



懺悔聖事 默想

安鵬浩 著
羅國輝 譯

MEDITATIONS
on the SACRAMENT
of PENANCE





作者簡介

安鵬浩神父 (*Fr. Anscar J. Chupungco, OSB*) 是本篤會隱修士，他是國際上跨宗派的著名「禮儀專家」。他曾任羅馬宗座禮儀學院 (*Pontificio Istituto Liturgico*) 院長、聖禮部顧問、菲律賓主教團禮儀委員會執行秘書。他亦曾任宗座聖安瑟莫大學 (*Pontificio Ateneo d' San't Anselmo*) 校長、菲律賓三間聖伯達書院的院長。他與 *Bukidnon* 主教 *Gaudencio Rosales* 樞機一起創立 *Malaybalay* 的保祿六世禮儀學院 (*Paul VI Institute of Liturgy*)，並建立馬尼拉聖伯達學院 (*San Beda College*) 的禮儀研究所 (*Graduate School of Liturgy*)。

安神父編輯了著名的《禮儀研究手冊》共五冊 (*Handbook for Liturgical Studies* 英文及意大利文版)；且是多篇禮儀論文和多本禮儀著作的作者。

《懺悔聖事默想》

安鵬浩著

Anscar J. Chupungco, OSB, *Meditations on the Sacrament of Penance*,
Paul VI Institute of Liturgy, Malaybalay City, Philippines, 2011

羅國輝譯

譯者序

懷著感恩的心，恭譯恩師安鵬浩神父所著《懺悔聖事默想》。安神父的默想引導我進入天主的慈悲，也教我接受自己的軟弱和天主的寬恕。

事實上，正如《天主教教理》(1992年)1434號所說，基督徒不斷通過克己守齋、祈禱及履行愛德，去改善與自己，與天主，及與人的關係，又如同四旬期第三主日的集禱經所說的：「天主，你是一切美善和慈愛的根源。你教導我們以祈禱、齋戒和施捨，作為良藥，來治療我們的罪過。我們承認自己的軟弱；請你大發慈悲，當我們失足跌倒時，求你扶起我們。」

教會在1973年的《懺悔聖事禮典》2號強調：首要的赦罪聖事是洗禮；再者是在共融（聖體聖血）聖事之中；然後，必要時，我們仍然有懺悔聖事作為「覆舟後的第二塊救生板」（《天主教教理》(1992年)1446號）。教會有「聖洗的水和懺悔的淚」使我們蒙恩獲赦。（見本書13-14頁）

懺悔聖事的恩寵最根本是使我和我們靠著基督，得與慈悲的天主和好。如此，我們也在基督內彼此和好，更邀請世人同樣能與天主和好。（參《懺悔聖事禮典》(1973年)5號）（見本書15-16頁）

安神父的《懺悔聖事默想》是他一直以來領受懺悔聖事的靈修結晶。他引用的告解規程和痛悔經是傳統的，陪伴著他的一生。這傳統的告解規程（見28-29頁），基本上與梵二後1973年《懺悔聖事禮典》41-47號的

個人修和程序（見 32-35 頁）大同小異。不過，傳統之中，信友在告解時，所念的痛悔經，常是約定俗成，大同小異，沒有統一，故中文常用的痛悔經與安神父所默想的英文痛悔經，也略有出入（見 31, 54-55 頁）。但是，安神父所默想的赦罪經，正是 1973 年《懺悔聖事禮典》的版本（見 34, 63 頁）。我們一併列舉，以供參考。

懇求慈悲的天主降福讀者。

安神父，請你也為我們祈禱。

羅國輝

2019 年 1 月 25 日

聖保祿宗徒歸化慶日

原序

懺悔聖事是帶來喜樂的聖事，同時，這聖事也使許多人難以信服，故此，實在需要探索。

這本書的成功之處，就是安鵬浩神父以祈禱和默想，誠懇地挑戰不領受懺悔聖事的牢騷和理由。安神父如此坦率，足以說服有困難的人，去克服猶豫或怕懼，從善領懺悔聖事之中，獲得逾越的喜樂。

為天主教信眾，可借助這本書，得到幫助，從心底深處，表白由衷的慚疚之情，並悔恨往罪，又深感需要天主的憐憫和醫治，奮力克服自滿和羞慚，甚或去掉過往告解的不悅記憶，終能說出：「我要起身，回到我父親那裏去。」

為司鐸，可借助這本書，更明白和重新欣賞懺悔聖事，並立志委身更妥善地為這聖事服務；這是天主託付給他們的慈悲的聖事。牧者們只要完備地舉行懺悔——修和聖事，便可領略這是何等不一樣的豐饒。

安神父藉著默想懺悔聖事的儀式和經文，吐露出如此豐富的信理和靈修內容！這本書強烈肯定懺悔聖事的儀式和禱文實在滿載天上的恩寵和生命力，且續有揭示。

安神父一如眾所周知，長於穩健的神學及相關的歷史資料，故此，經過他的默想，懺悔聖事的每個禱文及每項舉止，都強而有力地表達出：天主無限慈悲的真

義；敗子的不斷失足、罪惡的駭人醜相及其傷害；為除免罪惡所要付出的極大代價；教會作為中保（中介者），她既是受傷者又是醫治者；一個罪人的悔改所帶來天上的無限喜樂，以及更新後充滿平安和諧的生活。

忠實領受懺悔聖事的人，借助這本書的默想，會對這聖事有更佳的了解，更能欣賞和愛上這聖事。為曾經遠離這聖事的人，借助這本書，會發現這聖事的新意，而毅然重新尋求這聖事的幫助。

為那些一直從心裏渴望認識懺悔聖事的人，借助這本書，會因為這聖事所帶來的驚喜，而去領受聖事。

傳道員和導師從這本書的默想，得到他們所探索的答案，以幫助他們傳授這賦予生命和使人得救的懺悔聖事，並鼓勵他們的學生經常領受這聖事。

通過這本書，我們與恩師安鵬浩神父相會。他是充滿同情共感的牧者，了解羊群的傷痛，並知悉回到父懷的大道。

願天主在一切事上受光榮。

Dr. Josefina Manabat, SLD
馬尼拉聖伯達禮儀學院院長

目錄

譯者序	• P02
原序 (Dr. Josefina Manabat, SLD)	• P04
目錄	• P06
緒言	• P10

教會訓導

《懺悔聖事禮典》(1973年) 1-7號	• P12
《天主教教理簡編》(2005年) 295-312號	• P20
(一) 懺悔與皈依 (Penance and Conversion)	• P24
(二) 皈依的不同階段 (The Stages of Conversion)	• P26

教會禮儀

傳統個人修和程序（英文）	• P28
傳統個人修和程序（中文）	• P30
《懺悔聖事禮典》(1973年) 41-47號：個人修和 程序（個人告解規程）	• P32
(三) 因父及子及聖神之名。亞孟 (In the Name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit. Amen)	• P36
(四) 良心省察 (Examination of Conscience)	• P38

目錄

- (五) 天主聖言與皈依
(The Word of God and Conversion) —————。 P40
- (六) 請神父降福，准我罪人告解
(Bless me, Father, for I have sinned) —————。 P42
- (七) 我上次告解到現在，大約是……
(My last confession was...) —————。 P44
- (八) 這些是我的罪過 ……
(These are my sins) —————。 P46
- (九) 神父的忠告
(The Priest's Word of Advice) —————。 P48
- (十) 這是你的補贖
(For your penance) —————。 P50

告解時的痛悔經 —————• P52

- (十一) 我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切
罪過
(O my God, I am heartily sorry ...)
【(我)今特為愛天主在萬有之上，專心
痛悔，惱恨我罪，決意定改……】——。 P56
- (十二) 我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火
(I dread the loss of heaven and the pains of hell)
【決意定改，寧死再不敢犯天主的誠命】—。 P60

赦罪經 —————• P63

- (十三) 覆手
(The Laying on of Hands) —————。 P64

目錄

- (十四) 你的罪赦了
(Your sins are forgiven) ——————。 P66
- (十五) 天上的慈父
(God, the Father of mercies) ——————。 P68
- (十六) 藉著教會的服務
(Through the ministry of the Church) ———。 P70
- (十七) 願天主藉著教會的服務寬恕你，賜你平安
(May God give you pardon and peace) ———。 P72
- (十八) 我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過
(And I absolve you from your sins) ———。 P74
- (十九) 天主已經寬恕了你的罪過。平安回去吧！
(The Lord has freed you from your sins. Go in
peace) ——————。 P76
- * * * * *
- (二十) 為聽告解者祈禱
(Prayer for the Confessor) ——————。 P79

緒言

這本《懺悔聖事默想》如同《彌撒默想》，是向我們的主耶穌基督的「祈禱」。這些祈禱環繞著懺悔聖事的禮儀，使我們對這崇高的寬恕聖事，有更豐富的瞭解。彌撒是基督徒欽崇天主的至高方式。其次就是其他聖事；它們都是欽崇天主的傑出方式。當我們在祈禱中舉行聖事時，聖事就把我們的心神與靈魂，提昇到天主台前。

我邀請讀者們在祈禱中閱讀這本書，或簡單地說，就是以「神聖閱讀」(lectio divina) 的方式，按每頁內容祈禱，並且找機會，去感同身受。這本書的默想，不必常常都代表作者的個人處境，但我要承認其中的祈禱，都是來自我獲得「天主仁慈寬恕」的奇妙經驗。

教宗若望保祿二世在他的《天主的慈悲》(Misericordia Dei) 宗座信函中，誠懇呼籲主教和司鐸「要全力復興修和聖事；這是出自真正的愛德和牧靈義德所要求的。」

第二屆菲律賓教會會議哭訴：「這慶祝天主慈悲的修和聖事，往往被司鐸和教友所忽視。」雖然「蕩子回頭」和「亡羊」的比喻，所強調的是天主的慈悲勝過人的叛逆，但我們仍不可忽視我們生活中確有犯罪的事實。教宗比約十二世 (Pius XII) 慨嘆說：「或許今世最大的罪，就是失去了『罪惡感』。」聖本篤在他的會規中，勸勉隱修士「在每日的祈禱中，以眼淚和嘆息向天主告明己罪，為在明日改過遷善。」

但願這本《懺悔聖事默想》，可略盡綿力，幫助聖職人員和教友，復興「懺悔聖事」。我把這本書獻給 Fr. Genaro O. Diwa；他是我忠實熱誠的同伴，一起攜手按梵二精神推動禮儀更新的事工。幾經歲月，我發覺他是我可以依靠的弟兄。

我把這本書獻給聽我告解的神師，及經常找我告解的教友。

我感謝 Dr. Josefina Manabat，慷慨為這本書寫「序」。

願天主在一切事上受光榮。

安鵬浩神父
2011年2月3日
聖安斯卡（St. Anscar）紀念日

懺悔聖事禮典

懺悔聖事禮典（1973年）

導言

一、救恩史上的和好奧蹟

1. 天主聖父在基督內使世界與自己和好，並藉基督在十字架上所流的寶血，使萬有，無論是地上的或是天上的，都與自己重歸於好¹，大顯了他的仁慈，天主聖子降生成人，居住人間，是為把世人從罪惡的奴役中解放出來²，並把他們從黑暗中引入他奇異的光明³，因此他在世的任務一開始，便宣講懺悔說：「你們悔改，信從福音吧」（谷1:15）。

先知們屢次大聲疾呼、促人悔改的邀請，藉洗者若翰的呼聲，預備了人心迎接天國的來臨，他來「宣講悔改的洗禮，為得罪過的赦免」（谷1:4）。

耶穌不但勸人懺悔，遠離罪惡，全心歸向天主⁴，且亦接受罪人，使他們與天父重歸於好⁵；他醫治病人的，以顯示他有赦罪之權⁶；最後，他為我們的罪惡而受死，又為我們的成義而復活⁷；他在被出

1 參閱格後5:18；哥1:20。

2 參閱若8:34-36。

3 參閱伯前2:9

4 參閱路15。

5 路5:20, 27-32；7:48。

6 參閱瑪9:2-8。

7 參閱羅4:25。

賣的那天晚上，開始救世的苦難⁸，以自己的寶血建立了新約的祭獻，以赦免罪過⁹；復活後，給宗徒們派遣了自己的聖神，使他們有赦罪或不赦的權力¹⁰，並使他們接受，因他的名去給萬民宣講懺悔及赦罪的任務¹¹。

主曾對伯多祿說：「我要將天國的鑰匙交給你，凡你在地上所束縛的，在天上也要被束縛，凡你在地上所釋放的，在天上也要被釋放」（瑪 16:19）。伯多祿順從主命，在聖神降臨那天，宣講赦罪的洗禮：「你們悔改吧，你們每人要以耶穌基督的名受洗，為赦免你們的罪過」（宗 2:38）¹²。從此以後，教會從未疏忽召喚人從罪惡中悔悟過來，並舉行懺悔聖事，顯揚基督對罪惡的勝利。

