

# EXERCITIUM SANCTÆ VIÆ CRUCIS

Ex Collectio Precedentium Dioecesis Sciamhaeensis MCMXCVIII

## 朝拜苦路經文

經文取自天主教上海教區《要經匯集》1998

聖伯多祿在俗兄弟會會士

潘諾仁弟兄 編

2025 年

## 朝拜苦路經文

### EXERCITIUM SANCTÆ VIÆ CRUCIS

十字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，做了一些耶穌苦難亭或碑。十七世紀時，方濟各會士聖利安納大力宣傳拜苦路敬禮。

1731 年，教宗克勉十二世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和祂的復活分割，死亡只是過程，復活纔是最終的目的。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。

歷代教宗對拜苦路都頒賜很多大赦。1967 年 1 月 1 日，教宗聖保祿六世頒佈“大赦憲章”有新的指示，熱心拜苦路者，可得全大赦。但條件是：

1. 經有祝福權的司鐸，按照指定的禮儀所設立的十四處苦路。

2. 應有十四個十字，帶有聖像者更佳。

3. 按照一般的習慣，口誦、默想每一處的苦難。

4. 身體必須移動，從一處到另一處倘人數太多，只要領苦路者一人移動既可。

5. 因受阻無法參加拜苦路者，可獨自念十四處苦路經，默想耶穌苦難，至少半小時，也可得全大赦。

另需注意，無論想得哪一件善功的全大赦，除指定善功外，切莫忘記：辦告解、領聖體、按教宗意向念天主經、聖母經各一遍。

因父、及子、及聖神之名者。亞孟。

## 悔罪經文

吾主耶穌基利斯督、是真天主、亦真人、造世救世贖世者，我到爾臺前、如久離本家之敗子，又如失路無牧之羊。心中愧悔莫可名言。

今恃爾之仁慈、悔恨一生罪過，不但因失天下萬福，得地獄之刑，實因得罪爾無窮美善可愛之大父、造成救贖我之恩主。

伏求因爾所受之苦難，赦我往罪，依靠爾聖血功勞，真心定改，從今以後，寧死再不敢犯罪。亞孟。

## 奉獻神工

天主，我等在爾臺前，想爾為人受難無限之愛情，求爾將此神工，相合於爾無窮聖血功勞，教宗所準恩赦，我都願得，或為煉獄中親友恩人，隨爾之意，因此懇爾，為爾之聖教廣揚、異端消滅、及凡教宗所定者。

## 第一處 耶穌被判死刑

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第一處，發顯吾主耶穌在比拉多衙門，受鞭子刺冠厲害苦難之後。皮肉寒冷、血脈流空，諸骨盡露。比拉多聽惡人言語，判斷耶穌該死。

【默想】我的靈魂，你想一想。那時吾主耶穌，雖然受鞭子刺冠厲害的苦，何等樣安心忍受，聽比拉多定該死之刑。這都為聽天主聖父，打發祂，為救贖人的命令，你看這樣順命，痛悔你從前背主命之罪惡，你看這樣順命，痛悔你從前背主命之罪過，對耶穌云。

【祈求】祈求吾主，我之天主。爾為救我，受無數輕慢凌辱苦難、及惡官之判斷。因爾寶死，救我永遠之死。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第二處 耶穌背十字架

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第二處，發顯吾主耶穌聽了比拉多審判該死，惡人強耶穌仍穿本衣服，使人認得。又拿一重大木十字架，令之肩負。

【默想】我的靈魂，你想一想，吾主耶穌肉身疼痛流血，無人憐惜。受惡人許多凌辱，把十字架放在身上，何地樣喜歡揹負，走此苦路。為救你，你今跟隨耶穌，向耶穌云。

【祈求】祈求我可愛救贖之主，雖爾之仇人將十字架放爾身上，何敢爾推辭所賞賜之十字架，求爾壓服我之偏情，為能隨爾之意，補贖我罪，承行聖命。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

### 第三處 耶穌第一次跌倒

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第三處，發顯吾主耶穌背粗重十字架，肉身力盡筋疲，惡人腳踢手拉，故此跌倒在地。

【默想】我的靈魂，你想一想，天神的主宰、天地的君王，跌到在人腳下，雖被惡人踐踏，及諸凌辱，總不出一言。此乃教訓你，當如何忍受他人凌辱及諸病苦，無惱無怨。

【祈求】祈求我之天主，我因爾之壓跌，認我罪很大很重。我今痛悔求爾，以後在患難時，賞我效法爾之忍耐良善。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第四處 耶穌路上遇見聖母瑪利亞

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第四處，發顯吾主耶穌背十字架，路上遇見聖母瑪利亞。

【默想】我的靈魂，你想一想，吾主耶穌見其母親及聖母見可愛之子，彼此心中如何疼痛、如何憂苦。及彼此心中共相憐惜。聖母見可愛之子卑賤凌辱、滿身流血。吾主耶穌明認母親心內悲傷。此時景況實在可憐，你今對聖母云。

