

Dobrotolubie

费奥凡·扎特沃尔尼克译

目录:

第一卷	16
序言	16
圣安东尼大德	18
关于圣安东尼大德的生平与著作的简述	18
圣安东尼大教父的教诲。	22
1. 关于在基督里生活的教诲，摘自圣亚法纳西传记中的言论、他的20封书信及20段箴言	22
2. 关于良好的道德和圣洁的生活，共170章	38
3. 隐修生活规条	49
a) 这种生活的外部表现与外部规范	49
b) 内在生活的结构	54
结语	58
4. 圣安东尼大德的箴言及其事迹	58
关于弃绝世俗	58
关于“该怎么做”这一问题的普遍回答：	59
推动人成就壮举并支撑其坚持的力量	60
热忱的引导者	60
如何点燃嫉妒之火？	62
功绩与善行，特别是	64
万物的终极目标与至高完美	66
圣安东尼的完美与天上的荣耀	67
5. 圣安东尼大德去世后，由一位长老对他的某些箴言所作的阐释	67
圣大马卡里	71
关于圣马卡里生平与著作的记载	72
圣马卡里大教父关于基督徒生活的教诲，选自其谈话录	73
1. 光明而原始的状态	73
2. 堕落者的凄凉境地	74
3. 主——救赎的安排者	77
4. 立定在主里得救的坚定决心	79
5. 苦修的状态	87
6. 领受圣灵大能之人的状态	96
7. 基督徒至高的完善境界	109
8. 来世	112
圣阿瓦·以赛亚	114
关于我们的圣父以赛亚——尼特里亚的阿瓦及其著作的简要介绍	114
1. 尊贵的阿瓦·以赛亚对门徒们的教诲	116

1. 阿瓦·以赛亚对与他同住的弟兄们的诫命	116
2. 关于自然法	116
3. 关于初学者的状况及隐修者	117
4. 关于 隐修者旅途中的生活，以及关于良心	120
5. 关于信徒的诫命，以及关于那些渴望在世上彼此和睦共处之人的家庭生活	125
6. 论愿以善静默守静默者	128
7. 关于美德	129
8. 箴言	131
9. 给弃绝世界之人的诫命	134
10. 另一段话（致背弃信仰者）	135
11. 关于芥菜籽	135
12. 关于葡萄酒	135
13. 论那些奋力拼搏并圆满完成（壮举）的人	136
14. 哀叹之行	138
15. 论弃绝世界	139
16. 论那渴望事奉上帝之灵魂所享有的喜乐	139
17. 关于弃绝世俗与游方时的思虑	144
18. 论不记仇	146
19. 关于情欲	147
20. 论谦卑	148
21. 关于悔改	148
22. 关于新人的行为	153
23. 关于成全	155
24. 关于无执着	158
25. 致我的门徒阿瓦·彼得	158
26. 以赛亚的门徒阿瓦·彼得所传的话	167
27. 关于“当自省”（申命记 15:9）	169
28. 关于邪恶的枝条	171
29. 痛哭	172
2. 给初入修道院的修士的规则与建议	176
3. 阿瓦·以赛亚的箴言	179
4. 关于守护心灵：27章	180
5. 关于苦修与静默的章节	183
圣马克·苦行者	184
关于圣马克生平与著作的资料	184
圣马克·苦修者关于灵性生活的教导	184
1. 致修士尼古拉的书信	184
2. 尼古拉修士对《马可苦修者书信》的回应	190
2. 圣马可的教诲，摘自他的其他言论	191
3. 关于属灵律法的200章	203
4. 论那些以为靠行为称义的人，共226章	210
阿瓦·埃瓦格里乌斯·庞提乌斯	220
关于阿瓦·埃瓦格里乌斯生平的记载	220
修士埃瓦格里乌斯关于苦修的训诫	223

1. 致阿纳托利关于积极生活的篇章	223
2. 修士埃瓦格里乌斯所著《关于积极生活的百篇论述》	229
圣老之箴言	230
3. 修士埃瓦格里乌斯的《修道生活图》，其中教导了应当如何精进修行并保持静默	231
4. 修士埃瓦格里乌斯的《33章类比》	234
5. 关于灵性生活的箴言（按字母顺序排列）	234
6. 同一位作者的其他箴言	235
7. 致阿纳托利关于八种意念	236
8. 他的这些思想，结合了关于“八种念头”的论述	237
9. 给住在修道院和收容所的弟兄们的教导	238
10. 这是祂给贞洁女子的教诲	240
11. 关于各种邪恶的念头，章	241
12. 修士埃瓦格里乌斯的箴言	248
第二卷	248
序言	249
圣约翰·卡西安·罗马人	249
关于他的简要介绍	249
关于属灵争战的概述	250
1. 苦修的目标与终点	250
2. 根据这一目标，我们应当确定我们的超脱应当是什么样的	251
3. 肉体与灵的斗争	252
4. 关于情欲及其斗争的概述	253
5. 与八种主要情欲的斗争	255
1. 与贪食之欲的斗争	255
2. 与淫欲之灵的斗争	259
3. 与贪财之灵的斗争	263
4. 与愤怒之灵的斗争	266
5. 与忧伤之灵的斗争	269
6. 对抗消沉之灵	270
7. 与虚荣之灵的斗争	273
8. 与骄傲之灵的斗争	275
6. 与念头作斗争，并借此对抗邪灵	279
7. 与各种灾祸和磨难所带来的痛苦作斗争	283
8. 论神的恩典与自由意志	290
9. 关于祈祷	291
10. 关于灵性生活的指引——与经验最丰富的长老们的探讨	295
11. 关于灵性生活完美程度的层次，以及促使人追求完美的动机	297
12. 关于忏悔之功的终结	298
圣伊西希乌斯·耶路撒冷长老	299
关于他的简要介绍	299
致费奥杜尔关于节制与祷告的益于灵魂且带来救赎之言	300
西奈的尼尔圣父	317
关于他的简要介绍	317

苦修教诲 西奈的尼禄圣父	318
1. 论祈祷	318
序言	318
153 关于祷告的章节	318
2. 关于八种邪灵	327
1. 关于贪食	327
2. 关于淫乱	328
3. 关于贪财	330
4. 关于愤怒	334
5. 关于悲伤	335
6. 关于沮丧	337
7. 关于虚荣	338
8. 论骄傲	341
3. 劝诫篇	342
4. 使人远离虚幻、归向永恒的思想	346
5. 与前文类似的想法和劝诫，摘自圣尼拉从其他经文中提炼的内容	349
6. 给修士们的劝诫	355
圣以弗所·叙利亚人	356
关于他的简要介绍	356
圣埃弗拉姆的苦修教诲	358
1. 劝勉人悔改并寻求救恩	358
2. 关于悔改的教导	368
3. 献身于取悦主之人的生活概况	375
4. 关于美德与情欲	378
心灵的美德	379
身体上的美德	379
心灵的私欲	379
肉体的情欲	379
5. 关于对抗八种主要情欲，概论	381
1. 关于与贪食的斗争	381
2. 关于对抗淫欲	383
3. 关于与贪财之心的斗争	389
4. 关于与愤怒的斗争	389
5. 关于与忧愁的斗争	392
6. 关于与消沉作斗争	395
7. 关于与虚荣的斗争	397
8. 关于与骄傲的斗争	398
6. 关于苦修生活的普遍教诲	401
7. 给苦修者的忠告	418
圣约翰·克里索斯托姆	422
关于他的简要介绍	422
圣约翰·克里索斯托姆的苦修教诲	423
1. 苦修的普遍原则	423
2. 关于悔改	424
3. 关于美德与情欲——以及与后者的斗争——概论	426

4. 关于对抗八种主要情欲	432
1. 与贪食之欲的斗争	432
2. 与淫乱的斗争	433
3. 与贪财之心的斗争	437
4. 与愤怒的斗争	438
5. 与忧愁的斗争	440
6. 与消沉之灵的斗争	441
7. 与虚荣的斗争	442
8. 与骄傲的斗争	443
5. 关于无欲	446
圣洁的尊贵长老们 瓦尔萨努菲和约翰	447
关于他们的简要介绍	447
苦修教诲	448
圣阿瓦·多罗菲	462
关于他的简要介绍	462
苦修教诲	463
圣以撒·叙利亚人	477
关于他的简要介绍	477
苦修教诲	478
第三卷	515
序言	515
福者迪亚多赫·伊利里亚埃皮鲁斯地区福蒂卡主教 在伊利里亚的埃皮鲁斯	515
关于他的简要介绍	516
福者迪亚多赫关于主要美德的终极境界或至高境界的论述	516
《修行之言》，分为一百章，内容充实，充满灵性智慧与洞见	516
我们的圣父约翰·卡帕夫斯基	538
关于他的简要介绍	538
致在印度的修士们——他们曾写信给他——共一百篇劝诫篇章	538
福者阿瓦·佐西马（巴勒斯坦）	548
关于他的简要介绍	548
福者阿瓦·佐西马的对话录	549
圣马克西姆·殉道者	558
关于他的简要介绍	558
1. 《苦修箴言》，以门徒提问、长老 回答的形式呈现	559
2. 《关于爱的四百章》	569
致埃尔皮迪乌斯的序言	569
关于爱的第一百篇	570
关于爱的第二百篇	575
关于爱的第三百篇	582
关于爱的第四百篇	589

3. 选自《希腊慈善论》七十章中的理论与实践章节	595
蒙福的阿瓦·法拉西奥.....	616
关于他的简要介绍.....	616
阿瓦·法拉西娅致长老保罗关于爱、节制与灵性生活的箴言.....	616
第一百一首	616
第二百条	619
第一百零三	621
祷文	624
第一百零四首	624
圣西奥多，埃德萨主教.....	627
关于他的简要介绍.....	627
我们尊贵的父亲、埃德萨的西奥多所著的一百篇最有益于灵魂的篇章	628
圣西奥多·耶德斯基.....	637
关于他的简要介绍.....	637
我们尊贵的父亲狄奥多尔的思辨之作	638
圣阿瓦·菲利蒙.....	642
关于他的简要介绍.....	642
关于阿布·菲利蒙的极具启发性的故事	642
圣父费奥格诺斯特	647
关于他的简要介绍.....	647
关于积极生活与沉思生活，以及关于神职的章节	647
论圣职.....	649
论圣职.....	652
论圣职.....	655
西奈的菲洛菲耶圣父	655
关于他的简要介绍.....	656
我们尊贵的父西奈的菲洛菲 论清醒的四十章	656
伊利亚长老兼圣礼执事.....	662
关于他的简要介绍.....	662
由最年轻的长老兼执事伊利亚精心编纂的《花集》	663
第四卷	670
圣西奥多·斯图迪特.....	670
《 》中对修士的修行教诲	670
序言	670
圣狄奥多尔·斯图迪特生平概述	672
1. 修道生活何等崇高.....	677
2. 不要自以为高明	677
3. 要警醒：因为仇敌并不打盹——以此安慰牧者	678
4. 铭记死亡与交账，并恪守誓言	678
5. 在善事上彼此竞相，不在恶事上	679
6. 反对情欲；因为这把火会点燃永火；死亡可能在行恶时降临	680

7. 尊贵的职分；通过遵守誓言来表达感恩	680
8. 不要灰心：劳苦虽小，赏赐却无量	681
9. 净化、播种、灌溉灵魂的田地，使其结出属灵的果实.....	682
10. 主必降临——你们要忍耐；——并以此为力量	682
11. 仇敌煽动情欲；但你们要抵挡，便能得胜；主是你们的帮助者	683
12. 让我们离开这里.....即离开情欲的领域，通过节制肚腹、眼睛、舌头、耳朵、双手和双脚	684
13. 起床；晨祷；第一时辰；劳作.....	685
14. 当专心仰望上帝，其余的一切都不要放在心上	686
15. 虽然逃离了世界，却未能逃离由仇敌煽动的私欲之波：必须警醒并予以抵御.....	687
16. 见你们进展顺利，我便欢喜；但因担心你们会停滞不前，我恳求你们：切勿阻断这股势头，要远离一切不合宜之事，并热切追求一切应当做的事.....	687
17. 你们为何离开尘世？是为了洁净自己；凡以此种生命之灵而活的人是有福的，尤其是对院长怀有信心的人.....	688
18. 共同生活是极好的；凡凭其灵而活的人是有福的.....	689
19. 愿每个人都在自己的美德上日益精进：顺从者在顺从中；谦卑者在谦卑中；勤勉者在勤勉中	689
20. 你们的成就使我欣喜.....有人以谦卑为荣，有人.....	690
21. 行善吧——不要让敌人靠近你们，以免他高呼：“所有人都变得邪恶了”.....	691
22. 一切皆源于上帝；然而，我们仍需付出努力，才能得以保全并不断前进.....	691
23. 抵挡那煽动情欲的仇敌	691
24. 针对情欲的炽烈，当以神的话语、警醒感官（尤须谨守视力）、不给肉体安逸来抵御：务要警醒；你虽在受洗后曾跌倒，但切莫在立下隐修誓愿后再次跌倒.....	692
25. 战胜情欲者得冠冕，屈服于情欲者受折磨；若你们属于前者，便好；若属于后者，请速速改正.....	692
26. 从修道生活的至高处俯瞰尘世，你们会看见波涛汹涌的虚妄之海；因此，要为已摆脱这一切而欢欣....	693
27. 每日的教会礼拜需要许多辛劳与忍耐，生活拮据，遵守共同生活规则，以及各种罚款和补赎；但这关乎得救，并因此能获得冠冕；所以要刚强	694
28. 你们如同肥沃的土地，无论何人，都结出美德的果实.....	695
29. 再过一会儿，就要离开这里了；但愿我们能带着美好的祝福启程.....	695
30. 为避免反复无常，须遵守修道院的规章制度，该制度排除了兄弟会中的一切孤立现象，使所有人行事均一，从而防止跌倒.....	696
31. 无论我们在世上忍受什么，在那里都将得到无法形容的报偿；因此，让我们不要懒惰，要沿着艰难的道路前行，追随那些曾走过这条路的圣徒的足迹，他们与我们一样都是人.....	697
32. 王道——凡事皆按规条而行；偏离者或陷入过犹不及，或陷入轻视；偏离虽可容许，但须经院长知晓，否则终将无善果	698
33. 当从上帝的话语中领受如何生活时，应当追念那些以实际行动践行此道的圣徒生平——从敬畏上帝开始，以深刻的谦卑结束	698
34. 为防止违反规矩的骚动，一旦发现有人图谋不轨或组织罢工，须立即向院长报告	699
35. 关于上帝之灵与诡诈之灵在我们身上所显明的作为，此处旨在说明：知晓这些之后，当热切追求前者，并远离后者	700
36. 功绩是必要的；但既然每件事都有其相应的报酬，它们并不会阻碍智者取得成功	700
37. 在对我的信德与爱德中，要勤勉工作；负责管理事务的人要明智地安排，下属要忠实地执行	701
38. 服从的生活方式高于一切：主也选择了它.....	702
39. 当将主置于眼前，切勿被任何恶事所动；要勉励自己行善，铭记末日，更要铭记那可怕的审判及其定夺	702

40. 敬畏上帝能抵挡仇敌的刀剑	703
41. 若将司库视为独立的权力机构，你们便会引入双重统治和分裂；而一旦权力分裂，王国便无法存续....	703
42. 大斋期不仅要求身体上的节制，也要求心灵上的节制.....	704
43. 共同生活的劳苦者有福了：你们要欢喜！	705
44. 因担任院长一职而产生的自我担忧	706
45. 恶魔通过煽动情欲诱人，并使人灭亡：必须与之抗争	706
46. 我们被召唤过一种崇高的生活：但我们的生活是否如自己所计划的那样，也如他人所期待的那样？	708
47. 要在所选择的生活中坚定不移，不要剥夺自己将要享有的喜乐	708
48. 死亡迫在眉睫：当做好准备，洁净自己，远离情欲	709
49. 救主为我们受苦的图景：愿荣耀与感谢归于祂！	710
50. 目睹亡者时的教训：不要为肉体操心，而要为天国操心	711
51. 修道院里的每个人都在劳动，将自己的奉献贡献给集体；为何修道院所生产的一切却被每个人据为己有	711
52. 愿弟兄之爱长存；愿你们众人得救，洁净自己；当远离多言与嬉笑；每当听闻你们中有不妥之处，我便深感痛心	713
53. 我虽将离去，但灵魂仍与你们同在；我不在时，你们也要像我与你们同在时那样	714
54. 要讨神的喜悦；彼此关怀，不要只顾自己；不要自以为聪明；要同心合意	714
55. 表达对热忱劳苦者的喜悦，并劝勉他们既要热心于属灵的事工，也要热心于修道院的服从	715
56. 初学者面临强烈的诱惑，原因在于残留的罪恶倾向和习惯	717
57. 我们正处于战争之中：我作为统帅，以言语激励你们：坚守阵地.....	717
58. 我思念死亡及那时将发生的一切，并祈求能蒙洁净，免受火的试炼；你们却要欢喜，因着那将来的赏赐，尽管你们现今的处境充满悲伤	718
59. 在世俗的虚妄之中逗留过之后，我感谢上帝，因为我们与你们一同逃离了那里	719
60. 起来，向万医之主寻求医治	720
61. 大斋期过半；我们辛勤耕耘，如今已见果实：这是上帝的恩典；让我们心怀感恩，继续前行	720
62. 你们的状况已安排妥当：要守住它	721
63. 庆祝完复活节后，让我们继续秉持四旬斋的精神前行，以免在接下来的日子里挥霍所获得的恩典，反而要使之倍增	721
64. 我们蒙受了崇高的呼召；让我们欢欣、感恩并付诸行动，为之承担一切劳苦，并忍受一切	722
65. 思念先知、使徒及其他圣徒为天国所受的苦难，让我们心生热忱.....	723
66. 你们是神托付给我的；所以我热切地教导你们	724
67. 因爱你们，当你们有所成就时，我便欢喜；当我看到你们的这种心境时，我便忧伤.....	724
68. 世俗的虚荣中只有和平；而我们的目标崇高，劳作硕果累累	725
69. 必须忍受一切将要遭遇的不愉快；并要配得上加入殉道者的行列.....	725
70. 上帝要求你们什么？要求你们舍弃自己的意愿，顺服于院长唯一的意愿；因此，无论在何事上，甚至在行善之事上，都不要妄图与他人不同.....	726
71. 罪的根源在于骄傲与悖逆；一切苦难皆由此而生；相反，谦卑与顺服则带来.....	727
72. 忏悔及其他矫正措施有何救赎作用？它们是通往天堂的道路.....	727
73. 这条道路艰难而令人悲伤；但作为回报，无尽的安慰正等待着你们：让我们忍耐吧.....	728
74. 当君王召人赴晚宴时，众人皆争先恐后。天上的君王召唤了我们；既要忍受一切，怎能不急切赶去呢？我们切莫怯懦，而要振作精神，与一切	728
75. 既见我们这种善行生活的果实，就更严格地持守它：你们便会成为三位一体之神的居所.....	729
76. 过圣洁生活的人，每天都是节日。你们愿意这样吗？要热心讨神喜悦，并为祂忍受一切.....	730

77. 人生波澜起伏；但首先，要祈祷你们的舵手精神抖擞、明智；然后，要以能达到美好结局这一盼望来安慰自己.....	730
78. 正如阿拉伯人逼近时，我们竭尽全力避免落入他们手中，我们也应当穿上属灵的兵器，警惕那些心里的仇敌.....	731
79. 光阴飞逝：必须如你们所做的那样保持警醒，尤其要注重谦卑与温顺，效法基督.....	732
80. 我称赞你们的顺服：要继续保持这样；无论是分发所需物资和命令的人，还是接受这些人，都要敬畏上帝地行事.....	733
81. 情欲的叛乱比刀剑更可怕，我们要对此保持警惕，以诫命护身，并以对罪恶的厌恶为武器.....	734
82. 那位弟兄离开了。为什么？因为他没有听从自己的内心，而是屈服于诱人的念头；倘若他能听从自己，诗篇中的启示本会使他清醒；而他的意志并不坚定.....	734
83. 愿没有任何事物使我们与神的爱隔绝；但我们要持守善行与美德，直到达到基督的度量.....	735
84. 谁不属于这种不虔敬之人？所有生活不端正的人；尤其是那些对修道院简朴的生活条件心怀不满、违背誓言的人.....	735
85. 痛心，又有两人离去了.....	737
86. 你们的坚定与恒心使我倍感安慰；请继续精进，并加倍努力——神的祝福必临到你们；那些不如此的人——则不属神.....	737
87. 既已弃绝尘世，却又再次向它张望——你们的行为既不明智又有害：请清醒过来吧.....	738
88. 我为你们安居乐业而欢喜；但这并非我的功劳，而是上帝的恩赐；我之所以欢喜，是因为我们与你们合而为一：愿主保守你们，并帮助你们兴旺.....	738
89. 你们顺从了神的呼召，如同亚伯拉罕一般，舍弃了一切：所以不要忧愁，而要凭着盼望鼓起勇气，忍受一切：前方有冠冕在等待.....	739
90. 正如我负有责任——总是激励你们投入战斗；同样，你们也负有责任——总是全副精神武装，奋勇战斗.....	740
91. 春天到了：请多加小心，我劝你们要节制饮酒，不要吃得太饱，进城时要谨慎，也不要将世俗之物从城里带回修道院.....	741
92. 克制己意是我们最重要的美德.....	741
93. 你们在一切事上都要竭力行善；劳苦虽大，赏赐却更大；所以要更加、更加地精进.....	742
94. 你们知道我们为何来到修道院：切勿做任何与此相悖之事.....	743
95. 我们是基督的军队：看哪，你们的全副军装是否已备妥；因为仇敌并不打盹——你们要奋勇作战.....	744
96. 我们要追念我们从前是怎样的，蒙召时是怎样的，如今又是怎样的；——并要感谢上帝，不仅用言语，更要通过端正的生活来表达.....	745
97. 你们无疑将因弃绝尘世、殉道般的顺服以及与情欲和无形之敌的斗争而继承永恒的福乐：所以要站立得稳.....	746
98. 我们虽贫穷，但上帝供养我们；愿归荣耀于祂；然而我们也不应闲置；愿每个人都按自己的本分劳作：那时，上帝必使我们微薄的所得倍增.....	746
99. 教诲并非无益：它们唤醒沉睡者，并巩固与引导清醒者.....	747
100. 治理是艰难的；但为了主，为了那位为我们受苦直至十字架之死的，我忍耐；你们也要忍耐.....	748
101. 我们蒙召要借着劳苦、苦难和忧伤来洗净罪孽.....	748
102. 我因你们真诚且成功地坚持共同生活的功绩而称颂你们.....	749
103. 那个世界里的思想与情感、言语与行为，与我们这里截然不同：我们对待这一切，仿佛身处天堂一般.....	749
104. 我有责任说话，你们有责任聆听.....	750
105. 如今正是诱人的时节（春天）；要掌控好自己的身体.....	752

106. 让我们怀着对永恒福乐的盼望，效法圣保罗的教导与榜样，凡事忍耐	753
107. 如今正值大斋期：愿每个人都按其要求做好准备	753
108. 切勿懈怠，当谨记我们是在为上帝劳作，祂必按我们的热忱与虔诚予以报偿	754
109. 要热切而全力地追求属天的：上帝必赐福	754
110. 因着你们的相交，每个人的美德会惠及众人，众人的美德也会惠及每个人	755
111. 讲道是为了让你们在聆听时得以改正，但你们却依然如故：请不要再如此漫不经心，要积极行动起来	756
112. 我们正在进行属灵的赛跑：谁是观众？奔跑者应将注意力集中在哪里？谁是奔跑的楷模？	756
113. 你们立了美好的心志；但这并不能使你们免受仇敌的试探，而你们正经历着这些试探	757
114. 让我们耕耘自己的灵魂，在属灵的层面上，像农夫耕耘自己的田地那样，做一切农夫所做的事	758
115. 摒弃一切情欲与愤怒，紧靠主，在我们作为服侍者的职责中，真诚地为祂劳作	758
116. 关于某些人逃离一事：要站立得稳并不断精进，切忌凭己意行事，即便是行善亦然	759
117. 再次逃跑的人。——如何避免这种堕落？	759
118. 苦修虽短暂，其福报却永恒；罪恶的欢愉转瞬即逝，其带来的折磨却无穷无尽：疏忽大意者必难逃此劫	760
119. 我们已离开世界：若在上世受苦，有何可奇怪的？但这对我们并非损害，而是助益	761
120. 在我们的属灵生活中，我们要体现主在上世以肉身生活时的特质	761
121. 切勿自高自大，也不要失去对天父的信心；至于那狡猾的恶者，切勿听从他	762
122. 旅人仰望旅程的终点，便甘愿忍受途中遇到的种种艰难：正如我们也应当为了天国而忍受一切	762
123. 应当在哪些方面彼此热忱，在哪些方面互相超越，又在哪些方面彼此协调	763
124. 在一切事上都要端正，无论是内在还是外在	763
125. 遵守上帝的诫命和我们的规条，效法古人——众人如一人	763
126. 舍弃世俗，追求天上的事，尤其要与愤怒和情欲作斗争	763
127. 我很高兴你们从四散中再次聚集，并按应有的方式安顿下来	764
128. 你们生活得很好；愿你们中间没有一个品行不端的人	764
129. 邀请所有人感谢上帝，因祂已将我们从牢狱中解救出来	765
130. 因此，我们舍弃了一切，为要讨神喜悦	765
131. 在前往修道院的途中，要为自己祈祷，并祈求上帝在他们的劳苦中施予帮助：因为这是收割的时节	766
132. 索弗罗尼乌斯被启示——要监督教父们制定的规条是否得到执行：因为由此产生一切美善，而违背则招致一切邪恶	767
133. 我们的劳苦虽微，赏赐却无量	768
134. 在一切事上都要端正，好成为那些将在你们之后进入修道院之人的良善酵母；要时刻将上帝、死亡以及上帝审判的定夺铭记于心：无论是离去，还是到来	768
135. 要勤于修行，铭记末日与审判：其中指明了有益的善行，特别是对抗肉身情欲所需之事	768
136. 通过询问他们是否处于应有的状态，以及是否有人偏离正道，以此提醒他们整个必守的生活秩序	769
137. 关于在收割季节如何举行礼拜、如何通过饮食补充体力、如何休息、如何度过夜晚以及总体上应如何行为的指导	769
138. 听闻弟兄们的佳音，便欣喜不已，并激励他们更加精进，同时阐明领袖们应当如何行事，以及全体弟兄应当具备怎样的品格	770
139. 敬畏上帝与爱能点燃热忱，并使人坚守正道；而缺乏这些的人，则会陷入懈怠并跌倒	771
140. 为那些违背誓言、离开修道院的人感到悲伤，并竭力劝诫他们回归正道，在修道生活中坚守不移	771
141. 劝勉人摒弃自己的臆测和私意，凭着信心顺服引导，以便在当行的生活中获得持久的成功	772

142. 邀请人们为过着乞丐般的生活而欢欣，这种生活充满匮乏与悲伤，伴随着苦修的劳作，并舍弃了一切世俗之物；因为这是通往天国基业的可靠道路	772
143. 将苦修生活比作竞技场上的赛跑，并详细指导如何成功完成这场赛跑并获得奖赏	773
144. 我们要热切追求一切美德，并警惕一切邪恶，尤其是那些看似美好的邪恶	773
145. 在共修生活中忍耐度日；这便是真正的殉道	774
146. 借地震之机，提醒人们末日天地的震动，并就此给予相应的教诲	775
147. 我们将日益精进于一切美德，热忱追求并远离一切邪恶，以天使般共处的善行装点自己，效法圣父们的榜样，并怀着对伟大应许的盼望	776
148. 美德难以植根于我们心中，而恶行却更容易被接受	776
149. 谴责那些屈从于仇敌诱惑而跌倒的人，并劝勉他们抵挡仇敌，以主的帮助给予他们希望	777
150. 通过明确我们是谁、为何而存在、身在何处以及将去向何方，这描绘了末日审判的场景以及右边和左边之人的命运，并从中得出发人深省的教训	777
151. 从世俗竞技场中选手备战的方式，为投身于属灵无形争战的勇士们汲取教诲	778
152. 通过农夫、水手、商人、旅行者的例子，激励人们热切追求属灵的福分	778
153. 阐明为上主劳作是何等幸福；并提及弟兄们正是为此舍弃一切、进入修道院，遂以上主的话语激励他们：“你们寻求，就必寻见”	779
154. 他想起自己作为院长肩负的重担是何等沉重，尤其是想到要为每个人负责时，便恳求帮助。如何帮助？在修道生活中取得进展	779
155. 正如一位英勇的公民被国王召见以接受奖赏时所感到的喜悦：我们的兄弟哈里顿被主从这里召去时，也同样喜悦，如今因他在修道院所经历的壮举与辛劳，正享用着难以言喻的天上福乐	780
156. 达尔马提亚修道院选出了一位新院长，原因无他，唯因那份谦卑	781
157. 斋期已至；它使内外皆井然有序	781
158. 称赞修士们，因他们通过弃绝尘世，远离了类似肉食节那样的享乐与欢愉，并蒙召以虔敬和公义侍奉上帝，其中蕴含着真正的喜乐与永无止境的庆典	782
159. 要警醒自守；因为仇敌可能会突然袭击并毁灭你们	783
160. 他欣慰于修士们的良好纪律，以及他们一切都按规条行事、对修道院的生活都感到满意，——他补充道；但这并非首要之事；最重要的是要这样生活，以便死后能进入上帝的安息；一切都应以此为目标	784
161. 我们唱道：“我要领受救恩的杯”。这杯就是接受殉道，对我们而言，这殉道在于与情欲进行痛苦的斗争	784
162. 通过描绘逝者的容貌，提及在墓室中所见之景；并简要概述逝者生前的善行——由此引出关于保持身体与灵魂纯洁的教诲，以成为配得基督的新娘	784
163. 我们与恶灵及其首领魔鬼的争战	785
164. 关于神之人的外在形象——真正的修士	786
165. 引用使徒的话：“看哪，现在正是时候”，说明使徒以此激发我们对追求救恩的热忱	786
166. 你们要在生活中坚定不移，凡事忍耐；因为当你们有幸获得那永恒的福乐时，还会为自己没有更多地忍耐而感到遗憾	787
167. 我们与邪灵的争战	788
168. 在我们前行的路上，不要注视尘世和转瞬即逝的事物；而要将目光定睛在天上和永恒的事物上：因为前者使人松懈，而后者则使人充满勇气	788
169. 你们是基督的战士；必须时刻全副武装——具体如下	789
170. 将照料灵魂比作照料葡萄园	791
171. 须要留心，免得偏离诫命之道——仇敌正竭尽全力想把我们从这条路上推下去；为在此事上得胜，我们要谨守心志	791

172. 我们的职责应当是遵行天父的旨意，按照苦修的规则和修道院的服从条例生活	792
173. 灵魂的耕耘不像耕耘土地那样需要专门的时间和准备：它随时都可以进行，而所有的准备都体现在一种意愿和决心上——即压制一切邪恶，并促进一切美善。	793
174. 既然为了舍弃尘世、以誓愿之身进入修道院，并获得了过敬神生活的力量，就当感谢召你们进入此道的上主，不是用言语，而是用你们所选择的生活方式来表达：这便是对尘世的胜利	793
175. 暂时离去时，他请求上级和下属按照章程行事和生活，并具体指明该如何做	794
176. 要英勇地站立，仰望高处，并以神圣的默观如箭一般，击退救恩的敌人	795
177. 许多情欲因仇敌的作为而攻击我们。我们必须战斗，要身穿属灵的全副军装	795
178. 你们如今已圆满完成了圣大斋期，并收获了丰富的属灵果实.....务要珍藏这些果实，严格自律	796
179. 切勿听从仇敌的诱惑：我们的始祖曾听从了，结果被逐出乐园	797
180. 斋戒若在心灵与身体上都节制，便蒙神喜悦；若仅在身体上节制，则不蒙祂喜悦。	797
181. 努力遵行神的诫命和共同生活的誓约，你们必从主那里得着无法形容的喜乐	798
182. 你们既不听从我的教导，也不听从父辈的训诫，更不听从上帝的话语，依然不肯悔改：其原因在于你们纵容肉体，对得救之事漠不关心	798
183. 你们当中许多人已经做到了应当有的样子：为什么不是所有人呢？	799
184. 在共修院的见习生活中，苦修的典范高于一切：它效法基督	800
185. 将奋进者比作多结果实的葡萄藤，以此激发对美德结出果实的热忱	800
186. 铭记我们为何离开尘世、进入修道院，让我们竭力追求这一目标，并避开经验所指出的绊脚石	801
187. 让我们大家齐心协力，各人在自己的美德上精进，既不寻求私利，也不拒绝任何辛劳，确信因着这一切，我们必将获得天国。	801
188. 正如仇敌曾引诱我们的始祖一样：他如今也引诱我们，将邪恶伪装成善	801
189. 如果满足自我放纵的欲望所带来的恶果，未能教导我们克制这种行为	802
190. 这对我们来说很艰难：仇敌处处设下诡计来迷惑我们；但既然知道这一点，我们就当警醒并加以抵御	803
191. 凭着忍耐，我们将战胜仇敌，并蒙受那不可言喻的恩典——正是为了这些恩典，殉道者甘愿承受酷刑，而圣徒们则甘愿承受各种严苛的苦修。	803
192. 让我们呼求，主必将我们从罪恶和仇敌的奴役中拯救出来	804
193. 铭记我们生命将如何终结，让我们效法我们的先贤，竭力讨神喜悦	804
194. 你们如同美好的花园，结出各种美德的果实：务要小心，莫让自己凋零	805
195. 你们应当以你们属灵父亲的名字为名，并按照既定的规则，在统一的修道精神中生活	806
196. 教诲所讲的是最重要的事——灵魂的救赎；因此，聆听时应当全神贯注、满怀热忱	806
197. 战争期间，战士们在战斗中不得安宁；只有回到家中，他们才能安息	807
198. 我们身处竞技场：必须竭尽全力；否则将一无所获	808
199. 这些箴言指出了修道者的美德与功绩，并激励人们在其中精进	808
200. 他称赞弟兄们过着严谨的修道生活，并指出其中蕴含着殉道者的特质，劝勉他们继续如此生活，并给予希望，说将来他们将与殉道者们一同	809
201. 将弟兄们描绘为在一切修道功课上都臻于完美后，他补充道：让我们永远如此，各人在自己的时间里做自己的事	809
202. 通过舍弃自己的意愿，将自己献给上帝为祭：在一切事上都要常存此心，如此，上帝的恩典必与你们同在	810
203. 我称赞你们，因为你们舍弃了一切，甘愿行在这狭窄的道路上	811
204. 远离一切可能激起不洁情欲的事物，并忍受一切不愉快的事：为此，报酬是巨大的	811

205. 在大斋期前，不应沉溺于放纵，而应深入研读《福音书》，并据此立志过更圣洁的生活，以便我们能继承天国.....	812
206. 虽然我们常年斋戒；但愿每个人都能在即将到来的斋期中再多做些什么.....	812
207. 有人按规条行这，有人按规条行那，但众人都当遵守：不可随己意行事，要警醒自己，免得让仇敌借着意念侵入内心，并能在一切实善上畅通无阻地进展.....	813
208. 斋戒的操练因习惯、忍耐和恒心而变得轻松；尤其是藉着敬虔的默想，其中所涉及的对象也随之显明.....	813
209. 首先，我们应当感谢上帝——感谢生命，感谢通过圣.....洗礼而成为上帝的儿女，感谢修道生活，感谢在偶像破坏者面前作见证.....	814
210. 以下几点应成为我们承担斋戒重担的动力：斋戒的益处——同时保持平和且充满爱的心境；以及赐予斋戒者的大福应许.....	815
211. 关于和平与和谐的教导；关于对上帝的炽热的爱；关于为成全救恩而勤勉劳作；以及关于修道生活应有的准则.....	815
212. 我按职责传讲教诲；但为了结出果实，请你们在教诲的引导下，以自身的进步来帮助我.....	816
213. 死亡临近：必须做好准备。如何准备？凡事都要为神的荣耀而行.....	816
214. 纪念上帝时，也要纪念死亡.....	817
215. 主赐予我们和平，这要求我们外在与所有人和平相处，内在则要从情欲和良心的谴责中获得内心的安宁.....	817
216. 应当聆听教诲，并在相信之后，践行其中所启示的内容.....	817
217. 既已摆脱世俗、尘世和罪恶的枷锁，我们绝不允许自己再次回到其中.....	818
218. 必须专心聆听上帝的话语：因为一切属灵的品质皆源于此.....	819
219. 让我们举行追思礼，不仅在形式上，更要在灵性上；——同时铭记，我们终将离世；并——以此为激励，为离世做好准备.....	819
220. 大斋期的结束使我们站在复活节面前；但我们的一生也始终站在复活节面前——那不是暂时的，而是永恒的，是无可比拟的美好.....	820
221. 正如植物王国在冬季过后绽放花朵并结出果实一样：灵魂在经历匮乏、悲伤和艰难之后，也会在灵性上绽放，结出灵性的果实，主以此为乐并以此滋养自己.....	821
222. 列举了那些在斋戒期间特别精进的苦修美德之后，他补充道：要永远保持这样，不要随时间的变迁而改变.....	821
223. 提醒大家某件事，那事件如同对所有人的试炼，却被大家顺利度过了.....	822
224. 让我们不断追念主的受难与复活，以免被情欲所掳.....	823
225. 复活节已过，受难节也已过去；但复活节的喜乐与对主受难的纪念应当在我们心中鲜活；使我们在活着的时候，不再为自己而活，而是为那位为我们而死、又复活的主而活.....	823
226. 我们在世上生活时，当谨守自己，使那些想要诋毁我们生活方式之人的口无从发声.....	824
227. 你们在斋期中积攒了属灵的恩赐；现在要努力守护它们.....	825
228. 不要自满：因为死亡时刻临近；而死后便是审判与报应.....	826
229. 万物都在庆祝基督的复活，披上鲜花，散发芬芳；我们也应当庆祝这一诸节日的节日，从自己身上散发属灵的芬芳，通过结合各种美德在内心预备好它.....	826
230. 思量我们的人性因升天的主而被提升到了何等高的境界，切不可因不配的生活而使其蒙尘.....	827
231. 在主升天之际，我们的本性也随之升华：让我们尊崇这恩赐的崇高，并以各种美德装点自己.....	828
232. 主应许要差遣另一位安慰者：这应许已在五旬节应验；此事何其伟大.....	828
233. 诸圣节。——他们是谁？所有殉道者：有的经历了血的殉道，有的则通过自我牺牲的壮举.....	829
234. 主日这天，让我们通过追念主借着祂的复活为我们赢得的恩典，以此作为我们的教诲.....	830

235. 想起曾有人临终时呼喊：“我猝不及防”，尚未说完便断了气——由此得出教训：要这样生活，时刻准备迎接死亡	831
236. 我们要警醒，借着上帝的话语使警醒之灵焕发活力，并期待主突然的再来；那时，那些警醒的人将被提，去迎接祂	832
237. 四散。以此激励人为此欢喜	833
238. 现在是收割的时节。我们的属灵收割也与此相似	833
239. 收割。众人辛勤劳作，不知疲倦；我们也应当如此——各人都要在自己的事上勤勉劳作	834
240. 平信徒临终时会留下遗嘱；修士们有时也会留下遗嘱；那是什么样的遗嘱呢？	835
241. 忍耐是至高的美德；它是圣徒的道路；让我们也在其中精进	836
242. 变容——未来时代的写照.....我们被预定要拥有这样的光明与美丽，正如我们最初被造时那样	836
243. 西纳德大主教米哈伊尔蒙主恩召：让我们纪念他，因为他至今仍在为我们代祷	837
244. 从哈尔基顿圣约翰的葬礼归来后，他称赞弟兄们依然保持着一贯的良好秩序，并希望他们永远如此	839
245. 节庆既寻常，亦属灵；买卖既寻常，亦属灵	839
246. 神差遣祂的独生子降临世间，作为我们一切属灵与肉体疾病的大医治者，以及一切恩惠的赐予者：祂在世时所行的，如今仍在行，这一点人人皆知	840
247. 现在正是采收葡萄的时候：这给我们上了宝贵的一课，因为我们也是葡萄	840
248. 既蒙受了成圣的恩赐，我们就当珍而重之，尤其要远离肉体的私欲；因为它与恩典的状态相悖，会使人陷入奴役，并充满恐惧	841
249. 观察田地播种的方式，让我们以此为鉴，用属灵的品性之种来播种自己	842
250. 指出我们在基督耶稣里所享有的恩典何等浩大	843
251. 从自身的疾病——联想到死亡，又从病中的痛苦——联想到永恒的折磨	844
252. 主显节使我们想起主以肉身降临人间所带来的巨大恩典	844
253. 流浪在旷野的以色列人曾被应许安息；但并非所有人都进入了那安息	845
254. 贞洁高于婚姻生活	846
255. 因敬礼圣像而遭流放、又因遭受酷刑，我们有多少弟兄离世了？他们正是正统信仰真理的见证人	846
256. 应当在属灵的安慰中庆祝节期	847
257. 应当效法圣父们；但要效法那些与你生活方式相同的人：否则会带来危害	848
258. 在阐明何为修士之后，指出当今修士在哪些方面不如往昔	849
259. 铭记那借着道成肉身赐予我们的救赎之工，让我们凭着祂的灵，在生命更新中生活，远离陈旧	850
260. 指出研读圣父们的生平如何在我们心中唤醒一切美善，并使我们远离一切邪恶之后，——邀请每个人根据各自的服从本分来效法他们	850
261. 世人所渴求的一切皆是虚幻；唯有美德能带来永恒的福乐	851
262. 我们在从旷野来到此地途中，蒙主赐予了许多恩惠：我们不仅要用言语，更要以行动来感谢	852
263. 各人都要尽心竭力地履行自己的本分，如同在神面前一般	853
264. 打架：揭露	853
265. 再次谴责那些争执不休的人；并——借着圣体圣事所赋予的激励，邀请所有人缔结和平	854
266. 虔诚之人不仅远离恶行，也远离恶念；借此他便获得神的平安，并在其中因神性的默观而得享喜乐	855
267. 服从彼此相连；为何要互相帮助，并且始终不推诿、不拖延地服从管理者的命令	855
268. 狂欢节期间纵情享乐的行为有悖于基督教精神	856
269. 门前的逼迫：我们要坦然面对，仰赖神的帮助，并因信忍受逼迫所获得的应许而得着激励	857
270. 再次谴责橄榄节的放纵，以及世俗生活的种种弊端，并感谢上帝使修道者免于此害	858
271. 大斋期平息了喧嚣与流言，并呼吁平信徒回归虔敬的生活	858
272. 建造灵魂之屋，应比建造世俗之屋更为用心	859

273. 斋期已过。我们克制了肉体，使灵魂变得良善，好叫我们蒙基督新郎喜悦	860
274. 曾遭受过偶像破坏派的猛烈攻势。我们坚守住了	861
275. 不可与异端分子来往	861
276. 该段讲述了保加利亚虔诚的基督徒宁愿殉道，也不愿在圣	862
277. 圣母领报是道成肉身救赎工程的开端，这促使我们以属灵的方式庆祝这一节日	863
278. 在报喜节颂扬贞洁	863
279. 复活节——这个节日令人向往；但属灵的复活节	864
280. 与基督同受苦难是何等有福，让我们振作起来，为受苦难做好准备	864
281. 默想主的受难，让我们奋起同受苦难	865
282. 主竟是这样一位，却要如此受苦，这岂不令人惊奇？	866
283. 为你们在善事上的进步而欢喜	867
284. 受了伤后，我求医治，如今——看哪，我正与你们交谈	867
285. 呼吁感谢上帝，因祂即使在异乡也以各种恩惠眷顾他们	868
286. 来自人的外在试探，是轻微的	869
287. 我们的本性是嗜睡且懒惰的。关于应许的讲道能激发它	869
288. 如今的逼迫虽较轻微；但仍须忍耐；而这一代人正因这事而蒙称许	870
289. 逼迫——是恩赐：必须在逼迫中活出配得此恩赐的生命；文中指明了具体该如何做	871
290. 我所见的那位临终者已经离去，我们终将面临同样的结局；既然如此，我们为何还要溺爱肉体呢？	871
291. 必须不间断且满怀热忱地追求救赎	872
292. 我嘱咐众人务必竭力追求救恩	873
293. 让我们警醒并奋勇作战：因为仇敌众多，且永不松懈	873
294. 上帝降下苦难与逼迫是为了试炼；试炼之后，祂便止息这些苦难	874
295. 无论谁犯了多大的罪，都能悔改：例子	874
296. 世俗之人为了微不足道的利益而忍受诸多苦难：我们难道不该为了永恒的福分而忍耐吗？	875
297. 所有旅人都在盼望安息中忍耐：我们也当在盼望永恒安息中忍耐，好叫神因我们得荣耀	876
298. 无论我如何讲解，你们当中有些人内心仍会流露世俗之念	877
299. 圣西奥多拒绝接受那些曾因偶像破坏异端而悔改、随后又再次背离信仰的人送入修道院的物品	877
300. 我们要忍受一切苦难，无论是外在的还是内在的，运用我们惯常的手段，尤其是怀着坚定不移的信心进行祷告	878
301. 仇敌环伺，随时随地都会出其不意地袭击我们：必须保护自己	879
302. 为了不让心灵变得空虚，也不让它沉溺于罪恶的念头，必须让它保持在敬神之思中——默观上帝的属性与作为、天使的品级、圣徒的居所以及这个可见的世界：由此，灵魂的美好得以保全	879
303. 提及那些离开修道院、随后陷入异端并堕落的人	880
304. 我们要特别在遭受逼迫时保持警醒：因为此时仇敌的攻势更为猛烈	881
305. 阐明了律法与福音的诫命及其区别，并指出不遵守其中任何一方的人都无法承受神的国	881
306. 称赞顺服是结出最丰硕果实的善行，并谴责那些不顺服的人	882
307. 提及教导的丰硕成果后，邀请众人彼此协作，共同在神的殿中建造	883
308. 我们的生命犹如在大海中航行	883
309. 昨天，国王派来的使者来了；我们大家都惊慌失措，因为知道国王对我们并不满意	884
310. 前进——前进——走在美德之路上	885
311. 某人蒙受赞誉而离世：以此为鉴，效法他	886
312. 唯有真正的修士才能喜乐，因为他们不为世俗之事忧虑，只专心讨神喜悦，并因守贞洁而得喜乐	887
313. 尘世生活变幻无常，自最初违命之时便已如此	887

314. 一位弟兄猝然离世：由此发出一篇充满激情的劝勉，要我们为离世做好准备，并时刻以此为念，持守蒙神喜悦的事工	888
315. 在持守信仰的同时，也须在良善的生活上精进；特别是在贞洁方面，因为仇敌在我们中间最激烈地与之 为敌	889
316. 称颂修士，称他们为“蒙拣选的族类”和“基督的军队”	890
317. 一位弟兄已经离世，另一位也濒临死亡。难道我们自己就能永生吗？——让我们铭记这一刻	890
318. 听闻因信仰即将面临新的迫害时，表达出充满激情的决心，准备承受一切	891
319. 在比提尼亚出现了两只豹，正在掳掠人。这使我有机会提醒你们注意那些无处不在、四处游荡、企图吞 噬我们的无形野兽	892
320. 世人忙于世俗之事；而我们则专注于自己的事，那事高于一切	893
321. 末日将至：切莫懈怠	893
322. 时光飞逝，死亡将至：我们为何还要徒劳地忙碌？	894
323. 一位德行高尚的长老离世了。在称赞他苦修的功绩以及忍受偶像破坏者折磨的忍耐之后.....——他给弟 兄们上了一课——要通过铭记死亡，使自己远离一切世俗之事，并激发对追求一切美德的热忱	895
324. 当无形之敌来袭时，我们要投靠那位有能力拯救我们的主；祂必保护我们	896
325. 如同普通的旅行者一样，我们这些在世上漂泊、渴望进入天国故乡的旅人，不应执着于世间任何事物， 不应为任何事所累，应直奔目标，以那里的福乐之不可言喻以及若未能抵达那里将面临的恐怖为动力。 .	897
326. 躲避仇敌诡计的避难所何在？在于远离一切罪恶，远离邪恶的意念与情欲	897
327. 劝勉人无条件地顺服：通过实例证明顺服的益处，以及违抗的危害	898
328. 根据道成肉身的教义，若基督徒已做好迎接死亡的准备，死亡对他们而言便是喜乐的	899
329. 克制自己的意志——这是最伟大的壮举，既效法基督，又效法使徒，尽管如今并非所有人都看清其崇高 之处	899
330. 在属灵的无形争战中，怀着无所畏惧且充满热忱的盼望与仇敌对抗，终将赢得胜利：仇敌必从这样的人 面前逃窜	900
331. 其他事务各有其时；但得救之事必须时刻予以关注	901
332. 指出修道生活的目标与事务高于一切其他身份和地位，并且——尽管存在种种艰辛，它仍吸引着所有人 ——因此呼吁那些蒙恩得享此道的人要欢喜并感谢主，并努力成为真正的修士	902
333. 经常思想死亡的人，会坚定对死亡的记忆；对死亡及其相关事物的记忆，会使人对上帝的敬畏扎根于心 ；对上帝的敬畏则能使心灵从情欲中得到洁净	903
334. 责备他们不再敞开心思	903
335. 他说自己爱弟兄，并确信弟兄们也爱他，于是邀请大家为这样的团契感谢上帝，并在他不得不严厉责备 他们时，要忍耐	904

第一卷

序言

在向喜爱灵修读物的人士提供这部众所周知的《爱善》俄文译本并附上增补内容之际，我们认为有必要简要说明一下《爱善》究竟是什么。

这个词翻译自其希腊原文名称——Φιλοκαλία，意为：“对美好、崇高、善良之物的爱”。它最直接地蕴含着“对隐藏在主耶稣基督里的生命的阐释”。

隐藏在我们主耶稣基督里的真正基督徒生活，是因着天父的恩典，借着内住于基督徒心中的圣灵之恩典，并在主基督本人的引导下——祂曾应许终日与我们同在——在每个人各自的程度上开始、显现并趋向完善。神的恩典召唤所有人过这样的生活；对所有人而言，这种生活不仅可能，而且是必须的，因为基督教的本质就在于此。然而，并非所有蒙召的人都能参与其中，而真正参与其中的人也并非都能以同等程度领受它。蒙拣选者会深入其中，并循其阶梯不断升华。它的显现，以及它所展现的领域的丰富内涵，其丰盛与多样性丝毫不亚于日常生活中的种种现象。

倘若那里发生的一切——敌人的攻击与诱惑、斗争与战胜、跌倒与复兴、各种属灵生命表现的萌发与巩固、整体进步的程度以及每个人特有的心智与心灵状态、自由与恩典在万事中的相互作用、对上帝亲近与疏远的感知，对祂全能眷顾的体悟，以及将自己——最终且不可逆转地——交托于主的右手之中，放下一切自己的行事方式，在持续而专注的行动中——倘若这一切，以及许多其他与在主里的真实生命密不可分的事物，能够被清晰且通俗易懂地描绘出来，那便会呈现出一幅既引人入胜又发人深省的图景——一幅宛如环球旅行的图景。

旅行者会将旅途中所遇的一切值得关注之事写入游记。神的选民们也写下了他们的笔记，他们沿着灵性生活的不同路径，记录了在这段充满艰辛的旅程中所遇见和经历的一切。但这两类笔记的命运与意义并不相同。那些无力旅行的人，即使足不出户，也能通过阅读其他旅行者的游记，对自己所未至的异国他乡形成大致的概念和印象，因为无论在哪个国家，万物的生活形态或多或少都彼此相似。

但在灵性生活的体验方面则不然。唯有行走在这条生命道路上的人才能理解它们。对于尚未踏上这条道路的人来说，这是一门完全未知的学问；但即便是已经踏上这条道路的人，也并非所有人都能立刻理解。随着他们在灵性之境中的前行与深入，他们的概念和认知才会逐渐清晰。随着自身灵性生活体验的积累，圣父们在著作中提到的那些经验指引，也会变得清晰易懂。

尽管如此，圣父们著作中所描绘的灵性生活的各种表现形式，对所有基督徒而言绝非徒劳的恩赐。它让每个人明白：如果他尚未经历过这些描述中所提及的内容，那就意味着他所确立的生活方式——尽管他的基督徒良心对此感到安然——并非一种无可挑剔的完美，既无更值得向往的境界，也无更高可攀登的台阶。既然让人明白了这一点，它自然会激发人们对进步的热忱，自然会吸引人们向前迈进，指引前方有比自己现今所拥有的更美好的事物。

对于那些已踏上通往更美好、更完美之路的人来说，当面临疑难困惑的处境时——既缺乏现成的经验指导，又遭遇无法解决的困境，以致无法做出能消除行者一切动摇的最终决定——它便能提供必要的指引。在特定情境下，知道该如何迈步、向何处迈步，以避免犯错，这一点至关重要。此时，某句父辈的箴言便会驱散黑暗，如同午夜的闪电般照亮前路。

总体而言，这是一种属灵的温室，信徒在阅读关于属灵生活现象的指引时，便以意识和心灵进入其中，在那里受到激发性默想的切实影响，感受到自己在这些时刻仿佛置身于另一种充满光明与生命力的氛围之中。这些是令人欣慰的时刻——而正是在这些时刻的延续中，精神生活之树上的各种新芽通常会萌发并逐渐成熟。因此，经历过这种体验的人，一有空闲便急切地去描述精神生活的体验，这并不奇怪——正如贪图利润者急切奔向能带来利润的地方，贪图享乐者急切奔向能带来欢愉的地方一样。在此过程中，他常常渴望呼吸那令人焕发活力、振奋人心的精神之气。

然而，这绝非无谓的好奇。不，这是关乎我们灵性成长与福祉的至关重要之事。正因如此，真正的基督徒始终需要将圣父们关于灵性生活的著作置于手边。这种需求的产生固然值得称道，而那些负有此责且有能力者，也必须予以满足。这一需求历来都得到了满足，既通过出版这些著作的全集——例如：圣玛卡里、圣以撒、圣以弗所·西里尔、圣《灵梯》作者等人的著作，以及许多其他著作；同时也通过出版这些著作的选集。

众所周知的《仁爱》便是此类选集之一，更是其中最杰出的代表。现在大家应该明白，《仁爱之书》究竟是什么了。它为我们提供了神圣清醒的箴言与要义，即关于内在灵性生活的完整论述和简短格言，涵盖了该生活的一切特有的表现与行为。这是一部为满足热切追求灵性进步之人的精

神需求而编纂的著作。阅读此书的人深知《仁爱》中蕴藏着何等宝贵的灵性智慧：他们一边阅读，一边沉醉其中。

然而，尽管他们在阅读中获得愉悦并受其教益，却仍难掩内心的遗憾——书中许多内容难以理解，这并非源于内容的高深，而是因为译文已显陈旧。因此，对本书进行新译的需求显而易见。这一需求早已被认识到，并在一定程度上通过《基督教读物》自创刊初期刊载的译文，以及《仁爱》中部分文章的单独出版得到了满足，例如：圣马克西姆（论爱；该文收录于希腊文版《仁爱》中）、希西基亚、彼得·达马斯基的著作。

本选集的编纂者起初仅打算：核对已译内容，补译未译部分，并向读者提供俄语版的《仁爱集》——内容完整，与希腊语原版完全一致。但随后他深信，对于我们而言，有必要扩充《仁爱论》的内容，使其规模甚至超过希腊原文的篇幅。因为，尽管希腊文版的《仁爱》比斯拉夫文版更为完整，但它仍未收录圣父们为指导我们的灵性生活所赐予的一切，而这些内容正是我们希望借此为喜爱此类读物的人带来益处与慰藉的。因此，本选集所呈现的仍是那部《仁爱》，只是内容更为丰富。

我们的新文集沿袭了旧版《仁爱》的脉络。但若发现某位圣父（其文章收录于此）还有其他文章，便会参考这些文章；若认为它们与本书的性质相符，便一并收录其中。此外，在发现那些被采纳文章的圣父们之中，还有其他圣父曾为我们留下了关于灵性生活的著作时，本选集也会将这些内容纳入其中，从而丰富自身。例如，在之前的《仁爱》中，仅收录了圣安东尼的170章教诲；而新选集则将圣安东尼的其他著作也一并纳入其中。圣马卡里奥在该书中被省略（其中仅收录了梅塔弗拉斯特对150章教诲的转述：即我们的“七语”）。本书则以某种系统化的顺序，用他本人的语言呈现了他的教诲。关于隐士以赛亚，该书仅收录了27章——即简短的箴言。本书则收录了他所有已知的29段箴言，并采用新的希腊语译本。对于埃瓦格里乌斯和圣马克·苦修者，亦采取了同样的处理方式。后续文章集也将遵循这一做法。

这就是新版《仁爱之书》的编纂方式。它将效法旧版，并加以补充，以免让喜爱此书的读者错失任何有助于引导他们过敬虔生活的有益内容。关于文章的收录方式，我们认为有必要说明：并非所有著作都会全文收录。许多内容以摘录形式呈现更为便捷。有时会按某种系统顺序编排，有时则以独立箴言的形式呈现，不拘泥于特定顺序。但教父们的教诲本身，始终将以他们原话的形式呈现。现向读者呈献新编《仁爱之书》的第一卷。其中包含：

1) 圣安东尼的著作；2) 圣马卡里奥谈话录的节选；3) 隐士以赛亚的言论；4) 苦修者圣马可的教诲；5) 修士埃瓦格里乌斯的著作。希腊文版《仁爱》中的篇目顺序亦与此相同。在本书中，原本位于埃瓦格里乌斯与圣马可之间的圣卡西安，被推迟至下一卷。我们怀着诚挚的愿望推出这部文集，希望喜爱灵性读物的读者能从中找到编纂者为他们所寄托的心意。

圣安东尼大德

关于圣安东尼大德的生平与著作的简述

圣安东尼大德开创了隐居修道的生活方式，他的一生既体现了这种取悦上帝的理想，同时也为每一位灵魂指明了一条道路——只要愿意，任何人都可以循此道路，追求基督教所倡导的、我们在尘世所能达到的至善。圣安东尼的一生由圣亚他那修大主教记载（参见其著作第3卷），并几乎未作删节地收录于我们的《每日圣人传》1月17日的条目中。欲了解详情者，请参阅该处。本文仅概述其主要特征。圣安东尼被上帝拣选以完成其事工，这一征兆在他童年时期便已显现。他性情温和、心地善良，倾向于独处，这使他远离了孩童们的嬉闹和同伴们的恶作剧，一直待在家中，在父母的眼皮底下，父母视他如掌上明珠。就这样，他在与世隔绝中长大，离开家门仅是为了去教堂。在这样的心境和生活状态下，他在洗礼中领受的上帝恩典，毫无阻碍地塑造着他的灵性，而他本人也无需付出特别的努力。正如圣亚他那修所言，他很早就体会到了依神而活的甘美，并燃起了对上帝的渴慕，这完全是自然而然的。由于在家中过着这样的生活没有遇到任何阻碍——毕竟父母也秉持同样的精神——圣安东尼在父母在世期间，从未表现出想要离开家的意愿，而这也使他免于不可避

免的世俗烦恼。但当父母归于主后，作为长子的他不得不承担起管理家务和供养妹妹的责任。这使他立刻体会到，在神里面生活与充满世俗琐事的尘世生活之间存在着巨大的差异，并为他“舍弃一切、唯独为神而活”的愿望奠定了坚实的基础。正是在这种心境下，他在教堂里听到了主的教诲：“你若愿意作完全人，去变卖你的财物，分给穷人，就必有财宝在天上”（太 19:21）——随后又听到另一段：“不要为明天忧虑”（马太福音 6:34），这些话语如同神的印记，将这份渴望铭刻于心；因为在这些话语中，他听到了神对他良知之间的回应，同时也听到了神对他内心深处的渴望与追求的命令与祝福。——他下定了一个绝不后悔的决心，变卖了一切，开始为独一的上帝而活。圣安东尼在隐修生活的最初几年里，与当时其他著名的苦修者一样度过，并从他们那里学到了所有的一切。众所周知，这种超脱尘世的苦修生活——其中，修行者摒弃一切世俗的忧虑，唯独热切追求“如何讨主的喜悦”（《哥林多前书》7:32），这种修道生活自上帝的教会创立之初便确立为教会结构中不可或缺的组成部分，并从圣使徒那里获得了最初的基本法则。起初，苦修者——即那些献身于这种生活方式、远离尘世与世俗烦恼的人——仍居住在自己的家中，只是在某个隐秘的角落独处，在那里专心于祈祷、默想上帝、斋戒、守夜以及各种灵修功课。随着时间的推移，当基督教在范围和信徒数量上都得到扩展时，许多苦行者开始离开自己的家人，远离城市或村庄，在荒野中过着隐居生活，或住在天然洞穴里，或栖身于废弃的坟墓中，或特意搭建的小修道室里。到了圣安东尼的时代，最虔诚的苦行者主要都是以这种方式生活的。圣安东尼大帝也渴望效仿他们。苦行生活的开端是“服从期”。圣安东尼正是通过效法并服从那些苦行者，度过了这一阶段。——见习期的本质在于，在经验最丰富的导师指导下，在心中确立基督教美德，并掌握苦修生活的规范。圣安东尼从成长过程中汲取了基督教美德；现在他只需了解，那些渴望在神内生活的人需要哪些功绩，以及如何去实践它们。为此，他拜访当时著名的苦修者，探询该如何行事，学习这些方法，然后将所获的智慧如战利品般带回自己的隐居之所。正如圣亚法纳西所指出的，他如同聪慧的蜜蜂，从四面八方采集属灵的甘露，将其储存在心中，如同储存在蜂巢之中。他向一人学习饮食上的严苛节制、睡在光秃秃的地上以及长时间的守夜；从另一人那里，他学会了祈祷不倦、关注内心意念以及默想上帝；从第三人那里，他效法了勤勉、恪守规条和忍耐；而从所有人身上，他都汲取了对主基督坚定不移的信仰以及对万物兄弟般的爱，努力将他所见每位长老的独特之处融汇于自身。若不以他人的生活来检验自己的生活，且没有外人的指导，就无人能达到苦修生活的最高境界。圣安东尼将自己的生活托付给上述长老们，并在他们的指引下，沿着通往完美的坚定道路前行。在这段作为门徒的修行中，他度过了十五年，住在村庄外的一座坟墓里，起初离村不远，后来越住越远，只有一位对他真诚的村民会来探望他，给他送来面包——这是圣安东尼唯一的食物，——并取走他手工艺品：因为圣安东尼靠自己的双手劳作维生。他将所有时间都分配在手工艺、祈祷以及对圣经中神圣真理的沉思上：当他某次被沮丧的情绪所困扰时，向他显现的天使也肯定了他这些行为。关于他当时的生活状况，我们引用索佐门（《教会史》，第1卷，第13章）的记载，他这样写道：“他深知，虽然起初艰难，但良善的生活一旦养成习惯便会变得愉悦，于是他设计出越来越严苛的苦修考验，日复一日地更加克制，仿佛总是从头开始一般，为自己的热忱注入新的力量；他以劳作来克制肉体的享乐，并以对情欲的、源于神智的憎恶作为对抗内心情欲的武器。他的食物是盐渍面包，饮品是水，而用餐时间则定在日落时分；不过，他常常一两天甚至更久不进食；可以说，他整夜不眠，在祈祷中迎接新的一天，即使睡着，也仅有一分钟；他大多直接躺在光秃秃的地上，大地便是他的床铺。他绝不允许自己涂抹香油、洗澡或享受其他舒适，因为这会使身体变得娇气。他无法忍受懒惰，几乎整整一天都忙于劳作。圣安东尼便是沿着这条艰辛的道路前行。但众所周知，这样的生活离不开斗争，正如没有阴影便没有光明。倘若我们心中没有罪，也没有敌人，那么善便会在我们心中自然显现并畅通无阻地成长。但既然两者皆存在，且都对我们提出要求，那么没有人能避免与它们抗争。——必须削弱它们并战胜它们，才能自由地继续前行。否则，无论谁想要正当前行，它们都会绊住他的手脚。正因如此，在圣安东尼的灵里创造的上帝恩典，将他引入了这场战斗，以便像在熔炉中炼金一样试炼他，从而巩固他的道德力量，并为其发挥作用提供广阔空间。仇敌被允许靠近，而这位苦修者则得到了隐秘的帮助。圣亚法纳西详细描述了这场斗争。他说，仇敌的箭非常犀利；但这位勇敢的斗士毫不动摇地将它们击退。起初，魔鬼企图用对尘世生活的眷恋来动摇他，一方面让他想起——高贵的出身，仿佛因无所事事而被轻视；不菲的财富，仿佛白白地被挥霍；以及生活的种种便利，仿

佛毫无用处地被抛弃，——尤其是那个被抛弃在异人手中的妹妹，一无所有，失去了他本应给予的扶持、照料和安慰；——另一方面，则是新开始的这无望生活的艰辛与残酷，身体的不适应与脆弱，仿佛无法承受如此多的磨难，以及这种生活的漫长，——以至于似乎看不到尽头——远离人群，毫无慰藉，在无休止的自我折磨中。敌人用这些诱惑在圣安东尼心中掀起了一场强烈的思想风暴；但他不仅被圣安东尼的坚定所击退——圣安东尼在自己的意图和决心上岿然不动——而且还被他伟大的信仰所击败，即他所放弃和忍受的一切，与上帝为那些舍弃尘世的苦行者所预备的无尽恩典相比微不足道——要取悦上帝，摆脱一切世俗与物质的枷锁才是最便捷的途径——甚至被他那永不停息的祈祷击垮，这些祈祷为他的心灵带来了最甘美的灵性慰藉。在这方面被击败的敌人，便从另一面袭击这位年轻的斗士；那是他惯常用来挫折青春的地方——开始用肉体的情欲与之搏斗，夜晚扰乱他，白天骚动他。这场斗争如此激烈且旷日持久，甚至连旁观者都无法忽视。敌人灌输污秽的念头，而圣安东尼则以祈祷将其击退；前者使肢体燃烧，而后者则通过斋戒、守夜和各种自我折磨来冷却它们；那者夜间化作女子之形，千方百计挑起诱人的情欲；而这位则沉醉于苦难之中，通过默观天国的荣美，以及对我们本性在主耶稣基督里所蒙的尊贵有着鲜活的觉知，从而驱散了那虚幻的诱惑；那可咒诅者唤起因享乐而生的甘美之感，而那蒙福者则以永火中痛苦的剧烈苦涩以及永不停止的蛆虫所带来的反感与之抗衡——并安然无恙。这些攻击的烦扰与丑陋，最终在奋战者心中滋生了对一切不洁念头的厌恶，以及带着强烈恼怒的愤怒，这使敌人无法接近他，甚至无法从远处以此方面诱惑或骚扰他。因为对情欲之动的厌恶与憎恨，正是灼烧敌人的火焰之箭。就这样，那个身披情欲之躯的狡猾之敌，在青年时期也被击败了，并蒙受羞辱地退却了，因为主亲自帮助了神的仆人——祂为了我们而取了肉身，并在肉身中击溃了仇敌的一切力量，正如每位真正的苦修者所承认的那样，他们与使徒一同说：“不是我，乃是与我同在的恩典”（林前15:10）。但那恨人的恶者，箭矢尚未耗尽。看到上帝的庇护笼罩在这位年轻的斗士身上，且深知这庇护只降临在谦卑之人身上，仇敌便图谋剥夺他的这份庇护，在他心中煽动骄傲与自大。为此，他化身为一个黑皮肤的小男孩，假装谦卑地对圣安东尼说：“你战胜了我。”它以为圣安东尼会因此将胜利归功于自己，从而对自身产生过高幻想，进而触怒了帮助他的上帝。但圣安东尼问道：“你究竟是谁？”那恶魔回答：“我是淫欲之灵，我的职责是煽动情欲的燃烧，并使人陷入肉体的罪恶之中。”我曾迷惑了许多立下贞洁誓言的人；使许多长期克制肉欲的人跌倒；但因你，我所有的罗网都被撕破，箭矢都被折断——我已被击败。于是，圣安东尼感谢他的救主上帝，高呼：“耶和華是我的帮助，我必仰望我的仇敌”（《诗篇》117:7），随后他毫不畏惧地注视着那恶灵，说道：“我的上帝让你以黑影的形态显现于我面前，正是为了昭示你邪恶图谋的黑暗；又让你化作少年之形，正是为了揭露你的无能。因此，你理应受到一切的鄙视。听到这些话，那恶灵仿佛被烈火灼烧一般逃走了，从此再也没有靠近过福者安东尼。战胜情欲会让人更接近无欲；而无欲在何种程度上得到巩固，便会在何种程度上带来内心的平安：而心灵的安宁，伴随着祈祷与默想所带来的甘美感受，会在心中激发一种灵性的温暖；这种温暖汇聚了精神、灵魂与身体的所有力量，将人引向内在，当人在那里安顿下来时，便会感受到一种不可抗拒的渴望——渴望与独一的上帝独处。这种向内、在神面前的不可抗拒的吸引力，便是灵性成长的第二阶段；而圣安东尼此刻已抵达这一阶段。此前，他大多独处；但村里那位真诚的朋友时常来探望他，而他自己也会时而去拜访长老，时而前往乡村教堂参加礼拜，尤其是圣体礼仪。无论如何摒弃，这一切都或多或少伴随着某种形式的消遣。圣安东尼内心日益坚定的精神开始要求彻底的隐居，以便什么都不看、什么都不听。如前所述，灵魂会通过苦修的直道自然而然地达到这一境界；但某些强烈的自我牺牲冲动会加速这一转变，并给予它决定性的推动。圣安东尼所经历的魔鬼公然袭击，恰恰为这种冲动提供了契机。魔鬼们无法再通过思想作用于已得洁净的灵魂，便开始从外部施加影响，显形出现，并向苦行者展示那些它们希望借以伤害他或动摇其善意的景象。——而上帝的恩典却允许这一切发生，旨在促进苦行者的成长，借此为他开启通往更高境界的道路，同时赋予他日后驾驭诱惑之灵的某种权柄。圣安东尼的情况正是如此。在此情境中最关键的一刻，是当圣安东尼在村庄教堂的门廊中苏醒过来，尚在气喘吁吁之际，对他的朋友说：“把我带回我的隐居处吧。”因为通过这句话，他表达了为生命而甘愿赴死的决心——他深知，唯有这样的生命才真正蒙神喜悦。这与为耶稣而死在实质上并无二致：因为他对此已完全做好了准备。为耶稣而死并取悦于祂的准备，是所向披靡的武器：因为还有什么能诱惑或吓倒拥有这种准备的人呢？它被视为苦修生活

的起点，也是贯穿其整个历程的坚固堡垒。主和救主——我们的苦修典范——在祂尘世生活的每一天都目睹死亡临近，但在客西马尼园，在祷告的挣扎中，祂以人性彻底战胜了死亡；受难与十字架上的死亡，以行动实现了在那里所宣告的一切。随后是为期三日的安息，直至荣耀的复活。所有追随主的人，都必走过这条道路。其中的第一步是自我牺牲；但无论它起初多么微小，其中总蕴涵着一份面对死亡的准备。随后，自我牺牲日益增长——这种准备也随之增长，或者说，这种准备正是自我牺牲的灵魂。凡能达到救主在园中那种程度准备的人，便将立即在灵里登上十字架，继而经历属灵的安息日，随后便是主耶稣荣耀中的属灵复活。——如今，这一切已在圣安东尼的灵里得以实现。他通过写信给朋友，再次回到那个曾使他饱受折磨的地方，表明他的灵里拥有与救主相同的境界——正如救主在园中祷告后对门徒所说：“走吧，出卖我的人近了！”——紧接着，他便退隐至更遥远的旷野，并在那里度过了二十年的静默生活——这如同他在灵里经历的受难与安息。圣安东尼刚从恶魔造成的苦难中恢复过来，便直奔距离人居地两三天路程的旷野——并在那里隐居于一座废弃的古老神庙中，庙内有一口有水的井，而他的朋友每半年给他送一次面包。他在这里经历了怎样的艰辛与壮举，又发生了什么——无人得见。但从他走出隐居所时的模样来看，可以推断那是一段圣灵塑造他灵性的时光。这里发生的情形，恰如毛虫蜷缩成蛹时的情景。没有人看到它此时发生了什么：它仿佛静止不动。但与此同时，大自然那赋予万物生机的力量正在它体内运作——到了该的时候，一只美丽多彩的蛾子便从蛹中飞出。圣安东尼的情况也是如此。没有人看见他发生了什么；但上帝的圣灵——对任何人来说都是看不见的，甚至对安东尼本人而言也大多是未知的——正在他里面塑造一个新的人，按照创造他的那位的形象。当塑造的过程结束时，他奉命走出来为信徒们服务。于是他走出来，披戴着圣灵赐予的各种恩赐。正如基督在天父的荣耀中从死里复活，圣安东尼如今也以被圣灵更新的生命重生。至此，圣安东尼的灵性塑造便告完成。他此后的一生，无非是前两个生命阶段所播下的种子结出的果实。这是第三个阶段，即为教会服务的时期——仿佛是他的使徒使命——这项事工是多么丰硕且广泛，任何人都能从圣亚他那修对他的生平描述中看出。他运用了所有的恩典恩赐来服侍。他拥有哪些恩赐呢？——他拥有行神迹的恩赐、制伏恶魔、驾驭自然力量和动物的恩赐、洞察人心的恩赐、遥见远方事物的恩赐，以及的启示与异象的恩赐。但在所有恩赐中，应用最广泛、成果最丰硕的当属言语的恩赐。——而他正是凭借这一恩赐，比借助其他任何恩赐都更深入地服侍了他的弟兄们。圣亚法纳西写道，上帝赐予圣安东尼一种直抵人心深处的有力言语。他善于以如此强大的力量为每个人带来益处，以致许多显赫之人——无论是军官还是文官，或是家境富裕者——都卸下了生活的重担，成为了修士。况且，有谁带着忧愁去见他，离开时却没有重获欢欣？有谁因逝者而泪流满面地去见他，却没有立刻止住哭泣？有谁满怀愤怒地去见他，却没有将愤怒化为温顺？哪位曾陷入懈怠的修士，在他那里逗留后，不重新变得热忱而坚韧，在修行中奋勇前行？哪位青年，见到圣安东尼并聆听他的教诲后，不舍弃世俗享乐，开始珍视贞洁？有多少已有未婚夫的少女，仅仅是远远望见圣安东尼，便加入了基督新娘的行列？从这些见证中可以看出，圣安东尼从未封闭他那由上帝赐予的智慧之源。而且，人们主要就是为了聆听、接受真理之言并寻求应有的指引而来到他面前的。他效法使徒，教导众人、责备众人、劝勉众人。有时，他的话语如滔滔洪流般倾泻而出，正如圣亚法纳西在其传记中所记载的那样；有时，他则发表较为简短的言论，例如那二十句简短箴言；但他更多时候仅以简短却充满深意与力量的箴言为限。这些数不胜数的简短箴言后来口口相传，仿佛构成了一部流传的苦修准则，最终被收录进教父名言集之中。有时，圣安东尼还会给他的属灵子女——即各修道院的修士们——写信，信中时而阐述以基督耶稣为中心的 生活准则，时而为弟兄们治愈具体的软弱。凡出自圣安东尼之口并被记录下来的，以及他亲笔所写的一切，都能为寻求灵性造就的灵魂提供丰富的养分。除了收录在传记中的长篇大论外，流传至今的还有20封致修士的书信、20篇关于美德与恶习的简短论述、170章关于良好品德的论述、他为修士制定的规则及其两篇附录，以及散见于各类教父著作中的大量格言和关于他的轶事，这些内容始终发人深省、富有教益。他的书信和言论的俄语译本收录于《基督教读物》的早期卷次中——各章节属于《仁爱之书》的组成部分，格言和轶事则构成了《值得铭记的轶事》的第一篇。所有这些内容均可在《希腊教父集》（*Patrologiae graecae*, t.40 – Migne）的原文中查阅，本选集中的所有内容均译自该卷。现将这些内容呈献给喜爱此类读物的读者：

1. 书信与箴言节选。其中第1至15条摘自圣亚他那修所著的《圣安东尼传》。第16至68条箴言摘自圣父的书信。第69至82条箴言摘自他写给修士们的20条箴言。

2. 关于良好品德的170章。

3. 《隐修生活规约》。在米涅（Migne）编纂的40卷本《希腊教父集》（*Patrologiae graecae*）第1065页，收录了《安东尼教诲》（*Præcepta Antonii*），共80条。其后还附有他的《附于规则的灵性文书》（*Spiritualia documenta regulis adjuncta*）和《劝诫与各类文书》（*Admonitiones et documenta varia*），这两部作品显然都是对前一规则的补充。鉴于这些标题下所收录的所有箴言，无论在内容还是行文风格上都属于同一类型，因此在此将它们汇编在一起，并按照隐修生活的自然进程，以“隐修生活规条”为题，归入相应的分类。

4. 圣安东尼大德的箴言及其事迹。此类箴言与事迹大量收录于《圣徒传》《圣父言行录》中收录了大量此类箴言与事迹；但除此之外，还有其他一些记载，见于同一卷《希腊教父集》（第40卷）以及我们的《按字母排序的教父集》；另有部分由卡西安记载；还有若干散见于各教父文集的不同条目中。与其将它们随意编排在发现之处，本书中便参照前文所述规则，按一定顺序进行了编排。开篇以关于“脱离尘世”的轶事为始，因为这是苦修生活的起点；随后，其余的所有箴言和轶事均按隐修生活的顺序依次排列。

5. 门徒们关于圣安东尼大德某些箴言的提问及长老的答复。

圣安东尼大教父的教诲。

1. 关于在基督里生活的教诲，摘自圣亚法纳西传记中的言论、他的20封书信及20段箴言

1. 愿大家共同以这样的关切为首要：一旦开始，就不要在劳苦中松懈或气馁，也不要说：“我们 already 坚持修道很久了”；不如每天都像初次开始那样，不断增加自己的热忱。与未来的永恒岁月相比，整个人的一生极为短暂；而我们的一切，在永恒的生命面前都微不足道。因此，虽然世间万物皆按其价值出售，人们也总是以等价物交换等价物，但永恒生命的应许却只需付出微不足道的代价。因为经上记着说：“*我们一生的年日不过七十岁，若是强壮可到八十岁，但其中所加的不过是劳苦和疾病*”（《诗篇》89:10）。因此，即使我们能在苦修中坚持八十年，甚至一百年，我们所掌权的时日也不等同于一百年，而是代替这百年，我们将永远掌权；此外，我们在地上苦修，所承受的产业并非在世上，而是我们在天上已蒙应许的；而且——当我们将这必朽的躯体脱去之后——我们将领受那不朽的躯体。因此，我们不要灰心，也不要以为自己（在属灵的争战中）停留了很久，或是做了什么伟大的事：“*因为受现今苦难的，不配得那将要显明在我们身上的荣耀*”（罗8:18）。

2. 同样，当我们审视这个世界时，不要以为我们放弃了什么伟大的事物，因为与整个天界相比，这片大地实在微不足道。因此，即使我们统治了整个大地，又舍弃了整片大地，这依然无法与天国相提并论。因为正如那舍弃一枚铜德拉克马以换取一百枚金德拉克马的人一样，那身为全地之主却舍弃大地的人，所舍弃的虽不多，却获得了百倍的回报。倘若整个大地都不如天国宝贵，那么舍弃几分地的人，便仿佛什么也没舍弃。即便他同时舍弃了房屋和大量黄金，也不该因此自夸，也不该因此气馁。另一方面，我们必须思考：倘若我们不为美德而舍弃（所拥有的），那么死后终究会以各种方式留下这些，正如《传道书》所言（传道书 4:8），我们甚至常常将这些留给那些我们并不愿给予的人。既然如此，我们为何不为了美德而舍弃这一切，从而因此继承那（天上的）国度呢？

3. 正因如此，我们当中任何人都不应心存获取的欲望。因为获取那些无法带走的东西，又有何益处呢？我们何不更去追求那些能随身带走的美德，例如：明智、公正、贞洁、勇气、审慎、仁爱、乐善好施、对基督的信仰、不发怒、好客？一旦获得了这些（美德），我们便会在前方发现它们，在那里为我们预备了温柔之人在地上的居所。

4. 愿每个人都用这样的想法说服自己不要怯懦，尤其是当他意识到自己乃是主的仆人，有义务为自己的主人劳作时。正如仆人不敢说：“既然我昨天已经工作了，今天就不工作了”，也不会因计算已过去的（劳动）时间而在接下来的日子里停止劳作，而是每天——正如《福音书》所记载的

——都怀着同样的热忱，为了取悦主人并避免陷入困境：我们也应当每天耐心地坚持修行，深知若有一日懈怠，（主）不会因我们过去（的劳作）而宽恕我们，反而会因这懈怠而向我们发怒。正如我们在以西结书中所听到的（结18:26）：“义人若离弃他的义，行恶而死，他必因所行的恶而死。”犹大也是如此，仅在一夜之间就毁掉了过去所有时间的劳苦。

5. 因此，让我们投身于善行，切勿气馁。因为在这件事上，我们有主与我们同在，正如经上所记：“神使万事都互相效力，叫爱神的人得益处”（罗8:28）。为此，即为了不让我们心志软弱，我们应当牢记使徒的这句话：“我天天冒死”（林前15:31）。因为如果我们每天都像将死之人那样生活，就不会犯罪。这句话的意思是：我们每天醒来时，要认为自己活不到傍晚；同样，每当准备就寝时，要认为自己可能无法醒来；因为按自然规律，我们生命的期限本就未知，天意每天为我们安排的生命长度也同样不可知。若能抱持这种心态，并以此方式度过每一天，我们便不会——既不犯罪，也不对任何事物产生情欲，不会因任何人而怒火中烧，也不会为自己在地上积攒财宝；而是像每天都在等待死亡降临那样，不贪求世俗之物，并宽恕一切人；至于对妻子的情欲，或是其他任何不洁的享乐，我们绝不会在心中停留哪怕一瞬间——而是会立刻将其视为转瞬即逝之物而避之，始终仿佛处于（临终前的）搏斗之中，并时刻期盼着审判之日。因为对刑罚的强烈恐惧与忧虑，会摧毁享乐的愉悦，并使那倾向于堕落的灵魂得以恢复。

6. 因此，既然已经开始了（得救的事工）并踏上了美德之路，我们就应当竭力向前奔跑，以便达到（腓3:14）的目标；切莫像罗得的妻子那样回头，尤其是因为主曾说：“凡手扶犁向后看的，就不配进神的国”（路加福音9:62）。而回头，无非就是后悔（自己已经离开了世俗），并重新开始追求世俗的智慧。

7. 听到“美德”一词时，不要心生畏惧，也不要对这个名字感到惊讶。因为这事并非远离我们，也非在我们之外，而是在我们之内；只要我们愿意，它便触手可及。希腊人远赴异乡、渡海求学；而我们既无需为天国远赴异乡，也无需为美德渡海：因为主早已预先说明了这一点，他说：“天国就在你们心里”（路加福音17:21）。因此，要获得美德，我们只需愿意拥有它，因为它本就在我们里面，并由我们自身孕育而成。因为只要理性的灵魂处于其自然状态，美德便同时存在于我们之中。（灵魂）当它保持被造时的本相时，便处于其自然状态：而它被造时本就是极其良善且正直的。正因如此，约书亚在颁布诫命时对百姓说：“你们要将心归向以色列的上帝耶和华”（《约书亚记》24:23）；而约翰则说：“你们要修直道路”（《马太福音》3:3）。当灵魂的理性处于其自然秩序之中时，灵魂便是正直的。当它偏离正道，颠覆了自然所要求的秩序时，这就被称为灵魂中的邪恶。因此，这（美德）并非难事；因为如果我们保持被造时的本相，便处于美德的状态；若心怀恶意，则理应被称为邪恶之人。倘若必须从外界借取这美德，那自然会很困难；但如果它本就在我们里面，我们只需远离邪恶的念头，并将自己的灵魂献给主，视其为从祂那里领受的信物，好让祂看见灵魂依然如祂所创造的那样，从而承认它是祂的创造。

8. 让我们与自己争战，以免愤怒欺压我们，情欲主宰我们；因为经上记着说：“义人的愤怒不顺神的心。”又说：“情欲既怀了，就生出罪来；罪既成了，就生出死来”（雅各书1:20,15）。但过着这样的生活时，我们要保持清醒，正如经上所记：“你要用各样的谨慎保守你的心”（箴言4:23）。——因为我们有可怕且狡诈的敌人，即邪恶的恶魔。

9. 我们的争战正是与它们进行的，正如圣使徒所言：“我们争战的对象不是属血气的，而是属灵的，是掌权的、执政的，以及这黑暗世界的主宰，还有那些在天上属灵的恶魔”（以弗所书6:12）。它们的大军充斥在我们周围的空气中，离我们并不遥远。它们之间也存在着巨大的差异。但若详述它们的本质及其差异，将非常冗长，况且讨论此事更适合那些地位高于我们的人，而非我们。而我们此刻迫在眉睫的当务之急，只是要了解它们针对我们的诡计。

10. 因此，首先，我们知道，恶魔并非因被造时的状态而被称为恶魔。因为上帝并未创造任何邪恶之物。它们原本也是被造为善的；但自从从天上的智慧中堕落，并在地上游荡以来，它们便用幻象迷惑了希腊人；而因嫉妒我们基督徒，它们便竭力搅动一切，企图阻碍我们升入天堂，以免我们升入它们曾堕落之处。因此，我们需要多祷告、多精进，以便从圣灵那里领受“属灵的分辩力”（林前12:10），从而能够辨别它们：哪些较不邪恶，哪些更为邪恶；它们各自负责何种事务；以及如何将它们逐一击退并驱逐。因为他们诡计多端，诽谤的手段也层出不穷。——蒙福的使徒及其追随

者深知这一点，曾说：“*我们不明白他的心思*”（哥林多后书2:11）。——我们曾在哪些方面受过他们的试探，就应当在这些方面互相警戒。——如今我也亲身经历过（他们的诡计）的一部分，便像对孩子一样告诉你们这些。

11. 他们一见到任何一位基督徒——更不用说修道士——若见其勤勉持守且有所长进，便会首先设下诱惑的陷阱：——而他们的诱惑，正是那些邪恶的念头。——但我们不必惧怕这些诱惑；因为通过祷告、斋戒和对主的信仰，仇敌便会立刻被击溃。不过，即使被击溃，他们也不会罢休，而是立刻再次以诡计和狡诈发起攻击。当它们无法用明显不洁的欲望来迷惑人心时，便会以另一种方式发动攻击，即：制造各种幻象来恐吓人；为此，它们化作各种形态，并呈现出不同的形象：妇女、野兽、爬行动物、巨人以及成群的战士。但也不必惧怕这些幻象；因为它们微不足道——只要有人以信仰和十字圣号保护自己，它们便会立刻消失。——不过，它们确实嚣张且极其无耻。——因此，即使在这方面被击败，它们也会以另一种方式发动攻击：——化身为占卜者，预言数日后的事情；同时表现得高高在上，以免有人被它们的念头迷惑，甚至被此类幽灵所俘获。但我们不要把这些恶魔当作与我们无关的来听从；即使它们怂恿我们祈祷，即使它们谈论斋戒，我们也不要听从它们；而要更加专注地审视我们苦修的目标——不要被它们所迷惑，因为它们所做的一切都充满诡诈。——即便它们看似向我们袭来，即便它们以死亡相威胁，我们也不应惧怕它们；因为它们软弱无力，除了威胁之外，别无他法。

12. 应当将全部的关怀更多地倾注于灵魂，而非肉体；仅在必要时为肉体腾出短暂的时间，其余时间则应全然奉献给灵魂，寻求其益处，以免灵魂沉溺于肉体的享乐，而应使肉体服从于灵魂。这正是救主所说的：“*不要为你们的灵魂忧虑吃什么，也不要为身体忧虑穿什么*”（马太福音6:25）。——“*你们也不要寻求吃什么、喝什么，也不要自高自大。因为这一切都是这世界上的人所寻求的；你们的父知道你们需要这些。你们要先寻求祂的国，这一切都必加给你们*”（路加福音12:29-31）。

13. 要信靠主并爱祂；要远离污秽的意念和肉体的享乐，正如箴言所载：“*不可因肚腹饱足而自满*”（箴言 24: 15）；远离虚荣，恒切祷告，睡前睡后都要吟诵诗篇；研读圣经中赐予你的诫命，铭记圣徒的事迹，使你那谨记诫命的灵魂，以圣徒的热忱为榜样。尤其要努力遵行使徒的教导：“*不可让太阳在你们的怒气中落下*”（以弗所书 4: 26）——并要明白，这话是针对一切诫命而言的，不仅要避免在愤怒中让太阳落山，也要避免在其他罪过中让太阳落山。因为既美好又必要的是，既不要让太阳因白天的过失定我们的罪，也不要让月亮因夜间的罪过定我们的罪，甚至不要因邪恶的意念而受定罪。

14. 为了避免陷入这种境地，我们应当认真聆听并遵守使徒的话：“*你们要自己省察*”（林后 13:5）。因此，愿每个人每天都审视自己昼夜的行为。若犯了罪，当停止犯罪；若未犯罪，不可因此自夸，而要持守善行，不可懈怠——既不论断邻舍，也不自以为义，直到“主来”（林前4:5），祂要审判隐秘的事。——我们自己所做的，往往连我们自己都不知道。但尽管我们不知道，主却看透一切。——因此，审判当交托给主，我们要彼此体恤，“*彼此担负重担*”（加拉太书 6:2），并自我反省；在哪些方面我们有所欠缺，就要努力加以弥补。

15. 为了防备自己免于犯罪，我们还要遵守以下规定。愿你们每个人都留意并记录自己的行为 and 内心活动，仿佛是打算将这些告诉彼此一样；请确信，因羞于被揭露，我们必定会停止犯罪，甚至不再在心中存留任何恶念。因为谁在犯罪时，会希望被人看见呢？或者，谁在犯罪后，不宁愿撒谎，只为隐瞒罪行呢？正如我们互相监督以避免犯淫乱之罪一样，如果我们记录自己的意念，并打算互相告知，那么因羞于被揭露，便更容易使自己远离不洁的意念。——因此，记录就让我们视同同伴的目光，使我们在书写时感受到与被人注视时同样的羞耻，从而在心中不存任何邪念。若我们以此方式修养自己，便能达到制服肉体、取悦主并挫败仇敌诡计的境界。

16. 我认为，上帝之灵的恩典更倾向于充满那些全心全意投身于这场属灵争战的人，他们从一开始就下定决心坚守阵地，无论在何种争战中，绝不向仇敌让步，直到战胜仇敌为止。不过，呼召他们的圣灵，起初会为他们安排一切便利，以此使他们更轻松地踏上悔改的征途；随后，祂便向他们显明这条道路的全部真相（包括其中的艰辛）。——祂在一切事上帮助他们，使他们深知悔改之路的艰辛，并为他们设定界限与准则，无论是在肉体方面还是在灵魂方面，直到将他们引向对上帝

——他们的造物主——最完美的归向。——为此，祂不断激励他们，使自己的身体和灵魂都经历磨炼，以便二者都能同样地被成圣，同样地配得永生的基业：（使）身体受苦——通过持续的斋戒、劳作和频繁的守夜；使灵魂受苦——则通过属灵的操练，以及在一切侍奉（和顺服）中竭力而为，这些都是通过身体来完成的。关于这一点（即不要马虎行事，而要凡事都以虔敬之心、敬畏上帝的态度去行），在从事任何肉体上的事务时都应竭力践行，若我们希望此事能结出果实。

17. 引导悔改者迈向属灵的功业时，那位呼召他悔改的上帝之灵，不仅赐予他安慰，还教导他不要回头，也不要依恋这世界上的任何事物。——为此，祂开启灵魂的双眼，使之看见通过悔改的劳苦所能达到的纯洁之美，并借此在灵魂中点燃对自身及肉体彻底洁净的热忱，使二者皆在纯洁上合而为一。——因为这就是圣灵教导引导的目的，就是要彻底洁净他们，将他们提升到堕落前的原始状态，铲除他们身上一切掺杂着魔鬼嫉妒的杂质，使他们里面不再留有任何敌对之物。——届时，身体将在一切方面顺服心灵的命令，心灵将权威地支配它的饮食、睡眠及一切其他行为，并不断从圣灵那里学习，效法圣使徒保罗的榜样，“*使自己的身体死去，并使之服从*”（林前9:27）。

18. 众所周知，身体中存在三种肉体的运动。——第一种是自然的、与生俱来的运动，但这种运动本身并不产生任何（有罪的、令良心负担的）后果——它无需灵魂的同意，只是让人感觉到它在身体中存在，——身体中的另一种活动源于过量摄入食物和饮品，此时由此产生的血液燥热会在身体内与灵魂展开斗争，并诱使灵魂陷入不洁的欲望。——正因如此，使徒才说：“*不要沉溺于酒，因为其中有淫乱。*”同样，主在福音书中也诫命他的门徒：“*要警醒，免得你们的心因大吃大喝而沉重*”（路加福音21:34）。那些立志在修道生活中达到完全圣洁与纯净的人，尤其应当时刻保持这样的操守，以便能与使徒一同宣告：“*我天天折磨自己的身体，使它服从我*”（林前9:27）。第三种诱惑来自邪灵，它们出于嫉妒以此进行试探，企图使那些追求纯洁的人（即修道士）松懈，或使那些渴望进入纯洁之门的人（即尚未正式进入修道生活的人）偏离正道。

19. 不过，如果一个人以忍耐和对来自上帝的诫命的坚定忠诚武装自己，那么圣灵就会教导他的心灵，如何将灵魂和身体从这些诱惑中净化出来。倘若他因一时情绪松懈，对所听闻的诫命与命令心存懈怠，那么邪灵便会开始压制他，侵扰他全身，并用这种念头玷污他，直至饱受折磨的灵魂不知所措，在绝望中看不见任何援助从何而来；只有当它清醒过来，重新站在诫命的一边，并接受诫命的轭（或意识到义务的力量），将自己交托给上帝之灵时，它才会再次充满救赎的心境。唯有到那时，它才明白，唯有在上帝那里才能寻求安息，也唯有如此，它才能获得平安。

20. 必须——且应平等地——在灵魂与肉体两方面承担悔改的劳苦，以追求完美的纯洁。当心灵蒙受这样的恩典，能够不自怜、不姑息地与情欲抗争时，圣灵的启示、指引与支持便会伴随而来；借着这些帮助，心灵便能成功地将一切源于内心情欲的不洁念头从灵魂中驱除。这圣灵与心灵（或人的灵）结合，为了坚定不移地严格遵守已知的诫命，引导心灵驱逐一切情欲——无论是从肉体混入其中的，还是独立于肉体而存在于心灵之中的。它教导人整顿身体——从头到脚的一切：眼睛，要纯净地注视；耳朵，要聆听和平（或平和）之声，不沉溺于诽谤、闲言碎语和辱骂；——舌头，只说善言，斟酌每句话，不允许任何不洁和充满情欲的内容混入言语之中；双手，首先只用于在祈祷中举手，以及行仁爱与慷慨之举；腹部，在饮食方面应保持适度，仅摄取维持身体所需的量，不允许欲望和贪享之情使自己逾越此界限；双脚，要踏实前行，遵行上帝的旨意，致力于行善事。如此，身体便逐渐习惯于一切美善，并在圣灵的权能下得以改变，最终在某种程度上分享到属灵之体所具备的那些特质——这些特质正是义人在复活时将要获得的。

21. 正如前文所述，灵魂有其自身的私欲，即：骄傲、仇恨、嫉妒、愤怒、沮丧及其他类似的情绪。当灵魂以全部力量将自己交托给上帝时，全仁慈的上帝便赐予她真正悔改的灵，并洁净她脱离这一切情欲，教导她不要追随这些情欲，并赐予她力量去克服它们，战胜那些不断设下障碍、企图通过诱惑再次将她掳回自己身边的敌人。倘若她在悔改之路上坚定不移，并顺服那教导她悔改的圣灵，那么仁慈的造物主必因她所受的劳苦——包括在长期斋戒、频繁守夜、研读上帝之道、在恒切的祷告中，在弃绝一切世俗享乐中，在发自内心地服侍众人中，在谦卑和心灵贫穷中——倘若她在这一切上都坚定不移，那至慷慨者必以慈爱的目光垂顾她，使她脱离一切试探，并以祂的慈爱将她从仇敌手中拯救出来。

22. 天父因祂的仁慈，“连自己的独生子也不吝惜”（罗8:32），却将祂交出来，为要救我们脱离我们的罪和不义。而神的儿子，为了我们而谦卑自己，医治了我们心灵的疾病，并为我们预备了脱离罪恶的救恩，因此，我奉我们主耶稣基督的名恳求你们——要认识并时刻铭记于心这伟大的神圣安排，即神——道，为了我们，在一切事上都与我们相似，唯独没有罪。那些蒙赐智慧的人，理当明智地认识这一点，并热切追求借着主降临于我们的大能，在实际生活中真正得着（脱离罪恶的）自由。那些按理善用这一安排的人，便是祂的仆人。但这称号尚不代表完全。完全引领人进入儿子的身份——这就是在适当时候临到的成圣。因此，当我们的主耶稣基督看见门徒们已经进入儿子的地位，并在圣灵的教导下认清了祂自己时，祂对他们说：“我不再称你们为仆人，乃称你们为朋友和弟兄，因为我从父所听见的，都已经告诉你们了”（约翰福音15:15）。那些已经认识到自己在基督耶稣里成为何等样式的人，便高声宣告说：“我们所领受的，不是使我们惧怕的奴仆之灵，乃是使我们成为儿女的圣灵；我们借着这圣灵呼求：‘阿爸！父啊！’”（罗马书8:15）。凡不表现出完全且热切的决心（从罪中）站起来的人，务要明白，救主耶稣的再来对他而言将是定罪。正因如此，西缅在起初就曾颂唱：“这孩子被立，是要叫以色列中许多人跌倒，许多人兴起，又作被反对的记号”（路加福音2:34）。随后，使徒们也宣告：“我们对这群人，是散发死亡之气，使他们走向死亡；对那群人，是散发生命之气，使他们走向生命”（哥林多后书2:16）。

23. 你们应该知道，真理的敌人一直在竭力摧毁真理。然而，自世界被造之初，上帝就一直眷顾祂的受造物，并教导那些全心全意归向造物主的人，该如何敬拜祂。然而，当因肉体的情欲和与我们为敌之人的恶意，灵魂中善良的追求失去了力量，人们甚至无法领悟那本属于他们天性与使命的事物，更遑论摆脱罪孽以恢复原初状态时：那时，上帝便施恩于他们，并通过成文律法教导他们真正的敬神之道。然而，当这亦无济于事时，上帝见伤口日益扩大，亟需果断的医治，便决定派遣祂的独生子——祂正是我们唯一的医治者。

24. 被对耶稣基督的爱所感动，我凝视着当今时代，时而喜乐，时而哀叹，时而痛哭。我们这一族中，有许多人披上了虔敬（修道）的外衣。但其中只有少数人是全心全意地这样做，才得以蒙受主耶稣再来所带来的救赎。这些人正是我所喜悦的。而另一些人，却轻视（自己誓言）的力量，随从肉体的私欲和内心的倾向行事——因此，主的再来对他们而言成了定罪。这些人正是我所哀叹的。还有一些人，因想到这属灵的操练需时甚久，便灰心丧气；因此脱去了敬虔的外衣，仿佛成了哑巴一般。这些人正是我为之痛哭的，因为我们主耶稣基督的再来，对他们而言竟成了定罪。

25. 我竭尽全力为你们向神祈祷，愿祂将那我们主耶稣基督降临世上要点燃的火（路加福音12:49）倾注在你们心中，使你们能正确地管理自己的意图和情感，并分辨善恶。

26. 当风势平稳时，任何水手都会自视甚高、夸耀自己；但唯有当风向突变之时，经验丰富的舵手才显露出他们的真本事。

27. 凡敬畏主、遵守祂诫命的人，就是神的仆人。但我们所处的这种“奴役”，并非真正的奴役，而是通往儿子的身份的义。我们的主拣选了使徒，并将福音的传道托付给他们。他们所传的诫命为我们确立了一种美好的服侍，使我们能胜过一切情欲，并为美德尽上美好的侍奉。但当我们更接近恩典时，我们的主耶稣基督也会对我们说，正如祂对祂的使徒们所说的那样：“我不再称你们为仆人，而是称你们为我的朋友和弟兄；因为我从我父那里所听见的，都已经告诉你们了”（约翰福音15:15）。亲近恩典的人会亲身体会圣灵的感动，并领悟自己属灵的结构；一旦领悟并认识到这一点，他们便呼求说：“我们所领受的，不是使我们惧怕的灵，而是使我们成为儿女的灵；我们借着这灵呼求：‘阿爸！父啊！’”（罗马书8:15）。

28. 神以祂恩典的作为引导万物。因此，不要懒惰，也不要灰心，日夜向神呼求，恳求天父的恩典，从上头赐下帮助，使你们明白该如何行事。不要让“你们的眼睛得睡，你们的眼皮打盹”（《诗篇》131:4），要热切地将自己作为纯净的祭物献给上帝，以便得见祂：因为正如使徒所言，若不洁净，无人能见上帝（《希伯来书》12:14）。

29. 所有圣徒，当他们看到我们懒惰懈怠时，便会悲伤、哭泣并哀叹；而当他们看到我们变得端正并日益臻于完善时，便会欢喜，并在喜乐与欢欣中，许多人不断为我们向造物主献上祈祷。那时，主因我们的善行，以及圣徒的见证和祈祷而得安慰，并以各种恩赐眷顾我们。

30. 凡不从全心全意憎恶属物质和尘世的肉体及其一切举动与行为，且其心灵不因对万物之父的忧思而激动者，便无法获得救赎。凡能做到这一点的人，我们的主必因他的劳苦而怜悯他，并赐给他那看不见、无形体的火，这火将焚尽他内里的一切情欲，彻底洁净他的心灵。那时，我们主耶稣基督的圣灵必在他里面复活，与他同在，教导他如何以应有的方式敬拜天父。但只要我们还沉溺于自己的血肉之躯，我们就仍是上帝及其天使以及所有圣徒的敌人。因此，我奉我们主耶稣基督的名恳求你们，不要疏忽你们的生命与救恩，也不要让这转瞬即逝的时光夺走你们那永无止境的永恒，更不要让这血肉之躯使你们丧失那无边无际、难以言喻的光明之国。我的灵魂确实感到羞愧，我的灵也因以下事实而僵住：当我们被赋予自由去选择并行圣徒之事时，我们却被情欲迷醉，如同醉酒之人，不愿将心志高举至高处，寻求至高的荣耀；不愿效法圣徒的作为，也不愿追随他们的足迹，以便成为他们事工的继承者，与他们一同获得永恒的基业。

31. 你们因领受了内住于你们心中的恩典，已蒙受了极大的恩惠。然而，你们应当不倦地为那位“从高处临到你们”的“东方之光”（路加福音 1:78）之名而奋力努力，好使你们成为祂圣洁无瑕的祭物。我们知道，我们的本性是如何从高处坠入卑微与贫乏的深渊，又如何蒙仁慈的上帝借着摩西和其他先知之手，以祂的律法眷顾我们；而在末世，祂则是借着祂的独生子来成就这一切——祂是我们大祭司们的至高元首，是我们真正的医治者，是唯一能医治我们疾病的大能者；祂披戴了我们的肉体，为我们和我们的罪献上了自己；我们因祂的死而得救。因此，请深入思考并仔细审视我们造物主的旨意及其对我们的眷顾——无论是针对外在的人还是内在的人——因为我们本是理性的，却因顺从了仇敌、恶人、谎言之父的意愿，而变得不理性了。

32. 邪恶的恶魔何其众多，它们的诡计又何其无穷无尽！即使它们看到我们已经认识到自己的情欲和羞耻，正努力避免它们引诱我们所做的恶行，也不再听从它们灌输给我们的邪恶建议，它们却并未罢休，反而以绝望的劲头大举进攻，因为它们深知自己的命运已成定局，而它们因极端的恶毒与背离上帝所招致的下场，便是地狱。愿主开启你们心灵的眼睛，使你们看见魔鬼的诡计何其众多，他们每天给我们带来多少邪恶——并赐予你们警醒的心和明辨的灵，使你们能将自己献给上帝，作为活生生的、无瑕的祭物，时刻提防魔鬼的嫉妒及其邪恶的建议，它们隐秘的诡计和暗藏的恶意，它们欺骗性的谎言和亵渎的念头，它们那些每天潜入我们心中的微妙暗示，以及它们煽动我们产生的愤怒和诽谤——使我们彼此诽谤，只为自我辩解，却谴责他人，以致彼此恶语相向；或是用甜言蜜语，在心中隐藏苦涩，谴责邻人的外表，而内心却藏着掠食者；彼此争执，互相对抗，只为坚持己见并显得最为正直。任何沉溺于罪恶念头的人，都会不自觉地堕落：当他为敌人灌输给他的思想感到高兴（产生共鸣）时；当他试图仅凭表面上的行为来为自己开脱时——因为他的内心已成为邪灵的居所，而邪灵正教唆他行各种恶事。这样的人的身体将充满可耻的污秽——因为这样的人会被恶魔的欲望所控制，而他却未能将这些欲望从自己身上驱逐出去。恶魔并非可见之躯；但当我们的灵魂从它们那里接受黑暗的念头时，我们便成了它们的躯体；因为一旦接受了这些念头，我们就接纳了恶魔本身，并使它们在肉体中显现出来。

33. 那智慧且不朽的本性，隐藏在我们这会朽坏的身体之中，正是为了在其中并通过它，显明其作为。因此，将这身体化作焚香的祭坛，将你们的一切意念和邪恶的计谋都献上，并将它们摆在主面前，以心智升向祂，恳求祂从上头降下祂那无形的火焰，焚尽这祭坛上的一切，并使之洁净。你们的仇敌——巴力的祭司们——必心生恐惧，并像在先知以利亚手中那样，死在你们手中（《列王纪下》18:25及以下）。那时，你们将看见一位从神圣之水中走出来的人，他将使属灵的雨降临在你们身上，即圣灵——那位安慰者——的浇灌。

34. 魔鬼因骄傲而从天上的位分坠落，如今仍不断竭力引诱所有全心渴望归向主的人一同堕落——正是通过他自己坠落时的同一条道路，即骄傲与对虚荣之名的爱。恶魔正是以此与我们争战，并企图通过这些以及其他类似的手段将我们与上帝隔绝。此外，他们深知爱弟兄的人也爱上帝的，便在我们的心中播下彼此仇恨的种子——甚至到了有人无法直视自己的弟兄，或不愿与他交谈的地步。许多真正伟大的人曾为追求美德而努力，却因自己的无知而毁了自己。如果你们，例如，对行善变得冷淡，却自以为拥有美德，那么这种情况在你们中间发生也就不足为奇了。因为你们已经陷入了这种魔鬼的疾病（自负），以为自己亲近上帝、身处光明之中，而实际上却身处黑暗之中。是什么促使我们的主耶稣基督脱下自己的衣服，用腰带束腰，将水倒入盆中（约翰福音13:4及以下），

为那些地位低于他的人洗脚，若非为了教导我们谦卑，又该是什么呢？是的——祂当时所行的，正是以此为榜样向我们彰显了谦卑。确实，凡愿被接纳进入首位的人，唯有通过谦卑才能达到这一境界；因为起初，正是骄傲的动机将人从天上赶了下来。因此，若人心中没有极致的谦卑——即全心、全意、全灵、全魂与全体的谦卑——他就无法承受神的国度。

35. 倘若我们真诚地渴望亲近我们的造物主，就必须按照属灵的律法，竭力使我们的灵魂从情欲中得释放。因为我们的恶行、沉溺于情欲的享乐，以及无数魔鬼的诱惑，已使我们的理智力量衰弱，我们灵魂中良善的动机也已停滞；由于我们陷入的私欲，我们已无法领悟我们灵性本性的美好（及其要求）；除了我们的主耶稣基督之外，我们别无救赎，正如使徒保罗所写：“*在亚当里众人都死了，在基督里众人也都要复活*”（林前15:22）。我们的主耶稣基督是所有按祂形象所造的有理智之物的生命。

36. 我们以圣徒之名受称，身披他们的衣袍，并在不信者面前以此为荣；却缺乏效法他们行为的热忱。我担心使徒所言会应验在我们身上：“*他们有敬虔的外貌，却背弃了敬虔的实意*”（提摩太后书3:5）。愿主使你们明白，你们所领受的生命究竟是什么，以便你们凭着这生命之灵行事，从而配得那看不见的产业；竭尽我们所能，按主的旨意行我们的本分——这就是我们应当做的！因为这符合我们的本性，除此之外，我们的美德也不应被要求更多。——谁若侍奉上帝并全心寻求祂，谁就顺应了自己的本性；而谁若犯了任何罪，谁就应受谴责和惩罚，因为这与祂的本性背道而驰。

37. 自从我的主以祂的恩典将我的心灵从死亡的沉睡中唤醒以来，我便悲泣不止，叹息难抑。我常自问：对于主为我们所做的一切，我们能回馈祂什么呢？祂使祂的天使侍奉我们，使先知们预言，使使徒们传扬福音。但最重要的是——祂差遣了祂的独生子，为要拯救我们。因此，当激发你们的心，敬畏上帝。要知道，施洗约翰作为先驱，曾用水施洗，使人悔改，为的是预备我们主耶稣基督的洗礼；而祂将以圣灵和火施洗，这火就是为行善而燃起的热忱之火。让我们怀着热切的意愿，在身体和灵里洁净自己；在接受我们主耶稣基督的洗礼后，成为行善的热心人，将我们自己献给祂，作为蒙悦纳的祭物。在洗礼中领受的圣灵——这位安慰者——赐给我们力量，使我们能圣洁地行事，好叫我们重归最初的荣耀状态，并使我们配得那永存的基业。你们要知道，凡在基督里受洗的，就是披戴了基督，正如使徒所说（加拉太书3,27,28）所言——便蒙受了圣灵的恩典。此外，无论是奴隶还是自由人，无论是男人还是女人，一旦蒙受了这恩典，这些肉体上的区别便立刻不再具有效力。与此同时，圣灵不仅成为他们继承永恒天国之产业的凭据，更教导他们应当如何在灵里和真理中敬拜天父（约翰福音4:23）。

38. 我曾为你们祈祷，愿你们也能领受那伟大的、如火般的圣灵，正如我所领受的那样。若想得着祂，使祂常住在你们里面，就当先以身体的劳苦和心灵的谦卑为代价，日夜将心思意念转向天上，以正直的心寻求这烈火般的圣灵——祂必赐给你们。以利亚、以利沙及其他先知便是以此方式领受了祂。凡以此种修练（即上述功行）来修养自身者，这圣灵必永远、永世赐予他。你们要全心全意地、满怀热切地持守祷告——祂必赐予你们。因为那圣灵住在正直人的心中。当祂被领受时，祂将向你们揭示至高的奥秘；驱散你们对人和野兽的恐惧，——你们日夜都将拥有天上的喜乐；你们在这副躯体中，将如同那些已经身处（天国）的人一般。

39. 若人欲得神的爱，就当怀有对神的敬畏；而敬畏会催生痛哭，痛哭又会催生勇气。当这一切在灵魂中成熟时，灵魂便会在一切事上结出果实。上帝看见灵魂中这些美好的果实，便像被选之人的乳香芬芳所吸引一般，将她吸引到自己身边；祂与天使们时刻为她欢欣，使她充满喜乐，并在她所有的道路上守护她，使她平安抵达自己的安息之所。那时，魔鬼见至高守护者环绕着她，便不敢攻击她；甚至因这伟大的力量，他连靠近她都心生畏惧。你们当获得这力量，使恶魔惧怕你们，使你们所承担的劳苦得以减轻，并使你们体验到神圣之爱的甘美。这种神圣之爱的甘美，远比蜂巢中的蜂蜜更为甘美。许多过着团体生活的修士和贞女，既未曾稍稍品尝过这种神圣之爱的甘美，也未曾获得神圣的力量，却以为自己已经拥有了它；但因他们未曾为获得它付出任何努力，上帝便未将它赐予他们。凡努力追求它的人，必将在上帝的恩典中如愿以偿；因为上帝不偏待人。当一个人渴望在自己内里拥有上帝之光及其能力，轻视世间的诽谤，也轻视世间的尊荣，憎恶一切世俗之事和肉体的安逸，并从心中清除一切邪念，不断向上帝献上斋戒、日夜的泪水以及纯洁的祈祷时，上

帝便会赐予他这种能力。你们要竭力追求这种力量——这样，你们便能从容不迫、轻松自如地完成一切事务，获得向神大胆祈求的勇气，而祂必应允你们的一切祈求。

40. 上帝垂听那些爱祂并全心寻求祂的人，并应允他们的一切祈求。至于那些并非全心全意亲近祂、而是心怀二意的人，无论他们做什么，都是为了博取世人的荣耀和赞美而刻意表现——上帝不听他们的祈求，反而向他们发怒；因为他们的行为只是做给别人看的。《诗篇》中的话语便应验在他们身上，其中说：“*神必打碎那些讨人喜欢之人的骨头*”（《诗篇》52:6）。正因如此，神的权能不会在他们身上运行——因为他们在所做的一切事上，心中都不坚定。他们也不认识神的甘美、那甘美的宁静与喜乐。在我们这一类人中，有许多人未能获得那种能给灵魂带来甘美、日复一日使灵魂充满越来越大的喜乐与欢欣、并在其中点燃神圣温暖的力量。他们被邪灵迷惑，只因他们所做的一切都是为了在人面前炫耀。至于你们，将劳碌的果实呈献在主面前时，务要远离虚荣之灵，并不断与之争战，好叫主悦纳你们呈献在他面前的果实，并将赐予他选民的力量降临于你们。切勿停止抵御这邪恶之灵；因为当人着手行善事并致力于崇高的壮举时，这邪灵便会蜂拥而至，企图与之分一杯羹，或彻底将其从这些事业中引离。它无法容忍任何人行义，并抵制所有渴望忠于主的人。对于许多人，它根本不让他们接触美德；而对另一些人，它则插手他们的行为，毁掉他们的成果——它教导他们践行美德、行仁爱之举，却在其中掺杂了虚荣心。人们以为这样的人已因美德而丰盛，其实他们根本一无所有——他们就像那棵无花果树，人们从远处看去，以为它结满了甜美的果实；但走近一看，却发现树上空无一物。上帝使他们枯萎，是因为在他们身上找不到任何善果，而不仅仅是因为剥夺了他们那无与伦比的神性甘甜。但你们既然投身于这一修行，就要努力抵御虚荣之心——与之抗争并战胜它。上帝的大能必将降临，为你们带来帮助并常与你们同在，随时赐予你们那无可比拟的热忱与温暖。若你们当中有人发现自己未蒙受这份温暖，就当竭力寻求它——它必会降临在寻求者身上。它好比一团火，当人们想要用它煮沸一点橄榄油时，便不断鼓风，直到火势旺盛；而火势一旦旺盛，便会凭借其自然之力，向上升腾、灼烧，从而将油煮沸。同样地，当你们发现自己的灵魂因疏忽和懒惰而逐渐冷却时，要赶紧用眼泪浇灌它们，以此点燃它们。毫无疑问，那火焰将会降临并与你们的灵魂结合——而获得它的人，将通过善行使之沸腾。看哪，大卫——当他察觉自己的灵魂变得沉重而冷淡时，便如此说道：“*我追想古时的日子，在祢的一切作为中受教，在祢手所造的万物中受教。我向祢举起双手，我的灵魂如干旱之地渴慕祢*”（《诗篇》142:5,6）。你们看，大卫当他心头沉重时，对此深感忧虑，直到他心中的火焰再次燃起，以至于他呼求道：“*神啊，我的心已预备好了，我的心已预备好了*”（《诗篇》107:2）。借着这夜以继日的关怀与照料，他得以恢复原位。你们也要效法此例，在神的光与火的帮助下，同心合意地预备心灵。

41. 你们要祷告——愿上帝赐予你们恩典，使你们能看清并明白一切，以便你们能准确地分辨善恶。使徒保罗曾写道：“*完全的人有坚固的食物*”（希伯来书5:14）。这些人正是那些通过长期而细致的修行，训练了自己的感官和对善恶的意图，成为天国之子，并被归入神的儿女名下的人。神赐予他们在一切事务中智慧与明辨力，使他们不被任何人或魔鬼所迷惑。你们应当知道，仇敌以善的假象试探信徒，并因许多人缺乏判断力和智慧，而成功地迷惑了他们。因此，当蒙福的保罗得知这些为信徒所预备、且其伟大无边无际的智慧之财富时，便写信给以弗所人说：“*愿神赐给你们智慧和启示的灵，使你们心里眼睛得开，使你们知道你们蒙召的指望是什么，你们所得基业的荣耀有多大，以及他在圣徒中所得基业的荣耀有多大*”（弗1:17,18）。他之所以这样做，是出于对他们的深切之爱，因为他深知：若他们能达到这一境界，便不会在任何事上感到劳苦，也不会惧怕任何事物；主的喜乐将日夜安慰他们，他们的劳苦在任何时候都将成为甘甜。许多住在修道院里的修士和修女都未能达到这一境界。你们若想达到这一境界——即至善的巅峰——就当远离所有那些虽冠以“修士”和“修女”之名，却缺乏清晰洞见和明辨力的人；因为若与他们交往，他们不仅不会助你们进步，反而会熄灭你们的热忱——因为他们自身毫无热忱，只有冷漠，这正是他们随从私欲而行的结果。因此，若他们前来与你们谈论世俗之事，顺应其私欲，切勿应允。因为使徒保罗曾写道：“*不要扼杀圣灵，也不要贬低先知讲道*”（《帖撒罗尼迦前书》5:19,20）。要知道，没有什么比虚浮的闲谈更能熄灭圣灵了。

42. 在一切有理性的受造物中——无论是男人还是女人——都有爱的器官，借此他们能够拥抱神圣与人性。属神的（属灵的）人爱属神的；属肉体的则爱属肉体的。爱属神的，会将心中一切污

秽及这短暂世界的事物都清除干净，憎恶世界和自己的灵魂，背负十字架跟随主，凡事都遵行祂的旨意。正因如此，上帝才降临在他们心中，赐予他们滋养灵魂、使之饱足并使之成长的甘美与喜乐。正如树木若不汲取天然之水便无法生长，灵魂若不领受天上的甘美，也无法成长。唯有领受了圣灵、被天上的甘美所滋养的灵魂，才能日益成长。

43. 你们要承认自己是罪人，并为因疏忽而所犯的一切过错痛悔。为此，主的恩宠必与你们同在，并在你们里面运行：因为祂是良善的，祂赦免所有归向祂之人的罪，无论他们是谁，以致不再记念这些罪。然而，祂希望那些（蒙恩赦免的人）自己铭记至今所犯之罪已获宽恕，以免因遗忘此事，而在行为上重蹈覆辙，以致不得不为那些已被赦免的罪行再次接受审判，——正如那个仆人的遭遇：他的主人曾免除了他所欠的一切债务。因为当他忘记了这份恩典，不义地对待自己的同伴时，他的主人便向他追讨了原本已免除的全部债务，——只因他没有怜悯自己的同伴，没有免去他的一百第纳尔——这笔数目与他被免除的债务相比，简直微不足道（马太福音18:23等）。再来看先知大卫。当他在与乌利亚的妻子通奸后，先知拿单因此事以及他对那丈夫所做之事而指责他时——他听完指责后，立刻悔改并谦卑下来。先知拿单为何对他说：“耶和華已经赦免你的罪了”（撒下12:13）？但大卫虽然得到了罪的赦免，却并未忘记这些罪，并将对这些罪的记忆传给了后代。这是为了让所有世代，一代又一代地铭记。“我要教导悖逆的人遵行你的道”（诗篇50:15），他这样说，是希望所有罪人都能从他的榜样中学习，像他一样为自己的罪孽悔改，并且当罪得赦免时，不要忘记这些罪，而是永远铭记于心。上帝自己也曾通过先知以赛亚说过类似的话：“我是涂抹你罪孽的，我必不再记念。但你要记念”（以赛亚书 43:25, 26）。祂还通过先知耶利米说：“以色列家啊，要归向我……我必不向你们发怒，因我是有恩惠的，我必不永远向你们发怒。“但你要察看你的罪孽，因你得罪了你的主——你的神，偏离了你的道路”（耶3:12,13）。因此，当主赦免我们的罪时，我们不应自己赦免自己，而应时刻铭记这些罪，并通过不断更新对它们的悔改来保持警醒。

44. 属灵的苦修虽值得称颂，但其反对者众多。凡欲在此道上臻于完美者，不可被任何邪恶所奴役。凡被任何邪恶所奴役者，便远离了完美的境界。

45. 我们的主耶稣基督，因着祂难以测度的谦卑，以人性遮盖了祂的神性，以致众人皆视祂为人；然而祂不仅是一位人，更是道成肉身的神，正如经上所记：“道成了肉身，住在我们中间”（约翰福音 1:14）。然而，主并未因道成肉身而脱离祂的神性——这道成肉身对祂而言，是为成就我们的救恩所必需的。

46. 许多人因自己的愚昧而说：我们也像使徒们一样看见了主耶稣基督；然而他们却沉溺于自欺和迷惑之中，没有眼睛能像使徒们那样看见主，使徒保罗所看见的主，正如那些与祂同在、并在祂行走于世时信靠祂的使徒们所看见的那样——当时祂被围观的人群包围，人们只把祂当作一个普通人。当那个患血漏的妇人用心灵的眼睛看见祂，相信祂就是神，并怀着信心触摸了祂衣裳的穗子时——她立刻就痊愈了。祂便问：“是谁摸了我？”——这并非因为祂不知道，而是为了显明她的信心。虽然使徒彼得曾说：“众人正逼迫你，你却问‘是谁摸了我？’”但那妇人自己站出来，承认了自己是如何得医治的。于是主对她说：“去吧，你的信心救了你”（路加福音8:45-48）。彼拉多、安纳和该亚法也都看见了主，但就像其他没有信心、只是无信地注视祂的群众一样，他们并没有像使徒们那样注视祂：因此，他们从看见祂这件事上毫无益处。但使徒保罗却用他心灵的眼睛和坚定的信心看见了祂，正如那位患血漏的妇人一样——她满怀信心触碰了祂，便得医治了。

47. 当人内心的罪之国消亡时，上帝便向灵魂显现，并同时洁净灵魂与身体。倘若罪之国仍存于肉体之中，人便无法看见上帝，因为他的灵魂被禁锢在肉体之中，而那能看见上帝的光，在肉体中无处容身。大卫说：“在你的光中，我们必看见光”（诗篇 35:10）。那么，人是在怎样的光中看见光呢？这就是我们的主耶稣基督在福音书中提到的那光——即整个人都要发光，其中没有一丝黑暗（路加福音 11:36）。主还说：“除了子以外，没有人认识父；子若愿意，就向谁显明”（马太福音11:27）。而子并不向黑暗之子显明他的父，而是向那些住在光中、属于光之子的人显明，他已借着诚命的认识，照亮了他们心灵的眼睛。

48. 《诗篇》中写道：“我要进入那奇妙的居所，直达神的殿”（《诗篇》41:5）。这里的“进入”意味着进一步的行进，向我们证明了灵魂已臻于完全；因为此时灵魂已亲近神，而此前它的道路还离神非常遥远。我们不必惊讶于自己的道路如此遥远，因为我们仍处于属灵的童年阶段。我们看

到，就连那位伟大的先知以利亚也曾被吩咐：“起来，吃点东西，喝点水，恢复体力；因为你的路还很长”（《列王纪下》19:7），（而他当时正前往见神）。大卫也谈到了这段漫长的旅程：“谁能给我翅膀，像海鸥一样在空中飞翔，我便得安息”（诗篇54:7）。因此，我们走这条路时，绝不能漫不经心、松懈或懒惰，而必须全神贯注、热忱奋进。宇宙的导师——保罗劝诫我们：“你们要这样奔跑，好叫你们得着奖赏”，并接着说：“我天天折磨自己的身体，使它服从我”（《哥林多前书》9:27）。因此，趁着我们还在这副躯体中，就当奋力前行，以期达到圣保罗所达到的完美境界。他曾说：“我已经打完了美好的仗，跑完了当跑的路，守住了所信的道；从此以后，有公义的冠冕为我存留”（提摩太后书4:7-8）。

49. 正如身体在灵魂存留其中时，会经历三个阶段，即：青年、壮年和老年；同样，隐藏在身体中的灵魂也会经历这三个阶段，即：信心的开端、在信仰中的成长以及成全。在第一阶段，当灵魂开始信主时，它就在基督里重生，正如《福音书》所言，使徒圣约翰向我们指明了这种新生的标志，以及中间阶段和成全的标志，他说：“我曾写信给你们，少年人；我曾写信给你们，孩子们；我也曾写信给你们，父老们”（《约翰一书》2:12-14）。他这样写，并非写给世俗的朋友，而是写给信徒，以此描绘了那些追求灵性领域、以期达到完美并蒙受完全恩典之人所经历的三个阶段。

50. 爱慕属灵生命的人，应当效法约瑟的纯洁与节制；应当通过默观来规范自身，并武装自己以对抗一切邪恶的私欲——这些私欲因狡猾之敌的助长而愈发强烈——并用约伯的话来形容他：“他的力量在腰间，他的能力在腹中”（第40章，11节）。因此，凡是与这些肉体的私欲作斗争并加以抵御的人——这些私欲通常因过量饮食而被激发——都必须以严格的节制束紧腰带，以便在纯洁中站立得稳。经上记载，与雅各角力的天使紧紧攥住他的大腿筋，以致他的肉体枯萎衰弱，他因此被称为“以色列”，即“见神者”（创世记 32: 25, 32）。同样，我们也必须使自己的身体枯萎，以便治死并熄灭情欲。因为肉体的枯萎使我们能够达到贞洁美德的完美境界。当身体疲惫时，灵魂才会坚强。因此，让我们使身体变得精微，以便有力量保持自律；因为如果我们制服身体，将其置于灵魂的奴役之下，那么那些与上帝为敌的肉体意念，就将通过肉体的消亡而被消灭。那时，灵魂将得着光照，成为上帝的圣殿。凡在身体各肢体上力求纯洁的人，才是真正的属灵修行者。他正是那位训练了所有感官、不允许感官主宰自己，而是以极大的纯洁约束它们并使之屈服于主的轭之下的人。他不允许自己的眼睛看见任何邪恶之事，也不以情欲的目光注视妇女；不让自己的耳朵听信闲言碎语，或魔鬼的诡计以及魔鬼植入的念头；他为自己的嘴唇加盖印章，不让舌头随心所欲地说空话；他伸出双手去行美好的仁爱与援助之举；他的双脚急切地去践行主的教诲：“若有人强迫你走一里路，你就同他走两里”（马太福音5:41）；他管束自己的肚腹和胸膛，避免因它们而跌倒，或像那以肚腹和胸膛爬行的蛇一样在地上匍匐。弟兄们，这就是苦修者的生活方式。

51. 凡愿成为真正属灵的苦修者，都应竭力远离喧嚣的人群，不靠近他们，使自己的身体、心灵和思想都置身于世人的骚动与纷扰之外；因为哪里有世人，哪里就有骚动。我们的主曾向我们展示了远离人群、独处修行的典范，祂曾独自上山祷告。在旷野中，祂也战胜了胆敢与祂争战的魔鬼。当然，祂并非在人群中无力战胜魔鬼；但他这样做是为了教导我们：在独处与静默中，我们更能战胜仇敌并达到完美。同样，主也没有在人群中向门徒显明祂的荣耀，而是领他们上山，在那里向他们显明了祂的荣耀。施洗约翰也在旷野中，直到向以色列显现的那一天。在世上，仇敌更容易用其内外各种手段来压制我们；他将某些人拉拢为顺从他的帮凶和同党，借着他们对信徒发动攻击：某个放荡的妇人，往往成为他极其强大的武器，广泛撒下她迷惑人的罗网。以西结看见那四活物，它们各有四个面，都彰显着神的荣耀，当时他不在城里，也不在村落里，而是在田野之外——因为神对他说：“你到田野里去，你必看见我的荣耀”（结3:22）。总之，此类异象和启示向圣徒显现，无非是在山上或旷野中。先知耶利米也深知上帝喜爱独处，便说：“人若在年少时就背负轭，独自坐着静默，便是福了”（《耶利米哀歌》3:27-28）。他深知世人的流言蜚语会给那些想要取悦上帝的人带来多少伤害，因此忍不住说道：“谁能给我一个在旷野的最终避难所，好让我离开我的子民，远离他们呢？”（耶利米书 9:2）。先知以利亚也蒙恩从天使那里领受食物；而这并非发生在人群之中，也非在城里或村里，而是在旷野中。所有这些以及类似发生在圣徒身上的事，都是为了说服我们效法那些喜爱独处的人，因为独处也能引领我们归向主。因此，你们应当努力在独处中扎根，以便它能引领你们得见上帝——这正是最属灵的默观。

52. 我还想告诉你们，被上帝之火充满的灵魂是怎样的。它就像一只双翼的鸟，在天空中高高飞翔。在所有受造物中，唯有鸟类天生拥有翅膀，这是它们的独特之处；而顺服上帝的灵魂之翼，正是上帝之火的冲动，借此它才能向高处飞向天堂。倘若它失去了这些翅膀，便无法向上升腾，因为它与那使之升腾的火无缘，便会像一只失去双翼的鸟，因此无法飞行。此外，人的灵魂与鸟类还有另一处相似之处，即温暖是鸟类诞生的原因：因为如果鸟类不温暖（孵化）蛋，那么蛋中就不会孵化出活蹦乱跳的雏鸟，因为它们除了通过温暖之外，别无他法被唤醒生命。同样，上帝也以祂的怀抱温暖并滋养那些顺服于祂的灵魂，从而唤醒它们进入属灵的生命。既然已经明白，那依附于上帝并顺服于祂的灵魂，就像那以温暖为生存之源的鸟儿一样——切勿让自己失去这火焰的力量。要知道，为了夺走上帝赐予你们的这团火焰，魔鬼已为你们准备了许多攻势；因为他深知，只要你们心中还燃烧着这团火焰，他就绝无可能战胜你们。

53. 要抵挡魔鬼，并努力识破它的诡计。它通常将苦涩伪装成甘甜，以免暴露行迹，并制造各种表面诱人的幻象——然而实际上却截然不同——企图通过狡猾地模仿那本应极具吸引力的真理，来迷惑你们的心：它的一切诡计都指向这一点，即竭尽全力对抗每一个为上帝辛勤劳作的灵魂。它向灵魂中灌输各种各样的情欲，以扑灭其中蕴含着全部力量的神圣之火；尤其通过肉体上的安逸及其相关事物来达到这一目的。当他最终发现人们警惕这一切，不接受他任何东西，也不给他任何希望，认为他们将来会听从他时——他便羞愧地退去了。那时，神的灵便进入他们心中。当上帝的圣灵降临在他们身上时，便使他们得以安息，或在一切事务中享平安，并使他们背负上帝的轭成为甘甜，正如福音书所记载的：“*你们的心必得安息*”（马太福音 11:29），尽管他们已背负并承担着祂的轭。于是，无论是在修习美德、履行顺服，还是在夜间守夜时，他们都变得不知疲倦；面对世人的诬蔑不生愤怒，也不惧怕任何人、任何野兽或任何灵体：因为主的喜乐昼夜与他们同在，使他们的理智焕发活力并滋养他们。借着这份喜乐，灵魂得以成长，变得无所不能，或臻于完美，并借此升入天堂。

54. 我们看到，孩童在成长过程中，起初吸吮母亲的乳汁，随后食用其他食物，最终能摄取世人通常食用的各类食物。如此，他便变得强健，日渐成熟，若敌人想要攻击他，他的内心也能勇敢地面对。但如果它在幼年时染上某种疾病，那么它的营养吸收和体质强健就无法顺利进行；它会变得虚弱，任何敌人都能压倒它并战胜它。为了使它恢复健康，并获得战胜敌人的力量，必须借助经验丰富的医生的帮助和照料。人的灵魂也是如此，若其中没有上帝的喜乐，便会变得软弱，并遭受诸多创伤。倘若它努力寻找一位精通属灵医治的上帝仆人，并紧随其后，那么这位仆人首先会医治它脱离情欲的捆绑，随后使它复活，并教导它如何在上帝的帮助下获得那份喜乐——那正是它的食粮。届时，她将对抗她的敌人——那些邪恶的灵，战胜他们，践踏他们的诡计，并以更圆满的喜乐欢欣鼓舞。

55. 当邪恶的魔鬼伪装成正直之人的模样前来引诱你们、使你们陷入欺骗时，务要提防他的诡计。即使他以光明天使的形象来到你们面前，也不要相信他，更不要听从他；因为他通常会用真理那迷人的表象来迷惑那些忠信之人。不成熟的人不了解魔鬼的这些诡计，也不知他不断向他们灌输什么；而成熟的人则如使徒所言：“*成熟的人有坚固的食物，他们的感官因长期的教导而受过训练，能分辨善恶*”（希伯来书 5:14）。仇敌无法迷惑这些人；但对于那些疏于自省的信徒，他却能轻易地用看似甜美的诱饵引诱他们，并将他们捕获，就像渔夫用诱饵遮住鱼钩的尖端来捕获鱼一样。鱼不知道鱼钩被这诱饵遮住了：因此游了过去，吞下诱饵，随即落入网中。如果鱼知道自己会被这诱饵捕获，毫无疑问，它绝不会靠近，反而会逃离。同样，正如我们所说，不完美的信徒也会被仇敌捕获，其原因完全相同，正如所罗门所言：“*人自以为行在正路上，但他们的结局却通向阴间*”（箴言 16:25）；先知阿摩司也曾写道：“*阿摩司啊，你看见什么？*”他回答说：“*捕鸟者的网*”（8:2）。鸟儿因害怕在地面被捕获，便在空中飞翔，并在最高处为自己筑巢，以便休息和睡眠：在那里，它无忧无虑地睡着，因为它知道没有人能够到或捕获它。但众所周知，捕鸟人如何设法欺骗它：他来到那个地方，铺开网，并在明处撒下种子；他用这食物引诱鸟儿从高处飞下，鸟儿便飞下来，落入陷阱。魔鬼也是如此行事，用诡计诱捕那些不成熟的基督徒，并将他们从高处推落。当他化身为蛇对夏娃说：“*你们必定不会死……你们吃的当天，眼睛就开了，你们便如神一样*”（创世记 3:4,5）。听到这些话，夏娃在心里被他所动摇，以为其中有真理，因为她没有对此作出正确的判断。但当她自

己品尝了果子，并让亚当也品尝之后，那场巨大的灾难便降临在他们身上：两人都从自己的高处坠落了。魔鬼对待不成熟的基督徒也是如此：当他们不知如何分辨善恶，只随从自己的私欲，满足于自己的判断和看法时；他们不去请教那些能够准确分辨善恶的完美长老，反而追随自己内心的欲望，以为自己已经达到了完美，并获得了长老们的祝福。这样的人就像那些在高处筑巢，却飞落到地上，落入捕鸟人的网中而被捕获的鸟儿。他们遭遇此类境况，是因为他们自以为是，总是随心所欲地行事，满足自己的欲望，既不听从父亲的教导，也不向他们请教。因此，魔鬼为他们制造异象和幻影，用骄傲充斥他们的内心；有时在夜间给他们做梦，并在白天使这些梦境成真，以便将他们更深地引入迷惑之中。不仅如此：他有时在夜间向他们显现光芒，使他们所在之处变得明亮；他还做许多此类之事，甚至仿佛是神迹。他做这一切，是为了让他们对他保持安心，以为他是天使，从而接纳他。一旦他们以这种心态接纳了他，他便会因那占据他们内心的骄傲之灵，将他们从高处打落。他竭力使他们坚信：自己在灵性上已比许多人更伟大、更荣耀，无需再向长辈求教或听从他们的教导。然而，根据圣经所言，他们确实如同光鲜夺目的葡萄串，却尚未成熟，滋味尚显涩苦。长辈的教诲对他们而言是沉重的负担；因为他们确信自己已经无所不知。

56. 你们务必确信：若不顺从你们的父亲，你们既无法取得进步，也无法成长并达到完美，更无法准确分辨善恶。我们的祖先正是如此行事：他们顺从自己的父亲，聆听他们的教导；正因如此，他们才得以成功、成长，并成为导师，正如《西拉赫之子智慧书》所载：“*不可偏离长辈的教诲，因为他们是从自己的父亲那里习得的；你若从他们那里习得智慧，在需要的时候便能作出回应*”（《西拉赫之子智慧书》8:11-12）。因此，你们应当效法那些顺服自己父亲、在一切事上听从他们的人；他们的父亲在神的帮助下，将自己从父辈那里学到的一切都教给了他们，并传给了这些顺服的儿子。正如以撒听从亚伯拉罕；雅各听从以撒；约瑟顺服雅各；以利沙顺服以利亚；保罗顺服亚拿尼亚；提摩太顺服保罗。这些人和与他们相似的人都顺服自己的父亲，遵行他们的旨意，并遵循他们的劝诫；正因如此，他们认识了真理，学会了公义，最终蒙受了圣灵的恩赐——从而在一切事上成为了真理的传扬者，正如先知以西结所记载的：“*我立你作以色列家的守望者，你要听我口中的话，替我警戒他们*”（3:17）。因此，若你们渴望取得进步并更加成熟，使内心坚定不移，不被魔鬼在任何事上嘲弄，就当顺服你们的属灵长辈，在一切事上听从他们——这样你们就永远不会跌倒。

57. 我将向你们指出一件事，唯有此事能使人坚定行善，并从始至终保持这种状态，那就是：要用你们全副的灵魂、全副的心、全副的意念去爱上帝，并唯独为祂而劳作。那时，上帝将赐予你们巨大的力量与喜乐，上帝的一切作为对你们而言都将如蜜般甘甜；无论是身体的劳作、智力的活动还是守夜，乃至上帝所赋予的一切重担，对你们来说都将变得轻松而甘美。不过，出于对世人的爱，主有时会降下逆境，以免他们自高自大，而是持守精进；于是他们所经历的，不是勇气，而是沉重与松懈；不是喜乐，而是悲伤；不是安宁与静谧，而是波澜；不是甘甜，而是苦涩；爱主之人还会经历许多类似的情况。但当他们与之抗争并战胜这些试炼时，便会日益坚韧。当他们最终完全克服这一切时，圣灵便会在一切事上与他们同在，那时他们便不再惧怕任何邪恶之事。

58. 圣灵不断散发出最怡人、最甘美、且人类语言无法形容的芬芳。但除了那些有幸被祂内住的人之外，还有谁能体会到圣灵的这种怡人氣息和甘美呢？圣灵唯有在悔改者历经诸多艰辛之后，才会内住于他们的灵魂之中。我们在世上也常看到类似的情况：例如，珍贵的宝石若不付出巨大努力，便无法获得。圣徒们寻求这位圣灵，最终获得了祂；而祂正是《圣经·马太福音》中提到的那颗真正无价的珍珠（马太福音 13, 45-46）中提到的那颗真正珍贵的珍珠，即那个寻找优质珍珠的商人，他在找到一颗珍贵的珍珠后，便变卖了所有财产，买下了它。祂自然也出现在另一个关于藏在田里的宝藏的比喻中：那人发现宝藏后将其藏好，因喜乐而变卖了一切所有的，买下了那块田地（马太福音 13, 44）。试探对任何人的侵袭，都比不上对那些领受了圣灵之人的侵袭。我们的主在受洗后，圣灵以鸽子的形像降临在他身上，随即被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。魔鬼用一切试探来试探他，却在任何事上都未能得逞，正如《路加福音》所记载的：“*魔鬼试探完了这一切，就暂时离开祂了*”（路加福音 4:13）。主耶稣便在圣灵的大能中回到加利利。同样，对于所有领受圣灵、奋力争战并得胜的人，圣灵都会坚固他们，赐予他们战胜一切试探的力量。

59. 先知以西结所看见的撒拉弗（结1:4,9），是那些为追求成全而奋力拼搏的忠信之魂的象征。他有六翼，翼上布满眼睛；还有四张面孔，分别朝向四个方向：一张面孔像人的脸，另一张像公

牛的脸，第三张像狮子的脸，第四张像鹰的脸。第一张面孔是炽天使的面孔，即人的面孔，象征那些生活在世上、履行应尽诫命的信徒。若其中有人出家为僧，他便如同公牛的面孔，因为他在遵守修道规则时承担着繁重的劳作，并进行更多与肉体相关的修行。谁若在修道院的共同生活中臻于完善，进而退隐独处，与无形的恶魔展开斗争，便如同野兽之王——狮子的面容。当他战胜无形的敌人，制服并驾驭情欲之后，便会被圣灵充满，得见神圣的异象；此时他将如鹰一般：他的心智将洞察来自六方的所有可能发生之事，恰似那六对布满眼睛的翅膀。如此，他便完全成为灵性的炽天使，并继承永恒的福乐。

60. 纯洁、永恒不变的平安、圆满的仁慈以及其他美好的美德——这些美德终将获得祝福——正是上帝诫命的本质。你们要努力遵行圣灵的这些诫命，它们将使你们的灵魂焕发活力，并通过它们，你们将在自己内心接纳主：这便是通往平安的道路。若无身体与心灵的纯洁，无人能在上帝面前臻于完美，正因如此，《圣经·福音书》中才说：“*清心的人有福了，因为他们必得见上帝*”（马太福音5:8）。完美源于心灵的纯洁。心中既有天然的善，也有非天然的恶。恶会滋生心灵的私欲，例如：谴责、仇恨、自负以及其他类似的情绪。而善（即心灵的天然之善）则会孕育对上帝的认识（敬畏上帝）以及灵魂的圣洁——即从一切私欲中得洁净（良心）。若人决心改过自新，并开始远离一切邪恶，以各种灵性操练作为抵御之盾——如痛哭、懊悔、叹息、斋戒、守夜、清贫以及向神献上的诸多祷告——那么主必凭祂的恩典帮助他，并从中解救他，使他脱离一切心灵的激情。许多人虽长期过着修道和贞洁的生活，却未能领悟这门纯洁之学，因为他们轻视了长老们的教诲，随从了自己内心的欲望；正因如此，邪灵——那些吞噬灵魂的恶魔——便占据了上风，日夜用隐秘的箭矢射击他们，无论身处何地都不给他们片刻安宁，以致他们的内心时而被骄傲占据，时而被虚荣占据，时而被不义的嫉妒占据，时而被谴责占据，时而被愤怒与狂怒占据，时而被争吵及其他无数的私欲占据。——此类人将与那五位愚拙的处女同受惩罚，因为她们不理智地虚度光阴——不约束自己的舌头，不洁净自己的双眼和身体免受情欲的侵扰，也不洁净自己的心灵免受污秽及其他令人痛心的罪行，因为她们是不洁的，——只满足于一件亚麻衣服，那不过是贞洁的象征：因此她们甚至失去了点燃自己灯盏所需的“天上的油”；新郎永不会为她们开启祂宫殿的大门，并将像在比喻中对那些愚拙的童女所说的那样对她们说：“*我实在告诉你们：我不认识你们*”（马太福音25）。我写下这些，是出于对你们得救的期盼，愿你们成为自由且忠信之人——并成为基督纯洁的新娘，祂是所有灵魂的新郎，正如使徒保罗所言：“*我已将你们许配给一位丈夫，就是那纯洁的新娘，要将你们献给基督*”（哥林多后书11,2）。

61. 黄金要经过多次火炼，唯有经过最严酷的炼净，它才会变得更纯净。同样，我们的主出于祂的仁慈，通过许多试探来洁净人，考验他，使他在应对内心争战方面变得经验丰富，以致他不再在思想或记忆中回溯那些曾遭受的冤屈与屈辱；而是谦卑地在神面前，将一切盼望都寄托于祂，时刻准备在神面前行各样善事，正如先知大卫所言：“*神啊，我的心已预备好了，我的心已预备好了；我要歌唱，要在我的荣耀中歌颂。*”（诗篇107:2）请记住，你们可能会受到某些弟兄的试炼，遭受辱骂和不公，或者遭受同事的羞辱。为何当类似的事情发生在你们身上时，要坚定不移，不要害怕，不要灰心；而是要为这一切向主献上感谢，因为若没有祂，此类事情便不会发生；而祂允许这些发生，是因为经历试炼对神的仆人来说是必要的：因为谁若不因神的恩典而经历试炼、劳苦、忧愁和灾祸，直到学会在任何情况下都能以忍耐坚守美善，谁就无法从祂那里获得荣耀。

62. 要耐心地承受降临在你们身上的灾祸与悲伤；并以极大的谦卑向主为这些事献上感谢，好叫你们从自己的劳苦中尝到喜乐，——正如那在争战中英勇无畏的福乐苏珊娜，她战胜了那两个不法老人的淫欲，并因他们的诬陷而承受了许多苦难与悲伤；但上帝因她的忍耐与坚定，在她事工的终点将她高举，并使她的仇敌受辱；又如菲克勒，她更显刚强，既不惧父母所加之伤，亦不畏烈火、肉体的撕裂，更不惧野兽；当她刚强的信心熄灭了熊熊烈火，封住了嗜血雄狮的嘴，并使所有仇敌蒙羞时，上帝最终赐予她内心的喜乐与劳苦的奖赏；她又如同约瑟一般——在神和人面前谦卑；当他的兄弟们因嫉妒和仇恨，因父亲对他偏爱而追杀他，企图取他性命时，神的帮助使他免于死亡。他们被嫉妒所吞噬，将他卖为奴隶；在那里，他所侍奉的主人的妻子给他带来了许多苦难，甚至导致他被投入监狱；但上帝没有离弃他。因为他节制、温和，身心纯洁无瑕；蒙上帝的恩宠，他并未在种种不幸的重压下屈服，而是将希望寄托于主，忍耐地承受了一切。最终，上帝高举了他，使

他成为埃及及其所有地区的统治者；并将那些曾憎恨他的兄弟们，全都置于他的脚下。 上述这些人以及与他们相似的人，绝非在事工与奋斗之初就从上帝那里获得了荣耀，而是在上帝试炼了他们、用灾祸与苦难洁净了他们，并教导他们如何在争战中站立得稳之后，才蒙受了荣耀。 直到那时，祂见他们勇敢地承受灾祸与悲痛，并将一切盼望都寄托在主身上，才借着祂神圣的帮助赐予他们荣耀，并使他们的仇敌蒙羞，使他们臣服于他们之下。

63. 你们要持守忍耐，在遭遇灾难时不可让心志松懈，反而要为此献上感谢，好从主那里得着赏赐。 愿你们所有人都有平安、真理、对上帝的爱以及彼此的善意；愿你们中间没有纷争、没有诽谤、没有矛盾、没有恶意的嫉妒、没有不服从、没有骄傲、没有对任何人的怨恨、没有嘲笑、没有虚荣、没有仇恨、也没有彼此的不友好。 凡是修道院中出现此类行为，上帝的愤怒便会降临。 此外，你们要知道，我们在世上的生命极其短暂；因此，要珍惜它，不要在懈怠中虚度光阴，以免在你们彼此发怒之时，离世之刻突然降临，届时你们将因《圣经》所言：“*凡恨他弟兄的，就是杀人的*”（《约翰一书》3:15）。彼此宽容，主必怜悯你们。因为祂自己曾这样教导：“*你们饶恕人，就必被饶恕*”（《路加福音》6:37）。若你们当中有人遭受诽谤，当欣然接受，并将一切交托给主——祂是公义的审判者，也是赏赐者……至于诽谤邻舍的人，当急忙在主面前谦卑自己，并向邻舍求饶，好叫主怜悯他。 不要让太阳在你们的怒气中落下，正如圣经所教导的（以弗所书4:26）；但要从你们心中连根拔除那些折磨你们的恶念——即你们彼此之间所怀的恶意——以此扼杀一切不友善的萌芽，因为其根源正是仇恨与嫉妒。 这两种情欲是最邪恶的，既为上帝所憎恶，也为世人所憎恶；它们与任何信徒或上帝的仆人都不相容。因此，我们当中任何人都不应因自己的愚昧而自夸，也不应说：“我战胜了弟兄，他将不得宽恕。” 凡如此说话、如此思量的人，当知道他已将他的灵魂交给了死亡，他将继承的将是哀哭切齿之地，那里有永不休止的虫，和永不熄灭的火。

64. 趁我们还在这副躯体中，就从沉睡中醒来吧！为自己叹息，昼夜全心全意地为自己哀恸，好使我们免于那可怕的折磨、哀号、哭泣和无尽的忧伤；我们要警惕，不要走那通向毁灭的宽阔之门和宽阔之路——尽管有许多人走在这条路上；而要走那通向永生的窄门和狭窄之路——尽管走在这条路上的人很少。走后一条路的人才是真正的行善者，他们将满怀喜乐地领受劳碌的赏赐，并继承天国。至于那些尚未完全准备好进入那里的人，我恳求你们不要懈怠，趁着还有时间，以免在关键时刻发现自己没有灯油，而且那时连一个愿意卖给你们的人都没有。因为那五个愚昧的童女就是这样，她们找不到人卖给她们。 那时，她们哭着呼求说：“*主啊，主啊，给我们开门吧！*”他却回答说：“*我实在告诉你们：我不认识你们。*”（马太福音25:11,12）她们遭遇此境，原因无他，只因懒惰。后来她们虽已醒悟并开始奔走求助，但已无济于事，因为家主已经起身关上了门，正如经上所记。我再给你们举一个与此类似的例子。当诺亚进入方舟时，只带着他的儿子们、儿媳们以及随行的一切，因着降临在作恶之人身上的洪水，便关上了方舟的门，此后再未打开，也不允许他的儿子们目睹那对不义之徒的惩罚所呈现的可怕景象；更何况，这些恶人自门关闭后，便无法进入方舟与义人同在，而是因自己的懒惰与悖逆，全都死于洪水之中。 因为诺亚在建造方舟的那一百年间，不断呼吁他们过上更好的生活，但他们既不听他的劝告，也不顺从他，因此便灭亡了。

65. 要让弟兄们聚集在同一处，并在和平、同心、谦卑、敬畏上帝和祷告中建立弟兄情谊。那时，上帝之家的美德将在你们身上完美地显明，你们将满怀喜乐与欢欣地拥有它。 此外，愿信心、盼望、爱心、谦卑、敬畏、明辨、虔敬、和平以及对弟兄的爱心来装点你们。因为凡具备这一切的人，就是身穿婚筵礼服、遵行圣灵诫命的人。你们要常存谦卑与忍耐，让情欲从你们身上消退。

66. 凡遵行上帝旨意的人——这旨意比蜜更甘甜，充满一切喜乐——上帝的旨意本身必帮助他、坚固他，使他的灵魂能成就奇妙的事工，并在他面前预备一切蒙主喜悦的道路；那时，没有任何仇敌能抵挡他，因为他遵行的是上帝的旨意。 但凡凭己意而行者，上帝绝不会在任何事上施以援手，反而将他弃置于恶魔之手；这些恶魔将日夜盘踞于其心中，不让他获得丝毫安宁，并使他在一切事务中——无论是外在的还是内在的——都变得无力而软弱，并会给他带来许多其他毁灭性和有害的后果。魔鬼有时会向他们灌输喜乐与欢愉；但其中绝无真正的喜乐，只有忧伤与悲痛。即使出现类似喜乐的情形，其中也毫无真理，只是幻影，因为那并非来自上帝。 真正的喜来源于上帝，只赐予那些不断勉励自己摒弃私欲、在一切事上遵行上帝旨意的人。在人心深处起作用的意志有三种：第一种来自魔鬼；第二种来自人；第三种——源于上帝；上帝不喜悦前两种，而只喜悦那源于祂的

意志。请审视你们自己，摒弃一切外在之物，唯独爱上帝的意志。因为人若能时刻在一切事上领悟上帝的意志，这至关重要。我向你们保证，如果人不能舍弃心中的一切意愿，不能在一切事上舍弃自己，不能抛弃所有的财富和财产，不能通过顺服自己的属灵父亲来顺服主——那么他就既无法认识上帝的旨意，也无法遵行它，并将失去最终的祝福。

67. 主并没有告诉我们，今生会有赏报；而是告诉我们，今生会有试探、困苦、缺乏和悲伤，而赏报在来世。这一生是一条充满功绩与试探的道路。

68. 若你们对父母耐心、顺从并谦卑，主必以美善报答你们；这正是主面前所记念的善行。顺从父母的，便是顺从主；顺从主的，也必顺从父母。

69. 首先，我们要信靠我们的主耶稣基督，敬拜祂并顺服祂，在任何时候、每一刻都遵行祂的旨意。

70. 我们要存着对主的敬畏之心行事，正如经上所吩咐的——要怀着敬畏和战兢的心，为自己的得救而努力（腓2:12）。对主的敬畏能从灵魂中根除一切诡诈与罪恶。谁若不敬畏上帝，就会陷入许多恶行。对主的敬畏守护并保佑人，直到他脱去这副躯体为止，正如经上所记：“*因你的惧怕，我们在母腹中受孕，在母腹中受苦，并生下救恩之灵*”（以赛亚书 26:18）。

71. 不怀恶意的人，才是完全的，才像神。他充满喜乐，是圣灵的安息之所。正如火若被忽视，便会焚毁大片森林；同样，若让恶意进入心中，它便会毁灭你的灵魂，玷污你的身体，并给你带来许多不义的意念；它会引发争斗、纷争、流言、嫉妒、仇恨以及类似的恶性激情，这些都会压垮身体本身，并导致疾病。请务必尽快追求圣徒们所具备的无恶意与纯正之心，好使我们的主耶稣基督接纳你们归于祂，使你们每个人都能满怀喜乐地说：“*因我无恶意，祢便接纳了我，并使我在祢面前永远稳固*”（《诗篇》40:13）。

72. 神借先知说：“*我只眷顾那温柔、谦卑、因我的话语而战兢的人*”（以赛亚书 66:2）。而我们的主在福音中这样说：“*你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的，你们就必得着灵魂的安息*”（马太福音11:29）。因此，你们要培养谦卑的心，不要怀着魔鬼特有的骄傲行事。凡心怀骄傲的人，便是魔鬼的同党。心高气傲的人为众人所憎恶，因为他的行为充满夸耀；正因如此，他便陷入了许多罪中。一切罪在神面前都是可憎的，但心高气傲最为可憎。凡劝诫或向骄傲之人提供建议的，就如同往破罐里倒水，或向飞鸟传话一般。心高气傲的人在神面前是可鄙的；但谦卑痛悔的心，神必不轻看。上帝的爱从高天降临于我们，竟谦卑到了极点。让我们爱慕谦卑，好叫我们能呼求：“*求祢看我的谦卑和我的劳苦，赦免我一切的罪*”（《诗篇》24:18）。

73. 不要追随眼目的情欲，也不要让自己的心松懈。因为邪恶的情欲会败坏人心，蒙蔽心智。要远离它，免得住在你们里面的上帝之灵向你们发怒。让我们为保持纯洁而奋力拼搏，甚至至死不渝，并竭力防范一切污秽的私欲：为此，我们要谨防凝视妇女的美貌。不要成为上帝所憎恶的不洁情欲和可耻私欲的奴隶。将上帝的名铭刻在你们心灵的眼前，使你们内心不断呼求：“*你们是活神的殿*”（林后6:16）和“*圣灵的居所*”。凡被不洁的私欲所迷惑的人，在神面前就如同诗篇作者、先知大卫所言，是那些毫无理智的牲畜（诗48:13）。因此，让我们以憎恶之心憎恶那放荡的眼目，并追求纯洁，因为纯洁正是上帝天使的荣耀。但若因魔鬼的怂恿而跌倒，我们便要通过忏悔重新站起来，并归向那位为寻找在罪中迷途的羊而来的人（路加福音 15:4）。

74. 谁若不能管住自己的口和舌头，至少要留意“*不要多言*”（约伯记11:3）。人啊，要谨慎，要管住自己的舌头，不要多言，以免增加罪过。将手指按在嘴唇上，用缰绳勒住舌头，因为多言的人心中没有圣灵的居所。若有人——尚属初学者——与你交谈时，询问有关他灵魂得救之事，就回答他；若问及对他无益之事，就要像聋子一样听不见，像哑巴一样不说。

75. 我们要强迫自己严加看守自己的口舌，免得对任何人说出恶言，因为恶言比任何毒药都更可怕。所有的伤口都能愈合，但舌头造成的伤口却无法治愈。受魔鬼驱使的轻率诽谤者之舌，比蛇的毒舌更为剧毒，因为它会在弟兄之间挑起争端和刻骨的仇恨，在和平之人之间播下叛乱与恶行，并使人多的群体四散离散。因此，当远离对别人的谴责，并勤于保持沉默。喜爱沉默的人，便亲近上帝及其天使，他在至高之处有自己的位置。主说，当你自己谨守口舌之时，祂必保守你的道路（箴言 13:3）。

76. 圣经证实，羞耻有两种：一种会滋生罪恶；另一种则带来荣耀与恩典（《德训篇》4:23-25）。因犯下罪过而感到的羞耻，是真实且能带来救赎的羞耻；而那种导致罪恶产生的羞耻，则是阻碍人履行上帝诫命的羞耻。凡合乎天主旨意之事，切勿羞于行；在真理之事上，切勿隐瞒；不要害怕宣讲主的教导或智慧之言，也不要羞于向你的神父坦露自己的罪过。

77. 我们的主因对我们的灵魂怀有怜悯，在《圣经·福音书》中说：“当人们对你们说好话、称赞你们，而你们却不寻求神的荣耀时，你们就有祸了”（路加福音6:26；约翰福音5:44）。因此，让我们甚至不惜牺牲生命，与虚荣及其最恶劣的孳生枝条作斗争，以免陷入灭亡。要远离虚荣；因为许多人正因它而灭亡。它驱使人从事许多劳苦——禁食、祷告、多次彻夜守夜、在众人面前施舍，以及许多类似之事；但通过这一切，他除了羞耻和辱骂之外，别无所获。我们不要试图在自己身上彰显任何东西，尤其是伟大的事物，以免因此而灭亡，也不要陷入虚荣的诸多分支之中，因为虚荣的恶魔极其众多。我们更应热切地追求圣徒的荣耀，以及他们的贫穷，以便获得那甘美的上帝称赞：“*虚心的人有福了，因为天国是他们的*”（马太福音 5:3）。

78. 我们的主耶稣基督在福音书中说：“*你们要靠着忍耐，得着你们的灵魂*”（路加福音21:19）。此外：“*忍耐到底的，必然得救*”（马太福音10:22；24:13）。因此，为了获得天上为我们预备的福分，我们应当怀着何等的热忱去真正地劳苦并忍耐呢？不过，在流血牺牲之前，我们切莫自夸；因为没有一位艺术家会在作品完成之前就夸耀自己的作品。那些凭着忍耐赢得胜利的人，才配被称为有福的。到那时，他将像拉撒路一样在至高之处蒙受荣耀。

79. 诗人大卫说：“*你的话比蜜更甘甜，比我口中的蜜更甜*”（《诗篇》118:103）。又说：“*耶和华的旨意比许多珍贵的宝石更宝贵*”（《诗篇》18:10,11）。那警醒并遵行我们主耶稣基督诫命的人，直到真正认识祂，以致能说：“*你的智慧使我惊奇*”（诗篇138:6），这样的人确实有福了。要谨防不信，免得那位创造我们的主向你发怒。凡向不信者传讲真理、责备或教导他的人，就如同将最珍贵的珍珠抛入深海之人。相反，正如水顺着倾斜的地面向下流淌并汹涌奔流，主的道也涌入信徒的灵魂之中。

80. 让我们保持警醒，并在我们心灵的殿堂中不断点燃那美好的热忱，以免被人称为疏忽大意、懒惰之人。对于热忱而警醒的人，情欲绝不会占上风。倘若他因试探者的诡计而一度跌倒，那热忱与警醒便会立即使他重振旗鼓。至于那疏忽大意、漫不经心、对取悦上帝毫无热忱的人，若因魔鬼的诱惑而跌倒，甚至不会察觉自己所犯的罪，因为他的心如石般刚硬，他就像一头被驯服、被套上嚼环的骡子，任人骑乘，却毫无反抗。魔鬼就在这类人身上肆意妄为，尽情地败坏他们，将他们任意拖往任何地方，直到他的不义行尽，而那人终将在哀号与哭泣中死去。疏忽之人犹如一栋坍塌且被居民弃置的房屋——在任何人眼中都毫无价值，却令所有人厌恶，仿佛被诅咒一般，如同蝮蛇、蝎子和野兽的巢穴；没有人像对待那坍塌荒废的房屋那样关心它。这就是疏忽之人的境况！务必保持热忱，切勿推迟，以免落入敌人的掌控之中。当人心中怀有这种美好的热忱与关切时，它便能使人从一切跌倒与伤害中恢复，并 地警示他，以致这样的人成为圣灵安息之所，并在幸福地走完人生之路后，有幸在来世进入圣徒的安息之中。

81. 我们听说，当圣保罗论及贞洁时，曾如此说道：“*我没有主的命令*”（《哥林多前书》7:25）。他之所以没有这方面的命令，是因为并非所有人都能承受这沉重的枷锁；因此，此事交由那些有能力承受的人自行抉择。凡守贞者，都不可因贞洁而自夸，因为这是上帝本人的恩典。贞洁使人远离女性的情感、肉体的念头、心中的骄傲以及对一切属魔鬼之物的喜爱；它也远离了急躁的抱怨、对人的仇恨以及世俗的虚荣；它专心于敬拜上帝，克制舌头，并通过斋戒来管束食欲。当贞洁具备了这一切时，它便成为无瑕无疵的祭物。倘若你，这贞洁的灵魂，只顾追求各种美食，并沉溺于自我惊叹之中（只顾自己），那么你的一切作为都将蒙受羞辱。若谨守自己的舌头，你的一生将一无所获，你所付出的巨大辛劳也将徒劳无功。

82. 让我们正直地行走在圣徒们走过的道路上，关于他们有这样的记载：“*遵行耶和華律法的，是蒙福的*”（诗篇118:1）。也就是说，在身体的纯洁、言语的纯洁、眼目的纯洁、双手的纯洁、双耳的纯洁、双脚的纯洁、在神面前正直的意念，以及彼此之间纯洁的心意上，正如我们在祷告中所说：“*神啊，求祢在我里面造一颗纯洁的心，在我腹中更新正直的灵*”（《诗篇》50:12）。

2. 关于良好的道德和圣洁的生活，共170章

1. 人们通常被称作聪明，这是对这个词的不当使用。真正聪慧的，并非那些研读了古代智者箴言与典籍的人，而是那些灵魂聪慧之人——他们能明辨善恶；远离邪恶与有害灵魂之事，并明智地追求有益于灵魂的善行，且怀着对上帝的深切感恩去践行。唯有这些人，才真正配被称为聪慧之人。

2. 真正聪明的人只有一个心愿，那就是全心全意地顺服上帝，并竭尽所能取悦上帝。因此，他唯一教导自己的灵魂的，就是如何取悦上帝，无论生活中遭遇何种境遇，都要感谢上帝的良善安排。因为，当医生给我们开出苦涩难咽的药方时，若不为身体的康复向他们致谢，这就不合情理；同样，若因某些看似不愉快的事而对上帝心怀不满、不感恩，那更是不可理喻——我们竟不明白，万事皆出于祂的安排，且终将使我们受益。唯有秉持这种领悟，怀有对上帝的这种信仰，方能获得灵魂的救赎与安宁。

3. 节制、不怀恶意、贞洁、坚定、忍耐以及类似的伟大美德，仿佛是我们从上帝那里获得的（战斗）力量，以便它们能够抵御和对抗我们所遭遇的苦难，并在苦难中帮助我们：因此，倘若我们能锻炼这些力量并时刻保持警觉，那么发生在我们身上的任何事都不会令我们感到沉重、痛苦、毁灭性或难以忍受，因为这一切都将被我们内心的美德所克服。那些心灵愚钝之人并未想到这一点，因为他们不相信万事皆为我们的益处，旨在让我们的美德得以彰显，并因此从上帝那里获得嘉奖。

4. 倘若你将财富及其带来的极致享受视为转瞬即逝的虚幻浮华，且深知美德与敬虔的生活远胜于财富，你若能坚定地秉持这一信念并铭记于心，那么当你看到比你更差的人因能言善辩、学识渊博或富有而受到赞誉时，你既不会叹息，也不会抱怨，更不会对任何人发牢骚，反而会为一切向神献上感谢。对财富和享乐的贪婪，以及在无知真理时的虚荣与自负，正是灵魂中最邪恶的欲望。

5. 聪明的人通过审视自身，便会明白什么该做、什么对他有益，什么与他的灵魂相契且能拯救他，什么与他的灵魂格格不入且会毁灭他。因此，他会避开那些伤害灵魂的事物，视其为与灵魂格格不入之物。

6. 一个人生活得越节制，就越能保持内心平静，因为他不为许多事情操心——比如奴隶、农夫（雇工）以及牲畜的购置。然而，当我们执着于这些事物时，便会因由此引发的种种不幸而陷入困境，甚至发展到对上帝发怨言的地步。如此，我们那对“许多事物”的任性欲望便使我们心神不宁，我们在罪恶生活的黑暗中彷徨，甚至迷失了自我。

7. 不应说人无法过上美德生活，而应说这并不容易。确实，这并非对所有人来说都同样容易实现；唯有那些虔诚且怀有敬神之心的人，才能参与美德生活。普通（平凡）的心智是世俗且反复无常的；它既产生善念也产生恶念，变幻莫测且倾向于物质；而敬神的心智则是邪恶的审判者，这种邪恶源于人们任性的疏忽。

8. 那些未受教育和愚昧之人将学问视为可笑之事，不愿聆听，因为学问揭露了他们的无知——他们希望所有人都像他们一样；同样，那些生活和品行放纵之人也殷切地希望所有人都比他们更糟，以为在罪恶泛滥的情况下，自己就能因此开脱。灵魂因罪恶之恶而毁灭并腐化，这种罪恶错综复杂，其中包含淫乱、骄傲、贪婪、愤怒、狂妄、狂暴、杀人、怨言、嫉妒、敛财、掠夺、急躁、谎言、纵欲、懒惰、忧伤、胆怯、仇恨、谴责、懈怠、迷误、无知、迷惑、背离上帝。可怜的灵魂常被这些及类似的罪恶所折磨，从而远离上帝。

9. 一个人是否真正过着虔诚而值得称赞的生活，不应根据其伪装出来的品行，也不应根据其虚伪的生活表象来判断；而应看他是否像技艺精湛的画家和雕塑家一样，通过实际行动展现自己美德高尚、蒙神喜悦的生活，并将一切享乐视为罗网而避之唯恐不及。

10. 一个富有且出身高贵的人，若缺乏心灵修养和美德生活，在明理之人的眼中便是不幸的；相反，一个贫穷且身处奴隶地位的人，若具备教养与美德，便是幸福的。正如旅人在路上迷路（并因此丧命）一样，那些不注重美德生活、被欲望所牵引的人也会走向毁灭。

11. 那些能够软化未受教育者的性情，并使他们热爱科学和教育的人，应当被称为“造人者”。同样，那些将生活放纵的人引导至美德生活和合神心意的人，也应当被视为“造人者”，因为他们仿佛在重塑人类。温和与节制，乃是人类灵魂的幸福与美善的希望。

12. 诚然，人们应当妥善安排自己的生活与品行。当这些得到纠正时，便能自然而然地认识上帝。那些全心全意、满怀信心地敬拜上帝的人，会从祂那里获得明智的帮助，以平息愤怒与情欲。而情欲与愤怒正是万恶之源。

13. 所谓“人”，要么是指（根据第一条）有智慧者，要么是指开始自我修正者。不可将不愿改正者称为“人”；因为这种（即不可救药）状态并非人的本性。应当远离此类人。与邪恶为伍者，绝不会跻身不朽之列（即享有幸福的不朽）。

14. 唯有我们内在的智慧（依据第一条）所体现的实际行为，才使我们配得上“人”这一称谓；若缺乏这种智慧，我们与无言之物唯一的区别仅在于肢体的构造和语言的天赋。因此，有理智的人应当认识到自己是不朽的；并应当憎恶一切可耻的欲望，因为这些欲望正是导致人类死亡的原因。

15. 正如每位艺术家通过将所选的适当材料——比如有人用木头，有人用铜，还有人用金银——加工成优美的形态来展现自己的艺术一样，我们也应当证明，我们之所以是人，并非因为身体的构造，而是因为灵魂中真正具备智慧，——即我们遵行美德之律，也就是过一种美德与敬虔的生活。真正睿智且敬爱上帝的灵魂，深知生活中万物应有的本相，以爱意取悦上帝，并真诚地感谢祂，以全部的渴望和思想投向祂。

16. 正如舵手们审慎地引导船只前行，以免撞上暗礁或岩石，那些热切追求美德生活的人也应当仔细审视自己该做什么、该避开什么，只将真正且神圣的律法所启示的内容视为对自己有益，并从灵魂中剔除一切邪恶的念头。

17. 正如舵手和车夫凭借机智与勤勉，能够胜任自己的工作一样，那些热切追求正直美德生活的人，也应当仔细思考，并致力于如何过上体面且蒙神喜悦的生活：因为渴望此道并确信自己能够实现所愿的人，将凭着信心获得不朽（纯洁的生活）。

18. 不要将那些仅在社会地位上自由的人视为真正自由的人，而应将那些在生活方式和品行上自由的人视为真正自由的人。例如，当贵族和富人品行恶劣且放纵不羁时，不应称他们为真正自由的人，因为这样的人实为感官欲望的奴隶。灵魂的自由与幸福，源于真正的纯洁与对世俗事物的藐视。

19. 要时刻提醒自己，必须不断展现智慧，但要通过善良的生活和实际行动来展现。正如病人也是通过行动而非言语，来发现并认可医生是救命恩人和施惠者。

20. 谁的灵魂真正睿智且品德高尚，这会体现在他的眼神、举止、声音、微笑、言谈和待人接物之中。他的灵魂已焕然一新，呈现出最美好的模样；他那敬爱上帝的心智，如同警醒的守门人，将邪恶和可耻的念头拒之门外。

21. 观察你周围的一切，要知道，统治者和掌权者只对身体拥有权力，而不能支配灵魂——要时刻将这一点铭记于心。因此，当他们下令，例如要杀人，或做其他不恰当、不公正且有害于灵魂的事情时，即使他们折磨你的身体，也不应听从他们。上帝创造的灵魂是自由且自主的，它可以随心所欲地行事——无论善恶。

22. 聪慧的灵魂会努力摆脱放荡、傲慢、自大、迷惑、嫉妒、掠夺等恶习，这些行为实为恶魔与邪恶意志的所作所为。然而，只要勤勉努力并仔细思量，那些不将欲望投向低级享乐的人，终能成就一番事业。

23. 那些将生命用于微小而平凡的善行之人，既能免于危险，也无需采取特别的防范措施。他们战胜了一切欲望，便能轻松地找到通往上帝的道路。

24. 明智之人无需聆听各种闲谈，只需倾听那些有益于人、能引导人认识上帝旨意的言论；因为这正是人们重返永生与永恒之光的道路。

25. 那些努力过着美德生活并敬爱上帝的人，应当远离自负以及一切虚妄和虚假的荣耀，并致力于从根本上改善生活和内心。敬爱上帝且坚定不移的心志，便是通往上帝的指引与道路。

26. 倘若灵魂没有过上良善且蒙神喜悦的生活，那么研习学问便毫无益处。而一切邪恶的根源，正是迷误、迷惑以及对神的无知。

27. 对美好生活的深入思考以及对灵魂的关怀，造就了善良且爱神的人。寻求神的人必能寻见祂，通过不断向祂祈祷，战胜一切私欲。这样的人不会惧怕恶魔。

28. 那些沉迷于世俗享乐，却对过善生活者应做之事了如指掌的人，就像那些购置了药物和医疗器械，却不知如何使用，甚至对此漠不关心的人一样。因此，对于我们所犯的罪过，我们不应归咎于我们的出身，也不应归咎于他人，而只应归咎于我们自己；因为如果灵魂甘愿沉溺于懒惰之中，就注定无法战胜它。

29. 那些无法分辨善恶之人，无权评判世人谁是善的、谁是恶的。认识上帝的人是善的；若他不善，便意味着他不认识（上帝），也永远无法被（上帝）所认识：因为认识上帝的唯一途径就是行善。

30. 善良且敬爱上帝的人，会在当事人面前指正其过失；而对于不在场者，他们不仅自己不加责备，甚至不允许那些企图议论他们的人开口。

31. 交谈中不应有任何粗鲁之举；因为谦逊与贞洁通常比少女更能装点智者的风采。敬神的心灵犹如阳光，照亮灵魂，正如太阳照亮身体。

32. 每当内心激情向你袭来时，请记住：那些真正明智、并希望将自身命运建立在正当而坚实基础之上的人，他们所追求的快乐并非获取虚幻的财富，而是（在天上的）真正的荣耀。这正是使他们得享福乐的原因。财富既易被窃取，又常被强者夺走，而心灵的美德——才是唯一安全且不可被窃取的财富，而且这种财富在死后还能拯救其拥有者。那些如此思考的人，不会被财富的虚幻光彩及其他享乐所迷惑。

33. 心志不坚、未经教导之人，不应试探智者。智者乃是取悦上帝之人，他多半沉默，若开口，也只言简意赅——且仅说必要之事及上帝所喜悦之言。

34. 那些追求美德与敬虔生活的人，会像珍视一种不可剥夺的财产和永恒的慰藉一样，热切追求心灵的美德。至于世间的事物，他们仅按所需、按上帝所赐与所愿的程度享用，并怀着喜乐与一切感恩之心使用，即使那份享用非常节制。因为丰盛的筵席滋养肉体，如同物质一般；而认识上帝、节制、仁慈、行善、虔诚与温顺——则使灵魂得到升华。

35. 那些强迫人做不恰当且有害心灵之事的统治者，无法主宰那生来自主的灵魂。他们束缚的是身体，而非意志——智慧之人凭借造物主的恩赐，始终是意志的主宰，而这意志比任何权势、强迫和力量都更为强大。

36. 那些将金钱、子女、奴隶或其他财产的损失视为不幸的人，应当明白：首先应当对上帝所赐予的感到满足；其次，当需要奉献时，应当心甘情愿、心平气和地给予，不要因失去这些，或更确切地说，因未能取回而自寻烦恼：正如那些借用他人之物后，又将其归还的人一样。

37. 品德高尚之人不应为了获取财富而出卖自己的自由，即使所得财富再丰厚也不行。因为世间福泽犹如梦境，而财富仅具虚幻的光芒，既不可靠又转瞬即逝。

38. 具备真正人性美德（按上述定义）的人，应当竭力过一种敬神且有德的生活，使他们的美德生活能在人群中闪耀，正如披在白衣外作为装饰的一小块紫袍，格外显眼，引人注目。因为这样，他们对心灵美德的热忱就会更加坚定。

39. 明智之人应当审视自身的力量（军队），并整顿内心中的美德，以此时刻准备好凭借内心固有的力量（美德之军）——这力量乃是上帝自然赐予他们的——来抵御袭来的情欲。其本质如下：对抗美貌及一切有害心灵的欲望——节制；对抗困苦与贫穷——忍耐；对抗烦恼与愤怒——不怀恶意，以及类似的品德。

40. 人不可能一蹴而就地成为善良而睿智的人；但这需要通过认真的思考、实践、经验、持之以恒的努力以及（最重要的是）对行善的强烈渴望才能实现。真正认识上帝的善良且敬虔之人，不会让自己安于现状，而是无一例外地做一切讨上帝喜悦的事。但这样的人实属罕见。

41. 那些天性中缺乏行善倾向的人，不应因对自己绝望而放弃努力，更不应因此忽视敬神和有德行的生活——无论这种生活对他们而言看似多么遥不可及、难以企及——他们也应当深思，并在力所能及的范围内尽心自我修持。因为尽管他们无法达到美德与完美的巅峰，但只要通过各种方式审视并关照自己，他们要么会变得更好，要么至少不会变得更糟——这对灵魂而言已是莫大的益处。

42. 人以理智与不可言喻的神圣力量相通，而以肉体与动物相通。但像真正的人那样，既聪明又努力将思想转向上帝和救主，并与祂建立亲缘关系，并通过行为 and 美德生活来体现这一点的人却

寥寥无几。而绝大多数人，其灵魂愚昧无知，舍弃了那神圣且不朽的儿女身份，却倾向于与肉体建立一种死寂、贫乏且短暂的联系；他们如同无言的畜类，只沉溺于肉体的思虑，被情欲所煽动，从而将自己与上帝隔绝，并将灵魂从天堂拖入肉体折磨的深渊。

43. 明智之人，思及与神同在及相交，绝不会执着于任何世俗或卑微之事，而是将心志投向天上的、永恒的事物，深知神的旨意——万善之源，人类永恒福泽之泉——正是要人得救。

44. 若遇见某人，他热衷争辩，与你对抗真理与显而易见的事实，那么，停止争论，远离他——此人已完全心智僵化。因为正如劣质的水会使最上等的葡萄酒变得一文不值，恶毒的言谈也会腐蚀那些生活和品行高尚的人。

45. 倘若我们竭尽全力、不遗余力地避免肉体之死，那么更应竭力避免灵魂之死：因为凡欲得救者，对此并无任何障碍——除非是灵魂的懈怠与懒惰。

46. 对于那些不愿了解什么对他们有益、什么应当视为美德的人，可以说他们身心不康；而那些明知真理却仍厚颜无耻地与之争辩的人，其理性已然泯灭：他们的品性已沦为兽性，他们不认识上帝，他们的灵魂也未被光明照耀。

47. 上帝借着祂的话语创造了各种动物，以造福于我们：有的供人食用，有的供人役用。而上帝创造人类，是为了让人成为祂作为的见证者，并以感恩之心阐释祂的作为。人们应当为此而努力，否则便会像无法言语的动物一样，在未曾看见也未曾领悟上帝及其作为的情况下死去。人应当明白，上帝无所不能。对于那位无所不能者，无人能抗拒。正如祂凭着自己的话语，从那承载万物的本源中创造了祂所愿的一切，如今祂也照样为拯救人类而创造万物。

48. 天上的众生因其本性中的良善而永生；而地上的众生则因其内在的自发之恶而变得有死，这种恶在无理智者身上，因他们的懒惰和对上帝的无知而日益加剧。

49. 对于理解死亡的人而言，死亡即是永生；而对于不理解死亡的愚昧之人，死亡即是真正的死亡。人不应该惧怕这种死亡，而应（惧怕）灵魂的灭亡——那正是对上帝的无知。这才是灵魂真正的灾难！

50. 罪在物质中找到了立足点，肉体便成了它的据点。但聪慧的灵魂领悟了这一点，便将物质的重担从自己身上卸下；从这重担之下挣脱出来后，便认识万有的上帝，并警惕地将肉体视为敌人与对手，不信任它。如此，灵魂战胜了邪恶的欲望与物质，便从上帝那里获得加冕。

51. 罪一旦被灵魂领悟，便如最恶臭的野兽般被其憎恶；而未被领悟的罪，却常被不理解它的人所喜爱，它奴役着自己的爱慕者，将其囚禁于自身之中。而那个不幸且可怜的人，看不见什么对他有益的，甚至根本不会去想；他反而以为罪能使他显得光彩照人，因此为之欣喜。

52. 纯洁的灵魂因本性良善，便被上帝圣化并蒙祂照耀；此时，心灵便思索美善之事，并孕育出敬爱上帝的意愿与行为。但当灵魂被罪玷污时，上帝便会离弃它，或者更确切地说——是灵魂自身与上帝分离，而狡诈的恶魔侵入思绪，怂恿灵魂去做种种不端之事：通奸、杀人、偷窃以及类似的恶魔般的恶行。

53. 认识上帝的人心中充满各种美好的意念，他们渴慕天上的事，轻视世俗之事。但这样的人并不受许多人欢迎；因此，他们不仅因此而遭人憎恨，还受到许多愚昧之人的嘲弄。他们甘愿忍受极度的贫困，因为他们深知，在许多人看来是邪恶的，对他们而言却是善。凡思念天国之人，便信靠上帝，并知晓万物皆是祂旨意的作为；而不思念此道者，则永远不会相信世界是上帝的作为，且是为了人类的救赎而创造的。

54. 那些充满罪恶、沉溺于无知之中的人，并不认识上帝，因为他们的灵魂并不清醒；而上帝是属灵的（也就是说，唯有凭清醒的理智才能认识祂）。祂虽不可见，却在可见之物中极为清晰，正如灵魂在肉体中一样。正如肉体没有灵魂便无法存活，一切可见之物和存在之物若没有上帝，便无法存立。

55. 人被造是为了什么？是为了通过认识上帝的造物，得以看见上帝本人，并颂扬那位为人类创造万物的造物主；那因对上帝的爱而与祂紧密相连（爱上帝且蒙上帝所爱）的心智，是上帝赐予那些因过着良善生活而配得之人的一种无形恩典。

56. 不被感官之乐所奴役，而是通过理性与节制来主宰肉体，并怀着满心的感恩之心满足于上帝所赐予的一切——哪怕那只是微不足道的——这样的人才是自由的。当敬神的心智与灵魂达成和谐时，肉体便会顺服而不抗拒，因为那时灵魂在心智的引导下，会平息一切肉体的躁动。

57. 那些不满足于维持生命所需，却贪求更多的人，会将自己奴役于情欲之下；这些情欲扰乱灵魂，向其中灌输越来越恶劣的念头与幻想——认为一切都不尽如人意，因此必须获取新的、更好的东西。正如过长的衣袍会妨碍行旅者的脚步，对财产的过度渴求也会使灵魂无法精进并获得救赎。

58. 凡人被迫身处其中且心不甘情不愿的境地，对他而言便是牢狱与刑罚。因此，要对现有的满足；否则，若在缺乏感恩之心（心怀不满、不情愿）的情况下忍受（这种处境），你便会在不知不觉中成为自己的暴君。而通往此境的唯一道路，便是蔑视世俗的享乐。

59. 正如我们从上帝那里获得视力，是为了辨别可见之物——什么是白色，什么是黑色；同样，上帝赐予我们理智，也是为了分辨什么对灵魂有益（什么有害）。——欲望若背离理性，便会滋生对感官享乐的偏好，而这会阻碍灵魂得救，或与上帝建立联结。

60. 按照自然法则行事并非罪过，但若凭己意行恶，便是罪。进食本身并非罪过，但若不感恩、不虔诚且放纵地进食，便是罪过；单纯地看并非罪过，但若带着嫉妒、骄傲或贪婪地看，便是罪过；平静地聆听并非罪过，但若带着愤怒地聆听，便是罪过；强迫舌头感恩和祈祷并非罪过，但任其诽谤和指责则是罪过；用双手行施舍之举并非罪过，但纵容偷窃和杀人则是罪过。因此，当我们的自由意志违背上帝的旨意，行恶而非行善时，每个肢体都在犯罪。

61. 如果你怀疑上帝是否能看见你所做的每一件事，那么请想想：你——一个由尘土所造的人——在同一时刻，也能在心中环视你所知道的所有地方并思考它们；那么，那位按祂的旨意赋予万物生命并滋养万物的上帝，岂不更像一粒芥菜籽那样，看清一切吗？

62. 当你关上家门，独处一室时，要知道，有一位上帝为每个人指定的天使与你同在，希腊人称之为“守护灵”。他永不打盹，时刻与你同在，洞察一切；他无法被欺骗，黑暗也无法将任何事物隐瞒于他。与祂一同，你要意识到上帝无处不在。因为没有一个人，也没有任何物质，是上帝不在其中的；祂超越万有，并将万物都掌握在祂的手中。

63. 如果士兵们之所以对君王保持忠诚，是因为君王为他们提供食物；那么，我们更应该加倍努力，用不绝于口的赞美感谢上帝，不断取悦那位为人类创造万物的上帝，岂不更应如此吗？

64. 感谢上帝与过着良善的生活，是人献给上帝的蒙悦纳的果实。但正如地上的果实并非一蹴而就，而是需要时间、雨水和照料；人的果实同样需要努力、思考、等待、节制和忍耐，才能在祂的荣光中完全显现。不过，若因这些美德，你偶尔在他人眼中显得虔诚，只要你仍身处此躯，就不要轻信自己，也不要认为自己所做的一切都完全合神心意。因为你要知道，人要始终保持无罪，是困难的。

65. 对于人而言，没有什么比言语更诚实了。言语如此重要，以至于我们正是通过言语和感恩来尊崇上帝。若使用粗俗或不贞的言语，便是暴露了灵魂的污秽。愚昧之人常因自己不经意间说出恶言或做出恶行，便将罪过归咎于自己的出身或其他外在因素。

66. 倘若我们竭力治疗身体上的疾病，是为了不让身边的人嘲笑我们，那么我们更应当竭尽全力治愈心灵的疾病，以免在上帝面前——我们终将在祂面前接受审判——显得不耻且招致嘲笑。因为我们拥有自主权，只要愿意，即使内心渴望作恶，也能不去做；同样，我们也有能力过讨神喜悦的生活，若我们不愿，绝没有人能强迫我们做任何恶事。如此精进，我们便会成为配得上神的子民，活得如同天上的天使一般。

67. 若你愿意，便可成为情欲的奴隶；若你愿意，亦可保持自由，不屈服于情欲的枷锁：因为上帝造你时，已赋予你自主之权。战胜肉身情欲者，将获得不朽的冠冕。若无情欲，便无美德，亦无上帝赐予配得之人之冠冕。

68. 那些看不清什么对他们有益、不知何为善的人，其灵魂已陷入盲目，理智也已蒙蔽。我们不应注视他们，以免自己也不可避免地、在不知不觉中像盲人一样陷入同样的境地。

69. 即使罪人的过失值得惩罚，也不应对他们发怒。为了真理本身，应当引导有罪者回归正道，并在必要时亲自或通过他人予以惩戒；但不应向他们发怒或心怀怨恨，因为愤怒仅源于激情，而

非基于判断与真理。 不应赞同那些仁慈过度的人，但为了善与真理本身，也应当惩罚恶人，而非出于自身愤怒的情绪。

70. 唯有一种心灵上的积累是安全的，且不属于偷窃：那就是过一种美德高尚、讨神喜悦的生活，践行并创造善行。财富是盲目的引导者，也是愚昧的顾问。那些滥用财富、仅为自身享乐的人，正在毁灭自己被尘世蒙蔽的灵魂。

71. 人要么完全不要购买任何多余之物，要么在拥有这些东西时，要坚定地认识到：世间万物本性皆是无常的，可能被夺走、丢失或毁坏；因此，当变故发生时，切不可怯懦。

72. 要知道，身体的疾病是肉身作为朽坏且有形之物的自然属性。因此，当遭遇此类疾病时，受过（善）教导的灵魂应当怀着感恩之心展现勇气与忍耐，而不应责备上帝为何创造了肉身。

73. 参加奥林匹克运动会的选手，并非在战胜第一、第二或第三名时获得桂冠，而是在战胜所有与之同场竞技的对手时才获得桂冠。 同样，凡渴望从上帝那里获得冠冕的人，都必须训练自己的灵魂保持节制，不仅要克制肉体的欲望，还要在受到贪婪、掠夺他人财物、嫉妒、纵欲、虚荣、责难、死亡威胁以及类似诱惑的试探时，依然保持节制。

74. 我们要竭力追求良善且敬虔的生活，并非为了博取世人的赞誉，而是为了灵魂的得救而选择美德的生活，因为死亡每日都在我们眼前显现，而世间万物皆不可靠。

75. 过贞洁的生活在我们的能力范围内，但变得富有却不在我们的能力范围内。那么，该怎么办呢？难道不该因我们渴望那短暂而虚幻的财富光环——而我们根本无力获取——而谴责自己的灵魂吗？噢，我们渴望一切财富，是多么不明智啊！ 难道我们不知道，在所有美德之中，谦卑最为崇高；而在所有欲望之中，贪食与对世俗享乐的无尽渴求最为强烈吗？

76. 明智之人应当时刻铭记：只要在这世上承担些微不足道且短暂的劳苦，死后我们便会获得最大的慰藉与永恒的福乐。 ——与情欲斗争并渴望获得上帝加冕的人，若跌倒了，切勿气馁，也不要因自暴自弃而停留在跌倒之中，而是应当重新站起来，继续奋斗，致力于赢得冠冕，直到最后一息，从一次次跌倒中重新站起。 肉体上的劳苦是美德的工具，对灵魂具有救赎作用。

77. 剥夺勇敢之人和奋斗者世俗的安逸，使他们配得上来自上帝的冠冕。因此，在今生中，应当使自己的肢体对一切世俗之事死去：因为死人将不再关心任何世俗之事。

78. 明智且勤勉的灵魂，在遭遇悲伤之事时，不应立即气馁或惊恐，以免因胆怯而招致嘲笑。被世俗荣华所迷惑的灵魂，便会偏离正道。心灵的美德使我们配得永恒的福分，而人类自发的罪过则是永恒折磨的根源。

79. 明智之人常因（肉体）感官而受内心情欲的折磨，这些感官是理性生物所共有的。肉体感官有五种：视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。可怜的灵魂因这五种感官而陷入自身四种情欲的桎梏，从而沦为囚徒。 这四种心灵的激情是：虚荣、对享乐的渴求、愤怒和恐惧。但当一个人凭借智慧和理性，经过一番鏖战，制服并战胜了这些激情，那么他就不再受其摆布，而是与灵魂和睦相处，并作为胜利者从上帝那里获得加冕。

80. 在旅馆住宿的人中，有些人能睡在床上，而另一些人没有床铺，只能躺在地板上，却睡得和那些睡在床上的人一样香甜。等到夜深，清晨时分，无论哪一类人都会离开床铺，同样地走出旅馆，只带走属于自己的东西。 同样，所有行走在这人生道路上的人——无论是过着节制生活的人，还是曾享受过荣耀与财富的人——都会像离开旅馆一样离开此生，不带走任何世俗的享乐与财富，只带走他们在今生所做的自己的行为， ——无论善是恶。

81. 即便拥有巨大的权力，也不要立即威胁他人以死，要知道你自身也难逃死亡的宿命，而且每一个灵魂都会像脱下最后一件衣服一样，褪去自己的躯体。 既然清楚地明白这一点，就要努力保持温和，行善，并时刻感谢上帝。不仁慈的人，内心便没有美德。

82. 死亡无法避免，也无从逃避。深知这一点的真正智者，那些在美德与敬神之思上经验丰富的人，面对死亡时不会哀号、恐惧或哭泣，因为他们深知：死亡一方面是不可避免的，另一方面又能使人摆脱今生所遭遇的种种苦难。

83. 对于那些忘记了善良且合神心意的生活，且不按正确和敬虔的教义行事的人，不应憎恨，而应更加怜悯，视其为理智匮乏、心灵与理智皆蒙蔽之人：因为他们将恶当作善，终将因无知而灭亡。这些心怀三恶、灵魂愚昧之人，也不认识上帝。

84. 不要与任何人谈论虔诚和善行。我这么说并非出于嫉妒，而是因为在我看来，在最愚昧的人面前，你会显得可笑。物以类聚，而此类谈话的听众寥寥无几，或者更确切地说，他们极为罕见。因此最好不要谈论这些，因为这并非上帝为拯救人类所期望的。

85. 灵魂会与身体同感，而身体却不会与灵魂同感。因此，当身体被切割时，灵魂也会随之受苦；当身体强健时，灵魂的感受也会随之欢欣。——但当灵魂在懊悔时，身体并不会与之一同懊悔，而是自顾自地停滞不前（一动不动）：因为懊悔是灵魂的一种痛苦感受；同样地——无知、骄傲、不信、贪婪、仇恨、嫉妒、愤怒、怯懦、虚荣、好胜、不和、对善的麻木，以及类似的情绪——皆由灵魂所产生。

86. 思念上帝时，要虔诚、不嫉妒、仁慈、贞洁、温和、力所能及地慷慨、善于交际、不爱争辩，以及类似的品性：因为以这一切取悦上帝，便是灵魂中永不耗尽的财富；同时，不要谴责任何人，也不要说谁不好、谁犯了罪，而应更致力于检视自己的恶行，并自我审视自己的生活——它是否合上帝的心意。别人不好，与我们何干？

87. 真正的人力求虔诚。虔诚之人是不贪求与自己无关之物的人；而一切受造之物对人而言都是陌生的。因此，要轻视一切，因为你是上帝的形象。当人生活正直且蒙上帝喜悦时，便成为上帝的形象；若不远离一切情欲，便不可能达到这种境界。凡心怀爱神之智者，便通晓一切能拯救灵魂之事，并精通所应尽的各种敬虔之举。爱神之人不会责备他人，因为他深知自己亦会犯罪，而这正是灵魂得救的标志。

88. 那些竭力追求暂时的财富之人，既忘记了死亡与自己灵魂的灭亡，又沉迷于作恶的欲望，却不关心对他们有益的事物，这些可怜的人甚至无法想象，人在死后会因作恶而遭受何等苦难。

89. 上帝并非邪恶的始作俑者。祂赐予人类理智、分辨善恶的能力以及自主权；而邪恶的欲望，实则源于人类自身的懈怠与疏忽。上帝对此绝无过错。恶魔是出于自由意志的选择而变得邪恶的，绝大多数人亦是如此。

90. 虔诚生活的人不会让邪恶进入灵魂。当灵魂中没有邪恶时，它便安然无恙。无论是恶毒的恶魔还是偶然的变故，都无法支配这样的人；上帝使他们免于邪恶，他们便如神一般，在无害的庇护中生活。若有人称赞这样的人，他会在内心嘲笑那些称赞他的人；若有人诋毁他，他也不会向诋毁者辩解，也不会因他们这样评价自己而心生愤懑。

91. 邪恶依附于本性，正如锈依附于铜，污秽依附于身体。但正如锈并非由铜匠制造，污秽并非由父母所生，邪恶也并非由上帝所造。上帝赐予人良知和 的理智，使人能够避开邪恶，因为人知道邪恶对自己有害，并会带来痛苦。因此，当你看到某个在权势与财富中享福的人时，切勿以任何形式取悦他，以免被恶魔迷惑。但要时刻将死亡铭记于心；如此，你便永不会贪求任何邪恶或世俗之物。

92. 我们的上帝赐予天上的众生以永生，而将地上的众生造得会发生变化；祂赐予万物以生命和运动——这一切都是为了人类。因此，当魔鬼将邪恶的念头植入你的灵魂时，切勿被世俗的诱惑所迷惑；而要立刻忆起天上的福分，并对自己说：若我愿意，我有能力战胜这情欲的叛乱；但若我选择满足自己的欲望，便无法获胜。就以此为志，践行这一能拯救你灵魂的壮举。

93. 生命是理智（灵）、灵魂与身体的结合与融合；而死亡并非这些结合体（部分）的毁灭，而是它们之间结合的破裂；即便在结合破裂之后，上帝依然守护着这一切。

94. 理智并非灵魂，而是上帝赐予的恩典，能拯救灵魂。合神心意的理智走在灵魂之前，劝诫灵魂轻视暂时的、物质的和易朽的，而要爱慕永恒的、不朽的和非物质的福分，使人虽身处肉身，却能以理智想象并默观天上的和神圣的事物。因此，爱神的理智是人类灵魂的恩人与救主。

95. 灵魂若纵容肉体，便会被享乐蒙蔽而走向灭亡。敬神的心智则与此相反：它使肉体受苦，从而拯救灵魂，正如医生切开并灼烧躯体一般。

96. 那些不受理性约束、也不受理智支配的灵魂——理智本应抑制、约束并引导（至应有的方向）其激情，即悲伤与快乐——这样的灵魂会像无理性的动物一样灭亡，因为它们的理性常被激情所牵引，正如车夫被那些不再服从他的马匹所牵引一般。

97. 灵魂最严重的疾病、最极端的灾难和毁灭，就是不认识上帝——祂为人类创造了一切，并赐予人类理智和言语；凭借这些，人类得以升华心灵，与上帝建立联系，凝视并赞美祂。

98. 灵魂居于躯体之中，灵魂之中有理智，理智之中有言语；借由这些，被默观和颂扬的上帝使灵魂获得永生，赐予它不朽与永恒的喜乐。因为上帝凭着祂独一的仁慈，赐予了一切受造物以存在。

99. 上帝创造人类时赋予其自主权，作为无嫉妒（至仁至慈）且良善的存在，使人类若愿意，便能取悦上帝。而上帝所喜悦的，正是人心中没有邪恶。因为，如果世人赞美圣洁且敬爱上帝之灵魂的善行与美德，并谴责可耻和邪恶的行为，那么，渴望人类得救的上帝岂不更会如此吗？

100. 人从上帝那里获得恩惠，因为祂是良善的；而人遭受的恶，则是源于自身，源于内心的邪恶、情欲与麻木不仁。

101. 那鲁莽的灵魂，本性上是不朽的，也是肉体的主人，却因感官的享乐而沦为肉体的奴隶，不明白肉体的享乐对灵魂而言是毁灭。但当它陷入麻木、变得愚昧时，却仍竭力追求这种肉体的享乐。

102. 上帝是良善的，而人是邪恶的。天上没有邪恶，地上也没有真正的良善。但明智之人会选择更好的：他认识万有的上帝，感谢并赞美祂；而在死前，他厌恶肉体，不允许肉体的邪恶感受（要求、欲望）得以实现，因为他深知这些感受的危害性和恶果。

103. 沉溺于罪恶之人贪图积攒财富，却不关心真理，既不思量生命的虚妄、无常与短暂，也不记念死亡的不可抗拒与必然性。倘若有人到了晚年仍如此可耻且愚昧，那他就像一棵腐朽的树，已不适合做任何事。

104. 我们在经历悲伤之后才会感受到愉悦与喜乐：因为未曾干渴过的人喝水不觉得甘甜，未曾饥饿过的人吃饭不觉得美味，未曾极度困倦过的人入睡不觉得安稳，未曾深陷悲伤过的人也感受不到真正的喜乐：——同样，如果我们不轻视短暂的福乐，就无法享受永恒的福乐。

105. 言语是理智的仆人。理智所愿，言语便能表达。

106. 理智洞察一切，甚至天上的事物，除了罪之外，没有任何东西能蒙蔽它。对于纯洁之人而言，没有什么比他的言语——那不可言说之物——更难以理解的了。

107. 人按肉体而言是会死的，但按理智和言语而言则是永生的。你在沉默中思考，思考时在内心自言自语：因为在沉默中，理智孕育着言语。而献给上帝的感恩之言，便是人的救赎。

108. 胡言乱语者缺乏智慧，因为他说话时毫无思虑。但你要仔细思考，为了灵魂的得救，你应该做些什么才有益处。

109. 睿智且有益于灵魂的话语是上帝的恩赐；相反，那些空洞无物、妄图测定天地间距及太阳星辰大小的言语，则是徒劳劳作之人的发明——他们因虚妄的自负而追寻毫无益处之事，好比想用筛子舀水，因为这些是世人无法寻得的。

110. 没有人能看见天，也没有人能认识天上的一切，唯有那热切追求美德生活的人，他既明白又颂扬那位为人的救赎与生命而创造天的人。这样一位敬爱上帝的人无疑知道，没有上帝便一无所有，但祂无处不在、无所不在，作为上帝，祂不受任何限制。

111. 正如人从母腹中诞生，灵魂也赤裸地离开肉体；有的灵魂纯洁明亮，有的因堕落而蒙尘，还有的因诸多罪过而变得漆黑。正因如此，聪慧且敬爱上帝的灵魂，在思念并思量死后的苦难与极端境遇时，便会虔诚地生活，以免遭受审判并陷入其中。而不信者却毫无觉察，肆意犯罪，蔑视那里将要发生的一切，其灵魂实属疯狂。

112. 正如你从母腹中出生后，已不记得在母腹中的情形；同样，当你脱离肉体后，也不会记得在肉体中的经历。

113. 正如你从母腹中出来后，身体变得更好、更大；同样，当你以纯洁无瑕之身离开肉体时，你将在天堂中成为更完美、不朽的存在。

114. 正如身体在母腹中完全发育后必须出生一样，灵魂在身体中达到上帝所定的人生极限时，也必须离开身体。

115. 你在灵魂尚在肉体之中时如何对待它，灵魂离开肉体后也会以同样的方式对待你。若有人在世时竭力侍奉自己的肉体，使其享尽种种欢愉，那么死后便对自己大为不利（正如“富人和拉撒路”的寓言所示），因为他像个轻率之人一样，使自己的灵魂遭受了审判。

116. 正如从母腹中出生时尚未发育完全的身体无法存活一样，灵魂若在离开身体时，因未通过善行达到见神之境，便无法得救，也无法与神相交。

117. 肉体与灵魂结合，便从子宫的黑暗中来来到光明之中；而灵魂与肉体结合，则被禁锢在肉体的黑暗之中。因此，不应怜惜肉体，而应将其视为灵魂的敌人与对立者加以约束；因为丰盛的佳肴与甜点会激起人心中的邪恶欲望，而节制的肠胃则能平息欲望，拯救灵魂。

118. 肉体的视觉器官是眼睛，而灵魂的视觉器官是心灵。正如没有眼睛的身体是盲目的，看不见照亮整个大地和海洋的太阳，也无法享受它的光芒；同样，没有良善心灵和美好生活的灵魂也是盲目的：既不认识也不赞美上帝——万物（受造物）的创造者和施恩者——更无法进入祂那不朽与永恒福乐的境界。

119. 对上帝的无知源于灵魂的麻木与疯狂：这种无知滋生邪恶，而对上帝的认识则为人们带来美善，并拯救灵魂。因此，若你保持清醒并认识上帝，努力不随从自己的私欲，那么你的心智便会转向美德；若你因无知而迷失，为求一时的享乐而放纵邪恶的私欲，你便会像无知者一样灭亡，甚至忘记死后将要遭遇的种种灾祸。

120. 神眷顾之事还包括那些按照上帝为世界所定下的不可改变的秩序而发生的事情，例如太阳每天升起和落下，大地结出果实。这一切都是为了人类而创造的。

121. 上帝作为仁慈者所创造的一切，都是为了人类；而人类所做的一切，无论是善是恶，都是为自己而行。若你对恶人安享福乐感到困惑，请明白：正如城邦设立刽子手，并非为了赞美他们最恶劣的专横，而是为了借他们之手惩罚罪有应得之人；同样，上帝容许恶人在尘世中占据上风，也是为了通过他们来惩罚不敬虔之人。随后，祂将把他们自己交于审判，因为他们不侍奉上帝，而是卑躬屈膝地迎合自己的邪恶，从而给人们带来了灾祸。

122. 倘若那些崇拜偶像的人能用心灵去认识并看见他们所崇拜的对象，这些可怜的人就不会偏离虔敬之道；相反，他们若能凝视万物中那源自上帝的美、秩序与安排，便会认识到那位为人类创造这一切的造物主。

123. 人因邪恶不义，可能杀人；但上帝却不断赐予生命，甚至赐予那些不配得的人。祂本性无私（对所有人慷慨）且良善，祂愿有和平，于是和平便降临，并持续存在，为人类及其得救而存。

124. （真正）的人，就是明白肉体本质的人——即明白肉体是会朽坏且短暂的。这样的人也（如应有的那样）理解灵魂——即明白灵魂是神圣且不朽的，作为上帝的灵气，它与肉体结合，是为了经历考验并升华至与上帝相似的境界。而真正领悟灵魂真谛的人，会过着正直且蒙神喜悦的生活，既不信任肉体，也不纵容肉体。他以自己的心灵默观上帝，从而明智地洞察上帝赐予灵魂永恒恩典。

125. 上帝既仁慈又慷慨，赋予了人面对善与恶的自由，并赐予他理智，使他通过观照世界及世间万物，认识那位为人类创造了一切的造物主。但不义之人或许会对此心存渴望却无法领悟，甚至可能不幸地不信真理，思想与真理相悖。这就是人在善与恶面前所拥有的自由！

126. 这是上帝的定旨：随着肉体的成长，灵魂便逐渐充满理智——以便人能从善与恶中选择合乎理智的（即善）；而那不选择善的灵魂，则没有理智。因此，尽管所有肉体都有灵魂，但不能说每个灵魂都拥有理智。敬爱上帝的理智，只存在于贞洁、虔诚、正直、纯洁、良善、仁慈和虔敬之人身上。拥有理智，能帮助人在与上帝的关系中获得指引。

127. 唯有一件事对人而言是不可能的——即不朽（免于死亡）。若能领悟其可能性，人便可与上帝建立交通。因为当人出于信仰与爱——这种爱通过善行得以彰显——怀有渴望并理解（此事）时，人便成为上帝的对话者。

128. 眼睛看见可见之物，而心灵领悟不可见之物。敬爱上帝的心灵是灵魂之光。凡心灵敬爱上帝者，其心已得启迪，并能以自己的心灵看见上帝。

129. 任何行善者都不会蒙羞。不善者，自然也是恶人，是贪恋肉体之人。人的最初美德在于蔑视肉体。出于自愿而非贫困，舍弃暂时的、易朽的和物质的福分，使我们成为永恒且不朽之福的继承者。

130. 有智慧的人，深知自己究竟是什么——即，自己是一个会朽坏的人。而认识自己的人，也明白万物皆为上帝的创造，且是为了人类的救赎而造。如此理解万物并正确地信仰，全在人的能力之中。这样的人深知，那些蔑视世俗福乐的人，其劳苦微乎其微，却能在死后从上帝那里获得永恒的安慰与安息。

