

苦路善工



香港天主教四旬期運動

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，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，苦路敬禮除非包括復活在內，否則不算圓滿。

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。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。

衆：主、耶穌基督，我們藉着洗禮與你同死同埋；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。願我們能在衆兄弟姊妹中尋到你，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）

衆：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、議員和民衆，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衆，要求給他們釋放巴拉巴。於是羣衆高聲喊叫，要求釘耶穌在十字架上，比拉多終於爲他們釋放了巴拉巴；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。
。但你却爲了愛而被釘在十字架上。

衆：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。

衆：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）

衆：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，又編了一個荆棘的冠冕給他戴上。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。

禱禱文（跪下）

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

衆：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。

衆：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）

衆：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53:2-4）

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，
否則耶穌不能成爲我們的模範。
若我們要成爲耶穌的朋友，
也該無怨無尤地承擔人性的軟弱。

禱 文（跪下）

領：主，我們離開了正路，只得空虛和酸苦。

衆：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。

衆：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）

衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福 音

西默盎祝福了他們，並對耶穌的母親說：「妳看這個孩子，他被注定要叫以色列中許多人跌倒，許多人升起，並將成爲衆人排斥的標記。這樣，許多人的秘密心思便會洩露出來。至於妳，一把利劍將刺透妳的心靈。」（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）

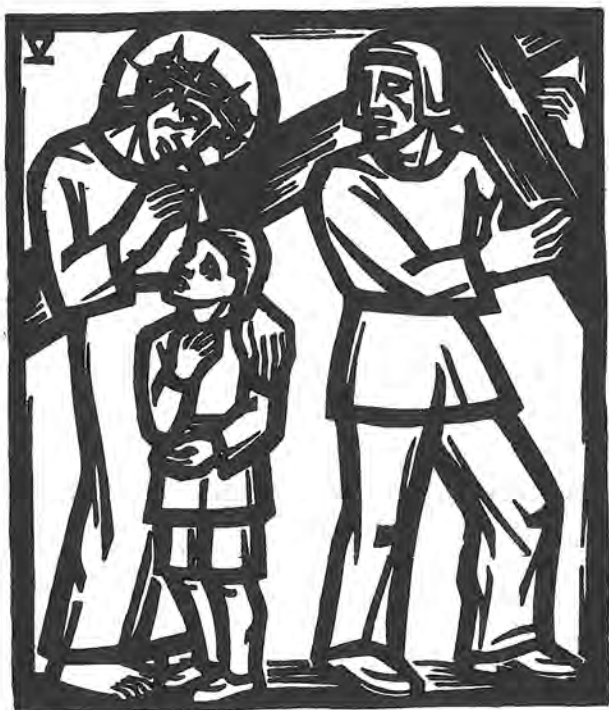
領：我們常常爲自己的痛苦而嗟嘆，却忘掉了其他兄弟姊妹也受着同樣、或甚至更惡劣的遭遇。

衆：主，我們明白，只有分担別人的困苦與悲傷，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。

衆：求你垂憐我們。（起立）

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）

衆：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納人西滿，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，就不配作我的門徒。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，
因此士兵便勉強西滿幫助。
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，樂意接受別人的苦難。

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：韋羅尼加爲耶穌抹面

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

聖 詠

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，

在遍佈綳紋的額頭，

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。

衆：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，

衆：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）

衆：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53:4-6)

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

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：婦女爲耶穌痛哭

領：主、基督，我們欽崇你，讚美你。（單膝跪下）

衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

有一大羣民衆跟着耶穌，其中還有一批婦女爲他哀悼痛哭。耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女兒！妳們不要爲我而哭，要爲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。
這些婦女現在爲耶穌哭泣，
而耶穌的心却爲她們哀痛——
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。

衆：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，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，

衆：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）

衆：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磨煉他。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。

衆：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，盡量幫助需要我們的人。

領：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：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）

衆：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！求你寬恕他們，因為他們不知道自己做的是什麼！」當時，他們還拈阄分了耶穌的衣服。民衆站着觀望。

(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)

頌：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。

頌：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）

衆：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一個姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞，及瑪利亞瑪達肋納。耶穌見母親和他的愛徒一起站着，就對母親說：「母親，那就是你的兒子！」又對愛徒說：「那就是你的母親！」從此，那門徒就把她奉養在自己的家中。（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，然後拿起沉重的鐵鎚用力敲打，
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，死亡的痛苦又另一次爆發，
然後再屈起膝蓋，好把腳貼住木幹，也用鐵鎚釘在架上。

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）

衆：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！寬恕他們吧……

你要和我在天堂裡

這是你的母親……這是……你的兒子……

我渴……一切都完成了……。

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。

衆：主，藉着你的聖死，我們才獲得一個更充實及更珍貴的生命。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。

衆：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）

衆：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。

祈 禱 (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。

衆：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，妳是罪人的避難所，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。

衆：求你垂憐我們。(起立)

將有一天靈肉分離，請勿棄我能瞻聖儀，永沐榮光無盡期。



第十四處：耶穌被埋葬

領：主、基督，我們欽崇你、讚美你。（單膝跪下）

衆：你用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

到是傍晚，來了一個阿里瑪特雅人若瑟，他大胆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哥德摩，那時也帶着約一百斤殭藥和沉香而來，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。

默想

(若19:38-40；谷15:46)

耶穌可朽的生命就此結束，
另一個新生命已開始，
為瑪利亞，為瑪大肋納，為伯多祿，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)

頌：主，你極大的痛苦仍要繼續，直到時間的終止。

衆：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。

頌：天主，仰仗你所受的苦難。

衆：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

頌：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。

衆：主啊，讓我們成爲你的工具，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。

因爲在施捨中，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」270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 印：曾慶文副主教

日 期：一九九一年一月（初版）

一九九八年一月（再版）

二〇〇六年一月（第三版）

