

主啊，你往何处去？

——苦路善工集锦

潘利忠 汇编



天主教太原教区

此图来自意大利文艺复兴时期著名画家——卡拉奇的作品(1602年,意大利)画的主题为:“主啊!你往何处去?”

这幅名画所讲述的是:根据教会圣传记载,耶稣的大弟子——伯多禄在耶稣升天后,远赴当时最负盛名的罗马城传教;并成为罗马城的首任主教——即第一任教宗。大约在公元64年,由罗马暴君——尼禄为了极度追求奢华与贪欲,而放火焚烧了罗马城。事后,尼禄为了平息民愤,竟嫁祸于当时的基督徒,从而掀起了长达三百年著名的“罗马三百年教难”。而当时的伯多禄看到教友们正遭受各种诸如:十字架、火刑、被野兽吞噬等可怕的酷刑;一时有点胆怯,于是匆匆地离开罗马城逃难,在出城时碰到了主耶稣基督的显现,伯多禄一见惊呼:“主啊!你往何处去?”耶稣回答说:“我准备第二次为你被钉在十字架上!”伯多禄一听,不觉万分惭愧,于是打道回府;最后为主光荣殉道。这个著名的事例,为波兰伟大的人道主义作家诺贝尔文学奖获得者——显克微支所捕捉,从而创作了惊世骇俗的作品《你往何处去?》后来,美国好莱坞拍摄成了《暴君焚城录》,该作品获得奥斯卡金奖。

主啊，你往何處去？

——苦路善工集錦

潘利忠 匯編

天主教太原教區 孟寧友主教 準印

(內部資料)



耶稣山园祈祷



耶稣使士兵惊退



耶稣一言惊倒捕他的群众



伯多祿想要保卫耶穌



耶稣被送往亚纳及大司祭衙门



一仆役为亚纳增光掌击耶稣圣面



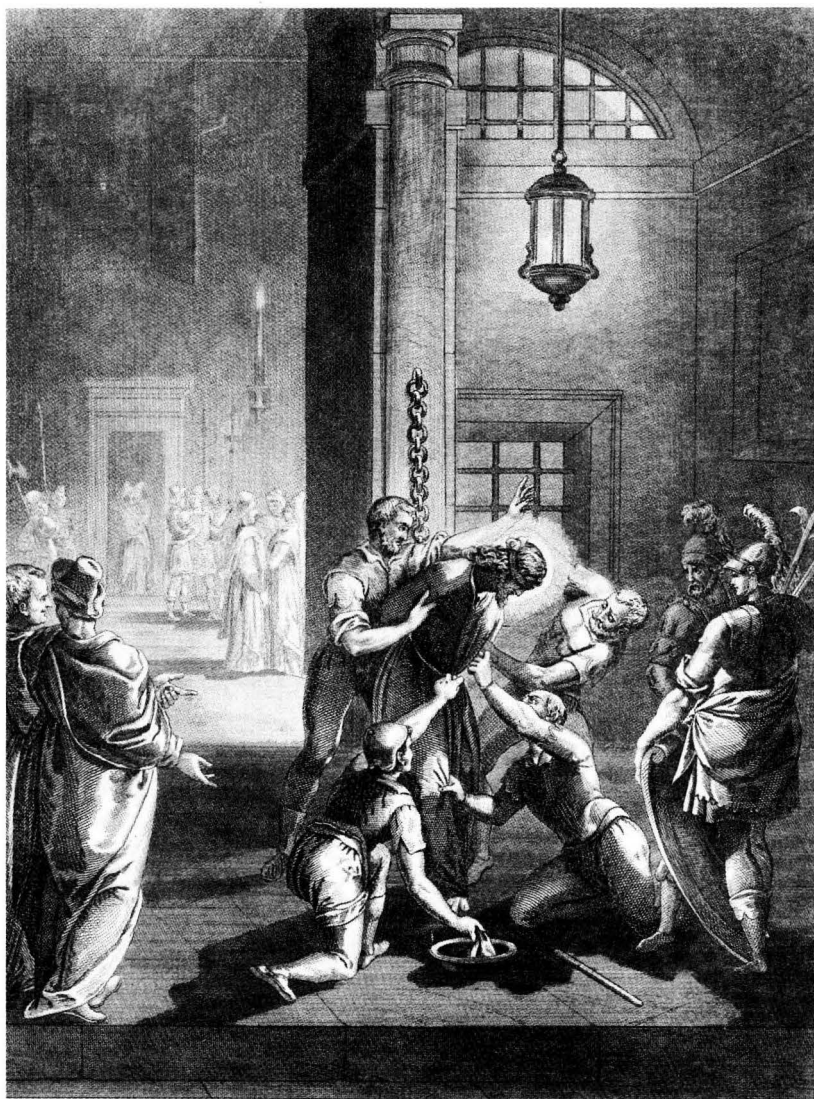
亚纳遣送耶稣往见盖法



犹太议会用假见证陷害耶稣



犹太议会判耶稣死刑



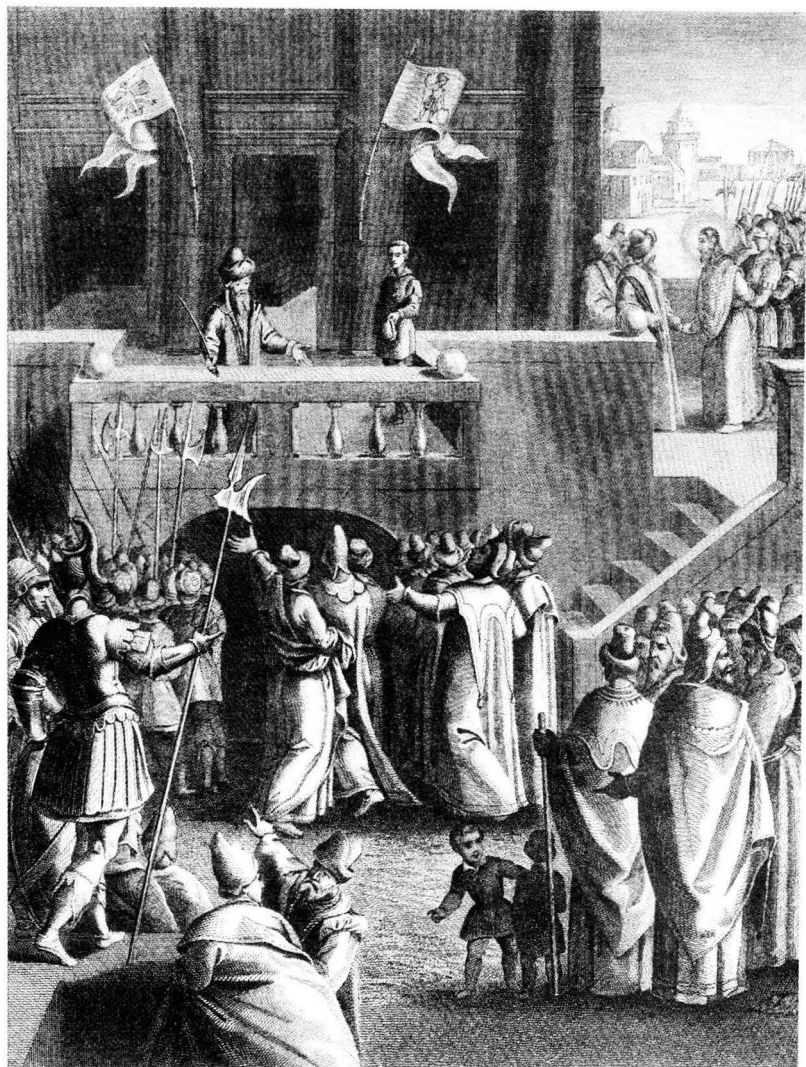
耶穌在大司祭庭院受百般污辱



耶稣第二次在犹太议会受审



如达斯将赃款交还司祭长



比拉多宣判耶稣无罪



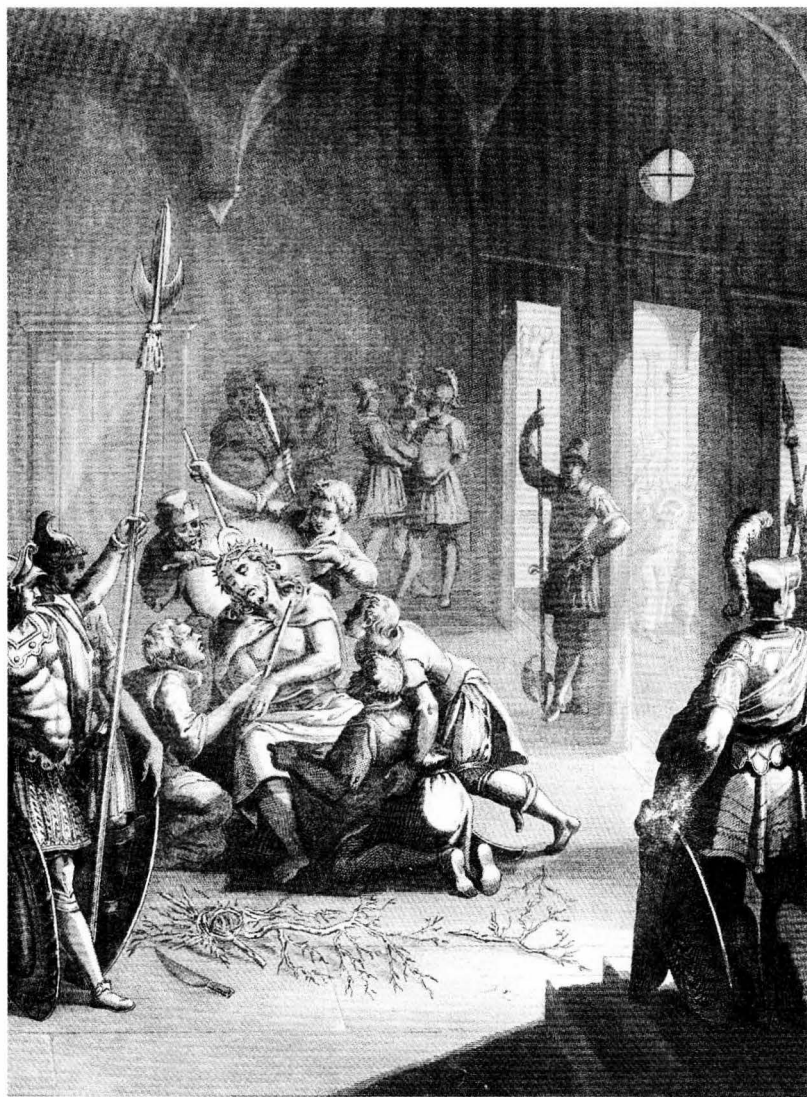
耶穌在黑落德王前



耶稣与巴拉巴同列



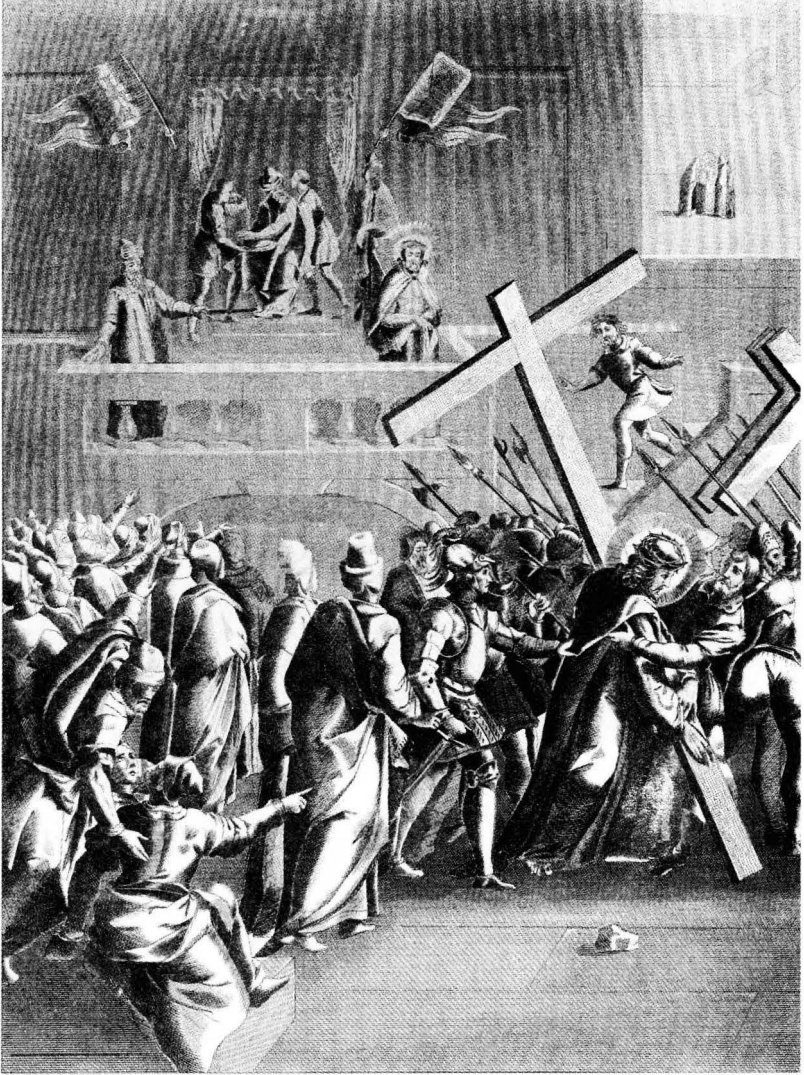
耶稣受鞭打



耶稣戴茨冠



比拉多显示耶稣向群众说：“请看此人”



比拉多妄判耶稣十字架酷刑



把耶稣押往加尔瓦略山



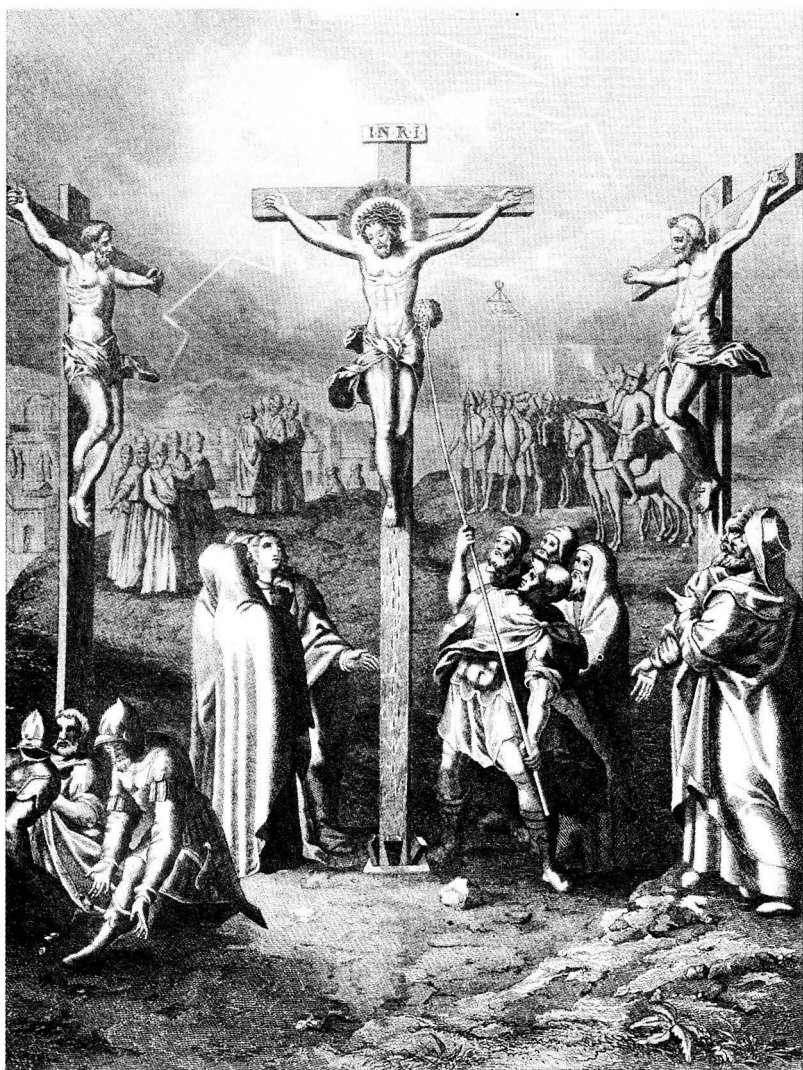
西满帮助耶稣背十字架



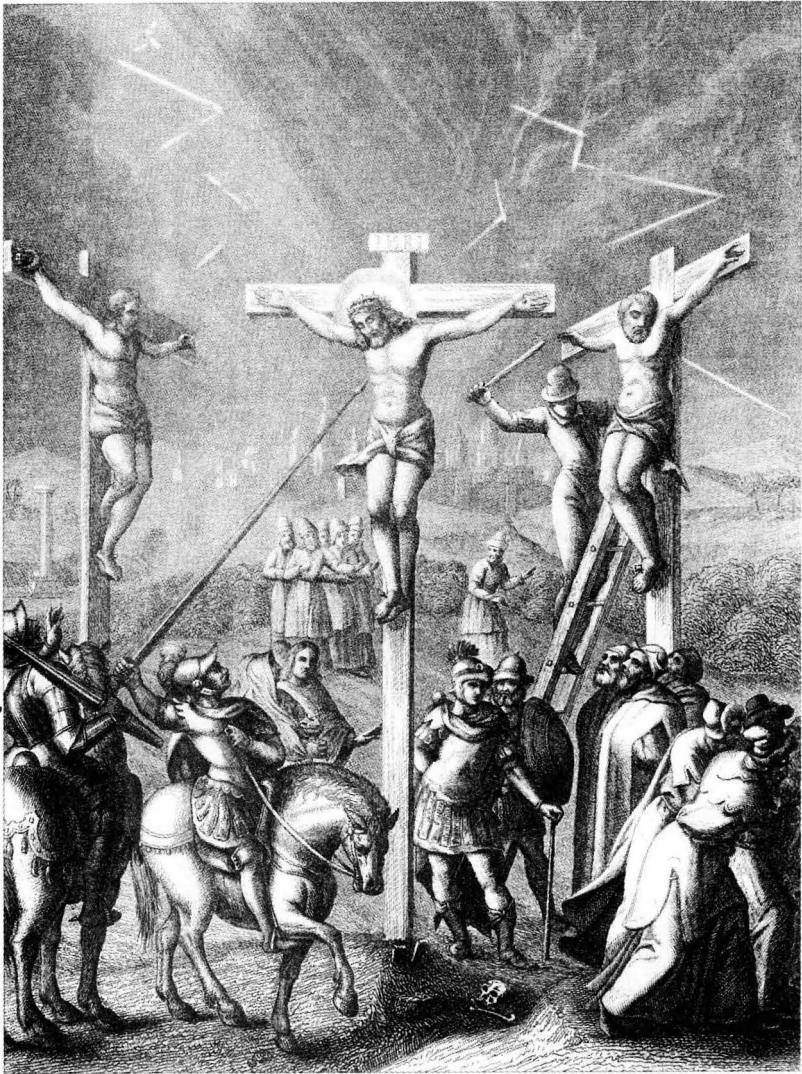
耶穌被釘十字架上



把十字架竖立起来



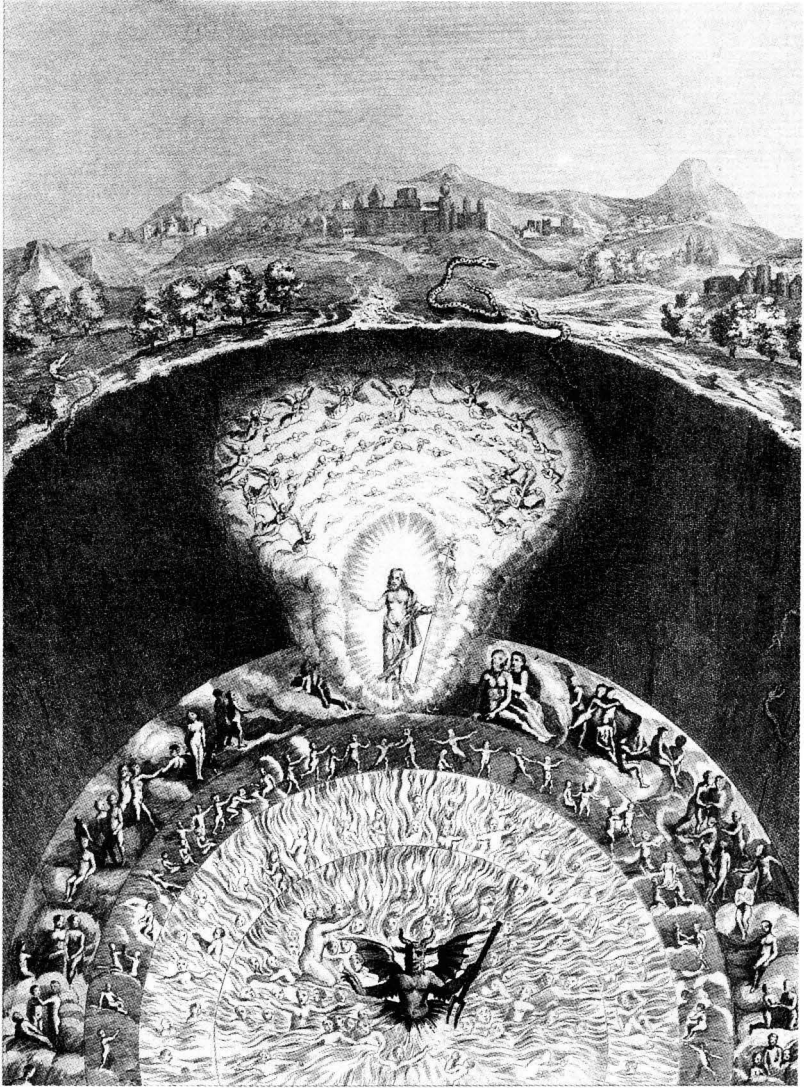
耶稣万苦中饮醋



耶稣肋旁被刺



由十字架上御下耶稣圣尸



耶稣圣灵魂降到古圣所灵薄狱



将耶稣入殓埋葬坟墓



我们的救世主耶稣复活了

写在前面

亲爱的兄弟姐妹们，今天我们怀着至诚至切的心，向您奉上这份“小小的礼物”——《主啊！你往何处去？》——天主教苦路经集锦。首先我们深愿把这份小小的‘成果’，奉献给十字架上的苦难基督耶稣及至苦至痛童贞圣母玛利亚。因为正是藉着祂的无限苦难之功劳，我们才能得救；其次，我们也愿把这份“小礼物”奉献给一切为了真理、正义或信仰而遭受磨难、迫害的兄弟姐妹们。因为他们的一切磨难与痛苦都已与十字架上的基督紧紧地连在一起了，他们所有的痛苦决不会白白地过去，因为所有这些痛苦都与基督的救赎紧密地结合在一起了。最后我们也把这份不寻常的“小礼物”送给那些在生活中倍偿苦难的人们；尽管在人看来他们也许是人间最不幸的人，但是因着我们的救主耶稣基督的苦难圣死与复活，祂已向我们肯定了痛苦具有救赎的价值，只要我们确实愿意，就能同祂一起拯救世界。

兄弟姐妹们，笔者在编写这本“小书”之前，深深感觉到，广大的天主儿女们，尤其在今天，由于享乐主义、拜金主义的过份猖獗；价值观、真理观的可怕颠覆以及道德与信仰的深度危机。所有这些，对今天的广大教友们来说，实在是一个大大的“灾难”啊。鉴于此，笔者深感，

无论是信友还是教会本身，置身于强大的世俗洪流中，该是多么大的危机啊！痛心之余，笔者再次深深发觉，现代人类的深刻危机：乃是由于现代人以傲慢的心态，一再地遗忘，并否定十字架上救主基督伟大的赎情。因此我们怀着虔诚的心在编写这本——“苦路经集锦”，确有其不寻常的用心，那就是笔者深感今天的天主教会需要重新认识那位受尽苦难，且死在十字架上的耶稣基督。因为“十字架事件”乃是唯一的“天主事件”。而唯有基督的十字架救赎才是人类唯一的得救之路。

为了能让这本“小书”发挥更大的作用，我们在编写过程中，收集了近十种不同形式的“苦路善功”经文。其中收集了德肋撒修女的“精神拜苦路”，因为德肋撒修女成功地把现代人的深重苦难与基督耶稣的苦难紧紧地结合在一起，这实在是一个伟大的“发现”。我们还收集了“环保拜苦路”，因为教会也深切地感觉到日益严重的“环境污染”，确实需要唤起人人来对环境的深切保护。除了这些之外，我们还为了能起到“朝圣”的作用，还精选了圣歌、祷文、默想等内容。

最后，笔者怀着深深的谢意感谢本堂孟宁友主教热忱鼓励与大力支持；还有共同编写这本“小书”的兄弟姐妹们的费心校对与合作，在此深表谢意！这本“小书”无论遭遇如何，它确实是笔者的一个尝试，希广大的兄弟姐妹们，能不吝赐教，以臻完善！

编者：末铎：东方伟器

二〇一〇年七月二十六日

目 录

写在前面	1
第一部分：“苦路善工” 集锦	
第一章：《通功经》上的老式“苦路善工”	1
第二章：咏唱式的：“苦路善工”	10
第三章：默想圣经式的“苦路善工”	26
第四章：“苦路善工” 第一式	41
第五章：“苦路善工” 第二式	50
第六章：“苦路善工” 第三式	70
第七章：“苦路善工” 第四式	77
第八章：“苦路善工” 第五式	88
第九章：“苦路善工” 第六式	107
第十章：默观德肋撒姆姆的精神“苦路善工” - - -	114
第十一章：环保“苦路善工”	131
第二部分：圣歌荟萃	
第一章：耶稣歌曲部分	152
1、加尔瓦略山的爱	152
2、主的苦难	153
3、主如一颗明亮的晨星	155

4、我的生命，吾主，献给您	156
5、感恩的泪	157
6、圣心歌	158
第二章：圣母歌曲部分	159
1、五月的鲜花	159
2、遍地盛开五月花	159
3、圣母德叙祷文	160
4、圣母痛苦词	162
5、亲爱的圣母娘	164
6、感谢母亲恩	164
7、天堂上的妈妈	164
8、慈母心	165
9、进教之佑歌	166
10、圣母四季对歌	166
11、敬爱的圣母妈妈	167
12、圣母无原罪曲	168
第三章：其它歌曲部分	169
1、和平工具	169
2、有一条路	170
3、爱的真谛	171
4、奉献	172
5、荒漠甘泉	173

6、圣山	175
------------	-----

第三部分：祷文花絮

1、耶稣圣心祷文	176
2、耶稣圣名祷文	178
3、耶稣受难祷文	180
4、圣十字架祷文	185

第四部分：相关十字架的祈祷文

一、伟大的殉道圣人——安提约基亚圣依纳爵主教

祈祷文	189
1、基督战士的奉献	189
2、基督战士的使命	189
3、基督战士的志愿	189
4、基督战士的凯歌	189
5、歌颂十字架	191
6、求赐爱十字架	192

第五部分：拜苦路的意义

第一章：默想耶稣的苦难对修德救灵大有益处 ...	194
第二章：论耶稣所受的苦难是至大无比的	199

第六部分：深切默想耶稣的苦难

1、圣咏（二十二）篇	203
2、依撒意亚先知书	205

第七部分：十字架真理及十字架神学

- 1、奉献圣母无玷圣心献辞 210
- 2、司铎礼赞 214
- 3、诉衷情 216
- 4、恻祷救主耶稣基督 219
- 5、十字架随想 221

第八部分：超越时空的纪念

印度德肋撒修女在诺贝尔

和平奖颁奖大会上的演讲 225

康熙写的诗 基督死 238

- 1、耶稣的圣容像 244
- 2、耶稣，我们的救世主 245
- 3、可爱的主基督 246
- 4、教宗公开寻求宽恕 247
- 5、但是，基督 248
- 6、我在善牧 249
- 7、剪纸耶稣 250
- 8、剪纸耶稣复活 251

第一部分：“苦路善工”集锦



第一章：山西太原教区《通功经》上的 老式“苦路善工”

十字架苦路的历史

十字架苦路是基督徒比较熟悉的敬礼之一。这个敬礼是仿效早期的朝圣者往耶路撒冷悼念耶稣当年受难的地方。

自一世纪开始，热心的教友们已开始往巴勒斯坦地区朝圣。到十二世纪，欧洲各国的教友去圣地的更是络绎不绝。他们回家后，依照在圣地所看到的，做了一些纪念耶稣苦难的亭子或纪念碑。十七纪世时，方济各会士圣利安纳（ST. Leonard of Port Maurice）大力宣传拜苦路的敬礼。一七三一年，教宗格来孟十二世（Clement XII）正式确定十四处苦路和拜苦路的敬礼方式。这十四处苦路的事迹。其中有些载于四福音，有些则属于口传。为方便广大教友，现在所有的圣堂几乎都挂有十四处苦路像。

今日，教会神学及礼仪的发展均强调我们不应把耶稣的苦难、死亡和祂的复活分开；死亡只是过程，复活才是最终的目的。因此，现代的拜苦路也当包括纪念基督的复活，才算圆满。

向圣十字圣架诵

奇哉！十字圣架，尔为罪人之切望，忧苦之太平，败魔之神枪，能有何木比尔之尊。自天地大君，钉死在上之后，尔荣无极，尔德无比。我今念吾主耶稣，莫大恩功，俯拜感谢耶稣。望主无际仁慈，赐我避恶向善，不负救赎之恩，热心事主，勤守诫命，终得安死。啊门。

诵念《悔罪诵》第一式：（心里发真心痛悔）

吾主天主，尔是造我救我之恩主，可爱之大父，因我不遵尔命，得罪尔，致失天堂，而得地狱，辜负尔恩之逆子，至大罪人，我今认我之错，爱尔无穷美善，在万有之上，真心痛悔（捶胸）一生罪过，定心改我毛病，远离犯罪机会，再不敢犯尔之命令。啊门。

《悔罪诵》第二式：

我向全能的天主和各位教友，承认我思、言、行为上的过失。（捶胸）我罪、我罪、我的重罪。为此，恳请终身童贞圣母玛利亚、天使、圣人、和你们各位教友，为我祈求上主，我们的天主。啊门。

台前经

天主耶稣，我在尔台前，想尔为人受难无限之爱情；

求尔将此神工，相合于尔无穷圣血功劳，献于圣父，为圣教广扬，异端消灭，及教宗帝王太平和睦。

苦 路 经

【第一处：比拉多判决耶稣死罪】

(领)：耶稣基利斯督，我等钦崇尔，赞美尔。

(应)：尔因十字圣架，救赎普世。

(以下每处前仿此)

(领) 此第一处：发显比拉多恶官，判断吾主耶稣，该钉死在十字架上。我的灵魂，你想一想：吾主耶稣如何安心听比拉多定该死之刑，为顺天主圣父之命，即为救赎吾人的灵魂；你看这样顺命，痛悔你从前背主命之罪恶，求耶稣云：

(众)：吾主天主，我因背尔命，得罪尔可爱的恩主；我今痛悔所犯诸罪，切愿效法尔之顺命，求尔赐我全随尔之圣意。啊门。

(天主经、圣母经、光荣经各一遍)

(领)：天主，为尔所受之苦难，矜怜我等。

(众起走，应亦然：每处仿此)。

【第二处：耶稣甘心情愿背十字架】

(领)：此第二处：发显吾主耶稣背十字架走此苦路。

我的灵魂，你想一想：吾主耶稣很大爱情，不但不推辞，还喜欢背十字架，为救赎你；你见这样爱情，必要立志愿受世苦，为效法吾主耶稣，亦为补赎你的罪过，真心求耶稣云：

(众)：我可爱救赎之主。看尔甘心背十字架，为赎我罪，我何敢推辞尔所赏之十字架，惟求尔加我神力，使我恒心保守圣宠，补赎前罪，为躲避永远之苦。啊门。

【第三处：耶稣第一次被十字架压倒】

(领)：此第三处：发显吾主耶稣背十字架，肉身力量困乏，恶人脚踢手拉，故此跌倒在地。我的灵魂，你想一想：天神的主宰、天地的君王，跌倒在人脚下，虽被恶人践踏及诸凌辱，总不出一言；此乃教训你，当如何忍受病苦，及他人之凌辱；你定真实志向，效法耶稣的忍耐，向耶稣云：

(众)：我之天主，我因尔之压跌，明认我罪很大很重；我今痛悔求尔，赏我忍受诸病苦凌辱，无恼无怨。啊门。

【第四处：耶稣背十架路上遇见圣母】

(领)：此第四处：发显吾主耶稣背十字架，路上遇见圣母玛利亚。我的灵魂，你想一想：吾主耶稣一见其母，心内悲伤；圣母一见其子，卑贱凌辱，满身流血；彼此心中，如何疼痛，如何忧苦，此时光景，实在可怜；你的罪恶，就是耶稣及圣母受苦之缘由；你今承认已罪，求圣母云：

(众)：圣母玛利亚我之慈母，我是尔子耶稣受苦之缘由，为此悔恨我之罪恶。恳求尔：为我转求尔子耶稣饶恕我；赏我死后，永远享见其全美圣容。啊门。

【第五处：外方人西满帮助耶稣背十字架】

(领)：此第五处：发显有一外方人，名叫西满，帮助耶稣背十字架。我的灵魂，你想一想：吾主耶稣如今对你说：你愿跟随我，该克己背十字架。这就是命你压服自己的私欲偏情，尽自己的本分，专务灵魂，轻看世俗；你快快定心跟随耶稣，求耶稣云：

(众)：吾主耶稣，我情愿随尔之圣训，勉力压服我之偏情；但我软弱至极，又因内外诱感重多，最易再犯尔命。恳求尔：加我神力，使我时时压服自己的偏情，直走天堂之路。啊门。

【第六处：圣妇物落尼加擦耶稣的圣面】

(领)：此第六处：发显圣妇物落尼加，用白帕擦耶稣的圣面，圣容就印在帕上。我的灵魂，你想一想：此圣妇的勇敢，不怕恶党众多，阻她行此热爱耶稣之事；你效法她的勇敢，凭三仇内外诱感，愿明证信德，勇走德行的道路；但你软弱至甚，求耶稣云：

(众)：吾主耶稣，因尔无穷爱情，受难时留此印像；求尔于我心上印尔圣容；使我全心爱尔无穷美善，坚固我，助我去守诫命之事。啊门。

【第七处：耶稣第二次被十字架压倒】

(领)：此第七处：发显吾主耶稣第二次跌倒。我的灵魂，你想一想：至尊至贵的主子，第二次跌倒受恶党压服，众人耻笑；你把耶稣的谦逊，与你的骄傲，彼此比较：耶稣是天主圣父的真子，今在众人以下，卑贱至极；你原是土，犯罪更为卑贱，反愿在众人以上，你今后悔，向耶稣云：

(众)：我可爱之耶稣，尔为消灭我之骄傲，跌倒在众人足下，受无数轻慢凌辱；我今求尔赐我神力，克制我之骄傲，效法尔之谦逊。啊门。

【第八处：耶稣在路上教训满怀悲痛的妇女】

(领)：此第八处：发显许多妇女跟随吾主耶稣，流泪恸哭；耶稣惊醒她们说：“你们不要哭我的苦难，当哭你们的罪恶，因罪恶实是我受苦之缘由”。我的灵魂，你想一想：吾主耶稣很大爱情，虽在将死之时，不断劝勉人，教我们懂得，为救灵魂，要紧痛悔己罪；你听耶稣的圣训，真心痛悔己罪，向耶稣云：

(众)：吾天主，尔既训我当哭我罪，求尔赏我圣佑；使我一生不断伤痛流泪；哭我之罪恶，因是尔苦难之缘由。啊门。

【第九处：耶稣第三次被十字架压倒】

(领)：此第九处：发显吾主耶稣第三次跌倒。我的

灵魂，你想一想：吾主耶稣第三次跌倒。不但因肉身力量甚乏，且因犹太人催祂快走；你若不离开犯罪的机会，是学恶人的狠心，不断难为耶稣；你既不肯效法恶人，快快离开犯罪的机会，向耶稣云：

(众)：吾主耶稣，尔既跌倒，受此很大灾难，为赎我罪；尔可怜我，赐我圣宠，使我远离犯罪机会，全守尔之诫命。啊门。

【第十处：恶人强剥耶稣的衣裳】

(领)：此第十处：发显恶人剥去耶稣的衣服，又把酸醋苦胆强耶稣喝。我的灵魂，你想一想：吾主耶稣为洁净之原，在众人前，身无衣服，如何羞愧；又尝极苦的东西，如何受得；这些都为补赎你的贪饕，及诸快乐肉情之罪恶；你今定改毛病，向耶稣云：

(众)：吾主吾天主，尔既受此凌辱，为赎我罪，救我灵魂；求尔赐我圣宠，克制我之贪饕，压服我之邪情。啊门。

【第十一处：恶人钉耶稣于十字架上】

(领)：此第十一处：发显吾主耶稣被钉在十字架上。我的灵魂，您想一想：你的救赎恩主，受十字架之苦，十字架是当时极重的刑罚；耶稣本来无罪，受此苦难，为免你所当受地狱的永苦；你今感谢耶稣的宏恩，向天主云：

(众)：全能天主圣父，看尔圣子耶稣所受之苦难，饶赦我罪；我将自己生命祭献于尔，至死不敢再犯尔之规

诫。啊门。

【第十二处：耶稣死于十字架上】

(领)：此第十二处：发显恶党竖立十字架，耶稣圣身悬在十字架上。我的灵魂，你想一想：其时加尔瓦略山是何景象：天地的主宰，钉在十字架上，太阳失光，地动山开，诸无灵之物，显其忧苦；但受难的缘故，非关万物，实因你的罪恶；既无灵之物发显其苦，你有灵的心，该如何悲伤，为哭耶稣的苦难，你今向被钉耶稣云：

(众)：吾主耶稣，我实是尔受苦之缘由，我明认此大关系，悔恨我之罪恶。恳求尔：因尔所流之圣血，洗我灵魂，赦我诸罪，我定心不敢再犯。啊门。

【第十三处：圣母把耶稣的圣尸抱在怀里】

(领)：此第十三处：发显有人卸下耶稣圣尸，圣母接抱在怀中，我的灵魂，你想一想：圣母玛利亚见其子已死，如何痛苦，如何悲伤，你今见耶稣已死，为救赎你，该如何发显爱慕悲伤之情，并定心再不敢犯罪，向耶稣云：

(众)：吾主耶稣，我朝拜尔之圣尸，钦崇赞美尔救赎者天主；可爱的大父，尔受无穷苦难，舍己生命，为救干犯尔命之人；我寻思如是恩惠，悔恨前罪，立志永远不离我主。啊门。

【第十四处：善人把耶稣埋在新坟墓里】

(领)：此第十四处：发显圣母同圣人圣女，送耶稣圣尸，葬于坟墓。我的灵魂，你想一想：圣母玛利亚，虽未失过天主的圣宠，但因暂时不见耶稣，心中如何悲痛；你失过天主的圣宠，永不得升天堂，到如此极凶险之地步，还不难过么？你今再三痛悔，向耶稣云：

(众)：天主耶稣基利斯督，天地万物大主，人类之救赎，我在尔墓前，认我之罪，真心（拊胸）痛悔，宁死不敢再犯；今依靠尔所受之苦难，所流之圣血。恳求尔饶恕我；赏我圣宠，使我至死全守尔之诫命。啊门。

(领)：天主，为尔所受之苦难，矜怜我等。

（应亦然，然后念：天主经、圣母经、光荣经各六遍。）

第二章：咏唱式的“苦路善工”

D 4/4

1 $\underline{5.6}$ $\underline{1.6}$ | 2 $\underline{2.3}$ 5 - | 5 $\underline{6.1}$ $\underline{6.5}$ $\underline{5.3}$ | 3 1 2 - |
 第一处 在官衙， 妄证多 罪，
 2 $\underline{2.3}$ $\underline{5.3}$ | $\underline{3.5}$ $\underline{3.2}$ 1 6 | 2 $\underline{3.2}$ $\underline{7.6}$ | 5 - - - |
 受鞭打 戴茨冠， 皮破血 流。
 1 $\underline{5.6}$ $\underline{1.6}$ | 2 $\underline{2.3}$ 5 - | 5 $\underline{6.1}$ $\underline{6.5}$ $\underline{5.3}$ | 3 1 2 - |
 比辣多 听恶人言， 断他该 死，
 2 $\underline{2.3}$ $\underline{5.3}$ | $\underline{3.5}$ $\underline{3.2}$ 1 6 | 2 $\underline{3.2}$ $\underline{7.6}$ | 5 - - - ||
 默不辩 如羔羊， 冤死了耶 稣。

