

# YOUCAT

## 和好聖事

魯道夫·葛利希 (Rudolf Gehrig) 著

黃漢婷 譯





YOUCAT  
和好聖事



# YOUCAT

## 和好聖事

克勞斯·迪克（Klaus Dick）主教  
伯爾納德·默思（Bernhard Meuser）  
安德烈·索斯（Andreas Süß）協助

魯道夫·葛利希（Rudolf Gehrig） 編著

黃漢婷 譯  
台灣地區主教團教義委員會 審訂

# 目錄

## 1. 去告解！

為什麼強烈地想與天主和好？

該怎麼做呢？

*p.9*

## 2. In & Out

告解省察單

*p.21*

## 告解（和好）聖事

現在該怎麼做呢？

需要準備什麼？

我該如何做？

*p.27*

## 適合的告解禱文

*p.35*

# 3.告解—— 是的，我可以！

*p.45*

## 資訊充電小站 (1)

告解亭還是告解對談

*p.68*

## 資訊充電小站 (2)

關於告解的問題

給所有需要清楚了解告解的人

*p.72*

目錄

4

5

引導閱讀  
圖示



名人佳句摘錄



聖經引言



資訊與小提醒



YOUCAT 討論  
過的問題



## 算是 前言吧！

當我十五歲的時候，對於告解（和好）能帶來自由的效果，還沒有太多的感受。但是從那時起發生了好多事情。我成了神父，也很高興能夠把愛的美善與天主在聖事中顯現的慈悲，帶給年輕人——凡此種種，在個別的告解中能夠不斷地感受到。我必須聆聽無數年輕人的告解，每每在極度的感動中，看見天主如何讓我們從過錯中獲得釋放。祂醫治傷痛，並且透過祂的原諒，讓我們獲得新的生活。

我在 2005 年的世界青年日之前，未曾想過年輕人也能夠聚在一起連續祈禱與歌詠六個小時，並且還去辦告解。然而這是德國波昂一群年輕人的願望，他們希望把自己在世界青年日，以及來自於不同靈修團體的經驗傳承下去。在今日，這個想法——「狂熱之夜」（Night-fever）已經眾所周知，也在各地發揮功效。在每個「狂熱之夜」，可以明顯地看到八到十位神父，坐在教堂的兩側（他們會保持充分的距離，使人不至於聽到他人告解的內容）。他們的面前點著一盞燭光，並且有個牌子說明他們提供什麼幫助：談話、降福、和好聖事；很快就大排長龍了。為什麼？因為我們在告解中領受到與天主和好且能夠令人釋放的力量，我們能和天主重新開始。這經驗當中的喜樂，相當清晰可見。一天晚上，我和一位女士談話。她看見一位剛告解完的女孩子，充滿輕鬆與喜樂，就可以想像這女孩在告解後，放下了多大的負擔。於是，這位女士對我說：「我也想像她一樣。」她不知道告解做了什麼，但是她看見發生了什麼事。因此，我打從心底地推薦您：

**給自己一個全新的開始！去告解（和好）吧！**

安德烈·索斯（Andreas Süß）

「狂熱之夜」的神師



1.

去告解!

# 為什麼強烈地想與天主和好？ 該怎麼做呢？

——伯爾納德·默思（Bernhard Meuser）

什麼事會是列在最不受歡迎排行榜的第一名？很清楚：看牙醫。不過在看牙醫之後，排名第二的，應該就是告解了。

對一個完全不認識的人說我自己的事？我是瘋了嗎？去跟神父說我偷了東西、詐騙、說謊？還要說我希望坐在我旁邊的人噩運連連，並且我三更半夜都在網路上瀏覽不該看的東西？這當然不可以！他會怎麼看我？我根本就不能再出現在他面前！

好吧，沒錯。做這件事需要很大的勇氣，就連進入生活的黑暗面也是一樣。

每個人，  
無論如何都希望自己是最  
**偉大**的。

我們希望發光發熱，希望讓人感到驚奇。而許多事情的確也令人讚嘆。

- + 一個數學天才。
- + 一個天生的運動員。
- + 還有一個是超級好友，他把自己最後一件襯衫給了你。



不過，每個人其實都知道，  
這個人也會做

**壞事**。

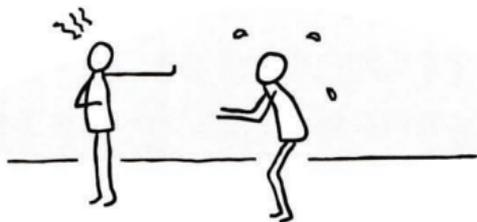
人在短時間內可以隱藏他的黑暗面。不過總有一天會露餡：讓人知道我那滿分的作業其實是剪貼來的；我們的謊話可能會被拆穿，就在某個人告訴我們：「嘿，你早在幾年前就騙了我！」我們必須承認，這種事會緊緊抓住我們，讓我們尷尬不已。



怯懦的人會試著道歉或者找藉口。但，有勇氣的人會這樣說：

「對，事情就是如此。  
我做了無法想像的  
爛事。  
請原諒我！」

在大部分的情況下，這份勇氣會獲得讚賞。不過，有時也會帶來一種令人傻眼的感覺。我曾有一次必須對一個朋友說相當難以啟齒的話：「你可以再次原諒我嗎？」接著，我的朋友怎麼說呢：「好，我可以原諒你，但是我絕對不會忘記這件事！」嘿，這算哪門子的原諒啊！那時候的我被重重的一擊，我告訴我的朋友：「那你還是不要原諒我，忘記這件事比較好。」





## 嘿！天主， 我還有話要說！

幾天前，我又去辦告解。嘿！天主，我還有話要說！我還做了很多壞事，我又遠離了祢。

我很清楚原因，每一個罪人、每一件沒有愛德的事都會觸碰到祢。只有祢是天主！只有祢能原諒我。

## 我在這裡。 原諒我！

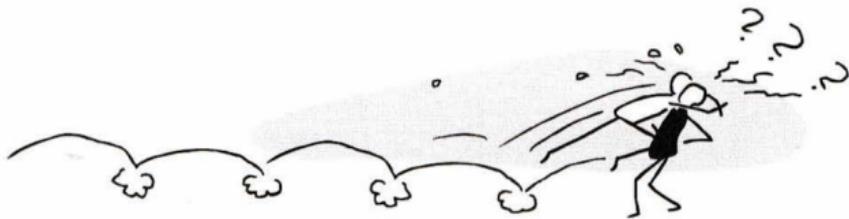
雖然我人生中已經告解過數百次，儘管我知道，當我五分鐘後離開告解亭，會開心地像在海景套房泡澡一樣，但我仍需要給予自己一點動力去告解。

- ✦ 我的內在會平安。
- ✦ 我會因為喜悅而手舞足蹈。
- ✦ 不是每個人都會有這樣自發的喜樂，但在我身上就是這樣。

好吧，我願意說一說自己特別的告解經驗：當我意識到自己的罪之後，神父會對我說些像蜂蜜牛奶般滋潤內心的話：「當我以耶穌之名赦免你的罪時，你就能夠重新開始。請想像一下：全新的開始！是的，對你而言，生命可以馬上從頭來過。然後，我還要再對你說：

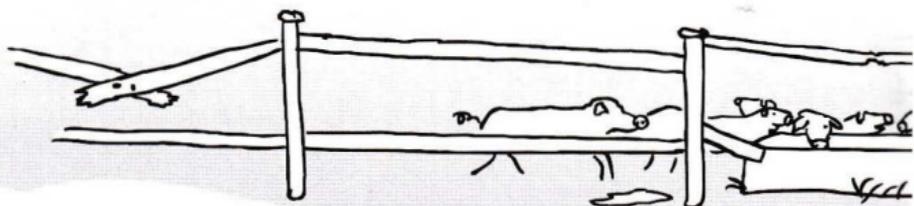
『天主是愛，祂不僅原諒你的過錯，祂甚至在某種程度上，已經忘了這些過錯。』」

嗯……我幾乎要去擁抱這個人了。







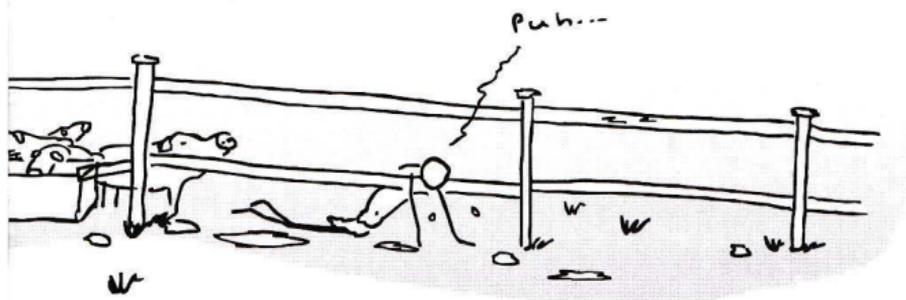


## 你覺得天主怎麼樣？ 很不可思議吧！

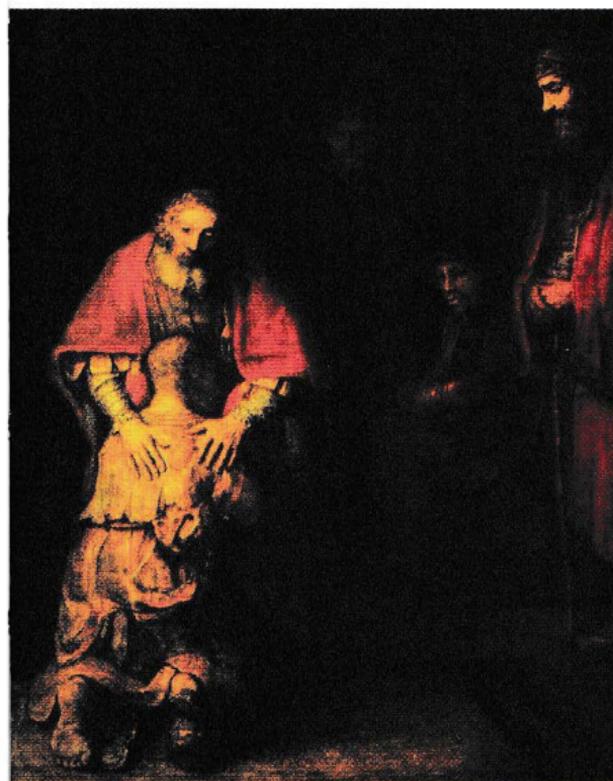
是的。我也時常這樣想：嘿！天主，我怎麼值得祢對我這麼地感興趣呢？祢認識我，我真的沒有這麼多的好東西可讓人看。

但，很明顯地，天主的重點不在於東西好不好。祂的愛是堅定不移的；而這對我有什麼影響呢？我投降了，就像那福音中的浪子被召喚回來。我有時幾乎無法相信，天上的父再次張開雙臂，微笑地問候我。我有如那走失的兒子一樣，說不出話來：「父親，我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子了！」（路十五 21）

我無法掌握天主如何看待我這個知錯的罪人。不過，一般人必定會這樣說：我現在受夠這個人了！然後，他會帶著懲罰的眼光讓我知道，我已經被放棄了。他也必定會說出：「滾吧！別出現在我眼前！我永遠，



