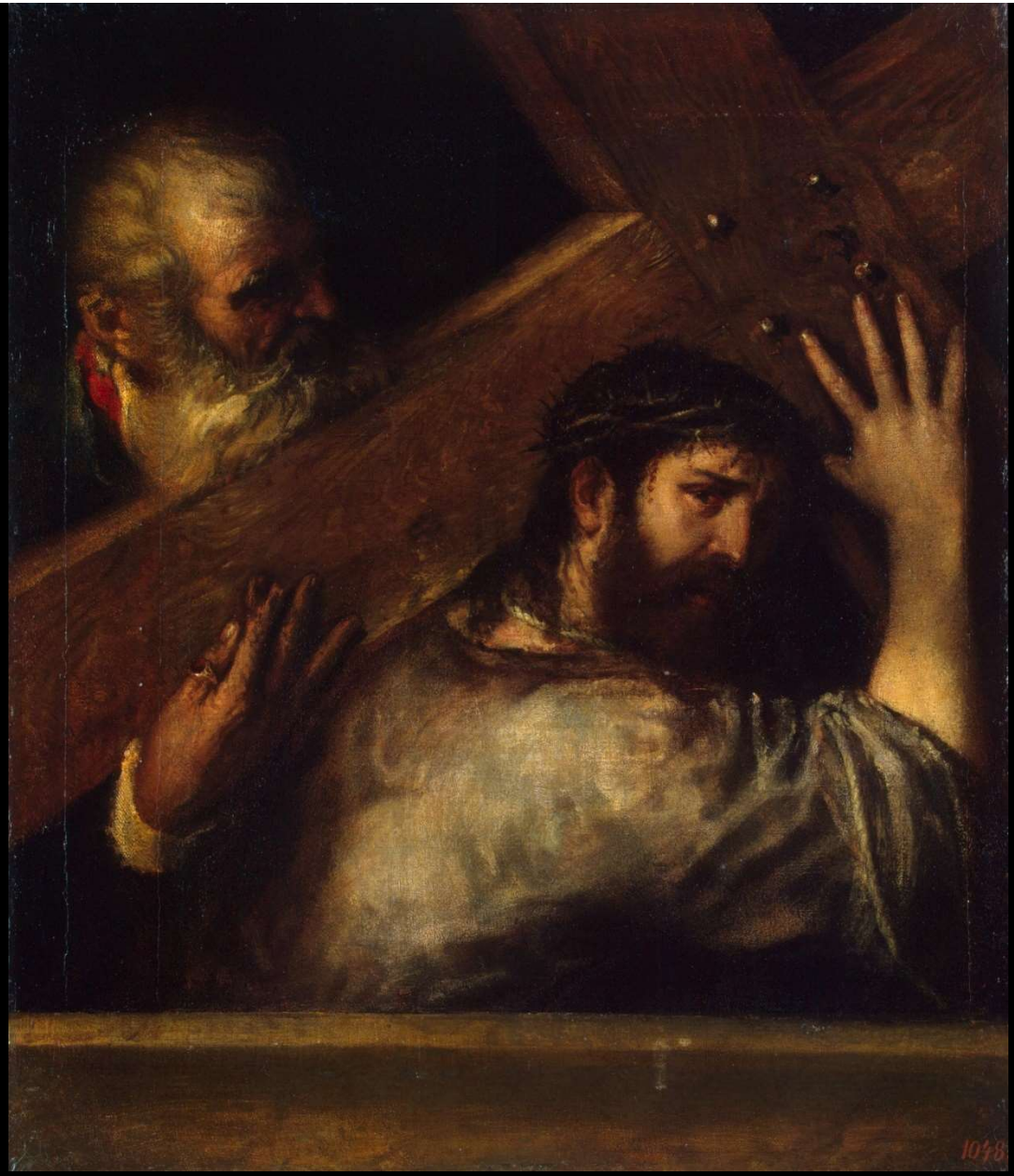


苦路善工

领：上主，天主，你的圣子，我们的救主耶稣基督曾经教训门徒说：

众：「谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架，跟随我，因为谁若愿意救自己的性命，必要丧失性命；但谁若为我和福音的缘故，丧失自己的性命，必要救得性命。人纵然赚得了全世界而赔上自己的灵魂，为他有什么益处？人还能拿什么作为自己灵魂的代价？」

