逾越之旅

·簡式·

苦路善工

「拜苦路」的歷史

「拜苦路」是基督徒比較熟悉的一項熱心敬禮。這項敬禮是仿效早期的朝聖者往耶路撒冷瞻仰耶穌當年受難的地方。自初世紀開始，熱心的教友已開始往巴勒斯坦朝聖。到十二世紀，歐洲各國的教友去聖地朝聖的，更絡繹不絕。他們回家後，依照在聖地所看到的，做了一些紀念耶穌苦難的亭子或紀念碑。十七世紀時，方濟各會士聖利安納(St. Leonard of Port Maurice)大力宣傳「拜苦路」的敬禮。在一七三一年，教宗格來孟十二世 (Clement XII) 正式確定十四處苦路，和拜苦路的敬禮方式。這十四處苦路的事蹟，其中有些載於四福音，有些則屬口傳。為方便教友，現在差不多所有聖堂都掛有十四處苦像。

今日，神學及禮儀的發展，均強調我們不應把耶穌的苦難、死亡和他的復活分割；死亡是過程，復活是最終的目的。因此，現代的「拜苦路」也當包括紀念基督的復活，才算圓滿。

這幾年來，教宗若望保祿二世所主持的「拜苦路」，也按聖經記載，重新編排了十四處苦路的內容，且包括了紀念主的復活。這本小冊子就是教宗於一九九五年在馬尼拉舉行普世青年節時，所用的「拜苦路」敬禮*。

* 本書簡式為適合本港堂區使用，簡化了其中聖經部分，並由本港堂區參考教宗的默想後，提供簡短的兩篇默想（見「簡式序」）。

簡式序

《逾越之旅》自一九九六年出版後，現已售罄。綜合過去經驗及堂區意見，現出版「簡式」，好使禮儀能在較短時間內完成，適合堂區舉行公共拜苦路時使用。而原書《逾越之旅》可用作個人默想或個人朝拜苦路。

這「簡式」特點有二：

一、將內容，尤其聖經選讀簡化

二、每處苦路提供兩篇默想，可任選其一使用。

「默想一」由聖文德堂提供。「默想二」主要撮自《逾越之旅》，由聖方濟沙勿略堂提供。堂區亦可配合每年的社會實況，自行撰寫默想部分。

這「簡式」的出版，承蒙陳滿鴻神父協調其內容和給予牧民意見，卓穎德、孫蘭孝姊妹的版面設計，翟鳳玲姊妹的打稿和整理，謹此一一致謝。又本書插圖取自Beato Angelico (1400-1455)的名作，配以今天生活的照片，以幫助大家默想祈禱。 Beato Angelico 是藝術家的主保，請他也爲我們代禱。

香港教區禮儀委員會辦事處謹識

一九九九年二月二日

獻主節

原書序

「如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體——教會，補足基督的苦難所欠缺的。」(哥 1:24)

「拜苦路」既是教友熱衷的敬禮之一，歷來都有不同方式。這些多元化的的方式可以是基督徒生命力的表現。

為此，《逾越之旅》這小冊子就是希望提供一種新的方式，切合現代教友在不同境況下選擇使用。

《逾越之旅》這小冊子的內容是按福音重新安排，原是一九九五年在馬尼拉舉行第十屆青年節時，由教宗若望保祿二世主持的。

這版本在香港曾由屯門贖世主堂及馮賜豪神父試譯，現由譚錦榮神父重新整理編譯，以饗香港教友。

《逾越之旅》的出版承蒙各弟兄姊妹幫助，尤其黃承義兄弟編輯、陳惠瑜姊妹校正、陳智韜兄弟及冼富英姊妹攝影。願天主降福他們的努力，結出美果。

願天主降福使用這《逾越之旅》的弟兄姊妹，與主同行，跨越世罪之險，衝破自我的桎梏，偕同基督實現天國於人間。

香港教區禮儀委員會辦事處謹識
一九九六年一月廿五日
聖保祿宗徒歸化慶日

開端詞

領：因父、及子、及聖神之名。

眾：亞孟。

領：各位兄弟姊妹，今天我們聚在一起拜苦路，想起主耶穌基督所說的話：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背起自己的十字架跟隨我。」

