

# 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麼，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

自己真實的情況。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況下影響著我們。”

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麼，我們在尋找什麼和為什麼，以及我們最終找到了什麼”。

“最重要的是，學會識別出什麼能滿足內心。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祂溫柔的懷抱。”

（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/> (2026年2月24日)