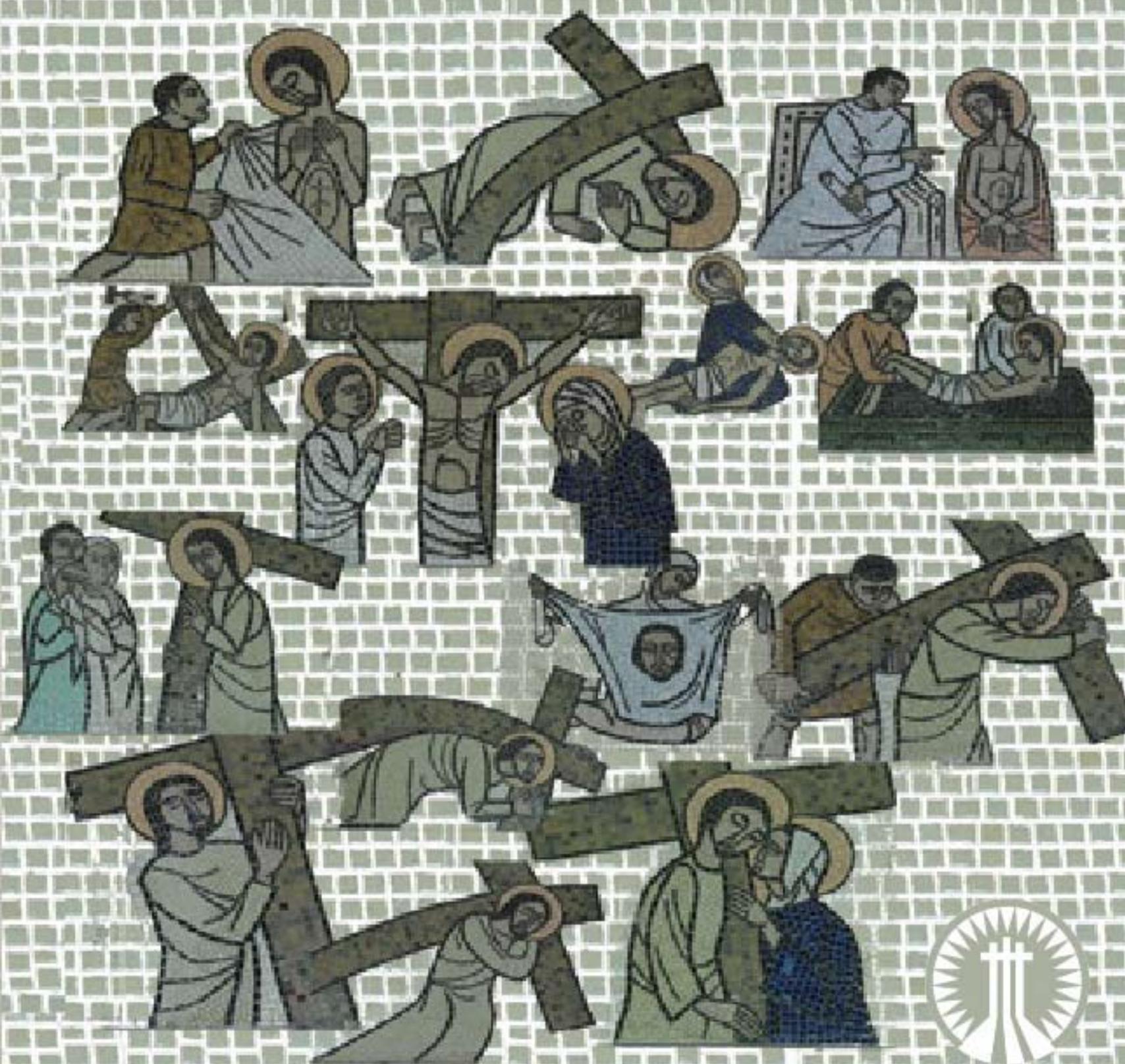


新高中倫理與宗教課程支援教材
組織體驗學習活動系列(III)

苦路禮儀



序言

「倫理與宗教課程〈宗教體驗〉支援教材系列」乃個人、社會及人文教育組為支援新高中倫理與宗教課程「宗教體驗」部分的學與教而製作。《組織體驗學習活動系列 (III)：苦路禮儀》提供「苦路默想」禮儀的基本概念及教學材料，作為教師推行宗教體驗活動時的參考。這類宗教禮儀的體驗活動是學習新高中倫理與宗教課程「宗教體驗」部分的一種模式。

