

# **Bản hướng dẫn xét mình và cách thức xưng tội**

## **Guidelines for considering yourself and how to confess**



### **I – CHUẨN BỊ TÂM HỒN**

Trước hết, hãy cầu xin Thiên Chúa ban ơn trợ giúp của Chúa Thánh Thần để có thể xét mình một cách tốt đẹp. Trong tâm tình cầu nguyện, hãy xem xét lại tất cả những hành vi của mình dưới ánh sáng của Mười Điều Răn và gương Chúa Kitô. Những câu hỏi dưới đây nhằm gợi ý và trợ giúp thực hiện một việc xét mình cẩn trọng.

Hãy xưng thú với linh mục một cách cụ thể những tội mà mình đã phạm, nếu được, tốt nhất nên nói rõ số lần phạm tội kể từ lần xưng tội trước. Tránh xưng tội một cách chung chung, cũng như tránh kể lể dài dòng, nhất là kể về người khác như để bào chữa cho mình.

Tội là lời nói, việc làm hoặc ước muốn trái với luật Chúa dạy, là xúc phạm đến Chúa, làm hại chính mình và người khác. Có hai thứ tội là tội trọng và tội nhẹ. Tội trọng là cố tình phạm những điều quan trọng trong Luật Thiên Chúa khi đã kịp suy. Tội trọng làm ta mất tình nghĩa với Chúa.

Tội nhẹ là phạm những điều luật nhẹ hoặc một điều quan trọng nhưng chưa kịp suy hay chưa hoàn toàn ưng thuận. Tội nhẹ làm ta bớt lòng mến Chúa và nghiêng chiều về đàng xấu.

Buộc phải xưng những tội trọng, vì những tội nhẹ đã được tha nhờ các việc lành phúc đức, những hy sinh, cầu nguyện, và các việc đạo đức khác. Tuy nhiên, sẽ rất hữu ích khi xưng thú cả các tội nhẹ, vì nó sẽ giúp ta xa tránh tội lỗi và thăng tiến trên con đường thánh thiện.

Hãy nói cho linh mục giải tội biết bậc sống của mình: có gia đình hay độc thân, hay tu sỹ...

### **II – XÉT MÌNH**

Xét mình theo Mười Điều Răn là một trong những phương thế ích lợi nhất trong việc chuẩn bị xưng tội của người Công Giáo qua nhiều thế kỷ. Trong tâm tình cầu nguyện, các hỏi nhân được khuyến khích dựa trên những Điều răn này để suy xét các hành vi của mình.

Các kinh đọc trước khi xưng tội: “Kinh Đức Chúa Thánh Thần”, “Kinh Tin”, “Kinh Cậy”, “Kinh Kính Mến”, “Kinh Sáng Soi”, “Kinh Cáo Minh”, “Kinh Ăn Năn Tội”.

## Xét Minh Xung Tội Theo 10 Điều Răn

### 1- Thờ phượng một Đức Chúa Trời và kính mến Người trên hết mọi sự.

- Tôi có dành thời giờ cầu nguyện với Chúa mỗi ngày không?
- Tôi có yêu mến Chúa với tất cả tâm hồn không?
- Tôi có tin mê tín dị đoan, đi coi bói, cầu cơ, dùng bùa ngải hay dính líu tới những đạo thờ tà thần không?
- Tôi có đeo bùa may mắn, bùa hộ mạng, thờ cúng tượng ảnh không phải Thiên Chúa không?
- Tôi có đặt mình hay những thần tượng của tôi (tài tử, người mẫu, danh ca...) trên Thiên Chúa không?
- Tôi có vâng phục làm theo Lời Chúa như Giáo hội dạy không?
- Tôi có rước lễ trong lúc phạm tội trọng không?
- Tôi có cố tình nói dối hay che giấu tội trọng không xung trong tòa giải tội không?
- Tôi có thờ ơ về những Giáo lý Công giáo không?
- Tôi có không tin tưởng Chúa hay tin Lòng thương xót của Ngài không?
- Tôi có nghi ngờ hay từ chối những giáo huấn, tín điều của Giáo hội không?
- Tôi có tham dự trực tiếp vào những việc thờ kính ngoài đạo Công giáo không?
- Tôi có là thành viên của những tổ chức chống Công giáo hay những tổ chức huyền bí không?
- Tôi có kiêu ngạo, khoe khoang tài năng hầu được khen ngợi và được vinh dự không?
- Tôi có giận dữ, chửi Chúa không?

