



在圣堂内，
请保持静默。

请将手提电话关掉或是
处于安静状态。谢谢。

求主矜怜

求主矜怜，宽恕我们罪人！

天主啊，求祢可怜我，

求祢慈悲宽恕我罪！

求祢洁净我的罪污，

我已认识我的过错。

求主矜怜， 宽恕我们罪人！

**我犯罪得罪了主祢，
当受祢公义的惩罚！
我乃生于罪恶之中，
我生来就染了罪污。**

求主矜怜，宽恕我们罪人！

祢喜爱诚实的心灵，
求祢使我得到智慧，
求祢洁净我的心灵，
使我比雪还要洁白。

苦路第五式

(依圣经走苦路)

圣经，天主之言，是我们的生命泉源。默思圣经上的章节，使我们对于上主你受苦受难的真谛，愈能深入感佩。主啊！请帮助我们，使我们的生活因此而有所改变。

第一处

耶穌被判死刑



**领：上主说：“请看我扶持的仆人，
我心灵喜爱的所选者！
我在他身上倾注了我的神，
叫他给万民传布真道。”**

众：上主，请帮助我，使我待人处事，公平正直，合乎真道；对雇工更要留意，工作所得是否合理，工作时数是否恰当，对穷困的人，也要特别留心。倘若我受到不公平的论断，也请帮助我，让我如你一样欣然接纳。

圣子高悬，十字架上，慈母凄悲，危立其旁，举目仰视泪流长。

第二处

耶稣背十字架



领：他不呼喊，不喧嚷，在街市上也听不到他的声音。

众：上主，你毫不抱怨地接受了十字架。请帮助我，使能像你一样默默地欣然承受，无论是身体上的、心理上的或精神上的十字架。

*其灵其神，忧闷长吟，心中悲伤，
何如其深，真如利刃刺透心。*

第三处

耶稣第一次 跌倒



领：我是属血肉的，已被卖给罪恶作奴隶。因为我不明白我做的是什麼，我所愿的，我偏不做；我所憎恨的，我反而去做。我若去做我所不愿意的。这便是承认法律是善的。我所愿意的善，我不去行；而我所不愿意的恶，我却去做。我这个人真不幸呀！谁能救我脱离这该死的肉身呢？感谢天主藉着我们的主耶稣基督。

众：上主，人生在世，原本就是一场战争。我单打独斗，既败且倒。感谢你，上主，因为藉着你，我才能跌倒了又再爬起来，坚持到底，以赢取最后的胜利。

独子之母，殊福之女，忧闷痛楚，
谁堪比汝，呜呼哀哉不能语。

第四处 耶稣见母亲 玛利亚



领：耶稣的母亲和兄弟到他这里来了，因为人多，不能与他相会。有人告诉他说：“你的母亲和你的兄弟站在外边，愿意见你。”他却回答他们说：“听了天主的话而实行的，才是我的母亲和我的兄弟。”

众：上主，这话不在否定你的母亲，反而从她全然遵从你的旨意上，更肯定她是你的母亲。她陪你一起走苦路，照拂你、安慰你，甚至在极为艰难的景况下，亦全然遵从你的旨意。请帮助我，上主，使我无论处于何种境地都能遵从你的旨意。

荣光之子，如是痛创，仁慈之母，
见之凄怆，悠哉悠哉痛久长。

第五处

西满帮助耶稣 背十字架



领：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。”

众：西满不晓得你是谁，但他帮了你。请协助我们，上主，让我们因着助人即服侍你，而帮助那些穷人，有烦恼的、生病的以及孤寂者。

*基利斯督，可爱之母，如是惨伤，
居之幽谷，谁能见之不同哭。*

第六处

圣妇擦耶稣 圣容



领： 你们的装饰不应是外面的发型、
金饰或衣服的装束，而应是那藏于
内心，基于不朽的温柔和宁静
心神的人格：这在天主前才是宝贵的。

众： 让我们推崇温良单纯的妇女，
能善用她们的禀赋，鼓励她们，
协助她们臻于真圣洁。

*圣母在旁，仰瞻耶稣。母子心联，
同伤同忧，谁能见之不同愁。*

第七处

耶稣第二次 跌倒



领：同时，圣神也扶助我们的软弱。因为我们不知道我们如何祈求才对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。