「苦路默想」是基督宗教的一項傳統禮儀，透過耶穌由受審判到被釘十字架、死亡及埋葬的情景，配合相關的聖經經文及默想篇章，讓參與禮儀者明白耶穌受苦的意義，並從不同角度反思，加深他們對苦難在人生活中的意義的理解。

學校可因應本身情況，選取適合部分作教學之用。任何人士不得翻印本冊子的內容以作商業用途。

如對本教材有任何意見或建議，請致函：

香港 灣仔 皇后大道東213號 胡忠大廈1319室
教育局 個人、社會及人文教育組
總課程發展主任（個人、社會及人文教育）

鳴謝

教育局謹向以下機構及人士致謝：

「不同版本的苦路禮儀」簡介一文，改編自香港天主教正義和平委員會及香港天主教勞工事務委員會出版的《與近人同行苦路》小冊子。

苦路經文（一）為傳統經文，本教案之版本編改自：
<http://www.tianzhujiao.cn/catholic/200602/19712.html>。

苦路經文（二）為傳統經文，本教案之版本編改自：網上版本
<http://www.cwo.com/%7Epentrack/catholic/shortway.html>；
方濟會胡健挺神父中譯本：
<http://ofm.org.hk/100-Francis-Clare/160-prayers/stations-of-the-cross-short.htm>.

苦路經文（三）乃方濟會胡健挺神父撰寫之「人際苦路」經文
<http://ofm.org.hk/100-Francis-Clare/160-prayers/stations-of-the-cross-admonitions.htm>

苦路經文（四）乃改編自國際方濟組織撰寫的苦路經文。
http://www.franciscansinternational.org/resources/soc07/WayofCross_2007EN.pdf

苦路經文（五）由馬鞍山聖若瑟中學宗教組提供。

目錄

頁碼

參考資料

- 不同版本的「苦路禮儀」 4
- 「苦路」的學與教 6
- 「苦路」經文的選擇 8

學與教資源

- 苦路經文（一）：傳統版 11
- 苦路經文（二）：簡短版 25
- 苦路經文（三）：反思-人際關係 26
- 苦路經文（四）：反思-正義與和平 40
- 苦路經文（五）：反思-校園生活 44
- 任選聖經章節 58



不同版本的苦路禮儀

伍維烈修士

不少基督徒，特別是羅馬天主教及聖公宗傳統的教友，都熟悉「苦路」或稱為「苦路默想」的善工【靈修操練】。有稱為「苦路十四處」或「十字苦路」，都是指紀念耶穌往加爾瓦略【各各他】山的最後一程的祈禱程序。每年四旬期【大齋期】，不少天主教堂區，大都在星期五晚上舉行集體的苦路禮儀，亦即「拜苦路」。這個善工【靈修操練】，亦可用作個人默想祈禱之用。

苦路禮儀源於朝聖。朝聖本身是一項歷史悠久的教會傳統，既可作補贖或熱心敬禮；又可到耶路撒冷、或聖人們居住過的地方、或恭奉聖人聖髑的聖堂。在十五世紀，戰亂使通往耶路撒冷的路受阻，往巴勒斯坦聖地因而不便。曾於巴勒斯坦服務的米蘭方濟會小兄弟真福 Bernardino Caini 回國後，在近郊興建一個朝聖地，內有多個小聖堂，小聖堂內放了栩栩如生的聖像，以表達耶穌生平的片段，特別是苦路的若干處，好讓人們不用親身到聖地，都能有親身到聖地參與「苦路」禮儀的效果。他把這朝聖地稱為聖山。另一位與苦路有關的是方濟會小兄弟聖良德（St Leonard of Port Maurice），在他的宣講中，他曾大力宣揚以參與「苦路」禮儀來默想基督苦難的靈修益處。

為符合聖經的記載內容，天主教教廷聖禮部、天主教教宗若望保祿二世於1975年及1991年，分別編寫了與傳統十四處不一樣的苦路。這看似是新的苦路，但原來自古以來，苦路便曾以不同形式表達，以紀念耶穌在往被釘十字架途中所經歷的事件（見表一）。現在所謂的傳統十四處是由十七世紀的天主教教宗克萊孟十二世所欽定，天主教教宗本篤十四世於1742年核實。