### 2- Chớ kêu tên Đức Chúa Trời vô cớ.

- Tôi có kêu tên Chúa cách vô cớ, xem thường hay dùng bất cẩn danh Chúa không?
- Tôi có chúc dữ cho người khác không?
- Tôi có xỉ vả một thánh nhân hay lạm dụng một vật thánh không?
- Tôi có danh Chúa vào việc phỉ báng, vu khống không?
- Tôi có cảm ràm hay trách móc Chúa không?
- Tôi có nói xấu linh mục hay những người đã tận hiến cho Chúa không?
- Tôi có dùng danh Chúa thề hứa dối trá, bừa bãi không?
- Tôi có chửi thề người khác, hay thề hứa gian dối với người khác không?
- Tôi có không giữ lời thề hứa làm ảnh hưởng đến người khác không?
- Tôi có không thành thật, xấu hổ về đạo hay là người Công giáo không?
- Tôi có xấu hổ làm dấu Thánh giá hay cầu nguyện ở ngoài công cộng không?

### 3- Giữ ngày Chúa Nhật.

- Tôi có cố ý bỏ lễ ngày Chúa nhật và các ngày lễ buộc không?
- Tôi có đi lễ trễ vì lơ là không?
- Tôi có ra về sớm khi thánh lễ chưa kết thúc không?
- Tôi có khó chịu hay không thèm nghe linh mục giảng không?
- Tôi có làm việc xác ngày Chúa nhật và các ngày lễ buộc không?
- Tôi có chia trí, lo ra hay cứ chú ý tới người khác trong thánh lễ không?
- Tôi có dự lễ với trái tim giận dữ hay không tha thứ không?

### 4- Thảo kính cha mẹ.

- Tôi có kính trọng hay vâng lời cha mẹ không?
- Tôi có khinh chê hay bỏ bê cha mẹ không?

- Tôi có không chăm sóc cha mẹ khi đau yếu, tàn tật, già cả không?
- Tôi có thiếu bổn phận với người phối ngẫu hay con cái không?
- Tôi có làm gương xấu cho gia đình không?
- Tôi có tạo sự bất hòa cho gia đình không?
- Tôi có không muốn là cha, là mẹ không?
- Tôi có đối xử tàn tệ, lạm dụng với người phối ngẫu hay con cái không?
- Tôi có đánh đập người phối ngẫu hay con cái không?
- Tôi có từ cha mẹ, hay từ con cái không?

Với con cái:

- Tôi có thiếu chăm sóc những nhu cầu cần thiết cho chúng không?
- Tôi có không để chúng được học đạo, hay lãnh nhận các Bí tích không?
- Tôi có để chúng được phép lơ là bổn phận giữ đạo không?
- Tôi có thiếu sửa dạy chúng không?
- Tôi có làm gương xấu, dạy điều xấu hay xúi chúng làm việc xấu không?
- Tôi có đuổi chúng ra khỏi nhà hay không nhận chúng là con không?

### **5- Chớ giết người.**

- Tôi có phá thai hay khuyến khích người khác phá thai không?
- Tôi có thi hành việc phá thai, hay buôn bán thuốc phá thai không?
- Tôi có làm hại hay làm tổn thương đến thể xác người khác không?
- Tôi có dính líu tới hay giết người không?
- Tôi có ước muốn cho người khác chết không?
- Tôi có âm mưu hay trả thù người chống đối tôi không?
- Tôi có lạm dụng rượu hay thuốc không?
- Tôi có làm cho người khác tai tiếng dẫn họ tới phạm tội không?
- Tôi có giận giữ hay phẫn uất không?
- Tôi có nuôi thù hận trong lòng với người khác không?
- Tôi có cắt bỏ bộ phận thân thể nào để làm mất khả năng sinh sản không?
- Tôi có không tha thứ, từ chối tha thứ cho người khác không?
- Tôi có ý định tự tử, hay trợ giúp người khác tự tử không?