眾：我們既已許諾作耶穌的門徒，也切願跟隨他背負十字架。這十字架不僅是我們個人的，也是我們的家庭、我們的團體、我們的國家，以及世界上眾多受苦者的十字架。

領：請大家祈禱：

仁慈的天父，你如此深愛世人，甚至派遣你的唯一聖子耶穌基督，來到我們中間，引導我們走上救恩的道路。主耶穌甘願捨生受難，被釘在十字架上，使十字架成為愛情和寬恕的標記。求你幫助我們跟隨耶穌，背起自己的十字架，在這個渴望救援的世界中，成為仁愛及和平的使者。因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。

眾：亞孟。

唱：聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長。

第一處：最後晚餐

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)

讀經：耶穌接過杯來，祝謝了，說：「你們大家拿去喝，彼此分享吧！我告訴你們：從今以後，非等到天主的國來臨，我決不再喝這葡萄汁了。」耶穌拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給門徒說：「這是我的身體，為你們而捨棄的。你們應這樣做，為紀念我。」(路 22:17-19)

默想一：同檯吃飯，是團結相愛的象徵。耶穌在最後晚餐時，給了門徒彼此相愛的訓示，並吩咐信眾以擘餅的方式相聚，紀念他受難、死亡及復活的奧蹟。但願我們每主日的擘餅聚會，幫助我們彼此團結相愛，如同耶穌愛了他的門徒一樣。(或)

默想二：在最後晚餐時，耶穌願意門徒明瞭他的愛。他在十字架上奉獻自己，成為我們的生命之糧，救恩之杯。耶穌藉此感召我們突破自我中心的生活，主動接觸在肉體或心靈上饑餓的人。今日，在普世各處，有無數的兄弟姊妹，正忍饑受餓，難以體驗天主子女的尊嚴，耶穌希望我們與人分享他的生命及資源。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，你是生命之糧，為愛我們而甘作犧牲。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你使所有信友成為一餅一體，為使世界獲得生命而貢獻自己。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你幫助我們成為福音新傳的使者，將生命和愛情帶給這饑餓的世界。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚於利刀刺透心。

第二處：耶穌山園祈禱

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)

讀經：耶穌同門徒來到一個名叫革責瑪尼的莊園裏，他俯首至地祈禱說：「我父！若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照你所願意的……。」他第二次再去祈禱，說：「我父！如果這杯不能離去，非要我喝不可，就成就你的意願吧！」（瑪 26:36a,39,42）

默想一：耶穌面對即將來臨的苦難，在祈禱中得到力量。讓我們在各種憂患和困境中，誠心祈禱，信賴天主施救，尋找他的旨意。人生不在乎痛苦多少，而在乎面對痛苦的力量，這力量來自天主。（或）

默想二：耶穌在山園祈禱時，流露了內心極度的恐懼及痛苦。我們面對生活中的挑戰和困難，也會感到無助、孤獨和無奈。耶穌教我們以天主的眼光去看這些問題，堅信天父的智慧和慈愛，向他說：「天父，願你的國來臨，願你的旨意奉行在人間。」

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，當我們逃避現實生活，並拒絕面對我們周圍的痛苦和折磨時，求你垂憐我們。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，當我們被苦難擊倒而不能履行天父的旨意時，求你垂憐我們。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：獨子之母殊福貞女，內心痛苦誰堪比汝，甚矣哀哉莫可語。

第三處：耶穌面對長老

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)

讀經：他們把耶穌帶到大司祭那裏。司祭長和全體公議會，尋找證據反對耶穌，為把他處死。耶穌卻默不作聲，甚麼也不回答。大司祭又問他說：「你是默西亞，那應受讚頌者的兒子嗎？」耶穌說：「我是，並且你們要看見人子，坐在大能者的右邊，乘著天上的雲彩降來。」(谷 14:53a, 55a, 61-62)

默想一：耶穌受當時政治及宗教領袖嫉妒，成了被誣告的對象。但願我們在生活中不會因受委屈而灰心喪志；更願我們能付出愛心，去支持那些受了不公道對待而受創傷的人。 (或)

默想二：面對誣告和嘲弄，耶穌沉默不語，不求強辯。今天，有多少人被誣告，被不公正地判罪？又有多少人由於為真理作證而受苦，無辜犧牲？那麼，我們又如何為真理作證呢？

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，願我們有力量和勇氣站出來，向當今的社會說出真理。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，願你的愛成為我們堅決奉行真理的根基。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，願你的聖神啟迪我們，能以適當的方法，解決不義、壓迫，以及人性墮落等問題。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而悽愴，悲復悲兮痛久長。

第四處：耶穌面對比拉多

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)