苦路的十四處及其內容經歷過不同的演繹。傳統的苦路，都有十四處，當中包含了聖經福音書中對耶穌受苦前的描述：由受審判開始到被釘、死亡及埋葬當中亦紀錄了聖經沒有記載的情景，例如耶穌三次跌倒及只有一位婦人為他拭面。雖然這些情節只屬於所謂的口述傳統，聖經的確沒有記載，但不難想像這些片段的確有可能發生。為了使祈禱更能夠得到天主聖言【上帝的話語】的滋潤，難怪在二十世紀有提出另類的苦路十四處。

十六世紀時，有人專門去聖地找尋「正確」的十四處，卻「發現」原來「應該」有三十一處。比較從古老不同時期流傳下來的祈禱書籍，發現過去教友之間流傳的苦路有不同版本，有不同描述的內容，數目也不一樣，有十九、二十五或三十七！例如：山園祈禱、耶穌前後跌倒七次、帶茨冠、被打等，都曾出現過在不同形式的苦路敬禮中，卻沒有被收納在傳統的十四處。

苦路究竟有多少處和包括哪些內容，似乎是個沒有答案的問題；但說到底只是同一的內容，就是上主無條件的愛，儘管人們將一切的拒絕、暴力、殘害都加在他身上。如果我們認真地把生活帶入祈禱中，把正義和平的社會議題、或日常生活的困難，去作參與「苦路」禮儀默想題材及祈禱意向，那麼不論與哪一版本的苦路掛鉤，都能提醒我們及向世界確認：今天耶穌在最小的兄弟姊妹身上，仍是一步一步的繼續受苦、走向十架。

【表一】 苦路十四處的定名



	傳統（17世紀後）	天主教聖禮部1975頒布	天主教教宗若望保祿二世（曾於1991、1992及1994使用）
第1處	耶穌受審	共進最後晚餐	耶穌山園祈禱
第2處	背負十架	耶穌山園祈禱	被出賣及被捕
第3處	首次跌倒	被公議會判罪	被公議會【公會】判罪
第4處	路遇母親	被比拉多【彼拉多】定罪	被伯多祿【彼得】否認
第5處	西滿【西門】協助	遭受士兵鞭打	受比拉多【彼拉多】審問
第6處	婦女拭面	肩負沉重苦架	受侮辱戴刺冠
第7處	再次跌倒	路人西滿【西門】協助	肩負沉重苦架
第8處	婦女哀哭	耶京婦女哀哭	路人西滿【西門】協助
第9處	三度跌倒	被釘於十架上	耶京婦女哀哭
第10處	脫去衣服	許天國給右盜	被釘於十架上
第11處	釘於十架	留話母親及門徒	許天國給右盜
第12處	死於架上	架上氣絕而死	留話母親及門徒
第13處	屍身卸下	被葬於墳墓中	架上氣絕而死
第14處	安葬墓中	耶穌光榮復活	被葬於墳墓中

「苦路」的學與教

為使「苦路」的教育價值能充分發揮，在學校舉行這禮儀時，可留意以下數點：

苦路默想的教學目標

- 讓學生明白福音書所載有關耶穌受難時的細節。
- 讓學生明白耶穌受苦難在他的使命中的地位及基督的苦難在人生活中的意義。
- 讓學生對「苦路默想」這個古代禮儀有認識及體驗。
- 苦路默想通常是在復活節前的四十天預備期（四旬期【大齋期】）舉行，以紀念死亡復活前耶穌的苦難。
- 舉行「苦路默想」禮儀前，應對其內容有一定的介紹。
- 舉行「苦路默想」禮儀是用來作為準備復活節的最佳活動，但亦可用以配合教授基督的受難，以支援課堂教學。
- 為配合各校的時間、空間及實際狀況，「苦路默想」禮儀的經文及禮儀或儀節，均不用過分拘泥於所謂的傳統，但仍應考慮一般的傳統作基本，然後加以調適。
- 一般的「苦路默想」禮儀包括：
 - 懸掛或顯示有表示十四處苦路的圖像於舉行「苦路默想」禮儀的空間：禮堂、課室或操場；
 - 所有參加者齊聚一處誦唸始禮禱文；
 - 始禮禱文後，一人負責拿著遊行用的十字架（即比較高的那種），由二人拿著蠟燭陪伴領導其他參加者（或代表）走向懸掛有第一處圖像前，按經文誦念該處的經文；
 - 之後，移往下一處。若不能所有人一起前往每一處，參加者最好能看到相關的圖像；
 - 經文的誦讀可以由一位或數位師生分工。應小心訓練要宣讀聖言【上帝話語】的同學。

