



和好聖事的小幫手

準備自己與天主和好吧！

和好聖事的小幫手

準備自己與天主和好吧！

作者：巴明志神父

准印：天主教台北總教區洪山川總主教，

2020年5月21日，編號：2020-001

封面和封底：作者攝影

目錄

1. 了解和好聖事.....	6
1.1 靈修基礎.....	6
1.2 什麼是罪.....	9
1.3 面對罪過.....	11
1.4 魔鬼的詭計.....	12
1.5 大罪小罪.....	13
1.6 上等痛悔.....	16
1.7 和好聖事的效果.....	17
1.8 最近沒有告解，可以領聖體嗎？	20
1.9 做好準備.....	23
1.10 辦和好聖事的開頭.....	26
1.11 告明罪過.....	27
1.12 什麼時候神父可以拒絕給赦罪？	30
1.13 補贖及賠補.....	34
1.14 為什麼必須透過神父與天主和好？	

不能直接嗎？	35
1.15 我幾年以來沒有什麼改善，都是犯同樣的罪，這樣辦告解有意義嗎？	37
1.16 划到深處去	38
1.17 怎麼保持貞潔的建議（可運用在其他領域的罪）	40
2. 辦和好聖事的程序	44
3. 省察良心.....	47

1. 了解和好聖事

1.1 靈修基礎

親愛的讀者，謝謝你願意花時間閱讀這手冊，以便更了解及妥善地辦和好聖事。**和好聖事（也稱為修和聖事、懺悔聖事或告解聖事）是天主賜予人類的大禮物，要好好地了解、珍惜及妥善地運用，才能發揮最大的作用。**

首先要了解及體會天主對我們的愛，除非有那份愛，否則不僅和好聖事，連整個基督徒生活都沒有意義。

天主創造了人，一開始人享受天主的友誼，跟祂自由地來往。但在歷史的開端人犯了罪，違背了天主的心意。天主在人犯罪後的反應是什麼？「上主天主呼喚亞當對他說：『你在那裡？』」（創

3:9)¹ 雖然天主主要人面對他犯罪的事實，祂很快許諾派遣救主，答應厄娃的後裔會踏碎敵人——引誘人犯罪之魔鬼——的頭顱（參閱創 3:15），並且很體貼，為遮蓋人的裸體，「上主天主為亞當和他的妻子做了件皮衣，給他們穿上。」（創 3:21）雖然人還是要承擔他罪過的後果（就如抽煙的人要承擔呼吸道疾病的後果），**天主並沒有拋棄人。**

在新約，我們因耶穌的教導再次肯定，**天父是愛，並派遣了祂的獨生子耶穌，降生成人。**耶穌花不少時間陪伴社會邊緣人及罪人，甚至為此受到當時領袖的譴責及批評。祂卻回答他們說：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。我不是來召叫義人，而是召叫罪人悔改。」

¹ 聖經章節簡稱，請看天主教翻譯版本聖經的目錄。這手冊引述《思高聖經》，香港：思高聖經學會，1968。

(路 5:32) 天主子耶穌徹底地接受天父的派遣，並以十字架上的自我犧牲，為我們贖罪，並顯示了天父對人的愛，又顯示罪惡的破壞性。聖保祿說：「這耶穌曾為了我們的過犯被交付，又為了使我們成義而復活。」(羅 4:25) 天主聖神的派遣是為了人們獲得赦罪(參閱若 20:22-23) 及聖化。這是基督徒生活的基礎。這生活的起源是天主的愛，並導向答覆這份愛——愛天主在萬有之上並愛人如己。面對天主，不需要害怕或膽怯。一位瑞士的女神學家²曾說：「誰不曉得天主愛的光榮與偉大，他就無法妥善地辦和好聖事。」、「和好聖事中，重點在於『祢』，而並非恐懼的『我』。」

在耶穌所講過的比喻當中，路加福音 15:11-32 有獨一無二「浪子回頭」的故

² Adrienne von Speyer (1902–1967)。

事。我們看到父親如此主動地往流浪的兒子跑，並以擁抱歡迎他回來。他恢復兒子所失去的地位及尊嚴。這就是天父對罪人的愛。耶穌說：「對於一個罪人悔改，在天上所有的歡樂，甚於對那九十九個無須悔改的義人」（路 15:7）。

1.2 什麼是罪

中文的「罪」在詞典的定義是「過失」或「犯法的行為」³，因此很多人認為，僅有犯法才是罪。當罪被視為違反一些沒有人情味的法條，人們通常沒有什麼感覺。對破壞關係的過失，我們反而比較敏感，甚至覺得很丟臉。實際上無論什麼罪過，都是在破壞我們與天主的關係。達味王雖得罪了人，犯了個人的罪，卻向天主祈禱說，「我得罪了祢，惟獨

³ <https://www.moedict.tw/罪>。

得罪了祢，因為我作了祢視為惡的事。」

（詠 51:6）當基督徒談罪，不僅是違反某個法律，而是**任何道德上的缺失**（法律僅是道德的底線），因為這些缺失都會傷害自己、人與人以及人與天主之間的愛關係。罪過就是對不起天主的思言行為，無論心內的思維及外在的行為。

既然罪過就有此個人的成分，寬恕及赦罪也有個人的成分，因為這涉及個人與天父的關係。這不僅是一種靈性方面的洗淨，也是一個新的開始，**被罪過阻擋的領域可有新的發展**。寬恕亦是與基督徒團體（教會）的和好機會。

聖史若望說，「如果我們說我們沒有罪過，就是欺騙自己，真理也不在我們內。」（若壹 1:8）**每個人都會出錯及犯罪**。連神父們都會去辦和好聖事，所以他們了解你的心情。近代歷史的著名人

物——如聖德蕾莎姆姆或聖教宗若望保祿二世——大約每一兩週就會辦和好聖事，難道我們能說，幾個月內我們完全沒有任何小過失嗎？

1.3 面對罪過

親愛的讀者，請切記，雖然面對自己的罪過是需要的，也是對你有益的事，你的罪過僅是有關真相的一部分。天主不是透過罪過看你，祂在你身上看到其他美好的事，並看到你的潛能。祂在你身上看到祂的愛子耶穌。**罪過的真相僅是真理的一部分，仍有天主的愛及分享天主生命的希望**，就如伯多祿後書所寫的，天主「藉着自己的光榮和德能，將最大和寶貴的恩許賞給了我們，為使你們藉著這些恩許，在逃脫世界上所有敗