讀經：耶穌站在總督面前，總督審問他說：「你是猶太人的君王嗎？」耶穌答說：「你說的是。」每逢節日，總督慣常給民眾釋放一個他們願意釋放的囚犯。司祭長和長老卻說服了民眾，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：「該釘死他在十字架上。」(瑪 27:11, 15, 20, 23)

默想一：世界上很多良心犯及異見人士被關在監獄或被處死，他們都與耶穌相似，為維護真理而被強權定罪。但願我們在生活中，面對強權仍有勇氣講實話，不訶諛奉承，做個堂堂正正的市民。 (或)

默想二：當我們拒絕耶穌，對喪失權利的人和弱勢社群漠不關心、不肯維護他們時，我們也好像怯懦的比拉多，判處無辜者死罪，任由其他人陷入困境。希望我們今日因耶穌的受審而獲得勇氣，不會對我們周圍所發生的罪惡、殘殺、剝削和暴力事件視而不見，聽而不聞。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，求你救我們免於畏懼及偽善。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你幫助我們不但對自己負責，也能對周遭的兄弟姊妹負責。

眾：上主，求你垂憐。

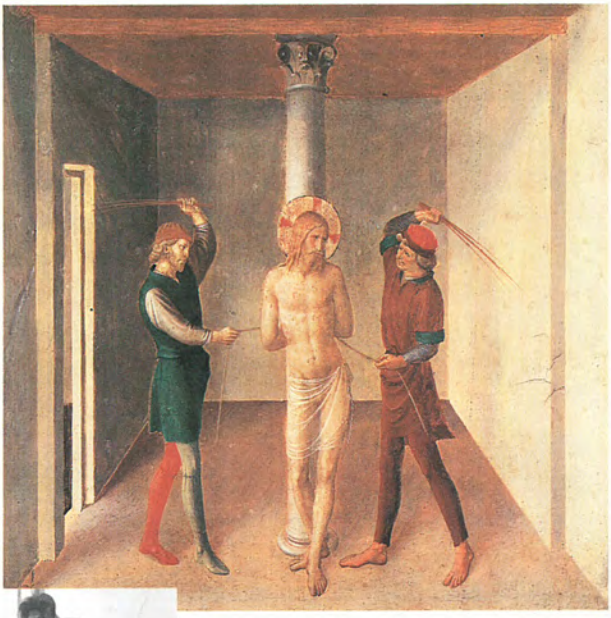
領：主耶穌，求你賜給我們維護正義的勇氣，和獻身的精神。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚徬徨，孰能見此不同傷。

第五處：耶穌遭受鞭打

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)



讀經：那時，比拉多命人把耶穌帶去鞭打了。然後兵士們用荊棘編了個茨冠，放在他頭上，給他披上一件紫紅袍，來到他跟前說：「猶太人的君王，萬歲！」並給他耳光。 (若 19:1-3)

默想一：耶穌受鞭打的遭遇，今天仍時常上演。比方，工人被扣薪，新移民受歧視，外傭受刻薄，老人及失業者無助等等。他們的心靈都受了鞭打，我們在生活中是否也曾加給他們無辜的指控呢？ (或)

默想二：在今日的社會中，耶穌仍在許多被剝削或受壓迫的人身上遭受鞭打，例如失業人士、被欺壓的工人、被剝削尊嚴的家庭、老人.....。願我們因耶穌和他肢體的苦難而觸發慈心，並願聖神的愛火在我們內成為一股積極的動力，好能改變這個破碎和受苦的社會。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，你承擔了我們的一切創傷。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你不要讓受苦者感受到孤單和沮喪。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你派遣聖神到我們心中，幫助我們在這日趨失望的世界中，成為希望的使者；在這猜疑的社會中，成為信心的傳遞者；在這放縱自我的文化中，成為自律和仁愛的傳播者。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：見子耶穌受盡艱辛，為救其民願捨己身，慘被鞭打酷絕倫。

第六處：耶穌背負十字架

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)

讀經：於是，比拉多把耶穌交給他們去釘死。他們就把耶穌帶去了。耶穌自己背著十字架出來，到了一個名叫「髑髏」的地方，希伯來話叫「哥耳哥達」。(若 19:16-17)

默想一：十字架人人都要背，在乎你甘願與否。若我們懷有耶穌的愛心，相信人生的十字架會變得輕鬆一些。

(或)

默想二：耶穌身為天主子，卻為了完全服從聖父愛的旨意，甘願背起十字架。我們在日常生活中，卻往往因一些輕微的擔子而抱怨，忘記了有很多人正肩負著更沉重的十字架。對於長期病患者、孤獨無援的近人，我們能否為承行天父愛的旨意，而分擔他們的苦痛呢？

