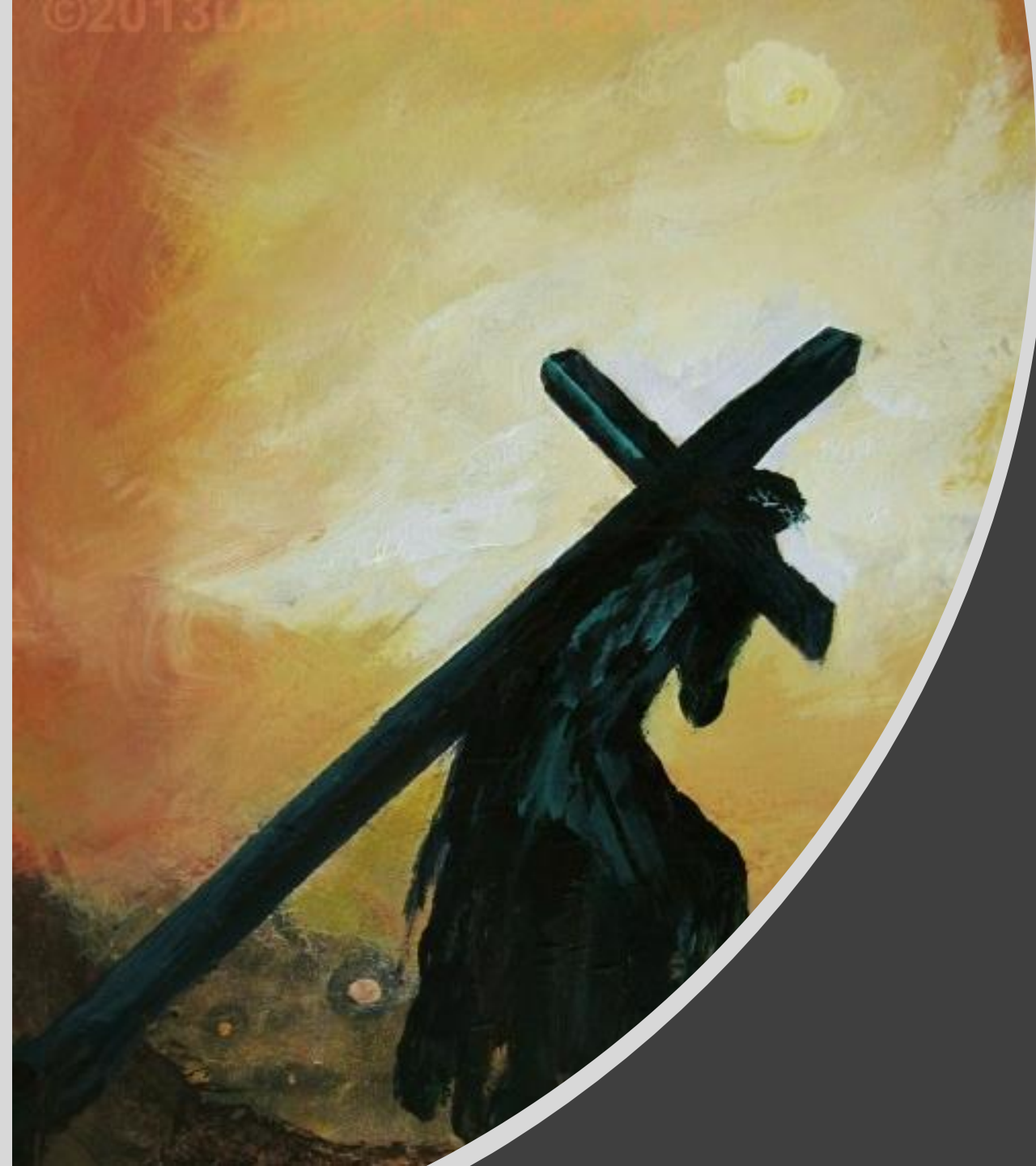




苦路善工

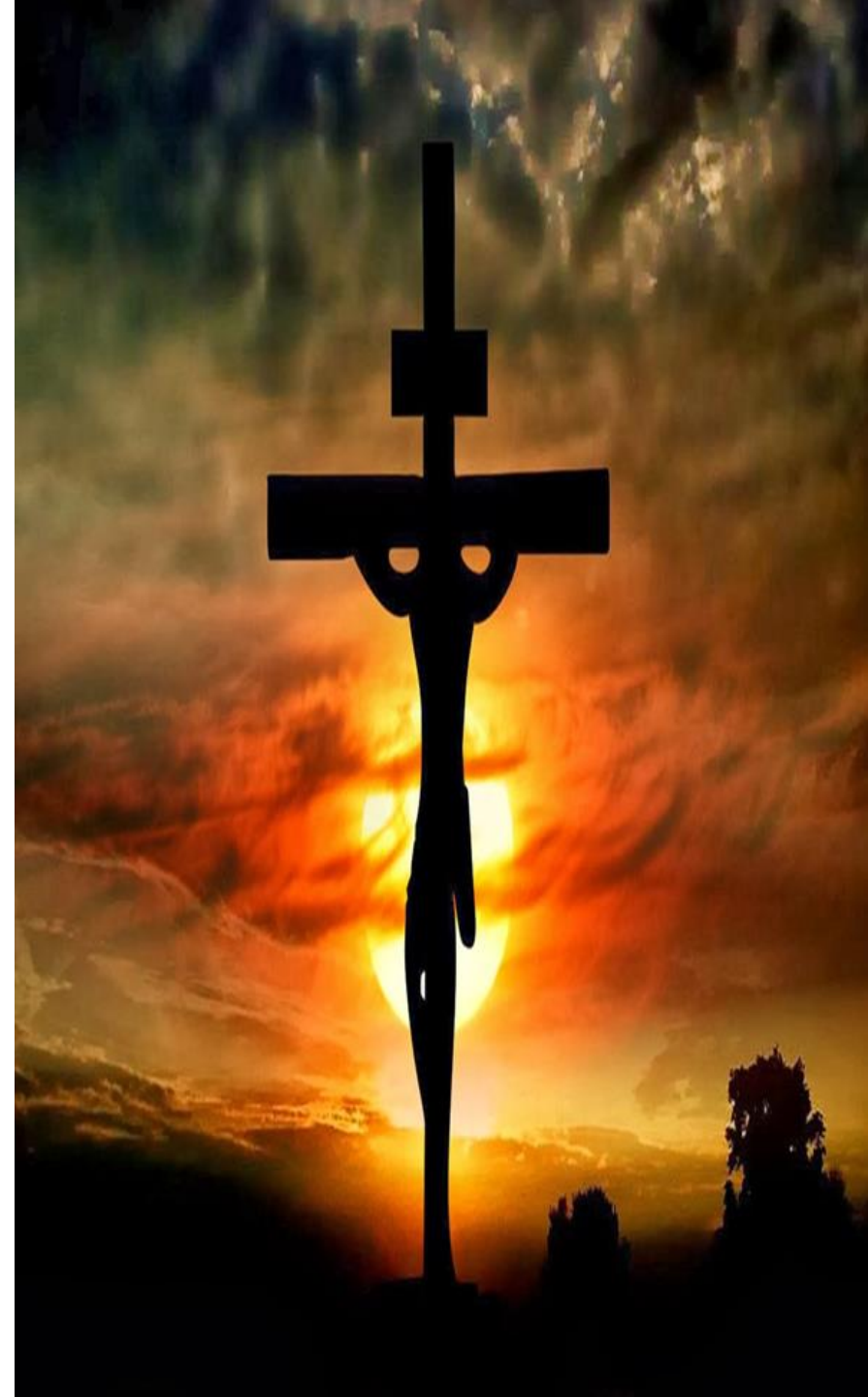
Way of the Cross

因父、及子、及聖神之名。亞孟

眾：主、耶穌基督，我們藉著洗禮與祢同死同埋；祢既藉著父的力量，從死者中復活；求祢也使我們能渡一種新生活。昔日的我們已與祢同釘在十字架上；求祢消除我們的罪愆，不再作罪惡的奴隸。我們既與祢同死，亦必與祢同生；死於罪惡，活於天主。

主，我們曾多次掙扎，多次跌倒；雖然我們知道祢就在我們身旁，但卻掉頭離祢而去。基督，請原諒我們，並幫助全人類認識、愛慕和尊敬祢。願我們能在眾兄弟姊妹中尋到祢，跟隨祢，在苦路上與祢並肩前進。

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長



第一處——耶穌被判死刑

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

司祭長和長老們對耶穌提出許多控訴，比拉多問耶穌說：「他是耶穌嗎？」耶穌回答：「我是。」司祭長和長老們對耶穌提出許多控訴，比拉多問耶穌說：「他是耶穌嗎？」耶穌回答：「我是。」司祭長和長老們對耶穌提出許多控訴，比拉多問耶穌說：「他是耶穌嗎？」耶穌回答：「我是。」

