



Giáo phận San Bernardino
Giáo xứ Đức Mẹ Hy vọng

CỘNG ĐOÀN
CÁC THÁNH TỬ ĐẠO VIỆT NAM



GỢI Ý XÉT MÌNH ĐỂ CHUẨN BỊ LÃNH NHẬN BÍ TÍCH HOÀ GIẢI

Bản dành cho người lớn.

Mùa Chay, Năm Thánh 2025

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 nghĩ. 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 nghĩ, chưa hoàn toàn ưng thuận, hoặc không cố ý. 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.

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 hối nhân được khuyến khích dựa trên những Điều răn này để suy xét các hành vi của mình.

Điều Răn thứ Nhất

“Ta là Đức Chúa Thiên Chúa của ngươi.

Ngươi không được có thần nào khác đối nghịch với Ta.”

1. Tôi có thực sự yêu mến Thiên Chúa trên hết mọi sự không? Hoặc tôi có đặt những thứ khác – chẳng hạn như: công việc, tiền bạc, ma túy, truyền hình, danh vọng, lạc thú, hay người nào đó – trên Thiên Chúa không?
2. Tôi có dành thời gian cầu nguyện với Chúa mỗi ngày không?
3. Tôi có hành động ngược lại với đức tin, không hoàn toàn tin tưởng và Chúa bằng việc tham gia vào những điều huyền bí, ma thuật, cầu cơ, cúng bái thần thánh, bói toán, đồng cốt, bùa ngải, xem giò, ngày lành tháng tốt, hoặc qua việc đọc, xem, hay chơi những trò trái ngược với đức tin và luân lý không?
4. Tôi có hoàn toàn đón nhận và làm theo thánh ý Thiên Chúa, hay tôi chỉ chọn và tuân giữ những phần “dễ chịu” trong giáo huấn của Người? Tôi có cố gắng trau dồi sự hiểu biết về đức tin của tôi, hay là tôi thờ ơ không chịu tìm hiểu các chân lý mà Chúa đã dạy?

5. Tôi có cố ý nghi ngờ hoặc chối bỏ các chân lý mạc khải, mà trở thành rối đạo, bỏ đạo, hoặc ly khai khỏi Hội Thánh không?
6. Tôi có sẵn sàng xác quyết, bảo vệ, và thực hành đức tin của tôi nơi cộng đồng chứ không phải chỉ ở nơi riêng tư không?
7. Tôi có tuyệt vọng hoặc nghi ngờ lòng thương xót và sự tha thứ của Thiên Chúa không?

Điều Răn thứ Hai

*“Người không được dùng Danh Đức Chúa,
Thiên Chúa của người, một cách bất xứng.”*

8. Tôi có yêu mến và tôn kính Danh Thánh Thiên Chúa bằng tâm hồn và môi miệng mình không?
9. Tôi có lấy Danh Chúa để làm chứng cho tội ác như thề gian, bội thề không?
10. Tôi có báng bổ, nguyền rủa Thiên Chúa, hoặc chủ đích kêu tên Người ra một cách bất kính không?
11. Tôi có cố gắng hết sức thực hiện những lời đã hứa và những lời đã cam kết với Chúa, đặc biệt là những lời hứa khi chịu phép Rửa Tội và Thêm Sức không?
12. Tôi có xúc phạm, báng bổ hay thiếu tôn trọng Đức Mẹ Maria, các thánh, Giáo Hội, những người đã được thánh hiến, nơi thánh và những đồ vật thánh không?

Điều Răn thứ Ba

“Ngươi hãy nhớ ngày Sa-bát, mà coi đó là ngày thánh.”