永遠都不想再看見你！」不過天主絕對不會這樣做！祂為我能找著祂，開心不已。祂會為我準備宴席，一切都是最好的宴席！



” 有些人說：「我做盡了壞事，慈愛的天主絕對不會原諒我。」這是一個十分草率的中傷！這意味著天主的慈愛是有限的。但事實並非如此，天主的慈愛是沒有界限的。沒有任何事會比懷疑天主的慈愛更侮辱祂了。

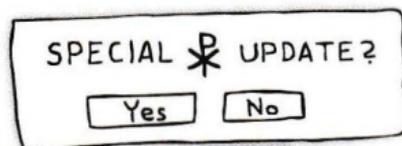
—— 聖若翰·衛雅 (St. Jean Marie Vianney, 亞爾斯的本堂神父)

# 什麼是 告解？

+ 告解就像我們生命當中  
固定的

# 更新。 (Update)

如果錯過了這個更新的時刻，我的軟體有一天就會失效，筆電就會受到病毒的攻擊，就像特洛伊木馬程式，會在電腦沒有保護的情況下攻占它。



+ 告解就像是在車子上的一種

# 警示系統。

每到三萬公里，車子就必須進廠維修，否則警示燈就會一直亮著，久了引擎也會故障。因此，教會指示：至少一年一次——最好在復活節前——每個天主教教友應該都去辦告解。

+ 告解就好像完成了艱辛的跋涉之後的

# 沖澡。

你累個半死回到家，路上的塵土與汗水混合在一起，身上臭得不得了，根本就沒辦法留在人群中。不過，沖澡之後，你感覺到自己就像一個全新的人。你的皮膚可以呼吸，活力也回來了，你也換上了乾淨的衣服。



1. 去告解！

18

19

+ 告解就像是

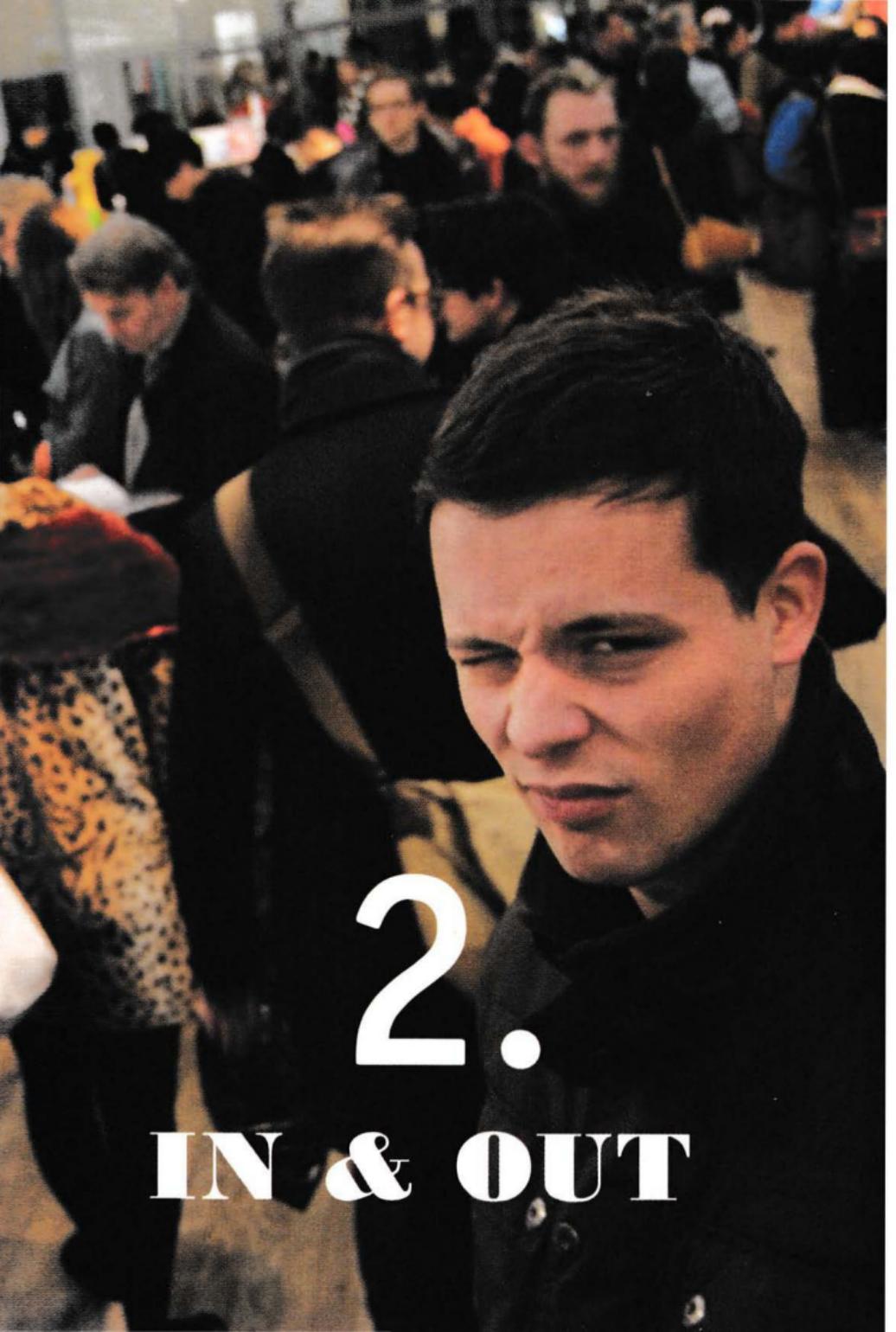
# 靈性之旅

的快樂結局。

犯罪的人就像是帶著一百六十件東西，開往錯誤的方向。如果你要避免發生車禍的話，只有一個機會：迴轉，往另一個方向開！

或許，你還想到其他類似的例子？

- ! 現在你必定希望清楚地知道，什麼是最理想的（或者完全錯誤的）。那麼，請仔細地閱讀下一頁，它與良心的考察有關。



2.

IN & OUT

## 告解省察單

如果你想探查你的良心——可能在某天晚上、在旅遊中，或者因為你現在突然想辦告解——那麼，「告解省察單」就會很有幫助。探查良心的最高準則當然就是十誡以及天主的第二條誡命——愛近人——這些誡命在書的最後一頁。

以下的 **IN & OUT** 表格是提供省察的清單。這些清單多半與個人的喜好相關。今天在表格當中的，可能明天就拿掉了。這是一個可提供指引的清單表格。在這個告解省察清單中，最重要的一個字就是「愛」。愛總是 *in*——昨日如此，今日也是如此，明天仍然如此。沒有愛，所有的事情，包括國家、家庭、個人的生活，都會搞砸。誰能真正地愛，就不會在走向天主的路上走到岔路，因為天主就是愛。

這個 **IN & OUT** 省察清單不只是列出罪。在愛 (*in*) 當中，你會發現那些真正有價值的東西。去愛、熱情地尋求美善以及盡力做得更好，永遠比只是注視著罪 (*out*)、只想要避免犯錯，重要一千倍。你應該成為的是更去愛的人，而不是一個錙銖必較的畏罪者。

