

環保苦路



緣起

環保工作應從何做起？
的確，保護環境得從心靈開始。
那麼，將重視生態的意識與熱心敬禮結合，
在拜苦路時，敦促人悔改，與大地修和，想必
是條可行之途。這本「環保苦路」就是以此心
情來撰寫的。但願我們都能效法生態主保聖方
濟，在萬物之中，辨認天主。在天主之內，
懷抱眾生。

方濟會夏志誠神父

作者：夏志誠神父
插圖：羅國輝神父
出版、發行：香港教區禮儀委員會辦事處
電子郵箱：hkcdlc@catholic-dlc.org.hk
網址：http://catholic-dlc.org.hk
准印：香港教區主教胡振中樞機
二零二零年十二月十五日

ISBN 962-7618-42-X

開端禱文（站立）

因父、及子、及聖神之名。
亞孟。

主禮：請大家祈禱。

主，耶穌基督，你是不可見的天主的肖像，是一切受造物的首生者。你的死而復活，不單帶給我們救恩，而且使萬有藉著你，得與天主重歸於好。可是，由於我們貪婪和掠奪的罪過，使世界陷入嚴重的生態危機，全球浩劫一觸即發。

眾：主啊！當我們步武你的足跡時，求賜我們勇氣和力量，好能由自己開始，努力維護一個充滿生機的世界，與你合作，使一切受造之物，都能早日脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮與自由。

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。（2次）

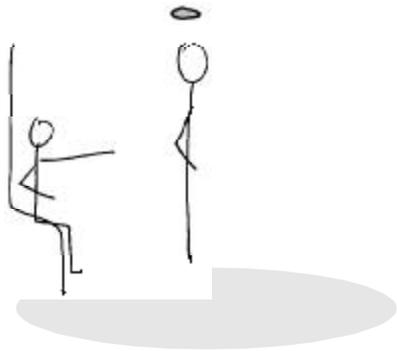
第一處 耶穌被判死刑

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

比拉多對猶太人說：「看，你們的君王！」他們喊叫說：「除掉他，釘他在十字架上！」比拉多對他們說：「要我把你們的君王釘在十字架上嗎？」司祭長答說：「除了凱撒，我們沒有君王。」於是比拉多把耶穌交給他們去釘死。(若 19:14-16) 或 (瑪 27:24-26)



默想

比拉多明知耶穌無罪。但因自己貪生怕死，不願挺身主持公義，而判耶穌死刑。大地長空，山川湖泊，它們何罪之有？但因著我們的愚昧無知、自私自利，它們好像被判了死刑似的，遭到無情的破壞和污染。

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：主，當我們在破壞大自然的時
候，我們其實同時在冒犯你，
將你為愛我們，所創造的一
切，判以死刑。

眾：主，我們明認自己的過錯，請
幫助我們在萬物身上認識、尊
重和愛慕你。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶
來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求
你垂憐我們。(2次)

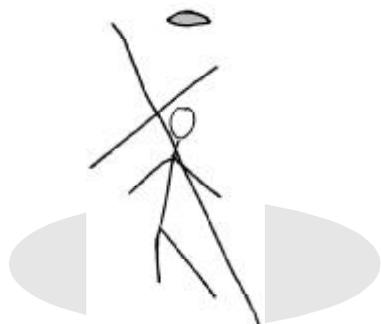
第二處 耶穌肩負十字架

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

（單膝跪下或鞠躬）

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。（起立）

那時，兵士戲弄耶穌說：「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。（瑪27:29-31）或（谷15:20）



默想

藉著這十字架，這根樹木，耶穌完全流露出，他對我們的深情大愛。同時，在耶穌身上，這根樹木，亦達到了它被創造的圓滿，為人類帶來救恩。

禱文（跪下，靜默片刻）

領：主，我們已經淹沒在消費主義的洪濤巨浪之中，我們多次只為消費而消費，購置多餘的東西，丟棄有用的物品。

眾：主，求你使我們體會到，我們吃的、穿的和用的，都是大自然為我們獻出的犧牲。願我們懂得去珍惜和善用。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。（起立）

