



苦路善工
Way of the Cross

領：因父，及子，及聖神之名。

眾：亞孟。

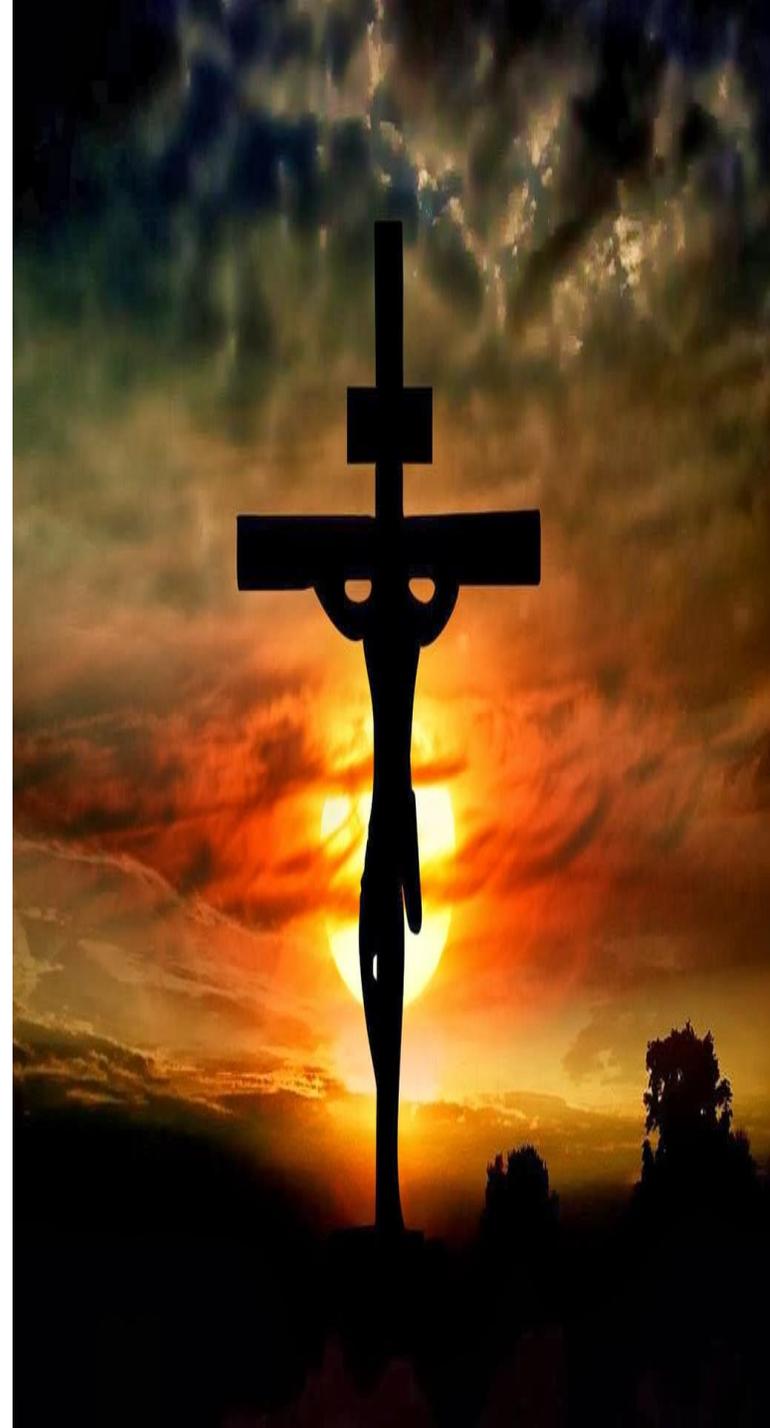
領：上主、天主，你的聖子，我們的救主耶穌基督曾經教訓門徒說：

眾：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命。人縱然賺得了全世界而賠上自己的靈魂，為他有什麼益處？人還能拿什麼作為自己靈魂的代價？」
(谷8:34-37)

領：求你幫助我們，聽從你聖子的教導，時常背起自己的十字架，跟隨他走上逾越之路，終能分享他復活的新生命。
願光榮歸於父，及子，及聖神，

眾：起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

眾唱：聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其傍，舉目仰望淚流長。



第一處——耶穌被判死刑

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（瑪26:59, 27:13-14; 若18:38; 瑪27:20, 23, 26）

