



# 拜苦路

Holy Name of Jesus Chinese Catholic Mission  
5395 Light Circle NW, Norcross GA 30071

# 前言

随后，耶稣同他们来到一个名叫革责玛尼的庄园里，便对门徒说：「你们坐在这里，等我到那边去祈祷。」遂带了伯多禄和载伯德的两个儿子同去，开始忧闷恐怖起来，对他们说：「我的心灵忧闷得要死，你们留在这里同我一起醒寤罢！」他稍微前行，就俯首至地祈祷说：「我父！若是可能，就让这杯离开我罢！但不要照我，而要照你所愿意的。」(玛窦26:36-39)

# 集祷经

全能永生的天父，请俯听我们感谢祢的爱子，我们的救主耶稣基督的祈祷。当我们回忆祢受的苦难，我们恳求祢遣发圣神到我们的心中，这样不论是祈祷或工作，我们都能和基督联合一起。阿们！

# 苦路第一处

## 比拉多判耶稣死罪

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 耶稣却不作声，什么也不回答。大司祭又问他说：「你是默西亚，那应受赞颂者的儿子吗？」耶稣说：「我是，并且你们要看见人子，坐在大能者的右边，乘着天上的云彩降来。」大司祭遂撕裂自己的衣服说：「何必还需要见证呢？你们都听见亵渎的话了，你们看着该怎样？」众人都判定他该死。有些人就开始向他吐唾沫，蒙起他的脸来，用拳头打他，对他说：「你作先知罢！」差役且用巴掌打他。(马尔谷14:61-64)

(跪下)

众: 世上列王群集一堂，诸侯毕至聚首相商，反抗上主，反抗他的受傅者。上主对我说：「你是我的儿子，我今日生了你。你向我请求，我必将万民赐你作产业，我必将八极赐你作领地。」(圣咏2:2,7-8)

领: 全能永生的天主，祢的圣子，耶稣基督，为了宣扬真理，被判钉死在十字架上。请在我们的心中激发起对祢的爱，这样我们可以永远对祢所对我们讲述的保持忠信，并且除了怕因为犯罪而失去祢的友谊之外，别无所惧。

众: 阿们。



(起立)

被定罪和受辱的主耶稣，  
当我们走在祢的道路上时，  
愿我们也能同样地温顺柔和，  
当我们受迫害踽踽独自与祢同行时，  
愿我们也能不感受到仇恨的苦涩。

# 苦路第二处

## 耶稣甘心情愿背十字架

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: *(单膝跪下)* 祢用此圣架，救赎普世。

领: 时值逾越节的预备日，约莫第六时辰，比拉多对犹太人说：「看，你们的君王！」他们就喊叫说：「除掉，除掉，钉他在十字架上！」比拉多对他们说：「要我把你们的君王钉在十字架上吗？」司祭长答说：「除了凯撒，我们没有君王。」于是比拉多把耶稣交给他们去钉死。(若望19:14-17)

*(跪下)*

众: 有谁会相信我们的报道呢？上主的手臂又向谁显示了呢？他在上主前生长如嫩芽，又像出自旱地中的根苗；他没有俊美，也没有华丽，可使我们瞻仰；他没有仪容，可使我们恋慕。他受尽了侮辱，被人遗弃；他真是个苦人，熟悉病苦；他好像一个人们掩面不顾的人；他受尽了侮辱，因而我们都以他不算什么。(依撒意亚53:1-3)

领：天主圣父，祢的圣子，耶稣基督在普世，我们受迫害的弟兄姊妹身上。愿我们能感受到所有人类的需求，如此我们能适时地给予他们帮助，就像我们及时地帮助耶稣本人一样。

众：阿们。



*(起立)*

现在耶稣肩负的十字圣架，  
对于我们这些分享圣架的人，  
已经成为我们的珠宝般胜利的十字圣架。

# 苦路第三处

## 耶稣第一次跌倒

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 世界若恨你们，你们该知道，在你们以前，它已恨了我。若是你们属于世界，世界必喜爱你们，有如属于自己的人；但因你们不属于世界，而是我从世界中拣选了你们，为此，世界才恨你们。你们要记得我对你们所说的话：没有仆人大过主人的；如果人们迫害了我，也要迫害你们；如果他们遵守了我的话，也要遵守你们的。(若望15:18-20)