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。（2次）

第三處 耶穌體力不支， 第一次跌倒地上

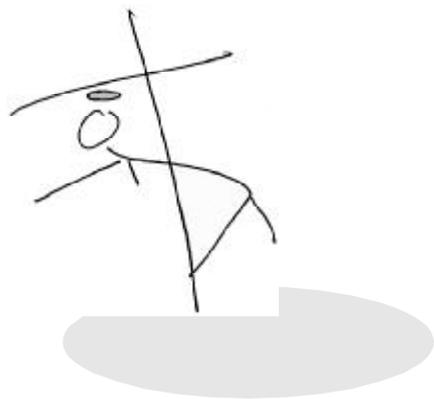
領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

（單膝跪下或鞠躬）

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。（起立）

他受盡了侮辱，被人遺棄；他真是個苦人兒，熟悉痛苦；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。

（依 53:3）



默想

這個被天主宣稱為樣樣都很好的世界，已經被蹂躪得體無完膚。整個地球的生態危機，可以說是接近末日的天崩地壞，水死風臭。脆弱的生態平衡，在有增無減的垃圾重壓之下，早已崩潰、跌倒了。

禱文（跪下，靜默片刻）

領：主，自創世之初，你就交給我們管理大地的責任。

眾：求你助佑，使我們勇於改過，除去內心罪惡的污染，恢復世界原來的美好，做一個忠心盡責的好管家。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。（起立）

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。（2次）

第四處 耶穌遇見自己的母親

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

（單膝跪下或鞠躬）

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。（起立）

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，許多人昇起，並將成為眾人排斥的標記。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

藉著分擔親生兒子的痛苦，瑪利亞奉行了天主的旨意，與耶穌一起救贖世界。今日大地母親，正承受著我們帶給她的苦難。對於她的呼喊和呻吟，我們要置若罔聞到幾時呢？

禱文（跪下，靜默片刻）

領：我們在日常生活裏，早已習慣了使用即用即棄的物品，我們所著眼的，只是自己一時的方便。

眾：主，求你賜我們一顆愛心，一雙懂得聆聽的耳，好能聽見大地母親的呻吟與呼喊，改變我們的自私，與她修和。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。（起立）

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。（2次）

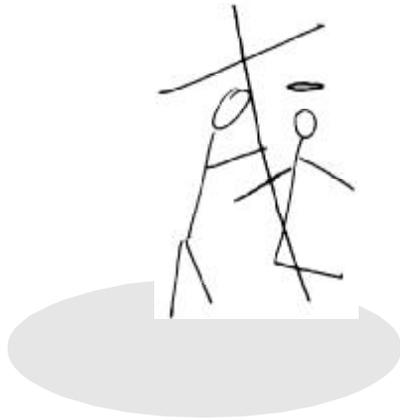
第五處 西滿負擔耶穌的刑具

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

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。(路 23:26) 或 (路 14:27)



默想

已經支離破碎的生態環境，不能再承受更多的破壞了。我們願意成為她的西滿嗎？每次我們少用一個膠袋、少用一個發泡膠飯盒，多拾起一張廢紙，多將一個鋁罐丟進回收箱內，就是在減輕她的負擔，親手托起那壓在大地母親身上的十字架。

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：我們貪得無厭的心靈，塑造出自私的生活習慣。污染的心境污染了環境。

眾：主，求你光照我們，明白到保護環境，不只是政府、企業家，與商家的責任，亦是我們每個人的責任。請幫助我們，由重建自己的心靈開始，改變生活的惡習，去積極重建生態環境。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。(2次)

第六處 韋羅尼加為耶穌抹面

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

（單膝跪下或鞠躬）

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。（起立）

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。

（詠 69:21）或（依 53:2）



默想

因著愛主之情，韋羅尼加有勇氣在群眾中站起來，為耶穌抹去臉上的血漬。在人類文明的進步、發展及現代化口號下，無數的生物被趕盡殺絕，瀕臨滅種，能苟延殘存的，亦處於種種的威脅中，誰有勇氣，為無助的牠們站起來，施以援手，伸張正義呢？