司祭長和全公議會尋找相反耶穌的假證據，要把他處死。
比拉多對他說：「你沒有聽見，他們提出多少證據告你嗎？」耶穌連一句話也沒有回答他，以致總督大為驚異。
比拉多說：「我在這人身上查不出什麼罪狀來。」
司祭長和長老却說服了民眾，叫他們要求巴辣巴，而除掉耶穌。
總督問說：「他究竟作了什麼惡事？」他們越發喊說：「該釘他在十字架上。」於是，比拉多給他們釋放了巴辣巴；至於耶穌，（比拉多下令）把他鞭打了以後，交給人釘在十字架上。

默想

耶穌默然受審，為的是停止一切強詞奪理的爭執，卻以緘默道出真理。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚於利刃刺透心。



第二處——耶穌肩負十字架

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（瑪27:27-31；若19:17）

那時，總督的兵士把耶穌帶到總督府內，召集了全隊圍著他，脫去了他的衣服，給他披上一件紫紅色的外氅；又用荊棘編了一個茨冠，戴在他頭上，拿一根蘆葦放在他右手裏；然後跪在他前，戲弄他說：「猶太人的君王，萬歲！」後向他吐唾沫，拿起蘆葦來敲他的頭。戲弄完了，就給他脫去外氅，又給他穿上他自己的衣服，帶他去釘在十字架上。耶穌自己背著十字架，走出城外。

默想

耶穌默然接受欺凌和侮辱，為的是停止人與人之間的互相侮辱和踐踏，寧願克己忍受。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：獨子之母殊福貞女，內心痛苦誰堪比汝，甚矣哀哉莫可語。



第三處——耶穌體力不支，第一次跌倒地上

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書（依53:2-4）

他沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；他沒有儀容，可使我們戀慕。他受盡了侮辱，被人遺棄；他真是個受苦的人，熟悉病苦；他好像一個人們掩面不顧的人；他受盡了侮辱，因而我們都以他不算什麼。然而他所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛。

默想

耶穌默然受人鄙視，為的是停止我們對人、對自己無情的鄙視，真正去尊重「人」。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而悽愴，悲復悲兮痛久長。



第四處——耶穌遇見了自己的母親

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（路2:34-35）

西默盎祝福了他們，又向他的母親瑪利亞說：「看，這孩子已被立定，為使以色列中許多人跌倒和復起，並成為反對的記號——至於你，要有一把利劍刺透你的心靈——為叫許多人心中的思念顯露出來。」

默想

耶穌默然讓母親為他受苦，為的是讓我們體恤世間所有父母為兒女擔憂之苦，學會為愛而受苦。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚滂惶，孰能見此不同傷。



第五處——西滿負擔耶穌的刑具

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（路23:26）

他們把耶穌帶走的時候，就抓住一個從田間來的基勒乃人西滿，把十字架放在他肩上，叫他在耶穌後面背著。

默想

耶穌默然接受人的幫助，為的是讓我們學會幫助別人、接受幫助、互相幫助。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：見子耶穌受盡艱辛，為救其民願捨己身，慘被鞭打酷絕倫。



第六處——韋羅尼加為耶穌抹面

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

聖詠（詠69:21）

侮辱破碎了我心，使我憂傷難過；我期望有人同情，卻未尋到一個。我渴盼有人安慰，也未找到一個。

默想

耶穌默然接受人的安慰，為的是教我們懂得安慰他人、接受安慰、彼此安慰。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈你許我共痛切。



第七處——耶穌再次不支而倒地

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書（依53:4-6）

我們還以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰，我們便得了安全；因他受了創傷，我們便得了痊癒。我們都像羊一樣迷了路，各走各自的路；但上主卻把我們眾人的罪過歸到他身上。

默想

耶穌默然跌倒，為的是讓我們接納自己的跌倒，體諒他人的跌倒，且能互相扶持，重新振作。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：代求你子被刺聖心，增我心靈虔敬熱忱，常加愛慕情意深。



第八處——婦女為耶穌痛哭

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（路23:27-28）

有許多人民及婦女跟隨著耶穌，婦女捶胸痛哭他。耶穌轉身向她們說：「耶路撒冷女子！你們不要哭我，但應哭你們自己及你們的子女。」

默想

耶穌默然接受人為他痛哭，為的是讓我們懂得哭泣，懂得流淚：同情孤寡，憐憫蒼生。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：懇祈慈母分你悲情，並將你子身受酷刑，深深銘刻我心靈。



