

圣周祈祷手册 2020

家庭居家祈祷

(在新冠肺炎大流行时期)

为家庭成员在指定的时间祈祷

在基督身体内合一



“如今，你们便是基督的身体，各自都是肢体。天主在教会内所设立的：第一是宗徒，第二是先知，第三是教师，其次是行异能的，再次是有治病奇恩的、救助人的、治理人的、说各种语言的。”
(哥前12：27-28)

与耶稣同行

亲爱的主耶稣，

当我们在这个新时期全心全灵陪同你走这 **苦难，死亡与复活** 的路程时，求你帮助我们藉著我们之间的团结，能在心灵上与你合一。

帮助我们以最微小却有意义的方式成为彼此的祝福。主耶稣，正当我们努力学习如何慷慨与耐心地去爱每一个人时，请教导我们在行为上温柔和良善，有善心，不用言语批评别人；在思想上谦虚与宽恕他人。

但愿我们的合一与团结成为我们对你爱德的奉献，并为全世界带来希望与治愈。 **阿们。**

圣周五（主受难日）



圣周五（主受难日）

受大小斋

请大家祈祷：

亲爱的主耶稣，今日当我们与你走上苦路时，我们除了反省你的**痛苦和死亡**，我们也同时反省**你对我们的大爱**。
为了我们的罪，为了我的罪，受苦受难，在十字架上死亡。

慈悲是连接天主和人的桥梁

~ Vultus (M2) ~

圣周五（主受难日）

仁慈又恻隐的天主
请你垂怜我们
天主让我叫你天父
我是你回头浪子

耶稣主我求你垂怜
使我不至于虚求
我悔恨一生的罪过
帮助我不要再犯

圣周五（主受难日）

原祖逆命得罪至尊
永远大祸遣子孙
哀哭求怜蒙主慈仁
圣子耶稣救世人

耶稣主我求你垂怜
使我不至于虚求
我悔恨一生的罪过
帮助我不要再犯

圣周五（主受难日）

因父及子及圣神之名，阿门



主，
你让你的圣子忍受十字架的羞辱
而解救我们于邪恶。
我们祈求你让我们的心充满基督的爱
及对罪过的懊悔，
也让我们获得复活主的恩宠。

圣周五（主受难日）

开始祷文

我们的主与救世者，你以你的生与死教导我们如何生活。当我们比较你与我们的生活时，我们开始自问。生活就像一片又阔又深的海洋而我们只有小船及一把小桨。求你帮助我们成长并更了解你，了解自己。更求你助佑我们欣然接受生活中的一切。

第一处：耶稣被判死刑



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第一处：耶稣被判死刑



领：

星期五早晨，耶稣被带往比拉多面前，被判死刑。耶稣除了爱众人而没犯任何该死的罪，但却被判惨暴的死刑。

只供内部传阅

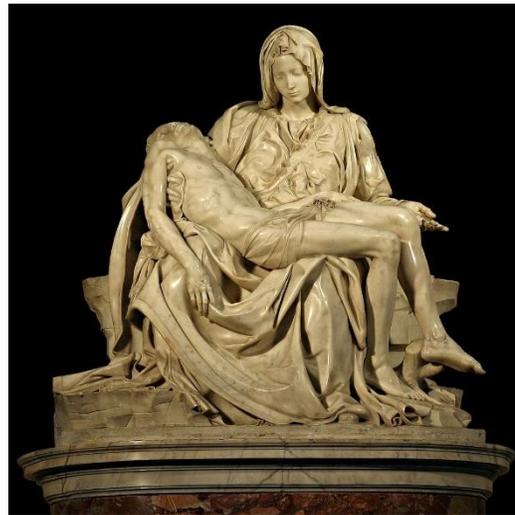
第一处：耶稣被判死刑

众：

吾主耶稣，我许多次猜疑妄断，恶意批评，忘了体谅及爱别人。教导我与身边的人建立良好的关系，而不是以恶毒的言语批评及指责他们。阿门。

第一处：耶稣被判死刑

咏：其灵其神，忧闷长吟，
心中悲伤，何如其深，
真如利刃刺透心。



第二处：耶稣背负十字架



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第二处：耶稣背负十字架



领：
背负十字架重担的耻辱并非耶稣应得到的偿报，但他还是接受了它。自己背负这沉重的十字架，一直到了一个被称为骷髅的地方。耶稣将与两位强盗被钉在十字架上。十字架虽重，但耶稣毫无怨言的背负着。

