

TỦ SÁCH SỐNG CHO CHÚA

ÔN TẬP CHUẨN BỊ LÃNH NHẬN  
BÍ TÍCH THÊM SỨC

2025

## MỤC LỤC

BÀI 1: THIÊN CHÚA LÀ CHA VÀ CON VÀ THÁNH THẦN.....	3
BÀI 2: TÔI TIN KÍNH ĐỨC CHÚA THÁNH THẦN.....	5
BÀI 3: ƠN VÀ HOA TRÁI CỦA CHÚA THÁNH THẦN.....	8
BÀI 4: BÍ TÍCH.....	10
BÀI 5: BÍ TÍCH THÊM SỨC.....	12
BÀI 6: SỐNG BÍ TÍCH THÊM SỨC.....	14
NHỮNG KINH CẦN THUỘC.....	16

# BÀI 1: THIÊN CHÚA LÀ CHA VÀ CON VÀ THÁNH THẦN

1. Mầu nhiệm trung tâm của đức tin và đời sống Kitô giáo là gì?

Mầu nhiệm trung tâm của đức tin và đời sống Kitô giáo là mầu nhiệm Thiên Chúa Ba Ngôi.

2. Hội Thánh tuyên xưng mầu nhiệm Thiên Chúa Ba Ngôi thế nào?

Hội Thánh tuyên xưng một Thiên Chúa mà Ngài có Ba Ngôi: ngôi thứ nhất là Cha, ngôi thứ hai là Con, ngôi thứ ba là Thánh Thần

3. Nhờ đâu chúng ta biết được  
mầu nhiệm Thiên Chúa Ba  
Ngôi?

Nhờ Chúa Giêsu mạc khải mà  
chúng ta biết được mầu nhiệm Thiên Chúa  
Ba Ngôi (x.Mt 28, 19).

4. Ba ngôi hiệp nhất với nhau thế  
nào?

Ba Ngôi tuy riêng biệt, nhưng cùng  
một bản thể và uy quyền như nhau, nên  
chỉ là một Thiên Chúa duy nhất mà thôi.

5. Ba Ngôi hoạt động thế nào?

Ba Ngôi có cùng một hoạt động duy  
nhất, nhưng mỗi Ngôi biểu lộ nét riêng  
biệt: Chúa Cha tạo dựng, Chúa Con cứu  
chuộc và Chúa Thánh Thần thánh hoá.

## BÀI 2: TÔI TIN KÍNH ĐỨC CHÚA THÁNH THẦN

### 6. Chúa Thánh Thần là Đấng nào?

Chúa Thánh Thần là Ngôi thứ Ba, bởi Chúa Cha và Chúa Con mà ra. Người là Thiên Chúa thật, cùng một bản tính và một quyền năng như hai Ngôi cực trọng ấy.

### 7. Chúa Thánh Thần còn được gọi bằng những danh hiệu nào?

Chúa Thánh Thần còn được gọi là Thần Chân Lý, Đấng An Ủi, Đấng ban sự sống và Thánh Thần của Đức Kitô

8. Chúa Thánh Thần còn được diễn tả bằng những hình ảnh nào?

Chúa Thánh Thần còn được diễn tả bằng hình ảnh nước hằng sống, việc xúc dầu, chim bồ câu, lửa, áng mây và việc đặt tay.

9. Chúa Thánh Thần đã dùng các tiên tri chuẩn bị cho Đấng Cứu Thế đến như thế nào?

Chúa Thánh Thần đã linh ứng để các tiên tri nói nhân danh Thiên Chúa và chuẩn bị cho dân Chúa đón nhận Đấng Cứu Thế.

10. Chúa Thánh Thần hoạt động nơi Chúa Giêsu thế nào?

Chúa Thánh Thần hằng hướng dẫn đời sống và hoạt động của Chúa Giêsu từ lúc nhập thể đến khi phục sinh.

11. Điều gì đã xảy ra trong ngày lễ Ngũ Tuần?

