

苦路善工



香港天主教四旬期運動

2025年1月版

十字架苦路的歷史

十字架苦路是基督徒一個比較熟識的敬禮。這個敬禮是仿效早期的朝聖者前往耶路撒冷憑弔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，做了一些耶穌苦難紀念亭或碑。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。一七三一年，教宗格來孟十二世(Clement XII)正式確定十四處苦路，和對苦路的敬禮方式。這十四處的事蹟，其中有些載於四福音，有些則屬口傳。為方便教友參與這敬禮，現在所有的聖堂幾乎都掛有十四處苦像。

現代神學院和禮儀專家，均強調我們不應把耶穌的苦難死亡和他的復活分割，死亡只是過程，復活才是最終的目的。因此有人認為，在心理上和神學上，苦路敬禮須包括耶穌復活，才算是圓滿。

序言

「一粒麥子，如果不落在地裏死了，它還只是一粒；然而它若死了，就結出許多果實來。」（若12：24）

若一個基督徒要把信仰和生命打成一片，要過地地道道的基督化生活，這句聖經會在他心靈的深處引起很大的衝擊和共鳴；因為他體認到若要真實地過一個「生活於世界，但不屬於世界」（若17：14）的生活，需要天主多大的恩寵！這實在是一條崎嶇的道路，一條背着十字架跟隨主的苦路。

四旬期內，我們常拜苦路，不單紀念主耶穌的苦難，而且還跟隨他行走這條苦路。所以我們並不是孤零零的一個人行走，而是由復活的基督陪伴着，行走這條通往永生的道路。

最後，我們會發現：耶穌不只是在耶路撒冷走苦路，而是超越時空，與我們走到苦路的盡頭一起復活。這一粒「麥子」死了，却結出豐滿的果實來。」

台前誦

因父，及子，及聖神之名。亞孟。

眾：主、耶穌基督，我們藉着洗禮與你同死同理；你既藉着父的力量，從死中復活；求你也使我們能渡一種新生活。昔日的我們已與你同釘在十字架上；求你消除我們的罪愆，不再作罪惡的奴隸。我們既與你同死，亦必與你同生；死於罪惡，活於天主。

主，我們曾多次掙扎，多次跌倒；雖然我們知道你就在我們身旁，但却掉頭離你而去。基督，請原諒我們，並幫助全人類認識、愛慕和尊敬你。願我們能在眾兄弟妹中尋到你，跟隨你，在苦路上與你並肩前進。

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚長流。



第一處：耶穌被判死刑

領：主，基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

司祭長和長老們對耶穌提出許多控訴，比拉多問耶穌說：「他們對你提出這麼多的控訴，難道你一點也不答辯嗎？」可是耶穌依然沒有作答。比拉多召集了司祭長、議員和民眾，說：「我在他身上實在找不到什麼可以處死的罪狀。」可是司祭長們早已煽動羣眾，要求給他們釋放巴辣巴。於是羣眾高聲喊叫，要求釘耶穌在十字架上，比拉多終於為他們釋放了巴辣巴；同時，他下令把耶穌先行鞭打，然後釘在十字架上。（谷15：4-5；參閱路23：13-24）

默想

朋友！雖然比拉多並不公允，
但當日耶穌在他的判決中，却看出天父的旨意。
假若耶穌能順着天父的旨意，
屈服在比拉多權下，
你怎能拒絕因聽命而帶來的煩惱呢？

禱文（跪下）

領：主、基督，你在受審判時，我們亦是其中判你死罪的人。

但你却為了愛而被釘在十字架上。

眾：我們還不知自愛，時常冒犯，違反你。請幫助我們認識、
愛慕你，並遠離罪惡。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚至利刃刺透心。



第二處：耶穌肩負十字架

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

兵士們將耶穌帶進總督府內，就召集全隊兵士，圍着耶穌，然後把他的衣服脫去，叫他穿上紫袍，又編了一個荊棘的冠冕給他戴上。於是他們開始對他致敬說：「猶太人的君王，萬歲！」然後用一根蘆葦打他的頭，唾他的面，又跪着向他行禮。戲弄既畢，他們就把紫袍脫下，仍舊給他穿上原來的衣服，然後帶他出去，要把他釘在十字架上。耶穌自己背着十字架，走出城外。

