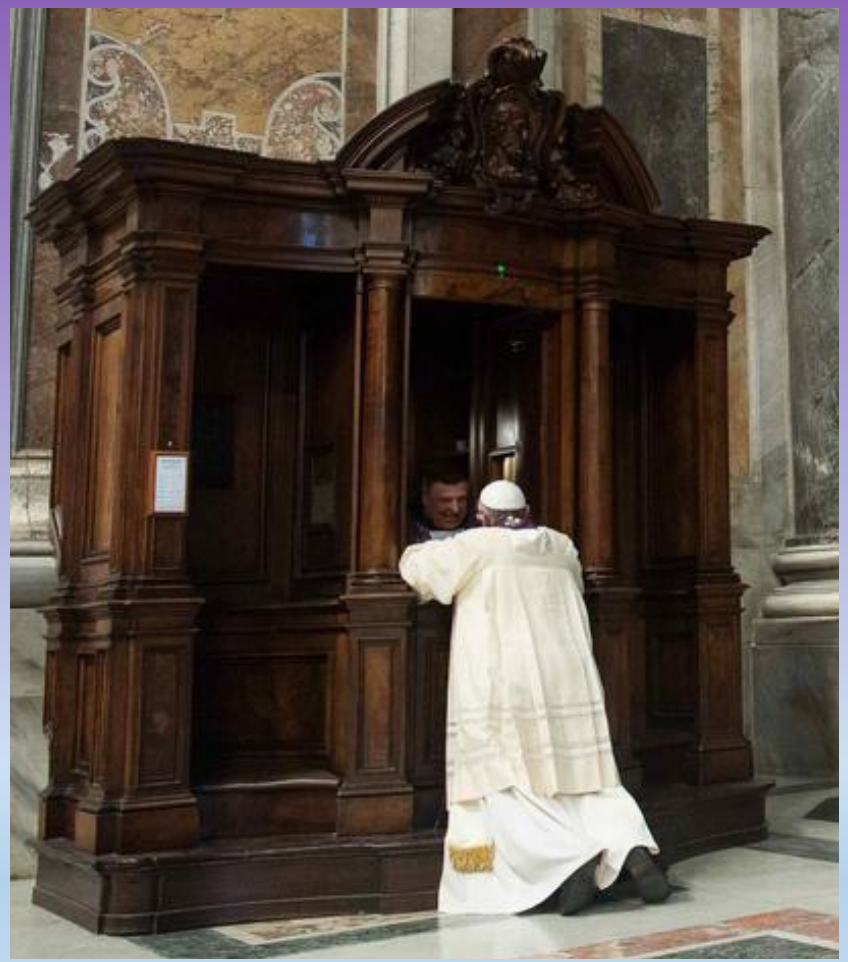


道賞

# 懺悔聖事

道賞：同道共賞；我們一起欣賞教會的祈禱和經文

道賞：道理同賞；共同欣賞教會禱文和經文的道理

重溫：
欣賞常年期第十九主日 乙年讀經
https://youtu.be/K1HgaRsAuRE?si=hmTJfZTw0zr7xLkp

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達

圖：https://www.ncregister.com/cna/pope-francis-prays-for-a-renewal-of-the-sacrament-of-reconciliation

香港教區禮儀委員會
Hong Kong Diocesan Liturgy Commission

# 第五章　「我要回到父那裏去」

—路：一五，18

## 懺悔禮

梵二大公會議所從事的聖事禮儀改革，懺悔聖事禮儀是最後完成的。聖禮部於一九七三年底出版了「懺悔禮典」（Ordo Poenitentiae）。中國主教團禮儀委員會首先將此禮典第一章，個人告解禮規譯出，經主教團批准與聖禮部認可，於一九七四年底出版，名爲「我要回到父那裡去」。全部懺悔禮典於一九七六年初出版，書名「新訂告解禮典」。

### 一、新禮典的內容

原拉丁禮典是一本一百二十餘頁的書，中文譯本也有一百餘頁。可知新禮規比舊禮規要「複雜」的多；舊禮規在全部「聖教禮典」（光啓出版社，一九六五年版）中只佔了兩小頁，其內容也僅包括赦罪神父在赦罪時應念的幾端經文而已。

新禮典，一如其他聖事禮典，首先有一篇相當長的前言，可以說是一篇懺悔聖事總論。前言中包括六個主要題目：

## 1.救恩史上的和好奧跡

在這裡說明懺悔聖事在整個救恩史中的地位，以及此聖事的神學基礎。同時指出耶穌建立此聖事的本意：「使受洗後重陷於罪的信衆，藉這聖事，重新獲得聖寵，與天主重歸於好。」

## 2.懺悔者在教會生活中的和好

在此題目下所強調的一點是懺悔的團體性，並指出基督徒領受懺悔聖事時所應遵守的主要步驟或條件，就是痛悔、告明、補贖、赦罪；最後又說明懺悔聖事的重要和領受聖事的益處。

## 3.在行懺悔聖事時的職務和職位

在此標題下說明聽懺悔的司鐸所應有的責任和職務，特別指出整個教會在舉行此聖事的職務。懺悔聖事不只是懺悔者與聽懺悔司鐸兩者之間的事，整個教會團體應特別以祈禱幫助罪人懺悔，善領此聖事。

## 4.懺悔聖事的舉行

這裡指出舉行聖事時一些有關實際問題，如聖事舉行的地方、時間、禮服、以及個人和集體懺悔禮規。下面我們再詳細研究這些問題。

## 5.懺悔儀式

這是通常所稱的聖道禮儀或聖經誦禱。其目的是藉着聆聽天主的聖言和祈禱，而喚起人回頭改過，革新生活。這懺悔儀式與懺悔聖事不同，但有密切關係。這種懺悔儀式可以培育教友的懺悔精神，幫助他們準備領受懺悔聖事。

## 6.適應不同地區和不同環境的禮節

一如其他聖事禮典的前言，本前言中也特別指出主教團、教區主教、司鐸對此聖事禮儀所能作的適應。

禮典正文共分四章和三項附錄：

第一章：個人告解禮規。這是通常個人行懺悔的儀式。共分六個步驟：①接待懺悔者，②恭讀天主聖訓（自由選用），③告罪和接受補贖，④懺悔者念悔罪經，⑤司鐸念赦罪經，⑥頌謝天主，懺悔者退去。

第二章：集體舉行聖事，但告明和赦罪仍個別舉行時的禮規。這是懺悔聖事與聖道禮儀配合舉行時的儀式。主要目的在使教友了解懺悔聖事的團體性。

第三章：集體舉行聖事、告明和赦罪也集體舉行時的禮規。這是特別爲懺悔者人數過多而聽懺悔之司鐸不足時所準備的儀式。因此有足夠的聽懺悔司鐸時，不可採用此章儀式。

第四章：告解禮儀任選經文。這一章包括舉行聖事時所能選用的不同經文，如讀經、懺悔者禱詞（悔罪經）、答唱詠、各種導言、讚頌天主的歌詠等，使聖事禮儀有所變化，並能

適應懺悔者的具體需要；同時能使教友逐漸了解此聖事豐富的意義。

附錄一：懲罰的赦免。這是赦免「絕罰」或「停職罰」或「禁止罰」的禮規，有新訂赦免經文。此外對於「虧格」的免除，也有簡短經文。

附錄二：懺悔儀式舉例：在此附錄中，提供了六種懺悔儀式，即：①四旬期，②將臨期，③通用，④爲兒童，⑤爲青年，⑥爲病人等懺悔儀式。這附錄也指出了此種儀式的結構，以及舉行時所應注意的事項。教會特別希望在四旬期、將臨期以及大慶節前夕舉行這一類的儀式，培育他們懺悔的精神，也加強他們對懺悔聖事的了解。

附錄三：省察舉例。此附錄只提供了一個省察實例，讀者可以注意到，這個省察方式與舊要理書中之省察方式的不同點。它以主基督的三句話作爲省察的重點：①「你應全心愛你的主、天主」；②「你們該彼此相愛，如同我愛了你們」；③「你們該止於至善，如同天父一樣」。在每句話以後，各人省察自己的生活，是否合乎基督的教訓，是否合乎作基督徒的理想。所應該省察的不只是消極方面的罪過，「沒有偷盜……沒有撒謊……」，而更要省察基督徒應盡的職責是否盡到。省察的主要目的，不只是使我們作一個起碼的基督徒：「大罪不犯，小罪可有可無」，而更是爲幫助我們成爲聖者、完人：「止於至善，如同天父一樣」。教友在行懺悔禮以前，如能徹底按此方式省察，必會受益良多，神修必會逐日進步。

以上是新訂告解禮典內容的一個撮要，但我們已經可以看到比舊禮告解儀式內容要豐富的多。很多人習慣了舊式的告解，以爲又簡單、又方便。那麼，爲何教會禮儀的革新反而將此聖事禮儀改革的這樣複雜？革新的理由何在？這是一般教友所有的問題。

## 二、爲何要革新

梵二大公會議禮儀憲章第七十二條簡單地指出：「告解的禮節與經文應予修訂，使能明白表示本聖事的性質與效能。」這短短的一行字說出了告解儀式改革的範圍：「禮節與經文」，也道出了改革的目的：「明白表示本聖事的性質與效能」。那麼告解聖事終究有什麼性質與效能呢？新訂告解禮典前言中已有扼要的說明：「祂（基督）在教會中建立了懺悔聖事，使受洗後重陷於罪的信友，藉這聖事，重新獲得聖寵，與天主重歸於好」（前言2）；「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，因爲犯罪損害了教會，而教會却以仁愛、榜樣、和祈禱幫助他們悔改」（前言4）。

以上所引證的兩段話指出現代告解聖事神學所強調的幾個重點：

### 1.告解聖事的教會性

舉行聖事不是罪人與聽懺悔司鐸兩人的私人事件，它牽涉到整個教會團體。聽懺悔而赦罪的司鐸是代表整個教會，而不是以他私人的名義與權力施行聖事；懺悔者在告罪求赦時也是在向整個教會團體認罪求恕。

教會古代的告解聖事禮儀對於本聖事的這種教會性表現的非常清楚。

宗徒時代，聖保祿書信已指出罪人的被處罰與獲得赦免都與教會團體有密切關係。依照保祿的講授，所有教會成員形成一個身體，以基督爲首。如果有一位教友犯罪，應由教會（合法指定的人員）審判，犯重罪（通常是公開的大罪）者，應開除教籍（參見格前：五）。也是教會給予罪人寬赦（參見格後：二，5－11），就是教會團體對於罪人的獲赦，執行極重要的角色。

最初幾世紀所通行的告解方式是公開在團體內舉行的，需要很長的時間先作補贖，然後才獲得罪赦。第一個步驟是罪人自知犯了重罪後，就自動不再參與聖祭。他的補贖須在教會的指示和鑒視下完成，因此他先向主教或一位司鐸私下告明己罪，然後在公開儀式中，主教向其覆手，將他登記而成爲「作補贖者」的團體中。在教堂中給他們指定一特殊位置，此外他們必須完成一些苦工，如穿苦衣、守齋、祈禱、濟貧等。補贖的輕重與期限，由主教視罪的輕重而規定。爲很嚴重的罪，甚至能被罰一生作補贖。但此嚴厲的補贖以後逐漸減輕。後來，通常正式作補贖的期限是四旬期的四十天。補贖作完後，才能得罪赦，與教會和好。通常是在聖週星期四，在一公開儀式中，主教向作完補贖的罪人行覆手禮。同時教友也爲他們祈禱，而完成與教會的和好，就是，再接受他們爲教會的一份子，能再開始參與彌撒。

在此種舉行聖事的方式中，除了主教的重要角色外，教友團體也有其積極的角色。嚴重的罪過被視爲與天主斷絕關係，在天主與罪人之間好似形成了一種敵對的關係，如何能與天主重修舊好，有賴於天主之朋友們的說情—祈禱。另一方面，教友團體也感覺到，對於一位教友的犯罪，每人都負有責任。這是保祿宣講的道理：「若是一個肢體受苦，所有的肢體都一同受苦」（格前：十二，26）。因此，教友團體感覺到爲罪人祈禱是一種責任。

到中世紀初葉，西歐出現了私人告解方式，罪人與聽懺悔的司鐸在秘密中舉行聖事，公開和常期作補贖的規律便逐漸廢除。罪人向司鐸告罪後，通常立刻就得到罪赦，而應作的補贖可在以後去作。在十六世紀時，又有了神工亭的出現，更增加了此聖事的隱密性。因此，此聖事的教會性，至少在表面看來，已不明顯。大部份教友都以爲去「辦告解」是一項個人的事件：個人通過司鐸的赦罪權去與天主和好。

就是主要爲了這個原因，梵二大公會議前所發起的禮儀運動，對於現行的懺悔聖事，也作過多種試驗，尤其是懺悔儀式的舉行，使教友了解並體會此事的教會性。

## 2.罪的社會性

罪是懺悔聖事的主要因素，神學上稱罪爲本聖事的「材料」。沒有材料便不能舉行聖事。前言（5）稱：「罪是對天主的忤逆，與天主斷絕友誼……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。所以懺悔也常包括與弟兄的修好，因爲犯罪常使他們受害。」這幾句話

正說明了罪的社會性或教會性。

這種思想主要的根據是聖保祿所講的：「就如身體只是一個，却有許多肢體；身體所有的肢體雖多，仍是一個身體：基督也是這樣。……若是一個肢體受苦，所有的肢體都一同受苦；若是一個肢體蒙受尊榮，所有的肢體都一同歡樂。你們便是基督的身體，各自都是肢體」（格前：十二，12，26，27）。從此段書信中，我們首先可以看出，教友間的密切關係，一個肢體「受苦」（犯罪：患病），全身都會受影響。因此，很多神學家也強調，教友犯罪並不只是個人的私人事件，而且牽涉到整個教會。肢體犯罪也消弱全身的活力。一個肢體犯了重罪，不僅破壞了他與天主之間的密切關係，也破壞了他與其他肢體（教友）之間的關係。

爲了重整這個破壞的關係，罪人不僅應悔罪向天主求恕，也應向整個教會認罪。教會古代的告解禮儀也將這一點表現的很清楚。一如上述，古代告解聖事的舉行通常是公開和團體性的。梵二大公會議禮儀改革前的「主教用禮書」仍保存着古代遺留下來的一些儀式：㈠聖灰禮儀日將罪人逐出教會儀式；㈡聖週星期四的修好儀式：將罪人重新接入教會，准許其參與彌撒聖祭和領受聖體聖事。這些儀式也都是團體性的行動。罪人犯罪不但得罪了天主，也損害了團體；所以也應在團體面前表示懺悔認罪，才能蒙教會重新接受，再作教會的成員。

今日我們慣用的一端懺悔經：「我向全能的天主和各位教友承認我思言行爲上的過失……」也表示出這種思想。教友個人犯罪後，不僅應該求天主寬恕，也應該求弟兄寬恕。



## 3.舉行告解聖事是與天主及教會修好

「修好」或「和好」一詞在新訂告解禮典中用得相當多。告解的行爲稱爲和好，告解聖事有時也稱爲和好或修好聖事。這個名詞顯示出，告解聖事在近代牧靈工作上所應強調的兩點：

㈠告解是罪人與天主及教會之間的關係的重整

舉行告解時，罪人所應注意的，不只是詳察自己的過犯、痛悔、告明自己的罪過；而且也要積極地，努力以具體的行動博取天主的歡心，成爲教會的模範份子。也就是說努力恢復並且加強所破壞的關係。舊式告解至少在外在的形式上，似乎只強調了「告罪」的重要，很多教友以爲只要把所犯的罪一一向司鐸告明，就萬事解決。因此而有「告解」一詞的出現。在一些老教友的國家，經常可遇到的情形是：教友到神工亭就告述自己的罪過，然後，也不念悔罪經，也不等司鐸念赦罪經，就說「神父，再見」平安而去。這是因爲他不了解和好的意義。可能他把罪惡當作本人的垃圾，只要把垃圾扔進垃圾箱就好了。告解聖事所要求的仍有積極的成份在，那就是聆聽天主對我們的期待，接受天主的命令，然後去度一個眞正基督徒的生活。

㈡告解是罪人與天主相遇或晤談

一般教友往往把告解聖事看得太機械化；只要我告明罪過，司鐸舉手赦罪，我便馬上一

身清白。告解聖事並非洗衣機，而是一種位際交往：透過我們向天主坦誠地懺悔，與天主的交談，在教會面前的認罪求恕，我們才能又回到天父慈愛的懷抱，進入祂的大家庭。

以上所述重點，是新訂告解禮儀所要表達的，下面再詳細研究。

## 三、告解禮儀革新的要點

### 1.正名

聖事的名稱應與聖事的主要意義相符合，否則便會導致教友對聖事的誤解；因此，教會首先改正了「終傅」聖事的名稱，而稱之為「病人傅油」聖事。因為一般教友皆誤認「終傅」為病人臨終時應領的聖事，致使很多病重的人失去了領此聖事的機會。

㈠「告解」的意義

「告解」一詞的來源，毫無疑問地，是譯自拉丁文的「告明Confessio」動詞為Confiteri。很多歐美語言都稱「舉行告解聖事」為去作「Confession」，意思是：「去承認並告明罪過」。我國初期教會的譯者，可能為了更完全表示本聖事的意義，而將Absolutio（解罪）同時譯出；如此兩詞合為一詞，即告解。因此，我們常說的「我去辦告解」，就是說，我去向神父認罪告明，以解除我的罪過。

但是拉丁文Confiteri仍有兩層重要的意義，未能在「告解」一詞中譯出來。在第二世紀時，教友又給此字兩層新的意義：「頌讚」與「信仰的表白」（Confessio laudis et confessio fidei）。在聖詠中對天主的頌讚，經常是用Confiteri這個字來表達；而在古代教會教難時，此字通常的意義是「表白信仰」，即公開承認自己的信仰。到了第八世紀時，在教友的了解中，此字的意義才逐漸限於「罪的告明」或「認罪」。當然中文「告解」一詞不會包括「頌讚」和「表明信仰」兩層意義，只指示出告解聖事兩重步驟而已。我們從此可以看出，在充分了解本聖事的意義後，實在有「正名」的必要。

㈡「懺悔聖事」

近幾年來，中文的神學著作中經常看到「懺悔聖事」這個比較新的名詞來代替「告解」。「懺悔」是「知道自己的錯誤而想改過」（國語日報辭典）。所以「懺悔聖事」比較更接近拉丁原文Sacramentum Paenitentiae的意義。Paenitentia一字大致與新約中用的希臘字Metanoia的意義一樣。後者原來的意義是心境的轉變，指對罪的後悔。這種後悔涉及過去所有的過錯，通常包括一種轉變或稱回頭，也就是轉向所得罪的天主，而立志自新。所以它的全部意義是悔過、回頭、自新。這三者構成一種連續而不可分的行為，也是罪人為得罪赦的必要步驟。

古代教友就是用Paenitentia（懺悔）這個拉丁字來翻譯希臘文的Metanoia。而特別強調「改過自新」。中文聖經通常用「悔改」一詞來翻譯此希臘字。悔改不只指懺悔聖事

，也指洗禮。古代教會中稱洗禮爲第一次「悔改」，而告解稱爲第二次「悔改」。但後來由於兒童洗禮的普遍，而使洗禮悔改的色彩丟失，同時多次告解的習慣也逐漸形成，此第二次「悔改」（即告解聖事）便日益被強調。以後聖事神學逐漸發展，而予此聖事定名爲懺悔聖事（Sacramentum Paenitentiae）。此聖事在此時期（中世紀）所強調的，不再如古代教會強調外在的補贖（亦稱：Poenitentia），而是痛悔（Contritio）。同時聖事神學也指出懺悔聖事的四個主要成份：懺悔者的痛悔，向神父告明，接受補贖，神父給予罪赦。這是悔罪者「辦告解」時，應遵照的主要步驟，或程序。

㈢修好（和好）聖事

新訂懺悔聖事禮典中經常用的一個名詞是：「懺悔者的修好」（Reconciliatio Paenitentium）。所以，有人建議應將中文「告解聖事」改譯爲修好（或：和好）聖事。因爲以上兩個名稱皆不能完全表達本聖事的全部意義。在古代教會禮儀中，此詞「懺悔者的修好」指：罪人作完補贖後，主教將他重新納入教友團體的聖事行爲。這名詞所強調的是罪人與天主，以及罪人與教友團體的和好。梵二教會憲章（11）說：「教友去辦告解，由天主的仁慈獲得罪惡的寬恕，同時與教會和好，因爲犯罪時傷損了教會，而教會却以仁愛、善表和祈禱幫助他們悔改。」這幾句話也說明了懺悔聖事的主要意義是：人與天主和教會的修好行爲。「修好」或「和好」一詞也是一個聖經上的名詞（參閱格後：五，11—21；或哥：一，19—20…），強調，我們去「辦告解」不只是爲得到罪赦，使我個人得到心靈的平安，而是與天主和教友團體重整中斷或受損的關係。這也是近代聖事神學所強調的所謂「位際關係」。

將以上三個名詞作一比較，無疑的，第三個更能表達此聖事的眞義，也更符合關於此聖事的傳統的道理。

## 2.禮規的重訂

首先說明的是，告解聖事禮儀的改革，並不涉及此聖事的基本結構和主要意義。它的改革，正如禮儀憲章（72）所指示的，只涉及「禮節」與「經文」，其目的是使本聖事的性質與效能透過禮節與經文更明確地表達出來。在以上談到「爲何要革新」時，已經扼要地指出本聖事的性質與意義。那麼如何能清楚地表明呢？首先是「禮節」的革新，也就是「舉行儀式」的革新。