第二处：耶稣背负十字架

众：

主耶稣，

你为了救世人而欣然接受你的十字架，

帮助我也接受生活中的十字架：艰难，

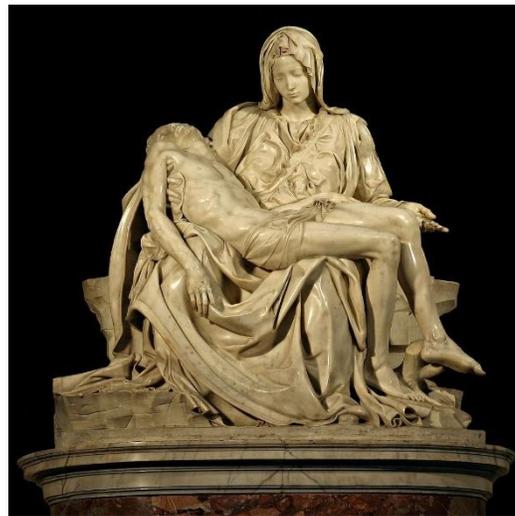
挣扎，失望和痛苦。只有承认自己的弱

点才能发觉你的力量。

第二处：耶稣背负十字架

咏：

独子之母殊福贞女，
内心痛苦谁堪比汝，
甚矣哀哉莫可语。



只供内部传阅

第三处：耶稣第一次跌倒



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
（跪下）

众：你因十字圣架救赎普世。

第三处：耶稣第一次跌倒



领：

十字架是那么的沉重，到达哥耳哥达路是那么长。主耶稣因为疲倦，寂寞，害怕及鞭打使到祂伏在地上。兵士们赶快把主耶稣拉开。

第三处：耶稣第一次跌倒

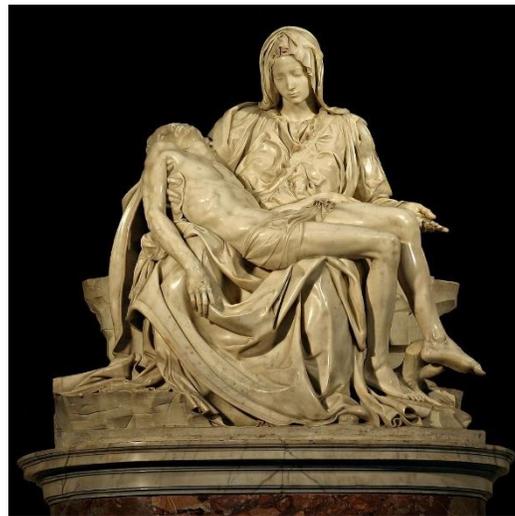
众：

主耶稣，在我跟随你的道路上，我无数次的跌倒，但是你时时刻刻的在支持着我。帮助我时常坚信你对我的爱。当我失败时永远的鼓励着我。协助我藉着本身的弱点觉察自己的优点。

第三处：耶稣第一次跌倒

咏：

荣光之子如斯惨创，
仁慈之母见而凄仓，
悲复悲哉痛久长。



第四处：耶稣遇见了自己的母亲



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第四处：耶稣遇见了自己的母亲



领：

玛利亚无助的等待她的爱子的经过；她静默的临在是耶稣的安慰。她教导我们以怜悯心对待正在受痛苦的人。不需要太多的言语；我们友善的临在已经向正在面对苦难的邻人表达我们的爱。

