

主题：和好圣事



对象：成人

主旨：了解和好圣事，进而能以信心恭领和好圣事，亲近天主

时间：60分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、屏幕、圣经、歌本、茶点

敞开心门 (15分钟)

向人道歉

相信我们每一位都有向人道歉的经验。请大家分成4—6人小组，于小组内讨论：在什么情况下向人道歉并不难，又在什么情况下向人道歉是件困难的事。请委派一位作记录，八分钟后，请记录上台与大家分享小组讨论的结果。（主讲人将各组的分享以摘记的方式列写在黑板上）

道歉不难

—对方温和，体谅

—对方原谅我

—我们原本的关系良好

—我们彼此更加亲近

—……

道歉困难

—须要承认自己的软弱

—自己的骄傲是道歉的障碍

—感受不到对方的爱

—道歉后，仍得不到对方的谅解

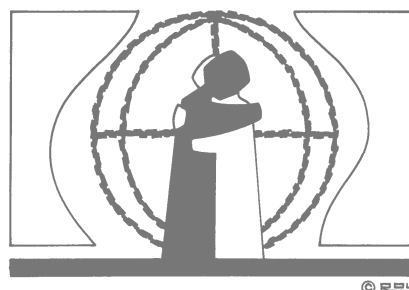
—对方也有错；但对方不承认

—不觉得自己有错

—……

聆听圣神 (20分钟)

了解和好圣事



在教会里，有七件圣事，其中一件是忏悔圣事，也称和好圣事，或告解圣事；在这件圣事中，忏悔者为自己的过犯，向天主道歉，也向教会道歉。对不少的天主教友来说，举行和好（忏悔）圣事是一件不容易的事。今天，我们要看什么是和好圣事。希望在更深入的了解和好圣事后，我们能以信心，借着这件圣事，亲近天主。

首先，让我们看一张相片（教理讲授人举起一张10x12的相片给学员看）。你认得相片中的人吗？左边是教宗若望保禄二世。你知道右边的这位是谁吗？他的名字叫艾格卡，就是1981年在圣伯多禄广场企图枪杀教宗的那一位。1983年12月，教宗来到雷比亚监狱，会见艾格卡，告诉艾格卡，教宗原谅他。你若是艾



格卡的话，你会有什么感触？你会如何迎接教宗？（请学员分享）

领洗时，我们的一切罪过都被赦免——我们的原罪，个人所犯的所有的罪，以及因罪而应得的惩罚(1263)。但是领了洗的教友，仍会经历罪的现世后果，如：苦难、病痛、死亡、人格的软弱，以及倾向罪恶的心……等(1264)。犯罪时，我们因领洗所拥有的、在基督内的新生命，会因而削弱，甚至丧失(1420)。

为治愈我们心灵和身体上的疾病，耶稣在教会内建立了和好（忏悔）圣事，以及病人傅油圣事。藉着圣神的德能，基督继续赐给我们救恩(1421)。

教宗的这张相片帮助我们了解，当我们因罪而冒犯天主时，天主会主动的来找我们，愿意与我们和好。藉和好圣事，耶稣召叫我们重新皈依祂(1423)。了解这点，那么刚才大家所说的，有关艾格卡的感触，以及他迎接教宗的心情，不也就是我们在和好圣事中，与天主相遇时可能感受到的心情！

我们又称和好圣事为告解圣事；因为在这圣事中，我们一方面告明自己的罪过，另一方面，我们是在承认并颂扬上主

的美善，以及祂对罪人的仁慈(1424)。想想看，我们竟然能借和好圣事而归光荣于天主！这是多么值得我们经常去做的好事！

内心的悔改

举行和好圣事时，我们是在回应耶稣要我们悔改的召叫。不过我们不能只以外表的行动来响应，更重要的是内心的皈依。这“内心的悔改”能使我们过更肖似耶稣的基督徒的生活。我们的言行也会因内心的皈依而时时为基督作证。