- 苦路默想可以在宗教教育課堂、周會或利用數個晨禱（早會）舉行。
- 可以按需要及限制，把經文、默想資料、歌曲、靜默等，替代、刪減或增加。
- 音樂、圖像、遊行、蠟燭等，均能增加禮儀氣氛，有助學生參與。
- 苦路的圖像可以於一些宗教物品店購買，或可以與視覺藝術科合作，製作校本的畫像，用畫框裱裝，或與家政科合作製作布畫，在學校範圍內作長期展示或在舉行時懸掛。
- 可考慮指導學生以小組或個人形式，寫作部分苦路禮儀的默想或禱文，作為個人更深入反省苦難事件的功課，藉此建立屬於他們的苦路禮儀。



「苦路」經文的選擇

一般的「苦路」禮儀包括以下各項：每十四處均有對答、讀經、默想、禱詞等；開始十四處前及結束十四處後可加始禮禱文及最後禱文。本教材的資源部分中提供五個不同主題的默想經文、聖經章節，可供各校就不同學生的需要選用。

（由於利用本教材的師生不一定是已領洗的基督徒，故這些經文經過修訂，讓不同信仰背景的參加者均能投入其中，故與一般教會採用的字眼有所分別。）



傳統的「苦路」禮儀



- 眾齊集一起誦唸始禮禱文

始禮禱文

眾：因父、及子、及聖神之名。亞孟。【奉聖父、聖子、聖靈之名。阿們。】

領：主，耶穌基督，你是不可見的天主【上帝】的肖像，是一切受造物的首生者，是我們的導師。你的死而復活，不單帶給我們救恩，而且使萬有藉著你得與天主【上帝】重歸於好。

眾：為感念你對我們的愛，我們願意跟隨你的足跡，踏上你所走過的苦路，默想你因愛我們所受的苦難。但願我們這樣做，能夠更加如你一樣走上愛主愛人的路途。

- 全部或部分參加者走到有第一處苦路像的地方。不能走近苦路像者，也應能看到該苦路像。
- 一人負責宣佈該苦路處的名字及主題：如：「第一處：耶穌被判死刑。」
- 每處的開始對答：
 - 領：耶穌基督，我們欽崇你，讚美你。〔可鞠躬〕
 - 眾：你因此聖架，救贖普世。〔可站立〕
- 一人或二人誦唸該處的經文（聖經章節及默想反省），眾坐或保持站立。
- 適當的靜默，然後由一人領唸該處的祈禱文，眾保持站立或跪下。
- 每處的結束對答：
 - 領：主，我們敬拜你的十字架。
 - 眾：因為你以十字架，為世界帶來了喜樂。（眾立）或：
 - 領：主，仰仗你的苦難，
 - 眾：求你垂憐我們！（眾立）或：
 - 領：主耶穌，你是除免世罪的天主羔羊【上帝羔羊】
 - 眾：求你重憐我們。（眾立）
- 移至下一處苦路，移動時可唱一首不太長的歌詠或相關主題短誦。到另一處後，重複以上，直至十四處完畢。

■ 眾齊聚一起誦唸結束禱文。

結束禱文

領：耶穌基督，你由於對天父的愛，甘心情願地走完苦路。因著同一的愛，天父高舉你，使你復活，現在坐在他的右邊。

眾：主，但願我們所走的苦路，能夠讓我們在生活中與你的苦難及復活結合，日後在天上享你的光榮及永遠的生命。你是唯一的天主【上帝】，永生永王。亞孟。【阿們。】

祝福

領：願上主祝福你們，保守你們，

答：亞孟。【阿們。】

領：願上主的慈顏光照你們，仁慈對待你們。

答：亞孟。【阿們。】

領：願上主轉面垂顧你們，賜你們平安。

答：亞孟。【阿們。】

眾：因父、及子、及聖神之名。亞孟。【奉聖父、聖子、聖靈之名。阿們。】



第一處 耶穌被判死刑



讀經：太廿七11-12, 21-23

耶穌站在總督面前，總督問他：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答：「這是你說的。」祭司長和長老對他的控告，他一概不回答。

