



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

11.2.2009 【主，求你治療我內心的惡！】

今日聖言：

創 2:4-9,15-17

詠 104

谷 7:14-23

「你們都要聽我，且要明白！不是從人外面進入他內的，能污穢人，

而是從人裏面出來的，纔污穢人。凡有耳聽的，聽罷！」(谷 7:14-15)



GIOTTO di Bondone The Seven Vices: Envy

(七罪宗: 嫉妒) 1306 Fresco, 120 x 55 cm

Cappella Scrovegni (Arena Chapel), Padua

默想： 耶穌在法利塞人和經師面前向群眾說了這句話，為說明法利塞人的形式主義和偽善。真正的潔與不潔，不在於外表，更不在於外來之物，如食物等能沾污的，而是由於人內心所發出來的才沾污人。內心的罪惡和惡念才真正使人敗壞。「凡從人裏面出來的，那纔使人污穢，因為從裏面，從人心裏出來的是些惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切惡事，都是從內裏出來的，並且使人污穢。」(谷 7:20-23) 出自內心的惡念比眼看得見的惡更可怕，因為這是出於心。

眾罪惡之中，尤以嫉妒尤為可怕，可視之為罪惡之根。嫉妒惡念一起，什麼非理性的事也可以幹出來。當我們稍有嫉妒之意念的時刻，我們可以作出自省：為什麼在我們內心有嫉妒的意念？嫉妒何人？為何是他/她？我為什麼總不希望別人比自己好呢？是什麼緣故？我害怕甚麼？為什麼害怕？

天主是我們的治療者。每人都逃避不了誘惑，外在的誘惑，我們可以盡量躲避，但出於內心的誘惑，我們卻避無可避。這種內心的惡是需要自己面對和克服的。我們需要天主的恩寵讓我們接受自己的不足和不是，也需要天主治療我們的心，修練善行，剔除內心的惡，增加內心的善。

行動： 我明白靈修要有進步，便是要將內心的惡每天減少一些，外在的善行加多一些。主，在我每天的默想和與你相遇中，求你治療我內心的惡。在我每天生活一切看到和遇到的美善中、在一總的事情上，願光榮歸於你！

The trial of
jealousy