㈠個人告解儀式：

個人告解是現代教友習慣的方式，教會予以保留，並鼓勵教友們以此方式去辦告解，只是在儀式的細節方面有所革新。爲清楚起見，茲先列簡表如下：

| 新禮 | 舊禮 |
| --- | --- |
| 1.接待懺悔者： | 1.接待懺悔者： |

| 團體 | 個人 |
| --- | --- |
| 聖道禮 | (一)劃十字聖號 |
| 懺悔禮 | * (二)勸告罪人依靠天主 |
| 天主經 | * 2.(誦讀一段聖經) |
| | 3.(念懺悔詞)及告罪 |
| | 4.神父勸告並給補贖 |
| | 5.念悔罪經表示痛悔 |
| 個別告解 | 6.神父宣讀赦罪經(一端) |
| | (一)宣讀時,在懺悔者頭上覆手 * |
| | (二)懺悔者答:阿們。 |
| 頌謝天主 | * 7.頌謝天主仁慈 |
| 平安禮 | 8.請懺悔者退去 |

| 團體 | 個人 |
| --- | --- |
| | 神父只降福懺悔者 |
| | 2.— |
| | 3.念懺悔詞及告罪 |
| | 4.神父勸告並給補贖 |
| | 5.(默念悔罪經) |
| | 6.神父宣讀赦罪經(四端) |
| | 宣讀時,神父將手伸向懺悔者 |
| | 7.— |
| | 8.請懺悔者退去 |

依照上表所示,可知個人告解的程序基本上並沒有改變。但是一些革新的細節却具有重大意義。在新訂告解禮典中這一章「個人告解儀式」,原稱「使懺悔者個別修好的禮規」(Ordo ad reconciliandos singulos paenitentes)。因此,這個標題已指示出個人告解時所應具備的態度,去辦告解是去修好,與天主和教會的修好。



接待懺悔者的方式也與以前不同。新禮規容許視情形需要,用不拘形式的語句接待懺悔者。這初步的交談,如果作的好,對懺悔者的妥善告解有很大的助益。「辦告解」的教友在開始告罪時通常都有一種緊張和怕懼的心情。神父用一兩句適當而親切的話,可使其心境安定下來,而順利地進行告解的程序。新訂告解禮典提供了一些取自或根據聖經的簡短語句,聽告解的神父可自由選用,請懺悔者倚靠天主。

「恭讀天主聖訓」或「誦讀聖經」這確是一個新的成份。一直到禮儀改革前,告解聖事的舉行從未讀過聖經。梵二大公會議的禮儀革新特別強調禮節與言語(聖經)在禮儀中的密切關係,因此「在舉行禮儀時,應安排更豐富、更有變換性和更適當的聖經選讀」(禮儀憲章35)。從改革後的每件聖事禮儀中,我們可以看到以上這條憲章的實施:即舉行聖事主要部分之前,通常先舉行聖道禮。這在個人辦告解時也許會遭到一些實際困難,如人數過多、時間不足等。不過,如果聽告解的神父與辦告解者確信誦讀聖經的益處,一定可以找到克服困難的辦法,如人數過多,神父聽告解前,可先與大家一齊閱讀一段聖經,稍加解釋,然後再去神功架聽告解,或者,如果神父時間不足,辦告解者也可在告罪之前,自己先選讀一段聖經,作簡短默禱。如此,也可獲得較大的神益。同時,藉此聖經選讀,也可使教友了解,告解聖事也是我們與天主的一種交談:天主藉聖經給我們講話,召喚我們回頭改過,他樂於寬恕悔改的罪人;而我們通過神父向天主認罪求恕,重新獲得天主的恩寵。告解聖事的確是聖經上蕩子回頭的重演。

讀完聖經以後，懺悔者可先念「懺悔詞」，然後告明所犯的罪過。這一部份禮節沒有改變。只是在禮典前言中給聽告解的神父一些牧靈方面的指示（前言18）。

「悔罪經」：懺悔者告罪、並接受補贖後，要念悔罪經，求天主寬恕所犯諸罪。這悔罪經可以是自動自發的，即懺悔者可用自己的言語表示懺悔求恕之情。但爲那些不知如何自我表達的懺悔者，禮典中提供了一些「悔罪經」，供人選用。這些經文多數取自聖經，也很簡短。教會鼓勵選用取自聖經的經文：「這悔罪經文最好是用聖經的詞句所構成的」（前言19）。

「赦罪經」：此端新訂經文是告解禮儀中最主要的改革。首先是儀式的改革：赦罪的神父念赦罪經文時由「舉手」而變爲「覆手」或向懺悔者伸出右手（Manibus super caput Paenitentis extensis vel saltem manu dextera extensa）。這原是本聖事的最古老的儀式。後來，由於聖多瑪斯主張任何特殊經文與外在儀式爲此聖事均非必要，覆手禮便被放棄。但是在一六一四年出版的「聖教禮典」中，在念赦罪經之前，又引進了「向懺悔者舉起右手」的儀式。然而，在習慣用神功架（亭）的世代，這種「舉手」似乎是「多此一舉」，並無多大意義，因爲懺悔者並看不到神父舉手的動作。新禮規又恢復了傳統的「覆手」是很有意義的，它表示神父呼求天主沛降恩寵、派遣聖神，赦免我人的罪過。這「覆手」儀式也是堅振和聖秩等聖事所用的主要儀式。爲了使此儀式眞正成爲「恩寵的標記」，現行的神功架實有革新的必要。



關於懺悔者念悔罪經時的姿態，以及神父念赦罪時是坐是立，新禮典並沒有確定。懺悔者可以傳統方式跪著念悔罪經；但視情形需要，也可以站立；只是應俯首表示謙虛、認罪。倘若懺悔者跪著，神父仍可坐著念赦罪經，但爲了覆手的方便，站著念赦罪經更好。再者，新禮規指出，神父應等待懺悔者念完悔罪經後，再開始「赦罪經」。這假定懺悔者應用比較大的聲音念「悔罪經」。讓神父聽到。神父也應以清晰可聽的聲音誦念「赦罪經」。告解聖事是一種交談，彼此應能互相溝通思想、互相了解。

赦罪經是完全改編的，原來的四端只保留了第三端的主要部分：「我因父及子及聖神之名赦免你的罪過。」而在此主要部分之前新編了一段簡短、但內容充實的禱詞，並且這禱詞是指向聖三，說明聖三在修好奧跡中的特別任務：「懺悔者的和好是出於天父的仁慈，與基督復活奧跡密切聯繫，也指出聖神的聖化任務；最後也昭示聖事的教會性，因爲和好的恩寵是通過教會的職權向天主懇求而施與的」（參見前言19）。這段禱詞也非常符合天主救人計劃的順序：和好的奧跡是來自天主父，祂派遣聖子爲人受死而後復活；天主父是看聖子的功勞而寬恕人類；但聖子救世的果實是由聖神分施給我們；再者，聖神是通過教會而赦罪、並賦予人聖寵。耶穌付給宗徒們赦罪權時，「向他們噓了一口氣說：你們領受聖神吧！你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免；你們不赦免誰的罪，誰的罪就不得赦免」（若：二〇，22—23），也說明了聖神與教會在和好奧跡中的職務。因此，這段簡短的禱詞，可以說，包括了告解聖事神學的要點。

神父在念完赦罪經後，邀請懺悔者「頌謝天主」。從天主得到了罪赦之恩，應知感謝，這是很自然的道理。耶穌曾治好過十個痳瘋病人，只有一個回來大聲頌讚天主。我們通常都像其餘九個被治好的痳瘋病人，離開神功架就不知去向了（參閱路：一七，11—18）。因此，神父用一兩句簡短的語句提醒懺悔者要讚美感謝天主，如：「請讚美感謝天主，因爲祂是慈善的，祂的仁慈永遠常存。天主已經寬恕了你的罪過，平安回去吧！」懺悔者則答：「感謝天主。」如此，懺悔者懷著感恩的心退去，高興地去實行所接受的補贖。

㈡團體告解儀式或稱爲集體懺悔者的修好禮

此處所謂團體告解是指懺悔者人數多時，先作集體準備，然後「個別」到神父前告罪，並獲得罪赦。前言（22）已說明了此種團體告解的主要意義：「集體舉行告解聖事能更明顯地表示聖事的教會性。因爲信友共同聆聽那宣揚天主仁慈、勸勉他們改過遷善的聖道，他們就共同努力使他們的生活合乎所聽的聖道，並以祈禱互相幫助。每人告罪並得了罪赦後，爲了天主給祂聖子寶血所救贖的子民行了奇妙的事跡，而共同讚美天主。」

集體舉行告解儀式的主要結構是先舉行「聖道禮」，在此聖道禮中應注意選擇適當的讀經；讀經後，神父以聖經爲出發點，作簡短講道，並指導懺悔者省察良心、痛改前非，皈依天主。講道後，要有一段靜默的時間供懺悔者作省察，也可以由神父或其他人員領導一起作省察。

聖道禮後就是「修好禮」：神父或其他人員請大家跪下或俯首念懺悔詞，如「我向全能的天主…」；然後起立念一禱文或唱一首聖歌表示痛悔之情。最後加念天主經。在此經文中，我們求天主寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。古代的教友非常重視此經文的赦罪效能。

念完天主經，聽告解的神父到指定的地方。懺悔者可任意選定一位神父去告罪，並得罪赦。集體告解通常需要多位聽告解的神父，以免使舉行此聖事的時間過於延長。衆懺悔者告罪和得罪赦後，重聚一起，聽告解的神父也在主禮領導下聚集在衆教友的面前。主禮請大家感謝讚頌天主大恩。可唱聖詠或聖歌，最後主禮神父念結束禱詞。

結束禱詞後，神父以隆重祝福式祝福教友。然後，執事或其他人員遣散教友說：「天主已經赦免了你們的罪過。平安回去吧！」教友答：「感謝天主。」

以上所述是「新訂告解禮典」的第二章。禮典又提供了第三章，也是集體告解，但告明和赦罪也是集體舉行。此章的儀式只是在法律規定的情形下方可採用。教義聖部曾於一九七二年公佈了有關集體赦罪（Absolutio Generalis）的準則。前言（31—34）又重述這些準則，並強調：「個別及完整的告罪與赦罪是信友與天主及教會修好的唯一通常方式，除非有身體方面或心理方面的不可能，是不能免守這種方式的。」因此，集體赦罪只是在主教團或教區主教許可的特殊情形下，方可實行。此種集體告解禮儀除了應適應的幾點外，大致與

第二章相同（請參閱禮典）。

由以上所述舉行告解聖事的各種方式，可看出新訂禮規如何表達此聖事的主要意義，尤其是此聖事的團體性、教會性。集體告解雖不能經常舉行，但倘能一年內能在主要慶節或節期舉行數次，一定會使教友更深一層地了解本聖事的意義。

### 3.精神的革新

爲能達到告解禮儀革新的目的，應該有精神方面的革新配合。告解禮典附錄所提供的「懺悔儀式」就是爲了促進教友精神方面的革新。禮典前言（36）說：「懺悔儀式是天王子民的集會，爲聆聽天主的聖道，藉以喚起人回頭改過、革新生活，並宣報人類藉基督的聖死與復活，從罪惡中獲得解救的奧跡。」它的主要目的：在基督徒團體內培育懺悔的精神；幫助教友準備舉行告解聖事；教育兒童對罪的認識；激發眞心悔過之情…。告解聖事不應視作一個單獨的行動，它是我人懺悔生活的一個高峰：我們都是罪人，我們在一生中應時時懷著懺悔的精神，也就是度著懺悔的生活。懺悔儀式主要目的就在培養這種懺悔的精神。有了這種精神，才能充分地獲得禮儀革新的益處。近年來已有不少堂區或團體多次舉行過這種儀式，不再在此講解它的結構和禮規。

## 四、一些牧靈問題

禮儀的革新如果沒有牧靈工作方面的革新相配合，就很難達到革新的目的。新訂個人告解禮規（原名：我要回到父那裡去）出版後的實施情形並不理想，有些神父仍不知新禮書的出版，也有些神父雖然購到新書而遲遲未能照新禮實行。有人將此種情形歸咎於主教團沒有給予清楚的牧靈指示。但基本原因似乎應歸咎於所有負責牧靈工作者沒有盡到其牧靈職務。通常每項禮儀改革實施以前，應先給教友講解革新的意義；他們了解革新的必要與利益之後，才能心悅誠服地接受禮儀的革新。否則，所謂革新只是表面的、膚淺的，因而失去了革新的意義。

### 1.教友在教理方面的再教育

有不少教友以爲在領洗前曾學過要理問答，在教義方面就算畢業了。那麼，只要主日進堂「望」彌撒，聖誕節或復活節辦一次告解，就稱得上「好教友」了。但是，倘若教會只包括這種教友，這個教會確是一個毫無活力的教會，是一個接近滅亡的教會。在世俗知識與技能方面，每人都需要不斷進修，才能趕上時代，才能確保自己的生存。在教會知識方面，也同樣需要進修。教會要教友每個主日參加彌撒，也是供給教友一個進修的機會，使他們在精神和宗教生活方面，得到需要的滋養。但是這爲適應時代的需要，仍嫌不足。近年來，有不少教友已感到進修的重要，而通過各種活動、或研討會，在加深教義的知識。負責牧靈工作者應給教友提供種種進修的機會，使教友了解教會近年來所從事的種種革新，並能有效地實

行。關於每項與教友生活息息相關的禮儀革新，至少在主日彌撒講道中所應強調的一點是：告解禮儀的革新不只是外在儀式的革新，而是整個教友生活的革新：我們與天主之間的關係的重整。

在為教友講解新禮時，除了應講述上述革新的理由外，仍有以下幾點是值得注意的：

㈠良心的陶冶

也就是省察或反省的問題。近年來的要理運動也早已注意兒童、學童以及成年教友的所謂「省察」。省察在教友生活中是一種非常重要的神修方法。不過，已往似乎只注意到告解以前的省察，而這種省察通常只是按照一種大小罪名單或者天主十誡的順序去查考自己有沒有犯過，也就是說，只從消極方面去審查自己的言行。但是，只從有罪無罪的角度去看，並看不出自己神修生活的全貌。因教友生活不只是「但求無罪」就夠了。耶穌說：「你們應與天父一樣完善」，教友生活的理想是要達到「天人合一」。如何達到此理想？這要看一個人如何「積極的」實踐了天主「愛的命令」：愛天主在萬有之上，愛人如己。這也是基督給門徒們講道時所一再強調的：「你們要彼此相親相愛，如同我愛了你們一樣。」因此，為能達到天主向我要求的崇高理想，在省察時應特別著重愛德的實踐。「新訂告解禮典」附錄三的「省察舉例」就是如此；「我要回到父那裡去」（新訂個人告解禮規）所提供的省察方式也是多注意積極的教友生活。省察不只是為了在告解聖事中獲得罪赦，減輕良心的負擔；而且



更是為獲得更多的亮光，使人日益看清教友生活的理想，日益肖似基督，跟天主度著合一的生活，跟其他人度著兄弟友愛的生活。

㈡皈依的重要

所謂皈依是回頭改過、歸向天主的一種努力。此皈依在整個教友生活中佔著非常重要的地位：實際上，我們人跟天主的密切關係、合一關係是藉著一種持久性或重復性的皈依而日漸加強。我們自身的罪過與各種缺點，以及人性的軟弱，促使我們不斷的投靠天主，求祂寬恕、求祂助佑。這就是皈依。因此，教友生活可以說，是一種皈依生活，其目的就是在於跟天主過著和好的生活，這也是聖子耶穌降世救人的目的。告解聖事禮儀的革新主要目的之一也在於加強教友對皈依的意識，而幫助他們度一個皈依的生活。因此，除了個人告解禮規的革新外，教會又提供了各種懺悔儀式，經常提醒人應與天主和好，加強我們與天主的密切關係。

㈢懺悔（皈依）的不同方式

禮儀革新運動最近十幾年以來，在告解聖事方面，所推動的最成功的，就是團體的懺悔儀式。在「新訂告解禮典」中的集體舉行告解聖事儀式，以及懺悔儀式，都可以說是禮儀運動的成果。實際上除了個人「辦告解」外，在教會中仍有各種與天主修好的方式。教友如能善為利用，對於修德成聖大有助益。

首先應善爲利用的是彌撒進堂式中的懺悔禮。這懺悔儀式雖非聖事性的，但靠教會的祈禱，也可得到心靈的淨化，並且也可幫助我們了解懺悔聖事的意義以及對罪惡的意識。爲了避免機械式地舉行這種懺悔儀式，主禮的司鐸應知道如何利用新禮規給予的自由，而時常按照需要加以變化。這也是教導教友如何省察、如何發痛悔的一個最好的機會。

其次，「新訂告解禮典」中所提供的各種懺悔儀式（聖經誦禱），爲改善我們的教友生活也是很重要的；禮典特別指出其主要目的：①在基督徒團體內培養義子的精神；②幫助信友準備於適當時刻個別去「辦告解」；③教育兒童於良心上逐步認識人生活中的罪惡，並且藉基督才能擺脫罪惡；④幫助望教友眞心皈依。此外，雖然沒有司鐸給予聖事性的赦罪，這種儀式也是很有益的，因爲它能幫助人激發出於純愛的上等懺悔，使信友因渴望領告解聖事而獲得天主的恩寵。

在這些儀式中，有時也可舉行告解聖事，即讀經與講道結束後，可依照規定，進行集體或個人告明並得罪赦。也就是說，這種懺悔儀式是舉行告解聖事的一個很好的準備。因此，教會希望特別在每年的特殊季節，如將臨期、四旬期，或大慶節前夕能爲教友舉行此種懺悔儀式。如有足夠數目的聽告解司鐸，也可在此儀式中舉行告解聖事。在我國，很多教友，尤其新領洗教友，對告解聖事似乎都有怕懼的感覺，同時對聖事的眞正意義也很少有足夠的了解，因此，不敢或不願去辦告解。藉著這些懺悔儀式，一如以上所言，可以幫助他們認識罪惡，而後逐漸感到（如果有罪）去辦告解的需要。這種集體懺悔儀式是教友再教育的最好方法。

## 2.個人告解新禮規的實施

上面已經介紹依照新禮規個人辦告解的方式。外表看來，新禮與舊禮大致相同。但自新禮公佈後，仍未普遍實行，這說明實施過程仍有些問題。主要問題之一乃是司鐸與教友仍未進入革新的情況，深悟此種改革的意義。因此，我們上面曾提到教友再教育的必要。但是，此外，爲達到革新的理想，個人告解的新禮規也確實涉及一些實際問題，有些司鐸不知或沒想到如何解決；同時新禮也帶來一些新概念，應在實行新禮時表現出來。這些都需要牧靈工作者費一番思考的工夫，否則這種改革仍只是表面的、膚淺的，不會獲得革新的效果。以下只提出一些有關個人告解新禮的實際問題，作爲研討資料：

㈠神工架（告解亭）

這是我們給聽告解的地方所起的名字。直到特里騰大公會議前，司鐸普通是坐在一個椅子上聽告罪，並赦罪。此椅子設置在祭台與聖體欄杆之間。之後，羅馬禮規要求聽告司鐸及告罪者之間安置格子窗，此項規定在第十七世紀時已普遍實行。在巴洛克時代（十七、十八世紀），此種爲聽告解的椅子轉變成爲一座小房間，通常設於聖堂內兩旁或聖堂內的小經堂中。因此我們稱之爲告解「亭」，此亭通常分爲三部份，或三個極小的房間，聽告罪的司鐸

坐於中間，告罪者可由兩旁的房間進入而通過格子窗向司鐸告罪。很多古老的教堂中仍保存著這種告解亭。

隨著告解禮儀的革新，這種告解亭似乎也有革新的必要。首先是名稱的改正。爲符合此聖事的意義似乎應稱爲「修好室」（指房間式的聽告地方），或「修好所」（指只放置椅子的聽告地方）；或許有人喜歡懺悔一詞，而將告解亭改稱爲「懺悔室」或「懺悔所」。

「新訂告解禮典」的前言（12）中，關於此事，只說：「告解聖事於依法指定的地方及位置舉行。」因此，沒有硬性的規定，但是却授權各地區主教團針對當地的情形作更具體的規定（見前言38 b）。在主教團規定守則以前，先指出兩項可以遵循的原則：

①隨教友的願望：有些教友在瞭解了新禮規後，不願再進入傳統式的告解亭去辦告解；但是仍有不少教友習慣那種暗室中的告解方式。聽告解司鐸不可強迫。在歐美很多教堂中，傳統的告解亭雖然仍保留，但是（如空間許可）却在旁邊設置了桌椅或跪櫈，以便能用更自然的交談方式舉行告解聖事。如此，告解聖事的外在標記（如司鐸的覆手及祝福…）才可爲人看到。

②在明顯的地方，即爲大家所能看到的地方：這一點爲女性教友的告解很重要。相信一般老教友對新的告解方式仍不習慣，聽告解司鐸應注意一般教友的思想和看法。有些革新需要忍耐和明智。不可在教友中因著革新造成壞的印象。

㈡告解的程序

上面曾經提過，程序方面，無論新禮或舊禮，只就外面觀之，並無區別；但是新禮要求告罪者和聽告者在舉行聖事時有一種眞正的「交談」，和充分的「參與」。告罪者不只是告明了罪過，接受了補贖，就念自己的悔罪經，不再注意聽告司鐸作什麼。聽告的司鐸不只是聽了告明的罪過，給予勸言和補贖後，就念自己的赦罪經，不再注意告罪者作什麼。司鐸應聆聽告罪者的懺悔詞，必要時也可同他一齊念，因此告罪者應大聲念，使司鐸聽到。告罪者念完懺悔詞（悔罪經）後，司鐸才開始念赦罪經，這樣才合乎邏輯。司鐸也應大聲念赦罪經，使告罪者能聽清赦罪經的詞句，並在最後答應「阿們」，表示他的接受、他的信仰。悔罪經是告罪者悔改的標記，赦罪經是司鐸赦罪的標記，至少應該讓人聽清，否則就失去了標記的意義。聖事禮儀既是由很多標記（言語、動作……）所組成，就該讓這些標記發揮它的功能，這也是禮儀革新的主要目的之一。

㈢實習

爲使教友熟悉新禮的程序，司鐸應預先講解每部分的意義，然後再作一次示範性質的演習。否則不易破除舊習慣，也不會領悟新禮的優長。爲了達到此聖事禮儀改革的目的，堂區主任司鐸必須作一番努力；爲了促進教友的靈修生活，任何努力都是值得的，也是應該的。

㈣逐漸破除教友參與彌撒時去辦告解的習慣

已往很多教友以爲要領聖體必須先去辦告解，似乎辦告解只是爲準備領聖體。這也是彌撒中教友辦告解之習慣的由來。負責牧靈工作的堂區神父，首先應讓教友了解，如果沒有重罪，不必在領聖體前先去辦告解；同時教導他們參與彌撒時要全心參與彌撒，因爲去辦告解會中斷對彌撒的參與。但堂區司鐸應在彌撒外給予教友時間方面的便利，使他們知道司鐸何日何時在等候施行這件聖事。如此，爲教友、爲聽告司鐸有比較充分的時間完成這神聖的聖事。