- 2、第二处， 决死案， 押赴法场， 恶人们抬十字架放他身上。
接过去， 不推辞， 为赎人罪， 走苦路心喜欢我的耶稣。
- 3、第三处， 背十字架， 力尽筋疲， 又脚踢又手拉跌倒在地，
天神主， 天地王， 在人足下， 受人凌辱受践踏，我的天主。
- 4、第四处， 背十字架， 路遇圣母， 一见面惊得慌，心如刀割。
两下里， 相怜惜， 愿赴法场， 往前走愿同死，跟随耶稣。
- 5、第五处， 恶人们见他重伤， 怕他死在半路， 觅人相帮，
有西满， 背十字架被人勉强， 我愿背跟随你， 我的耶稣。
- 6、第六处， 有圣妇， 物落尼加， 见耶稣满面血， 毫不害怕，
用白帕， 擦圣面， 圣容印下， 求圣容印我心， 常想耶稣。
- 7、第七处， 出城门， 二次跌倒， 伤重开， 血重流， 众人耻笑，
天主子， 至尊贵， 如此卑贱， 愿痛改我骄傲， 效法耶稣。
- 8、第八处， 众妇女， 跟随痛哭， 主回头惊醒说， 哭你们的罪恶，
主将死， 教训人， 要救灵魂， 我宁死不再犯， 得罪耶稣。
- 9、第九处， 到山下， 三次跌倒， 伤重开极疼痛， 跌倒在地，
教友们， 见光景， 谁不动心， 我宁死不再犯， 安慰耶稣。
- 10、第十处， 在山口， 强剥衣服， 连皮肉都带去， 浑身血流，
尝苦胆， 喝酸醋， 加增其苦， 众人前无衣服， 羞愧了耶稣。
- 11、第十一处， 钉十字架， 拉开两臂， 钉两手穿两足， 疼痛钻心，
众恶党， 极心狠， 如狼似虎， 耶稣为救赎人的罪被他们钉死了。
- 12、第十二处， 竖十字架， 恶党动摇， 架左右钉两盗， 讥笑咒骂，
坟墓开， 帐幔裂， 地震山崩， 这情况证耶稣真是天主。
- 13、第十三处， 卸圣尸， 圣母接抱， 胸肋开圣身凉， 真正死了。
浑身破， 有伤开， 谁不动心， 圣母放声地哭， 我的耶稣。
- 14、第十四处， 入坟墓， 盖以石板， 重大石掩坟墓， 圣尸不见，
圣若望， 扶圣母， 忧闷回府， 为救赎人的罪， 苦死了耶稣。



第一处，在官衙， 妄证多罪，受鞭打戴茨冠，皮破血流。
比辣多，听恶人言，断他该死，默不辩如羔羊，冤死了耶稣。



第二处，决死案，押赴刑场，恶人们抬十字架放他身上。
接过去，不推辞，为赎人罪，走苦路心喜欢我的耶稣。



第三处，背十字架，力尽筋疲，又脚踢又手拉跌倒在地，
天神主，天地王，在人足下，受人凌辱受践踏，我的天主。



第四处，背十字架，路遇圣母，一见面惊得慌，心如刀割。
两下里，相怜惜，愿赴法场，往前走愿同死，跟随耶稣。



第五处，恶人们见他重伤，怕他死在半路上，觅人相帮，
有西满，背十字架被人勉强，我愿背跟随你，我的耶稣。



第六处，有圣妇，物落尼加，见耶稣满面血，毫不害怕，用白帕，擦圣面，圣容印下，求圣容印我心，常想耶稣。



第七处，出城门，二次跌倒，伤重开，血重流，众人耻笑，
天主子，至尊贵，如此卑贱，愿痛改我骄傲，效法耶稣。



第八处，众妇女，跟随痛哭，主回头惊醒说，哭你的罪恶，主的死，教训人，要救灵魂，我宁死不再犯，得罪耶稣。



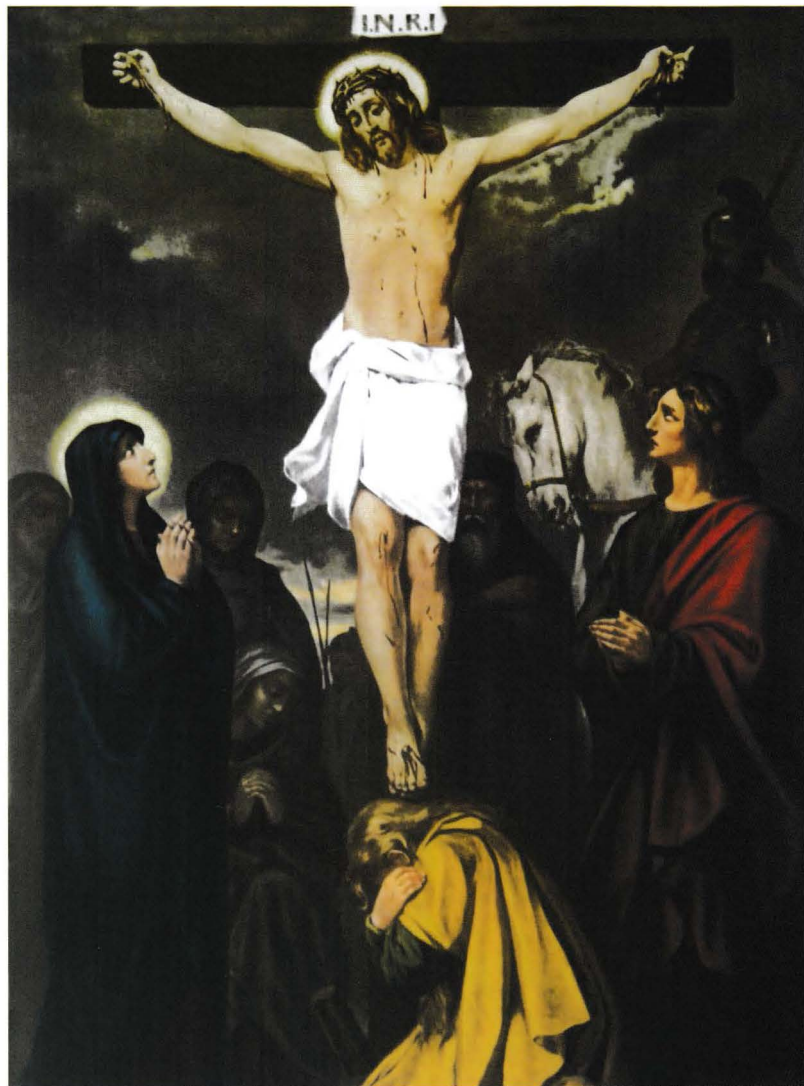
第九处，到山下，三次跌倒，伤重开极疼痛，跌倒在地，教友们，见光景，谁不动心，我宁死不再犯，安慰耶稣。



第十处，在山口，强剥耶稣，连皮肉都带去，浑身血流，
尝苦胆，喝酸醋，加增其苦，众人前无衣服，羞愧了耶稣。



第十一处，钉十字架，拉开两臂，钉两手穿两足，疼痛钻心，
众恶党，极心狠，如狼似虎，耶稣为救赎人被他们钉死。



第十二处，竖十字架，恶党动摇，架左右钉两盗，讥笑咒骂，坟墓开，帐幔裂，地震山崩，这情况证耶稣真是天主。



第十三处，卸圣尸，圣母接抱，胸肋开圣身凉，真正死了，浑身破，有伤开，谁不动心，圣母娘放声地哭，我的耶稣。



第十四处，入坟墓，盖以石板，重大石掩坟墓，圣尸不见，
圣若望，扶圣母，忧闷回府，为救赎人的罪，苦死了耶稣。



第十五处 天使说 主已复活，主显现 把五伤 显示门徒，
救世主 先受难 才进光荣，天国门 得再启 感谢耶稣。

第三章：默想圣经式的“苦路善工”

苦 路 经

【礼仪提示】

(1) 在拜苦路的开始，信众面向祭台，跪下，画十字圣号。

(2) 诵念《悔罪诵》第一式：（心里发真心痛悔）

吾主天主，尔是造我救我之恩主，可爱之大父，因我不遵尔命，得罪尔，致失天堂，而得地狱，辜负尔恩之逆子，至大罪人，我今认我之错，爱尔无穷美善，在万有之上，真心痛悔（拊胸）一生罪过，定心改我毛病，远离犯罪机会，再不敢犯尔之命令。啊们。

《悔罪诵》第二式：

我向全能的天主和各位教友，承认我思、言、行为上的过失。（捶胸）我罪、我罪、我的重罪。

为此，恳请终身童贞圣母玛利亚、天使、圣人、和你们各位教友，为我祈求上主，我们的天主。

(3) 众起，往第一处前，跪下叩拜。（以后，每处同此）

(4) 领（诵经者）：**耶稣基利斯督，我等钦崇尔，赞美尔。**

众应：**尔因十字圣架，救赎普世。**

【第一处：比拉多判决耶稣死罪】

福音：（玛廿六：14—16）（谷十四：10—11）（路廿二：3—6）（玛廿七：15—26）（谷十五 6—15）（若十八：39—40，十九：16a）

耶稣被十二宗徒之一的犹达斯出卖。司祭长、长老和士兵，把祂提出，恶人在比拉多前诬告耶稣，比拉多最终由于怯懦而颠倒黑白，判了耶稣的死罪。无罪的羔羊耶稣，甘心情愿为补赎世人的罪，而接受恶人对祂的审判。

默想：

耶稣在比拉多的审判庭前，一言不发，任凭恶人对祂的诬告。我们可以想一想：耶稣虽一言不出，恶人的种种诬告，对祂的内心是多么大的

刺伤。耶稣爱人至极，但为承行天父的旨意，情愿接受了沉重的十字架。耶稣为我们世人所付出的，是我们世人无法报答的，可我们众罪人不但没有报答祂的深情大爱，反而常常犯罪得罪祂。

主！我们世人犯罪冒犯了祢，得罪了祢，求祢宽恕我们，请祢帮助我们认识、爱慕祢，并坚决远离罪恶。

【礼仪提示】

(5) 叩拜完每一处后，接着念《天主经》《圣母经》《光荣经》各一遍。

(6) 众起。领（诵经者）：天主为尔所受之苦难，矜怜我等。

众应：尔因十字圣架，救赎普世。以后每一处，同此。

【第二处：耶稣甘心情愿背负十字架】

福音：（若十九：16b—17a）

兵士将耶稣带进总督府内，剥去祂的衣服，给祂穿上紫红袍，又给祂带上茨冠，对祂说：“犹太人的君王，万岁！”然后用芦苇打祂戴着茨冠的头。戏弄、鞭打后，又将血肉模糊的紫红袍

剥下来，又给祂穿上原来的衣服，带祂出去。又令祂背着重大的十字架到加尔瓦略山。

默想：

吾主耶稣为了补赎世人的罪过，甘心情愿地背起这沉重的十字架。这十字架原是天父给耶稣选择的，耶稣却没有推辞。由此我们不难想到，耶稣对天父的完全服从。我们应效法耶稣听命的榜样，在日常生活中，背负起我们各自的十字架，这十字架是天主赋予的，我们双手接纳吧！因为天主会不断地增加给我们神力，使我们勇于背负生活中的十字架。

【第三处：耶稣首次跌倒在地】

先知书：（依五十三：1—12）

当时，我们看到祂背着沉重的十字架，祂没有俊美、没有尊严，也没有什么仪容可供我们欣赏，只是一个被人鄙视，被人弃绝的人；只是一个忧苦的人，饱尝了苦难，祂竟替我们负担着苦痛，承受着忧愁，首次跌倒在地。

默想：

主，耶稣，身为创造及管理宇宙的天主子，

祢出于对天主圣父的服从，出于对人类的至爱，甘心情愿变得如同我们一样，而且接受了人类最大的酷刑来救赎我们。如今，祢倒在众人脚下，被人舍弃，被人视为无用之物。但祢乐意承受这种奇耻大辱，你默默地不说一句话，因为祢知道正是因着祢的苦难，人类才能重获新生。可是，我们有罪的人类却无法体会祢的大爱。祢为我们已蒙受了极大的痛苦，难道我们现在还要继续犯罪，伤祢的圣心，再让祢受苦受难吗？

主！我们犯罪伤了祢的圣心，求祢宽恕，求祢怜悯。主！我们软弱无助时，求祢大力扶持我们吧！

【第四处：耶稣在苦路上遇见圣母玛利亚】

福音：（路二：34—35）

西默盎对耶稣的母亲说：“看！这孩子已被立定，为使以色列中许多人跌倒和复起，并要成为反对的记号——至于妳，将要有一把利剑刺透妳的圣心——为叫许多人心中的思念显露出来。

默想：

耶稣的苦难是如此地惨烈，致使圣母玛利亚

的心灵如被利剑刺透一般。我们知道母子连心，当圣母看见自己的儿子受到那么多的虐待，她的圣心是何等地痛苦！仿佛自己也该和耶稣同苦同死。在我们的日常生活中，常常为受一些小苦小难而抱怨，甚至诅咒；我们的兄弟姊妹稍遭受一点痛苦，便怨声载道。但圣母玛利亚却从未有过任何的抱怨和申诉。主，我们深知，只有自觉分担耶稣的困苦与悲伤，才能战胜痛苦和患难。求祢永远敞开你仁慈的圣心，欣然接纳每个侍奉祢的儿女，使我们能像圣母玛利亚一样奉行祢的圣意。

【第五处：外方人西满帮助耶稣背十字架】

福音：（玛廿七：31b—32）（谷十五：20b—21）（路廿三：26—32）

他们把耶稣带在半山路的时候，因怕耶稣死在半路，就抓来一个外邦、乡下来的基勒乃人西满，又将十字架放在他肩上，强迫他替耶稣背着。耶稣说：“凡不能背负自己的十字架而追随我的，就不配作我的门徒；凡保全自己生命的，终必丧失生命。但为我的缘故而丧失生命的，必能获得

永远的生命！”

默想：

耶稣当时已筋疲力尽，不能再独自背十字架了，因此，士兵便强迫西满帮助。朋友们，让我们主动帮助那些贫困弱小的人，减轻他们的神形负担吧！就如同西满帮助耶稣背负十字架一样。

【第六处：圣妇物落尼加擦耶稣的圣面】

圣咏：（六十九：21）

耻辱和忧闷，刺伤了我的心，我指望有人会体恤我，却没有一个；我渴望有人会安慰我，可我寻不着。

主说：“凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”（玛25：40）

默想：

耶稣，祢上加尔瓦略山时，满面流着血汗，许多妇女目睹祢的惨状，虽然都禁不住流下了眼泪，但只有圣妇物落尼加勇敢地冲上前去，用白帕擦祢圣面的血汗。祢为了彰显天主子的全能并报答勇敢的圣妇对祢的爱心，速将祢的圣容印在那白帕上。

至圣的主耶稣基督，我们虽然都是祢的儿女，却没有圣妇物落尼加的信德与勇敢。在日常生活中，虽然我们多次有行善的机会，却因三仇的种种诱惑都错过了，主耶稣！求祢赐给我们勇气，使我们能以坚实的行动来表示对祢的爱；愿祢的圣容也深深印在我们心中，直到我们与祢相似为止。

【第七处：耶稣二次跌倒】

先知书：（依五十三：3—12）

当时我们只以为祂（耶稣）是被惩罚的人，为天主所打击、贬抑，竟不知祂实是为了我们的罪，受尽苦难；因着祂的苦难圣死，我们才得到安宁与康复。我们是迷途的羔羊，然而天主却把我们众人的罪，让祂的爱子基督来承担。

默想：

主内的兄弟姐妹们，我们是软弱无能的，在进德修业方面没有恒心，没有坚强的意志。虽然我们多次犯罪，伤了耶稣的圣心，但仍不知悔改，我们是多么的无情！我们犯罪就是重新把耶稣钉在十字架上，难道我们就这样一直要冷淡下去吗？回头吧！主耶稣在等待着我们呢！

【第八处：妇女为耶稣流泪恸哭】

福音：（路廿三：27—32）

当时有一大群民众跟着耶稣，其中还有一批妇女为祂哀伤痛哭。耶稣转身对他们说：“耶路撒冷的女儿！你们不要为我哭泣，该当痛哭你们自己的罪恶和你们儿女们的罪恶。”因为世人的罪恶实是我受苦之缘由啊！

默想：

亲爱的朋友们，当你见到耶稣所处的悲惨光景时，也许你也像那些妇女一样痛哭不止。但是，朋友啊，你知道耶稣为什么受如此大的苦难吗？显然，并不是祂罪有应得，而是因为我们这些做祂子女的所犯的种种罪恶，才使耶稣遭受如此的苦难。

朋友们，耶稣这样爱了我们，我们将何以为报呢？

【第九处：耶稣第三次跌倒在地】

先知书：（依五十二：14—15）

凡看见祂的人，莫不惊愕，因为祂的容貌毁伤的已不再像人，上主的旨意是要用苦难磨练祂。当

祂的心灵苦痛到了尽头之后，祂必要看见光明而心满意足。祂愿承担我们的罪过，而牺牲自己，并且时时刻刻愿为所有的罪人祈求我们的在天大父。

默想：

耶稣已是筋疲力竭寸步难行，第三次跌倒在地，身体不能再动弹了。然而耶稣为了我们，却甘愿忍受恶人的拳打、脚踢等侮辱，甘愿承担我们的罪过，牺牲自己的生命。正如若望福音所载：“人若为自己的朋友舍命，再没有比这更大的爱情了。”

【第十处：恶人强剥耶稣的衣裳 ——祂是世上最可怜的君王】

福音：（若十九：23—24）

筋疲力尽，疼痛难忍的耶稣，如同被宰杀的羔羊一声不语。恶人先剥光祂身上的衣服，又有几个恶人将祂按在十字架上，恶人开始戏弄并用酸醋苦胆灌耶稣，并说：“祢是天主子，为什么救了别人，救不了祢自己？”“这就应验经上的话：我竟能数清我的骨骼；他们却冷眼观望着我。他们瓜分了我的衣服，为我的长衣，彼此拈阄。”（咏二十二：18-19）

默想：

当时，恶人们把耶稣带到叫髑髅的地方，意为：“加尔瓦略山”。同时有两个强盗凶犯分列左右两旁，一起被钉在十字架上，其中一个还讥笑耶稣，士兵们瓜分了祂的紫红袍。朋友，耶稣为谁受此苦难呢？就是为我们这些大罪人。而我们却执迷不悟，时常犯罪刺伤祂的圣心。对照耶稣，看看自己，我们能对得起他吗？朋友，醒悟吧、悔改吧、不要再那样心硬了！

【第十一处：恶人钉耶稣于十字架上】

福音：（谷十五：25-28）

他们把耶稣钉在十字架上时，正是第三时辰。祂的罪状牌上写的是：「犹太人的君王。」

与祂一起还钉了两个强盗：一个在祂右边，一个在祂左边。【这就应验了经上所说的：『祂被列于叛逆之中。』】

默想：

亲爱的兄弟姐妹们，耶稣是天地的主宰，竟然为了补赎我们的罪被钉死在十字架上，耶稣如何忍受这手、足被钉穿之苦呢？祂为了弥合我们

与天主圣父早已破裂的关系，为了把我们从罪恶的深渊中拯救出来，让我们重新做天父的好儿女。我们理应以爱还爱感谢耶稣救赎的大恩。

【第十二处：耶稣死于十字架上】

福音：（路廿三：44—49）

从正午开始，太阳失去了光芒，山崩地裂，石相触碎，万物悲惨，遍地黑暗；直到下午三点，耶稣大声呼喊说：“我的天主，我的天主！你为什么舍弃了我？”有一个兵士跑过来，把海绵浸透了酸醋，绑在芦苇上，送上去给耶稣喝。那时，耶稣又大声呼喊说：“父啊！我把我的灵魂交付在祢的手中。”说着低头断了气。

默想：

此时，耶稣圣身悬在十字架上，身体下坠，伤口拉大，痛苦倍增。路过的人们竟然还嘲笑、辱骂祂。耶稣却还为他们向天父祈祷说：“父啊！请宽恕他们吧！因为他们不知自己做的是什么呢。”这是多么大的爱情啊？耶稣在十字架上，最后还说出了爱天主、爱人的“架上七言”，然后，才低头断了气。

【第十三处：圣母抱耶稣于怀中】

福音：（若十九：31—37）

耶稣被钉的那天，正是安息日的前夕，犹太人不愿在安息日有尸体留在十字架上，就请求比拉多打断他们的腿，把尸首拿去。于是兵士们来了，先后把钉在耶稣左右两边的强盗的两腿打断。他们来到耶稣跟前，见他已经死了就没有打断他的腿。有一个士兵用长枪刺透他的左肋膀，立刻有血和水流了出来。这是耶稣从心中流出的盟约之血，救赎世人灵魂的神圣宝血，直到世界的末日。

默想：

耶稣的苦难救赎工程已告完成。十字架上只留下冷冰冰的遗体。弟兄姊妹们切莫忘记，此时，圣母玛利亚亲手接抱自己亲生儿子的尸体，目睹遍体血淋淋的伤痕，圣母的内心是多么痛苦悲伤啊！当你在与亲爱的人诀别时，难道不也感到无比的伤痛吗？

当你在无比沉痛时，应该想到：是亲爱的圣母玛利亚分担了耶稣在加尔瓦略山的苦难，参与了耶稣的救世工程。此时，我们冷冰冰的心难道

没有感到深深的哀痛吗？弟兄姊妹们，醒悟吧！悔改吧！救主耶稣已给我们打开了天堂的永生之门！

【第十四处：圣母玛利亚和宗徒们把耶稣葬于坟墓】

福音：（路廿三：50—56）

傍晚，若瑟（是一个议员，也是一个善良公正的人。他原是犹太阿黎玛特雅城人，一向期待天主的国；他没有赞同其他人的阴谋和勾当。）向比拉多要求耶稣的遗体，比拉多准许了他，从十字架上卸下，领走耶稣的遗体；尼可德默带了没药、冗香，按照犹太习俗，敷抹遗体后葬于坟墓。比拉多的士兵日夜看守着墓穴，怕宗徒偷走耶稣的尸体。

默想：

救赎世界的耶稣基督，以祢的苦难圣死，为我们换来了永远的天堂。主耶稣，祢在世的救赎工程已告完成。在你建立的坚如磐石的圣教会内，由圣伯多禄和其历代继承者及当今教宗——本笃十六世领导下的普世圣教会，经过历次暴风骤雨的洗礼，更加茁壮成长。当今世界已有二十多亿的基督信徒至死不渝地跟随祢。这是多么令人欢

欣鼓舞的事啊！。

亲爱的弟兄姊妹们，让我们从现在开始，作主的忠实门徒与馨香的祭品吧。主耶稣，让我们也来分担祢十字架上的痛苦吧！并借十字架的苦难，使我们更加虔诚钦崇天主，更加敬爱圣母玛利亚。我们衷心恳求慈母玛利亚为我们转求天主，延缓并平息天主的义怒，使更多的世人欣然皈依天主的教会，永远光荣赞美天主于无穷之世。啊门。

（《大赦经》。即依次诵念）

【礼仪提示】

（7）叩拜完第十四处苦路后，众信友到祭台前，念《天主经》《圣母经》《光荣经》各六遍。前五遍，为纪念耶稣的五伤；献给天主圣三；第六遍，是为普世圣教会祈求的意向。

第四章：“苦路善工”第一式

“苦路善工”第一式

朝拜念经默想之规

在祭台前划小圣号经并诵念以下悔罪经文

吾主耶稣基利斯督、是真天主、亦真人、造世救世赎世者。我到尔台前、如久离本家之败子，又如失路无牧之羊。心中愧悔莫可名言。今恃尔之仁慈、悔恨一生罪过。不但因失天下万福，得地狱之刑。实因得罪尔无穷美善可爱之大父、造成救赎我之恩主。伏求因尔所受之苦难，赦我诸罪，依靠尔圣血功劳，真心定改。从今以后，宁死再不敢犯罪。亚孟。

台前经

天主耶稣，我在尔台前，想尔为人受难无限之爱情；求尔将此神工，相合于尔无穷圣血功劳，献于圣父，为圣教广扬，异端消灭，及教宗帝王太平和睦。

首唱者叩拜：念天主为尔所受之苦难，矜怜我等。众应亦然走行往第一处。

【第一处：比拉多判决耶稣死罪】

在第一处十字架前跪下，后仿此。

首唱者叩拜念：耶稣基利斯督，我等钦崇尔、赞美尔。

(众应)：尔因十字圣架救赎普世。后各处仿此

此第一处，发显吾主耶稣在比拉多衙门内，遭受鞭子、茨冠之苦之后。皮肉寒冷、血脉流空，诸骨尽露。比拉多听恶人言，竟判耶稣该死。

(默想)：

我的灵魂，你想一想。为时吾主耶稣，虽然受鞭子茨冠厉害之苦，何等样安心忍受，听比拉多定该死之刑。这都为听天主圣父，打发祂，为救赎人而听的命，你看这样顺命，痛悔你从前背主命之罪恶，真心求耶稣云：祈求吾主，我之天主。尔为救我，受无数轻慢凌辱苦难、及恶官之判断。因尔惨死，救我永远之死。亚孟。

(天主经、圣母经、光荣经各一遍)后仿此。

【第二处：耶稣甘心情愿背十字架】

此第二处，发显吾主耶稣被比拉多判为死罪，恶人强耶稣仍穿本衣服，使人认得。又拿一重大木十字架，令之肩负。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，吾主耶稣肉身疼痛流血，无

人怜惜。受恶人许多凌辱，把十字架放在身上，何等的喜欢背负，走此苦路，为救你。你今跟随耶稣，向耶稣云：祈求我可爱救赎之主，虽尔之仇人将十字架放尔身上，何敢推辞尔所赏赐之十字架，求尔压服我之偏情，为能随尔圣意，补赎我罪，承行主命。亚孟。

【第三处：耶稣第一次被十字架压倒】

此第三处，发显吾主耶稣背粗重十字架，肉身力尽筋疲，恶人脚踢手拉，故此跌倒在地。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，天使的主宰、天地的君王，跌倒在众人脚下，虽被恶人践踏，及诸凌辱，总不出一言。此乃教训你，当如何忍受他人凌辱及诸病苦，无恼无怨。祈求我之天主，我因尔之压跌，认我罪很大很重。我今痛悔求尔，以后在患难时，赏我效法尔之忍耐良善。亚孟。

【第四处：耶稣背十架路上遇见圣母】

此第四处，发显吾主耶稣背十字架，路上遇见圣母玛利亚。

(默想)：我的灵魂，你想一想，吾主耶稣见其母亲，彼此心中如何疼痛、如何忧苦。及彼此中共相怜惜。圣母见可爱之子卑贱凌辱、满身流血。吾主耶稣发觉母亲心内悲伤。此时景况实在可怜，你今向圣母云：祈求圣母玛利亚，我之慈母。我是尔子耶稣受苦之缘由，本

不敢得尔之矜怜。但尔无穷仁慈，为我求尔之耶稣，饶恕重罪。及在临终时，遇见耶稣，领我至天堂永福之所。亚孟。

【第五处：外方人西满帮助耶稣背十字架】

此第五处，发显恶人怕吾主耶稣伤重死在半途，不能到加尔瓦略山上受钉，命一外方人，名叫西满，帮助其背十字架。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，吾主耶稣如今对你说，西满所背的十字架，我愿你一生常背，盖耶稣命你忍受祂所赏于你的苦，为补赎你的罪过，正如经上所说：“谁若愿意跟随我，就该背起自己的十字架来跟随我”。就是该忍受天主所赏的患难贫病及各人本分当尽之苦劳。祈求天主耶稣，我从今以后，定要听尔命，跟随尔背十字架，忍受尔所赏之世苦。为补赎我罪，及躲避永远地狱之苦。亚孟。

【第六处：圣妇物落尼加擦耶稣的圣面】

此第六处，发显有一勇敢圣妇，见耶稣脸上血汗唾污，就分开恶党，到耶稣跟前，用白帕擦其圣面，圣容就印在帕上。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，此圣妇的勇敢，虽恶党众多，

不能阻她行此热爱耶稣之事。你定真实志向，凭无数三仇内外诱惑，当勇敢走德行的道路，为了报答耶稣为你受难的恩典。祈求吾主耶稣，因尔无穷爱情，受难时留此印象。求尔重新印尔圣容于我心，永远不灭。效法此圣妇的勇敢，为能随尔，及去诸阻我恭敬尔之事。亚孟。

【第七处：耶稣第二次被十字架压倒】

此第七处，发显吾主耶稣出城时力乏，第二次跌倒。圣伤重开，圣血重流。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，你的救赎恩主跌倒在地，受恶党压服，众人耻笑。你把耶稣的谦逊与你的骄傲彼此比较，耶稣是天主圣父的真子，今在众人以下，卑贱至极。你原来是土，犯罪更为卑贱，反愿在众人以上。你今后悔，向耶稣云：祈求天主，我可爱之耶稣，尔为消灭我之骄傲，跌倒在众人足下，受无数轻慢凌辱。求尔赋我心中真正谦逊之德。亚孟。

【第八处：耶稣在路上教训满怀悲痛的妇女】

此第八处，发显许多妇女跟随吾主耶稣，出城外流泪恸哭。耶稣回头惊醒，乃说，你们不要哭我的苦难，当哭你们的罪恶，因罪恶，实是我受苦之缘由。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，吾主耶稣很大爱情，虽在将

死之时，不断教训人要紧痛悔己罪，当如何伤痛流泪，救自己的灵魂。当效法当日那些妇女，并听耶稣的教训。向耶稣云：祈求吾天主，尔既训我如何痛哭我罪。尔赏我圣宠，一生不断伤痛流泪，哭从前罪恶，实为尔受苦之缘由。亚孟。

【第九处：耶稣第三次被十字架压倒】

此第九处，发显吾主耶稣到加尔瓦略山下，肉身力量甚乏，第三次跌倒，圣伤全裂，伤口震开。

(默想)：

我的灵魂，难道你见耶稣第三次跌倒还不动心么。犹太人切愿耶稣上山被钉，恐祂死在半途，催祂快走。你若常常犯罪，是学恶人的狠心。不断难为耶稣。如今快快离开犯罪的机会，向耶稣云：祈求吾主耶稣，尔既为我跌倒，受很大灾难。尔可怜我，赦我从前钉耶稣之罪，赐我圣宠，再不敢难为尔，钉尔在十字架上。亚孟。

【第十处：恶人强剥耶稣的衣裳】

此第十处，发显吾主耶稣到加尔瓦略山上，恶人强剥耶稣衣服，连皮肉都带去，圣伤重开，圣血重流。恶党又把酸醋苦胆强耶稣喝，加增其苦。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，吾主耶稣为洁净之原，在众人前，身无衣服，如何羞愧；又喝酸苦胆，如何受得。

这些都是为补赎你，喜穿华衣，喜食美味，诸快乐肉情之罪恶。你今定改毛病，向耶稣云：祈求吾主，吾天主，尔既受此凌辱，为补我罪。求赐加我圣宠，克制肉情，并躲避各样世上虚假光荣。亚孟。

【第十一处：恶人钉耶稣于十字架上】

此第十一处，发显恶党放吾主耶稣在十字架上，用大铁钉穿透祂的手足。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，你的救赎恩主，钉在十字架，手足如何疼痛。又想十字架苦刑，是当时极重的刑罚。吾主耶稣本来无罪，受此苦架凌辱，为消灭你肉身上私欲偏情的罪恶。你速定改诸罪，把你私欲偏情也钉在十字架上，向天主云：祈求全能天主圣父，尔子耶稣已为我罪人钉死。求尔看其苦难，饶恕我往日之罪。及赏我勇敢，为能压服肉身之偏情。亚孟。

【第十二处：耶稣死于十字架上】

此第十二处，发显吾主耶稣圣身悬在十字架上。恶党摇动，圣伤重开，圣血重流。竖立十字架在天地间，两旁又钉二盗，恶众大声讥笑咒骂。其时太阳失光，地动山开，石相触碎，坟墓自开。圣所帐幔从上而下分开。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，其时加尔瓦略山是何景象。

天地万物的真主钉在十字架上，诸无灵之物，显其忧苦。但受难的缘故，非关万物，实因你的罪恶，你有灵的心，竟不动心流一滴泪；为哭耶稣的苦难，当真心痛悔，向耶稣云：祈求吾主耶稣，我之天主，我之凶恶罪过，即尔所受苦难之缘由。我今明认此大关系，真悔所犯罪恶。恳求尔因而所流之圣血，洗我灵魂，赦我诸罪，我真心定改，永远不敢再犯得罪吾主。亚孟。

【第十三处：圣母把耶稣的圣尸抱在怀里】

此第十三处，发显吾主耶稣死后，有人卸下圣尸，圣母接抱在怀中。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，圣母玛利亚，见可爱之子已死，抱在怀中，如何痛苦、如何悲伤。诸位圣女及圣若望宗徒见恩主已死，如何悲伤。你效法圣母及诸圣的痛苦悲伤，哭耶稣的惨死，并虔心向圣母及诸圣人云：祈求圣母我慈母，我今断绝从前所犯诸罪，为减少尔之痛苦；我定真实志向，以后宁死再不敢再犯得罪尔之耶稣。诸圣人圣女，为我转求吾主耶稣，赦我诸罪，加我神力，使我永不再犯。亚孟。

【第十四处：善人把耶稣埋在新坟墓里】

此第十四处，发显圣母同圣人圣女等，送耶稣埋葬坟墓，盖以石板。

(默想)：

我的灵魂，你想一想，圣母玛利亚及诸圣用大石掩坟，不见耶稣，心中如何惨伤，如何忧闷。你想到这里，怎能毫不动情？今把叩拜吾主耶稣的真情，化为你甘愿为受主而忍受世苦，向耶稣云：祈求吾主耶稣，我今朝拜尔救赎之恩主，看尔这样爱人至极。我今伤心忧闷，痛哭我罪，藉圣母玛利亚及诸圣人圣女的功劳。恳求尔，因此救赎之功劳，赏赐我远离犯罪机会。亚孟。

第五章：“苦路善工”第二式

“苦路善工”第二式

苦路善工（台前诵）

（领）：因父、及子、及圣神之名。啊门。（划十字圣号）

（众）：主、耶稣基督，我们藉着洗礼与祢同死同葬；祢既藉着父的力量，从死者中复活了；求祢也使我们能度一种新生活。昔日的我们已与祢同钉在十字架上；求你消除我们的罪愆，不再做罪恶的奴隶。我们既与祢同死，亦必与祢同生；死于罪恶，而活于天主。

主，我们曾多次挣扎，多次跌倒；虽然我们知道祢就在我们身旁，但却掉头离你而去。基督，请宽恕我们，并帮助全人类认识、爱慕和尊敬祢。

愿我们能在众兄弟姐妹中找到祢，跟随祢，在苦路上与祢并肩前进。

圣子高悬十字架上，慈母悲伤哀立其旁，举目仰望泪流长。（歌咏）

【第一处：耶稣被判死刑】

（领）：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。（跪下）

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：（玛廿六：14-16）（谷十四：10-11）（路廿二：3-6）（玛廿七：15-26）（谷十五6-15）（若十八：39-40，十九：16a）

司祭长和长老们对耶稣提出许多控诉，比拉多问耶稣说：“他们对祢提出这么多的控诉，难道祢一点也不答辩吗？”可是耶稣依然没有作答。比拉多召集了司祭长、议员和民众，说：“我在他身上实在找不到什么可以处死的罪状。”可是司祭长们早已煽动群众，要求给他们释放巴拉巴。于是群众高声喊叫，要求钉耶稣在十字架上，比拉多终于为他们释放了巴拉巴；同时，他下令把耶稣先行鞭打，然后钉在十字架上。

默想

朋友！虽然比拉多并不公允，但当日耶稣在祂的判决中，却看出天父的旨意，屈服在比拉多权下。你怎能拒绝因听命而不愿背自己的十字架呢！

祷文（跪下）

(领)：主、基督，祢在受审判时，我们亦是其中判死罪的人。但祢却为了爱而钉在十字架上。

(众)：我们还不知自爱，时常冒犯、违反祢。请帮助我们认识、爱慕祢，并远离罪恶。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难。

(众)：求你垂怜我们。

(全体)：诵念天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。(起立)

心灵惨痛不禁沉吟，凝思爱子意切情深，甚至利刃刺透心。

【第二处：耶稣背十字架】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：(若十九：16b-17a)

兵士们将耶稣带进总督府内，就召集全队兵士，围着耶稣，然后把祂的衣服剥去，叫祂穿上紫红袍，又编了一个荆棘的冠冕给祂戴上。于是他们开始对祂致敬说：“犹太人的君王，万岁！”然后用一根芦苇打祂的头，唾祂的圣面，又跪着向祂行礼，戏弄完毕，他们就把紫红袍脱下来，仍旧给祂穿上原来的衣服，然后带祂出去，要把祂钉在十字架上。耶稣自己背着十字架，走出城外。

默想

这十字架，这根树干，是天父给耶稣选择的。我的朋友，祢所背负的十字架亦是天父给祢选择的，从祂的手中接纳吧！请放心，天父绝不会让祢的负担，超过祢的能力。

祷文(跪下)

(领)：主，我们常常只看到自己的担子，并认为它很

沉重，当没有人注意它的时候，我们觉得这担子更重。

(众)：可是我们忘记了别人的痛苦，也忽略了在我们身旁背着沉重十字架的祢。

即使知道了别人的痛苦，也从没有加以援助。求祢使我们不要以自我为中心，多顾及他人，正如祢照顾我们一样。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难。

(众)：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

(起立)

独子之母殊福贞女，内心痛苦谁堪比汝，甚矣哀哉莫可语。

【第三处：耶稣第一次跌倒】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

先知书：(依五十三：1-12)

当时，我们看到祂，没有赞美，没有尊严，也没有什么仪容可供我们欣赏。祂只是一个被人鄙视、被人弃绝的人物，只是一个忧苦的人，饱尝了苦难。人们对祂只是掩面不顾，祂是被人舍弃的人，因而我们也把祂视同无物。哪晓得，祂竟替我们负担着苦痛，替我们承受着忧愁。

默想

创造及管理宇宙的天主子，由于对父的服从，变得像人那样软弱，竟不能肩负起一根木头的重量。但那正是天父的旨意，否则耶稣不能成为我们的模范。若我们要成为耶稣的朋友，也该无怨无悔地承担人的软弱。

祷文（跪下）

（领）：主，我们若离开了正路，只会得到空虚和酸苦。

（众）：求祢光照，当我们软弱时能得到祢的扶持。祢无尽的爱，将一切罪人抱于怀中，请让我们都能共享祢的宽宏与慈爱。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难。

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

荣光之子如斯惨创，仁慈之母见而凄怆，悲复悲哉痛久长。

【第四处：耶稣途中遇母亲】

（领）：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。（跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：（路二：34-35）

西默盎祝福了他们，并对耶稣的母亲说：“妳看这个孩子，祂被注定要以色列中许多人跌倒，许多人复起，

并将成为众人反对的标记。这样，许多人的秘密心思便会显露出来。至于妳，将有一把利剑刺透妳的心灵。

默想

圣母见耶稣被鞭打，被脚踢，像畜生一般被驱赶。她的心灵是何等的疼痛哀伤；可是从来没有吐出任何申诉和报怨。

祷文（跪下）

（领）：我们常常为自己的痛苦而嗟叹，却忘掉了其他兄弟姐妹也受着同样、或甚至更恶劣的遭遇。

（众）：主，我们明白，只有分担别人的困苦与悲伤，我们才能团结起来抗拒痛苦和患难的挑战，求祢使我们永不关闭自己的心肠，却接纳每一个人，能像祢的慈母一样奉行祢的圣意，与祢一同救赎世界。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难。

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

目睹爱子横遭极殃，悲容暗淡涕泪彷徨，孰能见此不同伤。

【第五处：基勒乃人西满帮耶稣背十字架】

（领）：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。（跪下）

（众）：你用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：（玛廿七：31b-32）（谷十五：20b-21）
（路廿三：26-32）

