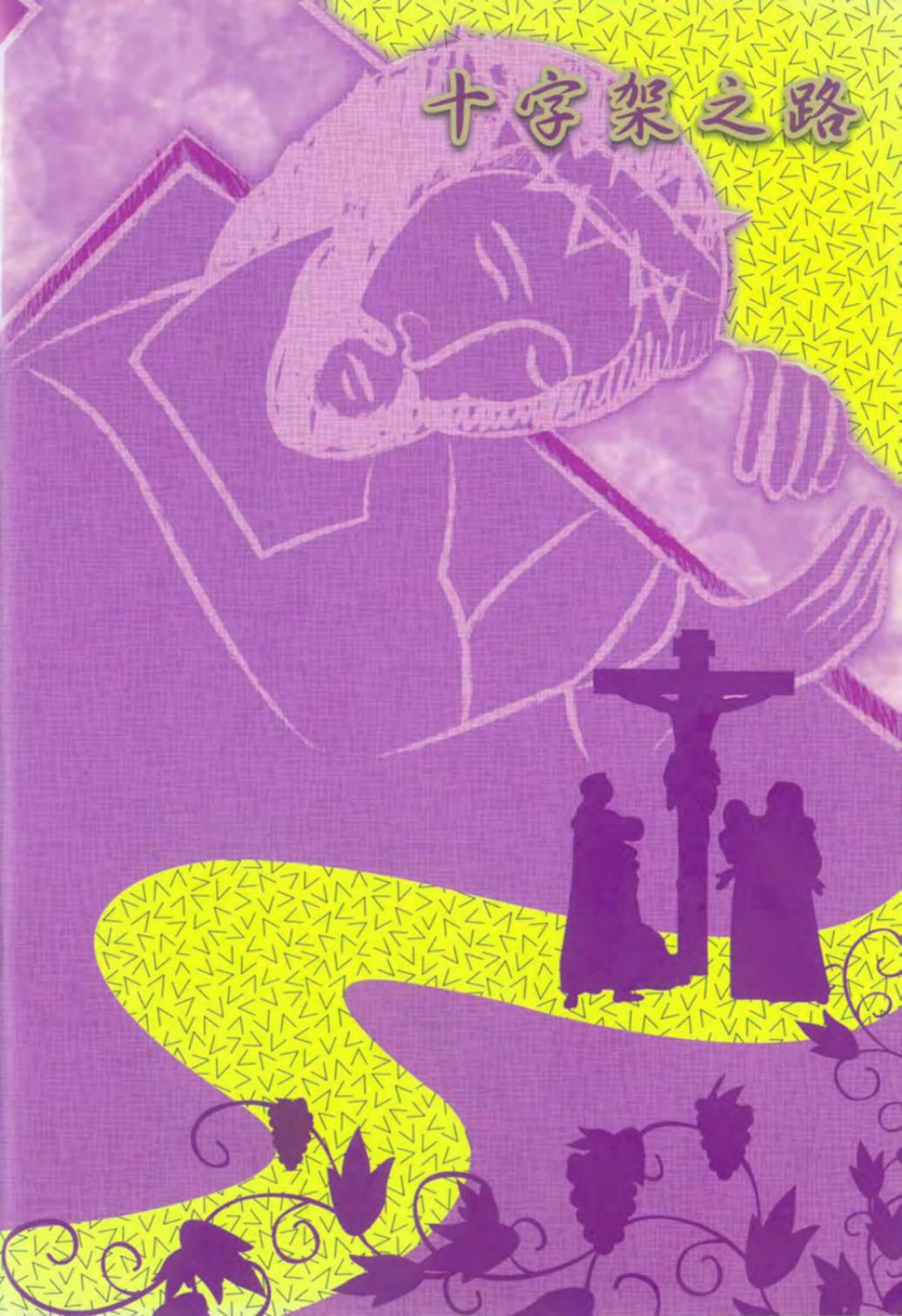


# 十字架之路



A decorative graphic featuring a cluster of purple grapes with green leaves and a vine that curls to the left. The text '十字架之路' is positioned to the right of the grapes.

十字架之路

## 序

本冊《十字架之路》，取材自二百多年前，我國基督徒採用的苦路善功禱文。經文內容言簡意切，極富神修反省；鼓勵信友改過遷善，用修德來回應基督流血捨生、救贖眾人的大愛。

《十字架之路》曾廣泛於慈幼會院校使用，鄧清慈神父更將文言文的經文轉成語體文，讓青年更容易明白苦路經文的意義。

這次小冊子經重新整理，希望能以更簡單的文字，透過傳統的經文，默想基督的苦難奧蹟，幫助信友明白罪惡的醜陋，德行的美麗。

在二十一世紀，面對無常的相對主義及俗化的社會，盼望透過「我的靈魂，你想想」的反省，喚醒我們對天主的渴慕，踏上皈依成聖之路。

慈幼會會士 張心銳  
二零一四年聖方濟各沙雷氏紀念日

## 導言

苦路，顧名思義，是苦難之路，指耶穌生命末期所走的一段苦難路程。拉丁文一般稱為「十字架之路」(Via Crucis)，或「痛苦之路」(Via Dolorosa)；而英文一般稱為「十字架的驛站」(Stations of the Cross)，或「十字架之路」(the Way of the Cross)。

