

十字圣架之旅 (PERJALANAN SALIB)

马来西亚教会的合一
若 17:21 「愿众人合而为一」

朝拜十字圣架礼

简介 (领经员)

马来西亚天主教主教团启动「十字圣架之旅」，主要是透过耶稣基督的十字架的力量团结整个马来西亚教会。

2025 年 4 月在哥打京那巴鲁举行的开幕仪式上，九个十字圣架将分别发给马来西亚的九个教区。每个十字圣架将在教区内停留一年半，在这期间十字圣架会轮流安放在教区内的所有堂区和团体，然后在 2026 年 9 月抵达新山的天主教马佐迪中心，和首届马来西亚牧灵大会的信众团聚。

十字圣架之旅，原名为 Perjalanan Salib。其宗旨是透过敬拜和尊崇十字架，使信众团结合一。基督死在十字架上是为拯救世界以及和结合所有相信祂的人。

欢迎词 (领经员)

今天，我们欢迎「十字圣架之旅」来到..... (堂区或教堂名称)

我们庆祝这一天，因为基督的肢体，也就是我们的教会能在祂内团结合一。

十架是我们救恩的记号，耶稣藉着十架战胜魔鬼，罪恶和死亡，并赐给我们永恒的生命。让我们喜乐和恭敬地迎接十圣架。

进堂曲 (起立)

十字圣架隆重游行

起立，唱进堂曲 (选唱合适的歌曲)，欢迎耶稣十字架进入圣堂。把十字架安放在圣堂前面，全体跪下敬拜十字架。

司铎：愿主与你们同在

众答：也与你的心灵在

或，

传道士/领袖：因父之子及圣神之名

众答：阿们。

对经一：祂忍受了十字架的痛苦，摧毁了地狱的势力；祂佩戴了威能，
第三天又重获生命。

圣咏 (全体)

天主，祢是我的天主，*

我急切寻求祢！

我的灵魂渴慕祢，我的肉身切望祢，*

好像一块干涸无水的田地。

我在圣殿里曾这样仰瞻过祢，*

想要看到祢的威能和祢的荣光。

因为祢的慈爱比生命更为宝贵，*

我的唇舌称扬赞颂祢。

我要一生一世这样赞美祢，*

我要奉祢的名把双手举起。

我的灵魂好像饱享了膏脂，*

我要以欢愉的口唇赞美祢。

我在床上想起了祢。*

彻夜不眠地思念着祢。

因为祢作了我的助佑，*

我在祢护翼之下欢舞。

我的心神紧紧地追随祢，*

祢的右手时时扶持我。

愿光荣归于父、及子、及圣神。*

起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

对经一： 祂忍受了十字架的痛苦，摧毁了地狱的势力；祂佩戴了威能，
第三天又重获生命。

对经二： 十字架光芒四射，救主高悬，倾流了宝血，洗涤了我们的创伤。

圣咏 (全体)

请你们向上主高唱新歌，*
在圣民的集会中向祂祝贺。
愿以色列因他们的创造者而喜悦，*
愿熙雍子民因他们的君王而欢乐。
愿他们舞蹈赞美祂的圣名，*
愿他们击鼓弹琴向祂歌咏。

因为上主喜爱祂的人民，*
把胜利赐给谦卑的人。
愿圣徒在所受的光荣中喜庆，*
在床榻上欢呼高咏。
愿他们的口充满颂扬天主的歌声，*
愿双刃的宝剑掌握在他们手中，

向外邦人复仇雪恨，*
严厉惩罚列国异民。
用锁链捆起他们的国君，*
用镣铐锁住他们的缙绅；
向他们施行经上记载的判断，*
这是祂所有圣徒的光荣。

愿光荣归于父、及子、及圣神。*
起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

对经二： 十字架光芒四射，救主高悬，倾流了宝血，洗涤了我们的创伤。

(选唱一首有关光荣十字圣架的圣歌)