他们把耶稣带走的时候，抓住一个刚从乡下来的基勒乃人西满，兵士将十字架放在他的肩上，强迫他帮助耶稣背十字架。

耶稣说：凡不能背负自己十字架而追随我的，就不配作我的门徒；凡保全自己生命的，终必丧失生命。但为我之故而丧失生命的，必能获得生命。

默想

耶稣已无力，不能再独自背负十字架。因此士兵便勉强西满帮助。朋友，这位西满就是你。把你的力量交给弱小者吧！你每次减轻别人的负担，就是亲手托起那压在耶稣身上的十字架。

祷文（跪下）

（领）：主，祢接纳西满的帮助。祢挑选了一个胆怯而被迫的人来帮助你。

（众）：求祢帮助我们，了解为兄弟姐妹服务的真正意义。我们时常忽略了四周的亲友，请帮助我们互相依靠，互爱互助，使我们背负祢的十字架，乐意为他人服务，并去除骄傲，乐意接受别人的帮助。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难。

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

(起立)

见子耶稣受尽艰辛，为救其民愿舍己身，惨被鞭打酷绝伦。

【第六处：圣妇为耶稣拭面】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

圣咏：(六十九：21)

耻辱和忧闷，折伤了我的心；我指望有人会体恤我，却没有一个；我渴望有人会安慰我，可是找不着。

默想

朋友，你有勇气触摸耶稣染满血渍的脸吗？你问：耶稣的脸在哪里？在充满泪水的眼睛里，在遍布皱纹的额头上，在贫民窟里，在医院中，在病榻上——总之，凡有痛苦存在的地方，耶稣的脸就在那里。祂就在那里等待着你，替祂抹掉血和泪。

祷文(跪下)

(领)：我实在告诉你们，凡你们为我这些兄弟中最小的一个所做的，也就是给我做的。

(众)：主，求你协助我们在迫害中，勇敢承认祢是主基督，正如物落尼加一样。她坚信这个死囚就是天主；其他人的讥讽、批评、迫害都不能阻止她爱主之情。请

帮助我们善于运用祢所赐给我们的才智，服务人群，帮助需要帮助的人，让我们明认祢活在每个人的心中。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

(起立)

痛苦之母愁肠百结，因见圣子惨遭折磨，祈祢许我共痛切。

【第七处：耶稣第二次跌倒】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：你用十字圣架，救赎了普世。(起立)

先知书：(依五十三：3-12)

当时我们只以为祂是被惩罚的人，为天主所打击、为天主所贬抑。殊不知祂实在是为了我们的过失而被刺伤，为了我们的罪恶而受尽了苦刑。透过祂的受刑，我们才得安宁，透过祂的受伤，我们才得康复，我们都是迷途的羊，各走各的路；然而上主却把我们众人的罪债，加在祂一人的肩上。

默想

朋友，这第七处，是考验你意志的一个机会；从这次跌倒中学习，坚持行善吧！有一天，当你感到前功尽弃时，你会想，“我不能再继续下去”，那时请你转向耶

稣跌倒的事实吧！信赖耶稣，继续奋斗吧！

祷文（跪下）

（领）：主，我们曾向往奢华的享受，没有体察别人的劳苦及艰辛。

（众）：许多人在生活的鞭挞下，已一次又一次地跌倒，围观的人多，援助的人少。愿我们不在围观的人群中。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求你垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

代求妳子被刺圣心，增我心灵虔敬热忱，常加爱慕情意深。

【第八处：耶稣劝告耶路撒冷的妇女】

（领）：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。（跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：（路廿三：27-32）

有一大群民众跟着耶稣，其中还有一批妇女为祂哀悼痛哭。耶稣转身对她们说：“耶路撒冷的女儿！你们不要为我而哭，要为你们自己的子女而哭。”

默想

耶稣曾多么的渴望，把耶路撒冷的子女聚集起来，但他们一一拒绝。这些妇女现在为耶稣哭泣，而耶稣的

心却为她们哀痛——哀痛她们面临的忧伤。耶稣在身受痛苦时，仍然去安慰他人。朋友，你如何表现你的温和和仁爱呢？

祷文（跪下）

（领）：耶稣亲临世界，世界也原是靠祂而存在的，但世界却不认识祂；祂来到自己的领域，而祂自己的子民却没有接纳祂。

（众）：我们深信祢居于全人类中、特别在那些被人冷落的人群中。请助佑我们在人群中体验祢的存在，你的痛苦，并且以关怀及爱心去接近祢。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

恳祈慈母分祢悲情，并将祢子身受酷刑，深深铭刻我心灵。

【第九处：耶稣第三次跌倒】

（领）：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。（跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

先知书：（依五十二：14-15）

凡看见祂的人，莫不惊愕，因为祂的容貌已毁伤得不再像人。上主的旨意要用苦难磨炼祂。当祂的心灵

苦痛到了尽头以后，祂必定看见光明而心满意足。我的仆人要以自己的苦难使众人成义，因为祂承担了他们的罪过。祂甘愿充当一个罪人，而牺牲自己的生命。其实，祂负担了众人的罪债，并且时时刻刻愿为所有的罪人祈求。

默想

耶稣已全无气力，跌倒在地上，身体不能再动弹，就是再拳打、脚踢，祂也不能再站立起来。然而，耶稣愿意接受一切。朋友，祂的身体可以被摧毁，但天上或地下绝对没有力量，能够剥夺祂的意志，祂的意志是属于自己的。

祷文（跪下）

（领）：主耶稣，祢为了我们而受鞭打、凌辱，但我们却时常跌倒、犯罪。

（众）：主！请帮助我们体会每一位兄弟姐妹应有的需要，明白自己的责任，尽量帮助需要我们的人吧。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主教一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

圣子耶稣为救我们，遍偿苦辱并以身殉，引导我们出迷津。

【第十处：耶稣被人剥去衣服】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：(若十九：23-24)

当时，他们另外还带了两个凶犯，同耶稣一起将被处死。他们既到了那名叫“髑髅”的地方，就在那里把耶稣钉在十字架上，同时也钉了两个凶犯，一个在右边，一个在左边。耶稣说：“父啊！求祢宽恕他们吧，因为他们不知道自己做的是什！”当时，他们还拈阄分了耶稣的衣服。民众都站着观望。

默想

朋友，请看！世上最可怜的君王，在受造物前，被剥掉衣服，身无一物；然而，谁还比耶稣更富有？同样，你要生活丰裕，首先要关心天主的国和祂的义德。

祷文(跪下)

(领)：人子来不是为受人服侍，而是来服侍人，并且要牺牲自己的生命，为大众作赎价。

(众)：主，祢成了罪犯，其实，犯罪的却是我们。我们所追求的奢饰华物把祢掩盖了。社会上许多伤残疫病之老人，深愿我们伸出援助的手，给予他们所需要的。许多人没有一个合理的生活环境、更得不到别人的关怀与协助、失去了人性的尊严；愿我们真正理解他们，把

他们当作自己的兄弟姐妹。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

(起立)

十字圣架救赎之功，圣子死难偿我罪愆，恳饶我罪复天缘。

【第十一处：耶稣被钉在十字架上】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：(谷十五：25-28)

在耶稣的十字架旁，站着祂的母亲和祂母亲的一个姐妹，还有克罗帕的妻子玛利亚，及玛利亚玛达肋纳。耶稣见母亲和祂的爱徒一起站着，就对母亲说：“母亲，那就是祢的儿子！”又对爱徒说：“那就是你的母亲！”从此，那门徒就把圣母奉养在自己的家中。

默想

朋友，你能想象钉十字架是怎样的滋味吗？刑吏拉直了手，把手腕紧压在横木上，用钉刺透肉，然后拿起沉重的铁锤用力敲打，直至手被钉穿，疼痛辛酸就像火药筒在头脑内猛然爆炸。他们又抓住另一只手，死亡的痛苦又再一次爆发，然后再屈起膝盖，好把脚站在木杆

上，也用铁锤钉在架上。

祷文（跪下）

（领）：我给你们一条新命令，你们要彼此相爱，如同我爱了你们一样。

（众）：主，祢对我们的爱至深至大，竟不惜任何牺牲，我们愿意效法祢，在我们的生活环境中实践你爱人的精神，努力减轻别人在精神上及肉躯上的痛苦，与祢一同救赎我们的兄弟姐妹。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

童贞圣母诸圣之后，赖祢慈恩允我哀求，得常与祢同悲愁

【第十二处：耶稣死在十字架上】

（领）：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。（跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：（路廿三：44-49）

从中午开始，太阳失光，遍地黑暗；直到下午三时，耶稣大声呼喊说：“我的天主，我的天主！祢为什么舍弃了我？”有一个人跑过来，把海绵浸透了醋，绑在芦苇上，送上去给祂喝。那时耶稣又大声呼喊说：“父啊！

我将我的灵魂托付在祢的手中。”说完，便断了气。

默想

十字架已成了一座讲坛——父啊！宽恕他们吧……你要和我在天堂里……这就是你的母亲……这就是你的儿子……我渴……一切都完成了……耶稣需要挺着手腕及脚，把自己托起才能开口说话，每一个动作，都使祂陷入一阵新的痛苦，然后，当祂受够了痛苦以后，祂要看见祂的救赎工程已告完成。

祷文（跪下）

（领）：一粒麦子非经落地而死，只不过是一粒，死了以后，才会有丰盈的收获。

（众）：主，藉着祢的圣死，我们才获得一个更充实及更珍贵的生命。请帮助我们，使我们关怀别人的生死存亡，重视肉躯和灵性的生命，使人们充分地领略生命的意义。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主教一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

耶稣五伤安慰之源，耶稣圣死救赎之功，赐我信心永不变。

【第十三处：耶稣尸体从十字架卸下】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：(若十九：31-37)

那天正值安息日的前夕，而那安息日原是个大节日，犹太人不愿在安息日有尸首留在十字架上，就来请求比拉多叫人打断他们的腿，把尸首拿去。于是兵士们来了，先后把钉在耶稣左右的二个人的腿打断；他们来到耶稣跟前，看见祂已经死了，就没有打断祂的腿。有一个士兵用长矛刺透了祂的肋旁，立刻就有血和水流出来。

默想

祭献已告完成，是的，耶稣的祭献已经完成。但，我的朋友，圣母和你的祭献尚未结束，圣母还要在手中接抱她亲生子的尸体。你在离别自己所爱的人时，也会感到哀痛。你在沉痛时应该想到，因着玛利亚分担耶稣在加尔瓦略山的苦难、参加救世的工程；同样，你的哀痛，亦可充作救灵魂的代价。

祷文 (跪下)

(领)：主，请宽恕我们的愚昧、固执、嫉妒及怨恨，并减轻所有因此而引起的痛苦与悲伤。

(众)：求祢以祢的爱充盈世界，使我们生活在爱的滋润中。慈母玛利亚，祢是罪人的避难所，请为我们祈祷，使我们因祢圣子的功劳，幸获天父的宽恕。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。
(起立)

将有一天灵肉分离，请勿弃我能瞻圣仪，永沐荣光
无尽期。

【第十四处：耶稣葬于坟墓】

(领)：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。(跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：(路廿三：50-56)

到了傍晚，来了一个阿黎玛特雅人若瑟，他大胆地向比拉多要求耶稣的遗体。比拉多准许了他，于是他把耶稣的遗体领去了。还有从前在夜间来访耶稣的尼苛德摩，那时他也带着约一百斤没药和沉香而来，两人按着犹太人的习俗，将耶稣的遗体用细麻布加上香料包裹起来，把耶稣安放在一座由岩石凿成的坟墓里，然后滚了一块石头来堵住墓门。

默想

耶稣人间的生命就此结束，另一个新生命已开始，为玛利亚，为玛达肋纳，为伯多禄，若望和你，耶稣在人世的工程已完成，但在教会内及透过教会的工作，现在才开始。朋友，由现在开始，时时刻刻，你要做祂的

使徒、祭品、圣者。

祷文（跪下）

（领）：主，祢极大的痛苦仍要继续，直到世界的终止。

（众）：我们每个人都有自己的十字架，愿我们都能分担祢的十字架。请帮助我们在各人身上认出你来，并乐意帮助祢，使我们真正的敬爱祢。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。

全体：诵天主经一遍，圣母经一遍，光荣经一遍。

（起立）

圣子高悬十字架上，慈母悲伤哀立其旁，举目仰望泪长流。

苦路善工（最后祷文）（台前诵）

（领）：耶稣基督，人类的救主，祢用十字架战胜了死亡，进入了光荣，使痛苦有了意义，赋给世界喜乐。求祢帮助我们继续祢的救世工程，共同背负十字架。

（众）：主啊，让我们成为祢的工具，去宣扬和平；

在满是憎恨的地方，让我们播下宽恕的种子；

在满是疑虑的地方，让我们播下信心的种子；

在满是颓丧的地方，让我们播下希望的种子；

在满是黑暗的地方，让我们播下光明的种子；

愿我们不企求他人的安慰，只求安慰他人；

不企求他人的谅解，只求谅解他人。

因为在施舍中，我们有所收获；

在宽恕他人时，我们也被宽恕；

在丧失生命时，我们将复活而获得永生。

愿主垂允我们的祈祷。啊门。

全体：诵天主经、圣母经、圣三光荣经各六遍，为恭敬耶稣五伤。

全体：又诵天主经、圣母经、圣三光荣经各六遍。

第六章：“苦路善工”第三式

“苦路善工”第三式

祭台前——悔罪经

(启)：耶稣，祢为了救赎我，用极大的爱走加尔瓦略山的苦路，可是我们竟多次犯罪背弃了祢；如今我后悔我所犯之罪，我愿意全心爱祢。

(众)：耶稣，因着祢走苦路的功劳，求祢使我每遇到考验或危险时，能想起祢的苦难，以免再犯罪得罪祢。啊们。

【第一处：比拉多判耶稣死罪】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字架救赎了普世。

(启)：耶稣，我的救主！我承认我效法祢的时候太少了。恶人虽然轻视祢、诬告祢、侮辱祢，但无限美善的祢——天主圣子——竟逆来顺受。而我只是一个卑微的罪人，却无法忍受任何一点小挫折。恶人判祢死罪，事实上根本就是我该受的。

(众)：尊敬的耶稣，由于我的罪过，使祢被恶人置

于死地。如今我愿意痛悔我的罪过，求祢借着苦路的善工，引导我勇敢地背负自己的十字架，跟随祢走向天国的道路。啊门。

【第二处：耶稣甘心情愿背十字架】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字圣架救赎了普世。

(启)：耶稣，祢勇敢地接受十字架，乃是为了救赎全人类。当时，祢必然也想到我，为让我把祢的苦难圣死献给天主圣父，以救赎我。

(众)：耶稣因祢背十字架所立的功劳，求祢帮助我甘心承行所遭遇到的任何困难，勇敢地背我每天的小十字架。啊门。

【第三处：耶稣第一次被十字架压倒】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字架救赎了普世。

(启)：耶稣，因祢苦难的功劳，请宽恕我对一切世物的倾向，教我全心全意爱祢，并帮助我妥当地走天国的道路。

(众)：耶稣，祢为了我的罪过而背负如此粗重的十字架，以致被压倒在地，求祢使我们时时想起祢所受的苦难，好能警惕自己，躲避引我犯罪的机会。啊门。

【第四处：苦路途中遇见圣母】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字圣架救赎了普世。

(启)：玛利亚，妳为了协助天主完成救赎人类的伟大工程，虽然痛苦万分，仍然承行主命，牺牲了圣子耶稣。

(众)：痛苦的圣母，求妳垂怜我！使我将耶稣所受的一切苦难如你一样牢记心中，并请为我转求天主，借耶稣的苦难，使我能避免罪恶，永远与天主合而为一。啊门。

【第五处：外方人西满帮助耶稣背十字架】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字架救赎了普世。

(启)：仁慈的耶稣，求祢赐给我勇气，使我能以爱甘心背负我的十字架跟随祢；不论将来祢给我安排何种死亡和死亡的一切痛苦，我都甘心接受，并愿意将它结合祢的圣死，一起奉献给天主圣父。

(众)：天主耶稣，倘若祢赏我这荣幸去背十字苦架，为显扬祢的圣名，我甘心乐意接受，绝不退缩畏惧。啊门。

【第六处：圣妇物落尼加擦耶稣的圣面】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字架救赎了普世。

(启)：圣妇物落尼加看到耶稣血汗满面，痛苦万分，虽恶人众多，仍勇敢地上前用白帕擦耶稣圣面，圣容就印在其帕上。

(众)：主耶稣基督，请使我因默想祢的苦难而恼恨自己的罪；求祢灼热冷淡的心，使我更加爱祢！愿祢的圣容深印在我心中，直到我酷似祢为止。啊门。

【第七处：耶稣第二次被十字架压倒】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字架救赎了普世。

(启)：至良善的耶稣，虽然我常犯罪得罪祢，但祢仍然宽赦了我，无论我所犯的罪是如何凶恶，祢还是那样地爱我，丝毫不减少祢对我的爱。耶稣，我感谢祢！

(众)：耶稣，因着祢第二次跌倒的功劳，求祢赏我至死都能恒心不变地爱祢，信赖祢无穷的仁慈。啊门。

【第八处：上山途中耶稣劝告满怀悲痛的妇女们】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢，

(众)：因为祢借十字架救赎了普世。

(启)：耶稣，祢是我们的真光，我们的力量，我愿意跟随祢、依靠祢，求祢赐我圣宠，使我能以最赤诚的心爱祢、侍奉祢，永远做祢忠实的门徒。

(众)：耶稣，祢为了赎我的罪而受苦，我愿意虔诚地向祢忏悔；求祢帮助我在享受方面有节制，并躲避种种犯罪的机会。啊门。

【第九处：耶稣第三次被十字架压倒】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢。

(众)：因为祢借十字架救赎了普世。

(启)：耶稣，祢又跌倒了！祢受到如此窘境，全是为了我们的缘故，然而对许多人，祢的苦难却是白受的，因为他们整日沉迷于世俗的虚荣中，迷失在万劫不复的罪恶里，而无法自拔。耶稣，求祢帮助我，使我不要步他们的后尘。也帮助他们改过迁善，获享救恩。

(众)：仁慈的主耶稣，藉着祢第三次跌倒所受的苦，求祢原谅我多次冒犯祢、得罪祢所受的苦难，求祢提醒我痛恨自己的罪。啊门。

【第十处：恶人强剥耶稣的衣服】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢。

(众)：因为祢借十字圣架救赎了普世。

(启)：耶稣，祢为我们受这么大的痛苦。虽然我早就许诺祢，要脱离私欲偏情，克制傲气，痛改自私。可是由于我的软弱，我仍然勉力不够，做得太少了。

(众)：耶稣，因祢忍受被强剥衣服的凌辱，求祢帮助我免于各种不义的感受；因祢的苦难，帮助我成为一个谦逊良善的人。主，有祢的帮助，我再不怕别人的凌辱和讥笑，再不认为作克苦是难事；我要舍弃我的私欲偏情全心爱祢。啊门。

【第十一处：恶人将耶稣钉于十字架上】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢。

(众)：因为祢借十字圣架救赎了普世。

(启)：耶稣躺在十字架上，甘心让恶人拿长钉大锤猛钉祢的手足。祢的手，不是一辈子干活受苦的圣手吗？祢的足，不是为宣扬福音、救赎万民而翻山越岭、行遍各地的圣足吗？

(众)：耶稣，因祢被钉在十字架上所受的苦难，求祢赏我真心痛悔定改，永远不再犯罪离开祢。啊门。

【第十二处：耶稣死于十字架上】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢。

(众)：因为祢借十字圣架救赎了普世。

(启)：耶稣被钉在十字架上以后，过了三个小时，受尽了痛苦，再不能坚持，因为祢的圣血流尽了。祢把灵魂托付给圣父以后就断气了。

(众)：耶稣，因我的罪恶使祢被钉在十字架上，可是祢的圣死竟成了我得救的希望。因着祢苦难圣死的功劳，求祢赏我痛悔的恩典，使我今后只为爱祢而生活。啊门。

【第十三处：圣母怀抱耶稣的圣尸】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢。

(众)：因为祢借十字圣架救赎了普世。

(启)：痛苦的圣母，祢至爱的耶稣死了！既然耶稣指着若望也把我托付给祢，求你收纳我做祢的孩子；请

为我转求耶稣，求祂宽恕我，因为祂必要听从祢的祈求。

(众)：圣母，罪人之托，每当我遇到诱惑或困难时，我要祈祷，依靠你，求你帮助我不离开天主，让我甘心接受天主的安排，无论是喜乐或痛苦，我都要赞美天主的圣意。啊门。

【第十四处：善人把耶稣的遗体埋在新坟里】

(启)：耶稣，我钦崇祢、赞美祢。

(众)：因为祢借十字圣架救赎了普世。

(启)：耶稣，祢死在十字架上，但到第三天，祢光荣地复活了！因着祢的胜利，求祢赏我将来也获光荣的复活；并盼望因着我的祈祷和所行的刻苦，能使许多人得同样的大恩，以便将来他们也能和祢一起升天，永远赞美天主。

(众)：耶稣，因着祢的苦难，求祢使我常甘心背负我的十字架跟随祢；由于祢光荣的复活，求祢使我也同样地复活，好与祢永远同在。啊门。

回到祭台前，念：

(启)：愿所有亡者信友赖天主的仁慈，获得安息。

(众)：啊门。

为恭敬耶稣五伤，念天主经、圣母经、圣三光荣经各六遍。再按教宗之意念天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍。

第七章：“苦路善工”第四式

“苦路善工”第四式

念苦路经是把耶稣的苦难和死亡展现到我们的眼前，把祂的爱放到我们的心上，并能常存在我们的心里，且实践在生活中。苦难和死亡都挡不住祂对我们的爱！“人若为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱情了！”苦路经也在帮助我们观察我们自己的生命，默想我们人生的旅程。耶稣对我们所有的爱，战胜了人生的恐怖、凄惨、可怕、困扰、艰难、痛苦、疾病和死亡。我们的救主耶稣！我们崇拜祢，感谢祢，赞美祢，依靠祢！因为祢用祢的苦难和死亡给我们送来了救恩和永生。

【第一处：耶稣被判死刑】

比拉多在耶稣身上，一点罪也没有找到。可是群众要求把耶稣处死。为了怕人的缘故，比拉多做出了不公正的判决：判耶稣死刑。耶稣站在那里，一声不响，一言不发。比拉多要水洗手，想要洗掉自己良心的污秽，声明自己对耶稣的死是无罪的。人类也是常常着急忙乱、草率粗心地判断别人！多少人，因为受到了别人轻率的

批评判断，而被排挤到一边去。他们的幸福被破坏了！他们的快乐被毁灭了！我们的救主耶稣！我们屡次批评别人、判断别人，使他们的生活变成苦闷的，难受的。主啊！让我们常想着受审被判的人，并为他们祈祷。求你帮助我们不判断别人，这样天父才能接纳我们。

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第二处：耶稣背十字架】

兵士们给耶稣拿来一个十字架。耶稣甘心情愿地把十字架接过来，放到自己的肩膀上。兵士们又踢又打，催逼耶稣背着沉重的十字架往前走。耶稣许给了人们轻松愉快：“你们劳苦和负重担的人，都到我这里来吧！我要使你们得到安息。我的担子是轻松的。”（玛：11：28、30）。但是，人们却给祂加上了沉重的担子！我们的救主耶稣！人们应当背负的重担！求你打开我们的眼睛，让我们看见背负重担的人们，并开启我们的心，让我们努力地去减轻穷困人们的压力，同负重担的人们分担他们的痛苦。

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第三处：耶稣在苦路上第一次跌倒】

十字架是沉重的，道路是艰难的。耶稣背着重大的十字架往前走；已足够受的了！此外，道路还是崎岖不平，多土多石！耶稣疲乏无力、快要累死了！祂摇摇晃

晃、跌倒了！可是人们把祂扯拉起来，逼迫祂再往前走。耶稣背着沉重的十字架继续往前走去。我们的救主耶稣！祂说了：“谁愿意做我的门徒，祂应当背着他的十字架，来跟随我！”我们多少次失足跌倒，放弃自己的责任、垂头丧气、趴在地上。可是天父为我们制订有完整的计划，祂要我们走完人生的全部道路。主啊！求祂赏赐我们站起来勇气、往前走的力量！

（天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍）。

【第四处：苦路上同圣母相遇】

母亲站在她儿子背着重大的十字架所走的路上。母亲看着儿子，儿子看着母亲。母亲的眼睛！儿子的眼睛！母亲看出了儿子的痛苦难受，她与儿子一齐分受祂的苦恼忧伤。儿子看着因自己的痛苦悲哀，流泪哭泣的母亲。儿子的心！母亲的心！可怜的母亲啊！可怜的孩子啊！相互悲痛欲绝！耶稣今天还继续不断地，在我们这个世界上，在祂奥体里，在困苦艰难、穷苦患病的人们及在我们身上，受苦受难。圣母，耶稣的母亲和我们的母亲，也陪同我们受苦。母亲的痛苦和儿女们的痛苦，都被融入到救主的苦难里去，为光荣天主，造福人类。我们的救主耶稣！求你抹干所有的母亲和子女们的眼泪！连一滴泪也不要让白白地流掉！求你赏赐流泪悲伤的母亲和子女们，光荣天主和造福人类，让人人得到幸福永生。

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第五处：西满帮助耶稣背十字架】

耶稣背不动祂的十字架了。一个从田地回家的农人，正好走过。兵士们强迫他背耶稣的十字架。这位‘靠天吃饭’的农人帮助耶稣背十字架。他与耶稣的接触提高了自己的地位，我们也应当尽力帮助不认不识的人们。谁能知道，我身边不认不识的人，现在背的是什么样的十字架？也许，他正在渴望着有人来帮助他背他的十字架。我们的救主耶稣！我们屡次对所遇见的人，是一无所知。有时候，也能看出，他是需要人来给他帮忙。但是我们毫不在意，漠不关心的走去。救主啊！别让我们忘记，在不认识的人身上，我们遇见的是祂，他们的重担就是你的十字架。

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第六处：勇敢的妇女给耶稣擦圣容】

一位勇敢的妇女看见了耶稣的痛苦和兵士们的粗暴。她不问人们要想什么。她勇敢地冲过人群，给耶稣擦脸，把耶稣充满血汗的面容擦一擦。耶稣感谢她，把自己的面容印在那擦脸的帕上。现在她有耶稣亲自给她的一张像。这张像让她常想耶稣。耶稣爱我们真爱到极点了！连苦难死亡都拦挡不了祂对我们所有的爱！别人的痛苦能感动我们的心吗？在受苦受难的兄弟姐妹们身上，我

们也能看到耶稣被打伤的脸面吗？我们的救主耶稣！祢说了：“人若为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱情了！”（若14：13）。我们感谢祢，给我们所有的不可理解的爱！求祢帮助我们，把祢的爱也传递给别人。

（天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍）。

【第七处：耶稣第二次跌倒】

耶稣的疼痛越来越多，祂的力量越来越少。祂第二次跌倒了，比以前跌的更严重，更疼痛！祂已用了很大的力气，又站立起来了，为完成祂的奉献。我们是多少次跌倒在我们重复犯过的老罪恶里？我们软弱了。我们没有力量了。我们没有做好行善的恒心了。我们的救主耶稣！祢自己变成了软弱的，为成软弱人的兄长、罪人的朋友！求祢帮助我们坚定地信祢所说的：“我来，不是为召叫义人，而是为召叫罪人。不是健康的人，而是有病的人，才需要医生！”罪人的朋友！病人的痊愈！请为我们祈求！

（天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍）。

【第八处：耶稣安慰哭他的妇女们】

许多妇女跟随受苦受难的耶稣，为了祂，她们悲伤哭泣。耶稣却不想自己的痛苦，反而满怀同情的心，想着将要来到人们身上的痛苦和不幸。于是对为了祂悲伤哭泣的妇女们说：“你们不要哭我，你们哭你们自己，

并哭你们的子女们吧！”我们屡次只是感觉自己的疼痛，只想自己是困难的，反而忽视别人的痛苦艰难，不理解受苦受难的人。我们痛惜战争、哀叹许多人们的悲惨、埋怨社会的不公平、恼怒大自然的被破坏。然而我们不愿意承认，我们自己对这一切也是应当负责的，我们也有我们应当完成的任务。但是，为了我们的钱包、为了我们的舒服、为了我们的安静、为了我们自己的生活方式，我们不愿意这样想。我们的救主耶稣！求祢把我们从对别人的疾苦无动于衷、漠不关心的状态里唤醒起来吧！帮助我们为大众的利益，为人类的幸福服务吧！

（天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍）。

【第九处：耶稣第三次跌倒】

耶稣是一点力量也没有了，祂已经精疲力竭了！祂疲惫得要死了！祂又跌倒了！祂倒在地上，所有的力量，祂都已用尽。离山顶已经不远了，祂一定要完成天父委托给祂的救世工程。祂又打起精神，振作起来，继续向山顶走去。在人生的苦路上，我们也会感觉到孤单、精疲力尽，躺在灰土里，不愿意往前走。我们的救主耶稣！祢是同软弱的人们站在一起的。求祢赏赐我们力量，勇敢地向着人生的目的地走去。求祢也帮助我们为那些孤独的、跌倒的、受苦受难的人们，做祈祷、奉献自己、在他们的身上为祢服务。

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第十处：人们扒下耶稣的衣裳】

当着众人的面，恶人们把耶稣的衣裳扒下来。鞭打的伤口，被撕开，又重新流起血来。我们多少次当众轻视别人、诽谤别人、贬低别人、侮辱别人；把他们所有的好处，都抹杀了，让他们成为一点好处都没有的人——赤身露体地站在众人的面前！我们的救主耶稣！祢许可人们扒下祢的衣裳，侮辱祢的人格，压低祢的身份。这样祢使所有的人，都重新得到自己的人格和身份，特别是那些没有衣服穿的穷人们。我们也想着集中营、监狱里被夺去衣服的人们；在社会中、团体里被侮辱、受轻视的人们、被诽谤的人、无力自卫的人。祢成了他们的朋友、他们的长兄。遭难的人都是你的弟弟妹妹。我们为他们中的一位所做的，就是为祢做的。

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第十一处：耶稣被钉在十字架上】

兵士们把耶稣推倒，用大钉子把祂的手脚钉在十字架上。他们把十字架竖起来。耶稣所背的十字架，现在变成了祂垂危时的刑具。悬在十字架上的耶稣，受到群众目光的注视。耶稣的敌人庆祝胜利：人们所期望的救主，现在被悬在十字架上了！根据他们的看法：被钉在十字架的人，不会是人类的救主！只有傻瓜才能信被钉

的耶稣是救主。其实不然，十字架是天主做的一件爱人爱到极点的奥迹！为了爱人，天主让人把自己的爱子钉在十字架上了。很多人会想：天主怎么做这样傻事？天主圣子！我们的救主耶稣！根据世俗的想法，祢的死亡在证明你是白来了。其实不然，祢的十字架，祢的死亡，成了我们得到永生的记号。主啊！我们也是被钉的人：疾病、痛苦、任务把我们捆住。救主耶稣！求祢给我们力量，在爱的自由中，完成我们被钉在十字架上的使命：光荣天主，造福人类。

（天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍）。

【第十二处：圣母陪耶稣到死】

耶稣悬在十字架上，圣母站在十字架旁。耶稣为打祂、骂祂和钉祂的人们祈祷：“父啊！宽恕他们吧！因为他们不知道，他们做的是什么！”十字架上的耶稣很恐惧！祂呼喊：“我的天主，我的天主，祢为什么舍弃了我？”祂的母亲站在他跟前。祂留下了爱的遗嘱：“看，祢的母亲！”，“看，祢的孩子！”“父啊！我把我的灵魂交付在祢手里。”祂结束了尘世的生命。为信耶稣的人们，所有的痛苦都是有意义的。因为被钉的耶稣常与我们在一起！痛苦的圣母也与我们在一起！我们也会跌倒，以为天主也舍弃了我们。我们也有理由喊叫：“为什么？”正在这时，耶稣痛苦的死亡成了我们的希望、

我们的依靠。我们的救主耶稣！我们感谢祢。我们感谢祢在十字架的恐惧。在苦难和死亡中，祢是我们的兄长。为此我们能够怀有超越死亡的希望。此外，祢所赐给我们的母亲，是爱我们的母亲——非常爱我们、永远爱我们的好母亲。

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第十三处：把死了的耶稣放在祂母亲的怀抱里】

耶稣死了。有人把祂从十字架上取下来，放到祂的母亲怀抱里。圣母送给我们的，是活着的耶稣。现在她收回的，是死了的耶稣。圣母为她的儿女们，总是生命的泉源，连在她儿女死的时候，她依然是生命的助佑与安慰。我们在不断地与死亡接触。我们的亲人死了！我们的朋友死了！我们自己的死也不可避免地向我们走来！我们的救主耶稣！让我们在死亡的地方，留下生命的踪迹、增多永生的光芒！让圣母从救主生命的泉源中，给痛苦和死亡的人们吸取生命的活水！我们每天都为临危的人和死了的人们祈祷！我们每天都为悲痛哀悼的人和离开尘世的人们祈祷！

(天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍)。

【第十四处：埋葬耶稣】

人们把耶稣的尸体送到坟墓里去，用一块大石头把墓口封上。麦粒被放到土里去，它将结出丰富的果实。(若

12:24)。死亡不能把耶稣的生命抓住。耶稣由坟墓中复活起来，新的生命、天上的生命、永恒的生命。人们所埋葬的，是可朽坏的；天主使复活起来的，是不可朽坏的。人们所埋葬的，是可怜卑贱的；天主使复活起来的，是光荣美妙的。人们所埋葬的，是软弱的；天主使复活起来的，是强健的。人们所埋葬的，是一个世上的，属于人性的身体；天主使复活起来的，是一个天上的，属于神性的身体。（参格前15：42-44）。遇到死亡，我们不要像没有希望的人，那样悲伤哀悼。因为耶稣从死者中复活了。天主使我们大家都在基督内复活起来。（参格前15：20、22）。我们的救主耶稣！你说了：“一粒麦子，如果不埋在地里死了，仍然只是一个粒；如果死了，它要结出丰富的果实。”（若12：24-25）

（天主经、圣母经、圣三光荣经各一遍）。

复活升天

我们知道：那使主耶稣复活的，也要使我们与耶稣一起复活。（格后4：14）。藉着耶稣基督由死者中的复活，天主使我们怀着生动活泼的希望，去领受那在天堂里为我们保存好了的产业——永生的幸福与快乐。（伯前1：3-4）。主，圣父，全能永生的天主！我们原是在祢

内生活，行动和存在。我们每天都在重新体验到祢慈爱的温暖。我们生活在此尘世，已经有了永生的保证，就是祢所赐给我们的圣神。祢藉圣神使耶稣死而复活，并赏给我们确切的希望：使死而复活的奥迹，也必要在我们身上完成。我们在基督身上，有光荣复活的希望。我们虽为死亡的定律而悲伤，却因永生的许诺而获得安慰。全能的主，为信仰祢的人，生命只是改变，而非毁灭。当我们结束尘世的旅程时，我们要进入永远的天乡。因此我们充满着复活升天的喜乐，欢欣踊跃，并随同所有的天使和圣人宣扬祢的德能，感谢祢，赞美祢！我们的救主耶稣，我崇拜祢，感谢祢，赞美祢，依靠祢。因为祢用祢的苦难和死亡给我们送来了救恩和永生。我们的救主！我们的长兄！祢背着十字架，走完苦路，然后复活升天。求祢恩赐我们以及所有遭受艰难困苦、流泪悲哭的人，与祢一起受苦，接受死亡，好能与祢一起复活升天。祢藉着十字架和复活，开辟了到达永生的道路。求祢引领我们已亡的父母亲人、兄弟姐妹和所有去世的人，进入祢永生的乐园。

爱的祈祷歌曲

1. 耶稣高悬十字架上，圣母侍立在其旁，举目仰视

泪汪汪。

2. 耶稣基督的母亲，为救罪人出苦海，分担爱子的悲哀。

3. 她以慈母的心肠，竟把母子的痛苦，联合起来同献上。

4. 天主圣子和圣母，受了极大的痛苦，为让我们得救赎。

5. 架上临死的基督，留下了爱的遗嘱：圣宠界里有慈母！

6. 在人生的旅途上，我们总也别失望！慈母关照在身旁。

7. 饱尝痛苦的母亲，人类得救的原因，天主慈爱的大恩。

8. 她等我们回天乡，分享救主的荣光，仰观天主的辉煌。

9. 光荣归于造主父，及其赎世的圣子，还有施慰的圣神，也谢圣母爱我们。啊门。

第八章：“苦路善工”第五式

“苦路善工”第五式

台 前 经

因父、及子、及圣神之名。啊门。

(众)：主，耶稣基督，我们借着洗礼与祢同死同埋；祢既借着父的力量，从死中复活，求祢也使我们能度一种新生活。昔日的我们已与祢同钉在十字架上。求祢消除我们的罪愆，不再做罪恶的奴隶。我们既与祢同死，亦必与祢同生，死于罪恶，活于天主。

主，我们曾多次挣扎，多次跌倒，虽然我们知道祢就在我们身旁，但却掉头离祢而去。基督，请原谅我们，并帮助全人类认识、爱慕和尊敬祢。愿我们能在众弟兄姊妹中寻到祢，跟随祢，在苦路上与祢并肩前进。

唱：圣子高悬十字架上，慈母悲伤哀立其旁，举目仰望泪流长。

【第一处：耶稣被判死刑】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：路廿三4

司祭长和长老们对耶稣提出许多控诉，比拉多问耶稣说：“他们对祢提出这么多的控诉，难道祢一点都不答辩吗？”可是耶稣依然没有作答。比拉多召集了司祭长、议员和民众，说：“我在祢身上实在找不到什么可以处死的罪状。”可是司祭长们早已煽动群众，要求给他们释放巴拉巴。于是群众高声喊叫，要求钉耶稣在十字架上，比拉多终于为他们释放了巴拉巴。同时，下令把耶稣先行鞭打，然后钉在十字架上。

默想

朋友！虽然比拉多并不公允，但当日耶稣在对祢的判决书中，却看到天父的旨意，屈服在比拉多权下，你怎能拒绝因听命带来的十字架呢？

祷文（跪下）

(领)：主，基督，祢在受审判时，我们亦是其中判祢死罪的人。但祢却为了爱而被钉在十字架上。

(众)：我们还不知自爱，时常冒犯、违反。请帮助我们认识、爱慕祢，并远离罪恶。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。（起立）

唱：心灵惨痛不禁沉吟，凝思爱子意切情深，真如

利刃刺透心。

【第二处：耶稣肩负十字架】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：若十九17

兵士们将耶稣带进总督府内，比拉多就召集全队兵士，围着耶稣，然后把祂的衣服剥去，叫祂穿上紫红袍又编了一个荆棘的冠冕给祂戴上。于是他们开始对祂致敬说：“犹太人的君王，万岁！”然后用一根芦苇打祂的头，唾祂的面，又跪着向祂行礼。戏弄完毕，他们就把紫红袍脱下，仍旧给祂穿上原来的衣服，然后带祂出去，要把祂钉在十字架上。耶稣自己背着十字架，走出城外。

默想

这十字架，这根树干，是天父给耶稣选择的。我的朋友，你所背负的十字架亦是天父给你选择的，从祂的手中接纳吧！请放心，天父绝不会让你的负担，超过你的能力。

祷文（跪下）

(领)：主，我们常常只看到自己的担子，并认为它很沉重，当没有人注意它的时候，我们觉得这担子更重。

(众)：可是我们忘记了别人的痛苦，也忽略了在我们身旁背着重荷的祢。即使知道了，亦从没有加以援助。

求祢使我们不要以自我为中心，多顾及他人，正如祢照顾我们一样。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。(起立)

唱：独子之母殊福贞女，内心痛苦谁堪比汝，甚矣哀哉莫可语。

【第三处：耶稣体力不支，第一次跌倒地上】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。(单膝跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

先知书：斐二6-7

当时，我们看到祂，没有俊美，没有尊严，也没有什么仪容可供我们欣赏。祂只是一个被人鄙视、被人弃绝的人物，只是一个愁苦的人，饱尝了苦难。人们对祂只是掩面不顾，祂是被舍弃的人，因而我们也把祂视同无物，哪晓得，祂是替我们负担着苦痛，替我们承受着忧愁。

