

疫症下的苦路默想2022

內容參考：《苦路善工》

默想提供：廖雅倫神父

十四處苦路圖片取自元朗聖伯多祿聖保祿堂

因父，及子，及聖神之名。亞孟。

上主、天主，你的聖子，我們的救主耶穌基督曾經教訓門徒說：
「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命。人縱然賺得了全世界而賠上自己的靈魂，為他有什麼益處？人還能拿甚麼作為自己靈魂的代價？」（谷八34-37）

慈悲的天主，求你幫助我們，聽從你聖子的教導，時常背起自己的十字架，跟隨他走上逾越之路，終能分享他復活的新生命。願光榮歸於父，及子，及聖神，起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

詠唱 / 誦讀：聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其傍，舉目仰望淚流長。

第一處：耶穌被判死刑

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音（瑪廿六59，廿七13-14；若十八38；瑪廿七20，23，26）

司祭長和全公議會尋找相反耶穌的假證據，要把他處死。比拉多對他
說：「你沒有聽見，他們提出多少證據告你嗎？」耶穌連一句話也沒有
回答他，以致總督大為驚異。

比拉多說：「我在這人身上查不出甚麼罪狀來。」

司祭長和長老却說服了民眾，叫他們要求巴辣巴，而除掉耶穌。總督問
說：「他究竟作了甚麼惡事？」他們越發喊說：「該釘他在十字架
上。」於是，比拉多給他們釋放了巴辣巴；至於耶穌，（比拉多下令）
把他鞭打了以後，交給人釘在十字架上。

默想

主耶穌，你被眾人捏造假證據控告時的心情是怎樣的呢？你所愛的
子民寧願釋放巴辣巴，也不願釋放你，但你仍然以極平靜的心去面
對這境況。今日，當全球都受到新冠肺炎的困擾時，我們確實也需
要你給予我們同樣平靜的心懷，不自亂，卻在你內找到平安。

祈禱

上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。 基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求祢垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚於利刃刺
透心。

第二處：耶穌肩負十字架

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(瑪廿27-31；若十九17)

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

耶穌自己背著十字架，走出城外。

默想

主耶穌，疫症改變了人與人之間的生活模式，因著社交距離的限制、口罩、搓手液等防疫措施，彷彿造成了人際關係上的隔漠。就好像當日你在苦路上自己背著十字架，走出城外般，是孤獨，是難受。然而，你就在這處境中默默地陪伴著我們，引領著我們。

祈禱

上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。 基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：獨子之母殊福貞女，內心痛苦誰堪比汝，甚矣哀哉莫可語。

第三處：耶穌體力不支，第一次跌倒地上

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

先知書

(依五十三2-4)

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

默想

主耶穌，在疫症下的長者是最受苦困的一群，他們要猛力學習去使用手機應用程式，亦不容易得到在網絡上發佈的疫情資訊，尤其生活在院舍的長者，家人亦不能隨意探訪，被遺棄之感油然而生。但是，你從不離開他們，在身心的疼痛中，你與他們仍在一起。

祈禱

上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。 基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱/誦讀：榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而悽愴，悲復悲兮痛久長。

第四處：耶穌遇見了自己的母親

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(路2:34-35)

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

默想

主耶穌，你的母親多麼愛你，實在，她也是多麼的愛我們。她看見所心愛的子女生活在憂心困苦中，她內心也必定萬分痛苦，這就是母親的心懷。在疫症下，每位母親都憂心著子女的健康與成長，真摯的愛使她們多麼焦急。聖母在此情此境，完全信賴天主，願她成為眾母親的安慰。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚滂滂，孰能見此不同傷。

第五處：西滿背負耶穌的十字架

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(路廿三26)

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

默想

主耶穌，在苦路上西滿為你後面背著十字架，少許減輕了你所受的重擔，雖然他未必是全然主動為你背著，但最終還是背著它，與你一起走了一段苦路，這確是最美麗的一段苦路。能夠幫助脆弱者，減輕擔子，實在是發揮著人性最美麗光輝的一面。願我們都在疫情下學會幫助別人、接受幫助、互相幫助。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：見子耶穌受盡艱辛，為救其民願捨己身，慘被鞭打酷絕倫。

第六處：韋羅尼加為耶穌抹面

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

聖詠

(詠六十九21)

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

默想

主耶穌，為控制疫情，不少公司實行在家工作，可是，有些工作在疫情下更要加倍辛勞，如醫護人員、清潔工友、公共服務.....等行業，他們為市民大眾，社區環境的福祉，正努力地工作，忙得不可開交。他們極須要市民大眾的鼓勵、支持、體諒和安慰。願我們都懂得安慰他人、接受安慰、彼此安慰。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈你許我共痛切。

第七處：耶穌再次不支倒地

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

先知書

(依五十三4-6)

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

默想

主耶穌，在這漫長的疫情中，有時我們也會感到無奈與失望，懷疑天主是否知道和明白我們的處境，更看不到天主在那裡？這時候，信德生命真的迷了路，甚或失落了。願我們在信仰迷失時，領會你不斷的扶助，使我們內心的創傷得到痊癒，亦接納自己的跌倒，體諒他人的跌倒，且能互相扶持，重新振作，在慈愛與希望中找到你的臨在。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。 求你垂憐我們。（起立）

詠唱 / 誦讀：代求你子被刺聖心，增我心靈虔敬熱忱，常加愛慕情意深。

第八處：婦女為耶穌痛哭

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(路廿三27-28)