2. 這個對罪惡的勝利，首先在洗禮中顯示出來，藉這洗禮，我們的舊人已與基督同釘在十字架上，使罪惡的身體失了功用，不再作罪惡的奴隸，却與基督一起復活，從此便活於天主¹³；所以教會堅信「赦罪的聖洗只有一個」。

在彌撒聖祭中重演著基督的苦難，他為我們所捐棄的身體，為赦罪所傾流的寶血，由教會重獻於天主，以獲取普世的救恩。因為基督臨在於聖體聖事

8 參閱《羅馬彌撒經書》，感恩經第三式。

9 參閱瑪 26:28。

10 參閱若 20:19-23。

11 參閱路 24:47。

12 參閱宗 3:19, 26; 17:30。

13 參閱羅 6:4-10。

懺悔聖事禮典

內，且作「我們的和好之祭」¹⁴，奉獻給聖父，使我們藉他的聖神「合而為一」¹⁵。

此外，當我們的救主耶穌基督，賦予宗徒們及其繼承人赦罪權時，他在教會中就建立了懺悔聖事，使受洗後，重陷於罪的信眾，藉這聖事，重新獲得聖寵，與天主重歸於好¹⁶；因為教會「有水和淚，即是聖洗的水和懺悔的淚」¹⁷。

二、懺悔者在教會生活中的和好

聖教會常須淨化

3. 基督「愛了教會並為她捐棄了自己，使她得以聖化」（弗 5:25-26），並與她結為淨配¹⁸，以他神聖的恩惠充滿了她，因為她是基督的完整身體¹⁹，藉著她將真理及恩寵流注給眾人。

但是教會的肢體不免受到誘惑，且屢次不幸地陷於罪惡。因此，聖善的、無辜的、無玷的、（希 7:26）不認識罪的基督（格後 5:21），只是為了補贖民眾的罪惡而降來（參閱希 2:17），聖善而常須淨化的

14 《羅馬彌撒經書》，感恩經第三式。

15 《羅馬彌撒經書》，感恩經第二式。

16 參閱特倫多公會議第十四期會議「論懺悔聖事」，第一章，見施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1668、1670 及 1701。

17 聖安博，書信：41, 12 : PL16, 1116。

18 參閱默 19:7。

19 參閱弗 1:22-23；《教會憲章》(1965 年) 7。

教會，在自己的懷中，懷抱著罪人，繼續不斷地實行補贖和革新。²⁰

懺悔與教會的生活及禮儀

4. 天主的子民以多種不同的方式，實行與完成這種延續不斷的懺悔。因為他們以堅忍分承基督的苦難²¹，實行慈善仁愛的工作²²，遵循基督的福音，日益改善自己，在世界上成為歸向天主的標幟。信眾承認自己犯了罪，懇求天主及弟兄們的寬恕時，教會把它在禮儀生活中表現出來，就如在舉行懺悔時，在宣讀天主聖言時，在祈禱時，在舉行聖體聖事中行懺悔儀式時²³。

教友在告解聖事中，「由天主的仁慈獲得冒犯天主之罪的寬恕，同時，與教會重歸於好，因為犯罪損害了教會，而教會却以仁愛、榜樣、和祈禱，幫助他們悔改。」²⁴

與天主及教會的和好

5. 因為罪是對天主的忤逆，與天主斷絕友誼，「本來對天主的友誼是要我們熱愛天主，把我們完全信託

20 《教會憲章》(1965年)8。

21 參閱伯前4:13。

22 參閱伯前4:8。

23 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1638，1740，1743；聖禮部，「聖體奧蹟」訓令（1967年5月25日）35；《羅馬彌撒經書總論》(1970年)，29，30，56a, b, g。

24 《教會憲章》(1965年)11。

懺悔聖事禮典

於天主。」²⁵ 所以罪人賴仁慈天主的恩寵進行懺悔，就是歸向「首先愛了我們的」（若一 4:19）天主聖父，歸向為我們捨生的基督²⁶，歸向豐富地傾注在我們身上的聖神²⁷。

「但是，由於天主上智深奧與仁慈的計劃，人類因超性的友誼彼此間互相聯繫；因此，一人的罪惡將害及他人，同樣，一人的功德也將利及他人」²⁸，所以懺悔也常包括與弟兄的修好，因為犯罪常使他們受害。

再者，人類犯罪有共害作用，同樣、懺悔也有互助作用，他們藉基督的恩寵，得了罪赦，便與其他人共同為世界的和平與正義而工作。

告解聖事及其部份

6. 基督的門徒犯了罪，受聖神的感動，去領受告解聖事，首先該全心歸向天主。這個從心坎深處的歸向，包括對罪惡的痛悔及革新生活的意向，藉著向教會的認罪，和適當的補過，以及生活的改善，才能表白真心的歸向。天主却通過教會賜與罪赦，而教會是藉著司祭的職務去赦罪²⁹。

25 保祿六世宗座憲令，Paenitemini（1966年2月17日）；參閱《教會憲章》（1965年）11。

26 參閱迦 2:20；弗 5:25。

27 參閱鐸 3:6。

28 保祿六世，「論大赦」宗座憲令（1967年1月1日）4；參閱比約十二世，「基督奧體」通諭（1943年6月29日）。

29 參閱特倫多公會議第十四期會議『論懺悔聖事』，見施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1673-1675。

- (a) 痛悔：在懺悔者的行為中，痛悔當佔首位，它是「對已犯罪過的痛心及憎恨，並立志不再重蹈覆轍」³⁰。因為「只有回頭改過，即徹底革面洗心的人才能進入基督的國。這種人為天主的愛和聖潔所感動而開始思想，判斷和重組自己的生活。這愛和聖潔是新近表現在聖子身上，而完全賜給我們的（參閱希 1:2；哥 1:19；弗 1:23）³¹。」懺悔的真誠，完全繫乎此種真心痛悔，因為悔改應影響人之內心，使他日益光明，日益相似基督。
- (b) 認罪：罪過的承認是屬於告解聖事的一部份，這種認罪是由於天主面前完全認識自己，並由於罪過的痛悔而發的；但這內心徹底的省察和外在的告罪，應藉天主的光照和仁慈而為之。認罪必須使懺悔者在天主的使者前，敞開自己的心；依照此種坦白，基督的代表，以其赦罪或不赦的權柄，得以結審宣判³²。
- (c) 補贖：真實的歸向應以補償罪過、改善生活、賠補損失來完成³³，補贖的行為及尺度，當適合每個懺悔者，好使每一懺悔者重整他所破壞的秩序，並針對自己的病症，使用對症的良藥。因此，罪罰該是真正治罪的良藥，且多少能改善懺悔者的生活，這樣，使懺悔者「忘了他的

30 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1676

31 保祿六世宗座憲令，Paenitentia（1966年2月17日）179。

32 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1679。

33 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1690-1692；保祿六世，「論大赦」宗座憲令（1967年1月1日）2-3。

過去」（斐 3:13），重新進入救恩的奧蹟，以圖將來的發展。

(d) 故罪：天主藉教會的司鐸，在罪人向司鐸認罪、表示自己真心悔改時，以赦罪的記號，給與寬赦，以完成告解聖事。因為依照天主的計劃，我們的救主天主的良善和慈愛，既是以可見的方式顯示出來³⁴，天主也要以可見的記號施與我們救恩，重訂已毀的盟約。

藉著告解聖事，聖父接受迷途知返的子女，基督肩負迷失的綿羊，重歸羊棧，聖神重新聖化被褻瀆的殿宇，以作久居。最後，因重新或更熱心地分享主的聖宴，使天主的教會，為了敗子的歸來，在聖宴中獲得更大的歡樂³⁵。

告解聖事的重要及其益處

7. 在個人及團體的生活中，罪過的創傷很多而不同，因此懺悔也帶給我們不同的補救良方。犯了大罪的人，脫離了與天父寵愛的交融，藉著告解聖事，能重獲已失的生命；犯了小罪的人，靈魂日見懦弱，藉著多行懺悔，能重獲神力，達成天主子女的完全自由。

34 參閱鐸 3:4-5。

35 參閱路 15:7, 10, 32。

- (a) 為要獲得告解聖事的功效，依照仁慈天主的安排，信徒必須向司鐸承認，由於醒覺的良知所記憶的每一個大罪³⁶。
- (b) 經常及慎重的領受這件聖事，為小罪也有很大的益處。因為這不是單純的禮節的重覆，也不是什麼心理的實習，而是為完成聖洗恩寵的一種的努力，以便在我們身上時常帶著耶穌的死狀，為使耶穌的生活日益彰顯在我們身上³⁷。懺悔者如此告罪時，告明自己的小罪，就是要切實地像似基督，並審慎地聽從聖神的提示。

要使這件救恩的聖事，在基督的信徒中確切地發揮它的效能，必須在他們的一生中，使這件聖事作為他們行為的根基，並鼓勵他們更熱忱地事奉天主，並為兄弟服務。

這件聖事的舉行，常是教會的行為；教會藉此宣揚信德；為了基督解救我們而獲得的自由，感謝天主³⁸；她也奉獻自己的生命作為神聖的犧牲，以讚美天主的光榮，趨迎基督的來臨。

36 參閱特倫多第十四期會議「論懺悔聖事」，典章 7-8，見施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1707-1708。

37 參閱格後 4:10。

38 參閱迦 4:31。

卷二 基督奧跡的慶典

295. 基督為甚麼建立懺悔（和好）聖事和病人傅油聖事？

基督是我們靈魂和肉身的醫生，祂建立了這兩件聖事，因為我們在領受基督徒入門聖事時所獲賜的新生命，可能因罪惡被削弱，甚至因而喪失。所以，基督願意教會，藉著這兩件聖事，繼續祂醫治和救恩的工程。

懺悔與和好的聖事

296. 如何稱呼這件聖事？

此聖事被稱為懺悔聖事、和好聖事（修和聖事）、寬恕聖事、告解聖事和悔改（皈依）聖事。

297. 為甚麼在聖洗聖事後仍有和好聖事？

因為我們在聖洗聖事中所接受的新生命，並沒有消除人性的軟弱，也沒有免除人犯罪的傾向（即所稱的私慾偏情），基督遂建立這聖事，為使領洗後因罪離開了祂的人，回頭改過。

298. 這件聖事是何時建立的？

耶穌在復活那天晚上建立了這件聖事，那時祂顯現給祂的宗徒，並對他們說：「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）。

299. 已受洗的人還需要皈依嗎？

基督召叫我們皈依，這召叫仍不斷在基督徒的生活中迴響。皈依是整個教會從不間斷的任務，教會雖是聖的，但教會中也有一些罪人。

300. 甚麼是內心的懺悔？

這是一顆「痛悔之心」的行動（詠 51:19）；這顆痛悔的心受到恩寵的吸引和感動，而回應天主的仁愛。它包含對所犯的罪過感到痛心和厭惡，並決意悔改，將來不再犯罪，並信賴天主的助佑。此悔改因仰望天主的仁慈而強化。

301. 基督徒生活中的懺悔以甚麼方式表達出來？

懺悔可以透過多種方式來表達，尤其是禁食、祈禱和施捨。這些以及其他許多懺悔方式，可在信友日常生活中實踐，尤其在四旬期和每星期五的悔罪日上。

302. 和好聖事的基本要素有那些？

它的基本要素有二：其一是人的行動，即人在聖神引導下的皈依，其二是司鐸以基督之名赦免罪過，並指定做何種補贖。

303. 懺悔者應做甚麼行動？

應做的行動包括：細心省察良心；痛悔罪過，並決意不再犯罪——這若出於愛天主的緣故，則稱之為完美的（上等）痛悔，若出於其他動機，則稱為不完美的（下等）痛悔；告明罪過，即向司鐸告明所犯罪過；補贖，即實踐聽告解者為懺悔者所指定的補贖行動，以彌補罪過所造成的損害。

304. 應告明甚麼罪過？

懺悔者必須告明所有細心省察出來、且尚未告明的重罪。告明重罪是獲得罪赦唯一的一般方式。

305. 何時有本分告明重罪？

凡到達能分辨是非年齡的信友，皆有本分至少一年一次，告明自己的重罪；並在領聖體前，常應告明重罪。

306. 為何小罪也可成為告解聖事的對象？

告明小罪雖然沒有嚴重的需要，但教會仍極力勸勉信友這樣做，因為有助我們培養正直的良心，對抗罪惡的傾向，讓基督治癒我們，並在聖神的生命中不斷進步。

307. 誰是和好聖事的施行人？

基督把和好的職務託付給祂的宗徒們，他們的繼承人——主教，以及主教的合作者——司鐸，讓他們成為天主仁慈和公義的工具。他們因父及子及聖神之名，行使赦免罪過的權柄。

308. 誰有權赦免某些被保留的罪過？

某些特別嚴重的罪過（如被處以絕罰的罪過）的赦免，依法保留給宗座、地方主教或獲得他們授權的司鐸，但是任何一位司鐸，都能赦免垂危者的任何罪過及絕罰。

309. 聽告解者有責任保守秘密嗎？

鑑於這職務的崇高和敏感，以及對人應有的尊重，所有聽告解者，必須絕無例外地保守聖事的封印，即對告解中獲悉的罪過絕對保守秘密，否則將受到極嚴厲的處罰。

310. 懺悔聖事有甚麼效果？

懺悔聖事的效果包括：與天主和好，並因此獲得罪之赦；與教會和好；若已失去恩寵狀態，則重獲恩寵；赦免因死罪所帶來的永罰，並且至少赦免部分因罪過帶來的暫罰；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。