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，你背負著救恩的十字架，邀請我們分擔你的救世使命。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，每當我們在生活中受到十字架的考驗時，求你幫助我們更深地堅信聖父的慈愛。

眾：上主，求你垂憐。

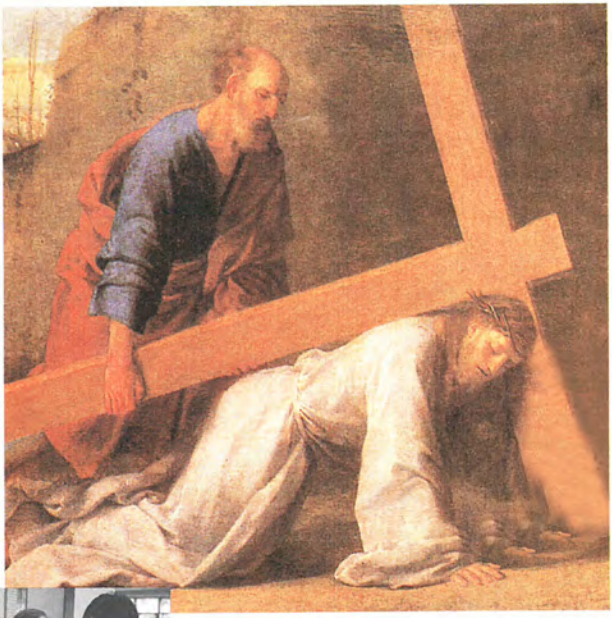
領：主耶穌，願我們能與背負重擔的人彼此團結、互相支持，並使這團結精神成為眾人獲得力量和勇氣的泉源。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈你許我共痛切。

第七處：基勒乃人西滿背起十字架

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)



彩圖是 Eustache Le Sueur(1616-1655)作品

讀經：他們把耶穌帶走的時候，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。 (路 23:26)

默想一：西滿的十字架雖然是強加給他的，但能為耶穌分擔苦難也是他的福分。若我們有機會為團體分擔服務，忍受壓力，或為朋友為家人分憂；那時，我們會樂意接受嗎？ (或)

默想二：我們做耶穌的門徒，就是被召跟隨耶穌背起十字架。但對於主動去愛、去寬恕，我們往往會猶豫不前，甚至不太願意承擔社會責任，以致發生許多家庭或社會的悲劇。讓我們效法西滿，不再逃避十字架的責任，不再拒絕那使我們出死入生的十字架。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，感謝你召叫我們做你的門徒，求你幫助我們時常和你一起背負十字架。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，我們為那些身體殘弱、患病、被遺棄、被歧視的人祈禱，求你賜給我們勇氣去關愛他們，並分擔他們的重擔。

眾：上主，求你垂憐。

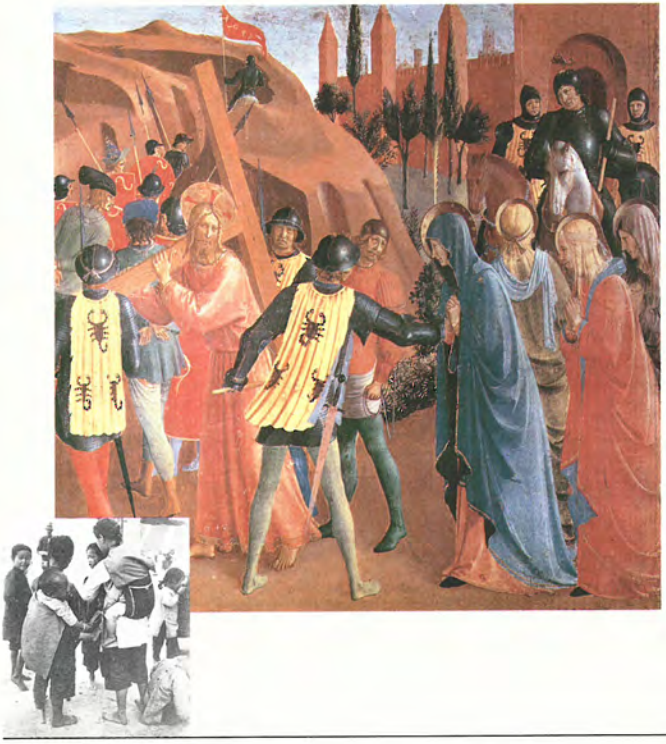
領：主耶穌，求你幫助所有信徒團結一致，合力建設一個更美好、更合乎人性尊嚴的世界。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：代求你子被刺聖心，增我心靈虔敬熱忱，常加愛慕情意深。