可是總督問他們說：「這兩個人當中，你們要我釋放哪一個呢？」他們回答：「巴拉巴！」彼拉多問他們：「那麼，我該怎樣處置那稱為基督的耶穌呢？」他們都喊：「把他釘十字架！」彼拉多問：「他做了甚麼壞事呢？」他們更大聲喊叫：「把他釘十字架！」

默想

當耶穌為真理作證時，得到的不是真理的彰顯，卻是長老的誣告。當法律應該為他取回公道時，耶穌卻得到彼拉多【比拉多】不義的判決。我們有否因自己的利益而將他人誣告？當別人要求還他一個公道時，我們是否因所謂的「明哲保身」而撒手不管？每當我們這樣做，我們的名字是：長老、彼拉多【比拉多】與那無知的民眾，以不公義的態度一再的將主耶穌基督誣害定罪！

禱詞

領：主耶穌，求你賜給我們智慧與勇氣，隨時為你的真理作證。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你賜給我們一個公義的社會，以建立你在地上的國度。

眾：上主，求你垂憐。

第二處 耶穌背十字架



讀經：約十九16-17

於是彼拉多把耶穌交給他們去釘十字架。他們把耶穌帶走。耶穌出來，背著自己的十字架，到了「髑髏岡」（希伯來話叫各各他。）

默想

生活中的十字架，常令我們透不過氣來，更會使我們心情煩躁、抱怨連連。但是，耶穌不說一句話，已經甘心的為我們背了十字架。

每當我們抱怨壓在我們背上的十字架沉重時，請看看那些罹患絕症、癌症、癱瘓病、愛滋病、貧困無依者的十字架。面對生活上的沉重十字架，是我們效法基督最好的時機。我們是否願意跟耶穌基督一樣，以沉著寧靜的態度，背負日常生活中的十字架，來奉行天父的旨意？

禱詞

領：主耶穌，每當我們被生活上的十字架壓得透不過氣來時，求你助佑我們效法你沉著地奉行天父旨意。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你領導我們，藉著我們同心合力，幫助社會上那些背負最沉重十字架的人。

眾：上主，求你垂憐。

第三處 耶穌第一次跌倒



讀經：賽五三3-4

他被藐視，被人棄絕；他忍受痛苦，經歷憂患。人都掩面不看他一眼；他被藐視，我們不敬重他。但是，他承當了我們的憂患；他擔負了我們該受的痛苦。我們反認為他該受責罰，該受上帝【天主】的鞭打和苦待。

默想

耶穌為了我的罪過受盡了侮辱，被人遺棄，走這條苦路時，又為了我的悖逆而跌倒受傷。每當我想及這點時，我有沒有懷著感恩的心，為耶穌的命運而哀傷？

我有沒有常常意識到：耶穌不斷召喚我們也同樣要在此時此地，跟他一樣做一個為上主受苦的僕人，能甘心情願地背負世界的疾苦，擔負他人的疼痛。

禱詞

領：主耶穌，感謝你背負了我們的疾苦，擔負了我們的疼痛，使我們在悖逆中得到安全，在惡中得到痊癒。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你給我智慧，給我勇氣，也給我毅力，使我能懷著感恩的心，甘心情願地跟隨你，成為免除世人罪的羔羊。

眾：上主，求你垂憐。

第四處 耶穌途中遇母親



讀經：約十九26-27

耶穌看見他的母親和他所鍾愛的門徒站在旁邊，就對他母親說：「母親，瞧，你的兒子！」接著，他又對那個門徒說：「瞧，你的母親！」從那時起，那門徒接耶穌的母親到自己的家裏住。

默想

當大能的耶穌將自己的生命交給世人，他連自己最心愛的母親也無法照顧，而必須託付給門徒。今天，上帝【天主】賜給我們能力、良知，也把照顧弱小貧困、老寡孤獨的機會交給了我們。但是，我們有用喜悅、用愛心去迎接這些有需要的兄弟姐妹嗎？