领：求你帮助我们，听从你圣子的教导，时常背起自己的十字架，跟随他走上逾越之路，终能分享他复活的新生命。愿光荣归于父，及子，及圣神，

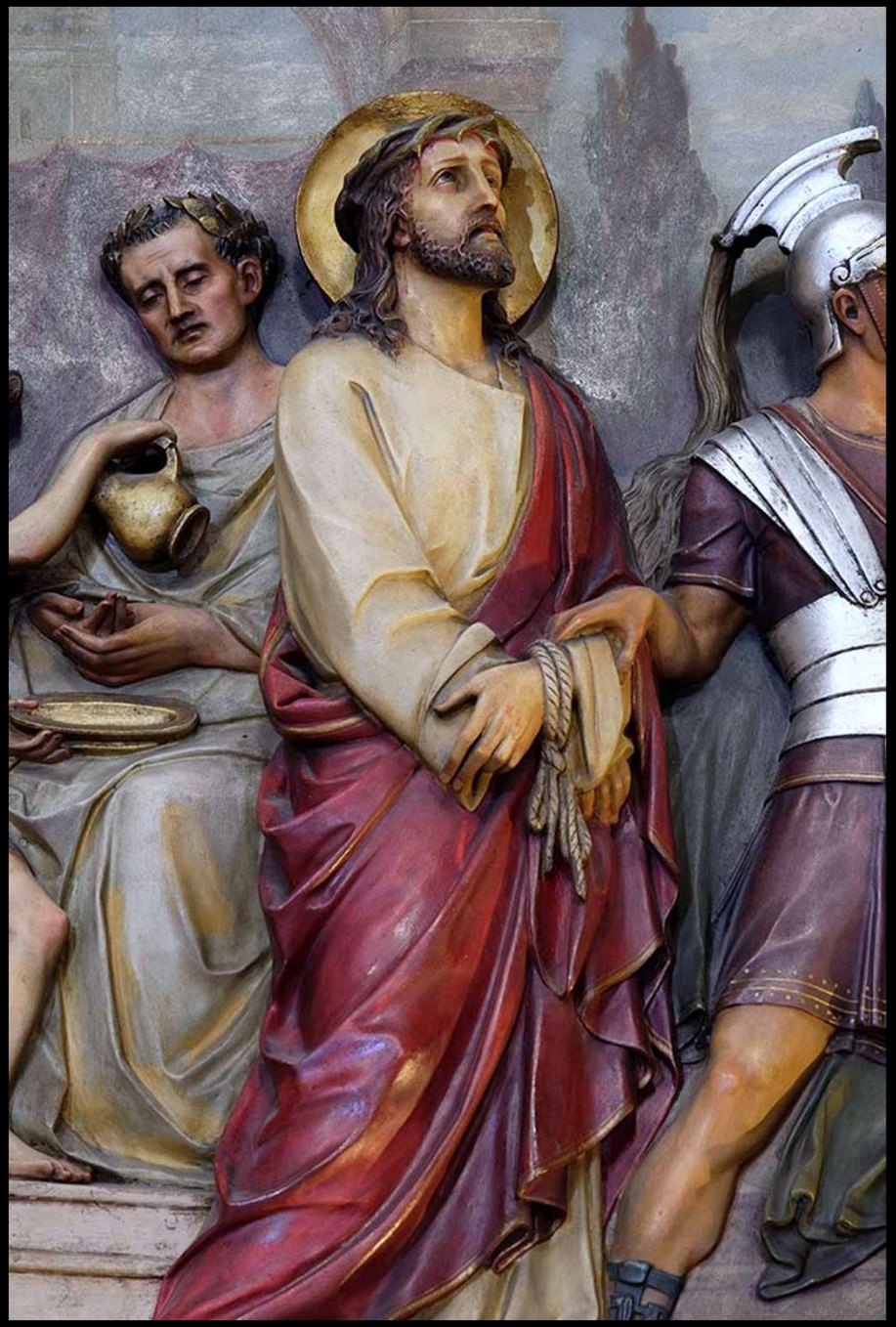
众：起初如何，今日亦然，直到永远。
亚孟。

吾主受苦使我断肠
求主苦架放我肩上
圣子宝血赐我尝

第一处
耶稣被判死刑

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣默然受审，为的是停止一切强词夺理的争执，却以缄默道出真理。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

