**วิธีรับศีลอภัยบาปอย่างดี-การสำรวจมโนธรรมที่มีผลดี**

|  |
| --- |
| **ขั้นตอนการสารภาพบาปกับพระสงฆ์คาทอลิก**  **ผู้สารภาพบาป** -เดชะพระนาม พระบิดาและพระบุตรและพระจิต อาแมน คุณพ่อที่เคารพ โปรดอวยพรแห่ข้าพเจ้าเ เพราะได้ทำบาป  ข้าพเจ้าไม่ได้แก้บาปมานาน.......วัน/สัปดาห์/เดือน/ปี แล้ว ได้รับการอภัยบาปแล้ว ได้ใช้โทษบาปแล้ว  ข้าพเจ้าได้ทำบาป....ครั้งต่อสัปดาห์/เดือน/ปี  และขอสารภาพบาปอื่นๆที่ได้ทำมาตลอดชีวิตด้วย”  +  **พระสงฆ์** 1. ตักเตือน (ถ้าท่านบอกให้ “สวดบทแสดงความทุกข์ ก็สวดที่ฟังแก้บาปได้เลย)  2.พระสงฆ์ยกมือทั้งสองหรือมือขวาขึ้นเพื่อยกบาป ๖†กล่าวว่า  “พระเจ้า พระบิดาผู้ทรงพระเมตตา ได้ทรงทำให้โลกคืนดีกับพระองค์ อาศัยการสิ้นพระชนม์ และการกลับคืนชีพของพระบุตร และทรงส่งพระจิตมาเพ่ออภัยบาปมนุษย์ ขอพระองคืประทานพระเมตตาและสันติสุขแห่ท่าน อาศัยศาสนบริการของพระศาสนจักร ข้าพเจ้าจึงอภัยบาปทั้งสิ้นของท่น เดชะพระนาม พระบิดา และพระบุตรและพระจิต (†)  **ผู้สารภาพบาป** – อาแมน ขอบคุณค่ะ/ครับคุณพ่อ  (เดินออกจากที่แก้บาป) |

**ความสำนึกบาปหรือการเป็นทุกข์ถึงบาป**

ไม่ว่าคุณจะสำรวจมโนธรรมดีแค่ไหน คุณจะนับบาปบาปอย่างชัดเจนเพียงไร ไม่ว่าคุณจะบอกบาปกับพระสงฆ์ชัดเจนเพียงใด ทั้งหมดจะไร้ประโยชน์ถ้าคุณไม่ได้เป็นทุกข์เสียใจอย่างแท้จริง ว่าการทำบาปเป็นการทำให้พระเจ้าเคืองพระทัย  
 คุณต้องมีความเป็นทุกข์เสียใจสำหรับบาปของคุณ. มีความแตกต่างระหว่างความชื่นชมที่เป็นความจริง และสิ่งที่เป็นผลกระทบ – ดังนั้นความเป็นทุกข์เสียใจต้องมาจากใจ ไม่ใช่มาจากการเสแสร้ง. ความเป็นทุกข์เสียใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการยกบาปในการรับศีลอภัยบาป  
 มีความทุกข์เสียใจ 2 แบบ. แบบแรกมาจากความรักบริสุทธิ์ที่มีต่อพระเจ้า. การรู้ว่าพระบิดาเจ้าทรงดีและอ่อนโยนมาก เราไม่ควรทำให้พระองค์เคืองพระทัยเพราะบาปของเรา, การรู้ว่าทั้งหมดที่เรากระทำและเศร้าพระทัย นี่เป็นการเป็นความทุกข์ถึงบาปที่สมบูรณ์

ส่วนความทุกข์ถึงบาปที่ไม่สมบูรณ์เกิดขึ้นจากความกลัวของการตัดสินของพระเจ้าและจากความรู้ถึงความต่ำช้าของบาปและผลของความชั่วร้ายที่มีต่อจิตวิญญาณ.

การเป็นทุกข์ถึงบาปแบบสมบูรณ์ มุ่งมั่นที่จะแก้ไขอดีตที่ผ่านมาและได้รับการยกบาปจากพระสงฆ์

เราจะรู้สึกเสียใจด้วยการภาวนาและรำพึงดังนี้ คุณต้องวอนขอพระเจ้าอย่างจริงจัง, และรำพึงพิจารณา

**ความรู้สึกเสียใจที่ได้ทำบาป**   
 คนบาปที่ประสงค์จะได้รับศีลอภัยบาป ต้องเกลียดบาป และอยู่ห่างจากบาปเพื่อคืนดีกับพระเจ้า. ไม่เพียงพอที่เราเสียใจที่ได้ทำบาปเพราะบาปเป็นความชั่วร้ายชั่วคราวเท่านั้น.

ฉันเสียใจเพราะบาปได้ทำลายชื่อของฉันหรือความมั่งคั่งของฉันหรือสุขภาพหรือการรักษาความบริสุทธิ์, แต่แรงจูงใจดังกล่าวเป็นไปเพียงธรรมชาติ ไม่เกี่ยวกับพระเจ้า, และดังนั้น แรงจูงใจของความเป็นทุกข์ถึงบาปต้องเกี่ยวกับพระเจ้า พวกเขาจะคิดแบบเหนือธรรมชาติ,ตั้งอยู่บนพื้นฐานการเผยแสดงของพระเจ้าและความเชื่อ. “ถ้าไม่มีความเชื่อ ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเป็นที่พอพระทัยพระเจ้า". คนบาปจะต้องถือว่าบาปเป็นสิ่งชั่วร้ายที่สุด. **การที่เขาเตรียมตัวด้วยการเป็นทุกข์ถึงบาปและทนทุกข์มากกว่าการทำบาปเสียอีก.** มิฉะนั้น เขาจะไม่สามารถกล่าวว่า เพื่อทำตามพระบัญญัติทั้งสิ้น ซึ่งท้าทายให้เรารักพระเจ้าด้วยสุดดวงใจ,สุดวิญญาณและสุดกำลังของเราทั้งหมด   
             