(跪下)

众: 你的服装怎么成了红色，你的衣服好似一个踏酒醉的呢？因为唯独我一人践踏了酒醉，我的人民中没有一个与我在一起。我在怒气中践踏了他们，我在怒火中蹂躏了他们，因此他们的血液溅到我的衣服上，我的服装就完全染污了。因为复仇的日子已在我心中，我施救的岁月已经来到。我四下观看，但没有人辅助；我惊愕四顾，但没有人支持；因此惟有用我的手臂自行拯救，以我的怒气来支持自己。(依撒意亚63:2-5)

领：天主啊，祢的圣子，耶稣基督，为了把我们解放从罪恶和软弱，拥抱了祂的令人恐惧的苦难及死亡。请加强我们领洗时的誓愿，依着这誓愿，我们弃绝罪恶及撒旦，因此透过这一生所承受的痛苦，我们能复起活出喜乐奉献的新生命。我们这样的祈求是因我们的主耶稣基督之名。

众：阿们。



(起立)

虚弱、受诱惑、受诅咒和跌倒，  
全身伤痕累累、肿胀不堪，  
耶稣跌倒并在痛苦中躺卧。

# 苦路第四处

## 耶稣背十字架途中遇见圣母

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 耶稣在哥耳哥达的路上遇到了祂的母亲玛利亚。后来，当耶稣被钉在十字架上时，祂会再次见到祂的母亲。在耶稣的十字架傍，站着他的母亲和他母亲的姊妹，还有克罗帕的妻子玛利亚和玛利亚玛达肋纳。耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：「女人，看，你的儿子！」然后，又对那门徒说：「看，你的母亲！」就从那时起，那门徒把她接到自己家里。(若望19:25-27)

(跪下)

众: 耶路撒冷女郎！我可用什么来譬喻你，拿什么来比拟你呢？处女，熙雍女郎！我可用什么来帮助你，拿什么来安慰你呢？因为你的创伤，浩大如海，又有谁能够治愈你？(哀歌2:13)

领：上主，在祢的苦难中，正如西满所预言的，一把尖锐的利剑刺穿了祢母亲的圣心。我们献上我们的祈祷，如此我们默想她的利剑，好领受祢苦难所带来的治愈的恩宠。

众：阿们。



(起立)

耶稣遇见悲痛的母亲，  
她曾使上主成为我们的兄弟，  
现在一把利剑刺透了她的圣心。



# 苦路第五处

## 西满帮耶稣背十字架

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 他们戏弄了耶稣之后，就给他脱去紫红袍，给他穿上他自己的衣服，然后带他出去，把他钉在十字架上。有一个基勒乃人西满，是亚历山大和鲁富的父亲，他从田间来，正路过那里，他们就强迫他背耶稣的十字架。他们将耶稣带到哥耳哥达地方，解说「髑髅」的地方，(马尔谷15:20-22)

(跪下)

众: 我高声向上主呼求，我高声向天主求助。我向他倾吐我的愁苦，我向他陈诉我的忧虑。当我精神愁苦的时候，惟有你知悉我的路途。在我行走的道路中；他们给我设下陷阱。我向右观察细看，没有一个熟悉我的人！没有一人我可投奔，没有一人为我操心。(圣咏142:2-5)

领：主耶稣基督，在痛苦和贫乏的生活中，请帮助我们看见，我们在分担祢的十字圣架。请加强和安慰我们，祢曾肩负了我们的罪恶，愿我们也能与祢联合，承担一切。

众：阿们。



(起立)

西满踌躇着停下脚步，  
没有预见他骄傲的苦路，  
他被召前来背负基督的十字圣架。



# 苦路第六处

## 圣妇物洛尼加擦耶稣的脸

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 那时，义人回答他说：主啊！我们什么时候见了你饥饿而供养了你，或口渴而给了你喝的？我们什么时候见了你作客，而收留了你，或赤身露体而给了你穿的？