壞的貪慾之後，能成為有分於天主性體的人」(伯後 1:4)。

1.4 魔鬼的詭計

魔鬼的詭計便是誘惑你犯罪，讓人在犯罪後遭致控告及引發失望。天主卻能分開罪過及罪人，祂憎恨罪過，但愛及拯救罪人。**當天主指定罪過，每次很具體並充滿希望**，天主藉著先知說過：「我決不喜歡惡人喪亡，但卻喜歡惡人歸正」(則 33:11)，撒殫反而僅是模糊地控告，不給任何希望，牠是「撒謊者的父親」(若 8:44)。

所以要摒棄罪過，但請不要摒棄你自己吧！撒殫希望你能在罪過中逗留得越久越好，這樣牠就能比較容易地操弄你，並以牠的謊言給你洗腦，例如：「反正所有的人都在犯罪，你犯罪無所謂」，

「何必把你的罪告訴某個神父，他也是個罪人而已」，「你不配得天主的愛/寬恕」，「你永遠改不了」。不要上牠的當。

罪過所造成的後果多多：羞愧、掩蓋、自我辯護、厭倦、失望、自我價值觀的降低、無法接受自己、接著無法接受別人、控告、恐懼、甚至對別人及天主的攻擊心態。聖詠 36 篇描述罪過的沼澤——「惡人從心裡就喜愛不義，他毫無敬畏天主的誠意。他只是在自己的心裡自慰：無人發現他的罪，無人懲治」。

1.5 大罪小罪

天主教徒根據聖經及教會傳統區分大罪小罪，**大罪也叫重罪或死罪**，因為犯了大罪我們的得救便有重大危險了，「那些在死罪中過世的靈魂會立刻下

地獄」(《天主教教理》⁴第 1035 號), 而且地獄是永恆的(同上)。因此教友在犯大罪後要立即辦和好聖事, 不要拖延。大罪的前提⁵: 1) **明知**(清楚知道那是罪過), 2) **故犯**(故意去做, 不是不小心), 3) **大事情**(重大的實質, 對自己或別人的影響較大, 某些事情因其性質即屬於嚴重類)。只要缺少其中一個條件, 便不是大罪, 而是小罪。假如我們不清楚某種行為是否是大罪, 通常便不是大罪, 但最保險的是把它在告解時說出來。

罪惡感不一定指犯罪的事實或程度。有時候別人會讓我們有無端的罪惡感, 但實際上沒犯罪。相反地, 有時我們做

⁴ 《天主教教理》, 台北: 天主教教務協進會, 1996。從此簡稱《教理》。

⁵ 參閱《教理》1857 號。

了惡事，但沒有罪惡感（因家庭或社會的影響）。教會告訴我們：「**良心應該受到教導，道德的判斷應該受到光照**」。

（《教理》1783 號）聖經也提醒我們：「你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。」（羅 12:2）

聖經裡有幾處提到重罪的例子——格前 6:9-10、迦 5:19-21 等，教友可用其他聖經段落反省自己的過失（如瑪 5-7、羅 12-15、格前 12-13、弗 4-6、迦 5），或習慣按照十誡、教會四規及七罪宗反省己罪。（請看此手冊後面的**省察良心**）

1.6 上等痛悔

因怕天主的懲罰，而懺悔己罪叫「下等痛悔」。我們懺悔己罪，最好基於愛天主在萬有之上。天主教徒需要知道有關上等痛悔的教導，並熟悉運用。當我們發覺犯了大罪，又無法立刻找到神父辦和好聖事，為了獲得罪過的赦免，教會激勵教友發「上等痛悔」。《天主教教理》解釋：「從愛天主在萬有之上的愛情中發出來的痛悔，稱做上等痛悔。上等痛悔赦免小罪；也赦免大罪，但有兩個條件：一是定志決不犯大罪，二是一有機會便向神父告明所犯的大罪」

(1452 號)。在告解外的上等痛悔舉例如下：「我的天主，我愛祢在萬有之上，祢是我的慈父，我犯罪得罪了祢，深感慚愧，也真心痛悔。因為我辜負了祢的慈愛，妄用了祢的恩寵。我今定志，不

敢再得罪祢，盡力躲避犯罪的機會，並下定決心儘早辦和好聖事，請聖神幫助我。依靠我主耶穌基督在十字架上為我所傾流的寶血，求祢垂憐我，寬赦我。阿們。」在告解內的悔罪經（也稱痛悔經或懺悔經），請看此手冊後面⁶的辦和好聖事的程序。

1.7 和好聖事的效果

和好聖事的主要效果是罪過的赦免及與天主、教會的和好，是心靈及教會團體的更新。若做妥善的告解，及沒有其他的心理或靈性的障礙，通常也能感到平安。赦罪及平安是每一個人深層所

⁶ 手冊後面不是《和好禮典》所列出來的「懺悔者悔罪經」，而是另外編寫的。歡迎讀者參考《和好禮典》所提供的不同懺悔經文，請參閱《和好禮典》，台北：天主教台灣地區主教團，2011。第45、85-92號。

渴望的，但在俗世我們倒是很難聽到被赦免的話語。雖然天主不受聖事的限制，和好聖事仍是獲得大罪之罪赦、唯一正常的途徑。（參閱《天主教法典》⁷第 960 條，《教理》1497 號）

教會教導我們：「懺悔聖事的屬靈效果包括：罪人與天主和好，並藉此重獲恩寵；與教會和好；赦免因死罪所帶來的永罰；至少赦免罪過帶來的部分暫罰；良心的平安和寧靜以及靈性的安慰；增加神力，以面對基督徒的挑戰」。（《教理》1496 號）《教理》也提到和好聖事「為教會生活帶來充滿生命力的效果……懺悔者重新被接納，或被鞏固於諸聖的相通之中……透過某種方式預嘗到今世終結時所要受的審判……罪人藉

⁷ 《天主教法典》，台北：中國主教團秘書處，1985。從此簡稱《法典》。

著悔改和信德皈依基督，出死入生，『並且不受審判』（若 5:24)。(《教理》1468-1470 號)