第九處——耶穌第三次跌倒在地

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書（依52:14； 53:10-11）

凡看見他的人，對他不勝驚愕，因為他的容貌損傷得已不像人，他的形狀已不像人子。上主的旨意是要用苦難折磨他；當他犧牲了自己的性命，作了贖罪祭時，他要看見他的後輩延年益壽，上主的旨意也藉他的手得以實現。在他受盡了痛苦之後，他要看見光明，並因自己的經歷而滿足；我正義的僕人要使多人成義，因為他承擔了他們的罪過。

默想

耶穌默然接受自己的無力、無助，為的是教我們接受自己最終的無力、無助，惟有依靠天主的扶助和力量，我們才更懂得互相扶持。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：聖子耶穌為救我們，遍嘗苦辱並以身殉，祈導我們出迷津。



第十處——耶穌被剝去衣裳

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（路23:32-35）

另有兩個凶犯，也被帶去，同耶穌一同受死。他們既到了那名叫髑髏的地方，就在那裡把耶穌釘在十字架上；也釘了那兩個兇犯：一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是甚麼。」他們拈鬮分了耶穌的衣服。民眾站著觀望。

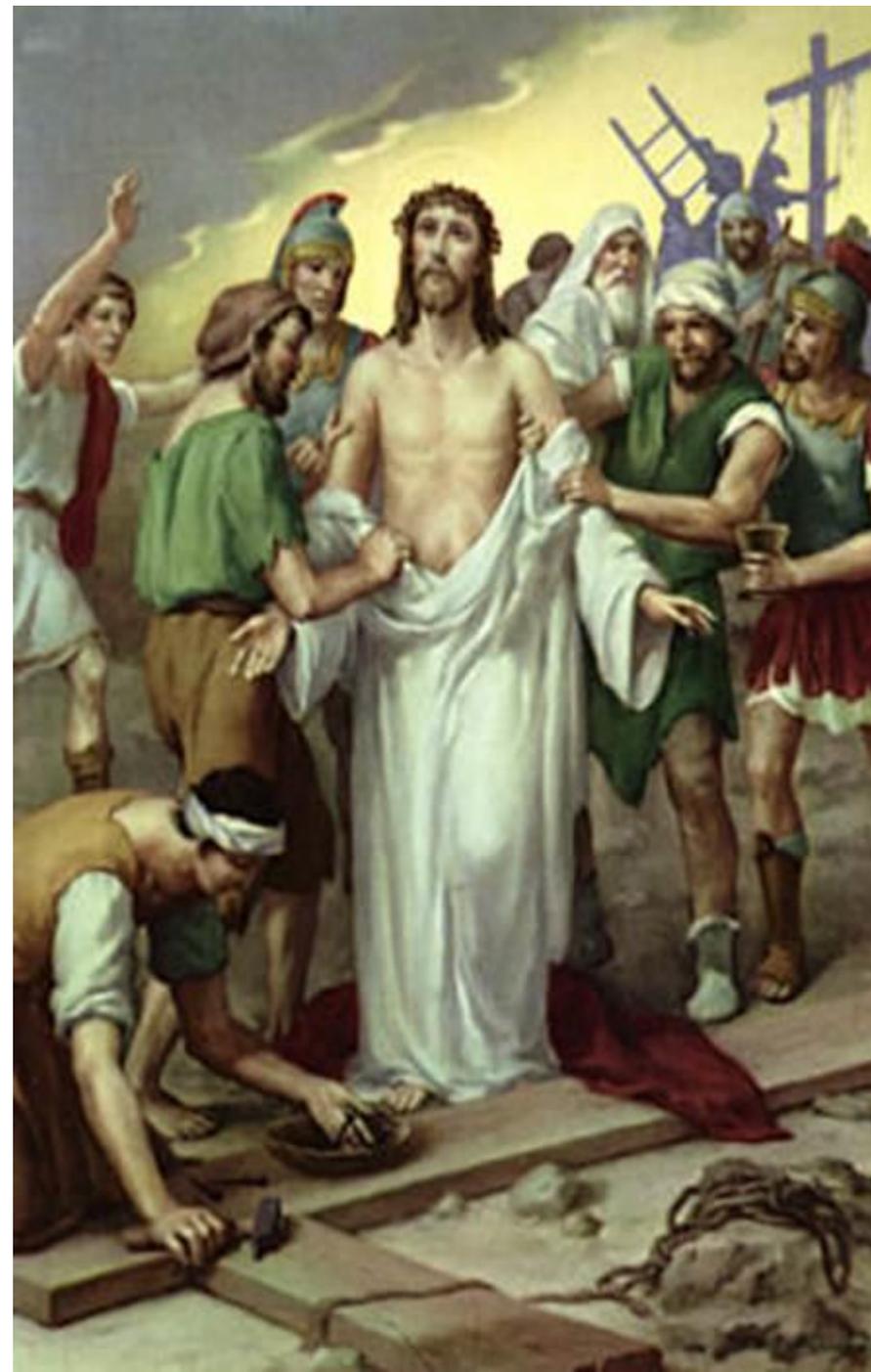
默想

耶穌毅然替仇視他的人求寬恕，為的是停止人間的仇視，化解了人間的冤孽。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：十字聖架救贖之銓，聖子聖難償我罪愆，懇饒我咎復天緣。



第十一處——耶穌懸在十字架上

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（若19:25-27）

在耶穌的十字架傍，站著他的母親和他母親的姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞和瑪利亞瑪達肋納。耶穌看見母親，又看見他所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：「女人，看，你的兒子！」然後，又對那門徒說：「看，你的母親！」就從那時起，那門徒把她接到自己家裡。

