

方济会 苦路善工



蕉赖圣方济亚西西堂



方济会 苦路善工



十 因父、及子、及圣神之名。阿们。

准备祈祷

众： 至仁慈的主，
我怀着痛悔的心与忏悔的灵，
俯伏在祢的圣容前。
我朝拜祢，祢是我的至高主宰。
我信祢，我望祢，
我爱祢超过一切。

我诚心痛悔，因我得罪了祢，
我唯一的至高天主。
我坚决改过自新；
虽然我不配获得祢的仁慈，
但仰望祢的十字圣架，
我心中充满平安与安慰。

因此，我愿默想祢的苦难，
并在圣母的陪伴下，
与我的守护天使同行，
瞻仰各处苦路，
以光荣祢并拯救我的灵魂。

我渴望为自己及炼狱中的灵魂，
获得此善工所赐的大赦。

慈爱的耶稣，
以祢的爱燃烧我冰冷的心，
使我能尽善尽美地完成此善工，
生死都与祢永不分离。
阿们。



第一处

耶稣被判死刑



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：耶稣至洁无罪，却被判处死刑，
是的，被判处十字架上耻辱的死刑。
比拉多为了讨好凯撒，
竟将耶稣交付仇敌之手。
啊！何等可怕的罪行，
竟为取悦世人而冒犯天主，
将无辜者判处死刑。

众：无罪的耶稣，我因罪而该受永死；
但祢甘心接受不义的死刑，
使我得以生存。
我今后若不为祢而活，
还能为谁而活呢？
若我只想取悦世人，
便不能作祢的仆人。
让我宁愿得罪全世界，
也不愿不取悦祢，吾主耶稣！

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

心灵惨痛不禁沉吟，
凝思爱子意切情深，
甚至利刃刺透心。



第二处 耶稣背十字架



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：我们的救主见到十字架，
祂甘心伸出满是血迹的双臂，
充满爱意地拥抱它，
温柔地亲吻它，
并将它放在祂受伤的肩上，
虽已疲惫不堪，仍欣然背负。

众：我的耶稣，若我拒绝背负十字架，
便不能作祢的朋友与门徒。
可爱的十字架，我拥抱祢，我亲吻祢，
我欣然接受祢，因祢来自我的天主。
除我主与救主的十字架外，
我不愿夸耀任何事。
借此十字架，世界对我已被钉死，
我也对世界死去，使我永远属于祢。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

独子之母殊福贞女，
内心痛苦谁堪比汝，
甚矣（yi）哀哉莫可语。



第三处

耶稣第一次跌倒



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：背负十字架时，
我们的救主因沉重的负担而疲惫不堪，
祂跌倒在地。
十字架对祂而言是轻盈而甘甜的，
但因我们的罪，
它变得沉重而难以承受。

众：亲爱的耶稣，
祢背负我的罪与重担。
我岂不该与祢一同背负我轻微的苦难，
并接受祢温柔的诫命？
祢的轭是甘甜的，
祢的担子是轻松的。
我愿意接受，
我愿背起我的十字架，跟随祢。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

荣光之子如斯惨创，
仁慈之母见而凄怆(chuang)，
悲复悲哉痛久长。



第四处

耶稣遇见祂的母亲玛利亚



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领： 圣母见到祂心爱的圣子，
背负十字架，
满身伤痕与血迹，
被残酷的刽子手驱赶，
她的心必定痛彻心扉。
她多么渴望代替祂而死，
或至少与祂同死！

众： 耶稣，玛利亚，
是我的罪使你们的心受刺痛。
愿我的心也能分担你们的痛苦。
圣母啊，让我分享你与圣子的苦难，
好使我获得善终的恩宠。

领： 十字架上的主耶稣，

众： 求祢垂怜我们。

歌咏

谁能不为之落泪，
见圣母满怀悲伤，
痛苦深重难以言？



第五处

西满协助耶稣背十字架



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：基勒乃人西满被迫帮助耶稣背十字架。
若他自愿协助，耶稣必更欢喜。
然而，耶稣却邀请我们：
“背起你的十字架，跟随我。”
但我们却常退缩，勉强背负。

众：耶稣啊，
凡不背十字架跟随祢的，
都不配祢。
我愿愉快地与祢同行苦路，
耐心背负至终，
好使我配得祢。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

人心岂能不共鸣，
圣母痛苦无以名，
悲伤深重难测量。



第六处

圣妇维洛尼嘉擦拭耶稣圣容



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：维洛尼嘉怀着怜悯之情，
献上自己的帕子擦拭耶稣受创的圣容。
耶稣将祂的圣容印在帕子上，
作为报答。
我们若愿得祂的赏报，
也必须为祂服务。
凡对弟兄行仁爱之举，
就是对基督服务。