## 走向天主

# IN

# OUT

把天主放在生命中的第一位

以基督徒的身分生活

在房間掛上十字架、  
聖像、聖經海報，  
或代表信仰的標誌

早上起床與晚上睡前感謝天主

參與主日彌撒

如果有人褻瀆天主，  
要捍衛祂

呼求天主，請求祂進入  
我們的生命

在聖經與教會中尋求天主及  
祂的旨意

傳遞信仰，培育自己

每日省察良心，定期辦告解

躊躇與天主建立關係

與天主保持距離

愛某個人或某件事  
更勝過愛天主

度假時也向天主「請假」

迷信、三心兩意、相信星座

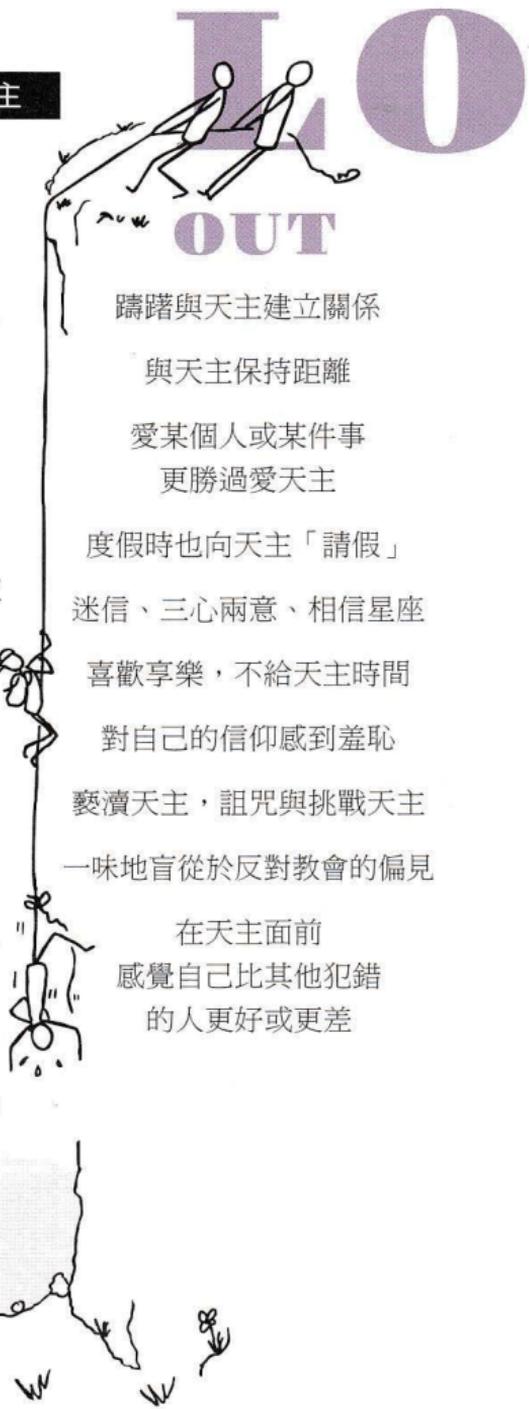
喜歡享樂，不給天主時間

對自己的信仰感到羞恥

褻瀆天主，詛咒與挑戰天主

一味地盲從於反對教會的偏見

在天主面前  
感覺自己比其他犯錯  
的人更好或更差



# WE

走向世界

## IN

對生命感到喜悅

為生活中的美善與困難

感謝天主

投身在政治、社會、教會中，

承接額外的責任

保持注意：閱讀報紙、觀看

新聞、研究新聞的角度，

撰寫具批判性的讀者投書

在論壇發表文章

唱歌、跳舞與運動

烹煮美食

並與他人分享

到戶外踏青

整理環境，使人感到舒適

讚嘆創造，讚賞星空

聽音樂，自己創作音樂

吃巧克力

## OUT

只為了讓自己開心而活

把世界交給命運

吃垃圾食物，

製造塑膠製的垃圾

工作只為了累積自己的錢財

不抗拒欲望

汙染環境

虐待動物

剝削地球、勞力以及

其他人的愛

隱藏自己的天賦才能

發懶，擺爛

不停地抱怨、批評，

變成一個悲觀的人



## IN

心存感恩

成為一個日夜都可  
聯繫的真朋友

真心原諒一個人，  
以及請求他人原諒

讓他人感到開心

有耐心地忍受令人心煩的人

有教養的行為，  
「高貴」且有理想

為他人祈禱

對不恰當的事直言不諱  
幫助長者與肢體障礙的人

與他人愉快地相處，  
具有同情心

接近被排擠的人

尊重地對待異性

在不傷害別人的情況下，  
保持誠實

百分之百的忠實

## OUT

騷擾並以流言蜚語打擊他人

在網路上盜取他人的東西

詐騙、欺瞞、說謊、  
扭曲以及偽裝，編織詭計

控制他人，  
為了私人目的利用他人

洩漏他人的祕密

看輕他人

引誘他人，以性利用他人

忌妒他人

朋友吸毒時，保持沉默

發虛誓

不願意看到自己的錯誤，  
不和好

以危險行為威脅到  
他人的交通安全

墮胎或同意他人墮胎



## IN

在信仰中成長，  
與天主建立真正的關係

持續地在自己身上作工，  
自我成長，願意成為更好的人

認識自己的強項與弱點

接受自己就像天主  
接納每個人一樣，  
以祂的眼光看待自己

合宜地照顧天主給予的身體，  
多曬太陽、呼吸新鮮空氣，  
以及做運動

在婚姻來臨之前能夠等待  
能自我解嘲，不把自己看得太重

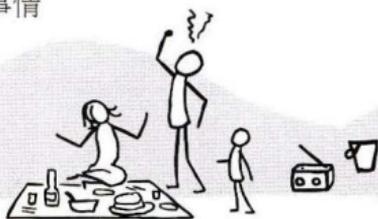
原諒自己

享受食物

不對所有的事情生氣

分清楚重要與不重要的事情

照顧良心



## 走向自己

## OUT

忽略身體的警訊，不去看醫生

熱衷於狂熱的身體崇拜

吸菸、吸毒、酗酒

閱讀色情書籍，自慰

把一切事情拋在工作之後

祈求他人的同情

沉迷並對事物上癮

壓榨自己的身體，  
無節制地過度工作

輕易地玩弄自己的生命

自私

染上惡習



# 告解 (和好) 聖事

現在該怎麼做呢？

需要準備什麼？

我該如何做？

首先需要

# 悔罪



這一定會讓你有些痛苦。若只是動動嘴巴，真的不夠，因為你一定在某些地方讀過，這個是罪。

你必須承認自己的確犯了錯，傷害或者玷汙了他人或是自己，忘了天主以及弄亂了天主所創造的秩序。良心若是不朝向天主的誡命，就是將其拋諸腦後（你可在本書最後找到「十誡」與「兩條愛的誡命」）。在面對良心時，你得知道十誡的第八個誡命：「不可作假見證」。

2.  
IN  
&  
OUT  
26  
27

要小心，我們很容易欺騙自己並這樣說：「嘿，這和良心無關，我會負起全部的責任！」

這已經欺騙了良心並且謀殺了良心。如果你對某件事不太確定，詢問一下神父。他會幫助你，藉著天主的誡命調整你的良心。



→ 若壹一 8



→ 297

人可以培養自己的良心嗎？

悔罪需要

# 決心

” 跌倒是可能發生的事情，不可原諒的是倒地不起。

——邱吉爾  
(Winston Churchill)

這句話的意思是，你必須真正決定不再犯你對神父告明的過錯。

現在的你可能會說：「這根本就不可能！我很清楚會再吸毒。我就是做不到。」這說明了你的現況。或許你不是真的願意馬上向毒品永遠道別。

不過，如果你真的有意願並且願意盡全力，你就可以相信天主透過神父原諒了你，並賜予你平安。你將會看見：你在告解中獲得了一股走向美善的超自然力量，這力量也就是我們說的「恩典」。或許有一天促使你走向邪惡的力量又再度襲來，你未能抵擋這誘惑。那麼就再去告解吧！再一次！再一次！你可以一千次帶著相同的事情而來，但這絕對不會改變天主對你的慈愛，絕對不會。



→ 路十五 11-32

祂是那總張開雙臂的父親。祂已經再次為你準備了慶典！不能相信嗎？請相信吧！

然後你還需要

# 告明

這意思就是，只在心裡細數所犯的罪和過失，一週一次，在卸妝與入睡之間向天主一股腦地宣洩，這其實是不夠的。規律的省察良心是相當重要的事情。

如果你真的願意與天主完全和好（或者因為犯了大罪，讓你與天主隔離了），那麼，只有向神父告解才会有幫助。

耶穌向門徒與後繼者賦予了無比強大的權柄：「你們赦免誰的罪，就是給誰赦免！」耶穌基督把這個奇蹟託付給教會。天主的愛願意讓這件事徹底具體化。

若願意重新開始自己的生命，你不需要無止盡地向天傾倒你的自責。只須向神父說：「這些事就是如此這般，我在天主面前懺悔。」當神父見到你是真心悔過，他將會代表天主原諒你。



→ 若廿 23



→ 228  
誰能夠赦罪？

! 閱讀什麼是「  
● 大罪」（81-82 頁），赦罪的權柄（73 頁）

# 入門小祕訣！

## 或者：告解的程序

我們假定你已決定進入告解亭並且打算告解\*，省察過良心，或許寫好了告解省察單\*\*。你已經呼求了天主聖神\*\*\*，希望祂幫助你告解順利。一切準備就緒！現在告解亭上的綠燈亮了（或者顯示目前沒有其他人在告解亭內），你就走進去了。

神父會問候你，之後，該你說話了。你劃十字聖號，並且說：

「因父，及子，及聖神之名。阿們！」

這時候，神父說：

「願主光照你的心，使你能誠心懺悔，誠實告明。」

或者其他意思相近的話。你就回答：

「阿們。」

就是這麼簡單！

現在是你告明的時間，就是控訴自己的時間。這聽起來很刺耳，不過意思就是如此。你承認自己的過錯，不主張你的無辜。就是對自己的指控！哇！這真的需要勇氣。

你只須直接說出在天主跟前檢視了自己的生命之後，是為了告明什麼而來。在此有兩個同樣重要的問題：

第一個是：

我做了什麼不好的事情？

第二個是：

我忽略了什麼好的事情？

當你想不出來犯了什麼錯的時候，有一個小祕訣：有時候，我們是因為沒有做的比做的多而犯罪。

若對你有幫助，也可以看一看告解省察單\*\*。

在告明的最後，你需要說些話，以表達你的懺悔。例如：

這些是我的過錯。

我以後悔與謙虛之心承認這些過錯。

- ! \* 閱讀：告解亭還是告解對談：哪個比較好，68 頁
- \*\* 閱讀 51 頁
- \*\*\* 適合的告解禱文，35 頁



現在輪到神父了！

他可以對你提問；但他會小心且禮貌地做這件事。神父不會追問你。這是你的告解。告解神父對你施行一件聖事，他想幫助你，讓你認清自己的罪，並且正確地表達。

他會提供你靈性上的建議，也就是他會告訴你需要注意的事情。

神父會給你一個「懺悔的補贖」，它通常會是某個特定祈禱，可在告解後進行。這可視為你自己

## 悔罪

的象徵，讓你有意願

## 再次修復

因為自己的罪而冒犯了天主的地方。再次修復是和好聖事的一部分，也包含盡力賠補自己造成的傷害。若你偷了某些東西，就必須歸還（這可以以匿名的方式進行）。如果傷害了某個人，你得請求他的原諒。

神父說出對你的

# 寬免

天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界與祂和好，又恩賜聖神赦免罪過，願祂藉著教會的服務，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。

你的回答是：阿們。

神父最後會說：

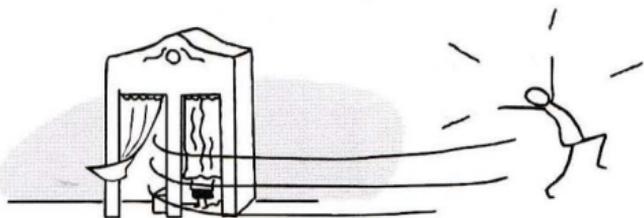
天主已經原諒了你的罪，平安回去吧！

補充

32

33

告解的  
程序



# 適合的告解禱文



有些人想：若是談論與罪以及告解相關的事情，應該多多與自己談話。這是錯誤的！你最好是點燃蠟燭，與天主說話，看著蠟燭或者聖像。在與天主的對話中，你就會更清楚的了解自己。好的告解一定與妥善的祈禱有關。你可以自由地祈禱，但也可以試試看這些禱文：

## 洗淨我的 罪過

求祢把我的過犯洗盡，求祢把我的罪惡除淨，  
因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。  
我得罪了祢，惟獨得罪了祢，  
因為我做了祢視為惡的事。  
求祢洗滌我，使我比雪還要白。  
求祢賜我聽見快慰和喜樂。  
使祢粉碎的骨骸重新歡躍。  
求祢不要從祢的面前把我拋棄，  
不要從我身上將祢的聖神收回。  
求祢使我重獲祢救恩的喜樂，  
求祢以慷慨的精神來扶持我。  
阿們。

——詠五一

幫助妥善省察良心的祈禱



## 我需要祢，

做我的導師，主啊，  
我每天都需要祢。  
給予我清潔的心，  
能夠感受到祢的聖神。  
我的耳朵聾了，  
無法聽到祢的聲音。  
我的眼神悲傷，  
無法看見祢的記號。  
只有祢能夠使我的耳朵靈敏，  
使我的目光清澈，  
並淨化我的心。  
教導我，依傍在祢的腳邊，  
聆聽祢的話語。阿們。



——若望·亨利·紐曼（John Henry Newman）

為妥善的告解，呼求聖神

## 聖神，請來，

給予我恩典，清楚地認清我的罪，  
讓我認真地懺悔，讓我正直且誠實的告解，  
真正地改善我自己。阿們。

# 我的天主，

我打從心裡感到抱歉，  
對你對我全然的愛  
回應得如此糟糕。  
我的靈魂感到如此傷痛，  
我的思、言、行為以及不信守承諾，  
都違背了你無限的慈悲，  
因此犯了罪。  
主，原諒我。  
看著我如何走向你，  
如此的不完美，並且手中沒帶上任何祭獻。  
請寬恕我。  
我相信，你把我當成你的兒女，  
願意重新接納我。  
我找尋你的愛以及無限的寬恕。  
我一定要悔罪，  
不再犯罪，  
也避免犯罪的機會。  
請透過你的痛苦與死亡，  
使我痊癒與健康，  
並且給予我恩典，  
更恰當地回應你的愛。  
阿們。



# 這是多麼棒呀！

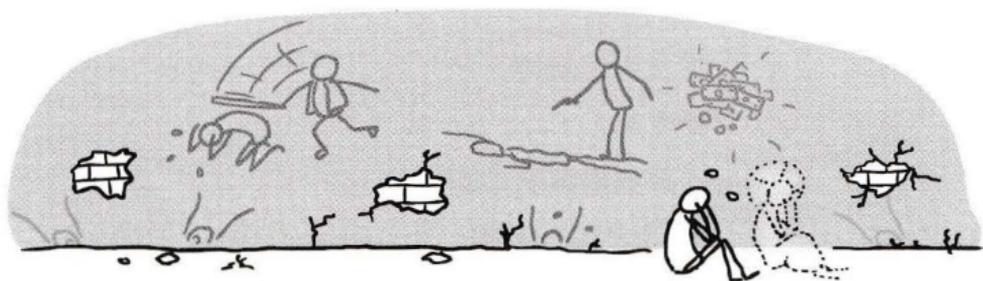
慈愛的天父，  
祢不讓我們從祢的手中跌倒。  
我們跌倒時，那雙手總扶持；  
我們舉棋不定時，那雙手總在身旁；  
在危險中，那雙手總救援我們。

