

## 个人省察 - 七宗罪

### 傲慢、骄傲：

傲慢被认为是七宗罪中最原始，最严重的一项。期望他人注视自己或过度爱好自己，（因拥有而感到比其他人优越）（把自己定位成比他人更优秀的存在。“对自己的喜爱变质成对相邻者的憎恨和轻蔑”）。

- ✓ 我是否看不起别人？对人傲慢？
- ✓ 我是否把一切成就都归于自己，一切才德据为己有，忘记了自己本来的卑微面目？
- ✓ 我是否固执顽强。不接受劝告、喜欢自夸自赞、爱慕虚荣及目无尊长？
- ✓ 我是否永远都把自己排在第一位？
- ✓ 我需要别人的认可吗？我是否寻求意见？我是否准备好接受意见了吗？
- ✓ 我是否是一名“恶霸”？
- ✓ 我是否倾向于地位、职位比较高的人吗？
- ✓ 我是否有说别人的坏话吗？
- ✓ 我对别人撒谎了吗？我是否知大势宣传别人的错？
- ✓ 我是否时常找理由将所有的过错责任归咎于他人？
- ✓ 我是否有拒绝与他人沟通？我是否很久没有和某个人交谈？
- ✓ 我是否容易发怒，生气他人？
- ✓ 争论的时候，我是否时常冒犯和令人反感？
- ✓ 我有自我意识吗？我敏感吗？我是否会容易受伤？

### 嫉妒

因对方所拥有的资产比自己丰富而恼恨他人。

嫉妒跟贪婪一样，是一种因为不能满足的欲望而产生的罪恶。贪婪通常跟物质财产有关，而嫉妒则跟其他方面有关，例如爱情，或他人的成功。

- ✓ 我是否嫉妒别人的成就、财富、权势、名誉、地位、幸福及德行等等，见人在某方面比自己好就心里不舒服？
- ✓ 我是否因嫉妒而愤愤不平，闷闷不乐，进一步以偷、骗、抢，将别人的财物据为己有，若得不到，就加以破坏？

### 懒惰

逃避现实、无责任心及浪费时间。

懒惰被宣告为有罪是因为：1. 其他人需更努力工作以填补缺失。2. 该做的事情还没有做好，对自己是百害而无一利。

- ✓ 我是否时常贪求肉体及心灵的舒适，厌恶肉体及神修的善功？

### 超性或每日神修的懒惰：

- ✓ 我是否没有勇气行善，没有恒心修德，忽略各种神修工作；懒得祈祷，领圣事，去圣堂等等？
- ✓ 我是否常施延神工说：“下个月才办和好圣事，下个月才领圣体。”去圣堂，常是迟到早退，没有兴趣参加圣堂的组织或活动，如基信团、避静、讲座。。。等。在信仰知识上，不愿费心存思，去研究天主的道理、读经、圣人传及教会刊物等等？

### 本性的懒惰：

- ✓ 我是否尽量逃避责任及工作，尤其是吃力的工作，常借词推托，或敷衍塞责，做事半途而废，行事一曝事寒？
- ✓ 我是否不务正业，游手好闲，专管闲事？

## 色欲/淫乐

放纵自己的欲望，只重视肉体的满足，忽略心灵的沟通交流。

色欲是指过于强烈的、不合乎道德的欲望。对性爱的渴望，对刺激的追求等都是色欲最极端的罪行。

- ✓ 我是否在下列的情况中犯了淫乐之罪：
  - (1) 意淫：我是否在思想上或幻想里故意贪求或渴想淫乐之事？
  - (2) 口淫：喜欢讲邪淫之事，说邪淫的话，唱邪淫之歌，以求性欲的快感？
  - (3) 视淫：我是否观看淫书、淫画、淫戏、目不端正淫视妇女或男人以寻求快感？
  - (4) 声淫：我是否喜欢听人说污秽的话，放荡之言，听靡靡之歌？
  - (5) 行淫：我是否私通、姘居，搞同性恋性活动或强奸？

## 贪婪

希望占有比所需更多的事物。

尤其是指金钱或权力的过分追求。圣多玛斯·阿奎纳认为贪婪是“背向神的罪恶，正如所有朽坏的罪恶一样，是人为了会腐败的东西，放弃永恒的东西。”与贪婪有关的罪包括偷窃、打劫、贪腐、叛国等。

- ✓ 我是否正确或自私地处置自己的钱？
- ✓ 我是否有对同胞履行公义的职责？
- ✓ 我是否有履行对教会公义职责？

## 暴食

浪费食物，沉迷享乐。狭义的观点认为“暴食”等于浪费食物。从广义来说，就是指“沉迷”于某事物，如酗酒、滥用药物、屯积不必要的物品、沉溺于赌博玩乐而不思进取等。

- ✓ 我是否过分贪求饮食、过分讲究食物的精致及美丽，过分挑选食物，常这样不好吃，那样不好吃？
- ✓ 我是否饮食过量，吃得太多，喝得太醉，或不停吸烟，食相不加，或毫无节制，终日不停的吃，贪求口腹之乐？
- ✓ 我是否酗酒，毫无节制的喝酒，或常常因生活上的一些压力、失意和挫折，过量的借酒消愁以求解脱？
- ✓ 我是否酒后生事，乱骂人、摔东西、污言秽语、破坏家庭和谐？又或醉酒开车，危害自己及别人的性命？

## 暴怒

憎恨他人。产生无理的愤怒，对人复仇。在律法所赋与的权力以外，行使惩罚他人的意欲亦被归作愤怒。歧视、过分的警戒心、对他人有伤害的意图也算是暴怒。

- ✓ 在情感里，愤怒导致任何伤害他人或他人失望，
- ✓ 我是否常为一些芝麻小事就愤恨；一点点不如意就发怒，缺乏体谅和忍耐？
- ✓ 我是否压抑最初的愤怒的迹象？
- ✓ 我是否能和大家相处得很好的融洽？
- ✓ 我会为别人的不幸而高兴吗

- ✓ 我是否有想到复仇?
- ✓ 我是否是一个可以进行辩论或争论的人吗?