  **คุณต้องรู้ว่า พระเจ้าทรงพระประสงค์อย่างมากที่สุดที่จะประทานพระหรรษทานของพระองค์แก่เรา.** พระองค์ทรงเป็นผู้เลี้ยงแกะแสนดีที่กระหายจะหาแกะที่หลงทาง. พระองค์ทรงเป็นพระบิดาของลูกที่หลงผิดและหิวโหยน่าสงสาร. นอกจากนี้คุณยังต้องรู้ว่า บาปเป็นศัตรูของพระเจ้า.  **บาปตรึงกางเขนพระผู้ไถ่. บาปทำให้จิตวิญญาณซึ่งเป็นพระวิหารของพระเจ้าดำทมึนและหมองมัว. บาปปล้นมรดกความสุขนิรันดร์ของสวรรค์ของเราไป** และนำเราไปสู่ความทรมานนิรันดร์ในนรก .**วิญญาณที่อยู่ในสถานะพระหรรษทานคือคู่สมรสของพระเยซูคริสตเจ้า** **เป็นวิหารของพระจิตเจ้า** ส่วนวิญญาณที่ทำบาปหนักคือสมุนของซาตาน ถ้ำของจิตวิญญาณที่ไม่สะอาด. วิญญาณที่อยู่ในพระหรรษทานเป็นสิ่งที่สวยงาม**เหมือนทูตสวรรค์** (เทวดา) แต่**วิญญาณที่ตกในบาปน่าสงสาร ถูกปล้นคุณธรรมไปหมด ตกเป็นทาสของปีศาจ.** จงจำไว้ว่า บาปหนักทำลายวิญญาณได้. แม้ว่าวิญญาณของเราเป็นอมตะก็ตาม   
   **พระคัมภีร์กล่าวถึงการตายครั้งที่สองซึ่งเป็นความตายนิรันดร์ของวิญญาณในนรก.** ความตายที่เป็นผลสืบเนื่องและเรื่องของบาป เพราะ**บาปหนักถอดถอนวิญญาณออกจากสถานะพระหรรษทานของพระเจ้าซึ่งเป็นชีวิตของวิญญาณ.** ร่างกายน่าเกลียดเพียงใดหลังจากที่ชีวิตออกจากกายนั้นไม่กี่วัน! คุณแทบจะไม่สามารถหาคนที่ยินดีที่จะอยู่กับศพเน่าเฟะตลอดคืนได้. อย่างไรก็ตาม บาปหนักยิ่งน่ากลัวมากกว่าสักเท่าใด. บาปหนักเปลี่ยนทูตสวรรค์ที่สว่างที่สุดของพระเจ้าเป็นปีศาจที่น่าเกลียดเพียงนั้น; ดังนั้น ภาพน่าเกลียดของจิตวิญญาณพิการจะมีผลต่อคุณเมื่อคุณตาย. **บาปหนักทำให้วิญญาณของมนุษย์พิกลพิการ.**

เราอ่านเรื่องราวชีวิตของ**นักบุญคาธารีนา เดอ เซียนาที่พระเจ้าทรงอนุญาตให้เธอเห็นวิญญาณอยู่ในบาป;** และเธอประกาศว่า ถ้าพระเจ้าไม่รักษาและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้เธอแล้วละก็,เธอคงจะเสียชีวิตจากความน่ากลัวและสยองขวัญนั้น.   
 **บาปคือความชั่วร้ายที่ไม่มีที่สิ้นสุด.** พระเจ้าเท่านั้นที่ทรงทราบถึงความร้ายกาจของบาป. ดังนั้น การที่คุณจะเป็นอย่างแท้จริง คุณต้องวอนขอการทุกข์ถึงบาปจากพระเจ้า เพื่อคุณอาจจะรู้สึกรักพระเจ้าอย่างท่วมท้นที่จะทำเช่นนั้น.**จงรำพึงถึงพระมหาทรมานของพระเยซูเจ้า**. เพราะทรงเป็นเหยื่อแห่งเขากัลวาร์, เราต้องชดเชยความร้ายกาจของบาปนั้น, ความยุติธรรมของพระเจ้าทรงพอพระทัยความยุติธรรม, **ใครจะต้านทานความรักของพระเจ้ามากมายที่ทรงมีต่อเราได้**, เป็นความอกตัญญูของคนที่แทบจะไม่เคยคิดว่า สิ่งที่พระเยซูคริสตเจ้าทรงรับพระมหาทรมานเพื่อช่วยพวกเขา จากโทษที่พวกเขาสมควรได้รับเพราะบาปของพวกเขา

+++++++

**การสำรวจมโนธรรมคืออะไร**  
 **การสำรวจมโนธรรม** คือ **การใช้เวลากับพระเจ้าด้วยการภาวนา, คุณจะรู้จักตัวตนที่แท้จริงของคุณ. พระเจ้าจะบันดาลให้คุณเข้มแข็งและกล้าหาญ. พระจิตเจ้าจะทรงส่องสว่างวิญญาณของคุณ. ไตร่ตรองวิธีที่คุณจะยืนเฉพาะพระพักตร์พระเจ้า. คิดวิญญาณของคุณ. คิดเกี่ยวกับบาปของคุณตั้งแต่คุณได้สารภาพบาปครั้งสุดท้าย. นี่คือ** การละเลยการสำรวจมโนธรรมคือที่มาของการทุรจารศีลอภัยบาปได้. เป็นความสะเพร่าบางส่วน,ไม่แยแสในส่วนของผู้อื่น, โดยทั่วไป ผู้ที่สารภาพบาปแบบลวกๆ โดยไม่ขอพระเจ้าประทานพระหรรษทาน เพื่อจะสารภาพบาปอย่างดี. เริ่มด้วยการกล่าวโทษตัวเองโดย

ไม่ตรวจสอบครั้งก่อน. พวกเขาไม่เคยนับจำนวนบาปเลย. หลายคนไม่ได้แสดงตัวเองต่อพระสงฆ์ตามที่พระเยซูเจ้าของเราตรัสบอกไว้กับคนโรคเรื้อน. **ก่อนพิจารณามโนธรรมให้เริ่มด้วยการสวดบทอัญเชิญพระจิตเจ้า**

|  |
| --- |
| **บทอัญเชิญพระจิตเจ้า (แบบใหม่)**  ก่อ เชิญเสด็จมา ข้าแต่พระจิตเจ้า  รับ เชิญเสด็จมาสถิตในดวงใจสัตบุรุษ และทรงบันดาลให้ลุกร้อนด้วยความรักของพระองค์  ก่อ โปรดประทานพระจิตของพระองค์ และสรรพสิ่งจะอุบัติขึ้นมา  รับ แล้วพระองค์จะทรงเนรมิตแผ่นดินขึ้นใหม่  ก่อ ข้าแต่พระเจ้า พระองค์ทรงสอนใจสัตบุรุษด้วยการส่องสว่างของพระจิต โปรดให้ข้าพเจ้า ทั้งหลายซาบซึ้งในความเที่ยงธรรมโดยพระจิตนั้น และโปรดให้ได้รับความบรรเทาจากพระองค์ท่านเสมอ เดชะพระคริสตเจ้า องค์พระผู้เป็นเจ้าของข้าพเจ้าทั้งหลาย อาแมน |

