

教宗本篤十六世
2008年 聖週五
在羅馬鬥獸場帶領的十字苦路神工

默想與禱文由陳日君樞機撰寫

(2008年3月26日修正版)

導言

當教宗本篤十六世，貝爾托內樞機 (Cardinal Tarcisio Bertone)，請我撰寫今年聖週五在羅馬鬥獸場舉行的「十字苦路」的默想，我毫不猶疑地接受了該任務。我明白教宗這樣做莫非是為表示他關注亞洲大地，尤其是為請中國信友參與這隆重的熱心神工，因為中國教友非常熱衷這苦路神工。教宗希望我把那些在遠方的兄弟姊妹的聲音帶入羅馬鬥獸場。

當然「苦路」的主角是聖經和聖傳所描寫的耶穌基督。但過去和現在都有很多人跟在耶穌後邊，我們也在內。今晚讓我們邀請那些就算和我們生活在不同時代的兄弟姊妹臨在我們中間，他們或比我們今天更深切在自己身上體驗了耶穌的苦難。在他們的肉軀上耶穌再次被逮捕，被誣告，受酷刑，受恥辱，被腳踢手拉壓倒在十字木下，最後像一個凶犯一樣被釘在那木上。

今晚在這鬥獸場不祇有我們在場。教宗的心裡，我們的心裡帶着所有廿一世紀的「殉道者」。Te martyrum candidatus laudat exercitus (主啊！一大隊穿着潔白華服的殉道者讚美你)。

論到教難我們也會想到難為教會的人。我要坦白承認在撰寫這些默想時，我竟發現自己有些不太合基督徒的心態，我對那些使耶穌受苦的、或今天難為我們兄弟的人，有違反愛德的感受，我竟需要作出很大的努力才淨化了我的心靈。我想起自己也是罪人，也多次不忠於主，那時我才醒悟：原來我也是難為耶穌的人，那時我才痛心懺悔我的罪過並感謝仁慈的導師竟寬恕了我。

讓我們收斂心神默想主的苦難，以歌曲、以經文、祈求耶穌，並和耶穌一起祈禱：為那些為祂的聖名受苦的人，為那些使他們受苦的人，也為我們自己，我們是罪人，有時甚至使耶穌受很多苦。

開端禱文



因父，及子，及聖神之名。阿們。

救主耶穌。

今天，此時，我們聚集在這裡；祢的忠僕、男女信友，幾個世紀前就在這裡，在餓獅的怒吼、群眾的喝采聲中，為了祢的名，甘心粉身碎骨，傾流了熱血。

今日我們前來向祢表達教會的感恩，祢藉祢的苦難救贖了我們。

世世代代在世界各地在不同的「鬥獸場」，我們的兄弟繼續祢的苦難，受到磨難。和全球這些教難中的兄弟，我們以熱烈的心情紀念祢的愛，和祢一起行上這苦難之路。

第一處 耶穌在橄欖樹園祈禱時悲傷得要死



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (14:32-36)

他們來到一個名叫革責瑪尼的莊園裏；耶穌對門徒說：「你們坐在這裏，等我去祈禱。」遂帶著伯多祿、雅各伯和若望與他同去；他開始驚懼恐怖，便對他們說：「我的心靈悲傷得要死；你們留在這裏，且要醒寤。」耶穌往前走了不遠，俯伏在地祈求，如果可能，使這時辰離他而去，說：「阿爸！父啊！一切為你都可能：請給我免去這杯罷！但是，不要照我所願意的，而要照你所願意的。」

默想

耶穌驚懼，恐怖，憂悶欲死，揀了三位宗徒陪他，但他們很快睡着了，他獨自祈禱說：「請讓我避去這時辰，請給我免去這苦杯……但，父啊！照你所願意的吧！」

耶穌來到此世就是為承行父的旨意，但祂到了這時才體會到罪惡所帶給祂的苦是這麼可怕，祂的精神崩潰了。

在本篤十六世寫給中國教友的信中提起：在默示錄中聖若望面對那被封的書前哭了。那是人類歷史的書，陳述的是「罪惡的奧秘」。祇有被宰殺的羔羊能解封釋謎。

在世界多處基督的淨配教會還在黑暗的教難中掙扎，真如舊約的艾斯德爾受哈曼的威脅，真如默示錄中的「女人」被巨龍追殺。讓我們醒寤並以祈禱陪伴基督的淨配。

祈禱

耶穌你是全能的天主，因我們的罪過你成了軟弱，你多次聽到了受難者的呼聲，使你也記得你也作出類似的呼聲，他們說：為什麼要受這壓迫，為什麼要受侮辱？為什麼這擺脫不了的奴役生活？