Trong ngày lễ Ngũ Tuần, Chúa Giêsu ban tràn đầy Thánh Thần cho các tín hữu, nhờ đó họ được hiệp thông với Ba Ngôi Thiên Chúa và được sai đi công bố và loan truyền mầu nhiệm hiệp thông này.

12. Chúa Thánh Thần hoạt động trong Hội Thánh thế nào?

Chúa Thánh Thần xây dựng, ban sức sống và thánh hoá Hội Thánh.

13. Chúa Thánh Thần xây dựng Hội Thánh thế nào?

Chúa Thánh Thần ban sức sống cho Hội Thánh, hợp nhất các tín hữu nên một trong Chúa Kitô, và thúc đẩy Hội thánh chu toàn sứ mệnh Chúa Kitô giao phó.

14. Chúa Thánh Thần thánh hoá Hội Thánh thế nào?

Chúa Thánh Thần làm cho các tín hữu trở nên con cái Chúa Cha, và dự phần vào chính sự sống Chúa Ki-tô. Người còn cho họ nhận biết sự thật, dạy họ cầu nguyện, thúc đẩy họ sống mến Chúa yêu người, và làm chứng cho Chúa Ki-tô.

15. Ta phải sống với Chúa Thánh Thần thế nào?

Ta phải tin kính, thờ phượng, cầu xin Chúa Thánh Thần và vâng theo ơn

Ngài soi sáng, cùng tôn trọng hồn xác ta là Đền Thờ của Người.

### BÀI 3: ƠN VÀ HOA TRÁI CỦA CHÚA THÁNH THẦN

#### 16. Ơn Chúa Thánh Thần là gì?

Ơn Chúa Thánh Thần là những xu hướng thường xuyên, giúp chúng ta dễ dàng tuân theo sự hướng dẫn của Thiên Chúa.

#### 17. Có mấy ơn Chúa Thánh Thần?

Có bảy ơn Chúa Thánh Thần:

- Một là ơn khôn ngoan
- Hai là ơn hiểu biết
- Ba là ơn thông minh
- Bốn là ơn biết lo liệu
- Năm là ơn sức mạnh

- Sáu là ơn đạo đức
- Bảy là ơn kính sợ Thiên Chúa

18. Hoa trái của Chúa Thánh Thần là gì?

Hoa trái của Chúa Thánh Thần là những điều tốt lành mà chúng ta có được nhờ ơn Chúa Thánh Thần.

19. Có bao nhiêu hoa trái của Chúa Thánh Thần?

Theo truyền thống của Hội Thánh, có mười hai hoa trái của Chúa Thánh Thần, là bác ái, hoan lạc và bình an, kiên nhẫn, quảng đại và nhân từ, từ tâm, khoan dung và trung tín, khiêm nhu, tiết độ và khiết tịnh.

## BÀI 4: BÍ TÍCH

### 20. Bí tích là gì?

Bí tích là dấu bên ngoài Chúa Giêsu đã lập và truyền lại cho Hội Thánh cử hành, để diễn tả và thông ban cho chúng ta ân sủng bên trong là sự sống thần linh.

### 21. Có mấy bí tích?

Có 7 bí tích:

Một là bí tích Rửa Tội

Hai là bí tích Thêm Sức

Ba là bí tích Thánh Thể

Bốn là bí tích Hoà Giải

Năm là bí tích Xức Dầu Bệnh Nhân

Sáu là bí tích Truyền Chức Thánh

Bảy là bí tích Hôn Phối

22. Các bí tích liên hệ với Đức Kitô thế nào?

Các bí tích bắt nguồn từ các màu nhiệm trong cuộc đời Chúa Kitô.

23. Các bí tích liên hệ với Hội Thánh thế nào?

Các bí tích đều là của Hội Thánh theo hai nghĩa:

- Một là do Hội Thánh, vì là hoạt động của Hội Thánh.
- Hai là cho Hội Thánh, vì các bí tích xây dựng Hội Thánh.

24. Ân tín bí tích là gì?

