

吾日三省吾身



第一部分——簡介

信友在領受「修和聖事」前，先要進行省察；而按傳統做法，通常會依據「十誡」及「聖教四規」等，來進行省察。為現代人，特別是小朋友及青少年，這種做法並不足夠，因為小朋友及青少年，信仰根基未深，思想亦較為簡單直接，主日學導師需要在這方面給他們多點指引和帶領，使他們能更充分掌握「修和聖事」的意義，以及在修和前更深入地進行省察。希望以下的分享能幫助大家帶領學生在修和前進行省察，並更進一步提示他們，時時刻刻保持醒悟的重要，不斷更新自己、皈依基督。

第二部分——省察的方向

導師可按學生程度，採用以下的省察方向：

1. 愛天主在萬有之上

省察的大前提，就是「愛天主」，這亦是「完美的」（上等）痛悔（愛德的痛悔）（教理 1452）。這是最簡單、最直接的省察方向，縱使是較低年級的學生亦能理解。可請他們想想：每天在不同地方，面對不同的人，所做的事、所說的話、心裏所想的，有哪些是天主喜歡的？另有哪些是天主不喜歡的？

2. 十誡和山中聖訓

若只按字面解釋「十誡」，學生或會感到大多不適用於自己，例如：毋殺人、毋偷盜。然而，若按照耶穌在「山中聖訓」（瑪 5:21-48）的解釋，這些誡命實際上和每個人息息相關。導師可按學生程度，在解釋每條誡命時，列舉有關的生活例子，讓學生更易掌握。例如：毋殺人——意思是不可向別人發怒，包括家人、學生、朋友等。

3. 聖神的果實

我們也可引導學生，從另一角度——聖神的果實（迦 5:22-23）——進行省察。聖保祿在《迦拉達書》裏，提到人隨從本性的私慾和聖神的引導所得結果之分別（迦 5:16-26）；他更列舉了一大堆例子，都是日常生活中會發生的。由於正反的例子成一強烈對比，學生能夠即時領悟到「對」與「錯」的分別；就算遇到一些不太明確的事情，藉著參考這些例子，亦能很快判斷出如何做才對。

4. 積極和正面的思想

長遠來說，應培養學生積極和正面的思想。他們不要只想怎樣「避惡」，更進一步，是要想怎樣「行善」。「行善」不只是說「做善事」，例如：捐一點錢或做點義務工作，而是時時時刻想著怎樣做才能為別人、為社會、為世界，更為有益。就如聖保祿在《斐理伯書》裏提到，「不論做甚麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。」（斐 2:3-4）其實，若我們時常以此原則作為生活的依歸，定能幫助我們事事更接近天主。

第三部分——省察的內容

導師可依據以下的框架，按照學生程度，配合以上的省察方向，擬定一些具體問題，幫助學生進行省察。

1. 學生所到過的不同地方／場合

學校、家庭、街上、交通工具上、節日活動……

2. 學生所遇上的不同人物

老師、同學、父母、兄弟姊妹、親戚、路上遇到的人、交通工具上遇到的人……

3. 個人的思言行為

思想：（對人、對事）曾有的念頭、現在的想法，是否執著、不肯接受別人意見、存有偏見、不良的思想等？……

言語：禮貌、用詞、語氣，有否挑起爭端、令人難堪或不安、散播謠言？……

行為：傷害別人、做事馬虎、不負責任、不守規則？……

第四部分——總結



希望以上的省察方向和內容，能幫助大家提醒學生省察的重要性，並帶領他們在「修和聖事」前進行有深度、有質素的省察。更進一步，希望提示學生時時刻刻注意自己的思言行為，以及每天睡前進行簡單的檢討和省察，不但能將天主的愛和信仰的內涵帶到實際生活中，更有助促進成長及提昇修養。