禱詞

領：主耶穌，在我們身邊，在世界每一個角落，經常都有人因為戰亂、飢荒、貧窮、疾病和種種的不幸而親離子散。求你撫慰他們的心靈，並賜給他們希望和勇氣，好能走出哀傷，堅強地活下去。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你引領我們走近你的十字架，並仔細聆聽你的說話。這樣我們才能聽到你的話「瞧，你的母親！」，好能關懷兄弟姐妹們。

眾：上主，求你垂憐。

第五處 古利奈人西門【基勒乃人西滿】幫耶穌背十字架



讀經：路廿三26

兵士把耶穌帶走，途中遇見一個從鄉下進城的古利奈人，名叫西門。他們抓住他，把十字架擱在他肩上，叫他背著，跟在耶穌後面走。

默想

當我們看到別人需要幫助時，我們有否逃避，正如不敢去碰一下耶穌背上的十字架？當我們不能逃避痛苦時，我們會不會像被人抓去背十字架，而不是心甘情願的背上？

記住：每次我們給赤身露體者穿衣、給飢餓者食物、給身邊有需要的人伸出小小的援手，我們就是西門【西滿】，就是幫助主耶穌基督背起十字架。

禱詞

領：主耶穌，感謝你召叫許多人來幫我背我自己的十字架，伴我面對生活上的種種困難。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你召叫更多的人，在世上為你背十字架，建立一個真正幸福的新世界。

眾：上主，求你垂憐。

第六處 聖婦為耶穌拭面



讀經：詩22:6-11

然而，我不再像一個人；我像一條蟲，被人藐視嘲笑。看見我的人，都譏笑我，對我搖頭吐舌，說：你倚靠上主，他為甚麼不來救你？上主若喜歡你，為甚麼不來幫助你？上主啊，你使我安然出母胎；我作嬰兒的時候，你保護我平安。我一出生就投靠你；我一離開母胎，你就是我的上帝【天主】。求你不要遠離我！災難到了，我卻求助無門。

默想

聖經沒有記載這位傳說中替耶穌拭面的婦人名字。她大概和你我一樣，是一個凡夫俗子。她無力阻止祭司長的陰謀，也無力幫助耶穌背負那沉重的十字架。但她仍選擇所能夠做，而且自認為該做的事——就是為耶穌拭去臉上的汗水和污垢，讓這個義人在死前多一份他應有的尊嚴。今天，我們能做的也許非常有限，但我們可以盡力建造一個公平、正義，人人有尊嚴的社會。

禱詞

領：主耶穌，在我們身邊，在這個社會裡，有許多無名英雄，默默為社會的公平正義而付出。求你降福他們，賜給他們平安與喜樂，撫平他們的傷痛、挫折與疲累。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，罪惡的氣氛使人看不清你聖潔的容貌。求你給我們勇氣與熱誠，努力營造一個公義的社會，讓每個人都可以看到你光輝的聖容。

眾：上主，求你垂憐。

第七處 耶穌第二次跌倒



讀經：羅十四13

所以，我們不可再彼此評斷；應該立下決心，不做任何使人跌倒犯罪的事。

默想

我們往往會根據別人的外表，或自己對事情的一知半解，或一些先入為主的觀念，而很快地判斷別人，說「他是個壞人」或「他真笨」。這些過早的判斷妨礙了別人的機會，也妨礙我們真正去認識別人。有時候，這些判斷甚至造成了別人不必要的自責和良心不安，使他們無法完全感受到上帝【天主】的慈愛。

禱詞

領：主耶穌，我們常常挑剔別人眼中的木屑，卻看不見自己眼中的大樑。求你教我們謙虛、包容，好能尊重與欣賞別人。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，當你因沉重的十字架而再次跌倒時，你必能深切體會到，生活的壓力與誘惑多麼易讓人跌倒。求你也讓我們有同樣的體會，去理解那些跌倒的兄弟姐妹，並幫助他們重新站起。

眾：上主，求你垂憐。

第八處 耶穌勸告耶路撒冷的婦女



讀經：路廿三27-28

一大群人跟隨著耶穌，其中有些婦女為他悲傷哀哭。耶穌轉過身來，對她們說：「耶路撒冷的女子啊，別為我哭，要為你們自己和你們的兒女哭！」

默想

耶穌的痛苦的確值得世人同聲一哭，婦女們也不能倖免。但耶穌卻要我們看到他受苦的原因，就是我們的罪過。想想多少婦女因她們的兒女、丈夫或父親的罪過而泣不成聲。作為大地之母的地球，也因我們的私慾而使她體無完膚。我們是否要繼續地肆意橫行，傷害了這個大地之母？