“内心的悔改”指的是彻底的重新厘定自己整个的生活方向，下定决心，停止犯罪，弃绝邪恶，对自己曾犯的恶行感到厌恶，开始仰赖天主恩宠的助佑，过肖似基督的生活(1431)。而这“内心的悔改”首先是来自天主的恩赐(1432)。

忏悔行动

基督徒“内心的悔改”可藉不同的忏悔行动表达出来。圣经和教父尤其强调三种方式：1) 禁食，2) 祈祷，3) 施舍。信友能借这三种方式表达对自己，对天主，对他人，三个幅度的皈依(1434)。

其实，在每天的生活中，天主都赐给信友许多皈依的机会：比方说，借着关怀穷人，维护公道与正义，向人承认自己



的过失，规劝在主内的弟兄姊妹，检讨自己的生活，省察良心，接受灵修指导，忍受痛苦，为正义而忍受迫害……都让我们把内心的皈依表达于言行中(1435)。

此外，要知道，感恩圣事的参与，实是信友日常皈依及忏悔的恩宠源头与滋养。因为在感恩圣事中，基督使我们与天父和好的祭献又重新的临现在我们中，一次又一次的促成我们与天父的和好。多少人知道，感恩圣事实是滋养并强化，那些要活出基督生命的人的圣事！感恩圣事是良药；它从我们易犯的过失中解救我们，并保护我们避免陷入致死的罪(1436)。

阅读圣经，诵念“时辰礼赞”(日课经)以及天主教经，都能在我们的内心重振皈依和忏悔的精神，有助于我们得到罪赦(1437)。



而礼仪年中的四旬期及每周纪念主受难的星期五，也是教会实践忏悔的重要时刻。信友可以藉灵修的操练，行善功，忏悔礼仪，朝圣活动，禁食及施舍的克己行动……表达内心的皈依(1438)。

刚才我们说，“内心的悔改”会使我们对自己曾犯的恶行感到厌恶(1431)；因为我们了解，罪恶首先是冒犯天主，断绝我们与天主之间的共融；同时，罪过也伤害我们与教会（在主内的弟兄姊妹）的共融。因此，我们的皈依及忏悔须要得到天主的宽恕；同时，我们也须与教会和好(1440)。

忏悔者的行动

信友要如何领受和好(忏悔)圣事呢？

1) 首先，忏悔者必须发痛悔。

“痛悔”指的是忏悔者因自己所犯的罪而悲伤，由内心生起对罪的厌恶，且立志不再犯罪(1451)。



在接受和好圣事前，忏悔者最好是先在天主圣言的光照下，省察自己的良心，在福音和宗徒的书信中，汲取伦理的教导(1454)。

2) 告明罪过

透过告罪，人真诚的面对自己所犯的罪过，为所犯的罪过负起责任，并重新向天主打开心门，与教会共融，开始另一个新生活(1455)。

向司铎告明是和好(忏悔)圣事的必要部分。忏悔者必须告明所有用心省察出的



死罪（大罪），即使是最隐密的罪。要知道，有时是十诫最后两诫所提到的罪行，也就是在欲望及意念中所犯的罪，更能严重的伤害灵魂；因为这些存留在欲望及意念里的罪，是外表不易显示的；它们要比那些明显的罪，更为危险(1456)。

信徒若要获得宽恕，就须把一切罪过

都交在仁慈的天主前，若故意隐瞒自己的某些罪过，便不能通过司铎而获赦免(1456)。

教会教导，凡年龄达到辨别能力的信友，都有责任至少一年一次，诚实的告明自己已经反省而察觉出来的重罪。教会也说：当一位信友省察到自己犯了死罪，却没有先透过和好(忏悔)圣事获得宽赦，他即使怀有很大的痛悔，也不可以领受圣体(共融)圣事，除非他有充分的理由领受圣体圣事，但又无法接触到听告解的司铎(1457)。

虽然信友没有绝对的必要告明日常的过错(小罪)，但是教会仍积极的劝勉信友这样做。事实上，定期告明小罪，有助于培养信友的良心，对抗恶习，让基督治愈我们，使我们在圣神的生命中不断进步。因为如果我们经常藉此圣事，接受天父慈悲的恩赐，我们也会因肖似祂而成为慈悲的人(1458)。

