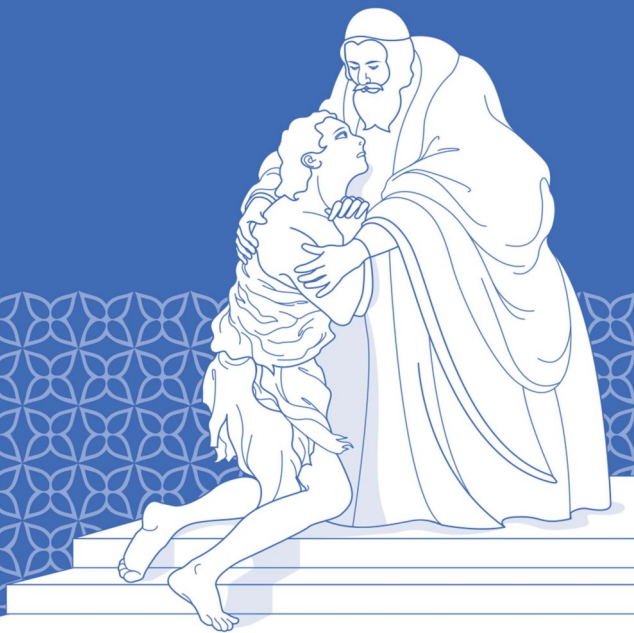


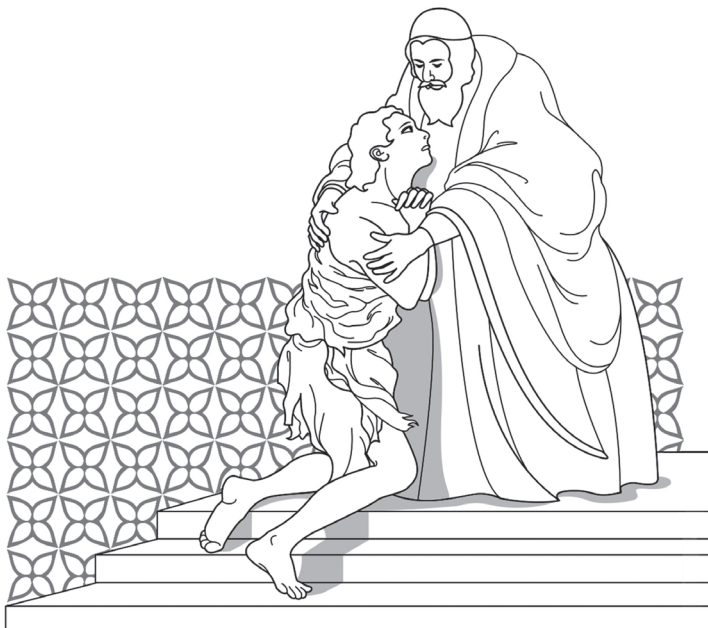
คู่มือศีลออกภัยบาป

“ฉันจะกลับไปหาพ่อ พุดกับพ่อว่า....”

(ลก 15:18)



"พ่อครับ ลูกทำบาป
ผิดต่อสวรรค์ และต่อพ่อ"
(ลก 15:18)



หนังสือ คู่มือศีลอภัยบาป

Nihil Obstat คุณพ่อ ประยุทธ์ ศรีเจริญ

Imprimatur พระคาร์ดินัล ฟรังซิสเซเวียร์
เกรียงศักดิ์ โกวิทวาณิช
ประมุขแห่งอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ
วันที่ 8 มิถุนายน ค.ศ.2015

จัดพิมพ์โดย วัดแม่พระกุหลาบทิพย์
3 ลาดพร้าว ซอย 124 วังทองหลาง
กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0 2539 4211
โทรสาร 0 2514 0503
Email : watkularbtip@gmail.com

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เดือนตุลา
โทร. 0 2996 7392-4
โทรสาร 0 2996 7395

**** ห้ามจำหน่าย ****




ARCHDIOCESE OF BANGKOK

51 Charoenkrung 40, Bangkok, Bangkok 10500, THAILAND.
Tel. +66 2233 8712, +66 2233 7441 Fax. +66 2237 1033
E-mail: arcdibkk@catholic.or.th

ที่ ลส. 333/2558

หนังสือ “คู่มือศีลอภิบาล”
จัดพิมพ์โดย บาทหลวง ชัยยะ กิจสวัสดิ์
โอกาสฉลองวัดแม่พระกุหลาบทิพย์ ประจำปี ค.ศ. 2015

NIHIL OBSTAT


(คุณพ่อ ประยุทธ์ ศรีเจริญ)

Censor Deputatus

✠ IMPRIMATUR




(พระอัครสังฆราช ฟรังซิสเซเวียร์ เกรียงศักดิ์ โกวิทวาณิช)

ประมุขแห่งอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ

8 มิถุนายน 2015

- หมายเหตุ :**
1. สิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับศาสนพระศาสนจักร เรื่อง “ความเชื่อ” และ “ศีลธรรม” จะต้องได้รับการตรวจสอบ และการรับรอง (Imprimatur) จากพระสังฆราชท้องถิ่น หรือ Local Ordinary
 2. ไม่รับรอง (Imprimatur) นี้ จะต้องได้รับการตีพิมพ์ทั้งชื่อหนังสือ ผู้เขียนหรือผู้แปล ผู้ตรวจสอบ (Nihil Obstat) และผู้อนุมัติ (Imprimatur) รวมทั้งวันที่ให้รับรองนี้
 3. เมื่อมีการตีพิมพ์ใหม่ หรือมีการแก้ไข เพิ่มเติม จะต้องได้รับการตรวจสอบและมีรับรองเสมอ
 4. พระสังฆราชท้องถิ่นมีสิทธิในการเพิกถอนไม่รับรองที่ได้ไว้ก่อนได้



คำนำ

นักบุญเปาโลกล่าวว่า “ท่านทั้งหลาย
ตายแล้วเพราะการล่วงละเมิดและเพราะ
บาป” (อฟ 2:1) แต่ “พระเยซูคริสต์เจ้าทรง
ยอมสละพระชนม์ชีพเพราะบาปของเรา”
(รม 4:25) “ในองค์พระคริสต์เจ้า เราได้รับ
การไถ่กู้ เดชะพระโลหิต คือได้รับการอภัย
บาป” (อฟ 1:7)

ในเมื่อการอภัยบาปต้องแลกมาด้วย
ราคาสูงลิ่ว คือด้วยชีวิตของพระเยซูคริสต์เจ้า
พระบุตรหนึ่งเดียวของพระเจ้า การเข้ามารับ
การอภัยผ่านทางศีลอภัยบาปจึงควรต้อง
กระทำให้สมกับราคาค่างวดที่พระองค์ทรง
จ่ายไป

วัดแม่พระกุหลาบทิพย์จึงจัดทำหนังสือ
“คู่มือศีลอกภัยบาป” ขึ้น เพื่อช่วยสัตบุรุษให้
สามารถพิจารณาโทษกรรมได้อย่างละเอียด
รอบคอบ ก่อนจะเข้าไปรับพระเมตตา
และความรักอันยิ่งใหญ่ของพระเจ้าใน
ศีลอกภัยบาป

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ใน
การพัฒนาโทษกรรม และส่งเสริมให้ชีวิต
คริสตชนของเราก้าวหน้าไปสู่ความศักดิ์สิทธิ์
ครบครัน อาศัยพระหรรษทานของพระเจ้า
และความช่วยเหลือของพระนางมารีย์
พรหมจรรย์

วัดแม่พระกุหลาบทิพย์

12 กรกฎาคม 2015

สารบัญ

ก. ความรู้เกี่ยวกับศีลอภัยบาป	9
ข. เตรียมตัวแก้บาป	24
1. สวดภาวนา	24
2. พิจารณามโนธรรม	26
- บัญญัติประการที่ 1	28
- บัญญัติประการที่ 2	32
- บัญญัติประการที่ 3	34
- บัญญัติประการที่ 4	35
- บัญญัติประการที่ 5	39
- บัญญัติประการที่ 6 และ 9	43
- บัญญัติประการที่ 7 และ 10	47

- บัญญัติประการที่ 8	50
- บาปอื่น ๆ	52
- การมีส่วนร่วมในการทำบาป	57
3. เป็นทุกข์ถึงบาป	58
ค. แก้บาป	60
ง. ภาคผนวก	66
1. การพิจารณาโมฆกรรม สำหรับเด็ก	66
2. บทภาวนาของคริสตชน	72
3. คุณธรรมเพื่อเอาชนะบาปต้น 7 ประการ	80

**“ถ้าเราสารภาพบาป พระองค์จะทรงอภัยบาป
ของเรา และจะทรงชำระเราให้สะอาด
จากความอธรรมทั้งปวง”**

(1 ยน 1:9)

**“แม้บาปของท่านเป็นสีแดง
เหมือนผ้าสีเลือดหมู ก็จะทำให้ขาวอย่างหิมะ”**

(อิสย 1:18)



ก.

ความรู้เกี่ยวกับศีลอกภัยบาป



ไม่มีหนทางใดที่จะทำให้วิญญานของเราก้าวหน้าไปได้ดีว่าการหันกลับมาหาพระเจ้าด้วยความสุภาพถ่อมตน สำนึกผิด และรักพระองค์ อาศัยการอภัยของพระองค์ เรากลับมาเป็นบุตรของพระองค์ มีสันติสุขกับพระศาสนจักร และกับเพื่อนพี่น้องของเรา

1. ศีลอกัยบาปคืออะไร ?