**ขั้นตอนการพิจารณามโนธรรม**  
**1.คุณมีวิธีสำรวจมโนธรรมอย่างไร- คิดเกี่ยวกับบาปของคุณ**

|  |
| --- |
| **ลำดับหัวข้อของการสำรวจมโนธรรม  1.เกี่ยวกับพระบัญญัติสิบประการ  2.เกี่ยวกับพระบัญญัติของพระศาสนจักร 3.เกี่ยวกับหน้าที่ของสถานะชีวิตของคุณ เช่น ชีวิตแต่งงาน  4 พยศชั่ว หรือ บาปต้น เจ็ด ประการ**  และควรพิจารณาเกี่ยวกับสถานที่และวิธีที่คุณทำให้พระเจ้าเคืองพระทัยทางวาจา กิจการหรือการละเลย. |

โปรดจำไว้เสมอที่จะนับจำนวนบาปของคุณ. มีถ้อยคำที่ไม่ควรพูดในที่แก้บาป. เช่น “หลายครั้ง” “ไม่บ่อย” “บ่อยมาก” เพราะดูคลุมเคลือ ควรบอกจำนวนครั้งที่แน่นอนของบาป บอกสิ่งที่คุณพูด/ทำ เป็นจำนวนครั้งที่แน่นอน

ถ้าบอกจำนวนที่แน่นอนไม่ได้ บอกว่าบ่อยแค่ไหน พระเจ้าไม่ทรงพระประสงค์ให้คุณพูดปดเรื่องจำนวนครั้งที่ทำบาป. ถ้าคุณไม่ได้สารภาพบาปเป็นเวลานานแล้ว ก็ให้บอกค่าเฉลี่ยของจำนวนบาปต่อวัน/สัปดาห์/เดือน

**2.บอกบาปตามลำดับของพระบัญญัติสิบประการ** ทำตัวเหมือนคนที่มีเงินประเภทต่างๆ. ให้แยกเป็นพวกๆตามค่าของเงินและนับจำนวนเหรียญแต่ละชนิดแล้วคุณก็จะรู้ค่าเงินทั้งหมด

**การสำรวจมโนธรรม**

**พระบัญญัติประการที่หนึ่ง - จงนมัสการองค์พระผู้เป็นเจ้า พระเจ้าพระองค์เดียวของท่าน**

ฉันปฏิเสธหรือสงสัยความเชื่อคาทอลิกของฉัน \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันบ่นว่าพระเจ้า \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันหมดหวังในพระเมตตาของพระองค์ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันไม่ได้สวดภาวนาประจำวันของฉัน \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันไปสถานที่ที่นมัสการบูชาพระเท็จเทียม \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันพูดต่อต้านพระศาสนจักร พระสงฆ์หรือความเชื่อคาทอลิก \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันไปหาหมอดู/ รับข้อมูลพยากรณ์จากสื่อต่างๆ \_\_\_\_\_ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันร่วมพิธีผิดๆ ไสยศาสตร์ มนต์ดำ ลัทธิบูชาจิตชั่ว เช่น เล่นผีถ้วยแก้ว \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันปฏิบัติตัวตามความเชื่อโชคลาง \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันมีแนวคิดวัตถุนิยมมากเกินไป \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันอาฆาตพยาบาท (เลือกเจตนาของความชั่วร้าย) \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันอ่านหนังสือที่ขัดแย้งกับความเชื่อคาทอลิก \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน

                         ในการนับจำนวนบาปของคุณ ถ้าคุณไม่สามารถทราบจำนวนที่แน่นอนได้ ก็บอกจำนวนเฉลี่ยเท่าที่คุณสามารถ   
   
  **พระบัญญัติประการที่สอง-อย่าออกพระนามพระเจ้าโดยไม่สมเหตุ**   
  
 ฉันสาบานโดยออกพระนามของพระเจ้า (กล่าวผรุสวาท) \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันสาบานด้วยพระนามของพระเยซูเจ้า (กล่าวผรุสวาท) \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันสาปแช่งผู้อื่นโดยพูดว่า: ขอพระเจ้าแช่งสาปคุณ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันด่าว่า/สาปแช่งลูก ๆ และภรรยาของฉัน \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันสาปแช่งคำใหม่ๆที่ได้ยินคนหนุ่มสาวพูดกัน \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันทวนคำสาบานของตัวเองซึ่งเป็นการสาบานเท็จในศาล \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันสบถ สาบานโดยไม่จำเป็น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันทำให้คนอื่นเจ็บใจด้วยการสาปแช่ง \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันไม่ได้ป้องกันไม่ให้สาปแช่งกันในสังคมรอบข้าง ขณะที่ฉันสามารถและควรทำ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันได้พูดต่อต้านนักบุญ, สิ่งศักดิ์สิทธิ์และกิจศรัทธาต่างๆ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน

**บัญญัติประการที่สาม-อย่าลืมฉลองวันพระเจ้าเป็นวันศักดิ์สิทธิ์**

ฉันไม่ได้ไปร่วมพิธีมิสซาขอบพระคุณในวันอาทิตย์ โดยเป็นความผิดของฉันเอง \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันอาทิตย์ในการประกอบอาชีพที่เป็นบาป \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันไปร่วมพิธีมิสซาฯสาย \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันห้ามลูก ภรรยาหรือพนักงานไปร่วมพิธีมิสซาฯ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันทำหน้าที่ช่วยจารีตในพิธีมิสซาฯอย่างใจลอย \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
ฉันทำมาหากินหรือทำงานหนักในวันอาทิตย์และวันฉลองบังคับโดยไม่จำเป็น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์หรือเดือน   
**พระบัญญัติประการที่สี่- จงนับถือบิดามารดา**

