

魔鬼很想我們把罪惡當作閒事，如果我們不重視告解，不把它視為修德成聖有力而必需的扶助，魔鬼就已經贏了半場戰役。若果我們不勤辦告解，結果就會淪為「罪惡的奴隸」(若8：34)，這是主耶穌警告過我們的。既然主耶穌親自付出了絕大代價，為我們贏得了自由，我們就不該輕忽罪過的嚴重性，不可因自己的無知、自滿、屬靈的冷淡或懶惰而重新為奴了。主耶穌已經為我們作了99.9%，讓我們懷著仁愛、平安和喜樂，完成剩下的0.1%吧！

應常歡樂，應常聖潔

上主盼望我們時常歡樂 (參閱得前5：16)，時常聖潔 (參閱瑪5：48)。但如果我們不聖潔，又怎會歡樂呢？如果我們因一些不願悔改又不肯告明的罪過而與主隔絕，又怎會有真正的平安和歡樂呢？如果在主耶穌為我們做了那麼多的事之後，我們仍為自己的罪過所奴役，又怎能在正義的上主面前行走，充份發揮祂所賜的潛能，完成祂的計劃呢？

前路由我選

我要過的，究竟是恩寵滿溢、勝利在望的基督徒生活，還是實質上跟一般凡夫俗子無異的平庸生活呢？

Reference and recommended reading

How to Make a Good Confession – An Introduction to the Sacrament of Penance and Reconciliation by Fr. Francisco Luna

告解—私下與耶穌的會晤、 我們的上天之路



罪人傷害誰？

「誰犯罪，就是有損天主的榮耀及慈愛，也有損自己被召成為天主子女的尊嚴，以及教會靈性的福祉，每位基督徒都應是教會的活石。」(《天主教理》1487)「以信德的眼光看，沒有比罪更嚴重的惡事，也沒有甚麼能比罪給罪人自己、教會和全世界帶來更壞的後果。」(《天主教理》1488)

罪人看不見自己的實況，需要醫治。

「因為這百姓的心遲鈍了，耳朵難以聽見；他們閉了眼睛，免得眼睛看見，耳朵聽見，心裡了解而轉變，而要我醫好他們。」(瑪13：15)

我們人性的軟弱、驕傲、自愛，以及自欺欺人、無心修德成聖的態度，不但使良心麻木，還使自己在靈性上懶惰、冷淡，不能充份了解罪惡的嚴重性，而對罪惡加以容忍。

罪是抗拒天主的愛

犯罪，是做天主所禁止的事情，是向天主和天主的計劃說「不」，是故意不服從天主。這種不服從的過錯，可以是一個行為、一個念頭、一個渴望、一個意圖或是一件應作而不作的事。

罪惡的本質，在於同意自己邪惡的念頭、渴望或意圖。只要我們故意地渴望，或有意去做一件有罪的事，即使沒有機會把這惡念付諸行動，我們已經得罪了天主。

「我卻對你們說：凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裡姦淫了她。」(瑪5：28)

從愛的角度來看，罪是輕蔑地抗拒天主的愛，抗拒天主為我們所行的事，抗拒天主所代表的事物。天主聖父懷著大愛創造了我們，天主聖子耶穌基督又懷著大愛，付出了高價來救贖我們，我們卻置之不理。天主為了引導我們安全地歸向祂而給了我們規誡，我們也不予理會。

罪要存在，必須具備三個條件：(1) 那個念頭、那句話、那個渴望、那個行動或那件應作而不作的事，本身是邪惡的，或者你以為它是邪惡的。(2) 你知道它冒犯天主。(3) 你是故意的，完全清楚自己正在做壞事。不過，千萬不要想，如果我們不認識天主的法律，自己便沒有罪了，因為我們仍然要為自己的無知，和因無知而犯的罪負責。

甚麼是大罪 (死罪)？

「大罪是指其對象是 (1) 嚴重的事情，又是 (2) 明知 (清楚知道) 而 (3) 故犯 (完全同意) 的罪。」 (《天主教理》1857) 大罪是嚴重地冒犯天主的事。

大罪使我們失去聖化恩寵 (寵愛)，使我們不再處於聖寵的境界中。犯了大罪之後，我們的靈魂便喪失了天主的生命，換言之，天主不再在我們內生活。誰犯了大罪而不悔改，不但自絕於基督的神國，死後還要在地獄裡永遠受罰。

耶穌對罪有甚麼看法？

「耶穌答覆說：「我實實在在告訴你們：凡是犯罪的，就是罪惡的奴隸。」 (若8：34)

為甚麼那麼少人意識到罪惡的嚴重性呢？

在我們今日的聖堂裡，有很多人排隊領聖體，但幾乎沒有人排隊辦告解。為什麼那麼少人意識到罪惡的嚴重性呢？原因是：我們衡量罪惡輕重的標準出了問題。我們不看罪惡如何傷害天主，而只看我們對罪有什麼感覺。在我們的眼中，過犯是大還是小，要視乎我們對這過犯的個人印象而定。