第八處：耶穌遇見耶路撒冷的婦女

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)



讀經：有許多人民及婦女跟隨著耶穌，婦女搥胸為他痛哭。耶穌轉身向她們說：「耶路撒冷女子！你們不要為我而哭，但應為你們自己和你們的子女而哭。」(路 23:27-28)

默想一：但願我們在生活中懂得該為甚麼事情而哀傷，而不是因私益受損而嗟嘆。值得痛哭的事包括人民的尊嚴、自由和權利受剝削，大自然及生態環境受破壞，還有人為的種種腐敗和罪惡。然而哭泣不是最終答案，我們必須更徹底的歸向天主。 (或)

默想二：耶穌與婦女的相遇並非擦身而過。他勸告婦女們應明白他受難的真正意義。讓我們以耶穌的心腸去看今天的婦女，她們許多仍在悲痛呼救，因為她們受到歧視，謀生困難，甚至淪為色情工具，女嬰被遺棄或被殺。讓我們也懂得憐憫大地之母——地球的哀號，致力保護環境。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，求你眷顧所有受苦的婦女，並求你鑒領婦女們在教會及世界上的貢獻和服務。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你幫助我們照顧和愛護地球這位大地之母，並把我們從破壞自然生態的行為中解救出來。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你賜給我們敏銳的感覺和仁愛的精神，讓我們懂得尊重婦女，和關心這位大地之母，使人類能健康繁衍。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：懇祈慈母分你悲情，並將你子身受酷刑，深深銘刻我心靈。

第九處：耶穌被脫去衣服及被釘

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)

美國駐索馬里使館重兵把守

讀經：兵士將耶穌釘在十字架上後，拿了他的衣服，分成四份，每人一份；又拿了長衣，這就應驗了經上的話：「他們瓜分了我的衣服，為我的長衣，他們拈鬮。」(若 19:23a, 24b)

默想一：剝去衣服，是受十字架刑罰的一個步驟。讓我們反省，衣服代表著人的尊嚴；幾時我們在生活中對人無理責罵，就是剝奪對方的尊嚴；幾時我們在他人身上謀取不正當利益，也就是剝削他；幾時我們怕聽不同的聲音，也是在剝奪別人表達意見的權利。 (或)

默想二：耶穌昔日在兵士面前受盡侮辱。他今天仍在那些度非人生活、被剝奪財物或人權的人身上，以及在喪失理想的人身上，繼續受苦。願耶穌的愛催迫我們去幫助這時代的受苦者，使他們早日重享人權、尊嚴和理想。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，我們力不從心，但求你解放我們離開罪惡的束縛。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你別讓我們剝奪他人的權利和尊嚴，並幫助我們不要為了個人的利益，而使他人受苦。

眾：上主，求你垂憐。

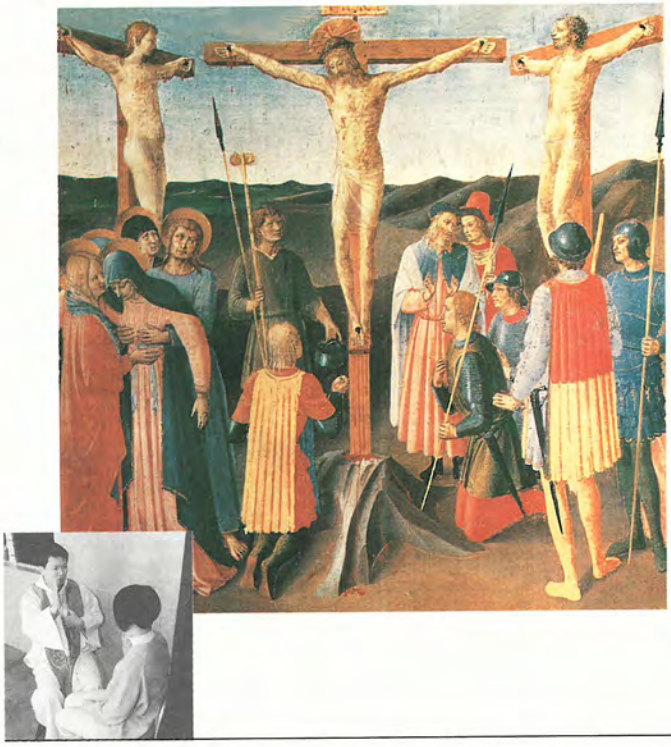
領：主耶穌，求你幫助我們克服種種障礙，好能徹底跟隨基督，重建人類的尊嚴。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：聖子耶穌為救我們，遍嘗苦辱並以身殉，祈導我們出迷津。