**1.หน้าที่ของลูก**  
ฉันไม่เชื่อฟังพ่อแม่ / ครู / หัวหน้าห้อง \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันทำให้พวกเขาโกรธและทำให้เขาเสียใจ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันใช้พูดดูถูกพวกเขา \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันเก็บออมหรือใช้เงินเบี้ยเลี้ยงอย่างไม่ถูกต้องหรือควรแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันไม่ได้สนับสนุนคนอื่นให้เก็บออมหรือใช้เงินเบี้ยเลี้ยงอย่างไม่ถูกต้อง \_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์

ฉันไม่ได้ให้กำลังใจพี่น้องและคนอื่นๆ แต่ต่อต้านพวกเขา \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์  
ฉันไม่ได้เขียนจดหมาย/ส่งข่าวคราวหรือติดต่อทางใดทางหนึ่งกับพวกเขา (กรณีไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน) \_\_\_\_ ครั้งต่อเดือนหรือปี   
ฉันทอดทิ้งสมาชิกในครอบครัว / โดยเฉพาะไม่เยี่ยมเยียนเวลาพวกเขาเจ็บป่วยหรือใกล้สิ้นใจ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ ปี   
**2.หน้าที่ของสามีและบิดา**  
  
ฉัน ทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจ ทุบตีภรรยา/ ลูกๆของฉัน \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันกล่าวหา/จับผิดเธอ/แสดงอาการหึงหวงที่ไม่สมควร/ระแวง \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันละเลยการหาเลี้ยงครอบครัวของฉัน \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่ลูก ๆ ของฉัน \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันล้มเหลวในการแก้ไขข้อบกพร่องของพวกเขา \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันละเลยที่จะสั่งสอนเรื่องศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกแก่พวกเขา \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันขัดขวางกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์/นักบวชของพวกเขา เช่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
  
**3.หน้าที่ของภรรยาและแม่**   
   
ฉันไม่เชื่อฟังสามีของฉัน \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันทำให้ลูก ๆ ของฉันไม่เชื่อฟังสามีและทำให้สามีเสียหน้า/ชื่อเสียง\_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันพูดถึงความผิดของลูกหรือเพื่อนๆของฉันให้สามีฟัง \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันละเลยที่จะแก้ไขความประพฤติของลูก ๆ \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีสำหรับพวกเขา \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันไม่ได้สั่งสอนความเชื่อและศาสนกิจที่ถูกต้องแบบคาทอลิกให้ลูกๆ \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันขัดขวางกระแสเรียกการเป็นพระสงฆ์/นักบวชของพวกเขาเช่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์

ภายใต้พระบัญญัตินี้ ให้นายจ้างและลูกจ้างพิจารณาตัวเองในการปฏิบัติหน้าที่ของตน

**พระบัญญัติประการที่ห้า-อย่าฆ่าคน**   
ฉันโกรธคนอื่น \_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันทำให้คนอื่นโกรธ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันทะเลาะหรือตบตีคนอื่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันต้องการให้คนอื่นตาย \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันเกลียดชังผู้อื่นอย่างมาก \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันเคยใช้หรือเห็นด้วยกับการใช้อุปกรณ์ในการคุมกำเนิด \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์

ฉันปฏิเสธที่จะหายโกรธ กลับไปพูดดีหรือคืนดีกับคนอื่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันทำให้คนอื่นตายโดยประมาท \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันนำความอับอายขายหน้าให้กับครอบครัวโรงเรียน/ชุมชนหรือชุมชนวัด \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันใส่ร้ายคนอื่น (บอกความจริงเกี่ยวกับคนอื่นอย่างไร้ความปรานี) \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันทำให้คนอื่นทำบาปด้วยคำพูดหรือแบบอย่าง \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
 สำหรับแพทย์,ผู้ปกครอง,คนอื่น ๆ –เป็นสาเหตุ, ให้คำแนะนำ, ยินยอมให้ทำแท้ง. การทำแท้**ง**เป็นกรณีที่สงวนไว้โดยสันตะสำนักที่ให้พระสังฆราชเป็นผู้ยกบาปได้ แล้วพระสังฆราชอาจอนุญาตให้พระสงฆ์บางองค์เป็นผู้ยกบาปนี้

**พระบัญญัติประการที่หก-อย่าผิดประเวณีและพระบัญญัติประการที่เก้า – อย่าปลงใจผิดประเวณี**  
  
  ณ ที่นี้ ผู้เป็นทุกข์ถึงบาปอย่างแท้จริงต้องพิจารณาความคิดที่กลายเป็นถ้อยคำและการกระทำที่ขัดกับพระบัญญัติเหล่านี้. ถ้าใครทำผิดพระบัญญัติสองประการที่เกี่ยวกับความบริสุทธิ์ ผู้สารภาพบาปต้องบอกว่าเป็นโสดหรือแต่งงานแล้ว ไม่ว่าทำบาปด้วยถ้อยคำ ความปรารถนาหรือการกระทำ โดยอ้างถึงบุคคลที่ตนกระทำผิดด้วยว่าเป็นโสด หรือแต่งงานแล้วหรือเป็นญาติกัน **(ซึ่งห้ามมีความสัมพันธ์ทางเพศอย่างเด็ดขาด)**

ฉันมีเพศสัมพันธ์ (ร่วมเพศ)ก่อนเข้าพิธีศีลสมรสแบบคาทอลิกรวมทั้งทำออรัลเซ็กซ์, มีเพศสัมพันธ์, การสัมผัสที่ผิดต่อความบริสุทธิ์กับผู้อื่นจำนวน \_\_\_\_\_คน\_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันหาความสุขในความคิดเรื่องผิดความบริสุทธิ์ \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันมีความต้องการทางเพศกับผู้อื่นหลังเข้าพิธีสมรสแล้ว \_\_\_\_\_ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันพูดเรื่องลามกให้คนอื่นฟัง \_\_\_\_\_ กี่คน\_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง\_\_\_\_ครั้ง\_\_\_\_\_วัน/สัปดาห์   
ฉันร้องเพลงหรือฟังเพลงที่ผิดต่อความบริสุท/ไม่สุภาพ \_\_\_\_\_ ครั้ง วัน\_\_\_\_\_ สัปดาห์   
ฉันอ่านหนังสือลามกหรือเขียนคำลามก \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันดูภาพยนตร์/หรือสื่อลาม \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์   
ฉันเก็บหรือมอง/ใช้สื่อลามก/วัตถุลามก \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์   
ฉันไปสถานที่ที่ไม่ควรไปที่ส่งเสริมความรู้สึกทางเพศ เช่น สถานเริงรมย์ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อสัปดาห์   
ฉันมุ่งมั่นที่จะมีพฤติกรรมรักเพศเดียวกันกับคนอื่น \_\_\_\_\_คน \_\_\_\_\_ ครั้ง/สัปดาห์หรือเดือน   
  