和好聖事不是心理輔導的面談，也不該代替之，但妥善的告解對心理可有正面的作用。**除了罪過之外，有不少其他事情影響著我們**，例如內部衝突、情緒波動、複雜人際關係、長期習慣、發展的防衛機制、生活的作息習慣、沒有處理的傷害或靈性阻礙（例如來自迷信或秘術）。也許我們相信了有關天主、別人及自己的謊言（例如「我不配得天主的愛」）而這深深地影響著我的生活，耗費我們的生命力。我們要學習怎麼妥當地擺脫這些心理及靈性的枷鎖，接受天主的愛、自我接納及容許有合理的需要。我們要誠實地詢問自己：為何正在經歷危機、感到痛苦、失去平安和喜樂。

除了領聖事，我們該尋找及善用其他的途徑去解決我們的困難，特別如：基督徒的健康團體生活、心理輔導、閱讀整合心理與靈修的書籍、每日祈禱、默想及省察、朝拜聖體、妥當的守齋、靈修指導（找有經驗的神師）、神恩性的祈禱（運用神恩，內在醫治等）及符合天主教精神的釋放祈禱⁸。當我們的問題更極端，試過以上的方法，且經過有經驗人士的推薦，我們亦可尋找教區指定的驅魔神父的協助。

1.8 最近沒有告解，可以領聖體嗎？

只要心靈上沒有大罪，便可以領聖體。若超過一年沒有辦和好聖事，建議先妥善地告解，及準備自己的心靈。聖保祿提醒我們：「為此，無論誰，若不相稱

⁸ 如尼爾·羅薩諾《釋放心靈的枷鎖》。台北：上智，2021

地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後纔可以吃這餅，喝這杯」(格前 11:27-28)。所以**沒有大罪的心靈是領聖體不可缺少的條件**。若犯了大罪，正常及一般的過程，是要先辦和好聖事才能領聖體。

《天主教法典》很清楚地表示，在某些特殊情況之下，**當人犯了大罪尚未辦和好聖事，在什麼條件之下容許領聖體**：「明知有重罪的人，在未告解前……勿領主的聖體，除非有嚴重的理由，且無機會告解者，在此情形下，應切記有責任發上等痛悔，且該有儘快告解的志向」(《法典》916 條)。所以有四個條件：
1) 必須是「**嚴重的理由**」，譬如死亡的危險，或其他特殊情況，例如一年內終

於有難得的機會參加彌撒⁹，但無法或來不及辦和好聖事，且錯過此領聖體機會，便很長時間又無法領聖體；2) **無機會告解**表示，辦和好聖事必須是「**絕對不可能或相對不可能**」¹⁰的、「**實際或難以找到天主教聖職人**」¹¹，例如很難見到神父或因為一些嚴重理由無法向在場的神父告解；3) **領聖體前必須發上等痛悔**（這痛悔可赦免所有的罪過，以便善領聖體）；4) **必須下定決心「儘快告解**」——只要有機會就會立刻辦和好聖事，並且告明一切從上次告解所犯的罪過（最主要是大罪）。

⁹ 不是所謂的「聖誕教友」而是住宿離教堂遙遠的人，或有其他大障礙的人們。

¹⁰ 《法典》960 條的說法

¹¹ 《法典》844 條 2 項的說法

1.9 做好準備

良心省察幫助我們看自己良心的狀況。成熟的基督徒在辦和好聖事前，先在祈禱的氣氛中省察良心，誠實面對自己的狀況。有時需要稍微描述罪過及其情況（特別是情況涉及罪過的嚴重性）。告明罪過時，**盡量把罪過的重點清楚、簡短地講出來**，不用加不必要的細節，或為自己找藉口。除非與自己所犯的罪有關聯，**請別提出他人的過失**。（《教理》2477 號：「無客觀健全的理由，揭發別人的缺點與過錯」是毀謗罪，難道我們在辦告解的時候還要犯罪嗎？）

良心省察是在辦和好聖事之前要做的功課（如在家或聖堂裡）。在辦告解時看省察問題不妥當，濫用神父、自己及其他在等告解人的時間。神父可以問你一些問題，但**準備的主要責任在懺悔**

者自己。對你有幫助的是把罪過寫在小紙條上，並在神父面前念出來，這樣可以避免忘記的壓力，並讓整個和好聖事更順暢，也聽得出你先做了準備。

只要你妥善準備辦和好聖事，便能給自己方便，減輕壓力，不拖累神父，避免尷尬的詢問，以及對你的靈修生活獲得大益處。我們越誠實地面對及清楚地告明，我們的靈性益處越大。不要錯過這成長謙卑的機會，請不要因面子而隱藏罪過。就如看醫生，除非我們向他表明所有的問題，他便無法妥當地醫治我們，連一個故意隱藏的大傷口都會威脅我們的生命。神父們必須嚴格遵守告解秘密的規定，不准洩露任何在告解時所聽到的事¹²，否則神父會被教會懲罰。

¹² 甚至根據2019年6月21日教廷聖赦院頒布的文件，禁止聽告解司鐸想起懺悔者的罪過，並立刻拋棄任何無

在告明己罪，**絕對不要故意隱藏任何大罪**。除非我們願意表露出我們所有的重罪，否則和好聖事就沒有意義，甚至無效及被濫用。因為所有的大罪都必須一起被赦免的，不能僅赦免一個或部分的大罪。假如我們故意隱藏任何重罪，我們的罪不但沒得赦免，**反而增加了一個褻瀆聖事的重罪**。若我們不小心忘記了講某個重罪，我們可以放心，在和好聖事罪已獲得了赦免，下次辦和好聖事補充我們忘記說出來的重罪即可。若我們故意隱藏了重罪，那場和好聖事是無效的（等於沒有辦一樣），反而下次辦和好聖事必須告褻瀆和好聖事的罪，在這期間是否冒領什麼聖事，並要把從上次妥善告解後所犯的重罪都講出來。