禱詞

領：主耶穌，求你安慰那些為子女、丈夫、或是父親哭泣的婦女，使她們的親人早日遠離罪惡，免去她們的痛苦。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你使世人重視環境保護，讓大地之母—地球，與我們共生共榮。

眾：上主，求你垂憐。

第九處 耶穌第三次跌倒



讀經：林前十12-13

所以，誰自以為站得穩，誰就該小心，免得跌倒。

默想

在人生的旅途上，我們難免會疲倦，會跌倒；但是，上帝【天主】仍不停地眷顧著我們，給我們重新出發的力量。耶穌背著十字架一次又一次的跌倒，卻仍一次又一次的站起來，就是告訴我們，他會分擔我們生命的重擔，陪伴我們走過曲折的旅途。無論世事人情如何多變，基督仍是我們最終的力量。

禱詞

領：主耶穌，你跌倒了，鮮血染紅了往各各他【哥耳哥達】的路上。那時，我無法扶你；現在，請讓我不要因犯罪而加深你的痛苦，並讓我從你的傷痕中認出你的大愛。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，當我最失落，最灰心喪志，埋怨在身旁看不到你的足跡的時候，請你提醒我，那是你正在背負著我的時候。

眾：上主，求你垂憐。

第十處 耶穌被人剝去衣服



讀經：來一11-12

天地都要消失，而你卻要常存；天地要像衣服一樣破舊。你要把天地捲起來，像更換舊衣服，你卻始終如一，永不改變。

默想

基督信仰給我們的恩典，並非健康或功名利祿，而在於讓我們發現生命的意義和死後永恆的幸福。惟有全心依恃上主的祝福，人才有真正的解放，才有真正的喜樂。耶穌淡泊一生，死前連自己的衣服也一一捨棄，正清楚地表達了此一意義。

禱詞

領：求你時常提醒我們，而且在永恆的世界裡還有更好更美的福樂。願你的受難與復活，讓我們認清「天地都要消失，而你卻要常存」。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，我們每個人都有他執著的東西——或金錢、或名利、或某個努力的目標。求你讓我們從你身上學會分辨短暫與永恆，學會取捨，掙脫心靈上和精神上的枷鎖。

眾：上主，求你垂憐。

第十一處 耶穌被釘在十字架上



讀經：約十九23-24

兵士把耶穌釘十字架後，拿他的外衣分為四份，每人一份。他們又拿他的內衣；這件內衣沒有縫線，是用整塊布織成的。所以，兵士彼此商量：「我們不要把它撕開，我們抽籤，看誰得著。」這正應驗了聖經上所說的：他們分了我的外衣，又為我的內衣抽籤。兵士果然做了這樣的事。

默想

耶穌已被釘在十字架上了，那疼痛我們能體會嗎？兵士對耶穌的侮辱與剝削，我們都很忿怒！然而，日常生活中，我們是否像兵士剝削過耶穌？當我们不尊重別人、自以為是、歧視貧窮弱小、過量的逸樂、為一己之私而壟斷過多的資源，使別人喪失生活的必需時，我們便是那瓜分耶穌衣衫的兵士！

禱詞

領：主耶穌，求你驅除我們心中那份自我中心與自私，讓我們真正能體認天父的旨意。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你保護那身心受到侮辱、迫害、剝削的人，使他們能早日獲享人性尊嚴。

眾：上主，求你垂憐。

第十二處 耶穌死在十字架上



讀經：約十九28-30

耶穌知道一切事都成就了，為要應驗聖經上的話，就說：「我口渴。」在那裏有一個壺，盛滿著酸酒；他們就拿海綿浸了酸酒，綁在牛膝草的桿子上，送到他唇邊。耶穌嘗過後，說：「成了！」於是他垂下頭，氣就斷了。

默想

耶穌在十字架上，以身作則，實踐了他所講的：「要愛你們的仇敵，善待恨惡你的人；應祝福詛咒你們的人，為迫害你們的人禱告。」耶穌的死，表面上是被打敗，但他甘心付出無比的愛直到最後一刻，顯示仁愛力量的勝利。愛仇敵實在不容易，但能夠實踐這個教訓便可認出跟隨耶穌的決心。

