

為什麼要辦告解？

什麼是告解？為什麼罪如此有害？一個妥當的告解所需的條件是什麼？為什麼我們向一個人、而不直接向天主請求寬恕？

2025年3月15日

「寬恕是向他人請求的，而在告解中，我們向耶穌請求寬恕。寬恕不是我們自己努力的成果，而是一種恩賜，是聖神的恩賜，祂以憐憫和恩寵的泉源充滿我們，這泉源從被釘十字

架及已經復活的基督的敞開的心不斷地流出。」（教宗方濟各，2014年2月19日公開接見時的講話）

1. 為什麼辦要告解？

2. 什麼是罪過？

3. 一個妥當的告解所需的條件是什麼？

4. 為什麼我們向一個人、而不直接向天主請求寬恕？

5. 我們應該每隔多久辦一次告解？

1. 為什麼要辦告解？

告解是耶穌基督為了赦人的罪而建立的一件聖事，祂對宗徒們說：「你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」（若20:23）

我們辦告解，是因為天主在聖洗聖事中賜與了我們的新生命可以因罪過而被削弱，甚至因而喪失。這就是為什麼耶穌要祂的教會透過告解聖事而繼續進行祂醫治和救贖的工程。

司鐸奉基督之名行事，藉著修和聖事，上主賜予懺悔者寬恕與平安，恢復我們作為天主子女的恩寵，並使我們能夠達到天國，獲得永恆的福樂。
(《天主教教理》，1420-1421；
1426；1446)

與聖施禮華一起默想

當我們打這場直到死亡才終止的仗，我們不排除會被內外敵人猛攻的可能性，還不止這些，有時還要被過去無數錯誤的記憶所追擊，但我以天主之名告訴你：不要失望，如果這發生了（不須發生，也不常發生），用它作為與主更密切結合的動機，因祂選了你作祂的孩子，祂必不放棄你，祂准許考驗把你絆倒，讓你能更愛祂，更清楚祂恆常的保護和愛。對在十字架

寬恕我們的基督懷有希望，因祂仍通過修和聖事寬恕我們，我們常常「有正義的耶穌基督作護衛者，祂自己就是贖罪祭，贖我們的罪過，不但贖我們的，而且也贖全世界的罪過。」所以我們一定會贏。（《天主之友》，214）

2. 什麼是罪過？

罪過是因了對某些事物反常的依戀，而欠缺了對天主和近人的真愛。罪過傷害人的本性並傷害人的連帶責任。

聖奧思定稱之為「自私自愛，竟致輕慢天主」。因這自傲自大的高舉自己，罪過與救主耶穌的順命完成救恩，背道而馳。

罪過是按其嚴重性來審斷的；教會把罪過分為大罪和小罪。大罪是嚴重地違反天主的法律，摧毀在我們心內的愛德；大罪是人把低下的美善放在天主之上，背離作為自己終向和真福的

天主。小罪雖然觸犯和傷害愛德，但仍讓愛德留在我們之內。

一個罪成為大罪，必須同時具備三個條件：大罪是指其對象是嚴重的事情，又是明知（完全意識到）而故犯的罪。

依照耶穌答覆富少年的話，罪過是經由十誡所確定的：「不可殺人，不可姦淫，不可偷盜，不可做假見証，不可欺詐，應孝敬你的父母。」（谷10:19）罪過有輕重的分別：殺人比偷盜更為嚴重。受害人的身分也在考慮之列：向父母施暴，就事情本身來說，比對外人施暴更加嚴重。

犯小罪是人在輕微的事情上，不遵守道德律的規定，或在嚴重的事情上，違反道德的規律，但不是清楚知道，或不是完全故意的。小罪使愛德衰弱；流露出對受造物錯亂的愛慕；阻礙靈魂修德行善的進步；招致暫罰。故意的小罪，若不懺悔，將使我們漸

