

告解圣事 简单礼规

你 | 神父

教友向神父问候

神父，平安！

同时画圣号，回答：

阿们。

愿天主降福你，因父 ✠ 及子，及圣神之名。

1



主啊！一切祢都知道，祢晓得我爱祢。神父，请降福我，我是第一次办告解，或上次办告解是...前

大概的时间：一个礼拜，或一个月或一年，若不记得也要说「不记得多久前的事。」

我犯了以下的罪...

把省察的所有罪过及次数简明和忠实地说出来

教友可用以下或你知道其它的忏悔经：

主耶稣，天主子，求祢垂怜我，罪人。

愿天主圣神光照你的心，使你诚心诚意告明你的罪过，并认识天主的仁慈。

2



神父给了规劝和补赎后，要求忏悔者：

现在请念悔罪经，表明自己的忏悔。

3



神父伸出右手或双手覆在悔罪者头上念赦罪经：

天上的慈父，因祂圣子的死亡和复活，使世界与祂和好，又恩赐圣神赦免罪过，愿祂借着教会的服务，宽恕你，赐给你平安。现在我因父 ✠ 及子及圣神之名，赦免你的罪过。

4



教友画圣号，领受罪赦。回答：

阿们。

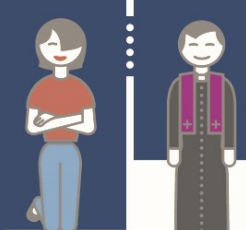
感谢天主。谢谢神父！

离开告解室之后，按照神父指定的补赎去做，就完成了告解圣事，得到天主赦罪之恩。

神父赦罪后

平安回去吧，天主保佑！

5



天主圣神!求祢降临,光照我们的理智,使我认清我的罪过;求祢坚强我的意志,开导我的心灵,使我勇敢认罪求恕,诚心立志改过,努力实践主耶稣的福音,遵守天主的诫命。

几时犯大罪得罪了天主,应尽快去办告解,祈求天主宽恕你。

即使没有大罪,或只有小罪,只要勤作告解,对教友生活也是非常有益的:因为它能消除我们对信仰的冷淡,加强我们克服诱惑和抵抗罪恶的力量,帮助我们过一个圣善的生活。

应祈求天主光照心灵,以能认清自己的罪过,而诚心诚意向天主认罪求恕。

告解可让我们得到向天主寻求宽恕及领收恩宠的机会。在办告解前,花几分钟沉淀一下思维,想想在生活中做了哪些伤害到别人的事,及想想如何能做一个更好的基督徒。真诚的告解使我们心灵焕然一新,也使我们打开心胸领受天主的恩宠。以下的问题帮助我们反省所犯的过错,及了解如何获得更多的恩宠。

- 我是否曾拒绝或忽视了我的信仰?我是否曾拒绝捍卫我的信仰,或是因为我的信仰而感到羞耻?有任何信仰的观点,在某些方面我无法接受吗?我是否呼求主名却无所作为?
- 我是否曾妄呼、滥用上主的名字?我是否曾尝试超自然的仪式或相信算命师或占星术(星座)?我是否曾对圣人、圣地、圣物不敬?
- 我是否曾有意错过参与星期天或法定庆典的感恩礼(弥撒)?
- 我是否曾明知自己有重罪在身仍领圣体?我是否曾带著不敬或缺乏感恩的心去领圣体?
- 我是否曾缺乏耐性、愤怒或忌妒他人?
- 我是否曾助长对他人的仇恨或不愿原谅他人?
- 我是否曾用言语或肢体暴力对待他人?
- 我是否曾参与或鼓励他人堕胎、破坏人类胚胎、安乐死或任何意图剥夺人的生命?
- 我是否曾在思想上或行为上评断他人或是憎恨他人?我是否藐视他人?
- 我是否曾在背后说他人坏话或与他人聊八卦、制造流言蜚语?
- 我是否曾酗酒或吸食毒品?
- 我是否曾观看色情影片或网站?与他人或自己有不纯洁的举动?我是否实际上未婚却与他人过著已婚般的生活?
- 我若是已婚者,我是否愿意爱我的配偶胜过一切?我是否将婚姻或孩子摆在第一顺位?我是否对新生命保持欢迎的态度?
- 我是否曾投入过多的时间和精力在我的工作上,而忽视了朋友或家庭生活?
- 我是否曾在言、行上自私或自负?我是否忽视了穷人和需要帮助的人?我是否忘记我对他人或是教会的责任而只将金钱运用在个人舒适和奢侈上?
- 我是否曾说过谎?我是否诚实并勤奋地工作?我是否在工作时行过偷窃或欺骗过任何人?
- 我是否曾屈服于懒惰?我是否偏好身体上的舒适多过于对他人的服务?我是否忽略了以己身作为和言行做榜样,进而使他人更接近天主这样的责任?