众：上主，我们不难想象，当你跌倒时，必觉祈祷的困难；但圣神却帮助了你；同样的，当我们需要时，在我们接受考验审判的时刻，相信他也会帮助我们。

*为救其民，愿舍己身，见子耶稣，
受尽艰辛，被鞭五千痛欲昏。*

第八处

耶稣安慰

耶路撒冷的妇女



领：破伤的芦苇，他不折断；将熄的灯心，他不吹灭；他将忠实地传布真道。

众：上主，你惨遭打击，却还有余力鼓励且协助那些可怜的妇女。

请帮助我们，上主，让我们效法你；使我们无论有何困难皆能尽己所能去帮助弱者，鼓励泄气者，激励灰心丧志者。

见其爱子，为人所弃，长声发叹，
断送其气，为之娘者痛出涕。

第九处

耶稣第三次 跌倒



领：“他不沮丧，也不失望；直到他在世上
奠定了真道，因为海岛都期待着
他的教诲。”

你在那儿，纵然被压倒在地，
却不失望，也不沮丧。

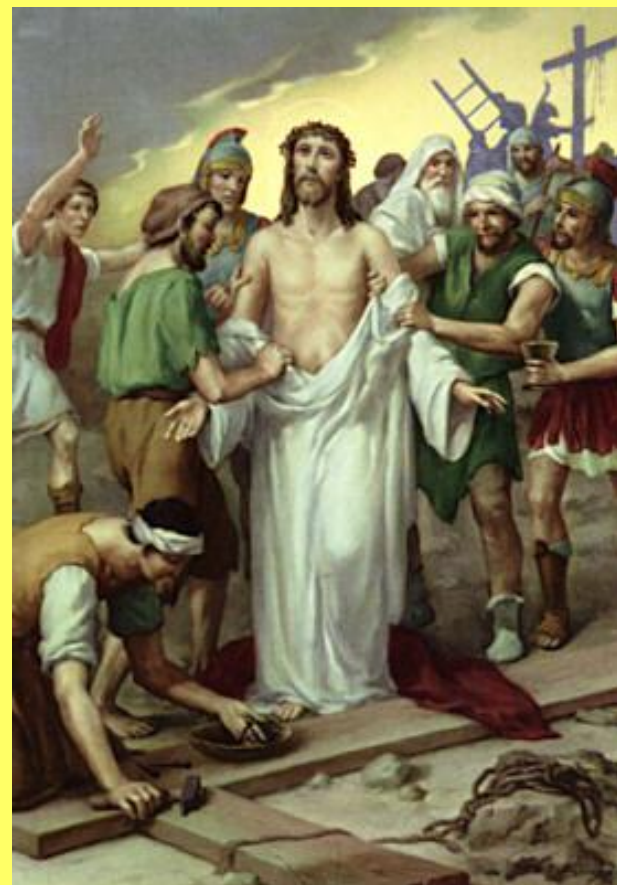
你必定早已明白非站起来继续走下去
不可，因为普世人类都期待着你的
教诲与你的正义真道。

众：上主，我没有得意自满的权利，
也没有受挫灰心丧志的权利。
不管我是否在歇息或休假，
不管我是否身体或心理上衰弱不振，
请你使我得牢记：时时刻刻，我始终
是信友，始终是教理讲授者，始终是
福音传道者，世界各地都期待着，
藉着我，得到你的教诲与真道。主啊！
请让我不失其所望。

赐我心中，热爱炎炎，爱主耶稣，
披示心肝，悦乐天主至尊颜。

第十处

耶稣被脱去衣服



领：他没有优点，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。

众：上主，我们时常忽略你、藐视你，
行为处事全当你根本不存在。
请给我们启示，让我们日日夜夜、
年复一年愈来愈能深人体会你的
临在，好使我们免于罪恶，
使我们不断地靠近你，上主。