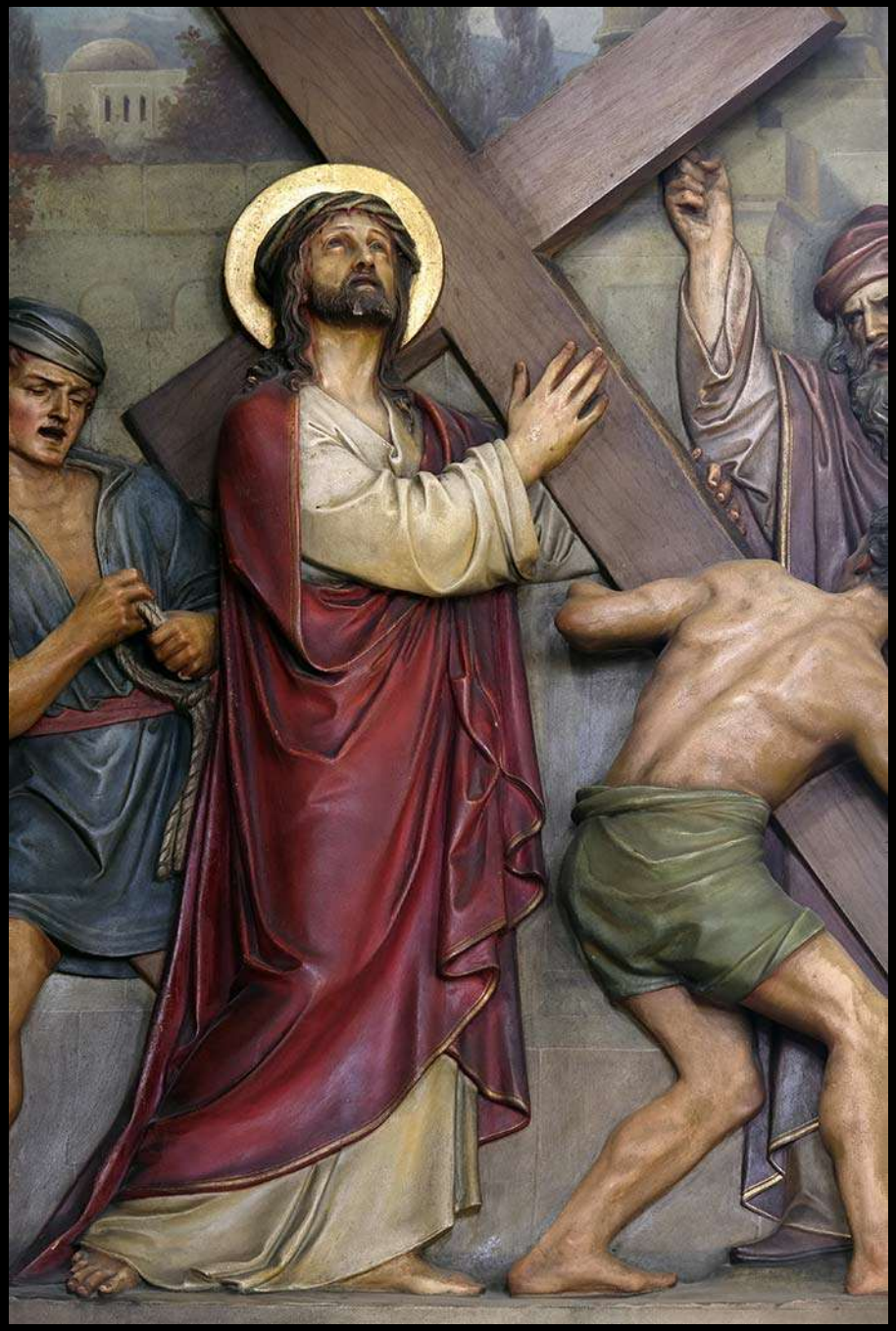
众：求你垂怜我们。（起立）

心灵惨痛不禁沉吟
凝思爱子
意切情深
甚于利刃刺透心

第二处
耶稣肩负十字架

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣默然接受欺凌和侮辱，为的是停止人与人之间的互相侮辱和践踏，宁愿克己忍受。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

见子耶稣受尽艰辛
为救其民
甘舍己身
遍体被鞭痛欲昏

第三处
耶稣体力不支，第一次跌倒地上

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）

默想

耶稣默然受人鄙视，为的是停止我们对人，对自己无情的鄙视，真正去尊重「人」。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

荣光之子如斯惨创
仁慈之母
见而凄怆
悲复悲兮痛久长

第四处
耶稣遇见了自己的母亲

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）

默想

耶稣默然让母亲为他受苦，为的是让我们体恤世间所有父母为儿女担忧之苦，学会为爱而受苦。

目睹爱子横遭极殃

慈容黯淡

涕泪滂湟

孰能见此不同伤

第五处
西满背负耶稣的十字架

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）

默想

耶稣默然接受人的帮助，为的是让我们学会帮助别人，接受帮助，互相帮助。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

圣子耶稣为我福原
为我受苦
我心难安
愿分其苦我心欢

第六处
物罗尼加为耶稣擦面

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）

默想

耶稣默然接受人的安慰，为的是教我们懂得安慰他人，接受安慰，彼此安慰。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

賜我心中热爱炎炎

爱主耶稣

披示心肝

悦乐天主至尊颜

第七处
耶稣再次不支倒地

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）

默想

耶稣默然跌倒，为的是让我们接纳自己的跌倒，体谅他人的跌倒，且能互相扶持，重新振作。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