意的回憶。

1.10 辦和好聖事的開頭

辦和好聖事的一開始要說上次是什麼時候你辦了妥善的告解，例如：「一個月前」、「四個月前」等。知道什麼時候上次辦了告解以及大罪的類別及數量，是一個指示，會幫助神父了解你的情況，類似於看醫生時，亦會講述需要的細節。比如，先告訴神父你是否已成家，對神父是有幫助的。但不要介紹自己的姓名、其他不重要的細節或表明誰是罪的同犯。

提醒各位教友為了自己的靈性益處定期辦和好聖事，一年一次實在太少了，建議每位天主教徒每一至三個月辦一次。一年一次的義務特別針對犯了重罪的人：「凡達到辨別能力年齡的信徒，皆有責任至少一年一次誠實地告明自己的重罪。」（《法典》989 條）

1.11 告明罪過

和好聖事嚴格要求告明所有從上次妥善辦和好聖事的大罪，其類別及數量，並可說明情況（若加減嚴重性）。不要只是說「我犯了第五誡」，這樣太籠統，不夠清楚。要簡短但清晰地告明 舉例：「從上次辦和好聖事，我在公司 3 次貪污了，每次 2 萬塊，同時誘惑了一個同事跟我一起貪污……」、「在最近一個月的時間內我手淫大約一週 3 次……」等等。《法典》綜合這要求：「信徒有責任在仔細的省察後，將在領洗後所犯的，未在個別告解中告明過的，也未經教會權力直接赦免過的一切重罪，按類別及數量告明」（《法典》988 條 1 項）。告明重罪的類別及數量叫「個別的和完整

的告明」(參閱《法典》960 條,《教理》1497 號)。

某些罪過是主動的,但也有被動的——缺失的罪過,就是我們因有某方面的責任本來該做的事,卻沒做到。從一個角度來看,在此方面看得出新約的精神影響我們到什麼程度。因為舊約的十誡(「不可殺人」出 20:13),被耶穌基督的教導補充及提升到更高的層次

(「你們該彼此相愛,如同我愛了你們一樣」(若 15:12))。我們不該僅是停留在沒主動做錯,而承認我們忽略了做好事。

在整個告明的過程中,我們要完整地面對自己的過失。當一個一年沒有辦和好聖事的上班族教友僅說他時常對配偶嘮叨,並沒有其他的罪過,很有可能表示這教友沒有準備好辦和好聖事(沒

省察良心)，或把基督徒生活的表現縮小到生活中的一小部分。「沒殺人、放火」絕對不是基督徒倫理生活的高峰。耶穌在祂公開地教導當中最常指控：驕傲、假善、貪污及不寬恕。我們亦可將我們的祈禱生活狀況帶到和好聖事裡，因為祈禱時常是我們與天主關係的重要指標之一。我們的靈修生活是不進則退。

思想方面的罪，要分辨是否我們同意了那想法，或有意識地發展它。我們無法完全掌控我們腦海的想像力及思維。若我們無意想到某件惡事，但並非肯定或發展它，我們不用擔心。祈禱的分心也是如此，若是無意的，我們就無此方面的罪，同時亦可再進一步地了解，是什麼事情使我們分心，看是否能夠減少，或至少把那事帶到祈禱中。

純粹的情緒——包括憤怒——不構成罪過。但當我們不想處理走向罪過的情緒，例如不放棄憤怒，並持續懷恨，甚至因此說或做不好的事，那便構成罪過。

告明完自己的罪過，**足夠就說：「以上是我所犯的罪過」或「我不記得其他罪過」。**不需要加這一句話：**「我不記得的或無意犯的罪，請神父一起赦免」。**這句話不但不在《和好禮典》的禮規裡，而且是多餘的。因為完全無意犯的不是罪，忘記說出來的會一起被赦免，當想起來了，在下次的和好聖事說出即可。

1.12 什麼時候神父可以拒絕給赦罪？

若信友受教會法的絕罰（稱「出通功」或舊稱「開除教籍」），必須先解除絕罰，才能赦罪。這裡不能細談絕罰的問題，

僅能說一般教友最可能受絕罰的原因，如：背教、拋棄或褻瀆聖體、洩漏聽到的告解秘密、墮胎及協助以上行為者。請在辦和好聖事時，清楚地說明狀況。絕罰的案例以及其他的教會刑法，可參考《法典》1329、1364 至 1398 條，亦可詢問有經驗的神父。

「聽告解人對懺悔者的準備，如沒有懷疑，當其請求赦罪時，不可拒絕也不可遲延」（《法典》980 條）。所謂的「準備」是指什麼？來辦和好聖事的人**真實地懺悔所有的罪過，且願意改善及賠補所造成的傷害**。這裡要多解釋「願意改善」的內涵。願意改善不等於發誓再也不犯罪（我們不要欺騙天主及自己，人是軟弱的），而是避免犯大罪、有意改過某個缺點，並**排除所有犯罪的近機會**（近機會就是那些很容易就讓人犯罪

的情況)。假如未婚的人來辦和好聖事，並表明他目前跟一位異性同居（及行房），除非他下定決心不繼續這種同居狀況，神父不能給他赦罪。因為那人或許不懺悔同居的罪，或許不願意改善情況（搬出去或在非同居情況下走向正式婚姻），所以還沒準備好接受赦免。我們再次強調，這不是天主不願意，或神父太嚴格，而是那人的悔改還沒達到該有的程度。

寬恕別人也是個大議題。因為人家對我們的傷害越深，寬恕越不容易並需要時間。不過寬恕的核心並非一種感覺，也不是認同那人的行為，更不是允許未來的傷害，而是意志的決定放下怨恨及原諒過失。所以只要我們願意，感覺是次要的。若我們完全不願意寬恕別人，我們沒有資格接受天主的寬恕。這是出

於聖經的教導。我們在天主經祈禱：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」（參閱瑪 6:9-15）。耶穌講的比喻當中有幾個有關寬恕，其中一個很強烈的，是兩個僕人債務的比喻。國王寬免了一個僕人非常大的債務（大約 33 萬公斤的銀子或黃金），但僕人不願意寬恕他的同事相當小的債務（大約 1.2 公斤的銀子），並且送他進監獄。國王得知這消息，叫他過來並說：「難道你不該憐憫你的同伴，如同我憐憫了你一樣嗎？他的主人大怒，遂把他交給刑役，直到他還清所欠的一切。如果你們不各自從心裡寬恕自己的弟兄，我的天父也要這樣對待你們」（參閱瑪 18:21-35）。