默想

创造及管理宇宙的天主子，由于对父的服从，变得像人那样软弱，竟不能肩负起一根木头的重量。但那正是天父的旨意，否则耶稣不能成为我们的模范。若我们要成为耶稣的朋友，也该无怨无尤地承担人性的软弱。

祷文（跪下）

(领)：主，我们离开了正路，只得空虚和酸苦。

(众)：求祢光照，使我们认识，当我们软弱时能得到祢的扶持。祢无尽的爱，将一切罪人抱在怀中，请让我们都能共享祢的宽宏与慈爱。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。(起立)

唱：荣光之子如斯惨痛，仁慈之母见而凄怆，悲复悲哉痛久长。

【第四处：耶稣遇见了母亲】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。(单膝跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：路二34 - 35

西默盎祝福了他们，并对耶稣的母亲说：“你看这个孩子，祂被注定要叫以色列中许多人跌倒，许多人升起，并将成为众人反对的标记。这样，许多人的秘密心思便会显露出来。至于妳，将有一把利剑将刺透你的心灵。”

默想

圣母见耶稣被鞭打、被脚踢，像对待畜牲一般地被驱赶。她的心灵疼痛哀伤，可是从来没有吐出任何申诉和抱怨。

祷文 (跪下)

(领)：我们常常为自己的痛苦而嗟叹，却忘掉了其

他兄弟姊妹也受着同样、或甚至更恶劣的遭遇。

(众)：主，我们明白，只有分担别人的困苦悲伤，我们才能团结起来抗拒痛苦和患难的挑战。求祢使我们永不关闭自己的心去接纳每一个人，能像祢的慈母一样奉行祢的圣意，与祢一同拯救世界。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。(起立)

唱：目睹爱子横遭祸殃，慈容黯淡涕泪彷徨，孰能见此不同伤。

【第五处：西满负担耶稣的刑具】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。(单膝跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：路廿三26

他们把耶稣带走的时候，抓住一个刚从乡下来的基勒乃人西满，兵士将十字架放在他的肩上，强迫他替耶稣背着。耶稣说，凡不背负自己的十字架而追随我的，就不配做我的门徒。凡保全自己生命的，终必丧失生命。但为我之故而丧失生命的，必能获得生命。

默想

耶稣已无力，不能再独自肩负十字架了，因此士兵便勉强西满帮助。朋友，这位西满就是你。把你的力量交给弱小者吧！你每次减轻别人的负担，就是亲手托起那压在

耶稣身上的十字架。

祷文（跪下）

（领）：主，祢接纳西满的帮助，祢选择了一个胆怯而被迫的人来帮助祢。

（众）：求祢帮助我们，了解为兄弟姊妹服务的真正意义。我们时常忽略了四周的亲友，请帮助我们互相依靠，互爱互助，使我们背负祢的十字架，乐意为他人服务，并除去骄傲，乐意接受别人的苦难。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。（起立）

唱：见子耶稣受尽艰辛，为救其民愿舍己身，惨被鞭打酷绝伦。

【第六处：物落尼加为耶稣擦圣面】

（启）：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

圣咏：依五十三2-3

耻辱和忧闷，挫伤了我的心；我指望有人体恤我，却没有一个；我渴望有人会安慰我，可是寻不着。

默想

朋友，你有勇气擦擦耶稣染满血渍的脸吗？你问：耶稣的脸在哪里？在充满泪水的眼睛，在遍布皱纹的额头，在贫民窟里，在法庭、医院、监狱——总之，凡是

有痛苦存在的地方，耶稣的脸就在那里。祂就在那里等待着你，替祂抹掉血和泪吧。

祷文（跪下）

（领）：我实在告诉你们，凡你们在我这些兄弟中最小的一个身上所做的；也就是在我身上所做的一样。

（众）：主，求祢协助我们在迫害中，勇敢承认祢是主基督，正如物落尼加一样。她坚信这个死囚就是天主；其他人讥讽、批评、迫害都不能阻止她爱主之情。请帮助我们善于运用祢所赐给我们的才智，服务人群，帮助需要帮助的人，让我们明认祢活在我们每一个人的心中。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。（起立）

唱：痛苦之母愁肠百结，因见圣子惨遭磨难，祈祢许我共痛切。

【第七处：耶稣再次不支而倒地】

（启）：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

先知书：希四：15

当时我们只以为祂是被惩罚的人，为天主所打击、为天主所贬抑。殊不知祂实在是为了我们的过失而被刺伤，为了我们的罪恶而受尽了苦刑。透过祂的受刑，我们才得安宁，透过祂的受伤，我们才得康复。我们都是

迷途的羔羊，各走各自的路。然而上主却把我们众人的罪过加在祂一人的肩上。

默想

朋友，这第七处，是考验你意志的一个机会；从这次跌倒中学习，坚持行善吧！有一天，当你感到前功尽弃时，你会想，我不能再继续下去，那时请你转向耶稣跌倒的事实吧！信赖耶稣，继续奋斗吧！

祷文（跪下）

（领）：主，我们曾向往奢华的享受，没有体察别人的劳苦及艰辛。

（众）：许多人在生活的鞭鞑下，已一次又一次地跌倒；围观的人多，援助的人少。愿我们不在围观的人群中。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。（起立）

唱：代求你子被刺圣心，增我心灵虔敬热忱，常加爱慕情意深。

【第八处：妇女为耶稣恸哭】

（启）：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：路廿三：27-28

有一大群民众跟着耶稣，其中还有一批妇女为祂哀悼痛哭。耶稣转身对她们说：“耶路撒冷的女儿！你们

不要为我而哭，要为你们自己的子女而哭。”

默想：

耶稣曾多么渴望，把耶路撒冷的子女聚集起来，但他们都一一拒绝了。这些妇女现在为耶稣哭泣，而耶稣的心却为她们哀痛——哀痛她们面临的忧伤。耶稣在身受痛苦时，仍然去安慰他人。朋友，你该如何表现祢的温良与慈善呢？

祷文（跪下）

（领）：耶稣亲临世界，世界也原是靠祂而存在的，但世界却不认识祂；祂来到自己的领域，而祂自己的子民却不接纳祂。

（众）：主，我们深信祢居于全人类中，特别在那些被人冷落的人群中。请助佑我们在人群中体验祢的存在，祢的痛苦，并且以关怀及爱心去接近祢。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。（起立）

唱：恳求慈母分祢悲情，并将圣子深受酷刑，深深铭刻我心灵。

【第九处：耶稣第三次跌倒在地】

（启）：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

先知书：希五：8

凡看见祂的人，莫不惊愕。因为祂的容貌毁伤得不再像人。上主的圣意是要用苦难磨练祂。当祂的心灵苦痛到了尽头以后，祂必定看见光明而心满意足。我的仆人要以自己的苦难使众人成义，因为祂承担了他们的罪过。祂甘愿充当一个罪人，而牺牲自己的生命。其实，祂负担了众人的罪债，并且时时刻刻为所有的罪人祈求我们的在天大父。

默想

耶稣已全无气力，倒卧在地上，身体不能再动弹，就是拳打、脚踢，也不能使祂再站起来。然而，耶稣愿意接受这一切。朋友，你的身体可以被摧毁，但天上或地下绝对没有权力，能够剥夺你的意志，你的意志是属于你的。

祷文（跪下）

（领）：主耶稣，祢为了我们而受鞭打、凌辱，但我们却时常跌倒、犯罪。

（众）：主！请帮助我们体会每一位兄弟姐妹应有的权利，明白自己的责任，尽量帮助需要我们帮助的人。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。（起立）

唱：圣子耶稣为救我们，遍尝苦辱并以身殉，惟希我们出迷津。

【第十处：耶稣被剥去衣裳】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：玛廿七：34 - 35

当时，他们另外还带了两个凶犯，同耶稣一起去处死。他们到了那名叫“髑髅”的地方，就是在那里把耶稣钉在十字架上，同时也钉了两个凶犯，一个在右边，一个在左边。耶稣说：“父啊！求祢宽恕他们，因为他们不知道自己做的是什么！”当时，他们还拈阄分了耶稣的衣服。民众站着观望。

默想

朋友，请看！世上最可怜的君王，在受造物前，被剥掉衣服，身无一物；然而，谁还能比耶稣更富有？同样，你要生活丰裕，首先要关心天主国和祂的义德。

祷文（跪下）

(领)：人子来不是为受人服侍，而是来服侍人，并且要交出自己的生命，为大众作赎价。

(众)：主，祢成了罪犯，其实，犯罪的却是我们。我们所追求的奢饰华物把祢掩盖了。社会上有许多伤残疾病的人，愿我们伸出援助的手，给予他们所需要的，许多人没有一个合理的生活环境，更得不到别人的关怀与协助，失去了人性的尊严，愿我们真正体会他们，把

他们当作自己兄弟姊妹般看待。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。(起立)

唱：十字圣架救赎之功，圣子死难偿我罪愆，恳饶我罪复天缘。

【第十一处：耶稣悬在十字架上】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。(单膝跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：路廿三：33—34

在耶稣的十字架旁，站着祂的母亲和祂母亲的一个姊妹，还有克罗帕的妻子玛利亚，及玛利亚玛达肋纳。耶稣见母亲和祂的爱徒一起站着，就对母亲说：“母亲，那就是你的儿子！”又对爱徒说：“那就是你的母亲！”从此，那门徒就把圣母奉养在自己的家中。

默想

朋友，你能想象钉十字架是怎样的滋味吗？刑吏拉直了手，在木架上按紧手腕，用铁钉刺穿肉，然后拿起沉重的铁锤用力敲打，直至手被钉穿，疼痛辛酸就像火药弹在头脑内猛燃。他们又抓起另一只手，死亡的痛苦又另一次爆发，然后再屈起膝盖，好把脚贴住木杆，也用铁锤钉在架上。

祷文（跪下）

(领)：我给你们一条新命令，你们要彼此相爱，如同我爱了你们一样。

(众)：主，祢对我们爱到竟不惜任何牺牲，我们愿意效法祢，在我们的生活环境中实践祢爱人的精神，努力减轻别人在精神上及肉躯上的痛苦，与祢一同救赎我们的弟兄。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。(起立)

唱：童贞圣母诸圣之后，赖祢慈恩允我哀求，得常与祢同悲愁。

【第十二处：耶稣在十字架上舍生】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。(单膝跪下)

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。(起立)

福音：若十九：28 - 30

从中午开始，太阳失光，遍地黑暗；直到下午三时，耶稣大声呼喊说：“我的天主，我的天主！祢为什么舍弃了我？”有一个人跑过来，把海绵浸透了醋，绑在芦苇上，送去给祂喝。那时耶稣又大声呼喊说：“父啊！我将我的灵魂托付在祢手中。”说着，便断了气。

默想

十字架已成了一座讲坛——

父啊！宽恕他们吧……

你要和我在天国里

这是你的母亲……这是……你的儿子……

我渴……一切都完成了……

耶稣需要挺着手腕及脚，把头托起才能开口讲话，每一个动作，都使祂陷入一阵新的痛楚，然后，当祂受够了，才完成了圣父托祂完成的救赎大业。

祷文（跪下）

（领）：一粒麦子非经落地而死，只不过是一粒，死了以后，才会有丰盈的收获。

（众）：主，藉着祢的圣死，我们才获得一个更充实及更珍贵的生命。请帮助我们，使我们关怀别人的生死存亡，重视肉躯和灵性的生命，使我们充分地领略生命的意义。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。（起立）

唱：耶稣五伤安慰之源，耶稣圣死救赎之泉，赐我信心永不变。

【第十三处：圣母怀抱耶稣】

（启）：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

（众）：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：若十二：24

那天正值安息日前夕，而那安息日又是大节日，犹

太人不愿在安息日有尸首留在十字架上，就来请求比拉多叫人打断他们的腿，把尸首拿去。于是兵士来了，先后把钉在耶稣左右二人的腿打断；他们来到耶稣跟前，看见祂已经死了，就没有打断祂的腿。有一个士兵用长矛刺透了祂的肋膀，立刻就有血和水流出来。

默想

祭献已完成，是的，耶稣的祭献已告完成。但是，我的朋友，圣母和你的祭献尚未结束，圣母还要在手中接抱她亲生子的尸体。你在离别自己所爱的人时，也会感到哀痛。你在沉痛时应该想到，因着圣母玛利亚分担耶稣在加尔瓦略山上的苦难，参加救世的工程；同样，你的哀痛，亦可充作灵魂获救的代价。

祷文（跪下）

（领）：主，请宽恕我们的愚昧、固执、嫉妒及怨恨，并减轻所有因此而引起的痛苦与悲伤。

（众）：求祢以祢的爱充盈世界，使我们生活在爱的滋润中。慈母玛利亚，你是罪人的避难所，请为我们祈祷，使我们因你圣子的功劳，幸获天父的宽恕。

（领）：天主，仰仗祢所受的苦难，

（众）：求祢垂怜我们。（起立）

唱：将有一天灵肉分离，请勿弃我能瞻圣仪，永沐荣光无尽期。

【第十四处：耶稣被埋葬】

(启)：主，基督，我钦崇祢、赞美祢。（单膝跪下）

(众)：祢用十字圣架，救赎了普世。（起立）

福音：路廿三：50 - 53

到了傍晚，来了一个阿里玛特雅人若瑟，他大胆地向比拉多要求耶稣的遗体。比拉多准许了他，于是他把耶稣的遗体领去了。还有从前在夜间来访耶稣的尼哥德摩，那时也带着约一百斤没药和沉香而来，两人按照犹太人的习俗，将耶稣的遗体用细麻布加上香料包裹起来，把祂安放在一座由岩石钻凿成的坟墓里，然后滚了一块石头堵住墓门。

默想

耶稣可朽的生命就此结束，另一个新生命已经开始，为玛利亚，为玛大肋纳、为伯多禄、若望和你，耶稣在人世的工作已完成，但在教会内及透过教会的工作才开始。朋友！由现在开始，时时刻刻，你要做祂的使徒、祭品、圣者。

祷文（跪下）

(领)：主，祢极大的痛苦仍要继续，直到世界的终结。

(众)：我们每个人都有自己的十字架，愿我们都能分担祢的十字架，请帮助我们在各人身上认出祢来，并乐意帮助祢，使我们真正地敬爱祢。

(领)：天主，仰仗祢所受的苦难，

(众)：求祢垂怜我们。(起立)

唱：圣子高悬十字架上，慈母悲伤哀立其旁，举目仰望泪流长。

最后祷文

(领)：耶稣基督，人类的救主，祢用十字架战胜了死亡，进入了光荣，使痛苦有了新的意义，赋给世界喜乐。求祢帮助我们继续祢救世的工程，共同背负十字架。

(众)：主啊，让我成为祢的工具，

去宣扬和平，在满是憎恨的地方，

让我们播下宽恕的种子；

在满是疑虑的地方，让我们播下信心的种子；

在满是颓丧的地方，让我们播下希望的种子；

在满是黑暗的地方，让我们播下光明的种子；

愿我们不乞求他人的安慰，只求安慰他人；

不企求他人的谅解，只求谅解他人。

因为在施舍中，我们有所收获；

在宽恕他人时，我们也被宽恕；

在丧失生命时，我们将复活而获得永生。

愿主垂允我们的祈祷。啊门。

第九章：“苦路善工”第六式

“苦路善工”第六式

台 前 经

主耶稣基督，祢为救赎人类，生于马槽，死于十字架上。我不但未知恩报爱，反而犯罪作恶伤祢的圣心，我今诚心痛悔，坚心改过，求祢宽恕。一如祢曾宽恕了悔改的右盗。愿我通过追忆祢的苦难，能爱祢更多，并常能悔恨自己的罪过及甘心忍受生活中的苦痛。啊门。

【第一处：耶稣被判死刑】

(启)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢。

(应)：祢借十字圣架，救赎了普世。（后仿此）

(启)：耶稣被司祭长、经师、法利塞人百般侮辱戏弄后，被带到罗马总督比拉多面前，犹太人齐声呼喊：“除掉祂，钉祂在十字架上。”比拉多最终为保官禄，命士兵鞭打耶稣，头戴茨冠，并宣判执行死刑……

(应)：主耶稣，祢为万君之君，万王之王，竟为爱我们听天父命，受世人虐待，且死在十字架上。我今痛

恨所犯诸罪，决意远离犯罪机会，惟你所愿，想你所想。啊门。

(每端后可默想片刻)

我们敬拜祢的十字架，我们歌颂祢的复活，因为祢藉十字圣架，给世人带来了喜乐。（后仿此）

(启)：天主，因祢所受的苦难，求祢垂怜我们。

(应)：天主，因祢所受的苦难，求祢垂怜我们。（后仿此）

【第二处：耶稣背十字架】

(启)：耶稣被判死刑后，默不申辩，从恶人手中接过沉重的十字架，虽遍体鳞伤，却甘愿背负，走出比拉多官府，走向加尔瓦略山，接受死刑……

(应)：主耶稣，你曾嘱咐我们：“凡不肯背起自己的十字架跟随我的，就不配作我的门徒。”十字架是我们得救的工具，恩宠的泉源。求祢赐我勇力，乐意背负自己生活中的十字架，陪伴祢在苦路上。啊门。

【第三处：耶稣第一次跌倒】

(启)：耶稣因整夜受尽折磨、精疲力竭，又行走在崎岖不平的山路上，肩负着沉重的十字架，恶人拳打脚踢，故此跌倒在地上……

(应)：主耶稣，祢是至尊天主，却任人摆布，受人践踏。我今坚心立志：效法祢的忍耐，忍受他人凌辱，

报答祢的圣爱。啊门。

【第四处：耶稣途中遇母亲】

(启)：耶稣背负十字架，艰难行走，心急如焚的母亲玛利亚，闻听惨状，直奔苦路，母子相见，相拥而泣，圣母犹如利刃刺心，此情此景，悲痛凄惨，催人泪下……

(应)：主耶稣，我是祢和圣母受苦的缘由，恳求祢，因圣母玛利亚的转求，饶恕我罪，赏我圣宠，恒心守诫，效法圣母，努力成圣。啊门。

【第五处：西满帮助耶稣背十字架】

(启)：耶稣圣身伤重血流，行走艰难，奄奄一息。恶人深恐死在路途，强迫外方人西满帮助耶稣背十字架。良善西满见无罪的耶稣遭受此苦，心生怜惜，不畏屈辱，伸出了同情的臂膀……

(应)：痛苦的耶稣，我愿背起自己的十字架，来安慰祢的忧苦，分担祢的重负，求赐我效法西满并以他为榜样，一生爱慕十字架，拥抱十字架。啊门。

【第六处：圣妇为耶稣拭面】

(启)：有许多跟随耶稣走苦路的妇女，见耶稣满脸是血，举步维艰，便伤心落泪。有一妇女名物落尼加挺身而出，勇敢上前，用白帕擦主的圣容，圣容就印在帕上……

(应)：好耶稣，求祢也将圣容印在我们心上，赏我们效法物落尼加的勇敢，为爱慕祢，不畏强权，见证福音；不怕牺牲，维护信仰。啊门。

【第七处：耶稣第二次跌倒】

(启)：耶稣肩负的十字架汇聚了世世代代人类的罪恶，沉重无比，耶稣又满身伤痕，体力不支，在恶人们的催迫下，两次跌倒在路途，跌倒在众人足下……

(应)：至尊至贵的天主子，祢为了我们的得救，受恶人侮辱，众人耻笑，是要我们克制骄傲。求祢用利刃砍去我骄傲的病根，让我们谦逊修德，听命事主，专务救灵。啊门。

【第八处：耶稣劝告耶路撒冷的妇女】

(启)：许多妇女陪伴耶稣走苦路，无不为耶稣的苦难悲伤痛哭。耶稣教训她们说：“你们不要哭我的苦难，当哭你们的罪恶。”……

(应)：慈爱的主耶稣，祢的教训让我懂得，我们的罪恶是祢受苦的缘由，我虽憎恨恶人们对祢心狠手辣，岂不知我也加入其中，我深感愧疚。求祢饶恕我对祢的叛逆不忠。我现在痛下决心，想祢苦，哭我罪，立志遵从祢的圣意。啊门。

【第九处：耶稣第三次跌倒】

(启)：耶稣背十字架临近山顶时，第三次跌倒，

十字架重重压在祂的身上，伤重破、血重流，犹如万箭穿身。穷凶极恶的兵士不但不同情，竟残忍地将耶稣拖到刑场……

(应)：可怜的耶稣，祢跌倒在地，是因我罪孽深重，痛悔不真，定改不坚，在救灵路上多次跌倒犯罪得罪祢。求祢扶助我的软弱，让我为爱祢而断绝一切罪恶。啊门。

【第十处：耶稣被恶人剥去衣服】

(启)：耶稣站在十字架下，犹如待宰的羔羊，默默不语，毫不反抗。兵士们强剥衣服，极尽羞辱。耶稣在众人面前，赤身露体，羞愧至极……

(应)：无罪的耶稣，祢受尽恶人的羞辱，饱尝人间苦痛，是要我一心仰慕天乡。我虽跟随祢多年，仍然留恋虚假世俗，贪图安逸自在。求赐我安贫乐道，不慕虚荣，常压服自己的私欲偏情，惟独侍奉祢。啊门。

【第十一处：耶稣被钉在十字架上】

(启)：长长的铁钉穿透了耶稣的手足，锤击声、恶人们的狂喊声、玛利亚及许多妇女的痛哭声，声声震天动地。昔日达味圣王曾预言：“恶人穿透了我的手足，数清了我的骨头。”在今天全部应验……

(应)：良善的主耶稣，祢的双足踏遍了城乡山水，为宣讲得救的喜讯；祢的双手曾医治过多少附魔患病的人，抚慰过多少破碎的心灵。如今人们竟然以怨报德，

用你医治好的手将祢残酷地钉在十字架上。求祢宽恕我们的无知与残忍，灼热我们的冰心吧！让我们痛改前非，以爱还爱，并爱人如己。啊门。

【第十二处：耶稣死在十字架上】

(启)：耶稣被钉在十字架上后，恶人们将十字架竖立在两强盗当中。其时，天昏地暗，万物悲叹。士兵们强迫耶稣喝酸醋苦胆，并用长枪刺透耶稣的肋旁，立时有血水从洞开的肋旁流出。耶稣身悬十字架上，仍不忘救世大业，临终七言感人至深，一切都已完成后，将圣灵魂交于圣父……

(应)：主，我的天主，我的救主，祢为我受此苦难，无灵之物尚且悲叹，有灵之心该如何悲伤？我今恭伏在祢的十字架下，求祢以圣血洗净我灵，激发爱祢之情，让我们以爱德的行动还报祢的圣爱。啊门。

【第十三处：耶稣尸体从十字架卸下】

(启)：耶稣死后，天色已晚，有人从十字架上卸下耶稣的圣尸，圣母接抱怀中，轻轻抚摸，泪如雨下。玛利亚十月怀胎，寒冬分娩，抚养耶稣三十余载，如今面对圣尸，犹如利刃刺心……

(应)：圣母玛利亚，我的慈母，妳给我们生养的是仁爱善良的救主，我们还给妳的却是伤痕累累的尸体。我们有何颜面去向妳祈求？但妳慈悲无限，求妳帮助我

们忍受世苦，接受生活中的各种挑战，以克苦补赎我们加给妳的痛苦。啊门。

【第十四处：耶稣葬于坟墓】

(启)：门徒们把耶稣的遗体用殓布裹好，葬于坟墓。安息日将至，众人便匆匆离别。圣母苦闷彷徨，依依不舍离开坟墓，默默期待主的复活……

(应)：救主耶稣，祢曾说过：“一粒麦子如果不落在地里死了，仍然是一粒，如果死了，就会结出许多籽粒来”。我们坚信，死亡是复活的前奏，死亡是永生的开端；祢的死亡，是消除人类罪恶的保障；祢的复活，是人类获得永恒生命的凭证；我愿脱去旧我，同祢死亡，同祢埋葬，同祢复活。啊门。

结束：（天主经、圣母经、光荣经各一遍。）

第十章：默观德肋撒姆姆 的精神“苦路善工”



导 言

由德肋撒姆姆来带领拜苦路是再好不过了。她在信仰的光照下，很清楚、明确地领悟到耶稣临在穷人及受苦的人身上的伟大奥迹。

因此我们在耶稣苦路的每一处，都放上一幅穷困者中最穷困人的照片，就是在这些最穷困的人身上，德肋撒姆姆看到了耶稣。

所以，在每一处苦路所放置的穷困者中最穷困之人的照片，也能成为深爱我们的天主给我们的启示。

德肋撒姆姆不但勇气十足，也有坚定的信仰，顺从耶稣的意愿，将她所有的一切全部施舍出去，毫不保留，甚至连她自己本身也加上去。所以她能帮助我们在“他最小的兄弟”（玛25：40）身上认出耶稣。反过来说，如果有人在他最卑微的兄弟姊妹身上看到耶稣，他也同时认出天父的爱子及祂神圣的天父。因为“谁看见了我，就是看见了父”（若14：9）。“我们见了祂的光荣，正如父独生者的光荣，满溢恩宠和真理”（若1：14）这位爱的宗徒，从十字架上耶稣的面容看到这种光荣，我们也可以从当年包裹耶稣圣躯的意大利都灵殓布上，借着默观看到耶稣脸部的轮廓反射出天主的光荣。

德肋撒姆姆在一次持久的静观中，从穷困者中最穷困的人身上也看到天主爱的光辉。她看到天主的奥迹如何包围着穷困者中最穷困的人，这个奥迹早已透过依撒意亚先知宣告给世人：“因为至高者、卓越者，居于永远者，名为圣者的这样说‘我虽居于高处及圣所，但我也与忏悔和心灵谦卑的人在一起’”（依57：15）

J.Bots SJ（耶稣会博慈神父）

德肋撒姆姆的独特在于，她发觉她自己与穷人及病人，更贴切地说，与所有受苦的人，以一种很不寻常的方式合为一体，这点让我们感到很特殊。但是她为什么会投身受苦的人群中，是源自一种与耶稣的苦难深刻的合而为一。她在她所经历的苦难中也看到人的苦。

关于这一点德肋撒姆姆曾经说出下面的话：“我们不应该把穷人当成耶稣来服事。我们应该服事他们，因为他们就是耶稣！”

【第一处：耶稣被判处死刑】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（路廿三：4）

比拉多对司祭长及群众说：“我在这人身上查不出

什么罪状来。”

德肋撒姆姆说：

我们没有权柄审判别人，或是说别人的坏话。就算
是口头上的一个暗示，只要会伤害到别人，我们就绝不
允许自己这样做。这个有病的人，这个酒鬼，这个小偷，
……

他们都是我的兄弟，我的姊妹。如果没有人爱他们，
体谅他们，有可能他们就因此而流浪街头。你们和我，
如果得不到别人的爱与谅解，我们也可能像他们一样沉
沦下去。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之
人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第二处：耶稣背起十字架】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（若十九：17）

耶稣自己背着十字架出来，到了一个名叫“髑髅”
的地方，希伯来话叫“哥耳哥达”。

德肋撒姆姆对不治之症的病人说：

你们得了不治之症的人可以为穷人做很多事。你们每天都与耶稣一同被钉在十字架上。你们的祈祷润泽了我们的工作，并且帮助我们把工作力量传送给别人。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第三处：耶稣第一次跌倒】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（斐二：6—7）

祂虽具有天主的形体，并没有以自己与天主同等，为应当把持不捨的，却使自己空虚，取了奴仆的形体，与人相似，形状也一见如人。

德肋撒姆姆说：

今天，一如往常，耶稣基督在一群没有人爱的穷困者中，他们失业却没有人理会，他们没有衣服穿，也无家可归。他就在这些穷困者之中，这些被社会与国家视为负担的一群。没有人愿意为他们的的问题浪费时间。而你们和我，我们却必须找到他们，帮助他们，因为我们是基督徒，我们值得基督的爱，只要我们的爱发自真心。

世界上之所以有穷困的人存在，就是为了要让我们走向他们。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第四处：耶稣与悲伤的圣母相遇】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（路二：34—35）

西默盎祝福了他们，又向他的母亲玛利亚说：“看，这孩子已被立定，为使以色列中许多人跌倒和复起，并要成为反对的记号——至于妳，将要有一把利剑刺透妳的心灵——为叫许多人心中的思念显露出来。”

德肋撒姆姆说：

痛苦本身并没有什么特别，但以自己受苦来分担耶稣基督的苦难，却是一个奇妙的礼物以及一种爱的表示。当天主送给你们这种痛苦和爱的时候，他的用意是非常良善的。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第五处：西满被迫背负十字架】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：(路廿三：26)

他们把耶稣带走的时候，就抓住一个从田间来的基勒乃人西满，把十字架放在他肩上，叫他在耶稣后面背着。

真福德肋撒姆姆说：

我们可要明白：这就是耶稣！当我们注意到受苦的人，我们去看他，为他穿衣服，给他送吃的，并且安慰他。每次我们对穷困者中最穷困的人，或生病的人，临终的人，麻风病人或爱滋病人这么做的时候，我们注目的人那人就是耶稣。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第六处：物落尼加递给耶稣汗巾】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（依五十三：2—3）

祂没有俊美，也没有华丽，可使我们瞻仰；祂没有仪容，可使我们恋慕。祂受尽了侮辱，被人遗弃；祂真是个苦人，熟悉病苦。

德肋撒姆姆说：

活在世界上每个角落的穷人，都是受苦的基督，天主的儿子与他们一起生活，一起死亡。透过他们，天主显出祂的容貌。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第七处：耶稣再次跌倒】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（希四：15）

因为我们所有的，不是一位不能同情我们弱点的大司祭；而是一位在各方面与相似，受过试探的，只是没有罪过。

德肋撒姆姆说：

耶稣一直不断的经历祂的苦难，祂一直不断的跌倒，穷困、饥饿，如同他当年在走向加尔瓦略山的路上跌倒一样。我们是否站在祂的旁边，随时准备好帮助祂呢？我们是否带着我们的奉献，一块面包——真理的面包——陪伴着他们，为了适时帮助他克服软弱呢？

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第八处：耶路撒冷妇女哀泣耶稣】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（路廿三：27—28）

有许多人民及妇女跟随着耶稣，妇女捶胸痛哭祂。耶稣转身向她们说：“耶路撒冷女子！你们不要哭我；但应哭你们自己及你们的子女！”

德肋撒姆姆说：

真正穷困的国家才会允许人杀死未出世的孩子；孩子是按照天主的肖像被创造的，他被创造是为了活着并且去爱人。他的生命不是为了被毁灭而存在的，而是让他藉以活在世上，尽管现代的父母太在乎自己的利益，

总是担心没有法子多抚养及教育一个孩子。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第九处：耶稣第三次跌倒】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（希五：8）

……祂虽然是天主子，却由所受的苦难，学习了服从。

圣经：（格后十三：4）

祂虽然由于软弱而被钉在十字架上，却由于天主的德能仍然活着；我们也一样，虽然我们在祂内也成了软弱的，但对于你们，我们却也要由于天主的德能同他一起活着。

德肋撒姆姆说：

我自己非常相信，所有痛苦里最难受的一种，是感到孤单、不受欢迎、没有人爱。当你觉得世上没有一个人属于你，你已经记不得人与人之间发自内心真诚的关系有什么重要，你不知道被爱的滋味，你没有家人，没有朋友，这时，巨大的痛苦就会油然而生。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第十处：耶稣被剥除衣服】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（玛廿七：34—35）

他们就拿苦胆调和的酒给祂喝；祂只尝了尝，却不愿意喝。他们把祂钉在十字架上以后，就拈阄分了祂的衣服。

德肋撒姆姆说：

耶稣走向我们。让我们走向祂，欢迎祂。祂来到我们中间与那些没饭吃的人，没衣穿的人，无依无靠的人，或是酒鬼，吸毒的人，妓女及乞丐在一起。祂也可能走向你们或走向我，化身为一个无依无靠的父亲，一个母亲，一个兄弟，或是一个姊妹。如果我们转身回避他们，不走向他们，我们就是弃耶稣于不顾。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第十一处：耶稣被钉十字架上】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（路廿三33—34）

他们既到了名叫“髑髅”的地方，就在那里把耶稣钉在十字架上；也钉了那两个凶犯：一个在右边，一个在左边。耶稣说：“父啊，宽赦他们吧！因为他们不知道他们做的是什么。”

德肋撒姆姆说：

穷人所有的不幸，并不只是缺乏生活物资，还有心灵的创伤也都必须得到救赎。根本上，我们必须能与他们共同分享一切，因为只有与他们紧密结合在一起，才能救赎他们，才能把他们的生活带到天主面前，同时也把他们本身带向天主。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第十二处：耶稣死在十字架上】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（若十九28—30）

此后耶稣因知道一切事都完成了，为应验经上的话，遂说：“我渴。”有一个盛满了醋的器皿放在那里，有人便将海绵浸满了醋，绑在长枪上，送到祂的口边。耶稣刚尝了那醋，便说：“完成了。”就低下头，交付了灵魂。

德肋撒姆姆说：

我在街上寻获一名男子，把他带回我们在加尔各答的失怙安宁之家。当我要离开的时候，他说：“我在街上活得像一只狗，但是，现在我可以像天使一样的死去。”我感到很欣慰。他死的时候带着微笑，因为他知道有人爱着他，并且照顾着他。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第十三处：耶稣的遗体被卸下，放在圣母怀中】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（若十二：24）

我实实在在告诉你们：一粒麦子如果不落在地里死了，仍只是一粒；如果死了，才结出许多子粒来。

德肋撒姆姆说：

在与天主相随的平安中去世是人一生中的最高境界。

.....

我们帮助穷人在去世时与天主同在。……从每一个在我们安宁之家去世的人身上，我未曾看到有人在绝望中，或是哀叹中死去。他们全都走得很安详。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第十四处：耶稣被埋葬】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（路廿三：50—53）

有一个人名叫若瑟，是一个议员，又是一个善良公正的人。他原是犹太阿黎玛特雅城人，一向期待天主的国；他没有赞同其他人的阴谋和勾当。他去见比拉多，要求耶稣的遗体。他把遗体卸下，用殓布裹好，安葬在由岩石凿成，而尚未葬过人的墓穴里。

德肋撒姆姆说：

在我的心里，我非常留意临终者最后的眼神。我总是尽所能的让他们在最后一瞥，感受到被爱着，因为放下心来，不再想着自己的存在好像一无是处。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

【第十五处：耶稣复活】

(领)：耶稣基督，我们钦崇祢，赞美祢！

(答)：因为祢藉十字圣架救赎了普世。

圣经：（玛廿八：8）

她们赶快离开坟墓，又恐惧又异常喜乐，跑去报告他的门徒。

圣经：（若廿：20）

门徒见了主，便喜欢起来。

德肋撒姆姆说：

你们不可放任贫穷扼杀了你们心中所有的希望，以至于忘了基督复活的喜乐。我们大家都渴慕天国，但是，每个人都有可能，在此时此地就已经能体验到天国了。我们只需要和基督一同感到快乐，就在此地此时。

(领)：真福德肋撒姆姆，世上所有穷困者及受苦之人的母亲，请为我们转求。

(答)：啊门。

(领)：上主，求祢垂怜。

(答)：求祢垂怜我们。

结尾祷词

慈爱的天父，请接纳我们参与祢的爱子和全世界受苦的兄弟姐妹，所共同分担的苦难。祈愿我们对他们的同情和怜悯能开花结果：请赐给他们祢的慰藉，尤其在我们达不到的地方，触动他们的心灵；而在我们可以有所作为的地方，请让我们与耶稣一同工作。我们借着加尔各答真福德肋撒姆姆的转求，并因我们受苦的兄弟，吾主耶稣基督的名，向祢恳求。啊门。

真福加尔各答德肋撒姆姆祈祷文

真福加尔各答德肋撒姆姆！你无限盼望地深爱主耶稣，好似祂从未被爱过一般。你完全奉献于祂，未曾拒绝祂，在与圣母无原罪圣心的合一中，你接受祂的召唤以满足祂对爱与灵魂无尽的渴望；并成为祂爱的使者，去帮助穷人中最穷困的人。你以全心的信赖和顺服去实践祂的意愿，你见证完全归属于祂的喜乐。你如此亲密

地与你的净配耶稣合而为一，使祂愿意屈就于你，和你分享祂被钉于十字架上的痛苦。

真福德肋撒姆姆！你愿意不断地把充满爱的光明带给全世界的人们，求你为我们祈祷，使我们也可以一颗诚挚深爱的心去满足祂热切的渴望，喜欢地分享祂的苦难，并能在兄弟姊妹中全心服事祂，特别是那些最不被疼爱及关怀的人。啊门。

第十一章：环保“苦路善工”

开端经文（站立）

因父、及子、及神圣之名，
亚孟。

主礼：请大家祈祷：

主，耶稣基督，祢是不可见的天主的肖像，是一切受造物的首生者。祢的死而复活，不单带给我们救恩，而且使万有藉着祢，得与天主重归于好。可是，由于我们贪婪和掠夺的

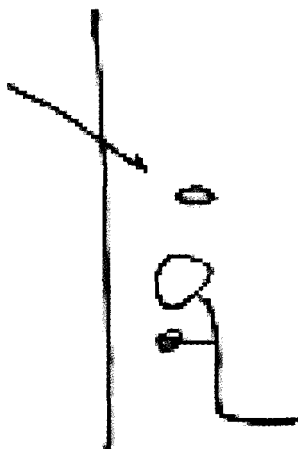
罪过，使世界陷入严重的生态危机，全球浩劫一触即发。

（众）：主啊！当我们步武祢的足迹时，求赐我们勇气和力量，好能由自己开始，努力维护一个充满生机的世界，与祢合作，使一切受造之物，都能早日脱离败坏的控制，得享天主子女的光荣与自由。

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第一处：耶稣被判死刑】

（领）：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、



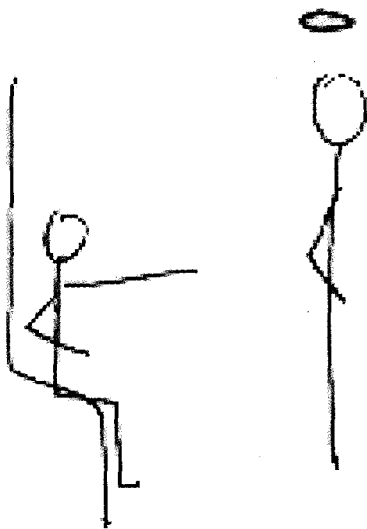
赞颂祢。（单膝跪下或鞠躬）

（众）：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）

比拉多对犹太人说：“看，你们的君王！”他们喊叫说：“除掉祂，钉祂在十字架上！”比拉多对他们说：“要我把你们的君王钉在十字架上吗？”司祭长答说：“除了凯撒，我们没有君王。”于是比拉多把耶稣交给她们去钉死。（若19：14-16或玛27：24-26）

默想

比拉多明知耶稣无罪。但因自己贪生怕死，不愿意挺身主持正义，而判耶稣死刑。大地长空，山川湖泊，它们何罪之有？但因着我们的愚昧无知、自私自利，它们好像被判了死刑似的，遭到无情的破坏和污染。



祷文（跪下，静默片刻）

（领）：主，我们在破坏大自然的时候，我们其实同时在冒犯祢，将祢为爱我们爱创造的一切，判以死刑。

（众）：主，我们明认自己的过错，请帮助我们在万物身上认识、尊敬和爱慕祢。

(领)：主，我们敬拜祢的十字架。

(众)：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

(起立)

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。(2次)

【第二处：耶稣肩负十字架】

(领)：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。(单膝跪下或鞠躬)

(众)：因为祢以十字圣架，救贖了普世。(起立)

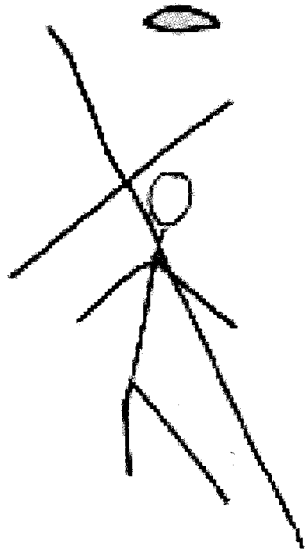
那时，兵士们戏弄耶稣说：“犹太人的君王，万岁！”随后向祂吐唾沫，拿起芦苇来敲祂的头。戏弄完了，就给祂脱去外氅，又给祂穿上祂自己的衣服，带祂去钉在十字架上。(玛27：29-31或谷15：20)