311. 在某些情況下，可否以集體認罪和集體赦罪方式舉行這聖事？

如有嚴重的需要（如死亡的危險逼近），可用包括集體認罪和集體赦罪的團體慶典來舉行和好聖事，但應遵照教會的規定，並立意在適當的時候，再個別告明重罪。

312. 甚麼是大赦？

大赦是信友在罪過已蒙赦免後，按照指定的條件，準備妥當，通過教會的職務，在天主前，為自己或為已亡信友，獲得暫罰的赦免。教會作為救恩的分施者，分施基督及諸聖人的功績寶庫。

懺悔與皈依

(一) 懺悔與皈依 (Penance and Conversion)

主耶穌基督，這赦罪的聖事無疑是你足智多謀的一項突破；我想這聖事就是你對神秘難解的罪惡所作的回應。雖然經過洗禮，我已經成為「聖」的，但罪惡仍伏在我靈魂的門前，虎視眈眈。我雖有幸成為天主的子女，但我的舉止仍常如我父家中不受歡迎的陌生人。我雖盡力在生活中遵行你的法度，但仍一次又一次跌倒犯罪。主啊！我覺得非常困惑，且感到疲累。

啊！神秘的罪惡與天主的美善交戰。我祈求不會被「灰心洩氣」所征服；我做了我明知不應做的，卻不做我當做的。「灰心洩氣」總不能壓倒我，因為你把「懺悔聖事」放在我手中，作為戰無不勝的武器和治癒的良藥。當我的靈魂跌倒受傷時，你以「懺悔」聖事把我扶起，並醫治我的靈魂。主耶穌，讓我向你坦白：有時，神秘的罪惡比聖事的操練，更耀目吸引；因為懺悔聖事要求我厭惡罪惡，並徹底改變我的作風。

主，請原諒我有時由於人性一時的軟弱，逃避皈依的操練。我固然相信你會明白我的遭遇，但是，我也必須盡己所能，靠著你聖事的恩寵獲得力量，不斷從跌倒中站起來。皈依是終身的奮鬥，去克勝神秘的罪惡。我感謝你建立這寬恕的聖事，為陪伴我走過這滿布荊棘的皈依之路。

主，我被教導：向神父告明罪過的主要目標是「生命的皈依」。我告明罪過是為開放自己，去接受懺悔聖事的恩寵；懺悔聖事的恩寵要賜我力量，改變我的為人，並使我勉力實行你眼中的善。我們有責任向神

父告明重罪，使這聖事又稱為「告解」。主，你的計劃確實如此。我降服於你的智慧：在你的判決前，我既智力有限，也只能緘口不語。

「告明」的目標是「皈依」。主，請恕我說得學術一點。我知道這聖事在傳統中稱為「懺悔」聖事，而「懺悔」一詞可追溯到聖經中 metanoia（「回頭」）這字。「回頭」在聖經中，指的是心靈、態度、生活及價值觀的根本轉變，亦即「皈依」。「懺悔聖事」幫助我善度長久的、終身的「心靈皈依」過程，即離開罪惡，回歸天主。

按我所明白的，這聖事不單是「告明」和「赦罪」。在一切之上，這聖事的定義就是「懺悔」或「生命的皈依」。偉大的神學家教宗保祿六世解釋「懺悔」這美德是「整個人內心根本的轉變，即人開始思考、判斷，並按天主的聖善與愛情，重組自己的生活」。

主耶穌，當我前去領受這寬恕的聖事時，請讓我以我個人的皈依作我的基本考慮。請賜我藉定期接受懺悔聖事，而獲得「懺悔」的力量，並讓這「懺悔」的力量漸漸統攝我的思想和言行，好使「心靈的皈依」成為我生命的綱領。

主啊！當神秘的罪惡要藉人性的軟弱襲擊我時，請你以寬恕的聖事扶持我，並以你的憐憫擁抱我。亞孟。

皈依的不同階段

(二) 皈依的不同階段 (The Stages of Conversion)

主耶穌，當我跪下告明己罪時，我明白「痛悔」是最重要的行動。請賜給我真心痛悔、惱恨我罪、決意定改的恩寵。我得承認，有時我的懊悔和痛心是因為害怕天主的懲罰，致使我的良心也癱瘓了。但是，在你我之間，這是不應該的，因為你比我更愛我。

我的痛悔是因我得罪了那無限美善的你，而感到難過。我的痛悔應該是因為我自私地出賣和破壞了你我之間的友誼。我要重複蕩子回頭時所說的話；他全心信賴天主的慈悲，說：「我要起身，到我父親那裏去。我要對他說：『父親，我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱為你的兒子。』」

主，我知道為能與你及教會團體重修舊好，我要做多一點。多個世紀之前，特倫多大公會議宣布：我們慈悲的天主的計劃，是要懺悔者「完整告明」經忠實的良心省察，所記得的每一項大罪。主，我相信時至今日，這仍是真確的。我個人非常珍惜向神父個別告明，因為「個別告明」培育我靈性的成長。「個別告明」給我機會與我的告解神師交流，得到他的指導，及對我的生活作出忠實的評估。事實上，「個別告明」為我是「靈性上得到釋放」的經驗。我也看得到，合時告明小罪的價值；告明小罪有如健康檢查，使我知道在愛主愛人的路上，我是否真有長進。

主，你知道我的罪，因為你見到我犯罪，並感心痛。我要向神父告明我的罪，為減輕我良心的重擔。我真的不知道如何感謝你賜下「懺悔聖事」這無價寶；它復興了我萎靡的靈魂。

「赦罪」是你教會的行動，由神父所代表；藉此，犯了嚴重罪過的懺悔者得與你和教會團體和好。主，我可以見到天庭上所有天使聖人都在歡欣觀看蕩子回家，也正如你把亡羊背在肩上，又如同那婦人尋回失去的錢財，那麼歡欣踴躍。我聽到你如同比喻中的慈父那樣喊說：「快給他穿上最好的袍子，並給他戴上指環，及穿上鞋。讓我們宰殺那隻肥牛犢，吃喝歡宴，因為我的兒子死而復活，失而復得了。」這是值得慶祝的。因為藉著「懺悔聖事」，天主在世上的家再次團圓了。

所有罪過，即使是在暗中所犯的，都對教會團體的精神利益及完整性，有著不良影響。正如教宗保祿六世所描寫：我們被超性的契約所連繫，成為一體，但一人的罪過就毀壞了其他所有的；同樣，一人的聖德也使眾人受益。

主，我銘記懺悔聖事的目標是皈依。我告解神師給我的「補贖」是良藥，為治癒被我罪所擊傷的靈性傷口，且為賜我助力，堅強我內心的懺悔美德。我的經驗告訴我，更有意義的補贖行動，是那些我給予自己的。我要完成及履行我不斷皈依的過程，為補償我所犯的罪，為改正我的生活，及為賠補我對他人的損害。

當我考慮到我所得罪的是天主，我所嘲弄的是天主的愛，以及我所接受的是天主的無限仁慈，那麼，這些補贖又怎算得上沉荷呢！

上主，請幫助我以痛悔和信心去領受這懺悔聖事。
亞孟。

傳統個人修和程序（英文）

傳統個人修和程序（英文）

In the Confessional

1. Make the sign of the Cross with the priest. Then say:
“Bless me, Father, for I have sinned.”

2. Tell the priest the sins you remember. Start with “**My last confession was** (approximately how many weeks, months or years). **The sins I committed were** (Start with the one that is most difficult to say). **I am sorry for these and all the sins of my past life.** Please forgive me these sins and other sins that I have forgotten.”

3. The priest will give you some advice to help you to be a better Christian and will assign you some penance.

4. Act of Contrition: The priest will then ask you to say the Act of Contrition:

“O my God, I am heartily sorry for having offended You, and I detest all my sins, because I dread the loss of heaven and the pains of hell, but most of all because they offend You, my God, Who are all good and deserving of all my love. I firmly resolve with the help of Your grace, to confess my sins, to do penance, and to amend my life. Amen.”^a

5. The priest will then absolve your sins. Listen to the words of absolution attentively. At the end answer: “Amen” and “Thank you, Father”.

After Confession

1. Give thanks to God for having forgiven you once again.
2. Promptly, willingly and devoutly fulfill the penance given by the priest.
3. Resolve to amend your life and to avoid the occasions of sins.

a 英文告解常用的痛悔經：安鵬浩神父按這經文寫出默想。

中譯：

我主呵，我痛悔我曾激怒你。我憎恨我的所有罪過，因我恐怕這會使我失去天堂而受到地獄的苦。

但是最重要的還是因為我的罪過會激怒你。你是我的天主，盡善盡美，值得我全心去愛。

我立下決心，要藉著你聖寵的幫助，使我不致犯罪，和避免接近犯罪的機緣。亞孟。

（見蘇粵海編譯，《禱文珍粹》(A Treasury of Prayers)，美國三藩市天主聖母堂，1977年，36頁。）

傳統個人修和程序（中文）

傳統個人修和程序（中文）

告解規程^a

1. 求天主聖神的寵佑相幫我省察自己的罪。
2. 省察完了，即發真心痛悔及定改。念上等痛悔經，和認罪經。
3. 到神父面前，劃十字說：「求神父降福，准罪人辦神工。」
4. 說明上次告解以來有多少時間：「我辦神工有一、二個…星期了（大約有……天了）。」
5. 把省察出來的罪，告說明白，也說明犯罪的次數及犯罪的光景，若有怕告或不知怎樣告的罪，要說：「我還有不會告的事情，求神父相幫，」講完了就念：「若有忘記的罪，或別人因我所犯的罪，都求神父罰我赦我。」
6. 聽神父的教訓，若有要問的事，不要害怕，神父是天主的代表，就是為相幫你辦告解。

7. 神父念赦罪經時，你還要發一次痛悔，熱心並慢慢的念

「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，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誠命。懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。」^b

或

「天主耶穌基利斯督，我重罪人，得罪於天主。而今為天主，又為愛天主萬有之上，一心痛悔我之罪過（拊心），定心再不敢得罪於天主，望天主全赦我之罪，阿們。」^c

在神父赦罪劃聖號時，你也要劃聖號。等神父念完了赦罪經，就說：「謝謝神父。」然後回去。

8. 念補贖經，並感謝天主赦罪之恩。

a 見《要理問答》，香港公教真理學會，1983年再版：附錄2-3頁

b 這是香港、廣東、廣西傳統教友在告解中常念的「上等痛悔經」（見於《要理問答》，香港公教真理學會，中英對照版，1954年及1983年，「告解規程」及晚課）。

c 這是大部分華語地區傳統教友在告解中常念的「小痛悔經」，與香港、廣東、廣西傳統教友所用的，大同小異。兩者均與傳統英語教友所用的，不一樣。（見於《要經彙集》，上海，1953年，29頁；《聖教日課》，1979年重印，上卷57頁；《簡言要理》，上智出版社，1981年，37頁；《天主教教友日常經文》，年份不詳，17-18頁。）

懺悔聖事禮典：個人修和程序

懺悔聖事禮典（1973年）

第一章

個人修和程序（個人告解規程）

41. 懺悔者來告罪時，司鐸和藹地接待和親切地問候懺悔者。
42. 可按情況，懺悔者和神父一起劃十字聖號。

因父、及子、及聖神之名。阿們。

司鐸可用以下或類似的話，邀請懺悔者信靠天主說：

願光照我們心靈的天主，恩賜你真正認清你的罪過和天主的慈悲。

懺悔者答：阿們。

（或選其他句子，見67-71號）

恭讀天主聖言（自由選用）

43. 司鐸可按情況，誦讀或背誦一段聖經，闡示天主以他的慈悲召叫人改過自新。（見72-83號）

現在我們首先聆聽主耶穌藉聖經所講的話：

耶穌說：「你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」（瑪 6:14-15）

告罪和接受補贖

44. 【可按地方習慣，懺悔者在告罪前，先念懺悔詞。（亦可省略）

我向全能的天主和各位弟兄姊妹，承認我在思、言、行為上的過失。（搥胸）我罪、我罪、我的重罪。為此，懇請卒世童貞聖母瑪利亞、天使、聖人、和你們各位弟兄姊妹，為我祈求上主，我們的天主。】