13. Tôi có bỏ lễ Chúa Nhật hoặc ngày Lễ Buộc mà không có lý do chính đáng (như bị đau bệnh, chăm sóc người bệnh, hoặc không thể tìm ra nhà thờ) không?
14. Tôi có tham dự Thánh Lễ cách tích cực và ý thức, hay chỉ tham dự một cách máy móc cho qua?
15. Tôi có vì lười biếng mà không đến Nhà thờ dự Thánh Lễ, mà lạm dụng việc dự Lễ trực tuyến không?
16. Tôi có chú tâm đầy đủ vào Lời Chúa không, hay dễ dàng để cho mình bị tự do chia trí?
17. Khi đi tham dự Thánh Lễ, tôi có cố ý đi trễ về sớm mà không có lý do chính đáng không?
18. Tôi có giữ chay đủ một giờ trước khi chịu lễ không?
19. Tôi có Rước Lễ trong tình trạng có tội trọng không?
20. Tôi ý thức Chúa Nhật là ngày của Chúa để thờ phượng Chúa, dành tình yêu thương cho gia đình và cho người nghèo, hay chỉ là “ngày nghỉ cuối tuần”?

Điều Răn thứ Tư

“Ngươi hãy thảo kính cha mẹ.”

21. Tôi có bỏ bê bốn phận đối với vợ/chồng, con cái, với cha mẹ, anh chị em ruột không?
22. Tôi có suy nghĩ hoặc tỏ ra vô ơn đối với sự hy sinh mà cha mẹ đã dành cho tôi không?

23. Tôi có vô lễ với cha mẹ, đối xử thiếu bác ái với các ngài, hoặc phản ứng lại cách kiêu ngạo khi các ngài sửa dạy tôi không?
24. Tôi có chủ động gây ra sự căng thẳng và cãi vã trong gia đình tôi không?
25. Tôi có dùng lời nói hoặc việc làm để gây tổn thương về tinh thần, cảm xúc, hoặc thể xác cho vợ/chồng, con cái, cha mẹ, hoặc những anh chị em trong gia đình của mình không?
26. Tôi có chăm sóc cho những người họ hàng đã cao tuổi và yếu đau không?
27. Tôi có để ý giáo dục con cái theo giáo lý Kitô giáo, nhắc nhở chúng đi nhà thờ, tham dự Thánh Lễ, và đi học giáo lý đều đặn không?
28. Tôi có nêu gương sáng cho con cái bằng các nhân đức, hay tôi lại gây ra gương mù gương xấu cho chúng bằng những thiếu sót của tôi?
29. Khi kỷ luật con cái, tôi có làm trong tình yêu thương và sự khôn ngoan không?
30. Tôi có khuyến khích con cái cầu nguyện để chúng hiểu được tại sao Thiên Chúa đã dựng nên chúng, cũng như để có thể nhận ra xem chúng có ơn gọi làm linh mục hoặc tu sỹ hay không?
31. Tôi có kính trọng và vâng lời các vị lãnh đạo Giáo hội và các vị bề trên hợp pháp không?
32. Tôi có xúi bẩy ai chống đối Giáo hội và các vị bề trên không?

Điều Răn thứ Năm

“Người không được giết người.”

33. Tôi có cố ý giết người hoặc cố tình hại thân thể của ai không?
34. Tôi có cố tình tự tử hoặc nuôi ý định tự tử, hay cộng tác vào việc ấy không?
35. Tôi có phá thai, hay khuyến bảo hoặc giúp đỡ người khác phá thai không? Tôi có tham gia vào việc phá thai trực tiếp hoặc gián tiếp (*qua sự im lặng, hỗ trợ tài chính cho người phá thai hoặc cho các tổ chức ủng hộ phá thai*) không?
36. Tôi có tham dự vào việc thụ thai nhân tạo bằng cách bơm tinh trùng vào tử cung hay thụ thai trong ống nghiệm không?
37. Tôi có tham dự vào việc chuẩn đoán bào thai với ý định phá thai nếu kết quả không được như ý không?
38. Tôi có đặt vòng xoắn hay uống thuốc để giết thai non không?

Chú ý: Những ai cố ý phá thai hay cố ý tham gia trực tiếp vào việc phá thai, dù đã biết mình sẽ bị rút phép thông công ra khỏi Hội Thánh bởi tội ác này, thì đều bị vạ tuyệt thông.