默想

借着这十字架，这根树木，耶稣完全流露出祂对我们的深情大爱。同时，在耶稣身上，这根树木，亦达到了它被创造的圆满，为了人类带来救恩。

祷文(跪下，静默片刻)

(领)：主，我们已被淹没



在消费主义的洪涛巨浪之中，我们多次只为消费而消费，购置多余的东西，丢弃有用的物品。

(众)：主，求祢使我们体会到，我们吃的、穿的和用的，都是大自然为我们献出的牺牲。愿我们懂得去珍惜和善用。

(领)：主，我们敬拜祢的十字架。

(众)：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

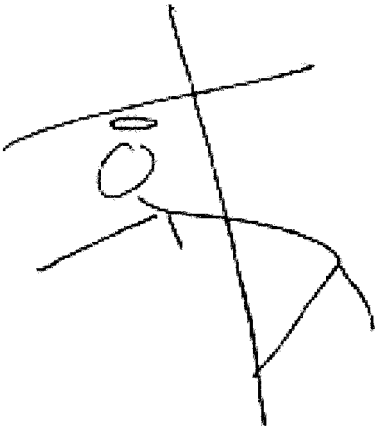
(起立)

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。(2次)

【第三处：耶稣体力不支，第一次跌倒地上】

(领)：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。(单膝跪下或鞠躬)

(众)：因为祢以十字圣架，救赎了普世。(起立)



祂受尽了侮辱，被人遗弃；祂真是个苦人儿，熟悉病苦；祂好像一个被人们掩面不顾的人。祂受尽了侮辱，因而我们都以为祂不算什么。(依53: 3)

默想

这个被天主宣称为样样都很好的世界，已经被

蹂躏得体无完肤。整个地球的生态危机，可以说是接近末日的天崩地坏，水死风臭。脆弱的生态平衡，有增无减的垃圾重压之下，早已崩溃、跌倒了。

祷文（跪下，静默片刻）

（领）：主，自创世之初，祢就交给我们管理大地的责任。

（众）：求祢助佑，使我们勇于改过，除去内心罪恶的污染，恢复世界原来的美好，做一个忠心的好管家。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

（起立）

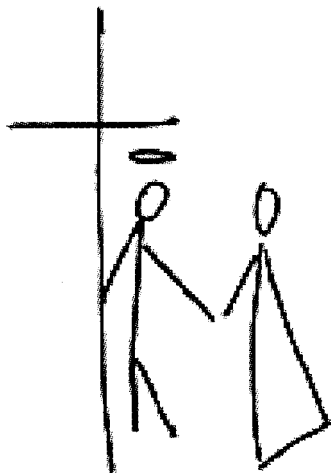
众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第四处：耶稣遇见了自己的母亲】

（领）：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。
（单膝跪下或鞠躬）

（众）：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）

西默盎祝福了他们，并对耶稣的母亲说：“你看这个孩子，祂被注定，要叫以色列中许多人跌倒和复起，并将成为



众人反对的标记。这样，许多人的秘密心思，便会显露出来。至于妳，将有一把利剑刺透你的心灵。”（路2：34~35）

默想

借着分担亲生儿子的痛苦，玛利亚奉行了天主的旨意，与耶稣一起救赎世界。今日大地母亲，正承受着我们带给她的无限苦难。对于她的呼喊和呻吟，我们要置若罔闻到几时呢？

祷文（跪下，静默片刻）

（领）：我们在日常生活里，早已习惯了使用即用即弃的物品，我们所着眼的，只是自己一时的方便。

（众）：主，求祢赐我们一颗爱心，一双懂得聆听的耳，好能听见大地母亲的呻吟与呼喊，改变我们的自私，与她修和。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。
（起立）

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第五处：西满负担耶稣的刑具】

（领）：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。（单膝跪下或鞠躬）

（众）：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）

他们把耶稣带走的时候，就抓住一个从田间来的基肋达人西满，把十字架放在他身上，叫他在耶稣后面背着。（路23：26或路14：27）

默想

已经支离破碎的生态环境，不能再承受更多的破坏了。我们愿意成为祂的西满吗？每次我们少用一个胶袋、少用一个泡胶饭盒，多拾起一张废纸，多将一个铝罐丢进回收箱内，就是在减轻她的负担，亲手托起那压在大地母亲身上的十字架。

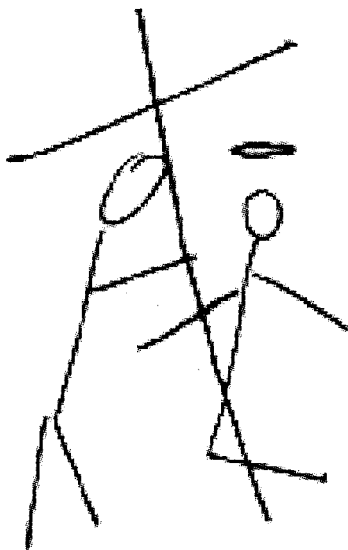
祷文（跪下，静默片刻）

（领）：我们贪得无厌的心灵，塑造出自私的生活习惯。污染的心境污染了环境。

（众）：主，求祢光照我们，明白保护环境只是政府、企业家与商家的责任，亦是我们每个人的责任。请帮助我们，由重建自己的心灵开始，改变生活的恶习，去积极重建生态环境。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。



(起立)

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第六处：物落尼加为耶稣擦圣面】

(领)：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。（单膝跪下或鞠躬）

(众)：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）

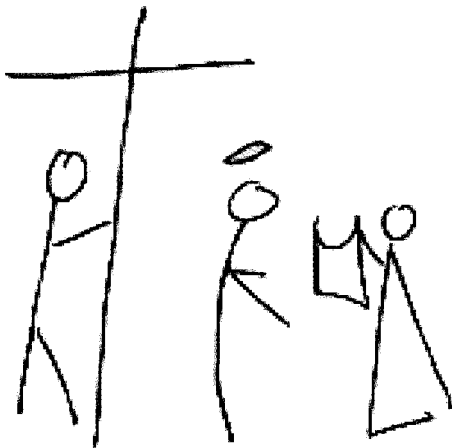
侮辱破碎了我的心，使我忧伤难过；我期望有人同情，却未寻到一个。（咏69：21或依53：2）

默想

因着爱主之情，物落尼加有勇气在群众中站起来，为耶稣抹去脸上的血渍。在人类文明的进步、发展及现代化口号下，无数的生物被赶尽杀绝，濒临灭种，能够苟延残存的，亦处于种种的威胁中，谁有勇气，为无助的它们站出来，施以援手，伸张正义呢？

祷文（跪下，静默片刻）

(领)：我甚至告诉你们，凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做。



(众)：主，求祢使我们因着爱祢，而有勇气去指正现代社会的盲目发展，懂得尊重其他生物，承认它们生存的权利。

(领)：主，我们敬拜祢的十字架。

(众)：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

(起立)

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。(2次)

【第七处：耶稣再次不支而倒地】

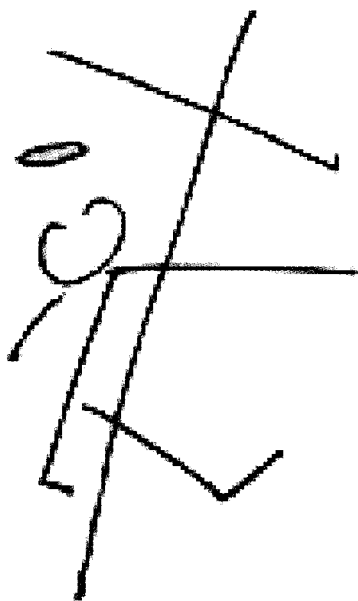
(领)：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。(单膝跪下或鞠躬)

(众)：因为祢以十字圣架，救赎了普世。(起立)

祂所背负的，是我们的疾苦；担负的，是我们的疼痛。我们还以为祂受了惩罚，为天主所击伤和受贬的人。(依53：4或谷14：37~38)

默想

面对遍体鳞伤的大地，信仰邀请我们要脚踏实地，去投入环境再造与心灵重建的行列。这需要极大的意志



力。有一天，当我们感到心力交瘁，不愿再继续下去时，让我们转向跌倒的耶稣！信赖祂，继续奋斗。

祷文（跪下，静默片刻）

（领）：我们一方面不愿意呼吸混浊的空气、饮用肮脏的食水；但是另一方面，我们解决环境问题的意志力，却十分脆弱。

（众）：主，在环保工作的奋斗中，但愿我们不是一个置身局外、只说做不到的人，而是一位风雨同路的福音使者。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

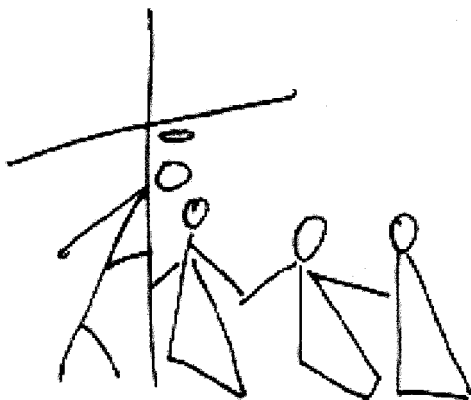
（起立）

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第八处：耶稣安慰痛哭祂的妇女】

（领）：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。（单膝跪下或鞠躬）

（众）：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）



有许多的人民及妇女跟着耶稣，妇女捶胸痛哭祂。耶稣转身对她们说：“耶路撒冷的女子！你们不要哭我，但应哭你们自己的子女。（路23：27~28）

默想

我们为濒临灭种的动物哀痛，为快将灭迹的花草树木忧伤。不过我们更应该醒悟，警觉到大自然的痛苦、生态的危机，就是我们的危机。

祷文（跪下，静默片刻）

（领）：地球的资源是有限的，我们不可能无限地开发。

（众）：主，愿我们在工业与经济的发展上，认真落实保护环境，使大地得到喘息及治愈的机会，好叫我们不必为未来的时代而痛哭。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

（起立）

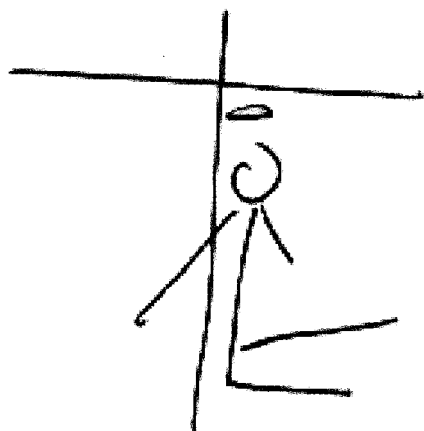
众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第九处：耶稣第三次跌倒】

（领）：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。（单膝跪下或鞠躬）

（众）：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）

就如许多人对祂不胜惊鄂，因为祂的容貌损伤得不像人，祂的形状已不像人子。同样，众民族也都要对祂



不胜惊异，众君王在祂面前都要闭口，因为他们看见了从未向他们讲述过的事，听见了从未听说过的事。（依52：14~15或若12：23~24）

默想

耶稣已经第三次跌倒。究竟什么使祂一而再、再而三的又站起来呢？是爱。是祂的天父、对世人的爱。爱赋予人勇气、给人力量。天空的鸟、海里的鱼、田野的百兽、青山绿水、蓝天白云，准备一切，我们爱吗？

祷文（跪下，静默片刻）

（领）：奇妙而美丽的大自然，吸引着每个人的心灵。我们之中，很少人会不喜爱她，不对她有好感。

（众）：主，请帮助我们喜爱大自然的情感，转化为行动，努力去尊重她、保护她。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。
（起立）

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

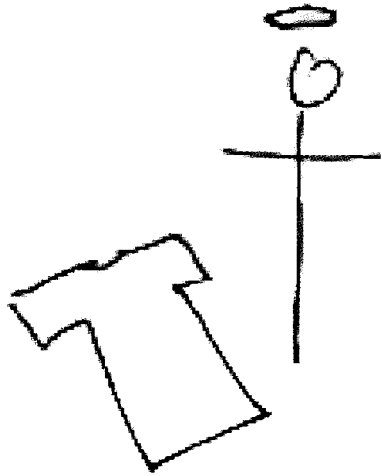
【第十处：耶稣被剥去衣裳】

(领)：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。(单膝跪下或鞠躬)

(众)：因为祢以十字圣架，救赎了普世。(起立)

耶稣说：“父啊，宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什​​么。”他们拈阄分了祢的衣服。民众站着观望。首领们嗤笑说：“别

人，祢救了；如果这人是天主的受傅者、被选者，就救祢自己罢！”(路23：34~35或谷15：22~24)



默想

云雾山眼的耶稣，原来比谁都富有。祢仍然能够付出，能够宽恕，能够爱。至于我们，我们追求拥有，却变得贫乏。我们对万物任意的掠夺和破坏，造成地球整个的生态浩劫。

祷文(跪下，静默片刻)

(领)：人与天主间关系的破裂，造成人与人、人与大自然关系的扭曲。人以万物主宰的身份自居，是生态危机的祸根。

(众)：主，愿我们只以拥有祢为满足，在祢内创造

整体与他人、与万物的关系。

(领)：主，我们敬拜祢的十字架。

(众)：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

(起立)

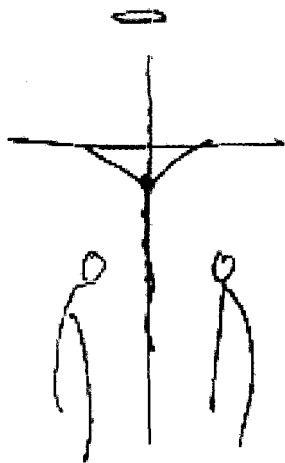
众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。(2次)

【第十一处：耶稣悬在十字架上】

(领)：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。(单膝跪下或鞠躬)

(众)：因为祢以十字圣架，救赎了普世。(起立)

耶稣看见母亲，又看见祂所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：“女人，看，你的儿子！”然后，又对那门徒说：“看，你的母亲！”就从那时起，那门徒就把她接在自己的家里。(若19：26-27或路23：33-34)



默想

十字架本来是残酷的刑具，现在竟成为了爱情的成全，救恩的实现。借着它，我们不再在罪恶中，而能返回天主的怀抱。同样，生态危机虽然是洪水猛兽，却能够使我们认识到自己的无知及罪恶。让我们觉

悟改过、归向天主吧！

祷文（跪下，静默片刻）

（领）：十字架就是天主为爱我们，而付出的代价。若我们愿意回头悔改，也必须准备好付出代价。

（众）：主，祢对我们的爱，不惜任何牺牲，我们愿意效法祢，纠正我们对万物的态度，使它们脱离败坏的控制，得享祢通过十字架带来的圆满救恩。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

（起立）

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

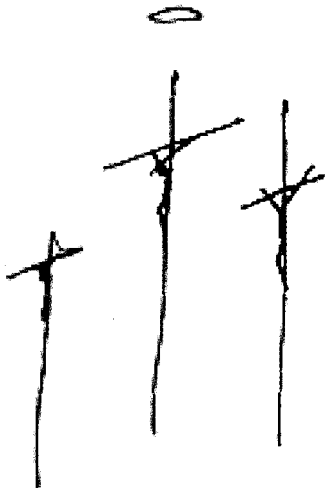
【第十二处：耶稣在十字架上舍生】

（领）：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。

（单膝跪下或鞠躬）

（众）：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）

这时大约已是第六时辰，遍地都昏黑了，直到第九时辰。太阳失去了光，圣所的帐幔从中间裂开了。耶稣大声呼喊说：“父啊！我把我的灵魂托付在祢



手中。”说完这话，便断了气。（路23：44-46）

默想

耶稣的一生，就是一首乐章，一首与天父往来的爱情歌曲。当痛苦到了顶点的时候，爱情雨衣达到了极至。可朽的成为不朽，刹那的进入永恒。

祷文（跪下，静默片刻）

（领）：旧的世界在十字架下已被埋葬，新的创造已经展开。我们必须体现新创造的秩序，在基督内成为新人。

（众）：主，我们愿意以更新的心思和态度，来面对生态环境，使世界成为歌颂赞美祢的场所。

（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

（起立）

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第十三处：耶稣的尸体被卸下】

（领）：至圣的主耶稣基督，我们在这里，朝拜祢、赞颂祢。（单膝跪下或鞠躬）

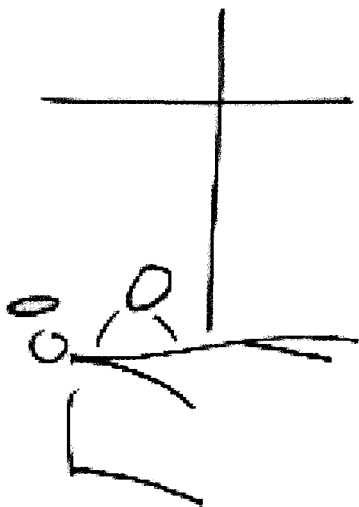
（众）：因为祢以十字圣架，救赎了普世。（起立）

兵士们前来，看见祂已经死了，就没有打断祂的腿。但是，有一个士兵用枪刺透了祂的肋膀，立时流出血和水。这些事以后，有阿黎玛特雅人若瑟来求比拉多，为领取耶稣的遗体，比拉多允许了，于是他来把耶稣的遗

体领去了。（若 19:33~34, 38）

默想

耶稣在爱内，完成了祂生命的祭献。不愿做天主的天主，教人如何做人。可惜人却妄想扮演神的角色，来操纵别人，掠夺大自然，以满足自己无止境的贪欲。如果我们真的愿意跟随耶稣，就让我们生命也成为爱的祭献，无私地去爱那看不见的天主，已毫无保留地爱了我们。



祷文（跪下，静默片刻）

（领）：主，祢不单为我们带来救恩，而且更邀请我们与祢合作，和祢一起救赎世界。

（众）：我们许诺，要竭尽所能，透过我们的生活，彰显创造的美善，使创造主受到应有的光荣与赞美。

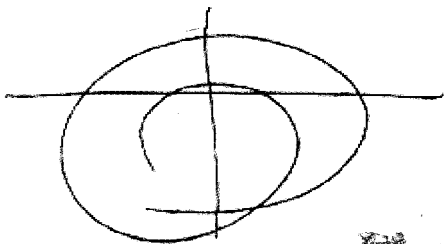
（领）：主，我们敬拜祢的十字架。

（众）：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。
（起立）

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。（2次）

【第十四处：耶稣被埋葬】

(领)：至圣的主
耶稣基督，我们在
这里，朝拜祢、赞颂祢。
(单膝跪下或鞠躬)



(众)：因为祢以
十字圣架，救赎了普
世。(起立)

比拉多既从百夫长口中得知了实情，就把耶稣的尸体赐给了若瑟。若瑟买了殓布裹好，把祂安放在岩石凿成的坟墓里；然后把一块大石头滚到墓口。(谷15:45~46或若19:40~42)

默想

石头把耶稣的尸体堵在坟墓之内。但是黑暗决不能战胜光明，死亡亦不能束缚生命。让我们把自己交给耶稣，继续祂的光明、祂的生命。

祷文(跪下，静默片刻)

(领)：在一个饱受摧残的世界和充满疾苦的人间，我们被派遣，去传扬那带来光明和生命的福音。

(众)：主，我们愿意悔悟，承认自己对威胁生态平衡和污染的环境，应付上自己的责任。

我们愿意改变，选择简朴的生活，放弃对物质无止境的追求和滥用。我们愿意携手，和更多的兄弟姐妹合

作，重建人与万物在主内的和谐共存。

(领)：主，我们敬拜祢的十字架。

(众)：因为祢以十字圣木，为世界带来了喜乐。

(起立)

众唱：主耶稣基督，我的天主，求祢垂怜我们。(2次)

结束祷文

(领)：耶稣基督，祢由于对天父的爱，甘心情愿地走完苦路。因着同一的爱，天父高高举扬祢，使祢坐在祂的右边。现在我们愿意偕同生态主保圣方济，借着万物，与祢一起向创造万物的天父祈祷：至高、全能、美善的上主，赞颂、光荣、尊敬和一切的称扬，全部都是祢的。至高者，它们只是属于祢的，谁都不配呼号祢的名。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。(或唱：天主祢堪受赞美，天主我感谢祢)

(领)：我主，愿祢因祢所创造的万物、特别是因尊贵的太阳兄弟受赞颂。他是白昼；祢借他赐给我们光明。他是美丽的，也是灿烂的；至高者，他相似祢。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。

(领)：我主，愿祢因我们的月亮妹妹和星辰受赞颂；祢在天上造了她们，光亮、宝贵又美丽。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。

(领)：我主，愿祢因风兄弟，因空气、阴天、晴天和一切气候受赞颂；祢借着他们，使祢的受造物得以生存。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。

(领)：我主，愿祢因我们的水妹妹，受赞颂；她极为有用，谦下、珍贵而洁净。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。

(领)：我主，愿祢因火兄弟受赞颂。祢用他光照黑夜；他是美丽的、愉快的、强健的和猛烈的。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。

(领)：我主，愿祢因我们的大地母亲受赞颂；她养活和治理我们，出产各种果实和色彩缤纷的花草。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。

(领)：我主，愿祢因那些为爱祢而宽恕他人、忍受病苦和责罚的人受赞颂。持守和平的人是有福的，因为他将由祢——至高者获得加冕。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑

侍奉祂。

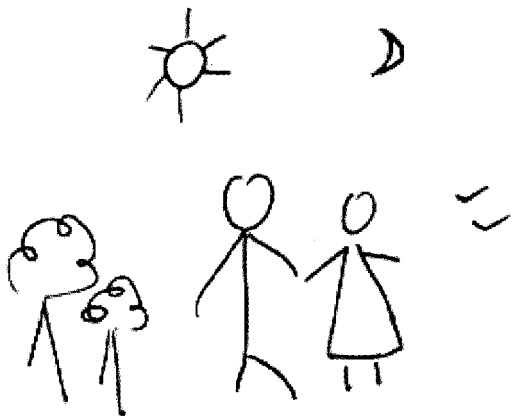
(领)：我主，愿祢因我们的姊妹——肉体的死亡受赞颂，她是任何人都无法逃脱的。死于大罪的人，是有祸的。那些承行祢至圣旨意而死去的人，是有福的，因为第二次死亡，将不会损害他们。

(众)：请赞美称颂我主，感谢祂，并以极度的谦卑侍奉祂。

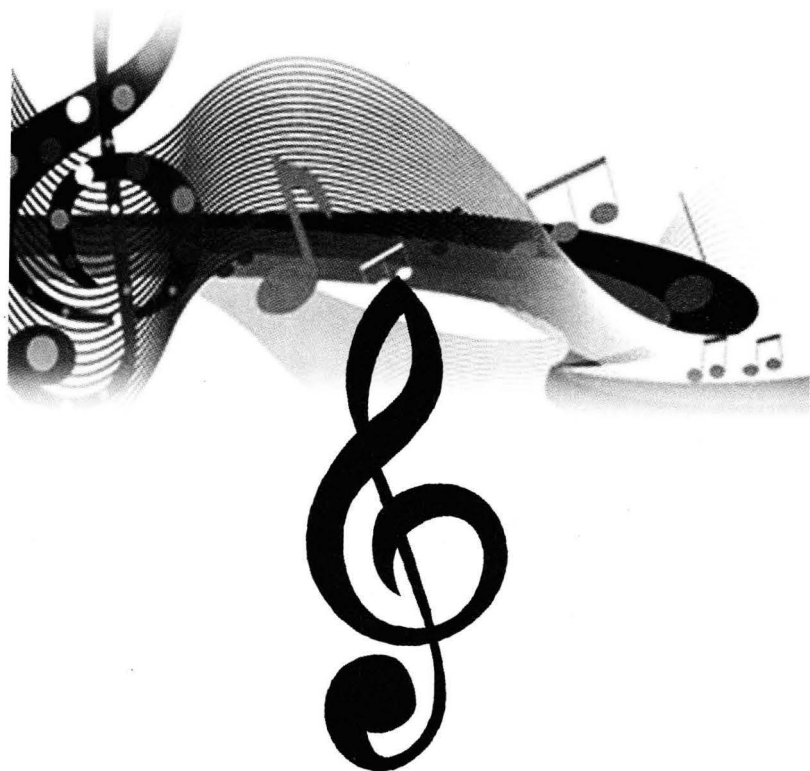
主礼：请大家祈祷：

全能的天主，求祢帮助我们效法圣方济，爱护万物，珍惜大自然。在生活中，借一切受造的生命和元素，归光荣于祢，好使我们也能蒙受祢的降福。因主耶稣基督之名，求祢俯听我们的祈祷。

(众)：亚孟。



第二部分：圣歌荟萃



第一章:耶稣歌曲部分

加尔瓦略山的爱

1=G 4/4
 $\dot{6}$ $\underline{3\ 3}$ $\underline{2}$ $\widehat{3\ 2}$ | 1 $\widehat{1\ 7}$ $\dot{6}$ - | $\dot{6}$ $\underline{3\ 3}$ $\underline{2}$ $\underline{3\ 4}$ |

1. 为什么不 说 半 句 话, 背着沉重十字

2. 受难的时刻 在 临近, 祢依然沉默不

3 - - - | $\dot{6}$ $\underline{3\ 3}$ $\underline{2}$ $\widehat{3\ 2}$ | $\underline{1\ 1}$ $\underline{1\ 7}$ $\widehat{6\ 1}$ |

1. 架, 一 步步 走 向 哥耳 哥达, 甘

2. 语, 深 情地 回 顾 我们 众人, 甘

$\dot{7}$ $\underline{\dot{7}\ \dot{7}}$ $\dot{6}$ $\sharp 5$ | $\dot{6}$ - - $\underline{0\ 3}$ | $3 \cdot \underline{2}$ 3 - | $\underline{6\ 1}$ $\underline{1\ 7}$

1. 心为我们 忍 受。1.2. 耶 稣 啊, 可爱 的耶

2. 心为我们 牺 牲。

$\widehat{1}$ $\underline{0\ 3}$ | $\widehat{3 \cdot 2}$ 3 - | $\underline{6\ 1}$ $\underline{2\ 3}$ 2 - | $\dot{6}$ $\underline{3\ 3}$ $\underline{2}$ $\widehat{3\ 2}$ |

稣, 耶 稣 啊, 受苦 的耶 稣 1. 为 什么 不 说

2. 祢 依然 不 说

1 $\widehat{1\ 7}$ $\dot{6}$ \cdot $\underline{1}$ | $\dot{7} \cdot \underline{\dot{7}}$ $\underline{\dot{7}\ \dot{6}}$ $\sharp 5$ | $\dot{6}$ - - - ||

1. 半 句 话, 甘 心 为 我们 被 钉。

2. 半 句 话, 甘 心 为 我们 牺 牲。

主的苦难

1=C 4/4

$\underline{6\ 6}\ \underline{\overset{\frown}{6\ 3}}\ 5\cdot\ 3\ | \ \underline{2\ 3}\ \underline{2\ 1}\ \underline{1\ 2\ 1}\ \underline{6}\ | \ 6\ 0\ \underline{3\ 6}\ \underline{6\ 3}\ |$
 我的天主， 我的天主， 祢为
 $5\cdot\ 3\ \underline{1\ 2\ 1}\ \underline{6\ 1}\ | \ 2\ -\ -\ 0\ | \ \overset{mf}{2\ 3}\ 5\ \underline{6\ 5}\ 3\ |$
 什么舍弃了我？ 你远离了
 $\underline{1\ 2\ 1}\ \underline{6\cdot\ 1}\ 2\ 3\ | \ \overset{P}{1\ 2\ 1}\ \underline{6\cdot\ 1}\ 1\ | \ 2\ -\ -\ 0\ |$
 我的哀求， 和我呼吁的言词。
 $\overset{f}{6\ 6}\ \underline{6\ 3}\ 5\cdot\ 3\ | \ 2\ 3\ \underline{2\ 1}\ \underline{1\ 2\ 1}\ \underline{6}\ | \ 6\ 0\ \underline{3\ 6}\ \underline{6\ 3}\ |$
 我的天主 我白天呼号， 祢不
 $5\cdot\ 3\ \underline{1\ 2\ 1}\ \underline{6\ 1}\ | \ 2\ -\ 3\ -\ | \ 1\ 2\ 1\ \underline{6\ 1}\ 1\ | \ 2\ -\ -\ 0\ |$
 应允黑夜哀求也得不到抚慰
 $\overset{mf}{3}\ \underline{2\ 3}\ 2\ \underline{1\cdot\ 1}\ | \ \underline{1\ 6}\ \underline{5\ 3}\ 1\ \underline{2\ 1}\ | \ \underline{6\ 3}\ \underline{2\ 1}\ \underline{6\ 1}\ 2\ |$
 但祢是圣洁的，祢住在依撒尔赞颂之中
 $3\ -\ -\ 0\ | \ \overset{P}{3}\ \underline{2\ 3}\ 2\ 1\ | \ \underline{1\ 6}\ \underline{5\ 3}\ \underline{1\ 2\ 1}\ \underline{6}\ |$
 我们的祖宗依靠了
 $1\ \underline{1\ 2}\ \underline{3\ 6}\ 3\ | \ 3\ \underline{2\ 3}\ \underline{2\ 1}\ \underline{6\ 1}\ | \ 2\ -\ 3\ -\ |$
 他们依靠祢 你便解救了他们。
 $1\ \underline{1\ 2}\ \underline{3\ 6}\ 3\ | \ 2\ 3\ 2\ \underline{1\ 3}\ 2\ | \ 3\cdot\ 3\ \underline{2\ 3}\ \underline{2\ 1}\ 6\ |$
 他们呼吁祢 便得了救援。他们依靠了祢，
 $1\cdot\ 2\ 1\ \underline{6}\ | \ 1\ 5\ 6\ -\ | \ 6\ -\ 0\ 0\ | \ \overset{p}{5\cdot\ 5}\ \underline{5\ 1}\ \underline{6\ 1}\ \underline{6\ 1}\ |$
 就不蒙羞辱。 但就我 宛如蠕

2 - - 0 | $\widehat{1\ 2}$ $\widehat{1\ 3}$ $\widehat{2\ 1}$ 2 | 5 $\widehat{5\ 3}$ 2 $\widehat{1\ 2}$ |
虫， 没有 人 形， 成了 人们 的

3 - 5 - | $\widehat{3\ 5}$ $\widehat{5\ 3}$ 2 $\widehat{1\ 3}$ | $\widehat{2 - 2 -}$ | $\widehat{3\ 2\ 3}$ $\widehat{2\ 2\ 1}$ |
欺 凌， 饱 受 了 百 姓 的 蔑 视。 凡 看 见 我 的 人

$\widehat{1\ 6}$ $\widehat{5\ 3}$ $\widehat{1\ 2\ 1}$ 6 | $\widehat{1\ 1}$ $\widehat{1\ 2}$ 3 - | $\widehat{2\ 2}$ $\widehat{2\ 2\ 2}$ $\widehat{1\ 3}$ 2 |
都 戏 笑 我， 撇 嘴 摇 头 说： 他 既 托 付 了 上 主

$\widehat{2\ 2}$ $\widehat{1\ 3}$ 2 1 | $\widehat{3\ 3}$ $\widehat{2\ 3}$ $\widehat{2\ 3}$ 5 | 5 - 3 $\widehat{2\ 3}$ |
上 主 就 当 救 他， 上 主 既 喜 爱 他， 就 当 救

2 - 1 - | f $\widehat{6\ 6}$ $\widehat{6\ 3}$ $\widehat{5\ 3}$ | $\widehat{2\ 3}$ $\widehat{2\ 1}$ $\widehat{1\ 2\ 1}$ 6 |
助 他。 祢 由 母 腹 将 我 引

6 0 $\widehat{3\ 6}$ $\widehat{6\ 3}$ | 5 $\widehat{5\ 3}$ $\widehat{1\ 2\ 1}$ $\widehat{6\ 1}$ | 2 - - 0 |
出 我 尚 在 母 怀 中 祢 已 使 我 安 全，

$\widehat{2\ 3}$ $\widehat{5\ 5}$ $\widehat{6\ 5}$ 3 | $\widehat{1\ 2\ 1}$ $\widehat{6\ 1}$ 2 3 | $\widehat{2\ 3}$ $\widehat{5\ 5}$ $\widehat{6\ 5}$ 3 |
我 一 离 开 母 胎 就 被 寄 托 于 祢。 自 从 母 亲 生 我，

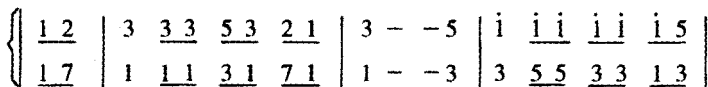
$\widehat{1\ 2\ 1}$ $\widehat{6\ 1\ 1}$ | 2 - - 0 | f $\widehat{6\ 3}$ $\widehat{5\ 3}$ | $\widehat{2\ 3}$ $\widehat{2\ 1}$ $\widehat{1\ 2\ 1}$ 6 |
祢 就 是 我 的 天 主， 祢 莫 要 远 离 我，

$\widehat{6\ 0}$ $\widehat{3\ 6}$ $\widehat{6\ 3}$ | $\widehat{5\ 3}$ $\widehat{1\ 2\ 1}$ $\widehat{6\ 1}$ | 2 - 3 -
因 为 急 难 临 头，

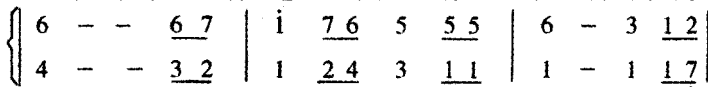
mf 1 $\widehat{2\ 1}$ $\widehat{6\ 1}$ | $\widehat{1\ 5}$ 6 - | 6 - ||
没 有 人 扶 助。

主如一颗明亮的晨星

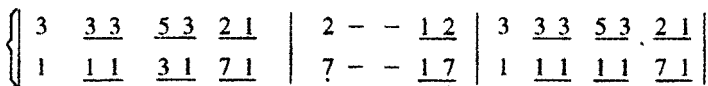
1=C 4/4



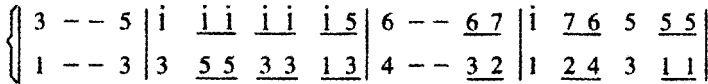
当我 在 黑暗 痛苦 绝望 中， 有 一 曙光 明照 在我



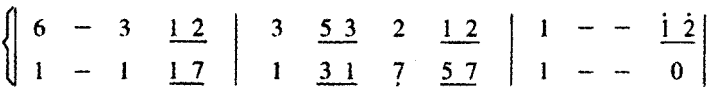
心， 他是 那 称为 奇妙 的 救 主，舍弃



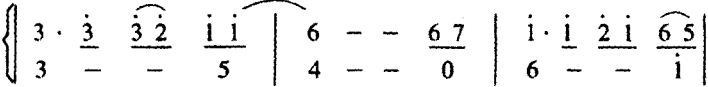
天 上 荣 华 为 我 降 生， 他又 为 我 被 钉 在 十字



架， 情 愿 受 苦 洗 净 我 的 罪， 我 要 唱 奇 妙 主 阿 肋

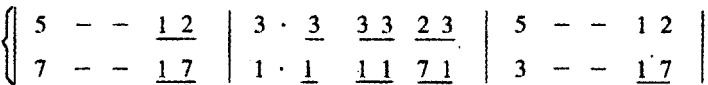


路 亚，从 今 后 永 不 会 再 绝 望。 他 仁

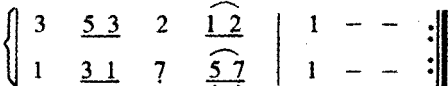


慈 善 良 的 爱， 领 我 冲 破 狂 风 巨

啊.....