第四处：耶稣遇见了自己的母亲

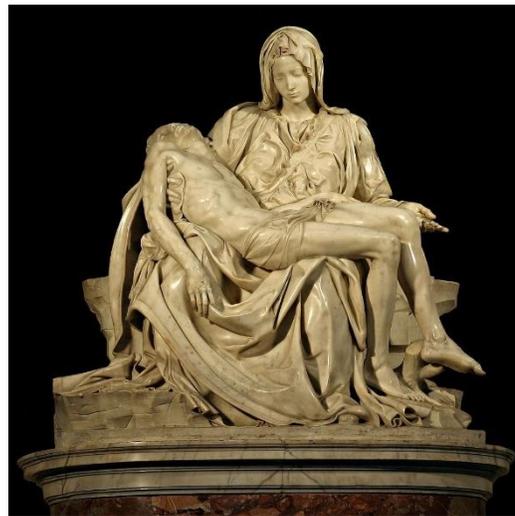
众：

亲爱的主，你母亲的悲痛远超过她对你的爱。很多时候你藉着他人的爱带给我新生命。帮助我在他们的身上感觉到你的爱。

第四处：耶稣遇见了自己的母亲

咏：

目睹爱子横遭极殃，
慈容黯淡涕泪彷徨，
孰能见此不同伤。



第五处：西满帮耶稣背负十字架



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

只供内部传阅

第五处：西满帮耶稣背负十字架



领：

当耶稣跌倒在苦架下时，
士兵害怕祂会死在半途，
因此强迫一名叫西满的
旁观者帮祂背负十字架。

第五处：西满帮耶稣背负十字架

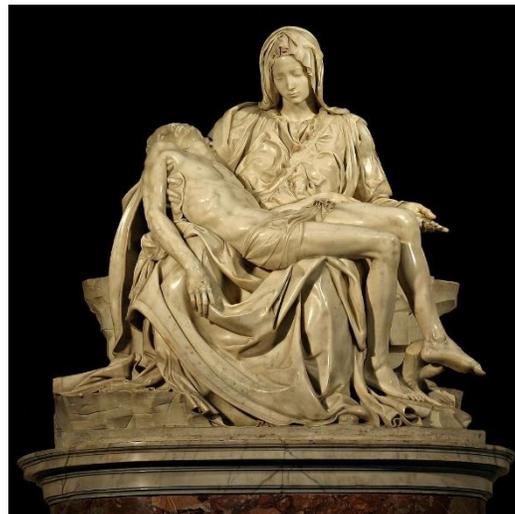
众：

主耶稣，我时常避开那些有困难的人，我甚至忽略我爱的人。帮助我明白只有藉着爱别人才能在我的生命寻找到你。

第五处：西满帮耶稣背负十字架

咏：

见子耶稣受尽艰辛，
为救其民愿舍己身，
惨被鞭打酷绝伦。



第六处：微诺尼嘉为耶稣揩脸



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第六处：微诺尼嘉为耶稣揩脸



领：

这位圣妇不理睬众人对耶稣强烈的敌意，而表现得十分的勇敢和果断，等待机会为耶稣揩去脸上的血汗。她帮助所需要的人而不顾虑自己将面对的后果。我们是否时常因为顾忌别人的看法及想法而不去行善？