這裡聖詠的話湧上心來：「醒來！我主，你為什麼依舊沉睡？起來！你不要永遠把我們拋棄。你為什麼掩起你的慈顏，不顧我們的痛苦和辛酸？請看，我們的靈魂已俯伏在灰間，我們的身體已緊貼於地面。」
(詠 43: 24-26)

可是，主啊，祢山園祈禱時並沒有用這聖詠，卻說了「願祢的旨意承行」。祢本可求聖父調來十二旅天使，但祢沒有做。

主啊，我們怕受苦，我們寧要行捷徑達目的，輕易成功。求祢使我們不要害怕我們的害怕，要信賴祢。

天主經

「聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚長流。」

第二處
耶穌被猶達斯負賣
祂的門徒也都撇下他逃跑了



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (14: 43a, 45-46, 50-52)

耶穌還說話的時候，那十二人中的一的猶達斯，遂即到了。猶達斯一來，便立刻到耶穌跟前說：「辣彼！」遂口親了他。他們就向耶穌下手，拿住了他。門徒都撇下他逃跑了。那時，有一個少年人，赤身披著一塊麻布，跟隨耶穌，人們也抓住了他；但他撇下麻布，赤着身子逃走了。

默想

負賣耶穌的，離棄耶穌的是祂選為宗徒的，祂把天國的奧秘告訴了他們，祂完全信任了他們！真是多麼全面的失敗！多大的痛苦，多深的侮辱！

這都應驗了先知的預言。否則我們怎麼能透察罪惡的醜陋？罪惡正是

負賣天主的愛！

負賣朋友常出人意料之外，尤其如果是牧者負賣主耶穌。他們怎麼會這樣對待祂？精神固然堅強，肉軀卻是軟弱的。誘惑、威脅、勒索可以使人屈服。但惡表是多麼嚴重！多麼傷了天主的心！

我們不要見怪！在教難中常有人跌倒，後來也屢有皈依者，那拋了麻布赤身逃跑的少年該就是來日的聖史馬爾谷。

祈禱

主啊！逃避祢苦難的沒有尊嚴，求祢可憐我們。我們在祢面前赤身裸體。我們最不體面的傷口祢也看到了。

耶穌，離棄祢就如離棄太陽。誰願擺脫太陽也就陷於黑暗與寒冷。

父啊！我們離去了祢的家，我們當不起祢再收留我們。但祢叫僕人給我們洗滌，穿上袍子、鞋子並戴上戒指。

天主經

「心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚至利刃刺透心。」

第三處 耶穌被公議會判罪



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖祭，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (14:55, 61b-62a, 64b)

司祭長和全體公議會，尋找證據反對耶穌，為把他處死，卻沒有找著。
大司祭問祂說：「你是默西亞，那應受讚頌者的兒子嗎？」耶穌說：「我是。」眾人都判定祂該死。

默想

公議會是為天主子民維護公義的法庭，這法庭卻判定了基督、那應受讚頌者的兒子該死。

無辜的被判了罪，他們說：「他說了褻瀆的話」，並撕裂自己的衣服，
但我們從聖史知道他們的行為是出於嫉妬與仇恨。

聖若望說，其實司祭長倒是代天主說了話：天父祇有讓人判祂無辜的
聖子死罪，才能救了聖子的罪人兄弟。

世世代代無數的無辜者被判受酷刑。有人為之抱不平，但正是這些無辜者，他們才同無辜的基督一起為人類的罪過付出贖價。

祈禱

耶穌，祢不關心為自己伸冤，祢祇急於還給人因罪而失落的義德。

我們本是祢的敵人，沒有辦法改變那劣境，祢寧被判罪為赦免我們的罪。救主，不要讓我們犯罪而在那末日被判罪。“Iudex ergo cum sedebit, quicquid latet apparebit, nil inultum remanebit.”「當判官登座時一切明顯無人能逍遙法外」“Iuste iudex ultionis, donum fac remissionis ante diem rationis.”「公義執法的判官請在審案日前開恩寬赦。」

天主經

「獨子之母殊福貞女，內心痛苦誰堪比汝，甚矣哀哉莫可語。」

第四處 伯多祿不認耶穌



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (14:66-68, 72)