荣光之子如是痛创

仁慈主母

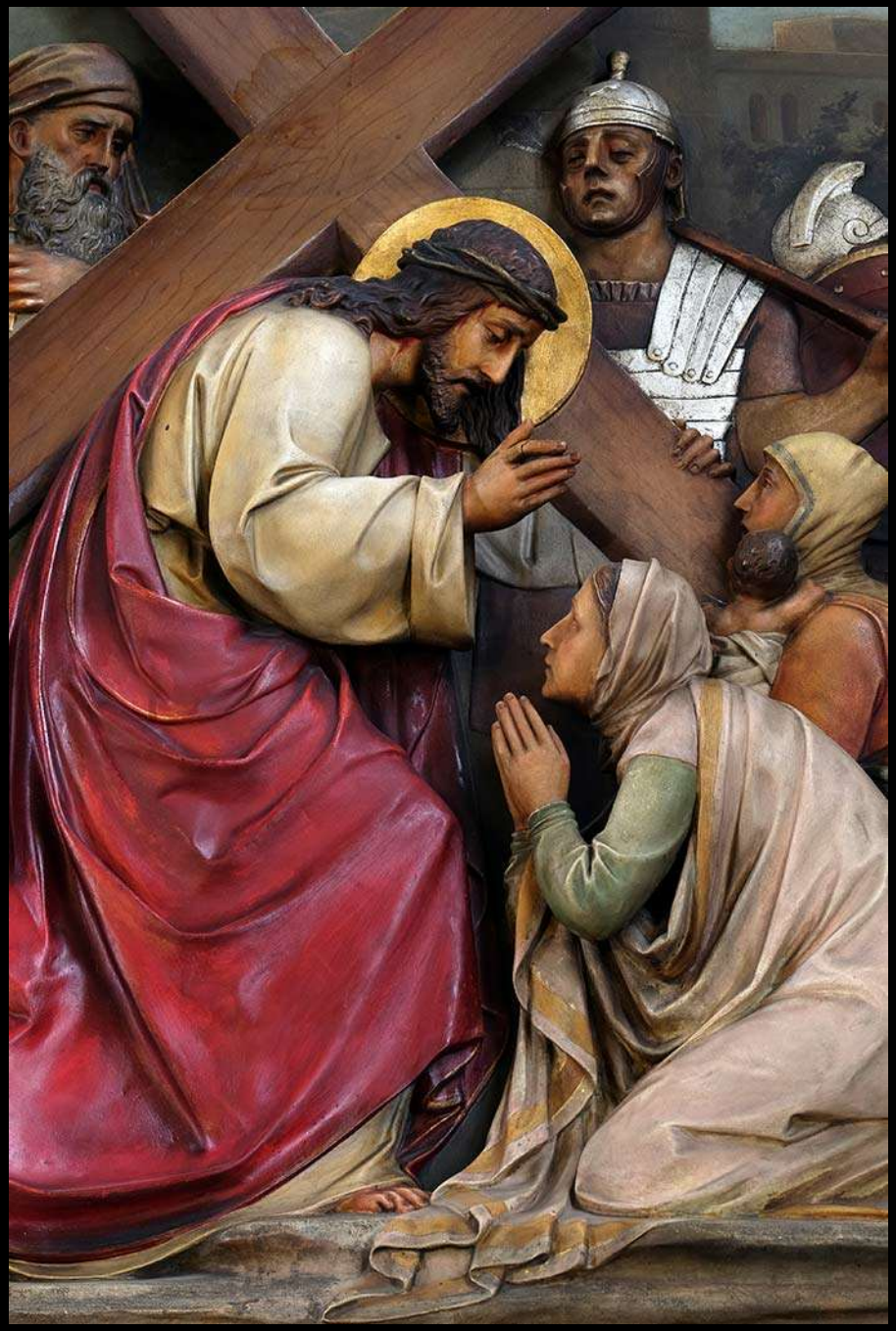
见之凄怆

母心受苦痛且长

第八处
妇女为耶稣痛哭

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣默然接受人为他痛哭，为的是让我们懂得哭泣，懂得流泪：同情孤寡，怜悯苍生。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