默想

朋友！雖然比拉多並不公允，但當日耶穌在他的判決中，卻看出天父的旨意。假若耶穌能順著天父的旨意，屈服在比拉多權下，你怎能拒絕因聽命而帶來的煩惱呢？

禱文（跪下）

領：主、基督，祢在受審判時，我們亦是其中判祢死罪的人，但祢卻為了愛而被釘在十字架上。

眾：我們還不知自愛，時常冒犯、違反祢。請幫助我們認識、愛慕祢，並遠離罪惡。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚至利刃刺透心。



第二處——耶穌肩負十字架

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

冠，祂的著
 穌的王向來背
 耶棘君著原已
 著荊的跪上自
 圍個人又穿穌
 ，一太，祂耶
 士了猶面給。
 兵編「的舊上
 隊又：祂仍架
 全，說唾，字
 集袍敬，下十
 召紫致頭脫在
 就上祂的袍釘
 ，穿對祂紫祂
 內祂始打把把
 府叫開葦就要
 督，們蘆們，
 總去他根他去。
 進脫是一，出外
 帶服於用畢祂城
 穌衣。後既帶出
 耶的上然弄後走
 將祂戴「戲然，
 們把祂！。架
 士後給歲禮服字
 兵然冕萬行衣十

默想

你，朋友，我的。我手力的能。的祂的擇從你的超耶，給選擔父你負的天給的是父你，天讓幹是會樹亦不根架絕這字父，十天架的，字負心十背放這所請

禱文（跪下）

領：主，我們常常只看到自己的擔子，並認為它很沉重；

眾：「當不是我荷人們的，忘記了，即自它的時候，我，亦多覺得這擔子更重。旁求顧，我苦，痛了心，的別使為中，也從顧及他，以正如。」

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

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，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時，我們看到他，沒有俊美，沒有尊嚴，也沒有什麼儀物，當容只是被替我們愁苦的人，因痛苦，只飽了我替我們承受著憂愁。

默想

創造及管理宇宙的天主子，由於對父的服從，變得像人那樣軟弱，竟不能肩負起一根木頭的重量。但那正是天父的旨意，否則耶穌不能成為我們的模範。若我們要成為耶穌的朋友，也該無怨無尤地承擔人性的軟弱。

禱文（跪下）

領：主，我們離開了正路，只得到空虛和酸苦。

眾：求祢光照，使我們認識，當我們軟弱時能得到祢的扶持。祢無盡的愛，將一切罪人抱於懷中，請讓我們都能共享祢的寬宏與慈愛。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而淒愴，悲復悲哉痛久長。



第四處——耶穌遇見了自己的母親

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

西默盎祝福了他們，並對耶穌的母親說：「妳看這個孩子，他被注定要叫以色列中許多人跌倒，許多人升起，並將成為眾人排斥的標記。這樣，許多人的秘密心思便會洩露出來。至於妳，一把利劍將刺透妳的心靈。」

默想

聖母見耶穌被鞭打，被腳踢，像畜牲一般地被驅趕。她的心靈疼痛哀傷；可是從來沒有吐出任何申訴和抱怨。

禱文（跪下）

領：我們常常為自己的痛苦而嗟嘆，卻忘掉了其它兄弟姐妹也受著同樣或甚至更惡劣的遭遇。

眾：主，我們明白，只有分擔別人的困苦與悲傷，我們才能團結起來抗拒痛苦和患難的挑戰；求祢使我們永不關閉自己的心，卻接納每一個人，能像祢的慈母一樣奉行祢的聖意，與祢一同救贖世界。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚徬徨，孰能見此不同傷。



第五處——西滿負擔耶穌的刑具

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

他們把耶穌帶走的時候，抓住一個剛從鄉下來的基勒納人西滿，兵士將十字架放在他的肩上，強迫他在耶穌後面背著。耶穌說：凡不能背負自己的十字架而追隨我的，就不配作我的門徒。凡保全自己生命的，終必喪失生命。但為我之故而喪失生命的，必能獲得生命。

默想

耶穌已無力，不能再獨自肩負十字架，因此士兵便勉強西滿幫助。朋友，這位西滿就是你。把你的力量交給弱小者吧！你每次減輕別人的負擔，就是親手托起那壓在耶穌身上的十字架。