ศีลอกัยบาป คือศีลศักดิ์สิทธิ์ซึ่งพระเยซูเจ้าทรงตั้งขึ้นด้วยความรักและความเมตตา เพื่อประทานอภัยแก่เรา ซึ่งได้ทำผิดต่อพระเจ้า และเพื่อนมนุษย์ และในเวลาเดียวกันก็ทำให้เรากลับคืนดีกับพระศาสนจักร ซึ่งได้รับบาดเจ็บเพราะบาปของเรา

มีหลายชื่อที่ใช้เรียกศีลอกัยบาป

- ศีลแห่งการกลับใจ
(Sacrament of Conversion)
- ศีลแห่งการคืนดี
(Sacrament of Reconciliation)
- ศีลแห่งการใช้โทษบาป
(Sacrament of Penance)

- ศีลแก้บาป
(Sacrament of Confession)
- ศีลอภัยบาป
(Sacrament of Forgiveness)

2. บาปคืออะไร ?

ทุกวันนี้ ผู้คนจำนวนมากไม่เข้าใจว่า บาปคืออะไร และคิดว่าตนจะทำอะไรก็ได้ ตามความปรารถนาโดยไม่คำนึงถึงหรือเกรงกลัวผลที่จะตามมา

ตามคำสอนของพระศาสนจักรคาทอลิก บาป คือการทำผิดต่อพระเจ้า ต่อเหตุผล ต่อความจริง และต่อมโนธรรมที่ถูกต้อง

บาป คือการจงใจคิด พูดยุติ กระทำ หรือ ละเลย ในสิ่งที่ตรงข้ามกับบทบัญญัติของ

พระเจ้า

บาป คือการเต็มใจละทิ้งความดีและเลือก
ความชั่ว

บาปหนัก คือบาปที่ทำลายความรักใน
หัวใจของมนุษย์ โดยการละเมิดบัญญัติของ
พระเจ้าในข้อหนัก

บาปเบา คือบาปซึ่งแม้จะทำให้หัวใจ
บาดเจ็บและเศร้าหมอง แต่ก็ยังมีความรักอยู่

3. ทำไมศีลอกภัยบาปจึงมีความจำเป็น ?

เราต้องการศีลอกภัยบาปเพราะเรายัง
ทำบาปเป็นครั้งคราว เมื่อเราตระหนักว่าได้
ทำผิดต่อพระเจ้า ผู้ซึ่งสมควรได้รับความรัก
ทั้งหมด เราจะรู้สึกว่าการทำสิ่งต่างๆ ให้
ถูกต้อง เราต้องการรู้ว่าความรักที่พร้อมจะให้

อภัยของบิดาผู้ใจดีในพระวรสารยังคงรอเรา
แต่ละคนอยู่ พระเยซูเจ้าจึงทรงตั้งศีลอภัย
บาปเพื่อให้เป็นหนทางที่แน่นอนและมั่นใจได้
สำหรับเราจะเข้าถึงพระเมตตาของพระเจ้า
และรู้ว่าบาปของเราได้รับการอภัยแล้ว
พระองค์ทรงมอบอำนาจอภัยบาปนี้ให้แก่
บรรดาอัครสาวก และโดยการนี้ พระองค์ก็
ทรงมอบอำนาจในการทำให้คนบาปคืนดีกับ
พระศาสนจักรด้วย

อีกประการหนึ่ง มีบางสิ่งในธรรมชาติ
ของเรามนุษย์ที่เรียกร้องการรับรองว่าบาป
ของเราได้รับการอภัยแล้วจริงๆ การสารภาพ
บาปนี้เองคือการแสดงออกที่เห็นได้ถึงพระ
เมตตาของพระเจ้า ซึ่งทำให้เรารับรู้ได้อย่าง
ชัดเจนว่าพระองค์ได้ประทานอภัยแก่เราแล้ว

4. อะไรคือบ่อเกิดในการอภัยบาป ของเรา ?

พระเยซูเจ้า ผู้ทรงเป็นผู้เลี้ยงแกะที่ดี คือผู้ที่หยิบยื่นการให้อภัยและอำนาจที่จะ
หนีเหจากบาปให้แก่เรา นักบุญเปาโลเตือน
ให้เราระลึกว่า บาปเข้ามาสู่โลกเพราะอาดัม
และเอวาฉันใด พระหรรษทานและชีวิตใหม่ก็
มาสู่เราเพราะพระเยซูเจ้าฉันนั้น “ความตาย
มาจากมนุษย์คนหนึ่งฉันใด การกลับคืนชีพ
ของบรรดาผู้ตายก็มาจากมนุษย์คนหนึ่งฉัน
นั้น มนุษย์ทุกคนตายเพราะอาดัมฉันใด
มนุษย์ทุกคนก็จะกลับมีชีวิตเพราะพระคริสตเจ้า
ฉันนั้น” (1 คร 15:21-22)

พูดสั้นๆ ก็คือ พระทรมานและการสิ้น
พระชนม์ของพระเยซูเจ้าได้ช่วยเราให้รอด

พัน และประทานชีวิตใหม่ให้แก่เรา นั่นคือ
ชีวิตพระหรรษทานซึ่งฟื้นฟูความสัมพันธ์
ของเรากับพระเจ้าขึ้นใหม่ และจะนำเรากลับ
ไปเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าในพระสิริรุ่งโรจน์
ของพระองค์

5. พระศาสนจักรมีอำนาจอภัยบาป ได้อย่างไร ?

พระศาสนจักรยืนยันความเชื่อใน “การ
อภัยบาป” และรับรู้อยู่เสมอว่าพระเจ้า
เท่านั้นที่สามารถอภัยบาปได้ พระศาสนจักร
ยังเชื่ออีกว่า อาศัยการสิ้นพระชนม์ของพระ
เยซูเจ้า พระองค์ทรงชำระล้างบาปให้หมดสิ้น
ไป และหลังจากกลับคืนพระชนมชีพ พระองค์
ทรงมอบอำนาจที่จะอภัยบาปให้แก่พระ

ศาสนจักร

ความเชื่อของเราเรื่องการอภัยบาปนั้นผูกติดอยู่กับความเชื่อในเรื่องพระจิตเจ้าและพระศาสนจักร เมื่อพระคริสตเจ้าผู้กลับคืนพระชนมชีพทรงมอบพระจิตเจ้าให้แก่บรรดาอัครสาวก พระองค์ก็ทรงมอบอำนาจของพระเจ้าที่จะอภัยบาป “จงรับพระจิตเจ้าเถิด ท่านทั้งหลายอภัยบาปของผู้ใด บาปของผู้นั้นก็ได้รับการอภัย ท่านทั้งหลายไม่อภัยบาปของผู้ใด บาปของผู้นั้นก็ไม่ได้รับการอภัยด้วย” (ยอห์น 20:22-23)

อำนาจอภัยบาปนี้ พระองค์ทรงมอบให้แก่พระศาสนจักรเมื่อทรงตรัสกับเปโตรว่า “เราจะมอบกุญแจอาณาจักรสวรรค์ให้ ทุกสิ่งที่คุณจะผูกบนแผ่นดินนี้ จะผูกไว้ในสวรรค์

ด้วย ทุกสิ่งที่ท่านจะแก้ในแผ่นดินนี้ก็จะแก้
ในสวรรค์ด้วย” (มธ 16:19)

อำนาจนี้ แสดงออกและมีผลในศีล
อภัยบาป

6. ทำไมเรายังต้องการการอภัยบาป อีกในเมื่อเราได้รับการช่วยให้ รอดพ้นแล้ว ?

ชีวิตใหม่ที่เราได้รับจากพระเยซูเจ้านั้น
มิได้ยกเลิกความอ่อนแอตามธรรมชาติมนุษย์
และความโน้มเอียงของเราที่จะทำบาป นัก
บุญยอห์นกล่าวว่า “ถ้าเราพูดว่า ‘เราไม่มี
บาป’ เรากำลังหลอกตนเอง และ ‘ความจริง’
ไม่อยู่ในเรา” (1 ยน 1:8)

บาปนั้นหวังเหนี่ยววิญญูณของเรามิ
ให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติคุณธรรมความดี มัน
ทำให้จิตใจของเราโอนเอียงไปในทางบาป
ด้วยเหตุนี้ แม้เราจะมีชีวิตใหม่อาศัยศีลล้าง
บาปแล้ว เราก็ยังต้องหันมาหาศีลอภัยบาป
อย่างต่อเนื่อง เพื่อชำระบาปของเรา และ
เพื่อรับพระเมตตาของพระเจ้า

เรายังต้องการให้พระเจ้าอภัยบาปโดย
ผ่านทางศีลอภัยบาปอยู่เสมอ หากเราต้อง
การให้ชีวิตพระพรหมทานของเราเจริญเติบโต

7. ทำไมเราต้องไปหาพระสงฆ์เพื่อ สารภาพบาป ?