——伯爾納德·默思

# 天主，

當我因各種障礙而躊躇不前，  
因為考驗而跌倒，  
在情況中打轉，  
因為無法站起來，  
而將被細數所有的罪過時，  
祢在那裡，在那最汙穢的底層，  
與我和我的信仰同在。

——伯爾納德·默思





幫助我，上主，

讓我更認識祢，

更愛祢，

好讓我更緊密地跟隨祢。

——聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius of Loyola）

## 我的上主，我的天主，

拿掉所有阻礙我走向祢的事物吧。我的上主，我的天主，給予引領我走向祢的一切。我的上主，我的天主，從我這兒拿走我吧，並且把我全然地給祢。

——馮洛的聖尼閣（St. Nicholas of Flüe）

## 我的天父，

我把自己交給祢，在我身上實行祢的旨意。不論祢要我做什麼，我都感謝祢。我的天主，我已經準備好，接受所有的一切。願祢的旨意在我身上成就，也在祢的受造物身上成就，如此我別無所求。我把靈魂交託在祢手裡；我把靈魂交給祢，我的天主，我把我全部的愛都獻給祢，因為我愛祢，因為這份愛驅使我把自己交給祢，以無比的信任，毫無保留地把我自己放在祢的手中；因為祢是我的父親。

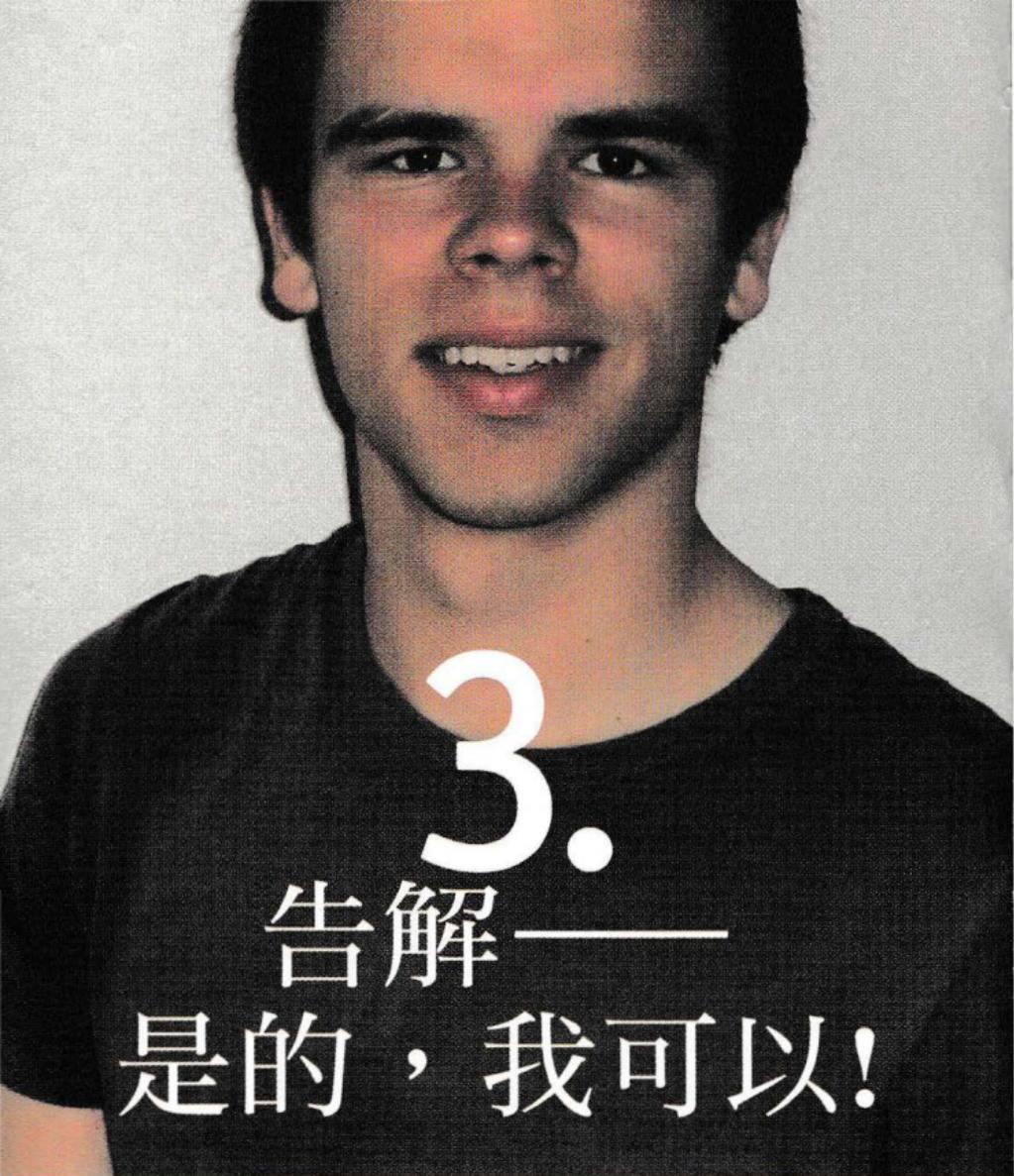
——真福嘉祿·富高神父（Bl. Charles de Foucauld）



recon-

rad

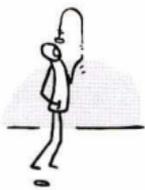




# 3. 告解—— 是的，我可以！

魯道夫·葛利希於 2012 年從高中畢業。他為了找到天主對他的旨意，目前在賽登（Senden）的堂區擔任實習生。在上一屆的世界青年日之後，「告解」對他而言，成了一個重要的課題。

以下的想法曾被視為是一種年少輕狂：我曾經為了一條彈進教室的橡皮筋高興得不得了，因為它打在門框上並且正中老師的臉！結果就是我被警告且必須在每一節下課時間，拿著垃圾袋以及撿垃圾的鉗子，走遍整個地方撿垃圾。嗯，棒極了！你知道在地板上黏了多少口香糖嗎？現在，我就是那個倒楣鬼。每一段休息時間根本不夠我把整個地方清乾淨。到了隔天，那些清乾淨的地方，又都是垃圾。



### 我的生活中有太多垃圾

一個香蕉皮需要——按照土壤的養成以及濕度——大約一年的時間，才能夠腐爛，分解一個塑膠袋則需要一千至三千年，鈾 238 則需要四萬六千零六十八億年才能夠消失一半。但是這一切都比不上那永遠無法腐壞的垃圾：罪惡。我在某個時刻明白了：犯罪生產了特級的垃圾「劇毒」，因為它與每個人有關，影響並且毀滅我們的生活。它毀壞了我的內心世界。



罪惡沒有貶值期，它們不會毀壞，不過有一個機會可清除這些經年累月累積下來的汙穢：告解。

### 一切從新開始！

根據我的了解，告解是某種相當簡單的事。天主對我說：「你犯了罪，不過因為你誠實地悔過，而且因為我愛你，我原諒你。」祂揭開了我罪惡的面紗，重新整理，清空了垃圾桶，按下「重新開始」。我白白地得到了一個新的機會，一個全新的開始。

嚴格來說，我根本不是「從頭開始」。這並不像是「你別生氣」（*ärgere-dich-nicht*）的遊戲，必須回到原點，從頭再來一次。它就好比在賽車道一樣：因為我那些日積月累的罪，把我從轉彎處給甩了出去。天主抓住了我的車子，把我放回車道上。

我不需要從頭開始，而是可以從被甩出車道的地方繼續行進。我又在軌道上了，被洗淨了，也加滿油了。嘿，而且我從現在開始又有一套全新的輪胎了！



縱然我們的心責備我們，我們還可以安心，因為天主比我們的心大，祂原知道一切。  
——若壹三 20



→ 314  
我們怎麼知道天主是仁慈的？



我不願意，但是舊事又重演了。

自從亞當和厄娃犯了原罪以來，就一直是這樣：不管我如何抵抗，罪惡總是不斷地發生。若我有一次可以這樣說：「太棒了，我現在做到了，我不再犯罪了」，那麼我不是已經死了，就是被我的驕傲蒙蔽了，相信我自己可能成熟到等同告解過後了。

### 你的日子過得怎麼樣？

我讓自己在每天入睡前和天主交談，讓天主問我：嘿！年輕人，你今天做了什麼好事呢？你闖了什麼禍呢？這讓我避免習慣犯下特定的罪，避免良心逐漸麻木。魯益師（C.S. Lewis）有一次曾把良心比喻為在心中的利石；若你犯罪，這石頭就會刺向你的心。你一直犯罪，石頭就會持續地接觸心臟內壁，你的心壁就會因此長繭，直到某時，你就不會再意識到自己犯罪了。



→ 68

原罪？亞當厄娃的墮落和我們有什麼關係？

”最令人不舒服的前進方式，就是回歸內在。

——卡爾·拉內  
(Karl Rahner)

## 我需要一個預先警示系統

在一些事情上，我會很清楚知道自己已誤入歧途，但在其他的路上，我卻缺乏清晰的洞察力。為了看清這些事情，有次去拜訪一位我總是向他告解的神父（我的告解神師）。對我來說，許多想法也已經在我閱讀聖經或者翻閱教理的時候萌芽了。我很確定在我的內心，有一種將我導向錯誤表象的韻律：



→ 312

人怎麼知道自己  
犯了罪？

“愛從今天開始。今天有一個人在路上。今天有一個人挨餓。我們必須投入今天，去愛，去服務，使飢餓者飽饌，使衣不蔽體者著衣，並使貧窮的人安居。不要等到明天！如果我們今日不給他們，明天他們將不復存活。

——聖女德蕾莎  
(St. Teresa of  
Calcutta)

我打了最小的弟弟。其實我也不想這樣，因為他是個好人。但是，為什麼會發生這樣的事情？好吧！這件事與放在我書桌上，且突然消失的兩歐元有關。我的弟弟辯駁且把他的撲滿全打開，就是為了向我證明他沒拿我的兩歐元；儘管如此，我並不相信他是無辜的。在前一次的早餐中，我雖然肚子餓，卻因為禮貌，而想等等看，媽媽或爸爸是否想吃那最後一塊麵包，結果弟弟拿了那最後一塊小麵包。

不過，弟弟什麼都可以做，爸媽從不罵他。我也受侮辱地看到他驕傲地拿出自己畫的圖給爸爸媽媽看，媽媽馬上就把他的圖貼在冰箱上。他也三次沒事先敲門就進我的房間。我也抓到他拿著我的手機，正要看我的簡訊，我甩了他耳光。他就大叫地跑到媽媽那裡去了，我的手灼熱，突然間我感到極度地抱歉，然後我問祢，什麼又讓我犯錯了。

我發現，小事情累積起來時常會釀成大禍。若預先警示系統發揮作用的話，我就能及時逆向操作，並且避免犯罪的特定機會。如果我知道最好不要把電腦拿進房間，那我就不做這件事。更好的是，我在隔天早晨就跪在天主面前，請求祂原諒我直到清晨還深陷在網路的泥沼中。