苦路善功的起源可追溯至宗徒時代，由以耶路撒冷為主的巴勒斯坦聖地開始。據說童貞聖母每日都會到耶穌曾受苦難的地方，默想祈禱。其後，教會便逐漸推行這種熱心敬禮。

苦路善功是基督徒的熱心敬禮之一，「以直接而又簡單的方法，發於內而形於外，表現出內心的感受和活出基督徒精神」（聖禮部，論熱心善工和禮儀之指引，2002年，nn.14-15）。鮑思高神父曾多次勸勉青年熱心參與苦路善功：因為有意識地默想耶穌的苦難，比聆聽激動人心的講道更為有效。

## 開端禱文

主禮站在祭台前

主禮：因父、及子、及聖神之名。

全體：亞孟。

全體跪下

領經：至仁慈的耶穌，我們跪在祢的十字架前，因我們的罪過令祢承受苦難及死亡；但我們仍然遠離祢，妄用祢給我們的自由，只顧滿足自己的慾望。

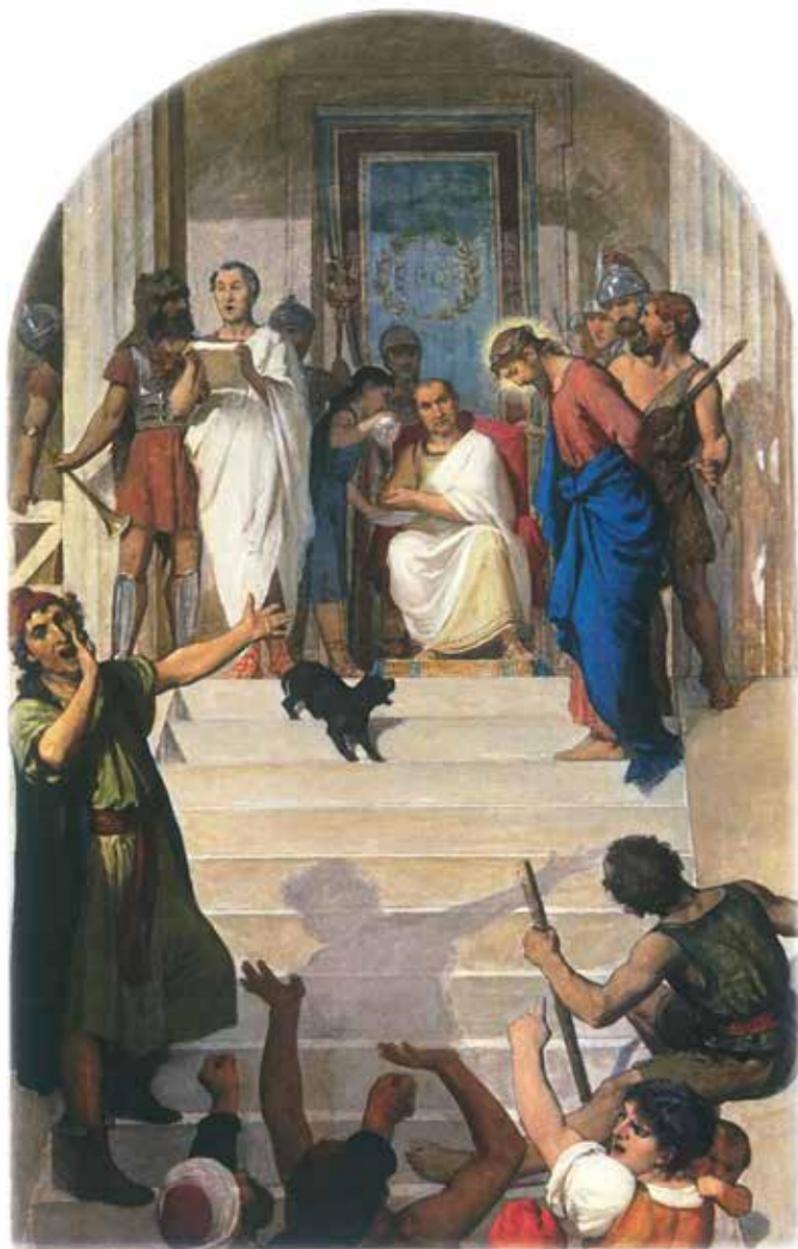
全體：我主耶穌，我們實在不值得祢的憐愛，但祢仍然願意救贖我們，甘心為我們釘死在十字架上。我們現在與祢一起走這苦路，求祢幫助我們，領悟祢為人受苦的意義。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

全體起立

詠唱：聖子高懸十字架上，痛苦之母倚立其旁，舉目仰視淚流長。



# 第一處

## 耶穌被判死刑

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第一處：耶穌在比拉多總督府內，受鞭刑和刺冠的厲害痛苦之後，皮破血流，遍體鱗傷。比拉多聽從宗教領袖的誣告，判耶穌死罪。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：我主耶穌泰然忍受鞭刑和刺冠的痛苦，並接受總督比拉多判祂死刑。這都是為了完成天父派遣祂來救贖世人的使命。你看耶穌如何順從天父，你應痛悔違背天父的罪過，對耶穌說：

全體：【祈求】我主，我的天主！祢為救我，忍受無數的凌辱、苦難，及總督的判刑，因祢的聖死，求祢救我脫免永死。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：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

### 耶穌背負十字架

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第二處：我主耶穌被判死刑後，士兵要祂穿回自己的衣服，讓人認得祂，又拿來一粗重的木十字架，給祂背負。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想想：我主耶穌肉身疼痛流血，又受兵士許多凌辱，把十字架放在祂身上，但祂甘心背負，走這苦路為救贖你。你現在跟隨耶穌，向耶穌說：