伯多祿在下邊庭院裏時，來了一個大司祭的使女，看見伯多祿烤火，就注視他說：「你也是和那個納匝肋人耶穌一起的。」伯多祿卻否認說：「我不知道，也不明白你說什麼。」

立時雞叫了第二遍。伯多祿遂想起耶穌給他所說的話：「雞叫兩遍以前，你要三次不認我。」就放聲大哭起來。

默想

當伯多祿說：「即使我該同你一起死，我也決不會不認你」時，他是真心的，但他不認識自己，不知道自己多麼軟弱。他有慷慨的心，但他忘了是他需要師傅的慷慨。他以為自己能為基督捨生，其實耶穌才為他捨生、為救他。

基督決定了在西滿這塊磐石上建設祂的教會，使他參與祂的救贖工程。伯多祿天真地以為自己能給師傅什麼似的，其實是祂白白給他一切，在被他不認後仍寬恕他。

耶穌沒有後悔他選了伯多祿為祂教會的基石。伯多祿悔改後耶穌也給他資格堅固他的兄弟。

祈禱

主啊！當伯多祿受祢天父的啟示說話時，他認了祢為基督、生活天主之子。當他依持自己的理性和意志時，他就成了祢的使命的絆腳石。他太自信以致不認了祢、他的師傅，他謙虛的懺悔卻使他再成為祢建設祢教會的基石。祢喜歡選擇脆弱，能犯錯的人，把救世的工程交給他們，顯示了祢的智慧和祢的大能。

主，請祢保護祢揀選了的人，不要讓地獄的勢力勝過祢的僕人們。

正如那個夜裡，在雞叫後祢望了伯多祿一眼，請祢也轉面展示祢的慈顏。

天主經

「榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而悽愴，悲復悲哉痛久長。」

第五處 耶穌被比拉多判罪



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (15:12-15)

比拉多又向他們說：「那麼，對你們所稱的猶太人君王，我可怎麼辦呢？」他們又喊說：「釘他在十字架上！」比拉多對他們說：「他作了什麼惡事？」他們越發喊說：「釘他在十字架上！」比拉多願意滿足群眾，就給他們釋放了巴辣巴，把耶穌鞭打後，交給他們，釘在十字架上。

默想

比拉多看來很有權威，他對耶穌有生死之權。他玩弄「猶太人之王」這名稱，引以為樂。其實他是懦弱者，可鄙的奴才。他怕羅馬皇帝，他怕猶太百姓，他雖心中看不起那些大司祭，卻也害怕他們。他雖知道耶穌是無辜的，還是讓祂被人拉去釘在十字架上。

他想救耶穌，但不夠勇氣，倒釋放了一個危險的殺人犯。他染滿了血

的手，洗也洗不乾淨。比拉多代表所有玩弄權力而不顧公義的權貴。

祈禱

耶穌。祢勇敢地在比拉多前認了祢是君王，想喚醒他的良知。請祢光照許多有權勢者，使他們承認信仰祢並不是罪過。請祢給他們勇氣尊重宗教自由。

太多人趨向奉承強者，欺負弱小。強者就是有權勢者，控制經濟、控制傳媒的。強者也是那些容易被強者利用來壓逼弱者的暴民。那些曾認識耶穌是慈悲良友的人，怎麼後來會高呼「釘死他」呢？

天主經

「目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚徬徨，孰能見此不同傷。」

第六處 耶穌受鞭打，茨冠之辱



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (15:15b, 17-19)
比拉多把耶穌鞭打後，交給他們，釘在十字架上。

兵士給耶穌穿上紫紅袍，編了一個茨冠給他戴上，開始向他致敬說：
「猶太人的君王，萬歲！」然後用一根蘆葦敲他的頭，向他吐唾沫，
屈膝朝拜他。

默想

羅馬人用來鞭打犯人的皮鞭非常可怕，皮鞭末端的硬物把犯人身上的
皮肉撕開。茨冠之刑不單極之痛苦，對耶穌君王的身份更是一種侮
辱，唾沫、巴掌當然也是。

人心的殘暴不斷製造可怕的刑具，心理的虐待並不比肉體的好受。有
時受害者也會變成劊子手。

這一切痛苦有什麼意義？

祈禱

耶穌，祢把一切痛苦都收拾起來，把它們聖化了，病人的痛苦、死於赤貧者的痛苦、受人歧視的痛苦……但最燦爛的痛苦是為祢聖名而受的磨難。

為了殉道者的苦難，求祢祝福祢的教會，願他們的血成為新教友的種子。我們深信，雖然他們的痛苦眼前看來一無成果，但肯定會為祢的教會帶來真正的勝利。主！幫助我們教難中的兄弟堅持到底。