你們縱然動怒，但是不可犯罪；不可讓太陽在你們含怒時西落。

——弗四 26

” 誘惑就像是乞丐：只要人們對他們好，他們就會帶其他人來。

——馬克·吐溫  
(Mark Twain)

## 我還要這個！

我有一位朋友，大家都認為他無法放棄甜食，他卻從聖誕節前六週採用了一種激烈的減重方式，到現在已經撐了五個星期。之後他收到一個阿姨寄來的包裹，他站在桌子前好一會兒，清楚地知道包裹裡是什麼東西：是一大包親自烤的聖誕節餅乾。我的朋友很清楚，如果他現在把這包裹打開，看到那些餅乾，他就會被征服，所有的節制就會失敗了。他看了那包裹一陣子，一口氣打開了它，現在一切都太遲了——節食就這麼結束了。

” 做你可以做的，並為你的無能為力祈禱，如此天主會賜予你做事的能力。  
——聖奧斯定  
(St. Augustine)



→ 291

人怎麼分辨他的行為是善或惡？

即使我具備了預先警示系統，當我碰到意志薄弱時，這系統根本派不上用場。為了能夠抵抗我生命中罪惡的力量，我不僅需要理智，還需要一個符合健康劑量的意志。當然還得有清楚的判斷力，分辨是非善惡。

### 針對「告解省察清單」的小提醒

沒錯，想辦告解的時候，不一定要把罪寫下來！沒有一個常領受和好聖事的人會這樣做。某個人曾這樣對我說：「告解亭與告解省察清單這類的東西，對一個妥善的告解來說，就好比是左右手的拐杖。如果有一天你會走的時候——就丟掉它們！」不過，嘿，我還沒到這程度！只要我需要，兩個我都用。我要認真地看待我和耶穌的關係。

告解亭對我相當有幫助。因為「沒有」會讓我想起我沒殺害任何人，也沒搶奪任何一間銀行。而這已經是個相當棒的開始了！不過，我之後需要「告解省察清單」來具體地提醒我，它不只是與那些我沒做的壞事有關，也與我真正搞糟的事情有關——這些存留在我與天主、與他人以及和自己的關係中，讓我感到罪惡的好事情。



” 天主喜歡被打擾。  
——聖若翰·衛雅（亞爾斯的本堂神父）

## 整理缺失清單

” 不要抱怨  
無法改變什麼，  
而要改變令人抱  
怨的事。

——莎士比亞  
(William  
Shakespeare)

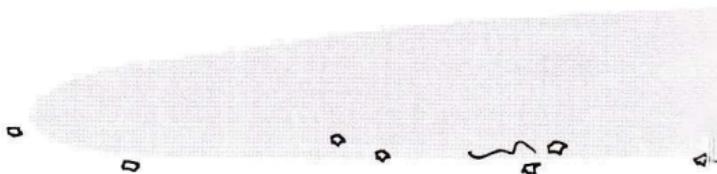
因為我還在學習中，就替自己拿了一份告解省察清單，逐條逐條地看。這就像是檢驗局用檢驗清單來檢查車子一樣。之後，我把適合的要點放進「缺失清單」中。而那在列出長長的清單之後所產生的驚慌失措，其實就已經是天主原諒我的罪時，我需要的「悔罪」了。這些「難事」繼續列在我的清單上，隨後在告解時，我也不會因為感到丟臉，而受誘惑忽視這些缺點。

” 為了認出  
天主的旨意，需  
要三件事情：祈  
禱、等待、向他  
人請益。

——聖鮑思高  
(St. John Bosco)

撕、撕、撕！

這與告解省察清單有關的事情有其特殊的象徵意義。當這清單完成任務後，我就把它撕成許多小碎片——撕、撕、撕！所有在我與天主中間的阻礙，彷彿都煙消雲散了。

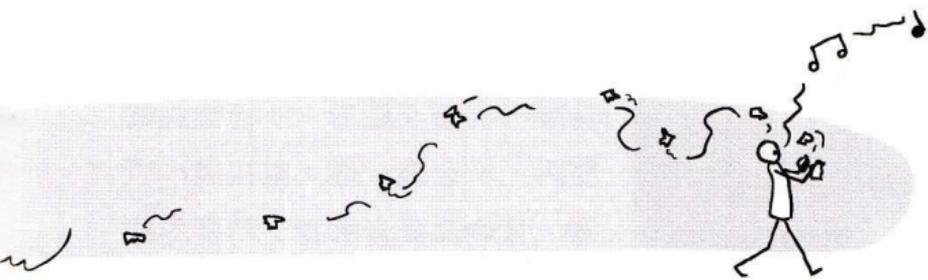


還有，我不會以簡訊寄送我的告解清單；我也不會把它張貼在臉書上，也不會把它寫在我的數學作業簿中。我就是拿出紙來寫在上頭。我至少會在告解的前一天寫完告解清單。在獲赦免之後，這單子就成了小小的碎片，彷彿被風吹散或者是被火消融了。



→ 基督塗抹了告發我們對誠命負債的債卷，把它除去！

——哥二 14

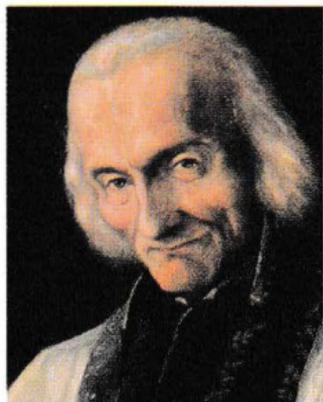


# 停！

## 愛才是最重要的！

有些人探究罪惡顯得有些矯枉過正了！他們整個的基督徒生活與祈禱，只存在於瘋狂地找出他們可能會犯的新罪愆。他們認為只有在天主面前，儘可能把自己變得極微小與令人厭惡，才能讓天主愛他們。他們的生命就好比激不起來的火花。什麼都不敢做，卻也可能做錯事。他們不讚頌天主的偉大，永遠只想著自己的軟弱。他們不斷地把天主強壓在心中，認為自己是多麼可怕的罪人。

人們把這些稱為錯誤的阻礙(Skrupulanten)。一位有



名的告解神父，若翰·衛雅（1786-1859），他是法國亞爾斯的本堂神父。他時常談論此種「錯誤的阻礙」。誰在他那兒辦告解，就應該避免「所有無用的控訴，所有讓一個人重複說一百遍，且會浪費告解神父時間的顧

慮，以及所有讓人在告解亭前等待且生氣的舉動。」

這位來自亞爾斯的神父建議：「……不確定的事情就把它當作不確定的事情來告解，確定的事情就當成確定的事情來告解。」對神父而言，最重要的事情就是「不要偽裝：你們應該敞開心胸地說出來。你們可能欺騙神父，但不可能欺騙天主，因為沒有一個人能夠像慈愛的天主一樣，不僅能看得出你們的罪，且比你們更了解這些罪。」

可以確定的是：總是必須不斷地省察良心。不過，拜託，要理智、簡潔、乾脆！簡短、誠實、不冗長的告解是這位亞爾斯本堂神父最喜歡的方式。

- + 天主原諒並且「遺忘」罪過。
- + 你也會忘記這些罪過！
- + 遠離對罪惡的制式看法！
- + 注視著天主，祂就是愛！

基督徒的標記即是喜樂。

天主不願意你庸庸碌碌地成為悲觀分子，整天只看著自己靈魂墮落的深淵。

——伯爾納德·默思

## 為自己找一個神父

我知道，有些人可能比較喜歡在晚禱的時候直接向耶穌懺悔，或向他最好的朋友傾訴內心，以及從一台機器中獲得赦免。不過，耶穌已經把赦免罪的權柄委託給教會。祂已定下了遊戲規則。因此我相信祂，並且為自己尋找一位神父，讓我得以重新開始。在每天晚上十點以前，都可以來拜訪神父。若非急事（如：神父睡得香甜地有如嬰兒般，但飛機失事了——我應該叫醒他嗎？）就不需要在那麼晚的時間來訪，每個堂區都有自訂的告解時間表，這些資訊可在網路上的各堂區資訊中查得到，也可直接詢問神父。

我曾經想，怎樣做比較恰當：是向一位我很熟悉的神父告解？還是向一位與我在日常生活中比較沒有來往的神父告解？兩種方式我都試過，不過我認為第二種方式比較好一些。這樣的方式讓我們兩個人不必因為熟悉，就假裝好像沒事一樣。在這個時刻，我們之間的隔閡也在瞬間消失了。



→ 228

誰能夠赦罪？



→ 238

神父可以在聽告罪後，說出他所聽到的事嗎？

## 不要太緊張！

想想看，當你進入預許之地時，必須穿越紅海與荒野。  
——聖鮑思高

突然間，有很多事情阻止我進入告解亭和祂真正約會。突然間，我想到應該在我女朋友還沒打電話回來時，替我的兔子清理一下牠的籠子，或者我必須快點更換機車的化油器……

此外，我覺得自己也沒像我所想得那麼糟，我的罪和神父一點關係都沒有，而把這些有的沒有的事情與罪連結，並且寫在紙上，也讓我感到難堪。好吧！我不願意以所謂的責任來壓迫我自己，不過某個人用某種方式，從另一個方向在我身上下功夫，至死不願意我和天主和好。神經緊張、盜汗、心悸、血壓升高、尿意頻頻？去看醫生吧！或者進入告解亭。現在做或者永遠不做！

在我進入告解亭之前，我還會挪出一些時間，與天主說說話。我請求祂讓我告解順利。

隨後當我進入告解亭，關上門的時候，我的心非常有可能會強烈跳動，就好像第一次約會的時候一樣——毫無疑問地，因為我最終會碰到一位更有力量

為了準備告解的妥善祈禱，請參閱 35-41 頁。

該多久告解一次？我很清楚規定：犯了大罪必須告解，並且在告解前不能領聖體。否則就是：一年至少告解一次，特別是在復活節前，每位天主教徒，即使沒犯什麼大錯，也應該去告解。那我呢？多久去一次呢？一年幾次吧！我想，我應該提高次數。不過，總因為一位小惡魔，就阻止了我的計畫……

 告解亭還是告解對談：哪一個比較好？68 頁

 → 234  
天主教友何時開始有責任去告明大罪？應該多久去辦告解？

” 想想看，  
當你進入預許之地時，必須穿越  
紅海與荒野。  
——聖鮑思高

！ 為了準備  
● 告解的妥善祈禱，請參閱 35-41 頁。

## 不要太緊張！

突然間，有很多事情阻止我進入告解亭和祂真正約會。突然間，我想到應該在我女朋友還沒打電話回來時，替我的兔子清理一下牠的籠子，或者我必須快點更換機車的化油器……

此外，我覺得自己也沒像我所想得那麼糟，我的罪和神父一點關係都沒有，而把這些有的沒有的事情與罪連結，並且寫在紙上，也讓我感到難堪。好吧！我不願意以所謂的責任來壓迫我自己，不過某個人用某種方式，從另一個方向在我身上下功夫，至死不願意我和天主和好。神經緊張、盜汗、心悸、血壓升高、尿意頻頻？去看醫生吧！或者進入告解亭。現在做或者永遠不做！