第十處：懺悔的凶犯

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)



讀經：懸掛著的凶犯中，有一個侮辱耶穌：另一個凶犯責斥他說：「你既然受同樣的刑罰，連天主你都不怕嗎？」隨後說：「耶穌，當你來為王時，請你紀念我！」耶穌給他說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裏。」(路 23:39a, 40, 42-43)

默想一：唯獨耶穌的十字架，能使人真正悔改得救。的確，十字架促使人與天主修好，也與他人修好。十字架上的耶穌，今日亦向你作出這分邀請。 (或)

默想二：十字架教我們領悟耶穌是仁慈的，他諒解和寬恕人。願我們也像那悔改得救的凶犯一樣，體驗到天主無限的仁慈和憐憫。我們正是被召作仁愛和修和的使者，願主幫助我們向世界宣揚他的寬恕和仁愛。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，你被釘在十字架上，成為寬恕和仁愛的泉源，願你的平安深深紮根在我們心裏。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你賜給我們力量，使我們遠避罪惡，並以更大的孝愛和熱誠為你服務。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你增強我們的愛火，使我們歸向你，並關懷那些因誤入歧途而感到內咎和懊悔的人。

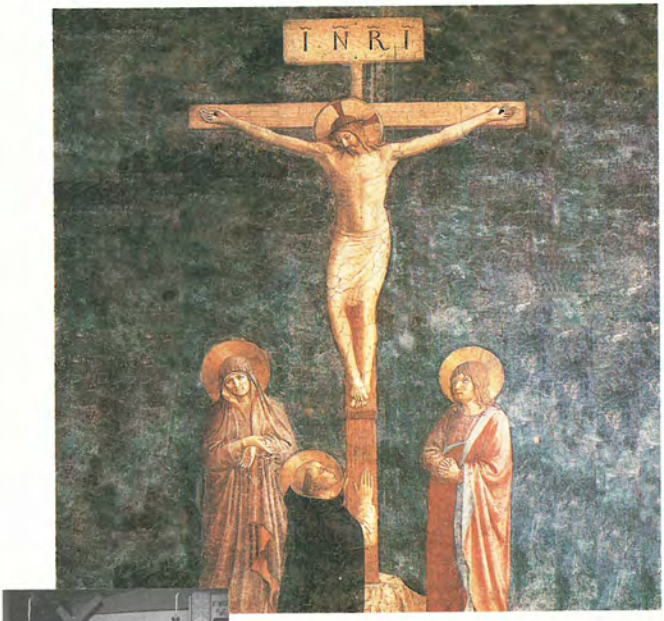
眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：十字聖架救贖之詮，聖子死難償我罪愆，懇饒我咎復天緣。

第十一處：耶穌十字架下的聖母及門徒

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)

眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)



讀經：在耶穌的十字架旁，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！」(若19:25-27a)

默想一：聖母成了第一位站立在十字架下的人，而每一位基督徒都蒙召站立在十字架下，仰賴十字架而生活，不斷從十字架獲取生活的力量，與耶穌一同付出自己。

(或)

默想二：當我們和瑪利亞一起注視耶穌，便會看見一位完全服從天父的愛子。當我們和若望一起注視耶穌，便會看見一位充滿愛心的導師、一位服侍眾人的主人、一位被釘在十字架上的默西亞。讓我們在生活中不斷注視十字架上的基督，並為他的信實和仁愛作見證。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，你即使在痛苦中，仍以慈愛和憐憫的心看顧這世界。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你賞賜所有跟隨你的人充滿力量，使我們努力建設一個合乎你旨意的世界。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你幫助我們在瞬息萬變的世界，及在不同文化和傳統中，能效法聖母及聖若望的榜樣，活出獻身的意義和使徒的精神。