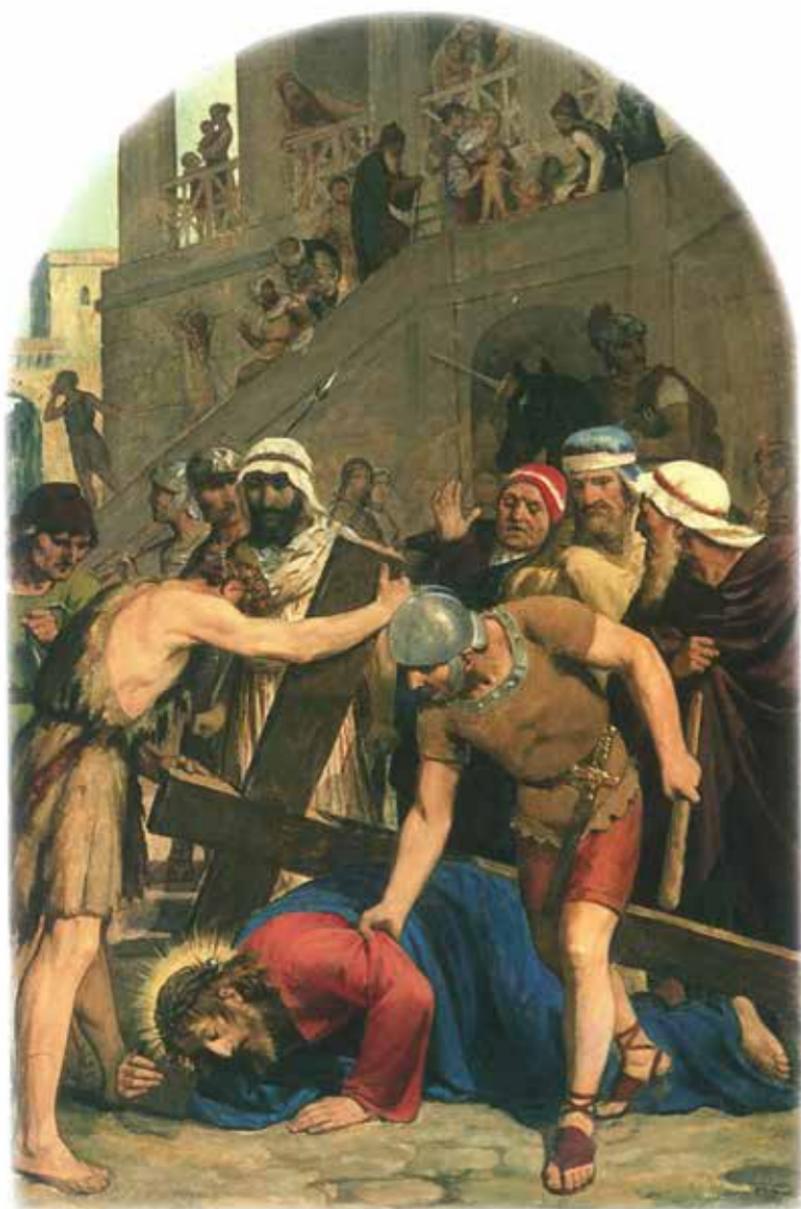
全體：【祈求】我可愛救贖的主，反對祢的人將十字架放在祢身上，但祢沒有推辭，因祢甘心補贖我的罪過。從今以後，我不敢推辭祢所賜給我、為聽從祢命令的十字架！求祢壓服我的偏情，為能跟隨祢的旨意，補贖我的罪過，遵行祢的命令。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：獨子之母殊福貞女，內心痛苦誰堪比汝，甚矣哀哉莫可語。

### III



## 第三處

### 耶穌第一次跌倒

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第三處：我主耶穌背着粗重的木十字架，筋疲力盡，兵士向祂腳踢手拉，最後跌倒地上。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：世界的創造者，天地的君王，跌倒在人腳下，雖被官兵踐踏凌辱，但卻沒有口出惡言。這是為教導你，在受到別人凌辱及遭遇病苦時，不要惱恨和抱怨。

全體：【祈求】我的天主，因祢被壓跌倒，讓我認出自己的重罪。現在我懇切地求祢，賞賜我將來在痛苦時，能效法祢的忍耐與良善。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：榮光之子如斯慘創，仁慈之母見而悽愴，悲傷哀哉痛久長。

IV



## 第四處

### 耶穌遇見自己的母親

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第四處：耶穌背着十字架，路上遇見聖母瑪利亞。  
（靜默片刻）