【祈求】祈求聖母瑪利亞，我之慈母。我是爾子耶穌受苦之緣由，本不敢得爾之矜憐。但爾無窮仁慈，為我求爾之耶穌，饒恕重罪。及在臨終時，遇見耶穌，領我至天堂永福之所。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。



## 第五處 西滿幫助耶穌背十字架

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第五處，發顯惡人怕吾主耶穌傷重就死，不能到加爾瓦略山受釘，僱一外方人，名叫西滿，幫助背十字架。

【默想】我的靈魂，你想一想，耶穌如今對你說，西滿所背的十字架，我願你一生常背，蓋耶穌命你忍受祂所賞於你的苦，為補前罪，是即你的十字架也。如聖經上耶穌說，誰願跟隨我，該背自己的十字架。就是該忍受天主所賞的患難貧病及各人本分當盡之苦勞。

【祈求】祈求天主耶穌，我從今以後，定要聽爾命，跟隨爾背十字架，忍受爾所賞之世苦。為補贖我罪，及躲避永遠地獄之苦。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第六處 聖婦為耶穌拭面

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第六處，發顯有一勇敢聖婦，見耶穌臉上血汗唾污，就分開惡黨，到耶穌跟前，用白帕擦其聖面，聖容就印在帕上。

【默想】我的靈魂，你想一想，此聖婦的勇敢，雖惡黨眾多，不能阻她行此熱愛耶穌之事。你定真實志向，憑無數三仇內外誘惑，當勇敢隨德行的道路，為了報答耶穌為你受難的恩典。

【祈求】祈求吾主耶穌，因爾無窮愛情，受難時留此印象。求爾重新聖容印爾聖容於我心，永遠不滅。效法此聖婦的勇敢，為能隨爾，及去諸阻我恭敬爾之事。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第七處 耶穌第二次跌倒

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第七處，發顯吾主耶穌出城時力乏，第二次跌到。聖傷重開，聖血重流。

【默想】我的靈魂，你想一想，你的大父跌在地上，受惡黨壓服，眾人恥笑。你把耶穌的謙遜與你的驕傲彼此比較，耶穌是天主、聖父的真子，今在眾人以下，卑賤至極。你原來是土，犯罪更為卑賤，反願在眾人以上。你今速悔謙卑，向吾主耶穌云。

【祈求】祈求吾天主，我可愛之耶穌，爾為消滅我之驕傲，跌到在眾人足下，受無數輕慢凌辱。求爾賦我心中真正謙之志向。不斷為補贖我罪，認幾無能，併為效法爾之心謙，能得靈魂平安。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第八處 耶穌勸導耶路撒冷的婦女

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第八處，發顯許多婦女跟隨吾主耶穌，出城外流淚慟哭。耶穌回頭驚醒，乃說，你們不要哭我的苦難，當哭你們的罪惡，因此罪惡，實為我受苦之緣由。

【默想】我的靈魂，你想一想，耶穌很大愛情，雖在將死之時，不斷教訓人，當如何傷痛流淚，救己靈魂。當效法當日那些婦女，並聽耶穌的教訓，哭你沒良心，憐愛耶穌，向耶穌云。

【祈求】祈求吾天主，爾既訓我如何痛哭。爾賞我聖寵，一生不斷傷痛流淚，哭從前罪惡，實為爾受苦之緣由。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第九處 耶穌第三次跌倒

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第九處，發顯吾主耶穌到加爾瓦略山下，肉身力量甚乏，第三次跌倒，聖傷全裂，聖口振開。

【默想】我的靈魂，難道你見耶穌第三次跌到還不動心麼。如德亞國人切願耶穌上山被釘，恐祂死在半途，催祂快走。你若常常犯罪，是學惡人的狠心。不斷難為耶穌。如今快快離開犯罪的機會，向耶穌云。

【祈求】祈求吾主耶穌，爾既為我跌到，受很大窘難。爾可憐我，赦我從前定耶穌之罪，賜我聖寵，再不敢難為爾，釘爾在十字架上。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第十處 耶穌被惡人剝去衣服

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第十處，發顯吾主耶穌到加爾瓦略山上，惡人強剝去衣服，連皮肉都帶去，聖傷重開，聖血重流。惡黨又把酸醋苦膽強耶穌喝，加增其苦。

【默想】我的靈魂，你想一想，吾主耶穌為潔淨之源，在眾人前，身無衣服，如何羞愧。及受重苦以後，又喝酸苦的東西，任何受得。這些都是為補贖你，喜穿華衣，喜食美味，諸快樂肉情之罪惡。你今定改毛病，向耶穌云。

【祈求】祈求吾主，吾天主，爾既受此凌辱，為補我罪。求賜我聖寵，剋制肉情，並躲避各樣世上虛假光榮。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第十一處 耶穌被釘在十字架上