禱文（跪下）

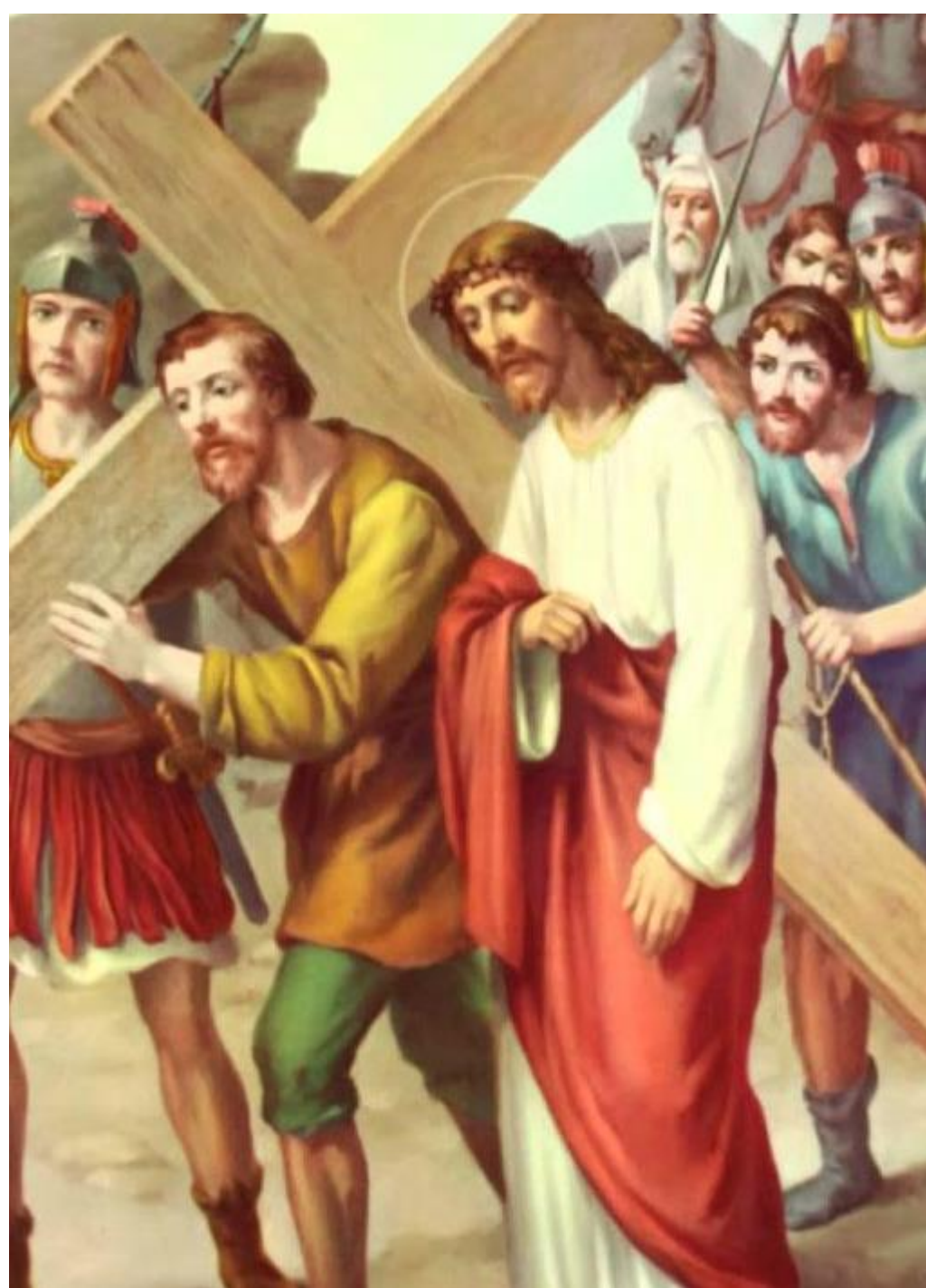
領：主，祢接納西滿的幫助，祢挑選了一個膽怯而被迫的人來幫助祢。

眾：求祢幫助我們，了解為兄弟姊妹服務的真正意義。我們時常忽略了四周的親友，請幫助我們互相依靠，互愛互助，使我們背負祢的十字架，樂意為他人服務，並除去驕傲，樂意接受別人的幫助。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

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，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