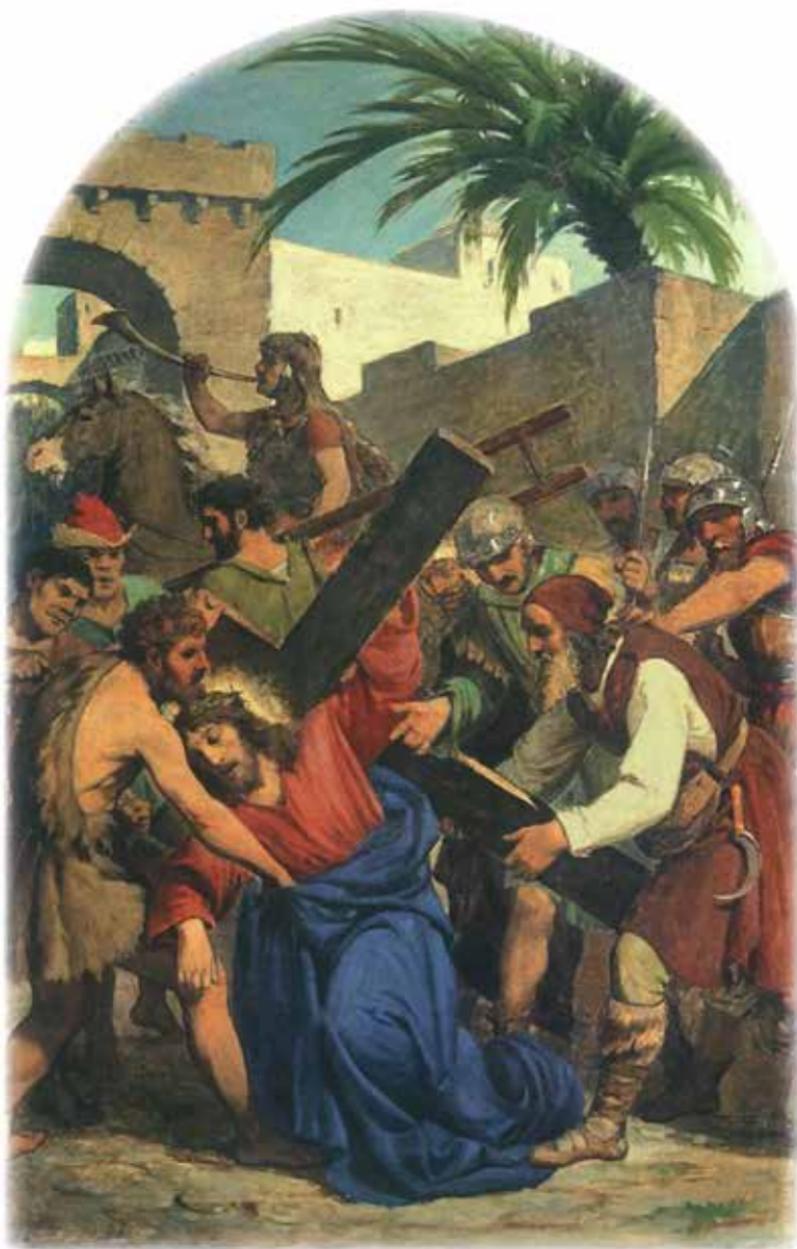
領經：【默想】我的靈魂，你想一想：我主耶穌遇見祂的母親，聖母瑪利亞看到她的愛子，彼此在心中互相憐惜。聖母見到愛子，卑賤受辱，滿身流血；我主耶穌看到母親，慈容黯淡，心內悲傷。此時的景況，實在可憐。你現在對聖母瑪利亞說：

全體：【祈求】聖母瑪利亞，我的慈母，妳的聖子耶穌因我而受苦，我實在不堪當得到妳的憐憫，但妳還是充滿仁慈，請妳為我祈求妳的聖子耶穌，寬恕我的重罪；及讓我在臨終時遇見祂，並領我到達永福的天堂。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：目睹愛子橫遭極殃，慈容黯淡涕淚徬徨，誰能見此不同傷。



## 第五處

### 西滿幫助耶穌背十字架

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第五處：兵士害怕我主耶穌重傷致死，不能到加爾瓦略山被釘，於是抓住一位名叫西滿的外地人，幫助背十字架。（靜默片刻）

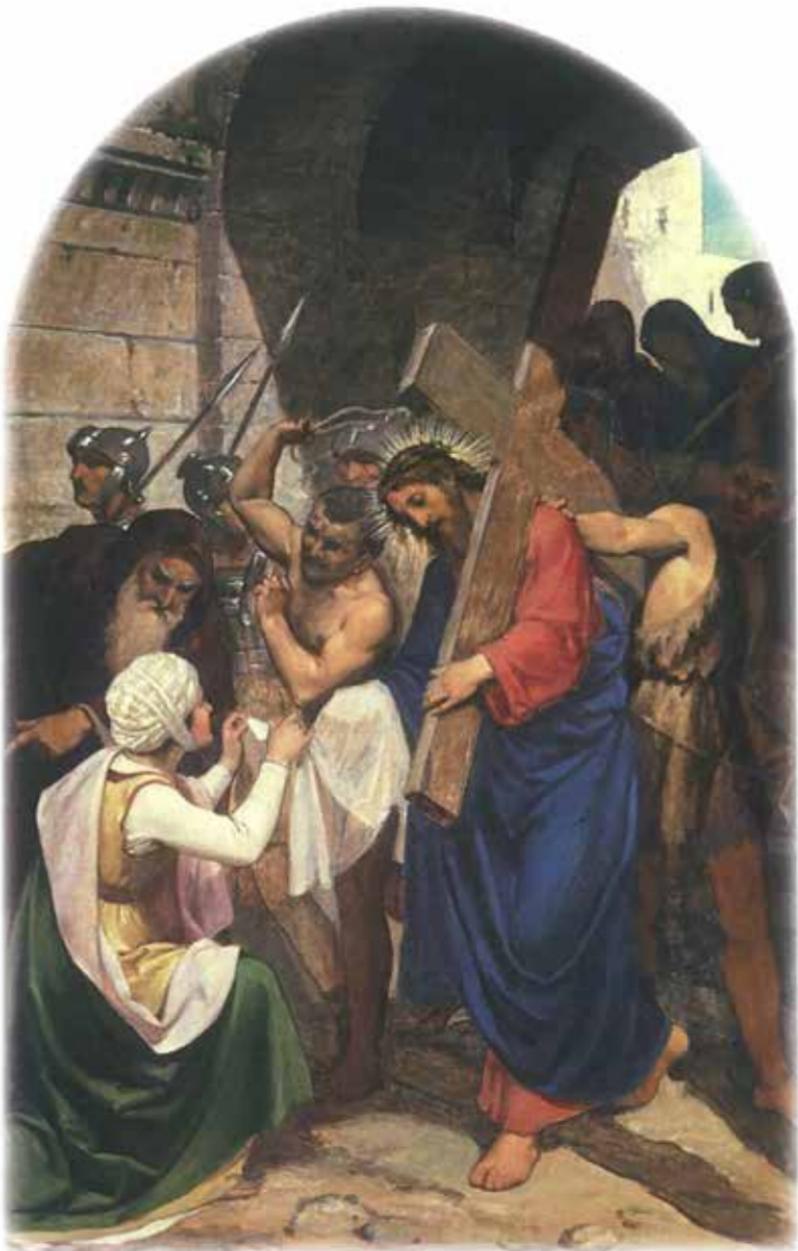
領經：【默想】我的靈魂，你想一想：耶穌現在對你說：西滿所背的十字架，我願你一生常背。就如耶穌曾說：誰若願意跟隨我，該背起自己的十字架。這十字架就是你所遇到的患難貧病，及善盡本份時所有的勞苦。