Ân tín bí tích là dấu ấn thiêng liêng, Thiên Chúa in vào lòng những người lãnh bí tích Rửa Tội, Thêm Sức, Truyền Chức Thánh, như lời hứa và bảo đảm cho sự che

chở của Ngài. Vì ần tín không thể xoá được, nên các bí tích này chỉ được lãnh một lần mà thôi.

## BÀI 5: BÍ TÍCH THÊM SỨC

### 25. Bí tích Thêm Sức là gì?

Là bí tích Chúa Giêsu đã lập, để ban tràn đầy Chúa Thánh Thần, hầu giúp chúng ta sống ơn bí tích Rửa Tội cách mạnh mẽ và tốt đẹp hơn.

### 26. Nghi thức chính yếu của bí tích Thêm Sức là gì?

Là việc xức dầu thánh trên trán người đã lãnh bí tích Rửa Tội, cùng với việc đặt tay trên đầu người ấy và đọc rằng *“Hãy lãnh nhận ần tín ơn Chúa Thánh Thần”*

27. Hiệu quả của bí tích Thêm Sức là gì?

Là việc đổ tràn Chúa Thánh Thần trên người lãnh bí tích, nhờ đó họ ghi dấu ấn tín không thể tẩy xoá và gia tăng ân sủng Bí Tích Rửa Tội.

28. Việc gia tăng ân sủng bí tích rửa tội nghĩa là gì?

Nghĩa là giúp chúng ta tiến sâu hơn vào ơn làm con cái Thiên Chúa; được kết hợp mật thiết hơn với Đức Kitô và Hội Thánh; được thêm các ơn Chúa Thánh Thần; được thêm sức mạnh để làm chứng và bảo vệ đức tin.

## 29. Những ai được lãnh bí tích Thêm Sức?

Những người đã được rửa tội và đến tuổi khôn, sạch tội trọng, học giáo lý đầy đủ và quyết sống đúng bốn phận Kitô hữu. Ngoài ra cần có người đỡ đầu.

## 30. Những ai là thừa tác viên của bí tích thêm sức?

Thừa tác viên của bí tích Thêm Sức thông thường là Giám Mục và những Linh Mục được chỉ định. Nhưng trong trường hợp khẩn cấp thì bất cứ linh mục nào cũng đều có nhiệm vụ ban bí tích này.

## BÀI 6: SỐNG BÍ TÍCH THÊM SỨC

31. Người lãnh nhận Bí tích Thêm sức có những bổn phận nào?

Người lãnh nhận Bí tích Thêm sức có những bổn phận này :

- Một là nỗ lực hành Lời Chúa để trong cuộc sống thường ngày.
- Hai là góp phần xây dựng xã hội theo tinh thần Tin Mừng.
- Ba là tích cực giới thiệu Chúa cho mọi người

32. Thiên Chúa muốn ta sống trong xã hội như thế nào?

Thiên Chúa muốn ta sống hài hòa với mọi người, xây dựng một nền văn minh tình thương theo mẫu mực Ba Ngôi Thiên Chúa.

33. Người Kitô hữu có bốn phận nào đối với xã hội?

Người Kitô hữu cần tích cực hoán cải nội tâm và cố võ công bằng bác ái, đồng thời góp phần đổi mới các định chế và điều kiện sống trong xã hội dưới ánh sáng Tin Mừng.

34. Chúng ta phải tham gia xây dựng công ích bằng cách nào?

Chúng ta tham gia xây dựng ích chung bằng những cách này:

- Một là tôn trọng các luật công bằng.
- Hai là chu toàn các trách nhiệm cá nhân trong xã hội.
- Ba là tham gia vào đời sống cộng đồng.

# NHỮNG KINH CẦN THUỘC

## KINH SÁNG SOI

Cúi xin Chúa sáng soi / cho chúng con được biết việc phải làm, cùng khi làm xin Chúa giúp đỡ: cho mỗi kinh mỗi việc chúng con, từ khởi sự cho đến hoàn thành, đều nhờ bởi ơn Chúa. Amen.