(五)教導教友養成重要節日和季節辦告解的習慣

爲一般教友每週或每兩週辦一次告解似乎不太容易；但如果只在聖誕節辦一次告解也的確太少。沒有重大罪過，養成一種習慣，一年內多次辦告解，爲教友生活也是很有助益的。禮典前言（7b）說：「經常及慎重的領受這件聖事，爲小罪也有很大的益處。因爲這不是單純的禮節的重覆，也不是什麼心理實習，而是爲完成聖洗恩寵的一種努力，以便在我們身上時常帶著耶穌的死狀，爲使耶穌的生活日益彰顯在我們身上。」

(六)禮服

在聽告罪時，司鐸應穿什麼禮服，禮典（14）授權當地主教作具體的規定。在正常情形下，於聖堂內聽告罪時，司鐸依照習慣，穿長袍、小白衣（或穿大白衣），及領帶，以表示對此聖事的尊重，也表現出聖事的神聖性。在特殊情形下，如在聖堂外其他處所，也宜服裝整潔，如可能，也應佩上領帶。

## 3.集禮舉行懺悔禮的實施

集體舉行懺悔禮的結構與禮規，禮典前言中已有說明；同時禮典中也提供了一些示範性的實例。不過，在舉行此種懺悔禮時，享有很大的自由，如聖經、聖歌、禱詞等的選擇。正是爲了有很大的自由，這種儀式的舉行需要充分的準備，才能達到理想的效果。

(一)舉行前的準備

爲初次舉行此種儀式的團體，首先應予以解釋儀式的意義，以及舉行的方式等。然後，舉行前，應預先準備好選用的聖經章節、歌曲、禱詞等，以及分配好不同的角色（如讀經員、司儀等）。

此外應注意場地的佈置，包括燈光、聖像、座位等方面的佈置，主要目的在造成一種幫助人收斂心神的氣氛，使人感到安寧、與天主的臨在。尤其座位的佈置要適合於團體間的共融，使大家感到團體的溫暖、親切。這種氣氛有助於我們心靈的開放，對天主的開放，對近人的開放。如此，我們的祈禱才能更爲眞誠；因爲我們以開放的心認清了天主的慈愛、也認清了我自身的可憐，以及他人的需要。

如在儀式中舉行告解聖事，須預先請到足夠的聽告司鐸，以免辦告解的時間拖得過長。通常，辦告解者是個人到一位司鐸面前私下告罪，並由該司鐸獲得罪赦。

㈡儀式舉行時應注意事項

①默禱的重要：在這種懺悔儀式中，應給予教友充分的默禱時刻，尤其在聆聽天主聖言（讀經）後，一段靜默的時間是必要的，讓教友內心與天主去交談，按照天主的指示去作個人的反省。然後才可與他人分享心得，或與大家祈禱、歌唱共同答謝天主的聖言。彌撒聖道禮儀中讀經後默禱片刻，這也是可行的祈禱方式之一。

②認罪的意義：省察後的懺悔詞（悔罪經）是承認自己罪過的行爲；這種認罪不只是對天主而行，且是對其他參禮的人、也就是對整個教會而行的。也是整個教會向天主的祈禱，幫助我認罪而獲得罪赦。由此，可以讓教友體驗到罪與教會團體的密切關係。認罪也表示承認天主的仁慈，天主樂於寬恕悔改的罪人。認罪也是我們心靈的開放，讓天主、讓其他的人都認識我、可憐我、寬恕我。讓教友養成這種意識，集體舉行懺悔儀式是最好的方法。

③個人告解：在這種儀式中，告罪者應注意「告明」時要簡短而清楚，這不是求心靈輔導的時刻。聽告司鐸通常在聽告後，也要少發問題（除非必要），少給勸言，可立即念赦罪經。補贖通常也是在全體辦完告解後，一齊公開去作。

④總赦罪：就是聽告的司鐸聽完告罪後，給大家一齊赦罪，這在普通的情形下是不許可的，似乎與聖事的意義也不太符合。

⑤個人告解進行時間：這時間爲其他等待或已辦完告解的人應善爲利用，可用讀經、歌



唱、默禱來彌補這空檔的時間，否則等待時間太久，教友會感煩躁不安。

㈢舉行懺悔儀式的時期

這種團體性的懺悔不易經常舉行，但是在禮儀年中的重要季節應設法舉行數次。仍要看實際情形而定。通常依照教會的傳統，「四旬期爲每一信友或爲整個教會是行懺悔的特定時期。因此，在這時期最宜舉行懺悔儀式，以準備教友團體更充分地分享逾越奧跡」（禮典附錄5）。此外，將臨期，或其他大慶節的前夕，也可舉行。如果在此種儀式中教友領受了告解聖事，則在慶節的彌撒中就不會再有辦告解的需要，這也逐漸養成彌撒外辦告解習慣的方法之一。

再者，近年來經常舉辦的團體退省或神修性質的講習會中，也可舉行集體的懺悔儀式。這爲教友的團體意識以及神修生活都會增進。

## 結論

聖事禮儀革新的主要目的，在使此禮儀確實成爲天主聖寵的運送工具，使這工具更爲有有效。從事牧靈工作者應首先研究新禮—新的運送工具—的使用，以便有效地應用在牧靈工作上。

# 亂倫淫亂，排除於團體之外 excommunication

格前5:1-5

1我確實聽說在你們人間有淫亂的事，且是這樣的淫亂，連在外教人中
也沒有過，以至有人竟同自己父親的妻子姘居。2你們竟還傲慢自大！
你們豈不是更該悲哀，把行這事的人從你們中間除去嗎？3至於我，身
體雖不在你們那裡，但心神卻與你們同在，我好像親自在你們中間一
樣，因我們的主耶穌的名，已判決了行這樣事的人；4當你們聚會時，
我的心神也與你們同在，以我們的主耶穌的大能，5將這樣的人交與撒
殫，摧毀他的肉體，為使他的靈魂在主【耶穌】的日子上可以得救。

格前5:9-13

9我先前在信上給你們寫過：不可與淫蕩的人交結，10這話並不是泛指
這世上所有淫蕩的人，或貪婪的人，或勒索人的人，或拜偶像的人；
若是這樣，你們就非出離這世界不可。11其實，我寫給你們的，是說：
若有稱為弟兄的，是淫蕩的，或貪婪的，或拜偶像的，或辱罵人的，
或酗酒的，或勒索人的，你們就不要同他們交結；並且同這樣的人，
連一起吃飯也不可。12審斷教外的人，關我何事？教內的人，豈不該由
你們審斷嗎？13教外的人，自有天主審斷他們。你們務要把那壞人從你
們中間剷除。

讀經（出於信德的祈禱，必救那病人）

恭讀聖雅各伯書（5:13-16）

弟兄姊妹們：

你們中間有受苦的嗎？他應該祈禱；
有心安神樂的嗎？他應該歌頌。

你們中間有患病的嗎？
他該請教會的長老們來；他們該為他祈禱，
因主的名給他傅油：出於信德的祈禱，必救那病人，主必使他起來；並且如果他犯了罪，也必得蒙赦免。

所以你們要彼此告罪，彼此祈禱，為得痊癒。
義人懇切的祈禱，大有功效。——上主的話。

圖：https://www.catholic.com/tract/anointing-of-the-sick

# 彌撒經文

臺港澳主教團審定

所謂聖祭就是藉以「執行我們救贖的工程」，尤其在聖體聖祭中，使教友們又生活來近基督的奧蹟，和真教的純正本色，並介紹給他人。

基督教會切願全體教友，按照禮儀本身的要求，能夠完備的、有意識的、主動的參加禮儀的舉行；因為教民是「特選的民族，皇天的司祭，神聖之邦，傳贖之民」，藉聖洗的效能，他們有權利和義務參加禮儀。

為能使基督教徒更有把握的在聖禮中獲取豐富的聖寵，教宗教會切願把禮儀真的使一全教恢復。原來禮儀中包有不能改變的成份，即天主所定的，但也有可變的成份，可代而改變，如果有了基切合禮儀本質時代的成份，混入其中，則更必須加以

Approved Chinese and English versions of Mass prayers authorized in the diocese of Hong Kong.

Imprimatur:
† L. BIANCHI
Bishop of Hong Kong

1st February, 1965

香港公教真理學會出版

H.K.$0.50　天主教福利會印刷訓練中心承印　D-57

265.1
8441

1965年

# 經訓儀式

起立

## 進臺禮

主祭等列隊進堂時，信衆可唱進台詠；主祭念台下經文時，信衆繼續歌唱。如無歌詠，信衆可跪下一齊答應經文。

司祭：✠ 因父、及子、及聖神的名。亞孟。
我要到天主的祭壇前去。

信衆：**到我最忻悅的天主面前。**

司祭：我們的救助，是仰賴上主的名。

信衆：**祂是造成天地者。**

司祭：我今向全能的天主……

信衆：望全能的天主憐恤您，且寬赦了您的罪，領您達于常生。

司祭：亞孟。

信衆：我今向全能的天主，卒世童貞聖母瑪利亞，聖彌額爾總領天神，聖若翰洗者，聖伯多祿聖保祿二位宗徒，一切聖人，並您、神父，承認我在思、言、行爲上，犯了重罪。我罪！我罪！告我大罪！

爲此、特求卒世童貞聖母瑪利亞，聖彌額爾總領天神，聖若翰洗者，聖伯多祿聖保祿二位宗徒，一切聖人，並您、神父，爲我祈求上主，我們的天主。



司祭：望全能的天主憐恤你們，且寬赦了你們的罪，領你們達於常生。

信衆：**亞孟。**

司祭：✠ 望全能至慈的主寬恕、消除、赦免我們的罪過。

信衆：**亞孟。**

司祭：天主，求祢轉面向着我們，使我們復生吧！

信衆：**祢的子民就要因着祢而得喜樂。**

司祭：主，將祢的仁慈、顯示我們。

信衆：**也將祢的救恩賜與我們。**

司祭：主，求祢俯聽我的祈禱。

信衆：**願我的號聲上達于祢。**

司祭：願主偕同你們。

信衆：**也偕同您的心神。（起立）**

司祭吻祭台之後可到坐椅前主持儀式。

司祭：上主，求祢矜憐。

信衆：**上主，求祢矜憐。**

司祭：上主，求祢矜憐。

信衆：**基督，求祢矜憐。**

司祭：基督，求祢矜憐。

信衆：**基督，求祢矜憐。**

司祭：上主，求祢矜憐。

信衆：**上主，求祢矜憐。**

司祭：上主，求祢矜憐。

1969年

標準彌撒

一九六九年九月廿三日中國主教團批准
一九六九年十月十八日教廷聖禮部認可

出版：香港公教真理學會
香港堅道十六號天主教教區中心十一樓
電話：(852) 2810-9381
傳真：(852) 2521-8700
發行：公教進行社
香港干諾道中 15-18 號大昌大廈 16 字樓
電話：(852) 2525-7063
傳真：(852) 2521-7969
電郵：bookshop@catholiccentre.org.hk
網址：http://www.catholiccentre.org.hk
承印：恒友印刷有限公司



## 懺 悔 禮

主祭可任選下列三懺悔詞之一，與信衆一同懺悔。

### 懺 悔 詞 一

主祭：各位兄弟姊妹：現在我們大家認罪，虔誠的舉行聖祭。

全體默禱片刻，懺悔己罪。

全體：我向全能的天主和各位兄弟姊妹，承認我在思、言、行爲上的過失。（捶胸一次）我罪，我罪，我的重罪。爲此，懇請終身童貞聖母瑪利亞，天使，聖人，和你們各位兄弟姊妹，爲我祈求上主，我們的天主。

### 主祭求主赦罪

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信衆：亞孟。

### 懺 悔 詞 二

主祭：各位兄弟姊妹，現在我們大家認罪，虔誠的舉行聖祭。

全體默禱片刻，懺悔己罪。

主祭：上主，求你垂憐。

信衆：因爲我們得罪了你。



主祭：上主，求你大發慈悲。

信衆：施給我們救恩。

### 主祭求主赦罪

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信衆：亞孟。

### 懺 悔 詞 三

主祭：各位教友，現在我們大家認罪，虔誠的舉行聖祭。

全體默禱片刻，懺悔己罪。

主祭：基督，你奉命來拯救懺悔的人：求你垂憐。

信衆：求你垂憐。

主祭：基督，你來召喚罪人：求你垂憐。

信衆：求你垂憐。

主祭：基督，你在天父面前，爲我們轉達：求你垂憐。

信衆：求你垂憐。

### 主祭求主赦罪

主祭：願全能的天主垂憐我們，赦免我們的罪，使我們得到永生。

信衆：亞孟。

瑪16:18-19

我再給你說：你是伯多祿（磐石），在這磐石上，我要建立我的教會，陰間的門決不能戰勝她。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18:15-20

「如果你的弟兄得罪了你，去，要在你和他獨處的時候，規勸他；如果他聽從了你，你便賺得了你的兄弟；但他如果不聽，你就另帶上一個或兩個人，為叫任何事情，憑兩個或三個見證人的口供，得以成立。若是他仍不聽從他們，你要告訴教會；如果他連教會也不聽從，你就將他看作外教人或稅吏。我實在告訴你們：凡你們在地上所束縛的，在天上也要被束縛；凡你們在地上所釋放的，在天上也要被釋放。我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論為甚麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就，因為那裏有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」

若20:19, 21-23

正是那一週的第一天晚上，門徒所在的地方，因為怕猶太人，門戶都關着，耶穌來了，……耶穌又對他們說：「願你們平安！就如父派遣了我，我也同樣派遣你們。」說了這話，就向他們噓了一口氣，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。」

《天主教教理》

1434 基督徒內心的懺悔，可以透過多元的方式來表達。聖經和教父們尤其強調三種方式：禁食、祈禱和施捨，以表達人對自己、對天主、對他人的關係的改善。連同經由聖洗或殉道所帶來的根本淨化，他們也指出獲得罪赦的其他方法，就是：努力與近人和好，痛哭己罪，關注近人的得救，請聖人代禱和實踐愛德，因為「愛德遮蓋許多罪過」(伯前4:8)。

1435 皈依實現於日常生活中，就是和好的行動、關懷窮人、履行並維護公道和正義、向弟兄承認自己的過失、弟兄間的規過勸善、檢討自己的生活、省察良心、接受靈修指導、忍受痛苦、為正義而忍受迫害[1]。每天背負自己的十字架、跟隨基督，是懺悔最穩妥的途徑[2]。

[1]參閱亞5:24; 依1:17
[2]參閱路9:23

1436 感恩祭與懺悔。我們在感恩祭中，找到日常皈依和懺悔的泉源，並得到滋養，因為基督的祭獻在感恩祭中臨現人間，使我們與天主和好。感恩(聖體)聖事滋養並強化那些要活出基督生命的人。「聖體是良藥，它從日常的過失中解救我們，並保護我們不犯大罪」[1]。

[1]特倫多(1551): DS 1638

《天主教教理》

1437 閱讀聖經、誦唸時辰頌禱禮和天主經：凡是真誠的敬禮或熱心的行動，都能在我們內心重振皈依和懺悔的精神，有助我們得到罪赦。

1438 禮儀年中，補贖(懺悔)的日子和時期( 四旬期、逢星期五紀念主受難的日子)是教會踐行懺悔的重要時刻[1] 。

這些日子尤其適合作靈修的操練(退省)及行善功，懺悔禮儀，為補贖而做的朝聖，自發性的克己，如禁食和施捨、弟兄的分享(慈善和傳教工作)等。

[1]參閱SC 109-110; CIC 1249-1253; CCEO 880-883

# 《天主教教理》1447

許多世紀以來， 教會在應用這由主所交付的權柄的具體方式上，已有不少變化。在最初幾個世紀裡，如果基督徒在領洗後犯了特別嚴重的罪過 (如崇拜偶像、殺人或姦淫)， 為求和好，他們須遵守一項極為嚴格的紀律，即懺悔者在接受和好之前，要為自己的罪過，公開做補贖，往往為期多年。被收錄於這類「懺悔者之行列」中的(只涉及某些重罪者)，只有少數，而且在某些地區，一生只有一次機會。

法國Rouen 主教禮書所載18世紀仍沿用的公赦罪

在第七世紀，愛爾蘭的傳教士受到東方隱修傳統的啟發，把「私下」懺悔的做法帶到歐洲大陸。懺悔者在與教會和好之前，無須先公開地和長時間地去做補贖。

從此，這聖事在懺悔者和司鐸之間以隱密的方式進行。這種新的做法準備了重複這件聖事的可能性，並因而開拓了經常定期領受這聖事的途徑。這樣的方式，容許在一次聖事慶典中，同時赦免重罪和小罪。教會至今仍大致上採用這懺悔的方式。（自1215年）

圖：https://www.liturgicalartsjournal.com/2019/01/the-voyages-liturgiques-public-penance.html 及 https://twitter.com/VudatNation/status/1688548639193407490

《天主教教理》

1457 根據教會規定，「凡到達懂事年齡的信友，皆有責任至少一年一次，誠實地告明經省察出來的、自己的重罪」。 誰省察到自己犯了死罪，卻沒有先透過懺悔聖事而獲得寬赦，即使懷有很深的痛悔，也不可以領聖體，除非他有充分的理由要領此聖事，但又無法找到聽告解者。兒童在初領聖體之前，也應先領受懺悔聖事。

# 救主受難紀念
## （聖周五）

天主，

你以你聖子、我們主基督的苦難，解救我們脫離由遠古的罪所遺留給我們的死亡。

格前15:21-23

我們出自塵土，也肖似塵土；
求你以恩寵聖化我們，
使我們日益與基督同化，肖似他天人的模樣。

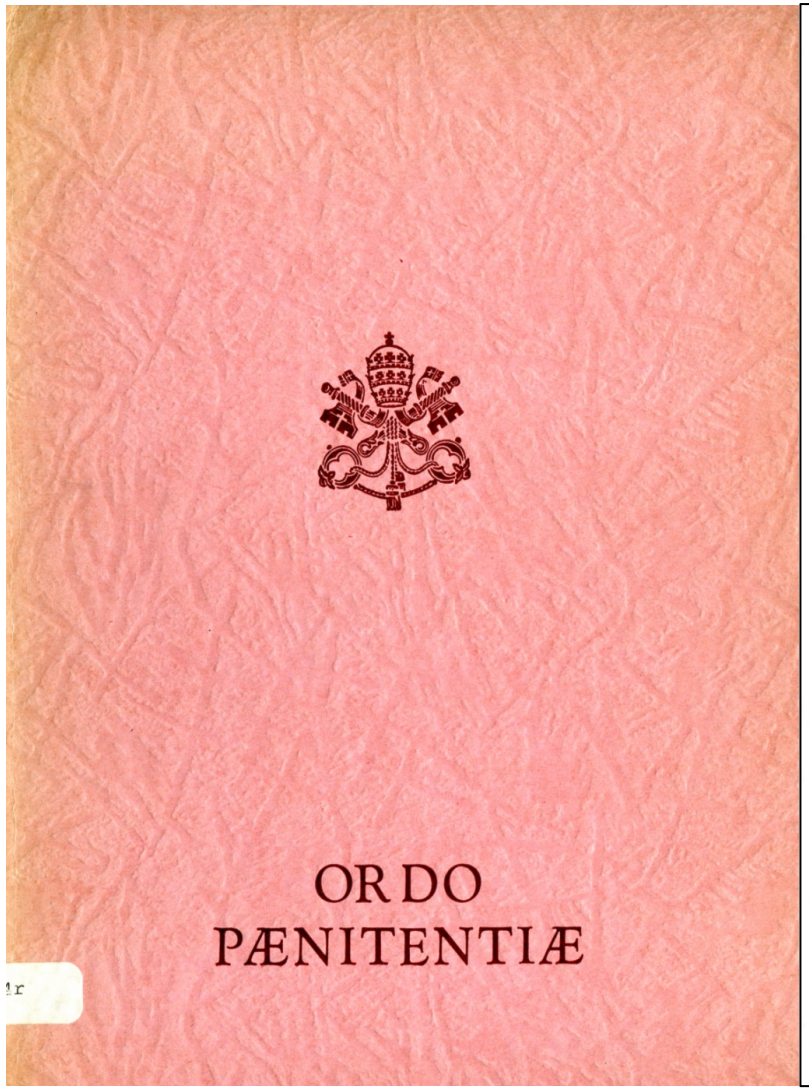
格前15:47-49

他是天主，永生永王。亞孟。

750年羅馬禮書398；
1570年羅馬彌撒經書 (聖瞻禮六耶穌苦難聖死 追憶救贖主苦難)

2024年7月26修訂中譯

圖：https://www.amazon.co.uk/Russian-Orthodox-Byzantine-Crucifix-Prayer/dp/B00N4IF2EO