第六处：微诺尼嘉为耶稣揩脸

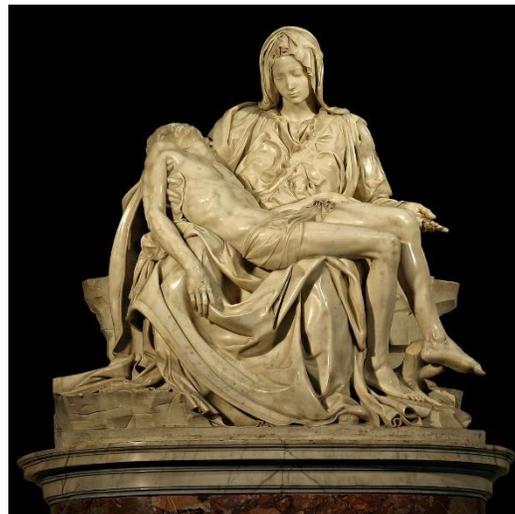
众：

主耶稣，有时候，我害怕帮助别人。当我必须行动时，而我什么也没做，当我必须发言时，我什么也没说。求你赏赐我坚强的信德。帮助我坚信你永远与我同在。

第六处：微诺尼嘉为耶稣揩脸

咏：

痛苦之母愁肠百结，
因见圣子备遭折磨，
祈禱许我共痛切



第七处：耶稣第二次跌倒



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
（跪下）

众：你因十字圣架救赎普世。

第七处：耶稣第二次跌倒

领：
虽有西满的帮忙，但耶稣再次跌倒在地。耶稣满脸都是血迹及尘埃。不耐烦的兵士因为要完成他们的任务，粗鲁的拖拉着耶稣并不断诅咒祂。



第七处：耶稣第二次跌倒

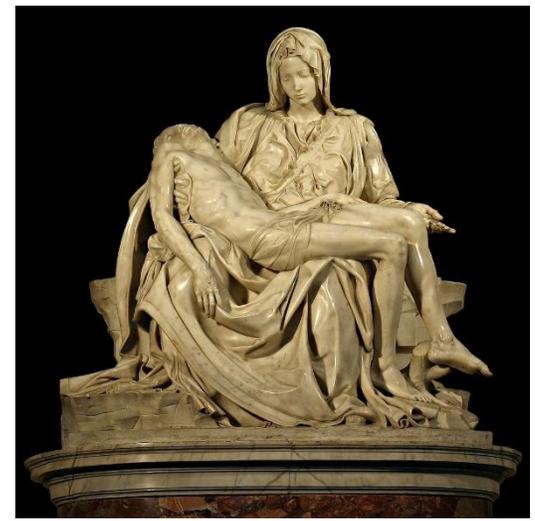
众：

主耶稣，失败及失望时常把我带入绝望。因为自己的骄傲和自怜，让我远远的离开了你及身边的朋友。请赏赐我希望并帮助我勇敢的重新再来。

第七处：耶稣第二次跌倒

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：耶路撒冷妇女痛苦耶稣的遭遇



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第八处：耶路撒冷妇女痛苦耶稣的遭遇



领：
就连在耶稣最痛苦的处境中，耶稣仍然不忘劝导为祂哭泣的妇女。他对她们说：“不要哭我，但应哭你们自己及你们的子女。”