全體：【祈求】我主耶穌，從今以後，我定會遵守祢的誠命，跟隨祢背十字架，忍受祢賞給我的痛苦，為補贖我的罪過，及避免地獄的永苦。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：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

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第六處：有一位勇敢的婦女，見耶穌血流滿面，又有汗水和唾污，就推開兵士，走到耶穌跟前，用白帕替祂抹面，聖容就印在帕上。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：這位婦女多麼勇敢，雖然兵士眾多，也不能阻止她做這熱愛耶穌的事。你要定下真實志向，即使受到內心及外來的誘惑，也要勇敢地走修德的道路，以報答耶穌為你受難的恩典。

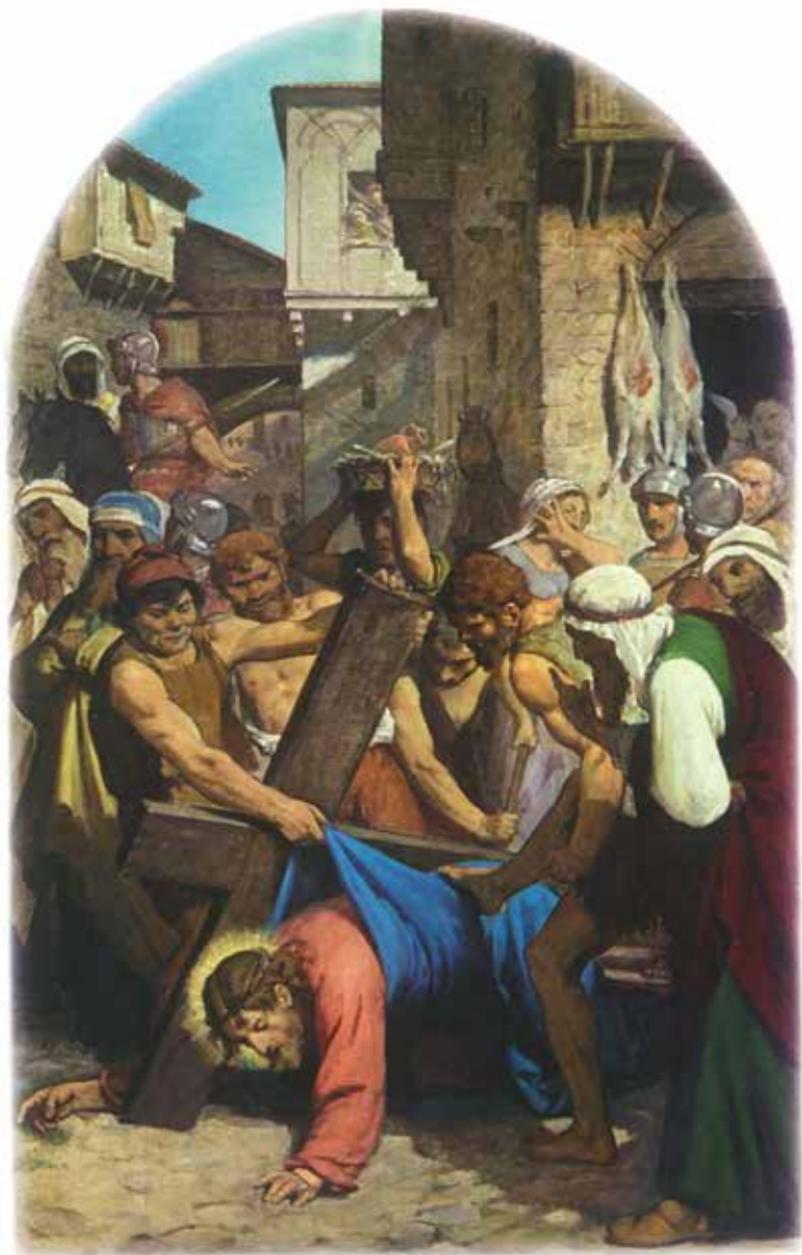
全體：【祈求】我主耶穌，祢因無限的愛情，於受難時留下祢受苦的容貌，求祢把祢的面容重新永遠地印在我心上，讓我效法這位勇敢的聖婦，為跟隨祢，而除去所有阻礙我恭敬祢的事。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：痛苦之母愁腸百結，因見聖子備遭磨折，祈妳許我共痛切。