禱文（跪下，靜默片刻）

領：我實在告訴你們，凡你們對我這些最小兄弟姊妹中的一個所做的，就是對我做。

眾：主，求你使我們因著愛你，而有勇氣，去指正現代社會的盲目發展，懂得尊重其他生物，承認他們的生存權利。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。（起立）

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。（2次）

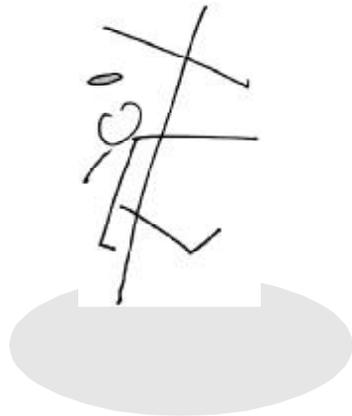
第七處 耶穌再次不支倒地

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

（單膝跪下或鞠躬）

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。（起立）

他所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛；我們還以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶的人。（依 53:4）或（谷 14:37-38）



默想

面對遍體鱗傷的大地，信仰邀請我們要腳踏實地，去投入環境再造，與心靈重建的行列。這需要極大的意志力。有一天，當我們感到心力交瘁，不願再繼續下去時，讓我們轉向跌倒的耶穌！信賴他，繼續奮鬥！

禱文（跪下，靜默片刻）

領：我們一方面不願意呼吸混濁的空氣、飲用骯髒的食水；但是另一方面，我們解決環境問題的意志力，卻十分脆弱。

眾：主，在環保工作的奮鬥中，但願我們不是一個置身局外、只說不做的人，而是一位風雨同路的福音使者。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。（起立）

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。（2次）

第八處 耶穌安慰痛哭他的婦女

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

有許多人民及婦女跟隨著耶穌，婦女捶胸痛哭他。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。」(路 23:27-28)



默想

我們為瀕臨滅種的動物哀痛，為快將絕跡的花草樹木憂傷。不過我們更應該醒悟，警覺到大自然的痛苦，其實亦是我們的痛苦。生態的危機，就是我們的危機。

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：地球的資源是有限的，我們不可能無限的開發。

眾：主，願我們在工業和經濟的發展上，認真落實保護環境，使大地得到喘息，及治癒的機會，好叫我們不必為未來的世代而痛哭。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。(2次)

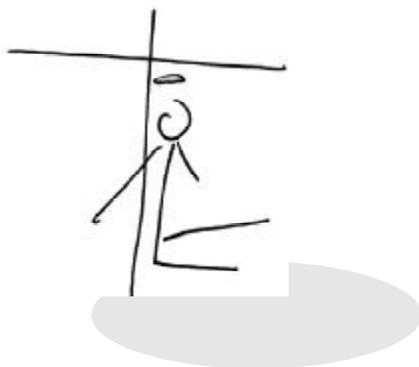
第九處 耶穌第三次跌倒在地

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

就如許多人對他不勝驚愕，因為他的容貌損傷得已不像人，他的形狀已不像人子；同樣，眾民族也都要對他不勝驚異，眾君王在他面前都要閉口，因為他們看見了從未向他們講述過的事，聽見了從未聽說過的事。(依 52:14-15) 或 (若 12:23-24)



默想

耶穌已經第三次跌倒。究竟是什麼使他一而再、再而三的又站起來呢？是愛。是他對天父、對世人的愛。愛賦予人勇氣、給人力量。天空的鳥、海裏的魚、田野的百獸、青山綠水、藍天白雲，這一切，我們愛嗎？

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：奇妙而美麗的大自然，吸引著每個人的心靈。我們之中，很少人會不喜愛她，不對她有好感。

眾：主，請幫助我們將喜愛大自然的情感，轉化為行動，努力去尊重她、保護她。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。(2次)

第十處 耶穌被剝去衣裳

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

耶穌說：「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」他們拈鬮分了他的衣服。民眾站著觀望。首領們嗤笑說：「別人，他救了；如果這人是天主的受傳者，被選者，就救他自己罷！」
(路 23:34-35) 或 (谷 15:22-24)