（谷15：16-20；瑪27：27-31；若19：17）

默想

這十字架，這根樹幹，是天父給耶穌選擇的。

我的朋友，你所背負的十字架亦是天父給你選擇的，從他的手中接納吧！

請放心，天父絕不會讓你的負擔，超過你的能力。

禱文（跪下）

領：主，我們常常只看到自己的擔子，並認為它很沉重；當沒有人注意它的時候，我們覺得這擔子更重。

眾：可是我們忘記了別人的痛苦，也忽略了在我們身旁背着重荷的你。即使知道了，亦從沒有加以援助。求你使我們不要以自我為中心，多顧及他人，正如你照顧我們一樣。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

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

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時，我們看到他，沒有俊美，沒有尊嚴，也沒有什麼儀容可供我們欣賞。他只是一個被人鄙視、被人棄絕的人物，只是一個愁苦的人，飽嘗了苦難。人家對他只是掩面不顧，他是被捨棄的人，因而我們也把他視同無物。那曉得，他竟替我們負擔着苦痛，替我們承受着憂愁。（依53：24）

默想

創造及管理宇宙的天主子，
由於對父的服從，
變得像人那樣軟弱，
竟不能肩負起一根木頭的重量。
但那正是天父的旨意，
否則耶穌不能成為我們的模範。
若我們要成為耶穌的朋友，
也該無怨無尤地承担人性的軟弱。

禱文（跪下）

領：主，我們離開了正路，只得空虛和酸苦。

眾：求你光照，使我們認識，當我們軟弱時能得到你的扶持。
你無盡的愛，將一切罪人抱於懷中，請讓我們都能共享你的寬宏與慈愛。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而悽愴，悲復悲哉痛久長。



第四處：耶穌遇見了自己的母親

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

西默盎祝福了他們，並向耶穌的母親瑪利亞說：「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。」（路2：34-35）

默想

聖母見耶穌被鞭打，
被腳踢，
像畜牲一般地被驅趕。
她的心靈疼痛哀傷；
可是從來沒有吐出任何申訴和抱怨。

禱文（跪下）

領：我們常常為自己的痛苦而嗟嘆，却忘掉了其他兄弟姊妹也受着同樣、或甚至更惡劣的遭遇。

眾：主，我們明白，只有分擔別人的困苦與悲傷，我們才能團結起來抗拒痛苦和患難的挑戰；求你使我們永不關閉自己的心，却接納每一個人，能像你的慈母一樣奉行你的聖意，與你一同救贖世界。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚徬徨，熟能見此不同傷。



第五處：西滿負擔耶穌的刑具

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

他們把耶穌帶走的時候，抓住一個剛從鄉下來的基勒乃人西滿，兵士將十字架放在他的肩上，強迫他在耶穌後面背着。耶穌說：凡不能背負自己的十字架而追隨我的，不能做我的門徒。凡保全自己生命的，終必喪失生命。但為我之故而喪失生命的，必能獲得生命。（路23：26；14：27；瑪10：39）

默想

耶穌已無力，不能再獨自肩負十字架，
因此兵士便勉強西滿幫助。
朋友，這位西滿就是你。
把你的力量交給弱小者吧！
你每次減輕別人的負擔，
就是親手托起那壓在耶穌身上的十字架。

禱文（跪下）

領：主，你接納西滿的幫助，你挑選了一個胆怯而被迫的人來幫助你。

眾：求你幫助我們，了解為兄弟姊妹服務的真正意義。我們時常忽略了四周的親友，請幫助我們互相依靠，互愛互助，使我們背負你的十字架，樂意為他人服務，並除去驕傲，樂意接受別人的幫助。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