## KINH ĐỨC CHÚA THÁNH THẦN

Chúng con lạy ơn Đức Thánh Thần / thiêng liêng sáng láng vô cùng. Chúng con xin Đức Chúa Thánh Thần xuống / đầy lòng chúng con, là kẻ tin cậy Đức Chúa Trời, và đốt lửa kính mến Đức Chúa Trời trong lòng chúng con.

- Chúng con xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần xuống,

- Sửa lại mọi sự trong ngoài chúng con.

Chúng con cầu cùng Đức Chúa Trời, xưa đã cho Đức Chúa Thánh Thần xuống / soi lòng dạy dỗ các thánh tông đồ, thì nay chúng con cũng xin Đức Chúa Trời / cho Đức Chúa Thánh Thần lại xuống, an ủi dạy dỗ chúng con / làm những việc lành. Vì công nghiệp vô cùng Đức Chúa Giêsu Kitô là Chúa chúng con. Amen.

## **KINH TIN**

Lạy Chúa, con tin thật các một Đức Chúa Trời / là Đấng thưởng phạt vô cùng. Con lại tin thật Đức Chúa Trời có ba ngôi, mà Ngôi Thứ Hai đã xuống thế làm người, chịu nạn chịu chết mà chuộc tội cho thiên hạ. Bấy nhiêu điều ấy / cùng các điều Hội Thánh dạy, thì con tin vững vàng, vì Chúa

là Đấng thông minh, và chân thật vô cùng  
/ đã phán truyền cho Hội Thánh. Amen

## **KINH CẬY**

Lạy Chúa/ con trông cậy vững vàng  
/ vì công nghiệp Đức Chúa Giêsu, thì  
Chúa sẽ ban ơn cho con / giữ đạo nên ở  
đời này, cho ngày sau được lên thiên đàng  
/ xem thấy mặt Đức Chúa Trời / hưởng  
phước đời đời, vì Chúa là Đấng phép tắc /  
và lòng lành vô cùng / đã phán hứa sự ấy /  
chẳng có lẽ nào sai được. Amen.

## **KINH MẾN**

Lạy Chúa/ con kính mến Chúa hết  
lòng hết sức, trên hết mọi sự/ vì Chúa là  
Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng; lại vì  
Chúa / thì con thương yêu người ta / như  
mình con vậy. Amen.

## **KINH CÁO MÌNH**

Tôi thú nhận cùng Thiên Chúa toàn năng và cùng anh chị em/ Tôi đã phạm tội nhiều trong tư tưởng/ lời nói/ việc làm và những điều thiếu sót:/ lỗi tại tôi/ lỗi tại tôi/ lỗi tại tôi mọi đàng.

Vì vậy tôi xin Đức Bà Maria trọn đời đồng trinh/ các thiên thần/ các thánh và anh chị em/ khẩn cầu cho tôi trước tòa Thiên Chúa/ Chúa chúng ta. Amen

## **KINH XÉT MÌNH:**

Lạy Chúa là sự sáng linh hồn con/ xin soi sáng cho con được biết mọi tội con đã phạm trong ngày hôm nay/ hoặc lo/ hoặc nói/ hoặc làm điều gì lỗi nghĩa cùng Chúa./ Con lại xin Chúa vì công nghiệp Đức Chúa Giêsu ban ơn cho con được ăn năn ghét tội cùng dốc lòng chữa thật. Amen

## **KINH ĂN 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 chừa cải, và nhờ ơn Chúa / thì con sẽ lánh xa dịp tội, cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.

## **KINH SÁNG DANH**

Sáng danh Đức Chúa Cha và Đức Chúa Con và Đức Chúa Thánh Thần: Như đã có trước vô cùng, và bây giờ, và hằng có, và đời chẳng cùng. Amen.

