

为什么要辦告解？

什么是告解？为什么罪如此有害？一个妥当的告解所需的条件是什么？为什么我们向一个人、而不直接向天主请求宽恕？

2025年3月15日

「宽恕是向他人请求的，而在告解中，我们向耶稣请求宽恕。宽恕不是我们自己努力的成果，而是一种恩赐，是圣神的恩赐，祂以怜憇和恩宠的泉源充满我们，这泉源从被钉十字架及已经复活的基督的敞开的心不断

地流出。」（教宗方济各，2014年2月19日公开接见时的讲话）

- 1. 为什么办要告解？**
 - 2. 什么是罪过？**
 - 3. 一个妥当的告解所需的条件是什么？**
 - 4. 为什么我们向一个人、而不直接向天主请求宽恕？**
 - 5. 我们应该每隔多久办一次告解？**
-

1. 为什么要办告解？

告解是耶稣基督为了赦人的罪而建立的一件圣事，祂对宗徒们说：「你们赦免谁的罪，就给谁赦免；你们生存谁的，就给谁生存。」（若20：23）

我们办告解，是因为天主在圣洗圣事中赐与了我们的新生命可以因罪过而被削弱，甚至因而丧失。这就是为什么耶稣要祂的教会透过告解圣事而继续进行祂医治和救赎的工程。

司铎奉基督之名行事，借着修和圣事，上主赐予忏悔者宽恕与平安，恢复我们作为天主子女的恩宠，并使我们能够达到天国，获得永恒的福乐。

（《天主教教理》，
1420-1421;1426; 1446）

与圣施礼华一起默想

当我们打这场直到死亡才终止的仗，我们不排除会被内外敌人猛攻的可能性，还不止这些，有时还要被过去无数错误的记忆所追击，但我以天主之名告诉你：不要失望，如果这发生了

（不须发生，也不常发生），用它作为与主更密切结合的动机，因祂选了你作祂的孩子，祂必不放弃你，祂准许考验把你绊倒，让你能更爱祂，更清楚祂恒常的保护和爱。对在十字架

宽恕我们的基督怀有希望，因祂仍通过修和圣事宽恕我们，我们常常「有正义的耶稣基督作护卫者，祂自己就是赎罪祭，赎我们的罪过，不但赎我们的，而且也赎全世界的罪过。」所以我们一定会赢。（《天主之友》，214）

2. 什么是罪过？

罪过是因了对某些事物反常的依恋，而欠缺了对天主和近人的真爱。罪过伤害人的本性并伤害人的连带责任。

圣奥思定称之为「自私自爱，竟致轻蔑天主」。因这自傲自大的高举自己，罪过与救主耶稣的顺命完成救恩，背道而驰。

罪过是按其严重性来审断的；教会把罪过分为大罪和小罪。大罪是严重地违反天主的法律，摧毁在我们心内的爱德；大罪是人把低下的美善放在天主之上，背离作为自己终向和真福的

天主。小罪虽然触犯和伤害爱德，但仍让爱德留在我们之内。

一个罪成为大罪，必须同时具备三个条件：大罪是指其对象是严重的事情，又是明知（完全意识到）而故犯的罪。

依照耶稣答复富少年的话，罪过是经由十诫所确定的：「不可杀人，不可奸淫，不可偷盗，不可做假见证，不可欺诈，应孝敬你的父母。」（谷10：19）罪过有轻重的分别：杀人比偷盗更为严重。受害人的身份也在考虑之列：向父母施暴，就事情本身来说，比对外人施暴更加严重。

犯小罪是人在轻微的事情上，不遵守道德律的规定，或在严重的事情上，违反道德的规律，但不是清楚知道，或不是完全故意的。小罪使爱德衰弱；流露出对受造物错乱的爱慕；阻碍灵魂修德行善的进步；招致暂罚。故意的小罪，若不忏悔，将使我们渐渐

倾向于犯大罪。 (《天主教教理》，1849-1864)

