

與主同行

... 拜苦路



誰若願意跟隨我，該棄絕自己，
背著自己的十字架，跟隨我

(谷 8:34)

序

「拜苦路」是教會的民間熱心善功，起源於耶路撒冷的苦路，發源自聖經默想，也是觸景生情，有感而發。

「拜苦路」幫助人跟隨基督，走自己人生的路。

「拜苦路」既是民間熱心敬禮，常是貼合此時此地人民的需要，故不論格式和內容，亦可各異，只要合乎信理。

與主同行——拜苦路，寫於 2004 年，多年後，2019-2020 年香港經歷沉痛的社會運動，目前世界又遭遇「新型肺炎」的襲擊，我們更感迫切跟隨基督，遂印成小冊，以供信友個人默想，或團體使用。

彼此代禱，跟隨基督！

羅國輝神父
2020 年 2 月 28 日
聖灰禮後星期五

與主同行．．．拜苦路

領：因父，及子，及聖神之名。

眾：亞孟。

領：（簡短導言）

領：上主、天主，你的聖子，我們的救主耶穌基督曾經教訓門徒說：

眾：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的緣故，喪失自己的性命，必要救得性命。人縱然賺得了全世界而賠上自己的靈魂，為他有什麼益處？人還能拿什麼作為自己靈魂的代價？」（谷8:34-37）

領：求你幫助我們，聽從你聖子的教導，時常背起自己的十字架，跟隨他走上逾越之路，終能分享他復活的新生命。

願光榮歸於父，及子，及聖神，

眾：起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

眾唱：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：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（瑪 26:59, 27:13-14; 若 18:38; 瑪 27:20,23,26）

司祭長和全公議會尋找相反耶穌的假證據，要把他處死。比拉多對他說：「你沒有聽見，他們提出多少證據控告你嗎？」耶穌連一句話也沒有回答他，以致總督大為驚異。

比拉多說：「我在這人身上查不出什麼罪狀來。」

司祭長和長老却說服了民眾，叫他們要求巴辣巴，而除掉耶穌。總督問說：「他究竟作了什麼惡事？」他們越發喊說：「該釘他在十字架上。」於是，比拉多給他們釋放了巴辣巴；至於耶穌，（比拉多下令）把他鞭打了以後，交給人釘在十字架上。

默想

耶穌默然受審，為的是停止一切強詞奪理的爭執，卻以緘默道出真理。

祈禱

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：心靈慘痛不禁沉吟，凝思愛子意切情深，甚於利刃刺透心。

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（瑪 27:27-31；若 19:17）

那時，總督的兵士把耶穌帶到總督府內，召集了全隊圍著他，脫去了他的衣服，給他披上一件紫紅色的外氅；又用荊棘編了一個茨冠，戴在他頭上，拿一根蘆葦放在他右手裏；然後跪在他前，戲弄他說：「猶太人的君王，萬歲！」隨後向他吐唾沫，拿起蘆葦來敲他的頭。戲弄完了，就給他脫去外氅，又給他穿上他自己的衣服，帶他去釘在十字架上。

耶穌自己背著十字架，走出城外。

默想

耶穌默然接受欺凌和侮辱，為的是停止人與人之間的互相侮辱和踐踏，寧願克己忍受。

祈禱

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：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（依 53:2-4）

他沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；他沒有儀容，可使我們戀慕。他受盡了侮辱，被人遺棄；他真是個苦命人，熟悉病苦；他好像一個人們掩面不顧的人；他受盡了侮辱，因而我們都以他不算什麼。然而他所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛。

默想

耶穌默然受人鄙視，為的是停止我們對人、對自己無情的鄙視，真正去尊重「人」。

祈禱

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：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（路 2:34-35）

西默盎祝福了他們，又向孩子的母親瑪利亞說：「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。」

默想

耶穌默然讓母親為他受苦，為的是讓我們體恤世間所有父母為兒女擔憂之苦，學會為愛而受苦。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚滂滂，孰能見此不同傷。