บางคนคิดว่าไม่จำเป็นต้องไปสารภาพ
บาปกับพระสงฆ์ แค่บอกบาปกับพระเจ้าก็ได้

รับการอภัยแล้ว ผู้ที่คิดเช่นนี้ลืมไปว่า พระศาสนจักรมิได้ตั้งศีลอภัยบาปขึ้นเอง แต่ศีลอภัยบาปเป็นของประทานจากพระเยซูเจ้า ให้แก่พระศาสนจักร พระองค์ทรงมอบอำนาจอภัยบาปให้แก่บรรดาอัครสาวกและผู้สืบทอดตำแหน่ง และบรรดาผู้สืบทอดตำแหน่งก็มอบอำนาจในการอภัยบาปนี้ให้แก่บรรดาพระสงฆ์ เพื่อให้แน่ใจว่า สมาชิกทุกคนของพระศาสนจักรสามารถเข้าถึงการอภัยที่พระองค์ทรงหยิบยื่นให้ด้วยพระทัยกว้างขวางได้

8. พระสงฆ์มีบทบาทอะไรในการอภัยบาป ?

โดยอาศัยศีลบรรพชา พระสงฆ์ทำให้

การอภัยบาปและพระเมตตาของพระเยซูเจ้า
ปรากฏชัด ไม่ใช่ในนามและในอำนาจของ
ตนเอง แต่ในพระนามและในพระบุคคลของ
พระเยซูเจ้า

9. เกิดอะไรขึ้นในการสารภาพบาป ?

ในศีลอภัยบาป เราผู้เป็นทุกข์กลับใจมา
อยู่ต่อหน้าพระเยซูเจ้าในตัวพระสงฆ์ ซึ่ง
จะฟังบาป ให้กิจใช้โทษบาป และอภัยบาป
ให้แก่เราในพระนามและโดยอำนาจของพระ
เยซูเจ้า

สิ่งที่พูดในที่ฟังแก้บาปนั้นเป็นความลับ
พระศาสนจักรกำหนดโทษหนักสำหรับผู้ฟัง
แก้บาปที่ละเมิด “ความลับของศีลอภัยบาป”

10. ทำไมเราต้องทำกิจใช้โทษบาป ?

เมื่อพระสงฆ์กล่าวว่า “ข้าพเจ้าจึงอภัยบาปทั้งสิ้นของท่าน เดชะพระนาม พระบิดา และพระบุตร † และพระจิต” นั้น บาปถูกยกไปแล้วก็จริง แต่ผลเสียอันเกิดจากบาปนั้น ยังไม่ได้รับการเยียวยา พระสงฆ์จึงกำหนดกิจใช้โทษบาปให้สอดคล้องกับความหนักเบาของบาปและกับสถานการณ์และเงื่อนไขของคนบาป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความดีของวิญญูญาณ กิจใช้โทษบาปอาจเป็นการสวดภาวนา การให้ทาน การทำกิจเมตตา การพลีกรรม หรือการรับใช้ผู้อื่น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นหนทางแท้จริงในการมีส่วนร่วมกับทางเขนของพระคริสตเจ้า และช่วยให้เราสนิทสัมพันธ์กับพระองค์ยิ่งขึ้น

แม้เราไม่มีทางจะชดเชยความผิดและผลของบาปให้แก่พระเจ้าได้อย่างเพียงพอก็ตาม แต่เราก็ต้องทำกิจใช้โทษบาปเพื่อแสดงว่า เราปรารถนาที่จะชดใช้และแก้ไขความเสียหาย หรือภัยอันตราย ซึ่งการกระทำอันเป็นบาปของเราได้นำเข้ามาสู่โลก

กิจใช้โทษบาปเป็นสิ่งจำเป็นในการเยียวยาบาป และยังช่วยฟื้นฟูชีวิตขึ้นใหม่อีกด้วย

11. เราควรจะแก้บาปบ่อยเพียงใด ?

คาทอลิกที่ทำบาปหนักจำต้องแสวงหาการอภัยจากพระเจ้าโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่ควรที่จะไปรับศีลมหาสนิทก่อนได้รับการอภัยบาป

เนื่องจากในศีลอภัยบาป เราไม่เพียงได้
รับการอภัยจากพระเจ้าเท่านั้น แต่เรายังได้
รับพระพรพรทานช่วยเราให้ต่อสู้กับบาป
และทำให้เราเข้มแข็งในอันที่จะรับใช้พระเจ้า
และพระศาสนจักร จึงควรที่เราจะแก้บาป
บ่อยๆ

อาศัยศีลอภัยบาป เราได้รับการฟื้นฟู
และกลายเป็น “**สิ่งสร้างใหม่**” อีกครั้งหนึ่ง !



ข.

เตรียมตัวแก้บาป



1. สวดภาวนา

เราควรเริ่มต้นด้วยการสวดภาวนา ทำตัวเราให้อยู่ต่อหน้าพระเจ้าพระบิดาผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรักและความเมตตา

“เชิญเสด็จมา ข้าแต่พระจิตเจ้า เชิญเสด็จมาสถิตในดวงใจสัตบุรุษ และทรงบันดาลให้ลูกร้อนด้วยความรักของพระองค์ โปรดประทานพระจิตของพระองค์และสรรพสิ่งจะอุบัติขึ้นมา แล้วพระองค์จะทรงเนรมิตแผ่นดินขึ้นใหม่

ข้าแต่พระเจ้า พระองค์ทรงสนใจ
สัตบุรุษด้วยการส่องสว่างของพระจิต โปรด
ให้ข้าพเจ้าทั้งหลายซาบซึ่งในความเที่ยง
ธรรมโดยพระจิตนั้น และโปรดให้ได้รับความ
บรรเทาจากพระองค์ท่านเสมอ เดชะ
พระคริสตเจ้า องค์พระผู้เป็นเจ้าของข้าพเจ้า
ทั้งหลาย อาแมน”

“ข้าแต่พระเจ้าผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระ
เมตตา ลูกกราบแทบพระบาท วอนขอภัย
โทษจากพระองค์ ลูกปรารถนาอย่างแท้จริง
ที่จะละทิ้งหนทางของปีศาจ โปรดประทาน
ความสว่างให้ลูกมองเห็นตัวเองอย่างที่
พระองค์ทรงมองเห็น และโปรดให้ลูกเป็น
ทุกข์เสียใจอย่างแท้จริงที่ได้ทำบาปผิดต่อ
พระองค์

ข้าแต่พระแม่มารีย์ โปรดช่วยลูกให้
สารภาพบาปอย่างดีด้วยเถิด อาแมน”

2. พิจารณามโนธรรม

ด้วยจิตใจที่อยู่ต่อหน้าพระเจ้าผู้ทรง
เปี่ยมด้วยความรักเช่นนี้ เราควรพิจารณา
ดูชีวิตของเราตั้งแต่การแก้บาปครั้งสุดท้าย
พยายามหา ความผิด คำพูด และการกระทำ
ที่ไม่สอดคล้องกับความรักของพระเจ้าและ
บทบัญญัติของพระองค์ รวมทั้งบทบัญญัติ
ของพระศาสนจักรด้วย

เกณฑ์ในการพิจารณามโนธรรมต่อไปนี้
ช่วยแนะนำเราในสิ่งที่เราอาจไม่รู้หรือไม่ได้
ตระหนักถึง ว่าเราได้ตอบสนองความรักของ
พระเจ้ามากน้อยเพียงใด อีกทั้งช่วยพัฒนา

มโนธรรมของเรา และทำให้เราเริ่มต้นชีวิต
ใหม่อย่างดีและศักดิ์สิทธิ์

หากจำเป็น เราอาจจดบาป (โดยเก็บ
เป็นความลับ) เพื่อช่วยความจำ จะได้
สารภาพบาปอย่างครบถ้วน



บัญญัติประการที่ 1

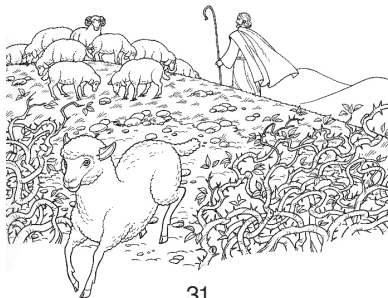
“เราคือพระยาห์เวห์พระเจ้าของท่าน ท่าน
ต้องไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากเรา” (อพย
20:2,3)

- ฉันละทิ้ง เกลียด เอาใจออกห่าง ไม่เรียกหา
พระเจ้า
- ฉันเคยทำทนาย ทดลองพระเจ้า
- ฉันเคยสงสัย หรือปฏิเสธ ว่าพระเจ้านั้นจริง
- ฉันไม่ได้รักพระเจ้าด้วยสิ้นสุดจิตใจ
- ฉันสิ้นหวัง หมดหวัง ในพระเมตตาของ
พระเจ้า
- ฉันคิดว่าตนมีความสามารถ มีเงินทอง มี
ชื่อเสียง จึงไม่ฟังพระเจ้า

- ฉันล้อเลียนพระเจ้า แม่พระ นักบุญทั้งหลาย พระศาสนจักร หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ
- ฉันไม่หยุดทำบาปเพราะเชื่อว่าจะได้รับพระเมตตาและการอภัยจากพระเจ้า หรือขออภัยจากพระองค์โดยไม่สำนึกกลับใจ และทำความดี
- ฉันไม่ได้สวดภาวนา หรือให้เวลากับพระเจ้าทุกวัน
- ฉันละทิ้งความเชื่อของคาทอลิก
- ฉันปฏิเสธว่าฉันเป็นคาทอลิก
- ฉันตั้งใจที่จะแคลงใจ หรือปฏิเสธ ที่จะเชื่อสิ่งที่พระเจ้าทรงเปิดเผยว่าเป็นความจริง หรือสิ่งที่พระศาสนจักรสั่งสอนเกี่ยวกับข้อความเชื่อ