另外，若我們沒有告明任何罪過，我們也不能得赦罪，因為沒有什麼罪可赦

免。通常不建議提起過去已被赦免的罪過，不過若實在沒有別的，也可提到。

1.13 補贖及賠補

神父在赦罪之前會給懺悔者設定所謂的「補贖」。補贖就是以具體行動（向天主、自己及別人）表示我們悔改之心：後悔罪過，及想要改善。補贖不是因為耶穌的救贖不夠，需要「補一補」，而是因為我們要改過遷善。教會解釋「赦罪去掉罪過，但未補救所有因罪過而造成的混亂。被解除罪惡後，罪人仍應使靈性的健康完全復元」（《教理》1459號）。就如貪吃被赦免了，但減肥還是要自己努力。補贖有療癒及教育的功能。同時補贖也參與了耶穌基督救贖工程（協助別人獲得恩寵）。聖保祿說：「如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這

樣我可在我的肉身上，為基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的」(哥 1:24)。

若我們做了一些傷害別人的事情，我們要賠補。「我們應盡量予以賠補（例如：償還偷取的物品、重建被誹謗者的聲譽、補償種種傷害等），單是正義就這樣要求」（《教理》1459 號）。

1.14 為什麼必須透過神父與天主和好？不能直接嗎？

簡短的答案是：**因為這是耶穌基督所建立的方法**。在復活後耶穌顯現給門徒，「向他們噓了一口氣，說：『你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。』」（若 20:22-23）耶穌知道我們需要什麼，祂知道我們藉著個別告明罪過能更誠實、

認真及謙卑地面對罪過並進步。這是事實，當我們必須在另一個代表基督及教會的人士告明己罪，我們會比較認真地看待這件事。所以**最後一切都是為了我們的好處。**

耶穌在十字架完成了人類的救贖，並獲得了一切需要的恩寵。我們卻還在接受這救贖及聖化的過程中。就如洗禮是參加耶穌的死亡及復活，而因此獲得救恩，和好聖事汲取耶穌完美犧牲的恩寵，並運用在懺悔者身上。

另外，**我們要打消一種幼稚的靈性迷思：似乎大罪僅是我們與天主的事。**大罪（包括隱藏的）不僅傷害我們與天主的關係，也傷害教會。因此天主要求我們不僅是與祂修和關係，更要透過教會代表及天主建立的修和聖事（告解的另一個名稱），與教會團體和好如初。這

包括在團體中努力達到實際的修好效果。小罪，我們可以隨時隨地求天主的赦免，在每台彌撒的一開始我們就如此做。

1.15 我幾年以來沒有什麼改善，都是犯同樣的罪，這樣辦告解有意義嗎？

定期洗澡，但還不就是一樣會流汗弄髒嗎？為什麼仍要洗澡呢？**我們要照顧我們的靈魂，至少就如我們的身體一般。**祈禱、守齋、施捨、領聖體、辦和好聖事等等，這些都是我們照顧靈魂的功夫。

當我們想要改善一些壞習慣，我們可以試圖找到其他的、不一定僅是靈性的方法。譬如當我們容易發脾氣，一方面是個性的問題，但另一方面，我們可以考慮是否作息正常？是否太疲累或緊

繃？是否理想與期待定得太高？情緒管理、運動習慣等方法都有助於我們克服壞習慣。**有時問題不在於祈禱不足（雖然祈禱很重要），但因為我們不願意改變自己的理念、期待及做法。**

人無法馬上改變一切罪過或壞習慣。每次辦和好聖事前，**請你定一個可行的目標（定改），並在比較長的期間特別注意那行為。**譬如：在這期間內我會注意我的熬夜惡習，一直到你能停掉那壞習慣，並注意別的。

1.16 划到深處去

教會非常推薦每天做良心省察，古老良好的傳統是在睡覺之前做，在腦海裡回顧一整天，從起床到現在，首先要感謝讚美天主為所遇到的人事物。之後要反省：我做了、說了、想了什麼？習慣

建立了，便可探索內心的動機、防衛機制，我們為何或為了誰做了那些事、說了那些話？這樣可以慢慢觀察到自己的行為及思想模式，更認識自己，抓到毛病的根源。我們不僅會注意外在的事，更會注意內在的事。我們划到深處去，**變得更敏銳、更成熟**。我們也會避免機械性地辦和好聖事，並做深層的反省。就如罪過對整個教會有影響，悔改也是。聖保祿曾說「罪惡在那裡越多，恩寵在那裡也越格外豐富」（羅 5:20）。一位神學家¹³說了：「辦和好聖事的人越多，為那些不辦和好聖事的恩寵傾流得越多」。

要避免兩個極端，一是過於依賴我們自己的努力，似乎一切改善都僅是靠我們的努力而獲得的（似乎救恩是我的功

¹³ Adrienne von Speyer (1902–1967)。

勞)。二是魔術般的態度，只要別人為我做事情或赦免我的罪，我便不需要改過遷善（似乎給我赦罪是唯一需要的）。該有的平衡態度是：我們做自己能做的，仍然完全信靠天主。

1.17 怎麼保持貞潔的建議(可運用在其他領域的罪)

現代社會不幫助我們保持潔德，我們更要努力維持這寶貴的價值。在充滿色情內容的世界裡，並在稱讚不潔之罪的社會裡，我們該怎麼保持貞潔？

1.17.1 非靈性的方法

- ✓ 避免會引起邪念的機會
- ✓ 觀察哪種身心靈的狀態最容易讓你犯罪

- ✓ 遇誘惑時，不要獨自一人，而是走去良好的人群中，打散念頭
- ✓ 發展健康的友誼（建基於在靈性或高尚的價值觀）
- ✓ 在家不保留任何色情內容的資料，管制網路的引用（譬如把電腦放在客廳）
- ✓ 請好朋友協助你，安裝防衛色情軟體，當你接觸黃色內容時，系統會自動報告給指定的朋友，以便他能追究你的責任
- ✓ 多運動，接觸大自然，參與健康的休閒活動，讓身體與精神的負荷得以平衡
- ✓ 接觸及製作藝術，以便滿足精神的需求與創意的渴望
- ✓ 自我反省：是否定了太高的目標（導致憤怒或沮喪）、內部衝突、情緒波