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第十一處，發顯惡黨放吾主耶穌在十字架上，用大鐵釘穿透祂的手足。

【默想】我的靈魂，你想一想，你的救贖恩主，釘在十字架，手足如何疼痛。又想十字架苦刑，是如德亞國那時極兇極重之刑罰。吾主耶穌本來無罪，受此苦架凌辱，為消滅你肉身上私慾偏情的罪惡。你速定改諸罪，把你私慾偏情釘在十字架上，向天主云。

【祈求】祈求全能天主聖父，爾子耶穌已為我罪人釘死。求爾看其苦難，饒恕我往日之罪。及賞我勇敢，為能壓服肉身之偏私。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第十二處 耶穌死在十字架上

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第十二處，發顯吾主耶穌聖身懸在十字架上。惡黨搖動，聖傷重開，重流聖血。豎立十字架在土中，兩旁又釘二盜，惡眾大聲譏笑咒罵。其時太陽失光，地動山開，石相觸碎，墳墓自闢。堂中帳幔從上而下分開。

【默想】我的靈魂，你想一想，其時加爾瓦略山是何景象。天地萬物真主釘在十字架上，諸無靈之物，顯其憂苦。但受難的緣故，非關萬物，你有靈的心，竟不動流一滴淚，為哭耶穌的苦難，及痛恨給此苦難的緣由麼。當真心痛悔，向耶穌云。

【祈求】祈求吾主耶穌，我之天主，我之兇惡罪過，即爾所受苦難之緣由。我今明認此大關係，真悔所犯罪惡。懇求爾因所流之聖血，洗我靈魂，赦我諸罪。我真心定，永遠不敢得罪吾主。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。



### 第十三處 耶穌的聖屍從十字架上卸下

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第十三處，發顯吾主耶穌死後，有人卸下聖屍，聖母接抱在懷中。

【默想】我的靈魂，你想一想，聖母瑪利亞，見可愛之子已死，抱在懷中，如何痛苦。諸位聖女及聖若望宗徒見恩主死後淒涼，如何悲傷。你效法聖母及諸聖的痛苦悲傷，哭耶穌的死，並虔心向聖母及諸聖云。

【祈求】祈求聖母我慈母，我今斷絕從前釘耶穌之罪，為減少爾之痛苦。定真志向，以後寧死再不敢得罪爾之耶穌。諸聖人聖女，俱為我轉求吾主耶穌，赦我罪，加我神力，使我永不復犯。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 第十四處 耶穌聖屍葬在墳墓內

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

此第十四處，發顯聖母同聖人聖女等，送耶穌埋葬墳墓，蓋以石板。

【默想】我的靈魂，你想一想，聖母瑪利亞及諸聖用大石掩墳，不見耶穌，心中如何慘傷，如何憂悶。你想到其間，心若不動，明顯爾沒良心，及無痛悔往罪的憑據，倘爾心如鐵石，毫不動情。今把叩拜吾主耶穌的墳墓，思念為你所受之諸苦難，向耶穌云。

【祈求】祈求吾主耶穌，我今朝拜爾救贖之墳墓，明見爾這樣愛人至極。我今傷心憂悶，痛哭流淚，見聖母瑪利亞及諸聖人聖女悲傷。懇求爾，因此埋葬之功勞，賞賜我消滅於諸罪，晝夜紀念爾之苦難於我心。亞孟。

天主，為爾所受之苦難，矜憐我等。

## 結束禱文

耶穌基利斯督，我等欽崇爾、讚美爾。爾因聖架救贖普世。

我等欽崇讚美救贖者天主，可愛的大父。天地萬物俱為我欽崇讚美之。因其受無窮苦難，捨己生命，為救贖犯命的人類。我等尋思如是恩惠，當狠羞愧己之沒良心。真心悔恨前罪，向耶穌云。

天主耶穌基利斯督，天地萬物大主，人類之救贖。我在爾臺前，認我之錯，告我之罪。及明知所有罪惡，真該萬死。但我恩主，今依靠爾，為我所受之苦難、所流之聖血，真切悔恨前罪。在天地萬物之前，立心定志，一生悔恨補贖、寧死再不敢犯。懇求看爾無窮救贖功勞，饒恕我，賞我聖寵，以後隨爾，全守爾之命令。亞孟。

(念天主經、聖母經、聖三光榮頌，為恭敬耶穌五傷。)

(照教宗的意思，念天主經、聖母經、聖三光榮頌，求為聖教廣揚、異端消滅。)

因父、及子、及聖神之名者。亞孟。

Copyright © Chavez Cyrillus Mariae Poon 2025.

All rights reserved.

This document is indented for internal distribution only.

It may be freely shared, provided that the source is properly attributed, and it is not used for commercial purposes.

No modification or resale of the content are permitted without prior written permission.

For more information, please visit: <https://poonlonghei.github.io>



EX UMBRIS ET IMAGINIBUS IN VERITATEM

ANNO DOMINI MMXXV