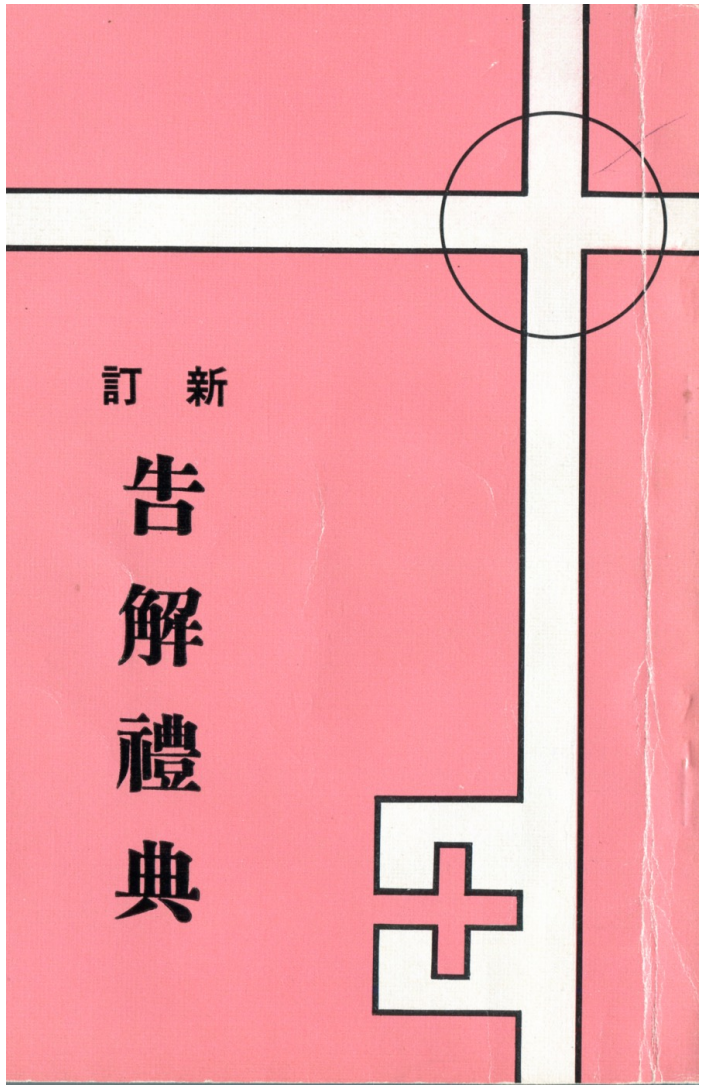
RITUALE ROMANUM
EX DECRETO SACROSANCTI ŒCUMENICI
CONCILII VATICANI II INSTAURATUM
AUCTORITATE PAULI PP. VI PROMULGATUM

ORDO
PÆNITENTIÆ

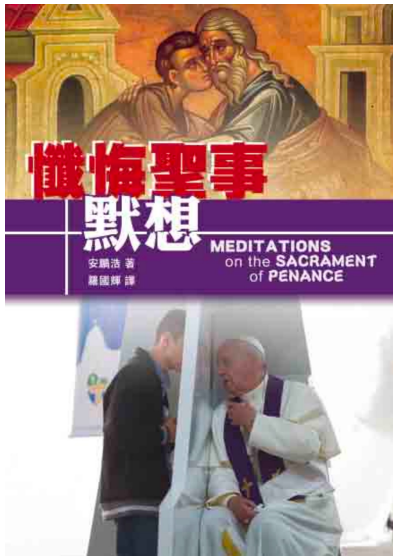
EDITIO TYPICA

TYPIS POLYGLOTTIS VATICANIS
MCMLXXIV

1*(1514)




1974年




圖：https://www.amazon.co.uk/Russian-Orthodox-Byzantine-Crucifix-Prayer/dp/B00N4IF2EQ 及 https://www.ncregister.com/blog/are-christ-and-peter-both-rocks 及 https://www.hkskh.org/content.aspx?id=19&lang=2 及 https://onemoresoul.com/news-commentary/communion-received-on-the-tongue-and-while-kneeling.html



# 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，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。

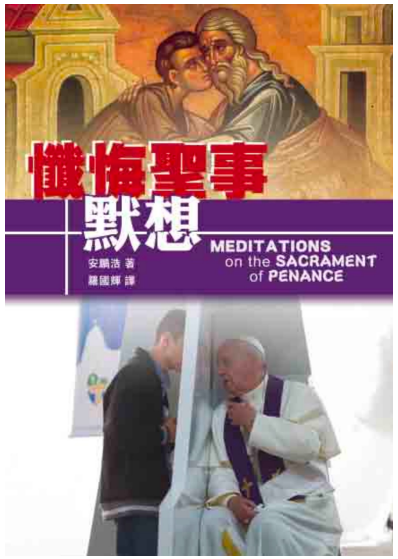
賣的那天晚上，開始救世的苦難[8]，以自己的寶血建立了新約的祭獻，以赦免罪過[9]；復活後，給宗徒們派遣了自己的聖神，使他們有赦罪或不赦的權力[10]，並使他們接受，因他的名去給萬民宣講懺悔及赦罪的任務[11]。

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，使罪惡的身體失了效用，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。




圖：https://slmedia.org/ch/blog/pope-with-repentant-trusting-hearts



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]。

**四旬期第三主日**
（不舉行候洗者考核禮）

集禱經
天主，
你是一切美善和慈愛的根源。
你教導我們以齋戒、祈禱、施捨為良藥，治癒我們的罪過。
我們俯首認罪，求你仁慈寬恕，並扶助我們。
因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。

24 Hours for the Lord': Celebration of Reconciliation with Pope Francis | March 17th, 2023
https://www.youtube.com/live/Ilyv-9G3e5A?si=oOjthKHFSCmW0xO1

## 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

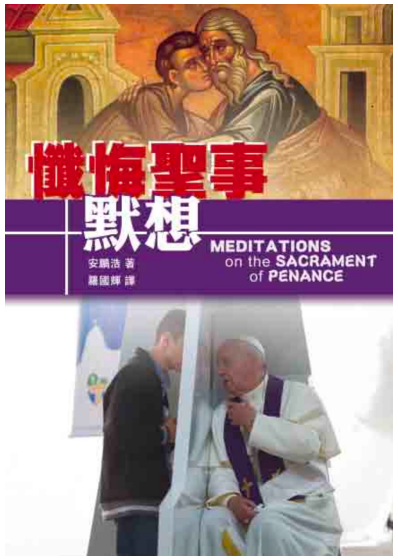
4. 天主的子民以多種不同的方式，實行與完成這種延續不斷的懺悔。因為他們以堅忍分承基督的苦難[21]，實行慈善仁愛的工作[22]，遵循基督的福音，日益改善自己，在世界上成為歸向天主的標幟。信眾承認自己犯了罪，懇求天主及弟兄們的寬恕時，教會把它在禮儀生活中表現出來，就如在舉行懺悔時，在宣讀天主聖言時，在祈禱時，在舉行聖體聖事中行懺悔儀式時[23]。

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

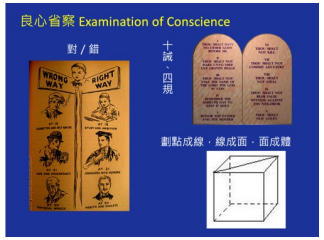
14 《羅馬彌撒經書》，感恩經第三式。
15 《羅馬彌撒經書》，感恩經第二式。
16 參閱特倫多公會議第十四期會議「論懺悔聖事」，第一章，見施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1668、1670 及 1701。
17 聖安博，書信：41, 12：PL16, 1116。
18 參閱默 19:7。
19 參閱弗 1:22-23；《教會憲章》(1965 年 ) 7。
20 《教會憲章》(1965 年 ) 8。
21 參閱伯前 4:13。
22 參閱伯前 4:8。
23 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1638，1740，1743；聖禮部，「聖體奧蹟」訓令（1967 年 5 月 25 日）35；《羅馬彌撒經書總論》(1970 年 )，29，30，56a, b, g。
24 《教會憲章》(1965 年 ) 11。

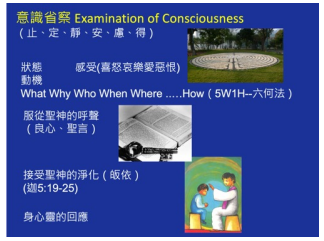


於天主。」[25] 所以罪人賴仁慈天主的恩寵進行懺悔，就是歸向「首先愛了我們的」（若一 4:19）天主聖父，歸向為我們捨生的基督[26]，歸向豐富地傾注在我們身上的聖神[27]。

「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]。

七罪宗是那七樣？
答　就是驕傲、慳吝、色迷、忿怒、嫉妒、貪饕、懶惰。

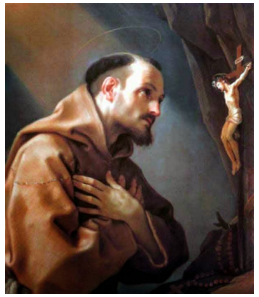
意識省察
1.感恩
2.祈求光照
3.反省/回顧
4.治癒/悔罪
5.展望/定志

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。

圖：https://www.britannica.com/story/why-do-people-say-amen-at-the-end-of-a-prayer 及 https://redeemerchicago.com/articles-stories/starting-a-prayer-revolution 及 https://prayercluster.com/prayers-for-church-growth/ 及 https://christianmentalhealthinitiative.org/a-prayer-for-the-black-community/ 及 http://www.saintjosephpc.com/2013/08/st-bonaventure.html 及 http://catholic-pic-of-the-day.blogspot.com/2010/08/28.htm 及 https://crisnow.com/vatican/200708/confession-is-more-about-gods-forgiveness-than-our-sins-pope-says 及 https://www.ohsw.org/articles/ohsw/ohsweb/confession/quotes/211760/20210716211760.

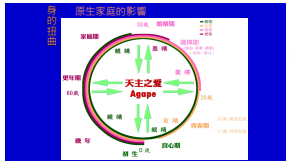


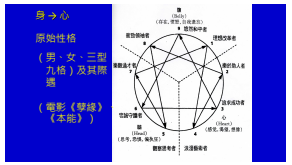




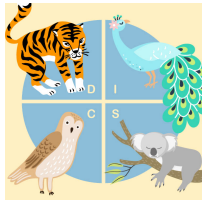
(a) 痛悔：在懺悔者的行為中，痛悔當佔首位，它是「對已犯罪過的痛心及憎恨，並立志不再重蹈覆轍」[30]。因為「只有回頭改過，即徹底革面洗心的人才能進入基督的國。這種人為天主的愛和聖潔所感動而開始思想，判斷和重組自己的生活。這愛和聖潔是新近表現在聖子身上，而完全賜給我們的（參閱希 1:2；哥 1:19；弗 1:23）[31]。」懺悔的真誠，完全繫乎此種真心痛悔，因為悔改應影響人之內心，使他日益光明，日益相似基督。

(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]。

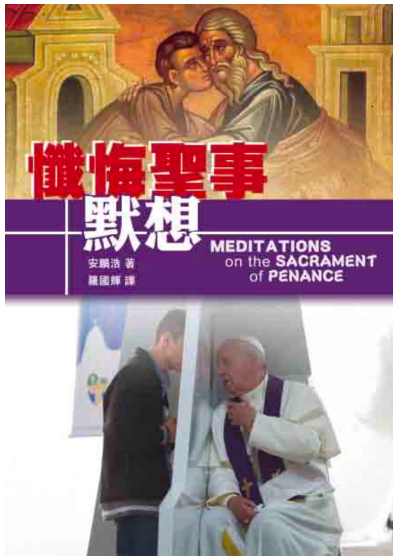



(c) 補贖：真實的歸向應以補償罪過、改善生活、賠補損失來完成[33]，補贖的行為及尺度，當適合每個懺悔者，好使每一懺悔者重整他所破壞的秩序，並針對自己的病症，使用對症的良藥。因此，罪罰該是真正治罪的良藥，且多少能改善懺悔者的生活，這樣，使懺悔者「忘了他的

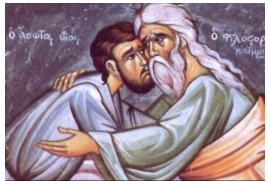


30 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1676
31 保祿六世宗座憲令，Paenitemini（1966 年 2 月 17 日）179。
32 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1679。
33 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1690-1692；保祿六世，「論大赦」宗座憲令（1967 年 1 月 1 日）2-3。



過去」（斐 3:13），重新進入救恩的奧蹟，以圖將來的發展。

(d) 赦罪：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。

圖：https://www.heraldmalaysia.com/news/pope-francis-confession-is-a-place-of-forgiveness-not-threats/41162/1 及 https://www.catholicnewsagency.com/news/246694/pope-francis-prays-for-a-renewal-of-the-sacrament-of-reconciliation 及 https://www.catholicnewsagency.com/news/246694/pope-francis-prays-for-a-renewal-of-the-sacrament-of-reconciliation





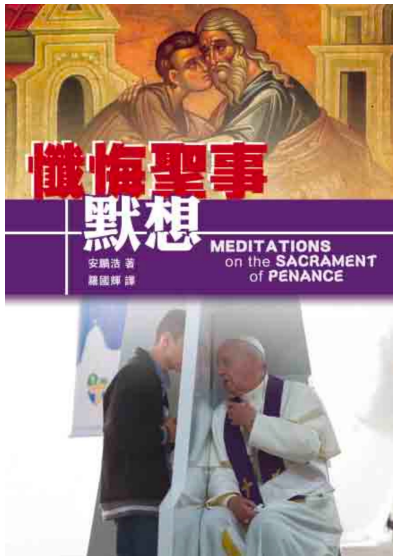
(a) 為要獲得告解聖事的功效，依照仁慈天主的安排，信徒必須向司鐸承認，由於醒覺的良知所記憶的每一個大罪[36]。

(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。






## 《天主教教理簡編》（2005 年）

### 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？

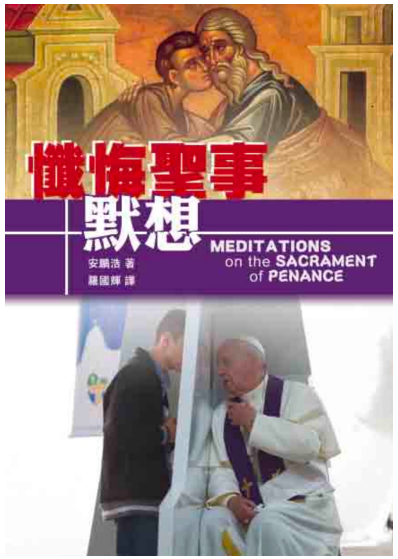
懺悔可以透過多種方式來表達，尤其是禁食、祈禱和施捨。這些以及其他許多懺悔方式，可在信友日常生活中實踐，尤其在四旬期和每星期五的悔罪日上。

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通常方式。

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？

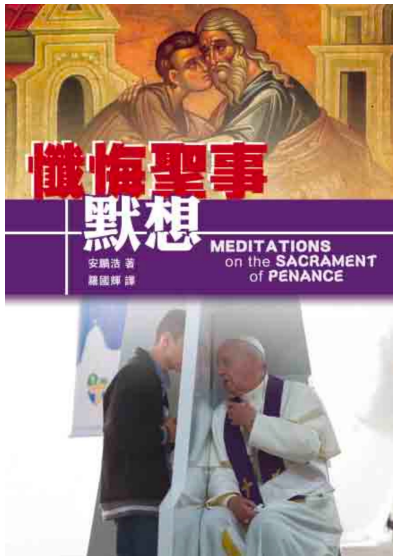
大赦是信友在罪過已蒙赦免後，按照指定的條件，準備妥當，通過教會的職務，在天主前，為自己或為已亡信友，獲得暫罰的赦免。教會作為救恩的分施者，分施基督及諸聖人的功績寶庫。

《天主教教理》

1465 司鐸在舉行懺悔聖事慶典時，所完成的職務，就好比尋找亡羊的善牧，為人包紮傷口的慈善撒瑪黎雅人，等待並迎接浪子回頭的慈父；也如同一位正義的法官，無所偏私，作出公平而仁慈的判決。簡言之，司鐸是天主憐愛罪人的標記和工具。

1466 聽告解者並非主人，而是予人寬恕的天主的僕人。這聖事的施行人，應與基督的意願和慈愛相結合[1]。他對基督徒的行為操守、人情世故，應有深透的了悟，對跌倒的人懷有尊重和靈敏的心；他應熱愛真理，忠於教會的訓導當局，並以耐心帶領懺悔者邁向治癒和完全成熟。他應為懺悔者祈禱、做補贖，並把懺悔者託付給仁慈的主。

[1]參閱PO 13






## （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





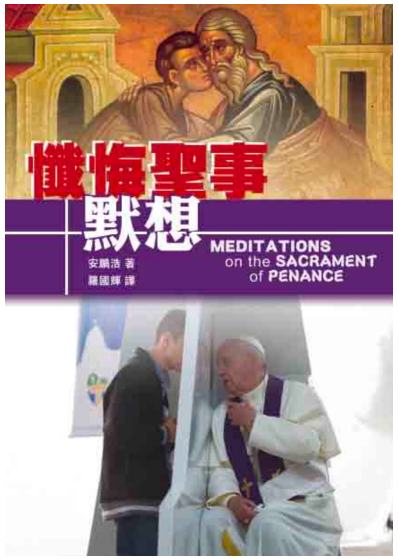
父告明重罪，使這聖事又稱為「告解」。主，你的計劃確實如此。我降服於你的智慧：在你的判決前，我既智力有限，也只能緘口不語。

「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。






## （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。





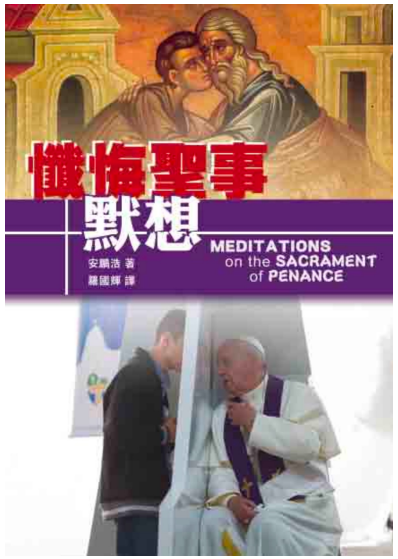
「**赦罪**」是你教會的行動，由神父所代表；藉此，犯了嚴重罪過的懺悔者得與你和教會團體和好。主，我可以見到天庭上所有天使聖人都在歡欣觀看蕩子回家，也正如你把亡羊背在肩上，又如同那婦人尋回失去的錢財，那麼歡欣踴躍。我聽到你如同比喻中的慈父那樣喊說：「快給他穿上最好的袍子，並給他戴上指環，及穿上鞋。讓我們宰殺那隻肥牛犢，吃喝歡宴，因為我的兒子死而復活，失而復得了。」這是值得慶祝的。因為藉著「懺悔聖事」，天主在世上的家再次團圓了。

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）

### 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。

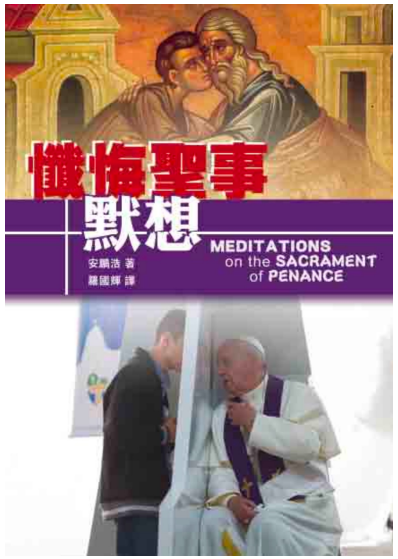
中譯：

**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）

### 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誡命。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。

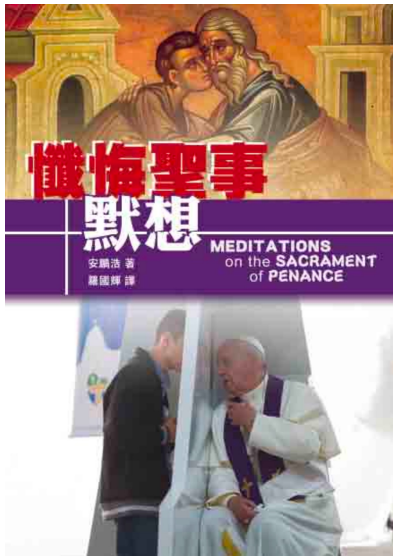
8. 念補贖經，並感謝天主赦罪之恩。

---

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（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

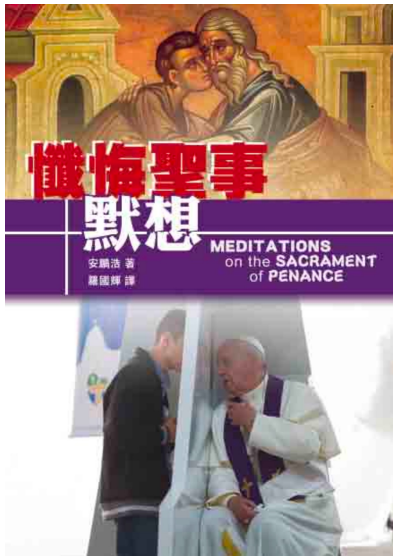
44. 【可按地方習慣，懺悔者在告罪前，先念懺悔詞。（亦可省略）
**我向全能的天主和各位弟兄姊妹，承認我在思、言、行為上的過失。（搥胸）我罪、我罪、我的重罪。為此，懇請卒世童貞聖母瑪利亞、天使、聖人、和你們各位弟兄姊妹，為我祈求上主，我們的天主。】**

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。**





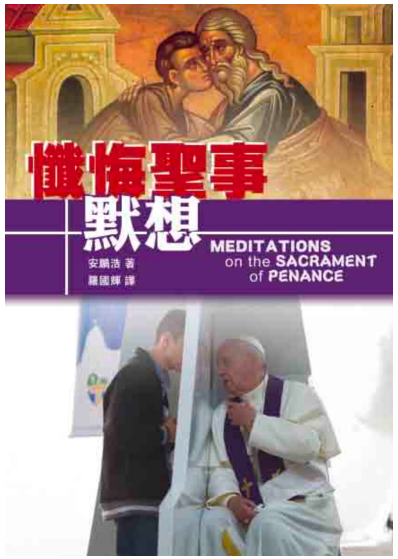
## 頌謝天主，懺悔者退去

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）

格後5:17-21






## （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。

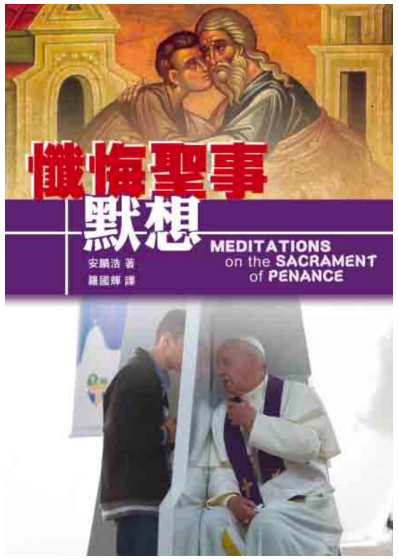
懺悔聖事是我由罪過進入恩寵的通道。我的信德再向我保證：在這通道裏，天主聖三親臨其中；通過這聖事，因父及子及聖神之名，我逾越到恩寵的領域。