默想

一無所有的耶穌，原來比誰都富有。他仍然能夠付出，能夠寬恕，能夠愛。至於我們，我們追求擁有，卻變得貧乏。我們對萬物任意的掠奪和破壞，造成地球整體的生態浩劫。

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：人與天主關係的破裂，造成人與人、人與大自然關係的扭曲。人以萬物主宰的身分自居，是生態危機的禍根。

眾：主，願我們只以擁有你為滿足，在你內重整與他人、與萬物的關係。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。(2次)

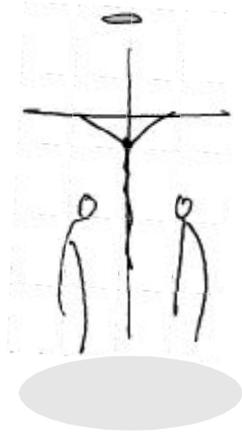
第十一處 耶穌懸在十字架上

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

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。(若19:26-27)或(路23:33-34)



默想

十字架本來是殘酷的刑具，現在竟成為了愛情的滿全，救恩的實現。藉著它，我們不再在罪惡中，而能返回天主的懷抱。同樣，生態危機雖然是洪水猛獸，卻能夠使我們認識到自己的無知及罪惡。讓我們覺悟改過，轉向天主吧！

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：十字架就是天主為愛我們，而付出的代價。若我們願意回頭悔改，也必需準備好付出代價。

眾：主，你對我們的愛，不惜任何犧牲。我們願意效法你，糾正我們對萬物的態度，使他們脫離敗壞的控制，得享你通過十字架帶來的圓滿救恩。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。(2次)

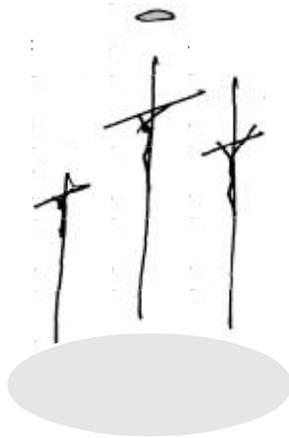
第十二處 耶穌在十字架上捨生

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

這時，大約已是第六時辰，遍地都昏黑了，直到第九時辰。太陽失去了光，聖所的帳幔從中間裂開，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。(路 23:44-46)



默想

耶穌的一生，就是一首樂章，一首與天父往來的愛情歌曲。當痛苦到了頂點的時候，愛情亦達到極至。可朽的成為不朽，剎那的進入永恆。

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：舊的世界在十字架下已被埋葬，新的創造已經展開。我們必須體現新創造的秩序，在基督內成為新人。

眾：主，我們願意以更新的心思和態度，來面對生態環境，使世界成為歌頌讚美你的場所。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。(2次)

第十三處 耶穌的屍體被卸下

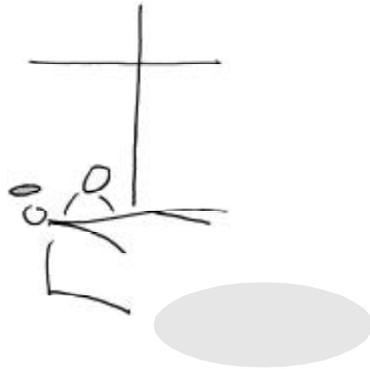
領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

（單膝跪下或鞠躬）

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。（起立）

兵士前來，把第一個人的，並與耶穌同釘在十字架上的第二個人的腿打斷了。可是，及至到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿；但是，有一個兵士用槍刺透了他的肋膀，立時流出了血和水。

（若 19:32-34）或（若 19:25-27）



默想

耶穌在愛內，完成了他生命的祭獻。不願做天主的天主，教人如何做人。可惜人卻妄想扮演神的角色，來操縱別人，掠奪大自然，以滿足自己無止境的貪慾。如果我們真的願意跟隨耶穌，就讓我們的生命也成為愛的祭獻，無私地去愛看得見的萬物眾生，因為那看不見的天主，已毫無保留地愛了我們。

禱文（跪下，靜默片刻）

領：主，你不單為我們帶來救恩，而且更邀請我們與你合作，和你一起救贖世界。

眾：我們許諾，要竭盡所能，透過我們的生活，彰顯創造的美善，使創造主受到應有的光榮與讚美。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。（起立）