3)补赎

我们所犯的很多罪恶，会伤害我们的近人；我们应尽量予以赔补（如：偿还偷取了的物品，重建被诽谤者的声誉，补偿种种伤害等）。罪恶不但伤害罪人自身，使信友软弱，罪恶也伤害罪人与天主及与近人的关系。赦罪除去罪过，但并未补救所有因罪过而造成的损害。在得到罪赦后，忏悔者仍应致力于心灵的康复。忏悔者须为自己心灵的“康复”多做些事情，



弥补自己的罪过；这样的赔罪，我们称为补赎(1459)。

给告解者指定“补赎”时，司铎须考虑忏悔者的个别情况，使忏悔者能借所作的补赎获得神益。补赎应尽可能符合所犯罪过的轻重和性质；它可包括祈祷，奉献（捐献），仁爱行动，为近人服务，甘愿克己牺牲，尤其以忍耐接受信友应背负的十字架。这样的补赎能帮助我们更肖似基督。

基督不是也曾为我们背负了十字架！我们若与基督同苦，我们也能与祂同享复活的光荣。但是，我们要了解的是，做补赎时，并不是我们自己独自在努力；我们是透过耶稣基督在做补赎。而悔改的果实也是从耶稣而来，经由基督，奉献于父，蒙父悦纳(1460)。

和好圣事的施行人

我们知道，唯独天主能宽赦人的罪过。但是，基督愿意把赦罪的权柄交给宗徒，使他们能以祂的名赦罪（1441，1442），并使罪人与教会重新和好(1444)。（要知道，“与天主和好”及“与教会和好”，两者是不可分的(1445)。）基督把和好的职务托付给宗徒；于是主教、主教的继承人，以及司铎——主教的合作者，今天继续执行这职务，依圣秩圣事，享有“因父、及子及圣神之名”赦免一切罪过的权柄(1461)。



司铎应鼓励信友领受和好（忏悔）圣事，而且每当基督徒合理的要求这圣事时，司铎应随时乐意为信友举行这圣事(1464)。

司铎是天主怜爱罪人的标记与工具(1465)；司铎并非主人，而是赐予信友宽恕的天主的仆人。司铎应与基督的意愿和慈爱相结合。司铎对基督徒的行为操守，人情世故，应有深刻的领悟，对跌倒的人应怀尊重和仁慈的心；他应热爱真理，忠于教会的训导，并以耐心带领忏悔者，迈向治愈和完全成熟。司铎应为忏悔者祈祷，做补赎，并把忏悔者托付给仁慈的主(1466)。

教会清楚的意识到这职务的崇高和慎重，以及对人应有的尊重，因此宣布所有听告解的司铎，必须对忏悔者所告明的罪过，绝对保守秘密，否则将受到极严厉的处罚(1467)。

所以借着和好圣事的举行，信友能重新生活在天主的恩宠中，与天主作更密切的结合(1468)。信友也与教会和好，使教会更坚强，更有活力(1469)。我们知道，唯有借皈依的道路，我们才能进入天国(1470)。而在这皈依的道路上，我们并不孤单；我们与世上所有其他在基督内的弟兄姊妹，与圣母玛利亚，和天上的诸圣，以及炼狱里的灵魂，是联系在一起的，彼此代祷支持(1474-1477)。

认同耶稣（5分钟）

了解了和好圣事，让我们再回头看聚会开始时，我们所列出的有关向人道歉

的困难。这些困难会是我们向天主，向教会道歉时的困难吗？（与学员依次评估）再看看我们开始时所列出的道歉不难的原因，或许我们能说，向天主，向教会道歉并不难！多少人同意呢？

光荣天主（5分钟）

与学员一起颂读圣咏第五十一篇，共同因自己的缺失而认罪忏悔。鼓励教友于近期举办和好圣事。

活出信德（5分钟）

唱一首圣歌，结束今天的分享。

茶点与道别