浪 主 如 一 颗 明 亮 的 晨 星 带 给



我 无 限 的 希 望。

我的生命，吾主，献给您

1 = F 4/4

$\left\{ \begin{array}{l} 3 \ 3 \ 3 \ 3 \\ 5 \ 5 \ 5 \ 5 \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 2 \ - \ - \ 2 \\ 4 \ - \ - \ 4 \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 1 \ - \ - \ \widehat{2 \ 3} \\ 3 \ - \ - \ \widehat{4 \ 5} \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 6 \ - \ - \ - \\ 4 \ - \ - \ - \end{array} \right.$
我的生命	吾主	献	给 您，

$\left\{ \begin{array}{l} 5 \ 5 \ 5 \ 3 \\ i \ i \ i \ i \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 2 \ - \ - \ \widehat{2 \ 3} \\ 5 \ - \ - \ \widehat{5 \ 6} \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 3 \ - \ - \ - \\ 6 \ - \ - \ - \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 3 \ - \ - \ 6 \\ 6 \ - \ - \ 6 \end{array} \right.$
我的生命	献	给 您，	因

$\left\{ \begin{array}{l} 6 \ - \ - \ 6 \\ i \ - \ - \ i \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 5 \ - \ - \ \underline{3 \ 1} \\ 7 \ - \ - \ \underline{6 \ 6} \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 2 \ - \ - \ \widehat{2 \ 3} \\ 5 \ - \ - \ \widehat{5 \ 5} \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 6 \ - \ - \ - \\ 4 \ - \ - \ - \end{array} \right.$
为	一 切	全是	您 所 赐，

$\left\{ \begin{array}{l} 3 \ 3 \ 3 \ \underline{3 \ 1} \\ 5 \ 5 \ 5 \ \underline{5 \ 3} \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 2 \ - \ - \ 7 \\ 4 \ - \ - \ 5 \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 6 \ - \ - \ - \\ 6 \ - \ - \ - \end{array} \right.$	$\left \begin{array}{l} 6 \ - \ - \ - \\ 6 \ - \ - \ - \end{array} \right. \parallel$
我将您 所赐 献 给 您。			

- | | | | | |
|----|----------------|----------------|---------|------------------|
| 3 | 5 5 5 3 | 2 2 2 2 | 3 3 3 5 | 6 - - <u>7 6</u> |
| 1. | 我 彷徨 与 歧途， | 主 曾 引 我 出 幽 谷， | 祢 曾 | |
| 2. | 千 亲 万 苦 你 甘 爱， | 为 使 我 人 享 真 福， | 但 愿 | |

- | | | | | |
|----|------------|----------------|------------------|-------------------|
| 5 | 5 5 5 3 | 2 2 2 2 | 1 - - <u>2 3</u> | 2 - - \parallel |
| 1. | 召 我 跟 随 祢， | 而 我 掉 头 竟 不 顾。 | | |
| 2. | 我 能 以 言 行， | 知 恩 报 爱 吾 恩 主。 | | |

感恩的泪

1=D 4/4

$\widehat{6} \ 1 \ 1 \ 1 \ | \overset{1}{\underline{3}} \ - \ - \ - \ | \ 2 \cdot \underline{1} \ 7 \ 6 \ | \ 5 \ - \ - \ - \ | \widehat{6} \ 1 \ 1 \cdot \underline{1} \ |$
 感 恩 的 泪 止 不 住 地 流， 心 里 的

$\widehat{1} \ \underline{7} \ \underline{1} \ 6 \ - \ | \ 5 \cdot \underline{3} \ \widehat{2} \ \widehat{3} \ \widehat{6} \ \underline{1} \ | \overset{1}{\underline{2}} \ - \ - \ - \ | \ 3 \ 3 \ 2 \ \underline{2} \ 3 \ |$
 话 儿 说 也 说 不 够， 一 双 钉 痕 的

$\widehat{3} \ 5 \ - \ 3 \ | \ 6 \ 5 \ 3 \ \underline{2} \ \underline{1} \ | \overset{1}{\underline{1}} \ - \ - \ - \ | \widehat{6} \ 1 \ 1 \ \underline{6} \ \underline{6} \ | \ \widehat{2} \ \underline{2} \ \underline{3} \ 2 \ - \ |$
 手 叩 响 久 闭 的 门， 一 个 柔 和 的 声 音

$\underline{7} \ \underline{7} \ \underline{6} \ \underline{5} \ \underline{6} \ \underline{7} \ | \overset{1}{\underline{1}} \ - \ - \ - \ | \ \widehat{3} \ 5 \ \widehat{6} \ 5 \ 6 \ | \ \widehat{6} \ \dot{1} \ - \ \dot{1} \ |$
 把 我 们 的 心 夺 走。 明 知 这 路 是

$\dot{2} \cdot \underline{1} \ 7 \ 6 \ | \ 5 \ - \ - \ - \ | \ \widehat{3} \ 5 \ \underline{5} \ 6 \ \dot{1} \ | \ \widehat{6} \ \underline{5} \ \underline{6} \ \underline{5} \ 3 \ |$
 十 字 架 的 路， 有 风 有 雨 很 大

$2 \ 1 \ 6 \ 3 \ | \ 2 \ - \ - \ - \ | \ 3 \ 3 \ 2 \ 3 \ | \overset{1}{\underline{5}} \ - \ - \ 3 \ | \ \widehat{6} \ \underline{6} \ \underline{5} \ 3 \ \underline{2} \ \underline{2} \ |$
 很 难 也 很 苦。 主 慈 爱 的 手 时 时 拉 着 你 的

$1 \ - \ - \ - \ | \ \underline{3} \ \underline{5} \ \underline{6} \ 1 \ | \ \widehat{2} \ \widehat{3} \ 2 \ - \ | \ \underline{7} \ \underline{7} \ \underline{6} \ \underline{5} \ \underline{5} \ \underline{6} \ | \ \widehat{6} \ 1 \ - \ - \ ||$
 手， 没 有 任 何 理 由 不 去 走 脚 下 的 路。

圣心歌

1、我要赞美一心爱你，我可爱的耶稣圣心；我要勤励常来拜你，灵魂神粮耶稣圣体。我要勤励常来拜你，灵魂神粮耶稣圣体。

2、万物没有我所爱的，我就爱你耶稣圣体；天下没有我所住的，我就住在耶稣圣心。天下没有我所住的，我就住在耶稣圣心。

3、原来穷苦我这不穷，有了你可爱的耶稣圣心，我若得病没有妙方，我就找你耶稣圣心。

4、受了凌辱遇着艰难，我快告诉耶稣圣心，三仇诱惑我不害怕，我快跑到耶稣圣心。

5、我很糊涂常没主意，你教训我耶稣圣心，你我老师，我你徒弟，诚心领教耶稣圣心。

6、一天辛苦一心出力，都为爱你耶稣圣心，晚上发困很想休息，必先拜你耶稣圣心。

7、临死亲自不能拜你，你就看我耶稣圣心，临终万苦难为我心，你安慰我耶稣圣心。

8、赶到审判大发仁慈，准别舍我耶稣圣心，永远结合，合成一个，不求别福耶稣圣心。

第二章：圣母歌曲部分

五月的鲜花

五月的鲜花开满了大地，鲜花象征着圣母的美丽，无原罪童贞母纯洁无比，这月里我们要特别的爱你。

圣洁的母亲别离开我们，我们满怀着儿女的孝心，叫我们别失掉洁净的心灵，恭敬你救灵魂必定把稳。

圣洁的母亲降福我家人，叫我们全家人都平安热心，羡慕你守规矩不敢犯罪，天堂里叫我们和你相会。

大能者贞女和平的母后，你是全人类和平的曙光，赏我们不遭受战争的灾殃，叫我们快回到基督君王。

遍地盛开五月花

我是圣母座前的花，盛开在五月的阳光下。几多娇艳几多情，芬芳飘逸满枝芽。啊圣母妈妈！啊圣母妈妈！我是万花中一朵，朵朵莲枝献妈妈。鲜花盛开在五月，五月名为玛利亚。鲜花盛开在五月，五月名为玛利亚。

圣母德叙祷文

启：天主矜怜我等；

应：基利斯督矜怜我等；天主矜怜我等。

启：基利斯督俯听我等；

应：基利斯督垂允我等。

启：在天天主父者；

至贞之母，

应：矜怜我等。

无损之母，

启：赎世天主子者；

无玷之母，

应：矜怜我等。

可爱之母

启：圣神天主者；

可奇之母

应：矜怜我等。

善导之母

启：三位一体天主者；

造物之母

应：矜怜我等。

救世之母

启：圣玛利亚，

极智者贞女，

应：为我等祈

可敬者贞女

启：天主圣母，

可颂者贞女

童身之圣童身者，

大能者贞女，

基利斯督之母

宽仁者贞女

天主宠爱之母

大忠者贞女，

至洁之母，

义德之镜，

上智之座，
吾乐之缘，
妙神之器
可崇之器，
圣情大器，
玄义玫瑰，
达味敌楼
象牙宝塔，
黄金之殿，
结约之柜，
上天之门，
晓明之星，
病人之痊，
罪人之托，

忧苦之慰，
进教之佑，
诸天神之后，
诸圣祖之后，
诸先知之后，
诸宗徒之后，
诸为义致命之后，
诸精修之后，
诸童身之后
诸圣人之后，
自始胎无原罪之后，
荣召升天之后，
至圣玫瑰会之后，
和平之后。

启：除免世罪天主羔羊者；应：主赦我等。

启：除免世罪天主羔羊者；应：主允我等。

启：除免世罪天主羔羊者；应：主怜我等。

启：天神来报圣母玛利亚；应：乃因圣神受孕。

请众同祷：

恳祈吾主，以尔圣宠赋与我等灵魂，俾我凡由天神之报，已知尔子耶稣降孕者，因其苦难及其十字圣架，幸迨于复生之永福。为我等主基利斯督。啊门。

天主洪佑永于我等偕焉。啊门。

圣母痛苦词

1、高悬圣子十字架上，圣母哀苦依立架旁，伤哉痛哭泪汪汪。

2、贞母愁灵中见悲情，惨忧叹息全极其尽，真如利刃刺剖心。

3、其乃当颂女中殊福，诚可赞美独子之母，今乃忧苦惨何如。

4、圣母五内痛切哀伤，惊惶颤栗举止仰望，尊容圣子遭贬戕。

5、谁为人者岂不痛哭，时若瞻见耶稣之母，看己圣子受此苦。

6、此际谁人亲视圣母，偕其圣子痛心哀愁，能禁悲伤不同忧。

7、曾见耶稣众苦刑间，专为救赎厥民罪愆，甘受遍体酷笞鞭。

8、目睹仁子在临终时，忧闷无慰如被舍弃，竟睹其死何惨凄。

9、呜呼慈母仁爱之泉，使我透悉痛泪之渊，同尔哀涕我甚愿。

10、灼热我心爱情尽布，以爱天主基利斯督，愿为吾主所喜欲。

11、吾主圣母恩尔斯为，将五伤疾耶稣受的，深深刺透我心里。

12、尔爱之子已伤遍体，如此为我甘心忍之，祈尔与我分其累。

13、令我真切同尔悲哭，同伤哀惜被钉恩主，俾我到死常痛苦。

14、我今切愿同心同念，伴母近前十字架边，热爱情中把泪宣。

15、童贞之贞尊美超出，勿嫌恶我洽心诸郁，宁使我同母哀哭。

16、耶稣圣死使我身负，使我多分厥诸艰楚，使念圣伤恒谢慕。

17、将主圣伤重伤我身，由主圣架醉酣我灵，以徵热爱圣子情。

18、呜呼圣母无玷贞洁，禁我燃灼护我至切，审判之日勿弃绝。

19、使主苦架为我护卫，耶稣圣死坚励我力，主恩保我且安慰。

20、赐我灵魂肉躯死时，获享天堂荣光永锡，颂谢耶稣无穷世。啊门。

亲爱的圣母娘

亲爱的圣母娘，我们恭敬妳，走进了妳的堂，献上一束花放到妳的祭台上。山上花芬芳，城内灯辉煌，用玫瑰经的香，恭贺圣母平安的母皇接受我们祈祷的热忱。

感谢母亲恩

①献给妈妈一朵玫瑰花，想起妈妈的栽培，妳照顾我身体永健，也关心灵魂生命，妳时常为我流眼泪，我该用孝心来服事，妈妈的爱比山还高，比海水还深，妳的疼爱就象水泉流落在我心，啊！妈妈妳的恩情永远说不尽。

②献给妈妈一串玫瑰经，感谢妈妈的恩情，妳帮助我家平安，求主赦罪保护我，依靠妳为我来转求，我更热心恭敬妳，妈妈的爱比天还宽，比地还要广，妳鼓励我要悔改不可沉沦，啊！妈妈，妳也为我祈祷无息睡。

天堂上的妈妈

①万福玛利亚，天堂的妈妈，吾主耶稣她诞生，天

主圣父拣选了她，你的不孝儿女呀，跪伏在你脚下，因你圣子为救我，钉死在十字架。

②童贞玛利亚，我献你一支玫瑰花，充满圣宠无原罪，你的子女遍天下，仁慈的圣母心呀，光照千万家，世人犯罪贪世俗，让你常常把泪洒。

③圣母玛利亚，我们的罪恶大，从今定改永不犯，真心痛悔你莫牵挂，跟随主耶稣呀，邪念全不怕，永生路上不回头，红尘世海全抛下。

④仁慈的妈妈，回顾我中华，请你为我们转求，恳求圣父把我收纳，沉沦世俗中呀，风云多变化，修德行善常爱主，天堂才是我的家，啊妈妈。

慈母心

仁爱的圣玛利亚，您有一颗心，一颗爱人的心，这颗心呀，爱火充盈，这颗心呀，爱人无穷，这颗心呀，人类的救星，这颗心呀！燃起了爱主的热情，您的心，多么温柔，您的心，多么温暖，您的心呀，多么亲切，您的心呀，多么甘饴！我的心，为什么这样冷，为什么这样硬，只因为我的心，被罪恶蒙蔽，被罪恶缠绕，神目昏迷。啊！慈母的心呀！啊！慈母的心呀！啊！慈母的心呀！啊！慈母的心呀！只有您的心，能柔化我心硬，

只有您的心，能温暖我心寒，只有您的心，能使我坚强，只有您的心，才是我心灵甘饴的源泉，才是我心灵甘饴的源泉，甘饴的源泉，啊母亲！啊！母亲，使我临终时，睡在您的怀抱，永享您甜蜜的吻抱，发出甘饴的微笑！啊！微笑！

进教之佑歌

圣母玛利亚，天堂上的妈妈，你是大能的贞女，你是教友的助佑，求你保护教宗，求你保护圣教会，求你保护司铎，求你保护我们。圣母玛利亚，可怜我们吧，圣母玛利亚救助我们吧，我们一心依靠你，呼求你，进教之佑，为我等祈。

圣母四季对歌

（自至圣三主日至将临主日）

恭贺母皇，我们的仁慈母亲，我们的生命、甘饴、盼望，恭贺你，厄娃子孙们，都是充军流徙的人，发落到此涕谷，都向着你哀呼，都向着你流泪悲哭。唉呀！唉呀！我们的恩母呀！求你回顾，用你那仁慈的两眼，看看我们吧！亦求你迨我们充军的时候过去，引我们见

你胎子可颂耶稣；吁！宽哉！吁仁哉！吁甘哉！童贞玛利亚。

（自将临期第一主日至二月二日）

大哉，救世主的母亲，尔乃常开着的上天之门，航海的星辰提携这颠仆民，拯救我们这遇难的人，尔昔生至圣者，超人道绝世伦，造化尔者，由尔诞生，产前，产后童贞无纤损。由加俾厄尔口中，听此喜音，万福，求你怜悯我等罪人。

（自献堂瞻礼至复活瞻礼）

万福诸天之母皇兮。万福诸天神之元后兮。福哉根本福哉天门，造世之光生自尔身：荣福贞女请尔欢喜，超诸众人尔绝美丽：至荣者我向尔恭候，在基督前为我等代祈。

（自复活瞻礼至圣三主日）

天上之母皇请欢喜。亚肋路亚。因尔昔日曾怀孕之耶稣。亚肋路亚。符前预言，今已复活。亚肋路亚。为我等转达天主。亚肋路亚。

敬爱的圣母妈妈

敬爱的圣母玛利亚，我们心中的圣母妈妈，我们有多少贴心的话要对您说，我们有多少热心的圣歌要对您

唱。啊！圣母玛利亚！啊！圣母玛利亚！看千万个教友的心在激烈地跳动，看千万张笑脸迎着圣母玛玛。

①我们衷心祝贺天地之主母，最高之皇后。万福玛利亚，万福玛利亚，万福玛利亚。万福玛利亚，万福玛利亚，万福玛利亚。

②我们诚心祈求天地之主母，最高之皇后。圣母玛利亚，圣母玛利亚，圣母玛利亚。为我们祈求，为我们祈求，我们的天主。

圣母无原罪曲

母亲，我喜欢的流泪，快乐充满我心，我心，变成地上天堂，愿此境界常存，我一想到你的尊严，想到你的地位，在我心灵深处歌唱：无染原罪，无染原罪。

第三章：其它部分

和平工具

1=D 3/4 2/4

3 4 | 5 · 3 6 | 5 - 1 1 | 7 · 6 7 | 1 7 3 |
 啊 主 啊天 主， 求你 使 我们 作 你的
6 · 6 5 4 | 5 - 1 1 | 7 · 6 7 | 1 7 3 | 6 · 4 2 |
 和 平 工 具。 求你 使 我们 作 你的 和 平 工
 1 - || ⁴ 5 · 6 7 | 1 - - | 1 - 0 ||
 具， 和 平 工 具。

1 2 | 3 7 7 1 | 6 - 1 2 | 3 5 2 4 | 3 - 1 3 |

1. 在有 仇 恨的 地 方， 让我 播 种 仁 爱 在有

2. 在有 绝 望的 地 方， 让我 播 种 希 望 在有

5 3 3 6 | 6 - 6 7 | 1 7 6 7 | 5 - 6 6 |

1. 残 害的 地 方 让我 播 种 宽 恕 在有

2. 黑 暗的 地 方 让我 播 种 光 明 在有

4 2 2 1 2 | 3 - 6 2 | 1 7 3 | 6 - 3 4 :||

1. 猜 疑的 地 方， 让我 播 种 信 任。 啊

2. 忧 苦 的 地 方， 让我 播 种 喜 乐。

3 3 | 3 - 3 | 2 1 2 3 | 3 - 3 3 | 6 5 4 |
 我 不 企 求 他 人 的 安 慰， 只 求 安 慰 他

3 - 3 3 | 6 - 6 | 5 6 7 1 7 | 6 - 7 6 | 5 4 6 |
 人， 我 不 企 求 他 人 的 谅 解 只 求 谅 解 他

3 - 2 3 | 4 · 3 | 2 3 | 6 · 7 1 2 | 3 - 7 1 |

人 我 不 企 求 他 人 的 爱 护 只 求

2 1 7 | 6 - 3 4 :|| 6 7 | 1 · 7 | 1 6 2 1 |

爱 护 他 人 啊 4. 因 为 在 施 舍 他 人

7 - 1 2 | 3 3 2 1 | 7 - 1 2 | 3 · 1 | 4 4 5 4 |

时 我 们 获 得 施 予 因 为 在 宽 恕 他 人

3 - 1 3 | 5 6 4 | 3 - 3 | 6 · 7 | 1 7 6 7 |

时， 我 们 获 得 宽 恕 因 为 在 丧 失 生 命

3 - 2 3 | 4 3 2 | 6 - 3 4 :||

时 我 们 生 于 永 恒。 啊

有一条路

1=D 4/4

5 1 2 3 3 2 | 1 7 6 5 6 5 - | 1 1 2 3 3 5 |
 有一条路需要 我们寻 求， 这条路更需要
6 5 3 2 1 2 - | 3 3 5 6 6 3 | 2 3 1 7 6 - |
 我们去 走， 这条路是光明 圣洁 的路，
6 6 6 3 2 2 1 | 7 6 5 6 - | 6 6 3 6 6 1 |
 又是拯 救人类 灵魂的路 这条路是被人
 i i 7 6 - | 6 6 3 6 6 1 | 5 6 5 4 3 - |
 弃绝的路 这条路是耶稣 走 过的路
i i i 6 i 6 5 | 3 3 5 2 1 3 | 6 6 3 2 2 2 1 |
 这条路是主带领 才能 走的路，因 这路又窄 又长
7 7 6 5 6 - | 6 6 1 2 3 - | 2 1 1 5 7 6 - |
 崎岖 难 行， 有人 看了 看， 有人 走了 个头，
1 1 1 2 3 3 3 5 | 6 5 3 1 1 2 - | 3 3 5 6 6 6 3 |
 有人走了一半 有人走了十分之九 有谁能甘心为主
2 3 1 7 6 - | 6 6 6 3 2 2 2 1 1 | 7 6 5 6 - |
 被人弃 绝， 有谁能 背起 十字架 跟主 走，
6 6 3 3 6 6 6 1 | i i 7 6 - | 6 6 3 3 5 5 6 |
 有谁能 在 永生 路上 走到 头， 天国 福份 必要为
5 6 3 2 1 2 - | i i i 7 6 1 6 5 | 3 2 1 3 - |
 他 存 留， 有谁能 在 永生 路上 走到 头，
6 6 6 3 2 2 1 | 7 6 5 6 - || i i i 7 6 1 6 5 |
 天国 福份 必要为 他 存 留。 *D.S.* 有谁能 在 永生 路上
3 2 1 3 - | 6 6 6 3 2 2 1 | 7 6 5 6 - ||
 走到 头， 天国 福份 必要为 他 存 留。

爱的真谛

1=F 4/4

5̣ · 3̣	3̣ 3̣	4̣ 3̣	2̣ 2̣ 6̣ 6̣ -	7̣ · 7̣ 6̣ 5̣
爱是恒久	忍耐	又有	恩慈，	爱是不嫉
3 - - 0	5̣ · 3̣ 3̣ 3̣	4̣ 3̣	2̣ · 6̣ 6̣ -	7̣ · 7̣ 3̣ 3̣ 2̣
妒，	爱是不自夸，	不张狂，	不做含羞的	
1 - - 0	5̣ · 5̣ 5̣ 4̣ 3̣	4 - 2 -	4 · 4 3 3̣ 2̣	
事，	不求自己的	益处，	不轻易发	
3 - - 0	5̣ · 5̣ 5̣ 4̣ 3̣	4 · 4 4 1 2		怒，
	不计算	人	家的	恶，不喜
3̣ 5̣ 4̣ 3̣ 2̣ 2̣ 7̣	1 - - 0	5̣ · 3̣ 3̣ 3̣ 4̣ 3̣		欢不义只喜欢真理。
凡	事	包容，	凡事	
2̣ · 6̣ 6̣ -	7̣ · 7̣ 6̣ 5̣	3 - - 0	5̣ · 3̣ 3̣ 3̣ 4̣ 3̣	
相	信，	凡事盼	望，	凡事忍耐
2̣ · 6̣ 6̣ -	5̣ · 5̣ 4̣ 4̣ 7̣	1 - - 0		要忍耐，
	爱是	永不止	息。	

奉 献

1 = C $\frac{4}{4}$

3 3 5 5 3 | 5 6 5 - - | 6 . 6 i i 6 | 6 5 5 - - |

沧桑有几多 风雨有几多，

3 5 5 5 3 | 5 5 6 5 - | ²3 3 3 2 1 | 2 - - - |

南来北往你们总是这样执着，

3 3 5 5 3 | 3 5 5 - - | ⁵6 6 6 i i | 6 - - - |

只要神喜悦 就是霜染黑发。

5 3 6 6 i | 6 5 6 5 . 3 | 3 1 2 2 3 2 | 1 - - - |

脸上布满了皱纹也甜在心窝，

i i i 2 | 2 3 i - - | 2 2 2 i 6 5 | 5 - - - |

风大爬山坡， 水凉趟大河，

3 5 . 3 - | ⁵6 . 6 5 - | 3 2 3 2 1 | 2 - - - |

再难走的路总是这样走过，

3 3 5 5 3 | ²5 - - - | 6 6 i i i | 6 - - - |

你们是跋涉者， 你们是攀登者，

5 3 6 6 i | i 7 i 6 - | i i i i 3 2 | 2 - - - |

默默地奉献 勇敢地去开拓。

5 3 2 3 2 | ²i - - - | 6 i 2 3 6 | 5 - - - |

人生匆匆 怎能白活，

5 3 6 6 i | 6 5 6 3 - | 2 2 2 5 6 | ⁵i - - - ||

默默无声的奉献 勇敢地去开拓。

荒漠甘泉

灵 交
敬虔感谢

1 = ^bA $\frac{4}{4}$

3 · 5 ī 7 6 | 6 ī 5 - - | 6 · ī 3 5 3 2 | 2 3 1 - - |

1. 你 是 荒 漠 的 甘 泉， 你 是 久 旱 的 甘 霖。
2. 你 是 荒 漠 的 甘 泉， 你 是 久 旱 的 甘 霖。

5 3 5 ī 7 6 | 5 6 ī 2 3 - | 5 6 ī 5 6 4 3 | 3 2 - - |

1. 在 我 绝 望 的 时 刻 里， 你 总 是 在 我 身 边。
2. 在 我 苦 难 的 时 刻 里， 你 总 是 在 我 身 边。

5 3 5 ī 7 6 | 6 ī 5 - - | 6 · ī 3 5 3 2 | 2 3 1 - - |

1. 伸 出 你 钉 痕 的 双 手， 擦 我 伤 心 的 泪，
2. 加 我 忍 耐 的 毅 力， 赐 我 坚 定 的 信 心，

5 3 5 ī 7 6 | 5 6 ī 2 3 - | 5 3 5 ī 7 6 5 | 6 - - - |

1. 抱 我 走 出 了 茫 茫 旷 野， 进 入 了 迦 南 地。
2. 驱 走 愁 烦 的 阴 云， 进 入 了 安 息。

5 3 5 ī 7 6 | 5 6 ī 2 3 - | 5 6 ī 3 2 ī | ī - - - |

1. 抱 我 走 出 了 茫 茫 旷 野， 进 入 了 迦 南 地。
2. 驱 走 愁 烦 的 阴 云， 进 入 了 安 息。

(副歌)

2̇ · 2̇ ī 2̇ 3̇ | 2̇ - - - | 7 0 7 7 7 | 6 0 6 6 6 |

主 啊，你 爱 多 长， 主 爱 多 长，主 爱 多 长。

3̇ · 3̇ 2̇ 3̇ 7̇ 6̇ | 5 - - - | 3 0 3 3 3 | ī 0 7 6 5 6 |

主 啊 你 爱 多 深， 主 爱 多 深，主 爱 多 深。

$\dot{1} \cdot \underline{\dot{2}} \underline{\dot{3}} \underline{7} \mid \widehat{67} \widehat{65} \widehat{353} \mid 5 \widehat{6} \widehat{\dot{1}} \widehat{35} \widehat{32} \mid \widehat{231} - - \mid$
你使险境化为夷， 你名当赞美。

$0 \widehat{327} \mid 6 - - - \mid \widehat{65\dot{1}\dot{2}} \mid 3 - - - \mid$
啊！ 啊！

$\dot{1} \cdot \underline{\dot{2}} \underline{\dot{3}} \underline{7} \mid \widehat{67} \widehat{65} \widehat{353} \mid 5 \widehat{6} \widehat{\dot{1}} \widehat{\dot{3}} \widehat{\dot{2}\dot{3}} \mid \dot{1} - - - \parallel$
你使险境化为夷， 你名当赞美。

圣 山

①我有一个心愿，登上上主的圣山，紧紧拥着白云，轻轻吻着蓝天。多少个神秘，藏在那宇宙之间。多少个向往，流连在我的心田。我有一个心愿，登上上主的圣山，伸展我的抱负，坚定我的信念。

②我有一个心愿，登上上主的圣山，对着星光细语，陪着月亮谈天。多少个神秘，藏在那宇宙之间。多少个向往，流连在我的心田。我有一个心愿，登上上主的圣山，伸展我的抱负，坚定我的信念。

③我有一个心愿，登上上主的圣山，找到真的自我，与我天父相遇。多少个神秘，藏在那宇宙之间。多少个向往，流连在我的心田。我有一个心愿，登上上主的圣山，伸展我的抱负，坚定我的信念。重唱：坚定我的信念。

第三部分：祷文花絮



耶稣圣心祷文

启：天主矜怜我等

应：基利斯督矜怜我等，天主矜怜我等。

启：基利斯督俯听我等

应：基利斯督垂允我等。

启：在天天主父者 应：矜怜我等！（应亦然）

赎世天主子者

圣神天主者

三位一体天主者

启：永远圣父之子耶稣之圣心 应：矜怜我等！（应亦然）

耶稣圣心，圣神所成于贞母胎中者

耶稣圣心，全体合于天主圣言者

耶稣圣心，无限尊威者

耶稣圣心，为天主之圣殿

耶稣圣心，为至上者之幕府

耶稣圣心，为天主之宫，上天之门

耶稣圣心，为爱德之烈窑

耶稣圣心，为公义慈爱之圣所

耶稣圣心，充乎仁慈情愫者

耶稣圣心，为诸德之渊

耶稣圣心，最宜受颂者
耶稣圣心，为众心之王并为其所向者
耶稣圣心，为上智神明诸藏之所在
耶稣圣心，为主性全备之所居
耶稣圣心，为圣父所忻悦者
耶稣圣心，为我等咸受其盛余
耶稣圣心，为永陵之愿望
耶稣圣心，最耐极慈者
耶稣圣心，富有以赐祷尔者
耶稣圣心，为神命圣德之源
耶稣圣心，为我罪之补赎
耶稣圣心，饱受凌辱者
耶稣圣心，为我罪受伤者
耶稣圣心，至死顺命者
耶稣圣心，为长矛所刺透者
耶稣圣心，为诸忻慰之泉
耶稣圣心，为我生命与复活
耶稣圣心，为我安乐与平和
耶稣圣心，为赎罪之牺牲
耶稣圣心，为望尔者之救援
耶稣圣心，为临终望尔者之祈望
耶稣圣心，为诸圣人之欢忭

启：除免世罪天主羔羊者， 应：主赦我等。

启：除免世罪天主羔羊者， 应：主允我等。

启：除免世罪天主羔羊者， 应：主怜我等。

启：良善心谦之耶稣；

应：恳使我等之心仰合尔心。

请众同祷：全能永生之天主，垂视尔极爱子之心，及其为罪人颂尔，并代行补功。凡罪人祈尔慈悯，恳即息怒赦之。惟缘尔子耶稣基利斯督之名，其偕尔，偕圣神，惟一天主，乃生乃王迄无穷世。亚孟。

耶稣圣名祷文

启：天主矜怜我等。

应：基利斯督矜怜我等。天主矜怜我等。

启：耶稣俯听我等。

应：耶稣垂允我等。

启：在天天主父者，

赎世天主子者，

圣神天主者，

三位一体天主者，

耶稣生活天主子，

耶稣圣父之辉耀，

应：矜怜我等。（应亦然）

耶稣永光之清华，

耶稣永福之皇王，

耶稣义德之太阳，

耶稣童贞玛利亚之子，

耶稣可爱者，

耶稣可奇者，
耶稣勇毅之天主，
耶稣来世之大父，
耶稣大识之遣使，
耶稣极能者，
耶稣极忍者，
耶稣极顺命者，
耶稣良善心谦者，
耶稣爱洁德者，
耶稣切爱吾侪者，
耶稣安和之天主，
耶稣生命之原，
耶稣诸德之表，
耶稣恳挚人灵者，
耶稣吾侪之天主，
耶稣吾侪之投奔，

启：望主垂怜，
望主垂怜，
于诸凶恶，
于诸罪过，
于主义怒，
于魔隐计，

耶稣贫乏之慈父，
耶稣信友之宝藏，
耶稣善牧者，
耶稣真光者，
耶稣永远上智者，
耶稣无穷美善者，
耶稣吾侪之道途生命，
耶稣天神之欢乐，
耶稣圣祖之皇王，
耶稣宗徒之明师，
耶稣圣史之哲傅，
耶稣致命之刚毅，
耶稣精修之辉光，
耶稣童身之纯洁，
耶稣诸圣之冕旒，

应：耶稣赦我等。
应：耶稣允我等。
应：耶稣救我等（应亦然）
于引诱邪淫之魔者，
于永死，
于不顾尔之默牖，

为尔降孕为人之奥， 为尔困惫，
为尔圣诞， 为尔死且葬，
为尔圣婴时， 为尔复活，
为尔绝奇之行为， 为尔升天，
为尔苦劳， 为尔建立圣体，
为尔终苦及尔诸难， 为尔欣乐，
为尔十字圣架及被舍弃， 为尔荣福，
除免世罪天主羔羊者； 应：耶稣赦我等。
除免世罪天主羔羊者； 应：耶稣允我等。
除免世罪天主羔羊者； 应：耶稣怜我等。
耶稣俯听我等。 应：耶稣垂允我等。

请众同祷：

吾主耶稣，基利斯督，尔昔有言曰：人求则受，人觅则获，人叩门则开。今恳尔赐我等，尔至圣爱之情，以思言行，全心爱尔，永远赞尔。吾主，凡切爱尔者，时蒙尔眷顾，是故我恳求尔；俾我等常存敬畏，爱慕尔圣名之情。其偕圣父及圣神，惟一天主，永生永王世世。亚孟。

耶稣受难祷文

启：天主矜怜我等。

应：基利斯督矜怜我等。 天主矜怜我等。

启：基利斯督俯听我等。

应：基利斯督垂允我等。

启：在天天主父者。 应：矜怜我等。

赎世天主子者。

圣神天主者。

三位一体天主者。

耶稣园中祈祷大发忧闷者。

耶稣园中遍体汗血流地者。

耶稣园中俯首顺命者。

耶稣被无情所鬻者。

耶稣被恶众捕押如盗者。

耶稣于官衙鞫讯如恶人者。

耶稣被恶众妄证者。

耶稣被恶众谪骂者。

耶稣被恶人唾污圣面者。

耶稣被恶人狠击圣身者。

耶稣被恶隶掌击圣面者。

耶稣被恶人系繫圣身者。

耶稣被恶人汕毁圣名者。

耶稣被恶人裂碎衣服者。

耶稣被恶人掩障圣目者。

耶稣被恶人弃绝过于凶恶无赖者。

耶稣被繫圣手于石柱者。

耶稣被重鞭圣身五千余数者。

耶稣无罪而被问罪者。

耶稣肩负极重十字架者。

耶稣被钉十字架者。

耶稣被悬坠于十字架者。

耶稣被钉竖十字架于盗中者。

耶稣被尝醋胆者。

耶稣仰求圣父赦仇者。

耶稣恩赐右盗升天者。

耶稣被戟刺圣肋者。

耶稣圣血水迸流注地者。

耶稣于十字架大败吾仇者。

耶稣罄赎人罪者。

启：望主垂怜。 应：耶稣赦我等。

启：望主垂怜。 应：耶稣允我等。

启：于诸凶恶。 应：耶稣救我等。

于引诱邪淫之魔。 于地狱之苦。

于罪过及其刑罚。 于猝然死。

于吾仇毒害。 于永死。

于魔隐计。 为圣十字架。

为主茨冠。

为主圣血。

为主三铁钉。

为主艰难。

为主刺戟。

为主圣泪。

为主五伤。

为主圣终。

至于审判。

启：罪人。

应：求主俯听我等。

启：求赦我罪。

应：求主俯听我等。

求恕我过。

求圣十字架钉我罪过。

求坚我善志。

天主降世者。

赉圣死之恩。

天主受难者。

求安心负我十字架。

天主赎人者。

求为主不顾世俗。

圣 咏

吾主耶稣。自天降世。受万苦多艰。自愿以亲身圣血。流注至地。救赎人罪。今为主之剧苦。望许我罪人。于审判之日。幸在主右。安听圣音云。吾父圣福者。偕来享天国。吾父于世初。所备与圣者。啊门。

天主为救人赎人。许圣子降世为人。受千百苦难。被钉十字架死。以逐吾之强仇。因此恳求。佑吾罪人。不犯主子圣命。增益我力。俾能立功。倚赖圣恩。俾免地狱。

获登天堂。荣享真福。啊门。

吾主耶稣。圣父真子者。为我等天下万民。钉于十字架。皆因我罪。主之圣血。尽流注地。我今感谢主恩。心专情挚。望主垂怜。俾我时时切念。易立善功。及我绝世。许入天国。沐主永福。啊门。

感谢耶稣为我代受艰难

吁。吾主天主。我称扬尔。合掌尊敬尔。感谢尔。我自幼至长。受尔恩德甚多。天主子。尔最大最好。我亦感谢尔。尔为我降世为人。愿生在马房中。尔母破巾包尔。置在马槽中。亦饮乳。亦啼叫。如俗之幼子者同。后受穷苦。至三十三岁。耽尽艰难。被人万般凌辱。出多汗水。又被人拿缚。被人侮慢。亦愿受人唾面打嘴。着尔白长衣。辱尔如失颠人。尔亦愿受人重打。皮破血流。亦受人茨箍箍头。手足被人钉。口受醋胆酸苦尔。尔最尊贵。乃众生之主。悬在十字架上。裸身露体。受刑万状。舍尽己血。赎我等罪过。我今求尔。赐我立心惜尔。要报尔此等恩德。尔之圣爱。入我神魂之中。我今伸直神魂之手。抱尔最清秀之十字架。亦切爱之。为其乃尔之清洁主台。我亦俯伏尊敬尔。尊贵手足钉孔。为我罪人。被人钉伤。欲我名。铭刻在被伤孔肉中。使

尔永常记我。我今再拜。多感尔五伤圣血。犹美丽春天之花。犹世间神验妙乐。我今当尔面前。认我罪。我为最恶。我今藏头隐面。在此偏僻之处。我实无功。不当得此世上所用之物。我亦不敢受人念及。但我当服众人。我心要宽大。泛爱众。爱人如爱己。尤惜我冤仇。我今为着尔。辞我罪过。辞我恶行。辞我习邪俗。辞我快身事。辞断各等恶情。我从今实背此世物。只要奉事尔。敬畏尔。随尔主意。顺守尔命。求尔要收纳我。尔若助我。我常念尔。要受一切艰难。

圣十字架祷文

启：天主矜怜我等。

应：基利斯督矜怜我等。 天主矜怜我等。

启：基利斯督俯听我等。

应：基利斯督垂允我等。

启：在天天主父者。 应：矜怜我等。

赎世天主子者。

圣神天主者。

三位一体天主者。

圣十字架造天地之根基者。

圣十字架若浮洪水诺厄之柜者。

圣十字架梅瑟举铜蛇于旷野之像者。

圣十字架救古圣于灵薄者。

圣十字架战三仇之利兵者。

圣十字架渡世海之宝筏者。

圣十字架驱魔之宝剑者。

圣十字架启天门之宝匙者。

圣十字架升天之高梯者。

圣十字架常生之圣木者。

启：望主垂怜。 应：圣十字架赦我等。

启：望主垂怜。 应：圣十字架允我等。

启：于诸凶恶。 应：圣十字架救我等。

于肉身之私欲。

于耳之妄听。

于目之妄视。

于口之妄言。

于手足之妄动。

于心之倨傲。

启：罪人等求天主子者。 应：主俯听我等。

启：除免世罪圣十字架者。 应：主赦我等。

启：除免世罪圣十字架者。 应：主允我等。

启：除免世罪圣十字架者。 应：主怜我等。

启：赖圣十字架救赎我等。 应：我号声上彻于主。

请众同祷。圣奥斯定有言。世界之成。由圣十字架。魔鬼之败。由圣十字架。永死之沉。由圣十字架。

经云。基利斯督。自谦听命至死。死钉十字架。缘此天主显扬伊。加厥美号。超越诸名之上。

吾曹宜光荣于吾等主。耶稣基利斯督十字架。凡为吾主耶稣之真实弟子。必将其肉身与诸情欲。尽钉于十字架焉。

今我虔祈圣母。转祈吾主耶稣。赐我心中恒觉如是大痛。忆念不忘。亦如身负重大十字架无异。又赐我能勤荷圣教之十字。啊门。

向圣十字架诵

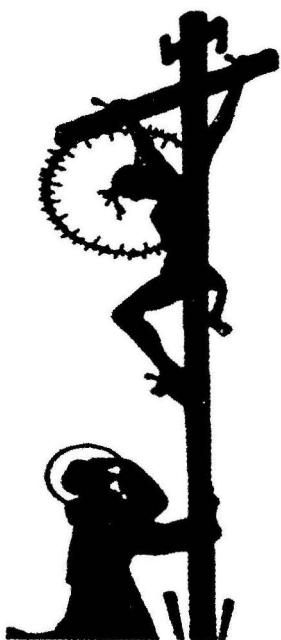
恭向敬拜圣十字架。尔为罪人之切望。忧苦之太平。山林中。奇美异香之树。险海内。乘风破浪之舟。败邪魔。胜世俗。敌肉身之神枪利剑。开天门。闭地狱。拔之宝钥高梯。尔根尔干。尔枝尔叶。尔花尔果。从古以来。何树有尔之嘉。何木比尔之尊。尔自天地大君。钉死在上之后。尔荣无极。尔能无穷。尔德无比。我今念吾主耶稣莫大恩功。虔恭敬尔。专心向尔。信尔系救吾之器械。爱尔是赎我之价值。望尔得我罪之赦。我需之资。我病之医，我愿之满。我求之允。我苦之安。更仗

尔庇。抚我善行。今世诡途。一如扶老之杖。至死不离。
扶至天堂。息我永安之所。啊门。

寻获十字圣架祝文

天主。尔于寻获救世圣十字架之荣耀。复兴尔受难之灵异。祈赐我等。赖此生命宝木。得蒙常生之益。为尔偕父偕圣神。惟一天主。乃生乃王。王世世。啊门。

第四部分：相关十字架的祈祷文



伟大的殉道圣人

——安提约基亚圣依纳爵主教祈祷文

基督战士的奉献

主啊！请你收纳我自主的全权，也请完全收取我的记忆、理智和意愿。凡我心身内外所有的一切，都是祢所赏赐的，我今全部归还你，请全凭祢的圣意去措置。只求祢赏赐我祢的爱情和圣宠，有了祢的爱情和圣宠，我就富有满足，别无他求了。

基督战士的使命

基督君王！祢召叫了我们；我们应命而来了。

求祢教我们对世俗成为钉于十字架之人，使世俗对我们，成为钉于十字架之物。求祢教我们成为新人，脱去私情，穿上基督，死于自己，活于正义；无论患难、匮乏、困苦、鞭撻、监禁、动乱、劳作、守夜、斋戒、贞操、学问、忍耐、温和、圣神的灵感、笃实的爱德，直言真道，宣扬天主的德威，一切都表示我们是天主的

臣仆：用正义的武器，左右宜之，不论荣辱，不论毁誉，不论顺逆，始终竭诚殚忠；提挈众灵，一路擎起十字的旗帜，呼着愈显主荣的口号，跨着大步，向天国迈进。

基督战士的志愿

耶稣基督，为了更相似祢，我宁愿弃绝金钱，选择贫穷。祢曾饱受凌辱，我宁愿弃绝荣华，选择凌辱，为与祢在一起。祢曾被人视为虚伪而疯狂，为祢的缘故，我宁愿在世上被人视为虚伪而疯狂，不愿被人视为聪明而贤慧。

基督战士的凯歌

耶稣基督！我是祢预备的小麦，愿由野兽的锐齿磨成粉末，好做祢纯洁的祭饼。愿这些野兽成为我葬身的坟墓，愿它们毫不留情，把我吞噬净尽。这样，当世界不再见到我身躯的时候，我才真正做成了祢的门徒。愿一切有形的无形的受造物，都不要夺去我的耶稣基督。火烧、钉十字架、和野兽搏斗、鞭挞、肢体分裂、骨节支离、全身糜烂，甚至被磨成粉末，愿这种种魔鬼的剧刑，都临在我身上，只要我自始至终拥有祢，耶稣基督。

即使我能占有全世界，对我有什么用处？世上的国土与我有什么关系？我知道为祢而死，比统治全世界还要光荣。我所寻找的就是祢——为我们钉死的耶稣！我所要的也正是祢——为我们复活的耶稣！现在已到了，我生于祢的时候，我愿意归属的只有祢，我不愿把我交给世人以及诱人的物质。耶稣！求祢赐我获得真正的光明！

我对世俗的爱情，已钉在祢的十字架上，我心里已没有爱物质的火焰，我的里面只有一个“活泉”在对我说：“到天主父这里来！”主，耶稣！叫我到祢那边去吧！

歌颂十字架

耶稣！唯有在祢十字架上，能得救赎的恩宠；唯有在祢十字架上，能得超性的生命；唯有在祢十字架上，能尝到天上的神味，能获得灵魂的神力，能享受良心的快乐，能修成纯全的德行，能达到圣善的境界。耶稣！除了祢的十字架，在任何地方救不了我的灵魂，得不了内心的平安和升天的希望；并且，除了祢的十字架，在上，没有更高超的道路；在下，没有更稳妥的途径，我怎么能不愿意接受呢？耶稣！祢的十字架既然充满了各样的恩宠，我怎想躲避呢？哪位圣人在世上没有十字架呢？