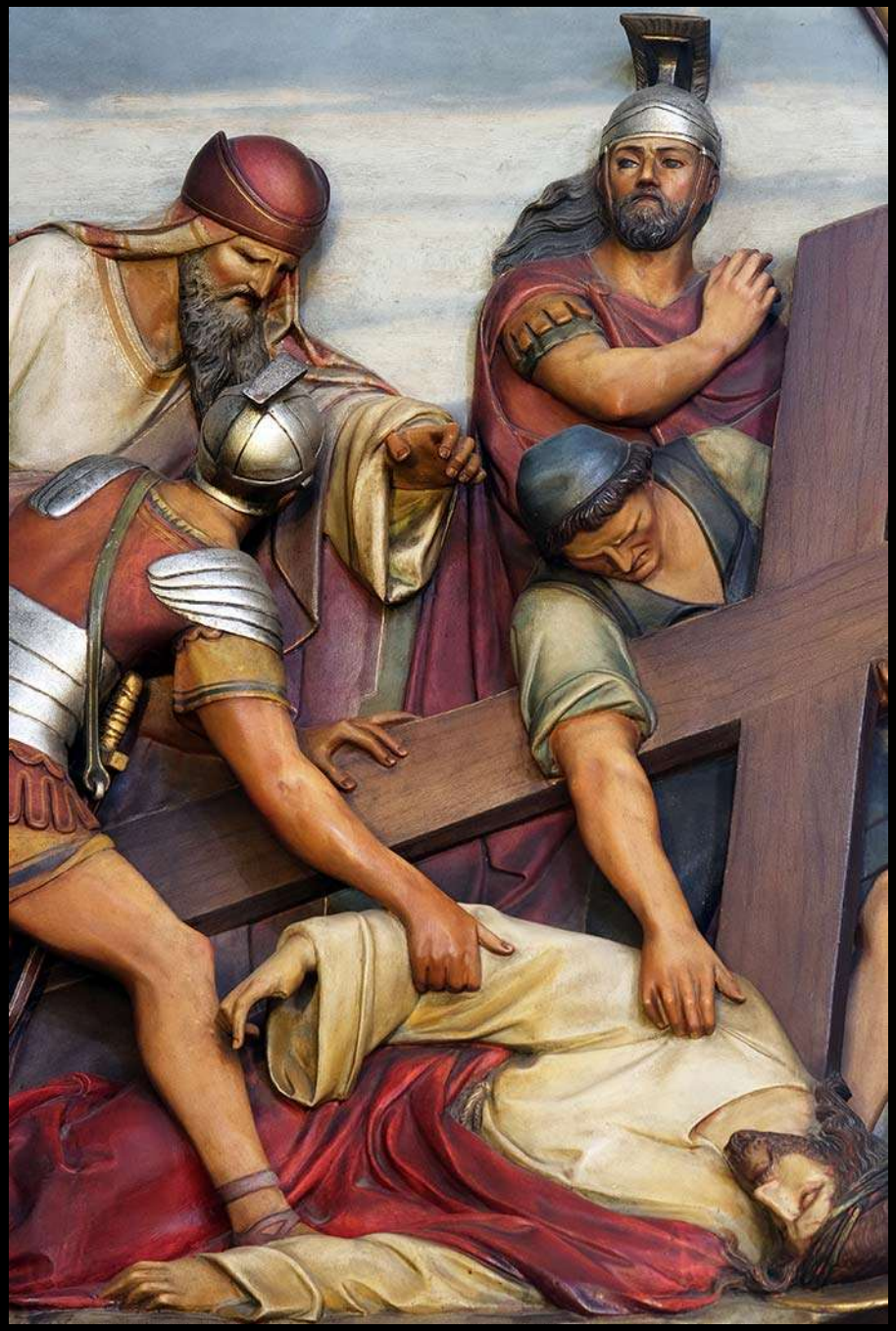
众：求你垂怜我们。（起立）

基利斯督可爱之母
如是惨伤
居之幽谷
谁能见之不同哭

第九处
耶稣第三次跌倒在地

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣默然接受自己的无力无助，为的是教我们接受自己最终的无力，无助，惟有依靠天主的扶助和力量，我们才更懂得互相扶持。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