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

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

恥辱和憂悶，折傷了我的心；我指望有人會體恤我，却沒有一個；我渴望有人會安慰我，可是尋不着。（詠69：21）

默想

朋友，你有勇氣抹抹耶穌染滿血漬的臉嗎？

你問：耶穌的臉在那裏？

在充滿淚水的眼睛，

在遍佈皺紋的額頭，

在貧民窟裏，

在法庭、醫院、監獄——

總之，凡有痛苦存在的地方，

耶穌的臉就在那裏。

他就在那裏等待着你，替他抹掉血和淚。

禱文（跪下）

領：我老實告訴你們，凡你們在我這些兄弟中最小的一個身上所作的，也就是在我身上所作的一樣。

眾：主，求你協助我們在迫害中，勇敢承認你是主基督，正如韋羅尼加一樣。她堅信這個死囚是天主；其他人的譏諷、批評、迫害都不能阻止她愛主之情。請幫助我們善於運用你所賜給我們的才智，服務人羣，幫助需要幫助的人，讓我們明認你活在每個人的心中。

領：天主，仰仗你所受的苦難，

眾：求你垂憐我們。（起立）

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：耶穌再次不支而倒地

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

當時我們只以為他是被懲罰的人，為天主所打擊、為天主所貶抑。殊不知他實在是為了我們的過失而被刺傷，為了我們的罪惡而受盡了苦刑。透過他的受刑，我們才得安寧，透過他的受傷，我們才得康復。我們都是迷途的羊，各走各自的路；然而上主却把我們眾人的罪累，加在他一人的肩上。

（依53：46）

默想

朋友，這第七處，是考驗你意志的一個機會；

從這次跌倒中學習，

堅持行善吧！

有一天，當你感到前功盡廢時，

你會想，「我不能再繼續下去」，

那時請你轉向耶穌跌倒的事實吧！

信賴耶穌，繼續奮鬥吧！

禱文（跪下）

領：主，我們曾嚮往奢華的享受，沒有體察別人的勞苦及艱辛。

眾：許多人在生活的鞭撻下，已一次又一次地跌倒；圍觀的人多，援助的人少。願我們不在圍觀的人羣中。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

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

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

有一大羣民眾跟着耶穌，其中還有一批婦女為他哀悼痛哭。耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女兒！妳們不要為我而哭，要為妳們自己的子女而哭。」（路23：27-28）

默想

耶穌曾多麼的渴望，
把耶路撒冷的子女聚集起來，
但他們都一一拒絕。
這些婦女現在為耶穌哭泣，
而耶穌的心却為她們哀痛——
哀痛她們面臨的憂傷。
耶穌在身受痛苦時，仍然去安慰他人。
朋友，
你如何表現你的溫良和仁愛呢？

禱文（跪下）

領：耶穌親臨世界，世界也原是靠他而存在的，但世界却不認識他；他來到自己的領域，而他自己的子民却没有接納他。

眾：主，我們深信你居於全人類中，特別在那些被人冷落的人羣中。請助佑我們在人羣中體驗你的存在和你的痛苦，並且以關懷及愛心去接近你。

領：天主，仰仗你所受的苦難，

眾：求你垂憐我們。（起立）

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

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

凡看見他的人，莫不驚愕，因為他的容貌毀傷得不再像人。上主的聖意要用苦難折磨他。當他的心靈苦痛到了盡頭以後，他必定看見光明而心滿意足。我的僕人要以自己的苦難使眾人成義，因為他承擔了他們的罪過。他甘願充當一個罪人，而犧牲自己的生命。其實，他負擔了眾人的罪債，並且時時刻刻為所有的罪人祈求。（依52：14；53：10-12）

默想

耶穌已全無氣力，倒卧在地上，
身體不能再動彈，就是拳打、腳踢，
也不能逼他再站起來。
然而，耶穌願意接受一切。
朋友，你的身體可以被摧毀，
但天上或地下絕對沒有勢力，
能夠剝奪你的意志，你的意志是屬於你的。

禱文（跪下）

領：主耶穌，你為了我們而受鞭打、凌辱，但我們却時常跌倒、犯罪。

眾：主！請幫助我們體會每一位兄弟姊妹應有的權利，明白自己的責任，盡力幫助需要我們的人。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