131. 正如没有灵魂的身体是死的，没有理智的灵魂也是无所作为（无果）的，无法将上帝视为自己的财富。

132. 上帝只倾听一个人，只向一个人显现；因为上帝是仁慈的，无论人在何处，上帝就在那里；唯有一人配作上帝的敬拜者；上帝为人类而显出不同的形像。

133. 上帝为人类创造了繁星点缀的天空，为人类创造了大地，而人们则为自己耕耘这片土地。那些感受不到上帝这种眷顾的人，其灵魂是愚昧的。

134. 善是不可见的，正如天上的存在不可见；而恶是可见的，正如地上的存在可见。善是无可比拟的，而拥有理智的人会选择最善的。唯有人能够认识上帝及其所造之物。

135. 理智在灵魂中运作，而自然在肉体中运作。理智使灵魂得救，而自然使肉体腐朽。自然作用于每一个肉体，但并非每个灵魂都有理智，因此并非每个灵魂都能得救。

136. 灵魂存在于世，如同已生者；而理智超然于世，如同未生者。那明白世间何物、并渴望得救的灵魂，有一条不可推诿的法则：每时每刻都要在内心思量，此刻正面临着（凡人的）壮举与（行为的）折磨，在审判者的（目光），仿佛灵魂即将毁灭。怀着这样的念头，它便能远离那些微不足道且可耻的享乐。

137. 地上由上帝安排了生与死，而天上则充满万物的圆满与恒常。然而，万物皆为人类及其得救而造。上帝虽无需任何恩惠，却为人类创造了天地与四大元素，借此使人类得以享受各种恩惠带来的愉悦。

138. 凡有死之物服从于永生者并侍奉于他，即自然界服从于人类，这源于造物主上帝对人类的仁爱及其本质的仁慈。

139. 那些无力作恶的贫穷者，不被列为积极虔诚之人。但凡有能力作恶却不将力量用于作恶，反而怜悯受压迫者的人，因其在神面前的虔诚，死后仍能分享美善的赏赐。

140. 因着创造我们的上帝对人类的仁爱，通往救赎的道路极为众多，这些道路引导灵魂并将其提升至天堂。人的灵魂因美德而获得奖赏，因罪孽而遭受惩罚。

141. 子在父内，圣灵在子内，父在二者之中。人藉着信心认识一切不可见且超乎想象的事物。而信心，就是灵魂对上帝所启示之事的自由确信。

142. 正如那些因某种需求或境况而被迫横渡大河的人，若保持清醒，便能保全性命；因为即便水流湍急，甚至船只被水淹没，他们也能抓住岸边常见的物体而获救；但若他们醉酒，纵使无数次试图游到对岸，也会因被酒力所淹没而沉入波涛之中，最终死于非命；同样地，如果灵魂陷入生命洪流的波涛与漩涡之中，若不能从肉欲中自拔，亦未能认识自身——即未能认识到，作为神圣不朽的灵魂，它与物质躯体结合，而这躯体虽信德薄弱、情欲横流且必将死亡，却仅是受试炼之用；若任由自己沉溺于肉欲之中，终将自取灭亡；那么，作为轻视自身、沉醉于无知且不顾自身的人，她终将灭亡，并被排除在得救之人的行列之外。因为肉体如同河流，常常将我们引向放荡的享乐。

143. 聪慧的灵魂，坚定不移地秉持善意，如同驾驭骏马般约束愤怒与情欲——这些最不理智的激情；正因与之抗争，驯服并战胜它们，因而获得荣耀，有幸居于天堂，将此视为造物主对其播种与辛劳的回报。

144. 真正聪慧的灵魂，面对恶人的幸福和不配之人的安逸，不会因思及他们在今生的享乐而心生不平——正如那些轻率之人所表现的那样；因为这样的灵魂清楚地知道幸福的无常、尘世居留的无常，也深知此生短暂、审判不偏不倚，并坚信上帝不会忽视其生存所需。

145. 肉体的生命以及今生因巨富与权势带来的享乐，对灵魂而言无异于死亡；相反，劳苦、忍耐、怀着感恩之心的贫穷以及克制肉体，才是灵魂的生命，也是通往永恒慰藉的道路。

146. 聪慧的灵魂，蔑视物质的积攒和短暂的人生，选择天上的安慰与永恒的生命，并因善行而从上帝那里获得这一切。

147. 身上穿着污秽衣物的人，会弄脏与之接触之人的衣裳。同样，品性恶劣、行为不端的人，在与普通人交往时对他们说不恰当的话语，就像用污秽之物通过听觉玷污他们的灵魂一样。

148. 罪恶的根源在于情欲，理性的灵魂正因情欲而灭亡。而对灵魂而言，爱则是得救与进入天国的开端。

149. 正如被随意丢弃、未受妥善照料的铜，因长期束缚闲置而生锈，因而变得劣质且无用；同样，灵魂若沉溺于无所事事，不注重过善生活、不归向神，反而因恶行而丧失神的庇护，便会被从这种身体上的懈怠中滋生的邪恶所侵蚀，因而变得劣质且不配得救。

150. 上帝是良善的、无私的、不变的。如果有人虽然承认上帝不变这一事实是蒙福且真实的，却仍不解：祂（既然如此）为何会因行善者而喜悦，厌弃作恶者，对罪人发怒，而当他们悔改时又向他们施恩，对此必须说明：上帝既不喜悦也不发怒，因为喜悦与愤怒皆属情感。若认为神性会因人类的行为而感到好或坏，实属荒谬。上帝是良善的，只行善事，从不伤害任何人，且始终如一；而我们，当行善时，便因与祂相似而与上帝相通；当作恶时，则因与祂不相似而与上帝分离。过着美德的生活，我们便属于上帝；而行恶时，我们便被祂弃绝。这并非意味着祂对我们怀有愤怒，而是因为我们的罪使上帝无法在我们内里发光，反而将我们与折磨人的恶魔联结在一起。如果后来我们通过祈祷和行善获得了罪的宽恕，这并不意味着我们取悦了上帝并使祂改变了心意，而是说通过这些行为以及我们向上帝的悔改，治愈了我们内心的邪恶，从而再次使我们能够领受上帝的恩典；因此，说“上帝远离恶人”，就如同说“太阳对失明者隐匿”一样。

151. 虔诚的灵魂认识万有的上帝：因为虔诚无非就是遵行上帝的旨意，而这正是认识上帝的体现，即当一个人努力不嫉妒、贞洁、温顺、力所能及地慷慨、善于交际、不偏袒，并做一切合乎上帝旨意的事时。

152. 认识上帝与敬畏上帝，是治愈肉身情欲的良药。因此，当灵魂中缺乏对上帝的认识时，情欲便无法得到治愈，从而败坏灵魂。那时，灵魂便会因栖息其中的邪恶而腐化，如同遭受长期的伤害一般。但这不能归咎于上帝，因为祂已赐予人类知识与理智。

153. 上帝赋予人类智慧与理性，力图净化情欲与自发的邪恶，并出于祂的仁慈，愿将凡俗之躯转化为永生。

154. 那居于纯洁且爱神之魂中的心灵，能真实地看见上帝——那未曾受生、不可见、不可言说的——唯独纯洁者，为纯洁的心灵而存在。

155. 人的不朽冠冕、美德与救赎，在于感恩地承受不幸。而克制愤怒、舌头、食欲和情欲，对灵魂而言是极大的帮助。

156. 维系世界的，正是上帝的眷顾，世上没有一处不被这眷顾所触及。而神的主宰，正是那自成圆满的上帝之道，是构成这个世界之物质的创造者，是一切发生之事的安排者与艺术家。若没有道所具有的理性力量——它正是上帝的形象、智慧与主宰——物质绝无可能获得这完美的安排。

157. 由回忆所激发的情欲，是与黑暗相通的各种情欲之根源。当灵魂沉溺于这种情欲的回忆之中时，便忘记了自己乃是上帝的灵感，从而盲目地投身于罪恶之中，丝毫未曾思量死后将陷入何等极端的灾难，实属疯狂。

158. 灵魂最大且无法治愈的疾病及其毁灭，便是忘神与虚荣。贪恋邪恶即意味着丧失美善；而我们的美善，在于乐意行一切蒙万有之神喜悦的善事。

159. 唯有能够接纳上帝。因为上帝只与这一种有生命的受造物交谈：夜晚通过梦境，白昼通过理智；祂以各种方式向配得祂的人预言并预示未来的福分。

160. 对于信主且有此意愿的人来说，认识上帝绝非难事。若你想看见祂，就观察万物的井然有序，以及祂借着祂的话语对过去与现在万事万物的眷顾。这一切都是为了人类。

161. 那些远离邪恶与罪孽的人被称为圣徒。因为当人心中没有邪恶时，这便是灵魂至高的完善，也是最令上帝喜悦之事。

162. 名字是众多事物中某一个的称谓（名词）。但若认为独一无二的上帝会有同名者，实属不智：因为“上帝”一词意指那位无始无终、为人类创造万物的存在。

163. 若你意识到自己曾做过恶行，就将其从你的灵魂中割除，以期获得美善：因为上帝是公义的，且仁爱世人。

164. 那个努力时刻与上帝不离不弃的人，既认识上帝，也因上帝而被上帝所认识；而能与上帝不离不弃的人，是在一切事上行善、并克制一切感官享乐的人——这并非因缺乏享受的条件，而是出于自身的意志和自由的克制。

165. 感谢那些伤害你的人，你便会得着上帝作你的朋友。切勿向任何人诽谤你的敌人。要在爱、贞洁、忍耐、节制及类似美德上精进，因为这正是认识上帝之道——即通过谦卑智慧及类似的美德来追随上帝。但这些行为并非人人都能做到，唯有聪慧之魂方能为之。

166. 针对那些胆敢宣称植物和草木有灵魂的人，我写下这一章，以供最朴素的人参考。植物具有物理生命，但没有灵魂。人之所以被称为有理性的动物，是因为他拥有理智并能够获取知识。至于其他动物——无论是陆地上的还是空中的，只要有声音、有呼吸，便拥有灵魂。一切生长与衰败的事物都可以称为有生命的，因为它们在生存和生长，但不能说所有这类事物都拥有灵魂。生物分为四种不同的类型：其中一种是不朽且充满灵性的，如天使；另一种拥有理智、灵魂和呼吸，如人类；还有一种拥有呼吸和灵魂，如动物；而另一种仅拥有生命，如植物。植物的生命即使没有灵魂、没有呼吸、没有理智、没有永生，依然能够维持，但其他一切事物若没有生命便无法存在。每一个人的灵魂都是永恒运动的。

167. 当你萌生对某种感官享乐的幻想时，要小心，不要立刻被它所吸引，而是稍微将其搁置一旁，想起死亡，并思考：意识到自己战胜了这种贪图享乐的诱惑，是多么美好。

168. 上帝以最恰当的方式为人类设置了抵御邪恶的屏障，即赐予他们智慧、知识、理智和辨别善恶的能力，以便我们认识到邪恶会伤害我们，从而远离它。但愚昧之人却追随邪恶，甚至以此为荣；他仿佛陷入了罗网，在其中挣扎，被邪恶从内而外缠绕，无力从其掌控下挣脱，从而无法看见并认识上帝——那位为拯救人类并使之成神而创造万物的上帝。

169. 凡人应当照顾好自己，预先知道死亡在等待着他们。因为当灵魂行善时，便会获得福乐的不朽；当灵魂作恶时，则会遭遇永恒的死亡。

170. 当你躺卧在床榻上时，要怀着感恩之心，在心中追忆上帝的恩惠与安排。那时，当你被这美好的意念充满，你的心灵将充满喜乐；身体的睡眠将成为灵魂的清醒，你闭上的双眼将化作对上帝的真切凝视，而你那充满美好感受的沉默，将从你的整个灵魂和力量中，向上献上发自内心的赞美——向万有的上帝献上发自内心的荣耀。因为当人心中没有邪恶时，那唯一的感恩——胜过一切珍贵的祭物——便蒙神喜悦。愿荣耀归于祂，直到永永远远。阿们。

3. 隐修生活规条

1. 我将这些规则——正如主借我的口所宣告的那样——赐予那些愿意承担隐修生活沉重轭的人。必须遵守这些诫命，凡违背其中任何一条的，在天国里“必被视为违背诫命的人”（马太福音 5:19）。

a) 这种生活的外部表现与外部规范

a) 远离尘世及与世人共处。

1. 凡欲得救（过着弃世的生活）者，不可留在自己的家中，也不可住在自己曾犯罪的城里，更不可探望自己的父母和血亲：因为这会伤害灵魂，使生命的果实毁灭。

2. 不要回到你曾经在神面前犯罪的那座城里。

3. 不要去探望亲属的生活状况，也不要允许他们来探望你的生活状况，甚至完全不要与他们见面。

b) 选择隐修生活。

4. 我们的属灵导师们断言，旷野是默想死亡最适宜的地方，也是避开世俗之物诱惑的可靠避难所，这些诱惑会安抚肉体。

5. 凡住在旷野并保持沉默的人，便能免于三种争战：来自听觉的争战、来自舌头的争战，以及来自可能刺伤他心灵的所见之物的争战。

6. 务要警惕，莫让念头迷惑你，使你误以为旷野是消遣之地。

c) 静室独处

7. 远离世俗的喧嚣，独处吧，你便成了旅人。坐在小室里，对你而言就如同前往异乡一般。
8. 当你外出时，务必竭尽全力尽快回到自己的隐居之所，以便专心祈祷。
9. 若去收割庄稼，切勿在那里逗留，而应尽快返回你的隐居之所。
10. 去探望某位兄弟时，不要在他的小屋里逗留太久。

(d) 小室中的活动与规条。

11. 待在自己的小室里时，要坚持以下三项活动：手工、诵读诗篇和祈祷。
12. 待在小室里时，要从事以下活动：诵读经文、向神祈祷和做手工。
13. 除安息日和主日外，每天斋戒至第九时辰。当第九时辰到来时，前往你的（最内侧的）小室¹，并在进食前完成你的祷告。进食后，交替进行诵读与祷告。

d) 诵经与跪拜。

14. 须在规定的时间内完成祷告，不可漏掉任何一次，以免因此受责。
15. 夜间前往教堂前，先完成你的祷告²。
16. （并且始终）在前往教堂之前，先在自己的小室里祷告。
17. （总之）在与弟兄们共同祈祷之前和之后，都要在自己的小室里进行祈祷；切勿因懒惰而疏忽此事。

18. 经常跪下祈祷，切勿懒惰，以免死于非命。

19. 祷告时，切勿懒惰：因为懒惰之人的祷告不过是空话。

20. 当你祷告并追念上帝时，要像一只鸟儿，轻盈地、高高地翱翔，这符合你所立的修道誓言和你所穿的修道袍的意义。

e) 诵读与默想上帝

21. 勤于诵读经文，它们将把你从污秽中拯救出来（或：将驱散污秽的念头）。

22. 若你恒常且勤勉地研读圣经并遵守诫命，神的怜悯必与你同在。

23. 默想上帝的作为，切勿懒于祷告。

24. 那位坐在自己的小室里、紧闭双唇却不记念上帝的修士，就像城外一栋破败的房屋，里面总是充斥着各种污秽；因为无论谁想把污秽从自己家中搬出去，都会把它们搬进那里去。（也就是说：嘴上沉默，心中却在幻想，放任思绪，任心神沉溺——这一切都是罪恶的杂草，由恶魔投进灵魂之中。）

g) 手工活及一切劳动。

25. 应当通过长时间的劳动来制服和疲惫身体。

26. 为自己在静室中安排一项适度的劳动——你的心便会谦卑。

27. 强迫自己从事手工艺劳动，敬畏上帝之心便会植根于你心中。

28. 勤于手工劳作，敬畏上帝之心便会降临于你。

29. 坐在小室中，专心从事手工艺劳动，但同时不要让主的圣名离开你，要不断地在心中默念祂，在心中向祂学习，并用你的口赞美祂，说：“我的主耶稣基督，怜悯我”；或：“主耶稣基督，求祢赐我帮助”；或：“我赞美祢，我的主耶稣基督”。

g) 饮食。

30. 为自己定下一个（始终不变的）用餐时间，以此滋养身体，而非寻求享乐。

31. 食用最简单、最廉价的食物。

32. 要在静默和节制中吃你的面包，并注意（在餐桌上）保持端庄的坐姿。

33. 不要吃到饱。

34. 不要贪婪，也不要沉迷于食物，以免你过去的罪过再次重现。

35. 周三和周五不可破斋。

36. 完全不要吃肉。

37. 不要靠近酿酒的地方。

¹ 此前，工作是在棚下或门廊里进行的，这些地方有时被称为“外室”。

² 在圣萨瓦修道院，晨祷开始前一小时会敲响钟声，所有人都在各自的修道室里，一边诵念耶稣祷文，一边完成规定的1500次腰部鞠躬和150次跪地鞠躬。

38. 参加聚会和宴席（共餐）时，不要急于就餐。

39. 若来到举行共餐的地方³，请品尝并向神献上感谢。

40. 除因重病外⁴，切勿在三杯酒之外再添第四杯。

41. 不要一被递上食物就立刻伸手去拿。

42. 若你年幼，切勿在他人之前伸手取食，因为这有失谦逊。

i) 睡眠。

43. 睡眠要少且适度，天使便会造访你。

44. 身体健康时，不要解下腰带。

45. 躺下睡觉时，不要将双手放进（可能是指放进衣襟里），以免在不知不觉中犯下罪过。

j) 衣着。

46. 日夜都要穿着你的罩袍、长袍和所有的衣服，如同囚犯和被囚者一般。

47. 不要穿那些会让你自高自大、夸夸其谈的衣服。

48. 要爱惜你的衣服，以免在审判日那天，你赤身裸体地出现在众人之中⁵。

k) 所有以贫穷为主要特征的内容。

49. 除了你所需的之外，不要积攒任何东西。

50. 贫穷无非就是凡事节制，或者说是一种知足常乐的状态。

51. 要更喜爱受辱而非受尊荣，更喜爱身体的劳苦而非安逸，更喜爱（生活必需品）的匮乏而非富足。

l) 教会礼拜。

52. 教会事务（管理教会及礼拜）应委托给忠信且敬畏上帝的人。

53. 一听到钟声，切勿懒惰，当即前往教堂。

54. 不可缺席礼拜，免得这成为你的绊脚石和网罗。

55. 在教堂里切勿交谈。

56. 在教堂里，不要像身处人潮拥挤之处那样（即内心不要充满喧嚣、骚动和纷繁杂念）。

57. 在教堂里不要为自己的亡者操劳（即不要忙于处理世俗事务）。

m) 关系：

aa) 首要且最重要的，是向修道院院长、属灵导师、长老以及所有灵性有成就者请教。

58. 无论何事，无论性质如何，在未与修道院的阿瓦商议之前，切勿着手处理⁷。

59. 在你的阿瓦和长辈面前，不要多言。

60. 要时刻将这一点牢牢铭记于心：顺从你的父亲，这样敬畏上帝之心便会植根于你心中。

61. 你修行之臻于完美的标志在于顺服；人若从年少时就背负主的轭——侍奉并顺服——便是美事。

62. 切勿悖逆，否则你将成为一切邪恶与不义的工具和器皿。

63. 要怀着谦卑和痛悔之心，恳求你的父亲，让他教导你尚未了解的事，这样你就不会蒙受羞辱。

64. 要时刻铭记那位以良善教导滋养你的人，并努力从他那里领受赋予生命的力量的诫命——如此，你便能按照主的旨意过上美满的生活，正如蒙福的使徒保罗所写：“你要在这些事上勤于学习，在这些事上恒久持守，这样，你的长进在众人面前就显而易见了”（提摩太前书 4: 15）。

³ 也就是说，当有人召集所有隐士并在教堂旁款待他们时。

⁴ 这并非在修道室里，而是在共餐时。酒通常是自酿的葡萄酒，酒精度较低。

⁵ 这旨在提醒人们，要像修道服所要求的那样生活。

⁶ 隐士们分散居住在荒漠之中，在他们居住的区域中央有一座教堂，大家会聚集在那里进行集体祈祷。教堂的管理权交由一位或数位被选中的人负责。大马卡里奥斯有一次在拜访圣安东尼后回到隐修院，当弟兄们问他这位伟大的阿巴（长老）对他们有何诫命时，他说：“我们没有献祭，也就是没有圣体礼仪，这可不好。”于是，众人便急忙修建了一座教堂。这正是圣安东尼如何安排隐士们生活的典范。

⁷ 隐士们虽各自独立生活，但他们分散的聚居地却构成一个整体，并拥有一位领袖，例如：两位马卡里、阿蒙，无论是在隐修院、小室还是在尼特里亚都是如此。

65. 如果你真诚地将自己的颈项屈服于顺服的轭之下，就要仔细聆听对你说的话，然后尽心竭力地遵行诫命。

66. 不要向你的父亲隐瞒你所犯的罪。

67. 每天都要向长辈学习良好的品德。

68. 要比爱你的血亲父母更爱你的属灵父亲，因为他们是出于对上帝的敬畏而关怀你。

69. 要这样生活，使在修道院中使你灵性重生的长老们，因你在圣徒之列的荣耀而欢喜。

70. 要竭尽全力，使修道院长老们的祝福常与你同在。

71. 不要向所有人敞开心扉，只向那些能医治你灵魂的人倾诉。

72. 不要向所有人敞开心扉，以免成为弟兄的诱惑。

73. 对所有人都要抱有友善的态度，但不要把所有的人都当作顾问。

bb) 相互之间——人人对人人。

74. 要努力做到让所有人祝福你。

75. 与你的弟兄同悲，并向他表达善意的关怀。

76. 若有弟兄恳切地求你帮助，就与他一同劳作一整天。

77. 先用考验来检验朋友，不要把所有的人都当作亲密之人，也不要对所有人完全信任，因为世上充满诡诈。但要为自己选择一位敬畏主的弟兄，与他如兄弟般亲密相处。而最好的方式是像儿子依附父亲那样依附上帝，因为除了极少数人之外，世人都陷入了诡诈之中。世间充满虚妄、苦难与悲伤。

bb) 长者对他人。

78. 如果你已不再行罪，就要奉主之名说话，并教导那些因他们而使主的名受辱的人：既然他们如同死人，已被从活着的上帝那里割断，你要尽力使他们远离自己的死行，重获生机，并有幸得着荣耀。

79. 要毫不留情地责备（并纠正）你的（属灵）儿女，因为若他们在可怕的审判中被判定有罪，你将为此承担责任。

80. 要毫不留情地指正，但要怀着对神的敬畏。无论对方是谁，都不可偏袒，要用真理的话语将其斥责。

81. 若有弟兄来见你，向你敞开心扉，——务要谨记，不可将他的心事转告他人，而要为你自己和他祷告，愿主拯救你们二人。

82. 不要拒绝那些寻求对基督之信仰的人。

83. 对于不接受你教导的人，不要向他传讲这些教导。

84. 在你自己以行动践行之之前，切勿向任何人提出任何准则。

85. 所有不端行为中最严重的不端行为，就是命令别人去做自己不做的事，因为我们从他人的行为中得不到任何益处。

gg) 致病患。

86. 每天早晨起床后，要照顾好你们身边的病人。

87. 去探望病人，并给他们的器皿注满水。

88. 尽你所能，将所有多余之物分发给修道院里的病人。

89. 倘若你的阿瓦指派你去服侍病人，就当全心全意地服侍他们，以便从上帝那里获得双倍的赏赐，即因那充满爱心的顺服而得的赏赐。

dd) 致旅人。

90. 若有弟兄来见你，哪怕时机不恰当，也要欣然接待他，使他能向神献上感谢，且不因你而感到遗憾。

91. 若有弟兄来见你，在一切事上都要在他面前谦卑自己，为了主的缘故向他表现出热情，并当谨防因骄傲而自高自大。

92. 你的面容应当始终带着忧伤，唯独当流浪的弟兄们来见你时，要显出喜乐的神情。

n) 彼此相处。

93. 在一切行为中都要谦卑。

94. 在你的一切行为以及与他人的交往中，都要效法贫穷乞丐的处世之道：无论是在交谈时，还是在向天主吟唱赞美诗或颂歌时，都不可自高自大。当你与弟兄们相聚时，你的言语应当质朴无华。

95. 不要与少年和青年交谈，更不要与他们结交，也不要接纳他们同住，以免给魔鬼留地步。

96. 切勿与少年交谈，否则他将成为你的绊脚石。

97. 不要牵住站在你身旁的弟兄的手，也不要触摸他的脸颊，无论他比你年长还是年幼。

98. 要竭尽全力远离那些缺乏理智和明智建议的人。

99. 若你喜爱安宁的生活，就不要进入那些只关心世俗琐事之人的圈子；若偶然身处其中，要表现得仿佛你根本不在那里一般。

o) 交谈及语言使用的一般准则。

100. 不要提高（不要发出）声音（在静室中保持沉默），除非是规条规定的祈祷。

101. 远离口舌之争（约束言语）。

102. 切勿多言，以免上帝的圣灵离你而去。

103. 保持沉默是极美的事，要效法主——祂即便面对希律的威权，也始终保持沉默。

104. 当你与同为信徒的弟兄们聚会时，最好选择倾听并领会他人所言，并乐意遵行那能带来救恩的教导。这远比自己开口说话要好得多。

105. 当你拜访他人时，心中当存敬畏上帝之心，谨守口舌，以便平安地回到自己的修道室。

106. 智者深知如何自持，因此不急于发言，而是权衡何时该言、何时该听；相反，未受教导之人则无法守住这一秘诀，即对言语的节制与约束。

107. 当你与弟兄们同坐时，不要说太多话；若要向他们请教什么，请简短而谦卑地提出。

108. 你的言语当充满温和，并具有教益。要记住，言语既能带来荣耀，也能招致羞辱。

109. 不要恼怒地说话，你的言语要充满智慧与理智，你的沉默亦当如此。要效法我们那些至智的先辈，他们的言语始终充满智慧与理智，他们的沉默亦是如此。

110. 你的舌头要时刻顺从理智，因为脱离理智的话语，无异于尖锐的荆棘与利针。

111. 远离谎言，否则它会使你远离对上帝的敬畏。

112. 你的口应当永远只说真理。

113. 愿至高上帝的恩典成为你谈话的主题；如此，你便配得从祂那里获得更大的恩惠。

114. 不要打听恶行，要让你的注意力远离它们。

115. 不要说闲话，也不要侧耳倾听那些说闲话的人，以免你的灵魂从中汲取邪恶。

116. 要憎恶关于这世上一切事物的闲谈。

117. 尽可能避免开玩笑和说些滑稽的话。

118. 不要大声喊叫，也不要说话过快、音量过大，因为经上记着说：“多言多语的，难免犯罪”（传道书 10:14）。

119. 不要固执，也不要坚持己见，以免邪恶（愤怒、恼怒）进入你的内心。

120. 切勿过度敬畏上帝——无论在确凿无疑之事上，更不用说在存疑之事上。

(p) 关于外出时的注意事项。

121. 若因必要之事必须进城，切勿独自前往。

122. 去打水或旅行时，要诵读（背诵诗篇）并沉思。

123. 与弟兄们一同旅行时，要稍稍与他们保持距离，以保持沉默。

124. 行路时，不要东张西望，而要专心重读你的诗篇，用心向神祷告。之后，无论身处何地，都不要与当地居民过从甚密。

125. 不要混入世俗人群之中，也不要效仿那个凡事都做作的法利赛人。

126. 不可让女人靠近你，也不可容许她进入你的居所（房间），因为她身后会带来思绪的风暴。

127. 不要与女子同桌用餐，也永远不要与少年建立亲密关系。

128. 若需在异地过夜，切勿与他人共用同一件衣物盖身。

129. 不要与比你年轻的人同睡一张草席。

130. 两人切勿同睡一张草席，除非万不得已。即便是父亲或兄弟，也应怀着极大的敬畏之心才可勉强接受。

131. 不要在修道院的客栈里久留。

b) 内在生活的结构

a) 生活的根本原则是热忱。

1. 要热切追求美德，否则便会招致懈怠。

2. 要警惕对神之爱的冷淡。

3. 对于你已经开始的善行，切勿半途而废。

4. 不要从你独处的道路上退缩。

5. 不要放弃你为美德所付出的努力——以免变得懒惰懈怠，并在最后时刻犯罪；但要直到最后都爱主，你必蒙恩典。

6. 正如城外的废墟成为众人倾倒恶臭污秽之物的地方，那些懒散懈怠地过着隐修生活之人的灵魂，也会成为各种情欲和罪恶污秽的容纳之所。

b) 生活的准则——就是诫命中所体现的上帝的旨意。

7. 如果你已将自己献给上帝，就要遵守祂的一切诫命，并认真履行所受的吩咐，不可遗漏任何一项；因为，如果你打算有所疏漏，你以往的罪孽就不会得到宽恕；但如果你坚定地决心履行一切（直至尽心竭力），那么请确信，你以往的罪孽已经得到了宽恕。

8. 你的思绪必须时刻专注于神的诫命，要竭尽全力去遵守，不可遗漏任何一条，否则你的灵魂就会成为一切污秽的容纳之所。

9. 若你着手做某事，却未见其中有神的旨意，无论如何都不要去做。

c) 目标——神的荣耀。

10. 要竭尽全力，使你在天上的父（借着祂）得着荣耀（马太福音 5:16）。

d) 纪念——激发并维持热忱的动力。

aa) 关于誓言与初时的热忱。

11. 切勿因虚幻之物而背离上帝，要记住，当你心中燃烧着取悦上帝的热忱时，你曾许下的诺言。

12. 务要铭记你起初所穿那件“衣裳”的意义，也要记起当时你所流下的悔改之泪——并要迅速远离那些悄悄潜入的（不善的）念头，以免被它们牵引至明目张胆的恶行。

13. 要恒久而真诚地悔改，——切勿有一刻沉溺于懈怠与懒惰之中。

bb) 关于值得效法的热心者。

14. 不要以比你软弱的人为榜样，而要以比你更完美的人为榜样。

15. 那些全心全意爱主、恒常致力于行善之人为你的楷模与榜样，不要羞于向他们请教人生之道，因为他们在美德上已臻完美。

16. 不要效法那些只顾世俗享乐的人，否则你将一事无成；而要效法那些为了主曾在（且仍在）山野和旷野中流浪的人（希伯来书 11:38），这样，从上头而来的力量必临到你。

bb) 关于应许的福分。

17. 若你遵行一切（诫命），便会得着那眼未曾见、耳未曾闻、人心也未曾想过的基业（林前 2:9）。

18. 趁着还有时间，运用知识之光，使自己配得上成为义人中的一员。

gg) 论死亡与审判。

19. 你要记住，你的青春已逝（精力已耗尽），衰弱日益加剧，你离世的日子已近在眼前，届时你必须为自己的一切行为交账；你要知道，在那边，兄弟不能为兄弟赎罪，父亲也不能拯救儿子。

20. 时刻铭记肉身的离世，切勿将永恒的审判置于脑后；若能如此，你便永不犯罪。

21. 在心中默想并自言自语道：“我不会在这个世界上多留一天了”——这样，你便永不会在上帝面前犯罪。

22. 每天都要在心里认定，你在这世上只剩下这一天了——这样你就能远离罪恶。

23. 把你的修道室变成一座牢狱，时刻铭记：对你而言一切都已结束，你与这世间割裂的时刻即将到来。

24. 谨守自己，免得在来世被弃绝。那些疏忽的人有祸了，因为他们的结局临近了，既无帮手，也无得救的希望。

d) 成功的源泉——来自上帝的恩典之助，以及自身的努力与壮举。

aa) 通过祷告所求得的来自上天的帮助。

25. 愿我们的主耶稣基督赐给我们力量，使我们所做的一切都能讨祂的喜悦。

26. 首先，要不断倾心祷告，无论遭遇何事，都要时刻向神献上感谢。

27. 要不断努力流着泪祷告，好叫上帝怜悯你，并从你身上除去那旧人。

28. 不要停止流下（祷告的）眼泪——上帝必怜悯你，并减轻你的一切痛苦（你灵魂所受的一切痛苦）。

29. 若想取悦上帝，就投靠主耶稣基督，祂必拯救你并保护你。

bb) 自己的功绩与努力。

30. 你要努力践行我向你提出的以下修行：劳作、贫穷、游方、克己（一无所有）和沉默。它们会使你变得谦卑，而谦卑将使你获得罪的赦免。谦卑的真谛在于：人要自视为罪人，认为自己在神面前未曾行过任何善事；要勤于沉默，视自己为无物；在任何人面前都不固执己见，不坚持自己的言论；要搁置自己的意愿，低垂面容，时刻将死亡铭记于心，谨防谎言，不说空话，不违抗长上，耐心地忍受侮辱，并强迫自己坦然承受一切困难与悲伤。弟兄啊，请努力遵守这些规则，以免你的生命徒劳无功。

31. 让我们摒弃一切使肉体安逸的事物，轻视今生，以便活在神里面；因为在审判之日，神将向我们追问：我们是否曾为祂而饥饿、口渴，是否曾忍受赤身露体，是否曾痛悔，是否曾从内心深处哀叹，是否曾自我省察，以确认我们是否配得神。因此，让我们专心为罪孽痛悔哀叹，以便寻得上帝；让我们轻视肉体，以便拯救我们的灵魂。

32. 为自己选择一项劳作，它将与斋戒、祷告和守夜一同，使你脱离一切污秽；因为体力的劳作带来心灵的纯洁，而心灵的纯洁使灵魂结出果实。

33. 要爱怜悯，以信心为衣；不要任凭你的心图谋恶事，而要勉励它以善报恶，追求仁爱与和平，并热心于一切美好的事。

e) 决定成功的灵魂状态。

aa) 以敬畏之心、警醒的专注以及对罪恶与世俗的厌弃，常与上帝同在。

34. 愿你的灵魂时刻与主同在，而你的身体则像雕像和偶像一样留在地上。

35. 务要常以正直之心站在主面前。

36. 敬畏上帝之情应当时刻铭记于心，同时也要铭记死亡，并对世界及一切世俗之事怀有强烈的厌恶。

37. 每日都要死去，方能得生；因为敬畏神的人，必得永生。

38. 要时刻警醒，以免陷入懒惰与懈怠。

39. 要憎恶一切世俗之物，并将它们从自己身边驱逐；否则，它们自己会使你远离上帝。

40. 憎恶一切有害于你灵魂的事物。

bb) 忍耐。

41. 无论你做什么，都要怀着忍耐去做，上帝必在你的一切事务中，以及在你所遭遇的一切事情上帮助你。

42. 切莫怯懦。

43. 凡是按上帝的旨意所做之事，都要心怀喜乐。

44. 不要因在静室中袭来的念头而忧愁，要知道，主绝不会让你的任何（为祂而做的）辛劳被遗忘：这将使你获得成功，而上帝的恩典也会帮助你。

45. 勇气无非就是坚守真理、抵御仇敌：当你不向他们屈服时，他们便会退却，从此再也不会出现。

bb) 痛悔与哭泣。

46. 日夜为自己的罪孽而痛苦。

47. 用眼泪之油点亮你的灯。

48. 不断为自己的罪孽痛哭，仿佛你的修道室里躺着一具尸体一般⁸。

49. 你的面容应当时刻带着忧伤，好使敬畏上帝之心在你心中扎根。

50. 不要自以为是，而要专心为自己的罪孽痛哭。

gg) 谦卑。

51. 爱慕谦卑，它必遮盖你的一切罪过。

52. 在你一生的每一天都要谦卑，并热衷于一切美好之事。

53. 对于在美德上比你弱的人，要视其与你平等；而对于在美德上与你平等的人，要敬重他，视其为在完美程度上远胜于你的人。

54. 不要嫉妒那些步步高升的人，而要将自己视为高于世人，这样上帝本人就会与你同在。

55. 不要与骄傲的人为伍，而要与谦卑的人同行（这是关于效法与相交的）。

56. 在一切事上都要谦卑——无论是仪态、衣着、坐姿、站姿、步态、卧姿，还是在修道室及其所有物品上。

57. 若有人因你的行为而称赞你，不要为此欢喜，也不要沉溺其中：尽可能将这些行为隐藏起来，不要允许自己向任何人提及，并竭尽全力使人们不会称赞你。

58. 切勿因自己的任何行为而声名远扬。

59. 若有人无端指责你犯了某种过错，你要谦卑自己，便会获得冠冕。

60. 训练你的舌头说：“请原谅我”，谦卑便会临到你。

61. 要养成习惯，无论在何种场合、何时何地，对每位弟兄都说：“请原谅我。”因为如果你总是说“请原谅我”，很快就会获得谦卑。

62. 每当你听到任何（指责性的）言语时，都要准备好说：“请原谅我”，因为这种谦卑能挫败仇敌的一切诡计。

63. 要知道，谦卑无非就是将所有人视为比自己更优秀。要坚定地铭记于心：你犯下了许多罪过——低垂头颅，让你的舌头随时准备对那些冒犯你的人说：“请原谅我，我的主！”让死亡成为你恒常的默想对象。

64. 喜爱劳苦，顺服众人，谨守口舌——你便能获得谦卑；而谦卑将使你的一切罪过都得到宽恕。

65. 首先，不要自以为是，这将使你生出谦卑；谦卑将生出智慧（经验与明辨），智慧将生出信心，信心将生出盼望，盼望将生出爱，爱将生出顺服，而顺服将生出坚定不移的恒心（行善的坚定）。

g) 与罪恶斗争的壮举。

aa) 首先是与念头作斗争。

66. 远离邪恶的念头，投靠上帝，祂必用祂的右手庇护你。

67. 不要随从你所有的念头。

68. 不要去实现自己的念头和愿望。

69. 当心，不要让你的心沉溺于对往昔罪孽的回忆，以免它们在你心中重燃。

70. 不要在心中回想你曾经犯下的罪过，以免它们再次重演。你要确信，当你将自己交托给上帝并悔改之时，这些罪过已蒙赦免，对此切勿有丝毫怀疑。

71. 不要回忆你在懈怠之时沉溺的享乐与欢愉，也不要谈论这些事，说“我做了那件事”或“我违背了那条戒律”，因为这可能会成为你的绊脚石。

72. 关于你在尘世中曾沉溺的私欲，切勿提及，以免再次激起对它们的渴求，从而使你陷入诱惑。

bb) 各种邪恶的欲望。

⁸ 另有一例：那家中有人去世的人，会如何痛哭。

73. 使徒约翰将一切人的情欲归纳为三类，他说：“*世上一切都是肉体的私欲、眼目的私欲和今生的骄傲*”（约一2:16）。肉体的私欲，是指用各种美食填饱肚子，随之而来的便是淫乱的不洁。眼目的私欲，其对象是物质上的享乐；一旦拥有这些，眼睛要么得意忘形，要么将不洁的景象存入心中。骄傲是沉溺于喧嚣声誉中的世俗之爱（自视过高、自吹自擂，以及渴求他人赞誉），它因某些虚妄且转瞬即逝的外在优点而盘踞在我们心中。

74. 要远离贪恋和悖逆，更要远离暴食，以免被自己情欲的网罗缠住；因为它们会将对上帝的敬畏从心中驱逐，将羞耻从脸上抹去，使沉溺其中者陷入卑劣可耻的行为，并使其与上帝疏远。

75. 脱去暴怒，披上温柔；弃绝放荡的目光，取那单纯（如孩童般纯洁）的目光。

76. 远离愤怒，谨防情欲，同时也远离一切罪恶的欲望。

bb) 特别是——远离享乐主义。

77. 贪图享乐的人（只追求享乐）对任何事情都无所作为。

78. 不要贪图享乐，因为上帝不听从贪图享乐之人的祈求。

79. 要憎恶肉体及其享乐，因为它们充满了邪恶。

80. 要如此折磨自己的身体，使它仿佛躺在病榻上的身体一般。

gg) 包括愤怒及其衍生的种种。

81. 若怒气袭来，务必速速将其驱逐，你便能在余生中日日欢欣。

82. 切勿对任何人发怒，要宽恕所有人。

83. 若有人不公正地责备你，切勿动怒。

84. 要明智，用沉默堵住那些说你坏话之人的嘴。

85. 若有人说你坏话，不要感到惊讶，因为这是我们最凶恶的敌人所用的诡计之一，他们以此阻碍人认识真理。

86. 不要轻易动怒，也不要对激怒你的人怀恨在心。

87. 若遭受侮辱，不要对侮辱你的人怀有敌意，而要说：“我配得上被所有弟兄所轻视。”

88. 不要抱怨，也不要侮辱任何人。

89. 不要以恶报恶，也不要以侮辱报侮辱，因为主自己会以此使你谦卑，因为祂看见你无法靠自己谦卑下来。

90. 无论年长者还是年幼者，都当祈祷，免得他们陷入愤怒的暴虐之中。

91. 凡被击打一颊，却将另一颊也转过去的人，必因所受的凌辱而欢喜。我们的主耶稣基督永不离弃他，因为祂是良善的，祂帮助那些为祂受苦、寻求祂的灵魂，赐予他们力量与坚韧，直到他们在（脱离情欲的）平安中站立得稳。因此，当遭遇悲伤与困扰时，你要欢喜，因为随之而来的将是甘美的果实。

92. 不要惧怕世人的辱骂。

dd) 还有其他会破坏成功的心灵恶习：论断。

93. 若见某位弟兄犯了罪，切勿轻视他，切勿厌弃他，也切勿谴责他：否则你自己也将落入仇敌之手。

94. 不要伤害任何人，也不要定任何人的罪。

95. 不要侧耳倾听（关于他人的）恶言，而要对人宽容仁慈，这样你才能活下去。

96. 不要谴责任何人，因为这将导致你的堕落。

97. 不要责备你的弟兄，即使你看到他违背了所有的诫命，否则你自己也会落入仇敌之手。

98. 不要谴责任何凡人，以免上帝厌弃你的祷告。

99. 无论出于何种原因，都不要向任何人揭露其任何缺点。

100. 不要以他软弱为由责备任何人。

e) 虚荣与自负。

101. 行善施舍时，切勿张扬。

102. 若你致力于灵性修行，切勿以此自夸。

103. 对于你打算做的善事，不要事先告诉任何人，而是直接去做。

104. 当你行了美德之举，不要自以为是，也不要心里说：“我做了这样那样的事情”，因为若你如此行事，便算不上智慧。

105. 不要贪图名声，也不要心中自夸，说：“我做了这样那样的事情，在某事上取得了成功。”这种想法充满了虚荣，被它们充斥的人，便成了污秽之灵的居所。

ЖЖ) 讨好世人和伪善。

106. 不要为了顺从人的意愿而违背上帝的旨意。

107. 不要为了维护人际友谊而违背上帝的诫命。

108. 不要做伪君子或装模作样的人，更不要做说谎者。

109. 不要只在人前表现得正直，而要在内心深处保持智慧、温和、宽厚、忍耐、热忱和仁爱。

zz) 骄傲。

110. 无论你的作为如何，都不要因此而自高自大。

111. 不要因骄傲而自高自大，也不要自夸。

112. 将骄傲远远驱离自己，却要将你的邻舍和所有的人都视为比自己更优秀。

113. 没有什么比使他人悲伤并自视高于他人更不义的了。

114. 不要自以为聪明，否则你的灵魂会因骄傲而高飞，你将落入敌人的手中。

115. 不要自以为无所不知、无所不能（即不要说：“我自己知道，我自己会做”），否则你的辛劳将付诸东流，你的船至今的航行也将徒劳无功。

结语

1. 凡不遵行此处所载一切者，必招致上帝的愤怒。我，安东尼，向你讲真话。因此，请侧耳倾听我的话语，将它们珍藏于心，并要知道，我正是通过这些诫命将你托付给造物主。若你遵守这些诫命，便将与众天使一同欢欣，并使一切邪灵陷入悲痛。务要遵行这些诫命，上帝必与你同在，祂的天使也将降临于你，你的灵魂将充满圣徒的馨香，你的面容将因蒙福者的光辉而焕发光彩，你将如同所有圣徒一样成为上帝的圣所，最终你将满怀喜乐与祂的欢欣迎接主，并听见那声音说：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要把你立在许多事上；进来享受你主人的喜乐吧”（马太福音 25: 21）。

2. 切勿偏离这些教导中的任何一条，我们的主耶稣基督必赐你平安，并在平安中成就你所着手的事工。我们那些完全的圣父，以及效法他们的人，正是因践行这些教导而变得完全。

3. 若你想在上述教导之外增添任何善行，尽管增添，并要不断向我们的主耶稣基督献上感谢。

4. 每夜以眼泪浇灌你的床榻，浸湿你的寝具，并在主基督面前谦卑自己，好叫祂赦免你的罪，使你焕然一新，赐你力量去行善，并将祂永恒的国度赐给你为产业。愿赞美、尊荣、荣耀和敬拜归于祂，与全善的圣父及圣灵同在，如今、直到永远，世世无穷。阿们。

4. 圣安东尼大德的箴言及其事迹

关于弃绝世俗

1. 凡欲成功践行修道事业者，必须彻底与世俗决裂，舍弃世间一切财物，从世俗中抽身而出，并斩断对世俗事物的任何执念。圣安东尼曾向一位修士深刻地阐明了这一真理。这位修士在弃绝尘世、将所有财产分施给穷人后，仅为以防万一而保留了一点微薄之物，随后便来到圣安东尼面前。长老看了看他，便知晓了他内心的想法，对他说：“如果你想成为修士，就去某个村庄，买些肉，切成薄片，脱下衣服，将肉片挂在肩上和手上，然后就这样回来。”那修士照长老的吩咐去做，结果狗、鸟和黄蜂立刻将他团团围住，使他全身布满伤痕。当他再次来到长老面前时，长老问他是否照做了；他一边抱怨，一边展示自己的伤口。于是圣安东尼对他说：“凡是离开尘世，却仍将财产中哪怕是一点点留给自己的人，都会遭遇这样的下场：恶魔会用伤痕覆盖他，他将被撕咬得遍体鳞伤，最终在争斗中倒下”（《圣徒事迹》第20篇；《希腊教父集》第40卷，第1099页）。

2. 卡西安（Cassian）所记载的以下传说也涉及同一主题（《文集》24，第11.10章）。有位修士来到圣安东尼面前，他认为完全没有必要离开尘世，便开始说道：“那些在城市或村庄中精进修行、尽一切所能以达到灵性完善的人，其价值更高。”圣安东尼问他：“你现在住在哪里？过着怎样的生活？”那人回答：“我住在父母家中，他们为我提供一切所需。”这使我免于一切忧虑和操劳，我只专注于阅读和祈祷，没有任何外在事物分散我的心神。”圣安东尼再次问他：“告诉我，我的孩子，当他们遭遇悲伤时，你是否与他们一同悲伤；当他们欢喜时，你是否与他们一同欢喜？”那人承认自己既感同身受，又感同身受。于是长老对他说：“你要知道，在来世，你也将与那些在今生与你分享喜乐与悲伤的人同命运。”你所选择的生活方式对你有害，不仅因为世事变迁几乎日日不同，使你的心思不断沉溺于对尘世的思虑，更因为它剥夺了你本应获得的果实——倘若你效法使徒 保罗的榜样，靠自己的双手为自己和同他在一起的人谋生——正如他对以弗所人所说：“你们自己也知道，为了满足我和同我在一起之人的需要，我靠这双手劳作”（使徒行传20:34）。他这样做是为了给我们树立榜样，正如他在致帖撒罗尼迦人的书信中所写：“我们没有在你们那里放纵，也没有白吃谁的一口饭，而是辛勤劳作，昼夜不息，不愿给你们任何人添负担——这并非因为我们没有权柄，而是要给你们树立榜样，使你们效法我们”（《帖撒罗尼迦后书》3:8-9）。正因如此，我们虽然有机会依靠亲人的接济，却宁愿靠自己辛勤劳动谋生，也不愿依赖亲人寄予的供养。如果我们认为后者更有益，我们定会欣然选择。此外，你要知道，若你在身体健康时靠他人供养，便是在侵吞穷人和弱者的财产。

关于“该怎么做”这一问题的普遍回答：

告别尘世之人，便踏入了一个全新的生活领域。虽然这个领域对他来说当然并非完全陌生，但其中仍有许多方面会不由自主地引发这样的疑问：究竟该做什么？又该如何生活？圣安东尼曾多次被问及此类问题，以下是他的回答：

1. 阿瓦·帕姆沃曾就此向他请教，他回答道：不要倚靠自己的义行，要真心为过去的罪孽悔改，约束自己的舌头、心灵和肚腹（《希腊教父集》第40卷，第1093页。《圣徒传》第6章）。

2. 针对同样的问题，他对阿瓦·皮门说：人所能做的所有善事中，最荣耀的一件，就是——在上帝和自己的长老面前忏悔自己的罪过，自我谴责，并准备好面对每一次诱惑，直到最后一息（Patr. ib. 1084：《圣徒行传》第4章）。

3. 另有人问他：“我该怎么做才能取悦上帝？”圣安东尼回答说：“无论你去哪里，都要时刻将上帝置于眼前；无论你做什么，都要有圣经作为依据；无论你住在何处，都不要轻易离开那里。”遵守这三条诫命，你便得救（《圣安东尼言行录》第3章；《教父集》同上，第1083页）。

4. 他还告诫另一位门徒：要厌弃自己的肚腹、厌弃这个时代的种种要求、厌弃邪恶的私欲和世人的荣耀；要像你根本不存在于这世上一样生活，你便会获得安宁（《拉丁教父集》第73卷，第1049页）。

5. 正如圣亚法纳西所记载的，阿瓦·安东尼对前来拜访他的弟兄们说：要时刻在自己眼前保持敬畏，铭记那位能使人死、也能使人活的主（《撒母耳记上》2:6）。要憎恶世界及其一切，憎恶一切肉体的安逸，弃绝今生，以便为上帝而活；要记住你们向上帝所作的承诺：因为在审判之日，祂必向你们追讨这一切。要饥饿、要渴慕、要赤身露体、要守夜、要哭泣、要啜泣、要在心中叹息，要自省是否配得上帝，要轻视肉体，以便拯救你们的灵魂（《圣徒传》第33章及《行传》）。

6. 圣卡西安也给出了类似的详细指导，说明修士应当做什么。他说：“自古以来，就流传着一位蒙福的圣人——圣安东尼——所作的奇妙教诲。安东尼的一段奇妙教诲流传至今，即修士在追求至高完美时，不应仅限于效法某一位成就卓著的圣父，因为在任何人身上都无法找到所有美德的完美体现。有人以学识为荣，有人以明智的判断力见长，有人以坚定不移的忍耐力著称；有人以谦卑见长，有人以节制见长，有人以心灵的恩典般的单纯见长；有人以宽宏大量胜过他人，有人以仁慈胜过他人，有人以警醒胜过他人，有人以沉默或勤勉胜过他人。因此，渴望编织属灵蜂巢的修士，应当像聪慧的蜜蜂一样，向最精通某种美德的人学习，并将之储存在自己心灵的容器中，不关注他人所缺乏的，而是仔细观察那种美德，并热切地将其内化为己有，无论他人以何种美德著称（Inst. c. V. 1. 4）。

推动人成就壮举并支撑其坚持的力量

若将上述内容逐一列举，便会发现这确实是一片广阔的功绩天地。问题在于，究竟是何种力量驱使修行者投身其中，并在劳苦中支撑着他？这种力量便是为得救而怀有的热忱，是为了上帝之名的荣耀，并为此不惜一切。只要怀有这种热忱，修士的一切功绩便能顺利进行。若缺乏这种热忱，一切便停滞不前。

1. 为何有一次，一位缺乏这种热忱的修士来到圣安东尼面前，请求他为自己祈祷时，这位伟大的长老却回答说：“如果你不自己照顾自己，也不向神祈祷，那么无论是我，还是神，都不会怜悯你。”（《圣徒行传》第16章）

2. 正因如此，他劝诫人们要时刻警醒、专心于上帝，并称赞那些在一生中不懈地为主劳苦、直至最后一口气仍在抵御试探者诡计的人，拥有伟大的美德（《希腊教父集》第40卷，第1083页）。

3. 因此，他劝勉人们在任何方面都不可松懈，而要耐心地始终保持同样的热忱，他说：“一位修士若仅奋进数日便自寻宽松，随后又重新奋进，继而再度懈怠，这样的修士无异于一事无成，且因缺乏恒久的热忱与忍耐，永远无法达到生活的圆满境界”（《拉丁教父集》第73卷，第1049页）。

4. 他之所以称那些寻求宽容的人是不理解自己的修道身份和目标的，并认为修士们的一切失败都源于对苦修缺乏热忱。他说，我们之所以无法取得进步，是因为不了解自己的修道身份，也不明白所从事的事业究竟要求什么，却想不劳而获地获得美德。正因如此，一旦在自己的岗位上遭遇诱惑，我们便转而前往别处，以为世上某处没有魔鬼。但那些认识到这场战斗的人，不会让自己松懈，而是在上帝的帮助下不断奋战（《希腊教父集》第40卷，第1093页）。

5. 关于这一点，圣安东尼对那些既不愿做这、又做不了那的人所说的话非常精辟。有一次，一些修士来到圣安东尼面前，对他说：“请教导我们如何得救。”长老回答他们：“你们听过圣经吗？”这对于你们来说已经足够了。但他们说：“父亲，我们也想从你这里听到些什么。”于是长老对他们说：“《福音书》上说：‘若有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打。’”（《马太福音》5:39）他们对他来说：“我们做不到这一点。”长老说：“如果你们不能把另一边也伸过去，至少要忍受单边的一记耳光。”他们回答说：“连这我们也做不到。”长老说：“如果连这都做不到，至少不要以牙还牙。”弟兄们说：“连这我们也做不到。”于是圣安东尼对他的门徒说：“给他们准备一点热饭：他们病了。”“如果你们既做不到这一点，又不愿做那一点，我还能对你们做什么呢？必须祈祷（由他们自己，或由他人为他们祈祷），以唤醒他们心中的热忱之灵——这种道德力量”（《圣安东尼言行录》第19章）。

热忱的引导者

但热忱本身有时是盲目的，可能会走向与所追求的生活目标不相符的方向。因此，它必须受到引导者的约束。那么，这些引导者是谁呢？圣安东尼指出了两个：自己的理性判断和有经验者的建议。

a) 自己的论述。

1. 昔日，诸位教父曾齐聚圣安东尼处，探讨何种美德最为完满，以及何种美德能使修士免受一切魔鬼罗网的侵害。他们各抒己见，陈述自己认为正确的观点。其中，有些人称赞斋戒和守夜，因为它们能使思绪井然有序，使心灵变得敏锐，并使人更容易亲近上帝；另一些人则更赞同贫穷和蔑视世俗之物，因为通过这种方式，心灵会变得更加平静、纯净，并从世俗的忧虑中解脱出来，因此亲近上帝也就变得更加容易；还有人希望将仁爱置于所有美德之上，因为主会对仁爱之人说：“你们这蒙我父赐福的，可来承受那为你们预备好的国度，这国度是从创世以来就为你们预备的”（马太福音25:34），而其他则持不同观点。而圣安东尼说：你们所提到的所有美德，对于寻求上帝、并怀着强烈渴望亲近祂的人来说，都是极其有益且不可或缺的。但我们看到，许多人通过过度的苦行、彻夜不眠、隐居荒漠来折磨自己的身体，他们也热忱地投身于劳作，喜爱贫穷，鄙视世俗的安逸，甚至不给自己留下一天所需的最低限度，而是将所有财产都分施给穷人；然而，即便如此，他们有时仍会倾向于作恶并跌倒，从而丧失了所有这些美德的果实，最终沦为应受谴责之人。造成这

种局面的原因无非是，他们缺乏明辨与审慎的美德，无法借助它的指引。因为正是这种美德，教导并引导人走正道，不偏离正途。如果我们行在君王之路上，就绝不会被那些诽谤者牵着鼻子走——既不会向右偏离，陷入过度禁欲；也不会向左偏离，陷入懈怠、漫不经心和懒惰。理性是灵魂之眼，也是灵魂之灯，正如眼睛是身体之灯：因此，如果这只眼睛明亮，那么整个身体（我们的行为）也会明亮；如果这只眼睛昏暗，那么整个身体也会昏暗，正如主在《圣经·马太福音》6章22-23节中所说。人藉着理智审视自己的欲望、言语和行为，并远离一切使他远离上帝的事物。他藉着理智瓦解并摧毁敌人针对他的所有诡计，准确地分辨什么是善，什么是恶。（《希腊教父集》第40卷，第1096页；《圣徒集》第8篇）。

2. 以下这句箴言也指出了同样的道理：铁匠拿起一块铁，会预先考虑要打造什么：镰刀、宝剑还是斧头。同样，我们也必须预先思考该践行哪种美德，以免徒劳无功（《圣徒集》第35章）。当然，如果我们的判断力总能应对一切情况、适用于所有人，那么最理想的做法莫过于遵循自己的判断。但既然无法保证这一点，那么更可靠、更稳妥的指导原则是：

b) 听取有经验者的建议。

3. 圣安东尼正是以此意说道：我认识一些修士，他们在历经诸多辛劳后却跌倒并陷入疯狂，因为他们寄希望于自己的作为，却轻视了那位曾说“你当求问你的父，祂必指示你”（申命记 32:7）之主的诫命。（《圣徒行传》37）。

4. 此外：圣经说：“没有指引的，必如落叶般坠落”（箴言 11:14），并诫命凡事不可未经商议而行，甚至连能使人心欢喜的属灵美酒，也不允许未经商议便饮用，正如经上所言：“凡事不可未经商议而行”（《便西拉智训》32:21），并说：要经商议后才饮酒。——未经商议就行事的人，就像一座没有城墙的城，任何人都可以随意进入，掠夺其中的财宝（《希腊教父集》第40卷，第1098页）。

5. 圣安东尼认为向他人请教是如此有益于得救之事，以至于这位众人的导师甚至会向自己那位虽已颇有成就的门徒请教，并且完全按照门徒的建议去行事。因为据传，当阿瓦·安东尼收到君士坦提乌斯皇帝发来的书面邀请，要求他前往君士坦丁堡时，他向保罗·普雷普罗斯特请教：我该去吗？当对方回答说：“若你去，你就是安东尼；若不去，你就是阿瓦·安东尼”——这实际上是不赞成此次旅程——于是他便安然留在了原地（《圣徒传》第32章）。

6. 他也劝诫其他人效仿此举，说道：“修士若有可能，就应当就自己在修道室里的每一步行动，以及喝下的每一滴水，都向长老请教。”我认识一些修士，他们之所以堕落，正是因为自以为凭一己之力就能取悦上帝（《希腊教父集》第40卷，第1082页；《圣徒传》第38章）。

7. 因此，圣安东尼并不赞同过分信赖自己的判断。他之所以对阿瓦·约瑟夫大加赞赏——后者在被问及《圣经》中的一处经文时回答说：“我不知道”——难道不是因为这除了体现谦卑之外，还表达了对自身智慧的不信任吗？事情是这样的：几位长老来到圣安东尼面前，阿瓦·约瑟夫也随行在侧。这位长老为了考验他们，向他们提出了一段经文，并从最年轻的开始，逐一询问每个人这段经文的含义。每个人都尽自己所能回答，但长老对每个人都回答说：“不，你没弄明白。”等所有人都回答完后，他对阿瓦·约瑟夫说：“你对这句话有什么看法？”“我不知道，”约瑟夫回答道。阿瓦·安东尼说：“阿瓦·约瑟夫在说‘我不知道’时，就已经走上了正道”（《圣徒行传》第17章）。

8. 不过，他建议信任他人时并非毫无限制。必须事先确认长老的思想是否正统、经验是否丰富——只有这样，才应信赖他的话语，并毫无异议地接受他的建议。辨别这一点的标志，就是他的话语是否与上帝的话语相一致。他说，必须关注所吩咐的内容。如果有人指示你某件事，而这符合我们主所颁布的诫命，——就要谦卑地接受并努力遵守，使使徒的话在我们身上得以应验：“你们要彼此顺服，存着敬畏上帝的心”（加拉太书 5:13；弗5:21）。相反，如果有人指示你的事违背了神的诫命，你就对那位教导者说：“听从你，岂不比听从神更合宜吗？”（徒4:19）。“顺从神，总比顺从人更应当”（使徒行传 5:29）。我们也当铭记主的话：“我的羊听我的声音，不跟从陌生人的声音，因为他们不认识陌生人的声音”（约翰福音 10:5）。同样，蒙福的保罗也这样劝勉道：“无论是我们，还是从上天来的天使，若传福音给你们，与我们所传给你们的不同，他就应当被咒诅”（加拉太书 1:8）。（《希腊教父集》第40卷，第1083页）。这种限制的起因，很可能是阿里乌派所致，他们以虔诚的外表吸引他人，随后却用其伪教义的毒药毒害信众。也可能是因为有些人自以为能引导

他人，却自身缺乏足够的经验。针对这种情况，他常说：古代教父们退隐到旷野，在那里通过诸多苦修治愈了自己的灵魂，从而领悟了如何治愈他人。正因如此，当他们从那里返回时，便成为了拯救他人的良医。而我们之中若有人进入旷野，往往在自身尚未痊愈之前，便急于操心他人，结果旧疾复发，且后来的痛苦比先前更为剧烈。正因如此，经上才对我们说：“医生啊，你先治好自己吧”（路加福音4:23）。（《拉丁教父集》第73卷，第1053页）。

如何点燃嫉妒之火？

人的内心没有一成不变的事物，有些情绪时而增强，时而减弱。嫉妒也是如此，时而熊熊燃烧，时而逐渐熄灭。在后一种情况下，必须重新点燃它，以免它彻底熄灭。究竟该用什么方法呢？首先，是通过对死亡的记忆。圣安东尼曾一再告诫众人，要将这一天——我们正在度过的这一天——铭刻在心，视其为生命中的最后一天。

1. 其次，是让人们思考死后的事。为了将这一思想铭刻在门徒们的心中，他向他们讲述了自己所领受的启示，正如大阿法纳西在圣安东尼传记中所记载的那样。有一次，在进餐前，大约九点钟，圣安东尼起身祈祷时，他感到自己的意识被提升，最令人惊奇的是，他仿佛从自身之外观察着自己，仿佛有人正将他托举至空中，而空中伫立着一些阴沉可怖的面孔，企图阻挡他升天的道路。安东尼的向导们与之抗争，但那些面孔却仿佛理直气壮，要求核查安东尼是否在某些方面受制于他们的管辖。他们不得不让步，并准备开始清算。但当对方想要从圣安东尼出生起就开始清算时，他的向导们对此表示反对，说道：出生时发生的事，当他发下修道誓言时，主已经抹去了；请从他成为修士并向神发誓的那一刻起开始清算；但在这一点上，控告者无法在任何方面指证他；因此他们退让了——安东尼通往升华之路从此畅通无阻。此后，圣安东尼开始感觉到自己重新找回了本心，随后便完全恢复了往日的模样。但他已然忘记了饮食，那天剩下的时间以及整整一夜，他都在叹息与祈祷中度过，惊叹于我们即将面对多少敌人，以及人在空中前行时将要经历何等艰辛。这时，使徒保罗关于“空中掌权者”（以弗所书 2:2）的话语浮现在他脑海中。因为仇敌在空中拥有与行经其上之人交战的权柄，企图阻挡他们的去路。正因如此，使徒才特别劝诫道：“要拿起上帝一切的兵器，好在凶恶的日子里能抵挡”（以弗所书 6:13），使仇敌蒙羞，“使他无话可说，无法诽谤我们”（提多书 2:8）。

2. 圣亚法纳西如此记载，尽管后来并未在任何地方发现圣安东尼曾向他人讲述此事，但对此不应存疑，因为了解所见的异象，与其说是为了他自己，不如说是为了他人。关于另一个涉及同一主题的异象，有记载表明他曾向他人讲述过。圣亚法纳西写道：有一次，圣安东尼与前来拜访他的弟兄们谈论灵魂死后的状态，以及它将栖身何处。紧接着的那个夜晚，有人从上方呼唤他，说：“起来，出去看看。”安东尼走了出去（因为他知道是谁在命令他），抬眼望去，看见一个相貌丑陋、令人恐惧的巨人，他的头几乎触到了云层，此时，地面上飞起一些有羽毛的生物，其中一部分被巨人挡住了去路，另一部分则飞越过他，绕过他后便安然地升向高空。对于后者，他咬牙切齿；对于前者，他却欣喜不已。这时，一个无形的声音说道：“安东尼，领悟你所见的一切吧！”于是他的心智豁然开朗，领悟到这是灵魂从尘世升腾的过程，而那个巨人正是我们自古以来的仇敌——他拦阻那些懈怠之人以及屈从于他蛊惑的人，禁止他们继续前行；但对于那些虔诚且不听从他的人，他却无法阻拦，他们便从他头顶飞越而去。圣安东尼将这一异象视为对自己的提醒，于是更加努力地在地在抵御一切敌对势力的事工上精进。出于同样的目的，即为了激发人们对纯洁生活的更大热忱，他将这一异象讲述给其他人听。阿瓦·克罗尼说，有一次圣安东尼在一次大型聚会上讲述了这个异象。他还补充道，圣安东尼在见到这一异象之前，曾整整一年都在祈祷，求主向他显明义人和罪人的灵魂死后会发生什么；巨人的双手向天空伸展，他身下是一片如海般广阔的湖泊，那些被他用手击落的鸟儿便坠入其中（拉夫萨伊克，第24章）。在《拉丁教父集》关于此事的叙述中提到，只有当鸟类在空中停留在巨人双臂下方、无力飞越其双臂时，才会被巨人击落并坠入湖中；而那些有力量飞越其双臂和头顶的鸟类，他只会对它们磨牙，看着它们随后飞向天空，被天使接走（《拉丁教父集》第73卷，第1044页）。

3. 灵魂们听闻此事时，心中充满了何等令人战栗的恐惧！但随后出现了一幅令人欣慰的景象，它通过对光明境界的“盼望”，有力地激发了热忱。这一景象关乎圣阿蒙，他与其说是圣安东尼的

门徒，不如说是他的挚友和谈伴。圣亚法纳西写道，有一次圣安东尼独自坐在山上，抬头望向天空，只见有人化作一道火光在空中升向天际，而上方则有一群欢欣鼓舞的天使降下，迎向他。他对此感到惊奇，便开始祈祷，恳求主恩准向他揭示此事的含义。随即有声音对他说：“这是尼特里亚修士阿蒙的灵魂。”这位阿蒙一生至老都过着严苛的苦修生活。他曾造访圣安东尼，圣安东尼也曾去拜访他。从尼特里山到圣安东尼山，路程需13天（650俄斯特）。当时在他身边的弟兄们问他为何如此惊奇，他说自己看见并听说了关于阿蒙的事。30天后，来自尼特里山的弟兄们抵达，他们询问阿蒙的情况，并得知他确切地在长老看见其灵魂升入天堂的同一天同一时刻离世。

4. 圣安东尼本人讲述的以下异象，同样能有力地驱散懒惰、激发活力。他说：“我曾祈求上帝，让我看见是什么屏障环绕并保护着修士！”我便看见一位修士，被火灯环绕，无数天使像守护明珠般守护着他，用他们的宝剑为他遮挡。那时我叹了口气，说道：“这就是赐予修士的恩典！”然而，尽管如此，魔鬼还是战胜了他，他便跌倒了。这时，仁慈的主的声音传到我耳中，说道：“魔鬼无法使任何人堕落，自从我取了人性，粉碎了它的权柄之后，它便再无任何力量。但人若沉溺于懈怠，放纵自己的私欲和情欲，便会因自身而堕落。”我问道：“每位修士都能获得这样的庇护吗？”于是，我看见许多修士都受到这样的保护。那时，我高声赞叹道：“人类何其有福，尤其是修士大军，竟有如此仁慈、如此爱人的主！”让我们热切追求自己的救赎，驱除一切懈怠，勤勉地履行我们的职责，好使我们因我们主耶稣基督的恩典，得以进入天国（《希腊教父集》第40卷，第1083页）。

5. 另一次，圣安东尼向他的门徒们揭示了，当热忱减弱时，修道生活便会松懈，其荣耀也会黯淡。他的某些门徒看到旷野中无数修道士，他们具备如此多的美德，并以如此热忱的虔诚追求在圣洁的隐修生活中取得进步，便问安东尼长老：“父亲，这种热忱与对隐居、贫穷、谦卑、节制以及其他一切美德的热爱——如今这众多修士正如此热切地追求这些美德——还能持续多久呢？”这位神的仆人带着叹息和泪水回答他们：亲爱的孩子们，终有一天，修士们会离开荒野，涌入富庶的城邑；在那里，他们将取代这些荒野洞穴和狭窄的修道室，建造起足以与君王宫殿媲美的宏伟建筑；贫穷将让位于对聚敛财富的热衷，谦卑将被傲慢所取代，许多人会以知识为荣，但那不过是空洞的知识，与应有的善行相去甚远，爱心将逐渐冷却，节制将让位于纵情享乐，其中许多人将热衷于奢华的宴席，丝毫不逊于世俗之人，僧侣们与他们唯一的区别仅在于衣着和头巾；尽管他们生活在世俗之中，却自称隐士（“僧侣”一词本意即为隐士）。与此同时，他们将自吹自擂，说：“我是属保罗的，我是属亚波罗的”（林前1:12），仿佛他们修道生活的全部力量都源于其前辈的尊荣：他们将以自己的先辈为荣，正如犹太人以他们的先祖亚伯拉罕为荣一样。但那时也会有这样的人，他们将比我们好得多、完美得多，因为“能犯罪却不犯罪，能作恶却不作恶的人”（《便西拉智训》31:11），比那些被众多热心追求善的人所吸引而行善的人更为有福。”正因如此，诺亚、亚伯拉罕和罗得——他们在恶人之中过着虔诚的生活——才理应如圣经所载那般受到如此多的赞美（《希腊教父集》第40卷，第1095页）。

6. 这两方面的提醒，即关于死亡以及死后的事，会激发“敬畏上帝之心”——这是激发热忱的第三个动力。正如我们之前所见，圣安东尼曾在一句内涵丰富的箴言中呼吁人们敬畏上帝：“要时刻敬畏上帝，敬畏那位能使人死、也能使人活的上帝”（参见上文第7点）。在另一句简短的箴言中，他指出，敬畏上帝是践行一切美德的源泉和基础。他说，敬畏上帝是一切美德的开端，也是智慧的开端。正如光进入某座黑暗的房屋时，会驱散其中的黑暗并照亮它一样，敬畏上帝一旦进入人的心中，便会驱散黑暗，并在心中点燃对一切美德的热忱（《希腊教父集》第40卷，第1084页）。

7. 因此，他竭力告诫人们不要失去这种敬畏。他说：“不要离开你的小室，否则你会失去对上帝的敬畏。”因为正如被从水中捞出的鱼会死去一样，如果修士离开小室在外游荡，他对上帝的敬畏也会在他心中消逝（同上）。

8. 然而，所有这些激发热忱的支撑手段都具有强制性，虽源自外部，却作用于内部。必须培养内在的热忱驱动力，使热忱能像泉水般从心中自然涌出。要使心灵达到这种境界，需：1）体会按上帝旨意而活的“甘美”。只要这种感受尚未形成，我们的热忱就无法持久。为什么呢？当一位弟兄问圣安东尼：既然上帝在整个圣经中都应许灵魂至高的福分，为什么灵魂在寻求这些福分时却不能始终坚定，反而偏向于转瞬即逝、虚幻不实且不洁的事物？——他回答说：谁若尚未品尝到天国恩典的甘美，谁就尚未全心全意地依附于上帝，因此才会重返虚幻之物。但在尚未达到这种完美境界

之前，人应当出于对上帝的圣意的顺服而侍奉祂，以致能像先知那样说：“我如同你的牲畜”（《诗篇》72:23），即“我像负轭的牲畜一样为你劳作”（《拉丁教父集》第73卷，第1056页）。

9. 由此可见，2）对上帝的“爱”——更是激发热忱的最强动力。圣安东尼自己深知，爱比恐惧更强大，他说：“我不再惧怕上帝，而是爱祂”（即我并非因恐惧而约束自己，而是出于爱）；因为“爱能驱除恐惧”（《约翰一书》4:18）。（《圣安东尼言行录》32）。

10. 他还劝诫他人，要将对上帝的爱作为一种不可摧毁、永不消逝的力量，置于一切之上加以培养。因此，当弟兄们有一次问他：“有什么比这更能取悦上帝呢？”他回答说：“最能取悦上帝的事，就是行爱之事。”凡是凭着纯洁的意念——这种意念源于对上帝的追思、对应许之福的追思，以及对祂乐意为我们成就的一切的追思——而不懈地赞美上帝的人，便在践行这一事。从对这一切的追思中，便会诞生完全的爱，正如经上所吩咐的：“你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神”（申命记 6:5），以及经上所记：“正如鹿渴慕溪水，我的灵魂也渴慕你，神啊”（诗篇 41:2）。这就是我们应当以此取悦上帝的事，好使使徒的话在我们身上也得以应验：“谁能使我们与上帝的爱隔绝呢？是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危难吗？是刀剑吗？”没有任何事物能使我们与上帝的爱隔绝（罗马书 8:35,38）。（《希腊教父集》第40卷，第1094页）。

11. 由此产生或与其并存的，是3）行善并遵守上帝律法所带来的“喜乐”，而这种喜乐反过来又成为激发热忱的动力。圣安东尼的以下箴言就属于这一类。有人问他：“何谓在主里的喜乐？”他回答说：满怀喜乐地遵行任何一条诫命，为要荣耀上帝——这就是对主的喜乐。因为当我们遵行祂的诫命时，理当喜乐；反之，当我们不遵行时，理当悲伤。因此，让我们努力怀着喜乐的心遵行诫命，以便在主里彼此安慰；但在此过程中，我们要竭力警惕，免得因喜乐而心生骄傲，而是将一切盼望都寄托在主身上（《教父集》希腊文卷40，第1095页。大瓦西里在《简明教义问答》第193问中也有类似的观点）。

功绩与善行，特别是

如此被引导并点燃的热忱，便转向了身体与心灵的功绩，以及一切善行。

1. 圣安东尼在关于功绩的通则教导中（参见第7条），以及在列举情欲动机的原因时（参见摘录第18条），指明了应当在何种程度上“折磨肉体”，其中就包括对肉体的过度滋养——因此（作为对抗此类欲望的手段），他指出了通过斋戒来耗尽身体的方法（《圣安东尼语录》第22条）。圣安东尼诫命人们对身体要极为严苛（参见上文第7条），并遣责任何放纵的行为。因此，他对那些去澡堂的人并不赞同。他说：“我们的先辈甚至从不洗脸，而我们却去世俗的澡堂”（《阿尔法文教父集》第4条）。

2. 在制服肉欲之后，他极为重视“约束舌头”。他将这一修行与游方修道相提并论，说道：“我们的游方之道，就在于紧闭双唇”（同上，第4页）。

3. 那些随心所欲、信口开河的人，就像一个没有大门的院子，任何人都可以随意进入，走到马厩旁解开驴的缰绳。这个比喻虽非圣安东尼本人所言，却是在他面前提出的，当然也得到了他的赞同（《圣徒行传》第18章）。

4. 他还特别重视“安坐于小室之中”。他说，正如鱼若长时间留在陆地上就会死亡，同样，修士若长期离开小室，或与世俗之人相处，便会失去对寂静的热爱。因此，正如鱼儿渴望回到大海，我们也应当急切地回到小室，以免在离开小室期间忘记内心的警醒（《圣徒言行录》第10章）。

5. 总之，他建议在静室中严格自律，使静室对修士而言如同巴比伦之炉，将他内心的所有污秽尽数焚尽（《希腊教父集》第40卷，1086页）。

6. 不过，从他对那位猎人的回答中可以看出，他在修行方面也允许一定程度的宽松。据说，有个人在沙漠中捕猎野兽时，看到阿瓦·安东尼正与弟兄们开玩笑，便心生动摇。长老为了向他说明有时需要给弟兄们一些宽松，对他说：“把箭搭在弓上，然后拉紧。”那人照做了。长老对他说：“再拉紧些。”那人又拉紧了些。长老再次说：“再拉紧些。”猎人回答说：“如果我把弓拉得过紧，它就会断掉。”于是长老对他说：“在神的工上也是如此：如果我们过度消耗弟兄们的精力，他们很快就会心力交瘁。因此，有时必须给弟兄们稍作宽松。”——猎人听后深受感动，带着启发离开了长老。

而弟兄们则因此得到鼓舞，回到了自己的住处（《圣徒行传》第13章）。此外，还流传着许多箴言和故事，其中指出了决定成功与否的内心修持或心境。例如：

7. **忍耐**。这对修行者至关重要，一旦缺乏忍耐，他本人便一文不值。例如，修道士们曾向圣安东尼称赞一位修士。当这位修士到来时，圣安东尼想考验他能否忍受侮辱；见他无法忍受，便对他说：“你就像一座村庄，正面看起来很美，背后却被强盗洗劫一空”（《圣安东尼行传》第15章）。

8. 之所以需要忍耐，是因为我们离不开试探。圣安东尼曾说：“没有人能在没有试探的情况下进入天国；若没有试探，就没有人能得救”（《圣安东尼行传》第5章）。

9. **祈祷**。他以身作则地教导这一点，因为大家都知道他祈祷的时间有多长。他的门徒们说：“我们知道，这位蒙福的长老有时会如此沉浸于祈祷之中，以至于整夜伫立其中；当初升的太阳打断了他那因心神陶醉而炽热的祈祷时，我们听到他说：‘太阳啊，你为何打扰我？’‘你升起似乎就是为了将我从神圣的灵光中引开’”（《拉丁文教父集》第73卷，第848页）。

10. **眼泪**。有一次，一位修士问圣安东尼：“我该如何处理我的罪过？”他回答说：“谁若想从罪中解脱，就当通过哭泣和哀号来解脱；谁若想培养美德，就当通过恸哭来培养。”吟唱诗篇本身就是一种哭泣。请记住犹大王希西家的榜样，正如先知以赛亚所记载的（第38章），他因痛哭不仅从疾病中痊愈，还蒙恩获赐十五年的寿命；当时，当十八万敌军来袭时，因他所流的眼泪，上帝的大能击杀了那支军队。圣使徒彼得因痛哭，获得了对背弃基督之罪的宽恕。玛利亚因用眼泪浇灌救主双脚，蒙恩得知此事将与福音的宣讲一同传遍四方（《拉丁教父集》第73卷，第1055页）。

11. 圣安东尼在修士生活中找不到任何值得发笑之处；当门徒们问他：“我们可否偶尔发笑？”他回答道：“我们的主谴责那些发笑的人，他说：‘如今你们这发笑的人有祸了，因为你们将来要哀哭痛哭’”（路加福音6:25）。因此，虔诚的修士不应发笑，我们更应为那些亵渎上帝之名的人痛哭，因为他们违背了祂的律法，终其一生沉溺于罪恶之中。让我们痛哭流涕，不断恳求上帝，不要让他们因沉溺于罪恶而心硬，也不要让死亡在他们悔改之前就降临在他们身上（《希腊教父集》第40卷，第1096页。参见大瓦西里《简明教规》第31条）。

12. **谦卑**，它能招致来自上天的庇护，并使人免于一切跌倒。圣安东尼曾说：我曾看见仇敌的网罗遍布大地，便叹息道：“谁能逃脱呢？”但听见有声音对我说：“是谦卑的智慧。”（《圣徒行传》第7章）。

13. 因此他后来教导说：若我们要行善功，就必须在主面前极度谦卑，好叫祂——那位深知我们软弱的主——用祂的右手遮盖我们并保守我们；因为若我们因骄傲而自高自大，祂便会收回祂的庇护，我们便会灭亡（《希腊教父集》第40卷，第1090页）。

14. 另一次他说道：正如骄傲与心高气傲将魔鬼从天上的高处推入深渊，谦卑与温顺也能将人从地上提升至天堂（同上，第1081页）。

15. 正因如此，为了避免诸如沉默之类的修行导致骄傲，他建议赋予其自贬之意。他说，如果有人承担了沉默的修行，不要以为自己是在践行某种美德，而要铭记于心：之所以沉默，是因为自己不配开口（《拉丁教父集》第73卷，第1051页）。

16. 圣安东尼还教导说，主亲自从内里引导我们，祂向我们隐瞒我们的美德，是为了让我们保持对自身的谦卑感。他常说：如果磨坊主不蒙住那转动磨轮的牲畜的眼睛，他的工作就无法顺利进行。那头牲畜会头晕目眩，最终倒下，无法继续工作。——我们也是如此，按照上帝的安排，被蒙蔽了双眼，使我们看不见自己的善行，以免因自鸣得意而骄傲自满，从而失去所有辛劳的果实！当我们被不洁的念头所困扰时，就会发生这种情况，在这些念头中，我们不得不谴责自己和自己的思想。而在这种境况下，关于我们善行的思虑便无从生起；因此，我们微小的善行便被这些不纯净的念头所遮蔽，变得无从察觉（《释义》，同上，第1037页）。

17. 自负是多么有害啊！这一点在一位年轻苦行者行完神迹后堕落的事件中表现得尤为明显。几位长老途经这位年轻人修行的地方，前往见圣安东尼，途中疲惫不堪。他唤来几头野驴，命令它们驮着这些长老前往圣安东尼那里。当长老们将此事告诉圣安东尼时，他回答说：“在我看来，这位修士就像一艘满载货物的船，但我不知道他能否抵达码头。”——果不其然，他因自高自大，不久

便跌倒了。圣安东尼看透了这一点，便对门徒们说：“此刻，那位年轻的苦行者已经跌倒了。”“去看吧。”他们便去了，看见他正坐在草席上，为自己所犯的罪过痛哭流涕（《圣徒行传》第94章）。

18. 自负有多么有害，谦卑就多么有益。这正体现了那位鞋匠的例子，圣安东尼曾从上天得到关于他的启示。圣安东尼正在自己的小室里祈祷，听见有声音对他说：“安东尼，你还不如亚历山大里亚的某位制鞋匠那般虔诚！”圣安东尼便前往亚历山大里亚，找到了这位制鞋匠，并劝说他坦白自己生活中有何特别之处。那人说：“我不知道自己曾做过什么善事，但不知为何，每天早晨起床后，在开始工作之前，我总会说：‘这座城里无论老少，都会因自己的善行进入上帝的国度，唯独我因自己的罪孽将被判受永恒的折磨。’每到晚上上床睡觉前，我也会怀着同样的诚挚之心重复这句话。”听完这番话，圣安东尼意识到，自己显然还未达到这种境界（《拉丁教父集》第73卷，第785页）。

19. 这难道不是促使他后来经常重申这一教诲的原因吗：我们必须在一件事情上时刻自责和自省，并且要发自内心地这样做，因为凡是自责的人，上帝都会为他开脱并荣耀他（同上）。

20. *彼此服侍与帮助。* 弟兄们问圣安东尼：如果有人问：“我不会从弟兄们那里拿任何东西，自己也不会给他们任何东西——我自己的就够了”，这样好吗？圣安东尼回答说：“我的孩子们！这样的人心肠冷酷，他的灵魂如同狮子的灵魂。应当视他为与所有善良之人的团体隔绝之人”（《希腊教父集》第40卷，第1095页）。

21. 另一次，有人又问他：应当如何侍奉弟兄们？他回答说：弟兄们，凡愿意侍奉弟兄的，就当像仆人侍奉主人那样侍奉他们，也像主侍奉彼得那样——尽管祂是彼得的造物主，却仍向他行了最后的侍奉。主借此表明：若那些拒绝他人侍奉的人尚不完美，那么那些认为侍奉弟兄是卑微之事的人，就更应受到谴责。如果前者如主对彼得所言，将无法与主同享产业，那么后者又该如何自处呢？（同上）

22. 总之，他常说：邻舍既能赐予生命，也能带来死亡。因为若我们赢得弟兄，便是赢得上帝；若我们引诱弟兄，便是得罪基督（《圣徒言行录》第9章）。

23. *对跌倒者的同情与宽容。* 在阿瓦·以利亚的修道院里，有一位弟兄遭遇了试探。他被逐出修道院，便前往山上找阿瓦·安东尼。阿瓦·安东尼收留了他一段时间后，便将他送回了原本所在的修道院。但弟兄们又将他赶走了。他再次来到安东尼长老面前，对他说：“父啊，弟兄们不愿接纳我！”于是长老嘱咐他道：“一艘船在海上遭遇风暴，货物尽失，船长自己也险些丧生；而你们却想把那在岸边幸存下来的东西也沉入水底。”弟兄们听说这位修士是阿瓦·安东尼派来的，便立刻接纳了他（《圣徒行传》第21章）。

24. 某修道院里，有位修士被诬陷犯了淫乱之罪，便来到亚伯·安东尼面前。该修道院的修士们也一同前来，希望能劝解他并将其接回。他们开始指责他为何如此行事，而那位修士则辩解道，自己并未做过任何不端之事。当时阿瓦·帕夫努提乌斯·凯法卢也在场。他向他们讲了这样一个寓言：我在河边看见一个人，他陷在泥里，泥深及膝。有人过来想帮他，结果却把他陷得更深，直到脖子。阿瓦·安东尼随后说道：“看啊，这才是真正能医治并拯救灵魂的人！”——弟兄们被长老们的话所感动，向这位弟兄鞠躬致敬，并遵照长老们的建议，再次接纳了他（《圣徒行传》第29章）。

25. 圣安东尼关于谁能拥有真正兄弟之爱的见解尤为精辟。他说：无论人多么渴望，若非上帝内住于他，他便永远无法真正成为善良之人，因为世上无人是善的，唯有上帝是善的（《拉丁教父集》第73卷，第785页）。

万物的终极目标与至高完美

1. 这种“神之内住”或“在神内生活”，正是所有苦修努力的最终目标，也是至善的巅峰。上帝亲自向圣安东尼显明了这一点，当时他在旷野中蒙受了这样的启示：城里有位与你相似的人，他是一名医生，将自己的富余之物分给有需要的人，并每日与天使们一同唱《三圣颂》（即在对邻人的爱达到完美时，他便活在上帝之中，并在上帝面前行走）。（《圣徒传》第24章）。

圣安东尼的完美与天上的荣耀

1. 人们说阿瓦·安东尼是一位通灵者，但他为了避开世人的流言蜚语，不愿将此事广而告之；世间当下和未来将要发生的事情都向他显明了（《圣徒传》第30章）。

2. 有一位长老向神祈求，愿他能看见诸圣父（在荣耀中），结果他看见了所有人，唯独没有看见阿瓦·安东尼。他便问那位向他显现者：“阿瓦·安东尼在哪里？”那人回答说：“安东尼就在神那里！”（《圣徒传》第28章）。

5. 圣安东尼大德去世后，由一位长老对他的某些箴言所作的阐释

1. *修士们的问题*。圣安东尼长老曾对他的门徒保罗说，当保罗离开尘世，请求跟随他生活时，他这样说道：“如果你想成为修士，就去修道院吧，那里有许多弟兄，他们能扶持你的软弱。”我们该如何理解这句话？

长老的回答。由此我们学到，我们应当接纳年迈体弱、患病、失明和瘫痪的长者进入修道院——并爱护他们，只要他们能满怀喜乐和热忱地致力于修习美德，尽管因身体虚弱而无法承担所有劳作。因此，那些不接纳体弱长者的修道院院长理应受到严厉谴责——尽管众所周知这些长者品行极佳；而他们却乐于接纳强壮的青年，让他们承担修道院内的各项事务和差事，尽管这些青年傲慢无礼、不知羞耻。关于此类院长，蒙福的解经家⁹在《关于（修道院）管理的完善》一书中严厉谴责道：他们放任门徒在修习美德之事上懈怠，却极力怂恿他们从事肉体 and 世俗之事。对于那些为专心修习美德而受戒的修士，他们不让他们从世俗事务中得到休息与安宁，不断强迫他们去处理这些事务，并责备他们，辱骂、嘲笑、谴责，只要他们未能以特别急切的态度完成所托付的事务——无论是因为体弱，还是偶尔热忱减退，即使他们在属灵事务上极为尽心竭力；相反，他们却用盛大的赞美来推崇那些将全部劳力与心力都倾注于世俗事务的人，尽管这些人在追求美德方面却懒惰懈怠。而这种勤奋并非源于顺服的美德，而是因为他们热衷于处理世俗事务。但最糟糕的是——无论他们是懒惰还是勤勉，都被当作奴隶对待。阿瓦·皮门曾说：如果三个修道士中，一个完美地保持沉默，另一个虽然生病却感谢上帝，而第三个乐于履行服从，那么他们都在同一项修行中。这位圣人通过这番话表明：在聚集了许多隐修者的修道院中，不仅需要身体强健、能承担各种服从任务的人，也需要那些将自己献给持续静默的体弱弟兄；否则，他们的一切劳作都将是徒劳的。

2. *问题*。阿瓦·安东尼为何对他的门徒保罗说：“你去吧，在隐居处静坐，以便领悟来自恶魔的争战？”

回答。（是希望他达到完美。）因为修士的完美在于他能够习惯性地用灵来治理自己内心的万物。但这种属灵的自我治理伴随着心灵的纯洁；而心灵的纯洁，是在理智的治理下才得以实现的，而理智则由不间断的祷告来治理。而来自恶魔的争战，往往通过念头和幻象表现出来，这些在独处与静默中会更加剧烈地被激发。

注：回应之力。隐居生活提供了与魔鬼所植入的最微妙念头进行不间断争战的机会。这场争战需通过理智，以祷告的方式，在那位存于神内、倾听并掌管心灵的上帝面前进行。在各种属灵争战的经历中，这种属灵操练的持续性教导人进行属灵的自我管理，并培养出相应的习惯，而修道士及每位基督徒的一切属灵完善，皆源于此。

3. *问题*。阿瓦·安东尼所言：“如同被捞出水面的鱼会死去一样，长期滞留于自己小室之外的修士也会如此”，这是什么意思？修士究竟是如何像鱼一样死去的？

回答。灵魂的生命在于不间断且充满爱意的默想上帝，这种默想才配称为灵魂的生命，它将理智与心灵融为一体。因此，若修士在城中四处游荡，因沉溺于眼前的景象与闲谈而分心，便会丧失属灵的生命而死，因为他远离了上帝并遗忘了祂，还将那份在静室中默然时通过诸多辛劳在自己心中积蓄的对基督的爱，从心中驱逐了出去。此外，他对苦修与艰辛的热爱也会随之消退，进而沉溺于肉体的安逸与享乐之中——他内心的纯洁也会因各种意象的纷扰而动摇，这些意象通过视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉等感官，以及言语，不断进出他的意识；这一切都会引诱他陷入淫欲和其

⁹ 确实，关于格言或规则……所提及的那本书已未能流传至今。

他情欲之中，这些正是修士真正的死亡与灭亡。因此，蒙福的安东尼说得很好：正如被拖上岸的鱼会死去一样，离开小室、在城镇和村庄中消磨时光的修士也会死去。

4. 问题。阿瓦·安东尼说：过着隐居生活的人，能免于三种争战，即来自舌头、视觉和听觉的争战；那么，他身上只剩下内心的争战了吗？请为我们解释一下这位福者的话。

回答。他之所以这样说，并非因为在寂静与隐居产生的内心争战，比在修道团体中因视觉、听觉和言语而分心的争战更少；而是通过这些话表明，隐居者不会受到感官方面的争战困扰——其他人往往更受这些感官争战的折磨，而非那些由恶魔在他们心中挑起的内心争战。我们的圣父们之所以退隐于寂静之中，正是为了不让来自视觉、言语和听觉的纷争加剧内心的纷争。因为那些（过着集体生活）的弟兄们——时而出入，时而离开修道院，时而回到修道院——是多么容易跌倒啊，因为他们的内心争战还叠加了来自肉体感官的争战，同样，那些过着静默生活、仅受内心争战困扰的修士，若再遭遇来自肉体感官的争战，也极易陷入堕落。这一点在那些隐士兄弟身上得到了充分印证：当他们隐居时，曾因某种缘由有妇女来访，因此，在心灵的争战之外，又增添了对身体和面容之美的视觉诱惑；他们随即被日益加剧的心灵争战所战胜，从而跌倒。对于那些隐居生活的人来说，来自心灵感官的争战确实比来自肉体感官的争战更为强烈、更为激烈——这一点也可从福者埃瓦格里乌斯的话中看出，他说，对于那些隐居生活的修士，恶魔会直接主动地与他们争战，无需任何中介；而对于那些住在修道院中、热切追求美德进步的人，恶魔则煽动并挑唆那些放荡的修士，这些人比任何人都更残忍、更令人恼火、更狡诈。

5. 问题。圣安东尼所说的这句话是什么意思：“修士的静室就是巴比伦的火窑，是那三位少年所在之处，其中一位是神的儿子；也是火柱，神曾从那里对摩西说话”？

回答。正如火具有两种性质，其一是令人痛苦的灼热，其二是令人愉悦的光明；同样，在静室中忍耐地修持也有两种作用：其一令初学者在静默中感到沉重与不安，时而因极度疲惫，时而因责难；另一种则因进步而令人喜悦，使那些已超越情欲、在纯洁中臻于完美并蒙受光明异象的人心境安宁。至于他所说的关于那三个少年看见上帝之子的含义如下：正如亚拿尼亚、亚撒利雅和米沙利在巴比伦被投入火窑时，并未被烧毁甚至未受灼伤，因为上帝的天使被派去解开他们的枷锁，使他们免受烈火的摧残；同样，对于那些隐居生活中的弟兄们，起初面对魔鬼挑起的与情欲的争战，往往极其艰难，但我们主——神的儿子——那充满恩典的帮助从未离弃他们，祂显明地临到他们中间并与他们同在，以便当他们借着这帮助战胜情欲与仇敌时，便使他们有幸蒙受那完全的爱与祂光明的荣耀。

6. 问题。阿瓦·安东尼的以下箴言是什么意思：“不可以恶报恶；若修士尚未达到此境界，当保持沉默与静默”？如何通过静默来达到这种（不生怒）的境界？

回答。如果一位软弱的弟兄，用言语冒犯自己的弟兄，心中又怀有对他的仇恨，他若能待在自己的小室里，避免与人交谈，同时压制邪恶的念头，并恒切地祈祷和诵读圣经，那么平安的恩典必临到他，——他的心将得着光照，他的灵将在神里面欢喜，从而从情欲中得着自由。因为此人凝视主的十字架时，心中将燃起对祂的爱；亲吻十字架后，他便会默想：正如圣经所载，上帝如此爱世人，甚至将祂的独生子交出来为世人而死（约翰福音3:16），这无疑表明，上帝正是通过“*我们还是罪人的时候，基督就为我们死了*”（罗马书5:8）这一事实，向我们显明了祂的爱。——既然上帝连自己的儿子都未曾吝惜，反而为我们将祂交于死地，而且是如此可耻的十字架之死，“*祂既不亏待我们，连祂的儿子也赐给我们了*”（罗马书8:32），那么，还有什么祂会不赐给我们呢？基督对我们的大慈大爱，不仅促使我们认识到，我们绝不该为自己的私欲而活，而应为那位为我们而死的主而活（林后5:14,15），更要将耶稣视为忍耐的开端与典范——祂为我们背负了十字架的死亡，在忍受了如此羞辱之后，又坐在了至高者右边。因此，我们若与祂一同受苦，也必与祂一同得荣耀（罗8:17）；我们若与祂一同忍耐，也必与祂一同作王（提后2:12）。为什么使徒保罗劝勉我们说：“弟兄们，我们要仰望我们主的那十字架”（希伯来书12:2）？看哪，祂为那些曾是自己灵魂之敌的罪人，承受了多少苦难！因此，不要灰心，也不要让自己的心灵松懈，只因你们不得不忍受因爱祂而应得的困苦、委屈、辱骂乃至死亡。在你们的祷告中，要为那些使你们不快的人求赦免，正如主为钉祂十字架的人祷告，说：“父啊，赦免他们吧”（路加福音23:34），正如蒙福的司提反向我们的主求赦免那些用石头打他的人，说：“主啊，不要将这罪归于他们”（使徒行传7:60）。如果那位修士

独自坐在自己的小室里，以这种方式思考，他的精神就会得到坚固，在主内制伏一切情欲，不仅不会伤害任何人、对任何人发怒，或以恶报恶，而且若遭遇侮辱和伤害，他反而会满心喜乐，并视之为自己的荣耀。这就是修士在自己的小室中，通过静默、自我省察以及耐心地践行基督的诫命——诸如斋戒、祈祷、默想上帝及其他在静默中实践的美德——所能达到的道德坚韧。因此，蒙福的阿瓦·安东尼说得非常恰当：如果修士无法克制自己的舌头，不发表侮辱、怨言和多言，也无法使自己的心免于此类堕落，那么，至少要尽其所能，致力于静默与沉默。

7. 问题。有一次，弟兄们来到亚伯·安东尼面前，对他说：“请赐给我们一条诫命，让我们能够遵守。”——他对他们说：“《福音书》上写着：‘有人打你的一个脸颊，就把另一个也转过去给他。’（马太福音5:39）”他们回答说：“我们无论如何都无法做到这一点。”长老对他们说：“如果你们无法将另一边脸颊转过去，就耐心地承受这一边脸颊的掌掴吧。”他们说：“连这一点我们也做不到。”他接着对他们说：“如果连这一点也做不到，至少不要以暴制暴，不要以掌掴回击掌掴你的人。”他们说：“连这一点我们也做不到。”于是，这位伟大的长老对他的门徒说：“给这些弟兄准备一点食物，因为他们病了。”圣父的这番话是什么意思？

回答。他的意思是，对于这样的人，除了给他们些食物然后放他们走之外，别无他法。但既然长老最后说：“你们需要的是祈祷”，那么可以推测，他所说的“食物”其实是指长老们的祈祷，仿佛在说：如果你们既做不到那件事，也做不到这件事，那就需要有人为你们祈祷。因为正如病人因胃部虚弱而需要特殊的食物——他们的胃无法接受任何种类的食物——同样，对于你们这些思想如此软弱、甚至无法遵守我们主诫命的一小部分的人来说，也需要灵魂的医治和疗愈，即长老们的祈祷，他们能够为你们向主祈求。

8. 问题。圣安东尼曾说：“我看见魔鬼的网遍布全地，为此我哀叹道：‘人类啊，你们真可悲！谁能从这些网中解脱出来呢？’有人对我说：‘谦卑能使人脱离这些网，因为魔鬼无法缠住谦卑的人。’圣人当时是亲眼看见这些网，还是在思想中看见的？”那些对他说“谦卑能使人脱离魔网，因为魔网无法缠住谦卑之人”的人，究竟是谁？

回答。埃及的阿瓦·马卡里乌斯大圣，作为阿瓦·安东尼的门徒，也在斯基特沙漠的最深处目睹了魔鬼的一切诡计，这与阿瓦·安东尼所见的时间一致，只是呈现的形式不同。圣马卡里看见了两个化作人形的恶魔，其中一个身穿破烂的衣服，上面缀着各种颜色的补丁；另一个人的全身则被破旧的衣服覆盖，衣服上方还罩着一张挂满气泡的网；此外，还有一个人向他们走来，身上披着像帷幕一样的翅膀。阿瓦·马卡里就是用肉眼——即肉体的眼睛——看见了这些；而圣阿瓦·安东尼则用心灵之眼，如同看见异象一般，看清了魔鬼为修士们所设下的所有罗网——魔鬼总是设下这些罗网，企图用它们缠住、捕获并阻碍修士们平安地走完美德之路，正如经上所记：“*高傲之网已遮蔽我，陷阱已横亘在我脚前*”（《诗篇》139:5）。因此，他看到魔鬼的罗网铺设在地面上的方式，恰如猎人布设的陷阱一般。目睹此景，他既惊讶又恐惧，因为那些罗网和陷阱数不胜数，倘若野兽一旦落入其中，便因各种不同的套索和枷锁而无法脱身。就这样，安东尼长老眼前浮现出所有肉体与心灵的私欲之象，魔鬼正是借此来折磨修士们的。他还看见了圣天使们，他们逐一指明每种情欲的网——即：贪食之网、贪财之网、淫欲之网、虚荣之网、骄傲之网以及其他各种情欲之网。此外，他们还向他展示了魔鬼如何运用各种诡计和伎俩，布置陷阱和埋伏，以阻碍弟兄们的前行，将他们缠住，并阻止他们沿着上帝之爱的伟大道路前行。当他目睹这些陷阱而惊骇不已时，他哀叹道：“我们这些修士真是可悲啊！”我们该如何摆脱这些罗网、得蒙拯救，以免被它们缠住？”天使们对他说：“谦卑能使人脱离这一切；凡拥有谦卑之人，绝不会被它们缠住，也不会跌倒。”——但他们并未说明，仅凭谦卑并不能战胜情欲和恶魔：除了谦卑之外，还需要其他行为和功绩。单凭谦卑本身并无益处，正如没有谦卑的善行也毫无意义：因为没有谦卑的善行，就像用土而非盐腌制的肉，很容易变质腐烂。因此，肉体上的劳作、心灵的内在奋斗、静默与不息的祈祷，若辅以太完美的谦卑，便能战胜一切情欲与恶魔，以致后者甚至无法触及拥有这些美德的修士——正如天使们对亚伯·安东尼所言。

9. 问题。阿瓦·安东尼曾说：如果我们致力于行善，就应当在神面前怀有深深的敬畏并极度谦卑，好叫祂——那位深知我们软弱的主——用祂的右手遮盖并保守我们；因为如果我们因骄傲而自高自大，祂就会撤去祂对我们的庇护，我们便会灭亡。这位福者这番话的含义是什么？

回答：我们应当时刻保持谦卑，无论是在困境、悲伤和争战之时，还是在和平与远离争战的安宁之时。我们随时都需要谦卑，因为在争战之时，它能为我们提供帮助，赋予我们力量去承受忍耐的重担；而在和平与远离争战的安宁之时，它能保护我们免于骄傲，使我们不致跌倒。此外，鉴于我们的懈怠以及那使我们迷失、使我们遗忘上帝的桎梏，我们也必须谦卑；因为我们在此显露的软弱，本身就会引导我们走向谦卑，并迫使我们驱除一切骄傲。上帝并不愿我们始终身处危险与忧虑之中，而是凭着祂的仁慈与爱人之心，庇护我们，并平息情欲的争战与恶魔的狂暴。因此，如果我们在争战和奋战之时，因面临危险和困难而求助于谦卑；而在平静安宁、远离争战之时却忘记上帝，被骄傲冲昏头脑，那么祂无疑会撤去祂的庇护，我们将沉沦于毁灭与绝望之中。为何没有哪个时刻我们不需要谦卑呢？因为在任何地方、任何行为中，我们都绝对需要它。

10. 问题。有位长老曾祈求上帝向他显明所有的圣父，结果他得以看见所有圣父，唯独没有看见圣安东尼。向他显明圣父的那位说道：“哪里有上帝，哪里就有安东尼长老。”他既然看见了所有的圣父，为何却没看见安东尼长老呢？

回答。要么是那位长老的心智被提升到了天堂，并在那里见到了诸位圣父；要么是圣父们亲自来到他面前；要么是天使通过异象向他显明了他们。至于亚伯拉罕·安东尼，他未能被看见有两个原因：一是为了彰显圣亚伯拉罕·安东尼的荣耀之伟大；二是为了使那位长老谦卑下来，以免他因看见了所有圣父而心生骄傲。因为上帝在应允他的祈求时，通过这圣父们的异象要求他效法他们；而他未能有幸见到圣安东尼，这暗示着这位长老尚不具备效法他的力量，以此激励他克制骄傲并保持谦卑。

11. 问题。有一次，童贞者阿瓦·阿蒙来到阿瓦·安东尼面前，对他说：“我看到我的事务比你更多；那么，为何你的名声在世人中比我的更响亮呢？”圣安东尼回答他说：“这是因为我比你更爱上帝。”这句话是出于什么意图说的？

回答。阿瓦·阿蒙并非在夸耀自己的善行，阿瓦·安东尼也并非在夸耀自己的爱，但他们话语的用意在于：既然这些圣徒是修道制度的首创者和隐修生活的开创者，他们便有意通过相互认同来确立并向所有修士表明，内心的精神修持远胜于肉体的苦修。因为这种内心的秩序引导并激励修士的灵魂，使其对上帝怀有最完美的爱，从而使他配得上看见上帝的荣耀并领受启示。身体上的苦修使修士摆脱肉体的私欲，坚定其美德，赋予他驱除情欲的力量，并使身体保持纯洁。而心灵的修行则使灵魂得以抵御魔鬼及其所植入的邪念，并带来心灵的纯洁——这心灵因爱而获得坚固，从而配得上被圣灵所引导。并非所有在美德上有所成就、爱主的人，其荣耀都应传扬于世人之间：因为看哪，阿瓦·保罗——隐士之始祖、修士中的长子（阿瓦·安东尼有时称他为先知以利亚，有时称他为施洗约翰，有时又称他为使徒保罗）——在世时，在世人中几乎无人知晓。但正如我先前所言，这两位圣父都希望相互印证，并教导我们：哪种苦修之道更胜一筹——是肉体上的，还是精神上的？后者在于内心隐秘的灵性争战，在不懈的祈祷与默想中，当这些达到完美时，便将修士的心智提升至属灵的境界，即属灵的祈祷、对上帝的惊叹、对祂的默观，以及我们主上帝荣耀的显现，愿祂受赞美，直到永永远远。阿门。

12. 问题。圣安东尼说，上帝不允许魔鬼对这一族类发动猛烈的攻击，因为他们软弱无力。——这是为什么呢？

回答。上帝怜悯人类，不允许人类被魔鬼过度压迫，因为我们对上帝的爱不够炽热，对行善的热忱也不足。因此，由于我们的软弱和懈怠，魔鬼对我们的攻击便较为温和。

13. 问题。阿瓦·安东尼的以下话语是什么意思：“如果磨坊主不蒙住骡子的眼睛，他就什么也得不到：因为骡子会因头晕目眩而倒下，工作也就停顿了。”同样，我们也因神的安排而受到遮蔽。因为起初我们行善时并看不见善果，以免自以为有福，导致我们的劳苦因此归于徒然；正因如此，我们有时会陷入可耻的念头，以便在察觉这些念头时，能自我责备。正是这些可耻的念头，掩盖了我们所行的微小善行，因为自责的人不会失去他的赏赐。——请向我们解释，这句话有什么益处？

回答。并非所有圣徒都有幸得见异象，他们甚至看不见自己所行的善事，也看不见为他们预备的应许，尽管他们满怀善行与美德。这并非因为上帝不喜悦他们的美德，也不因他们的善行而得安慰。若说至善者会因此而削减为行善者预备的赏赐——绝无此事！但祂这样做，是为了不让有美

德的人因骄傲而自高自大，以免他们的美德因此完全失去价值，以免他们失去为他们预备的福分，也不至于与上帝的恩典疏远。为何尽管他们是行善之人，且勤于践行美德，上帝虽保护他们，却有时容许恶魔嘲弄他们，向他们心中播下羞耻的念头，或使他们心生恐惧，或使他们受创，这正是为了让他们认识到自身的软弱，并时刻保持谨慎与警惕：因为只要他们仍留在这世上，他们的生活便是多变且无常的。然而，正如对因善行而预备给他们的福分之思念，激励他们热切地坚持行善以获得这福分；同样，对自身缺陷与软弱的觉知，使他们远离骄傲，并使他们随时准备接受各种形式的谦卑，并竭力警惕，唯恐在即将从我们的主耶稣基督那里，于无尽的天国中获得加倍喜乐之时，却失去了自己的美德。

14. 问题。当来自叙利亚的阿瓦·埃利尼来到阿瓦·安东尼面前时，阿瓦·安东尼一见到他便说：“欢迎，黎明初升的晨星。”阿瓦·埃利尼回答道：“你好，照亮整个宇宙的光明柱。”——这位埃利尼是谁？圣者为何这样称呼他？

回答。这位埃利尼生活于阿瓦·安东尼的时代，在修行的境界和事迹上与他齐名。君士坦丁·胜利者皇帝曾称赞他，说道：“我感谢主耶稣基督，在我这一代有三位神圣的明灯——蒙福的阿瓦·安东尼、阿瓦·埃利尼和阿瓦·埃夫欣。”他之所以这样说，是因为他们远胜于当时所有在世且闻名的修士。阿瓦·安东尼称他为“晨星”，是因为正如晨星在大小和光芒上胜过其他所有星辰一样，阿瓦·埃利尼也以其恩典之光胜过他那个时代的所有其他修士。而他本人也希望向阿瓦·安东尼表明，自己深知他那至高的完美境界以及所蒙受的恩典之光的宏大，因此称他为“照亮宇宙的光明柱”。

15. 问题。阿瓦·安东尼说：我们之所以无法取得进步，是因为我们不了解自己的境界和地位，也不明白我们所从事的事业究竟要求什么，却想不费吹灰之力就达到美德。为何，一旦我们在所居住的地方遭遇试探，便转往别处，以为世上某处没有魔鬼呢？但谁若认识到这是一场争战，就会在神的帮助下时刻（无论何处）奋战，因为我们的主曾说：“*神的国就在你们心里*”（路加福音 17:21）。——祂用这些话想要指出什么？

回答。祂话语的含义是这样的：人们从一处迁移到另一处，企图找到一个没有魔鬼的地方，但即使到了那里，仍会遭遇诱惑，于是又逃往别处。但谁若明白有争战，就会在自己居住的地方依靠上帝的帮助与之抗争，而不去寻找其他地方。至于我们主所说的“*神的国在你们心里*”，其含义是：我们这些离开尘世、背起自己的十字架、遵照我们主的诫命并跟随祂的修士，应当安居一处，只专心顾念自己灵魂的得救，并忍受在那里遭遇的各种争战。出于对上帝的爱，为了遵行祂的旨意——即遵守祂的诫命——无论身在何处，我们都应当耐心地承受一切试炼与诱惑，无论它们源于情欲、魔鬼，还是世人。但这些人不擅长应对争战，也不习惯承受任何苦难，便急于前往其他地方，指望在那里能从争战中获得安息，从各种念头中找到避难所，于是从一处迁徙到另一处，从一个国家迁徙到另一个国家。我们为何要坚守原地？倘若遭遇争战或试探，我们就应当禁食、祷告、屈膝，在主十字架前捶胸，带着眼泪和心灵的痛楚向祂求助与拯救；因为祂始终与我们同在，住在我们里面，正如经上所记：“*耶和華靠近伤心的人，必拯救心意谦卑的人*”（诗篇 33:19），正如主自己所说：“*神的国就在你们心里*”（路加福音 17:21），即：我住在你们里面。因为神的国就是基督，祂永远住在我们里面。蒙福的保罗也说：“*岂不知基督住在你们里面吗？*”（林前3:16）。不仅祂住在我们里面，我们也住在祂里面，正如祂自己所说：“*你们要住在我里面，我也住在你们里面*”（约翰福音15:4）。因此，既然我们住在神里面，自己就是祂的居所，那么在遭遇试探、患难和争战之时，我们切勿离弃我们的主；即使迁居他乡，也不要向异国他乡寻求帮助和庇护，而要坚守自己的本处，恳求住在我们里面的主赐予我们帮助并拯救我们。同时，我们要向我们的长老们敞开心扉，恳求他们为我们代祷。在原地忍耐时，我们要时刻投靠我们救主的庇护，祂必使我们在一切争战中得胜。

圣大马卡里

关于圣马卡里生平与著作的记载

圣安东尼教导恩赐的最直接继承者是圣马卡里·埃及人。传说中仅记载了圣马卡里两次拜访圣安东尼的事件，但可以推测这并非仅有的几次。据克罗尼乌斯（《赞美诗》第23章）所言，圣马卡里很可能不止一次聆听过圣安东尼的长篇教诲——圣安东尼常从自己的静修处出来，有时整夜向聚集在修道院中、为受其教诲而等待的修士们讲道。正因如此，在圣马卡里的谈话中，几乎能原封不动地听到圣安东尼的一些教诲。读者若将两者依次阅读，便能立即察觉这一点。我们不得不承认，这盏明灯——圣马卡里——正是由那颗璀璨的明灯——圣安东尼——点燃的。关于圣马卡里生平的记载并未完整流传至今。关于他的所有已知信息，都汇编在他那部附于《对话录》出版本中的传记中。其中最引人注目的事件，是他居住在村庄附近时所遭受的诬陷。这其中展现了何等的谦卑、何等的自我牺牲、何等的顺服于上帝的旨意！这些特质后来也贯穿了圣马卡里一生的始终。就连撒旦也公开承认，自己最终被圣马卡里的谦卑彻底击败了。谦卑正是通往那些崇高境界的阶梯——即我们最终在圣马卡里身上所见到的属灵圆满与恩典之赐。从圣马卡里的著作中，我们收录了50篇讲道和一封书信。这些作品的俄语译本早已出版，因此无需原样收录于本选集中。我们将从中进行选编，以某种顺序呈现圣马卡里乌斯的教诲。因为这些内容构成一个整体，其卓越之处在于详细阐明了基督教的核心要义——即通过圣灵恩典的作用，使堕落的灵魂得以成圣。这是他几乎所有教导所指向的核心要点。《希腊仁爱》一书也是如此。该书收录的并非圣马卡里乌斯的谈话全集，而是西梅昂·梅塔弗拉斯特从其谈话中摘录的150章，这些内容在我们这里被归纳为七篇讲道。但梅塔弗拉斯特所做之事，任何人都能做到。我们也照此而行。圣马卡里并未涉及苦修的具体细节。那些他所针对的听众，本来就是虔诚的修行者。因此，他主要只关注如何为这些修行提供正确的指引，向他们指明应当追求的最终目标，从而提升这些修行与努力的境界。正如前文所述，这便是藉圣灵之恩使灵魂成圣。灵性乃是灵魂之魂。没有它，便没有生命。它也是未来光明境界的保证。圣马卡里面对的是堕落的灵魂，并教导它如何从这种充满黑暗、堕落与死寂的状态中走向光明，得到医治，重获新生。因此，他的教导不仅对隐修者重要，对所有基督徒都至关重要：因为基督教的本质，就在于从堕落中站起来。主降临正是为此，祂在教会中设立的一切救赎制度也都指向这一目标。尽管他处处将弃世生活作为此事成功的条件，但某种形式的弃世生活对平信徒而言也是必不可少的。因为世上的一切都是与上帝为敌的。如此一来，又何来救赎？在选择教诲时，我们将遵循那种在阅读圣马卡里奥的谈话时，自然在脑海中形成的顺序。圣马卡里经常将思绪追溯到我们的起初，描绘出第一人所处的光明状态，其目的是为了使他用最不讨人喜欢的形象所描绘的、本已阴暗的堕落者形象显得更加阴暗。他之所以这样做，是为了更鲜明地展现上帝无边无际的仁慈——这仁慈通过上帝独生子道成肉身拯救我们，以及圣灵的恩典而显明于世。然而，他提出这三个主题，并非仅仅为了激发所有人追求救赎的渴望，并鼓舞他们以勇气耐心走完并完成整个救赎之路。这条道路始于形成一种坚定不移、直至生死抉择的决心，以跟随主为目标；它要经历自我克制与自我抗争的艰辛历程，但通过这一切，最终达到恩典的切实运行——或者，正如他所说，直到圣灵的恩典最终以大能和功效显明于心中，这道路将引领我们达到在世上可能达到的、在我们主耶稣基督里的完全，并以来世灵魂的双重境界为终点。因此，我们将圣大马卡里乌斯的全部思想归纳为以下标题：

1. 第一位人类的光明状态。
2. 堕落者的阴暗状态。
3. 我们唯一的救恩——主耶稣基督。
4. 立下坚定决心跟随主。
5. 苦修的状态。
6. 领受恩典之人的状态。
7. 基督徒在世上可能达到的成全。

8. 死后与复活后的未来状态。文中各处均逐字引用了圣马卡里乌斯的言论。编者仅自行添加了标题。引文中的第一个数字表示谈话，第二个数字表示谈话中的章节或段落。需要指出的是，有些段落包含不止一个思想，因此有时会被多次引用。

1. 光明而原始的状态

a) 人的最终目标与至高福祉在于与上帝的交通。上帝乐意在他里面安息，而人除了在上帝里面，别处都找不到安息。根据受造之初的旨意，人与上帝正是以这种亲密关系相联结的。

1. 世上再没有比灵魂与上帝、上帝与灵魂之间更亲密、更互惠的关系了。上帝创造了各种受造物，创造了天地、日月、水、结果子的树木以及各类动物。但主并未在这些受造物中的任何一个里安息。万物虽都在祂的权柄之下，但祂并未在其中设立宝座，也未与它们建立交通；祂却眷顾唯独一人，与他建立了交通，并在他里面安息。你可曾看见其中上帝与人、人与上帝之间的亲和关系？（45, 5）。

2. 正如上帝创造天地供人居住一样，祂也创造了人的身体和灵魂作为祂自己的居所，好在人的身体中——如同在祂自己的家中——居住并安息，并将那按祂形象所造、被祂视为美丽新娘的灵魂，作为祂所爱的对象。为何使徒说：“*我们就是祂的殿*”（希伯来书 3:6）？（49, 5）。

3. 人的尊严至高无上。看哪，天地、日月是何等样式：主并未喜悦在其中安息，而唯独在人里面安息。因此，人比一切受造物更为珍贵，甚至，我敢说，不仅比可见之物，也比不可见之物——即侍奉的灵——更为珍贵。因为对于大天使米迦勒和加百列，上帝并没有说：“*我们要照着我们的形象和样式造人*”（创世记 1, 26），而是针对具有理智的人类本质——即不朽的灵魂——所说的。经上记载：天使的军旅“*环绕敬畏祂的人*”（《诗篇》 33:8）。（15, 20, 41）。

4. 因此，这有理智且明智的灵魂，遍寻万物之后，唯有在独一的主那里才能找到安息。而主也只恩待一个人，别无他人（45, 5）。

5. 正如一位已订婚的富家千金，无论婚前收到多少礼物，在缔结婚姻之前都无法安宁；同样，灵魂在未与主达成完全的交通之前，也无法因任何事物而得安息。又如饥饿的婴孩，既不看重珍珠，也不在意华服，只将全部注意力集中在滋养的乳头上，为要品尝乳汁；关于灵魂，也当如此理解（即，它抛开一切，只求品尝上帝——唯有如此，它才能获得安宁）。（45, 7）。

b) 既然拥有这样的使命，人在被造之时就已经为此做好了准备。在被造之初，他就被安置在目标之中。

6. 灵魂是一件伟大而奇妙的事物。上帝在创造灵魂时，使其本性中不掺杂任何恶习；相反，祂按照圣灵的美德形象创造了它，并赋予其美德的法则、明辨力、智慧、审慎、信仰、爱以及其他美德，皆效法圣灵的样式（46, 5）。

7. 祂赋予了灵魂理智、意志和主宰之智，并在其中确立了另一种崇高的精妙，使之行动自如、轻盈如羽、不知疲倦，赐予它能在顷刻间来去自如的能力，并能在圣灵所愿之时，以思想侍奉祂。简而言之，祂将她造就成这样，使她成为祂的新娘和同工，使祂与她合而为一，她也与祂同为灵，正如所言：“*与主联合的，便是与主成为一灵*”（林前 6:17）（46, 6）。

8. 正如丈夫会精心将各种财物收集到自己的家中一样，主也在祂的家中——即灵魂与身体——收集并积蓄圣灵的天上财富（49, 4）。

c) 正因如此，起初的人类本在神里面，并享有巨大的优势与恩惠。

9. 在犯罪之前，他们蒙受了神的荣耀……亚当只要遵守诫命，就是神的友人——并与神一同住在乐园中（12, 8）。

10. 道住在亚当里面，他自身也拥有神的灵（12:6）。

11. 起初纯净的心智，安居于其本位，凝视着自己的主；亚当在纯净中，主宰着自己的意念，并蒙神性荣耀所笼罩，活在至福之中（45, 1, 15, 23, 1.2, 6）。

12. 那住在他里面的道本身就是他的一切：既是认知，也是（福乐）的感受，既是遗产，也是教导。而从外部，荣耀也笼罩在最初的人类身上，以致他们看不见自己的赤身（12, 7. 10）。

13. 人曾享有尊荣与纯洁，是万物的统治者，从天界开始，能辨别各种情欲，远离恶魔，无罪无恶——是上帝的形像（26, 1）。

d) 但这丰沛的恩典并不带有任何强迫性。人可以自由地选择与上帝及恩典同在，也可以选择与之分离。他选择了分离，因而堕落，正如那些灵体一样堕落了。

14. 所有有理性的存在——我指的是天使、灵魂和恶魔——造物主都将其造得纯洁且极其单纯。至于其中某些者堕入邪恶，这是他们自作自受的结果：因为他们凭自己的意志偏离了应有的思想（16,1）。

15. 有形受造物受某种固定本性的束缚，无法脱离被造时的状态，也没有意志。而你是按着上帝的形象和样式被造的。正如上帝是自由的，随心所欲地创造，你也是自由的。你天生易于改变（15, 20, 21）。

16. 我们的本性既能接受善，也能接受恶；既能接受上帝的恩典，也能接受与其相对的力量。它不能被强迫（15, 23）。

17. 亚当也是凭着自己的意志违背了诫命，听从了那恶者（12, 8）。

18. 原本为他预备了巨大的财富和丰厚的遗产。但他一产生邪恶的念头和想法，便在神面前灭亡了（12, 1）。

2. 堕落者的凄凉境地

a) 亚当听从了那恶者，将自己出卖给了他；而那恶者占据了他之后，便使他充满了各种邪恶。

1. 亚当违背了神的诫命，听从了狡猾的蛇，将自己出卖并拱手让给了魔鬼；而那狡猾者便附身于他的灵魂——这一美好的造物之中。只要灵性上的黑暗仍存于其中，灵魂就被称为邪恶黑暗的躯体，因为在邪恶的黑暗时代里，它就栖居并被禁锢于此；正如使徒在提及罪的躯体和死亡的躯体时所言：“使罪的躯体归于无有”（罗 6:6），以及：“谁能救我脱离这必死的身体呢？”（罗马书 7:24）。灵魂既非源于神的本性，也非源于邪恶黑暗的本性，而是一个充满美善、伟大而奇妙的理性受造物，是神的完美肖像与形象；而黑暗情欲的诡诈，则是因着罪行而侵入其中的（1:7）。

2. 狡诈的王子——黑暗之国，起初俘虏了人，便像给一个人穿上王袍、使他成为君王并赐予他一切王室服饰那样，用黑暗的权势包裹并笼罩了人的灵魂，使他从头到脚都披戴着王室的一切。邪恶之王便是如此用罪恶包裹灵魂，玷污了灵魂的全部本性与整体，将其全然掳入自己的王国，未曾留下任何一个部分、任何念头、任何心智或肉体能逃脱其掌控，而是将灵魂裹上了黑暗的紫袍。正如身体（患病时）不仅某个部位受苦，而是整体都完全陷入痛苦之中，灵魂也同样因恶习与罪孽的病痛而遭受了全面折磨。那恶者将整个灵魂——作为人的必要组成部分、其不可或缺的肢体——裹上了他的恶意，即罪恶；由此，身体便变得饱受痛苦且易朽（2:1）。

3. 当使徒说：“脱去旧人”（歌罗西书 3:9）时，他所指的是那完全的人，他的眼睛与眼睛相配，头与头相配，耳朵与耳朵相配，手与手相配，脚与脚相配。因为那恶者玷污了整个旧人，并将他引向自己——那个被玷污的、不洁的、与神为敌的、不顺服神律法的、陷入罪恶之中，以致他不再像人所期望的那样看事，而是以诡诈的眼光看，以诡诈的耳朵听，他的双脚急于行恶，双手行不法之事，心中盘算诡诈（2:2）。

4. 旧人褪去了那完全的人，穿上了黑暗国度的衣裳，即诽谤、不信、无畏、虚荣、骄傲、贪财、情欲，以及黑暗国度中其他污秽不堪的破衣烂衫（2:4）。

5. 这就是仇敌所图谋的：借着亚当的罪行，伤害并蒙蔽内里的人——那掌权的、能看见上帝的心智。当天上的福分对他变得遥不可及时，他的眼睛便已睁开，看清了各种恶习与情欲（20,4）。

6. 恶灵用黑暗的枷锁捆绑着（堕落的）灵魂，因此它无论多么渴望，都无法爱主；无论多么渴望，都无法信靠；无论多么渴望，都无法祷告；因为自从第一位人类犯罪以来，公开与隐秘的抵挡便在一件事上掌控了我们（21, 2）。

b) 目睹这种毁灭性的境况，上帝和天使们为堕落者感到惋惜。

7. 亚当堕落的那一天，上帝降临，在乐园中漫步时看见了亚当，可以说，祂心生怜悯，并说道：“在如此多的福分之中，你竟选择了邪恶！在如此荣耀之后，你身上竟背负着耻辱！为何如今你如此阴郁、如此面目全非、如此脆弱？在如此光明之后，竟有何等黑暗笼罩着你！”当亚当堕落并在上帝眼中“死去”时，造物主为他感到惋惜，天使们、一切力量、天界、大地，以及所有受造之物都为他的死亡与堕落而哀悼。因为受造之物看到，那位被立为他们之王的，竟成了那敌对而狡诈的

黑暗的奴隶。因此，他用黑暗——那苦涩而狡诈的黑暗——包裹了自己的灵魂，因为黑暗之王已在他身上掌权。他（亚当）正是那个从耶路撒冷前往耶利哥途中，被强盗捅得遍体鳞伤、濒临死亡的人（30,7）。

c) 然而，公义却使他受到了应得的惩罚，他被遗弃，如同荒废的房屋一般。

8. 亚当因违背诫命，被逐出乐园，招致了上帝的愤怒。正如上帝曾因愤怒而将耶路撒冷交予仇敌，使其蒙受羞辱，那些憎恨他们的人便统治了他们，那里再也没有节期，也没有祭物；同样，上帝因灵魂违背诫命而发怒，将其交给了仇敌、魔鬼和情欲，它们诱惑了灵魂，将其彻底贬抑，那里再也没有节期、香火，也没有灵魂献给上帝的祭物，因为通往灵魂中圣所的道路已被野兽占据，其中还盘踞着爬行之物——那些狡诈的邪灵。正如一所房子，若主人不在其中居住，便会笼罩在黑暗、耻辱和亵渎之中，充满污秽与脓液；同样，若灵魂的主宰不与天使们一同在她里面欢庆，她便会充满罪恶的黑暗、可耻的私欲以及种种耻辱（12, 10, 28, 1）。

9. 由于人悖逆神，接连发下誓言：“*地必给你长出荆棘和蒺藜*”（创世记 3, 18），又说：“你要耕种土地，但土地不会给你结出果实”，因此在他心中的土地上，荆棘和蒺藜便重新生长起来。仇敌以诡计夺走了他的荣耀，使他蒙受羞辱。他的光明被夺走，他被笼罩在黑暗之中。他们杀害了他的灵魂，将他的意念四分五裂，将他的心智从高处拉下，以色列人便成了真正的法老的奴隶；法老在人之上设立了事务官和督工——那些心术狡诈之徒，他们强迫人无论情愿与否，都要行其诡诈之事，制造虚妄与无用之物。他们使人远离了天上的思想模式，将其贬入诡诈之事——物质的、尘世的、虚幻的，以及思虑和虚妄的推理，因为灵魂从高处坠落，遭遇了仇视人类的国度与残暴的君王，他们强迫灵魂为他们建造罪恶的堕落之城（47, 6）。

g) 由于堕落，一切受造之物和整个人类都遭受了仇敌与情欲的暴政。

10. 试想一位拥有财富的君王，手下仆从随时待命，却不幸被敌人掳走。一旦他被俘虏并带走，他的仆从和随从必然也得跟随他。亚当也是如此，他被上帝以纯洁之身创造，是为了侍奉上帝；这些受造物被赐予亚当，正是为了服侍他，因为他被立为万物的主人和君王。但当那诡诈的话语找到机会接近他并与他交谈时，亚当起初只是用外在的耳朵听见了它，随后它便渗入他的内心，并笼罩了他整个存在。因此，随着他的沦陷，原本侍奉并顺服于他的受造物也随之一同沦陷，因为借着死亡，死亡在一切灵魂之上掌了权；而由于他的悖逆，亚当的形象被彻底抹去，以致人类变了样，甚至沦落到敬拜恶魔的地步。看哪，连上帝所创造的、美好的地上果实，也被献给恶魔。人们将面包、葡萄酒、橄榄油和牲畜摆放在它们的祭坛上。甚至连自己的儿女都献给恶魔作为祭品（11, 5）。

11. 自亚当犯罪以来，心灵的意念便脱离了上帝的爱，散落在今世，并与物质和世俗的意念混杂在一起。然而，正如违背诫命的亚当将邪恶情欲的酵母纳入自身一样，从他而生的后代以及整个亚当的后裔，也因血统传承而分享了这种酵母；随着这些恶性情欲在人心逐渐滋长、日益膨胀，罪恶的情欲已在人类中成倍增加，甚至蔓延至通奸、淫乱、拜偶像、谋杀及其他荒唐行径，直至全人类都被罪恶所腐蚀。邪恶在人心中的滋长已到了如此地步，以致他们竟以为上帝不存在，开始崇拜无生命的石头，甚至完全无法在心中形成关于上帝的概念。那恶毒情欲的酵母，已将旧亚当的后裔彻底发酵（24, 2）。

12. 自从人背离了诫命并遭受了愤怒的审判之后，罪便将他纳入了其统治之下；罪本身如同一个苦涩的深渊——既细腻又深邃——侵入其中，掌控了灵魂的各个角落，直至其最深处的隐秘之处。因此，我们把灵魂及其混杂其中的罪，比作一棵大树：枝叶繁茂，根系深植于地底深处。同样，侵入灵魂的罪恶也掌控了它的草场，直至最深处的隐秘之处，化作了习惯与偏见，从幼年时期起就在每个人心中逐渐滋长、被培养，并教导他行恶（41, 1）。

13. 那位被主复活的拉撒路，这个浑身散发着浓烈恶臭、以致无人能靠近他坟墓的拉撒路，正是亚当的写照——亚当将那股浓烈的恶臭接纳进自己的灵魂，并被黑暗与幽冥所充满。但当你听到关于亚当、关于被强盗所伤的亚当以及关于拉撒路的故事时，不要让你的思想仿佛在群山中徘徊，而要沉入你灵魂的深处，因为你也带着同样的伤痕、同样的恶臭、同样的黑暗。我们都是这个蒙上阴影的族类之子，都沾染了同样的恶臭。亚当所受的软弱，我们这些出于亚当后裔的人也都同样承受了。因为正如以赛亚所言，同样的软弱也降临在我们身上：“*没有痂，没有疮，没有灼痛的伤口*”

，既无膏药可敷，也无油可抹，更无绷带可缠”（赛1:6）。我们正是被这无法治愈的疮所侵蚀（30:8）。

14. 正如在埃及，在为期三天的黑暗中，儿子看不见父亲，兄弟看不见兄弟，挚友看不见挚友，因为黑暗笼罩着他们；同样，亚当违背诫命之后，便从原有的荣耀中坠落，屈服于世俗之灵，黑暗的帷幕便降临在他的灵魂之上，从那时起，直到末后的亚当——主——为止，人便无法看见真正的天父、仁慈良善的母亲——圣灵的恩典、最甜蜜且令人向往的兄弟——主，以及那些曾与他一同欢欣庆贺的挚友和忠实的圣天使们。不仅直到末后的亚当为止，即便是如今，对于那些未曾被公义之日——基督——照耀的人，那些心灵之眼尚未被真光开启的人，——所有这些人，都笼罩在同样的罪恶黑暗之中，内心同样受贪欲的驱使，将遭受同样的惩罚，他们没有眼睛能看见天父（28，4）。

d) 堕落最显而易见的后果，便是世间无处不在的混乱。

15. 这个时代的儿女们，好比撒在这片大地筛子里的麦子，在世上变幻无常的思绪中被筛选，在尘世事务、欲望以及错综复杂的物质观念的不断波动中被筛选。撒但震动灵魂，并用筛子——即世俗事务——筛出整个罪恶的人类。自从堕落以来——亚当违背诫命，屈服于掌权于他的狡诈之王——撒但便通过这个时代所有子民那无休止的迷惑与动荡的思绪，将他们筛入尘世的筛中，并使他们相互冲突（5:1）。

16. 正如筛子里的麦子在筛人手中翻腾，被不断地抛起，在其中翻腾；同样，诡诈之王也用世俗之事牵制所有的人，使他们动摇、陷入混乱与不安，迫使他们沉溺于虚妄的思虑、卑劣的欲望以及世俗的羁绊之中，不断俘虏、迷惑并引诱整个亚当的罪人后裔。主曾向使徒们预言了那恶者将来对他们的叛乱：“撒但已经要求你们，要像筛麦子一样筛你们；但我已经为你们祈求了我的父，使你们的信心不致缺乏”（路加福音22:31-32）。因为造物主对该隐所说的这句话和定论是明确的：“你必在地上‘哀号、战栗’，心怀忧虑”（创世记4:12），这在隐秘中成为所有罪人的写照和象征，因为亚当的后裔违背了诫命、沦为罪人后，便在隐秘中承接了这种形象。人们因反复无常的念头——如恐惧、惊慌、各种困惑、欲望以及形形色色的享乐——而心神不宁。这世界的王搅动着每一个未从神而生的灵魂，如同小麦在筛中不断翻转一般，以各种方式搅动人的心思，使所有人动摇，并用世俗的诱惑、肉体的享乐、恐惧和困惑将他们俘获（5,2）。

17. 主指出，那些追随迷惑和邪恶者意愿的人，身上带着该隐诡诈的印记；祂斥责他们说：“你们想要行你们父的私欲，他自起就是杀人的，也不在真理之中”（约翰福音8:44）。因此，整个亚当的罪人后裔都在暗中承受着这一定罪：你们将哀号战栗，被那播种你们的撒但，在地的筛中搅动。正如从亚当一人开始，整个人类便遍布大地；同样，某种情欲的败坏也渗透到了整个有罪的人类之中，而那位邪恶之王能够向所有人播撒出那些反复无常、物质化、虚妄且叛逆的念头。正如一阵风能使所有的植物和种子摇摆晃动，正如一片夜幕笼罩整个宇宙，那诡诈之王——作为某种象征罪恶与死亡的思想之暗——便以某种隐秘而残酷的风，肆虐并搅动着地上整个人类，他以反复无常的念头和世俗的欲望俘虏人心，用无知、蒙蔽与遗忘的黑暗充斥着每一个未从上头重生、思想与心灵尚未迁移至另一个时代的灵魂，正如所言：“我们的生命在天上”（腓3:20）。（5:3）。

e) 所有人都经历过这种状态，但无人知晓这究竟是何种邪恶，也无人知晓其根源，反而将其视为自然状态。

18. 可见的世界，从君王到乞丐，无不处于混乱、失序与斗争之中，而其中无人知晓其原因，即因亚当的罪过而产生的这种显而易见的邪恶——这死亡的毒钩；因为罪恶降临后，作为某种有理性的力量和撒但的本质，它播下了各种邪恶：它暗中作用于人的内在生命和理智，并以意念与之抗争；而人们却不知道自己是受某种外力驱使才这样做的，相反，他们以为这是自然而然的，是凭自己的判断行事。但在心灵深处拥有基督之平安与基督之启示的人，却知道这一切是从何而起（15:47）。

19. 亚当一族中曾涌现过多少君王，他们统治着整个大地，并深思着自己的王权！然而，在如此安逸之中，没有一个人能够认识到，第一位人类的罪行在灵魂中造成了怎样的损害并使其蒙上了阴影；正因如此，灵魂才无法察觉自身所发生的改变，即：心灵如今因自身的堕落而蒙受羞耻，且因心灵之眼被蒙蔽，无法看见我们祖先亚当在犯罪之前所看见的那种荣耀（45,1）。

20. 世间曾有闲散的智者：其中一些人在通晓万物方面展现出卓越才能，另一些人则以诡辩术的造诣令人惊叹，还有些人展现出雄辩的才能，另一些则是语法学家和诗人，并按照既定的规则撰写历史。还有各种艺术家，精通世俗的技艺……而所有这些人，因内心盘踞着那条蛇，且未意识到罪恶正栖身于他们之中，便成了诡诈之力的俘虏和奴隶，从他们的知识和技艺中未获丝毫益处（45,2）。

g) 尽管堕落带来的邪恶再大，它也没有完全扼杀人。人身上仍保留着属灵生命的迹象。

21. 我们并不说人已全然丧失、毁灭、死亡：他对上帝而言已死，却仍凭着自己的本性而活（12,2）。

22. 人因犯罪而灭亡，变得腐朽，撒但蒙蔽了他的心智。在某些方面，人确实已死；但在另一些方面，他依然活着，能够思考，拥有意志（26,1）。

23. 即便犯了罪，良知依然存在。（这一点在良心的活动中显而易见。）当强盗被押上法庭接受审判时，王子问他：“你作恶之时，难道不知道自己会被捉拿并处死吗？”强盗不敢说自己不知道，因为他心知肚明。淫乱者难道不知道自己在作恶吗？窃贼难道不知道自己在犯罪吗？——那么，即使没有圣经，人们凭着自然理智，难道不知道有上帝吗？到那日，他们将无法说：“我们不知道有上帝。”因为天上的雷声和闪电向他们宣告：“你们难道不知道，有位掌管万物的上帝吗？”（12, 8. 9）。

24. 有些人被伪教义所迷惑，不公正地断言：人已经彻底死亡，完全无法行任何善事（46, 3）。

25. 人仍保有上帝起初赐予他的自由。正如完美之人并非因某种必然性而与善相连，同样，沉溺于罪恶、将自己变成魔鬼器皿的人，也并非必然与恶相连（15,38）。

26. 你是自由的，若想沉沦，你的本性便易于改变。谁若愿意，就能顺服上帝，行在真理之道上，并掌控自己的欲望，因为这理智是对抗者，能以坚定的意念战胜邪恶的冲动和卑劣的欲望（15,21）。

27. 然而，人们以为凭借自身的自由就能消除犯罪的诱因，这种想法是徒劳的。人所能拥有的自由，仅限于抵制诱惑，而非在拥有这种能力的同时，必然也能掌控情欲。因为经上说：“若不是耶和華建造房屋，看守城池，守夜的就枉然警醒，建造的也徒然劳碌”（《诗篇》126:1）。（25:1）。

28. 邪恶以全部的力量和切实感在我们身上起作用，煽动一切不洁的欲望；然而，它与我们的结合，并非如某些人所言那般如同葡萄酒与水混合一般，而是如同同一块田地里，小麦自生其长，稗子也自生其长；又或者如同同一所房子里，强盗与房主各自存在（16,1）。

29. 当太阳照耀、风吹拂时，太阳有其自身的本体和本性，风也有其自身的本性与本体。同样，罪虽混入灵魂之中，但罪与灵魂各自都有其独特的本性（2,2）。

30. 泉源涌出清澈的泉水，但其底部却沉积着淤泥。若有人搅动淤泥，整个泉源便会变得浑浊。同样，当灵魂受到扰动时，便会与罪恶融为一体。撒但与灵魂合而为一，在淫乱或杀人之时，这两种灵便构成了一体。正因如此，“与邪恶者联合的，就是与淫乱者合而为一”（林前6:16）。而在其他时候，独立的灵魂会自主行动，为自己的行为悔改，哭泣、祈祷，并铭记上帝。倘若灵魂始终沉溺于邪恶之中，又怎能做到这些呢？因为撒但心肠刚硬，绝不愿让人悔改（16:2）。

3. 主——救赎的安排者

a) 堕落者唯一的救赎——就是主。主动了慈心，道成肉身降临，为要拯救我们。祂以自己的宝血洗净了我们的罪，藉着圣灵的恩典更新了我们衰败的本性，从而使我们配得进入祂的天国。

1. 这世界好比一个富人，他拥有宏伟壮丽的宅邸，银子金子、各种财物和众多仆从应有尽有，却突然被疾病和衰弱所侵袭；尽管所有亲属都站在他面前，但纵使拥有再多的财富，也无法使他摆脱病痛。同样，世间的一切精明算计、财富，乃至其他任何事物，都无法使沉溺于罪恶的灵魂脱离罪恶；唯有基督的降临，才能洁净灵魂与身体（45,3）。

2. 由于人类在不法之中受孕、在罪恶中诞生，自母腹中便与上帝隔绝，且自亚当之后罪恶开始作王以来，便一直沉溺于迷途之中；因此，上帝的羔羊便满怀怜悯而来，要凭祂自己的大能担起

世人的罪孽，先捆绑那原本强盛的仇敌，继而夺取他所掠夺的战利品，正如经上所言：“你掳掠了掳掠者”（《诗篇》67:19）。（《书信集》第433页）。

3. 自从违背诫命以来，撒但和黑暗的诸王便如同坐在自己的宝座上一般，盘踞在亚当的心、意和身体之中。主为何最终降临并从童贞女那里取了肉身？因为，倘若祂愿意以未显明的神性降临，谁又能承受得住呢？相反，祂正是通过这一器皿——肉体，向世人显现。最终，主将盘踞在肉体中的邪灵从宝座上推翻，即推翻了它们所统治的观念与意念，洁净了良心，并将心灵、意念和肉体都立为祂自己的宝座（6, 5）。

4. 神吩咐摩西制造一条铜蛇，将其高举并钉在树上，凡被蛇咬伤的人，只要仰望那铜蛇，便得医治。那条死蛇战胜了活蛇，因为它是主肉身的象征。因为主将祂从玛利亚那里领受的身体，高举在十字架上，悬挂在木头上并钉在上面，这已死的身體战胜并杀死了那活着、在人心底蠕动的蛇。这里有一个伟大的神迹（11, 8. 9）。

5. 那灵魂起初被有害情欲所造成的无法治愈的创伤所侵蚀，无论是义人、先祖、先知，还是宗祖，都无人能医治。摩西曾降临，却无法带来完全的医治。曾有祭司、供物、什一税、安息日、新月节、洗礼、祭物、燔祭，以及一切按律法所行的公义之事，但灵魂却无法从邪恶意念的不洁流中得医治与洁净；在救主降临之前，它的一切公义都无力医治人，这位真正的医治者，祂亲自医治，并将自己作为赎价献出，为全人类赎罪。唯独祂成就了伟大而救赎的赎罪与灵魂的医治，祂使灵魂脱离了奴役，并将其从黑暗中拯救出来（20, 5. 6）。

6. 那些源自尘世的疗法，即仅靠人自己的义行，无法治愈灵魂这种无形的创伤；唯有凭着天上的、神圣的本性之力，以及圣灵的恩赐——唯独通过这种疗法，人才能获得医治，并在圣灵洁净心灵后得着生命（20:7）。

7. 正如农夫下田耕作时，必须备妥适宜耕作的农具和衣物；同样，基督，这位天上的君王和真正的耕作者，当祂来到因罪恶而荒芜的人类中间时，披上肉身，并以十字架代替农具，耕耘了那荒芜的灵魂，从其中拔除荆棘和蒺藜，铲除罪恶的稗子，并将一切罪孽的残余都用火焚尽。就这样，祂以十字架之树耕耘了这灵魂，在其中栽种了最美好的属灵花园，这花园为上帝——万有的主——结出各种甘美且令人向往的果实（28, 3）。

8. 主基督更新了新约，借着十字架与死亡击碎了地狱与罪恶的大门，拯救了信徒的灵魂，将圣灵赐予他们，并领他们进入祂的国度（38, 3）。

9. 律法规定祭司要取两只鸽子：一只宰杀，另一只则用它的血洒在祭司身上，然后放飞，使其自由翱翔。这一行为是真理的象征与预表。因为基督已被献祭，祂的宝血洒在我们身上，使我们展翅高飞，因为祂赐给我们圣灵的翅膀，让我们毫无阻碍地在神的国度中翱翔（47, 2）。

10. 我们的主耶稣基督降临，正是为了改变、更新并重塑人的本性，并将这因罪过而被情欲压垮的灵魂，借着神圣之灵的重新浸润而重塑。祂降临，是要使信靠祂的人拥有新的心智、新的灵魂、新的眼目、新的耳力、新的属灵语言，简而言之——成为新人（44, 1）。

11. 正如仇敌将顺服于他的人据为己有，用有害的私欲将其包裹，涂抹上罪恶之灵，向他灌注各种不法之酒，使他成为新的；同样，主也使人脱离罪恶，借着圣灵的膏抹，使他成为新人（44, 2）。

12. 正如在可见的世界中，若没有轻便易航的船只——那种由木头制成、能在水面上漂浮的船只——没有人能凭一己之力横渡大海；因为若有人徒步涉海，必将沉没而丧生；同样，灵魂若不接纳那灵活、属天、轻盈的圣灵——祂能践踏并跨越一切邪恶势力和黑暗情欲所构成的那由诡诈之力和黑暗情欲构成的无法穿越的深渊，除非它接纳那行动自如、来自天上、轻盈如羽的圣灵，祂能践踏并战胜一切诡诈（44, 6）。

b) 主既已预备了救恩，便愿所有渴望得救的人都能得救，但绝不强迫任何人。

13. 我们的主耶稣基督，承担起拯救人类的重任，完成了全部的救赎工程，并从一开始就通过众圣父、宗祖、律法和先知们施以关怀；最后，祂亲自降临，不顾十字架的羞辱，忍受了死亡。祂的一切劳苦与关怀，都是为了从祂自己、从祂的本性中，借着圣灵生出儿女，并乐意让他们从祂的神性中从上头重生。正如世上的父亲若不能生育便会忧伤，主也因深爱人类——视其为祂自己的形

象——而愿用祂神圣的种子使他们重生。倘若有人不愿接受这种重生，不愿从圣灵的怀中重生，那对基督而言便是莫大的悲伤，因为祂曾为拯救他们而受苦受难（30,2）。

14. 主愿所有的人都能蒙受这种重生，因为祂为所有人而死，并呼召所有人进入生命。而生命就是从神而来的重生。因为若没有这种重生，灵魂便无法存活，正如主所说：“人若不从上头重生，就不能见神的国”（约翰福音3:3）。因此，所有信靠主并蒙恩得着这重生的人，都给在天上生他们的父母带来了喜乐与极大的欢欣；众天使和圣洁的权能也都为那由圣灵所生、并成为灵的灵魂而欢喜（30,3）。

15. 农夫将种子撒遍各处，盼望它们都能结出果实；随后他手持镰刀前来，若未见果实便深感悲伤。同样，主也愿祂的话语播撒在人的心中。但正如农夫为收成稀少的田地而忧伤，主也为那贫瘠且不结果子的心而悲伤（32,11）。

16. 正如一位君王若遇见一个贫穷病弱的人，不仅不以他为耻，反而用药剂医治他的伤口，将他迎入宫中，为他披上紫袍、戴上冠冕，并让他与自己同席共餐；同样，天上的君王基督来到病弱的人面前，也医治了他，并接纳他同享自己的王宴；而且并非强迫他的意志，而是通过劝诫感化他，使他蒙受了如此的尊荣（15,28）。

17. 《福音书》记载，主差遣仆人去邀请愿意的人，并告诉他们：“我的筵席已经预备好了”（马太福音22,4），但受邀者却推辞了，有人说：“我买了牛，要与人一同宰杀”；另有人说：“我娶了妻，因此不能去”（路加福音14,19.20）。你看——邀请者已做好准备，被邀请者却推辞了，当然，他们自己要为此负责。你看，主为他们预备了天国，呼召他们进去，但他们却不愿意（15,29）。

18. 主不断地叩击我们心灵的门，要我们向祂敞开，好让祂进入并在我们的灵魂中安息，并在我们里面建立居所。因为祂说：“看哪，我站在门外叩门；若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去”（启示录3,20）。为此，祂甘愿受尽苦难，将自己的身体交于死地，并救赎我们脱离奴役，好使祂来到我们的灵魂中，在其中建立居所。因为祂的食物、饮料、衣物、庇护所和安息，都在我们的灵魂之中。因此，祂不断叩门，渴望进入我们心中。让我们接纳祂，将祂迎入内心，因为对我们而言，祂既是食物，又是饮品，更是永恒的生命。任何灵魂若如今不接纳祂进入自己，不让祂在自己里面安息——或者更确切地说，自己未能在祂里面得享安息——就无法在天国与圣徒同得基业，也无法进入天城。主耶稣基督啊，求祢亲自将我们领入其中！（30,9）。

4. 立定在主里得救的坚定决心

灵魂迈向救赎的历程，始于对救赎的渴望，以及在主里实现这一目标的坚定决心。主已成就了我们的救赎，为救赎预备了一切，并愿人人得救。只待人迈出第一步，开启救赎之路。

a) 我们的意愿是必不可少的条件。

1. 人天生具有旨意，而上帝所寻求的正是这一旨意。因此，上帝命令人首先去理解，理解之后去爱，并以意志去践行。至于将思想付诸行动、承担劳苦或成就事业——这都是主赐予那些心怀渴望并坚信不移之人的恩典。因此，人的意志可谓是不可或缺的条件。若无意志，上帝自己便不会作为，尽管祂本可凭祂的自由行事。因此，圣灵成就事工取决于人的意志。反之，若我们全然顺服，那在一切事上奇妙且完全超乎想象的上帝，便将一切功劳归于我们（37,10）。

2. 正如那位患血漏的妇人，虽然无法自愈，身体仍受溃疡之苦，但她仍有双腿可以来到主面前，一到那里便得着医治；同样，那位瞎子虽然因看不见而无法来到主面前，但他却发出了比信使奔走还快的呼声：“大卫的子孙，可怜我吧”（马可福音10:47）——就这样，因着信，当主来到他面前并使他重见光明时，他便得着了医治；同样，灵魂虽然被可耻的情欲所伤，虽然被罪恶的黑暗所蒙蔽，却仍拥有向耶稣呼求的意志，恳请祂前来，使灵魂获得永恒的救赎（20:7）。

3. 正如那位瞎子若不呼求，那位患血漏的妇人若不来到主面前，就无法得医治；同样，若有人不凭自己的意志、全心全意地来到主面前，也不以坚定不移的信心恳求祂，他就无法得医治。因为他们为何能立刻得医治，而我们却仍未从隐秘的私欲中得医治呢？正因我们的不信、我们的心志不一，以及我们没有全心爱祂、没有真诚地信靠祂，我们才尚未获得属灵的医治与救恩。因此，让我们信靠祂，并真诚地来到祂面前，好叫祂速速在我们里面成就真正的医治。因为祂应许过：“凡求

祂的，祂必赐下圣灵”（路加福音 11:13），为叩门者敞开大门，并使寻求祂的人得着祂（马太福音 7:7）。“那应许的”（提多书 1:2）绝非虚假。（20:8，类似 45:2）。

4. 虽然婴儿无力做任何事，也无法靠自己的双腿走向母亲，但他为了寻找母亲，仍会蠕动、呐喊、哭泣。母亲便心生怜悯，她为孩子竭尽全力、哭喊着寻找自己而感到欣慰。正因婴孩无法走向母亲，母亲便被对婴孩长久寻觅所激发的爱所感动，主动走向他，以极大的温柔将他抱起、抚慰并哺育他。仁慈的上帝对那前来寻求祂的灵魂，也是如此行事。但祂更因祂固有的爱与祂自身的良善所驱使，紧紧依附于有理性的灵魂，并正如使徒所言，与之成为“一灵”（林前 6:17）。(46, 3)。

5. 主满有怜悯且恒久忍耐，期待着我们的归向；若我们犯罪，祂便忍耐着，期盼我们悔改；若我们跌倒，祂也不羞于再次接纳我们，正如先知所言：“跌倒的人岂不起来？背离的岂不归回？”（耶 8:4）。只要我们清醒过来，怀着美好的意念，尽快以正确的方式转向祂寻求帮助，祂就随时准备拯救我们，因为祂期待我们竭尽所能、热切地向祂倾注意志，这种意志源于信仰的自觉抉择和虔诚的热忱；而我们的一切成长，都是祂亲自在我们里面成就的。因此，让我们摆脱一切偏见、懈怠和懒惰，努力变得刚强，随时准备跟随祂的脚步，不要因被这种恶习所诱惑而一拖再拖，因为我们不知道何时会离开这肉体（4:17）。

b) 愿望是如何产生的。

aa) 来自上帝的唤醒。主以无形的方式启迪灵魂，有时通过灾祸，有时通过祂直接的作为——正如对使徒保罗那样——但呼吁人悔改的普世使者，就是上帝的话语。

6. （对于身陷罪中的人）上帝乐意再次引领他重获新生，并劝诫他痛哭并悔改。如果人持续这样做（为自己哀恸），那么对于那些为往昔过犯悔改的人，上帝会劝导他再次痛哭并献上悔改（以便终生详细地为过犯哀恸）。(15, 15)。

7. 当你因神的管教而遭遇悲伤、苦难和创伤时，那些你认为令人厌恶的事，恰恰对你的灵魂有益。若不幸降临，你便开始自言自语：我在世上是不幸的，我要弃绝世界，去侍奉神。有时，当你产生这种想法时，便会听到这样的诫命：“变卖你的财产”（马太福音 19:21），要憎恶肉体的交往，侍奉上帝。于是，你会开始为自己在世上的不幸心怀感恩，因为正因如此，你得以顺服基督的诫命。最后，如果你在对待可见之事上的想法已有所改变，并远离了世俗与肉体的交往，那么你也应当在心思上有所改变，将属肉体的智慧转变为属天的智慧。那时，你便开始思考那条你曾听闻的诫命，心中仍不得安宁，只将追求所听闻之事的责任与劳苦扛在自己肩上（32, 7）。

8. 圣保罗是如何被上帝擒获的？正如一个叛乱者掳走某人并将其带走，随后自己却被真正的君王擒获一样，保罗在罪的叛逆之灵支配下，曾迫害并掠夺教会，但因他是在无知中行事，并非出于对抗上帝，而是仿佛在真理而奋斗，所以主并未轻视他，反而将他擒获。天上的真王以不可言喻的恩典眷顾他，使他有幸听见祂的声音，并像对待仆人一样轻拍他的面颊，赐予他自由。你看，主的大慈大悲何等彰显！那些沉溺于罪恶、心性刚愎的灵魂，主能在顷刻之间改变他们，并将祂的恩典与平安赐予他们（18, 8）。

9. 正如君王给那些他想赐予文书和礼物的人写信，向所有人宣告：“请尽快来见我，从我这里领受王室的恩赐”——如果他们不来领受，那么阅读这些信件对他们毫无益处，反而会因不愿前来、未能从王的手中蒙受尊荣，而招致死亡；同样，作为君王的神，也像写信一样将神圣的经文呈献给世人，宣告给他们，使那些呼求神并信靠祂的人，能够祈求并领受来自神性位格的天上恩赐。因为经上记着说：“使我们得与神的性情有分”（彼得后书 1:4）。倘若人不去求、不去领受，那么阅读圣经对他便毫无益处；相反，他将因不愿从天上的君王那里领受生命之恩赐而成为该受死之人，因为若没有这恩赐，就不可能获得永生（39）。

bb) 与自我斗争，以使意志顺服于召唤。

10. 人并非一听到上帝的话语，就立刻配得上这美善的荣耀。若主张相反的观点，便是剥夺人的意志，并否认与理性相抗衡的相反力量的存在。而我们则认为，聆听圣言者会先感到懊悔，随后开始在属灵争战中操练并受教，与撒但搏斗并奋力抗争，经过漫长的较量与搏斗后，最终获得胜利并成为基督徒（即决心成为基督的虔诚追随者）。(27, 20)。

bb) 影响意志倾向的观念与信念。在这场与自我的斗争中，心灵汇集了各种激励和驱使的真理观念与信念，这些观念和信念能够激发并鼓舞人心。圣玛卡里乌斯在此首先强调的是：上帝为我

们的救赎所做的一切，以及祂为这救赎之事所作的种种应许。他经常以各种不同的措辞来谈论这一点。

11. 深入领悟灵魂的智慧本质，且不可敷衍了事。不朽的灵魂犹如一件珍贵的器皿。看哪，天地何其广阔，但上帝所眷顾的并非它们，而是唯独你。凝视你自身的尊贵与尊严，因为祂并非派遣天使，而是主亲自降临为你代求，呼唤那迷失、受创的你，使你重获纯洁的亚当之初貌。上帝亲自降临为你辩护，将你从死亡中拯救出来。所以，要坚定不移，想象一下上帝对你的眷顾是何等深厚（26, 115. 28）。

12. 试想，一位君王遇见一位身穿破衣的贫苦少女，他并未因此感到羞耻，反而为她褪去污秽的衣衫，洗净她身上的污垢，为她披上洁白的长袍，使她成为王室的密友，并邀请她一同参与王室的宴席与庆典。主也是如此，寻获了那受伤且心碎的灵魂，赐予她医治，褪去她身上被玷污的衣裳和罪恶的羞耻，为她披上君王的、天上的、神圣、光辉灿烂且荣耀的王袍，为她戴上冠冕，并让她参与王室的筵席，共享喜乐与欢欣（27, 3）。

13. 因此，基督教绝非微不足道之事，而是伟大的奥秘。你要认识到自己的高贵，即你已被召入君王的尊荣之中，你是“被拣选的族类，圣洁的国度”（彼得前书 2, 9）。基督教的奥秘对这个世界而言是极其非凡的。君王可见的荣耀与财富属于尘世，是会朽坏的、短暂的；而那国度与财富却是神圣的、天上的、荣耀的，永不消逝，永不终止。因为在天上的教会中，众人与天上的君王一同作王；正如祂自己是从死里首先复活的（歌罗西书 1: 18），与祂一同作王的人也是长子（27: 4）。

14. 赐予基督徒的应许是何等伟大、何等难以言表，其伟大程度甚至使天地间的一切荣耀与美好，以及其他种种装饰、多样性、财富、美感与可见之乐，都无法与单凭一个灵魂所拥有的信心与丰盛相提并论。既然有主如此多的激励与应许，我们怎能不渴望全然归向主，将自己全然献给祂，按照福音的教导舍弃一切，并以我们的灵魂去爱祂——独一无二的主，而不爱其他任何事物呢？这一切都已赐予我们，这又是何等大的荣耀！自教父与先知时代以来，主对我们的眷顾何其多！所宣告的应许何其多！所给予的激励何其多！主从起初就对我们怀有何等的大慈大悲！最后，在祂降临之时，祂更通过被钉十字架向我们彰显了难以言喻的恩典，为要引领我们这些归信者进入生命。然而，我们却仍不肯放下自己的私欲、对世俗的爱恋、那些卑劣的动机与习惯，因此显得信心薄弱，甚至不忠！然而，即便如此，主依然对我们仁慈，在看不见之处守护并安抚我们，直到最后也不因我们的罪过将我们交于邪恶和世上的迷惑；祂凭着极大的仁慈和长久忍耐，不让我们灭亡，因为祂仍期待着我们终有一日会归向祂（4:17-18）。

15. “眼未曾见，耳未曾闻，人心也未曾想到的，神已为爱祂的人预备了”（林前2:9）这句话是什么意思？当时，伟大的义人、君王和先知们虽然知道救主将会降临，但他们既不知道、也没有听说过，更未曾想到：祂将受苦并被钉在十字架上；祂的宝血将在十字架上倾流；将有火与圣灵的洗礼；在教会中将献上饼和酒，这正是祂肉身与宝血的象征；领受可见之饼的人将在灵里品尝主的肉身；使徒和基督徒将领受保惠师，披戴从上头来的能力，得以与圣灵合一。先知和君王对此一无所知，这些事也从未浮现在他们心中（27, 17）。

16. 既然这些恩典已为我们预备，这些应许已赐下，主也如此恩待我们，我们就不可懈怠，也不可偏离正道，当急切追求永生，并全然献身于取悦主（49, 5）。

17. 听闻灵魂的尊贵，以及这有理智的本质何等宝贵，你可明白：天地虽将消逝，你却蒙召成为神的儿女、基督的弟兄，并成为基督的新妇？在可见的世界里，新郎的一切都属于新娘；同样，主的一切也都托付给你。因为祂亲自降临，正是为了为你代求，呼召你。而你却毫无自知之明，也不明白自己的高贵，因此，属灵之人有理由为你的堕落哀叹，说：“这尊贵的人竟不明白，竟与无知的牲畜同列，又像它们一样”（《诗篇》48:21）。(16,13)。在此之后，他还提出了其他见解：我们的目标是与自己本性相合者——即主——同在；特别是，唯有跟随主，我们才会得享安好；而若不跟随祂，便再没有比这更糟糕的境况了。

18. 若你举目仰望太阳，便会发现太阳在天上运行，而它的光芒与光线却降临大地，其全部的光辉与荣光都倾注于大地。同样，主坐在父的右边，高过一切元首和权柄，但祂的目光注视着住在世上之人的心，为要将那些等候祂帮助的人提升到祂所在之处。因为祂说：“我在哪里，我的仆人也应在哪里”（约翰福音 12: 26）。然而，那些不会说话的动物比我们更有智慧，因为它们各自都与自

己的同类结合：野兽与野兽，羊也与自己的同类。而你却不回归你天上的亲族，也就是主，反倒在思想上认同并倾向于邪恶的念头，成为罪的帮凶，与罪恶一同与自己为敌，从而将自己交给了仇敌作为猎物，正如被鹰捕获的鸟儿被吞噬，或被狼捕获的绵羊被吞噬，又如那个伸手触碰毒蛇而遭其咬伤的孩童一样（45, 6）。

19. 灵魂归属于与之在交融与合一中同心同愿的那一位。因此，若灵魂内有上帝之光，并活在其中，以各种美德装点自己，便能分享安息之光；若灵魂内有罪恶之暗，则必受定罪。那渴望在永恒的安息与光明中与神同在的灵魂，必须向昔日的诡诈黑暗死去，从而进入另一种生命，接受神的教导。听闻此言，请审视自己，这在你身上是否已经发生。若未发生，你就应当不断地哀恸、哭泣并深感痛悔。既然你对天国而言仍如死人一般，就当向主呼求，凭着信心祈求，使你蒙恩得着真正的生命。上帝创造这身体时，并非出于祂自己的本性，也非让身体从自身汲取生命、食物、饮水、衣物、鞋履；相反，祂创造的身体本身是赤裸的，并安排它从外界获取一切生活必需品，身体若没有外界存在的事物——即没有食物、没有饮水、没有衣物——便无法生存。倘若它仅限于自身本性所具备的，而不从外界获取任何东西，那么它就会崩溃并消亡。同样，灵魂若不具备上帝之光，虽是按上帝的形象被造的（因为上帝如此安排并恩准，使它拥有永恒的生命），却并非从其自身本性，而是从上帝的神性、从祂自己的圣灵、从祂自己的光中，领受属灵的食物和属灵的饮品，以及天上的华服，这些构成了灵魂真正的生命（1, 8. 10）。

20. 正如前文所述，肉体中的生命并非源于自身，而是源于其外之物，即源于大地；若无外界之物，肉体便无法存活。同样，若灵魂至今尚未在“活人之地”中重生，且未能在那里获得属灵的滋养并属灵地成长，在主面前茁壮成长，并未能以不可言喻的天上美善之衣，将神的本性包裹起来，那么，若没有这种滋养，灵魂便无法凭自身在喜乐与安息中存活。因为神的本性既包含“生命的粮”——那位曾说：“我就是生命的粮”（约翰福音 6: 35）的，“活水”（约翰福音 4: 10），“使人心欢喜的酒”（诗篇 103: 15），“喜乐的油”（诗篇 44: 8），以及天上的圣灵所赐的丰富食粮，还有上帝所赐的光明天衣。这正是灵魂的天上生命。身体若停留在其本性中，便要遭殃，因为它会腐朽并死亡。灵魂若仅停留在其本性中，不与神圣之灵交通，同样要遭殃，因为它将死去，无法蒙受永恒的神圣生命。正如当病人的身体已无法进食时，亲友、至亲和所爱之人都会为他们痛心疾首、潸然泪下；同样，上帝和圣天使们也认为，那些不品尝圣灵的天上食粮、不活在不朽之中的灵魂，是值得流泪哀悼的（1, 11）。

21. 因此，倘若你内里的那人已通过亲身体验并毫无疑问地领悟了这一切，那么你确实正在过着永恒的生命，你的灵魂此刻便已与主同享安息；你确实已从主那里获得并领受了这一切，以便过上真实的生命。倘若你未能在自己里面察觉到这一切，那就应当哭泣、悲伤并哀叹，因为直到如今，你尚未获得永恒的属灵财富，也尚未领受真正的生命。因此，要为自己的贫乏而痛悔，日夜恳求主，因为你正处于可怕的罪恶贫困之中。唉，但愿有人至少能为自己的贫乏而怀有这般忧伤！唉，但愿我们不要像那些心满意足的人一样，在漫不经心中虚度光阴！凡哀恸、寻求并坚持不懈地向主祈求的人，必更快地获得拯救和天上的财富，正如主在讲述不义的法官和寡妇的故事时所说：“*上帝岂不更要为那些昼夜向祂呼求的人伸张正义吗？我对她说：祂必速速为他们伸冤*”（路加福音 18: 7, 8）。（1: 12）。

22. 主降临的全部意义，是为了那躺在黑暗、罪恶、污秽之灵和邪恶势力坟墓中、如同死人一般的人，好叫主如今在这个时代使这人复活并赋予生命，洁净他一切的污秽，用祂的光照亮他，并使他披上祂天上的神性圣袍。到了身体复活之时，那些灵魂早已复活并得着荣耀的人，他们的身体也将得着荣耀；这些身体将因灵魂——如今已蒙光照并得着荣耀——而发光，穿上那非人手所造、属天的居所，进入神圣之光的荣耀之中。你看，神的荣耀是何等难以言表、难以测度！基督徒那不可测度、无边无际且难以理解的财富，是无法用言语表达或描述的。因此，我们应当竭尽全力投身于基督徒的修行，并领受这份财富，因为基督徒的产业和份就是上帝自己。正如经上所记：“*耶和華是我的产业，是我的杯*”（《诗篇》 15: 5）。（34, 2. 3）。

23. 正如没有盐的肉会腐烂，散发出浓烈的恶臭，因那难以忍受的臭味，人人都对其避之唯恐不及；而在腐烂的肉中，蛆虫四处爬行，在那里觅食，啃食肉块并栖息其中，但一旦撒上盐——那些以肉为食的蛆虫便会被消灭而死，恶臭也随之消散，因为盐的特性正是消灭蛆虫并消除恶臭；同

样，任何未被圣灵“盐化”、未沾染天国之盐的灵魂，即未得神之大能滋养的灵魂，便会腐烂，并充斥着诡诈意念所散发的恶臭；正因如此，神的面容会因这可怕的恶臭而转离——那些虚妄的意念、黑暗与情欲栖息于此类灵魂之中，其中盘踞着邪恶而可怕的蠕虫，即诡诈的灵与黑暗势力，在那里觅食、筑巢、爬行，吞噬并腐蚀这灵魂。因为经上说：“*我的伤口发臭，腐烂了*”（《诗篇》37:6）。但一旦灵魂投靠上帝，信靠祂并求得生命之盐——那良善且仁爱的圣灵，从天而降的盐便会消灭其中的可怕蠕虫，消除有害的恶臭，并以其大能洁净灵魂。因此，当真正的盐使灵魂恢复健康、免于伤害时，它便能重新投入使用，侍奉天上的主。正因如此，在律法中，为昭示这一点，上帝吩咐要将一切祭物用盐调味（利未记2:13）。（1:5）。

24. 正如在可见的世界中，赤身露体者会遭受极大的羞耻和耻辱；朋友会因对方赤身露体而疏远朋友，亲人也会因亲人赤身露体而疏远亲人；孩子们看到父亲赤身露体时，会移开视线，以免直视父亲赤裸的身体，走近，“*背过身去*”，并用目光避开，为他遮盖（创世记9:23）；同样，上帝也会远离那些没有完全披戴圣灵外袍、没有有能力与真理中披戴主耶稣基督的灵魂（20:1）。

25. 人类的始祖一看到自己赤身裸体，便感到羞耻。赤身裸体竟蕴含着如此多的羞辱！既然肉体上的赤身裸体都会招致如此羞耻，那么，那些脱离了神圣大能、未以全然的真理披戴上主耶稣基督那不可言喻、不朽坏且属灵的袍服的灵魂，就更会蒙上更大的羞耻与不耻之名。凡是脱离了那神圣荣耀的人，都应当像亚当在肉体上赤身露体时那样，为自己感到羞耻并意识到自己的不耻；尽管亚当用无花果叶给自己做了衣服，但他仍背负着羞耻，深知自己的贫乏与赤裸。因此，这样的灵魂应当向基督祈求——祂赐予衣袍，并在不可言喻的光中以荣耀为人披戴；切勿用虚妄的意念为自己编织衣袍，也不要被自身的义所迷惑，以为自己已拥有救恩的衣袍（20,2）。

26. 正如主人亲自在场的房屋，总是充满各种装饰、美丽与华美；同样，那心中有主、且主常驻其中的灵魂，也会充满各种美丽与华美，因为主及其属灵的珍宝是这灵魂的居所和掌权者。但那座主人缺席、无人掌管的家，可悲啊！因为它会逐渐倾颓、荒废，充斥着各种污秽与混乱；正如先知所言，那里将有“*鸱鸪和恶魔*”（赛13:21），因为在荒废的房屋里，野猫、野狗和各种污秽之物都会找到容身之处。可悲啊，那灵魂若不从沉重的跌倒中站起来，内心却有那些劝说并强迫她与新郎为敌、企图败坏她的思想、使她背离基督的声音（33,3）。

gg) 面对这些启示，灵魂本已准备好顺从跟随主的呼召，但“*我们还有时间去做*”的想法却接踵而至，从而削弱了这份渴望。圣马卡里乌斯用强有力的警示来驱散这些念头，指出推迟救赎之事物的危险。上帝的宽容可能会耗尽——届时，灭亡便不可避免。

27. 我担心，对于我们这些漠视一切、受偏见所困的人来说，随着时间的推移，使徒的那句话会不会应验在我们身上，即：“*你既不因祂的恩慈、温柔和长久忍耐而欢喜，也不明白，上帝的恩慈是引导你悔改的*”（罗2:4）？倘若我们在祂的长久忍耐、恩慈和温柔之下，反而增加罪孽，并因自己的懈怠与轻慢而招致最严厉的定罪，那么使徒的话就必应验在我们身上：“*你因自己的刚愎和不悔改的心，正在为自己积蓄忿怒，以致在忿怒之日，当神公义的审判显明出来的时候，你必受刑罚*。”（罗马书2:5）因为神的恩典是何等浩大、何等不可测度，祂对人类的忍耐更是难以言表；只要我们愿意清醒过来，并竭力全然归向神，便能获得救恩（4:19）。

28. 倘若你想认识神的长久忍耐和祂的大恩，我们便可从充满圣灵的经文中学习到这一点。看看以色列人吧，他们的祖先曾蒙应许，“*基督按肉体说，是从他们出来的；律法和圣约也是从他们出来的*”（罗9:4-5），他们犯了多少罪？他们曾多少次背离正道。然而，上帝并未永远弃绝他们，而是为了他们的益处，暂时将他们交于刑罚之中；祂愿借着苦难软化他们刚硬的心，引导他们、激励他们，并差遣先知到他们那里去；当他们犯罪得罪祂时，祂对他们忍耐了多久？祂欣然接纳悔改的人；当他们再次堕落时，祂并未弃绝他们，而是通过先知呼吁他们悔改；尽管他们多次背离祂又归向祂，祂每次都慈爱地迎接，仁慈地接纳，直到他们最终犯下大罪，亲手将自己的主钉在十字架上——根据先祖和圣先知们的传统，他们本应期待这位主成为他们的救赎主、救主、君王和先知。因为，当祂降临之时，他们非但没有接纳祂，反倒对祂施加了极大的亵渎，最终将祂钉在十字架上处以死刑。由于这一巨大的侮辱和极端的罪行，他们累积的罪孽已达满盈，因此当圣殿的幔子裂开、圣灵离开他们之时，他们便被彻底弃绝了。因此，他们的圣殿被交给了外邦人，遭到毁坏并沦为荒芜之地，正如主所预言的：“*这里将没有一块石头留在另一块石头上，不被拆毁*”（马太福音24:2

）。就这样，他们被彻底交给了外邦人，被当时掳掠他们的列王分散到世界各地，并被命令不得再回到自己的故土（4:20）。

29. 如今也是如此，那位对我们每个人都仁慈良善的上帝，正显明祂的宽容；尽管祂目睹每个人一次又一次地冒犯祂，却保持沉默，等待着人是否会随着时间的推移而清醒过来，是否会改变，不再冒犯祂；并且祂以极大的爱与喜乐接纳那些从罪中回转的人。因为祂如此说：“一个罪人悔改，在天上也要这样为他欢喜”（路加福音15:10），又说：“我天父的旨意，绝不愿这些小孩子中失落一个”（马太福音18:14），即最微小的人。但如果有人面对上帝对他的大慈大悲与长久忍耐——当上帝并未因他每次明里暗里的罪过而施以惩罚，而是看见后保持沉默，仿佛在等待悔改——却自己陷入极大的疏忽，开始罪上加罪，将轻率叠加于轻率之上，在一种过犯之上又制造另一种，直至罪孽满盈，那么他最终便会陷入一种无法自拔的罪中，从而心碎绝望，投身于邪恶之中，彻底灭亡（4.21）。

30. 所多玛人便是如此。他们屡次犯罪却不悔改，最终因怀有恶意对抗天使，陷入了如此严重的罪孽，以致已无悔改的余地，而是被彻底弃绝，因为他们已填满甚至超越了罪孽的限度。因此，根据神的审判，他们被火焚毁。挪亚时代也是如此，人们屡次堕落却不悔改，罪恶愈演愈烈，最终使整个大地都陷入败坏。同样，对于那些屡次冒犯上帝、得罪祂子民的埃及人，上帝依然施以怜悯，并未降下足以彻底灭绝他们的刑罚，而是仅为警示——以促使他们悔改归正——给予他们轻微的惩罚，以此彰显祂的宽容，并期待他们的悔改。但他们多次得罪神的子民，时而悔改，时而又重蹈覆辙，最终沉溺于那恶毒意志所滋生的古老不信之中，用繁重的劳役压迫神的子民；最后，当神借着摩西行诸多神迹，将百姓从埃及领出来时，他们竟犯下大罪，竟追赶神的子民。因此，神的审判最终将他们灭绝、毁灭，并使他们沉没在洪水中，认定他们不配享有可见的生命（4:22）。

31. 亲爱的弟兄们，我们已就此广泛论述，并以从圣经中汲取的见解加以证实：我们应当尽快悔改，急忙归向那位对我们满有怜悯的主——祂正等待着我们完全远离一切诡诈与恶意的偏见，并以极大的喜乐接纳那些归向祂的人——我们之所以广泛论述，我之所以特别强调这一点，更是为了不让我们的轻慢日渐加深，不让我们的过犯日益增多，从而招致神的忿怒。因此，让我们竭力以真诚的心转向上帝；既然绝望是邪恶与诡诈的诱导，在回想以往的罪过时，切勿对得救失去希望——正是这些罪过使人陷入绝望、消极、疏忽和漫不经心，以致当人悔改归向主时，却因主对人类的大慈大悲，未能获得救赎（4, 24）。

dd) 与此同时，当灵魂以这种方式下定决心开始得救之事时，仇敌便向它射出最后几支燃烧着的绝望与无望之箭。

32. 有时，撒但会在你心中与你对话：“看啊，你做了多少恶事，看啊，你的灵魂充满了多少狂乱，你背负的罪孽如此沉重，以至于你已经无法得救了。”他这样做，是为了把你推入绝望之中，因为你的悔改令他感到不快。因为，一旦罪因过犯而进入，它便时刻与灵魂对话，如同人与人交谈一般。你也当这样回答它：“在主的圣经中有这样的见证：‘我并不要罪人死亡，而是要他悔改，使他离开邪恶的道路，得以存活（耶33:11）’。因为祂降世，正是为了拯救罪人，使死人复活，使被杀者复生，并照亮那些身处黑暗中的人。”的确，祂降临后，召唤我们成为祂的儿女，进入那圣洁、和平的城邑，进入永不消逝的生命，进入不朽的荣耀；只要我们能为我们的开端画上美好的句号，在贫穷、漂泊、苦难中坚守，不断向神祈求，坚持不懈地叩门。正如身体与灵魂相近，主也近在咫尺，随时准备降临，开启心灵紧闭的门扉，并将天上的财富赐予我们。祂仁慈且爱人，祂的应许绝不虚假，只要我们以耐心寻求祂直到终点（11, 15）。99.

33. 试想波斯军营与罗马军营，有两位充满勇气、实力相当的青年从其中走出，展开搏斗。正如相互对立的力量与智慧彼此势均力敌、力量相当一样，撒旦虽以谄媚之词引诱灵魂屈从于其意志，但灵魂也会反抗，在任何事上都不服从他，因为这两种力量只能引导，而不能强迫人行善或作恶。正是这样的意志会得到上帝的帮助，它能够通过斗争获得来自天上的武器，借此战胜并根除罪恶；因为灵魂虽能抵御罪恶，但若没有上帝，便无法战胜或根除邪恶。而那些声称罪恶如同强壮的巨人，灵魂却如同少年的人，其言论是错误的。因为，倘若真有如此悬殊的对比——罪恶被比作巨人，灵魂被比作少年——那么，那位赐予人类律法、命人与撒但作战的立法者（27, 22）便是不公义的。

34. 如果我们觉得要从那些压倒我们的诸多罪恶中回转，似乎难以做到甚至不可能——（而这种想法，正如我们所说，是恶意的诱导，也是我们得救的障碍）——那么，让我们铭记并切勿忽视：主曾凭着祂的仁慈降临于我们，使瞎眼者重见光明，医治瘫痪者，治愈各种疾病，使那些已遭腐朽与毁灭侵蚀的死人复活，使聋子重获听力，从一个人身上驱逐了一群恶魔，并使陷入如此疯狂状态的人恢复了理智。更何况那向祂转回、向祂寻求恩典、向祂求助的灵魂，祂必使之回转，并引领其进入节制与无欲的境界，完善一切美德，更新心灵，赐予其健康、理性的洞察力、思绪的平安，并从盲目、耳聋以及因不信、无知和无畏而导致的麻木，将它提升至节制、美德与心灵纯洁的境界。因为创造身体的那一位，也创造了灵魂。正如祂在世时，凭着祂的仁慈，作为良善而独一的医治者，向所有来到祂面前、寻求祂帮助与医治的人，慷慨地赐予他们所需要的，祂在属灵的事上也是如此慷慨（4, 25）。

35. 祂借着这一切劝勉我们，要我们坚定不移、持续不断、不知疲倦地向祂求取恩典的代祷，因为祂是为罪人而来的，为要使他们归向祂，并医治那些信靠祂的人。只要我们竭尽所能地摒弃不良的偏见，憎恶自己邪恶的行径和世俗的诱惑，远离那些诡诈而虚妄的念头，并始终竭尽所能地亲近祂，祂就随时准备向我们施以援手，因为祂极其仁慈，赐予生命，医治无法治愈的激情，拯救那些呼求祂、转向祂的人；这些人凭着自己的意志，在力所能及的范围内，自然而然地远离一切世俗之爱，将心智从尘世中抽离，并以自己的渴望和寻求投向祂（4, 27）。

e) 当一切违背的念头都被驱除后，为使意志顺服而进行的自我斗争便告结束，从而形成了一种为成就自身救赎而侍奉主的决心，这种决心坚如死亡。其表现为：宁可死去，也不再纵容罪恶。

36. 圣马卡里谈到那种怀有真正决心的灵魂：无论遭遇何种打击，身处千般诱惑之中，忍受一切磨难，它都会说：“纵使我死，也不会离弃祂”（即主，不会为了取悦罪恶和仇敌而离弃祂）。（26,8）。

ЖЖ) 但他更常将这种决心表述为灵魂的献祭，如同将牲畜献为祭物一般：因为这种决心正是将自己作为全燔祭献给主的自我牺牲。

37. 若属肉体的人决心改变自己，他首先必须死去，从而对以往那诡诈的生活变得毫无结果（46,2）。

38.（关于祭物，律法规定）先由祭司将其宰杀，使其死亡，然后将其肢解，撒上盐，最后投入火中。因为如果祭司事先不将羊献上宰杀并使其死亡，它就不会被撒盐，也不会作为全燔祭献给主。同样，我们的灵魂在来到真正的至高大祭司基督面前时，必须由祂亲自宰杀，从而为自己的诡诈和曾经过的那种邪恶生活——即罪恶——而死；正如生命离开祭物一样，也必须使它脱离情欲的诡诈。正如身体在灵魂离去后会死亡，不再过以往的生活，既不能听也不能行；同样，当天上的大祭司基督借着祂大能的恩典，将灵魂中为世俗而活的生命献上并使其死去时，灵魂便为那曾经过去的诡诈生活而死，不再听见、不再说话、不再生活在罪恶的黑暗中，因为情欲的诡诈，如同她的灵魂一般，借着恩典从她里面离开了。使徒也呼喊说：“*世界对我已经钉在十字架上，我也对世界已经钉在十字架上*”（加拉太书 6: 14）。（1: 6）

zz) 为了将这一真理更深刻地铭刻在人们心中，圣马卡里详细阐述道：灵性生活中的所有挫折、所有的跌倒与背离，以及所有道德上的消沉，都源于缺乏那种舍己的决心——即舍弃一切、全心全意为上帝劳作的决心。

39. 能将良好的开端与圆满的结局结合起来，一帆风顺地抵达终点，对独一真神怀有纯粹的爱并舍弃一切的人，寥寥无几。许多人曾深受感动，许多人曾领受天上的恩典，被天上的爱所触动，但因无法承受途中遇到的各种挣扎、考验、劳苦以及来自邪恶者的诱惑，因为每个人心中都存有对尘世事物的爱恋，无法完全舍弃这份爱，于是因软弱、懈怠，或是出于自身意志的怯懦，又或是因对尘世事物的爱恋，便重返各种世俗的欲望之中，留在尘世并深陷其中。而那些真正决心坚持到底、过上美善生活的人，在拥有这种天赐之爱的同时，不应主动接受或掺杂任何其他爱与依恋，以免给灵性之路设置障碍，以免倒退，最终甚至失去生命。正如上帝的应许是何等伟大、难以言表且深不可测，我们同样需要信仰与希望、辛劳与伟大的壮举，以及长久的考验。对于渴望天国的人来说，他所期盼获得的那些恩典绝非微不足道。既然他渴望与基督一同在无尽的永恒中作王，难道不该在这短暂的一生中，直至死亡降临，都满怀热忱地忍受争战、劳苦与试探吗？主呼吁道：“若有人

要跟从我，就当舍己，背起他的十字架，天天欢欢喜喜地跟从我”（马太福音 16:24）。还有：“若有人不恨自己的父亲、母亲、妻子、儿女、弟兄、姐妹，甚至自己的性命，就不能作我的门徒”（路加福音 14:26）。然而，许多人虽然立志要得着天国，渴望承受永生，却不肯放弃按自己的意愿生活并追随这些意愿——更确切地说，是追随那在他们心中播下虚妄种子者；他们既未弃绝自己，却又想承受永生，这是绝无可能的（5, 7）。

40. 主的道确是真实的。那些遵照主的诫命，全然弃绝自我，厌弃一切世俗的欲望、羁绊、消遣、享乐和事务，将唯一的主常存心间，并渴望遵行祂诫命的人，必能无绊地前行。因此，若人并未真正决心弃绝自我，而是在那份爱中仍贪恋其他事物，沉溺于今世的某种享乐或欲望，且未能尽其所能地以全心全意去爱主——只要这在人的意志和意愿范围内是可能的——那么，他便会因自己的意志而陷入堕落（5, 8）。

41. 有时，那些表面上看似美好的举动，却因追求荣耀和世人的称赞而未能付诸实践；而在上帝面前，这无异于不义、偷窃及其他罪过。因为经上说：“上帝必打散那些讨人喜欢之人的骨头”（《诗篇》 52:6）。即使在表面看来善行中，那恶者也能为自己谋利；他在世俗的欲望中手段极其多变且诡诈。对于某种世俗的、肉体的爱——人凭自己的意志与之纠缠——罪便趁机将其擒获，成为人的枷锁、束缚和沉重的负担，在邪恶的世代中将人淹没并压制，不让他重整旗鼓、回归上帝。人若爱世上的事物，这些事物便会压垮他的心智，控制他的思想，使他无法重整旗鼓。由此决定了内心的平衡、倾向以及罪恶的占上风，全人类都因此而受试炼，无论是居住在城市、山间、修道院、田野还是荒野中的所有基督徒，都面临同样的考验；因为当人被自己的意志所俘虏，开始爱上某样事物时，他的爱便被某种事物束缚，不再全然指向上帝。例如，有人贪恋财产，有人贪恋金银，有人则为追求世俗的声望而沉迷于世间博学的智慧，有人贪恋权位，有人贪恋荣耀，有人沉迷于无谓的聚会，有人终日沉溺于散漫与享乐之中，有人被无谓的念头所迷惑，有人为了人的荣耀而自诩为律法教师，有人沉溺于懒惰与懈怠，有人执着于衣着，有人沉迷于世俗的琐事，有人喜爱睡眠、玩笑或污言秽语。无论一个人对世间事物有多么执着——无论这种执着是微不足道的，还是巨大的——它都会束缚他，不让他重整旗鼓。人若不勇敢地与某种情欲作斗争，便会爱上它；而这种情欲便会掌控他、压垮他，成为枷锁，阻碍他的心灵转向上帝、取悦祂，并侍奉独一的上帝，从而为天国所用，获得永生（5, 9）。

42. 而真正渴慕主的灵魂，会将全部的爱全然倾注于祂，并竭尽全力，凭着自己的意志全然依附于独一的祂，从而获得恩典的帮助；它否定自我，不顺从自己理智的意愿，因为那与我们形影不离、诱惑我们的邪恶，总是诡诈地行事。因此，一旦灵魂爱上了主，便会凭借自身的信心和极大的谨慎从网罗中解脱出来，同时在来自上天的帮助下，得以进入永恒的国度；并且，当它真正爱上了这个国度，凭着自己的意志和主的帮助，便再也不会失去永生了（5, 10）。

43. 为了通过实际事例更清楚地向我们证明，有多少人因自己的意志而丧生，或在海中溺亡，或被掳为俘虏，试想一栋房子着火的情景：一个人，一得知起火便决心自救，冲出屋外，抛下一切，只顾着拯救自己的灵魂，从而得救；另一个人则打算带走一些家用器皿或其他物品，便走进屋内去取，就在他收拾的时候，大火吞噬了整栋房子，将他困在屋内并烧死了。你瞧，这个人正是因自己的意愿而死于火海，正是因为一时爱上了自己以外的事物？同样地，还有些人在海上航行时遭遇了猛烈的风浪，其中一人脱得精光，跳入水中，只图自救；于是，他被波涛驱赶，除了对自身灵魂的关切之外别无牵挂，漂浮在波涛之上，终于找到了脱离这苦海的机会，而另一个人，本想救回一些衣物，以为带着它们也能游出大海，但那些衣物却成了他的负担，将他拖入深海，结果，他因贪图微利而疏于顾及自己的灵魂，最终丧生。你是否注意到，他正是因自己的意愿而沦为死亡的牺牲品？再设想一下，有传言说有外族人来了，其中一人一听到消息，立刻逃跑，毫不迟疑，空手就跑；另一人则不相信敌人真的来了，或者想带走一些自己的东西，下定决心这么做后，延误了逃跑的时间，结果敌人来了，抓住了他，将他作为俘虏押往异族之地，并强迫他在那里过着奴役生活。你看，这个人也是因自己的意愿、因自己的怠惰、因缺乏勇气以及对某些物品的执念，而被掳为俘虏的（5, 11）。

44. 那些不遵行主的诫命、没有舍弃自我、也没有爱那独一的主，反而自愿被世俗的枷锁束缚的人，也与他们一样。若想从受圣灵启示的圣经中了解对主那完美之爱的真谛，且看约伯是如何—

——可以说——失去了他所拥有的一切：儿女、财产、牲畜、奴仆及其他所有资产。人们曾认为他积攒了许多财富，但在主对他进行试炼之后，事实证明，约伯除了独一的上帝之外，什么也没积攒。同样，当主吩咐亚伯拉罕“**离开本地、本族和父家**”（创世记12:1）时，他立刻——可以说——舍弃了一切：故土、家园、亲人、父母——并遵从了主的话。此后，在经历的诸多试炼与诱惑中——无论是妻子被夺走，还是在异乡忍受屈辱——在所有这些情况下，他都证明自己最爱独一真神。最后，当应许实现、历经多年后，他终于有了那个如此渴望的独生子，而上帝要求他甘愿将这儿子献为祭物时，亚伯拉罕便彻底舍弃了一切，真正地舍弃了自己。因为通过献上独生子的这一举动，他证明自己除了上帝之外，别无所爱。既然他能如此甘愿地献出儿子，那么倘若被命令放弃其余财产，或一次性将其分给穷人，他定会以同样的甘愿和热忱去执行。现在你是否看到了对主那完全且发自内心的爱的正义性？（5,12）

45. 同样，那些渴望成为这些义人共同继承人的人，也不应爱任何事物，除了上帝，这样当他们面临考验时，才能被证明是值得信赖且技艺精湛的，并能完美地保持对主的爱。唯有那些始终凭着自己的意志爱独一真神、并弃绝一切世俗之爱的人，才能将这壮举坚持到底。但能够领受这种爱、远离一切世俗享乐与欲望、并宽宏大量地忍受恶者挑拨与诱惑的人，实则寥寥无几。许多人希望不劳而获，不经苦修，不流一滴汗，就能进入天国，但这是不可能的（5,13）。

46. 正如世上有些人会去某位富人那里，在收割季节或其他农忙时节为他干活，以换取维持生计所需的物资；其中有些人却懒惰怠惰，不像其他人那样辛勤劳作，也不按应有的方式工作，却在富人的家中既不劳作也不耗尽心力，却像已经完成所有工作一样，想要与那些耐心地、迅速地、竭尽全力劳动的人获得同等的报酬；同样，当我们阅读圣经时，无论是关于某位义人如何取悦上帝、如何成为上帝的朋友和对话者，或是关于所有圣父，他们如何成为神的友人与继承人，经历了多少悲痛，为了神承受了多少苦难，完成了多少英勇的事迹与壮举，那时我们便称颂他们，并渴望获得与他们同等的恩赐与尊荣，我们热切渴望获得那些荣耀的恩赐，却只愿将他们的辛劳、壮举、悲痛与苦难置之度外；我们热切期盼获得他们从上帝那里领受的尊荣与尊严，却不愿承担他们所经历的疲惫、辛劳与壮举。但我告诉你，这一切正是每个人所渴望和渴求的：无论是淫乱之徒、税吏，还是不义之人，都希望如此轻易地、无需劳苦和壮举就能获得天国。正因如此，试探、诸多考验、悲伤、挣扎与汗水才横亘在道路上，以便显明那些真正凭着全副意志、竭尽全力——甚至至死——爱那独一的主的人，并且因着对祂的这种爱，他们已不再为自己渴求任何其他事物。正因如此，他们才真正进入天国——正如主所言，他们舍弃了自我，甚至比自己的呼吸更爱那位独一的主；正因这份崇高的爱，他们将获得至高的天赐恩典（5,14）。

5. 苦修的状态

a) 决心是起点。必须为它设定目标，以免其劳苦徒劳无功。目标究竟是什么？就是借着圣灵的恩典，使本性得以更新。决心如此行的人，应当倾注全部心力，使圣灵以大能和功效降临在他身上，并如火焰一般，开始焚尽一切污秽。当这一切实现时，灵魂仿佛进入灵魂之中，人便在灵性上复活，或者说，此时才真正成为人。这是圣马卡里亚的核心思想，其他所有思想都围绕这一核心展开。

1. 凡归向天主，并真心渴望成为基督门徒的人，都应怀着这样的目的而来：即要改变自己，展现出一个更美好、崭新的自我，不再保留旧人的一切特质。因为经上说：“**若有人在基督内，他就是新造的人**”（格后5:17）。（44,1）。

2. 真正信靠基督的灵魂，应当从现今败坏的状态转变为另一种良善的状态，将现今卑微的本性改变为另一种神圣的本性，并在圣灵的助佑下成为新的本性，如此方能成为天国所需要的。唯有我们这些信靠祂、真心爱祂并遵行祂一切圣诫的人，才能达到这一境界。既然在以利沙那里，那棵本性轻盈、漂浮于水面的树，被投入水中后竟能托起本性沉重的铁块，那么主更会将祂那轻盈、灵活、良善且属天的圣灵降临于此，借着祂，使那深陷于诡诈之水中的灵魂得以轻省、展翅高飞，被带往天上的高处，并重塑和运用其本有的本质（44,5）。

3. 正如没有灵魂的身体是死的，无法做任何事；同样，没有天上的灵魂、没有上帝之灵，灵魂对天国而言也是死的，没有圣灵，它就无法行上帝的事（30,3）。

4. 因此，凡努力信靠并归向主的人，都应当祈求在此地便领受神的圣灵，因为祂是灵魂的生命；主降临的目的，正是为了在此地赐予灵魂生命——即圣灵（30,6）。

5. 神如此恩待你，以至于从圣洁的天上降下，取了你那有理性的本性与地上的肉体，并以祂的神圣之灵将其化为一体，使你这尘世之人也能在自己里面领受天上的灵魂。 当你的灵魂与圣灵相通，天上的灵魂进入你的灵魂之时，你便在神里面成为完全的人，既是继承者，也是儿子（32, 6）。

6. 因此，我们应当爱主，竭尽全力在一切美德上精进，不倦且不息地祈求，好叫我们全然且完全地领受祂圣灵的应许，使我们的灵魂在我们尚在肉身之时便得着生命。 因为，如果灵魂在这个现世中，因着坚定的信心和祷告，未能领受圣灵的圣洁，未能借着恩典与神性联合——正是这恩典使你们能够无瑕疵、纯洁地遵守每一条诫命——那么，它就不配进入天国（44,9）。119.