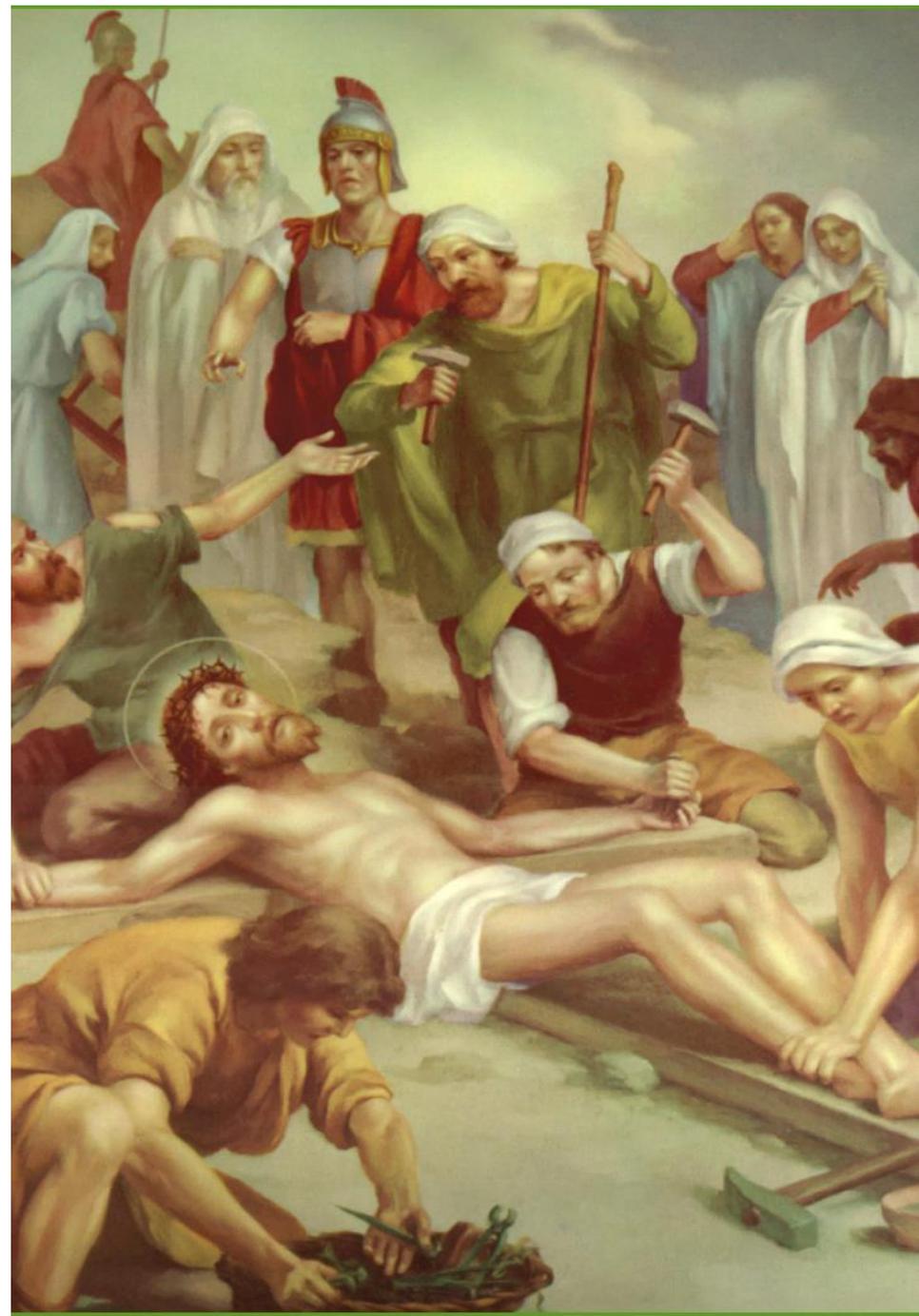
默想

在十字架下，耶穌將愛徒交託予母親，將母親交託予他所愛的門徒，為的是教我們懂得互相交託，重建骨肉之情。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：童貞聖母神聖之后，賴你慈恩允我哀求，得常與你同悲愁。



第十二處——耶穌在十字架上捨生

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（谷15:33-34, 36；路23:46）

從中午開始，遍地黑暗；直到下午三時，耶穌大聲呼喊說：「我的天主，我的天主！你為什麼捨棄了我？」有一個人跑過來，把海棉浸透了醋，綁在蘆葦上，送上去給他喝。那時，耶穌大聲呼喊說：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」說完這話，便斷了氣。