- ฉันปฏิเสธ หรือละเลย การเรียนรู้คำสอน และข้อความเชื่อ (เช่น บทข้าพเจ้าเชื่อ พระบัญญัติ 10 ประการ ศีลศักดิ์สิทธิ์ 7 ประการ บทข้าแต่พระบิดา บทแสดงความทุกข์)
- ฉันไม่ยึดมั่นในความเชื่อคาทอลิกและคิดว่า คนเราสามารถรอดในศาสนาใดก็ได้ เพราะ ทุกศาสนาเท่าเทียมกัน
- ฉันไม่ได้ศึกษาหาความรู้และคำสอนที่ถูกต้อง แท้จริงของพระศาสนจักร
- ฉันทำให้ผู้อื่นหลงผิด เข้าใจผิด เกี่ยวกับ คำสอนหรือข้อความเชื่อ
- ฉันกระทำสิ่งที่ไม่สมควรในวัด ด้วยคำพูด การกระทำ การแต่งกาย การเล่นโทรศัพท์ มือถือ ฯลฯ

- ฉันทะหรือยุ่งเกี่ยว กับการพยากรณ์ การทำนายโชคชะตา โหราศาสตร์ ผีสิง ไชคกลาง ความฝัน เวทมนตร์คาถา เครื่องราง ใฝ่ยิปซี การดูดวงจากลายมือ ผีถ้วยแก้ว การเข้าทรง การกลับชาติมาเกิด ฯลฯ
- ฉันทกราบไหว้ นับถือพระอื่น
- ฉันทนับถือพระเท็จเทียม เช่น เงินทอง การงาน ยาเสพติด โทรทัศน์ ชื่อเสียง ความสนุก ทรัพย์สิน และอื่นๆ ซึ่งฉันทให้ความเคารพและสนใจมากกว่าพระเจ้า



บัญญัติประการที่ 2

“ท่านต้องไม่กล่าวพระนามพระยาห์เวห์
พระเจ้าของท่านอย่างไม่เหมาะสม” (อพย
20:7)

- ฉันทสาปแช่ง หมิ่นประมาท ดูถูก หยาบคาย
ต่อพระเจ้า รวมถึงสาบานเท็จในพระนาม
ของพระองค์ แม้ในเรื่องเล็กน้อย
- ฉันทพูดถึงพระนามของพระเจ้าอย่างไม่ใส่ใจ
ไม่ระวัง ไร้สาระ ไม่เหมาะสม
- ฉันทบ่น ต่อว่าพระเจ้าเมื่อได้รับความทุกข์
ไม่พอใจในสิ่งต่างๆ หรือพบความล้มเหลว
ผิดหวังในชีวิต

- ฉันทูที่วี วิตทัศน์ ภาพ หรือฟังเพลง วิทยุ ที่กล่าวถึง หรือกระทำ ต่อพระเจ้า แม่พระ นักบุญทั้งหลาย สิ่งของศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ อย่างไม่เหมาะสม
- ฉนใส่ร้าย มุ่งร้าย กระทำสิ่งหยาบคายต่อ พระสงฆ์หรือผู้ถวายตัวแต่พระเจ้า
- ฉนล่วงเกิน หรือใช้ สิ่งของ หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ อย่างไม่เหมาะสม
- ฉนสาปแช่ง หรือละเมิด คำสัตถุญา คำสาบาน คำปฏิญาณ

บัญญัติประการที่ 3

“จงระลึกถึงวันสัปดาห์โตเป็นวันศักดิ์สิทธิ์”

(อพย 20:8)

- ฉันไม่ได้ร่วมมิสซาวันอาทิตย์หรือวันฉลอง
บังคับเพราะความผิดของตนเอง
- ฉันหาความสำราญ หรือทำบาป ในวันอัน
ศักดิ์สิทธิ์
- ฉันทำงานในวันอาทิตย์ ทั้งที่ไม่มี
จำเป็น
- ฉันให้วันอาทิตย์เป็นวันแห่งการพักผ่อน
หรือวันครอบครัว แทนที่จะเป็นวันของ
พระเจ้า
- ฉันไม่ได้พาเด็ก ๆ หรือลูกหลานมาร่วม
มิสซา

- ฉันไม่ได้ให้ความเคารพ โดยมาร่วมมิสซา
ไม่ทันเวลา กลับก่อน ไม่สนใจหรือไม่ร่วม
สวดภาวนาในมิสซา

บัญญัติประการที่ 4

“จงนับถือบิดามารดา” (อพย 20:12)

- ฉันทอดทิ้ง หรือไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ พ่อแม่
ญาติ ผู้สูงอายุ และผู้เจ็บป่วย
- ฉันละเลย หรือปฏิเสธ ที่จะช่วยเหลือในสิ่ง
ที่พ่อแม่ ผู้สูงอายุต้องการ
- ฉันดูหมิ่น ว่าร้าย ไม่เชื่อฟัง ไม่ให้เกียรติ
หรือไม่ให้ความเคารพ ต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง
หรือผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชาที่ถูกต้องตาม
ตำแหน่ง หน้าที่ กฎหมาย

- ฉันละเอียด ไม่สนใจ หน้าทีของฉันที่มีต่อ
สามี ภรรยา ลูกๆ หรือพ่อแม่ ผู้ปกครอง
- ฉันสาปแช่งคู่สมรส
- ฉันทำให้คู่สมรสเสื่อมเสีย โดยการโต้เถียง
ด่าว่าต่อหน้าลูก ๆ
- ฉันไม่ได้ให้ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย อาหาร การ
ศึกษา การอบรมสั่งสอน และการดูแลเอาใจ
ใส่ที่เหมาะสมแก่ลูก ๆ
- ฉันไม่ได้ส่งเสริม สอน อบรมลูก ๆ ให้มี
ความเชื่อ ความศรัทธา
- ฉันไม่ได้เอาใจใส่ในการเรียนรู้คำสอนและ
ความก้าวหน้าฝ่ายวิญญาณของลูก ๆ เช่น
การให้ลูกเรียนคำสอน การเข้าค่าย เข้า
เจียบต่าง ๆ

- ฉันไม่ได้สนใจให้ลูกๆ หรือเด็กๆ ได้รับความดี
 คักดีสิทธิ์ตามอายุ
- ฉันขัดขวางกระแสเรียกของลูกๆ หรือ
 เด็กๆ ที่จะเลือกแต่งงาน หรือเป็นพระสงฆ์
 นักบวช
- ฉันยินยอมที่จะให้ลูกๆ หรือเด็กๆ ละเลย
 กิจกรรม การกระทำที่ดีด้านศาสนา
 เช่น การก้มบาปรับศีล การช่วยเหลืองาน
 ที่วัด
- ฉันละเลย หรือไม่ได้สอน ตักเตือน ลูก ๆ
 หรือเด็ก ๆ เมื่อเขาหลงผิด ดำเนินชีวิตใน
 แนวทางที่ผิด
- ฉันละเลย ไม่ใส่ใจ หรืออนุญาตให้ลูกใส่
 เสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม เช่น กางเกงหรือ
 กระโปรงที่สั้นเกินไป เสื้อผ้าที่รัดรูปเกินไป

หรือมองเห็นข้างใน

- ฉันชักจูง แนะนำเยาวชนสู่แนวทางที่ผิด เห็นสิ่งอื่นสำคัญกว่าพระเจ้า เช่น การเรียน กวดวิชา การเรียนดนตรี การเรียนว่ายน้ำ ฯลฯ
- ฉันละเลย ไม่สนใจ ที่จะให้ตัวอย่างที่ดีด้าน ศาสนาต่อครอบครัวของฉัน เช่น การสวด ภาวนา การร่วมมิสซา การทำความดีต่าง ๆ
- ฉันทำให้เกิดความตึงเครียด การทะเลาะ กัน หรือความไม่สบายใจต่อกันในครอบครัว ของฉัน หรือของผู้อื่น
- ฉันไม่ได้พยายามที่จะสร้างความรัก ความ สงบ สันติสุขภายในบ้านและครอบครัว
- ฉันพูด หรือทำให้เกิดเรื่องอื้อฉาว เป็นที่ สะดุด หรือเสื่อมเสีย ต่อเยาวชนและเด็ก ๆ

บัญญัติประการที่ 5

“อย่าฆ่าคน” (อพย 20:13)

- ฉันทฆ่าหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น
- ฉันทคิด ปรารถนา หรือพยายาม ที่จะฆ่าตัวตาย
- ฉันทมีส่วนร่วม ยินยอม หรือเห็นชอบ ที่จะทำการุณยฆาต (การฆ่า หรือช่วยให้บุคคลที่ทุกข์ทรมานจากโรคหรืออาการบาดเจ็บที่รักษาไม่หาย ตายอย่างไม่เจ็บปวด)
- ฉันททำแท้ง ยินยอม หรือแนะนำผู้อื่นให้ทำแท้ง
- ฉันททำหมัน หรือส่งเสริมให้กำลังใจ ยินยอมให้ผู้อื่นทำหมัน