懺悔者告明罪過

若有需要，司鐸可協助懺悔者妥善告明罪過，給予忠告，鼓勵他真心痛悔，並提醒他藉著修和（告解）聖事，與基督一起死而復活，更新自己的生活。

然後，司鐸給予補贖，讓懺悔者賠補罪過，改善生活。

司鐸應留心，按懺悔者處境調整忠告和說話內容。

懺悔聖事禮典：個人修和程序

懺悔者念痛悔經

45. 司鐸邀請懺悔者表達痛悔。懺悔者可用以下或類似的禱詞：

天主，為了我所犯的一切罪過，和我的失職怠惰，我全心痛悔；因為我如此得罪了你——極仁慈、極崇高的天主。

現在依靠你聖寵的助佑，我全心定志，善作補贖，以後再不敢犯罪，並躲避一切犯罪的機會。

天主，求你看我們救主耶穌基督受難的功勞憐憫我。阿們。

(可選其他禱詞，見 85-92 號)

司鐸念赦罪經

46. 司鐸伸出雙手覆在悔罪者頭上，或至少伸出右手，說：

天上的慈父，因他聖子的死亡和復活，使世界與他和好，又恩賜聖神赦免罪過。

願他藉著教會的服務，寬恕你，賜給你平安。

現在我因父、及子及聖神之名，赦免你的罪過。

懺悔者答：阿們。

頌謝天主，懺悔者退去

47. 司鐸赦罪後，可用以下或類似的話，說：

司 鐸：我們讚美感謝天主，因為他是慈悲的。

懺 悔 者：他的仁慈永遠常存。

司 鐸：天主已經寬恕了你的罪過，平安回去吧！

懺悔者答：感謝天主。

(可選其他經文，見 93 號)

因父及子及聖神之名。亞孟

(三) 因父及子及聖神之名。亞孟

(In the Name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit. Amen)

主耶穌，你建立懺悔聖事，為赦免罪過，及使不安的良心，重獲你賜的平安。我承認，有時告解變成例行公事。我一次又一次的告明同一罪過，又聽到同一的忠告，然後急急忙忙念了補贖經，便離開聖堂，毫無「與你在聖事中會晤」的記憶。我也承認有時在陌生的神父面前告明我罪，感到尷尬。這需要極大的勇氣和謙遜，才能跪在神父面前，流下羞愧和內疚的傷心淚。主，請原諒我對你說：其實，有時在這聖事中與你相見，已經是補贖了。

主，有你的恩寵助佑，我確信懺悔聖事是獲得寬恕和重拾平安的工具。主，我信；請你除去那潛伏於我靈魂黑暗角落裏誘騙我的「不信」！按人性的邏輯，人會爭辯說：我應該直接向你告罪，而不是向那如同我一樣有血有肉的人（神父）告明；但天主的愚蠢羞辱了人的智慧，所以，我在開始告解時，劃十字聖號並呼號天主聖三之名來表明信仰，為能懷著信德，告明我罪。

上主，事實上，不就是天主聖三在懺悔聖事中，通過你十字架的功績，把我贖回來嗎？你從十字架上傾流寶血，洗淨人類的罪過。多麼奇怪！沾上你聖血的人，便得到潔淨，且潔淨得比雪還要白。本來血有污漬，但是，主的聖血卻能除去人的罪污。當我前去領受懺悔聖事時，我俯伏在你十字架下，好使我浸泡

在你的聖血裏。主，請洗淨我，洗淨我；請以你的寶血洗淨我。

懺悔聖事是我由罪過進入恩寵的通道。我的信德再向我保證：在這通道裏，天主聖三親臨其中；通過這聖事，因父及子及聖神之名，我逾越到恩寵的領域。

懺悔聖事複製了在洗禮中所發生的，使我重新踏上寬恕、修和，及和平的道路。主，我知道我不可能再橫越洗禮的水，因為洗禮的水已經乾了；現在只能有的，是懺悔的淚。我應流下懺悔的淚，因為我再次遠離了你的愛。

「因父及子及聖神之名」，當我跪下告罪並懇求你寬恕時，天主聖三親臨我前。在我如同蕩子捨棄家園，在異地蒙羞時，你如同慈悲的父，等待著我回家。我應受火和硫磺之罰，但我得到的，卻是溫柔的擁抱。我回家了，這是父所唯一關心的。

主耶穌，這聖事也是你我的會晤。每當我幼稚得膽敢離開你的羊棧，去追尋自己的牧場，我必無助地迷路。但你卻耐心地尋找我；當你找到我時，便把我背在肩上，又在我耳邊唱出平安及安慰的歌曲。主，請守護我，免得我再誤入歧途。你的聖神也親臨在懺悔聖事之中；他以聖潔之火，燒掉我靈魂的醜行，並在我心裏烙上你寬恕的印號。

主，請藉此聖事，使我重新成為你及聖父及聖神所居住的聖殿。亞孟。

(四) 良心省察 (Examination of Conscience)

劃十字聖號後，神父勸勉我要認識我的罪，並信賴天主的慈悲。懺悔聖事要求我真誠地作出良心反省，為引導我面對我犯罪的真相，及接受天主神妙的寬恕。

主耶穌，你熟悉我的罪過。我感受到你看見我犯罪；你默默地看著，沒有憤怒，因為我實在愚蠢；你憐憫我，因為我軟弱無力。沒有事情能隱瞞你。你盯著赤裸裸的我，見我逃不了滿面羞愧，有如亞當。你默然無語；我知道你的心傷透了。你不該受到如此不公平的對待。噢！每當你憐視我時，我便如同伯多祿宗徒，流下懊悔的傷心淚。上主，求你可憐我罪人。

神父提示我要認識我的罪。貪婪、憤怒、荒淫，迷糊了我的良知，使我失去了高尚和正直的感覺。有時我掩飾良心的譴責，以「時代變了」作藉口，去抗辯良心的呼聲，及合理化我的惡行：這是「求生」使然，天主會明白的。我與我的良心辯論，自詡獲勝。漸漸不知不覺的我失去了罪疚感，再分不出大罪或小罪、壞習慣或德行。我的良心已嚴重受損，我也不在乎不與你同行。我陷入世上最大的罪，即失去了罪疚感。上主，求你可憐我罪人。

萬事從小事開始。事實上，主，如果我在小事上不忠信，在大事上我又會怎樣呢？雖然千百小罪不會累積成一個大罪，但這些小罪卻使我對罪惡產生不健康的態度。我發覺長期生活於屢犯小罪又不悔改的陰影下，最終會使我的靈性視覺失明。我開始減弱我的

防衛力。屢犯小罪使我變得脆弱，不能抵禦大罪的襲擊。除此之外，主，我想你對我表現得如同小狗，不斷猛咬你的腳跟，一定感到不勝其煩。人性的脆弱雖使人迷惑費解，但這不可成為我的藉口，使我不再勉力成全如同天父。上主，求你可憐我罪人。

經過整日繁忙生活之後，每日的「良心省察」是使人覺醒和戒避犯罪的良方。主，在我一天的工作、祈禱及休閒之中，有否使你失望呢？請幫助我認清我的罪過，並使我時常保持清醒和警覺去抵禦誘惑。上主，你在十字架上為我的罪交付了你的生命；我實在不可忽視我的罪使你受苦至死。上主，求你可憐我罪人。

神父也勸勉我要信賴天主的慈悲。我若對你的無量慈悲沒有信心，我的罪疚感只會驅使我變得痛苦難堪，甚至絕望。「痛苦難堪」是靈魂受折磨的呻吟；「絕望」是靈魂被罪過重壓得喘不過來的心死，亦即對你的寬恕，失去希望。這是周而復始的苦難。

「絕望」是宗徒猶達斯的罪。主，請賜我恩寵，使我永不對你的慈悲感到絕望。上主，求你可憐我罪人。亞孟。

天主聖言與皈依

(五) 天主聖言與皈依 (The Word of God and Conversion)

在我告明之前，神父誦讀或背誦一段聖經。這段聖經儘管很短，但絕不是象徵的，更不是循例而已，反過來，是宣讀聖言。我的信德告訴我：在這刻，主耶穌，你親臨你的聖言向我說話，並鼓勵我明認自己的罪過，及真心痛悔。

偉大的教宗保祿六世毫不猶疑地說明你親臨聖言宣讀之中。他申明說：你「實在親臨聖體聖事」的信道，並不意味在禮儀中你以其他方式的親臨是不「實在」的。主，請幫助我確信你親臨聖言中，尤其在我告罪前神父所宣讀的聖言之中。我需要感受到你的親臨。我不是孤獨無援的；我有你親自引導我踏上歸途，歸向那充滿恩寵的生命。當我在回歸天主的路上，感到筋疲力盡時，你扶起我，把我背在肩上。是的，主，請你扶助我回家。

在準備領受「懺悔聖事」，作出「良心省察」之前，我就要在祈禱中，閱讀一段我喜愛的聖經。我相信：天主的話是生活和主動的，比雙刃寶劍還鋒利，能刺入靈魂的深處；天主的話能判別我的思想，及我心中的動機。有時，主，你的話使我驚懼；我怕自己被揭發和暴露出來；我怕受傷。

主，讓你的話刺透我的良心，使它痛求你的寬恕。請不要因怕我丟臉而憐惜我，以免我的罪過像附魔般纏繞著我，最終使我羞慚得無地自容。請讓你的話把

隱藏於我心裏的錯誤動機，暴露於光天化日之下！因為只有這樣，我才可從偽裝和假惺惺的姿態中被釋放出來；也只有這樣，你才能把你寬恕的披風覆蓋我赤裸的靈魂。

你的話比雙刃寶劍還鋒利：它刺透、分割和判別。你的話要刺透我的「自我」，直切入我存在的核心，使我傷痛。但是，主，你的話不是無情無義，沒有寬恕的。你的話傷透了我，因為你對我這罪人直言無諱。你的話使我無地自容，因為你把我的不相稱顯明給我。但是，正如良藥苦口，你的話找出我靈魂充滿罪垢的疙瘩，並加以清理，及癒合它的傷口，使我再次復原。但是，主啊，當你重擊我時，請伴以你聖心的溫柔，勿使我因尷尬和羞恥，而逃避這懺悔聖事。

在五旬節當日，聽到伯多祿講道的人，都心中刺痛。主，有誰聽到你及你死而復活的事蹟，而不被感動，或無動於衷呢？我以信德的眼光，看著你背起十字架走到加爾瓦略山。我聽到你被野蠻地釘在十字架上的痛苦叫聲。我聽到你親口寬恕釘死你的人，使我大為吃驚。我聽到你把母親交託給門徒，使我深受感動。當你喘著最後一口氣並交出生命時，我的靈魂感到刺痛。你的事蹟使我心痛。唯一可以撫平我傷痛的，就只有真誠的悔改。

主耶穌，請讓你聖言的力量，打掉我罪過的腳镣，並陪伴我走上皈依的朝聖旅程。亞孟。

請神父降福，准我罪人告解

(六) 請神父降福，准我罪人告解

(Bless me, Father, for I have sinned)

「請神父降福，准我罪人告解。」主耶穌，真古怪！我竟請神父降福我，准我罪人告解。一般而言，人們會為得到的恩物，來讚美天主。人們請求天主降福他們早安、晚安、出入平安，並在一切災禍中，拯救他們。人們請求天主降福他們的家人和朋友。人們請求天主仁慈降福他們家中的病人和長者。

但是，當我向神父告罪前，我卻請他以天主之名降福我，准我罪人告解。神父靜默地以十字聖號降福我。藉著神父那帶來安慰的手勢，我罪人被接納。

主耶穌，神父給我劃十字聖號。我跪在你的十字架前，懇求特別降福：請賜我得到天主寬恕之恩。懺悔聖事在十字架下舉行；十字架的影子投在我罪人身上。當十字架的影子被你復活的光芒所驅逐時，罪過也了無踪影。但是，我知道，也深感懊悔，是我的罪種植了這樹，且加以灌溉，並把它釘裝成你的十字架。

主，我真有福，因為你建立了這聖事，為賜給我天主的寬恕。事實上，在這聖事裏所發生的，都是天主的降福。當我的良心厲目譴責我時，這是天主的降福。當我謙卑地跪下告明我罪時，這是天主的降福。當我被寬恕時，天上的平安溫柔地流入我的五內，這是天主最大的降福。

可惜有人拒絕了這聖事。有些人拒絕這聖事，是

因為那頑固的驕傲和感到羞恥。有些人拒絕這聖事，是因為無理地懼怕遵行這聖事，或是因為一些痛苦的經歷仍舊如附魔般纏繞著他們。主，請引領他們走近寬恕的水泉旁！請賜給他們勇氣去克服羞恥；請治癒他們經歷痛苦後的傷口，並向他們保證：在這寬恕聖事中，他們可以放心大膽、無懼之有。其他拒絕這聖事的，是那些中了那邪惡者詭計的受害人；他們沒有徹底棄絕那邪惡者和它的謊言假諾。主啊！請以你溫柔的愛火清理他們的內心，引導他們皈依你，因為只有在你內，他們才可以得到內心的平安，他們煩亂的心才可以得到安息。

「請神父降福，准我罪人告解。」主，這真使我痛苦煩惱：有時，我領受這聖事，為尋求你寬恕之恩，但我卻不願意寬恕別人。主，請以你的恩寵救助我，教我真心誠意誦念這經文：「求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣（爾免我債，如我亦免負我債者）。」相信你一定明白這是非常難以遵守的誡命。我不是你；我要幾經掙扎才能嘗試寬恕（forgive）和忘記（forget）。我不是你；我不難受到教訓，但會把傷痕深深烙刻於記憶裏。但是，如果我不給予別人寬恕之恩，我又怎敢希望得到你的寬恕之恩呢？如果我不忘記別人的過犯，我又怎敢祈求你忘記我的罪過呢？

「寬恕」總比「求寬恕」來得容易。「求寬恕」是要致死自我，有時，更是一種羞辱。可是，我在祭台前獻上禮品時，不是首先要與我所刺傷的人和好嗎？當我跪下祈求天主寬恕時，我也要在所得罪的人面前，自訟自承，為使我也能獲得天主寬恕之恩。亞孟。

我上次告解到現在，大約是……

(七) 我上次告解到現在，大約是……

(My last confession was...)