只供内部传阅

第八处：耶路撒冷妇女痛苦耶稣的遭遇

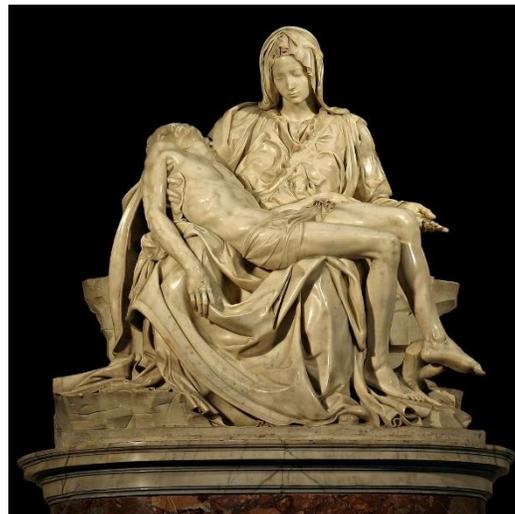
众：

主耶稣，再一次我向你祈求改过的勇气，
让我不只是在无病呻吟，而我从以往所
犯的罪中吸取经验，并依赖上主的慈悲
而对自己的弱点觉悟。

第八处：耶路撒冷妇女痛苦耶稣的遭遇

咏：

恳祈慈母分禰悲情，
并将你子身受酷刑，
深深铭刻我的心。



第九处：耶稣第三次跌倒



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
（跪下）

众：你因十字圣架救赎普世。

第九处：耶稣第三次跌倒



领：耶稣在苦架的重压下，第三次跌倒在地。在日常生活中，我们无数次的跌倒，面对挫折时，每一次都把自己看成是一位毫无价值的可怜人。如果我们不懂珍惜每一天而只是回顾以往及顾虑明天的日子，那么我们本身的形象会因每次的失败而受影响。

第九处：耶稣第三次跌倒

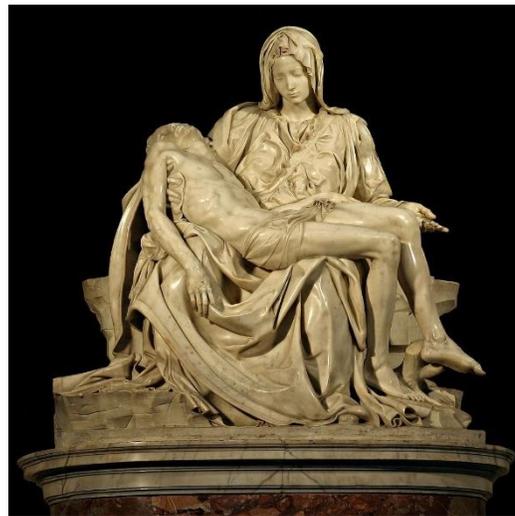
众：

主，你的毅力让我看到自己是多么的无助。没有你，我将一事无成。帮助我依靠你的力量，看一看我是如何的需要你，指导我不要指责自己而放弃自己。

第九处：耶稣第三次跌倒

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：耶稣被剥去衣裳



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第十处：耶稣被剥去衣裳



领：

最后他们来到天主也被遗弃的地方，耶稣将在此被钉死。人们把垃圾丢在这里。很匆忙的，粗鲁的，他们脱去耶稣的所有衣物，只留给祂赤裸，疲倦，耻辱。。。尊严也不留给祂。这是祂的还是我们的贫乏？我们拿了祂的衣物及尊严，就像这世界上百上千的人被社会的贪婪与冷漠所剥夺了尊严一样。当我们让耶稣被剥夺一切时，已印证了我们的自私自利。

第十处：耶稣被剥去衣裳

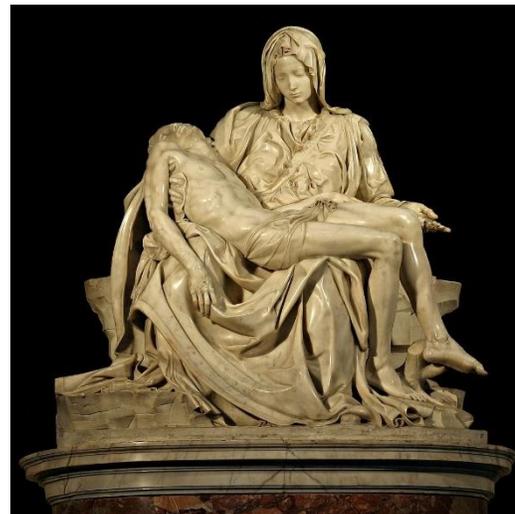
众：

主耶稣，你被残酷地羞辱让我觉察我是如何仰赖着个人成就，占有欲及喜好。求你教导我舍弃生活的这一切束缚，以便我能更接近你。求你教导我不要渴求生活的奢望，但求我的生活充满许多爱与仁慈的举止。