## **KINH CẢM ƠN**

Con cảm ơn Đức Chúa Trời, là Chúa lòng lành vô cùng, chẳng bỏ con,

chẳng để con không đời đời, mà lại sinh ra con, cho con được làm người, cùng hằng gìn giữ con, hằng che chở con; lại cho Ngôi Hai xuống thế làm người / chuộc tội chịu chết trên cây thánh giá vì con, lại cho con được đạo thánh Đức Chúa Trời, cùng chịu nhiều ơn nhiều phép Hội Thánh nữa, và đã cho phần xác con ngày hôm nay / được mọi sự lành, lại cứu lấy con / kéo phải chết tươi ăn năn tội chẳng kịp. Vậy các thánh ở trên Nước thiên đàng / cảm ơn Đức Chúa Trời thế nào, thì con cũng hiệp cùng các thánh / mà dâng cho Chúa con / cùng cảm ơn như vậy. Amen.

## **KINH TRÔNG CẬY**

Chúng con trông cậy Rất Thánh Đức Mẹ Chúa Trời, xin chớ chê chớ bỏ lời chúng con nguyện / trong cơn gian nan thiếu thốn / Đức Nữ Đồng Trinh hiển vinh

sáng láng / hằng chữa chúng con cho khỏi sự dữ. Amen.

- Lạy Rất Thánh Trái Tim Đức Chúa Giêsu - Thương xót chúng con.

- Lạy Trái Tim cực thanh cực tịnh Rất Thánh Đức Bà Maria. - Cầu cho chúng con.

- Lạy ông thánh Giuse là bạn thanh sạch Đức Bà Maria trọn đời đồng trinh: - Cầu cho chúng con.

- Lạy các Thánh Tử Đạo Việt Nam - Cầu cho chúng con

### **NGẮM MÂN CÔI NĂM SỰ VUI:**

- **Thứ Nhất thì ngắm:** Thiên thần truyền tin cho Đức Bà chịu thai – Ta hãy xin cho được ở khiêm nhường.

- **Thứ Hai thì ngắm:** Đức Bà đi viếng bà thánh Isave - Ta hãy xin cho được lòng yêu người.
- **Thứ ba thì ngắm:** Đức Bà sinh Đức Chúa Giêsu nơi hang đá - Ta hãy xin cho được lòng khó khăn
- **Thứ bốn thì ngắm:** Đức Bà dâng Đức Chúa Giêsu trong đền thánh - Ta hãy xin cho được vâng lời chịu lụy.
- **Thứ năm thì ngắm:** Đức Bà tìm được Đức Chúa Giêsu trong đền thánh - Ta hãy xin cho được giữ nghĩa cùng Chúa luôn.

### **NGẮM MÂN CÔI NĂM SỰ SÁNG :**

- **Thứ nhất thì ngắm:** Đức Chúa Giêsu chịu phép rửa tại sông Gio

đan, ta hãy xin cho được sống xứng đáng là con Thiên Chúa.

- **Thứ hai thì ngắm:** Đức Chúa Giêsu làm phép lạ tại tiệc cưới Cana, ta hãy xin cho được noi gương Đức Mẹ mà vững tin vào Chúa.
- **Thứ ba thì ngắm:** Đức Chúa Giêsu rao giảng Nước Trời và kêu gọi sám hối, ta hãy xin cho được tin vào lòng Chúa thương xót và siêng năng lãnh nhận Bí tích Giao Hòa.
- **Thứ bốn thì ngắm:** Đức Chúa Giêsu biến hình trên núi, ta hãy xin cho được biến đổi nhờ Chúa Thánh Thần.
- **Thứ năm thì ngắm:** Đức Chúa Giêsu lập Bí tích Thánh Thể, ta hãy xin cho được sốt sắng tham dự thánh lễ và rước Mình Máu Thánh Ngài.

## NGẮM MÂN CÔI NĂM SỰ MỪNG:

- **Thứ nhất thì ngắm:** Đức ChúaGiêsu sống lại, Ta hãy xin cho được sống lại thật về phần linh hồn.
- **Thứ Hai thì ngắm:** Đức ChúaGiêsu lên trời - Ta hãy xin cho được ái mộ những sự trên trời.
- **Thứ Ba thì ngắm:** Đức Chúa Thánh Thần hiện xuống - Ta hãy xin cho được lòng đầy dẫy mọi ơn Đức Chúa Thánh Thần.
- **Thứ Bốn thì ngắm:** Đức Chúa Trời cho Đức Mẹ lên trời. Ta hãy xin ơn chết lành trong tay Đức Mẹ.
- **Thứ Năm thì ngắm:** Đức Chúa Trời thưởng Đức Mẹ trên trời - Ta hãy xin Đức Mẹ phù hộ cho ta được

thường cùng Đức Mẹ trên Nước  
thiên đàng.