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

默想

主耶穌，疫情下聖堂被迫暫停開放，我們未能入內祈禱，沒有實體彌撒，亦失去了實領聖體的滋養。我們彷彿生活在曠野中，為此難過憂傷。然而，你時刻安慰我們，並喚醒我們，縱使生活並不如意，但仍要努力活出信望愛。願我們都接受自己的憂傷，甚至哭泣流淚，然後懂得在你內找到生命的動力，堅持勤讀聖言，在未能實領聖體之時仍神領聖體，活好基督徒的生命，並努力去關心在疫情下的受苦者。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：懇祈慈母分你悲情，並將你子身受酷刑，深深銘刻我心靈。

第九處：耶穌第三次跌倒在地

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

先知書

(依五十二14；五十三10-11)

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

默想

主耶穌，年復年的疫症困擾，加上社會的生活環境，很多基層工人的工作朝不保夕，因開工不足，甚正失業，使家庭生活陷入困境，他們無力、無助。願我們都藉你所賜的能力，互相扶持，關愛社會上的基層家庭。我們知道一個問候，一個陪伴，一個祝福必能讓他們看到人間的美善，重拾生活的希望與光明。

祈禱

上·上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱/誦讀：聖子耶穌為救我們，遍嘗苦辱並以身殉，祈導我們出迷津。

第十處：耶穌被剝去衣裳

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(路廿三32-35)

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

默想

主耶穌，你教導我們祈禱，讓我們明白在請求你寬恕我們的同時，我們也要去寬恕得罪我們的人。在疫情下，政府制定了不同形式的防疫對策，我們內心有時也會對此有不同的見解，甚或對政策感到不滿。願我們不要被不滿仇恨的情緒佔據內心，惟在禱告中為制定政策的官員求智慧，以最適宜的方法防止疫症蔓延。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：十字聖架救贖之銓，聖子聖難償我罪愆，懇饒我咎復天緣。

第十一處：耶穌懸在十字架上

主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）
你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

（若十九25-27）

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

默想

主耶穌，世界的航班都因著各地的疫情而打亂了，很多在滯留外地的港人未能如期返港，回歸無期，而在港的外地居民，尤其是在港傭工，不斷期盼回家探望親人，可惜未能如願。你明白離別之苦，交託我們給聖母照顧，亦讓聖母成為我們眾人的母親，願各人在思念家人親友之時，被聖母緊緊地懷抱著，領受她最大的安慰。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

基督，求你垂憐基督，求你垂憐。

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：童貞聖母神聖之后，賴你慈恩允我哀求，得常與你同悲愁。

第十二處：耶穌在十字架上捨生

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(谷+耳:33-34,36；路23:46)

從中午開始，遍地黑暗；直到下午三時，耶穌大聲呼喊說：「我的天主，我的天主！你為什麼捨棄了我？」有一個人跑過來，把海棉浸透了醋，綁在蘆葦上，送上去給他喝。

那時，耶穌大聲呼喊說：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」說完這話，便斷了氣。

默想

主耶穌，你曾經歷被捨棄，為的是拯救每一位感到被捨棄的人；你在十字架上交出你的靈魂，為的也是拯救每一位交出了靈魂的亡者。無數感染者獻上了寶貴的生命，現今世上所有的痛苦再不能困擾他們，疾病再不能折磨他們，罪惡的勢力也再不能傷害他們，但願他們今天就在你的樂園中，享受永遠的福樂。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永貞堅。

第十三處：聖母懷抱耶穌

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(若十九31-34)

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

默想

主耶穌，從你肋膀中流出的血和水，洗淨了我們的罪污，同時亦賜給了我們新的生命，這是充滿著希望與仁愛的新生命。願我們透過你為眾人的捨生，知道和明白愛的真締，喚醒我們每天以實際的行動去寬恕、去珍惜、去愛身邊的人、事、物。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：將有一天靈肉分離，請勿棄我使瞻聖儀，永沐榮光無盡期。

第十四處：耶穌被埋葬

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(若十九38-42)

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

默想

主耶穌，你被埋葬，實在我們也要埋葬我們的過去，埋葬自我、驕傲、對大自然的破壞、過度的消耗。願我們都重新出發，與他人，與大自然，與自己，與你建立愛與共融的關係，使我們的生命成為和平的工具，建設能共議同行的團體。

祈禱

上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。
基督，求你垂憐。基督，求你垂憐。
上主，求你垂憐。上主，求你垂憐。

天主，為你所受的苦難。求你垂憐我們。

詠唱 / 誦讀：聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其傍，舉目仰望淚流長。

第十五處：耶穌復活

主、基督，我們欽崇你、讚美你。
你用此聖架，救贖普世。

福音

(若廿19-20)

正是那一周的第一天晚上，門徒所在的地方，因為怕猶太人，門戶都關著，耶穌來了，站在中間對他們說：「願你們平安！」說了這話，便把手和肋膀指給他們看。門徒見了主，便喜歡起來。

默想

主耶穌，你真的復活了！你那比死更強的愛，復活了我們的生命，使我們重新充滿希望、自由、平安，和真正的喜樂。願我們時刻依靠著你，互愛互助，不為黑暗失望所困，而藉你復活的光輝，堅守信德，彼此扶持，共渡難關。

祈禱

上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。

基督，求你垂憐。 基督，求你垂憐。

上主，求你垂憐。 上主，求你垂憐。

主啊！我們紀念你的死亡，慶祝你的光榮復活，期待你光榮再來！

天主經、聖母經、聖三光榮經