聖詠

恥辱和憂悶，折傷了我的心；我指望有人會體恤我，卻沒有一個；我渴望有人會安慰我，可是尋不著。

默想

朋友，你有勇氣抹耶穌染滿血漬的臉嗎？

你問：耶穌的臉在那裡？

在充滿淚水的眼睛，在遍佈皺紋的額頭，在貧民窟裡，
在法庭、醫院、監獄——總之，凡有痛苦存在的地方，
耶穌的臉就在那裡。祂就在那裡等待著你，替祂抹掉血和淚。

禱文（跪下）

領：我老實告訴你們，凡你們在我這些兄弟中小的一個身上所作的，也就是在我身上所作的一樣。

眾：主，求祢協助我們在迫害中，勇敢承認祢是主基督，正如韋羅尼加一樣，她堅信這個死囚是天主；其它人的譏諷、批評、迫害都不能阻止她愛主之情。請幫助我們善於運用祢所賜給我們的才智，服務人群，幫助需要幫助的人，讓我們明認祢活在每個人的心中。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈祢許我共痛切。



第七處——耶穌再次不支而倒地

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）
眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時我們只以為他是被懲罰的人，為天主所打撃、為天主所貶抑。
殊不知他實在為我們的過失而被刺傷，為了我們的罪惡而受
盡了苦刑。透過他的受刑，我們才得安寧，透過他的受傷，我們
才得康復。我們都是迷途的羊，各走各自的路；然而上主卻把我們
眾人的罪累，加在他一人的肩上。

默想

朋友，這第七處，是考驗你意志的一個機會；從這次跌倒中
學習，堅持行善吧！有一天，當你感到前功盡廢時，你會想
，「我不能再繼續下去」，那時請你轉向耶穌跌倒的事實吧
！信賴耶穌，繼續奮鬥吧！

禱文（跪下）

領：主，我們曾嚮往奢華的享受，沒有體察別人的勞苦及艱辛。

眾：許多人在生活的鞭撻下，已一次又一次地跌倒；圍觀的人多
，援助的人少。願我們不在圍觀的人群中。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

代求祢子被刺聖心，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，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

有一大群民眾跟著耶穌，其中還有一批婦女為他哀悼痛哭。耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女兒！妳們不要為我而哭，要為妳們自己的子女而哭。」

默想

耶穌曾多麼的渴望，把耶路撒冷的子女聚集起來，但他們都一一拒絕。這些婦女現在為耶穌哭泣，而耶穌的心卻為她們哀痛——哀痛她們面臨的憂傷。耶穌在身受痛苦時，仍然去安慰他人。

朋友，你如何表現你的溫良和仁愛呢？

禱文（跪下）

領：耶穌親臨世界，世界也原是靠祂而存在的，但世界卻不認識祂；祂來到自己的領域，而祂自己的子民卻沒有接納祂。

眾：主，我們深信祢居於全人類中，特別在那些被人冷落的人群中。請助佑我們在人群中體驗祢的存在，祢的痛苦，並且以關懷及愛心去接近祢。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

懇祈慈母分祢悲情，並將祢子身受酷刑，深深銘刻我心靈。



第九處——耶穌第三次跌倒在地

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

凡看見他的人，莫不驚愕，因為他的容貌毀傷得不再像人。上主的聖意要用苦難磨鍊他。當他的心靈苦痛到了盡頭以後，他必定看見光明而心滿意足。我的僕人要以自己的苦難使眾人成義，因為他承擔了他們的罪過。他甘願充當一個罪人，而犧牲自己的生命。其實，他負擔了眾人的罪債，並且時時刻刻為所有的罪人祈求。

默想

耶穌已全無氣力，倒臥在地上，身體不能再動彈，就是拳打、腳踢，也不能逼他再站起來。然而，耶穌願意接受一切。

朋友，你的身體可以被摧毀，但天上或地下絕對沒有勢力，能夠剝奪你的意志，你的意志是屬於你的。

禱文（跪下）

領：主耶穌，祢為了我們而受鞭打、凌辱，但我們卻時常跌倒、犯罪。

眾：主！請幫助我們體會每一位兄弟姐妹應有的權利，明白自己的責任，盡量幫助需要我們的人。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

聖子耶穌為救我們，遍嚐苦辱並以身殉，祈導我們出迷津。



第十處——耶穌被剝去衣裳

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

當時，他們另外還帶了兩個兇犯，同耶穌一起去處死。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；同時也釘了兩個兇犯，一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊！求祢寬恕他們，因為他們不知道自己做的是什麼！」當時，他們還拈鬮分了耶穌的衣服。民眾站著觀望。

