

# 回顧自己的生活，發 現天主為我們行 的“小小奇跡”

分辨善惡的一個途徑是注視自己的内心，對自己的想法提出質詢，包括毒害我們生命的負面思想。

2022年10月19日

教宗方濟各10月19日上午在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動，繼續關於靈性分辨的要理講授主題。這一

次，教宗省思了分辨的“另一個必不可少的成分”：自己的生命史。教宗解釋，“我們的生命是賦予我們最寶貴的‘書籍’”。

“遺憾的是，許多人不閱讀這本書，或者在臨終時才閱讀，已為時太晚。然而，正是在這本書中，人們找到通過其他途徑徒勞而得到的東西。”

教宗援引聖奧斯定的話，指出這位“傑出的真理尋求者”經歷了這全部的内心之旅，在他的生命中看出了上主的臨在，乃至在寫出了這段話：“祢在我身內，我馳騁於身外。我在身外找尋祢；醜惡不堪的我，奔向著祢所創造的炫目的事物。祢和我在一起，我却不和祢相偕。”（《懺悔錄》卷十27）

聖奧斯定於是發出這樣的邀請：“要回歸你自己，真理存留於人的内心世界。”（《真宗教》三九72）教宗由此強調，“你要察看自己的生活，從

内心察看你所走過的路。要靜心察看，回歸你自己”。

“許多次，我們也有過奧斯定的經驗，發覺自己被遠離我們自己的思想、傷害我們的陳詞濫調的信息所困住。例如：‘我一錢不值’，於是你就情緒低落；‘我一切都不順利’，你就無精打采；‘我永遠都一事無成’，那你就破罐破摔，生命如此下去。這些悲觀的話語使你抬不起頭來。”

教宗指出：“察看自己的生命史也意味著承認這些‘有毒’元素的存在，但之後將我們故事的情節擴大，學會注意到其他的事，使這經歷變得更充實、更尊重其複雜性，同時也能領悟天主在我們生命中運作的溫和方式。”

教宗解釋，分辨的操練所提出的問題促使我們深思自己的行為，不停留在每個行為上，而是在一種更寬廣的背景中解讀它們。例如，讓我們捫心自

問，一種念頭從何而來，又將我們引向何處？教宗說，注視我們生活上的事件能讓我們看到珍貴的細節。

“例如，一次閱讀、一項服務、一個會面，乍看起來認為是無關緊要的事，隨後它們卻傳遞一種內心的平安、生活的喜樂，並啟發新的善舉。停下來並認出這是必不可少的。停下來是為了識別：這為分辨是重要的，這項工作就是採集上主在我們的土地上撒播的那些寶貴及隱藏的珍珠。”

教宗說：“善既隱秘又寂靜無聲，需要慢慢且持續地挖掘出來。這是因為天主的風格是謹慎的：天主喜愛謹慎、隱秘地行事，不強迫人。就如我們呼吸空氣那樣，我們看不到空氣，卻賴以生存，只有當空氣缺乏時，我們才發覺它。”

教宗繼續表示，回顧自己的生命有助於“訓練注視的目光”，讓我們看到天主為我們行的“小小奇跡”，給我們指明新道路。“有人明智地指出，

人若不瞭解自己的過去，注定要重蹈覆轍”。教宗邀請每個人向別人講述自己的生活，因為“這是一種最美和最親密的溝通方式”。

“聖人的生活也是一種寶貴的幫助，有助於認出天主在我們生命中行事的風格，熟悉祂施展作為的方式。聖人們的一些表現向我們發出邀請、向我們展示新的意義和新時機。例如，在聖依納爵·羅耀拉身上所發生的正是如此。”

這位耶穌會的會祖曾寫道，他發現“有些想法讓他悲傷，另一些卻令他喜悅”。慢慢地，他便開始“認出使他心神不安的不同因素”。教宗說，我們也能學習這樣做。

“例如，我們在每天結束時詢問自己：今天我心中發生了什麼事？有人認為這種良心省察是給犯下的罪過記賬。的確，我們犯了許多罪過，但這種省察卻不是這樣，不是的。省察的是我内心發生了什麼。我喜悅嗎？什

麼事令我喜悅？我悲傷嗎？什麼事令我悲傷？這樣我們就能學習分辨自己内心所發生的事。”

(梵蒂岡新聞網)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/Hui-Gu-Zi-Ji-De-Sheng-Huo-Fa-Xian-Tian-Zhu-Wei-Wo-Men-Xing-De-Xiao-Xiao-Qi-Ji/> (2026年2月13日)