VII



## 第七處

### 耶穌再次跌倒

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第七處：我主耶穌再次體力不支，第二次跌倒，傷口裂開，聖血重流。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：你的天主跌在地下，被官兵呼喝，眾人恥笑；你試把耶穌的謙虛，與你的驕傲比較：耶穌是天主聖父的獨生子，現今在眾人之下，極為卑賤；你原來由泥土造成，犯罪後更為卑賤，反而想在眾人之上。今天你應趕快悔改，謙卑地向耶穌說：

全體：【祈求】我的天主！我可愛的耶穌，祢為消除我的驕傲，跌倒在眾人腳下，受盡輕視和侮辱。求祢賦予我真正謙虛的志向，不但為補贖我的罪過，承認自己的軟弱，並為效法祢的謙遜，獲得心靈的平安。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：代求妳子被刺聖心，增我心靈虔敬熱忱，常加愛慕情意深。

## VIII



## 第八處

### 婦女為耶穌痛哭

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第八處：許多婦女跟隨着耶穌，流淚痛哭。耶穌轉身對她們說：妳們不要為我而哭，但應為妳們和妳們的子女而哭，因為人的罪過實在是我受苦的原因。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：耶穌深愛世人，在臨死前，仍然教導人應痛哭甚麼。為救自己的靈魂，你應聽從耶穌的教導，為自己的罪過而痛哭，向耶穌說：

全體：【祈求】我的天主！求祢賞賜我聖寵，一生不斷為我所犯的罪過痛哭。我的罪過實在是祢受苦的原因。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：懇祈慈母分妳悲痛，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

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第九處：我主耶穌來到加爾瓦略山下，全無氣力，第三次跌倒，傷口裂開。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，難道你見到耶穌第三次跌倒，還不動心嗎？惡人切願耶穌在山上被釘，怕祂在半路上死去，便催促祂起來快走；你若常常犯罪，是學他們的狠心，不斷難為耶穌。如今你應盡快離開犯罪的機會，向耶穌說：

全體：【祈求】我主耶穌，祢為我跌倒，受到很大的窘迫。求祢可憐我，寬赦我所犯的罪過，並賜我聖寵，使我不敢再難為祢，把祢釘在十字架上。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：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

### 耶穌被剝去衣服

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第十處：我主耶穌來到加爾瓦略山上，兵士強剝去祢的衣服，撕傷皮肉，聖血重流。兵士又將酸醋給耶穌喝。（靜默片刻）

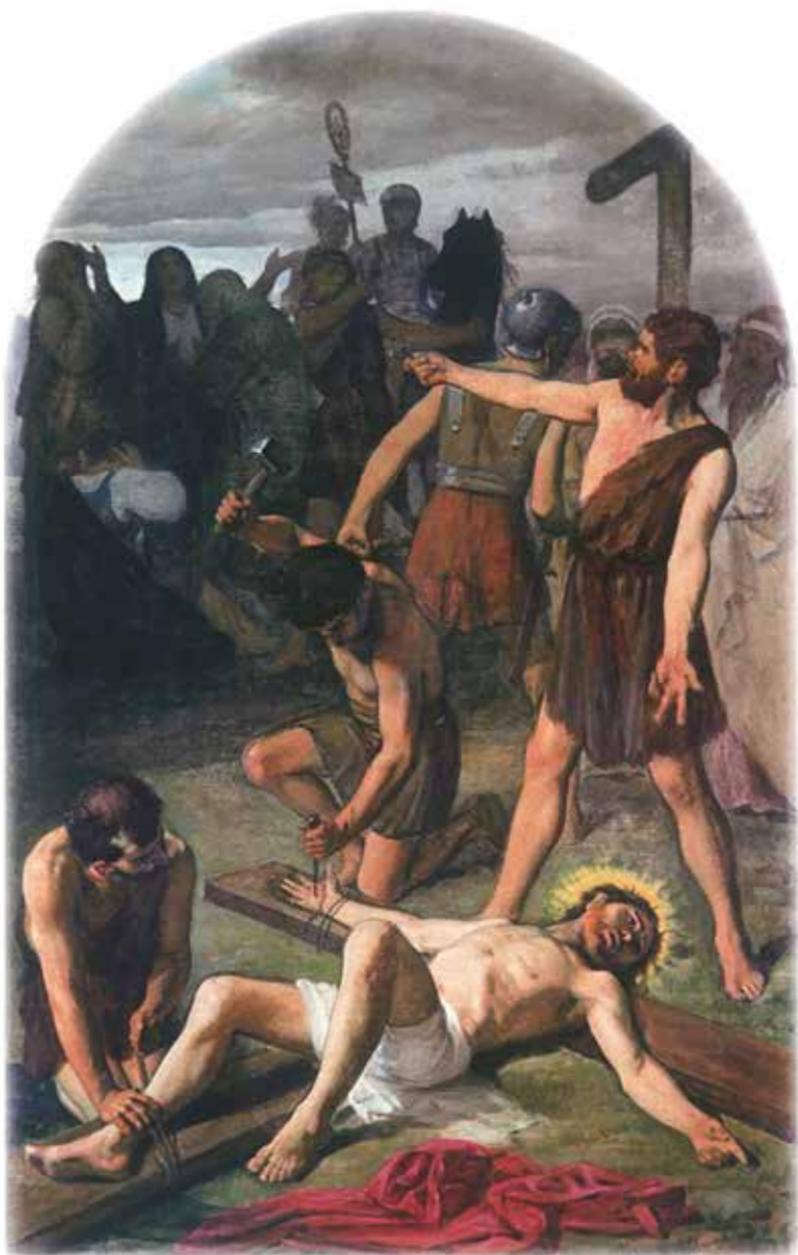
領經：【默想】我的靈魂，你想一想：聖潔的耶穌在眾人面前，身無衣服，何等羞愧？受了重苦之後，又嘗酸醋苦膽，如何受得住？這都為救你，為補贖你常喜穿華衣、喜好美食等各種自私貪慾的罪過。你要改掉這些毛病，向耶穌說：