在我進入告解亭之前，我還會挪出一些時間，與天主說說話。我請求祂讓我告解順利。

隨後當我進入告解亭，關上門的時候，我的心非常有可能會強烈跳動，就好像第一次約會的時候一樣——毫無疑問地，因為我最終會碰到一位更有力量

且更令人印象深刻的人，這世界上沒有人可以與祂相比。

### 神父就只是「耳朵」……

在引言之後我就開始說，我什麼都說出來了！我完成了我的告解清單，一條接著一條。有時候我忘記帶清單，就依據那些要點來說。聆聽我的神父，代替耶穌做這些事情。他是「耳朵」——其他的事情就是次要的了。我是對著耶穌說話。

祂認識我。而若我從內心最深的角落那裡，還拿出一袋幾乎已經忘記的垃圾，祂也不會驚訝。祂知道我靈魂中最幽暗的角落。祂也很高興我終於願意讓光透進去了。

如果我對耶穌告明了罪，之後就是悔罪的祈禱了。這一點都不複雜，重要的就是要表達出「我破壞了窗戶」，並加上「我很抱歉」。如果我說：「這是我的罪！我告明並且懺悔。」就已經足夠了。

 告解應該如何具體地進行，可參閱 30-33 頁。

 → 232  
去告解時我該做什麼？

” 原諒不是一  
一次的事情，原  
諒是一種生活的  
方式。

——馬丁·路德  
·金恩（Martin  
Luther King）



→ 314

我們怎麼知道天  
主是仁慈的？

” 祂會把那  
些愛天主的人轉  
化為好的，即使  
他們誤入歧途，  
或者犯了錯誤，  
天主也會把他們  
引向善的方向。

——聖奧斯定

我花了一些時間才了解，天主絕對不會因為我的罪而對我氣得要命。祂知道我是一個軟弱的受造物。我不需要用搖尾乞憐的眼光來軟化祂的心，或者使祂平靜下來。我的罪主要是讓天主傷心，而不是生氣。我想像，如果我衷心地感到抱歉並且請求祂的原諒，祂一定會高興。悔罪相當的重要！否則我就不需要去告解了。

在人類的歷史中，天主還未曾拒絕過請求原諒的人。不過，這並非是理所當然的，你想想看，若你的朋友一而再，再而三地搞鬼，你會怎麼做？他向你道歉，你原諒他，他又做錯事——總會在某個時刻，你就大爆炸了。

但天主不會這樣。

已經有人替你付帳了！

我想像：自己站在銀行前面。手裡拿著借據，走到櫃檯去。衣著光鮮的男士站在那裡，打著領帶。我全身顫抖地看著他瀏覽我的借據。然後我承認我付



不出錢來。已經窮途末路……

那在櫃檯的男士怎麼做？他看看上面，友善地看著我的眼睛，然後把借據撕成小碎片。「沒關係」，他說，「已經有人替你付了。」

告解的功能就是這樣：「已經有人替你付了……」——耶穌替我付了！

” 天主已經準備好原諒一個後悔的罪人，就好像一位母親，從火中救了她的孩子一樣。

—— 聖若翰·衛雅



→ 弗二 8-9



→ 337

我們如何能得救？



你們的罪雖似朱紅，將變成雪一樣的潔白；雖紅得發紫，仍能變成羊毛一樣的皎潔。

——依一 18

沒錯，這真的很難理解，不過天主早在兩千年前就已經為我們的罪買單了。如果一間公司願意為一整支足球隊支付球衣的費用，球員就會把公司的名字繡在衣服上，而藉著這樣的方式，企業的知名度與利潤也會因此而提升。但是，天主完全不會這樣想。天主為了愛而這樣做。天主是愛。而愛無法衡量，也不是出自於一己的利益。

神父就是站在生活櫃檯前的那位男士，他全力投入就是為了履行與天主的約定，來撕毀我的罪債。令人難過的是，有多少人抱著懷疑的態度在外面跌跌撞撞，尋找一些最兇殘的方法，以及奇怪且無效的「解藥」來免除罪債，卻不願意簡單地走到櫃檯，讓那位男士把借據給撕毀。





3. 告解——是的，我可以！

62

63

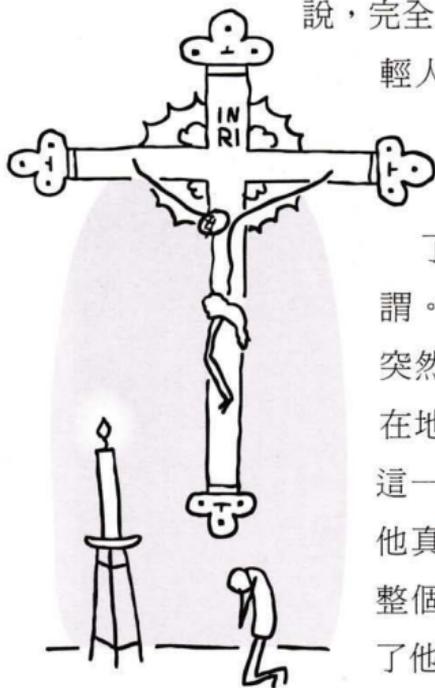
## 還有一則很棒的故事

”告解亭中的耶穌不是洗衣店，只送往迎來。這件事與和耶穌相遇有關。祂等候著我們，且接納我們本來的樣子。  
——教宗方濟各  
(Pope Francis)

有一則很有力量的故事：從前有一位男士在生活當中什麼都做，完全遠離了天主。有一天他開玩笑地說要去告解，藉此消遣神父。他告訴神父他那些狂放不羈的故事，在最後嘲弄地解釋他一點都不想悔罪，不過是戲弄神父的天真罷了。

神父當然無法赦免他的罪，他對這位年輕人說：「如果你真的有勇氣，就到聖堂去，站在耶穌苦像前。然後你看著耶穌，大聲說十次：祢死了，對我來說，完全無所謂。」為了面子，這位年輕人真的按照神父所說的做了。

他進入了聖堂，站在耶穌聖像前，並且說：「祢死了，對我來說，完全無所謂。」他重複了這個句子幾次。突然間，他哭了出來，啜泣地伏在地上。然後他又回到告解亭。這一次他真正地告解了。這一次他真的獲得赦免。從那時起，他整個人都改變了，天主的愛擄獲了他。



神父只是天主的工具。因此，神父在故事的開頭無法為這年輕人赦罪，因為年輕人很明顯地並未悔罪。真正的悔罪是一種願意避免犯罪，且願意改變自己的決心。當然，要改變行為，以及在未來完全放棄惡事是非常困難的！不過，我還是應該下定決心。天主一定會幫助我的。在神父赦罪之後，神父會讓告解的人做補贖，通常會是一個祈禱。很多人會認為「補贖」這個詞就是殘忍的處罰，是教會用來恫嚇人們的方式。其實，補贖反而是天主贈予修和與感謝的標誌。我展現我已準備好的決心，去除原有的損失。

” 在我們的生命中的每一個時刻，都可以讓我們開啟一條新的道路。  
——真福嘉祿·富高神父



→ 230

什麼是補贖？

” 違反第六  
誠的罪不是最嚴  
重的，卻是最不  
愉快的。

——聖道茂

(St. Thomas  
Aquinas)

有一次我在一位南蒂羅爾(Südtirol)修道院的神父那裡告解，我們聊得甚好，讓他在最後想不出來應該要我做什麼補贖。他追著我說：「好吧！你的補贖，就是跪著爬阿爾卑斯山……」感謝天主，最後，我需要做的補贖只是一個祈禱。

### 告解之後……

好開心，我自由了！我曾經有一次，在告解後因為高興而淚流滿面。但也有一次根本沒什麼特殊的感覺。我問神父，是不是我做錯了什麼。他告訴我：「你沒做錯什麼。你的告解發揮功用了。和好聖事，並不與你感覺罪已經獲得赦免有關，而是你的罪已經獲得赦免。若你在告解之後也能相稱地有所感覺，那就更好了！」這讓我更釋放了！



→ 339

天主的恩寵使我們有何不同？

### 如果我在老年的時候又再犯了？

在我再次站起來之前，我總是被允許跌倒。有時會發生這樣的情況，我在與罪惡打拳擊的時候，一時不察忽略了



防守，結果被從一數到十二，輸了比賽！

跌倒並不是什麼嚴重的事情。裁判會計算時間；就是現在，天主會幫助我。我再度站起來了！我跌倒幾次根本無所謂，只要我喜歡戰鬥並且總是再站起來。

我可以戰勝，因為我相信天主，也因為祂相信我。



耶穌向罪婦說：「我也不定你的罪；去吧！從今以後，不要再犯罪了！」

——若八 11

# 告解亭 還是告解對談

哪一個比較好？

**告解亭**讓你有較多的隱密性。聽告解的神父不會像是一個善體人意的朋友或者是諮商者，花很多的時間聆聽你、與你談話。在告解亭中，神父的任務會比較像法官，他聽出你的罪，認真看待你的悔罪，然後寬免你的罪。

這是一個重要的觀點。因為你必須知道：不管聽你告解的神父是位聖人，或者是一位在個人層面或生活上不太妥貼的人，這些與他對你做什麼完全沒有任何關係。即使他是位罪犯，他同樣可以按照基督的權柄為你赦罪。老實說，有時我們也會希望在談話中完全被理解，在這談話中讓神父把我們的罪變小：「嘿！沒那麼嚴重！」不過，假如一位神父這樣對我說，我有時會很生氣。我站在天主面前——當良心控訴著我的時候，我不願意聽到這樣的話：「喔！你真可憐，你的童年一定很悲慘！」



我個人通常是去告解亭，差不多每四週去一次，我總會做好妥善的準備。告解的時間不會太長，通常五到七分鐘。如果我有時想仔細地談談我的生活，那麼告解亭就不是太適合的方式。這時我就會和一位神父在他的辦公室談話。當我說完了之後，神父就會戴上他的祭披——成為悔罪聖事的執行者——之後我們以一個正式的告解，結束這較為開放的談話。

告解亭可能會產生的問題是：在那裡必須快速地帶過所犯的罪，很快地吐露出一些基本的罪，之後又回到習以為常的生活裡。它的優點則是能夠維持隱密性。不過，不管在告解亭或者是在談話中告解，絕對必須保守告解的祕密。

最近一位朋友向我提起在華盛頓的告解經驗，他去一個主教座堂的告解亭。



綠燈亮著，這表示神父正在告解亭中等著下一位辦告解的人。告解亭內很昏暗，根本無法看出來在柵欄後面的神父長相如何。於是我的朋友開始鉅細靡遺地報告他的生活：他結婚多久，孩子怎麼樣，他做什麼工作，以及他最近忙些什麼。突然從告解亭的深處響起了一陣低沉的聲音：「請不要講故事！告解吧！」

這個故事真棒！我突然對這位在華盛頓的神父產生了同情心。在告解中，其實不應該長篇大論，而應堅定地就事論事。如果不太確定應該說什麼，可以提問。不過，告解亭並不是天主的諮詢站，也不是進行心理治療的地方，而是一個我能夠透過神父，與天主相遇的地方。