第十处：耶稣被剥去衣裳

咏：

十字圣架救赎之论，
圣子死难偿代罪愆，
恳饶我罪复天缘。



第十一处：耶稣被钉十字架



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
（跪下）

众：你因十字圣架救赎普世。

第十一处：耶稣被钉十字架



领：
兵士们粗鲁地把无情的铁钉钉进耶稣的双手和双脚。兵士们瓜分了耶稣的衣服，为了祂的长衣，他们拈阄。耶稣的双手是为爱而张开，如今却被钉在十字架上。

第十一处：耶稣被钉十字架

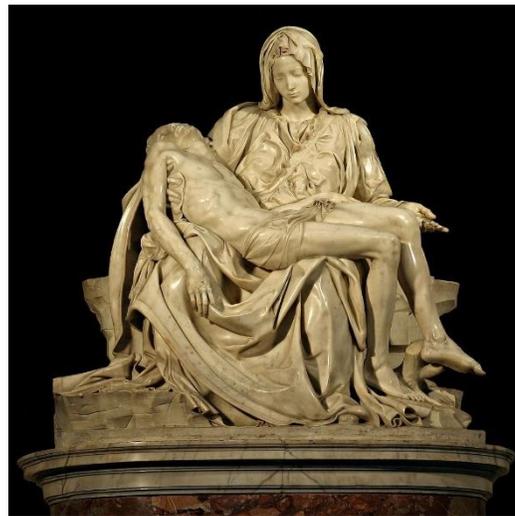
众：

主耶稣，你为了补赎我的罪，受了这样残忍的苦刑。你的十字架是爱的象征，我要常常爱你，做你喜悦的事。

第十一处：耶稣被钉十字架

咏：

童贞圣母神圣之后，
赖你慈恩充我爱求，
得常与你同悲愁。



第十二处：耶稣在十字架上舍命



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第十二处：耶稣在十字架上舍命



领：我的子民，我为了你做了些什么或我在那里得罪了你们？有什么事情是我应该做而没有做的？我带领你们离开埃及，而你们为我准备了十字架。我为了你们分开了红海，但你却用长矛来刺害我。我给了你们君王的权威，但你们给了我一顶刺冠。这已是大约第六时辰，黑暗将笼罩着大地至到第九时辰。

第十二处：耶稣在十字架上舍命



领：
耶稣大声呼喊说：一切都完成了。天父，我把我的灵魂托付给你。”说着，低下头便断了气。

（请跪下）

第十二处：耶稣在十字架上舍命

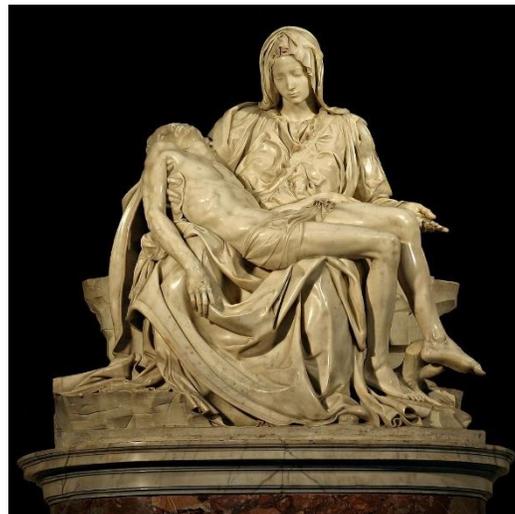
众：

主，你为我们死在十字架上。教导了我们应死于自己的罪过和自私，使到我可以结救恩的果实，帮助我在爱你的当儿更能认清自己的十字架。

第十二处：耶稣在十字架上舍命

咏：

耶稣五伤安慰之源，
耶稣圣死救赎之健，
赐我信心永不变。



第十三处：耶稣从十字架上被卸下



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第十三处：耶稣从十字架上被卸下



领：
玛利亚站在十字架下看着她
的爱子惨痛的死，现在耶稣
的尸体从十字架上被卸下，
放在祂慈母的手中。玛利亚
明白当一个人的至亲病痛或
在监狱时，心中是如何的哀
伤，她是我们的痛苦之母。