7. 由于始祖的悖逆，我们接纳了与我们本性相悖的——那些有害的私欲；并通过长期的习惯与内化，将它们仿佛变成了我们自身的本性；因此，必须再次借助圣灵那非凡的恩赐，将这种异质之物从我们身上驱逐出去，使我们恢复到最初的纯净。 倘若如今我们不借着恳切的祈求、恳求、信心、祷告以及对世俗的厌弃，将圣灵那天上的爱接纳进自己里面；倘若我们那被罪恶玷污的本性，不能依附于那爱——也就是依附于主——也不能借着圣灵的爱得以成圣， 我们便无法始终无瑕，无法完全遵行主的诫命，也就无法进入天国（4,8）。

b) 凡在悔改中归向主的人，在接受圣礼后，便已蒙受恩典。但恩典在每个人身上的显现并不尽相同。有些人立刻蒙受恩典的眷顾，而有些人则要经历漫长的试炼，随后恩典才显明其功效。

8. 上帝那无边无际、不可测度的智慧，以不可测度、不可探究的方式，以多种多样的方式向人类施予恩典，以此考验人的自由意志，好使那些全心爱上帝、并为祂忍受一切危险与劳苦的人得以显明。 因为有些人，一怀着信心和祷告开始，还在世上生活时，尚未经历劳苦、汗水和疲惫，便已预先领受了圣灵的恩赐和恩典。 然而，上帝赐予恩典并非毫无缘由、并非不合时宜、也非偶然，而是出于某种不可言喻、难以理解的至高智慧，为要显明那些迅速获得上帝恩典之人的意愿与自由意志是何等精妙， 具体而言，他们能感受到上帝的恩惠、赐予他们的慈爱以及那份甘美——这正是随着上帝之恩（无需他们自身劳苦）向他们显明而来的；既蒙此恩，他们便有责任展现勤勉、 不懈、努力以及出于自身意志和自主选择的爱的果实，以此回报这些恩赐，即全然献上自己，将自己奉献给主的爱，只遵行主的旨意，并完全远离一切肉体的欲望（29,1）。

9. 至于另一些人，尽管他们已远离尘世，按照福音弃绝了今世，并以极大的忍耐在祷告、斋戒、勤勉及其他美德上有所长进，但上帝并不立即赐予他们恩典、安息和属灵的恩赐，而是迟延并暂缓赐下这份恩赐。 这并非毫无缘由、不合时宜或偶然发生，而是出于某种不可言喻的智慧，为了考验自由意志，以察看他们是否确实将那位应许赐予求告者、并为叩门者开启生命之门的上帝视为真实可信，以察看他们是否真正信靠了祂的话语， 是否会始终坚守坚定不移的信仰，是否会竭尽全力地祈求和寻求，是否会在苦难与恐惧中背离上帝，是否会因懒惰而陷入不信与绝望，是否会因时间的延迟和意志的考验而未能坚持到底（29,2）

10. 因为那些不轻易接受的人，当上帝推迟和延缓时，反而会更加热切，更强烈地渴求天上的恩典，并日复一日地投入更大的渴望、勤勉、不知疲倦、努力以及所有美德的总和， 渴求与渴望，只为获得恩典；他不会因心中残留的邪念而松懈，不会陷入懒惰、焦躁和绝望，也不会以延迟为借口而放纵自己，被这样的念头所左右：“总有一天我会得到上帝的恩典吗？”——从而被狡猾者引诱陷入懈怠。相反，主自己若因考验其信德与意志之爱而推迟或延缓， 他便应以同样的程度，更加热切而细致地、毫不松懈且不知疲倦地寻求神的恩赐——只要他一旦信了，并确信那位应许将恩典赐给那些凭着信心并以至终的忍耐祈求的人的神，是真实的而非虚假的（29,3）。

11. 忠信的灵魂尊崇上帝为忠信且真实的，并因着真实的话语而坚定不移，正如“祂是真实的”（约翰福音 3:33）。 因此，根据上述关于信仰的理解，他们自我省察，在自己力所能及的范围内，究竟在哪些方面有所欠缺——无论是勤勉、努力、谨慎、信心、爱心，还是其他美德；并在竭尽所能、以极致的精准进行自我省察之后， 便强迫并迫使自己取悦主，因为他们深信：只要他们始终以全副勤勉之心在侍奉与忍耐中侍立于神面前，至死不渝，真神就不会剥夺他们的属灵恩赐；而且，即便仍身处肉身之中，他们也将蒙受天上的恩典，并获得永生（29,4）。

12. 因此，他们将全部的爱都倾注于主，弃绝一切，以强烈的渴望、饥渴和渴慕期待着独一的主，时刻期盼着恩典带来的安息与安慰，却不以世间任何事物为慰藉，也不在世间寻求安息，他们自愿束缚自己，不断抵制世俗的念头，只期待上帝的帮助与庇护，期待当这些已领受自由意志、审慎与忍耐的灵魂中，主自己将隐秘地临在，帮助他们，守护并滋养他们内心的每一种美德之果。因为自由意志、自由之爱，以及对祂一切圣诫所能做到的顺服，都有其界限、尺度与分量。因此，那些履行了爱与职责之度的灵魂，便有资格进入天国并获得永生（29,5）。

c) 关于恩典的一般法则——即不可突然强迫自己——圣马卡里通过《圣经》中的许多例子加以阐释，并附有教诲，说明这要求每位信徒应如何践行。

13. 上帝恩典在灵魂中的属灵作为，是通过极大的忍耐、智慧和心灵的神秘洞察力来实现的，此时人也要以极大的耐心，在漫长的时间和整整数年间不断精进。当人的自由意志经过多次考验，被证明是蒙圣灵喜悦的，并且随着时间的推移展现出经验与忍耐时，恩典在他身上的工作便已臻于完善。我们将从受圣灵启示的圣经中列举这一过程的清晰范例（9,1）。

14. 我所阐述的，恰似约瑟的经历。经过多长时间、多少年，神对他旨意的定意才得以成就，异象才得以应验！而在此之前，约瑟经历了多少劳苦、悲伤和困苦的考验！当他勇敢地承受了一切，在各方面都证明自己是一位精明能干、忠于上帝的仆人之后，才成为埃及的王，养活了自己的家族，关于不可见之事的预言得以应验，上帝的旨意也得以实现——这旨意早在很久以前，就根据伟大的预见被预言了（9,2）。

15. 大卫的情况也是如此。上帝通过先知撒母耳膏立他为王。然而，当他受膏之后，却因被扫罗追杀而不得不逃命以躲避死亡。那么，上帝的膏立在哪里呢？应许何时才能速速实现？因为他一受膏，便开始忍受剧烈的苦难，退隐到旷野，甚至连每日的口粮都没有，还不得不逃往外邦人那里，以躲避扫罗针对他的恶意图谋。而那位被上帝膏立为王的人，竟在这样的苦难中度日！后来，当他历经多年试炼与诱惑，忍受苦难并以宽宏大量的心态承受时，他坚定地信靠上帝，并向自己确信：“上帝藉先知膏立所成就的，以及祂所应许的，必定毫无疑问地应验”，——那时，因着长久以来的忍耐，上帝的旨意终于得以成就；历经诸多试炼后，大卫登基为王，上帝的话语由此显明，先知所施的膏立也证明是坚定不移、真实可靠的（9:3）。摩西、亚伯拉罕和挪亚的情况也是如此（9:4、5、6）。

16. 我们从圣经中列举这些例子，是为了证明：上帝恩典的作为在人身上显现，人得以领受圣灵的恩赐——唯有忠信的灵魂在经历了长期的挣扎、极大的忍耐与宽宏大量的考验、以及各种试探与磨难之后，当自由意志经受了种种苦难的考验，才配得上这份恩赐。当人的自由意志在任何事上都不冒犯圣灵，而是凭着恩典在一切事上都顺服诫命时，它便有资格获得脱离情欲的自由，领受在圣礼中宣告的属灵儿子的身份，以及属灵的财富和那种不属于今世的智慧——唯有真正的基督徒才能分享这种智慧。为何这样的人在各方面都与那些明理、博学、睿智、心中存有世俗之灵（9:7）的人截然不同？

17. 因此，让我们摒弃一切私欲，满怀热忱地走向主，成为基督的追随者，以履行基督的旨意，并铭记与遵守基督的一切诫命；彻底摒弃对世界的爱，将我们的灵魂献给独一的基督，这样我们心中便只专注于祂，只关心祂，寻求祂一位。倘若因肉体之故，未能尽心尽力去遵行诫命并顺服上帝，那么，至少让我们的心思不要偏离对主的爱，不要停止寻求祂并向祂奔去。若以这样的心思、以正确的思想方式奋力前行，行走在真理的道路上，并时刻警醒自省，愿我们得着祂圣灵的应许，并藉着恩典，从情欲的黑暗中得救——这些情欲正缠绕着我们的灵魂；借此，我们便配得永恒的国度，得以与基督一同享福直到永永远远，永远荣耀圣父、圣子与圣灵。阿们（9,13）。

d) 因此，凡决心为主劳苦的人，起初都必须经历一段艰难的时期——即仅凭理性的意志力量，强迫自己行一切善事，并克制自己远离一切良心所不认可之事，尽管内心对此并无共鸣。那么，你下定决心了吗？开始强迫自己行一切善事，并在一切恶事上与自己作对吧。

18. 凡想要归向主、得享永生、成为基督的居所、被圣灵充满，从而进入结出圣灵果子的境界，并纯洁且无可指摘地遵守基督诫命的人，都必须首先坚定地信靠主，并将自己全然委身于祂诫命的教导，在一切事上弃绝世界，使整个心智不被任何可见之物占据。他还应当恒切地在祷告中，怀着信心，仰望主，时刻期待祂的临访与帮助，将此作为自己心灵每时每刻的目标。随后，鉴于内住

的罪，他应当勉励自己行各样善事，遵行主的一切诫命。例如：应当勉励自己在众人面前保持谦卑，视自己为最卑微、最差劲的人，不向任何人寻求尊荣、称赞或荣耀，正如《福音书》所记载的，而要时刻将独一的主及其诫命铭记于心，唯愿以温柔的心取悦于祂，正如主所言：“你们当向我学习，因为我是温柔谦卑的，你们就必得着心灵的安息”（马太福音 11:29）。（19:1）。

19. 同样，要尽可能地训练自己，成为仁慈、善良、怜悯、良善的人，正如主所说：“你们要仁慈、良善，‘因为你们的天父是怜悯的’”（路加福音 6:36）。最重要的是，要将主作为榜样铭记于心，当铭记主那难忘的榜样——祂的谦卑、祂的生命、祂的温顺以及祂待人的方式；当恒切祷告，始终怀着信心祈求，愿主降临并住在自己里面，在遵行祂一切诫命的事上使自己臻于完善并得以坚固，并愿主亲自成为自己灵魂的居所。如此一来，如今虽是迫于不情愿的心而行，将来终将能心甘情愿地去做；要不断使自己习惯行善，时刻铭记主，并怀着深切的爱意不断期待祂的降临。那时，主看见他这样的意愿和善意的努力，看见他如何强迫自己记念主，又看见他的心——即使违背他的意愿——仍不断被引导向善、向谦卑的智慧、向温柔、向爱，并尽其所能、竭尽全力地前行；那时，我说，主便向他施展祂的慈爱，使他脱离仇敌和内心的罪，并以圣灵充满他。那时，他便无需费力，在完全的真理中践行主的一切诫命；更确切地说，是主亲自在他里面践行祂的诫命，而他便纯然结出圣灵的果子（19,2）。

20. 因此，归向主的人应当强迫自己行各样善事，强迫自己去爱——若缺乏爱心；强迫自己谦卑——若缺乏谦卑；强迫自己成为仁慈之人并拥有仁慈的心；强迫自己忍受轻视，当被人轻视时要胸襟宽广；当被人贬低或羞辱时，不要心生愤懑，正如经上所言：“亲爱的弟兄啊，不要自己报仇”（罗马书 12:19）；若无人能进行属灵的祷告，就应当强迫自己去祷告。在这种情况下，上帝看到人如此努力，违背内心的意愿强迫自己克制，便赐予他真正的属灵祷告，赐予他真正的爱、真正的温柔、“仁慈的胸怀”、真正的良善，简而言之，使他结出属灵的果实（19:3）。

21. 倘若有人，在没有祷告的情况下，仅强迫自己进行祷告，以求得祷告的恩典，却不强迫自己去实践温柔、谦卑的智慧、爱心，以及遵行主的其他诫命，也不关心、不付出努力和心力去在这些方面有所长进，那么，根据他的意愿和自由意志，按照他的祈求，有时会部分地赐予他祷告的恩典，但在品性上，他依然如故。他没有温柔，因为没有付出努力，也没有为变得温柔做好准备；他没有谦卑，因为没有为此祈求，也没有强迫自己去做；他没有对所有人的爱，因为在祈求祷告时，他没有关心这一点，也没有表现出努力（19,4）。

22. 然而，凡不具备这些美德、未曾以此为习惯、也未为此做好准备的人，即使领受了祷告的恩典，也会在领受后失去它，或是因骄傲而跌倒，又或是在所赐予的恩典中无法进步、无法成长，因为他不愿完全顺服主的一切诫命。因为谦卑、仁爱、温和以及主其余的诫命，都是圣灵的居所和安息之所（19,6）。

23. 因此，凡想要真正取悦上帝、从祂那里领受圣灵的天上恩典、并在圣灵里成长并臻于完善的人，都必须强迫自己遵守上帝的一切诫命，并制服自己的心，即使违背其意愿，正如经上所言：“因此，我遵行祢的一切诫命，憎恶一切不义的道路”（《诗篇》118:128）。（19:7）

d) 勉励自己行善是苦修的一个方面。另一个方面则是抵制自己行恶。后者便是属灵的争战。圣马卡里奥对此有如下教导。

24. 凡欲真正取悦上帝并切实憎恶邪恶之反面者，必须在两种性质的功绩与搏斗中进行争战，即：在今世可见的事务中，远离世俗的享乐、对世俗关系的依恋以及罪恶的习惯；而在隐秘的事务中，则要与邪恶的灵本身作战，正如使徒所言：“因为我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（以弗所书 6:12）。（21:1）。

25. 人一旦违背诫命，被逐出乐园，便会受到双重束缚：在世上——被世俗事务所束缚，被对世界的爱所束缚，即对肉体的享乐与情欲、对财富与荣耀、对财产、对妻子、对儿女、对亲人、对祖国、对居所与衣着，简而言之，对一切可见之物所束缚——而上帝的话语命令人凭自己的意志舍弃这一切（因为每个人都是出于自愿才对一切可见之物产生依恋），以便在舍弃并从这一切中解脱出来后，他才能成为诫命的完美践行者；而邪恶之灵却在暗中用黑暗的枷锁缠绕、围困、刺穿并束缚灵魂（21,2）。

26. 因此，当有人听闻上帝的话语，投身于灵性修行，摒弃世俗事务与尘世羁绊，弃绝一切肉体的享乐并超脱于它们时，他便能以恒心将思绪投向主，从而察觉到心中另有斗争，另一种隐秘的抗拒，另一种来自狡猾之灵的思想之战，并且他面前还有另一项修行。因此，怀着坚定的信心和巨大的耐心，不断呼求主，期待祂的帮助，便能在此处从诡诈之灵的枷锁、阴影、障碍和黑暗中——即从隐秘情欲的桎梏中——获得内心的解脱（21,3）。

27. 然而，这场争战可以通过上帝的恩典和能力得以终结，因为人凭自己无法摆脱阻力、思想的游移、无形的私欲以及邪恶者的诡计。倘若有人执着于今世可见之物，被形形色色的世俗枷锁缠绕，沉溺于有害的私欲之中，那么他便不会意识到，在自己内心深处正进行着另一场斗争、一场战役、一场争战。噢，倘若人竭力挣脱并解脱自己，摆脱这些可见的世俗枷锁、物质的忧虑和肉体的享乐，开始恒常依附于主，远离这世界，即使在此之后，他能够认识到内心深处正在进行的欲望之争、内心的战斗，以及诡诈的念头！但如果，正如我们先前所言，他若不竭力弃绝世界，不全心割舍尘世欲望，也不愿全然依附于主，那么他就无法识破隐秘的恶灵与暗藏的邪恶情欲的诡计，反而会对自身感到陌生，因为他不了解自己内心的创伤，虽然内心藏有隐秘的私欲，却浑然不觉，反而仍自愿执着于可见之物，沉溺于世俗的忧虑之中（21,4）。

28. 至于那些真正弃绝世界、精进修行、卸下尘世重担、摆脱虚妄的欲望、肉体的享乐、荣耀、权柄和世人的尊荣，并全心远离这一切的人，当主在这显明的精进中暗中帮助他，随着意志对世界的弃绝日益加深；当他自己全然——即身心俱全——坚定不移地恒常侍奉主时，便会在自身内发现阻力、隐秘的私欲、无形的枷锁、隐秘的争战、暗中的搏斗以及隐秘的属灵争战。因此，他向主祈求，从天上领受了蒙福的使徒所列举的属灵兵器：公义的护甲、救恩的头盔、信心的盾牌和属灵的宝剑（以弗所书 6:14-17）——并以此武装自己，便能抵御魔鬼在其诡计中设下的隐秘陷阱；通过祷告、忍耐、恳求、禁食，尤其是凭着信心，便能与诸般执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的争战；如此，在圣灵的帮助下，并凭借自己在一切美德上的勤勉，战胜一切抵挡的力量，从而配得永生，并荣耀圣父、圣子及圣灵。愿荣耀和权能归于祂，直到永远！阿们（21,5）。

29. 有人说，主只要求人结出明显的果子，而隐秘之事则由上帝亲自成就。但事实并非如此，恰恰相反，一个人在外在行为上越是自我约束，就越需要与自己的意念作斗争并展开争战，因为主要求你对自己怀有愤怒，与自己的心思争战，不接受邪恶的意念，也不沉溺其中（3,3）。

30. 灵魂必须抵抗、对抗并击退罪恶。你的意志在对抗中，在劳苦与忧伤中，最终开始占据上风；它时而跌倒，时而奋起，罪恶又将其打倒；在十次、二十次的搏斗中，罪恶战胜并打倒灵魂，但灵魂也会随着时间的推移，在某一方面战胜罪恶。同样，如果灵魂立场坚定，在任何方面都不松懈，它便开始占据上风，决胜负，并在与罪恶的较量中取得胜利。人们正是这样战胜罪恶，并成为它的征服者（3、4、5）。

31. 马只要还在森林里与野兽一同吃草，就无法被人类驯服。而当它被捕获后，为了驯服它，人们会给它套上沉重的嚼子，直到它学会规规矩矩、笔直地行走。随后，经验丰富的骑手会对其进行训练，使其具备作战能力。此时便给它穿上盔甲，即胸甲和面甲，并将原先的嚼子悬挂在它眼前晃动，使其逐渐习惯而不感到恐惧。这样受骑手训练的马，若未能驯服，便无法上战场；但一旦被驯服并习惯了战斗，只要一闻到、一听到战场的声响，它便会主动冲向敌人，甚至仅凭它的嘶鸣就能令敌军心生恐惧（23,2）。

32. 同样，灵魂自从犯罪以来变得野蛮且悖逆，便在世界的荒野中与野兽——即狡诈的邪灵——亲近，继续侍奉罪恶。当它听见上帝的话语并信靠时，便被圣灵所约束，摒弃野性本性与肉体的诡计，在基督——这位的骑手——的引导下前行。随后，她便进入悲伤、谦卑与困苦之中——这些都是她受试炼所必需的，以便圣灵能逐步驯服她，同时罪在她里面也逐渐减少并被根除。如此，灵魂身披公义的盔甲、戴上救恩的头盔、手持信心的盾牌，并拿起属灵的宝剑，便学会与仇敌争战；在主之灵的武装下，与邪恶的灵争战，并扑灭那恶者所射出的燃烧之箭。若无属灵的兵器，它便不会加入军阵；但一旦拥有了主的兵器，只要一听到并感受到激烈的战斗，它便会“跳跃着、嘶鸣着”出征，正如《约伯记》所言（约伯记 39:25），因为仅凭它祈祷的声音，仇敌便会倒下。当她完成这样的壮举，并在圣灵的帮助下在战斗中获胜后，便会满怀胆量地接受胜利的冠冕，并与天上的君王一同安息（23:3）。

33. 一旦你远离尘世，开始寻求上帝并思索祂，你就必须与自己的本性、以往的习性以及与生俱来的习惯作斗争。而在与这种习惯斗争的过程中，你会发现有与你相悖的念头，它们与你的理智相抗衡；这些念头会牵引你，使你陷入你原本想要逃离的世俗纷扰之中。那时，你便会开始斗争与交战，让思绪对抗理智，理智对抗理智，灵魂对抗灵魂，精神对抗精神（32,9）。

34. 因为某种隐藏而微妙的黑暗力量，正显露出来，它栖息在你的心中。主常与你的灵魂和身体同在，祂注视着你的挣扎，将隐秘的天上意念植入你心中，并在暗中开始使你得安息。但在此之前，祂仍让你处于教导之中，甚至在最深的苦难中，祂的恩典也在为你安排。当你得享安息时，祂会让你认识祂自己，并向你显明，祂之所以容许你经历这场争战，正是为了你的益处。正如富人的儿子，他有位管教者；当管教者惩罚他时，教导、伤痕和鞭打都显得沉重，但这只持续到他成为男子汉为止；那时，他便开始感谢管教者：同样，恩典也是在祂的安排下教导你，直到你成为完全的男子汉（33.10）。

e) 既然为侍奉主而决心劳作的人应承担这样的劳苦，那么除了对自己毫不留情地决心承担一切辛劳之外，他还必须具备明辨力、专注力和审慎性。

35. 凡欲以极高的精准度在完美中过基督徒生活者，必须首先竭尽全力关照灵魂的意义与理智，以便获得准确分辨善恶的能力，并在任何情况下都能辨识出那些侵入纯净本性、与之不相符的事物，从而使我们能够正确且无瑕地生活，并能将理性如眼睛般运用，不与罪恶的诱惑为伍，不与之同流合污；借此蒙受神圣恩赐，成为配得主的圣徒（4,1）。

36. 身体以眼睛为向导，眼睛看清前路，并引导全身走上正道。试想，若有人行经林木茂密、荆棘丛生、泥泞不堪之地，那里不仅有烈火阻挡去路、利剑横插，还有急流与湍水横亘。如果这位行者机敏、谨慎且无所畏惧，那么，以眼睛为向导，他便会全神贯注地穿越这些险峻之地，并用双手双脚竭力保护自己的长袍，以免在树木和荆棘间被撕裂，不被泥泞弄脏，也不被利剑划伤，而眼睛，作为整具身体的光明，为他指明道路，以免他在急流中摔得粉碎，或在水中溺亡，或在任何险峻之处遭受伤害。因此，机敏聪慧的旅人，会小心翼翼地整理好自己的长袍，循着眼的光芒直行，既保全自身安然无恙，又使身上的长袍免于被烧毁或撕裂。倘若一个粗心、懒惰、漫不经心、迟钝、无所作为的人经过此类地方，他的希顿就会随风此起彼伏，因为行者缺乏在各方面整理衣衫的坚定性，便会被树枝和荆棘撕裂，或被火焰点燃，或被刺入的剑刃割破，或沾满泥泞；简而言之，他那份漂亮崭新的希顿，很快就会因他的疏忽、懒惰和懈怠而毁坏。如果行旅者不完全且恰当地关注眼睛的指引，那么他自己也会跌入壕沟，或溺死在水中（4,2）。

37. 同样，灵魂仿佛披着一件美丽的希顿——即肉身的衣袍——并拥有理智，这理智在灵魂与肉体一同穿行于人生那林木丛生、荆棘密布的小径时，引导着整个灵魂与肉体，使其在泥泞、烈火、急流之中——也就是欲望与享乐，以及这个时代其他种种不合常理之事，必须时刻以清醒、勇气、审慎和警觉来约束并保护自己。为了不让这件肉身的袍子在世间这布满树林与荆棘的小径上因忧虑、闲暇和世俗的消遣而在任何地方被撕裂，也不被欲望之火烧毁，那么身着此袍的灵魂便要转开目光，以免看见诡诈；也要转开耳朵，以免听见闲言碎语，克制舌头不谈虚妄之言，克制手脚不从事恶行，因为灵魂被赋予了意志，能够使身体的各部分远离邪恶的景象，远离聆听任何诡诈和可耻之事，远离不雅之言，远离世俗和诡诈的行径（4,3）。

38. 主一旦看见有人勇敢地远离世俗的享乐、物质的消遣与忧虑、尘世的束缚以及虚妄思绪的纠缠，便会赐予此人祂恩典的帮助，并无微不至地守护这灵魂，使之在这个邪恶的世代中完美地走完自己的道路。因此，这灵魂因尽可能地远离一切世俗的欲望，既保全了自己，也保全了身体这件外衣，并在神的帮助下，在这世上的赛场上完美地完成了自己的旅程，因而从神和天使那里获得了天上的赞美（4,4）。

39. 倘若有人因懒惰与疏忽而在今生漫不经心地度日，且凭己意不远离一切世俗的欲望，也不全心全意地寻求独一的主，那么他身体的外衣就会被今世荆棘与树木撕裂，被欲望之火灼伤，被享乐的污秽玷污，因此，在审判之日，灵魂将因无法保持其衣袍的纯净——因在今世的诱惑中将其玷污——而丧失胆量。为此，它将被逐出天国。因为，对于那些凭着自己的意志将自己交予世界、被世间的享乐所迷惑，或在物质世界中徘徊迷途的人，上帝将如何处置他们呢？祂将自己的帮助赐予那些远离物质享乐和旧有习俗的人，他们竭力将思想时刻转向主，舍弃自我，寻求独一的主。神也

必看顾这样的人：他在这世界的荒野中，无论何时都提防罗网与陷阱；他怀着敬畏与战兢之心，为自己的得救而努力（腓 2:12），以全神贯注的态度避开这个时代的罗网、陷阱和情欲，寻求主的帮助，并因主的怜悯而盼望藉着恩典得救（4:5）。

g) 劳苦者应当从希望和坚定不移的信心之中汲取劳作的动力，确信主必会看见其劳作的热忱，确认其灵魂的忠贞，并赐予圣灵，亲自与之结合。圣马卡里经常提及这一主题，几乎每一堂关于勤劳的课都归结于灌输这种希望。

40. 世间一切可见之事，皆出于对劳动成果的期望。若有人不能完全确信自己能享受劳动的果实，那么劳动对他而言便毫无益处。农夫播种是怀着收获果实的希望，并因期待着收获而忍受劳苦，经上说：“耕种的，当凭着盼望耕种”（林前9:10）。娶妻者，是怀着生儿育女的希望；商人为了牟利而远航，甚至甘冒死亡的危险。同样，在天国里，人怀着内心之眼得以启迪的盼望，甘愿远离世俗事务，将时间用于祷告和恳求，等待主降临并向他显现，将他内心的罪涤净（14:1）。

41. 基督徒应当怀有对未来天国与得救的盼望、喜乐和期待，并说：“若今日未得救，明日必得救。”种植葡萄园的人，在开始劳作之前，心中便充满喜乐与希望；当葡萄尚未结成时，他已在脑海中生动地描绘出压榨机的景象，计算着收益，怀着这样的想法投入劳作。希望与期待促使他勤奋劳作，尽管此时家中开支尚大。同样，盖房者和农夫起初也会耗费大量财产，寄希望于未来的收益。因此，如果一个人眼前没有喜乐和希望——即得蒙拯救并获得生命——他就无法忍受苦难，也无法承担重担，更无法行走在狭窄的道路上。而伴随他的希望与喜乐，使他能够辛勤劳作、忍受苦难、承担重担，并行走在狭窄的道路上（26,11）。

42. 信徒应当为自己祈求上帝，使他内心的意愿得以改变。你应当将心智和思绪都仰望祂，心中除了盼望得见祂之外，不应存有其他任何念头。因此，灵魂应当像管教活泼的孩子一样，将因罪而散乱的思绪聚集并安抚，将它们带入自己身体的殿宇，在斋戒中不断以爱心等候主，直到祂降临并真正将灵魂完全聚集起来。既然未来未卜，就更应当满怀希望，将希望全然寄托于那位掌舵者。经上说：“不要惧怕，‘我必在你前面行’，我必使山沛然，击碎铜门，砍断铁门”（赛45:2）。还有经上说：“你要谨慎，免得你心里暗藏不义的话”（申命记15:9），不要在心里说：“这语言众多，又强盛”（申命记2:21）。（31,1.2）。

43. 倘若我们不懒惰，不任由放荡邪恶的念头在心中滋长，而是凭着自己的意志引导心灵，迫使思绪转向主，那么毫无疑问，主必凭祂的旨意来到我们这里，并确实将我们聚集到祂那里，因为一切的顺服与侍奉都取决于我们的意念。因此，你要努力取悦主，时刻在内心期待祂，在思绪中寻求祂，不断激励并促使你的意志和意愿向祂奔去。因为你将心志集中于寻求祂的程度有多深，祂就以祂自身的慈爱与良善，在同等甚至更大的程度上被驱使来到你这里，使你得享安息。祂伫立着，审视你的心智、思绪与思想的波动，观察你是否全心全意地寻求祂，是否带着懒惰，是否带着懈怠（31,3）。

44. 当你寻求祂的热忱显现出来时，祂便会向你显现并启示自己，赐下祂的帮助，为你预备胜利，使你脱离仇敌。因此，让我们将这具躯体献上，筑起祭坛，将我们的一切意念都摆在上面，并恳求主从天上降下那看不见的、伟大的火焰，使它吞噬祭坛以及坛上的一切。那时，所有巴力的祭司——也就是那些敌对势力——都将倒下，我们便会看见天降甘霖，如同人足的足迹（《列王纪下》18:44），直入灵魂，因此上帝的应许必在我们身上应验，正如先知所言：“我要重建大卫倒塌的帐幕，修补其中的破口”（《阿摩司书》9:11）。（31,4.5）。

g) 圣马卡里没有详细论及苦修的具体事迹，因为这些都是他所讲道对象们日常实践的内容。他仅在适当的时候列举了这些事迹，例如：斋戒、守夜、隐居、体力劳动、顺服、互助、忍耐。他仅对“祈祷”这一项进行了更详细的论述，因为它是所有美德与功行的核心，尤其是因为它是圣灵感动的继承者。

45. 关于外在的苦修，以及何种生活方式最为崇高且首要，亲爱的朋友们，请明白以下几点：所有美德彼此相连，如同灵性链条的环节，彼此依存：祈祷源于爱，爱源于喜乐，喜源于温顺，温顺源于谦卑，谦卑源于侍奉，侍奉源于盼望，盼望源于信心，信心源于顺服，顺服源于单纯。同样，在相反的一面，恶行也相互依存：仇恨源于易怒，易怒源于骄傲，骄傲源于虚荣，虚荣源于不信，不信源于冷酷无情，冷酷无情源于懈怠，懈怠源于懒惰，懒惰源于沮丧，沮丧源于急躁，急躁

源于贪图享乐；其他种种恶习也彼此关联，正如美德在善的一面中相互关联、彼此依存一样（40, 1）。

46. 然而，在一切善行中最重要的，也是功德之巅，便是勤勉地持守祷告。通过祷告向神祈求，我们每天都能获得其他美德。由此，蒙神恩典之人便能在神的圣洁中、在属灵的作为中，以及在对主的不可言喻的爱中，与神建立起心灵的联结。因为谁若每日强迫自己持守祷告，谁就会因对上帝的属灵之爱而被点燃，从而产生对上帝的虔诚和炽热的渴望，并领受属灵成圣之恩典（40, 2）。

47. 我们祷告不应出于肉体上的习惯，也不应出于呼喊、沉默或屈膝的惯性，而应以清醒的理智聆听，等待上帝降临，并在灵魂的一切出路、道路及所有感官中眷顾它。因此，有时需要保持沉默，有时则需要呼求并大声祷告，只要心灵能坚定地安息在神里面即可。因为正如身体在从事某项工作时，全神贯注于此，所有肢体都相互协助；同样，灵魂也应当全然献身于祷告和对主的爱，不被分心，不被思绪所困扰，而是将一切盼望都寄托在基督身上。如此，主必亲自启迪她，教导她如何真诚祈求，赐予她纯洁、属灵、配得上帝的祷告，以及在灵里和真理中的敬拜（33, 1.2）。

48. 亲近主的人应当在静默、平安与极大的安宁中祷告，并非以不雅且杂乱的呼喊来聆听主，而是以心灵的渴慕和清醒的思绪来聆听。神的仆人应当不处于混乱之中，而要存着一切的温柔与智慧，正如先知所言：“*我当向谁仰望呢？只向那温柔、安静、因我的话语而战兢的人*”（赛66:2）。我们还发现，在摩西和以利亚时代，当上帝向他们显现时，面对主的大能，号角与军旅曾盛大奏响，但主的降临却因其上文所述的特质而独树一帜，即以平安、寂静与安宁为标志。因为经上说：“*那声音轻柔细微，主就在那里*”（《列王纪下》19,12）。这表明，主的安息在于平安与和谐（6, 1.2）。

49. 祷告的真正根基在于：留心自己的意念，并在极度的静默与平安中进行祷告。祷告之人须将全部心力专注于意念，铲除一切滋养邪念之物，让思绪归向神，不顺从意念的欲望，而是将四处游移的意念汇聚一处，并分辨自然意念与邪念的区别。受罪恶束缚的灵魂，仿佛山上的大森林，或是河边的芦苇，又或是荆棘与树木交织的密林；因此，打算穿越此地的人，必须伸出双手，费力地将前方的枝条拨开。同样，灵魂也被由敌对力量所灌输的整片意念之林所包围，因此需要极大的谨慎和警觉，才能辨别出那些由敌对力量灌输的异己意念。那些对思绪保持警觉的人，会在内心深处完成祷告中的全部修行。这样的人凭借自己的理智与明辨力，能够取得进步，抵御涌现的思绪，并行走在主的旨意之中（6, 3.4）。

i) 在修行者应具备的谨慎事项中，圣马卡里最强调的一点是：不要仅止步于外在的端正。从外在层面来看，灵修的任务是培养各种灵性操练和美德，但并非为了止步于此，而是要以此促进内在生命的成长，并获得圣灵的功效。但有些人却止步于此，仅止于行为端正，却不关注内心，也不寻求恩典之灵。因此，他们虽劳苦，却毫无果效。圣马卡里特别告诫人们要警惕这一点。

50. 许多人严格遵守外在规范，钻研学问，注重过正确的生活，却以为这样的人就是完美的，却未曾深入内心，也未曾察觉那些掌控灵魂的恶习。然而，在肢体中存在着与内心邪念相称的罪恶之根，家中也潜伏着强盗——即那与之对抗、因而相互对立且同样源于思想的力量。如果有人不与罪恶作斗争，那么内心的恶习就会逐渐蔓延，随着其不断滋长，将人引向明显的罪行，最终迫使他付诸行动，因为邪恶就像泉眼的孔洞，总是不断从自身涌出水流。因此，要努力遏制罪恶的洪流，以免陷入千般灾祸（15, 46）。

51. 世人饱受罪恶之苦却浑然不觉。有一种不洁之火，它点燃人心，蔓延至全身各处，驱使人们沉溺于淫乱并犯下无数恶行。那些动怒和沉溺于享乐的人，在内心深处便已犯下淫行；而当邪恶以此方式获得滋养时，他们便会陷入公开的淫乱之中。对于贪财、虚荣、傲慢、嫉妒和易怒，你也应当以此来理解。正如有人受邀赴宴，面前摆满各种佳肴，罪恶也会怂恿人品尝一切，于是沉溺其中的灵魂便背负了重担（15, 48）。

52. 无论谁，岂能说：“我禁食，过着游方的生活，挥霍自己的财产，因此已经圣洁了？”因为远离邪恶本身还并非完美，除非你已经进入谦卑的心境，并杀死了那条潜伏在心智之下、藏身于思绪深处、在灵魂所谓的隐秘之处和储藏室中筑巢并扼杀你的蛇，因为人心如深渊，那么，你是否已将其消灭，并将你内里一切不洁之物从自己身上驱逐出去呢？所有智者、律法、使徒以及基督的再来，其目的都在于洁净。每个人，无论是犹太人还是希腊人，都喜爱纯洁，却无法使自己变得纯洁

。因此，必须探究如何以及通过何种手段才能达到心灵的纯洁。除了借助那位为我们被钉十字架的主，别无他法。祂是道路、生命、真理、门、珍珠、活的和天上的粮。若没有这一真理，无人能认识真理并得救。因此，正如你在论及外在的人和可见之物时，已弃绝一切并分施了你的财产；同样，若你拥有知识和言语的力量，在世俗的智慧中也必须将一切从自己身上抛弃，将万物视为虚无，那么你才能在慷慨激昂的讲道中教导自己——这才是真正的智慧，它不在于言辞的华美，而在于借着圣十字架所发挥的力量（17,15）。

53. 对于斗士和苦行者而言，最重要的武器在于：进入内心后，与撒但交战，憎恶自己，弃绝自己的灵魂，向它发怒，责备它，抵制自己惯常的欲望，与念头争辩，与自己搏斗（26, 12）。

54. 倘若你表面上谨守身体，避免淫乱和奸淫，内心却在思念中行淫、犯奸淫，那么在神面前，你就是犯奸淫的，你那贞洁的身体对你毫无益处。正如少年人用诡计引诱少女，使她堕落，她便因淫行而在新郎眼中变得可憎；同样，那与内住的蛇——即诡诈之灵——相交的无形灵魂，在神面前也是行淫的。经上写着：“凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了”（马太福音5:28）。因为有肉体上的淫乱，也有灵魂与撒但交合的淫乱。同一个灵魂既可以是恶魔的同谋和姐妹，也可以是上帝与天使的姐妹；一旦与魔鬼通奸，便不再配作天上的新郎的新娘（26:13）。

55. 我们曾多次引用那个农夫的比喻：他辛勤劳作，将种子播撒在土地上，还必须等待天上的雨水。如果云彩不出现，风也不吹，农夫的劳作便毫无益处，种子也将徒然躺在地上。将这一点应用到属灵的层面。如果一个人仅局限于自身所能，而不接受超越其本性之事，就无法为主结出应有的果实。那么，人自身该做些什么呢？就是要弃绝世俗、远离尘世、恒常祷告、警醒不息、爱上帝与弟兄，持守这一切便是他自己的本分。但如果他仅局限于自己的作为，不指望接受其他事物，圣灵之风不吹拂他的灵魂，天上的云彩不显现，天上的雨水不降下，也不滋润他的灵魂，那么人就无法为主结出应有的果实（26, 19）。

i) 圣马卡里特别从这些表面上看似端正的人中，指出了那些经师——他们通过书籍和谈话了解事理并加以阐释，却不亲身实践，因此即使在属灵的领悟上也落后于无知之辈，而他们的阐释往往也是狂热而失序的。

56. 凡未亲身体会灵性之事却大谈特谈者，便如同在烈日当空之时行走于空旷原野之人，因口干舌燥而描述那水流潺潺，假装自己在饮水，而实际上他的嘴唇和舌头早已因灼人的干渴而干涸；又或者像那个说蜂蜜很甜却从未亲尝过、也不了解其甜味之强的人。同样，如果那些从未在自身中体会过完美、喜乐或无欲之效，也未曾确证过这些品质的人，却在谈论这些，那么实际上情况并不像他们所说的那样。因为当这样的人有幸在将来，哪怕只是部分地付诸实践时，他就会自省道：“事实并非如我所料。我的推理是这样，但圣灵的作为却是另一回事”（17, 12）。

57. 谈论面包和膳食是一回事，而实际进食、吸收面包的营养并使全身各肢体得到强健则是另一回事。口头上谈论最甘甜的饮品是一回事，而亲自前往泉源汲取并品尝甘甜的饮品直至心满意足则是另一回事。谈论战争、英勇的斗士和战士是一回事，而一个人加入军队、与敌人交战、进退自如、承受并发起攻击、最终取得胜利则是另一回事。在属灵的事上也是如此：仅凭知识和理智来解释所听到的教导是一回事，而在内心深处、在实际生活中、毫无疑问地拥有圣灵的宝藏、恩典、启示和作为，则是另一回事。那些只说空话的人，不过是在自以为是地幻想，并因自己的理智而自高自大（27:12）。

58. 正如在世上，当宣战之时，聪明人和贵族并不前去参战，而是因惧怕死亡而留在家中；被征召上战场的是新近涌现的、贫穷的平民被征召上战场，有时他们竟能战胜敌人，将敌人驱逐出境，因此获得君王的奖赏和桂冠，赢得荣誉与尊贵，而那些显赫之士却落在他们后面；属灵的事也是如此。无知者初次听闻真道，怀着追求真理的心志付诸实践，从而从上帝那里领受属灵的恩典；而那些智慧之士，虽对真道钻研至极，却因避战而未能取得进展，反倒落在那些参与战斗并获胜者之后（43, 8）。

k) 因此，必须竭尽全力寻求恩典之灵。因为若你心中没有祂，你的一切牺牲与劳苦皆成虚空；在离世之时，恶魔将擒住你，把你拖入它们的深渊。凡有圣灵的人，必将烧毁它们。

59. 若有人为了主，舍弃亲人，弃绝这世界，拒绝世俗的享乐、财产、父母，将自己钉在十字架上，成为流浪者，成为乞丐，一无所有；却未能在自己内里获得神圣的安息，代替世俗的安宁；

[illegible]

60. 至于灵魂看似凭自身所做的一切——即它所采取的行动和为达成目标所付出的努力，仅依靠自身的力量，并以为自己无需圣灵的协助便能将事情做到完美——其中存在诸多过错，因为这不符天国的要求，那种自以为仅凭自身力量、无需圣灵便能达到完全纯洁境界的灵魂，是不配进入天国的。若一个人受情欲所困，不弃绝世界而归向神，不怀着盼望与忍耐确信自己将领受某种超乎自身本性的恩赐——即圣灵的大能，也不从上头领受主赐予灵魂的神圣生命，那么他就无法体会到真正的生活，也无法从物质的沉醉中清醒过来；圣灵的光辉不会在蒙尘的灵魂中闪耀，圣洁之日不会在其中照耀，灵魂也不会从无知的沉睡中苏醒，借着上帝的大能与恩典的作为，真正地认识上帝（24.5），

61. 因此，凡努力信靠并归向主的人，都应当祈祷，求在此世便领受神的圣灵，因为祂是灵魂的生命；主降临的目的，正是要在今世赐给灵魂生命——即圣灵。 因为经上说：“你们还有光的时候，要信从这光”（约翰福音12:36），“黑夜将到，那时你们就不能作工了”（约翰福音9:4）。 因此，若有人在此未曾寻求并领受灵魂的生命——即圣灵的神圣之光——那么当他离世之时，便会被驱逐至黑暗的彼岸，无法进入天国，最终将在地狱与魔鬼及其天使一同受刑。 又如金银投入火中，便变得更纯净、更珍贵，没有任何事物——无论是木头， 草，都无法改变它，因为它本身如同火焰，吞噬一切靠近它的东西；同样，灵魂若栖身于属灵之火与神圣之光中，便不会遭受任何邪灵的伤害；即便有邪灵靠近，也会被圣灵的天火焚尽。 又如飞鸟在高空翱翔时，无忧无虑，既不惧猎人，也不怕狡猾的野兽，高高盘旋于万物之上，对此不屑一顾；同样，灵魂一旦披上圣灵的翅膀，飞升至至高无上的天界，便对万物不屑一顾（30,6）。

62. 至于那些心中尚未栽种并确立上帝恩典的人，日夜都应像依附于某种自然之物一般，让灵魂依附于那时而引导他们、激励他们并指引他们走向善的事物。至少，让他心中存有关怀、敬畏、忧虑，以及始终坚定不移的痛悔之心，视之为自然且恒常之事（16, 6）。

6. 领受圣灵大能之人的状态

a) 凡是诚心诚意、不自怜地进行苦修的人，最终都会显出恩典的力量与功效。这种力量表现为心中一种特殊的属灵温暖、思虑的平静、对一切受造之物的厌弃，以及对世上一切被视为珍贵之物的轻视。这正是属灵生命的种子。由此开始，灵魂便被属灵化，从情欲中得到净化，因情欲所造成的伤口也得以愈合。

1. 效法玛利亚，不要心怀其他，只仰望那位曾说：“*我来是把火投在地上，我愿这火已经点燃了*”（路加福音12:49）的主。因为圣灵的燃烧能使心灵复活。那无形而神圣的火，如同在熔炉中试炼纯金一般，既圣化灵魂又试炼灵魂；而罪恶则如荆棘与秸秆般被烧尽，因为“*我们的神是烈火*”（希伯来书12:29）。为寻求这火焰的功效，蒙福的大卫说：“*耶和華啊，求你试炼我，察验我；试炼我的肺腑，察验我的心*”（《诗篇》25:2）。（25:9）。

2. 当救主复活后与革流巴及其同伴交谈时，这火焰温暖了他们的心。天使和侍奉的灵也分享这火焰的光辉，正如所言：“*祂以灵为天使，以烈火为祂的仆人*”（《希伯来书》1:7）。这火焰焚尽内心深处的尘埃，使心灵纯净，使其重获与生俱来的洞察力，得以不断看见神的奇事，正如有人所言：“*求祢开启我的眼睛，使我能明白祢律法中的奇事*”（《诗篇》118:18）。因此，这火焰驱逐恶魔，消灭罪恶（25:10）。

3. 正如铁、铅、金或银投入火中，会失去其坚硬的特性，转变为柔软的物质；只要它们在火中，在火焰热力的作用下，就会熔化并改变其天然的坚硬性；同样，灵魂一旦弃绝世界，爱慕独一无二的主，怀着深切的内心渴求，在辛劳与壮举中，怀着盼望与信心不断等候祂；当她将那来自天上的神性之火与圣灵之爱接纳于己时，便真正地脱离了一切世俗之爱，摆脱了情欲的种种危害，将一切从自己身上摒弃，改变其本性与罪恶的刚愎，将一切视为多余——唯独那唯一的属天新郎，她已将祂接纳于心，并因对祂那炽热而难以言喻的爱而得享安息（4, 14）。

4. 我告诉你，即便是那些她眼前最亲爱的弟兄，如果他们阻碍了这种爱，灵魂——可以说——也会对他们感到厌恶，因为她的生命与安息，正是与天上君王那神秘而不可言喻的交通。因为对肉身交往的爱会使人与父亲、母亲、兄弟分离，而一切与他们相关的事物，在心中都变得无关紧要。倘若人爱他们，也是以局外人的身份去爱，心中却仍对自己的配偶怀有爱意。因为经上说：“*人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体*”（以弗所书5:31）。因此，如果肉体的爱能使人如此脱离一切爱，那么那些真正蒙恩得以与天上的、令人向往的圣灵相交的人，就更会脱离对世间一切的爱，万物在他们眼中都将显得多余，因为他们已被天上的渴望所征服，并完全受其支配——他们的渴望、他们的思绪，他们生活的地方，他们思想的去向，他们被神圣与天上的爱以及属灵的渴慕所征服的理智，也始终驻留于此（4, 15）。

5. 那些被神圣生命之灵的甘露所滋润，并因对天国君王基督的神圣之爱而心被刺透的人，便依恋于那美、那难以言喻的荣耀、那不朽的华美，以及那真实而永恒的君王基督所拥有的难以想象的财富。他们沉醉于渴慕与爱中，全然投向基督，渴望获得那些他们以灵所默观的、难以言喻的福分；为此，他们视世间一切美、荣耀、华美与尊荣，以及诸王诸侯的财富，因为他们已被神圣之美所触动，天上的永生之光已照进他们的灵魂。因此，他们只渴求天国君王那唯一的爱，怀着极大的渴望将祂独一无二的形象铭刻于心；为了祂，他们舍弃一切世俗之爱，远离一切尘世枷锁，以便能将这唯一的渴望永远珍藏于心，不掺杂任何其他事物（5, 6）。

6. 唯有那些真正品尝过恩典的基督徒，才能明白：整个尘世、王室的珍宝、财富、荣耀以及智慧之言，这一切不过是某种幻象，是缺乏坚实基础、转瞬即逝的事物；若世间尚有何物，在他们眼中皆不值一提。这是为什么呢？因为那超越诸天之上的，是奇妙而不可思议的，既不在君王的宝藏中，也不在智慧之言中，更不在世俗的荣耀里。而那些在内心深处拥有主——万物之造物主——的人所获得的尊严或财富，并非转瞬即逝，而是永恒长存的（15:40, 41）。

7. 基督徒的智慧与悟性，因着与圣灵的交通和领受圣餐，便达到恒久、坚定、无忧无虑与安宁，不再被那些无常而虚妄的思绪所扰乱，而是安息在基督的平安中，并活在圣灵的爱里；正如主论及此类人时所言，他们已“*从死里复活*”（约翰福音5:24）。凭借心灵的更新、意念的谦卑、爱心以及对主的属天委身，新造的人——基督徒——有别于世上所有的人。主的降临正是为了使那些真正信靠主的人得以蒙受这些属灵的恩典（5:4, 5）。

8. 正如那位患血漏的妇人，因真心信靠并触摸了主衣裳的穗子，立刻便得了医治，那不洁的血源也枯竭了；同样，每一个灵魂，若怀有无法治愈的罪之疮——那不洁且诡诈意念的源头——只要来到基督面前，怀着真信心祈求，便会从情欲的洪流中获得救赎性的医治，并借着独一无二的耶稣的大能，那涌出污秽意念的泉源将枯竭、干涸；但除此之外，无人能医治这伤疤（20, 4）。

9. 正如太阳升起于大地之上时，其所有光芒都洒向大地；而当它西沉时，便在归返自身居所之际收回所有光芒；同样，未被圣灵从上头重生之灵魂，其思绪全然沉溺于尘世，其意念延伸至地极，但一旦蒙恩获得天上的重生并从圣灵那里得到交通，便会将所有思绪汇聚于心，将其留存于己，进入主那里——那在天上非人手所造的居所；而她所有的思绪，一旦进入神圣的氛围，便成为天上的、纯洁而圣洁，因为灵魂一旦从邪恶之王——世界之灵的桎梏中解脱出来，便会获得纯洁而神圣的意念，因为上帝乐意使人成为神性本质的参与者（49,3）。

b) 这在恩典初次临到之时便已显现，但若以为此时已臻于某种完美，则十分危险。这仅仅是个开始。恩典让人感受到它的存在后，便会一点一点地占据人心，直到充满一切，并将内心的所有都加以更新。

10. 当神圣恩典的作用根据每个人的信仰程度降临于灵魂，而灵魂接受来自上天的帮助时，恩典只部分地降临于它。切勿以为某人的整个灵魂已被照亮，其内心深处仍留有广阔的罪恶之地，人需要付出巨大的辛劳和努力，并与在他内里运作的恩典相协调。正因如此，那能在顷刻间洁净人并使人臻于完美的神圣恩典，会逐渐降临于灵魂，以此考验人的意志：它是否仍对上帝怀有全然的爱，在任何事上都不与邪恶为伍，而是全然地将自己交托给恩典。如此，灵魂若在漫长岁月里始终顺服恩典，既不令恩典忧伤，也不冒犯恩典，便会在这一渐进过程中获得助益。恩典本身也占据了灵魂的牧场；随着灵魂在漫长的岁月里始终顺服并与恩典和谐相处，恩典便深入其最深处的构成与意念之中扎根，直到整个灵魂都被天上的恩典所笼罩——这恩典早已在这器皿中掌权（41,2）。

11. 因此，许多人被恩典在他们内里的作为所迷惑，以为自己已臻至完美，便说：“我们已经足够了，一无所缺。”但主是无限的，也是不可测度的。基督徒不敢说自己已经领悟，而是日夜谦卑自省。灵魂有许多部分，其深度浩瀚无边，而侵入其中的罪恶已掌控了灵魂的所有领域和心性。随后，当人寻求恩典时，恩典便降临于他，或许仅掌控了灵魂的两个部分。而缺乏经验的人，被恩典所安慰，便以为降临的恩典已掌控了灵魂的所有层面，罪恶已被根除。但灵魂的大部分仍受罪恶的掌控，只有一小部分处于恩典之下。人因此被蒙蔽，却对此一无所知（26,17,50,5）。

12. 对于身患疾病的人来说，某些肢体往往是健康的，例如视觉器官——眼睛，或是其他某个肢体，而其余的肢体却已受损。在属灵的层面上也是如此。有些人可能有三个属灵的肢体是健康的，但这并不意味着此人已经臻于完美。你看，属灵的层次和尺度何其多，邪恶是如何分阶段、而非一蹴而就地被净化并驱逐的（15,7）。

13. 正如母腹中的胚胎并非一蹴而就成为人，而是逐渐形成人的模样并诞生，不过此时仍是一个尚未成熟的婴儿，起初需经历多年的成长，随后才成为成年人；同样，大麦或小麦的种子，并非一撒入土中便立即生根，而是待寒风过境之后，才在适当时机长出茎秆；种下梨树的人，也无法立刻收获果实。同样，在充满智慧与精微的属灵领域，人也是循序渐进地成长，最终达到“在基督里成为完全，达到应有的成熟”（以弗所书4:13），而非如某些人所言，仿佛这与脱衣穿衣一般简单（15:39）。

14. 正如蜜蜂在蜂巢中悄然编织蜂巢，恩典也在人心深处悄然孕育着它的爱，将苦涩化为甘甜，将冷酷无情化为仁慈。正如银匠和雕刻师在盘子上分段雕刻，将盘上雕刻的各种动物逐一覆盖，待作品完成后，才展现出盘子璀璨夺目的光彩；同样，真正的艺术家（基督）主也以雕刻装点我们的心灵，并在我们脱离肉身之前以奥秘的方式更新我们，届时灵魂之美便将显露无遗（16,7）。

c) 正因如此，那些尝过恩典滋味的人，会不断更加渴慕地去品尝它。

15. 那些热爱真理、喜爱美善，怀着极大的盼望与信心，渴望全然披戴基督的灵魂，不仅需要他人的提醒，甚至不容许自己对天上的渴望和对主的爱有丝毫减损，而是他们全然钉在基督的十字架上，每日都在自己内里感受到与属灵的新郎相连所带来的属灵成长；因被天上的渴望所刺透，并渴慕美德的真理，他们便强烈且永不满足地渴求属灵的启示。倘若因着自己的信仰，有幸领受神圣奥秘的启示，或得以分享天国恩典的喜乐，他们便不会自恃，也不自视甚高；而是根据自己蒙受属灵恩赐的程度，便会因天国渴望的无尽性，以更大的热忱去追求这些恩赐；他们越是在自己身上感受到属灵的成长，就越是渴慕并渴求领受并增添恩典；他们越是在属灵上变得富足，就越发在对自我的评价中变得一无所有，这正是由于那追求天国新郎的灵性渴望永不满足，正如圣经所言：“吃我的人仍会饥饿，喝我的人仍会干渴”（《德训篇》24:23）。（10,1）。

16. 真正爱神、爱基督的灵魂，即使行了成千上万件义行，却因其对主那永不满足的渴慕，仍自认为仿佛什么都没做过；即使通过斋戒和守夜使身体筋疲力尽，在这样的感受中，仍觉得仿佛尚未开始为美德而劳苦；即使有幸获得了各种属灵恩赐、启示和天上的奥秘，因着对主那无边无际且永不满足的爱，她内心深处仍觉自己仿佛一无所得；相反，她日日渴慕、日日渴求，怀着信心与爱心沉浸于祷告之中，对恩典的奥秘以及在各项美德中完善自我，始终无法满足。她被天上的圣灵之爱所触动，在恩典的帮助下，不断在自己心中点燃对天上新郎的炽热渴望，渴望在圣灵的圣所中，与祂完全地享有那神秘而不可言喻的交通；以灵魂坦诚的面容，与天上新郎面对面地凝视，在属灵且不可言喻的光中，毫无疑问地与祂合而为一，效法祂的死，怀着热切的渴望不断期待为基督而死，坚定地相信，借着圣灵，她将从罪恶和情欲的黑暗中获得完全的拯救，并在圣灵的洁净下，使灵魂与身体都得以成圣，便有幸成为纯净的器皿，以容纳天上的平安，并成为天上真王基督的居所。正因如此，她才配得上天上的生命，甚至在今世就已成为圣灵纯净的居所（10,4）。

17. 然而，灵魂要达到这种境界，并非一蹴而就，也非不经考验。恰恰相反，通过长期的辛劳与奋斗，在勤勉持守之下，历经考验与各种诱惑之后，它才能获得属灵的成长与茁壮，甚至达到无欲无求的完美境界，届时，它便能心甘情愿且勇敢地抵御“一切来自罪恶的诱惑”，从而蒙受至高的荣耀、属灵的恩赐与天上的财富，并以此成为我们主耶稣基督天国中的继承人（10,5）。

18. 基督教是食物和饮料。一个人越是品尝它，心灵就越会被其甘美所激发，变得无法抑制、永不满足，愈发渴求并不断品尝。这好比一个人口渴时，有人给他甜美的饮料，他一尝，口渴反而更加剧烈，便更靠近那饮料；同样，品尝圣灵也会产生一种几乎无法满足的渴求，这恰如那人的口渴。这不仅仅是言语，更是圣灵的作为，它以神秘的方式与心灵相辅相成（17:13）。

19. 试想一座泉眼，假设有个人开始饮水，随后，当他正在喝水时，有人打断他，不让他尽情喝个够；那么，尝过水之后，他的渴意反而更加炽烈，便会更加迫切地寻找水源。属灵的事也是如此：有人已经品尝并领受了天上的食粮，却就在此时被拦阻，无人让他得饱足（27,7）。

20. 主深知人的软弱，知道人很容易自高自大，因此祂会拦阻人，并容许人处于不断的操练与波折之中。因为倘若你连微小的事物都难以接受，就会对所有人变得难以忍受并自高自大；那么，一旦让你饱足一次，你便会变得更加难以忍受。但上帝深知你的软弱，按祂的旨意将苦难降临于你，使你变得谦卑，并更热切地寻求上帝（27,8）。

d) 因日益渴慕主，这样的人在一切事上都感到自己贫乏、不足，因此谦卑已成为他们内心深植的情感。而谦卑正是任何进一步成长的先决条件。

21. 人如何能在灵里成为贫穷的，尤其是当他自己内心感到自己已经改变、有所长进，达到了从前所没有的认知和理解时？只要人尚未获得这些并有所长进，他就还不是灵里的贫穷者，而是自视甚高。当他达到这种领悟与进步时，恩典便亲自教导他成为灵性上的贫穷者；尽管他是义人，是上帝拣选的子民，却不应自视甚高，而要承认自己的灵魂微不足道且卑微，仿佛一无所知、一无所有，尽管他实际上知晓并拥有这一切。这种思想仿佛与生俱来，深深扎根于人的心中。难道你没有看到，我们的先祖亚伯拉罕，虽是神的拣选者，却称自己为尘土和灰烬（创世记 18:27）吗？大卫虽受膏为王，但面对上帝时却说：“我是虫，不是人，是世人所嗤笑、所轻视的”（《诗篇》21:7）。因此，凡愿与他们同为后嗣、同为天国之城中的同胞，并愿与他们一同得荣耀的人，都应当怀有同样的谦卑智慧，不要自以为是，而要有一颗痛悔的心（12:3-4）。

22. 领受了恩典的人，会自视为比所有罪人更为卑微，这种想法自然而然地植根于他心中；他越是深入认识上帝，就越视自己为无知者；他学得越多，就越承认自己一无所知。这正是助恩在灵魂中自然产生的结果（16,12）。

23. 在上帝面前虔诚的人，自认极其渺小且远非虔诚，对他们而言，自视为卑微，甚至视自己为无物，已成为自然而不可或缺之事。难道这样的人不知道，他们已被赐予原本所没有的，并获得了超越自身本性之非凡之物吗？我告诉你，他们并不自认虔诚且有所成就，也不知自己获得了原本所没有的恩赐。降临在他们身上的恩典亲自教导他们：即便在进步之中，也不要视自己的灵魂为珍贵之物，而要自然地承认自己一文不值。虽然在神面前他们是宝贵的，但在自己眼中却并非如此；即便在神引导下日益成长，他们仍视自己仿佛一无所知；那些在神面前富足的人，在自己眼中却显得贫穷（27,4.5）。

24. 倘若你看见有人因自己蒙受恩典而自高自大、得意忘形，那么，即使他行神迹，甚至使死人复活，但若不承认自己的灵魂是卑贱而受辱的，不承认自己在灵里是贫穷且可憎的，他会被恶意所侵蚀，而自己却浑然不觉。即使他行神迹，也不该相信他，因为基督教的标志在于：在神面前有智慧的人，会尽力向世人隐藏这一点；即使他拥有君王的一切珍宝，也要将其隐藏，并始终说：“这宝藏并非我的，是别人托付给我的，而我不过是个乞丐，当托付者想要时，便会从我这里取走。”倘若有人说：“我富有，我所拥有的已足够，不再需要更多了”，那么这样的人就不是基督徒，而是迷惑与魔鬼的器皿。因为对上帝的享受是永不满足的，一个人品尝并领受的越多，就越会变得更加渴慕。这样的人对上帝怀有炽热而不可遏制的爱，他们越是努力追求进步和获得，就越承认自己一无所有，仿佛在一切事物上都一无所有，一无所获。他们说：“我不配让这太阳照耀我。”这是基督徒的标志，这就是谦卑（15, 35）。

25. 若有人不持守伟大的谦卑，他便会沦为撒但的俘虏，失去上帝赐予他的恩典，届时他的自负便会显露出来，因为他赤身露体、一无所有。因此，蒙神恩典丰盛之人，应当常存极大的谦卑与内心痛悔，视自己为贫穷且一无所有之人，并思量：“我所拥有的，全是外来的，是他人赐予我的；当他愿意时，便会从我这里收回。”凡在神和人面前如此谦卑自己的人，才能保守所赐予他的恩典，正如经上所说：“*凡自卑的，必升为高*”（马太福音23:12）。作为神的拣选者，他应当自我谴责；作为信徒，他应当自认不配。这样的灵魂蒙神喜悦，并因基督而得生命（41, 3）。

d) 尽管如此，仍要告诫他们，最应提防自负、自高自大与论断，因为恩典会因这些而离弃人，而失去恩典，便会立即堕落。

26. 如果一位君王将他的宝藏托付给某位乞丐保管，那么受托者不会将这宝藏视为自己的财产，而是在任何地方都承认自己的贫穷，不敢挥霍他人的宝藏，因为他总是这样自言自语：“这财宝不仅与我无关，更是由强大的君王托付给我的，他若愿意，随时可以从我这里取走。”那些蒙受上帝恩典的人也应当如此自省，保持谦卑智慧，坦承自己的贫乏。倘若一个乞丐从君王那里领受了托付给他的财宝，却因倚仗这他人的财宝而开始将其视为自己的财富，心中充满自夸，那么君王便会收回他的财宝，而这个受托保管财宝的人，仍会像从前一样是个乞丐。同样，若蒙恩者自高自大，心中充满傲慢，主便会收回祂的恩典，他们便会恢复到未蒙主恩典时的原样（15, 25）。

27. 因为他们既领受了圣灵的恩典，又在安息中、在灵性甘美中获得恩典的安慰，并以此为依仗而自高自大、放纵懒散，既不痛悔，也不在思想上谦卑，未能达到完全无欲无求的境界，未能以全心的谨慎和信心全然被恩典充满，却对此感到满足并安于现状，停留在微小的恩典安慰之中；这类灵魂，因在自高自大上比在谦卑上更为成功，即使曾蒙赐予某种恩赐，也会因他们轻率的疏忽和自负的虚妄夸耀而失去它（10, 3）。

28. 我告诉你，我曾见过一些人，他们拥有各种恩赐，也领受了圣灵，但因未能达到完全的爱，便跌倒了。有位高尚之人，弃绝了世俗，变卖了财产，释放了奴隶，作为一位明智而通达之人，他因正直的生活早已声名远扬；然而，他沉溺于自负与傲慢，最终堕入了放荡和无数的罪恶之中（27, 14）。

29. 另有一人，在迫害期间献出了自己的身体，作为殉道者，后来在和平来临后获释并备受尊敬，但因曾被置于浓烟中折磨，他的眼睑受到了损伤。他虽备受尊崇，但被召去祷告时，拿起面包给了自己的仆人，他的心智竟陷入一种仿佛从未听过上帝之言的状态（27, 15）。

30. 还有一位苦修者，与我同住一屋，并一同祷告，他蒙受的恩典如此丰盛，以致在我身旁祷告时，因恩典在他里面翻涌，便深受感动。他蒙赐医治的恩赐，不仅能赶出恶魔，还能通过按手医治那些手脚被捆绑、身患重病的人。后来，他因被世人称颂而心生骄傲，沉溺于自我满足之中，最终陷入了罪恶的深渊。看啊，连拥有医治恩赐的人也堕落了。你可曾看见，那些未达到爱之境界的人是如何堕落的？而那些已臻至爱、被爱所束缚并沉醉其中的人，则仿佛不再感知自身的本性，被深深沉浸并作为俘虏带往另一个世界（27, 16）。

31. 忠信且真诚仁爱的灵魂，凝视着义人所预备的永恒福分，以及即将降临的上帝恩典那不可言喻的恩惠，便认为自己、自己的操守、自己的劳苦与功绩，都不配得圣灵那不可言喻的应许。这便是主所喜悦的“心灵贫穷”之人。这便是饥渴慕义之人。这便是心碎之人。那些领受了这样的意愿、操守、劳苦和对美德的热爱，并始终如一地持守至终的人，必能真正获得生命与永恒的国度。因

此，弟兄中无人可在弟兄面前自高自大；被那诡诈者迷惑的人，也不可沉溺于自负之中，说：“看哪，我已经拥有了属灵的恩赐。”因为基督徒这样想是不配的。你不知道明天会给弟兄带来什么，也不知道你和他最终的结局会是怎样。相反，愿每个人都警醒自省，不断审视自己的良心，察验自己内心的动机，看自己的心智是以何等的热忱和努力追求上帝，并以完美的目标——自由、无欲和属灵的安息——为念，要让心灵持续而勤勉地前行，绝不盲目依赖任何天赋或借口（29, 7）。

32. 那些曾蒙受上帝恩典感召的人，又是如何堕落的呢？即使是最纯洁的意念，有时也会被私欲所侵蚀而堕落。人开始自高自大，谴责他人，说：“你是罪人”，却自认义人。难道你不知道保罗是怎么说的吗？“*有一根刺加在我肉体上，就是撒但的使者，要攻击我，免得我自高自大*”（哥林多后书12:7）。即便是纯洁的本性中，也存在自高自大的可能（7:4）。

33. 因此，基督徒自己必须竭尽全力，绝不谴责任何人——无论是公然的淫妇、罪人，还是行为不端的人——而要以单纯的意愿，以纯净的眼光，使这一切对人而言仿佛是自然而必然之事，不贬低任何人，不谴责任何人，不厌恶任何人，也不在人与人之间作区分（15:8）。

34. 拥有恩典恩赐的人会堕落吗？如果他松懈了，就会堕落，因为仇敌绝不会袖手旁观，他们会不懈地发动攻势，从不沉溺于懒惰。因此，你更不应停止在神面前的寻求。因为若你沉溺于懈怠，即便表面上你似乎已在恩典的奥秘中受过试炼，仍会遭受诸多伤害（15, 14）。

35. 基督徒的尊严是伟大的，无可比拟。若有人心神涣散，被恶意侵蚀，他便如同一座没有城墙的城市，强盗们可以从任何方向畅通无阻地闯入，将其洗劫一空并付之一炬。同样，如果你对自身疏于警惕、漫不经心，狡诈的邪灵便会趁虚而入，使你的心灵化为乌有、沦为空虚，让思绪在今世四处飘散（15, 45）。

e) 正因如此，他们既因意识到自己获得了何等珍宝而欢喜，又因生怕失去它而恐惧，并竭力履行自己的属灵事奉，以免冒犯恩典之灵，使祂不至离去。

36. 劳苦者不会寄希望于自己的劳苦和生活，直到他得到所渴望的，直到主降临，并在圣灵的一切感受和行动中居住在他里面。当他品尝到主的恩典，享用属灵的果实时，黑暗的幔子便会被揭开，基督之光将在难以言喻的喜乐中照耀并发挥作用，那时，因有主与他同在，他便确信了这伟大的爱。他如同获利商人，既欢喜又忧虑，并惧怕强盗和邪灵带来的灾祸，唯恐因松懈而使辛劳付诸东流，直到蒙恩进入天国，进入天上的耶路撒冷（14:2）。

37. 正如航行于大海的商人，尽管遇到了顺风和风平浪静的海面，但在进入港口之前，他们始终心怀恐惧，担心突如其来的逆风会掀起波涛，使船只陷入危险；同样，基督徒虽然感受到圣灵的顺风在自己心中吹拂，却仍心存恐惧，生怕遭遇逆风，在他们心中掀起叛乱与动荡。因此，需要极大的谨慎，才能进入安息的港湾、完全的平安、永恒的生命与永恒的喜乐，进入圣徒之城——天上的耶路撒冷，进入长子们的教会（希伯来书 12: 23）。至于那些尚未经历这些阶段的人，则有许多理由感到恐惧，唯恐在这段旅程中，邪恶势力会设下陷阱，使他跌倒（43, 4）。

38. 某位富人，一位声名显赫的君王，会将恩宠施予一位一无所有的贫穷女子——她除了自己的身体外一无所有——成为她的情人，并打算将她迎入宫中，作为新娘和伴侣。如果她最终对丈夫表现出好感，那么，只要她保持对丈夫的爱，这位贫穷、赤贫、一无所有的女子，便会成为丈夫所有财产的女主人。倘若她违背义务与职责，在丈夫家中行为不端，便会蒙受耻辱与羞辱被逐出家门，双手捂着头离去——正如《摩西律法》中对不顺从且令丈夫不满的妻子所作的诠释（《申命记》24:1），届时她便痛苦万分，痛哭流涕，思忖自己因轻率之举而失去了多少财富，丧失了多少荣耀，并因此蒙受了耻辱（15, 2）。

39. 同样，那被天上的新郎基督许配为新娘、为与祂建立神秘而神圣的团契、并将品尝天国丰盛之福的灵魂，也应当怀着极大的虔诚，真诚地取悦于与她订婚的基督，以恰当且合宜的方式履行托付给她的属灵事工，以便在一切事上取悦上帝，不以任何方式冒犯圣灵，妥善保持完全的贞洁与对基督的爱，在天国之王 的家中行为端正，并以全心的虔诚回应所赐的恩典。看哪，这样的灵魂被立为主宰，掌管主的一切恩赐，连她的身体本身也因基督的神性而蒙受荣耀。但如果她在某事上犯了罪，且在侍奉中违背本分，未能行基督所喜悦之事，不遵行祂的旨意，也不配合内住圣灵的恩典，那么她便会遭受羞辱与耻辱，并被逐出生命，如同变得无用且无法与天国君王交通一般。至于这

灵魂，所有圣洁而睿智的灵——天使、权能者、使徒、先知、殉道者——都为之感到悲伤、哀恸和哭泣，他们为她哀叹（15, 2）。

40. 因此，我们应当竭力奋进，并以一切明智之举谨慎行事，好照经上所记，怀着敬畏之心成全自己的救恩（腓立比书 2:12）。因此，你们所有领受了基督之灵的人，无论在何事上——无论是小事还是大事——都不可轻慢，也不可冒犯圣灵的恩典，以免失去你们已经领受的那种生命（15, 4）。

41. 我还要从另一个角度来阐明这一点。如果一个仆人进入王宫，在王面前侍奉，呈上受托之物，他所取的都是来自王的财物；他自己空手而来，却用王的器皿侍奉王。但这需要极大的审慎与明辨力，以免在侍奉时做错事，不要把一种食物误呈到王座上代替另一种，而是要按顺序呈上所有菜肴，从第一道到最后一道。倘若因无知或缺乏判断力而未能妥善侍奉君王，他便会面临危险甚至死亡（15:5）。

42. 同样，灵魂若凭着恩典和圣灵将自己献给侍奉上帝，就需要极大的明辨力和智慧，以免在理解上帝的器皿——即在理解属灵侍奉时——因凭着与恩典相悖的私意而犯错。因为灵魂可以借着属灵的事奉来侍奉主，这种事奉是由内里的人在隐秘中通过他自己的器皿——即内里之人的灵——来完成的；而若没有祂的器皿，也就是没有恩典，就无人能侍奉上帝，即无法在一切事上遵行上帝的旨意来讨祂喜悦（15, 5）。

43. 当灵魂领受恩典时，便需要极大的明智与审慎。然而，这一切都是上帝亲自赐予向祂祈求的灵魂的，使她能凭所领受的圣灵蒙悦纳地事奉祂，在任何事上都不被恶习所胜，也不因无知、因无畏与懈怠而偏离正道，违背主旨，因为这样的灵魂将遭受死亡与哀哭的惩罚，正如神圣的使徒所言：“我若传别的福音，我就自取羞辱”（林前9:27）。你看，身为神的使徒，他怀有何等敬畏之心？因此，让我们祈求神，愿我们所有领受了神恩典的人，都能优先地按照祂的旨意履行属灵的事奉，不要习惯于那种漠视一切的想法，而是以此方式，在神面前活出蒙悦纳的生命，并按祂的旨意以属灵的事奉事奉祂，从而得着永生（15:6）。

44. 正如进入王宫觐见君王时，各省的总督或地方长官往往心怀敬畏，担心如何作答才能避免因答错而招致责难和惩罚；而那些从未见过君主的乡民和普通百姓却举止从容自在。同样，这整个天下，从君王到乞丐，因不认识基督的荣耀，都只顾世俗之事，鲜有人会想起审判之日；而那些在思想上进入基督审判台的人——那里有基督的宝座，并时刻侍立在基督面前的人，则始终怀着无尽的敬畏与战兢，唯恐在任何方面违背祂的圣诫（15, 17）。

45. 正如一个仆人，只要在主人身边，就始终心怀恐惧，若离开主人便不敢行事；同样，我们也应当将自己的意念呈现在主——那位洞察人心的基督面前，并向祂寄予希望与倚靠，因为祂是我的荣耀，祂是我的父亲，祂是我的财富。因此，你应当时刻在良心中保持谨慎与敬畏（16, 6）。

46. 正如那些受托管理行省要务或王室宝库的人，时刻谨小慎微，以免以任何方式冒犯君王；同样，那些受托管理属灵事务的人，也始终心怀忧虑，即便享有安宁，却仿佛毫无安宁，因为他们仍在从灵魂中驱逐那侵入城池————它已入侵这座城，即灵魂，并驱逐了占据其草场的蛮族（16, 12）。

g) 为了这个目的，他们竭尽全力不让心思远离主，并保持内心的秩序，如同舵手掌舵，或御者驾驭马匹一般。

47. 上帝是不可言喻、不可测度的，祂无处不在——无论在山上、海中，还是深渊之下，祂并不从一处移至另一处；正如天使从天降临人间，祂既在天上，也在这里。若你在深渊中寻求主，便会发现祂正在那里行神迹；若你在坑中寻求祂，便会发现祂正守卫着义人但以理，身处两头狮子之间；若你在火中寻求祂，便会发现祂正在那里帮助祂的仆人。若在山上寻找祂，便会发现祂与以利亚和摩西同在。主无处不在，无论在地底、在天之上、在我们里面，还是在任何地方（16:5, 12）。

48. 基督徒有责任时刻铭记上帝，因为经上记着说：“你要尽心爱耶和华你的上帝”（申命记 6:5），也就是说，不仅是在进入祷告之所时要爱主，而且在旅途中、交谈时、享用食物时，都要纪念上帝，并对祂怀有爱与忠诚。因为祂说：“你的心在哪里，你的财宝也在那里”（马太福音 6:21）。人的心系于何处，他的愿望趋向何方，那便成了他的神。若人心始终寻求神，那么神就是他心中的主。正如投入火中的枯枝无法抗拒火焰的力量，而是立刻被烧尽；同样，当恶魔想要攻击蒙受圣

灵恩赐的人时，也会被神圣的烈火灼烧并消灭，只要那人始终紧靠主，并将盼望和希望寄托于祂。即使恶魔坚如巍峨高山，也会被祷告点燃，如同蜡被火焰点燃一般（43,3）。

49. 主的圣徒有时会坐在世人的舞台上，注视着世间的诱惑，但他们凭着内里的人与神交谈，而凭着外在的人，则看似正注视着世间发生的一切。世俗之人受奉承之灵的另一影响，因此他们以世俗之事自以为聪明；而基督徒则有不同的意志、不同的心智，他们是属于另一个时代、另一座城的人，因为神的灵与他们的灵魂同在（15:8,9）。

50. 使徒说：“我愿男人祷告的时候，没有愤怒，也没有邪恶的意念”（提摩太前书 2:8），因为根据福音书，意念是从心里发出来的（马太福音 15:19）。因此，当你开始祷告时，要留意自己的心和意念，愿纯洁的祷告从你口中升向神；尤其要留意是否有任何阻碍祷告的事，祷告是否纯洁，你的心思是否像农夫专注于耕作、丈夫专注于妻子、商人专注于买卖那样，全然专注于主；当你屈膝祷告时，是否还有其他事物掠夺了你的心思（15:12）。

51. 经上记着说：“你要尽心爱耶和华你的神”（申命记 6:5）。你说：“我爱祂，并且有圣灵。”但你心中是否确实存有对主的记念、对祂的爱以及对祂的热忱？你日夜都与主紧密相连吗？若你有这样的爱，你便是纯洁的。若没有，当世俗的忧虑、污秽而诡诈的意念来临时，你要省察：你对此是否确实坚定不移？你的灵魂是否始终被神的爱所吸引，并忠于神？因为世俗的念头会用尘世和虚幻的事物分散人的心思，使人无法爱上帝，也无法记念主。常常，连一个无知的人开始祷告时，屈膝下拜，他的心便进入安息；他以何等程度去瓦解那对立的恶之高墙，并深入其下，那墙便以何等程度被摧毁；人便达到一种洞见与智慧，这是强者、智者或雄辩家都无法企及的，他们无法领悟或认识他心灵的精微之处，因为他正沉浸于神圣的奥秘之中（15,13）。

52. 当铜器之外有火时，若随后添上柴火，铜器便会受热，而器内之物则因器外燃起的火而煮沸翻腾。若有人懒惰不添柴，热力便会逐渐减弱，仿佛要熄灭一般。同样，恩典就是你内心的天火。如果你祷告，将你的意念献给对基督的爱，那就仿佛添了柴，你的意念便会化作火焰，沉浸在神的爱中。虽然圣灵会远离，仿佛在你之外，但他既住在你里面，也显现在你之外。倘若有人稍有疏忽，哪怕只是稍稍沉溺于世俗事务或心神涣散，罪便会再次降临，笼罩灵魂，并开始压迫人。灵魂会忆起往日的安宁，于是开始忧伤，并愈发痛苦（40,7）。

53. 心灵再次转向上帝，往日的安宁再次向他靠近，他再次更强烈地寻求上帝，并说：“我恳求祢，主啊！”那点燃并安抚灵魂的火焰逐渐增强，就像渔网一点一点地将鱼从深处捞出来一样。倘若没有这一切，灵魂若未曾尝过苦涩与死亡，又如何能分辨苦与甜、死与生，并永远感谢赐予生命的圣父、圣子和圣灵呢！（40,8）。

54. 正如一艘装备齐全的船，由舵手全权指挥和掌控，他既会斥责一些人，又会指示另一些人该做什么；同样，人心也有舵手——即理智，还有谴责的良心，以及既谴责又开脱的意念，因为使徒说：“在他们心里，有责备人的意念，也有为自己辩护的意念”（罗 2:15）。（15,31）。

55. 如果战车、缰绳、牲畜以及一切所需之物都掌握在一位御者手中，那么当他愿意时，便能驾着战车疾驰；当他愿意时，便能勒住战车；而且，无论他想将战车转向何处，战车便会驶向何处，整辆战车都完全受御者掌控。同样，心灵也有许多与之紧密相连的自然念头，而理智和良知则为心灵提供指引和方向，并平息心中涌现的自然念头，因为灵魂虽为一，却由许多部分组成（15,32）。

56. 人们套上马匹，驾驭战车，彼此冲撞，每个人都试图将对手击倒并战胜。修道者的内心便是一场这样的景象：在那里，邪恶的灵与灵魂搏斗，而上帝和天使们正注视着这场战斗。此外，每时每刻，灵魂都会产生许多新的念头，其中也掺杂着恶意。因为灵魂怀有许多隐秘的念头，此刻正在孕育并产生它们；而恶意也有许多念头和企图，每时每刻都在针对灵魂滋生新的念头，因为理智如同一位御者，他驾驭着灵魂的战车，紧握着思绪的缰绳，向撒旦的战车发起冲锋，因为撒旦正是为对抗灵魂而准备了那辆战车（40,5）。

g) 由此可见，这里与罪恶和仇敌的争战并未停止，因此与心中意念和心念的斗争也永无休止。这里的争战更为微妙。

57. 许多人虽然蒙受恩典，却不知道自已已被罪所侵蚀。正如若在某户人家中，住着一位年轻女子和一位年轻男子，那被男子诱惑的女子最终与他达成一致，犯下通奸之罪而变得可鄙；同样

，那可怕的罪恶之蛇也常驻于灵魂之中，引诱并说服她，倘若灵魂顺从，那无形之魂便与无形之恶灵相通，即灵与灵相通；凡在心中接纳邪恶意念并予以认同者，便已在心中犯了通奸之罪。因此，你修行之道的关键在于：不要在思想上犯奸淫，而是要用理智加以抵御，在内心进行斗争，与恶习抗争，不听从它，也不在思想中与之同流合污。倘若主在你身上发现这种准备，那么在末日，祂必接纳你进入祂的国度（15, 26）。

58. 人的本性是这样的：即便是深陷罪恶、行恶之人，也能转向善；而那些被圣灵所束缚、沉醉于天国之乐的人，也有可能转向恶。就连那些已经品尝过上帝恩典、并已成为圣灵参与者的人，若不慎，也会逐渐消沉，变得比他们昔日活在世俗中时还要糟糕。这并非因为上帝反复无常或无能，也不是因为圣灵会熄灭，而是因为人自身与恩典不协调，因此才会被引诱，陷入千般罪恶之中（15, 34）。

59. 另有些人，虽然已经尝到了上帝的甘甜，却仍受仇敌在他们内心的影响，因缺乏经验而感到惊讶：即使在经历了上帝的眷顾之后，那些念头依然会在基督教圣礼进行时发挥作用。但在这种状态中历经沧桑的人对此并不感到惊讶，正如经验丰富的农夫凭借长期的经验，在丰收之时不会完全掉以轻心，而是预料到饥荒和歉收；反之，当饥荒或歉收降临之时，他们也不会完全丧失希望，因为他们知道时运会变迁。在属灵层面也是如此：当灵魂遭遇各种诱惑时，它既不感到惊讶，也不绝望，因为它知道，在神的允许下，邪恶被准许来试炼并惩罚它；反之，当它享有极大的富足与安宁时，也不会因此而掉以轻心，而是预备好迎接变化（16, 3）。

60. 当人深陷恩典之中并因之而富足时，他体内虽仍存有罪恶的毒液，但他也有一位代求者来帮助他。如果泉水在流淌，那么周围的地方也会变得潮湿。一旦酷暑来临，泉水和周边之地便会干涸。同样，在恩典丰盛的上帝的仆人身上，恩典也会使那由邪恶者挑动以及自然产生的欲望干涸，因为如今上帝的子民已超越了最初的亚当（16, 4）。

61. 有些人因沉浸在神的恩典中，甚至比他们内心的恶习更为刚强；尽管他们拥有祷告，并在神面前享有极大的安息，但在某些时刻仍会受到邪恶意念的侵扰，被罪所侵蚀，尽管他们仍处于神的恩典之中。但那些轻率无知的人，当恩典在他们身上部分地起作用时，便以为自己已无罪；而那些善于明辨且明智的人则不敢如此断言，因为他们深知，即便拥有神的恩典，仍可能受到可耻和不洁意念的侵扰（17, 5）。

62. 我们常在弟兄中发现，有些人曾获得极大的喜乐与恩典，并在随后的五、六年间，这样评价自己：“我们体内的情欲已经消退了”——此后，当他们自以为已完全摆脱情欲时，潜藏在他们内心的恶习便开始作祟，他们又被情欲点燃，因此对自己感到惊讶，并说：“经过这么长时间，这种恶习怎么又在我们心中复燃了？”因此，任何头脑清醒的人都不敢说：“既然恩典常在我里面，我就完全脱离了罪。”恰恰相反，两种心态在人心交织。那些缺乏经验的人，一旦受到恩典哪怕是些微的影响，便以为自己已经获胜，并成为完美的基督徒。而在我看来，这就像天空中晴空万里，阳光灿烂，却突然有云朵遮蔽，使空气变得浑浊。太阳虽被云层遮挡，但其光芒与本质均未受丝毫损害。那些尚未达到完全纯洁之人，情况也是如此。他们虽沐浴在神的恩典中，但灵魂深处仍受罪恶所困，内心既有自然而然的冲动与意念，这些会坚定他们追求神的决心，尽管他们尚未完全在善中站稳脚跟（17, 6）。

63. 反之，那些在灵魂深处坚守善的一面——即被恩典所主导的人——仍然是邪恶念头的奴隶和俘虏，有时也会站在罪恶的一边。因此，人需要极大的明辨力，才能通过亲身体验来了解我们内心的真实状况。我要告诉你，即便是拥有圣灵的使徒们，也并非完全无忧无虑。在他们的喜乐与欢欣之中，也因恩典本身的作为而怀有敬畏与战兢——这并非源于邪恶，而是恩典本身在警示他们，以免他们甚至在微小之事上偏离正道。正如向墙壁投掷石块碎片的人，既不会造成丝毫损伤，也不会使墙壁动摇；又如向身穿盔甲者射出的箭既不会伤害盔甲，也不会伤害身体，因为盔甲会弹开箭矢；同样，即使罪恶的一部分接近使徒们，也不会伤害他们，因为他们披戴着基督完全的大能，而且他们自己作为完全的人，拥有行义事的自由。既然有人断言，在恩典之下，灵魂已无需再操心任何事，那么上帝即使对完全之人，也要求他们以心灵的意志服侍圣灵，以便他们能按照恩典行事。因为使徒说：“不要熄灭圣灵的火”（帖前5:19）。（17, 7. 8）。

64. 在可见的世界里，土地本身往往会自然生长出荆棘；农夫翻耕土地，勤勉地耕作并播种，然而荆棘和未播种的杂草却依然生长并日益增多，因为亚当因犯罪而被告知：“*地必给你长出荆棘和蒺藜*”（创世记 3:18）。农夫再次劳作，拔除荆棘，但它们却愈发繁茂。要从属灵的层面理解这一点：因着罪，大地从人心深处滋生出荆棘和蒺藜；人耕种土地、辛勤劳作，但邪恶之灵的荆棘依然不断滋生。随后，圣灵亲自帮助人的软弱，主将天上的种子播撒在这颗心灵的土地上，并亲自耕耘它。当主的种子撒下时，荆棘和蒺藜仍会生长。主自己与人再次耕耘灵魂的土地，那里的七种邪灵和荆棘仍会不断出现又消退，直到夏日来临，恩典倍增，荆棘在烈日灼烤下枯萎（26, 21）。

65. 虽然恶习存在于本性之中，但它只会在找到滋养之地时才占据上风。娇嫩的小麦秆可能会被稗草扼杀。但当夏季来临，植物干枯时，稗草便丝毫不会危害小麦。即使有三十梅尔的纯小麦，其中若掺杂了杂质和稗子——例如只有几把——这些稗子在大量小麦中便会微不足道。在恩典中也是如此，当神的恩赐和恩典在人里面倍增，他在主里日益丰盛时，即使罪恶在人里面仍残留一部分，也无法伤害他，对他毫无力量，在他里面也毫无份。因为主降临并施恩，正是为了将我们这些被罪恶奴役、受其辖制并屈从于罪恶的人释放出来，使我们成为战胜死亡与罪恶的得胜者（26, 22）。

66. 使徒们若愿意，能否犯罪？还是恩典比意志本身更强大？他们无法犯罪，因为他们常在光明之中，且在如此恩典之下，并未自高自大。不过，我们并非说恩典在他们身上是软弱的，而是要断言：恩典甚至允许那些完美的属灵之人拥有自己的意愿和能力，去做他们想做的事，并倾向于他们所喜悦的。而人类的本性本身，由于其软弱，是有可能偏离与之同在的善的。正如身着全副武装、披挂盔甲并持有各类武器的人，内在已得安稳，敌人既不攻击他们，即便攻击，他们也完全有权动用武器、抵御敌人、与之交战并取得胜利；或者，虽然手持武器，却不与敌人交战，而是与他们一同欢庆，保持和平；同样，基督徒既然披戴了完全的能力，手持天上的武器，若他们愿意，便能与撒但一同享乐，并与他保持和平，而不与之交战，因为人的本性易变，而人因仍保有自由意志，若他愿意，既可成为神的儿子，也可成为灭亡之子（27, 11）。

67. 那些完全的人是否会遭遇苦难或争战？还是他们完全无忧无虑？没有一个人能免于敌人的攻击。撒但既无怜悯之心，又憎恶人类，因此他毫不懈怠地攻击每一个人，但显然并非对所有人施加同等强度的攻击。有些人虽因罪恶而遭受剧烈的争战与折磨，却在争战中得以坚固并变得明智，无视那抵挡的力量，在这方面他们并无危险，因为他们坚定不移且确信自己的得救——毕竟他们常在与恶魔的争战中操练，积累了经验，而且上帝亲自与他们同在，他们由上帝引导，并得享安息。而另一些人，由于尚未经过锻炼，一旦陷入忧愁，或遭遇争战，便立刻陷入灾祸与灭亡之中（15、16、17）。

68. 有些人，在自我设防并受到上帝恩典的强烈感召下，发现自己的肢体已被圣化到如此地步，以至于断定：在基督教中，情欲已无容身之地，而是获得了贞洁纯净的心智；而且内里的人已经升华于神圣与天国之中。因此，这样的人以为自己无疑已臻至完美境界；当他自以为已驶入安全港湾时，波涛却向他袭来，他再次发现自己置身于汪洋之中，被卷向只有水与天、以及死亡逼近的地方。正是这样，进入我们内心的罪，便滋生出各种邪恶的私欲。但当他们再次蒙受某种恩典，仿佛从深邃的海洋中汲取了一滴微小的水珠，便在这微小之中发现了时刻都在发生的奇迹；因此，经历这种非凡的新奇且神圣之作为的人，会惊叹并惊讶于自己曾被蒙蔽。最后，这恩典——作为神圣而天上的恩典——照亮他、引导他、使他平静，并将万事都安排得合乎美善（38, 4）。

69. 要在内里的人中行公义——那里立有基督的祭坛，以及那无瑕的圣所——让你的良心因基督的十字架而夸口，因祂使你的良心从死行中得洁净；你将用你的灵事奉上帝，并知道你所敬拜的是谁，正如经上所记：“*我们所敬拜的，就是我们所认识的*”（约翰福音 4:22）。信靠那引导你的神，愿你的灵魂如新娘与新郎一般，与神相交。因为经上说：“*这奥秘是伟大的，我却在基督里说*”（以弗所书 5:32），以及“*在纯洁的灵魂中*”（38:5）。

70. 试想一座花园，其中有结果子的树木和其他芬芳的植物，整个花园布置得十分精美，装饰得十分雅致；为了保护花园，它没有篱笆，而是用一道矮墙围起来；恰巧，一条湍急的河流从这里流过。如果水流——哪怕只是轻轻地——冲击这堵墙，就会侵蚀它的地基，找到突破口，一点一点地彻底冲刷掉地基；一旦涌入花园，就会折断并连根拔起所有的植物，摧毁所有的辛勤劳动，使花园变得不毛之地。人的心也是如此。人心虽有美好的意念，但罪恶的洪流却不断向内心逼近，随时

准备将它推入深渊，并将其拉向自己的阵营。倘若心智稍显轻浮，沉溺于不洁的念头，那么奉承之灵便已在此觅得栖身之地，闯入其中，推翻了一切美好，将善念化为乌有，使灵魂陷入荒芜（43, 6）。

i) 除了这场内战，还有另一场——外在的战斗。当上帝的恩典开始在劳苦者的心中显现时，他人对他的敌意攻击便随之而来。被逐出内心的仇敌，便从外部武装自己。这已成为基督徒在灵里达到完全的必然条件。

71. 神的子民应当为争战与壮举做好准备。正如勇敢的青年能够经受住搏斗，并以反击回应加诸于他的打击，基督徒也应当承受苦难，以及来自内外两方面的争战，以便在承受打击的同时，以忍耐战胜。这就是基督教的道路。圣灵所在之处，迫害与争战便如影随形。你看，先知们虽然有圣灵在他们里面运行，却总是被同族人迫害；你看，主——祂是道路、真理——所遭受的迫害，并非来自外族，而是来自祂自己的子民。正是祂的同族——以色列人——既迫害了祂，又将祂钉在十字架上。使徒们也遭遇了类似的情况，因为自十字架事件以来，圣灵——那位安慰者——降临并住在基督徒里面，犹太人再无人受迫害，唯有基督徒成为了殉道者。因此，他们不应对此感到惊讶，真理本就注定要遭受迫害（15:11）。

72. 关于约伯的记载也并非简单，正如撒但曾向主请求的那样，因为若非得到允许，撒但凭自己什么也做不了。那么，魔鬼对主说了什么呢？“将他交在我手中，‘他若不称颂你’”（约伯记1:11）？如今也是如此，约伯仍是同一位，上帝仍是同一位，魔鬼仍是同一位。就在约伯亲眼看见上帝的帮助、因着恩典而热忱虔诚之时，撒但便向主求取他，并对主说：“既然你帮助他、保护他，他便侍奉你。若不因祢的面而称颂祢，就弃他于我吧？”最终，仿佛正因灵魂得着安慰，恩典便从她身上退去，灵魂便陷入试探之中。因此，魔鬼便前来，给它带来千般灾祸、绝望、沮丧和邪恶的念头，并摧残灵魂，以使其松懈，远离对上帝的盼望。而明智的灵魂，无论在灾祸中还是在悲伤中，都不会失去希望，而是坚守自己所拥有的；无论遭遇什么，在千般诱惑之中，忍受一切，仍会说：“纵使

我死，我也不会离弃祢”（26:7-8）。

73. 然而，所有义人行在这狭窄的道路上，直到最后都取悦了上帝。亚伯拉罕在神面前是富有的，但在世人眼中却自称是尘土和灰烬（创世记 18:27），大卫也这样形容自己：“世人的辱骂和人的轻视，我不过是虫子，而非人”（诗篇 21:7）。同样，所有的使徒和先知都饱受苦难，遭受责难。主自己——祂就是道路，也是上帝——并非为自己而来，而是为了你，为了成为你一切美善的典范。看哪，祂是以何等卑微的姿态降临的：上帝、神的儿子、君王和君王之子，竟取了奴仆的形像，祂赐下医治的良方，医治那些受创伤的人，而从外表看，祂仿佛就是受创伤者中的一员（26, 25）。

74. 但当你看到祂外表如此卑微，仿佛与我们中的一人无异时，切勿轻视上帝的尊荣：祂如此显现，是为了我们，而非为了祂自己。试想，当众人高呼“钉死他！钉死他！”并蜂拥而至之时，祂难道不是比任何人都更加卑微吗？正如世上，若某位恶人被王子判了刑，全城百姓都会厌恶他并羞辱他；同样，主在被钉十字架时，作为被判处死刑的人，在法利赛人眼中也一文不值。当他们向祂脸上吐唾沫、给祂戴上荆棘冠冕、击打祂的脸颊时，这难道不是超越了一切羞辱的极限吗？因为经上记着说：“我将脸上的伤口暴露出来，却不躲避唾沫的寒意，也不躲避击打我脸颊的耳光”（赛 50:6）。既然神承受了如此多的凌辱、苦难和屈辱，那么无论你——本性污秽、属世必死的凡人——如何谦卑自己，都无法与你的主相比。神为了你而谦卑自己，而你却连为了自己都不肯谦卑，反而自高自大、得意忘形。祂降世是为了亲自承担悲伤与重担，并将祂的平安赐予你，而你却不愿承受劳苦与苦难，以致借此医治你的创伤。愿祂的受难与长久忍耐得着永恒的荣耀（26, 26）。

75. 既然神在世上曾如此行走，你也要效法祂。使徒和先知们也是这样行走的。我们若愿以主和使徒为根基，就必须效法他们。因为使徒藉着圣灵说：“你们要效法我，像我效法基督一样”（《哥林多前书》4:16）。倘若你贪恋世人的荣耀，渴望别人向你下拜，只求安逸，那你就偏离了正道。你必须与被钉十字架的主同受苦难，与受苦的主一同受苦，如此之后，才能与得荣耀的主一同得荣耀（《罗马书》8:17）。因为新娘必须与新郎一同受苦，借此成为基督的同工和共同继承人。没有人能不经历苦难，不走那崎岖、狭窄、蜿蜒的道路，就进入圣徒之城，与君王一同安息并永世为王（12, 5）。

76. 撒但被允许攻击我们到什么程度，还是可以随心所欲地攻击我们？他的攻击不仅针对基督徒，也针对偶像崇拜者乃至整个世界。因此，倘若允许他随心所欲地攻击，他便会将所有人灭绝。为什么呢？因为这是他的本性，也是他的意愿。但这就像陶工将器皿放入火中时，会适度地生火——既不会过猛，以免器皿因烧制时间过长而开裂；也不会过弱，以免器皿因未烧透白白浪费，同样，制作金银器皿的人也会适度加火；若火势过猛，金银便会熔化、液化并消失，人类的智慧能够根据驮兽——无论是骆驼还是其他动物——的种类，衡量其具体能承载的重量；那么，更何况是上帝，祂深知人类器皿的坚韧程度，便会按不同程度允许对抗力量发挥作用（26, 3）。

i) 若能耐心承受这一切，且在任何方面都不向仇敌妥协，灵魂便会日益纯净，为圣灵最强烈的恩典影响腾出空间；这种恩典最终会显现在心灵的启示中、在特别令人欣慰的道德状态中，以及在异象和指引中。由此可见，灵魂正趋近于完美。

77. 若有人爱上帝，上帝便将祂的爱赐予他；凡曾信靠上帝者，祂便赐予其天上的信心，人因而变得更加纯全。因此，正如你从自己的肢体中向祂献上礼物，祂也会照样从祂自己的肢体中赐予你的灵魂，使你能纯洁地行事、爱人并祈祷（15, 20）。

78. 玛利亚舍弃了一切，坐在主的脚前，整日赞美上帝。你可曾见过比坐在脚前更崇高的爱？但为了让上帝的话语更加清晰地照耀，请继续聆听。若有人爱耶稣并如应有的那样聆听祂，且不止于聆听，更常存于爱中，那么神便已愿以此爱为由，以某种方式赏赐那灵魂，尽管人并不知道自已将获得什么，也不知道神会以何等程度赐福于灵魂。因为就连玛利亚——那位爱祂并坐在祂脚前的——所获得的，不仅仅是奖赏，祂更从祂的本质中赐予了她某种隐秘的力量。上帝向玛利亚所说的那番话本身，就是灵，也是一种力量。这些话语进入她的内心，成为灵魂中的灵魂，灵中的灵，而神圣的力量充满了她的心，因为这种力量一旦植根于某处，就必然会作为不可剥夺的所得而长驻于此。因此，主深知自己赐予了她什么，便说：“*玛利亚选择了那上好的福分*”（路加福音 10: 42）。但随着时间的推移，玛尔大出于热忱所做的一切侍奉，也使她获得了同样的恩赐，因为她同样将神圣的力量接纳到了自己的灵魂之中（12: 16）。

79. 那些归向主并亲近祂的人，若在肉体上领受了能力，这有什么可奇怪的呢？有时使徒们一讲道，圣灵就降临在信徒身上（使徒行传 10: 44）。哥尼流因听见那话，便领受了能力。更何况，当主向马利亚、撒该、那位散开头发擦拭主脚的罪妇、撒玛利亚妇人，或是那个强盗说话时——那时便显出能力，圣灵也与他们的灵魂合而为一。如今，爱主的人，那些舍弃一切、恒常祷告的人，正在暗中领受他们先前所不明白的真理。真理本身按着他们的意愿向他们显明，并教导他们：“*我就是真理*”（约翰福音 14: 6）。连使徒们自己，在主被钉十字架之前与主同在时，也目睹了伟大的神迹——麻风病人得洁净，死人复活——却不知道神圣的力量如何存留并作用于心中，也不知道他们自己将在灵里重生，与天上的灵魂合而为一，成为新造的人。他们因主所行的神迹而爱主。最后，主对他们说：“你们为何因神迹而惊奇？我赐给你们一份伟大的产业，这是整个世界所没有的”（12: 17）。

80. 在主从死里复活，并为我们将身体升入天堂之前，祂的话语对他们来说仍是难以理解的。那时，圣灵——那位安慰者——降临在他们身上，并与他们的灵魂合而为一。真理本身在信徒的灵魂中显现，天上的那一位来到你的人身上，并在他们之间建立起合一的交通。因此，那些投身事奉、出于对信仰的热忱和对上帝的爱而勤勉行事的人，随着时间的推移，终将领受真理本身，因为主向他们的灵魂显现，并教导他们与圣灵同在（12, 18）。

81. 经上说：“*你们要尝尝，便知道耶和华是美善的*”（诗篇 33: 9），而这种“尝尝”无疑是圣灵那在心中施行事工的实际大能。因为那些作为光明之子、在圣灵里事奉新约的人，并非从人那里学到什么，而是由神亲自教导的。恩典亲自将圣灵的律法写在他们的心上。因此，他们不应仅从用墨水书写的经文中寻找确据，更要在心灵的石版上，看见神的恩典所书写的圣灵律法与天上的奥秘；因为心在整个身体的构造中具有统治权和君王般的地位。当恩典掌管了心灵的草场，它便统治着所有的肢体和意念，因为那里有理智、一切意念，以及灵魂的盼望。正因如此，恩典才渗透到身体的各个肢体中（15, 18）。

82. 正如经上所记（林前 2: 14），这样的人能洞察每一个人。他知道每个人从何处汲取话语，停留在何处，处于何种境界；而对于他自己，那些心中存有世俗之灵的人，却无人能知晓或评判。

唯有那些心中拥有这般属天的上帝之灵的人，才能认识与他相似的人，正如使徒所言：“*属灵的人用属灵的事来判断*”（9:8）。

83. 那些蒙恩成为上帝的儿女、由圣灵重生的人，因心中有照亮并赐予他们平安的基督，便以多种多样的方式被圣灵引导；而在灵性的安息中，恩典也在他们心中隐秘地运行。但让我们从世间可见的享乐中汲取比喻，借这些类比来部分地说明恩典如何在这些人的灵魂中运作。有时他们欢欣雀跃，仿佛置身于君王的筵席，享受着难以言喻的喜乐与欢欣。有时又如新娘一般，在与新郎的团契中，被神圣的安息所抚慰。有时，他们虽仍身处肉身，却如无形的天使般，感受到内心的轻盈与飞翔。有时，他们仿佛沉醉于美酒之中，被圣灵所欢欣、所陶醉，沉醉于神圣的属灵奥秘之中（18, 7）。

84. 但有时，她们仿佛在为人类哀哭叹息，为整个亚当祈祷时，因对人类的属灵之爱而被点燃，便流下眼泪、痛哭流涕。有时，圣灵以如此的喜乐与爱点燃他们，以至于若有可能，他们会将每一个人都容纳在自己的心中，不分善恶。有时，出于圣灵的谦卑，他们在任何人面前都如此自卑，以至于视自己为最末、微不足道的。有时，圣灵不断使他们沉浸在难以言喻的喜乐之中。有时，他们就像一位身披君王全副盔甲的强壮战士，出征与敌人作战，奋力拼搏以战胜他们。因为正如这样，属灵之人也披戴圣灵的天上兵器，向敌人进军并与之交战，以便将他们征服在自己的脚下（18, 8）。

85. 有时，灵魂沉浸于某种宏大的寂静、安宁与和平之中，沉浸于纯粹的灵性喜乐、难以言喻的安息与幸福之中。有时，它借着恩典，得以领悟某些事物，领受难以言喻的智慧，领受不可测度的圣灵的启示，这些都是语言和嘴唇无法表达的。有时，人会变得如同普通人一般。恩典在人身上作用的方式如此多样，以多种途径引导灵魂，按上帝的旨意使之安息，并以不同方式磨练它，以便将其作为完美、无可指摘且纯洁的形象呈献给天父（18, 9）。

86. 我们所列举的这些圣灵的作为，在接近完美的人身上会达到更高的境界。因为上述各种恩典带来的安息，在言语中以不同的方式表达，并在人身上不断实现，以致一种作为紧随另一种之后。当灵魂升华至圣灵的完美境界，彻底洗净一切情欲，并在不可言喻的交通中与圣灵——那位安慰者——合而为一、同融共生，并因与圣灵同融而蒙恩成为灵时，它便全然化为光明，全然是眼睛，全然是灵，全然是喜乐，全然是安息，全然是欢欣，全然是爱，全然是怜悯，全然是良善与仁慈。正如在深海之中，石头四面八方都被水所环绕，这些被圣灵在各方面所同化的人，也效法基督，坚定不移地拥有属灵力量的美德，内在保持无瑕、无玷和纯洁。因为被圣灵更新的人，怎能在外表上结出罪恶的果子呢？相反，圣灵的果子（18:10）在他们身上始终、在一切事上都闪耀着光芒。

87. 有人屈膝跪拜——他的心便充满神圣的大能，灵魂与主同乐，如同新娘与新郎一般，正如先知以赛亚所言：“*新郎因新娘而欢喜，主也因你而欢喜*”（赛62:5）。有时，即使整天忙于各种事务，只要花一小时专心祈祷——他内里的那人便会带着极大的喜乐，沉浸于祈祷的状态之中，进入那个时代无尽的深处，以致那飘浮其中、为之陶醉的心智完全被带入其中。此时，思绪中便忘却了尘世的思虑，因为思绪已被神圣、天上的、无边无际、不可测度且奇妙之事所充盈并俘获，这些是人的嘴唇无法言说的。此时，人便祈祷并说道：“哦，但愿我的灵魂能随祷告一同离去”（8:1）。

88. 人是否总能进入这种境界？诚然，恩典自幼年起便不断驻留、扎根并如酵母般在人心中发挥作用，这种常驻于人心的恩典仿佛成为一种自然而不可分割的存在，仿佛与人本性合而为一；然而，正如所愿，它会根据人的益处，以各种方式改变其在人内心的作用。有时这团火会熊熊燃烧，愈发炽烈；有时则似乎变得微弱而平静，在某些时候，这道光会更加明亮地照耀，有时则会减弱并黯淡；这盏灯，虽然始终燃烧并发光，有时会因沉醉于上帝的爱而变得更加明亮，而在其他时候则会节制地散发光芒，人固有的光便显得微弱（8, 2）。

89. 此外，有些人还在光中看见了十字架的征兆，并将其铭刻在内在的人之中。有时，人在祷告时仿佛进入狂喜状态，感觉自己仿佛站在教堂的祭坛前，有人向他呈上三块似乎用橄榄油发酵过的面饼；他每品尝一点，这些面饼便随之增长并膨胀。有时还会显现出一件仿佛发光的衣袍，这在今世地上是绝无仅有的，也绝非人力所能制作。正如主曾与约翰、彼得一同上山，使祂的衣袍变了形，变得如闪电一般，这件袍子也是如此；身着此袍的人，无不惊奇不已。而在另一时刻，这道光显现在心中，便开启了最内在、最深邃且最隐秘的光芒；因此，人全然沉浸于这般甘美与这般

默观之中，已无法自控，在世人眼中仿佛成了狂人或野蛮人——这既源于满溢的爱与甘美，也源于那些隐秘的奥秘，以至于人在此时获得自由，达到完美的境界，变得纯洁且无罪。但此后，恩典逐渐减弱，对抗力量的帷幕降下，恩典似乎仅能部分显现，且处于某种较低的完美层次（8,3）。

90. 人必须经历，可以说，十二个阶段，然后才能达到完美。有时，他确实达到了这一境界，并臻于完美。随后，恩典的作用再次减弱，人便下降一个台阶，停留在第十一级。而另一些人，因蒙受丰沛的恩典，日夜始终处于至高境界，既自由又纯洁，始终充满灵性且超然脱俗。如今，那个目睹了那些神迹并亲身体验过的人，倘若他始终处于这种状态，便再也无法承担起传扬圣言的职责，或任何其他重担；他既不愿倾听，也不愿像往常那样关心自己和明日的的生活，而只会蜷缩在某个角落，沉浸在惊叹与陶醉之中。因此，若非隔墙已被拆毁，死亡已被战胜（8,4），他便无法获得那完美的分量，去照管弟兄并服侍道。

91. 实际上情况是这样的：就像浓缩的空气一样，某种仿佛阴郁的力量笼罩在人身上，轻轻地遮盖着他。灯火虽持续燃烧并照亮四周，但仿佛有一层帷幕笼罩在光芒之上；因此，人承认自己尚未臻于完美，也并未完全脱离罪恶。由此可以说，那道隔断的屏障已被摧毁并击碎，但在某些方面却并未完全或永久地被摧毁。因为有时恩典会更强烈地点燃、安慰并安抚人，有时它又会减弱并黯淡，这完全是恩典自身为了人的益处而安排的。究竟有谁，哪怕只是暂时地，曾达到完美的境界，品尝并亲身体验过那种境界呢？迄今为止，我尚未见过一位完美的或自由的基督徒。相反，即使有人在恩典中得享安息，触及奥秘与启示，体会到那极大的恩典之甘美，罪依然存留在他内心。这样的人，因内里恩典与光明丰盛，便自以为是自由且完美的，但他们在此事上犯了错误——因缺乏经验，反被那在他们里面运行的恩典所蒙蔽。而我至今未曾见过一个真正自由的人；而且，正因为在过去我本人也曾部分地达到过那种境界，所以我深知并明白，为何世上没有完美的人（8,5）。

92. 请告诉我们，你处于什么境界？——如今，在划十字圣号之后，恩典如此发挥作用，使身体的各个肢体和心灵都平静下来，以致灵魂因极大的喜乐而如同无恶意的婴孩一般，人不再定希腊人的罪，也不定犹太人的罪，既不定罪人，也不定平信徒的罪，而是内里的人以纯净的眼光注视着所有人，为整个世界而欢喜，并竭力渴望尊崇和保护希腊人和犹太人。在另一个时刻，这位君王之子对神的儿子怀有坚定的信心，如同对父亲一般。门在他面前敞开，他走进许多修道院；随着他不断深入，又有相应数量的门在他面前敞开——例如，从一百座修道院通向另外一百座修道院——他因此而日益丰盛；而他的丰盛程度有多大，就有多少新的奇迹向他显现。作为儿子和继承人，他被托付了那些无法用人的本性来阐述，也无法用嘴唇和舌头说出的事物（8,6）。

7. 基督徒至高的完善境界

1. 先知以西结讲述了他所目睹的那神圣而荣耀的异象，并将其描述为充满不可言喻奥秘的景象。他在旷野中看见了基路伯的战车，以及四种灵兽。每只活物都有四张面孔：一张狮面，一张鹰面，一张牛面，一张人面。每张面孔都有翅膀，以致无法分辨哪一面是前，哪一面是后。“它们的脸颊上布满了眼睛”，胸膛上也布满了眼睛，没有一处不是眼睛。每个面孔旁各有三个轮子，仿佛轮中套轮，轮子中充满灵气。先知又看见仿佛人的形像，他的脚基仿佛蓝宝石。这辆战车（即基路伯和活物）载着端坐其上的主。无论祂要往何处行，活物都随处转动脸面。先知又看见在基路伯的翅膀之下，仿佛有“人的手”托着并托举着它们（结1:5-28及第10章）。（1:1）。

2. 先知在异象中所见的一切都是真实且毋庸置疑的，但这异象指向了另一层含义，预示着某种神秘而神圣的事物——一个自古以来真正隐藏的奥秘，却在末世、在基督降临之时显明出来。先知默观了灵魂的奥秘——这灵魂将要迎接它的主，并成为祂荣耀的宝座。因为那灵魂——圣灵已将其预备为祂的宝座与居所——蒙恩得以分享祂的光辉，并被祂那不可言喻的荣耀之美所照耀，便全然化为光，全然化为面容，全然化为眼睛；它没有一处不充满属灵之光，也就是说，其中没有任何被遮蔽之处，而是全然由光与灵构成，完全充满眼目，没有任何末端或背面，而是从各个方向都呈现为面容，因为基督之光荣耀的不可言喻之美已降临于她并安坐于她之上。正如太阳在任何地方都与自身无异，它没有任何末端或不足之处，而是由相同的组成部分构成，因此它整体都闪耀着光芒，且完全就是光；又如火焰，即火焰本身的光，整体与自身完全一致，其中既无首亦无尾，无大亦无小；同样，灵魂——因基督面容所发出的光之荣耀那不可言喻的美完全照耀，并已全然与圣

灵相通，蒙恩成为上帝的居所与宝座——便全然化作眼睛，全然化作光，全然成为面容，全然成为荣耀，全然成为灵，正如基督以属灵的美善预备、修饰并装点她一般；基督既承载她、引导她、扶持她，又提升她。因为经上说，“人的手”在基路伯之下（结1:8）。基督自己既是灵魂的承载者，也是引导者（1,2）。

3. 那四只拉着战车的活物，象征着灵魂中主宰性的精神力量。正如鹰在飞鸟中称王，狮子在野兽中称王，公牛在温顺的动物中称王，而人在万物中称王；同样，在灵魂中也有更崇高的精神力量，即意志、良知、理智和爱的能力。灵魂之战车由它们驾驭，上帝就安息在其中。而根据另一种解释，这显然是指天上的圣徒教会。正如先知所言，那些动物的身高超乎寻常，身上布满眼睛，无人能数清它们的眼睛数量或身高，因为这方面的知识未被赐予——正如天上的星辰，人人都能看见并为之惊叹，却无人能知其数目；同样，凡愿竭力追求的人，都蒙准进入天上的圣徒教会并在其中得享喜乐，但要知晓并数清圣徒的数目——这唯有独一真神才能做到。那位坐在战车上、坐在上述活物宝座上，或是在每个已成为祂宝座与居所、化作祂之眼与之光之灵魂之中，祂正巡行驰骋，端坐其上，执掌圣灵的缰绳，按祂自己的旨意引导它。正如那些灵性之兽并非自行前往它们所愿去的地方，而是前往那位坐在它们之上并引导它们者所知晓和所愿去的地方；同样，在此处，祂亲自掌舵并引领，借着祂的圣灵指明道路。因此，灵魂并非凭自己的意志、随心所欲地升入天堂，而是上帝引导灵魂——使其脱离肉体后，以思想飞向天堂；同样，当祂喜悦之时，灵魂便在肉体与思想中行走；又凭祂的旨意，灵魂便前往地极，而祂向灵魂显明奥秘的启示。啊，那至高无上、仁慈、唯一且真实的掌权者！因此，若灵魂如今已蒙预先荣耀并与圣灵合而为一，那么身体也将在复活时得享同份的荣耀（1,3）。

4. 至于义人的灵魂成为天上的光，主亲自对使徒们说：“你们是世上的光”（马太福音5:14）。祂亲自使他们成为光，并吩咐要借着他们照亮世界，祂说：“人点灯，不放在斗底下，乃放在灯台上，就照亮所有在殿里（ ）的人。你们的光也当这样照在人前”（马太福音5:15-16）。这意味着，不要隐藏你们从我这里领受的恩赐，而要与所有渴望的人分享。还有：“眼睛就是身体的灯。如果你眼睛清亮，你全身就光明；但如果你眼睛邪恶，你全身就黑暗。如果你里面的光是黑暗，那黑暗该有多深啊！”（马太福音6:22,23）正如眼睛是身体的灯，当眼睛健康时，全身便得着光；当有异物进入眼睛使之昏暗时，全身便陷入黑暗；同样，使徒们也被立为全世界的眼睛和光。因此，主在吩咐他们时说：“你们若是世上的光，能站立得住而不致跌倒，那么，世上的身体就都得着光了。倘若你们——这世界的光——变得昏暗，那么黑暗，也就是这世界，又将如何呢？”因此，使徒们成为光之后，便以光照亮了信徒，用那曾照亮他们自己的圣灵之天光，照亮了信徒的心（1:4）。

5. 那些脱去旧人、属地之躯的人，耶稣已从他们身上褪去了黑暗国度的衣裳，他们便披上了新的人、属天的人——耶稣基督。主又使他们披上了不可言喻之光之国的衣袍，即信心、盼望、爱心、喜乐、平安、怜悯、良善的衣袍，以及一切其他神圣而赋予生命的光之衣袍、生命之衣袍、难以言喻的安息之衣袍，好叫正如神就是爱、喜乐、平安、良善、怜悯，新造的人也因着恩典而成为这样的人（2,4,5）。

6. 那些蒙恩进入完全之境、得以亲近君王的完全基督徒，总是将自己献给基督的十字架。正如在先知时代，受膏是最为尊贵的，因为受膏者是君王和先知；如今，属灵之人同样蒙受天上的膏抹，因着恩典成为基督徒，好叫他们成为天国奥秘的君王和先知。他们既是儿子，也是主，也是神，既被捆绑，又被掳去，既被推翻，又被钉在十字架上，最终作为献祭被献上。倘若用来自地上植物、可见之树的圣油所施的膏抹，竟有如此大能，以致受膏者毫无疑问地获得尊位（因为众人都承认他们已被立为君王，而受膏的大卫随即遭受迫害与苦难，但七年后他便登基为王），那么，那些以照亮人心、带来喜乐的天上属灵的喜乐圣油，来膏抹其心灵与内在之人的人，就更会领受那不朽王国与永恒大能的印记——圣灵的凭据，——即圣灵本人，那位安慰者（须知，安慰者既能安慰，也能使身处患难中的人充满喜乐）。（17,1）。

7. 这些被天上栽种的生命树——耶稣基督——的圣油所膏抹的人，得以进入完全的境界，即国度与儿子的名分；因为他们虽仍身处世上，他们已分享天国君王的奥秘，在全能者面前有胆量，进入祂的殿宇，那里有天使和圣灵。因为，虽然他们尚未获得在来世为他们预备的完全产业，但凭借如今所领受的凭据，他们已如加冕并掌权者一般得享保障；在圣灵的丰盛与胆量中，他们并不觉

得与基督一同作王是件令人惊奇的事。为什么呢？因为他们虽然还在肉身之中，却已经在自己里面体会到了那甘美的滋味和那大能的作为（17:2）。

8. 正如在世界终结之时，当这穹苍不复存在，义人将已在国度中、在光明与荣耀中生活，除了看见基督永远在荣耀中坐在父的右边之外，别无所见；同样，这些如今已被提、作为俘虏被带入那个时代的信徒，也在那里凝视着那里的所有美善与奇观。因为我们虽仍在地上，却已在天上拥有居所，在心灵和内在的人方面，我们已是那个世界的居民和公民。正如肉眼若洁净，便能时刻清晰地看见太阳；同样，心灵一旦完全洁净，便能时刻看见基督之光的荣耀，日夜与主同在，正如主的身体与神性结合后，始终与圣灵同在。但人并非一蹴而就地达到这一境界，即便能达到，也唯有通过辛劳、苦难和伟大的功绩（17,4）。

9. 正如主舍弃了一切权柄和掌权，披戴了肉体；同样，基督徒也披戴圣灵，安息其中。即使外来的争战来临，撒但施加诱惑，他们内在仍被主的权能所护卫，面对撒但的攻击也不为所动。当撒但曾在旷野中试探主四十天时，他从外部攻击主的身体，难道能给主造成丝毫伤害吗？因为在这身体里有神。同样，基督徒即使遭受外部的试探，内在也充满神性的力量，不会受到任何伤害。但若有人达到了这种境界，便已进入基督完美的爱与神性的圆满。而未达此境者，内心仍在进行争战。有时在祷告中得享安息，有时却陷入忧愁与争战之中。因为，这正是主所喜悦的——既然人尚如婴孩，主便在争战中引导他。内心仿佛出现了两种面貌：光明与黑暗、安息与忧伤；有时在安息中祷告，有时则陷入困惑（26,15）。

10. 你没听见保罗在说什么吗？“我若有千金之财，又将我的身体舍去，叫人焚烧；我若有天使的语言，却没有爱，我就算不得什么”（林前13:1-3）。因为这些恩赐仅是通向完全的途径，那些已达到此境界的人，虽已身处光明之中，却仍是婴孩。许多弟兄曾达到这一境界，拥有医治、启示和预言的恩赐，但因为尚未进入那“完全的爱”——其中有“完全的纽带”（歌罗西书 3:14）——于是他们内心起了争战，因心生骄傲而跌倒了。但凡达到完全之爱的人，便已成为恩典的俘虏与囚徒。至于那些正逐步接近完全之爱的程度，却尚未达到成为爱之俘虏地步的人，仍处于恐惧之中，内心的争战与跌倒随时威胁着他；若他不加以防备，撒但便会将他推倒（26:16）。

11. 每个人都应当知道，有眼睛，是这些眼睛的内在；也有耳朵，是这些耳朵的内在。正如这些肉眼能感官地看见并辨认出朋友或爱人的面容，同样，当灵魂被值得敬拜的圣灵照亮时，那值得信赖且忠实的灵魂之眼，在神圣之光的照耀下，便能在灵性上看见并辨认出真正的朋友——那至甘美、令人魂牵梦萦的主的新郎。因此，灵魂在心中默观那令人向往的、独一无二且难以言喻的美，便被神圣之爱所触动，调适自身以接纳一切属灵的美德，并由此对她所渴慕的主怀有无边无际、永不枯竭的爱（28,5）。

12. 在通过摩西颁布的律法之下，上帝吩咐众人安息日当歇息，不可做任何事。这正是主赐予灵魂的真正安息日的预表与荫庇。因为那有幸摆脱可耻与不洁意念的灵魂，便在真正的安息日中安息，享受真正的安宁，过着闲适的生活，远离一切黑暗之事。因为在那预表性的安息日中，虽然肉体得以安息，但灵魂却被诡诈和恶习所束缚；而这真正的安息日，则是灵魂真正的安息——它处于闲暇之中，已从撒但的意念中得以洁净，并在主永恒的安息与喜乐中安息（35,1）。

13. 因为主呼召人进入安息，说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（马太福音 11,28）。那些顺服并前来的人，祂便使他们从这些沉重、压迫和不洁的意念中得享安息，使他们远离一切不法之事，守着真实、可喜且圣洁的安息日，庆祝着充满难以言喻的喜乐与欢欣的属灵节期，并以纯洁的心向神献上纯洁且蒙神喜悦的侍奉。这便是真实而光明的安息日。因此，我们也当恳求上帝，使我们也能进入这安息，摆脱可耻、诡诈和虚妄的意念，从而得以凭着纯洁的心事奉上帝，并庆祝圣灵的节期。凡进入这安息的人是有福的（35,1.3）。

14. 当灵魂依附于主，而主因怜悯与爱她，前来与她结合，且她的理智已恒常存于主的恩典之中时，灵魂与主便成为同一灵、同一融合、同一心智。灵魂的身体仍倒卧在尘世，而其心智则全然居于天上的耶路撒冷，升至第三层天，依附于主，并在那里侍奉祂（46,3）。

15. 那位坐在天城至高威严宝座上的主，祂的全部都与灵魂同在她的身体中，因为祂将灵魂的形像安置在天上的圣城——耶路撒冷，并将祂自己那不可言喻的神性之光的形像安置在她的身体中，祂在肉身的城中侍奉她，她也在天上的城中侍奉祂。灵魂在天上成了祂的产业，而祂在地上将她

接纳为产业。因为主成了灵魂的产业，灵魂也成了主的产业。即便是被罪恶蒙蔽的罪人，其思想与心智也能远离肉体，能在顷刻间穿越广阔的空间，抵达遥远的国度；常常是肉体倒卧在地，而思想却在彼方与心上人相伴，仿佛自己正生活在那里。倘若罪人的灵魂如此纤细且迅捷，其心智前往遥远之地毫无阻碍，那么，更何况是那在圣灵大能下已卸下黑暗面纱的灵魂——当其智慧之眼被天光照亮，且完全脱离了不贞的私欲，因着恩典而变得纯洁——便全然以灵在天上事奉主，也全然以身体事奉祂，其思想如此开阔，以至于无处不在，无论何时何地，都能事奉基督（46, 4）。

16. 使徒如此说：“使你们能与众圣徒一同明白，基督的爱是何等长阔高深，并能以心智领悟这超越一切的爱，使你们被充满，达到神的丰满”（以弗所书 3, 18, 19）。默观灵魂中不可言喻的奥秘：主从灵魂上拂去笼罩其上的黑暗，将其开启，并亲自向它显现。祂如何拓展并延伸灵魂的思绪，使其在广度、长度、深度和高度上，遍及一切可见与不可见的受造物（46, 5）。

8. 来世

1. 当人的灵魂离开肉体之时，便会发生某种伟大的奥秘。因为如果灵魂因罪孽而受责，那么成群的恶魔和邪恶的天使便会前来，黑暗势力将吞噬那灵魂，并将其带入自己的领域。对此，无人应当感到惊讶，因为如果灵魂在此生、在这个时代里曾屈从于它们、服从它们并成为它们的奴隶，那么当它离开尘世时，就更会被它们束缚，并继续处于它们的掌控之下。至于善的一面，你应当这样理解：如今，天使们仍与上帝的圣仆同在，圣灵环绕并守护着他们。当他们脱离肉体之时，天使便将他们的灵魂接纳到自己的领域——那纯净的永恒之中，并以此方式将他们引向主（22）。

2. 真正的死亡在内心——在心中，它是隐秘的，内里的人由此而死。因此，若有人从死亡进入隐秘的生命，他便真正地永生，永不死亡。即使这些人的身体暂时毁坏，也必将在荣耀中复活，因为它们已被圣化。因此，我们称基督徒的死亡为“睡眠”和“安息”（15, 37）。

3. 正如商人从远方归来，将生意扩大了许多倍，便派人去为家人购置房屋、花园和必需的衣物；当他回到故乡时，带着巨大的财富，家人和亲属便满怀喜悦地迎接他，属灵的事也是如此。若有人为自己赎得天上的财富，他们的同胞——即圣天使的灵——便会得知此事，并惊叹道：“我们在世上的弟兄们，已获得了巨大的财富。”这样的人在离世之时，因有主同在，便满怀喜乐地升入天界；与主同在者迎接他们，并在那里为他们预备了居所、花园，以及光辉灿烂、珍贵无比的衣袍（16, 8）。

4. 倘若一个人尚在属灵争战之中——即罪与恩典都在他心中起作用之时——便离世而去，那么这个被二者所纠缠的人将去往何处？他将前往心灵所向往、所钟爱的地方。若你遭遇悲伤或争战，你只需抵制并憎恶它们。因为争战的发生并非你所能掌控，但憎恶它却是你的本分。那时，主看见你的心灵——因为你竭力追求并全心全意爱主——便在顷刻之间将死亡从你的灵魂中驱除（这对祂而言并不困难），接纳你进入祂的怀抱与光明之中；在转瞬之间，将你从黑暗的魔爪中拯救出来，并立即带入祂的国度。对上帝而言，在顷刻间成就一切都轻而易举，只要你对祂怀有爱。上帝要求人付诸行动，因为灵魂有幸得以与神性相交（26, 18）。

5. 怀孕的妻子在腹中孕育着自己的婴儿，可以说是在黑暗之中，也在不洁之处。倘若婴儿最终在适当时机从母腹中诞生，她便会看见一个前所未见的新生生命，这生命属于天地与太阳；随即，亲友们便会面带喜色地将婴儿拥入怀中。倘若因某种意外，胎儿在母腹中夭折，就必须请专门的医生使用锋利的器械，此时胎儿便从死亡走向死亡，从黑暗进入黑暗。同样的道理也适用于属灵的层面。那些接纳了神性种子的人，将它隐秘地存于体内；而由于他们内心的罪恶，这种子便藏匿在幽暗而可怕之处。因此，若他们能自我守护并珍视这颗种子，到了适当的时候，便会将其显明地孕育出来；最终，在他们与肉体分离之时，天使及所有天上的众圣者都将面带喜色地接纳他们。倘若有人虽已披戴基督的兵器以英勇作战，却松懈下来，他便很快会落入仇敌之手；待其肉身离世后，便会从如今囚禁他的黑暗中，进入另一处更为可怕的黑暗，最终走向灭亡（43, 5）。

6. 正如税吏坐在狭窄的通道中拦截并折磨过往行人一样，恶魔们也在监视并拦截灵魂；若灵魂尚未完全净化，那么在离开肉体之时，便无法获得进入天国居所并面见其主人的许可，而是会被空中恶魔带往下方。但那些仍居于肉身之中的人，通过辛劳与极大的努力，仍可从主那里获得来自上天的恩典；他们将与因美德生活而得享安息之人一同归向主，正如主自己所应许的：“我在哪里

，我的仆人也要在哪里”（约翰福音 12:26）——并将与圣父、圣子和圣灵一同作王，直到永永远远，如今、直到永远！（43,9）。

7. 每个人都应勤勉精进，努力通过在一切实德上的成长来获得这座圣殿，并坚信它是在此世获得的。因为如果我们肉身的圣殿毁坏了，我们就再没有别的圣殿供我们的灵魂居住，正如经上所说：“即使我们脱去这副躯体，也不会迷失”（《哥林多后书》5:3），也就是说，我们不会失去与圣灵的交通与合一，唯有在圣灵里面，信实的灵魂才能得享安息。因此，那些在真实与力量上真正是基督徒的人，在离开这肉体之时，满怀坚定的盼望与喜乐，因为他们拥有那“非人手所造的殿宇”，而这殿宇就是住在他们里面的圣灵的大能。即使这属世的殿宇被毁，他们也不惧怕，因为他们拥有天上的属灵殿宇，以及那不朽的荣耀——在复活之日，这荣耀将重建并荣耀那属世的殿宇；正如使徒所言：“那叫基督从死里复活的，也必借着住在我们里面的圣灵，使我们这必死的身體复活”，还有：“使耶稣的生命显明在我们这必死的身體上”（林后4:11），以及“愿这必死的身體被吞灭”，正如所说的（林后5:4）。（15,16）。

8. 因此，让我们竭力凭着信心和美德的生活，在此世为自己预备这样的外袍，以免我们身披肉身时竟显出赤身露体；那样，在那日，便无物能使我们的肉体得荣耀。因为每个人因着信心和勤勉，在何等程度上蒙恩得以分享圣灵，他的身体在那日也将在同等程度上得荣耀。灵魂如今在内心宝库中所积蓄的，届时也将在肉体之外显露出来，正如树木在寒冬过后，被太阳和风那看不见的力量所温暖时，会像披上外衣一般，从自身向外舒展叶片、花朵和果实；同样，此时野花也从大地深处涌出，大地与青草便被它们覆盖、装点，正如主所说的百合花：“就是所罗门极荣华的时候，所穿戴的，还不如这花中的一朵”（马太福音6:29）。因为这一切都是复活之日基督徒的榜样、形象和写照（5:17）。

9. 因此，对于所有爱神之灵——即真正的基督徒而言，第一个月份是克桑蒂克月，亦称四月，这便是复活之日。在那一天，借着真理之太阳的力量，圣灵的荣耀将从内而外显现，覆盖并包裹圣徒的身体——这正是他们曾深藏于灵魂之中的荣耀。因为，灵魂如今所拥有的，届时将在身体上显露出来。这个月是夏季的第一个月（出埃及记 12:2），它给万物带来喜乐；它使大地苏醒，为光秃的树木披上新装；它给所有动物带来喜乐，在众生间传播欢欣；对基督徒而言，这是“克桑蒂克”月，也就是复活之时，届时他们的身体将因那如今仍隐秘在他们里面的不可言喻之光而得荣耀，即圣灵的大能——那时，圣灵将成为他们的衣裳、食物、饮品、喜乐、欢欣、平安、妆饰与永生。因为那时，神性的圣灵——他们如今已蒙恩得以领受于心（5, 18）——将以天界光明与美善的全部荣光，成为他们的存在。

10. 因此，我们每个人都应当奋力拼搏、辛勤劳作，在一切实德上勤加操练，信靠并祈求主，使我们内里的人如今便能分享这荣耀，使灵魂得以与圣灵的圣洁相通；并使我们洗净罪恶的污秽，在复活之日，能为我们复活的赤身躯体披上衣裳，遮盖其羞耻，使之复活，并在天国中得享永恒的安息；因为据圣经所载，基督将从天而降，使亚当所有的子孙——自创世以来所有安息的人——复活，并将他们分为两部分；那些拥有祂独特印记，即圣灵印记的人，祂将宣告他们是祂的子民，并使他们站在祂的右边。因为祂说：“我的羊听我的声音”（约翰福音 10:27），“我认识我的羊，我的羊也认识我”（约翰福音 10:14）。届时，因着他们的善行，他们的身体将披上神的荣耀，而他们自己也将充满那种如今仍在他们灵魂中拥有的属灵荣耀。如此，我们便会被神圣之光所荣耀，并被接升天“在空中与主相遇”，正如经上所记：“我们就要永远与主同在”（帖前4:17），与祂一同作王，直到永永远远！因此，让我们预先在自己身上带着主的印记，因为在审判之时，当上帝施行分别，地上所有的支派——整个亚当——都被聚集起来，当牧人召聚祂的羊群时，凡身上带着印记的人，都将认出自己的牧人，牧者也将认出那些带着祂印记的人，并从万民中将他们聚集起来；祂的子民将听见祂的声音，并跟随祂而去。世界将分为两部分：一部分是黑暗的羊群，将进入永火；另一部分是充满光明的神羊，将被提升至天上的福分。我们如今在灵魂中所得的，届时将照耀显现，并以荣耀包裹身体（5, 21, 12, 13）。

11. 复活之日，所有肢体都会复活吗？对上帝而言，万事皆非难事。这也是祂的应许。按人的软弱和人的理智来看，这似乎是不可能的。正如上帝取了尘土和泥土，仿佛造出了一种不同的本质，即与尘土不同的肉体本质，并创造了许多种类的本质，例如：头发、皮肤、骨骼和筋脉——正

如一根投入火中的针，其颜色会改变并化为火焰，而铁的本质却并未消亡，依然如故；同样，在复活之时，所有的肢体都将复活，正如经上所记：“头发不会灭亡”（路加福音 21:18），万物都将变得如光一般，一切都将浸入并转化为光与火，但不会毁灭，也不会变成火，以致不再具有原有的本质，正如某些人所主张的那样。因为彼得仍是彼得，保罗仍是保罗，腓力仍是腓力，每个人在被圣灵充满后，都仍保有自己的本性与本质。倘若你断言本性已然毁灭，那么便不再有彼得或保罗，而是处处皆为上帝；那些下地狱的人不会感受到惩罚，而进入天国的人则会享受恩惠（15,10）。

12. 试想一座花园，其中有各种各样的结果树，有梨树、苹果树和葡萄藤，带着果实和叶子；但花园、所有的树木和叶子都发生了变化，转变为另一种本质，一切原有的都变成了光体。复活之时，人也将如此改变，他们的肢体将变得圣洁且充满光辉（15,11）。

13. 正如主登山时，祂的身体得着荣耀，并转变为神的荣耀与无尽的光明；同样，圣徒的身体也将得着荣耀，变得光辉灿烂。因为正如基督内在的荣耀在基督的身体上如此广泛地彰显并放射光芒，同样，在圣徒身上，那存在于他们内心的基督大能，在那日也将向外倾注——倾注在他们的身体上，因为如今他们已借着自己的心灵领受了基督的本体和基督的本性。因为经上记着说：“那被圣化的和那使人成圣的，都是出于一位”（希伯来书 2:11），又说：“你所赐给我的荣耀，我已赐给她们了”（约翰福音 17:22）。正如许多灯盏被同一团火点燃，圣徒的身体——这些基督的肢体——也必须与基督本人合而为一（15,36）。

14. 即便是那些已臻完美之人，只要仍居于肉身之中，便无法因享有自由而免于忧虑，仍处于恐惧之中，因此试探才会临到他们身上。唯有当灵魂进入那圣徒之城时，才能免于忧愁与试探，因为那里没有忧虑、悲伤、劳苦、衰老、撒但或争战，唯有安息、喜乐、平安与救恩。在那里，主与他们同在，祂被称为“救主”，因为祂拯救被掳之人；祂被称为“医治者”，因为祂赐下天上的、神圣的医治，并治愈在某种程度上主宰着人的灵魂情欲。简而言之，耶稣是君王和上帝，而撒但则是折磨者与邪恶之王（26,23）。

15. 既然有些人变卖财产、释放奴隶、遵守诫命，却不努力在这世上领受圣灵，那么，他们这样生活，难道就不能进入天国吗？这是一个需要深入探讨的微妙问题。因为有些人断言，国度只有一个，地狱也只有一个；而我们则认为，在同一个国度和同一个地狱中，存在着许多层次、差异和标准。正如所有肢体中只有一个灵魂，它在上方作用于大脑，在下方则驱动双腿；同样，神性也包罗万有，无论是天上的，还是深渊之下的，它无处不在地完全存于万物之中，尽管因其不可测量和无边无际的特性，它也超乎万物之外。因此，神性本身倾听世人的祈求，并在万事中以至智进行治理。既然有些人祷告却不知所求为何，有些人斋戒，还有些人致力于侍奉，那么作为公义的审判者，上帝便按各人的信心程度给予奖赏。因为他们所做的一切，都是出于对上帝的敬畏，但并非他们都是上帝的儿子、君王或继承人（40,3）。

16. 世上有杀人者，有淫乱者，有掠夺者，也有将财产分施给穷人的。主审视着这些人，也审视着那些人，并赐予行善者安息与赏赐；，有丰盛的度量，也有微小的度量，在光明与荣耀之中亦有差异。在地狱和刑罚之中，既有下毒者，也有强盗，还有那些犯下微小过错的人。而那些断言只有一个王国、一个地狱、没有等级之分的人，他们所言大错特错。如今世间有多少人沉迷于娱乐表演和其他种种放荡行径？又有多少人仍在祷告并敬畏上帝？上帝注视着这两类人，作为公义的审判者，为一类人预备安息，为另一类人预备惩罚（40,4）。

圣阿瓦·以赛亚

关于我们的圣父以赛亚——尼特里亚的阿瓦及其著作的简要介绍

我们的圣父以赛亚是一位隐士，生活于公元四世纪下半叶（卒于370年），与大阿瓦·马卡里乌斯是同时代人。他修行之地位于下埃及——其中斯凯夫（*Skethos*）沙漠（我们通常称之为斯基特 [*Skete*]），距离亚历山大里亚不远，那里的修士们在深沉的静默（*sige*）中过着默观的生活。他是在什么年龄选择修道生活的，已不可考；我们只知道，他出身贫寒，父母地位卑微，这一点可从他的哀叹以及他的门徒以利赛对他的诋毁中看出——以利赛在经历试探时曾称他为出身低微之人。圣伊

萨亚深受同时代修士们的敬重，其中许多人遵循他的教诲，并乐意对他完全顺服。当时的亚历山大里亚宗主教也认识他；当他的门徒以利赛诽谤这位圣者时，宗主教说道：“愿那些谄媚的嘴巴噤声，他们以骄傲和贬低之词，将不义归于义人”（《诗篇》30:19）。圣伊萨亚极其谦卑，并蒙受了深切痛哭的恩典，这从他在受试探时对诽谤并辱骂他的弟子以利赛所作的温和回应中可见一斑，也体现在他的《十四言》——即“痛哭的实践”中，仔细阅读这些话语，甚至能软化并使铁石心肠的人感到痛悔。遵循在斯基特隐修的圣父们的传统，圣伊萨亚有两位门徒——彼得和以利沙。他为前者写了一篇劝诫之言（第26篇），而关于后者，在《格罗尼迪克》¹⁰ 中有一则拯救灵魂的传记。除了这两位门徒之外，还有许多其他修士也遵循他的建议和教导，他不仅与他们进行面对面的交谈，还通过书信与他们交流。他日夜研读圣经文，从这些救赎之源中汲取了丰沛的属灵智慧，从而创作了许多绝美的篇章，这些篇章涵盖了各种拯救灵魂的主题，并汇编成了一整本书。尊贵的以赛亚之所以被称为隐士，是因为他热爱深居简出，并以苦修之姿远离世人，以至于在他生命的最后几年里，就连他最亲近的门徒也没有与他同住，只是不时前去探望他，这一点从第27篇讲道中可见一斑。关于这位圣父的著述，以下人士曾提及：阿蒙主教在其致亚历山大里亚宗主教西奥菲勒的书信中；尼基福尔修士在其关于“守护心灵”的讲道中；大瓦尔萨诺菲、约翰·达马斯库斯、格里高利·西奈特等人。东正教会于“奶周”的星期六纪念我们尊贵的父以赛亚。现存的阿瓦·以赛亚箴言集收录了29则箴言，但其中很可能并未收录阿瓦·以赛亚的所有箴言。因为在其箴言摘录中，存在一些未收录于此的训诫。除这些箴言外，还有这位阿瓦为初入修道行的修士制定的规则，由阿瓦·本尼迪克特·阿尼安斯基（9世纪初）在其《修道规条汇编》（¹¹）中保存下来。该汇编中关于这些规则的注释指出，它们摘自阿瓦的箴言。但在现存的箴言中，并非所有规则都能找到。因此必须承认，其中许多内容要么摘自已失传的阿瓦言论，要么是由他于不同时间、在言论之外单独传授给不同人士的——随后这些内容通过口耳相传，由某人汇编成册，并非按照思路的逻辑顺序，而是按照听到的原样收录于该汇编之中。这些教诲在精神与内容上与圣安东尼大德的教规一致。其中有些甚至字字相同。可以推测，阿瓦·以赛亚与阿瓦·马卡里大德一同，是阿瓦·安东尼大德教导恩赐的最直接继承人。在《仁爱》一书中，收录了阿瓦·以赛亚关于“守护心灵”的论述，共27章。该书序言中提到，这篇文章摘自这位阿巴的言论，其中简要阐述了如何抵御思绪的诱惑、保持良心无瑕、将隐秘的教诲铭记于心，以及如何在一切实安宁中明智地守护灵魂的三重性。在《Patrol. graec.》第40卷中，在上述内容之后，刊载了一篇题为《论苦修与静默》的类似文章，共19章，附有希腊文原文。这些章节同样摘自该阿巴的言论，出版物中通过引用标明了各章的出处。其中部分章节与《仁爱》一文中的内容逐字相同。但在这19章中，以及《仁爱》的27章中，都包含了一些在《言语》中未曾出现过的教诲。这也正是促使我们在本次阿瓦·以赛亚文集的出版中收录这两篇文章的原因之一。为了不遗漏这位阿瓦的任何教诲，除《值得铭记的言行录》中引用的内容外，我们还在此收录了他收录于我们《按字母排序的圣父言行录》中的箴言——不过这些译文仅源自斯拉夫语版本，因为希腊语中并不存在此类圣父言行录。这是我们那些热忱的苦修者们付出的心血。任何人都会自己发现，在这些箴言之中，也有不少是其他著作中未曾记载的。因此，此处呈现的是：

1. 阿瓦·以赛亚的言论。关于这些言论，特此说明：在第一版中，它们是根据拉丁文译本提供的，而当时印刷出版的版本仅此一种。但后来，当阿索斯山的长老们在阿索斯山发现了这些话语的希腊文原文，并将抄本送至莫斯科后，便根据该原文重新进行了翻译，如今呈献给喜爱阅读此类书籍的读者。——在本次翻译过程中，我们参考了德国长老帕伊西的译本，该译本曾由奥普蒂纳隐修院的长老们慷慨提供。在必要之处，脚注中均对此进行了标注。

2. 他为初入修道院的修士制定的规则。

3. 他的箴言。

4. 摘自《仁爱之书》中关于“守护心智”的篇章，共27章。

5. 关于苦修与静默的章节。

¹⁰ 在我们《序言》的二月部分——27日条目下。

¹¹ 《拉丁教父集》第CIII卷

1. 尊贵的阿瓦·以赛亚对门徒们的教诲

1. 阿瓦·以赛亚对他同住的弟兄们的诫命

1. 若你们愿与我同在，就当为耶稣的缘故听从。
2. 各人当在自己的小室中敬畏主，并不可疏忽遵行上帝诫命所要求的劳作。
3. 不可疏忽你们的灵修和不息的祷告，要保守自己的心免受外来的思虑所侵扰，不要思念任何人，也不要思念今世任何事物；但要时刻察看自己何处跌倒，并努力改正，在心中痛悔、泪水和肉体的煎熬中恳求上帝，愿祂赦免你们，并保守你们免于再次陷入同样的过犯。
4. 每日都要将死亡铭记于心，并仔细思量如何离开肉体，避开在空中迎战我们的黑暗权势，毫无阻碍地站在上帝面前，目光投向那可怕的末日审判之日，届时祂将按各人的行为、言语和意念予以报应。因为“一切隐秘的事，在祂眼前都已显明”，我们终将向祂交账（希伯来书 4:13）。
5. 除非有极大的需要，否则无论在餐桌上还是在教堂里都不要说话，也不要纠正唱歌的人，除非他自己向你询问。
6. 每隔一周，当怀着敬畏上帝的心在厨房服侍，切勿因此疏忽自己的灵修。
7. 任何人切勿进入弟兄的静室，也不要过早地想见彼此。
8. 不要互相比较手工活——无论是弟兄做得比你多，还是你做得比他多。
9. 出去分食时，不可闲谈，也不可放纵自己，而要各人怀着敬畏上帝的心，在内心深处（心灵的密室中）专心于自己、自己的灵、教导和祷告。
10. 当教会聚会结束时，或者用餐后起身时，不要坐下来彼此交谈，即使是谈论上帝的话语也不行，而应各自回到自己的小室，为自己的罪孽痛哭。
11. 若确有必要与人交谈，请尽量简短，并怀着谦卑和虔敬的心，因为上帝时刻都在倾听你们。
12. 无论何事都不要彼此争论，也不要对任何人出言不逊；不要论断任何人，无论口头还是心中都不要贬低他人；绝不要对任何人发怨言，不要让谎言从你们口中说出，也不要说或听那些对你们无益的话。
13. 不要在心中存留对邻人的恶意、仇恨或嫉妒，也不要口是心非，因为“神不会受人戏弄”（加拉太书 6:7），祂看透一切——无论是隐秘的，还是显明的。
14. 无论什么意念、什么忧愁、什么愿望、什么怀疑，都不要藏在心里，要坦诚地向你们的阿爸倾诉；至于从他那里听到的，要怀着信心努力去实践。
15. 你们要小心，不要厌倦遵守我的诫命，因为——请原谅我这么说——若如此，我便不会让你们继续与我同在。若你们遵守这些诫命，我将在上帝面前为你们作保；若不遵守，祂必向你们追讨——既因你们的疏忽，也因我的无果。凡遵守我诫命的人，无论暗中还是公开，主上帝都将保护他免受一切邪恶，并在未来的一切试探中——无论是隐秘的还是公开的——庇护他。
16. 弟兄们，我恳求你们，要记住你们为何离开世界，并要关心自己的得救，免得你们对世界的弃绝徒劳无功，也不至于在神面前，以及在那些为祂弃绝世界并竭力奋进的圣徒面前蒙羞。
17. 不偏不倚、甘受苦难（为摧残肉体而进行的苦修与克己）、谦卑，以及在一切事上明智地克制自己的意志，不自以为义，而是时刻将自己的罪孽铭记于心——这些都将使你孕育美德。（众人）当知，（肉体的）安逸、（*platysmos*——宽阔之路，不受任何束缚，随心所欲）与虚荣，会毁掉修士的一切果实。

2. 关于自然法

1. 弟兄们，我不愿你们不知道：起初，当上帝创造人类时，将他安置在乐园中，那时他拥有健全的感官，处于其自然的秩序之中；但当他听从了诱惑者之后，他所有的感官便变得不自然¹²，于是他便被逐出了自己的荣耀。而我们的主出于祂的大慈大悲，向人类施予了恩典，“道成了肉身”（约翰福音 1:14）——也就是说，祂在除罪以外的一切方面，都成了在各方面都完美的人，以便通

¹² *Eis ten parafysin*——进入超自然之境。

过祂圣洁的身体，将我们的反常转变为正常¹³。祂向人类施予如此恩典，将人重新带回乐园，——一方面是通过跟随祂的脚踪并遵守祂赐予我们的诫命，使（堕落的人）得以复兴，好让我们能够战胜那些将我们逐出荣耀之境的仇敌；另一方面，祂向我们显明了圣洁的敬拜（*latreian*）与纯净的律法，使人恢复到上帝创造他时的自然本相。

2. 因此，凡愿回归本然状态者，当斩断一切肉体的欲望，使自己进入心灵本然（属灵）的状态。我们本性中本有（对上帝的）渴慕——若无此渴慕，便无爱可言：正因如此，但以理被称为“满怀热忱之人”（但以理书 9:23），但仇敌将其（与生俱来的渴慕）扭曲成了可耻的私欲，以致贪恋一切污秽。心灵中与生俱来地对上帝怀有热忱——若无对上帝的热忱，便无长进，正如使徒所写：“要热切追求更大的恩赐”（《哥林多前书》12:31）；但这种对神的热忱在我们身上已扭曲为不自然的热忱——以致彼此嫉妒、相互嫉妒并互相欺骗。在心中本有自然的愤怒——若不因仇敌灌输的一切而发怒，人便无法保持纯洁，正如以利亚撒的儿子非尼哈因愤怒而杀死那对夫妇，使耶和华对祂子民的愤怒止息（民数记 25:7-9），但我们心中的这种愤怒已转变为另一种，即因各种无谓且无益之事而对邻人发怒。心灵中本有天然的憎恨，例如：当这种憎恨降临在以利亚身上时，他便杀死了那些可憎的先知（《列王纪下》18:40），同样，撒母耳也因这种憎恨而对待亚玛力王亚甲（《撒母耳记上》15:33）——若无对敌人的憎恨，灵魂的尊严（价值与尊严）便无法显现；但这种（自然的）憎恨在我们身上已转变为不自然的，以致我们憎恨邻人，并以厌恶的态度鄙视他们——而这种憎恨将我们内心的所有美德都驱逐殆尽。——理智天性上本该在敌人面前保持高尚的智慧，例如：当这种智慧降临到约伯身上时，他便以讥讽来回应他的敌人，对他们说：“你们是可耻的、可鄙的，缺乏一切美德，我甚至不认为你们配作我羊群的看门狗”（《约伯记》30:1,4），但这种面对敌人的高傲在我们身上发生了变化：我们在敌人面前谦卑，却在彼此之间表现得高高在上，互相伤害，自以为比邻人更义——而因着这种高傲，上帝便成了人的敌人。这就是人类被造时所具备的（在受造之初就植入其中的），而当他因违背诫命而尝了禁果后，这些本性便在他里面转变成了如此可怕的私欲。

3. 亲爱的弟兄们，让我们努力摆脱这些情欲，并获得我们的主耶稣基督在他圣洁的身体中所向我们显明的恩典：因为他“是圣洁的，安息在圣者之中”。让我们在力所能及的范围内，通过运用我们的行动能力，并像在天平上一样调整我们所有的肢体，使它们恢复到本然的秩序中，以此来取悦上帝，好使我们在“将要临到全地”的试炼时刻（路加福音 21:26）能蒙恩典，——不断恳求祂的仁慈，愿祂的帮助与我们的谦卑同在，拯救我们脱离仇敌，因为祂的大能、帮助和权柄，直到永永远远。阿们。

3. 关于初学者的状况及隐修者

1. 首先，我们需要谦卑的智慧，以便在听到任何话语或面对任何事情时，都能随时准备说：“请原谅”，因为谦卑能瓦解仇敌的一切诡计。

2. 无论在何事上，都不要自以为是，这样你的心思才能保持清明。

3. 当你独处时，面容应带着忧伤与痛悔；但在陌生人面前，则要展现出热情友善的神情，如此，对上帝的敬畏便会住在你心里。

4. 当你与弟兄们一同上路时，要稍稍落后，保持沉默；行走时不要东张西望，而要在心中省思，或在心里向神祷告。无论在何处歇脚，都不要放纵，而要在一切事上谦卑自制。对于别人所提供的东西，要不情愿地伸手接过，仿佛是被迫一般。作为最年轻的弟兄，切勿冒昧地伸手，将¹⁴（一块食物）放进他人的口中。无论在何处过夜，都不要与他人共用一床被褥，但在躺下之前，要在心中多做祷告。若你因旅途劳累，为缓解旅途之苦而想用香油稍作按摩，仅允许他人为你按摩双脚——此时若感到羞耻，便不必展露双脚；至于全身，除非万不得已或患病，否则切勿允许自己用香油按摩。

¹³ Ten ten hatafysin

¹⁴ *Balien eis stoma*——东方至今仍有的习俗：在餐桌上取一块食物放进他人的嘴里，以此表示特别的善意。

5. 若你在自己的小室中静坐时，有位陌生的弟兄前来，你也当为他做同样的事——为他涂抹双脚，并对他说：“要怀着爱心，取一点香油，涂抹身体的其他部位。” 如果他不肯欣然接受，不要强求他；但若是位精进的长老，就要劝他，直到你为他全身涂抹完毕为止。

6. 当你与比你年幼的弟兄们同席用餐时，不要对自己说“¹⁵”：尽管吃，但要记念自己的罪过，以免心怀享乐地进食。只伸手取你面前的食物，不要伸手去拿别人面前的食物。 你的衣服应当遮盖你的双腿和膝盖，使它们紧密相连。若用餐者中有旅人，当以亲切的目光为他们递上所需之物；待他们停箸时，要对他们说两三次：“请多些爱心，再吃一点吧。” 进食时，不要抬头看向身旁的人，不要东张西望，不要说闲话，不要在未说“求主赐福”之前伸手去拿你想要的东西；喝水时，不要让喉咙发出咕噜声，像普通平信徒那样。

7. 若与弟兄们同坐时，有痰涌上，切勿在他们面前吐出，而应起身到屋外吐出；不要在他人面前伸展身体：若想打哈欠，不要张口，它自会离你而去；切勿张口大笑，因为这是放肆。

8. 看见弟兄的任何物品——无论是衣服、腰带还是头巾——都不要心生羡慕，也不要满足自己想要拥有类似物品的欲望。

9. 若购得一本书，切勿修饰其装帧（或装饰），因为这是种执念。

10. 若在某事上犯了错，不要因羞于承认而撒谎，而是要俯身行礼，说：“请原谅我”，你的罪过便会消逝。

11. 若有人对你说刻薄的话，不要心生怨恨，而要在心中对他产生不满（或委屈感）之前，赶紧向他鞠躬，因为紧随其后的是愤怒。

12. 若有人在某事上无端指责你，不要与之对抗，而是要向他下拜，说：“请原谅我，我以后不会再这样做了”，无论他是否知道那件事，因为这一切都是初学者的成长过程。

13. 当你¹⁶从事手工艺时，不要马虎，而要怀着敬畏上帝的心认真对待，以免因无知而犯罪。

14. 当你学习某种手艺时，要向你的老师请教，不要羞于经常对他说：“请多关照，看看我做得好不好。”

15. 若你在做手工时，你的弟兄呼唤你，要赶紧去问他有何事，并放下手头的工作去帮助他。

16. 餐后，进入你的小室，完成你的祷告（*lietorgias*），不要坐下来与那些你认为对你无益的人交谈。 但若是那些传讲上帝之道的长老，你就该问你的阿爸：我该坐下来聆听，还是回自己的小室？无论他怎么吩咐，你就照做。

17. 倘若他（阿瓦）因某事派你外出，就问他：“您吩咐我在哪里留宿？”并告知你的需求，无论他如何吩咐，都要照做——不可多做，也不可少做。

18. 若在外听闻某些言语，切勿将其带回，回到修道院后也不要转述给他人。若能谨守双耳，你的舌头便不会犯错。

19. 当你渴望某事，而与你同住的人却不愿如此时，为了他，请放弃自己的愿望，以免发生争执，也不致使他忧伤。

20. 当你作为同住者进入（某间小室）与弟兄同住时，无论在何事上都不要对他发号施令，也不要渴望成为他的首领。

21. 若与其他弟兄同住，切勿企图与他们平起平坐，也不要分享他们的荣耀。 倘若他们吩咐你做你不愿做的事，你要克制自己的意愿，照做，以免使他们伤心，也不要违背你应有的谦卑（即不妄言、谦逊）以及与他们和平共处的原则。

22. 若你与一位弟兄同住，他对你说：“给我煮点什么吧”，你要问他：“你想让我为你准备什么？”倘若他将此事交由你决定，说：“随你便”，你就当凭着对神的敬畏，用现有的食材为他准备。

23. 若你们彼此同住（无论是互助还是集体生活），且有分食之事，你也当参与其中，与众人一同分享，为众人的良心着想，不可顾惜自己的身体。

24. 每天早晨起床后，在开始做手工之前，先研读上帝的话语；若需要整理任何物品——无论是草席、器皿还是其他东西，都要尽快完成，不可懒惰。

¹⁵ 在帕伊西的著作中：即。

¹⁶ 或者这样说：当你完成自己的手工艺品时，不要疏忽，而要好好照看它，以免白白浪费——等等。

25. 若有涉及报酬的事务，当让你的弟兄与你一同参与——切勿在他面前显出嫉妒之心；若是有件小事，有人对另一人说：“你去处理你的事吧，弟兄，这事由我独自完成”，你要听从他：顺从的人才是伟大的。

26. 若有流浪的弟兄来访，要面带亲切之色迎接他，并亲自帮他扛起他所背的行囊——当他离开时，也要照样为他分担。你向他问候时，要得体且怀着对上帝的敬畏，以免他受到伤害。切勿询问对他无益之事，而应请他为你祈祷。当他坐下时，问他：“你感觉如何？”仅此一句；随后给他一本书，让他一边阅读一边领受教诲；若他来时已疲惫不堪，就让他休息，并为他洗脚。如果他在与你的交谈中说了不恰当的话，请你满怀爱心地请求他：“请原谅我——我软弱，无法承受这些。”如果他体弱多病，衣服弄脏了，就帮他洗净。如果他质朴，衣衫褴褛，就帮他修补。若他是那些游手好闲之人，而你身边有几位忠信的弟兄，不要让他与他们接触，但要在神的爱中施恩于他。若是那位为神而行、来到你这里歇息的弟兄，不要对他转脸不理，要与那些来到你这里的忠信弟兄一同欢喜地接待他。若他贫穷，切勿让他空手而归，当从上帝赐予你的祝福中分给他一份，要知道你所拥有的并非属于你，而是来自上帝的恩赐。

27. 若弟兄将物品托付于你，切勿在他不在场时擅自打开查看；若托付之物过于珍贵，当对他说：“请将此物交到我手中。”

28. 若你到别人家里做客，主人出去后留下你独自一人，不要抬头查看他家里的物品，也不要打开任何东西，无论是小门、器皿还是书籍；当他要出去时，对他说：“等你回来之前，给我点活儿做吧。”无论他交给你什么，都要勤勤恳恳地去做，不可偷懒。

29. 不要称赞你未曾见过的东西，也不要像亲眼所见那样谈论你所听到的。

30. 不要因人的衣着（*shema*）而轻视任何人。

31. 无论是站着打水，还是因必要之事而坐下，都不可漫不经心，要记住上帝正注视着你。

32. 当你在自己的小室中站起来做祷告时，不要漫不经心；不要在该荣耀上帝的时候反而惹祂发怒，而要怀着对上帝的敬畏之心站立；不要倚靠墙壁，也不要像愚昧人那样，站立时一腿翘起、另一腿蜷缩；要克制自己的心，不要让它沉溺于私欲之中，这样上帝才会悦纳你的祭物。

33. 当你们几人一同歌唱时，每人都要轮流献上自己的祷告（各自的部分）；若你们中间有客旅，也要以爱心请他献上祷告。要温和地提醒他两三次，切勿强求。

34. 在献上（无血祭）之时，要抵御杂念，将心志定在敬畏上帝之上，如此你方能配得领受圣体圣血，主必医治你。

35. 看哪，不要让自己的身体陷于污秽和邋遢之中，也不要被虚荣所蒙蔽；至于初入道者，让他对自己的身体保持一切邋遢，因为这对他是有益的。

36. 初入道者，在未达成年之龄前，切勿穿着华丽的衣服：这对他是种疗法。至于酒，当定下规矩——仅在必要时饮用不超过三杯。大笑时切勿露出牙齿；面容则应低垂，怀着虔诚的羞耻感。就寝时，应系好腰带，并竭力克制自己不要将手伸入（衣服内），因为肉体有许多情欲，心灵也会随之动摇。当有外出之需时，当穿上凉鞋；但在小室之中，当竭力不穿凉鞋。行走时，当将双手搭在腰带上（或紧贴腰带），而非像俗人那样挥舞双臂。

37. 与长者同行时，切勿抢在他们前面。当长者停下与人交谈时，不要表现出轻慢，也不要坐下，而应站立，直到他向你示意该怎么做为止。

38. 前往城镇或乡村时，要低垂眼帘，以免在自己的小室中招致责难。

39. 在异地过夜时，切勿住在任何会令你内心担忧会陷入罪恶的家中。

40. 若在某处受邀用餐，得知那里也有妇女同席，切勿入座；宁可让邀请你的人失望，也不要心中暗自犯下淫行。若能做到，连妇女的衣裳都不要看。若你在路上行走时，有妇女对你说：“愿你平安”，就在心里回应她，不要用眼睛注视地面。

41. 若与某位长者同行，无论你随身携带何种行囊，都绝不可让他帮你扛；若你们都是初学者，则应轮流扛；但扛行囊者应走在前面。

4. 关于 隐修者旅途中的生活，以及关于良心¹⁷

1. 当你们在路上行走时，若其中有人体弱，就让他走在你们前面，以便他若想坐下，便可随时坐下。
2. 若你们是初学者，且身处异地，请一劳永逸地预先为自己确立行为规范——无论是前往洗脸盆，还是入席用餐——以便到那时你们不会手忙脚乱；但若此次由某人先行，下次就该换另一人先行。
3. 当你向长老请教内心所思时，若确信长老值得信赖且会保守你的秘密，便可坦率地向他敞开心扉。
4. 当你听说弟兄的过犯时，不要在任何人的面前谈论此事，因为这对你来说就是死亡。
5. 当有人谈论那些困扰你的念头时，不要去听，以免这成为你争论的借口。
6. 勉励自己多作祷告，因为祷告是你灵魂的光。
7. 每天都要反省自己犯了什么罪，若为此祈祷，上帝必会赦免你。
8. 若有弟兄在你面前执意诽谤另一位弟兄，不要羞于（制止他），也不要相信他，以免在神面前犯罪；但要谦卑地对他说：“弟兄，请原谅我，我深感惭愧——你所说的，我常有此过——我无法承受。”
9. 若某位弟兄加害于你，而有人在你面前说他的坏话，你要守护自己的心，免得心中重燃恶意；但要记起自己在神面前的罪过——若你希望祂赦免你的罪——就不要以牙还牙。
10. 若你与素不相识的弟兄同行，发现他们在你面前地位较低，在一切事上都要将长者的尊荣让给他们。倘若你造访朋友，无论是在洗漱台前还是入席用餐，都要在一切事上让他们走在你前面，不要假装他们是因为你才被接待的，而是要把这份尊荣归给他们，说：“他向我施恩，是为了你们。”
11. 若你与弟兄同行，途中顺道拜访某位朋友，因有要事需与他商谈，便对弟兄说：“你先在这里等一下”，而你的朋友坚持要你品尝面包，在呼唤弟兄与你一同享用之前，切勿将任何食物放入口中。
12. 若你与许多弟兄同行，因人数众多而不敢带他们去见你的朋友，切勿轻视他们；也不要偷偷溜开，独自吃饼而撇下他们，而要与他们一同商议该怎么做——无论他们对你说什么，都要谦卑地听从；与他们同行时，不要自以为高人一等，也不要逃避服侍的职责。
13. 若你顺路想去拜访一位弟兄，而他却不愿接待你，那么后来在路上见到他，或是他未经告知来找你时，要对他表现出最大的善意。
14. 若听见有人说你坏话，那么，无论是在何处遇见他，或是他来拜访你，都要尽你所能，以欢喜、热情和友善的态度面对他，切勿提及你所听到的那些话：你为何要这么说？因为《箴言》中写道：记恨恶事的人，就是违背律法的人。
15. 弟兄们，若你们去探望一位贫穷的弟兄，切勿因任何需求使他忧愁，而是要自备所需食物以充饥，好让多余的留给他——（至于住宿）只要有地方过夜，对他来说就足够了。
16. 若你去拜访你所认识的长老，而同行的还有长老不认识的人，不要在他们面前对长老表现出过分的冒昧，而要让随行的人有机会表达自己的想法。
17. 当弟兄们与你同住时，要严厉地管教他们；若他们听从你，就要知道你必向神为他们交账。
18. 若你为上帝之故作为游方者前往某地，切勿与当地建立联系，也不要与他们交谈，因为（在这种情况下）与血亲在一起对你更有益处。
19. 若你上山探访修道院中的弟兄，无论你（起初）造访谁，就留在那里，不要在没有征得此人同意的情况下转而去见他人：我该去还是不该去？若他对此不满，在你离开之前，不要使他伤心。
20. 若（在异乡）租了一间小室居住，切勿结交太多朋友——有一个就足够了，以备身患病痛之时，这样才不会削弱你游方修行所具有的力量（意义、分量）。
21. 当你向贫穷的（弟兄）施恩时，不要邀请他分享你的所得，以免毁掉你对他所行的善举。

¹⁷ 希腊语“*peri syneideseos*”——我想，应该读作“*peri synodeyseos*”——正如内容所要求的。拉丁文的读法是正确的，标题为：Quid in itinere observandum est。但因结尾处也涉及良心，故添加了这一部分。

22. 若你进入一座陌生的修道院（隐修之所），就住在（该处的隐士）允许你居住的地方，在对方亲自邀请你之前，切勿进入其他小室。

23. 若你在自己的小室中静默，而弟兄向你索要某样他所需之物，切勿将此物留给自己，否则便违背了关于弟兄的诫命。但如果你拥有的物品仅限于自身所需，而无多余之物，就不要为了自己的私欲而挥霍它们：因为宁可牺牲自己的一肢，也不要让你的整个身体被扔进地狱。

24. 如果你为了上帝而远离了血亲，成为一名游子，那么就不要让对他们的甜蜜同情（与他们相处时产生的愉悦之情）侵入你的内心，当你坐在小室中时，不要因对父亲或母亲的怜悯、对兄弟或姐妹的思念、对子女的怜恤，或是心中对妻子的思念而心神不宁——这些你都已舍弃，而要时刻铭记自己在死亡的困境中将要面临的出走。既然那时他们中无人能帮助你，那么为何不为了美德而舍弃他们呢？

25. 当你静坐于自己的小室中，想起曾伤害过你的人时，请起身，全心全意地向神祈祷，求祂宽恕那人——这样，报复的念头便会从你心中消散。

26. 当你前去领受圣体圣血时，要竭力守护自己的意念（或警惕一切杂念），以免在审判中自取其咎。

27. 若你在夜间受淫秽之梦的试探，白昼时要谨守内心，不要去思量梦中出现过哪些面孔，以免被他们的诱惑玷污，也不要招致上帝的烈怒；而是要全心全意投靠上帝——祂必帮助你，因为祂对人的软弱充满怜悯。

28. 若你持守严苛的苦修，切莫让你的心以此为倚靠，暗自以为是它在保护你；而要对自己的意念说：正因身体的劳苦，上帝才垂听我这可悲之人的祈祷（并保护我）。

29. 若有人诽谤你，不要与他争辩，直到他闭口不言；随后，若你省察自己，发现自己确实有他所指出的过错，就为自己的罪过悔改——神的恩典必再次接纳你们。

30. 当你与弟兄们同行时，若其中有人因着对上帝的爱而与你亲近，切勿在众人面前表现出对他特别的亲近；否则，若他们之中有软弱之人，便可能因嫉妒而死——届时你将承担他的罪，因为你给了他犯罪的借口。

31. 当你去拜访某些人时，不要指望他们会非常欢迎你，这样当他们接纳你时，你才能感谢上帝。

32. 若你在小室中静默时被软弱所困，不要怯懦，而要感谢上帝；若你发现自己的灵魂因此而躁动不安，就对它说：“这软弱对你来说，难道不比你将要进入的地狱更好吗？”——它便会在你里面平静下来。

33. 若你前往弟兄们那里，其中一人对你说：“我在这里得不到安宁，但想与你同住”，切勿收留他，以免使他人跌倒。若他告诉你：“因某件隐秘之事，我的灵魂正在死去”，就给他逃离的机会，但切勿允许他与你同住。

34. 当你静坐于自己的小室中时，当为饮食定下这样的准则：只给身体所需的，使它能支撑你并让你完成祷告的侍奉，且不让你想去拜访他人；无论食物是否健康，都不要为满足味蕾的欲望而吃任何甜食；若因需要而需外出——无论是探望某位弟兄，还是前往修道院——无论那里有什么甜食，都不要让身体吃得过饱，以免它渴望尽快回到小室，从而背叛了自己。

35. 倘若恶魔试图诱使你的心去做超出你能力范围的事，切勿听从它们；因为它们通常会煽动人去做力所不及之事，好让他落入它们的掌控，从而在他人身上取乐。每日仅进食一次，给身体提供刚好够用的食物，以便在还想（进食）时仍能起身。要虔诚地进行守夜祈祷，不要剥夺身体所需的养分，但要以理智和节制进行祷告，否则，过度的守夜会使你的灵魂蒙上阴影，并使你偏离正道。半夜的时间足以供你祈祷，另一半则用于让身体休息；在就寝前，花两个小时进行祈祷和诵读诗篇，然后躺下休息；当主唤醒你时，再虔诚地进行你的祈祷。若发现你的身体在懒惰，就对它说：你是要在这短暂的时间里寻求安息，还是要被抛入无边的黑暗之中？如果你能一点一点地这样激励自己，力量（即警醒）便会降临于你。

36. 不要与那些令你的良心害怕看到他们真实面目（而非表面所见，也非你所期望的——或者害怕通过他们而认识其他人）的人交朋友，以免在灵性修持上成为绊脚石。

37. 若你在修道院中，且有奴隶却将其留在身边，便会使修道院的规条蒙受耻辱；若将其赠予弟兄，则在神面前有罪。但你要么放他走，让他离去，要么使他获得自由。若他愿成为修士，自会明察（或依其所知而行）。你切勿将他留在身边，因为这对你的灵魂无益。

38. 如果你住在城里，为了上帝而折磨自己的身体，而那里的世人出于嫉妒，因此开始尊崇你，那就离开那里，另觅他处安居——以免你的劳苦化为乌有；但若你已战胜了虚荣，就不要理会世人，要知道上帝与你同在，并悦纳你所做的一切。

39. 若你已弃绝尘世，就切勿为自己保留任何东西；若发现自己有闲逛的欲望，就多用双手劳作，以便在自己的小室中静默，安然享用自己的面包。

40. 若你进城出售自己的手工艺品，不要像世俗之人那样为价格争执，而是顺其自然地交出，以免破坏你小室的力量（意义）。

41. 当你购买所需之物时，不要争辩说“我绝不会为此多付一分钱”；但若你确实想要那件东西，就稍微勉强自己一下（支付所要求的价钱）；若你无力支付，就默默地放弃它。后来若因“从何处获取”的念头而备受煎熬，就告诉这些念头：我如今已如同所有曾被上帝以贫穷试炼的圣徒，直到祂确认他们的意志坚定，才将他们带入富足（安康）的境地。

42. 若弟兄将某物寄存在你这里，而你恰好需要它，若未事先告知他，切勿在他不在场时擅自动用。

43. 若弟兄私下对你说：“从我这里买下某样东西”，只要你有能力购买，就向他购买。不过，若你与他人同住，切勿在未经他们知晓和征得同意的情况下这样做，否则你会冒犯与你同住的人。

44. 若因某事需要回自己的村庄，当谨防在与血亲相处时表现得过于随意，也不要插手他们的谈话。

45. 若你从兄弟那里借了东西暂时使用，切勿拖延，而应尽快归还。若是某种劳动工具，待你完成手头的工作后，当即归还。若在借用期间损坏，请予以修理或另行制作新的：切勿对此掉以轻心。

46. 若你借给处于困境中的穷兄弟任何东西，而发现他无力偿还，无论那是钱还是衣物——无论你根据自己的能力给了他什么——都不要为难他，也不要逼迫他。

47. 若你来到某地居住，租了一间小室，在其中布置所需物品并为此花费，后来你离开那里，又有一位弟兄住进那间小室，而你日后又想回到那里——不要赶走他，而要另找一间小室，以免在神面前犯罪。但如果那人出于自身意愿离开该小室，你便无任何过错。若你在小室内留有物品，而他将已将这些物品用尽，切勿向他追索。

48. 当你离开小室时，切勿带走其中所需的物品，而应将它们留给贫穷的弟兄；上帝必会在你前往之处为你预备一切。

49. 凡是困扰你的念头，都不要羞于向你的长上倾诉，这样你便能从中得到解脱；因为恶灵最容易在那些对自己的念头——无论善恶——都保持沉默的人心中立足。

50. 领圣餐时，要谨防心中对弟兄怀有恶意，因为那样你就是在自欺。

51. 若（从圣经的言辞中）向你显明了某种比喻（寓言）的含义，就当按比喻来解释，但不要忽视字面（或字面意义），以免你更相信自己的理智而非圣经，因为这是骄傲的标志。

52. 倘若你的弟兄因被异端之言迷惑，因无知而偏离信仰，随后又重新归信，切勿轻视他，因为这不过是出于他的无知。

53. 为了捍卫信仰，要谨慎与异端分子交谈，以免他们恶毒的言辞以某种方式伤害到你（自己）。

54. 若遇到一本被视为异端的书，切勿想读它，以免让致命的毒液充满你的心；而要坚守你所领受的真理，既不增添，也不删减。

55. 要警惕那与正统教义相悖的虚假智慧，正如使徒所言（提摩太前书 6:20； 1:10）。

56. 如果你还年轻，尚未制服肉体，那么在听闻先贤们崇高的美德并向往它们时，切勿幻想在安逸中就能达到他们的境界：若不辛勤耕耘，这些美德便不会降临于你；但若你如此耕耘，它们自会自然而然地来到你身边。

57. 要警惕消沉，因为它会摧毁修士的果实。

58. 当你与某种情欲作斗争时，不要怯懦，而要在上帝面前谦卑自己，全心全意地说：“我无法抗拒它，求祢帮助我这可怜的人”，这样你便会得着安息。

59. 若你在自己的小室中静坐时，羞耻感在心中滋生，务要抵挡你的灵魂，别让它占据上风；要赶紧想起上帝，祂正密切注视着你，你心中所思所想的一切，在祂面前都是敞开的；并对你的灵魂说：“如果你害怕与你同类的罪人看见你的罪，那么，面对那密切注视着所有人的上帝，你岂不更该敬畏祂吗？”通过这样的劝诫，对上帝的敬畏将在你心中显现——如果你持守这份敬畏，你便能对情欲坚如磐石，正如经上所记：“*倚靠耶和华的，好像锡安山，永不动摇，住在耶路撒冷的，必永不摇动。*”（诗篇124:1）

60. 倘若你在战斗中对抗敌军，看见他们因疲惫而在你面前溃退、仓皇逃窜——切莫因此而心生喜悦，因为这些邪灵为你设下的恶计正潜伏在他们身后，他们正为你准备一场比先前更为凶险的战斗。它们在城后埋伏了一支特殊的作战部队，并命令其不得移动。随后，当你出兵迎战、与之对抗时，它们会仿佛筋疲力尽般在你面前逃窜；但当你因将它们击退而心生得意——并离开那座城时，其中一部分便会在后方起身反抗你，另一些则从前方迎战，将那可怜的灵魂置于他们中间，使她再无退路。——这座城，就是要在拯救你脱离一切敌军战乱的上帝面前，全心全意地降服自己。

61. 如果你向神祈求，求祂将战争从你身上挪去，而祂没有应允你，不要灰心，因为祂比你更清楚什么对你有益。但在战争期间，当你向神祈求任何事情时，不要说：“求祢从我这里拿走这个，赐给我那个”，而是要这样祷告：主耶稣基督啊，求祢帮助我，不要让我得罪祢，因为我已迷失方向；不要让我随从自己的意愿，不要让我在罪中灭亡；求祢怜悯祢的受造物，不要轻视我，因我软弱；不要离弃我，因我已投靠祢；医治我的灵魂，因我得罪了祢；在我面前，所有逼迫我的人——除了祢，主啊，我别无避难所；主啊，求祢因祢的慈爱拯救我；愿一切起来攻击我、寻索我性命、想要灭绝我的人，都蒙羞；因为祢，主啊，在万事上大有能力，借着祢，荣耀归于神、父和圣灵，直到永远。阿们。——那时，良心会悄悄地对你的心说，上帝为何不听你的祈求；而你随后要做的，不是忽视这一点，而是无论良心吩咐你做什么，都要照做。当人违背上帝时，上帝不可能不听见人。祂离人并不远，但我们的私欲使祂无法听见我们。切勿被任何人迷惑：正如土地若无播种和灌溉便无法自行结出果实，人若没有受苦（自我克制、自我牺牲）和谦卑，也绝不可能结出（善行的）果实。

62. 亲爱的弟兄们，让我们怀着对上帝的敬畏站立，持守并践行美德（*to praktikon*——“实践”——“*ton areton*”），不使我们的良心受绊，而是在对上帝的敬畏中审视自己，直到良心也与我们一同得自由，使我们与良心之间达成合一。届时，它将成为我们的守护者，向我们指出一切应当割除的事物¹⁸（自己的意志）。倘若我们不听从它，它便会离我们而去，将我们弃之不顾，我们便会落入仇敌之手，而仇敌绝不会对我们施予任何怜悯，正如我们的主所教导的，他说：“要趁早与你的对手和解，在路上与他同行的途中：免得你的对手把你交给审判官，审判官又把你交给差役，你就会被扔进监狱。我实在告诉你：除非你付清最后一个铜板，否则绝不能从那里出来”（马太福音 5: 25 - 26）。——据说良心就是对手，因为当人想要随从肉体的私欲时，良心便与之对抗；若人不听从良心，良心便将他交在仇敌手中。为何何西阿在为以法莲哀悼时说：“以法莲战胜了他的对手，践踏了公义”（何西阿书 5:11）：“他寻求埃及，却被强行掳往亚述”（何西阿书 7:11）。“埃及”象征人心追逐自身肉体的私欲，“被强行掳往亚述”则意味着，尽管心不甘情不愿，却仍在为仇敌效力。

63. 亲爱的弟兄们，让我们警醒自守，免得陷入肉体私欲的掌控之中——以免它违背我们的意愿，将我们交在亚述人手中。让我们聆听（以下）这苦涩的话语：亚述王来到以色列地，将以法莲和以色列人迁移到亚述，安置在赫乌赞的埃莱河和阿摩拉河畔，他们直到今日仍住在那里。那时，亚述王派了（一些）本国的人去，吩咐他们住在以色列地；他们各人为自己制造了偶像，并向它敬拜。他们就在那里直到今日（《列王纪下》17:6, 24, 25, 29）。以法莲遭遇这一切，正是因为他“*压制了对手，践踏了公义*”。

64. 弟兄们，你们现在是否已经明白，那些随从自己邪恶的意愿、践踏良心之人的下场——他们遭遇了什么？——亲爱的弟兄们，我们不要效法他们，而要效法那些圣徒，他们即使至死也不顺

¹⁸ *Ekkoptomen*。在帕伊西的著作中：我们正是在此处绊倒。

从罪恶，而是顺从自己圣洁的良心，并继承了天国。他们每个人都在自己的一族中以无瑕的品行离世，但他们的名字却在万代之中永垂不朽。——让我们以蒙爱的雅各为例，他凡事都遵从父母的旨意，按着神的旨意行事；他接受了（父母的）祝福后，便想要前往美索不达米亚，在那里生养儿女，因为他不愿娶那些不顺从自己父母的迦南女子为妻。于是，他带着自己的杖和盛油的器皿，来到伯特利——其名意为“神的殿”——并在那里安歇；夜间，他在异象中看见一架梯子，从天伸到地，又有神的使者沿着梯子上去。——耶和华就立在梯子上。这是给将来侍奉神之人的预兆——虽然起初神向他显明了美德的面貌，但他若不为这些美德而劳苦，就无法达到神那里。雅各便起身，与上帝立约，要作祂的仆人——上帝便坚固了他，说：“*我必与你同在，保护你*”（创世记28:1-15）。于是他来到美索不达米亚，打算在那里娶妻；他看见了母亲兄弟的女儿拉结，便爱上了她，为她劳作七年，但人们不将她嫁给他，直到他先娶了利亚。拉结一直未能生育，直到他为她又劳作七年。这就是这句话（传说）的含义。

65. 该国被称为美索不达米亚，因为它位于两条河流之间：第一条名为底格里斯河，第二条名为幼发拉底河；第一条河流与亚述人相对，第二条河流没有障碍，但被称为“在广阔之地奔流”。据解释，底格里斯河象征理性，而幼发拉底河则象征谦卑的智慧。利亚被视为肉体劳作的象征，而拉结则代表真正的沉思。这预言在美索不达米亚的一位人物身上应验了：他一边运用理性从事体力劳动，一边抵御亚述人的敌意，并通过谦卑回归到真正的沉思。——但拉结一直未能为他生育，直到利亚生下所有子女，而他为拉结又劳作七年之后。这正是其含义所在——若人未能走完整个行动的历程，真正的沉思便无法在他身上获得自由（或自由地显现）。虽然两位妻子都是他的，但他更爱拉结，因为利亚“*眼睛有病。——拉结的眼眸却极其美丽*”（创世记 29: 17）。所谓“第一位妻子眼睛有病”，其含义是：只要人仍陷于肉体（劳苦）之中，就还无法看见真正观照的荣耀，因为仇敌惯常会在他的事务中掺杂取悦他人的心意，但他不应理会这些。——当利亚暂时停止生育时，她将自己的女仆泽尔夫给了丈夫，随后又生了一个儿子，并给这个孩子起名叫亚西尔，其含义为“财富”。当利亚停止生育时，上帝便记念拉结（创世记 30:22）。这意味着，当肉体上的劳苦净化了感官，使感官从情欲中解脱出来时，真正的静观便向心灵显明其荣耀（或——以完全的荣耀向心灵显明自己）。——尽管利亚的儿子们对雅各有所帮助，但他却最爱约瑟。这意味着，虽然肉体上的劳苦能保护人免受仇敌的侵害，但唯有真正的静观才能使人与上帝结合。——为何雅各一见到约瑟，便立刻渴望回到父母身边（创世记 30: 25）？因为他看见，一位将统治其兄弟们的君王已降生于他。随后，雅各率领他的全部军队（营地、商队）渡过雅摩河（斯拉夫语和俄语中称——雅沃克）后，独自留在对岸，便领受了来自上帝的祝福之喜，上帝对他说：“*你的名字不再叫雅各，要叫以色列*”（创世记 32: 28），他之所以被称为雅各，是因为他曾屈服于敌人——（并以此为名），直到他蒙受此祝福，并从敌人的掌控中拯救了自己的情感。当这些情感从他身上获得自由时，他便被改名为以色列，即“能看见上帝的智慧”。因为，当心灵达到能够看见神之荣耀的境界时，那敌对的仇恨便会畏惧它。因此，尽管以扫怀着怨恨前去迎接他，但雅各的谦卑智慧却平息了他的恶意，而战胜以扫的并非雅各本人，而是他在神面前的自我降服。尽管仇敌看到人所达到的伟大荣耀而心生嫉妒，却无法加害于他，因为上帝是他的帮助者，正如经上所记：“*你当回到你出生的地方，我必与你同在*”（创世记 31:3）。——最后，他来到撒利姆，在那里买了一块田地，并在田间为耶和华筑了一座祭坛，因耶和华在患难之日垂听了他的祈求（创世记 33: 19, 20）。“萨利姆”之名意为“平安”，即：当人在上帝庇佑下经历战乱之后，便能达到平安的境界。雅各用十二块石头筑起祭坛，并在应许之地，将他在美索不达米亚劳作所得的成果作为祭物献给上帝。

66. 蒙爱的摩西也是如此，他带领百姓出埃及，将他们从法老手中拯救出来，带领他们穿越红海，目睹了所有敌人的死亡，并派遣耶稣去消灭亚玛力人，而他自己则站在山顶（祷告），他的双手由亚伦和俄勒扶着，以免偏离十字架的标志。后来，约书亚消灭了亚玛力人，满心喜乐地返回，摩西便在山脚下用十二块石头筑起祭坛，并将那地方命名为：“*耶和华是我的避难所*”（出埃及记 17: 15），因为上帝正以看不见的手与亚玛力人争战。——“亚玛力”这个名字意味着沮丧。因为当人开始逃离自己的私欲，弃绝自己的罪，并投靠上帝时，沮丧——作为第一道障碍——便会与他为敌，企图将他重新拉回罪中。这种沮丧可通过勤于亲近上帝的静坐来驱散，节制有助于这种静坐，节制

则通过体力劳动得以维持，而以色列正是通过这些劳动获得解放的。那时，人便向上帝献上感谢，说：“我虽软弱，但祢是我世代代的帮助者。”

67. 伟大的先知以利亚也是如此。在他用十二块石头筑起祭坛、在上面堆上木柴、将圣洁的祭物摆在上面、并浇上水之前，他无法消灭所有与他为敌的邪恶先知；而神为他降下火焰，吞噬了祭坛及其上的祭物。直到那时，在那一刻，他才大胆地对抗他的敌人（《列王纪下》18:40及以下）。——当他将他们尽数消灭，一个不留时，他便向神献上感谢，说：“这一切都是出于你，因为经上记着说，他将脸伏在双膝之间（《列王纪下》18:42）。因此，若心灵能谨慎地驾驭自己的感官，便能获得永生（或称永恒的生命），而永生（永恒的生命）将引领他领悟这些由上帝启示的话语。随后，当以利亚的“少年”“凝视”却未见七种情欲中有任何一种被激起时，他便看见“一朵小云，如同男人的脚印，从海中汲水而上”：这就是圣慰者（《列王纪下》18:43,44）的安息。——永生就是这样——让自己的劳作完好无损（完整且保全），并且不再重蹈那些你曾祈求宽恕的覆辙。因为，当上帝接纳人的劳作，且他所做的一切完好无损地免受仇敌之力的侵害时，他的仇敌便无法与之抗衡；当他们看见自己的意愿在他身上无法得逞时，他们便会自行消逝，正如经上所记：“你们呼求你们神明的名，我也要呼求我主耶和华的名；那应允用火显明的神，就是真神。”（《列王纪下》18:24）。（“他们呼求……却没有声音，也没有应允”——26节）。凡是被仇敌的势力植入人心的，情况都是如此：在那些不愿顺从的人身上，仇敌无法实现自己的意愿；他们竭尽全力（试图拉拢对方），但神的仆人却不听从他们，因为他的心——那顺服神旨意的心——并不愿意如此，正如经上所记：你们要呼求你们神的名，我也要呼求我主耶和华神的名；但因他们的意愿不在祂里面，祂便在任何事上都没有应允他们。

68. 凡顺从神旨意、遵守祂诫命的人，都会经历这一切。对于当时的人来说，这些是预表；而经文所记载的，是为了警戒我们——那些决心追随他们足迹、竭力追求永生的人，正是这永生使他们免受仇敌一切箭矢的伤害。他们投靠在神的庇护之下，祈求祂的帮助，因为他们不倚靠自己的任何劳苦，而神的庇护对他们而言就是一道防护的城墙。他们深信，若没有神的帮助，他们什么也，便在谦卑中与诗人一同说：“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗篇 126:1）当上帝看见人的心灵已用全部力量向祂屈服，且除了祂以外别无依靠时，祂便以大能充满这人，说：“雅各啊，你不要惧怕；微小的以色列啊”（以赛亚书 41:14），——又说：“不要惧怕，因为我救赎了你，（并且）我按你的名呼召了你：你是属我的。”“你若行过水，我必与你同在；河水必不淹没你；你若行过火，必不被烧伤，火焰也必不灼伤你。因为我是耶和华——你的神，是以色列的圣者，是拯救你的”（赛43:1-3）。当心灵听到如此鼓舞人心的话语时，便会勇敢地对抗仇敌的势力，说：“谁能与我争战？……让他来临近我吧。看哪，耶和华——耶和华必帮助我：谁能使我受苦？看哪，你们都像旧衣裳一样，像破布一样被吞噬了”（赛 50,8.9）。但上帝大有能力，使我们也能跻身于那些因谦卑而蒙祂保守之人的行列，因为谦卑对他们而言如同头盔，护卫他们免受一切仇敌之箭的攻击——这全是出于上帝的恩典，祂的大能、荣耀与权柄，直到永永远远。阿们。

5. 关于信徒的诫命，以及关于那些渴望在世上彼此和睦共处之人的家庭生活

1. 当你们一同上路时，在一切事上都要体恤你们中间最软弱者的想法，无论他是否需要稍作休息，或是比预定时间稍早进食。

2. 当你们一同外出办事时，每人应关注自己，而非关注弟兄：既不要教导他，也不要命令他。

3. 当你们在修道室里进行分配，或安排事务——例如生火，或其他事情时，让正在做事的人按自己的意愿去做。但如果他说：“请以爱心相待，教导我，因为我不知道（如何做某事），而你们当中有人懂得（如何做），”他却不要谎称自己不懂——这种谦卑并非出于上帝。

4. 倘若你的弟兄做某事（不如应有的样子），而你看到了，——不要对他说：“你搞砸了。”但如果他说：“请行出爱，教导我”，而你却不教导，反而保持沉默，那么你心中就没有神的爱，因为你（心中）怀有诡诈。

5. 倘若你的弟兄煮了一锅汤，味道不太好，不要对他说：“你煮得真差”，因为这会使你的灵魂陷入死亡。不如想想，若你自己听到别人这样说，该有多难过——这样你就会平静下来。
6. 当你们一起歌唱时，若有人唱错词，不要指出来，也不要让他难堪；即使漏唱了某个词，就让它漏着吧。但如果他事先说：“请彼此相爱，如果我唱错或漏唱，请提醒我”，那就提醒他。
7. 当你们在餐桌上进食时，若其中有人不喜欢某种食物，他不要说：“这个我不能吃”，而是为了真主，哪怕要死也要强迫自己（要么保持沉默，要么像其他人一样吃下去）——真主会使他安心的。
8. 当你们共同从事某项工作时，若其中有人因怯懦而停止（工作），不要责备他，反而要宽容他，或对他网开一面。
9. 当弟兄们来访时，切勿询问任何可能对你们造成伤害的事情，以免他们在你们的修道室里留下令你们困扰（心烦意乱、心痛）的痕迹。但如果来访者无法克制，对你们中的某人说了些如前所述可能对你们有害的话，那么听见的人切勿将此事转告任何弟兄，而应保持沉默——让那份困扰（来得快，去得也快）仅止于他一人——以免他用致命的毒药充斥他人的心灵。
10. 当你因某种需要外出时，切勿向任何人打听不该打听的事，以便你能完好无损地回到自己的小室。若不经意间听到了什么，回到小室后切勿将此事转述给你的弟兄们。
11. 当你们在外时，无论进入何处，都不要放纵自己，好让（目睹者）因你们端庄的举止而受益；特别是在隐秘与显而易见的沉默中，切勿放纵自己：因为所有那些情欲（因放纵而导致的行为失误），都会在另一个软弱的弟兄身上显现，原因在于他内心缺乏警醒（或空虚）——以致他看不见自己的罪。（要知道，）神的帮助、盼望、温和、良知、舍弃己意，以及在一切事上克己——这些都存在于谦卑之人的心中；而骄傲、好争辩、自以为比弟兄更有学问、践踏良心、对弟兄因你而忧伤置若罔闻，并说：“那与我何干”——这些都存在于刚愎的心中。
12. 当你坐在那里做手活时，若你的弟兄走进你的小室，切勿揣测：是你做得比他多，还是他做得比你多。
13. 若与体弱者一同劳作，切勿在心中自以为是，企图做得比他更多。
14. 若你的弟兄在做某件事时搞砸了，除非他自己对你说：“弟兄啊，请施以爱心，教导我”，否则不要对此说什么；如果你明知（该怎么做）却保持沉默，这将导致你的死亡。
15. 无论从事何种手工艺，都要竭尽全力，切勿去打探你自己和弟兄各自完成了多少，因为这是缺乏教导的标志。
16. 当你与弟兄们一同工作时，不要希望他们知道你比他们做得更多。——这就是上帝对人的要求：他所做的每一件事，都要在暗中进行。
17. 倘若你的弟兄因怯懦而用（不满的）言语回应你，要欢欢喜喜地容忍他；因为若你以神的公义（公正、不偏不倚）来审视（所发生的事），便会发现是你有过（而非弟兄）。
18. 若你与弟兄们同住，而你的意念想要在饮食上（比平常更）限制你，就对自己的意念说：“住在这里的软弱弟兄，就是我的主。”若你决心要加强节制，就为自己找一间单独的小室，不要让那个软弱的弟兄感到尴尬。
19. 若有位流浪的弟兄来访，而你们此前曾听说他喜欢作秀（*filoshematikos esti*），喜欢炫耀，自诩博学、苦修者等，在未见其过失自行显露之前，切勿用言语质问他；但（即使之后）也要谨防根据所知情况采取任何行动，因为若这位弟兄察觉到，他会感到受辱。
20. 若你因有需要而想拿某样东西，不要在心里抱怨你的弟兄（暗自思忖）：他怎么没主动想到要给我呢？而是要坦率而直率地对他说：请施予爱心，把那东西给我，因为我确实需要。这正是内心圣洁的纯净（或坦率）。倘若你不说出口，却在心里抱怨并责备（弟兄），那你就错了。
21. 倘若你们谈论圣经中的某句话，那通晓并理解它的人，当凭自己的能力，将自己的意愿置于弟兄之后（即让步于他），并使弟兄在喜乐中得安息。——最应当寻求的真道就是：在弟兄面前谦卑自己。
22. 凡将要面对那可怖的审判而时刻铭记于心的人，必竭尽全力去追求，以免在那可怖的时刻，因找不到辩解之词而使自己的口被封住。

23. 不要探究今世之事，免得沦为那些人如其所往之地——人皆往那里排泄腹中污物，因而恶臭弥漫。但要成为献给上帝的洁净祭坛，在内心培育一位（属灵的）祭司，他每日早晚都要在这祭坛上焚香（在这祭坛上）。切勿让这祭坛缺了香，而要不断勉励自己，带着各种祈求在主面前升起，愿祂赐予你们单纯和孩童般的纯真，并从你们身上除去与此相悖的一切，即：一切诡诈、魔鬼的智慧、好奇心（四处游荡，只为看这看那、听那听这）、自负和恶毒的心，因为这一切都会摧毁那些如此行事之人的努力。而这一切的结局是：如果一个人明智地敬畏上帝，并顺服地听从自己按上帝旨意而有的良心，那么关于上述一切，他都会在内心深处自行领悟。倘若那里（内心）没有那位家主（对上帝的敬畏），那么这样可怜之人的家（内心）便会任人摆布，任何想说话的人都能在其中随心所欲地发言，因为他的心不再受他自己管辖，而是受仇敌的管辖。

24. 若你们即将外出做些小事，切勿轻视他人，也不要独自离开，将弟兄留在小室中受良心的煎熬；而应满怀爱心地对他说：“你想去吗？那我们一起去吧。”——倘若他发现弟兄当时内心不安（精神不宁），或身体虚弱，切勿争辩，坚持非要立刻出发不可，而应推迟片刻，怀着对弟兄的怜悯之爱回到自己的小室。切勿在任何事上与弟兄作对，以免冒犯他。

25. 与父亲或兄弟同住者，切勿就任何事与外人商议，而应将一切与同住者商议：这便是平安与顺服。

26. 若与父亲或兄弟同住，当谨防自己暗中与人结交，或偷偷给他人写信，不愿让与你同住的人知晓：如此，你不仅会毁了自己，也会毁了他们。

27. 若与长者同住，切勿未经其允许，便为穷人行任何善举——切勿暗中行事。

28. 询问心事时，不要在付诸行动之后才问，而要说出当下困扰你的事情。无论是关于搬迁、学习手艺、更换手艺，还是与某人同居或结束与某人的同居——凡事都可坦率地请教，但务必在付诸行动之前。同样，关于心灵的软弱和肉体的欲望，当（这些念头）还在诱惑你时，就要去求问——求问时不要说你尚未受这些诱惑的驱使而采取任何行动，而是要像对待伤口一样，坦言自己已经受伤，以便获得治愈这道伤口的良方。

29. 当你询问自己的念头时，不要伪善，不要以一事代替另一事，也不要（用这样的措辞）说好像是别人做了什么，而要讲真话，并做好准备，无论对方告诉你什么，你都要照做。若（行事）不然，你是在嘲笑自己，而非你所请教的长老们。

30. 当你向长老们请教关于争执之事时，不要听从那些内心告诉你“比长老们更懂”的声音，而要先向神祷告，说：“求祢施恩于我，并将祢对我所喜悦的旨意，启示我的长老们对我说出来”；然后，无论长老们对你说什么，都要怀着信心去实践，神必使你心安。

31. 当你与弟兄们同住，却因种种原因无法得享安息时：或是因劳作，或是因生活拘束（生活狭窄），或是因生活沉闷，或是因无法忍受（所遭遇的困境），或是因消沉，或是因为渴望保持沉默，或是因为无法承受顺服的重担，或是因为无法做自己想做的事，或是因为缺乏所需的一切，或是因为想要通过严苛的克己来磨练自己，或是因为体弱力衰无法承担（他们那里的）劳役，——或者说，无论是什么原因促使你的心想离开他们——请注意，不要同意离开，不要卸下枷锁，也不要带着悲伤离去，——不要因感到被他们冒犯而偷偷逃走，也不要在你内心（仍）充满对他们的责备和谴责之时，不要因为心中对他们的怨恨而忘记了你与他们的兄弟情谊——相反，要为当下寻求和平，让你的心无论走到哪里都能安宁，将他们对你的诋毁归咎于自己，不要在任何事情上指责与你同住的弟兄；不要听从你的仇敌，（倘若他们怂恿你）将（弟兄们）的恩惠扭曲为恶行，以此逃避自我责备，并用你弟兄的责备来掩盖你自己的过错；为此，你将在定居之处倒在仇敌的手下。

32. 来到某地定居时，在了解当地的生活规矩之前，不要先为自己选定居所——那里是否会有让你跌倒的绊脚石，无论是因为操心太多（需要操心很多事情），还是因为你会见到某些人（对你无益），或是因名声（对你或该地而言），或是因安逸（生活过于安逸舒适），或是因与朋友之间的摩擦。若你明智，几天之内便能知晓一切，那里对你而言是死路，还是生路。

33. 如果你把自己的小室让给弟兄，让他住上几天，不要把他当作受你管辖的人来对待。

34. 若你向他人借用一间小室，在其中居住一段时间，切勿破坏任何物品，也切勿在未事先征得房主同意的情况下擅自布置，务必先询问房主是否乐意，否则便有违良心。

35. 当你与人同住，或暂时寄居于他人处，若从对方那里收到任何诫命，为了上帝，切勿轻视，也切勿公开或暗中违背此诫命。

37. 当你与他人同住时，无论你们在修道院内还是外共同从事什么工作，当你的弟兄召唤你去帮忙时，切勿说：“再等一会儿，让我先把这件小事做完”，而要立刻听从他。

39. 若有弟兄与你同住，有时他们整日劳苦，你要安慰他们，让他们在规定时间之前先尝点食物。不要只顾自己，而要留意上帝的审判。无论你做什么事，都要时刻将上帝置于眼前。

41. 若你受情欲所困，切勿允许任何人向你倾诉其情欲之念，即使对方是信徒，因为此举将使你的灵魂陷入毁灭。

43. 既然在当今时代，神的愤怒已降临整个宇宙，那么无论听到什么，都不要惊慌，而要在心中这样说：这与我们因罪孽将要落入的那处（地狱）相比，又算得了什么呢？

45. 看哪，我迫使自己写下这些话给你们，因为先前所写的内容对你们还不够。所以，要实践爱，从今以后投身于属灵的操练，不要让你们的心依然未受割礼，要在你们所剩无几的日子里自救（为自己的得救而努力）。若你们遵守这些——即谦卑、和平、忍耐、克制私欲和爱（那么你们便会为自己的益处度过此生）；若不遵守，相反，你们心中将充满：嫉妒与狂热、争竞与傲慢、怨言与悖逆，那么你们便会虚度光阴，待离世之时，必将真正下入地狱。务要以圣洁之爱爱你们的弟兄，并谨守舌头，莫让任何不恰当的言语脱口而出，以免伤害弟兄。我们的主上帝大有能力，能使我们“**行并遵守**”，愿我们藉着祂的恩典，与所有蒙祂喜悦的圣徒一同得蒙怜悯。愿荣耀、尊贵和敬拜归于祂，如今、直到永远，世世代代，阿们。

那些渴望以良善的沉默守静的人，当警醒自身，以驱逐那些掠夺他们的人，不要将自己的时光虚度在桎梏与苦役之中，将心力倾注于不合身分之事，并遗忘自己的罪过。

前便如此做，此人便拥有好辩的心和极度的束缚；而那些警醒自守、不被任何事物束缚的人，则乐于在神面前谦卑自己。

2. 凡寻求在何事上效法神的人，便是亵渎神；而寻求如何（更完美地）尊荣祂的人，则在敬畏神中喜爱纯洁。

3. 遵守上帝话语的人，便认识了上帝（《约翰一书》2:3）——这样的人会像债务人一样（怀着迫在眉睫的责任感）去履行这些话语。

4. 在你向祂祈求帮助、求祂降临并拯救你脱离罪恶之前，不要寻求上帝更高的恩赐。当（为祂预备的）一个无瑕且纯洁的居所存在时，上帝自然会降临。

5. 凡倚靠自己的理智并坚持己见的人，便会招来成群的恶魔¹⁹，也无法从（神的）圣灵那里得着，因为圣灵会使人心生忧伤（或痛悔）。

6. 凡看见圣经的话语，却按自己的理智去诠释，并以此为依据断言“就是这样”（以此为依据，认为应当如此理解那些话语）的人，这样的人不认识神的荣耀和祂的丰富；而谁若看见后说：“我不知道——我只是人”，并将荣耀归给神——神的丰富就住在这样的人里面，按着他的能力与意念。

7. 不要急于向所有人敞开心扉，只向你的长辈倾诉，以免给自己心中招致忧伤。

8. 谨守你的口舌，使你的邻舍在你面前得尊荣（对邻舍的尊重，当使你的口舌免于定他的罪）。

9. 要让你的舌头习惯于明智地讲上帝的话语，谎言便会远离你。

10. 对世人荣耀的渴求会滋生谎言，而以更大的谦卑来贬低自己，则会在你心中培养对上帝的敬畏。

11. 不要渴望与这世上的显赫之士为友，以免你对世间荣耀的警觉（即对其危害性的觉察）因此而减弱。

12. 若有人在你面前诽谤自己的弟兄，贬低他并显出（对他）的恶意，你不要偏袒他，免得你遭遇自己不愿遭遇的事。

13. 纯朴与不自高自大（不自以为是）能使心灵远离诡诈。凡与弟兄诡诈相处（对待他）的人，心中必难逃忧愁。凡口是心非、心怀诡诈之人，其一切事奉（leiturgia——祷告）皆属徒劳。切勿亲近此类人，以免被其污秽之毒所玷污。当与无恶心之人同行，你便能分享他们的荣耀与纯洁。

14. 不要对人怀有恶意，以免使自己的劳苦化为乌有。对所有人都要心怀纯正，你便能在自己心中看见上帝的平安。正如人被蝎子蛰伤时，其毒液会蔓延至全身并侵蚀心脏；心中对邻人的恶意亦是如此：其毒液会蛀蚀灵魂，使灵魂因这邪恶而陷入困境。因此，谁若愿保全自己的劳作，不致白白付诸东流，就当急忙将这只蝎子——即诡诈与恶意——从自己身上驱除出去。

7. 关于美德

1. 有三种美德，它们始终明智地守护着心灵，也是心灵所必需的：与生俱来的追求、勇气和勤勉。

2. 有三种美德，若心灵在自身中察觉到它们，便会确信自己已臻至不朽（即更新，或如不朽天神般的完美）：能准确区分事物的理性判断、对万事未然的预见，以及对一切外物不生共情。

3. 有三种美德，它们总能为心灵带来光明：不察觉任何人的诡诈；对加害于你的人行善；以及对一切遭遇泰然处之。这三种美德又孕育出另外三种更崇高的美德：不察觉他人诡诈孕育出爱；对加害于你的人行善带来和平；泰然处之带来温和。

4. 有四种美德能使灵魂纯净：沉默、遵守诫命、克己（在一切事上约束自己，使道路变得狭窄），以及谦卑的智慧。

5. 心灵始终需要以下四种美德：向神祷告，不断投靠祂；在神面前俯伏；不为任何人忧虑（无论他如何，都不要深究），以免论断他人；对情欲的诱惑充耳不闻。

6. 这四种美德如同高墙般守护着灵魂，使其得以从敌人的骚扰中安然喘息：仁慈、不发怒、长久忍耐，以及铲除一切萌生的罪恶种子；而抵御遗忘则能保全这一切。

¹⁹ ktatai ehthran。——在圣以赛亚的著作中，“ehthra”意指敌对势力，即魔鬼的群聚。获取它们即指招揽、吸引。

7. 四种美德在神面前帮助初学者：时刻受教、勤勉不懒惰、警醒不松懈，以及不自视过高（不自以为是）。

8. 有四件事会玷污灵魂：在城中游荡而不守眼目、与女子交好、与世间显赫之人结交，以及喜爱与血亲交谈。

9. 导致肉体中淫欲加剧的四件事是：睡得过足、吃得过饱、无意义的闲谈，以及装扮身体。

10. 有四件事会使灵魂蒙上阴影：憎恨邻人、贬低邻人、嫉妒邻人，以及对邻人抱怨。

11. 有四件事会使灵魂变得空虚（埃斯姆普特）：四处迁徙、沉迷娱乐、贪恋物质和吝啬。

12. 有四件事会加剧愤怒：给予与接受（交易）、固执己见、好教人，以及自以为聪明（的人）。

13. 有三件事人难以获得，而所有美德皆赖此而存：痛悔、为自己的罪孽哭泣，以及将死亡常存眼前。

14. 有三件事在灵魂尚未达到至高境界时便对其施加控制——正是它们使美德无法与理智共存：被束缚（对除上帝以外之物的执着）、懒惰与遗忘。遗忘与人战斗直至最后一口气，使人陷入无果；它比一切思绪都更强大，是万恶之源，也是人每时每刻在自己内心所创造之物的毁灭者。

15. 这就是新人的作为，也是旧人的作为！爱惜自己的灵魂、不愿毁灭它的人，会遵行新人的作为；而那些在这短暂时光中只求（肉体）安逸的人，则行旧人的作为，并毁灭自己的灵魂。——我们的主耶稣基督，在祂的身体中彰显了新造的人，曾说：“爱自己灵魂的，必丧失灵魂”（约12:25）：“凡为我的缘故丧失灵魂的，必得着灵魂”（太10:39）。祂是世界的主，祂拆毁了隔在两者之间的敌意之墙（以弗所书2:14），祂还说过：“我来不是要带来和平，而是要带来刀剑”（马太福音10:34），以及：“我来是要把火投在地上，我多么希望这火已经点燃了”（路加福音12:49）。也就是说，那些遵循祂圣洁教导的人，身上（切实地）拥有祂神性的火焰，因此，他们内心拥有属灵的利剑，用以斩断自己肉体的一切私欲。主赐予他们喜乐，说：“我将平安留给你们，我将我的平安赐给你们”（约翰福音14:27）。

16. 那些在今世竭力拯救自己的灵魂、并斩断自身私欲的人，便成了祂圣洁的羊群，作为献给祂的祭物。当祂以神性的荣耀显现时，祂将召他们到祂的右边，说：“你们这蒙我父赐福的，来承受那自创世以来为你们预备的国度。因为你们饿了，我就给你们吃”……等等。（马太福音25:34-35）看哪，那些在短暂的今世中舍弃自己灵魂的人，将在患难之时寻回灵魂，所得的赏赐远超他们所期待的。至于那些随从己意而行的人，固然在今世这个充满罪恶的时代保全了自己的灵魂；但他们被财富的虚幻所迷惑，不遵守神的诫命，妄想永远留在这个世上，因此在审判之时，他们被蒙蔽的羞耻将显露出来，他们将作为受诅咒的羔羊现身，并听到审判者那骇人的判决，祂将宣告：“（你们）这些受诅咒的人，离开我，进入那为魔鬼及其使者预备的永火中去。因为你们曾饥饿，却不给我吃……”等等。（41和42节）。那时，他们的口将被封住——当他们想起自己（过去和现在的）不仁慈与贫穷时，将无言以对。诚然，他们那时会说：“主啊，我们什么时候看见你饥饿……却没有服侍你呢？”（44）。但他将封住他们的口，说：“凡向这些信我的人中的一位行善的，就是向我行善了。”

17. 亲爱的弟兄们，让我们自省一下，我们每个人是否都按自己的能力遵行主的诫命：因为我们都有责任按自己的能力遵行这些诫命——微小的按其微小，伟大的按其伟大。那些将自己的礼物投入宝库的人虽然富有，但主却因那位贫穷的寡妇献上的两个小钱而更加喜悦，因为神看重的是我们的心意。因此，我们不要在心中给沮丧留地步（以为自己所能做的很少），以免因嫉妒（他人）而使我们与神隔绝，而是要按着自己的贫乏尽自己的本分。因为主既向会堂管家的女儿施了怜悯，使她复活；正如祂怜悯了那位在认识基督之前，已将全部家产花在医生身上的患血漏的妇人；正如祂因百夫长的仆人信靠祂而医治了他——祂也怜悯了那位迦南妇人，医治了她的女儿；正如祂使祂所爱的拉撒路复活，祂也因那贫穷寡妇的泪水，使她独生子复活；正如祂没有轻视用香膏抹祂脚的马利亚，同样也没有推开那位流着泪用香膏抹祂脚的罪妇；正如祂从船上呼召彼得和约翰，说：“来跟从我”（马太福音4:19），祂也呼召了坐在税关里的马太；正如祂为（其他）门徒洗脚一样，祂也为犹大洗了脚，毫不区别；正如祂曾差遣圣灵——那位安慰者——降临在使徒们身上，祂也同样以大能将圣灵降临在哥尼流身上；正如祂曾为保罗之故，在大马士革催促亚拿尼亚，说：“这人是

所拣选的器皿”（《使徒行传》9:15），祂同样在撒玛利亚为那位埃塞俄比亚太监的缘故，感动了腓力。因为祂不偏待人，无论大小、贫富，祂所寻求的是（良善的）意愿、对祂的信靠、遵行祂的诫命，以及对众人的爱。当灵魂离开肉体之时，这将成为其印记（其标志），正如祂吩咐门徒所说：“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了”（约翰福音 13:35）。

18. 祂所说的“众人便知道你们是我的门徒”，若非指右边和左边的圣灵，还能指谁呢？（届时），当仇敌看见与灵魂同行之爱的印记时，便会惊恐地退避，而诸圣灵却将与灵魂一同欢欣。亲爱的弟兄们，让我们竭尽全力，争取获得这样的印记，以免被我们的仇敌擒获。主说：“城造在山上是不能隐藏的”（马太福音 5:14）。祂所说的山，若非指祂那神圣的话语，还能指什么呢？亲爱的弟兄姊妹们，让我们怀着热忱与智慧，将我们的劳苦用于践行祂的话语，正如祂所说：“爱我的，必遵守我的诫命”（约14:23），愿这些劳苦成为我们那座坚不可摧、受保护的城堡，借着主的圣言，将我们从一切仇敌的手中保全，直到我们与祂相遇（站在祂的面前）。因为，若我们得着胆量，我们所有的仇敌都必四散奔逃，这全凭祂圣言的大能——那圣言就是那座山，从山上有一块石头，不用手就崩落下来，击碎了那由银、铜、铁和泥所成的四部分组成的金像，正如使徒所说：“要穿戴神所赐的全副军装，好叫你们能抵挡魔鬼的诡计；因为我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（弗6:11-12）。这四个首领就是那个由四个部分组成的偶像，即仇敌（仇敌的力量）。上帝的圣言摧毁了它们（这些首领），正如经上所记：那击碎偶像的石头变成了一座大山，充满了全地（但以理书 2:34,35）。

19. 弟兄们，让我们投奔祂（主）的庇护之下——愿祂成为我们的避难所，拯救我们脱离这四种邪恶的权势，使我们也能与祂所有的圣徒一同听见喜乐（或品尝、或听见祂那令人欣慰的话语），当他们从地极四方聚集在祂面前时，他们每个人都将根据自己的行为，听到属于自己的福分（即被赐予的福分，或具体赐予他的福分）。——祂那圣洁的名大有能力——与我们同在并坚固我们，——不让我们因遗忘仇敌（被仇敌引诱）而使心被迷惑，而是要凭我们的力量，使我们能为祂圣名之故，承受一切临到我们身上的事，好叫我们与所有蒙恩得享祂福乐的人一同蒙恩。荣耀、尊贵和敬拜都归于祂——圣父、圣子和圣灵，如今、永远，直到世代代。阿们。

8. 箴言

1. 阿瓦·以赛亚说：我有时觉得自己像一匹没有主人的马，四处游荡——凡是遇到它的人都会骑上去；当一个人放开它时，另一个人又会抓住它并骑上去。

2. 他又说：“我就像那样一个人，被仇敌抓住、捆绑，扔进泥泞的沟渠里；倘若他向他的主呼求，他们便用棍棒狠狠地打他，使他闭口不言。”

3. 他又说：“我就像一只被小男孩用绳子拴住脚的鸟：当（男孩）松开（绳子）时，那鸟立刻高飞，以为自己已经挣脱了；但当男孩拉紧绳子时，又把它拉回地面。我也是这样看待自己的，我想借此表达的是：无论如何，在最后一息之前，都不应向疏忽大意屈服。

4. 他又说：如果你借给某人东西后原谅了他，你就效法了耶稣的本性；如果你索回，就效法了亚当的本性；如果你索取利息，那甚至就不符合亚当的本性（显然是低于或违背他的本性）。

5. 当有人因你所做或未做的事而指责你时，若你保持沉默，便是顺应耶稣的本性；若你反问：“我做了什么？”，便不顺应祂的本性；若你逐字逐句地争辩，便是违背祂的本性。

6. 若你在履行礼拜仪式（leitorgias——祷告仪式）时，以谦卑之心，自认不配地进行，这些仪式便蒙神喜悦；但若在此时，你心中浮现出他人（此时）正在睡觉，或对（此事）漫不经心的念头，那么你的劳苦便是徒劳的。

7. 关于谦卑，他还说：它没有舌头，不会指责某人怠惰，也不会蔑视他人；它没有眼睛，不会察看他人的过失；也没有耳朵去听那些对灵魂无益的话，除了自己的罪过之外，它对其他一切都不关心，但它对所有人都是和平的，这是遵照上帝的诫命，而非出于某种友谊。无论谁，即使连续六天禁食，并为自己施加巨大的劳苦和诫命（功绩），若偏离了这条道路，他的一切劳苦都是徒劳的。

8. 他又说：若有人为自身所需购置某物，却在需要时找不到它，那他购置此物便是徒劳。那些自称“敬畏上帝”的人也是如此，当他们身处需要这种敬畏的境地时——例如，当他们不得不与某

人交谈时，此时却感到愤怒发作、肆无忌惮的失控，或是想要教导他人自己尚未达到的境界，或是讨好他人的冲动，或是渴望在人群中出名，以及其他各种情欲的显现——当他在这种时刻无法在自己内心找到对上帝的敬畏时，他的一切劳苦都是徒劳的。

9. 倘若我们的主耶稣基督没有首先医治祂降世所为之人的所有疾病，那么，祂或许甚至无法走到十字架上。在主道成肉身降临之前，人既瞎眼、又哑口、身瘫、耳聋、患麻风、腿瘸，更因种种违背自然之事而灵性死亡。然而，当祂施恩降临于我们时，便使死人复活，使瘸子行走，使瞎子看见，使哑巴说话，使聋子听见——并造就了一个脱离一切软弱的新人。随后，祂才被钉上十字架。与祂一同被钉的还有两个强盗，其中站在右边的那位赞美祂，并恳求祂说：“主啊，求祢在祢的国里纪念我”（路加福音23:42），而站在左边的那位却诽谤祂。——这就是其中的含义。在因懈怠而陷入迷茫之前，人的心智往往与敌对势力同流合污。当我们的主耶稣基督将祂从懈怠中拯救出来，使他重见光明并能清晰辨别一切时——他便能以此方式登上十字架，此时敌对势力便开始用恶毒的言辞诽谤他，企图借此使人的心志松懈，从而放弃修行，重陷往日的懈怠之中。这就是那两个强盗的寓意：我们的主耶稣基督将他们彼此分开，其中一人诽谤祂，企图使祂放弃自己的希望；另一人则不断恳求祂，直到听到：“你今日必与我同在乐园里”（路加福音23:43）。此人既夺得了乐园，如今也享用着生命树的果实。