39. Tôi có tham gia, hoặc ủng hộ làm “chết êm dịu” những bệnh nhân nan y hay ở trong tình trạng cuối đời (*an tử, trợ tử*) không?
40. Tôi có thực hiện triệt sản chỉ để có thể tự do thỏa mãn ham muốn thể xác không?

41. Tôi có lạm dụng hoặc tra tấn con cái, người phụ thuộc mình, hoặc những người khác, bằng những lời chê bai mắng chửi nặng lời, bằng hành động bạo lực, bằng việc ép buộc làm những việc họ không muốn làm, hoặc bằng các hình thức khác đi ngược lại với sự tự do và phẩm giá của họ không?
42. Tôi có tự ý làm tổn hại tới thân thể mình không? Tôi cố tình ngộ lờ hoặc làm hại sức khỏe mình không?
43. Tôi có sinh lòng thù hận, có ý định trả thù hoặc không muốn tha thứ cho người khác không?
44. Tôi có điều khiển phương tiện giao thông cách cầu thả khiến mạng sống của tôi và của người khác ở vào tình trạng nguy hiểm không?
45. Tôi có gây gương mù gương xấu qua việc lạm dụng ma túy, sử dụng rượu bia, thuốc lá, hoặc thậm chí là đồ ăn thức uống hoặc các phương tiện giải trí một cách quá độ không?
46. Tôi có hay quá giận dữ hoặc mất bình tĩnh hay đánh đập người khác không?
47. Tôi có sản xuất, cộng tác sản xuất hay bán hàng giả, hay sử dụng chất độc hại vào các thực phẩm hoặc sản phẩm làm hại đến sức khỏe hay mạng sống người khác không?
48. Tôi có tôn trọng nhân phẩm của người khác không? Tôi có ức hiếp hay đàn áp người khác không?
49. Tôi có giúp đỡ người khác đang lâm cảnh quẫn bách khi tôi có thể không?

Điều Răn thứ Sáu và thứ Chín

“Người không được ngoại tình.”

“Người không được ham muốn vợ người ta.”

50. Tôi có nhớ rằng thân thể của tôi là đền thờ thánh thiêng nơi Chúa Thánh Thần hiện diện không?
51. Tôi có vui thích ấp ủ những tư tưởng và những ước muốn dâm ô không?
52. Tôi có chủ ý xem phim, ảnh, sách, báo, trang mạng mang tính khiêu dâm không?
53. Tôi có nói những lời thô tục hoặc ám chỉ ý xấu, và phổ biến phim ảnh, sách báo khiêu dâm không?
54. Tôi có thực hiện hành vi lỗi đức khiết tịnh với chính mình (*thủ dâm*) hoặc với những người khác như ngoại tình (*quan hệ tình dục với một người đã kết hôn*), gian dâm (*quan hệ tình dục trước hôn nhân*) hoặc quan hệ tình dục đồng giới không?
55. Tôi có lạm dụng tình dục trẻ vị thành niên không?
56. Tôi có chung thủy với vợ/chồng, hoặc người yêu của mình trong tư tưởng và trong hành động không?
57. Tôi có phạm tội thông qua việc sử dụng các biện pháp ngừa thai trái với chu kỳ tự nhiên, triệt sản hoặc thụ tinh nhân tạo không?
58. Tôi có chủ động đụng chạm hoặc ôm hôn người khác vì mục đích thoả mãn thể xác cho mình khi chưa có sự đồng ý của họ, hay khi chưa hoặc không có ý định lập gia đình hợp pháp với họ không?

59. Tôi có đối xử với những người khác, trong hành động hay suy nghĩ, như những đồ vật để thoả mãn nhu cầu thể xác và cảm xúc ích kỷ của mình không?
60. Tôi có gây dịp tội cho người khác bằng lời nói và hành động tục tĩu của mình, hoặc chủ động ăn mặc hở hang để gây sự chú ý của người khác không?
61. Tôi có kết hôn theo đúng luật của Giáo Hội không?
62. Tôi có khuyến khích hay tổ chức cho người có đạo kết hôn không theo luật Giáo Hội không?

Điều Răn thứ Bảy và thứ Mười

“Người không được trộm cắp.”