**พระบัญญัติประการที่เจ็ด-อย่าลักขโมย**

**พระบัญญัติประการที่สิบบัญญัติ–อย่ามักไดทรัพย์สินของผู้อื่น** ฉันขโมยสินค้าไปจำนวน \_\_\_\_\_บาท,\_\_\_\_\_ครั้ง   
ฉันทำลายทรัพย์สินของส่วนรวม/โรงเรียน/บริษัท \_\_\_\_\_บาท,\_\_\_\_\_ครั้ง   
ฉันเอาเงิน/สิ่งมีค่าจากนายจ้างของฉัน \_\_\_\_\_บาท, \_\_\_\_\_ครั้ง   
ฉันขโมยเงิน/ทรัพย์สินของคนอื่นที่มีมูลค่า \_\_\_\_ บาท แต่นำมาคืนได้เพียง\_\_\_\_\_\_บาท   
ฉันเสียเวลาในขณะทำงาน \_\_\_\_\_ ครั้ง   
ฉันทำให้ทรัพย์สินของคนอื่นได้รับความเสียหาย \_\_\_\_\_บาท, \_\_\_\_\_ ครั้ง   
ฉันละเลยที่จะชำระค่าใช้จ่าย/หนี้จำนวนเงินถึง \_\_\_\_\_บาท, \_\_\_\_\_ ครั้ง   
ฉันโกงตาชั่ง/ภาษีของรัฐ \_\_\_\_\_บาท, \_\_\_\_\_ ครั้ง   
ฉันโกงเงินจากลูกจ้าง \_\_\_\_\_บาท, \_\_\_\_\_ ครั้ง   
ฉันตัดบัญชีชำระเงินค่าจ้างของคนอื่น \_\_\_\_\_บาท, \_\_\_\_\_ ครั้ง   
ฉันไม่เป็นธรรมกับเพื่อนบ้านของฉัน \_\_\_\_\_ ครั้ง

+

**พระบัญญัติประการที่แปด- อย่าพูดเท็จใส่ร้ายผู้อื่น**  
   
ฉันพูดปด \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันทำให้คนอื่นเสียชื่อเสียงด้วยการเผยแพร่หรือจัดพิมพ์ความผิด/ บาปที่เป็นความลับของเขา\_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันเล่าเรื่องที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่คนอื่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันโกหกโดยเจตนาที่จะทำให้คนอื่นเจ็บใจ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันพูดโดยไม่จำเป็นถึงความผิดที่รู้กันแล้วของผู้อื่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันผิดสัญญาอย่างตั้งใจ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์

ฉันใส่ร้ายคนอื่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันล้มเหลวที่จะปกป้องชื่อเสียงของผู้อื่น \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันรุมใส่ร้ายคนอื่น หรือฟังการใส่ร้ายด้วยความพึงพอใจ \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์   
ฉันล้มเหลวที่จะปรับปรุงนิสัยไม่ดีเกี่ยวกับการพูดของฉัน \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์

ฉันไม่สามารถแก้คืนชื่อเสียงของคนอื่นที่ฉันทำให้เสื่อมเสีย \_\_\_\_\_ ครั้งต่อวันหรือสัปดาห์

**การเดินไปสารภาพบาปกับพระสงฆ์ในที่แก้บาปหรือสถานที่ที่เหมาะสม**

**โปรดจำไว้ว่า** พระสงฆ์เป็นตัวแทนของพระเยซูคริสตเจ้า พระองค์ประทานพลังแห่งการคืนดีแก่ท่าน พระสงฆ์จะถูกส่งทำหน้าที่นี้ เช่นเดียวกับที่พระบิดาเจ้าทรงส่ง พระเยซูเจ้าเข้ามาในโลก คุณจึงไม่ควรละเลยที่จะทำหน้าที่ในส่วนของคุณใน

การแสวงหาการคืนดีกับพระเจ้าในศีลอภัยบาป  
 เพื่อความเป็นเอกภาพนี้ คุณจะต้องสวดภาวนาให้เป็นทุกข์ถึงบาปที่แท้จริงเพราะบาปที่ผ่านการสำรวจมโนธรรม แล้วนำไปสารภาพกับพระสงฆ์ แล้วพระสงฆ์ตักเตือนคุณและให้กิจใช้โทษบาป และเป็นการแก้ปัญหาชีวิต คลายความตึงเครียด/ความกดดันทางจิตวิทยา.สุขภาพจิตและคุณภาพวิญญาณของคุณจะดีขึ้นเรื่อยๆ   
+  
1) พยายามที่จะเริ่มต้นสารภาพบาปกับพระสงฆ์ด้วยการภาวนาและมั่นใจว่าพระเจ้าจะประทานพระหรรษทาน ที่จะทำให้คุณถ่อมตน มีความจริงใจและสารภาพบาปอย่างดี เราไม่เคยรู้ว่าเมื่อพระเจ้าทรงสามารถโทรศัพท์หาเราที่บ้าน และพระองค์จะแสดงให้เราเห็นเกี่ยวกับพระตรีเอกภาพและพระจิตเจ้า ที่ประทับในการสารภาพบาปที่ดี ซึ่งบางครั้งเก็บไว้ในใจในชีวิตนี้นานถึง 70-80 ปี (ถ้าคุณโชคดียังไม่ตายเสียก่อน) หลังจากนั้น เราจะถูกตัดสิน พระเจ้าต้องการให้ลูกทุกคนของพระองค์เข้าสวรรค์ แต่เราทุกคนปฏิเสธความรักของพระองค์ เขาจึงทำบาป และส่วนมากเราปฏิเสธการประทานอภัยของพระองค์ผ่านศีลอภัยบาป.