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。

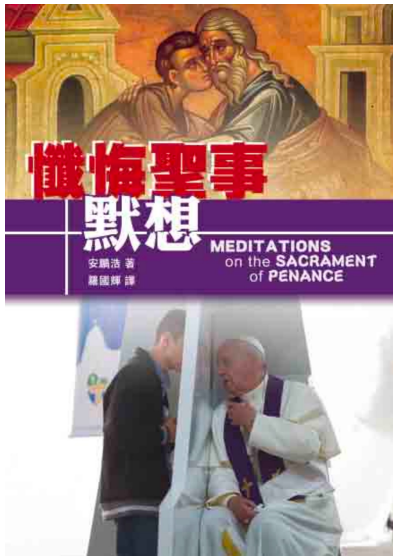
神父提示我要認識我的罪。貪婪、憤怒、荒淫，迷糊了我的良知，使我失去了高尚和正直的感覺。有時我掩飾良心的譴責，以「時代變了」作藉口，去抗辯良心的呼聲，及合理化我的惡行:這是「求生」使然，天主會明白的。我與我的良心辯論，自詡獲勝。漸漸不知不覺的我失去了罪疚感，再分不出大罪或小罪、壞習慣或德行。我的良心已嚴重受損，我也不在乎不與你同行。我陷入世上最大的罪，即失去了罪疚感。上主，求你可憐我罪人。

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。






## （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



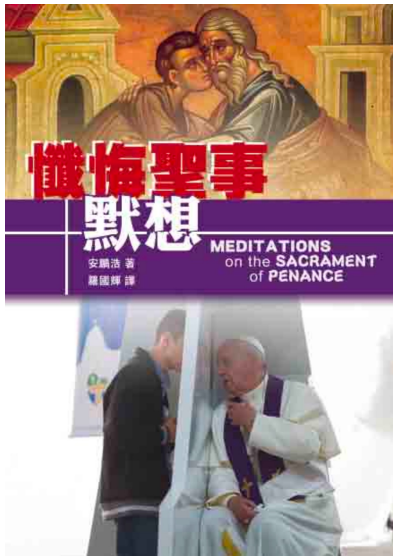


隱藏於我心裏的錯誤動機，暴露於光天化日之下！因為只有這樣，我才可從偽裝和假惺惺的姿態中被釋放出來；也只有這樣，你才能把你寬恕的披風覆蓋我赤裸的靈魂。

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，打掉我罪過的腳鐐，並陪伴我走上皈依的朝聖旅程。亞孟。






## （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

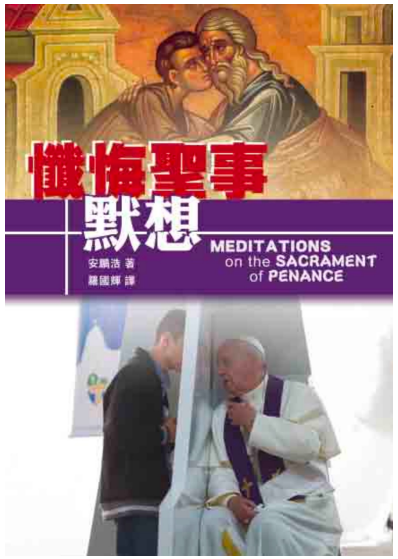




因為那頑固的驕傲和感到羞恥。有些人拒絕這聖事，是因為無理地懼怕遵行這聖事，或是因為一些痛苦的經歷仍舊如附魔般纏繞著他們。主，請引領他們走近寬恕的水泉旁！請賜給他們勇氣去克服羞恥；請治癒他們經歷痛苦後的傷口，並向他們保證：在這寬恕聖事中，他們可以放心大膽、無懼之有。其他拒絕這聖事的，是那些中了那邪惡者詭計的受害人；他們沒有徹底棄絕那邪惡者和它的謊言假諾。主啊！請以你溫柔的愛火清理他們的內心，引導他們皈依你，因為只有在你內，他們才可以得到內心的平安，他們煩亂的心才可以得到安息。

「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，主，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，我也要在我所得罪的人面前，自訟自承，為使我也能獲得天主寬恕之恩。亞孟。






## （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。

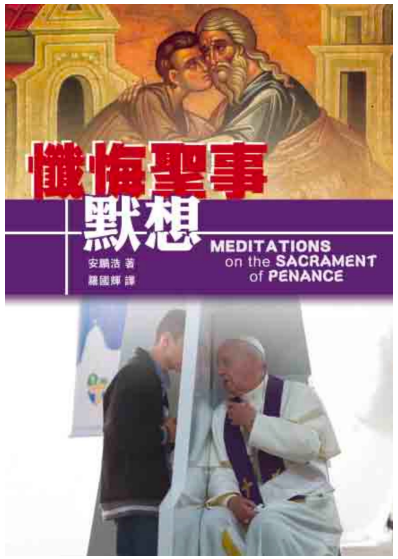




當我向神父提及我上次告解到現在有多久時，我可量度自己有多重視這懺悔聖事。我有否經常善用這使我更新的聖事呢？主，多謝你建立了這聖事；這聖事展示了天主的慈悲。每當罪過騷擾我的良心時，你賜我聖寵去尋求這聖事的幫助，為減輕那壓在我靈魂上的重擔。如果神父常在，但我也只是一年一次領受這懺悔聖事，那就實在耽擱得太久，沒有迅速投奔到寬恕的清泉，尤其重罪會使我的靈魂疲憊不堪。

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。






## （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、邪淫與憤怒等私慾偏情。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。



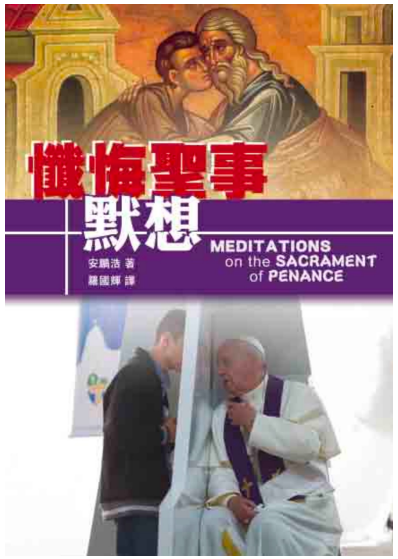


就算在我醒著的時候，我的良心仍不斷毫不姑息地指控我。我的家庭已差不多破裂了；人與人的關係已變得討厭；昔日家人相愛的火焰已熄滅，彼此變得冷漠。為甚麼呢？這是因為我疏忽失職，囂張跋扈，感覺遲鈍，且以自我為中心。這些都是我要告明的罪。

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。






## （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，滙集成河川，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。

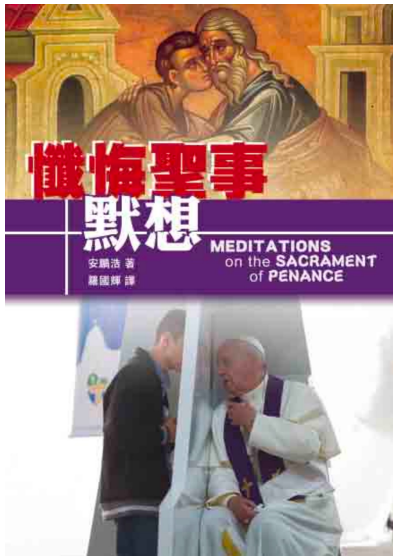




他是心靈治癒的導師；他是精神的治療者，能夠透視我內心深處所想的，並給我適當的忠告。我在他面前，坦露我靈魂的處境，又以感恩之心，接受他的診斷，並尊重他對我的觀察。他履行慈父的職責，接受我罪人懺悔，並以他的忠告，引導我獲得真理的光照；他向我顯示天父的慈心，並反映出你作為善牧的肖像。

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）。

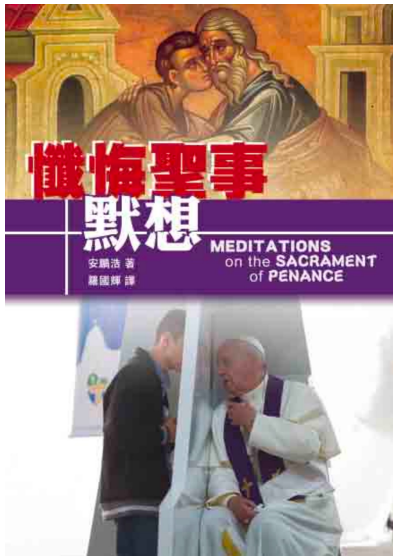
在早期，教會制定了皈依的計劃（操練），包括守齋克己、懇切祈禱、穿苦衣，及遵守某些禁令，例如：不准執行公職，目的是要激發懺悔者內心的改變，並更新基督徒生活。皈依的過程並不像在公園休閒散步，而是厲行補贖，往往多年，直到教會首長確定懺悔者已經改變，才在聖周星期四，恢復他們的身分，作為教會徹底的成員，好能與團體一起慶祝逾越節三日慶典。他們多年的「補贖」就以「修和聖事」作結。

「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

（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誡命。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：

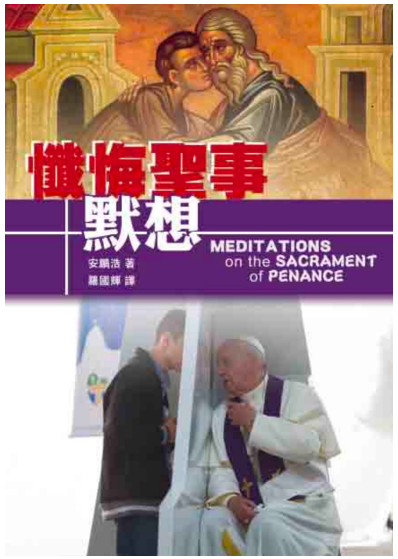
**吾主天主，爾是造我救我之恩主，可愛之大父，因我不遵爾命，得罪爾，致失天堂，而得地獄，辜負爾恩之逆子，至大罪人。我今認我之錯，愛爾無窮美善，在萬有之上，真心痛悔（拊胸）一生罪過，定心改我毛病，遠離犯罪機會，再不敢犯爾之命令。阿們。**

【仁慈的天主，你是造我救我之恩主，可愛的天父，我往往不遵守你的誡命，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，再不違犯你的誡命。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。






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。**

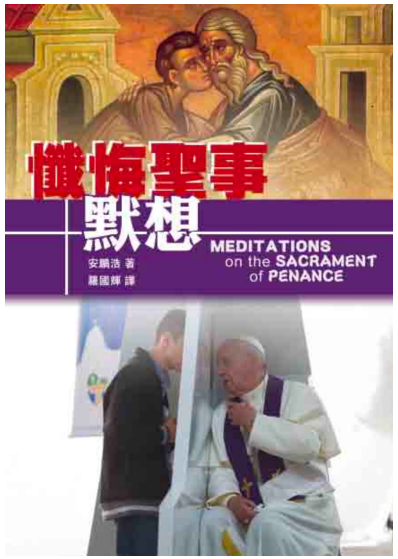
**天主，求你看我們救主耶穌基督受難的功勞憐憫我。阿們。**

（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。**






## （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。」】

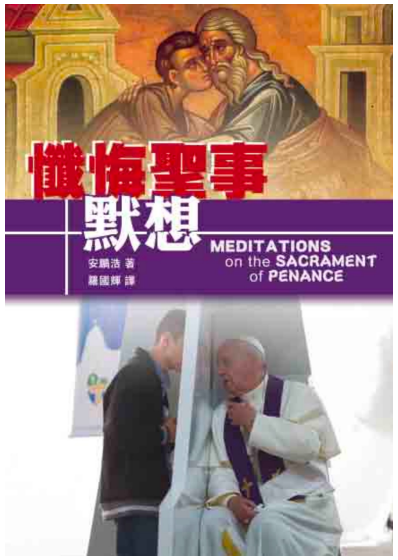




主，我知道，當我被人得罪時，我會大發脾氣，大吵大鬧，但你卻不如此。當你被得罪時，你背起十字架走向加爾瓦略山。你更為罪人辯解：「寬恕他們吧！因為他們不知道自己在做甚麼。」十字架和寬恕同是由你被罪惡所刺透的心所併發出來的。當我仰望十字架時，我明白我是如何糟糕的得罪了你：「我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過。」【「主，我今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔。」】

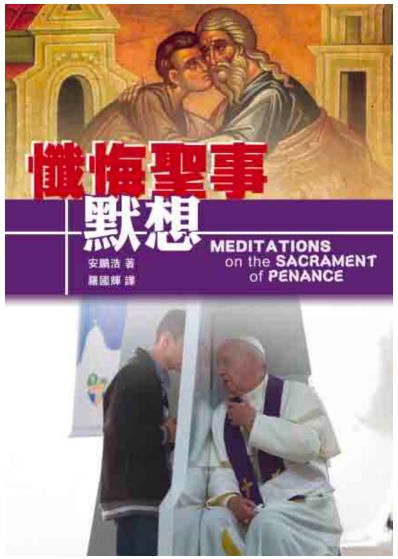
主，我敢說，當我犯罪時，我並沒有停止愛你；你相信嗎？請你不要以此視作我的傲慢無禮。你的聖心了解我犯罪並不是因為沒有愛，而是因為人性的可悲和軟弱壓倒了愛。我不會為自己開釋；但是，我知道就算處身於那充滿我罪過的黑漆地牢裏，我的心仍閃爍著你愛的火花。在我有生之日，你都不會從我身上，收回你的愛。在我的可憐和無恥中，我說：「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」

「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。眼淚表述了愛所代表的：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。






## （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誡命】**

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。

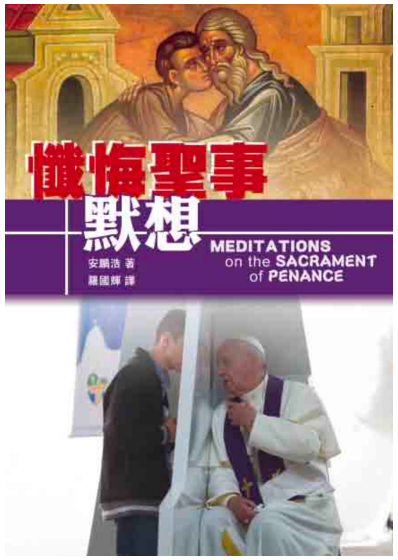
「我害怕失去天堂永福及跌入地獄永火。」【我「寧死再不敢犯天主的誡命」 。】我實在非常害怕失去天堂永福和跌入地獄永火。主，我明白，失去天堂，跌入地獄永火，正就是喪失了愛的希望。可是，往往正因為害怕，才令我告明己罪。當想到死亡將如黑夜裏的盜賊，在我沒有防備時，就要來到，我就不寒而慄。親愛的主啊！如果死亡突然而來，我求你因你的無限慈愛，作我的救主；請不要如同生氣的判官般對待我。

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：

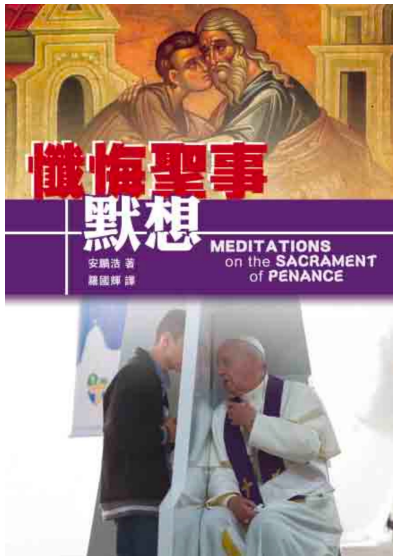
**天上的慈父，因他聖子的死亡和復活，使世界與他和好，又恩賜聖神赦免罪過。**

**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。

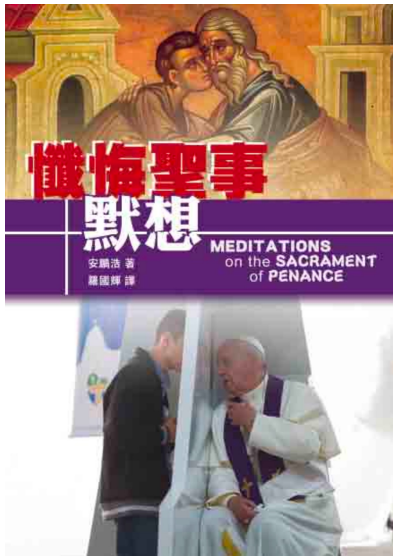




主，我為你的司鐸祈禱，好使他們晉鐸時被你所祝聖的雙手，不受沾污。願他們的手成為你舉手降福群眾的手、你撫慰病人的手、你抹去悔罪者眼淚的手、你拿起五餅二魚，飽飫曠野裏飢餓者的手。願他們的手成為你在十字架上被刺穿的手。願他們的手，成為你復活後向那懷疑者多默宗徒伸出的手。願他們的手，成為你光榮升天時指向天上的手。

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攙合，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。






## （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)。

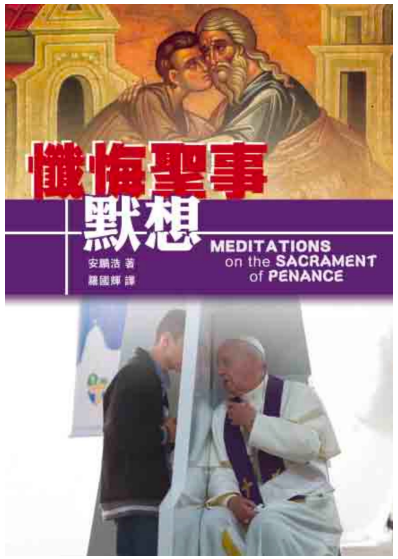
但是，我們是誰？怎敢對人說：「你的罪赦了」？那豈不是說我們偷進了別人的內心深處嗎？我們怎有權力赦免人的罪疚呢？事實上，只有天主能除掉罪污。主，他們對你的批評是正確的；他們譴責你，說你說了褻瀆的話。

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。






## （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

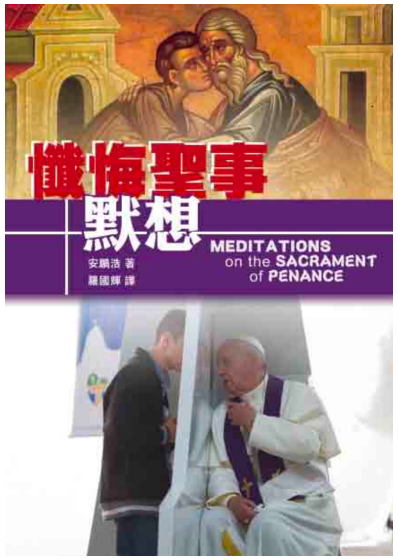




就是無助的屈服，且是無可避免的。但是，為你，絕不如此；你的死亡是你愛罪人愛到底的力量。

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。






## （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，都需要相信你的話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話，也就需要更大的信德了。可是，主，雖然我沒有親耳聽到你的話，或親身感受過你手的撫慰，但我卻深信不疑。主，請驅遂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。



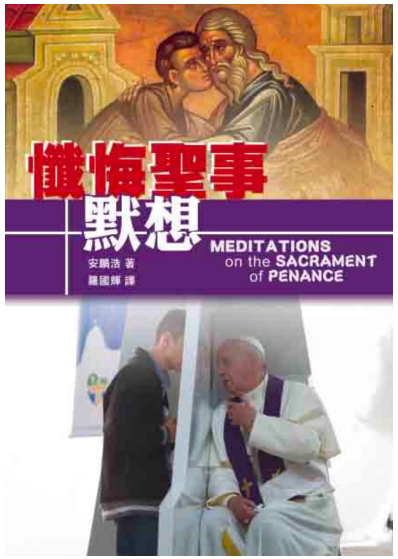


就算你以我們人的軀體，光榮回到天父懷中，你仍願意你的「寬恕」之聲，繼續迴響，再迴響，穿越普世，只要仍有人尋求你的憐憫和原諒，並渴求聽到你的「寬恕」之聲。你以肉軀的方式離開我們，卻仍以「懺悔聖事」的方式，世世常在。主，請賜我恩寵，使我在教會的赦罪聲中，覺察到你的親臨寬恕。

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。






## （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。



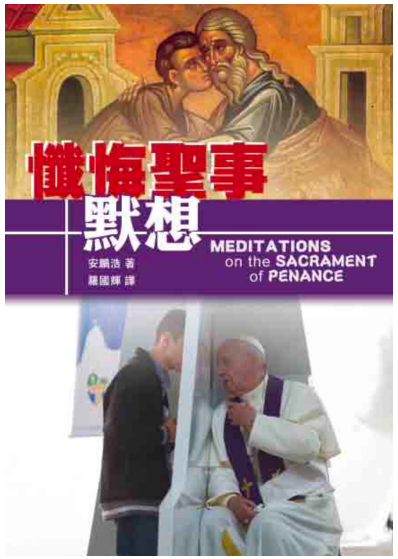


「願天主藉著教會的服務，寬恕你，賜你平安。」我不必期望每次聽到這句話，就感動得升上七重天。懺悔聖事所保證的寬恕，不需要用「激情」來包裝。主，有或沒有激清，又有甚麼關係呢？懺悔聖事已保證我得到天主的寬恕與平安；這是超過我所敢祈求的。

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，並喚醒我體嚐「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。






## （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





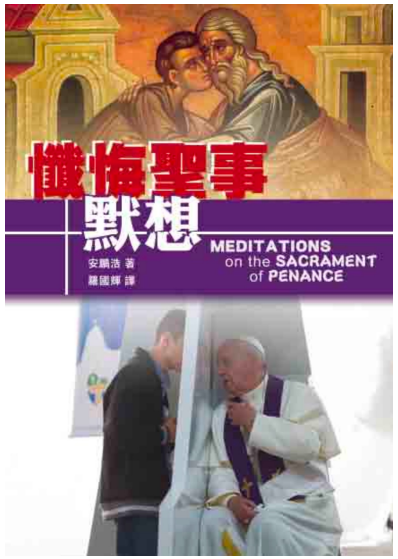
這權力。反過來，司鐸要謙卑地呼求天主聖三之名；是天主聖三親臨完成這聖事，並使之有效果。