众：亲爱的耶稣，
我该如何报答祢的恩惠？
我愿全心奉献自己于祢的服务。
求祢将祢的圣容印在我心，
使我永不忘记祢。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

受辱受鞭满身伤，
圣母见子惨不堪，
痛苦难言心断肠。



第七处

耶稣第二次跌倒



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：因十字架的重压，
耶稣再次跌倒在地。
残酷的刽子手不许祂稍作休息，
反而以鞭打与推搡(sang)逼迫祂继续前行。
耶稣遭受如此残忍的对待，
而祂的痛苦正是因为我们的罪。

众：耶稣啊，求祢怜悯我，
并助我不再重蹈旧罪。
从此刻起，
我愿真诚努力，
不再犯罪。
求祢以恩宠坚固我，
使我忠实履行此决心。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

代求你子被刺圣心，
增我心灵虔敬热忱，
常加爱慕情意深。



第八处

耶稣劝慰耶路撒冷妇女



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：耶路撒冷的妇女因怜悯而为耶稣哭泣。
祂却转身对她们说：
“不要为我哭泣，
要为你们自己和你们的子女哭泣。
为你们的罪哭泣，
因为罪才是我受苦的原因。”
你也必须为你的罪过痛哭流涕，
因为没有什么比你因悔罪而流下的眼泪
更能取悦我们的主，
也没有什么比这对你更有益。

众：耶稣啊，谁能使我双眼涌出泪水，
昼夜为我的罪哭泣？
我恳求祢，因祢的苦泪，
感动我的心，
使我泪流不止，
为祢的苦难与我的罪痛哭至死。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

恳祈慈母分你悲情，
并将你子身受酷刑，
深深铭刻我心灵。



第九处

耶稣第三次跌倒



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：在加尔瓦略山脚下，
耶稣第三次跌倒在地。
祂的伤口因屡次跌倒而更加裂开。
我的罪何其沉重，
竟使祂如此痛苦。
若非祂承担我的罪，
我早已堕入地狱深渊。

众：至仁慈的耶稣，
我衷心向祢献上万分感谢，
因为祢没有容许我死于罪中，
也没有让我按我屡次所应得的，
堕入地狱的深渊。
求祢在我心中点燃真诚悔改、
更新生活的渴望；使我不再重陷罪恶，
并赏赐我坚忍到底的恩宠。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

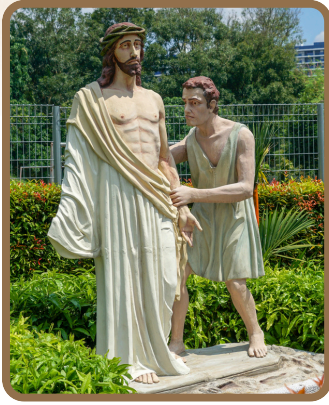
歌咏

圣子耶稣为救我们，
遍尝苦辱并以身殉，
祈导我们出迷津。



第十处

耶稣被剥去衣服



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领： 到达加尔瓦略山后，
耶稣被残酷地剥去衣服。
因衣服粘附在祂满是伤口的身体上，
剥去时连肉也被撕裂。
耶稣被剥夺了衣裳，
为的是让祂死的时候一无所有。
我若能脱去罪恶习惯，
也必能安然善终。

众： 耶稣啊，求祢助我改过，
使我的生命依祢的旨意更新。
纵然痛苦，我也不惜自我克制。
靠祢的恩宠，
我愿戒绝罪恶的享乐与虚荣，
好让我死而得永生。

领： 十字架上的主耶稣，

众： 求祢垂怜我们。

歌咏

十字圣架救赎之途，
圣子死难偿我罪愆，
恳饶我罪复天缘。



第十一处



耶稣被钉在十字架上



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领： 耶稣被剥去衣裳，
残酷地被摔在十字架上，
祂的手与脚被钉穿。
祂默默忍受，
因这是天父的旨意。
祂为你忍耐受苦。
而你在苦难中却常抱怨不耐。

众： 温良忍耐的羔羊耶稣，
我永远弃绝我的不耐烦。
吾主，
求祢将我的肉身与罪恶欲望钉在苦架
愿祢在今世惩罚我，
却在来世宽恕我。
我完全顺服祢的圣意，
愿祢旨意成就于我。