## **KINH MƯỜI ĐIỀU RĂN**

Đạo Đức Chúa Trời có Mười điều  
răn:

Thứ nhất: Thờ phượng một Đức  
Chúa Trời và kính mến người trên hết mọi  
sự.

Thứ hai: Chớ kêu tên Đức Chúa  
Trời vô cớ.

Thứ ba: Giữ ngày Chúa Nhật.

Thứ bốn: Thảo kính cha mẹ.

Thứ năm: Chớ giết người.

Thứ sáu: Chớ làm sự dâm dục.

Thứ bảy: Chớ lấy của người.

Thứ tám: Chớ làm chứng dối.

Thứ chín: Chớ muốn vợ chồng người.

Thứ mười: Chớ tham của người.

Mười điều răn ấy tóm về hai này mà chớ: Trước kính mến một Đức Chúa Trời trên hết mọi sự, sau lại yêu người như mình ta vậy. Amen.

## **KINH SÁU ĐIỀU RĂN HỘI THÁNH**

Hội Thánh có sáu điều răn:

Thứ nhất: Dâng lễ ngày Chúa Nhật cùng các ngày lễ buộc.

Thứ hai: Chớ làm việc xác ngày Chúa Nhật cùng các ngày lễ buộc.

Thứ ba: Xung tội trong một năm ít là một lần.

Thứ bốn: Chịu Mình Thánh Đức Chúa Giê-su trong mùa Phục Sinh.

Thứ năm: Giữ chay những ngày Hội Thánh buộc.

Thứ sáu: Kiêng thịt ngày Thứ Sáu cùng những ngày khác Hội Thánh dạy.

## **KINH CẢI TỘI BẢY MỐI**

Cải tội bảy mối có bảy đức :

Thứ nhất : Khiêm nhường chớ kiêu ngạo.

Thứ hai : Rộng rãi chớ hà tiện.

Thứ ba : Giữ mình sạch sẽ chớ mê dâm dục.

Thứ bốn : Hay nhịn chớ hờn giận.

Thứ năm : Kiêng bớt chớ mê ăn uống.

Thứ sáu : Yêu người chớ ghen ghét.

Thứ bảy : Siêng năng việc Đức Chúa Trời chớ làm biếng.

## **KINH TIN KÍNH:**

Tôi tin kính Đức Chúa Trời là Cha phép tắc vô cùng dựng nên trời đất.

Tôi tin kính Đức Chúa GiêSu Kitô là con một Đức Chúa Cha cùng là Chúa chúng tôi; bởi phép Đức Chúa Thánh Thần mà người xuống thai, sinh bởi Bà Maria đồng trinh; chịu nạn đời quan Phong-xi-ô Phi-la-tô, chịu đóng đinh trên cây Thánh Giá, chết và táng xác, xuống ngục tổ tông, ngày thứ ba bởi trong kẻ chết sống lại; lên trời ngự bên hữu Đức Chúa Cha phép tắc vô cùng; ngày sau bởi trời lại xuống phán xét kẻ sống và kẻ chết.

Tôi tin kính Đức Chúa Thánh Thần; tôi tin có hội Thánh hằng có ở khắp thế

này, các Thánh thông công; tôi tin phép tha tội; tôi tin xác loài người ngày sau sống lại; tôi tin hằng sống vậy. Amen.

## XÉT MÌNH XUNG TỘI

\* Chuẩn bị

- Chọn nơi yên tĩnh (nhà thờ hoặc nhà Nguyện...) Ý thức con đang ở trước mặt
- **DẤU THÁNH GIÁ**
- **ĐỌC KINH CHÚA THÁNH THẦN.**
- **KINH CÁO MÌNH**
- **KINH XÉT MÌNH:**

Thành khẩn XÉT MÌNH nghĩa là nhớ lại những tội mình đã phạm, mỗi tội phạm mấy lần và phạm trong trường hợp nào. Tội nào mình phạm thì viết ra giấy, tội nào không phạm thì bỏ qua không viết.