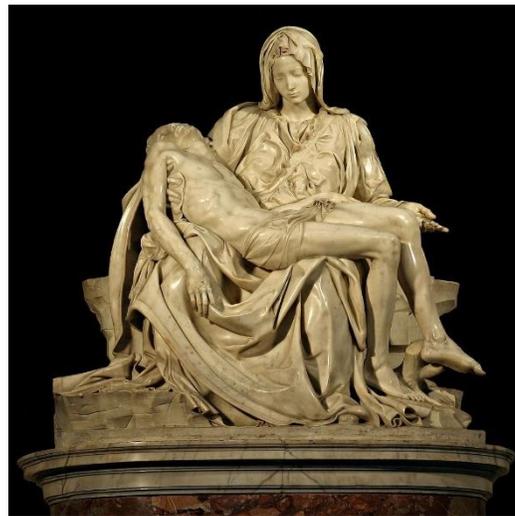
第十三处：耶稣从十字架上被卸下

众：

亲爱的救主，你把天父给你的一切交回给天父，
那么天父 将在你光荣的复活时百倍的归还给你。
主，我们祈求你， 帮助我们在做任何事时能慷慨的牺牲自己， 为使我们相似你在复活时变得完美。

第十三处：耶稣从十字架上被卸下

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：耶稣被埋葬



领：基督，我们朝拜你，赞美你。
(跪下)

众：你因十字圣架救赎普世。

第十四处：耶稣被埋葬



领：

耶稣的遗体被抬到墓穴，谦卑的耶稣没有被埋葬的地方，祂被埋在一位陌生人的墓里。当兵时把一块大石堵住了穴口，主耶稣的生命将开始新的一页。我知道当我的生命向上主，我将成为新的一个人。我的仇恨将变成爱，我的悲伤将变成欢乐；在绝望的地方，我可以找到希望，我的软弱将变成力量。

第十四处：耶稣被埋葬

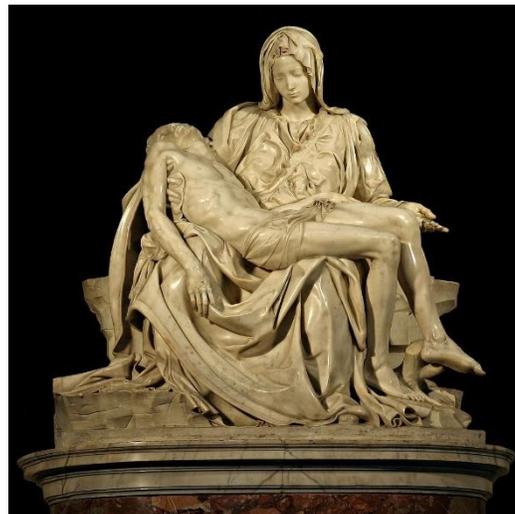
众：

主耶稣，当我看到巨大的石头把你的墓穴堵住。我感觉到是多么的孤独，有如被遗弃。虽然有时在日常生活中我会把你遗忘及远离你，但帮助我时常相信你爱的临在，教导我因着你的鼓励我可以面对每天的生活，也不害怕死亡。主，帮助我不惧怕任何事情，除了惧怕本身。

第十四处：耶稣被埋葬

咏：

圣子高悬十字架上，
慈母悲伤哀立其旁，
举目仰望泪流长。



圣周五（主受难日）

结束祷

众：

主，指引我在每天的生活中与你同行，甚至加尔瓦略。藉着生命中的痛苦与喜乐，疾病与痊愈，失败与成功，这一切小小的死亡及复活把我与你的距离拉近。赏赐我能与你同行的信德及信任。请以慈悲的心在接纳我忧伤时的祈祷。我向你圣名祈求你的信德及爱德。阿门。

圣周五（主受难日）

让我们为教宗的意向祈祷：

我们的天父，愿你的名受显扬；愿你的国来临，愿你的旨意奉行在人间，如同在天上。求你今天赏给我们日用的食粮；求你宽恕我们的罪过，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。阿们