与圣施礼华一起默想

我们对这些困难不要太惊讶，因人的堕落，我们内心有股拒绝恩宠的抗争倾向，它来自原罪的伤痕，又因个人的本罪加剧，故此，我们要借着每天既世俗也神圣的工作，引导人走向天主的爱，不断奋力向上，在这过程中我们要有谦逊及痛悔的心，信赖天主的帮助并尽力而为，好像一切都依赖着我们。 (《天主之友》，214)

现在你觉悟，你使耶稣受了多少苦，你因而充满悲伤。求祂的宽恕是多么容易，痛哭你过去的罪行吧！这正是你无法节制和渴求的补赎心愿！很好，但你不要忘记；补赎的精神，在于每一时刻善尽自己的本分，丝毫不苟，无论付出的代价有多大！ (《十
字苦路》，第九处，5)

3. 一个妥当的告解所需的条件是什么？

一个妥当的告解必须具备以下条件：彻底地良心省察自从上次告解以来所犯了的罪过；痛悔或悔改；向神父告明自己所犯了的罪过；以及履行神父给告解者的赔补或补赎工作，以弥补自己的罪过所造成的伤害。

对做良心省察有所帮助的，可按着天主十诫、山中圣训，和宗徒们的教诲，以回顾自己自从上次告解以来所犯过的罪。

痛悔是发自内心的伤痛和对自己所犯的罪过的厌恶，因为它得罪了天主和他人，并且又定志不再犯罪。

透过告罪，人真诚地面对自己所犯的罪过，承担其责任，藉此重新向天主打开心门，并开放自己，寻找教会的共融。忏悔者必须告明所有用心省察出来的大罪，即使是最隐密的，为有

时这些罪过会更严重地伤害灵魂，且比那些公开的罪，更为危险。

告明自己犯过的所有罪过，显示出我们真正的痛悔，并且渴望天主的怜恤。就像一个生病的人向医生展示自己的伤口，以得到医治。

赔补或补赎。很多罪恶伤害到近人，我们应尽量予以赔补（例如：偿还偷取的物品、重建被诽谤者的声誉、补偿种种伤害等），单是正义就这样要求；更甚者，罪恶也伤害罪人自身，使自己软弱，且伤害与天主以及与近人的关系。赦罪去掉罪过，但未补救所有因罪过而造成的混乱。被解除罪恶后，罪人仍应使灵性的健康完全复元。他为此应该做些事情，以弥补他的罪过：他必须按照告解神父的指示来「赔补」或「补偿」他的罪过。

（《天主教教理》，
1451,1455,1456,1459）

与圣施礼华一起默想

在你作了真心痛悔的告解后，对我说：「神父，你怎么能忍受这些垃圾？」我没有作声，想到假如你的谦逊，让你感觉到自己是垃圾，一大堆垃圾！那么，我们还可以用你的可怜来作些大事。（《道路》，605）

假如我们想与天主更加亲密地结合的话，真诚是不可或缺的。我的儿子，如果有一只丑陋的「癞蛤蟆」在你心里，要把它赶走！正如我常劝勉你的，你必须先讲出有什么是你不愿意任何人知道的。一旦在告解圣事中除掉心中的「癞蛤蟆」，会感到多么舒服。（《炼炉》，193）

4. 为什么我们向一个人、而不直接向天主请求宽恕？

「除了天主一个外，谁能赦罪呢？」（谷2：7）由于祂是天主之子，耶稣这样谈论自己：「人子在地上有权柄赦罪」（谷2：10），并且使用这神圣的力量：「你的罪赦了。」（谷2：5，路7：48）

此外，祂凭借神圣的权柄将这权力授予门徒（参阅若20：21-23）及其继任者，让他们以祂的名义行使这权力。基督愿意祂的整个教会在祈祷、生活和行动中，成为宽恕与和好的标记及工具，这是祂以自己宝血的代价为我们获得的。然而，祂把赦罪的权柄交托给宗徒去执行。因此，聆听告解的神父是「以基督的名」行事，而且是「天主亲自」通过神父，告诉我们说：「与天主和好罢！」（参阅格后5：20）（《天主教教理》，1441-1442）