我们什么时候见你患病，或在监里而来探望过你？君王便回答他们说：我实在告诉你们：凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。(玛窦25:37-40)

(跪下)

众: 忠实的朋友，是稳固的保障；谁寻得了他，就是寻得了宝藏。忠实的朋友，是无价之宝，他的高贵无法衡量；金银也比不上他忠实的美好。忠实的朋友，是生命和不死的妙药；惟有敬畏上主的人，才能寻得。敬畏上主的人，才有真正的友谊，因为他怎样，他的朋友也怎样。(德训篇6:14-17)

领：全能永生的天主，我们从别人身上得到安慰和支持时，我们感受到祢的爱和聪敏。我们向祢祈求，请赐给我们勇气和愿意与祢最小的兄弟们一起牺牲奉献。

众：阿们。



(起立)

勇敢但颤抖着前来的妇女，  
没有别人，只有她违抗罗马士兵，  
被超越恐惧的爱所驱动。

# 苦路第七处

## 耶稣第二次跌倒

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

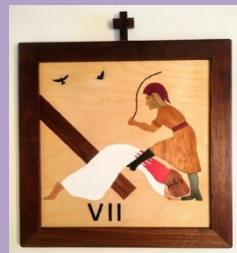
领: 然而他所背负的，是我们的疾苦；担负的，是我们的疼痛；我们还以为他受了惩罚，为天主所击伤，和受贬抑的人。可是他被刺透，是因了我们的悖逆；他被打伤，是因了我们的罪恶，因他受了惩罚，我们便得了安全；因他受了创伤，我们便得了痊愈。我们都像羊一样迷了路，各走各自的路；上主却把我们众人的罪过归到他身上。(依撒意亚53:4-6)

(跪下)

众: 他受虐待，仍然谦逊忍受，总不开口，如同被牵去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人前不出声，他也同样不开口。他受了不义的审判而被除掉，有谁怀念他的命运？其实他从活人的地上被剪除，受难至死，是为了我人民的罪过。虽然他从未行过强暴，他口中也从未出过谎言，人们仍把他与歹徒同埋，使他同作恶的人同葬。(依撒意亚53:7-9)

领：主耶稣基督，祢分享了我们的脆弱并接受了我们的罪恶。请赏赐我们恩宠，胜过人性的软弱，使祢的力量，在一切我们所做的事上，显示给众人。

众：阿们。



(起立)

跪倒在尘土中，  
祂的身体摇摇欲坠，代表着，  
我们所有贫穷和受轻蔑的弟兄们。

# 苦路第八处

## 耶稣安慰耶路撒冷妇女

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 有许多人民及妇女跟随着耶稣，妇女捶胸痛哭他。耶稣转身向她们说：「耶路撒冷女子！你们不要哭我，但应哭你们自己及你们的子女。(路加23:27-28)

(跪下)

众: 一切过路的人啊！请你们仔细观察，看看有没有痛苦能像我所受的痛苦？因为上主在他盛怒之日，折磨了我！我之所以痛苦，满眼泪，是因为鼓舞我心灵的安慰者，已经离我远去；我的子女已经孤独无援，而敌人却正在得势。(哀歌1:12,16)

领：敬爱的主耶稣，当祢走加尔瓦略山的苦路时，那些耶路撒冷的妇女，流着同情的泪水走近祢，祢的身体破碎、伤痕累累、受鞭打。我们祈求祢，加深我们的信仰，使我们在我们的弟兄姊妹身上看见祢；他们被我们的忌妒受挫伤，被我们的不正义受鞭打，被我们的贪婪及冷漠受击碎。

众：阿们。



(起立)

愿我们对耶稣的同情，  
转为同情此时此刻需要我们的人，  
愿我们在他们身上看见伤痕累累的耶稣。

# 苦路第九处

## 耶稣第三次跌倒

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 我的灵魂虽已辗转于灰尘，求你照你的诺言使我生存。我陈明我的行径，你便垂听了，今再恳求你用你的章程教训我；请指给我你约法的路径，我要沉思你的奇妙工程。我的灵魂因忧伤而滴滴流泪，请照你的诺言使我奋昂兴起。(圣咏119:25-28)