圣周五（主受难日）

感谢圣父爱人无穷
独一圣子与我人
感谢圣子不辞艰辛
甘心受苦到终身

耶稣主我求你垂怜
使我不至于虚求
我悔恨一生的罪过
帮助我不要再犯

圣周五（主受难日）

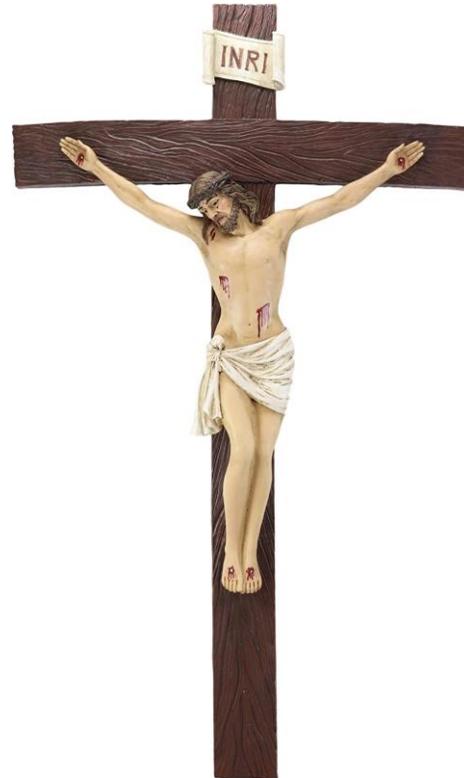
感谢圣神净血成胎
从此救世恩主来
教化世人 趋吉避灾
万民获救天堂开

耶稣主我求你垂怜
使我不至于虚求
我悔恨一生的罪过
帮助我不要再犯

圣周五（主受难日）

朝拜十字圣架

让我们手中握着十字架，崇敬的注视圣架，然后把圣架传给旁边的人

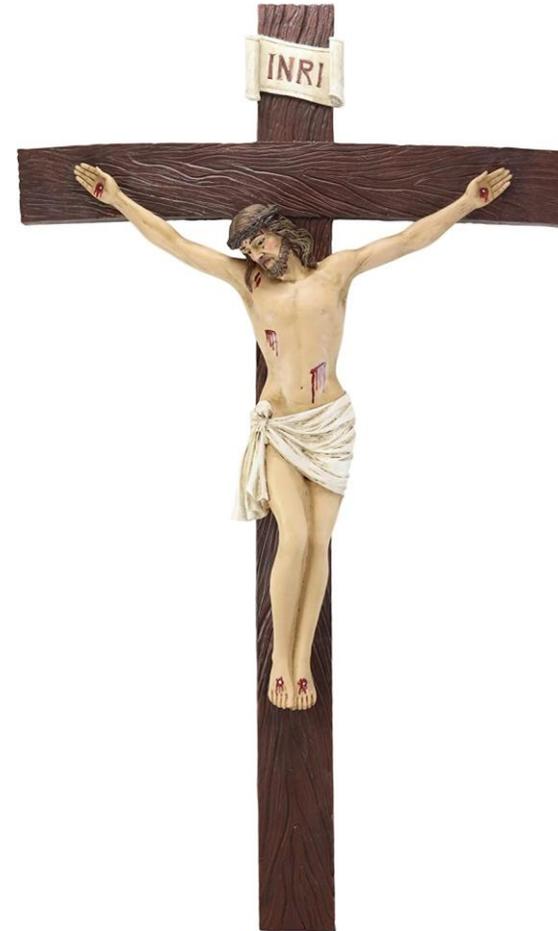


只供内部传阅

圣周五（主受难日）

朝拜十字圣架

主，
我们敬拜你的十字架，
我们颂扬你的复活，
因为你藉十字圣木，
带给世人喜乐。
愿天主怜悯我们，
降福我们。
阿门。



只供内部传阅