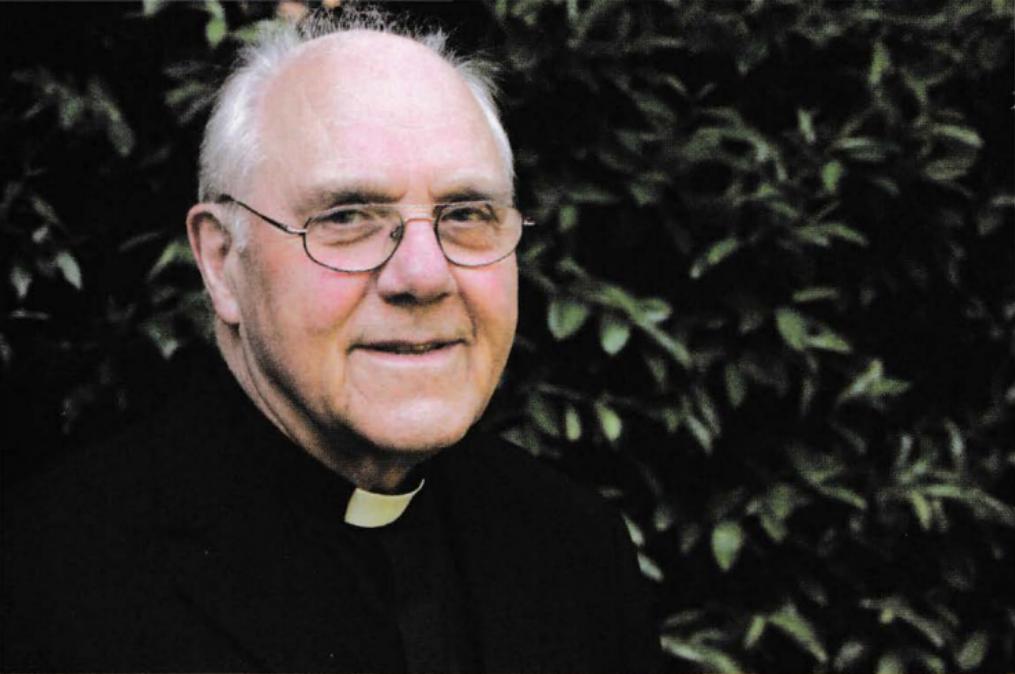
**告解對談**是一個具體感受主愛的絕佳時機。對此，我的眼前浮現了許多畫面。在我曾經去過的泰澤（Taizé），每個星期都有所謂的「光明之夜」。整個晚上，不同的弟兄站在四周的走廊下。我們可以和這些

弟兄談談自己的生活或者與天主相遇的道路。其中有些弟兄會戴上祭披顯示他們是神父。人們可以走到他們那裡，請求做告解對談。有時年輕人大排長龍，等著領受和好聖事。此舉就好比是漩渦一樣，有相當大的感染力：「嘿！其實你必須透過天主整頓好自己的生活！」整理之後，心中就有一個充滿了期盼、平安與美善的空間。天主在這動工呢！祂改變人們內心最深處。

告解對談是一件非常美好的事情，因為正當人們不太確定什麼是罪的時候，或者當人們希望能獲得一個「方向的指引」時，就需要時間，以及與一位具有天主般傾聽耐性的人談話。他能透過天主的聖言來提供協助。

不過，告解對談也有風險：整個談話內容可能會失去節制，廢話連篇。神父也很可能是一位非常和善的人，讓人很容易打開話匣子。告解是一個神聖的行動——絕對不能讓它變得無關痛癢。

——伯爾納德·默思



資訊充電小站 (2)

## 關於告解的問題

給所有需要清楚了解告解的人

有很多來自科隆以及附近的年輕人有一位很特別聽告解的司鐸：克勞斯·迪克主教（Weihbischof Klaus Dick, 1928）。這位慈善的老主教已經退休了，卻是許多比他小上六十歲的年輕人信任的對象。對他們雙方來說都是一件相當幸運的事情。年輕人喜歡他慈父的樣子。這個樣子讓人可以毫無保留地「敞開自我」。毫無疑問，年輕人就喜歡請他當靈性的陪伴者。魯道夫·葛

利希代表 YOUCAT 請教他有關「告解」的問題。

YOUCAT：如果您必須以一個簡短的句子來總結和好聖事，您會怎麼說呢？

迪克主教：和好聖事就是已復活者給予年輕人的禮物。

抱歉，我不太懂：「已復活者的禮物？」你想想看！在復活主日發生什麼事？當祂把自己顯示給年輕人？祂以平安祝福了門徒，把聖神傳遞給他們，說出了令人驚訝的話：「你們赦免誰的罪，誰的罪就赦免了。」門徒把這「復活者的禮物」給予了他們的繼承者——主教。因此，這禮物就會透過主教的祝聖，一代一代地傳承下去，直到我們的時代。主教傳遞這權柄給神父。而當一位基督徒透過神父或者主教領受和好聖事時，不管他在紐約或是在印尼的叢林，他都能領受到耶穌的這份禮物。



→ 若廿 23



**您說，告解是個聖事，這是什麼意思呢？**

沒錯，告解（或者更好說是懺悔〔和好〕聖事）是天主教會內的七件聖事之一。聖事是由耶穌所建立的神聖標記，具體地發揮了它該有的特性。這意思就是：你可以確信，當神父寬免你的罪時，你就真的透過天主的力量獲得罪赦。人生第一次獲得罪赦就是領洗的時候。第一批基督徒發現，受洗後的人還會犯罪，這令人十分害怕。不過，人可以回到耶穌的話語中，並且相信領洗之後若犯罪，還是能獲得罪赦。

**有個人跟我說，教會發明了告解，只是為了控制人……**我覺得這樣的想法十分可笑。告解是根源於聖經。在福音中即可以找到這個呼召的源頭：「你們悔改吧！」（瑪三 2；谷一 15）耶穌為了這悔改授予祂的教會這樣的權力：「你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免。」

**教會中的告解是如何發展的？**

最起初的想法認為，只要領了洗，所有的罪都會獲得免除，人也不會再犯罪。不過，人們也很快地發現，人依舊會犯罪。隨後人們就思考，在領洗之後可再一次領受此種罪赦，後來人們公開地在教會前告明所謂的「大罪」：背離信仰、謀殺、通姦，就變得十分常見了。當時在教會前告明是赦罪的前提。後來才有這樣的觀

點，認為應該把所有的罪愆都帶進聖事中。於是就發展出犯了罪的人可到神父那裡，向他告解。那時也發展出所謂的「告解封印」。不過，不管在任何發展的階段，「赦罪是一份禮物」的概念都是在最核心的位置。

### 告解封印——聽起來十分吸引人……

沒錯，這真的很吸引人。每一位聽告解的神父都必須準備好，若把自己在告解當中聽到的內容洩漏出去，是一件罪無可赦且生死相關的事情。他也不可以做任何影射，讓人間接地聽出來那是誰告解的內容。

### 聽告解的神父認識我——若下次遇到我，會不會對我有不好的印象？

每位神父面對「告解者」，皆抱持著最大的尊重。不管是他對告解者只犯了很少的罪，感到欣賞；或者是對告解者有勇氣在和好聖事中，說出如此重大的罪愆而驚訝，他總是對自己能夠傳達天主的寬免而感到喜悅。



天主，  
我的祭  
獻就是這痛悔的  
精神，天主，祢  
不輕看痛悔和謙  
卑的赤心。  
——詠五一 19



→ 238  
神父可以在聽  
告罪後，說出  
他所聽到的事  
嗎？



你無法玷  
汙天主的愛。  
——海因里希·  
克里斯蒂安·拉  
斯特 (Heinrich  
Christian Rust)

每一個坦誠的告解都在告訴神父：你自己應該成為更好的基督徒。聽告解的神父也絕對不能讓聽到的告解內容影響他對待告解者的態度。他也絕對不被允許對告解者以外的人說出告解的內容。

**聽告解神父一定得赦免我的罪嗎？**

若告解者真的悔罪，神父就不能不免罪。他也不能咒罵！

如果有個重罪雖然壓得我喘不過氣來，我也不想說出它——是否有什麼方法可幫助我去除這樣的恐懼呢？

你得有自覺：如果現在說出來，對我會有幫助，不會有什麼不好的後果。這就好比因為極需要治療心肌梗塞的藥而去藥局。我一定不會不敢說我的心臟有問題，如果不說，那我就太笨了，因為這樣我就拿不到藥。我很清楚，我終究得在耶穌基督前告解。神父和告解的祕密是相連結的。而明知道耶穌反正都知道一切，而不在祂面前告明，也是愚蠢至極的事情。

**如果我不具體地表達清楚的話？**

聽告解的神父必須要能衡量罪的輕重，否則告解就成了例行公事了。這樣就連機器人也可以赦免罪了。比如說，如果我因為和父母吵架而去告解，這件事的輕重會因為在過去二十年從未發生，或者十五年來時常發生，

而有所區別。我應該誠實告訴神父。輕微的罪不一定需要馬拉松式的告明。因為告解不是報稅。

### 您建議如何辦告解？

其實沒有定則。最重要的是人要能夠省察良心：「我在天主跟前做了什麼錯事？」就必須誠實地痛悔並且告訴自己：「我必須改變。」重要的就是必須親自說出這些自白，讓聽告解的神父知道他到底要替別人赦免什麼罪。

” 惡的力量  
依附在善的膽怯  
上。  
——聖鮑思高



→ 396

基督徒如何面對  
憤怒？

**對於我的罪，天主在乎的到底是什麼？**

天主是愛。我們做什麼或不做什麼，對祂而言並非是那麼的無所謂！祂對每個想法或者每個字都感興趣。罪惡就是會毀掉我們的事物。如果，我們，天主所愛的兒女，要永遠毀掉我們自己，難道天主應該不在意嗎？因此，告解神父的任務就是清楚地釐清每個與我和天主的關係有關的罪，也包含我傷害他人的罪。天主願意重新讓這關係回到正確的位置。

**天主也原諒我沒在告解當中說出來的罪嗎？**

天主總是無限的原諒，這也適用於那些我在告解當中忘記說出來的罪。但如果是故意不在告解中說出來的罪，意味著沒有悔過。沒有悔過，天主無法原諒罪愆。

**我應該告解什麼？**

和好聖事適用於所有的罪，但主要是為了那些確實破壞了我與天主之間關係的罪，也就是「大罪」，必須辦告解。如此才能修復與天主之間遭破壞的關係，以領受聖體或其他聖事。其他的就是一些細微的罪了，這些罪叫做「小罪」。也可以為這些事情辦告解，但教會沒有硬性規定。



若按照這句話：「反正我都可以再去告解」，表示告解就是一張通行證嗎？

誰這樣想，就不是真正的辦告解。若我沒下定決心改善自己，告解就不具效力。那麼，如此一來，我又如何期待天主能原諒我呢？在我犯罪的時刻，無所謂地這樣說：「情況也不是那麼差，我馬上又可以去告解了！」這樣的想法本身就是一種罪。人們稱這個是「蓄意地在相信天主慈悲的條件下而犯的罪」。



→ 234

天主教友何時開始有責任去告明大罪？應該多久去辦告解？



→ 233

為什麼樣的罪，該去辦告解？



如果我後來還會犯罪，那為什麼要告解呢？

誰定期地告解，就會一直預約下次的告解。我真的認為：「我願意避免犯罪，我願意改善自己！」不過，我知道，不會那麼快就成功的。而正是因為我知道我還會犯罪，告解就因此變得真實。重要的是，我要把「重新開始」送給天主，並且好好運用它。因為很可能我做一件事情十次，十次都失敗，但在第十一次就成功了。