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。






## （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。



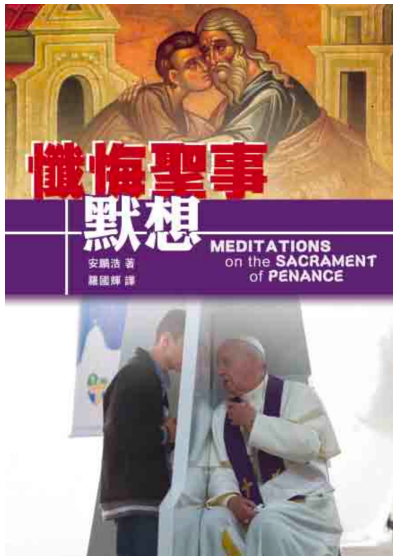


他們一心一德，回應你的教導。他們一起參與天上的盛宴，團結成為你的奧體。是的，主，平安源自你的聖言及聖事。他們就在這充滿祝福和喜樂的平安中，離開聖堂，在生活中愛你和侍奉你，以及彼此相愛和互相服務。

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嘩混亂。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）





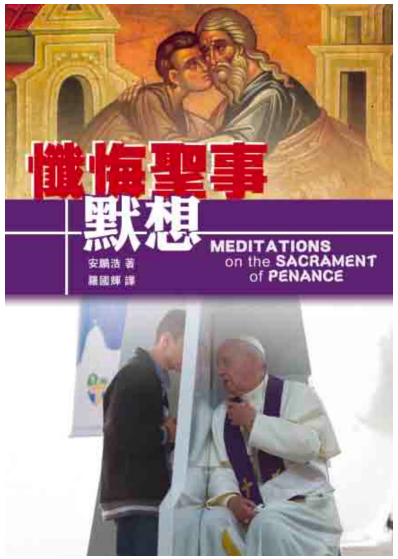
## （二十）為聽告解者祈禱 (Prayer for the Confessor)

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！）

《天主教教理》

1482 懺悔聖事也可在團體慶典中舉行。

以團體慶典的方式舉行時，會眾一同準備告明，並且為所接受的寬恕，一起感謝天主。這樣，個別告明和赦罪的部分安排在聖道禮當中；讀經、講道、共同省察、一起祈求天主的寬恕、以天主經祈禱、〔個別告明和赦罪〕，然後同謝主恩。以團體慶典的方式來舉行這聖事，更能清楚表達出懺悔的教會性。

不論慶典以甚麼方式舉行，懺悔聖事按照它本身的性質，是一項禮儀行動，故常是公開的教會行動[1]。

[1]參閱SC 26-27

# 團體懺悔聖事禮儀

編印：香港教區禮儀委員會辦事處　准印：香港主教胡振中樞機　1998年12月3日
下載：http://catholic-dlc.org.hk/reconcil_2.doc

全體詠唱合適的聖歌

**致候及導言**（可參考以下內容）

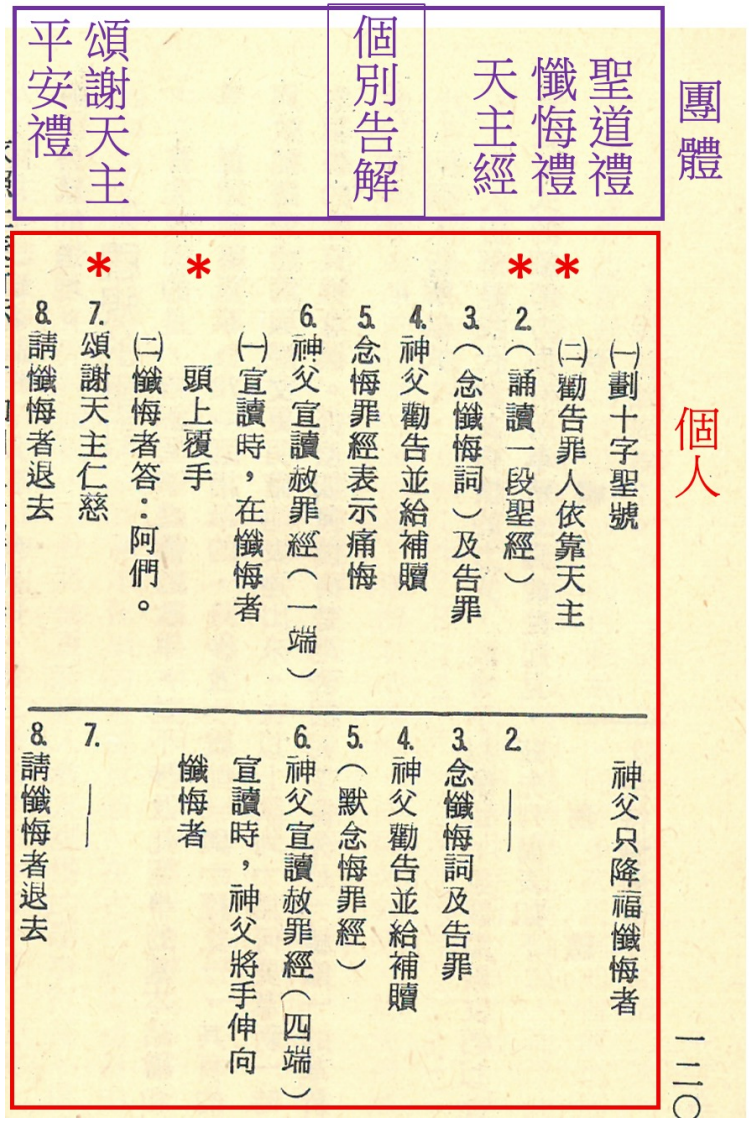
主禮：願主耶穌基督的恩寵，天主的慈愛，聖神的共融與你們同在。（格後13:13）

眾：也與你的心靈同在。

主禮：各位弟兄姊妹：基督徒的一生就是要善度與天主、與人，及與萬物共融合一的生活。但是人誰無過，所以天主聖父藉聖子耶穌，教導我們不斷悔改，使我們在他的聖神——愛情的推動下，回到天父愛的懷抱。現在我們來到天主面前，再一次反思我們的生活方向，和省察自己的思言行為。讓我們首先祈求天主的幫助。（默禱片刻）

主禮：全能的天主聖父，你藉基督的教導，甦醒我們的心智，求你以聖神光照我們的明悟，使我們認清該走的道路，並有勇氣重新踏上正途，回到與你和眾人共融合一的生活。因你的聖子，我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。

眾：亞孟。



聖道禮（或選讀其他合適章節）

恭讀聖瑪竇福音 25: 31-46

那時候，耶穌對門徒說：
「當人子在自己的光榮中，與眾天使一同降來時，那時，他要坐在光榮的寶座上，一切的民族，都要聚在他面前；他要把他們彼此分開，如同牧人分開綿羊和山羊一樣：把綿羊放在自己的右邊，山羊在左邊。

那時，君王要對那些在他右邊的說：
我父所祝福的，你們來吧！
承受自創世以來，給你們預備了的國度吧！
因為我餓了，你們給了我吃的；
我渴了，你們給了我喝的；
我作客，你們收留了我；
我赤身露體，你們給了我穿的；
我患病，你們看顧了我；
我在監裏，你們來探望了我。……

……那時，義人回答他說：
主啊！我們甚麼時候見了你饑餓而供養了你，或口渴而給了你喝的？
我們甚麼時候見了你作客，而收留了你，或赤身露體而給了你穿的？
我們甚麼時候見你患病，或在監裏而來探望過你？

君王便回答他們說：
我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。

然後他又對那些在左邊的說：可咒罵的，離開我，到那給魔鬼和他的使者預備的永火裏去吧！
因為我餓了，你們沒有給我吃的；
我渴了，你們沒有給我喝的；
我作客，你們沒有收留我；
我赤身露體，你們沒有給我穿的；
我患病或在監裏，你們沒有來探望我。……

……那時，他們也要回答說：
主啊！我們幾時見了你饑餓，或口渴，或作客，或赤身露體，或有病，或坐監，而我們沒有給你效勞？

那時，君王回答他們說：
我實在告訴你們：凡你們沒有給這些最小中的一個做的，便是沒有給我做。
這些人要進入永罰，而這些義人卻要進入永生。」
——上主的話。

## 講道及省察

按福音訊息，提示生活的反省，特別注意生活的方向和目標，並激發坦誠和解的心，尤其是皈依上主，與自己、他人、家庭、社會、大地等各方面的修和，並考慮有關的改善方法。

## 懺悔禮

省察默禱後，全體跪下悔罪。

主禮：讓我們跪下向天主和弟兄姊妹表示我們的懺悔：

主禮：上主，你奉命來拯救懺悔的人。上主，求你垂憐。
　眾：上主，求你垂憐。

主禮：基督，你來召喚罪人。基督，求你垂憐。
　眾：基督，求你垂憐。

主禮：上主，你在天父面前，為我們祈求。上主，求你垂憐。
　眾：上主，求你垂憐。

主禮：讓我們遵從上主的訓示，從心裏寬恕別人，並祈求天父寬恕我們的罪過：
　眾：我們的天父……（天主經）。

主禮：天父，求你從一切凶惡中拯救我們，幫助我們彼此寬恕，使我們仰賴你的仁慈，獲得罪過的赦免，並在聖神的引導下，重獲共融之恩。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。
　眾：亞孟。

## 個別告明、赦罪和補贖

主禮：讓我們懷著痛悔的心，彼此代禱。請準備好告明的弟兄姊妹到修和室／告解亭。

個別前往告明。會眾可在靜默中祈禱，或聆聽一些聖經章節，加深反省，切勿嘮叨。

## 感恩祈禱

告罪完畢，會眾集合。如果可能，主禮可給予大家一點共同的補贖，作為團體的行動。然後邀請大家互祝平安。

主禮：各位弟兄姊妹，天主聖父寬恕了我們的罪過，重新把我們團結在基督奧體之中，並賜給我們在聖神內共融合一。願主的平安常與你們同在。

眾：也與你的心靈同在。

主禮：請大家懷著感恩的心互祝平安。

互祝平安後，可唱合適的聖歌讚美天主，例如聖母讚主頌。

主禮：讓我們偕同聖母一起歌頌上主，因為他在我們身上施展了大能，救贖了我們：（頌恩299首）

主禮：全能的天主聖父，我們感謝你藉主耶穌基督，寬恕了我們的罪過，並以聖神的恩寵，引導我們彼此重歸於好。求你幫助我們善度你子女的生活，在世上繼續為你的慈愛，作有效的見證。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。

眾：亞孟。

**祝福**

主禮：願主與你們同在。
　眾：也與你的心靈同在。

主禮：願全能的天主，聖父、聖子、及聖神降福你們。
　眾：亞孟。

主禮：讓我們讚美上主。
　眾：我們感謝天主。

禮成。可唱合適的聖歌。

24 Hours for the Lord': Celebration of Reconciliation with Pope Francis | March 17th, 2023
https://www.youtube.com/live/IIyv-9G3e5A?si=oOjthKHFSCmW0xO1

《天主教教理》

1483 如有嚴重的需要，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。

所謂嚴重的需要，包括死亡的危險逼近、沒有足夠的時間，讓一位或數位司鐸聽每一位懺悔者的告明。這嚴重的情況也包括懺悔者人數眾多，無法有眾多的聽告解司鐸，在合理的時間內，完成聽每個人的告明，致使懺悔者非因自己的過失，長期被迫得不到聖事的恩寵，或不能領聖體。在這情況下，信友為能有效地接受赦免，應立意在適當的時候，再個別告明自己嚴重的罪過[1]。

教區主教可鑒定那些情況符合需要，可以舉行集體赦罪[2]。但如果只是因為在大慶節或朝聖時，有大量信友，則不得視為有足夠的嚴重需要[3]。

[1]參閱CIC 962,1
[2]參閱CIC 961,2
[3]參閱CIC 961,1

湯漢樞機
天主教香港教區主教

Cardinal John Tong
Bishop of Hong Kong

香港教區聖職班兄弟和牧民同工：

茲頒布《香港教區懺悔聖事牧民指引》，由2017年4月13日聖周四起生效。

祈願天主降福大家同心同德，體驗天父慈悲，勉力與主與人修和。

牧末

湯漢樞機

香港主教

2017 年 3 月 31 日





# 懺悔聖事牧民指引

## 目　　錄

### 禮典及文件

1　有權在香港教區施行懺悔聖事的司鐸

2　舉行懺悔聖事的地點

3　舉行懺悔聖事的時間

4　舉行懺悔聖事的方式

5　舉行懺悔聖事的儀式

6　臨終告解及臨終大赦

## 禮典及文件

**禮典**

在香港教區，懺悔聖事，該根據羅馬聖禮部 1973 年《懺悔聖事禮典》(Ordo Pænitentiæ)，及香港教區 1983 年《修和聖事禮典》舉行。

**文件**

1983 年《天主教法典》959-997 條

《天主教法典》

**967** 1 項 - 教宗以外，樞機主教依法享有在全球各地聽信徒告解的行使權；同樣，主教亦能在各處合法地使用此權，但在特殊的情況下，教區主教拒絕時除外。





## (1) 有權在香港教區施行懺悔聖事的司鐸

1.1 香港主教規定，凡歸屬香港教區的司鐸，領受鐸品後，即有經常權力 (habitual faculty) 施行懺悔聖事（聽告解）。

1.2 修會或使徒生活團的司鐸，首次獲香港教區的任命，即在香港教區有經常權力 (habitual faculty) 施行懺悔聖事。

1.3 修會或使徒生活團的司鐸，以香港為住所，經其會長的書面請求，獲得香港主教授權後，即有經常權力 (habitual faculty) 施行懺悔聖事。

1.4 按《天主教法典》967 條 2-3 項規定：

1.4.1 一般情況下，凡由職位，或由所歸屬的教區教長的准許，或住所所在地之教區教長的准許，而獲有經常聽告解行使權 (habitual faculty) 者，在任何地方，均有權施行懺悔聖事，但在特殊的情況下，教區教長加以拒絕時，則沒有權聽告解；另應遵守《天主教法典》974 條 2 和 3 項的規定。

1.4.2 一般情況下，神職修會或使徒生活團的高級上司，有權授予其會士聽告解權，但此權力只適用於該會在任何地方的會士，及在院內日夜居住的信友。

## (2) 舉行懺悔聖事的地點

2.1 在香港教區，正常情況下，懺悔聖事應在聖堂、修和室或告解亭舉行。

2.2 如有合法理由（例如為病人），得在其他地點施行懺悔聖事。

2.3 修和室的設計，在注意「私隱」的同時，也要保障司鐸和教友的清白及安全，故此修和室不可以上鎖，尤其在聽告解時。

2.4 修和室的設計，應可讓懺悔者自行選擇「面對面」或「有屏風相隔」的方式去領受懺悔聖事。（參閱《天主教法典》964 條 1-2 項；《懺悔聖事禮典》導言 12）

2.5 聽告解司鐸，為了合理原因（如：保障聽告解司鐸及懺悔者的安全），可拒絕以面對面的方式聽告解。（參閱「宗座法律文件詮釋委員會」1998 年 6 月 16 日的覆文）





## (3) 舉行懺悔聖事的時間

3.1 原則上，司鐸有責任在任何時間、任何日子，為有需要的教友聽告解。（參閱《懺悔聖事禮典》導言 13）

3.2 按牧民理由，堂區司鐸應擬就固定的時間表（包括特定的時間，及彌撒前後），專為教友聽告解，且應公布，讓教友知悉。

3.3 鼓勵教友在彌撒以外時間，預約司鐸辦告解。

3.4 鼓勵堂區在將臨期、四旬期，舉行團體懺悔聖事。

3.5 要訓示教友，按教會規定：「凡到達懂事年齡的信友，皆有責任至少一年一次，誠實地告明經省察出來的、自己的重罪」（參閱《天主教法典》988 條 1 項、989 條；《天主教教理》1457 條）；勸勉教友定期告明小罪。（參閱《天主教法典》988 條 2 項；《天主教教理》1458 條）

## (4) 舉行懺悔聖事的方式

4.1 「個別且完整的告罪及赦罪，仍是信友與天主教會和好的唯一、通常之方式，除非身體上 (physically)，或實際上 (morally) 無法履行，才可免除這樣的告明」。（參閱《天主教教理》1484 條、《天主教法典》960 條、《懺悔聖事禮典》導言 31 條）

4.2 舉行懺悔聖事，可以：

4.2.1 個人方式，或

4.2.2 團體懺悔聖事方式（必須個別告明及赦罪，且在個別告明之前，必須集體誦念「天主經」，此經文絕不可省略）。（參閱《懺悔聖事禮典》導言 27 條）

4.3 在香港教區，未得教區主教事先准許，不得施行「未經個別告明的集體赦罪」(General Absolution)（參閱（《天主教教理》1483 條；《天主教法典》961 條 1-2 項；《懺悔聖事禮典》導言 31 條），除非遇有死亡危險。

4.4 有必要時，可經由翻譯而告罪，惟翻譯者及相關人士均須保守秘密，又應避免弊端或惡表。（參閱《天主教法典》983 條 1-2 項 , 990 條）





## (5) 舉行懺悔聖事的儀式

懺悔聖事的經文與儀式，無論是個別或團體方式，都應依照羅馬聖禮部 1973 年《懺悔聖事禮典》及香港教區 1983 年《修和聖事禮典》舉行。

## (6) 臨終告解及臨終大赦

6.1 任何司鐸，甚或已離職者，均有權（有效、合法）為「處於死亡危險者」施行懺悔聖事，且有權赦免任何罪過及懲戒罰。（參閱《天主教法典》976 條、986 條 2 項）

6.2 任何司鐸，可按教會意向，於 臨終病人辦告解或發痛悔後，同時給予臨終者全大赦：

「我現在以宗座所授之權，給你全大赦，並赦免你的一切罪過。因父及子及聖神之名。」（答：亞孟）

或

「願全能的天主，因他救贖人類的神聖奧蹟，赦免你今生來世的罪罰，開啟天堂之門，領你進入永福的天鄉。」（答：亞孟）

（參閱羅馬聖禮部 1972 年《病人傅油及照顧病人禮典》(Ordo Unctionis Infirmorum Eorumque Pastoralis Curae) 122 條）

公教進行社小堂
中環地鐵站A出口 干諾道中15號大昌大厦3字樓

2024年8月份
可辦中文告解 的日子和時間

(A) 下午1一3時

Fr Ronald Solis
6, 8, 9, 10, 12, 14, 17, 19, 24, 26

Fr Miguel  Diez 狄明杰神父
13, 15, 16, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31

Fr Paul Chung
7

(B) 下午5一7時

Fr Paul Chung:
6, 8, 9, 26, 28

Fr Ronald Solis:
7, 12, 15, 21, 29

Fr Miguel Diez 狄明杰神父
13, 14, 16, 19, 20, 22, 23, 27, 30

(6代表8月6日，8代表8月8日，9代表8月9日，餘此類推。）

絕罰*（十三項）

| | | |
|---|---|---|
| LS (latae sententiae) | 自科絕罰（犯某項罪行後立即觸發的絕罰） | 七種 |
| FS (ferendae sententiae) | 經教會有關上司證實罪行後才科處的絕罰 | 兩種 |
| F (facultative) | 教會上司認為罪行情況嚴重才科處的絕罰 | 兩種 |

| | 參照法典條文 | 罪行（delictum） | 處罰性質 |
|---|---|---|---|
| 1. | 1364, §1 | 背教、異端，或裂教 | LS |
| 2. | 1367 | 拋棄、拿取或保存聖體以作褻瀆 | LS（保留給宗座） |
| 3. | 1370, §1 | 對教宗施以暴力 | LS（保留給宗座） |
| 4. | 1378, §1 | 聖職人員赦免違反第六誡罪的同犯 | LS（保留給宗座） |
| 5. | 1378, §3 | 未領司鐸聖秩而擅自舉行感恩祭；不得有效行使赦罪權而擅敢行使之，或擅敢聽告解。 | FS或F（按其罪之輕重） |
| 6. | 1382 | 主教無教宗任命祝聖別人為主教，及被其祝聖為主教者 | LS（保留給宗座） |
| 7. | 1388, §1 | 聽告解司鐸直接洩漏秘密 | LS（保留給宗座） |
| 8. | 1388, §2 | 通過翻譯或其他方式由告解中得知罪過的人洩漏告解秘密 | FS或F（按其罪之輕重） |
| 9. | 1398 | 凡蓄意墮胎並完成墮胎行為者 | LS |

*有關那些教會上司可免除刑罰（包括絕罰），參照法典1355條1-2項及1356條1-2項。教區教長（Ordinarius loci：教區主教及副主教等）可授權聽告解司鐸寬免非保留給宗座的刑罰（在香港教區即如此）。

以下罪行經教會有關上司證實後，犯事者可被科處「絕罰」或其他較輕的刑罰：

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10. | 1366 | 父母或代父母者，使子女受非天主教的洗禮及教育 | |
| 11. | 1372 | 向大公會議或世界主教團控告羅馬教宗 | |
| 12. | 1385 | 違法利用彌撒獻儀獲利 | |
| 13. | 1390, §2 | 向教會上司誣告他人犯了罪行或損害他人名譽 | |

資料：http://catholic-dlc.org.hk/reconcil_10.doc

# 罪的人學

羅國輝

被天主的愛所
觸動(意志),
思想和判斷
自己的生活
(理智),
重組生命
的方向
(基本抉擇)；
這也是知罪、
蒙恩、得救的
過程。
(羅5:5-11,
6:1-14,
迦2:15-21)

聖體
(愛情的結合、 滋養、行糧及良藥)

入門聖事
洗禮 (出死入生)
(愛的抉擇)

在聖神內生活
(在愛內生活)
(羅8:5-11;
迦4:6-7, 5:16-25)

婚姻 /
神品 /
獻身
(愛的發展)

病人聖事
(終極關懷)

最終是永恆的愛

告解(治癒聖事)
(再決擇去愛)