领： 十字架上的主耶稣，

众： 求祢垂怜我们。

歌咏

童贞圣母神圣之后，
赖你慈恩允我哀求，
得常与你同悲愁。



第十二处

耶稣死在十字架上



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领：看哪，耶稣被钉在十字架上！
看哪，祂为了爱你而受的伤！
祂的容貌处处彰显着爱。
祂低下头来亲吻你。
祂张开双臂拥抱你。
祂敞开心扉接纳你。
何等的爱！耶稣死在十字架上，
为的是拯救你脱离永死。

众：最慈爱的耶稣，
谁愿我为爱祢而死？
我愿努力舍弃世俗及其虚荣，
当我瞻仰祢被钉在十字架上，
遍体鳞伤，荆棘(jing ji)冠冕。
慈悲的耶稣，请接纳我进入祢受伤的心，
使我轻视一切会朽坏的事物，
只为祢而生，为祢而死。

领：十字架上的主耶稣，

众：求祢垂怜我们。

歌咏

耶稣五伤安慰之源，
耶稣圣死救赎之键，
赐我信心永不变。



第十三处

耶稣从十字架上卸下



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领： 耶稣没有从十字架上下来，
而是一直留在十字架上直到祂的死亡。
祂被取下后，安息在祂挚爱的母亲的怀抱中，
正如祂生前常常做的那样。
要坚持你们的善意决心，
不要逃避十字架。
因为坚持到底的人必得救。
想想，在祭台前领受耶稣的圣体圣血者，
其心灵应当何等纯洁。

众： 被钉十字架的主耶稣！
我恳求祢助我行善，
不与祢的十字架分离。
求祢为我创造一颗纯洁的心，
使我能配领圣体，
并永远与祢结合。

领： 十字架上的主耶稣，

众： 求祢垂怜我们。

歌咏

将有一天灵肉分离，
请勿弃我能瞻圣仪，
永沐荣光无尽期。



第十四处

耶稣安葬于墓中



领：基督，我们朝拜祢，
我们赞美祢。

众：祢因十字圣架，救赎了这世界。

领： 耶稣的圣体被安放在他人的坟墓里。
祂在这世上无处安枕，
死后也没有自己的墓地。
你若仍执着于尘世，
当努力超脱尘世浮华，免得与它一同丧亡。

众： 吾主耶稣，祢已将我从世间拣选出来，
那么，我还要在世间寻求什么呢？
祢已为天国创造了我，
那么，我还要在地上贪恋什么呢？
离我而去吧，虚妄的世界，
带着你的虚荣！
从今以后，我将走上十字架的道路，
这条路是我的救赎主为我开辟的，
我将踏上通往天家的旅程，
在那里，我将永远安息，永远喜乐。

领： 十字架上的主耶稣，

众： 求祢垂怜我们。

歌咏

圣子高悬十字架上，
慈母悲伤哀立其旁，
举目仰望泪流长。





方济会 苦路善工



领： 让我们为教宗、总主教及本堂的意向祈祷。

众： 天主经... 圣母经... 光荣颂...

结束祈祷



众： 全能永生的天主，
仁慈的圣父，
祢赐给人类祢的圣子，
作为谦卑、
服从与忍耐的榜样，
引领我们走生命的道路，
背负十字架。

求祢恩赐我们，
因祢无限的爱而炽热，
能与祢的福音之轭及十字架的克己同行，
追随祢，
作祢真正的门徒，
使我们有朝一日能与祢一同光荣复活，
并欣然听到最后的审判：

“来吧，我父所祝福的，
承受自创世以来为你们准备的国度。”
祢与圣子及圣神同享王权，
我们也望能与祢同享永福，
世世无穷。
阿们。



十 因父、及子、及圣神之名。阿们。



苦路简史



苦路根植于方济会灵修的核心。自圣方济于1221年自圣地归来后，苦路便成为四旬期敬礼的一部分。方济会士因朝圣者在耶路撒冷的体验而感动，愿与无法亲临圣地的人分享走在主受难足迹中的恩宠。

十三世纪，方济会士被托付照管耶路撒冷的圣地，他们开始以一系列户外苦路来标记耶稣走向加尔瓦略山的旅程。随着时间推移，他们将此敬礼带到欧洲及世界各地，使之成为普世教会四旬期的常见善工。

以方济会苦路的方式祈祷，就是默想耶稣的苦难、谦卑与仁慈，并将我们自己的十字架与祂结合。在此旅程中，我们更亲近基督，重新学习爱的道路、和平与希望。

圣方济亚西西曾说：

“主耶稣基督，我们朝拜祢，
在这里及普世圣殿之中，我们赞美祢，
因为祢的十字圣架，救赎了世界。”