เมื่อเราตายไป ชีวิตไม่ได้เกี่ยวกับโลกนี้อีกต่อไป จงจำไว้ว่า พระเจ้าไม่ได้ส่งเราไปนรก. เราเองที่ทำตัวเองให้ลงนรก. พระเจ้าทรงพระประสงค์ให้เรารักพระองค์ และจากความรักนี้ เราก็มีโอกาสที่จะกลับมารักในระหว่างที่เรามีชีวิตอยู่โดยอาศัยแนวทางที่พระเจ้าประทานแก่เรา. ถ้าเราเลือกที่จะเดินทางไปตามเส้นทางของพระองค์ เราก็สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับพระองค์ตลอดไปในสวรรค์. มันเป็นเรื่องยากที่จะอยู่ในโลกนี้และมีชีวิตอยู่เพื่อพระเจ้า. แต่สิ่งที่คุ้มที่จะทำเป็นเรื่องยากอยู่แล้ว และไม่มีอะไรที่สำคัญมากกว่าความรอดนิรันดร์ของเรามิใช่หรือ. เราจึงควรมีความรักความศรัทธาที่แรงกล้าต่อพระเจ้า. เพราะพระเจ้าได้ประทานศีลศักดิ์สิทธิ์หรือเครื่องมือที่จะทำให้เรามีชีวิตที่ศักดิ์สิทธิ์ คุณธรรมและพระหรรษทานจะมีไว้สำหรับคุณเมื่อคุณรับศีลต่างๆ

|  |
| --- |
| **บทแสดงความทุกข์ (แบบใหม่)**  **ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเป็นทุกข์เสียใจที่ได้ทำบาป เพราะบาปเรียกร้องการลงโทษ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บาปทำเคืองพระทัยพระองค์ผู้ทรงความดีและทรงสมควรได้รับความรักจากมนุษย์ทั้งมวล**  **เดชะพระหรรษทานช่วย ข้าพเจ้าตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ทำบาปอีกเลย จะหลีกหนีโอกาสบาป และจะพยายามใช้โทษบาป โปรดทรงพระกรุณาอภัยบาปแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด อาแมน** |

**หลังจากสารภาพบาปกับพระสงฆ์แล้ว กลับมาที่นั่งในวัดเพื่อสวดบทภาวนาที่เป็นกิจใช้โทษบาปทันที**

**บทภาวนาหลังการสวดภาวนาที่เป็นกิจใช้โทษบาป**

- สวดภาวนาแบบนักบุญโดมินิกันหรืออื่น ๆ บทภาวนาของคาทอลิกแบบดั้งเดิมก่อนที่จะสารภาพ

- เพื่อเพิ่มความรักที่แรงกล้าต่อพระหฤทัยอันศักดิ์สิทธิ์ของพระเยซูเจ้า ควรสวดหลังพิธีมิสซาขอบพระคุณวันศุกร์ต้นเดือน-

บทภาวนาวิงวอนหลังไปสารภาพบาปกับพระสงฆ์

|  |
| --- |
| **สวดภาวนาแบบนักบุญโดมินิกัน**  **สำหรับการสารภาพบาปครั้งนี้**  ข้าแต่พระเจ้า อาศัยคุณความดีของพระนางมารีย์พรหมจารี พระมารดาของพระองค์ และของนักบุญทุกองค์ที่กำลังเชยชมพระพักตร์พระองคอยู่.  โปรดให้ความดีและพระเมตตาเอื้อต่อการขาดความเป็นทุกข์ถึงบาป เพื่อลูกจะรับศีลอภัยบาปอย่างสมบูรณ์.  ขอพระองค์โปรดยกบาปจากสวรรค์ พระองค์ผู้ทรงดำรงและครองราชย์ในโลกร่วมกับพระเจ้า อาแมน |

**บทภาวนาขอความเพียรทน**   
 ข้าแต่พระเจ้าผู้ทรงสรรพานุภาพและพระเมตตา, ครั้งหนึ่งเคยถ่อมองค์มาต้อนรับลูกล้างผลาญ หลังจากเขาหลงผิดจากพระองค์ แต่พระองค์ยังยอมรับลูกให้รับศีลอภัยบาป. ลูกขอขอบพระคุณพระองค์ที่ประทานพลังแก่วิญญาณลูก,และพระองค์ประทานพระเมตตาและพระพรแก่ลูก ลูกขอหมอบกราบแทบบาทศักดิ์สิทธิ์พระองค์, ตั้งแต่นี้ต่อไป ลูกขอถวายตัวแด่พระองค์ตลอดกาล.

ไม่มีสิ่งใดหรือความตายมาแยกลูกจากพระองค์. ลูกขอเลิกทรยศต่อพระองค์ด้วยสิ้นสุดจิตใจ, และเกลียดชังบาปในอดีต.

ลูกขอฟื้นฟูคำสัญญาศีลล้างบาป,และจากช่วงเวลานี้ที่ลูกถวายตัวแด่พระองค์เพื่อรักและรับใช้พระองค์ตลอดนิรันดร์. ยอมรับว่า ถึงเวลาที่ลูกเกลียดชังบาปยิ่งกว่าความตายเอง,และหลีกเลี่ยงโอกาสบาปและเพื่อนที่ทำให้ลูกไม่มีความสุข. สิ่งนี้ แก้ปัญหาโดยอาศัยความช่วยเหลือจากพระหรรษทานของพระองค์, ขณะที่ลูกไม่ได้ทำอะไร. ลูกขอพระพรจากพระองค์เพื่อแก้ปัญหาเหล่านี้ของลูก

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า ถ้าปราศจากพระองค์ ลูกไม่เป็นสิ่งใดนอกจากความน่าสังเวชและบาป.

โปรดประทานหลุมศพตอนนี้เพื่อลูกจะสำนึกผิด อาศัยพระคริสตเจ้าองค์เดียวกัน พระบุตรของพระองค์ อาแมน.

+   
**ขอขอบพระคุณพระเจ้าหลังจากสารภาพบาป**   
 ข้าแต่พระบิดานิรันดร์! ลูกขอขอบพระคุณพระองค์ สำหรับความดีและพระเมตตาของพระองค์. พระองค์ทรงพระเมตตาสงสารลูก ถึงแม้ ลูกห่างไกลจากพระองค์และทำให้พระองค์ทรงเคืองพระทัยมากที่สุด. อาศัยความรักของพระบิดา พระองค์ทรงต้อนรับลูกใหม่หลังจากกลับไปทำบาปและอภัยบาปลูกอาศัยศีลอภัยบาป.