“Người không được ham muốn của cải của người ta.”

63. Tôi có tham lam hay thèm khát của cải của người khác không?
64. Tôi có chiếm đoạt tài sản của người khác? Tôi có gần bó quá đáng với những của cải thế gian không?
65. Tôi có trộm cắp, lừa đảo, tiếp tay hay khuyến khích người khác trộm cắp hoặc cầm giữ của ăn trộm không? Tôi có nhận đồ trộm cắp không? Tôi có hoàn trả lại hay bồi thường những của đã trộm cắp không?
66. Tôi có làm thiệt hại tài sản của người khác mà không nhận trách nhiệm và không đền bù thiệt hại không?
67. Tôi có quyệt nọ hay gian lận không?
68. Tôi có lừa đảo người khác không? Tôi có làm việc xứng với tiền lương người ta trả cho tôi không?

69. Tôi có trả lương công bằng cho những người làm việc cho tôi không? Tôi có giữ đúng lời hứa và hợp đồng (giao kèo) đã ký kết không?
70. Tôi có đút lót, hối lộ, hay chủ động nhận của đút lót, hối lộ không?
71. Tôi có tôn trọng quyền con người không? Tôi có chăm lo để chu toàn bốn phận của tôi với Thiên Chúa và gia đình không?
72. Tôi có lấy tiền dành cho cuộc sống của gia đình để bài bạc không? Tôi có đánh bạc với số tiền lớn vì tham lam hoặc để thoả thích thay vì dùng tiền bạc để giúp đỡ người nghèo không?
73. Tôi có quảng đại chia sẻ của cải với những người nghèo khó không?
74. Tôi có quảng đại phục vụ Giáo Hội không? Tôi có đóng góp thời gian, tài năng, và của cải cho công việc tông đồ và bác ái của Giáo Hội và cho hoạt động của giáo xứ tôi không?
75. Tôi có làm hại đến môi trường vứt rác bừa bãi và sử dụng tài nguyên thiên nhiên cách vô tội vạ không?

Điều Răn thứ Tám

“Người không được làm chứng gian hại người.”

76. Tôi có nói dối không? Điều tôi nói dối có gây hại đến tinh thần hay của cải của người khác không?
77. Tôi có bịa chuyện vu khống cáo gian người khác không?

78. Tôi có làm hại đến danh dự người khác bằng lời chứng dối hay tiết lộ với ác tâm các lỗi lầm hay tội lỗi của họ không?
79. Tôi có thề gian không? Tôi có từ chối làm chứng cho sự vô tội của người khác vì sợ hãi hay ích kỷ không?
80. Tôi có tham gia tán chuyện hay chỉ trích người khác không? Tôi có xét đoán hồ đồ, nói xấu, và bôi nhọ người khác không?
81. Tôi có làm cho gương mù gương xấu cho người khác không?
82. Tôi có phạm tội lừa đảo dưới bất kỳ hình thức nào không?
83. Tôi có sỉ nhục hay trêu chọc người khác với ý định làm hại họ không?
84. Tôi có nịnh hót, tâng bốc, xu nịnh người khác nhằm thủ lợi bất chính không?
85. Tôi có tiết lộ bí mật mà tôi có bổn phận phải giữ không?

Các Điều Răn của Hội Thánh

86. Tôi có cố ý che giấu không xưng những tội trọng trong lần xưng tội trước không?
87. Tôi có chu toàn bốn phận Xưng Tội và Rước Lễ ít là mỗi năm một lần trong Mùa Phục Sinh không?
88. Tôi có giữ chay vào Thứ Tư Lễ Tro và Thứ Sáu Tuần Thánh không?

III – CÁCH XƯNG TỘI VÀ LÀM VIỆC ĐỀN TỘI

Hôi nhân vào tòa giải tội và linh mục giải tội bắt đầu bằng dấu thánh giá và cùng đọc:

Nhân danh Cha và Con và Thánh Thần. Amen.

Sau đó hôi nhân bắt đầu nói:

Thưa cha, xin cha giải tội cho con vì con là kẻ có tội.

Con đã xưng tội cách đây...