告解圣事 简单礼规

你 | 神父

教友向神父问候

神父，平安！

同时画圣号，回答：

阿们。

愿天主降福你，因父 ✠ 及子，及圣神之名。

1



主啊！一切祢都知道，祢晓得我爱祢。神父，请降福我，我是第一次办告解，或上次办告解是...前

大概的时间：一个礼拜，或一个月或一年，若不记得也要说「不记得多久前的事。」

我犯了以下的罪...

把省察的所有罪过及次数简明和忠实地说出来

教友可用以下或你知道其它的忏悔经：

主耶稣，天主子，求祢垂怜我，罪人。

愿天主圣神光照你的心，使你诚心诚意告明你的罪过，并认识天主的仁慈。

2



神父给了规劝和补赎后，要求忏悔者：

现在请念悔罪经，表明自己的忏悔。

3



神父伸出右手或双手覆在悔罪者头上念赦罪经：

天上的慈父，因祂圣子的死亡和复活，使世界与祂和好，又恩赐圣神赦免罪过，愿祂借着教会的服务，宽恕你，赐给你平安。现在我因父 ✠ 及子及圣神之名，赦免你的罪过。

4



教友画圣号，领受罪赦。回答：

阿们。

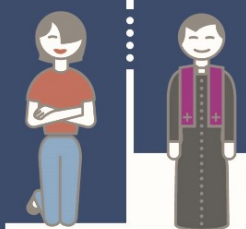
感谢天主。谢谢神父！

离开告解室之后，按照神父指定的补赎去做，就完成了告解圣事，得到天主赦罪之恩。

神父赦罪后

平安回去吧，天主保佑！

5



天主圣神!求祢降临,光照我们的理智,使我认清我的罪过;求祢坚强我的意志,开导我的心灵,使我勇敢认罪求恕,诚心立志改过,努力实践主耶稣的福音,遵守天主的诫命。

几时犯大罪得罪了天主,应尽快去办告解,祈求天主宽恕你。

即使没有大罪,或只有小罪,只要勤作告解,对教友生活也是非常有益的:因为它能消除我们对信仰的冷淡,加强我们克服诱惑和抵抗罪恶的力量,帮助我们过一个圣善的生活。

应祈求天主光照心灵,以能认清自己的罪过,而诚心诚意向天主认罪求恕。

告解可让我们得到向天主寻求宽恕及领收恩宠的机会。在办告解前,花几分钟沉淀一下思维,想想在生活中做了哪些伤害到别人的事,及想想如何能做一个更好的基督徒。真诚的告解使我们心灵焕然一新,也使我们打开心胸领受天主的恩宠。以下的问题帮助我们反省所犯的过错,及了解如何获得更多的恩宠。