(跪下)

众: 上主是我的光明，我的救援，我还畏惧何人？上主是我生命稳固的保障，我还害怕何人？当恶人前来攻击我，要吃我的肉时，我的对手，我的仇敌，反而跌倒断气。虽有大军向我进攻，我的心毫不战栗；虽然战争向我迫近，我依然满怀依恃。(圣咏27:1-3)

领：全能永生的天主，祢允许祢的圣子被削弱、碾压和亵渎，好使祂从死者中复活，摆脱罪恶的蹂躏。请帮助我们接受我们的软弱和失败，视之为我们与祢的圣子联合一起，光荣复活的先驱。

众：阿们。



(起立)

耶稣在软弱中再次跌到，  
像我们一样绊倒，引导我们，  
通过我们的悲伤和痛苦。

# 苦路第十处

## 耶穌被剝去衣服

領: 主，基督，我們欽崇祢，讚美祢。

眾: (單膝跪下) 祢用此聖架，救贖普世。

領: 他們就拿苦艾調和的酒給他喝；他只嘗了嘗，卻不願意喝。他們把他釘在十字架上以後，就拈鬮分了他的衣服。(瑪竇27:34-35)

(跪下)

眾: 的確，天主所懲戒的人是有福的：全能者的訓戒，你不可忽視。因為他打傷了，而又包紮傷口；他擊碎了，而又親手治療。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。他們在我的食物中，攙上了苦膽，我口渴時，竟遞來酸醋要我下嚥。(Job 5:17-18, 聖詠69:21-22)

領：主耶穌基督，被剝去一切，祢在祢所愛的人之中，受盡嘲笑和輕蔑。請以真誠愛人的愛遮蓋我們，我們無論承受何種痛苦，心中不會佈滿仇恨或苦澀。

眾：阿們。



(起立)

耶穌被自己的同胞剝去衣衫和嘲笑，  
祂孤單地站立，  
而奉獻了他所能奉獻的一切。

# 苦路第十一处

## 耶穌被釘在十字架上

領: 主，基督，我們欽崇祢，讚美祢。

眾: (單膝跪下) 祢用此聖架，救贖普世。

領: 他們既到了那名叫髑髏的地方，就在那裡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！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」（路加23:33-34, 若望19:18）

(跪下)

眾: 我的天主，我的天主，你為什麼捨棄了我？你又為什麼遠離我的懇求，和我的哀號？都向我張開自己的嘴，活像怒吼掠食的獅子。我好像傾瀉的水一般，我全身骨骸都已脫散；我的心好像是蠟，在我內臟中溶化。我的上顎枯乾得像瓦片，我的舌頭貼在咽喉上面；你竟使我於死灰中輾轉。惡犬成群地圍困著我，歹徒成夥地環繞著我；他們穿透了我的手腳，我竟能數清我的骨骼。（聖詠 22:1-2, 14-17）

領：上主救主，祢曾告訴我們，如果我們願意分享祢的復活，我們也要背起自己的十字架。請幫助我們在善盡日常生活本分時，在悲痛中懷著喜樂，看見從十字架通往復活的榮耀道路。

眾：阿們。



(起立)

祢被刺透雙手，是降福和治愈我們的双手，  
祢被刺穿的双足，曾經行走為能解放我們，  
走上了加尔瓦略山。

# 苦路第十二处

## 耶稣死在十字架上

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 这时，大约已是第六时辰，遍地都昏黑了，直到第九时辰。太阳失去了光，圣所的帐幔从中间裂开，耶稣大声呼喊说：「父啊！我把我的灵魂交托在你手中。」耶稣又说：「完成了。」说完这话，便断了气，低下头，交付了灵魂。(路加23:44-46, 若望 19:30)

(跪下)

众：我的子民，我为你做了什么？或者，我曾在什么事上，得罪过你？请答覆我。我还要再为你做些什么？或者我没有为你做什么？我引领你出离埃及，而你却为我预备了十字木架。我在你前，分开红海，而你却以长枪刺透了我的肋旁。我赐给你皇室的权杖，你却以荆棘为我编了刺冠。我以大能将你提出，你却将我悬挂在十字架上。我的子民，我为你做了什么？或者，我曾在什么事上得罪过你？请答覆我。(圣周五的责难经)