- ฉันทำร้ายจิตวิญญาณของฉัน โดยตั้งใจ และยินยอมถูกประจัญ เช่น ดูภาพยนตร์ หรือฟังเพลงที่ไม่ดี
- ฉันรังเกียจตัวเอง ละเลย และไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพของฉัน
- ฉันทารุณ ข่มเหง ลูก ๆ ของฉัน
- ฉันโหดร้าย และไม่ยุติธรรม ต่อผู้อื่น
- ฉันกระทำการรุนแรง ทำร้ายร่างกาย หรือ ล้วงละเมิดทางเพศ ทางอารมณ์ ทางคำพูด
- ฉันทำให้เกิดเรื่องเสื่อมเสียต่อผู้อื่น นำเขาให้ตกอยู่ในบาป
- ฉันทำให้ผู้อื่นตกอยู่ในอันตรายโดยการกระทำอันประมาทหรือสะเพร่าของฉัน เช่น ขับรถขณะมึนเมา

- ฉันไม่ยอมให้อภัยผู้อื่นเมื่อเขาร้องขอความเมตตาหรือการอภัย
- ฉันทำให้ผู้อื่นแย่งแทนที่จะให้กำลังใจหรือสนับสนุนกัน
- ฉันบาดหมาง ขุ่นเคือง ไม่พอใจ หรือหาทางที่จะแก้แค้นผู้ที่ทำผิดต่อฉัน
- ฉันสนใจ มองความผิดบกพร่อง ความผิดพลาด ของผู้อื่น แต่มองข้ามความบกพร่องของตนเอง
- ฉันลำเอียง หรือมีอคติต่อผู้อื่น เพราะมีสีผิว เพศ เชื้อชาติ พูดภาษา หรือนับถือศาสนาต่างกัน
- ฉันมุ่งแต่จะบ่นว่ามากกว่าจะยกย่องหรือชื่นชมผู้อื่น

- ฉันตั้งใจจะช่วยเหลือผู้อื่นโกรธ โดยการล้อเลียน หรือเหน็บแนม
- ฉันโกรธ ขี้เกียจ ใจร้อนหงุดหงิด อิจฉา ดูถูก ไม่มีความเมตตาปราณี หยิ่งทะนงตัว อาฆาตพยาบาท ริษยา เต็มไปด้วยความเกลียดต่อผู้อื่น ปรารถนาให้ผู้อื่นประสบสิ่งเลวร้าย
- ฉันร่วมมือกับผู้อื่นในการทำบาปหนัก เช่น ขับรถพาไปทำความผิด ให้ยืมเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการทำผิด
- ฉันทารุณสัตว์ ทำให้มันทรมาน หรือตาย โดยไม่จำเป็น

บัญญัติประการที่ 6 และ 9

“อย่าล่วงประเวณี” (อพย 20:14)

“อย่าโลภมักได้ภรรยาของเพื่อนบ้าน” (อพย 20:17)

- ฉันกระทำการที่ผิดศีลธรรมต่อผู้อื่น เช่น การล่วงประเวณี (มีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส) การคบชู้ (มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่แต่งงานแล้ว)
- ฉันกระทำการที่ผิดศีลธรรมต่อตนเอง เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง
- ฉันตั้งใจที่จะดู หรือเป็นเหตุให้ผู้อื่นดู ที่วีดิทัศน์ ละคร รูปภาพ ภาพยนตร์ หรืออ่านสิ่งที่ผิดศีลธรรม
- ฉันเข้าร่วมกิจกรรม หรือการกระทำ เกี่ยวกับการรักร่วมเพศ

- ฉันสนุกสนานเพลิดเพลินกับความคิด หรือ
ความปรารถนา ที่ไม่บริสุทธิ์อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ
- ฉันใช้ถ้อยคำที่ไม่บริสุทธิ์ หรือสื่อถึงเรื่อง
ลามก อนาจาร
- ฉันเล่า หรือฟัง เรื่องผิดศีลธรรม
- ฉันมีเพศสัมพันธ์กันในเครือญาติ
- ฉันมีเพศสัมพันธ์เพื่อเงิน หรือจ่ายเงินเพื่อ
มีเพศสัมพันธ์
- ฉันไม่หลีกเลี่ยงโอกาส สาเหตุ ที่จะทำผิด
ศีลธรรม
- ฉัน หรือคู่สมรส ได้ทำหมัน
- ฉันคุมกำเนิดโดยไม่เป็นไปตามธรรมชาติ
เช่น ใช้ยา อุปกรณ์ หรือการหลั่งนอก
- ฉันใช้วิธีการกำเนิดอย่างไม่เป็นไปตาม
ธรรมชาติ เช่น การผสมเทียม การทำเด็ก
หลอดแก้ว

- ฉันมีคู่สมรสมากกว่า 1 คนในเวลาเดียวกัน
- ฉันไม่ได้ให้ความเคารพต่อสมาชิกในครอบครัวของคู่สมรส
- ฉันกระทำการที่ไม่สมควรกับสมาชิกในครอบครัวของคู่สมรส
- ฉันอนุญาตให้เด็ก ๆ หรือลูก ๆ ของฉันทำสิ่งผิดศีลธรรม
- ฉันทำสิ่งที่ยั่วยุ หรือเป็นโอกาสให้ผู้อื่นเกิดความคิดที่ไม่บริสุทธิ์
- ฉันไม่ได้สวดภาวนาเพื่อขจัดความคิด หรือการประจัญ ที่ไม่บริสุทธิ์
- ฉันสัมผัส หรือกอดผู้อื่นอย่างไม่บริสุทธิ์ใจ
- ฉันยั่วยวนผู้อื่น หรือยินยอมให้ผู้อื่นยั่วยวน

- ฉันทำให้เกิดเหตุอื้อฉาว เสื่อมเสีย โดยอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพัง
- ฉันผูกสัมพันธ์กับคนที่ฉันไม่สามารถแต่งงานด้วยได้
- ฉันไม่ได้แต่งงานอย่างถูกต้องตามกฎหมายของพระศาสนจักรคาทอลิก
- ฉันละทิ้งคู่สมรสและครอบครัว โดยการแยกกันอยู่ หรือหย่า
- ฉันละเมิดสิทธิ หน้าที่ และความถูกต้องของการแต่งงาน
- ฉันละเลยสิทธิของคู่สมรส
- ฉันไม่ได้ให้เกียรติและรักษาความสัมพันธ์แห่งศีลสมรสให้ศักดิ์สิทธิ์
- ฉันไม่ได้รักษาคำสัญญาแห่งศีลสมรส ด้วยความคิด และการกระทำ

บัญญัติประการที่ 7 และ 10

“อย่าลักขโมย” (อพย 20:15)

“อย่าโลภมากได้บ้านเรือนของเพื่อนบ้าน...
หรือทรัพย์สินใดที่เป็นของเพื่อนบ้าน” (อพย
20:17)

- ฉันทขโมย คดโกง ช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนผู้อื่น ให้ขโมย หรือยังคงขโมย สิ่งของอยู่
- ฉันททุจริต หรือโกงผู้อื่น ในสิ่งที่เป็นของเขา อย่างถูกต้อง
- ฉันทโกงข้อสอบ ภาษี กีฬา เกมส์ หรือในธุรกิจ
- ฉันทโกงค่าจ้างของพนักงาน หรือลูกจ้าง
- ฉันทโกงนายจ้าง โดยไม่ทำงานอย่างซื่อสัตย์ ทั้งวัน

- ฉันไม่ได้ชดใช้ ชดเชย สิ่งของที่เคยขโมย
ไปแล้ว
- ฉันละเอียด หรือไม่จ่ายหนี้สินของฉันทันที
ที่ทำได้
- ฉันไม่คืนสิ่งของที่ฉันได้ยืมมา
- ฉันไม่ได้ชดใช้ ชดเชย สิ่งของที่เคยขโมย
ไปแล้ว
- ฉันละโมภ เห็นแก่ตัว หรือขี้เหนียว
- ฉันไม่ได้ให้สิ่งที่จำเป็นแก่ผู้อื่นด้วยใจกว้าง
- ฉันมุ่งแต่จะใช้ทรัพย์สินเพื่อจุดประสงค์หรือ
ความต้องการในชีวิตของฉัน
- ฉันละเอียด หรือปฏิเสธ ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
ที่มีความต้องการอย่างเร่งด่วน
- ฉันมักใหญ่ใฝ่สูง ไม่พึงพอใจในสิ่งที่ตนมี

- ฉันไม่ให้ความเคารพ ดูถูก ทรัพย์สินของผู้อื่น
- ฉันอิจฉาริษยาครอบครัว หรือทรัพย์สินของผู้อื่น
- ฉันไม่ได้พยายามดำเนินชีวิตตามพระวรสารในการถือความยากจน และความเรียบง่าย
- ฉันทำลาย หรือทำให้ทรัพย์สินของผู้อื่นเสียหาย โดยเป็นความผิดของตนเอง
- ฉันละเลยต่อหน้าที่ หรือเกียจคร้านในการทำงาน
- ฉันปล่อยให้เวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ในที่ทำงาน โรงเรียน หรือที่บ้าน
- ฉันใช้ทรัพยากรธรรมชาติในทางที่ผิด

บัญญัติประการที่ 8

“อย่าเป็นพยานเท็จใส่ร้ายเพื่อนบ้าน” (อพย 20:16)

- ฉันทโกหก
- ฉันทโกหกและทำให้ร่างกายหรือจิตวิญญาณของผู้อื่นเจ็บปวดหรือบาดเจ็บ
- ฉันทตั้งใจหลอกลวง หรือทำร้ายผู้อื่น ด้วยการโกหก
- ฉันทเอาดีเข้าตัว หรือปิดบังความจริง ด้วยการโกหก
- ฉันทเป็นพยานเท็จ หรือพูดเท็จใส่ร้ายผู้อื่น
- ฉันทคิด หรือพูดวิจารณ์ ในทางลบ คิดหรือพูดร้ายต่อผู้อื่น
- ฉันททำลายชื่อเสียงของผู้อื่นโดยพูดจาให้ร้ายเขา