全體：【祈求】我主，我的天主，祢既忍受了這些凌辱，為補贖我的罪過，求祢賜我聖寵，克服私慾偏情，並躲避世上的各樣虛榮。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：十字聖架救贖之詮，聖子苦難償我罪愆，懇饒我罪復天緣。



# 第十一處

## 耶穌被釘在十字架上

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第十一處：兵士把我主耶穌放在十字架上，用鐵釘穿透祢的手足。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：你的救贖恩主，被釘在十字架上，手足受盡痛楚。十字架是當時最重的刑罰。我主耶穌本來無罪，受這些苦難凌辱，是為消除你的罪過。你要立即改過，把你的私慾偏情釘在十字架上，向天主說：

全體：【祈求】全能的天主聖父！祢的聖子耶穌已為我罪人釘死，求祢因祢的苦難，饒恕我的罪過，並賜我勇氣，克服私慾偏情。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：童貞聖母神聖之后，賴妳慈恩允我哀求，得常與妳同悲愁。

XII



## 第十二處

### 耶穌死在十字架上

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第十二處：我主耶穌懸在十字架上，身旁釘了兩強盜，反對耶穌的人大聲譏笑咒罵。那時太陽失光，遍地黑暗，耶穌大喊一聲以後，便斷了氣。那刻，聖所裡的帳幔，從上到下分裂為二，大地震動，巖石崩裂，墳墓自開。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：天地萬物的主宰，被釘在十字架上，無靈的萬物像認出造物主的苦難，顯示它們的憂傷；但耶穌受難的原因，與萬物無關，卻是因你的罪過。萬物都為耶穌的死而憂傷；難道你不感動落淚，不為耶穌的苦難痛哭，並悔恨自己的罪過嗎？你應當真心痛悔，向被釘的耶穌說：

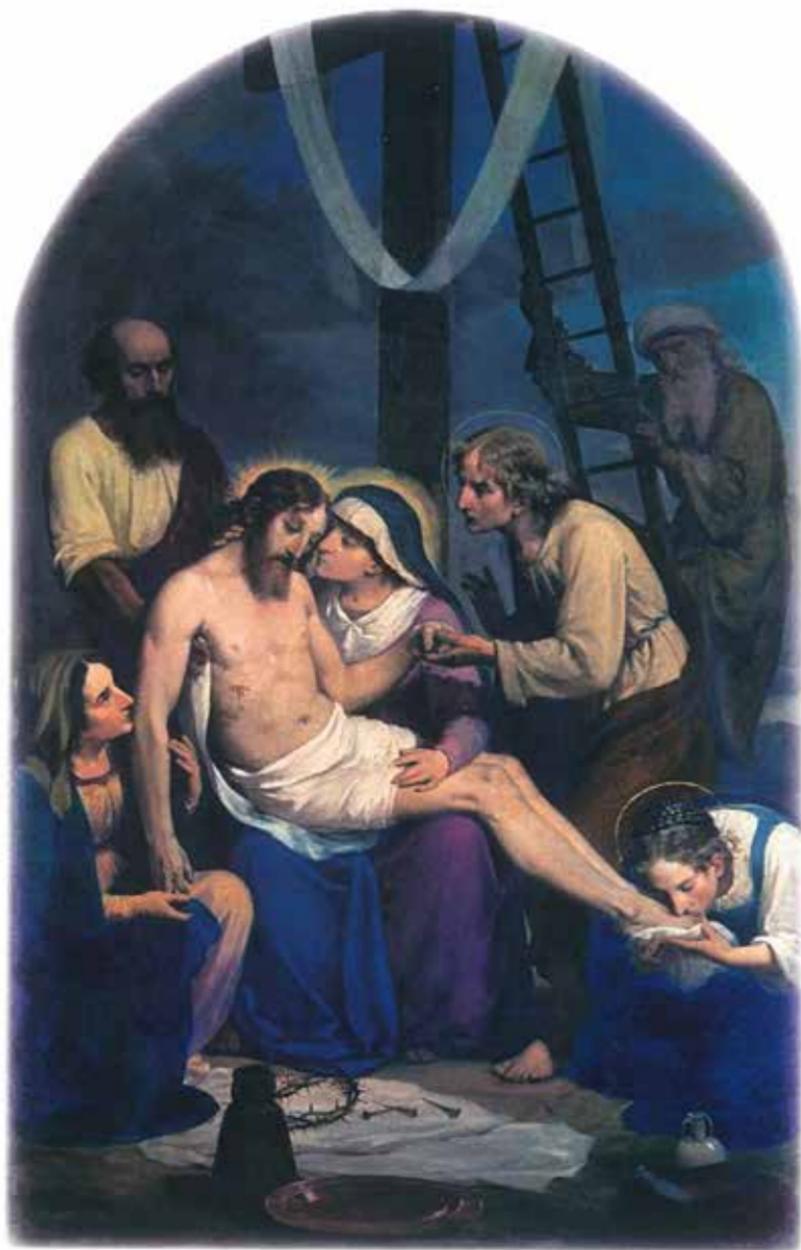
全體：【祈求】我主耶穌，我的天主！我的罪過是祢受苦的原因。我現在認識到這兩者的關係，真心痛悔我所犯的罪。求祢以所流的聖血，洗淨我的靈魂，寬赦我的種種罪過。我真心立志改過，永遠不敢再犯罪離開祢。亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：耶穌五傷安慰之源，耶穌聖死救贖之鍵，賜我信心永不變。