对经三：我们都应以我们的主耶稣基督的十字架为荣。

耶稣基督虽具有天主的形体，
却没有将自己与天主同等的地位，把持不舍。
反而空虚自己，取了奴仆的形体，
降生成人，与人相似。

形态上完全与人一样，
他自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。

因此，天主高高举扬了他，
赐给他一个名号，超越一切名号。

使天上、人间和地下的一切，
一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。

众口同声都明认耶稣基督为主，
以光荣天主圣父。

愿光荣归于父、及子、及圣神。
起初如何，今日亦然，直到永远。阿们。

对经三：我们都应以我们的主耶稣基督的十字架为荣。

圣道礼仪 (坐)

读经一 (恭读圣保禄宗徒致斐理伯人书 2: 6-11)

耶稣基督虽具有天主的形体，却没有将自己与天主同等的地位，把持不舍。反而空虚自己，取了奴仆的形体，降生成人，与人相似。形态完全与人一样；祂自谦自卑，服从至死，且死在十字架上。因此，天主高高举扬了祂，赐给了祂一个名号，超越一切名号；使天上、人间和地下的一切，一听耶稣的名号，都屈膝叩拜。众口同声明认耶稣基督是主，以光荣天主圣父。

天主的圣言，
感谢天主。

答唱咏

咏 78:1-2,34-35,36-37,38

【答】：答：你们要常记住天主的伟业。

领：我的子姓，你们要听我的教言，侧耳细听我的训勉。我要开口讲述比喻，我要揭开历史的奥秘。【答】

领：他们被击杀时，才寻觅上主，回心转意，急切地投奔天主，才想起天主是他们的盘石，至高的天主是他们的救主。【答】

领：但是他们满口谎言，以唇舌欺骗上天。他们对天主毫无诚心，对祂的盟约也不忠贞。【答】

领：天主却慈悲为怀，赦免罪孽，并没有把他们消灭。祂多次抑止怒火，从不把义愤发泄。【答】

福音前欢呼

领：亚肋路亚。

众：亚肋路亚。

领：基督，我们钦崇祢、赞美祢，因为祢借着十字架救赎了普世。

众：亚肋路亚。

福音（人子也应照样被举起来。）

福音（恭读圣若望福音 3: 13-17）

那时候，耶稣对尼苛德摩说：「没有人升过天，除了那从天降下来，而仍然在天上的人子。正好像梅瑟在旷野里高举了蛇，人子也要同样被举起来，使所有信祂的人，在祂内得到永生。」

天主这样爱了世人，甚至把祂的独生子赐给他们，使所有信祂的人不致丧亡，反而获得永生。因为天主派遣祂的儿子到世界上来，不是为定世人的罪，而是为使世人借着祂而得救」。

基督的福音，
基督，我们赞美祢。

默想 (坐)

神父，传道人或领袖带领默想

朝拜十字架 (起立)

唱圣歌时，信友可以列队上前朝拜十字圣架 (如圣周五)

信友祷词 (起立，由司铎/传道人/领袖带领)

亲爱的兄弟姐妹们，天主赐下祂的独生子，藉着十字架上的苦难和死亡，拯救全人类。求主使我们能明白祂的救恩的奥秘，好能获享得救的恩宠。

在每一个祈祷意向后，我们回答：慈悲为怀的天主，请俯听我们的祈祷

1. 请为我们的教宗祈祷。求主使他早日康复，好能继续领导普世教会走向爱和真理的道路。我们同声祈祷。
2. 请为所有教会领导者，我们的主教，神父和所有事工的领袖们祈祷：求主祝福他们，赐给他们智慧，去领导教会，并在圣神的光照下去宣讲天国福音。我们同声祈祷。我们同声祈祷。
3. 请为身心灵受苦的人们祈祷，求主使他们在耶稣内找到安慰，并相信耶稣分担他们的痛苦，并赐给他们希望。我们同声祈祷。
4. 请为世界，家庭和我们个人的和平祈祷。耶稣的十字架是团结和宽恕的标记，求主藉着它赐给我们平安，使我们每一天能都赞颂祂的光荣。我们同声祈祷。
5. 请为所有遭受迫害的人祈祷。求主在各种磨难中陪伴他们，并藉着十字架赐给他们力量，勇气和希望。我们同声祈祷。
6. 请为教会的合一祈祷。十字架是教会合一，救恩和爱的根源，让我们拥抱耶