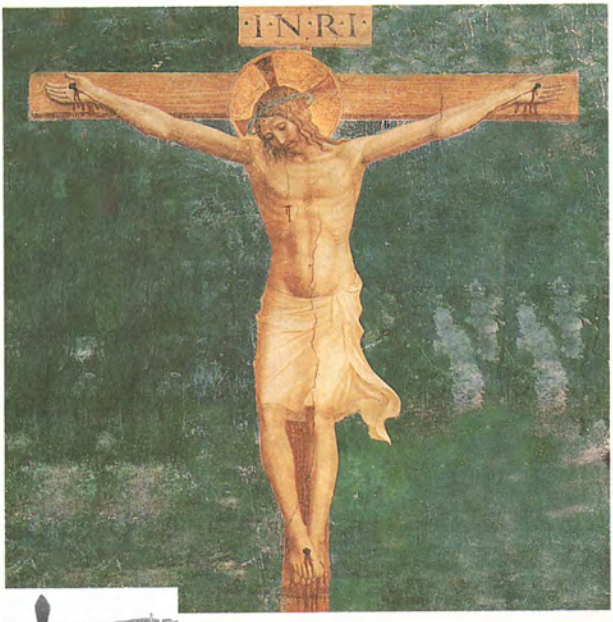
眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：童貞聖母神聖之后，賴你慈恩允我哀求，得常與你同悲愁。

第十二處：耶穌的死亡

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)

眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)



被炸毀的薩拉熱窩澤特拉體育場，埋葬著
七千名被戰火奪去生命的薩拉熱窩平民。

讀經：在第九時辰，耶穌大聲呼號說：「我的天主，我的天主，你為甚麼捨棄了我？」就斷了氣。聖所裏的帳幔，從上到下，分裂為二。對面站著的百夫長，看見耶穌這樣斷了氣，就說：「這人真是天主子！」(谷 15:34, 37b-39)

默想一：死亡不是終結，耶穌的死亡彰顯了天主的力量，只有天主能把人視為絕望和失敗的遭遇扭轉。若死亡不再可怕，乃因為天主與我們同在，那麼，生命就再沒有任何事值得去恐懼。任何困難，即使是死亡，也不會把我們與主耶穌的愛相隔絕。 (或)

默想二：「這人真是天主子！」面對耶穌的死亡，愛耶穌的人感到萬分悲傷和痛苦，但他們的悲哀要變為喜樂。耶穌自願交出寶貴的生命，是他深愛世人的最偉大表現，使人認出天主是愛。耶穌的死亡確定了他一生為人而活的意義，也邀請我們和他一起，終生為人而活。耶穌為我們而死，從此我們或生或死也都是為了耶穌和其他的人。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，你以你的死亡救贖了我們，求你幫助我們為你而生活。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，藉著你在十字架上自我奉獻的榜樣，求你教導我們以你的愛去愛人，並為人服務。

眾：上主，求你垂憐。

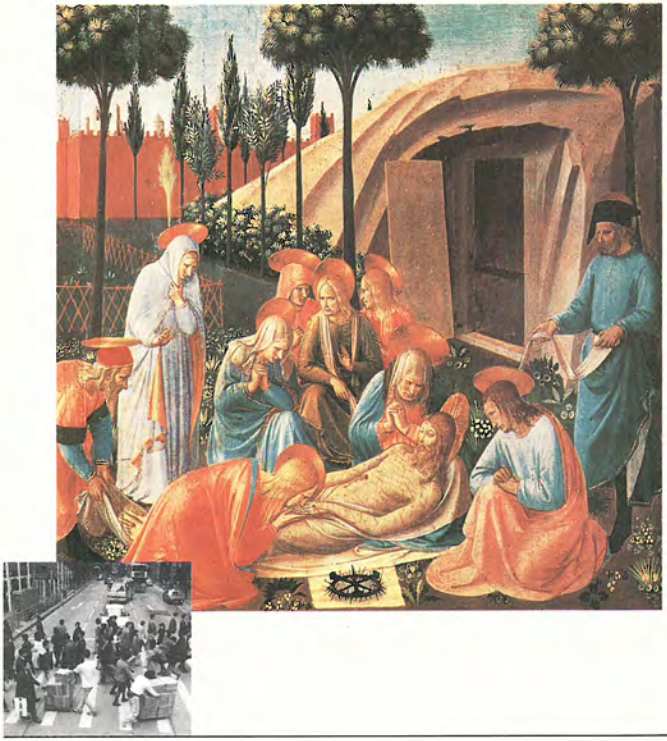
領：主耶穌，求你幫助我們效法十字架上的你，成為仁愛、和平與合一的有效工具。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永貞堅。

第十三處：耶穌被埋葬

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)