### **6- Chớ làm sự dâm dục.**

- Tôi có trung thành với lời hứa hôn nhân qua tư tưởng hay hành động không?
- Tôi có bất cứ hành động tình dục nào ngoài hôn nhân hay trước hôn nhân không?
- Tôi có xử dụng bất cứ phương pháp ngừa thai hay ngừa thai không tự nhiên không?
- Tôi có phạm tội thủ dâm không?
- Tôi có áp ủ những tư tưởng không trong sạch, ước muốn tình dục với người khác không?
- Tôi có tôn trọng những người khác phái không?
- Tôi có hiếp dâm người khác không?
- Tôi có phạm tội đồng tính luyến ái, hay tình dục với người cùng phái tính không?
- Tôi có chăm chú vào những hình ảnh khỏa thân, khiêu dâm trên mạng lưới, sách báo, email hay nơi người khác không?
- Tôi có đang dùng thuốc ngừa thai không?
- Tôi có ăn mặc không kín đáo không?
- Tôi có gởi cho người khác bài viết hay hình ảnh không đứng đắn không?
- Tôi có xem phim hay chương trình xếp vào hạng khiêu dâm không?
- Tôi có tôn trọng sự trinh khiết của người tình không?
- Tôi có cho phép con cái hay người dưới quyền làm những hành động này không?
- Tôi có dùng những danh từ hay kể chuyện không đứng đắn không?

- Tôi có thích nghe những câu chuyện thiếu đấng đấng không?
- Tôi có khoe khoang về tội lỗi của tôi không?
- Tôi có phạm tội thiếu trong sạch không?
- Tôi có say sưa rượu chè không?
- Tôi có dùng các loại thuốc phiện không?
- Tôi có dính líu tới buôn bán thuốc phiện không?

## **7- Chớ lấy của người.**

- Tôi có lấy những gì không phải là của tôi không?
- Tôi có làm thiệt hại tài sản người khác với lỗi của tôi không?
- Tôi có trả lại hay đền bù những thứ lấy trộm, hay mượn của người khác không?
- Tôi có bài bạc quá mức và thiếu cung ứng nhu cầu cho gia đình không?
- Tôi có chia sẻ bố thí cho những người nghèo khổ không?
- Tôi có làm ngơ đui mù trước kẻ ăn xin không?
- Tôi có lường gạt hay gian lận người khác không?
- Tôi có gian lận thuế má, trong buôn bán, với bảo hiểm, cờ bạc, và trường học không?
- Tôi có từ chối hay lơ là trả những món nợ không?
- Tôi có tráo đổi giá tiền trên món hàng không?
- Tôi có lấy tài sản của hãng xưởng mang về nhà xài không?
- Tôi có không đóng góp tiền cho nhà thờ không?
- Tôi có trả lương xứng đáng hay hà hiếp nhân công không?

## **8- Chớ làm chứng dối.**

- Tôi có nói dối không?
- Tôi có dấu tội không xưng trong tòa giải tội không?
- Tôi có lừa dối, kết án, tán gẫu người khác không?
- Tôi có nói hay loan truyền tin xấu về linh mục, tu sĩ hay người khác không?
- Tôi có nói xấu sau lưng người khác không?
- Tôi có thành thật khi giao dịch với người khác không?
- Tôi có chỉ trích, dèm pha, thiếu bác ái trong tư tưởng, lời nói không?
- Tôi có giữ kín điều bí mật của người khác không?
- Tôi có nguyên rủa hay chúc dữ người khác không?
- Tôi có sung sướng trên sự bất hạnh của người khác không?
- Tôi có từ chối nói chuyện hay hòa giải với người khác không?
- Tôi có ghen tương hay ganh tỵ với người khác không?
- Tôi có làm cố cho người khác phạm tội không?
- Tôi có tham dự vào việc phạm tội của người khác không?
- Tôi có dạy hay chỉ cho người khác phạm pháp không?
- Tôi có lừa dối, đối xử tệ bạc, lạm dụng người tình của tôi không?