漸傾向於犯大罪。（《天主教教理》，1849-1864）

與聖施禮華一起默想

我們對這些困難不要太驚訝，因人的墮落，我們內心有股拒絕恩寵的抗爭傾向，它來自原罪的傷痕，又因個人的本罪加劇，故此，我們要藉著每天既世俗也神聖的工作，引導人走向天主的愛，不斷奮力向上，在這過程中我們要有謙遜及痛悔的心，信賴天主的幫助並盡力而為，好像一切都依賴著我們。（《天主之友》，214）

現在你覺悟，你使耶穌受了多少苦，你因而充滿悲傷。求祂的寬恕是多麼容易，痛哭你過去的罪行吧！這正是你無法節制和渴求的補贖心願！很好，但你不要忘記；補贖的精神，在於每一時刻善盡自己的本分，絲毫不苟，無論付出的代價有多大！（《十
字苦路》，第九處，5）

3. 一個妥當的告解所需的條件是什麼？

一個妥當的告解必須具備以下條件：徹底地良心省察自從上次告解以來所犯了的罪過；痛悔或悔改；向神父告明自己所犯了的罪過；以及履行神父給告解者的賠補或補贖工作，以彌補自己的罪過所造成的傷害。

對做**良心省察**有所幫助的，可按著天主十誡、山中聖訓，和宗徒們的教誨，以回顧自己自從上次告解以來所犯過的罪。

痛悔是發自內心的傷痛和對自己所犯的罪過的厭惡，因為它得罪了天主和他人，並且又定志不再犯罪。

透過**告罪**，人真誠地面對自己所犯的罪過，承擔其責任，藉此重新向天主打開心門，並開放自己，尋找教會的共融。懺悔者必須告明所有用心省察出來的大罪，即使是最隱密的，為有

時這些罪過會更嚴重地傷害靈魂，且比那些公開的罪，更為危險。

告明自己犯過的所有罪過，顯示出我們真正的痛悔，並且渴望天主的憐憫。就像一個生病的人向醫生展示自己的傷口，以得到醫治。

賠補或補贖。很多罪惡傷害到近人，我們應盡量予以賠補（例如：償還偷取的物品、重建被誹謗者的聲譽、補償種種傷害等），單是正義就這樣要求；更甚者，罪惡也傷害罪人自身，使自己軟弱，且傷害與天主以及與近人的關係。赦罪去掉罪過，但未補救所有因罪過而造成的混亂。被解除罪惡後，罪人仍應使靈性的健康完全復元。他為此應該做些事情，以彌補他的罪過：他必須按照告解神父的指示來「賠補」或「補償」他的罪過。

（《天主教教理》，1451·1455·1456·1459）

與聖施禮華一起默想

在你作了真心痛悔的告解後，問我說：「神父，你怎麼能忍受這些垃圾？」我沒有作聲，想到假如你的謙遜，讓你感覺到自己是垃圾，一大堆垃圾！那麼，我們還可以用你的可憐來作些大事。（《道路》，605）

假如我們想與天主更加親密地結合的話，真誠是不可或缺的。我的兒子，如果有一隻醜陋的「癩蛤蟆」在你心裡，要把它趕走！正如我常勸勉你的，你必須先講出有什麼是你不願意任何人知道的。一旦在告解聖事中除掉心中的「癩蛤蟆」，會感到多麼舒服。（《鍊爐》，193）

4. 為什麼我們向一個人、而不直接向天主請求寬恕？

「除了天主一個外，誰能赦罪呢？」（谷2:7）由於祂是天主之子，耶穌這樣談論自己：「人子在地上有權柄赦罪」（谷2:10），並且使用這神聖的力量：「你的罪赦了。」（谷2:5・路7:48）

此外，祂憑藉神聖的權柄將這權力授予門徒（參閱若20:21-23）及其繼任者，讓他們以祂的名義行使這權力。基督願意祂的整個教會在祈禱、生活和行動中，成為寬恕與和好的標記及工具，這是祂以自己寶血的代價為我們獲得的。然而，祂把赦罪的權柄交託給宗徒去執行。因此，聆聽告解的神父是「以基督的名」行事，而且是「天主親自」通過神父，告訴我們說：「與天主和好罷！」（參閱格後5:20）（《天主教教理》，1441-1442）