默想

朋友，請看！世上可憐的君王，在受造物前，被剝掉衣服，身無一物；然而，誰還能比耶穌更富有？
同樣，你要生活豐滿，首先要關心天國的義德。

禱文（跪下）

領：人子來不是為受人服侍，卻是為服侍人，並且要犧牲自己的生命，救贖大眾。

眾：主，祢成了罪犯，其實，犯罪的卻是我們。我們所追求的奢飾華物把祢掩蓋了。社會上許多傷殘老病的人，願我們伸出援助的手，給予他們所需要的。許多人沒有一個合理的生活環境，更得不到別人的關懷與協助，失去了人性的尊嚴；願我們真正體會他們，把他們當作兄弟姐妹般看待。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

十字聖架救贖之詮，聖子死難償我罪愆，懇饒我罪復天緣。



第十一處——耶穌懸在十字架上

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

在耶穌的十字架旁，站著他的母親和他母親的一個姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞，及瑪利亞瑪達肋納。耶穌見母親和他的愛徒一起站著，就對母親說：「母親，那就是妳的兒子！」又對愛徒說：「那就是你的母親！」從此，那門徒就把她奉養在自己的家中。

默想

朋友，你能想像釘十字架是怎樣的滋味嗎？刑吏拉直了手，在木上按緊著手腕，把釘刺穿肉，然後拿起沉重的鐵鎚用力敲打，直至手被釘穿，疼痛辛酸就像火藥彈在頭腦內猛然爆炸。他們又抓住另一隻手，死亡的痛苦又另一次爆發，然後再屈起膝蓋，好把腳貼住木幹，也用鐵鎚釘在架上。

禱文（跪下）

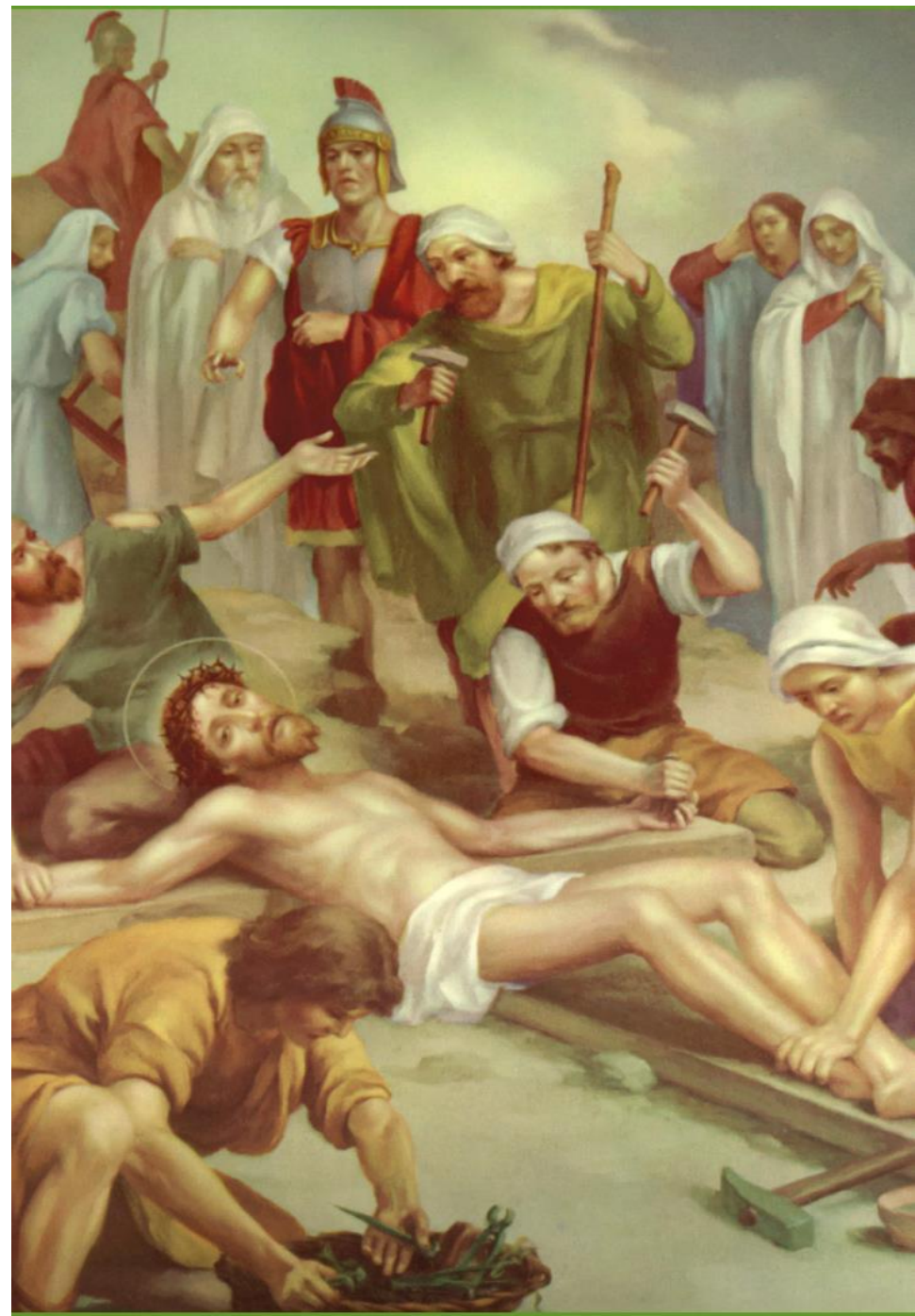
領：我給你們一項新命令，你們要彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