## **9- Chớ muốn vợ chồng người.**

- Tôi có đồng lòng với những tư tưởng thiếu trong sạch không?
- Tôi có ước muốn tình dục với vợ người ta không?
- Tôi có xúi dục hay là nguyên nhân ly dị của người khác không?
- Tôi có cầu nguyện trong khi vẫn đeo đuổi những tư tưởng xấu hay cám dỗ không?
- Tôi có nuôi dưỡng ước muốn xác thịt với người khác không?
- Tôi có sờ đụng, hôn hít, ôm người khác với tư tưởng xấu không?
- Tôi có làm điều gì khiêu khích người khác có tư tưởng xấu không?

- Tôi có những cái nhìn ham muốn xác thịt không?
- Tôi có thích thú nhìn người khác ăn mặc hở hang không?

### 10- Chớ tham của người.

- Tôi có ghen tỵ với những của cải mà người khác có không?
- Tôi có đau lòng xót ruột vì sự sung túc giàu sang của người khác không?
- Tôi có ước muốn cho người khác hay cho công việc của họ bị sụp đổ không?
- Tôi có gian lận trong việc phân chia tài sản gia đình không?
- Tôi có ham lợi hay ích kỷ không?
- Tôi có tin Thiên Chúa là người chăm sóc mọi nhu cầu thể xác tâm linh của tôi không?
- Tôi có đặt của cải, vật chất là mục đích chính của đời sống tôi không?
- Tôi có cho vay mượn với tiền lời cắt cổ không?

### Các Điều Răn Của Hội Thánh

- Tôi có cố ý bỏ tham dự thánh lễ ngày Chúa Nhật hay Lễ Trọng mà không có lý do chính đáng không?
- Tôi có xưng tội một năm ít là một lần hay khi tôi mắc tội trọng không?
- Tôi có rước lễ ít nhất một năm một lần trong mùa Phục Sinh không?
- Tôi có tham dự các lễ trọng kính Chúa, Đức Mẹ và các thánh không?
- Tôi có kiêng thịt ngày thứ Sáu và giữ chay ngày thứ Tư Lễ Tro và thứ Sáu Tuần Thánh theo Luật định không?
- Tôi có giữ chay một giờ trước khi rước lễ không?
- Tôi có đóng góp vật chất cần thiết cho các nhu cầu của Giáo Hội không?

### Những Tội Khác:

- Tôi có cố ý che giấu không xưng những tội trọng trong lần xưng tội trước không?
- Tôi có chu toàn bốn phận xưng tội và rước lễ ít là một lần trong Mùa Phục Sinh không?
- Tôi có giữ chay vào Thứ Tư Lễ Tro và Thứ Sáu Tuần Thánh không?

## Cách Xưng Tội Song Ngữ: Việt – Anh

Đây là sơ lược cách xưng tội bằng việt ngữ và anh ngữ, bạn có thể thêm vào hoặc bỏ bớt tùy mỗi trường hợp của bạn!

XƯƠNG TỘI BẰNG VIỆT NGỮ	XƯƠNG TỘI BẰNG ANH NGỮ
Nhân danh Cha, và Con, và Thánh Thần. Amen.	In the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit. Amen.
Thưa cha, xin cha làm phép giải tội cho con.	Bless me, father, for I have sinned.