稣的十字架，一生忠实的跟随祂。我们同声祈祷。
7. 请静默片刻，为我们的个人意向祈祷。我们同声祈祷。

十字架前的祈祷（起立，全体祈祷）

天父啊，祢启发圣海伦娜，寻获祢独生子耶稣基督，带来救恩的十字架。
祂藉着十字架上的苦难和死亡，把我们的罪恶和耻辱化为光荣和战胜邪恶的胜利。请赐给我们力量，使我们能毫无保留的去爱祢的圣子。愿耶稣十字架的爱赐给我们谦卑的精神和信心去背起每一天的十字架。
求祢赐给我们恩宠，把我们的艰难困苦化为战胜邪恶的胜利，好能以爱与服务去建立教会，祢是天主，永生永王。阿们。

结束

天主圣父，感谢祢赐下圣子耶稣基督做我们的救主，我们向祢献上所有的祈祷。请使我们常能仰赖十字架，为我们合一，希望和救恩的泉源。以上所求是靠我们的主耶稣基督。

阿们。

天主经（唱）

司铎：我们既遵从救主的训示，又承受祂的教导，才敢说：
我们的天父，
愿祢的名受显扬；
愿祢的国来临；
愿祢的旨意奉行在人间，
如同在天上。
求祢今天赏给我们日用的食粮；
求祢宽恕我们的罪过，
如同我们宽恕别人一样；
不要让我们陷于诱惑；
但救我们免于凶恶。

结束祷词 (司铎/传道人/领袖)

天主父，耶稣基督服从祢的旨意，为拯救人类而死在十字架上。求祢使我们在
此尘世体认十字架的奥迹，好能获享天堂的永福。以上所求是靠我们的主基
督。

最后降福 (司铎)

主礼：愿主与你们同在

全体：也与你的心灵同在

主礼：愿全能的天主圣父，圣子，圣神降福你们

全体：阿们

主礼：朝拜十字圣架礼礼成，让我们继续见证在基督内的团结与平安。

全体：感谢天主

结束礼 (传道人/领袖)

带领：愿光荣归于父，及子，及圣神，

全体：起初如何，今日亦然，直到永远，阿们。

带领：朝拜十字圣架礼礼成，让我们继续见证在基督内的团结与平安。

全体：感谢天主

结束曲 (选唱合适的圣歌)

玫瑰经祈祷

默想圣海伦娜与十圣架

开端祷词

圣海伦娜，妳不惜牺牲一切，为寻找基督的十字架，请赐给我天主的恩宠，使我能以坚忍的心，去肩负起人世间的劳苦重担，并在妳的代祷和助佑下，使我能寻获和背起自己的十字架，一生事奉天主，永享祂的光荣。阿们。

祈祷意向（光荣十字圣架的祈祷）：

耶稣，祢为了爱，甘心被钉在十字架上，倾流了宝血，为拯救我们，使我们的灵魂得救，请垂听我们的祈祷。

1. 请为马来西亚的教会祈祷，请求天主圣神引导，使信友透过「十字圣架之旅」，获得更新。
2. 请为马来西亚的信友祈祷，求主藉着十字架的爱，引导信众与十字架上的基督相遇。
3. 请为马来西亚人民祈祷，求主借着「十字圣架之旅」，使信众体认天主的慈爱，为社会带来

团结与和平。（自由加上祈祷意向）

主啊，我们全心信靠祢的仁慈。求祢以恩宠洁净我们，圣化我们的工作，并赐给我们日用的食粮。求祢减轻我们的重担。祝福我们的家庭，以及那些受苦的人。愿祢的平安，那唯一真正的平安，降临在我们中间，使我们一生服从祢的旨意，在末日能获享天堂的光荣。阿们。

玫瑰经 – 默想光荣十字圣架

信经

我信全能的天主父，天地万物的创造者。我信父的唯一子，我们的主耶稣基督。我信他因圣神降孕，由童贞玛利亚诞生。我信他在比拉多执政时蒙难，被钉在十字架上，死而安葬。我信他下降阴府，第三日从死者中复活。我信他升了天，坐在全能天主父的右边。我信他要从天降来，审判生者死者。我信圣神，我信圣而公教会，诸圣的相通。我信罪过的赦免，我信肉身的复活，我信永恒的生命。