*至圣母兮，求施忠忱，将主五伤，
深刻吾心，终身保之爱且钦。*

第十一处

耶稣被钉在 十字架上



领：然而他所背负的，是我们的疾苦；
担负的，是我们的疼痛。

众：为了我，上主，你背负了多少
苦痛啊；上主，当我犯下罪意，
我的确是拖累你，使你受苦受难呀。
请帮助我，使我自愿而且渴望为你
吃苦受难。

尔子耶稣，为我福原，为我受苦，
我心难安，愿分其苦我心欢。

第十二处 耶稣死在 十字架上



**领：他照天主已定的计划和预知，
被交付了；你们藉着不法的手，
钉他在十字架上，杀死了他。**

众：我们杀死了你，上主。虽然听起来毛骨悚然，却是千真万确的事实。我们不能责怪罗马人或犹太人，他们只不过在铲除一位碍手碍脚的革命家；然而我们，每一个人，因了自己的罪愆，正是你身死的肇因者。上主，我等罪人，真对不起你，祈求你，在我们往后的日子里，因着你的协助，我们绝不作恶。

赏我一生，与尔同悲，尔子被钉，
救我于危，同忧同苦永勿援。

第十三处

耶稣被卸下十字架



领：愿我们的主耶稣基督的天主和父，仁慈的父和施予各种安慰的天主受赞扬！是他在我们的各种磨难中，常安慰我们，为使我们能以自己由天主所亲受的安慰，去安慰那些在各种困难的人。因为基督所受的苦难，加予我们身上的越多，我们藉着基督，所得的安慰也越多。

众：主啊！哀凄之深，莫过于玛利亚的悲痛！安慰之醇美，莫大于她的抚恤！倘若我们在悲凄之中，请抚恤安慰我们，上主。同时，请帮助我们，使我们始终能以得自你处的助力去支援别人，安慰别人。

*愿偕我母，侍立架旁，与子分忧，
合尔同伤，哀鸣悲痛泪成行。*

第十四处

耶稣被埋葬



领：请看，我的仆人必要成功，必要受尊荣，必要被举扬，且极受崇奉。就如许多人对他不_能胜惊愕，因为他的容貌损伤得已不成像人，他的形状已不像人子。同样，众民族也都要对他不胜惊愕，众君王在他面前都要闭口，因为他们看见了从未向他们讲述过的事，听见了从未听说过的事。

众：是的，上主，正是你，你被定了罪，判了刑，钉在十字架，从此，你胜于世；然而时至今日，仍有许多人未能见识到，也未能了解其中的奥秘。主啊！请赐给我们耐心、勇气与智慧，开导他们，使他们能真心领悟其中的奥意。

赏我偕主，同患同忧，负其死痛，分其苦愁，念念在心永无休。

结束祷词

领： 在他受尽了痛苦之后，他要看见光明，
并因自己的经历而满足；我正义的仆人要使多人成义，因为他承担了他们的罪过。为此，我把大众赐与他作报酬，他获得了无数的人作为猎物；因为他为了承担大众的罪过，作罪犯的中保、牺牲了自己的性命，至于死亡，被列于罪犯之中。

结束祷词

众： 那正是我们之所以能够得到安慰啊，
上主！你不仅为我们受苦，
你还为我们祷告；你一祷告，必蒙垂听，
故我们还有什么好慌张失措、疑虑恐惧
、沮丧不安呢？我们与你生活在一起，
受苦有你，死亡有你，复活也有你。
主，我们钦崇你，敬爱你，感谢你！

痛哉主血倾流

痛哉！我主身流宝血，为何忍受
死亡？为何甘为卑微的我，
遍历痛苦忧伤？

救主，忍痛十架之上，果真为我
罪愆？大哉慈悲！奇哉怜悯！

广哉主爱无边！

当主基督，造物之主，为众罪人
受难，红日自当掩蔽光辉，
黑暗包围圣范。

救主十架，显现我前，叫我羞惭
掩面。我心熔化热烈感谢，
悲伤涕泪流涟。