- ฉันพูดโกหก หรือปล่อยข่าวลือ ที่ทำลายชื่อเสียงของผู้อื่น
- ฉันพูดความจริงโดยเจตนาที่จะทำลายชื่อเสียงของผู้อื่น
- ฉันเปิดเผยความลับ บาป หรือสิ่งที่ไม่ควรเปิดเผยของผู้อื่น
- ฉันฟัง หรือซุบซิบนินทา เล่าเรื่องน่าอับอาย หรือเสื่อมเสียของผู้อื่น เปิดเผยความผิดพลาด ข้อบกพร่อง หรือบาป ของผู้อื่น
- ฉันพูดจาไม่ดีลับหลังผู้อื่น
- ฉันประจบสอพลอผู้อื่น
- ฉันไม่ได้จริงจังใจในการติดต่อ พูดคุย กับผู้อื่น
- ฉันยินดี และพอใจ ที่จะได้ยินเรื่องไม่ดีของศัตรูหรือคู่อริของฉัน

- ฉันทัดสินผู้อื่นอย่างไม่รอบคอบ เช่น เชื่ออย่างแน่วแน่โดยขาดหลักฐานที่เพียงพอว่าเขาทำผิดศีลธรรมหรือเป็นอาชญากร
- ฉันทปลอมแปลงเอกสาร หรือทำเอกสารเท็จ

บาปอื่น ๆ

พระบัญญัติความรัก

บทบัญญัติพื้นฐานของพระศาสนจักร

บาปต้น 7 ประการ

- ฉันทเคยร่วม หรือตั้งใจเป็นเหตุให้ผู้อื่นทำบาป
- ฉันทโลภ หรือตะกละ
- ฉันทเคยใช้สารเสพติด หรือมีนเมา

- ฉันทเคยไอ้อวด
- ฉันทละเลย หรือปฏิเสธ ที่จะทำกิจเมตตา ฝ่ายวิญญาณ เช่น ตักเตือนคนบาป สอนผู้ไม่รู้ ให้คำปรึกษาผู้ที่สงสัย ปลอบใจผู้มีความทุกข์ อดทนต่อผู้ที่ทำผิด อภัยผู้ที่ทำร้าย และสวดภาวนาให้แก่ผู้เป็นและผู้ตาย
- ฉันทละเลย หรือปฏิเสธ ที่จะทำกิจเมตตา ฝ่ายกาย เช่น ให้อาหารแก่ผู้หิวโหย ให้น้ำแก่ผู้กระหาย ให้เสื้อผ้าแก่ผู้ไม่มีเสื้อผ้าสวมใส่ เยี่ยมเยียนและไถ่ผู้ถูกจองจำ ให้ที่พักแก่ผู้ไร้ที่อยู่ เยี่ยมผู้เจ็บป่วย และฝังศพผู้ตาย
- ฉันทไม่ได้สวดภาวนา ทำกิจเมตตาทั้งฝ่ายวิญญาณและกาย หรือพยายามละทิ้งอำภอใจของตนเอง

- ฉันไม่ได้อดเนื้อในวันพุธรับเถ้า และทุกวันศุกร์ ในเทศกาลมหาพรต (สำหรับผู้มีอายุ 14 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป)
- ฉันไม่ได้อดอาหารในวันพุธรับเถ้า และวันศุกร์ศักดิ์สิทธิ์ (สำหรับผู้มีอายุระหว่าง 18 ปีบริบูรณ์ ถึง 59 ปีบริบูรณ์)
- ฉันไม่ได้บำรุงพระศาสนจักรตามความสามารถ
- ฉันไม่ได้ใช้เวลา ความสามารถ เงิน ในการสนับสนุน ช่วยเหลือวัดของฉัน และการทำงานของพระศาสนจักร
- ฉันไม่ได้ให้ความเคารพต่อศีลอกภัยบาป โดยไม่ได้พิจารณามโนธรรมอย่างดี
- ฉันปิดบังซ่อนเร้น ไม่ได้สารภาพบาปหนัก
- ฉันเคย หรือตั้งใจ ที่จะโกหกในการแก้บาป

- ฉันจงใจละเลย ไม่สารภาพบาปหนัก ในการแก้บาปครั้งก่อน
- ฉันไม่ได้ทำกิจใช้โทษบาป หรือไม่เชื่อฟัง หนทาง ที่พระสงฆ์มอบให้
- ฉันไม่ได้สารภาพบาปหนักอย่างดี อย่าง น้อยปีละครั้ง
- ฉันไม่ได้รับศีลมหาสนิทในกำหนดปีสกา
- ฉันไม่ได้อดน้ำและอาหารก่อนรับศีลมหาสนิท 1 ชั่วโมง (ยกเว้น กินยา)
- ฉันไม่ได้แสดงความเคารพต่อการประทับ อยู่ของพระเยซูเจ้าในศีลมหาสนิท
- ฉันรับศีลมหาสนิทขณะที่อยู่ในสภาพบาป หนัก

“ผู้ใดที่กินปังหรือดื่มจากถ้วยขององค์
พระผู้เป็นเจ้าของอย่างไม่สมควร ก็ผิดต่อพระกาย
และผิดต่อพระโลหิตขององค์พระผู้เป็นเจ้าของ...
ผู้ใดที่กินและดื่มโดยไม่ยอมรับรู้พระกาย ก็กิน
และดื่มการตัดสินลงโทษของตัวเอง” (1 คร
11:27-29)

ดังนั้น การรับศีลมหาสนิทขณะที่อยู่ใน
สภาพบาปหนัก คือยังไม่ได้สารภาพบาปและ
ยังไม่ได้รับการยกบาปผ่านทางศีลอภัยบาป
ก็ถือว่า ได้ทำบาปหนักเพิ่มอีก คือบาป
ล่วงเกินศีลศักดิ์สิทธิ์

การมีส่วนร่วมในการทำบาป

การมีส่วนร่วมในบาปของผู้อื่นนั้น อาจหมายถึงการจงใจเป็นเหตุให้เขาทำบาป หรือร่วมมือกับเขาในการทำบาป โดย

1. ให้คำปรึกษา (เช่น แนะนำ หรือสอนให้ทำผิด)
2. สั่งให้ทำความผิด
3. เห็นด้วย ยินยอม อนุญาตให้ทำความผิด
4. ยั่วยุอารมณ์ (เช่น ทำทนาย)
5. ชื่นชม ประจบสอพลอ (เช่น ปรบมือ ยกย่อง ชมเชย)
6. ปกปิดความจริง
7. มีส่วนร่วม

8. เจียบ (เช่น ไม่พูด ไม่บอก ทำเป็น
ไม่รู้)

9. ปกป้องผู้ทำผิด (เช่น แก้วแก้ว
ต่างแทน)

ผู้ใดมีส่วนร่วมในบาปของผู้อื่นไม่ว่าโดย
ทางใดก็ตาม ผู้นั้นย่อมมีความผิดเท่ากับผู้ที่
กระทำบาปนั่นเอง

3. เป็นทุกข์ถึงบาป

เพื่อจะนำไปสู่ศีลอกภัยบาป เราจำเป็นต้อง
เป็นทุกข์เสียใจต่อสิ่งที่เราได้กระทำลงไป
แรงจูงใจให้เป็นทุกข์เสียใจนี้อาจเป็นได้ทั้ง
เพราะรักพระเจ้า หรือเพราะกลัวผลที่จะตาม
มาจากการทำผิดต่อพระองค์

ไม่ว่าจะมีแรงจูงใจอย่างไรก็ตาม การเป็นทุกข์ถึงบาปคือจุดเริ่มต้นของการอภัยบาป บาปจะไม่มีทางได้รับการอภัยหากเราไม่เป็นทุกข์เสียใจ ตั้งใจจะไม่ทำบาปอีก แล้วหันกลับมาหาพระเจ้า

เราไม่มีทางแน่ใจว่าจะไม่ทำบาปอีกก็จริง แต่อย่างน้อยความตั้งใจในขณะนั้นจะต้องซื่อตรง และเป็นจริง เราต้องปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและจะซื่อสัตย์ต่อพระเยซูเจ้า และตั้งใจแน่วแน่ที่จะเริ่มอย่างก้าวเพื่อทำให้ความซื่อสัตย์นั้นเป็นไปได้

การให้อภัยของพระเยซูเจ้าเรียกร้องความมุ่งมั่นเช่นนี้เสมอ “ไปเถิด และตั้งแต่นี้ไป อย่าทำบาปอีก” (ยอห์น 8:11)



ค.

แก้บาป



เราอาจเลือกแก้บาปอย่างเปิดเผยต่อหน้าพระสงฆ์ตัวต่อตัว หรือโดยมีฉากกั้นระหว่างเรากับพระสงฆ์ในที่ฟังแก้บาปก็ได้

1. คุณเข่า ทำสำคัญมหากางเขน

“เดชะพระนาม พระบิดา และพระบุตร
และพระจิต อาแมน”

(แล้วกล่าวว่า)

“คุณพ่อที่เคารพ ลูกปรารถนาจะคืนดี
กับพระเจ้า และกับเพื่อนพี่น้อง ขอคุณพ่อ
โปรดอวยพรลูกด้วย

- ลูกไม่ได้แก้บาปมานาน.....วัน/
สัปดาห์/เดือน/ปี

- พระสงฆ์ได้ยกบาปแล้ว หรือยัง ?