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

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

當時，他們另外還帶了兩個兇犯，同耶穌一起去處死。他們既到了那名叫「髑髏」的地方，就在那裏把耶穌釘在十字架上，同時也釘了兩個兇犯，一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊！寬赦他們吧！因為他們不知道自己做的是什麼！」當時，他們還拈鬮分了耶穌的衣服。民眾站着觀望。（路23：32-35）

默想

朋友，請看！世上最可憐的君王，
在受造物前，被剝掉衣服，
身無一物；然而，誰還能比耶穌更富有？
同樣，你要生活豐滿，首先要關心天國的義德。

禱文（跪下）

領：人子來不是為受人服侍，却是為服侍人，並且要犧牲自己的生命，救贖大眾。

眾：主，你成了罪犯，其實，犯罪的却是我們。我們所追求的奢飾華物把你掩蓋了。社會上許多傷殘老病的人，願我們伸出援助的手，給予他們所需要的。許多人沒有一個合理的生活環境，更得不到別人的關懷與協助，失去了人性的尊嚴；願我們真正體會他們，把他們當作兄弟姊妹般看待。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

十字聖架救贖之詮，聖子死難償我罪愆，懇饒我罪復天緣。



第十一處：耶穌懸在十字架上

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

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。（若19：25-27）

默想

朋友，你能想像釘十字架是怎樣的滋味嗎？

刑吏拉直了手，在木上按緊着手腕，

把釘刺穿肉，然後拿起沉重的鐵錘用力敲打，
直至手被釘穿，

疼痛辛酸就像火藥彈在頭腦內猛然爆炸。

他們又抓住另一隻手，死亡的痛苦又一次爆發，

然後再屈起膝蓋，好把腳貼住木幹，也用鐵錘釘在架上。

禱文（跪下）

領：我給你們一項新命令，你們要彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

眾：主，你對我們的愛意竟不惜任何犧牲，我們願意效法你，
在我們的生活環境中實踐你愛人的精神，努力減輕別人
在精神上及肉軀上的痛苦，與你一同救贖我們的弟兄。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

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

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

從中午開始，太陽失光，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。那時耶穌又大聲呼喊說：「父啊！我將我的靈魂託付在你的手中。」說着，便斷了氣。

（瑪27：45-48；谷15：33-34，36；路23：46）

默想

十字架已成了一座講壇——

父啊！寬赦他們吧……

你要和我在天堂裡

看！你的母親……女人，看，你的兒子……

我渴……完成了……

耶穌需要挺着手腕及腳，把自己托起才能開口說話，

每一個動作，都使他陷入一陣新的痛楚，

然後，當他受夠了，才放棄這可朽壞的肉軀。

禱文（跪下）

領：一粒麥子非經落地而死，只不過是一粒，死了以後，才會有豐盈的收穫。

眾：主，藉着你的聖死，我們才獲得一個更充實珍貴的生命。

請幫助我們，使我們關懷別人的生死存亡，重視肉軀和靈性的生命，使我們充份地領略生命的意義。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永不變。



第十三處：聖母懷抱耶穌

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

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，就來請求比拉多叫人打斷他們的腿，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；他們來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿。有一個士兵用長矛刺透了他的肋膀，立刻就有血和水流出來。（若19：31-34）