眾：主，祢對我們的愛意竟不惜任何犧牲，我們願意效法祢，在我們的生活環境中實踐祢愛人的精神，努力減輕別人在精神上及肉軀上的痛苦，與祢一同救贖我們的弟兄。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

童貞聖母神聖之后，賴祢慈恩允我哀求，得常與祢同悲愁。



第十二處——耶穌在十字架上捨生

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

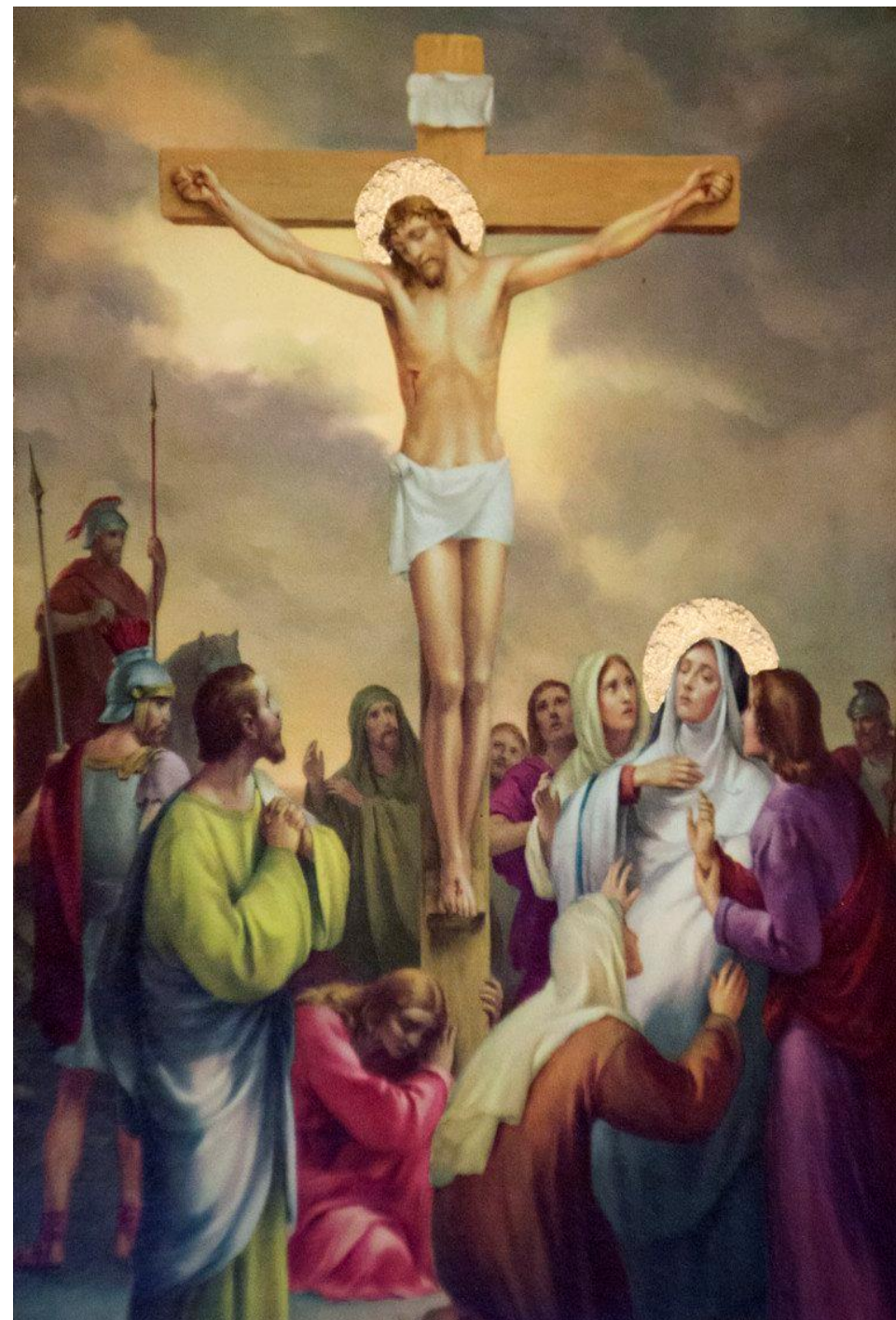
眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音
從中午開始，太陽失光，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！祢為什麼捨棄了我？」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。那時耶穌又大聲呼喊說：「父啊！我將我的靈魂託付在你的手中。」說著，便斷了氣。