领：我们的天父，愿祢的名受显扬；愿祢的国来临；愿祢的旨意奉行在人间，如同在天上。求祢今天赏给我们日用的食粮；求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样；不要让我们陷于诱惑；但救我们免于凶恶。

众：阿们。



(起立)

永遠的生命，挑戰死亡者，  
低下祂的頭，世界沉默了，  
透過祂的死亡，帶來了生命的更新。



# 苦路第十三处

## 圣母怀抱耶稣的圣尸

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: (单膝跪下) 祢用此圣架，救赎普世。

领: 可是，及至来到耶稣跟前，看见他已经死了，就没有打断他的腿；但是，有一个兵士用枪刺透了他的肋膀，立时流出了血和水。这些事以后，阿黎玛特雅人若瑟——他因怕犹太人，暗中作了耶稣的门徒——来求比拉多，为领取耶稣的遗体；比拉多允许了。于是他来把耶稣的遗体领去了。(若望19:33-34,38)

(跪下)

众: 看，我要亲自打开你们的坟墓；我的百姓，我要从你们的坟墓中把你们领出来，引你们进入以色列地域。我的百姓！当我打开你们的坟墓，把你们从坟墓内领出来的时候，你们便承认我是上主。我要把我的神注入你们内，使你们复活，叫你们安居在你们的地域内，那时，你们便要承认我，上主言出必行——吾主上主的断语。」(厄则克耳37:12-14)

领: 敬爱的救主，祢把天父给祢的一切归还了祂，因此祂将以光荣的复活，百倍地报答祢。我们恳求祢帮助我们，在我们为祢所做的一切中，慷慨地赐给我们，这样像祢一样，我们能在死亡复生时成为完美的。

众：阿们。



(起立)

在极度的震惊中，圣母玛利亚，  
在妳的怀抱里，躺着我们的兄长，  
满被圣宠者，现在满了哀愁。

# 苦路第十四处

## 耶稣被埋葬于坟墓中

领: 主，基督，我们钦崇祢，赞美祢。

众: *(单膝跪下)* 祢用此圣架，救赎普世。

领: 若瑟领了耶稣的遗体，就用洁白的殓布将它包好，安放在为自己于岩石间所凿的新墓穴内；并把一块大石头滚到墓口，就走了。(玛窦27:59-60)

*(跪下)*

众: 上主，我称扬你，因为你救拔了我，你也没有使我的仇敌向我自夸。上主，我一向你呼号，我主，你便医治了我。上主，你由阴府中把我救出，又使我安全复生，免降幽谷。上主的圣民，请向上主歌颂，称谢他的圣名。因为他的忿怒，瞬息消散；他的恩爱却要终生绵延。晚间虽令人哭涕，清晨却使人欢喜。(圣咏30:2-6)

领: 全能永生的天主，在悲伤的边缘，当所有一切似乎都失落时，祢复生了我们原以为已经被击溃和战败的救主。恳求祢帮助我们，使我们除尽对自我的关注，如此，我们能在每次失败时，看到祢的手；在每一次被击溃中，看到祢的胜利。我们这样的祈求，是因祢的圣子，耶稣基督之名，祂和祢及圣神，是唯一天主，永生永王。

众: 阿们。

*(起立)*

主耶稣，祢的献礼已被天父接受，  
三天内祢复活了，  
祢先做到了我们将想做到的事。



# 结语

请看，仁慈和最甜蜜的耶稣，在祢注视下，我向祢屈膝叩拜，以我灵魂最炽热的渴望，我祈求并寻求祢，求祢在我的心上投下生活且活泼的信，望，爱，为我的罪，献上真实的惭愧，和坚定决心的忏悔；当我以深刻的情感和灵魂的哀愁，在我心内默观祢的五处圣伤时，同时关注达味先知论及祢的话：「他们穿透了我的手脚，我竟能数清我的骨骼。」(咏22:17b-18a)