天主經

「見子耶穌受盡艱辛，為救其民願捨己身，慘被鞭打酷絕倫。」

第七處 耶穌背起十字架



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (15:20)

他們戲弄了耶穌之後，就給他脫去紫紅袍，給他穿上自己的衣服，然後帶他出去，把他釘在十字架上。

默想

十字架是基督徒敬重的標誌。它本是極羞辱的刑具，卻成了凱旋勝利的旗幟。

有不信神的革命者很勇敢地犧牲自己，他們願意背起十字架，但架上沒有耶穌。在信徒中有人要耶穌但不要十字架，事實上也成了不信者。沒有耶穌誰真背得起十字架？不要十字架也就找不到耶穌。

讓我們擁抱十字架，擁抱十字架上的耶穌，也擁抱我們所有在痛苦中，在教難中的兄弟。

祈禱

救主天主，祢多麼興奮地擁抱祢久所期待的十字架！它壓在祢滿是傷口的肩上，但祢心中的熱愛支持着祢。

一些大聖人徹底明白十字架帶來豐富的救恩，他們竟說：「寧死不要沒有苦受」。求祢至少給我們力量接受祢的邀請背着十字架跟在祢後面。

祢為我們每人預備了一個度身的十字架。這使我們想起教宗若望保祿二世在立陶宛步上滿佈十字架的「苦架小山」，每一枝十字架有一個故事，痛苦和喜樂的故事、凌辱和勝利的故事、死亡和復活的故事。

天主經

「痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈你許我共痛切。」

第八處 基勒乃人西滿幫耶穌背十字架



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (15:21)

有一個基勒乃人西滿，是亞歷山大和魯富的父親，他從田間來，正路過那裏，他們就強迫他背耶穌的十字架。

默想

這位基勒乃人西滿從鄉下出來，偶然碰到這赴刑場的隊伍，並被強迫幫耶穌背十字架。

但他很快就改變態度，樂意為那可憐的犯人服務，減輕他的苦楚，他後來成了初期教會的信徒。別人一定羨慕他能有幸減輕耶穌的痛苦。

祈禱

可愛的耶穌，祢大概向這西滿表示了祢的謝意，感激他扶助了祢，其

實這正是他和我們每人才該背的十字架。

耶穌，每次我們幫助兄弟背十字架，祢也向我們致謝，其實那是我們為補贖我們的罪過，絕對應該做的本份。

主，耶穌，是祢啟動這憐憫的循環。祢先背了我們的十字架，然後我們才有能力幫助祢及祢的兄弟們背十字架。

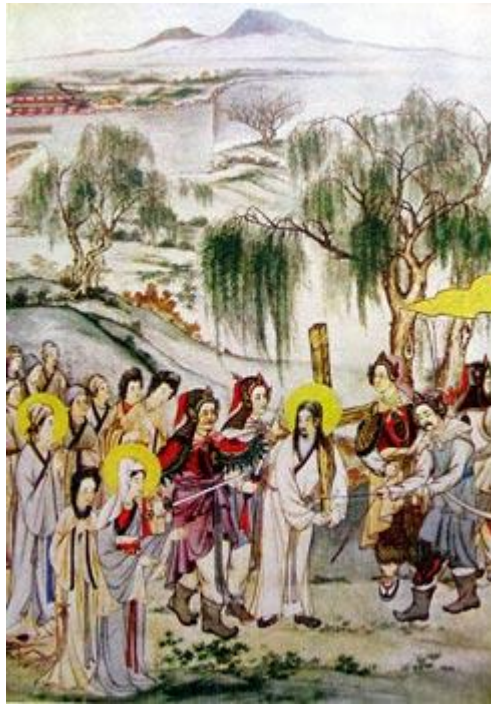
主，我們是祢的奧體，彼此如手足互助背十字架，我們也欣賞有無數還未認識祢的西滿們，他們也懂得慷慨在祢兄弟身上減輕祢的苦難。

我們會記得，當我們幫助教難中的同胞時，我們從他們得到的幫助更大。

天主經

「代求你子被刺聖心，增我心靈虔敬熱忱，常加愛慕情意深。」

第九處 耶穌和耶京的婦女相遇



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖路加福音 (23:27-28)