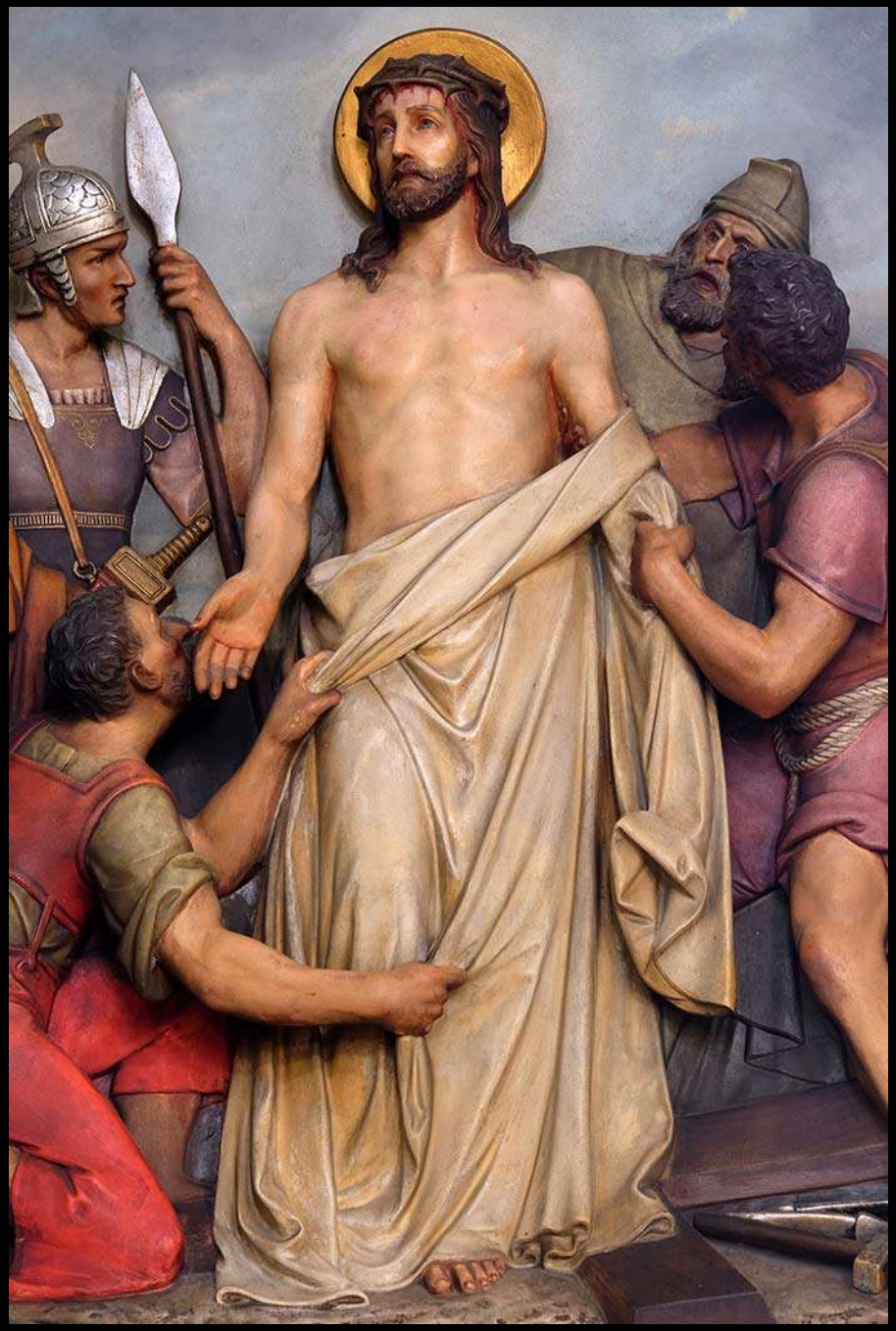
众：求你垂怜我们。（起立）

圣母在旁仰瞻耶稣
母子心连
同伤同忧
谁能见之不同愁

第十处
耶稣被剥去衣裳

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣毅然替仇视他的人求宽恕，为的是停止人间的仇视，化解了人间的冤孽。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

赏我一生与你同悲

圣子被钉

救我于危

同苦同忧永勿馁

第十一处
耶稣悬在十字架上

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）

默想

在十字架下，耶稣将爱徒交托予母亲，将母亲交托予他所爱的门徒，为的是教我们懂得互相交托，重建骨肉之情。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

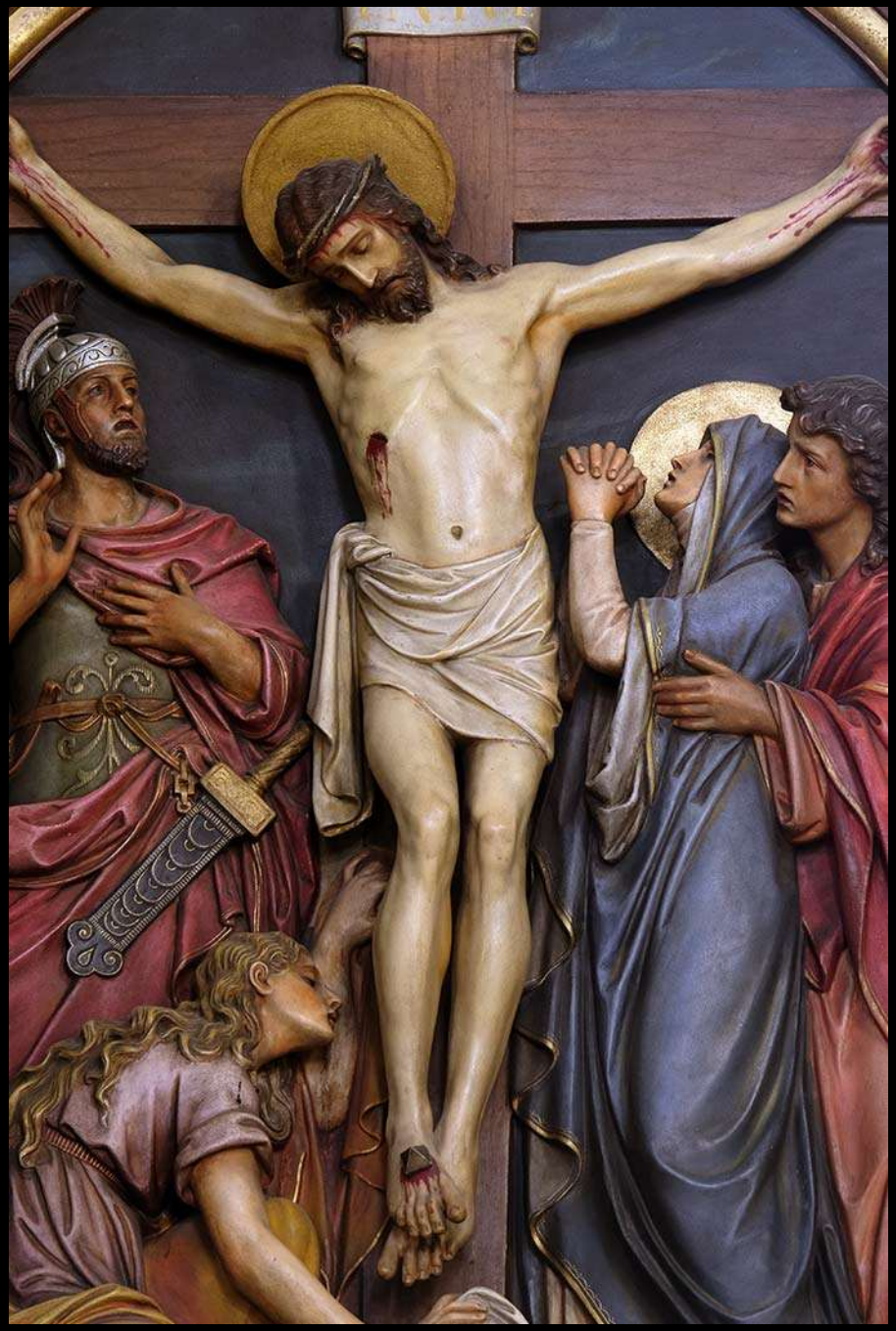
众：求你垂怜我们。（起立）

愿偕我母侍立架旁
分受忧苦
合尔同伤
哀鸣悲痛泪成行

第十二处
耶稣在十字架上舍生

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣甘心为义而舍弃生命，甚至舍弃自己作为天主的尊严，为的是停止冤冤相报，以暴易暴，却以仁慈，宽恕和爱去化解一切仇恨。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