達味聖王立了一個好表樣，一日讚美天主七次。(詠119：164)，怪不得上主說達味是「一位隨祂心意的人」(撒下13：14)。讓我們不斷為上主在過去、現在和將來為我們所作的一切好事而讚頌祂吧！

罪使我們與天主隔絕

唯一使我們與天主隔絕的事物，是我們不願悔改，不肯告明的罪。既然天主對我們每個人懷著無限的愛情，而基督又為我們作了那麼大的犧牲，把罪惡和死亡都征服了，我們就絕對不應自以為是，把罪惡當作閒事。若我們輕忽罪惡的嚴重性，讓良心麻木，令自己心硬，便會在天主和自己的靈魂之間，築起一堵高牆，摧毀基督徒奮鬥的目標，撲滅成聖的心火，妨礙自己發展潛能，使天主的計劃無法在自己身上完成，結果換來的，是不太美滿的人生。

努力成聖

若想修德成聖，必須勤辦告解。因罪惡而死亡的靈魂，會藉著辦告解時所傾注的聖化恩寵 (寵愛) 而變得生氣勃勃。此外，基督還會藉著這件聖事賦予我們特殊的恩寵，來扶助我們行善避惡。故此，我們該勤辦告解，至少每月一次，如有需要，可以更勤。如果我們本著正確的態度去辦告解，那麼，告解就永遠不會成為例行公事，而常常都是一個與主歡聚的機會了。

懺悔聖事 (告解聖事) 的屬靈效果包括：(《天主教理》1496)

- 罪人與天主和好，並藉此重獲恩寵；
- 與教會和好；
- 赦免因死罪 (大罪) 所帶來的永罰；
- 至少赦免罪過帶來的部分暫罰；
- 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。

魔鬼很想我們把罪惡當作閒事，如果我們不重視告解，不把它視為修德成聖有力而必需的扶助，魔鬼就已經贏了半場戰役。若果我們不勤辦告解，結果就會淪為「罪

什麼是冒告解？

辦告解時，若故意隱瞞一個大罪，就是冒告解了。若不告明這個大罪，不但這次告解又無效又有罪，將來的一切告解都無效，都有罪。冒告解是個褻聖的大罪。

我們告明時，最好先告最難啟齒的罪。也可以對神父說，我們有告罪的困難，這樣神父便會提出一些誘導性的問題來幫助我們。

補贖

耶穌藉著祂在十字架上的聖死與復活，已經替我們征服了撒殫、罪惡和死亡，為我們的罪付清了贖價，並為我們打開了天堂之門，好讓我們永遠與天主一起，在恩寵的境界中生活。不過，我們也要做好我們當盡的責任。換言之，我們必須為自己那些已經告明，並且已蒙赦免的罪過做補贖。所以神父在我們告罪之後，總會吩咐我們做些補贖，以賠補我們的罪過。

懷著愛來做犧牲

告了罪，又做好補贖之後，我們因自己的罪還該受多少罰，要看辦告解的熱心程度而定。如果我們的痛悔和對天主的愛，還不夠純淨，那麼，罪罰就不會完全蒙赦免。在這種情況下，我們每天都該嘗試把一些簡單的犧牲獻給上主，以賠補我們及普世的罪過。一個懷著愛意獻給上主的簡單行動，就是一個犧牲。我們常有很多機做克己，並把一些小小的痛苦獻給上主，例如：慈善待人、箝制唇舌、接受批評、努力工作、依時起床/就寢（如果還未養成這種習慣的話）、不吃自己愛吃的食物、以冷水淋浴、用樓梯而不用升降機、控制怒火、體諒別人、減少娛樂、朝拜聖體、默想耶穌苦難、多看聖經、熱心祈禱、天天參與彌撒等等。

給天主奉獻讚頌的犧牲 (參閱希13：15)

以正確的態度，即懷著尊敬、謙卑、服從、愛主的心，去讚頌上主，能使我們專注於天主，發現天主各種美善偉大的屬性。

於是，我們就用一個由自己的驕傲所訂立的個人標準，來判斷一個傷害天主的罪過有多重了。我們忘記了，罪的輕重，並非看我們對它有沒有感覺，或對它的感覺有多強而定，而是看這種冒犯天主無限美善和愛情的惡事，究竟使我們離開天主有多遠。要知道，天主為了把我們從罪惡中拯救出來，受了很大的痛苦，而且，只有祂才能真正使我們獲得幸福。

我們忘記了，罪惡不但傷害我們自己，也傷害基督的奧體——祂的教會——以及世界。今日世界的悲慘狀況，是人類種種罪惡所造成的效果。由於世人決心只顧自己而不理天主，結果就向邪惡的勢力大開中門。

慣於犯罪的人，良心往往麻木不仁，對罪惡喪失知覺。舉個例子，一個人在首次缺席主日彌撒時，會感到非常忐忑不安。但如果他不幸地逐漸養成了缺席主日彌撒的惡習，不安的程度就會減輕。不過，縱使不安的程度減輕了，罪過的嚴重性，仍絲毫不減。這牽涉到良心是否受過恰當的培育，以及良心敏銳的程度是否足以使我們對罪惡保持適當警覺的問題。