求赐爱十字架

耶稣！求祢赐我为爱祢的缘故甘心忍受苦难，死于自己，背起十字架来，跟随祢走。无论走到哪里，无论什么时候，我愿跟随祢。有时肉身疼痛，有时灵魂烦恼，有时别人来磨难我，有时我自怨自艾，有时仿佛失去了祢，主，耶稣！在这一切光景中，无论上、下、内、外如何变动，如何痛苦，求祢赐我切切仰望祢的十字架，总不离开祢。

祢自己亲背十字架走在我的面前，祢还为我死在十字架上，祢这样慷慨地爱了我，我怎能不盼望勇敢地背起十字架，并且愿意死在它上面呢？唯有同祢一起死亡，才能同祢一起生活；唯有同祢一起受苦，才能同祢一起享福；唯有同祢一样受苦的人，才能同祢亲切相爱。

耶稣！祢的一切全是苦架，全是殉难；既然是这样，我怎敢离开祢而贪求安逸快乐呢？我怎敢在苦路以外另寻别的道路呢？

祢曾说过：“基督应当先受苦难，然后复活升天享福。”求祢赐我甘心背十字架，爱十字架，勇敢地忍受苦难。求祢赐我克制肉情，甘心自贱，弃绝世荣，乐受凌辱，轻视自己，并且喜欢被人轻贱；世上的困苦艰难，

虽然沉重难当，也直受不辞，世上的顺境，一点也不贪恋。耶稣！若仗恃我自己的力量，上边所说的，我一样也不能做，在这一切患难磨炼中，我唯有投奔祢，仗恃祢的力量；我虽然软弱，但我相信，有祢十字架的扶持，世俗、肉身，我全能制胜，就是平常我最恼恨的，我也必能够甘心爱慕，勇敢担当。

耶稣！祢曾明白教训祢的宗徒，以及一切跟随祢的人们说：“谁惹愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。”耶稣！求祢赐我振作起精神，响应祢这一伟大的爱的号召，踊跃听从祢，背起十字架吧！

第五部分：拜苦路的意义



第一章 默想耶稣的苦难对 修德救灵大有益处

吾主耶稣曾对一个有大德行的热心教友说过：“你该知道，世人无论行什么悦乐我心的事，总没有比纪念我的苦难及我的五伤再好的善功了。若是世人常纪念我，为救世人所受的那万苦难，最后又死在十字架上的苦难，又纪念我现在仍把我的五伤显露，作世人的中保，他们就能得极大的恩典。若是一个人热心地看苦像，就该想我向他说：‘请看！我为你赤身露体在十字架上悬着，浑身尽伤，被众人所弃。他想到这里，起了知恩报爱的心，这就准备他的灵魂多得我的神恩吧！不拘什么人，为赔补我因世人所受的各种轻慢凌辱，而发一个爱我的善情，我要安慰他，把魔鬼赶走，不受诱惑的害。’”

吾主耶稣曾向一个热心教友说过：“凡诚心默想我苦难的人，能得以下七样恩典：（1）能得罪之赦；（2）他能用默想我苦难的功劳，补上他在尽本分方面的缺欠；（3）他默想我的苦难，我坚固他，战胜救灵魂路上的仇敌；（4）他几次想我的苦难，就几次得我的圣宠；（5）他若诚心求为他救灵魂有益的事，我没有不允的；（6）我要把他引领到成全德行的地步上；（7）他临终的时候，

我要帮助他，保护他，不受仇敌之害，准许他升天堂。”

吾主耶稣向圣女日多达说过：“无论那个教友，多次默想我的苦难，就是他心里有一点冷淡，我还是用仁慈对待他。”圣伯尔纳多说：想耶稣的苦难，同神领圣体有一样的功劳，吾主耶稣向真福苏叟说过：“你默想我的苦难，不能掉眼泪，心里难过地想也行，你依靠着我的苦难，能得很多的神恩，你默想我的苦难，心里也不觉着悲痛，就用乾枯的心默想吧！你这样的默想，令我的心很欢乐，如同你动了心掉眼泪一样让教我喜欢。”

吾主耶稣向圣女路加德说过：“世人什么都爱，就是不爱我，什么也不恨，就是恨我。我的仇人总没有爱我的心，总不想我的苦难，他们连一次也没有从心里说过：“吾主耶稣你救赎了我们，我们感谢你。”这等人怎能得我的欢心呢？我取了人性，是要用我说的话，我行的事，给世人立表样，教他们效法我。可惜，世人把我说的话，我行的事，差不多全忘了。都是因为他们犯的罪太多，如同用布把眼蒙着一样。”

有一次，圣女路加德看见吾主耶稣审判一个灵魂，就听见耶稣对着一群天神说：“我不认得这个灵魂，因为他在世上没有可怜我肋旁的圣伤，他看见我的心被铁长枪刺透了，也不动心，如同我是他的仇人一样。为这个缘故，我也不可怜他。就是天上的星辰，都变成舌头，

求我发仁慈或是全天堂上的圣人们，都来求情，这个灵魂还是应该下地狱。”这些话都是听见耶稣亲自说的。

圣亚尔风索主教说过：常默想耶稣的苦难，不比一年常守大斋的功劳小。

英国的一位主教圣爱德门，他还小的时候有一次在外游逛，忽然看见吾主耶稣穿着红白两样衣裳借着孩子的形象发显给他，嘱咐他说：“天天默想我的言行苦难，各端道理，这样就可多得天主的恩典，不顺从魔鬼的诱惑，能修成各样的德行，能得善终。”耶稣说完了这些话，忽然不见了。爱德门遵命做了，成了圣人。

传说耶稣升天后，圣女玛达肋纳，在旷野隐修了三十二年的功夫，吾主耶稣教训她，默想他苦难的好处最大。就打发圣弥额尔天神，拿着一个大十字架，插在她住的洞口外边。圣女果然天天默想耶稣的苦难。

吾主耶稣向圣妇物落尼加说过：“我愿意世人尽心默想我的苦难，心里难受我的苦难。他们想我的苦难，只要流一滴泪，天主就看他流的那一滴泪，欢乐无比，这个喜欢有多大，是人的口舌说不来的。”

吾主耶稣向圣女玛达肋纳·巴齐说：“若是你每瞻礼六纪念我咽光的光景，准要得另外的神恩，就是你感觉不到神恩，还确实得了。”

圣奥斯定说：你默想耶稣的苦难流一滴泪，所立的

功劳比守一个主日的大斋，只吃干粮喝白水的功劳还大。

圣文都拉说：你在德行道路上，愿意往前进，该天天默想耶稣的苦难，为了修成全的德行，无论行什么善工，都不如默想耶稣的苦难好。

吾主耶稣向圣女默弟德说过：“有人默想我的苦难，只因为可怜我，叹惜一声，我就觉着如同他用一朵很好看的玫瑰花，擦了我的伤一样，我就从我的圣伤射出一支爱德的箭来，中了他的灵魂。有人可怜我的苦难流泪，我就觉得如同他替我死了一样，末日我要叫他复活。”

吾主耶稣向圣妇安日拉说过：“谁愿意得天主的圣宠，他的眼该常看苦像，他无论受忧苦时，或欢乐时，总不该忘记我的苦难。凡纪念我的圣死，尽心默想我的苦难的人，他真是我的儿女。不默想我的苦难的人，不是我的真儿女，只是个虚名罢了。你们和我同苦同忧同行的人，你们是我圣父所降福的人，我为救你们不受地狱的永苦，替你们还了账，替你们死了，我用我的宝血，洗净你们灵魂上的罪污，凡纪念我圣死的人，是我圣父所降福的，后来你们同我一样复活。我的权能、光荣、也有你们的份子。你们是圣父圣神所降福的人，你们就在天堂上，承受永远失不了的产业。我当初来到我所造的世界上，我的仇人没有收留我，他们见我饿了见我渴了，见我手足被铁钉穿透了，他们弃舍了我，你们就把

我收留在你们的心里，安慰我。到公审判的日子，我就向你们说：“你们是我父所降福的，请来承受天国，这个天国是从创世以来为你们预备了的。因为我饿了，你们和我同苦同忧，就算给了我吃的。

由上所述，即知默想耶稣苦难为救灵修德中悦天主有多大的效力。

第二章 论耶稣所受的苦难 是至大无比的

圣多玛斯说：吾主耶稣受的苦，比世人能受的苦大多了。缘故如下：

一、吾主耶稣受了各样凌辱，犹太人、外教人、男的、女的、在上的、在下的，都凌辱耶稣，连宗徒们当中也有凌辱耶稣的。祂受尽了世人所能受的苦，而且大大超过了世人所能受的苦，世人受苦受到一定时候就死了，不能再受苦。天主对待吾主耶稣就不同了，因为世人犯的罪太多、太重、太大，全担在吾主耶稣身上，祂为补赎我们的罪、洗净我们的灵魂、平息天主的义怒，受了更多更大更惨酷的苦刑，虽受这样大的苦，天主也不让祂死，祂受的苦有多大我们想不到。主耶稣的四肢百体三司五官，由外到内，没有一处没受苦，没有一处不觉得疼痛的，头上有茨冠箍着，脸被恶人打肿、打破又被吐唾满面，口喝酸醋苦胆，耳听恶人的辱骂，眼看恶人得意忘形、祂的母亲忧闷惨痛，肉身由上到下，被打得肉横飞，血四溅，浑身鲜血淋漓，衣裳和血肉粘紧，恶人还数次活剥硬扯，连皮肉都带起，一个世人受苦到这个程度早昏迷得死过去了。吾主耶稣却一直清醒地忍

受着各样痛苦，为了救赎我们，补赎我们的罪恶。

二、吾主耶稣受了十字架的苦刑。在那时只有罪大恶极、恶贯满盈、被弃绝的罪犯才受这样的死刑。真天主真人，造世赎世者，竟受了这样的死刑。吾主耶稣遍体鳞伤，疼痛钻心，还亲背十字架上山受钉，一路上恶人咒骂，不时的脚踢手打，祂摇摇摆摆，一步一晃，步步艰辛，跌倒数次，鲜血洒滴沿路，圣母跟着悲伤痛苦。赤身露体，高悬十字架上，全身的血水流尽，内脏干枯焦灼，如火焚烧；全身的重量落在三个铁钉之上，肺部受压呼吸艰难，内脏憋气，快要爆炸，更是难忍。如此高悬十字架上半天之久。死了的祂圣心还被铁枪刺透，把最后一滴圣血也为我们流出来了。吾主耶稣为爱我们、救我们受了这样的痛苦。

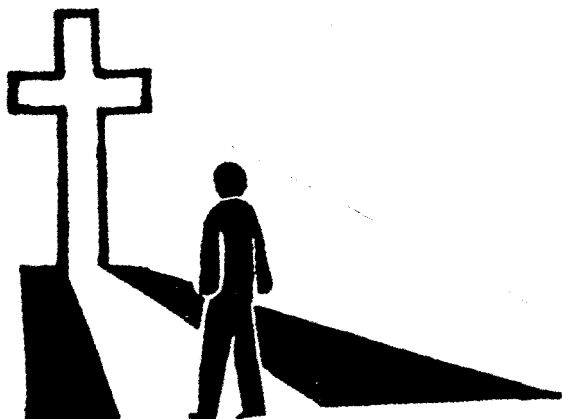
三、吾主耶稣心灵上受的苦更大，祂的声誉被人毁谤尽了，给祂身穿白长袍，侮辱为狂颠之人；又给穿上破红袍，头戴茨冠，手执苇杖，戏笑为王，看祂还不如死囚、杀人强盗、罪大恶极的凶手巴拉巴，又把祂立于强盗之中，祂的近人离弃了祂，祂的宗徒茹达斯出卖了祂，伯多禄一会儿连背叛三次，其他各人各自逃命去了。这些苦虽大，祂是情甘愿受，一则因祂身受苦还能光荣天主，救人灵魂。二则最痛心的苦，是祂的苦为许多人白受了，祂的血为他们白流了。祂降来人世就是为光荣

天主、救人灵魂，受苦受难是情愿的。只要世人恭敬天主，救了灵魂，祂再受比这大千百万倍的苦，祂也甘心情愿。可叹又可恨！昏迷的世人，反倒硬要犯罪作恶，纯是凌辱天主。祂知道后世很多的人要作恶犯罪，不但不依赖祂的救赎功劳，反而仇恨祂、攻击祂、总想消灭祂；而且还要攻击祂的教会；又仇恨攻击杀害信祂、爱祂、跟随祂的人。特别使祂痛心的是：信了祂，甚至献身于祂的人不但背叛了祂，反过来还要引诱人背叛天主，反对天主，不但自己当魔鬼的奴才，还要拉别的灵魂下地狱，有的明来，有的披着羊皮暗来立邪教、行异端，还要冒领圣事，大大地凌辱天主，尤其是凌辱圣体里的耶稣，更伤祂的心了。祂对天主的爱和对我们灵魂的爱，我们懂不了；人犯罪对天主的凌辱怎样伤祂的心，人的灵魂下了地狱又怎样使祂痛心，我们也懂不了。世人不听祂的教训恭敬天主，不依靠祂的救赎功劳救灵魂，却任意作恶犯罪更多更大，时时处处凌辱天主，丧失了灵魂，永陷地狱，一直到世界穷尽，这样穷凶极恶凌辱天主出卖自己和别人灵魂的人不断出现，这样伤祂慈爱的圣心，使祂浑身难受得流血汗，甚至难受的要死，祂向天主圣父三次恳求，能宽免祂不喝这个爵，就宽免了祂罢。祂曾向圣女玛加利大说过：“这个苦比死还难受。”由此我们可知祂心灵上受的苦比肉身受的苦大得多了，

我们是懂不了的。

四、圣人们为主致命受苦，还能得到天主的安慰。吾主耶稣受苦受难，天主不但没给祂安慰，为教祂多作补赎，就让祂受更大更多的苦，犹如天主也舍弃了祂，这个苦在祂十字架上咽气之前达到了顶点，祂痛苦地大声恳求圣父说：“我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我。”吾主耶稣因爱我们，为救我们受的苦有多么大，我们一个有限的受造物，是懂不了的，只可说至大无比。我们只有热心恭敬天主，救自己和别人的灵魂来安慰祂吧！祂死得惨呀！真可怜！我们绝不能再犯罪作恶，给祂的痛苦还要加上一份。

第六部分：深切默想耶穌的苦難



圣咏（二十二）篇

22:2 我的天主，我的天主，祢为什么舍弃了我？祢又为什么远离我的恳求，和我的哀号。

22:3 我的天主，我白天呼号，祢不应允；我黑夜哀祷，祢仍默静。

22:4 但是祢居于圣所，作以色列的荣耀！

22:5 我们的先祖曾经依赖了祢，祢救起他们，因他们依赖祢；

22:6 他们呼号了祢，便得到救赎，他们信赖了祢，而从未蒙羞。

22:7 至于我，成了微虫，失掉了人形；是人类的耻辱，受百姓的欺凌。

22:8 凡看见我的人，都戏笑我，他们都撇着嘴，摇着头说：

22:9 「他既信赖上主，上主就应救他；上主既喜爱他，也就该拯救他。」

22:10 是祢使我由母腹中出生，使我在母怀里享受安宁。

22:11 我一离开母胎，就已交托于祢，尚在母怀时，祢已是我的天主。

22:12 因为大难临头，求祢不要远离我，求祢来近，

因为无人肯来扶助我。

22:13 成群的公牛围绕着我，巴商的雄牛包围着我；

22:14 都向我张开自己的嘴，活象怒吼掠食的狮子。

22:15 我好像倾泻的水一般，我全身骨骸都已脱散；
我的心好象是蜡，在我内脏中溶化。

22:16 我的上颚枯干得像瓦片，我的舌头贴在咽喉上面；
祢竟使我于死灰中辗转。

22:17 恶犬成群地围困着我，歹徒成伙地环绕着我；
他们穿透了我的手脚，

22:18 我竟能数清我的骨骼；他们却冷眼观望着我，

22:19 他们瓜分了我的衣服，为我的长衣，他们拮据。

22:20 上主！请不要远离我，我的勇力，速来助我。

22:21 求祢由刀剑下抢救我的灵魂，由恶犬的爪牙
拯救我的生命；

22:22 求祢从狮子的血口救我脱身，由野牛角下救出我这苦命人。

22:23 我要向我的弟兄，宣扬祢的圣名，在盛大的集会中，
向祢赞美歌颂：

22:24 「祢们敬畏上主的人，请赞美上主，雅各伯所有的后裔，
请光荣上主，以色列的一切子孙，请敬畏上主！

22:25 因为祂没有轻看或蔑视卑贱人的苦痛，也没

有向他掩起自己的面孔，祂一呼号上主，上主即予俯听。」

22:26 我在盛大的集会中要向祂颂赞，我在敬畏祂的人前还我的誓愿。

22:27 贫困的人必将食而饱饫，寻求上主的人必赞颂主；愿他们的心灵生存永久！

22:28 整个大地将觉醒而归顺上主，天下万民将在祂前屈膝叩首；

22:29 因为唯有上主得享王权，唯有祂将万民宰治掌管。

22:30 凡安眠于黄泉的人都应朝拜祂，凡返回于灰土的人都要叩拜祂。我的灵魂存在生活只是为了祂，

22:31 我的后裔将要事奉上主，向未来的世代传述我主，

22:32 向下代人，传扬祂的正义说：「这全是上主的所作所为！」

依撒依亚先知书

咏「上主仆人」的诗歌

42:1 请看我扶持的仆人，我心灵喜爱的所选者！我在祂身上倾注了我的神，叫祂给万民传布真道。

42:2 祂不呼喊，不喧嚷，在街市上也听不到祂的声音。

42:3 破伤的芦苇，祂不折断；将熄的灯心，祂不吹灭；祂将忠实地传布真道。

50:4 吾主上主赐给了我一个受教的口舌，叫我会用言语援助疲倦的人。祂每天清晨唤醒我，唤醒我的耳朵，叫我如同学子一样静听。

50:5 吾主上主开启了我的耳朵，我并没有违抗，也没有退避。

50:6 我将我的背转给打击我的人，把我的腮转给扯我胡须的人；对于侮辱和唾污，我没有遮掩我的面。

50:7 因为吾主上主协助我，因此我不以为羞耻；所以我板着脸，像一块燧石，因我知道我不会受耻辱。

50:8 那给我伸冤者已来近了。谁要和我争辩，让我们一齐站起来罢！谁是我的对头，叫祂到我这里来罢！

50:9 请看！有吾主上主扶助我，谁还能定我的罪呢？看！他们都像衣服一样要破旧，为蠹虫所侵蚀。

50:10 你们中凡敬畏上主的，应听祂仆人的声音！凡于黑暗中行走而不见光明的，该依靠上主的名字，并仰仗自己的天主。

50:11 看哪！凡你们点了火，燃了火把的，必要在你们所点的火焰里，在你们所燃的火把中行走！这是我的手所加于你们的，你们必倒卧在痛苦之中。

52:13 请看，我的仆人必要成功，必要受尊荣，必要被举扬，且极受崇奉。

52:14 就如许多人对祂不胜惊愕，因为祂的容貌损伤得已不像人，祂的形状已不像人子，

52:15 同样，众民族也都要对祂不胜惊异，众君王在祂面前都要闭口，因为他们看见了从未向他们讲述过的事，听见了从未听说过的事。

53:1 有谁会相信我们的报道呢？上主的手臂又向谁显示了呢？

53:2 祂在上主前生长如嫩芽，又像出自干地中的根苗；祂没有俊美，也没有华丽，可使我们瞻仰；祂没有仪容，可使我们恋慕。

53:3 祂受尽了侮辱，被人遗弃；祂真是个苦人，熟悉病苦；祂好象一个人们掩面不顾的人；祂受尽了侮辱，因而我们都以祂不算什么。

53:4 然而祂所背负的，是我们的疾苦；担负的，是我们的疼痛；我们还以为祂受了惩罚，为天主所击伤，和受贬抑的人。

53:5 可是祂被刺透，是因了我们的悖逆；祂被打伤，是因了我们的罪恶；因祂受了惩罚，我们便得了安全；因祂受了创伤，我们便得了痊愈。

53:6 我们都像羊一样迷了路，各走各自的路；但上

主却把我们众人的罪过归到祂身上。

53:7 祂受虐待，仍然谦逊忍受，总不开口，如同被牵去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人前不出声，祂也同样不开口。

53:8 祂受了不义的审判而被除掉，有谁怀念祂的命运？其实祂从活人的地上被剪除，受难至死，是为了我人民的罪过。

53:9 虽然祂从未行过强暴，祂口中也从未出过谎言，人们仍把祂与歹徒同埋，使祂同作恶的人同葬。

53:10 上主的旨意是要用苦难折磨祂；当祂牺牲了自己的性命，作了赎过祭时，祂要看见祂的后辈延年益寿，上主的旨意也藉祂的手得以实现。

53:11 在祂受尽了痛苦之后，祂要看见光明，并因自己的经历而满足；我正义的仆人要使多人成义，因为祂承担了他们的罪过。

53:12 为此，我把大众赐与祂作报酬，祂获得了无数的人作为猎物；因为祂为了承担大众的罪过，作罪犯的中保，牺牲了自己的性命，至于死亡，被列于罪犯之中。

61:1 吾主上主的神临到我身上，因为上主给我傅了油，派遣我向贫苦的人传报喜信，治疗破碎了的心灵，向俘虏宣告自由，释放狱中的囚徒，

61:2 宣布上主恩慈的喜年，揭示我们天主报仇的日

期，安慰一切忧苦的人，

61:3 给熙雍悲哀的人一项冠冕来代替灰尘，喜乐的油以代替丧服，颂赞以代替沮丧的心神。他们将被称为正义的橡树，上主为光荣自己所种植的园地。

61:4 他们要重建古时的废址，兴建往日的荒域，建造倾圮的城邑，数代荒凉的地方。

61:5 外邦人要来为你们牧放羊群，外方人的儿子要作你们的农夫和葡萄园丁。

61:6 你们要被称为「上主的司祭」，人要称你们为「我们天主的侍役」；你们要享用万民的财物，以他们的财宝而夸耀。

61:7 因为他们受了双重的耻辱，侮辱与唾骂是他们的家业，因此他们要承受双倍的土地；永远的喜乐将归属于他们。

61:8 因为我是爱慕公义的上主，我恼恨不义的抢劫；我要凭忠实赐给他们报酬，与他们订立一项永久的盟约。

61:9 他们的后裔在列国中，他们的苗裔在万民中，要受人赏识；凡看见他们的，必要承认他们是上主所祝福的后裔。

第七部分：十字架真理及 十字架神学



奉献圣母无玷圣心献辞

今天，在这春暖花开、百花争艳亮丽的日子里，我们众兄弟姐妹，扶老携幼，来到这崇山峻岭的板泉山圣母堂。大家都怀着无限的深情来投奔、看望我们的慈母——圣母玛利亚。

我们的母亲啊！我们在这罪恶弥漫的涕泣之谷，匍匐在您的脚前，求您眷顾。慈母啊！看，您的儿女们来看您来了。此时此刻，让我们用怎样的言语来表达儿女们的激动兴奋之情呢？您的儿女们是有福的。因为能在您、尊威的面前，这样甘饴地称呼您——天堂上的妈妈！慈母啊！请抬头看看您的儿女们吧！他们的眼中早已装满了激动的泪水！因为您是最能疼爱我们的母亲，您也最能体察儿女们的悲苦。啊！母亲！你是最圣洁、光辉、伟大的母亲。由于人类的罪恶，曾极残忍地把您的圣子钉死于十字架上。今天人类的罪恶仍然在伤害基督的肢体，您用您那最高尚的母爱和极仁慈的心肠宽恕了不幸而又可怜的人类。

亲爱的兄弟姐妹们！可曾记得，我们的主耶稣基督是怎样在山园中血汗并流，背负着全人类的罪过，在极度痛苦中哀求了天主圣父吗？可曾记得，祂头戴茨冠，

遍体鳞伤，一步一步地走上加尔瓦略山？又可曾记得，被钉死于十字架上，士兵用长枪刺透了祂的肋膀，顿时流出了血和水。

我们可曾想过：那位痛爱圣子的母亲站在十字架下，看到她那爱如命根的耶稣，竟那样悲惨地死去，母亲的心是怎样的哀痛欲绝，怎样的心碎肠断？我们不知道该怎么来安慰母亲那颗受伤的心啊？圣经中曾替母亲这样地呼唤：“一切过路的人啊，请你们看看，有谁的痛苦能超过我的痛苦啊”！（哀：一、12）

玛利亚，你是谁？你是谁？你是我们人类最可敬的母亲，看不到您脸上的笑容，却看到您眼中装满了血和泪，这是因为有那么多的人远离了天主，践踏了天主的诫命，拒绝了基督的救恩。母亲啊！有那么多的人在罪恶中生活，世界充满了战争、血腥、不义、褻渎、仇恨、不洁、都在伤害着您的圣心！

我们的恩母啊！虽然人类的罪恶冒犯了天主，那样残忍地一再伤害了您的圣心，但是慈悲的母亲，仍然愿意为我们人类承受一切的苦痛。母亲，圣保禄宗徒曾替您喊说：“我愿为你们再受产痛”。

人类的种种罪恶和道德败坏并没有丝毫减轻您对我们人类的深情大爱啊！您曾借依撒意亚先知的话说：“妇女岂能忘掉自己的乳婴，初为人母的岂能忘掉亲生的

儿子，纵然他们能忘掉，我也不能忘掉你啊！”（依：四十九、14）

亲爱的兄弟姐妹们，为什么要再一次看见太阳的亮丽姿态？心脏为什么要再一次跳动起来？是为了无数生活在睡梦中的人，是为了那些眼中迸发出极度忧伤的人，更是为了那位曾为全人类而被钉死于十字架上的耶稣基督。朋友们，请让我们拿出一颗至诚至切的心吧！让我们曾受伤的心回到母亲的怀抱中，让我们的苦难和悲愁溶于基督的苦难和圣母的无玷圣心中吧！让我们涌动的泪水流淌在母亲的心坎上，因为我们的血管里奔涌着基督和母亲的血液，涌动着祂（她）那无尽的大爱和宽恕，寄托着无可言喻的深情。我们的母亲啊！请让我们回到您的身边，因为在您那里是人类的避风港，是我们灵魂的安乐窝，是我们泪水横流得以止息的地方；是历尽磨难之后的最后一站；是筋疲力尽后的一张暖床；是受尽苦寒后的一碗辣汤。因为在您那里，有说不完的爱，道不尽的情，是在绝望中还能看到希望，是在无数次的跌倒中，仍能再爬起来……。

基督之母，在您的尊威前面，在您的无玷圣心面前，我们今天愿意和整个教会，做您的圣子为爱我们向天父所做的奉献。祂曾说：“我为他们祝圣我自己，为叫他们也因真理而被祝圣”（若：十七：19）我们愿意与救

主为了世界和人类所做的奉献联合起来，因为只有在他神性的圣心内，才能得到宽恕并取得救赎。我们深感多么地需要和基督结合在一起，把人类和世界——我们现代的世界——作一次奉献！因为基督的救赎工作，应该经由教会而为世界所分享。

主之婢女，您在所有受造物中是最蒙祝福的，因为您圆满地服从了天主的召叫！

您是有福的，因为您与您的圣子的救赎和奉献完全结合在一起！

教会之母，请您给天主子民指示信、望、爱三德的道路。

求您帮助我们生活在基督为现代世界整个人类大家庭所作奉献的全部真理之中。

圣母无玷圣心！求您帮助我们克胜罪恶的威胁，它极易在今日的人心中生根，而这罪恶的无限后果已经使我们的世界担心，似乎它在封锁我们走向未来的道路。

从饥荒和战争中求你拯救我们；

从核子战争，从无法估计的自我毁灭中求你拯救我们；

从人的生命自开始就受到罪恶的侵犯中，求你拯救我们；

从仇恨、从天主子女的尊严受到贬抑中，求你拯救我们；

从社会、国家和国际生活的一切不公正中，求你拯救我们；

从丧失分辨善恶中，求你拯救我们！

基督之母，请接纳所有不幸的人，请聆听痛苦者的呼求。我们的慈母啊！我们联合全球教会和我们挚诚的祈祷，求您早日引领我们进入您的无玷圣心内。更求您伸出慈爱的双手，拉着我们，迈向永生的天堂！

圣母玛利亚中华之后，为我等祈！！

在天中国之后，为我等祈!!!

司铎礼赞

人世间有谁能真正领悟到：“独上高楼望断天涯路”的那种心境？苍天之下，芸芸众生，天光云影，群雄鹿逐，奔走于追求财富的忙碌中，焦虑于人际关系的周旋中。普天之下，太阳的霞光万丈，并没有让人看清自己的私欲滋长啊！远去了的战鼓钟声，逝去了的恩恩怨怨，在这人类无止息的呻吟中变得越发没有眷顾！人生的云图似乎总操纵在一些人的手里。太阳大公无私地照耀着所有的人，土地为所有的人结出果实，当我们仰观硕果累累，品尝人类的出产时，不禁想起了对造物主深度的致谢。在这私欲爆炸的时代，上主的忠贞将士——司铎，

勇敢地站在了时代的最前列，在祂的血液里凝聚着对上主挚诚的爱和忠贞的信赖，也许是在祂幼小的心灵深处种下了基督爱的种子，也许是十字架上苦难的基督、祂那无限痛苦的惨状感动了祂。祂读懂了人生的悲欢离合，祂领悟了天下人的疾苦之深重啊！可敬的司铎啊！您懂得在您所走的道路上遇到的艰难险阻。司铎啊！多少的凄风苦雨，您需要尝。多少的劳碌奔波要脚下过。

人世间的苦难有时似乎自己一肩挑起，虽很辛苦，但当您仰望十字架上的基督时，看到受刑万状的祂，司铎啊！您有什么苦不能受，有什么难不能渡呢？司铎啊！多少次您在空荡的教堂中，伸开您的双手，向您的天主发出血泪的呼声啊！那是怎样的心灵独白，那是怎样的泣血哀祷！司铎啊！可敬的牧者啊！犹如一个艰难的母亲拉扯着成群的子女，艰难地一步一步地向前走。每一步都注满了伟大的深情挚爱，每一个眼神都给予了无尽的关怀呵护。啊！司铎，是您的双手举起了基督的体血，是您用那不灭的爱火点燃人们心中将熄的火苗。司铎啊！天主的人，愿您能勇敢地背起基督的十字架，哪怕是遍体创伤，哪怕是血泪斑斑，因为您心里有着永恒不变的爱。司铎啊！人世间悲剧之多，但您并没有太多地去看；天底下罪恶可谓深重，但您并没有给予太多的思考，那是因为您的眼神只注视那十字架上那一个不成人形的基

督，您只听到了那句：“父啊，宽恕他们吧，因为他们不知道自己在做什么？”司铎啊！翻遍日记的千言万语，汇成了那句今生今世只为爱而来到世间的永恒执着。司铎啊！金银耀眼的物质，不足以使您动心；世界的享受您没有亲昵；世界的缤纷，你也并非不知；只是愿意用自己的鲜血、眼泪和生命书写人类胜利的丰碑，安慰那痛苦的基督；补充基督苦难所欠缺的。

啊！司铎啊！也许是累了，就请您休息一下吧！也许是受委屈了就痛哭一场吧。啊！人生的岁月无几，生命更加短暂，以自己的生命作基督无玷无瑕的祭品吧。司铎啊！牺牲一切吧，奉献一切吧，因为那“含泪播种的必含笑收获。”

诉衷情

——十字架前的哀祷

亲爱的主耶稣基督，我满含悲情和哭腔来到您的十字架前。我的主，我的天主，此时的我，手中没有鲜花，也没有蜡烛，更没有什么贵重的礼物，有的只是无尽的感激，无尽的眼泪。啊，我的救主，你卑微的仆人，不仅仅匍伏在您台前，而且也拿起了一支无用的秃笔，深愿在此宁静的夜晚，淌着无言的泪水，向您倾诉心中诚

挚的话语……顺着流满双颊的泪珠，深切回顾所走过的日日夜夜。主耶稣啊！是您的双手拉着您仆人的手，越过了春夏秋冬，见证了人间发生的是非曲直，用您的大爱一次次地安慰了那几近破碎的心灵。亲爱的主耶稣基督，你曾在漫长的历史中，以您独特的圣爱吸引了一批又一批的儿女们。他们那圣洁而虔诚的灵魂是你深知的，是他们首先用自己的全部生命及灵魂，在人类史册中，谱写了一曲曲动人的乐曲。历史啊！请您记住；时间啊！请您伫足在耶路撒冷、在罗马和在马其顿！圣徒的鲜血染红了大地，圣徒的血水浇灌了异教的荆棘之地啊！神圣慈悲的主耶稣啊！曾几何时，您为赎我们的罪债，遍体鳞伤、血肉模糊、已无人形……啊，我亲爱的主耶稣基督，我想到这里，我羞愧万分，我只能带着悲恸的忏悔，向您承认，啊！我的主，我辜负您已经太久太久了。主啊，羞愧的我能再说什么呢？我低垂着头，不敢仰望您为我们流尽圣血的身体。此时的我深愿也能如那个谦卑至极的税吏一样，献上这样的祈祷：“主啊，宽恕我吧，因为我是个罪人。”神圣的主耶稣基督、我的救主，愿我这卑微软弱的灵魂中也能涌动出真诚的泪水和挚诚的话语。啊！我的救主耶稣基督，愿我也能如达味圣王那样满怀赤诚与谦卑倒在您的十字架前，向您说：“求你以牛膝草洒我，使我皎洁，求你洗涤我，使我比雪还

洁白。”

“主啊！求你给我再造一颗纯洁的心。”“主啊！我的祭献就是这痛悔的精神，因为，主啊！你不轻看痛悔和谦卑的赤心。”啊！我至爱的主！我忧伤的灵魂在大声向您祈求，因为除你以外，没有人能救我。除你以外，也没有人是我的安慰与依靠。我的主耶稣基督。愿我这卑微的躯体，常常能跪倒在您的十字架下，愿我这卑微的人，常常的向您敞开心扉！

愿我的口，常常歌颂、赞美您的慈爱！啊！我的救主！

愿我的祷声，进入您耳！

愿我在您尊前，永远充满悔恨和感激的眼泪……

愿我手中的笔，记录您全部的慈爱！啊！主耶稣，请不要拒绝这卑微人的眼泪，也不要拒绝谦卑人一次次的叹息！因为你是神圣的主，我们的救主！啊！我的主，我生命的主，我的救主！

唯愿我能像耶利哥的瞎子，在悲嚎中向您呼救；“耶稣，达味之子，可怜我吧！”唯望我也能像钉于十字架上的右盗，大声向您呼求：“主啊！请您在您的国度中记我一念！”

唯愿我也能像圣奥斯定喊说：“主啊！你创造了我们，原是让我们归于你，我们的心，若回不到您的怀抱，就永远不会得到安宁！”

啊！神圣的主，耶稣基督！

让我终有一天能亲自听到您在对我讲：“我的孩子，我在这里，我与你同在！”主啊，愿你能亲手治愈我那破碎的心灵，愿你亲手擦干我的一切泪痕！

愿你常能感动我的灵魂，永恒地朝向您！

用生命、用鲜血、用热泪、用全部的激情，光荣赞美感谢我生命的天主，至于无穷之世。啊门!!!