Con xưng tội lần trước cách đây... (1, 2, 3...) tuần (tháng).	It is (1, 2, 3...) week(s) (months), since my last confession.
<b>ĐIỀU RĂN THỨ NHẤT:</b>	<b>FIRST COMMANDMENT:</b>
Con bỏ đọc kinh tối sáng ngày thường ... lần.	I did not say my daily prayers ... times.
Con đã tin dị đoan (tin bói toán, chiêm bao, chiêu hồn) ... lần.	I believed in superstitious practice (fortune-telling, dreams, spiritism) ... times.
Con có phạm sự thánh vì Rước Lễ trong khi mắc tội trọng ... lần.	I committed sacrilege by receiving Holy Communion while in mortal sin ... times.
Con đã phạm sự thánh vì giấu tội trọng trong khi xưng tội ... lần.	I committed sacrilege by concealing a mortal sin during confession ... times.
Con có ngã lòng trông cậy Chúa ... lần.	I lacked confidence in God ... times.
<b>ĐIỀU RĂN THỨ HAI:</b>	<b>SECOND COMMANDMENT:</b>
Con đã chửi thề ... lần.	I cursed ... times.
Con kêu tên Chúa vô cớ ... lần.	I used God's name in vain ... times
Con đã không giữ điều đã khấn hứa với Chúa ... lần.	I failed to keep my promise (vow) I had made with God ... times.
<b>ĐIỀU RĂN THỨ BA:</b>	<b>THIRD COMMANDMENT:</b>
Con bỏ lễ Chúa Nhật (hoặc Lễ buộc) vì lười biếng ... lần.	I missed Sunday Mass (Mass of obligation) at my own fault ... times.
Con đi lễ trễ ngày Chúa Nhật ... lần.	I was late for Sunday Mass ... times.
Con để cho con cái mất lễ Chúa Nhật ... lần.	I permitted my children to miss Sunday Mass ... times.

Con làm việc xác ngày Chúa Nhật trái luật ... lần.	I worked on Sunday ... times (I was doing unnecessary manual labor on Sunday ... times).
<b>ĐIỀU RĂN THỨ BỐN:</b>	<b>FOURTH COMMANDMENT:</b>
Con không vâng lời cha mẹ ... lần.	I disobeyed my parents .. times.
Con cãi lại cha mẹ ... lần.	I talked back to my parents ... times.
Con đã bất kính cha mẹ ... lần.	I disrespected my parents ... times.
Con đã không giúp đỡ cha mẹ ... lần.	I did not help my parents .. times.
<b>ĐIỀU RĂN THỨ NĂM:</b>	<b>FIFTH COMMANDMENT:</b>
Con có nóng giận và ghét người khác ... lần.	I was angry and hated someone ... times.
Con có ghen tương ... lần.	I was jealous ... times.
Con có dùng thuốc (phương pháp bất chính) ngừa thai ... lần.	I used birth control pills (or birth control device) ... times.
Con có phá thai ... lần.	I had abortion ... times.
Con có cộng tác vào việc phá thai ... lần.	I cooperated in abortion ... times.
Con có làm gương xấu ... lần.	I gave bad example ... times.
Con đánh nhau với người ta ... lần.	I hit someone ... times.
Con có làm cho người khác bị thương ... lần.	I wounded another maliciously ... times.
Con có hút thuốc (hoặc uống rượu) quá độ ... lần.	I smoked (or drank) excessively ... times.
Con có dùng ma túy ... lần.	I used narcotics ... times.
<b>ĐIỀU RĂN 6 VÀ 9:</b>	<b>SIXTH AND NINTH COMMANDMENTS:</b>