### XIII



## 第十三處 聖母懷抱耶穌

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第十三處耶穌死後，有人把耶穌從十字架上卸下來，聖母瑪利亞接抱耶穌在懷中。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：聖母瑪利亞看見愛子已死，抱在懷中，萬分痛苦。婦女及聖若望宗徒看到恩主死後淒涼，非常悲傷。你應效法聖母瑪利亞和他們的愛主之心，為耶穌的死痛哭，並誠心向聖母瑪利亞及諸聖說：

全體：【祈求】聖母，我的慈母！為減少妳的痛苦，我現今斷絕從前釘死耶穌的罪過，並立定志向，以後寧死也不敢得罪妳的聖子耶穌。諸位聖人聖女，請為我轉求耶穌，寬赦我的罪過，增加我的力量，不再犯罪。亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：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

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

領經：第十四處：聖母瑪利亞及聖人聖女們，送耶穌到墳墓安葬，並以石頭堵住墓門。（靜默片刻）

領經：【默想】我的靈魂，你想一想：聖母瑪利亞及聖人聖女們，用石頭堵住墓門，不再見到耶穌，心中是多麼悲傷和憂悶。當你想到這情景，若不感動，你明顯沒有痛悔以往的罪過。現在你應叩拜我主耶穌的墳墓，思念祂為你所受的苦難，向耶穌說：

全體：【祈求】我主耶穌！我朝拜祢救贖的墓穴，認識到祢對人的大愛。我此刻傷心憂悶，痛哭流淚，與聖母瑪利亞，及諸聖人聖女一同悲傷。求祢因祢的死亡及埋葬，賞賜我死於罪過的恩寵，並讓我在心中永遠紀念祢的苦難。 亞孟。

主禮：天主因祢所受的苦難。

全體：矜憐我等。

詠唱：聖子高懸十字架上，慈母悲傷哀立其旁，舉目仰望淚流長。

## 主禮站在祭台前

主禮：主基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪）

全體：祢因此聖架，救贖普世。（起立）

主禮可簡單分享拜苦路的意義或鼓勵參禮者積極悔改。（坐下）

按教宗之意向祈禱，以得全大赦；唸天主經、聖母經、聖三光榮經各一遍。（起立）

## 天主經

我們的天父，願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。 亞孟。

## 聖母經

萬福瑪利亞，妳充滿聖寵，主與妳同在，妳在婦女中受讚頌，妳的親子耶穌同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求妳現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。 亞孟。

## 聖三光榮經

願光榮歸於父、及子、及聖神，起初如何，今日亦然，直到永遠。 亞孟。

## 結束禱文

**領經：**請大家祈禱

天主聖父，祢的聖子耶穌基督從死者中復活，戰勝了罪惡和死亡，為我們打開了通往永生的道路。願我們今天的敬禮，振奮我們的心靈，並願聖神更新我們的生活，使我們全心全意背起自己的十字架，跟隨祢的聖子耶穌基督，祂和祢及聖神，是唯一天主，永生永王。

**全體：**亞孟。

## 祝福

**若由神職人員主持**

**主禮：**願主與你們同在。

**全體：**也與你的心靈同在。

**主禮：**願全能的天主，聖父✠，聖子，聖神降福你們。

**全體：**亞孟。

**主禮：**祝你們平安。

**全體：**感謝天主。

**若由平信徒主持**

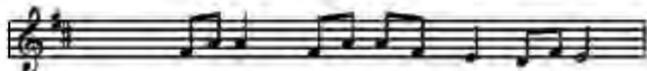
**主禮：**瑪利亞，痛苦之母。

**全體：**為我等祈。

**全體：**因父、及子、及聖神之名。 亞孟。

## 附錄歌詠

【主禮可選取以下曲調代替經文】



主禮：主 基督， 我們 欽崇 你， 讚美你。



全體：你 因此 聖架， 救 贖 普 世。



主禮：天 主， 因 你 所 受 的 苦 難



全體：矜 憐 我 等。

【可詠唱以下短頌代替「苦路歌」】

### Parce Domine

求免災難歌



Par-ce Do-mi-ne. Par-ce po-pu-lo tu-oi

求 吾 主 寬 恕， 寬 恕 爾 之 民 眾



ne in ae-ter-num i-ra-sca-ris no-bis.

勿 至 於 永 遠， 發 怒 於 我 等。