10. 他再次谈到圣餐，说它被称为与上帝的联合。但如果我们被情欲所胜——无论是愤怒、嫉妒、讨好他人、虚荣、仇恨，还是其他任何情欲——那么我们就远离了上帝。我们与上帝的联合又在哪里呢？

11. 当你们举行礼拜（祷告仪式）时，若在礼拜结束后，心中仍被上述任何一种情欲所搅动，那么你们的一切劳苦都是徒劳的：上帝不会接纳它们。

12. 一位长老对他说：“为什么他们不推动（oy kroyoyysi）呢，父亲²⁰？”那位长老说：“当雨水降落在播种过的土地上时，土地就会结出果实；但如果土地没有播种，又怎能结出果实呢？”如果有人努力将不自然之物（即情欲）从心中驱除，那么它们便不再在他心中滋长。上帝希望人能在一切事上效法祂。祂降临人间并受苦受难，正是为了改变我们那已然僵化的本性，斩断我们的欲望，以及那占据我们灵魂的虚假认知。无言的动物保留了本性，而人却改变了本性。如今，正如牲畜顺服于人一样，每个人也应当为了上帝而顺服邻舍：因为主正是为此而来的。看啊，那些牲畜在多少方面都胜过你——你却倚仗着自己那虚妄的知识。因此，若我愿回归自然本性，正如牲畜既无自己的意志，也无知识，我也应当如此行，不仅对与我同在的人，也对与我为敌的人：因为这就是神的旨意。凡欲进入静室安息，不被敌意（敌人的力量）所侵扰（不成为其猎物）者，须在一切事上远离世人（对他们不操心，不介入他们的事务），以免责备任何人，不赞美、不辩护、不讨好、不宣扬其正确、不因任何事使他忧伤、不关注他的缺点、不在心中留存任何敌视他的尖刺般的念头，也不将自己的智慧浪费在不明事理者身上，更不将自己的意志耗费在愚昧之人身上。那时，你将认识自己，并明白什么对你有害。那些倚靠自己的义行、执着于自己意志的人，既无法逃脱敌意（敌人的诡计），也无法找到安宁，更无法看清自己所欠缺的。当他离开肉体之时，很难获得怜悯。而万事的终结，就是全心全意、竭尽全力地亲近上帝（思念祂、依附于祂，并致力于取悦祂），对所有人怀有怜悯之心，流泪并恳求上帝赐予帮助与恩典。

13. 关于教导邻人遵守神的诫命，他又说：既然我因自己的罪而处于悔改之中，我凭什么知道神已接纳了我，以致我可以对别人说：“去做这个或那个”？——因为人一旦堕落，便处于悔改之中。在你尚未确知自己的罪已得赦免之前，你无法获得（关于自己命运的）确凿保证。而这的标志在于：你所犯的罪中，没有任何一件事仍在你心中萦绕——或者，当有人向你提起这些事时，你甚至不记得曾有过这样的事，那么显然，神的恩典已临到你身上。倘若这些仍存于你心中，就当压制它们，并为此痛哭：因为恐惧、战栗和致命的折磨——若对此事漠不关心，直到你站在上帝的宝座前。——若有人求你教导他什么，而你甘愿舍弃性命，告诉他如何能从（压迫他的事物中）得释放，但他却再次来找你，说同样的话，却在你所教导的事上毫无进展，这显然表明他并未在行动中践行所受的教导。因此，远离他吧，因为他正在扼杀你的灵魂。对人而言，最伟大的事莫过于放下自己

²⁰ 并非推开——或许是指推开上帝恩典之门，以便祈祷能结出果实。

自以为合乎上帝的真理，而遵行那位按上帝旨意教导他之人的话语。看哪，这位神的仆人——阿瓦·尼斯特罗，他曾亲眼见过神的荣耀——尽管他的姐姐的儿子们与他同住，他却从未给他们下过任何命令，而是任凭每个人随自己的意愿行事，并不关心他们是好是坏。关于该隐和亚伯，人们也曾这样说：在还没有律法和圣经的时候，是谁教导他们做这做那的？（当然是上帝），因为如果上帝不教导人，人的劳苦便是徒劳。

14. 他又说：当有人对你说无益的话时，不要听从，以免他毁了你的灵魂。不要因顾虑他的面子，也不要因为害怕让他难过，就容忍他这样对你说，心想：“反正我心里并不接受这些。”不，不要这样想。你并不比上帝亲手所造的始祖更高尚——而恶言对始祖并无益处。快逃吧，不要听。但要留意，当身体逃离时，切勿想要记住（铭记于心）所说的话，因为即便你只听到一点点，恶魔也不会让那些话和你的所闻白白过去，而是会借此杀死你的灵魂。逃跑时，要逃到尽头。

15. 他又说：从我所见，（我推断）利益、荣誉与安宁会将人折磨至死。

16. 他又说：教导邻人，便是灵魂（脱离其本位）的堕落；而渴望引导他进入良善之境，则是灵魂的巨大毁灭。为何呢？每当你教导邻人：“做这个或做那个”时，就该这样思考自己：你就像拿着撬棍，为了修缮他的房屋，却在摧毁自己的家。

17. 他又说：“在圣洗礼后仍犯下罪过的心灵，真是可悲！”这样的人在忏悔期间无法对自身心无挂虑——无论是肉身跌倒（陷入肉体之罪），还是偷窃，或是陷入其他任何罪中，或是对某人投以情欲的目光，或是偷偷吃东西时东张西望以免被人发现，又或是当别人放下自己的施舍物²¹，你出于好奇查看了里面有什么——因为这样做的人是在羞辱耶稣。

18. 当时有人问他：“父亲，这事真的有那么重要吗？”——他回答说：“就像那个凿穿墙壁、被仇敌诱惑而拿走钱财的人一样，这个人也是被（同一位仇敌）诱惑的；因为战胜了那个人的，也就战胜了这个人——在小事上被战胜的人，在大事上也会被战胜。”

19. 即使一个人能行大能、施行医治，拥有全部知识，甚至能使死人复活，但一旦他陷入罪中，就不能对自身置之不理，因为他处于忏悔之中。同样，若他虽承担了许多（悔罪的）劳苦，但见有人陷于罪中，或处于懈怠之中，却贬低他——那么他的一切悔改都徒劳无益，因为他弃绝了基督的肢体，定他的罪，却未将审判权交给审判者——上帝。

20. 他又说：我们所有人仿佛都身处医所——有人眼睛疼痛，有人手部疼痛，有人长了疮疡，或是患有其他疾病。有时某些伤口已经愈合，但若吃了有害之物，它们便会再次裂开。处于悔改状态的人也是如此：当他谴责或贬低他人时，便再次破坏了自己的悔改。——在医院里因各种疾病卧床的病人中，如果有人因疼痛而喊叫，另一个人会说：“你喊什么？”难道不是每个人都在想着自己的病痛吗？同样，倘若我眼前的罪孽之痛清晰可见，我便不会去注视其他犯罪之人：正如躺在医生诊所里的病人，每个人都会小心避免食用可能使伤口溃烂的食物。

21. 唉，那不愿²² 避开一切罪恶的灵魂啊！她因那些嫉妒她、与她为敌的（仇敌）而饱受苦难。正因如此，她才需要极大的忍耐，并对一切心怀感恩。正如以色列民在埃及时，虽然大家吃喝无忧，却仍像奴隶一样为法老劳作。但当主差遣帮助他们——即摩西，让他将他们从法老手中解救出来，他们便遭受了沉重的劳役和令人痛心的苦难。尽管上帝降下了一系列灾祸给法老，摩西却仍不敢确信地宣告他们将脱离灾祸，直到时机成熟，上帝对他说：“我还要降下一场灾祸给法老，你要对他说：‘放走这百姓，否则我要击杀你的长子。’”这时，摩西终于鼓起了勇气。上帝对他说：“你要吩咐百姓，叫他们各人向邻舍，妇人向邻舍的妇人，借些银器、金器和衣服，把这些东西放在你们儿女的身上，去从埃及人那里搜刮财物。”（出埃及记 11:1,2）其中一些物品后来被用于建造会幕。

22. （此后，阿瓦）说道：长老们对此有如下论述。银器、金器和袍服，乃是为仇敌效力的感官；这话的意思是：若人不从仇敌手中夺回这些，使它们为上帝结出果子，上帝安息的幔子就不会降临在他身上；若他从仇敌手中夺回这些，并用它们为上帝结出果子，那么上帝的幔子就会降临在他身上。当会幕尚有缺欠时，云彩并未降临其上；但当它完全建成之后，云彩便降临了。后来建造的圣殿也是如此：只要其中尚有缺欠，云彩就不会降临；待圣殿完全建成，并将燔祭的血和脂油

²¹ Melotaron——米洛特——修道服（腰带），根据圣帕科米乌斯的规条，应由山羊皮制成。

²² 从言辞内容来看，似乎是指：愿意、打算、着手。但在帕伊西的著作中：是不愿意的。

带入其中，上帝闻到其馨香之时，云彩便降临在这座殿宇之上。也就是说，只要人尚未用尽全力、用尽心思去爱上帝，也未曾全心全意地依附于祂，上帝安息的庇护便不会临到他身上。

23. 他又说：如果理智在感官尚未停止软弱（受情欲支配）之前，就想要背负十字架，那么神的愤怒就会降临在他身上，因为他在尚未医治自己的感官之前，就着手做超出自己能力范围的事。

24. 倘若恶臭（情欲的恶臭）在你里面作祟，你却与之同情，并助长其根源，却未因内心病痛而为此忧伤，这便低于亚当的本性。

25. 倘若你的心战胜了罪恶，远离了滋生罪恶的根源，将地狱之苦置于眼前，并渴望让你的（唯一的）帮助者永远与你同在，不以任何方式冒犯祂，而是在祂面前哭泣着说：“主啊，拯救我是祢慈爱的作为——若没有祢的帮助，我自身无力逃脱仇敌之手；同时，你也要倾听自己内心的声音，以免令那位按上帝之道教导你的人伤心：这便是耶稣的本性——祂必保守你免受一切邪恶。阿门。

9. 给弃绝世界之人的诫命

1. 如果你已弃绝世界，并将自己交托给上帝以求悔改，切勿任由自己的思绪因往日的罪过而使你忧伤，仿佛这些罪过因此无法得到宽恕；但也不要忽视主的诫命，否则祂也不会赦免你往日的罪过。

2. 以下这些，你要遵守直至死亡，切勿忽视：不可与女子同食；不可与年幼者交好；年少时，除兄弟和阿爸之外，不可与任何人同睡一席——即便与兄弟或阿爸同睡，也要怀着敬畏之心，不可漫不经心；穿衣时，不可让目光游移。

3. 若有需要，可饮酒至三杯，但切勿因交情而违背此诫命。

4. 不要住在你曾得罪上帝的地方，也不要疏忽你的敬拜（祷告），以免落入仇敌之手。

5. 勉励自己研读《诗篇》——这将使你免受恶气（情欲）的掳掠。要憎恶肉体的一切恶行，——你的情欲便会得以平息。

6. 切勿在任何事情上衡量自己——如此你便能获得为自己的罪孽痛哭的自由。

7. 远离谎言：否则它会将对你的敬畏从你心中驱散。

8. 不要在众人面前敞开你的意念，以免使你的邻舍跌倒；但要向你的长老们敞开你的意念，好叫神的恩典遮盖你。

9. 勉励自己勤于手工艺——敬畏上帝之心便会与你同在。

10. 若你看见弟兄犯了不至于死的过犯（约翰一书5:16），不要贬低他，以免落入仇敌之手。

11. 要防备自己不要被曾经犯过的罪所掳掠，以免（你的罪）在你里面复发。

12. 要喜爱谦卑，——它必遮盖你的罪。

13. 不要偏袒，以免诡诈之念在你心中滋生。

14. 让你的心顺服你的长辈，神的恩典便会住在你里面。

15. 不要自以为聪明，免得落入仇敌之手。

16. 训练你的舌头说：“原谅”，谦卑便会降临于你。

17. 坐在自己的小室里时，要时刻关注以下三件事：手工劳作、灵修（诵读与默想）以及祷告。

18. 每日都要这样思量：“我在这世上仅剩今日可度”，如此便不会在神面前犯罪。

19. 饮食时切勿贪食，以免你以往的罪过再次滋生。

20. 无论从事何种劳作，都不要灰心（不要消沉），以免仇敌的蛊惑侵入你的内心。

21. 勉励自己研读圣经（阅读并默想上帝），上帝的平安很快就会临到你：因为正如城外一栋倒塌的房屋会成为恶臭之地，懒惰的初信者的灵魂也会成为各种不贞情欲的巢穴。

22. 勉励自己流泪地多祷告：或许主会怜悯你，将那罪恶的旧人从你身上剥去。

23. 与以下（事）为伴：劳苦、贫穷、游方、克制肉体的私欲以及沉默，因为它们能孕育谦卑，而谦卑能带来一切罪孽的赦免。

24. 我们的良善主——上帝大有能力，祂能赐给我们力量去认识（应尽之事）并付诸实践，使我们能与那些遵守祂诫命的圣徒一同蒙受恩典。阿们。

10. 另一段话（致背弃信仰者）

1. 神向圣使徒彼得显明，不应将任何人视为污秽或不洁（使徒行传 10: 15）。既然他的心已被圣化，那么在祂面前，每个人都成了圣洁的。至于那些心中充满情欲的人，在他们眼中无人是圣洁的；他们因心中所怀的情欲，便以为所有人也都如此。即使有人告诉他某人是好人，他也会立刻在心里为此动怒。因此，你们要谨防不仅用口舌，更要在心里贬低他人。

2. 只要人还不反省自己，他心里就以为自己是上帝的朋友。但一旦从情欲中解脱出来，他便因自知与上帝相距甚远，而不敢在上帝面前抬眼望天。

3. 有个人有两个仆人，他派他们去自己的田里收割小麦，吩咐每人每天要收割七捆（类似于十字形堆或成堆的麦束）。其中一人竭尽全力想要完成主人交代的任务，却未能如期完成，因为这项工作超出了他的能力范围；另一人则对成功不抱希望，在沮丧中自言自语道：“谁能在一天内完成这样的工作？”于是他轻视了（主人的命令），对这事置之不理，直接躺下睡觉——时而打哈欠，时而入睡，时而像门轴转动般在床上翻来覆去——就这样白白虚度了一整天。到了傍晚，他们回到主人那里。主人审视了两人，虽然勤勉的仆人未能完全完成所受的差事，但他仍认可了他的表现（值得称赞），而将那个懒惰的怠慢者逐出了家门。我们也应当如此，无论在何种劳作中都不要气馁，无论遭遇何种苦难，都要竭尽全力，全心全意地工作。我坚信，上帝会将我们与祂的圣徒们一视同仁地接纳。

4. 每个人都应当在上帝面前频频祷告，在心灵与身体上保持极大的谦卑，不要自以为行了善事，无论在何种事上都不要轻信赞美，也不要因责备而心生不快，要铭记自己的罪过，对仇敌保持内心平和，不允许任何刻薄的话语从口中说出，无论是为了责备他们，还是在亲友面前。

5. 总而言之，修士应当关闭灵魂的所有门户，守护自己的所有感官，以免灵魂因此堕落，并远离那些向他传送世俗言论的人。那些满足于自身罪孽（即意识到并为之痛悔，而不对他人罪孽抱有好奇之心）的人是有福的。

11. 关于芥菜籽

（其中）蕴含着关于芥菜种的奥秘，正如教父们所言，旨在（激励我们）根据相关经文来探究其含义：“天国好比一粒芥菜种，有人拿去种在自己的田里；虽然它比一切种子都小，但长起来之后，却比一切草都大，甚至成为一棵树，以致天上的飞鸟来栖息在它的枝条上。”（马太福音 13: 31, 32）芥菜籽就是这样，它的美德也是如此！（主在阐明这些时）希望人能在一切方面效法它（即效法祂关于它的所有教导）。祂说它“是所有种子中最小的”，以此教导我们谦卑——要使自己低于任何人；（说）它已完全长成，则提醒我们当有温顺和长久忍耐；它呈火红色，——则提醒我们保持纯洁，使肉体毫无污秽；其内里苦涩，——教导我们憎恶情欲，因为追求平安的人必尝苦涩；若不细嚼研磨，便无法体会其甘美滋味，这象征着因肉体的匮乏而产生的苦难（肉体因匮乏而产生的怨恨）；当有人研磨它时，它会刺痛眼睛，——这提醒我们行为（或苦修之劳）的艰辛；人们用它（从中制成的芥末）涂抹坏死的肢体，以免它们腐烂。让我们领悟其意义，并遵循其特性——将受损的肢体涂抹上它，以免腐坏或生蛆。因为这正是道成肉身，是在自己里面体现主耶稣，要竭尽所能，效法芥菜籽的特性来调整自己，为祂而活，并自我省察：我们是否属于那粒芥菜籽，——是否源于它的本质及其谦卑之心，是否源于它被研磨成粉的状态，是否源于它的苦涩，是否源于它的滋味。——而上帝的恩典，就是要按祂的旨意，赐给我们力量去成就这一切。愿祂的荣耀——圣父、圣子、圣灵的荣耀——直到永远。阿们。

12. 关于葡萄酒

1. 葡萄酒圣礼。（它象征）人类本性（或人），渴望与上帝相遇（取悦上帝），并为此在纯洁中完整地履行自己的职责，以便上帝欣然接纳他（的作为）。

2. （盛装葡萄酒的）器皿须经适当涂沥青处理。这象征着身体的纯洁，其每个肢体都健康（且纯净），远离可耻的情欲；因为沉溺于任何（肉体的）情欲之人，皆无法侍奉上帝。

3. 正如无法将酒倒入未完全涂上松脂或带有裂缝的器皿中一样，我们若心中存有仇恨与敌意，也无法取悦上帝。让我们自省（是否存在这些情绪），因为它们会阻碍人进行悔改。

4. 酒在酿造之初会翻腾。这象征着初信者的状态，他们会心浮气躁，直到成熟稳重。

5. 若不加入适量的石膏和酵母，酒就无法酿成（真正的酒）。同样，初学者若不从属神的长老那里接受酵母，且长老们不指明道路（并引导他前行），直到神亲自赐予他洞察力，就无法凭己意取得进步。

6. （葡萄酒）要留在屋内（酿造之处），直到沉淀完毕。同样，若没有静默、苦修以及一切合乎上帝的劳苦，初学者就不可能达到（稳固的善心境界）。

7. 若将葡萄酒与谷粒或树枝混在一起，它就会变酸。同样，初学者若在血亲之中，或在那些不与他们同心同行、不与他们一同修行的其他人中间徘徊，就会失去从属神之父辈那里继承的品性。

8. 人们会在酒上覆盖泥土，以免其挥发变质。同样，初学者若不能在一切事上保持谦卑，他的一切劳苦都将徒劳无功。

9. 若频繁品尝葡萄酒，酒会散去气味，失去原有的风味。那些常将自己的事张扬于人的，往往也会遭遇同样的情况，因为在这种情况下，虚荣心会毁掉他的一切作为。

10. 若将盛酒的器皿敞口放置，令人厌恶的蚊虫便会毁坏酒。同样，多言、玩笑和闲谈（也会破坏年轻修士们的好心情）。

11. 若将酒置于风中，便会毁坏其色泽与风味。同样，骄傲也会毁掉人的所有成果。

12. 人们将酒藏在酒窖中，并严严实实地盖好。同样，在一切事务中，沉默与不自以为是（也隐藏并庇护着上帝的劳苦者）。若没有这种沉默与不自以为是，人便无法保全自己的劳作。

13. 人们对酒所做的一切，都是为了让酿酒者满意——他才会为自己的成果而欢喜。——人应当做这一切，直到他的作为在神面前蒙悦纳为止。

14. 正如若不打开酒瓶品尝，便无法相信那酒究竟如何；同样，人在未站在神面前，且神未认定其作为完美之前，绝不能在心中滋生狂妄，也不应为自己感到无所畏惧。

15. 正如器皿若开始渗漏，酒会在主人尚未察觉之前便流淌到地上——若主人疏于看管；同样，任何微小而微不足道的（不当的）行为，若人疏于防范，也会毁掉他的果实。

16. 因此，我的弟兄们，让我们竭尽全力，远离一切对我们有害的事物——愿主的慈爱与恩典使我们在那日得以坦然地说：凭着我们的软弱，我们竭力遵行良心所指引的，但力量（为此）是祢的，仁慈、帮助、庇护、宽恕与忍耐亦是祢的。因为我算什么呢？至今我仍身处恶人之手，是祢将我从他们手中拯救出来，而我一无所有可献给祢。我满身罪孽，不配领受祢的恩赐，但祢却使我免于仇敌之手。祢是我的主，也是我的神。荣耀、慈爱、庇护、帮助和权能，都归于祢，直到永永远远。阿们。

13. 论那些奋力拼搏并圆满完成（壮举）的人

1. 以下是主耶稣在被钉十字架之前所行的神迹。“你们去，把所看见、所听见的告诉约翰：瞎子看见，瘸子行走，痲疯病人得洁净，聋子听见，死人复活，穷人得福；凡不因我跌倒的，就有福了。”（路加福音 7, 22, 23）²³。

2. 因此，主耶稣行了许多神迹。（但我们应当知道，除了字面意义之外，每一个神迹都蕴含着寓意。）所谓“瞎子看见了”，其含义是：专注于今世希望的人是瞎眼的；若他弃绝今世希望，将目光投向所盼望的永恒，便算看见了；同样：“瘸子行走”，其含义如下：渴慕神却又喜爱心中属世的思虑者，便是瘸子；但若他弃绝这些思虑，全心爱神，便能行走正直。同样地，还有一句：“聋子能听见”，其含义是：心神涣散（沉溺于娱乐）的人是聋的，因为他的注意力被外在事物俘虏，且遗忘了应尽之事；倘若他从一切事物中抽身而出，便能听见。还有这句话：“痲疯病人得洁净”，其含义是：摩西律法中写道：不可让不洁净的人进入主的殿，即那些对邻舍怀有敌意、憎恨、嫉妒或谴责之心的人；若有人弃绝这些，他便会变得洁净。

3. 因此，当瞎子重见光明，瘸子能够行走，聋子能够听见，痲风病人得以洁净时，那个因疏于修持而在道德败坏中（即由此所指的道德败坏）如同死人一般的人，便得以复活并焕然一新，随

²³ 约翰——即为主耶稣施洗者——接受了此处所描述的观点，因为受洗者必须向施洗者坦白自己的所作所为。

后便通过自己的感官——这些感官曾因缺乏圣洁的美德而贫乏——向世人宣告：他已重见光明、能够行走、能够听见，并已得洁净。你应当向为你施洗的人呈现这样的称义。

4. 洗礼的真谛在于：以谦卑与沉默来承受肉体的苦难（肉体的苦难）。因为经上关于约翰的记载是——他的衣服是用骆驼毛做的，腰间束着皮带，他在旷野中（马太福音3:4）。这就是受苦的标志。它首先洁净人，若有人努力追求，便能获得它；当人将其据为己有时，便为自己开辟了登上十字架的道路（十字架是未来不朽的象征），在此之前，他先封住了法利赛人和撒都该人的口（撒都该人象征着不信，而法利赛人则象征着狡诈、虚伪和自负），正如经上所记：“*从那日起，再没有人敢向他问那事了*”（玛22:46）。

5. 最后，主差遣彼得和约翰去预备逾越节的筵席。这象征着：当心灵意识到自己一无所有时，便会为永生做准备，将自己的感官凝聚在一起，使之成为一个整体，通过领受来自主的圣餐来滋养它们。

6. 此外，耶稣祷告说：“*倘若可行，求祢叫这杯此刻从我这里过去*”（马太福音26:39）——这话也是对我们说的。因为当心灵渴望登上十字架时，就需要大量的祷告和眼泪，以及全然将自己交托给上帝，求祂的仁慈施予帮助，使这仁慈成为他的坚固堡垒和守护者，直到祂将他提升至圣洁且永不枯竭的更新之中，因为在十字架的时刻，危险是巨大的。因此，他在祷告时需要彼得、约翰和雅各与他同在，他们分别代表：坚定的信心、因盼望而刚强的内心，以及对上帝的爱。

7. 这就是那位至高主、我们所爱的上帝耶稣——祂曾为我们成为一切的榜样——为我们所经历之事的意义，正如使徒所言：“*使我认识祂，并祂复活的大能，以及祂受苦的团契，效法祂的死，好叫我也能达到死人复活的地步*”（腓3:10-11）：——祂为我们尝过的苦胆，激励我们铲除内心的各种邪恶私欲（并闭紧口舌），不让其中任何一种从身体中涌出并付诸行动；祂为我们尝过的“醋”，激励我们扼杀一切任性与虚妄的叛逆；“*唾沫*”，即他们为我们向祂吐唾沫，激励我们压制一切讨好人的心，以及对今世荣耀的一切渴求；“*荆棘冠冕*”，即他们编织并戴在祂头上的，激励我们忍受责难，即便是时刻不断的责难，并泰然承受一切责备；那为我们击打祂头部的“*芦苇杖*”，启发我们始终戴着谦卑之盔，扼杀一切来自仇敌的骄傲；主耶稣在被钉十字架前遭受“*鞭打*”的遭遇，启发我们不将任何人的辱骂与羞辱放在心上；“*他们拈阄分他的衣服*”，而他自己却泰然自若——这激励我们在登上十字架之前，要鄙视一切世俗之物，正如使徒所言：“*你们曾欢欢喜喜地接受财产被掠夺，因为知道在天上为自己存留了更美的产业*”（希伯来书10:34）。

8. 人必须做到这一切，才能登上十字架。如果你不凭自己作为人的力量，效法祂所行的，你就无法登上十字架。当那些心肠刚硬之人为了我们的救赎将祂钉在十字架上时，正是第六时辰，这给我们树立了榜样，要我们以力量武装自己，抵御一切沮丧与怯懦，直到罪孽消亡——正如经上所记，祂借着十字架消除了仇恨。当第九时辰来临时，耶稣以洪亮的声音呼喊：“*以罗伊，以罗伊，利马撒巴腓*”（马太福音27:46）——这给我们树立了榜样：在耐心地承受对抗情欲的痛苦磨炼，直至情欲熄灭之后，我们终将怀着谦卑的勇气，大胆地向神呼求。祂在日头昏暗之后将自己的灵交托了——这向我们表明：若心灵能从对这可见世界的一切盼望中得释放，这便是罪在你里面已经死亡的标志。圣殿的幔子从上到下裂为两半——这象征着：若心灵（从情欲中）得释放，那隔在心灵与上帝之间的屏障便会消逝。坟墓的石头崩裂，坟墓敞开——这向我们预示：当那（对罪的）死亡在我们里面实现时，当一切重担、盲目以及一切与灵魂相悖之事都被消除时，那些曾已死亡并结出死亡果实的感官，便会复苏，不可战胜地复活。祂被裹在香气扑鼻的洁净细麻布中——这象征着，在那种死亡（即罪的死亡）之后，圣洁便被包裹起来，并由不朽安息其中。祂被安放在一个崭新的坟墓中——那坟墓此前从未安放过任何人——并在入口处滚了一块大石头堵住，这象征着：当心灵从一切束缚中解脱并进入安息时，便已进入另一个崭新的时代，以崭新的智慧领悟其中毫无朽坏之物，并思索那不朽之事。——此外，“*哪里有尸体*”（尸身），“*哪里就有鹰聚集*”（路加福音17:37）。——祂在父的荣耀中复活，升天并坐在“*至高者右边*”（希伯来书1:3），——这正是我们的榜样，正如使徒所言：“*你们若与基督一同复活，就当寻求在上面的，那里有基督坐在神的右边。你们要思念上面的事*”，（a）“*不要思念地上的事，因为你们要死*”（歌罗西书3:1-3）。

9. 祂那尊贵、施恩的名，曾是圣徒在一切事上的榜样，必有力地为我们软弱之处代求，并因我们的贫乏，赦免我们的罪，使我们也能与所有配得恩典的人一同蒙恩。阿们。

14. 哀叹之行

1. 唉，我真可怜，我真可怜。——我尚未从地狱中得释放！那些将我拖入地狱的，仍在我的里面结出果子，地狱的一切作为都在我心中运行；那些将我投入火中的，仍在我的肉体中作工，企图结出地狱的果子；我尚未知道，从这里将往何处去；正道尚未为我预备；我仍未摆脱那些盘踞在空气中的（黑暗势力）的影响——它们因我内心的恶行而阻挡我的去路；我尚未看见那位前来拯救我脱离它们的救主，因为它们的恶毒仍在我的里面结出果实；我尚未看见在我与审判者之间有谁大胆地为我辩护；尚未有人为我作证，表明我不配受死；我尚未脱离作恶之徒。

2. 恶人被囚于牢狱中并不欢喜，被铁链捆绑无法随心所欲，被囚于枷锁中无法教导他人，在痛苦的劳役中不曾体验过安宁，被捆绑在枷锁中无法享用美食，也不再图谋行恶，因为他已犯下种种罪孽，而是怀着撕心裂肺的悲痛，为自己的一切恶行以及即将降临的种种折磨而哀恸，并坦言道：“是的，我罪有应得。”

3. 那个时刻思量自己最终归宿如何，并预见因自身罪孽而应得的折磨的人，无需费力便不会在心中谴责他人；对（即将到来的）折磨的忧虑蚕食着他的心；这苦涩——唉！始终是他内心隐秘教诲的主题；他不会鼓励他人不要气馁；对食物的担忧不在他的关切之列；他承认那些对他施以仁慈之人的恩惠，但因悲伤而无法从中体会到喜悦，因为他以各种方式犯了罪²⁴；对于诽谤他的人，他不以愤怒回应，而是忍耐地承受痛苦的劳苦，说：“我配得这些”；牙齿的嘲笑（《西拉赫》19:27）已远离他；他在呻吟中摇动头颅，忆起那他终将站在其前的审判宝座；当听到（他人的）言语时，不言“好”或“坏”；无论言语是好是坏，他的耳朵都不接受；因折磨他的疾病，他的眼睑流淌着泪水。若他出身于高贵的家庭，便会更加悲伤，因为想到在法庭上被定罪时，那些目睹他受审的人面前将蒙受的耻辱。他心中想着为他预备的审判，便不再在意周围的人是好是坏。若有与他有关联的其他人，他也不理会他们，也不与他们商议接下来该怎么做；因为每个人都背负着自己的重担，正被拖向死亡。他的面容阴沉。没有人敢为他辩护，因为害怕遭受酷刑。他自己坦承所作所为，并承认自己因所犯的罪行理应受到审判。

4. 我还要在无辜的迷醉中沉沦到何时？面对如此境况，我还要漫不经心到何时？我心之刚硬使我的双眼干涸——而因虚妄的忧虑所致的迷醉使我的头脑干涸，我心中的执念更使我陷入忘我之境，直至心智蒙蔽。肉体的困苦将我束缚，而绝望（绝望）不断折磨着我，使我想要放弃（生命）之路。我没有结交过一位能为我说话的朋友，也没有任何礼物可以送给我的同胞。关于我恶行的消息，使他们无法接纳我。若我向他们求助，他们便不理睬我，因为他们看见我尚未从（道德上的）疾病中解脱出来，也未能以敞开的心向他们恳求（林后6:11）。

5. 我罪孽的刺尚未不断刺痛我的心（即尚未对罪孽产生痛苦的痛悔）。我罪孽的重担尚未压在我身上（没有以其沉重压垮我，我未感受到罪孽的沉重）。我尚未完全领悟那烈火的威力，否则，我本会竭力避免坠入其中。耳边传来声音，说地狱正等待着我，因为事实上我尚未洁净自己的心。我身上的伤口已变得危险，但尚未恶化到需要寻求医治的地步。我向世人隐瞒了箭伤，也无法忍受让医生触碰它们。他建议我在伤口上敷药（或贴药膏），但我心志不坚，无法忍受它们的刺激。这位医生心地善良，并不向我索要报酬，但我的懒惰使我无法前去求诊。他亲自来为我治病，却发现我正在吃那些会腐蚀伤口的毒物。他恳求我从今以后停止（食用此类食物），但它们的美味却诱惑着我的心。每当我吃下后，我便感到懊悔，但我的悔意并不真诚。医生派人给我送来食物（说）：“吃吧，为了恢复健康，”但恶习却让我无法接受它。——这一切的结局，——我不知该如何是好？

6. 所有认识我的弟兄们，请与我一同哀哭，愿那超越我力量的帮助临到我，并掌管我，使我配得成为祂（我的主）的门徒：因为祂的大能存到永永远远。阿们。

²⁴ 这段话有些晦涩。拉丁文省略了这一条。帕伊西如此翻译：对那些与他同受恩典的人，恩典便存在；他们因悲伤而不知其滋味，因为他们以各种方式犯罪。

15. 论弃绝世界

1. 亲爱的弟兄们！我们要谨慎自守，“因为这世上的时候已经不多了”（林前7:29）。若有人只顾肉体，便无法顾念灵魂。正如无法一只眼望天，另一只眼望地一样：人的心思也不能既顾念属神的事，又顾念属世的事。凡在你离世之后无益于你的，你都不该为之操心。

2. 要时刻铭记，无论你做何事，上帝都在注视着你。要时刻铭记，无论你心中有何意念，上帝都看得见。

3. 凡你在人前羞于做的事，就当羞于在暗中（心中）思量。正如凭果实可辨树木，心灵亦凭其凝视之物（即目光所及之处）来认识自己的意念；而有理性的灵魂，亦凭其凝视之物（即心灵所专注之事）来认识自己。

4. 只要罪恶还在吸引你，就不要自以为是无欲无求的。那些蒙赐（脱离情欲的）自由之人，早已不再思念自己曾违背本性所做的事。因此，只要你还在冒犯你的主，就不要自以为是自由的，因为只要你的心还贪恋世上的任何事物，自由就不会降临。

5. 要像对待上帝的圣殿一样珍视你的身体——要像即将复活并向上帝交账的人那样珍视它；要敬畏上帝，因为你必须向祂交代所做的一切；正如当你的身体受伤时，你会悉心医治它，同样也要确保它在复活时能保持无欲无求的状态。

6. 每天在向上帝献上祈求之前，先审视自己战胜了哪种情欲。

7. 正如土地若无种子和水分便无法结出果实，人若无谦卑之心和身体的劳苦，便无法悔改。

8. 当气候宜人时，种子便会开花结果；同样，当人的心思专注于遵守诫命时，他也会通过诫命而绽放。这便是对上帝的信仰与敬畏，以免冒犯自己的良心。

9. 倘若你在自己的小室中坐着时，心中滋生了淫欲的甜美，务要警醒，抵挡自己的意念，免得它引诱你。要努力提醒自己：上帝正垂听着你，你心中所思所想的一切，在祂面前都是敞开的。因此，你要对自己的灵魂说：如果你因那些与你一样的罪人而感到羞愧（并努力不让他们在你犯罪时看见你），那么在聆听你内心隐秘之处的上帝面前，你更应该害怕犯罪。通过在心中进行这样的思考，对上帝的敬畏将在你的灵魂中得以恢复——如果你顺从这种敬畏，你就会在情欲面前坚定不移，不再受情欲的摆布，正如经上所记：“*倚靠耶和华的，好像锡安山；住在耶路撒冷的，永不动摇。*”（诗篇124:1）

10. 相信离世后将面临审判的信徒，无论在何事上都不可论断邻舍，因为他必须向神交代自己的一切行为，正如经上所记，我们必须“*站在基督的审判台前，叫各人按着自己用身体所行的，或善或恶，受报*”（林后5:10）。

11. 相信圣徒有天国的人，即使在微小琐碎之事上，也会竭力保持自己（纯洁无瑕），以便成为蒙拣选的器皿，因为经上记着说：“*天国好比网撒在海里，聚拢了各样鱼。网一满，就拉上岸，坐下来，把好的收在器皿里，把坏的丢弃了*”（玛13:47-48）。

12. 相信自己的身体将在复活之日按其本性复活的人，应当爱惜自己的身体，并将其从一切污秽中洁净出来；因为经上记着说：“*祂要按着祂大能的作为，将我们这卑微的身体改变形状，使它与祂荣耀的身体相似*”（腓3:21）。

13. 凡心中有爱神之情的，世上没有任何事物能将他与神隔绝，正如经上所记：“*谁能使我们与神的爱隔绝呢？是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危难吗？是刀剑吗？*”（罗马书8:35）。

14. 神大有能力，使我们也能与那些因世上任何事都不曾与基督的爱分离的人同列，好叫我们与他们一同借着我们的主耶稣基督的大能得蒙恩典；因为荣耀归于祂，与无始的父和赐生命的圣灵同在，如今、直到永远。阿们。

16. 论那渴望事奉上帝之灵魂所享有的喜乐

1. 首先，我以敬畏上帝之心向你问候，并恳求你：要像上帝所喜悦的那样成为完全的人，以免你的劳苦徒劳无功，并使上帝能喜悦地从你那里全然接纳你的劳苦。商人若获利，便会欢喜，全然不计较所付出的辛劳，因为他深知（这些劳苦是何等有益）；娶妻之人，若妻子能使他安宁并善加照料，他便会为她心生喜悦，在一切事上都倚靠她；参军者，若为君王不畏死亡而作战，最终获

得桂冠，便因这样的成功而欢喜。这便是这将要消亡的世间之事，行这些事的人，在其中获得成功时便欢喜。那么，你认为，那些开始为上帝劳作并成功完成这项事业的人，其灵魂将获得怎样的喜乐呢？当他离开这个世界时，他的这份功绩将使天使们因看见他已从黑暗权势中得释放而与他一同欢喜。因为当灵魂离开肉体时，天使们会降临迎接；而所有的黑暗势力也会出面阻拦，企图擒获她，并搜寻她身上是否还残留着属于它们的东西。那时，并非天使与它们搏斗，而是灵魂所行的善行如城墙般护卫着她，保护她免受它们的侵害，不让它们触及她。当灵魂的善行取得胜利时，天使们便走在它前面歌唱，直到它满怀喜乐地呈现在上帝面前。在那一刻，它便忘却了世间的一切事务和所有的辛劳。

2. 让我们运用自己的力量，在这短暂的时光里善加劳作，（保持）自己的行为远离一切邪恶，以便我们能从那些要迎击我们的（黑暗）诸侯手中得救，因为他们邪恶且无情。凡身上毫无他们痕迹的人是有福的：那人的喜乐与欢欣、安息与冠冕——皆无穷无尽。至于世间万物皆是虚幻，无论是经商、婚事，还是我先前所提及之事。我亲爱的弟兄啊！让我们在神面前以眼泪凝聚力量；或许祂的恩典会怜悯我们，赐予我们力量，使我们所行的善行能战胜那些（在离开肉体后）要迎战我们的邪恶首领。

3. 让我们以坚强的心（不自怜）照顾好自己，并培养对上帝的渴慕，当恶意向我们袭来时，这种渴慕将拯救我们脱离它的魔掌。让我们热衷于关爱穷人，这样当贪财之灵向我们袭来时，这将拯救我们脱离它。让我们与所有人——无论尊卑——和睦相处，因为当仇恨（之灵）迎面而来时，和睦将使我们免受其害。让我们爱所有人如兄弟，心中对任何人都不存丝毫敌意，也不以恶报恶；这将使我们免于嫉妒，当嫉妒向我们袭来之时。让我们在一切事上都怀有谦卑的智慧，包容邻人的言语，即使他责骂我们或贬低我们：这将使我们免于骄傲，当骄傲向我们袭来之时。当他人诋毁邻人时——无论他是谁——都要维护他的尊严，不让他因我们的看法而受贬低；这样，当诽谤临到我们时，我们便能免于受其害。我们要轻视世上的利益与荣誉，以便在嫉妒临到我们时，能免于受其害。让我们将舌头训练在神的教导、真理和祷告上，这样当谎言迎面而来时，这便能保护我们免受其害。让我们从心中和身体中清除情欲，这样当污秽迎面而来时，我们便能摆脱它。——当灵魂离开身体之时，这一切都会企图将其掳去；但若灵魂曾积蓄美德，美德便会助其一臂之力。

4. 智慧之人中，谁不愿将自己的灵魂献上受死，以此摆脱这一切呢？因此，让我们竭尽所能去行，我们主耶稣基督的大能必将帮助我们的谦卑。祂知道人不过是卑微的受造物，便赐予他在肉身中——直到最后一口气——悔改的机会。愿你心中唯有一个念头——归向神，好叫祂保守你。——不要理会世上的福乐，仿佛可以指望它们一般——好叫你能得救。你将舍弃并远离这世上的一切；你为上帝所做的一切，将在患难之时为你带来美好的盼望。

5. 厌弃世上的言语，你的心便能看见上帝。喜爱常常祷告，你的心便得蒙光照。不要喜爱懒惰，免得你在复活之日与义人同在时后悔。谨守你的舌头，你的心便得蒙光照。不要喜爱懒惰，敬畏上帝的心便会住在你里面。今日要以慷慨之心施舍给有需要的人，以免在圣徒及其善行面前蒙羞。要憎恶对美食的贪欲，以免亚玛力人阻挡你的道路。不要匆忙完成你的礼拜（祷告规程），以免被野兽吞噬。不要沉迷于酒至酩酊大醉，以免失去上帝的喜乐。要爱信徒，借着他们获得恩典。要爱圣徒，让他们的热忱引领你。

6. 铭记天国，好让对它的渴慕一点一点地吸引你。思念地狱，好使你憎恶其中的作为。每天早晨醒来时，要记起你将向神交账每一件行为，切勿在祂面前犯罪，这样祂的敬畏便会存于你心中。预备自己迎接祂，你便能成就祂的旨意。每天在此反省自己有哪些不足，这样在临终的危难时刻，你就不会陷入困境。让弟兄们看见你的行为，你的热忱将使他们受感。每天省察自己，看你战胜了哪种情欲——但切勿过分自负，因为那全是上帝的恩典与大能。——在最后一口气吐出之前，切勿自以为是忠信的。——不要自以为是，仿佛你很善良，因为你无法将自己托付给仇敌。——只要你还活着，就不要倚靠自己——直到你超越一切黑暗的权势。

7. 弟兄啊，要警醒，抵挡那给人带来忧伤的灵，因为它设下许多陷阱，直到使你精疲力竭。若你看见自己立在神的旨意中，那因神而生的忧伤便会带来喜乐。谁对你说：“你该往哪里逃？”你尚无悔改之心；那人来自仇敌一方（才如此说），意在诱使人放弃过节制生活的决心。而因神而生

的忧伤不会以压倒性的重担压垮人，而是对人说：“不要害怕，再回到神那里去”，因为祂知道人软弱，便赐给他力量。

8. 要有明辨是非的心；当思绪涌现时——它们便会在你心中变得轻松。谁若惧怕这些思绪，它们便会以其沉重之势使人松懈。惧怕（敌对）影响的人，显明了他对上帝缺乏信心。

9. 不自高自大，自视为无知之人，这表明此人不会纵容情欲随其意愿行事，而是遵行上帝的旨意。而渴望在众人面前发表言论的人，则显明他心中没有对上帝的敬畏。对上帝的敬畏是灵魂的守护者和帮手，是内在主宰（心灵）的守护者，能消灭它的一切敌人。

10. 追求上帝荣耀的人，会竭力将污秽驱逐出自己。明智地照顾自己能遏制情欲，因为经上写着：“智慧人必得着眷顾”（箴言17:12。“明智之人必得眷顾，愚昧之人却思虑邪恶。”患病者方知健康之可贵。受加冕者之所以受加冕，是因为他战胜了君王的敌人。有情欲，亦有美德。但若我们消沉（懒惰），显然我们便如同叛徒。心灵的勇气是灵魂的助力，仅次于上帝；正如沮丧（懒惰）是邪恶的帮凶。渴望获得美德之人的力量在于：即使跌倒，也不要气馁，而是重新承担起（关于救赎的）责任。美德的工具就是带有理智的体力劳动。情欲的滋生源于懈怠。不谴责邻人，是明智者作战的屏障；而谴责邻人，则会在无知中摧毁这道屏障。谨言慎行，显明此人属于勤勉之列；而言语放纵，则意味着他内心缺乏美德。以理智施行的施舍，能生出对财富的蔑视并引导人走向仁爱；而吝啬则意味着此人内心缺乏美德。仁慈孕育纯洁；而享乐（在娱乐和享乐上的挥霍）则滋生情欲，冷酷无情则引发愤怒。厌恶享乐是心灵的壮举，而节俭是身体的壮举。沉迷享乐是灵魂的堕落，而明智的静默则是灵魂的救赎。沉溺于睡眠会扰乱体内的情欲，而适度的警醒则是心灵的救赎。过度的睡眠会使心灵臃肿，而适度的警醒则能使其精炼。与其在闲言碎语中保持清醒，不如在静默中保持理智地入睡。哭泣能不费吹灰之力地驱除一切恶行（kakias）。宽恕（不伤害、不伤害）邻人的良知，会孕育出谦卑的智慧。世人的荣耀会一点一点地滋生骄傲。对宽裕的喜爱（不愿因匮乏而受束缚）会驱散智慧，而节制则能平息情欲。对美食的贪欲会轻易地激发欲望。装点身体是灵魂的毁灭，但在敬畏上帝的心态下照料身体却是好的。

11. 关注上帝的审判会在灵魂中孕育敬畏，而践踏良知则会将美德从心中连根拔起。对上帝的爱驱散懈怠，而无所畏惧则会助长懈怠。若能明智地保持沉默，谨言慎行，便能使心灵向神飞扬；而多言则会滋生沮丧（懒惰）与神志恍惚（manian）。向邻舍顺服自己的意志，表明心灵以美德为念；而在与邻舍的交往中固执己见，则显出无知。在敬畏（上帝）中受教，能使灵魂免于情欲的侵扰；而谈论世俗之言，则会蒙蔽灵魂，使其远离美德。贪恋物质会扰乱心智与灵魂，而舍弃一切则能使它们焕然一新。若因不愿吐露心念而保持沉默，则表明你追求世间的荣誉及其可耻的虚荣；而那些敢于（不惜牺牲自我）在长老面前坦陈心念的人，则能将这些心念从自己身上驱散。

12. 那没有门窗的房屋，任凭什么爬行动物都能自由进入；这就像一个辛勤劳作却不珍惜自己劳动成果的人。正如锈蚀会侵蚀铁器，人的荣誉也会侵蚀心灵——如果心灵对它产生共鸣的话。正如常春藤缠绕葡萄藤会毁掉其果实，若僧人沉溺于虚荣，虚荣便会毁掉他的修行。在所有美德之中，谦卑居首；而在所有私欲之中，贪食居首。美德的终点是爱，而情欲的终点是自我辩解。正如蛀虫蛀蚀树木直至将其毁灭，心中的恶意也会蒙蔽灵魂。

13. 灵魂在神面前的顺服（将自己交托于神的旨意）能使人泰然承受辱骂，其眼泪（此时）便能免于一切世俗之事。不自责还会导致无法忍受（无法克制）愤怒。与世俗之人混杂言语（以世俗方式与他们交谈），会扰乱心灵，并在祷告时使心灵蒙羞，因为此后心灵便不再有胆量。对世俗利益的贪恋会使灵魂蒙上阴影，而对它们的全面蔑视则带来智慧。热爱劳动就是憎恶情欲，而懒惰则会不费吹灰之力地滋生情欲。

14. 不要与城中居民来往——你的思绪便会在你内心保持宁静。不要倚靠自己的力量，——神的帮助便会降临于你。不要与人为敌，否则你的祷告将不被接纳。与众人和平相处，以便在祷告中充满胆量。谨守你的眼睛，——你的心便不会看见邪恶。贪恋地注视他人者，便是在行淫。不要渴望听闻冒犯你之人所遭受的伤害，以免在心中以恶报恶。谨守你的耳朵，以免因此招致辱骂。勤于你的手工艺，让穷人能在你这里找到面包，因为懒惰是灵魂的死亡与堕落。

15. 勤勉的祷告能解开捆绑（对某事的执念），而对祷告的懈怠，哪怕微不足道，也是遗忘之母。临近死亡者不会犯下太多罪过，而那些期待多年后才面临死亡的人，则会陷入诸多罪孽之中。

凡预备在一切事上向神交账的人，神必悉心洁净他整个生命之路，使之远离一切罪恶；而那些对此疏忽大意，说“我总有一天会到达那里”的人，便是与魔鬼为邻。——在做任何事情之前，每天都要默想：你身在何处，离开肉身后将去往何方——切勿有一日疏于关照自己的灵魂。要思念圣徒们所获得的荣耀，与他们竞相效法，这会一点一点地引导你（追随他们的脚步）；也要再次思念罪人所经历的羞辱——这将永远保护你免受邪恶的侵害。

16. 时刻遵循你长辈的教诲，你的一生便会安然度过。留心自己的内心——倘若因弟兄对你的忧伤而使你的思绪备受煎熬，切勿轻视他的心意，而是当以恳求的语气向弟兄下拜，并坚持不懈，直到说服他（与你和解）。切莫对弟兄心肠刻薄，（要记住）我们常受仇敌的欺压。与弟兄们同住时，不要单单命令他们去做什么，而要与他们一同劳作，以免白白失去自己的报酬。当恶魔因食物、衣物或（众人的）极度贫困而扰乱你，并以此为由诋毁你时，切勿对此作出任何反驳，而是要全心全意地将自己交托给上帝——祂必使你得安息。务要留意，不可疏于完善你的礼拜（祷文），因为它们能给灵魂带来启迪。

17. 如果你行了善事，不要为此自夸；（反之，如果你做了许多恶事，也不要因此而过度忧伤，而是要克制自己的心，不要再让它以此为借口）——如果你是明智的，就能避免陷入骄傲。若你因淫乱而遭受试探，就当时刻在神面前以谦卑的心将身体置于哀恸之中，不要让自己的心确信你的罪已蒙赦免——如此你便能得享平安。若嫉妒开始摧毁你，请记住：我们都是基督的肢体，邻人的荣耀与羞辱就是我们所有人的荣耀与羞辱，——如此你便能得享安宁。若贪食之欲因对美食的渴求向你宣战，请记住食物的恶臭——如此你便能得享安宁。若你心中涌起指责弟兄的冲动，请记住，他若听闻必将伤心——届时你将羞于与他相见——你便会平静下来。若骄傲开始压倒你，就想想它会毁掉你所有的辛劳，与它同流合污者将无悔可言——你便会平静下来。若你心中萌生贬低邻人的念头，请记住，为此上帝将把你交在仇敌手中——你便会平静下来。若肉体之美吸引着你的心，请记住它的恶臭——你便会平静下来。若你眼中最甜美的，是妻子的欢愉，请想起那些已逝的妻子，她们去了何处——你便会平静下来。

18. 通过收集并探讨这一切，理性思考能消除（争端）。但若不先以静默（远离世俗喧嚣）为基石，你便无法达到这种理性思考的境界。寂静孕育苦修，苦修孕育哀泣，哀泣孕育对上帝的敬畏，对上帝的敬畏孕育谦卑，谦卑孕育洞察，洞察孕育爱，爱使灵魂无痛且无欲。那时，人便会知晓自己离上帝有多远。

19. 经历这一切之后，凡渴望获得所有这些值得称颂的美德之人，当对任何人都不抱挂虑，并当为死亡做好准备。届时，他在每次祈祷中都会开始领悟，究竟是什么将他与上帝隔开，并会憎恶一切此类生活（即与上帝隔绝的生活），从而摒弃这些，而上帝的恩典很快便会赐予他这些（所指的美德）。

20. 你要知道，凡是饮食不加节制、贪恋世间任何事物的人，都无法达到这些美德，也无法获得它们，而只是自欺欺人。因此，我恳求每一个渴望向上帝悔改的人，要警惕放纵，因为放纵会重燃一切情欲，并将对上帝的敬畏从灵魂中驱逐出去。相反，你要竭尽全力恳求上帝，求祂赐下祂的敬畏，好让这敬畏借着你对上帝（与上帝交通）的强烈渴慕，在你里面铲除一切与这贫乏的灵魂为敌、企图将其从上帝那里割裂开来并据为己有的情欲。仇敌正是为此不遗余力地与人作对。

21. 因此，弟兄啊，只要你还身处这副躯体，就不要在意（争战中的）安宁；若你发现自己暂时从情欲中解脱出来，也不要轻信自己，因为情欲有时会暂时平息，怀着狡诈的企图，企图让人放松警惕，以为自己已完全摆脱了它们；随后便会突然扑向这可怜的灵魂，像掳走一只小鸟般将其掳走；倘若它们在各种罪恶中都比灵魂更强大，便会毫不留情地将其压制，使其陷入比先前更为致命的罪恶之中——而这些罪恶，灵魂此前已为之祈求过宽恕。

22. 因此，让我们怀着对上帝的敬畏之心，在行事为人时谨守祂的教诲，恪守一切美德，以抵御仇敌的恶意。在这短暂时光中的辛劳与汗水，不仅能使我们免于一切邪恶，而且（它们）还会在灵魂离开躯体之前，为灵魂预备冠冕。

23. 我们的圣师——主耶稣，深知我们的仇敌极其残忍，又怜悯人类，便在坚固的心中吩咐道：“你们要时刻警醒，因为你们不知道小偷何时会来，免得他突然来临时，发现你们还在沉睡”（马太福音 24, 43, 44），另一次教导门徒时，祂又吩咐说：“你们要谨慎，免得你们的心因吃喝、醉酒

和生活中的忧愁而沉重，以致那日子忽然临到你们”（路加福音 21,34）。祂深知那些邪恶的（灵）远胜于我们，为了向门徒表明，抵挡它们是祂的事，因此他们无需惧怕，便对他们说：“我差你们去，如同羊进入狼群”（马太福音 10:16），但同时吩咐他们上路时不要带任何东西（路加福音 9:3），因为只要他们不拥有那些狼所拥有的任何东西，那些狼就无法吞噬他们。当他们平安归来且遵守了诫命时，祂便与他们一同欢喜，为他们感谢上帝和天父，并坚固他们的心，对他们说：“我看见撒但像闪电一样从天上坠落。我已经赐给你们权柄，可以践踏蛇和蝎子，胜过一切仇敌的权势；没有任何东西能伤害你们”（路加福音 10:18,19）。因此，祂的差遣起初是带着敬畏和谨慎的；但当他们遵行了祂的诫命，祂便以大能赐予他们权柄。

24. 这些话不仅针对他们，也针对所有遵行诫命的人。祂以完全的爱爱他们，对他们说：“小群啊，不要惧怕，因为你们的父乐意将国赐给你们。变卖你们的财物，施舍给穷人；为自己积攒不朽的财宝，在天上积攒永不耗尽的财宝”（路加福音 12:32,33）。当他们也遵行了这话，祂便对他们说：“我将平安留给你们，我将我的平安赐给你们”（约翰福音 14:27）。为了使他们确信这一点，祂说：“人若爱我，就必遵守我的道；我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住”（约翰福音 14:23）。为了鼓励他们不要惧怕世界，祂对他们说：“你们在世上必有患难，但你们可以放心，我已经胜了世界”（约翰福音 16:33）。为了使他们在患难中不灰心，祂将喜乐注入他们心中，对他们说：“你们既然与我一同经历了我所受的苦难，我就照我父所嘱咐我的，将国赐给你们，使你们在我国里，在我筵席上吃喝”（路加福音 22:28-30）。

25. 祂所说的这番话，并非对所有人说的，而是对那些在试探中与祂同受苦难的人说的。然而，若非那些抵挡不自然之事（情欲），并将其斩断的人，谁又是在试探中与耶稣同受苦难的呢？祂在走向十字架时，就是这样对他们说的。因此，凡愿在祂的筵席上吃喝的人，都当跟随祂走上这十字架：因为耶稣的十字架，就是对一切情欲的约束，直到将它们全部斩断为止。那位已将情欲斩断的蒙爱使徒，便大胆地说：“我已经与基督同钉十字架。我不再活着，乃是基督在我里面活着”（加拉太书 2:19-20）。因此，在那些已将情欲铲除的人里面，基督活着。正因如此，这位使徒在教导他的儿女时说：“属基督的人，已经把肉体连同情欲和私欲都钉在十字架上了”（加拉太书 5:24）。祂在写给提摩太——祂的儿女——的书信中也说：“我们若与祂同死，也必与祂同活；我们若忍耐，也必与祂一同作王；我们若否认祂，祂也必否认我们”（提摩太后书 2:11,12）。

26. 那些弃绝祂的人究竟是谁呢？若非那些随从肉体私欲行事、从而玷污圣洗礼的人，还能是谁呢？因着祂的名，我们的罪得蒙赦免，但仇敌却因嫉妒，又借着罪将我们奴役。正因我们的主耶稣基督从起初就深知仇敌的恶意何其深重，才赐给我们悔改的机会，直到我们最后一口气。若无悔改，恐怕无人能得救。使徒深知有人在受洗后仍会犯罪，便说：“从前偷窃的，不要再偷”（弗4:28）。

27. 因此，既然我们身上带着圣洗的印记，就当竭力弃绝自己的罪，好在那个日子蒙受怜悯。因为主已临近，祂正坐在祂荣耀的宝座上。万族都将在祂面前聚集。那时，每个人都将根据自己手中所持的灯，显明自己的真实面目。谁若没有灯油，谁的灯就会熄灭，他将被抛入黑暗中；谁的灯光明亮，谁就将与主一同进入天国。

28. 亲爱的弟兄们，让我们趁着还在肉身之中，竭力将我们的器皿装满灯油，使我们的灯发光，从而进入主的国度。器皿即悔改，其中所盛的灯油即一切美德的实践，而那发光的灯则是圣洁的灵魂。因此，哪一个灵魂因自己的善行而成为发光之源，那灵魂就将与主一同进入天国；而哪一个灵魂被自身的恶意所蒙蔽，那灵魂就将走向黑暗。

29. 弟兄们，你们要努力，因为我们的时刻近了。关心此事的人是有福的。果实已经成熟，收割的时刻已经到来。保存自己果实的人是有福的，因为天使们会将它收进永恒的粮仓。至于那些稗子，他们是有祸的，因为火将吞噬他们。

30. 这世上的产业是金银、房屋和衣裳。它们只会引我们陷入罪中；而我们离开这里时，便会将它们抛在身后。至于神的产业，却是无量无边的，是眼睛未曾看见、耳朵未曾听闻、人心也未曾想到的。主将这产业赐给了那些在此短暂时光中顺服祂的人，赐给了那些因向有需要的人提供面包、水和衣物而获得这产业的人——因他们仁爱他人、身体纯洁、不向邻舍作恶、心怀无恶，并遵守了其余的诫命。

31. 遵守这些人，不仅在今世享有平安，并受世人尊敬，而且当他们离开肉体时，还将获得永恒的喜乐。至于那些随从私欲行罪且不悔改的人，他们沉溺于享乐的消遣和自我欺骗中，放纵自己邪恶的欲望，好言辞、爱闲谈、好争吵、好辩论，对穷人冷酷无情，且对神的审判毫无畏惧，并犯有其他罪行，——这样的人，今生将满面羞辱，被人所轻视；当他们离开肉体时，羞耻与耻辱将伴随他们进入地狱。

32. 神大有能力，能使我们在祂的事工上得着成功，并使我们远离一切邪恶之事，好叫我们在那将要临到普世的试炼之时得以得救。因为我们的主耶稣不会迟延，祂必带着报应降临，将不义之人投入永火，却要赐给祂的子民赏赐。他们将与祂一同进入祂的国度，并在祂里面得享安息，直到永永远远。阿们。

17. 关于弃绝世俗与游方时的思虑

1. 首要的功绩便是游方，尤其是当你退隐至僻静之处，舍弃自己的居所、家人和故土（——编者注），前往他乡，怀揣着完美的信仰、希望，以及对抗自身欲望的坚强之心。因为那时（敌人）将从四面八方包围你，并开始用诱惑、残酷的贫困和疾病来恐吓你，暗示你：若陷入其中，在无人照料你、无人认识你的情况下，你将如何是好。这是上帝的恩典在考验你，为要显明你对上帝的热忱与爱。

2. 如果你最终下定决心在修道室里过隐居生活，那么（敌人）就会开始在你心中播下更加沉重的恐惧念头，说：“拯救人的并非仅仅是游方，而是遵守诫命”；同时，他们会让你想起一些与你血缘相近的人，并说：“那么，这些人难道不是上帝的仆人吗？”他们还会向你心中灌输关于（那里）空气不适宜、身体难以承受的念头，直到你的心因怯懦而疲惫不堪。但若你的心中始终充满爱与盼望，那些（怂恿者）的恶意便无法伤害你。如此，你对上帝的虔诚便会显明，也证明你爱祂胜过爱自己肉体的安逸。

3. 那些经历流浪之苦（在异乡生活）的人，苦难会引导他们进入盼望，而盼望能使他们免受肉体上的（试探）。因为你并非仅仅是远离故土，而是为了预备自己，承担与仇敌搏斗的重担，并学会在适当的时候击退每一个仇敌，直到你达到无欲无求的安宁，在与每个仇敌的搏斗中战胜他们，从而从他们手中获得自由。

4. 我认为，战胜虚荣并精进于认识上帝，是既伟大又崇高的。陷入这种狡诈的虚荣之情而蒙羞的人，便与世隔绝，对圣徒心生冷漠；最终，在种种恶行之后，他将陷入邪恶的骄傲，并沉溺于说谎（即言语上的谎言，更甚者是伪善）。至于你，忠心的仆人，要将你的劳苦隐藏起来，在克制舌头时怀着内心的痛楚，谨防舌头将它们窃取并出卖给你的敌人。凡是行道者（在神的事工中辛勤劳作的人），若通过悔改摒弃了肉体的私欲和一切过犯，便使自己的灵魂在神面前成为纯洁的，将其作为无瑕的祭物献给祂，从而有幸成为祂的圣殿。至于那些贪图世人荣耀的人，他们无法保持无欲无求，而是心中充斥着嫉妒与羡慕。这样的人将自己的灵魂置于诸多诱惑之中，他的心被恶魔所淬炼，原因在于他很少有机会满足自己的欲望。他的结局便是毁灭。

5. 凡获得谦卑智慧的人，上帝会向他揭示他的罪，使他承认这些罪（坦白并悔改）。若随后伴以痛哭，且这两者（认罪与痛哭）常存于心中，它们便会将恶魔从其灵魂中驱逐，并以神的荣耀及其圣洁的美德（即神自身及其所孕育的美德）滋养其灵魂。这样的人不会在意世人的诽谤。（时时）铭记自身的罪过，对他而言便是护身之铠，能使他免受愤怒与报复之害，他便能耐心地承受一切遭遇。因为当他在上帝面前如此自感羞愧，将自己的罪过置于眼前时，还有什么诽谤能（深深地）刺痛他的心呢？

6. 如果你无法忍受邻人的言语而向他报复，那么怨恨就会在你心中滋生，因你所听到的而使你的心受苦，并因你自己所说的话而感到悲伤。你将被（这种激情）所囚禁，被迫去取悦那些隐居静默之人，并使你的心对邻人变得冷酷，视他们为毫无爱心之人。但若你致力于培养长久忍耐，它便能战胜愤怒；而爱能治愈侮辱，向神祈祷则会使你保持这些（美德）。爱与长久忍耐能消灭天生的愤怒；若它们常存于你心中，你便不会对邻人发怒，而是将怒气发向恶魔，并对邻人保持平和，心中充满哀恸与谦卑的智慧。

7. 凡能为了上帝和内心思绪的平安，忍受粗鲁无知之人的刻薄言语者，这人将被称为“和平之子”。这样的人有能力时刻保持灵魂、身体和灵的平安。在谁身上，这三者能彼此和谐；在谁身上，那些违背理智之律的意念停止了，肉体的捆绑被废除了，那人便被称为“和平之子”——圣灵将住在他的里面：因为圣灵已与他联合，且不会离开他。

8. 那些以智慧规划自己劳作的人是有福的，因为他们借此摆脱了一切重担，避开了恶魔的一切诡计，尤其是那些引发恐惧的恶魔，它们在人致力于任何善事时设置障碍，当人全神贯注于敬拜上帝时，便使心灵陷入懒惰，企图以此将人从这条劳苦之路上引离。但我认为，倘若我们心中充满爱、忍耐与节制，那么它们（敌人）便绝不会得逞，尤其是当心灵意识到懒惰会败坏一切，因而鄙视它的时候。

9. 如果你已经舍弃了一切可见的物质，那就当心悲伤的恶魔，以免因（一切事物的）匮乏和（生活的）悲惨，而丧失在伟大美德上取得成就的机会，这些美德包括：视自己为无物（自视为无）、忍受诽谤，以及在任何世俗层面都不追求名望。若你努力修习这些（境界），它们将为你的灵魂准备冠冕。真正的贫穷者，不仅指那些舍弃一切、在物质上变得一无所有的人，更是指那些摆脱了一切邪恶、时刻渴慕上帝之名的人。获得无欲之境的，并非那些承受可见苦难的人，而是那些关注内在之人并斩断自身欲望的人：这些人将获得美德的冠冕。

10. 你要警醒自己的心，留心自己的感受。若你内心的记忆能安然无扰，你便能察觉那些企图窃取它的小偷。严格审视自己意念的人，会识破那些想要侵入并玷污它的人。

11. 若你怀着炽热的心关注诫命，便会明白那些在（你的思绪中）制造叛乱者以何种方式扰乱你：他们让你心生怯懦，去选择另一个毫无价值（不值得选择）的地方，并（以防选择失败）暗示：“如果我们悔改，就会再次（在这里）安坐。”他们扰乱心智，使其如流星般四处飘荡，陷入空虚。而那些识破他们诡计的人则泰然自若，向主献上感恩，感谢祂赐予他们这片土地，使他们能在忍耐中度过余生。因为忍耐、勇气与爱心会因辛劳与汗水而得到回报，而懒惰、怯懦以及对安逸的追求，则只会寻找能让自己出风头的地方。他们常因受众人称颂，导致心志变得软弱，结果被情欲所捆绑，因心神涣散且对一切安于现状，从而失去了内心的真谛（教诲）。

12. 圣人还说：如果心灵在感官尚未从软弱（即受情欲之病所困）中恢复之前，就渴望登上十字架，那么上帝的愤怒将降临于他，因为他在未先治愈自身感官的情况下，便着手做了一件超出自身能力范围的事。

13. 倘若你的心随波逐流，而你不知如何驯服它，那么（要知道），你的所作所为正是无论你愿意与否，都会使它（心）随波逐流。这就是亚当的不自然。

14. 倘若你的心以整个存在憎恶罪恶，远离了滋生罪恶之源，并且你以理智将（永恒的）折磨置于眼前，远离了一切引向罪恶的事物，并以理智向你的造物主祈祷，求祂与你同在，以任何事使祂忧伤，而是在祂面前痛哭，说：“拯救我乃是祢慈爱的作为，我若没有祢的帮助，便无力逃脱他们（我的仇敌）之手，”——同时用心聆听，以免令那位按上帝之道教导你的人伤心，这便是耶稣的本性。因为人纵使创造万物，若未能获得顺服、谦卑与忍耐，便会偏离本性。但要将你全部的心交托于顺服上帝，诚心向祂祷告，说：“主啊！我在你面前，求你使我得以（认识）你的旨意，因为我自己并不知道什么对我有益。求你战胜（我的仇敌），因为我无法看透他们的诡诈。”如果你遵行符合耶稣本性的事，祂就不会让你在任何事上迷失方向。但如果你只遵守某一条诫命，却不全然顺服地将自己交托给祂，祂就不会丝毫顾念你。

15. 正如田地不会与耕种它的人相违背，当耕种者清除其中的稗子，并在上面播下符合其本性的（真正的）种子时：（你对主也应当如此）。正如天然的种子无法与非天然的种子一同生长，因为会被后者扼杀——毕竟稗子比它们更猖獗——同样，如果你不从肉体的情欲中洁净自己，就无法使自己远离罪恶。

16. （你无法使自己远离罪恶），除非你先使自己远离那滋生罪恶之源。而事实正是如此：怯懦是罪恶的恶母；消沉（懒惰）滋生私欲；私欲与放纵（即不耐受任何限制与束缚、热衷于扩张）滋生蔑视（对一切应尽之责的蔑视——看，我就要这么做）；那渴望统治（沉迷于放纵）的心，会滋生对世俗闲谈的喜爱，会滋生寻求中不适合你且无益之事的心愿，会滋生倾听谴责者（兄弟）言论的倾向，会滋生习惯性地聆听（某人）的话并转告他人，滋生对今世事物的追逐，滋生在无人

询问时仍欲教导的欲望，滋生刺伤邻人的欲望，并滋生许多其他恶行。因此，凡已得胜或渴望得胜者，当以智慧谨防一切滋生罪恶之事，罪恶自会消退。

17. 精进者能看见这些（罪）及其带来的苦楚，而疏忽（救赎）之人则在为自己预备地狱。惧怕身体因精进而疲惫的人，将无法达到本性应有的境界；但若他在一切劳苦中都投靠上帝，上帝必有能力使他得安息。倘若基甸没有击碎那些盛水的皮袋（士师记 7:19），他就不会看见灯火的光芒；同样，如果人不能轻视自己的肉体，就无法看见神性的光芒。同样，基尼人哈韦尔的妻子雅伊尔，若非拔出荆棘丛中的木桩，便无法击溃西西拉的傲慢（士师记 4:21）。

18. 当心灵获得力量，并准备好追随那能熄灭一切肉体与躯体情欲的爱时（因为它恒久忍耐，满有恩慈，憎恶嫉妒与骄傲，心中不思量任何低于本性的事物，不允许任何违背自然之事占据心灵），那么它便以这种力量对抗违背自然之事，直至将其完全从本性中驱除。当理智以这种方式确立统治时，它便成为灵魂的头，（并教导灵魂）拒绝一切违背本性的事物，向灵魂揭示所有不公义——那些违背本性的事物在与本性混杂的整个过程中，曾给灵魂带来的伤害。

19. 我们的主耶稣，当祂向祂的圣徒施恩（完成了救赎之工）时，在十字架上将两个强盗分开。有两个强盗被钉在十字架上，祂则在他们中间。左边的那个人，看到自己与右边那人之间不洁的友谊即将破裂，便心生愤懑。而右边的那个人则转向耶稣，满怀谦卑与敬畏地说：“*你来的时候，求你記念我*”（路加福音 23:42）。

20. 由此可见，他们已不再是同路人，而站在左边的那位，也无法用他狡诈的怂恿将站在右边的那位拉到自己这边。而那些尚未达到这一境界的行道者，则会跌倒又站起，直到神的恩典临到他们；若没有这恩典临到，他们便无法得救。因此，必须怀着敬畏和谦卑的心，努力达到与右边那人相同的觉悟。谦卑的智慧将赋予人承受屈辱的力量。

21. 当有人与邪念割裂时，他便能确切地认识到自己在上帝面前所犯的一切罪过；因为若不以痛苦的割裂（伴随着内心的痛楚）与之分离，他就无法看见自己的罪过。至于达到这一境界的人，他们便获得了痛哭与祈祷，并在回想自己曾与情欲结为邪恶同盟时，在神面前感到羞愧。神大有能力，能坚固那些在谦卑中默默劳苦的人。愿荣耀归于祂，直到永永远远。阿们。

18. 论不记仇

1. 至圣的使徒曾嘱咐他的儿女们：“*主近了。你们不要为任何事忧虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神*”（腓 4:5-6）；“*愿神的平安在你们心里作主*”（歌罗西书 3:15）。而且（主）在《马可福音》中对门徒们说：你们若饶恕了人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯（马可福音 11:25，马太福音 6:14）。主这番话令人敬畏：（根据这话）如果你发现自己的心对所有人都不纯洁，那就不要向神求什么，因为当你身有罪愆，又因与你相似的人而心怀忧伤时，若对察验人心的神说：“赦免我的罪”（正如我赦免别人一样），便是冒犯了祂。这样的人并非用心灵祷告，而是在无知中仅凭嘴唇祷告。因为，凡真正愿用心灵在圣灵里、以纯洁的心向神祷告的人，在祷告之前，都会先省察自己的心，看它对任何人是否毫无芥蒂。若非如此，他（在祷告时）便是在自欺，因为无人听见他的祷告。那时，你的心并未在祷告，而只是按惯例履行既定的祷告时间。

2. 因此，若想纯洁地履行（祷告）这一行为，先要省察自己的心，看其中有何思虑，以便当你说：“怜悯我”时，你自己也能怜悯向你求告的人；当你说：“宽恕我”时，你这个可怜的人也能宽恕他人；——当你说：“求你不要記念我的过犯”时，你自己也不要記念邻舍的罪过；当你说：“求你不要記念我有意或无意所行的恶事”时，你自己也不要記念（邻舍所行的恶事）。如果真有必要，那么你对任何人都不该有任何恶意。如果你还做不到这一点，那么你的祷告便是徒劳的：根据所有圣经的记载，上帝不会听你的——请原谅我。

3. 主在《马太福音》的祷文中还说：“*免我们的债，如同我们免了人的债*”（太 6:12）。而在《路加福音》中，祂说：“*你们若饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们（的过犯）*”（太 6:14）。圣路加福音中这样说：“*你们饶恕人，就必蒙饶恕*”——路 6:37）。（大意是）：我将全部的爱都给了你，为了让你先自己（对你的邻人）做到你所期望上帝为你做的事，这样，你就能在对他人做到这种程度的同时，相应地（从罪中）得到解脱。如果你已针对一切受造物（上帝所造的有理智者）净化了自己的内心，不再对任何人怀恨在心，那么你就必须恪守这一点：因为上帝是真理，而不仅

仅是口头上的言辞。因此，每个人都是自己将自己束缚在火湖之中，也是自己将自己从火湖中解脱出来。没有什么比意志更残酷的了，无论它趋向死亡，还是趋向生命。

4. 那些爱永生的人是有福的，因为他们不会跌倒。因此，你应当在劳苦与汗水中奋力而行，在内心深处对抗那折磨你的念头（受辱之感），以免让它的箭射伤你的心。但如果你不时刻将自己的罪孽铭记于心，要治愈它将十分困难。当你听说有人对你做了某种恶事时，要用你内心的善意来对抗它——不要在心里报复他，不要诋毁他，不要指责他，也不要将此事公之于众，让所有人都议论他；之后要这样想：我内心并无恶念。如果你心中有对地狱的恐惧，那么这种恐惧就会战胜你内心那些怂恿你去报复邻人的邪恶念头，那些念头会对你说：“可怜的人啊！你为自己的罪过祈祷，上帝至今仍宽容你，没有将它们（在众人面前）揭露出来；而你却因对邻人发怒，将他抛给了众人。难道不明显吗？当你心中对邻人毫无宽容之时，你对自己的罪过并未真正悔改。

5. 因此，若你的心能软化，并能远离一切对弟兄的恶意，你必蒙神的怜悯。但若你的心仍诡诈，对邻舍依然苛刻，那就（要知道）你的记忆尚未呈现在神面前（你并未纪念神）。请原谅我，我因罪孽而贫穷且卑微，写下这些文字时，我内心满是羞愧，掩面自责。

6. 若人未能达到与上帝之子本性相符的境界，他的一切劳苦皆属徒劳。农夫播下种子，盼望收获更多，但若遭遇害虫肆虐，他心中便会充满无尽的悲伤，因为种子和耕作的辛劳都白白付诸东流。在罗马被钉十字架的圣使徒彼得，曾请求将他倒挂，以此昭示那掌控着每个人的反自然之奥秘。他（借此）仿佛在说：每一个受洗的人都有义务将那些降临在亚当身上、使他从荣耀中跌落至邪恶的羞辱与永恒耻辱中的邪恶反常之物钉在十字架上。因此，心灵应当勇敢地奋斗，憎恶一切人眼中（视为违背自然）的事物，并以最刻骨的憎恨与之对抗到底。

7. 以下是那些掌控了所有亚当之子（对人而言不自然的）主要情欲：利益、荣誉、安逸、因（最终）所舍弃之物而自夸、装点身体使其洁净端庄，以及追求华美的衣着。

8. 这一切都在滋养那条蛇曾将之放入夏娃口中的情欲之甘甜，由此我们便知自己乃是亚当的子孙——正是这些邪恶的念头，使我们成为了上帝的仇敌。

9. 因此，那被钉十字架、死去、被埋葬，并在更新中复活的人是有福的，当他看见自己本性上与耶稣同在，并追随祂作为人（在世上）为祂的圣徒所走过的圣洁足迹时。祂的品格特征是：谦卑智慧、贫穷、清贫、不贪求、宽恕、和平、忍受辱骂、不为肉体忧虑，以及不惧恶人的诽谤；而最伟大的，则是预知一切将要发生的事，并以温柔之心对人长久忍耐。凡达到此境界并从自身中涤净了不自然之处者，便明确表明他源于基督——神的儿子，并且是耶稣的弟兄；愿荣耀与敬拜归于祂，直到永永远远。阿们。

19. 关于情欲

1. 我也愿与先知以赛亚一同说：“我忍耐，如同产妇”（直到）“将它们一同枯干、灭绝”（以赛亚书42:14）。若你意识到圣灵的泉源正在你内心中涌流，这就是一个征兆，表明它们（指什么？情欲）已经枯竭并消亡了，正如我们的救主所说：“神的国不在，也不在别处”，而是在“你们心里”（路加福音17,21）。有些人谈论天国的作为，却不实践；还有些人虽然实践天国的作为，却缺乏警醒（专注）与智慧；至于那些在他们身上应验了救主之言——“它就在你们里面”——的人，则寥寥无几：他们稀少且难以寻觅。上帝的圣灵降临在这样的人身上，福音书作者约翰的话在他们身上应验了——“凡信他名的人，他就赐他们权柄，作上帝的儿女：这等人不是从血气生的，不是从情欲生的，也不是从人意生的，乃是从上帝生的”（约翰福音1,12,13）。他们摆脱了降临在夏娃身上的悲痛：“你将带着痛苦生养儿女”（创世记3:16）。他们摆脱了降临在亚当身上的苦难：“地必因你的缘故受咒诅”（创世记3:17）。这些人领受了玛利亚所领受的喜乐：“圣灵要临到你”（路加福音1:35）。正如悲伤降临在夏娃身上，并（至今仍）降临在她所有的后裔身上一样，喜乐也同样降临在玛利亚身上，并（至今仍）降临在她所有的后裔身上。既然我们从前曾是夏娃的子孙，因我们不洁的意念而体会到那咒诅也临到我们身上，那么我们也应当再次认识自己：我们是藉着圣灵的意念和基督的受难——若这些确实在我们身体里——从神而生的，因为使徒书信中写道：“你们要自己省察，基督是否在你们里面；难道你们还不知道吗？”（哥林多后书13:5）。

2. 因此，当我们披戴尘世的形像时，我们便知道自己是祂的儿女，源于祂那些住在我们里面的、不洁的思想，这些思想就是情欲。而披戴天上的形像的人，则借着住在他们里面的圣灵，认识到自己是祂的儿女。正如以赛亚所呼求的：“主啊，因着对你的敬畏，我们在母腹中受孕，孕育并生下了救恩之灵，这灵使地上的人得着生命”（赛26:1-8）；《传道书》中也写道：“正如腹中孕育的骨头，圣灵的道路也是如此”（传道书 11,5）。因为正如圣母在肉身中怀了祂，那些领受了圣灵恩典的人也在心中怀着祂，正如使徒所言：“愿天父使你们藉着祂的圣灵，在你们内里的人中得以坚固；愿基督因你们的信，住在你们心里；使你们在爱中生根立基，好叫你们能与众圣徒一同站在祂面前”（《以弗所书》3:16-18）；又说：“我们有这宝贝放在瓦器里，要显明这莫大的能力是出于神，不是出于我们”（林后4:7），

3. 因此，如果你已经达到了“我们也是照着这形象，渐渐被改变，从荣耀变为更大的荣耀”（林后 3,18）所描述的境界，并且使徒所说的话在你身上应验了：“愿神的平安在你们心里作主”（歌罗西书 3:15），——以及：“若基督在你们里面”²⁵，“因罪，肉体已经死了”（罗马书 8:10）；如果你已达到这样的境界，甚至还应验了以下的话：“那从黑暗中照进你们心中的，是认识神的真光”（林后4:6），——并且应验了这话：“要束上腰，点亮灯，像那些等候主人从婚宴回来的人一样”（路加福音 12:35,36），免得你在圣徒中间因无话可说为自己辩护而口舌缄默；如果你知道你的器皿里有油，如同那聪明的童女一样，好进入婚筵而不被撇在外面；如果你感受到你的灵、魂与身体已完美地结合，并在我们主耶稣基督的日子里以无瑕之身复活；如果你已拥有无可指责、无可窥探的良心；如果你已如救主所言成为孩童——祂曾说：“让小孩子到我这里来：‘天国正是属于这样的人’”（马太福音 19:14）；那么，你确实已成为祂的新娘，圣灵在你尚在肉身之时便已将你引入了基业。若非如此，便当预备承受悲伤与苦涩的哀号，那时，在圣徒面前，羞耻与羞辱将先于你而来。

4. 你还应当知道，就像一位少女，每天早晨起床后，在为新郎妆点自己之前，绝不做其他任何事，频频照镜自省——脸上是否有一丝斑点，以免新郎不悦；同样，圣徒们日夜也怀着如此巨大的关切，审视自己的行为与意念，以确认他们是否仍处于上帝与圣灵的轭下。

5. 因此，弟兄啊，无论心身如何病痛，都要凭着理智勤勉地努力，以求得那永恒的喜乐；因为能蒙此恩典者实属罕见，他们已得着属灵的宝剑，并将自己的灵魂与感官从一切情欲的污秽中释放出来，正如使徒所言（林后7:1；以弗所书 6:17）。上帝大有能力，必扶持我们的软弱，使我们有幸与祂的圣徒同在。阿们。

20. 论谦卑

何谓谦卑？谦卑就是——认为自己是个罪人，在神面前未曾行过任何善事。谦卑的实践包括：沉默、在任何事上不自高自大、不贪图虚荣、顺服、低头看地、时刻将死亡铭记于心、谨防谎言，在交谈中不妄言、不与长辈争辩、不固执己见，甘于现状，厌恶安逸，勉力劳作，不使任何人忧伤。弟兄啊，务要谨守，准确地践行这一切，以免你的灵魂成为各种情欲的居所，也不要让你的生命在永恒中徒然终结。阿门。

21. 关于悔改

1. 有人问阿布·以赛亚：什么是悔改，或者说什么是远离罪恶？他回答说：有两条道路：一条是通往生命的，另一条是通往死亡的。行在其中一条路上的人，就不会踏上另一条。至于同时踏上这两条路的人，尚未被归入其中任何一条——既未归入通往天国的那条，也未归入通往地狱的那条。不过，若此人离世，对其的审判便属于那位兼具怜悯之心的上帝。

2. 但渴望进入天国的人，要遵守天国的要求：天国就是根除一切罪恶。敌人固然会播种，但他们的念头却无法生根发芽。因为若心灵能领悟神性的甘美，他们的箭便无法射入其中，因为那时心灵已披戴上美德的全副盔甲，这盔甲守护着他，悉心照料他，不让他因（念头或情欲）而心神不宁，而是以对神的观照占据心灵，使之能辨别两条道路，奔向其中一条，而爱另一条。

3. 因此，谁若认识了神的荣耀，谁就认识了仇敌的苦楚；谁若认识了天国，谁就认识了地狱；谁若认识了爱，谁就认识了何为恨；谁若认识了对神的渴慕，谁就认识了那针对世界的恨；谁若

²⁵ 帕伊西的译本中为：“在你们心中”。

领悟了何为纯洁，便领悟了（情欲）所带来的污秽与恶臭；谁若领悟了美德的果实，便领悟了何为邪恶的果实；谁的作为能使天使们为之欢欣，便领悟了当他行恶魔之事时，恶魔们曾如何为他欢欣。因为若不逃离²⁶，便无法领悟他们的苦涩。若不为上帝的缘故舍弃一切、安居于极度的贫穷之中，谁能知晓贪财究竟为何物？若不修得温顺，又如何体会嫉妒的苦涩？若不在一切事上获得长久忍耐，又如何能体会到愤怒的叛逆？若不获得谦卑的温和，又如何能体会到骄傲的无耻？若不体会到最纯洁无辜的甘美芬芳，又如何能体会到淫乱的恶臭？若不认识自己的缺点，又如何能体会到被定罪的羞耻？若不为罪孽痛哭，又如何能认清嘲弄之举的无知？若心志未得安稳，未曾领受上帝之光，又如何能认清沮丧带来的困惑？

4. 所有这些（邪恶的私欲）都源于同一个根源，即被称为“仇敌之势力的恶意”；而所有美德则都源于同一个母亲，即被称为“敬畏上帝”的。正如我先前所言，敬畏上帝在获得它的人心中，会在纯洁中孕育美德，并斩断邪恶的枝条。亲爱的，你当将它据为己有，这样你便能终生安然无忧。因为敬畏上帝是所有美德之母。凡未经历此道者，便尚未成为天国的子民；但他应当一点一点地努力，直到将上述每一种情欲都斩断为止。若有人想知道自己是否在此而努力，以下便是判断的标志：只要左边的力量仍在发挥作用，就说明罪在他里面尚未死去，而右边的德行也无法与之共存。因为经上记着：“你们岂不知，你们将自己献给谁作奴仆，顺从谁，就是谁的奴仆吗？或是顺从罪，以致于死；或是顺从义，以致于义”（罗6:16）？又说：“你们岂不知，耶稣基督在你们里面；难道你们在这一点上还缺乏智慧吗？”（哥林多后书 13:5）。雅各又说：“若有人自以为在你们中间是忠信的，却不能约束自己的舌头……这人的信心是虚妄的。”（雅各书 1:26）。

5. 圣灵教导我们这一切，向我们显明如何远离不自然，并保护自己免受其害。因为悔改的本质，就在于远离罪恶。但罪并非仅指某一项，而是整个旧人皆被称为罪。使徒为何说：“岂不知在赛场上奔跑的人虽然都奔跑，但得奖赏的只有一人”（林前9:24）？这人若非那位屹立不倒、英勇奋战（对抗一切）的人，又会是谁呢？因为（同一位使徒）还说：“那在各样事上竭力，就必得着”（同上，第25节）。弟兄们，让我们为自己操心吧。但若非将自己投靠在我们主耶稣基督的恩典之下（恳求祂为我们抵挡仇敌），这又算什么真正的操心呢？祂有能力对抗仇敌，能遏制他们加诸我们身上的恶意；而人不过是血肉之躯。

6. 有人再次问（这位阿布）：在静室中保持沉默意味着什么？他回答说：在静室中保持沉默，就是俯伏在神面前，并竭尽全力抵御来自仇敌（所植入的）一切邪恶念头；因为这正是逃离世界之道。又有人问他：“什么是世界？”他回答说：“世界是罪恶的广阔之地；世界是反常之事的工坊；世界是满足自己肉体欲望的地方；世界是以为自己将永远留在这个世上的想法；世界是更关心肉体而非灵魂；世界是自夸自己将（最终）离弃了它而自夸。这并非我自己的话，而是使徒约翰所言：‘不要爱世界，也不要爱世界上的事。若有人爱世界，爱父的心就不在他里面了；因为凡世界上的事，就是肉体的私欲、眼目的私欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从这世界来的。这世界和它的私欲都要过去；惟有遵行神旨意的人，是永远常存的’”（《约翰一书》2:15-17）。“小子们，不要让人欺骗你们：行公义的，就是义人；行罪恶的，就是属魔鬼的，因为魔鬼从起初就犯罪”（《约翰一书》3:7,8）。“这世界的情欲与神为敌”（雅各书4:4）。使徒彼得也为了使他的儿女远离世上的罪，曾说：“弟兄们，我劝你们，既然是寄居的和客旅，就要克制肉体的私欲，这些私欲是与灵魂争战的”（彼得前书 2,11）。我们所爱的主耶稣深知，这充满罪恶的世界是令人窒息的重担，除非人弃绝它，于是祂激励跟随祂的人说：“这世界的王将要来了，他在我里面一无所有”（约翰福音 14:30）；又说：“整个世界都沉沦在邪恶之中”（约翰一书 5:19）。祂还曾论及祂的门徒，说祂已将他们从世界中拣选出来（约翰福音 15:19）。祂若非从罪恶横行的世界中拣选他们，又从何处拣选呢？

7. 因此，凡想要成为耶稣门徒的人，都当远离情欲。因为，若不将它们斩断，就无法成为上帝的居所。若不远离这些情欲，他也无法看见祂神性的甘美，因为祂自己曾说：“眼睛就是身体的灯。如果你眼睛纯正，你全身就光明；如果你眼睛邪恶，你全身就黑暗”（马太福音 6:22,23）。因此，你要明白：若心灵未从邪恶中得洁净，便无法看见神性的光，因为那时邪恶对心灵而言便是黑

²⁶ Fages——按希腊语；但语境要求应为“fyges”。拉丁文译本省略了这一部分；帕伊西的译本中写道：“若不能忍受”。

暗的高墙，使灵魂变得空虚，正如福音书中所记载的：“没有人点亮灯，却用器皿盖住，或放在床底下，而是放在灯台上，好让进来的人看见光”（路加福音8:16）。据说，这里的“床榻”指的是世间的虚假。因此，只要我们的心灵仍处于不自然的状态，神性的灯就无法在其内。当心灵成为高高的灯台时，神性的光便照耀其上，它便能辨识屋内的人：该驱逐谁就驱逐谁，该与谁和睦相处就留住谁。主为何要教导那些因祂的神性诫命而心智得蒙启迪的人，说：“我对你们这些听见的人说：要爱你们的仇敌，为恨你们的人行善，为咒诅你们的人祝福，并为那些冒犯你们的人祷告。有人打你的右脸，连左脸也转过去；有人要拿你的外衣，连内衣也不要拒绝。凡向你求的，你就给他；想要从你借的，不可推辞；向你索取的，不可拒绝”（路加福音6:27-30。参见马太福音5:42）。

8. 祂对那些逃离世界的人说了这些话，因为他们舍弃了一切，准备跟随祂——他们的救主。正因祂以完全的爱爱他们，才对他们说：“起来，我们走吧”（约翰福音14:31）。祂说“起来，我们离开这里”时，究竟要带他们去哪里呢？祂是要使他们的思路脱离今世的事务，并在祂的国度里得享安息。因此，祂为了激励他们，说：“我是葡萄树，你们是枝子。你们要常在我里面，我也常在你们里面。‘枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样’”（约翰福音15:4-5）。祂对那些离开世界的人说这话，是因为圣灵在他们里面，住在他们心中。“我必不撇下你们为孤儿，”祂说，“我必到你们这里来”（约翰福音14:18）。因此，凡爱上帝并渴望祂住在自己里面、不愿成为孤儿的人，务要先谨守耶稣所吩咐的诫命，祂就必住在你里面；因为祂离我们并不遥远，在我们与祂之间，除了情欲之外，别无阻隔。

9. 兄弟啊，如果你自称是弃绝世俗之人，却被发现仍在行世俗之事，那么你并非真正弃绝了世俗，而是在自欺欺人。主为那些弃绝世界的人指明了一个标志，他说：“爱自己灵魂的，必丧失灵魂；为我的缘故丧失灵魂的，必得着灵魂”（太 10: 39）。若不斩断灵魂中一切肉体的欲望，人又如何能丧失灵魂呢？还有：“不背着自己的十字架跟从我的，不能作我的门徒”（路加福音 14, 27）。祂所说的，要我们背负的十字架，若非时刻保持心灵警醒、坚守美德，以免从十字架上跌落，还能是什么呢？也就是说，在情欲尚未被斩断之前，要克制情欲——直到心灵最终变得不可战胜。因为对于那些心志已然觉醒的人，祂赐下了一个征兆，说：“一粒麦子若不落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来”（约翰福音 12: 24）。而为了安慰那些如同麦粒般死去的人，祂说：“若有人服事我，我父必尊重他；我所在之处，我的仆人也必在那里”（约翰福音 12: 26）。若非因憎恶充满情欲的世间，并遵行祂的诫命，又怎能侍奉耶稣呢？他们遵守了这些诫命，便敢在祂面前说：“我们已经撇下一切跟从了祢，将来我们会是什么呢？”（马太福音 19: 27）祂便向他们表明了他们的结局，说：“你们跟随我，在来世，当人子坐在祂荣耀的宝座上时，你们也要坐在十二个宝座上，审判以色列的十二支派。凡为我的名撇下房屋、弟兄、姐妹、父亲、母亲、妻子、儿女、田地的，必得百倍，并且承受永生”（马太福音19:28-29）。

10. 我们的主，至甘甜的耶稣，深知人若不能在一切事上得着无忧无虑，其心智便无法升上十字架；因此，祂吩咐我们要舍弃一切——那些因习惯与遭遇而使心智从十字架上坠落的事物。因此，当有人走到祂面前说：“主啊，我要跟随祢”，但“请先容我去处理‘我家里的事’”（路加福音 9: 61）——我们所爱的耶稣深知，若他见到那些事物，心又会倾向于它们，而那里的种种偶然之事仿佛理所当然地会将他留住，便禁止他回去，说：“没有人把手放在犁上，又回头看，能称得上天国的门徒”（路加福音9:62）。（随后，在讲述“王子的婚宴”的比喻中，他提到）那位（王）为儿子设宴，派仆人去请被邀请的人，但那些人因各自对世俗的爱恋而无法前来，于是他忧伤地说：“若有人到我这里来，不恨自己的父亲、母亲、妻子、儿女、弟兄、姐妹，甚至自己的性命，就不能作我的门徒”（路加福音14:16-26）。祂如此说，是为了教导我们：凡想要进入祂国度的，若不先在心中憎恶一切引诱人心向世的事物，就无法进入他所渴望的国度。主告诫我们，不可仅凭信仰而不付诸行动，祂说，那王进来“看见宴席上的人，见那人没有穿婚筵的礼服”，便吩咐把他扔进外面的黑暗里（马太福音 22: 11-13）。他们虽以基督徒之名进入，却因缺乏（基督徒的）善行而被驱逐出去。同样，使徒深知无人能同时爱属神的和属这世界的，便写信给他的儿子提摩太，说：“作军人的，若为世务缠身，就不能讨将军的喜悦。若有人受苦，却不结婚，若因不合法的缘故受苦，便不得冠冕”（提摩太后书2:4-5）。为了激励他怀有希望，确信自己的劳苦不会白费，他对提摩太说：“劳苦的人理当先尝果子”（提摩太后书2:6）。他在写给其他人的信中说：“未婚者为耶和華的事操心，想

怎样讨主的喜悦；已婚者为世上的事操心，想怎样讨妻子的喜悦”（林前7:32-33）。这样的人将听到那可怕的声音说：“把他扔进外面的黑暗里：在那里必有哀哭切齿”（马太福音22:13）。

11. 弟兄们，让我们运用自己的力量，穿上美德的衣裳，以免被驱逐出去，因为在那日绝无偏袒。正因如此，使徒对他的门徒说：“行这样事的人，不能承受神的国”（加拉太书5:21）。既然知道那些蒙恩从死去的私欲中苏醒过来的人，已经没有对手了，他就向他们展示了圣灵的果子，即——“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制、恒忍：他说，对于这些人，律法是无能为力的”（加拉太书5:22,23）。我们所爱的主耶稣向我们表明，在那日我们的行为之果必显明出来，祂说：“许多人要寻求进入，却不能。”因为家主“起来关上门”之后，会对那些叩门的人说：“我不认识你们”（路加福音13:24,25）。我们岂能说上帝不知道什么吗？绝无可能。但那些叩门并说：“主啊，主啊，给我们开门”的人，既然不明白美德，祂便对他们说：“我不认识你们。”祂还向我们指明那些有信心却无行为的人，说：“我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。人若不常在我里面，就像枝子被丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了”（约翰福音15:5,6）。（至于那些）结出好果子的枝子，（父）会洁净它们，使它们“结出更多的果子”（约翰福音15:2）。此外，为了向我们表明祂不喜悦那些随从肉体私欲行事的人，祂在祷告中说：“我不是为世人祈求，乃是为你所赐给我的那些人祈求，因他们是你的”（约翰福音17:9）。我已将他们从世上拣选出来（约翰福音15:19）：因为世人只爱自己。最后祂说：“父啊，求祢保守他们脱离那恶者，因为他们不属这世界”（约翰福音17:15,16）。

12. 弟兄们，让我们省察自己，我们是否属于这世界。若不属于这世界，祂便会保守我们免受恶事，因为祂曾说：“我不仅为这些人祈求，也为因他们的话语信我的人祈求：愿他们都合而为一，正如我们合而为一一样。”又说：“我在哪里，叫他们也在哪里”（约翰福音17:20-24）。现在你看看，祂是何等地爱我们啊！那些在这世上奋力而行、憎恶自己肉体私欲的人，将来要与祂一同作王，直到永永远远。使徒约翰凝视着那伟大的荣耀，说道：“我们知道，他显现的时候，我们必要像他”（《约翰一书》3:2），只要我们遵守他的诫命，并行他所喜悦的事。他又说：“亲爱的弟兄们，世人若恨你们，不要以为希奇。我们知道，我们已经出死入生，因为我们爱弟兄”（《约翰一书》3:13-14）。还有：“凡不实行公义的，就不属神；不爱弟兄的，也是如此”（同上，第11节）。又说：“行公义的，是生于神”（《约翰一书》2:29），“行罪恶的，就是属魔鬼的”（《约翰一书》3:8）。还有：“从神生的就不犯罪，因神的道存在他心里；他也不能犯罪，因为他是从神生的”（《约翰一书》3:9）。

13. 弟兄们，既然从这些见证中得到了安慰，我们就当竭尽所能。或许我们主的美善会怜悯我们，祂会赐给我们力量，使我们能摆脱这污秽世界带来的重担。因为我们的仇敌从未松懈，而是时刻伺机猎取我们，企图夺走我们的灵魂。但我们的主耶稣与我们同在，只要我们遵守祂的话语，祂就必借着祂圣洁话语的大能制止那恶者。因为，若非上帝针对那恶者所说的话语，还有谁能阻挡他，或谁能胜过他呢？这些话语会阻挡他，并以其大能击溃他，即使人对此一无所知。

14. 使徒彼得教导我们并向我们表明，善行能拯救人，他说：“要在你们的信心中加上美德，在美德中加上智慧，在智慧中加上节制，在节制中加上忍耐，在忍耐中加上虔敬，在虔敬中加上爱弟兄的心，在爱弟兄的心中加上爱。”因为这些若在你里面，并且不断增长，就不会使你们在我们的主耶稣基督里成为无所事事或毫无果效的人。因为谁若没有这些，就是瞎眼的、昏迷的，已经忘记了从前罪孽的洁净”（《彼得后书》1:5-9）。施洗约翰又说：“你们要结出与悔改相称的果子。因为斧子已经放在树根上：凡不结好果子的树，都要被砍下来，丢在火里”（路加福音3:8-9）。我们的主耶稣也说：“凭着果子，就可以认出树来”（马太福音12:33）。“人岂能从荆棘上摘葡萄，或从蒺藜里摘无花果呢？”（马太福音7:16）。又说：“不是每一个对我说‘主啊，主啊’的人都能进天国，惟独遵行我天上父旨意的人才能进去”（马太福音7:21）。雅各又说：“没有行为的信心是死的。连魔鬼也信，而且战兢。正如身体没有灵魂是死的，信心没有行为也是死的”（雅各书2:20,19:26）。同样，使徒保罗在向他的儿女们阐明“信心必须伴随行为”这一真理时，严厉地吩咐他们说：“至于淫乱和一切污秽，连提都不可提，才合乎圣徒的体统；更当以感谢为念。你们要知道，凡是淫乱的、不洁的，或是贪婪的——贪婪的就属于拜偶像——在基督和神的国里，都没有份”（以弗所书5:3-5）。他再次进一步证实这话，对他们说：“不要让人用虚浮的话欺骗你们；因为因这些

事，神的忿怒必临到那悖逆之子。所以，你们不要与他们同伙。因为从前你们是黑暗，但如今在主里面是光。你们要像光的儿女一样行事，因为属灵的果子就是一切良善、公义和真理”（以弗所书 5:6-9）。又说：“一切的苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉”（以弗所书 4:31）。“你们要效法我，像我效法基督一样”（林前 11:1）。“因为你们受洗归入基督的，就是披戴基督了”（加 3:27）。

15. 弟兄们，让我们省察自己，是否已经披戴了基督。基督是借着纯洁显明的，因为祂是纯洁的，也住在纯洁的人中间。人如何才能成为纯洁的呢？唯有停止行从前所行的恶事。因为神的恩典是如此，无论人在何时从自己的罪中回转，祂便满心喜乐地接纳他，不再追究他以往的罪过，正如《福音书》中所记载的那个小儿子：他挥霍了应得的产业，最后沦落到放猪的地步，甚至渴望吃猪食填饱肚子；但最终他为自己的所作所为悔改，才明白罪中并无满足，人犯的罪越多，对罪的渴望就越发炽烈。因此，当悔改触动他的心（字面意思：向他叩门）时，他没有拖延，而是（当即）谦卑地回到父亲身边，抛弃了一切肉体的欲望。因为他相信父亲是仁慈的，不会将他所犯的过错归咎于他。正因如此，他的父亲立刻吩咐人给他穿上洁净的衣服，并赐予象征儿子身份的信物（戒指）（路加福音 15:11-32）。我们的主耶稣基督如此说，（意在启示我们）：若要归向祂，我们必须先弃绝猪食，祂才会接纳我们这些已变得洁净的人。祂说这话，是为了不让灵魂灰心，不再问：“神何时才会垂听我呢？”因为祂知道祈求者何时配得蒙应允，届时祂必速速应允他。

16. 让我们全心全意地归向祂，在恳求祂时不要“灰心”（路加福音 18:1），祂很快就会垂听我们。因为祂亲自说过：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门”（马太福音 7:7）。因此，弟兄们，无论是祈求、寻找，还是叩门，我们都会得到所寻求的，或是向祂所求的。正如那人在半夜去见朋友，恳求他说：“请借给我三个饼，因为有朋友从路上来找我”（路加福音 11:5）——由于他不停地敲门，那位朋友便给了他所求的。弟兄们，让我们抛开懒惰，为这种不懈的努力做好准备：上帝看见我们的忍耐，必将我们所求的赐给我们。因为祂满有怜悯，渴望人归向祂，正如经上所记：“我实在告诉你们，一个罪人悔改，在天上也要为他欢喜”（路加福音 15:7）。

17. 因此，弟兄们，既然蒙受了祂这样的恩典和如此丰盛的慈爱，在我们仍身处这副躯体之时，就当全心全意地在祂面前竭力追求；因为我们生命的时间转瞬即逝。若我们竭力追求，便能承受那永恒且无法言喻的喜乐；若我们退缩不前，便会如同那位曾向主耶稣询问如何得救的少年。祂回答他说：“你所有的都去变卖，分给穷人，然后”，背起自己的十字架，“跟从我”，以此向我们表明，舍弃自己的意志就是得救。但那人听见这话，就甚忧愁，转身走了（路加福音 18:22,23）。因为他知道，将自己的财物分给穷人并不难，难的是背负十字架。将财物分给穷人只是一种美德，人这样做是为了（更轻松地）背负十字架；而十字架则是铲除一切罪恶——并孕育出爱；没有爱，就没有十字架。使徒既然知道世上存在缺乏爱、也无美德之臻于完美的虚假美德，为何仍说：“我若用人的方言和天使的语言说话，却没有爱，我就成了鸣的铜锣，响的钹。”“我若将所有的赖济穷人，又将我的身体舍了，叫人焚烧，却没有爱，我就得不到什么益处。爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶”（《哥林多前书》 13:1-5）。

18. 因此，凡愿踏上爱之道路者，当对所有世人——无论善恶——都置之度外。如此，最终心中将只剩对上帝的渴慕，而这种渴慕将孕育出与本性相符的愤怒；这愤怒将抵御来自仇敌的一切侵扰。届时，上帝的“律法”²⁷便在他心中找到栖身之所，而爱也通过敬畏在他心中显明。那时，这样的人便会像使徒一样大胆地说：“我不仅愿意被捆绑，而且为耶稣基督的名，我甚至愿意死”（使徒行传 21:13）。达到这种爱的灵魂是蒙福的：因为那时它便无欲无求。

19. 弟兄们，我们已离开世界，深知自己所处的地位，也深知主耶稣是满有怜悯的，祂必按各人的行为使我们安息，按各人的微小赐予相应的安息，正如祂所说：“在我父那里有许多住处”（约翰福音 14:2）。因为虽然国度只有一个，但每个人都在其中找到自己的位置和属于自己之事工。弟兄们，让我们奋力对抗懒惰，脱去那黑暗的面纱——即遗忘——并看见悔改之光。让我们效法马大与马利亚——她们象征着苦难与哀哭，曾在救主面前痛哭，恳求祂使拉撒路复活，即那被自身诸多

²⁷ 在帕伊西的版本中——在“违背律法”一词的页边注中写着：“恐惧”，这与后续词句的内容相符。

欲望的绷带紧紧缠绕的心智。虽然祂施予怜悯并以此唤醒她们，但接下来解开绷带并让心智（前行）。当拉撒路获得自由时，玛利亚和马大的勤勉便显现出来。此后所见如下：拉撒路无忧无虑地与耶稣同坐，马大满怀热忱与喜乐地履行侍奉，而玛利亚则捧着盛满香膏的阿尔瓦斯特瓶，为主的双脚涂抹香膏。

20. 弟兄们，让我们凭着自己的力量努力吧，上帝必因祂丰盛的慈爱帮助我们。倘若我们未能像我们的祖先那样保守自己的心，就当竭力使我们的身体——正如神所要求的——保持无罪；我们相信，在饥荒临到我们之时，祂必像待祂所有的圣徒一样，也向我们施恩。因为虽然太阳的荣耀与月亮的荣耀不同，星辰的荣耀也各不相同，但它们都位于同一穹苍之下，它们的荣耀与尊荣都归于祂，从今时直到永远。阿们。

22. 关于新人的行为

1. 我亲爱的弟兄们！犹太人可从三件事上辨认出来：割礼、逾越节和安息日。因为《创世记》上这样记载：“你们家中的人和所买的奴仆，都要在出生后第八天受割礼。未受割礼的，必从他的族中剪除，因他未遵守我的约”（创世记 17:12, 14）。亚伯拉罕是最先受割礼的，这是他“那一边”（即肉体）已死的标志——这在古时所预表的，正是主耶稣在其圣洁的身体中所显明的新人，为要割除并分离那遮盖男性生殖器的“古旧之物”（即情欲）。使徒也曾如此说：“你们在祂里面，也受了非人手所行的割礼，就是脱去罪恶之体的割礼，在基督的割礼中，借着受洗与祂一同埋葬；又在祂里面，因信与神同活”（歌罗西书 2: 11, 12）。又说：“要脱去你们从前随从旧人所行的，那旧人是因私欲的迷惑而朽坏的；又要让你们的心思意念更新，穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁”（以弗所书 4:22-24）。还有：“你们要向罪死，向义活”（彼得前书 2:24）。——这（关于犹太人的第一件事）是指割礼。谁若没有这割礼，就是未受割礼的，也不是犹太人，因为他没有遵守主耶稣用祂圣洁的宝血所立的约。

2. 至于圣洁的逾越节，还有许多要说。（第一是割礼，第二是逾越节，第三是安息日。）因为摩西说：“逾越节的律法是：凡外邦人不可吃这筵席；至于一切奴仆或所买的，你要给他行割礼，然后他才可吃这筵席。凡未受割礼的，都不可吃这筵席。这筵席要在一家里吃”（出埃及记 12:43, 46）。“你们腰间要束上带子，脚上要穿鞋，手中要拿着杖”（出埃及记 12: 11）。“逾越节筵席”——即这经火烤制的饼——必须与无酵饼和苦菜一同食用。经文没有说：“束紧你们的腰”，以免有人误以为这里指的是腰带；而是说：“束紧你们的腰”，以此表明所指的是一种纯洁，一种远离一切情欲的纯洁，这些情欲是在不洁的交合中产生的。“鞋”，指随时准备发言，并远离一切伤害良知、阻碍心灵在纯净中观照自我的伤害。“杖”是刚强的盼望，好叫人无所畏惧地行走在道路上，进入应许之地：这些人就是那些安息的人。“血”象征着我们主耶稣基督的宝血，也预示着当祂亲自降临，引领以色列子民进入祂的产业之时，那些在灵魂中已被祂的印记预备并受膏的人，必将显明出来。拿起“牛膝草”象征着苦难，因为经上说：“要与苦菜一同吃（逾越节羔羊）。”弟兄啊，你当省察自己：你是否已经受了割礼？是否用无瑕疵羔羊的血涂抹了家门？是否已将一切世俗的意念从心中除净？是否已预备好无所畏惧地前行，进入应许之地？

3. 关于安息日，还有许多话要说——这是那些蒙受真正割礼之人、品尝圣洁逾越节、从埃及人手中得释放、目睹他们全都沉没在红海之中、并从他们那苦涩的奴役中得享安息之日的人的事。因为（上帝）对摩西说：“六日你要做工，第七日是向耶和华你的上帝守安息日”（出埃及记 20: 9, 10）。“凡在这日做工的，那人的灵魂必被剪除”（出埃及记 31: 14）。我们的主耶稣亲自以真正的安息日守安息，并教导了祂的门徒应当如何守安息日：祂在星期五被钉上十字架之前，已为上十字架做好了一切准备，——即祂为我们所承受的羞辱与苦难，将自己钉在十字架上，并在尚有气息之时，既不求宽恕，也不在任何事上放纵自己。当祂呼喊“我渴了”时，有人将浸有醋的海绵递给祂，祂尝了之后说：“成了！便低下头，将灵魂交付了”（约翰福音 19: 28-30）。随后，人们将祂从十字架上卸下，祂已毫无动静，确实进入了安息。就这样，主耶稣终于在第七日安息，并赐福于这一日，因为在这日，祂从一切作为中安息，藉此废除了人类的私欲，正如使徒所言：“进入祂的安息，也像神从祂自己的作为中安息一样”（希伯来书 4: 10）。这才是真正的安息日！因此，不守安

息日的人就不是犹太人。耶利米为何在为自己的子民哀哭时对他们说：“安息日不要背负重担，也不要安息日背负重担走出耶路撒冷的城门”（耶17:21）。

4. 唉，我这可怜的人啊，竟违背了如此神圣的诫命，在安息日背负沉重的重担，尽管我已与祂（基督）同死、同埋葬，并守了安息日！那么，我所背负的这些沉重担子究竟是什么呢？（就是情欲），我正是受其驱使而行事：愤怒是沉重的担子，还有热忱、仇恨、虚荣、论断、伤害与侮辱、自以为是、自以为义、发号施令、好争辩、自负、嫉妒。这些是属灵的（情欲），而属肉体的则是：贪食、贪恋肉体、爱慕虚荣、贪图享乐、情欲、心硬（或许指无情）。主耶稣已在圣徒的肉体中废除了这一切及类似的私欲，并在祂那 的圣体中将其消灭，正如使徒所言：“祂借着十字架废除了仇恨，并借着教导废除了诫命的律法”（弗 2: 16, 15）——这正是圣安息日的真义。因此，凡背负这些沉重重担（情欲）并按其行事、在安息日满足这些情欲的人，怎能说：“我是真正的犹太人”呢？这样的人是在自欺，因为只有这个名号挂在他身上。他必从主耶稣那里得不到任何恩典，因为他以自己的行为背离了主：主所杀的，他却使之复活；主所埋葬的，他却使之重见天日。显然，这样的人并非真正的犹太人，而是虚假的——他既未受割礼，也未遵守安息日。因此，当主耶稣在祂的荣耀中降临之时，祂将仅接纳那些真正的以色列子民——所有在祂里面受割礼、并由祂从万民中聚集而来的人——进入祂永恒的国度，正如使徒所言：“以色列人部分地蒙了迷糊，直到外邦人都得了救恩”（罗11:25），还有：“凡照这准则而行的，愿平安、恩惠加给他们，也加给神的以色列人”（加6:16）。你看，谁是神的以色列人呢？——就是那些心里受割礼、守安息日、并除掉罪的人。同一位使徒又说：“那称犹太人为犹太人的，不是外在的，那称为割礼的，也不是肉体的；惟有那在隐秘处是犹太人，并凭圣灵在心里受割礼的，才算真犹太人，不是凭字句的”（罗 2: 28, 29）。

5. 弟兄们，让我们警醒自省吧！我们还要继续劳苦，却又因懈怠而毁掉这一切，直到何时？难道我们不知道，我们里面有个仇敌，正用甜言蜜语哄骗我们，不断将我们引离正道，不让我们的眼睛看见神性之光吗？可怜的人啊，你已在基督里受洗，与祂同死，请省察自己。祂所经历的究竟是怎样的死亡？如果你要追随祂的脚踪，就用你的品行向我证明。祂无罪，在一切事上都以自己为你的榜样，过着贫穷的生活，而你却无法忍受贫穷。祂“连枕头的地方都没有”（玛窦福音8:20），而你却无法欣然承受流浪（处处如客旅）的处境。祂忍受了各种羞辱，而你却连一次羞辱都无法承受。祂不以恶报恶，而你却无法忍受不以恶报恶。祂在受苦时不发怒，而你，即使自己给别人添麻烦，却仍会发怒。祂在受辱时依然心平气和，而你即使没有受辱，也会心烦意乱。祂谦卑地呼召罪人归向自己，而你却用言语伤害那些爱你的人。祂欣然忍受了加诸于祂的一切，而你，哪怕听到一点点侮辱，便心烦意乱。祂对陷入罪中的人温和谦卑，而你却自以为是，甚至对那些远比你高尚的人也如此。祂为在祂面前犯罪的人舍弃了自己，以赎他们的罪，而你，甚至无法为爱你的人舍弃自己。祂赐予了你这一切，而你又以何回报祂呢？从祂的作为中认识祂，从你的作为中认识你自己。如果你已与祂同死，那么是谁（在你里面）犯下这些罪过呢？

6. 亲爱的弟兄们！我们当认真遵守祂的圣诫，克制自己的私欲，从而看见诫命的光明。如果我们只爱那些尊敬我们的人，那我们与外邦人有什么区别呢？如果你为那些恩待你的人祷告，连税吏也照样做。若你因称赞你的人而欢喜，那税吏也照样做。你既已向罪死，又在基督耶稣里活过来，你还做了什么多余的事呢？若你只爱那些听从你的人，你所做的岂不比罪人更糟？连他也是这样做的。如果你恨那些给你添麻烦、不听从你、与你争吵的人，那么你就像外邦人一样。但应当为这样的人祷告，好叫他（在你身上所犯的罪）得蒙赦免。如果你因那些诽谤你的人而忧伤，那么税吏也是这样做的。

7. 你这位奉主之名受洗的人，也该省察自己：你的行为是否与祂所显明的样式相符？否则，若你没有那战胜情欲的胜利冠冕——那些情欲已被你战胜，而你的君王早已在祂自己身上为你树立了榜样——你又如何能在祂荣耀之日显现并获得加冕呢？因为，当万王之王、万主之主在荣耀中显现时，祂将以祂伟大的荣耀向万族显现，并带着为我们受苦的印记；而你若身体中仍存有祂的任何情欲，祂必对你说：“我不认识你。”那时，你将看见所有为祂的名殉道的圣徒，他们都带着祂的印记，而你却因站在他们面前而感到羞愧。仔细审视所有圣徒的一生，你会发现他们虽遭受苦难，却未以恶报恶：（唯有）他们众人的血向神呼求：“求祢为我们在世上的人伸张正义。”至于我，一个喜爱安宁的人，在那一天见到先知、使徒、殉道者及其他圣徒时，该说些什么呢？他们虽遭受恶

待，却长久忍耐，既不以恶报恶，甚至不发怒，因为他们知道，这并非人的意志，而是魔鬼的诡诈，迫使他们这样对待自己；无论是被处死、被石头砸死、被烧死，还是被淹死，他们都不向施害者发怒，反而为他们祈祷，愿他们的罪得赦免，因为他们深知是谁在驱使他们这样对待自己。

8. 亲爱的弟兄啊，请审视你自己，看看你自己所做之事——察验你的心思——在神面前，你所拥有的究竟是什么。因为到那时，你将无所遁形，人无法随心所欲地说这说那（或说，不能说的），但当复活来临之时，每个人都将身披自己的行为——无论是罪孽，还是义行——如同披上外衣一般。这些行为将发声，每个人都将亲知自己该归于何处。那竭力奋斗、脱去会将他拖入地狱之物、并披上会将他带入天国之物的人是有福的。使徒说：“*我们知道，我们这地上的帐篷若拆毁了，我们必得神所造的，不是人手所造的，在天上永存的帐篷*”（哥林多后书 5:1）。我们的一生微不足道，而我们却自欺欺人（心存侥幸），直到（我们）的时刻降临——届时我们将陷入永恒的哀哭之中。

9. 因此，我们不要让自己的心松懈，而要竭尽全力，为它忧心、守护它，并时刻恳求上帝的恩典，帮助我们。不要因邻舍在无知中、非出于自身意愿、而是受外力影响所说的话而向他们发怒；他们作为仇敌的工具，与上帝隔绝，直到他们被呼召并逃离这个（邪恶的）战场。亲爱的弟兄们，务要在一切事上保持谦卑，忍受辱骂和一切必须忍受的苦难，并时刻练习克制自己的意志，因为执拗己意会毁掉一切美德。凡心怀正直（善意）之人，便以温柔克制自己的意志，视争竞如毒蛇，因为它会颠覆（灵魂的）内在秩序，使灵魂蒙上阴影，以致无法看见美德之光。因此，请务必更加警惕这种混入美德之中、旨在毁灭美德的被诅咒之情。正如我们的主耶稣基督，在将犹大逐出门徒之列之前，并未登上十字架。任何人若不斩断这种可耻的激情，就无法在神面前得蒙喜悦：因为一切邪恶都随之而来——急躁源于它，虚荣源于它；凡上帝所憎恶的，都存于好客且自以为高明之人的心中——而他们所说服自己内心认为属于上帝的一切，根据所有圣经记载都是虚假的。

10. 首先谴责自己，便能获得谦卑的智慧；而明智地为邻人舍弃自己的意愿，便是谦卑。纯洁，就是向神祈祷²⁸；不谴责，就是爱。长久忍耐，就是不怀任何针对邻人的恶意。爱神的心，就是不以恶报恶。沉默，即不追问与自己无关之事。贫穷，即无恶意的恶。掌控自己的情感，即平安。忍耐（一切）即是温顺。施舍即是宽恕。这一切皆源于克制己意。它使美德之间和谐共处。它使主宰之智（心灵）安然无扰。

11. 这一切的归宿是：正如我在所有经文中所见，上帝对人的唯一要求，就是让他凡事在邻人面前谦卑自己，在一切事物上割舍自己的意志，时刻祈求祂向人伸出援手，并保守祂的双眼免于遗忘之眠和被迷惑之桎梏，因为人的本性诡诈且善变。祂（上帝）的事工就是保守（我们）。祂的大能就是赐给我们（力量）以保守（自己）。祂的庇护就是护卫我们免于贫乏。祂是引导——将我们引向祂自己。祂是感恩——赐予我们感恩之心。祂是赐予我们感恩祂的恩典。祂是庇护——保护我们免受仇敌之手。祂是永世无尽的尊荣与荣耀。阿门。

12. 然而，以下这些正是滋生纷争、并以不仁之举败坏灵魂的根源：多言、空谈、随心所欲地曲解言辞、失控、两面三刀、固执己见。凡有此等行为者，其灵魂便无法结出美德的果实。经历这一切之后，若灵魂不为每一项美德而辛勤耕耘，便无法抵达上帝之子的安息。弟兄们，切莫疏忽你们的生命，也不要让你们的心思编造各种借口来纵容恶性的懒惰，以免在抵达上帝之子的安息之前，你们的所有时光都已耗尽：这便是凡事谦卑、不怀恶意、不憎恨任何人、不执着于任何非属神之物、时刻警醒自己的罪过、并弃绝一切恶行。而且“*神是信实的*”（提多书 1:2）——祂必凭祂的恩典，帮助我们的软弱。阿们。

23. 关于成全

1. 某位教父曾说，若人未能获得对上帝的信心、对上帝的不懈渴慕、无恶意、不以恶报恶、甘受苦难、谦卑、纯洁、博爱、对一切事物的舍弃、温顺、长久忍耐，以及怀着痛心之情不断向上帝祈祷，以及真爱——不回顾过去，不关注眼前的一切，不依赖自己的善行或侍奉（即祷告的事工——*leiturgia*），并为应对每日临到的一切而寻求上帝的帮助——那么他就无法得救。

²⁸ 帕伊西乌斯此处写道：“若不将自己视为无物，便会使你陷入悲泣”，希腊文手稿中没有这一句。拉丁文版本写道：“谁若憎恶自身的欲望，谁便终日沉溺于悲泣与眼泪之中”。

2. 人啊，你的仇敌从未松懈。切勿懈怠，切勿忽视你的良心，更切勿自以为已达到某种配得上帝的境界，而轻视自己（仍身处）仇敌之境的事实。充满智慧的苦修（即苦行者对肉体的克制）弥补了以往的懈怠，情感的痛哭治愈了内心仇敌造成的创伤，顺服上帝旨意的完美之爱对抗着无形的战士，那战胜无形仇敌的隐秘纯洁，为进入上帝之子的安息做准备，而可见的纯洁则守护着美德。

3. 若说“认知”是（上述一切）的源头，那么它也是（上述一切）的守护者。在试探中（心中）生发感恩之情，便能扭转眼前的试探。若不相信自己的劳苦能蒙神喜悦，便会招致神的帮助来保护你。将自己的心全然献给按真理虔敬地寻求上帝的人，绝不能自以为已蒙上帝喜悦。因为，只要良心因任何不自然之事而责备他，他就仍与自由无缘。因为，只要有责备者，就有定罪者；只要有定罪，就没有自由。若你最终在祷告时发现，没有任何邪恶在控告你，那么你便真正获得了自由，并按祂的旨意进入了祂的圣洁安息。

4. 若你看见善果已在你里面扎根，而仇敌的稗子不再压制它；若那些争战者——因你不再与自己的情欲争战——并非因诡诈而自行退却；若云彩遮蔽了你的会幕，白昼的太阳不再灼烧你，黑夜的月亮也不再伤害你（《诗篇》120:6），若你已备齐帐幕的一切所需（所有器具），以便按神的旨意竖立并守护它，那么（要知道）神已在你里面得胜，从此祂必遮盖（你的）帐幕，因为它属于祂，祂必在会幕前行，并为它预备安营之处（安息、平静）。因为，若祂不先在所愿之处停驻，那么，正如经上所言，会幕也无法停驻（得享安息）（民数记 9, 16-23）。

5. 只要人尚未清醒自省，尚未清楚地看到自己里面已不再有任何来自（那些敌人）的痕迹——那些敌人竭力破坏修道生活，教导人违背自然之道——那么，危险便很大。我们之所以有此需要，是为了让对祂（上帝）的仁慈（或对仁慈的上帝）的敬畏主宰我们，让（对死亡与审判的）记忆不断触动我们，并让圣洁的谦卑时刻主宰我们的内心，凭着神的恩典（为此我们有必要），不可忽视祂所预备并保守的一切（那些圣洁的情感与心志），而要心志坚定地持守至终——不断察看自己的罪，在仍处于邪恶奴役之中时，在任何事上都不可自以为是。

6. 当有人在心里谴责邻人、责备并贬低弟兄，一有机会就辱骂他，愤怒地训诫他，或在他人面前诽谤他时，这便使他远离圣徒所蒙的恩典和正直的美德。因为这会毁掉人付出的努力，摧毁其善果。谁若说：“我为自己的罪孽哀恸”，却未付诸行动，那人便是愚昧的。谁若说：“我为自己的罪孽哭泣”，却从中获益，那人便是自欺。

7. 追求静默却不兼顾斩断情欲的人，在培养美德之事上是盲目的。那些（疏于）处理自身罪过，却热衷于纠正他人的人，与发自内心的祈祷以及向神提出的明智恳求是格格不入的。真正的勇气在于：当人与过去的罪孽抗争时——他既为这些罪孽寻求宽恕，又时刻恳求自己，无论在内心、行为还是情感上，都不要再次陷入其中。

8. 如果对罪孽的记忆不能时刻主宰他的内心，也不能使他远离世间万物，以致这些事物不至于压倒他，那么他就无法遏制自己的罪孽；而若仅满足于（关注）这些罪孽，便无法免于对上帝造物的定罪。凡在真理中蒙此恩典，而非虚伪狡诈之人，有福了。不过，这正是真正哀恸之人的作为：通过这可见之事，使心智与感官（全神贯注）于不定邻人的罪。因为，若你仅满足于对自身罪孽的关切，这便会使你疏远（迫使你遗忘）邻人的罪孽。

9. 以恶报恶——这与哀恸相去甚远。因虚荣心而迎合世俗之事，同样与之相去甚远，即便只是在心中如此想。因他人不接受你对这种的迎合所持的观点而感到悲伤——这也与之相去甚远。随心所欲地行事，与之相去甚远。若说某人好或坏，对他而言是可耻的，因为他深知自己比那人更恶劣。渴望了解不属于自己的事务，对他而言既是可耻的，也是无知，更是邪恶的桎梏，使他无法看清自己的罪过。

10. 若有人诽谤你，而你为此心痛，那实际上并不值得悲伤。若你在世俗事务中遭受损失而为此忧伤，那其中便没有对上帝的敬畏。若有人说你些你甚至不知情的事，而你因此心烦意乱，那其中便没有（对上帝的敬畏）。若有人称赞你，而你欣然接受，那其中便没有（对上帝的敬畏）。若有人责骂你，而你为此感到痛苦，那其中便没有（对上帝的敬畏）。如果你周旋于世间显赫之人之间，渴望与他们交好，那么这里就没有（对神的敬畏）。如果有人与你交谈时与你争辩，而你想坚持自己的观点，那么这里就没有（对神的敬畏）。如果你的话语被轻视，而你为此感到悲伤，那么

这里就没有（对神的敬畏）。这一切都显明了旧人依然活着并显出他的权势，因为那里（内心）没有能与之抗衡的（没有对神的敬畏），也没有真正的痛哭。

11. 凡按神旨意行事的人，都应当有明辨的慧眼，以认识自己（并意识到），当他放纵自己的私欲时，便成了神的仇敌。倘若你作为上帝诫命的守护者，凡事都为上帝而明智地行事，且时刻铭记自己无法配得上上帝的荣耀，并将自己的罪置于眼前，你便会发现这些罪正在抵挡那想要用“自以为义”的念头将你拉下马的邪灵，——而这些罪过将保全那由你的哀哭为你筑起的殿宇。那时，你便会明白，你已经认识了自己，也明白自己所处之地（所处的状态），并且不会相信自己内心所宣称的胜利。因为，只要人尚未站在审判台前，尚未听到关于自己的（最终）裁决，尚未知晓自己的归宿，在此之前他就无法相信这一点，因为心中始终存有恐惧，不知自己是否讨神喜悦。那蚕食心灵的对上帝的忧伤，能抑制情感；而清醒的理智对（思绪）的抗拒，则能保全心灵的感知力。但人对此并不满足，也不愿相信自己，因此不明白为何在肉身存活期间必须时刻劳苦。

12. 那些不妄自菲薄地指望自己的作为能讨主喜悦，并因这种不指望而羞于面对上帝的人是有福的，他们领悟了祂的荣耀，并竭力首先遵行祂的旨意，按祂的意愿行事；他们认识到自身的软弱，甘于为自己哀恸，以自省自悔，而不关心中（其余）上帝所造之物——这些终将由祂亲自审判。

（按上帝旨意）劳苦之人的胜利，将在他全然与上帝联合，并按祂的旨意离世之时显明。他将被记入生命册，——当天上的天使作见证，说他已经越过了那些掌权者²⁹。从那时起，他的名将与天上的（居民）同在。但在争战进行之际，人仍处于恐惧与战兢之中：今日或许得胜，明日却可能败北；抑或今日败北，明日却能获胜。

13. 斗争使人心悸，而无欲之境则不可战胜。它已获得冠冕，且不为（我们）这三个分离部分的命运所忧虑，当它们在神内彼此达成和解之时。这三个部分即：灵魂、身体和圣灵，正如使徒在书信中某处所言（帖前5:23）。因此，当这三者在圣灵的作为下合而为一时，它们便再也不能彼此分离。正如基督，祂既已死而复活，“从此不再死，死亡再不能辖制祂了”（罗6:9）。祂的死是我们得救的根源，因为祂借着自己的死使罪孽归于无有；祂的复活则是所有坚定信靠祂之人的生命。（无论是前者还是后者）祂都医治了（属于祂的子民）脱离情欲的捆绑，使他们能在神里面生活，并结出公义的果子。

14. 只要你还在忍受来自仇敌的（罪恶的）诱惑——无论是在清醒时还是在睡眠中——就不要再以为自己已经（对罪）死了；因为，只要这可怜的人还身处竞技场，他就没有胆量，而且，当他从远处（眺望终点）时，也不相信自己的作为。唯有愚昧之人，虽日日跌倒，却自以为得胜，因为赛场上本无争战。

15. 正因如此，主差遣门徒去传道时对他们说：“路上不要亲吻任何人”；但要亲吻那些在屋里的人。而且“倘若那里有‘和平之子’”，就要“住在”他那里（路加福音10:4及以下）。你们的平安就在那里安息。以利沙差遣基西雅时，也曾对他说：“若遇见人，不可为他祝福”，你也不可受任何人的祝福（《列王纪下》4:29）。因为他知道那少年人不会复活，自己也没有能力使他复活。当那神人进入屋内时，他看见少年躺在床上，便关上身后的门，全神贯注地完成了一系列动作：他七次上床探望少年，又七次走下床，来回踱步。当少年感官因圣灵的旨意而苏醒时，他的眼睛便睁开了。

16. 那么，我们这些可怜的人，既爱慕今世的荣耀，甚至胜过爱上帝的荣耀，既不知如何作战，又急于进入安息，不明白上帝的长久忍耐——祂让稗子与好果子一同生长，直到好果子成熟并完全长成，才派人去收割稗子？基西也走完了人生路程，却未能将少年培养起来，因为他更爱世人的荣耀，胜过神的荣耀。

17. 那些明智地羞于向神屈膝，并努力明智地医治自身创伤，认清自己的罪过并祈求赦免的人，他们的眼睛是有福的。然而，那些虚度光阴、自以为无罪的人有祸了；那些践踏良心、不愿被良心引向悔改、也不承认“最微小”已非小事的人，更有祸了。

18. 正如农夫播下种子，若未结出果实，便视其为白白浪费，并因这未结果实而为自己的劳苦感到悲伤；同样，人，即使通晓一切奥秘，拥有各种知识，行过许多神迹和医治，经历过各种苦难

²⁹ 帕伊西的版本中写着：“虚幻的”。

，甚至赤身露体，仍处于恐惧之中，不倚靠自己的良心，且仍被诡诈的敌人、诽谤者所包围，直到他听到这句话：“爱永不消逝，却包容一切，相信一切，盼望一切，忍耐一切”（林前13:8,7）。

19. 啊，上帝的道路何其艰难！正如祂所言：“引到永生的，那门是窄的，那路是窄的，寻觅的人也很少”（马太福音7:14）！而我们这些懒惰且情欲横流的人，却以自己无法（仿佛）承担那轭为慰藉——祂曾说：“你们当负我的轭，学我的样式，因为我是温柔的，心里谦卑的，你们就必得着灵魂的安息。我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（马太福音11:29,30）。在那些按上帝的标准被视为智慧且敬畏上帝的人中，有谁不竭尽全力，在各种劳苦与远离尘世的生活中，在静默、心志的守护以及对救恩的关照中，去承受苦难呢？但即便是这样的人，仍会发现自己不配用口称呼上帝的名。主耶稣降临人间，正是为了对付我们内心的情欲，好使我们“不随从肉体，乃随从圣灵”（罗马书8:1-4），并向我们显明天父的全部旨意。在教导门徒时，祂对他们说：“你们既遵行了一切吩咐你们的，就当说：‘我们是无用的仆人，因为我们所当做的，已经做了。’”（路加福音17:10-11）。祂对那些承担劳苦并坚守的人说了这话，因为他们知道有强盗随时准备窃取他们的劳作成果。任何人一旦看见有毒之物，都会惊恐地逃离——无论是蛇、蝮蛇、蝎子，还是其他具有致命毒液的生物。而我们那可怜的、不知羞耻的灵魂，却接受一切使它死亡的事物，不仅不逃离，甚至不退缩，反而沉溺其中，与之同心合意，因此徒然虚度光阴，始终无法孕育生命，一无所获。

24. 关于无执着

1. 在美德之路上会有跌倒，因为有敌人，有诱惑，有变化，有丰盛，有节制，有匮乏，有悲伤，有喜乐，有心灵的病痛，有忧愁，有心灵的安宁，有繁荣，有困苦：因为这是一段通往希望的旅程。

2. 无欲之境则远离这一切，且一无所求：因为它存在于上帝之中，上帝也存在于它之中。它没有敌人，不再有堕落，既无不信，也无需费力维持，既不惧怕情欲，也不贪求任何事物，更不为任何敌对之事而忧虑。

3. 它的荣耀与美德是何等伟大且不可计数。只要一个人心中尚存对任何情欲的恐惧，他就离它（无情欲）还很遥远；只要有人心中仍存有定罪之念，他就与它（无情欲）格格不入。

4. 这就是主耶稣所领受的身体。它就是那份爱，祂曾教导门徒要满怀喜乐地以行动彰显这份爱。

5. 许多无知之人误以为，当情欲仍存于他们心中、身体尚未完全洁净之时，自己已然达到了这种境界，因而偏离了正道。求上帝宽恕我。

25. 致我的门徒阿瓦·彼得

1. 你写信给我说：“我愿为自己的罪向神悔改，倘若主能使我脱离现今这苦涩的世俗忧虑，那便好了。”你说得对：若能脱离今世的事务，因为人心无法同时兼顾两件事，正如主所说：“你们不能又事奉神，又事奉玛门”（马太福音6:24）。“玛门”指世上的一切事务。因此，人若不弃绝它，就无法事奉上帝。

2. 事奉上帝还有什么别的方式，若非在称颂祂时心中毫无与祂相悖之物，在向祂祷告时毫无私欲，在为祂歌唱时毫无恶意，在敬拜祂时毫无仇恨，在向祂屈膝时毫无恶意的嫉妒，在向祂屈膝时给我们设置障碍，也不要再在纪念祂时，我们肢体中存有可耻的情欲；因为这一切都是笼罩着可怜灵魂的阴暗高墙，只要心中存有这些，它就无法纯洁地侍奉上帝。这些障碍在灵里阻碍着她，使她无法与神相遇，无法在隐秘处祝福祂，也无法在爱的甘美中、在心灵的喜乐中、在圣洁的渴望中向祂祷告，以求从祂那里得着光照。

3. 正因如此，心灵总是蒙上阴影，无法在神面前有所长进，因为它没有明智地设法斩断这些障碍。然而，若不对此世之事置之度外³⁰，它便无法专注于斩断这些障碍。一种（关切）转向外部——思虑此世之事，以求肉体的安息；另一种则转向内部，（以满足）情欲，并为美德设置障碍。但灵魂若不从外在的忧虑中解脱出来，就无法看见这种内在的、受情欲支配的忧虑。因此，主耶稣说：“凡不撇下一切所有的，就不能作我的门徒”（路加福音14:26）。

³⁰ 帕伊西在此处写道：“有两样事物占据着灵魂”——即两样事物占据着灵魂，或是两件忧虑之事。

4. 外在的关切源于意志，而内在的关切则源于外在的影响。我们的主耶稣深知，无论哪种意志都占据着主导地位，便吩咐要将其斩断。因为当灵魂还顾虑外在之事时，理智便会麻木，于是内在的欲望便会毫不犹豫地（毫无节制）。因此，若灵魂听从耶稣的话——斩断一切私欲，便会开始憎恶这世界的一切作为。此时，理智便被唤醒并持续警醒，直到将这些私欲逐出自己的家园，同时不断倾听灵魂的声音并守护它，以免它倒退回曾使其遭受灾祸的境地。

5. 灵魂好比一位已婚的年轻女子，当她的丈夫离家外出时，她便毫无惧怕和羞耻，不按理应有的方式勤勉地照料家务。然而，当她的丈夫回到家中时，她便立刻因恐惧而停止了先前所做的一切，开始按照丈夫的意愿操持一切。而丈夫回来后，也会悉心照料家中所需的一切。心灵也是如此。当它被唤醒时，便会关怀灵魂并时刻守护它，直到灵魂与他一同孕育，而他则抚育她的子女。最终，他们便心意相通，灵魂顺服于理智，正如使徒所写：“丈夫是妻子的头。”还有：“丈夫不该蒙头，因为他是上帝的形像和荣耀；妻子却是丈夫的荣耀。因为丈夫不是从妻子而来的，而是妻子从丈夫而来；因为丈夫不是为妻子而造的，而是妻子为丈夫而造的。因此，妻子在头上应当有权柄，这是因着天使的缘故。然而，在主里面，没有丈夫没有妻子，也没有妻子没有丈夫。因为正如妻子源于丈夫，丈夫也源于妻子；这一切都是出于神”（《哥林多前书》11:3,7-12）。

6. 这话是指那些蒙恩与主合而为一、不再具有（从前）样式的信徒。这些人是在纯洁中向神祷告的；这些人是在圣洁的心中称颂神的；这些人是蒙神光照的；这些人是神所寻求的真正敬拜者。这些人正是祂所说的：“我要住在他们里面，在他们中间行走”（哥林多后书 6:16）。祂所说的“若是两个人在世上同心合意地求什么，我父必为他们的缘故成就”（马太福音 18:19），正是指这些人。因此，祂希望祂的子民在一切物质上——无论是外在的，还是内心深处的隐秘之处——都保持纯洁，并远离祂借着道成肉身在自己身体中废除的一切，正如祂所说：“你们要常在我里面，我也常在你们里面”（约翰福音 15:4）。你看，弟兄啊，祂首先希望我们借着行为住在祂里面，这样祂也会住在我们里面，这是为了让我们在能力所及的范围内保持纯洁。

7. 但有人会说：我已借着洗礼与祂联合，却无法过上（与之相称的）生活。听着，我亲爱的！无疑，接受洗礼的人是为了除掉罪，正如使徒所说：“我们借着洗礼与祂一同埋葬，为要使罪身灭绝，使我们不再为罪作奴仆”（罗马书 6:4,6）。因为基督不可能与罪共存。因此，若基督已住在你里面，罪便已死了，“圣灵却因公义而活”，正如使徒所言（罗马书 8:10）。因为“丈夫活着的时候，妻子是受律法约束的；若丈夫死了，她就脱离了丈夫的律法。因此，若她与活着的丈夫同居，却与别的人同居，便是犯奸淫；但若她的丈夫死了，她就脱离了那律法，若与别的人同居，便不算犯奸淫”（罗马书 7:2-3）。

8. 因此，凡想知道基督是否已住在自己里面的人，可从自己的意念中得知。只要罪还在牵引着心，就说明上帝尚未住在其中，祂的圣灵也尚未在他里面找到安息。因为神唯有当人行出（与之相称的）行为时，才配住在人里面；而人唯有当他的灵魂（从情欲中）得自由时，才配住在神里面，正如使徒所说：“与不义的人联合的，就是与淫乱的人同体；但与主联合的，便与主成为一灵”（林前 6:16-17）。因为一切违背自然之事，皆被称为淫妇。

9. 因此，当灵魂获得自由，并超越一切阻碍它在空中（即在升向神的途中）前行的障碍时，它便开始与神同在，并从祂的圣灵那里领受恩典——正如所言：“与主联合的，便与主同有一个灵”，——祂便教导她如何祷告，教导那不断敬拜祂、紧贴着祂的灵魂。祂常住在她里面，引导她，不断赐予她安息，向她显明祂那不可言喻的荣耀与恩赐。因为她借着洗礼和祂圣灵的吹气，从祂那里重生，正如经上所记：“从神生的就不犯罪，那恶者也不得触动他”（约壹 5:18），“因为他是从神生的”（约壹 3:9）。正如祂在福音书中所说：“你们若不回转，变成小孩子的样式，断不能进天国”（马太福音 18:3）。还有：“你们要像初生的婴孩一样，渴慕那纯净的灵奶，好叫你们藉此成长”（彼得前书 2:2）。

10. 孩子通常会做些什么呢？孩子若被打，便会哭泣；与人同乐，便会欢喜；若被人责骂，不会生气；若被人称赞，不会得意忘形；若别人比他更重视他的朋友，他不会嫉妒；若有人拿走属于他的东西，他不会躁动不安；若继承的遗产微薄，他不会追问，也不会与任何人争执，不会因自己的财产而心生贪念，也不会憎恨任何人；若贫穷，他不悲伤；若富足，他不自以为是；若见到女子，他不贪恋；情欲之乐或过度的忧虑都不会主宰他；他不谴责任何人，也不支配任何人；不嫉妒任

何人；不自夸自己所不知道的事情；不因他人的外表而嘲笑邻人；与任何人没有仇恨；不伪装；不追求世上的荣誉；不追求积累财富；不贪图金钱；不狂妄；不贪恋情欲；不热衷于说教，也不为任何人忧虑；若被剥去衣裳，也不忧愁；不固执己见；不惧饥饿，也不惧恶人；不惧野兽，也不惧争斗；遭遇逼迫时，也不动摇。

11. 这就是我们主耶稣所说（并以此为榜样）的那个人：“你们若不回转，像小孩子一样，就不能进天国。”当孩子稍长一些，心中开始滋生邪恶时，使徒便责备他说：“不要再作婴孩，被各样的教义之风吹动，随波逐流，陷入人的诡诈，陷入欺骗的诡计之中；但要在爱中成长，在祂里面在各方面都长大”（弗 4: 14, 15）。他又说：“你们当初像婴孩一样，只喝奶，还不能吃干粮；那时你们不能，如今也还是不能”（林前 3:2,3）。他还说：“因为继承人年幼的时候，在一切事上与奴仆并无二致，虽然他是万有的主。只是有管教和监护人，直到父亲所定的时候。我们从前年幼的时候，也被这世界的律例所奴役”（加拉太书 4:1-3）。又说：“要逃避少年的私欲”（提摩太后书 2:22）。教导我们摒弃这种幼稚时，他说：“弟兄们，不要在心思上作小孩子，只要在恶上作小孩子，在心思上却要成熟”（哥林多前书 14:20）。那么，（真正的）婴孩对基督的信德究竟体现在哪里呢？正如使徒彼得所言：“你们要脱去一切的恶毒、诡诈、假善、嫉妒，以及一切毁谤的话，要像初生的婴孩一样”（彼得前书 2:1）。弟兄啊，你可明白我们主耶稣所说的话是什么意思：“我实在、实在地告诉你们，你们若不回转，变成像孩子一样，断不能进天国”（马太福音 18:3）？这句话充满威严，因为我们的主是带着誓言说的：“我实在、我实在告诉你们”：祂自己就是“阿们”。为什么使徒说：既然除了神以外再没有比祂更大的了，所以“祂就指着自已起誓，说：‘我指着我的永生起誓’（阿们）‘我必赐福给你’”（希伯来书 6, 13, 14）。

12. 让我们准确地领会这句话，并竭尽全力，在任何机会来临时，都怀着敬畏和战兢之心，时刻践行它。当仇敌用对邻人的敌意之箭射伤我们，或是因有人侮辱我们、玷污我们、诽谤我们，或是因邻人与我们争辩，为了向他让步，或者不洁的忧愁开始折磨我们，唤起邻人曾对我们所作所为的恶念，企图用愤怒和仇恨蒙蔽我们的灵魂——当此类事临近我们的灵魂时，我们便要急忙想起我们主那带着誓言所说的话：“阿们，我实在告诉你们：你们若不回转，像小孩子一样，就不能进天国。”谁听了这话不会心生敬畏呢？或者，那些渴望拯救自己灵魂的智者，岂不该将心中对邻舍的一切不满都从心里驱除吗？又或者，那些惧怕落入地狱之火的人，谁不愿从心中铲除一切仇恨，以免被逐出天国？因为我们的主曾以斩钉截铁的话语宣告：“若不回转，成为像孩子一样，就不能进入天国。”对于那些固执己见、贪图安逸、尚未认识（尚未领受）圣灵恩赐的人来说，这话是沉重的，因为圣灵降临在谁身上，就使他忘却一切邪恶，并教导他：——以温柔代替愤怒，以和平代替敌意，以谦卑代替争竞，以爱代替仇恨，以长久忍耐代替怯懦。这些就是蒙恩得着重生的人。

13. 让我们努力将那位伟大的使徒所说的话从心中割除，并舍弃这些，以致达到孩童的境界。那些（使徒们）为此费心并从自己灵魂中割除这些（以便成为基督里的婴孩）的人，后来又重返了圣洁而崇高的成熟与完美。因为主在向他们脸上吹气之后，说：“你们受圣灵吧”（约翰福音 20:22）；后来祂在加利利海向他们显现时，又说：“孩子们，你们有什么吃的吗？”（路加福音 24:41）以此提醒他们，祂是藉着圣灵的吹气使他们成为儿女的——尽管按肉体而言，他们并非孩童。经上又记载：“看哪，我与神所赐给我的儿女。”因为儿女既同有血肉之躯，祂也照样亲自成了血肉之躯，为要藉着死，废掉那掌死权的，就是魔鬼，并要拯救这些人”（希伯来书 2:14-15）。祂若非与那些弃绝一切诡诈、达到圣洁孩童之境的人同体，又怎能与他们的血肉同体呢？他们也再次变得完全，正如使徒所言：“直等到我们众人都达到信心的合一，并认识神的儿子，成为完全的人，达到基督长成的身量”（以弗所书 4:13）。而且，“身体的复原，正是借着爱，使自己成为造物”（第16节）。使徒约翰正是这样写的，他说：“我写信给你们，孩子们，因为你们已经认识了父……我写信给你们，少年人，因为你们已经胜过了那恶者”（《约翰一书》2:13,14）。你现在已经知道，那些曾被恶毒所侵蚀的人，如今自己成了对抗仇敌的战士，因为他们已经脱去了仇敌的全部兵器——那便是恶毒，随后他们又成为父亲，达到了完美的境界，以致于启示和奥秘都托付给他们，直到他们达到智慧、合一、良善、温柔和纯洁，因为这些正是温柔的特质。他们正是那些在自己的身体里荣耀了基督的人。

14. 亲爱的弟兄啊，让我们因地上发生的这场大饥荒（似乎是属灵的），在任何事上都不要气馁，而是要不断恳求神的恩典，求祂不要让我们被仇敌和嫉妒者的诡计所迷惑——那人无情地行恶，厚颜无耻地坚持并宣称：“若非今日，便是明日”，但我绝不退让，直到³¹我战胜他为止。因此，我们要像圣大卫一样，不懈地祈祷：“求祢垂顾，听我祷告，我的主、我的上帝；求祢照亮我的眼睛，免得我沉睡于死亡；免得我的仇敌说：‘我已胜过他。’那些恨我的人若见我动摇，便要欢喜”（《诗篇》12:4-6）。倘若仇敌开始压制我们，我们就当呼求说：“神啊，谁能与你相比？求你不要沉默，也不要对仇敌温和（不要对仇敌仁慈）。 ” “因为你的仇敌，神啊，喧嚷（高声呼喊……大声宣告），恨你的人抬起了头。他们凭着诡诈的意念，向你的子民行恶”，说：“我们要使以色列的记念归于无有”（诗篇82:2-5）。那被圣灵充满的人则说：“上帝啊，求祢使我如风前的木桩，如风前的芦苇。求祢使他们的脸充满羞辱，使他们知道祢是全地独一至高的上帝”（诗篇82:14, 17, 19）。如此，凭着信心奋力而行的人，便在敌人面前坚固自己的心；在敌人尚未与他们争战之前，他们就立定在圣磐石——就是基督——之上，心中满怀坚定地说：“他们围攻我，如同蜂群；他们如荆棘中的烈火；但我凭着耶和華的名抵挡他们”（诗篇117:12）。

15. 当我们发现敌人用他们的种种诡计将我们包围时——这些诡计包括消沉（懈怠），或是用情欲的甘甜麻痹我们的灵魂，或是使我们无法对邻人发怒，即使他做了不该做的事；或是使我们的眼睛沉溺于对肉体的贪恋，或是企图引诱我们品尝美味佳肴，或是让邻人的言语成为我们的毒药，或是怂恿我们贬低他人的话语，或是煽动我们在弟兄之间制造分歧，说：“这个好，那个坏”——如此，当此类情境环绕我们时，切莫气馁，反而要像大卫一样，以坚定的心呼求：“耶和華是保护我生命的！纵使军旅向我进犯，我的心也不惧怕；纵使战争向我兴起，我仍仰望祢。我向耶和華所求的，唯有一事，我必寻求：就是我一生之日，住在耶和華的殿中，瞻仰祢的荣美，并在祢的圣所里祷告。因为祢曾隐藏我……又曾高举我；如今祢也必使我的头高过我的仇敌”（《诗篇》26:1, 3-6）。这正是那些已将心思从使人死亡的事上提升出来之人的特征，使徒将这些事称为“黑夜”，他说：“我们不属黑夜，也不属黑暗”（《帖撒罗尼迦前书》5:5）。至于那些不关心自己的人，祂斥责道：“因为在夜里睡觉的，就在夜里睡觉；在夜里醉酒的，就在夜里醉酒”（同上，第7节）。他还说：“主的日子要像夜间的贼一样忽然临到，他们无法逃避”（第2、3节），因为他们身处黑夜之中。至于那些已将心思从情欲——即黑夜——中抽离出来的人，祂对他们说：“白昼之子啊，我们要警醒，披戴信德与仁爱的盔甲，戴上得救的盼望之盔”（第8节）。

16. 因此，让我们都保持心灵清醒，远离死行，时刻以灵魂留心，只做符合本性之事，因为我们的本性是多变的，正如先知以赛亚所言：“耶和華对你施恩，你这谦卑、摇摆不定的人，却没有得到安慰”（赛54:10,11）。因为灵魂好比铁，若被疏于照料，便会生锈；但若用火将其烧灼，火焰便能将其净化；当它在火中时，便如同火焰一般，无人能将其（拿在手中），因为它本身就是火焰。灵魂也是如此：只要它与上帝同在并侍奉祂，就始终是火焰，焚尽所有在它疏忽时使其生锈的仇敌，（这火焰）使它在更新中变得纯净，如同铁一般，它不再沉溺于任何世俗之物，而是安息于其本性之中——这本性是它蒙受的恩赐，因为这本性原本就是它的所有物。当它背离其本性时，便会死亡。正如将动物浸入水中，它便会死亡，因为它属于尘世本质；同样，鱼类一旦落在陆地上也会死亡，因为它们属于水之本质；鸟类在空中时安然自得，但一旦降落地面，便会因害怕被捕获而惊恐：同样，完美的灵魂若栖居于其本性之中，一旦脱离本性，便会立即死亡。

17. 为何那些已臻值得、蒙受这些恩赐之人，会将世界视为囚禁自己的牢笼，不愿与之混杂，以免死亡？这样的灵魂即使愿意，也再无法爱上这个世界，因为它记得自己先前未与神同在时的状态，记得这个世界曾对它做了什么，以及如何使它变得空虚。因为，当敌军攻入王城时，城中的百姓因恐惧而向其投降，敌人便会立即出于其凶残本性，急于摧毁国王的肖像，废除他的法律；随后，他会推行其他严苛的法律，并在城中竖立自己的肖像，最终迫使全体百姓为他劳役。当市民们暗中向真正的君王报信，说：“请来帮助我们”时，他便因对仇敌的愤怒，率领军队前来；市民们听闻此讯，便满怀喜悦地为他打开城门，他便进入城中，击杀仇敌，摧毁对方强行竖立的偶像，并废除那些法律；全城欢欣鼓舞，真正的君王恢复了自己的形象和法律，居住其中，加以巩固，使无人能

³¹ 此处已根据帕伊西的版本予以更正。

再占领此地，并教导城中居民作战，使他们面对任何敌人时都无所畏惧。灵魂也是如此：在圣洗礼之后，敌人再次强行占据了它，用各种可耻的诡计使它屈服，推翻了君王的形象，树立了自己的形象和律法，迫使它操心今世的事务，教导它行事懒散且不敬虔，总之，将它塑造成敌人所愿的样子；但最终，圣洁而伟大的君王耶稣的仁慈赐予了它悔改——灵魂便欢欣起来。悔改敞开了大门，伟大的君王基督进入其中，消灭了她的仇敌，抹去了仇敌的形象及其不义的律法，使她获得自由，并在她里面立起了祂圣洁的形象，将祂的律法赐予她，教导她所有的感官去争战，最终在她的灵魂中安息，因为她已成为祂的。这就是上帝的恩典在灵魂中所成就的！

18. 因此，若灵魂不具备君王的形象，就不可能进入上帝之子的安息。正如一枚硬币若没有君王的肖像，商人便不会接受或使用它；秤工不会称量它；君王也不会允许它进入自己的宝库：同样，若灵魂不具备伟大君王耶稣的形象，天使便不允许它进入，君王本人也会将其驱逐，说：“你没有我的形象，怎能进入这里？”而这形象的标志就是爱。因为祂亲自说过：“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了”（约翰福音 13:35）。但当灵魂分裂，既寻求上帝又贪恋世俗时，祂的爱就不可能存在于我们里面。正如鸟儿无法单靠一只翅膀飞行，或身上挂着重物一样，灵魂若被世俗之事束缚，便无法在神面前有所长进。正如一艘船若缺少必要之物便无法航行：同样，灵魂若没有某种美德，便无法渡过情欲的波涛。正如水手不穿好衣服、不戴手套、不穿长靴，（在必要时）若不赤身裸体便无法航行；同样，灵魂若不褪去一切世俗之物，便无法渡过恶意之灵掀起的波涛。正如战士出征对抗君主的敌人时，若不具备全套武器，便无法抵御敌人；同样，僧侣若不具备某种美德，便无法对抗情欲。正如一座被城墙环绕的城市，若城墙的一小部分被摧毁，敌人便会将全部注意力集中于这处破损之处，企图由此闯入；尽管城门处有守卫，若不修复破损之处，守卫便无法抵御敌人；同样，当修行僧被某种情欲所控制时，便无法抵御内心的敌人，也无法达到应有的圆满境界。

19. 这并非我个人所言，圣经亦如是说。正如《创世记》所载：“神对挪亚说：‘我只看见你在这世代中是义人，且是完全的。’”（创世记 7:1）。祂又对亚伯拉罕说：“你要在我面前作完全人，我必与你立约……作永远的约”（创世记 17:1,7）。以撒在祝福他的儿子雅各时，对他说：“愿我的神使你刚强，使你能遵行祂的一切旨意”（创世记 28:1-）。《民数记》中又记载：“凡立了誓愿的人，都当禁戒酒、酒醋、西克拉酒，以及一切由葡萄所出的东西，甚至到骨头为止”（民数记 6:1-4）。而在《申命记》中也写道：“你若出去与仇敌争战，就要谨守，不发恶言，直到仇敌交在你手中”（申命记 23,9-）。“至于这七个民族，不可留下任何有气息的：免得他们引诱你在我面前犯罪”（《申命记》20:16, 18）。为了教导那些说‘他们人数如此之多，你何时才能消灭他们’的人不要气馁，祂说：‘你不能在一年之内将他们灭尽，免得大地荒芜，野兽便在你身上繁衍；但要一点一点地消灭，直到你们人数增多、国力强盛…… 耶和華必使你的疆界扩展’（申命记 7:22）。上帝还多次吩咐他们说：“你要谨慎，不可与迦南人立约，因为我要将他们从你面前灭绝”（同上，第2节）。

20. 此外，当约书亚率军包围耶利哥并攻陷该城时，上帝说：“要咒诅那城和城中的一切”（《约书亚记》6:16）。此外，当约书亚准备与迦南人交战时，以色列人因亚哈尔偷取的一件微不足道、且受咒诅之物，竟无法抵挡敌人，便从他们面前逃跑了。那时，约书亚俯伏在地，在神面前痛哭，说：“求你使以色列在仇敌面前转回”（约书亚记 7:8），并问：“我该怎么办？”耶和華大能的元帅对他说：“以色列啊，既然你受了咒诅，就无法抵挡你的仇敌”（-13）。于是（耶书亚）在除灭亚哈斯之前，再也没有出战。我们还看到，上帝因扫罗在亚玛力人一事上所受的咒诅，便将王权从他手中夺走。此外，由于约拿单将“他的杖（蘸入百日蜜中）放入口中，神在那日没有应允以色列”（撒上 14:27,37）。《传道书》再次教导我们，哪怕是最微小的情欲也会摧毁美德的力量，它说：“死去的苍蝇会使香油变质”（10:1）。以西结也说：倘若某日“义人偏离了他的义路，行了不义，我必使疾病临到他身上，不再纪念他的义”（结 18:24）。使徒又说：“一点面酵能使全团发酸”（加拉太书 5:9）。至于亚拿尼亚和他妻子撒非拉，当他们从田地的售价中私自截留一部分并撒谎时，便因这微不足道的小事，当即倒在使徒脚前断了气。雅各又说：“凡遵守全律法的，若在一小点上跌倒，他就是犯了众条”（雅各书 2:10）。

21. 为了激励我们归向祂，上帝在以西结书中说：“那作恶的人若在某日从他作恶的道路上回转，行公义和正直，我就不纪念他的恶行，他必得着生命”（18:21）；“因为我不愿罪人死亡，只愿

他回转，得以存活；你们要回转，以色列家啊，你们都要活着”（33:11）。耶利米也说：“以色列家啊，你们要归向我，我就怜悯你们，这是耶和华说的”（耶3:12；36:3）。还有：“跌倒的岂不起来？背道的岂不回头？我这在耶路撒冷的子民为何无耻地背道，固执己见，不肯回头呢？这是耶和华说的”（耶8:4,5）？“你们要归向我，我就必归向你们”（玛3:7）。主耶稣也说：“你们若赦免人的过犯，你们的天父也必赦免你们。若不赦免，你们的天父也不会赦免你们”（马太福音6,14,15）。使徒也说：“你们中间若有谁陷入了某种过犯，你们这些属灵的人，要凭着温和的灵来纠正他”（加拉太书6,1）。雅各又说：“弟兄们，若有人在你们中间迷了真道的路，有人能使他回转，你们就当知道，使罪人从迷途回转的，就是救他的灵魂免于死亡，并且遮盖了许多的罪”（雅各书5:19,20）。

22. 所有这些经文的见证都促使我们省察自己：在履行应尽之责时，是否对邻舍怀有恶意，或是心存愤怒而不原谅他（某些过错），以免这些情绪毁了我们的劳苦。若是如此，当我们的仇敌欺负我们之时，我们的主耶稣基督也无法在那时帮助我们。因为祂曾严厉地责备过这样的人，说：“你这恶仆，你恳求我，我就免了你全部的债。你难道不该怜悯你的同伴吗？他便动怒……把他交给刑役，直到他还清了所有的债。你们若不从心里饶恕你们各弟兄的过犯，我天上的父也要这样待你们”（马太福音18:32-35）。弟兄啊，若你想知道自己在神面前的心中存有什么——是（对弟兄的）定罪，还是（对他的）憎恨，或是嫉妒，抑或轻视？——就当每日省察自己。若这毒种已在你心中生根，请记念（那时）主耶稣所说的话：“你们若不从心里赦免你们弟兄的过犯，你们的天父也必不赦免你们的过犯。”凡惧怕落入地狱的人，都当从心中驱除一切恶意，以免那可怕的判决降临在他身上。弟兄啊，你要留心自己的心，并警醒防备仇敌，因为他们在作恶时诡诈多端。你要在心里确信这句话的真理：人行恶时不可能行善，但人却可能假借行善之名行恶。

23. 因此，我们的救主教导我们要警惕他们（仇敌），说：“那通往生命的门是窄的，路是狭窄的，找到它的人很少。那通往灭亡的门是宽的，路是广的，进去的人也多。你们要警醒，”他说，“提防那些假先知，他们披着羊皮来到你们中间，里面却是贪婪的狼。“凭着他们的果子，你们就可以认出他们来”（太7:14,13,15,16）。这些果子究竟是什么呢？岂不是他们强加于我们的一切违背自然之事，企图以此引诱我们的心吗？但对于全心爱神的人，假先知无法使他们信服任何自己的主张，正如使徒所言：“谁能使我们与神的爱隔绝呢？是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危难吗？是刀剑吗？因为我已经知道，无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝。”你看，我的弟兄，那些全心爱神的人是怎样的，世上没有任何事物能使他们与神的爱隔绝？

24. 因此，你要警醒自己，免得任何有害之物将你从神的爱中引开——无论是金子、银子、房屋、享乐的甘甜、仇恨、辱骂、言语对心灵的伤害，还是蛇注入我们心中的任何其他毒液。若（在自己身上发现此类情况），切勿惊慌，反而要赶紧将目光投向那条铜蛇——那是摩西遵照主的吩咐所造的。他将它悬挂在山顶的树上，使凡被蛇咬伤的人，都能立刻仰望它而得医治。我们的主耶稣基督就如同这铜蛇。（那蛇）是仇敌，亚当因听从它，便成了神的仇敌。我们的主耶稣为了我们，成为完全的人，在一切事上——除了罪以外——都与亚当相似；而那铜蛇，虽然（在外形上）与那位曾是神的仇敌者相似，却没有邪恶的意念，既无毒液，也无恶意，既不匍匐，也不嘶嘶作响，更没有仇敌的气息。我们的主耶稣实现了这一预表，以消除亚当从蛇口中尝到的毒液。那曾变得不自然的本性，便恢复了自然。神对摩西所说的话与此相似：“你手中拿的是什么？”摩西回答说：“是根杖。”（上帝）对他说：“把它扔在地上。”他就扔在地上，它便变成了一条蛇；摩西便从它面前逃开。耶和华对摩西说：“伸出手来，抓住它的尾巴。”他便伸手抓住它的尾巴，杖就在他手中复原了”（出埃及记4:2-4）。此后，神在不同时候对他说：要拿那根（能变成蛇的）杖，在法老面前击打埃及的河流，河水就变成血；有时说：用它击打红海，海便干涸；有时说：拿你手中那根曾击打过海的杖，击打那块石头，石头便会涌出水来（出埃及记7,19；14,16；民数记20,8）。

25. 你看，那个曾是仇敌和毒蛇的人，如今追随我们主耶稣基督的脚踪，竟化作了权杖，没有任何仇敌能与之抗衡？这奥秘何其伟大。因此，倘若毒蛇将毒液播撒在我们心中，我们便要急忙仰望那位被钉在十字架上的主。这一切（苦难、十字架、死亡）都是祂为我们所承受的。祂忍受了一切，却未曾改变，未曾因那些恶待祂的人而心生怨恨，未曾说出严厉的话语，而是如铜的蛇一般，

始终坚定不移。因此，若我们听从祂的话并追随祂的脚步，便能免受那些隐秘毒蛇的噬咬。祂的力量与帮助源于祂所说的话：“摩西在旷野怎样举蛇，人子也必照样被举起来，叫一切信祂的都不至灭亡，反得永生。”（约翰福音3:14-15）这便是跟随祂的脚踪——借着祂得着医治。我们如何才能得医治呢？若我们相信祂有这能力。因为在旷野中被蛇咬伤的人，并非那铜蛇自己前来医治他们，而是被蛇咬伤的人凭着信心仰望它，便得着了医治。当时有许多人因蛇而死，因为他们不相信上帝的话语，正如使徒所说：“不可试探基督，像他们所试探的，就因蛇而丧命”（林前10,9）。

26. 弟兄啊，你知道吗？直到如今，在人心深处仍有一条蛇，想要试探耶稣。试探祂究竟是什么呢？不就是不求问祂的诫命，也不遵行诫命吗？正如经上所记：“其中有一个律法师，要试探祂，就说：‘夫子，律法中的诫命，哪一条是最大的呢？’耶稣对他说：‘你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神，如同爱自己一样。这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲’”（马太福音22,35-40）。你可曾注意到，那些只问不做的人被称为“试探者”？因为他们不愿相信那铜蛇，那铜蛇本能将他们从看不见的蛇的毒中拯救出来。所以你要坚守自己的心，不要灰心，不要说：“我既是罪人，怎么能持守美德呢？”因为当人弃绝自己的罪，归向神时，悔改便使他重生，正如使徒所言：“我们既穿上了地上的形像，也要穿上天上的形像”（林前15:49）。你可曾看见，（上帝）赐予人通过悔改而改变，并借此成为全然新造的人？

27. 只要婴孩还在母亲的怀中，她就会时刻保护他免受一切邪恶的侵害。若他哭泣，她便将自己的乳头递给他，轻轻拍打他的脸颊，以此威慑他，使他怀着敬畏之心吸吮乳汁，而不敢妄自尊大。若他因此哭泣，她便像对待自己腹中的胎儿一样怜悯他，安慰他，亲吻他，呵护他，直到他吸吮她的乳头为止。如果给婴儿看黄金、白银、珍珠，或是世间任何其他物品，他虽然会瞥上一眼，但只要依偎在母亲怀中，便会鄙视一切，只为享受母亲的乳头。父亲不会责备他为何不工作，或为何不去与敌人作战，因为他还太小，做不到：他虽有双腿，却无法站立；虽有双手，却无法握住武器。于是母亲便宽容地包容他，直到他一点一点地长大。当他稍长一些，与他人打闹时，若被对方按倒在地，父亲也不会因此责备他，因为知道他还是个孩子。等到他长大成人，他的本性便显露出来——他是否会成为父亲敌人的敌人。那时，父亲便会将自己的事务托付给他，因为他是自己的儿子。倘若父母为他付出了所有辛劳，他长大后却成了他们的祸患，憎恨父母，不听从他们的教诲，反而与他们的敌人结盟，那么父母便会收回对他的恩宠，将他逐出家门，并决定不将遗产留给他。

28. 兄弟啊，我们也当自省，（勉励自己）常居于悔改的庇护之下；要从祂的乳头吸吮乳汁，使它滋养我们。让我们轻视一切可见之物，好使祂的乳汁在我们口中甘甜。让我们背负祂教导的轭，好让他（更殷勤地）照顾我们。若我们与仇敌交战，被他们像幼童般击倒在地，就当在他面前痛哭，好让他恳求我们的天父，为我们向欺压我们的人报仇。我们要斩断心中的一切私欲，甘愿做寄居者，好叫祂像拯救亚伯拉罕那样拯救我们。我们要像雅各一样顺服在祂的手下，好从我们的天父那里领受祝福。我们要憎恶我们心中的私欲，正如摩西所憎恶的那样；并在祂的庇护下得蒙保全，进而起来对抗那些想要杀害他的人（即悔改），如同脱离了一切情欲的甘甜。我们不可轻视祂，以免祂像以扫那样憎恶我们。我们要保守祂的纯洁，好叫祂在仇敌之地高举我们。让我们始终以它为良善的庇护所，正如拿文的儿子耶书亚，“仆人”所言：“拿文的儿子耶书亚，那少年人，从未离开过会幕”（出埃及记33:11）。不要让沮丧在我们心中滋生，以免它在应许之地使我们成为无后者。让我们在一件事上喜爱谦卑，并像迦勒一样热切渴望进入那流奶与蜜之地。我们不要贪恋任何有害之物，以免像亚哈勒那样被灭绝。让我们喜爱祂的（悔改的）良心，使它时刻使我们痛悔，并在试探之时拯救我们，如同喇合一般。我们不要贪恋任何美食带来的喉间欢愉，以免它像摧毁以利亚的儿子们那样摧毁我们。我们要像撒母耳那样，以无瑕的良心保护自己免于一切不义，以免对邻舍行恶。我们不要贪恋对他人恶意的嫉妒，以免它（悔改）像扫罗那样将我们地弃绝。我们要喜爱不以恶报恶，以免它（悔改）像大卫那样保护我们免受恶害。我们不要喜爱自夸和虚荣，以免它像亚比撒洛姆那样将我们从我们天父面前驱逐出去。但我们要喜爱谦卑和正直，以便它像所罗门那样，使我们成为我们天父所有仇敌的复仇者。让我们喜爱全然弃绝一切，约束自己的肢体远离一切死行，好使我们像提斯比人以利亚一样，对敌人怀有刚强的心。我们不要贪图享乐、纵情情欲，以免（悔改）像亚哈那样将我们灭绝。让我们像以色列人拿弗他尼一样，奋战至死，以免失去祂的圣洁产业。让我们在一件事上顺服我们按神旨意而立的父老，斩断一切私欲，好叫因着对他们的完全顺服，

他们的祝福能常临在我们身上，如同临到以利沙一样。 我们不要贪图银子，也不要做虚伪的讨好他人者，以免像基耶西那样遭受惩罚。我们要爱一切忠信的人（弟兄），甚至胜过爱自己，好使（悔改）像祝福那索纳米人一样祝福我们。 我们不要沉迷于可耻之事，以免像亚希雅和西底家那样，被巴比伦王用火焚烧，从祂的面前被除灭。为了我们的灵魂，我们要憎恶罪恶，甚至至死不渝，这样在危难之时，它便能像帮助苏珊娜那样帮助我们。 我们不要贪图各种美食，以免它像（没有）离开那些从尼布甲尼撒筵席上领受食物的人那样，离弃我们。让我们在一切事上喜爱受苦，好叫它像为那些与亚撒利雅同在的人那样，因我们而喜悦。我们不要像巴比伦人那样诡诈，他们曾向信徒发怨言。 让我们履行我们的（祷告）侍奉，不要纵容肉体的懒惰，要像但以理一样，他宁愿死去，也不愿放弃他每天所做的祷告。因为上帝有能力保守爱祂的人免受试探，并消灭恶人。正是这向神所怀的信心，使义人（但以理）眼中的野兽变成了羔羊。悔改之神是应当称颂的，那些爱祂（即悔改）并甘愿将自己的颈项屈服于祂旨意（即悔改）轭下的人，也必蒙祂赐福，直到他们因神的旨意从上头重生。

29. 因此，弟兄啊，人需要极大的明辨力，需要斩断一切肉体的私欲，在自己的一切道路上都要保持清醒并留心警醒，以免迷失方向，也不要落入仇敌（即“悔改”）的手中。自以为义的倾向会淬炼他，对罪人的定罪会驱赶他，对怠惰者的贬抑会遏制他。关于这一点，《箴言》中写道：“*她家中的道路狭窄；懒惰人却不得食。她为丈夫缝制华美的衣服。她好比远航的商人：为自己积攒财富*”（箴言 31: 27, 22, 14）。让我们试着从这段经文中理解其含义。商人装载船只时，不仅装载一种（货物），而是装载一切他知道能获利的物品。 当他看到有人蒙受亏损时，不会与之竞争，而是与那些致富并安居在家中的人竞争。他避开一切亏损的商品，却会借用一切能获利的商品，直到买下属于自己的为止。 他始终遵循一条不变的准则：凡是能带来利润的，就要设法再次购入；并向那些不嫉妒他、已经致富且安居家中的人打听，以确定“卖给我这个的价格，买那个的价格是多少”。渴望毫无阻碍地与上帝相遇的灵魂，也是如此。 它不满足于一件事，而是对每一件（对得救）有利的事都加以经营；如果发现某件事会亏损，它就会避而远之，以免蒙受损失。

30. 现在，我的弟兄，你自称是耶稣的商人吗？那就务必活出这个身份。那位君王的买卖，与一切亏损之事相去甚远。 以下是令祂蒙受损失的事物：世俗的荣耀、骄傲、自以为义、傲慢、伤人的言语、贪恋情欲、自夸、沉迷于娱乐。这一切对耶稣的商人来说都是亏损的，若他们在自己的店铺里存有这些，就不可能取悦祂。 弟兄啊，请审视自己，你内心有何物？让你的理智检视你的情感，哪些能为上帝结出果实，哪些又会引向罪恶。你的双眼是否沉迷于感官之乐？你的舌头是否常被放肆所征服？你是否看见自己的心正沉溺于世人的尊荣之中？ 你的耳朵是否因诽谤而欢喜？这一切都对心灵有害。《利未记》中写道：“你要这样告诉亚伦：‘不可将有瑕疵的洁净牲畜献在我的祭坛上，免得你死亡。’”（利22:18, 20）。亚伦是心灵的象征。 既然仇敌（通常）会将自己的邪恶掺杂到义人的作为中，因此（上帝）便诫命在将祭物献给祂之前先加以检验，以免死亡。而死亡，即意味着从静观中堕落，并与那些企图玷污其感官之人达成妥协。

31. 这就是那些爱耶稣并信靠祂之人的话！ 于是，他们的灵魂便成了新娘，装饰着各种美德，拥有自己的圣洁明镜，正如使徒所言：“*我们众人既然敞着脸，得以看见主的荣光，就变成主的形状，荣上加荣，这都出于主的灵*”（林后 3: 18）。 因为“*如今我们是对着镜子观看，模糊不清；到那时，就要面对面了*”（林前 13: 12）。因此，那些因纯洁而成为祂新娘的人，会像照镜子一样审视自己，看自己的脸上是否有任何瑕疵，以免不被她们的新郎所喜悦。 因为祂寻求的是贞洁的女子，是心灵纯洁、毫无瑕疵的，正如经上所记关于利百加的，说她容貌极美，且未曾与男人同房（创世记 24: 16）。 先知也说：“*处女们将跟随她来到君王面前，那些真诚的女子将归于你*”（《诗篇》 44: 15）。“*将跟随*”指祂圣洁的人性，“*那些真诚的女子*”则指她们对祂的依附。因为在圣洗礼中的重生使她们脱离了一切旧有的污秽，而悔改则洁净了她们，使她们成为圣洁的童女，忘记了一切旧有的污秽，不再纪念它，正如先知对她们所说：“*女儿啊，你要听，要看，要侧耳倾听，要忘记你的本族，忘记你父亲的家。仁慈的君王必因你的美德而喜悦你*”（《诗篇》 44: 11-12）。 天上的一切力量都将因她那由悔改所洁净的纯洁而惊叹，这纯洁使她与主合而为一，他们将说：“*这从东方升起、被洗净、并因她的兄弟而坚固的女子是谁呢？*”（《雅歌》 8: 5）

32. 因此，让我们怀着泪水，竭尽全力，一点一点地努力，直到我们褪去旧人的行为，并远离一切有害之事，直到祂的爱临到我们，将尘世的形象从我们身上除去，并在我们心中建立祂那圣洁的天上形象，使我们配得祂，脱离一切罪恶，正如使徒所言：“*我们既穿上了属地的形像，也当穿上属天的形像*”（林前15:49）。因为使徒知道，自从罪恶发生以来，没有一个人是无罪的，而且悔改能使人重归无罪的新生；因此他才说，我们要弃绝违背诫命的行为，而去践行——即我们主耶稣基督的圣诫。祂施予怜悯，承担了人类的奴役，为要将人引入隐秘的乐园，并将祂一切圣洁的美德赐予人，使人得以品尝生命树的果实，那便是祂在自己里面所显明的纯洁，祂在自己里面所显明的；并使手持火焰之武器的基路伯平静下来，这些武器本是用来守护生命树之路的，这生命树之路就是祂圣洁话语的智慧，时刻守护着他们（信徒），并使他们的耳朵免受那条蛇的一切言语的侵扰——那蛇的言语会唤起他们先前陷入的痛苦奴役，以免他们再次回到其中，并教导他们不断感谢那位用祂宝血救赎了他们的人。祂借着十字架抹去了他们奴役的罪状（歌罗西书 2: 14），使他们成为弟兄和朋友（约翰福音 15: 14； 20:17），又凭着恩典将祂的圣灵浇灌在他们身上，安抚了他们的心，说：“*我要升到我的父那里，也是你们的父那里；到我的神那里，也是你们的神那里*”（约翰福音 20:17）。此外：“*父啊，我愿他们也在我所在之处与我同在，因为我爱他们，正如你爱我一样*”（约翰福音 17: 24, 23）。祂还向我们表明，祂所说的并非指所有人，而是指那些舍弃己意、顺从祂圣洁旨意，并从自己身上割断一切世间欲望的人。因为祂曾说：“*我从世上拣选了他们；因此，世人恨他们，因为他们不属这世界*”（约翰福音 15: 19； 17:9， 14）。你看，那些弃绝世俗之人，不正是蒙恩成为主耶稣的新妇吗？他们与祂合而为一，正如使徒所言：“*因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。这奥秘是伟大的：我指着基督和教会说的*”（弗 5: 31, 32）。他又说：“*我成了这福音的同工，作基督耶稣应许的同受产业者、同作使徒、同为这福音的同工*”（弗 3: 6）。你看，那些蒙恩与主合而为一的人，祂的圣灵岂不也住在他们里面吗？祂帮助他们，也眷顾他们，正如主所说：“*你们要说的，不是你们自己，乃是你们父的圣灵在你们里面说的*”（太10:20）。使徒也说：“*神藉着祂的圣灵向我们显明了这些事；因为圣灵凡事都察验，连神的深奥之事也察验*”（林前2:10）。他还说：“*我们拥有“基督的心”*”（第16节）。基督的心怎能思量任何罪呢？

33. 弟兄啊，请用你的心细细体味这个奥秘——地上的一切生物，无论是牲畜、野兽、爬行动物还是飞禽，都是与同类的生物交配生育，而非与异类的。上帝为何将它们全都带到亚当前面——为要看是否有与他相似的？却未找到，因为它们并非出于他的本性。于是上帝取了亚当的一根肋骨，造了他妻子，正如祂从她的丈夫那里取来的一样。这一伟大的奥秘也体现在那些成为基督新妇的人身上，因为她们借着重生源于祂的本质，也源于祂圣洁的身体，正如使徒所言：“*我们这许多人，在基督里成为一个身体，彼此都是肢体*”（罗12:5）。又说：“*因为我们是祂的肢体，是祂的血肉，是祂的骨肉*”（以弗所书 5: 30）。你看见了，祂想要什么吗？就是要人凡事都像祂，正如夏娃出于亚当，在一切事上都像他一样。因此，倘若我们身上还存有牲畜的愚昧、野兽的贪婪、飞禽的善变，或是爬行动物的毒性，那么这样的灵魂便无法成为祂的新娘，因为她们的行为并非出于祂。你看，弟兄啊，祂是多么希望人能效法祂，远离一切不自然之处，从而配得成为祂的新娘？灵魂通过自己的行为来认识自己的意念。如果她行（圣灵的）作为，那么（显然）圣灵就住在她里面，因为（圣灵的）作为使灵魂重生，变得无私。圣灵不可能不住在这样的灵魂里，正如主所说：“*你们若爱我，就必遵守我的诫命。我必求父，祂就另外赐给你们一位保惠师——就是真理的圣灵*”（约翰福音 14: 15-17）。使徒也说：“*难道你们不知道，耶稣基督在你们心里吗？除非你们是不懂事的人*”（哥林多后书 13: 5）。

34. 你看，若有人不效法耶稣的作为，他便是无知，也不是祂的新妇。所有童女都预备好了自己的灯，但那些没有作为的人却被留在门外。撒在海里的渔网网住了（各种各样的鱼），但被接纳进入天国（的只有好的）。稗子与小麦一同生长，但到了收割的时候，就被捆成捆，扔进火里。藤枝都留在葡萄树上，但没有结果子的被扔进火里。绵羊和山羊一起吃草，但他只把绵羊带进自己身边，山羊则被丢在外面。撒种的人同样撒下所有的种子，但他只为那些长在地里的种子感到高兴。那分发银子（塔兰特、米纳）的人虽不偏待人，但唯有使银子加倍的人才使他喜悦。所有受邀者都被请去参加婚宴，但（王）却命人将没有穿婚宴礼服的人扔进永恒的黑暗中。这些话与我们息息

相关，因为我们都口称信主，但若没有彰显祂神性的行为，祂便会将我们抛在门外，正如祂所说：“*被召的人多，选上的人少*”（太22:14）。

35. 弟兄们，在迎接主之前，让我们省察自己，审视自己的行为。不要关注那些随从自己心中肉欲的人，以免丧失我们在危难时刻本可获得的巨大财富。我们要竭力去获取它，而对于我们所拥有的、即将留下的那些，则要像对待敌人一样鄙视它们。让我们想想那些将毕生心血都耗费在追求昙花一现的（世俗）享乐上的人，他们舍弃了这些享乐离去，却因此继承了地狱之火，只因他们不愿追随主的脚步，以致无缘成为祂的新娘。因此，让我们带着眼泪在神面前竭力追求，怀着痛心和内心的叹息，好叫（祂不允许我们）陷入他们那样的羞辱之中。因为，当海面风浪大作，许多船只沉没，而其他船只仍安然无恙时，人们不会说：“我们也要像他们一样沉入深渊”，而是互相鼓励不要灰心，并恳求上帝帮助他们。诚然，地上的风浪是极其可怕的。因此，让我们竭尽全力投入劳作，并向主呼求，以免灭亡：正如当海上暴风雨来袭时，船长总能在水手和乘客中找到那些能鼓舞他的人。（我们当知道）若人不远离一切导致灭亡的事物，便无法从这波涛汹涌的大海中得救。摩西在渡过红海、亲眼目睹那些企图将他的子民留在埃及作奴隶之人的死亡之前，也无法向主唱赞美诗。直到他带领他们渡过红海，他们完全获得自由之后，他才高呼：“*我们要向耶和華歌唱，因祂大有榮耀；祂將馬和騎馬的都拋在海中。*”（出埃及记 15:1）

36. 因此，当心灵将灵魂的感官从肉体的欲望中拯救出来并超越它们时，其默观之柱便会将灵魂与肉体的欲望隔开。随后，若上帝看见情欲的放肆——它们向灵魂扑来，企图将灵魂的感官困在罪中，而此时心灵却在隐秘之处不离不弃地侍奉上帝——祂便会派遣祂的帮助，将这一切情欲一举铲除，正如经上所记：“*耶和華對摩西說：‘你向我呼求什麼？吩咐以色列人預備自己。你手里拿的杖，舉起來擊打海面，海水就必干涸’*”（出埃及记 14:15,16）。上帝必会向摩西伸出援手，将以色列民从埃及人的手中拯救出来——那些埃及人正是我们曾经追随的欲望；愿我们也蒙恩，能向祂唱起新歌，说：“*我们要向主歌唱，因祂大有榮耀。*”然而，倘若我们依恋仇敌，凭着自己的意愿转向埃及，贪恋那里的食物，并强迫亚伦：“*为我们造些神明*”，好带领我们回到埃及（出埃及记 32:1）——倘若我们因怯懦而如此卑微，以致诋毁属灵的食粮。然而，全能的上帝必使摩西从山上重返我们中间，歼灭那使我们触怒上帝的‘顶角公牛’。那位赐给我们悔改之恩的上帝，必再次将我们带回祂的怀抱，并坚固摩西为我们祈祷，说：“*若赦免他們的罪，就赦免；若不赦免，求祢將我從生命冊上塗抹*”（出埃及记 32:32），并适时赐予耶稣大能，以消灭那七个民族——他们凭着嫉妒的诡诈，将应许之地据为己有——愿以色列得着自己的产业，在其中永无嫉妒地居住，直到永永远远。阿们。祂是力量，是帮助，是庇护，是智慧，是守护。主耶稣基督就在我们里面，为要荣耀归于圣父与圣灵，自亘古以来，直到如今，直到世世代代。阿们。弟兄啊，当你读到这些话时，请务必留意并践行其中所言，愿主在试炼之时庇护你。阿们。

26. 以赛亚的门徒阿瓦·彼得所传的话

1. 我的父亲说：要鼓起勇气，修复那些需要纠正的事。纯洁之心向神祈祷。敬畏神和（在一切事上）克制自己，能使人远离罪恶。若人心中怀有报复的恶意，他的祷告便是徒劳的。不要渴望就这个时代的事务寻求建议或言语，也不要向询问你的人提供建议。要时刻侧耳倾听那些在你内心说话的声音，并祈求上帝赐予你分辨的恩赐，知道该听从其中谁的话。要努力做到：口所言与心所想一致。

2. 他又说，以理智在神面前谦卑自己，并以谦卑之心顺服诫命，会带来爱，而爱则带来无欲。

3. 他还说，保持沉默者应当每时每刻省察自己，是否已经超越了那些本应将他悬于空中的人，是否在仍留于此处时便已从他们那里解脱出来。因为只要他仍受制于他们的奴役，就意味着他尚未（从他们那里）获得自由。正因如此，在恩典临到他之前，他仍需经历苦难。

4. 他又说：心中存有定罪之人，远离神的恩典。当我向他询问此事时，他说：若你想跟随我们的主耶稣基督，就当遵守祂的话；若想与祂一同将旧人钉在十字架上，你就必须斩断那些把你从十字架上拉下来的力量，预备自己承受羞辱，安抚那些与你为敌之人的心，谦卑自己，制服自己的私欲，保持口舌的沉默，并且在心里不论断任何人。

5. 他还说，处于静默中的人，应当怀有对遇见上帝的敬畏，以致这敬畏甚至先于他的呼吸；因为只要罪恶还在吸引他的心，他心中的敬畏就尚未成全，上帝的恩典也仍离他甚远。

6. 他又说：可悲的是，我们口中虽谈无欲，心中却充满不法与邪恶。

7. 他还说，如果一个人甚至不立志在死前将自己的身体塑造成所爱的耶稣所拥有那样的身体，他就无法满怀喜乐地迎接祂，也仍无法从痛苦的奴役中获得解脱。

8. 他还这样说：“怜悯我！怜悯我！怜悯我！灵魂竟沦落至此！它原本是被造得多么纯洁，如今却受何等权势的辖制，又被何等虚妄所束缚！”

9. 他还说：“只要你还在这副躯体中，求你切勿让自己的心松懈，因为正如人无法指望任何庄稼结出果实，只要它还只是在田间生长，因为他不知道在庄稼被收进粮仓之前会发生什么；同样，人也不能让自己的心松懈，‘只要鼻孔里还有气息’（《约伯记》27:3），正如人直到最后一口气断绝之前，都不知道会遭遇何种苦难，人只要还有气息，就绝不能让自己的心松懈，而应当时刻向神呼求，求祂的帮助与怜悯。

10. 我问他：“父亲，何为谦卑的智慧？它源于何处？”他回答说：“顺服、在谦卑中毫不费力地克制己意、纯洁、忍受侮辱、不觉沉重地承受邻人的言语——这就是谦卑的智慧。”

11. 他又说：“在遇见基督之前，获得新人的那人是有福的。”使徒也曾说过：“*血肉之躯不能承受神的国*”（林前15:50），他还说：“*你们中间若有嫉妒、纷争、党派，岂不是属肉体、照着人的样式行事吗？*”（林前3:3）

12. 他又说：我们之所以陷入与仇敌的这种争战之中，是因为我们没有正确地认识自己的罪，也没有以理智进行过痛哭；因为倘若我们能敞开心扉痛哭，那痛哭就会将我们的罪显明在我们面前。当我们在真理中看见自己的罪时，那时我们甚至会羞于直视站在我们面前的人，甚至那些放荡的妇女，因为她们比我们更正直；她们之所以如此肆无忌惮地犯罪，是因为不认识神，而我们这些信徒的心却与罪为伍。

13. 他又说：忍受辱骂，并按上帝的旨意将自己的意志让位于邻舍，以免让仇敌趁虚而入，这彰显了一个积极行动之人的品格；因为，若有人心志清醒、头脑清醒，并以理智顺服在主耶稣的脚前，他便会竭力克制自己的意志，只为不被从他所爱的上帝那里隔绝。然而，在一切事上都任凭自己意志的人，即使与信徒同在，也无法与人和平相处，因为怯懦、愤怒和对弟兄的恼怒时刻伴随着他的心。那说“我若说话或听从，也无妨”的人，就像一个瞎子，无论被人领进去还是领出来，都看不见光。你们可以从太阳的情况中领悟这一点：哪怕是一小片飘来的云，也会遮蔽它的光芒与温暖。但这并非对所有人显而易见，而仅对那些有智慧的人而言。

14. 他又说：“一个总是审视自己罪孽的人，便没有舌头与任何人交谈。”

15. 他又说：要憎恶世间的一切，以及肉体的安逸，因为它们使你成为上帝的敌人。正如有敌人的人会与之交战一样，我们也必须与自己的肉体交战，不给它片刻安宁。

16. 他又说：爱上帝的行道者，必须留意自己的一切意念，与它们商议并加以辨别，看它们是否源于自己的肉体。因为，只要不自然的念头在他任何一个肢体中仍有力量，他就还不能被视为贞洁之人。

17. 我问他：“福音书中的祷文‘愿你的名被尊为圣’是什么意思？”他回答说：“这指的是那些臻于完美的人，因为我们这些被情欲所支配的人，是无法使神的名在我们里面被尊为圣的。”

18. 他又说：“我们的古代教父们曾说，‘远离（尘世）’就是逃离肉体（不纵容肉体），并思念死亡。”

19. 他再次谈到了与邻人的和睦，说哪里没有和睦，上帝就不在那里居住。能看见自己罪过的人，也能看见和睦。因为使罪过无处容身的不在于居所，而在于谦卑的智慧。他说，大卫因与乌利亚一事陷入罪中，除了以下这些话之外，找不到任何东西可以作为赎罪祭献给上帝：“*上帝所喜悦的祭，就是忧伤的灵；上帝必不轻看忧伤痛悔、谦卑的心*”（诗篇50:19）。

20. 他又说，怯懦和对任何人的谴责都会使心灵充满叛逆，使其无法看见上帝之光。

21. 他又说：要竭力避开以下三种败坏灵魂的私欲：贪财、好名和贪安逸，因为它们一旦控制了灵魂，便会阻碍灵魂的成长。

22. 他又说：“如果你坐在小室里，心中浮现出评判邻人的念头，那就从自己的罪过出发来评判他，并认识到你的罪过比邻人的更多。同样，如果你认为自己所做的是义行，也不要以为这些行为是蒙神喜悦的。”身体中每个强健的肢体都会照料患病的肢体，并关心他，说：“我与他有某种共同之处”，并会同情他，直到他痊愈。心肠刚硬的人在心里说：“我从未犯罪”，而那些修习谦卑智慧的人则会为邻人的责备承担责任，说：“这是我犯的罪。”轻视谦卑之人，心中自以为智慧，从未伤害过任何人；而敬畏上帝的人则珍视美德，唯恐其中哪怕有一项会因此而丧失。

23. 他又说：如果你坐在小室里，默默地为上帝举行礼拜（*leitorgian*）向神献上敬拜，而你的心却倾向于任何非属神的事物，你却以为这并非罪过，只是念头而非罪行，那么（要知道），你那时在沉默中进行的敬拜并非真实的。如果你说：“上帝接受我默然献上的发自内心的敬拜”，那么（你必须承认），当你的心在沉默中与邪恶同谋时，这种沉默在上帝面前也将被视为你的罪。

24. 我问他，他告诉我：在争战与和平之时若得不到帮助，人便无法信靠。

25. 他再次谈到教导之事，说（此事）本就伴随着恐惧，生怕违背自己所教导的内容：因为一旦犯错，便无法教导他人。

26. 他又谈到了领圣餐：我真可悲！我真可悲！因为如果我与上帝的仇敌交往，我又怎能与祂有交通呢？因此，我领圣餐就是为自己招致审判和定罪。因为我们所说的就是这样的话：圣者归圣者，即圣者（才配领受）这些圣礼。但如果我是圣洁的，那么在我里面行事的又是谁呢？

27. 我问他：“何谓敬畏上帝？”他告诉我，凡倾向于任何非上帝之事的人，便不具备对上帝的敬畏。

28. 我又问他：“什么是神的仆人？”他告诉我，只要一个人还在被情欲所驱使，就不能被视为神的仆人；他只是被谁所掌控，就属于谁的仆人。

29. 我又说：“哀哉！哀哉！我竟未曾努力洁净自己，以致得蒙恩典。哀哉！哀哉！我竟未曾努力在争战中战胜我的仇敌，以便与基督一同作王，因为被他人奴役之人，怎能亲近自己的君王呢？哀哉！”我真可悲！主啊，虽然我背负着你的名，却在为你的仇敌效力。我真可悲！我真可悲！我竟享用我神所厌恶的食物，因此他也不医治我。

30. 他在患病时，我前去探望，发现他正饱受煎熬。见我因他的苦难而心怀悲恻，他对我说：“唯有经历这般病痛，我才勉强能忆起那苦难的时刻；而肉体的健康（对于此类修行）却无益处。”肉体追求强健的体魄，只是为了与上帝为敌；而那每日被浇灌的树，既不会枯萎，也不会停止结出（符合其本性的）果实。

31. 他又说：“人需要一颗勇敢而伟大的心，才能致力于遵守上帝的诫命。”

32. 他又说：“我真可悲！我真可悲！因为我面前有控告者，有我认识的，也有我不认识的，而我无法否认他们。我真可悲！我真可悲！因为我有控告者，当仇敌在我主和祂的圣徒面前，连我的一根骨头都没留给祂看时，我又怎能去见我的主和祂的圣徒呢？！”

33. 我问他：“守静默者应当做什么？”他回答说：“守静默者需要具备以下三种（美德）：恒久的敬畏、持续不断的祷告，以及对内心永不松懈的警醒。”

34. 他又说，静默者应当谨守自己，不要听任何对他无益的话，因为这会毁掉他的功绩。

35. 他又提到阿瓦·塞拉皮昂的事：有位长老曾问他：“请用爱来描述，告诉我，你眼中的自己是什么样子？”他回答说：“我就像站在塔上向外张望的人，向路过的行人挥手示意，让他们不要靠近我。”那位询问他的长老对他说：“我却看到自己仿佛在周围筑起一道篱笆，并用铁门将其锁住，以至于当有人敲门时，我无法辨别门外是谁、从何处来、想要什么，或是他是什么样的人，因此在他离开之前，我都不为他开门。”

36. 他又说：“凡怀着痛切之心寻求主的人，主必垂听他；只要他以理智祈求，并怀着痛切之心殷切寻求，不被世俗之事所羁绊，而是怀着敬畏之心关照自己的灵魂，以便凭自己的力量，使灵魂在神的审判台前毫无瑕疵。”

27. 关于“当自省”（申命记 15:9）

1. 要仔细留心，满怀信心并坚信：我们的主耶稣基督，这位神，虽拥有不可言喻的荣耀与尊贵，却为我们树立了榜样，使我们“效法祂的脚踪”（彼得前书 2:21），为了我们，祂以至大且超乎

一切的谦卑降卑自己，取了奴仆的形像，变得贫穷，将受辱视为无有，忍受了许多羞辱和侮辱，正如经上所记：“他像被牵去宰杀的羊，又像被剪毛的羔羊默然无声，他也不张口。他因谦卑被夺去生命”（以赛亚书53:7-8），——（最终）他为我们承受了充满辱骂的死亡：为使我们也照着他的诫命，并因我们自身的罪过，甘心忍受——无论有人是公义地还是不公义地辱骂我们，或诽谤我们，甚至——更不用说——若被逼至死地，我们也要像待宰的羔羊般被牵去，如同无知的牲畜，绝不反抗，反而若能如此，便当祷告，或至少保持沉默，以极大的谦卑来面对。

2. 要仔细聆听自己内心的声音，坚信为了上帝而承受侮辱和羞辱，对灵魂大有裨益且能带来救赎；要甘心乐意、心平气和地忍受这一切，心想：因我的罪孽，我理应承受更大的苦难；我因各种缘由有幸为耶稣基督受苦并承担某些苦难，因为或许通过许多苦难和羞辱，哪怕只是微不足道的一小部分，我也能成为我之神的受难的效法者。每当你想起那些冒犯你的人时，要发自内心、真诚地为他们祈祷，视他们为赐予你巨大恩惠的人，绝不向他们抱怨。

3. 要仔细警醒自己，将专横跋扈和虚荣心——即对荣耀、荣誉或人类赞誉的渴求——视作大死、灵魂的毁灭和永恒的折磨，从而彻底鄙视并深恶痛绝；同时也要警惕自以为是、自以为成就了某种美德，或自以为比他人优越的念头；并将一切可耻的欲望和肉体的欢愉，哪怕再微小，也一概斩断；同样，不要在没有必要的情况下与人交往，或触碰他人的身体，也不要允许自己在不该吃的时候哪怕只吃一点点，以便通过这种方式约束自己、在细微处加以防范，从而不陷入严重的（罪过），并且，正因轻视了小事，才不会一点一点地犯下更大的罪过。

4. 务必谨记，要发自内心、真诚地视自己为所有基督徒中最微不足道、最罪孽深重者，时刻保持灵魂哀恸、谦卑、呻吟的状态；并像一个不配且愚昧之人一样，始终保持沉默，总之除非必要，切勿开口。

5. 谨记，时刻铭记并时刻将永火、永恒的折磨以及被定罪于那里的人置于眼前，并将自己视为那里的人之一，而非活人中的一员。

6. 你要仔细省察自己，要知道我们的主为我们而死、又复活了，使你不再为自己而活，而是为那位“为我们而死、又复活”的主而活（林后5:15），要满怀信心，坚信你时刻都在祂的面前，祂看透你的内心。

7. 务必谨记，时刻准备顺服神的旨意，无论是面对死亡、生命，还是任何苦难，都要怀着全心的渴望与信心；并时刻预备面对即将临到你的巨大而可怕的试探、苦难、折磨，乃至最痛苦的死亡。

8. 务必谨记，既然你活在神的面前，就不要做任何违背祂旨意的事，哪怕是最微不足道的小事也不行。无论你想做什么——无论是说话、行事、拜访他人、进食、饮酒、就寝，还是其他任何你想做的事——都要先查验这是否合乎上帝的旨意，并坦诚告解你如此行事的原因，然后才按合乎上帝心意的方式去做。因此，在一切言行中都要向上帝忏悔，以便与祂建立更深的亲密关系，并对祂怀有更大的胆量。

9. 务必仔细警醒自己：若有人以任何方式冒犯了你，而你心中感到悲伤或愤怒，切勿开口，除了该说的话之外，在先通过祷告平息内心之前，切勿多言；待心境平复后，再与弟兄交谈。若你需要（指正）弟兄，却发现自己正处于愤怒和心神不宁之中，那么切勿对他说任何话，以免陷入更大的混乱。但当你发现自己和他都处于平和温顺的状态时，再与他交谈，不是以指责者的身份，而是以提醒者的身份，并怀着一切谦卑的智慧。

10. 务必时刻警醒，每日都要预备面对即将临到你的试炼，无论是死亡，还是巨大的悲伤与灾祸；当它来临时，要甘心乐意、泰然自若地承受，并默想：“我们进入神的国，必须经历许多苦难”（使徒行传14:22）。

11. 务必谨记，无论面临何事——无论是言语、行为还是思想——都绝不可追求自己的意愿和安逸，而要仔细探求神的旨意，并完美地遵行它；即使看似艰难，也要为天国的缘故忍受并去做，全心相信这比一切人的智慧都更有益于你：因为祂的诫命就是永生，“寻求耶和华的，必不缺乏任何福分”（诗篇33:11）。

12. 要时刻谨记，自己始终站在上帝面前，不要指望从任何人那里得到什么，而要凭着信心，一切都从独一的上帝那里得来。无论你需要什么，都要祈求上帝，愿你所需之物都按祂的旨意赐予。

你。对于你所拥有的一切，都要时刻感谢上帝，因为这一切都是祂赐予你的。若失去什么，切勿寄希望于人，也不要为此忧伤或向任何人抱怨，而要心平气和、泰然自若地承受，心中默想：因我的罪过，我本该承受更大的苦难；不过，若神愿意怜悯我，祂定能如此。如果你能保持这样的心态，祂必会满足你的一切需要。

13. 务必仔细自省，若不能确信上帝是因你公义的劳作而赐予你某物，切勿同意接受；若确信如此，便可心平气和地接受。但若你发现那是出于不义、争斗、诡诈或虚伪，就要拒绝并弃绝它，心想：“宁可因敬畏耶和華而得微小的一份，也不可因无所畏惧而得巨大的财宝”（箴言 15:16）。

14. 要仔细聆听自己的内心，并强迫自己保持沉默，好叫上帝赐给你力量去争战和奋力前行。倘若有人需要与你交谈，而你事先已自行确知，这种需求是蒙福的，且在神看来，此时开口比沉默更为妥当：那么，你应当怀着对神的敬畏与战兢，低头（面朝下），以恭敬得体的言辞开口。与人交谈时，切勿因爱而多言，应尽快停止。若被问及何事，只说必要之言，切勿多言。

15. 务必谨守，正如你远离淫乱一样，也要远离眼、耳、舌和触觉的私欲；要让你的双眼始终只关注你自己和你的手工艺，不要将目光转向他人，除非你看到其中有蒙福的必要。至于女性，或是相貌俊美的男性，若无必要，切勿注视。不要让你的耳朵去听任何针对他人的恶言，也不要听无益的闲谈。你的嘴唇当保持沉默，绝不要在没有必要时开口。

16. 亲爱的，当你阅读此文时，当竭尽全力去践行这些教导，愿上帝在试炼之时护佑你。阿门。

28. 关于邪恶的枝条

1. 必须谈谈邪恶的枝条，好让人知道何为情欲，以及什么会使人远离上帝，并为每一根枝条祈求祂的恩典——愿祂的帮助与人同在，愿祂赐予他力量（与之抗争），直到他能完全摆脱它们。因为它们是灵魂中的创伤，将灵魂与上帝隔绝。

2. 摆脱了这些恶枝的人是有福的，因为他将成为一隻聪明的羊，适合献在神的祭坛上，并将听到主那喜悦的声音：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要让你管理许多事；进来享受你主人的喜乐吧”（马太福音 25:21）。至于那些想要随从肉体私欲行事，又不愿用悔改这圣洁的良药医治自己以得洁净的人——在危难之时，他们将赤身露体，没有美德的衣裳遮体，并将被抛入那幽暗之中，那里住着魔鬼，他身披情欲之衣，这些情欲就是：淫乱、情欲、贪财、诽谤、愤怒、嫉妒、虚荣、骄傲。这些正是（邪恶的）枝条，还有许多与之相似的，例如：放纵、装扮身体、寻欢作乐、懒惰、轻浮言语、放荡的目光、扩张的欲望、无良、对上帝审判的漠视、嫉妒邻舍、对弟兄说谎、讨好世人、作伪证、虚假的知识、好教导人、喜爱世俗的习俗、怯懦、急躁、憎恨邻舍、不自省（无自知之明与自满）、喜爱人的荣耀胜过神的荣耀、炫耀自己的行为以求得人的称赞、贪恋精致美食，在心中纵容肉体情欲，将不自量力（或自贬）视为诱惑，炫耀自己的知识，好争辩，坚持己见，自诩聪明睿智，视弟兄为愚昧，并贬低他。

3. 这一切都在贫乏的灵魂中运作，直到将她与上帝隔绝。这些正是亚当在品尝那树上的果子时所背负的沉重重担。经上正是这样说的：“他担当了我们的软弱，背负了我们的疾病”（参见《以赛亚书》53:4.....）。我们的主耶稣基督正是通过十字架将它们钉死了。它们正是那些无法盛装新酒的破皮袋。它们正是曾束缚拉撒路的裹尸布。它们正是基督所驱赶进猪群的恶魔。这就是使徒所吩咐要脱去的那“旧人”。这就是他所说的：“血肉之躯不能承受神的国”（林前15:50）。这就是他所说的：“因为你们若随从肉体而活，必要死”（罗8:13）。这就是亚当被逐出乐园时，从他身上生出的稗子。

4. 基督的担子却是轻省的：无怒的纯洁、良善、温柔、心灵的喜乐、克制情欲、爱众人、圣洁的思虑、坚定不移的信心、忍受患难、视自己为世上的客旅，以及渴望脱离肉体、与基督相遇。这些就是基督吩咐我们承担的轻省重担。这就是圣徒们在走完这条道路时所经历的诸多艰辛。若不褪去旧人、从旧人中得释放、并获得那份爱——而这份爱能使人对于万事都无忧无虑——那么，没有人能达到这般境界。但只要我们还爱这世界上的任何事物，这种爱就不可能在我们心中重生，正如经上所记：“你们不能既吃主的筵席，又吃鬼魔的筵席”（林前10:21）。以赛亚也说：“谁能告诉你们火正在燃烧？谁能告诉你们永恒之地？（若非）行在公义中，传讲正道，憎恶不法与不义，并

从礼物上甩开双手；堵住耳朵，不听见流入血的审判；闭上眼睛，不看~~不义之事~~，这人必住在坚固磐石的高处洞中：他必得着食物，他的水源也必稳固”（赛 33: 14-16）。

5. 你看，上帝在这短暂的时光里，赐予那些奋力精进、并通过忍受苦难而卸下世间重担的人何等荣耀？你看，上帝的帮助如何降临在那些割断自身私欲、并因顺服上帝的旨意而消除一切情欲的人身上？而那些仍执着于自己的私欲并渴望满足它们的人，虽然“起初是靠着圣灵”，但因着想要满足私欲，无法抵挡自己的仇敌，最终“以肉体结束”（加拉太书 3: 3），使自己的劳苦变得徒劳无益。先知耶利米因此责备他们，说：“凡疏忽行耶和华之事的，必受咒诅”（耶48:10）。