# 什麼是「罪」

（電影：《七罪宗》）

七罪宗：驕傲、慳吝、迷色、忿怒、貪饕、嫉妒、懶惰

2008年，教宗重新演譯「七罪宗」：污染環境、吸毒、基因改造、導致社會不公義、太富有、墮胎、戀童

# 什麼是「罪」

1.「罪」：

．破壞、欠缺「美」、「善」

．達不到「存在」目的未能一矢中的；失去方向，離開天主

．「好」、「善」未能得到發展；不圓滿

# 什麼是「罪」

2. 中國人對「罪」的觀念：

罪＝犯戒條，戒條：禁止人作惡事（例：殺人放火）

以「惡」、「毒」、「壞」、「歹毒」、「狠毒」、「沒良心」、「沒人性」來表達

（以剪報、新聞為例，反省當中罪的種類及成因）

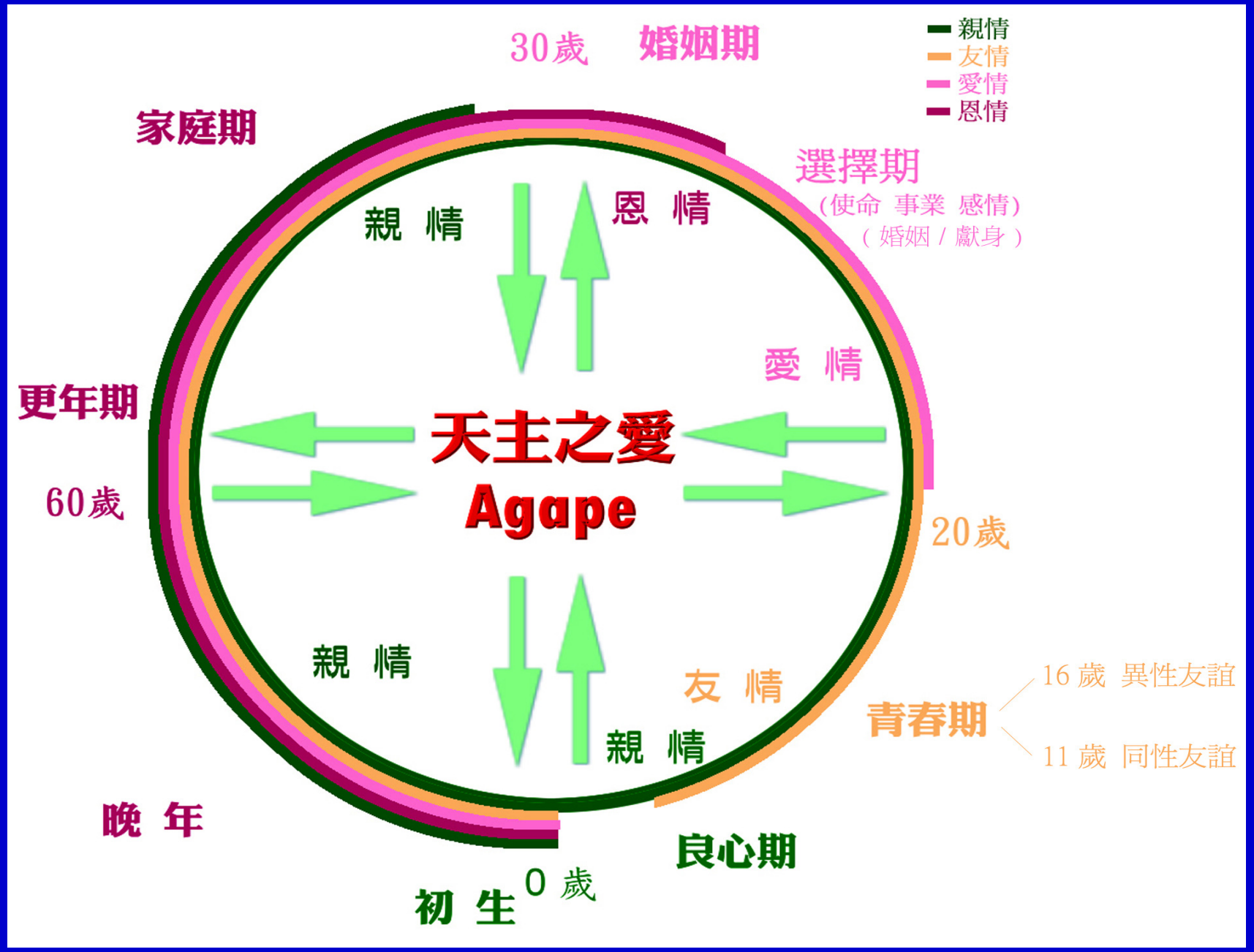
# 罪的成因：身心靈的扭曲

## 身的扭曲

身體或生理的影響（XYY、……）
身體有缺陷的人，如何看待生命，如何從缺陷中，找到價值及意義
（「祥仔——玻璃人」故事）

身的扭曲

# 原生家庭的影響



身的扭曲

（自殺個案、單親、多親、獨生子女、兄弟角力、男女角力、電子遊戲中學習及成長：假大空、色情暴力）

· 原生家庭與人的成長，息息相關，包括：
人與自己的關係
人與他人的關係
（尤其家庭成員、朋友、伴侶、同事）
人與社會的關係
人與神的關係

# 身的扭曲

・影響著人的「自我」形成、親密度、疏離感、責任感、對人的觸覺、情感表達，以及行為思想的模式

・擺脫原生家庭所帶來的陰影和不自由：

消極遺傳

逃避成長

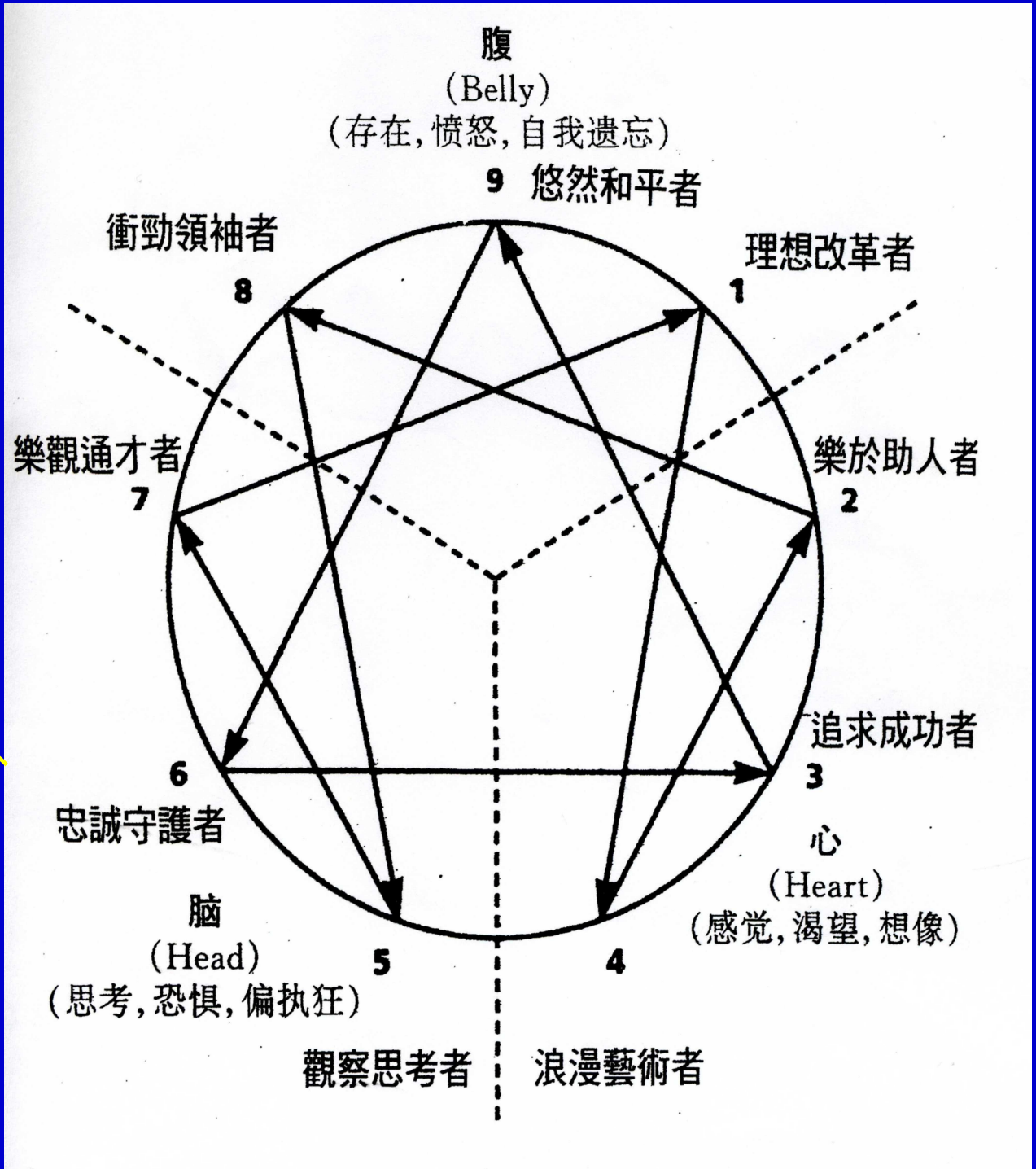
積極求變

身→心

原始性格

（男、女、三型九格）及其際遇

（電影《孽緣》、《本能》）



# 身→心：「心」病

．成長過程中有很多缺口和傷口，需要填補和醫治，需要跨越，需要放下，需要學習

．面對成長障礙時，人可以無知、麻木、不自覺.....逃避、放縱、沉溺，抑或覺悟、重新分辨和選擇，尋求改變及助力、跳出框框、蛻變、重獲自由。

．重整自我，需要學習、需要榜樣，及內在的力量(自力和他力)。

# 靈的扭曲

- 三仇：

1) 魔鬼
2) 肉身 （自身）
3) 世俗 （集非成是）

例如：墮胎 → 殺人？
胎兒 → 醫療垃圾
何謂成功？ 錢、權力、慾的「黑洞」

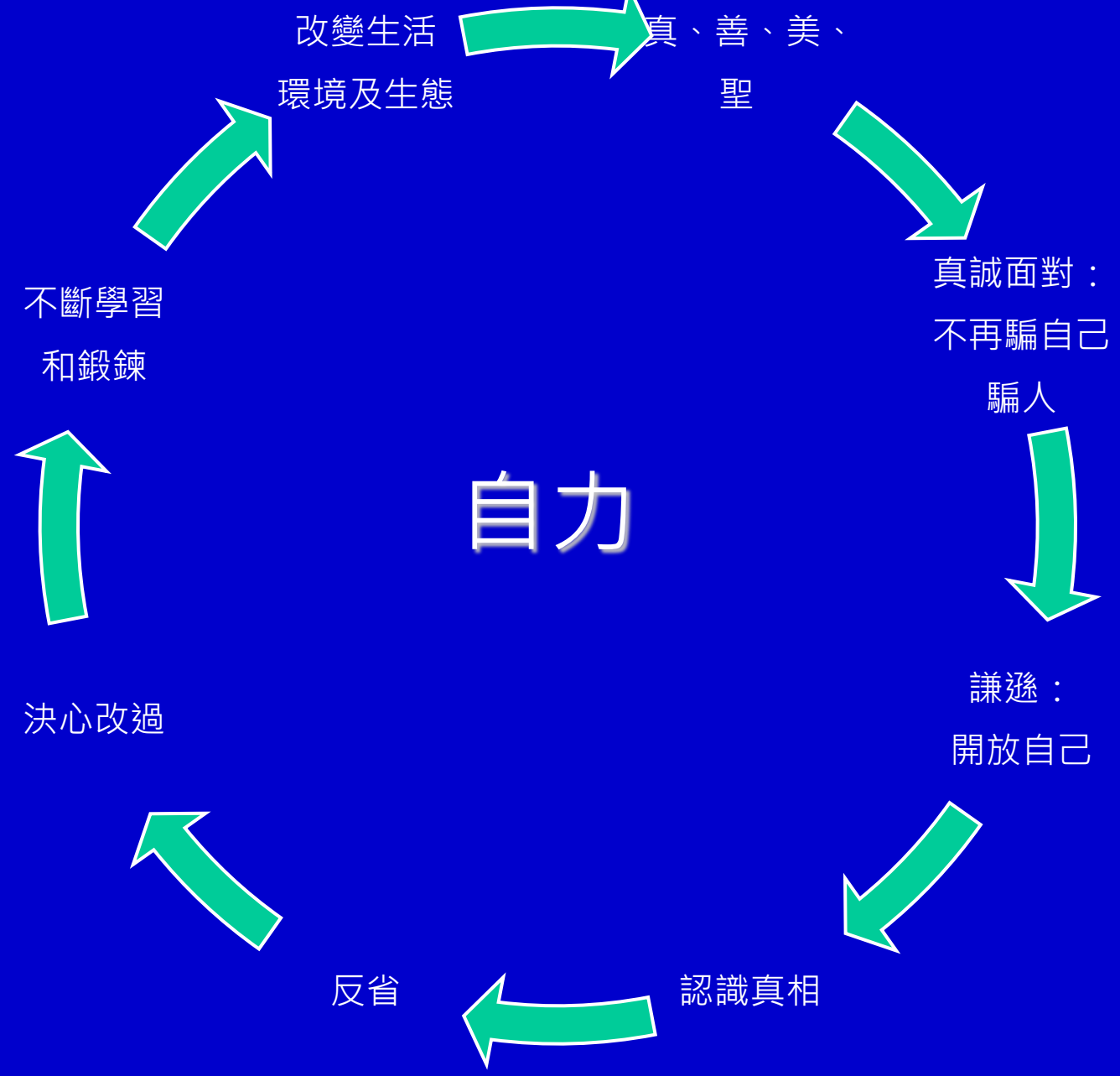
- 但在天主聖神的觸動下，人可以棄絕罪惡，跟隨基督。

**脫離罪惡的束縛：**

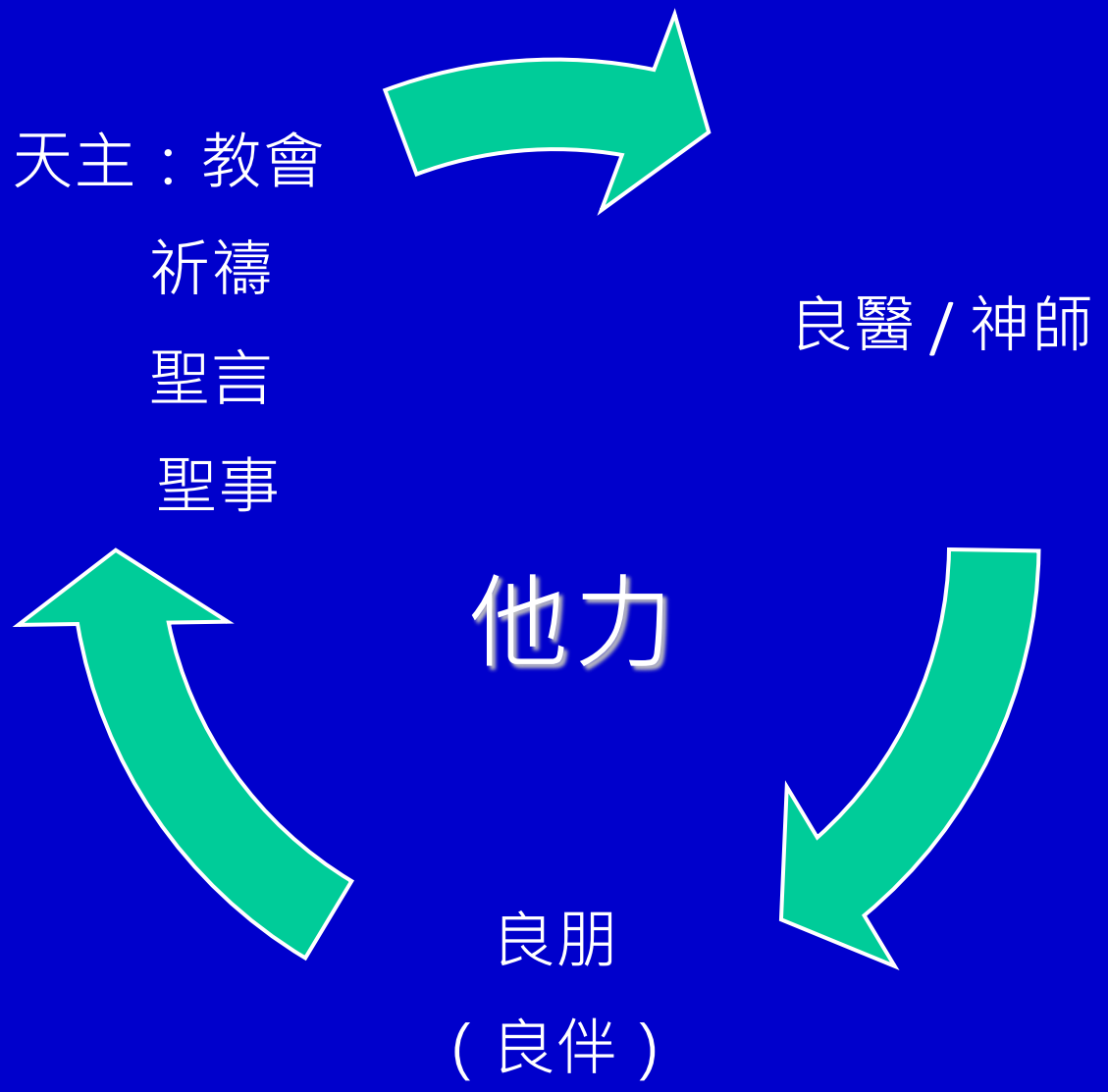
基本抉擇：確定邁向真、善、美、聖的追求

需要「自力」及「他力」

# 脫離罪惡的束縛：「自力」



# 脫離罪惡的束縛：「他力」



# 人選擇離開罪惡的過程

1. 理性層面
   人的理智，藉著學習、薰陶、天主聖言，受到光照，良心得到啓發、反省和滋養

2. 感性層面
   被愛所觸動，產生動力，懷有希望
   （《古惑仔》，人內心經歷善惡的爭鬥，深受良心困擾，在內疚、不被寬恕、良心受嚴厲譴責下，選擇自殺。）
   （電影《風月俏佳人》）

# 人選擇離開罪惡的過程

3. 意志的堅持和操練

- 十誡、四規、八福的操練
- 每日省察、祈禱
- 每周五克己補贖、守齋自律
- 每主日參與彌撒、領聖體
- 每年四旬期：
  - 守齋克己，以獲得控制本能的力量和心靈的自由（《天主教教理》2043）（清心寡慾，對抗私慾偏情）
  - 祈禱
  - 行愛德

# 與天主互動

．人需要在「靜」中，回到內心，尋回自己，認識自己；在「祈禱」中，體味天主的愛，讓天主的愛，醫治我們生命的傷痛，寬恕我們的罪過，獲得自愛及愛人的動力；透過「服務」，去愛主愛人。

靜：歸心　自己
祈禱：歸天　天主
服務：歸人　別人

# 與天主互動

天主是真理（嚴父），也是仁愛（慈母）

- 「真理」與「仁愛」是良藥
- 生活在天主面前（「製藥雖無人見，存心自有天知」）
- 不能單靠自力，更需要天主的光照、警戒、愛、寬恕、醫治和接納

# 與天主互動

「聖神七恩」：上智、明達、超見、剛毅、聰敏、孝愛、敬畏

「聖神十二果實」：仁愛、喜樂、平安、忍耐、容忍、良善、厚道、溫和、忠信、端莊、節制、貞潔

# 與天主互動

德行：行善避惡的恆久習慣。

向天主之德：信、望、愛

行為之德：「四樞德」：智德、義德、勇德、節德

## 與天主互動

以愛人的本分，克服罪性。

- 「形哀矜」（饑者食之、渴者飲之、裸者衣之、收留旅人、照顧病人、探望囚者、埋葬死者）
- 「神哀矜」（解人疑惑、教導愚蒙、勸人回改、安慰憂苦、赦人侮辱、忍耐磨難、為生者死者祈求）

# 知罪、蒙恩、得救

知罪（承認自己的不足，知對錯）

↓

痛悔（求寬恕、求醫治）

↓

定改（補贖的行動）

↓

告明（天人互動：承認及接受自己）

↓

被寬恕和接納，和好、重新開始

↓

皈依（身心靈的整合）

↓

補贖

非僅內疚，而是「真誠」歉意、作出補償、補救、修補、補贖、改善有缺陷的處境，以助人達於「至善」

# 皈依

1. 基本皈依（大皈依 / 基本抉擇）

入門聖事：我生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是生活在對天主子的信仰內；他愛了我，且為我捨棄了自己。(迦2:20)

棄絕罪惡 → 宣認信仰
死於罪惡 → 活於天主

# 皈依

2.不斷皈依

禁食、祈禱、施捨 → 告解 → 共融聖事（離開罪惡）

3.臨終的皈依

告解 → 臨終大赦 → 病人傅油 → 天路行糧

心 ＋ 身 ＋ 靈

心有所屬：天主

身有所屬：天主

一. 反思：多瑪斯（理性良心）

聖文德（意志良心）

二. 閱讀：

聖經神學辭典 s.v. 寬恕(201) 、救贖(202) 、
贖罪(203)、 和好(204)、罪(206)

聖經辭典 s.v. 罪(2082)、罪赦(2083)

《天主教教理》1471

教會關於大赦的教義和實行，都跟懺悔聖事的效果緊密相連。

甚麼是大赦？「大赦，是在『罪過已蒙赦免』後，因罪過而當受的暫罰，也在天主前獲得寬赦。按照指定的條件，準備妥當的信友，通過教會的行動，獲得暫罰的赦免。教會是救恩的分施者，藉著自己的權力，分施並應用基督及諸聖的補贖寶庫」。

「大赦可赦免『部分』或『全部』的暫時罪罰，依此可分為『限大赦』和『全大赦』」。信友可獲得大赦，以裨益自己，或用來救助亡者[1]。

(1) 保祿六世，＜有關大赦的教導＞宗座憲(1.1.1967)令準則1-3

# 1973年前使用的羅馬禮赦罪經

# 聖教禮典

法定譯本

一九六四年四月七、八日臺港澳主教會議、遵照禮儀憲章所定的原則，決定聖洗、堅振、婚姻、病人傅油、四件聖事用中文。

一九六五年二月九日主教會議決定自三月七日起，聖事、以及祝福經文，可用中文，但須根據本禮典所載經文。

光啓出版社發行



## 八 赦罪儀式

1. 神父聽完告解，先罰補贖，待告罪者接受以後，即誦念：

願全能天主哀憐你，並寬赦你的罪，引領你到達永生。啊們。

2. 於是將右手向告罪者舉着，念：

願全能仁慈的主，寬恕、解除、並赦免你的罪。啊們。

望吾主耶穌基督赦免你：我也以祂的權力，盡我所能，並按你的需要，解除你一切棄絕罰、（免職罰）、與禁止罰的桎梏。

於是我赦免你的罪，因父、及子✠、及聖神之名。啊們。



## Caput VIII

## ABSOLUTIONIS FORMA COMMUNIS

Cum Sacerdos pœnitentem absolvere velit, injuncta ei prius, et ab eo acceptata, salutari pœnitentia, primo dicit:

Misereátur tui omnípotens Deus, et, dimíssis peccátis tuis, perdúcat te ad vitam ætérnam. Amen.