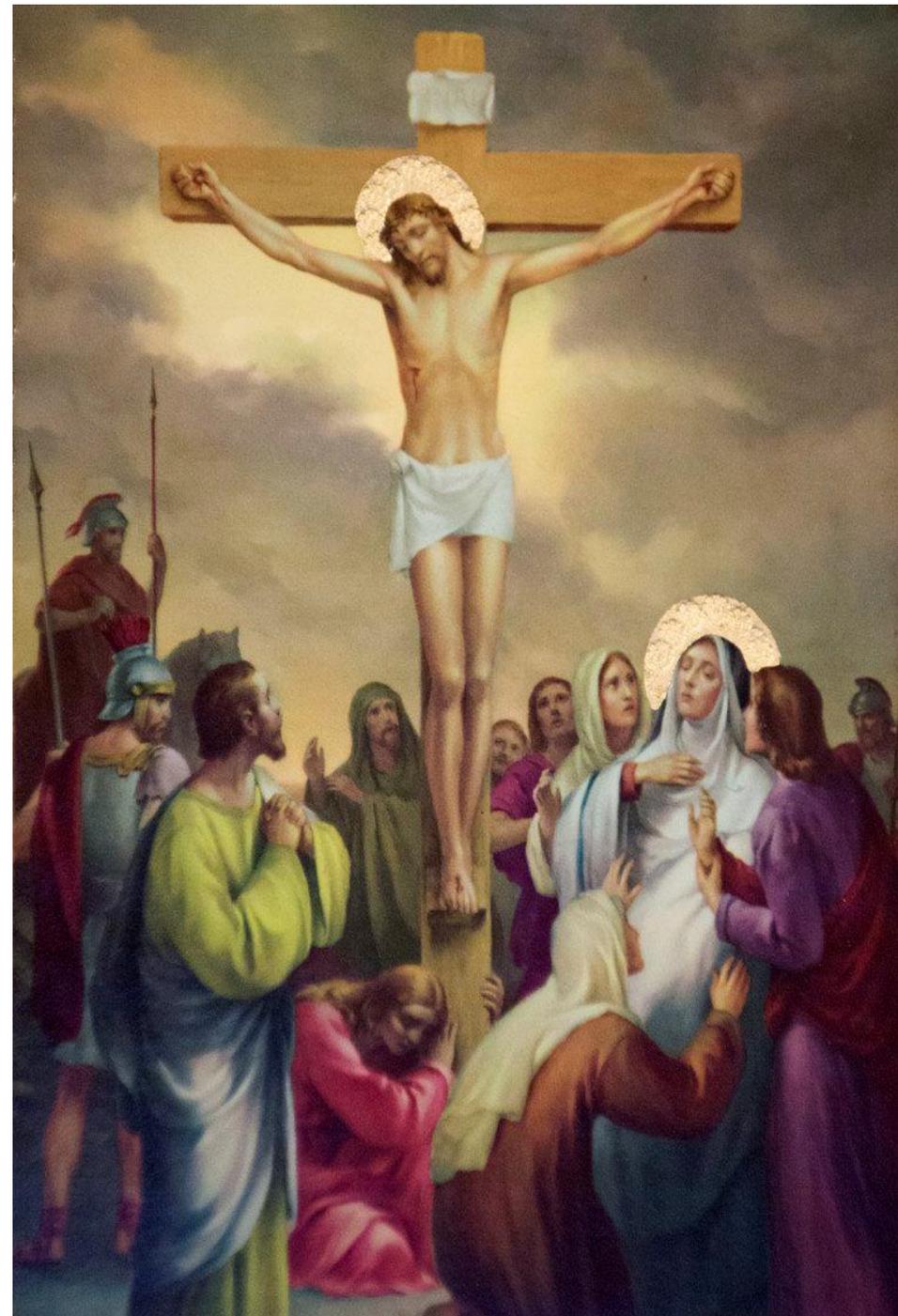
默想

耶穌甘心為義而捨棄生命，甚至捨棄自己作為天主的尊嚴，為的是停止冤冤相報，以暴易暴，卻以仁慈、寬恕和愛，去化解一切仇恨。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永貞堅。



第十三處——聖母懷抱耶穌

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（若19:31-34）

那天正值安息日的前夕，而那安息日又是大節日，猶太人不願在安息日有屍首留在十字架上，就來請求比拉多打斷他們的腿，把屍首拿去。於是兵士來了，先後把釘在耶穌左右二人的腿打斷了；可是，他們來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿；但是，有一個兵士用槍刺透了他的肋膀，立刻流出了血和水。

默想

耶穌接受人加於他的死亡，為的是要以死亡，來戰勝使人死亡的罪惡，使死亡成為一股力量，喚醒人去寬恕、去珍惜、去愛。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：將有一天靈肉分離，請勿棄我使瞻聖儀，永沐榮光無盡期。



第十四處——耶穌被埋葬

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音（若19:38-42）

