opusdei.org

## 認識自己,預防魔鬼 的操縱

教宗說,"靈性生活也有自己的密碼:這些詞語觸動心靈,因為它們觸及我們最敏感的地方"。

## 2022年10月6日

教宗方濟各10月5日上午在聖伯多祿 廣場主持週三公開接見活動,數千名 朝聖信友在場參加。教宗在要理講授 中繼續省思"分辨"的主題,邀請人 們深挖自己的靈魂深處,好能"認識 自己",即識別出哪些事令我們喜悅,哪些又令我們痛苦、讓我們屈服。

教宗指出,"一種良好的分辨也要求我們認識自己。事實上,分辨牽連我們的人性因素:記憶、才智、意願及情感"。"我們往往不曉得分辨,因為我們沒有足以認識自己,如此一來,我們不知道我們真正要的是什麼"。

正是從這"信仰生活與我們的人性、認知和情感維度不充分的對話中",產生"靈性上的疑惑和聖召危機"。"我們不清楚自己要什麽,對自己沒有足夠的認識"。於是,教宗引用靈修作家多瑪斯·格林(Thomas Green)在《麥子和莠子》一書中的話:

"我竟然深信,真正分辨(和在祈禱中真正成長)的最大障礙,不是天主那看不見、摸不着的屬性,而是我們對自己認識不足,甚至也不願意瞭解

自己真實的情况。幾乎我們每個人都 躲在面具後面,不僅是在別人面前, 在我們對著鏡子照自己時也是如 此。"

教宗表示,"我們衆人都有偽裝自己的誘惑,即使面對我們自己也如此"。"在我們的生活中,忘記天主的臨在與對我們自己的無知並行存在,即無視天主也忽視我們自己,不瞭解我們的性格特徵和我們最深的渴望"。

"認識自己並不困難,但却很費力: 這牽涉到挖掘內心的耐心工作,要求 我們能夠停下來,'關掉自動駕駛 儀',以便能意識到我們做事的方 式、我們身上的情緒,以及反復出現 的想法,它們經常在我們沒有察覺到 的情况下影響著我們。"

認識自己也要求我們能夠區分"激動的情緒與靈性上的選擇"。教宗解釋,這就是覺察到"我所感覺的不是我所信服的;我感覺到的並非我所願

意的"。如此就能"認出我們看待自己和現實情況有時會曲解的眼光"。

教宗認為,"察覺到這一點是一份恩寵"。的確,"我們經常會根據過去的經驗對現實作出誤判,而這些經驗對我們有極大的影響,限制了我們為生命中真正有價值的事物進行拼搏的自由"。

接著,教宗用"密碼"這個信息詞匯來講解認識自己的道理。他說,"靈性生活也有自己的密碼:這些詞語觸動心靈,因為它們觸及我們最敏感的地方"。

"誘惑者,即魔鬼,非常瞭解這些關鍵詞,重要的是我們也要瞭解它們,以免我們處於我們不情願的境地。誘惑不一定暗示壞事,但往往是沒有頭緒的事,以過於重要的面貌呈現出來。通過這種方式,它以這些事物在我們身上激起的誘惑力來催眠我們。這些事物美好,卻是虛幻的,不能持守承諾,最後留給我們的是一種空虛

和悲傷的感覺。這種空虛感和悲傷感是一個信號,表明我們'走上'了一條不正確的道路,使我們迷失了方向。"

這些事物"可以是學位、仕途、關係,所有這些其本身都值得稱讚,但在這些事物面前如果我們不自由,我們就會懷著不切實際的期待,例如確認我們的價值"。教宗舉例說,"當你思索你正在進行的一項研究時,你只想到提升你自己,為自己的利益,還是也為用於服務社會?從這裡可以看出我們每個人的意向是什麼"。

教宗指出,"重要的是要認識自己,知道我們內心的密碼,知道我們對什麼最敏感,保護自己不受那些試圖以言詞來說服我們的人的操縱,但也要認識到什麼對我們是真正重要的,識別出當下的時尚或引人注目的膚淺的口號。

教宗最後總結道,認識自己的最好幫助是"良心省察"。要養成這個好習慣,"靜下心來重新審視我們一天中所發生的事,學會在我們的評估和選擇中,注意到我們最重視的是什麽,我們在尋找什麽和為什麽,以及我們最終找到了什麽"。

"最重要的是,學會識別出什麽能滿足內心。因為只有上主能說出我們有多少價值……沒有任何障礙或挫折能阻止被溫柔的懷抱。"

## (梵蒂岡新聞網)

梵蒂岡新聞網

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/ Ren-Shi-Zi-Ji-Yu-Fang-Mo-Gui-De-Cao-Zong/ (2025年10月28日)