

# 什麼是「和好聖事」？

「和好聖事」(又名「告解」或「懺悔聖事」)是耶穌基督以祂的愛和慈悲所建立，為寬恕得罪天主的罪人。這聖事同時也讓罪人與教會和好，因為我們的罪損害了基督的奧體。

每次我們犯罪，都是在傷害自己、他人和天主。在和好聖事中，我們在天主和教會面前承認自己的罪過。我們表達悔罪，接受基督和教會的寬恕，並補贖我們的錯失，決心在將來做得更好。

恕罪包括了以下四個步驟：

- 痛悔：真誠懺悔得罪了天主，是悔罪者最重要的行動。如果沒有懺悔和立意不再犯罪，罪過就不得赦免。
- 告明：在天主面前坦承自己的罪，在神父面前清楚告明。
- 補贖：神父給予為補償罪過的「補贖」是心靈治癒的重要部份。
- 赦罪：神父藉赦罪經文，以天父的仁慈，透過十字架的功勞使罪人與天主和好。

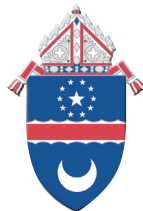
## 和好儀式

- 1 神父致候或降福。
- 2 劃十字聖號並說：「求神父降福，幫我辦一個妥當的告解。我上次告解至今日相隔\_\_\_\_\_ (說明幾週、月或年)」。
- 3 向神父告明所有的罪。(如果你不確定某些罪或不好意思，可請求神父協助。)
- 4 告罪後，請說：「我為這些和所有罪過而痛悔。」
- 5 神父會給予勸導和補贖，幫助你成為更好的天主教徒。
- 6 以「痛悔經」表達你悔罪的心意。之後，神父代表基督寬赦你的罪。

明燈  為你而亮  
慶祝和好聖事



華盛頓  
總教區



阿靈頓  
教區

願意領受和好聖事者，  
請聯絡本堂神父。

尋找鄰近的天主教堂，請查看  
[www.the-light-is-on.org](http://www.the-light-is-on.org)

# 和好聖事

簡介

修和聖事  
陳述天主的愛  
永不摒棄我們



[www.the-light-is-on.org](http://www.the-light-is-on.org)

# 如何辦一個妥當的告解

告解並不難，但需要妥善準備。

我們該先祈禱，把自己放在慈愛的天父面前，藉懺悔尋求祂的治癒和寬恕，並立志不再犯罪。

回想從上一次告解之後，在生活中有哪些思、言、行為違反愛主愛人的誡命，天主的法律，和教會的規誡。

這就是省察自己的良心。

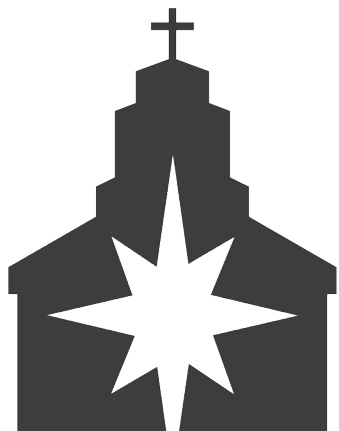
省察良心：

祈禱：以祈禱開始，求天主的幫助。

反省：根據十誡反省自己的生活  
(參閱下一頁)。

痛悔：向天主懺悔己罪。

決意：立定堅決的意向，不再犯罪。



# 省察良心

回想自己的罪過，在祈禱中省察有哪些思言為是對天主和教會的誡命明知故犯。

- 我是否每天向天主祈禱？是否感謝祂所賜的恩惠？
- 我是否因為閱讀違反教會訓導的書刊或參與非天主教的宗派而危害自己的信仰？我是否迷信，如看掌相、或籤卜？
- 我是否曾妄呼天主聖名？我是否咒罵或發虛願？
- 我是否無故而錯失主日及瞻禮的彌撒？我是否誠心全意參與彌撒？我是否在指定日守大小齋？
- 我是否在重要事情上不服從父母及合法的長上？
- 我是否怨恨他人，跟他爭吵或想復仇？
- 我是否拒絕寬恕？我是否不尊重他人？
- 我是否酗酒？我是否濫用非法藥物？
- 我是否同意、建議、教唆或直接參與墮胎？
- 我是否刻意去看淫穢書畫？沈迷於不潔的思想？或參與不潔的言談？我是否採用人工避孕？
- 我是否對配偶不忠貞？我是否有婚外性行為？
- 我是否偷盜或損害他人財物？我在工作中是否忠實和公義？
- 我是否回應窮人所需，並尊重別人的尊嚴？
- 我是否說謊？我是否在重要事情上輕率地判斷他人？
- 我是否嫉妒他人？

# 和好聖事

和好聖事可以面對面或匿名，即神父坐在屏風後。你可選擇最適合你的方式。

1. 神父致候或給你降福，他或許和你分享一段簡短經文。

劃十字聖號並說：「求神父降福，幫我辦一個妥當的告解。我上次告解至今日相隔\_\_\_\_\_ (說明幾週、月或年)。」

2. 向神父告明所有的罪，他會幫助你辦一個坦白的告解。如果你不確定某些罪或不好意思，可請他協助，答覆他的提問，不要因為害怕或羞愧而隱瞞任何事實。要信靠天主，仁慈的天父會寬恕你。
3. 在告明所有的罪後，請說：「我痛悔以上所述和其他省察不到的罪，求神父寬赦我。」
4. 神父給予勸導和補贖。
5. 以痛悔經表達你悔罪的心意。之後，神父代表基督寬赦你的罪。

## 痛悔經

吾主耶穌，基利斯督，造我養我，救我的主。我重罪人，得罪天主。今特為愛天主在萬有之上，真心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誡命，懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。