不過若每次告解的內容都一樣，還真令人沮喪……

的確，很多人都這樣對我說，而我就會如此回答：「好的，您的意思是，您必須消遣慈愛的天主，必須找個時候犯其他的罪嗎？您告解的內容總是相同，您該為此感

到高興！如果您不願意告解，只是因為告解內容總是相同，那麼有一天您可能會犯下比重複的罪更嚴重的事情。我告解的內容就時常一樣。」

### 我多久該去告解？

其實並沒有規定多久該辦一次告解，但是至少一年一次去接受和好聖事。一個人若真的想把天主放進生活中，在合理的時間範圍內，辦告解是非常有幫助的（過去的基本原則：每四週辦一次告解）。

您先前提到的「大罪」，確切來說是什麼呢？

大罪或者是「嚴重」的罪，就是明白地「拒絕」天主，且在某件事情上，逾越了天主的誡命。更確切地說就是帶著清楚的認知與不受限制的自由意志拒絕天主。自始以來背棄信仰、謀殺與通姦都是大罪。不過，現在人們也會加入：重大的毀謗、在生命交關時拒絕幫助、墮胎、販賣人口、剝削、剝奪基本生活的物質條件等等。重要的是，「明知故

” 名譽並不在於從不跌倒，而在於不斷地站起來。  
——聖奧斯定



→ 235

如果我並未犯大罪，也可以去辦告解嗎？

犯」總是判斷大罪的必要條件。



大罪與小罪有什麼區別？

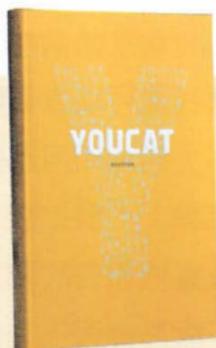
我想用一位九歲學童的話來簡單說明這個問題：「如果我根本沒愛過天主，就是大罪，如果我愛天主太少了，那這是小罪。」如果你認識天主，並且對祂說「不」，那你必定是走在錯誤的道路上了。

有關性的議題。許多年輕人在這件事上很不確定，把婚前性行為視為普通的事，想試試看彼此是否合適……

教宗若望保祿二世曾說過一句很棒的話：「身體與性的結合是很棒也很美的事情……人不能只是嘗試活著，也不能只是嘗試死去。也不能只是嘗試去愛人，只能在嘗試與時間中接納一個人。」你想想看，在這樣的「嘗試中」製造了一個孩子……。我不知道在聽告解時聽了多少遍——我們必須墮胎——就是殺了這個小孩！或者他們有了孩子，卻無法一起生活，因為他們太年輕或者還不成熟。這對這個懷抱著對世界的愛，而將出生的孩子

## 409 手淫對愛有所冒犯嗎？

教會並未妖魔化自慰，但是她警告人不可輕忽這事。實際上有太多成人與少年人沉迷於情色圖像、影片、網路上的情色服務，而沒有在人與人的關係裡尋求愛，有陷入孤立的危險。寂寞會讓人掉進沉迷手淫的死胡同裡。立志「不用靠誰我也可以有性，我自己來，要什麼時候，要怎麼樣做都可以」，並不會使人幸福。



是多麼地不公平！因此教會說：性是一件美好的事，不過，只有當你們確定願意永遠生活在一起，也步入了婚姻，才能到達「性」這一個階段。



→ 408

身為年輕的基督徒，如果現在就有婚前性關係，或曾有過婚前性行為，該怎麼辦？

如果我有了婚前性關係，不願意改變，那麼我還可以去告解嗎？

當然，無論如何應該去辦告解。可以對天主說：「很抱歉我無法改變！」，並且誠實地和告解神父一起想想，該怎麼做好能符合天主的旨意。神父會幫忙。

有些人說：我不需要誡命。我只要有良心就夠了，它會告訴我什麼是對的，什麼是錯的……

如果這樣說是對的，那就不會有真理，不會有對與錯。因為一個人按照他的良心行事——另一個人也按照他自己的良心行事，結果有可能是相反的。一位神父可能覺得我做的事情太棒了，另一個卻覺得糟糕透頂。良心是一種辨別善惡的能力，但是卻立基於既有的規範與誡命。「你不可以說謊！」——這是在任何情況中都適用的。從更深一層來看，良心可說是一種運用規範的能力。如果我聽過不可以說謊，那我在日常生活中就會有應用的機會。在告解中，神父會幫助我弄清楚什麼是真實的。



## 良心到底怎麼運作呢？

舉個例子：如果一位父親禁止小孩到處嬉鬧，為了不讓他們打破珍貴的中式花瓶，那麼，若這花瓶真的被打破了，小孩馬上就會覺得良心不安。如果沒有跟小孩說過這些話，他們當然就不會知道自己造成了什麼樣的損失。良心的陶成就是如此運作。這就好比一個帶著兩個天平的舊式秤子，我們在一邊放上了秤砣（規範、誠命、聖經的話、聖言），另一端則放上了我們想秤重的事實：我放的秤砣愈多，就愈能夠更精準地度量真相，看出它是好或壞。你只要從聖經中讀讀耶穌的話：「你為我最小兄弟做的，就是為我做的！」——就能夠了解了。你也就不會不願意伸出援手。耶穌的話就是一顆強而有力的良心秤砣。



→ 297

人可以培養自己的良心嗎？



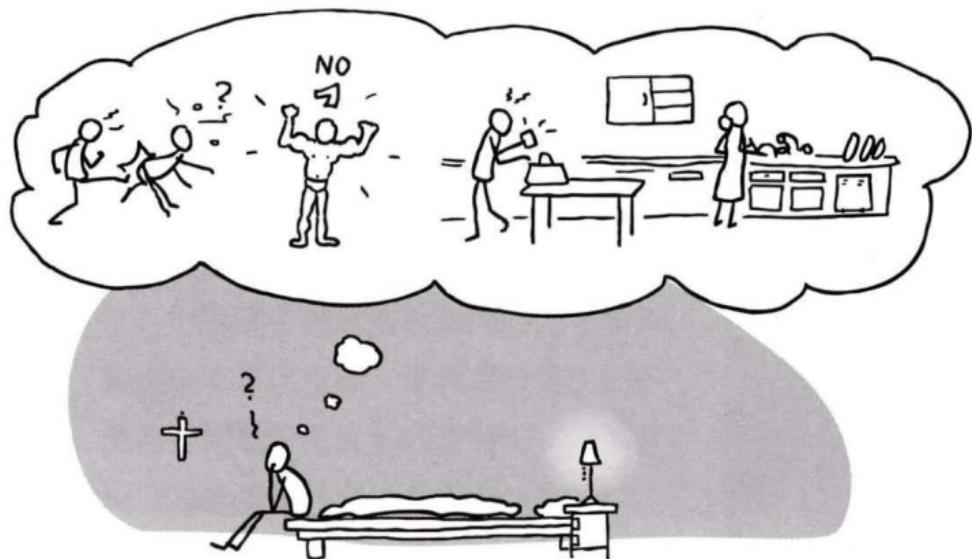
瑪廿五 40

我應該做什麼，讓自己的良心盡可能無所偏差？

人們在自己的內心放上了一系列的良心秤砣，可在夜晚時省察良心。如此一來，在未來要是碰到了危險的情況，就不會做出違背良心的事情。

有這麼一條規矩：如果要領聖體才需要去辦告解。我應該怎麼做呢？

領聖體是與基督最深的合一；沒有任何一種基督與基督徒更深的內在結合，可以超越它。如果我因為大罪而對天主說「不」，該怎麼與祂結合呢？那時，領聖體就成為謊言了。誰因罪而負重擔，且因罪與主隔離，他就必須在領聖體之前辦告解。否則，他就未相稱地領受聖體聖事。



在獲得赦免之後，還得補贖——這聽起來像是懲罰……

沒錯，補贖這個詞令人有諸多誤解。天主赦免了我的罪——這樣就夠了！我不必做一大堆的補贖，好讓這寬免生效。因此，神父通常會做一個小小的祈禱——作為修復與感謝天主的標記。而在願意彌補傷害的同時，我的喜樂也油然而生，因為可以開始一個與天主完整合一的新生命。

” 告解亭不是拷問室。天主不會等著我，只是為了打擊我，而是為了溫柔地迎接我。  
——教宗方濟各

感謝提供本書影像者：

Martin Buhl S. 79; Sylvia Buhl S. 12, 34, 57, 67, 80, 84; Peter Christoph Düren S. 14-15; Kilian Hasselmann S. 61; Alexander von Lengerke S. 72; Luc Serafin S. 8, 20, 26; Andreas Süß (www.nightfever.org) S. 6; © youmagazin S. 42-43; Yu-ping Huang 63,77

原文為德文版YOUCAT-Update! Beichten!

Rudolf Gehrig (Hg.): YOUCAT-Update! Beichten!

© 2014 YOUCAT Foundation gemeinnützige GmbH, Königstein im Taunus, Deutschland

原版面設計及繪圖：Alexander von Lengerke, Köln

Complex Chinese Copyright © 2017 Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan. All rights reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

YOUCAT 和好聖事 / 魯道夫·葛利希 (Rudolf Gehrig) 編著; 黃漢婷譯。

-- 初版. -- 臺北市:光啟文化,2017.04

面; 公分

譯自: YOUCAT-Update! Beichten!

ISBN 978-957-546-866-8 (精裝)

1.天主教教理

242

106002332

## YOUCAT 和好聖事

2017年4月初版

◎版權所有·翻版必究◎

編著者: 魯道夫·葛利希 (Rudolf Gehrig)

譯者: 黃漢婷

准印者: 台灣地區主教團教義委員會 劉振忠主教

執行編輯: 黃榆評

出版者: 光啟文化事業

地址: 台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話: (02) 2740 2022

傳真: (02) 2740 1314

郵政劃撥: 0768999-1 (戶名: 光啟文化事業)

發行人: 甘國棟

網址: <http://www.kcg.org.tw> E-mail: [kgc@kgc.org.tw](mailto:kgc@kgc.org.tw)

承印者: 中茂分色製版印刷事業股份有限公司

地址: 新北市中和區立德街 26 巷 17 弄 5 號 3 樓

電話: (02) 2225 2627

定價: 190 元

光啟書號 105054 ISBN 978-957-546-866-8

\* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換 \*

# 基本守則

## 十誡

1. 我是上主，你的天主。  
除我以外，你不可有別的神。
2. 你不可妄呼上主，你天主的名。
3. 當遵守主日，奉為聖日。
4. 應孝敬你的父母。
5. 不可殺人。
6. 不可姦淫。
7. 不可偷盜。
8. 不可作假見證，害你的近人。
9. 不可貪戀你近人的妻子。
10. 不可貪圖你近人的財物。



# 時時牢記在心

## 兩條愛的誡命

你應全心、全靈、全力、全意，  
愛上主你的天主。

你應當愛近人，如你自己。



→ 瑪廿二 37.39

讓耶穌，從死者中復活的那一位，進入你的生命。

如果你離祂很遠，只要朝著祂往前走一步：

祂正張開雙臂等著你。

——教宗方濟各

ISBN:978-957-546-866-8

ISBN 978-957-546-866-8



9 789575 468668

光啟書號：105054 定價：190元