恸祷救主耶稣基督

一个满身带着污秽，遍体透着罪恶的气息，心灵早以破碎，恸哭的灵魂，怀着极大的勇气藉着你无限的仁慈，奔赴到你圣心台前。

噢！吾主，我罪人带着软弱和罪过的身心来到了你的台前，求尔治愈，求尔怜悯。啊！神圣的救主……此时我深切地感觉到我是多么的不配啊！但因着您对罪人的无限仁慈：“吾主不弃我卑污”啊！主，我的救主、生命的主。我来到了你台前，我知道，你是多么深切地爱着世人，你对我们的爱是多么真挚、多么感人、多么撼人心魄、多么催人泪下、多么令人难以形容啊！但是，可怜而又可悲的我，多少次辜负了您的宽仁慈爱，多少次的犯罪得罪了您。大能仁慈的主啊！我还能向谁说呢？

唯有您是生命的主，在这个痛苦与罪恶的世界中，我还能去找谁呢？此时我后悔以往所犯的种种过失。今看，你在十字架上所流的宝血和您对世人显示的无限爱情。主啊！求你也刺透我的这颗心吧！好让我的心也去感动于你的深情大爱，请让我的热血、眼泪、汗水及全部的生命去热爱你，敬爱你、钦崇你、敬畏你……主啊！我这个干涸而又痛楚满溢的灵魂，如果得不到你的抚爱、关怀和滋润、祂的确要死了。主啊，让我这颗受伤的心，隐藏在您的圣心中吧！让我的灵魂在你灵魂深处得到歇息。

啊！无限慈悲的主，我恳切地求你。求你大发慈悲怜悯世界上所有贫困、痛苦及灾难中的人们，愿普天之下，所有无辜者的不幸遭遇；他们的死亡、痛楚、鲜血与眼泪都能蒙受你最仁慈的眷顾及安慰。主啊！愿我能做你手中的和平工具。主啊！愿我如此软弱而卑贱的身躯能给苦难中的人们带来一丝的慰藉，愿我这双麻木的手能为他们而举起，愿我的心灵能涌出浩如江河般的眼泪，化作大江汇入苦难人的心泉中去；让我能紧紧地，再紧紧地去热情抚慰每一个在苦难中挣扎的每一个兄弟姐妹们，愿我能不断地擦干他们的眼泪；让我常能拉着痛绝于苦难中的每一个兄弟的手，含着热泪，极真诚地安慰他们：“弟兄们，不要悲伤，不要害怕，因为天主爱你们，太爱你们了！”主啊，愿我在他们面前能讲出

动听的言语，愿你那无尽的慈悲，永永远远与我们同在！
啊门！

十字架随想

悠悠岁月，岁月悠悠。历史的车轮在激荡的人生舞台上飞速前行。朋友们，值此新千年的耶稣基督——逾越复活庆典，正在紧锣密鼓地筹备着。然而，谁曾料想到救主耶稣的救赎工程，是以当时最屈辱、最残酷的刑罚——“钉十字架”刑罚，来完成天父救世的计划呢！

朋友们，我们对十字架及其意义了解吗？这恐怕是多少代老教友惭愧的地方吧！我想我们最熟悉的莫过于，每个基督徒每天都多次的划十字圣号。但这一个十字圣号的真正意义是什么呢？笔者试作回答。其一、在每一次划十字圣号都在告诉我们，天主是三位一体的天主。其二、在划十字圣号也格外提醒我们，耶稣基督为了爱我们，曾甘心死于十字架上。其三、是要提醒我们，不断地实践基督的圣训：“谁若愿意跟随我，就该弃绝自己天天背着十字架来跟随我。”

除此之外，我们信仰的经验告诉我们，在各种圣事及礼仪中，我们常以划十字圣号为开始和结束。在生活中信友常以划十字圣号为光荣。我们常见到一些信友美

好的经验如：在遇到有困难、危险和诱惑时，情不自禁地划十字圣号；这无疑是一个信德的明证，但我们此时决非是要解决这些小小的常识而已。

史书记载：“十字架”刑法是古代罗马帝国及近东一带，严惩重罪犯的一种特殊刑法。且按照“罗马法”的规定，凡属于罗马公民便不遭受“十字架酷刑”。教会初期的圣保禄，因为有其罗马公民的身份，便没有遭受其十字架刑罚。这个可怕的十字架刑罚，曾是罪人应遭受的命运，但是无限慈悲的天主父打发其独生子来承受了其惨烈的刑罚。自从耶稣死于十字架上，十字架的意义就有了最本质的改变。

基督耶稣的十字架已成为胜利的记号，耶稣基督默默地走向十字架，但耶稣的生命并没有在十字架上结束，而恰恰是真生命的开始。祂相信通过祂对敌人的服从，能够实现天父的意图。正是怀着这种信念，祂走向了十字架。耶稣被钉于十字架时，祂自愿地接受了所有的恶意指中伤与残酷行为。并把其中有毒的成分去掉，把恶意指中伤与残酷行为变为具有奇迹般性质的爱与宽恕。

毋庸置疑十字架在耶稣降生后的古代世界里也常被视为“勇于牺牲、甘心自我奉献的象征”。我们也可以想到十字架的意义。在于表达天父爱世人爱到极点的宇宙性真理。

基督对世人那种爱到底的爱，给人以深刻的印象和道德指导上的“绝对命令”。它充分说明“爱是宇宙的第一因素，是创造的第一推动力。”我们首先要明白，天父的独生子，惨死于十字架上，而我们应知道这一切都是为了爱我们。基于这一点，我们应该怎样爱我们的主呢！那么，在我们今天科学挂帅，一切以“功用”来衡量人生的各种价值观，能给我们的人类带来多少安慰呢？而对于这个多灾多难、痛苦日益深重的人类来说，难道能用科学、理性、良知、来抚平人类心灵中流血的创伤吗？不，永远不能。只有这个唯一的天主之子耶稣惨死于十字架上时，才能卓越地表达天主对世界、人类最深挚的爱。基督降生成人，走到了人世间最悲惨的苦难中去，深深地拥抱了世人的疾苦，并把十字架插入了历史与大地的中央……。

亲爱的朋友们，面对瞬息万变的今天，人类十字架的真理，绝没有随历史的过去而成为历史。尽管苦难深重、罪恶重叠，但基督十字架的真理仍是普照人类的真理强光。祂将永远照亮路途上的黑暗……。

朋友们，当我们不经意地看到了教堂上的十字架时，或在教会内看到大大小小、各种各样的十字架时，我们有何感想呢？

十字架的道理也将再一次告诉我们：在完全自我牺牲

中寻找天主。十字架就是意味着牺牲越大,与受苦受难的主结合的也越紧密,那么就让我们都去成为耶稣基督救世的同盟军。并藉着伟大的十字架真理和德能,去战胜这个罪恶的世界。

印度德肋撒修女在诺贝尔 和平奖颁奖大会上的演讲

感谢天主给我们在这里聚会的机会,为我们带来诺贝尔和平奖,我想我们在这里共同用圣方济各一章祷文来祈祷一定是非常适宜的。我们每天领受圣体后,都要用这段祷文来祈祷,因为它适合于我们每一个人。我总想弄明白的是,四、五百年以前当圣方济各撰写这段祷文时,当时的人们一定遇到了和我们今天一样的困难,我们将这段祷文修改得更加适合今天的状况。我想在场的大多数人都已经有了这份祷文,让我们共同来祈祷:感谢天主刚给我们机会,让我们大家今天聚在一起,和平奖的获得告诉我们,我们生来就是要为和平而生存,它也告诉我们,基督除了没有原罪外,祂和我们简直没有两样,祂明确地告诉大家,祂给众人带来了一个喜讯。

这个喜讯就是所有善良的人所期盼的和平的愿望,也是我们都欲得到的——一颗维护和平的心。天主是如此热爱我们这个世界,祂不惜将自己的儿子都奉献出来,当然,这对祂是件非常痛苦的事情;天主是忍受何等的痛苦,才将自己的儿子贡献给我们这个世界啊。祂,这个名叫基督的人把和平带给你,带给我。但是作为男子汉的祂仍嫌做的不够,祂用被钉死在十字架上的悲壮行动,来向我们表示祂

对我们伟大的爱,祂是为你,为我,为那些身患麻风病,为那些因饥饿而将死的人,为那些赤裸着身体横卧在加尔各答和其他城市的大街上的穷人,为在非洲、纽约、伦敦和奥斯陆的穷人而献身。祂用祂的死来劝告我们相互同情、互相爱戴。福音书中讲的非常清楚:“像我爱你们一样去爱;像我的父亲爱我一样去爱。我爱你们。”祂的父亲正是因为深深地爱着祂,才把祂奉献出来。我们彼此间也应该互相爱戴,应该像天主对待祂儿子那样,彼此将爱心奉献出来。如果我们说“我爱天主,但是我不爱我的邻居”,这是远远不够的。圣若望说“如果你说只爱天主,不爱邻居,那么你就是个说谎的人。”如果连每日相见,彼此接触,和你住在一起的邻居都不爱的话,那你怎么能爱一个看不见的天主呢?所以,对我们来说,重要的是去认识爱的含义。爱是实实在在的,是痛苦的。

基督忍受了极大的痛苦来爱我们,爱使祂受难。我们一定要牢牢地记住祂的爱。祂将自己变成面包来让我们充饥,就是让我们满足对天主的饥渴,因为我们生来就是要体验这种爱,我们生来就是要爱别人,被别人爱。基督之所以变成一个男子汉来爱我们,就是要我们尽可能地像祂爱我们那样去爱别人。祂故意把自己扮成一个饥饿的人、一个衣不蔽体无家可归的人、一个病人或者一个犯人,或者一个孤独的人、被遗弃的人。祂对我们说:“是你们拯

救了我。”祂渴求我们对祂的爱,就如同穷人们渴求我们对他们的爱是一样的。我们一定要了解这种饥渴,也许这样的饥渴恰好发生在我们自己的家里。

我永远也不会忘记曾经访问过的一家养老院。这家养老院里的老人都是儿女将他们送来的。尽管这里的生活用品一应俱全,甚至还有点奢华,但是这些老年人却都坐在院子里,眼睛盯着大门看。他们的脸上没有一丝笑容。我转向一位老姐姐,问她:“这是怎么回事?为什么这些衣食不愁的人总是望着大门?为什么他们脸上没有笑容?”

我已经太习惯看到人们脸上的笑容,甚至那些挂在垂死的人脸上的笑容。但是在这里,我看到的是一种对爱心的乞盼。那位老姐姐对我说:“这里几乎天天都是如此,他们每天都在乞盼着,盼望他们的儿女来看望他们。他们的心受到了极大的刺伤,因为他们是被遗忘的人。”瞧,这就是世上存在的另一个种贫乏,被爱心遗忘的贫乏。也许这样的贫乏已经悄悄来到我们的身边和我们的家庭中。也许就在我们自己的家庭中,已经有成员感到孤独。也许他们的心已经受到伤害,或许他们处于某种焦虑不安的状态。如果有这样的事情发生,可能我们家庭中的其他成员或多或少都会有些烦恼。类似的事情是否已经存在我们的家庭呢?如果是,我们又如何来包容那些心里感到孤独的家庭成员呢?假如你是母亲的话,你是否能宽容自己的孩子呢?

西方国家最令我吃惊的,是许多男孩、女孩的吸毒的现象。我总想搞明白这个问题究竟是谁造成的,为什么会出现这样的事情?我对这个问题的答案恐怕是:因为他们家庭中没有人宽容、善待他们。他们的父母也许因为工作太忙而没有时间照顾他们,可能一些年轻的父母过分忙于事务,致使孩子在街头游荡,甚至染上了恶习。我们今天在谈论和平,而这些事情恰恰都会破坏和平。

我们读圣经时,会读到天主说过的一句话:“即便是一个母亲遗弃了她的孩子,我也不会遗弃你们。我要将你们捧在掌心里保护你们。”我们被天主保护在祂的掌心中,我们是如此地贴近祂,就像是未出生的孩子蜷卧在祂的掌心里。我们可以这样分析这句话,前面的部分谈到“即便是一个母亲遗弃了她的孩子……”按照常理说,这简直是不可能发生的事。然而祂在后面又说:“即便……,我也不会遗弃你们。”这后一句尤其使我感动。这是一句深深地撼动我心灵的至理名言。

我们今天之所以能聚在这个地方,全是靠了我们的父母,因为他们需要我们。如果他们不想要我们的话,我们绝不会在这个世界上生存。

我们需要自己的孩子,我们爱自己的孩子。然而还有其他数以百万计的人,他们是怎么想的呢?今天的印度有许多许多的人在关怀着孩子们的成长,而在非洲却有许多孩

子正在死于营养不良或饥饿……我在此向人们呼吁,向全世界人们呼吁——“让我们夺回孩子的生命”,因为这个时代是孩子们的年代。今年是保护儿童年。今年年初,我曾经讲过,我们都为孩子们做了些什么呢?我逢人便讲:“让我们在这一年里保证每一个孩子的顺利出生。我们需要那些未出生的孩子。”今天是今年的最后一天。我们是否确实做到了这一点呢?我要告诉你们一件令人震撼的事。我们用领养的方式开展了向堕胎的斗争。我们挽救了成千上万的小生命。我们靠医疗站、医院和警察局来向人们发出通告:“请不要虐杀孩子,我们收养这些孩子。”于是,一天中的每一小时都会有人给那些未婚先孕的妇女打电话,通知她们“请到我们这里来,我们会照顾你,我们将收养你的孩子,给孩子找一个良好的家庭。”天主保佑,我们找到了许多需要领养孩子的家庭。此外,我们还做了一件漂亮事,我们将许多街头流浪的人、乞丐召集起来,给他们上课,组织他们按照我们的计划组成自然家庭,并收养被遗弃的小孩。

在加尔各答仅仅6年的时间里,这样的自然家庭就收留了61273个弃婴。鉴于自然家庭往往以自我约束、自我控制的方式存在,它有其独特的好处。我们对自然家庭的成员开展了“升温爱心法”的培训。这种方法即简单又易行。那些穷人通过培训,很快就知道如何去做。你想知道

这些人后来怎样对我说吗?这些街头流浪的乞丐们明确地告诉我:“我们的家庭是健康、团结的。无论在什么地方,我们都可以随时收留被遗弃的婴儿。”我以为如果大家都能这样做,都明白用什么方法去救助弃婴的话,天主为我们创造的生活就不会遭到破坏。

穷人们是伟大的。他们能教给我们许多美好的习惯。有一天,一些穷人找到我们,向我们表示感谢。他们说:“你们搞慈善的人是最好的人。你们帮我们制定家庭计划,教我们开展计划,因为再没有比自我约束、互相友爱更重要的事了。”他们淳朴的话是最美丽、最生动的语言。也许这些人缺吃少穿,甚至没有一个固定的家,但是他们都是伟大的人。

穷人是非常可爱的人。有一天,我们从街上收容了四个无家可归的人,其中一个人看起来情况非常糟糕。我对修女们说:“你们去照顾那三个人,我来看护这个病人。”我用全部爱心和所能做到的一切去抚慰这个可怜的人。我扶着她躺在床上。她的脸上露出了美丽的笑容。她紧紧拉着我的手,感激地说了一句话:“谢谢你。”然后闭上眼睛死去了。

我在她面前禁不住对自己反思。我问自己:“如果把我换成她,我会说什么呢?”我可能会说:“我很饿,我快要死了。我很冷,我浑身都在疼。”或者其他什么话。然而她

的话却教给了我很多很多,她给了我崇高的爱。她带着安详的微笑死去了。再举一个例子:一天,我们从阴沟里救起一个人。当时他的半个身体都被蛆虫吃掉了。我们把他带到救济所,他说:“我在街上过着猪狗不如的生活,但是我将像一个天使一样死去,去接受天主的爱和呵护。”一个穷人能说出这样的话,足以看到他内心的伟大,他的品德是非常令人感动的。他临死前并没有诅咒任何人,没有说过别人的坏话,也没有去和其他任何人攀比,他就像一个纯洁的天使。这就是我们人民的伟大之所在。这也是基督为什么说:“我曾经赤身裸体、无家可归、没有食物;我被人遗弃、遭人唾骂、受人冷落,是你们帮助了我。”我认为,我们不是真正的社会工作者,也许我们只是做着一些社会工作。但我们却是这个世界上真正具有深刻思想的人,因为我们每天二十四小时都和基督在一起,和他交流。你和我,我们大家都要将基督带到自己的家中,因为我们和家人一同生活,也应该共同祈祷。我认为,在我们的家庭中不需要用暴力换取和平,我们所要做的,相聚在一起、相互爱戴,用爱心为我们带来和平,带来欢乐,带来相互鼓舞的力量。只有这样,我们才能战胜世上的邪恶。我们要用祈祷、用我们真诚的奉献,从家庭开始,消除那些痛苦、怨恨和悲哀。我们提倡的“爱从家庭开始”并不是要看我们做了多少事情,而是要看我们在做的过程中融入了多少爱,看我们

为基督做出了多少贡献。

前一段时间,我们在加尔各答遇到的最大困难,是买不到白糖。我不知道这事怎样传到孩子们的耳朵里。一个四岁的印度男孩回家后对他的父母说:“从今天开始,我三天不吃糖。我要把我的那份糖给德肋撒嬷嬷的孩子们。”三天以后,孩子的爸爸妈妈陪着孩子来到我们这里。我从前从未见过他们。那个小男孩甚至连我的名字都叫不准,但是他非常明白是来做什么的。他知道他想要别人分享他的爱心。

这些事就是使我得到爱心的感受和体会。自从我来到这里后,就一直被爱的气氛包围着,我一直沐浴在真诚理解的爱心中。在这里,无论是来自非洲的人,还是来自印度的人,都有一种融入特殊氛围的感觉,是回到自己家的感觉。我觉得,自己好像又回到加尔各答,和修女们在一起,我们是在一个真正的大家庭里。

我在这里要对你们讲,要你们在这里发现贫乏,发现你们家中的贫乏,然后将爱灌输到贫乏之处,从灌输爱心做起。请把这个喜讯带到你们家人那里,带到你们的邻居中去,去真正认识他们。我曾经结识了一个印度家庭,这个家庭有八个孩子。从和这个家庭的接触中,我有一些非常感人的收获。一天,一位先生来到我们的住处。他说:“德肋撒嬷嬷,一个有八个孩子的家庭已经断炊好几天了,请帮帮

他们。”听了他的话,我马上给这个家庭送去了一些大米。孩子们看到大米眼睛都睁得大大的,眼睛里还闪着兴奋的光。我不知道你们是否见过饥饿的人的眼睛,但是我太熟悉这些眼睛了。当那位母亲接过大米后,立即把它分成两份,然后就出去了。当她回来后,我问她:“你去了哪里?做什么去了呢?”她简单地回答说:“他们也在挨饿。”原来她的邻居是一个穆斯林家庭,这个家庭也正在受着饥饿的煎熬。所以她把我送给她的米分了一半出去。这件事深深地感动了我。家庭中的孩子们从母亲那里得到快乐,他们和母亲共同享受着生活的乐趣,因为他们有母亲的爱。你瞧,这就是爱的发源地,爱的源头出自家庭。

我们都应该为我们这个世界上有这样的人感到欢乐。我将于15日返回印度,那时我要把这里的经历带回去,把你们的爱带回到印度去。

我很清楚,在座的各位做不到将家产倾其所有去布施穷人,我们也不需要大家这样做。我们希望各位,尽你们所能来帮助我们的事业。令我惊喜的是,穷人家的孩子虽然过着忍饥挨饿的日子,但是他们还是一样欢乐,而且把欢乐带给他们的父母。对于我们来说,身为父母,我们不仅要满足孩子们生活的必需品,而且还要给予他们极大的爱。

让我们感谢天主赋予我们这个机会,使我们大家相聚在这里,是我们共同的语言把我们紧紧地连结一起。我们

将共同携手去帮助全世界的儿童,因为我们的修女已经遍布世界各地。我将用获得的和平奖奖金为无家可归的人建立一所救济院,将爱心从这里不断地延伸。我们一定要把和平传给世人,让他们理解我们的爱。要让所有贫穷和贫乏的人都知道这个喜讯,把这个喜讯传到自己的家中,传到我们的国家和整个世界。要做到这一点,我们的修女,我们所有的人都要不断地祈祷。我们以祈祷方式和天主交流,以此达到相互理解和共识。我相信,我们一定能够让全世界都了解慈善会的工作和热情,并让我们唤起全世界人民的热情,共同分担世界上贫苦人民的疾苦。我感到,这件事在贫困国家中容易做到,但是在西方国家,我们还有许多问题有待解决。

我在大街上遇到穷人时,会给他一碗米饭或一片面包,我有一种满足感,因为我已经尽了责任,我帮他解除了饥饿。但是对他而言,他是一个无家可归、被社会的大门所拒绝、被遗弃、遭唾骂、受威胁的人,这样的贫穷对他来说是伤害最大的,也是我们使他们摆脱贫穷最难做的事情。我们有许多修女在西方国家正在从事这项工作。

请你们为我们祈祷,将我们所开展的事业的喜讯传到各个地方。我们需要你们这样做。你们应该在自己的国家里逐渐了解贫困和贫乏的人,也许我们在座的各位并不为生活发愁,但是如果我们审视一下自己的家庭生活,我们

就会发现,有时家人之间相互微笑也是件不容易的事。那么就让我们从相互微笑来开始我们爱的传播吧。

所以,让我们见面时彼此微笑致意。微笑是爱的开端。一旦我们彼此有了爱心,我们就要去做一些事情。请为我们的修女、为我、为我们的修士和分布在世界各地的教友们祈祷。为我们全身心地信仰天主交给我们的使命祈祷,为你我共同热爱天主、侍奉天主、扶助穷困祈祷。如果你们不能和我们共同承担这个使命,恐怕我们的事业也不能很好地发展下去,但是我并不想看到你们倾家荡产。我只要你们尽其所能。

前几天,我从一个瘫痪二十年的病人那里收到十五美元的捐款。这个人全身能活动的部分只有右手。他唯一的嗜好是吸烟。这个人对我说:“我一星期没有吸烟,现在我把省下来的钱交给你们。”这样的贡献对他来说一定是经历了非常痛苦的煎熬,但是他为分担拯救贫困人们的行动是多么壮丽啊。我用这笔钱为那些正在挨饿的穷人们买了面包,使捐赠者和接受捐赠的人都感到非常快乐。

天主赐给我们每个人的礼物是要我们互相爱戴。我们都可以用天主的礼物做我们能做到的事情。让我们为了基督施与他人爱心吧。让我们像祂爱我们一样互相爱戴。让我们用无私的爱去爱祂。让我们在圣诞节即将到来之际,为基督献出我们彼此的爱。

让我们的心中保持对基督的爱,和所有我们接触过的人共同分享祂的爱。传播到大众中间的欢欣是实实在在的,因为我们和基督在一起,没有什么理由不使我们欢欣鼓舞。基督存在于我们的心中,祂就在我们所遇到的穷人中间。基督是我们送给他人的微笑和他人带给我们的微笑。愿我们拥有一个共同的观点,决不使一个孩子被遗弃;无论面对什么样的恶劣环境,我们都要保持微笑。

我永远不会忘记不久前的一件事。有14位来自美国不同大学的教授来到加尔各答,参观我们的救济院。在交谈过程中,他们谈到了对刚刚参观过的一家临终慰藉所的感受。(我们在加尔各答开设了一家临终慰藉所,从街头收留过三万六千人,其中一万八千人安祥地死在临终慰藉所里,他们已经回到了天主的家园。)其中有一位教授问我:“德肋撒嬷嬷,请给我留下一句让我永远难忘的话。”我对他说:“彼此微笑保持家庭的和谐气氛,彼此和睦相处。”

另一位教授问我:“你结婚了吗?”我说:“是的。我有时感觉面对基督微笑是一件很难的事情,因为祂耗费的精力太多了。”的确是事实。耗费精力多的地方,就是爱的发源地。即便如此,我们也应该将我们的欢乐送给祂。

正如我今天所讲过的,我上天堂不为别的,我是为了大众而上天堂,因为大众净化了我的心,我所作出的奉献可以让我安然地面对天主了。我认为,我们一定要为美好的生

活而生活。我们和基督同在,因为祂爱我们。我们只要记着天主是爱我们的,我们就会像祂爱我们那样去爱他人。不为大而爱,只为琐细而爱。从细微的小事中体现博大的爱。我们要以挪威为中心,将爱传播到整个世界,让战争远离我们。如此,那些待出生的婴儿就会欢叫着来到人间。我们把自己变成传播世界和平的火种,挪威的诺贝尔和平奖将会真正是献给和平的厚礼。

愿天主保佑你们

1979年12月10日 于挪威(多仁 译)

康熙写的诗 基督死

大清康熙皇帝为了纪念耶稣基督被钉死在十架上,曾写了一首脍炙人口的七律,名曰《基督死》,又称《康熙十字歌》,这是一篇体会基督受难的佳作。它告诉我们,康熙皇帝曾熟读四福音书,他非常了解耶稣被钉前夕受审经过;承认十字架之血是“百丈恩流”,特别领受耶稣在十架上说的话,故有“七言一毕万灵啼”的感述。今将《基督死》原文抄录于下,以飨众弟兄姊妹:

功成十字血成溪,百丈恩流分自西。

身列四衙半夜路,徒方三背两番鸡。

五千鞭挞寸肤裂,六尺悬垂二盗齐。

惨恻八垓惊九品,七言一毕万灵啼。

康熙精古诗韵律,这首七律诗押韵严谨,虽只有八句五十六字,但却将耶稣从被捕到殒命的主要情节描绘得淋漓尽致。奔放的诗句和整齐的韵律相结合,使人读来铿锵有力,意味无穷。如果一面读诗,一面默想基督苦难经历中那些悲痛场面,必会历历在目,催人泪下。然而,滴水穿石,非一日之功。这巧妙的诗句,绝非轻易信手捻来,如没有熟读圣经,深刻理解耶稣钉死十架的意义,及勤操笔墨,反复推敲,素含深邃语言功底和丰富想象力是绝不会雕琢出如此佳美的诗句来。

另外,这首诗还有一个独特有趣之处,就是他把一二三四五六七八九十百千万和分寸尺丈四种度量全部巧妙地贯穿其内,显得里外和谐,纵横呼应,毫无牵强之意。

此诗熟读之余,趣味盎然,故不揣冒昧,试作粗浅分析,供弟兄姊妹欣赏纳取。

这首诗开头第一句“功成十字血成溪”,用开门见山的手法向人们揭示:顶天立地的救赎大功,乃是借着耶稣基督悲惨地钉死在十字架上才得以完成。他在受难的过程中,从山园祷告通体血汗(路:22:44)到身悬十字架被长矛刺透肋旁所流出的血和水(若:19:34),确实可汇集而涓流。至于用“溪”字来做比喻,可以联想“溪”紧联于“泉”,那血就必然有喷涌之势,分流之广,圣洁之美,渴慕之众,刺心之痛,功效之巨。

诗的第二句“百丈恩流分自西”告诉我们,因着救世工程的完成,正如救主耶稣他高深莫测不可估量的恩宠,才源源不断地向四面八方流向人间,充满宇宙的每个角落。万民,当然也包括中国人民,赖着这恢复生命宝贵活泉,方可获得救恩的分施和永生的希望。“分自西”指中国万民救恩来自西域,耶稣钉死在西域的耶路撒冷,而我们中国在西域的东部。从作者角度谈到“分”,那是对耶稣圣血的感恩,分明道出救恩轮到作者自己,乃至自己的国家。

第三句“身列四衙半夜路”,是指耶稣被捕后,先被押

送到亚那府内,“因为盖法的岳父亚那斯曾做过大司祭有权柄,所以先被解往亚那斯(注: 若:18:24),但他审问毫无结果,便把耶稣送到盖法那里去(若:18:24)。盖法和那些祭司长、文士与百姓的尊长早就想谋杀耶稣(路:19:47,22:2),但因为没有杀人的权柄,“我们是不需处死任何人的”(若:18:31),等到凌晨,又把耶稣送进彼拉多总督衙内(若18:28)。比拉多见事情棘手,为了推卸责任,便又来一个一退六二五,将耶稣转送到黑落德王 (路:23:7)。

黑落德王听说耶稣显过许多神迹,早就想看看他,如今一见,便仔细地盘问起来。但耶稣对待他这个衣冠禽兽的态度却始终是一言不发,黑落德王无可奈何,只好又把耶稣送回比拉多那里(路:23:8-12)。如此推来送去的折腾,耶稣不得不用半夜的工夫跟着恶众跑冤枉路,预表世界黑暗如夜,耶稣来得正是时候。

“徒方三背两番鸡”是诗的第四句,门徒四处逃散(谷:14:50),唯独伯多禄暗随耶稣后面,进入大祭司盖法庭院,想看个究竟(玛:26:58)。虽耶稣曾提醒过:你们醒悟祈祷吧,免陷于诱惑。心神固然切元,但肉体确实软弱的。(谷:14:38)“,可伯铎跌到了,仅在几个仆人和使女的询问下,竟接二连三地发咒起誓否认自己是主耶稣的门徒。这应验了耶稣在受难前对他的预言“鸡叫两遍以先,你要三次不认我”(谷:14:66-72)。此句引入鸡的叫声,实在妙哉,尽管人的软

弱,背逆耶稣的旨意,但他仍深爱世人,用鸡的叫声,把光明带给人们。

第五句“五千鞭挞寸肤裂”的句首,作者巧妙地用“五”开始。比拉多明知耶稣无罪(参:若:19:4),但却慑于恶众的恐吓:“你若释放这个人,就不是凯撒的忠臣。”(参:若:19:12)他生怕丢掉自己的乌纱帽,妄图用鞭打耶稣来讨好民众。(参:路:23:13-16)

根据传说,耶稣在比拉多衙门内被尽扯其衣,鞭责五千有余,全体剥伤,血流不止,其痛苦之状惨不忍睹,实难用笔墨描述。史料考证,当时罗马式的皮鞭乃是一杆多头,而每条皮革制成的绳头上还嵌有一些铅丸和骨制尖金钩,一鞭打下,便有数根绳落身,血肉横飞,使人无法忍受,故“五千鞭挞寸肤裂”确系真实之词。再者,“寸肤裂”不仅表明耶稣圣身遍体鳞伤,而且更有“肉烂三分”之甚。和第五句一样,第六句“六尺悬垂二盗齐”也用“六”开始。耶稣圣躯钉在十架上之后,恶众便把十架竖立起来,将耶稣身体举离地面六尺以上,引人注目。与耶稣同钉的还有两个罪大恶极的强盗,一个在左,一个在右,是恶人们精心策划故意这样做的,为了羞辱耶稣,将他置身于盗贼匪类之间,与歹徒并列,让来来往往的恶众观看耻笑。与耶稣同钉的左边盗贼,也竟然口出恶言凌辱耶稣。(参:玛:27:38-44,路:23:29)

诗的最后两句“惨怛八垓惊九品,七言一毕万灵啼”。说明耶稣的奇苦冤难震惊了八方官民之众。当时的犹太民众,虽麻木不仁,漠然视之,但所有敬慕耶稣基督的人、门徒、已睡的圣人和天使,都深知救主圣死的伟大意义,这关系着普世万民的生死祸福。“万灵啼”即道出耶稣的死将换取万人得救的时刻已真正到来。

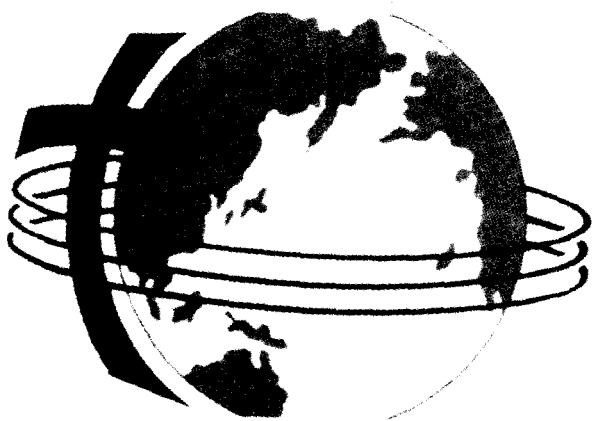
耶稣悬在十架上,前后说了七段话。其一,是为钉他的人祈求,求天父宽赦:“父啊,宽赦他们罢!因为他们不知道他们做的是什​​么。”(路:23:34)其二,是怜悯安慰右边盗贼:“我实在告诉你,今日你要同我在乐园里了。”(路:23:43)其三,当着爱徒若望面,对他母亲说:“母亲,看你的儿子!”又对若望说:“看你的母亲!”(若:19:26-27)其四,是高声呼求天父:“我的天主,我的天主,你为什么舍弃了我?”(玛:27:46,谷:15:34)其五,是渴望人类归向天父:“我渴了!”(若:19:28)其六,是再一次大声呼求天父:“父啊,我将我的灵魂交在你手里!”(路:23:46)其七,是向人类宣布救世大功已告成:“成了!”(若:19:30)十字架七言散见于四福音:玛窦福音、马尔谷福音各记一段,但内容相同;路加福音、若望福音各记三段,合起来共七段。

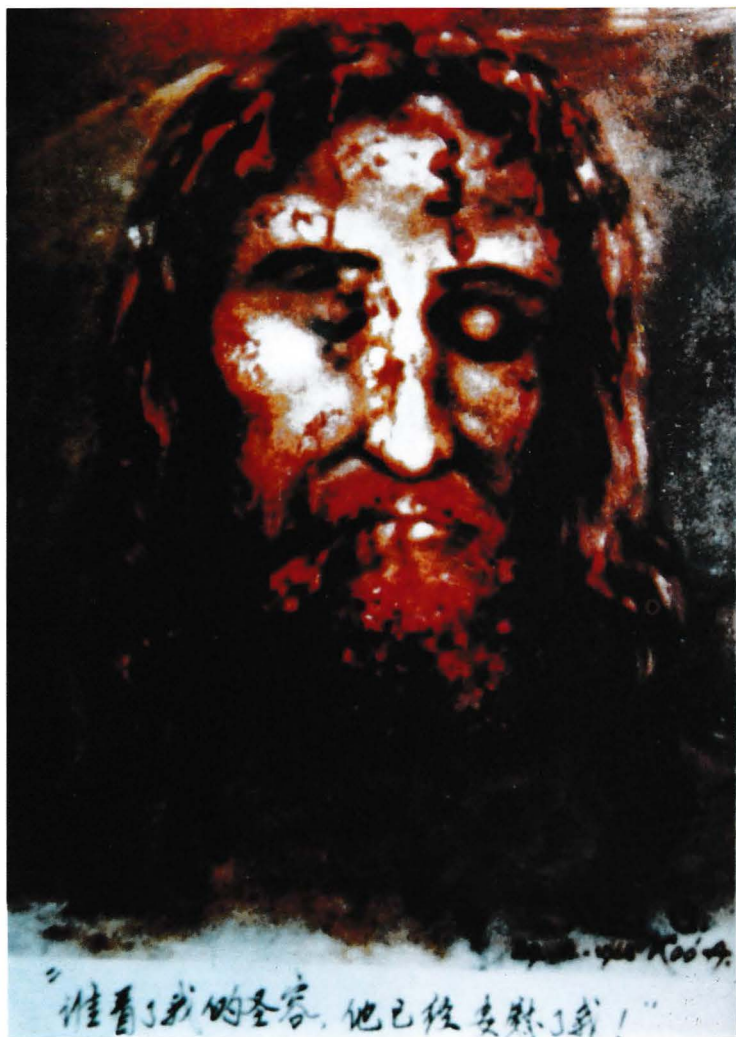
耶稣七言一毕,便低头气绝。其时天显异象:太阳失光,地动山摇,磐石崩裂,坟墓自开,圣殿的帐幔从上到下裂为两半,长眠的圣者的身体复活了,他们由坟墓出来,进入圣城,

发显给许多人(玛27:51,路23:44-45)。无论有灵无灵之物,都显得异常哀痛,证明吾主耶稣乃天父真神的儿子。

文韬武略冠千古的康熙皇帝,终因所谓“礼仪之争”功亏一篑,实乃中华文化之固疾也。惜乎,哀哉!

第八部分：穿越时空的纪念



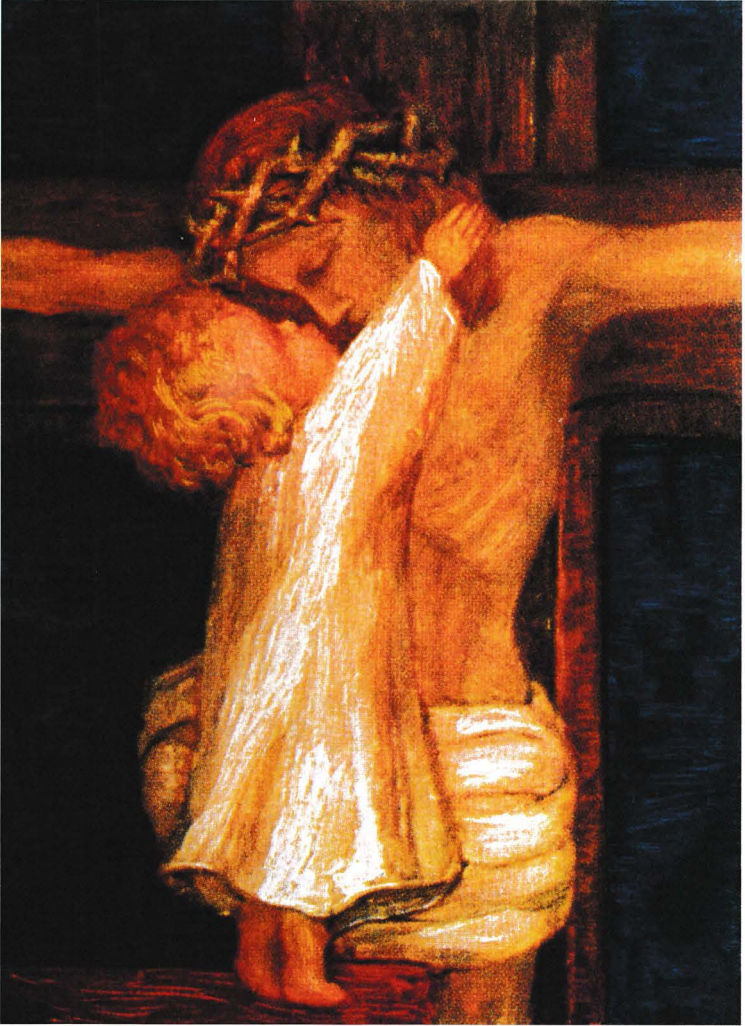


谁看了我的圣容，祂已经安慰了我。

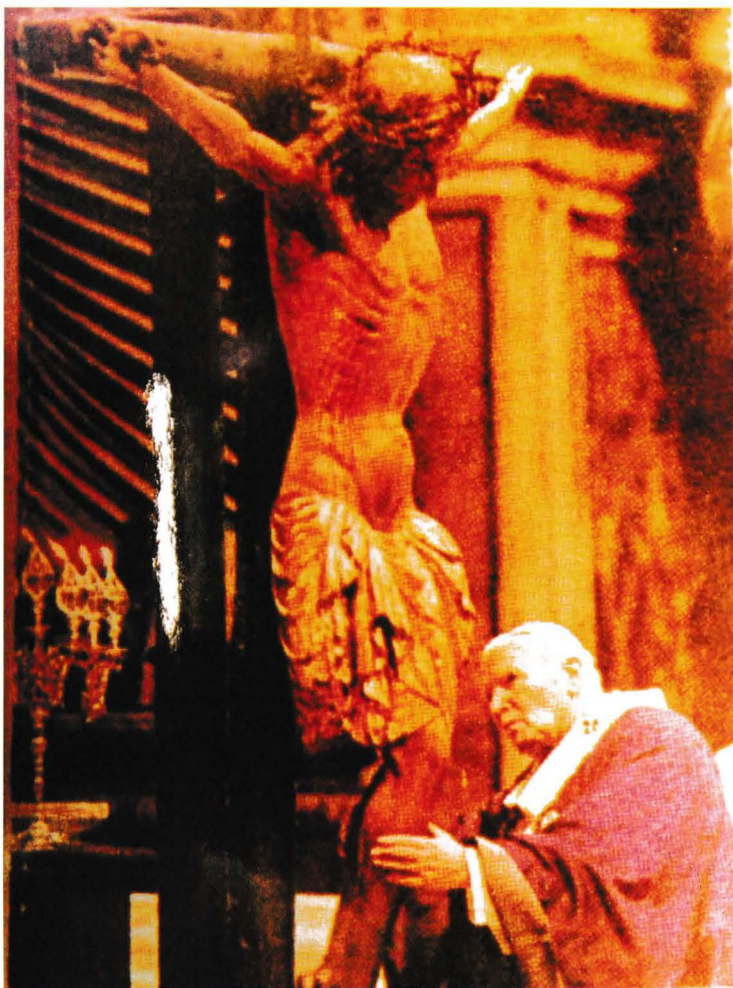


耶稣，我们的救世主

在这个圣像前，我的子民会感到我的存在，我是祢的天主，我心中的爱火，在为你燃烧，等候着，期待着你的爱来回报。



我最可亲爱的、亲爱的主耶稣基督，让我来亲吻祢的圣伤，因为祢的痛苦实在太大大了。

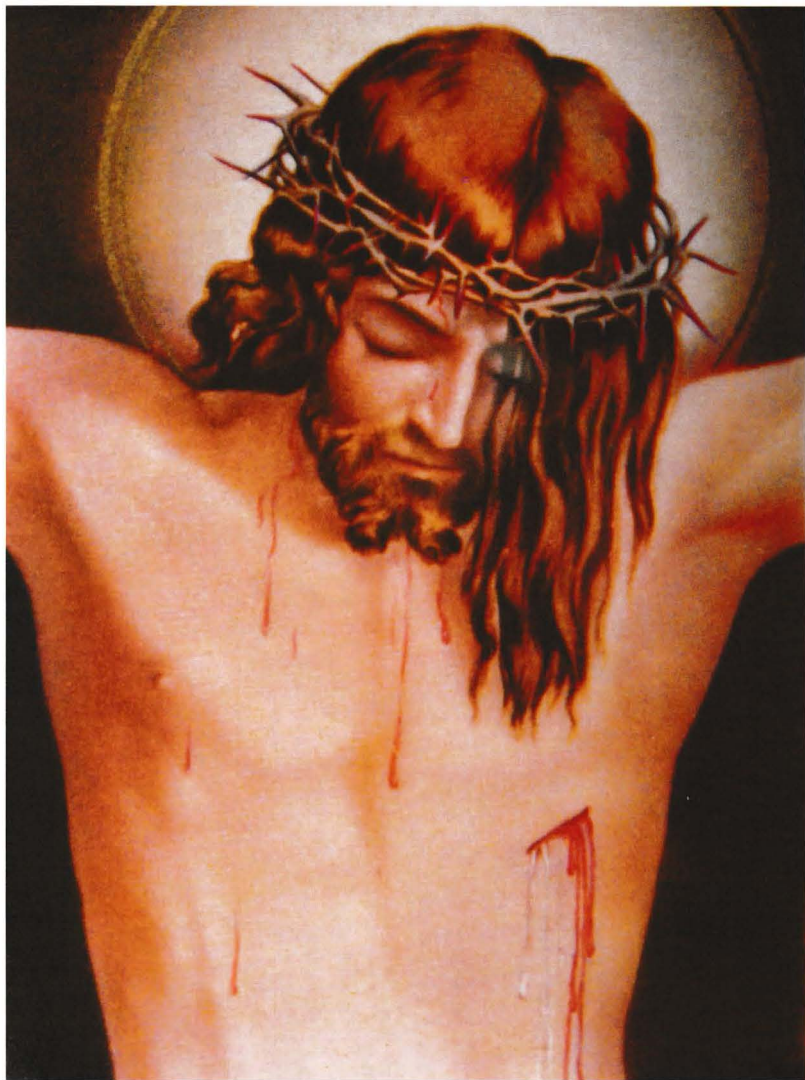


教宗公開尋求寬恕

伟大的前任教宗若望·保禄二世曾在公元2000年，在基督的十字架下，代表教会向世界人民表示其真诚的道歉。



但是，基督在我们还是罪人的时候，就为我们死了，这证明了天主怎样爱我们。（罗五、8）



我是善牧：善牧为羊捨掉自己的性命。（若十、11）





参考书目

- 1、《赤子童心爱耶稣》
- 2、《圣乐荟萃》
- 3、《划向深处》
- 4、《圣教日课》
- 5、《耶稣苦难》
- 6、《新祈祷手册》
- 7、《电脑百度网站》
- 8、《太原教区通功经》
- 9、《默观德肋撒姆姆的精神拜苦路》
- 10、《圣经的故事》
- 11、《事主良友》

耶稣苦难

十字圣架救普世

五伤宝血赎万民

身满鞭痕头满刺

股穿钉孔肋穿枪

洗脚示谦爱半夕爱情千古训

致命表赤诚一片丹心万载恩

行苦路负千钧受尽千般侮慢

奉主旨施救恩历经万种欺凌

圣母痛苦的对联

仰圣架一滴圣血千点泪

瞻亲子半分时刻万分愁

利剑刺心茂苦诚参救世

钢钉穿肢绝痛几欲销魂

接圣尸遍体鳞伤血满面

抱亲子利剑穿心泪已干

见其子头戴茨冠血满面

睹恶人举鞭无情汗流腮

