



吉姆·卡維澤爾 Jim Caviezel （來自耶路撒冷的傳統十字架苦路）

吉姆·卡維澤爾 (Jim Caviezel) 在電影《基督受難記》中飾演耶穌。根據 聖阿方索斯·利古里 (St. Alphonsus Liguori) 的《十字架之路》祈禱苦路各站點。(傳統十字架苦路)

大家好，我是吉姆卡維澤，在電影《耶穌受難記》中飾演耶穌的演員。

今天，我們將冥想苦路，改編自 主教 聖阿方索斯·利古里 (St. Alphonsus Liguori) 的《十字架之路》。

【歡迎來到今日苦路站】

我的上帝啊，我為冒犯了您而感到由衷的抱歉，由於您公正的懲罰，我憎恨我所有的罪過，但最重要的是，因為它們冒犯了您，我的上帝，您是全善的，值得我所有的愛。我堅定地決心，在您恩典的幫助下，不再犯罪，並盡力躲避犯罪的機會。阿門。

我的主耶穌基督，祢帶著難以言喻的愛踏上了為我而死的旅程；我曾多次忘恩負義地拋棄了祢。但現在我全心全意地愛祢；而且，因為我愛祢，我真誠地為冒犯了祢而感到抱歉。請原諒我，我的上帝，並允許我在這段旅程中陪伴您。祢為愛我而死；我親愛的救贖主，我也願意為愛祢而死。我的耶穌，無論生死，我都將永遠與祢聯合。

聖子高懸十字架上，
慈母悲傷哀立其旁，
舉目仰視淚流長。

第一站：彼拉多判耶穌死刑

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在請沉思這個場景：耶穌基督在受鞭打並戴上荊棘冠冕後，被彼拉多不公正地判處死在十字架上。

我可愛的耶穌，這不是彼拉多；不，而是我的罪孽判祢死刑。我懇求您以這趟悲傷旅程的功德，幫助我的靈魂踏上永恆的旅程。我愛祢，親愛的耶穌；我愛祢勝過愛我自己。我全心全意地悔改曾經冒犯過您。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

(我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。)

心靈慘痛不禁沉吟，
凝思愛子意切情深，

甚至利刃刺透心。

第二站：耶穌接受祂的十字架

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在讓我們默想這個畫面：耶穌肩上扛著十字架走在路上，想著我們，並代表我們向天父獻上祂即將遭受的死亡。

我最心愛的耶穌，我擁抱祢為我預定的所有苦難，直到死亡。我懇求祢，因祢背負十字架所受的一切苦難，
幫助我以祢完美的平靜和順從來承載我的十字架。我愛祢，耶穌，我的愛；我為曾經冒犯過祢而悔改。永遠不要讓我再與祢分開。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。）

獨子之母殊福貞女，
內心痛苦誰堪比汝，
甚矣哀哉莫可語。

第三站：耶穌第一次跌倒

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

讓我們默想耶穌的第一次跌倒：因鞭打和荊棘冠冕而失血，使祂變得如此虛弱，幾乎無法行走；然而祂的肩上必須擔負起如此巨大的重擔。士兵們殘酷地毆打祂，祂摔倒了。

我心愛的耶穌，不是十字架的重量，而是我罪的重量讓祢承受這麼多的痛苦。藉著這第一次跌倒的功德，拯救我免於陷入大罪。我的耶穌啊，我全心全意地愛祢；很抱歉我冒犯了祢。願我不再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。）

榮光之子如是痛創，
仁慈主母見之淒愴，
悲復悲哉痛久長。

第四站：耶穌遇見他受苦的母親

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在默想聖子在前往加略山的路上遇見祂的母親。耶穌和瑪利亞互相凝視。他們的眼神就像無數支箭，射傷了彼此溫柔相愛的心。

我最慈愛的耶穌，藉著您在這次相見中所遭受的痛苦，請賜予我真正獻身於您最神聖的母親的恩典。我的王后，您悲痛欲絕，請透過您的祈禱為我獲得對您神聖兒子的苦難的溫柔而持久的紀念。我愛

祢，耶穌，我的愛，勝過一切。我為曾經冒犯過祢而悔改。永遠不要讓我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（ 我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。 ）