有許多人民及婦女跟隨着耶穌，婦女捶胸痛哭祂。耶穌轉身向她們說：「耶路撒冷女子！你們不要哭我，但應哭妳們自己及妳們的子女。」

默想

婦女、母親因為愛得深，受苦的能力也大大增加。她們因男人而受苦，她們為子女受苦。不少青年因信仰受磨難、被監禁，我們可以想像他們的母親多麼痛苦地渡過無數沒有睡眠而充滿淚水的漫夜。多少媽媽不怕被發現而被逮捕，一直恆心在家庭內祈禱，期待着更好歲月的來臨。

祈禱

主耶穌！祢在苦路上忘記自己的苦難，還關心耶京的婦女，向她們說

話，求祢今天也安慰並光照那些在痛苦中的婦女。

祢勸她們不要哭祢，而哭她們自己及她們的兒女。

哭祢無非是哭祢的苦難，但正是祢的苦難為人類帶來救恩也就是喜樂的根源。

她們應該哭的是罪惡帶來的痛苦，罪惡使她們、她們的兒女及我們眾人都如枯槁的樹木，祇值得拋在火裡。

主，祢派祢的母親來提醒我們這個信息，在露德、在花地瑪，她勸我們「做補贖及祈禱以免天主發義怒」。求祢使我們終於誠心接納這呼籲。

天主經

「懇祈慈母分你悲情，並將你子身受酷刑，深深銘刻我心靈。」

第十處 耶穌被釘十字架上



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (15:25, 31, 34)

他們把耶穌釘在十字架上時，正是第三時辰。司祭長與經師也譏笑他，彼此說：「他救了別人，卻救不了自己！」在第九時辰，耶穌大聲呼號說：「我的天主，我的天主，你為什麼捨棄了我？」

默想

耶穌赤身露體掛在十字架上，痛楚不能形容，祂的敵人譏笑祂，甚至連祂的天父也好像離棄了祂。這正是我們的罪所造成的「地獄」。耶穌留在十字架上，沒有釋放自己。

在祂身上，關於「痛苦僕人」的預言都應驗了：「他沒有俊美，沒有華麗，沒有儀容……我們還以為祂受了懲罰，為天主所擊傷……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祂身。祂受虐待，仍然謙遜忍受，總不開口，如同被牽去待宰的羔羊；

又像母羊在剪毛的人前不出聲，祂也同樣不開口。」(依 53:2, 4, 6-7)

祈禱

十字架上的耶穌，祢不是在大博爾山上而是在加爾勿略山上，給我們顯示了祢的真面容，愛的面容，愛到極點。

有人為了對祢的尊敬，就算在十字架苦像上也給祢披上皇袍。我們不怕逼真地瞻仰祢，那個星期五，從第六時辰到第九時辰，掛在苦架上的情況。

見了十字架上的祢，我們不得不對我們的不忠感到慚愧，對祢的無限仁慈感到知恩。主啊！為愛我祢付出了多麼高的代價！

藉祢苦難所帶來的神力，我們許諾不再得罪祢。我們渴望有一天也像伯多祿和安德肋一樣，有幸被釘在十字架上。我們曾見過祢的忠僕，今世紀的殉道者，他們臉上的平安與喜樂給我們莫大的鼓勵。

天主經

「聖子耶穌為救我們，遍嘗苦辱並以身殉，祈導我們出迷津。」

第十一處 耶穌許諾善盜進入祂的天國



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖路加福音 (23: 33, 42-43)

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；也釘了兩個凶犯：一個在右邊，一個在左邊。

一個凶犯說：「耶穌，當你為王時，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裡。」

默想

他是一個凶犯，代表所有凶犯，代表我們眾人。他的福份是接近了耶穌，我們大家也有這福份。讓我們作同樣的祈禱「主，當祢為王時，請祢紀念我」，我們會得到同樣的答覆。

那麼那些沒有福份接近祂的呢？耶穌接近他們，接近所有人，接近每個人。

讓我們對耶穌說「主，請記得我們，我們的朋友，我們的敵人，難為我們朋友的人」。拯救所有的人，才是主的真正勝利。

祈禱

耶穌，當我意識我的不忠，要絕望時，請祢記得我。

耶穌，當我再三努力後，仍在谷底爬不上來，請祢記得我。

耶穌，當人人都對我失望，再沒有人信任我，我孤苦伶仃，請祢記得我。

天主經

「十字聖架救贖之詮，聖子死難償我罪愆，懇饒我罪復天緣。」

第十二處 耶穌的母親和愛徒在十字架下



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖若望福音 (19:25-27)