與聖施禮華一起默想

你寫信告訴我，你終於去辦告解了。又說：把一生之中的陰溝蓋子打開 —— 這是你說的話 —— 紿「一個人」看，覺得有些恥辱。你什麼時候才能打消這種虛榮的自尊心呢？到那時，你去辦告解，就會高高興興地把自己如實揭示給「那個人」—— 他，領受了祝聖傅油禮，是另一基督 —— 基督

本人 —— 就會給你赦罪，天主的赦罪。（《犁痕》，45）

如果你跌倒了，我的兒子，趕快去辦告解，並尋求靈修指導。顯示你的傷口，讓它得到適當的治療，並消除一切可能的感染，即使這樣做會令你感到猶如刀割一般的痛楚。（《鍊爐》，192）

5. 我們應該每隔多久辦一次告解？

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。教會積極勸勉定期告明的小罪，這樣做有助於培養我們的良心，對抗惡習，讓基督治癒我們，在聖神的生命中不斷進步。兒童在初領聖體之前，也應先領受懺悔聖事。

基督召叫我們皈依，這召叫仍不斷在基督徒的生活中迴響。這再次的皈

依，是整個教會從不間斷的任務，「她將罪人緊緊地抱在懷裡，因此，她雖是聖的，但常須淨煉，不斷努力悔改和更新」（《教義憲章》，8）。這悔改的努力不但是人的工作，也是一顆「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，因為祂先愛了我們。（參閱詠51:19；若6:44；若12:32和若一4:10）

耶穌以「蕩子」的比喻（路15:11-24），淋漓盡致地描寫皈依和懺悔的過程。「慈父」是這比喻的核心人物。兒子被一種虛幻的自由所迷惑，離棄父家；在揮霍盡了他的財產之後，就陷入極大的痛苦中；為了自己要替人放豬而感到莫大的羞辱，尤有甚者，就是竟然想拿豬吃豆莢果腹；這蕩子反省自己所失去的幸福；十分後悔，並決定回到父親面前承認自己的過失；走上回家的道路；父親又喜悅、又慷慨地迎接他：這些都是皈依

過程固有的特點。上等的袍子、戒指以及歡宴，象徵這嶄新的生命、一個純淨、高尚、並充滿喜樂的生命，也象徵人回頭規向天主，回到父家——教會——的情形。唯有基督的心洞悉天父深厚的慈愛，才能以如此純樸美麗的方式，向我們啟示天父那深不可測的仁慈。（《天主教教理》，1428·1439·1457）

與聖施禮華一起默想

不論發生甚麼，繼續向前！抓緊主的手，緊記天主不會戰敗，如你因某種緣故離開了主，謙遜會領你再開始，每天都扮演蕩子的角色，甚至一天二十四小時不斷重演；讓修和聖事糾正你痛悔的心，那真是天主愛的奇蹟，因著這聖事，主潔淨你靈魂，使你充滿喜樂與力量，阻止你要放棄打勝仗的意念，幫你在黯淡時仍不倦怠地回歸祂。此外，天主之母，我們的母親，慈祥般的看顧，扶持你走每一步。（《天主之友》，214）

你在辦完告解聖事後對自己說：「願天主受讚美。」也想著：我好像重生了一樣。然後，你平靜地接著說：「主，祢要我做什麼？」你自己提出了答案：「藉著祢恩寵的助佑，我不會讓任何事、任何人妨礙我承行祢的聖意：我將無條件地事奉祢。」

(《鍊爐》，238)

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Wei-Shi-Mo-Yao-Bian-Gao-Jie/](https://opusdei.org/zht/article/Wei-Shi-Mo-Yao-Bian-Gao-Jie/) (2026年1
月23日)