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。（2次）

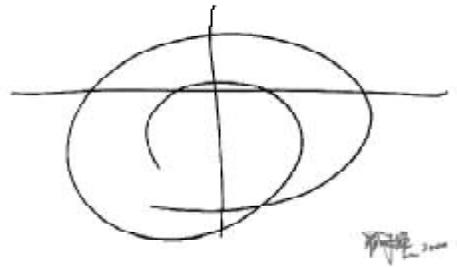
第十四處 耶穌被埋葬

領：至聖的主耶穌基督，我們在這裏，朝拜你，讚頌你。

(單膝跪下或鞠躬)

眾：因為你以十字聖架，救贖了普世。(起立)

比拉多既從百夫長口中得知了實情，就把耶穌的屍體賜給了若瑟。若瑟買了殮布裹好，把他安放在巖石中鑿成的墳墓裏；然後把一塊石頭滾到墳墓門口。(谷 15:45-46) 或 (若 19:40-42)



默想

石頭把耶穌的屍體堵在墳墓之內。但是黑暗決不能戰勝光明，死亡亦不能束縛生命。讓我們把自己交給耶穌，繼續他的光明、他的生命。

禱文 (跪下，靜默片刻)

領：在一個飽受摧殘的世界，和充滿疾苦的人間，我們被派遣，去傳揚那帶來光明和生命的福音。

眾：主，我們願意悔悟，承認自己對威脅生態平衡和污染環境，應負上責任。我們願意改變，選擇簡樸的生活，放棄對物質無止境的追求和濫用。我們願意攜手，和更多的兄弟姊妹合作，重建人與萬物在主內的和諧共存。

領：主，我們敬拜你的十字架。

眾：因為你以十字聖木，為世界帶來了喜樂。(起立)

眾唱：主耶穌基督，我的天主，求你垂憐我們。(2次)

結束禱文

領：耶穌基督，你由於對天父的愛，甘心情願的走完苦路。因著同一的愛，天父高高舉揚你，使你坐在他的右邊。現在我們願意偕同生態主保聖方濟，藉著萬物，與你一起向創造萬物的天父祈禱：

至高、全能、美善的上主，讚頌、光榮、尊敬和一切的稱揚，全部都是你的。至高者，它們祇是屬於你的，誰都不配呼號你的名。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。（或唱：天主你堪受讚美，天主我感謝你）

領：我主，願你因你所創造的萬物、特別是因尊貴的太陽兄弟，受讚頌。他是白晝；你藉他賜給我們光明。他是美麗的，也是光輝燦爛的；至高者，他像似你。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

領：我主，願你因我們的月亮姊妹和星辰，受讚頌；你在天上造了她們，光亮、寶貴又美麗。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

領：我主，願你因風兄弟，因空氣、陰天、晴天和一切氣候，受讚頌；你藉他們，使你的受造物得以生存。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

領：我主，願你因我們的水姊妹，受讚頌；她極為有用，謙下、珍貴而潔淨。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

領：我主，願你因火兄弟，受讚頌。你用他光照黑夜；他是美麗的、愉快的、強健的和猛烈的。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

領：我主，願你因我們的大地母親，受讚頌；她養活和治理我們，出產各種果實及色彩繽紛的花草。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

領：我主，願你因那些為愛你，而寬恕他人、忍受病苦和責罰的人，受讚頌。持守和平的人是有福的，因為他將由你、至高者獲得加冕。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

領：我主，願你因我們的姊妹——肉體的死亡，受讚頌；她是任何人都無法逃脫的。死於大罪的人，是有禍的。那些承行你至聖旨意而死去的人，是有福的，因為第二次死亡，將不會損害他們。

眾：請讚美稱頌我主，感謝他，並以極度的謙卑事奉他。

主禮：請大家祈禱。

全能的天主，求你幫助我們效法聖方濟，愛護萬物，珍惜大自然，在生活中，藉一切受造的生命和元素，歸光榮於你，好使我們也能蒙受你的降福。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。

眾：亞孟。