目睹愛子橫遭極殃，
慈容黯淡涕淚徬徨，
孰能見此不同傷。

第五站：西門幫助耶穌背十字架

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

默想這一站：想想耶穌是多麼軟弱和疲倦。祂的每一步都處於死亡的臨界時刻。他們擔心祂會死在路上，而不是他們希望的死在臭名昭著的十字架上，他們迫使古利奈人西門幫助背負十字架跟隨我們的主。

我心愛的耶穌，我不會像西門那樣拒絕十字架：我接受它並擁抱它。我特別接受我注定的死亡以及隨之而來的所有痛苦。我將它與祢的死亡結合起來，並將其奉獻給祢。祢為愛我而死；我會為愛祢而死，並取悅祢。靠著祢的恩典幫助我。我愛祢，耶穌，我的愛；我為曾經冒犯過祢而悔改。永遠不要讓我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（ 我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。 ）

見子耶穌受盡艱辛，
為救其民願捨己身，
慘被鞭打酷絕倫。

第六站：維羅妮卡向耶穌獻上她的面紗

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在，默想聖女維羅妮卡的同情心。她看到耶穌如此痛苦，祂的臉上沾滿了汗水和血，她把自己的面紗遞給祂。耶穌擦了擦臉，並在布上留下了祂神聖面容的圖像。

我心愛的耶穌，在祢開始這趟旅程之前，祢的面容是美麗的；但現在，它不再美麗，並且因傷口和血液而毀容。唉，當我的靈魂在洗禮中接受祢的恩典時，它也曾是美麗的；但後來我用我的罪毀了它。我的救贖主，只有祢能讓它恢復往日的美麗。憑藉祢苦難的功德來做到這一點；然後按照祢的意願對待我。

（ 我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。 ）

痛苦之母愁腸百結，
因見聖子備遭磨折，
祈您許我共痛切。

第七站：耶穌第二次跌倒

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在花一些時間冥想。想想耶穌在十字架下的第二次倒下，如何使我們受苦的主的頭部和肢體的所有傷口重新承受痛苦。

我最溫柔的耶穌，祢饒恕了我多少次；有多少次我又跌倒了，又開始冒犯祢了！藉著第二次跌倒的功德，賜我恩典，讓我能堅持祢的愛，直到死亡。准許在我所有的誘惑中，我總是可以求助於祢。我全心全意地愛祢，耶穌，我的愛；很抱歉我冒犯了祢。永遠不要讓我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。）

代求您子被刺聖心，
增我心靈虔敬熱忱，
常加愛慕情意深。

第八站：耶穌對婦女說話

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

想想，當耶穌行走時，婦女們看到耶穌如此痛苦，渾身是血，她們是如何同情地哭泣。耶穌對他們說：“不要為我哭泣，而要為你們的孩子們哭泣。”

我的耶穌，我滿懷悲傷，為我對祢所犯的罪而哭泣，因為我應得的懲罰；更重要的是，因為它們給以無限的愛來愛我的祢帶來了不悅。是祢的愛，而不是對地獄的恐懼，讓我為我的罪哭泣。我的耶穌，我愛祢多於愛我自己；很抱歉我冒犯了祢。永遠不要讓我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。）

懇祈慈母分您悲情，
並將您子身受酷刑，
深深銘刻我心靈。

第九站：耶穌第三次跌倒

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在想想：耶穌基督第三次跌倒。祂極度軟弱，祂的劊子手也極為殘忍；他們試圖加快祂的步伐，儘管祂幾乎沒有力氣移動。

我憤怒的耶穌，因著祢在去加略山時所遭受的軟弱，請給我足夠的力量來克服所有人類的欽慕和我所有邪惡的慾望，導致我鄙視祢的友誼。我全心全意地愛祢，耶穌我的愛；我很抱歉冒犯了祢。絕不允許我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。）

聖子耶穌為救我們，
遍嚐苦辱並以身殉，
祈導我們出迷津。

第十站：耶穌被剝去衣服

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在想一想，耶穌是如何被行刑者暴力剝去他的衣服的。內衣黏在祂撕裂的肉體上，士兵們粗魯地把它們撕下來，祂的皮膚也隨之脫落。