主耶穌，我默想懺悔聖事，我醒覺到這聖事比表面的「告罪」和「解罪」（赦罪）含義更大。神父幫助我：對我所告明的罪，作出自己的判斷。如果聽我告明的神父，對我並不熟悉，我便要向他提供一些有用的背景。我會告訴他：我的身分、上次告解到現在有多久，及我在履行基督徒生活中所遇到的困難，好幫助神父行使他作為聽告解神師的職務。

雖然告解時間通常頗短，且與神父也是一面之緣，但，主，是你親臨啟發神父給我寶貴的忠告。無疑的，這是你藉著神父的職務與我相見的重要時刻。神父就在你與我之間；你藉著他的唇舌與我對話。雖然這只是人間的說話，通常的處方，但信德告訴我要專心聆聽，為改善我自己。主，我肯定在這聖事裏，你不會任由任何事情隨便發生的。

傳道員準備我辦告解，教導我要告訴神父：我上次告解到現在已有多長時間。我想這是有用的參考，尤其若果在這麼短的時間內，我重複犯了同樣的罪。主，我真要查究我的內心。是否我的工作及休閒方式經常引我陷入誘惑呢？我也要檢視一下我與家人及朋友是怎樣的關係？可能我已經習慣犯著同樣的罪，因為我沒有盡責和認真地革新我的生活。又或者我對某些「罪」已經「沉溺上癮」。我需要神父幫助我，並與我一起去認清和評估我個人的情況。

我上次告解到現在，大約是……

當我向神父提及我上次告解到現在有多久時，我可量度自己有多重視這懺悔聖事。我有否經常善用這使我更新的聖事呢？主，多謝你建立了這聖事；這聖事展示了天主的慈悲。每當罪過騷擾我的良心時，你賜我聖寵去尋求這聖事的幫助，為減輕那壓在我靈魂上的重擔。如果神父常在，但我也只是一年一次領受這懺悔聖事，那就實在耽擱得太久，沒有迅速投奔到寬恕的清泉，尤其重罪會使我的靈魂疲憊不堪。

主，我相信經常用心去領受這懺悔聖事，也是有用的良藥，去醫治小罪。我知道小罪可經由祈禱、克己（守齋）和愛德事工，獲得赦免。我知道懺悔聖事的基本目的，是赦免重罪，並使懺悔者與教會和好。我知道有些神父對我的小罪不以為然。但是，經常領受告解聖事，答覆了我靈魂渴求不斷更新的需要。主，請增加我的自知之明和謙遜之德，並以有益的自律精神鍛鍊我，幫助我勤辦告解，作為生活方式的一環。

主，當我告明我罪時，請賜我不要只顧禮節，但要認真地力求洗禮的恩寵臻於成全。願我懺悔的淚湧流，如同洗禮的水。願我從定期告解中，得到力量，每天相稱地活出洗禮的許諾：棄絕魔鬼和它騙人的技倆。願我以勤辦告解，作為我經常的信德宣誓：相信你十字架的德能，並深信天主聖三對我的愛：「我是天主的子女，曾以天主聖三之名受洗。」願懺悔聖事一次又一次的洗淨那被我罪沾污的洗禮禮服（白衣）。願懺悔聖事幫助我緊握洗禮的燭光，在我走向永生途中，即使經過世俗的黑暗之地，也不致迷路。亞孟。

這些是我的罪過 ……

(八) 這些是我的罪過 …… (These are my sins)

主耶穌，你知道我所要告明的罪。你看著我犯罪；你面上流露出的傷痛，我真不敢想像。你從不吝嗇沛降你的恩寵。你一直以來都伸出援手，幫助我克勝貪婪、邪淫與憤怒等私慾徧情。只要我呼求救助，你必立即拯救我。但是，我冥頑不靈，情願選擇犯罪。

有多少次我來求你寬恕，是因為我真心知錯呢？又有多少次我為開脫自己，竟運用蹩腳的藉口，推卸我的個人責任呢？例如：我犯罪，因為我醉倒了，受到情慾控制，眼睛亦被閃閃的罪惡弄瞎了。噢！人的意志多荒唐，擇惡棄善，並稱之為「自由」。

「這些是我的罪過 ……」慈悲的主，你知道我的罪過，但你願意我在懺悔聖事，向教會的主教和神父，交待我的罪過。我知道你在聖事之外，也會赦免罪過；這是因為你慈悲無量。

我可以直接向你告明我的罪過，但比不上在懺悔聖事中來得扎實和有保證。你建立懺悔聖事，不是沒有原因的。主，請賜我信德，相信神父代表著你，向我宣告：「你的罪赦了。」

主，你的教會教導我：按照你的計劃，我當向神父告明我省察到的每一項重罪。這樣，我可以希望獲得懺悔聖事所帶來的救藥。我要查考我的內心，搜尋我的記憶，容許我的良心不顧情面地審視我。這些重罪困擾最內在的我；這些重罪在半夜驚醒我，使我毛

骨悚然。在令我發愁的睡夢中，這些重罪好像鬼魅及幽靈般奚落我，嘲笑我，戲弄我。我所得罪的人，及因我而犯罪的人，他們受傷和憤怒的臉孔，纏住我，指控我，要我還給他們公道。這些就是我所要告明的罪。

就算在我醒著的時候，我的良心仍不斷毫不姑息地指控我。我的家庭已差不多破裂了；人與人的關係已變得討厭；昔日家人相愛的火焰已熄滅，彼此變得冷漠。為甚麼呢？這是因為我疏忽失職，囂張跋扈，感覺遲鈍，且以自我為中心。這些都是我要告明的罪。

在鄉鎮或城市，許多人生活於不合人道的貧民窟。文明社會稱他們為「低端人口」或「黑戶」（沒有戶籍者），為掩飾自己的視而不顧，以及繼續剝削。主，請你幫助我良心發現。我知道，許多人的不幸，在某程度上和在某些地方，我亦難辭其咎，因為我應做的，我沒有做，或是我不應做的，我卻做了。我是否有點視若無睹，習染了接贓和貪污的做法，因而造成了貧窮的禍根？我是否能在你前理直氣壯地說：「我不是我弟兄的看護人」？當流浪街頭的兒童伸出骯髒的小手，哀求施捨時，我心裏卻毫無憐憫同情之意，這就是我要告明的罪。

大地母親在絕望中痛哭，因為貪婪掠奪了大自然的資源。「氣候變化」是她無助的呻吟。我把這些都歸咎於只管圖利的發展商，但對污染環境的行徑，我亦難辭其咎。這些都是我必須告明的罪。

主，請你藉著懺悔聖事，把這些罪過由我靈魂消除，猶如消除夜間的惡夢。請你賜給我良心平安。亞孟。

神父的忠告

(九) 神父的忠告 (The Priest's Word of Advice)

主耶穌，我明白神父要給每位懺悔者提供適當的忠告，是多麼厭煩的。我也明白有時我得到的忠告，是這麼籠統，實在對不準我的處境。我猜想神父一定為不同類型的罪過，準備了一套一套公式的忠告，如同模板，除非遇上所告明的罪是這麼使人吃驚，連天使都想竊聽。

但是，雖然神父的忠告好像不切實際，我仍專心聆聽。一切之後，你總能把毛毛細雨，匯集成河川，足以灌溉我的靈魂。古語有云：水滴石穿。看！不是一枝燭光足以在黑暗中照亮全室嗎？我雖然常常聽到神父給我同樣的忠告，但我仍細心聆聽。神父柔弱和重複的忠告，不單不應讓我厭煩，反之，我當相信諄諄善誘、不斷重複的力量。神父的忠告有時總會銘刻於我的潛意識裏。神父的忠告也不會使我吃驚，因為都不是新的；但我相信，你無言地通過神父的唇舌，在我的內心教導我。主，當你說話時，請灼熱我的心！

教宗保祿六世提醒神父們，他們被召是要成為人靈的醫生、良友、導師及精神治療者，尤其是通過聽告解的職務；這職務既溫柔又嚴肅，是天主施恩的極致。主，神父的任務是多麼艱巨啊！「為使他們適當和忠信地履行職務，他們要懂透人心的紊亂，好能對症下藥；他們又當如同明智的法官，明辨是非。」

我告明之後，當神父給我忠告時，他在履行職務；他就我所低訴的個人隱私，作我靈魂的醫生和良友。

他是心靈治療的導師；他是精神的治療者，能夠透視我内心深處所想的，並給我適當的忠告。我在他面前，坦露我靈魂的處境，又以感恩之心，接受他的診斷，並尊重他對我的觀察。他履行慈父的職責，接受我罪人懺悔，並以他的忠告，引導我獲得真理的光照；他向我顯示天父的慈心，並反映出你作為善牧的肖像。

主，聽我告解的神父，偶然表現得急躁發怒。我知道有時我該歸咎自己，因為我設法減輕我犯罪的嚴重性。我背誦一些情況和事件，試圖減輕罪責或誤導神父，使他看不到真相。啊！亞當瘋狂地指控厄娃；厄娃指控那蛇。我跪下告罪，但謙遜不足，奈不住羞辱和挫敗。主，我怎能真的怪責神父呢？他要在我不老實的外衣掩飾下，窺探真相，以致失去了耐性。他的話變得尖酸刻薄，苛刻刺心。我想這是我應得的。我不如那蕩子；他為自己的罪負責，及只歸咎自己。

偶然，聽我告解的神父，顯得漠不關心，甚至冷淡。我期待他以嚴厲的態度警醒我，但是，他只一直點頭，面無表情，然後，他給我的只是這句話：「回去吧！不要再犯罪了。」啊！主耶穌，這句話是你說的。請賜我常常從神父的忠告背後，聽到這句話。請幫助我明白神父只是這件聖事的職務人員；最終的真相，是你和我之間的密談。亞孟。

(十) 這是你的補贖 (For your penance)

主耶穌，我已聽過：「補贖」一詞本來是希臘文 metánoia (皈依) 的翻譯，即是回頭改過，生活的徹底改善。「補贖」是教會幫助罪人皈依的計劃（操練）：罪人先與基督徒團體隔離，但靠天主的恩寵，懇求復和。主，你對「懺悔者」有甚麼計劃呢？在你受難的晚上，伯多祿三次背棄你之後，你單單注視著他；你的眼睛流露出你的傷痛，而他就出去痛哭。我相信，當我背離你時，你也深情地注視著我，但不再是以你的眼睛，而是藉著教會的補贖紀律（操練）。

在早期，教會制定了皈依的計劃（操練），包括守齋克己、懇切祈禱、穿苦衣，及遵守某些禁令，例如：不准執行公職，目的是要激發懺悔者內心的改變，並更新基督徒生活。皈依的過程並不像在公園休閒散步，而是厲行補贖，往往多年，直到教會首長確定懺悔者已經改變，才在聖周星期四，恢復他們的身分，作為教會徹底的成員，好能與團體一起慶祝逾越節三日慶典。他們多年的「補贖」就以「修和聖事」作結。

「這是你的補贖」。「補贖」一詞在意思上已有點改變了。為許多人來說，「補贖」是神父所指定的一種懲罰。主，我要承認，在等待神父的判決時，有時我感到焦慮。他給我的補贖會是輕或重呢？神父會否要我去與我所得罪的人和解呢？或要我給那合法的擁有者作出賠償呢？或要我把貪心得來的，歸還給大眾作公共資源呢？主，你教會教導說：「天主以超性的友誼，把我們大眾團結起來。」基於這緣故，我個

人的罪也會傷害大眾，同樣，我的善行亦有益於大眾。故此，神父給我的補贖，也應相稱於我所損害的，包括要我與家人及整個團體重修舊好，因為我犯罪傷害了他們。

「這是你的補贖」。神父會否指定我要禁食守齋，並奉獻相當份量的食物給有需要的人呢？如果我的健康容許，為何我不可以遵從這古老的紀律（操練）：禁食守齋和履行愛德呢？這是你，主，所遵行和教導的。當我沉思你從革責瑪尼山園，直到你在加爾瓦略山上被釘十字架，為我所受的苦難，我被感召去致死肉情，好為我罪做補贖。同樣，當我見到忍飢受餓的人民，尤其兒童被長期飢餓所蹂躪，我被感召去控制我肉身的貪婪，不單是為做補贖，也是為捐獻我從禁食所節省下來的財物。主，如果有一天，疾病或年老折磨我的身體時，請讓我以補贖的精神，把我身所受之苦難奉獻給你。