這些事以後，阿黎瑪特雅人若瑟——他因怕猶太人，暗中作了耶穌的門徒——來求比拉多，為領取耶穌的遺體；比拉多允許了。於是他來把耶穌的遺體領去了。那以前夜間來見耶穌的尼苛德摩也來了，帶著沒藥及沉香調和的香料，約有一百斤。他們取下了耶穌的遺體，照猶太人埋葬的習俗，用殮布和香料把他裹好。在耶穌被釘十字架上的地方，有一個園子，在那園子裏有一座新墳墓，裏面還沒有安葬過人。只因是猶太人的預備日，墳墓又近，就在那裏安葬了耶穌。

默想
耶穌被埋葬，為的是讓人懂得埋葬過去，找到力量開展新的一頁。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其傍，舉目仰望淚流長。



最後禱文

領：耶穌基督，人類的救主，祢用十字架戰勝了死亡，進入了光榮，使痛苦有了意義，賦給世界喜樂。求祢幫助我們繼續祢救世的工程，共同背負十字架。

方濟各的祈禱

天主，使我作你和平安的工具

在有仇恨的地方，讓我播種仁愛；

在有殘害的地方，讓我播種寬恕；

在有猜疑的地方，讓我播種信任；

在有絕望的地方，讓我播種希望；

在有黑暗的地方，讓我播種光明；

在有憂苦的地方，讓我播種喜樂；

我不企求他人的安慰，只求安慰他人；

我不企求他人的諒解，只求諒解他人；

我不企求他人的愛護，只求愛護他人；

因為在施捨他人時，我們接受施予；

因為在寬恕他人時，我們獲得寬恕；

因為在喪失生命時，我們生於永恆。

願主垂允我們的祈禱，亞孟。