聖人為自己的罪哭泣

由於聖人與天主親近，他們很了解天主的神性愛情，經常會為自己的罪哭泣。他們明白，即使是小罪，也會冒犯天主的無限美善和愛情。當我們得罪一個自己所愛的人時，那人越愛我們，我們冒犯他的程度就越嚴重。許多聖人都覺得有需要勤辦告解。真福德蘭修女和真福教宗若望保祿二世每週都辦告解。無論任何事物，凡是妨礙自己跟天主發展關係的，聖人們都要清除。我們要效法他們那種與天主發展關係的誠意。

耶穌把赦罪的權柄交給了宗徒

祂「說了這話，就向他們噓了一口氣，說：『你們領受聖神吧！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）

耶穌很擔心人的軟弱，所以祂復活後所作的第一件事，就是建立修和聖事，把赦罪的權柄交給自己的宗徒。這是一份多美妙的恩賜啊！耶穌把這個方法賞賜給我們這些領過洗的人，以赦免我們的罪。要向另一個凡人告明自己的罪過，我們的內心必須具備耶穌所喜愛的謙遜之德。由於要把自己的罪告訴聽告解的神父，我們自然就會抽點時間，讓自己完全清楚自己的罪是多麼嚴重，並在臨於神父身上的耶穌面前，正視自己的罪過。告明之後，我們會親耳聽見神父念赦罪經。這種確實知道自己的過犯已蒙天主饒恕的喜樂，只有那些採用這個方法以得罪之赦的人，才能體驗得到。

省察

必須確保有充足的時間來省察自己的罪過。明顯地，一個每年辦告解兩次的人，比另一個每週辦告解一次的人，需要較長的時間來省察。為辦一個妥當的告解，我們該向聖母瑪利亞求助，好使我們得到聖神的光照，能認清自己已遺忘的，未察覺的，有意或無意地企圖隱瞞的，但又對我們的靈魂非常有害的過失。

痛悔

真的痛悔必須基於天主的美善和祂對我們的慈愛。如果痛悔是真的，我們會因得罪了無限美善的天主而惱恨自己的罪。我們要提防那種出於驕傲，基於自愛的假痛悔。這種假痛悔是由於發現了自己的缺失，自尊心受傷，覺得無地自容而產生的。為辦一個妥當的告解，假痛悔是毫無用處的，因為發假痛悔的人，只想滿足自己的虛榮，並不真心與天主和好。

聖若翰維雅納談悔改

我的孩子們，我們必須懇切地祈求悔改之恩。辦完告解之後，我們必須在自己的心內插一根刺，永不忽視自己的罪。天使為聖五傷方濟各所作的事，我們也要作。天使把五個飛鏢固定在聖方濟各身上，之後就不再拔出來了。

定改

如果發了痛悔，卻不下定決心不再犯罪，那痛悔便不是真心的。有時，一個可憐的靈魂即使立了善志改過，也會多次跌倒，但這並不表示他起初沒有決心改過的誠意。重要的是，要振作起來，歸向天主，信賴天主的仁愛與慈悲，千萬不要因自己的軟弱而絕望。只要真心痛悔己罪，不管犯了多少罪，或多大的罪，我們都可以完全信賴富於仁慈寬恕的天主。對悔改的罪人來說，天主的慈悲是深不可測的，我們的罪過，只不過是祂慈悲汪洋中的水滴而已。

耶穌對聖女傅天娜談論祂的神性慈悲

「寫吧，談論我的慈悲吧。告訴眾靈魂，他們該在哪裡尋找安慰；就是在那慈悲的法庭（修和聖事）裡。最大的奇蹟在那裡發生，還不斷重複地出現。為利用這奇蹟，不必到遠方朝聖，也毋須舉行一些外在的儀式；只須懷著信德來到我的代表跟前，向他揭露自己的可憐狀況，神性慈悲的奇蹟便會完全顯示出來。假如一個靈魂猶如一具腐屍，從人的觀點來看，已沒有復原的希望，甚麼都失去了；但對天主來說，情況卻不是這樣。神性慈悲的奇蹟會使那個靈魂完全恢復原貌。啊，那些不善用這個天主慈悲奇蹟的人，是多麼可憐啊！你們將要白白地大聲呼喊，不過將會太遲了。」

告明

我們向神父告罪時，要非常誠實。要告明一切大罪：次數、種類以及犯這些罪的情況。不可掩飾大罪，因為大罪的嚴重性要看情況而定。以姦淫的罪為例，跟誰一起犯罪，在什麼地方犯罪，都會影響這個罪的嚴重性。由於我們想自己所有的罪都得赦免，所以，試圖隱瞞一些我們覺得難以啟齒的過犯，是沒有意義的。這些過犯通常都是嚴重的。如果我們這樣做，就會冒著褻聖的危險，多犯一個冒告解的大罪了。