讀經：到了傍晚，阿黎瑪特雅人若瑟，大膽地進見比拉多，要求耶穌的遺體。若瑟把耶穌卸下來，用殮布裹好，把他安放在岩石中鑿成的墳墓裏；然後把一塊石頭滾到墳墓門口。 (谷 15:42a, 43, 46b)

默想一：逾越節即將來臨，但願我們與基督同死、同埋葬、同復活。把舊我，即有罪、自私、不熱誠、缺乏愛心的舊我埋葬起來。(或)

默想二：耶穌被埋葬在墳墓中。在我們的生活中，每人都有自己的墳墓。人往往被埋於罪惡與貧窮；極權與牢獄；物質與享樂；偏見與仇恨；絕望與無奈.....之中。讓我們祈求主耶穌，教我們仰賴他從死者中復活的大能和力量，而脫離人生的迷惘和罪惡的墳墓。

禱詞 (跪下默禱片刻)

領：主耶穌，你曾說：「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒；如果死了，才結出許多子粒」 (若 12:24)。願跟隨你受苦的人，也能在你的國裏得享圓滿的喜樂。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你派遣聖神堅強我們，幫助我們從罪惡的禁錮和絕望的墳墓中解脫出來。

眾：上主，求你垂憐。

領：主耶穌，求你幫助我們堅信你的話，堅忍地跟隨你，在世上完成天父的旨意，並分享你永生的光榮。

眾：上主，求你垂憐。(起立)

唱：將有一天靈肉分離，請勿棄我使瞻聖儀，永沐榮光無盡期。

第十四處：耶穌復活

領：耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。(單膝跪下)
眾：你因此聖架，救贖普世。(起立)

讀經：一週的第一天，天還很早，婦女們便攜帶預備下的香料，來到墳墓那裏，見石頭已由墓穴滾開了。她們進去，不見了主耶穌的遺體。忽然有兩個人，穿著耀目的衣服，站在她們身邊，對她們說：「你們為甚麼在死人中找活人呢？他不在這裏了，他已復活了。」(路 24:1-3, 4b, 5b-6a)

復活的歌頌

領：耶穌復活是基督徒信仰的核心，顯示天主實踐了他的許諾。我們相信從死者中復活的耶穌，是我們得救的保證和力量。

眾唱：讚美我上主，並歌頌他的名；讚美我上主，他復活我生命。 (或)

眾唱：救世的恩主，你藉著苦難及復活，恢復了我們的自由，求你拯救我們。(或唱其他合適短誦)

領：基督既從死者中復活，就不再死；死亡就不再統治他了，你們也要這樣看自己是死於罪惡，在基督耶穌內活於天主的人。(羅 6:9a,11) (眾唱同上)

領：我們藉著洗禮已歸於基督耶穌的死亡與他同葬了，為的是基督怎樣藉著父的光榮從死者中復活，我們也要怎樣在新生活中度生。(羅 6:4) (眾唱同上)

結束禱詞

領：請大家祈禱：

天主聖父，你的聖子耶穌基督從死者中復活，戰勝了罪惡和死亡，為我們打開了通往永生的道路。願我們今天舉行的敬禮振奮我們的心靈，並願聖神更新我們的生活，使我們全心全意背起自己的十字架，跟隨你的聖子耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。

眾：亞孟。

禮成祝福

（由神職主持）

神職：願主與你們同在。

眾：也與你的心靈同在。

神職：願全能的天主，聖父、聖子、聖神降福你們。

眾：亞孟。

（由教友主持）

領：願全能的天主降福我們，保護我們，引領我們到達永生。

眾：亞孟。

逾越之旅・簡式・

編　　輯：香港教區禮儀委員會辦事處
香港堅道十六號教區中心十樓
電　　話：(852)25227577
圖文傳真：(852)25218034
電子郵箱：hkcdlc@catholic-dlc.org.hk
網　　址：http://catholic-dlc.org.hk
出版、發行：香港教區禮儀委員會辦事處
准　　印：香港教區主教胡振中樞機
一九九九年二月四日
出版日期：一九九九年二月　(初版)
二零一零年十一月(四版)

版權所有・不得翻印

ISBN-10: 962-7618-32-2
ISBN-13: 978-962-7618-32-4

背景是以色列Gamla山上的舊約會堂。主圖是Beato Angelico的作品：新約基督背負十字架拯救世人；小圖是今日人的朝聖之旅。這樣是表明救恩的一脈相承，今日我們仍走在這以基督逾越奧蹟為中心的逾越之旅。

天主教香港教區禮儀委員會編印

002933
3099098003 $20.00
逾越之旅—苦路善工(簡式)