ข้าแต่พระเจ้า ขอถวายพระพร โปรดประทานพระทัยดีที่รัก,พระเมตตาไม่รู้สิ้นสุด. ลูกจะไม่ทำให้พระองค์เศร้าพระทัยด้วยความอกัญญู ด้วยความไม่เชื่อฟังพระประสงค์อันศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์. ทั้งหมดที่ลูกเป็น ทั้งหมดที่ลูกมี ทั้งหมดที่ลูกจะถวายตัวรับใช้พระองค์และถวายพระสิริรุ่งโรจน์ อาแมน

-"ข้าแต่ดวงพระทัยของพระเยซูเจ้าลูกวางใจในพระองค์!"   
พระคุณการุณย์ 300 วัน – สมเด็จพระสันตะปาปาปีโอที่ 9, 27 มิถุนายน 1906   
   
"ข้าแต่พระเยซูเจ้า,พระเจ้าของลูก,ลูกรักพระองค์เหนือทุกสิ่ง".   
พระคุณการุณย์ 300 วันทุกครั้งที่ - S.P. Ap., 28 กรกฎาคม 1932.   
  
  ข้าแต่พระจิต โปรดเจาะจิตวิญญาณของลูกด้วยความกลัวและเกลียดชังบาป. โปรดบันดาลว่า ลูกปฏิบัติหน้าที่ของลูกอย่างดีและเสริมสร้างลูกด้วยพระหรรษทานของพระองค์,ซึ่งลูกไม่แพ้การประจญ   
  
 "ข้าแต่พระนางมารีย์ ผู้ปฏิสนธินิรมล โปรดภาวนาเพื่อลูกที่วอนขอความช่วยเหลือจากพระนางด้วยเทอญ”   
พระคุณการุณย์ 300 วัน – สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 13, 15 มีนาคม 1884; S.P. Ap.   
15 เมษายน 1932   
   
 ข้าแต่พระราชินี! แม่ของลูก! โปรดจำไว้ว่า ลูกเป็นของพระนาง, โปรดปกป้องลูก, ลูกเป็นของพระนางและกรรมสิทธิ์ของลูกก็เป็นของพระนาง”  
  "ข้าแต่พระนางมารีย ความหวังของเรา, โปรดสงสารลูกด้วยเทอญ”  
พระคุณการุณย์ 300 วัน – สมเด็จพระสันตะปาปาปีโอที่ 10, 8 มกราคม 1906

+

**บทภาวนาถึงพระนางมารีย์ หลังจากสารภาพบาป**

ข้าแต่พระมารดาแห่งพระเจ้า, พระนางมารีย์ศักดิ์สิทธิ์ยิ่ง โปรดเป็นที่หลบภัยของคนบาป เป็นความหวังและความบรรเทาของลูกในดินแดนเนรเทศ,ลูกขอพึ่งพาด้วยความมั่นใจอย่างจริงแท้,ถึงแม้ลูกไม่เข้าใจเรื่องการอุปถัมภ์ของพระนางมากที่สุด. อีกแง่หนึ่ง ลูกหวังจะกลับใจ อย่างไรก็ตาม ความประพฤติของลูกทำให้ลูกหวาดกลัว.. ลูกมุ่งไปหาพระนางผู้ประทับใกล้ชิดพระเยซูเจ้า ซึ่งประทับใกล้พระบิดานิรันดร์. ลูกปรับปรุงตนเอง. พระมารดาแห่งพระเมตตา ลูกขอรับพระหรรษทานแห่งการกลับใจที่แท้จริงและตลอดไป.

ลูกหวังที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของลูกโดยสิ้นเชิง. ลูกจริงจังกับความประพฤติที่ไม่ดีของลูก โดยใช้แรงบันดาลใจจากการไถ่ให้รอดของพระองค์, บาปที่น่าเกลียดมากมายของลูกซึ่งเป็นพันธะซึ่งโลกยึดติดลูกไว้ ขณะที่ลูกปรับปรุงตนเองด้วยความยากลำบาก, ลูกจึงขอช่วยเหลือพิเศษ. โปรดช่วยลูกแม้ว่าลูกไม่สมควร. ลูกวางใจในพระองค์ โปรดอย่าปฏิเสธลูก. แม้ว่า ลูกสมควรได้รับการลงโทษนิรันดร์,ลูกขออยู่แทบพระบาทพระองค์,ด้วยความเสียใจและสำนึกผิด.

บาปของลูกทำให้ลูกอ่อนแอ,พ้นจากการเป็นบุตรบุญธรรมของพระเจ้า จะไม่ได้สิทธิในความสุขนิรันดร์.

ขอบอกลูกว่า ลูกต้องทำสิ่งใดเพื่อรับมิตรภาพของพระเยซูเจ้าพระบุตร. ลูกวอนขอพระองค์ อาศัยพระโลหิตที่มีค่า,พระมหาทรมานและการสิ้นพระชนม์อย่างโหดร้ายบนไม้กางเขน,เพื่อขออภัยโทษที่ทำเคืองพระทัย,และขอพระองค์ประทานอภัยแก่ลูก

ขอพระองค์ประทานการไถ่กู้,ช่วยลูกให้รอด. แต่ขณะที่ลูกทำบาปและสูญเสียชีวิตแห่งพระหรรษทานในท่ามกลางอันตรายรอบตัว,ขณะที่เฝ้ามองลูก เพื่อลูกจะชนะศัตรูที่ทำงานไม่หยุดหย่อนเพื่อทำลายลูก. โปรดทวีความเชื่อแก่ลูก,เป็นความเชื่อที่มั่นคง เป็นเมตตาธรรมที่แรงกล้า,และคุณธรรมทั้งหมดที่เหมาะสมกับสภาพชีวิตของลูก, และเพื่อลูกจะได้ทำความดีอย่างสม่ำเสมอ และเพียรทนจนถึงที่สุด.

