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,所有这些其本身都值得称赞,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/ (2025年12月12日)