在耶穌的十字架旁，站着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

耶穌在那最後時刻也忘記自己，關心祂的母親，關心我們。如若望所暗示、祂主要是把母親托給愛徒照顧，抑或祂主要是把愛徒托付給祂的母親？

不論如何，瑪利亞為耶穌的愛徒將永遠是師傅臨終時托付給他的母親。為瑪利亞門徒將永遠是愛子臨終時托付給她的兒子。她在門徒臨終時也會臨在他身邊。

在殉道者身邊常有母親站着，站在他們的十字架傍，支持他們。

祈禱

耶穌，瑪利亞，你們直到最後分擔了苦難。耶穌，你在十字架上，聖母，你在十字腳下。長槍刺透了救主的肋膀，利劍穿透了童貞母親的心。

是我們的罪中傷了你們。請接收我們悔罪的心，我們是軟弱的，常會負責、否認、離棄主。

請接納那些仿效聖若望，勇敢地站在十字架傍的門徒的忠信。

耶穌，瑪利亞，我心、我靈、我生命皆獻於爾等。

耶穌，瑪利亞，扶助我於臨終之時。

耶穌，瑪利亞，俾我在爾等中得安死之恩。

天主經

「童貞聖母神聖之后，賴你慈恩允我哀求，得常與你同悲愁。」

第十三處 耶穌死在十字架上



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖路加福音 (23:46)

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

耶穌真的死了，祂真是人。祂把最後一口氣交還給天父。啊！那一口氣是多麼寶貴！天主給了亞當那生命的氣息，又在耶穌復活後重新給了我們，使我們能夠把每一個呼吸獻給造物主。

我們是多麼害怕死亡，這害怕使我們成了奴隸！人怎麼懂得奉獻生命也就給生命它的意義和價值。

沒有信仰的人也懂得不該為了貪生而遺忘生命的意義。耶穌教我們：沒有比那為朋友捨生更大的愛。誰不捨得犧牲生命，便會喪失它，誰

樂意犧牲它就保存了它。

殉道者作出最偉大的愛的見證。他們在人面前不以他們的師傅為恥，師傅在那最後一天也會以他們為榮。

祈禱

耶穌，祢取了人性的生命就是為能奉獻它，祢永生的君王穿上我們罪惡的肉軀成了有死者。祢接受了罪惡的效果：一個最淒慘，最晦暗的死亡。祢對天父表示了最徹底，最全面的信賴。

“In manus tuas, Domine, commendo spiritum meum” 「主，我將我的靈魂托付於祢手！」

天主經

「耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永不變。」

第十四處 耶穌身體從十字架卸下，葬在墳中



耶穌基利斯督，我們欽崇祢、讚美祢。
祢因此聖架，救贖普世。

恭讀聖馬爾谷福音 (15:46)

阿黎瑪特雅人若瑟買了殮布，把耶穌卸下來，用殮布裹好，把他安放在巖石中鑿成的墳墓裏；然後把一塊石頭滾到墳墓門口。

默想

耶穌沒有從十字架上活着下來，他選擇了從墳墓中復活。祂真的死了，真的不講話了，「生命之言」三天不講話。

我們想像一下：亞當、厄娃在亞伯爾 - 第一位死亡者 - 的屍體前該是多麼驚訝。

瑪利亞把耶穌接在懷中，祂一身創傷，不似人，似條蟲，祂的眼已不會回應她愛的視線，聖母該是多悲傷！現在她祇可把愛子的屍體忽忽地抹乾淨，安放在冰冷的墓石上。現在就祇有等待了，等待第三日的

來到，那是多漫長的等待！

祈禱

主，我們感覺三天是很長的時間。堅強的兄弟們累了，軟弱的兄弟越來越讓步了。強橫者越來越猖狂了。求祢鞏固堅強者，振作軟弱者，使人人都皈依祢。

我們有權利心急要馬上見到聖教光揚嗎？恐怕我們心急見到的是我們自己的勝利！

主！請助我們恆心站在靜默教會的身旁，教我們接受如一粒麥子，隱藏地下死去。

主！請常給我們聽到祢的話「不要怕！我戰勝了世界，我不會失約，我天天和你們在一起，直到世界窮盡。」

主！請補足我們的信德！

天主經

「將有一天靈肉分離，請勿棄我能瞻聖儀，永沐榮光無盡期。」