動、複雜人際關係、長期習慣、發展的防衛機制 生活的作息是否正常等

✓ 接受心理輔導

1.17.2 靈性的方法

✓ 善度基督徒團體生活

✓ 讓你的心裡充滿天主的愛 生活在祂的臨在裡

✓ 閱讀整合心理與靈修的書籍以及其他聖書

✓ 每日祈禱、默想聖言及自我省察、睡前的良心省察

✓ 朝拜聖體、念玫瑰經、慈悲串經、苦路經、各種熱心敬禮

✓ 以妥當的刻苦 (例如少吃, 減少一些娛樂等) 加強心靈的力量及控制自己的能力

- ✓ 以幫助他人培養自我良心, 抗爭自私的心態
- ✓ 時常辦和好聖事(不怕說出相關的罪過), 常常領聖體
- ✓ 處理心靈的傷害及靈性的阻礙(例如來自迷信、秘術、不寬恕)
- ✓ 省察是否相信有關天主、別人及自己的謊言(例如「我不配得天主的愛」等)
- ✓ 神恩性的祈禱(運用神恩, 內在醫治等)
- ✓ 符合天主教精神的釋放祈禱(如: 尼爾·羅薩諾。《釋放心靈的枷鎖》。台北: 上智文化, 2021)
- ✓ 在尋求內在醫治或釋放祈禱時, 特別注意尋找慾望的根源(隱藏的謊言或受過的創傷等), 並尋找醫治它
- ✓ 靈修指導(找有經驗的神師)

2. 辦和好聖事的程序

2.1 首先在祈禱的氣氛中**省察良心**；**懺悔己罪**（可用悔罪經）；**定改**：不想再犯罪，並立定志向要特別注意避免某個罪過。

2.2 進去和好室（告解亭），劃十字聖號並說「**因父、及子、及聖神之名**」。

2.3 神父可用一種問候鼓勵你告明己罪，也可念一段讀經（可省略）。

2.4 你先說**上次是什麼時候辦了告解**，若需要解釋狀況就**簡短說明**，例如：「上次是兩個月以前辦過和好聖事。我已婚，有三個小孩」。

2.5 **告明所有的罪過** 最主要是大罪（重罪）——**要以類別及數量告明**，可解釋犯罪的情況，例如：「我用阻止成孕（避孕）的方式行房 3 次 我打傷了 2 個人；

2 次誘惑同事跟我一起騙公司的 3 萬塊錢…」；請以這句話結束：「**以上是我所犯的罪過**」或「**我不記得其他罪過**」。

2.6 聆聽神父的勸勉，回答他要澄清的問題，並記住他給你**指定的補贖**（例如誦念某個禱文或做個善行等）。

2.7 通常神父會邀請你念悔罪經（也叫懺悔經或痛悔經），你可以用自己的話，《和好禮典》第 45、85-92 號，或可以說以下類似的：「**我的天主，我愛祢在萬有之上，祢是我的慈父，我犯罪得罪了祢，深感慚愧，也真心痛悔。因為我辜負了祢的慈愛，妄用了祢的恩寵。我今定志，不敢再得罪祢，並盡力躲避犯罪的機會，請聖神幫助我。依靠我主耶穌基督在十字架上為我所傾流的寶血，求祢垂憐我，寬赦我。阿們。**」

2.8 神父伸出手，念赦罪經：「天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界與祂和好，又恩賜聖神赦免罪過；願祂藉著教會的服務，寬恕你，賜給你平安。**現在，我因父 十 及子及聖神之名，赦免你的罪過。**」在最後一句話時，神父在空中劃十字聖號，**你自己同時劃十字聖號，並說：「阿們」。**

2.9 神父可說類似的短句：「我們讚美感謝天主，因為祂是慈善的」，你可回答：**「祂的仁慈永遠常存」。**

2.10 神父遣散懺悔者，可用類似的話：「天主已經寬恕了你的罪過，平安回去吧！」你可以回答：**「感謝天主」**，可加：**「天主保佑！」**

2.11 **完成神父所指定的補贖。**

3. 省察良心

天主十誡、教會四規、七罪宗綜合版¹⁴
大原則：每條誡命先列出來的問題較重大的實質

3.1 與和好聖事及領聖體相關的罪

- (1) 我是否褻瀆聖體（故意侮辱般地對待）？ ☆ ○ ◇ △
- (2) 前次告解時，我是否沒有提起一些重罪的類別或數量？
- (3) 我有沒有在犯了大罪後，或是缺少妥當準備時，領了聖體（或其他聖事）？
- (4) 我是否完成了上次辦和好聖事時神父給的補贖？是否努力改善某個缺點？

¹⁴ 良心省察參考資料：《祈禱瑰寶》台北：香港清泉出版社，2009，第三版。

(5) 在領聖體前一小時內，我是否進用飲食（喝水、吃藥之外）？

3.2 第一誡：恭敬天主於萬有之上

(1) 我是否心硬，不肯悔改？長期延遲與天主和好？憎恨天主？

(2) 我是否把任何人、事、物看得比天主還重要？是否愛天主在萬有之上？

(3) 我是否冒著失去信仰的危險，參加一些違反天主教會或違反天主教道理的組織所主持的活動或聚會（例如：無神主義的聚集，或非天主教的朝拜）？

(4) 我是否迷信？相信輪迴、風水、順勢療法、靈氣療法、佩戴護身符等？去算命、看手相、做紫微斗數、生辰八字、占星術、注重擇吉日或動物生肖等？做或參與廟會、燒紙錢、招魂、媒介、乩