天主经（一遍）

圣母经（三遍）

圣三光荣经（一遍）

1. 光荣十字圣架庆日

光荣十字圣架庆日庆祝三件事：海伦娜皇后寻获耶稣的「真十字架」；修复被盗窃的耶稣十字架；以及背起自己的十字架，能战胜一切。

许多人认为耶稣不是历史上的一个人物，基督信仰也不过是一个神话。然而到了圣地，这些历史真实性的遗迹，把我们和实际生活的耶稣连接起来。

公元 325 年，圣海伦娜前往耶路撒冷，修复耶稣曾经所在的地方：耶稣的诞生地，白冷城；耶稣被钉在十字架上并被处死的加尔瓦略山，以及空的复活墓穴。这些地方众人皆知，因为：

一，自耶稣时代起，基督徒一直都在这些历史性遗址崇拜。二，罗马皇帝哈德良，在公元 132 年巴尔科赫巴叛乱之后，为了阻止基督徒在这些遗址崇拜，便在上面盖了一座异教徒的神庙。

哈德良皇帝的举动，却为我们完好地保存了这块这众人皆知的圣地。当海伦娜皇后到达时，她下令拆除异教徒的寺庙，并在地下发现了耶稣被钉死之地 - 加尔瓦略山，空坟墓以及诞生地 - 白冷城，后来，她在那里建造了耶稣诞生大殿和橄榄山上的埃莱奥娜教堂（Eleona）。耶稣不是一个神话，祂是活生生的救主。

天主经（一遍）

圣母经（三遍）

圣三光荣经（一遍）

圣海伦娜，十字圣架的寻获者，请为我们祈祷。阿们。

2. 寻找真十字架

海伦娜皇后找到了加尔瓦略山，以及耶稣复活的遗址，在那里她继续寻找耶稣的真十字架。

耶稣在加尔瓦略山被钉死，那是在耶路撒冷城外的一个采石场。采石场旁边是镇上的垃圾场。当地居民告诉她，城上所有不要的东西都会丢弃在那里。于是圣海伦娜命令她的军队去挖掘，就在那里发现了三个十字架。问题是，这十字架是耶稣的真十字架吗？

海伦娜皇后和耶路撒冷的主教，圣马卡留斯，请一位患有不治之症的女人触摸这三个十字架。她触摸其中一个时，突然康复了，为了证实这个奇迹般的事件，他们命令把一个刚死不久的人带来，把三个十字架都放在死者的尸体上，那个治愈了女人的十字架使死者复活了。他们就此发现了耶稣基督赐予生命的十字架。

天主经（一遍）

圣母经（三遍）

圣三光荣经（一遍）

圣海伦娜，十字圣架的寻获者，请为我们祈祷。阿们。

3. 修复真十字架

公元 614 年，圣地遭到波斯人的袭击，摧毁了许多教堂，杀害了许多基督徒，将真十字架掳走，把它带回了波斯，也就是今天的伊朗。

但在公元 628 年，拜占庭皇帝希拉克略击败了波斯人，夺回了耶稣的十字架。希拉克略想把耶稣的十字架扛在肩上，带到耶路撒冷的圣墓教堂，他穿着王室的衣服，抬不起来。耶路撒冷的主教莫德斯托对他说：「你怎么能穿着昂贵的袍子背负耶稣的十字架？」他立刻脱下袍子，穿上朝圣者的衣服，赤脚背负十字架上加尔瓦略山。教会在 9 月 14 日纪念这一天，并宣布「光荣十字圣架」的庆日。

天主经（一遍）

圣母经（三遍）

圣三光荣经（一遍）

圣海伦娜，十字圣架的寻获者，请为我们祈祷。阿们。

4. 十字圣架带给我们胜利

在面临痛苦，磨难或感到失落时，你多次努力却无法带来改变，那是因为天主容许它发生，原因是 1. 天主要除去你所有阻碍，好使祂能进入你的生命，以祂神圣的生命、爱和喜乐充满你。2. 你可以帮助耶稣拯救灵魂。正如圣十字若望所说：「唯有敞开的心灵才能接纳天主的伟大祝福；当我们接纳天主的祝福时，祂必以爱灼热我们的心灵。」

