

成人

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，应儘速去办告解，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？有任何信仰的观点我是无法接受吗？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？我是否曾尝试参与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、圣所、圣物不敬？
- 我是否曾有意不参与星期天或法定庆节的感恩礼（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去做堕胎、去破坏人类胚胎、去做安乐死或以任何意图去剥夺人的生命？
- 我是否曾在思想上或行为上评断他人或憎恨他人？我是否藐视他人？
- 我是否曾在背後说他人坏话或与他人聊八卦、製造流言蜚语？
- 我是否曾酗酒或吸食毒品？
- 我是否曾观看色情影片或网站？与他人或自己有不贞洁的举动？我是否与一个上未与他／她结婚的人同居？
- 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职业工作上，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对教会的责任而只将金钱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？我是否在工作时做过偷窃或欺骗过任何人？
- 我是否曾屈服於懒惰？我是否偏好身体上的舒适多过於对他人的服务？我是否忽略了以己身的榜样和言语去使他人更接近天主的责任呢？