童、扶乩、魔法等？玩占卜板、塔羅牌、碟仙等等？

(5) 我是否懷著濫用天主之仁慈的態度（厚顏無恥依賴祂的寬恕）而犯罪？

(6) 我是否相信天主對我的慈愛？或對天主絕望、一直抱怨祂？

(7) 對天主應盡的責任，我是否做得很勉強，很埋怨？

(8) 我是否忽略了日常的祈禱？祈禱時是否故意分心？還是忽略信仰生活？

(9) 我是否對天主教的信仰長期十分懷疑？是否為了更了解它就閱讀良好書籍？

(10) 我是否因為看一些書刊（內容有錯誤的觀念，或是有違反天主教的道理，或是不道德）而危害到我的信仰？

3.3 第二誡：勿妄呼天主聖名（以發虛誓）

- (1) 我是否發誓後，仍撒謊或不負責任？我是否破壞了我所發的誓願？
- (2) 我是否盡力做到對天主的應諾和決策？
- (3) 我是否濫用天主之名，以嘲弄的、開玩笑的、詛咒的、或是無禮的態度？
- (4) 我是否濫用聖母或其他聖人之名？
- (5) 我是否濫用聖事、聖人，聖物或聖地？是否阻礙教會活動或正常生活？
- (6) 我是否羞辱或毆打聖職人員或修道人？
- (7) 我是否為了侮辱而開信仰的玩笑？
（聖經、禮儀、聖人、教會等）

3.4 第三誡：守瞻禮之日

(1) 在主日，或當守的法定慶節，我是否做了不必要的工作？或強迫人工作？我是否給自己與他人足夠的休息時間？還是做了工作的奴隸？

(2) 我有沒有參與主日彌撒，或參與當守瞻禮日彌撒（如聖誕節）？

(3) 我是否無故遲到或忽略參與整台彌撒？

(4) 參與彌撒時，我是否分心，或是好奇地東張西望？

(5) 在教堂裡，是否因為我行為不端，衣著不整而惹別人分心？

(6) 我是否在能力之內，慷慨地幫助教會的需要？我是否在教會善用我的才能或一般能力服務他人？

(7) 我是否照規定，守教會的大小齋？

（請參考教區的禮儀年曆；一般台灣規則如下，守小齋：除非是節日，每週五

不吃熱血動物的肉; 守大齋: 聖灰禮 (除夕至元宵免齋)、聖週五及前週五 (齋戒日) 一天只能飽食一餐, 其他兩餐可進少量食物, 不喝有酒精的飲料+小齋)

(8) 我有沒有至少每年一次 (通常在復活期內) 善領聖體? (《法典》920 條)

(9) 我是否把主日當作崇拜天主、家庭相聚及休息的日子?

3.5 第四誡：孝敬父母

3.5.1 (做子女的)

- (1) 我是否沒有聽父母的話 (要以年齡辨別), 或不孝敬他們?
- (2) 當父母需要我幫忙時, 我是否置之不理?
- (3) 我是否對父母冷淡、無禮、態度傲慢、缺乏感恩?
- (4) 我是否接受父母合理的改正建議?

- (5) 我是否幫忙做家事（以實際情況判斷）、主動幫忙？
- (6) 我是否和兄弟姐妹及其他親戚盡量和睦相處？
- (7) 我是否對長輩有尊重的態度？
- (8) 我身為老闆、主管等，是否濫用權力，不顧下屬的合理意見及需要？
- (9) 我身為下屬，是否合理地聽命、尊重上司？
- (10) 我是否盡量遵守國法，做好國民？是否推動正義、和平、受造物的完整性（環保）？

3.5.2（做父母的）

- (1) 是否忽略了照顧子女的身心靈需要，辜負協助他們發現自己的才能並發揮之？

(2) 我是否疏忽了照顧子女的信仰生活，譬如：教他們祈禱，帶他們進教堂，給他們天主教的教育（如主日學等）？當子女到達有判斷力時（參照教區規定，約七歲左右），我是否帶他們去辦初次告解和初領聖體？

(3) 我是否給了子女壞榜樣或錯誤觀念？

(4) 我是否疏忽了關心子女的交友，閱讀的書刊、電視、網站、遊戲或軟體等？

(5) 我是否阻礙了子女去修道或結婚等？

3.6 第五誡：勿殺人

(1) 我是否從始胎至自然離世尊重生命的神聖性？是否虐待弱勢者（孤兒、窮人、外勞等）？

- (2) 我是否同意、推薦、勸告、主動地參與或以任何方式幫助墮胎？我是否知道明知故犯墮胎的懲罰是絕罰（逐出教會）？是否明知這是一樁很嚴重的罪過？
- (3) 我是否贊成、協助或舉行安樂死？
- (4) 我曾經打傷他人，殺人？不遵守交通規則？開車魯莽肇禍？
- (5) 我是否參加過任何暴力的行為？
- (6) 我是否同意他人，或直接地動過不再生育的手術（結紮等）而損害身體的完整性？
- (7) 我是否疏忽了自己或他人的健康？曾經有自殺的念頭？
- (8) 我是否因休息不足、壓力過大而傷害了自己或別人的身心？
- (9) 我是否喝醉過？或吸毒？或抽煙等？

- (10) 我是否對飲食沒有節制，以致於饑食（貪饕）？
- (11) 我是否因懶惰、疏忽、吝嗇或故意造成環境的污染？是否因此而危害別人？
- (12) 我是否有運動的習慣？注意個人及公共衛生？
- (13) 我是否虐待動物？
- (14) 是否拒絕幫助虛弱、生病的人（特別是急需）？
- (15) 我的言語是否傷害到任何人？
- (16) 我是否發脾氣？我是否懷恨、咒罵、凌辱別人或開玩笑過度？故意惹別人憤怒？
- (17) 我是否態度驕傲、誇讚自己、慕求虛榮、輕視別人、不肯認錯、固執己見？
- (18) 我是否嫉妒別人的成功，或幸災樂禍？

(19) 當別人冒犯了我的時候，我是否念念不忘，耿耿於懷，居心要敵視，記仇報復？

(20) 當我冒犯了別人以後，我是否要求原諒？

(21) 我是否因下面原因，而導致別人犯罪：我的言談、不規矩的笑話、穿著不端莊、邀請他人看某些表演、借給他人有害的書刊、幫助他人偷竊欺騙等？因我的惡表或醜行而造成的損失？我是否賠償他人？