6. 你看，倘若有人虽想事奉上帝，却随从情欲行事，上帝便不与他们同在，而是任凭他们随意而行，将他们交在恨他们之人的手中？他们本想从世人那里获得尊荣，却反而遭受羞辱，只因他们没有抵挡仇敌，直到上帝前来帮助他们，并使仇敌屈服。正如所有经文所言，人若不经历劳苦、汗水与患难，就无法蒙上帝垂听。

7. 因此，让我们怀着诚挚的心、流着眼泪、满怀苦楚地祈求神的恩典，为了主的缘故顺服所有人，在弟兄面前也当谦卑，视他们比我们更有智慧；不以恶报恶，心中也不对任何人怀有恶意，而是存着同心合意，不谈论世上的肉体需求，也不谈论任何：“这是我的”，而是每日衡量自己的心智，看它已达到何种境界，并加以守护，使其不思量不洁之事，——使身体不致饱足，以免它向我们索求满足其情欲——使身体在灵魂面前谦卑，灵魂则顺服于理智，成为一位纯洁无瑕的新娘，并呼唤她的新郎，说：“愿我的弟兄进入他的果园，享用其中的果实”（《雅歌》5:1）。

8. 弟兄们，让我们努力精进，好使我们因获得向祂如此大胆的信心，也能听见祂所说的话：“我愿他们也在我所在之处与我同在”；因为父啊，我爱他们，正如祢爱我一样。“你在我里面，我也在他们里面”（约翰福音17:23,24）。愿圣三一——同质且无始无终的——施恩于我们，使我们在审判之日，能与祂所有的圣徒一同得享安息。愿荣耀和权能归于祂，直到永永远远。阿们。

29. 痛哭

1. 唉，我们这些贪恋情欲、生命短暂的人啊，因着暂时的、不法的情欲，我们将无法得见主的荣耀！

2. 哀哉我们，既因“朽坏的不能承受不朽坏的”（林前15:50），却轻视不朽坏，不可遏制地沉溺于朽坏之中！

3. 哀哉，我们竟用罪恶滋养那终将化为蛆虫与脓液的肉体，既不怕那将永远折磨我们的烈火，也不怕那永不休止的蛆虫！

4. 哀哉，我们的身体虽被污秽玷污，却被爱主之人以鞠躬和亲吻来尊崇，而我们却如同涂了石灰的坟墓，在体内藏着致命的罪！

5. 哀哉，我们因在饮食和甜食上放纵，在体内积蓄了情欲的种子，因而被煽动去进行不法的情欲交合！

6. 哀哉，我们竟不将朽坏与不朽相提并论，也不畏惧神圣而可畏的公义！

7. 哀哉，我们行善时怯懦，行恶时却热衷且急切！

8. 哀哉，我们竟将本可成为永恒之光居所的身体，变成了永恒黑暗的居所！

9. 哀哉，那成为人子、与天父同质者，为了我们而道成肉身，却在我们里面无处安歇；而那些邪恶狡诈的狐狸与邪灵，却在我们里面为自己筑起了巢穴！

10. 哀哉，我们！因为心地正直的人将以无瑕的灵魂和圣洁无瑕的身体站在审判者面前，而我们却因灵魂被玷污、身体不洁，只能等待那唯一的判决——永恒的折磨！

11. 哀哉我们，身为贪恋不义与各种污秽之人，竟妄图享有圣徒的尊荣！

12. 哀哉，我们这些身负诸多罪孽的被定罪者，竟像纯洁自由之人一般，在圣徒和无恶之人中间游走！

13. 哀哉我们，满身罪孽，却去劝诫和教导那些远比我们更好的人！

14. 哀哉，我们眼中带着梁木，却假装无瑕，对弟兄们细微如树枝般的过失加以论断并动怒！

15. 哀哉，我们为他人捆绑沉重而难以承受的重担，自己却仿佛身体最虚弱一般，连用指尖触碰它们都拒绝！

16. 哀哉，我们自己在神圣的修道生活中尚且欠缺，却厚颜无耻地急于教导他人实践积极的德行！
17. 哀哉，我们既已遗忘往昔的罪过，对于新犯的罪过却不感到痛苦，也不为此痛哭！
18. 哀哉，我们！当初在神的帮助与恩典下开端良好，如今却变得世俗了！
19. 哀哉，我们深陷污秽的念头之中，仿佛看不见自己的罪过，竟还自问：“我们是否犯了这些罪？”
20. 哀哉，我们吃喝之时，竟不记起因暴饮暴食而在我们内里发生的争战！
21. 哀哉我们，一旦恶魔在我们心中激起淫乱的回忆，我们便已与那些念头同流合污，随时准备沉溺其中！
22. 哀哉，我们搁置了神圣的祷告和带默想的读经，却在空想和闲谈中虚度光阴！
23. 哀哉，我们的心已如此僵化，虽常竭力寻求痛悔与泪水，却因极度的懈怠与懒惰而未能如愿！
24. 哀哉，当上帝说：“*犯罪的灵魂必致死亡*”（耶18:4）时，我们却丝毫不为之忧虑，尽管它不断犯罪。
25. 哀哉，我们的身体虽因饱食与享乐而易于犯罪，我们却纵情挑动污秽邪恶的念头，通过双眼将那恶者的箭射入心中，又因触碰肉体而沦为贪恋情欲的骏马，既不思量自己的理性尊严，也不惧怕永恒的折磨！
26. 唉，我们为肉体的苦难和疾病而频频哀叹、忧心忡忡，却对灵魂的创伤和不治之症麻木不仁，毫无痛感！
27. 唉，可悲啊！我们灵魂的主宰之力竟屈从于其奴仆——肉体，致使邪恶压倒了良善，而非二者同心协力，为创造它们的上帝效力！
28. 哀哉，我们的罪过因邪恶不洁的念头而不断重演，我们竟无法分辨上帝已离我们而去，也未能察觉污秽之灵已侵入我们心中！
29. 哀哉，我们因愚昧无知，竟只喜爱并推崇圣徒的赞誉，而非他们的功绩与作为。
30. 哀哉，我们在遵行上帝诫命时，既不显出仆人的敬畏，也不显出雇工的热忱与明智，更不显出儿子的爱心！
31. 哀哉，我们为了取悦世人，不惜说尽、做尽一切，却不顾何为公义！
32. 哀哉，我们犯罪时却因人的面子而羞愧，却对永恒的羞辱置若罔闻。
33. 哀哉，我们虽生于贫寒卑微的父母，却不自知（未曾思量自身），反而在上帝面前立下贫穷与卑微的誓言，却又渴望被人与富贵显赫者相提并论！
34. 哀哉，我们在世时因贫穷而节制，如今虽蒙召要节制，却极度追求肚腹的饱足与肉体的安逸！
35. 哀哉我们，当天使们环绕敬畏上帝之人，而恶魔们环绕那些不敬畏祂、违背祂诫命之人时，我们却将自己置于恶魔的行列之中！
36. 哀哉，我们与富人和权贵相遇交谈时，竭力讨好他们；而当穷人以乞求者的姿态靠近我们时，我们却像躲避烦人者一样避开他们！
37. 哀哉，我们没有按应尽的义务对待每一个人，而是随心所欲地行事。
38. 哀哉，我们虽能准确界定权利（自己的主张），对此加以评判并加以教导，却已远离行善之道！
39. 唉，我们虽竭力清除田地里的荆棘、蒺藜及其他危害果实的杂草，却不以敬畏上帝之心，竭力清除那些损害圣洁美德的邪恶与不洁的念头，使我们的灵魂得以洁净！
40. 哀哉，我们虽知终将离开这片作为寄居者所居住的土地，却多年沉溺于对尘世与虚无之物的操劳；而当我们将从这里急切离去之时，却对其中任何事物都无权掌控！
41. 哀哉，我们必须向那位可畏的审判者交账，交代尘世生活中的一切行为、每一句闲言碎语，以及灵魂中一切邪恶和不洁的意念与回忆；然而，我们却仿佛无需为一生中的任何事负责一般，对自己的灵魂漠不关心！

42. 我们极其可悲，不仅是因为我们所犯的种种不义与不法之举，更是因为我们轻视神的应许，并对这些应许心存不信！

43. 我们何等可悲！竟如无知之人般执着于朽坏之物；明明有机会通过遵行福音的生活与不朽合而为一，却因贪恋尘世，最终与永恒的不朽无缘！

44. 哀哉，我们竟将可憎的朽坏置于不朽之上！

45. 哀哉，我们本有机会战胜一切情欲，却因放纵私欲，反而任由情欲征服了我们！

46. 哀哉，我们在人面前因犯罪而感到羞耻和恐惧，但在那位洞察隐秘之主的眼前，却对亵渎和犯罪既不战栗也不畏惧！

47. 哀哉，我们不以神圣的盐调味自己的言语，却总是对邻舍说些无益且远离虔敬的话语！

48. 哀哉，我们竟以奉承、诡诈和伪装与人交谈，却毫不惧怕因此受到谴责！

49. 哀哉，我们的沉睡与消沉，竟使恶魔夺走了我们心中的虔诚！

50. 哀哉，我们虽已弃绝世俗，却在情欲上胜过世俗之人！

51. 唉，我们自己尚需许多教导和指引，却在他人犯下微小过错时指责他们！

52. 哀哉，倘若主在地上试炼我们，却因我们未得悔改而将我们带到审判台前！

53. 哀哉，我们不察看自己内心的状况，因此常被情欲和骄傲所战胜！

54. 哀哉，我们虽常以不洁的意念玷污自己的灵魂，却仍希望别人视我们为圣徒，并以圣徒之名尊崇我们！

55. 哀哉我们，沉溺于虚浮之事，竟忘记了与魔鬼的斗争！

56. 哀哉我们，竟在此处无所畏惧地犯罪！因为在那里，等待我们的将是地狱中永不熄灭的烈火、漆黑的黑暗、永不休止的虫子、哀号与咬牙切齿，以及在高于和低于我们的受造物面前永恒的羞辱。

57. 哀哉我们那不明事理、毫无悔意的灵魂！因为在死人复活之时，它将在那罪恶的躯体中，伴随着哀号与咬牙切齿，痛哭哀号，因永恒之火中那苦涩而痛苦的折磨而陷入绝望。

58. 哀哉我们，竟在流亡与寄居之地喜爱那受诅咒的欢愉，却不忆起乐园的甘美，更轻视天国！

59. 哀哉我们，竟在无情方面效法那些疯癫的处女，却不通过行善帮助邻舍，为（那里的）灯台购买点灯用的油！

60. 哀哉，我们日夜向神祈祷，说：“主啊！主啊！”，却不遵行祂所吩咐的！

61. 写下这些哀叹之词的人有祸了，因为虽然我理应践行文中所写的一切，却连一丝悔改的叹息都没有！

62. 哀恸他人却忽视自身过错（对自身毫无悔意）的人，可悲啊！

63. 哀哉我们，良心中的控告不断定我们的罪、指证我们，我们却毫无羞耻；作为因所作所为而理应受审判和刑罚之人，我们竟不因上帝那可畏的审判而战栗！

64. 哀哉，我们行恶事却散发恶臭，却因人的称赞而欢喜！

65. 哀哉，我们！因心思东奔西走、心神涣散、忘乎所以，以致心中对神的敬畏被夺去了！

66. 唉，我们因过分关注虚妄之事，以致内心变得如荒芜的土地，对属灵之事的感觉也因此变得迟钝！

67. 哀哉，我们虽蒙上帝的宽容所托付，却因自己的行为未受死亡的惩罚；然而，既蒙此恩，却不努力使自己成为仁慈之人！

68. 哀哉，我们如今不记念自己的罪过；但当我们的灵魂脱离肉体之时，那时，无论是言语、行为还是意念所犯的一切罪过，都将在极其痛苦和苦涩的悔悟中，一并显明在我们心灵的记忆中，如同被烙印和书写一般！

69. 我们何等可悲，尽管使徒向众人宣告：“凡吃（饼）喝（主的杯）而不配的人，就是吃喝自己的定罪，因为他不分辨主的身體”（《哥林多前书》11:29）——我们却因被自身的污秽所侵染，仍敢参与上帝那可畏的圣礼，甚至为自己在夜间梦境和邪恶念头中所做的一切开脱！带着不纯洁的意念、不纯洁的眼睛、未得洁净的身体，以及灵魂与肉体中未被玷污的欲望去亲近上帝的人，岂

不是使自己陷入了多少身体的疾病和灵魂的软弱之中吗？随后——还将面临永恒的折磨和无尽的羞辱。

70. 我何等悲哀，一边流着苦涩的泪水写下这些，却尚未开始行悔改之事！

71. 我何等悲哀，我虽说出真理，却未行善事！

72. 哀哉我，教导良善却行恶！

73. 沉溺于享乐而犯罪的人啊，可悲！因为他们的结局将充满苦楚，并伴随永恒的羞辱。

74. 哀哉那些为无益之事忧伤的人！因为他们剥夺了自己那有益于灵魂、能带来悔改的忧伤。

75. 哀哉那些诽谤和伤害他人的人！因为他们使自己与那蒙福的爱隔绝了。

76. 哀哉那些心怀恶意和嫉妒的人！因为他们使自己与神的良善和怜悯隔绝了。

77. 哀哉那些讨人喜欢的人！因为他们无法讨神喜悦。

78. 哀哉那些看人的！因为他们背离了神的真理。

79. 哀哉，骄傲的人！因为他们站在了背道者魔鬼的一边。

80. 哀哉那些不敬畏主的人！因为他们将陷入无数的罪孽之中，无论在此世还是来世都将遭受惩罚。

81. 我们真可悲，因为我们无法忍受跳蚤、虱子、虱卵、苍蝇、蚊子和蜜蜂的叮咬与蛰刺（并设法抵御它们），却面对那条大龙的巨口——它像在牧场里一样蛰刺并吞噬我们，用各种致命的毒刺刺穿我们——却不为自己预备任何帮助或避难所！

82. 哀哉，魔鬼用享乐、疾病、困苦和世间种种诱惑折磨我们，而我们却不愿弃绝我们的罪恶！

83. 哀哉，我们！尽管背道之风已持续多年，且许多人已背离了东正教信仰，我们却既不流泪，也不为之痛心，更不克制自己的情欲，反而罪上加罪，以致因自己的恶行与不信，即将在地狱中遭受苦涩的永恒折磨！

84. 哀哉我们，写下这些痛哭之词的人，当生命已近尾声之时，我们既未为青年时代的恶行悔改，也未为此痛哭，反而在暮年又增添了巨大而难以承受的罪恶与最沉重的罪孽。

85. 哀哉我们，竟连最沉重的苦难和各种肉体疾病都不以为耻，反而在罪恶中沉溺，以蔑视（应尽之责）的态度，以完全放纵和堕落的方式，滋养着我们污秽而罪孽深重的肉体！

86. 哀哉，我们必须穿越那比海浪更汹涌的烈火，“各人必按着自己所行的，或善或恶，受报”（林后5:10）。

87. 哀哉我们，竟不曾思量那幽暗无形的烈火，以及其中永恒的悲痛哭泣与咬牙切齿！因为上帝将从火焰中夺去光明，却在黑暗中为不义之人和罪人留下灼烧之痛。

88. 哀哉，我这可怜的灵魂！“*因为我有忧愁，我心里有无休止的痛苦*”（罗9:2）！因为，当我为自己哀恸时，不得不说：邪恶蒙蔽了理智，遮蔽了真理，死亡战胜了生命，属世的、朽坏的和暂时的取代了属天的、不朽的和永恒的，那可憎且应受憎恶之物，竟比基督真正的爱和他的尊荣显得更甘甜、更可亲；迷误将真理判处放逐，将其从我的灵魂中驱逐出去；我选择了悲伤而非喜乐，选择了羞辱与诽谤，而非胆识与赞美，宁可选择苦涩，也不愿享受甘甜，我更爱尘世及其灰烬，胜过天国及其国度，那憎恶良善之敌的黑暗进入了我的内心，并遮蔽了我心中知识之光。

89. 我何等悲哀！我何等悲哀！魔鬼的罗网将我缠住，又将我从何等高处绊倒，摔落尘土！我已精疲力竭，汗水徒然地浸透了我的身体。谁不为我哀悼？谁不为我——这个被虚妄的劳苦耗尽、在避风港遭遇沉船的人——痛心疾首地痛哭？“*可怜我吧，可怜我吧，可怜我吧，我的朋友们*”（《约伯记》19:21），并恳切地恳求我那仁慈且无恶意的基督，愿祂怜悯我，驱散那憎恶良善的魔鬼所笼罩在我心智上的可怕迷雾，使我得以看清自己正身处何等深渊之中——明明能够起身，却不愿起身。难道是我所剩无几的时光，已将我的一切希望彻底扼杀了吗？！没有比我的病更严重的病；没有比我的伤口更深的伤口；没有比我内心更剧烈的撕裂；“*因为我的罪孽高过我的头*”（诗篇37:5）。我的伤口并非刀剑所伤，我的死者也非战死沙场，而是仇敌那炽热的箭矢刺入我的身体，使我内里的生命失明，而且“*我沉沦在深渊的幽暗中，没有立足之地*”（诗篇68:3），——“*那使我惊惶的恐惧临到了我*”（《约伯记》3:25），——“*死亡的阴影笼罩着我们*”（《诗篇》43:20）。

90. 我何等悲哀！灵魂啊，请睁眼看看：眼前这短暂的现世，转眼间便将带着苦涩与悲伤消逝；而那将要来临的——更是令人毛骨悚然。想想吧，灵魂啊，你将失去多少恩惠与希望，又将很快成为何等折磨的继承者——那折磨永无止境，也无法得到安慰！因此，在光芒从你头顶消逝之前，请预先前来，俯身祈求永恒之光的赐予者，求祂将你从吞噬万物的烈火和无光的黑暗中拯救出来。因为祂能赦免罪过，并将恩惠赐予我们这些不配蒙受祂慈爱的人。愿荣耀和权能归于祂，直到永远永远。阿门。

2. 给初入修道院的修士的规则与建议³²

亲爱的弟兄！既然你已经离开了这虚幻的世界，将自己奉献给上帝，就当为自己的罪孽悔改，并坚守你所立的志向。当你的思绪开始折磨你，说：“你过去的罪孽绝不会被宽恕”时，不要听从它们。但要遵守以下规则：

1. 不可与女子同食，不可与少年结交，不可与青年同床共枕。脱去衣裳时，不可凝视自己的身体。
2. 如果有人强迫你喝酒，不要喝超过三小杯。即使是为了友谊，也不要违反这条规则。
3. 不要草率地履行规定时间内的祷告，以免落入仇敌之手。尽你所能地默想诗篇，因为这将使你远离不洁的生活。
4. 喜爱劳苦与克己，使你的情欲得以平息。无论在何方面都不要自以为是，这样你才会不断为自己的罪孽痛哭。
5. 谨防谎言，因为它会使你远离对上帝的敬畏。不要向所有人炫耀你的善行，以免被仇敌夺去。
6. 向你的长老们坦露你的病痛，以便从他们的劝诫中获得帮助。
7. 勉励自己勤于手工劳作，敬畏上帝之心便会在你心中复苏。
8. 不要论断犯了罪的弟兄，也不要轻视他，否则你将落入仇敌之手。
9. 不要好争辩，坚持己见，以免邪恶在你心中扎根。
10. 要喜爱谦卑，不要倚靠自己的计谋。要训练自己的舌头说：“请原谅我”，谦卑便会降临在你身上。
11. 当你坐在自己的小室里时，要关注三件事：持续不间断地祷告，深入研读诗篇，以及从事手工艺。
12. 在心中默想：“我今日之后便不再留在这个世上了”，你便会从罪中被拯救出来。
13. 不要多言，以免你以往的罪过重现。不要懒于劳作，努力深入研读诗篇——上帝的平安便会临到你。
14. 在祷告中强迫自己痛哭，上帝必怜悯你，并将你那旧人从你身上剥去。
15. 要知道，劳苦、贫穷、克己和沉默会带来谦卑，而谦卑则能使一切罪孽得到宽恕。谦卑在于：人要自认是罪人且不义，不固执己见，摒弃私欲，低垂眼目，忍受侮辱，厌恶荣誉与安逸，并对所有人说：“请原谅我。”凭借谦卑的力量，仇敌必将溃逃。
16. 你要时刻保持忧伤，但当弟兄们来找你时，要与他们一同欢喜——这样，你心中的敬畏之心便会重新焕发。
17. 若与弟兄们同行，当稍稍与他们保持距离，以保持沉默。不要东张西望，而要沉浸于诗篇之中，在心中向神祷告。无论你来到何处，都不要过分轻信当地居民。在一切事上都要保持谦逊和羞耻之心，对于别人提供给你的东西，在他们请求你之前，不要伸手去拿。
18. 不要与他人共用一床被褥。睡前要长时间祷告，即使你在旅途中感到疲惫。
19. 除非身患重病，否则不要让任何人用香油涂抹你的身体。
20. 与弟兄们同席时，不要津津有味地进食，只伸手取你面前的食物。双膝要并拢。不要抬眼注视他人。喝水时不要贪婪，也不要发出喉咙咕噜声。

³² 《拉丁文教父集》第CIII卷，第427、434页。

21. 若你在弟兄中间坐着时需要清嗓子，当起身，远离他们再行此举。在众人之中，不可伸懒腰，也不可打哈欠；若打哈欠的冲动袭来，切勿张口，它自会过去。
22. 笑时不要张大嘴巴，因为这会显明你心中没有对上帝的敬畏。
23. 不可贪图他人的财物。若购得一本书，切勿在书上做装饰，因为这会显露你对它的偏爱。
24. 若在某事上犯了错，不要羞于承认，也不要谎言为自己开脱，而要屈膝忏悔自己的罪过并求得宽恕，宽恕必将赐予你。
25. 若有人在你面前说谎，不要动怒，而要说：“请原谅我。”
26. 不要羞于向你的导师请教。
27. 若有人在你端坐处理事务时敲你的静室门，请放下手头的事，安抚他。
28. 不要与任何人闲谈，也不要无益地听别人说话。
29. 若你的导师派你外出，当先向他请教该如何行事，然后遵照他的诫命去做。不要擅自揣测他的话。若你能谨守自己的眼目和耳朵，便不会因口舌而犯罪。
30. 若与某位弟兄同住，当以旅人的心境待他，不可对他发号施令，也不要表现得比他高人一等；倘若他吩咐你做你不愿做的事，当克制自己的意愿，切勿以拒绝冒犯他，以免破坏你们之间的和睦。要知道，顺服的人才是最尊贵的。
31. 若你与某位弟兄同住，他吩咐你说：“煮点饭吧”，你要问：“你想要什么？”若他让你自行选择，就怀着敬畏上帝的心，煮手头现有的食物。
32. 睡醒后，在着手任何事务之前，先做祷告；随后深入研读上帝的话语，然后才要勤勉地投入工作。
33. 要欢喜地迎接旅人并向他致意，否则你们的相见对双方都会有害。当他进来时，不要问他任何无谓的问题，而是先请他祷告；等他坐下后，对他说：“我弟兄，你安好吗？”——然后给他一本书读。若他旅途劳累，让他休息，并为他洗脚。若他开始说些无意义的话，就对他说：“请原谅我，我的弟兄，我体弱多病，无法听这些。”如果他的衣服破了，就帮他缝好。如果他体弱多病，衣服又脏了，就帮他洗干净。但如果他行为不端，而你当时正有圣徒在场，就不要让他进来，只需向他致以应有的问候，然后送他离开。不过，如果他很贫穷，不要在没有安慰他的情况下打发他走，要给他上帝所赐予的。
34. 若弟兄将物品放在你那里，不要查看所放之物，除非他在场。
35. 若有人将你留在他的小室里自己出去，不要抬眼查看里面有什么；但当他要出去时，对他说：“请交给我一件事，等你回来之前我会做完的。”无论他交给你什么，都要尽心尽力地去做。
36. 不要懒散或漫不经心地祷告，因为这样，你非但不能取悦上帝，反而会招致祂的愤怒。要怀着敬畏和战兢之心站立祷告，不要倚靠墙壁，也不要双腿分开，而应单脚站立，另一只脚向后撤。抵制自己的念头，不要任其沉溺于世俗之事，这样你的祷告才会蒙悦纳。
37. 参加圣礼时，要谨守自己的意念与情感，怀着敬畏之心站在至高上帝面前，以便配得领受基督的圣体圣血，借此治愈自己的情欲。
38. 当你年轻时，不要穿华丽的衣服，直到年老为止。
39. 与长者同行时，不要走在他的前面。如果长者起身与人交谈，你也不要继续坐着，而要随他一同起身，并站立，直到他让你坐下为止。
40. 当你进入城市或村庄时，要低垂目光，以免所见之物成为你在静室中自责的缘由。
41. 不要在会让你心中产生罪念的地方睡觉。不要与妇女同桌吃饭，也不要注视她，甚至连她的衣服也不要看，如果可以的话。
42. 若与长老同行，切勿让他独自负重。若你们尚年轻，每人应分担自己的份。若负重较轻，则按小时轮流背负。负重者应走在前面，体弱者亦然；当他因疲惫而坐下休息时，你们也应与他一同坐下。
43. 当你向某位长老请教自己的心念时，要坦率地如实向你确信他能保守你秘密的人敞开心扉。在选择长老时，不要偏爱年事已高者，而要选择那些因属灵的智慧和经验而成熟的人，否则你会受到伤害，你的情欲也会滋长。

44. 勉励自己在夜间长时间祷告，好使你的心灵得着启迪。默想自己的罪过，并为此向神祷告，祂必赦免你。

45. 若有人在你面前评判他的弟兄，即使评判者正是那些评判你的人之一，也要谦卑地对他说：“请原谅我，我的弟兄，我是有罪的，软弱的，而且我本人也犯了你所指出的过错，所以我无法听你这样说。”

46. 在一切事上，都要将其他弟兄置于自己之上；若有朋友在他们面前给予你尊荣，你要说：“他之所以这样尊荣我，是为了你们。”

47. 无论谁向你借东西，都不要拒绝。

48. 不要经常在心中回想那些你为了对上帝的爱而舍弃的人，但要记念死亡与审判，并要明白到那时他们中无人能帮助你。

49. 若你在自己的小室中想起曾伤害过你的人，当即起身，在心中为他祈祷，求上帝怜悯他；如此，你对他怀有的怨恨便会很快消散。

50. 若你想领受基督的圣体和圣血，务要确保心中绝无对任何人的愤怒或仇恨；若知晓有人对你怀有怒气，当先向他求得宽恕，正如我们的主所吩咐的那样。

51. 若在夜间（梦中）遭受情欲的侵扰，切莫在白天重温那些淫秽的景象，以免你的心因沉溺其中而玷污；你当在主面前俯伏，祂必怜悯你：因为祂深知人的软弱。

52. 如果你对自己实行极端的斋戒，并开始进行长时间的祷告，不要以为这些能拯救你，而要相信，上帝会因你肉体的苦难而动慈心，并帮助你的软弱。

53. 若患了病，不要灰心丧气，而要感谢上帝，因祂正借着这病为你预备这恩惠。

54. 住在自己的小室里时，要为饮食定下固定的分量和规定的时间，并恪守不悖。只给身体所需的份量，使它有足够力量进行祈祷和 的侍奉。若在你的小室外有人请你享用美味佳肴，切勿吃得过饱。

55. 倘若魔鬼怂恿你去从事力所不能及的劳作，切勿听从它们；因为它们通常会诱使人心去做那些无法胜任之事，以便随后使人陷入沮丧，并以此嘲笑他。而它们的一切所作所为，皆无节制、无章法。

56. 每天只吃一餐，但不要吃到饱。根据自然的需求（根据你的体质），给身体所需的量。

57. 将半夜的时间用于祈祷守夜，另一半则用于让身体休息。上床前，先花两小时在祈祷和赞美上帝（诵读诗篇）中保持清醒，然后让身体休息。如果到了该起来祈祷的时候，你的身体却懒散懈怠，就对它说：难道你此刻想享受片刻安息，以便日后陷入无尽的折磨吗？不如在此稍作努力，以便在彼岸与圣徒们一同享受永恒的安息，岂不更好？那时，懒惰便会远离你，神的帮助也会临到你。

58. 当你受戒成为修士时，要释放你的仆人；如果他想追随你并加入修道生活，不要允许他与你同住。

59. 若你去出售手工艺品，切勿像平信徒那样讨价还价。购买物品时亦当如此，要知道，物之简朴能使你更接近上帝。

60. 若某位弟兄将某物寄存在你这里，而你恰好需要它，除非得到他的允许，否则切勿动用。

61. 若某位弟兄请你在进城时帮他买些东西，就照办；但若其他弟兄与你同行，当在他们面前办理此事。

62. 若有人将某物赠予你，在按需使用后应归还，切勿在对方索回前私自留存；若物品损坏，应予以修补。如果你自己把某样东西借给别人使用，而发现对方因某种原因无法归还，尤其是当你自己完全不需要它的时候，就不要索要回来。

63. 如果你离开了自己的小室，之后又回来，发现里面已经住着某个兄弟，就另找一间，切勿将他赶走，以免上帝向你发怒。但如果对方自愿想要离开，那你便有理。若此时他带走了该小室的任何物品，切勿向他索要。

64. 若你想彻底离开自己的小室，切勿带走其中的任何物品，而应将其交给某位贫穷的弟兄，无论你走到何处，上帝都将怜悯你。

65. 没有什么比有人向自己的属灵导师隐瞒内心想法更能让魔鬼欢喜的了。若不效法先辈们的辛劳，就别妄想效法他们。

66. 要警惕财富及其诱惑，因为它会损害修道生活的果实。

67. 若你正与某种压迫你的诱惑搏斗，切勿松懈，而要俯伏在神面前，说：“主啊，求你帮助我，因我软弱，无力承受这场争战。”——倘若你的祷告发自纯洁的心，祂必帮助你。倘若经过搏斗，你战胜了诱惑，切勿因此自夸，也不要自恃，反而要更加警惕，因为仇敌很快就会为你安排一场新的战斗，其强度将远胜于先前。

68. 当你向神祷告时，不要说：“主啊，求你从我这里拿走这个，赐给我那个”，而要说：“主啊，我的神，你知道什么对我是有益的，求祢帮助我，不要让我玷污祢的名，也不要让我在罪中灭亡，因为我是软弱的罪人，求祢不要把我交给我仇敌，因我已投靠祢；求祢拯救我，主啊，因为祢是我的坚固台，是我的盼望。——愿荣耀和感谢归于祢，直到永远。阿门。

3. 阿瓦·以赛亚的箴言³³

1. 阿瓦·以赛亚曾说³⁴：既然罪人和义人都会遭遇同样的不幸，因此不应认为所有遭遇不幸的人，都是因先前犯下的罪孽而遭受这些不幸的。

2. 那些凡事只为自己着想的人，其实是在助长自爱——这是万恶之首，由此滋生出孤立、不合群、不友善、不诚实和不虔诚。人的本性并非为了孤立而存在，而是为了与同类相处，更应与万物的造物主上帝同在。因此，明智之人应当乐于与人交往并爱上帝，如此他才能蒙上帝喜悦。

3. 阿瓦·以赛亚曾说³⁵：对人间荣耀的爱会滋生谎言。谁若以谦卑抵御谎言，谁心中对神的敬畏便会日益增长。切莫贪恋今世的荣耀，以免神的荣耀离你而去。

4. 当你履行自己的职责时，若能以谦卑智慧的态度，视自己为不配之人，那么你的事奉便蒙神悦纳。但若此时心中升起骄傲的念头，你便接受了它，并因想起某人正在沉睡、不思进取，就在心中谴责他，那么你要知道，你的劳苦是徒劳的。

5. 何时以及如何才能成为谦卑智慧之人？当他没有舌头——不会对任何人说他懈怠，也不会回击冒犯他的人；没有眼睛——不会看见他人的过犯；没有耳朵——不会听见对灵魂无益之事；没有双手——不会压制他人，也不将任何过错归咎于人，而是将一切归于自己的罪过。

6. 人首先应当获得对上帝的信仰和对祂不变的爱，同时还要具备不怀恶意、不以恶报恶、甘于艰辛的生活、谦卑智慧、纯洁、博爱——对所有人怀有爱与顺服。

7. 要憎恶一切世俗之物和肉体的安逸，因为它们使你成了上帝的敌人。但正如人若有敌人便与之交战一样，我们也必须与肉体交战，使其不得安宁。

8. 一位弟兄问道：“‘愿祢的名被尊为圣’这句话是什么意思？”长老回答说：“这是属于完全之人的，因为只要情欲还掌控着我们，就不可能在我们里面尊崇上帝的名。”

9. 他又说：“宁可沉默，也不要多言：因为沉默能积蓄力量，而多言则会耗散力量。”

10. 战胜虚荣是一件伟大的事。陷入这种狡诈情欲的人，往往对怜悯无动于衷，对所有人心肠冷酷，最终会陷入自高自大和骄傲——这是极端的恶，是灭亡之母。因此，要将自己的事隐而未宣，并警惕内心的病症，免得为了取悦他人，而使你因节制所获得的赏赐付诸东流。因为正如主所言，凡在人前行善以示夸耀者，便会因此剥夺自己应得的赏赐。

11. 凡想要在人前得荣耀的，就无法摆脱嫉妒；而心怀嫉妒者，便无法获得谦卑。这样的人已将自己的灵魂交给了仇敌，仇敌便引诱他陷入诸多罪恶，并使他灭亡。所以，要远离虚妄的荣耀，你便能在来世蒙受上帝的荣耀。

12. 若你心中萌生了因邻人某项过犯而定他罪的念头，当自省：你的罪过或许比他更重；至于你自以为所行的善事，切勿以为它蒙神喜悦，也不要定你那真诚之人的罪。自卑是内心安息的存在。

³³ 此处作为对《圣徒行传》中所载内容的补充而引用。

³⁴ 引自圣达马斯金。《希腊教父集》，第40卷，第1212页。

³⁵ 此处引自《阿尔法版教父集》。

13. 阿瓦·以赛亚有一次看见一位弟兄犯了可耻的罪，他没有指责他，而是说：“如果创造他的上帝看见了，却没有将他烧毁，我又算什么，竟敢指责他呢？”

14. 他又说：“我们要记念那位连枕头都没有的主。人啊，你要明白这一点，不要自以为聪明。正是祂，为了你竟成了这样！万有的主是流浪者，甚至没有自己的家。主啊，你的慈爱何等不可言喻！” 祢竟为我如此谦卑自己？然而，那位凭话语创造万物的主，竟无处安歇头颅，你这可咒诅的人啊，为何还对虚妄之事思虑过多？为何因贪婪而盲目？

15. 拥有谦卑智慧的人，会为弟兄承担过错，说：“是我犯了罪。”自以为聪明的人，则轻视并责备弟兄；而谦卑自己的人，绝不会责备弟兄。

16. 智慧不在于说话，而在于知道何时该说话。要明智地沉默，也要明智地说话。在开口之前，先思考该说什么，以便给出恰当的回答。不要炫耀自己的智慧。说“我一无所知”的人，才是最通晓一切的。智慧的桂冠在于自责，并自视为众人之下。

17. 无谓的争吵因五种原因而加剧：闲言碎语、虚荣、嗜睡、矫饰、暴饮暴食。若想避免无谓的争吵，切勿屈服于这些情欲；要以吟诵诗篇代替闲言碎语，以基督的谦卑代替虚荣，以警醒代替沉溺于睡眠，以破衣烂衫代替华丽服饰，以节制与斋戒代替暴饮暴食。因为情欲如同锁链的环节，彼此相连。

18. 明事理的富人将财宝藏在屋内，因为显露在外的财宝会招致嫉妒，并招致君王的诽谤。同样，品德高尚却谦卑的修士，也像那位富人藏匿财宝一样，隐藏自己的美德。这样的修士不随心所欲，而是时刻自省，并遵照圣经的话语，以隐秘的教诲来教导自己：“我的心在我里面发热，我的教诲中便燃起火焰”（诗篇 38:4）。这是怎样的火呢？你们听过圣经中这样的话：“我们的神是吞噬人的火”（希伯来书 12:29）。正如火能熔化蜡，使污秽的泥泞干涸一样，隐秘的教诲也能使邪恶的意念干涸，使心灵的激情消退，使理智得以启迪，使思想变得清晰，并使心灵充满喜乐。隐秘的教导能击退魔鬼，驱散邪恶的念头，因为它照亮了内里的人。凡以隐秘的教导武装自己的人，必蒙神坚固，从天使那里领受能力，并在世人中蒙受称赞。隐秘的教诲与诵读是灵魂的居所，无人能闯入；是巍然不动的柱石，是宁静安详的避难所，灵魂必将在其中得救。当修士以隐秘的教诲——即祷告：“主耶稣基督，神的儿子，怜悯我”——以及在静室中诵读神圣经文来武装自己时，恶魔们便会大为骚动、嘈杂喧哗。这种隐秘的教诲是心灵的明镜，也是良心的明灯。这隐秘的教诲能根除淫欲，平息狂怒，驱散愤怒，消除骄傲，摒弃虚妄（那种因虚妄而生的悲伤感），并消解沮丧。这隐秘的教诲能启迪高贵的智慧，驱散懒惰，孕育感动，使人敬畏上帝，并带来眼泪。这隐秘的教诲赋予修士不求虚荣的谦卑智慧、虔诚的警醒，以及毫无瑕疵的祈祷。它是祈祷的宝藏，驱散不端之念，击溃魔鬼，净化身体。隐秘的教诲教导人长久忍耐，使人成为节制者，并预示地狱之火。隐秘的教诲使心灵不沉溺于幻想，引导它只思念死亡。这隐秘的教诲充满一切善行，装饰着各种美德，远离一切恶行：它与恶行相距甚远。

4. 关于守护心灵：27章³⁶

1. 心灵天性中固有的特质是对情欲的愤怒。人若无愤怒与纯净，便不复存在——也就是说，若不对敌人灌输到他心中的种种事物感到愤怒，人便无法存在。凡欲获得这种心灵固有的愤怒之人，必须摒弃一切私欲，直至将自身置于一种由心灵所定义的状态之中（即一种理智的、灵性的状态，其中灵魂与肉体在一切方面都服从于精神）。

2. 若你在对抗敌人时，看见其大军气势衰弱，正向你溃逃，切莫因此而心生喜悦，因为这些敌人已在身后为你设下狡诈的陷阱。他们正是在那里，首先为你准备了最恶毒的攻击。他们出兵对抗你时，已在城外埋伏了大部军队，并下令他们不得移动。看哪，当你抵御他们并出兵迎战时，他们仿佛无力般从你面前逃窜；但若你因击退了他们而心生得意，从而离开城池，那么那些留在后方埋伏的人就会起身，那些在你前方逃窜的人也会停下——他们将从四面八方包围这可怜的灵魂，使它再无任何避难之所。城就是祷告，对抗仇敌就是与基督耶稣里的意念相争，而抵挡他们就是愤怒。

³⁶ 引自《多布罗托尔·希腊文集》，第33页。

3. 亲爱的弟兄们，让我们怀着对神的敬畏，持守并践行美德，不让我们的良心受绊，而是在对神的敬畏中审视自己，直到良心也与我们一同得自由，使我们与良心之间达成合一，并最终成为我们的守护者，向我们指出一切可能使我们跌倒之处。但如果我们不听从它，它就会离开我们，弃我们而去。那时，我们便会落入仇敌之手，他们绝不会再放我们离开，正如我们的主所教导的：“*你若在路上与你的对手同去，就要趁早与他和解*”，等等（马太福音5:25）。据说，这个对手就是良心，因为它会反对那些想要随从肉体私欲的人。如果他不听从良心，良心就会将他出卖给他的敌人。

4. 当上帝看见人的心灵已全心全意地顺服于祂，不再指望来自任何地方的帮助，只仰赖独一的祂时，祂便会坚固这心灵，说：“*不要惧怕，因为我已拯救了你，并以我的名称呼你：你是属我的。你虽行过水中，我必与你同在；江河必不淹没你；你虽行过火中，必不被烧伤，火焰也必不灼伤你。因为我是耶和華你的神，是以色列的圣者，是拯救你的*”（以赛亚书 43:1-3）。

5. 当心灵听到这样的激励时，便会大胆地面对仇敌，说：谁想与我争战？让他来攻击我吧！谁想与我争辩？让他靠近我吧！耶和華是我的帮助者，谁能使我受苦呢？你们都必如被虫蛀的衣服一样朽坏。

6. 倘若你的心全然憎恶罪恶，竭力战胜它，并远离一切滋生罪恶之物，将（永恒的）苦难置于眼前，那么你要知道，你的帮助者与你同在——你既未在任何事上得罪祂，却在祂面前痛哭，要这样说：倾听你内心的声音：主啊，愿祢的慈爱拯救我，若没有祢的帮助，我自身无力逃脱仇敌之手！祂必使你免于一切邪恶。

7. 修士应当关闭灵魂的所有门户，即感官，以免通过它们而堕落。当心灵以此方式看到没有任何事物能侵入并控制它时，便会为永生做好准备，将所有的感官汇聚在一起，使它们成为一个整体。（思想：心灵若不被感官所引向外界，便会专注于自身，从而进入永恒之境。此乃大圣巴西尔的思想。）

8. 当心灵从对任何可见的世俗事物的希望中解脱出来时，这就是罪在你里面已经死亡的标志。

9. 当心灵从情欲中解脱出来时，那曾横亘于心灵与上帝之间的隔阂便会消弭。

10. 当心灵从一切仇敌中得释放并进入安息时，它便身处另一个崭新的世界，凝视着崭新且不朽之物。“*因为哪里有尸体，哪里就有鹰聚集*”（马太福音24:28）。

11. 恶魔有时会狡猾地潜伏一段时间，伺机而动，看人是否因以为自己已从争战中得享安息，便放任内心自由。（若真如此），它们便会突然扑向这可怜的灵魂，将其如小鸟般擒获。倘若它们比那灵魂更强大并战胜了它，便会毫不留情地用各种罪恶——比先前那些它曾恳求宽恕的罪恶更为恶劣——来贬抑（羞辱）它。因此，让我们时刻怀着对上帝的敬畏，严守内心，毫不松懈地践行我们的修行，并保持美德——这些正是阻挡仇敌恶意的屏障。

12. 我们的导师耶稣基督，深知我们的仇敌极其无情，又怜悯人类，便诫命我们当如何严守内心，说：“你们要时时警醒，因为你们不知道小偷什么时候来，免得他来了，发现你们正在睡觉”（马太福音 24,43等）。他还说：“*你们要谨慎，免得你们的心因大吃大喝和生活中的忧愁而沉重，那日子忽然临到你们*”（路加福音 21,34）。因此，要守护你的心，留心你的感受。如果对上帝的记忆与你结合在一起，你就能轻易抓住那些潜行而来企图窃取它的人。因为那些严密监察自己意念的人，会立刻识破那些想要侵入并玷污他的人。这些人扰乱心智，使其分心并变得无所作为（偏离自己的本分）。但识破他们诡计的人，会保持心神平静，向主祷告。

13. 若人不憎恶这世上的一切，就无法按应有的方式事奉并敬拜上帝。因为事奉上帝究竟是什么呢？若非在祷告时心中毫无杂念，在颂赞上帝时毫无（感官上的）欢愉，在向祂歌唱时毫无愤怒，在尊崇祂时毫无憎恨，在侍立祂并纪念祂时毫无恶意的热忱与嫉妒，那又算什么呢？因为这一切阴暗之物，犹如一道围困可怜灵魂的墙；灵魂若怀有这些，便无法纯洁地侍奉上帝。因为它们将灵魂悬于空中，不让她得以亲近上帝（以明智之心站在祂面前），在内心深处祝福祂，并怀着甘甜的心向祂祈祷，从而从祂那里获得启迪。心灵总是被蒙蔽，无法在遵行上帝之道的生活中有所长进，原因就在于它不愿明智地割舍这一切。

14. 当心灵竭力使内心的感官摆脱肉体的欲望，并将它们（如同乘船般）带入无欲之境，同时将灵魂本身与肉体的欲望分离时，此时，若无耻的私欲向灵魂袭来，企图掌控其感官并将其引向罪恶，而理智却在暗中不停地向神呼求，那么神见此情形，必会派遣祂的帮助，并在顷刻间将它们驱散。

15. 我恳求你，只要你还在肉身之中，就不要让自己的心松懈。正如农夫不能指望田间任何一株庄稼，因为在将庄稼收进粮仓之前，他并不知道庄稼的收成如何；同样，人只要胸中还有气息，就不可让自己的心松懈（《约伯记》27:3）。他不知道直到最后一口气之前会遭遇何种苦难，因此只要还有气息，就不该让心松懈。但他应当时刻向神呼求，求祂的帮助与怜悯。

16. 在争战中得不到帮助的人，也不能相信和平。

17. 当人脱离邪恶的一方时，便能确切地认识到自己在神面前所犯的一切罪过：因为通常，若不以痛苦的疏离（即怀着痛悔与心痛）远离罪恶，他就看不见自己的罪。达到这一境界的人会痛哭流涕，加倍祷告，在神面前满怀羞愧，追念自己与情欲那不该有的同谋。弟兄们，让我们竭尽所能地奋力而行，神必凭祂丰盛的慈爱帮助我们。倘若我们未能像我们的祖先那样保守自己的心，就当竭力至少使我们的身体保持无罪，正如上帝所要求的。我们相信，在这降临在我们身上的饥荒时期，祂也会像对待祂的圣徒那样，向我们施恩。

18. 那些将心志献给在虔诚中真诚寻求上帝的人，不能立刻认为自己的努力已蒙上帝喜悦。因为只要良心还因任何违背本性的行为而责备他，他就仍与自由无缘。因为有责备之处，便有定罪；哪里有定罪，哪里就没有自由。因此，当你在祷告时，若发现完全没有任何事物指责你行恶，那么便可说你已获得自由，并蒙祂的恩准，进入了祂的圣安息。当你看到良善的果实已扎根稳固，不再被仇敌的稗子所压制；那些倚仗自己狡诈的战士，虽非出于自身意愿，却已退却，不再与你的情感交战；当云彩笼罩在你的圣所之上，白昼的太阳不再灼烧你，黑夜的月亮也不再伤害你；当你内里一切都已为圣所做好准备，以便按神的旨意建立并守护它——那么，你要知道，你已凭着神的权能获得了胜利。那时，祂自己终将降临在圣所之上，因为这圣所属于祂。然而，只要争战尚未结束，人便始终处于恐惧与战兢之中，不知今日是胜是败，明日又将如何。英勇的奋斗使心灵沉重，而无欲无求则超脱于争战之外：因为它已获得应得之物，不再为人类那曾处于分裂状态的三个部分忧心，因为它们已在神内达成了相互的和解。这三个部分就是：灵魂、身体和灵。当它们在圣灵的作为下合而为一时，便再也不能分离。不要以为你已经向罪死了，只要你在警醒或睡眠时仍受仇敌的折磨。因为可怜的人只要还在赛场上奔跑，就还不敢确信。

19. 如果心灵受到鼓舞，并决心欣然追随那能熄灭肉体情欲的爱，且凭借这爱的力量，不再容许任何反常之事（情欲、罪恶）占据心灵，那么，它通过这种方式抵御反常之事，最终将完全脱离自然之事。

20. 弟兄啊，你要每日省察自己，在神面前察看自己的内心，若发现其中有情欲，就当将其从心中割除，以免（在你尚未洁净之前）那可怕的结局（你的命运）降临在你身上。

21. 兄弟啊，要留心自己的内心，并警醒地提防你的仇敌：因为他们在恶意中诡诈。要从内心确信这一真理：不可向行恶（或怀恶意）之人行善。因此，救主教导我们要警醒，他说：“*引到永生的门是窄的，路是艰难的，找到它的人很少*”（马太福音7:14）。

22. 要警醒自己，免得任何毁灭性的事物使你远离神的爱；要保守你的心，不要灰心丧气，自问：“我这罪人，该如何保守它呢？”因为当人弃绝自己的罪，归向神时，他的悔改便使他重生，使他全然更新。

23. 无论是旧约还是新约，神圣的经文处处都在谈论守护心灵。修士应当明白经文的目的，它对谁说话，以及为何而说。他还应当持续坚持灵修的操练，并警惕那敌人的诱惑；如同技艺高超的舵手一般，懂得驾驭思想的波涛，在恩典的引导下前行，如此便不会偏离正道，而只专注于自身，在寂静中与上帝交谈——既不被散漫的思绪所扰，也不被好奇的思虑所困。

24. 时代要求我们祈祷，正如舵手需要应对风浪与空中风暴一样。我们能够接纳各种思绪，无论善恶。被称作“情欲之主”的，正是——那虔诚且爱神的意念。我们这些守静默者，应当审慎而清醒地辨别和区分美德与恶习：在弟兄和长老面前应保持何种美德，独处时又应践行何种美德；何种美德居首，何种居次，何种居第三；此外，哪种情欲属于心灵，哪种属于肉体；哪种美德属于心灵

，哪种属于肉体；还有——因何种美德，骄傲会侵蚀心灵；因何种美德，虚荣会滋生；因何种美德，愤怒会滋长；因何种美德，贪食会侵袭。 因为我们必须“拆毁各样的意念，以及一切高举自己、与上帝的智慧相悖的”（哥林多后书 10:5）。

25. 首要的美德是超然，即对一切人和一切事务的超脱；由此便生出对上帝的渴慕，而这种渴慕自然会激发愤怒，使之对抗仇敌所灌输的一切。于是，敬畏上帝之心便在人心中安家，而敬畏的作用随后便显明出爱。

26. 在祷告时，必须用虔诚的反驳将杂念从心中驱除，以免我们嘴上向神祷告，心中却思虑不该思虑之事。 上帝不会接受默祷者那被杂念侵扰、漫不经心的祷告。圣经处处诫命我们要守护内心的感受。如果修士的意志顺服于上帝的律法，而理智开始按照这律法管理其麾下的——我指的是 所有心灵的情感，尤其是愤怒与情欲——因为它们是理智的属下——那么，美德便由我们成就，真理便得以践行，我们的愿望便指向神及其旨意，而愤怒则针对魔鬼与罪恶。还有什么需要呢？——隐秘的教导。

27. 若你在自己的小室中静坐时，心中生出羞耻感，务要抵挡邪恶，以免它掌控你：努力默想上帝，祂正倾听着你，你心中所思所想的一切在祂面前都是敞开的。 对你的灵魂说：如果你害怕与你相似的罪人，生怕他们看见你的罪过，那么，你岂不更应该敬畏那位洞察一切的上帝吗？ 通过这一劝诫，敬畏上帝之心将在你心中显现；若你持守这份敬畏，便能在情欲中保持坚定（不会被情欲所牵引），正如经上所记：“*倚靠耶和华的人，好比锡安山，永不动摇，住在耶路撒冷*”（诗篇124:1）。 无论你做何事，都要铭记于心：上帝洞察你的一切意念，如此你便永不犯罪。愿祂得着永恒的荣耀。阿们。

5. 关于苦修与静默的章节³⁷

1. 三种美德是心灵永恒的守护者：其本性的追求、勇气与勤勉。

2. 有三种美德，当心灵在自身中看见它们时，便确信自己已臻于永生：“*理性*”，能精微地分辨各种情欲；“*预见*”，能预先洞察一切；以及“*不与任何外来的意念相混杂*”。

3. 有三种美德，总能为心灵带来光明：不怀恶意于任何人，泰然处之面对一切发生之事，并善待作恶者。这三种美德又孕育出另外三种更崇高的美德：不怀恶意于人孕育出爱，泰然处之面对一切发生之事带来温和，善待作恶者带来和平。

4. 有四种美德能净化灵魂：沉默、遵守诫命（顺服）、自我克制和谦卑智慧。

5. 阿瓦·以赛亚说：我视自己如一匹无主的迷途马：无论谁发现它，都会骑上去驰骋；当这个人放开它时，另一个人便会将其牵来，同样骑上去驰骋。

6. 要谨守自己，不要沉溺于从前犯罪之事，以免旧罪在你身上重现。要喜爱谦卑，它必遮盖你的罪。将你的心献给你的长老们，顺服他们，神的恩典便会住在你里面。 不要自以为聪明，以免落入仇敌之手。训练自己的舌头学会求饶，谦卑便会降临于你。坐在小室里，要专心于三件事：手工劳作、默想上帝和祷告。 每日都要思量：我们如今在世上不过是暂居，明日之事无人知晓；如此，你便不会在神面前犯罪。

7. 进食时切勿贪图口腹之欲，以免往日的罪过在你心中死灰复燃。 无论从事何种劳作，都不可气馁，以免遭受仇敌的攻击。勉励自己研读《 》（隐秘的教诲），很快你便会在上帝那里得享安息（上帝的平安）。强迫自己长时间流泪祷告，或许上帝会怜悯你，并将那嗜罪的旧人从你身上剥离。

8. 劳苦、贫穷、流浪、受苦和沉默能孕育谦卑，而因着谦卑，一切罪过都将被赦免。

9. 若你受淫欲所扰，就当不断以不眠、饥饿和干渴来折磨自己，并在众人面前谦卑自己；若有人因肉体之美而吸引你的心，或是对妻子的情欲，就当想起（坟墓中）那股恶臭——如此便能平静下来。

10. 弟兄啊！只要你还活在这世上，就不要让你的身体安息，也不要相信它——即使你看到它似乎已从情欲中解脱出来。 因为恶魔常常暂时潜伏，一旦人疏于思虑自己的得救，便会突然袭击这

³⁷ 《希腊教父集》，第40卷，在“……之后”一词之后。

可怜的灵魂，像捕捉小鸟一样将其擒获；若能制服它，便会毫不留情地用各种罪恶将其压垮。因此，让我们怀着对上帝的敬畏站立，谨守自身，继续行我们的善工，并恪守一切美德——这些美德能成为抵御仇敌恶行的屏障。在这短暂时光中的劳苦与功绩，不仅能使我们远离恶行，更能为灵魂在离体之前预备冠冕。我们这些蒙受圣洗印记的人，务要远离自己的罪过，以便在审判之日获得怜悯。亲爱的弟兄们，让我们奋力而行：因为时候近了。日夜为此操劳的人是有福的。

11. 倘若你的心正陷入混乱，而你不知如何驾驭它，请明白：正是你某项行为——无论你是否愿意——将它引向了这种混乱。倘若基甸没有下令打碎水罐，就看不见蜡烛的光芒（士师记7:19及以下）：同样，人若不轻视自己的肉体，就无法看见神性的光芒。

12. 如果在一座有城墙环绕的城中，城墙的某一小段出现缺口，那么敌人若想进入城内，就会将全部注意力集中在这个缺口上，以便从那里闯入。守卫虽驻守城门，但若不修补被破坏的部分，便无法抵御敌人。同样，当修士被某种情欲所控制时，便无法抵御自己的敌人，也无法达到应有的完美境界。

圣马克·苦行者

关于圣马克生平与著作的资料

圣马克苦修者是埃及最著名的教父之一。但关于他的生平细节却知之甚少。曾亲眼见过他的帕拉迪乌斯（《赞美诗》第20章）说，他的性情极其温和谦卑，以至于无人能与之相比；而且他自幼便喜爱研读圣经，对圣经的掌握如此精深，以至于能背诵《旧约》和《新约》（索佐门在《教会史》第6卷第29、30章中也重复了这一点）。严谨的生活态度和纯洁的心灵使他达到了极高的灵性境界。亚历山大的圣马卡里乌斯见证了他在领受圣体圣血时所蒙受的上帝特别恩典，这既彰显了圣马可坚定的信仰，也体现了他对主的炽热之爱，以及他极致的谦卑。圣马可活了一百多岁，据推测，他于五世纪初安息主怀。但他曾与圣安东尼生活和教义的最初继承者们共同生活并交流，甚至可能与安东尼本人也有过接触。上帝的恩典、生活经历以及对上帝圣言的研究，使他深刻洞悉了灵性生活的奥秘。他毫不隐瞒这一天赋，进行了大量的教导和著述，但流传至今的只有其中部分著作。俄语译本中刊载了他的十篇讲道。宗主教福提乌斯仅读过其中的八篇，而尼基福鲁斯·卡利斯托斯除这八篇外，还归于他名下另外三十二篇讲道（《教会史》第13卷，第53章，544页）。在本《文集》中，我们收录了《仁爱》一书中的内容，并补充了从其他所有箴言中摘录的教诲，按以下顺序排列：

1. 致修士尼古拉的书信。将其置于首位，是因为其中概述了苦修生活的全过程，从始至终。随后将依次呈现：
2. 摘自圣马可其他言论的教诲，作为书信中所授教诲的延续，并为理解紧随其后的各章中所包含的简短箴言做准备。
3. 关于属灵律法的两百章。
4. 致那些妄想靠善行称义之人的226章。翻译时参考了：《希腊慈善》，圣马可著作（收录于米涅《希腊教父集》第65卷），以及位于巴勒斯坦的圣萨瓦修道院的手稿——该手稿比其他版本更为完整、准确。

圣马克·苦修者关于灵性生活的教导

1. 致修士尼古拉的书信

1. 你此前便十分关切自己的得救，并怀着对按神旨意而活的深切关怀，向我们详述了你的一切：你曾怀着何等炽热的渴望，决心通过严苛的生活、节制以及各种其他自我克制的方式，在彻夜不眠的警醒与勤勉的祷告中奋力精进；你亦向我们倾诉，那些属肉体的私欲如何在你的体内燃烧，又如何因违背我们心灵之律的罪恶律法而向你的灵魂发起攻击；你尤其痛心于愤怒与情欲的私欲极度

折磨着你，并寻求某种方法和言语教导，想知道该付出怎样的努力和修行，才能战胜（超越）上述那些毁灭性的情欲。

2. 当时，我尽可能以你所珍视的爱为名，向你提出拯救灵魂的见解和明智的建议，阐明：灵魂若凭着理性与启迪的指引，按照福音智慧地生活，并通过为信仰而蒙恩典的帮助，便能以何种辛劳与苦修之举，战胜那些如泉水般涌入内心的邪恶（意念与情感），尤其是上述的那些情欲。因为灵魂若因某种情欲的倾向和习惯而受其影响，并被其特别所煽动，就必须针对这些情欲，持续而极其谨慎地进行属灵争战，直到制服那些曾经使她屈服的、属肉体且无言的罪之诱惑，并因思想中与之相伴的内在共鸣——这种共鸣源于对（邪恶）念头的频繁回想以及与之的热切交谈——而被诱惑并掳入囚笼。

3. 如今，我虽在肉体上、外在形式上与你分离，但心意未曾远离；我已前往旷野，投身于基督真正的行道者与争战者之中，盼望自己也能——哪怕只是微不足道地——与那些对抗仇敌诱惑、英勇抵御情欲的弟兄们一同奋力争战，从而摒弃懒惰，斩断懈怠，摒弃冷淡，怀着热忱与一切关切，朝着取悦上帝的方向前进，因此我特意提笔为你这颗真诚的心写下简短的教导和拯救灵魂的忠告，以便你仔细阅读我这篇简短的劝诫之文时，能从中领会我曾亲口对你说过的内容，从而获得如同我们亲身与你同在般的属灵益处。

4. 我的儿子啊，你应当以此为起点，按照上帝的旨意来安排你得救的生活。你应当将仁爱之神曾对你施行的、以及正在施行的所有眷顾之举，以及祂为拯救你的灵魂所施的一切恩惠，永志不忘、时刻铭记于心，并不断加以思量；绝不可因（仇敌所引发的）邪恶遗忘的蒙蔽，还是因懈怠，而忘记祂众多且伟大的恩惠，从而徒劳且忘恩负义地度过余生。因为这些回忆犹如利刺，刺入心灵，时刻激励它去承认（上帝的恩典），谦卑，以痛悔之心感恩，为一切美善而欢欣，并为报答（恩惠）而培养良善的品行与习俗，以及一切合神心意的美德——这源于我们以诚挚的心思深入体悟以下先知的话语：“*我当怎样报答耶和华向我所赐的一切恩惠呢？*”（诗篇115:3）。当灵魂忆起仁爱之神自出生以来赐予她的种种恩惠，以及她曾多少次从灾祸中被拯救出来；又或她虽陷入多少不法之事，因任性而滑入何种过犯，却未被公义的审判交予那些迷惑她灵的邪灵，使其陷入灭亡与死亡，但仁慈的主却长久忍耐地宽恕了她的过犯，守护着她，等待她悔改；而当她因情欲的驱使，甘愿为仇敌和邪灵效力时，祂却滋养她、庇护她，并以各种方式眷顾她；最终，祂以仁慈的引导将她引向得救之路，在她心中植下对苦修生活的热爱，激励她满怀喜乐地舍弃尘世及其一切肉体的诱惑，并以天使般的形象装点她的苦修生活，还安排圣父们在修道院中欣然接纳她加入兄弟会。（当灵魂将这一切都记起时），谁若怀着良心指引的思绪，沉思这一切，岂能不永远心怀懊悔？既然在先前所受的恩惠中已具备这样的根基——尽管自己并未行过任何善事——他岂不会怀抱永恒坚定的希望，自言自语道：“那时，我既未行过任何善事，反而在祂面前犯下诸多罪过，沉溺于肉体的污秽及许多其他罪恶之中，祂却没有按我的罪过待我，也没有按我的过犯报应我，反而以如此恩赐与恩典施恩于我，那么，当我最终全然献身于侍奉祂，过着完全无瑕的生活并修习各种美德时，祂又会赐予我何等的美善与属灵恩赐，在每一件善事上坚固我、引导我并使我蒙福呢？”因此，凡是不曾忘记上帝恩惠、怀有此等心志的人，便会引导自己、激励自己并促使自己去践行一切美德的善行与公义之事，始终热忱且随时准备遵行上帝的旨意。

5. 因此，我亲爱的儿子，既然你因基督的恩典而拥有天然的理智，就当时刻在自己心中保持这样的行为和美好的思虑，切勿让自己像被阴郁的乌云笼罩般陷入毁灭性的遗忘，也不要让懒惰阻挡你的前行——懒惰会使心灵空虚，使其偏离应有的生活；更不要让无知蒙蔽你的思绪——这是万恶之源——既不要被万恶的懈怠所诱惑，也不要被肉体的享乐所迷惑，既不要被暴食所征服，也不要心中被欲望俘虏，更不要因与淫乱的念头同流合污而玷污自身，既不要被滋生兄弟仇恨的愤怒所战胜，若因任何可悲可咒的借口，在使人忧伤并自感忧伤中，开始在记忆中积聚针对邻人的恶意；既不偏离向神纯洁的祷告，也不被心智掳去，以致以野蛮的念头窥探心意相通的弟兄。（因为若放任这一切，）因这种充满肉欲诡计的无言习性，你将在良知中受缚，暂时被交予那些你曾顺从的邪灵作为教导性的惩罚；直到你的心智彻底枯竭，被悲伤与沮丧吞噬，因先前罪孽而丧失了有神面前的成长，便会再次以一切谦卑之心踏上救赎之路；在经历了无数次祷告与彻夜守夜的辛劳之后，通过在神和邻舍面前谦卑地认罪，获得罪孽的赦免。就这样，他开始重新清醒过来，在福音真理之

光的照耀下，借着神的恩典认识到：凡不以谦卑的省思和自卑之心全然将自己交托于十字架，不愿在众人面前甘受践踏、屈辱、轻视、被诬陷、被嘲笑和被亵渎，并为着主的缘故欢欢喜喜地承受这一切，不寻求任何属世之物——无论是荣耀、尊荣、赞美，还是美味佳肴、美酒，抑或华丽的衣裳——那人就不可能成为真正的基督徒。

6. 既然我们面前有这样的功绩、争战和冠冕，我们还要容许自己被虚假的虔诚所蒙蔽，一边用诡诈的方式事奉主，一边被世人尊崇，却在那位洞察一切者面前显出另一副面目，直到何时呢？因为虽然被许多人尊为圣徒，但我们的品性至今仍如野兽一般，虽有虔诚的外表，却未在神面前获得虔诚的力量（提后 3:5），虽然被许多人尊为贞洁无瑕之人，但在洞察隐秘之主的面前，我们内心却因淫乱的意念而沾染了情欲的污秽，并被情欲的影响所玷污；与此同时，由于我们极度虚伪的苦修，甚至还因追求世人的称赞，对此却漠不关心，心智陷入盲目。我们究竟要在这心智的虚妄中徘徊到何时？既不领受福音的智慧，也不践行良善的生活，更不决心仔细探索其道路，以期在良心中获得胆量，却依然固守于外在之人那虚幻的义，因缺乏对真道的真正领悟，便被表面的端正所迷惑，只为取悦世人，并从他们那里寻求荣耀、尊荣和赞美？

7. 那位真正揭示黑暗奥秘、审判人心意念（林前4:5）的、不可被蒙蔽的审判者必将降临，祂既不偏袒富人，也不宽恕穷人。祂将揭开外在的伪装，揭示内心的真相；那些诚心诚意生活、真正的苦行者和奋斗者，祂将在天使面前，在祂的父面前为他们加冕；而那些伪善者，他们仅披着虔诚的外衣，在人前仅是表面上展示（端正的）生活，借此虚妄地自我标榜、自我欺瞒的人，祂将在整个至高教会和全体天军面前，庄严地揭露他们的真面目，并让他们在极度羞辱中被驱逐到幽暗之中。

8. （这些人就像）那些伪装成虔诚的处女，她们虽保持了外在的贞洁（因为对此毫无根基），但除此之外，她们的器皿中还盛有少许香油，即具备了一些外在的美德与品行，以及某些恩赐，因此她们的灯火曾燃烧了一段时间；但由于疏忽、无知和懒惰，她们并未关注内在的修持，也未能如实领悟隐藏在内心深处、由邪灵煽动的种种情欲，因此她们的思想被敌对势力所腐蚀，她们（这些童女）在思想上与这些情欲同流合污，暗中被最恶毒的嫉妒、憎恶良善的猜忌、好斗、嫉妒、仇恨、愤怒、忧伤、记仇、伪善、易怒、骄傲、虚荣、讨好他人、自我放纵、贪财、疏忽、肉欲、沉溺于情欲的念头、不信、无畏（面对上帝）、恐惧（对外部事物的），悲伤，顶撞，各种放纵，睡眠，自负，自我辩解，自高自大，傲慢，贪得无厌，奢华，贪恋，绝望，最深重的灾难，以及其他最微妙的罪恶影响。她们（这些处女）既行善事，又在人前过着看似正直的生活，因此获得他人的称赞，甚至连若曾蒙受的属灵恩赐，也出卖给了虚荣和讨好人的邪灵；同时沉溺于其他情欲之中，在善行中掺杂了诡诈和属肉体的思虑，从而使这些善行变得不洁，不蒙神喜悦，如同该隐的祭物一般。正因这一切，他们被剥夺了与新郎同乐的喜乐，被留在天国殿堂之外——那殿堂对他们而言是紧闭的。

9. 若以严谨的审视和自我省察来思考此事，我们便会理解并意识到自己所处的境地；趁着还有悔改和归正的时机，让我们自我修正，确保我们的善行在纯洁地践行时，是真正美好的，不掺杂肉体的诡辩，以免因胆大妄为、懈怠和缺乏真知而像有瑕疵的祭物一样被弃绝：否则，即便我们承担了贞洁、节制、警醒、斋戒及一切自我克制的劳苦，度过了余生——然而，我们自以为的这种义行，仍会被天上的大祭司基督视为因上述情欲而玷污的祭物，因而不予以接纳。

10. 因此，我的儿子啊，凡想要背起十字架跟随基督的人，最应当关切的便是智慧与明辨，要不断省察自己的意念，对得救怀有深切的关切，对上帝怀有极大的虔诚，并向那些心意相通、志同道合、同样在灵性征途上奋力拼搏的上帝仆人请教，以免因不知该往何处、如何前行，而在没有明亮灯火的情况下行在黑暗之中。因为那些擅自行事、没有福音的指引和引导而前行的人，常常绊倒，陷入魔鬼设下的许多陷阱和网罗，经常迷失方向，遭遇巨大的灾祸，且不知最终将抵达何处。许多人曾为上帝经历过巨大的自我牺牲，并为此付出了巨大的辛劳与汗水，但他们的任性、缺乏判断力，以及不认为有必要向邻人寻求得救的建议，使得这些努力既不蒙上帝喜悦，也徒劳无功。

11. 至于你，我亲爱的儿子，正如我在这篇劝诫之言的开头所说的，不要忘记那受敬拜、爱人的上帝曾赐予你的恩惠；虽然你曾因仇敌的诡计和懒惰而偏离正道，但请将一切——无论是属灵的还是属世的，从你出生至今所蒙受的恩惠，都要细细思量并从中汲取教益，正如经上所言：“不可忘

记祂的一切恩惠”（《诗篇》102:2）。这样，你的心便会自然而然地被引导至敬畏上帝与爱上帝，你便能以严谨的生活、高尚的品行、虔诚的良心、得体的言语、纯正的信仰、谦卑的智慧来报答上帝（以示感谢），简而言之，就是将你整个人都献给上帝。这就是你对从仁慈且爱人的主那里所蒙受的恩惠的追忆，将引领你达到的境界！凭借对这些恩惠的追忆，特别是在上天指引的协助下，你的心将不由自主地被对上帝的爱与渴慕所触动，因为除了你之外，祂没有为任何比你更配得的人创造过那样的奇妙之事——祂仅凭自己那不可言喻的仁爱，便为你创造了这一切。

12. 因此，请务必时刻铭记上帝赐予你的所有恩惠，尤其要铭记那伟大的恩典与奇妙的恩惠——正如你向我所述，当你与母亲一同从圣地乘船前往君士坦丁堡时，当时夜间突起一场可怕而难以忍受的暴风雨，海面波涛汹涌，船上所有的人——包括船员和你母亲——都葬身海底，唯独你与另外两人蒙受了至高神圣的大能拯救，被冲上了岸，（请回想）主是如何为你安排前往安基拉的道路的，在那里，一位慷慨仁慈之人以父爱般的慈祥接纳了你，你与虔诚的埃皮法尼乌斯结下了深厚的情谊；在一位敬虔长者的指引下，你们二人共同踏上了得救之路（即弃绝尘世），并被上帝的圣仆们接纳为真诚的儿女。

13. 对于上帝赐予你的这一切恩典，你该如何报答那位召你进入永生的主呢？正如公义所要求的，你不再应为自己而活，而是要为那为你而死、又复活的基督而活；你应当追求一切公义的美德，遵行一切诫命，时刻寻求“神的旨意是什么，就是那美善、完全、蒙神喜悦的”（罗12:2），并竭尽全力去实践它。尤其要，我的儿子，将你的青春完全顺服于上帝的话语，正如这话语所要求的：“将你们的身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的，这就是你们合理的敬拜”（罗马书12:1）。通过少食、少饮和彻夜守夜，冷却并消除一切肉欲的湿气，以便你也能发自内心地说：“我如同盐中的皮袋”³⁸，“我没有忘记你的公义”（诗篇118:83）。既已意识到你是基督的，就当遵照使徒的教导，“将你的肉体连同情欲和私欲一同钉在十字架上”（加拉太书5:24），并“使地上的肢体死去”（歌罗西书3:5），也就是说，不仅要弃绝淫乱的行为，还要弃绝邪灵在肉体中煽动的污秽。那些渴望获得真正、无瑕且全然完美的贞洁冠冕之人，其修行不仅止于此，而是遵循使徒的教导，竭力扼杀这种情欲的萌动。甚至那些因对纯洁的坚定之爱，渴望将天使般的、至纯的贞洁植入自己身体的人，也不满足于此，他们祈求连最微小的、仅存于一念之中的情欲回忆——那种以转瞬即逝的幻象形式浮现在脑海中、却未伴随肉体情欲的动摇与影响的回忆——也能彻底消失。但这唯有依靠上天的帮助、圣灵的独一力量与恩赐才能实现，前提是有人配得上这样的恩典。

14. 因此，凡渴望获得纯洁、无形且无瑕的童贞冠冕者，便要通过苦修的劳作来钉死自己的肉体，以“使地上的肢体”——即“地上的肢体”——通过艰辛而坚忍的节制，使外在的人逐渐消亡、日渐消瘦，使其变得如老人般枯槁、如骷髅般瘦弱，以便内在的人能因着信仰和属灵的功绩，在恩典的作用下更畅通无阻地更新，日复一日地日益精进，在爱中成长，以温柔为妆饰，以属灵的喜乐为欢欣，从基督那里领受和平的凭据，被仁慈引导，披戴良善，怀有对神的敬畏，借着（属灵的）知识与智慧得着光照，以智慧为枝叶，并以谦卑的智慧为指引。藉着这些及类似的美德，被圣灵更新的心灵便在自己里面领受了神形像的印记，披戴上主之形像那不可言喻的智慧之美，并得以分享属灵智慧的丰盛。

15. 因此，我的儿子啊，你要使你那少年时的肉体变得精瘦，让你的灵魂变得丰盈，并借助圣灵的帮助，用上述美德更新你的心灵。少年时的肉体，因各种美食和饮酒而肥胖，便如同待宰的野猪一般。此时，灵魂因肉欲之乐的灼烧而淬炼，心灵则被邪恶情欲的炽烈所俘虏，无法抗拒肉体的诱惑。如此，血液的涌动便是灵性的消退。至于酒，青年人甚至不应嗅到它的气味，以免因双重烈火——内因是情欲的侵袭，外因是饮酒——而使肉体的欢愉熊熊燃烧，从而驱散了灵性甘美所带来的痛彻心扉的感动，并在心中引发混乱与刚愎。为了保持精神上的渴望（良好的心境），青年人甚至不应过量饮水，因为节制饮水对保持身体的节制大有裨益。当你亲身实践时，便会通过亲身经历确信这一点。因为我向你制定并确立这一准则，并非意在强加给你某种不情愿的枷锁，而是出于爱意给予建议，将其作为维护真正贞洁与严格节制的良方，同时仍让你自由地随心而行。

³⁸ “在冰上”——指在严寒中。皮毛在严寒中会收缩，变得坚硬而紧实。

16. 现在，我们再来谈谈那不理性的愤怒之情。当它发作并产生影响时，会掏空整个灵魂，使灵魂陷入混乱与阴霾，并使人变得如同野兽一般——尤其是那些容易动怒、迅速屈服于这种情绪的人。这种激情因骄傲而得以巩固、维持并变得不可战胜；只要这棵魔鬼的忧愁之树（希伯来书 12:15），即愤怒与易怒，仍被骄傲的恶水灌溉，它就会不断生长、繁茂，并结出大量不法之果。因此，只要这恶者在大魂中建立的建筑仍以骄傲为根基而获得滋养与支撑，它便坚不可摧。因此，若你想让这棵不法之树（即忧伤、愤怒和易怒的情绪）在体内枯萎并变得不结果实，让圣灵的斧头降临将其砍倒，并按福音书所言将其投入火中，连一切恶毒一同消逝，——如果你希望那座不法之屋——那恶者为作恶而在灵魂中建造的房屋，它从四面八方收集各种借口，如同收集石块一般，无论是基于事实还是毫无根据的借口，无论是行为还是言语，并在灵魂中构筑怨恨的殿堂，并在其坚固的地基上铺设骄傲的意念；如果你希望这座房屋被摧毁并被掘出，那就将主的谦卑铭记于心，永志不忘。祂是谁？祂为了我们成为了什么？祂是从何等高的神性之光中降临的——这光既向天上的众生适度显明，又在天上被一切有理性的受造物所颂赞——包括天使、大天使、宝座、主权、权能、权柄、基路伯、撒拉弗以及所有其他未被命名的智慧力量——这些名字未曾传至我们耳中——祂又凭着那不可言喻的仁慈，降临到了人类谦卑的何等深处，在一切事上都与我们相似——我们因亚当的过犯，被囚禁在黑暗与死亡的阴影之中，沦为仇敌的俘虏，并受其通过在我们内运作的私欲所支配。

17. 因此，万有——无论是可见的还是不可见的——的主，并没有因我们这些身陷如此桎梏、受苦于悲惨死亡的人而感到羞耻，而是谦卑自己，并承担了（成为）那按主之定旨被判承受苦难作为赎罪之人，在一切事上都与我们相似，唯独没有罪，即没有不贞的私欲。那因（始祖的）犯罪之罪，按主的定旨作为赎罪之罚加在人类身上的——如死亡、劳苦、饥饿、干渴及类似之事——这一切祂都承担了，成为我们所是的那一位，好叫我们成为祂所是的那一位：“道成了肉身”（约翰福音 1:14），使肉身成为道，“他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷可以成为富足”（哥林多后书 8:9），出于对人类的深切之爱，祂与我们同形，好叫我们也因一切美德而与祂同形。因为自从基督降临以来，那原本（在起初）按着神的形象和样式所造的人，确实借着圣灵的恩典和大能得以更新，达到完全之爱的境界——这种爱驱除一切恐惧，且不再可能跌倒，因为“爱永不停止”（《哥林多前书》 13:8），因为约翰说，上帝“就是爱；住在爱里的，就是住在上帝里面”（《约翰一书》 4:16）。使徒们以及所有像他们一样在美德上精进、以完全的虔诚终生跟随基督、将自己呈献给主的人，都蒙恩达到了这种境界。

18. 因此，如果你能时刻铭记于心——主出于对我们的爱，以难以言喻的仁爱所显明的这种谦卑，即道成肉身、取了人的形像、由妇人所生、经历肉身的成长、遭受的羞辱、苦难、辱骂、讥讽、责难、殴打、吐唾沫、嘲笑、辱骂、穿上赭色外袍、戴上荆棘冠冕、统治者对祂的判决，以及祂同族中那些不法犹太人针对祂的呐喊：“钉死他，钉死他，把他钉在十字架上”（约翰福音 19:15），十字架、钉子、长矛、用醋和胆汁灌他喝、外邦人的欢庆、路过者嘲笑并说：“你若是神的儿子，就从十字架上下来，我们就信你”（马太福音 27:42），以及祂为我们所承受的其他苦难：被钉十字架、死亡、三日安葬、下阴间——随后是受难的果实：从死里复活，借着将聚集到主那里的灵魂领出来，使阴间和死亡被掳掠，升天，坐在父的右边，高过一切执政的、掌权的，以及一切被称名的名（以弗所书 1:21），因着祂的受难，万天使都向这位从死里复活的首生者献上尊荣、荣耀和敬拜，正如使徒的话所说：“这智慧也当在你们心里运行，正如在基督耶稣里一样，祂本有神的形像，并不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。因此，神将祂升为至高，又赐给祂那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的和地底下的，因耶稣的名无不屈膝，并为祂荣耀”（腓立比书 2:5-10）……看哪，根据神的公义，主所经历的上述苦难，将祂提升到了何等荣耀与崇高的境界！

19. 因此，如果你能怀着热忱之心，将这些思想铭记于心而不曾遗忘，那么忧伤、愤怒和易怒的情绪就不会支配你。因为当的根基被抽走，即当通过深入基督的谦卑而消灭了骄傲的情欲时，那由不法之怒、狂暴与悲伤构筑的整座大厦，便会轻易地自行崩塌。若能时刻铭记独生子神性为我们所展现的这种谦卑，并追念祂此前所受的一切苦难，还有哪颗刚硬如石的心不会因此而破碎、动容

并谦卑下来呢？相反，它岂不正如圣经所言，甘愿成为众人的尘土、灰烬和被践踏之物吗？当灵魂凝视基督的谦卑，从而如此谦卑并破碎时，还有什么易怒的情绪能掌控它？还有什么愤怒和忧伤能侵扰它？

20. 然而，似乎正是对这些对我们而言具有救赎和生命之力的思虑的遗忘，以及它的姐妹——懒惰，还有它们的帮凶和同谋——无知——这些灵魂中最沉重、最深层的疾病，既难以察觉，更难治愈，它们以无法遏制的求知欲（探究自身以外的一切外在事物），从而导致其他一切邪恶的激情在灵魂中滋生并藏匿：它们滋生出（在神面前的）无畏与对一切美善的漠不关心，并使各种激情得以自由地进入灵魂，并在其中毫无羞耻地肆意妄为。当灵魂被（如同某种阴郁的帷幕）笼罩在充满邪恶的遗忘、毁灭性的懒惰，以及作为一切邪恶之母与滋养者的无知之中时，那可悲而盲目的理智便轻易地依附于每一件可见、可想或可闻的事物：例如，它一见到女性的美，便立刻被肉欲所侵蚀。记忆以这种方式热情而沉醉地接纳所见、所闻和所触之物，随后通过想象中的思绪及其伴随的邪恶对话，在内心描绘出这些事物的形象，从而借助淫荡之灵的影响，玷污了那仍充满情欲的可怜心灵。

21. 最后，肉体若肥胖、年少或体质湿重，便会因这些回忆而迅速被情欲所激起，并顺其本性趋向淫欲，时而在梦中，时而在清醒时释放污秽，而实际上并未与妻子发生关系。这样的人或许会被许多人视为贞洁、童贞且纯洁，甚至可能自诩为圣洁，但在洞察隐秘之主的面前，他却是个卑劣的淫徒和通奸者；若他不向神痛哭哀号——在祂面前曾怀有恶念并行恶，却未能献上应有的悔改——即便他通过禁食、守夜和不息的祷告折磨肉体，又借着圣洁的默想和上帝话语的教导医治并纠正心灵。因为那活泼的声音所说的话绝非虚假：“凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了”（马太福音5:28）。因此，特别是对年轻人而言，切勿与妇女来往，即使她们被尊为圣徒，若有可能，应独居并远离众人：通过这样做，他将使属灵的争战对自己变得轻省许多，并能更切身地感受到自己的属灵成长，特别是如果他能严格自律、恒切祷告，在少食、甚至连水都少饮以及长时间的守夜中精进，同时与经验丰富的属灵长者交流，努力与他们相处并接受他们的指导。因为独自一人、随心所欲、无人见证地生活，或者与在属灵争战中缺乏经验的人同住，都是极其危险的。恶者（撒但）的诡计众多，暗藏的埋伏很多，敌人四处布下的网罗也多种多样。因此，应尽可能以各种方式努力寻求与通晓属灵之事的贤者共同生活并经常交谈，以便即使有人因属灵年岁尚处婴孩阶段且不成熟，而尚未拥有真知识之光，只要与拥有此光的人同行，便不会在黑暗中行走，不会陷入罗网与陷阱的危险，也不会落入那些潜伏在黑暗中的精神野兽之口——这些野兽会引诱并腐蚀那些在黑暗中行走却没有“神圣之言”这盏智慧明灯的人。

22. 倘若，我儿，你愿在内心获得并拥有属于自己的智慧之光与属灵引导之灯，以便你能在这世代最深的黑夜中畅行无阻，“*你的脚步因耶和華而穩固*”（《诗篇》118:133），并如先知所言，“*你极力追求*”福音之道——即以最炽热的信心践行最完美的福音诫命，并通过渴慕与祷告，成为主受难的参与者——那么，我将向你展示一种奇妙的方法，它在于一种内在的道德精神状态，这种状态并不需要肉体上的劳苦或壮举，而是需要痛苦的灵性劳苦、心灵的掌控（对内心的万物）以及专注的思虑，并在对上帝的敬畏与爱的推动下，凭借这种心境，你便能轻易使敌军溃逃，正如蒙福的大卫一样，他凭着对上帝的信心与仰望，击杀了一名外族巨人，从而使黑暗的敌人及其民众四散奔逃。

23. 我这番话指向三个强壮而顽强的外族巨人，整个精神上的奥洛弗尔纳的对抗力量都建立在他们身上；倘若他们被推翻并杀死，那么一切邪灵的力量便会彻底耗尽。这三个自以为强大的邪恶巨人，正是我们此前提到的——无知，万恶之母，遗忘，作为它的姐妹、同谋与帮手；以及为阴暗的灵魂编织黑暗衣袍与遮蔽物的懒惰（冷漠）——它巩固并强化前两者，赋予它们稳定性，并使邪恶在最疏忽的灵魂中仿佛生根发芽、化为实质。因为正是由于冷漠（懈怠）、遗忘和无知，所有其他情欲的支柱才得以巩固并日益壮大。它们彼此相互扶持，缺一不可，因此（共同作用下）构成了魔鬼的强大力量，也是邪恶之首的主要帮凶。借由它们的媒介，那群诡诈的灵在灵魂中编织诡计，并成功地实施了它们的阴谋。

24. 如果你想战胜情欲，并轻松击退那些思想中的异族群魔，那么，就当借着祷告和上帝的帮助，将心神收敛于内，深入心灵的深处，在自己里面寻找这三个强大的魔鬼巨人——我指的是遗忘

、冷漠或懒惰，以及无知——其他一切情欲正是以此为养分，在放纵私欲的心灵和未受惩戒的灵魂中活动、滋长并日益壮大。若能严格审视自身，保持心智警醒，并借助上天的帮助，你定能（在内心捕捉到、制服）这些他人所不知、甚至无法想象的、比其他任何邪恶激情都更具毁灭性的邪恶激情，并以与其相对的真理之武器——即作为一切美善之源的良善记忆、在警醒中驱散无知黑暗的明智认知，以及激发并引领灵魂走向救赎的活泼热忱——来对抗它们。随后，披戴上这些美德的武器，借着一切祷告和恳求，凭着圣灵的大能，你必英勇而刚毅地战胜（彻底驱逐）前述那三个思想上的异族巨人，即：凭着合神心意的美好记忆，时刻思念“*凡是真实的、可敬的、公义的、纯洁的、可爱的，若有任何美德，若有任何称赞*”（腓4:8），你便能驱散那最恶毒的遗忘；凭借天启的智慧，摧毁无知所带来的毁灭性黑暗；并以那随时准备行善的、充满活力的热忱，驱逐那使邪恶在灵魂中生根发芽的无神论式冷漠（懒惰）。你若要获得这些美德，不能仅凭自己的意志，而是要依靠上帝的力量和圣灵的帮助，辅以高度的专注和祷告；一旦以这种方式获得了它们，你便能借此摆脱上述那三个来自魔鬼的顽强巨人。当有效恩典的力量在灵魂中形成并精心守护着（三重）结合——即真知、铭记上帝的话语以及良善的热忱——那时，遗忘、无知与冷漠的痕迹将从灵魂中彻底消失。它们将化为乌有，而我们主耶稣基督的恩典终将在灵魂中掌权，愿荣耀和权能归于祂，直到永永远远。阿门。

2. 尼古拉修士对《马可苦修者书信》的回应

感谢上帝，感谢！感谢祂那超乎寻常且不可测度的恩赐，因祂怜悯那被激烈情欲所困、已丧失一切力量的灵魂，以祂那充满怜悯、全然仰赖上帝的旨意——我指的是你那美德高尚、与神联合的圣洁灵魂，借此向我送来了一颗闪耀的火花，它充满神圣之光，并带有灵性的诱饵——以及那由与神联合的意念所孕育的、充满劳苦与爱的言语之明灯，将我的灵魂从最深沉的黑暗与风暴中解救出来，主使我的思想因那向我启示的三个巨人而焕发活力。诚然，这些巨人既庞大又凶残，从未停止过对人类的侵袭。他们竟在世上如此凶残、如此残暴地压制着谁，竟像我这样，仍被他们随心所欲地掌控着？但那位从不因生者的灭亡而欢喜的主，却怜悯了我，向我显明了祂的宽容与仁爱，并激发了那虔诚的意念，唤醒了沉睡在最深沉梦境中的意志，向我指明并显明了上述的巨人。我首先要说的是，那将亚当逐出乐园的遗忘，因为倘若他没有忘记主所赐的诫命，便不会从那荣耀中堕落；还有那使他屈从于妻子的沮丧；以及那使他未能认清自己本是何人、又变成了何人的无知。主耶稣藉着住在你里面的圣灵————使这三种灵在我心中显明。因为祂确实差遣了那双刃的剑，即神的道，以极大的平静将我的心智一分为二。祂并未止步于此，而是确实通过你的话语，将某种属灵的甘甜注入了我的意志之中。那么，我该用多少张嘴、多少种语言，才能配得上向真主——那位至高的主——为祂的恩惠——你提醒了我这些恩惠——或因你寄给我的那些精妙而充满爱意的言语——这些言语激励我的灵魂寻求真理并遵守神的诫命——最后，为[由此带来的]诸多益处——这益处是赐予那些渴望行走在通往永生的主之道上的人的？你的话语不仅给我带来了这样的益处，也惠及所有聆听者——他们的思想因此大得启迪，并从这些清晰明确的话语中获得了极大的益处。因此，这些言论如同实物一般真实可靠，这些话语听来不仅只是言语，更像是显而易见、展现在我们眼前的实事，因为这话语立刻在[我们的]意志中激起了巨大的警醒。正因这话语具有效力，它并未徒然无果，而是立刻结出穗子，结出成熟的果实；但不仅止于此，因为我们每个人都无法对此感到满足，正如上帝所知：无论我读过多少次，我这贫瘠的灵魂都无法得到满足。因此，愿借着你的圣洁的祈祷，赐予我这恩赐，使天上的火花常驻我心，彻底消灭上述那些巨人，直至尽头；愿我永不迷失，也不因专横任性的背叛而将自己投入前述的邪恶之中，沦为仇敌的猎物。但我信靠住在你里面的主耶稣基督，因着你的圣德，以及那些效法你而奋力事奉的人，祂必不轻视我，也不会将我交在上述巨人的口中；相反，祂会借着祂那圣洁的仆人们时常提醒我，并通过你圣洁的祈祷，向我这可咒诅之人指明祂的道路。因此，我恳求并哀求你那仁慈而圣洁的灵魂，不要因我满怀希望地胆敢给你的圣洁写下这封回信而轻视我；但既然我见到了父般的慈爱，尽管字迹拙劣，我仍恳求并哀求你时刻记念我；因为主总是眷顾 [祂]那不离不弃、永不停息的仆人——我指的就是您那蒙福之魂中已得洁净的心灵——愿借着您的圣洁，我也得以从罪恶中解脱，获得美好的结局，这全凭仁爱之基督上帝的恩典；愿荣耀、权能归于祂、圣父及圣灵，直到永远。阿们。

2. 圣马可的教诲，摘自他的其他言论

1. 信仰不仅在于受洗归入基督，更在于遵行祂的诫命。圣洗礼确实赐予我们完全，但并不能使不遵行诫命的人变得完全。

2. 倘若我们在受洗之后仍会陷入罪中，这并非因为洗礼不完全，而是因为我们疏于遵守诫命，凭着自己的私欲沉溺于放纵之中。受洗之后，无论是上帝还是撒但，都无法强迫我们的意志。在洗礼中，我们已奥秘地从罪的奴役中得释放，正如经上所记：“*因为生命之灵的律已使我脱离了罪和死的律*”（罗8:2）；然而，由于我们疏于遵行那位洁净了我们的主的诫命，便再次陷入了罪的权势之下，因为我们未履行诫命，因而又成了仇敌的俘虏。

3. 人凭自己的意志，爱在哪里就住在哪里，即使受了洗也是如此，因为自主权是无法被强迫的。当圣经说“*贫穷的人要承受天国*”（马太福音 11:12）时，这是在谈论人的自由意志，旨在提醒我们每个人在受洗后，要勉励自己不偏向邪恶，而是坚守良善。主吩咐那些作为信徒已获得遵守诫命之力量的人，要在诫命中奋力前行，以免倒退。

4. 善行并非与诫命截然不同的东西。它们本身就是诫命。请向我展示诫命之外的修行。若你提及祷告——这便是诫命；若你谈及摒弃邪念——这也是诫命（要清醒，要警醒）；若你谈及禁食与守夜，这同样是诫命；若你提及克己，这也是诫命（当舍己），无论你提到哪种苦修美德的行为——它们全都是诫命。（苦修的宗旨，正是对诫命的精准践行）。

5. 圣洗礼赋予完全的释放（从罪的奴役中，正如悔改一样），而若因私欲再次束缚自己，或通过践行诫命保持这种释放状态，则属于自主意志的行为。若意念偏离于某种罪恶的享乐，那便是源于自主私欲，而非出于任何非自愿。根据圣经，我们有权“*拆毁各样的意念*”（林后10:4）。对于那些在自己里面拆毁邪恶意念的人来说，这种意念是爱神的标志，而非罪的标志；因为意念的产生本身并非罪，而是心灵与之进行的亲密对话。如果我们不爱它，那为何还要在其中踌躇不前呢？任何我们内心所憎恶的事物，若没有我们自身的恶意参与，就不可能长期与我们的内心对话。

6. 当我们在接受圣洗礼后，虽已具备遵守诫命的能力却不遵守时，即使我们并不愿意，也会被罪所束缚（再次陷入罪的奴役之中），直到我们通过悔改恳求上帝，遵行祂的一切诫命，祂才会铲除我们内心那自高自大的罪。

7. 你借着洗礼披戴了基督（加拉太书 3:27），并拥有推翻各种思念的力量与武器（哥林多后书 10:4）。倘若你虽有制伏这些意念，却未能在它们初次侵扰时就将其击溃，那么显然，你因不信而沉溺于情欲，并与这些意念同流合污、沆瀣一气。这种行为，过错全在你自己。

8. 有时，在未经我们同意的情况下，某种邪恶且令我们憎恶的意念，如同强盗一般，会突然袭击我们，强行占据我们的心灵。然而，你必须确信，这种念头也是源于我们自身，因为要么是在受洗后，我们曾将自己交给了这种邪恶的念头（尽管并未付诸行动），要么是我们凭自己的意志在内心保留了一些邪恶的种子，正因如此，那恶者才在我们心中站稳了脚跟，他用诡诈的种子将我们束缚住，除非我们将其抛弃，否则他不会离开；而因行恶而存留于我们心中的邪恶念头，则将在我们向神献上配得悔改的善行时被驱逐。因此，对于那不自觉的、令人不安的念头，你自己要负责任，因为在最初被诱惑之时，你本有能力驱散它并净化心灵，却没有这样做，反而心甘情愿地与之交谈，尽管并未付诸行动。（它来到温暖的地方，找老相识、老朋友。）

9. 当你看到心中那曾助过你的力量时，要确信：这恩典并非从外部显现而来，而是你在受洗时神秘地领受的恩典，如今正以这样的方式发挥作用——因为你憎恶了那个念头，并从它那里转离了。

10. 主基督（藉着洗礼的恩典）使我们脱离了一切强暴，却并未禁止各种意念进入我们的心中，以便那些从内心被憎恶的意念能立即被铲除，而另一些，则因我们对它们的喜爱程度，便得以存留，从而显明基督的恩典，以及人的意志——无论是为了恩典而劳苦，还是为了自我满足而思虑。

11. 我们的情欲与思绪的诱惑，如同某种邪恶的亲缘关系，彼此相互作用。每一个思绪，在其拥抱着心中生根后，便将其传递给邻人，以致人因习惯而强烈地被前者吸引，却又不由自主地被后者所牵引。因为，谁能满心虚荣却不陷入骄傲呢？或者，谁在沉溺于睡眠和享乐之后，不会被淫欲

的念头所征服？又或者，谁一旦沉溺于贪婪，不会被不仁不义所束缚？而沉溺于这一切的人，又如何能避免易怒和愤怒呢？

12. 既蒙恩典，我们便有权自主选择：是随从肉体而行，还是随从圣灵而行。然而，若贪恋人的称赞并纵容肉体，便不可能随从圣灵而行；若内心更看重未来而非当下，便不可能随从肉体而活。因此，我们应当憎恶世人的称赞和肉体的安逸——正是通过它们，狡诈的意念才会不经我们意愿地在我们心中滋长——并诚心对主说：“*我以完全的憎恶憎恶他们，他们曾是我的仇敌*”（《诗篇》138:22）。

13. 在普世教会中受洗的人，会神秘地领受恩典，这恩典隐秘地住在他们里面；随后，随着他们遵行诫命并怀有心灵的盼望，这恩典便在信徒心中显明出来，正如主所说：“*信我的人，从他腹中要流出活水来。耶稣这话是指着圣灵说的，那时信他名的人要领受圣灵*”（约翰福音 7:38, 39）。

14. 由于信德不足，每个人都会受到罪的辖制，“*被私欲牵引、诱惑，私欲受孕就生出罪来，罪既已成，就生出死来*”（雅各书 1:14, 15）。私欲会滋生思想上的罪，进而导致相应行为的实施。只要有人背离（洗礼的承诺），便立刻被罪所捆绑。

15. 坚定的信徒在受洗时便立刻领受圣灵，但我们自己却在内心冒犯并熄灭了祂。正因如此，使徒才诫命说：“*不要熄灭圣灵的火*”（帖前 5:19），“*不要冒犯圣灵，你们在得救之日曾受过祂的印记*”（以弗所书 4:30）。这并非意味着每位受洗者，并因此获得恩典后便一成不变、不再需要悔改，而是说，从受洗起，借着基督的恩赐，我们已蒙赐予完全的上帝恩典，以遵行一切诫命；但随后，每个人若在奥秘中领受了这恩典却不遵行诫命，便会因疏忽而处于罪的辖制之下——因为他们虽已获得行事的能力，却因怠惰而未行善事。无论我们是希望速成还是渐进，若要成为完全的人，就必须全然信靠基督，并遵行祂的一切诫命，因我们已从祂那里领受了行这事的能力。我们凭着信心遵行神的诫命有多少，圣灵就在我们里面结出多少果子。而圣保罗所说的圣灵的果子是：“*仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制*”（加拉太书 5:22）。

16. 因此，若信徒中有人遵行诫命而相应地获得了某种属灵的作为，他应当相信自己早已为此获得了能力，因为他在洗礼中领受了圣灵的恩典——这是一切美善之源，不仅包括隐秘的属灵美德，也包括显而易见的美德。凡有美德者，都不可以为仅凭自己的力量就能行出任何善事，因为善人并非出于自己，而是“*从心里那善的宝库里，拿出善来*”（马太福音 12:35），这话所指的“宝库”，正是信徒心中隐藏的圣灵。

17. 凡确信自己——正如使徒所言——自受洗以来便在内心深处拥有基督的人，便会弃绝世上的一切，安住于自己的心中，“*用一切的谨慎保守它*”（箴言 4:23）。因为“*那在你们心里动工的，是神，叫你们立志行事，都是照着祂的美意*”（腓 2:13）。使徒通过“美意”一词表明，对美德产生美意取决于我们的自律，但若没有上帝，我们既无法践行美德，也无法根除罪恶。那句“*离开我，你们就不能做什么*”（约翰福音 15:5）所表达的正是同样的含义。但在这一切之中，我们也需参与其中。

18. 每个人那君王般的智慧，首先从内心隐秘的圣殿中领受来自内住基督的良善与美善的劝诫，并通过美德的生活将其付诸实践，这种生活又借着美善的思想，将果实归还给赐予劝诫的基督。

19. 义人在复活后将获得的福分在天上；而这些福分的预兆和开端，从现在起就在信徒心中以属灵的方式发挥作用，使我们因确信未来，便轻视一切现世之事，并爱神直到死。因此，使徒没有说：“你们将要前往”，而是说：“*你们已经来到锡安山，来到永生神的城，就是天上的耶路撒冷*”（希伯来书 12:22）：因为我们所有人自受洗起便已具备了这样的资格，但唯有那些坚定信靠的人才能获得这恩典——他们每日为基督的爱而舍己，也就是说，他们超越了对今生一切的思虑，心中除了如何达到基督那完全的爱之外，别无他念。圣保罗正是将此视为至高追求，他说：“*我虽然还没有得着，却要竭力追求，好叫我得着那已经得着我的*”，也就是说，要像基督爱我那样去爱（腓 3:12）。当他达到这种爱时，便不再愿思虑任何事，无论是肉体所受的苦难，还是受造物中的奇妙，而是显然将一切都抛在身后，并说：“*谁能使我们与基督的爱隔绝呢？*”（罗马书 8:35–39）他不再想任何事，只愿安息在那里（在心中，在基督的爱里）。

20. 使徒说，我们里面有圣灵的初结（罗 8:23），以此表明我们容纳能力的限度，因为除了通过完全遵守诫命之外，我们无法容纳圣灵的一切作为。正如太阳，因其完美，向万物倾注完全、单纯且平等的恩典，但每个人能接纳多少阳光，取决于其眼睛被洁净的程度——同样，圣灵也使信靠

祂的人自受洗起，便有能力领受祂的一切作为与恩赐：然而，祂的恩赐并非在所有人身上都以同等程度发挥作用，而是根据每个人遵守诫命的程度而赐予，因为人要通过善行来见证，并展现出对基督的信心程度。

21. 撒但的诱惑仅存在于思想中，表现为邪恶之事（行为）的幻象，而它之所以能接近我们的心智，也仅仅是因为我们的信心薄弱。因为当我们领受诫命，不为任何事忧虑，而是“*用一切谨慎保守自己的心*”（箴言4:23），并在内心寻求那真实的天国，若心思偏离了内心及上述追求，便会立即为魔鬼的诱惑让路，从而受骗于邪恶的诡计。但即便如此，魔鬼也无权操控我们的意念，否则它便不会放过我们，强行诱导各种邪恶的念头，不让我们思考任何善事；但它仅有权在最初的念头中植入谬误，以试探我们内心的倾向——究竟是倾向于它的诡计，还是倾向于神的诫命，因为二者彼此对立。

22. 当可憎的意念在内心盘踞并根深蒂固时，这并非源于我们新的倾向，而是源于先前的感知。这种意念以单一的意念静止不动，内心的愤慨阻止它转变为杂念和激情。那种单一（纯粹）的意念，虽为自我觉察者所憎恶，却无力将心智引向多思。只有当内心对其产生同情时，这种情况才会发生。因此，如果我们彻底摒弃一切同情，那么（在心中）先前接受的意象所呈现的现象将始终保持单一，便再也不能伤害我们，也不会谴责我们的良知。

23. 当心灵意识到自己对抗先前接受的形象（印象）是徒劳的，并向上帝忏悔自己以往的过错时，这种诱惑便立即消失，心灵便重新获得力量，能够倾听内心，并以“*全心守护*”的祷告来守护它，试图进入内心最深处、最安全的圣所——那里已不再有邪恶念头的狂风，那些狂风曾汹涌肆虐，将灵魂与肉体抛入情欲的湍流和污秽的洪流之中，那里也没有那条铺满世俗智慧之言语与意象的宽阔大道，它会迷惑追随者，即使他们极为睿智；因为灵魂最纯净的内室与基督的殿宇，接纳的是我们那赤裸的、不从这世界带入任何东西的理智——无论这些东西在理性上是否站得住脚，唯有使徒所列举的“*这三样*”——“*信、望、爱*”（林前13章）。因此，凡爱真理并愿全心劳苦者，根据上述所言，便不会被既往的印象所迷惑，而是倾听自己的内心，在追求内在生命方面取得进展并亲近上帝，只要他不忽视祷告的劳苦和（按上帝旨意）的生活，因为那些每天不仅在外表上，而且在内心深处都谨慎克制自己，远离思绪的飘荡和肉体的享乐的人，不可能不以全心全意地劳苦。

24. 不受邪恶诱惑，乃是永恒本性所独有的，而非人类所具备的。亚当虽曾受撒但诱惑，但他有权选择听从或不听从。思想的诱惑既非罪，亦非义，而是对我们专横意志的控诉。正因如此，才允许它诱惑我们，以便使顺从诫命者因忠信而配得（胜利的）冠冕，而使沉溺于自我放纵者因不忠而显出应受谴责。但我们也应当明白，并非在我们每次改变之后，立刻就会根据该改变作出审判，判定我们是精明还是应受弃绝，而是在我们此生所处的整个过程中，当经历各种试炼——时而战胜，时而被战胜；时而跌倒，时而站起；时而迷途，时而被引导至正道——唯有在离世之日，经由对一切的总算，我们才会据此受到相应的审判或称赞。因此，试炼本身并非罪过。绝非如此！因为尽管诱惑会不由自主地（未经我们同意）在某个（仅此一个）念头中向我们展示事物，但我们从主那里获得了属灵行事的权柄，而我们的自主权在于：在最初的念头中，辨明有害与有益之后，拒绝或接纳那些并非出于需要、而是源于内心倾向而不断增多的念头。

25. 由于我们的灵魂被享乐主义和虚荣心蒙蔽，坠入了无知的深渊，因此既不听从圣经的诫命，也不听从自然理智，更不采纳有经验者的见解，而只追随自己内心的念头。正因如此，当它将这些邪恶的根源藏于心中时，便无法摆脱随之而来的行为。每个人对主所应许的未来福分越是坚信，就越能蔑视世俗的荣耀与享乐；其思想便越能得到约束，内心也就比那些沉溺享乐之人更加安宁。正因如此，我们在思想与生活方式上才彼此有所不同。

26. 你要确信，主洞察所有人的内心：对于那些一出现邪恶念头就立即憎恶的人，祂会如所应许的那样立刻为他们辩护，不允许他们心中纷乱的思绪滋长，从而玷污他们的理智和良心；而对于那些不凭着对上帝的信心与盼望铲除最初萌生的念头，反而沉溺其中的人，祂便将他们弃如不信者，任其受后续念头的击打——祂并不驱除这些后续念头，因为祂看见我们喜爱这些念头的最初诱惑，却未能在它们初现时就憎恶它们。

27. 没有任何权柄能强迫我们行善或作恶，但我们凭着自由意志侍奉谁——是上帝还是魔鬼——谁就会随后激励我们去做一切属于他领域的事。

28. 行为的起因在于两种未被理智察觉的思想倾向：人的赞誉与对肉体的迎合；当这些倾向在我们的意志尚未同意之前不自觉地吸引我们时，既不构成恶德，也不构成美德，而仅仅揭示了我们意志倾向于何处。主希望我们忍受辱骂并自我克制，而魔鬼却想要相反的；因此，当我们因上述诱惑而欢喜时，显然我们违背了主的旨意，倾向于纵欲之灵；当我们因这些诱惑而悲伤时，显然我们正归向神，并喜爱那狭窄的道路。正因如此，才允许这些试探临到世人，好叫那些爱上帝的诫命并以此为乐的人，将自己的意志屈服于基督之下；而祂在他们心中找到入口后，便引导他们的心思归向真理。同样，也要理解相反的情况：那些相反地喜爱世俗荣耀和纵情肉欲的人，便为魔鬼敞开了大门；魔鬼找到入口后，便向我们灌输邪恶的念头，而当我们沉溺于这些念头时，它便不断增添新的诱惑，直到我们从心底憎恶上述两种私欲为止。但我们如此沉迷于它们，以至于不仅为了它们而出卖美德，甚至在机会来临时，还会将这两种私欲相互替换：有时为了虚荣而折磨肉体，有时为了纵欲而忍受羞辱。一旦我们漫不经心地顺从了它们，便开始寻求能使它们得以恢复的物质。而虚荣与肉体享乐的物质，正是贪财之心——据《圣经》所言，贪财正是万恶之根（提摩太前书 6:10）。

29. 主并没有对亚当说：“你们在那个日子吃的时候，我必使你们死亡”，而是为了警戒他们，预先向他们宣告了公义的律法，说：“你们在那个日子吃的时候，必定死”（创世记2:17）。总之，主定下这样的原则：每一件善行或恶行，都会自然而然地得到与其相称的报应，而不是像某些不了解属灵律法的人所认为的那样，是出于某种特殊的安排。

30. 我们必须记住，如果我们将同信者中的某人视为恶人而憎恨他，那么上帝也会将我们视为恶人而憎恨我们；如果我们将某人视为罪人而拒绝让他悔改，那么我们也会被（上帝）视为罪人而被拒绝，倘若我们不宽恕邻人的过犯，同样，我们自己的过犯也不会得到宽恕。在宣告这一法则时，我们的立法者基督对我们说：“不要论断人，就不被论断；不要定人的罪，就不被定罪；要宽恕人，你们的过犯也就被宽恕了”（路加福音 6:37）。深知这条律法，圣使徒保罗明确地说：“你用什么标准审判别人，就是用什么标准定自己的罪”（罗马书 2:1）。先知虽不明白这一点，却如此向神呼求：“因为你要照各人的行为报应各人”（诗篇61:13）；另一位先知则奉神之名说：“报应在我，我必报应，这是耶和华说的”（申命记32:35）。

31. 先知但以理曾说：“要用施舍赎你的罪，用慷慨（对穷人）赎你的不义”（但4:24）。但或许你会说：我没有钱，怎么能慷慨待穷人呢？你虽无钱财，却有欲望，就弃绝这些欲望，借此行善。你不能用肉身之手行善吗？就用正直的意志行善：“倘若你的弟兄得罪你，就饶恕他”（路加福音 17:3），遵照主的教导，这便成了你极大的施舍。如果我们寻求上帝赦免罪过，那么在每次犯罪时，对每个人都应如此行事，以便应验《福音书》中所说的话：“你们饶恕人，就必被饶恕”（路加福音6:37）。若有钱财而向穷人施舍（施舍）固然是件大事，但宽恕邻人（针对我们的）过犯，为获得罪的赦免，其价值远胜于此——因为灵魂按其本性本比肉体更为高尚。倘若我们向神求赦免（罪过），并多次蒙应允，以致因此在此世未曾遭受任何苦难，却不愿让我们的邻人分享这份恩赐，那么，正因如此，我们便与那个狡猾的仆人无异——他虽从主人那里获得了免除债务的恩典（即十塔兰特），却不肯宽恕欠他仅一百银子的邻人；主便仿佛依据律法审判他，说道：“你这狡猾的仆人，我已经免了你全部的债务，因为你恳求了我；难道你不该怜悯你的同伴，也免去他的债务，正如我怜悯了你一样吗？”经上说：“他便动了怒，把他交给刑役，直到他还清全部债务。”他由此得出结论，说：“你们若不从心里饶恕你们的弟兄的过犯，我天上的父也要这样待你们”（马太福音 18:32-35）。

32. 主说：“你们这些富足的人有祸了”（路加福音 6:24）。但他这样说，并非指责所有致富的人，因为其中也有人确实懂得按照赐予财富的上帝的旨意，并遵照圣经的教导，在今生获得百倍的回报，例如：蒙福的亚伯拉罕和义人约伯，他们因行善而更加富有，无论是在今世还是来世；但（正如我们前面所说）祂谴责那些心怀贪婪、将神的恩赐据为己有的人——无论是（物质上的）财产，还是祂各种的恩惠——且不愿对邻舍施以怜悯。因为并非来自主的财产会给拥有者带来伤害，而是源于不义的贪婪及其根源——即不仁慈，而坚定信徒们完全避开这些，彻底弃绝了现世的福分，并非因为他们鲁莽地憎恶上帝的创造，而是出于对基督的信仰，祂曾诫命他们如此行事，并从祂那里获得日常所需的满足。另有人虽无财产，却能在贪婪中保有言语、知识，或任何其他施予怜悯的手段——这些本是赐予众人的——因为他获得这些，正是为了传授给一无所有者。

33. 犯了罪的人不应绝望。切莫如此。 因为我们受审判，并非因犯下诸多恶行，而是因为我们不愿悔改，也不愿认识基督的奇蹟，正如真理本身所见证的：“你们以为——（主）说——这些加利利人，他们的血被彼拉多掺在他们的祭物中，比地上所有的人更罪孽深重吗？ 不，我告诉你们：但你们若不悔改，也要照样灭亡。或者那十八个人，西罗亚楼倒塌压死他们，你们以为他们比住在耶路撒冷的所有人更有罪吗？ 不，我告诉你们：但你们若不悔改，也必同样灭亡”（路加福音 13:2-5）。你看，我们正因缺乏悔改之心而受到定罪吗？

34. 我认为，悔改既不受时间限制，也不受任何行为的限制，而是通过遵行基督的诫命来实现的，且应与这些诫命相称。其中有些诫命更为概括，它们包含了许多具体的诫命，并能一次性根除许多罪恶；例如，圣经上说：“凡向你求的，你就给他；有人向你索取，不可推辞”（路加福音 6:30），以及：“有人要向你借，不可推辞”（马太福音 5:42），这些都是具体的诫命。而将它们统摄其中的普遍诫命则是：“变卖你的财产，分给穷人”，以及：“背起你的十字架，跟从我”（马太福音 19:21），这里所说的十字架，是指忍受降临在我们身上的苦难。 因为将一切分给穷人并背起自己十字架的人，便同时履行了上述所有诫命。同样地：使徒说：“我愿男人在任何地方祷告，举起圣洁的手”（提摩太前书2:8），而主对此的总括是：“你进你的内室，向你在暗中的父祷告”（马太福音 6:6），还有：“要不住地祷告”（帖撒罗尼迦前书5:17）：进入内室并不住地祷告的人，正是在此完全实现了在任何地方所献上的祷告。 经上还说：“不可奸淫，不可犯通奸，不可杀人”等等，其总意是：“将各样的意念夺回，使之顺服基督”（哥林多后书 10:5）。那些摒弃私念的人，便为上述一切恶习筑起了屏障。正因如此，爱神且信仰坚定的人不仅恪守普遍的诫命，也不忽视那些因特定情境而产生的个别诫命。 正因如此，我认为悔改之事需通过以下三种美德来实现：净化意念、不懈的祈祷以及忍受降临于我们的苦难；而这一切不仅要通过外在行为来实践，更要通过心灵的操练来实现，以便长期勤勉践行者能借此达到无欲无求的境界。 既然如我们所言，悔改之事若无上述三种美德便无法完成，所以我认为，悔改对所有渴望得救的人—— 无论是罪人还是义人，因为没有任何一种完美境界是不需要践行上述美德的；通过这些美德，初学者得以进入虔敬之道，中等者得以在其中精进，而完美者则得以在其中稳固。

35. 主向所有人诫命说：“你们要悔改”（马太福音 4:17），甚至连属灵之人与灵性精进者也不可忽视这一诫命，不可对最细微、最微小的过失置之不理，因为经上说：“轻视微小之事的人，终将一点一点地跌倒”（《耶稣·西拉赫书》19:1）。切莫说：灵性之人怎会跌倒？ 只要保持这种状态，就不会跌倒；但若让任何微小的邪恶进入内心，并因未悔改而留存其中，那么这微小的邪恶便会滋长蔓延，不再满足于与他分离，而是像某种锁链一般，以长久的羁绊强行将他拉向自己，迫使他与之结合。 倘若通过祷告与之（即此邪恶）抗争并将其驱逐，他便能保持自身属灵成长的程度。但若因掌控他之物的力量日益增强，使他偏离了（原本的）属灵境界，从而削弱了抗争与祷告的努力，那么他便不可避免地会被其他情欲所迷惑。 就这样，随着每个人按其偏离程度逐渐被引离正道，便会失去神的帮助，最终甚至有时在不知不觉中，因先前已占据其心的邪念所迫，而陷入更严重的罪行。但你会问我：他在陷入邪恶之初，难道不能恳求神，以免最终堕入深渊吗？ 我告诉你，他本可以，但他轻视了微小的恶，并凭自己的意志将其视为微不足道而接纳进心中，于是便不再为此祈求，却不知这微小的恶往往是更大恶行的开端和原因：无论善恶皆是如此！ 当情欲日益增强，并借助他的意志在心中占据一席之地时，它便会违背他的意愿，强行压制他。那时，他意识到自己的困境，便向上帝祈祷，与那个他先前因无知而庇护、甚至曾为之与人争辩的敌人展开斗争。 有时，即使主听见了他的祈求，他却得不到帮助，因为帮助并非按人的想法而来，而是按上帝为我们益处所安排的方式降临。因为祂深知我们的轻率与轻慢，便常借着苦难来帮助我们，以免我们若无痛苦地脱险，便会再次热衷于犯同样的罪过。 因此，我们断言：必须忍受降临在我们身上的苦难，并始终保持悔改之心，这是非常恰当的。

36. 你会对此反驳道：那些真正讨神喜悦并已臻于完美的人，还需要什么样的悔改呢？ 我与你一样承认，过去和现在都有这样的人，但请你明智地听一听，你就会明白，即便是这样的人，也依然需要悔改。 主将贪恋地注视妻子视为通奸，将对邻舍的愤怒比作杀人，并指出连无谓的言语也要受审判（马太福音5:28, 29, 12:36）。 谁没有因目睹而产生过情欲，谁从未无故对邻人动怒，甚至谁在闲言碎语上从未有过过失，以至于无需悔改呢？ 因为，即使现在并非如此，过去也曾有过，因此

就悔改而言，他直到死都是欠债的。但假设确实有人没有这些软弱，正如他们所说，从出生起就远离一切恶习，尽管这根据圣保罗的话是绝不可能的：“*世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀，如今却因他的恩典称义*”（罗马书 3, 23, 24）。不过，即使真有这样的人，他们终究也是亚当的后裔，都生在罪孽之中，因此，根据上帝的判决，他们已被定罪至死，若没有基督便无法得救。

37. 审视自世界之初以来所有活过此生的人，你会发现，在那些蒙神喜悦的人身上，敬虔的奥秘是通过悔改而成就的。若不轻视悔改，无人会被定罪；若不重视悔改，无人会被称义。参孙、扫罗以及以利和他的儿子们，虽然曾部分地获得了圣洁，却因对悔改心生厌倦，先是失去了圣洁，随后，当宽限的时间一过，便惨死。既然魔鬼从未停止与我们争战，那么悔改也绝不应被废除。圣徒们强迫自己为邻舍行悔改，因为若没有切实的爱心，他们便无法达到完全，

38. 倘若悔改是求取怜悯，那么富足者须谨防听到“*你们已经饱足了*”（林前 4:8）的责备；更何况贫穷者，更应按自己的需要祈求，因为“*凡求的，就得着*”（太 7:8）。倘若施恩于人者自己也能蒙恩，那么，依我之见，当人们彼此以仁爱之心相互扶持时，整个世界便因悔改而得以维系。借着悔改，上帝拯救了尼尼微人，却将那些不顾祂的所多玛人毁灭了。

39. 即使我们直到死都在悔改中奋力前行，也仍未能尽到应尽的义务，因为我们并未做任何配得天国之事。正如我们吃、喝、说话和聆听一样，悔改也理应成为我们自然而然的行为。有时，按律法该死的人会被处死；而活着的人，则是因着为悔改而持守的信心而活。即使不是因自己的过犯，也是因犯罪的过错，我们借着洗礼得以洁净；洁净之后，便领受了诫命；若不遵守后者，便是玷污了前者，即“*要忘记你从前罪孽的洁净*”（《彼得后书》 1:9），尽管有人从未违背过任何诫命，但无人能每日完全免于这些罪过。因此，人人都需要悔改：因为悔改能显明那些曾经是故意所犯、如今却是不经意间发生的罪过，当我们憎恶情欲并远离它们时，便是如此。限制悔改的人则会沉溺于过去，重蹈昔日的覆辙。

40. 就实际生活而言，若无悔改，我们便无法行出任何值得称道之事，但（主）因我们的心意而赐予我们丰厚的恩典。那些勉励自己并坚持悔改直至临终之人，即便在某些事上犯了罪，也会因这自我勉励而得救，因为主在福音书中曾如此应许。凡声称自己无需悔改者，便是自以为义，在圣经中被称为“*邪恶之子*”；因为他自以为义，仿佛已经完成了悔改，却在不知不觉中，没有被钉在十字架上，反而与情欲交合：因为自负和傲慢本身就是情欲。心高气傲者无法得救，因为经上说：“*那藐视人、欺压人、自高自大的人，必一无所获*”（哈巴谷书 2:5）。如果谦卑丝毫不会损害完全之人，那么他也不应放弃其根源——悔改。忠信的亚伯拉罕和义人约伯，因怀有谦卑之心，称自己为尘土与灰烬，而这些话语正是谦卑的标志。那三位少年——他们确实是胸怀宽广、伟大的殉道者——在熊熊烈火中坚守信仰，并这样说自己：“*我们犯了罪，行了不法之事*”，即使在已经臻于完美之时，他们仍为往昔的恶行悔改，他们几乎整首赞歌的实质都在于悔改。既然连那些极受（上帝）喜悦、在行为上已臻完美的人，都直到临终前仍借助忏悔的力量，那么还有谁能自恃不缺，并以“正直”为借口而轻视忏悔呢？

41. 我们应当宽恕那些得罪我们的人，要知道，宽恕得罪之人的报偿，远胜于任何其他美德的报偿。倘若因罪恶已占据上风而无法做到这一点，我们就应当在警醒与受苦之时祈求上帝，求祂怜悯我们，赐予我们这样的力量。与此同时，无论何时、何地、从事何事，我们都应怀着同一个意图：面对他人各种的冒犯时，要欢喜而非悲伤；这种欢喜并非简单或不加思索的，而是因为我们有机会宽恕（得罪我们的人），并因此获得自身罪孽的赦免。因为这正是真正的神学，它比任何知识都更为博大，借此我们可以向神祈求并蒙应允；这是信心的果实，借此证明我们对基督的信仰；借此我们可以背起自己的十字架，跟随基督，这就是首要且至高诫命之母，因为藉此我们才能全心爱上帝，并爱邻舍如同爱自己一样；为此，我们应当禁食、警醒并克制肉体，使我们的心和内心的意念得以敞开，将这一切接纳于心，不再将其排斥。那时，正因我们宽恕了邻人的过犯，我们会发现，在圣洗礼中隐秘赐予我们的恩典，将在我们里面发挥作用——不再是无迹可寻的，而是能被我们的意识和感觉切实感知到的。

42. 仅凭言语判断的智者只将加害者视为有罪；而被圣灵所启迪的人，即使在遭受他人伤害时，若不能欣然自愿地忍受，便会自责；他们不仅为此自责，更因这些苦难源于自己过往的过错而自责，尽管有些过犯比其他更轻微。谁若为自己报复，就仿佛在指责上帝缺乏公义；而谁若将降临在

自己身上的苦难视为自己的苦难并予以承受，谁就承认了自己先前所犯的恶行——正因这恶行，他才在承受重担时忍受苦难。

43. 有两种情欲阻碍了宽恕过犯的美德：虚荣与享乐——因此，首先必须在我心中摒弃它们，然后才应努力培养这种美德。所以，你要与自己的意志抗争，以克服这些情欲。这场斗争是内心的，而非外在的（因为我们无需与邻人交战），而是发生在内心深处的，世上无人能助我们一臂之力。我们只有一位帮助者，祂自受洗之时便隐秘地住在我们里面——基督，祂是不可战胜的，没有任何事物能向祂隐藏。只要我们竭尽所能遵行祂的诫命，祂就必在这场斗争中帮助我们。至于我们的敌人，正如上文所述：与肉体相连的享乐之欲，以及掌控着你我二人的虚荣心。它们引诱了夏娃，又迷惑了亚当：贪欲指着那棵树说，“这果子‘好作食物’”，“也悦人眼目”，而虚荣则补充道：“你们便如神，能知道善恶”（创世记3:5,6）。

44.（修士们是从何处汲取其生活方式的？）修士们不持与教会相悖的智慧，而是竭力遵循基督的智慧，正如使徒所言：“你们当以基督耶稣的心为心。祂本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像”（腓2:6-7）。要知道，这种思维方式和生活方式是上帝所赐的，并孕育出一种伟大的美德——谦卑的智慧。主在教会中吩咐我们要行这事，说：“不要做那会使人灭亡的事，而要做那能存到永生的事”（约翰福音6:27）。这是什么事呢？就是通过祷告寻求神的国和祂的义，正如主所说（路加福音17,21），那国就在我们里面；祂应许过，凡寻求祂的人，祂必赐给他们身体所需的一切（马太福音6,33）。那些从主那里听见这话、信靠（祂的话语）并尽己所能去实践的人，若称他们为“不按本性行事”，就等于谴责了颁布这一诫命的上帝。

45. 遵守这种规条的修士是如何跌倒的呢？跌倒的并非那些遵守规条的人，而是那些背离规条的人——他们被虚荣和对世俗事务的挂虑所蒙蔽，却不关注其中最重要的事，我指的是祷告与谦卑。正因如此，魔鬼并不阻止我们思考和处理世俗事务，他只求将我们引离祷告与谦卑，因为他深知：若缺乏这两项美德，即便所行之事本属善，他终将在日后将其夺走。我所说的祷告，不仅指身体所行的，也指以专注的心思向神献上的。因为倘若这两者之一（身体或心思）过早地分离，那么剩下的另一者，便不再面向神，而是顺从自己的意愿。

46. 蒙福的保罗不愿我们对祷告有所懈怠，便说：“要不住地祷告”（《帖撒罗尼迦前书》5:17），同时又指出心志不可分心，他说：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的美善、可悦纳、完全的旨意”（罗12:2）。既然神因我们的信德薄弱和软弱，赐下各种诫命，使每个人都能按自己的努力程度，免于刑罚并得着救恩，那么使徒便引导我们追求神完全的旨意，盼望我们完全免于定罪；他深知祷告有助于遵行一切诫命，便不断以多种方式吩咐并强调：“要靠着圣灵，随时多方祷告，并要在此警醒不倦，用各样的忍耐和祷告”（以弗所书6,18）。

47. 祷告的形式多种多样：一种是以专注的心思向神祷告；另一种是身体在祷告中站立，心思却游离；还有一种是专门腾出时间，结束世俗的谈话和事务后，进行祷告；还有一种是尽可能将祷告置于一切世俗事务之上，正如那位使徒所言：“主近了，你们不要为任何事忧虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神”（腓4:6）。正如蒙福的彼得所言：“要节制，要警醒祷告，将你们一切的忧虑都卸给祂，因为祂顾念你们”（彼得前书4:7及5:7）。首先，主自己深知万事皆因祷告而坚立，祂说：“不要为吃什么、喝什么、穿什么忧虑；你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了”（马太福音6:31,33）。但或许主正是借此呼召我们拥有更大的信心：因为谁若能放下对暂时的忧虑，且在其中不致缺乏，岂不也会在永恒的福分上信靠神吗？正因显明这一点，主说：“在微小的事上忠心的人，在大事上也是忠心的”（路加福音16:10）。

48. 主深知我们每日对肉身的照料是不可避免的，因此并未禁止我们日常的照料，而是允许我们以恰当的方式关照当下这一天。祂以敬虔且仁爱之心吩咐我们不要为明天忧虑，因为身处肉身中的人，不可能完全不关心与肉体生活相关的事务：虽然通过祷告和节制，可以将许多事情化为微不足道，但完全忽视一切（与肉体相关的事物）是不可能的。因此，凡愿照圣经所言“长大成人，达到基督长成的身量”（以弗所书4:13）的人，不应将各种事工置于祷告之上，也不应无故、随意而为地随意承担；但对于因某种需要而出现、且在神旨意中的事，也不应以祷告为借口而回避或拒绝，他（应当）分辨（祷告与其他事务）的区别，并顺服神的旨意，不加试探。凡持不同见解者，既

不相信圣经中有一条诫命比其他诫命更高、更重要，也不愿遵照先知的的话，“遵行一切诫命”（《诗篇》118:128），即在神的旨意下临到他身上的诫命。

49. 那些必要且审慎地呈现在我们面前的事务是不可避免的，但应摒弃不合时宜的消遣，而将祈祷置于首位；尤其应摒弃那些导致我们大肆挥霍、积攒过剩财产的事务。因为一个人若能为耶和華限制这些事务，并剔除其中的多余部分，他的心思就能相应地免于分心；而心思越能保持专注，就越能为纯净的祷告腾出空间，并彰显出对基督的真诚信仰。如果，有人因信心薄弱，或因其他软弱而无法做到这一点，那么至少要认识真理，并凭自己的力量不断前进，自责于自己的幼稚。

50. 我们要竭力凭着盼望和祷告，将一切世俗的忧虑从自己身上驱除；若无法完美地做到这一点，就要将我们的不足向神认罪，但绝不放弃对祷告的勤勉，因为因频繁疏忽而受责备，总比完全放弃要好。至于我们所谈论的关于祷告和不可或缺的事奉的一切，我们需要从上帝那里得到许多启示，以便明辨何时以及应当将何种事务优先于祷告。因为每个人在从事自己喜爱的活动时，都以为自己在履行应尽的侍奉，却不知道我们的一切行为都应当指向取悦上帝，而非取悦自己。更难分辨的是，这些必要且不可避免的诫命并非总是相同的，而其中一项在特定时刻必须优先于另一项：因为每项事工并非随时进行，而是在特定时刻才进行，而祷告的事工被规定为持续不断的，因此我们应当将其优先于那些并非绝对必要的事务。所有使徒在向渴望邀请他们参与事奉的民众讲解这一区别时，都曾说：“我们不愿撇下神的道去伺候饭食。弟兄们，请从你们中间选出七个有声望的人，我们把这事交托给他们。我们则要专心于祷告和传道。这话在全体百姓中都蒙了悦纳”（《使徒行传》6:2-5）。由此我们学到了什么？那就是，那些无法专心于祷告的人，适合从事服侍工作，以免我们既失去祷告又失去服侍；而那些能力更强的人，则不应忽视更重要的事。

51. 让我们开始祷告的事工，并随着逐渐进步，我们会发现：不仅有对神的盼望，还有坚定的信心、不虚伪的爱、不记仇、对弟兄的爱心、节制、忍耐、内心的引导以及脱离试探，还有恩典的恩赐，发自内心的忏悔与虔诚的泪水，都是通过祷告赐予信徒的；不仅如此（上述所列），还有对遭遇的苦难的忍耐，对邻舍的纯洁之爱，对属灵律法的认识与对上帝公义的领悟，圣灵的感动，属灵珍宝的赐予，以及上帝应许在此世和来世赐予信徒的一切——（这一切他们都是通过祷告获得的）。简而言之——若人能以极大的谦卑智慧，让心灵始终专注于不分心的祷告，就唯有借着神的恩典与信心，才能在自己里面恢复神的形象。

52. 敬虔有三种：第一种是不犯罪；第二种是犯了罪后，忍受随之而来的苦难；第三种则是，若无法忍受苦难，就为自己缺乏忍耐而痛哭。因为若不通过适当的和解手段（与上帝和好）在此世予以纠正，必将招致彼世的审判；除非上帝见我们痛哭并谦卑悔改——正如祂自己所知——便以祂全能的恩典赦免我们的罪。

53. 啊，取悦他人的私欲是多么狡猾、多么难以察觉，就连智者也会被它所控制！因为其他情欲的行为在行者身上往往显而易见，因此会使受其控制的人陷入哀哭与谦卑之中；而取悦人的情欲却隐藏在虔诚的言辞与外表之下，以致被它迷惑的人难以辨识其变幻的形态。

54. 听听圣经是如何谴责取悦人的行为的。首先，先知大卫说：“神必使取悦人的骨头散落；他们必蒙羞，因为神必使他们卑微”（诗篇 52:6），使徒也说：“不要只在人眼前做工，像取悦人的那样”（以弗所书 6:6），还说：“我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了”（加拉太书 1:10）。如果你阅读圣经，就会在其中发现许多这样的内容。

55. 讨好人的行为有哪些表现形式？这些表现形式的根源，也是其中首要的，就是不信；紧随其后，作为其衍生物的，有：嫉妒、仇恨、阿谀奉承、嫉妒、争吵、伪善、偏袒、仅在人前做作的侍奉、诽谤、谎言、虚假的虔诚而非真实的虔诚，以及类似这些难以察觉且晦涩的私欲。但最糟糕的是，有些人用花言巧语将这一切美化为美德，却掩盖了其中蕴含的危害。如果你愿意，我将部分揭露他们的诡诈：狡猾的阿谀奉承者，一边给某人提建议，一边却在对另一个人设下陷阱；一边称赞某人，一边贬低另一个人；一边教导邻人，一边自吹自擂；参与审判并非为了秉公断案，而是为了报复敌人；他假意亲切地揭露他人，直到在责备敌人时被对方接纳；他匿名诽谤，以此掩盖自己的诽谤；他劝说无欲无求的人说出自己的需求，佯装想要满足他们，而当他们说出后，便将他们作为乞讨者公之于众，在缺乏经验者面前夸夸其谈，而在经验丰富者面前则谦卑言辞，以此从各方博取赞誉；当人们称赞有德之人时，他便心生不满，转而讲述其他故事以转移赞誉；在统治者缺席时

诋毁他们，而在他们面前，便当面称赞他们；他嘲弄谦逊睿智之人，暗中窥探师长以求指责；他贬低朴实，只为彰显自己的深谋远虑；对所有邻人的美德视而不见，却将他们的过失铭记于心。简而言之：他千方百计地利用时间，对人卑躬屈膝，（不自觉地）显露出各种讨好他人的欲望：企图通过询问他人的事来掩盖自己的恶行。而真正的修士并非如此，恰恰相反：他们出于怜悯之心，对别人的恶行视而不见，却将自己的恶行坦然呈现在上帝面前；正因如此，那些不了解他们意图的人才会诋毁他们，因为他们所追求的，与其说是取悦世人，不如说是取悦上帝。因此，有时取悦于祂，有时谦卑自己，无论哪种行为，他们都期待从主那里得到赏赐，主曾说：“*自高的必降为卑，自卑的必升为高*”（路加福音 18:14）。

56. 在我们所遭遇的悲惨之事中，没有任何一件是无故降临在我们身上的，一切都是按照上帝公义的审判而发生的。有些人因自己的恶行而受苦，有些人则是为邻舍受苦。那三个少年被投入火窑，便以此教导我们这种思维方式，他们说自己是因为自身的过错（但以理书 3:28,31）以及遵照上帝的命令而被投入火窑，尽管当时他们代他人承受了苦难。圣大卫在遭受西梅的侮辱时，也承认自己既因自身的过错，又因神的旨意而遭受了侮辱（历代志下 16:11）。以赛亚、耶利米、以西结、但以理及其他先知曾向（以色列）百姓和（外邦）各族预言，未来将有苦难降临于他们，其程度与各人的罪孽相称；他们同时向众人宣告了他们的罪孽与灾祸，因为他们这样说：“因为他们说了这样的话，做了那样的行为，所以遭遇了这样的灾祸。”蒙福的大卫在解释这一点时，在《诗篇》中说：“*主啊，我明白你的审判是公义的，你确实使我谦卑*”（《诗篇》118:75），还有：“*你将羞辱加在我这愚昧人身上。我便沉默，不张口，因为是你所行的*”（《诗篇》38:9,10）。

57. 我们要将责备我们的人视为上帝所差遣的责备者，他揭露我们内心深处的邪恶意念，以便我们仔细审视自己的思想，从而改正自己；尽管我们并不了解自己内心深处隐藏的许多邪恶，因为唯有完美之人才能记起自己所有的缺点。如果连我们明显的缺点都难以被自己察觉，那么内心的念头就更难察觉了；而我们因不了解自己内心隐藏的大部分邪恶，便会对降临在身上的苦难感到困惑。作为有理智的人，我们应当明白，主为了我们的益处，允许苦难临到我们，并借此赐给我们许多恩惠：首先，借此显明了暗中掌控我们的（邪恶）意念；一旦这些意念显明，主便赐给我们真实而不虚伪的谦卑智慧，继而使我们摆脱虚妄的自高自大，并彻底揭露隐藏在我们内心的种种邪恶。务必确知：若我们不能怀着信心与感恩之心承受降临的苦难，便无法认清隐藏在我们内心的邪恶；若不能明确认清它，我们就既无法摒弃现有的邪恶念头，也无法寻求从以往的罪恶中得到洁净，更无法对未来获得坚定的确信。

58. 降临在我们身上的苦难与责备，表面上看似与我们的过错不相称，但在属灵层面上却完全符合真理。我们也可以从圣经中认识到这一点：难道那些在西罗亚塔倒塌时丧生的人，是他们将塔推倒在别人身上的吗？又或者，那些被掳往巴比伦、为悔改而流放七十年的俘虏，难道是他们掳掠了他人去悔改吗？惩罚的案例并非如此，但正如士兵若被指控犯有某种罪行，会受到鞭打的惩罚，却不会遭受与他们所犯之恶相同的报应；同样，我们所有人也会在适当时机、以符合悔改的方式，因降临在我们身上的苦难而受惩罚，但这种惩罚既不以相同的方式，也不在同一时间，更不是通过相同的手段。正是这一点——即时间的延迟，以及降临在我们身上的苦难与我们的罪孽之间的不相称——导致许多人无法相信上帝的真理。

59. 每一种（降临在我们身上的）苦难的根源，都在于我们每个人的意念：我本可以说，这既包括言语也包括行为，但既然言语和行为不会先于意念发生，所以我将一切归因于意念。意念先行，随后通过言语和行为，在我们（以及我们的邻人）之间形成了交流。这种交往有两种类型：一种源于恶意，另一种源于爱。通过交往，我们彼此接纳，甚至接纳那些素不相识的人；而接纳（邻人）之后，必然会随之而来的是苦难，正如神圣经文所言：“*为朋友作保，就是向仇敌伸出自己的手*”（箴言 6,1）。因此，每个人所承受的苦难，不仅是为了自己，也是为了邻人——在那些他为邻人承担的方面。

60. 出于恶意而接纳邻人，往往是无意的。情况往往是这样的：剥夺他人（邻人）财物者，尽管并非本意，却会承受被剥夺者所面临的诱惑；诽谤者——承受被诽谤者所面临的诱惑；贪婪者——承受被贪婪者所面临的诱惑；使人疲惫者——承受被其折磨者所面临的诱惑；诬陷者——承受被诬陷者所面临的诱惑；轻视者——将承受被轻视者的试探；说谎者——将承受被诬蔑者的试探。

为免逐一列举，我简要说明：凡是伤害邻人的，都会按其伤害的程度，承担被伤害者所受的试探。神圣经文也为此作证，说：“*为自己挖坑的人，必掉在其中；向自己推石头的人，石头必压在他身上*”（箴言 26:27），还有：“*一切不义之事都源于人心；但一切公义之事都出于耶和华*”（箴言 16:33）。“*岂非不义的上帝，将愤怒加在那些因苦难而受教导的人身上*”（罗马书 3:5），不仅针对那些因苦难而受教导的人，也针对那些鲁莽地反抗这些苦难的人。

61. 出于爱而接纳邻舍，正是主耶稣以各种方式赐予我们的：祂先医治我们心灵的软弱，继而“*医治一切疾病，担负世人的罪孽*”，更新那些坚定信靠祂之人的生命，并使他们的本性得以洁净，赐予他们脱离死亡的救赎，嘱咐敬拜上帝，教导虔诚，表明我们应当为了爱而甘愿受苦直至死亡；此外，祂还借着圣灵的参与赐予我们忍耐，以及将来的福分，“*这些福分是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的*”（林前2:9）。因此，祂为我们承受试探，忍受辱骂、凌辱、捆绑，被出卖，被击打脸颊，被灌以醋和胆汁，被钉在十字架上，被长矛刺穿。如此，祂既与我们联合——无论是肉体还是灵，并为我们承受了苦难，随后便将这律法传给了圣使徒、门徒、先知、教父和宗主教们：祂先借圣灵教导一些人，又借祂那至圣的身体向另一些人显明。祂彰显了这种自我牺牲，并说道：“*人为朋友舍命，人的爱没有比这个更大的了*”（约翰福音 15:13）。因此，圣保罗效法主，说：“*我如今为你们在患难中欢喜，因为我在肉身中补满基督患难的缺欠，为的是祂的身体，就是教会*”（歌罗西书 1:24），这隐约指出了出于爱的承担。

62. 你是否想更清楚地了解，众使徒是如何在思想、言语和行为上与我们建立团契，并借着这种团契为我们承受试探的？（他们是这样做的）在思想上：向我们阐释圣经，引用预言，劝勉我们信靠基督为救主，向我们证实我们应当侍奉祂——祂本性上是神的儿子，为我们祷告，流下眼泪，并尽一切可能以忠实的思想行事。用言语：恳求我们、警告我们、教导我们、揭露我们的过错、因我们信心不足而责备我们，谴责我们的无知，阐释圣经，揭示时代，见证基督并宣讲祂为我们被钉十字架，坚称道成肉身是唯一而非两个，尽管我们理解祂由两种本性组成，二者不可分割且不混杂，在任何时候、任何地方、任何事上，都斩断邪信，不认同谎言，不与那些凭肉体自夸的人交谈，不与自高自大者为伍，不惧怕骄傲者，摧毁邪恶者，接纳谦卑者，将敬虔者视为己出，并教导我们也这样做。在行为上：他们曾为我们遭受迫害、受辱、被剥夺、受侮辱、被投入监狱、被杀害，以及类似的苦难。如此与我们建立团契，他们也承受了我们的试炼，因为他们说：“*我们若为你们的得救而忧愁，若为你们的安慰而喜乐*”，他们领受了主所赐的律法，主曾说：“*人为朋友舍命，人的爱没有比这个更大的了*”（约翰福音 15:13）。他们也将这真理传给了我们，说：“*既然主为我们舍了祂的性命，我们也应当为弟兄舍弃自己的性命*”（《约翰一书》3:16），还有：“*你们要彼此担当重担，如此便能成全基督的律法*”（《加拉太书》6:2）。

63. 因此，既然我们已经认识到彼此相交的两种形式，即出于需要而接纳，出于需要，以及源于爱，那么，根据这些原则，我们就不应好奇地探究所遭遇的试探——它们如何、何时或通过谁降临在我们身上，因为每一种试探与属灵争战的对应关系、它们不可避免地接踵而至的时间，以及万物对此的助长，唯有上帝知道。而我们只需信靠上帝的真理，并明白一切不由自主降临在我们身上的事，或是出于爱，或是出于恶意：因此我们应当忍受它，而非拒绝它，以免在我们的罪上再添新罪。

64. 肉体的意志，乃是身体的自然运动，随之而来的是无思虑的欲望——这些欲望因身体的睡眠与安息而得以巩固，关于这一点，蒙福的彼得曾说：“*你们不要因在你们里面发生的、为要试探你们的欲望而惊讶，好像这事是外来的*”（彼得前书4:12）。蒙福的保罗也曾如此论及它们：“*肉体情欲与圣灵相争，圣灵与肉体相争*”，因此他吩咐道：“*当靠着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲*”（加拉太书 5, 16, 17）。使徒们之所以这样说，是希望我们不要顺从这些情欲的驱使。

65. 修道者一旦开始（修习美德），就应当坚持到底。至于那些身体健壮、既不惧劳苦也不畏怨恨的青年和长者，若能全心全意地践行恒常的斋戒，将更为有益：适量地吃面包，不时地（同样适量地）喝水，以便在进食结束时仍感到些许饥渴，这样，（饮食带来的）享受就不会成为侍奉上帝的障碍。如果我们在享用上述食物时吃得过饱，很快就会渴望其他美食。如果我们不吃得过饱，那么始终处于饥饿状态，即使渴望饱腹，也会只求至少能用面包填饱肚子。

66. 要制服那无耻的肚腹绝非易事：因为对被它征服的人而言，它就是神；而顺从它的人，不可能不负有罪责。 我不仅看到饱食带来的灾祸，也看到不进食带来的灾祸，因为当我们连续多日不进食时，沮丧便会在我们心中滋生，进而与我们抗争；我们的夜间守夜会被睡眠打断，白天的祈祷则沦为肉体的私念，以致我们因睡眠而毫无益处，又因肉体的私念遭受更大的伤害；因为作为比他人更严守斋戒的人，我们开始自以为是并贬低弱者，而这种（对自身及邻人的）心态比任何罪过都更为沉重。

67. 就像那个不明事理的农夫，若他耗费大量精力耕耘田地却未播种，便白白劳苦而蒙受损失；同样，我们若将身体劳役于过度关注自身，却不播下祷告的种子，那就等于是在与自己作对。 但或许有人会说：如果祷告是行义的主要事工，那又何必禁食呢？ 其必要性不言而喻：正如那位贫穷的农夫，若在杂草丛生的田地里播种，却未重新耕耘土地，那么收割的将不是小麦，而是荆棘；同样，如果我们在未先通过斋戒克制肉体的情况下播撒祷告的种子，那么结出的就不是公义的果实，而是罪恶的果实。 因为这身体与那土地同出一源，若不像耕作土地那样勤勉地耕耘它，就永远结不出公义的果实。

68. 斋戒既能使明智地践行它的人受益，也能使不加思索地开始斋戒的人受损。 因此，关心禁食益处的人，必须提防其危害，即虚荣；在结束自己所定的禁食后，我们所吃的食物，应当分摊到不进食的日子里，以便每天只吃一小部分，从而制服肉体的诡计，使心灵坚定不移地投身于最有益的祈祷之中；如此，借着上帝的大能，我们便能免于骄傲，并在余生中始终保持谦卑，因为若无谦卑，无人能取悦上帝。

69. 倘若我们追求谦卑，便无需受惩罚，因为降临在我们身上的所有邪恶与苦难，皆因我们的骄傲而起。 如果为了不让使徒自高自大，甚至允许撒但的天使“来折磨他”，那么更何况我们，一旦自高自大，撒但本人就会被放任来践踏我们，直到我们谦卑下来为止。 我们的先祖拥有家产，拥有财富，娶妻生子，照料子女；与此同时，由于他们那永不满足的谦卑之心，他们能与上帝交谈；而我们却远离尘世，蔑视财富，舍弃家园，自以为与上帝同在，却因我们的骄傲而遭到恶魔的羞辱。 自高自大者并不认识自己，因为倘若他能看见自己的愚昧与软弱，便不会自高自大；而不知己者，又如何能认识上帝呢？倘若他连自己所身处的愚昧都无法认识，又怎能认识那与他相距甚远、对他而言陌生的上帝的智慧呢？ 认识神的人，凝视祂的伟大，并自责地说，如同蒙福的约伯一样：“*我从前风闻有祢，如今亲眼看见祢。因此，我自责，便消融；我自视为尘土和灰烬*”（约伯记42:5-6）。 因此，效法约伯的人便认识祂。所以，倘若我们也渴望看见上帝，就当自责并保持谦卑智慧，使我们不仅能亲眼看见祂，更能因祂活在我们里面、安息在我们里面而享受祂；因为这样，我们的愚昧将因祂的智慧而变得明智，我们的软弱将因祂的大能而得坚固，这一切都是借着我们的主耶稣基督。

70. 斋戒、守夜、游方生活都是美善之事，然而这些仅仅是外在美善生活的劳苦；基督徒的品行比这些（肉体上的美德）更为内在，没有人应当（仅）寄希望于它们。 因为有些人虽然领受了恩典，但仍潜藏在他们内心的（魔鬼的）恶意却在设下陷阱：它表面上自愿退让而不显露，却使人误以为自己的心灵已得洁净，进而诱使人自以为是完美的基督徒，随后，当人不再警惕（自以为）已获得自由而变得疏忽大意时，那恶意便如强盗般突袭他，暗中设下埋伏，诱惑他，并将他拖入地狱深渊。 因为，倘若强盗或战士，虽仅是二十岁的年轻人，却懂得如何设下陷阱、埋伏、伺机袭击敌人，从后方突袭，从四面八方包围并痛击他们；那么，更不用说那存活了数万年的恶念了，其使命正是毁灭灵魂。它懂得在人心深处暗设埋伏，有时又按兵不动，以此诱使灵魂自以为完美无缺。 基督教的根基正在于此：无论人行多少善事，都不应因此自满，也不应自视甚高，而应保持心灵的谦卑。 倘若他蒙受了恩典，也不要以为自己已有所成就，不要自以为是伟人，不要开始教导他人；即便在虔敬、游方和祈祷中过着美善的生活，并蒙受了恩典，也不要高看自己的灵魂。 但事实上，恩典的这种开端当时特别赐予他，正是为了让他承受饥饿与干渴的磨难，饥饿与干渴，使他（在追求中）不致满足，也不自以为义，或自诩在恩典中富足，而是要像一位母亲那样痛哭流涕——她曾养育独生子，待孩子长大后却意外离世。

71. 凡在外部生活和行为上遵守律法的人，仅能摆脱恶习的某些后果，将情欲的无知行为献给上帝作为祭物；这样的人因属灵的幼稚，便满足于这种（行为）方式以求得救。

72. 真正爱慕福音生活的人，已根除其恶习的始与终，其言行皆超越一切美德，献上赞美与信心的祭物，摆脱了因情欲作用而产生的种种烦扰，（源于）情欲的搅动，心灵在与之抗争中获得自由，唯独在对未来福分的盼望中，享受到滋养灵魂的无尽喜乐。

73. 对地狱之火的恐惧激励初学者（践行美德）远离恶行；而对善报的渴望则赋予行善者以热忱；至于爱的奥秘，则将心灵提升至超越一切受造之物，使其对上帝之外的一切视而不见。对于那些对上帝以外的一切都变得视而不见的人，主以智慧引导他们（11卷145章8节），向他们显明至圣之事。

74. “天国好比酵，有妇人拿来藏在三斗面粉里，直到全团都发起来了”（太13:33）。这说明，心灵在领受了主的道之后，将其隐藏在由三部分组成的本性中，即按照使徒所言——身体、灵和灵魂，并将它们在思想中的种种细微之处，如同散落各处的面粉一般，汇聚成信仰这一发酵剂，期待在各方面都效法那在他里面运行的道。同样，主将真理之道比作芥菜籽，它虽小，但当播撒在听道者的心中后，随着行为的配合而逐渐生长，便如高处耸立的参天大树，成为（据圣经所言）“供思绪栖息的避难所”。

75. 属灵的律法即基督的诫命，其中第一且最伟大的是爱；这爱不思恶，而是凡事都爱，凡事都信，凡事都盼望，凡事都忍耐（林前13:5,7），正如圣经所言。我们正是凭着这份爱彼此区分，但我们当中无人能达到它（圆满）的境界，而是期待基督的恩典能补足我们的不足——只要我们不因凭己力行事而自满，因为上帝知道，我们因软弱而无法做到多少，又因疏忽而未能践行多少爱的善行。但既然爱不仅通过自觉的努力得以巩固，也通过偶然遭遇的苦难得以巩固，因此，在神的帮助下，我们需要极大的忍耐与温和。神圣的使徒说：“若有人在这世上自以为有智慧，他应当成为更有智慧的人”（林前3:18）。

76. 迦勒底之地（使徒行传7:4）是指沉溺于情欲的生活，其中罪恶的偶像被制造出来并受到崇拜。而美索不达米亚（同上，第2节）则是指同时沾染这两种对立品性的人生。而应许之地（希伯来书11:9）则是充满一切美善的境界。因此，凡像旧约时代的以色列人那样重拾旧习者，必再次陷入情欲的奴役之中，丧失已得的自由。

77. 凡是英勇战胜了肉体的情欲，在对抗邪灵的争战中竭力奋战，并将它们的诡计从自己灵魂的疆域中驱逐出去的人，都应当祈求，愿他得着纯洁的心，愿正直的灵在他内心得以更新（《诗篇》50:12），也就是说，他要彻底摆脱邪恶的念头，并藉着恩典的赐予，充满神圣的思想，从而成为上帝在思想中的国度——一个光明而宏大的国度，由道德、自然和神学的默观所构成。

78. 纯洁的心（《诗篇》50:12）是指向神呈献了全然无形（不受印象玷污）且无任何形象的记忆，并准备好仅接受神的印记，而这些印记通常会使它变得光明。

79. 凡凭着神圣的渴望战胜了灵魂对肉体的倾向者，便虽身处肉身之中，却已变得无拘无束。因为吸引渴慕者之渴望的上帝，远超万物，且绝不允许渴慕者将自己的渴望系于上帝之外的任何事物之上。因此，让我们以全部的渴慕之力渴慕上帝，使我们的自由意志不受任何肉体事物的束缚，并使我们的灵魂状态在真理中超越一切感官与思想的事物，（届时）我们便不会因自然生活而遭受任何伤害，从而得以与本质上不可言喻的上帝同在。

80. 伟大的摩西将他的会幕安置在营外，即使思想与心灵超脱于可见之物，开始敬拜上帝（出埃及记34:8），并进入黑暗之中（出埃及记20:21），进入那不可见、非物质的领悟之境，并在那里安居，被启蒙于至圣的奥秘之中。

81. 只要我们的才智尚未完全摆脱对自身存在以及一切次于上帝之物的惯常执着，我们就无法在美德中获得恒常不变。当我们将爱提升至这一境界时，便会领悟上帝应许的力量：因为配得之人应当坚信，唯有当心智首先以爱确立其力量之处，方有坚不可摧的根基。因为，若未从自身及一切可思之物中超脱，也未在超越思虑的静默中安顿自己，理智便无法摆脱万物所固有的变幻无常。

82. 因“惧怕犹太人”而聚集在加利利一间“关着门”的屋子里的人（约翰福音20:19），也就是说，因惧怕邪恶之灵，他们在启示之国中安然生活，处于神圣默观的高处，将感官如门一般关闭，接受以不可知的方式降临的上帝之言——这道无需感官作用便临于他们，作为和平的宣告赐予他们超然，而那“吹气”则是圣灵的分赐，并赋予他们制伏邪灵的权柄，向他们显明（约翰福音20:20）其奥秘的征兆。

83. 那些按照福音精神度过第六日的人，事先已扼杀了罪的最初动机，借着美德达到一种无情欲的状态，这状态纯净无瑕，远离一切邪恶；他们以心灵守安息日（出埃及记 16: 29, 30），甚至从想象中最微妙的情欲念头中也得以解脱。而跨越约旦河（创世记 32: 22, 30）的人，便被带入知识之境，在那里，心灵——这由世界奥秘般所造之物——便成为上帝之灵的居所。

84. 安息日的安息日（利未记 16, 31）是理性之魂的安息，它甚至将理智从隐藏在（受造）万物中的所有神圣言语中抽离出来，在爱的狂喜中，将理智全然包裹于独一的神之中，并通过神秘的神学，使理智与神完全不可分割。

3. 关于属灵律法的200章

1. 鉴于你们多次表达了想要了解的愿望——即按照使徒所言，“律法是属灵的”（罗 7: 14），以及那些努力遵守它之人的心智状态和行为方式究竟如何——我们将尽我们所能对此加以阐述。

2. 首先，正如我们所知，上帝是一切美善的起始、中间和终结。而美善³⁹，若不在基督耶稣和圣灵之中，既无法实现，也无法确信其存在。

3. 主所赐予我们的每一样美善，都是出于祂的深意（带着特别的意图）。凡如此信靠的人，必不致失去这美善。

4. 坚定的信心是⁴⁰的坚固堡垒。对信徒而言，基督就是一切。

5. 愿那掌管一切美善的主，掌管你的一切作为，使你的作为合乎神的旨意。

6. 谦卑智慧且在灵里行事的人，在阅读神圣经文时，会将一切都归于自己，而非归于他人。

7. 求神开启你心灵的眼睛，使你领悟祷告与读经的益处，并借着亲身体验而明白其中真义。

8. 凡拥有属灵恩赐并怜悯贫乏之人者，借着这怜悯便能保守自己的恩赐；而自高自大者，却会因自高自大的意念而失去它。

9. 谦卑之人的口说出真理，违背真理的人，就像那个打主脸颊的仆人一样。

10. 不要成为自夸之人的门徒，以免在谦卑智慧之外，反而学会了骄傲。

11. 不要因（借来的）圣经知识而自高自大，以免心思陷入诽谤之灵。

12. 不要企图通过争辩来解决晦涩难解的事，而要遵行属灵律法所吩咐的——以忍耐、祷告和坚定不移的⁴¹盼望来解决。

13. 仅凭肉体祷告、尚未拥有属灵智慧的人，就像那个呼喊说：“*大卫的子孙，可怜我吧！*”（马可福音 10:48）的瞎子一样！

14. 这位曾经失明的盲人，当他重见光明并看见主时，便不再称祂为大卫的儿子，而是承认祂是神的儿子，并向祂下拜（约翰福音 9:35-38）。

15. 不要因在祷告中流泪而自高自大，因为是基督触摸了你的眼睛，使你心灵得着了光明。

16. 唯有效法那瞎子，脱下外衣⁴²，并亲近主的人，才能成为祂的（真正）追随者，并成为至臻教义的宣讲者（马可福音 10, 50, 51）。

17. 恶（罪），若在思虑中（沉溺其中并从中获得快感），会使心灵粗鄙（变得如石般坚硬）；而怀着希望的节制，则能铲除恶，使心灵柔软（将其磨成粉末）。

18. 有一种正确且有益的心灵磨砺——旨在使心灵柔软；还有另一种混乱且有害的——只会导致心灵的毁灭⁴³。

19. 警醒、祈祷以及忍受（困境、灾祸、悲伤）所带来的磨难，本质上是一种磨砺（粉碎），它不仅会造成伤痕，但若不因自爱而阻断它们的融合，对心灵便大有裨益⁴⁴。坚持这些的人，在其

³⁹ 当然，这里指的不是人的善行，而是来自上帝的恩典。

⁴⁰ 东方的“柱子”并非一堆石头，而是一座高大的住宅，用于抵御恶人的侵害。

⁴¹ *Monologistos*——单词，简而言之，就是果断。许多长老在遇到困惑时，会祈祷并获得指引。

⁴² 这当然是指无私的果断。

⁴³ 无论是自己无谓地折磨自己，还是被属灵的父亲严厉责备，内心只会受到伤害：被击打时既痛苦又无益。这就像给病人开了错误的药一样。

⁴⁴ 溶液是不同元素的混合物，例如水和酒。上述三种美德必须始终相互渗透。自爱会破坏它们的结合。

他方面也会得到帮助；而那些不重视它们、将它们割裂（彼此分离）的人，在离世之时将承受难以忍受的痛苦⁴⁵。

20. 贪图享乐（只追求愉悦）的心，在出世之时会成为灵魂的牢笼与枷锁；而勤勉的心（为了主的缘故，甘愿与自己作对，使自己受苦劳累），则是通往（另一生）的敞开之门。

21. 那通往城门的铁门（使徒行传 12:10），就是那刚硬的心；对于受苦且心碎的人，这些门会“自行敞开”，正如彼得所经历的那样⁴⁶。

22. 祷告的形式多种多样，各不相同。不过，没有任何一种祷告形式是有害的，除非那并非祷告，而是撒但的作为。

23. 有一个人，本打算作恶，却先像往常一样在心里祷告，结果因神的眷顾而未能得逞，事后便为此大大感谢神（⁴⁷）。

24. 大卫原本打算杀死迦密山的拿八，当他想起神的报应而打消了这个念头后，后来为此多次献上感谢。我们也知道，当他忘记上帝时曾犯下何等罪行，并且一直处于忘神和不悔改的状态，直到先知拿单使他记起上帝为止。

25. 在纪念上帝之时，要加倍祈祷，好让主在你忘记祂的时候纪念你。

26. 阅读神圣经文时，要领会其中（实际上是为你）所隐藏的意义：“因为从前所写的，都是为我们的教训写的”（罗 15:4）。

27. 圣经将信心称为“所盼望之事的证据”（希伯来书 11:1），并将那些不知道基督在他们里面的人称为“不通达的”（哥林多后书 13:5）。

28. 正如思想通过言行显露出来一样，未来的报应也通过内心的动机（即内心所倾向的、所喜好的，预示着未来）显露出来。

29. 慷慨的心必蒙恩惠，仁慈的心也必得仁慈；相反，吝啬之心必招致吝啬，其后果亦然。

30. 自由之律教导一切真理，许多人用理智研读它，但能通过践行诫命来真正领悟的人却不多。

31. 不要在人的美德中寻求它的完美，因为其中并无完美：它的完美隐藏在基督的十字架中。

32. 自由之律需以真智慧研读，通过践行诫命来领悟，并借着基督的恩典得以成全。

33. 当我们的良心驱使我们遵行上帝的一切诫命时，我们便会明白：主的律法是无瑕疵的；虽然它与我们的良善（即与生俱来的道德和宗教情感及倾向）相契合，但若没有上帝的恩典，就无法在人身上完美地实现。

34. 那些不认为自己有义务遵守基督的一切诫命的人，是以属肉体的眼光解读神的律法，“既不明白自己所说的是什么，也不明白自己所断定的是什么”（提摩太前书 1:7），因此他们以为仅凭行为就能遵守律法。

35. 有些行为表面上看似善行，但行善者的目的却并非为了行善；有些行为本身看似恶行，但行善者的目的却是为了行善。不仅行为如此，有些人说话也是如此：有些人因缺乏经验或无知而将行为表现得与实际不同，有些人则是蓄意作恶，还有些人则假借虔诚之名行之。

36. 那些在赞美之词中暗藏诽谤和贬损之人，其行径令愚昧者难以理解；那些表面谦卑实则自负之人，亦与此相似。他们长期巧妙地将真相隐藏在谎言之中，但最终仍会因（其真实本性）而沉迷其中，最终被自己的行为所暴露。

37. 有时，有人表面上为邻人行善，内心却受伤害；有时，有人正因没有为邻人做（这种表面上的善举），内心反而获益。

38. 有出于恶意和报复的指责，也有出于敬畏上帝和真理的指责。

39. 对于已经停止犯罪并真心悔改的人，不要再指责他了。如果你如你所说，是出于对上帝的敬畏而想要指责他，那么首先要在他面前坦白自己的罪过。

⁴⁵ 届时才会惊觉，自己竟在不知不觉中行了恶。

⁴⁶ 这并非缺乏仁慈的心，而是彻底僵化、因麻木而受苦的心。此处从灵性角度诠释了圣彼得面前关闭之门被开启的景象。因苦难而心生怨恨，是指因外在的匮乏而自我怨恨；而“心碎”——即消融——则是心灵因触及那些令人心碎的真理而产生的智慧震颤。这两者都能将心头的重石移开。

⁴⁷ 此处显然指某种真实发生的事件，例如所谓的“意外之喜”。

40. 上帝统管一切美德，正如太阳统管白昼之光。
41. 行善之后，要记念那位说过“*离开我，你们就不能做什么*”（约翰福音 15:5）的主。
42. 事物的安排本是如此：对人而言，苦难是福，而虚荣与享乐则是祸。
43. 忍受世人诬蔑者，既能远离罪恶，又能在同等程度的苦难中获得庇护。
44. 信靠基督的人，因深信必按信心程度得报，便甘心忍受一切不公。
45. 为那些伤害自己的人祷告的人能击退魔鬼，而首先反抗的人则会遭到魔鬼的伤害。
46. 来自人的不义之害，总比来自魔鬼的要好；但取悦主的人，却能战胜这两者。
47. 一切美善皆由主按祂的旨意赐下，但对忘恩负义、麻木不仁和懒惰之人，这些美善会悄然离去。
48. 一切罪恶都以被禁止的享乐告终，而一切美德则以属灵的安慰告终。正如前者会激起（引发、激怒）其同类，后者也会激起其同类。
49. 人的诽谤使人心忧伤，但对忍受它的人而言，却成为纯洁的契机。
50. 无知为违背有益之事提供了借口和自由，而当人变得更加胆大时，便会加剧对邪恶的反对（或提议）。
51. 即便一无所缺，也要接受（降临的）苦难，并像应当交账的人一样，摒弃任何自满。
52. 若暗中犯罪，切勿企图（在神面前）隐瞒此事——（不要以为隐瞒了就没事），因为“*一切隐秘的事，在主眼前都要显露，我们对祂无话可说*”（希伯来书 4:13）。
53. 在心中向主显明自己：“*人看外貌，耶和華却看内心*”（撒母耳记上 16:7）。
54. 凡事若非为了顺服上帝，切勿无目的而思、无目的而行，因为漫无目的的行路人，其劳苦终将徒然。
55. 非因需要而犯罪的人很难悔改，因为无法躲避神的公义。
56. 悲痛的遭遇会使明智之人忆起上帝；而对于那些忘记上帝的人，悲痛则会按其程度使他们忧伤。
57. 愿一切不经意的悲伤都成为你这种记念的老师，这样你内心的悔改动力就永远不会枯竭。
58. 遗忘本身并无任何力量，但它因我们的懈怠而得以维系，且其程度与懈怠成正比。
59. 不要说：“我该怎么办？我本不想这样，但（遗忘）却来了。”这是因为当你在意它时，却忽视了应尽的义务。
60. 去行你所记得的善事，那样，你所不记得的善事也会向你显明；不要轻率地让你的思想陷入遗忘。
61. 经上说：“*地狱与毁灭在主面前显而易见*”（箴言 15:11）。这指的是内心的无知与遗忘。
62. 地狱即无知，因为二者皆处于黑暗之中；而毁灭即遗忘，因为在这二者中，过去的事物都会消失殆尽。
63. 要关注自己那些恶行，而非邻人的，这样你心中那座精神圣殿就不会被盗走。
64. 懈怠已无法容纳任何力所能及的善行（无论做什么都无济于事）。施舍与祈祷能使懈怠者重拾本分。
65. 因上帝而生的忧伤是虔诚不可或缺的组成部分，因为真正的爱是在逆境中经受考验的。
66. 不要以为你能不经忧伤就获得美德：这种美德因（你在追求它时的）安逸而不可靠（未经考验）。
67. 观察一切非自愿之苦的结局，你便会在其中发现罪孽的洗涤。
68. 邻人的许多建议虽有益处，但对每个人而言，没有什么比自己的决定更合适了。
69. 寻求疗愈时，要关注良心；听从它的指引，照做便会获益。
70. 每个人的隐秘之事，唯有上帝与良心知晓，正因如此，他们才应通过它们获得矫正。
71. 人虽能按自己的意愿行事，但其行为的结果却由上帝按公义来安排⁴⁸。
72. 若想毫无愧色地接受世人的称赞，先要乐于为自己的罪过接受责备。

⁴⁸ 米涅版《萨维手稿》第71章如下：凡在一切事上毫无章法（无目标、无秩序）地劳作者，终将一无所有；而怀着希望前行者，则将获得双倍的富足。

73. 无论谁因基督的真理而受羞辱，都可能在百姓中得百倍的荣耀。但为了未来的（报偿）而行各样善事，要好得多。

74. 当一个人通过言语或行为使他人受益时，双方都应将此归功于神的恩典。不明白这一点的人，将被明白的人所胜过⁴⁹。

75. 若有人出于虚伪而称赞邻人，日后必会斥责他，使他蒙羞。

76. 不了解敌人埋伏的人，容易被击垮；不明白情欲之因（根源、诱因）的人，容易跌倒。

77. 沉溺于享乐（为取悦自己而行事）会导致懈怠，而懈怠又会导致遗忘。因为关于什么对谁有益，上帝已将知识赐予了每个人。

78. 人根据自己的所知向邻人传授（话语），而上帝则根据听者所信的程度在他心中动工。

79. 我曾见过一些朴实之人，他们因行善而谦卑，结果比智者更为睿智⁵⁰。

80. 还有一位愚者，听闻他们受到称颂，却并未效法他们的谦卑，反而仅以自己的单纯自夸，因而滋生了骄傲。

81. 贬低知识、以无知自夸的人，不仅言语上是个无知者，思想上也是。

82. 正如言语中的智慧与智慧本身有所不同，言语中的无知与无知本身也有所不同。

83. 言辞上的无知对虔诚之人毫无害处，正如言辞上的智慧对谦逊睿智之人也毫无害处。

84. 不要说：“我不知道该做什么，所以若不做那事，我便无辜。”因为如果你去做你所知道的善事，那么其他一切也会随之向你显明，因为一件事通过另一件事得以领悟，正如同族者彼此相识一样（《箴言》第48章）。在你未践行第一件（已知之事）之前，去了解第二件（未知之事）对你并无益处。因为“*理智因无所作为（缺乏行动）而自满*”，“*而爱心因包容万物而造就人*”（《哥林多前书》8:1, 13, 7）。

85. 要用行动来诠释神圣经文的话语，不要仅凭空洞的思绪就对经文大做文章。

86. 那些搁置行动、仅满足于知识的人，手中握着的不是双刃剑，而是芦苇杖；根据圣经（以赛亚书 36, 6）的预言，在争战之时，这根芦苇杖会刺伤他的手，并深深扎入其中，在敌人之前先向他注入傲慢的毒液。

87. 任何意念在神面前都有其分量与尺度。因此，在祂面前，无论是带着偏见去思考，还是仅以单一方式思考（即仅凭理智而不付诸行动，或仅凭自己的理智而不与有经验者商议），本质上都是一样的。

88. 遵守诫命的人，当为此预备受试炼。因为对基督的爱，正是通过逆境来考验的（参见《比喻》第65章）。

89. 切勿因疏忽而轻视（或忽视）任何念头。因为在神面前，没有任何念头能被隐藏。

90. 当你察觉某个念头向你许诺世俗的荣耀时，务必确信，它正在为你准备羞辱。

91. 仇敌深知属灵律法的要求，只图在思想上使人跌倒（通过向过属灵生活的人灌输念头，而非通过行为）。它若以此方式，要么使顺从其诱导者（当有人接受这种暗示时）被迫进行忏悔的苦修（若其意识到自己的过错），要么，若其不肯忏悔（因未意识到过错），便使其背负不由自主的痛苦忧患（以及上帝通常为使此类人醒悟而降下的重担）。有时，他会怂恿人反抗这些启示（如悲伤、怨言、不服从上帝的安排、不自知是咎由自取），以此在现世加倍增加痛苦的磨难（因为上帝会一次又一次地降下磨难，以使他醒悟），并在离世之时揭露他的不忠（揭露他对天意的不信，以及他自身有罪的事实）。

92. 面对（生活中）发生的灾祸，许多人曾以各种方式成功地加以对抗，但若没有祷告和忏悔，无人能逃脱（死后）的严酷境地。

93. 邪恶从另一个邪恶中汲取力量，同样，善也因另一个善而增长（壮大、坚固）。二者都激励并引导其参与者更进一步向前迈进。

94. 魔鬼在我们眼中将微小的罪过描绘成微不足道的，因为若非如此，他就无法引诱我们犯下更大的罪过。

⁴⁹ 或许唯一的见解是：在两人之中，懂得这一点的人更胜一筹。

⁵⁰ 保罗·普雷普罗斯蒂。

95. 淫欲之根源在于人的称赞，正如贞洁之根源在于（我们）被指责为有罪——不仅是在我们仅仅听到指责之时，更是在我们将其归于自身之时。
96. 那些背弃尘世却仍沉溺于享乐（只为取悦自己，总是只做自己喜欢且心生愉悦之事）的人，毫无益处。因为他以前依靠财产所做之事，如今一无所有时依然如故。
97. 同样，若一位禁欲者赚取了金钱，他与前一位在内心倾向方面是兄弟，因为他们都源于同一个母亲——即追求心中所喜之事；只是由于情欲的转变，他们来自不同的父亲。
98. 有时，有人为了获得更大的快乐而克制情欲（因为摆脱情欲的束缚，生活会更安宁），而其他人因不了解他的目的，便称赞他；但或许他自己也明白，自己的努力是徒劳的。
99. 一切罪恶的根源在于虚荣和对享乐的渴望。若不憎恶这两者，就无法遏制情欲。
100. 贪财是万恶之根（提摩太前书 6:10），但显然，贪财本身也是为了这些恶而存在的（它依赖于这些恶，借这些恶得以确立并维系）。
101. 理智会被这三种情欲蒙蔽，我指的是贪财、虚荣和追求享乐。
102. 经文中所提到的崙的三个女儿，正是由“爱所迷恋”的疯狂所生的（箴言 30:15）。
103. 理智与信仰——我们本性的伴侣——之所以变得迟钝，无非是因为这三者。
104. 正因如此，人们之间的暴怒、愤怒、争斗、杀戮以及其他一切罪恶都变得愈演愈烈。
105. 因此，必须憎恶贪财、虚荣和对享乐的渴望，因为它们是恶行的母亲，也是美德的继母。
106. 正因这些恶习，我们才领受了“不要爱世界，也不要爱世界上的事”的诫命；领受此诫命，并非要我们鲁莽地憎恨上帝的造物，而是要斩断引发这些情欲的根源。
107. 圣经说：“作军人的，不可缠于世务”（提摩太后书 2:4）。因为谁若被这些世务缠住，却想战胜情欲，就如同想要用稻草扑灭大火的人一样。
108. 凡因金钱、名望和享乐而对邻人发怒的人，尚未认识到一切皆由公义的上帝掌管。
109. 当你听到主的话：“若有人不撇下一切所有的，就不配作我的门徒”（路加福音 14:33；马太福音 10:38），就要明白这话不仅指财产，也指一切内心的作恶之源。
110. 不认识真理的人，就无法真正信靠。因为按其本质，认知必然先于信仰。
111. 正如上帝为每一种可见的受造物都预定了与其相称的归宿，祂也必按人的意念（按其本性予以报应），无论我们愿意与否。
112. 若有人公然犯罪且不悔改，直至生命终结都未曾遭受任何苦难，那么要知道，对他的审判将毫无怜悯。
113. 心中以理智祈祷者能忍受眼前的苦难，而心怀怨恨者尚未以纯净之心祈祷。
114. 当你遭受他人的伤害、侮辱或迫害时，不要思虑眼前的处境，而要思虑未来将要发生的事，你便会发现，那人不仅在现世，而且在来世，都成了你获得诸多恩惠的缘由。
115. 正如苦艾对消化功能紊乱者有益，忍受苦难对性情恶劣者也有益：因为这些疗法，前者有助于恢复健康，后者则有助于悔改。
116. 若不愿遭受苦难，就不要行恶；因为行恶之后，苦难必紧随其后。“人种的是什么，收的也是什么”（加拉太书 6:7）。
117. 我们随意播下恶种，却在违背意愿的情况下收获恶果，对此我们应当惊叹于上帝的公义。
118. 播种与收割之间必然存在一定的时间间隔。但正因如此，我们绝不能因此而怀疑报应的存在。
119. 犯了罪，该责备的不是身体，而是思想；因为若非思想先行，身体便不会随之而动。
120. 暗地作恶者比公然作恶者更恶毒，因此他更邪恶，也必受惩罚。
121. 据《圣经》所言，那些图谋不轨、暗中作恶的人如同蛇一般，“伏在路上，咬马的脚跟”（《创世记》49:17）。
122. 凡在同一时间既因某事称赞邻人，又因另一事责备邻人者，必被虚荣与嫉妒所控制：他企图用赞美来掩盖嫉妒，又借责备将自己标榜得比对方更优越。
123. 正如无法将绵羊与狼混养一样，那些对邻人要诡计的人也绝不可能获得恩典。

124. 凡在诫命中暗中掺杂自己意愿的人，便是犯了通奸之罪，正如《智慧书》所揭示的，他“*因心智贫乏，必招致疾病与耻辱*”（箴言 6: 32, 33）。

125. 正如水与火因性质相异而无法相容，自以为是与谦卑也是相互对立的。

126. 寻求罪得赦免的人，喜爱谦卑的智慧；而谴责他人的人，则将自己的恶行铭刻在心。

127. 不要让任何罪过未得赦免，哪怕是最微小的罪，以免日后它引你陷入更大的罪中。

128. 若想得救，就当爱真理之言（关于自己的真理之言），切勿轻率地拒绝责备。

129. 真理之道改变了毒蛇的后代，并指明他们如何避免未来的愤怒（马太福音 3: 7）。

130. 接受真理之言的人，就是接受道成肉身的上帝，因为主说：“*接待你们的，就是接待我*”（马太福音 10:40）。

131. 那个被松开、从房顶上吊下来的，就是那被信徒奉神之名指责的罪人，因着信徒的信心而蒙赦免（路加福音 5:19）。

132. 虔诚地（善意地）为邻舍祈祷，胜过指责他的一切过犯。

133. 真正悔改的人会遭受愚昧之人的嘲弄。但对他而言，正是（他的悔改）蒙神喜悦的标志。

134. *要竭力克制一切*（林前 9:25），并坚持不懈（进行这种克制），直到主消灭巴比伦的后裔为止。

135. 试想，有十二种不贞的私欲。如果你凭著意志喜爱其中哪怕一种，它便会填补其余十一种的空缺。

136. 罪恶犹如熊熊烈火。你除去多少罪恶，它就熄灭多少；你增添多少罪恶，它就燃烧得越旺。

137. 若因赞美而自高自大，便要预备承受不贞之罪，因为（圣经）说：“*凡自高的，必降为卑*”（马太福音 23: 12）。

138. 唯有当我们摒弃一切——包括思想中的任意罪过——之后，才真正开始与那些困扰我们的情欲及其诱因进行真正的斗争。

139. 念头，即对往昔罪孽的不由自主的回忆。仍在与（情欲）搏斗的人，会竭力在情欲滋生前阻止（此类念头）；而已经战胜情欲的人，则会扼杀其最初的萌芽。

140. 诱惑是内心不自觉的动摇，不伴随具体意象⁵¹。它犹如一把钥匙（为罪恶打开了通往内心的门），因此有经验者会竭力在最初阶段就将其扼杀。

141. 凡是意念的意象（根深蒂固）之处，那里（想必）曾有过诱惑：因为那种无辜的（不自觉的）心动，并不伴随意象。有时，有人会像火把从火中逃出那样（或是因被灼伤，或是因害怕被灼伤）从这些意念中逃离，而另一些人则不会排斥它们，直到火焰燃起⁵²。

142. 不要说：“我本不愿，但它（念头）却来了。”因为，显然，若非此事本身，你必定是喜爱其背后的原因。

143. 寻求赞誉者沉溺于情欲之中，而为遭遇的苦难哀叹者，无疑是喜爱慰藉的。

144. 正如天平上的两盘，追求享乐之人的心思无法保持平衡。时而为罪孽哭泣哀叹，时而与邻人争斗争辩，只为追逐愉悦。

145. 凡察验一切、持守良善的人，必然也能因此远离一切邪恶（帖前 5: 21, 22）。

146. *忍耐的人心智广博*（箴言 14: 29），同样，那些侧耳倾听智慧之言的人也是如此。

147. 若不记念上帝，知识就不可能是真实的。没有前者，后者便是虚假的。

148. 对于心肠刚硬的人来说，最精微的智慧之言也无益处，因为（这样的人）若无敬畏之心，便不会承担悔改的劳苦。

149. 对于温顺的人而言，关于信仰安慰的话语是恰当的，因为他不试探上帝的忍耐，也不会因频繁违背上帝的旨意或诫命而遭受惩罚。

150. 不要因虚荣而责备刚强之人，不如向他指出未来蒙羞的沉重代价，因为这样，有智慧的人更容易（在内心）接受责备。

⁵¹ 由于希腊语短语过于简洁，此处进行了改写。

⁵² 这类似于一位长老在被问及“是否该让念头进入”时所说的话：让他进来，他说，然后与之抗争并驱逐它。

151. 不喜爱责备的人，无疑是故意沉溺于情欲之中；而喜爱责备的人，显然会远离这些情欲及其诱因。

152. 不要渴望听闻他人的诡诈，因为这样一来，那些诡诈的特征也会在我们身上留下印记。

153. 听够了恶言恶语，要责备自己，而非责备说话的人，因为狡诈之人的耳朵本就狡诈，回应者亦然⁵³。

154. 若有人偶然陷入空谈之人的圈子，就该自认在这些言论中有过错，即便不是针对当下，也是针对过去（因为自己先前也曾与他们闲聊过）。

155. 若见有人虚伪地称赞你，那么日后便当预料他会对你加以指责。

156. 将眼前的苦难视作未来福泽的铺垫，这样，懈怠就永远无法动摇你的壮举。

157. 若因他人施予物质上的施舍，便称赞他为善人，却忽略了上帝（忘记这一切皆是出于上帝的安排），那么日后此人对你而言将变得邪恶。

158. 一切恩惠皆源于主，依祂的旨意而赐下；那些将恩惠带给我们的人，实为恩惠的使者。

159. 无论善恶交织，都要以平等的心态去接纳；为此，上帝终将消除你生命中事件的异常。

160. 思想上的不平等（非自愿的）会不由自主地引发自身思想的变化。而在外部，上帝会将非自愿的与自愿的相协调。

161. 感官层面（外在状态）是理智层面（内在秩序）的产物，它依据上帝的定旨，带来与人应得相称的报应。

162. 当内心充满对享乐的渴望时，有害的念头和言语便会产生。正如我们通过烟雾得知（内部）物质正在燃烧一样。

163. 让理智常驻心中，你就不会因诱惑而困扰；若离开理智，就得忍受随之而来的种种考验。

164. 祈求诱惑不要临到你；但若临到，就将其视为自身之事，而非外物。

165. 让思绪远离一切贪恋，如此你便能看清魔鬼的诡计。

166. 凡声称能看透魔鬼的一切诡计，却不知其法者，实乃自诩完美。

167. 当心灵从对肉体的挂虑中解脱出来时，便能相应地看清敌人的诡计。

168. 被念头所牵引的人会被它们蒙蔽双眼，虽能看见罪恶的行为，却无法看清其根源。

169. 有时，有人表面上遵守诫命，（内心却）受情欲奴役，并因邪恶的念头而毁掉了善行。

170. 若在心中容纳了罪的萌芽（接纳了念头），切勿说：“它不会战胜我”——因为你容纳它的程度，就是你已被它战胜的程度。

171. 一切生发之物皆始于微小，经由一点一滴的滋养，逐渐成长。

172. 罪恶的诡计犹如一张多层交织的网。谁若在其中稍有缠绕，便会为此忧虑，很快就会被它彻底吞噬。

173. 不要渴望听闻仇敌的灾祸，因为乐于听闻此类言论的人，会（当即）收获自己任性妄为的果报。

174. 不要以为一切苦难都是因人的罪孽而降临的。因为有时，有些人虽蒙神喜悦，却仍要经历试炼。经上不仅记载“恶人和作孽的人必被剪除”（《诗篇》36:28），同时也记载“凡立志为基督过敬虔生活的人，都必受逼迫”（《提摩太后书》3:12）。

175. 在患难之时，要警惕贪享之欲的诱惑。因为它承诺在患难中带来安慰，人便很容易被引诱而接受它。

176. 有些人称那些懂得在感官事务上明智处置的人为明智者，但真正明智的人，是那些能掌控自己欲望的人。

177. 在铲除邪恶（情欲）之前，不要听从自己的内心，因为内心所存之物，便会催生相应的倾向。

⁵³ 诚然，这虽是一句谚语，但其中的思想显而易见。拉丁语的改写版本是：pravarum enim rerum auditor, pravus evadit nuntius。听闻恶事者，其自身亦为恶；传闻者，亦为恶。

178. 正如蛇类，有的出没于森林，有的则悄然潜入屋内；同样，情欲也有的仅存于意念之中（在思绪中形成），有的则积极地发挥作用（融入行为并隐藏其中），尽管它们有时会从一种形态转变为另一种形态。

179. 当你发现内心深处的那股力量剧烈涌动，将沉默的心智拖向情欲时，要知道，此前心智曾一度沉溺于此，将其付诸行动并植入心中。

180. 没有风的吹拂就不会形成云，没有思绪的（波动）也就不会产生激情。

181. 倘若我们不再顺从肉体的意愿行事——正如圣经所言——那么，在主的帮助下，那些先前植入内心的东西（心灵的激情与恶习）便会轻易地不再困扰我们。

182. 那些已深入心灵本质的意象，往往比纯粹的思绪更为邪恶、更具支配力，但后者往往先于前者，并成为其根源。

183. 有种恶源于内心，因长期与之相伴并同化而蔓延开来；也有种恶因日常遭遇而在思想中与之抗争。

184. 上帝按人的意图来评判行为。“*耶和华必照你的心意赐给你*”，祂说（《诗篇》19:5），

185. 凡不诚心持守默观之人，便无法为虔敬之故接受肉体上的劳苦。

186. 良心是（上帝诫命的）天然之书：勤于研读它的人，便能体验到上帝的护佑。

187. 凡不主动为真理（捍卫真理）而劳苦的人，必将因无意之举而遭受更为严厉的惩罚。

188. 凡是领悟了上帝的旨意并力所能及地履行的人，通过微小的劳苦便能避免巨大的苦难。

189. 凡不靠祷告与忍耐而欲战胜诱惑者，不仅无法抵御诱惑，反而会更加深陷其中。

190. 主隐藏在祂的诫命中，寻求祂的人将按着（遵守诫命的程度）找到祂。

191. 不要说：“我已遵守了诫命，却仍未寻见主。”凡真诚寻求祂的人，都必得着平安。

192. 平安即脱离情欲，若无圣灵的感召，便无法获得。

193. 遵行诫命是一回事，修养美德是另一回事，尽管二者彼此借鉴，共同促成行善。

194. 遵守诫命是指通过行为履行所受的命令；而美德则是（内心的态度），即（出于这种态度）所做之事确实蒙神喜悦。

195. 正如感官上的财富，虽然只有一种，但根据获取的对象不同而千差万别；美德也是如此，虽然只有一种，却有着多种多样的表现形式。

196. 那些无所作为却故作高深、大谈特谈（关于如何生活）的人，实乃因不义而富足；正如经上所言，*他们的“劳碌”将“进入他人的家”*（箴言5:10）。

197. 《圣经》说，*万物都将屈服于黄金*（《传道书》10:19）。而靠着上帝的恩典，心灵（属灵的生命）将得到引导。

198. 良心的纯正是通过祷告获得的，而纯洁的祷告则源于良心。二者本质上彼此依存。

199. 雅各为约瑟做了一件彩衣。主将真理的认知赐予谦卑的人，正如经上所记：“*主必将祂的道路指示谦卑的人*”（《诗篇》24:9）。

200. 要始终尽己所能行善；当有机会行更大的善时，不要退而求其次，因为主说：“*凡回头的人，不能进神的国*”（路加福音9:62）。

4. 论那些以为靠行为称义的人，共226章⁵⁴

1. 在下文所述的（章节）中，那些仅在外表上过着正直生活之人的信仰缺陷，被那些确切信靠并真实认识真理的人所揭露。

2. 主为了表明，尽管每一条诫命都必须遵守，但儿子的身份却是借着祂的宝血赐给人的，祂说：“*你们既遵行了一切所吩咐的，就当说：‘我们是无用的仆人，因为我们所当做的，已经做了。’*”（路加福音 17:10）。因此，天国并非对行为的报偿，而是主为忠心的仆人预备的恩典。

3. 仆人不可将自由视为应得的报酬，而是像欠债的人一样竭力取悦主人，并像期待恩典一样期待自由。

⁵⁴ 与此相对的并非信仰，而是作为行为源泉的心态。

4. “基督照着经上所记，为我们的罪死了”（林前15:3），并赐给那些忠心事奉祂的人以自由。因为祂说：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要把你派去管理许多事；进来享受你主人的喜乐吧”（马太福音 25:23）。

5. 仅凭空洞的知识自以为是的人，还算不上忠心的仆人；唯有那些凭着顺服，信靠赐下诫命的基督的人，才算得上忠心的仆人。

6. 敬重主的人会遵行祂的命令；若在某事上犯了错，或违背了祂的命令，便会甘心承受因此而应得的后果。

7. 既求知若渴，就当勤勉不倦，因为空有知识会使人自高自大。

8. 那些突如其来降临到我们身上的试探，是出于神的旨意，教导我们勤奋，并不由自主地引导我们悔改。

9. 降临在人们身上的苦难，皆源于他们自身的恶行。但若我们能在祷告中忍耐这些苦难，便会再次获得恩典的增长。

10. 有些人因美德而受到称赞，便沉溺于此，误以为这种虚荣的甘甜就是（来自上天的）安慰。另一些人因罪行被指责而感到痛苦，却将这种有益的痛苦视为（仇敌）恶意的表现。

11. 那些因自己的功绩而自视高于那些不够热忱的人，确实以为能靠外在的行为为自己辩护；而我们这些仅凭片面的知识就贬低学识浅薄之人的人，却比他们更不理智。

12. 没有相应行动支撑的知识，即使真实，也尚不稳固。行动才是一切的证明。

13. 往往因对事务的懈怠，（关于该事务的）知识也会蒙上阴影。因为那些被完全忽视的事务，人们对它们的记忆也会逐渐消逝。

14. 圣经教导我们用理智认识上帝，正是为了能通过行动正确地侍奉祂。

15. 当我们公开遵守诫命时，虽然会因此从主那里得到某种特别的恩赐，但我们所获得的益处，却取决于我们意志的目标。

16. 那些渴望做某事却力不能及的人，在洞察人心的上帝面前，就仿佛已经做了那事一样。这一点既适用于善，也适用于恶。

17. 心灵即使没有身体，也能行许多善事和恶事；而身体若没有心灵，则无法行任何善事或恶事。因为自由的抉择先于行动。

18. 有些人虽不遵守诫命，却自以为信仰正确；另一些人虽遵守诫命，却将天国视为理所当然的报酬。这两类人都背离了真理。

19. 主人没有义务奖赏仆人，但那些侍奉不忠的人，也得不到自由。

20. 倘若基督为我们而死，而我们“不再为自己活，乃是为那替我们死而复活的主活着”（林后 5:15），那么显然，我们已立誓要侍奉祂直到死。我们又怎能将儿子的名分视为应得的报酬呢？

21. 基督既是按本性为主，也是按救赎之工为主，因为祂创造了我们——这些活人，又用祂的宝血赎回了因罪而死的人，并赐恩典给那些这样信靠祂的人。

22. 当你听到经上说：“主必按各人的行为报应各人”（《诗篇》61:13），切勿以为行为（本身）值得下地狱或进入天国，而应明白基督将按人是否信靠祂来报应各人——祂作为我们的造物主和救赎主，而非作为衡量事物（即行为与奖赏）的衡量者。

23. 我们这些蒙恩得享重生洗礼的人，行善并非为了报酬，而是为了保守赐予我们的纯洁。

24. 我们凭自身自然力量所行的任何善行，虽能使我们远离与其相对的恶行，但若无恩典，便无法使我们成圣。

25. 节制者远离暴食，不贪婪者远离贪吝，沉默者远离多言，纯洁者远离对感官享乐的偏爱，贞洁者远离淫乱，知足者远离贪财，温柔者远离焦躁（愤怒），谦卑者远离虚荣，顺从者远离抗拒，自省者远离伪善；同样，祈祷者远离绝望，自愿行乞者远离贪婪，忏悔者远离背弃，殉道者远离偶像崇拜。你看，任何美德——即便是至死不渝地践行——无非就是远离罪恶；而远离罪恶是本性使然，并非能因此获得天国奖赏之事。

26. 人仅能勉强保持其本性所固有的，而基督却借着十字架赐予我们成为神的儿女。

27. 有个别诫命，也有普遍（包罗万象）的诫命。因为在某处诫命要求分批施舍给穷人，而在另一处则诫命要求（当即）舍弃自己的一切财产。

28. 有恩典的作为，（按属灵年龄而言）婴孩无法辨识；也有（仇敌）恶意的作为，看似真理。最好不要过分关注⁵⁵ 此类行为——以免受骗，也不要诅咒它们——因为其中或许蕴含真理，而应怀着希望将一切呈献给上帝，因为祂深知两者的益处。

29. 想要渡过思想之海的人，必须长久忍耐、谦卑智慧、警醒不倦、节制克己。若在缺乏这四种品质的情况下勉强投入（这一修行），只会折磨自己的心，却无法渡过。

30. 静默是斩断一切邪恶的利器。若能将静默与那四种美德结合于祷告之中，便再没有比这更好的辅助手段，也没有比这更快捷的途径，能通向无欲无求的境界。

31. 不能脱离身体而使心灵静默，也不能在没有静默与祈祷的情况下摧毁二者之间的屏障。

32. 肉体情欲与圣灵相争，圣灵也与肉体相争（加拉太书 6: 17），但凭圣灵而行的人，不随从肉体的私欲。

33. 若无内心呼求，祷告便不完美。主必垂听那专心呼求的心。

34. 专心祈祷的心灵能使心灵痛悔。“神必不轻看痛悔谦卑的心”（诗篇 50:19）

35. 祷告被称为美德，尽管它实为美德之母，因为它通过与基督联合而孕育出美德。

36. 凡我们若在没有祷告和美善的盼望的情况下所做之事，事后都会被证明是有害的，或者（至少）是不完美的。

37. 当你听到“末后的要成为先的，先的要成为末的”（马太福音 19:30）时，要明白这是指那些拥有美德和拥有爱的人。因为爱虽然在美德的顺序上排在最后，但在价值上却是所有美德之首，并将所有先于它产生的美德都抛在身后。

38. 当你感到沮丧时，无论是祷告之际，还是面对仇敌的种种诡计，都要回想出埃及的经历和那些惨烈的苦难。不过，与其回想外在的事物——即使这些事物是有益的——不如通过祷告和仰望紧紧依附于上帝。

39. 任何一种美德单凭自身都无法开启我们内心的天然之门（参见《箴言》第 224 和 225 章），除非它们彼此之间能形成相互依存的关系。

40. 沉溺于思虑的人便是放纵者，因为即使这些思虑有益，但也绝不能比希望更有益。

41. 任何罪孽若未通过忏悔得到净化，都将导致死亡。关于这种罪孽，即使圣人为他人祈祷，也不会被应允。

42. 真正悔改的人不会为过去的罪孽辩解，而是借此来平息上帝的愤怒。

43. 我们本应每日行我们本性所能行的任何善事。那么，对于先前所犯的恶行，我们又能向神作何补偿呢？

44. 无论我们今天如何增进美德，这不过是揭露我们以往的懈怠，而非（因此事）对上帝的报答。

45. 心灵痛悔（为罪孽哀恸）却在肉体上安逸（在一切事上满足肉体）的人，好比在肉体上折磨自己（在一切事上拒绝肉体）却心神涣散的人。

46. 来自双方的随意苦楚（即肉体与心灵的苦楚）相互促进：心灵的苦楚助长肉体的苦楚，肉体的苦楚又助长心灵的苦楚；而若将二者分离，其后果反而更糟，负担也更重。

47. 忍耐降临在我们身上的苦难，并遵照主的教导去爱那些恨我们的人，这是一种伟大的美德。

48. 真诚之爱的标志在于宽恕他人的冒犯。主正是这样爱世人的。

49. 若无真知，便无法发自内心宽恕他人的过失，因为真知会向每个人昭示：降临于他的，实则他自身的。

50. 你为上帝所舍弃的，你不会失去任何东西，因为到时候，它会以数倍（加倍）的形式回到你身上。

51. 当心灵忘记了虔诚的目标时，显而易见的德行之举便变得毫无意义。

52. 倘若自负（并非他人的，而是自身缺乏明智）对任何人都有害，那么对于那些过着严苛生活的人来说，更是如此。

⁵⁵ 希腊语中有一句话道出了这个道理：就像人们对着镜子端详自己华丽的装扮一样。

53. 要用行为来证明自己是智者，因为没有哪句话比行动更显智慧。
54. 为虔诚而付出的（苦修）努力必将得到庇佑。这一点可从神的律法和良知中得知。
55. 有人接受了一个念头，未经审视便将其保留；另一人虽也接受，却用真理加以检验。试问，他们二人中谁的行为更为虔诚？
56. 忍受苦难，且不将自己的不幸归咎于（外人），这才是真正的智慧。
57. 行善却图回报的人，并非在为上帝效力，而是在顺从自己的私欲。
58. 犯了罪的人，唯有通过与罪相称的忏悔，才能免于报应。
59. 有人说，除非我们切实领受圣灵的恩典，否则就无法行善（这是错误的）。
60. 那些内心总是倾向于放纵私欲的人，甚至拒绝去做力所能及之事，借口是“没有来自上天的帮助”。
61. 受洗归入基督的人，已经蒙受了奥秘般的恩典，但这种恩典只有在遵行诫命的过程中才会（切实地）发挥作用。虽然这种恩典从未停止在暗中帮助我们，但我们仍有自主权，可以凭自己的意志选择行善或不善。
62. 首先，恩典以神圣的方式唤醒良心，正因如此，连恶人通过悔改也得以蒙神喜悦。
63. 此外，恩典也常隐含在对邻人的教导之中；有时，它会在阅读时顺应思想的轨迹，并通过（该思想的）自然推论，引导我们的心灵认识真理。因此，如果我们在这些及类似的具体情境中不隐藏这一恩赐（即顺从恩典的启示），我们便能真正进入主的喜乐之中（蒙受有效恩典）。
64. 那些在遵行诫命之前就寻求（盼望获得）圣灵大能的人，就像一个用钱买来的奴隶，刚被买下时，就希望在支付赎金的同时，也能签下释放他的自由契约。
65. 谁若明白外在的灾祸是出于神的公义，那人寻求主，便找到了与公义相合的智慧。
66. 如果你能按照圣经所言，“铭记于心：全地都属于主”（《诗篇》104:7），那么每一件事都会成为你认识上帝的老师。
67. 每个人都会根据自己的内心状态得到应得的报应，但外在偶然事件与（每个人内心状态）之间具体对应关系的细节，唯有上帝知晓。
68. 当你遭受世人的羞辱时，要尽快将“从神而来的荣耀”（约翰福音5:44）作为报偿铭记于心；如此，即便身处羞辱之中，你也不会感到悲伤和困惑；而当荣耀降临时，你也将保持忠信且无可指摘。
69. 当你因神的恩宠而受众人称赞时，切勿（刻意）在对主的仰望中掺杂任何虚伪的做作，以免一切发生改变，使你反而遭遇相反的（羞辱）。
70. 没有土地和水，种子就无法发芽；没有自主的劳作和神的庇佑，人就无法获益。
71. 没有云就无法降雨，没有良心就无法取悦上帝。
72. 即使你非常睿智，也不要拒绝学习。因为神的安排比我们的智慧更有益。
73. 当内心因某种自我放纵的诱惑而偏离勤勉之道时，便如一块沉重的石头从湿滑的山坡上滚落，一发不可收拾。
74. 正如一头未经世事的小牛，从一丛草奔向另一丛草，却误入左右两侧陡峭的险地；灵魂也是如此，会被各种念头一点一点地引离（其本性与专注）。
75. 当心灵在主里得以坚固，使灵魂摆脱长期的恶习时，那颗心便如同被刽子手处决一般，被理智与情欲所刑罚，任其被这二者牵来拉去。
76. 正如那些在海上航行、为求获利而甘愿忍受烈日烘烤的人一样，憎恶邪恶的人也喜爱责备。前者与风浪搏斗，后者则与情欲抗争。
77. 正如“逃往冬天或安息日”（马太福音 24.20）会使身体患病、使灵魂受玷污（即受羞辱），同样，在衰老的身体和蒙受圣化的灵魂（即神职人员）中，情欲的滋生也会带来同样的后果。
78. 没有人像主那样仁慈和怜悯，但对于不悔改的人，祂也不会宽恕其罪。
79. 我们当中有不少人，一面为罪过而悲伤，一面却乐于在心中滋养这些罪过的根源。
80. 在地下掘洞的獾因双目失明而无法看见星辰；同样，对暂存之事（不相信上帝）的人，也无法相信永恒之事。

81. 上帝赐予世人的真理之认知，乃是恩典中的恩典，它首先教导信徒去相信那位赐予真理的主。
82. 当罪恶的灵魂不接受眼前的苦难（不从中领悟教训）时，天使们便会这样说：“*我们曾医治巴比伦，她却未得痊愈*”（耶利米书51:9）。
83. 那遗忘真知的心智，会将对自己有害之事当作有益之事，从而与人交战。
84. 正如火焰无法在水中燃烧，邪恶的念头也无法在敬神的心中滋生。因为凡敬神者皆勤勉，而自愿的劳作本就是情欲的天敌。
85. 那种在灵魂中通过行动自愿滋养的欲望，最终会强行在其拥抱者心中复燃，即使他本人并不愿意。
86. 对于不自觉的念头，我们喜爱其根源；而对于自觉的念头，显然我们也喜爱其对象本身。
87. 自负与炫耀是诽谤的根源，而贪财与虚荣则是残忍与伪善的根源。
88. 当魔鬼看到心灵开始发自内心地祈祷时，便会施加巨大而狡诈的诱惑。而对于微小的美德，他不会以猛烈的攻击来干扰。
89. 思想的僵化暴露了人的偏见，而迅速消除这种僵化则意味着斗争与抵抗。
90. 心灵在自我转变时会进入三种精神境界：自然的、超自然的和反自然的。当它进入自然境界时，便会意识到自己是邪念的始作俑者、情欲的根源，并向上帝忏悔自己的罪过；而当它处于反自然境界时，便会忘记上帝的真理，并将他人视为不公正地伤害自己的人而与之成为敌人。而当他升入超自然的境地时，便会在自己内里发现使徒所指出的圣灵的果子——“*仁爱、喜乐、和平*”等等。（加拉太书5:22），并深知，若偏爱肉体上的忧虑，便无法长留于此；一旦离开那里，便会陷入罪恶及其随之而来的悲惨遭遇，虽非即刻，但终将在适当之时，正如上帝的真理所预示的那样。
91. 每个人的认知，其真实程度取决于他的温顺、谦卑和爱心在多大程度上予以印证。
92. 每位按正统礼仪受洗的人都将神秘地领受一切恩典，而最终通过遵守诫命的程度，才能获得对此的切实印证。
93. 基督的诫命若能诚心诚意地遵守，便能在种种心灵的痛苦中赐予安慰；不过，这两者都会在适当的时候临到。
94. 在一切事务中都要以祈祷为常伴，因为若没有上帝的帮助，你什么也做不了。
95. 没有什么比祈祷更能获得上帝的帮助，也没有什么比它更有益于取悦上帝。
96. 遵守一切诫命的要义皆在于此：因为没有什么比爱上帝更崇高。
97. 专一不散的祷告是祷告者心中爱神的标志；而对祷告的懈怠以及（祷告时）心神游离，则是贪恋（除神以外之物而使心灵被俘虏）的标志。
98. 凡是毫无痛苦地进行守夜、长久忍耐并祈祷的人，便能分享圣灵的功效；但即使有人在这些行为中感到痛苦，却仍凭着意志的力量欣然忍耐，也必很快从上头得到护佑。
99. 正如所言，有的诫命高于另一条，同样，有的信心也比另一种更为坚定。
100. 据使徒所言，有“*从听道而来的信心*”（罗10:17），也有“*对所盼望之事的的确据*”（来11:1）。
101. 用言语回答提问者固然很好，但用祷告和美德来帮助他们更好：因为通过后者，将自己献给上帝的人既帮助了邻人，自己也蒙受了帮助。
102. 若想用简短的话语引导求知者，就指引他去祈祷、持守正信，并在一切悲惨的遭遇中保持忍耐，因为其他一切美德都是通过这些获得的。
103. 凡将一切希望寄托于上帝的人，便不会再与邻人争斗。
104. 若按圣经所言，一切非自愿之事皆源于自愿，那么，没有人比人自己更敌视自己。
105. 一切邪恶的首领是无知，其次便是不信。
106. 要凭着忍耐和祷告逃离试探。若除了这些之外还试图抗拒它，试探的攻击就会更加猛烈。
107. 在神眼中，温柔的人是智者中的智者，心怀谦卑的人是强者中的强者，因为他们明智地背负着基督的轭。

108. 我们若在没有祷告的情况下所说或所做的事，事后往往会显出是错误的或有害的，并且会在我们不知不觉中，因这些行为而使我们受责备。

109. 论行为、言语和意念，唯有独一者是义的；但凭着信心、恩典和悔改，义人却有许多。

110. 正如悔改之人不该自以为是，任意犯罪之人也不可能谦卑自省。

111. 谦卑并非良心的谴责，而是对上帝恩典及其仁慈的承认。

112. 物质之屋之于空气，正如心灵之智之于神的恩典：你抛弃多少物质，恩典便进入多少；你带入多少物质，恩典便退去多少。

113. 物质之家的“家当”是器皿和食物；而心灵的“家当”则是虚荣和自我放纵。

114. 心胸开阔源于对上帝的仰赖，心胸狭隘则源于世俗的忧虑。

115. 圣灵的恩典是唯一的、不变的，但在每个人身上，它按自己的意愿发挥作用。

116. 正如雨水倾泻于大地，滋养并维持植物固有的特性——甜的保持甘甜，涩的保持涩味——恩典降临在信徒心中时，也会根据他们的美德，使他们与恩典的功效相契合，而恩典本身却始终如一。

117. 对于因基督而饥饿的人，它便是食物；对于口渴的人，它是甘甜的饮品；对于受寒的人，它是衣物；对于劳苦的人，它是安息；对于祷告的人，它是应允（表明祷告已被垂听）；对于哭泣的人，它是安慰。

118. 因此，当你听到圣经中关于圣灵的经文，说祂“*降临在每位使徒身上*”（使徒行传 2:3），或说祂“*降临在先知身上*”（撒母耳下 10:10），或说祂在运行（林前 12:11），有时会受到冒犯（以弗所书 4:30），被熄灭（帖撒罗尼迦前书 5:19），发怒（使徒行传 17:16），以及有些人“有圣灵的初结”（罗马书 8:23），另一些人则被圣灵充满（使徒行传 2,4），那么，不要这样看待圣灵，仿佛祂里面存在某种分裂、改变或变迁，而要相信，正如我们先前所说，祂是恒久不变、永不改变且全能的。因此，祂在施恩时始终如一，并按各人的属灵状态，以合宜的方式赐予每个人。祂如同太阳，将光芒全然倾注在受洗者身上，但我们每个人获得的光照程度，取决于我们憎恶那些遮蔽自己的情欲并在内心根除它们的程度；而我们对这些情欲的喜爱程度有多深，我们的心灵就被遮蔽得有多深。

119. 憎恶情欲的人，也会斩断其根源；而对这些根源心存好感的人，即使不情愿，也会被情欲所奴役。

120. 当邪恶的念头在你们心中作祟时，我们要将责任归咎于自己，而非原罪。

121. 念头的根源就是显而易见的罪过，我们每个人都会通过手、脚和嘴来犯下这些罪过。

122. 憎恶情欲之根源者，绝不可能在心中与情欲对话。

123. 若有人轻视羞辱，谁还会与虚荣交谈？若有人喜爱卑微，谁还会因不耻而羞愧？若有人心怀痛悔与谦卑，谁还会顺从肉体的私欲？若他信靠基督，谁还会为暂时的享乐操心，或为此而征战？