(nói rõ số thời gian [mấy tuần hoặc mấy tháng, mấy năm] kể từ lần xưng tội trước đến lần xưng tội này).

Sau đó hôi nhân lần lượt kể ra các tội mình đã phạm.

Để việc xưng thú có hiệu lực, hôi nhân phải kể hết những tội trọng mà mình đã phạm cách ý thức kể từ lần xưng tội trước, hối hận vì những tội ấy, và phải có ý quyết tâm chữa cải, cố gắng không phạm những tội đó nữa.

Sau khi kể tội xong, linh mục giải tội khuyến giải hôi nhân và ra việc đền tội. Sau đó ngài kêu mời hôi nhân bày tỏ lòng ăn năn sám hối.

Hồi nhân có thể bày tỏ lòng thống hối bằng cách đọc để linh mục nghe được một trong những cách dưới đây (có thể dùng mẫu văn tắt A khi có nhiều người xưng tội):

A. Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi
(Lc 18, 13).

B. Lạy Thiên Chúa,
xin lấy lòng nhân hậu xót thương con,
mở lượng hải hà xoá tội con đã phạm.
Xin rửa con sạch hết lỗi lầm,
tội lỗi con, xin Ngài thanh tẩy (Tv 50, 3-4).

C. Kinh Ân năn Tội:

Lạy Chúa,
Chúa là Đấng 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 chữa cải,
và nhờ ơn Chúa, thì con sẽ lánh xa dịp tội,
cùng làm việc đền tội cho xứng.
Amen.

Sau đó hôi nhân cúi đầu nghe linh mục đọc Lời Xá giải. Lời tha tội này rất cần thiết để được khỏi tội, nếu hôi nhân rời khỏi tòa trước khi Linh mục đọc lời tha tội thì hôi nhân sẽ không được khỏi tội.

**Thiên Chúa là Cha hay thương xót,
đã nhờ sự chết và sống lại của Con Chúa
mà giao hòa thế gian với Chúa
và ban Thánh Thần để tha tội.**

**Xin Chúa dùng tác vụ của Hội Thánh
mà ban cho con ơn tha thứ và bình an.**

**Vậy cha tha tội cho con
nhân danh Cha, và Con ✠, và Thánh Thần.**

Hôi nhân thưa: Amen.

Linh mục: Chúa đã tha tội cho con, hãy ra về bình an.

Hôi nhân: Tạ ơn Chúa. Cảm ơn cha.

Hãy nhớ làm việc đền tội ngay hay sớm nhất để sửa lại những thiệt hại đã gây ra bởi tội hay để chữa lành vết thương tội lỗi và tập đi đường nhân đức.

KINH NĂM THÁNH 2025

Lạy Cha trên trời,
Xin cho on **Đức Tin** mà Cha ban tặng chúng con
trong Chúa Giêsu Kitô,
Con Cha và Anh của chúng con,
cùng ngọn lửa **Đức Ái** được thắp lên
trong tâm hồn chúng con bởi Chúa Thánh Thần,
khơi dậy trong chúng con
Niềm Hy Vọng hồng phúc
hướng về Nước Cha trị đến.

Xin ân sủng Cha biến đổi chúng con
thành những người miệt mài vun trồng
hạt giống Tin Mừng.

Ước gì những hạt giống ấy
biến đổi từ bên trong nhân loại và toàn thể vũ trụ này,
trong khi vững lòng mong đợi trời mới đất mới,
lúc mà quyền lực Sự Dữ sẽ bị đánh bại,
và vinh quang Cha sẽ chiếu sáng muôn đời.

Xin cho ân sủng của Năm Thánh này
khơi dậy trong chúng con,
là **Những Người Lữ Hành Hy Vọng**,
niềm khao khát kho tàng ở trên trời.

Đồng thời cũng làm lan tỏa trên khắp thế giới
niềm vui và sự bình an
của Đấng Cứu Chuộc chúng con.

Xin tôn vinh và ngợi khen Cha
là Thiên Chúa chúng con,
Cha đáng chúc tụng mãi muôn đời. Amen.