圣子高悬十字架上

痛苦之母

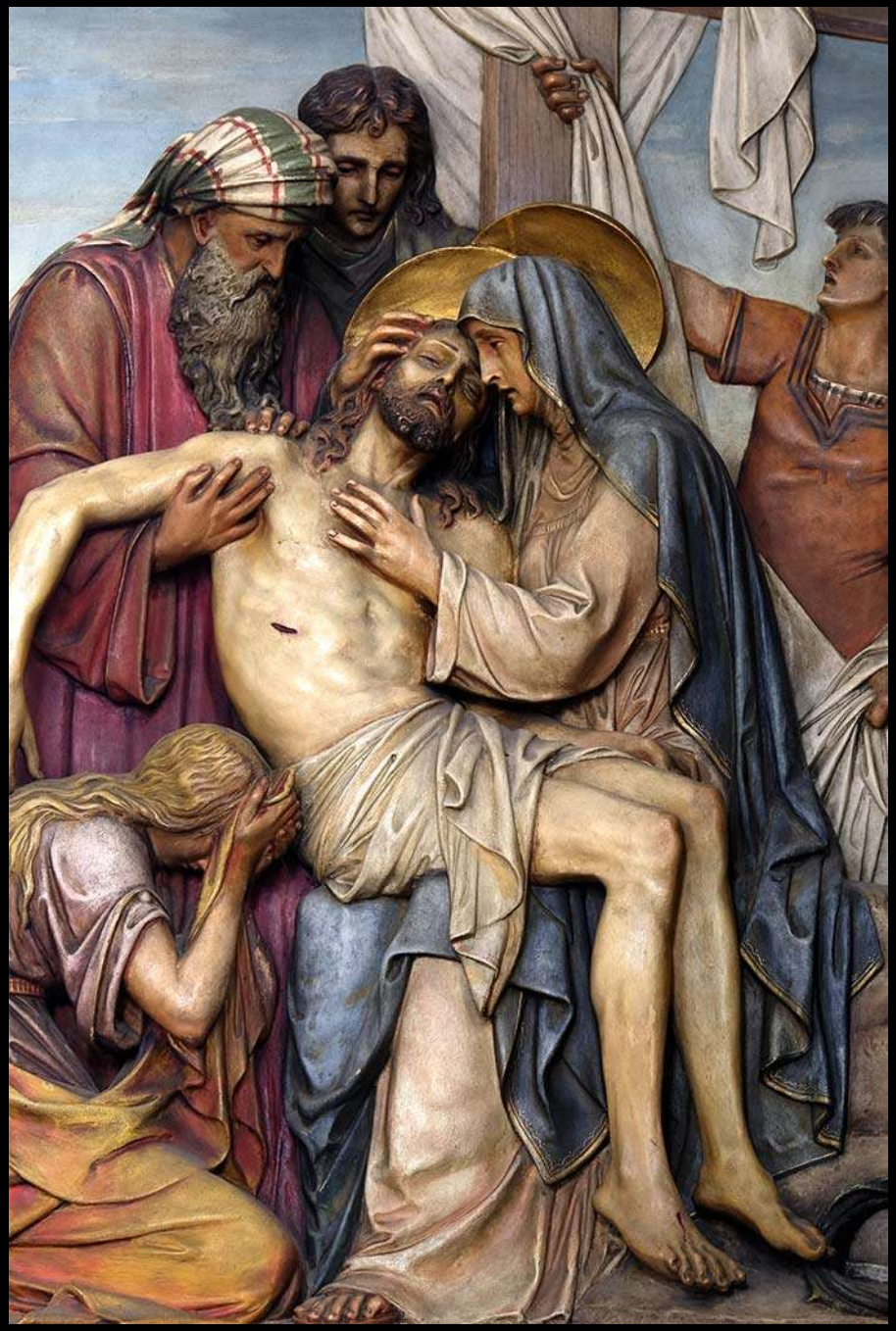
倚立其旁

举目仰视泪流长

第十三处
圣母怀抱耶稣

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣接受人加于他的死亡，为的是要以死亡，来战胜使人死亡的罪恶，使死亡成为一股力量，唤醒人去宽恕，去珍惜，去爱。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