124. 被他人排斥，却既不以言语也不以意念与排斥者争辩的人，已获得真正的智慧，并向主显明坚定的信心。

125. “*世人用虚假的尺度衡量，并不诚实*”（《诗篇》61:10），而上帝却为每个人保留他理应得享的。

126. 若对加害者而言（加害）并非过剩，对受害者而言（忍耐）亦非匮乏，“*因为人虽行走，却徒然奔波*”（《诗篇》38:7）。

127. 若见有人因受辱而心痛不已，当知其心中充满虚荣之念，如今正带着不满，收获自己亲手播撒在心中的恶果。

128. 凡在肉体享乐上超过应有分量的人，必将为此过量之举付出百倍病痛的代价。

129. 院长有责任向见习修士讲明应尽之责；若其不听从，则须预告因此将要降临的灾祸。

130. 若有人受他人伤害却不向加害者寻求应有的报复，此人便以此方式信靠基督，将在今世获得百倍的回报，并继承永恒的生命。

131. 记念上帝伴随着内心对虔诚的渴慕；凡是忘记上帝的人，都会变得自私自利且麻木不仁。

132. 不要说无私之人无法悲伤，因为即使不是为自己，他也应当为邻人如此行。

133. 当仇敌收集了许多关于在无知中犯下的罪行的记录时，他便会胁迫罪人，使其在非无知状态下重蹈覆辙，从而滥用“罪的律法”，并以此为荣。

134. 若你想时刻铭记上帝，就不要将灾祸视为不公而加以拒绝，而要将其视为因你的义行而降临的考验，并予以承受。因为（以这种精神）忍耐会借着每一次遭遇唤醒（对上帝的）记忆，而（拒绝如此忍耐的）弃绝则会削弱心灵的思索（阻断对上帝的向往，使之转向尘世），并通过（卸下重担带来的）喜乐导致遗忘。

135. 若你愿主遮盖你的罪过，那么即便你拥有某种美德，也不要人在人前炫耀。因为我们如何对待自己的美德，上帝便如何对待我们的罪过。

136. 隐藏美德时，切勿因自以为行善而心生傲慢。真理不仅要求隐藏善行，更要求不思任何禁忌之事。

137. 行善之后，不要为此而欢喜；而当（受惠者）随后对你表示抗拒时，若你能不怀怨恨地承受，那才值得欢喜。因为正如黑夜紧随白昼，邪恶也紧随善行。

138. 虚荣、贪财和纵欲（自我放纵），若不先因敬畏上帝而自省，便会玷污善行。

139. 在那些不由自主的痛苦与悲伤之中，隐藏着上帝的慈爱，它引导承受这些苦难的人走向悔改，并使他们免于永恒的折磨。

140. 有些人遵守诫命，期待这能在（上帝公义的）天平上抵消他们的罪孽；另一些人则以为借此能平息那位为我们的罪而死之主的怒气。问题在于，他们之中谁的见解才是正确的？

141. 对地狱的恐惧与对天国的热爱，使人在患难中能持守忍耐。这并非源于自身，而是源于那位引导我们思想的主。

142. 信靠未来的人会毫不犹豫地远离今世的享乐，而不信的人则往往自私自利、麻木不仁。

143. 不要说穷人既无能力，又怎能沉溺于享乐，因为在思想中沉溺于享乐，其危害甚至比实际行动更为严重。

144. 知行（实践上的明智）与认识真理是两回事。正如太阳远胜于月亮，后者比前者更有益处。

145. 行事的智慧（实践的明智）随着诫命的践行而增长，而对真理的认识则随着对基督的盼望而增长。

146. 若你想得救并进入真理的认知，就当时刻努力超越感官，并怀着希望紧靠独一真神。当你以这种方式强迫自己 向内时，你会遇到那些通过思绪的诱惑与你交战的势力，但若能借着祷告战胜它们并保持信心，你便会获得上帝的恩典，使你免于将来的忿怒。

147. 凡能领会圣保罗那句“我们争战的对象是属灵的恶势力”（以弗所书 6:12）所蕴含的深意者，也能领会主所讲的那个关于应当恒切祷告、不可灰心的比喻（路加福音 18:1）。

148. 律法以比喻的方式吩咐我们六日劳作，第七日则从劳作中歇息。灵魂的事工在于用财产行善，即通过善行；而灵魂的歇息，或安息，则在于遵照主的话，变卖一切所有分给穷人，并通过这种不贪求的心获得安宁，在心灵的盼望中欢庆。圣保罗正是鼓励我们竭力进入这种安息，他说：“务要竭力进入那安息”（希伯来书 4:11）。

149. 我们这样说，并非要封闭未来，也并非断言一切报偿都在此世，而是（仅想说明），人必须先在我心中领受圣灵真实的恩典，然后才得以据此进入天国。阐明这一点时，主也说：“天国就在你们心里”（路加福音 17:21）。使徒也说过同样的话：“信就是所望之事的实底”（希伯来书 11:1），还有：“你们要自己省察，是否在信仰之中。难道你们不知道，耶稣基督活在你们里面吗？除非你们是不懂事的人”（哥林多后书 13:5）。

150. 认识真理的人不会抗拒苦难的遭遇。因为他知道，这些遭遇会引导人敬畏上帝。

151. 往日的罪过，一旦被（详细）回忆起来，便会伤害那满怀盼望的人。因为如果它们在灵魂中重新浮现，并伴随着忧伤，就会使人远离盼望；如果只是在想象中浮现却没有忧伤，又会再次将昔日的污秽植入内心。

152. 当心灵通过自我牺牲领受了确凿的希望时，仇敌便以忏悔为借口，像画一幅画一样在他面前描绘以往的罪过，以便重新点燃那些本已因上帝的恩典而被遗忘的私欲，并暗中伤害人。因为在这种情况下，即使是已经得着光照并憎恶私欲的心灵，也不得不因所作所为而心生困惑，蒙上阴影；若其心智仍如雾霭般蒙蔽且与情欲同流合污，便会以各种方式沉溺于此类念头，并开始与情欲的诱惑进行热烈的对话，以致这种回忆并非忏悔，而是对情欲的助长。

153. 若想向神献上无可指摘的忏悔，就不要按表面（详尽地）回忆自己过去的私欲，而要勇敢地承受其后果。

154. 沉重的苦难因先前所犯的罪孽而降临，并伴随着与每项过犯相应的惩罚。

155. 通晓此道、领悟真理之人，向神忏悔并非通过回忆所犯之事，而是通过忍受降临于己的苦难。

156. 若已摒弃心中对罪恶与不耻之举的痛悔，切勿承诺通过其他美德来实现悔改，因为虚荣与麻木通常会助长罪恶，并助纣为虐。

157. 正如美德通常源于痛苦的忧伤与不贞，罪过也源于虚荣与享乐。

158. 一切肉体的享乐都源于先前的安逸（肉体），而这种安逸正是由不信所导致的。

159. 身陷罪中者无法凭一己之力战胜肉体的诡辩，因为其肢体中已植入了无休止的炽热。

160. 被情欲所困者应当持守祷告与顺服，因为唯有借助（它们，或因着它们），才勉强能够对抗情欲的侵扰。

161. 凡以顺服和祷告对抗自身私欲者，便是技艺高超的斗士，他通过远离感官之欲，清晰地展现出内心的精神斗争。

162. 凡不使自己的意志与上帝的意志相协调者，必在自己的作为中跌倒，并落入仇敌之手。

163. 当你看到两个彼此相爱的罪人时，要知道，他们正在互相助长放纵私欲。

164. 自以为高明（骄傲）者与自负者很容易相互和解：因为前者会称赞那个在他面前像奴隶般卑躬屈膝的自负者，而后者则会推崇那个经常称赞他的自以为高明者。

165. 敬爱上帝的聆听者在两种情况下都能获益：当人们称赞他的美德时，他会更加热忱地践行这些美德；当人们指责他的恶行时，他便被促使去悔改。我们应当根据自己的进步和生活方式来生活，并根据这种生活方式向上帝献上祷告。

166. 当然，持守最重要的美德，不为琐事操心，也不为琐事祷告，而只按主的话寻求神的国（马太福音6:33），这是好的。但如果我们还为每一项需求操心，就必须为每一项需求祷告，因为凡不祷告就行事或为某事操心的人，都无法顺利完成自己的事。这正是主所说的：“*离开我，你们就不能做什么*”（约翰福音 15:5）。

167. 凡轻忽祷告诫命者，必陷入最不恰当的悖逆之中，这些悖逆如同囚徒一般，将他从一个悖逆推向另一个悖逆。

168. 凡能坦然接受眼前的苦难，并因对未来福分的盼望而心怀鼓舞的人，便已领悟真理，并将轻松地摆脱愤怒与悲伤。

169. 凡为真理而甘受凌辱与羞辱者，便是背负十字架、身陷枷锁，行走在使徒的道路上。若有人不如此，却妄图顺从内心，便会被理智所迷惑，陷入魔鬼的诱惑与罗网之中。

170. 对于正在奋斗的人而言，若无缘由的念头与这些缘由本身无法分离，便绝无可能获胜。因为若我们单独摒弃其中之一，不久之后，另一方又会将我们重新卷入这两者之中。

171. 凡因惧怕遭受某种恶或辱骂而与人争斗者，或是在今生饱受苦难，或是在来世将遭受无情的折磨。

172. 凡欲卸下一切重担者，必须在祷告中将一切托付给上帝，并以坚定的信心仰望祂，尽可能地轻视对感官之事的挂虑。

173. 当魔鬼看到人无故过分沉溺于肉体之事时，它便先夺走知识的猎物（掠夺心灵），然后（一旦得逞），便像砍下头颅一样，斩断人对上帝的仰望。

174. 若你抵达了纯净祷告的庇护之所，此时切勿接受仇敌植入的关于世俗事物的念头，以免失去更宝贵的东西。因为用祈祷之箭击中他——那个被囚禁在深处的敌人——总比与他交谈要好；

当他向我们展示微不足道的事物，企图将我们从对他的祈祷中分散注意力时，我们更应以祈祷之箭击中他。

175. 在受试探和沮丧之时，对事物的认知对人是有益的；但在祷告之时，它通常是有害的。

176. 若你蒙召传讲主道，却无人倾听，当在心中为此忧伤，但切勿公开显露愤懑。因这种忧伤，你不会与那些不听你话的人一同受审判；但若公开显露愤懑，你仍将遭受同样的试探。

177. 交谈时，不要隐瞒对在场者必要且有益的内容，只将令人愉悦的话语直截了当地表达出来，而将严厉的话语用隐晦的方式表达。

178. 对于不隶属于你的人，不要当面指责其过失，因为这属于行使权力而非给予建议。

179. 向众人所说的话，通常对所有人都有益；至于每个人该怎么做，则由良心来指引。

180. 说出真理的人，也应当感谢上帝，因为他是从上帝那里领受了应当说的话。因为真理并非出自说话者，而是出于（在他里面或对他施展）的上帝。

181. 对于那些没有向你立下顺服誓言的人，当他们违背真理时，不要与他们争执，以免（代替教导）只产生仇恨，正如圣经所言（参见《提摩太后书》2:23）。

182. 若有人在不该容忍的时候放任门徒的违抗，便是诱使他在此事上偏离正道，并使他（总体上）对顺服的誓言掉以轻心。

183. 凡怀着对上帝的敬畏之心，劝诫并引导犯罪者的人，便为自己赢得了与该过失相反的美德。而心怀怨恨、别有用心地指责他人者，根据属灵的律法，将陷入与他相同的私欲之中。

184. 善于传授律法的人敬畏立法者，因敬畏祂，便远离一切邪恶。

185. 切勿口是心非，即言语与良心不一致。因为圣经将这样的人置于誓言之下（《耶稣·西拉书》28:15）。

186. 有人说真话，因此被愚昧人憎恨；有人虚伪作假，因此被喜爱；然而，这两种报应都不会长久。到时候，主必按各人所行的报应各人。

187. 凡欲免除未来苦难者，必须甘心忍受当下的苦难。因为通过在心中将一种苦难转化为另一种，他便能借着微小的悲伤，避开巨大的折磨。

188. 谨言慎语，避免自夸；谨守心意，远离自负，以免因此被允许去做违背真理之事；因为行善并非仅靠一人之力，而是仰赖全知之神的帮助。

189. 全知全能的上帝不仅根据我们的行为给予我们应得的报应，也根据我们的意念和自主的意图给予报应。

190. 不由自主的意念源于先前的罪过，而任意的意念则源于专横的意志。正因如此，后者往往成为前者的根源。

191. 那些违背内心的邪恶念头伴随着悲伤，因此很快就会消失；而那些符合内心的念头则伴随着喜乐，因此很难摆脱它们。

192. 自私自利者因责备和匮乏而忧伤，而爱神者则因赞美和安逸而忧伤。

193. 不明白上帝审判的人，其内心如同走在两旁皆是急流的小径上，稍遇风吹便容易被掀翻：被人称赞时，他便自高自大；被人指责时，他便恼怒；在安逸中宴乐时，他便放纵情欲；遭遇困窘时，便哭泣；知之却装作不知，便摆出通晓的姿态；富时便炫耀，贫时便伪善；饱时便狂妄，斋戒时便自负；与指责他的人争执，却将宽恕他的人视为愚昧。

194. 只要人尚未藉着基督的恩典获得对真理的认识和对上帝的敬畏，他就不仅会因情欲，也会因外在的偶然事件而遭受沉重的创伤。

195. 当你想要解决某件令人困惑（复杂）的事时，就去寻找其中令上帝喜悦之处，你必定会找到对它有益的解决之道。

196. 上帝所喜悦的事，万物都会协助；而祂所厌弃的事，万物都会反对。

197. 凡抗拒阴郁的变故者，虽不自知，实则是在违抗上帝的旨意；而凡以真知接纳变故者，据《圣经》所言，便是忍耐主。

198. 当遭遇试探时，不要追问它从何而来、为何而来，而要（设法）怀着感恩、无忧无虑且不记仇的心态去承受它。

199. 若我们不以恶念去接受（或采纳、或归为己有）他人的恶行，那恶行便不会增加（我们的）罪孽。

200. 既然没有谁能在没有试探的情况下取悦上帝，那么就应当为每一件苦难之事感谢上帝。

201. 倘若彼得没有放弃夜间的捕捞，便不会蒙受白天的捕捞之福；倘若保罗没有在感官上失明，便不会在精神上重见光明；倘若斯蒂芬没有被诬蔑为亵渎者，天门便不会向他敞开，他也无法得见上帝。

202. 正如顺从上帝的行为被称为美德，那突如其来的苦难也被称为试炼。

203. 上帝试炼亚伯拉罕，也就是说，为了他的益处而使他遭遇苦难，并非为了了解他究竟是怎样的人——因为那位在万物存在之前就已知晓一切的上帝早已认识他——而是为了给他一个机会，使他能拥有完美的信仰（即认识信仰并坚定不移地持守）。

204. 任何苦难都会揭示我们意志的倾向，它究竟是偏向右边还是左边。偶然的苦难之所以被称为试探，是因为它使经历者内心深处的倾向接受考验。

205. 对上帝的敬畏促使我们与罪恶作斗争，而当我们奋力抗争时，上帝的恩典便会消灭罪恶。

206. 智慧不仅在于按自然顺序认识真理，更在于将加害者所施加的恶视为自身之恶（即理应承受之恶）。（的经验表明：）那些仅停留在第一种认知层面的人，会因骄傲而自高自大；而那些达到第二种认知层面的人，则获得了谦卑的智慧。

207. 若想避免邪念侵扰，就当保持心灵的谦卑与肉体的苦修，且非仅是偶尔为之，而应时时、处处、事事皆然。

208. 谁若主动以苦难来磨练自己，就不会被不自觉的念头所征服；谁若不主动承受前者，便不会被后者所俘虏。

209. 当你因受委屈而内心烦躁、心绪不宁时，不要为此忧伤，因为原本潜藏在心底的东西已然被唤醒，而应当欣然驱散内心涌现的念头，要知道，当这些念头在初次萌生时被消灭，通常隐藏在它们之下并驱动它们的邪恶也会随之消灭；倘若任由这些念头沉溺并频繁出现，那么邪恶通常也会随之滋长。

210. 若无心灵的痛悔，便无法彻底摆脱邪恶；而心灵的痛悔源于三重节制，即：节制睡眠、饮食和身体的安息。因为对这些事物的满足会滋养（已满足的）自我放纵，滋生邪恶的念头，并导致不愿祈祷和履行应有的顺服。

211. 既然抽签获选管理弟兄们，就要恪守你的职分，不要因为（某些人的）反对而对应当说或命令的事保持沉默。凡他们听从你的，你将因他们的美德而获得赏赐；凡他们不听从的，你要宽恕他们，你也将从那位说过“*你们饶恕人，就必被饶恕*”（路加福音6:37）的主那里获得同等的报偿。

212. 生活中的种种事件就像集市。懂得做生意的人会获利，不懂的人则会蒙受损失。

213. 对于那些一开口就不听你话的人，不要用争辩来强迫他，而最好将他所拒绝的利益引到自己这边来。因为宽容对你来说比他的改正更有益。

214. 当某人的过失（无论是因不服从而自取其害，还是因其他原因）波及众人时，就不应再一味忍耐，而要“*不求自己的益处，只求众人的益处，使他们得救*”（林前10:33）。因为公共的美德比个人的美德更有益处。

215. 若有人陷入某种罪中，却未按其罪行的严重程度为此痛悔，便很容易再次陷入同一张（仇敌的）罗网。

216. 正如母狮不会友善地接近小牛犊一样，放纵之情也不会接受“*那出于神的忧伤*”（哥林多后书7:10）。

217. 正如绵羊不会与狼交配以生育后代，心满意足也无法孕育美德。

218. 若不先爱慕其根源，无人能怀有对上帝的忧伤与悲恻。

219. 敬畏上帝与责备会接纳（与之结为伙伴）悲伤，而节制与警醒则与忧伤相契合。

220. 谁若不因圣经的诫命和教导而醒悟，就必须用“*马鞭和带刺的驴鞭*”（箴言 26:3）⁵⁶ 来鞭策他；倘若他连这都拒绝，就“*要用轭和嚼环勒住他的下颚*”（诗篇 31:9）。

221. 谁若轻易被微小的试探所战胜，便会不由自主地沦为试探的奴隶；谁若轻视微小的试探，便会抗拒主，甚至抗拒更大的试探。

222. 不要试图用责备来纠正那些夸耀自己美德的人，因为同一个人不可能既热衷于虚荣，又追求真理。

223. 基督的每一句话都彰显了神的慈爱、公义和智慧，并通过听觉将它们的力量注入那些乐意聆听祂之人的灵魂中。因此，那些不仁慈、不公义且不愿聆听祂的人，不仅无法认识神的至智，甚至还将传授此智慧的导师钉在了十字架上。我们也应当以此自省，是否乐意聆听祂的话语。因为祂曾说：“*爱我的，必遵守我的诫命；我父也必爱他，我也要爱他，并且要亲自向他显现*”（约翰福音 14, 15, 21）。你可曾看见，祂是如何在诫命中隐藏了祂的显现？而所有诫命中最宏大的，便是对上帝的爱和邻舍的爱，这种爱是在思想静默、脱离一切物质之后所产生的。

224. 知晓这一点，主便诫命我们说：“*不要为明天的饭食忧虑*”（马太福音 6:34）。确实应当如此。因为若不脱离物质及其带来的忧虑，又如何能摆脱邪恶的意念呢？当人被思虑所困时，若能看见隐藏在思虑之下的本质（根源）之罪——那正是灵魂的黑暗与迷雾，一切邪恶的思虑与欲望皆由此而生——当魔鬼通过“不强迫的诱惑”进行试探，指出这一罪时，而人受虚荣与自我放纵驱使，便与之同流合污？纵使经理性思考后未曾付诸行动，却已沉溺于这种念头的诱惑之中，并与之沆瀣一气。倘若他未能认清这一主要罪孽，那么当他为之祈祷时，又该在何时、以何种方式才能从其中得洁净呢？若未得洁净，他又如何能找到纯洁本性的居所（耶37:27）？若未能找到此处所在，又如何能看见基督的内室呢？——倘若我们是神的殿，正如先知、福音书和使徒所言（亚2:10，约14:23，林前3:16）。

225. 因此，我们应当按照上述次序，竭力寻找这殿宇，并在祷告中叩门（马太福音7:7），好使主或在此地，或在出离之时为我们开启大门，并且当我们重生时，祂不会对我们说：“*我不认识你们，也不晓得你们是从哪里来的*”（路加福音13:25）。我们不仅应当祈求并获得，还应当保守所赐予的，因为有些人即便获得了，后来也失去了。对于上述事物的简单认知，甚至（关于它们的）某种偶然的经验，或许晚年才开始学习的人，以及年少者，但唯有那些虔诚且经验丰富的长者，才能以恒心和耐心持之以恒地践行此事——他们常因疏忽而失去，随后又通过刻意努力重新寻回并获得。因此，我们也应持续如此践行，直到将这种操练内化，使其成为我们不可分割的一部分。

226. 在众人中，我们仅有少数人领悟了属灵律法的义，那伟大的诗篇作者正向那些常在主耶稣里歌唱的人启示：应当不断学习并践行这些律法。愿荣耀、权能和敬拜都归于祂，如今直到永远。阿们。

阿瓦·埃瓦格里乌斯·庞提乌斯

关于阿瓦·埃瓦格里生平的记载

关于埃瓦格里乌斯·庞蒂亚尼努斯——这位隐修院修士兼修道院长——据记载，他出生于4世纪中叶左右，地点在埃夫克西诺斯港附近的伊沃雷城（圣巴西尔修道院就位于该城附近）。或许是出于其出身或天赋，当时声名显赫的几位大圣徒便注意到了他：大圣巴西尔、尼西亚的格里高利以及神学家格里高利。在他们的指导下，他在信仰和对主耶稣基督之生命的认识上不断成长与进步。大圣巴西尔任命他为诵经员，尼西亚的格里高利则任命他为执事，并将其留在君士坦丁堡，当时他正在那里参加第二次大公会议。有一次，一桩危及他纯洁性的事件迫使他离开了君士坦丁堡。他在耶路撒冷短暂逗留后，便前往埃及，在那里先是在尼特里亚修道，随后在隐修室，最后在斯基特修道院，在当时那些伟大的阿瓦们的指导下并与他们同工。他的门徒帕拉迪乌斯（据索克拉底记载）在《拉夫萨伊克》第73章中这样写道：“我认为对埃瓦格里乌斯——这位著名的基督执事、过着使徒般生活的人——的事迹保持沉默是不公正的；相反，我认为将这些事迹付诸笔端是公正的，以启迪

⁵⁶ 驴子不用鞭子驱赶，而是用插在棍子上的锥子戳它们的大腿。

读者并颂扬我们救主的恩典，我将首先讲述他是如何进入修道生活的，以及他如何在恪守誓言后，于旷野中度过了54年，最终离世——正如圣经所言：‘他年幼离世，已尽其年日，因他的灵魂蒙主喜悅。’他原籍本都，来自伊沃拉城，是一位长老的儿子；由凯撒利亚主教圣巴西尔按立为阿尔戈斯教会的诵经员。圣瓦西里主教离世后，圣格里高利·尼西亚主教——即享有使徒荣光的瓦西里主教之弟，他智慧超群、心无杂念，且以学识渊博而闻名——注意到埃瓦格里乌斯的才能，便按立他为执事。随后，圣格里高利主教与他一同前往君士坦丁堡参加大公会议，并将他留在了那里的福者内克塔里乌斯主教身边，因为埃瓦格里乌斯在驳斥各种异端方面最为精湛。于是，他在这座大城中声名鹊起，凭借雄辩的言辞勇敢地战胜了各种异端。恰巧，这位因品行端正而深受全城敬重的男子，曾对一位女子的炽热情爱所困扰——正如他后来在摆脱这一诱惑后向我们所讲述的那样。那位女子也爱上了他，而她出身于名门望族。埃瓦格里乌斯既敬畏上帝，又因良心不安而羞愧，更预见到这种私欲的污秽以及异端分子会因此幸灾乐祸，便虔诚地祈求上帝阻止那位女子的企图——她因情欲炽烈，正竭力将他引向罪恶。他本想远离她，却因受恩惠的枷锁束缚而无法脱身。在他通过祈祷阻止了罪行发生后不久，一位身着教区长战士装束的天使在异象中向他显现，抓住他，仿佛带他去法庭一般，随后将他投入牢狱，用铁枷套住他的脖子，并用铁链捆绑住他的双手。前来探望他的人并未告知他被囚禁的原因，但他自己因良心的谴责而痛苦不堪，认为自己正是因那件事而遭受此劫，并推测是那位女子的丈夫向法官告发了此事。此外，他还觉得，此时此地正有人因同样的罪行接受审判。这使他陷入极度的困惑与恐惧之中。这时，一位天使化身为他的一位挚友，假装前来探望他。他走进来时，佯装对朋友身陷可耻的枷锁、与四十名罪犯一同被囚禁一事感到极其震惊和悲痛，并对他说：“执事长老！“你为何会被如此不体面地与罪犯关在一起？”他回答道：“说实话，我并不知晓原因，但我怀疑是某位教区长出于疯狂的嫉妒向当局告发了我，我担心城主是否已被他收买，从而对我施以严厉的惩罚。”那位化作朋友形象的人对他说：“如果你愿意听从朋友的劝告，我建议你离开这座城市，因为我看，你留在这里对你并无益处。”埃瓦格里对他说：“如果上帝能让我脱离这场灾难，而你后来在君士坦丁堡见到我，愿我遭受更严厉的惩罚。”那位朋友对他说：“既然如此，我这就拿《福音书》来，你以它为证向我发誓，保证离开这座城市并成为修士，我便会让你摆脱这场灾难。”埃瓦格里说：“我按你的要求发誓，只要你能让我摆脱这片阴云。”随后，那人拿来了《福音书》并要求他宣誓。埃瓦格里在《福音书》上向他发誓，除了留下一天时间——仅为了将自己的物品搬上船——他绝不会留在城里。至此，异象结束了。他惊慌地站起身来，思忖道：虽说这个誓言是在恍惚中许下的，但我终究是发过誓了。因此，他毫不迟疑地将所有家当搬上船，启程前往耶路撒冷。在那里，他穿上了修士袍，并被蒙福的罗马女子梅拉尼亚接纳。但魔鬼再次蒙蔽了他的心，使他动摇到甚至再次更换了衣袍，他的心智又被演说家的虚荣所吞噬。然而，那位将我们所有人从灭亡中拯救出来的上帝，在此又使他陷入另一场灾难：降下高烧于他，并以长达六个月的重病折磨他的肉体，使这肉体无法继续走他已踏上的道路。当医生们因找不到治愈的方法而放弃治疗时，福者梅拉尼亚对他说：“我以为，我的儿子，你的病非同寻常，请告诉我，你心中是否有什么隐情？”他向她坦白了在君士坦丁堡发生的一切。圣女对他说：“请你在上帝面前向我发誓，你决心过修道生活；虽然我只是个罪人，但我会向主祈祷，求祂赐予你延续的生命，以便你悔改并修正内心。”当他发誓后，她便进行了祈祷，埃瓦格里在几天内便痊愈了。他痊愈后，她亲自为他送去了修士袍，他穿上袍子后便前往埃及，在尼特里亚山上生活了两年，第三年便隐居于沙漠之中。他在所谓的“凯利亚”中生活了十四年，仅以面包和水为食，偶尔摄入少量橄榄油，在此方面绝不允许自己有任何安逸。他不吃蔬菜、水果或葡萄，不饮酒，也不洗澡。这位曾过着安逸生活的人就这样折磨着自己，但诱惑即便在此处也未曾放过他。有时，淫欲之魔会强烈地侵扰他——正如他自己所言：那时，他会在寒冬时节整夜赤身坐在井里，以至于身体冻得僵硬。另有时，诽谤之灵又来折磨他，他便连续四十天不进屋檐之下，以此折磨自己。总之，他遭受了来自各种恶魔的诱惑，多得难以尽数，甚至还曾被恶魔殴打。但正是通过如此克制肉体、如此忍耐，这位蒙福者内在被圣灵所活化，在净化心灵后，蒙受了辨别诸灵的恩赐。这位基督的英勇苦修者在临终前对我们说：“已经三年了，肉体的情欲再也没有扰乱过我。”倘若在如此严苛的生活之后，在如此不懈的苦修劳作和持续不息的祷告警醒之后，那憎恶美善、带来灭亡的恶魔仍如此猛烈地攻击这位义人，那么那些疏忽大意的人，又会因这污秽的恶魔，或是因自身懈怠而承受多少苦难啊！他创作了一百篇祷文，编纂了三部著作

，分别名为：《iera》——更准确地说应为《stihira》（以诗句或寓言形式呈现的简短箴言）、《monahon》——即《修士》或《实践教诲》，以及《antirritikon》——《抗争》——论对抗恶魔与情欲。此外，在苏格拉底的著作（第4卷，第23章）中，我们还发现，埃瓦格里乌斯曾是两位马卡里乌斯——埃及的马卡里乌斯和亚历山大的马卡里乌斯——的门徒，在他们的指导下，他从前仅是名义上的哲学家，后来掌握了实践哲学。他从君士坦丁堡来到埃及后，结识了上述两位圣者，并开始效法他们的生活方式。随后，苏格拉底根据埃瓦格里乌斯本人的叙述，列举了其生平中的两件轶事，从中可以看出他与大马卡里乌斯之间有着怎样的交往。第一件事是，阿瓦·马卡里曾询问埃瓦格里乌斯，记忆中人类的侮辱与记忆中恶魔的侮辱，对灵魂产生的影响有何不同；第二件事是，埃瓦格里乌斯前往拜访阿瓦·马卡里时，因在酷热中长途跋涉而疲惫不堪，请求喝一点水却遭到了拒绝。这两件事都记载在他致阿纳托利乌斯的书信中（第93、94章）。下文还提到，苏格拉底指出，埃瓦格里乌斯在其著作《诺斯替主义者》中这样写道：“我们从义人格里高利那里学到，美德及其相关理念共有四种：审慎、勇气、节制和公正”。这位格里高利是谁？据帕拉迪乌斯所言，是尼西亚的格里高利；而据苏格拉底所言，则是纳齐安兹的格里高利，据说正是后者在君士坦丁堡将他按立为执事。苏格拉底是否将纳齐安兹的格里高利与尼西亚的格里高利混淆了？帕拉迪乌斯应该更清楚真相。最后，在苏格拉底的著作中，我们还发现以下一段记载。伟大的阿蒙尼乌斯曾与大亚他那修一同在罗马，在那里除了圣彼得和圣保罗教堂外，他什么都不愿看；后来他在埃及被亚历山大的西奥菲勒召唤担任主教，为了逃避这一任命，他割下了自己的右耳，企图通过身体上的残缺来拒绝按立。过了一段时间，亚历山大的主教西奥菲勒任命埃瓦格里为主教，埃瓦格里同样逃走了，但他并未自残身体的任何部位。埃瓦格里与阿蒙尼相遇时，温和地对他说：“你割下自己的耳朵做得很不好，为这样的行为，你将在上帝面前承担责任。”“而你呢，埃瓦格里乌斯，难道就不需要为割掉自己的舌头、因自负而未能善用赐予你的恩典而负责吗？”阿蒙尼乌斯反问道。关于埃瓦格里乌斯的著作，苏格拉底写道：他写了非常优秀的书籍。其中一部题为《修士》，即论修行；另一部题为《诺斯替派》，即论获得真知之人，全书分为五十章；第三部题为《反驳者》（*antirritikos*），即选自《圣经》中反对诱惑恶魔的篇章，分为八个部分，对应八种思虑。此外，他还编写了600个关于未来的问题，以及另外两部以诗体写成的著作：一部献给居住在共修院（即集体修道院）的修士，另一部献给一位少女。这些著作有多么令人惊叹，唯有阅读过的人才能体会。索佐门（第6卷，第30章）在提及上述的阿蒙尼乌斯时，指出他是“长袍修士”中的一员，达到了智慧的巅峰，学识渊博，甚至通读了奥利金、迪迪莫斯及其他灵性作家们的著作，并补充道：“与阿蒙尼乌斯交好的是睿智的埃瓦格里乌斯，他学识渊博，思维缜密，言辞犀利，尤其擅长辨别那些通向美德与恶习的思想（念头），并能调整心态，以培养前者，警惕后者。不过，他在学术上的造诣如何，将由他留下的著作来证明。据说他的品性以温和著称，几乎不显露虚荣与傲慢，因此，应得的赞誉不会令他自满，而无端的指责也不会使他感到沮丧。他曾向纳齐安兹的主教格里高利求教并研读《圣经》，当时格里高利担任君士坦丁堡教会的首席主教，而他则在该教会担任首席执事。他相貌堂堂，且喜爱衣着考究。某位贵族发现他与自己的妻子相识后，嫉妒心被点燃，便图谋杀害他。当这一阴谋即将付诸实施时，上帝在他睡梦中赐予了他一个既可怕又具有拯救意义的梦。”此后，索佐门并未提及更多特别的内容。值得注意的是，索佐门笔下的苏格拉底与帕拉迪乌斯在关于格里高利曾庇护埃瓦格里乌斯并促进其受教育的说法上存在分歧。帕拉迪乌斯提到的是尼西的格里高利，而索佐门等人则提到的是纳齐安兹的格里高利。可以将他们的说法这样调和：埃瓦格里乌斯虽由尼西的格里高利按立为执事，但他也曾师从尼西亚的格里高利，并接受过他的教导。当“神学家”格里高利被召往君士坦丁堡担任宗主主教时，尼西的格里高利便携埃瓦格里乌斯一同出席了由他主持的大公会议。在此期间，埃瓦格里可能在纳齐安兹的格里高利手下担任首席执事，并在大公会议结束后，遵照两位格里高利的建议留在了君士坦丁堡。索格拉底和索佐门所记载的是他在君士坦丁堡时的经历，而帕拉迪乌斯则记载了此前发生的事情。作为埃瓦格里乌斯的门生，帕拉迪乌斯的记载更值得信赖，因为他所讲述的内容确系亲耳听自埃瓦格里乌斯之口。《教父集》（*Patrologia*，第40卷，第1215页）将埃瓦格里乌斯的逝世定于399年。该处还收录了关于埃瓦格里乌斯著作的评论。顺便提一下，圣杰罗姆在《致克特西弗的书信》（*Epist. 135 ad Ctesiph*）中写道：“埃瓦格里乌斯的著作不仅被整个东方的希腊人阅读，在西方也被拉丁人通过其弟子鲁菲努斯的译本阅读。”《教父集》（*Patrologia*）收录了埃瓦格里

乌斯所有现存的著作。其中排在首位的是：致阿纳托利乌斯的*关于实践生活的篇章*。可以推测，这正是那部被我们引用的历史学家们称为《*修士*》的著作中现存的部分。《*》*各章之前，有一封致阿纳托利乌斯的简短书信，作为这些章节的引言。随后是71章关于“logos praktikos”（即苦修实践）的教导。紧接着是100章内容。但由于其中大部分章节已包含在71章之中，因此此处仅收录了那些未收录在71章中的章节。总计仍为100章。我们也将其命名为：《致阿纳托利乌斯的关于实践生活的百章》。随后在《教父集》中有一篇文章，我们在《仁爱论》中将其标题表述得更为清晰：即《修道生活的典范》，教导人们应当如何修行并保持缄默。希腊文版的《仁爱论》中亦是如此。《Patrologia》的标题即使通过转述也难以准确传达。我们仍沿用原有的标题。随后是33章“*kat anoloythian*”（而非“*kat analogian*”）；其内容为：灵性在可见事物中的映射；另有25章按字母顺序排列；这些是关于灵性事物的警句。在这些章节之后，还附有另外26条未按字母顺序排列的箴言。随后是关于8种邪念的内容，这是古书《*antirritikon*》的一部分。最后是针对基诺维特派修士和修女的简要规则。所有这些内容均在此以译文形式呈现。

修道士埃瓦格里乌斯关于苦修的训诫

1. 致阿纳托利关于积极生活的篇章

此前，我最亲爱的兄弟阿纳托利，你曾从圣山（大概是尼特里亚山）写信给我，请求我向你阐明埃及修道袍的象征意义，你认为它之所以与人类其他所有服饰形式有如此显著的区别，必定是有其合理依据的。我很乐意向你转述我从圣父们那里所了解到的相关内容。库库利耶头巾象征着我们救主上帝的恩典，它笼罩着修士们的灵性，并以其庇护之幕，在基督里守护他们孩童般的纯真，使其免受那些不断企图打击他们、伤害他们之人的侵害。将它戴在头上的修士们，怀着坚定而有效的信仰唱道：“若非耶和華建造房屋，看守城池的便枉然劳力；看守的也枉然警醒”（《诗篇》126:1）。这样的呼求使人谦卑，并根除骄傲——这种古老的邪恶曾将照耀黎明的路西法推落尘世。他们赤裸的双臂⁵⁷，彰显了他们生活中的真诚无伪。因为虚荣善于伪装，并披上美德的外衣，总是追求世人的荣耀，却驱散信仰，正如救主所言：“你们怎能信呢？既然彼此寻求荣耀，却不寻求那独一真神的荣耀”（约翰福音 5:44）？行善不应是为了其他任何目的，相反，其他一切都应为行善服务。若不如此，显然就会表明，促使我们行善的动力比善本身更宝贵，而这将是一种极端的荒谬——竟敢想象有比上帝更崇高的存在，并如此宣称。安纳拉夫（我们的帕拉曼），以十字形交织在他们的双肩之上，是信靠基督的象征——基督接纳（*αναλαμβάνεσις*）温顺之人，时刻扫除障碍，使行动畅通无阻。系在他们腰间的腰带，驱除一切污秽，并宣告：丈夫不可与妻子同房（林前7:1）。他们怀有仁爱，一如既往地“在身上背负着主耶稣的死”（林后4:10），压制一切无理的肉体情欲，以行善来遏制心灵之恶，并喜爱贫穷，远离多财——因多财如同拜偶像一般。杖就是生命树，凡将它握在手中、倚靠它的人，都必须立定在基督身上。以上便是修道服所象征的事物的简要概述！（当他们穿上修道服时），圣父们总是对他们说这样的话：孩子们！敬畏上帝使信仰坚定，而敬畏则源于节制；坚忍与盼望使信仰坚定不移，由此生出无欲无求；无欲无求的果实便是爱，而爱是通往属灵认知的大门，这种认知将引领人进入神学和至高的福乐。关于神圣的修道袍和长老们的教诲，目前就讲到这里。现在我们来谈谈积极的生活和有意义的生活，不仅包括我们（在长老那里）所见和（从他们那里）所闻的一切，还包括他们嘱咐我们要转述给他人内容。我们将关于积极生活的部分分为一百章，关于有意义生活的部分分为650章，有些隐去，有些遮掩，以免将圣物给狗，也不要珍珠丢在猪前（马太福音7:6），不过对于那些沿着同一条道路追随他们的人来说，这些内容却是显而易见的。

1. 基督教是我们的救主耶稣基督的教义（*dogma*），它将生活、对事物的认知以及对上帝的认识融为一体。

2. 天国是灵魂的无欲无求，以及对“存在者”的真知。

3. 神的国度是对至圣三位一体的认知，这种认知与心灵的状态相契合，并使心灵充满无尽的福乐。

⁵⁷ 卡西安写道，他们的袖子只到肘部。

4. 人所爱之物，自然便是其所渴求的；而其所渴求的，便是其竭力追求的。一切享乐皆源于渴求，而渴求则由感官所生。凡与感官无关之事，便既自由又无情欲。

5. 恶魔会亲自与隐士们交战，而对于那些在修道院或修会中过着美德生活的人，它们则会煽动最懒惰的弟兄来对抗。但后者的斗争远比前者容易，因为世上找不到比恶魔更邪恶的人，也找不到能完全吸收恶魔所有诡计的人。

6. 阅读、守夜和祈祷能使游移不定的心安定下来；饥饿、劳作和隐居能熄灭熊熊燃烧的情欲；吟唱诗篇、宽宏大量和仁慈能平息翻腾的愤怒。所有这些，只要在适当的时候以恰当的程度运用，都会产生应有的效果。凡是不合时宜或过度的，都难以持久（不稳固），而难以持久之事，弊大于利。

7. 当灵魂渴望各种美食时，我们就用面包和水来克制它，使它即使对一块薄薄的面包片也能心怀感恩。因为饱足之人渴望各种美食，而饥饿之人——即使仅靠面包填饱肚子，也会视之为幸福⁵⁸。

8. 缺水对节制身体大有裨益。那三百名与基甸一同击败米甸人的以色列人，定能让你对此深信不疑。

9. 正如生与死在同一个人身上同时发生是绝无可能的，爱与金钱共存于一人之身也是绝无可能的。爱不仅耗尽金钱，甚至会将我们这短暂的生命献为祭品。

10. 沉溺于世俗享乐的人，其内心犹如一座高塔，悲伤之魔无法攻破。因为悲伤就是对享乐的剥夺，无论是当下的，还是期待中的。——只要我们对世间任何事物仍存有执念，就不可能摆脱这个敌人。他正是在我们最执着之处，布下陷阱以引发悲伤。

11. 愤怒与仇恨会加剧内心的烦躁，而施舍与温和则能平息它。

12. 愿太阳不要在我们愤怒时落下，以免恶魔在夜间袭击时吓唬我们的灵魂，使我们的灵魂在次日的斗争中变得更加胆怯。可怕的噩梦通常发生在愤怒的骚动之后，而没有什么比令人不安的愤怒更能迫使我们的灵魂失序（背离正道）了。

13. 当因某种缘由，我们灵魂中易怒的部分陷入焦虑时，恶魔便会向我们兜售隐居生活，将其包装成一件美事，企图让我们在消除烦恼根源的同时，却无法摆脱内心的困惑⁵⁹。而当情欲炽烈时，它们便竭力让我们变得“爱人”（留在人群中），并指责我们因远离人群而“残忍野蛮”，以此诱使我们因贪恋肉体而与他人相会（留在社会中）。我们不应相信它们，反而要与之背道而驰。

14. 不要沉溺于愤怒的念头，在心中与那些令你伤心的人交战；也不要沉溺于淫荡的念头，长时间沉湎于情欲的幻想。前者会蒙蔽灵魂，后者则会助长情欲，二者都会玷污心灵，你在祷告时，若像崇拜偶像般用情欲的意象充斥想象，因而无法向神献上纯净的祷告，便会立刻遭受沮丧之魔的袭击——它通常在这种状态下发动攻击，并像野狗一样掠夺灵魂，仿佛掠夺一具尸体一般。

15. 愤怒的本质在于与恶魔作战，并对抗一切罪恶的诱惑。因此，天使们在我们心中激发属灵的甘美，让我们品尝其福乐，从而引导我们将愤怒转向恶魔；而恶魔则引诱我们沉溺于世俗的私欲，迫使我们违背本性，用愤怒与人争斗，以致心灵蒙蔽、丧失理智，沦为美德的背叛者。

16. 要警醒自己，免得因发怒而赶走某位弟兄。若如此，你将终生无法逃脱忧愁之魔的纠缠——它在祷告时总会以此作为绊脚石来阻碍你。

17. 怨恨可被礼物消解。雅各便是明证——他曾用礼物平息了以扫的怒气，而以扫当时正率领四百名随从迎面而来（创世记 32:6, 33:1）。但我们这些贫穷之人，可以用一顿饭来满足这一需求（代替礼物）。

18. 当你遭受沮丧之魔的侵袭时，将灵魂一分为二，使其中一部分成为安慰者，另一部分成为被安慰者，然后向内心播撒美好的希望，吟诵大卫的以下诗句：“我的灵魂啊，你为何忧伤？”“你为何使我心烦意乱？”“当仰望上帝，因我们要向他倾诉；他是我的拯救，也是我的上帝”（《诗篇》41:6）。

⁵⁸ 这一章节引自圣约翰·克里索斯托姆的《圣梯》，第14卷，第12章。

⁵⁹ 为了在克服烦恼的同时，不至于在与人相处时，使我们的烦躁和易怒之情变得迟钝。

19. 在遭受诱惑时，不应以各种看似正当的借口离开静室，而应留在室内忍耐，勇敢地面对所有来袭的敌人，尤其是沮丧之魔——它确实比任何事物都更令人痛苦，但同时也比任何事物都能使灵魂更加成熟。若逃避或回避这场斗争，心灵便会始终缺乏历练，胆怯且轻易落荒而逃。

20. 很难避开虚荣的念头，因为无论你采取什么措施来驱逐它，都会成为新一轮虚荣的开端。不过，并非我们所有的正念都会遭到恶魔的反对，有些正念反而会得到这些邪恶之物的助长，它们企图以此欺骗我们。

21. 一旦接触了知识并品尝到其中的甘美，人便不再信任虚荣的恶魔，即使它向他许诺世间的一切享乐。因为除了属灵的默观之外，它还能许诺什么呢？但在我们尚未品尝到知识之前，我们要勤勉地过着积极的生活，向神表明我们的目标，即我们所做的一切都是为了认识祂。

22. 要铭记你过去的生活和昔日的过犯，以及你曾如何从充满情欲的生活，转向了不纵容情欲的生活，又如何再次脱离了这个世界——这个世界在许多方面常常使你极其谦卑。也要思念那位在旷野中守护你、将向你磨牙切齿的恶魔从你身边驱逐的人。这样的思念能使人培养谦卑的智慧，不让骄傲的恶魔有机可乘。

23. 我们对什么怀有强烈的记忆，那便是先前在现实中曾以激情接纳过的；反之，我们在现实中以激情接纳的事物，日后也会对此怀有强烈的记忆。对于战胜了煽动情欲的恶魔之人而言，那些曾被恶魔用来煽动情欲的事物已毫无价值。因为无形之战比有形之战更为艰难。

24. 心灵的激情源于人，而肉体的激情源于肉体。克制能遏制肉体激情的涌动，灵性之爱则能遏制心灵激情的涌动。

25. 作为心灵激情守护者的恶魔会顽固地驻守直至死亡，不断扰乱灵魂；而作为肉体激情守护者的恶魔则会更快地离去。此外，有些恶魔如同初升或落日的太阳，仅触及灵魂的某一部分；而正午的恶魔通常会笼罩整个灵魂，并将理智淹没。为何在消除情欲之后，隐居生活会如此甘美：因为那时情欲只剩下赤裸的回忆；至于战斗，那时与其说是战斗本身，不如说是对其的观照。

26. 值得深思的是，究竟是意念驱动了情欲，还是情欲驱动了意念。有人持前一种观点，也有人持后一种观点。通常情欲是由感官引发的，但若人具备爱与节制，情欲便不会被激发；若缺乏这些，情欲便会涌动。愤怒比情欲更需要大力的医治，而爱之所以被称为伟大，正是因为它是愤怒的缰绳。圣摩西在列举可食与不可食之物时（利未记 11: 22），也曾象征性地将爱称为“击杀蛇者”（与蛇搏斗者）。

27. 由于恶魔那众所周知且永无休止的恶意，灵魂一旦察觉（被它们植入的）念头逼近，便会对此燃起抗拒之火，并通过采取攻击者那种激情的特质（愤怒）来为自己构筑防线。

28. 并非总能遵守常规准则，但必须关注具体情境，并在力所能及的范围内尽力而为。就连恶魔们也不了解这一“适时”的法则。正因如此，它们总是敌视我们，在力所能及之事上阻挠我们，却强迫我们去做那些力所不能及之事。他们使病患无法为所遭遇的苦难感谢上帝，也无法宽宏大量地容忍那些服侍他们的人；反而迫使体弱者实行最严格的禁欲，并强迫那些因年迈或劳累而负担沉重的人站着诵读诗篇。

29. 当迫于生计不得不短暂逗留于城镇或乡村时，与平信徒交往之际，我们应当恪守最严格的节制；否则，我们的心智会因安逸而松懈，放弃当下应有的警醒，从而做出鲁莽之举，甚至在恶魔的驱使下仓皇逃窜。

30. 在遭受诱惑之时，务必先对诱惑者说几句愤怒的话，然后才开始祷告。因为当灵魂被污秽的念头所玷污时，其祷告就不可能纯洁。但如果你愤怒地对它们说些什么，就会使你的对手陷入混乱，并摧毁它们的诱惑。愤怒对善念通常也会产生类似的作用。

31. 凡欲试炼恶魔并掌握辨识其诡计之法者，就应当观察自己的意念，留意它们在哪些方面坚持不懈、在哪些方面有所松懈；在何种情境下、何时哪个恶魔特别活跃；哪个紧随其后、哪个又与其相悖；并向主基督寻求对这一切的指引。恶魔对那些通晓要领、积极践行美德（并将一切弄得清清楚楚）的人极为愤怒，他们企图“在黑暗中击杀心地正直的人”（《诗篇》10:3）。

32. 在这种观察中，你会发现有两个魔鬼行动极其迅捷，几乎超越了我们心灵的运动——一个是淫乱之魔，另一个是引诱我们亵渎上帝的魔鬼。但后者不会持续太久，而前者，只要不引发情欲的念头，就不会妨碍我们在认识上帝的道路上取得进展。

33. 唯有将二者结合者才能将身体与灵魂分离；而将灵魂与身体分离的，则是（在隐居生活中）追求美德之人。因为我们的圣父们将隐居称为“记念死亡”和“逃离身体”（即不为满足情欲而纵情享乐）。

34. 那些过分滋养肉体、并将对肉体的关怀延伸至情欲（罗13:14）的人，此后应当自责，而非归咎于肉体。相反，那些通过这副肉体获得心灵平静，并竭尽所能（借由这副肉体）默观至高者的人，便在宣扬造物主（赐予我们肉体者）的恩典。

35. 当心灵开始全神贯注地祈祷时，日夜的种种争战便归结为与灵魂中易受刺激的部分的斗争。

36. 无欲无求的标志在于：当心灵开始看见自身的光芒时，便会对朦胧的幻想保持平静，并能轻松（且准确）地理解事物。

37. 当心灵在祈祷时不再想象任何世俗之事，就意味着它已经坚固了。

38. 借助上帝之助，在积极的生活中走完人生道路并达到领悟（沉思）境界的心智，已很少甚至完全感受不到灵魂中非理性部分的波动：领悟（沉思）使它超脱尘世之苦，并使其脱离感官世界。

39. 真正无欲的灵魂，并非不被事物所吸引，而是即使在忆及这些事物时，也能保持泰然自若。

40. 对于完美之人，并不严格意义上说他“克制”；对于无欲之人，也不说他“忍耐”，因为忍耐属于受苦者，而克制则属于受欲望驱使者。

41. 全神贯注地祈祷是件伟大的事，但全神贯注地歌唱则更为伟大。

42. 那些将美德植根于内心并完全被美德所支配的人，已不再记挂律法、诫命或惩罚，而是（仿佛自然而然地）说出并做出那已然确立的美好品性所启示的一切。

43. 恶魔之歌会煽动我们的情欲，将灵魂拖入可耻的幻想之中；而诗篇、圣歌和灵歌则总是引导心灵铭记美德，同时冷却愤怒的烈火，熄灭情欲。

44. 倘若搏斗中的双方互相攻击并承受对方的攻击，而恶魔正与我们交战，那么，当它们攻击我们时，自然也会承受我们对它们的反击。“我必击打他们，他们就不能站立”（《诗篇》17:39）。还有：“羞辱我的人和我的仇敌，他们都衰微，跌倒了”（《诗篇》26:2）。

45. 智慧与安宁相伴，而审慎则与辛劳相伴。没有奋斗就无法获得智慧，没有审慎就无法成功地进行奋斗。审慎的职责是抵御恶魔所激起的愤怒，同时促使灵魂的力量按照其本性发挥作用，从而为通往智慧铺平道路。

46. 修士的诱惑，是一种思绪，它通过灵魂中充满激情的部分侵入，从而蒙蔽了心智。

47. 修士的罪过，在于内心默许了被禁止的罪恶情欲。

48. 当罪恶减少时，天使们欢欣鼓舞；当美德减弱时，恶魔们则欣喜若狂。因为前者是仁慈与爱的仆人，而后者则是愤怒与仇恨的奴隶。前者靠近我们时，使我们充满灵性的沉思；而后者靠近时，则将灵魂拖入可耻的幻想之中。

49. 美德并不能阻止恶魔对我们的侵扰，但能使我们免受其害。

50. 积极的生活（践行美德）是一种灵性方法，用以净化灵魂中充满激情的部分。

51. 若想彻底治愈灵魂的力量，仅凭遵守诫命所做的善行是不够的，除非在此过程中，心灵能保持相应的沉思。

52. 正如我们无法抗拒天使植入我们心中的善念一样，我们也能抵御恶魔灌输的恶念。前者带来灵魂的安宁，后者则带来骚动。

53. 无欲之源是爱，而无欲正是积极生活的光彩；积极生活则在于践行诫命。践行诫命的守护者是敬畏上帝之心，这是正信的果实；而信仰则是灵魂内在的善，即便是那些尚未信奉上帝的人，通常也具备这种善。

54. 正如灵魂通过身体行动时，能感知哪些肢体虚弱；同样，理智通过其活动，也能认识自身的力量，并在察觉到何种障碍（因其缺陷）阻碍自身时，便寻求能治愈该缺陷的诫命。

55. 正与情欲进行激烈斗争的理智，无法看清对手的诡计：因为此时它就像是在夜间（在黑暗中）作战的人。但一旦获得了超脱，它便能轻易识破敌人的诡计。

56. 行动生活的终极目标是爱，而知识的终极归宿是神学。而两者的起点则是信仰与对事物的观照。那些侵扰灵魂中激情部分的恶魔，被称为行动生活的手；而那些攻击思维力量本身的恶魔，则被称为一切真理的敌人及观照的手。

57. 凡是净化身体的事物，净化之后便不会留在被净化者身上；但美德在净化了灵魂之后，便会与已得净化的灵魂一同长存。

58. 当理性的灵魂按照其本性行事时，其意愿部分追求美德，冲动部分为之奋斗，而思考部分则致力于对存在的观照。

59. 在积极生活中取得成就者会削弱激情，而在沉思中取得成就者会消除无知。关于激情，人们说它们将永远无法被彻底根除；关于无知，人们则说它部分会终结，部分则不会。

60. 我们在生活中遇到的善与恶，既可能促进美德，也可能助长恶习。明智之举在于善加利用这些，以促进前者，抵制后者。

61. 据我们睿智的导师（指格里高利·尼西阿）所言，灵魂由三部分组成。当美德存在于理性部分时，便称为审慎（*fronesis*），明察力（*synesis*）和智慧（*sofia*）；当它存在于意志部分时，则被称为贞洁、仁爱和节制；当它存在于情感部分时，则被称为勇气和忍耐；当它遍布整个灵魂时，则被称为正义。审慎的职责在于对抗与我们为敌的力量，庇护美德，驱逐恶习，并根据时势妥善处置中立（无关紧要）之事。明辨的职责在于——妥善安排一切有助于我们目标的事物，而智慧的职责则在于从各个方面审视有形与无形的万物。节制的职责在于冷静地看待那些通常会激起我们不理智的幻想和欲望的事物，仁爱的要义在于：对每一个承载上帝形象的人，都以爱其原型那样的态度对待，即使恶魔企图在我们面前贬低他人；节制的要义在于：欣然拒绝一切取悦喉咙之物。忍耐与勇气的要义——不惧怕敌人，并乐意承受一切苦难。公义的要义——使灵魂的各个部分彼此和谐统一。

62. 播种的果实是收成，而美德的果实是智慧。正如撒种伴随着眼泪，收成（丰收）也伴随着喜乐（《诗篇》125:6）。

63. 若不设法治愈自己内心贪欲和易怒的部分——前者通过斋戒、守夜和睡在光秃秃的地上加以削弱，后者通过长久忍耐、不记仇和施舍加以驯服——人便无法摆脱激情的回忆。几乎所有魔鬼般的念头都源于这两种情欲，它们将心灵推入各种灾祸与毁灭之中。但若不完全轻视饮食、财产、名望，甚至自己的身体——因为那些常试图借此攻击他的人（即魔鬼）——那么，任何人都不可能摆脱情欲。因此，我们必须效法那些在海上遭遇灾难的人，他们因狂风巨浪的冲击而抛弃财物。不过，在此过程中必须格外谨慎，切勿为了博取世人的目光而以这种方式抛弃财物。因为这样一来，我们将失去自己的赏赐，并且当虚荣之魔用它的狂风吹袭我们时，我们将遭遇比以往更惨烈的沉船。正因如此，我们的主在《福音书》中教导我们内心的主宰——理智时说：“你们行善，不要叫人看见，免得被他们看见；若是这样，你们在天上的父就不赏赐你们了”（马太福音6:1）。他又说：“你们祷告的时候，不要像那假冒为善的人，喜欢站在十字路口和街角上祷告，为要显给别人看；我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐”（第5节）。他又说：“你们禁食的时候，不要像那假冒为善的人一样愁眉苦脸，因为他们把脸弄得阴沉沉的，好叫人看出他们是在禁食；我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐”（第16节）。但请在此聆听这位灵魂的医治者，看祂如何借着施舍医治易怒之心，借着祷告洁净心灵，又借着禁食克制情欲；由此塑造出一个新造的人，按着造他的主的形像得以更新（歌罗西书3,10.11），因着无私无欲，“不再分男女，也不分希腊人和犹太人，受割礼的和未受割礼的，化外人和斯基泰人，为奴的和自主的，惟有基督是一切，又在一切之中”（加拉太书3,28）。

64. 因情欲而在我们心中根深蒂固的不洁意念，会将心灵引向毁灭与灭亡。正如饥饿之人因饥饿而执着于面包的念头，口渴之人因口渴而执着于水的念头；同样，贪婪之人因贪婪而执着于金钱和其他财物的念头，情欲之人因情欲而执着于可耻的念头。同样地，这也解释了我们为何会沉溺于虚荣及其他种种念头之中。沉溺于此类念头之中、深陷其中的心灵，绝无可能站在上帝面前，并戴上公义的冠冕。那颗三罪缠身的心灵，正是被这些念头所掠夺的；正如《福音书》中的比喻所言，它拒绝了认识上帝的筵席。同样，那个手脚被捆绑、被抛入幽暗深渊的人，身上所穿的衣裳也是由这些念头编织而成的，而那位召唤者认定这衣裳配不上那样的婚筵。婚筵之袍，即理性之魂摒弃

世俗情欲所展现的无欲无求。至于为何对感官事物的思虑一旦根深蒂固便会腐蚀认知，这一点将在关于祈祷的章节中加以阐述。

65. 当恶魔般的念头在心中根深蒂固时，有三种念头能与其抗衡并将其斩断：天使般的念头；源自我们意志的念头——当我们的意志趋向于善时；以及另一种源自人类本性的念头，受此驱使，连异教徒也会爱自己的孩子并尊敬自己的父母。至于善念，则只有两种念头能与其抗衡：一种是恶魔的念头，另一种是我们自身出于自由意志、却偏向邪恶的念头。因为本性中不会产生任何恶念：毕竟我们起初并非邪恶，因为主在祂的田地里播下了善的种子。曾经有过没有邪恶的时代，将来也会有没有邪恶的时代。美德的种子是永不磨灭的。那《福音书》中的富人便印证了这一点——他虽被判下地狱，却仍对弟兄们施以怜悯，而怜悯正是美德中最美好的种子。

66. 有些不洁的恶魔总是盘踞在诵读者的身边，千方百计地分散他们的注意力，使他们心神不宁。它们常常以神圣经文本身为借口，引诱他们产生邪恶的念头；有时，它们会反常地迫使他们打哈欠，或诱发一种与平常截然不同的沉重睡意。我本人就亲身经历过这些，但尽管经常遭遇此类情况，却未能完全理解其中的原因。我曾听圣马卡里亚说，不合时宜的哈欠和睡意都源于恶魔；作为证明，他援引了古老而久远传承的习俗：每当打哈欠时，人们会按照古老的、久远到无法追溯的传统，在嘴上划十字圣号。我们之所以遭受这一切，是因为在诵读时未能保持清醒的专注，也忘记了我们所诵读的是永生上帝的圣言。

67. 恶魔之间也存在传承与继任的情况，即当其中某位在战斗中力竭时，却已成功点燃了他所钟爱的激情。对此进行观察后，我发现如下情况：当某种情欲的念头长期鲜少浮现于我们心中，随后却突然不经意地被点燃并开始灼烧，而我们并未因任何疏忽而提供任何诱因时，那么你们要知道，比先前更凶恶的恶魔已经接管了我们，它取代了离去的恶魔的位置，并用自己的邪恶填补了空缺。察觉到这一点时，心灵当投靠主，戴上救恩的头盔，穿上公义的盔甲，拔出属灵的宝剑，举起信心的盾牌（以弗所书 6: 14–17），并含泪仰望天际，如此祈求：主耶稣基督，“*我救恩的力量*”（诗篇 139: 8）。“*求祢侧耳听我，速速救我；作我的护卫神，作我的避难所，好拯救我*”（诗篇 30: 3）。尤其要通过斋戒和守夜，使他的宝剑闪耀光芒。此后，尽管他还会受苦一段时间，被魔鬼的烈箭所攻击和轰击，但最终，这个恶魔也会像他的前任一样，逐渐消沉，直到另一个更邪恶的恶魔到来取代他。

68. 不洁的念头常常盘踞并蔓延于许多事物之上，在炽烈的激情驱使下，它们不惜横渡汪洋大海，也不辞跋涉漫漫长途。但当这些念头稍加净化后，它们的范围便远比那些（无法无天的）念头更为受限，且因激情减弱而无法广泛蔓延至诸多事物。因此，它们大多局限于自然之事，正如睿智的所罗门所言，在某个特定时刻，人们会嘲笑（箴言 7: 12），为不法之事收集芦苇（出埃及记 5: 12, 7），却不触及稗子。因此，必须以一切谨慎守护心灵，方能得救，“*如同羚羊脱离罗网，又如飞鸟脱离网罗*”（箴言 6: 5）。因为，要洁净一个不洁的灵魂，比让一个曾得洁净却又被伤痕覆盖的灵魂重获健康更为容易；这是因为，来自忧愁之魔的障碍愈发强烈——它总是在眼瞳中跃动，并在祷告时将罪恶情欲的偶像暴露无遗。

69. 基督通过默观万世（即过去、现在，尤其是未来）来唤醒被罪恶扼杀的理性本性（使其归向悔改），而祂的父则借着对神的认识，使这灵魂——它随后将经历基督之死，即对罪的死亡——复活。这正是使徒所言：“*我们若与祂同死，也必与祂同活*”（提摩太后书 2: 11）的含义。

70. 当心灵褪去旧人的外衣，披上那出于恩典的新人时，它便会在祷告中看见自己的境界，宛如蓝宝石，或如天空的色彩：这在圣经中被称为“神的居所”，正如西奈山的长老们所见（出埃及记 24: 10）。

71. 若不超越一切关于物质和受造物的思虑，心灵便无法在自身内看见神的居所；而若不摆脱那些将其与感官对象捆绑、并由此滋生相关思虑的私欲，心灵便无法超越这些思虑。它将通过美德摆脱这些情欲，通过灵性默观摆脱简单的思绪，但当那道在祈祷时映照出上帝之地的光显现时，它也将摒弃这一切。

2. 修道士埃瓦格里乌斯所著《关于积极生活的百篇论述》

1. 我们的圣师兼经验丰富的导师曾说：修士应当在内心做好明天就要离世的准备，同时又应当像将要长寿一样对待自己的身体。因为，他说，前者能遏制消沉的念头，使修士更加热忱；而后者则能保持身体健康，并促使他始终保持适度的节制。

2. 我了解到，那被几乎所有恶魔所追赶的虚荣之魔，竟厚颜无耻地站在追赶它的恶魔的尸体上，向修士炫耀他美德的伟大⁶⁰。

3. 必须辨别魔鬼的差异，并留意它们出现的时机。通过念头（而念头源于行为），我们可以认识到：哪些魔鬼虽少见却危害深重，哪些虽常在却较轻微，哪些则会突然袭来，将心智劫持至褻渎神明。还必须留意：当念头开始转移其对象时，在尚未脱离平常心境之前，要及时说出反对的话语，并察觉其中潜藏的恶魔。因为这样，我们自己在神的帮助下便能得胜，并迫使它们带着悲伤飞离，对我们感到惊奇。

4. 当恶魔与修士搏斗至精疲力竭时，它们便会稍稍退后，观察在此期间哪种美德会被忽视，然后突然从这一方面发起攻击，掠夺那可怜的靈魂。

5. 邪恶的恶魔有时会召唤比自己更邪恶的恶魔前来助阵，制定计划后，便开始相互厮杀，而它们之间却有一个共同的目标——毁灭灵魂。

6. 愿那诱使人心生褻渎之念、陷入最下流幻想（甚至令我羞于写下）的恶魔，不要扰乱我们，也不要扼杀我们那良善的热忱。洞察人心的上帝知道，即使身处尘世，我们也从未陷入过如此疯狂的癫狂。这个恶魔的目的在于迫使我们停止祷告，使我们站在我们的主上帝面前时，不敢向那位我们曾对祂怀有如此念头的主举起双手。

7. 灵魂中情欲活动的迹象，或是某种说出口的话语，或是身体做出的动作；借此，仇敌便能察觉：我们内心是否存有他们的念头并受其折磨，抑或已弃绝这些念头，正为自己的得救而操心。那位创造我们的上帝洞悉一切，祂无需任何可见的迹象，便能知晓心中所隐藏的一切。

8. 恶魔与平信徒的争战更多是通过外在事物进行的，而与修士的争战则大多通过意念进行，因为他们在旷野中没有外在事物。但正因为意念犯罪比行为犯罪更容易、更快，所以意念之战比通过外在事物进行的争战更为艰难。心灵是极其敏捷且难以遏制的，容易陷入罪恶的幻想之中。

9. 不断劳作、不眠不休和禁食（不吃）并非我们的诫命，但不断祈祷却是律法所规定的。因为那些旨在治愈灵魂情欲之部分的修行，需要依靠身体才能付诸行动；而身体若得不到滋养，便无法持续承受劳苦与匮乏。而祷告能净化心灵，并使其在战斗中变得强大——心灵本就是为了祷告而被造的，即使没有这副躯体，也能与恶魔作战，以捍卫灵魂的一切力量。

10. 当与情欲之部分为敌的恶魔，在梦境中向我们展示与熟人的相遇、与亲人的宴饮、群女环绕及其他类似情景——这些正是情欲通常所沉溺的——而我们若沉迷其中，便意味着我们这部分已然病入膏肓，且这种情欲在我们心中根深蒂固。但当它们控制了我们的易怒部分时，就会迫使我们在（梦境中）行走于险峻的悬崖峭壁，引来武装人员、毒蛇或食肉野兽。如果此时我们（在梦中）对那些地方感到恐惧，并在野兽和人的追赶下仓皇逃窜，那么我们就必须关注自己的易受刺激的部分，并在醒着的时候呼求主基督，运用之前提到的疗法。

11. 梦中自然的身体动作，若无淫秽的幻想，表明灵魂在某种程度上是健康的；而此类幻想的交织，则是灵魂患病的征兆。同时要明白，想象中模糊不清的面孔表明旧日情欲的残余，而想象中具体可辨的面孔则表明心灵遭受了新的创伤。

12. 我们将通过白天的思绪和夜晚的梦境来判断无欲无求的迹象。我们将无欲无求称为灵魂的健康，将觉知视为其养分，因为唯有觉知通常能使我们与圣洁的力量相联结，毕竟只有当我们的心境与无形之灵相契合时，才可能与之结合。

13. 灵魂有两种安宁的状态：一种是自然精气枯竭、干涸的结果，另一种则是因恶魔退却而产生的。前者伴随着谦卑的智慧与心灵的痛悔——泪水和对神性的无限敬奉；而后者则伴随着自负与骄傲，当其他恶魔离去后，这种心态便会控制住修士。谁若能恪守第一种状态的界限，谁就越能迅速识破恶魔的攻击与诡计。

⁶⁰ 也许，在所有恶魔都被驱逐和击败之后，便会站在那些被击败的恶魔的尸体上等等。

14. 虚荣之魔与淫欲之魔互为对立，二者同时袭击灵魂之事绝无可能，因为其中一个许诺荣耀，另一个则使人陷入耻辱。因此，当其中某一个恶魔靠近并开始骚扰你时，你应当在内心产生与其相对立的恶魔的念头；如果你能做到所谓“以楔击楔”，那么要知道，你已接近无欲无求的境界，因为你的心智已足够强大，能够用人的思虑驱散恶魔的诱惑。当然，若能以谦卑之智驱散虚荣的念头，或以贞洁之德驱散淫欲的念头，那便是最深沉无欲无求的标志。试着对所有相互对立的恶魔都这样做。与此同时，你也会发现自己内心被哪种激情占据得更深。不过，请竭尽全力向神祈求，求祂教导你并帮助你，用第二种方式驱逐这些敌人。

15. 灵魂越是进步，反对它的敌人就越强大。我不认为总是一成不变的恶魔常伴其左右。那些敏锐观察袭来的诱惑之人对此最为清楚，他们发现，自己惯常的无欲之境，常会被新的恶魔——前者的继任者——动摇得比以往更为剧烈。

16. 完全的无欲无求是在克服了所有阻碍积极生活的恶魔之后才在灵魂中显现的；而当灵魂凭借自身的力量——但绝不妥协——仍在与袭击它的恶魔搏斗时，这种状态则被称为不完全的无欲无求。

17. 若不修正其内在，心灵便无法通过那充满激情的道路（磨难），也无法平安抵达无形之境。这种内在的混乱必然会将其引向其根源所在之处。

18. 无论是美德还是恶习，都会使心灵蒙蔽：前者使其看不见恶习，后者则使其看不见美德。

圣老之箴言

1. 必须探询昔日长老们所行的正道，并以此为指引。其中不乏他们所言所行之善。其中有人说，怀着爱心坚持素食，很快就能使修士抵达无欲之境。他还曾帮助一位夜间受梦境困扰的弟兄摆脱了这些困扰，命令他斋戒并去探望病人。因为，当被问及此事时，他说：“没有什么比仁爱更能熄灭情欲了。”

2. 当时的一位智者来到义人安东尼面前，问道：“父亲，你如何忍受这种生活，竟被剥夺了书籍所带来的慰藉？”安东尼回答道：“哲学家先生，我的书就是这受造的大自然。它时刻与我同在，只要我愿意，就能从中读到上帝的话语。”

3. 一次，一位蒙拣选的器皿——埃及长老马卡里奥——问我：为何我们若对人怀恨在心，就会扰乱灵魂的记忆能力⁶¹，而对恶魔怀恨在心时，却不会受到伤害？当我因难以回答而请求他亲自向我解释时，他说：前者违背本性（即易怒的本性），而后者则符合本性。

4. 有一次，我在正午最炎热的时候去拜访圣父马卡里，因口干舌燥难耐，便向他讨水喝。但他却说：“你满足于树荫吧，因为此时此刻，许多行路人和渡船者连树荫都得不到。”随后，我借此机会谈起节制的话题，他说道：“相信我，我的儿子，整整二十年来，我从未让自己尽情享用过面包、水或睡眠。我按重量吃面包，按量喝水，靠着墙壁，只睡片刻。”

5. 一位名叫⁶²的修士得知父亲去世的消息，但他对告知此事的人说：“别再亵渎神明了，因为我的天父是永生的。”

6. 有位修士曾问长老，当他回家时，长老是否允许他与母亲和姐妹们一同进餐。长老回答说：“不要与女人同桌吃饭。”

7. 有一位修士原本只拥有一本《福音书》，后来连这本书也卖掉了，把所得的钱分给了饥饿的人，并在此时说了一句值得铭记的话：“我卖掉了那句对我说‘变卖你的财产，分给穷人’的话（马太福音 19:21）。”

8. 在亚历山大附近，位于被称为“玛利亚湾”的海湾最北端，有一座岛屿，岛上住着一位在灵性事务上经验最为丰富的修士。他说，修士们所做的一切，都是出于五个原因：为了上帝、顺应自然、遵循习俗、满足需求以及为了手工劳作。他还说，美德在本质上只有一种，但在心灵的力量中会呈现出不同的形态，就像阳光本身没有形状，但通常会通过它穿过的孔洞呈现出相应的形状一样。

⁶¹ 在《圣徒传》中：我们会遗忘对上帝的记忆。

⁶² 据帕拉迪乌斯所言——即埃及瓦格里乌斯本人。但埃及瓦格里乌斯在此引用的乃是前辈长老们的箴言，而非他自己的。

9. 另一位修士又说：“我之所以剥夺自己的享乐，是为了扼杀愤怒的根源。因为我知道，愤怒总是因享乐而掀起战火，扰乱心智，驱散智慧。”有位长老曾说，爱无法守护粮食或金钱的储备。他还说：“我不知道恶魔是否曾在同一件事上两次欺骗过我。”

10. 虽无法平等地爱所有弟兄，但可以对所有人保持无私的态度，远离恶意与仇恨。除了上帝之外，我们最应当爱的是那些通过圣礼洁净我们、并为我们祈祷的神父；至于我们的长老，则应当像敬奉天使一样尊敬他们。但此刻，我只想告诉你这些，我亲爱的兄弟阿纳托利：我们已经在圣灵恩典滋养下逐渐成熟的葡萄藤枝上，发现了多少、采摘了多少。如果真理之日持续照耀我们，果实完全成熟，那么我们将从其中品尝那“使人心欢喜”的葡萄酒（《诗篇》103:15），这酒将因义人格里高利——他将我栽种——以及此地敬虔的父老们——他们滋养我——的祷告与恳求，更因使我重归的我们的主耶稣基督的大能而得来。愿荣耀和权能归于祂，直到永永远远。阿们。

3. 修士埃瓦格里乌斯的《修道生活图》，其中教导了应当如何精进修行并保持静默

1. 耶利米书上说：“你也不要在那里娶妻。因为耶和华论到在这地所生的儿女说：‘他们必因痛苦的疾病而死亡。’”（16:1等）。这话与使徒所说的意思相同：“已婚的人为世事操心，想怎样讨妻子的欢心……已婚的妻子也为世事操心，想怎样讨丈夫的欢心”（林前7:33-34），如果我们理解为先知所说的“必因痛苦而死”不仅指那些源于婚姻生活的儿女，“必因痛苦而死”，而是指在心中诞生的儿女，即肉体的意念与欲望，因为它们同样死于这世界痛苦、软弱且松弛的思虑之中，无法获得天上的永恒生命。“未婚者”，经上说，“专心为主的，思虑如何讨主的喜悦”（林前7:32），并常结出天国生命中常青不朽的果实。

2. 修道士便是如此，也应当如此，也就是说，他远离妻子，不在上述场所生儿育女；不仅如此，他还应当成为基督的战士，不贪恋物质，无忧无虑，远离这个多变世界中的思虑与作为，正如使徒所言：“作军人的，谁会为世上的买卖牵绊，好叫他能讨将军的喜悦呢？”（提摩太后书2:4）。修士更应坚守此道，舍弃世间一切事物，追求寂静所带来的美好而善的战利品（胜利的象征）。在静默中奋进是何等美好、何等良善，这确实是何等美好、何等良善！“祂的轭是容易的，祂的担子是轻省的”（马太福音11:30）：生活甘美，行善可喜。

3. 亲爱的，你是否愿意真正领悟隐居生活，并追求寂静的果实？将世俗的牵挂——连同其根源与权势——都留在尘世吧；也就是说，要像无形之物一般，超然物外，远离一切欲望，这样，摆脱了随之而来的种种烦扰，你才能真正地保持静默。因为若有人不能从这一切中抽身而出，便无法妥善地过这种生活。饮食当简朴、易得且无需费心打理，而非花哨繁复、引人分心。若心中浮现对珍馐美馔的念头——哪怕是出于对异域风味的向往——也当将其抛诸脑后，切勿理会。因为借此，仇敌会向你吹嘘，企图使你远离静默。在马大身上，你有主耶稣在责备那为此操劳的灵魂，祂说：“你为许多事操劳、思虑。”“只有一件事是必要的”（路加福音10:41），那就是聆听上帝的话语，其余的随后自然不费力气就能得到。正因如此，祂随即补充道：“马利亚却选择了那上好的福分，这福分是不会从她身上夺去的”（42）。你还有撒勒法的寡妇的榜样，看她是如何款待先知的（《列王纪上》17:10）。即使你只有一块饼和一碗水，也能用它们妥善地履行款待之责，并因此获得赏赐。但即使你连这些都没有，只要怀着善意接待旅人，并对他说几句善言，你同样可以因此获得好客之德的赏报。因为经上说：“善言胜于馈赠”（《便西拉智训》18:16,17）。

4. 你还应当思考施舍之事。不要渴望拥有财富以便分给穷人。因为这也是那恶者的诡计，他常常以虚荣的伪装出现，并使人心陷入纷繁复杂的（多事多劳的）事务之中。在主耶稣的福音书中，有一位广受称赞的寡妇，她仅以两个小钱，便超越了富人的意愿与能力（即奉献的价值）。“因为，”主说，“众人都是从富余中投在奉献箱里，但她却是把她所有的家当都投进去了”（路加福音21:4）。至于衣着，不要贪图多余的衣服，只为满足身体的这一需求而准备足够的衣物即可。“将你的忧愁交托给主”（诗篇54:23），祂必为你预备。“因为祂顾念我们”，上帝的话语如此说（彼得前书5:7）。若你缺乏食物或衣物，当他人向你提供时，切勿羞于接受。因为这是一种骄傲的表现。即使你自己拥有过剩，也要分给那些一无所有的人。上帝希望祂的儿女（或仆人）这样管理自己的家务（或经济）。正因如此，使徒在写给哥林多人的书信中，提到那些在必需品上缺乏的人时说：“你们的富足使他们缺乏，他们的富足也将使你们缺乏，好叫两边均等，正如经上所记：‘有的多，

并没有多过；有的少，也没有少过”（林后8:14-15）。因此，既然当下所需已备，就不要为未来忧虑，无论是明天、一周、一个月，还是明年。当明天来临时，那时刻自会为你提供所需，只要你更寻求天国和神的义。因为主说：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了”（马太福音 6:33）。

5. 不要收养少年，以免仇敌借此设下任何诱惑，也不要让你的心思因操心珍馐美饌而烦扰，因为那时你便无法再只顾自己了。即使这个念头（收留少年）是为了安抚肉体（仿佛是必要的），你也应当追求更美好的，即灵性的安宁：因为灵性的安宁无疑比肉体的安宁更好。即使这个念头暗示你，这样做是为了少年的利益，也不要相信它：因为这不是我们的事，而是住在修道院里的其他圣父们的事。只顾你自己的益处，妥善遵守静默生活的规条。不要喜欢与贪恋世俗、忙碌的人同住。要么独居，要么与那些不贪恋世俗、与你志同道合的弟兄们同住。与贪恋世俗、操劳不休的人同住，自己自然也会染上他们的操劳，开始沉溺于世俗习俗、空谈以及其他一切恶行，如愤怒、悲伤、狂热的贪恋、恐惧和纷扰。不要让自己沉溺于养育子女的忧虑和亲友的往来之中。拒绝频繁与他们会面，以免他们夺走你静室中的寂静，将你卷入他们惯常的纷扰之中。“去吧，”主说，“让死人埋葬自己的死人；你却跟从我吧”（马太福音8:22）。即使你居住的修道室里喧嚣不止，也要逃离，连它也不要留恋，以免因对它的爱而心神不宁。凡事都要如此行，一切都要以此为目标，以求保持静默，从万事中抽身，只专注于一件事，即如何常存于神的旨意中，并成功地与那些看不见的势力征战。

6. 如果你无法在自己的国家里妥善地保持静默，就下定决心在异乡寻求静默，并将你所有的思绪都转向这一点。要像一位精明的商人一样，为了建立真正的静默生活而尝试一切，并接受一切为此必要且有益的事物。此外，我告诉你，要喜爱游方生活，因为它能使人摆脱在自己国家中不可避免的种种不便，并让人独自品尝到静默生活的一切恩惠。要避免进城，而要耐心地住在旷野中。“因为，”圣大卫说，“我逃离了，住在旷野”（《诗篇》54:8）。如果可能的话，干脆不要进城：因为在那里，你既看不到任何有益之事，也找不到任何有用的东西，更没有任何事物能助你践行自己所选择的苦修生活。“我看见，”同一位圣人又说，“城中有不法之事和争吵”（《诗篇》54:10）。因此，要寻找僻静且无纷扰的地方，并勇敢地定居于此。即便在那里看见魔鬼的幻影，也不要惊慌，更不要逃离这片对我们而言充满救赎的战场。若能无惧地忍耐，你便会看见上帝的威能（出埃及记14:13）、祂的护佑、庇荫以及一切关于得救的确据。“我等候，”那位蒙福之人说，“那拯救我脱离怯懦和风暴的上帝”（诗篇54:9）。切勿让寻求消遣的欲望战胜你（过着静默生活）的意愿。因为这种带着情欲的游荡会败坏无恶意的心灵（《帖撒罗尼迦前书》4:12）。由此常会产生许多诱惑。要警惕跌倒，更坚定地安守在自己的小室中。

7. 若你有朋友，当避免频繁与他们见面。隔一段时间才与他们相见，对你和他们都有益处。若你感到他们对你造成任何伤害，就完全不要接近他们。你应当结交那些对你有益、并能助你过好修道生活的朋友。要远离狡诈和不虔诚的人，不要与他们同住，也要拒绝他们不善的提议：因为他们不侍奉上帝，也不为祂而活。愿你的朋友是爱和平的人、属灵的弟兄和圣洁的父老。因为主曾这样称呼他们，说：“我的母亲、我的弟兄、我的姐妹，就是那些遵行我天父旨意的人”（马太福音12:50，马可福音3:35）。不要与那些烦琐浮躁之人来往，也不要去他们那里共进餐食，以免他们将你引入他们的诱惑之中，使你偏离静修生活的教导与修持：因为他们有这种诱惑他人的倾向。不要侧耳倾听他们的言语，也不要采纳他们心中的诡计。因为他们确实有害。愿你的灵魂归向地上的忠信者，愿你的心因他们哀哭而痛楚，效法大卫的榜样，他说：“我的眼睛注视着地上的忠信者，要将他们与我一同安葬”（《诗篇》100:6）。若有行在上帝之爱道路上的人来到你这里，邀请你品尝面包和盐，而你想去，就去吧，但要尽快回到你的小室。如果可能的话，切勿在自己的小室外过夜，以便静默之恩典常与你同在，你也能毫无阻碍地履行你所制定的小室侍奉。

8. 不要纵容对美味佳肴的贪欲，也不要沉迷于奢华享乐的诱惑：因为正如使徒所言：“那吃喝过量的人，虽活着却已死了”（提摩太前书 5:6）。不要用外人的食物填饱自己的肚腹，以免对此产生依赖，也不要养成经常在外用餐的习惯。因为经上说：“不要因肚腹饱足而自满”（箴言 24:15）。若发现常有人从你的静室外呼唤你，当予以拒绝，因为频繁离开静室是有害的。这会夺走恩典，蒙蔽思绪，并使那（与神静默同在的）温暖渴望逐渐消逝。试看葡萄酒：若长期静置于一处，便能

充分沉淀，变得清澈芬芳；若被频繁搬来搬去，则因沉淀物和酵母浮起，酒液会变得浑浊、暗沉，口感也令人不悦。将自己比作这瓶酒，试着效法它在前一种情况下的状态：切断与众人的往来，以免你的心被杂念分散，也不要扰乱你静默的秩序。培养手工艺，若可能，日夜坚持，这样不仅自己不会给他人添麻烦，还能有机会帮助他人，正如圣使徒保罗所诫咐的（《帖撒罗尼迦后书》3:12，《以弗所书》4:28）。借此，你将战胜沮丧之魔，并斩断一切其他敌人的情欲。因为沮丧之灵通常会袭击那些游手好闲之人，智慧者曾说，这样的人“沉溺于情欲之中”（箴言 13:4）。在给予与接受中，你无法避免犯罪。因此，无论是出售还是购买，与实际价值相比，都应承受一点损失，以免在追求实际价值时，被贪婪之人的诡计所诱惑，陷入对灵魂有害的行为——争竞、违背誓言、背弃诺言，从而不玷污、不羞辱我们这一尊贵头衔应有的尊严。思及此，在给予与接受时务必谨慎自持⁶³。倘若你愿选择更佳之道——而这对你而言是可能的：将照料自己的重任托付给另一人，一位忠信之人，如此你便能心境平和（摆脱令人烦忧的牵挂，内心安宁），随后过上美好而充满喜乐、充满希望的生活。

9. 沉默的修道规律要求你从事这些有益的善行。现在，我还要向你说明其中还必须包含的其他内容。你要听从我的教诲，并付诸实践，遵行我所吩咐的。坐在自己的小室里，回想死亡之日，想象那时身体的死亡，设想灵魂将面临的极境，并为此感到痛心。这样，你便能在心中加深对抗乱世间尘嚣的虚妄之轻蔑，点燃对那你所选择的谦卑命运的热爱，并坚定不移、毫不松懈地渴望保持自己的静默。也要回想地狱中灵魂的现状。想想他们在那里的境遇：处于何等苦涩的沉默之中，发出何等痛苦的呻吟，怀着何等恐惧与因等待（末日审判）而僵立的战栗，他们内心无休止的撕裂是何等剧烈，他们无尽的泪水又是何等滔天。也要想起复活之日以及站在上帝面前的那一天。想象那可怕且令人毛骨悚然的审判，将罪人在那里将要面对的景象展现在眼前——在上帝及其基督、在天使、大天使、掌权者以及全人类面前的羞耻；想象一切刑罚之地——永恒之火、永不休止的虫、地狱深渊、黑暗，而贯穿这一切的，是咬牙切齿、恐惧与痛苦的煎熬。也要将义人所预备的福分带入心间：与天父及其基督、与天使、大天使、诸权柄以及全体圣徒的亲密相交，那充满珍宝的国度，以及其中的喜乐与欢愉。将这两者都铭记于心。为罪人的下场而哀叹、哭泣，披上哀恸之衣，仿佛自己也害怕被列入他们的行列；而对于预备给义人的福分，则要欢喜、欢呼并雀跃。要努力获得这些（福分），并避开那些（苦难）。务要时刻铭记这一点，无论是在自己的修道室里，还是在其他地方，都不要让这些记忆从你的脑海中消失，至少借此能使你远离不洁和有害的念头。

10. 愿你在主面前尽你所能地斋戒。它将洗净你的罪孽与不义，使灵魂变得庄重而高贵，圣化你的心智，驱散恶魔，使你更接近上帝。若一日已领受一次，切勿再求第二次，以免负担过重，扰乱心神。如此，你便总有余力行善，肉体的私欲也将被治死。但若因弟兄们的缘故，你需要第二次、第三次进食，切勿面露愁容或心生不悦，反而应当为此欢喜，因你得以服侍弟兄们的需要。为何如此？因为在第二次、第三次进食时，你要感谢上帝，因你已践行了爱的律法，正因如此，上帝自己将成为你生命的守护者。有时会生病，身体虚弱迫使你不得不进食两次、三次，甚至多次，不要为此感到不安。因为我们没有必要在生病期间也严格坚持我们生活中的身体操练，而应在某些情况下适当放松，以便尽快恢复健康，并重新开始同样的苦修工作。关于应当禁食哪些食物，上帝的话语并未禁止食用任何东西，而是说：“*我将这一切都赐给你们，如同草一样。你们可以吃，不要存疑虑*”（创世记9:3，哥林多前书10:25,27）。此外还说：“*进入口里的，不能玷污人*”（马太福音 15:11）。因此，戒除某些食物应当始终是我们自主的选择，是灵魂自愿的修行。

11. 要乐意忍受睡在光秃秃的地上、守夜以及一切其他艰辛，着眼于将来与众圣徒一同向你显明的荣耀。“*因为现今的苦楚，若与将要显明在我们身上的荣耀相比，就不足介意了，*”使徒说（罗马书 8:18）。当你感到灰心丧气时，要照着经上所写的（雅各书 5:13）祷告，但要怀着敬畏和战兢之心，以痛悔的心，清醒而警醒地祷告。我们应当这样祷告，特别是为了那些恶毒狡诈、肉眼看不见的仇敌，他们总是企图在这件事上给我们制造障碍。当他们看见我们正在祷告时，便会迅速向我们袭来，将那些在祷告时不应回忆或思考的事物植入我们的心中，以此俘虏我们的心智，使我们在诵经时的祈求与祷告变得毫无果效、徒劳无益。因为正如所言，若祷告、祈求和恳求并非怀着敬畏

⁶³ “给予与接受”——这一短语概括了世间的一切交易以及与他人的所有关系。给予与接受，正如你与他人交往和交易一般。

与战兢、清醒与警醒之心进行，它们便是徒劳无益的。 如果一个人觐见君王时，都会怀着敬畏战兢之心并全神贯注地陈述自己的请求，那么，面对万有的主——上帝，以及万王之王、万主之主——基督时，岂不更应当以同样的方式站在祂面前，并以同样的方式向祂献上我们的祷告和祈求吗？愿荣耀归于我们的上帝，直到永永远远。阿们。

4. 修道士埃瓦格里乌斯的《33章类比》

1. 黄疸是灵魂的一种恶劣状态，在此状态下，灵魂对上帝及一切受造物都持错误的看法。
2. 向后蜷缩是理性本性的缺陷，它使理性本性对美德和神学知识变得顽固不化。
3. 溃烂是愤怒的燃烧与涌动，侵蚀着灵魂的理性部分。
4. 失明是理智的无知，既不致力于实践美德，也不致力于认识存在之物。
5. 瘫痪，即理性灵魂在实践美德方面表现出的僵滞或行动困难。
6. 脓肿，即理性灵魂因懈怠而松弛，在此状态下，它通常会拒绝接受属灵教导的话语。
7. 麻木是理性灵魂的麻痹，因此它拒绝那些能使基督在我们心中显现的美德。
8. 麻风病是指理性灵魂的不信，在此状态下，即使仿佛触及了真理，它仍无法确信。
9. 昏厥是理智之魂在美德与神学修养取得进展后，再度倾向于邪恶的状态。
10. 脑震荡是理智之魂的一种恶劣状态，在此状态下，它坚持美德并非为了善本身。
11. 流鼻涕，即失去那曾让人感受到基督馨香之气的德行。
12. 耳聋是理智之魂的刚愎，使其拒绝接受属灵的教导。
13. 白内障，即从灵性默观的状态中堕落，或对存在之物抱有错误的见解。
14. 口吃是理性灵魂的疾病，在此病态中，它受偶然事件的诱惑，无法在一切事上感谢上帝。
15. 跛行是理智之魂无力践行真正美德的表现。
16. 水肿，即灵魂被不合理地引离正道，当美德被扼杀时，邪恶与无知便在其内占据主导地位。
17. 蚂蚁是勤劳的生物，在今世为未来储备食物。
18. 希罗格里人（猪族）是不洁的异教徒，他们接受了我们救主基督的诫命。
19. 蝗虫是理性的灵魂，不受死亡侵扰，以种子为食（或许意指：无惧死亡，享受尘世之乐）。
20. 阿斯卡拉沃蒂斯（一种能在墙壁和天花板上自由奔跑的蜥蜴）是务实的智慧，它以美德为依托，徜徉于天界力量的智慧之中。
21. 斯基门·利沃夫（幼狮）是位无欲无求之人，已征服了自身内心的野兽（欲望）。
22. 科切特是充满智慧的灵性之人，向其他灵魂传扬由智慧之日照耀的福音。
23. 麋鹿是勤勉之人，能公正地治理自己杂乱无章的思绪。
24. 水蛭是污秽的力量，它从有理性的灵魂中吸走公义之血。
25. 地狱是无知的黑暗，当有理性的生灵失去对上帝的观照后，便被这黑暗所笼罩。
26. 妻子是使有理智的灵魂陷入污秽的疯狂。
27. 大地是邪恶的状态，由不虔与不法构成。
28. 火是那在有理性的受造物中摧毁上帝美德的邪恶。
29. 水是虚假的知识，它熄灭了真正的知识。
30. 嘲讽的目光是一种不洁的力量，它嘲笑上帝的智慧，并贬低上帝在万物中的智慧。
31. 乌鸦是消灭邪恶的圣洁力量。
32. 深渊是因无知与邪恶而陷入深渊的有理智的灵魂。
33. 雏鹰是神圣的力量，受托击溃不洁的恶魔。

5. 关于灵性生活的箴言（按字母顺序排列）

1. 追求荣誉者若为博取赞誉而奔波劳碌，实属不妥。
2. 你想认识上帝吗？先认识你自己吧。
3. 真正的朋友，是那个急于与你分享喜事的人。

4. 做着卑微之事却自视甚高，这与任何事都不相称。
5. 任何自负都会阻碍自我认知。
6. 愚昧生活的魔鬼——伊格蒙（统治者）。
7. 灵魂的高贵体现在其良善的心境之中。
8. 虔诚之人，是不会自相矛盾的（其生活符合理性本性的要求）。
9. 上帝的圣殿，就是无瑕疵的人。
10. 最恶劣的贪婪，莫过于放荡的生活。
11. 该说什么就说什么，该什么时候说就什么时候说。这样你就不会听到不该听的话。
12. 最好的财富是忠实的友人。
13. 灵魂的疾病——虚荣的品性。
14. 流浪者与穷人——是上帝的“科卢里”（《启示录》3:18）。“用科卢里膏抹你的眼睛，使你能看见。”科卢里——即对穷人的怜悯。
15. 接纳他们的人，很快就会重见光明。
16. 向所有人施舍都是美事，尤其是对那些无力回报的人。
17. 正直的演说家——一杯凉水。
18. 贞洁与心灵的温顺——即基路伯。
19. 晚年的尊严是早年勤勉的明证。
20. 青年时期的勤勉，是晚年尊严的保证。
21. 灵魂的明室（夹层）——是真正的沉思。
22. 若爱不该爱之物，便无法爱该爱之物。
23. 与其接受一个虚伪的朋友，不如接受一块假金子。
24. 按上帝的标准，纯洁的灵魂就是上帝。
25. 自负之苦，源于对万物的憎恨！

6. 同一位作者的其他箴言

1. 爱的开端——“ypolefis doxes”——相互尊敬（或对彼此抱有善意，或推测对方拥有崇高的美德）。
2. 凭着温顺与爱心致富是美好的。
3. 骄傲的念头——散发着美德的气息。
4. 施舍能使道路平坦。
5. 不公正的法官——良心已受玷污。
6. 屈从于肉体的欲望是可耻的。
7. 若想远离忧愁，当竭力取悦上帝。
8. 善待自己的人，上帝也会眷顾他。
9. 贞洁的心是默观的避难所。
10. 若想认识自己究竟是谁，不要看你曾经是什么样，而要看你最初被造时的模样。
11. 虚荣的灵魂，犹如干涸的深坑。
12. 骄傲的灵魂是强盗的巢穴，它不容忍真理之声。
13. 真正之人的最大迷误，在于不通晓圣经。
14. 若你敬畏上帝，就当从眼泪中领悟。
15. 灵魂的谦卑是坚不可摧的武器。
16. 品德高尚之人，乃是乐园之树。
17. 耶稣基督是生命树。若按理善用它，你便永不死亡。
18. 真诚地施舍给穷人，你便能品尝到基督。
19. 领受基督的圣体，便是真正的力量。
20. 若你爱基督，切莫忘记遵行祂的诫命。
21. 因为由此便可知，除上帝之外，谁是行善之人。

22. 合神心意的朋友，在真理的话语中流淌着蜜与奶。
23. 懒惰的灵魂将无法拥有这样的朋友。
24. 贪图享乐的意念，是残暴的暴君。
25. 隐瞒真理，无异于将黄金埋入地下
26. 敬畏神的人，凡事都按神的旨意而行。

7. 致阿纳托利关于八种意念

1. 共有八种主要念头，其他所有念头皆由此衍生。第一种是贪食之念，其次是淫欲之念，第三是贪财之念，第四是忧愁之念，第五是愤怒之念，第六是消沉之念，第七是虚荣之念，第八是骄傲之念。这些念头是否扰乱心灵，并不取决于我们；但它们是否长久驻留于我们心中，是否会引发情欲，则取决于我们。

2. 贪食的念头会诱使修士尽快放弃苦修，向他描绘胃、肝、脾的疾病，或是水肿或其他某种长期病症，以及医疗资源匮乏和缺乏医生的状况。同时，它还会让人想起某些确实曾患过此类疾病的弟兄。有时，仇敌会怂恿这些受苦的弟兄们去找斋戒者，讲述他们的遭遇，并补充说这是由于过于严格的节制所致。

3. 淫欲之魔会煽动肉体的情欲，并猛烈地袭击斋戒者，企图使他们停止斋戒，让他们以为斋戒对自己毫无益处。它玷污灵魂，诱使灵魂去做此类事情，并使其仿佛能说出并听到某些话语，仿佛事情就发生在眼前一般。

4. 贪财之心预示着长寿、无力劳作、饥饿、疾病、贫困之苦，以及不得不向他人索取维持肉体所需之物的沉重负担。

5. 悲伤有时源于对所渴望之物的匮乏，有时则伴随着愤怒。因对所渴望之物的匮乏而产生的悲伤是这样产生的：某些念头会提前浮现，使灵魂忆起家园、亲人以及过去的生活方式。当这些思绪发现灵魂并未抗拒，反而顺从地跟随它们，并在心中沉浸于那些愉悦之中时，它们便会抓住，将灵魂拖入悲伤之中——既因那些愉悦之物不复存在，也因根据既定生活准则，它们根本不可能再出现。而这可怜的灵魂，最初的思绪越是沉醉其中，随后便越是被第二波思绪击垮而心碎。

6. 愤怒是最迅猛的情感。它会因某人受到不公对待，或看似受到不公对待而被激起并燃烧起来。它使灵魂日益变得凶狠，尤其是在祈祷时，它会夺走理智，将那个令其悲伤的面容鲜活地呈现在眼前。有时，当它盘踞在灵魂中并转化为敌意时，会在夜间引发焦虑、折磨身体、带来死亡的恐惧，甚至招致毒蛇和野兽的袭击。这些因敌意而产生的四种现象，伴随着许多念头，任何观察者都能发现这一点。

7. 沮丧之魔，亦称“正午之魔”（《诗篇》90:6），是所有魔鬼中最凶险的。它大约在第四时辰（按我们的时间是上午十点）侵扰修士，并在其灵魂中盘旋直至第八时辰（下午两点），起初迫使他带着不满看到太阳缓慢移动，甚至完全不动，仿佛这一天有五十个小时之长。随后，它迫使他频频向窗外张望，甚至走出小室——凝视太阳，以确认距离九点还有多久；与此同时，它还会不遗余力地怂恿他四处张望，查看是否有哪位兄弟在场。紧接着，它便让他对所在之地、对这种生活方式乃至对修道生活本身心生不满，并补充说，兄弟们之间的爱已枯竭，再无人能给予慰藉。如果在那段日子里有人曾冒犯过这位修士，恶魔也会将此事重新提起，以加剧他的不满。接着，它会诱使他向往其他地方——在那里，通过从事难度较低但利润更高的手艺，更容易获得满足需求的必需品。此外，它还会补充说，取悦主并不取决于地点，因为无论在哪里都可以敬拜上帝。它将这些与对家人的思念以及往日的安逸生活联系起来，同时预言长寿，描绘苦修的艰辛，并施展各种诡计，最终使修士离开小室，逃离修道之路。紧随其后的并非另一个恶魔。但凡奋力抗争并获胜者，在完成苦修之后，便会进入一种宁静的状态，灵魂也将充满难以言喻的喜乐。

8. 虚荣之心最为狡猾。它会出现在那些生活端正的人面前，开始宣扬他们的功绩，并为他们从世人那里收集赞誉，描绘被驱逐的恶魔如何尖叫、妻子如何痊愈、人群如何争相触摸他的衣袍，最后甚至预言他将获得神职，将他引至门前，并带来寻求他的人；这些人因遭拒绝，便违背他的意愿将他捆绑带走——以此在他心中激起虚妄的希望后，便离去，留给“骄傲之魔”或“忧伤之魔”继续

诱惑他，而这些魔鬼随即会向他灌输与那些希望截然相反的念头。有时，它甚至会将这位不久前还备受尊敬、圣洁的司祭，移交给淫欲之魔。

9. 骄傲之魔往往是灵魂最惨痛堕落的根源。它怂恿灵魂不要承认上帝是自己的帮助者，而是将自身的完善归功于自己，并因并非所有人都这样看待她，便自视甚高，将弟兄们视为无知之辈。骄傲之后便是愤怒与悲伤，而最终的恶果则是神智错乱与狂躁，甚至会幻视空中出现许多恶魔。

8. 他的这些思想，结合了关于“八种念头”的论述

1. 有五件事能赢得上帝的喜悦。第一是纯洁的祈祷，第二是吟唱诗篇，第三是诵读神圣经文，第四是怀着痛悔之心反思自己的罪过、死亡和可怕的审判，第五是从事手工艺。

2. 若你想在肉身中像无形之灵一样侍奉上帝，就当竭力在心中时刻保持隐秘的祷告。因为这样，你的灵魂在死前便会更接近天使的样式。

3. 正如我们的身体在灵魂离去后会变得死气沉沉、腐臭不堪，同样，没有祷告滋养的灵魂也是死气沉沉、腐臭不堪的。至于为何失去祷告比任何死亡都更可悲，先知但以理已明确教导我们：他宁愿死去，也不愿在任何时刻停止祷告。我们应当比呼吸更频繁地记念上帝。

4. 面对任何灵感，都要以清醒的心呼求耶稣之名，并怀着谦卑之心默想死亡。这两者都能给灵魂带来极大的益处。

5. 你想被上帝所认识吗？那就尽量让自己不被世人所知。如果你时刻铭记，无论你用身心做什么事，上帝都是这一切的见证者，那么你便不会在任何事上犯错，并将拥有上帝作为你的同住者。

6. 没有什么比行善助人更能使人像神了。但在行善时，必须时刻警惕，以免将善行变成一种算计。

7. 最终，唯有不做任何有损于上帝的事，才能使你配得上上帝。

8. 当你通过美德在心中烙下祂的印记时，便是对上帝最崇高的敬拜。

9. 人们越是接近上帝，就越能变得更好。

10. 智慧之人若向神献上尊崇与敬拜，便会被神所认识。因此，即使在世人眼中默默无闻，他也丝毫不感到不安。审慎之事在于：激发灵魂中蕴藏愤怒的那一部分，使其投入内心的斗争。智慧之事在于：激发心灵，使其保持不懈而专注的警醒。公义之事，在于将那蕴藏情欲的灵魂部分，仅引导向美德，进而引导向上帝。最后，勇气之事，在于驾驭五种感官，不允许它们玷污我们的内在之人，即精神，或外在之人，即肉体。

11. 灵魂是一种有生命的、单纯的、无形的实体，肉眼无法看见，同时也是不朽的，并被赋予了智慧与理性。正如眼睛之于身体，智慧之于灵魂。

12. 在天地间所有有理性的受造物中——有的在战斗，有的在守护，还有的在进攻。人类在战斗，上帝的天使在守护，邪恶势力在进攻。但这并非因为守护者力量匮乏，也非因攻击者力量过盛，而是由于战斗者自身疏忽大意，以致我们心中未能确立对神圣之事及上帝本体的认知。

13. 邪恶本身并非一种实体，而是善的缺失：正如黑暗无非是光的缺失。

14. 单纯往往缺乏警惕和远见，而那些远离邪恶、免受其害的人，往往对邪恶毫无察觉。

15. 放荡行为确实是愚蠢的，无论想出什么办法，都难以促使那些放荡的人回心转意。

16. 纯洁而蒙恩的灵魂有着惊人的敏锐，能立刻察觉魔鬼并将其驱逐，尽管魔鬼在其他方面非常狡猾，在攻击时也极其阴险。

17. 没有什么比肉体的自我克制更能取悦上帝了。

18. 某位圣父曾说，那些无法承受严苛而艰辛的修道生活的人，可以通过其他方式获得救赎。如果他们对修士怀有信心，安慰他们并满足他们的需求，那么这在通往救赎的道路上，也将是他们所做的非同小可之事。

19. 整夜投入祈祷的劳作中，你的灵魂很快就会获得安慰。

20. 要以平静的心灵投入诵读，使你的心智不断被吸引去默观上帝奇妙的作为，仿佛被某只向祂伸出的手所牵引一般。

21. 白天睡觉表明身体有病，或是灵魂沮丧，或是心存懈怠，或是缺乏经验。

22. 每个灵魂，凭借圣灵的恩典以及自身的努力与勤勉，都能在自己身上积聚并融合以下品质：言语与智慧（或许可称为兼具学识的雄辩）、行动与沉思、美德与学问、信仰与不受任何遗忘所困的认知，且使其中任何一项都不多也不少。因为那时，灵魂便与真神和良善之神结合，且仅与祂独一无二地结合。

23. 有八种念头，一切罪恶皆由此而生：对于过着隐居生活的人——有消沉、虚荣、骄傲、吝啬、悲伤的念头；而对于受他人管辖（在修道院中）生活的人——则有贪食、愤怒和淫乱的念头。

9. 给住在修道院和收容所的弟兄们的教导

1. 神的儿女们，请听从神的话语！基督的同继承者们，请谨守基督的诫命！
2. 信仰是爱的开端，而爱的终点则是认识上帝。
3. 敬畏上帝保全灵魂，而清醒则使灵魂坚固。
4. 人的忍耐生出盼望，美好的盼望必使他得荣耀。
5. 谁若严加约束自己的肉体，谁就能达到无欲无求；谁若纵容肉体，谁就必因肉体而受苦。
6. 放纵之身中存有淫乱之灵，而节制之魂中则存有纯洁的羞耻之心。
7. 带着爱意独处能净化心灵，而带着愤怒与他人疏远则会扰乱心灵。
8. 怀着爱与千人同在，胜过怀着恨独自藏身于洞穴之中。
9. 心中怀有怨恨的人，就像在稗草中藏火一样。
10. 不要让身体吃得太饱，这样在梦中就不会见到不祥的梦境；因为正如水能扑灭火焰，饥饿也能熄灭恶梦。
11. 暴怒之人令人畏惧，而温和之人则无所畏惧。
12. 狂风驱散云彩，而记恨之心则驱散灵魂中的善意。
13. 为仇敌祷告的人，不会记恨恶事；谨守口舌的人，不会冒犯邻舍。
14. 倘若你的弟兄得罪了你，就请他进你的家，不要懒于去见他，要与他同吃你的饼；这样行，你便能使你的灵魂（免于叛逆），祷告时也不会遭遇绊脚石。
15. 富人无法获得智慧，骆驼也无法穿过针眼，但对上帝而言，没有什么是不可能的。
16. 贪爱钱财的人不得智慧，积攒钱财的人必被（无知）蒙蔽。
17. 主住在谦卑人的帐幕中，而在骄傲人的家中，咒诅必加增。
18. 违背上帝律法的人亵渎上帝；遵守律法的人则荣耀他的造物主。
19. 义人的灵魂由天使护送，恶人的灵魂则被恶魔掳去。
20. 罪恶所至之处，无知亦随之而来；义人的心中却充满智慧。
21. 有智慧的贫穷，胜过无知的富足。
22. 头上的至高装饰是王冠，心中的至高装饰是认识上帝。
23. 怜悯穷人者，便能消除愤怒；赈济穷人者，必蒙福。
24. 智慧安息在温柔的心中，而无欲之座则在于品德高尚的灵魂。
25. 常祷告的人必能避开试探，而疏忽之人的心却会被各种念头搅动。
26. 不要沉溺于酒，也不要被肉体的欲望所诱惑。
27. 不要过度纵容你的肉体，这样你心中的邪念就会减少。
28. 不要说：“今天是节日（逾越节），我要喝酒”，或者“明天是五旬节，我们要吃肉”。对于修士而言，没有哪个节日是用来填饱肚子的。
29. 基督的逾越节是脱离罪恶（走向美德与悔改），五旬节则是灵魂的复活。
30. 主的节期是忘却邪恶，而铭记邪恶者必被哀哭所淹没。
31. 神的节期是真知识；凡听信谎言与迷误者，必死于非命。
32. 怀着纯洁的心灵斋戒，胜过在灵魂污秽中饱食。
33. 凡在心中铲除邪念者，便如同将婴孩摔在石头上一般。
34. 贪睡的修士将陷入各种邪恶，而喜爱警醒的人则会如飞鸟般翱翔。
35. 在警醒之时，不要沉溺于无谓的闲谈，也不要拒绝属灵的话语，因为上帝察看你的心，祂不会因你的罪而宽恕你。

36. 长眠招致试探，而警醒则能驱散试探。
37. 沉溺于睡眠会使心灵粗鄙，而警醒则能使心智敏锐。
38. 正如火能融化蜡一样，良好的警醒也能融化邪恶的意念
39. 然而，睡觉总比虚度光阴要好。
40. 天使的梦境使人心欢喜，而恶魔的梦境则使人心烦乱。
41. 悔改与谦卑使灵魂复原，施舍与温顺则使灵魂坚固。
42. 时刻铭记你的天父，永不忘却末日审判，如此你的灵魂便不会陷入罪中。
43. 若沮丧之灵侵袭你，切勿离开你的修道室，也切勿在悲伤之时退避（或作：切勿离开）：因为正如人通过摩擦来净化白银一样，若你能坚定不移地坚持下去，你的心也会变得光彩照人。
44. 沮丧之灵会带走眼泪，而忧伤之灵会压制祷告。
45. 正如你不会将蝎子藏在怀中，也不要将邪念留存于心中。
46. 正如金银经受火的考验，修士的心也经受试探。
47. 未能获得所求荣耀的人会感到悲伤，而获得它的人则会自满。
48. 不要让骄傲充满你的心，也不要神面前说：“我凭自己就有能力”，以免主离弃你的灵魂，让邪恶的恶魔使它屈服。那时，你空中的仇敌将击垮你，夜间的惊骇将笼罩你。
49. 纯洁的灵魂是蒙拣选的器皿，不洁的灵魂则将充满悲苦。
50. 没有乳汁，婴孩就无法长大；没有无欲，灵魂就无法欢欣。
51. 无欲是爱的先导，而爱是智慧的前导。
52. 敬畏上帝孕育智慧，而对基督的信仰则带来对上帝的敬畏。
53. 火箭点燃灵魂，但行善之人能将其扑灭。
54. 听啊，修士，要听从你父亲的话，不要使他的教导落空。这样，你就能避开邪恶的念头，邪恶的恶魔也无法战胜你。
55. （修道院中）管理不善者会扰乱弟兄们的心灵，而挥霍修道院财产者，便是亵渎神圣。
56. 诽谤弟兄的人必遭灭亡；轻视穷人的人，将不得见光明。
57. 不要说：“今天我留在这里，明天就离开（修道院）”，因为你这样想并非出于智慧。
58. 游荡的修士编造谎言，（返回后）欺骗他的长老。
59. 谁若衣着华丽、饱食终日，谁就滋养着可耻的念头，绝不能进入圣徒的行列。
60. 当你前往村庄时，切勿接近妇女，也不要与她们交谈：否则，你的灵魂就会像吞下鱼钩的鱼一样，被她们拖着走。
61. 胸怀宽广的修士将达到无欲无求的境界；而那些使弟兄们忧伤的人，必将招致憎恶。
62. 主喜爱温顺的修士，却将暴躁的修士从自己身边赶走。
63. 若弟兄忧伤，当安慰他；若他悲痛，当与他同悲：如此行，必使他心欢喜，并为自己天上积攒了巨大的宝藏。
64. 不要侧耳倾听那些反对你长者的言论，也不要煽动不尊敬长者的人去反对他，免得主因你的行为而发怒，将你从生命册中抹去。
65. 懒惰的修士将遭受许多伤害；若他仍固执己见，终将脱下修士的袈裟。
66. 口是心非的修士会扰乱弟兄，而忠信的修士则带来和平。
67. 倚靠自己刚强的人必跌倒；谦卑自己的人必被高举。
68. 不要沉溺于肚腹的饱足，便不会被夜间的睡眠所征服：如此，你很快便会变得纯洁，主的圣灵必降临于你。
69. 吟唱诗篇可平息怒气；宽宏大量可驱散恐惧。
70. 谁若频繁设宴，他的光芒便会黯淡，他的灵魂也将被黑暗笼罩。
71. 按分量吃饼，按度量喝水，淫乱之灵便会远离你。
72. 不要给你的弟兄设下陷阱，也不要因他的跌倒而欢喜，因为主看透你的心，到你死的那日，他必因此将你交出来。
73. 引诱平信徒的人必不免受罚；侮辱他们的人，便是玷污自己的名。
74. 爱和平的人必尝到它的甘甜；使和平增多的人，必充满蜂蜜。

75. 敬畏上帝，你便认识无形者；侍奉祂，祂必向你显明永恒的智慧。
76. 基督的肉身即积极的德行：品尝它们的人，便会变得无欲无求。
77. 基督的血是行为的辨别；凡饮用它的人，必因它而得启迪。
78. 主的胸膛即对神的认知：凡倚靠其上者，必成为神学家。
79. 充满智慧者与行善者彼此相遇，而主就在他们中间。
80. 不要背弃你受洗时的信仰，也不要毁坏属灵的印记，好叫主常与你的灵魂同在，并在患难之日庇护你。
81. 异端之言是死亡的使者，凡接受者，必毁灭自己的灵魂。
82. 现在，我的儿子，请听我的话：不要靠近不信之人的门，也不要踏上他们的网罗，以免陷入其中。
83. 使你的灵魂远离虚假的知识：我曾多次与他们（那些迷途者）交谈，并探究他们阴暗的言论，发现其中有蝮蛇的毒液。凡接受这些言论的人必将灭亡，凡喜爱这些言论的人必充满邪恶。
84. 我曾见他们先辈的智慧，却未在他们的言语中看见真理之光。
85. 天意的道路笼罩在黑暗之中，祂的命运超乎理智所能理解，但行善之人却能领悟它们。

10. 这是祂给贞洁女子的教诲

1. 爱主，祂必爱你；侍奉祂，祂必照亮你的心。
2. 要尊崇你的母亲（修道院院长），如同尊崇主的母亲一般，切勿冒犯那位（在灵里）生养你的白发长者。
3. 要爱你的姐妹，如同爱你母亲的女儿一样，不要偏离和平之道。
4. 让朝阳升起时，你手中正捧着祷文；过了第二时辰，便开始做针线活。
5. 不断祈祷，并铭记使你重生的基督。
6. 远离男子的聚会，以免偶像留存于你心中，成为你祷告时的绊脚石。
7. 你已有所爱的基督，就当弃绝一切男子，如此你的生活便不会受到指责。
8. 将恼怒和忿怒从自己身上驱除，切勿让记恨之情触及你的心。
9. 不要说：“今天我吃喝，明天我禁食”，因为你不知道今天会带来什么。
10. 吃肉是不好的，喝酒是不体面的。这两样只有病人才能允许。
11. 心浮气躁的处女无法得救，安逸度日的人也看不见自己的新郎。
12. 不要说：“那女仆（修女）使我忧愁，我要报复她”，因为在神的女儿中间没有奴役。
13. 不要听信虚妄的话语，要远离那些游手好闲的老妇人的闲言碎语。
14. 不要注视醉酒者的筵席，也不要参加世俗的婚宴：凡行这些事的处女，在主面前都是不洁的。
15. 要张口传讲上帝的话语，并克制多言。
16. 要在神面前谦卑，祂的右手必高举你。
17. 穷人在急需之时，不要背弃他，这样，你的灯台（在需要的时候）就不会缺油。
18. 凡事都要为耶和华而行，不要寻求人的荣耀；人的荣耀如同草上的花，惟有耶和华的荣耀存到永远。
19. 主喜爱温柔的少女，却憎恶暴戾的少女。
20. 顺从的少女必蒙恩宠，悖逆的少女则极其愚昧。
21. 主必毁灭那爱发怨言的少女，却要使那凡事感恩的少女免于死亡。
22. 笑声令人羞耻，（目光中的）放荡更令人受责备，凡不明智者都将陷入其中。
23. 以华服妆点自己的人，连目光的羞耻感也会丧失。
24. 不要与世俗之人（男女）过分亲近，免得他们使你的心偏离正道，使义人的劝诫归于徒然。
25. 夜间当流泪祷告，使无人察觉你在祷告，如此你便能得着恩典。
26. 愉快的散步和拜访他人家会扰乱心灵的状态，动摇意志的坚定。
27. 忠信的处女并不胆怯，而不忠信的处女甚至连自己的影子都害怕。

28. 轻视软弱姊妹的人，必被基督弃绝。
29. 不要说：“这是我的，那是你的”，因为在基督耶稣里，万物都是共有的。
30. 不要打探别人的生活，也不要因姐妹的跌倒而欢喜。
31. 要服侍那些一无所有的少女，不要因自己的显赫地位而自高自大。
32. 在神的教会中，不可让言语从你口中脱出，也不可抬眼看人，因为主知道你的心，也察看你的一切意念。
33. 要将一切恶念从自己身上驱除，这样你的仇敌就不能胜过你。
34. 要在心中歌唱，不要仅用舌头诵读诗篇。
35. 正如烈火难以扑灭，受创的少女之魂也难以愈合。
36. 不要让你的灵魂屈从于邪恶的意念，免得它们玷污你的心，也免得它们使你远离纯洁的祷告。
37. 悲伤沉重，沮丧难当，但向主流下的眼泪比它们更强大。
38. 饥渴能扼杀邪恶的欲望，而善的警醒则能净化心智。
39. 愤怒与恼怒会驱散爱，而记恨则会使恩赐蒙羞。
40. 暗中诽谤自己姐妹的女子，必被拒于新郎的婚房之外；她虽在门外呼求，却无人应允。
41. 无怜悯之心的处女，她的灯将熄灭，她将看不见新郎的到来。
42. 玻璃落在石头上，便碎成碎片；紧贴丈夫的少女，也绝非无辜。
43. 温顺的已婚妇人，胜过性情暴躁、易怒的处女。
44. 那笑嘻嘻地听从丈夫话语的女子，好比是让仇敌在自己颈上套上绞索的人。
45. 如同镶在金框里的珍珠，贞洁也因受人尊敬而熠熠生辉。
46. 恶魔般的歌声伴着琴声，会松懈心灵，动摇其坚定的决心；你要比任何事都更珍视这份决心，以免招致责备。
47. 不要沉溺于嘲讽，也不要与那些爱说闲话的女人同流合污，因为主必离弃她们。
48. 不要谴责那贪食的姊妹，也不要因自己的节制而自高自大，因为你不知道主对你们有何意念，也不知道你们当中谁能在祂面前站立得住。
49. 凡因双眼发青、肉体枯萎而懊悔的人，都不会因无欲无求而得喜乐。
50. 节制是沉重的，贞洁难以持守，但没有什么比天上的新郎更甘甜。
51. 我曾见过一些人，他们用自己的教义伤害处女，使她们的贞洁变得毫无意义。
52. 至于你，处女啊，要听从上帝教会的教导，切勿让任何人动摇你的信念。
53. 上帝创造了天地并照管万物，没有哪位天使不会犯罪，也没有哪位魔鬼天生邪恶：无论是天使还是魔鬼，上帝都赋予了他们自由意志。
54. 正如人由会朽坏的身体和有理性的灵魂组成，我们的主确实作为无罪之人降生，确实进食，确实被钉在十字架上：祂在世人眼中绝非幻影。
55. 死人必复活，这世界将要过去，我们必得着属灵的身体。义人必承受光明，罪人必沉沦于黑暗之中。
56. 童女的眼睛将看见上帝，她的耳朵将听见祂的话语。
57. 童贞的纯洁为上主所喜悦，纯洁的童女将从她的新郎手中接过冠冕。
58. 她将披上婚服，并与天使们一同在天上欢庆。
59. 她的灯将永不熄灭，灯台里的灯油永不枯竭；她将获得永恒的财富，并继承上帝的国度。
60. 要铭记那保守你的基督，切勿忘记那受敬拜的、同质的三位一体。

11. 关于各种邪恶的念头，章⁶⁴

1. 在那些反对积极生活的恶魔中，最先出战的是那些掌管情欲或贪食之欲的恶魔，那些向我们灌输贪财之心的恶魔，以及那些诱使我们追求世俗荣耀的恶魔。其余的所有魔鬼则跟在它们后面

⁶⁴ 这篇文章收录在尼禄圣人的著作中。但鉴于这些章节之间存在与埃瓦格里乌斯其他文章中的章节逐字相同的章节，因此可以相信，这篇文章与其他文章一样，也是因误录而被收录到尼禄的著作中的。《仁爱之书》的编纂者显然是从埃瓦格里乌斯的文集全集中摘录了这一篇。

，接连侵袭那些已被它们所伤的人。因为，若未曾因 的贪食而堕落，就不可能落入淫欲之手；若不为美食、金钱或名声而争斗，就不可能被愤怒所扰；未曾在这诸般事上蒙受任何损失者，便无法逃脱忧愁之魔的纠缠；未曾拔除“万恶之根——贪财”（提摩太前书 6,10）者，便无法避开骄傲——这魔鬼的首要产物；正如睿智的所罗门所言：“人的贫穷使他谦卑”（箴言 10:4），简而言之，人若不先被这些首要的恶魔所侵蚀，就不可能沦为任何恶魔的俘虏。为何魔鬼当时向救主提出了这三个念头：第一，当它请求将石头变成面包时；第二，当它承诺若祂俯身向它下拜，便将整个世界都赐予祂时；第三，当它断言若祂听从它，便会因从如此高处（从教堂的翅膀上）跳下，将毫发无损，从而获得荣耀。但主超越了这一切，命令魔鬼退去，借此教导我们：若不鄙弃这三种念头，就无法驱逐魔鬼。

2. 所有魔鬼的念头都会将感官事物的意象带入灵魂，而心灵一旦接受了这些印记，便会在内心反复咀嚼。因此，根据念头的对象，我们可以辨别是哪一种魔鬼接近了我们：例如，如果我的思绪中浮现出曾伤害过我或羞辱过我的人的脸庞，这就表明是“记恨之魔”靠近了；如果又想起金钱或名声，根据这个对象，我们必然能认出是谁在骚扰我们；同样，对于其他念头，也可以根据其对象来确定是谁在面前并植入这些念头。不过，我并不是说所有关于这些事情的回忆都来自恶魔，因为当人调动自己的思维时，思维本身通常会重现过去的景象；但只有那些同时引发恼怒或贪欲的回忆才来自恶魔，因为这不符合自然规律。由于这些力量被扰乱，心灵在思想上会陷入淫欲和争斗，从而无法再将对上帝的思念——即其律法制定者，因为这种光辉（即泰然自若的敬神之思）唯有在祈祷时扼杀那些在世俗事物中徘徊的念头，才能在主宰性的心灵中显现。

3. 《论实践生活》第63章，致阿纳托利。

4. 关于“梦境”。值得探究的是，恶魔如何在睡梦中将形象印刻并重现于我们主宰的（心灵）之中。类似的情况通常也发生在心灵上（在清醒时），当它或用眼睛看，或用耳朵听，或通过其他感官从外界感知到某些事物，并将之保存在记忆中；而记忆则通过调动经由身体接收的信息，将这些意象带入主宰性心灵。因此，我认为（在梦境中），恶魔通过调动记忆将意象带入心灵，因为此时感官因睡眠而处于静止状态。但问题又来了：它们是如何调动记忆的？是通过情欲吗？是的（如果考虑到充满激情的梦境），这一点从纯洁且无激情的人不会经历此类现象便可看出。但也有单纯的（无激情的）记忆活动，源自我们自身，或源自神圣的力量，通过这种活动（我们仿佛）与圣徒们交谈并共进晚餐。不过，必须注意的是：灵魂通过身体感知哪些意象，记忆便会以同样的方式（即带着激情或无激情地）重现这些意象。在睡眠时，当身体处于静止状态，情况也是如此。因为正如人既可在口渴时，也可在不口渴时想起水一样，人既可在贪婪时，也可在不贪婪时想起黄金。对于其他事物也是如此。（无论在清醒时，还是在梦中。）至于心灵（或在睡眠中自我觉知）产生此类或彼类的梦境，你应当从这种差异中看出恶魔的诡计（它们无时无刻不在图谋我们的灭亡）。此外还须知晓，恶魔也会利用外部事物来制造梦境，例如当人划船时海浪的声响。

5. 我们的易怒性——当它偏离自然本性应有的状态而被激发时——极大地助长了恶魔的各种形态，并对它们的一切恶意图谋大有裨益。正因如此，没有一个恶魔会拒绝日夜挑动这种情绪。但当它们发现这种情绪被温顺所约束时，便会预先设法以某些看似正当的借口来激化它，使其陷入紧张状态，从而成为激发它们野蛮念头的温床。无论出于正义还是不义之事，都不应任由她被激怒，以免将这把危险的利剑交到那些向我们灌输邪念之人的手中——据我所知，许多人正是因最微不足道的借口，便比应有的程度更加易怒。告诉我，既然你已蔑视食物、金钱和名声，为何仍会如此轻易地陷入争斗之中？既然发誓一无所有，为何还要养那条狗？如果它吠叫并扑向他人，显然是你内心藏着某些东西，并想将其守护。我确信，这样的人离纯净的祈祷相去甚远，因为他深知愤怒正是这种祈祷的毁灭者。此外，我惊讶于他竟忘记了诸圣：大卫曾呼求：“当止息你的怒气，弃绝你的忿怒”（诗篇 36:8），传道书也诫命道：“要将忿怒从心中除掉，将诡诈从肉体中驱逐”（传道书 11:10），还有那位使徒，他吩咐我们要随时随“地”举起圣洁的手，不发怒，不怀恶意”（提摩太前书 2:8）。神秘而古老的习俗——在祈祷时将狗赶出家门——所教导的正是这一点，因为这暗示着祈祷者心中不应有愤怒。就连某些异教智者也曾断言，诸神不食胆汁和大腿肉，但我认为他自己并不明白自己在说什么：因为我认为，胆汁象征着愤怒，而大腿肉则象征着兽性的欲望。至于不应为衣物或食物操心这一点，我想根本无需赘述，因为救主本人在《福音书》中就已明令禁止，他说：“

不要为你们的灵魂忧虑，吃什么，喝什么，穿什么”（马太福音6:25）。因为这对异教徒来说是合宜的，他们作为不信者，既拒绝至高者的安排，又否认造物主；而基督徒一旦永远确信，即便是两只以阿萨里亚出售的麻雀，也处于圣天使的看顾之下，就应当完全远离这些。与此同时，恶魔们惯常在污秽的意念之后，再植入诸多忧虑的意念，以便使耶稣——那“存乎”意念之境的“百姓”——偏离正道，并使被忧虑意念压制的道“不结果子”（马太福音 13: 22）。因此，让我们摒弃这些念头，将“我们的忧愁”倾倒在“主那里”（《诗篇》 54:23），并“以现有的为满足”（《希伯来书》 13:5），这样，通过过着简朴的生活、穿着简陋的衣裳，我们便能日复一日地摆脱这些虚荣的根源。若有人觉得身着简朴衣裳有失体面，不妨看看圣保罗，他曾“受寒受冻，赤身露体”（哥林多后书 11, 27），并怀着必将获得“公义的冠冕”（提摩太后书 4, 8）的坚定盼望而激励自己。但既然圣保罗称这世界为“竞技场”和“赛场”（林前9:24），那么让我们看看，那些被“追求更高呼召的荣耀”（腓3:14）的繁杂思虑所缠绕的人，并与掌权的、执政的、这黑暗世界的主宰（以弗所书 6: 12）争战？至少我不会这么断言，因为这个感官故事本身（即竞技场上发生的事）给了我教训，因为这身衣裳（对这位“斗士”）肯定会成为阻碍，束缚他的行动，正如忧虑的思绪束缚心灵一样——如果那句“心在哪里，财宝也在那里”（马太福音6:21）所言属实的话。因为经上说：“你的财宝在哪里，你的心也在哪里”（马太福音 6: 21）。

6. 思绪中，有的会斩断，有的则被斩断；有时善念被恶念斩断，有时恶念又被善念斩断。圣灵倾听那“长子般的思绪”（即占据主导地位并占上风的思绪），并据此定我们的罪或接纳我们。我这话是什么意思呢？事实正是如此！假设我有一个意念，例如好客，我是为了主而怀有这个意念，但当试探者来临时，这个意念就会被割除，因为试探者会怂恿我为了得荣耀而好客。我又怀有款待客人的念头，是为了在人面前显出自己；但当遇到更美好的念头时，它便被取代，因为那更美好的念头将我们的美德更多地指向主，并促使我们行善并非为了人。因此，如果我们在实际行动中最终仍能坚守最初的念头，而仅在受试探时才产生次要的念头，那么我们便会因那些最初的念头而获得赏赐；因为作为人类，作为与魔鬼争战的人，我们没有力量始终保持正确的念头不受玷污，——相反，邪恶的念头也无法长留于我们心中，而不被善念所抵御，因为我们心中蕴藏着（不可泯灭的）美德之种。不过，如果某些萌生的念头变得顽固，它就会占据受诱惑者的位置（即完全排挤掉最初的念头），而人便开始受此念头的驱使而行动。

7. 通过长期观察，我们了解到，天使的意念、人类的意念以及来自恶魔的意念之间的区别如下：天使的思绪致力于探究事物的本质，并探究其精神意义，例如：黄金为何被创造，又为何以沙粒的形式散落在地球遥远之地，需要付出巨大努力和辛劳才能寻得？被发现的黄金如何用水清洗并经火炼，从而落入工匠之手，由他们将其制成会幕中的灯台、香炉、“小杯和圣杯”（《历代志下》 4:21），而如今，借着救主的恩典，巴比伦王已不再从这些器皿中饮酒（《但以理书》 5:3）。克利奥帕则献上了因这些圣礼而燃烧的心。魔鬼的意念对此一无所知，也无法探知，只是一味无耻地鼓吹对感官之金的贪求，并预言由此将获得的享乐与荣耀。而人的意念既不追求贪婪，也不好奇黄金所象征的意义，而是将——一种单纯的黄金意象，不带任何欲望与贪婪——引入思想之中。若有人能按照这一模式在内心深处运用自己的思维，那么对于其他事物，也应作类似的论述。

8. 有一种念头，称之为“流浪者”再贴切不过。它大多在黎明时分向弟兄们显现，将心智从一座城带到另一座城，从一个村庄带到另一个村庄，从一户人家带到另一户人家；起初，它只是进行一些简单的交谈，随后，与某些熟人长谈之后，便根据所遇之人的品性而败坏自身境界，逐渐远离对上帝与美德的觉知，并遗忘了自己的身份与誓言。因此，隐士必须警惕这个恶魔，观察它从何处来、又停留在何处，因为它如此大范围地游走绝非偶然，也非无意为之，而是蓄意要扰乱隐士的境界，使他的心智因这一切而躁动，又因诸多交谈而沉醉，随即沦陷于淫欲、愤怒或忧伤的恶魔之下——这些正是最能损害他心灵澄澈之光的。但我们若想更清楚地识破这个恶魔的诡计，就不要突然与之对抗，也不要立刻向（教父们）揭露它是如何在我们心中构筑对话，又是如何一点一点地将心灵驱赶至死亡之境的，因为它会因此立刻逃走，绝不允许别人看到它如何做这一切，这样一来，我们便无法了解原本想要了解的内容。但最好是任由它在第二天或第三天将这场戏码演到最后，以便准确掌握它狡猾的诡计，随后仅用一句揭露其真面目的话便能将其击退。但鉴于在受诱惑时，心灵常会陷入骚动，无法清晰地看清我们内心的真实状况，因此在驱逐恶魔之后，必须这样做：坐下来

，独自回顾一下自己经历了什么，是从哪里开始的，走过了哪些地方，是在什么地方被淫欲、忧伤或愤怒的邪念所控制的，以及之后发生的一切： 仔细研究这一切并铭记于心，以便当它再次来临时，能够揭穿它；还要留意它所隐藏的具体位置，这样你就不会再追随它的脚步了。 此后，若你想激怒它，就在它一出现时立即揭穿它，用言语指出你（在第一次受诱惑的迷途时）首先进入的地方，接着是第二处和第三处，因为它极易恼怒，无法忍受羞辱。 至于为何及时（有益）对他如此说话，其证明便是：你的思绪会从你身上逃离，因为面对如此直白的揭露，他根本无法站稳脚跟。 战胜这个恶魔之后，会随之而来的是沉重的睡意、眼皮发麻伴随极度的寒意、无法抑制的哈欠以及肩部的沉重感，而这一切都会在热切的祈祷中被圣灵驱散。

9. 对恶魔的憎恶极大地促进我们的得救，并在践行美德方面大有裨益；然而，我们却无力像培育某种美德一样在自己心中培养这种憎恶，因为贪享之灵会将其驱散，并再次召唤灵魂与它们结盟并习惯于它们。 但灵魂的医治者将这种共处——它比难以治愈的坏疽更为危险——通过放任来医治，容许我们日夜承受来自它们的种种可怕之事。 因此，灵魂便重新回归到对它们的原始（正常）憎恶之中，学会用大卫的话向主祈祷：“*我以完全的憎恶憎恶他们，他们曾是我的仇敌*”（《诗篇》138:22）。 因为唯有在行为和思想上都不犯罪的人，才会以完全的憎恶憎恨仇敌——这是至大且最初（如亚当所具备的）无情之态的标志。

10. 至于那个使灵魂麻木不仁的恶魔，还有必要多说吗？我至少不敢写关于它的内容。当它侵入时，灵魂便偏离了自身的本性，它使人对上帝的敬畏和一切虔诚都抛诸脑后， 不将罪视为罪，也不将不法视为不法，将可怕的审判和永恒的折磨视为空洞的言辞，并嘲笑那真正能撼动万物的烈火翻覆——虽然他承认上帝，却不愿了解祂的诫命。 当她走向罪恶时，你捶胸顿足， 而她却毫无察觉；你向她引用圣经，她却如盲人般看不见，如聋人般听不到；你向她展示世人的嘲讽，她却对此不以为意，对在他们面前的羞耻置若罔闻，毫无知觉，就像那只闭着眼睛撞毁自己围栏的猪。 若任由虚荣的念头在心中长期根深蒂固，便会招致这个恶魔；正因如此，“*若不是那些日子缩短了，凡有血气的都必不能得救*”（马太福音24:20）。它很少袭击弟兄们（即基诺会修士，过着共居生活的人）。 原因显而易见，因为当目睹他人的灾难——无论是疾病侵袭，还是猝死降临——它便会立即逃之夭夭；因为此时灵魂充满怜悯，陷入懊悔，而恶魔加诸其上的蒙蔽便从其眼中消散。 我们（隐士）却因身处荒野且鲜有病弱之人，而未能经历这一切。 为了提供驱散这一特定恶魔的手段，主在《福音书》中吩咐我们要探望病人， 并探访被囚者，他说：“*我病了，你们来看我；我被囚，你们来看我*”（马太福音 25,36）。 此外，须知：若某位隐士遭受此魔鬼的攻击，既未产生淫邪的念头，也未因沮丧而离弃居所，这便意味着他已领受了从天而降的忍耐与贞洁。能蒙此无欲之恩，他真是有福了！ 至于那些发誓要以苦行者身份虔诚侍奉上帝，却宁愿定居在平信徒中间的人，务必提防这个恶魔。但关于它，我甚至羞于在人前多说或多写。

11. 论忧愁之灵。所有的恶魔都教导灵魂贪图享乐，唯独忧愁之灵不这样做，而是扰乱进入旷野者的思绪，扼杀一切心灵的愉悦，并用忧愁将灵魂榨干，因为“*忧愁之人的骨头必干枯*”（箴言 17:22）。 不过，当它适度地发起攻击时，却能使隐士变得虔诚：因为它促使隐士蔑视世间的一切福乐，并远离一切享乐。 但当它长期而强烈地折磨人时，便会滋生某些念头，这些念头会怂恿隐士结束自己的生命，或迫使他逃离那个地方；约伯曾因受此折磨而产生过这样的念头，并因此受苦，因为他说：“*若有可能，我必亲手自杀，或求别人为我行这事*”（《约伯记》30:24）。这种灵的象征是蝮蛇，其毒液若少量服用可中和其他毒物，但若过量摄入，则会杀死摄入它的生物。 保罗将哥林多那个悖逆者交给了这个恶魔，因此很快又写信给他们，说：“*你们要向他显出爱心，免得他因过多的忧愁被吞噬*”（《哥林多后书》2:7-8）。由此可见，这种折磨人的邪灵，有时也会成为人真诚悔改的契机。 正因如此，圣约翰·施洗者将那些被他刺伤并投靠上帝的人称为“毒蛇的后代”，他说：“*谁告诉你们要逃避将来的忿怒？你们要结出与悔改相称的果子，不要心里自以为说：‘我们有亚伯拉罕为父。’我告诉你们，神能从这块石头中给亚伯拉罕生出子孙来*”（马太福音 3:7-9）。不过，凡是效法亚伯拉罕，离开自己的故土和本族（创世记 12:1）的人，因此便比这个恶魔更强大。

12. 谁若战胜了愤怒，谁就战胜了魔鬼；谁若被愤怒奴役，谁就与修道生活格格不入，远离我们救主的道路，因为正如经上所言，主将祂的道路教导给温柔的人（诗篇 24:9）。 正因如此，隐士的心智才难以捉摸，因为它逃入了温柔的谷中。因为几乎没有哪一种美德能像温柔那样令恶魔畏惧

。那位被称为“比世上所有人都更温柔”的伟大的摩西，正是凭借温柔而得胜（民数记 12:3）。圣大卫也曾论及此德，称其配蒙上帝纪念，他说：“*耶和华啊，求祢纪念大卫，并他一切的温柔*”（《诗篇》131:1）。就连救主本人也吩咐我们要效法祂的温柔，说：“*你们当向我学习，因为我是温柔谦卑的，这样，你们的心就必得享安息*”（马太福音 11:29）。但如果有人虽然节制饮食，却因邪恶的意念而在内心滋生愤怒，那么他就像一艘横渡大海的船，船舵上坐着一个恶魔。因此，我们必须竭尽全力看管这只“狗”，并教导它，使它只去折磨狼，而不去咬羊，同时向所有人展现一切温柔（提多书 3:2）。

13. 关于虚荣。在所有念头中，唯有虚荣的念头是多方面的，它几乎笼罩了整个宇宙，并像某个城市的邪恶叛徒一样，为所有恶魔敞开了大门。它侵蚀着隐士的心智，用无数言语和事物充斥其中，从而摧毁他为治愈灵魂创伤而竭力进行的祷告。所有已被战胜的恶魔都会滋养这种意念，借此重新进入灵魂，从而使“*末后的成为先的*”（路加福音 11:26）。由此念头又衍生出骄傲的念头，正是它将“*相似的印记和良善的冠冕*”从地上抛下至地上（以西结书 28:12）。但要远离它，不要沉溺其中，以免将我们的生命和生活出卖给不仁慈的人（箴言 5:9）。热切的祷告，以及不做、不说任何会导致可咒诅的虚荣之事，都能使这个恶魔逃之夭夭。

14. 当隐士的心灵获得些许超脱时，他便骑上“虚荣”这匹马，开始在各城之间四处奔走，无法自拔地沉醉于对自己的赞美与荣耀之中。然而，在神的安排下，当放荡之灵与之相遇，将其禁锢于某间马厩时，便教导他：在痊愈之前切勿离床，也不要效仿那些急躁的病人——他们体内尚存病根，却已踏上旅途，或开始去澡堂，结果因此重蹈覆辙，旧疾复发。因此，当我们坐在小室中时，应当更加留心自身，以便在美德上精进，使我们对邪恶坚如磐石；在知识上更新，得以领受多种多样的默观；并在祷告中升华，更清晰地看见我们救主的光辉。

15. 我无力详述魔鬼的一切恶行，也不敢细数它们所有的诡计，因为我既为自己，也为最单纯的读者感到担忧。不过，请听听淫欲之灵的诡计。当某人在情欲方面获得某种淡然，那些污秽的念头在他心中变得有些冷淡时，它便将男女引入他的思绪，让他想象他们彼此嬉戏，并使隐士成为他们可耻行径和肢体动作的旁观者。但这种诱惑并不属于那些在思想上固执不化的人，因为专心的祈祷、极其严格的饮食节制，加上不眠的守夜和灵性默观的修习，会像驱散无水的云一样将它赶走。但有时，这个狡猾之徒甚至会触及肉体，在其中激起不理性的放纵，并策划成千上万种其他诡计，这些诡计无需公之于众，也无需写下来。面对此类念头，将愤怒的烈焰指向其背后的恶魔是极有效的，当愤怒因这些念头而燃起时，恶魔对此极其恐惧，因为这会打乱它的一切阴谋。这正是“*要发怒，却不要犯罪*”（《诗篇》4:5）这句话的含义。这是在受试探时对灵魂的一种有益的疗法。愤怒之魔也效仿此魔，在隐士的脑海中（通过幻想）让他以为自己的父母、朋友或亲戚正遭受卑微之人的侮辱，从而激起他的愤怒，并怂恿他向那些在他脑海中浮现的（冒犯者）说些恶言，或对他们采取行动。必须留意这一点，并尽快将思想从这些幻想中驱除，以免思想沉溺其中，在祈祷时成为一团冒烟的火把。而最容易遭受此类诱惑的，正是那些性情暴躁、易被激怒而产生（针对他人的）冲动的人，他们远离纯洁的祷告，也远离对我们救主耶稣基督的认识。

16. 主将今世的思虑交托给人，如同将羊群交托给良善的牧人一般，并赐予他“渴望”与“烈火”作为帮手，使他能以烈火驱散（魔鬼般的）狼的思虑，并以渴慕之心在灵里爱护羊群（良善的意念），在屡遭狂风暴雨的冲击下仍照料它们。祂还赐予他牧羊的律法，以及“*肥美的草场和平静的水源*”（《诗篇》22:2），还有诗篇、琴、牧杖和牧棍；并规定他要从这群羊（和牧场）中获取食物、衣物，并收集“*山上的干草*”（《箴言》27:25）。“*因为，*”他说，“*谁牧养羊群，却不喝羊群的奶呢？*”（林前 9:7）因此，隐士应当日夜看守这群羊，以免任何幼崽（绵羊——羔羊）被野兽掳走或落入强盗之手；若在荒野某处发生此类情况，必须立即从狮口或母熊口中救回（被掳的）（《撒母耳记上》17:34, 35）。有些意念如同野兽般凶残——对兄弟的意念，若它因仇恨而在我们心中滋长；对女人的意念，若它因可耻的情欲而在我们心中盘旋；对金银的意念，若它因贪婪而盘踞；甚至对圣洁恩赐的意念，若它们因虚荣而在心中滋长。对于其他思绪，若被情欲所俘虏，也应如此看待。不仅要在白天守护（自己的羊群），更要在夜间保持警醒加以守护。因为有时，有人因沉溺于可耻而狡诈的幻想，便会失去自己。这正是圣雅各所言：“*我没有把被野兽咬伤的羊带给你，这些都是我亲自从自己那里补偿的，无论是白天的损失还是晚上的损失。我在白昼忍受酷热，在黑夜忍受严寒*”

，睡眠也远离我的双眼”（创世记 31,39.40）。倘若因过度劳累而心生沮丧，那么，让我们攀上智慧之岩，以美德拨动智慧之弦，开启与《诗篇》的对话。让我们再次在西奈山脚下牧羊，好叫我们列祖的上帝也从荆棘中呼唤我们（出埃及记 3:1,4），并赐给我们行神迹奇事的能力。

17. 基督通过默观万世（即过去、现在，以及未来将要发生的一切），唤醒了被罪恶所扼杀的理性本性（使其归向悔改）；而祂的父则借着基督的死（在洗礼或悔改中远离罪恶），借着对祂本人的认识，使这灵魂复活。这正是使徒保罗所说的：“*我们若与基督同死，就信必与祂同活*”（罗6:8）。

18. 当心灵脱去旧人的外衣，披上那出于恩典的新人时，它便会在祷告中看见自己的本相，犹如蓝宝石或天上的色彩，圣经称之为“神的居所”，正是长老们在西奈山上所见到的（出埃及记 24:10）。

19. 在不洁的恶魔中，有的像对待人一样诱人，有的则像对待无言的动物一样扰乱人。前者来到我们中间时，会在我心中植入虚荣、骄傲、嫉妒或谴责等念头，这些念头与任何无言的动物都无关；而后者则在靠近时，会激发不符合其本性的愤怒或情欲，因为这些情欲是我们与无言之兽共有的，且被隐藏在理性本性之下（即处于理性之下，或低于理性）。为何 圣灵在论及人类特有的念头时，会说：“*我曾说：你们都是神，都是至高者的儿子；但你们却像人一样必死，像诸王中的一位一样必倒下*”（《诗篇》81:6,7）。既然指的正是人心中涌动的意念——人如同无言的生灵——又该如何说呢？“*你们不要像没有理智的马和驴，必须用嚼环和轡头勒住它们的下颚，因为它们不愿靠近你*”（《诗篇》31:9）。

20. 当某个仇敌前来伤害你，而你希望按照经文所载，将他的刀剑反转刺入他的心（《诗篇》36:15）时，就照我们所说的去做。自己剖析（分析）他植入你心中的那个念头：它是什么，由什么构成，以及其中究竟是什么在冲击你的心智。我这话是什么意思呢？就是这样。假设他向你传递的念头是贪财。将其分解为：接纳它的理智、对黄金的念想、黄金本身，以及贪财的欲望。最后自问：这一切之中，什么才是罪？是理智吗？但理智不正是上帝的形象吗？还是对黄金的念想？但拥有理智的人，又有谁能断言呢？那么，难道黄金本身就是罪吗？可它又为何被创造出来？因此，只能将罪归咎于第四项（即贪银之欲），它既非本质上独立存在的实体，也非对事物的概念，而是一种憎恶人类的贪欲，它源于自由意志，并迫使理智恶意地利用上帝的造物，而上帝的律法正是要遏制并禁止这种贪欲。当你对此加以探究时，这个念头便会消散，因其已被剖析为它本来的面目；而一旦你的思想因这种领悟而振奋，恶魔便会逃遁。倘若你不愿用他自己的剑来对抗他，而是希望先用你的弹弓击倒他，那就从你的牧羊袋里取出一块石头，并进入这样的沉思：天使和恶魔如何与我们的世界相融合，而我们却无法与他们的世界相融合？因为我们既无法使天使更接近上帝，也绝不会想到要让恶魔变得更加污秽。同样（也要对此进行沉思），正如“晨星，你曾从天上坠落，你这曙光之子”（以赛亚书 14,12），“大海在他眼中如同熔炉，深渊的幽暗如同囚徒；他使深渊燃烧，如同铜炉”（约伯记 41,22.23），它以自己的恶意搅动万物，并企图统治一切？对这些事物的默观会深深刺痛恶魔，并使其整个军团溃逃。但唯有那些已稍得洁净、并能多少洞察所发生之事缘由的人，才能如此行事。然而，不洁之人却无法保持这种沉思；即使他们受他人教导学会了施展魅惑之术，但在内心争战之时，当尘埃如柱般耸立、一切因情欲而陷入混乱之际，他们的声音也无人听见。因为整个异族大军必须完全安静下来，才能让那个歌利亚单独站出来对抗我们的大卫。同样，面对其他不洁的念头，我们也应运用（前文所述的）剖析（对念头的分析）以及这种（第二种）战斗方式。

21. 当某些不洁的念头过早地消散时，我们应当探究其原因。究竟是因为事物稀少——即难以达到所思之物——还是因为我们天生无欲，以致仇敌无法对我们造成任何影响。例如，如果某位隐士心想自己被委以了首座之城的属灵治理之责，且他不会因这一念头而沉溺于幻想之中，那么显然，这种情况是出于第一个原因（即所思之事无法实现）；但如果有人幻想自己成为某座城市的统治者（因此此事极有可能成真），而他同样以（蔑视的态度）对待这一念头，那么这位福者便具备了无执着。同样，若对其他念头也采用这种探究方法，便会揭示（为何这些念头会如此迅速地消逝）。我们必须了解这一点，以激发我们的热忱与努力，因为通过此法，我们才能知晓自己是否已渡过约旦河，正靠近“棕榈之城”（《申命记》34:3），抑或仍滞留于旷野之中，遭受异族之敌的袭击。

在我看来，贪财之魔在诱惑方面极为狡猾且富有创造力。它常常因被彻底的弃绝所逼迫，便伪装成管家和爱贫者的模样：热情接待根本不存在的旅人，向其他有需要的人提供所需物资，探访城中的监狱，赎回被贩卖的人，巴结富有的妇女并指点她们该对谁施以怜悯，而对那些“囊中充盈”的人，则鼓动他们舍弃尘世；就这样，它一点一点地迷惑了灵魂，使其充斥着贪财的念头，并将其引向虚荣的念头。此人引来许多人因他（隐士）的这些安排而赞美主，还迫使某些人私下议论神职，预言现任神父的死期，并补充说无论他如何努力，都无法逃脱（被选为神父）的命运。于是，这可怜的头脑被这些念头缠绕，与那些不接受他的人争辩不休，对那些接受他的人则慷慨地分发礼物，并满怀感激地热情地接纳他们；而对于某些顽固的（反对者），则将他们交给法官，并要求将他们驱逐出城。与此同时，当这些念头在内心盘旋时，骄傲之魔便现身了，它频频以闪电划破静室的空气，放出带翅的毒蛇，并最终——作为最恶之举——夺走理智。但我们应当祈祷，愿这些念头消逝，并努力以感恩的心态，与清贫和谐共处。“*因为我们没有带什么到世上来，显然，我们也不能带什么离开：只要有衣有食，就当知足*”（提摩太前书 6:7,8），同时铭记圣保罗随后所言：“*贪财是万恶之根*”（同上 6:10）。

22. 一切不洁的念头之所以在我们心中根深蒂固，正是因为那些将心灵拖入毁灭与灭亡的私欲。正如饥饿者因饥饿而对食物的念头根深蒂固，口渴者因口渴而对水的念头根深蒂固一样，那些源于丰盛饮食的对金钱的念头和可耻的念头，也因（相应的）情欲而在我们心中根深蒂固。关于虚荣的念头，以及其他各种念头，情况亦是如此。然而，被此类念头所压制的理智，绝不可能站在上帝面前，并戴上公义的冠冕。那个三度忏悔的理智，正是被这些念头所吞噬，正如《福音书》中的比喻所言，他拒绝了认识上帝的筵席（路加福音 14:18-20）。同样，那个手脚被捆绑、被抛入幽暗深渊的人，也穿着由这些念头编织而成的外衣，被邀请者认定这外衣不配参加婚筵（马太福音 22:11-13）。婚宴之袍，即理性之魂摒弃世俗情欲所展现的无欲无求。至于那些长久盘踞于我们心中的感官之念为何会败坏我们的认知，相关论述已见于关于祷告的章节。

23. 那些反对积极生活的恶魔中有三个首领，整个异族军团都追随其后，他们率先投入战斗，并通过不洁的念头引诱灵魂犯罪：第一，负责纵情享乐的；第二，那些教唆贪财的；第三，那些怂恿我们追求世俗荣耀的。因此，若你渴望纯净的祷告，就当远离愤怒；若你珍视贞洁，就当节制食欲，不让它因饱食面包而满足，并以少饮水来折磨它。在祷告中保持警醒，将记恨之心远远驱逐，让圣灵的话语在你心中不致枯竭，并在圣经之门前用美德之手敲门。那时，你心中将焕发出无欲之光，你会在祷告中看见自己的心灵如星辰般闪耀。圣尼拉·西奈的选段一直延续到第27章。我们将一并附上这些内容。前23章中包含了他的24章内容。

24. 当贪食之魔经过频繁而激烈的搏斗，仍无法动摇已确立的节制时，它便会在心中植入对最严苛苦修的渴望；为此，它会将但以理所经历的那种清贫生活——即仅靠种子（曾是他唯一的食物）（但以理书 1:16），并让他想起其他一些隐士——他们或自始便如此生活，或是在修行初期曾如此生活——进而迫使他效仿他们，以便当他因追求过度的节制而使身体因自身软弱无力时，连适度的节制也无法坚持。我认为，他们有理由不相信这种诱导，也不应剥夺自己面包、橄榄油和水的摄入。因为弟兄们通过经验得知，这种饮食方式确实是最好的，只是所有这些都应适量摄入，且每天仅进食一次。如果有人在尽情享用面包和水的同时，还能获得无欲之冠，那才真是不可思议。我所说的“无情欲”，并非指远离罪恶之事——因为这被称为“节制”——而是指斩断心中情欲的念头，圣保罗称之为“内里犹太人的属灵割礼”（罗 2:29）。若有人听闻此言而心志消沉，当记起那位“*蒙拣选的器皿*”（使徒行传 9:15）——那位在饥渴中仍坚持奔跑的使徒。沮丧之灵也效仿了这个恶魔，这个真理的敌人向忍耐者灌输退隐至最深邃荒野的想法，怂恿他效法施洗约翰和隐士之始——安东尼的先例，使他因无法承受长期且超乎常人的隐居生活，而羞愧地逃离，弃守自己的居所；而那恶魔事后却自夸道：“*我已在他身上站稳了脚跟*”（《诗篇》 12:5）。

25. 同第68章——埃瓦格里乌斯一世。

26. 恶魔并不了解我们的内心，这与某些人的想法相反。因为唯有那位洞悉人心的主“*深知人的心思*”（《约伯记》 7:20），“*独造了他们的心*”（《诗篇》 32:15）。但无论是通过我们说出的言语，还是通过某些身体动作，它们都能察觉到心中发生的许多动向。假设我们在交谈中指责了那些诽谤我们的人。魔鬼从这些话中推断出我们对他们怀有敌意，并以此为借口，向我们灌输针对他们

的恶意念；一旦我们接受了这些念头，便会陷入魔鬼“记恨”的枷锁之下，而它随后便会不断在我们心中煽动针对他们的报复念头。因此，圣灵指责我们是公正的，他说：“你坐在那里诽谤你的弟兄，并设下诱惑，针对你母亲的儿子”（《诗篇》49:20），也就是说，为记恨的念头敞开了大门，并在祷告时扰乱了心智，不断地将仇敌的形象呈现在眼前，并以此将其视为神。因为在祷告时，心智若不断注视某物，便理应将其视为神。因此，我们要远离恶言的病症，不以恶言提及任何人，也不在想起任何邻舍时扭曲自己的面容。因为邪恶的恶魔正好奇地观察着我们的一举一动，凡是能用来对付我们的，无论起身、坐下、站立、举止、言语还是目光，它们都无所不察，无所不探——“终日以诡诈的言语教导我们”（《诗篇》37:13），以便在祈祷时羞辱谦卑的心灵，并熄灭其福乐之光。

12. 修士埃瓦格里乌斯的箴言⁶⁵

1. 阿瓦·埃瓦格里说：要避免谈论世俗之事，以免你的心被扰乱，你的静默规则不被打破。
2. 他还说：专心祈祷意义重大，而专心吟唱（诗篇）则更为重要。
3. 他还说：要时刻铭记你的归宿，不要忘记永恒的审判，这样你就能使你的灵魂远离一切罪恶。
4. 他还说：若无试探，便无人能得救。
5. 阿瓦·埃瓦格里说：得救的开端在于自我克制。
6. 他又说：若陷入怯懦，就当祷告，但要怀着敬畏和战兢之心祷告，要热切、警醒且清醒地祷告。
7. 阿瓦·埃瓦格里在修道生活之初，曾去见一位长老，对他说：“阿瓦！请赐予我拯救灵魂的话语。”那位长老对他说：“如果你想要得救，那么无论你去谁那里，在对方问你‘⁶⁶’之前，都不要先开口。”
8. 有一次，因某事在修道院的房间里召开会议，阿瓦·埃瓦格里正在发言。一位长老对他说：“阿瓦，我们知道，如果你站在自己那一边，早就该成为主教，统领许多人了，可现在你却像个流浪者一样坐在这里。”阿瓦·埃瓦格里虽然为此深受感动，却并未感到尴尬，他点点头说道：“确实如此，神父，但‘我只说这一句，第二句我不会加添’（《约伯记》39:35）。”
9. 埃瓦格里乌斯在其《诺斯替论》中写道：我们从义人格里高利那里学到，主要的德行有四种：明智（*fronesis*）、勇气、贞洁和公正。他说，明智之事在于观照智慧的圣洁力量；勇敢之事在于坚守真理，即使遭遇对抗，也不偏向邪恶；在他看来，接受首位农夫的种子，远离播撒者（敌人），正是节制⁶⁷的体现。而公正之事，则是按各人的品德给予相应的报偿。
10. 他在同处还说：真理的支柱，卡帕多西亚的瓦西里说：源于人的知识，通过持续的钻研和练习得以完善；而源于恩典的知识，则通过真理、温顺和仁慈得以完善：前者连充满私欲的人也能获得，而后者只有无私的人才能领受，他们在祈祷时能看见照亮他们心灵的光芒。
11. 他还在那里说：特穆伊特教会的天使塞拉皮昂曾说，心灵因沉醉于属灵的启示而得以净化，爱能治愈愤怒，节制能遏制情欲与私欲。
12. 此外：迪迪姆曾说：要不断与自己对话，谈论神的安排与审判，并努力将这些内容铭记于心。神的安排尤其体现在将我们从罪恶与无知中提升至美德与智慧的过程中。

第二卷

⁶⁵ 摘自《值得纪念的传说》、《伊格纳提乌斯主教文集》及《按字母排序的教父传》。

⁶⁶ 对于学者埃瓦格里乌斯而言，这是一项不小的壮举。

⁶⁷ 出自寓言：撒种者就是魔鬼。

序言

在为本书选编文章时，我们遵循了希腊版《仁爱》的编排顺序。本书正是如此。我们从先前未收录的圣卡西安著作中，精选了其修道教义部分（省略了他的修道院规约），并收录了耶路撒冷的伊西希亚和西奈的尼尔两位圣父的苦修教诲。但在此处，我们应当暂停对希腊《仁爱之书》的遵循；因为该书遗漏了许多圣父苦修者，他们是苦修事业最杰出的阐释者，尤其侧重其内在层面，例如：圣以弗所·叙利亚人、约翰·《梯级》作者、瓦尔萨努菲和约翰，阿瓦·多罗菲、以撒·叙利亚人。若让本书缺失他们的教诲，将是一种巨大的不公。因此，我们决定采纳他们的著作。将这些教父的著作完整收录于此既不恰当，也并非绝对必要，因为它们全都被译为俄语。虽然都已译出，但并非所有人都能随时查阅。为了克服这一障碍，将这些教父的圣训传递给所有渴求它们的灵魂，我们从中精选了灵性生活中最不可或缺的内容，并确信：在此处，一个词往往可以替代整卷书。在选取摘录时，我们以圣卡西安为指引。他将“净化心灵、摆脱情欲”视为苦修的目标，并以此为宗旨撰写了所有关于苦修的论述。基于这一思想，我们从他的著作中摘录了相关内容；圣尼罗·西奈的摘录也是依据这一思想排列的；圣以弗所的选段也是以此为依据选出的；它还指导了从圣巴尔萨努菲、圣约翰、圣阿瓦·多罗菲和圣以撒·叙利亚人的著作中摘录的内容，尽管后三者的内容并未以专门的标题标明。因此，我们《仁爱之书》的第二卷将主要汇集圣父们关于与情欲斗争以净化心灵的智慧教诲——这是苦修生活的最终目标。

HTML版本编辑注（2005）

《仁爱》第二至第五卷的主体文本已进行编辑，以使其更贴近现代俄语的拼写和发音。圣经引文则保持原样。如有必要，可参照《旧约》和《新约》的新俄语版本来核对其内容。此外，对“世界”（社会，有时指整个受造宇宙）、“世界”（安宁、秩序、和谐）以及“μυρο”（用于神圣涂油的芬芳混合物）这三个词的拼写差异也予以保留。

圣约翰·卡西安·罗马人

关于他的简要介绍

圣约翰·卡西安·罗马人出生于（350–360年），很可能在高卢地区的马赛一带，父母出身显赫且家境富裕，他接受了良好的学术教育。他自幼便热爱敬神的生活，怀着在敬神生活中臻于完美的热切愿望，前往东方，在那里加入了伯利恒修道院并受了修士戒。在那里，他听闻埃及教父们光辉的苦修生活，便渴望亲眼见到他们并向他们学习。为此，他与好友赫尔曼商定，在伯利恒修道院逗留两年后，于公元390年左右启程前往埃及。他们在那里整整度过了七年，既住在隐修所，也住在小室、修道院，还与隐士们在一起，过着隐居生活；他们观察一切、钻研一切，并通过亲身实践来领悟；从而详细了解了当地苦修生活的方方面面，包括其中的各种细微差别。他们于397年返回了自己的修道院；但在同年又再次前往埃及的同一片荒野地区，并在那里一直逗留到400年。此次离开埃及后，圣卡西安与他的朋友一同前往君士坦丁堡，在那里他们受到了圣金口若望的热情接待，圣金口若望于400年将圣卡西安祝圣为执事，并将他的朋友——作为年长者——祝圣为司铎。当圣金口被判流放时，他的追随者们（公元405年）为此事向罗马教宗英诺森派遣了若干恳请者，其中就包括圣卡西安及其友人。此次使团最终无果而终。此后，圣卡西安便未再返回东方，而是回到了故乡，并在那里继续过着遵循埃及传统的苦修生活；他因圣洁的生活和作为教师的智慧而闻名，并被祝圣为司铎。弟子们纷纷聚集到他身边，很快便形成了一座完整的修道院。效仿他们的做法，附近还建立了一座女子修道院。在这两座修道院中，都实行了那种使修士们在东方——尤其是埃及修道院中——得以安居并获得救赎的规条。这些修道院以崭新的精神面貌和新的规章制度进行整顿，以及在那里修行者取得的显著成就，引起了高卢地区许多主教和修道院院长的关注。为了在自己的修道院中建立类似的秩序，他们请求圣卡西安为他们撰写体现东方修道精神与苦修精髓的修道规约。他欣然应允了这一请求，将相关内容详尽地记录在12卷条例和24篇对话录中。圣卡西安于435年安息主怀。他的纪念日为2月29日。在圣卡西安的这些苦修著作中，前《仁爱》一书选用了八卷（第5–12卷）关于对抗八种主要情欲的内容，以及一卷（第2卷）关于思辨的对话录——这两部分均以节选

形式收录。我们也效仿这一做法。主要选录的是关于对抗情欲的八卷，采用最完整的译本，并在某些合适之处补充了文章及对话中的相关段落。此外，我们认为有必要在这些书籍之前，先收录几段来自《对话录》的摘录，其中阐明了在灵性生活中对抗情欲的重要性，或其在苦修历程中的地位，阐明这种斗争的必要性，并概述了情欲及其对抗的总体轮廓；随后再附上另一些摘录，其中描述了另外两种斗争——即与念头以及因灾祸和磨难而产生的忧愁的斗争，作为对前文关于与八种念头斗争的阐述的补充。在全书结尾处，还以附录形式附上了关于若干主题的必要教导，这些内容虽涉及灵性生活的一般层面，但与属灵争战密切相关，具体包括：关于恩典与自由意志——作为塑造属灵生命的推动力；关于二者交汇的祷告；关于属灵生命完善程度的层次及其动因；以及关于悔改之功的终结。——正因这些补充内容，我们完全可以将圣卡西安著作中摘录的所有内容统称为：“属灵争战综述”。因此，圣卡西安著作的摘录将按以下章节编排：

1. 苦修的目标与终点。
2. 着眼于这一目标，我们还应明确我们应当如何弃绝世俗。
3. 肉身与灵的斗争。
4. 关于情欲及其斗争的总体概述。
5. 与八种主要情欲作斗争：a) 贪食，b) 淫欲，c) 贪财，d) 愤怒，e) 忧伤，f) 沮丧，g) 虚荣，h) 骄傲。
6. 与邪念作斗争，并借此与邪灵作斗争。
7. 与各种苦难作斗争。
8. 论神圣恩典与自由意志，作为属灵生命的源泉。
9. 论祷告。
10. 论灵性生活的引导。
11. 论灵性生活的完善程度及其动机。
12. 论悔改之功的终结。

关于属灵争战的概述

1. 苦修的目标与终点

1. 所有科学和艺术都有其目的（*scopon*）和终点（*telos*）——正因如此，精明的艺术爱好者才会甘愿承受一切辛劳与开支。正如农夫，时而忍受酷暑，时而忍受严寒，不知疲倦地翻耕和松土，其“目的”在于——清除其中的各种杂质，使土地更加肥沃；因为他深信，否则就无法达到“终点”，即收获丰硕的庄稼，以此养活自己并增加财产。同样，我们的苦修生活也有其目的和终点，为了这个目的，我们不厌其烦且乐此不疲地承担一切辛劳，——正因如此，斋戒饮食的匮乏并不令我们感到沉重，彻夜不眠带来的疲惫反而使我们欢欣，对圣经的持续研读与沉思永不厌倦，无论是无休止的劳作、与世隔绝的清贫，还是这无边无际的荒漠所带来的恐怖，都无法使我们畏惧。

2. 我们苦修生活的终点是上帝的国度，而目标则是心灵的纯洁，若无此纯洁，便无法达到那个终点。我们将目光牢牢锁定于此目标，必须像沿着一条直线一样，以最稳妥的方式引导我们的生活轨迹；倘若我们的思绪哪怕稍稍偏离了这条直线，也要立即回归对它的凝视，并像遵循某种准则一样加以纠正。

3. 圣保罗正是这样教导的，当他对那些接受了基督良轭的人说：“你们在圣所中结出果实，结局就是永生”（罗6:22）。他这番话仿佛在说：你们的目标在于心灵的纯洁，而结局就是永生。因此，凡能引导我们走向这一目标——即心灵纯洁——的事物，我们都应竭尽全力去追随；而凡使我们偏离这一目标的事物，都应像避开致命且有害之物一样加以规避。因为我们所做的一切都是为了它；为了它，我们舍弃父母、故土、官职、财富、世间的欢愉以及一切享乐——其目的正是为了稳固地保持心灵的恒久纯洁。如果我们因此时刻铭记这一目标，那么我们的一切行为和思虑都将直指实现这一目标。倘若它不能时刻清晰地呈现在我们眼前，那么我们所有的辛劳与力量，若未指向这一目标，便将白白耗费。

4. 因此，我们所做的一切、所求的一切都应为了这种纯洁；为了它，我们应当进入旷野；为了它，我们应当斋戒、守夜、劳苦、忍受肉体的贫乏、研读圣经以及践行其他美德——也就是说，为了使自己的心灵不受任何有害情欲的侵扰，并保持这种纯洁。斋戒、守夜、隐居、研读圣经，都是为了这一主要目标，即心灵的纯洁，我们理应践行这些；而因着这些，我们绝不应让自己扰乱这一首要美德。因为只要我们能将这一首要美德保全无损，那么即使在某种情况下不得不因必要而省略上述任何一项修行，也绝无大碍；反之，若我们坚持了所有修行却唯独违背了这一美德，则将毫无益处；因为一切所为都应以此为目的。这些（壮举）本身并非完美，而是通向完美的手段。若有人仅满足于它们，将其视为“至高之善”，便止步于此，不再将内心的追求延伸至实现它们所指向的终极目标，那他的努力便是徒劳的。

2. 根据这一目标，我们应当确定我们的超脱应当是什么样的

1. 超脱尘世有三种形式：第一种是肉体上舍弃世间的一切财富与积蓄；第二种是舍弃以往的习性、恶习与情欲，无论是精神上的还是肉体上的；第三种，是将心智从一切现实与可见之物中抽离，只凝视未来，并渴慕那不可见之物。当主对亚伯拉罕说：“你要离开你的本地、你的亲族，以及你父亲的家”（创世记 12:1）：“离开你的本乡”，即远离世俗的财富与尘世的积蓄；“离开你的亲族”，即脱离以往的生活方式、旧有的习俗与恶习——这些自出生起便如影随形，与我们血脉相连，仿佛同父同母的亲人；“离开你父亲的家”，即远离对尘世的种种回忆，以及我们眼中所见的一切尘世之物。当我们在基督里与尘世的属世情欲同死，便如使徒所言，不再注视那看得见的，而是注视那看不见的；“因为所见的是暂时的，所不见的是永恒的”（林后 4:18）——当我们的心的已离开这暂时的、可见的家时，便将目光与心思转向那我们将永远居住的家；——当“我们虽在肉体中行走，却不在肉体中争战”于主内（哥林多后书 10:3）时，便以行动与生命宣扬那位蒙福的使徒之言：“我们的生命在天上”（腓立比书 3:20）。

2. 如果我们在以信仰的全部热忱完成了第一次弃绝之后，却未能以同样的热忱和激情完成第二次弃绝，那么这对我们便益处不大——唯有如此，我们才能在获得这一成果之后，进而达到第三次弃绝，在那一次中，我们便能脱离旧我，离开我们昔日父亲的家，将心灵的目光全然投向天国。因此，若我们渴望达到真正的圆满，就应当努力做到：正如我们肉体上已经离弃了父母、故乡、财富和世俗的享乐，也要在心中彻底离弃这一切，永远不再以欲望回望那些我们曾鄙视并弃绝的事物：正如从埃及被领出来的以色列人，他们在尝过天上的吗哪之后，竟又渴望埃及那些不洁且污秽的食物，说：“我们在埃及时，坐在锅边，日子还算好”（出 16:3；民数记 11:5）。凡是弃绝世界后，又重返往日忧虑，沉溺于昔日欲望、行为及思想的人，其言行无异于那些人：“我在埃及（即世界）的日子真好”。若不能同时以心灵实现更高尚、更有意义的弃世，单凭肉体上的弃世，以及从这“埃及”迁居他处，对我们毫无益处。关于我们所称的“肉体上的弃绝”，使徒曾如此宣告：“我若将所有的赈济穷人，又将我的身体舍了，叫人焚烧，却没有爱，我就得了什么益处呢？”（林前 13:3）。也就是说，倘若我如此舍弃，以至于不为自己留下任何东西，并且在这全然舍弃之上，还加上殉道和焚烧自己的肉体，以致为基督献上我的身体；然而，我若仍旧急躁、易怒、嫉妒或骄傲，若因他人的冒犯而心火中烧，或执着于索取自己的权益，若思虑邪恶之事，或对加诸于我的任何事都表现出不耐烦和抗拒：那么，当内在之人仍被旧有的情欲所束缚时，外在之人的弃绝与焚烧便对我毫无益处。

3. 因此，我们必须竭尽全力，促使我们内里的人也抛弃并消散他在前世所积攒的一切——那些附着于身体和灵魂、实为我们自身的一部分；倘若在我们尚存于此躯体之时，未能将其斩断并抛弃，那么即便离世之后，它们仍将如影随形地伴随我们。因为正如美德，或是作为其源头的爱本身，若在今生获得，便会在今生结束时使爱它的人变得美好而光辉灿烂；同样，恶习也会用令人厌恶的色彩笼罩灵魂，并将这被其玷污的灵魂带入那永恒的居所。灵魂的美或丑陋源于美德或恶习的品质，从中提取的某种色彩，或使其光彩照人、美丽动人，以至于配得上听到先知的预言：“王必因你的美德而喜悦”（《诗篇》44:11）——或者变得极其漆黑、恶臭且丑陋，以致它自己承认其污秽之臭时，会说：“因我狂妄，我的伤口便发臭腐烂”（《诗篇》37:6）。因此，它们（美德与情欲）才是我们真正的财富，与灵魂密不可分，没有任何君王能赐予我们，也没有任何敌人能从我们手中夺

走。它们才是我们真正的财富，就连死亡本身也无力将它们从灵魂中剥离。（耗尽情欲这种邪恶的财富，意味着将它们消灭——若不与之斗争，便无法实现这一点。因此，那些弃绝尘世之人，必然要面对与情欲的斗争，他们必须从一开始就着手应对。圣卡西安在《对话录》中对此斗争进行了总体论述——第四篇“论肉体与灵的斗争”，第五篇“论八大主要情欲”——并在《教规集》中具体详细地描述了与这八大主要情欲中每一项的斗争。——我们从中摘录最关键的内容。

3. 肉体与灵的斗争

1. 正如我们在使徒书信中所读到的，我们的肢体之间存在着争战：“*肉体情欲与圣灵相争，圣灵与肉体相争；这两者彼此相敌，以致你们不能做自己所愿意的*”（加拉太书 5:17）。按照上帝的预定安排，它仿佛已经渗透到我们的本性之中。既然它无一例外地存在于所有人身上，难道还能将其视为除“人类堕落后的自然属性”之外的其他东西吗？然而，我们应当相信，既然它本是人类与生俱来的，那么它存在于我们之中，乃是出于上帝的旨意，是为了我们的益处，而非害处。它被留存于我们心中，是为了激发我们对至高完美境界的渴求。

2. 此处“*肉体*”一词，不应理解为“人”这一实体，而应理解为“肉体的意志”，即邪恶的欲望；同样，“*灵*”一词也不应理解为某种有位格的实体，而应理解为灵魂中善良而圣洁的意愿。使徒本人也阐明了这一含义，他说：“*当凭着圣灵而行，不要顺从肉体的情欲；因为肉体与圣灵相争*”（同上，第16、17节）。由于这两种愿望都存在于同一个人身上，因此我们内心便展开了一场无休止的内战。肉体的私欲主要趋向于罪恶，仅从满足今生需求中便能获得快感；相反，灵则全然渴望投身于属灵的事工，甚至舍弃肉体最基本的需求，只愿全然献身于属灵之事，对这必朽的肉体毫不留心。肉体沉溺于丰盛与各种享乐之中；灵却连对自然需求的照料都感到厌烦。前者渴望沉溺于睡眠并饱食；后者却因守夜与斋戒而获得如此丰厚的滋养，以至于甚至不愿为维持生命而摄入必要的睡眠和食物。前者渴望拥有各种财富；后者甚至对仅有的少量日常口粮也不满足。前者渴望安逸，并被一群阿谀奉承者包围；后者却更乐于过着艰苦的生活，享受人迹罕至的荒漠的辽阔，并不喜欢凡人的陪伴。前者沉迷于世人的尊荣与赞美；后者却以遭受迫害和侮辱为乐。

3. 当我们的意志被自爱和世俗的智慧所左右时，它便企图在这两种追求之间保持一种值得谴责的中庸之道，试图在克制肉欲的同时，却丝毫不愿承受履行精神要求时不可避免的痛苦；——既想不经肉体的鞭笞便获得身体的纯洁，又想不经守夜的劳苦便获得心灵的纯洁；既想让肉体安息，又想丰盛地拥有属灵的美德；既想不经恶毒的诽谤便获得忍耐的恩典，又想彰显基督的谦卑而不损害世俗的尊荣；在遵循虔诚的简朴时却带着今世的高傲，在侍奉基督时却追求世人的荣耀与青睐，在直言真理时却不愿遭遇任何——哪怕是微小的——冒犯，——总之，在未失去现世福分的同时，便要获得来世的福分。这样的意志不会导向真正的完美，反而使人陷入一种与热忱相悖的状态，使人变得如同《启示录》中主所责备的那样：“*我知道你的行为，你既不冷也不热——我巴不得你或冷或热。你既如温水一般，我必从我口中把你吐出去*”（《启示录》3:15-16）。但恩典降临后，便激发了灵的活力，并在其中恢复了那些使人脱离一切世俗事物的崇高追求。在这些追求的影响下，意志便无法再保持那种冷漠与温吞，而是会怀着对至善的热忱，将一切低贱之物献祭给它。然而，对往昔安逸的依恋与冷漠依然存在于其中，意志随时都可能再次堕入其中。为了防止这种情况发生，肉体中仍残留着与崇高追求相悖的动机；而意志一旦品尝过至高之善，便无法容忍这些动机，只要稍一察觉，便会立刻充满热忱，并勇敢地守护自己的至高之善。有时，一旦意志陷入违背上帝的冷淡状态，肉体的斗争便会起义，并唤醒它的活力。由此可见，如果不是我们内心中起义的斗争将我们从这种状态中解救出来，我们就会永远停留在上述违背上帝的冷淡状态中。因为在这种状态下，当我们屈从于自我放纵，想要稍作放纵时，肉体便会立即起义，用罪恶的冲动和情欲的毒刺刺伤我们，不让我们停留在所渴望的令人欣慰的纯洁之中，而是将我们引向那种令人冷淡的享乐——这种享乐并非蒙神喜悦的，——仿佛将我们引向一条长满荆棘的道路。但这激怒了沉睡的对上帝的热忱；它便奋起，驱逐了潜伏的敌人。这争战每日在我们心中运作，引领我们作出有益的决断，——摒弃放纵而漫不经心的生活，以辛劳与心灵的破碎来追求心灵的纯洁，——通过严格的斋戒、饥饿、干渴和不眠来保持身体的纯洁，——通过阅读、沉思和不懈的祈祷，使心灵升华至美好的境界。

4. 类似的情况在神对敌视以色列的列国的安排中被神秘地描绘出来，正如我们在《士师记》中所读到的：“*耶和华留下这些外邦人，是要借他们试炼以色列……好教导他们争战*”（士3:1-2）。——主安排这样的争战，并非因为他不愿以色列得享安宁，或不关心他们的福祉，而是因为祂看到这对他们大有裨益。在遭受那些民族几乎无休止的攻击时，以色列人不得不时刻感受到对上帝帮助的迫切需求，因此必须始终满怀信心地向祂祈求，并持守祷告。由于无法放下战事，他们便没有时间沉溺于漫不经心，也不会因懒惰和闲散而松懈。因为往往正是安逸与幸福，会使那些原本能战胜不幸的人跌倒。

5. 至于那些在肉体上实行禁欲的人，我们发现他们的灵魂之所以沉睡，除了因为他们误以为摆脱了这种肉体需求后，便既不需要身体上的节制，也不需要心灵的痛悔之外，还能归因于什么呢？因这种漫不经心而松懈下来，他们既不关心追求真正的完美，也不关心从内心激情中净化心灵。这种状态虽凌驾于肉欲之上，却仅停留在心灵层面，而主亲自曾以言语指出，这种状态是应当被弃绝的——因为它从冰冷转向了温暖，却停滞于这种令人厌恶的温暖之中。

6. 因此，在弃绝生活的最初阶段，当我们不再随从肉体——即开始脱离世俗习俗并远离明显的肉体污秽时，我们必须争分夺秒，竭尽全力立即将属灵的状态内化于心；否则，仅仅因为从外在的人身上脱离了世界，或者停止了因肉体的淫乱而玷污自己，却自以为已经达到了完美，我们日后在根除情欲之源时，便会变得懈怠和疏忽，从而停滞在肉体与灵性之间，未能达到灵性完美的境界，误以为仅凭外在状态脱离世俗生活与享乐，且不参与肉体的放荡与混杂，便足以达成这种完美。因为如果我们停留在这种“温吞”（冷漠）的状态中——这被视为最糟糕的状态——那么我们就会被从主的口中吐出来，正如祂所说：“*因为你温吞……我要把你从我口中吐出去*”（启示录 3:16）。主公正地宣告：那些曾被祂接纳于爱的怀抱，后来却变得冷淡的人，祂将带着某种厌恶将他们吐出。因为，一个属肉体的人——即世俗之人或外邦人——比那些虽背负了基督的轭，却未踏上成全之路，任凭最初的属灵热忱之火逐渐冷却的人，更容易转向救恩并攀登属灵成全的高峰。因为当那人被感官欲望所压制，并因肉体的玷污而自知不洁时，若心生懊悔并投奔一切纯洁与完美的源泉，那么，他既厌恶自己曾处于的那种冷漠的、充满不信与漫不经心的状态，又怀着炽热的精神，便更容易攀登至完美之境。相反，那些冷淡地投身于上帝的事工，且缺乏谦卑与应有的热忱而踏上这一呼召之路的人，一旦被这种灾难性的瘟疫侵袭，便既无法靠自己变得更好，也无法接受他人的劝诫。因为，正如主所言，他在心中说：“*我富足，已经发了财，什么都不缺*”；而更适合他的，是接下来这句话：“*你却不知道，你其实是困苦、可怜、贫穷、瞎眼、赤身的*”（启示录3:17）。因此，他比世俗之人更糟，因为他丧失了这样的自觉：自己何等贫穷、瞎眼、赤身露体；在许多方面需要改正；多么迫切地需要他人的教导和劝诫；正因如此，他拒绝接受任何救赎之言，不明白在来世必将面临最严厉的审判与惩罚。

4. 关于情欲及其斗争的概述

1. 主要情欲有八种：贪食、淫欲、贪财、愤怒、忧伤、沮丧、虚荣、骄傲。

2. 情欲可分为“两类”：一类是源于自然需求的自然情欲，例如贪食和淫欲；另一类是不源于自然的非自然情欲，例如贪财。“其表现形式”则有“四种”：有些仅在身体内并通过身体起作用，如贪食和淫欲；有些则无需身体参与即可显现，如虚荣和傲慢；此外，有些由外部因素引发，如贪财和愤怒；有些则源于内在原因，如沮丧和悲伤。这种对情欲作用的揭示，为我们提供了将它们进一步分为两类的依据——即肉欲与心欲：肉欲源于肉体，滋养并取悦肉体；而心欲则源于心灵的倾向，滋养心灵，但往往对肉体产生破坏性影响。后者可通过简单的内心疗法加以治愈；而肉欲的则需通过内外双管齐下的疗法来治愈。

3. 让我们通过更详尽的论述来阐明上述内容。贪食和淫欲的欲望植根于肉体，有时无需灵魂的助长，仅因引发这些欲望的需求受到刺激，便会自行被激发；但它们也会因灵魂与肉体之间的联系而牵动灵魂。要遏制这些欲望，仅靠灵魂对它们的抵制是不够的，还必须同时通过斋戒、警醒以及劳动带来的疲惫来克制肉体；有时需要暂时隐居，甚至常常需要完全过隐士生活。因为既然它们源于灵魂与肉体的败坏，那么要战胜它们，也只能依靠对两者的共同努力。——虚荣与骄傲是在灵魂中产生的，无需身体作为媒介。因为虚荣对肉体之事有何需求？它仅仅出于对赞美和荣耀的渴望

，便足以使被其俘虏的灵魂陷入堕落。又或者，路西法在狂傲时，究竟发生了何种身体上的行为？他只是在灵魂和思想中萌生了这种狂傲，正如先知所言：“*你曾心里说：‘我要升到天上……我要与至高者同等’*”（以赛亚书 14:13-14）。他在这般骄傲中显然没有外在的煽动者；这种骄傲完全在他内心萌生并成熟。

4. 这八种情欲，虽然起源各异、作用不同，但前六种——即贪食、淫欲、贪财、愤怒、忧伤、沮丧——之间存在着某种特殊的内在联系，根据这种联系，前一种的过分必然引发后一种的产生。因为贪食的过度必然导致淫欲，淫欲导致贪财，贪财导致愤怒，愤怒导致悲伤，悲伤导致沮丧。因此，必须按照同样的顺序与它们抗争，在对抗过程中从前一种情绪转向后一种：要战胜消沉，首先必须压制悲伤；要驱散悲伤，首先必须压制愤怒；要平息愤怒，必须遏制贪财；要根除贪财，就必须驯服淫欲；要压制淫欲，就必须约束暴食之欲。其余的两种情欲——虚荣与傲慢——也是以同样的方式相互关联的，即其中一种的增强会引发另一种，过度的虚荣会滋生傲慢之欲；战胜它们的途径也是如此，即要根除傲慢，就必须压制虚荣。但它们与那六种欲望并非以本源性的方式相联结；因为它们并非由此产生，恰恰相反，是在根除这些欲望之后才产生的。我们在战胜并制服其他欲望之后，尤其容易陷入这两种欲望之中。——不过，尽管这八种情欲之间存在如上所述的关系，但更具体地说，它们可分为四组：淫欲与贪食形成特殊结合，愤怒与贪财形成结合，沮丧与悲伤形成结合，傲慢与虚荣形成结合。

5. 每种情欲的表现形式不止一种。

6. 例如，贪食有三种表现形式：或是产生在规定时间内之前进食的欲望；或是不分食物品质，追求大量进食直至过饱；或是渴求美味佳肴。由此产生随意进食、狼吞虎咽、暴食和贪图美味。这三种行为会在灵魂中引发各种恶疾：第一种会滋生对修道院规条的不满；这种不满会逐渐演变为对修道院生活的极度厌倦，进而难以忍受，通常很快就会导致逃离修道院；第二种则会激发肉体的情欲和享乐之欲；而第三种则会使人陷入贪财，无暇顾及基督的贫穷。

7. 淫欲有三种：第一种是通过异性交合而发生的；第二种是在未与女性交合的情况下产生的，因这种行为，族长犹大的儿子俄南曾遭主的惩罚（创世记 38:9,10），圣经中将其称为不洁；第三种源于思想与内心，主在福音书中曾说：“*凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了*”（马太福音 5:28）。圣使徒在接下来的经文中指出了这三种罪：“*要治死你们在地上的肢体：淫乱、污秽、情欲*”等等（歌罗西书 3:5）。

8. 贪财有三种表现：第一种，它使那些弃绝世界的人无法彻底脱离一切财产；第二种，它迫使那些已经将所有财产分给穷人的人，再次获取同样的财产；第三种，它甚至会点燃那些原本一无所有之人的获取欲望。

9. 愤怒也有三种：第一种是内心燃烧的；第二种是爆发为言语和行为的；第三种是长期燃烧的，称为记仇。

10. 忧伤有两种：第一种是在愤怒平息后降临的，或是因遭受损失、遭受损害以及愿望未遂而引起的；第二种源于对自身命运的担忧和恐惧，或是源于不合理的忧虑。

11. 消沉有两种：一种使人陷入沉睡，另一种则将人驱逐出静室。

12. 虚荣虽有多种表现形式，但主要有两种：第一种是因肉体的优势和可见之物而自高自大；第二种则是因属灵的事物而燃起对虚荣之名的渴望。

13. 骄傲有两种：第一种是肉体的，第二种是属灵的，后者比前者更具毁灭性。它尤其会诱惑那些在某些美德上有所成就的人。

14. 虽然这八种情欲诱惑着全人类，但它们对不同人的侵袭方式并不相同。因为在某人身上，淫欲占据主导地位；在另一人身上，暴怒占上风；在另一人身上，虚荣作祟；而在另一人身上，骄傲当道：因此，尽管所有情欲都侵袭着所有人，但我们每个人服从它们的方式和顺序却各不相同。

15. 因此，我们必须与这些情欲作战，使每个人在发现哪种情欲对自己危害尤大后，便将斗争的重点主要针对它，竭尽全力加以观察和压制，用每日斋戒的利矛刺向它，每时每刻向它射出内心哀叹与叹息之箭，并在向神祈祷时不断流泪，祈求祂止息这扰乱内心的争战。因为，除非确信仅凭

自己的努力或辛劳无法战胜某种情欲，否则无人能战胜它；尽管，为了从这种情欲中净化自己，他本人必须日夜为此付出各种努力和关怀。

16. 当这样的斗士感到自己已从最初的激情中解脱出来时，就必须再次全神贯注地审视自己内心的隐秘之处，以便发现其中还有哪一种激情比其余的更为强烈，进而特别针对它动用一切属灵的武器。通过这种方式一次又一次地战胜自己内心最主要的激情，他将更快、更轻松战胜其余那些次要的激情。

17. 当你战胜了一种或几种情欲时，切不可因这一胜利而自高自大。否则，主看见你心中的骄傲，便会停止守护和保护你的心——而你一旦被祂弃绝，又会再次被那种你曾依靠上帝的恩典战胜过的情欲所搅动。先知也不会祈祷说：“主啊，求祢不要将向祢认罪的灵魂交在野兽手中”（《诗篇》73:19）——若非他深知，那些心高气傲之人终将再次沦陷于他们曾为谦卑而战胜的私欲之中。

5. 与八种主要情欲的斗争

1. 在阐述与八大主要情欲的斗争时，我们将描述它们的特性，指出其成因，并提出相应的对策。

1. 与贪食之欲的斗争

1. 我们首先应当投入的斗争，便是与贪食之欲，即饱食之欲的斗争。

2. 关于饮食节制，即斋戒，无法制定适用于所有人的统一规则；因为并非所有人的体质都一样强健，而这一美德不仅依赖于灵魂的力量，还必须与身体的承受能力相协调。并非所有人都能按周斋戒；有些人无法连续两三天不进食，而另一些人则难以在日落前不进食。此外，蔬菜、草药或干面包也并非对所有人都具有营养价值。此外，有人需要两磅食物才能吃饱，而另有人即使只吃一磅或半磅，也会感到胃部不适。但所有斋戒者都应秉持同一目标：根据自身能力进食，切勿过量。因为不仅食物的品质，其数量也会使灵魂松懈，在其中点燃有害的、罪恶的火焰。

3. 无论用何种佳肴填饱肚腹，都会由此滋生肉欲的种子；而被食物重担压垮的理智，便再也无法有力地掌舵思辨之舵。不仅过量饮酒会使心智迷醉，而且任何食物的过量摄入通常都会使其摇摆不定、举棋不定，并剥夺纯洁无瑕的思绪。对于所多玛人而言，导致他们堕落和灭亡的原因不仅在于酗酒，还在于肚腹的过饱。听听主是如何借先知责备耶路撒冷的（耶16:49）。你的姊妹所多玛，她犯了什么罪？岂不是因为她吃饱了面包，甚至吃得过饱了吗？正因这种面包的饱食，使她们被肉欲不可遏制的烈火点燃，所以按着神的审判，她们从地上被硫磺之火焚烧。倘若他们仅仅因为贪图饱足而过量食用面包，便被抛入放荡的湍急深渊，那么那些在身体健壮时，仍放纵自己过量食用肉类、饮用葡萄酒的人又该如何自处呢？他们摄入这些食物，并非出于身体的虚弱所需，而是源于放纵私欲的贪婪。

4. 教父们对饮食节制的标准是：对于那些因维持身体生命而不得不摄入的食物，我们应当在仍有食欲时便停止进食。由此可见，即使身体虚弱之人，只要能凭借意志力在肉体无此需求时克制对食物的渴望，也能像体魄强健者一样，完美地展现节制的美德。因为使徒也说：“不要随从肉体的情欲”（罗13:14）。他并非完全禁止照顾身体，只是不允许随从情欲行事——他排除了对肉体的情欲之求，却并未排除为维持生命所需的合理照料；禁止前者，是为了防止我们因纵容肉体而堕入毁灭性的情欲之举；允许后者，则是为了避免身体因不合理的严苛而衰弱，以致无力履行我们的属灵职责与劳作。

5. 因此，节制的程度应当由每个人的良知来判断。每个人都应当为自己设定——在对抗肉体的叛乱时，节制到恰如其分的地步。——法规规定的斋戒必须严格遵守；但如果斋戒结束后在饮食上不保持节制，那么遵守斋戒也无法达到完美的纯洁。在长期斋戒期间的饥饿，若随后又让身体尽情饱食，其结果只会是当时身体的暂时虚弱与疲惫，而不会带来贞洁的纯净；因为灵魂的纯净与肚腹的饥饿密不可分。那些不满足于保持恒常节制的人，无法拥有持久的贞洁。如果严格的斋戒之后紧接着在饮食上过度放纵，那么这些斋戒便毫无意义，其成果很快会被贪食之欲所取代。因此，每天以理智和节制的方式进食，远胜于时不时进行长时间且极其严苛的斋戒。不节制的禁食不仅会动摇灵魂的恒定与坚定，还会因身体虚弱而使祷告变得毫无生机。

6. 若不辅以其他心灵美德，仅靠饮食节制尚不足以保持灵魂与身体的纯洁。因此，首先必须通过顺服的美德、心灵的痛悔和身体的劳苦来学习谦卑。不仅要远离金钱和财产，更要连同对它们的欲望连根拔除。因为仅仅不拥有它们还不够——这在多数情况下是出于必要，但若偶然有人提供金钱，也不应允许自己产生想要拥有它们的欲望。必须压制愤怒的狂暴，克服悲伤的沉重，鄙视虚妄的荣耀，践踏骄傲的傲慢，同时也要通过不断默想上帝，来约束心灵那不稳定、摇摆不定、四处游移的思绪。每当狡猾的仇敌潜入心灵的隐秘之处，企图将我们的心智从对上帝的默观中引开时，我们就必须将心从浮躁的游移中转回，重新专注于默观上帝。

7. 凡不能强力克制贪食之欲的人，一旦情欲之火燃起，便永远无法将其扑灭。内里之人的纯洁，正体现在这一美德的完善程度上。因为你绝不会相信，一个在轻微的较量中就被最弱小的对手击败的人，竟能在与最强对手的较量中胜出。

8. 因此，我们首先必须摒弃贪食之欲——不仅要通过斋戒，还要通过彻夜祈祷、诵读经文以及不断痛悔，来净化心灵；在回想曾被诱惑或战胜的一切时，时而因众多罪孽而感到恐惧而哀叹，时而又因对完美与纯洁的渴望而热切。必须将心灵锤炼至这种境界：当它沉浸于此类苦修的劳作与思虑之中，甚至将进食本身，与其视为被允许的享乐，不如视为作为惩罚而加诸身上的重担；他进食更多是出于身体的不可避免之需，而非灵魂的渴望。如果我们始终保持这种灵性的警醒与痛悔，那么很快就能制服肉体的情欲——这种情欲在美食的煽动下会达到极端的狂热——并钝化其致命的毒刺。如此，我们便能借着恣意的泪水与源源不绝的内心哀哭，熄灭我们身体中的炉火——那炉火是由巴比伦王，即魔鬼，在我们里面点燃的，他通过设下诱使我们犯罪的机缘并煽动情欲，使我们如同向炉中添入石油和松香一般，更加猛烈地燃烧（沉溺于淫荡）；直到上帝的恩典，借着祂如露水般的圣灵吹拂我们内心，彻底熄灭我们体内肉欲的火焰。这就是我们面临的第一个挑战——以追求完美的渴望来扑灭贪食和纵欲的欲望！正因如此，我们不仅要通过默观美德来抑制对过剩美食的渴望，就连我们本性所必需的食物，既然不利于节制，在摄取时也必须怀着内心的谨慎与关切。我们还应如此安排生活节奏，确保在任何时候都不偏离精神修持，除非身体虚弱迫使我们不得不屈从于对其必要的照料。但即便在顺应这一必要时——此时我们更多是为了满足生活需求，而非屈从于灵魂的欲望——也应当尽快将此事视为一种干扰，尽快将其抛诸脑后，以免它使我们偏离得救的修行。即便在进餐之时，也不应脱离这些修行。因为如果灵魂将注意力专注于对神的默观，同时更能因对美德的热爱以及对必需之物之美的欣赏而获得愉悦，我们就绝不会因眼前的佳肴而分心。而且，当一个人将心灵的目光始终牢牢地投向不朽而永恒的福分时，即使身处肉身之中，内心已能品尝到来世生活的福乐，那么，一切现世之物都会因其虚幻而遭到鄙视，

9. 凭借这种心境战胜了贪食与暴饮暴食的欲望，既然我们已不再是肉体的奴隶，便会被视为有资格参与更高的对抗——与那些通常只与胜利者亲自交战的不洁之力一决高下。因此，抑制肉体的欲望成为所有战斗最坚实的基础。若不战胜自己的肉体，无人能合法地战斗；而那些不合法战斗的人，将无法获得胜利的桂冠。

10. 你想听听一位真正的基督战士——那位按照正当的战斗准则作战的战士——的言论吗？——请听好。——“我，”他说，“这样奔跑，不是没有目标；这样打拼，不是击打空气；而是使我的肉体服从，以免我传道给别人，自己反倒被弃绝”（林前9:26-27）。你看到他如何在自己身上——即在自己的肉体中，如同在最坚固的根基上——确立了属灵争战的主要任务，并将整个争战的胜利归结于对肉体的折磨和对自身躯体的征服了吗？“我”，他说，“这样奔跑，不是没有目标的。”那凝视着天上的耶路撒冷、并在其中拥有坚定目标的人，不会向着虚无奔跑；他必须将自己心意的奔流坚定不移地指向那个目标。那忘记背后、向着前方奔跑的人，不会流向虚妄；他竭力追求那“在基督耶稣里，神所赐的更高呼召的荣耀”（腓3,13,14），他时刻将心灵的目光投向那里，怀着全心的热忱奔向那里，并满怀信心地宣告：“我已经打完美好的仗，跑完当跑的路，守住了信仰”（提摩太后书4,7）。并且因为他深知，自己是如何以不倦的、贯穿整个良心的热忱，追随基督香气的足迹（《雅歌》1:3），并通过克制肉体在属灵的争战中取得了胜利；因此，他满怀确信地宣告：“还有那公义的冠冕为我存留，到那日，那公义的审判主必将它赐给我”（提摩太后书4:8）。为了向我们揭示同样的赏赐之盼望——只要我们在同样的属灵征途中效法他——他补充道：“不仅是我，凡爱慕他显现的人也都如此”，宣告说，在审判之日，我们也将分享他的冠冕——只要我们因爱慕基督的

再来（不仅是祂向不愿信者显现的那次，更是祂常与圣洁灵魂同在的那次），并通过克制肉体的私欲，在属灵的争战中获得胜利。关于这最后一次再来，主在福音书中说：“我与父要到他那里去，在他那里为他预备住处”（约翰福音 14:23）。还有：“看哪，我站在门外叩门；若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我，一同坐席”（启示录 3:20）。

11. 不过，使徒所描述的不仅仅是他所完成的奔跑功绩，他说：“我这样奔跑，不是没有目标的”：[这尤其指他心灵的热忱和精神的炽热，他以此满怀热忱地追随基督，与新娘一同歌唱：‘我们追随你，奔向你和平的香气’（《雅歌》1:3）；还有：‘我的灵魂紧贴着你’（《诗篇》62:9）]；但他还见证说，他在另一种属灵争战中也取得了胜利，当他说：“我这样操练，不是像击打空气一样；而是使我的肉体死去，并使它服从”：这实际上指的是节制所带来的极其痛苦的劳苦、对肉体的鞭打以及肉体的耗竭。在此，他将自己描绘成一位与自身肉体奋战不息的斗士，表明他施加节制之击并非徒劳，而是通过使肉体死去，最终赢得了胜利——当他用节制的鞭子制服肉体，又以斋戒的打击使其疲惫不堪，便为得胜的灵赢得了不朽的冠冕和不朽的棕榈枝。你可曾看见这场战斗的正当秩序，可曾洞察属灵较量的结局——基督的战士如何战胜了那叛逆的肉体，将其狠狠地踩在脚下，又如何作为伟大的凯旋者，乘着胜利的战车前行？！——他并非徒劳前行，因为他确信自己很快将进入圣城——天上的耶路撒冷。“他如此在斋戒中奋力拼搏”，即在克制肉欲中，“并非徒击空气”，即并非徒劳地施行节制之击，因为他通过克制肉体，打击的并非虚空的空气，而是盘踞其中的邪恶之灵。因为谁若说：“并非徒击空气”，便是表明所击打的并非空虚无物的空气，而是同时击打其中存在的某些存在。既然他战胜了这些种类的争战（即与肉体的争战），如今又戴着许多胜利的桂冠重新出现：自然便会遭到最强大的敌人的攻击；他在战胜了其中最先出现的嫉妒者之后，满怀希望地开始宣告：“因为我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（以弗所书 6:12）。

12. 对于基督的战士而言，只要他尚在肉身之中，获得战斗桂冠的机会就永远不会匮乏；但他越是因胜利而高升，面前就越是有一连串更艰难的战斗等待着他。因为当他战胜并制服了自己的肉体之后，有多少仇敌的群聚、多少敌人的大军，会因他的胜利而恼怒，从而起来对抗这位得胜的基督战士！这是为了不让基督的战士沉溺于世俗的安逸，从而忘记自己征战中的光荣战役；也不要因懈怠而松懈，在自以为远离敌人的安全感中，丧失展现值得最高奖赏的胜利英勇之志的热情与勇气。因此，如果我们不愿自满，而是希望在力量和勇气上日益增长，以期获得至高的胜利凯旋，那么我们也应当按照同样的顺序经历这些战斗的壮举——首先要做到能够与使徒一同宣告：“我这样争战，不是打空气；而是使我的肉体死去，并使之服从”——然后，当我们在这一场战斗中取得胜利时，再投入另一场战斗，若能在其中取得成功，我们便能再次与使徒一同宣告：“我们争战的对象不是血肉之躯，而是执政的、掌权的，以及这黑暗世界的主宰——那在天上空中的恶灵”。因为若非先战胜肉体，我们绝无可能与这些势力交战；倘若我们在与肉体的争战中屡战屡败，在与肚腹的较量中屡遭挫败，我们就永远无法有幸经历与邪灵的争战。届时，使徒必会公正地以责备之辞对我们说：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的”（林前10:13）。

13. 凡是渴望在属灵争战中立功的修士，应当预先为自己设定并谨守这样的戒律：在规条所定、众人共用的进食时间之前，以及在用餐之外，无论食物或饮料多么诱人可口，都绝不允许自己摄入任何饮食。即便在餐后，也不可放任自己胆敢触犯此类禁令，哪怕只是最微不足道的量。同样，他必须严格遵守规章所规定的睡眠时间和时长。对于此类欲望，必须以与遏制淫欲同样热忱的态度加以斩断。因为，谁若连胃口过盛的欲望都无法压制，又怎能平息肉欲的炽烈？谁若连显而易见和微小的欲望都无法驯服，又怎能战胜那些在无人见证时悄然滋生的隐秘欲望？

14. 我们无需惧怕外敌；我们的敌人就在我们自身之中。正因如此，我们内心才不断进行着一场内战。若我们在其中获胜，——那么一切外在的争战都将微不足道，基督的战士面前万物皆归于和平，万物都将臣服于他。当我们内心的敌人被战胜并臣服于圣灵之时，我们就无需再惧怕外在的敌人了。我们不应相信，为了心灵的完善和身体的纯洁，仅靠那种仅限于节制可见食物的斋戒就足够了。不，除此之外，还必须加上灵魂的斋戒。因为灵魂也有其有害的食物，一旦沉溺其中，即使没有过多的肉体滋养，也会坠入情欲的深渊。——对她的谴责便是食物，而且是令人愉悦的食物。愤怒也是她的食物，尽管不像前者那样容易消化，有时甚至有害，甚至致命。嫉妒是灵魂的食物

，它像毒药一样侵蚀着灵魂的汁液，并不断折磨着她——让这个不幸的人因他人的成功而痛苦。虚荣是它的食粮，暂时以美妙的滋味取悦它，随后却使它变得空虚、赤裸，丧失一切美德，使其变得不孕，无法结出属灵的果实——进而不仅剥夺了它因无尽辛劳应得的报酬，还会招致更严厉的惩罚。一切情欲的觊觎与心志不定的游移，无异于将灵魂放牧在某种牧场上，以有害的佳肴滋养它，却使其无法分享天上的饼与坚实的食物。因此，在我们神圣的敬虔生活中，若竭尽全力远离这一切，我们对身体的斋戒便会变得恰当且富有果效。因为肉体的劳苦若与心灵的痛悔相结合，便会成为最令上帝喜悦的祭物，并在心灵纯净而美好的隐秘之处，为祂的圣洁筑起配得上的居所。但如果我们在身体上禁食的同时，却被最有害的内心情欲所缠绕，那么肉体的劳苦便毫无益处——因为此时我们最宝贵的部分仍被玷污，即我们本性中本应成为圣灵居所的那部分，却仍处于不健全的状态。因为，不是那会朽坏的肉体，而是纯洁的心，才成为上帝的居所和圣灵的殿宇。因此，当我们的外在之人禁食时，也应当使内在之人远离有害的诱惑。圣使徒在劝诫我们时特别指出，要将这内里的人以纯洁之姿呈献给上帝，以便有幸迎基督作为访客进入心中，他说：“愿基督因你们的信，住在你们心里，使你们在灵里与基督联合”（以弗所书 3: 16-17）。

15. 应当选择那些能抑制而非激发肉欲之火的食物，同时这些食物应易于获得，并符合普遍习俗及弟兄们的饮食习惯。贪食表现为三种形式：一种人会提前于规定的时间进食；另一种则喜欢无论何种食物都吃得饱胀过量；第三种则只满足于最美味、最精致的佳肴。因此，修士必须遵守三条规则来对抗这种倾向：首先，等待规定的时间才进食；其次，不要纵容过饱；第三，满足于任何简单而廉价的食物。至于在这方面所允许的、不符合普遍习俗和惯例的行为，最古老的圣父传统都不予认可，视其为被虚荣、自负和夸耀所玷污的。我们也从未见过那些以智慧和判断力著称之人，也未曾听说过那些被上帝的恩典推举出来、如同最耀眼的天体一般值得效仿的人，会拒绝食用被视为朴素且无价值的面包。相反，我们也从未见过那些仅以青菜、蔬菜和树上果实为食的人中，有谁跻身于最有经验之士之列，或蒙受了明辨与智慧的恩典。

16. 应当将行爱之事置于斋戒之上。这是我们从埃及的圣父们那里学到的。因为当我们为了了解这些长老的规则，从叙利亚来到埃及时，他们以令人惊叹的、充满活力的热忱接待了我们——无论我们走到哪里，为了让我们安心，他们从不拘泥于巴勒斯坦修道院中我们惯常所见的、按规约规定的用餐时间——而是在除周三和周五以外的每一天，都允许我们提前用餐。当我们问一位长老，为何他们对每日斋戒的规则如此宽松时，他回答说：“斋戒始终与我同在，但我无法永远将你们留在我身边。况且，虽然斋戒益处良多且始终必要，但它属于自愿的牺牲；而践行仁爱之举，则是诫命不可推诿的要求。”因此，当我在你们里面接纳基督时，我必须滋养祂。而当我送你们离开时，我便能以最严格的斋戒来补偿为祂所作的宽容。因为“新郎与他们同在的时候，婚宴的宾客岂能禁食？但日子将到，新郎要从他们那里被接去，那时他们就要禁食”（路加福音 5:34-35）。

17. 正如圣父们所言，两端的极端同样有害——无论是斋戒的过度，还是肚腹的过饱。我们知道有些人，虽然没有被贪食所战胜，却因过度禁食而身心俱疲，并因过度禁食导致的虚弱，最终又陷入了同样的贪食之欲。