\* Bồn phận đối với Chúa:

- Con đã bỏ Thánh lễ Chúa nhật, ... lần.
- Con đã bỏ kinh sáng, kinh tối.... lần.
- Con đã kêu tên Chúa vô cơ, .....lần
- Con có nói dối - thề gian .....lần
- Con có rước lễ trong lúc phạm tội trọng .... lần.
- Con có cố tình che dấu tội trọng không xưng trong tòa giải tội .... lần
- Con có thái độ bất kính khi rước lễ ... lần

- Con xấu hổ làm dấu Thánh giá hay cầu nguyện ở ngoài công cộng .... lần
- Con có cố ý bỏ lễ ngày Chúa nhật và các ngày lễ buộc ... lần

\* Bồn phạm đối với cha mẹ, bề trên:

- Con thiếu tôn kính, không vâng lời ông bà, cha mẹ..... lần
- Con có lụng bụng chửi lại, cãi lại ..... lần
- Con có nói dối, nói vô phép, xúc phạm cha mẹ.....lần
- Con có hờn giận, ganh tị với anh chị em..... lần

\* Bồn phạm đối với người khác:

- Con có đánh nhau, chửi lộn .... lần
- Con có nói xấu, chỉ trích ... lần
- Con có hờn giận, thù ghét... lần
- Con có quay cóp bài thi ... lần

- Con không giúp đỡ kẻ khác khi có thể..... lần
- Con có ước muốn ăn cắp tiền bạc, đồ dùng của người ..... lần
- Con đã ăn cắp (tiền, đồ đạc..) (trị giá bao nhiêu).....lần
- Con có xúi giục người khác ăn cắp.... lần

\* Bỏn phận đỏi với chính mình:

- Con có lười biếng, bê trễ việc học, việc bỏn phận..... lần
- Con có nói tục, nghĩ bậy, làm chuyện xấu ..... lần.
- Con đọc sách báo, xem phim ảnh không lành mạnh.....lần
- Con có mê ăn uống quá độ..... lần
- Con khoe khoang, cậy mình, ghen tức.....lần

- Con có hà tiện, hoặc đã hoang phí tiền của ..... lần

\* Đọc lại bản xét mình đã viết để xác định tội nặng

\* Tội trọng là cố tình phạm luật Thiên Chúa / trong những điều quan trọng / mà ta đã kịp suy nghĩ

\* Xác định chính xác lại số lần đã phạm.

\* Viết BẢN XUNG TỘI

**Thưa Cha, con xưng tội .....**

(Xuống hàng, em ghi tội theo thứ tự của bản xét mình, ghi rõ số lần)

**Thưa cha, Con đã xưng xong.**

2. ĂN NĂN DỐC LÒNG CHỮA ĐỌC  
kinh ĂN 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 chừa cải, và nhờ ơn Chúa, thì con sẽ lánh xa dịp tội, cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.

(Sau đó chờ đến phiên mình vào tòa xưng tội)

### 3. XUNG TỘI

**Thưa Cha, con xưng tội .....**

Đọc bản xưng tội

**Thưa cha, Con đã xưng xong.**

- Nghe lời cha khuyên và dạy việc đền tội.

- Khi cha đọc lời tha tội đến hết câu “Vậy cha tha tội cho con, nhân danh Cha và Con và Thánh Thần” thì em làm dấu thánh giá và thưa “**Amen.**”
- Khi nghe Cha gõ tòa giải tội thì thưa:  
**Con cảm ơn cha.**

(Em nhẹ nhàng rời tòa giải tội để về chỗ làm việc đền tội và cảm ơn Chúa.)

4. ĐÈN TỘI: Em làm việc đền tội cha chỉ định và đền trả khi em lỗi đức công bằng