默想

祭獻已完成，是的，耶穌的祭獻已告完成。

但，我的朋友，聖母和你的祭獻尚未結束，

聖母還要在手中接抱，她親生子的屍體。

你在離別自己所愛的人時，也會感到哀痛。

你在沉痛時應該想到，因着瑪利亞分担耶穌在加爾瓦略山的苦難，參加救世的工程；同樣，你的哀痛，亦可充作靈魂的代價。

禱文（跪下）

領：主，請寬恕我們的愚昧、固執、嫉妒及怨恨，並減輕所有因此而引起的痛苦與悲傷。

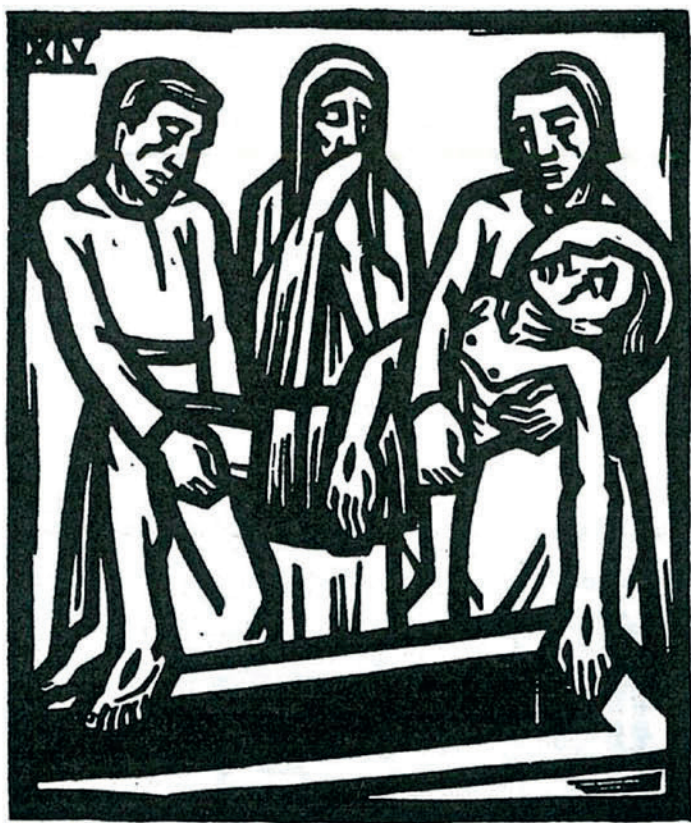
眾：求你以你的愛充盈世界，使我們生活在愛的滋潤中。

慈母瑪利亞，你是罪人的避難所，請為我們祈禱，使我們因妳聖子的功勞，幸獲天父的寬恕。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

將有分離，請勿棄我能瞻聖儀，永沐榮光無盡期。



第十四處：耶穌被埋葬

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

眾：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

到了傍晚，來了一個阿黎瑪特雅人若瑟，他大膽地向比拉多要求耶穌的遺體。比拉多准許了他，於是他把耶穌的遺體領去了。還有從前在夜間來訪耶穌的尼苛德摩，那時也帶着約一百斤沒藥和沉香而來，兩人按照猶太人的習俗，將耶穌的遺體用細麻布加上香料包裹起來，把他安放在一座由巖石鑿成的墳墓裏，然後滾了一塊石頭來堵住墓門。

（若19：38-40；谷15：46）

默想

耶穌可朽的生命就此結束，
另一個新生命已開始，
為瑪利亞瑪達肋納，伯多祿、若望和你，
耶穌在人世的工作已完成，
但在教會內及透過教會的工作，現在才開始。
朋友！由現在開始，時時刻刻，
你要作他的使徒、祭品、聖者。

禱文（跪下）

領：主，你極大的痛苦仍要繼續，直到時間的終止。

眾：我們每個人都有自己的十字架，願我們都能分担你的十字架。請幫助我們在各人身上認出你來，並樂意幫助你，使我們真正的敬愛你。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

眾：求你垂憐我們。（起立）

聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長。

最後禱文

領：耶穌基督，人類的救主，你用十字架戰勝了死亡，進入了光榮，使痛苦有了意義，賦給世界喜樂。求你幫助我們繼續你救世的工程，共同背負十字架。

眾：主啊，讓我們成為你的工具，去宣揚和平；在滿是憎恨的地方，讓我們播下寬恕的種子；

在滿是疑慮的地方，讓我們播下信心的種子；

在滿是頹喪的地方，讓我們播下希望的種子；

在滿是黑暗的地方，讓我們播下光明的種子；

願我們不企求他人的安慰，只求安慰他人；

不企求他人諒解，只求諒解他人。

因為在施捨中，我們有所收穫，

在寬恕他人時，我們也被寬恕；

在喪失生命時，我們將復活而獲得永生。

願主垂允我們的祈禱。 亞孟。

(可參閱「頌恩」381首)

苦路善工

(取材自頌禱)

編訂兼出版：香港天主教四旬期運動

准訂兼出印：天主教香港教區夏志誠輔理主教

日訂兼出期：一九九一年一月 (初版)

二零二五年一月十五日 (第四版)