「這是你的補贖」。神父會否指定我要在祈禱中閱讀聖經一段時間，朝拜聖體、拜苦路、念玫瑰經，或奉獻彌撒呢？主，我也曾疑惑以祈禱作補贖是否合宜？但是，難道祈禱不就是與你甜蜜相愛的會晤嗎？如果我把「補贖」作為皈依的歷程，那麼，祈禱就更是首要和有益的「補贖」行動。

主，無論神父給我怎樣的補贖，請幫助我從這些補贖，看到你愛情的計劃，為召叫我皈依你，並能持之以恆。亞孟。

告解時的痛悔經

告解時的痛悔經

(因為是教友的經文，常是約定俗成，大同小異，沒有統一)

香港、廣東、廣西傳統教友在告解中常用的痛悔經

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，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誠命。懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。^a

大部分華語地區傳統教友在告解中常用的痛悔經

天主耶穌基利斯督，我重罪人，得罪於天主。而今為天主，又為愛天主萬有之上，一心痛悔我之罪過（拊心），定心再不敢得罪於天主，望天主全赦我之罪，阿們。^b

a 這是香港、廣東、廣西傳統教友在告解中常念的「上等痛悔經」（見於《要理問答》，香港公教真理學會，中英對照版，1954年及1983年，「告解規程」及晚課）。

b 這是大陸大部分地區傳統教友在告解中常念的「小痛悔經」，與香港、廣東、廣西傳統教友所用的，大同小異。兩者均與傳統英語教友所用的，不一樣。（見於《要經彙集》，上海，1953年，29頁；《聖教日課》，1979年重印，上卷57頁；《簡言要理》，上智出版社，1981年，37頁；《天主教教友日常經文》，年份不詳，17-18頁。）

也有些華語地區傳統教友在告解中念以下痛悔經：

吾主天主，爾是造我救我之恩主，可愛之大父，因我不遵爾命，得罪爾，致失天堂，而得地獄，辜負爾恩之逆子，至大罪人。我今認我之錯，愛爾無窮美善，在萬有之上，真心痛悔（拊胸）一生罪過，定心改我毛病，遠離犯罪機會，再不敢犯爾之命令。阿們。

【仁慈的天主，你是造我救我之恩主，可愛的天父，我往往不遵守你的誠命，得罪了你，違背了你，應下地獄不能得救，但你仁慈，寬恕了我這浪子，我從今以後一定要愛你在萬有之上，一心痛悔我犯的一切罪過（捶胸），下定決心改正我的毛病，遠離犯罪機會，再不違犯你的誠命。阿們。】

另一式

至仁至慈者，天地大主。統一普生，無上真主。我重罪人，為主所生。今因愛慕吾主至切之情，超於萬物，衷誠深悔，以前種種罪惡。寧願失天下萬福，盡罹天下萬苦，不願稍獲罪於我至尊至善之主。以後決定，堅守主命。一切棄遠陷罪之端，至死無敢復犯。敢望吾主，念聖子耶穌，既為我等罪人，甘心受難，贖我重罪。必允我祈求，全然賜赦佑改，恆守至死，獲享無限真福。阿們。^c

c 這禱文見於《要經彙集》，上海，1953年，9頁，「大悔罪經」；《要理問答》，香港公教真理學會，中英對照版，1983年，84頁。

告解時的痛悔經

英語傳統教友在告解中常用的痛悔經；安神父按這經文寫出默想。

O my God, I am heartily sorry for having offended You, and I detest all my sins, because I dread the loss of heaven and the pains of hell, but most of all because they offend You, my God, Who are all good and deserving of all my love. I firmly resolve with the help of Your grace, to confess my sins, to do penance, and to amend my life. Amen.

中譯：

我主呵，我痛悔我曾激怒你。我憎恨我的所有罪過，因我恐怕這會使我失去天堂而受到地獄的苦。

但是最重要的還是因為我的罪過會激怒你。你是我的天主，盡善盡美，值得我全心去愛。

我立下決心，要藉著你聖寵的幫助，使我不致犯罪，和避免接近犯罪的機緣。亞孟。

(見蘇粵海編譯，《禱文珍粹》(A Treasury of Prayers)，美國三藩市天主聖母堂，1977年，36頁。)

《懺悔聖事禮典》（1973年）45號「個人修和程序」 的痛悔經

天主，為了我所犯的一切罪過，和我的失職怠惰，我全心痛悔；因為我如此得罪了你——極仁慈、極崇高的天主。

現在依靠你聖寵的助佑，我全心定志，善作補贖，以後再不敢犯罪，並躲避一切犯罪的機會。

天主，求你看我們救主耶穌基督受難的功勞憐憫我。阿們。

（可選其他禱詞，見85-92號）

附：

《天主教教理簡編》（2005年）日用的痛悔經

我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過，不單因為我罪有應得，該受你公義的懲罰，更因為我冒犯了你；你是至善的；我當愛你在萬有之上。為此，我決志從今不再犯罪，並躲避犯罪的機會。阿們。

我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過

(十一) 我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過

(O my God, I am heartily sorry…)

【(我)今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改……】

主耶穌，當我念痛悔經時，聖伯多祿的話迴響於我的心裏：「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你」；這句話是聖伯多祿三次背主後所說的。聖伯多祿愛你；他三年之久，在你左右，怎會不愛你呢？但是，當有人認出他是你其中一個門徒時，他的自衛本能操控了他。他否認你，不是因為他不再愛你，而是因為他怕死。他看見你注視著他，他知道你明白他。你充滿慈悲和諒解的目光，刺透他的心，使他痛哭。當你復活後，與他再相見時，他只能對你說：「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」

主，我並不比聖伯多祿好；我實在不敢比較。聖伯多祿三次否認你，是因為他怕死。我否認你又何止三次，而是數之不盡；況且，我不是因為怕死，而是因想過安逸和充滿快感的生活，而背棄了良心和品格。主，當我否認你時，請你仁慈注視我，好像你注視聖伯多祿一樣。讓我注視你那充滿同情和尋找蕩子般的目光，而流涕痛哭。「我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過。」「主，我今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔。」】

「我冒犯了你；你是至善的；我當愛你在萬有之上。」「我今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔。」】

我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過

主，我知道，當我被人得罪時，我會大發脾氣，大吵大鬧，但你卻不如此。當你被得罪時，你背起十字架走向加爾瓦略山。你更為罪人辯解：「寬恕他們吧！因為他們不知道自己在做甚麼。」十字架和寬恕同是由你被罪惡所刺透的心所併發出來的。當我仰望十字架時，我明白我是如何糟糕的得罪了你：「我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過。」【「主，我今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔。」】

主，我敢說，當我犯罪時，我並沒有停止愛你；你相信嗎？請你不要以此視作我的傲慢無禮。你的聖心了解我犯罪並不是因為沒有愛，而是因為人性的可悲和軟弱壓倒了愛。我不會為自己開釋；但是，我知道就算處身於那充滿我罪過的黑漆地牢裏，我的心仍閃爍著你愛的火花。在我有生之日，你都不會從我身上，收回你的愛。在我的可憐和無恥中，我說：「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」

「你是至善的；我當愛你在萬有之上。」【「我今特為愛天主在萬有之上。」】你首先愛了我，且不斷愛我，就算我在孤獨痛苦的境況之中。聖伯多祿說他愛你，但是，我想他實在是說你愛了他，雖然他曾對你不忠。故此，他出去痛哭。我相信當你看見他痛哭時，你也流下同情之淚；是的，主，你含淚寬恕了他。眼淚表達了愛所代表的：懺悔、慈悲和寬恕。主，我知道，當我深感痛悔，淚流滿面時，你的心也與我一起痛哭。

我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過

念「痛悔經」是告明我罪時最要緊的行動。主，我藉著「痛悔經」，向你說明我專心痛悔，惱恨我罪，決意定改。我一定要認真誦念「痛悔經」，我必要克勝、討厭、痛恨我罪。主，請藉「痛悔經」，引導我真正的皈依你；請深徹地轉化我整個人，好使我靠你恩寵的助佑，可以反省自己是怎樣的一個人，且正確地審斷我的思言行為，並按天主的愛和聖寵，重組我的生活。「我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過。」【「主，我今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改……」】亞孟。

我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過。——

我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火

(十二) 我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火

(I dread the loss of heaven and the pains of hell)

【決意定改，寧死再不敢犯天主的誠命】

主耶穌，當我想及天堂及其中的福樂，我腦子一片空白。我承認，我所聽到有關天堂的一切，都不能滿足我理智上的好奇：永光、永福、天國盛宴、主懷安息。我當謙虛學習，好去相信那眼所未見、耳所未聞的事實。你藉著自己的死亡和復活，先去為我準備地方；這就是天堂，你在那裏等候著我。所以，失去天堂，使我害怕。

當我讀到地獄的嚇人描述：哀號切齒及永火之處，我的心驚怕得跳了出來。如此生動的畫面佔據了我的想像。或者，這是你的方法，為使頑固的罪人，對天主心生驚懼。在地獄受苦，實在使我害怕。

「我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火。」【我「寧死再不敢犯天主的誠命」。】我實在非常害怕失去天堂永福和跌入地獄永火。主，我明白，失去天堂，跌入地獄永火，正就是喪失了愛的希望。可是，往往正因為害怕，才令我告明己罪。當想到死亡將如黑夜裏的盜賊，在我沒有防備時，就要來到，我就不寒而慄。親愛的主啊！如果死亡突然而來，我求你因你的無限慈愛，作我的救主；請不要如同生氣的判官般對待我。

主啊！你記得蕩子回頭的比喻嗎？這比喻常常感動我。在這比喻中，那父親出來迎接蕩子回家，擁抱他、親吻他；那父親並不需要兒子任何解釋。你把天

我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火

主描寫為蕩子的慈父，永不放棄他任性妄為的子女。你一定是想我們相信：天主不會在痛悔的罪人身上苛求正義。主，使我好奇的，是那蕩子的悔改態度。在故事中，那蕩子荒淫度日，花盡了他父親的財產。他肚餓得要死，恨不得拿他餵豬的豆莢來充飢，但沒有人給他。勞動與飢餓使他恢復理智：「我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裏反要餓死！我要起身到我父親那裏去，並要給他說：父親，我得罪了天，也得罪了你。」

「我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火。」【我寧死再不敢犯天主的誡命。】蕩子回到他父親身邊，只因為飢餓。主，請讓我繼續描述這故事吧！當這蕩子感受到他父親緊緊擁抱著他時的溫暖，便痛哭說：「父親，一切你都知道，你曉得我愛你。」

主，我承認，有時推動我去告解的理由，是因為我害怕上不到天堂，更甚的，是怕淪落到與被詛咒的人為伍。神學家說這是「下等痛悔」，因為這痛悔不是直接源自「愛」，但是，你正如這比喻中的父親，不會要求把「愛」作為妥辦告解的先決條件，反過來，你卻毫不保留地傾注你的愛，來轉化我的害怕，使變為真誠的愛。

主，是的，「我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火。」【我寧死再不敢犯天主的誡命】。當我告罪時，請賜我恩寵，讓我感受到你的擁抱和歡迎，好使我能「愛你」勝過害怕「不愛你」所招致的後果。請幫助我明白：當我愛你之時，也就是天國來臨於之日；如果我離開了你，也就是活在人間地獄。亞孟。



赦罪經

《懺悔聖事禮典》（1973年）46號

司鐸伸出雙手覆在悔罪者頭上，或至少伸出右手，說：

天上的慈父，因他聖子的死亡和復活，使世界與
他和好，又恩賜聖神赦免罪過。

願他藉著教會的服務，寬恕你，賜給你平安。

現在我因父、及子及聖神之名，赦免你的罪過。

答：阿們。

God, the Father of mercies,
through the death and resurrection of his Son
has reconciled the world to himself
and sent the Holy Spirit among us
for the forgiveness of sins;
through the ministry of the Church
may God give you pardon and peace,
and I absolve you from your sins
in the name of the Father, and of the Son, ✠
and of the Holy Spirit.