- กิจใช้โทษบาปได้ทำแล้ว หรือยัง ?”

(หากพระสงฆ์ยังไม่ได้ยกบาป หรือ
กิจใช้โทษบาปยังไม่ได้ทำ ให้บอกว่าเพราะ
เหตุใด)

2. บอกราบต่าง ๆ ที่ได้กระทำ

(ให้บอกแต่ละบาปที่เราได้กระทำ รวมถึง
ถึงกรณีแวดล้อมที่อาจทำให้บาปนั้นหนักขึ้น
หรือเบาลง และจำนวนครั้งที่ได้ทำบาปนั้น

ด้วย จนแน่ใจว่าได้สารภาพบาปหนักหมดแล้ว หากเราไม่แน่ใจว่าบาปไหนหนักหรือเบา ให้ถามพระสงฆ์ อย่างไรก็ตาม ทุกรกัตาม การสารภาพบาปเบาด้วยก็จะยิ่งช่วยเราให้หลีกเลี่ยงการทำบาปได้มากขึ้น เราอาจปรึกษาเกี่ยวกับเหตุการณ์ สภาพแวดล้อม และแก่นแท้อันเป็นสาเหตุให้เราทำบาป หรือขอคำแนะนำ และแนวทางดำเนินชีวิตจากพระสงฆ์ด้วยก็ได้)

“ลูกได้ทำบาป..... จำนวน.....ครั้ง
..... จำนวน.....ครั้ง”

(บอกบาปหมดแล้ว ให้ลงท้ายว่า)

“และขอสารภาพบาปอื่นๆ ที่ได้ลืมไป
และที่ได้ทำมาตลอดชีวิตด้วย”

3. ตั้งใจฟังพระสงฆ์เทศน์เตือนใจ รับกิจใช้โทษบาปที่พระสงฆ์กำหนด และสวดบทแสดงความทุกข์ให้ พระสงฆ์ไต่ย็น

(กรณีมีผู้รอกำบาปจำนวนมาก พระสงฆ์
อาจกำหนดให้สวดบทแสดงความทุกข์นอกที่
ฟังแก้บาปก็ได้)

“ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเป็นทุกข์เสียใจ
ที่ได้ทำบาป เพราะบาปเรียกร้องการลงโทษ
และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บาปทำเคืองพระทัย
พระองค์ ผู้ทรงความดีและทรงสมควรได้รับความ
รักจากมนุษย์ทั้งมวล เดชะพระหรรษ
ทานช่วย ข้าพเจ้าตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ทำ
บาปอีกเลย จะหลีกเลี่ยงโอกาสบาป และจะ

พยายามใช้โทษบาป ไปรดทรงพระกรุณา
อภัยบาปแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิดอ อาแมน”

4. พระสงฆ์สวดบทอภัยบาป

(หลังจากพระสงฆ์สวดบทอภัยบาป “...
ข้าพเจ้าจึงอภัยบาปทั้งสิ้นของท่าน เดชะ
พระนาม พระบิดา และพระบุตร † และพระ
จิต” แล้ว ให้ทำสำคัญมหากางเขน)

“เดชะพระนาม พระบิดา และพระบุตร
และพระจิต อาแมน”

5. ออกจากที่พึงแก้บาป

(กลับไปคุกเข่ายังที่หนึ่งในวัด ขอบพระคุณ
และสรรเสริญพระเจ้าสำหรับความรักและ

ความเมตตาที่ทรงมีต่อเรา ทำกิจใช้โทษบาป
ตามที่พระสงฆ์กำหนดทันทีที่เป็นไปได้ และ
ตั้งใจจะไม่ทำบาปอีก)





ง.

ภาคผนวก



1. การพิจารณาโทษกรรมสำหรับเด็ก

การพิจารณาโทษกรรม คือ การคิดถึงสิ่งที่หนูเคยทำไม่ดีหรือทำผิดต่อคนอื่น โดยใช้เวลาเงียบสั้นๆ เพื่อเสียใจกับสิ่งที่ได้ทำก่อนเข้าไปหาคุณพ่อเพื่อสารภาพบาป

พระเจ้าทรงมีพระทัยเมตตาและเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กๆ เช่นหนู พระองค์ทรงเข้าใจความรู้สึกปัญหา หรือความเจ็บปวดของหนูเป็นอย่างดี

พระองค์ทรงอยู่เคียงข้างหนูตลอดเวลาเพื่อช่วยเหลือและปกป้องโยนหนู เมื่อหนูทำบาปพระองค์ทรงเสียใจ แต่ด้วยความรัก พระองค์ทรงรอหนูอยู่ รอให้หนูกลับมาขอโทษพระองค์ เหมือนในนิทานเรื่องพ่อผู้ใจดีที่รอลูกล้างผลาญกลับมา เมื่อกลับมาขอโทษแล้วพระองค์จะโอบกอดหนูไว้ด้วยความดีใจ และหนูจะกลับมาเป็นลูกของพระองค์อีกครั้งหนึ่ง

ดังนั้น การพิจารณามโนธรรมจึงสำคัญมาก เพราะช่วยให้หนูคิดและเสียใจในสิ่งที่หนูทำผิด ทำไม่ดีต่อคนอื่น ก่อนจะไปสารภาพและขอโทษพระเจ้าผ่านทางคุณพ่อในที่พึ่งแก่บาป

วิธีพิจารณามโนธรรม

1. **เงียบ** หนูหาเวลาเงียบสั้นๆ เพื่อจะ
ได้คิด

2. **สวด** หนูสวดขอพระจิตเจ้าช่วยหนู
ให้คิดถึงสิ่งที่หนูทำผิด ทำไม่ดี เพื่อเตรียมตัว
ก่อนจะไปสารภาพบาป

3. **คิด** หนูอ่านข้อความต่างๆ ด้านล่าง
นี้ว่า หนูเคยทำสิ่งเหล่านี้หรือไม่ แต่หนูต้อง
ซื่อสัตย์ต่อตัวเองและต่อพระเจ้า

4. **จด** ถ้าหนูจำบาปไม่ได้ทั้งหมด หนู
อาจจดลงกระดาษเล็กๆ ไว้เพื่อจะสารภาพ
บาปได้ครบในที่ฟังแก้บาป แต่หนูต้องเก็บ
กระดาษไว้เป็นความลับและฉีกทิ้งเมื่อ
สารภาพบาปแล้ว

บาปผิดต่อพระเจ้า

- หนูไม่ได้สวดภาวนาทู่วันในตอนเช้าและตอนเย็น
- หนูไม่ได้สวดกับคุณพ่อคุณแม่
- หนูรู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ และดื้อในเวลาสวดหรือเวลาไปวัดทุกวันอาทิตย์
- หนูไม่ได้สวดขอพระจิตเจ้าช่วยหนูไม่ให้ทำบาป
- หนูไม่ได้สวดขอพระจิตเจ้าช่วยหนูให้คิดและทำสิ่งที่ถูกต้อง

บาปผิดต่อผู้อื่น

- หนูไม่ได้เชื่อฟัง เคารพ และรักคุณพ่อคุณแม่ พี่น้อง ญาติ คุณครู ผู้ใหญ่

- หนูเคยโกหกหรือหลอกคุณพ่อ คุณแม่ และ
ผู้อื่น
- หนูไม่สุขภาพ ก้าวร้าว หรือดื้อ
- หนูเคยพูดไม่ดีลับหลังคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู
หรือผู้อื่น
- หนูเคยทำหน้ามู๋ม บึ้งตึง หรือหงุดหงิด
- หนูเคยเห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจต่อคุณพ่อ
คุณแม่ พี่น้อง ญาติ คุณครู เพื่อน หรือ
คนรอบข้าง
- หนูเคยทะเลาะ เคยตี หรือเคยทำร้ายผู้อื่น
- หนูเคยโกรธ หรือไม่ให้ภัยคนอื่น
- หนูไม่ได้ทำดี ใจกว้าง หรือรักเพื่อน ๆ
- หนูเคยพูดจาไม่เพราะ ไม่สุขภาพ
- หนูเคยขโมยหรือหยิบของของคนอื่นไปโดย
ไม่บอก หนูยังไม่ได้คืนสิ่งนั้นแก่เจ้าของ

- หนูไม่ได้ทำงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของหนู เช่น ทำการบ้าน ทำงานบ้าน เลี้ยงน้อง ฯลฯ
- หนูไม่ได้ช่วยเหลือหรือแสดงความรักต่อคนในครอบครัว เช่น ช่วยคุณพ่อ คุณแม่ ถือกอง ฯลฯ



2. บทภาวนาของคริสตชน

บทข้าแต่พระบิดา

ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย
พระองค์สถิตในสวรรค์ พระนามพระองค์จง
เป็นที่สักการะ พระอาณาจักรจงมาถึง พระ
ประสงค์จงสำเร็จในแผ่นดินเหมือนในสวรรค์

โปรดประทานอาหารประจำวันแก่
ข้าพเจ้าทั้งหลายในวันนี้ โปรดประทานอภัย
แก่ข้าพเจ้า เหมือนข้าพเจ้าให้อภัยแก่ผู้อื่น
โปรดช่วยข้าพเจ้าไม่ให้แพ้การผจญ แต่โปรด
ช่วยให้พ้นจากความชั่วร้ายเทอญ อาแมน