第五處：西滿背負耶穌的十字架



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（路 23:26）

他們把耶穌帶走的時候，就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。

默想

耶穌默然接受人的幫助，為的是讓我們學會幫助別人、接受幫助、互相幫助。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：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：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）

聖詠（詠 69:21）

侮辱破碎了我心，使我憂傷難過；我期望有人同情，卻未尋到一個。我渴盼有人安慰，也未找到一個。

默想

耶穌默然接受人的安慰，為的是教我們懂得安慰他人、接受安慰、彼此安慰。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈妳許我共痛切。

第七處：耶穌再次不支倒地



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（依 53:4-6）

我們還以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰，我們便得了安全；因他受了創傷，我們便得了痊癒。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他身上。

默想

耶穌默然跌倒，為的是讓我們接納自己的跌倒，體諒他人的跌倒，且能互相扶持，重新振作。

祈禱

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：代求妳子被刺聖心，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（路 23:27-28）

有許多人民及婦女跟隨著耶穌，婦女搥胸痛哭他。耶穌轉身向她們說：「耶路撒冷女子！你們不要哭我，但應哭你們自己及你們的子女。」

默想

耶穌默然接受人為他痛哭，為的是讓我們懂得哭泣，懂得流淚：同情孤寡，憐憫蒼生。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：懇祈慈母分妳悲情，並將妳子身受酷刑，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（依 52:14; 53:10-11）

凡看見他的人，對他不勝驚愕，因為他的容貌損傷得已不像人，他的形狀已不像人子。上主的旨意是要用苦難折磨他；當他犧牲了自己的性命，作了贖罪祭時，他要看見他的後輩延年益壽；上主的旨意也藉他的手得以實現。在他受盡了痛苦之後，他要看見光明，並因自己的經歷而滿足；我正義的僕人要使多人成義，因為他承擔了他們的罪過。

默想

耶穌默然接受自己的無力、無助，為的是教我們接受自己最終的無力、無助，唯有依靠天主的扶助和力量，我們才更懂得互相扶持。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：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：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（路 23:32-35）

另有兩個凶犯，也被帶去，同耶穌一同受死。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；也釘了那兩個凶犯：一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」他們拈鬮分了耶穌的衣服。民眾站著觀望。

默想

耶穌毅然替仇視他的人求寬恕，為的是停止人間的仇視，化解人間的冤孽。

祈禱

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：十字聖架救贖之銓，聖子死難償我罪愆，懇饒我咎復天緣。

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（若 19:25-27）

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！」就從那時起，那門徒把她接到自己家裏。

默想

在十字架下，耶穌將愛徒交託予母親，將母親交託予他所愛的門徒，為的是教我們懂得互相交託，重建骨肉之情。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：童貞聖母神聖之后，賴妳慈恩允我哀求，得常與妳同悲愁。

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（參谷 15:33-34, 36；路 23:46）

從中午開始，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，耶穌大聲呼喊說：「父啊！我把我的靈魂交託在你手中。」說完這話，便斷了氣。

默想

耶穌甘心為義而捨棄生命，甚至捨棄自己作為天主的尊嚴，為的是停止冤冤相報，以暴易暴，卻以仁慈、寬恕和愛，去化解一切仇恨。

祈禱

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：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：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（若 19:31-34）

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了；可是，他們來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿；但是，有一個士兵用槍刺透了他的肋膀，立刻流出了血和水。

默想

耶穌接受人加於他的死亡，為的是要以死亡，來戰勝使人死亡的罪惡，使死亡成為一股力量，喚醒人去寬恕、去珍惜、去愛。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：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（若 19:38-42）