R. Amen.

(十三) 覆手 (The Laying on of Hands)

主耶穌，你在復活的晚上，顯現給宗徒們。你向他們吹了一口氣，說：「領受聖神吧！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的罪，就給誰存留。」你向他們吹了一口氣！主，你情有獨鍾，喜歡運用象徵和隱喻，使真理若隱若現。你是天主聖言，而聖神是天主的氣息，由你口中發出。你的氣息就是生命；你向誰吹出你的氣息，你就向誰傳遞聖神；他是主及賦予生命者。主，你真逗笑，居然以這樣的口傳要理，助我理清頭緒，並開啟奧秘。

你的宗徒領受聖神，並以聖神的德能赦免或保留人的罪過。洗禮後所犯的重罪得到赦免，意味著生命的復甦；這是你的聖神通過懺悔聖事，大方地賜予懺悔者的。聖神給我生命；你口中的噓氣，賦給我生命之神；聖神又猶如飛鳥翱翔覓食，啄除我的罪過。主，除非通過象徵和隱喻，我又怎能沉思反省聖神的工作呢？

你向宗徒吹了一口氣，賦予他們聖神的恩賜。這聖神的恩賜，也藉覆手，由宗徒傳授給主教和司鐸。你是聖言和天主的口，由你吹出了天主的氣息。主教、司鐸都是你的工人和職務人員；你通過他們的手行事。他們舉起雙手，獻上讚美、感恩和懇求的祈禱。他們以雙手拿起麵餅和聖爵，誦念那使人敬畏的祝聖經文。他們在洗禮聖事中，把生命的水倒在受洗者身上，又給病人傅上聖油。在懺悔聖事中，他們給懺悔者覆手，懇求聖神除去罪過，並沛降聖寵。

主，我為你的司鐸祈禱，好使他們晉鐸時被你所祝聖的雙手，不受沾污。願他們的手成為你舉手降福群眾的手、你撫慰病人的手、你抹去悔罪者眼淚的手、你拿起五餅二魚，飽餌曠野裏飢餓者的手。願他們的手成為你在十字架上被刺穿的手。願他們的手，成為你復活後向那懷疑者多默宗徒伸出的手。願他們的手，成為你光榮升天時指向天上的手。

主，如果你司鐸的手因犯罪而受沾污，請你緊握著他們的手，溫柔地把他們的手置於你手中，並以你被刺透的手所流出的聖血，洗滌他們的雙手。在懺悔聖事裏，讓他們的淚水與你的淚水攏合，洗去我的罪污。

「領受聖神吧！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的罪，就給誰存留。」當我以悔改的心，跪在司鐸前，他為我覆手，或向我伸手，你就賜給我赦罪的保證。司鐸以這簡單又戲劇性的手勢，呼求聖神從高天降下，提昇我萎靡的精神。聖神親臨吸去我的罪污，並向我那因罪過所扭曲的靈魂吹氣，賦予生命的恩賜。主，請賜我恩寵，讓我藉此覆手，體驗到聖神的溫柔和溫暖。亞孟。

你的罪赦了

(十四) 你的罪赦了 (Your sins are forgiven)

「你的罪赦了。」主耶穌，這句話是你對那罪婦說的。你毫不猶豫；你的話充滿權威。當你見到她確信你能寬恕她悔改的靈魂，你便毫不猶豫的寬恕了她的罪。難道這不就是證據，指出天主的寬大憐憫嗎？你沒有為寬恕設下條件，除了要求人有信德和痛悔的心。你實在與眾不同！我們在想到原諒得罪我們的人之前，必先苛求對方還清他所欠的；以牙還牙，以眼還眼。主，為了滿足我們的「自我」，「報復」是多麼有快感呀！但是，這決不是福音所宣講的。福音說：「若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。」

你的話充滿權威。你沒有說：「我寬恕你」，因為這是人對人說的；我們原諒那些傷害我們的人；我們寬恕那些有損我們尊嚴和權利的人。我們可以不計較他們的缺失，大方地說：「寬恕和忘記」(forgive and forget)。

但是，我們是誰？怎敢對人說：「你的罪赦了」？那豈不是說我們偷進了別人的內心深處嗎？我們怎有權力赦免人的罪疚呢？事實上，只有天主能除掉罪污。主，他們對你的批評是正確的；他們譴責你，說你說了穢瀆的話。

你對那罪婦說：「你的罪赦了。」是你對她說：她沒有罪了。你看見一位按天主肖像和模樣所再造的新受造物，清新如同創世之初，又純潔如同由你在十字架上被刺透的肋膀所流出的清泉，更如你復活早上

旭日的光輝。「你的罪赦了。」主，只有你有權說出這富有神力的話，因為你自己就是慈悲的天主的口舌。

我想：當你寬恕我們的罪過時，你也忘記我們的過犯。你「寬恕」的一刻，也就是「忘記」之時。你不同於我們；我們「寬恕」後，仍會記恨在心。有時，人竟懷著怨恨死去。我記恨難消；但是，當你經歷痛苦，從死者中復活後，你忘記了我們的罪過，因為你為此而傾流了你的寶血。主，故此，我們在祈禱中，不斷請你不只記得你的仁慈，也要記得我們的軟弱。

「你的罪赦了。」主，你忘記你所寬恕的罪，但，有時，為治癒那因罪惡所受的創傷，卻需要一生的過程。「罪過」已被赦免，猶如破碎的瓦器已被修復，但彌補過的裂痕仍然存在；雖然好像看不出來，但仍是脆弱不安全的。神學家稱這種「心神不安」和「焦慮」是罪的暫罰（暫苦）。我每次看到對方的笑容，總會有點尷尬，因為我記得曾經彼此傷害過對方。主，這也是一種類似火獄的懲罰：我越靠近你的擁抱，就越覺難堪不配；這實在是一種懲罰（痛苦）。

「大赦」的教義是一項奧秘；這全是你救恩的運作。我們被教導：大赦是赦免「罪過的暫罰」，雖然該罪過已被赦免了。教會從你死而復活的寶庫中，把「大赦」分施給我們。主，你為赦免我們的罪過，實在是無計不施的！亞孟。

天上的慈父

(十五) 天上的慈父 (God, the Father of mercies)

「天上的慈父，因他聖子的死亡和復活，使世界與他和好，又恩賜聖神赦免罪過。」我深受這赦罪經的「前言」所鼓舞；這是一篇精心雕琢，非常細緻的神學傑作。主耶穌，這赦罪經的「前言」，激動我的五內，使我驚嘆天主的救世行動。當神父舉手赦免我罪時，天主聖三親臨我的靈魂，完成天主奇妙的寬恕行動。

當我反省這赦罪經的「前言」，我腦海中便浮現出天主——慈悲的父的形像。他坐在他的座位，但絕不是審判的寶座。他坐下，好使我能跪在他膝前，與他四目交投，從他充滿慈悲的眼中瞳人，看到我自己。我肯定我是他所鍾愛的；我是他眼中的瞳人。他也尋找我的雙目，為叫他從我眼中的瞳人，看到他自己的肖像和模樣；雖則這肖像曾被毀容，但現今已藉懺悔聖事所修復。主，但是，我想我太放肆了。我豈敢自以為是天主眼中的瞳人！事實上，天父在我身上，看到的是你；你才是天父的「真相」；他看到我和愛我，如同他看見你和愛你。是的，主，當我想到天主——慈悲的父，在我身上認出你，我是多麼興奮啊！

當然，你的逾越奧蹟是這高雅的「前言」的核心所在；位於赦罪之前。因你的死亡和復活，天主使世界與他自己和好。當我聽到神父宣告說：「我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過」，我感到非常安慰，且意識到這番話的權威是來自你死亡和復活的力量。死亡的力量？主，為我們來說，死亡意味脆弱；死亡

就是無助的屈服，且是無可避免的。但是，為你，絕不如此；你的死亡是你愛罪人愛到底的力量。

當你呼出最後一口氣，你便贏得了整個受造界的統領權。你的死亡粉碎了我們死亡的枷鎖。你赤裸的在十字架上滿身血污，但你卻把它轉化為你光榮的紫紅袍。你死亡時，籠罩大地的黑暗，隱藏不了你赤條條光榮的身體。那伴隨著你離開此世、回到天父那裏的喧鬧雷聲，蓋不住你的大聲呼號：「父啊！寬恕他們吧！」天主怎麼會聽不到你如雷的哀禱，響徹於他的永恆居所！天父看見你在十字架上的恥辱，及你復活的光榮，遂由他慈悲的寶座大聲呼喊：我赦免……「天上的慈父，因他聖子的死而復活，使世界與他和好。」

「又恩賜聖神赦免罪過。」主，這是我最喜愛的聖神的形像；聖神是賦予生命的力量，又是不可言喻的愛，以及適時的啟廸。聖神在洗禮時賦予我生命，又灌溉你播種在我心中的愛，且喚醒我行善避惡。可是，我也不可忽視聖神在懺悔聖事的角色。主，在我生命中，時有遺憾；天主的生命在我內奄奄一息，像將熄滅的燈芯，或如秋天樹木的萎靡。藉著懺悔聖事，在神父給我覆手時，聖父向我噓出聖神，以赦免我罪。聖神就是生命、愛情、啟廸和寬恕的氣息，出自你的口，就在你交出你的生命、呼出最後一口氣時，賜給了我們。你和聖父共有同一個氣息。主，請向我噓出聖神，使我復生。亞孟。

藉著教會的服務

(十六) 藉著教會的服務 (Through the ministry of the Church)

「你的罪赦了。」主，這句話是你親口說的；聽到這句話的耳朵真有福。你肯定的眼神，平靜的聲調，以及溫柔地把手放在悔罪者肩上。我多麼渴望得到這福氣：體驗你的親近，向我低訴天主對我的寬恕。對我來說，能到你曾經到過地方，已經是一份福氣；能夠跪在你的空墓前，使我不能自制並流出熱淚。主，如果你親自站在我前，讓我拉著你的衣邊，我又會怎樣的激動呢！

但是，今日的世事與你在世時的世事，已經截然不同。「藉著教會的服務」，你要我感同身受你的親臨寬恕，如同我親眼看到你一樣。如果那些被你親自寬恕過的人，都需要相信你的话是充滿力量和權威的，那麼，為我來說，要經由教會司鐸口中聽到你的话，也就需要更大的信德了。可是，主，雖然我沒有親耳聽到你的话，或親身感受過你手的撫慰，但我卻深信不疑。主，請驅逐那匿藏我心裏的疑惑。

當你在童貞聖母胎中降生成人時，你成為了天父的「聖事」。天主藉著你，向世人說話，並揭示他的慈悲。那些聽到你「寬恕」之聲的人，事實上是以信德的耳朵，聽到天主在永恆、寂靜的高天所宣告的「寬恕」之聲，只不過現在是藉基督的口，在時間和空間裏迴響而已。你降生人間；聖父和聖神也與你一同降來。「永恆」進入了「時間」，因為你——我主，住在我們當中。

就算你以我們人的軀體，光榮回到天父懷中，你仍願意你的「寬恕」之聲，繼續迴響，再迴響，穿越普世，只要仍有人尋求你的憐憫和原諒，並渴求聽到你的「寬恕」之聲。你以肉軀的方式離開我們，卻仍以「懺悔聖事」的方式，世世常在。主，請賜我恩寵，使我在教會的赦罪聲中，覺察到你的親臨寬恕。

主，我對你這麼喜愛利用「聖事」，感到好奇。這一定是你偏愛「詩歌」和「象徵」使然。當我沉思人類的救恩史，我被你富有創意的想像力，逗笑了。我思想簡單，自問自答：難道沒有更簡單的方式去「寬恕」嗎？但是，你就是喜歡用這麻煩的「懺悔聖事」來寬恕！我是誰？我豈敢質疑你的智慧和周密的邏輯。因為你偏愛「聖事」，你就成為了「聖事」；你又建立教會，作為你的「聖事」；你以「聖事」的功效充滿神父所說的「赦罪經」。

主，當你建立「懺悔聖事」時，你曾否想過對我這樣的人，這件聖事真是個「問題」。有時，在告解中，神父的表現實在考驗我的信德。我來尋求你的慈悲和憐憫，但有些神父卻對我的靈益毫不關心，且以嚴詞冷漠來看待我，使我耿耿於懷。但是，你仍主張我要向教會交代我的罪過，並懇求你「藉著教會的服務」寬恕我。

主，我聽命；請你幫助我克服我在理智和邏輯上的障礙。請賜我恩寵，以謙卑的心，去聽從你的旨意。亞孟。

願天主藉著教會的服務，寬恕你，賜你平安

(十七) 願天主藉著教會的服務，寬恕你，賜你平安
(May God give you pardon and peace)

「寬恕、平安。」主耶穌，你不會有被寬恕的親身經驗！你在十字架上，承擔了人類的罪，猶如是你自己的。在這致命的星期五下午，伴隨著你的和好之祭，天主的寬恕如雷聲咆哮，從天上降下人間，震動大地。但是，你不是「天主寬恕」的「接受者」，而是「天主寬恕」的中保（中介者）。你絕對是無辜的，雖然你承擔人類的罪。如果你不是無辜的，你就不是天主。

主，讓我與你分享我藉教會的服務得到寬恕的體驗吧！有時，這莊嚴的「赦罪經」使我哽咽啜泣。你看見的；我無法以言詞來表達我內心的激動。這豈不是那使我坐立不安的「罪累」得到解除的感動嗎？這豈不是那被罪過日夜折磨的傷口得到醫治的感受嗎？主，是的，這是純全的平安、治癒及和諧的獨特經驗。這是粉碎了的我，被重新修復的感受。這是何等奇妙：寬恕與平安居然激發我的靈魂發出如此激情，使我哽咽啜泣。