18. 我们既要警惕因追求肉体的享乐而在规定时间之前进食或过量进食，也要注意即使没有食欲，也要在规定的时间内进食；因为对肉体享乐的过度渴望和对食物的厌恶，都是由我们的仇敌所煽动的。此外，不节制的克制比过饱更有害；因为从过饱状态中，凭借悔改之力，可以转向正确的行为，而从不节制的克制中则无法做到。

19. 关于如何在两种极端之间保持合理的节制，我们的先辈圣父们曾多次论述，他们将面包置于所有食物之上，并规定其食用量为两小块面包，重量约为一磅。

20. 节制与克己的一般原则在于：每个人都应根据自身体力、身体状况和年龄，摄入维持身体健康所需的食物，而非满足口腹之欲所需的量。若不遵守这一恒定的尺度——时而过度禁食，时而暴饮暴食；这既损害了祈祷，也损害了贞洁；损害祈祷，是因为不进食无法在祈祷中保持精神振奋，反而会因虚弱而倾向于入睡；损害贞洁，是因为因过量饮食而点燃的肉欲之火，即使在严格斋戒期间仍会持续作祟。

21. 据教父们所言，适度饮食是指每日进食的量应恰到好处，以至于进食后仍能感到饥饿。这种分寸能使灵魂与身体保持平衡，既不会让人陷入使身体虚弱的过度斋戒，也不会陷入压抑精神的过饱状态。

22. 我们再引述一位蒙福者马卡里乌斯的一条救赎性教导，以便以这位贤者的见解，为我们的这本关于斋戒与节制的书作一个富有启发性的结语。他说，修士应明智地践行斋戒，仿佛要在肉身中存活一百年；并应如此约束心灵的波动——忘却怨恨，驱散悲伤，对悲痛与损失置之度外——仿佛自己每天都可能死去。关于这一点，建议——就第一点，即斋戒而言，应具备有益于心灵的审慎，这会促使修士始终在节制方面保持均衡的严谨，即使在身体疲惫时，也不允许他从严谨转向放纵；而关于第二点，即约束心灵的波动——则需具备救赎性的宽宏大量，这种胸襟不仅能强烈地蔑视尘世中看似幸福的事物，还能在遭遇不幸与悲伤时保持不屈不挠，并将它们视为微不足道而置之不理，同时让心灵的目光始终投向那个地方——那里正是自己日日分分期待被召唤去的地方。

2. 与淫欲之灵的斗争

1. 根据教父们的传承，我们面临的第二场斗争是——与淫欲之灵的斗争——这场斗争比其他任何斗争都更为漫长、永无止境，且极少有人能彻底战胜它；这是一场激烈的战斗，从青春期伊始便已展开，且在战胜其他情欲之前绝不会停止。既然此处的叛乱有两种形式，且以两种武器进行战斗，那么对抗它时也必须手持两种武器。仅靠肉体的禁食不足以获得贞洁的完美纯净；必须以悔改的灵性痛悔和针对这一最污秽之灵的不懈祷告来超越它；此外，还需结合智慧实践，不断研读圣经；同时进行体力劳动和手工劳作，以防止心灵游离，使其回归内心；最重要的是，必须具备深刻而真实的谦卑，若无此谦卑，便永远无法战胜任何情欲。

2. 这种情欲的转化取决于心灵的彻底净化，因为正如主所言，这种疾病的毒液正是从心灵中涌出的。“*因为从心里*”，祂说，“*发出恶念……奸淫、淫乱*”等等（马太福音 15: 19）。因此，首先必须净化那生命与死亡之源，正如所罗门所言：“*你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心而发*”（箴言 4: 23）；因为肉体服从于心的意愿和权柄。我们必须全心全意地遵守斋戒和节食的律法，以免因丰盛的食物使肉体饱足，从而违背灵魂的命令，在放纵中将它的统治者——圣灵——推翻在地。但是，如果我们将全部精力和心力都倾注于折磨肉体，却没有同时让灵魂远离其他情欲，也没有通过研习神圣教义或其他属灵事务来滋养它；那么我们就绝无可能攀登至真正纯洁的巅峰；因为在这种情况下，我们内心的主宰将玷污我们的身体，即使身体本身是洁净的。因此，我们应当遵照主的指示，“*先洗净杯盘的里面，好叫外面也洁净*”（马太福音 23: 26）。

3. 其他情欲通常还能通过与人交往以及日常的共同活动和事务得到净化；此外，因陷入这些情欲而产生的烦恼和懊恼本身，也能在某种程度上起到治愈作用。例如，愤怒、侮辱、急躁等情绪，除了通过内心劝诫和警醒的关注外，还可以通过探访弟兄以及频繁反省这些情绪来治愈。因为当这些情绪在此过程中受到刺激时，往往会更频繁地显现出来，从而更容易被揭露，也因此能更快地得到治愈。但这种疾病，在身体疲惫、心灵受挫之时，还需独处并远离人群，以便以此方式消除导致其有害的、如发烧般炽烈加剧的诱因，从而更快地达到完全康复的状态。正如患有任何疾病的人，若将对他们有害的食物连同其外观都不呈现在他们眼前，以免一见便滋生致命的欲望，这对他们是有益的：同样，对于驱除这种特殊的疾病（情欲），寂静与独处大有裨益，这样，患病的灵魂就不会被外界的各种人物和事物所诱惑，从而能更自由地升华至最纯净的理性沉思，并借此更轻松地连根拔除情欲的传染性冲动。

4. 节制是一回事，而纯洁——即达到贞洁无瑕与童贞无辜的泰然自若之境——则是另一回事。这种美德仅归属于那些身心皆保持贞洁的人，例如《新约》中被公认为贞洁的两位约翰（施洗约翰和福音书作者约翰），以及《旧约》中的以利亚、耶利米和但以理。那些虽曾堕落，但通过长期的苦修努力和热忱地追寻所失之物，最终达到了与他们相似的灵魂与肉体纯洁无瑕之境的人，同样值得被尊为与他们同等地位——他们所感受到的肉体之欲，与其说是源于可耻的淫欲侵袭，不如说是源于自然本性的单纯波动。因此，我们说，在芸芸众生中要达到这种境界是极其困难的——甚至可以说是不可能的？不过，大家不必指望从我们的论述中得知答案，而应通过扪心自问来自我领悟这一点。——我们毫不怀疑，有许多节制之人，无论是偶尔还是每日遭受肉体的侵扰，他们都能通

过地狱之惧或对天国之望来驱散并压制这些侵扰。关于这些人，长老们认为，虽然他们可能并未完全被情欲的骚动所扰乱和战胜，但他们却无法完全免受情欲的侵袭，也绝非完全不受伤害。因为处于搏斗状态的人，尽管他常常战胜并制服对手，但有时自己难免也会经历不安和伤害。

5. 倘若我们与使徒同心，理当在属灵的争战中奋力拼搏（提摩太后书2:5）；那么，我们不应倚靠自己的力量（因为人的努力无力成就此事），而应仰赖主的帮助，满怀热忱地战胜这最污秽的邪灵。因为只要灵魂尚未意识到，成功进行这样的斗争超出了它的能力范围，并且如果没有主的帮助和庇护，仅凭自己的劳苦和努力绝不可能获胜，那么这种情欲就不会停止与灵魂争夺胜利。

6. 确实，若美德方面的任何成就皆源于主的恩典，而战胜任何情欲皆是祂的胜利，那么这项事业（即获得纯洁并战胜情欲）便是一种特殊的恩典与恩赐，正如圣父们的见解以及那些有幸获得此恩者关于从这种情欲中得洁净的经验所证实的。因为不感受肉体的刺痛，在某种程度上就如同身处肉身却超脱肉体，披戴肉体却超然于自然。因此，若非主的恩典借着纯洁之恩将人从尘世的泥潭中拯救出来，人便不可能凭自己的——我这样说吧——双翼，飞升至如此高深的属天完美境界。因为属肉身的人，无论拥有何种美德，都无法像通过获得纯洁之恩典那样，在效法天使生活方面如此接近天上的天使；借着这恩典，他们虽仍活在世上，却如使徒所言，拥有“*在天上的居所*”（腓3:20），并且在此，在这朽坏的肉体中，已经拥有了圣徒们在脱去这朽坏肉体后，于来世所应许的一切。

7. 听听使徒怎么说：“*凡较力争胜的，在一切事上都要节制*”（林前9:25）。他将竞技场上的选手作为我们灵性修行的榜样。为了在比赛中取得成功，他不仅远离一切禁食、酗酒和醉酒，还远离懒惰、怠惰和懈怠，通过不断的练习和深入钻研，既发展自己的力量，又掌握技能；他抛开一切关于世俗事务和婚姻生活的忧虑与悲伤，唯独为如何取得成功、赢得胜利桂冠而苦思；他尤其注重保持自身免受肉欲玷污，以免甚至在梦中也不被可耻的幻象所迷惑，从而不致削弱自己通过漫长岁月和不懈努力所获得的力量。由此可见，灵性修行者应当做的一切；你也看到，为了在你的灵性修持中取得成功，你首要的任务就是保持纯洁与贞洁。因为，如果在世俗的外在竞技中，为了那虚幻的桂冠，纯洁是如此必要，那么在我们追求天国桂冠的灵性内在追求中，它又该是何等不可或缺呢？我们需要的不仅是远离肉欲之罪或无意玷污的外在纯洁，更重要的是思想与情感的内在纯洁。我们应当竭尽全力，守护内心最隐秘之处的纯洁。那些（竞技场上的选手）仅渴望获得肉体上的东西，而我们却必须在良心的深处拥有这些——在那里，我们的主，这位功绩的评判者，洞察着我们意志的每一丝细微动向。因此，对于那些我们不敢公然去做的事，不应让轻率的念头在内心滋生；对于那些我们羞于在人前显露的事，也不应因内心隐秘的默许而使自己受到玷污。因为尽管这些或许能躲过世人的眼睛，却无法逃过天使和全能上帝本人的视线——祂面前没有任何秘密可言。

8. 作为所获得的纯洁之完善程度的标志和尺度，可以这样来衡量：当我们休息时，或在深睡中放松时，若心中不浮现任何诱惑的意象；或者即使浮现了，也无法强烈地激起任何情欲的动机。因为这种的动机，虽然不能被完全归咎为罪过，但却是灵魂尚未达到完美状态的可靠标志，也表明当梦幻般的意象能够引发此类冒犯时，情欲尚未被彻底根除。

9. 那些在白天的消遣中未被充分谨慎守护的思绪品质，会在夜间的安息时显露出来；因此，当上述冒犯发生时，不应将责任归咎于梦境，而应归咎于此前未能保持警觉，并视此为一种潜藏于内心的病症的显现——这种病症并非由夜间首次引发（并非此前不存在），而只是当身体通过睡眠得到滋养时，将潜藏在灵魂深处的病症引至皮肤表面，暴露了我们自己点燃的、由整日滋养不良念头所引发的内心激情之炽热。同样，身体的疾病也不是在表面显现时才产生的，而是在那之前就已经酝酿而成——当人们不加警惕地摄入各种有害健康的食物时，便会在体内积聚致病的体液。

10. 因此，作为全人类的造物主和创造者，上帝比任何人都更了解祂所造之物的本性，祂将医治之法指向了这种情欲之病的主要根源，正如祂所说：“*凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了*”（马太福音5:28）。祂在论及眼目的情欲时，与其说是谴责眼睛本身，不如说是谴责那种在视物时滥用眼睛功能的内在情感。这颗被情欲之箭所伤、病入膏肓的心，带着贪恋的目光凝视——造物主赐予的视觉恩典本为行善，却因自身的情欲被扭曲，沦为行恶的工具，并借着凝视将隐藏在心底的淫欲之疾显露出来。正因如此，那因私欲而通过视觉遭受邪恶创伤的人，才被赐予了这救

赎的诫命。因为经上并未说：“你要用一切谨慎保守你的眼睛”，而是说：“*你要用一切谨慎保守你的心*”（箴言4:23）。

11. 保持心灵纯洁的首要且最重要的举措，就是当魔鬼的诡计通过微妙的诱导，使我们脑海中悄然浮现出任何女性的形象——哪怕是母亲、姐妹、亲属，甚至是圣女——时，我们要尽快将这一念头从脑海中驱逐出去；以免若在这些念头中久留，我们的仇敌——那迷惑者，便会趁机将我们的心思从这些女性身上悄然转移，转向那些可能被他用来说播下伤心之念的对象。因此，在努力遵守“*你要尽心、尽性、尽力、尽意保守你的心*”（箴言4:23）这一诫命时，我们必须遵照上帝最初的命令，谨慎“看守”那条毒蛇的“头”（创世记3章），即邪恶念头的萌芽——魔鬼正是试图通过这些念头潜入我们的灵魂；这样，倘若因其“头”因我们的疏忽而侵入我们心中，便不会让它的“全身”也随之爬入，即不会因不洁的意念而滋生对罪恶享乐的默许。一旦仇敌被放进体内，它便会俘虏灵魂，并必然以其毒性的谴责将其杀死。对于“*在我们这片土地上诞生的罪人*”，即肉体的欲望，我们也必须在它们诞生的“初生之时”将其“击打”（《诗篇》100:8），并将巴比伦之子“*摔在磐石上*”，趁他们还是婴孩之时（-136:9）。因为如果不在它们还柔弱时将其击溃，等它们长大后，因我们的纵容，它们将以更大的力量反抗我们，届时——要么将我们毁灭，要么即使被击败，也必然伴随着巨大的叹息与艰辛。因为“*当那强壮的*”，即我们的灵，“*武装起来守护自己的家*”，即用对上帝的敬畏守护我们内心的安宁，那时“*他的产业便安然无恙*”（路加福音 11, 21），即他长期积累的劳动成果与美德。“*但若有比他更强的来攻打他*”，即魔鬼通过使人顺从其灌输的念头，那么“*就夺去他一切的兵器，就是他所倚靠的*”，即对圣经的铭记，或对上帝的敬畏——“*并将他的财物分给别人*”（路加福音 11, 22），即他那在美德方面的修养，将被各种与其相悖的恶习所摧毁。

12. “这就是——圣保罗说——*神的旨意，就是你们的圣洁*”（帖前4:3）。为了不让我们产生怀疑，或对“他所说的圣洁究竟指什么——是真理、是爱、是谦卑，还是忍耐”感到困惑——因为所有这些美德都能带来圣洁——他接着明确指出了他真正想要称之为“圣洁”的是什么：“*神的旨意就是要你们圣洁，远避淫行；要你们各人知道怎样用圣洁、尊贵的方式管理自己的身体，不随从情欲的私欲，像那些不认识神的外邦人一样*”（帖前4:3-5）。看啊，他用何等赞美之词来颂扬贞洁，称之为我们这器皿——即我们身体——的尊荣，并称之为圣洁。因此，相反地，凡沉溺于情欲之火的人，便处于不贞与不洁的状态，其生活与圣洁相去甚远。——稍后，圣保罗又补充道，再次将贞洁称为圣洁：“*因为神召我们，本不是要我们沾染污秽，乃是要我们成为圣洁。因此，弃绝（轻视）这事的人，并非轻视人，而是轻视那将祂的圣灵赐给我们的人*”（同上，第7、8节）。当他说——凡弃绝这事，即我所说的话的人，他所轻视的并非人，即我这个下达诫命的人，而是借我说话的上帝，祂已将祂的圣灵安置在我们心中——他便赋予了自己的诫命以不可动摇的力量和重要性。你看，他用多么朴实的言辞将这种美德赞颂得如此崇高！首先，他将圣洁归于这一美德本身；其次，他断言，借着它，我们身体的器皿便能从一切污秽中得释放；第三，他指出，一旦驱除可耻的污秽，这器皿便会像圣所一样蒙受尊荣；最后，他强调了这一美德至高的优势，即借着它，圣灵将成为我们心中的居所。

13. 我还要引用同一位使徒的另一段与此类似的见证。——他在致希伯来人的书信中写道：“*你们要与众人和睦，也要追求圣洁；非有圣洁，无人能见主*”（希12:14）。在这里，他也明确断言，若没有圣洁——通常称为灵魂与身体的无瑕与纯洁——就完全不可能见到上帝。

14. 贞洁的尊严越高尚、越属天，它所招致的仇敌诽谤就越强烈。正因如此，我们更应不仅恪守身体的节制，更要怀着痛悔之心，以不绝于耳的祷告叹息，使我们肉体的炉灶——巴比伦王不断企图用肉欲的诱饵将其点燃——我们必须用降临在我们心中的圣灵甘露，不断地将其扑灭并冷却。

15. 若我们时刻铭记：上帝是昼夜的见证者，不仅洞悉我们的隐秘之事，更知晓我们的一切意念；并坚信我们必须为心中所思所想，如同为一切言行举止一样，向祂交账——如此，我们便能恒久保持这种心境。

16. 为了即使在睡眠中也不被不洁的梦境玷污，为此必须始终保持适度而均衡的斋戒。因为谁若在节制饮食方面违反了合理的严格尺度，日后必然也会逾越在宽容自己方面的应有限度。一旦进食的节制程度发生变化，我们纯洁的品质也必然随之改变。——但在这一点上，必须始终保持内心

的谦卑与忍耐，同时在白天要警惕地防范愤怒及其他情欲。因为一旦愤怒之火在我们心中燃起，情欲之火便会轻易侵入我们心中。最重要的是，夜间必须保持警醒的自律。因为正如白天的纯洁与自律为夜间的纯洁做准备一样，夜间的警醒也为心灵和自我觉察赋予力量与坚韧，以抵御白天的一切不洁。

17. 我们能否彻底熄灭那情欲之火？这种烈火仿佛是我们肉体与生俱来的感觉。——让我们先来看看圣保罗对此有何见解。他说：“*要治死你们在地上的肢体*”（歌罗西书 3:5）。他命令我们“治死”的究竟是哪些肢体呢？——当然不是要砍断手脚或其他身体部位；而是要铲除那罪恶的身体，他在另一处提到：“*使那属肉体的罪身灭绝*”（罗6:6）——而这个身体，如同其他任何身体一样，也有它自己的肢体。使徒所吩咐要治死的正是这些肢体。至于具体是哪些，他随即列举出来。——因为他说了“*要治死你们在地上的肢体*”之后，接着说：“*淫乱、污秽、情欲、恶欲，以及贪婪，这贪婪就是拜偶像*”。第一种罪——“淫乱”：即肉体上非法交合的罪；第二种罪——“污秽”，这种罪有时在睡眠中，有时在清醒时发生，且无需与女性有任何身体接触；第三项——“情欲”，它潜藏于灵魂深处，即使身体未产生淫欲的冲动，也可能被点燃；第四项——“*邪恶的情欲*”，它不仅指上述不洁的情欲，更泛指一切有害的欲望，本质上是意志堕落的病态；使徒将“贪婪”列为罪恶之身的最后一个组成部分，以此告诫人们：不仅应当克制对他人财物的贪求，更应慷慨地轻视自己的财物，正如《使徒行传》中提到的早期信徒团体所实际做的那样（徒4:32, 35）。综上所述，我得出如下结论：既然许多人为了基督而舍弃了自己的财产，不仅割舍了对金钱的占有，甚至将对金钱的欲望从心中彻底铲除，那么，同样地，淫欲的烈火也可以被扑灭。因为使徒绝不会将不可能之事与可能之事混为一谈。但他既承认这两者皆有可能，便同样吩咐要将二者都治死。——至福的保罗对从我们肢体中根除淫欲的可能性如此确信，以至于他不仅吩咐要将它治死，甚至命令我们之间连它的名字都不可提及，他说：“*淫乱、一切污秽、贪婪，甚至在你们中间都不可提，正如圣徒所当行的；污言秽语、荒诞的言语，或是褻渎的话，都不相宜*”（以弗所书 5:3, 4）。因此，毫无疑问，淫欲的激情可以从我们的肢体中根除——因为使徒吩咐我们要将其割除，正如割除贪婪、空谈和戏谑一样，这些都是容易割除的。

18. 不过，我们必须知道，即使我们严格遵守节制的一切要求——即饥饿、口渴、守夜、持续劳作——并以不懈的热忱研读拯救灵魂的书籍；但若没有上帝特别的恩典相助，我们仅凭这些修行，仍无法获得持续不断的贞洁。愿人人都明白，他必须不懈地践行上述修行，仅仅是为了通过耐心忍受由此带来的苦难，从而赢得上帝的怜悯，有幸获得神圣的恩赐——从肉体的争战以及占主导地位的私欲的统治中得释放；而非抱有这样的希望，以为仅凭这些修行，自己就能达到那如此渴望并寻求的、坚不可摧的肉体贞洁。

19. 若不以其他救赎性的渴望取而代之，对现世事物的渴望便无法被压制或摒弃。因此，若我们渴望从心中根除肉体的欲望，就必须尽快以属灵的渴望取而代之，使我们的灵始终追求这些属灵的事物，既无意也无暇去关注世上转瞬即逝的欢乐之诱惑。当我们的灵通过每日在属灵事工中的操练，确立起这种超脱一切的心境时，便会从亲身经历中领悟以下这句诗句的力量——这句诗句我们常挂在嘴边，但其真义却只有少数有经验者方能体悟：“*我曾看见主在我面前，他在我右边，我便不致动摇*”（《诗篇》15:8）。唯有那些达到我们所说的身体与心灵的纯净境界，并意识到自己每时每刻都受到主保护——以免再次偏离正道，且他的右手，即圣洁的行为，时刻受到主庇护的人，才能真正领悟这节经文的力量与深意。因为主总是与祂的圣徒同在，并非在左边——因为圣徒身上没有任何左边的东西，即邪恶之事——而是在右边。至于罪人和不洁之人，祂对他们则是不可见的，因为他们没有右边，而祂通常就在右边与他们同在。

20. 贞洁有许多层次，人们通过这些层次逐步升华至坚定不移的纯洁。我将这种贞洁完善之路分为六个层次，但实际上这些层次的跨越是悄无声息的，正如我们的身体，每天都在无感中逐渐成长，并在我们不知不觉间长成其完美的形态。——“第一”层级的贞洁，是指——当修士在清醒状态下不受肉欲的扰动；——“第二”层级，是指——心智不会沉溺于淫欲的念头；“第三”层级，是指——见到女子时，丝毫不会因情欲而心神不宁；“第四”级，是指在清醒状态下甚至不允许有任何肉体的动作；“第五”级，是指当思考或阅读使人想起人类的出生时，即使是对肉体行为最微小的默许也不会伤害心智；“第六种”——即使在梦中，也不会因关于女性的诱惑性幻想而心神不宁。

21. 完全的贞洁纯净，与最初克制淫欲思想和行为的阶段不同，它表现为对肉欲冲动的完全平息及由此获得的安宁。完全成熟的贞洁始终保持着身体与灵魂不可动摇、坚定不移的纯净，这无非就是圣洁。当“肉体”不再“贪恋圣灵”，开始顺应圣灵的意愿与美德，当二者以坚固的和睦结合在一起，并如诗篇作者所言，如同兄弟般同住（诗篇 132:1）时，便会达到这种境界。——那时，上帝便与他们同在；因为经上说：“祂在平安中安居”（《诗篇》75:3）——即不在争战的喧嚣与对抗情欲的搏斗中，而在贞洁的平安与心灵恒久的安宁之中。因此，当有人通过平息肉体的私欲，有幸获得这片平安之地时，他便同时成为了上帝的居所。

3. 与贪财之灵的斗争

1. 我们面临的第三场斗争是与贪财之灵的斗争，——这是一种与我们的本性格格不入的欲望，在修士身上，它并非源于其他原因，而是源于怯懦、意志薄弱且心态失调的灵魂，更多时候则源于对世俗的放弃之举起始不当，其根基上缺乏对上帝的炽热之爱。其他情欲的动机，似乎源于我们自身，仿佛植根于人类本性之中，并以某种方式渗入血肉。它们与我们的诞生同时存在，其活动先于我们辨别善恶的能力显现——而要战胜它们，唯有通过长期的努力。而这种病症（贪财）则比它们来得更晚，是从外部强加于灵魂之上的；正因如此，它或许更容易被预防和驱除。但如果因疏忽大意而对其置之不理，一旦让它潜入心中，它便比任何其他恶疾都更具毁灭性，也最难驱除：因为它会成为一切邪恶的根源（提摩太前书 6:10），成为激发各种私欲的源泉。

2. 这种欲望，一旦控制了修道士那怯懦而冷漠的灵魂，便会首先驱使他进行微小的敛财行为，并通过生动的画面向他描绘某些看似公正合理的理由，使他认为在出家时必须为自己留存一些钱财，或者在出家后去获取这些钱财。她抱怨说，修道院提供的给养不足，对一个健康强壮的身体来说都勉强能忍受。倘若不幸患上身体疾病，而你又没有为以防万一而藏些钱财，以在病弱时自救，那该怎么办？修道院的给养十分匮乏，而对病人的疏忽却极其严重。如果你没有任何私有财物可以用来恢复身体健康，那你只能以一种可悲的方式死去。——就连修道院提供的衣物也不够用，除非你设法攒下一些钱，用来给自己换件像样的衣服。最后，人不可能一辈子都待在同一个修道院里；而在这种情况下，如果你没有为旅费和渡海费用准备好钱，那么当你想离开那里时就无法成行，结果就会因极度的贫困而受困，终日过着毫无建树的、卑微而悲惨的劳役生活。——当修士的思绪被这些念头缠绕时，他便开始盘算如何至少赚取一枚第纳尔；为此，他会寻找某种零工，并在不告知自己的阿巴的情况下，全神贯注地完成这些工作。随后，他偷偷将活计卖掉，拿到梦寐以求的那枚钱币后，又因担心这笔钱而手忙脚乱，忙着琢磨该把它藏在哪儿，或者该托付给谁保管；与此同时，一种更为尖锐的忧虑已开始萦绕心头——如何让这枚钱币翻倍——于是他紧绷着神经，精心策划着该用它买什么，以及该如何运作才能实现这一目的。当他如愿以偿地做到了这一点，当他心中涌起对金钱最贪婪的渴求时，这种渴求便会随着利润的增加而愈演愈烈：因为随着金钱的增多，对金钱的狂热也随之加剧。此外，还有其他种种琐碎的念头来助长这种欲望：人们被许诺长寿、垂暮之年，以及各种持久且难以忍受的病痛——若不在年轻时积攒更多钱财，年老时将无力承受这些病痛。——于是，这可悲的灵魂被这条蛇（贪财之心）的枷锁所束缚，被不断牵引着，怀着不切实际的焦虑，渴望增加那本就不正当积累的财富，从而在自身内部滋生出一种毒瘤，这毒瘤如同火焰一般，愈发残酷地吞噬着她。当她完全被贪婪的念头所吞噬时，除了能从何处弄到钱——以使用这些钱尽快逃离修道院严苛的枷锁之外，她心中再无其他所思所想。一旦她看到任何获得金钱的希望，她便不再珍视任何东西：为了金钱，她不惜说谎、背誓、偷窃，甚至背弃忠诚。简而言之，金钱和对利益的渴望对她来说就是一切，正如对其他人而言，肚腹就是一切。正因如此，蒙福的使徒预见了这种病症的致命毒性，不仅将其称为万恶之源，更称之为偶像崇拜，他说：“贪婪”（——当治死它），*“这便是偶像崇拜”*（歌罗西书 3:5）。

3. 这种弊病有三种形式，所有教父都以同样的厌恶之情予以谴责：其一，即我们上文所述的致命形式——它迷惑某些不幸之人，诱使他们去积攒那些在世俗生活中原本就不曾拥有的东西；第二种，则促使人重新渴求并取回当初弃绝世俗时所舍弃之物；第三种，是在修道生活最不妥当的开端——即以不彻底的完全弃世为前提——中萌生的，它不允许那些已被这种心灵冷漠所感染的人彻底剥离世俗的一切财产，而是先用未来生活将一无所有的恐惧吓退他们，再用不信之心使他们松懈

：随后，由于他们将本应在弃世时舍弃的金钱及其他财产据为己有，这种态度便使他们再也无法达到福音所要求的完美境界——而在圣经中，我们发现例证谴责这三种堕落，并以对他们而言并不轻松的惩罚加以惩戒。例如，基西（Giezi），因贪图此前未曾拥有的东西，不仅未能获得本应从恩师那里像继承遗产般承继的先知恩赐，还因以利沙的咒诅而患上麻风病（《列王纪下》5:21, 27）。犹大则因想要收回先前跟随基督时所弃绝的钱财，不仅堕落至出卖主的地步，失去了使徒的职分，而且未能像其他人那样安然离世，而是以自杀结束了自己的生命（马太福音27:5）；而亚拿尼亚和撒非拉，因私藏了他们财产中的一部分，便被使徒们判处死刑（使徒行传5:1-11）。

4. 关于那些曾弃绝世界，但后来被不信所战胜，害怕自己一无所有、失去一切世俗财产的人，《申命记》中隐晦地规定道：“凡胆怯、心志软弱的人”（不可出征）“当回去，回到自己的家中；免得使他弟兄的心惊惶，如同他自己的心一样”（申命记20:8）。试问，还有比这预言更显而易见的吗？圣经岂不是明确希望他们，与其用言语和不良榜样，以自己那不坚定的恐惧使他人松懈，并使他们偏离福音的完美，不如从一开始就不应追求这种头衔，也不应自称其名吗？因此，他们被命令离开战场，回到自己的家中，因为心怀二意的人无法在主的战争中作战。因为“心怀二意的人，在他一切的道路上都不稳固”（雅各书1:8）。深入领会那则福音书比喻的含义——其中提到，一位率领一万大军出战的君王，面对率领两万大军向他进犯的敌军，因不指望能在战斗中获胜，便在敌军尚远时便派人求和（显然也不愿开战），我们得出的结论是：对于上述那些人来说，与其开始弃世生活却未能全心全意、一丝不苟地坚持到底，从而使自己陷入巨大危险之中，不如干脆不要开始弃世生活。因为，正如智者所言：“不承诺总比许诺后不兑现要好”（传道书5:4）。这里说得很好：这个人带着一万人来，那个却带着两万人。因为袭击我们的情欲，比为我们而战的良善心志还要多。但“一个人不能……同时事奉上帝和玛门”（马太福音6:24），还有：“谁若把手放在犁上，又回头看，就不配进上帝的国”（路加福音9:62）。

5. 这类人通常试图借助圣经的权威，为自己一如既往的贪婪行为开脱。他们曲解经文，乐于歪曲并按自己的意愿篡改使徒乃至主的教导，非但不将自己的生活或思想调整以符合圣经的真义，反而是以圣经为工具，为满足私欲而肆意妄为。为了在此事上再次证明圣经与他们的观点一致，他们说：“经上记着说：‘施比受更为有福’”（使徒行传20:35）。他们以最扭曲的方式理解这些话，认为这完全否定了那句箴言的力量，其中说：“你若愿意作完全人，去变卖你的财物分给穷人，就必有财宝在天上；你还要跟从我”（马太福音19:21）。他们以为，凭借这种看似合理的理由，自己就不该放弃财富，并自诩比那些舍弃财富的人更为有福——尽管他们自己凭借原有的财产生活无忧，还从富余中分给他人；然而，他们却羞于效法使徒，为基督的缘故甘受那荣耀的贫穷，也不愿满足于自己双手的劳作和修道院那略显清贫的供养。他们只剩两种选择：要么承认自己被自我欺骗，从未真正弃绝尘世——既然对往日的财富如此依恋；或者，若想通过实际行动和辛劳来践行修道者的身份，就应当抛弃并挥霍一切，以便在完全割舍所弃之物后，能与使徒一同夸口经历饥饿、干渴、寒冷和赤身露体（林后11:27）。

6. 有句圣巴西尔（凯撒利亚主教）的名言流传下来，是他对一位参议员说的，该参议员对我们所讨论的这种人的表现表现出冷漠，——该参议员虽声称已弃绝尘世，却仍私藏部分财产，既不愿靠亲手劳作维持生计，也不愿通过在一切事上的清贫、艰辛的劳作以及修道院的服从来学习真正的谦卑。——“你不仅失去了参议员的身份，”他对那人说，“甚至也没能成为一名修士。”

7. 因此，如果我们想要合法地进行属灵的操练，就必须将这个毁灭性的敌人从我们心中驱逐出去——战胜它虽非难事，但被它战胜却是可耻且不堪的。因为被强者击败，虽然因被压倒在地而痛苦，也因错失胜利而令人惋惜；但在这种情况下，败者尚能从对手的强大中获得某种安慰。倘若遭遇这样的境况：对手既弱小，战斗方式也不艰难；那么，比起被击倒在地带来的痛苦，那屈辱的羞耻感将更为剧烈，而那耻辱造成的伤害也将更为沉重。

8. 唯有当修士的良知未因占有哪怕最微小的钱币而蒙尘时，才能期待对这一敌人的最终胜利与彻底的凯旋。至于那些哪怕只因一笔微不足道的金钱馈赠而心生贪念，并在心中一度滋生了贪婪之欲的根源之人，便不可能不立刻被对巨额财富的欲望之火所吞噬。而基督的战士，只要这最卑劣的邪灵尚未在其心中播下贪欲的种子，便能始终保持胜利者的地位，置身于任何危险之外，不受此情欲的侵袭。正因为，正如在所有种类的私欲中，首要之事是防范蛇的头颅，所以特别针对这种私

欲，更应采取最周密的防范措施，以免其头颅以任何方式渗入内心。因为一旦将其放任进入，它便会以自身为养分而日益壮大，最终自行点燃最炽烈的烈火。因此，不仅要警惕拥有金钱，更要将对金钱的欲望彻底从灵魂中根除；与其说要避免贪财之事，不如说要连根铲除这种欲望：因为如果心中仍存有对金钱的渴望，那么即使身无分文，对我们也毫无益处。

9. 即使身无分文，也可能无法摆脱贪财之病；对于那些未能斩断贪婪之欲的人来说，即使通过清贫之举使自己一无所有，也毫无益处——因为他们沉溺于清贫的行为本身，而非清贫这一美德；而且，他们是在内心充满忧伤的情况下，才勉强接受这种沉重的必要性（如此行事）。因为正如福音书所言，有些人虽身体未受玷污，内心却被视为不洁（马太福音5:28），同样，那些在金钱重担上毫无负担的人，也可能因内心和思想与贪财者同受谴责。他们所缺乏的仅仅是敛财的机会，而非意愿——在神眼中，意愿的分量永远重于迫不得已。因此，我们必须竭尽全力确保劳动的果实不致白白浪费：因为若因意志中那无果的罪恶欲望，而使自己一无所有、陷入赤贫，却又因此失去劳动的果实，这后果实在令人痛心。

10. 你想知道，若不加以彻底根除，这种情欲会带来何等毁灭性的后果，又会衍生出哪些其他情欲的枝蔓，从而给接受它的人带来毁灭吗？看看被列为使徒之列的犹大吧！他本不愿摧毁那条致命毒蛇的头颅，却被这情欲用其毒液所吞噬——被其欲望的罗网所缠绕，当它教唆他以三十块银币出卖世界的救赎主和人类得救的源头时，又将他推入了何等深邃的罪恶深渊？若非染上了贪财之疾，他绝不会被逼至犯下如此亵渎神明的背叛行径；若非早已习惯偷取托付给他的圣龕中的钱财，他也不会成为杀害主的亵渎罪魁。

11. 这正是这种欲望专制统治的最鲜明例证。正如我们所言，一旦这种欲望俘虏了他的灵魂，便不再允许他遵守任何诚实的准则，也无论他如何贪图利益都无法满足。因为这种欲望的狂热终点并非致富，而是使自己一无所有。就拿这个犹大来说，他本应管理那些用于分发给穷人的钱袋，本以为借着这些钱财的丰盛，至少能稍稍抑制自己的欲望，结果却恰恰相反，他的欲望被煽动得愈发狂热，不仅暗中侵吞钱袋里的钱，甚至还企图出卖主自己。因为这种欲望的狂热，无论财富多么庞大都无法满足。

12. 正因如此，圣使徒彼得深知，凡被贪婪所困者，已无法将贪婪控制在应有的范围内；且这种贪婪的终结，并非取决于财富的多少，而在于彻底舍弃一切，便以死刑惩罚了亚拿尼亚和撒非拉，因为他们从自己的财产中私自保留了一部分。他们因贪婪而说谎而丧命，正如犹大因出卖主而自取灭亡一样。他们在罪行和惩罚上何等相似！在那里，贪财导致了背叛；在这里，贪财导致了谎言。在那里，真理被出卖；在这里，谎言之罪被犯下。虽然两处罪行的表现形式看似不同，但它们都指向同一个目的。前者为了摆脱贫困，贪图再次占有曾被弃绝之物；而这些人为了不致贫困，企图将本应全数交予使徒或分给弟兄们的财产中的一部分据为己有。正因如此，这两种情况都招致了同样的死刑惩罚，因为这两种罪恶都源于同一个根源——贪财之心。——如果现在（我们进一步推论）对于那些并非觊觎他人财物，而是企图保留自己的财产，且没有敛财的欲望，仅是想保全财产的人，都受到了如此严厉的判决；那么，对于那些渴望敛取从未拥有过的钱财，在人前佯装贫穷，却因贪婪之情在神面前实为富足的人，又该作何评判呢？

13. 贪婪者应当被视为灵与魂皆染麻风之人，正如希西家，他因贪恋这世上虚幻的金钱，而染上了具有传染性的污秽麻风病。正因如此，他才给我们留下了明确的警示：被贪婪这一罪恶欲望玷污的灵魂，会遭受情欲所带来的属灵瘟疫的侵袭，在主面前被视为不洁，并蒙受永恒的诅咒。

14. 因此，如果你为了追求完美，听从了基督的话：“你去变卖你的财产，分给穷人，在天上积攒财宝，然后跟从我”（马太福音19:21），那么，既然你已经把手放在犁上，为何还要回首张望，以致被同一位主宣告为不配进入天国（路加福音9:62）？既然已被立在屋顶上——即福音所言的至善之巅——你为何又要回到自己的家中，去取那些你此前曾如此甘愿舍弃之物（路加福音17:31）？既然已被安置在行善的田野上，你为何又要竭力将世俗贪欲的重担披在身上？这正是你当初弃绝尘世时所褪去的重担。——倘若那时你因贫穷的警示而无物可留，那么现在更不该去获取那些你从前未曾拥有的东西。这正是因着上帝对你特别的恩宠，你才被如此预备（借着贫穷使你弃绝世俗）——为要使你不会被任何贪求的枷锁所束缚，从而能更迅速地奔向祂。不过，贫穷之人切莫因此（

因无物可舍）而自卑；因为没有人是没有可舍之物的。凡从根源上斩断对世俗财物获取之欲的人，便已彻底舍弃了世间的一切财物。

15. 若要将这种不贪求的美德完整无缺地保存下来，我们别无他法，唯有住在修道院中，正如使徒所言：“只要有衣有食，就当知足”（提摩太前书6:8）。

16. 因此，铭记亚拿尼亚和撒非拉所受的谴责，我们当惧怕私藏任何本应完全舍弃之物——我们曾立誓要与世俗割裂。同时，鉴于希耶西因贪财之罪而遭受不愈之麻风病的惩罚，我们也要警惕去获取那些原本不属于我们的财物。既对犹大的恶行及其下场感到恐惧，我们就应当竭尽全力避免再次积攒金钱——那些我们曾一劳永逸地放弃的财物。——除此之外，考虑到我们本性的必死性以及死亡时刻的不可预知，我们要谨防，当主的日子如夜间的盗贼般降临之时，我们的良心因贪婪而蒙上污点，哪怕只是一枚小钱；因为仅此一点，就足以使我们弃世生活的所有成果化为乌有，以致《福音书》中主对那富人的话语，也将转而指向我们：“你这愚妄人，今夜就要有人从你那里夺去你的灵魂；你所预备的，将归于谁呢？”（路加福音12:20）我们绝不为明日之事分心，绝不允许自己偏离修道院的规条。毫无疑问，如果我们心中没有首先在坚实的基础上确立忍耐的美德——而这种美德的源泉正是谦卑——那么我们不仅无法做到这一点，也无法在修道院规条的约束下安然生活。

4. 与愤怒之灵的斗争

1. 在第四场战斗中，我们必须将致命的愤怒之毒连根拔出，从灵魂深处彻底清除。因为只要它盘踞在我们心中，用毁灭性的黑暗蒙蔽我们理智之眼，我们就既无法正确分辨善恶，也无法拥有高尚的洞察力；既无法具备成熟的判断力，也无法参与生命；既无法坚定不移地持守真理，甚至无法领受真正的属灵之光；因为经上说：“我的眼睛因愤怒而昏花”（诗篇6:8）；我们无法成为智慧的参与者，即使在众人眼中被宣称为极有智慧，因为“愤怒存于愚昧人的心中”（传道书7:10）；我们也无法获得长寿，即使在世人眼中被视为明智之人，因为“愤怒连明智的人也要毁灭”（箴言15:1）；我们无法始终按照内心的指引公正地持守真理的天平，因为“人的愤怒不能成就上帝的义”（雅各书1:20）；我们也绝不可能拥有那种在当今世人中司空见惯的重要尊严，即使因出身优越而被尊为显贵和受人尊敬，因为“暴怒之人”（箴言11:25），我们也绝不可能拥有成熟的判断力，即使表面上似乎拥有广博的知识，因为“急躁的人行事不经思考”（箴言14:17）；我们无法从忧虑和困惑中获得安宁，也无法摆脱罪孽，即使他人完全没有给我们带来任何困扰，因为“易怒之人”（随后）“挑起争端；暴戾之人则公然”（毫不羞耻地）“显露罪孽”（箴言29:22）。

2. 有些人竭力为这种毁灭性的灵魂之疾开脱，企图通过对圣经最荒谬的解释来淡化其（不端）性质，他们说：“若因弟兄犯错而向他们发怒，倒也无妨，因为上帝自己也会对那些不愿认识祂，或虽认识却不按理尊崇祂的人，燃起愤怒与烈怒——例如：‘耶和华向祂的子民大发烈怒’（《诗篇》105:40），又如另一处经文中，先知祷告说：‘耶和华啊，求你不要用你的烈怒责备我，也不要你的忿怒惩罚我’（《诗篇》6:2）。——他们并不明白，这样做不仅使人们得以随从这种情欲行事，从而自取灭亡，而且还对无限的上帝——一切纯洁之源——不敬地归咎于不洁的肉体情欲。

3. 如果将这些以及类似的经文按字面意思、以粗浅的感官意义来理解，那么就会得出这样的结论：上帝会睡觉和醒来，会坐下和行走，会转向某人又背离某人，会靠近又远离——而且祂还拥有身体的各部分——头、眼睛、手、脚等等。——正如我们无法在不犯下极端褻渎的情况下，将这一切字面意义地理解为那位根据圣经见证本是不可见、不可描述、无所不在的上帝；同样，我们也不能在不冒犯上帝的情况下，将愤怒和烈怒归于祂。所谓“身体的肢体”和“动作”，实指神的属性以及祂对我们所施行的护理之举，我们通过这些比喻性的名称更容易理解：眼睛象征神的全知全见；手和脚象征祂的创造与护理；肌肉象征祂的大能与全能等等。同样，当我们读到关于上帝的愤怒或烈怒时，不应将其理解为类似人类的情感，而应理解为配得上帝的、远离一切动怒的属性，——这正是要让我们明白，祂是审判者，是世间一切不义之举的公义报应者；在阅读此类箴言时，若因畏惧上帝公义的惩罚而心生敬畏，便会竭力避免做任何违背祂旨意之事。

4. 因此，追求完美并渴望通过属灵操练合法地精进的修士，应当远离一切愤怒与暴怒的情感波动；当听到蒙拣选的器皿向他诫命说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉”（以弗所书4:31）——祂在说“一切愤怒都要从你们中间除掉”时，并未将任何

愤怒的情绪——无论看似必要或有益的——排除在这项诫命之外。因此，修士若在必要时急于医治犯错的弟兄，应当以这样的方式行事：当他试图为受苦者——或许只是轻微的、甚至发着高烧的——施予良药时，切勿因动怒而使自己陷入比那疾病更严重的盲目之中。因为想要治愈他人伤口的人，自己必须健康且远离一切疾病，以免那句福音书的话落在他身上：“医生，你先治好自己吧”（路加福音4:23），以及：“你看见你弟兄眼里的木屑，却不察觉自己眼里的梁木？或者，你怎能对弟兄说：‘让我把木屑从你眼中取出来’，而你自己眼里的梁木却没有察觉呢？”（马太福音7:3-4）！

5. 无论愤怒之火因何而燃，它都会蒙蔽心灵之眼，遮蔽敏锐的洞察力，使人无法看见公义之日。无论覆盖在眼睛上的是一片金箔、铅片，还是其他任何金属，这些金属的价值在造成失明这一点上并无区别。——不过，愤怒有时也会给我们带来极大的益处：当我们因心中情欲的冲动而恼怒，并因胸中暗处涌起那些连做都该做、甚至连提都不该提之事而深感愤慨时，在人前感到羞愧，一想到天使和无所不在、无所不透的上帝本人的临在，以及全知全能的上帝之眼——我们的良心再怎么隐藏，也无法逃脱祂的审视——便因恐惧而战栗。又或者，当我们因这愤怒本身而恼怒时——它为何潜入心中，煽动我们与弟兄为敌——便会愤然驱逐它那毁灭性的诱惑，不让它藏匿于我们胸膛的隐秘之处，借此加害于我们。先知也教导我们这样发怒，他如此坚决地将这种激情从自己的情感中驱除，以至于即使是对那些公然的敌人——甚至那些被上帝交在他手中的敌人——也不愿以牙还牙。例如，当西梅向大卫王投掷石块，当着众人的面诽谤他时，萨鲁因之子亚比撒，为报复对君王此等侮辱，欲斩其首，蒙福的大卫却以虔诚的义愤抗拒了这种诱惑，坚守着自己坚定不移的温和，并展现了谦卑与坚定忍耐的典范，说道：“我与你有什么关系，撒路伊的儿子？任凭他去吧，让他咒骂吧，因为耶和华吩咐他咒骂大卫；谁能说：‘你为何这样行？’这是我从腹中生出的儿子，尚且寻索我的性命，更何况耶米尼的儿子呢？任凭他咒骂我吧，正如耶和华所吩咐他的。但愿耶和华垂顾我的谦卑，将美福还给我，代替他今日所发的咒诅。”（《撒母耳记下》16:10-12）

6. 因此，我们被允许发怒，但必须是救赎性的，即针对我们自己，以及那些涌现的邪恶念头——对它们“发怒”，却“不犯罪”，即不将这些念头付诸行动以致自取灭亡。以下经文也更清晰地表达了这一含义：“你们当在心里省察，在床上自省”（诗篇4:5），也就是说，当突如其来的、容易使人动摇的念头侵入心中时，你们要在心中思量：待用平和的思虑平息一切愤怒的喧嚣与波涛之后，仿佛安然躺卧在安宁的床榻上一般，以救赎性的痛悔来纠正并弥补这些过失。蒙福的保罗也援引了这句经文的指引，在说出“要发怒，却不可犯罪”之后，又补充道：“不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步”（以弗所书4:26-27）。倘若任凭公义之日沉入我们的愤怒之中是极其有害的，而且我们一旦发怒，便立刻在心中给魔鬼留了地步，那么，他先前为何又吩咐我们要发怒，说：“要发怒，却不可犯罪”呢？这难道不是在明确表达以下意思吗：要向自己的情欲以及愤怒本身发怒，否则，若任其放纵，被愤怒蒙蔽的你们心中，公义之日——基督——便会开始西沉，而随着祂的离去，你们便会在心中给魔鬼留了地步。

7. 从寓意上讲，“太阳”可以理解为理智，它被恰当地称为“太阳”，因为它照亮了我们心中的一切思绪与渴望；而“禁止愤怒”则意味着诫命：不要让愤怒的情绪熄灭这颗明灯；以免当太阳西沉时，那由魔鬼所引发的狂暴骚动之黑暗占据我们整个心灵，使我们被愤怒的黑暗笼罩，如同置身于漆黑的夜晚一般，不知该如何是好。长老们的教诲将使徒这段话的含义传达给了我们，他们不允许我们让愤怒哪怕只是一瞬间潜入心中，竭力避免遭受《福音书》中对此所宣告的惩罚：“凡向弟兄动怒的，难免受审判”（太5:22）。——况且，倘若允许我们一直发怒直到日落，愤怒的情绪便会利用这一许可，总是在太阳尚未西沉之前，便急于满足其报复之心，仿佛这是合法的。

8. 那么，对于那些连落日都无法遏制其无情之势的人，又该作何评价呢？他们对那些曾令其动怒的人，竟怀恨多日不息。纵使他们口头上偶尔声称并不生气，但行为却常常明显暴露了他们内心的强烈愤懑——例如，当他们不以得体的言辞对待对方，也不像往常那样亲切地交谈时。他们自以为这样并无过错，因为他们并未寻求对自身恼怒的报复。但他们只是不敢或无法显露出来，内心却怒火中烧，默默地承受着，从而将愤怒的毒液化为自身的祸患；他们没有立即凭借灵魂的力量驱散那份苦涩的恼怒，而是让它在许多天里慢慢消化，随着时间的推移才勉强稍稍平息。

9. 那些受愤怒驱使、仅做力所能及之事的人，仿佛已无法满足其报复与怨恨之欲！那些抑制愤怒冲动的人正是如此，他们并非出于求和的意愿，而是因报复无能，却仍竭尽所能地发泄。因为

他们无法对令自己愤怒的人造成更多伤害，只能不再像往常那样亲切地与他们交谈，以此来宣泄心中对他们的怨恨。仿佛仅需在愤怒显现时加以克制便已足够，而无需将其从心底深处驱除——以免被愤怒的阴霾蒙蔽，丧失清醒的判断力和智慧之光，更不至于在愤怒之灵栖居于我们心中时，不再成为圣灵的殿宇。因为隐藏在心中的愤怒，虽然没有冒犯眼前的人，但圣灵那最明亮的光辉仍会因此而消逝，这与显露出来的愤怒并无二致。

10. 既然神不允许我们在意识到“不是我们对他人怀有愤怒，而是他人对我们怀有怨恨”时，献上我们属灵的祷告祭物，又怎能认为神会容许我们哪怕只保留一分钟的愤怒呢？正如经上所言：“你若把礼物献在祭坛上，那时想起你的弟兄对你有什么怨恨，就把礼物留在坛前，先去同你的弟兄和好，然后来献你的礼物”（太5:23-24）？——既然如此，我们怎能认为，当弟兄对我们怀有怨恨时——姑且不说许多天，哪怕只是直到日落——即使，我们仍被允许对弟兄怀有怨恨，却不被允许向神献上祷告？——我们这些从使徒那里受命“要不住地祷告”（《帖撒罗尼迦前书》5:17），以及：“我愿男人在任何地方祷告，举起圣洁的手，不怀愤怒，也不存疑虑”（《提摩太前书》2:8）？——因此，如果我们心中怀有这种毒害，那么我们只剩下两种选择：要么永远不祷告，从而违背使徒和福音的诫命——那诫命吩咐我们要时时处处祷告；——或者，——如果我们以某种方式欺骗自己，不顾禁令仍胆敢倾吐祷告，——就要明白，在这种情况下，我们并非向主献上祷告，而是表现出骄傲的不顺服，怀着叛逆神的心态。

11. 然而，既然连那似乎在某种程度上宽容我们软弱的旧约律法，也告诫我们不可如此，说：“不可在心里恨你的弟兄”（利未记 19:17），又说：“怀恨之人的道路通向死亡”（箴言 12:28），还说：“不可报复，也不可与你为敌”（利未记 19:18）？——你看，那里也规定，对弟兄的不友好不仅要从行为上杜绝，更要从隐秘的意念中根除；它命令我们要从心底连根拔除仇恨，对于所受的伤害，不仅不可报复，甚至连记在心里都不行。

12. 有时，当被骄傲或急躁所战胜，在感受到一种强烈的内在驱使，想要纠正自己紊乱无序的性情时，我们却在内心抱怨自己缺乏一片荒野——这言下之意是，我们期待若身处荒野，不受任何人打扰，便能立刻获得忍耐的美德，这显然是在为自己（未能克制愤怒冲动）的懈怠找借口，并将引发愤怒的原因归咎于他人的不耐烦，而非归咎于自己。但如果我们总是这样将自身在这方面的缺陷归咎于他人，就永远无法达到应有的忍耐与完善。修正与安抚我们内心的任务，切勿交由他人的意志来掌控——那完全不受我们支配——而应依靠我们自身意志的善意来维持。要使我们不致动怒，这不应取决于他人的完善，而应源于我们自身的德行；这种德行并非通过他人的忍耐获得，而是源于我们自身的宽宏大量。

13. 此外，寻求旷野之人应当是已臻完美、已从一切情欲中净化之人，或者是在弟兄团契中将所有情欲彻底涤净之后；进入旷野不应出于怯懦的逃避，而应出于渴望达到神圣默观的高境——即便是完美之人，若非在旷野中，也无法以其他方式获得这种境界。因为，凡未被治愈便带入旷野的私欲，都将作为潜藏于我们内心的隐秘存在，而非已被根除。沙漠既为心灵纯净者保留着最纯净的默观，并在最真切的异象中揭示属灵奥秘的领悟；同样，对于那些尚未从情欲中洁净自己的人，沙漠不仅保留了他们的情欲，甚至还会加剧这些情欲。在这种情况下，有人在未与任何人见面或接触时，自认为忍耐且谦卑；但一旦有任何契机促使他行动，他便立刻恢复原有的性情：那时，那些曾被隐藏的激情便会立即从他体内涌现，如同在长期闲置中被养肥的野马，以极大的冲动和狂暴从囚笼中冲出，最终导致骑手的灭亡。因为，若未事先净化，当在人群中遏制其显现与约束的机会被切断时，这些激情在我们心中便会变得更加狂暴。就连那点耐心——我们曾以为在与弟兄们混居时似乎拥有，并至少出于对他们的尊重以及不愿在众人面前显得怯懦而表现出来的耐心——也在这片无忧无虑、漫不经心的荒漠中丧失殆尽。

14. 这就像所有种类的毒蛇或毒兽，只要藏身于沙漠、洞穴和巢穴中，就不会造成伤害——然而，它们并不会因此被宣称为无害，仅仅因为在这种情况下没有伤害到任何人：因为这并非源于它们本性良善，而是沙漠迫使它们不得不如此；一旦它们抓住作恶的机会，便会立刻显露并释放出潜藏在体内的毒性与残暴。——因此，追求完美的人若仅止于不向他人发怒（当与他们没有往来和冲突时），还远远不够。此时的愤怒依然存在，只是潜伏着，随时准备向任何目标猛烈袭来。我记得，当年住在沙漠里时，有时会因为书写用芦苇笔的粗细不合心意而生气——有时会因为小刀在切割

时变钝、切得慢而生气——有时会因为急着读书时打火石迟迟不迸出火花而生气；此时涌起的愤懑之情有时如此强烈，以至于我不由自主地对这无生命的物件咒骂起来，或者干脆咒骂那个魔鬼：这样一来，尴尬便烟消云散，灵魂也随之平静下来。因此，在追求完善的事业中，即使没有那些会激起愤怒的人在场，也收效甚微；因为如果事先没有培养出忍耐，愤怒的情绪便可能对无声之物和琐事施展其力量；因为它若盘踞在我们心中，既不让我们获得内心的安宁，也无法使我们摆脱其他情欲。

15. 既然我们渴望获得那至高的神圣福分——正如经上所言：“*清心的人有福了，因为他们必得见神*”（马太福音5:8）——那么，我们不仅要从行为中摒弃这种激情，更要将其连根拔起，从灵魂深处彻底铲除。因为，若在言语中压制愤怒的狂暴，在行动中不显露它，却仍被上帝——祂面前连心中的隐秘也无所遁形——在心灵的隐秘处看见，那么这样做便无多大益处。福音之言更吩咐我们要砍除情欲的根，而非其果实——因为一旦根被拔除，果实自然便不会再滋生，——当愤怒不仅从我们的行为和举止表面被消除，而且从思想的隐秘之处被连根拔除时，灵魂便能借此始终保持忍耐与圣洁。因此，必须铲除愤怒与仇恨，以免陷入杀人的罪中，因为若无这两者，杀人罪便不可能发生。“*因为凡无故向弟兄动怒的，难免受审判*”（马太福音5:22）；以及——“*凡恨他弟兄的，就是杀人的*”（约翰一书3:15）。因为他在心里愿那使他动怒的人灭亡；因此，尽管世人并不认为他是亲手或刀剑流了人血，但那愤怒的情绪却使他被主宣告为杀人者；主不仅因行为本身，更因意志的意图，必将按各人所行的，或赏或罚，正如祂借先知所言：“*我深知他们的行为和意念，我必来聚集万民……*”（赛66:18）。使徒也说：“*在神审判的日子，人凭着心里的意念，彼此定罪或辩护*”（罗2:15-16）。

16. 因此，基督的门徒若要合乎律法地操练灵性，就应当将愤怒的情欲连根拔除。要彻底治愈这种疾病，需要这样的疗法：首先，要确信无论以何种形式，无论出于正义还是不义的理由，发怒都是不合宜的——要知道，一旦我们内心的光明、我们心灵的光芒被愤怒的黑暗所遮蔽，我们便会立刻丧失分辨事物的能力、明智的坚定、得体的举止以及真理的标准；其次，要坚信：若愤怒之灵在我们心中盘踞，我们心灵的纯净必将因此蒙尘，它便再也无法成为圣灵的殿宇；最后，还要深思：只要我们仍陷于愤怒之中，便绝无可能向神祷告，也无法在神面前倾诉我们的祈求。更重要的是，既然我们眼前的人类生命之界限尚不可知，我们应当时刻铭记：我们随时可能离开这副躯体，而当宇宙的审判者仅因一次愤怒与仇恨就威胁要施以永恒的折磨时，无论是保持贞洁的纯净，还是舍弃一切财产，抑或蔑视财富，甚至斋戒与守夜的辛劳，都丝毫无法在彼岸帮助我们。

5. 与忧伤之灵的斗争

1. 在第五场战斗中，我们必须抵御那吞噬一切的忧郁之刃——倘若它以任何方式占据我们的心灵，便会阻断对神圣的观照，将整个灵魂从圣洁的喜乐之巅推落，使其彻底松弛并陷入压抑：既不让她以惯常的热忱进行祈祷，也不允许她专心研读圣经——这一属灵的武器与良药——更不让她与弟兄们和平安宁地相处，——甚至使她在履行一切必要的顺服职责时变得不耐烦且怨声载道；它剥夺了她一切理性的判断，扰乱了她的心，使她仿佛发狂般神志不清，并用毁灭性的绝望将她击垮、压制。

2. 既然我们渴望在属灵争战中合法地奋战，那么就必须以同样的重视来医治这种疾病。因为“*正如蛀虫啃食衣服，蛀虫蛀蚀树木，忧愁也同样伤害人的心*”（箴言25:21）——圣灵如此清晰而明确地阐明了这种有害且最具破坏性的情欲的力量。正如被蛀虫蛀蚀的衣物已毫无价值，不再适合正当使用；又如被蛀虫蛀空的树木，已不配用于建造或装饰任何建筑——哪怕是平庸的建筑——而应当被弃置，任其焚烧：同样，被那最令人心碎的悲伤所吞噬的灵魂，也已不，无法再穿上那大祭司的圣袍——正如圣大卫的预言所描述的那样，圣灵从天而降，先降在亚伦的胡须上，随后降在他的衣襟上：“*如同头上的膏油，流下亚伦的胡须，又流下他衣襟的边沿*”（132, 2），——也不适合建造和装饰那座属灵的圣殿，其根基是由保罗——那位至睿的建筑师——所奠定的，他说：“*你们就是神的殿，神的灵住在你们里面*”（林前3:16）；也非为了装饰那座由智慧的建筑师保罗奠基的属灵圣殿——《雅歌》中的新娘曾如此描述用于建造该圣殿的木材：“*请用香柏木建造我们的房屋，用香*

柏木作我们的板”（雅歌1:16）。因此，为上帝的圣殿所选用的正是这类树木——芬芳且不腐朽，既不会因年久而损毁，也不会被虫蛀。

3. 有时，这种疾病往往源于先前的激情、愤怒、情欲或贪婪；当人发现心中预设的希望——即通过相应的事物或行为获得满足——落空时，便会产生这种疾病；有时则毫无明显原因，本可将我们推入这深渊，在邪恶之敌的蛊惑下，一种令人痛心的忧郁突然将我们笼罩，以致我们甚至无法像往常那样热情地接待那些最亲近、对我们最重要的人；无论他们在恰当的交谈中说了什么，我们当时都认为是不合时宜且多余的；也无法给予他们任何愉快的回应，因为我们内心深处的每个角落都充满了苦涩的悲伤。

4. 这最清楚地证明，我们内心的痛苦并非总是由他人引起，而是更多地源于我们自身；因为我们自身就蕴藏着一切痛苦的根源，即那些情欲的种子，一旦诱惑之雨浇灌我们的灵魂，它们便立刻萌发并结出果实。即使他人的不良榜样煽动了他，只要他心中没有隐藏着该罪的种子，就绝不会被迫犯罪。绝不能相信，例如，有人在凝视一位美女时，被她的美貌所震撼，从而突然萌生了淫欲（此前并不知晓这种情欲）；相反，更应认为，如果他在那一刻对她产生了欲望，那正是因为凝视她的目光将内心深处的隐疾引了出来。因此，我们必须将全部关注主要集中于净化自己的欲望，并矫正自己的情感与心境。

5. 还有另一种悲伤——最为卑劣的，当它渗入犯了罪的灵魂时，并非带来改过自新、净化情欲的意愿，而是带来最致命的绝望。正是这种绝望，既让该隐在杀害兄弟后无法悔改，也未让犹大在背叛后寻求补救之道，反而通过它所灌输的绝望，将他引向了上吊自尽。

6. 唯有在以下情况下，我们才应将悲伤视为有益的：当我们因对罪孽的悔悟、对完美的热切渴望，或是对未来福乐的憧憬而受到感召时，才应接纳这种悲伤。关于这一点，蒙福的保罗也说过：“那按着神心意产生的忧伤，带来悔改，以致得救；但这世上的忧伤，却带来死亡”（哥林多后书7:10）。

7. 然而，那种带来无疑能得救的悔改的忧伤，是顺服的、和善的、谦卑的、温顺的、可喜悦的且有耐心的；因为它源于对上帝的爱，虽然出于对完美的追求，会不厌其烦地促使人自我苛责并使心灵受挫，但与此同时，它总能因对成功的盼望而得到安慰和鼓舞，因此，她始终保持着亲切与和善的愉悦，内心蕴含着圣灵的一切果实，正如那位使徒所列举的：“圣灵的果子就是：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加拉太书5:22）。而这种——即今世的忧愁——却极其怨天尤人、急躁、刻薄，充满令人反感的倔强、徒劳的悲伤和毁灭性的绝望；它一旦笼罩了谁，就会扰乱其心神，使其分心于一切事务及对自身得救的关切，不仅扼杀祷告的功效，更会掏空上述所有属灵的果子——而这些果子通常正是那“按着神而来的忧愁”所带来的。

8. 为何除了那种因得救的悔改、对成全的热忱，或对未来福分的渴慕而产生的忧伤之外，任何其他忧伤——因其属世俗且招致死亡——都必须像淫欲、贪财和愤怒之灵一样，被驱除并彻底剔除。

9. 只要我们不断以属灵的教导滋养灵魂，并借着对未来福乐的盼望与默想来振奋和重建它，就能将这种最有害的激情从自己身上驱除。通过这种方式，我们便能克服一切悲伤：无论是源于先前愤怒所引发的，还是源于利润的损失与亏损的承受，无论是源于他人对我们的冒犯，还是源于无理的心灵骚动，以及那些将我们推入致命绝望的悲伤：因为在此过程中，我们始终因默想永恒的未来福乐而得到慰藉，并坚定不移地保持这种心境，这样，无论在不幸的境遇中，我们都不会气馁；在幸福的境遇中，我们也不会得意忘形，而是将这两者都视为微不足道且转瞬即逝的事物。（为抚慰忧伤的心灵，还可阅读《圣卡西安文选》第七章——关于与灾祸和悲痛作斗争的内容）。

6. 对抗消沉之灵

1. 我们面临的第六场斗争是对抗一种激情，希腊人称之为αχθηδία，我们可将其称为消沉、厌倦或内心的忧郁。它与悲伤相通，尤其常困扰于沙漠中游走的修士，是隐居者的不共戴天之敌，并会扰乱每位修士的心神，特别是在第六时辰，（按我们的时间是中午12点），它就像某种发烧一样，在特定的时刻袭击病弱的心灵，带来种种扰乱人心的影响。有些长老（埃瓦格里乌斯在第一卷第631页）称它为“正午之魔”，《诗篇》第90篇中曾提及此魔。

2. 当沮丧侵袭可怜的修士灵魂时，便会引发对所在环境的恐惧、对修道室的厌恶，以及对同住或稍远处弟兄们的轻蔑——视他们为懒散且全然缺乏灵性之人；而他本人则完全变得懒散，对平日在居所中从事的任何事务都提不起兴趣。它甚至让他连待在小室里的兴致都丧失了，不让他开始阅读，还迫使他叹息抱怨，说在这里生活了这么久却毫无长进，也没有获得任何属灵的果实；并使他感到痛苦，认为自己留在这个地方是徒劳的——明明本可以管理他人并使许多人受益，却在这里没培养出任何人，也没通过自己的教导和训诫使任何人获得属灵的成长。于是，它向他吹捧遥远的修道院，将那些地方描述为更有利于属灵成长、更能促进得救的地方，并把在那里与弟兄们的相交描绘得令人愉悦且充满属灵造就；相反，它将他眼前的处境描绘得难以忍受，提醒他：此处居住的修士们无法给予任何灵性启迪，而维持肉身所需的一切，都只能通过无尽的辛劳才能获得。最后，这种念头使隐士深信：若继续留在此地，他便无法得救；而若离开这间小室——若再在此耽搁下去，他必将丧命——并尽快迁往他处，则有望得救。此后，在第五、第六个小时，它使他的身体陷入极度疲惫，并激起如此强烈的饥饿感，以至于他感觉自己仿佛经历了漫长的旅途和最艰苦的劳作而精疲力竭，又或者仿佛在未进食的情况下经历了两三天的不食。于是，他焦躁不安地四处张望，叹息着没有一位兄弟前来探望，时而走出小室，时而回到里面，还时不时地望着太阳，仿佛太阳并不急于落山。在这种不理智的内心骚动中，仿佛被黑暗笼罩，他便无法进行任何灵性修持，并开始认为，除了去拜访某位兄弟，或是通过睡眠来安慰自己之外，别无他法能抵御这种侵扰。这时，那个毁灭性的邪灵便开始向受其折磨的人耳语，说必须向弟兄们致以必要的问候，或探望远近的病人；还暗示说，作为一种义务，应当在这里寻找某某亲戚，并更频繁地去探望他们——那位虔诚且将自己奉献给上帝的妇女，虽然得不到亲属的任何资助，但若更能频繁地去探望她，并满足她的一切需求，这将是一项伟大的虔诚之举，因为她的亲属对她漠不关心，——而且，与在修道室里无所事事、毫无建树地消磨时光相比，更应当在这类虔诚的事工上付出努力。

3. 这可怜的灵魂被如此多的敌意诡计所困扰，内心倍感焦躁；而那位因沮丧而心力交瘁的修士，要么试图倒头睡去，要么离开自己的小室，试图通过拜访某位兄弟来寻求摆脱这种灾祸的办法。但后者，虽然他目前将其作为解药，不久之后，却会在敌人的手中变成一种手段，使他陷入更大的困扰。因为敌人会更加频繁、更加凶狠地攻击那些——正如他在实践中所发现的——一旦斗争开始便立即背向他的人，这些人并不指望通过胜利或对抗来拯救自己，而是寄希望于逃跑；直到他一点一点地远离修道室，开始忘记自己圣召的主要使命——即追求那至高无上的神圣纯洁，而这种纯洁唯有在始终静默地居于修道室，并不断接受神圣教诲之中，方能达成。如此，基督的战士最终便逃离了自己的军团，陷入世俗事务之中，不再蒙那位元帅（提摩太后书 2:4）的喜悦——他曾立誓要侍奉这位元帅。

4. 蒙福的大卫在以下经文中极好地表达了这种疾病所带来的所有有害后果：“*我的灵魂因忧愁而昏睡*”（诗篇 118:28）。确实，此时沉睡的并非肉体，而是灵魂。因为灵魂一旦被这种毁灭性的情欲之箭所伤，便确实会对一切追求美德的渴望以及对自身属灵感受的觉察陷入沉睡。

5. 因此，真正的基督战士，若想在追求完美的斗争中合法地奋战，也必须努力将这种疾病从灵魂的隐秘之处驱逐出去，并勇敢地以抗争武装自己，对抗这种最卑劣的消沉之灵——以免被睡眠之箭所伤而跌倒，也不要作为逃兵离开自己隐居之所的牢笼，哪怕是打着虔诚的冠冕堂皇的借口。

6. 因为，当它从任何方面开始侵蚀某人时，要么让那人像懒惰且漫不经心的人一样，毫无建树地留在小室中；要么将他驱逐出去，使他沦为游手好闲、对任何事务都懒散之人，迫使他不断在弟兄们的小室和修道院之间游荡，除了盘算着无论在何处、以何种借口能找到下次用餐的机会外，别无他念。因为好闲之人的心思除了食物和肚腹之外别无他念，直到他在某处遇到一群同样冷漠的男女，便会卷入他们的琐事与需求之中。一旦逐渐被这些对灵魂有害的消遣所缠绕，仿佛被蛇圈紧紧缠住一般，他便再也无法挣脱，无法回归自己曾经被抛弃的职业。

7. 因此，导致我们产生消沉之情的根本原因在于：它使人懒惰，让人远离事务，并教人沉溺于闲散。正因如此，对抗它的主要方法便是：——不要屈服，要埋头做事。在这方面，我们可以将圣保罗写给帖撒罗尼迦人关于劳动的话语，作为对抗消沉的良方：“*弟兄们，我劝你们……要乐意勤勉，保持沉默，各人做自己的本分，亲手做自己的工作*”（帖前 4:10-11）。——经文说：“*要乐意勤勉，保持沉默*”，即要静默地待在自己的小室里，以免因各种流言蜚语——这些流言对四处游荡、无

所事事的人来说是无法避免的——而失去内心的安宁，进而开始给他人带来同样的骚动：“*做自己的事*”，即不要因好奇心驱使，去打听世俗之事或探查其他弟兄的行为——以免在应专注于自我修正和热切追求美德之时，反而养成将时间浪费在谴责和诽谤弟兄的习惯；“*亲手劳作*”，即安坐于小室之中，勤于手工劳作。通过此举，他彻底切断了先前所劝诫之事发生的可能。凡喜爱埋头劳作之人，便无暇四处游走，打听他人私事、干涉其事务并加以议论。而在致同一群帖撒罗尼迦人的第二封书信中，他对此补充道：“*弟兄们，我们奉我们主耶稣基督的名吩咐你们，要远离那不按规矩而行、不遵从我们所传之道的弟兄*”（帖后3:6）。这里他不再是恳求，而是下令；也不仅是空谈，而是奉我们主耶稣基督的名，以此表明这是一条刻不容缓的诫命。从后文可见，这是一条关于勤劳的诫命，那些拒绝勤劳的人在基督徒群体中不应被容忍。——因此，他命令要远离那些不愿劳动的人，并将他们像被腐朽的懒惰所侵蚀的病变肢体一样割除，以免“无所事事”这一致命的瘟疫，像传染病一样蔓延到身体健康的肢体上。这本身已是勤劳的强大动力，但他更进一步强化了这种动力，以自己为榜样，让他们效法（同上，第7节）。“*我们*，”他说，“*在你们那里住的时候，没有白吃过谁的一块饼*”（第8节），*尽管“主吩咐传福音的，当靠福音养生”*（林前9:14）。既然连那位传讲福音、从事如此崇高属灵事工的人，都不曾白白接受饮食；那么，我们这些不仅未被委以任何传道之责，甚至除了照管自己那唯一灵魂之外，未被吩咐任何其他事的人，又凭什么为自己的懒惰辩解呢？我们凭着什么指望，竟敢空手白吃那块面包——而那位蒙拣选、肩负传讲福音重任的器皿，却不允许自己吃非亲手劳作所得的食物？——不过，为了避免给人留下他的个人榜样是特例、并非供所有人效仿的印象，使徒指出，不仅是他自己如此行事，与他同在的西拉和提摩太——即与他一同撰写此信的人——也都从事体力劳动。——为了防止有人以“他们都是默默劳动，并未有意树立一个要求我们也必须劳动的榜样”为借口，从而拒绝效法他的榜样，他指出，他们本有权不工作，却仍选择劳动，“*好给你们树立榜样，使你们效法我们*”（《帖撒罗尼迦后书》3:9）——这样，即使你们忘记了常听到的口头教导，至少也能将呈现在你们眼前的榜样铭记于心。最后，在经过如此多的劝说之后，使徒对她们所用的已不再是教师或医生的劝诫，而是使徒权柄的权威，他说：“*若有人不肯做工，就不可吃饭*”（-10）！这是从使徒审判席上对那些可能或可预见的藐视此诫命之人的判决。

8. 在《以弗所书》中，使徒也针对这一劳动问题作了规定，他说：“*从前偷窃的，不要再偷；倒要劳力，亲手做些正经事，好有余分给那有需要的人*”（弗4:28）。——在《使徒行传》中，我们也看到他不仅如此教导，而且自己也是这样实践的。因为当他来到哥林多时，并不愿住在别处，而是住在亚居拉和普里斯卡那里，因为他们从事的正是他自己平时所做的手艺——显然是打算与他们一同劳作（徒18:1-3）。——后来，当他乘船前往耶路撒冷，在米利都停留时，便从那里派人前往以弗所，召来了以弗所教会的长老们。他在指导他们如何在他缺席期间管理神的教会时，说他既没有向他们索要金钱，也不求衣裳；他和同行的弟兄所需的一切，都是靠他亲手劳作得来的——他这样做是为了表明，应当通过这样的劳作来帮助穷人，并铭记主亲自的诫命：“*施比受更为有福*”（使徒行传20:33-35）。他以此树立勤劳的榜样，同时也教导我们：帮助有需要的人，与其依靠其他途径获得的财物，不如用自己辛勤劳动所得更为可取。若修士也能如此行事，他便会具备双重美德：通过舍弃一切世俗之物，他获得了基督式的完全贫穷；同时，通过自己的劳动与慷慨，他展现了富人的慷慨——既以公义的劳动尊崇上帝，又将公义的果实作为祭物献给祂。

9. 埃及的圣父们绝不允许修士们闲散度日，尤其是年轻修士，他们以勤勉劳动来衡量内心状态，以及在忍耐与谦卑方面的进步程度。他们不仅不接受任何供自己食用的物品，而且用自己劳动所得供养前来造访的弟兄和旅人，并向因土地贫瘠和饥荒而受苦的利比亚地区，还向那些被囚禁在肮脏牢房中的城市居民运送大量各类食物，他们深信，通过这种来自自己双手劳动的奉献，他们正向主献上蒙悦纳的祭物。——关于这一点，古埃及的圣父们还有这样一句谚语：勤劳的修士只受一个恶魔的诱惑，而懒惰的修士则会遭到无数恶魔的侵袭。

10. 当我开始在旷野生活时，曾对阿瓦·摩西（利维的；见他的《第一、第二次对话录》）说，昨天我因沮丧之疾而极度消沉，除了去见阿瓦·保罗之外，别无他法摆脱这种状态：“不，你并没有摆脱它，”他对我说道，“反而向它展示了你的顺从与屈服。”因为此后，它会像对待懦夫和逃兵那样更猛烈地攻击你——既然它看到你在首次交锋中便自认败北，并立即从战场上逃离，除非你下定决心在今后与这个敌人展开斗争，不再通过离开修道室或沉溺于睡眠来抵御它猛烈的攻击，而是要

凭借忍耐与抗争来战胜它。经验证明，面对沮丧的压迫，不应逃避与之抗争，而应勇敢地抵抗并战胜它。

7. 与虚荣之灵的斗争

1. 我们即将面临的第七场战斗是对抗虚荣之灵——它千变万化、难以捉摸，以至于即便是目光最敏锐的人，不仅难以提防它，甚至难以看清并识破它。其他情欲都简单而单调，而这种情欲却多面且多样，从四面八方、各个方向迎面袭来，无论战士仍在奋战，还是已然获胜。因为它企图通过战士的衣着、仪态、步态、声音、劳作、守夜、斋戒、祷告、独处、阅读、学识、沉默、顺服、谦卑和温和，来伤害基督的战士，——它就像一块极其危险的水下暗礁，被翻腾的波涛所掩盖；当人们毫无防备之时，它会突然使顺风航行的船只遭遇灾难性的沉船事故。

2. 因此，凡愿持“右手和左手持公义的兵器”行在君王之道上的人，都应当遵照使徒的教导，从容地经历“荣耀与羞辱、诽谤与称赞”（林后 6, 7, 8），并以极度的谨慎，在试探的汹涌波涛中，在理智的引导和主之灵的吹拂下，沿着美德之路前行，深知一旦我们哪怕稍稍偏离左右，便会立刻撞上致命的水下暗礁而沉没。正因如此，我们才从智慧的所罗门那里听到这样的劝诫：“不可偏向右，也不可偏向左”（箴言 4: 27），——即不要因自己的美德而自满，也不要因属灵的进步而自高自大；同样，当偏离正道、陷入情欲的歧途时，也不要像使徒所说的那样，在自己的羞辱中寻求来自情欲的荣耀（腓 3: 19）。——魔鬼若无法借着体态优美、华丽耀眼的衣着在某人心中滋生虚荣，便会试图用笨拙、邋遢、乞丐般的衣着来播下虚荣的种子；若无法用荣誉将某人推入这种情欲，便会用羞辱来诱使他陷入其中；对于那些无法被博学 and 雄辩所诱使而自高自大的人，魔鬼便通过沉默中的自命不凡来激发这种心态。如果有人公开斋戒，魔鬼便会用虚妄的荣耀来扰乱他；而如果有人因鄙视这种荣耀而隐瞒斋戒，他就会遭受自高自大的攻击。为了不被虚荣的污点玷污，有人避免在弟兄们面前进行长时间的祈祷；但一旦开始秘密地进行这种修行，没有人在场见证，他便无法避免在自己面前吹嘘。我们的长老们将这种病症的特性比作洋葱和大蒜，描述得极为精妙：剥去一层外皮后，它们又会被另一层同样的大皮所覆盖；无论剥去多少层外皮，它们始终被层层包裹着。

3. 它甚至不会停止追逐那些为逃避名声而躲进沙漠、远离世人往来的人；一个人越是远离尘世，它对它的攻击就越是猛烈。至于居住在修道院中的人，它会以不同的方式诱惑他们：有人因在事务和劳作中比谁都更有耐心而陷入自高自大；有人因比谁都更热衷于服从而陷入自高自大；还有人因在谦卑方面胜过所有人而陷入自高自大。有人因学识渊博而受此诱惑，有人因长期埋首阅读而受此诱惑，还有人因长时间不眠不休的祈祷而受此诱惑。这种病症会利用每个人自身的美德来加剧伤害，在那些本应带来生命果实的道路上，设下导致毁灭的绊脚石。同样，对于那些渴望走虔诚与完美之路的人来说，那些诽谤的仇敌也在这条路上暗设诱惑的网罗，正如他们自己所行走的那条路一样，正如蒙福的大卫所言：“在这条我曾行走过的路上，他们为我设下网罗”（《诗篇》141: 3）——以便我们在这条美德之路上，当追求崇高的地位、因自己的成就而自高自大时，便会绊倒，陷入虚荣的网罗之中，因灵魂的双脚被束缚而跌倒。因此，尽管我们未被敌人的攻击所击败，却往往因自己对敌人的胜利而陷入自满。

4. 所有其他情欲，一旦被克服，便会逐渐消退；一旦被战胜，便日渐衰微；同样，在环境或时间的影响下，它们也会逐渐耗尽并平息；或者，由于它们与相对应的美德相冲突，我们往往更容易提防并避开它们。但这一种激情，一旦受挫，便会以更大的凶狠发起反击；当人们以为它已断气之时，它却通过自身的死亡变得更加生机勃勃、健康强盛。其他情欲只对那些在斗争中被它们战胜的人施加暴政；而这一情欲却以更猛烈的姿态压制着它的征服者，且它遭受的打击越重，就越会因战胜自我的胜利而产生过度的狂热。敌人的狡诈之处尤其体现在：当他无法用敌对的武器战胜基督的战士时，便通过诡计使其倒在自己射出的箭下。

5. 正如我们所言，其他情欲会在不同环境的影响下平息，也会在罪恶之物、通向罪恶的便利条件或诱因被移除时逐渐消退并耗尽；而这种情欲却会追随逃往荒野的人深入荒野，它既不怕任何环境，也不会因罪恶对象消失在视野中而消退；因为它所汲取的勇气，正是源于它所攻击之人在美德上的成就。——正如我们前文所述，其他激情随着时间的推移有时会逐渐减弱并消失；而这种激情不仅不会因时间的流逝而受损，反而会为其虚妄性积攒更多的养分。

6. 最后，其他激情因与对立的美德处于冲突之中，且像白昼般公开交战，因此更容易被战胜，也更容易加以防范；而这种情欲却挤在美德之间，混入我们的队伍之中，仿佛在漆黑的夜晚作战，正因为人们既不期待也不防备它的袭击，它才更残酷地迷惑人心。

7. 我们读到，犹大王以西结——一位在各方面都完全公义的人——竟因一支献祭之箭而遭废黜；而那位曾仅凭一次祷告便求得18.5万亚述大军被击溃的人，却败给了虚妄的虚荣心，——那位在神已定下的寿命极限与死亡之日之后，因自己的祷告而蒙恩获赐延长生命15年，并以太阳倒退10度的奇观为证的人，在经历了如此彰显其美德的见证以及神对他恩宠的如此神迹之后，却因一次自高自大与对自身的妄想，便失去了一切，不仅使自己，更使整个民族都遭受了上帝的愤怒；这种愤怒之剧烈，以至于当他谦卑下来，与全体子民一同恳求上帝时，所能祈求的仅是那愤怒不要在他有生之年降临（《列王纪下》第20章，《历代志下》第32章）。自高自大的情欲是如此致命，罪孽如此深重！

8. 乌西雅——前述君王的曾祖父，同样在圣经中受到称颂——他在展现诸多美德、完成许多值得称赞的善举并为百姓制定诸多有益的制度之后，却因虚荣的自高自大而“得罪了他的上帝耶和華”，做了不蒙神喜悦的事，随即从荣耀的高处坠落，并因患麻风病而丧命（《历代志下》26章）。这又是一个惨痛跌落的例子！由此可见，当人们在取得成功时，若不警惕虚荣与自高自大，这些成功是多么具有毁灭性；同样可见，在这种情况下，那些不自省、不自守的人，在艰难处境中未曾受挫，却因克服困难而遭受更沉重的打击；在战场上虽躲过了死亡的危险，却因庆功和胜利而跌倒。

9. 为何使徒劝诫说：“不要自高自大”（加拉太书 5:26）。主在责备法利赛人时也说：“你们既彼此寻求荣耀，却不寻求那独一真神的荣耀，怎能信呢？”（约翰福音 5:44）。关于这样的人，蒙福的大卫也带着警告说：“愿神打散那些讨人喜欢之人的骨头”（诗篇52:6）。

10. 初学者以及在美德和属灵知识上尚未取得多大进展之人的虚荣心，通常会因以下原因而自高自大：或是因嗓音悦耳——即歌声比他人更动听；或是因身材消瘦、体态俊美；或是因父母富有且出身高贵；或是因轻视军旅生涯与荣誉。对另一些人，它则暗示：倘若他留在世俗中，便能轻易获得荣誉与财富——尽管他实际上永远无法企及这些——以此方式通过牺牲那些虚无缥缈的希望来鼓吹他，并迫使他因放弃那些从未拥有过的东西而自鸣得意。

11. 对另一些人，它则煽动他们对担任神父或执事职位的渴望，在他们心中描绘出这样的画面：届时他们将以如此圣洁和严谨的态度履行职责，不仅能成为其他神父的圣洁典范，还能通过自身的言行和讲道使许多人受益。有时，它甚至会迫使那些住在沙漠中或独居于小室的人在心中幻想，仿佛自己正走访各人的家宅和修道院，并凭借自己虚构的信念，将许多人引向正道。就这样，这可怜的灵魂被这种虚妄来回牵引，仿佛在深沉的梦境中胡思乱想；她沉醉于这些念头的甘美之中，被这些幻想充盈，大多时候既无法察觉自己的行为，也无法察觉弟兄们的存在——即便他们确实就在眼前——因为它已全然沉醉于那些清醒时如梦般在思绪中徘徊的幻象之中，仿佛那一切正在真实发生一般。

12. 我记得，当我住在斯基特沙漠时，一位长老去一位修士的小室探望他，听到里面有人在说话，便停下脚步，想弄清楚他是在诵读《圣经》中的什么内容，还是像那里劳作时常有的习惯那样，在背诵什么。这位虔诚的观察者凑近耳听，却发现那位修士仿佛身处教堂一般，正在向信众讲道：这意味着他被虚荣之心所迷惑，自诩为神父，并履行着心中一直梦想的职责。又等了一会儿，长老听到那位修士结束了讲道，随后变换了身份，仿佛已是执事一般，开始高声宣告：“受洗者请出去。”长老敲了敲门。修士出来后，以惯常的恭敬态度迎接了他，并领他进屋，一边询问他来多久了，一边假装担心他是否在外面站了太久，以及是否因此遭受了什么不快——实际上，他正因自己的幻想以及由此所做的一切而深受良心的谴责。长老温和地回答道：“我刚到，正巧听到你高呼：‘受洗者，请出去。’”

13. 我之所以认为有必要将此内容置于此处，是为了让我们能够清晰地看到，那些折磨着可怜灵魂的激情，是以何等强大的力量、按照何种顺序向我们袭来的，从而能更加关注自身，并借此更轻松避开敌人的罗网与陷阱。埃及的圣父们也是如此行事。他们毫不犹豫地将所有此类情况公之于众，并通过讲述他人和自己的故事——仿佛他们自己仍在经历那些被讲述的事情——向年轻修士们揭示并展现所有情欲的斗争，既包括这些年轻人正在经历的，也包括他们将来还要经历的，

以便通过他们对所有情欲诱惑的阐述，那些满怀热忱的新入修道者能够领悟自己真正战斗的奥秘，并像照镜子一样看清它们，既能领悟纠缠他们的情欲之根源，也能掌握对抗它们的方法；至于未来的战斗，在它们来临之前，便已预先知晓如何防备，如何对抗来袭者，以及如何与之交战。正如最精明的医生不仅会治疗当前的疾病，还会凭借其敏锐的经验来防范未来的疾病，通过警示性的教诲或治愈性的药剂来预防它们：同样，这些最真正的灵魂医生，也通过他们的属灵教导——仿佛某种解毒剂（抗毒剂）——预先消灭那些可能产生的心灵疾病，不让它们在年轻修士的灵魂中滋生，同时向他们揭示情欲侵袭的原因，以及对抗它们的疗愈之法。

14. 基督的战士若想合法地投身于真正的属灵奋斗，就必须竭尽全力战胜这多面多样的野兽。首先，如果我们时刻铭记大卫的那句箴言：“*耶和華啊，求你打散那討人喜悅之人的骨头*”（诗篇52:6），绝不允许自己出于虚荣之心，为追求虚幻的荣耀而做任何事或采取任何行动。此外，对于那些出于善意开始的事，我们必须加倍努力，并以同样的善意加以维护，以免自负之疾随后潜入，摧毁我们所有辛劳的成果。此外，凡在弟兄们的行为中未被普遍接受、也非人人皆为之的事，都应竭力摒弃，视其为炫耀之举；凡可能使我们在他人中引人注目，或因我们独自为之而在世人中博得声誉之事，都应竭力避免。正是通过这些自我表现，最能显明那致命的虚荣之毒已侵染了我们：然而，如果我们时刻铭记：不仅会彻底失去那些出于虚荣心所做之事的成果，还会犯下更严重的罪行，并像亵渎神明者一样承受永恒的折磨，我们本可以避免这一切；因为我们竟想为世人做本该为上帝做的事，以此冒犯了上帝，从而将世人置于上帝之上，将世俗的荣耀置于上帝的荣耀之上——届时，洞察一切的上帝必将以此指证我们。

8. 与骄傲之灵的斗争

1. 第八场，也是最后一场战斗，我们将面对骄傲之灵。这种情欲，虽然在描述与情欲斗争的顺序中被列为最后，但在起始和时间上却是第一位的。这是最凶残、最难以驯服的野兽，它特别袭击那些已臻完善之人，当他们几乎达到美德的巅峰时，便以狂暴的撕咬将他们吞噬。

2. 骄傲有两种：第一种，正如我们所说，侵袭那些过着崇高灵性生活的人；另一种则控制着初学者和属肉体的人。虽然这两种骄傲都会在神和人面前引发有害的自高自大，但前者直接关乎神，而后者则主要涉及人。若蒙上帝恩准，我们将在本书的最后几章探讨后者的起源及其对策；而现在，关于前者——正如我们前面所说，主要诱惑那些臻于完善之人——我们打算稍作探讨。

3. 没有任何一种情欲能像这种邪恶的骄傲那样，如此彻底地摧毁一切美德，如此赤裸裸地剥夺并使人丧失一切公义与圣洁：它如同某种无所不包的瘟疫，不仅满足于使某个肢体或某一部分松弛，而是将整个身体都以致命的紊乱所侵蚀，并企图将那些已站在美德高处的人，通过极其严重的跌倒而推落并毁灭。其他任何一种情欲都安于自身的界限和目的，尽管也会扰乱其他美德，但主要还是针对其中一种，主要对其施加压力并加以攻击。例如——贪食，即对暴饮暴食或嗜甜的欲望，会破坏严谨的节制；淫欲会玷污纯洁；愤怒则会驱散忍耐。因此，有时沉溺于某种特定情欲的人，未必完全与其他美德绝缘；但在那项美德——因被与其对立且嫉妒地武装起来的情欲所击败而垮台后，他或许还能部分地保持其余美德：而这种情欲一旦掌控了贫瘠的灵魂，便如最凶残的暴君一般，在攻陷美德的最高堡垒（谦卑）后，将整座美德之城夷为平地，彻底摧毁。它将曾经高耸的圣洁之墙夷为平地，与罪恶之土混为一体，从此不再允许任何自由的痕迹留存在已被其征服的灵魂之中。它俘获的灵魂越是富足，就越会将其置于越沉重的奴役枷锁之下，以最残酷的掠夺手段，将灵魂剥夺殆尽，使其丧失一切美德的财富。

4. 若你想更准确地了解这位最残暴的暴君的力量有多大，让我们回想一下，那位因过分耀眼的光辉和美貌而被称作路西法的天使，正是因为这种激情，以及他如何被傲慢之箭所伤，从至高无上的福乐天使之列坠入地狱。因此，倘若如此无形的力量，虽拥有如此显著的优势，却仅因一次心高气傲便从天界坠落至尘世，那么对于我们这些身披渺小血肉之躯的人而言，又该以何等警惕之心来防范此弊？这正彰显了那场毁灭性堕落的严重性。——至于我们如何才能避免被这种最致命的激情所感染，我们可以通过追溯上述堕落的起因和根源来学习。因为如果不事先通过仔细的探究来研究其起因和根源，就不可能治愈任何疾病，也不可能确定治疗任何疾病的药物。——这位（大天使）披戴着神圣的光辉，因造物主的慷慨而比其他至高力量更为耀眼，他自以为凭借造物主恩典所赋予

的智慧光辉与美德之美，是源于自身的天赋力量，而非上帝的丰厚恩赐。正因如此，他心高气傲，自视与上帝平等，仿佛如同上帝一般无所欠缺——仿佛要保持这种纯洁，他根本不需要神的帮助。于是，他全然倚靠自己自由意志的力量，深信仅凭此便能充裕地获得一切所需，以达到美德的完全完善，并持续享有至高的福乐。这一念头，便成了他招致毁灭性堕落的首要原因。正因如此，他被上帝弃绝——他曾自以为在上帝面前无需任何帮助——随即因此变得动摇不安、任人摆布，他不仅感受到了自身本性的软弱，也失去了曾因上帝恩赐而享有的福乐。正因他“喜爱”了那些“狂妄之言”，在其中自夸道：“我要升上天去”（《以赛亚书》14:13），又因“谄媚的舌头”，借此自欺欺人地说：“我要与至高者同等”，正如他后来欺骗亚当和夏娃，怂恿他们说：“你们要像神一样”；因此，对他的判决是：“正因如此，上帝必将你彻底毁灭，将你拔除，并把你从你的居所迁走。义人看见了，便要惊恐；他们要嘲笑他，说：‘这就是那不以上帝为帮助，却倚靠自己丰富的财物，并自以为能靠自己的虚妄’”（《诗篇》51:6-9）。最后这句话（“这人”）完全可以公正地用来指那些指望在没有上帝庇护和帮助下获得至高福分的人。

5. 这就是第一次堕落的原因，也是主要情欲的开端——这种情欲后来通过最初受其伤害的那个人，潜入原初之人，从而滋生了种种情欲。而他——那位被造之首——因相信仅凭自己自由意志的力量和自身的努力就能达到神的荣耀，结果连那本因造物主的仁慈而获得的荣耀也失去了。

6. 因此，圣经中的例子和见证最清楚地证明：尽管在属灵争战的顺序中，骄傲之情排在最后，但从本质上讲，它却是首当其冲的，是所有罪恶和罪行的根源。它不像其他情欲那样，仅仅摧毁与其相对的单一美德——即谦卑，而是所有美德的毁灭者；它所诱惑的也并非那些平庸无足轻重的美德，而是尤其针对那些处于权势之巅的美德。因为先知曾如此提及这种精神：“他的食物是精选的”（哈巴谷书 1:16）。因此，蒙福的大卫，尽管他如此谨慎地守护着自己内心的隐秘，以致于向那位————祂面前，他良心的奥秘无所遁形——他仍大胆地宣告：“耶和華啊，我的心没有高傲，我的眼没有狂傲，我也没有行在伟大的事上，更没有行在比我更奇妙的事上”（诗篇 130:1），——还有：“不要在我家中行骄傲”（诗篇 100:7）；然而，他深知即便是对圣徒而言，要完全免于这种情欲的任何动摇也何其艰难，因此他并未仅依靠自身的努力，而是在祷告中向主求助，祈求祂使他免受这仇敌之箭的伤害，说道：“愿我脚不踏入骄傲”（诗篇 35:12），（即：主啊，求祢不要让我因骄傲的诱惑而迈出任何一步）——他心怀敬畏，深怕自己会遭遇经上对骄傲之人的警告：“神阻挡骄傲的人”（雅各书 4:6），——还有：“凡心高气傲的，在神面前都不纯全”（箴言 16:5）。

7. 骄傲是何等巨大的恶，以至于仅靠天使和其他与之对抗的力量尚不足以抵御它，为此，上帝亲自挺身而出！须知，使徒并未说那些被其他情欲缠绕的人会有神与之对抗，即他并未说：“神抵挡贪食者、淫乱者、暴怒者或贪财者”，而是仅针对骄傲者。因为那些情欲，要么仅针对犯下这些罪行的人本身，要么表面上似乎针对他们的同谋，即其他人；而这种情欲本身则是针对上帝的，因此它尤其配得上将上帝作为自己的敌人。

8. 若我们对于每一项自认为有所长处的德行，都能与使徒一同宣告：“不是我，乃是与我同在的上帝的恩典”，以及：“我今日所是的，乃是上帝的恩典”（林前 15:10），——以及：“因为是神在你们心里运行，叫你们既愿意又行事，为要成就祂的美意”（腓 2:13），——正如我们救恩的成就者亲自所言：“人若住在我里面，我也住在他里面，他就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么”（约翰福音 15:5），——诗篇作者也随之唱道：“若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒”（诗篇 126:1）。无论谁，只要心怀渴望并不断追求，单凭自己的意志是远远不够的——因为身披这与圣灵相争的肉体，若没有上帝仁慈的特别庇护，便无法达到完美的纯洁与无瑕，也因此无法有资格获得他如此强烈渴望并不断追求之物。因为“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，是从众光之父那里降下来的”（雅各书 1:17）。“你有什么不是领受的呢？既是领受的，你还有什么可夸的，好像不是领受的一样呢？”（哥林多前书 4:7）。

9. 我这么说，并非为了贬低人的努力，从而想让任何人放弃勤勉而紧张的劳动。相反，我坚决断言——这并非我的观点，而是长老们的教导——若没有这些努力，就不可能获得成全；而仅凭这些努力，若没有神的恩典，任何人都都无法将其提升到应有的境界。因为正如我们所说，人的努力若没有上帝的帮助，本身无法达到完美；同样，我们也断言，上帝的恩典只赐予那些汗流浹背辛

勤劳作的人，或者用使徒的话说，只赐予那些渴望并奔跑的人。这是因为《诗篇》第88篇以上帝的名义唱道：“*我扶助了强者，从世人中拣选了被拣选者*”（第20节）。虽然我们依据主的教导说，求告者必得赐予，叩门者必得开启，寻求者必得寻见；但若非上帝的仁慈赐予我们所求的，开启我们所叩的门，并使我们寻见所求的，那么，求告、寻求和叩门本身并不足以达成此目的。只要我们通过展现自己的善意，为祂创造契机，祂便随时准备将这一切赐予我们；因为祂比我们自己更渴望、更期待我们的成全与得救。而圣大卫深知仅凭自身努力无法在事业和劳作中取得成功，因此他以双重的祈求恳求蒙恩，愿主亲自成就他的事工，他说：“*求你为我们成就我们手所做的，求你成就我们手所做的*”（《诗篇》89:17），——又说：“*神啊，求你坚固这你已在我们身上所成就的*”（《诗篇》67:29）。

10. 因此，我们应当如此追求完美，勤于斋戒、守夜、祷告，以及心灵与肉体的克己，以免因骄傲自满而使这一切徒劳无功。我们必须相信，不仅靠自己的努力和辛劳无法达到至善，就连为达到至善而进行的那些操练——即各种灵性功课和属灵实践——若没有上帝恩典的帮助，我们也无法妥善地完成。

11. 我们应当时刻向神献上感谢，不仅因为祂使我们成为有理智的受造物，赐予我们自由意志的能力，赐下洗礼的恩典，并赐予律法的指引作为帮助；更因为祂通过每日对我们的眷顾，具体而言：使我们免受仇敌的诽谤，帮助我们克服肉体的情欲，在我们不知不觉中保护我们免受危险，防止我们陷入罪中，帮助我们并启迪我们，使我们认识并领悟祂律法的要求，暗中使我们为自己的懈怠和过犯感到痛悔，以救赎的方式纠正我们，赐予我们特别的恩典，有时甚至违背我们的意愿将我们引向救赎。——最后，祂将我们那更易受情欲支配的自由意志，引导向有益于灵魂的善行，并通过祂的影响力，使之回归美德之道。

12. 这正是敬虔之心的真谛，这也是古圣父们的信仰，这种信仰至今仍未被玷污，并在他们的继承者中得以延续。他们所展现的使徒大能——不仅在我们中间，也在不信者和半信者之中——为这种信仰提供了无可置疑的见证。

13. 犹大王约阿施起初生活值得称赞；但后来因骄傲自大，便沉溺于可耻且不洁的私欲之中，正如使徒所言：“*在无知的心中，行出与神不配的事*”（罗1:26,28）。这就是上帝公义的律法：凡心怀骄傲自大、不肯悔改的人，必陷入最可憎的肉体羞耻之中，以此受辱，他方能深切体会：若自己如今竟如此被玷污，正是因为先前不愿认清那源于骄傲自大的最深重、最严重的污秽；并借此觉悟，从而热切地渴望从这两种情欲中洁净自己。

14. 因此显然，若非通过真正的谦卑，无人能达到完美与纯洁的终极境界；这种谦卑不仅在弟兄面前显明，更在内心深处向神显明，并坚信若没有祂时刻临在的庇护与帮助，他绝无可能达到自己所渴望并竭力追求的完美。

15. 迄今为止，在我们才干有限的范围内，借着上帝的帮助，我们已相当充分地论述了属灵的骄傲——正如前文所述，连那些臻于完美的人也会受其试探。这种骄傲鲜为人知，也鲜有人经历，因为很少有人努力追求心灵的完全纯洁，以致达到这种试炼的境界。它通常只与那些已经战胜了所有其他情欲、几乎已臻美德之巅的人作斗争。我们那狡猾至极的仇敌，既然无法通过引诱他们陷入肉体的堕落来战胜他们，现在便企图绊倒他们，使他们陷入属灵的堕落，企图借此剥夺他们此前历经艰辛才获得的所有果实。不过，对于我们这些仍被肉欲缠绕的人，他根本不屑以这种方式试探我们，而是用粗鄙的、可以说是一种肉欲式的傲慢来绊倒我们。正因如此，对于这种我们——尤其是像我们这样的人，特别是年轻或初入修道行列的修士——最容易陷入的危险，我认为有必要按照我们的承诺稍作探讨。

16. 这种我们所说的属世的骄傲，如果修道士在没有以应有的热忱践行弃世之始后，仍将其留存于心中，便会因不允许他从以往世俗的傲慢降卑至基督真正的谦卑，首先使他变得不服从且固执；随后，又使他无法变得温和有礼，无法与所有弟兄平等相处、不引人注目地生活；尤其不允许他遵照上帝和我们救主的诫命，摒弃一切世俗的积蓄；然而，弃绝世界无非就是表明对一切事物的“死”与“十字架”，若不以这样的方式开始并建立在其他基础上——即不仅在灵性上意识到自己已对世间一切事务“死去”，而且相信肉体也必须每日“死去”——它却反倒怂恿人奢望长寿，预示前方将有各种长期的疾病，并以羞耻和尴尬来动摇人：倘若一无所有，却开始依赖他人的来源而非自身

的来源来维持生计；它还灌输这样的观念：靠自己的力量获取衣食远比依靠他人的手段要好得多，并援引 并以此引证以下箴言：“*施比受更为有福*”（使徒行传 20: 35）——那些心志迟钝、心肠冷淡之人，永远无法领会这句话的真正含义。

17. 修道士若以如此不妥的方式开始自己的出世生活，就永远无法领悟基督那真实而单纯的谦卑。他要么不停地炫耀自己显赫的门第，要么因昔日的世俗身份而自高自大——他虽已抛弃了世俗生活，但仅是身体上的抛弃，内心却未曾真正割舍；要么因私藏的财物而自鸣得意，这些财物终将导致他的灭亡，因为正因这些财物，他既无法安然承受修道院规条的重担，也无法服从任何长老的教导。被骄傲所控制的人，会认为遵守任何服从或顺从的规则是对自己的侮辱，甚至 也不愿听从关于灵性生活圆满的普遍教导，有时甚至对此怀有彻底的厌恶，特别是当他被良心谴责时，会怀疑这种教导是故意针对他的。在后一种情况下，他的内心会变得更加顽固，并被愤怒点燃。随后，他便会声音洪亮、言辞粗鲁、带着苦涩的倔强回应，步履傲慢而浮躁，喋喋不休。因此，灵性交谈不仅对他毫无益处，反而会造成危害，成为他犯下更大罪过的契机。

18. 我听说，有位年轻的修士，当阿瓦责备他“为何在弃绝尘世后，放弃了曾保持一段时间的谦卑，反而开始被魔鬼般的骄傲所充斥”时，他竟以极度傲慢的语气回答道：“难道我之前那段时间谦卑自己，是为了永远处于服从状态吗？”——面对如此肆无忌惮且罪孽深重的回答，长老惊愕得浑身僵住，话语戛然而止，仿佛他听到的并非出自人类之口，而是来自远古路西法本人，面对如此狂妄之举，他无法从口中发出任何反驳之声，只能从心底发出叹息与哀鸣，在心中默默默诵关于我们救主的话语：“*他本有神的形像……因顺服而自卑*”，并非“一时”（正如这个被魔鬼的骄傲之灵附身之人所言），而是“*甚至死在十字架上*”（腓立比书 2: 6, 8）。

19. 这种肉体的骄傲体现在以下行为中：在言语上表现为嚷嚷，沉默时则显露烦躁；欢笑时发出响亮而放肆的笑声；悲伤时则流露无端的阴郁；回答时尖刻刻薄；言语轻浮，词语毫无章法地脱口而出，毫无发自内心的真情。它不懂忍耐，与爱无缘，在侮辱他人时胆大妄为，在承受侮辱时却怯懦；若非出于自身意愿和意志，便难以服从；对劝诫毫不动摇，无法放弃自己的意愿，极度抗拒服从他人，总是竭力坚持自己的决定，却绝不愿向他人让步；因此，她变得无法接受救赎性的忠告，反而更相信自己的看法，而非长者的见解。

20. 随着堕落的层层加深，一旦被骄傲所掌控的人，在沉沦至底后，便会惊恐地排斥严格的共修纪律，并——认为，若自己在通往完美之路上进展甚微，那是因为与弟兄们的交往阻碍了进步；若在培养忍耐与谦卑方面收效甚微，那便是他人的过错，是他们设下的障碍，——便萌生了住在隐居小室的愿望，甚至着手建立一座特殊的修道院，以期吸引许多人过上严苛的生活，并急于聚集那些应当遵循他的教义和训诫的人，从而将自己从一个不称职的门徒变成了最不称职的导师。

21. 因此，如果我们希望自己的建筑能直达顶峰并蒙神喜悦，就应当努力不凭自私的意愿，而是依据《福音》的精确教导来为其奠定根基；根据这一教导，这样的根基除了敬畏神以及由温顺和纯正之心所产生的谦卑之外，别无他物。而若不脱去一切，就无法获得谦卑；若无谦卑，便无法在良善的顺服、坚定的忍耐、泰然自若的温顺，以及完美的爱中站立得稳；若缺少这些，我们的心绝不可能成为圣灵的居所，正如主借先知所宣告的：“*我只眷顾那谦卑、安静、因我的话语而战兢的人*”（《诗篇》66:2）。

22. 因此，基督的战士——他合法地从事属灵的争战，渴望从主那里获得冠冕——必须竭尽全力消灭这最凶残的野兽，因为它吞噬一切美德。他应当确信：只要这野兽仍在他心中，他不仅无法摆脱一切情欲，而且即便他拥有多少美德，也会因这毒物而毁灭。因为若不在心中先奠定真正谦卑的根基，我们灵魂中便绝不可能建立起美德之殿；唯有这种最坚固的谦卑根基，才能有力地支撑起那高耸入云的完美与仁爱之殿。为此，我们首先应当在弟兄面前以真诚的态度展现真正的谦卑，绝不允许自己以任何方式使他们伤心或受到冒犯——如果我们因对基督的爱，没有将真正的舍弃深深植根于内心，即完全剥离一切贪求，我们就绝不可能做到这一点；其次，应当以单纯的心，毫无伪装地接受顺服与服从的重担，以致除了阿爸的诫命之外，我们心中绝不存有任何其他意愿；这唯有那些不仅将自己视为对这世界已死，而且视自己为愚昧无知之人，并毫无思虑地遵行长老们的一切吩咐——因着信，确信这一切都是神圣的，且由上帝亲自启示——的人才能遵守。

23. 当我们保持这种心态时，毫无疑问，随之而来的将是一种如此泰然自若、坚定不移的谦卑状态，以至于我们将自视为众人中最卑微者，以最忍耐的方式承受加诸于我们的一切——无论这些遭遇多么无端、多么侮辱，甚至多么有害，——就好像这些是我们的长上（作为顺服或考验）加诸于我们的一样。不仅我们能轻松地承受这一切，甚至会将其视为微不足道的小事，只要我们时时刻刻铭记并感念我们主和所有圣徒所受的苦难；因为那时，我们所经历的诬蔑，将因我们与他们伟大的事迹和多结果子的生活相距甚远，而在我们眼中显得轻微得多。若同时默想我们很快也将离开这个世界，且在生命终结之际便会立即成为他们福乐与荣耀的分享者，由此产生的忍耐之动力将更为强劲。这种默想不仅能摧毁骄傲，更能摧毁一切情欲。在此之后，我们应当在神面前坚定不移地持守这种谦卑：若我们确信，若没有祂的帮助与恩典，我们凭己力无法成就任何与美德完善相关之事，并真诚地相信，即便是我们所领悟到的，也是祂的恩赐，那么我们便能践行这一信念。

6. 与念头作斗争，并借此对抗邪灵

1. *问题*。尽管竭尽全力，却在集中注意力方面看不到任何进展。无论如何都无法阻止思绪的游移。即使在感到心灵正充满共鸣地投向某种静观之时，思绪却毫无察觉地从那里滑落，以不可估量的速度陷入其惯常的游移之中。就这样，每天无数次，它都被自己来回飘荡的思绪掳为俘虏。因此，甚至会产生绝望，觉得永远无法实现对这种软弱所期望的纠正；当你看到灵魂尽管如此，仍每时每刻都以迅捷的飞翔开始游荡时，便会觉得将注意力集中于此是徒劳的。你虽以对上帝的敬畏将它引向灵性默观，但在它尚未安顿其中之前，它又瞬间从视野中消失了。于是，当你预见到它逃跑的意图，在最初就将其抓住，并再次将其拉回它原本试图退避的默观之中——企图用内心最专注的注意力将其如同用绳索般捆绑住——就在你竭力控制它的这一瞬间，它却比鳗鱼从渔夫手中滑脱还要迅速地，从内心的圣所中溜走了。每天都以如此热忱努力地守护思绪，却未见任何成效，你便不由自主地得出结论：这种思绪的游移并非源于我们自身，而是我们的本性本就如此（——《文集》7，3）。

2. 在未对案件进行应有的调查之前就草率下结论，是不安全的。仅仅因为自己无力或无能做到某事，就断定这种成功对任何人来说都不可能，这是不公正的。这好比有人不会游泳，也无法靠技巧漂浮在水面上，却因此断言：既然他的身体因自身重量无法漂浮在水面上，而所有人的身体都和他的一样，那么就没有人能漂浮在水面上，因此也没有人能游泳——身体的本质就是如此，无法游泳。无论这种推论在他看来多么正确，但经验却无法证实它。你的判断也是如此。我们的头脑天生无法闲置；如果它没有事先审慎储备好可供其进行思维活动、并能持续专注的对象，它就必然——因其灵动性——四处游走、无处不飞，直到通过长期的练习和持续的磨练——也就是你们所说的徒劳努力——从经验中领悟，应当在记忆中储备哪些素材，以便在不知疲倦的飞翔中围绕它们盘旋；并通过坚持不懈地投身于此项劳作，获得抵御与之相悖的敌人诱惑的力量——他此前曾被这些诱惑所分散注意力——从而坚定不移地保持在自己所渴望的那种状态（即泰然自若与内心安宁）之中。因此，我们不应将思想无序游移的反复无常归咎于人的本性，或归咎于造物主上帝。因为圣经的话语确是真实的：“上帝造人本是正直的，但这些人（世人）却寻求许多的意念”（传道书7:30）。因此，思想的品质取决于我们自己。诗篇的作者也说：“那在祢面前有庇护的人是有福的；求祢将升腾的心意放在他心中”（诗篇83:6）。你们看，我们有权在心中怀有“上升”的意念——即通往上帝的意念，或是“下降”的意念——即沉沦至下、趋向世俗与肉欲之事的意念。倘若思想不在我们的掌控之中，主又怎会责备法利赛人说：“你们为什么在心里怀着邪恶的意念呢？”（马太福音9:4）？主也不会借先知之口吩咐：“将你们邪恶的意念从我眼前除去”（赛1:16），以及：“你们心中邪恶的意念还要在你们里面停留多久呢？”（耶4:14）。（——《集》7:4）。

3. 诚然，许多虚妄的念头甚至违背我们的意愿扰乱我们，几乎在我们不知不觉中迷惑我们，它们以如此隐蔽而狡猾的方式侵入我们内心，以致我们不仅无法阻止它们的侵入，甚至很难察觉它们的存在；但无论是接纳还是拒绝它们，只要在神的帮助下付出努力和心力，任何人都能做到。正如它们的产生不由我们掌控，拒绝或接纳它们则取决于我们的意志。不过，即便在思想被侵扰之时，也不必将一切都归咎于思想的侵袭，或是那些企图播下这些念头的邪灵：修正思想的性质取决于我们自己，我们要使我们心中涌现出属灵的、圣洁的思想，取代属肉体的、世俗的思想——即使不

能总是如此，至少也要在绝大多数情况下做到这一点。当有人明智而仔细地研读圣经，勤于诵读诗篇和歌唱，坚持斋戒与警醒，不断思念未来——即天国与火湖——以及上帝的一切作为时，邪恶的意念便会减少，出现的频率也会降低。相反，若有人沉溺于世俗的忧虑和肉体的欲望，沉湎于虚妄而无益的闲谈，那么邪恶的念头便会在我们心中滋生（——《集》1, 16.17）。

4. 我们心灵的活动很好地比作水磨的磨盘，它因湍急的水流而快速旋转。它被水推动，绝不会停止转动；但究竟是磨小麦、磨黑麦，还是碾碎谷壳，则取决于管理者的决定。同样，我们在这世上的心智，不断被从四面八方涌来的印象洪流所驱动，无法摆脱思绪的波动而闲置；但究竟接受或吸收其中的哪些内容，则取决于我们的意志和判断。如果我们如前所述，持续研读圣经，用属灵的事物充实记忆，培养追求完美的渴望以及对未来福乐的盼望；那么，属灵的意念便会由此产生，我们的心智也将持续沉思那些我们曾深入探究的事物。倘若我们因疏忽大意和懈怠，沉溺于情欲之事和无聊的闲谈，或陷入世俗的忧虑与虚妄的烦恼之中；那么，根据其性质，随后便会像稗子一样滋生出各种念头，使我们的心灵从事有害的活动，正如救主所言：“你们的财宝在哪里，你们的心也在那里”（马太福音6:21）。（《文集》1.18）。

5. 应当明白，我们的意念有三个来源：来自上帝、来自魔鬼，以及来自我们自己。源于上帝——当祂赐予我们圣灵的启迪，在我们心中激发对更高成就的热忱，或是因成就甚微、纵容懒惰与疏忽而感到懊悔；又或是当祂向我们揭示天上的奥秘，并将我们的意图引导向更美好的善行时。主就是这样感动亚达薛西去查阅历史档案；他从档案中得知末底改的功绩后，立刻撤销了先前关于屠杀犹太民族的残酷决定（《以斯帖记》第6章）。同样，使徒们也蒙应许：“不是你们自己说话，乃是你们父的圣灵在你们里面说话”（马太福音10:20）。——当魔鬼企图使我们跌倒时，那些念头便源于他；他或借此激发我们对情欲的沉溺，或以狡诈的诡计将恶伪装成善，在我们面前“化作光明的天使”（哥林多后书11:14）。正是他“使犹太伊斯卡里奥特心中萌生了出卖主的念头”（约翰福音13:2），——以及使亚拿尼亚——“向圣灵说谎”（使徒行传5:3）。——当我们将所见、所闻或所做之事自然地回想起来时，心中便会产生各种念头（——《集》1.19）。

6. 我们应当时刻铭记这三种思绪的成因，以便不依据它们来评判心中涌现的思绪，并据此妥善对待它们。在这方面，我们需要效法技艺高超的铸币师（钱商）——他们懂得准确辨别：硬币中是黄金，还是纯金；抑或是光泽酷似黄金的铜；上面是否刻有君王的肖像，若是，是否合法；以及硬币是否符合法定重量。在思想方面，我们也应当以同样的精神来处理所有类似的问题。首先，要探讨——进入我们心中的那些思想，究竟是否真正。例如，如果有人提出某种教义，就必须审视：它是否已被圣灵的神圣之火净化，还是属于犹太人的迷信，抑或源于世俗傲慢的哲学，仅仅披着虔诚的外衣。这样做，我们便遵行了使徒的教导：“不要信从每一个灵，总要试验那些灵，看他们是否出于神”（《约翰一书》4:1）；并能免于偏离真理。而那些不重视遵守这一告诫的人，则遭遇了从信仰中背离的悲惨下场。那些能言善辩的迷惑者，起初用一些符合圣洁信仰的虔诚情感和思辨来吸引他们，仿佛是黄金的闪光；随后又教导他们违背信仰的诡辩，他们因被最初的表面光鲜所蒙蔽，未曾想过要对此加以审视；就这样，他们把铜制的假币当作真金，陷入了异端的迷误之中。——其次，我们必须仔细辨明，是否听到了对圣经的错误解释；这种解释伪装成对神圣话语正确理解的纯金，企图凭借这种贵金属的外表欺骗我们——使我们接受其中掺杂着铜的、被错误赋予的含义。撒但曾以此方式企图引诱救主基督本人。他同样以此引诱我们所有人，而且正如引诱我们的主那样，已非毫无成效。——第三，——我们必须竭力警惕，以免仇敌通过狡诈的解释歪曲圣经中的珍贵箴言，诱使我们对其作出不恰当的运用和解释，并以所谓“源自长老”的传统作为欺骗性的掩护，恰如在伪币上非法加盖王室印章一般。当它引诱我们陷入过度的、力所不能及的劳作，过度的守夜，杂乱无章的祈祷，不合时宜的诵读，并以善为诱饵，最终导致心灵受创；或者当它建议进行不必要的探访，以便将我们从隐居之所驱逐出去，剥夺那福乐的静默；又或者，当它怂恿人去照料那些虔诚而无助的妇女，以此用致命的琐事将人缠住；又或者，当它以“教化众人”为借口，怂恿人渴望神职，从而使人偏离我们谦卑的身份。所有这些以仁爱、虔诚和至高成就为幌子的诱导，都会欺骗那些缺乏经验的人。它们表面上看似真王铸造的硬币；但它们并非由真正的属灵铸币师——即那些经验丰富的东正教长老——所铸造，而是由魔鬼的诡计锻造而成，旨在带来危害与毁灭。《箴言》中的一句箴言完全适用于它们：“那些自以为行在正道上的人，其结局却是通往地狱的深渊”（箴言

16:25)。——那位经验丰富的铸币师关于研究重量的第四条观察，在我们属灵的事工中将得以践行：当某个念头促使我们去做某事时，若我们将此事放在良心的天平上，并以极尽严谨的态度审视它是否具有真正的分量——它是否因敬畏上帝而沉重，其中是否包含其全部内涵——按其意义和价值而言；是否因虚张声势和新奇而显得轻浮；是否会因虚荣而削弱其分量，又是否会被世俗的荣耀所侵蚀。在权衡这一切并参照使徒与先知的见证加以确认之后，我们随后要么将其视为与他们一致而予以接纳，要么以最严谨的态度将其视为与他们相悖且对我们有害而予以驳斥（——《箴言》1:20, 21）。

7. 因此，我们必须不断审视内心深处的每一个隐秘角落，以敏锐的观察力察觉入侵者的痕迹，以免任何思想中的野兽——甚至是狮子或恶龙——潜入其中，并在我们的疏忽大意中，它们暗中留下毁灭性的痕迹，从而为其他邪念开辟了进入我们内心深处的通道。若能以此方式，时刻用福音之犁——即不断默想主的十字架——来耕耘我们心灵的土地，我们便能轻易摧毁那些有害野兽的巢穴和毒蛇的洞穴，并将它们从我们内心驱逐出去（——《文集》1, 22）。

8. 福音书中那位百夫长的形象，完美地展现了完美心灵（能够掌控自身思绪）的样貌。在关于他的记载中，那种道德力量——它使人不会被各种浮现的念头所左右，而是根据自己的判断接纳善念，并将与之相悖的念头毫不费力地驱散——通过他以下的话语得到了描述（若从寓意角度理解的话）：“*因为我也是受制于人，但我手下有士兵，我对一个说：‘去！’他就去；对另一个说：‘来！’他就来；对我的仆人说：‘做这事！’他就去做*”（马太福音8:9）。倘若我们也能勇敢地对抗内心杂乱无章的动荡与情欲，获得将它们置于自身权柄与理性之下的力量，平息在我们肉体中交战的私欲，将杂乱无章的思绪置于理性的轭下，并以主十字架这救赎的旗帜，将最邪恶的敌军势力从我们心灵的疆界中驱逐出去，那么，因着这些的凯旋与胜利，我们便会在属灵的意义被提升至百夫长的品级。如此一来，我们升至这般尊荣的高度，便将拥有与他同样的统御权柄与力量；届时，我们不再被任何不愿有的思绪所牵引，而是能在那些使我们灵性得享甘饴的思绪中安住并依附于它们，并威严地命令邪恶的诱惑：“退去吧”——它们便会退去；而当邀请善念：“来吧”，它们便会前来；至于我们那名为“肉体”的仆人，只要我们命令它为保持贞洁和节制所必需之事，它便会毫无违抗地遵行，不再激起与圣灵相悖的邪恶欲望，而是向圣灵展现出完全的顺服（——《箴言》7:5）。

9. 但如何才能达到这一点呢？当我们如此真诚地与上帝联合，以致祂在我们里面运行时，这一切便会自然而然地实现。使徒在说：“*我们争战的兵器，不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识上帝的骄傲，一概攻破了*”（林后10:4）时，便证实了这一点。无论我们采取何种措施来克服这些意念，只要上帝自己尚未借此与我们联合并开始行事，这些措施都不会奏效。届时，我们微弱的手段也将变得强大且无所不能——摧毁敌人的堡垒，击溃并驱逐一切意念。那时，先知的预言将在我们身上应验：“*软弱要说：‘我有力（我强壮）’，‘温顺的要刚强’*”（珥3:10,11）——以及圣保罗对自己所说的：“*我越软弱，就越刚强*”（《哥林多后书》12:10）。因为那时，“*神的能力*”将在“*我们的软弱*”中显明（同上，9节）。因此，让我们怀着全心的渴望，竭力与主联合，直到我们身上也成就了福者大卫所经历的：“*我的心紧贴着祢；祢的右手扶持我*”（诗篇62:9）——我们每个人都能与他一同歌唱：“*我亲近上帝，便是我的福*”（诗篇72:28）。当然，这需要持续的努力和辛劳；但若没有这些，任何事情都无法成功。更何况在如此重要的事上，更不可能指望成功。任何美德若不经劳苦都无法臻于完美——若不经历心灵极度的劳苦，无人能使思虑得享安宁。主的话语正与此相关：“*神的国是努力进入的，努力的人就得着了*”（马太福音11:12）。为了使我们的灵“*达到完全，达到基督长成的身量*”（以弗所书4:13），并成为“*与主同为一灵*”（哥林多前书6:17），就必须以极大的专注时刻警醒，并以不间断的热忱为此辛劳。一旦达到这一境界，他便能与使徒一同庄严地宣告：“*我靠着那加给我力量的，凡事都能做*”（腓4:13）。（——引自《箴言》7章第5、6节的改写。）

10. 为什么我们所有的注意力都应当始终集中于这一件事——即迅速将思绪从其游移和徘徊中拉回，使之記念上帝。正如想要准确地竖起并向上收拢穹顶的人，会用绳索从中心不断绕着建筑画圈，从而使穹顶的弧度在各处保持一致；若有人不借助这一工具便试图完成此项工程，那么即使他技艺高超，也无法毫无疑误地保持圆弧的精准度，更无法仅凭一眼就判断偏离程度，除非借助前述的精准指引：我们的心灵也是如此，如果将对上帝的爱之记忆确立在内心，作为某种不可动摇的中

心，随后却不 以此为中心，时刻以此为基准审视自身的一切行为与劳作，将其作为试金石来衡量思想与行动的品质——从而接纳某些，摒弃另一些，并以此作为精准的圆规，为一切所作所为指明方向；那么，他便无法妥善建造那座由保罗担任建筑师的属灵殿宇（林前3:10），也无法使它拥有那座殿宇的美，正如蒙福的大卫渴望在心中为主建造殿宇时所呼求的：“*耶和華啊，我喜愛你殿的華美，你榮耀所居之所*”（詩篇 25:8），却在心中建造了一座丑陋的房屋，既不配得圣灵，又随时可能倒塌，不仅无法因此从所盼望的访客那里获得荣耀，反而使这位不愿进入如此居所的访客（即 圣灵）的访客——反而会悲惨地被自己所建之物的废墟所压垮（——《教义集》24,6）。

11. 黑暗势力主要通过思想来影响我们，当然，如果那些对我们怀有敌意的敌人没有时刻、且数量众多地包围着我们，我们应对它们会容易得多——但这没什么好害怕的。这些敌人确实不断向我们散布诽谤，但他们只是在我们心中播下并煽动邪恶，而非强迫我们行恶。倘若他们不仅被赋予了灌输邪念的权力，还被赋予了强行引诱我们行恶的权力，那么无论他们想在我们心中点燃何种罪恶的欲望，任何人都无法避免因此而犯罪。但我们可以看到，正如他们被允许怂恿我们一样，我们也被赋予了抵御这种怂恿的力量，以及顺从它们的自由。还有什么可害怕的呢？——不过，如果有人害怕他们的暴行和攻击，那么我们便从相反的一面，向他提供上帝的庇护和上帝的帮助，这些比那些更强大，正如经上所说：“*在你們裡面的，比在世界上的更强*”（《约翰一书》4:4），——祂的护佑所展现的力量，远胜于敌对势力对抗我们的力量。因为上帝不仅启发我们行善，更庇佑这些善行并使其圆满完成；以至于有时在我们不知不觉、未曾意愿的情况下，祂便将我们引向救赎。因此可以断定——除了那些自己愿意顺从魔鬼的人之外，没有人会被魔鬼迷惑。《传道书》用以下话语清楚地表达了这一点：“*行惡的人，其惡行很快就會顯露出來；正因如此，世人的心才確信他們必行惡*”（《传道书》8:11）。因此显然，人之所以犯罪，是因为当邪恶的念头袭来时，他没有立即以反驳来抵御它们。因为经上说：“*你們要抵擋魔鬼，魔鬼就必逃跑*”（雅各书4:7）。（——《对话录》7,8）。

12. 有人可能会感到困惑：这些邪灵是如何与灵魂建立联系的——它们并非通过感官与灵魂交谈，却能向灵魂灌输任何它们想要的东西，洞察灵魂的意念和举动，并利用这些来伤害灵魂。——但这并不奇怪。灵可以与灵建立联系，并在隐秘中影响对方，向其灌输所期望的内容。因为它们之间，正如人与人之间一样，在自然本性上存在某种相似性和亲和力。但要说它们能相互进入并彼此掌控，这是完全不可能的。这只能真正归于神性（——《著作集》7, 9, 10）。

13. 此前所述与被恶灵附身者的情况丝毫不矛盾：当他们被污秽之灵附身时，会说出并做出自己不愿做的事，甚至被迫说出自己无法理解的话语。众所周知，并非所有人在此时都以相同的方式受到灵的影响。有些人被它们完全控制，完全不自知自己在做什么或说什么；而另一些人则有自知之明，事后还能回忆起来。这两种情况都是由污秽之灵的侵扰所致——但并非指它渗透到灵魂的本质之中，仿佛与之融合并以某种方式披上灵魂的外衣，从而通过受苦者的嘴唇说出言语。它们根本无法做到这一点。实际情况是，污秽之灵盘踞在灵魂运作所依赖的肢体中，给这些肢体施加难以承受的重负，并用可怕的阴霾遮蔽灵魂的理性感知，从而抑制其活动（通过压制这些活动器官）。正如我们所见，这种情况有时会因醉酒、发烧、过度受寒以及其他来自外部的疾病而发生。为了不让魔鬼——那个已掌管约伯肉体之权——也企图对这位蒙福的约伯造成同样的伤害，主特意下令禁止他这样做，说：“*看哪，我將他交在你手中，唯獨要保全他的靈魂*”（《约伯记》2:6），即切勿使他发疯——不要扰乱灵魂的居所，不要侵扰他的理智，也不要损害他那用于抵御你的理智器官（——《自著》7:12）。

14. 不过，尽管精神以这种方式与这种粗糙而坚硬的物质——即肉体——融为一体，这或许非常方便；但这并不意味着，它也能与同样是精神的灵魂结合，以至于像对待肉体那样，将灵魂作为自身存在的容器。唯有三位一体的上帝才能做到这一点，祂不仅包容一切有理性的存在，而且能深入其中。独一的上帝无处不在，无所不在，因此祂洞察我们的一切意念、一切内在的动机，以及一切心灵的隐秘。“*沒有受造之物能在祂面前隱藏；一切都在祂眼前顯露無遺*”（希伯来书 4:13），而且“*祂公義地察驗人心和肺腑*”（詩篇 7:10）。（——《文集》7:13）。

15. 那么，污秽之灵是如何知道我们的意念的呢？——它们并非直接从灵魂中读取这些意念，而是通过这些意念在外部感官迹象中的显现来察觉，即通过我们的言语和行为。但对于那些尚未从

灵魂深处显现出来的意念，它们绝无可能窥探。即便是那些由它们所灌输的念头是否被接受、以及如何被接受，它们也并非从灵魂本身得知，也不是通过灵魂内部因此而隐秘发生的运动来感知，而是通过灵魂外部所显现的迹象来了解。例如，如果它们向某人植入贪食的念头，随后发现这位修士开始向窗外张望、凝视阳光，或是询问现在几点，它们便由此得知，自己所植入的贪食欲望已被对方接纳。当看到连聪明的人也能通过眼睛、面部及其他外在迹象来辨识人的内在状态时，便不难理解为何空中力量能如此察觉此类现象。当然，那些如同灵体一般、无疑比人类更为敏锐且洞察力更强的存在，自然能更准确地辨识这些（——《著作集》7，15）。

16. 须知，并非所有恶魔都会在人心中点燃一切情欲，而是每种情欲都有特定的恶灵负责；因为其中一些沉溺于不洁和可耻的欲望，另一些热衷于亵渎神明，还有一些偏爱愤怒与狂暴，另一些则以悲伤为乐，另一些则沉溺于虚荣与骄傲——每个恶魔都会将自己特别沉溺的那种情欲播撒到人的心中；但它们并非同时激发这些激情，而是根据时间、地点以及受诱惑者所能接受的程度，轮流进行（——《集》7，17）。

17. 还必须知道，它们并非全都同样邪恶，也并非全都同样强大。最微弱的邪灵会首先攻击初信者和软弱者，待这些人被击败后，便会派遣最强大的邪灵——因此，基督的战士必须随着自身灵性进步和属灵力量的增长，逐步承受愈发激烈的争战。倘若在我们这场属灵争战中，没有那位最仁慈的护佑者与功勋缔造者——基督始终与我们同在，若非祂使交战双方的力量保持平衡，若非祂击退并遏制敌人无序的侵袭，若非祂“所赐的试探，必不超过我们所能承受的”（林前10:13）。（——《文集》7，20）。

18. 恶魔无权伤害任何人，这一点从福者约伯的例子中得到了最清晰的证明：仇敌不敢试探他，超过上帝旨意所允许的范围——福音书中的记载也证明了这一点，即恶灵的自白：“如果你赶我们出去，就让我们进入那群猪里去吧”（马太福音8:31）。更何况，既然它们未经上帝许可，甚至无法进入不洁且不会说话的动物体内，就更应当相信，它们绝不能随心所欲地进入任何按上帝形象所造的人体内。倘若它们被赋予了随意试探和蛊惑任何人的权柄，那么不仅年轻的修士，就连那些臻于完美的圣者，在被如此庞大的恶魔大军和如此凶恶的敌人包围之下，也绝不可能在旷野中安居（——《文集》7，22）。

19. 众所周知，污秽之灵只有在事先控制了被附身者的心智和意念之后，才能侵入其身体。它们先使人丧失对上帝的敬畏、对上帝的记忆以及属灵的教导，随后便大胆地攻击他们，视其为手无寸铁、丧失上帝帮助与庇护之人，因而轻易就能战胜他们，最终在他们体内安营扎寨，如同在被授予的领地一般。——不过，确实还有这样一种情况：那些虽未在肉体上被它们附身，却在灵魂中被它们以最毁灭性的方式所掌控的人，所遭受的折磨比前者更为沉重、更为剧烈——正是那些被它们的激情与情欲所缠绕的人；因为正如使徒所言：“谁被谁征服，谁就是谁的奴隶”（《彼得后书》2:19），（——《集》7:24, 25）。

20. 圣经见证，我们每个人身边都时刻伴随着两位天使——一位是善的，一位是恶的。关于善良的天使，救主说：“你们要小心，不可轻看这些小孩子中的一位；我告诉你们，他们的天使在天上，看见我天父的面”（马太福音18:10），——而福者大卫也说：“耶和華的天使必在敬畏他的人四围安营，搭救他们”（诗篇33:8）；《使徒行传》中关于彼得的记载：“有天使与他同在”（12:15），也印证了这一点。关于这两位天使，在《牧者》一书中都有详尽的论述。——若我们再思考一下，是谁曾请求获准接近福者约伯的人，我们便会清楚地明白，那正是始终诽谤他却始终无法引诱他犯罪的那位；正因如此，他才向主求得管辖约伯的权柄——并坦承，此前自己之所以未能战胜约伯，并非因约伯的德行，而是因主的护佑，主始终以祂的庇护之幕护卫着约伯。关于犹大也有这样的记载：“愿魔鬼站在他右边”（《诗篇》108:6）。（——《文集》第8卷，第17页）。

7. 与各种灾祸和磨难所带来的痛苦作斗争

1. 在巴勒斯坦，耶路撒冷与死海之间的沙漠中，野蛮人突然袭击了修士们，并殴打了其中许多人。上帝为何容许这样的暴行加诸于祂的仆人身上？——这个问题通常会扰乱那些信心薄弱、见识有限之人的心灵，他们以为圣徒的美德与壮举会在短暂的今生——即暂时的生命中——得到报偿。而我们，既然“不单单指望今生”，正如使徒所言，以免“成为世上最可咒诅的人”（《哥林多前书

》15:19)，我们不应被此类观点所迷惑；以免因不了解关于此类事件的真理确切定义，在面对诱惑时陷入恐惧与混乱——我们终将发现自己也深陷其中——从而使我们双脚偏离正义之路（《诗篇》72:2），——或者，说来令人恐惧，不要将不公的审判和对人间事务的不关照归咎于上帝，只因祂似乎，祂没有使圣洁和行义的人免于试探，也没有在今生以善报善、以恶报恶——因此，我们便不会与那些被先知索福尼亚奉主之名所警告的人一同受到谴责，他说：“我要报应那些心里说‘耶和華既不作善，也不作恶’的人”（索福尼亚书 1:12），也不会与那些以此类抱怨亵渎上帝的人遭受同样的下场：“凡行恶的，在耶和華眼中都是善的，祂自己也喜悦他们；公义的上帝在哪里呢？”（玛拉基书 2:17）？此外，还有先知随后所描述的亵渎之举：“我们为上帝劳苦是徒然的；更何况，我们既遵守了祂的诫命，又在全能主面前持守祷告？如今我们却称外人为有福，一切行不法之事的人都兴旺：他们悖逆上帝，却得救了”（玛拉基书 3:14-15）。——因此，为了使我们免于无知——这种无知正是这种最荒谬的迷误的根源和原因——我们必须事先明确地知道，什么是真正的善，什么是恶。只要我们持守的不是大众对此的错误看法，而是圣经的真实定义，我们就绝不会再被不信之人的迷误所迷惑。

2. 世间一切存在与发生的事物，可分为三类，即：善、恶与中庸。因此，我们必须弄清何为善、何为恶、何为中庸，以便我们的信仰在正确认知的庇护下，面对一切诱惑时都能坚如磐石。在人间事务中，除了心灵的美德之外，不应将任何事物视为实质上的善；这种美德通过真诚的信仰将我们引向上帝，促使我们不断依附于这一永恒不变的善。相反，除了罪恶之外，不应将任何事物视为恶；罪恶将我们与仁慈的上帝分离，并将我们与邪恶的魔鬼捆绑在一起。所谓“中庸”，是指根据受益者的品质和处境，可归属于这一方或另一方的那些事物，例如：财富、权力、荣誉、体能、健康、美貌、生命本身或死亡、贫穷、肉体的软弱、诽谤以及其他类似的事物，这些根据使用者的品质和态度，既可能带来善，也可能导致恶。因为财富往往也能带来益处，正如使徒所言：“他吩咐今世富足的人，要行善，乐于施舍，乐于分享，为自己积攒美好的根基，以得着永生”（提摩太前书 6:17-19）：但当人们为了单纯囤积而将财富埋入地下——正如吝啬之人所为——或挥霍于奢华享乐，而非用于帮助有需要的人时，财富便会反转为恶。此外，权柄与尊荣、体魄与健康皆属中庸之物，对双方皆有益处，由此不难证明：旧约中许多圣徒虽拥有这一切，却深得上帝喜悦；相反，那些滥用这些恩赐、将其用于满足自身不良私欲的人，或因不义而受惩罚，或被处死，正如《列王纪》中屡次记载的那样。同样，对于其他中等的事物，你要明白，它们并非真正的善——真正的善仅在于美德本身——而是介于两者之间；因为对于义人——那些将它们用于正义且必要之事的人——它们是有益且有益的，——因为它们使它们能够积攒善果，以备永生之用；——而对于那些滥用它们的人，它们则无益且有害，只会将它们引向罪恶与死亡。

3. 让我们在心中坚定地铭记事物与行为的这种区别，并深知：除了源于敬畏上帝和爱上帝的美德之外，没有真正的善；除了罪恶和与上帝分离之外，没有真正的恶。现在，让我们全神贯注地探讨：上帝是否曾——无论是亲自还是通过他人——使祂的圣徒遭受过这样的恶？你无疑在任何地方都找不到这样的例子。因为从来没有发生过这样的事：当某人不愿承受这种恶并加以抵制时，他人却能将他引入罪中；倘若真有将人引入罪中的情况，那也仅限于那些因内心恍惚、意志败坏，而自己先在内心萌生了这种罪的人。因此，当魔鬼想要将义人约伯引入这种罪恶时，尽管他动用了所有恶毒的诡计——夺走了约伯的一切财富，使他的儿女死于非命，并使约伯从头到脚布满带来难以忍受痛苦的伤口——却无论如何都无法使他沾染罪恶；因为“在这一切遭遇中”，约伯始终坚定不移，且“没有将愚妄归于神”（《约伯记》1:22）——他没有屈服于亵渎神。

4. 然而，上帝自己不是这样说吗：“我是……创造世界、造出灾祸的”（以赛亚书 45:7），先知也为祂作证说：“城中若有灾祸，岂不是耶和華所造的吗？”（阿摩司书 3:6）——圣经中“恶”一词有时指令人痛心的意外事件，并非因为它们在本质上是恶，而是因为那些被派来为他们谋福利的人将其感受为恶。因为上帝的话语在与人类交谈时，必然要使用人类的语言，并以人类的情感来表达。因此，医生为受危险疮疡之苦的人所施行的救命手术和灼烧疗法，在不得不忍受这些治疗的人看来，却被视为邪恶；同样，马蹄铁对马而言，对犯错者而言的纠正——也绝非甘甜；对于正在接受教育的人来说，一切纪律上的严苛都显得苦涩，正如使徒所言：“凡管教的事，当时不觉得是喜乐，反倒觉得愁苦；但之后，它必向那些受过训练的人结出平安的果子，即公义——还有：‘主所爱的，

他必管教；又鞭打凡所接纳的儿子。因为凡是儿子，父亲都不管教他’（希伯来书 12:6, 7, 11）？——因此，“灾祸”一词有时被理解为令人遗憾的意外，正如以下经文所示：“神就后悔，不把所说的灾祸降在他们身上，便没有降下”（约拿书 3:10）。还有：“主啊，你是慈爱的，宽宏大量，忍耐，大有怜悯，并且为人的恶行而悔改”（约拿书 4:2），即指因我们的罪过而不得不降临在我们身上的那些令人痛心的苦难和灾祸。另一位先知深知这些灾祸对某些人有益，并非出于对他们的敌意，而是出于对他们得救的渴望，因此如此祈祷：“耶和华啊，求你降祸于他们，求你降祸于地上的尊崇者”（以赛亚书 26:15）。主自己也说：“看哪，我要将灾祸降在你身上”（耶 11:11），即那些苦难与毁灭；当你因这些灾祸而受到救赎性的惩罚时，最终将被迫悔改，并急忙归向我——那位你在顺境中曾遗忘的主。既然这些苦难对许多人有益，并引导他们领受永恒的喜乐，我们为何不能承认它们本质上并非真正的邪恶呢？因此——让我们回到刚才提出的问题——凡通常被视为邪恶、由敌人加诸于我们，或以其他方式伤害我们的事物，都不应被我们视为邪恶，而应视为某种中间状态。届时，它便不再是施害者在狂怒中视其为的模样，而是承受者内心所感知的模样。因此，当圣徒遭遇死亡时，不应认为这是遭受了邪恶，而应视为某种中庸之事；因为，虽然对罪人而言死亡是邪恶，但对义人来说，它却是安息，是脱离邪恶的解脱。“义人的死亡是安息，他的道路是隐秘的”（《约伯记》 3:23）。义人因这样的死亡不会遭受任何损失——因为并没有发生任何新奇或前所未有的事情，——但他本应按自然规律经历的，却因仇敌的恶意而提前承受，这对永恒的生命并非毫无益处；他按我们现世存在不可避免的法则，履行了人类应尽的死亡义务，并以丰厚的受苦果实作为保证，换取了为他预备的伟大赏赐。

5. 然而，这并不能为恶人开脱罪责。不义的暴徒不会因为其恶行未能给义人造成实质性伤害而逃脱惩罚。因为忍耐是义人的美德，值得嘉奖的并非未造成死亡或痛苦者，而是那些耐心承受这一切的人。为何前者因残暴行径理应受到惩罚，而后者尽管未遭受任何实质性伤害，却同样值得奖赏？因为他凭借内心的勇气，耐心地承受了诱惑与苦难，将一切出于恶意加诸于他的事，都化为自己的福分，从而在来世倍增了他的福乐。

6. 因此，约伯的忍耐并非为那通过试探使他更加荣耀的魔鬼赢得了美善的报偿，而是为他自己——那位勇敢地承受了这些试探的人；而犹大也不会因他的背叛促成了人类的得救，而获得免于永恒折磨的恩典。因为我们不应只看行为的结果，而应看行为者的动机。因此，我们必须始终坚定地相信：除非有人因内心软弱和怯懦而自招灾祸，否则无人能因他人而遭受伤害；圣使徒在某节经文中也同样阐明了这一观点：“我们知道，凡爱神的人，万事都互相效力，叫他们得益处”（罗马书 8:28）。因为当他说“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”时，他将一切都包含在内，不仅包括被视为幸福的事，也包括被视为不幸的事；正如同一位使徒在另一处谈及自己时所言，他经历了这两者：“右手持公义的武器，左手持羞辱的武器——即荣耀与羞辱、诽谤与称赞：既受谄媚，也受诚实；既常受忧愁，却又常存喜乐；既为贫穷，却又使许多人富足”，等等。（哥林多后书 6:7-10）。因此，无论是被视为幸福之事——使徒将其归于右手，用“荣耀与称赞”来表述；还是被视为不幸之事——他用“羞辱和耻辱”，并将其归于左边——在完全之人身上，这一切都化作了“公义的兵器”：如果他宽宏大量地承受加诸于他的（痛苦），以此进行战斗，即像使用兵器一样利用那些攻击他的东西，并将这些攻击作为弓、剑和最坚固的盾牌，武装自己对抗那些加害者，从而完美地展现出他的忍耐与勇气，用那些本应将他射杀的敌方箭矢，彰显出他坚定不移的至高胜利；若能以此方式，既不因顺境而飘飘然，也不因逆境而气馁，而是沿着正直之路与君王之道前行，那么，他那平和的心境便不会因喜乐的降临而被推向一侧，也不会因不幸的侵袭与悲伤的涌动而被撞向另一侧。——“主啊，爱你律法的人有平安，他们没有诱惑”，圣大卫如此见证（《诗篇》 118:165）；至于那些在各种偶然事件中随波逐流、随其本性与差异而改变的人，经上这样说：“愚妄人如月亮，时常变幻”（《便西拉智训》 27:11）。此外，关于完美而睿智的人，经上说：“凡爱神者，万事皆趋向善”；而关于软弱无智之人，则宣告道：“凡事都与愚妄人相悖”（箴言 14:7），因为他既不能将幸福化为己用，也不能借不幸而改正。要勇敢地承受苦难，所需的道德力量与在欢乐中保持应有分寸所需的同样；而且毫无疑问，凡是被其中任何一种境遇打乱心绪的人，就无法抵御任何一种境遇。不过，幸福对人的伤害比不幸更大。因为不幸有时会违背人的意愿，使人克制并谦卑下来，引导人进入救赎

性的悔悟，或使人减少犯罪，或迫使人彻底改过；而幸福则以虽令人愉悦却有害的奉承来滋长人的傲慢，最终在可怕的毁灭中将那些因顺遂而自以为安全的人化为尘土。

7. 圣经中将此类完美之人比喻为“*左右手并用者*”，正如《士师记》所记载的亚奥德，他能像使用右手一样灵活地使用双手（3:15）。在灵性上，我们也能拥有这种完美，只要我们将被视为“*右手*”的幸福，以及被称为“*左手*”的不幸，通过善用和正确运用，转向“*右手*”的一面，这样，无论发生什么，都能像使徒所说的那样，成为我们的“*公义的兵器*”。在我们内心的“*人*”中，我们看到两个方面，可以说，是两只手。没有任何一位圣徒会没有我们所称的“*右手*”，也没有我们所称的“*左手*”；但其美德的完美之处，正体现在他能将这两者都转化为右手，并善加利用。为了更清楚地阐明我们的论点，我这样说：当圣徒展现出属灵的进步时，他便拥有了右手——即当他被圣灵点燃，主宰自己的一切愿望与欲望；当他摆脱一切魔鬼的攻击，毫不费力且毫无不便地割断并斩断肉体的情欲；当他从尘世升华，将一切现世与尘世之事视为飘忽的烟雾与虚幻的阴影，并鄙视这些转瞬即逝之物；当他在心灵的陶醉中，不仅热切期盼未来，更能清晰地预见未来；当他以最有效的方式汲取属灵的默观；当他清晰地看见，仿佛一扇为他敞开的门，天上的奥秘；当他纯洁而炽热地向主献上祈祷时；当他被圣灵之火点燃，以灵魂的全部热忱投身于那不可见且永恒之境，以至于他认为——自己已不再身处肉身之中；他同样拥有这样的时刻，——当他被试探的风暴所吞噬时；当他因情欲的冲动而对肉体的欲望燃起烈火时；当他因恼怒的骚动而被点燃，陷入狂暴的愤怒时；当他因自高自大而被煽动至骄傲或虚荣时；当他被“*带来死亡的忧愁*”（哥林多后书7:10）所压制，当他被阴险的沮丧所侵袭而彻底崩溃，以及当一切属灵的热忱消退后，因心寒与某种莫名的忧郁而僵滞时，以至于不仅那些能点燃内心热忱的善念离他而去，就连诗篇、祷告、读经以及静室独处，都变得令他极其厌倦；所有美德的工具都令他感到难以忍受的厌恶与抗拒——当修士遭受这一切侵袭时，便知是“*左边*”在压迫他。因此，无论面对我们所说的属于“*右侧*”的事物时，不因随之而来的虚荣心而自高自大；还是面对属于“*左侧*”的事物时，虽勇敢地奋战却不至陷入绝望；他将像使用右手一样灵活运用左右两手，无论在何种境遇中都能取得胜利，从而既能从“*舒亚*”的一面，也能从“*德斯纳*”的一面获得胜利的桂冠。正如我们所读到的，蒙福的约伯便赢得了这样的桂冠。他因右手所行的善举而加冕，当时身为富有的显贵，是七个儿子的父亲，他每日向主献祭以洁净他们，其愿望并非为了自己，而是使他们蒙神喜悦、与神亲近；当他的家门向所有来客敞开时，当他成为瘸子的脚、瞎子的眼时，当他用自己羊群的羊皮温暖弱者的双肩时，当他成为孤儿的父亲、寡妇的丈夫时，甚至当他的仇敌遭遇灭亡时，他心中也未曾欢喜。同一位约伯，以非凡的勇气战胜了灾难：当他在顷刻间失去七个儿子时，他没有像父亲那样因刻骨的悲痛而痛不欲生，而是作为上帝的仆人，安然顺服于造物主的旨意；当他从富人沦为最贫穷者，从衣食无忧沦为赤身露体，从健康之人沦为麻风病人，从显赫尊贵者沦为受辱与被轻视之人，他却始终保持着完好无损的勇气；当他最终失去所有财产和资产，沦为粪坑中的居民时，仿佛有位对自己肉体施以酷刑的折磨者——最为残忍，用瓦片刮除渗出的脓液，将手指深深插入遍布全身的伤口，从中掏出蛆虫。即便如此，他丝毫没有诽谤上帝，也从未对造物主抱怨过；甚至，——面对如此沉重的、最令人心痛的试探，他丝毫不为所动，甚至将那件本可免遭魔鬼掠夺、唯一得以保全的遮体衣——因穿在身上而完好无损——撕裂并抛弃，从而将自愿的赤裸与那最凶残的掠夺者加诸于他身上的赤裸结合在一起。同样，他将自己头上的头发——那是昔日荣耀标志中唯一尚未被触及的部分——剪下后抛给了折磨他的人；通过剪去这个狂暴的敌人留给他的东西，他以天籁般的嗓音宣告了自己战胜敌人的喜悦：“*既然我们从主手中领受了福乐，难道不能忍受灾祸吗？我赤身出于母腹，也必赤身归回那里；耶和華赐予，耶和華收回，正如耶和華所喜悦的，事就如此成就：愿耶和華的名被称颂*”（约伯记2:10；1:21）。——我理应将约瑟也称为“*左右皆善*”之人：他在顺境中对父亲亲切，对兄弟们恭敬，蒙神喜悦；在逆境中则贞洁，对主人忠贞不渝，在监禁中最为温和，不记恨所受的委屈，对敌人仁慈，对嫉妒者乃至几乎要杀害他的兄弟们，不仅温柔宽厚，而且慷慨大方。这些人和类似的人被公认为“*左右手并用*”的义人；因为他们既能运用右手，也能运用左手，如同使徒所列举的种种试探，他们能像使徒一样说：“*公义的兵器，无论是右手还是左手，无论是荣耀还是羞辱，无论是诽谤还是称赞*”等等。——让我们也成为“*左右开弓*”之人吧，无论世间福泽的丰裕或匮乏，都不会使我们动摇；既不会因前者而沉溺于放纵的享乐，也不会因后者而陷入绝望与怨言，而无论处于何种境遇，我们都同样向神献上感谢，从顺境与逆境中

同样收获果实；当我们成为那真正的“左右手皆能者”——万民之师，他曾为自己作证说：“我无论在什么境况中，都学会了知足。或贫或富，我都能自得其乐；在一切事上，无论在什么境遇中，我都能知足，无论是饱足还是饥饿，无论是富足还是贫穷。我凡事都能做，因为那加给我力量的”（腓4:11-13）。

8. 正如我们所说，试探有两种形式——即通过幸福和不幸；而人们遭受试探的原因有三种：大多数情况下是为了考验，有时是为了纠正，也常是为了惩罚罪孽。正如我们所读到的，为了受试炼，福乐的亚伯拉罕和许多圣徒都像约伯一样经历了无数的苦难；同样，犹太民族也在旷野中遭受了试炼，正如摩西在《申命记》中所说：“你要記念耶和华你的神在旷野中引导你所走的全路，这四十年时间，为要试炼你，使你心里所存的意念显露出来，看你是否遵守他的诫命”（《申命记》8:2）——《诗篇》中也以此为鉴：“我在争竞之水中试炼了你”（《诗篇》80:8）。至于约伯之所以经历这一切，正是为了这个目的，上帝亲自明确作证，说：“你以为我造你，是为你别的缘故吗？岂不是要显明你是义的吗？”（约伯记40:3）至于为纠正之目的，当主因义人犯了些微不足道或轻微的罪过，或是因他们自恃义行而自高自大，便使他们经历各种试炼，以便在当下洁净他们心中一切污秽的意念，并烧尽祂所看见隐藏在他们内心深处的污秽（赛1:25），使他们如同精金一般，为将来的试炼做好准备，不允许任何东西留在他们里面——这些东西若在经历审判之火的考验后，被发现必须通过惩罚性的焚烧来净化。正因如此，经上才说：“义人多有患难”（诗33:20）；还有：“我儿，不要因主的管教而灰心，也不要因祂的责备而气馁。因为主所爱的，祂必管教；又击打祂所接纳的每一个儿子。你们若受管教，就证明神以儿子待你们；因为哪有儿子不被父亲管教的呢？若不受管教，你们就与那一切行淫的人一样，因为你们是行淫的，而不是儿子”（《希伯来书》12:5-9）；在《启示录》中也说：“我所爱的，我必责备，管教”（3:19）。针对这些人，先知耶利米以耶路撒冷为喻，奉上帝之名如此宣告：“我必在万国中使他们灭亡”（我必消灭他们），“我曾将你交在他们手中；但我不会使你灭亡，却要在审判中惩治你”（耶30:11）。关于这种救赎性的管教，圣大卫在祷告中说：“耶和华啊，求你试炼我，察验我；试探我的心肠和我的意念”（诗篇25:2）。先知耶利米也深知这种试炼的救赎意义，便呼求道：“耶和华啊，求你惩罚我们，但要在审判中，不要在怒气中”（耶10:24）。以赛亚也是如此：“耶和华啊，我要称颂你，因为你曾向我发怒，又转离了你的怒气，并且怜悯了我”（赛12:1）。试探的打击也会因罪过而降临。主曾威胁要将这样的打击降在以色列民身上，说：“我要使野兽的牙齿咬你，使在地上爬行的生物向你发怒”（申命记32:24）；《诗篇》中也提到：“罪人必受许多创伤”（31:10）；《福音书》中同样记载：“你原是健康的，不要再犯罪，免得你遭遇更重的灾祸”（约翰福音5:14）。还有第四个原因，正如我们从圣经中所知，某些苦难被降临在某些人身上，正是为了借此显明上帝的荣耀和作为。因此，福音书中提到那个生来瞎眼的人时说：“这人没有犯罪，他的父母也没有犯罪，是要在他身上显出神的作为来”（约翰福音9:3），以及关于拉撒路的病：“这病不是要叫他死，乃是要显出神的荣耀来，叫神的儿子因此得荣耀”（约翰福音11:4）。还有其他形式的上帝的报应，降临在那些超越了邪恶最高程度的人身上，正如我们所读到的，大衮、亚比伦和可拉便因此受到审判；尤其是使徒所说的那些人：“为此，上帝将他们交给了悖谬的思虑，行那些不合常理的事”（《罗马书》1:26,28）——这比其他一切惩罚都更为严厉。诗人正是指这些人说：“他们不参与人的劳苦，也不受人的苦楚”（《诗篇》72:5）；因为他们不配因主的眷顾而得救，也不配通过暂时的惩罚获得医治，正如“那些陷入迷途、放纵情欲，行各样污秽之事的人”（以弗所书4:19）——并且由于长期沉溺于无休止的罪恶之中，使心肠刚硬，以至于在今世这极其短暂的生命中，已超越了一切洁净与报应的限度。神的话语也通过先知阿摩司责备这样的人：“你们毁坏了，如同神毁坏所多玛和蛾摩拉一样；你们如同从火中被拔出来的火把，却仍不归向我，这是耶和华说的”（摩4:11），又借先知耶利米之口说：“我杀了、灭了我的子民，他们却不从自己的道路上回转”（耶15:7），——并在另一处说：“你击打他们，他们却不痛悔；你击碎他们，他们却不愿接受管教；你们的心比石头还硬，不肯回转”（耶5:3）。于是，主作为最精明的医生，在用尽了一切救赎之法之后，见已无任何救赎之策可敷于他们的伤口，仿佛在某种程度上被他们罪孽的巨大所压倒，被迫从对他们的仁慈惩罚中退却，便向他们宣告说：“我的热忱必从你身上收回，我必不顾念你”（以西结书16:42）。至于那些因频繁犯罪而心尚未刚硬的人，他们尚不至于遭受如此残酷而毁灭性的惩罚，但能够接受教导性的惩罚以得救赎，经上说：“我

要用他们所听见的苦难来管教他们”（即通过让他们听见即将临到他们的苦难来使他们醒悟）（何西阿书7:12）。

9. 如何获得并保持耐心与宽容？——若无内心的谦卑，便无法获得或保持真正的耐心与宽容。当耐心源于此，那么为了避免因遭遇不幸而感到悲伤，便无需把自己关在修道室里，也无需躲进荒漠。当我们在灵魂深处以谦卑这一美德——我们的母亲和守护者——为根基时，便不再需要外在的辅助了。为什么呢？如果因某种诬蔑而心神不宁，显然说明谦卑的根基在我们心中尚未牢固，我们的内心大厦即便遭遇微小的风暴，也会遭受毁灭性的冲击。忍耐之所以值得称赞和惊叹，并非在于它能保持内心的平静，不受任何敌人的箭矢所动摇；而是在于当诱惑的风暴向它袭来时，它依然岿然不动，这才显得庄严而光荣。它看似被击垮、被动摇，实则愈发坚固；而那些看似使它钝化的事物，反而使其愈发精进。因为众所周知，忍耐之名源于承受苦难，因此，除了那些能不惊不慌地承受一切加诸于身之事的人之外，无人能被称为有耐心的人。正因如此，所罗门才毫不吝嗇地称赞他：“*忍耐的人胜过强壮的人；克制怒气的人胜过收割冰雹的人*”（箴言 16: 32）。还有：“*忍耐的人有智慧，胆怯的人却极其愚昧*”（箴言 14: 29）。因此，当有人遭受无端诽谤而怒火中烧时，那加诸于他的侮辱，不应被视为其犯此罪的根源，而仅仅是揭示其内心隐藏的（愤怒）病症的契机，正如救主关于两座房子的比喻所示——一座建在磐石上，另一座建在沙土上，两者都遭受了同样猛烈的洪水和狂风的袭击，但结果却截然不同；因为在这次事件中，那座建在坚固磐石上的房子，在如此强烈的冲击下丝毫未受损害；而那座建在松软沙土上的房屋，则立刻倒塌了——它之所以倒塌，显然并非因为遭受了奔涌而来的洪水冲击，而是因为愚昧地建在了沙土之上。同样，圣人与罪人的区别，不在于他所受的试探不如罪人强烈，而在于他即使面对巨大的试探也不会被战胜，而罪人却连微小的试探都无法抵挡。正如我们所言，倘若某位义人未曾受试探却自诩为胜利者，其勇气便无从称颂；同样，若无敌人的攻击，胜利便无从谈起。因为“*那经受试探而仍能坚守的人是有福的，因为他经受试探后，将获得生命冠冕，这是神应许给爱他之人的*”（雅各书 1: 12）。正如使徒保罗所言，“*神的能力*”不在安逸与安慰之中，而“*在软弱中才显为完全*”（哥林多后书 12: 9）。因为主曾对耶利米说：“*今日我立你如坚固的城、铁柱、铜墙，抵挡犹大的诸王、首领、祭司和这地的百姓；他们虽要与你争战，却不能胜过你，因为我与你同在*”（耶利米书 1:18, 19）。（——《集》18:13）。

10. 关于这种忍耐，我想向你们举至少两个例子——其中一个是由一位虔诚的妇女所展现的。她为了在忍耐的美德上臻于完善，不仅不逃避试探，反而主动寻求令自己受苦之事；无论遭受多少次侮辱，她都未曾因试探而跌倒。这位妇女住在亚历山大，出身名门，在父母留给她的家中虔诚地侍奉上帝。有一次，她去拜访了蒙福的阿法纳西大主教，请求他将一位受教会赡养、生活困顿的寡妇交给她，以便供养并安抚她。“请让我照顾一位姐妹，”她说，“好让她安度晚年。”大主教赞赏这位女子如此善良的意图以及她对慈善事业的热忱，便下令从所有寡妇中挑选一位，她必须在品行端正、端庄和待人接物方面都出类拔萃的寡妇，以免这份慷慨之举因受助者的品行不端而大打折扣，也以免施予者因受其恶行冒犯，在信仰上受到伤害。于是，她接纳了这位被选中的寡妇，将她带回家中，并事无巨细地照顾她。但见她谦逊温和，且时刻因自己仁爱之举而向她表达感激之情，数日后，她再次来到那位大主教面前，说道：“我曾恳求你吩咐将这样一位女子交给我，让我能安抚她，并全心全意地侍奉她。”起初他并不明白这番话的用意，也不清楚这位妇人究竟想要什么；他以为是因看管寡妇的人疏忽大意，导致她的请求被忽视了，于是带着几分不安，询问了延误的原因。有人告诉他，派去照顾她的，是所有寡妇中最正直的一位。这时，他猜到了那位睿智的妻子究竟在寻求什么，便下令将所有寡妇中最放荡不羁的一位交给她——这位寡妇在暴躁、爱吵架、狂躁、多嘴和浮躁方面都胜过其他人。当找到这样一位寡妇并送给她后，她将对方接到家中，以与侍奉前一位寡妇同样甚至更大的热忱开始侍奉她；然而，作为对这些服务的回报，她从对方那里得到的只有：对方用不堪入耳的辱骂、恶语中伤、诋毁来侮辱她，并在责备她时，带着尖刻的辱骂抱怨道，她向大主教求来这位寡妇，并非为了让她安宁，而是为了折磨她，将她从安宁的生活带入比原本更艰难的境地，而非从艰难的生活带入安宁。这位妇女竟敢如此侮辱，有时甚至连手都按不住；而那位夫人却因此加倍地向她献上谦卑的服务，学会了不以反抗来平息她的狂怒，而是以更加谦卑地顺服于她，并以仁爱温和的谦卑来平息她的狂暴。通过这些经历，她在忍耐方面得到了充分的磨练，并在这一令人向往的美德上达到了完美，她便前往拜访那位圣徒，感谢他明智的选择以及他给予她的有

益教导，感谢他最终完全按照她的愿望，为她指派了这样一位最值得尊敬的导师——正是通过这位导师无休止的侮辱，她每天都在忍耐中日益坚固，最终达到了这种美德的巅峰。最后，主啊，你赐予了我一位能让我心安的导师，正是我所渴望拥有的；而那位最初的导师，因她对我恭敬的态度，反倒比我安慰她更多地安抚了我、抚慰了我。——关于女性方面，仅此便已足够，通过回忆这样的事迹，不仅能以之为鉴，更能使自己感到惭愧；因为我们若不躲进小室，便无法保持忍耐（——《集》18.14）。

11. 现在让我们来看另一个关于阿瓦·帕夫努提乌斯忍耐的例子，他曾在著名的斯基特沙漠中过着完全隐居的生活，如今他在那里担任长老。他还在年轻时，就因那充满恩典的圣洁而大放异彩，以至于当时那些伟人都不禁惊叹于他的进步；尽管他比所有人都年轻，他们仍将他与长老们相提并论，并决定让他加入这一群圣者之中。当此事传开后，那曾一度在约瑟夫的兄弟们心中激起嫉妒的恶念，如今又以毒火般的力量点燃了斯基特修道院中某位修士的嫉妒之心，此人怀着恶意，企图用某种耻辱的污点来玷污他的美德。为此，他伺机而动，等到帕夫努提乌斯在主日去教堂时，便像小偷一样潜入他的小室，将自己的书藏在通常用棕榈枝编织的编织品之间，随后满心得意于自己的诡计，也去了教堂；待主日礼拜结束后，他在全体修士面前向时任执事的圣伊西多尔投诉，称自己修道室里的书被盗了。这一控诉让所有人，尤其是执事，都感到十分困惑，他们不知该作何想，也不知该如何应对，因为面对这种前所未闻的罪行，他们都大为震惊。随后，提出指控的人要求将所有修士留在教堂内，并从他们中选出几人去搜查所有的修士小屋。当长老指定的三位长老检查完其他所有小室后，来到帕夫努提乌斯的小室时，发现一本藏在棕榈编织物之间的书——正是诬告者藏在那里的——他们取下那本书，当即带回教堂，放在众人面前。帕夫努提乌斯虽然凭着清白良心确信自己与此罪行毫无牵连；但他却如同偷窃罪犯一般，将自己交由长老们审判，表示愿意接受任何作为赔偿的判决，并请求给予他忏悔的机会。他未作任何辩解，因羞耻与谦逊，生怕若试图用言语洗刷偷窃的污点，反而在无人怀疑除所发现之物以外其他情况时，还因说谎而招致额外谴责。审讯结束并作出裁决后，他走出教堂，并未因此灰心丧气，而是将自己交托给上帝的审判，随即开始忏悔：他以滔滔热泪加倍祈祷，将斋戒时间延长至三倍，并以极度谦卑的心态在众人面前俯首认罪。当他在近两周的时间里以这种方式使自己经历肉体与灵性的种种煎熬之后，于某一个安息日或主日清晨来到教堂，并非为了领受圣体，而是为了在教堂门口俯伏在地，谦卑地请求宽恕；——那时，作为一切隐秘之事的见证者和引导者，上帝不忍心让他继续自我折磨并遭受他人的羞辱，便促使魔鬼公开揭露：这位邪恶的始作俑者、无耻的窃贼、狡猾的诋毁者，在没有任何见证人的情况下所做的一切。因为被最凶恶的恶魔附身，他自己揭露了其隐秘恶行中的所有诡计；就这样，那个曾煽动罪行与阴谋的人，反倒成了背信弃义的泄密者。随后，这污秽之灵对这位不幸的弟兄进行了长时间的剧烈折磨，以至于不仅在场的其他圣徒——他们拥有上帝赐予的制伏恶魔的权柄——的祈祷无法将他驱除，就连伊西多尔长老的特殊恩典也未能赶走这位最凶残的折磨者，尽管凭着主的恩典，他被赐予了如此大的权柄，以致被恶魔附身者甚至无法走到他家门口，便已得着医治。之所以如此，是因为主基督将这荣耀留给了帕夫努提乌斯，好让这个加害者仅凭他曾设下诡计针对之人的祷告而得医治，并在宣扬那位他曾作为嫉妒的仇敌企图遮蔽其荣耀之人的名时，获得罪的赦免并从现世的惩罚中得释放（——《文集》18.15）。

12. 有两个原因促使我讲述这桩事：其一，是为了让我们在思考这位男子坚定不移的品格时，越是少遭受敌人的诽谤，就越能展现出泰然自若和忍耐；其次，是为了从中汲取坚定的信念：如果我们将忍耐的全部保障与希望，不寄托于我们内在之人的力量，而是寄托在修道院的围墙、荒野的隐居、圣徒的团契，或是任何我们自身之外的事物上。因为主曾在福音书中说：“神的国就在你们心里”（路加福音17:21），若不以祂护佑的大能坚固我们的灵，那么我们的盼望便徒劳无功——无论是指望靠与我们同住之人的帮助战胜空中仇敌的诽谤，还是指望借着地理距离（即退隐至旷野）将其驱离，抑或指望靠着墙壁与屋顶的遮蔽（即闭居于修道室中）将其阻隔在外。因为圣帕夫努提乌斯拥有这一切，然而试探者仍找到了攻击他的途径——无论是坚固的城墙、荒漠的隐居，还是那个团体中众多圣徒的代祷，都未能将这最邪恶的灵从他身上驱散。但这位上帝的圣仆并未将心中的希望寄托于任何外在之物，而是寄托于万般隐秘之事的审判者本人，因此绝不会因这种攻击的诡计而动摇。同样，那个因嫉妒而犯下此等罪行的人，难道没有享受过沙漠的恩惠、偏远居所的庇护，以

及与蒙福的阿巴·伊西多尔长老及其他圣徒的团契吗？然而，当魔鬼的暴风发现他自己竟是建在沙土之上时，不仅重创了他的居所（内在的根基），甚至将其彻底摧毁。让我们停止在自身之外寻求内心平静世界的根基，也不要指望他人的忍耐能弥补我们忍耐力的薄弱。因为正如“神的国在我们里面”，同样“人的仇敌就是他家里的人”（马太福音10:36）。没有人比我自己的情感更抵挡我，而这种情感正是我最亲近的“家里人”。因此，让我们更加关注自己，以免我们“家里”的仇敌伤害我们。因为当我们的家人不与我们为敌时，神的国便会在我们心中以心灵的平静安居。如果仔细斟酌我们内心发生的一切原因，你就会发现：只要我不因内心不安而与自己为敌，就绝不会被任何人——哪怕是最怀有恶意的人——所伤害。因此，倘若我受到伤害，原因不在于外界的攻击，而在于我自身的急躁。正如坚硬的食物对健康者有益，对病人却有害。只要病人的虚弱没有赋予食物伤害他的力量，它便不会伤害接受它的人（——《箴言》18:16）。

8. 论神的恩典与自由意志

1. 我们必须始终坚定地确信，无论我们如何不懈地修习各种美德，都绝不可能仅凭自己的努力和功绩达到完美。若非主亲自协助我们，并引导我们的心走向对我们有益的事物，单凭人的努力，便无法拥有足以将我们提升至圣洁与福乐之境的价值与力量。因此，在每一刻，我们都应当与大卫一同向神呼求：“求祢使我的脚步行在祢的道路上，使我的脚不致动摇”（诗篇 16:5）——好让这位人灵的无形主宰，将我们的意志转向美德，因为我们的意志往往更倾向于罪恶，时而因不识善，时而因情欲的迷惑。先知在一首诗篇中对此表达得非常清楚：“我曾如迷途的羊，但耶和华接纳了我”（诗篇117:13）。前半句指明了我们意志的不坚定；而后半句则指主随时准备给予我们的帮助——每当我们开始动摇时，祂便向我们伸出双手，扶持并坚固我们，以免我们仅凭自己的意志就彻底堕落。——因此，没有任何义人自身具备足够的力量来获得义；他不断动摇，每一刻都随时可能跌倒。正因如此，主的慈爱用祂的手扶持他，否则，若因意志软弱而跌倒，他便会在跌倒中彻底灭亡（《讲道集》3, 12）。还有谁会如此自负且盲目，竟以为自己无需上帝持续的帮助？要知道，主自己在福音书中明确教导：“枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。离开我，你们就不能做什么”（约翰福音 15:4,5）？既然主的教导明证：若无祂的帮助，无人能结出属灵的果子（——《教义汇编》3:16），那么将任何善行归功于自己的努力，而非归功于神的恩典与帮助，岂非既不明智，甚至可称亵渎？

2. 我们之所以信，是因为正如良善的意愿源于上帝的特别启示，美德的实践同样由祂赐予；而我们的职责，则是或多或少地愿意顺服上帝的启示，并接受祂的帮助。我们是否配得奖赏，或应受应得的惩罚，取决于我们是否怠惰，还是怀着虔敬顺服的心，努力顺应上帝的安排与眷顾——祂那施予我们的恩惠与美意。这一点在耶利哥盲人的医治事件中得到了清晰的体现。主从他们身边经过，这正是神圣眷顾与宽恕的恩典。但他们呼求说：“主啊，大卫的子孙，可怜我们吧”（马太福音 20:31），这是他们信心与盼望的体现；而他们重见光明，则再次源于上帝的怜悯（——《集》3:19）。

3. 农夫虽然辛勤耕耘，但如果耕种过的土地没有及时的雨水，也没有适宜的 天气，就无法期待丰硕的收成。因此，正如上帝不赐予那些懒惰、不愿耕作自己土地的农夫以果实一样，若没有上帝的仁慈相助，勤劳者的日夜操劳也无济于事。同样，在遵行上帝旨意的生活中，虽然需要自己的劳作，但如果上帝的恩典不加成，我们便一事无成。因此，你要承认：上帝不仅是善行的始作俑者，也是善念的始作俑者：祂既将祂圣洁的旨意启示于我们，又赐予我们力量与良机，使我们能实现那些正当的愿望：“因为一切美善的恩赐和一切完美的礼物都是从上头来的，是从诸光之父那里降下来的”（雅各书 1:17）。（——《集》13:3）。

4. 神的旨意始终希望祂所创造的人不至灭亡，而是得享永生。神若在我们心中察觉到哪怕一丝向善的火花，祂必凭着祂的仁慈不让它熄灭；而且，因祂愿万人得救并归入真理的真道，祂便以各种方式促成这火花化作熊熊烈火。神的恩典临近众人；祂毫无例外地呼召所有人得救，并使众人认识真理，因为祂说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太11:28）。（——《讲道集》13, 7）。

5. 人的理智无法理解，这种救恩如何既属于我们的意志，又属于上帝的旨意，因为经上说：“你们若愿意，又听从我，就必得着地上的美物”（赛 1:19），而这同时又是“非出于那愿意的，也非出于那奔跑的，乃是出于那施恩的上帝”之事（罗 9:16）——既说上帝要按各人的行为报应各人，又说祂是“所愿意的，所行的，都是出于祂的恩典”（腓 2:13）——为何我们被吩咐要“为自己造一颗新心，得着新的灵”（结 18:31），同时又说：“我要赐给你们一颗新心，也要赐给你们新的灵”（结 11:19）。若我们谨记：在我们的救赎之事上，既有神的恩典，也有我们自由的意志；人虽然有时可能渴望美德，但要实现这些愿望，却始终需要神的帮助；正如病人光有痊愈的愿望是不够的，还必须由赐予生命的上帝赐予恢复健康的力量。为了彻底确信，那些源于仁慈造物主所赐的天然能力而产生的善意愿望，唯有依靠上帝的帮助才能实现，只需回想使徒的话便足矣：“因为我愿意为善，却做不到”（罗 7:18）。（——《文集》13，9）。

6. 许多人问道：恩典何时在我们身上起作用——是在我们心中显出善意之时，还是当神的恩典临到我们时，善意才在我们心中显出？经验证明这两种情况都是成立的：扫罗和税吏马太并非凭己意产生善愿，而是因蒙召而产生；撒该和十字架上的强盗则是以自己的意愿预先促成了恩典的作为。因此应当这样理解：当上帝看到我们愿意转向善时，祂便引导并坚固我们的意愿；但如果我们不愿行善，或对善心生冷淡，祂就会向我们发出救赎的启示，借此使善的意愿得以形成或恢复（——《文集》13，11）。

7. 切不可以为人的本性只倾向于作恶。造物主已在我们心中播下了所有美德的种子，但这些美德要生长，就需要上帝的感化；不过，人始终保有自由意志，可以选择接受或拒绝这些恩典的感化。倘若我们的得救全然不由我们自己决定，使徒就不会说：“要带着敬畏和战兢来成就你们的得救”；但如果一切仅取决于我们自己，他也不会补充说：“因为是神在你们心里动工，使你们既愿意又行事，为要成就祂的美意”（腓 2:12,13）。神的恩典既在我们之前，正如先知所言：“我的神，祂的慈爱必在我前面”（诗篇 58:11），也必跟随我们的意志，因此经上说：“清晨，我的祷告必在你面前”（诗篇 87:14）。（——《文集》13，12）。

8. 神的恩典总是将我们的意志引导向善，但同时也会要求或期待我们作出相应的努力。为了不让自己的恩赐落入漫不经心之人手中，祂会寻找契机，以此唤醒我们脱离冷漠的漫不经心；为了使祂慷慨赐予的恩赐不显得毫无缘由，祂会在我们产生渴望并付出努力之后才赐下这些恩赐。尽管如此，恩典始终是白白赐予的，因为它以无边的慷慨回报我们微小的努力。因此，无论人的劳苦多么巨大，都无法使恩典不再是白白赐予的。万民之使徒虽然说他“比众使徒都更加劳苦”；但他随即补充道，这些劳苦并非源于他自己，而是“神的恩典与他同在”（林前 15:10）。因此，他用“我劳苦”一词表达了意志的努力；用“不是我，乃是神的恩典”来表达神的协助，而用“与我同在”则表明，的恩典是在他辛勤劳作之时——而非在懒散懈怠之时——与他同在的（——《自述》，13，13）。

9. 上帝以多种多样且不可测度的方式安排我们的救赎：在那些渴望并寻求救赎的人心中，祂增强这种渴望；在那些没有这种渴望的人心中，祂则激发这种渴望；祂帮助我们实现救赎的愿望，并向我们灌输圣洁的愿望，或巩固这些愿望。正因如此，我们在祷告中称祂为护佑者、救主和帮助者。祂如同最慈爱的父亲和富有同情心的医生，在我们所有人身上成就一切：在某些人身上，祂开启救恩的开端并点燃他们对祂的热忱，在另一些人身上，祂使善行圆满，将美德推向完善；祂使一些人免于即将发生的跌倒，又为另一些人提供得救的机会与便利；祂帮助那些愿意并积极追求的人，又吸引并引导那些不愿且抗拒的人转向善意：祂无处不在，无所不为——激发、协助并巩固一切——却不违背祂自己所赋予的自由（——《自论》13,18）。

9. 关于祈祷

1. 我们应当将基于心灵安宁与内心纯洁的不懈祈祷，作为自己的首要目标和至高无上的完善境界；为了达到这一境界，我们甘愿承受肉体的劳苦，并保持内心的谦卑。所有这些行为与祈祷之间的联系是密不可分且相互依存的。因为正如（这些）美德的修养会引领我们达到祈祷的完美；同样，如果祈祷不能将它们全部完善并加以冠冕，它们就无法保持坚定和恒久。正如若没有这些美德，我们所谈论的这种不间断、纯洁且泰然自若的祷告便无法获得并臻于完善；同样，这些在按照上帝旨意安排生活时走在祷告前面的美德，若没有不懈的祷告，也无法在完美中显现出来。因此，如

果我们没有事先按顺序指明并审视一切为获得这种祷告而必须割舍或预备的事物——或者，按照《福音书》中那个比喻（路加福音14:28-30）所揭示的含义，我们事先没有计算并收集好一切用于建造这一至高无上的属灵支柱所需的要素；然而，即便这些都已准备就绪，若未先清除一切污秽与恶习，抛弃情欲的残骸与死物，在心灵这片鲜活而坚实的土地上——正如《福音书》中所说的磐石（路加福音6:48）那般，在我们心灵这片鲜活而坚实的土地上，尚未奠定简朴与谦卑的最坚实根基，便无法在此根基上通过培养属灵美德来竖立这根柱子，使其岿然不动，并将头颅高举至天穹的极致，并因自身的稳固而满怀信心。一旦它在这般根基上得以稳固，那么，纵使激情的倾盆大雨降临，纵使迫害的湍急河流如攻城器械般袭来，纵使敌对之灵的狂暴风暴席卷而来，它不仅不会被摧毁，甚至连它们的侵扰都不会察觉。

2. 因此，为了使祈祷能以应有的热忱和纯净升起，必须竭力遵守以下几点：首先，必须彻底斩断一切对世俗事务的挂念；其次——不仅是对任何事务或事件的操劳，甚至连对此的记忆都绝不可容许；同样，消遣、闲谈、喋喋不休以及玩笑都必须予以制止，更重要的是，因愤怒或悲伤而产生的骚动必须完全压制，而肉欲的诱惑以及贪财之心的有害冲动——则必须连根拔除。在彻底铲除并斩断这些及类似的恶习——那些连世人都能看见的——之后，经过如此初步的净化，最终达到纯洁与无瑕的境界，接下来首先必须奠定坚不可摧的、深刻的谦卑之基石，这基石必须足够坚固，足以支撑那直抵天际的柱子；然后，必须在此基础上建造属灵美德的大厦，并使心灵免于一切飘忽不定、无所适从的游移，从而让属灵的目光一点一点地开始升起，以默观上帝。因为我们在祈祷时刻之前所思所想的一切，必然会在祈祷时浮现在脑海中，由记忆之手将其带入其中。因此，我们若希望在祷告时成为怎样的人，就必须在祷告之前做好相应的准备；而那些我们不愿在祷告时看到盘踞在内心深处的思绪，就应当在祷告之前尽快将其从内心深处驱逐出去，这样我们才能履行使徒的诫命：“*要不住地祷告*”（《帖撒罗尼迦前书》5:17）。

3. 有人将我们的心灵恰如其分地比作极轻的羽毛或绒毛，它若未沾染任何外来的液体，即使在微风轻拂下，也会因其轻盈而升至高处；但一旦沾染了任何湿气，它便不会升入空中，反而因所吸收湿气的重量而坠落，紧贴地面。我们的心灵也是如此，若不被外来情欲和世俗忧虑所累，也不被有害情欲的湿气所玷污；那么，凭借其天然的纯净，便会变得轻盈，哪怕是灵性沉思的微风轻拂，也能升腾至高处，抛下尘世与世俗，飞向天上的、不可见之境。正因如此，主的诫命才告诫我们：“*你们要谨慎，不要让你们的心因暴饮暴食、酗酒和世俗的忧愁而沉重*”（路加福音21:34）。因此，若我们希望自己的祷告不仅能升至天上，更能超越天界；就应当努力使心灵回归其本有的轻盈，将其从一切尘世恶习和世俗情欲的湿气中净化，如此，祷告便不再受任何外在重担的拖累，能轻盈地飞升至上帝面前。

4. 请注意主所指出的那些使我们心灵沉重的缘由。祂所指的并非通奸、淫乱、杀人、褻渎或偷盗——这些虽被公认为死罪且应受谴责——而是暴食、酗酒以及对今世的忧虑与牵挂——这些不仅世人无人避之，也不视为可耻；更令人羞愧的是，甚至有些已弃绝世俗之人，也放任自己沉溺于这些享乐之中，认为其中既无害处，亦无灾祸。不过，这三种使灵魂沉重、将其与上帝隔绝并压向尘世的不义之举，若按字面意思理解，其实很容易避免，特别是对我们这些远离世俗往来、完全没有机会卷入这些显而易见的忧虑、酗酒和暴食的人来说。但还有另一种灵性的贪食与酗酒，更难避免；还有另一种今世的忧虑与悲伤，即便我们在彻底舍弃一切世俗追求、戒绝酒类及一切贪食、栖身于荒野隐居之后，仍会将我们笼罩。我指的是对肉体的放纵、依恋与情欲；若不将自己从这些中净化出来，那么即使没有酒的醉意，也没有丰盛的佳肴，我们的心仍会因一种更为有害的沉醉与饱食而变得沉重。唯有那些心灵已从一切情欲的枷锁中解脱、深得安宁，且全心全意最坚定地依附于上帝——作为至高无上的福分——的人，才能完美地履行使徒的诫命：“*要不住地祷告*”。

5. 我认为，如果没有发自内心的痛悔、心灵的纯洁以及圣灵的启迪，就无法领会各种形式的祈祷。这些祈祷的种类，恰如一个灵魂中，乃至所有灵魂中可能产生的各种状态和心境那般丰富。随着心灵在纯净上的进步，以及根据其所处的状态——无论是因偶然事件所致，还是源于自身内在的作为——心灵都会以焕然一新的姿态升华，而在每一个这样的时刻，它都会发生转变；因此显然，没有人能够始终发出千篇一律的祷告。每个人在欢欣时祈祷的方式与被悲伤或意外所困扰时不同；在灵性上蓬勃发展时与遭受诸多敌对攻击的压迫时也不同；当祈求罪得赦免时，方式不同；当祈

求恩典增长、获得某种美德或消除某种情欲时，方式不同；当因思及地狱与末日审判而心生恐惧时，方式不同；又或当因对未来福分的盼望与渴望而心潮澎湃之时；又或当身处困苦与危难之中之时；又或当享受安宁与和平之时；又或当被天国奥秘的启示所照亮之时；又或当因美德的贫瘠与心灵的干涸而忧伤之时。

6. 根据对象的不同，使徒将祈祷分为四种，他说：“我劝你，第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢”（提摩太前书 2:1）。——“祷告”（δεησις），是指为罪过所作的恳求或哀求，即当某人因自己所犯的、无论是当前还是过去的罪过而深感懊悔时，恳求上帝赦免这些罪过；——“恳求”（προσευχή）是指在祷告时向上帝献上或许诺某些事物（例如说：“主啊，只要您怜悯，我定会做某某事”）；“代求”，——εντεξις，——是指当心灵充满热忱时，为他人、为所爱之人，或为全世界的和平献上祈祷；“感恩”，——ευχαριστία，——是指当心灵向上帝献上感恩（与赞美）之时，或是追忆上帝过去的恩典，或是目睹当下的恩典，或是预见上帝为爱祂的人在将来所预备的恩惠。

7. 在这四种祷告之后，便进入一种至高无上的祷告境界，其精髓在于默观独一的上帝并以炽热的爱来爱祂；在此境界中，我们的心灵被这爱所环绕并浸透，得以以最亲近的方式、怀着特别的真诚与上帝交谈。我们应当竭力寻求这种境界，主祷文“我们在天上的父”等（马太福音 6:9-13）正是以此启示我们。我们说：“我们在天上的父！”以此承认宇宙的主宰是我们的父，同时也宣告：我们已从奴役的状态中被拯救出来，作为祂的养子归属于上帝。——随后接着说：“你在天上的”，我们表明愿意彻底摒弃对现世尘世生活的依恋，视其为暂居之地，它使我们远离我们的天父；相反，我们要怀着最热切的渴望，奔向那个领域，——那里是我们的天父所居住的地方，并且绝不允许自己做任何使我们配不上这崇高的儿女身份之事，以免像私生子一样被剥夺天父的产业，并遭受上帝公义审判的严厉惩罚。既已达到这般崇高的“神的儿女”之境地，我们应当以对神那般炽热的儿女之爱，不再寻求自己的利益，而是全心全意渴慕祂——我们天父的荣耀，对祂说：“愿祢的名被尊为圣”，以此见证我们的一切愿望与喜乐皆在于我们天父的荣耀——愿我们天父那至美之名得着荣耀、被虔敬地尊崇并受敬拜。纯净心灵的第二个祈求是：“愿祢的国降临”——即基督在圣徒中掌权的国度，当魔鬼对我们失去权柄，情欲被驱逐出我们内心时，上帝便借着美德的馨香在我们里面作王；——或是那在预定之时应许给所有完全之人和上帝儿女的国度，届时基督将对他们说：“你们这蒙我父赐福的，可来承受那为你们预备的国度，这国度是从创世以来就为你们预备的”（马太福音 25:34）。第三个祈求，是属于儿女们的：“愿祢的旨意行在地上，如同行在天上”，——这意味着：愿世人如同天使一般，——正如天使在天上遵行上帝的旨意，愿所有活在世上的人，也不行自己的旨意，而是遵行祂的旨意；——这还意味着：愿我们生活中的万事都按祢的旨意而行；我们将命运交托于祢，深信祢掌管一切——无论是幸福还是不幸——都为我们的益处而安排，且祢对我们的救赎的关切，远胜于我们自己。接着：“求祢今日赐给我们日用的饮食。”“日用”即超越日常的，是所有存在中至高的——（唯有“从天而降的饼”方能如此）。当提到“今日”时，表明昨日领受的尚不足够，若今日不再次赐予我们，便无法使我们确信其每日的必要性，从而在任何时候都献上这祷告；因为没有哪一天不需要通过领受并品尝这饼来坚固我们内里之人的心。“免我们的债，如同我们免了人的债。”仁慈的主应许赦免我们的罪，只要我们自己先为弟兄们树立宽恕的榜样：“免我们的债，如同我们免了人的债”。显然，唯有那些自己已经宽恕了欠债之人的人，才能怀着这份祈祷的盼望，大胆地为自己求得宽恕。至于那些不从心底宽恕得罪自己的弟兄的人，他们通过这祷告所求的，并非怜悯，而是定罪。因为如果他的这一祷告被应允，那么根据他的榜样，随之而来的除了无情的愤怒和必然的惩罚之外，还能是什么呢？“不施怜悯的，必受无怜悯的审判”（雅各书 2:13）。“不要让我们陷入试探”。回顾使徒雅各的话：“那经受试探的人是有福的”（雅各书 1:12）；——我们不应将这句祷文理解为：“切勿让我们遭受试探”，而应理解为：“切勿让我们在试探中败北”。约伯虽受试探，却未陷入试探；因为在神的帮助下，他“没有将愚妄归于神”（约伯记 1:22），也没有用亵渎神的怨言玷污自己的口，而这正是试探者想要引诱他做的。亚伯拉罕曾受试探，约瑟也曾受试探，但无论是他还是约瑟，都没有陷入试探；因为他们都没有顺从试探者的意愿。“但求祢救我们脱离那恶者”——即，不要让我们遭受超过我们力量的魔鬼试探，而是“使我们所受的试探，能照祢所赐的力量承受”（林前 10:13）。

8. 虽然这篇祷文是由主亲自所赐，蕴含了（祷告）的全部完美；然而，主将祂的门徒引领得更远——通往某种更崇高的境界，正如我们前文所述——通往那种极少有人领悟或体验过的、甚至可以说难以言喻的炽热祈祷，这种祈祷超越了任何人类的理解，既非通过声音、舌头的动作，也非通过任何言语的发声来表达；而那被天界之光照耀的理智，并非用微弱的人类言语来表达，而是凝聚感官，仿佛从某种最丰沛的源泉中，将不可遏制地倾泻而出，并以不可言喻的方式直接向主倾吐，在这一转瞬即逝的时刻，它所揭示的，正是当心神恢复清醒后，既无法用言语表达，也无法在思绪中追溯的。

9. 这种祈祷状态是上帝的恩赐；通常，充满恩典的祈祷心境以感动为特征，当这种感动降临，被其笼罩的心灵便被激发，进入纯净而炽热的祈祷之中。经验表明，这种感动会在各种场合中出现。有时，在吟唱诗篇时，某节经文的词句会引发炽热的祈祷；有时，兄弟们美妙的歌声会激发惊叹之人的灵魂，使其投入热切的祈求。我们也知道，有时清晰而虔诚的歌声会为跪拜者注入许多热忱；而不少时候，一位臻于完美之人的劝诫以及灵性交谈，也会在跪拜者屈膝时，激发他们恳切地倾注大量祷告。有时，兄弟或某位亲人的离世，同样会让我们深受感动，心生深切的悼念。此外，对自身冷漠与懒惰的回忆，有时也会唤起我们内心救赎般的属灵热忱。总之，上帝的恩典将我们的灵魂从麻木与沉睡中唤醒的例子，不胜枚举。

10. 正如在不同情况下会产生感动一样，它的表现形式也多种多样：有时表现为一种难以言喻的精神喜悦；有时使灵魂的一切力量与活动都沉浸于深沉的静默之中；有时则会流下或多或少的泪水。泪水或某种悲伤的情绪，是它更为常见的表现形式。这些眼泪或源于内心因意识到自身罪孽而受到的刺痛，或源于对永恒福分的默想及对永恒荣耀的渴望，或源于意识到上帝对自己的巨大恩典，同时又感受到自身的卑微与不配，或源于对我们在世上多灾多难的流浪生涯的感悟。

11. 祷告蒙应允的标志是什么？——当我们在祷告时，没有任何疑虑扰乱我们，也没有任何事情因绝望而使我们对所求之事的希望破灭；如果在祷告倾诉的过程中，我们感受到自己已经得到了所求的，那么我们就不要怀疑，祷告确实已被应允。因为祈祷者能蒙应允并得着所求的，程度取决于他相信上帝正注视着他，并且能够成就他的祈求。因为我们主的话是不可动摇的：“你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着”（马可福音 11:24）。此外，上帝的话语还指出了许多有助于祷告蒙应允的原因。例如，当两个人同心合意地祷告时（马太福音 18:19），祷告便会蒙应允；或者当有人怀着信心祷告时，即使这信心仅如芥菜籽一般（马太福音 17:20）；又或者当有人坚持不懈地祷告（路加福音 11:8），——或是将祷告与施舍结合起来（德训篇 29:15），——以及其他仁爱之举（诗篇 58:6-9）。看哪，蒙应允的恩典竟有如此多的途径；因此，当为自己求取救恩之福时，切莫灰心丧志。因为假设你缺乏许多能使祷告蒙应允的条件；但难道你不能在祷告中持之以恒吗？这本是每个有此意愿之人皆可掌握的。仅凭这一点，主就应许会赐下所求的一切。因此，让我们在祷告中坚定不移，不被怀疑所动摇，便能得着所求的。主如此应许：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门”（路加福音 11:9,10）。但每一个祷告的人都应当知道，如果他对祷告能否蒙应允心存怀疑，那么他的祷告肯定不会被应允。

12. 关于祷告，我们最应当遵行《福音》的诫命，即进入自己的内室，关上门，向天父祷告。这不仅要字面意义上遵行，更要从属灵层面践行。当我们在自己的小室中祷告时，便是将心完全从一切思虑和忧虑中抽离，以某种隐秘的方式并满怀胆量地向主献上祷告。当我们在关闭的门后祷告时，便是闭口不言，默默地向那位不察看言语、而察看内心的主祷告。在隐秘之处祈祷，即仅凭心灵与专注的思绪，向独一的上帝献上我们的祈求，以致连最敌对的权势也无法知晓我们所祈求的内容。为何必须在深沉的静默中祷告？不仅是为了不因自己的低语或呼喊而使同在的弟兄们分心，也不扰乱他们的祷告心境，更是为了使我们的意图（内容）不被那些诽谤我们的仇敌所察觉，尤其是在我们祷告之时。

13. 当我们内心中实现了主向祂的父所祈求的那件事时，我们的祷告便会达到应有的完美：愿“你用那爱我的爱爱他们”（约翰福音 17:26）；还有：“正如父在我里面，我在父里面，愿他们也在我们里面合而为一”（同上第21节）。那时，我们所有的爱、所有的渴望、所有的热忱、所有的追求、所有的思想，我们所见、所言、所盼的一切，都化作上帝——当父与子之间、子与父之间那份合一，倾注进我们的心与意念之时——正如祂以真诚的纯洁与不可分割的爱爱我们一样，我们也必

以纯洁且不可分割的爱与祂联合。达到这一境界的人，便进入一种状态，在其中，不息的祈祷必然在他心中跃动；那时，他生命的每一个动作，他心灵的每一个向往，都将是一场统一而持续的祈祷，是永恒福乐生活的预尝与保证。

14. 为了在祈祷中达到最终的完美，必须坚定不移地记念上帝——而简短且频繁重复的祈祷正是实现这一目标的手段（《对话录》9, 36）。我们的圣父们发现，那些渴望时刻记念上帝的人，应当养成不断重复以下祷文的习惯：“上帝啊，求你侧耳听我的呼求；主啊，求你速速帮助我”（《诗篇》69:2）。——这段经文从整部圣经中选取，实属恰如其分：它既表达了祷告所需的一切心境，又满足了祷告者的一切需求。其中包含了对自身无助的谦卑承认，承认上帝是唯一的帮助者，随时准备施以援手——以及对祂必将帮助诵念此祷文之人、并使他脱离一切患难的信心与盼望。凡不断用这些话语呼求上帝的人，便能以智慧看见、以心灵感受到上帝与自己同在，并以爱子之心向祂如向父亲般祈求——借此，便将上帝的庇护、遮盖与守护吸引到自己身上。如此，这简短的祷文便成为抵御魔鬼侵袭的坚不可摧之墙——它能驱散思绪的喧嚣，抵御邪恶的念头，平息激情的波动，并在心中培育一切美善的根基。圣父们还嘱咐我们：若被淫欲以各种形式所困扰，就呼求：“上帝啊，请垂听我的呼求，主啊，求你施以援手”；——或者你感到需要更严格的斋戒来制服肉体，却不指望能克制自己，就祈祷：“上帝啊，请垂听我的呼求”，等等。若沮丧之灵折磨你，悲伤蚕食着你，使你远离一切应尽的职责，就说：“上帝啊，请垂听我的呼求”；——或者当某种属灵的喜乐临到灵魂，而你渴望保持并提升这种喜乐时，同样要说：“上帝啊，请垂听我的呼求，施以援手”。若肉体的悸动带着诱人的甘美升起——而你担心这火焰会灼伤贞洁那芬芳的花朵，就呼求：“上帝啊，请垂听我的呼求”等等；或者当安宁与清凉进入你的肢体，而你希望这种美好的状态能够延续，或永远驻留于你心中时，请更加虔诚地反复诵念：“上帝啊，请垂听我的呼求”等等。因此，在任何灵性上的困苦中，都要坚持诵念这一句祷文；它将成为你摆脱一切邪恶的救赎，也是守护你心中一切美善的屏障。因此，让它不断在你心中回响；无论在任何事务和侍奉中，无论在路上还是餐桌旁，无论入睡时还是醒来时，都不要停止吟诵这首短诗并从中汲取教益，直到通过不断的练习，你甚至能在睡梦中自然地吟诵它。

15. 这首先会结出这样的果实：你将摒弃心中的一切杂念，并因这首短诗的统一性而得以稳固，逐渐习惯于将心神专注于那位唯一的帮助者，看见祂始终与你同在，全知全能，包罗万象。由此，当你逐步升华至与上帝最鲜活的交融时，便会愈发沉浸于崇高的奥秘之中，沉入上帝的怀抱，与祂合而为一，并唯以祂为满足。如此，你终将达到上文所提到的纯净祈祷，这种祈祷不再留有任何意象，也不以任何声音或言语表现出来，而是以不可遏制的生机从心中迸发，那不可言喻的、充满热忱的、心灵向神奔涌的激情，并以难以言表的叹息与呻吟倾注于祂面前。

10. 关于灵性生活的指引——与经验最丰富的长老们的探讨

1. 曾有一次，长老们聚集在圣安东尼大德身边，从傍晚到清晨讨论了各种属灵的话题，——尤其是关于哪种美德最为重要，既能使我们免受魔鬼诱惑之网的缠绕，又能引导我们沿着直通至善之路前行。大家提出了各种观点：有人主张斋戒和守夜；有人主张不贪求和蔑视一切世物；有人主张隐居，或退隐至旷野；还有人主张博爱。当大家纷纷发表意见后，蒙福的安东尼开始说道。“你们所说的这一切，对于寻求上帝并渴望归向祂的人来说，都是救赎性的，也是必要的。但那些在这些美德上曾有所成就者最终却跌倒的经历，不允许我们将其中任何一项置于首位。因为无论是那些以严苛的斋戒和守夜著称的人，还是那些长期隐居于荒野之人，或是那些达到极致程度无欲无求的人，甚至是慷慨施舍的行善者，都曾落入仇敌的罗网而跌倒。我认为，造成这种现象的原因无非是缺乏明辨力。因为明辨力教导人走君王之道，避免危险的极端：例如在苦修方面，它既不允许过度折磨身体，也不允许对身体放任自流。在《福音书》中，它被称为灵魂的眼睛和灯：“身体的灯，”主说，“就是眼睛；如果你眼睛纯正，你全身就光明；如果你眼睛邪恶，你全身就黑暗”（马太福音6:22-23）。正如光照亮一切，眼睛看清一切，它也通过审视和斟酌人的所有意念与行为，厘清并确定应当做什么，以及应当避免什么、远离什么。倘若谁缺乏这种明辨力，那么他的行为和意念，因未受严格审视，便随波逐流；此时，仇敌便趁机以看似美好的事物取代真实的善，并以此掩盖陷阱或罗网，将他引入其中，从而毁灭他。”

2. 圣安东尼的决定得到了无数例证的印证。让我们回顾一下长老伊罗恩那可悲的堕落。他曾奉行极其严苛的斋戒和深度隐居，为了不以任何方式违反这些戒律，在魔鬼的怂恿下，他不再参加隐士们惯常在周六和周日举行的聚会——在那里，大家通过相互交谈，探讨严格修行生活中各种道路与歧途。被魔鬼这看似善意的建议所迷惑，他陷入了更深的诱惑之中——当魔鬼以天使的形象显现时，他竟将其误认为天使，并听从其吩咐，跳进了一口干涸的井中，摔得遍体鳞伤，第三天便去世了。——还有这样一个例子：两个兄弟决心前往最深邃的荒漠，发誓除了主亲自赐予的食物外，绝不接受其他任何食物。当他们在荒漠中彷徨时，疲惫至极，甚至无法动弹，这时一群马兹克人——一个野蛮残暴的部落——袭击了他们；但看到他们如此凄惨的境地，便心生怜悯，向他们提供了面包。其中一人回心转意，同意接受面包——尽管是来自世人，但他视其为上帝所遣；他得以补充体力，从而活了下来。而另一人却固执地坚持自己的决定，最终饿死了。还有这样一则：某位严守斋戒的隐士自认为配得上与天界力量交融，——而魔鬼随即利用了这一点；它化作天使向他显现，揭示人类的所作所为与所思所想，并在他的小室中无需灯火便能照亮。当魔鬼通过这种方式完全赢得了他的信任后，最终命令他效法亚伯拉罕，将自己的儿子献给上帝为祭。如果不是那个儿子看到不同寻常的准备工作后机警地逃走了，这件事肯定就会被执行了。——还有：在美索不达米亚，敌人通过在梦中向一位禁欲者兼隐士展示两个民族，使他产生了毫无保留的信仰：一个是基督教民族，使徒和殉道者们身处黑暗、蒙受耻辱、饱受悲伤与哭泣；另一个是犹太民族，摩西、族长和先知，沐浴在璀璨的光辉中，充满荣耀与喜乐——从而诱使他皈依犹太教并接受割礼。——仅这些例子就足以让人确信，缺乏判断力是通向堕落与毁灭的敞开之门。

3. 明辨力是上帝的恩赐，但必须加以培养和磨练。如何培养？就是将一切交托给经验最丰富的教父们来评判。这是培养明辨之智最睿智的学堂，即使那些在这方面没有特殊天赋的人，也能在这里学会如何正确地思考应尽之事。这样就解决了“如何获得明辨之智”这个问题。真正的明辨力是通过真正的谦卑获得的，其首要表现就是：不仅向长老们坦白自己的所作所为，还要坦白自己的所思所想；在任何事情上都不轻信自己的想法，而是在一切事务上都遵循长老们的教导，并仅将他们认定为善或恶的事物视为善或恶。这种做法有助于安全地行在正道上，并使人免受魔鬼一切罗网的侵害。对于那些不凭自己的判断，而是遵从成功者建议来安排自己生活的人来说，就不可能因魔鬼的诱惑而堕落。因此，将自己的意念交托给长老们的判断，既取代了自身的明辨力，又教导人获得这种明辨力。仇敌憎恶光明；正因如此，一旦邪恶的意念被揭露，启示便会立即驱散并消灭它们。正如一条从黑暗洞穴被拖到光天化日之下的蛇，会竭力逃跑并藏匿；同样，邪恶的念头一旦通过坦诚的承认和忏悔被揭露，也会试图从人身上逃离。这一点已被无数的实例和经验所证实。

4. 阿瓦·塞拉皮昂讲述了自己的经历：当我初入修道时，曾瞒着阿瓦偷偷拿了一块干面包吃掉。我这样做了很长时间，这种欲望完全控制了我，以至于我无法战胜它。良心在谴责我；但我却羞于向阿瓦坦白此事。——但在仁慈的上帝的安排下，有几位弟兄恰好去拜访了这位长老，他们开始向他敞开心扉，倾诉自己的想法并请求他给予许可。长老按要求回答了他们，期间也不得不谈及饮食节制的问题。随后他补充道：没有什么比向自己的属灵父亲隐瞒内心想法更伤害修士、更令魔鬼欢喜的了。这些话深深震撼了我；我以为是上帝向长老揭露了我的罪过，于是满怀懊悔地哭了起来——随后从衣襟里掏出那块我平时偷来的面包，俯身跪倒在地，恳求他原谅我的过往，并祈求他为我祷告，使我今后不再重蹈覆辙。这时长老说道：“你的忏悔使你从囚禁中解脱了；通过坦白自己的罪过，你击退了那个在你沉默时折磨你的恶魔。此前你一直任由它掌控你，既不反抗它，也不揭露它；而如今，它已被从你心中驱逐并暴露无遗，它在你身上将再无立足之地。”长老话音未落，仿佛有一支燃烧的火把从我体内迸出，将整个小室填满了恶臭，以至于在场的人都以为是硫磺在燃烧。长老补充道：“看哪，主已明确证实了我话语的真实性，也证实了你已得释放。正是通过这种认罪的行为，贪食之欲才从我身上退去，从那以后，我甚至再也没有想过以前的那些欲望。”

5. 我们从撒母耳身上看到了什么？——他自幼便被献给上帝，并蒙恩得以与祂交谈，但他并未轻信自己的念头，而是当上帝两次呼召他时，便急忙赶往先知以利亚那里，并从他那里领受了关于如何应当回应上帝的教导。由此可见，上帝亲自愿通过长老的教导来引导那位蒙祂赐予对话恩典的人，以此引领他走向谦卑。——难道我们在圣保罗身上没有看到同样的情况吗？主亲自呼召了他；但随即又差遣他去见亚拿尼亚，以便从他那里学习真理之道。——圣保罗本人，在经历了几次传讲

福音的尝试后，也前往耶路撒冷核查自己的福音，“免得我徒然奔走”（加拉太书 2:2），——尽管圣灵的恩典明显地与他同在。由此可见，主不会向任何人启示通往成全的道路，除非是由属灵的父亲引导的人；正如祂借先知所言：“你要问你的父亲，他必告诉你；问你的长老，他们必告诉你”（申命记 32:7）。