默想
十字架已成了一座講壇——
父啊！寬恕他們吧……你要和我在天堂裡這是你的母親……是……你的兒子……我渴……一切都完成了……耶穌需要挺著手腕及腳，把自己托起才能開口說話，每一個動作，都使他陷入一陣新的痛楚，然後，當他受夠了，才放棄這可朽壞的肉軀。

禱文（跪下）
領：一粒麥子非經落地而死，只不過是一粒，死了以後，才會
有豐盈的收穫。
眾：主，藉著祢的聖死，我們才獲得一個更充實及更珍貴的生命。
請幫助我們，使我們關懷別人的生死存亡，重視肉軀和靈性的生命，使我們充份地領略生命的意義。
領：天主，仰仗祢所受的苦難。
眾：求祢垂憐我們。（起立）

耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永不變。



第十三處——聖母懷抱耶穌

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

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，就先來把耶穌左右二人的腿打斷；他們來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿。有一個士兵用長矛刺透了他的肋旁，立刻就有血和水流出來。

默想

祭獻已完成，是的，耶穌的祭獻已告完成。但，我的朋友，聖母和你的祭獻尚未結束，聖母還要在手中接抱，她親生子的屍體。你在離別自己所愛的人時，也會感到哀痛。你在沉痛時應該想到，因著瑪利亞分擔耶穌在加爾瓦略山的苦難，參加救世的工程；同樣，你的哀痛，亦可充作靈魂的代價。

祈禱（跪下）

領：主，請寬恕我們的愚昧、固執、嫉妒及怨恨，並減輕所

有因此而起的痛苦與悲傷。

眾：求祢以祢的愛充盈世界，使我們生活在愛的滋潤中。慈母瑪利亞，妳是罪人的避難所，請為我們祈禱，使我們妳聖子的功勞，幸獲天父的寬恕。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

將有一天靈肉分離，請勿棄我能瞻聖儀，永沐榮光無盡期。



第十四處——耶穌被埋葬

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

求還和上了要。藥加滾多了殍布後拉去斤麻然比領百細，向體一用裡地遺約體墓膽的著遺墳大穌帶的的他耶也穌成，把時耶鑿瑟他那將石若是，岩人於摩俗由雅，德習座特他哥的一瑪了尼人在里許的太放阿准穌猶安。個多耶照他門一拉訪按把墓了比來人，住了比來人，堵來。間兩來堵，體夜，起來晚遺在來裏頭傍的前而包石了穌從香料塊到耶有沈香一

默想

耶穌可朽的生命就此結束，另一個新生命已開始，為瑪利亞、為瑪大肋納、為伯多祿、若望和你，耶穌在人世的工作已完成，但在教會內及透過教會的工作，現在才開始。

朋友！由現在開始，時時刻刻，你要作他的使徒、祭品、聖者。

禱文（跪下）

領：主，祢極大的痛苦仍要繼續，直到時間的終止。

眾：我們每個人都有自己的十字架，願我們都能分擔祢的十字架
請幫助我們在各人身上認出祢來，並樂意幫助祢，使我們
真正的敬愛祢。

領：天主，仰仗祢所受的苦難。

眾：求祢垂憐我們。（起立）

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，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。