ข้าแต่พระมารดา โปรดวิงวอนเมื่อลูกใกล้ตาย, เพื่อพระองค์จะตรัสกับลูกว่า “มาเถิด พระบิดาจะอวยพรท่าน จงมาครอบครองอาณาจักรที่เตรียมไว้เพื่อท่าน”อาแมน  
(พระคุณการุณย์ 100 วัน; วันละครั้ง; เดือนละครั้งในวันสุดท้ายของเดือน,หรือภายใน 8 วัน ในสภาพปกติ –

สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 12 ณ วันที่ 30 มกราคม 1828)

|  |
| --- |
| “**บทอธิษฐานขอชดเชยบาป”**  ข้าแต่พระเยซูผู้อ่อนโยน พระองค์ทรงรักมนุษย์อย่างยิ่ง แต่กลับได้รับการลืม ความเมินเฉย การสบประมาท และความอกตัญญูมากมายเป็นการตอบแทน ลูกทั้งหลายเข้ามากราบแทบพระแท่น ยืนยันเป็นพิเศษที่จะชดเชยความใจเย็นเฉย ความอธรรมที่มนุษย์ได้ทำให้ดวงพระทัยของพระองค์ ผู้ทรงรักเขาอย่างที่สุดต้องชอกช้ำ แต่เมื่อระลึกว่า ลูกเองก็เคยทำการไม่บังควรด้วยเหมือนกัน จึงรู้สึกเศร้าใจอย่างยิ่งและขอให้ทรงพระกรุณาต่อลูกเสียก่อน ลูกสรรพพร้อมและเต็มใจชดเชยบาปของลูกและของผู้อื่น ที่หลงเดินนอกทางแห่งความรอดพ้น ปฏิเสธไม่ยอมให้พระองค์เป็นผู้ดูแลและผู้นำ ดื้อกระด้างไม่ยอมรับความเชื่อ ไม่ยอมปฏิบัติตามคำสัญญาที่เคยให้ไว้เมื่อรับศีลล้างบาป ละทิ้งพระบัญญัติของพระองค์ ที่เป็นเสมือนแอกอ่อนนุ่ม ลูกทั้งหลายมุ่งมั่นจะชดเชยบาปน่าเกลียดเหล่านี้ทั้งหมด ตั้งใจจะชดเชยแต่ละบาปโดยเฉพาะด้วย คือ บาปการครองชีพอย่างอุจาด การแต่งกายไม่สุภาพ ความประพฤติชั่วเป็นเหตุชักนำให้ผู้บริสุทธิ์เสียคน การล่วงละเมิดวันพระเจ้า การด่าแช่งอย่างหยาบคายต่อพระองค์ ต่อบรรดานักบุญ การกล่าวร้ายต่อองค์ผู้แทนพระองค์และต่อคณะสงฆ์ของพระองค์ การล่วงเกินต่อศีลมหาสนิท ทั้งด้วยการเมินเฉยและดูถูกอย่างน่าเกลียด และในที่สุด บาปของสังคมมนษย์นานาชาติ ที่บังอาจต่อต้านสิทธิและคำสั่งสอนของพระศาสนจักรซึ่งพระองค์ทรงสถาปนาไว้  ถ้าเป็นไปได้ ลูกใคร่จะหลั่งเลือดของลูกลบล้างความผิดเหล่านี้ ลูกจึงถวายตัวลูกแด่พระองค์ เพื่อชดเชยความผิดทั้งหลายพร้อมกับพระนางพรหมจารีพระมารดา บรรดานักบุญ และทุกคนที่มีใจศรัทธา เช่นเดียวกับที่ครั้งหนึ่ง พระองค์เคยถวายองค์แด่พระบิดาบนไม้กางเขน และยังทรงบันดาลให้การถวายองค์เช่นนี้เป็นปัจจุบันทุกวันบนพระแท่นบูชา ลูกขอสัญญาด้วยใจจริงว่า ลูกตั้งใจสุดความสามารถ อาศัยพระหรรษทานคอยช่วยเหลือ จะชดเชยบาปที่ลูกเองได้ทำชดเชยบาปของผู้อื่น และความใจเย็นชาต่อความรักยิ่งใหญ่ของพระองค์ ลูกสัญญาว่า จะมีความเชื่อมั่นคงดำเนินชีวิตบริสุทธิ์ ปฏิบัติตามบทบัญญัติของพระวรสารอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในด้านเมตตาธรรม จะพยายามสุดกำลังขัดขวางมิให้ผู้ใดทำผิดต่อพระองค์ และจะชักนำผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้มาเป็นศิษย์ติดตามพระองค์  ข้าแต่พระเยซูผู้พระทัยดียิ่ง ลูกวอนขอพระองค์ได้รับการชดเชยบาปจากใจจริงของลูก โดยมีพระนางมารีย์พรหมจารีเป็นผู้ช่วยชดเชยบาปพร้อมกับลูกด้วย ขอพระองค์โปรดรักษาลูกไว้ให้เชื่อฟังพระองค์อย่างซื่อสัตย์รับใช้พระองค์ด้วยมั่นคงตลอดชิวต เพื่อสักวันหนึ่งลูกทุกคนจะได้บรรลุถึงถิ่นฐานบ้านแท้ ที่ซึ่งพระองค์ทรงจำเริญและครองราชย์ พร้อมกับพระบิดา และพระจิตเป็นพระเจ้า ตลอดนิรันดร อาแมน |

|  |
| --- |
| **พระเยซูผู้พระทัยดี**  พระเยซูผู้พระทัยดี พระทัยอ่อนหวานนักหนา ข้าพเจ้ากราบอยู่เฉพาะพระพักตร์ วิงวอนเร่งร้อนขอพระองค์โปรดให้ดวงใจข้าพเจ้าร้อนระอุด้วยความเชื่อ ความไว้ใจและความรัก ทั้งความทุกข์ถึงบาป และความตั้งใจจริงจะแก้ไขความประพฤติของข้าพเจ้า ด้วยว่า ขณะนี้ ข้าพเจ้ากำลังพิจารณาดูบาดแผลทั้งห้าของพระองค์ ด้วยความรักและสะเทือนใจ พลางคำนึงถึงวาจาของดาวิดผู้ทำนายถึงพระองค์ว่า เขาได้แทงมือและเท้าของเรา เขาได้นับกระดูกทุกชิ้นของเรา” (หากสวดบทนี้ต่อหน้ารูปกางเขน หลังรับศีลมหาสนิท หรือทุกวันศุกร์ระหว่างเทศกาลมหาพรต จะได้รับพระคุณการุณย์ครบบริบูรณ์ โดยสวดตามพระประสงค์ของพระสันตะปาปา และเสริมบทข้าแต่พระบิดา วันทามารีอา และสิริพึงมี อย่างละหนึ่งจบ) |