憐憫你的救主被如此殘酷地對待，並告訴祂：我無辜的耶穌，因祢被剝去祢的衣服而遭受的折磨，請幫助我脫去對塵世事物的所有依戀，以便我可以將我所有的愛都放在如此值得我愛的祢身上。耶穌啊，我全心全意地愛祢；我很抱歉冒犯了祢。永遠不要讓我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。）

十字聖架救贖之註，
聖子死難償我罪愆，
懇饒我罪復天緣。

第十一站：耶穌被釘在十字架上

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

想想耶穌，祂被釘在十字架上，祂伸出雙臂，向祂永恆的天父獻上自己的生命，以拯救我們。他們釘住祂的手腳，然後舉起十字架，讓祂在痛苦中死去。

我被鄙視的耶穌，請將我的心釘在十字架上，讓它永遠留在那裡愛祢，永遠不會再離開祢。我愛祢多於愛我自己；很抱歉我冒犯了祢。絕不允許我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。）

童貞聖母神聖之后，
賴您慈恩允我哀求，
得常與您同悲愁。

第十二站：耶穌死在十字架上

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

想想你的耶穌在十字架上經歷了三個小時的痛苦之後，最終被痛苦壓倒，屈服於身體的重量，低下頭死去了。

我垂死的耶穌，我虔誠地親吻祢為愛我而死在的十字架上。由於我的罪孽，我應該遭受可怕的死亡；但祢的死是我的希望。藉著祢死亡的功德，賜我恩典，讓我在死時擁抱祢的腳，並燃燒著對祢的愛。我將我的靈魂交在祢手中。我全心全意地愛祢。很抱歉我冒犯了祢。永遠不要讓我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（ 我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。 ）

耶穌五傷安慰之源，
耶穌聖死救贖之鍵，
賜我信心永不變。

第十三站：耶穌被從十字架上取下來

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在默想這個場景：我們的主死後，祂被祂的兩個門徒約瑟和尼哥底母從十字架上取下來，放在祂受苦的母親的懷裡。她以難以言喻的溫柔迎接祂，並將祂緊緊地貼在胸前。

悲傷之母啊，為了你兒子的愛，請接受我為你的僕人，並為我向祂祈禱，而祢，我的救贖主，既然祢為我而死，請允許我愛祢，因為我只渴望祢，什麼也不渴望更多的。我愛祢，耶穌我的愛，很抱歉我冒犯了祢。永遠不要讓我再得罪祢。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（ 我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。 ）

將有一天靈肉分離，
請勿棄我能瞻聖儀，
永沐榮光無盡期。

第十四站：耶穌被安葬在墳墓裡

基督啊，我們敬拜祢，我們讚美祢。
因為，藉著祢神聖的十字架，祢拯救了世界。

現在想想門徒們如何抬著耶穌的屍體去埋葬，而祂的聖母也跟著他們一起去，並親手把祂安放在墳墓裡。他們關閉墳墓並全部離開。

哦，我埋葬的耶穌，我親吻那塊將祢封閉起來的石頭。但祢在第三天榮耀地復活了。我求祢藉著祢的復活，使我在末日榮耀地復活，與祢在天上聯合，永遠讚美祢、愛祢。耶穌，我愛祢，我為冒犯祢而悔改。賞賜我永遠愛祢；然後按照祢的意願對待我。

（ 我們的天父，萬福瑪利亞，榮耀歸於。 ）

聖子高懸十字架上，
慈母悲傷哀立其旁，
舉目仰望淚流長。

向被釘十字架的耶穌基督祈禱

我親愛的耶穌，
我跪在祢面前，
懇求祢在我心中銘刻深刻而活潑的信仰、希望和仁愛，
對我的罪有真正的悔改，
並堅定地決心彌補。
當我反思祢的五個傷口，
並懷著深深的同情和悲痛思考它們時，
我想起了，仁慈的耶穌，
先知大衛很久以前說過關於祢的話：
「他們刺穿了我的手和我的腳；他們已經數點了我所有的骨頭。」

因父、及子、及聖神之名。阿門。