与圣施礼华一起默想

你写信告诉我，你终于去办告解了。又说：把一生之中的阴沟盖子打开 —— 这是你说的话 —— 给「一个人」看，觉得有些耻辱。你什么时候才能打消这种虚荣的自尊心呢？到那时，你去办告解，就会高高兴兴地把自己如实揭示给「那个人」 —— 他，领受了祝圣傅油礼，是另一基督 —— 基督

本人 —— 就会给你赦罪，天主的赦罪。 (《犁痕》，45)

如果你跌倒了，我的儿子，赶快去办告解，并寻求灵修指导。显示你的伤口，让它得到适当的治疗，并消除一切可能的感染，即使这样做会令你感到犹如刀割一般的痛楚。 (《炼炉》，192)

5. 我们应该每隔多久办一次告解？

凡到达懂事年龄的信友，皆有责任至少一年一次，诚实地告明经省察出来的、自己的重罪。谁省察到自己犯了死罪，却没有先透过忏悔圣事而获得宽赦，即使怀有很深的痛悔，也不可以领圣体。教会积极劝勉定期告明的小罪，这样做有助于培养我们的良心，对抗恶习，让基督治愈我们，在圣神的生命中不断进步。儿童在初领圣体之前，也应先领受忏悔圣事。

基督召叫我们皈依，这召叫仍不断在基督徒的生活中回响。这再次的皈

依，是整个教会从不间断的任务，

「她将罪人紧紧地抱在怀里，因此，她虽是圣的，但常须净炼，不断努力悔改和更新」（《教义宪章》，8）。这悔改的努力不但是人的工作，也是一颗「痛悔之心」的行动（咏51：19）；这颗痛悔的心受到恩宠的吸引和感动，而回应天主的仁爱，因为祂先爱了我们。（参阅咏51：19；若6：44；若12：32和若一4：10）

耶稣以「荡子」的比喻（路15：11-24），淋漓尽致地描写皈依和忏悔的过程。「慈父」是这比喻的核心人物。儿子被一种虚幻的自由所迷惑，离弃父家；在挥霍尽了他的财产之后，就陷入极大的痛苦中；为了自己要替人放猪而感到莫大的羞辱，尤有甚者，就是竟然想拿猪吃豆豆莢果腹；这荡子反省自己所失去的幸福；十分后悔，并决定回到父亲面前承认自己的过失；走上回家的道路；父亲又喜悦、又慷慨地迎接他：这些都是皈依

过程固有的特点。上等的袍子、戒指以及欢宴，象征这崭新的生命、一个纯净、高尚、并充满喜乐的生命，也象征人回头规向天主，回到父家——教会——的情形。唯有基督的心洞悉天父深厚的慈爱，才能以如此纯朴美丽的方式，向我们启示天父那深不可测的仁慈。（《天主教教理》，1428,1439,1457）

与圣施礼华一起默想

不论发生什么，继续向前！抓紧主的手，紧记天主不会战败，如你因某种缘故离开了主，谦逊会领你再开始，每天都扮演荡子的角色，甚至一天二十四小时不断重演；让修和圣事纠正你痛悔的心，那真是天主爱的奇迹，因着这圣事，主洁净你灵魂，使你充满喜乐与力量，阻止你要放弃打胜仗的意念，帮你在黯淡时仍不倦怠地回归祂。此外，天主之母，我们的母亲，慈祥般的看顾，扶持你走每一步。（《天主之友》，214）

你在办完告解圣事后对自己说：「愿天主受赞美。」也想着：我好像重生了一样。然后，你平静地接着说：「主，祢要我做什么？」你自己提出了答案：「借着祢恩宠的助佑，我不会让任何事、任何人妨碍我承行祢的圣意：我将无条件地事奉祢。」
(《炼炉》，238)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Wei-Shi-Yao-Yao-Bian-Gao-
Jie/](https://opusdei.org/zhs/article/Wei-Shi-Yao-Yao-Bian-Gao-Jie/) (2026年2月16日)