禱詞

領：主耶穌，你為了我們的罪過，受苦至死，賜給我們新生命的機會。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你賞給我們寬宏的胸懷，不計較別人對我們的冒犯，反而從心裡愛所有的人。

眾：上主，求你垂憐。

第十三處 耶穌屍體從十字架卸下



讀經：路廿三45-47

約在中午的時候，日光消失了，黑暗籠罩大地，直到下午三點鐘；懸掛在聖殿裏的幔子裂成兩半。耶穌大聲呼喊：「父親哪，我把自己的靈魂交在你手裏！」說了這話，他就斷了氣。那軍官看見這事的經過，就頌讚上帝說：「這個人真是義人！」

默想

耶穌斷氣後，軍官【百夫長】後悔了，群眾覺悟了，懦弱的信徒也鼓起勇氣去認領耶穌的遺體。一切都似乎因為耶穌的死而有了改變。但是，這種轉變能維持多久？這就像現在的我們一樣：每當重大事故發生後，我們都會反省、檢討，甚至於說要改過。但是，這種轉變能維持多久呢？

禱詞

領：主耶穌，請讓我們從你的犧牲中，認識到我們的罪過及軟弱。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你給我們勇氣、毅力與智慧，讓我們克服人性的軟弱和無知，徹底地改過遷善。

眾：上主，求你垂憐。

第十四處 耶穌葬於墳墓



讀經：約十九41-42

在耶穌被釘十字架的地方有一個園子，裏面有一個沒有葬過人的新墓穴。因為那天正是猶太人的預備日，那墓穴又很近，他們就把耶穌葬在那裏。

默想

耶穌為我們的罪過而死，也帶著我們的罪過一同埋葬。

在生活中，我們埋葬了甚麼？是把我們的貪婪、私慾、忿怒、自我中心、驕傲自大偏見、無知、懶惰，加以埋葬；抑或埋葬了上帝【天主】的旨意、對人的尊重、謙遜、勤勞、諒解、節制？到底是我們埋了罪惡，抑或反被這些私慾埋葬了個人的良知而不能自拔？

禱詞

領：主耶穌，你替我們埋葬了我們的罪過；求你幫助我們不被罪惡所埋葬，並繼續使罪惡被埋葬。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，你為眾人死，你的死治死了罪惡；然而，你的復活，卻是活於上帝【天主】。我們也要這樣看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於上帝【天主】的人。

眾：上主，求你垂憐。

苦路經文 (二) : 簡短版

	主題	簡短禱文
I.	耶穌受審	主耶穌，你溫良而不抱怨，請教導我在考驗中順服。
II.	背負十架	主耶穌，這該是我的而不是你的苦架，我的罪把你釘死。
III.	首次跌倒	主耶穌，因你的跌倒，永不要讓我陷於大罪。
IV.	路遇母親	主耶穌，不要讓任何的人間關係，妨礙我在苦路上追隨你。
V.	西滿【西門】協助	主耶穌，西滿【西門】被迫協助你，讓我能耐心地為你忍受一切痛苦。
VI.	婦女拭面	主耶穌，你把聖容印在聖婦帕上，請把它持久地刻在我的心上。
VII.	再次跌倒	主耶穌，因你第二次跌倒，請護佑我不要再犯罪。
VIII.	婦女哀哭	主耶穌，請使我聆聽你安慰的話：愛的多，獲寬恕的也多。
IX.	三度跌倒	主耶穌，生命旅途充滿憂慮，請你作我的力量和堅毅。
X.	脫去衣服	主耶穌，我靈魂的無邪外衣已被脫去，請助我穿上悔改的衣裳。
XI.	釘於十架	主耶穌，你寬待仇敵，請教導我饒恕冒犯我的人，並讓我忘記曾受的傷害。
XII.	死於架上	主耶穌，你正在死去，但你的聖心仍為熱愛罪人而激動。
XIII.	屍身卸下	主耶穌，你在十架死後，有憂苦之母納入雙臂中；請教導我為罪過而懷悔恨之心。
XIV.	安葬墓中	主耶穌，讓我的心成為你合宜的居所。亞孟