但是，主耶穌，我得承認，有時神父的說話，對我來說是多麼空洞；絕不是天主如雷貫耳賜下「寬恕與平安」之聲的迴響。我也承認，有時問題不是「赦罪經」本身，而是我自己。雖然這「赦罪經」只在告解亭（告解室）裏喃喃念出，但也應該在我五內迴響。可惜，因為沒有適當的準備，或是世俗的掛慮，弄昏了我，又弄聾了我。

願天主藉著教會的服務，寬恕你，賜你平安

「願天主藉著教會的服務，寬恕你，賜你平安。」我不必期望每次聽到這句話，就感動得升上七重天。懺悔聖事所保證的寬恕，不需要用「激情」來包裝。主，有或沒有激清，又有甚麼關係呢？懺悔聖事已保證我得到天主的寬恕與平安；這是超過我所敢祈求的。

主，但是，請賜我恩寵，使我全神注意神父為我覆手時所說的話。這是他為我罪人所做的祈禱。這是他司鐸職務的極致。我相信，懺悔聖事的施行，不是純粹舉行一項儀式；它首要是神父為我所做的祈禱。神父祈求天主賜我感同身受你的寬恕與平安；這是你在十字架上為我所贏得的。主，請讓神父的祈禱攫取我，抖擻我，並喚醒我體嘗「天主寬恕」這事實；天主的寬恕止息罪疚的風浪對我的打擊，並以天上的平安覆蓋我的靈魂。

「願天主藉著教會的服務，寬恕你，賜你平安。」這是司鐸的祈禱。主，讓我借用吧！讓我用這祈禱來為別人祈禱。我每天都遇見或聽到有人需要這樣的祈禱，因為他們犯了錯。我從報章、電視見到他們。傳媒熱烈報導他們的悲慘故事，或者他們是罪有應得的，又或者他們都是受害人，被不義的環境所迫成。

主，我是誰，豈敢判斷。只有你才能知道人心深處的秘密；只有你才能弄清世上罪惡的奧秘。你要求我的，是為他們祈禱；這祈禱來自我自身的經驗；是你賜我得到寬恕之恩。「願天主藉著教會的服務，寬恕你，賜你平安。」亞孟。

我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過

(十八) 我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過

(And I absolve you from your sins)

主耶穌，你處理事情的方式，使我吃驚。你竟把「以你名字說話」的權力交託給可朽的凡人；這實在使我驚訝。當神父說出這些平凡的話，如：「我給你施洗」、「這就是我的身體」、「我赦免你的罪過」，天主聖三就從天上降下，親臨完成這些說話所盛載的奧蹟。這些簡單、聽來超然的說話，竟然是天主恩寵的途徑。你藉著主教和司鐸執行職務時的說話，使教會成為你赦罪的中介。以你的名說出這些話的口，是有福的；那聽了且相信的耳朵，真有福。

「我赦免你的罪過。」法官判罪；你的司鐸卻赦罪。主，法官打開牢獄的門，判人入獄，但你的司鐸卻粉碎那重壓在人良心上罪疚的枷鎖。人們會終生被標籤為釋囚罪犯，但當我得到你的赦罪後，你就再不回顧我的過去。「寬恕但不要忘記」的說法已被取替了，因你既往不咎，並邀請我重新出發。主，我既因背離了你而得到這些慘痛經驗，請你幫助我因此受到教訓。但是，主，不要太快信我；我自知「從母胎中」我就是個罪人。

「我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過。」主，當我默想這番話時，我想起聖奧思定的名言：「當伯多祿施洗時，就是基督在施洗。」在懺悔聖事中，當教會藉司鐸的職務赦罪時，事實上，是天主在赦罪。司鐸有權說出這富有聖事效力的說話：「我……赦免」，但不是靠他個人的功德，或是他個人生來就有

我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過

這權力。反過來，司鐸要謙卑地呼求天主聖三之名；是天主聖三親臨完成這聖事，並使之有效果。

主，你的行徑令我簡單的頭腦覺得迷糊。你把釋放和束縛的神聖權力交託給司鐸，於是，你在懺悔聖事中就依賴他在履行職務時的善意判斷。你赦罪，因為司鐸赦罪；天主赦罪的說話迴響於人的說話。我聽見了，我肯定天主赦免了我的罪。噢！這番說話多有神力！是的，這是司鐸聖職的奧妙之處；他是陶泥般的器皿，竟能盛載和湧流出天主的寬恕。

「我因父之名赦免你的罪過。」赦罪就是回歸父家。當我還在猶豫時，天父已飛奔迎接我。我感受到他擁抱我時的溫暖；他且在我耳邊喃喃說出他已寬恕了我，且忘記了我的過去。

「我因子之名赦免你的罪過。」赦罪就是亡羊被抱回羊棧。主，當你肩負我返回羊棧時，我聽到你那充滿喜樂的口哨聲。我心碎痛哭，但你擦乾我的眼淚，並邀請我同你一起歡樂。當我安心地伏在你的肩膊上，就再沒有悲傷的理由了。

「我因聖神之名赦免你的罪過。」赦罪就是接受天主賦予生命的噓氣。主，你在呼出最後一口氣時，你把聖神賜給了教會。我曾死去，現今我卻活著，因為你的聖神把新的生命吹入我的靈魂。亞孟。

天主已經寬恕了你的罪過。平安回去吧！

(十九) 天主已經寬恕了你的罪過。平安回去吧！

(The Lord has freed you from your sins. Go in peace)

「天主已經寬恕了你的罪過。平安回去吧！」（見35頁）主耶穌，在我跪下告明我罪之前，你與我一起回顧了我的生命，搜查了我的良心。你記得我有時忘記如何誦念「痛悔經」；當時，我只能咕嚕咕嚕地說：「主，我錯了！主，我真的錯了。」你對我說你有能力明白人心底深處的思念。我也已盡力向神父告明我罪。這一切都很順利。

我相信我已辦妥當告解了，因為有你引導著我。我可以說：在告解時，我感到你也與我一同跪下呢！是你陪伴著我在懺悔聖事中與教會見面。所以，當我聽到神父說：「天主已經寬恕了你的罪過。平安回去吧！」我感到多麼興奮！

我知道並肯定這是你的聲音。主，是的；是天主寬恕了我的罪。噢！這就是聖事的力量。聖事實現它所說的（It does what it says）。主，我信。當我疑惑神父以你的名所宣告的，是否有效時，請補救我的不信。神父所說出聖事的話，確實是有份量的。雖則我所告明的罪，使天使都害羞得倒退，且為我哭泣；但是，主，我是誰，豈敢懷疑你對我的寬恕呢？

「平安回去吧！」我熟悉這在禮儀中常用的句子；尤其這是在彌撒結束時，神父用以遣散會眾的。在信友團體中，可能大家並不相識，但這並不會阻礙大家一起祈禱和歌唱；這是多麼動人的圖像：共融和諧。

天主已經寬恕了你的罪過。平安回去吧！

他們一心一德，回應你的教導。他們一起參與天上的盛宴，團結成為你的奧體。是的，主，平安源自你的聖言及聖事。他們就在這充滿祝福和喜樂的平安中，離開聖堂，在生活中愛你和侍奉你，以及彼此相愛和互相服務。

告解後，神父對我說：「平安回去吧！」一種平安也就立即滲透我的靈魂。懺悔聖事平息了我內心因罪過和內疚所引起的喧囂混亂。現在，我可平靜地注視我的靈魂，並瀏覽它，有如平靜如鏡的大海，因為你已平息了它的風浪。主，多謝你賜我良心平安！請讓我以平安的良心度日；讓它挑戰世俗的喧鬧咆哮吧！當我在內心享受你天上的平安之時，我將屹立不搖，不會受到生活的變幻和碰撞所騷擾。

「平安回去吧！」主，你藉著懺悔聖事，把我修復完好。破碎了的瓦器重新修復了。你彌補了我的碎裂。現在，我的理智和內心、激情與意志、良心與道德規範，達致了和諧。怪不得，我整個人都被平安所籠罩。

主，在辦妥當告解後，我以新的目光觀看這世界和整個宇宙。我聽到鳥兒在歌唱；我看見你在花朵間微笑；我在曙光和夕陽中，發現你的面容。整個宇宙都與我一起慶祝那充滿恩寵的新生命。主，我費煞思量，也找不到相稱的話，來多謝你賜給我懺悔聖事。亞孟。



拜占廷禮赦罪經文

天主曾藉著先知納堂寬恕了懺悔的達味；也曾寬恕痛哭的伯多祿、用眼淚擦乾耶穌雙腳的妓女，以及稅吏和浪子。願這同一天主藉著我這罪人寬恕你，在今世及來世；願他使你走到他威嚴的審判座前時，不會受到任何譴責。他當受頌揚，直到永遠。阿們。（《天主教教理》（1992年）1481）

(二十) 為聽告解者祈禱 (Prayer for the Confessor)

主耶穌，神父們都公認「赦罪」的權柄是重擔多於特權。我相信這是真的。我想：日夜傾聽別人的罪過，實在沉悶厭煩。確實的，這肯定不會是賞心樂事，尤其把每天的美好時光都花在傾聽別人的罪過。神父經年累月聽著類同的罪，不禁會慨嘆：太陽之下無新事。「例行公事」產生「冷漠」；「冷漠」激發「例行公事」。主，你知道嗎？神父給我忠告時，他自己竟然睡著了。除了是他腦袋太累之外，就一定是被我所告的罪悶昏了。

神父的職務是獨一無二的。除了神父，誰能宣告慈悲的天父已寬恕了我的罪過呢？誰能徹底肯定當聖事之言一發出，所有罪過就立即煙消雲散呢！雖則這些罪過曾破壞了靈魂上天主的肖像。

我是多麼有福的，可以受益於神父作為「天主寬恕中介人」的特殊職務；我一定要為神父祈禱，以多謝他們。

主，我為聽我告解的神父祈禱。請你在他睏倦發怒時，支援他。現在，請你重燃他心中的愛火，猶如他晉鐸當初；幫助他傳授你的寬恕與平安。當他被誘惑，去逃避那例行公事式的聽告罪、給教訓、念赦罪經時，請你提醒他：你正為此而在十字架上獻出你的生命。雖然，聽告解的職務，往往是在聖堂一處寂靜昏暗的角落執行；雖然世界看不見，但整個天上的團體都看見，猶如當天你大聲祈禱說：「父啊！寬恕他們吧！因為他們不知道他們做的是甚麼！」

為聽告解者祈禱

主，我為聽我告解的神父祈禱。當我告罪時，我把我的罪過掉給他。主，這是多麼糟糕的想法，我把聽告解的神父當作垃圾桶。我把髒物卸給他，他就只可無助地接收。我的罪可能影響他的心理，使他變得脆弱。他也是人，如我一樣，也有他個人脆弱和失敗的故事。主，當我所告的罪，引起神父想起他誤入歧途的過去時，請你賜他堅強起來。當我把我的罪累全交在他肩上時，請你扶穩他。當我向他敞開我良心的秘密時，請你保護他的心靈不受沾污；請不要讓我的醜行污染他的靈魂。你召叫他執行這危險的職務，請你不要棄置他於人性的軟弱。

主，我為聽我告解的神父祈禱。他藉著懺悔聖事把你任性的羊兒領回安全的羊棧；這一定使他滿懷天上的安慰和滿足。我可以想像他的興奮，如同牧人肩負亡羊回家。我描繪他的喜樂，猶如那婦人撿回失去的錢幣。我為他祈禱，使他時時珍重他作為「天主寬恕中介人」的職務，尤其當「例行公事」挫折他的熱火之時。

主，我為聽我告解的神父祈禱。當他帶領你的羊群到達「寬恕」的清溪水泉旁之時，請不要讓他反倒落單和落後。他如我一樣，也需要在一位神父面前，卸下他良心的重擔、及被你所擁抱，並獲得內心的平安。

主，我為聽我告解的神父祈禱。請使他不單認真地執行懺悔聖事的職務，同時也使他成為真誠的悔罪者。請幫助他謙卑地定期跪在其他神父前，懇求天主的寬恕與平安。亞孟。

(願天主在一切事上受光榮！)

懺悔聖事默想

原 著：安鵬浩

Anscar J. Chupungco, OSB,
*Meditations on the
Sacrament of Penance,*
Paul VI Institute of Liturgy,
Malaybalay City,
Philippines, 2011

譯 者：羅國輝

出版、發行：香港教區禮儀委員會辦事處
香港堅道十六號教區中心十樓

電 話：(852) 2522 7577

傳 真：(852) 2521 8034

電子郵箱：hkcdlc@catholic-dlc.org.hk

網 址：<http://catholic-dlc.org.hk>

准 印：天主教香港教區

夏志誠輔理主教

二零一九年二月十一日

出版日期：二零一九年三月

版權所有・不得翻印

ISBN 978-988-8224-19-7



ISBN 978-988-8224-19-7

A standard linear barcode representing the ISBN number 978-988-8224-19-7.

9 789888 224197

香港教區禮儀委員會辦事處 出版