耶稣诞生在山洞里的马槽，客栈满了，山洞却是空着的。如果我们要完全接受耶稣，我们必须清除内心的私欲偏情，好让天主填满我们的心灵。

圣十字若望说：「任由天主用祂的爱塑造我们」（攀登加尔默罗山 1.4.8）。我们依恋太多事物，致使我们无法接受天主。即使我们所依恋的是美好的事，它也会阻止天主进入我们的灵魂。天主要清除我们所有的障碍。这就是为什么祂让我们经历十字架，使我们摆脱对属世的依恋。十字架和苦难洁净我们的心，如果我们信靠天主，祂就会填满我们的心灵。依靠十字架必会获得胜利。如果你正在经历磨难，请不要绝望。要怀着一颗信靠天主的心接受它，因为天主要洁净你，充满你。

天主经（一遍）

圣母经（三遍）

圣三光荣经（一遍）

圣海伦娜，十字圣架的寻获者，请为我们祈祷。

5. 天主的救赎工程

天主允许我们经历十字架或苦难的第二个原因，是要我们成为他救恩工程的伙伴。耶稣说：「你若要作我的门徒，就必须背起你的十字架来跟随我。」耶稣邀请我们和他一起参与祂的救恩工程，但记住，祂的胜利是通过十字架来实现的。因此，祂邀请我们背起我们的十字架来跟随祂。为拯救灵魂，耶稣邀请我们奉献自己的十字架，并与祂的十字架结合。带领家人和朋友进入天堂的最有效工具，就是接受我们所受的苦难，因为这是

非你所愿

非你所喜

无法改变

无法理解

以信德去接受

把罪人的悔改和成圣献给耶稣

阿基米德说：「给我一根足够长的杠杆和一个支点，我就能撬动地球」。

十字架是触动灵魂的杠杆，支点就是耶稣。当我们结合于耶稣的苦难时，灵魂就会得救。

所以不要白白浪费你所受的苦，要和耶稣的苦难结合，好能引导所有的灵魂归向祂。

天主经 (一遍)

圣母经 (三遍)

圣三光荣经 (一遍)

圣海伦娜，十字圣架的寻获者，请为我们祈祷。

又圣母经 (母后万福诵)

母后万福！仁慈的母亲，我们的生命，我们的甘饴，我们的希望。厄娃子孙，在此尘世，向妳哀呼。在这涕泣之谷，向妳叹息哭求。我们的主保，求妳回顾，怜视我们。一旦流亡期满，使我们得见妳的圣子、万民称颂的耶稣。童贞玛利亚，妳是宽仁的、慈悲的、甘饴的。

天主圣母，请为我们祈求，

使我们堪受基督的恩许。

马来西亚诸圣祷文

圣芳济沙勿略, 请为我们祈祷
圣雅克. 查斯, 请为我们祈祷
圣洛朗. 安伯特, 请为我们祈祷
斐理伯. 明, 请为我们祈祷
圣伯铎. 奎, 请为我们祈祷
圣保禄 Loc, 请为我们祈祷
John Hoan, 请为我们祈祷
Joseph Luu, 请为我们祈祷

请恳请圣海伦娜为我们转求

至圣圣海伦娜, 妳满怀热诚的去寻找救主的十字架。请妳为我转求天主, 使我能和妳一样孝爱耶稣, 愿我能以坚忍的心和希望去接受生命的考验。在妳的护佑下, 让我背起自己的十字架, 直到与妳在天上分享天上永恒的荣冠。

圣海伦娜, 十字圣架的寻获者, 请为我们祈祷, 阿们。

结束祈祷

主耶稣基督, 圣海伦娜显寻获十字架, 使教会获得最珍贵的宝物: 请俯听她的祈祷, 使我们因十字架的救赎, 而获得永生。祢是天主, 永生永王。阿们。