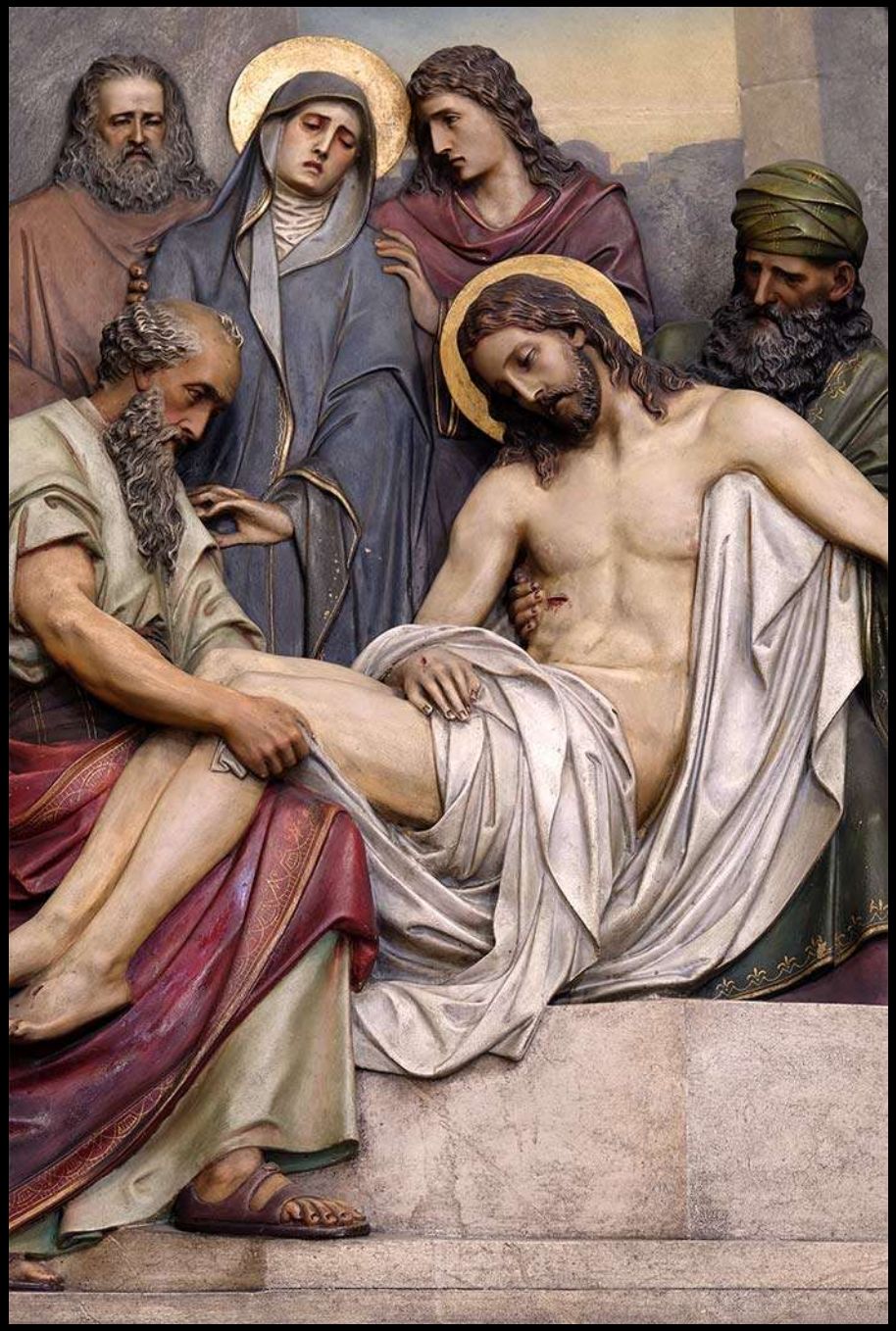
众：求你垂怜我们。（起立）

见己爱子为人所弃
发声长叹
断送其气
为子娘者痛出涕

第十四处
耶稣被埋葬

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）



默想

耶稣被埋葬，为的是让人懂得埋葬过去，找到力量开展新的一页。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：天主，为你所受的苦难。（单膝跪下）

众：求你垂怜我们。（起立）

独子之母殊福贞女
内心痛苦
谁堪比汝
甚矣哀哉莫可语

第十五处
耶稣复活

领：主，基督，我们钦崇你，赞美你。
（单膝跪下）

众：你用此圣架，救赎普世。
（起立）

默想

耶稣复活了！耶稣那比死更强的爱复活了众人的爱，使生命重新充满希望，自由，平安，和真正的喜乐。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

领：上主，求你垂怜。

众：上主，求你垂怜。

求主慈母为我转求

忠心事

主于我死候

得胜归天凯歌奏

圣母玛利亚，你总是在我们的生命旅途中闪耀发光，一如救赎和希望的记号。我们将自己托付于你，病人之痊，你持守着坚定的信德在十字架下参与耶稣的苦难。你，普世人民的救援，明了我众之所需，我们确信你将如同在加黎肋亚加纳所作的一样，

在这考验的时刻过后，让喜乐与欢庆得以复返。天主圣爱之母，请帮助我们众人顺服天父的旨意并承行耶稣所教导的，祂承担了我们的苦难，借着十字架引领我们到达复活的喜乐，阿们。天主之母，圣母玛利亚，在你的保护下，我们寻求庇护之所。

噢！荣福童贞玛利亚，请勿轻视我们在考验中的恳求，并使我们免于一切凶险。阿们。