บทวันทามารีย์

วันทามารีย์ เปี่ยมด้วยพระพรพรรณ
พระเจ้าสถิตกับท่าน ผู้ได้รับพระพรกว่าสตรี

ใด ๆ และพระเยซูคริสต์ของท่าน ทรงได้รับ
พระพรยิ่งนัก

สันตะมารีย์ พระมารดาพระเจ้า โปรด
ภาวนาเพื่อลูกทั้งหลายผู้เป็นคนบาป บัดนี้
และเมื่อจะตาย อาแมน

บทพระสิริรุ่งโรจน์

พระสิริรุ่งโรจน์แด่พระบิดา และพระบุตร
และพระจิต

เหมือนในปฐมกาล บัดนี้ และทุกเมื่อ
ตลอดนิรันดร อาแมน

บทสารภาพบาป

ข้าพเจ้าขอสารภาพต่อพระเจ้า ผู้ทรง
สรรพานุภาพ และต่อพี่น้องด้วย ว่าข้าพเจ้า
ได้ทำบาปมากมาย ด้วยกาย วาจา ใจ และ

ด้วยการละเลย ข้าพเจ้าเป็นคนบาป ข้าพเจ้า
ยอมรับว่าเป็นคนบาป (ข้อนอกเพียงครั้ง
เดียว) ดังนั้น ขอพระนางมารีย์ผู้ทรงเป็น
พรหมจารีเสมอ ขอทูตสวรรค์และนักบุญ
ทั้งหลาย และพี่น้องด้วย ช่วยวิงวอนพระเจ้า
เพื่อข้าพเจ้าด้วยเทอญ

บทข้าพเจ้าเชื่อ (สัญลักษณ์ของอัครสาวก)

ข้าพเจ้าเชื่อในพระเจ้า พระบิดาผู้ทรง
สรรพานุภาพ ทรงเนรมิตฟ้าดิน

ข้าพเจ้าเชื่อในพระเยซูคริสตเจ้า พระ
บุตรหนึ่งเดียวของพระเจ้า องค์พระผู้เป็น
เจ้าของข้าพเจ้าทั้งหลาย ทรงปฏิสนธิเดชะ

พระจิตเจ้า ทรงบังเกิดจากพระนางมารีย์
พรหมจารี ทรงรับทรมานสมัยปอนทิวัส ปิลาต
ทรงถูกตรึงกางเขน สิ้นพระชนม์ และทรงถูก
ฝังไว้ เสด็จสู่แดนมรณะ วันที่สามทรงกลับ
คืนพระชนม์ชีพจากบรรดาผู้ตาย เสด็จสู่สวรรค์
ประทับเบื้องขวาพระเจ้า พระบิดาผู้ทรง
สรรพานุภาพ แล้วจะเสด็จมาพิพากษาผู้เป็น
และผู้ตาย

ข้าพเจ้าเชื่อในพระจิตเจ้า พระศาสนจักร
ศักดิ์สิทธิ์ สากล ความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียว
ของผู้ศักดิ์สิทธิ์ การอภัยบาป การกลับคืนชีพ
ของร่างกาย และชีวิตนิรันดร อาแมน

บทแสดงความเชื่อ

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเชื่อมั่นในความ
จริงทุกข้อ ที่พระองค์ทรงเปิดเผย และที่
พระศาสนจักรสั่งสอน โปรดทรงเพิ่มพูน
ความเชื่อของข้าพเจ้าด้วยเถิด อาแมน

บทแสดงความหวัง

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าหวังอย่างแน่วแน่
ว่า เดชะพระบารมีของพระเยซูคริสตเจ้า
พระองค์จะประทานพระพรพรทานแก่ข้าพเจ้า
ในโลกนี้ และสันติสุขนิรันดร์ในโลกหน้า ทั้งนี้
เพราะพระองค์ทรงรักษาพระสัญญาที่ทรงให้
ไว้เสมอ อาแมน

บทแสดงความรัก

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้ารักพระองค์สุด
ดวงใจ ยิ่งกว่าสิ่งทั้งปวง เพราะพระองค์ทรง
เป็นความดีงามหาที่สุดมิได้ และทรงสมควร
ได้รับความรักจากมนุษย์ทั้งมวล และเพราะ
รักพระองค์ ข้าพเจ้าจึงรักผู้อื่นเหมือนรัก
ตนเอง และพร้อมจะให้ภัยผู้อื่นเสมอ โปรด
ทรงเพิ่มพูนความรักของข้าพเจ้าด้วยเถิด
อาแมน

บทแสดงความทุกข์

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเป็นทุกข์เสียใจที่
ได้ทำบาป เพราะบาปเรียกร้องการลงโทษ
และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บาปทำเคืองพระทัย
พระองค์ ผู้ทรงความดีและทรงสมควรได้รับ

ความรักจากมนุษย์ทั้งมวล เดชะพระหรรษ
ทานช่วย ข้าพเจ้าตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ทำ
บาปอีกเลย จะหลีกเลี่ยงโอกาสบาปและจะ
พยายามใช้โทษบาป โปรดทรงพระกรุณา
อภัยบาปแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด อาแมน

บทวันทาพระราชินี

วันทาพระราชินี พระแม่ผู้ทรงเมตตา
กรุณา ทรงเป็นชีวิต ความอ่อนโยน และความ
หวังของลูกทุกคน ลูกผู้เป็นลูกหลานที่ถูก
เนรเทศของเอวา ขอวันทา ร้องหาพระแม่
ถอนใจคร่ำครวญ จำไว้ในเหนืงน้ำตานี้ โปรด
เถิดพระแม่ผู้ทรงช่วยเหลือเกื้อกูลลูก โปรด
ทอดพระเนตรเมตตามายังลูก และเมื่อชีวิต

เนรเทศนี้ผ่านพ้นไปแล้ว โปรดแสดงให้ลูก
เห็นพระเยซู พระบุตรผู้ทรงได้รับพระพร
ข้าแต่พระแม่ผู้เมตตากรุณา พระแม่ผู้โอบอ้อม
อารี มารีย์พรหมจารีผู้มีพระทัยอ่อนโยน

บทข้าแต่พระชนนีพระเจ้า

ข้าแต่พระชนนีพระเจ้า ลูกทั้งหลายหลบ
ภัยมาพึ่งพระแม่ โปรดอย่าเมินเฉยต่อคำวอน
ขอในยามทุกข์ร้อนของลูก แต่โปรดช่วยลูก
ให้พ้นภัยทั้งสิ้นเสมอเถิด พระมารดา
พรหมจารีผู้ทรงได้รับพระพร

3. คุณธรรมเพื่อเอาชนะบาปต้น 7 ประการ

1. ความสุภาพถ่อมตน (Humility)
 ⚡ หยิ่งทะนงตน (Pride)
2. ความมีใจกว้าง (Liberality)
 ⚡ โลภ (Covetousness)
3. ความบริสุทธิ์ (Chastity)
 ⚡ ตัณหา (Lust)
4. ความอ่อนโยน (Meekness)
 ⚡ โมโห (Anger)
5. ความยับยั้งชั่งใจ (Temperance)
 ⚡ ตะกละ (Gluttony)

6. ความรักฉันพี่น้อง (Brotherly love)

⚡ อิจฉา (Envy)

7. ความขยันหมั่นเพียร (Diligence)

⚡ เกียจคร้าน (Sloth)



ในที่ฟังแก้บาป

1. “เดชะพระนาม พระบิดา และพระบุตรและพระจิต อาแมน”
“คุณพ่อที่เคารพ ลูกปรารถนาจะคืนดีกับพระเจ้า และกับเพื่อนพี่น้อง ขอคุณพ่อโปรดอวยพรลูกด้วย ลูกไม่ได้แก้บาปมานาน.....วัน/สัปดาห์/เดือน/ปี พระสงฆ์ได้ยกบาปแล้ว ? กิจใช้โทษบาปได้ทำแล้ว ?”
2. “ลูกได้ทำบาป..... จำนวน.....ครั้ง ฯลฯ”
“และขอสารภาพบาปอื่นๆ ที่ได้ลืมไป และที่ได้ทำมาตลอดชีวิตด้วย”
3. ตั้งใจฟังพระสงฆ์เทศน์เตือนใจ และรับกิจใช้โทษบาปที่พระสงฆ์กำหนด
4. สวดบทแสดงความทุกข์ให้พระสงฆ์ได้ยิน
5. เมื่อพระสงฆ์สวดบทอภัยบาปแล้ว ทำสำคัญมหากางเขน และออกจากที่ฟังแก้บาป

บทแสดงความทุกข์

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเป็นทุกข์เสียใจ
ที่ได้ทำบาป เพราะบาปเรียกรังการลงโทษ
และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บาปทำเคืองพระทัย
พระองค์ ผู้ทรงความดีและทรงสมควร
ได้รับความรักจากมนุษย์ทั้งมวล เดชะ
พระหรรษทานช่วย ข้าพเจ้าตั้งใจแน่วแน่ว่า
จะไม่ทำบาปอีกเลย จะหลีกเลี่ยงโอกาส
บาปและจะพยายามใช้โทษบาป โปรดทรง
พระกรุณาอภัยบาปแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด
อาแมน



“ไปเถิด และตั้งแต่นี้ไป อย่าทำบาปอีก”
(ยอห์น 8:11)