(22) 我是否勸勉、鼓勵或命令別人犯罪？是否同意、辯護、協助、默認別人犯罪？是否不懲戒或稱讚別人犯罪？我讓多少人因為我而犯罪？犯了些什麼罪？

(23) 我是否忽略了做任何善事的機會？

3.7 第六誡：勿行邪淫，第九誡：勿願他人妻

- (1) 我是否為了金錢或任何其他利益賣淫？我是否自己找賣淫的人？或以任何方式協助賣淫的事業（推薦網路、賣書刊、出租空間等）？
- (2) 我是否犯姦淫（與未婚人士）的罪？是否因下列情形：與結了婚或修道人的親近，使事情更嚴重？
- (3) 我是否引誘別人犯不貞潔、不正經的罪？
- (4) 我是否雖然沒有在天主堂結婚，卻跟某人如夫妻一般同居一家（行淫）？
- (5) 我是否做手淫（自慰）？我是否和同性或異性有性行為？
- (6) 我是否去地下舞廳或妓院等地方找尋樂趣，與不良人士交往？是否跳性感的舞蹈？是否娛樂自己性的衝動？

- (7) 是否沉醉在過分激情的行為中，例如：長久的擁抱、親吻、撫摸等？
- (8) 我是否穿著莊重、正經？確保潔德必須做到的？
- (9) 我是否知道，當我不避免某種可以使我犯罪的情況時，我已經犯了罪？
- (10) 如果因為和某人的特殊友誼，常導致我犯罪，我是否願意和他一刀兩斷？
- (11) 我是否看黃色網站、書刊、電影、表演等？或用不正經的眼神挑逗別人或看自己？
- (12) 看電影或看某本書前，我是否查看一下它的道德觀念，以致於不犯罪，和避免歪曲自己的良知？
- (13) 我是否參與了不潔淨的閒話？還是我開始了這話題？
- (14) 我是否玩弄某人的感情，造成他的傷害？

(15) 我是否心裡有邪念（不純潔）或想像力，甚至沉醉其中？是否盡力克制不潔的慾望及好奇心？

(16) 我是否因生活缺乏規律而無聊好閒？

(17) 談戀愛時，純潔的愛情，是不是我交異性朋友最起碼的想法？我是否願意自我克制或犧牲自己，使心愛的人沒有犯罪的危險？相反的，我是否錯誤地把愛情當作自私自利尋樂的一回事？

(18) 我是否將別人的身體視為聖神的宮殿？我是否透過祈禱及守齋願意抵抗邪念？

(19) 我是否知道締造健康的友誼？是否注意精神及情緒的平衡？是否尊重地思考婚姻、家庭、母性、父性？

3.7.1 (為已婚的人)

- (1) 我是否 (在慾望或行為上) 出賣夫婦的忠貞 (通姦) ?
- (2) 我是否服用避孕藥、保險套或其他方式阻止成孕?
- (3) 我是否僅有在「不可孕期」行夫妻之交? 我是否沒有足夠的理由, 而繼續用這方法來控制生育?
- (4) 我是否進一步把避孕的方式建議給別人使用? 是否勸告別人, 或以開玩笑的態度暗示避孕的可能性?
- (5) 是否忽略過用天主教的法定儀式結婚 (教友不能僅在政府單位登記而已, 或在基督新教結婚, 那在天主眼中都不算合法婚姻而算非法同居、行淫), 是否勸導過身為天主教徒的子女及親友舉行天主教的婚配儀式?

(6) 我是否濫用或隨意拒絕配偶的行房權？是否強迫配偶行房？

3.8 第七誡：勿偷盜，第十誡：勿貪他人財物

(1) 我是否虐待或剝削勞工，給外勞或其他人不合理的薪資？（慳吝）

(2) 我是否搶劫或偷竊？價值多少？是否退還了它？

(3) 我是否破壞了自己或別人的財產？草率使用而損壞物品？

(4) 我是否尊重智慧財產，還是擁有、甚至售賣盜版的 DVD、書籍等？

(5) 我是否用非法或害人的手段賺錢（販毒等）？是否剝奪別人的權利或安全依靠？是否敲竹槓，勒索人？放重利？

- (6) 我是否在個人或工作崗位逃稅或騙錢等？我是否偷工減料？
- (7) 我是否在交易時欺騙、狡詐、強迫而傷害了別人？
- (8) 我是否賭博？
- (9) 我是否花費過多，超過我能力之處，或因突發的慾望，虛榮心而浪費了許多錢？買了不需要的物品？是否按期付我的債務？
- (10) 我是否在能力之內，捐錢做善事？是否贊助或協助弱勢族群或教會機構？
- (11) 我是否保留了撿到的或偷來的財物？是否歸還的價格相當於偷竊的？
- (12) 我有沒有偷竊的念頭？鼓勵或默認他人偷竊？

(13) 我是否妒嫉 (心裡難過) 他人的財物或才能? 是否嫉妒別人所獲得的恩寵?

(14) 我是否貪心? 過分眷戀物質方面的享受? 或貪戀舒適? 依戀財務?

(15) 我是否懶散? 懶惰儘自己的本分 (認真念書、工作)、荒廢時間? 浪費食物?

(16) 我是否把自己視為天主產業的管理人而不是擁有人?

(17) 我是否信賴天主, 還是過度擔心未來? 我是否期待天主的恩許?

3.9 第八誡：勿妄證

(1) 我曾否做假見證、撒謊? 有沒有補償因為撒謊而引起的傷害?

(2) 我是否冤枉了人? 是否在學校、工作、悠閒時欺騙別人?

- (3) 我是否誣衊別人（捏造謊言去傷害別人的名譽，使人對他作出錯誤的判斷）？是否有收回污衊的話？
- (4) 我是否沒有足夠的理由，而洩露別人的秘密？是否因此而危害別人？
- (5) 我是否遵守許諾？是否做到所答應的事？
- (6) 我是否犯了誹謗的罪過（無客觀健全的理由講別人的短處、真實毛病）？
- (7) 我是否慣於聆聽人們說他人背後的壞話、閒言閒語、造謠？
- (8) 我是否粗率的批評人，或錯誤地懷疑別人、武斷別人（沒有充分根據）？
- (9) 我是否為了某種利益、害怕衝突等等，而在別人面前虛假？
- (10) 我是否接受過別人的勸勉？當有需要時，是否勸勉他人？

(11) 我是否炫耀我的長處？我是否效法不道德的人物？

(12) 我是否生活在真理中？我是否尋找真理？我是否為真理以及為天主作證？是否忽略了福傳的機會？