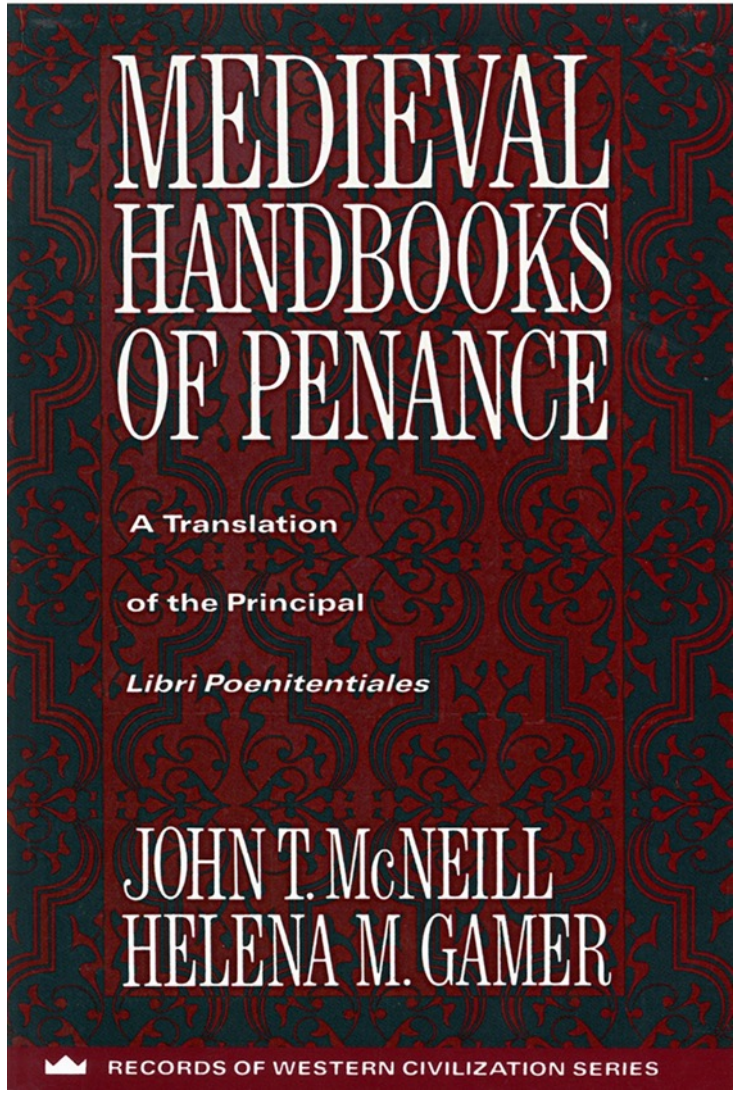
2. Deinde dextera versus pœnitentem elevata, dicit:

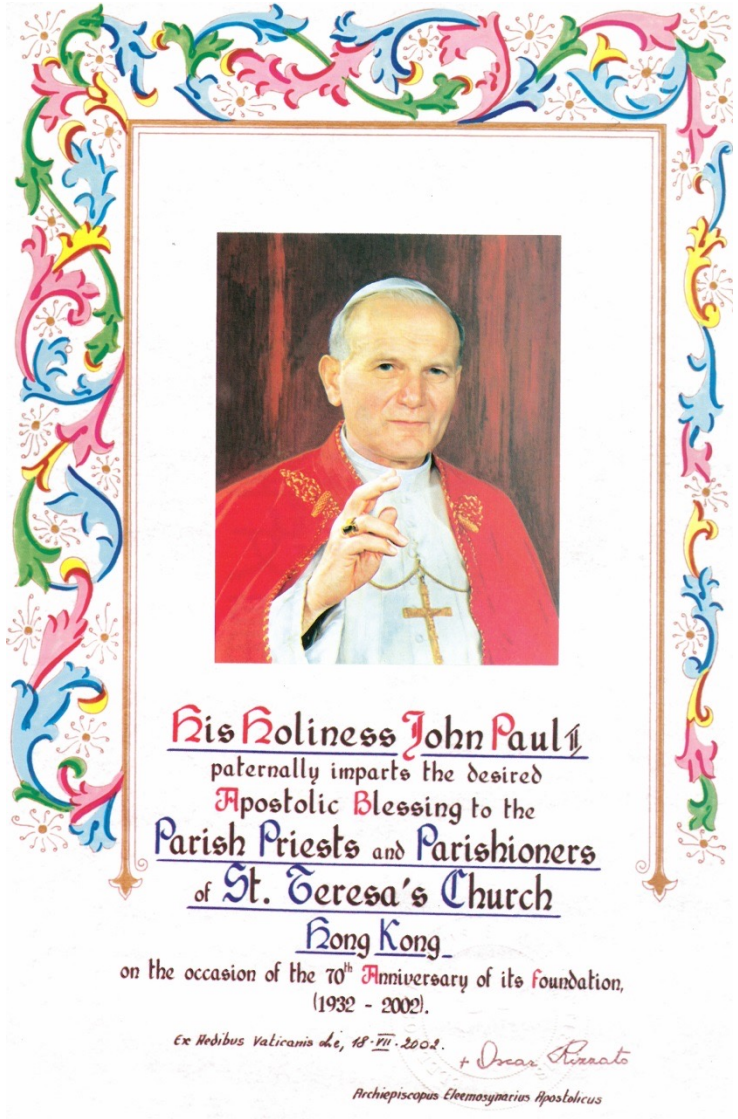
Indulgéntiam, absolutiónem, et remissiónem peccatórum tuórum tríbuat tibi omnípotens et miséricors Dóminus. Amen.

Dóminus noster Jesus Christus te absólvat: et ego auctoritáte ipsíus te absólvo ab omni vínculo excommunicatiónis, suspensiónis, et interdícti, in quantum possum, et tu índiges. Deínde ego te absólvo a peccátis tuis, in nó-

中世紀時，聽告解司鐸教育程度不一，故出現許多協助聽告解司鐸的「聽告解指南」和「補贖書」，在已有嚴厲方式外，又可有較方便的「替代方式」，尤其是當時的所謂「善工」，如施捨、祈禱和捐建教堂（如16世紀重建聖伯多祿大殿），包括「大赦券」等。

（今日的「教宗祝福狀」亦是因捐助宗座愛德哀矜事工。）



His Holiness John Paul II
paternally imparts the desired
Apostolic Blessing to the
Parish Priests and Parishioners
of St. Teresa's Church
Hong Kong
on the occasion of the 70th Anniversary of its foundation,
(1932 - 2002).

Ex Aedibus Vaticanis die, 18·VII·2002.

+ Oscar Rizzato

Archiepiscopus Eleemosynarius Apostolicus

蕭松著

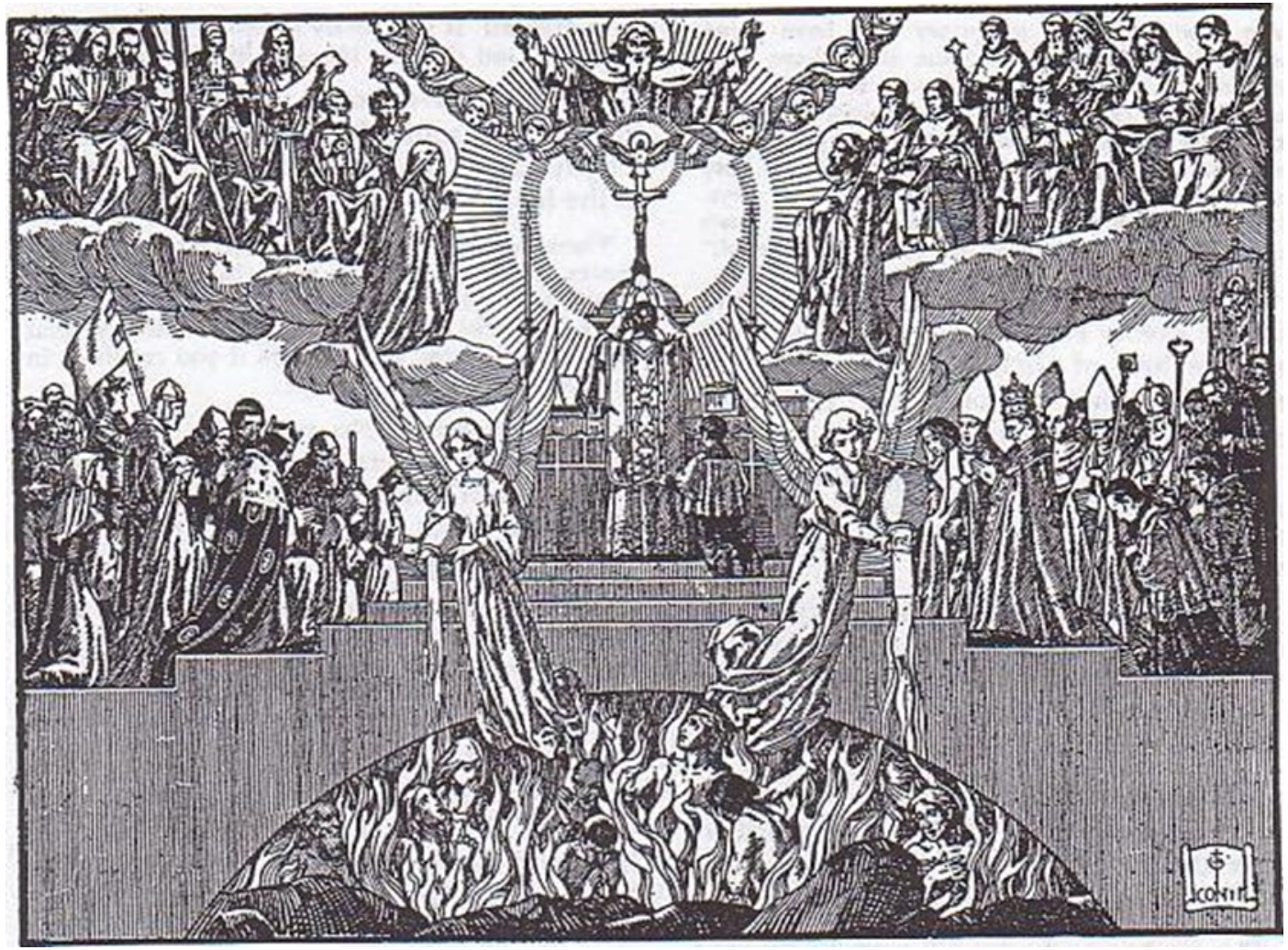
# 聽告解指南

施安堂譯

1971

當時，告解的其中一個主要原因
是怕受罰下地獄、煉獄。

額我略彌撒


CONTI

播。且獲顯揚。而萬民皆識爾爲惟一眞天主。及爾所遣發爾子耶穌。基利斯督。我等主。其偕爾。偕聖神。爲一天主。乃生乃王世世。 亞孟。

## 遠東歸化善會

宗旨：本善會。特敬無玷聖母爲主保。使遠東外敎各國歸化。

條例：一、凡欲入善會者。將己姓名。住址。報於支部。以便入册。

二、會友。當每年至少或做或求彌撒一臺。或領聖體十二次。



凡誦此誦句者每次三百日大赦

誦句：耶穌聖心。爾國臨格於中國。
瑪利亞無玷之心。望爾聖子之國。臨格於中國。

大赦同上

求爲中國及蒙古歸化誦

吾主耶穌。基利斯督。人類惟一救世者。爾之統御。已達於四海。及川流所至。懇求開爾至聖慈心。憐念中國及蒙古。尚在死亡幽暗中。可憫之輩。賴爾至仁無染原罪之母。童貞瑪利亞。及聖方濟各沙勿。暑之轉達。俾皆捨棄邪神。歸

返爾之聖敎會。欽奉爾爲眞主。乃生乃王世世。 亞孟。

後加念　天主經　聖母經　光榮經　各一遍

（凡誦右經者每次得三百日大赦）




教友袖珍

A CHRISTIAN MANUAL

一九五四年版

定價：港幣五元

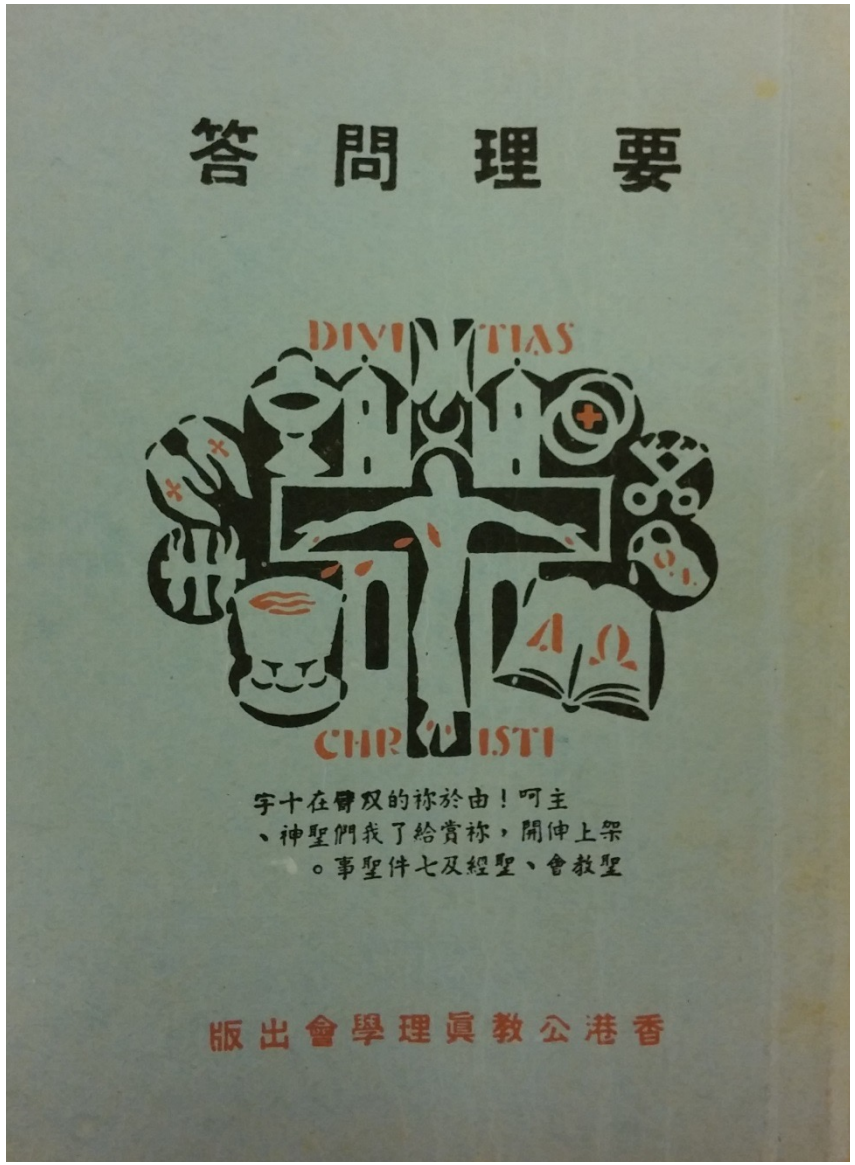
編者：香港真理學會

准印者：香港副主教 石抱璞

出版兼發行者：香港干諾道中九號皇帝行二樓 真理學會

承印者：僑光印務有限公司 香港德輔道三三六號

Imprimatur: J. Felix Shek, Vic. Gen.
Hong Kong 13th Nov. 1954
D-4/OIO/M5/12/54




1924年上海中國主教會議制定，參照1566年《羅馬教理》及聖白敏St. Robert Bellarmine (1542-1621年)《要理問答》；1934年出版並通行全國；香港於1936年推行。

1983

# 第四誡（孝敬父母）

130 問 第四誡命什麼？

答 命兒女尊敬父母，孝愛父母，聽父母的正命。（德：叁，三—十七；弗，陸，一—三）





131 問 父母死了，兒女有什麼責任？

答 該按聖教會的禮規殯葬父母，爲父母念經，獻彌撒，求天主賞他們早升天堂。

132 問 忤逆不孝的兒女受什麼罰？

答 生前或遭患難，死後要下地獄。（德：叁，十八）

133 問 第四誡僅指兒女的責任麼？

答 不僅指兒女的責任，也包含父母兒女、夫婦、長上屬下、主人傭工，彼此相關的責任。（弗：陸，四—九）

134 問 若父母長上的命，不合天主的命，也該聽麼？





答 不該聽：因爲不該爲人的命，背天主的命。（瑪：拾，三七）

135 問 我們對於國家有該盡的本分麼？

答 有：就是當愛護國家，服從合理的法律，勉盡法定的義務。（羅：拾叁，一—七）

136 問 父母對於兒女有什麼責任？

答 有愛護、教養兒女的責任，其中最大的，是教他們恭敬天主。（德：柒，二五—二六；弗：陸，四）

# 今天你就要與我一同在樂園裡

為天主教徒，天主並沒有預定任何人下地獄。因為下地獄是人故意離棄天主，至死不悔改的結果。教會不斷在主的聖餐、在日常的祈禱中，為罪人祈求，因為「天主不願意任何人喪亡，只願眾人回心轉意。」（伯後3:9；《天主教教理》，1992年，1037）

# 今天你就要與我一同在樂園裡

除非我們自由地選擇愛天主，就不能與他契合。假如我們犯嚴重的罪過反對天主，反對近人，反對自己，我們就不能愛天主，就是將自己，排除與天主和聖者的共融之外，這種決定性的、自我排除的境況就稱為「地獄」。（《天主教教理》，1992年，1033）

**今天你就要與我一同在樂園裡**

所有罪過——即使是小罪——都促使人對受造，物形成不健康的依戀，這種依戀，不論在現世，抑或在死後，即那稱為在煉獄的狀態中，都必須予以淨化。這種煉淨，解除罪惡的「暫罰（暫苦）」。上述兩種罪罰（罪苦），不應視為天主外加於人的報復，而是源自罪惡本質的後果。出自熱心愛德的皈依，能使罪人完全淨化，以致再沒有任何罪罰（罪苦）存留。（《天主教教理》，1992年，1472）

罪惡蒙寬赦，與天主的共融得以恢復，都使罪過的「永罰」獲得赦免。但是，「暫罰」仍然存留著。

基督徒應竭力接受這些暫時的罪罰如同恩寵，耐心忍受各樣的痛苦和考驗，當那一日來臨時，安詳地面對死亡。

人應透過仁愛的工作、祈禱和各種懺悔行動，努力完全脫去「舊人」，穿上「新人」[1]。

（《天主教教理》，1992年，1473）

[1]參閱弗4:22,24

# 今天你就要與我一同在樂園裡

故此，天主教徒，要幫助自己和別人，隨時妥備善終，捨棄俗世的一切，力行愛德，全心歸向上主，也常常為亡者祈禱：

凡諸信者靈魂，賴天主仁慈，息止安所。亞孟。[1]

[1]《要經彙集》，上海土山灣印書館印，1953年，36頁。

# 從「生命的流溢」到「永恆的生命」

方濟說：「我的孩子們，我向你們說再見，你們要敬畏上主，你們要常留在主內。將來你們要受窘難及誘惑，但凡堅持於他已開始的生活的人，是有福的。我現在走向上主，我將你們託付於他的慈愛。」

# 今天你就要與我一同在樂園裡

與天主聖三這種完美的生活，即與天主聖三、童貞瑪利亞、天使和眾聖者這種生命與愛的共融，稱為「天堂」。天堂是人最後的歸宿，也是人最深的期盼的圓滿實現，是決定性和至高的幸福境界。

（《天主教教理》，1992年，1024）

天主教的生命禮儀，就是一個整體的「生命過度儀式」：

—從生命的「無」，到「有」，又到「豐盛的生命」：「洗禮」、「堅振／傅油」、「主的聖餐（聖體）」，

—再發展到「生命的流溢」：「婚姻」、「聖秩」／獻身，

—再邁進「永恆的生命」：「懺悔」、「病人傅油」，以及「葬禮」，

—做聖者：在天上，與天主及天主所愛的眾人一起，繼續造福人間，並為眾生祈求，猶如聖母瑪利亞，為我們祈求：

天主聖母瑪利亞，求你現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。阿們。（聖母經）

被天主的愛所
觸動(意志)，
思想和判斷
自己的生活
(理智)，重組
生命的方向
(基本抉擇)；
這也是知罪、
蒙恩、得救的
過程。
(羅5:5-11,
6:1-14,
迦2:15-21)

聖體
(愛情的結合、 滋養、行糧及良藥)

入門聖事

洗禮
(出死入生)

堅振
(在聖神內生活)

婚姻 /
神品 /
獻身

病人聖事

最終是永恆的愛

(愛的抉擇)

(在愛內生活)
(羅8:5-11;
迦4:6-7,
5:16-25)

(愛的發展
和流溢)

(終極關懷)

告解(治癒聖事)
(再決擇去愛)

# 欣賞主日彌撒讀經及禱文

公佈：2024年8月6日
香港教區禮儀委員會

| 播放日期 | 內容 |
| --- | --- |
| 2024年8月13日(星期二)<br>晚上7:15 | 繼續道賞<br>（神秘節目，亦請大家在youtube留言建議）<br><br>重溫：<br>欣賞常年期第二十主日 乙年讀經<br>https://youtu.be/xbhJGI8-z7I?si=4rokOyaT0ZqlpP3h |

待續....