

opusdei.org

# 认识自己，预防魔鬼的操纵

教宗说，“灵性生活也有自己的密码：这些词语触动心灵，因为它们触及我们最敏感的地方”。

2022年10月5日

教宗方济各10月5日上午在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动，数千名朝圣信友在场参加。教宗在要理讲授中继续省思“分辨”的主题，邀请人们深挖自己的灵魂深处，好能“认识

自己”，即识别出哪些事令我们喜悦，哪些又令我们痛苦、让我们屈服。

教宗指出，“一种良好的分辨也要求我们认识自己。事实上，分辨牵连我们的人性因素：记忆、才智、意愿及情感”。“我们往往不晓得分辨，因为我们没有足以认识自己，如此一来，我们不知道我们真正要的是什么”。

正是从这“信仰生活与我们的人性、认知和情感维度不充分的对话中”，产生“灵性上的疑惑和圣召危机”。“我们不清楚自己要什么，对自己没有足够的认识”。于是，教宗引用灵修作家多玛斯·格林（Thomas Green）在《麦子和莠子》一书中的话：

“我竟然深信，真正分辨（和在祈祷中真正成长）的最大障碍，不是天主那看不见、摸不着的属性，而是我们对自己认识不足，甚至也不愿意了解

自己真实的情况。几乎我们每个人都躲在面具后面，不仅是在别人面前，在我们对著镜子照自己时也是如此。”

教宗表示，“我们众人都有伪装自己的诱惑，即使面对我们自己也是如此”。 “在我们的生活中，忘记天主的临在与对我们自己的无知并行存在，即无视天主也忽视我们自己，不了解我们的性格特征和我们最深的渴望”。

“认识自己并不困难，但却很费力：这牵涉到挖掘内心的耐心工作，要求我们能够停下来，‘关掉自动驾驶仪’，以便能意识到我们做事的方式、我们身上的情绪，以及反复出现的想法，它们经常在我们没有察觉到的情况下影响著我们。”

认识自己也要求我们能够区分“激动的情绪与灵性上的选择”。教宗解释，这就是觉察到“我所感觉的不是我所信服的；我感觉到的并非我所愿

意的”。如此就能“认出我们看待自己和现实情况有时会曲解的眼光”。

教宗认为，“察觉到这一点是一份恩宠”。的确，“我们经常会根据过去的经验对现实作出误判，而这些经验对我们有极大的影响，限制了我们为生命中真正有价值的事物进行拼搏的自由”。

接著，教宗用“密码”这个信息词汇来讲解认识自己的道理。他说，“灵性生活也有自己的密码：这些词语触动心灵，因为它们触及我们最敏感的地方”。

“诱惑者，即魔鬼，非常了解这些关键词，重要的是我们也要了解它们，以免我们处于我们不情愿的境地。诱惑不一定暗示坏事，但往往是没有头绪的事，以过于重要的面貌呈现出来。通过这种方式，它以这些事物在我们身上激起的诱惑力来催眠我们。这些事物美好，却是虚幻的，不能持守承诺，最后留给我们的是一种空虚

和悲伤的感觉。这种空虚感和悲伤感是一个信号，表明我们‘走上’了一条不正确的道路，使我们迷失了方向。”

这些事物“可以是学位、仕途、关系，所有这些都值得称赞，但在这些事物面前如果我们不自由，我们就会怀著不切实际的期待，例如确认我们的价值”。教宗举例说，“，当你思索你正在进行的一项研究时，你只想到提升你自己，为自己的利益，还是也为用于服务社会？从这里可以看出我们每个人的意向是什么”。

教宗指出，“重要的是要认识自己，知道我们内心的密码，知道我们对什么最敏感，保护自己不受那些试图以言词来说服我们的人的操纵，但也要认识到什么对我们是真正重要的，识别出当下的时尚或引人注目的肤浅的口号。

教宗最后总结道，认识自己的最好帮助是“良心省察”。要养成这个好习惯，“静下心来重新审视我们一天中所发生的事，学会在我们的评估和选择中，注意到我们最重视的是什么，我们在寻找什么和为什么，以及我们最终找到了什么”。

“最重要的是，学会识别出什么能满足内心。因为只有上主能说出我们有多少价值.....没有任何障碍或挫折能阻止祂温柔的怀抱。”

**(梵蒂冈新闻网)**

梵蒂冈新闻网

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Ren-Shi-Zi-Ji-Yu-Fang-Mo-  
Gui-De-Cao-Zong/](https://opusdei.org/zhs/article/Ren-Shi-Zi-Ji-Yu-Fang-Mo-Gui-De-Cao-Zong/) (2026年3月18日)