

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

Xét Minh Xưng 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 xưng 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 râm 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 dục 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 sử 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 tình 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 đứng đắn 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 xung 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 cớ 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, dối 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 cảm 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 ganh 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?

* * * * *  * * * * *

Các Kinh Đọc Trước Khi Xưng Tội

Kinh Đức Chúa Thánh Thần:

Chúng con lạy ơn Đức Chúa 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 rày chúng con cũng xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần lại xuống, yên 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, con tin thật có 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 khác 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, 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 phúc 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 Kính Mến:

Lạy Chúa con, 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 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 Cáo Minh:

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 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 Ăn Năn Tội:

Lạy Chúa con, 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.

* * * * *  * * * * *