這些事以後，阿黎瑪特雅人若瑟——他因怕猶太人，暗中作了耶穌的門徒——來求比拉多，為領取耶穌的遺體；比拉多允許了。於是他來把耶穌的遺體領去了。那以前夜間來見耶穌的尼苛德摩也來了，帶著沒藥及沉香調和的香料，約有一百斤。他們取下了耶穌的遺體，照猶太人埋葬的習俗，用殮布和香料把他裹好。在耶穌被釘十字架上的地方，有一個園子，在那園子裏有一座新墳墓，裏面還沒有安葬過人。只因是猶太人的預備日，墳墓又近，就在那裏安葬了耶穌。

默想

耶穌被埋葬，為的是讓人懂得埋葬過去，找到力量開展新的一頁。

祈禱

領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。 眾：基督，求你垂憐。

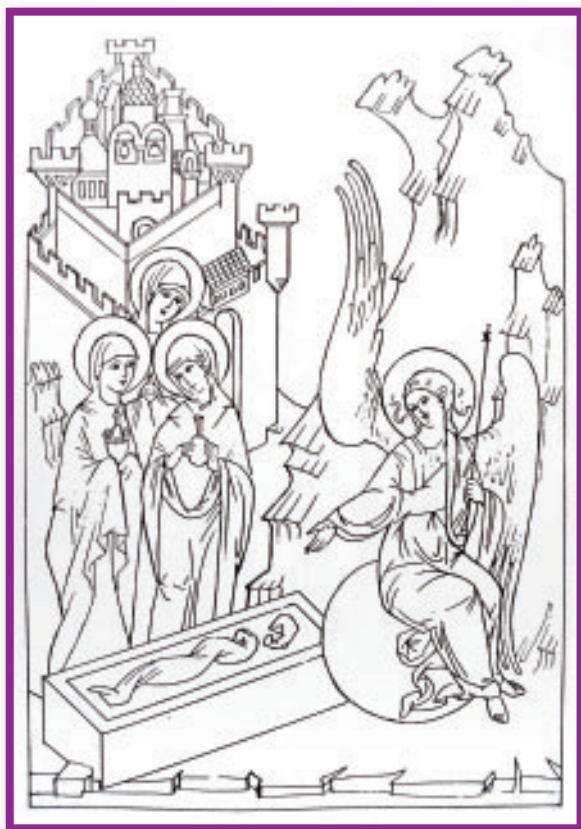
領：上主，求你垂憐。 眾：上主，求你垂憐。

領：天主，為你所受的苦難，（單膝跪下）

眾：求你垂憐我們。（起立）

眾唱：聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長。

第十五處：耶穌復活



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（若 20:19-20）

正是那一周的第一天晚上，門徒所在的地方，因為怕猶太人，門戶都關著，耶穌來了，站在中間對他們說：「願你們平安！」說了這話，便把手和肋膀指給他們看。門徒見了主，便喜歡起來。

默想

耶穌復活了！耶穌那比死更強的愛復活了眾人的愛，使生命重新充滿希望、自由、平安，和真正的喜樂。

祈禱

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

領：基督，求你垂憐。

眾：基督，求你垂憐。

領：上主，求你垂憐。

眾：上主，求你垂憐。

眾唱：主啊！我們紀念你的死亡，慶祝你的光榮復活，期待你光榮再來！（三次）

簡短講道（分享）

默想

信友禱文

（為受苦者、為眾人的得救祈禱．．．在所有祈求之後：）

眾：天主經、聖母經、聖三光榮經

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你用此聖架，救贖普世。（三次）

領：天主，為你所受的苦難，

眾：求你垂憐我們。（三次）

結束歌詠

十五處苦路經

Cm 5 Cm 4 Fm 2 Bb 5 Eb 6 Cm 3 Cm 1 Fm 2

1. 第一處 在官衙 被妄加 罪
2. 第二處 在判死 押赴刑 場
3. 第三處 背背十字架 筋疲力 盡
4. 第四處 背背十字架 遇過聖 母傷
5. 第五處 遇過聖 母傷
6. 第六處
7. 第七處