- 我有没有拒绝或是忽视我的信仰,有没有积极追求它?我是积极维护信仰,还是感到羞耻不跟人分享?
- 我有没有徒呼天主圣名以发虚誓?我有没有做不光明(不光彩)的事?我有没有迷信及亵渎任何人、事、物?
- 我有没有选择不参加主日弥撒及重要的圣日?我有没有惰于祈祷?
- 我有没有在犯了大罪后,未办告解就领圣体?我领圣体时是否保持虔敬的心?
- 我在家是否无所事事,浪费时间?我对父母亲有付出关爱吗?
- 我是否时常失去耐心、生气或忌妒?我是否时常愤怒或不愿意宽恕人?我是否讽刺及戏弄人?我在言行上有没有不妥当之处?
- 我在学校是否做好学生的本份?我是否懒惰于学习?我是否对老师及长辈不尊敬?
- 我是否有暴力倾向或与人打架?我是否在言语上伤害到人或是在网路上聊别人的不是?我是否泄漏别人跟我们说的秘密,而使人受到伤害?
- 我是否有说一些污秽的话?我是否有看色情杂志、网站及影片?我是否做了一些不纯洁的行为或与他人发生性关系?
- 我是否为了使自己免于责骂而说谎或伤害别人,使自己看起来很重要?
- 我是否偷窃?我是否侵犯到他人财产?
- 我是否忌妒别人的外表、名声、或好的工作?我对事物是否有占有欲?
- 我是否用任何的方式鼓励别人做坏事?
- 我是否过度使用酒精或使用毒品?
- 我在言行方面是否感到过度自负或自私?
- 我是否沉浸于肉体的安逸?我是否忽略了基督徒的使命,以自身言行为榜样,使人认识天主?

告解圣事 简单礼规

你 | 神父

教友向神父问候

神父，平安！

同时画圣号，回答：

阿们。

愿天主降福你，因父 ✠ 及子，及圣神之名。

1



主啊！一切祢都知道，祢晓得我爱祢。神父，请降福我，我是第一次办告解，或上次办告解是...前

大概的时间：一个礼拜，或一个月或一年，若不记得也要说「不记得多久前的事。」

我犯了以下的罪...

把省察的所有罪过及次数简明和忠实地说出来

教友可用以下或你知道其它的忏悔经：

主耶稣，天主子，求祢垂怜我，罪人。

愿天主圣神光照你的心，使你诚心诚意告明你的罪过，并认识天主的仁慈。

2



神父给了规劝和补赎后，要求忏悔者：

现在请念悔罪经，表明自己的忏悔。

3



神父伸出右手或双手覆在悔罪者头上念赦罪经：

天上的慈父，因祂圣子的死亡和复活，使世界与祂和好，又恩赐圣神赦免罪过，愿祂借着教会的服务，宽恕你，赐给你平安。现在我因父 ✠ 及子及圣神之名，赦免你的罪过。

4



教友画圣号，领受罪赦。回答：

阿们。

感谢天主。谢谢神父！

离开告解室之后，按照神父指定的补赎去做，就完成了告解圣事，得到天主赦罪之恩。

神父赦罪后

平安回去吧，天主保佑！

5



天主圣神!求祢降临,光照我们的理智,使我认清我的罪过;求祢坚强我的意志,开导我的心灵,使我勇敢认罪求恕,诚心立志改过,努力实践主耶稣的福音,遵守天主的诫命。

以下一些提问帮你准备认清你的罪过,祈求天主宽恕你。

- 我念过我每天的祷词吗?
- 我每个星期天会去望弥撒吗?
- 我有没有呼求主名却无所作为?
- 我有没有在望弥撒时吵闹?
- 我在家有没有帮忙作家事?
- 我是不是有时候太自私或对父母与家人没有付出足够的关爱?
- 我有没有听从我的父母和老师?
- 我有没有与其他的小朋友分享我的玩具?
- 我有没有缺乏耐心、生气或是忌妒?
- 我有没有过于自私或试图坚持自己的方式?
- 我有没有在学校表现懒散?
- 我有没有尽力地完成家庭作业,不作弊?
- 我有没有跟人吵架?
- 我有没有说人家的坏话并伤害对方?
- 我有没有说谎?
- 我有没有偷过东西或是损坏他人的东西?
- 我有没有在生活中立下好榜样?
- 我有没有误导他人做坏事?
- 我有没有在思言行为上有自私的表现?
- 我有没有嫉妒别人?
- 我有没有在玩乐中排挤他人?
- 我有没有为他人祈祷并尝试帮助他们接近天主?