Con có những tư tưởng ô uế mà lấy làm vui thích ... lần.	I entertained impure thoughts ... times.
Con tham dự vào câu chuyện dâm ô ... lần.	I took part in impure conversation .. times.
Con có phạm tội ô uế một mình ... lần (Con có thủ dâm ... lần).	I had impure act by myself ... times (I masturbated ... times).
Con có phạm tội tà dâm với người khác ... lần.	I had impure act with another person ... times.
<i>(Cho người đã kết bạn)</i> Con có phạm tội ngoại tình ... lần.	<i>(For a married person)</i> I was unfaithful to my spouse ... times. (I committed adultery ... times)
Con có đọc sách báo tục tĩu ... lần.	I read obscene magazine, book ... times.
Con có xem phim dâm ô ... lần.	I watched obscene movies ... times.
<b>ĐIỀU RĂN BẢY VÀ MƯỜI:</b>	<b>SEVENTH &amp; TENTH COMMANDMENTS:</b>
Con có ăn cắp tiền của cha mẹ con ... lần.	I stole my parents' money ... times.
Con có ăn cắp của người ta (kể đồ vật ra: 1 cuốn sách, năm đồng...).	I stole from other people (1 book, five dollars...)
Con có ước ao lấy của người ta ... lần.	I coveted other people's things ... times.
<b>ĐIỀU RĂN THỨ TÁM:</b>	<b>EIGHTH COMMANDMENT:</b>
Con có nói dối ... lần.	I told lies ... times.
Con có làm chứng gian ... lần.	I made false testimony ... times.
Con có làm xỉ nhục người ta ... lần.	I insulted others ... times.
Con có làm thương tổn thanh danh người khác ... lần.	I injured the reputation of others ... times.
Con đã thiếu bác ái với tha nhân (với người khác) ... lần.	I was uncharitable with others ... times.



<b>ĐIỀU RĂN GIÁO HỘI:</b>	<b>CHURCH'S COMMANDMENTS:</b>
Con đã ăn thịt ngày thứ 6 trong Mùa Chay (hoặc ngày Thứ Tư Lễ Tro).. lần.	I ate meat on Fridays of Lent (on Ash Wednesday) ... times.
Con đã không giữ chay (ngày Thứ Tư Lễ Tro, Thứ 6 Tuần Thánh) ... lần.	I did not fast (on Ash Wednesday, or Good Friday) ... times.
Con đã không Rước Lễ trong Mùa Phục Sinh ... lần.	I did not observe (fulfill) my Easter duty ... times.
Con đã bỏ xưng tội quá một năm.	I did not go to Confession within one year.
<b>KẾT THÚC:</b>	<b>CONCLUSION:</b>
Con thành thực ăn năn mọi tội kể cả những tội con quên sót, xin cha thay mặt Chúa tha tội cho con.	Father, for these and all the sins of my past life, I am truly sorry.
<b>YÊN LẶNG NGHE LINH MỤC KHUYẾN BẢO VÀ CHỈ VIỆC ĐỀN TỘI.</b>	<b>LISTENING TO THE PRIEST'S ADMONITION AND IMPOSITION OF PENANCE.</b>
<b>NẾU LINH MỤC NÓI:</b> “Hãy đọc kinh Ăn năn tội” thì hồi nhân đọc nhỏ tiếng: Lạy Chúa con, Chúa là Đáng trọn tốt trọn lành vô cùng, Chúa đã dựng nên con, và cho Con Chúa ra đời, chịu nạn chịu chết vì con, mà con đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa, thì con lo buồn đau đớn cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự; con dốc lòng chừa cải, và nhờ ơn Chúa, thì con sẽ lánh xa dịp tội, cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.	<b>IF THE PRIEST SAYS:</b> “Make the Act of Contrition” the penitent says in low voice: O my God, I am heartily sorry for having offended you, and I detest all my sins, because of your just punishments, but most of all because they offend you, my God, who art all-good and deserving of all my love. I firmly resolve, with the help of your grace, to sin no more and to avoid the near occasion of sin. Amen.
<b>LINH MỤC NÓI:</b> “Hãy cảm tạ Chúa, vì Người nhân lành”.	<b>THE PRIEST SAYS:</b> “Give thanks to the Lord, for He is good”.
<b>HÓI NHÂN ĐÁP:</b> “Vì lượng từ bi của Người tồn tại tới muôn đời”.	<b>THE PENITENT RESPONDS:</b> “For His mercy endures for ever”.

*HỒI NHÂN CÓ THỂ CHÀO LINH MỤC KHI RỜI  
TÒA GIẢI TỘI:*

“Con xin cảm ơn cha” hoặc:

“Cảm ơn cha, xin cha cầu nguyện cho con”.

*BEFORE LEAVING THE CONFESSIONAL, the  
penitent may say:*

“Thank you, father.” or

“Thank you, father, please pray for me.”

---