5 Fm 2 Eb 3 Cm 6 3 Cm 1 6 Fm 2 3 Dm 7 Fm 6 Bb 7

1. 打將 戴冠 皮破 血
2. 將子 架拉 強倒 肩
3. 子他 字手 跌心 地
4. 他蘇 且路 覓人 刀
5. 蘇開 身重 覓不 相
6. 開 重 覓不 害
7. 開 重 覓不 害

9 Cm 5 Cm 4 Fm 2 Bb 5 Eb 6 Cm 3 Cm 1 Fm 2

1. 比拉 多 聽 惡 人 官 判 施 該 死
2. 換過 去 不 推 辭 皇 贖 罪 人
3. 天地 主 王 者 皇 人 脚 罪 下
4. 相見 面 互 憐 惜 往 刑 場
5. 通西 滿 背 憐 憐 往 刑 場
6. 用巾 帕 擦 憐 憐 往 刑 場
7. 天 子 至 尊 容 容 此 卑 微

23 Fm 2 Eb 3 Cm 6 3 Cm 1 6 Fm 2 3 Dm 7 Fm 6 Bb 7

1. 默不 語 如 羔 羊 我 的 耶 穌
2. 被凌 苦 踏 苦 路 我 的 耶 穌
3. 苦路 辱 上 隨 隨 隨 隨 隨 隨
4. 背聖 起 容 改 我 我 我 我 我 我
5. 聖悔 容 改 我 我 我 我 我 我
6. 願 改 我 我 我 我 我 我
7. 願 改 我 我 我 我 我 我



8. 第 八 處 眾 婦 女 跟 隨 痛 哭
9. 第 九 處 到 山 下 三 次 跌 倒
10. 第 十 處 在 山 上 強 撕 衣 裳
11. 第 十 一 處 釘 刑 十 架 雙 雙 驚 恐
12. 第 十 二 處 登 十 主 身 悲 慘
13. 第 十 三 處 卸 天 墳 已 復 活
14. 第 十 四 處 入 墳 主 已 復 活
15. 第 十 五 處 天 使 說 主 已 復 活



8. 主 回 頭 驚 醒 說 哭 已 罪 過
9. 傷 口 破 極 疼 痛 倒 地 上
10. 傷 口 又 再 穿 破 裂 足 流 血
11. 釘 架 兩 手 穿 石 現 五 傷
12. 左 膀 穿 石 現 五 傷
13. 肋 大 石 現 五 傷
14. 重 顯 現 五 傷
15. 主 現 五 傷



8. 主 將 死 教 訓 人 要 救 靈 魂
9. 教 友 朋 友 們 膽 怯 光 酸 兒 慢 體 聖 受 難
10. 會 眾 基 身 若 世
11. 眾 基 身 若 世
12. 墳 墓 身 若 世
13. 渾 身 若 世
14. 聖 若 世
15. 救 世 主



8. 離 罪 惡 其 再 犯 販 依 耶 穌
9. 棄 罪 惡 修 善 行 安 慰 耶 穌
10. 眾 人 缺 衣 罪 裳 救 主 耶 穌
11. 為 救 人 証 痛 人 得 耶 穌
12. 宇 宙 見 哀 眾 門 耶 穌
13. 聖 母 贖 見 哀 眾 門 耶 穌
14. 為 贖 見 哀 眾 門 耶 穌
15. 天 國 門 耶 穌

《十五處苦路經》

這是在大陸常常跟那些經歷文革的教友一起唱的苦路經，如泣如訴……回港後，請教友調整歌詞，配合廣州話，並加上第十五處……。

羅國輝註

與主同行 . . . 拜苦路

編 印：香港教區禮儀委員會辦事處

電 話：(852) 2522 7577

傳 真：(852) 2521 8034

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

香港堅道十六號教區中心十樓

准 印：天主教香港教區宗座署理 湯漢樞機

二零二零年二月二十八日

出版日期：二零二零年三月

版權所有・不得翻印

ISBN 978-988-8224-23-4



香港教區禮儀委員會辦事處 編印

ISBN 978-988-8224-23-4



9 789888 224234