11. 关于灵性生活完美程度的层次，以及促使人追求完美的动机

1. 有三种动力促使人们克制情欲，即：对未来地狱之苦的恐惧，或对当下律法严厉的畏惧；对获得天国的盼望与渴望；最后是对美德的热爱，即爱善之心。关于恐惧如何使人厌恶邪恶的污秽，《箴言》中有如下论述：“敬畏耶和华的，恨恶不义”（箴言 8:13）。关于希望同样能阻止人沉溺于情欲，经上说：“凡仰望他的，必不致犯罪”（《诗篇》33:23）。至于爱，经上说它甚至不惧怕陷入罪恶：“爱永不停止”（《哥林多前书》13:8）。因此，使徒将救赎的全部要义归结为获得这三种美德，他说：“如今常存的有信、有望、有爱，这三样”（《哥林多前书》13:13）。信心使我们因惧怕未来的审判与刑罚而远离情欲的污秽；盼望使我们的的心思因期待天上的赏赐而脱离现世，从而鄙视一切肉体的享乐；爱，以其烈火在我们心中点燃对基督的爱以及在属灵美德上精进的热忱，促使我们以彻底的憎恶远离一切与之相悖的事物。虽然这三种美德都引导我们走向同一个目标，即促使我们远离一切不被允许的事物；但就其尊贵程度而言，它们之间却大不相同。前两者属于那些虽追求进步，却尚未从内心真正喜爱这些美德的人；而第三种则完全属于上帝，以及那些在自己身上恢复了上帝的形象和样式的人。因为唯有上帝创造了一切美善，并非出于恐惧或报酬的动机，而是出于纯粹的仁爱。“所罗门说：“耶和华所作的，都是为自己”（箴言 16:4），即祂凭着自己的良善，将各种恩惠丰丰富富地倾注在配得与不配得的人身上；因为作为永恒完美且本性不变的良善，祂既不会因人的冒犯而忧伤，也不会因人的不法而恼怒。

2. 因此，凡追求完美之人，必须从最初的恐惧阶段——即所谓“奴隶般的恐惧”——逐步迈向希望之路。此时，人已不再像奴隶，而更像雇工；因为他是在期待未来的报酬而行事。虽然他确信自己的罪已得赦免，不再惧怕因此受罚，且因意识到自己行善，期待因此获得美善的赏赐；但他尚未达到“儿子”应有的境界——那儿子完全确信父亲对他那无所不包的恩宠，毫不犹豫地将一切归于父亲。

3. 因此，我们应当加快前行的步伐，借着“永不消逝的爱”，升至第三层级的儿女之境——即视一切属于天父的为已有——从而有幸领受天父的形象与样式，并效法祂那真儿子的榜样，呼求：“父所有的一切，都是我的”（约翰福音 16:15）；这也是蒙福的保罗关于我们的见证，他说：“无论是保罗、亚波罗、西庇太，是世界、是生命、是死亡，是现在、是将来，这一切都是你们的”（《哥林多前书》3:21-22）。救主的诫命也呼召我们达到这种神似：“你们要完全，”祂说，“正如你们的天父是完全的”（《马太福音》5:48）。对于那些仍处于奴隶和雇工状态的人来说，行善的意愿有时会中断，特别是当灵魂因某种情感的冷淡，或因沉溺于世俗的享乐与欢愉，而不再因地狱之惧或对未来福分的渴望而深受触动之时。因此，我们唯有凭着对上帝的纯粹爱意——而非出于其他任何原因——去爱祂，才能达到真正的完美；因为祂先爱我们，也并非为了其他任何目的，而是为了我们的得救。为此，我们必须以炽热的热忱，努力从恐惧升华至希望，再从希望升华至对上帝的爱，或是以灵魂的全部热忱去爱美德本身，以便在领受了这种对善的奉献之后，能够在人类本性所能及的范围内，坚定不移地持守于此。

4. 那些因惧怕地狱之火或寄望于未来的报偿而扑灭火内心情欲之火的人，与那些因感受到神的爱而对罪恶与污秽深恶痛绝、出于对纯洁的热爱与坚守而在心中恪守纯洁之美德、并无惧痛苦地行事的人之间，存在着巨大的差异，而是出于对美德的热爱，不着眼于未来所应许的报酬，而是因自觉品味当下的美善而心满意足。处于这种状态的人，即使无人见证其行为，也不会趁机犯罪，甚至不会在心中暗自沉溺于罪恶的欢愉而玷污自己；因为心中怀有对美德的真挚之爱，他不仅不会接受任何与之相悖的事物，反而会满怀厌恶地远离它。而那些因恐惧而克制自己不被情欲的诱惑所牵引的人，一旦恐惧构成的屏障被移除，便会重新转向自己所爱的事物，因此无法始终坚守美德，也永远无法从情欲的斗争中获得安宁；因为他们绝无可能获得由纯洁所带来的坚定而持久的内心安宁。既然无法从争战中获得安宁，那么就难免时不时地遭受创伤。因为无论一个人在争战中多么娴熟，

无论他多么英勇地战斗，即使经常给敌人造成致命伤，但他自己也难免偶尔会被敌人的利刃所伤。相反，那些压制了各种激情的叛乱，已享受着安宁的和平，并投身于美德本身的人；他将始终保持这种被美德完全包围、并完全奉献给美德的良好心境，因为他确信，没有什么比毁坏纯洁更具有破坏性的了。在场之人的尊重丝毫不会增加他的正直，独处也丝毫不会减少他的正直；但他时刻随身携带的，不仅是行为的裁判，更是自己思想的裁判——良心，因此他主要致力于取悦那位他深信无法绕过、无法欺骗、也无法躲避的上帝。

5. 凡是仰赖上帝的帮助，而非依靠自己勤勉的劳作，有幸达到这种完美境界的人，便会从受恐惧支配的奴役状态，以及那种以报酬期待而非内在善意为动力的雇佣状态，进入“被收养”的状态——在那里既无恐惧，亦无求赏之心，唯有那“永不消逝的爱”持续地发挥作用。凡藉此爱在自己里面恢复上帝的形象与样式者，便会因内心对至善本身的倾向而享受至善；并因获得忍耐与温柔——这与上帝的品性何其相似——日后便不会对罪人的任何恶行发怒，反而会 会为他们的软弱感到痛心并心生怜悯，为他们祈求宽恕，并忆起自己此前也曾被类似的私欲所奴役，直到主的仁慈拯救了他；他并非凭自己的努力挣脱了肉身生活的枷锁，而是上帝的恩典使他脱离了它；——使他明白，面对罪人，应当表现出的不是愤怒，而是怜悯，在内心平静地向神献上赞美：“*你已解开我的捆绑*”：“*我要向你献上赞美的祭*”（诗篇115:7），——还有：“*若非耶和华帮助我，我的灵魂几乎就要下到阴间了*”（诗篇93:17）；并愿他在如此谦卑的心境中，能够践行福音中关于成全的另一条诫命：“*要爱你们的仇敌，为恨你们的人行善，并为那些迫害你们、驱逐你们的人祷告*”（马太福音5:44）；并因此有幸获得附于此诫命的奖赏，借此我们不仅得以承载神的形象与样式，更被称为神的儿女：“*你们要成为*”，经文中说，“*你们在天上的父的儿女：因为祂的太阳照在恶人身上，也照在善人身上；降雨给义人，也给不义的人*”（同上，第45节）。意识到自己已达到这种爱，福者约翰说：“*我们就在审判之日可以坦然无惧，因为祂怎样，我们在这世上也怎样*”（《约翰一书》4:17）。因为人本性软弱无力，若非效法上帝，将自己心中善意的爱延伸至善人、恶人、义人和不义之人，又怎能像祂那样呢？——这样，人便能因对至善的坚守而行善，在自己身上彰显出真正作为上帝儿女的样式；那位蒙福的使徒曾如此宣告：“*凡从上帝生的，就不犯罪，因上帝的道存在他心里；他也不能犯罪，因为他是从上帝生的*”（《约翰一书》3:9），还有：“*我们知道，凡从神生的，就不犯罪；从神生的必保守自己，那恶者也不能害他*”（《约翰一书》5:18）。——（不过，这并非指一切种类的罪，而仅指致命之罪。——诚然，即便是至圣者，也难免会陷入那些微小的过失——这些过失可能出现在言语、思想或欲望中，源于无知、疏忽、某种极端倾向，或是意外情况；虽然它们与被称为“致死之罪”的罪不同，但仍难免带有某种过错和可责之处）。因此，正如我们所言，凡是获得对善的热爱并效法上帝的人，若披戴上主的仁慈与恒久忍耐（歌罗西书3:12），便会为那些迫害自己的人祈祷，像他的主一样呼求：“*父啊，赦免他们，因为他们不知道自己正在做什么*”（路加福音23,34）。而灵魂尚未从邪恶情欲中得到净化这一明显迹象，表现为：当某人对他人所犯的过错毫无同情之心，反而对他们作出严厉的审判时。

12. 关于忏悔之功的终结

1. 完美的悔改在于不再犯那些我们所悔改的、且良心指责我们的罪；而我们已为这些罪孽作出补偿并获得宽恕的明证，便是连对这些罪孽的同情都已从我们心中驱除。人应当知道，只要 只要当他为赎罪而进行苦修和叹息时，罪恶行径的画面——无论是自己所为，还是类似的行为——仍在心灵之眼前浮现，并因此——我并非指沉溺于不端之事，而是仅因回忆这些——便破坏了灵魂内在的良善心境。因此，那些为这种赎罪而警醒努力的人，只有当他感受到自己的心已不再被那些诱惑所触动——而不仅仅是想象中的触动——时，才可承认自己已从罪中得赦免，并因过去所犯的一切而获得宽恕。为何忏悔与宽恕的审判者会驻守在我们的良知之中？他早在末日审判之前——当我们仍滞留于这副血肉之躯之时——便向我们揭示罪孽的赦免，并通过宣告宽恕来宣告赎罪的完成。为了更明确地表达我们所说的话——我这样说：当我们心中既驱除了贪图享乐的欲望，又驱除了各种情欲时，我们才终于应当相信，我们过去一切罪孽的污秽都已得到赦免。

2. 问题：既然如此，那种被悔罪者如此描述的、神圣而救赎性的痛悔与谦卑，又从何处在我们心中产生呢？“*我已认清我的罪孽，并未掩盖我的过犯；我必向耶和华承认我的罪孽*”，以便接下

来这句话也能真实且名副其实地适用于我们：“你便赦免了我心中的不义”（诗篇31:5）？又或者，当我们俯身祷告时，如何才能在心中激起那样的悔罪之泪，使之足以为我们赢得罪的赦免，正如圣大卫所行：“我每夜都用眼泪洗净我的床榻，用眼泪浸湿我的褥子”（《诗篇》6:7），如果我们将心中关于自己一切罪过的记忆都驱逐出去——而主亲自的话语却命令我们牢牢铭记这些记忆：“我就是那涂抹你的过犯、赦免你罪孽的，我必不记念；你却要记念”（《以赛亚书》43:25）？为什么不仅在从事手工艺时，甚至在祷告中，我都会刻意在心中唤起对往昔罪孽的回忆，以便更切实地进入真正的谦卑与心碎之境，从而鼓起勇气与先知一同说：“求祢看我的谦卑和我的劳苦，赦免我一切的罪”（《诗篇》24:18）。

3. 回答：上述内容是关于悔改的终点，以及良心与公义得到满足的标志。至于回忆罪过，这当然非常有益且必要；但这仅适用于那些仍在进行悔改修行的人——以便他们捶胸顿足，不断呼求：“我知我的过犯，我的罪常在我面前”（《诗篇》50:5），以及：“我要宣告我的过犯，并为我的罪孽负责”（《诗篇》37:19）。因此，当我们行悔改之时，若对往昔罪行的回忆仍令我们心痛，那么，由此产生的、源于对自身罪咎的觉悟而流淌的泪雨，就必然要熄灭良心灼烧的烈火。而当有人通过内心深刻的谦卑与心灵的痛悔，在不懈的忏悔劳作与叹息中，对这些过往的记忆将被安抚，而良心的刺痛也将因仁慈上帝的恩典从灵魂深处被拔除，那么显然，他已达到赎罪的终点，理应获得全然的宽恕，并从所有罪孽的污秽中得以洁净。然而，唯有通过赎清往昔的罪孽与情欲的迷恋，并彻底净化心灵，才能达到这种忘却的境界；那些因疏忽或傲慢而忽视净化自身情欲的人，若无谦卑之心，无人能达到此境；唯有以苦涩的泪水和不绝的叹息洗净往昔一切污秽之人，方能在历经艰辛后，以灵魂的全部力量向神呼求：“我已知我的过犯，并未掩盖我的罪”（诗篇31:5），以及：“我的眼泪日夜成了我的食物”（《诗篇》41:4），——如此，方能理所当然地从主那里听到：“你的罪孽如云消散，你的过犯如晨雾消逝”（《以赛亚书》44:22）。

4. 你先前说过，你会刻意唤起对往昔罪孽的回忆。这不该做；即使这种回忆不由自主地涌入心头，也必须立即将其驱散，因为它会分散心灵对纯净默观的专注，特别是对于那些独处静修的人而言，会将他们卷入这世界的污秽之中，并用情欲的恶臭将其窒息。因为当你重新忆起自己曾因无知或情欲，在“这世代之王”的引诱下所犯的过错时，由此，——我承认，在这样的思绪中，没有任何黑暗的愉悦会悄然向你袭来——那么，仅是这种与往昔腐朽之物的思想接触，就必然会用令人作呕的恶臭玷污心灵的空气，并驱散那属灵的芬芳，即美德的甘美香气。因此，当往昔情欲之事的记忆涌上心头时，就应当像正直端庄的男子避开那个在众人面前向他张开双臂或搭话的放荡无耻女子一样，迅速从这种记忆中抽身而退。因为如果他不立即推开她的触碰，哪怕在与她不检点的交谈中稍有迟疑；那么，即使他最终拒绝了那种可耻的欢愉，也绝无法逃脱所有路人的谴责，因为他被视为犯下了可耻且令人不齿之事。同样，我们若因令人沉溺的回忆而陷入此类念头，就绝不能在其中稍作停留，而应立即从这些幻想中抽身——以免天使们路过时，看见我们被这些不洁且可耻的念头缠绕，无法阻止他们这样说：“愿耶和华的福分临到你们，我们奉耶和華的名赐福给你们”（《诗篇》128:8）。但经常发生这样的情况：某些缺乏经验的人，在懊悔之情中回顾自己或他人的过失时，不知不觉间被情欲那最细微的箭矢所刺伤，并对此表示顺从——于是，这种以虔诚为幌子开始的行为，最终以可耻且对自己有害的结局收场。“因为那些自以为是正道的行为，其结局却是通往阴间的深渊”（箴言16:25）。

圣伊西希乌斯， 耶路撒冷长老

关于他的简要介绍

圣伊西希乌斯出生于耶路撒冷，年轻时曾是圣格里高利·神学家的听课生和门徒。在他伟大的导师去世后，他在巴勒斯坦的一处荒野中过着苦修生活，在那里他继续通过研读书籍、与巴勒斯坦当代苦修者的口头交谈，以及自身的生活体验和研究，来领悟基督教的精神。公元412年，耶路撒冷大主教将这位学识渊博的苦修者祝圣为执事；自此，他兼任执事圣职与讲道者之职，在教会史上

被视为杰出的教师之一。“伟大的尤菲米乌斯，正如他的门徒基里尔·斯基福波尔斯基（ ）在《圣尤菲米乌斯传》中所写，他深感欣慰的是，圣尤韦纳利乌斯耶路撒冷宗主教于429年来到他的修道院为教堂举行祝圣仪式时，还随行带来了受过教育的伊西希亚——一位长老兼教会教师。”费奥凡在其编年史中将他的逝世时间定于小狄奥多西统治的第26年，即公元432–433年。在瓦西里皇帝的月历中，他的纪念日定为3月28日。在我们这里，以及整个东方，如今都在“乳酪星期六”与所有圣徒一同纪念他。在圣西奥多·斯图迪特当日的第9段赞美诗中，他被列于诸位伟大导师之列，与大巴西尔、神学家格里高利、金口约翰、大阿塔纳修、两位基里尔——耶路撒冷的基里尔和亚历山大的基里尔、圣埃皮法尼乌斯、尼西的格里高利——并被称为另一位神学家，当然是在“神学家”格里高利之后。就其学术著作而言，圣伊西希是圣格里高利·神学家的合格弟子。《帝国瓦西里月历》在评价圣伊西希为圣言的宣讲者和阐释者时写道：“他以清晰的方式阐释并阐述了整个《圣经》，并将其呈现给大众以供受益；正因如此，他在众人心中声名显赫且令人惊叹。”在他众多的著作中，效法《希腊善行集》，我们从他的作品中选取一篇分为203章的致费奥杜尔的讲道，收录于本类似文集之中，因其对渴望培养清醒、专注与守护心灵之人最为有益。福者 福提乌斯在其《爱神集》第198篇读经中，称这篇讲道“比任何其他著作都更适合那些为继承天国而过着苦修生活的人。他说，这段话表述清晰，整体上正是那些不从事深入研究、而是将全部心力与精力都投入到积极生活实践的人所需要的。[在翻译《仁爱》的希腊文文本时，某些地方参考了米涅《希腊教父集》第93卷的内容进行了补充]。

致费奥杜尔关于节制与祷告的益于灵魂且带来救赎之言⁶⁸

1. 节制是一种属灵的修习，若在神的帮助下，长期且持之以恒地践行，便能彻底使人摆脱情欲的意念、言语和恶行；它使践行者得以在力所能及的范围内，确切地认识那不可测度的上帝，并领悟隐秘的神圣奥秘；它是旧约与新约一切诫命的创造者，也是来世一切福分的赐予者。——它本身就是心灵的纯洁，这种纯洁因其宏大与崇高的品质，或者更确切地说，因我们的疏忽与懈怠，如今在修士中已极为罕见；然而，基督却称赞它，说：“清心的人有福了，因为他们必得见神”（马太福音5:8）。正因如此，它才需以高昂的代价换取。清醒若能恒常存于我心中，便会成为引领人走向正直且蒙神喜悦之生活的向导。它也是通往默观的阶梯；它教导我们如何正确地驾驭灵魂三部分（即三种力量：理智、激情和欲望）的运动，并坚定地守护感官——并在领受圣餐者心中每日重现四种主要美德（即智慧、勇气、节制和公正）。

2. 伟大的立法者摩西，尤其是圣灵，在表明这种美德是多么无瑕、纯洁、包罗万象且崇高，并教导我们如何开始并践行它时，说道：“你要谨慎，不要让心中暗藏不义之言”（《申命记》15:9），这里所说的“隐秘的话”，指心中对任何罪恶之事——即上帝所憎恶之事——的想象：圣父们也将此称为魔鬼引入心中的诱惑；一旦这种诱惑在心中出现，我们的思绪便会立即随之，并与之激烈地争辩。

3. 清醒是通往一切美德和上帝诫命的道路；它也被称为内心的静默，即保持心灵在完全不沉溺于幻想的状态中。

4. 生来失明者看不见阳光；同样，那些不以清醒之心生活的人，也看不见从上头丰盛降下的恩典之光；他们也无法摆脱那些充满罪恶、为上帝所憎恶的行为、言语和意念。这样的人在离世之时，必将无法逃脱（等待着迎接他们）的塔尔塔罗斯之王们的掌控。

5. 专注，即心灵从一切思虑中持续保持的寂静，在此寂静中，心灵借着基督耶稣，即神的儿子和神，并始终、持续且不间断地借祂独一的灵呼吸，呼求祂的，与祂一同勇敢地对抗仇敌，并向那位有权赦免罪孽的祂，坦白自己的过犯。这样的灵魂通过呼求，常常拥抱基督——那唯一洞悉人心者；同时却竭力向世人隐瞒自己的甘美与内心的壮举，以免狡猾的仇敌趁机让邪恶侵入其中，毁掉她最美好的作为。

⁶⁸ 尽管在由圣尼科迪姆·斯维雅托戈尔茨编纂的希腊文版《仁爱集》中，以及在圣帕伊西（维利奇科夫斯基）的斯拉夫语译本中，各章节的作者均被称为“伊西希乌斯长老”，但圣西奥凡·隐士在编纂俄语版《仁爱之书》时，却错误地将其归于另一位作者——圣伊西希亚·耶路撒冷。实际上，该篇章的作者是西奈山的伊西希亚修道院长。

6. 清醒，就是让心智的意念坚定地立于心门之前；以致它能看见那些陌生的意念——这些窃取者、盗贼——如何靠近，听见这些毁灭者所说所做的一切，以及恶魔如何勾勒并确立某种形象，企图借此将心灵引向白日梦，从而迷惑它。倘若我们乐于经历这种修行，那么只要我们愿意，它便会通过亲身体验，非常透彻且清晰地向我们展示心灵之战的艺术，并使我们在其中获得实践经验。

7. 一方面源于上帝的离弃，另一方面源于对外在诱惑的教导性放任，这种双重的恐惧通常会在人的心中催生频繁的警惕关注，促使他努力封堵邪恶念头与行为的源头。正因如此，上帝才会允许我们被撇下，并从祂那里降下意想不到的试探，以纠正我们的生活，特别是当有人尝到了这种美善（即警醒与清醒）带来的安息之甘甜，却因此变得自满时。——这种频繁的警醒会养成习惯；由此产生某种自然的、持续的清醒；而这种清醒，因其本质，会逐渐催生出对属灵争战的洞见，随之而来的是不间断的耶稣祷文、一种无梦的甘美心灵宁静，以及源于与耶稣联合的奇妙境界。

8. 那屹立不移、呼求基督对抗仇敌并投靠于祂的心智，犹如某只被众多恶犬包围的野兽，藏身于某道屏障之中，勇敢地与之对抗。他从远处在心中描绘出那些无形敌人的形象，不断向和平之主耶稣为他们祈祷，因此得以不受他们的伤害。

9. 如果你明白，并且蒙赐“*明日要站在主面前*”——不仅要被看见，还要能看见（诗篇5:4）；那么你就明白我在说什么。如果还不明白，就保持清醒，你自会领悟。

10. 大海由无数的水流组成；而清醒的本质与根基，则是灵魂的警醒与深沉的静默，正如那充满奇妙而不可言喻的默观，以及理性的谦卑，公义与仁爱的结合，正是（唯一）至高的清醒，以及向基督耶稣发出的、不带私念、伴随叹息的祷告——这祷告是持续不断的、艰辛的，却不带沮丧与厌倦（路加福音18:1）。

11. “不是每一个对我说‘主啊，主啊’的人，”主说，“*都能进入天国，惟有遵行我父旨意的人才能进去*”（马太福音7:21）。而祂天父的旨意正是：“*爱主的，当恨恶邪恶*”（诗篇96:10）。因此，在向耶稣基督祷告时，我们要憎恶邪恶的意念——如此便成就了神的旨意。

12. 我们的主和上帝，在道成肉身后，以祂在肉身中一切美德的生活为范本，向全人类展示了各种美德的典范，并呼吁世人从远古的堕落中觉醒。在他所展现的众多美德典范中，他受洗后进入旷野，通过禁食与前来试探他的魔鬼展开了属灵的争战——魔鬼当时将他视为普通人；祂以战胜魔鬼的方式——即谦卑、禁食、祈祷和节制——尽管作为神和众神之神，祂本无需这些，却以此教导我们这些无能的仆人，如何妥善地与邪恶的灵争战。

13. 至于我认为那些能够一点一点地将激情思绪从心灵中清除的节制方法（技巧），我将不辞辛劳地用朴实无华、不加修饰的言语向你阐明。因为我认为，在这篇讲道中——正如叙述外部战争时那样——用一连串华丽的辞藻来掩盖有用的内容，特别是对普通人而言，是不明智的……“*你呢，提摩太，我的孩子*”，我要用使徒的话对你说，“*要专心*”于你将要“*阅读*”的内容（提摩太前书4:13）。

14. 因此，有一种保持清醒的方法（诀窍）：——要时刻警惕幻想，或警惕诱惑；因为若无幻想，撒但便无法编织念头，也无法将它们呈现在心灵中，以欺骗之术来迷惑人。

15. 另一种方法是：——让内心始终保持深沉的静默，对一切意念都保持沉默，并不断祷告。

16. 还有一种：——要不断以谦卑之心呼求主耶稣基督的帮助。

17. 还有另一种方法，就是在心中时刻铭记死亡。

18. 亲爱的，这一切作为，犹如守门人，阻止邪恶的意念进入；至于应当只仰望天国（时刻以默观天上的事来占据心思），不将地上（及一切属世之事）放在心上——这与其他方法一样，也是保持清醒的有效途径之一——关于这一点，我将在别处借助赐下话语的上帝，加以更详细的阐述。

19. 倘若我们斩断情欲的根源（引发情欲的诱因），仅在短暂的时间内投身于属灵的事工，却未能永远持守这种生活方式，仅将此作为一种消遣；便很容易再次回归肉体的情欲，从这一善举中除了心灵的彻底蒙蔽和对物质世界的极度沉沦之外，将一无所获。

20. 对于内在修行者而言，每一刻都应具备以下四种（修行）：谦卑、极度的专注、抵制（杂念）和祈祷。谦卑——是为了在与对手（即骄傲的恶魔）交战时，心中始终握有基督的帮助；因为主憎恶骄傲之人。专注——是为了时刻让自己的心保持无念，即使那个念头看似良善。抵制——一

旦察觉恶者来袭，便当即以愤怒抵御那诡诈者，正如经上所言：“*我必回答那些诽谤我话语的人*”（《诗篇》118:42）——“*我的灵魂岂不归顺于上帝吗？*”（《诗篇》61:2） 祷告——以便在抗争之后，立刻从心底向基督发出无法言喻的叹息。那时，修行者自己就会看见，他的仇敌在耶稣这受敬拜的名下，如何像尘土被风吹散、被驱逐，又或者像烟雾连同它的幻象一同消散。

21. 凡没有纯净无杂念的祷告之人，便没有争战的武器——我所说的祷告，是指那在灵魂最深处的隐秘之处不断运行的祷告，好叫那暗中作祟的仇敌，因呼求主耶稣基督之名（虽不可见）而受鞭打与灼烧。

22. 你应当以敏锐而专注的灵性目光向内审视，以辨识那些闯入者；一旦识破，便当即以真理击碎那蛇的头颅，同时带着叹息向基督呼求。那时，你便会亲身体验到那看不见的上帝的护佑。那时，你也将清晰地看见心灵的正直（它是否行事正直，或者心灵的正直行为究竟体现在何处）。

23. 正如手持镜子、站在众人之中凝视镜中之人，既能看见自己面容的模样，也能看见其他人在同一面镜中自照的模样；同样，全神贯注地审视自己内心的人，既能看见自己内心的真实状态，也能看见那些心念中的埃塞俄比亚人阴沉的面孔。

24. 理智仅凭自身无法战胜魔鬼的幻象：切勿妄图如此。因为我们的敌人狡猾，他们假装已被击败，实则图谋从别处——通过虚荣心——将斗士拉下马；但一旦呼求耶稣之名，他们连片刻停留并加害于你的时间都无法忍受。

25. 切勿像古时的以色列那样，对自身抱有过高幻想（也不要自创战斗方法）；否则，你也将沦为思想之敌的俘虏。因为那群人，虽被万有的神从埃及人手中拯救出来，随后却自创了一个帮手——那铸成的偶像。

26. 所谓“熔铸的偶像”，指的就是我们软弱的心智；当它呼求耶稣基督来对抗邪恶之灵时，便能轻松驱逐它们，并以高超的智慧使敌人那些无形而强大的军旅溃逃；但一旦它鲁莽地仅凭自身妄图寄予希望，便会坠落并粉身碎骨，恰如那所谓的“疾翼之鸟”。仰望耶和華的人如此宣告：“*‘耶和華，他说，‘是我的帮助者，是我的保护者；我的心仰赖祂，祂必帮助我，我的肉体也必兴盛’*（诗篇27:7）；还有除了耶和華，谁能为我对抗诡诈的人？谁能为我对抗行不义的人’”（《诗篇》93:16）——这些无穷无尽的念头？那些倚靠自己而非倚靠上帝的人，必将遭遇可怕的跌倒。群鸽飞得高时，会突然盘旋下坠。若来不及调转方向，便会撞向地面，摔得粉身碎骨。

27. 亲爱的，如果你想像应有的那样进行灵性争战，就让那只小小的动物——蜘蛛——成为你心中静默之态的典范与指引。它捕捉并杀死微小的苍蝇，而你，若像它一样（栖身于蛛网之穴），在内心艰难地保持静默，就切莫停止不断击杀巴比伦的婴孩——因着这击杀，圣灵将借着大卫称你为有福的（诗篇136:9）。

28. 正如红海不可能在天穹的星辰之间被看见，行走于大地之上的人也无法不呼吸此处的空气；同样，若不频繁呼求耶稣基督之名，我们便无法将心中充满情欲的念头净化，也无法将心中的敌人驱逐出去。

29. 如果你能以谦卑的思虑、对死亡的记念、自我克制、抵制（邪念）以及呼求耶稣基督，时刻存于心中，并凭借这些武器，清醒地走过每一天的精神之路——这条路虽狭窄，却充满喜乐与甘美；那么，你便会进入圣徒们的圣洁默观之中，并因基督而领受深奥奥秘的启示，“*在祂里面，一切智慧和聪明的宝藏都隐藏着*”（歌罗西书2:3），而且“*神格的全部丰满都肉身住在祂里面*”（同上9）。因为在耶稣里，你会感受到圣灵已降临在你的灵魂中，人的心智借着祂的启迪，“*得以用明明的面孔看见神的荣耀*”（林后3:18）。使徒说：“*若不是被圣灵感动的，没有人能说‘耶稣是主’*”（林前12:3），圣灵在隐秘中坚固那些寻求祂的人（在祂里面得着真理）。

30. 喜爱教导的人还应当知道：邪恶的魔鬼因嫉妒我们，鉴于属灵争战带来的巨大益处、由此获得的智慧以及向神升华的可能，常常向我们隐瞒并平息这种属灵的争战，（同时还意图），待我们（忘记了来自它们的攻击危险）而松懈时，便突然将我们的心智掳去（陷入白日梦），使我们再次成为不关注内心的疏忽者。因为它们只有一个目标，只专注于一项行动：——绝不允许我们的心灵关注自身，因为它们深知，通过这种关注，灵魂中将积聚何等丰富的财富。——但正是在那时（当争战暂歇之时），我们更要怀着对我们的主耶稣基督的纪念，沉浸于属灵的默想之中，——而争

战又将再次侵袭我们的心智。唯愿我们凡事都——我这样说——遵照主本人的指引，并怀着极大的谦卑去行。

31. 住在修道院中，我们应当怀着自愿的意愿和甘心的态度，在院长面前摒弃一切私心，从而在神的帮助下，成为毫无私心的顺服者。在此，我们必须竭尽全力，避免因易怒而心生烦躁，也不要任由不合理且不自然的愤怒情绪滋生，因为否则在属灵争战之时，我们将变得胆怯（丧失勇气）。因为我们的意志，若不主动将其遏制，通常会对那些企图在未经我们同意的情况下强行遏制它的人产生反感；而由此引发的愤怒，像恶犬般恶狠狠地吠叫，便会摧毁那来之不易的属灵争战智慧（即进行属灵争战的能力）。愤怒通常具有破坏性。如果它针对魔鬼的念头而起，就会击溃并消灭它们；但如果它针对人类而起，就会扼杀我们心中对他们的善意。因此，愤怒显然会破坏一切念头，无论这些念头是邪恶的，还是——如果碰巧——是正义的。它如同盾牌和弓箭一样，是上帝赐予我们的，只要不偏离其本意，便能发挥这种作用。倘若它开始违背本意行事，便会成为破坏者。我曾目睹，那条有时会勇敢地扑向狼群的狗，有时却会撕咬羊群。

32. 因此，应当像躲避蝮蛇的毒液一样躲避狂妄（与人交往时鲁莽的放纵），并像躲避毒蛇和蝮蛇的后代一样，远离频繁的交谈；因为它们极易使人彻底遗忘内心的斗争，并将灵魂从纯净之心所带来的喜乐之巅拉下尘世。这种应受诅咒的遗忘，如同水之于火，与警醒相悖，且时刻都是警醒的强敌。从遗忘中，我们陷入懈怠；从懈怠中，我们转向对（属灵生活准则的）轻慢与沮丧——进而陷入无度的情欲；就这样，我们又倒退回去，如同狗回到自己的呕吐物上（彼得后书 2:22）。因此，我们要像躲避致命毒药一样远离放纵；并要以极其严谨的警醒和不断呼求我们的主耶稣基督，来医治遗忘这一恶疾：因为离开祂，我们就“不能做什么”（约翰福音 15:5）。

33. 与蛇交好并将其藏于心底，这不仅不寻常，更是不可能的；同样，除了满足身体的必要需求之外，还以各种方式抚慰、爱慕并取悦身体，同时又追求天上的美德，这也是不可能的。因为那条蛇（魔鬼）本性难改，定会伤害那些对它示好的人；而这具肉体，也定会用情欲的欢愉玷污那些取悦它的人。当肉体在某事上犯错时，就该像对待那个醉醺醺的逃亡奴隶一样，毫不留情地用鞭子抽打它，直到伤痕累累，好叫它知道，在它之上有一位主人（理智），随时准备惩罚它；也不要像在酒馆里喝酒那样，贪恋情欲的沉醉；更不要让这个夜间的奴隶——这会朽坏的尘土——忘记了它那不朽的女主人（灵魂）。直到生命的终点，都不要信赖你的肉体。使徒说，肉体的私欲“与神为敌；因为它不顺服神的律法”（罗8:7），又说：“因为肉体，与圣灵相争”（加5:17），还说：“在肉体中的人，不能讨神的喜悦。但你们不在肉体中，而在圣灵里”（罗8:8-9）。

34. “审慎”之事，在于时刻将我们易受刺激的力量引导至内心的争战与自我克制之中；“智慧”之事，在于将我们的思维力量用于严格而持续的清醒，以及属灵的默观；“公义”之事，是将我们的意愿之力引导向美德和上帝；“勇气”之事，是管理并约束五感，使它们既不玷污我们内里的属灵人或心灵，也不玷污外在的身体。

35. “祂的荣美显于以色列”——显于那尽可能洞察上帝自身荣耀之美的心灵，“祂的大能显于云中”（《诗篇》67:35）——指那些目光澄澈的灵魂，他们在清晨将目光投向坐在父神右边的祂；祂照亮他们，正如太阳用光芒照耀纯净的云彩，使他们显得格外可爱。

36. “一人犯罪，便毁坏许多人的福分”，——神圣经文如是说（传道书9:18）；而心灵一旦犯罪，便会毁掉上一章所记载的那些天上的美酒与佳肴。

37. 我们既不如参孙强壮，也不如所罗门睿智，不如蒙福的大卫明智，更不如至高的彼得那般深爱上帝。因此，我们切莫倚靠自己；因为圣经说，倚靠自己的人必遭遇可怕的跌倒。

38. 我们要向基督学习谦卑的智慧，向大卫学习谦卑，向彼得学习为所遭遇的跌倒而痛哭，但不要像参孙、犹大以及极有智慧的所罗门那样绝望。

39. “魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”（彼得前书 5:8）。愿我们心中对基督耶稣——我们的上帝——的专注、警醒、思想的警惕以及祷告，永不停止。因为除了耶稣之外，你一生中再也找不到更好的帮助：因为唯有祂是独一的主，作为上帝，祂深知魔鬼的诡计、迂回手段和狡诈。

40. 灵魂当大胆地仰望基督，呼求祂；切勿惧怕仇敌：因为你并非独自作战，而是与威严的君王耶稣基督同在，祂是万物——无论是无形还是有形、可见还是不可见——的创造者。

41. 正如雨水降临大地，降得越多，大地就越加松软；同样，我们毫无杂念地高呼基督圣名，呼求祂的次数越多，祂就越能软化我们心灵的土壤，使之充满喜乐与欢欣。

42. 缺乏经验者还应当明白：我们这些既在肉体上又在思虑上臃肿、低头屈从尘世的人，面对那些无形而不可见、心怀恶意且善于制造怨恨、行动迅捷且轻浮的敌人——在从亚当至今的争战中早已娴熟，我们若想战胜他们，除了通过持续保持心灵的清醒，并不断呼求我们的上帝和造物主耶稣基督之外，别无他法。对于初学者而言，对耶稣基督的祈祷应成为激励与指引，以经历并认识美善；而对于有经验者而言，行善、以行动检验以及亲身体会美善，才是最好的导师。

43. 正如一个天真无邪的小孩，看到别人表演各种奇思妙想，便为此感到欣慰，并因自己心地纯良，便追随这位“奇术师”；同样，我们的灵魂，既单纯又良善——因为它是被仁慈的主所造的，——便沉醉于魔鬼那些虚幻的诱惑之中，受其迷惑，奔向那个诡诈的魔鬼，仿佛他是个善人，就像鸽子飞向为它的雏鸟设下陷阱的人一样，从而将自己的意念与魔鬼诱惑的幻想混为一谈。若是美貌女子的形象，或是其他被基督诫命完全禁止的事物；她便盘算着如何设法将那美貌所引发的念头付诸行动；随后，当与该念头合而为一时，便通过肉体将心中所想象的罪行付诸实践，从而招致对自身的定罪。

44. 这就是那恶者的诡计，他正是用这样的箭矢来猎取一切猎物。因此，在心灵尚未在属灵争战中积累丰富经验之前，绝不可任由这些意念进入我们的内心——尤其是在初期，当我们的灵魂还对魔鬼的诱惑心生共鸣、沉溺其中，并乐于追随其后之时；但一旦察觉到这些念头，就必须在它们出现并滋生的瞬间立即将其斩断。当心灵长期沉浸于这种奇妙的修行之中，学会了这一功课，便能洞悉一切，并在这种属灵争战中掌握诀窍，从而准确辨别各种意念；正如先知所言，将能轻松捕捉“小狐狸”（《雅歌》2:15）：届时便可巧妙地任其进入内心，借助基督的力量与之交战，将其揭露并驱逐出去。

45. 正如火与水不可能通过同一条水道并行，罪若不先借着邪恶的意念敲响心灵之门，便无法进入人心。

46. 第一种是诱惑；第二种是结合，即我们的意念与邪恶恶魔的意念相互交融；第三种是共谋，即两种意念合谋作恶，并彼此商定如何实施；第四种则是感官行为或罪。因此，如果心灵保持清醒，留心自省，并通过抗拒和呼求主耶稣，在诱惑刚一出现时就将其驱逐，那么通常随之而来的后果便不会发生。因为邪恶者作为无形之灵，除了通过幻想和意念之外，别无他法来迷惑灵魂。（关于这些行为）大卫在论及诱惑时说：“我每早晨都消灭地上一切的罪人”（《诗篇》100:8）；而伟大的摩西在论及掺杂时则说：“不可与他们掺杂”（《出埃及记》23:32）。

47. 心灵与心灵在无形中交锋——魔鬼的心灵与我们的灵魂。因此，我们每时每刻都需从灵魂深处向基督呼求，求祂驱逐魔鬼的心灵，并作为爱人者，将胜利的战利品赐予我们。

48. 愿你以内心静默为榜样，如同手持一面镜子并凝神注视其中；那时（即当你效法此举时），你便会看见，无论是恶念还是善念，都在你心中悄然成形。

49. 要时刻警醒，切勿让任何念头存于心中，无论是卑劣的，还是看似正当的，这样你便能轻易辨识异族之人，即埃及的长子们（指私欲）。

50. 清醒的美德是何等美好、悦人、光明、甘美、全善、明澈（面带欢颜）且绝美！它由你——基督上帝——善加引导，并由人的心灵在极大的谦卑中警醒地践行！因为它将枝条延伸至大海与沉思的深渊，将分支伸向神圣奥秘的甘美河流（诗篇79:12），滋润（灌溉、焕发）那自古以来便因恶魔诡诈念头的甜腻与肉体狂妄的思虑——其中有死——而受不义灼伤的心智。

51. 清醒犹如雅各的梯子，上帝坐在梯顶，天使们沿此梯而行。它从我们心中驱除一切邪恶，斩断多言、恶语、诽谤以及感官情欲的全部清单，绝不容许我们哪怕片刻失去自身的甘美。

52. 弟兄们，让我们全心全意地走在这条路上。但让我们怀着在基督耶稣里的纯洁思想，在祂的异象中翱翔，同时也要时刻审视自己的过犯和往昔的生活，以便在因记念自身罪孽而感到痛悔和谦卑时，能在心灵的争战中获得我们上帝耶稣基督不离不弃的帮助。因为一旦因骄傲、虚荣或自爱而失去耶稣的帮助，我们便同时失去了心灵的纯洁——正是通过这种纯洁，神才使人得以认识祂；正如应许所言（马太福音5:8），前者是后者的根本原因（心灵的纯洁是见神的先决条件）。

53. 那个不疏忽自己内心活动的心灵，在通过不懈的操练和自律所获得的其他美德之外，还会获得这样的恩赐：即五种肉体感官不会成为来自外部的罪恶诱惑的帮凶。全心专注于自己的美德——即清醒自持，并始终渴望以善念为乐，他便不会放任五感通过其物质的、虚妄的念头侵入内心，从而侵蚀自己；而是深知这些念头会带来何种迷惑，便以强大的意志力从内而外加以约束。

54. 保持心灵的警醒，你就不会因诱惑而疲惫不堪。若偏离了这种警醒，就得承受随之而来的后果。

55. 正如苦艾对那些食欲不振、对食物感到厌恶的人有益一样，忍受厄运对性情恶劣的人也是有益的。

56. 若不愿遭受苦难，便莫行恶，因为前者必紧随后者而来。人种什么，就收什么。因此，当我们自愿播下恶的种子，却在违背意愿的情况下收获（痛苦）时，就应当惊叹于上帝的公义。

57. 人的理智会被以下三种情欲蒙蔽：贪财、虚荣和纵欲。

58. 智慧与信仰，作为我们本性的伴侣，正是因了这三者而变得迟钝。

59. 狂怒与愤怒、争斗与杀戮，以及其他一切情欲，都因它们而在人心中深深扎根。

60. 不认识真理的人无法真正信靠；因为知识自然先于信仰。圣经所言，并非仅为让我们知晓，更是为了让我们付诸实践。

61. 让我们开始实践吧。如此循序渐进，我们便会发现：对上帝的仰望、坚定的信仰、内心的启示、脱离试探、恩典的赐予、发自内心的忏悔、恣意的泪水，这些都是信徒通过祷告所获得的；不仅如此，还有忍受可悲的苦难、真诚地宽恕邻人、领悟属灵的律法、获得神的公义、圣灵的感动、属灵珍宝的赐予，以及神应许给信徒的、无论是在今世还是来世的一切。简而言之，灵魂若非藉着神的恩典与人的信心——这信心存于心中，伴随深刻的谦卑与专一的祷告——便不可能以神的形象而存在。

62. 我们确实从经验中领悟到了一项极大的恩惠——那就是，若有人愿洁净自己的心，就应当不断呼求主耶稣，以对抗心中的仇敌。看哪，我根据亲身经历所说的话，与圣经的见证是相符的：“以色列啊，你要预备好，呼求你的主——你的神”（阿摩司书4:12）。使徒也说：“要不住地祷告”（帖撒罗尼迦前书5:17）。主也对我们说：“离开我，你们就不能做什么。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。若有人不在我里面，他就像枝子被丢在外面枯干了”（约翰福音15:5-6）。祷告是一大恩典，它汇集了所有美善，因为它洁净心灵，使信徒能在其中看见上帝。

63. 既然谦卑这宝藏能使人高尚且蒙神喜悦，并有能力铲除我们内心的各种邪恶以及一切神所憎恶之事；因此，它并非轻易就能获得的。或许你会轻易在他人身上发现某些美德的具体表现，但若在他们身上寻找谦卑的芬芳，却几乎难以寻觅。因此，要获得这一宝藏，需要付出许多勤勉与努力。圣经之所以称魔鬼为“污秽的”，正是因为它从一开始就拒绝了谦卑这一美善的宝藏，转而钟爱骄傲。仅因这一点，圣经中处处称它为“污秽的灵”。因为，一个完全非物质、无形体且无肢体的存在，又怎能造成任何肉体上的污秽，以致因此被称为“污秽”呢？显然，正是因着骄傲，他才被称为“污秽”，并从纯洁光明的大天使沦为邪恶之灵。“凡心高气傲的，在神面前都是污秽的”（箴言16:5）。据圣经记载，第一项罪过便是“骄傲”（德训篇10:15）。法老曾说：“我不认识你的神，也不放以色列人走”（出埃及记5:2）——他之所以这样说，正是出于骄傲。

64. 若我们不疏忽自己的救赎，许多心灵的活动都能使我们获得谦卑这一美德，例如：回想言语、行为和意念中的过犯，以及其他许多在心中反复审视之事，都有助于培养谦卑。当一个人在心中不断思量邻人的美德，并称颂他们其他与生俱来的优点，将自己与他们相比较时，也会促使他走向真正的谦卑。当人在心中如此清晰地看到自己的拙劣，以及自己与他人完美之间的巨大差距时，自然会将自己视为尘土与灰烬，甚至不认为自己是人，而不过是一条狗，因为在世上所有有理性的生物中，他在各方面都落后于它们，比它们都更加贫乏和卑微。

65. 基督的嘴唇、教会的支柱、我们伟大的圣父瓦西里说：“避免犯罪，并确保次日不再重蹈覆辙的绝佳方法是——在一天结束时，用良心审判自己及一切所为，以便看清我们在哪些方面犯了错，又在哪些方面做对了。约伯便是如此行事，无论是对待自己，还是对待他的儿女。”这种每日的反思，既能照亮我们每时每刻的所作所为，（也能教导我们进行每时每刻的反思，以便看清每时每刻该如何行事）。

66. 另有一位名为⁶⁹ 的智者，同样精通神圣之事，曾说：“结出果实的开端在于花朵；而积极生活的开端在于节制。”让我们践行节制，并按照教父们的教导，以恰当的分寸与尺度来践行，让整整十二小时的一天都在保持心智清醒中度过。如此行，我们便能在上帝的帮助下，通过某种自我克制，熄灭并削弱内心的邪恶。因为唯有通过自我克制，才能获得美德的生活，而天国正是为此而赐予的。

67. 通往真知的道路在于无私与谦卑，若无二者，无人能得见主。

68. 那些不断安住于内心、时刻在其中转化的，便能保持贞洁；不仅如此，他们还能静观、研习神学并祈祷。这正是使徒所说的：“*当凭着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲*”（加拉太书5:16）。

69. 不懂得行在属灵道路上的人，不会关注情欲的意念（即不将它们从自己身上驱除），而是始终只顾着肉体，或是纵情享乐、放荡不羁，或是忧愁、愤怒、记恨，从而蒙蔽了心智；又或是开始进行过度的苦修，扰乱了内心。

70. 舍弃世俗之物——即妻子、财产及其他外在事物——的人，仅使外在的人成为了修士，却未能使内在的人成为修士。但谁若能摒弃对这一切的贪欲之念，便使内在之人——即心灵——也成为了修士。这样的人才是真正的修士。若愿意，使外在之人成为修士易如反掌，但要使内在之人成为修士，则非易事。

71. 在这一类人中，谁能完全摆脱情欲的念头，并持续获得纯净而超脱物质的祈祷——这正是内在之人的显著特征？

72. 许多情欲隐藏在我们的灵魂深处；但只有当其诱因（对象、契机）显现在眼前时，它们才会暴露出来。

73. 不要将全部精力都投入肉体训练；而应为身体设定力所能及的操练，将全部心智转向内在：“*身体的操练益处甚微，惟有敬虔，凡事都有益处*”（提摩太前书4:8）。

74. 当情欲处于休眠状态时——仅仅是因为其诱因（对象、借口）已被消除，或是恶魔狡猾地退却了——便会滋生骄傲。

75. 谦卑与苦修（苦行者对肉体的克制）能使人脱离一切罪恶——前者通过斩断心灵的私欲，后者则通过克制肉体。因此，主说：“*清心的人有福了，因为他们必得见神*”（马太福音5:8）——当他们以爱与节制洁净自己时，便能看见祂本人，以及祂内里的珍宝；而且，他们的洁净程度越高，所见之物就越发丰盛。

76. 观察各种美德之语的观景台（天文台、瞭望塔），就是守护心灵，正如古时大卫的守卫所指的心灵割礼（撒下18:24）。

77. 正如我们凝视感官上的有害事物会受到伤害一样，在对待精神层面的事物时也是如此。

78. 正如破坏了植物的芯，整株植物便会枯萎，对人的心也是如此。必须时刻保持警觉，因为掠食者从不打盹。

79. 主为了表明每一条诫命都是必须遵守的，并且儿子的身份是祂亲以自己的宝血为世人赢得的恩赐，便说：“*你们既遵行了一切所吩咐的，就当说：‘我们是无用的仆人；因为我们所当做的，已经做了。’*”（路加福音17:10）。因此，天国并非行为的奖赏，而是主为忠心的仆人预备的恩赐。仆人不将自由视为奖赏；但（若获得自由）便如欠债者般感恩，而（若未获得）则如期待恩典般期盼。

80. 基督照着圣经所载，为我们的罪而死，并赐予那些忠心事奉祂的仆人以自由；因为祂说：“*好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要把你派去管理许多事；进来享受你主人的喜乐吧*”（马太福音25:21）。但忠心的仆人，并非仅凭对（仆人职责的）空洞认知，而是通过顺服基督——那位颁布诫命的主——来彰显忠心。

81. 尊敬主人的人，会遵行主人的吩咐；若在某事上犯了错，或违抗了命令，便要甘心承受因此而降临在他身上的后果。既要求知，也要勤勉（当然，是指在履行诫命方面）：因为单凭知识会使人骄傲。

82. 突如其来的诱惑，以一种深思熟虑的方式教导我们勤奋努力。

⁶⁹ 圣尼尔·西奈。

83. 星辰的标志是环绕其周围的光芒；而虔诚且敬畏上帝之人的标志则是贫穷与谦卑，因为除了谦卑的智慧和卑微的外表之外，别无其他能作为基督门徒的辨识标志和显著特征。四部《福音书》处处都在大声宣告这一点。凡不如此——即不以谦卑之心生活的人——便会失去那一位的份，祂曾将自己降卑至十字架与死亡，祂正是《福音》中神圣诫命的积极制定者，祂通过《福音书》中所记载的言行与生活，向我们展示了必须遵守的诫命。

84. “口渴的人，你们都当来喝水”，先知说（赛55:1）；渴慕上帝的人，当以纯洁的心智和心灵前行。不过，那些借此高飞的人，也应当将目光投向自己贫穷的处境。没有人比谦卑者更高尚。正如没有光的地方，一切都是黑暗而阴郁的；同样，如果没有谦卑的智慧，我们一切为上帝所做的辛勤劳作——都是虚空且毫无果实的。

85. “总而言之，你要听这一切：敬畏上帝，遵守祂的诫命”（传道书 12, 13），无论是在思想上还是在感官上。若在思想上强迫自己遵守这些诫命，那么就很少需要在感官层面上为遵守它们而劳苦。大卫说：“我愿遵行你的旨意，你的律法在我腹中”（《诗篇》39:9）。

86. 若人不在腹中——即在心中——立定神的旨意和祂的律法，那么在外面也就无法妥善地遵行。那些不节制且漠不关心的人，仿佛这样对上帝说：“我不愿看见你的道路”（《约伯记》21:14）——当然，这是因为缺乏神圣的启迪；而蒙受这种启迪的人，不仅在心中以确信持守律法，而且有足够的力量按照上帝的旨意生活。

87. 正如感官所知的盐能使面包和各种食物变得甘美，能防止肉类变质并使其长久保持完好；你也应当这样理解：如何明智地珍藏心灵的甘美与心中奇妙的作为。因为它以神圣的方式使人的内在与外在都变得甘美，驱散邪恶念头的恶臭，并使我们坚定不移地行善。

88. 贪欲会滋生诸多念头，而这些念头又会导致感官层面的恶行。凡是随即与耶稣一同扼杀前者的人，便能避免后者的发生。他将因甘美的神圣启示而富足，在其中他将处处看见上帝；并将心灵之镜置于上帝面前，借祂的光照亮自己，犹如置于感官之太阳前的纯净玻璃。那时，心灵终于达到其渴望的终极境界，便从自身内一切其他观照中得享安息。

89. 由于任何思绪都是通过对感官事物的想象进入心灵的（而感官事物会干扰理智）；因此，当心灵从一切事物中解脱出来，变得完全无形（不再呈现任何形象或形态）时，神性的光便开始照耀心灵。因为这种光明唯有在心灵已然纯净、且已从一切思虑中解脱的情况下，才会显现。

90. 你对心灵的警醒程度有多高，你向耶稣祈祷时怀有的热切渴望就有多深；反之，你对心灵的看守有多疏忽，你就与耶稣的距离就有多远。正如前者能强烈照亮心灵之光，后者——即偏离清醒状态和耶稣那甘美的呼唤——通常会完全遮蔽这道光。事情自然如我们所言——绝无其他可能。当你亲身实践时，便会从经验中领悟这一点。因为美德，尤其是这种充满光明与甘美的修行，通常只能通过亲身体验来领悟。

91. 怀着某种温暖、充满甘美与喜乐的渴望，不断呼求耶稣，会使心灵的空气因极度的专注而充满令人欣慰的宁静。同样，使心灵得以完全洁净的，正是耶稣基督——神的儿子，也是神，一切美善的源头与创造者。因为祂亲自说：“我是耶和華神，是创造世界的”（赛45:7）。

92. 灵魂因蒙耶稣恩惠并得祂的甘甜滋养，便怀着某种喜乐与爱，通过认信向施恩者报答，既感恩又欢欣地呼求那位使她得平安的主：因为她在内心深处以意念看见，祂如何驱散恶灵的幻象。

93. “大卫说：‘我的慧眼必察看我的“心里的”仇敌，我的耳朵必听见那些起来攻击我、诡诈的人’”（诗篇91:12-13）。我也目睹了“神在我里面向罪人施行报应”（《诗篇》90:8）。当心中没有任何幻想时，心灵便处于其自然的状态，随时准备投身于一切甘美的默观，无论是属灵的还是敬神的。

94. 因此，正如我所说，清醒与耶稣祷文是相互交融的——极度的专注构成了不息的祷告，而祷告又构成了心灵中极度的清醒与专注。

95. 对身体和灵魂而言，最好的导师就是对死亡那永难忘怀的记忆，以及在忽略当下一切存在的事物（即此刻与死亡时刻之间）的同时，时刻将死亡置于眼前——包括我们将来离世时将躺卧的那张床榻，以及其他相关之事。

96. 弟兄们，凡愿永远不受伤害者，绝不可沉溺于睡眠。但二者必居其一——要么因美德尽失而跌倒灭亡，要么始终以警醒的心灵（守望）：因为仇敌也总是率领他的军队（伺机而动）。

97. 若我们不疏于在心中时刻向祂祈祷，不保持持续的警醒，也不履行守门人的职责（即让自己的进入，驱逐外人），那么，通过不断记念并呼求我们的主耶稣基督，一种神圣的状态便会在我们心中诞生；但我们确实要始终以同样的方式呼求我们的主耶稣基督，怀着炽热的心向祂呼求，愿祂让我们领受（品尝）祂那圣洁的名（使之深入心中）。因为反复（频繁地重复同一件事）是习惯之母，无论是对美德，还是对恶习；而习惯随后便如天性一般主宰一切。一旦陷入这种状态，心灵便会自行寻找敌人，就像猎犬在灌木丛中寻找野兔一样；但猎犬是为了吞噬，而心灵则是为了击退并驱散。

98. 因此，每当我们心中邪恶的念头滋生时，就要在这些念头之中呼求我们的主耶稣基督；随即我们会发现，它们便会像空气中的烟雾一样消散——正如经验所教导我们的。当心灵因此恢复清明（摆脱了扰乱的念头）之后，我们便要再次投入不间断的专注与呼求。每当我们遭遇此类试探时，都要如此行事。

99. 正如不可能赤身裸体上战场，或穿着衣服横渡大海，或不呼吸而生存一样：若没有谦卑和对基督的不懈祈祷，就不可能学会这场属灵的隐秘争战，也无法娴熟地追击并遏制它。

100. 在事务上经验最丰富的伟人大卫对主说：“我要将我的权柄托付于你”（诗篇58:10）——（即向你寻求帮助）。同样，内心与意念的静默——一切美德皆由此而生——能在我们心中得以保全，既源于赐予我们诫命的主的协助，也源于当我们不断呼求祂时，祂将那最能摧毁内心静默的放纵忘却驱逐于我们之外，正如水能扑灭火焰一般。因此，修士啊，切勿因懈怠而沉溺于睡眠，以致自取灭亡；当以耶稣之名鞭打仇敌，正如一位智者所言，愿这最甘美的名字与你的呼吸相伴：届时你便会领悟静默的益处。

101. 当我们这些不配之人得以怀着敬畏与战兢之心，领受我们主基督——上帝与君王——那神圣而至洁的圣礼时，我们便最能彰显出清醒、心神专注与严谨的警醒，好使这神圣之火，即我们主耶稣基督的圣体，将焚尽我们的罪孽——无论大小——以及我们的污秽。因为它进入我们体内时，会立刻将心里的邪恶之灵驱逐出去，并赦免我们以往的罪过；那时，我们的心智便能从邪恶念头的烦恼中获得自由。如果此后，我们站在心灵之门前，谨慎守护自己的心智，那么，当我们再次蒙受圣礼时，神圣的圣体将愈发照亮我们的心智，使其如星辰般璀璨。

102. 遗忘通常会熄灭心灵的警醒，正如水能熄灭火焰。但耶稣那不间断的祷告，辅以毫不松懈的警醒，最终会将它从心中驱散。祷告需要警醒，正如小油灯需要蜡烛的光照（或许——就像无风时的小油灯，才能像蜡烛一样燃烧）。

103. 我们应当竭力珍视并守护那些珍贵之物；而对我们而言，真正珍贵之物，唯有能使我们免于一切邪恶——无论是感官上的，还是思想上的——的那些。这就是在耶稣基督的呼召下守护心灵——时刻凝视内心深处，在思想中持续保持沉默——甚至，我这样说吧，连那些看似正当的念头也要摒弃，并努力使自己完全空无一念，以免盗贼藏身于其中。然而，尽管我们身患病痛，只要在心中保持忍耐，安慰便近在咫尺。

104. 那不断被守护的心，不允许黑暗而狡诈的灵所带来的幻象、形象和幻想侵入其中，通常会从自身孕育出光明的意念。因为正如炭火能生出火焰，更何况自圣洗礼以来就居住在我们心中的上帝，若发现我们心灵的空气已从恶意的狂风中净化，并受到理智的守护，祂便会点燃我们用于默观的思维之力，如同火焰点燃蜡烛一般。

105. 我们应当时刻在我们心灵的空间中旋转耶稣——基督之名，正如闪电在雨降之前于空中旋转一般。那些在内心争战中拥有属灵经验的人对此深有体会。我们将按以下顺序进行这场思想之战：首要之事是保持专注；其次，当我们察觉到敌对的念头袭来时，便要从内心愤怒地向它投掷咒诅之言；第三步——为它祷告，将心意转向呼求耶稣基督，使这魔鬼的幻影立刻消散，否则我们的心智就会像被某个技艺高超的魔术师迷惑的孩子一样，追随这个幻想。

106. 让我们效法大卫，呼求道：“主耶稣基督啊！”——纵使我们的喉咙哑了（失去了声音），但我们明慧的双眼切莫停止仰望，满怀对“我们的主上帝”的盼望（诗篇68:4）。

107. 时刻铭记主为教导我们而讲的那个不义的审判官的比喻，即我们应当恒切祷告，不可灰心（并照此而行）——如此，我们既能得益，也能得报。

108. 正如凝视太阳之人，其瞳孔不可能不强烈闪耀；同样，那常进入心灵之境的人，也不可能不发光。

109. 正如人若没有饮食便无法维持现世生命一样：若不保持心智的清醒与心灵的纯洁——这便是所谓“清醒”——灵魂便无法达到任何属灵且蒙神喜悦的境界，也无法摆脱思想上的罪，即使有人因惧怕刑罚而强迫自己避免犯下实际的罪行。

110. 不过，那些因某种克己而克制自己不犯行为之罪的人，在神、天使和世人面前也是有福的：因为“那些克己的人”就是“天国的得着者”（太11:12）。

111. 静默所结出的心灵果实之所以奇妙，就在于：那些起初仅以意念叩击心灵的罪，若被思想接纳，便会演变为粗鄙的、感官性的罪行；但这一切都在我们内里的人中，被清醒的德行在思想上斩断——这种德行不允许它们侵入内心并演变为恶行，这全赖我们主耶稣基督的指引与庇护。

112. 外在的、感官与肉体层面的功绩，其典范在于《旧约》；而作为《新约》的《圣福音》，则是关注或心灵纯洁的典范。正如《旧约》未能使人达到完全，也未能使内在的人在取悦上帝的事上得到满足和确证：“因为律法”，使徒说，“什么也没成就”（希伯来书7:19），它只是阻挡了粗鄙的罪（即从心中剔除邪恶的意念和欲望，以保持心灵的纯洁——这正是福音的诫命，其重要性远高于例如“不可挖出邻人的眼睛或拔掉他的牙齿”这样的禁令）：关于肉体上的义行和肉体上的操练——我指的是禁食、节制、睡在光秃秃的地上、站立、守夜及其他类似行为——也当如此理解，这些通常源于肉体，旨在平息肉体中情欲部分的罪恶冲动。当然，这一切都很好，正如《旧约》所言（律法是好的）；因为它有助于教导我们外在的人，并保护我们免于情欲之举。但这些修行并非思想之罪的守护者或阻止者，也就是说，它们无力使我们摆脱嫉妒、愤怒等罪性。

113. 而心灵的纯洁，即对心灵的守护与看守，这正是《新约》所倡导的；若我们能按应有的方式遵守它，便能将一切情欲与邪恶从心中斩断并连根拔除，取而代之的是喜乐、盼望、痛悔、哀哭、眼泪、对自身及自身罪孽的认知、对死亡的记念、真正的谦卑、对上帝与世人的无边之爱，以及心中那神圣的关怀。

114. 正如行走于大地之上的人无法不割裂这空气一样：人的心灵也无法不被恶魔不断侵扰，或不受其隐秘影响，即使有人严格践行肉体上的苦修。

115. 如果你不仅想在表面上成为一名修道士——善良、温顺且时刻与上帝相连——更渴望在实质上真正成为这样的人；那么就应竭尽全力修习“警醒”这一美德，它在于守护并保持心智的清明，建立内心甘美的静默，以及一种远离幻想、充满喜乐的灵魂状态——这是一种在世人中鲜少能见到的境界。

116. 专注的美德被称为“心灵的智慧”。——你要以极大的清醒和热忱，借着耶稣祷文，怀着谦卑与恒久不息的心，让感官与思绪之口保持沉默，在饮食上节制，远离一切罪恶，以思辨之智在心灵之路上精妙地践行它，那么，在神的帮助下，它将向你揭示你未曾预料之事，赐予你知识，启迪你，使你明智，并教你那些你先前——当你行走在情欲与黑暗行为的幽暗中，深陷于遗忘与思绪混乱的深渊时——连理解的能力都没有的事。

117. 正如山谷丰产小麦一样，它也将在你心中丰产一切美善——或者更确切地说，这将由我们主耶稣基督亲自赐予你，因为离开祂，我们什么也做不了。起初，你会通过天梯找到祂；随后，你会通过所阅读的书卷找到祂；最后，随着日益精进，你会发现祂如同天上的耶路撒冷，并真正以心灵看见以色列的基督——万军之王，以及与祂同质的天父和受敬拜的圣灵。

118. 魔鬼总是通过虚假的幻想引诱我们犯罪。正是通过致富和贪婪的幻想，他们煽动了邪恶的犹大出卖万有的主和上帝。它们用关于肉体享乐（其本身微不足道）、荣誉、财富和声望的虚假幻想，将他引向了杀害上帝的罪行，随后又诱使他通过勒颈自杀，并为他谋取了永恒的死亡——这与它们在幻想或诡计中向他描绘的情景完全相反，这些狡诈之徒正是以此报应了他。

119. 看啊，我们得救的仇敌正是如何用虚假的幻想和空洞的承诺，将我们引向堕落的。撒但自己也是以同样的方式，像闪电一样从天上坠落，因为他妄想与上帝平等。于是，他使亚当远离上帝，向他灌输了关于某种神圣尊严（全知）的幻想；这个虚伪而狡诈的敌人，通常也是这样迷惑所有犯罪之人的。

120. 当因疏忽而心生厌倦，长期远离对耶稣的专注与祷告时，我们内心便会充满来自邪恶念头之毒的苦澀。但当我们出于对神性的爱，怀着坚定的热忱，在我们的心灵工坊（即内心深处）勤勉地开始实践上述所言（即专注与祈祷）时，内心便再次被一种甜美所充满，感受到神性带来的某种喜乐。那时，我们便坚定地立下决心，始终在内心保持静默，并非为了其他任何目的，而是为了从这种静默中在灵魂深处感受到的那份愉悦与慰藉。

121. 诸科学之科学、诸艺术之艺术，在于懂得如何驾驭邪恶的念头。对抗它们的最佳方法和艺术，就是借助主的帮助，警惕其迹象的出现，并始终保持思想的纯净，正如我们守护肉眼一般——用那双敏锐的眼睛察觉可能偶然伤害它的任何事物，并竭尽全力不让哪怕一粒尘埃沾染它。

122. 正如雪不会生出火焰，水不能生火，荆棘不能结出无花果：同样，若不洁净内心，不将清醒与耶稣祷文相结合，不培养谦卑与心灵的静默，也不像产妇那样竭尽全力、争先恐后地奔向产房，那么每个人的心灵就无法摆脱魔鬼的意念、言语和行为。不倾听自身呼声的灵魂，必然无法孕育良善而完美的意念，犹如不结果实的骡子；因为其中也缺乏属灵智慧的悟性。诚然，呼求耶稣之名并摒弃情欲的意念，是一项甘美的事工，能使心灵得享平安。

123. 当邪恶的灵魂与肉体达成协议时，二者便共同筑起虚荣之城与骄傲之柱，并为栖身其中而滋生污秽的念头。但主借着地狱之惧，打破了它们的和谐并使它们分离，迫使灵魂夫人明智行事，并向肉体（仆人）说出与之相悖的话语。由此恐惧，它们之间便产生了分裂：“*因为属肉体的思虑是与神为敌的，因为它不顺服神的律法*”（罗8:7）。

124. 我们必须时刻审视自己的日常事务，留心察看；到了晚上，若我们渴望在基督的帮助下战胜内心的邪恶，就应当竭尽全力，通过忏悔来减轻这些事务带来的重担。我们还须审视，我们所做的一切感官可察之事，是否合乎上帝的旨意，是否在上帝面前，是否唯独为上帝而行，以免因不明智而在其中被任何不善的情感所侵蚀。

125. 如果我们在神的帮助下，每天都能通过我们的清醒获得一些收获，那么就不应不加区分地与他人交往，以免因任何诱人的谈话而受到损害；更应为了这一美德（清醒）——它如此可亲、如此甘美——而鄙弃一切虚浮的华美与美好。

126. 我们应当引导灵魂的三种力量朝着正确的方向运动，这既符合它们的本性，也顺应了创造它们的上帝的意图。具体而言：必须将愤怒的力量，用来对抗我们外在的人性，以及对抗那条蛇——撒但。经上说：“*要发怒，却不可犯罪*”（《诗篇》4:5）。这意味着要对罪恶发怒，即对自己和魔鬼发怒，以免得罪上帝。应当将欲望的力量转向神与美德，并将理性置于二者之上，使其以智慧和审慎来规范它们、劝诫它们、惩戒它们并统领它们，正如君王统领臣民一般。届时，我们内里那按着上帝而有的理性便会治理它们（即当理性主宰它们，而非屈从于它们之时）。尽管情欲会反抗理性，但我们仍要坚持命令，让理性来统治它们。因为主的弟兄说：“*若有人在言语上不犯罪，他就是完全人，也能制伏全身*”（雅各书3:2）。诚然，一切不法之事和罪恶都是由这三种力量造成的，而一切美德和公义也是通过这三种力量实现的。

127. 当修士或与人谈论世俗之事，或在心中独自滔滔不绝地思量这些事，或当他的身体与心灵虚妄地沉溺于任何感官之事，或当他完全沉溺于虚妄（与浮躁）之中时，他的心智便会蒙上阴影，变得毫无果效。因为在这种情况下，他随即便会失去那份热忱、（对上帝的谦卑、对上帝的胆识以及对上帝的认知——从而遗忘了上帝及其法则）：因此，我们用心灵专注的程度有多深，便会获得多少启迪；而我们不专注的程度有多深，心灵便会蒙上多少阴影。

128. 凡日日追求心灵的平安与静默，并竭力寻求之人，必能轻易蔑视一切感官之事，以免徒劳劳苦。倘若他以任何虚假的诡辩欺骗自己的良心（以为沉溺于感官之事无妨），便会陷入遗忘的苦澀沉睡，而神圣的大卫正是为免于这种沉睡而祈祷的（《诗篇》12:4——“*愿我睡时不至沉睡至死*”）。使徒说：“*人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了*”（雅各书4:17）。

129. 若我们在察觉冷淡之时，立即燃起热忱，并以温暖的热忱恢复心灵惯常的运作（清醒与祷告），那么，心灵便能从懈怠中重归其本有的秩序与清醒。

130. 磨坊的驴被拴在磨盘上，尽管步履不停，却无法向前移动（它虽然在走，却始终原地踏步，直到磨盘被停下为止）：同样，若不整理好自己的内在（停止思绪的旋转）。因为这样的人总是用内心的眼睛盲目行走，无法看见美德和光辉灿烂的耶稣。

131. 一匹良驹，既强健又温顺，载着骑手欢快地奔腾；而心灵也将在主的荣光中因喜乐而欢欣，当它“在晨光中”以脱离一切思虑的自由之姿呈现在祂面前时（赛 5:4）。它自我激励，将从心灵积极智慧的“力量”中，迈向奇妙的“力量”——即对不可言喻之奥秘与美德的默观；当他最终在心中领受那无边无际的崇高神圣思绪的深邃时，“众神之神”便会向他显现，其显现的程度取决于他心灵所能容纳的（诗篇83:8）。被此所震撼的心智，便会满怀爱意地赞美那位可见且洞察一切的上帝，祂正是为了此而拯救这般热切向祂投向的灵性目光。

132. 心中那理智所维系的静默，将洞见那崇高的深邃；而那已归于静默的心灵之耳，将听见奇妙之声。

133. 旅人开始踏上一段遥远、崎岖且艰难的旅程，因担心归途迷路，便在路上设置标记作为路标，以便顺利返回原处；而行走在清醒之路上的人，也应当将（从圣父们那里听来的）话语作为标记，以免自己也遭遇同样的境遇（即在路上迷失方向或倒退）。

134. 然而，对于行者而言，回到出发之地是值得喜悦的；而对于清醒者而言，回头则是理智之魂的毁灭，也是背离合神心意之事、言语与意念的标志。当他陷入致命的灵魂沉睡之时，心中将涌现出如刺般将他唤醒（使其从沉睡中苏醒）的念头，提醒他因自己的懈怠而陷入了何等深重的昏迷与松懈。

135. 当陷入悲痛、绝望和无望之中（——陷入绝境，无法自拔）时，我们应当效法大卫所做的——在神面前“倾诉”自己的心意和“祈求”，并将自己的“忧伤”如实“向主陈明”（《诗篇》141:3）。因为我们向神认罪，因祂大有能力，能以至智安排我们所遭遇的一切，若对我有益，便能使我们的患难变得轻省（易于承受且易于化解），并拯救我们脱离那毁灭性的悲伤。

136. 非出于本性的对人的愤怒、不符合上帝旨意的忧伤以及沮丧——这些都同样会摧毁善良而明智的意念；但主为了让我们能向祂认罪，会消除这些情绪，并赐下喜乐。

137. 那些违背我们的意愿、侵入并盘踞在心中的念头，通常可以通过耶稣祷文，结合对内心深处的清醒省察，将其消除。

138. 当我们真诚且不偏不倚地自省——或者将一切向主倾诉，如同向（与我们同在的）人倾诉一般——我们便能在因无数无言的意念而产生的忧伤中获得宽慰与喜乐。通过这两种方式，我们必能从一切（扰乱心神的事物）中获得安宁。

139. 教父们将律法制定者摩西视为心灵的典范——他曾在荆棘中看见上帝，面容因此得荣耀，并被万神之神立为法老的上帝；随后他以灾祸击打埃及，将以色列人从那里领出来，并颁布了律法。若从寓意和属灵的意义理解，这一切都象征着心灵的作为及其优势。

140. 而立法者的兄弟亚伦，则象征着外在的人。因此，当我们满怀愤怒地指责他（外在的人）时，我们也要像摩西对犯了错的亚伦那样对他说：以色列人（即能看见上帝的理智）曾以什么为由为你辩护，竟让你急于使他背离全能的永生上帝（凭自己的意念，使他偏离了清醒状态下对上帝的默观）（出埃及记 32:21）？

141. 在许多其他美好的榜样中，主在使拉撒路从死里复活时（通过“禁止那灵”），还向我们展示了：当灵魂像女人一样沉溺于松弛的感官享受时，我们需要用严厉的禁令来约束它；总之，要努力在自己内心建立一种严苛（对自己）的品性——我指的是自我克制——这种品性能使灵魂摆脱自我放纵、虚荣和骄傲。

142. 正如没有大船就无法横渡深海，没有呼求耶稣基督，就不可能驱逐邪恶意念的侵扰。

143. 顶撞通常会阻断思绪的进一步发展，而呼求耶稣基督之名则能将它们从心中驱逐出去。一旦灵魂中因某种感官对象的意象而产生念头——例如：曾冒犯过我们的人、女性的美貌、金银财宝，或是当这一切接连出现在我们的思绪中时——便立刻显明，是以下这些邪灵将我们的心引向了这种幻想：——记恨、淫乱和贪财。如果我们的灵魂经验丰富、受过训练，并懂得如何防范诱惑，能像白昼般清晰地看清那些迷惑人的幻想和狡诈者的诡计，那么，我们便能立即通过抗拒、驳斥以及向耶稣基督的祈祷，轻松熄灭魔鬼喷射的烈焰之箭，不允许情欲的幻想牵着我们的思绪走，也不让这些思绪与诱惑的幻影同流合污，或与其亲切交谈而陷入胡思乱想，或与其同流合污——因为随之而来的必然是恶行，正如黑夜紧随白昼。

144. 倘若我们的心智在保持警醒与清醒之事上尚显稚嫩，便会立刻偏执地与呈现在眼前的幻象纠缠在一起——无论那幻象是什么——并开始与之对话，既接受荒谬的问题，又给出同样荒谬的回答。此时，我们的思绪便与魔鬼的幻梦交织在一起，这些幻梦因此愈发肆意蔓延、不断滋生，以便在受诱惑、被俘虏的理智眼中显得更加亲切、美好且富有吸引力。此时，我们的心灵所受的折磨，就如同在某片平原上——那里正有温顺的小羊在吃草——突然出现了一只狗；小羊们一见它，便频频跑向它，仿佛它是自己的母亲，却从接近它那里得不到任何益处，反而只会沾染它的污秽与恶臭。同样地，我们的思绪也因缺乏经验而奔向心中所有恶魔般的幻想，正如我所说，与它们交织在一起，以至于可以说，双方正在（彼此之间）商议，——以便策划此事，通过肉体将那些在魔鬼诱惑下显得如此诱人、如此甜蜜的念头付诸实践。灵魂的堕落最终便是如此形成的；此后，仿佛出于某种必然，内心已然成熟的事物便会向外显现出来。

145. 我们的心灵本是轻浮而无恶意的，容易沉溺于幻想，且会不可遏制地堕入罪恶的念头之中——除非其中存有某种思想，如同对情欲的独裁者一般，能时刻约束并驯服它。

146. 默观与领悟通常是严苛生活的向导和推动者，因为被它们所吸引的心灵，会将世俗的享乐和生活中一切感官的甘美视为微不足道之物而加以鄙视。

147. 反之，那在基督耶稣里践行、充满警醒的生活，便成为默观与领悟之父，也是神圣升华与至智思虑之源，它与谦卑这位配偶结合，正如神圣先知以赛亚所言：“*忍耐的人必焕发新生，如鹰展翅上腾*”（赛40:31）。

148. 对于世人而言，在心灵上远离一切思虑、保持寂静，似乎过于严苛且沉重。诚然，这确实既困难又痛苦：因为不仅对那些不通晓属灵争战奥秘的人而言，将无形之物禁锢并维系在肉体之屋中是痛苦的，就连那些在内在属灵争战中受过试炼的人也是如此。但凡通过不息的祷告将主耶稣存于心间的人，正如先知所言：“*跟随祂不会感到疲倦，也不会羡慕世人的日子*”（耶17:16）；因着耶稣的美善、可喜与甘甜，面对环绕在身边的仇敌——那些污秽的恶魔，他不会羞愧，反而会在心灵的“城门”中“*向他们呼喊*”（诗126:5），并借着耶稣将他们驱逐出去。

149. 灵魂在死后升入空中，抵达天国之门时，因有基督与自己同在，便不会因仇敌而羞愧；但那时，正如如今一样，仍会大胆地在“*门内*”向他们呼喊。唯愿它直到生命终结的那一刻，日夜都不倦地向主耶稣基督——神的儿子——呼求；祂必照着祂那永不落空的神圣应许，很快为它伸张正义，正如祂在“不义的法官”的比喻中所言：“*我告诉你们，祂必快快为她伸张正义*”（路加福音 18:8）——无论是在今生，还是在离世之后。

150. 在心灵之海中航行时，要大胆地仰望耶稣；因为祂自己就在你里面——在你心中，正以奥秘的方式呼唤你：“*雅各啊，以色列的微小者，不要惧怕，我是你的神，我必扶持你的右手*”（赛41:13-14）。 “倘若神为我们”，还有什么狡猾者能“*攻击我们*”（罗8:31）？神与我们同在，祂使心洁之人蒙福，并定下律法，使至甘甜的耶稣——独一无二、至洁的神——以神圣的方式临到心洁之人，并住在他们里面。因此，让我们效法神圣的保罗，不断以敬虔来操练我们的心思（提摩太前书 4:7）。

151. 正如大卫所言，那不看人的情面、不按心中不义来判断的人（诗篇 36, 11），即不偏袒人，不以心中不义之念妄断是非，亦即不接受邪灵的幻象，不借此图谋罪恶，而是严厉审判并严正判决自己内心之地的罪，使罪得其应有的报应。伟大的、睿智的教父们在某些著作中，也因魔鬼具有理性，而称其为“人”。正如《福音书》中主所言：“*这是那仇敌所种的*”（《马太福音》13:28），即指魔鬼将稗子混入麦子之中（此处所指即魔鬼；因为随后主又说：“*撒种的是魔鬼*”）。既然我们没有立即对这些作恶者提出抗议，因此我们便会被这些念头所战胜。

152. 倘若我们开始在心灵的警醒中生活，将清醒与谦卑相结合，并将抗拒与祷告结合起来，那么我们便能像手持明灯一般，带着受敬拜的、圣洁的耶稣基督之名，——既扫除并洁净罪恶，又装点并整理我们心灵的殿宇。倘若我们仅寄希望于自身的清醒或专注，那么很快，在遭受仇敌的攻击时，我们便会跌倒，被抛下。届时，这些最狡诈的恶徒将开始在各方面压倒我们，而我们则会被网罗般，越来越深地陷入邪恶的欲望之中——或者，由于缺乏那把得胜之剑——耶稣基督的名——我们将完全沦为他们的牺牲品。因为唯有这把神圣的宝剑，若在已除尽一切形像的心中不断挥舞，方能将它们击退、斩断、焚烧并吞噬，如同火焰吞噬干草一般。

153. 持续保持清醒之事，既有益于灵魂又硕果累累，就在于——立即察觉心中萌生的幻想。抵御之事，便是揭露并羞辱那些企图通过呈现某种感官对象而侵入我们心灵之空的念头。凡能立即扑灭并驱散一切敌对势力的诡计、一切言语、一切幻想、一切偶像以及一切恶之柱的，就是呼求主。我们自己也在心中看见，我们的伟大上帝耶稣如何威严地击败了他们，并为我们这些谦卑、贫穷且一无是处的人向他们施行报应。

154. 许多人并不知道，我们的思绪无非是感官世界和尘世事物的虚幻影像罢了。当我们以清醒的心志在祷告中停留更久时，祷告便会使我们的心灵从一切诡诈意念的物质形象中解脱出来，并使我们得以辨识仇敌的言语（此处可能指意念的本质——即它们究竟是什么，或是仇敌在植入意念时的计划与意图），从而体会到祷告与清醒的益处。“然而，你用你的眼睛察看，并以思想‘看见’那些思想上的罪人所受的报应”，并亲自“看见”并领悟（《诗篇》90:8），正如蒙福的诗人大卫所言。

155. 若有可能，让我们时刻铭记死亡：因为这种铭记使我们放下一切忧虑与虚妄，保持心灵的警醒与不息的祈祷，对肉体无所执着，对罪恶深恶痛绝；坦率地说，几乎一切鲜活而积极的美德，都由此而生。因此，如果可能的话，让我们像呼吸一样，持续不断地践行这一功课。

156. 心灵一旦完全脱离了幻想，便会孕育出神圣而神秘的思绪，这些思绪在其内心中游弋，正如鱼儿在平静的大海中嬉戏，海豚在其中跃动一般。海面拂过微风，而心灵的深渊则被圣灵所吹拂。“你们既为儿子，”使徒说，“神就差遣他儿子的灵进入你们心里，呼叫：‘阿爸！父啊！’”（加拉太书4:6）！

157. 任何修士在心灵尚未清醒之前，都会对投身属灵操练心存疑虑、犹豫不决——无论是因为尚未领悟其美，还是因为虽已领悟，却因缺乏热忱而无力下定决心。但这种动摇无疑会消散，只要他开始践行守护心灵的修行——这既被称为“心灵的智慧”，也被称为“心灵的积极修行”。因为那时他将寻得那位曾说：“我就是道路、真理、生命”（约14:6）的主。

158. 当他看到思想的深渊和巴比伦婴孩的群聚时，他会再次动摇；但如果我们不断以祂为心灵的根基，并将巴比伦的婴孩抛弃，使他们撞在这块磐石上（诗篇136:9），——正如所言，以此向他们实现祂的意愿（即对他们的愤怒）。因为，正如至智者所言：“当谨守诫命，不可听从诡诈之言”（传道书8:5）。主又说：“离开我，你们就不能做什么”（约翰福音15:5）。

159. 真正保持清醒的人才是真正的修士，而心中有修士之志的人才是真正的清醒者（其心中唯有“愿上帝”这一念）。

160. 人的生命随着年、月、周、日夜、时、分的更替而向前延伸。与之相伴，我们也应当直到生命的尽头，不断向前推进（迈向完美）美德之行，即保持清醒、祈祷、内心甘甜，并始终保持不间断的静默。

161. 终有一日，死亡的时刻也会降临在我们身上——它必将到来，无法逃避；噢，但愿那时“空中掌权者”降临之时，能发现我们的罪孽微不足道，以致无法公正地指责我们！——否则，届时我们虽已徒劳，仍将痛哭。因为正如主所言：“那仆人若知道主人的旨意，却不遵行，必受重罚”（路加福音12:47）。

162. 那些败坏自己心灵的人有祸了！当主降临之时，他们将如何自处（《德训篇》2:14）？——弟兄们，让我们更加热忱地致力于心灵的修养吧。

163. 正如我们从长期的经验和观察中得知的，单纯而无私的意念之后，往往紧跟着充满私欲的意念；前者为后者敞开了大门，无私的意念为私欲的意念铺平了道路。

164. 人确实应当凭意志将自己一分为二，必须以最睿智的思虑来撕裂自己，确实应当成为自己不可调和的敌人。无论一个人对那些极度侮辱和伤害过自己的人怀有何种态度，如果我们想要履行最伟大、最重要的诫命——即那蒙福的谦卑，也就是基督的居所、上帝道成肉身的生活——那么，我们也必须对自己怀有同样甚至更恶劣的态度。因此，使徒说：“谁能救我脱离这必死的身体呢？”（罗马书7:24）“因为属肉体的人不能顺服神的律法。”（罗马书8:7）为了表明使肉体顺服神的旨意是我们应尽的职责之一，他说：“因为我们若是自己审判自己，就不会被定罪。但我们若被审判，就是被主管教了”（林前11:31-32）。

165. 结果实的开端是开花；而心灵清醒的开端，则是饮食上的节制，弃绝并斩断一切杂念，以及内心的静默。

166. 当我们因基督耶稣得力，开始在清醒中坚定不移地持守时，首先会在我们心中显现——仿佛一盏灯，由我们心灵之手执持，引导我们在思想之路上前行；随后，又仿佛一轮满月，在心灵的穹苍上旋转；最后，则如太阳，——耶稣，如同太阳般以公义照耀，即向我们显明祂自己及其充满光明、普照万物的默观之光。

167. 祂正是以这种神秘的方式向心灵启示这一切，这心灵以不息的热忱恪守祂的诫命，即：“你们要割除你们的心硬”（申命记 10:16）。——是的，正如前文所述，唯有彻底的清醒才能使人领悟这些奇妙的真理。神是不偏待人的。主为何说：“你们要听我，也要明白；因为凡有的，还要加给他，叫他有余；凡没有的，连他所有的也要夺去”（马太福音 13:12,13）；还有：“神所爱的人，万事都互相效力，叫他们得益处”（罗 8:28）。难道这些美德（清醒与祷告）不正是促使他们走向这一目标的吗？

168. 没有水，船就无法前进；若没有清醒、谦卑以及对耶稣基督的祷告，心智的守护也绝不会有所成就。

169. 房屋的根基是石头；而这种美德（心志的坚守）的根基与屋顶，正是我们主耶稣基督那圣洁且受敬拜的名。在风暴中，一个不明事理的舵手若解散船员，将桨和帆抛入海中，自己却躺下睡觉，船很快就会沉没；但当试炼初起时，若不警醒，也不呼求耶稣基督之名，灵魂更会迅速被魔鬼淹没。

170. 我们所知道的，通过圣经传讲；我们在行路途中所看见的，向愿意听的人作见证——只要你们愿意接受向你们所说的话。看哪——主亲自说过：“人若不常在我里面，就像枝子被丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子”（约翰福音 15:5,6）。正如太阳若无光便无法照耀，人心若不藉着奉耶稣之名祷告，也绝不可能从那些有害的邪念中得洁净。如果这是真的，正如我所见（通过亲身经历），那么我们就应当像呼吸一样频繁地呼求这圣名。因为祂是光，而那些（污秽的意念）是黑暗；祂（被呼求的耶稣）是上帝和主，而那些则是魔鬼的仆人。

171. 守护心灵的德行，理应且值得被称为“生光者”、“闪电之源”、“光之放射者”和“火之承载者”。因为诚然，它比任何最伟大的肉体美德都更胜一筹，无论一个人拥有多少这样的美德。正因如此，我们应当用最尊贵的名称来称呼这种美德，以彰显从中诞生的璀璨光芒。那些爱慕它的人，原本是放荡、邪恶、无知、愚昧、不义的罪人，借着耶稣基督的大能，便成为义人、端正、纯洁、圣洁且明智的人；不仅如此，他们还开始默观圣事并研习神学。成为默观者后，他们便迁居于那至纯至圣、无边无际的光明之中，以不可言喻的方式触及祂，与祂同住并同工，因为“他们尝过，便知道耶和華是美善的”；因此，神圣的大卫所言在这些首席天使身上显明地应验了：“惟有义人必因祢的名自认，正直人必在祢面前安居”（《诗篇》139:14）。确实，唯有他们才真正地呼求上帝，向祂自认，并因爱祂而时刻乐于与祂交谈。

172. 内在之人因外在之事而受苦；因为内在之人常受外在感官的折磨。但一旦遭受苦难，他就应当用鞭子鞭打这些外在感官。凡按字面意义行当行之事者，已然领悟了按理应行之事。

173. 倘若我们内里的人保持清醒，那么，正如教父们所言，他便有力量守护外在的人。照他们所说，我们与邪恶的恶魔，双方共同犯下罪孽：那些恶魔仅在思绪或幻想的画面中，随心所欲地在心灵面前描绘罪孽；而我们则既在内心以意念犯罪，又在外在以行为犯罪。恶魔们没有强壮的身体，只能通过意念、诡计和诱惑，为自己和我们制造痛苦。但如果这些最卑劣的恶魔没有被剥夺强壮的身体，他们就会不断地通过行为犯罪，内心始终怀有邪恶的意愿，随时准备作恶。

174. 然而，向主发自内心的祈祷能击溃它们，并将它们的诱惑化为尘土。因为我们不断且不倦地呼求的耶稣——上帝与上帝之子——绝不允许它们在我们心中萌生罪恶的种子——即所谓的“诱惑”——既不允许任何形象在思想之镜中向心灵显现，也不允许任何言语向心灵倾吐。但如果没有任何意象能挤进心中，那么正如我们所说，心灵便会从思绪中变得空无一物；因为恶魔通常通过思绪与灵魂暗中交谈，并教唆它行恶。

175. 因此，通过不间断的祈祷，我们内心的精神之气便能从阴郁的乌云和恶灵的狂风中得以净化。当心灵的空气纯净时，便再无任何阻碍，使耶稣的神圣之光能在其中照耀——只要我们不被

虚荣、自负和自夸所蒙蔽，不妄图追求遥不可及之事，从而不因此而失去耶稣的帮助； 因为基督憎恶这一切，祂是谦卑的典范。

176. 因此，让我们持守祷告与谦卑——这两件武器，连同清醒的头脑，如同火焰之剑，使心灵的战士得以对抗恶魔。若我们如此度过一生，那么每一天、每一刻，我们都能在心中拥有一个充满神秘喜乐的节日。

177. 有八种主要的罪恶意念，它们涵盖了所有此类意念的范畴，也是所有罪恶意念的源头。它们全都来到心灵之门前，发现心灵未被理智守护，便一个接一个地在各自的时机进入其中。 当这八种念头中的任何一种升至心中并进入其中时，便会携带着整群不洁的念头随之而来，以此蒙蔽理智与心灵，激怒肉体，并诱使其犯下可耻之事。

178. 但谁若以愤怒的言辞——如同用拳头击打敌人的面颊一般——击退那蛇的头颅（附录），便借此平息了争斗。因为，一旦斩断了头颅，他便避开了邪恶的念头和更为邪恶的行为。 此后，他的思想便不再动摇：因为上帝悦纳他对思想的警醒，并以此作为报答，赐予他智慧，使他知道如何战胜仇敌，以及如何从心中清除那些玷污内在之人的意念——主耶稣曾如此说：“*从心里发出恶念、奸淫、淫乱……这些才是玷污人的*”（马太福音 15: 19, 20）。

179. 如此，灵魂便能在其美好、美丽与公义中归向主，正如起初被上帝创造时那般美好而公义，正如伟大的上帝仆人安东尼所言：“当灵魂中的理智处于其本性所应有的状态时，灵魂便全然成为美德。”他又说：“灵魂的正直，就是让它的理智处于被造时的自然状态。”稍后他又说：“让我们净化心灵；因为我相信，当心灵被全面净化并回归其自然状态时，它便能变得洞察一切，并借着内住的、赐下启示的主，看得比恶魔更远、更深。”正如伟大的亚他那修在《安东尼传》中所记载的，这就是光荣的安东尼所说的话。

180. 每一个念头都在心中重现某种感官对象的形象：因为亚述人（仇敌）本身就是一种精神力量，他只能利用我们所熟悉的感官事物来迷惑我们。

181. 正如我们人类无法在空中追逐飞鸟，也无法像它们一样飞翔，因为这不符合我们的本性；同样，如果没有清醒而持续的祷告，我们也无法摆脱无形魔鬼的念头，无法自由地将心灵的明察之眼投向上帝。若你心中缺乏这一点，你便仍停留在尘世，并追逐尘世之事。

182. 若你真心想要用羞耻感遮盖那些念头，就应当保持沉默，并轻松地让心灵保持清醒；愿耶稣祷文与你的呼吸相伴——几天之内，你便会在实践中看到成效。

183. 正如不应在空气中书写字母，而应以刻刀将其刻在某种坚硬的物体上，以便长久保存；同样，我们也应当将耶稣祷文与那来之不易的清醒相结合，使这美好的清醒美德能与祂一同常存于我们心中，并借着祂，永远作为不可剥夺之物保存在我们里面。

184. 正如所言，将你的事务托付给主，你便会获得恩典，以免先知的话也适用于你和我们：“*主啊，你近在他们的口中，却远离他们的心*”（耶12:2）。除了耶稣基督本人——祂在自己身上将相距甚远的两者（即神性与人性）结合在一起——之外，没有人能使你的心从情欲中获得持久的安宁。

185. 无论是内心与念头之间的思想对话，还是外在的谈话与闲言碎语，都会同样蒙蔽灵魂。因此，那些努力将一切有害之物从心中驱除的人，必须毫不留情地驱逐这两类人——无论是热衷闲谈的思绪，还是热衷闲谈的人——这在神面前是 极有分量的理由，即：——以免心灵因蒙蔽而削弱其清醒：因为一旦被（谈话带来的）忘却所蒙蔽，我们便会丧失理智（仿佛我们心中完全没有理智一般）。

186. 凡全心全意守护心灵纯洁者，必以制定此律法的基督为导师，基督将以奥秘的方式向他启示祂的旨意。“*我要听见主上帝论我的话*”（《诗篇》84:9），大卫如此说道，以此指明这一点。当他描绘心灵与自己关于思想之战以及其中上帝代祷庇护的争辩时，他说：“*人便说：‘义人岂有果报？’*”（《诗篇》57:12）。随后，在阐明经过双方审视后做出的决定时，他说：“*因为有上帝审判他们*”——那些在我们心中“地上”作恶的邪灵（同上）。在另一处，他又说：“*人若亲近上帝，内心深切，上帝就必高举他*”；那时，“*他们的疮*”将被视为“*婴孩的箭*”（《诗篇》63:7,8）。

187. 让我们始终像“*心中受智慧管教的人*”（《诗篇》89:12）那样行事，不断以耶稣基督——天父的大能与神的智慧——为生命之气。倘若因某种偶然原因而懈怠，对这一明智之举有所疏忽，

那么次日清晨，我们便要再次好好束紧心灵的腰带，更加坚定地投入自己的事务，深知对于“行善”的我们而言，若不付诸行动，便毫无辩解的余地。

188. 正如当刚吃下的有害食物在体内引起病痛时，品尝者一旦察觉到这种危害，便会急忙将其吐出，从而安然无恙；同样，当心灵吞下了那些邪恶的念头，并感受到它们对灵魂的苦涩伤害时，便会急忙通过发自内心深处的耶稣祷文，将它们吐出并远远抛开，从而避免一切来自它们的伤害——正如蒙上帝恩典，他人的教导以及他自身的经历，都使清醒的人们明白了这一真谛。

189. 让你的呼吸与清醒及耶稣之名结合，或是与对死亡的思念及谦卑结合；因为这两者都能带来极大的益处。

190. 主说：“你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的”（太11:29）。

191. 主还说：“凡像这小孩子一样谦卑的，他在天国里就是最大的”（玛18:4）；“自高的必降为卑”（路18:14）。——“你们要向我学习”，祂说。你看，要学什么呢？就是谦卑。祂的诫命就是永生；而这条诫命就是谦卑。因此，不谦卑的人，就脱离了永生，最终必会落入与之相反的境地。

192. 如果一切美德都是由灵魂和身体所成就的，而灵魂和身体——正如我所说，一切美德正是通过它们得以实现——本质上是上帝的创造；那么，当我们以灵魂和身体上那些外来的装饰为荣、自鸣得意时，我们岂不是极其荒谬吗？更何况，我们倚仗骄傲如同倚靠一根芦苇杖，竟将无限伟大的上帝置于自己对立面，这种极端的悖逆与疯狂，正招致祂最可怕的不悦降临在我们头上；因为“主抵挡骄傲的人”（雅各书4:6）。我们非但没有效法主的谦卑，反而凭着自负和骄傲的诡辩，与主那狂暴的仇敌——骄傲的魔鬼——结成了同盟。正因如此，使徒才说：“你有什么不是领受的呢？”（林前4:7）难道你是自己创造的吗？既然你从上帝那里领受了身体和灵魂——一切美德皆源于此、存于其中并借此而显——那么“你有什么可夸口的，岂不是领受的吗”（同上）？因为这一切都是主赐予你的。

193. 心灵的净化——借此，谦卑以及一切从上头降下的恩惠才存在于我们里面——无非就是绝不允许那些侵扰的念头进入灵魂。

194. 靠着神的帮助，为了一位独一的神而进行的“心智守护”，一旦在灵魂中确立，便赋予心智以智慧，使其能按神的旨意行事。它还赋予其参与者不小的能力，使他们能以无可指摘的判断力，按神的旨意安排外在的事务和言语。

195. 《旧约》中大祭司特有的装饰（胸前纯金的胸牌，上面刻着“耶和华的圣所”，出埃及记28:36）是内心纯洁的预表，它提醒我们留心自己内心的胸牌，看它是否因罪而蒙尘，以便（若发现如此）我们能速速以眼泪、悔改和祷告来洁净它。我们的心智是轻浮（善变）的，很难使其远离罪恶的回忆；不过，也可以说，它既能同样轻易地追随邪恶的思绪，也能追随良善的思绪。

196. 凡是思想如此紧贴耶稣祷文，在心中不断向祂呼求的人，确实是有福的，正如空气紧贴我们的身体，或火焰紧贴蜡烛一般。太阳行经大地之上，便带来白昼；而主耶稣那圣洁且值得敬拜的名，在心中不断闪耀，便孕育出无数如太阳般的光明思绪。

197. 当云层散去，空气便显出澄澈；当“公义之日”耶稣基督驱散了情欲的幻想，那时，由于耶稣照亮了心灵的空气，心中通常便会诞生如光、如星般的意念。因为至智者说：“仰望主的，必明白真理；忠信的，必常与祂同在”（《智慧书》3:9）。

198. 有位圣人曾说：“若要怀恨，就当向魔鬼怀恨；若要敌对，就当永远与肉体为敌。肉体是狡诈的朋友，一旦被满足，便会掀起最激烈的争战。”他还说：“要与肉体为敌，要与腹中之物作战。”

199. 在构成第一百章和第二百零章的前几章中，我们描述了心灵神圣静默的功课，不仅呈现了我们自己的研究成果，也阐述了神圣的圣父们通过他们的教诲所教导我们的关于心灵纯净的道理。现在，再简要说明一下保持心灵纯净的益处，我们就结束这篇讲道。

200. 因此，无论你是谁，只要你在灵里喜爱“看见美好的日子”（诗篇33:12），就请跟随我，一同追求那蒙福的心灵守护——我将借着主，教你认识无形之力的可见作为与居所。天使们赞美造物主，永不厌倦；心灵若在纯净中与之竞逐，亦永不厌倦。正如无形者（天上的天使）不为食物所困，那些有形却无形之人（地上的节制者）当升入心灵寂静之时，亦不为食物所困。

201. 正如天上的力量不为财富和积攒所困扰，那些净化了心灵之眼并在美德（清醒）中习得修养的人，也不为恶灵的恶意所困扰。正如那些人因在神内臻于圆满而富有，这些人则因对神的渴慕与爱、对神性的追求与升华而与众不同。他们怀着对那令人陶醉的神圣之爱的无尽渴慕，在升华之路上（沿着灵性完善的阶梯向上攀登），绝不会停歇，直到成为炽天使的模样，——在心灵清醒与渴慕升华的状态中，他们不会停歇，直到成为我们主耶稣基督的天使。

202. 没有毒药比蝮蛇和蜥蜴的毒更毒；也没有邪恶比自爱更恶。而自爱的孽种——这些飞行的毒蛇，正是：心中的自夸、自我放纵、暴食、淫乱、虚荣、嫉妒，以及万恶之首的骄傲，它不仅将人，甚至连天使都从天上推落，并以黑暗取代光明。

203. 写下这些话给你的是费奥杜勒，这位与“静默”同名者（即伊西希乌斯），尽管实际上他并非静默者。或许我并未写尽与本题相关的一切，但我已竭尽所能地写下了上帝所启示的——这位在圣父、圣子与圣灵中受赞美、被万有有理智之物所颂扬的上帝：天使与人类，以及由不可言喻的圣三一——独一真神——所创造的一切受造物。愿我们也能借着至圣童贞女玛利亚和我们敬爱的圣父们的祈祷，蒙恩进入祂光明的国度。愿永恒的荣耀归于祂——那不可测度的上帝。阿们。

西奈的尼尔圣父

关于他的简要介绍

尼尔圣父出身于一个富裕而显赫的家族，很可能早在圣金口若望在安提阿担任讲道者时，他便是其听众和门徒。显赫的出身和个人的品德使他升任了首都的总督。但他的精神追求与首都生活应尽的职责及生活秩序并不相符。因此，在征得妻子（两人已有两个孩子）的同意后，他离开了尘世，希望在隐居中像岳母那样更顺利地走上得救之路。他带着儿子费奥杜拉定居在西奈山；而他的妻子则带着女儿在埃及的一座女子修道院中找到了栖身之所。在西奈沙漠中，尼尔圣父的生活极其简朴：他与儿子亲手挖掘了一处洞穴，居住其中，甚至不以面包为食，而是靠野生苦草维生。尽管如此，他们仍将所有时间都用于祈祷、研读圣经、默想上帝以及劳作。虽然圣尼尔远离尘世，但他并未与世人断绝往来。来自各地的以及形形色色的人都向他倾诉自己的灵性需求，而他从未让任何人空手而归，总会给予必要的劝诫与教导。就连国王也曾写信给他，请求代祷；而他则回信给国王，谴责其对圣金口若望的不公。这位圣者的其他著作主要涉及道德与苦修的内容。从他所写的一切中，可见其学识之广博、之深邃，以及他在这一事业中不知疲倦的辛劳。为了考验他对上帝的爱，他遭遇了一次特殊的试炼。来自阿拉伯的野蛮蛮族袭击了西奈山及其周边地区，洗劫了一切，杀害了许多人，还将其他人掳为俘虏。在被俘者之中，就有圣尼禄的儿子费奥杜尔。这场灾难让这位圣者痛彻心扉——他心神不宁，尤其是当这场灾难发生后的第二或第三天，有人向他报信说，那些野蛮人打算将他的儿子作为晨星——金星的祭品献上，却未明确告知这一决定是否已付诸实施。但上帝并未让这位父亲的内心长期承受这种煎熬。不久，他便得知祭祀并未举行，俘虏们已被卖往基督教国家。后来，搜寻者在埃卢泽城找到了他，该城的主教从蛮族手中将他连同其他人一起买下，并已开始培养他为教会服务；前来寻找他的父亲也曾恳请他加入教会。对隐修生活的热爱使他们无法接受这一安排；于是主教将他们祝圣为司铎后，祝福他们前往心爱的西奈山，他们便在那里度过了余生。圣尼尔于390年离世；他在西奈沙漠生活了60年，约于450年逝世。他的纪念日是11月12日和1月13日。在小尤斯蒂尼安统治时期，他的圣髑被移至君士坦丁堡，安放在圣使徒教堂内。从尼拉圣人的著作中，选录了《论祈祷》和《论苦修》两篇，先收录于《希腊语〈仁爱集〉》，再译入《斯拉夫语〈仁爱集〉》。我们将《论祈祷》也收录于我们的《仁爱集》中；至于苦修篇，我们则更倾向于选用《论八种诡诈之灵》一文，以及两部“简短箴言集”和教诲，其中一部题为《篇章或劝诫》，另一部题为《引导人远离虚幻、依附永恒的思绪》。——但关于祈祷和与情欲的斗争，这位圣者已在其他著作中提出了许多极有益处的建议和教诲；同样，在那些著作中随处可见发人深省的思想，既涉及道德体系的总体，也特别涉及超脱尘世的生活：因此，我们深思后认为，若剥夺我们仁爱之心的这些珍宝实属不公，便决定从这位圣者的上述著作中摘录这些内容，将与祈祷相关的内容置于“祈祷”一节之下，与对抗情欲相关的内容置于八种情欲的每一项之下，而关于普遍劝诫的内

容，则归入“箴言集”之下。我们在此效法古人的做法。因为在米涅编《希腊教父集》（*Patrologia Graeca*, Migne）第79卷中——该卷收录了圣尼禄的所有著作——在“引导人远离虚幻、使人依附永恒的思绪”之后——第1249–50页——有一条注记指出，在该书所依据的手稿中，紧接着还有十四条思想，有的摘自关于“不贪求”的论述，有的则摘自关于“隐居生活优于城市生活”的文章。这些引文本本身并未刊出；但这并不影响该例子的说明。我们将通过标注卷次和页码——依据该圣徒著作的俄语译本——在各文章末尾标明这些引文的出处。未包含引文的文章位于上文所述的同一页。

苦修教诲 西奈的尼禄圣父

1. 论祈祷

序言

你适时地用你那敬虔的书信，将我从亵渎情欲的灼热高烧中唤醒；并以安慰抚慰了我那饱受最可耻病痛折磨的心灵，使我得以效法那位伟大的导师与师长，获得福乐。这并不奇怪。你的一生始终致力于追求荣耀与非凡，正如蒙福的雅各一样。为何，明明为了拉结辛勤劳作，却得到了利亚，你仍继续寻找心上人，就像为她服侍了七年一样（创世记 29: 20–28）。而我毫不掩饰地承认，整夜劳作却一无所获；但遵照你的吩咐撒下渔网后，我捞出了许多鱼，虽非大鱼，却有153条（《约翰福音》 21:11）。如今，我将它们装在“爱”的篮子里送给你；借此，我遵行了你的吩咐，写下了与之数量相当的篇章（关于祈祷）。我对你深感惊叹，并由衷赞美你那美好的意愿——你所渴求的（并非其他），而是关于祷告的篇章；而且，你不仅希望它们被亲手写在纸上，更希望它们能通过爱与仁慈植根于心中。既然“一切都是对立的，一与一相对”，正如睿智的西拉所言（42:25），请不要仅按字面接受它们，更要用心领悟其真义。不要因章节数量少而抱怨，要像懂得“知足也知缺”的人那样（腓4:12）。确实，不要抱怨，要记住，主并没有拒绝寡妇的两文钱，反而比许多富人的慷慨奉献更欣然接受了它们。更重要的是，要懂得对真诚的弟兄们保持善意与爱心，为软弱者祈祷，愿他得着健康，并靠着基督的恩典，拿起自己的床榻开始行走。阿们。

153 关于祷告的章节

1. 若有人想要调制芬芳的乳香，就必须按律法将“纯乳香、没药、沉香和乳香”等量混合（出埃及记 30: 34）。这正是四种美德——⁷⁰。当它们以完全的完美和相等的力度存在于灵魂之中时，心灵就不会被出卖（当然，这里所说的“出卖”是指被某种内在的叛徒所背叛）。

2. 灵魂经由美德的完全净化，⁷¹ 使心灵处于坚定不移的状态，使其能够接受（在祈祷中）所需要的安排。

3. 祈祷是心灵与上帝的对话。那么，心灵需要处于何种状态，才能不回首（或左右张望），升向自己的主，并与祂毫无中介地交谈⁷²？

4. 若连摩西——那位打算靠近地上燃烧的荆棘的人——都被禁止这样做，除非他先脱下脚上的鞋（出埃及记 3: 5）——那么，当你渴望见到那位超乎一切感官与思绪的主，并成为祂的对话者时，你又怎能不将一切情欲的念头从自己身上驱除呢？

5. 首先，要祈求获得眼泪，借着哭泣来软化灵魂中的刚硬（希腊语——“野蛮”），并承认自己“得罪了主”（《诗篇》 31:5），从而从祂那里获得罪的赦免。

6. 要把眼泪当作获得一切祈求的工具；因为当你流着泪祷告时，主会为你大大喜悦。

7. 当你在祷告中泪流如注时，切勿因此自以为高人一等。这是你的祷告蒙了上天的帮助，使你通过热切地认罪，用眼泪来平息主的怒气。

⁷⁰ 节制、勇气、智慧、真理。

⁷¹ 在《仁爱之书》的希腊文和斯拉夫文版本中：“遵守诫命”。

⁷² 斯拉夫语译本：“不存于任何事物之中”——或许更佳。

8. 切勿将对抗情欲的手段反转为情欲本身，以免进一步触怒赐予你这恩典（即眼泪）的主。许多人因罪过而流泪时，却忘记了流泪的初衷，因狂热而偏离正道（或精神失常）。

9. 要耐心坚守，虔诚祈祷，摒弃世俗的忧虑和各种杂念；因为它们会扰乱并困扰你，从而破坏你祈祷的热忱。

10. 当恶魔们看到有人怀着热忱和虔诚，像应当那样祷告时，它们便（在祷告期间）向他灌输某些看似必要的想法（便暂时退去），但过不了多久又会重新唤起对那事的回忆，促使他的心去思考此事（若是问题，便去寻求解答；若是事物，便去获取）；——而他因找不到所求之物，便会感到懊恼和忧伤。随后，当（这位虔诚的祷告者）开始祷告时，这些思绪便会提醒他先前所思所求之事，使他的心再次转向（先前未解决的）问题，从而使祷告变得徒劳无功。

11. 在祷告时，要努力使自己的心智变得聋哑；这样你才能如应有的那样祷告。

12. 当你遭遇试探，或因某人的顶撞而恼怒——以致你或对顶撞你的人心生愤怒，甚至脱口说不该说的话；那时，请想起祷告，以及祷告时（在上帝面前，良心对你的审判）——你内心的狂躁便会立刻平息。

13. 无论你对那个得罪你的弟兄采取何种报复手段，这一切都会在祷告时成为你的诱惑（使你心生烦扰）。

14. 祷告是温柔与不发怒之树的一根枝条。

15. 祷告是喜乐与感恩的彰显。

16. 祷告是治愈悲伤与沮丧的良药。

17. “你去变卖你的财产，分给穷人”（马太福音 19: 21），并背起十字架，舍弃自己（- 16: 24），这样你才能专心祷告，不受干扰。

18. 若想献上赞美之祷，就在祷告时舍弃自我，即使忍受极度的苦难，也要为祷告而保持智慧。

19. 无论你不得不忍受何种苦难，只要保持智慧，你便会在祷告时收获其果实。

20. 若想按理祷告，就不要让灵魂忧伤（或不要将忧愁存于心中）；否则，你的祷告（或你的祷告之功）便是徒劳。

21. “主说：‘把你的供物留在祭坛前，先去与你的弟兄和好’（太5:24）——这样，你回来时就能毫无顾虑地祷告；因为怨恨会给祷告者高贵的灵性蒙上阴影，并用黑暗笼罩他的祷告。

22. 那些将忧愁（烦恼）和怨恨积存于心，并在此状态下祷告的人，就像那些舀水倒入破桶里的人一样。

23. 如果你有耐心，你就会始终满怀喜乐地祷告。

24. 当你按理祷告时，可能会遇到（或想到）某些事情，让你觉得有理由对邻人发怒。（要小心。）——对邻人绝无任何正当的愤怒。而且，如果你去寻找，就会发现即使不发怒，也能把事情处理得很好。所以，要千方百计地避免被愤怒所驱使。

25. 当心，不要在试图治愈他人时，自己却未能痊愈，也不要让自己的祷告中断。

26. 宽恕他人、不向他们发怒，你自己也将获得宽恕；在自我认知上，你会显出明智，并跻身于真正祷告之人的行列。

27. 若能以防备愤怒为武器，便永不被情欲所侵蚀；因为情欲是愤怒的养料，而愤怒会扰乱心灵之眼，破坏祷告的秩序。

28. 祷告时，不要仅限于外在的肢体动作和姿势，而要怀着极大的敬畏之心，将你的心提升至灵性祷告的境界。

29. 有时，你刚开始祷告，便能立刻祷告得很好；有时，即使费尽心力，也无法达到这一期盼的目标；（这被允许发生，是为了）让你更加热切地寻求（祷告），并在获得之后，拥有完全纯正、不受侵扰的祷告。

30. 当天使临近我们时，所有骚扰我们的（恶魔）便立刻退去：那时心灵便充满极大的喜乐，并能虔诚地祈祷。有时，在日常灵性争战的攻势中，心灵在搏斗中挣扎，无法自然地升起（对神的默想与灵性感受）。这是因为它先前已被各种情欲所玷污（沉迷其中，尝过其滋味）。不过，若能多加寻求，便会找到；若不懒于努力，道路自会向他敞开。

31. 不要祈求“愿你的意愿成就”；因为你的意愿并不总是与上帝的旨意相符。但最好按照所受的教导来祈祷，说：“愿你的旨意行在我身上”（马太福音6:10）。在任何事情上都要这样向祂祈求：因为祂总是愿你的灵魂得着美好和有益的事，而你却并不总是寻求这些。

32. 许多次，我在祷告时求得那些看似对我有益的事，并坚持这一请求，不理智地强求神的旨意，却没有将安排更美好的事交托给神——祂深知什么对我更有益。但当我得到（所求的）之后，却常常陷入巨大的忧伤之中，正是因为我当初没有祈求“愿按上帝的旨意更美好”；因为事情的结果对我来说，并不像我当初所想的那样。

33. 除了上帝，还有什么福呢？让我们把一切与我们有关的事都交托给祂，我们就必蒙福；因为赐下美善恩赐的上帝，祂自己无疑也是美善的。

34. 不要因未能立即从上帝那里得到所求之事而忧伤。祂正是通过让你以耐心继续在祷告中侍立在祂面前，来赐予你更大的恩惠。因为还有什么比向上帝倾诉，并沉浸于与祂的交通之中更崇高的呢？

35. 心无旁骛的祷告是至高的心灵活动。

36. 祷告是心灵向上帝的升华。

37. 若你渴求真正的祷告，就当舍弃一切，如此方能得着万有。

38. 首先，要祈求摆脱情欲的束缚；其次，要祈求摆脱无知与遗忘；第三，要祈求免于一切诱惑与背离。

39. 在你的祷告中，只寻求真理和天国，即美德与知识——其余的一切“都将加给你们”（马太福音6:33）。

40. 合乎公义的祷告，不仅是为了自己的洁净，也是为了所有人的洁净，以此效法天使的行列。

41. 你要察看，你在祷告中是否真正站在上帝面前，还是被寻求世人称赞的欲望所战胜，并试图借此（以看似正当的借口掩盖这种不善的意图）来延长祷告时间。

42. 无论你是在弟兄中祷告，还是独自祷告，都要努力不仅满足于形式，更要用心灵去祷告。

43. 这种（发自内心的）祷告的特征在于：怀着虔敬、感动和心灵的痛楚，在忏悔时以无声的叹息承认自己的罪过。

44. 若你在祷告时心神游离，那你的祷告便不像修士，而仍是个仅在装饰外在圣所的平信徒。

45. 祷告时，要竭尽全力守护你的记忆，不要让它向你提出自己的要求；而要竭力使自己进入理性的祷告状态（要清楚地意识到你是在向谁祷告，以及为何祷告）。因为在祈祷时，心通常会被记忆所侵扰（记忆会让人想起事物、人物、事件，并借此分散心对祈祷的注意力）。

46. 在祷告或默想时，记忆会让你想起往事、新的烦恼，或是曾冒犯过你的人。

47. 魔鬼极度嫉妒祷告的人，并施展各种诡计来破坏他的这一意图；因此，它不断通过记忆煽动对各种事物的思绪，并通过肉体激发一切情欲，只为以任何方式阻碍那美好的流动（即祈祷的功课）以及向神升华（以专注之心升华）。

48. 当那狡猾的魔鬼使出种种诡计，却未能及时阻挠勤勉者（祈祷者）的祷告时；它便稍稍减弱（攻击力度），但随后，当他结束祷告时，便对他进行报复。因为，它要么点燃他的愤怒，摧毁那通过祈祷获得的美好心境；要么挑动某种无言的甘美（对感官愉悦的渴望），以此嘲弄他的理智。

49. 按理祷告之后，要预料到不该发生的事——并勇敢地坚守，守护自己的果实。你从一开始就被赋予了这一使命，即“耕种并看守”（创世记2:15）。为何在完成（按理做好祷告）之后，不要让辛勤所得处于无人守护的状态；否则，祷告对你将毫无益处。

50. 我们与污秽之灵之间的一切争战，无非是因为属灵的祷告，因为祷告对它们而言是极其对立且难以忍受的，而对我们却是救赎的和有益的。

51. 恶魔为何要通过其影响在我们心中煽动贪食、淫乱、贪财、愤怒、记恨及其他情欲？是为了让因这些情欲而变得迟钝的理智，无法像应当的那样进行祷告；因为我们那非理性的部分一旦开始运作（被激起），这些情欲便会阻止理智进行理性的思考。

52. 我们践行美德，是因为它们是本性所要求的；我们顺服本性，是为了那使本性得以实现的道——（主）。而这道通常在祈祷的状态中向我们显明（清晰地铭刻在我们的意识中）。
53. 祷告的状态是一种无私的心境，它以至高的爱将睿智而灵性的心灵提升至高处。
54. 想要真正祷告的人，不仅要制服愤怒和情欲，还必须远离一切情欲的思虑。
55. 爱上帝的人，总是像与父亲交谈一样与祂交谈，远离一切充满激情的思绪。
56. 并非所有达到无情状态的人都能真正地祈祷；因为这样的人可能仍被简单的思绪所占据（关于事物，且不伴有情欲的波动），并沉迷于这些思绪的故事（或许是它们的画面及其各种组合）——从而远离上帝。（虽无激情波动，但心智仍在遐想）。
57. 然而，即使心智未沉溺于关于事物的简单思绪之中，也不意味着它已经达到了祈祷的境界：因为它可能正忙于对这些事物的（哲学性）思辨，并深入探究它们之间的因果关系。尽管这一切都是抽象的思辨，但既然它们是对事物的思辨，便会在心灵中烙下这些事物的印记——并将心灵从上帝那里引向遥远之处。（情欲虽未活动，但心灵在进行哲学思辨而非祈祷：这是学者的状态）。
58. 即使心灵超越了对物质本性的思辨，也不意味着它已经看见了上帝的真实居所：因为它可能沉溺于对精神造物（天使界）的认知，并被它们充斥（充满关于它们的各种思想和观念）。
59. 若想如法祷告，你就需要那位赐予祷告者祷告的上帝。在祷告中呼求祂，说：“愿你的名被尊为圣，愿你的国降临”（太 6:9,10），即圣灵和你独生子。因为主亲自如此教导，祂说，应当“用灵和真理敬拜父”（约4:24）。
60. 那在圣灵和真理中祷告的人，并非从受造之物中汲取思想来尊崇造物主，而是从祂自己那里汲取默观，以此来颂扬祂。
61. 若你是神学家，你便会真诚地祷告；若你真诚地祷告，你便是神学家。
62. 当你心中对神的渴慕如火焰般燃烧，逐渐脱离肉体，远离一切源于感官印象或记忆的思绪，同时又充满敬畏与喜乐时，便可断定你的心灵已接近祷告的境界。
63. 圣灵体恤我们的软弱，即使在我们尚未洁净之时也会降临于我们；只要祂发现我们的心灵正在真诚地向祂祈祷，祂便降临于此，驱散（使之消失）围绕心灵的一切思绪与意象，从而引导心灵渴慕属灵的祷告。
64. 其他（善灵与恶灵）通过作用于身体，将思绪、观念和想象引入心灵；而主所行的恰恰相反：祂直接作用于心灵本身，将祂所喜悦的知识注入其中，并借由心灵来约束身体的放纵。
65. 那些喜爱真正祷告却又发怒或心怀怨恨的人，理应受到一切谴责；因为他们就像想要看得清楚，却又在自己眼睛上蒙尘的人一样。
66. 若想如法祷告，切勿做任何与祷告相悖（敌对）之事，如此上帝方能亲近你，降临于你。
67. 祷告时，不要给神赋予任何具体形象，也不要让你的心智幻化成某种形象（或将自己想象成某种形象，或让某种形象印在你的脑海中）；而是以无形之态接近无形之神——你便会与祂合而为一。
68. 当心敌人的陷阱：因为有时，当你纯净而心无杂念地祈祷时，突然会有某种奇怪而陌生的形象出现在你面前。这是敌人所为，目的是让你陷入自负，使你产生“神性（向你显现）”的念头——进而让你以为，神性就像这突然显现给你的形象一样，具有数量（占据空间、具有延展性、拥有部分），而实际上，神性既无数量，也无形相。
69. 当嫉妒的恶魔来不及调动记忆时，它便会作用于血液和体液，借此在心中引发对某种异物的想象，并用各种意象充斥其中；而心灵一旦习惯于在思绪中徘徊，便容易沉溺其中；它自以为正在趋向无形无相的智慧，实则被蒙蔽，将烟雾误认为光明。
70. 你要坚守自己的岗哨，在祷告时守护心灵免受思虑的侵扰，并努力保持内心的安宁——这样，“对无知者怀有怜悯之心者”（希伯来书 5:2）才会来到你身边，让你领受祷告这至美的恩赐。
71. 若你深陷世俗事务，又因无休止的忧虑而心神不宁，便无法纯净地祷告；因为祷告就是摒弃（一切无关的）思虑。
72. 被捆绑者无法逃脱——而受某种情欲驱使的理智，也无法看见属灵祷告之处；此外，它还被情欲的思虑所牵引、所摆布，无法站立得稳。

73. 当心灵终于开始纯净而无私地祈祷时，恶魔便不再从左侧，而是从右侧向他发起进攻：它们呈现出仿佛是上帝荣耀的景象，以及某种令感官愉悦的意象，以致他会以为自己已经完全达到了祈祷的目标。正如一位通晓此道的智者（埃瓦格里乌斯）所言，这源于虚荣之情，源于恶魔对大脑特定部位的侵扰，以及该部位神经的震颤（或发炎）。

74. 我认为，恶魔触及上述部位时，便能随心所欲地改变围绕心灵的光芒；由此，虚荣心便驱使人产生一种念头，迫使心灵轻率地将神圣且本质的知识据为己有。由于他不受肉身不洁情欲的困扰，而是在祷告中保持纯净，因此他根本不会想到这里存在任何敌对的作为，——于是他确信这无疑是神圣的显现，而实际上它源自恶魔；恶魔运用极尽狡诈的手段，正如我们所说，通过大脑改变与心灵相伴的光芒，并塑造出他自身（赋予他自身形象，或迫使他想象这或那）。

75. 上帝的天使一出现，便以一言之功止息了我们内心的敌对活动，并促使心灵之光以纯粹无伪的方式发挥作用。

76. 《启示录》中关于天使的记载——他献上香，“使圣徒的祈祷蒙应允”（启8:3）——我认为这正指向了通过天使发挥作用的这种恩典，它赋予了真正祈祷的能力；以致心灵最终能安然专注于祈祷，不受思绪纷乱、沮丧与怯懦的干扰。

77. 经文中所说的盛有乳香的香炉，即“圣徒的祷告”，是由“二十四位长老”献上的（《启示录》5:8）。所谓香炉，应理解为与上帝的联合，或是对祂那完全的、属灵的爱，在此爱中，祷告是凭着圣灵和真理进行的。

78. 当你认为在祷告时无需为自己的罪过痛哭时，试着看看你离上帝有多远——你本该时刻与祂同在——届时你便会流下最热切的泪水。

79. 确实如此：当你认识到自己的本相（贫乏与渺小）时，你会因甘美而流泪，像以赛亚一样自责——因为“我口不洁净，又住在不洁净的民中”，即生活在敌对者（神的敌人——不洁的力量或意念）之中，你竟敢站在万军之耶和華面前（赛6:5）。

80. 若你真诚地祷告，便会在许多事上获得完全的确据，天使们也会像聚集在但以理身边那样聚集在你身边，并借着启示让你明白万事发生的原因。

81. 你要知道，天使们激励我们祷告，并在祷告中与我们同在，他们满心喜乐，一同为我们祈求。因此，若我们疏忽大意，心生邪念，便会极大地激怒他们；因为当他们如此竭力为我们奔走时，我们却不愿为自己向神祈求，反而忽视了对神的侍奉，背离了他们的神与主，反而在（心中）与污秽的恶魔交谈。

82. 要平静无忧地祈祷，明智而心怀喜乐地歌唱——你便会像展翅高飞的鹰雏一般，飞向高处。

83. 吟唱诗篇能平息情欲，驯服肉体放纵的冲动；而祈祷则使心灵调适于其固有的智慧活动。

84. 祈祷是与心灵尊严相称的作为，或者更确切地说，是心灵的真正运用。

85. 吟唱诗篇是多种多样的智慧的体现；而祈祷则是无形知识的开端。

86. 领悟是一项美好的事；它有助于祈祷，激发心灵的力量去默观神的启示。

87. 若你尚未获得祈祷或吟唱诗篇的恩赐，就当不懈地祈求，终将获得。

88. “主又对他们讲了一个比喻，说明应当常常祷告，不可灰心”（路加福音18:1）。因此，不要因尚未获得而忧愁或沮丧；因为你终将获得。主在这则比喻中还补充道：“我虽不敬畏神，也不以人为耻；但因这寡妇不断向我求助，我必为她伸张正义”（-5）。正如“神必速速为那些昼夜向他呼求的人伸张正义”（-7）。所以，你要怀着乐于受苦的忍耐，专心于祷告。

89. 不要期望与你相关的事物按你认为（更好）的方式发生，而要顺从上帝的旨意；如此，你在祷告中便能心平气和、心怀感恩。

90. 即使你表面上似乎已与上帝同在，也要提防淫欲之魔；因为它极具迷惑性且狡诈，会竭尽全力压倒你清醒的理智，将其从上帝那里引开，即使当你怀着敬畏之心站在上帝面前时也是如此。

91. 若你热衷于祷告，就当预备好面对魔鬼的诱惑，并耐心地承受它们的鞭笞；因为它们会像野兽一样袭击你，将你全身都撕裂伤痕累累。

92. 要像经验丰富的摔跤手一样做好准备——即使突然看见什么鬼影，也不要动摇；即使利剑指向你，或火焰喷向你的脸，也不要惊慌；即使出现某种丑陋狡诈的幻象，也不要气馁（不要畏缩）；但要坚定不移地持守美好的信仰，并勇敢地直面你的敌人。

93. 能忍受悲伤的人，也将有幸获得喜乐；能承受苦难的人，在享受快乐时也不会被剥夺应得的份。

94. 当心，别让狡猾的恶魔用任何异象迷惑你。（若发生此类情况，）要保持内心平静，转而祈祷，恳求上帝：若是出于祂（为使你醒悟），愿祂亲自启迪你；若非如此，愿祂速速将那迷惑者从你身边驱逐。要勇敢无畏；因为当你以热切的祈祷奔向上帝时，这些恶犬便无法逗留，它们会立刻被上帝的力量无形无迹地击退，远远逃离你。

95. 你还应当知道恶魔的另一种诡计。有时它们会分成几组。一组前来引诱你。当你寻求帮助时，另一组便化作天使的模样出现，将前一组驱逐，使你误以为它们是真正的天使，从而陷入自负，以为自己配得上这种恩典。

96. 尽量保持谦卑和勇敢——这样，恶魔的攻击就不会触及你的灵魂，它们的鞭笞也不会靠近你的身体。“主”已“吩咐祂的天使保护你”（《诗篇》90:10-11）；他们将在无形中为你抵御一切敌人的攻势。

97. 虽然竭力保持纯净祷告的人会听到恶魔发出的喧嚣、跺脚声、尖叫和辱骂，但他不会在思绪上动摇，也不会向它们屈服，而是对上帝说：“我不惧怕灾祸，因为你与我同在”（《诗篇》22:4），以及类似的话语。

98. 在经历此类试探时，要不断进行简短而专注的祷告。

99. 倘若恶魔威胁你，声称将突然显现在空中，意图令你惊惶并夺走你的理智，切勿惧怕它们，也完全不必在意它们的这种威胁。这是它们在恐吓你，试探你是否还把它们当回事，还是已经完全轻视了它们。

100. 既然你已在祷告中站在全能的上帝、造物主和护佑者面前，为何还要如此不明智地站在祂面前，竟抛开对祂那不可战胜的敬畏，却去惧怕苍蝇和蚊子呢？难道你没听见先知所说的话吗：“你要敬畏你的主——你的上帝”（《申命记》10:20），还有：“万物都因祂而敬畏，因祂大能的面容而战栗”——以及其他经文（《历代志下》36章，玛拿西的祷告）。

101. 正如面包是身体的食物，美德是灵魂的食物，属灵的祷告也是心灵的食物。

102. 在神圣的祷告场所，不要像法利赛人那样祷告，而要像税吏那样祷告，这样你才能在主面前被称义。

103. 务要努力在祷告中不针对任何人，以免破坏你所建立的，使你的祷告在神面前成为可憎之物。

104. 那个“欠了十塔兰特”的债务人应当教你：如果你不赦免你债主的债务，你自己也不会得到赦免；因为经上说：“就把他交给刑役”（太18:34）。

105. 在你向神祈祷之时，请将肉体的需求暂且搁置一旁，以免蚤、蚊和蝇的叮咬，使你失去祷告所带来的至大恩赐。

106. 据传，有位圣者每当站立祈祷时，魔鬼便极力与之对抗；只要他一举起双手，魔鬼便化身为狮子，将前爪高高举起，用利爪深深刺入这位苦行者的肋旁，直到他放下双手才肯退让。但他绝不放下双手，直到完成他惯常的祷告为止。

107. 正如我们所知，在壕沟中保持沉默的小约翰——或者更确切地说，这位最伟大的修士——也是如此。当恶魔化作一条龙缠绕在他身上，啃食他的肉体并将呕吐物喷洒在他脸上时，他依然坚定不移地与上帝保持着心灵的共融。

108. 你当然读过《塔韦尼西奥修士传》，其中记载：当阿巴·西奥多向弟兄们讲道时，两条蝮蛇爬到了他的脚边，但他丝毫没有慌张，将脚掌像拱起一样弯曲，让蝮蛇从脚底钻过，继续讲道直到结束；随后才将它们展示给弟兄们看，并讲述了这件往事。

109. 我们还读到过另一位属灵弟兄的事迹：当他在祷告时，一条蝮蛇爬过来触碰了他的脚；但他直到完成惯常的祷告后才放下双手。这位爱神胜过爱自己的人，并未因此遭受任何伤害。

110. 祷告时，要让你的目光不被杂念所扰，摒弃肉体与灵魂的牵绊，以心灵为生。

111. 还有一位圣徒，是一位坚定的祈祷者，他在旷野中静默祈祷，恶魔向他显现，并在接下来的两周里像玩球一样戏弄他，将他抛向空中又接回草垫上；然而，他们丝毫无法使他的心灵偏离那炽热的祈祷。

112. 还有一位敬爱上帝的修士，当他在旷野中行走并进行心灵祈祷时，有两位天使显现，与他同行，将他夹在中间。但他连一瞬间也没把注意力转向他们，以免在至善之事上受到损害，因为他记住了使徒的话：“*无论是天使，是掌权的，还是有能的，都不能使我们与基督的爱隔绝*”（罗 8:38-39）。

113. 修士通过祈祷变得如同天使一般，渴望“*看见天上的父的面*”（马太福音 18:10）。

114. 切勿在祷告时渴望或寻求看见任何面容或形象。

115. 切勿渴望用感官看见天使、诸位天使长或基督，以免因将狼误认为牧人、向仇敌——即恶魔——下拜而丧失理智。

116. 迷惑心灵的开端在于虚荣；当心灵受其驱使时，便企图用某种形象或样貌来描绘神性。

117. 我将重申此前对初学者的教导：在祈祷时保持完全静默的心灵，是蒙福的。

118. 那在祈祷时心无旁骛、对上帝的渴慕日益增长的心灵，是蒙福的。

119. 那在祈祷时超脱物质、不求得任何利益的心灵是蒙福的。

120. 那在祷告时对万物保持完全无感的心灵，是蒙福的。

121. 那将每个人都视作仅次于上帝的“神”的修士，是蒙福的。

122. 那将众人的得救与进步视为己任的修士，是蒙福的。

123. 那视自己为众人渣滓的修士，是蒙福的。

124. 那位与众人分离，却与众人合而为一的，才是真正的修士。

125. 那位将自己视为与众人同在，并在每个人身上都看到自己的人，才是真正的修士。

126. 凡将自己的一切初念都献给上帝的人，便是真正祈祷的人。

127. 作为渴望虔诚祈祷的修士，要远离一切谎言与誓言；否则，你所采取的这种不属于你的姿态便毫无意义。

128. 若欲在灵里祷告，切勿从肉体中汲取任何东西——如此，祷告时便不会有乌云笼罩，也不会有片黑暗在你面前蔓延。

129. 将肉体上的需求托付给上帝——那么显然，你也将精神上的需求托付给了祂。

130. 若蒙恩得着应许，你便要作王。既然如此，你岂不该欣然忍受眼前的贫穷吗？

131. 不要拒绝贫穷与（生活的）苦难——这些正是轻省祷告的工具（翅膀）。

132. 愿身体上的美德成为你心灵美德的保证，心灵美德成为你属灵美德的保证，而这些又将成为你对非物质且本质之知的保证。

133. 若你在为抵御某种念头而祈祷时，发现它很快且轻易地平息了，那么请仔细察看这究竟是因何而起，以免落入埋伏，更不要因受骗而背叛了自己。

134. 有时，恶魔会在你心中植入某些念头，却又自己怂恿你去抵制它们、与之抗争——随后便立刻逃之夭夭；其目的是让你陷入迷惑，误以为自己已经开始战胜念头并震慑恶魔。

135. 如果你在为对抗某种情欲或某个令你畏惧的恶魔而祷告，请记住诗人的话：“*我要追赶我的仇敌，追上他们，绝不回头，直到他们灭绝；我要羞辱他们，使他们无法站立，倒在我的脚下*”，等等（《诗篇》17, 38, 39）。但要适时地诵念这些话，以谦卑的智慧武装自己，对抗那些与你为敌的对手。

136. 不要以为不先为美德奋战至流血，就能获得美德。正如神圣的使徒所言，应当为抵御罪恶而奋战至死，以保持纯洁（希伯来书 12, 4）。

137. 有时，你帮助了某人，却因敌人的诡计而遭受另一人带来的伤害；当你遭遇诬蔑时，可能会说出或做出不恰当之事，从而将所积攒的善行白白浪费。这正是狡猾的恶魔们的目的。因此，必须明智地警醒自己。

138. 当你遭受恶魔对你的攻击时，要竭尽全力避免沦为它们的奴隶。

139. 夜晚，狡猾的恶魔会亲自骚扰灵性导师；而白天，则通过他人，用来自他人的不愉快事件、诽谤和灾祸将其包围。

140. 不要拒绝忍受这些粗布衣。任凭他们捶打、践踏、拉扯、抚平；但通过这一切，你的外衣会变得更加光洁。

141. 只要你尚未完全摆脱情欲，你的心灵仍对美德与真理抱有抗拒，你就无法在内心深处获得芬芳的乳香（即纯净而温暖的祈祷）。

142. 你是否渴望（如应有的那样）祷告？当从尘世移居时，要时刻以天国为居所，不仅止于言语，更要通过天使般的行径和至圣的智慧来实现。

143. 倘若你仅在遭遇患难时（面临强烈诱惑、濒临堕落之危），才想起那位审判者是何等可畏、何等不留情面，那么你尚未学会“*当存敬畏的心事奉耶和华，又当存战兢的心欢喜于祂*”（诗篇2:11）。要知道，在经历属灵的喜乐与安慰之时，更应当怀着敬畏和虔诚的心侍奉祂。

144. 那在完全悔改之前，仍不停止以悲痛之心记念自己的罪孽，以及因这些罪孽而在永火中将受的公义惩罚的人，才是智慧之人。

145. 那些沉溺于罪恶、触怒上帝，却还厚颜无耻地妄图探求神圣之事并进行非物质性祷告的人，当接受使徒的禁令：他若赤裸且未蒙头巾地祷告，绝非安全之举。这样的灵魂，用使徒的话说，“*应当在头上有一位天使掌权*”，为在场的人着想（林前11:10），并披上羞耻之心与谦卑的智慧。

146. 正如对眼睛有病的人来说，在正午最强烈的阳光下长时间、用力地凝视太阳无益一样，对于充满情欲和不洁的头脑而言，想象那种在灵里和真理中进行的、令人恐惧且超自然的祷告也无益处；相反，神性会因此对他感到愤慨。

147. 倘若那位一无所缺、不偏不倚的上帝，不接受带着供物来到祭坛前的人，除非他先与因他而忧伤的邻人和解（马太福音5:23），那么请看，要在这心灵的祭坛上献上蒙上帝喜悦的香，需要多么谨慎的自我守护和多么明智的判断力。

148. 不要贪图言语，也不要贪图虚名；否则，显然你已“*不在脊背上*”，而是“*在你的脸上，罪人正在作恶*”（诗篇128:3）。你在祷告时将成为她们的笑柄，被她们牵引并诱惑，陷入无谓的思虑之中。

149. 寻求祷告的专注之心，必得着祷告。专注之后随之而来的，无非是更美好的事物，那就是祷告，我们理应为之尽一切关照。

150. 正如视觉胜过一切感官，祷告也比一切美德更神圣。

151. 祷告的可贵之处不仅在于数量，更在于质量。这从“*进教堂去祷告的人*”（路加福音18:10）以及“*你们祷告的时候，不要啰嗦*”（马太福音6:7）等经文中可见一斑。

152. 只要你只关注祈祷时体态是否得体，而你的心思仅在乎圣所的外在美（关于祈祷的其他外在要素……参见第44章），那么（你要知道）你尚未领悟祈祷的真谛，离那条蒙福的祈祷之路还很遥远。

153. 当你站立祷告时，若能超越一切其他喜乐，那时（要知道），你才真正获得了祷告。⁷³

154. 祈祷与诵读皆美妙；它们能止息思绪的虚妄游移，将那在不该关注之事上盘旋的意念凝聚起来，并将其有益地留存于心，使之在这美妙的修习中丝毫不受分心（1,16）。

155. 祈祷使我们进入与上帝对话的状态，并通过长期的练习，使我们与祂建立起团契关系；祂以爱接纳卑微的人，并不以与他们亲近为耻，只要他们内心的爱赋予他们胆量（1,17）。

156. 祷告使心灵脱离一切感官的思虑，将人提升至超越万有的上帝面前，以便与祂交谈，并大胆地向祂求取一切所愿；从而使人过着纯洁的生活，仿佛已经与上帝交通，并很快再次为这种交通做好准备（1:19）。

157. 保罗教导我们要“*恒切祷告*”（罗12:12），通过持续地祷告，在自己心中培养祷告的习惯（西4:2；弗6:18）。他还吩咐“*在任何地方都要祷告*”（提摩太前书2:8），以免任何懈怠之人以远离祷告圣所为借口推脱。任何地方都适合祷告。上帝接纳那些以纯洁的心和公义的行为呼求祂的人，并根据他们的心意垂听他们的祈求，即使在我们看来，他们呼求祂的地方与别处并无二致（1:20）。

⁷³ 由此引出圣尼尔其他著作中的补充内容——“论祈祷”。

158. 有时在守夜礼中应快速诵读诗篇，有时则应优先选择吟唱诗篇。我们应当灵活调整行事方式，以对抗敌人的诡计——他们有时会趁灵魂被沮丧所笼罩之际，诱使我们急促地诵读；有时又会煽动我们进行庄严而甜美的吟唱（1, 234）。

159. 当敌人的念头侵袭你的内心时，不要通过祈祷寻求这或那，而是要磨利眼泪之剑对抗敌人。以如此强大的武器对抗敌人，我们便能更快地迫使他从我们身边退却。

160. 要喜爱练习手工艺，但更要专心于祷告的默想；因为前者并非总能结出果实，而后者却能不断结出其劳作的果实。在完全履行完祷告的职责之前，不要中断祷告，也不要听从“该开始工作了”的念头；同样，当你坐下来工作时，不要因事务而过度分心，以免因匆忙而扰乱内心，使之心灵无法进入祷告的状态。

161. 那个被夺走了对上帝的思念、且远离了对祂的记念的头脑，也会漠然地通过外在感官犯罪：因为无论是耳朵还是舌头，都已无力成为这种头脑的守护者，因为从其内心深处，对自我修行的奉献精神已经离去（1, 244）。

162. 有时，我们竭力想要进行纯净的祈祷却无法做到；但有时，我们并未强迫自己，灵魂却仍处于纯净的祈祷之中。前者源于我们的软弱，而后者则源于来自上天的恩典，它借此呼召我们追求心灵的纯净，同时教导我们：若能以纯净之心祈祷，切勿将其归功于自己，而应承认这是赐予者所赐的恩典。“*我们本不晓得当怎样祷告才合宜*”（罗8:26）。当我们竭力使祷告纯洁却无法做到，反而心生阴霾时；那时，就让泪水浸湿双颊，恳求上帝，使争战之夜消散，让光明在灵魂中照耀（1, 264）。

163. 回忆肉体的情欲是令人不安的；因为这不仅妨碍我们与上帝交谈，甚至连看似在祈祷的心智，也会被那些可憎的幻想所玷污。能恒常处于祷告之中，并让心灵在与上帝的对话中得到锻炼，是件美事。但我们真的做到了吗？——我们常常从祷告的话语中分心，追随那些引诱我们的念头，既不拒绝它们，也不为此感到懊悔——这本应是意志与那些诱使我们行不端正之事的心念相抗拒的标志。虽然外表看起来像是在祈祷——因为我们屈膝跪地，在旁人眼中似乎正在祷告——但我们的思绪却在想象着什么愉快的事，与朋友亲切交谈，愤怒地诋毁敌人，与客人宴饮，为亲戚盖房，种树，旅行、经商、被迫接受圣职、以极大的审慎处理托付给我们的教会事务，并在脑海中反复思量这一切，无论内心浮现何种念头，都顺从情欲的意愿，任其摆布我们的心（——2, 129–130）。

164. 祈祷要求心灵纯净，不存任何杂念，不让任何与祈祷无关的事物进入心中，即使那是值得尊敬的；而是像受上帝启发的人一样，舍弃一切，与独一的上帝进行对话（2, 131）。

165. 凡将时间分配在手工劳动与祈祷之间的人，便能通过劳作来驯服肉体，将其杂乱无章的需求规范为有节制；而灵魂在与肉体一同劳作后，最终渴望得到安息，因此便会将祈祷视为更轻松的事，并以热忱和充沛的精力投入其中。因为她在转换事务、从一项转向另一项时会感到慰藉，而长时间从事同一件事则会感到厌倦；她厌恶单调，却乐于多样化的活动；在她看来，放下某项事务，仿佛卸下了所有的劳累，因此能以仿佛焕然一新的力量投入另一项事务，仿佛才刚刚开始劳作一般⁷⁴（2, 231. 232）。

166. 不喜欢工作的人，会因无所事事而滋养情欲，放任欲望自由地投向与之相契的事物——这一点在祈祷时表现得最为明显；因为那时心灵的注意力完全被内心所关注的事物所占据，它所做的只是在思绪中反复咀嚼被激发的欲望，而不是与上帝交谈并向祂祈求对自己有益的事。深知这一点，圣保罗便以热忱抨击懒惰，并以使徒的权柄责令众人勤于劳作（《帖撒罗尼迦后书》3:6–12）。工作是思想的锚，为思想指明安全的方向。纵使四面八方风暴来袭，狂风呼啸威胁着要将船只击沉，思想仍能稳如磐石，被工作如锚般牢牢系住；它虽会因涌起的思绪而略微波动，却不会被卷入危险之中，因为束缚它的缰绳比驱赶它的狂风更为坚韧（2, 232. 234）。

167. 那些以“必须不断祈祷”为借口而拒绝从事手工艺劳动的人，实际上并未真正祈祷。他们本以为在闲散中能让灵魂摆脱烦恼，却反而将灵魂困在无尽思绪的迷宫中，从而使其丧失了祈祷的能力。从事劳动的身体会将思绪牢牢束缚在自己身上——这思绪必须像眼睛一样密切关注正在进行

⁷⁴ 本章及下一章旨在反驳尤希特派。

的事务，并协助身体确保行动的准确无误；而处于静止状态的身体则让思绪自由地盘旋；因为在静止之时，情欲会被激发，而每次淫欲的回忆都会引诱思想，并将它像俘虏一样掌控（2, 234.5）。

168. 完美之人的至高祈祷，是一种心灵的升华，即心灵全然脱离感官之物，当它以灵里无法言喻的叹息亲近上帝时，上帝洞察着那敞开的心，如同被写满的书卷，并在无声的意象中表达着自己的意志。保罗便是如此被提至第三层天，以至于不知自己“是在肉体中”，还是“在肉体之外”（《哥林多后书》12:2）（2, 235）。

169. 继第一种之后（即更低一级的），是第二种祈祷，此时口中诵念祷词，而心灵则满怀虔敬地跟随这些话语，并清楚知道自己向谁祈求。

170. 然而，那种被杂念（低级）打断、又与肉体忧虑交织的祷告，远不符合祷告者应有的状态。这样的人连自己的声音都听不见，思绪东奔西走，甚至不记得自己正在诵念什么话语。但如果祈祷者是这般模样，那么神圣的耳目又怎会倾听他因心神涣散而自己都未曾留意的内容呢？那些曾说：“求祢侧耳听我的祈祷，求祢垂听我的祷告”（《诗篇》16:1），以及“愿祢的耳朵侧耳听我祈祷的声音”（《诗篇》129:2）的那些人，他们的整个心智都专注地凝聚在那里，并未像那些疏忽大意、无法自控之人那样，让思绪四处游移、分散（2, 236）。

2. 关于八种邪灵

1. 关于贪食

1. 结果实的开端在于开花，而积极生活的开端在于节制。
2. 能克制食欲的理智会削弱情欲，而被暴食所征服的理智则会滋生贪图享乐的欲望。
3. 语言的起源是阿玛利克，而情欲的起源是贪食。
4. 火的燃料是柴，肚腹的燃料是食物。
5. 大量的柴火能点燃熊熊烈火，而大量的食物则滋养欲望。
6. 火焰随物质的匮乏而熄灭，食物的匮乏则会枯竭情欲。
7. 对食物的贪欲滋生了违命，而那甘美的滋味将人逐出了乐园。
8. 珍馐美饌虽能取悦喉咙，却也滋养着那永不饥眠的贪欲之虫。
9. 饥肠辘辘之腹使人准备好在祷告中警醒，而饱腹之态则引人陷入沉睡。
10. 清心寡欲时思虑明晰，而安于饱足的生活则使心灵陷入沉睡。
11. 斋戒者的祈祷犹如翱翔天际的鹰雏，而饱食者的祈祷却因饱食之苦而沉重地坠落尘世。
12. 斋戒者的心智犹如晴空中的明亮星辰，而饱食者的心智却如无月之夜的天空般阴沉。
13. 雾气遮蔽了阳光，而享用美食后产生的浓重蒸气则蒙蔽了心智。
14. 污损的镜子无法清晰地映出其中倒影的特征；同样，被饱食之欲蒙蔽的思维力量，也无法接纳上帝的启示。
15. 长期荒芜的土地会滋生荆棘；而贪食之人的心智则会滋长可耻的念头。
16. 粪堆中寻不出芬芳，贪食之人的心中也寻不出沉思的馨香。
17. 贪食之人的眼睛四处张望，寻找筵席；节制之人的眼睛则寻找智者的聚会。
18. 贪食之人的心计算着殉道者的纪念日，而节制之人的心则效法他们的生活。
19. 胆怯的战士因宣告战斗的号角声而战栗，贪食者则因宣告斋戒开始的号声而战栗。
20. 贪食的修士是自己肚腹的奴隶，在肚腹的鞭笞下，日日缴纳贡税。
21. 匆忙的旅人很快便抵达城中，而持戒的修士则很快便获得内心的安宁。
22. 行动迟缓的旅人（尚未抵达住处）便在田野中露宿；而贪食的僧人，也无法抵达无欲之境。
23. 焚香使空气芬芳——而节制之人的祷告，则是上帝的馨香。
24. 若沉溺于填饱肚腹的欲望，则再多的东西也无法满足你的贪欲；因为贪食如烈火，吞噬着可燃之物，且永远渴求新的食物。
25. 适量的液体（无论装入何种器皿）都能填满器皿，但肚腹即使撑得鼓胀，也不会说：“够了。”

26. 双手的劳作使亚玛力人溃逃，而那些致力于属灵之事的行為，能战胜肉体的私欲。

27. 铲除你内心一切助长情欲之物，并坚决克制你的肉体。

28. 正如被击杀的敌人不会在你心中引发恐惧，被治死的身躯也不会扰乱你的灵魂。

29. 死尸不会因火焰而感到痛苦，节制之人也不会因已死去的情欲而感到欢愉。

30. 若击杀埃及人，当将其掩埋于沙中——即若战胜了情欲，切勿满足肉体（或使其保持禁食）；因为正如浇灌大地会使其中隐藏之物生长，满足肉体也会使潜藏其中的情欲复苏。

31. 熄灭的火焰若添上新的干树枝，便会再次熊熊燃烧；同样，熄灭的淫欲之火，也会因腹中饱食而重新复燃。

32. 当身体因疲惫而哀叹时，切勿怜悯它，也切勿用它喜爱的食物将其饱食；因为若它重获力量，便会反叛你，对你发起不共戴天的战争，直到俘虏你的灵魂，并将你沦为淫欲的奴隶。

33. 饮食节制的身体，就像一匹驯服得很好的马，绝不会将骑手甩下。马——被缰绳束缚着，会顺从并服从骑手的指挥；身体若通过节食和警醒加以驯服，便不会挣脱骑在它身上的思绪的掌控，也不会像受情欲冲动驱使时那样嘶鸣。

34. 饮食过饱滋养思绪，酩酊大醉者则让梦境充满幻想（1. 248）。

35. 一旦食物通过喉咙，享乐的愉悦便随之消逝，但在这具“棺材”中，情欲却复活了。

36. 耕作自己那块土地的劳作以安息为终；而各种享乐的结局则是灼烧（或此处的肉欲之火，或彼处的惩罚之火）。

37. 凡以功绩使肉体的花朵凋零者，便日日于肉体中思量自己的终结（那肉体的衰竭迫使他不断思索死亡）（1. 249）。

38. 心中当明辨，使节制的劳苦与身体的状态相称，以免当身体松弛时，自己也随之受苦。

39. 让肉体满足于对自然需求的节制满足。

40. 你的身体苦修当以道德为目标，以便学会用心灵为（罪过）痛心，并以灵魂表示哀悼。

41. 情欲之母，即贪食：因为它滋生贪恋情欲的淫欲，以及许多其他情欲。其他情欲如同从根茎上长出的嫩枝，由此萌发；不久便与孕育它们的贪食之根一样，长成参天大树，枝叶蔓延成直达天际的恶习。贪财、愤怒、忧伤，皆是贪食所孕育并滋长的产物。享乐主义者首先需要金钱来满足自己永不熄灭的欲望，尽管这种欲望永远无法得到满足；其次，对于阻碍获取金钱的事物，他必然会感到愤怒；而当愤怒无力付诸行动时，悲伤便不可避免地随之而来（2, 73）。

42. 纵欲与情欲的冲动最为相通。大自然本身为了彰显这些激情的亲缘关系，将交合的器官安置在腹部下方，以此邻近之位昭示它们之间紧密的联系。因此，若这种情欲（淫欲）减弱，乃是因上方之物——即腹部——的匮乏所致；若其增强并开始活动，则力量正是由此处输送而来。但纵欲不仅是这种激情的滋养者和助长者；它还会扼杀人内的一切美德。一旦它占据上风，节制、贞洁、勇气、忍耐以及其他所有美德通常都会从心中消逝（2, 76）。

43. 能将自己限制在需求范围内，并竭尽全力不逾越这一界限，是极好的。倘若有人因欲望稍稍偏离正道，沉溺于世俗的享乐之中，那么任何言语都难以阻止他继续朝着这个方向前进。因为超出需求之事，是无止境的；但无休止的忧虑和无尽的浮躁，会无度地增加（满足这些欲望的）劳苦，并滋养欲望，正如火焰因添柴而愈燃愈盛（2, 88）。

2. 关于淫乱

1. 节制孕育贞洁；而纵情享乐则是淫欲之母。

2. 灯油滋养灯火；而与女子交往则点燃了情欲之火。

3. 空船在波涛的冲击下随波逐流，而放纵的思绪则如失控的头脑一般。

4. 淫欲将厌倦据为己有，加入心灵敌人的行列，并与它的敌人一起与之战斗到底。

5. 喜爱寂静之人，不易被此敌人的箭矢所伤；而沉溺于人群之中者，则会不断遭受其创伤。

6. 女人的目光犹如毒箭，刺伤灵魂并向其中注入毒液；这种创伤愈久，造成的伤害就越大。

7. 凡能防备这些箭矢的人，便不会参加人潮拥挤的聚会，也不会心不在焉地在节庆中游荡。因为宁可安然居家、专心祷告，也不要以为是在庆祝节日，却反倒成了仇敌的猎物。

8. 若想保持贞洁，就当远离与妇女的往来，切勿任由她们大胆地与你亲近；因为起初，她们或确实怀有，或假装表现出羞怯的矜持，但后来便会胆大妄为。——这对你而言，便是引向死亡的陷阱，是通向灭亡的诡谲罗网。切勿被她们谦逊的言辞所蒙蔽；因为其中同样隐藏着恶毒的野兽之毒（来自深渊的野兽）。

9. 当你自己还年轻时，与其靠近年轻女子，不如靠近熊熊燃烧的篝火：因为当你靠近火焰时，一旦感受到灼痛，便会立刻退开；但若被女人的甜言蜜语所迷惑，你却不会立刻离开。

10. 生长在水边的草会枯萎，与女子交往则会滋生淫欲。

11. 那些吃得饱饱的却发誓要保持贞洁的人，就像声称用稻草就能阻止火焰蔓延的人一样。正如稻草无法阻挡肆虐蔓延的烈火，饱食也无法遏制放荡欲望的灼热冲动。

12. 柱子倚靠其基座，淫欲之火则倚靠饱食而滋长。

13. 被风浪肆虐的船只急忙驶向码头，而贞洁的灵魂则寻求荒野。船只逃离威胁生命的汹涌波涛，灵魂则逃离导致灭亡的女子面容。

14. 艳丽女子的容颜比海浪更令人沉沦。面对海浪，因对生命的热爱尚可游离；但女子那迷人的容颜，却会让人连生命本身都置之不理。

15. 荒野中的灌木能免于烈火的焚烧——同样，远离女子的贞洁之人也能免于淫欲之火的点燃：因为正如对火焰的回忆不会灼烧思想，当情欲得不到滋养时，它便无力燃烧。

16. 若宽恕对手，你便会有敌人；若放任这种情欲，它终将反噬于你。

17. 对于放纵之人，凝视女子会激起淫荡的欲望；而对于贞洁之人，则会促使他赞美上帝。

18. 若在与女子相处时，情欲看似平静，切勿轻信其所承诺的克制。因为即使被人群包围的狗也会摇尾巴，但一旦脱离人群，便会立刻显露出其本性的凶猛。

19. 当对女人的回忆变得无欲无求时，便可断定你已踏入贞洁的境界。倘若你脑海中浮现的她的形象牵动你的心弦，那就该明白，你离这种美德还很遥远。但即便在第一种情况下，也不要沉溺于此类念头，更不要在心中与那个女性形象长久地交谈；因为这种情欲喜欢卷土重来——而它带来的危险近在咫尺。

20. 正如适度的熔炼能净化白银，而过度熔炼则会使其受损；同样，贞洁的习惯也会破坏对女性形象的长期思念。

21. 不要与出现在你眼前的那人长久交谈，以免她在你心中点燃情欲之火，焚毁你灵魂的谷仓。

22. 正如长期留在稻草中的火花会引发烈焰，对女性的长期思念也会点燃情欲。

23. 如果你能通过苦修的劳作，制服那贪恋肉体的肉体，那么在这个时代之后，你将获得《八福》所应许的荣耀，如同在与那个在你肉体中“违背你心灵律法”之人的战斗中获胜一般，并使你“受那在肢体中运行的罪的律法所掳”（罗7:23）（1, 230）。

24. 你要明白，某些类型的淫乱会相互交织——肉体上的淫乱与灵性上的淫乱。当淫乱的意念与你的灵交融时，你的灵魂便与其中那迷惑人的印记结合在一起（1, 247-8）。

25. 恶魔会化作女性的模样，以诱惑灵魂与之交合。无形恶魔会化作（妻子）的形象，借着淫欲的念头引诱灵魂陷入淫乱。切勿沉迷于这种无实体的幻影，以免在肉体上也做出类似之事。凡未能以十字架抵御内心通奸之人，都会被淫乱之灵所迷惑。

26. 通过节食来惩戒思绪，使人不再思念淫乱，而是思念饥饿。

27. 让眼泪与祷告的警醒相结合，以便在这场真正的战斗中获得帮助。

28. 在抵御淫欲之战期间，要拒绝参加宴席的邀请。

29. 淫荡之魔会迅速袭击热忱的苦修斗士，突然向他倾泻情欲之箭，因为它无法长久忍受从他苦修劳作中散发出的光明之火的灼烧；而对于那些因情欲之甘美诱惑而放松了自我克制的人，它则会一点一点地接近他的内心，使其在邪恶情欲的煽动下，沉溺于与它们的交谈，被它们俘虏，并彻底抛弃了对这种罪恶的憎恶（1, 252-3）。

30. 最危险的是，当心灵沉溺于对情欲之乐的习惯时，要将这片（情欲的）荒原连根铲除，便需要付出巨大的努力。

31. 不要让思绪习惯于与情欲的甘美进行对话，因为在众多情欲的思绪与冲动中，火焰会熊熊燃烧（诗篇105:18）。它们会煽动你的情绪，使你认为难以抑制本性的烈火，认为你已无力继续强迫本性——并让你觉得，虽然今天因情急而犯罪，但明天仍会遵照诫命悔改。因为（基督教）律法是仁慈的，对悔改者轻易赦免罪过。与此同时，他们会举例说明，有些人曾在节制之后堕落，随后又悔改了，以此为他们那诱人的建议增添可信度，企图用这种“通过忏悔便能轻易重归正道”的希望，瓦解你抗拒的坚定意志，从而将贞洁的圣殿变成淫乱的巢穴（1, 253-4）。

32. 看哪，持守节制的人啊，切勿以悔改为借口，被那些未知的希望所迷惑。因为许多人一跌倒，便立刻被死亡夺去；而另一些人则因沉溺于情欲的享乐，如同被律法束缚一般，无力从跌倒中站起来。人啊，你怎能知道自己是否还能活着，是否会悔改，竟敢为自己设定寿命的年限？——因这而跌倒时，你纵容了自己的肉体，而你本该更加专心默想死亡，以便在心中更鲜活地呈现那可怕的审判判决，从而熄灭炽热肉体中的诡辩。

33. 造物主为我们和动物规定了同样自然的生活方式；上帝对人说：“*我将田野里的各种草赐给你们，作为你们和牲畜的食物*”（创世记 1:29,30）。因此，既然我们与无言之兽共享同样的食物，却又凭借自己的巧思将其加工得更为奢华，若兽类仍遵循自然法则，未违背上帝的定规，而我们——这些被赋予以理智的人类，却完全背离了古老的律法？因为无言的生灵有什么美味可言？又有哪位面包师或厨师，能用千般技艺为它们贫瘠的肚腹烹制佳肴？难道它们不喜爱那种古老的简朴生活吗？以草为食，知足于所得，饮水解渴——甚至有时连水都难得一饮？正因如此，它们较少沉溺于肉体的享乐，既不会因任何滋养的饮食而点燃欲望，也不总是能分辨男女之别。因为这种欲望只在一年中的某个特定时期降临于他们——此时自然法则为了延续后代，安排他们交配以繁衍同类；而在其他时间，他们彼此疏远，甚至完全忘记了这种欲望。而在人类中，珍馐美饌却滋生了永不满足的淫欲，激起狂热的欲望，使激情在任何时候都无法平息（2, 90）。

3. 关于贪财

1. 贪财是万恶之源；它如同枯枝，滋养着其他一切情欲，不让因它而繁盛的事物枯萎。

2. 欲根除情欲者，当先拔除其根源；只要贪财之心尚存，仅砍断枝条便无益处；因为即便被砍断，枝条很快又会重新长出。

3. 贪婪的僧人，犹如一艘超载的船，极易在风暴掀起的巨浪中沉没。

4. 不贪求的僧人，如同轻装的旅人，无论何处都能找到栖身之所。

5. 不贪财的僧人——宛如高空翱翔的雄鹰，唯有为觅食所需时才会俯冲而下。

6. 这样的人超越一切诱惑，对世俗万物不屑一顾，在山巅翱翔，远离尘世，与天界为伴；因为他没有被忧虑所累，双翼轻盈。

7. 悲伤降临，他却无忧无虑地离开；死亡来临，他便心平气和地离去，因为他的灵魂未被任何尘世的枷锁所束缚。

8. 而贪财之人则被忧虑缠绕，如同被铁链拴住的狗；若被迫迁居，便会将对财产的悲伤回忆如沉重而无用的重担般背负在身。

9. 若死神降临，他虽不舍地离开现世；交出灵魂时，目光却始终未曾离开自己所拥有的——于是他被强行拖走，如同逃亡的奴隶；虽与躯体分离，却未与财产分离，因为束缚他的贪欲比拉扯他的力量更为强大。

10. 大海接纳了无数河流却仍未满，贪财之人的欲望也绝不会因已积累财富而满足；他将财富翻倍后，又渴望将翻倍的财富再次翻倍；他永无止境地追求翻倍，直到死亡终结这无益的劳作。

11. 明智的修士只顾及身体的需求，仅以面包和水填饱空虚的肚腹。

12. 他不会为了满足口腹之欲而讨好富人，也不会让自由的心灵屈从于众多权贵；因为仅凭一双双手，便足以侍奉身体，满足其自然的需求。

13. 不贪求的修士——是难以捉摸的斗士，也是轻盈的奔跑者，很快便能“*追求那更高的呼召*”（腓3:14）。

14. 贪求的修士为丰厚的收入而欢喜，而不贪求的修士则为因精进而得的冠冕而欢喜。

15. 贪求的修士辛勤劳作，而不贪求的修士则将时间用于祈祷和诵读。

16. 贪财的修士用银子填满宝库，而不贪财的修士则在天上积攒财宝。

17. 制造偶像并将其“藏在隐秘处”的人必受咒诅（申命记 27: 15）。但贪恋银钱的人也是如此。前者徒劳地向假神下拜，而后者则像偶像一样，将对财富的渴望隐秘地藏在心中。

18. 不贪财者过着无忧无虑的生活，而贪财者对财富的忧虑则是永无止境的疾病（1, 237）。

19. 当你不再将心系于物质的忧虑时，便能俘虏那纷乱的思绪。当你放弃对私有财产的渴望时，便能不被分心而背负十字架。

20. 对物质积累的念头预示着你的衰老与疾病，使你将对上帝的仰望与对财产的仰望混为一谈。

21. 选择弃世苦修生活的人，当以信心为庇护，以爱心为坚固，以盼望为根基。信心并非一无所有，而是对拥有至善之物的坚定信念，伴随着忍耐的盼望与活泼的爱心。

22. 当你舍弃一切世物时，切勿理会那些阴暗的念头——它们会因你变得贫穷而责备你，向你展示眼前的种种：万事匮乏、赤贫与无名，企图用这种诡计使你为这般光荣的美德而悔恨。但如果你深入领悟这种苦修的合理性，就会发现，恰恰是那些被用来责备你的事情，反而会为你编织出一顶冠冕。

23. 让我们搁置世俗之事，转而追求属灵的福分。我们还要在孩童的游戏中逗留多久，却丝毫不领会成年人的思维方式？童年时，骨牌、弹珠之类的东西是娱乐，孩子们对此着迷，直到他们长大成人。但当一个人成为男子汉时，便会抛弃这一切，全心全意地致力于重要的事务。而我们却都停留在孩童阶段，对孩童特有的事物感到新奇，却不愿去追求更美好的事物——那些才配得上男子汉的事物。看到一位成熟的男子坐在灰烬堆上，在灰烬中画着孩童般的游戏，是多么可耻；同样可耻，甚至更为可耻的是，看到那些本应追求永恒福乐的人，却在尘世事物的尘土中翻找，并因这种行为的不协调而玷污了誓言的尊严。看来，我们之所以如此，是因为我们无法想象还有什么比眼见之物更重要，不明白现世福乐的微不足道与彼岸福乐的优越，被此处被视为值得尊敬的事物所闪耀的光芒所蒙蔽，便全心全意地执着于此（2, 81）。

24. 让我们开始舍弃现世的福乐，轻视财产和金钱，以及一切使我们沉溺其中、淹没思虑的事物。当风浪袭来时，我们要抛弃重负，以便舵手——即理智——连同船员——即思虑——都能获救。如果航行于大海的船员在风暴中不顾自己的货物，亲手将珍贵之物抛入海中，将财产置于生命之下，那么我们为何不为了更美好的生活，而舍弃那些将灵魂拖入深渊之物呢？为何我们对上帝的敬畏，远不及他们对大海的恐惧？那些人因贪恋短暂的尘世生活，并不看重所载货物之损失；而我们，虽自称渴求永恒的生命，却连微不足道之物也不愿舍弃，宁可背负微不足道的货物一同沉没，也不愿丢弃它而求生。——因此，我恳求大家，让我们卸下一切。摔跤手不会穿着衣服上场；摔跤的规则要求他们在赛场上赤身裸体。无论酷热还是严寒，他们都这样走上赛场，将衣物留在场外。如果其中有人拒绝脱去衣物，就必须放弃比赛。而我们，既然立誓要奋勇拼搏，不仅不脱下衣物（即财产），反而肩负着千般重担投入战斗，反而给对手提供了无数便利，让他们得以轻易制服我们（2, 82. 83）。

25. 当恶灵借此从四面八方轻易地攻击他时，该如何与那名为“恶”的恶灵作战？当一个人被金钱堆满时，该如何对抗贪财之灵？当一个人被千般忧虑所裹挟时，又该如何超越那些脱离一切照料的恶魔？圣经经文说：“*那日，赤身者必逃跑*”（阿摩司书 2:16）。赤身者，即未披上世事忧虑那无数破衣裳的人——赤身者，其奔跑之速不会因金钱与财产的复杂思虑而受阻：因为心怀恶意者很难甚至无法抓住赤身者（2, 83. 84）。

26. 搏斗时应当赤身，不仅要赤身，还要涂抹香油。赤身使对手无从抓住搏斗者，而涂抹香油则使他即使被抓住，也能从抓住他的人手中溜走。为何对手们会竭力向对方泼洒泥土？正是为了用尘土使橄榄油的光滑表面变得粗糙，从而在抓住对手时使其更容易被控制。但那里所说的“尘土”，在我们的奋斗中即指世俗之事；而那里所说的“橄榄油”，在此则指无忧无虑（2, 85）。

27. 无忧无虑是完美灵魂的特质，而为忧虑所困则是邪恶灵魂的特征。关于完美灵魂，经上说它“如同**蓼中之莲**”（《雅歌》2:2），这指的是在众多忧虑之中仍能无忧无虑地生活的灵魂。在《福音书》中，白莲花也象征着无忧无虑的灵魂；因为经上说：“**不劳作，也不纺线**”，却比所罗门更蒙荣耀（《马太福音》6:28）。至于那些对肉体事务忧心忡忡的人，经上说：“**恶人的整个生命都在忧虑中**”（《约伯记》15:20）。确实，将对肉体事务的忧虑延伸至整个人生，却对未来毫无关切，这实属不义（2:86）。

28. 获取的尺度应当是需求。超出这一尺度的，便是过剩，它只会带来困扰，而非便利。正如与身体相称的衣物既是必需品也是装饰，而四面下垂、缠绕双腿、拖曳地面的衣物，不仅难看，更会成为一切工作的障碍：同样，超过身体需求的财产，既阻碍美德的践行，又会招致那些能够洞察事物本质之人的严厉谴责（2, 87）。

29. 我们所说的“不贪求”，并非指那种因迫不得已而陷入的、摧毁人精神的非自愿贫困——这种贫困因其非自愿性而被视为难以忍受的；而是指通过思想的自律所获得的、甘于知足的自愿决心，但这需要付出努力，直到这种修习转化为习惯，使长期以来看似艰难且难以忍受之事变得可以承受为止。不仅肉体之美具有诱惑力，财富的光辉同样强烈地挑动着欲望——在这两种情况下，都需要一颗刚毅的灵魂，才能不屈服于它们的诱惑。

30. 诚然，那些在这片竞技场上取得胜利的人，理应被称作伟大且刚毅的。在此过程中，思想相互搏斗、相互较量，他们以令人信服的论据——仿佛是肢体动作一般——竭力证明：应当认同多数人的观点，并将看似美好的事物视为真正美好，不拒绝那些被普遍认为值得珍视的事物，不偏离造物主赐予我们以供使用的恩赐，也不无端谴责那些因特定目的而非无故而被创造出来的事物。这些修行者确实值得赞许，因为他们没有向反对者让步，没有偏离正道，也没有落入敌人的手中。他们将双膝稳稳地立于正确的判断之上，没有屈从于世俗物质的诱惑，宁可选择清心寡欲的生活，也不愿过动荡不安的生活；通过节制需求，他们获得了内心的安宁（2, 99–101）。

31. 古代圣徒们对不贪求的热忱达到了如此地步，以至于过着无家可归、无处栖身的生活，以大自然提供的食物为生，随遇而安地在任何地方安顿身躯。他们既无屋顶，也无床铺，更无餐桌，仅以羊皮为衣。他们一丝不苟地恪守主的教诲：“**你们看天上的飞鸟……看田间的百合花……**”（马太福音 6: 26–28）。他们真诚地相信，只要取悦于赐予这一切的上帝，并首要地致力于获得天国，身体所需的便会自然而然地随之而来（2, 102–3）。

32. 至于我们这被一切丰足所环绕的生活，又怎能与那些蒙福之人的生活相提并论呢？他们心中没有被肉体及属世之事所扰，唯有对神性的一种纯净渴慕，不断将他们引向至高至美之处，使他们忘却了世人所尊为辉煌的一切。他们在尘世除了一具被自然束缚于尘世的躯体外一无所有；但即便如此，他们仍渴望将这具躯体带往他们以心灵栖居、凝视天界福乐之处。倘若不是自然将他们召回，以满足肉体的需求——出于对将灵魂与肉体结合在一起的那位神的敬畏，他们被迫也要照顾肉体，尽管他们深知脱离肉体是极其有益的——他们便永远不会从那里的愉悦中抽身（2, 104）。

33. 肉体的需求转瞬即逝；在过去，它未曾为现在操心，在现在，它也曾为未来操心；它只关注当下。而美德的耕耘是能结出源源不绝果实的种子；——在付诸行动之时，它便以对愉悦的期待使良心欢欣；待人离开尘世之后，它更显出其美好，并有助于永恒的喜乐（2, 105）。

34. 既然通往天国的道路如此艰难——既狭窄又四面环绕着险滩——那么，背负着成堆的金钱和其他财产，企图走这条根本无法通行的路，又有何意义呢？对物质的忧虑会分散人的注意力，并将人强烈地拉向尘世，使人更容易跌倒，尤其是在事务发展需要敏锐而清醒的关注之时。即便如此专注，行进之路也鲜少能不跌倒，原因在于狭窄道路上急流带来的重重阻碍；而对于那些背负着不必要财富重担的人来说，跌倒更是不可避免的。况且，贪求本身就已经是一种堕落了（2, 111）。

35. 我们对待财物的态度有三种：不贪求是最高境界，中庸之道，以及物质化、贪求无度的生活。它们的由来如下。在伊甸园中，造物主曾向始祖如此吩咐：“**要吃田间的草**”（创世记 1, 29）。下达这一命令者的尊严，保证了这种饮食方式完全适合人类被赋予的生命。然而，为阐明这种适应性，我们可以补充说明：这种饮食方式比任何其他方式都更适合维持按上帝形象所造之人所应有的精微特质，使思维力量始终保持无负担，使心灵的清醒不被蒙蔽。当身体所需的生活物资自然而然地得到满足时，心灵并未因此闲置——它虽始终免于肉体劳作的束缚，却不断沉浸于灵性的沉思之

中，这种沉思在他心中倾泻出取之不尽的喜乐。这种境界是由上帝亲自在他心中培育的，上帝凭着自己的美意，日日降临与他交谈。“这便是人类本应有的生活准则！”——其本质无法被改变或废除；但其外在表现形式却可能有所不同——而随后的堕落，正是这种变化的必要原因。对于违背诫命并被逐出乐园的人，上帝根据其堕落的状态，确立了另一种生活方式，命令那些未能如应有之理享受安息的人，通过劳动和辛劳来获取食物；因为当他在伊甸园中拥有闲暇且无需从事体力劳动时，却未能始终如一地侍奉上帝并与祂交谈。作为食物，他被指定要靠汗水耕种所得的面包；作为衣物，则是皮衣——这为贪婪和虚荣划定了界限。最初在乐园中那种不求私利的状态，被这种朴素的谋生方式所取代；而且，尽管要付出汗流浹背的劳动，这却并非仅取决于他自己，而主要取决于上帝的祝福。实际上，由此衍生出三种生活方式：有些人满足于简朴的获取，在挥汗如雨的劳动中仰望上帝；另一些人则深入到对上帝的仰望之中，完全放弃了任何获取（热切地希望恢复乐园中的无欲无求），并由上帝供养；第三类人则投身于各种劳作，以此为获得所需之物奠定希望，并将生活的保障建立在财富之上。他们已将上帝抛诸脑后：对他们而言，贪婪已成为他们的“神”。以上便是关于我们对待财富的三种态度（2，116-123——节选）。

36. 此处列举的第二种类型，展现了（主要）符合理性生物的行为，即：将时间用于侍奉上帝，并从上帝 Providence 的宝库中获取应得之物；仰赖上帝的眷顾，将大地视为受托之物；真诚地侍奉造物主，并自愿向造物主征收供养以满足其需求；在此世作客旅，而将天上预备好的居所视为真正的家园。造物主在起初就规定了这种生活——所有圣徒都顺服祂，过着这种生活（例如：以利亚、以利沙、先知的门徒、施洗约翰、使徒们）（2，124-129）。

37. 圣徒的这种无私——是“至高的”。但紧随其后的“中等”无私也颇具益处，因其符合时代与需求。虽无法与前者争夺首位，亦无法自诩与卓越的生活方式同等尊荣，但它无疑应享有第二等的尊荣。最早的圣徒（具备完美的无欲无求）只为灵魂及其造物主而活，对肉体毫不看重；但即使不刻意照料肉体，他们仍拥有所需的一切——这些并非事先储存在粮仓中的，而是出于上帝的恩典，如同从宝库中适时领受的。而继他们之后的大圣徒们（以中度的无欲无求），既关照肉体必要的慰藉，又设法防止被我们忽视的动物性部分违背将其与我们结合的造物主的意愿而毁坏，因此他们仅在不可避免的必要时，用双手从事服侍肉体的劳作；而大部分时间则用于关怀灵魂、祈祷、默想上帝以及应尽的功课，以此追求在善行上的精进（2，137）。

38. 至于后者，他们完全沦为肉身，全心全意地侍奉世上的偶像，不仅渴望拥有维持肉体生活所需的足够物资，更渴望拥有能彰显其不逊于那些以富足著称之人的财富，哪怕只是为了借此引起众人的注目。他们以此公然暴露了自己的疯狂，竟将这种应受谴责的行为当作美德自诩，以为这样能吸引众人的目光并赢得惊叹，为此他们理应受到鄙视和嘲笑。因为正如符合每个身份的行为会提供充分的赞许理由，不符合身份的行为——尽管在其他方面并不坏——在不恰当的场合却极为可耻（2，138）。

39. 那么，与他们毗邻的“中间阶层”更接近哪一方呢？——当然是更接近那些在事业上与之相近的人，并且通过在生活中努力与之亲近，来宣示与他们的亲近关系。因为他们处于两者之间，对双方的倾向已不相同；虽然他们落后于先行者，却紧随其后，以青春的步伐追随其足迹，与后继者之间的距离，恰如奔跑者逐渐远离步行者或原地停留者那般。至于前者与后者——则毫无共同之处。那些拥有大量物质财富的人，与不贪财的人，有何共同之处？那些追求肉体智慧的人，与追求属灵智慧的人，有何一致之处？那些被世俗事务缠身的人，与那些无忧无虑侍奉上帝的人，又有何共同之处？一些人效法使徒，舍弃了一切所得；另一些人则获取了原本没有的东西。一些人保持沉默，内心致力于灵性的成长；另一些人则进行各种斗争，为金钱和财产而战。有些人为了天上的福分与邪恶的灵争战，另一些人却为了地上的福分攻击与自己相似的人。保罗对前者说：“好像世上的明光”（腓2:15），他们当然是因生命的光辉而发光，并成为旁观者效法的榜样；而对后者则说：“我的名因你们受辱”（罗2:24），即指那些行为与名分相悖、外表与所行之事相矛盾的人（2，139-40）。

40. 对于那些口头上声称已弃绝世俗，实际上却沉溺于世俗享乐的人，又有哪句话不令其感到厌恶呢？自诩藐视世界，却又疯狂地沉迷于世俗事务？承诺对世间之事不屑一顾，却用行为证明了承诺的虚伪？声称已与虚妄告别，却仍与之如影随形？——你已出埃及，此后与世俗的虚浮还有何

干？你行走于旷野，急切奔向应许之地，为何却因忙于虚妄之事而耽搁，在漫长的旅途中成了迟缓的行者？你面前的道路需要万分谨慎，你却在岔路口徘徊，冒着无法抵达安息之地的危险？你已将手搭在犁柄上，为何又转身回首，使自己无法进入天国？你已将五城之火抛在身后，为何还要回首张望，渴望目睹那里发生的一切？你已背起十字架了吗？——那就跟随基督吧，舍弃一切，因为与你结合的基督，渴望被你胜过一切地爱（2, 141-2）。

41. 肉体所需的慰藉并不多——请关注这种慰藉；因为在一定时期内，你与肉体相连，是为了让肉体成为你践行美德的帮手，以免灵魂的进步遭遇阻碍。至于那些操心牛群、日日清点羊群、不停照料葡萄园、树林、田地和果园，以致一天的时间都不够他完成这些工作的人；这样的人——无论何时何地，又何时有时间想起上帝呢？他何时能吟唱诗篇？何时能祷告？又该抽出什么时间来修习敬神默想呢？即便他在繁忙事务中偶尔能找到机会，当他的思绪仍被诸多忧虑和操劳所牵绊时，他又如何能向主献上纯净的祈祷呢？他该如何观察情欲的波动，以辨别昨日与今日在向好或向坏的转变中的差异？他又该如何梳理那些相互交织、千变万化、甚至使观察本身变得困难的思绪？难道你没有注意到，白天的琐事让你心力交瘁，而夜晚对这些事的忧虑，又将本该休息的时间变成了煎熬的时刻吗？因为那时，记忆——会让你想起谁越界了，谁损害了果实，谁截断了灌溉的水流，谁破坏了牧场，谁正在或曾经造成过其他任何伤害，以及每个人如何固执己见、争辩不休，——便会将灵魂中那易怒的力量激至狂乱，煽动报复之心，不留时间供人睡眠与安息，更遑论祈祷——祈祷需要极度的静默与漫长的闲暇时光，这在某种程度上能使人从一切忧虑中解脱出来（2, 142-144）。

4. 关于愤怒

1. 愤怒是一种狂暴的激情，甚至能轻易激怒那些有智慧的人，使灵魂变得野蛮，并迫使人偏离（友好的）交谈。

2. 狂风无法动摇石柱，同样，不易动怒的灵魂也不会被恼怒所牵动。

3. 水因风力而波涛汹涌，易怒者则因轻率的念头而心绪不宁。

4. 易怒的僧人犹如荒野中的野猪；一见到人便磨牙咆哮。

5. 浓雾弥漫使空气凝重，而恼怒的波动则使易怒者的心智变得粗鄙。

6. 涌来的乌云遮蔽了太阳，而记恨的念头则蒙蔽了心智。

7. 动物园里的狮子不停地摇晃着门闩，而易怒者在禅房里则反复思量着愤怒的念头。

8. 平静的大海是一道美景，但远不及心灵的安宁更令人愉悦。

9. 海豚在平静的海中嬉戏，神圣的思绪则在心灵的宁静中涌现。

10. 忍耐的修士犹如静谧的泉源，为众人提供甘美的饮水；而暴怒之人的心智总是波涛汹涌，无法给口渴者提供清水；即便提供，也是浑浊不堪、无法饮用的。

11. 易怒之人的双眼浑浊而充血，暴露了内心的骚动；而恒忍之人的面容安详，目光和善且直视前方。

12. 人的温柔在神面前蒙记念（诗篇131:1），不发怒的灵魂便成为圣灵的殿。

13. 基督在恒久忍耐的灵里低头，平和的心思便成为圣三一的居所。

14. 狐狸栖息在记恨不放的灵魂中，野兽藏身于躁动不安的心中。

15. 正直之人避开可耻的避难所，上帝则远离怀恨在心的心。

16. 落下的石头会搅动水面，恶言则会搅动人的心。

17. 把愤怒的念头从你的灵魂中驱除，不要让烦躁在你的心中扎根——这样，你在祷告时就不会被扰乱。

18. 正如阴燃的干草所冒的烟会刺痛眼睛，怀恨在心也会在祷告时扰乱心智。

19. 暴怒之人的意念，是毒蛇所生的，会蚕食生出它们的心。

20. 恼怒之人的祷告如同可憎的烟雾，暴怒之人的诗歌则如刺耳之声。

21. 记恨之人的祭物是生蛙的祭品，愿他远离洁净的祭坛。

22. 恼怒之人看见令人不安的梦，暴怒之人的梦中则充满野兽的袭击。

23. 忍耐的人在异象中看见圣天使的集会，不记仇的人则操练属灵的话语，在夜间领受奥秘的启示。

24. 当恶魔们看到我们在遭受侮辱时并未被激怒，便会在悄无声息中发动攻击，企图挑动我们内心的“主宰”（即理智），使我们在背后反抗那些曾与我们面对面时保持和平的人（1, 229）。

25. 当你与兄弟因某种不满而产生的争执或争吵和平结束时，要自认有错，以免在内心深处悄然滋生思想的斗争——其中一部分人，会强调侮辱的微不足道，责备你本不该为此耽搁；而另一些则会强调其严重性，让你懊悔没有以同样的侮辱予以回击。

26. 当强烈的恼怒使修道院中的某些弟兄心生苦涩时，那些思绪便开始诱惑那些与他们同住却隐居的人，企图像剥夺弟兄们宽容的忍耐那样，也将他们从爱的战场上驱逐出去。

27. 谁若以宽容的忍耐驱散愤怒，以爱化解忧伤，谁便以两种美德驱散了那两头凶猛的、好怒的野兽。

28. 跪地恳求令人生气者平息怒火的人，能同时使双方远离恼怒。

29. 谁能使愤怒者和解，谁就战胜了愤怒之灵本身。

30. 凡为和平之故而忍耐愤怒之人，才是真正的和平之子（1, 230）。

31. 要准备好既温和又善于争辩：对人温和，对我们的敌人则善于争辩；因为愤怒的自然用途，就在于与（古老的）蛇敌对抗争（1, 235）。

32. 温顺之人的温顺，就在于出于爱对弟兄宽宏大量，并向（针对弟兄的）恶意思想发起争战。

33. 温柔之人也当好战，既不将温柔施予诡诈的意念，也不将战斗施予天性善良的邻人。

34. 不要将自然而然的愤怒转化为违背本性的愤怒，即不要像蛇一样对弟兄发怒，也不要与恶毒的意念同流合污，与那条蛇为伍（1, 236）。

35. 温柔的人，即使遭受侮辱，也不会放弃爱，而是为了爱，“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐”（林前13:4,7）。

36. 倘若忍耐是爱的表现，那么以愤怒对抗弟兄就绝非爱的表现。

37. 愤怒会引发忧伤和敌意，而爱却能驱散这三者。

38. 若你在爱中拥有坚实的根基，就当更关注爱，而非那些冒犯你的事。

39. 拥有爱之美德的人，能制服那些属于恶人之列的激情。

40. 拥有圣三一所赐的这三种美德——信、望、爱——的人，将如一座三面环墙的城堡，其城墙由美德之塔作为垛口加以加固。

41. 凡因他人的恶言而受伤，却不将其归因于魔鬼——作为源头——的人，反而会更加助长仇敌为自己准备箭矢——因为他的灵魂在遭受此类恶言伤害时便已堕落（1, 251）。

42. 即使遭受最恶毒的诽谤或最严重的侮辱，也不要心怀怨恨，而要予以祝福（1, 252）。

43. 那些对恶魔怀恨在心的人，不会对人怀恨在心；但那些对弟兄怀恨在心的人，却与恶魔和睦相处。

44. 愤怒与仇恨是心灵的烈火，而宽恕之人的灵魂则被属灵的甘露滋润。

45. 炽热的炭火会迸出火花，同样，心怀怨恨的灵魂也会喷涌出恶毒的念头。

46. 正如蝎子的蜇伤会带来最剧烈的疼痛，怀恨在心的灵魂也藏着最苦涩的毒液。

47. 大卫虽遭辱骂，却未作任何反驳，甚至制止了亚比撒的报复之心（《撒母耳记下》16:10）。你若遭受辱骂，不仅不要以辱骂相报，更要安抚那些想要为你报仇的人（1, 228）。

48. 要忍耐地承受辱骂，用嘴唇关闭愤怒之门：这便是你的成功。

49. 对威胁者切勿作任何回应，用沉默来封住那些喷吐火焰的嘴。

50. 若能勒紧自己的下颚，你便会给那些威胁者和辱骂者带来最剧烈的痛苦。

51. 你若保持沉默，就不会被辱骂所吞噬；而辱骂你的人，看到你如此宽宏大量地忍受他的狂妄，必因你的沉默而深受刺痛。

5. 关于悲伤

1. 忧伤的修士无法体会属灵的喜乐；忧伤乃是灵魂的沮丧，源于愤怒的思绪；因为愤怒渴望报复；而报复未遂则会滋生忧伤。

2. 悲伤犹如狮口，轻易便会吞噬悲伤之人。
3. 悲伤是心中的一条蛆虫，会蚕食生下它的母亲。
4. 母亲在分娩时饱受痛苦，但一旦生下孩子，便从痛苦中解脱；然而忧伤不仅在分娩时带来巨大的痛苦，生下孩子后，其折磨也丝毫不减。
5. 悲伤的修士无法体会灵性的喜乐，正如身患高烧之人无法品尝蜂蜜的滋味。
6. 心怀悲伤的修士无法使心智进入静观，也永远无法献上纯净的祈祷；因为悲伤会阻碍一切美善之事。
7. 脚上的枷锁阻碍了快速前行，而忧伤则是静观的障碍。
8. 被蛮族俘虏者被铁链锁住，而受情欲奴役者则被忧伤束缚。
9. 若无其他情欲，忧伤便无从施展；正如若无捆绑者，枷锁便无法束缚。
10. 被忧伤束缚者已败于情欲，并以枷锁作为自己失败的明证；因为忧伤往往源于自私欲望的未得满足，而此类欲望与一切情欲都密不可分。
11. 战胜欲望者，即战胜了激情；而战胜激情者，悲伤便无法掌控他。
12. 节制者不会因得不到食物而悲伤，贞洁者不会因未陷入可耻的放荡而悲伤，不怒者不会因未能报复而悲伤，谦卑者不会因失去世人的尊荣而悲伤，不贪婪者不会因遭遇挫折而悲伤。他们已将内心的一切此类欲望彻底熄灭——正因如此，他们才不会感到悲伤；因为无欲者不受悲伤所伤，正如身穿盔甲者不会被箭矢穿透。
13. 盾牌为战士提供安全，城墙为城市提供安全；但对僧人而言，无欲比盾牌和城墙更能带来安全。因为盾牌常会被疾射而来的箭矢穿透，城墙也会被众多战士攻破，而无欲却不会被悲伤所战胜。
14. 战胜了情欲者便战胜了忧愁；而被情欲的甘美所征服者，则无法逃脱其桎梏。
15. 那些常感悲伤却自诩无欲之人，犹如装作健康却身患疾病之人；正如病人的面色会显露病态，悲伤也会揭露情欲之人的本相。
16. 爱世之人忧愁重重，而蔑视世间万物者，则终日欢欣。
17. 贪恋财物的人一旦遭受损失，便会深感悲伤；而轻视财产的人则无忧无虑。
18. 贪图名利者若遭受羞辱便会忧伤，而谦卑者却将其视为同伴。
19. 熔炉炼净未纯净的银子；而对上帝的忧伤，则炼净那沉溺于罪恶中的心。
20. 反复熔炼会减少铅的含量，世俗的忧愁则会削弱心智。
21. 黑暗会削弱双眼的活力，忧伤则会麻痹心灵的洞察力。
22. 阳光无法穿透深水，心灵若陷于忧伤，便无法被心灵明晰的洞察所照亮。
23. 日出令每个人都感到愉悦，但悲伤的灵魂却无法从中获得慰藉。
24. 黄疸之疾会阻断味觉，忧伤则会剥夺灵魂的感知。
25. 蔑视世俗享乐的人，不会被忧伤的念头所扰。

26. 当你以和平之契约将内心的三位一体（即灵、魂与体）结合起来时，你便如同遵照神圣三位一体的诫命在自身中实现合一一般，将听见：“*使人和睦的人有福了，因为他们必称为神的儿子*”（马太福音 5:9）（1, 230）。

27. 这种和平的结合是伟大的，因为与之相伴的还有喜乐，它能照亮心灵之眼，使人得以默观至高的福分。

28. 倘若我们在艰难处境中获得这种促成和平的喜乐，便能轻松地怀着感恩之心抵御其中的种种悲苦，不让那咆哮的忧伤恶魔侵入内心——它企图吞噬灵魂，尤其在悲伤之时发起猛攻，并为沮丧之灵预备了容身之处，以便二者联手更强烈地蒙蔽灵魂，毁灭其辛劳的成果。

29. 愿世间的喜乐成为我们心中铭刻的法则，它能驱散悲伤，平息愤怒，抵御仇恨，摧毁报复之心，消散沮丧，并将悲伤转化为喜乐（1, 231）。

30. 这喜乐隐匿于平和的安宁之中，乃是美德之海，以十字架淹没那与之相抗的魔鬼大军。

31. 你还应当明白，有时会出现与其相悖的喜乐——那是一种模糊不清的喜乐——切勿被其虚影所迷惑，将二者混为一谈；因为恶魔甚至会伪装成属灵的恩赐，企图用幻象迷惑心灵，使其陷入疯狂。属灵的喜乐无需任何外在缘由便自然涌现，它在因思念上帝而生的忧伤中，为自己寻得至高无上的引领者。

32. 对上帝的忧伤以眼泪更新灵魂，使人怀有对临近之死与审判的殷切关切，并逐渐教导人满怀渴望地期待它们的到来（1, 232）。

33. 未实现的愿望会滋生忧伤；而祈祷与感恩则能使它们凋零。

34. 在争执者之间，一种调解性的忧伤在流转。若其中一人率先清醒，从激情中振作起来，并向对方伸出和解之手，他便能驱散那苦涩的忧伤。

35. 忧伤既是灵魂的疾病，也是肉体的疾病；它将灵魂囚禁，却使肉体枯竭，将其遗留在原地。

36. 忧伤源于令人厌恶之事（灾祸、悲痛、烦恼）；而忧伤又导致阴郁的情绪（正如俗语所说：“他心情不好”）；这两者共同滋生出毫无意义的咄咄逼人（对一切都抱怨）。

37. 若想压制忧伤与阴郁的心境，就当拥抱宽厚仁爱的胸怀，披上无恶意的喜乐。

38. 尤其在遭遇悲痛时，更要心怀感恩：因为通过这些，我们更能清晰地感受到代祷之恩。如此，通过感恩驱散因遭遇悲痛而产生的忧伤，你就不会蒙蔽那英勇宽厚之心的璀璨之美。

6. 关于沮丧

1. 消沉是灵魂的疲惫；而疲惫的灵魂，因丧失了其本性所固有的特质，便无法勇敢地抵御诱惑。

2. 正如食物之于健康的身体，诱惑之于刚毅的灵魂。

3. 北风滋养万物生长，而诱惑则能锤炼灵魂的忍耐力。

4. 无水的云会被风吹散，而缺乏忍耐的心智则会被沮丧之风吹散。

5. 春露滋养田间的庄稼，属灵的话语则提升灵魂的境界。

6. 沮丧之灵将修士驱逐出他的居所；而那些有耐心的人，则始终安居于静默之中。

7. 消沉者以探望病人为借口外出，实则另有图谋。

8. 陷入消沉的修士对待奉感到厌烦，并将借此满足自己的欲望视为诫命。

9. 一阵微风就能吹倒脆弱的植物，而流浪的念头也轻易地诱惑着消沉的人。

10. 根基稳固的大树不会被狂风吹倒，而沮丧也无法击垮坚强的心灵。

11. 游方僧——如同干枯的荒漠树枝；在禅房里稍作停留，便又心不甘情不愿地奔向某处。

12. 被从一处移到另一处的植物不会结果，四处游荡的僧人也不会结出美德之果。

13. 病人不会满足于一种食物，而消沉的僧人也不会满足于一件事。

14. 好色之徒不会满足于一位妻子，而心灰意冷的僧人也不会满足于一间禅房。

15. 消沉者的目光总是不停地转向门外，心中憧憬着访客；门一响，他就猛地跳起来；一听见声音，他就探头向窗外张望，直到感到厌倦才离开窗边。

16. 消沉之人读书时常打哈欠，昏昏欲睡，揉揉脸，伸个懒腰，举起双手，将目光从书上移开，凝视着墙壁；重新翻开书，读几行，翻动书页，好奇地想看看单词的结尾，数着页码，计算整页的数量，批评字迹和装饰——最后，把书对折，垫在头下，进入一种并不太深的睡眠，因为饥饿已经开始扰乱他的心神，迫使他不得不顾及自己的需求。

17. 消沉的修士对祈祷懒散，从不诵念祷文。

18. 正如病人无法承受沉重的负担，消沉者也无法认真地履行上帝的事工；因为前者身体虚弱，而后者则失去了心灵的力量。

19. 治愈消沉之道的，是忍耐，以及（尽管缺乏热情）仍凭着对上帝的敬畏，以一切自我约束去完成自己的本分。

20. 在任何事情上都要为自己设定一个标准，在完成之前不要放弃；同样，要明智而热切地祷告——沮丧之灵便会远离你。

21. 在你的一切劳作中，让刚强的忍耐引领一切；因为沮丧正以满腔恶意与你为敌，它监视着你的劳作，试探其中的每一项——若发现其中任何一项未被忍耐所巩固，便会使其变得难以承受（1, 233）。

22. 当你在敬拜上帝时被沮丧之灵侵袭，它便向灵魂耳语说诵诗篇是种负担，并将懒惰作为与虔诚相抗衡的对手——便怂恿你加快诵诗的节奏，好让肉体得到休息，因为肉体似乎因某种原因而极度疲惫。

23. 当我们在夜间守夜时，切勿因消沉而在礼拜期间坐下；否则恶魔会前来，收集起思绪中的糠秕，随即将其播撒进心中。

24. 在礼拜开始前醒来时，要先用光明的心思占据心灵，以便借此调整好心态，随后才能以清醒的思绪参与诗篇吟唱（1, 234）。

25. 正如我们外在的人用双手劳作，以免给他人增添负担；同样，内在的人也应当（在自己的领域内）劳作，以免让心灵被杂念所累；当杂念占据心灵，使其脱离了合乎上帝的思虑时，这些杂念便会给灵魂布置自己的任务（1. 235）。

26. 既要像出于仁爱而从事手工艺一样，也要像出于智慧而锻炼心智，使前者用于供养异乡人，并消除或彻底驱散懒惰；而后者则成为通往沉思的向导，使心灵从思虑中得到彻底净化。

27. 不要四处奔波，而应宁可默默埋首于劳作之中：因为懒惰（与闲散）会使思绪占据上风（1, 238）。

28. 当杂念迫使我们前往那个地方时——那地方正是它们先前通过暗示使我们爱上的；随后又迫使我们为此悔恨，以此使我们在一切事务上变得反复无常且一事无成。

29. 若要更换居所，应以追求更灵性的生活方式为目的，而非追求更安逸的生活方式（1, 239）。

30. 忍耐、宽厚与仁爱在苦难中亦显其可贵；而消沉、安逸与自负却乐于安逸的生活。

7. 关于虚荣

1. 虚荣是一种不理性的激情，很容易混入任何美德之事中。

2. 画在水面上的线会融化（并变得不可见）；而美德的努力——在虚荣的灵魂中亦是如此。

3. 藏于胸膛的洁白之手——那隐秘的善行，其光芒比阳光更为耀眼。

4. 常春藤缠绕在树上，当它攀至树顶时，便会枯死树根；而虚荣则嫁接（附着）在美德之上，紧随其后，直至剥夺其全部意义。

5. 一串垂至地面或贴地生长的葡萄，很容易腐烂；而依附于虚荣的美德，也会随之消亡。

6. 自负的僧侣——无偿的劳动者——辛勤劳作，却得不到任何回报。

7. 破袋无法保存其中所装之物，虚荣心也会毁掉美德的回报。

8. 自负之人的节制，犹如炉中的烟；二者皆在空气中消散。

9. 风会吹散人的足迹，虚荣心也会使施舍化为乌有。

10. 无论如何用力投掷，石头也无法触及天空——而取悦世人的祷告也无法升上天。

11. 虚荣是暗礁；若撞上它，便会毁掉整批货物。

12. 明智之人隐藏珍宝，而品德高尚的修士则隐藏其美德的功绩。

13. 虚荣心会怂恿人站在谷堆上祷告；但与虚荣心作斗争的人，却在自己的小屋里祷告。

14. 轻率之人会向众人炫耀自己的财富，从而激起许多人对他怀有恶意；而你，当行经强盗出没的道路时，要隐藏自己的财物，直到抵达平安之城，并在那里安全地享用你的财产。

15. 自负之人的美德，不过是受损的祭物，这种祭物不应献在神的祭坛上（利未记 22:22）。

16. 消沉会削弱心灵的力量，而虚荣却能使病弱者恢复健康，使老人比青年更强壮——只要有众多见证人目睹所做之事：那时，斋戒、守夜和祷告都变得轻松；因为众人的称赞能激发热忱。

17. 不要为了世人的荣耀而放弃辛劳，也不要为了毫无价值的赞美而放弃未来的荣耀；因为世人的荣耀终将化为尘土，其声名在世上也会逐渐消逝，而美德的荣耀却将永存。

18. 真正的美德不寻求世人的赞美，也不沉溺于荣誉——那正是万恶之源（1, 226）。

19. 尊荣的起点在于迎合他人，其终点则是骄傲。
20. 追求荣誉者自视甚高，因此无法忍受屈辱。
21. 愿你在美德上的辛劳成为你的荣耀，而刻意追求的赞誉则成为你的耻辱（1, 227）。
22. 不要追求肉体的荣耀——你既然立志要摆脱肉体的欲望，就应当追求更美好的事物，这将成为你的荣耀。
23. 渴望受人尊敬的人，会对那些声望高于自己的人心生嫉妒，并在此嫉妒之上更添憎恨。
24. 被对尊荣的强烈渴望所支配的人，无法容忍任何人比自己更受青睐，而是自诩居于首位，以免显得比任何人低一等。
25. 他无法容忍在自己缺席时，他人仍受人尊敬——通常会将他人功绩的荣耀贬低为微不足道。
26. 对好名之人而言，诋毁是至痛的创伤——他无法避免对诋毁者产生憎恨。
27. 贪名者受制于一位残酷的女主人，并将自己出卖给许多暴君——即自高自大、嫉妒、猜忌以及各种邪灵；而谁若以谦卑击退好胜之心，谁便驱散了一整支恶魔大军。
28. 凡因谦卑而甘作万人的奴仆者，便效法了那自卑、取了奴仆样式的主（腓立比书 2:7）。
29. 若以微小的尺度衡量自己，便不会与他人相较。
30. 谁若以眼泪显明内心的软弱，就不会高看自己的劳苦（1, 228）。
31. 恶魔常常使谦卑之人遭受屈辱和辱骂，企图让他们因无法忍受不该有的轻视而放弃谦卑；但凡在谦卑中勇敢地忍受羞辱的人，正因如此，反而会更上一层楼，达到智慧的巅峰。
32. 甚至要从内心驱除对世人赞誉的念头，以此在虚荣心产生之前，就将其虚张声势的念头击退。
33. 当你与情欲的诱因抗争并战胜它们时，切勿让狡诈的念头使你自高自大，以免因轻信它而陷入迷惑；不如努力在自己辛勤耕耘的事物中发现不足，以免你的成就被内心的敌人所侵蚀（1, 230）。
34. 有些人因成就而受到赞扬，随着时间的推移却变得懒惰；结果，赞誉转瞬即逝，辛劳也付诸东流。
35. 还有些人因自负于自己的作为而心生刚愎，自诩为伟人；与此同时，良知日益麻木，贪求赞誉的病症愈发严重，而那些念头则将灵魂的目光从其创伤上转移开，借着赞誉之名，掠夺了他们所有的辛劳（1240）。
36. 当你为罪孽真诚悔改时，恶魔便会夸大你的悔改之举，从而淡化罪孽；它们常常用遗忘来掩盖罪孽，或诱使你认为罪孽已被宽恕，以此削弱你的努力，使你不再认为有必要为自己的堕落痛心疾首。
37. 那条（远古的）毒蛇最锋利的武器就是虚荣，它会摧毁我们一切辛劳的果实。但谁若预先采取与其相反的策略——即秘密行善，谁就离斩下魔鬼的头颅不远了（1, 241）。
38. 要用沉默的印记掩藏你苦修劳作的芬芳，以免它们被舌头宣扬出去后，被虚荣所掠夺。
39. 在积极践行苦修的过程中，要收敛言语（即让善行代替言语）；因为这样，即使沉默，你生活的可信见证——即你的善行——也将成为你同修们的见证。凡有切实善行作证的人，便无需用语为自己作证。
40. 有些人卸下了劳作的重担，却试图用过去的事迹来掩饰自己的懒惰，将那些并不存在的事迹作为显而易见的见证，却表现得既不自信也不令人信服。
41. 正如你向世人隐瞒自己的罪过一样，也要向他们隐瞒自己的劳作。你因羞于揭露自己的可耻行径，以免遭受诽谤和贬低——但这本对你的灵魂大有裨益。也要警惕显露自己的善行，以免“爱人如己”的罪过给你的灵魂带来毁灭。如果你只向独一的上帝坦露那些可耻的跌倒，就不要向世人展示你与这些跌倒的斗争，以免他们将其视为胜利的桂冠。
42. 有些人因在民众中因行为不端而声名狼藉，便伪装成过着正直的生活，这并非为了在苦修中为自己罪恶的跌倒而痛悔，而是为了压制那些针对自己的谴责之声。但若有人仅仅为了名声才涉足虔敬之事，那么他所做的并非为上帝，而是为人（1. 245. 6）。

43. 那些在苦修生活中以面色苍白著称的人，应当在世人的赞誉到来之前就将其拒之门外——也就是说，在与人相遇之前，当仇敌将贪求赞誉的念头植入心中时（1, 249）。

44. 当你长期节制，远离酒、油及其他奢侈之物时，那些以赞美为名的念头便会计算着时间，怂恿你为了身体而放松修行。对于这些别有用心、精于算计的念头，你要反其道而行之，说出一切能挫败其图谋的话语。例如，有一位弟兄因在对抗恶魔的斗争中辛勤劳作而受到内心思绪的称赞，他引用《诗篇》的话说：“愿那些曾羞辱我、对我说‘好啊，好啊’的人，立刻转回”（《诗篇》69:4）。

45. 不要穿华丽的衣服，以免你更明显地披上虚荣之魔的外衣；因为并非衣着的美丽表明你身着美德之袍，而是苦修的劳作，如同金饰一般，见证着你灵魂之袍的美丽（1, 256）。

46. 凡是在经历了积极生活与静观生活的磨练之后，将分辨意念的艺术传授给初学者的人，都应当警惕，避免因拥有这种知识而滋生自夸之心，或为了博取声誉而将其炫耀出来。

47. 那些在身体苦行中对自己最为严苛的人，切莫为了获得赞誉而过度劳累，也不要因声名而自高自大。否则，恶魔会利用这些苦行和声名来挑动他的灵魂，煽动他对自己更加严苛，诱使他去承担更大的苦行，以便让他更加自高自大。为此，它们会在内心通过意念与人进行这样的对话：某某人曾不惜牺牲自己地奋斗，从而赢得了如此伟大的名声，以至于他死后人们仍在谈论他；你也应当攀登苦修的至高峰，以赢得荣耀，使你的名声变得伟大，并在你死后被人们以极大的赞誉传颂（1, 268）。

48. 他们还在梦中将另一个人推上教师的讲台，假装他在讲道——仿佛世间的传闻赋予他凌驾于所有人的地位，而这些人正是因苦修的辛劳和博学的才识而闻名于世。通过这种方式，他们不仅在他心中激起了与他人的竞争，还激起了他对所有人的嫉妒——那些因成就而闻名、其事迹令人惊叹、学识渊博得令人惊奇的人（1, 269）。

49. 有时，他们会刻意平息肉体的欲望，并将内心的污秽念头驱逐出去，其狡猾的意图在于让修行者误以为：凭借自己严苛的生活方式，已彻底战胜了淫欲之灵，内心已得到净化，接近了至圣之境——从而以为自己已登上了圣洁的巅峰。他们常常迫使这样的人向自己夸耀自己的功绩：“我做了这样那样的事情，以这样的方式精进修行并折磨自己”，却不允许他在此基础上补充道：“不是我，而是那在我里面的恩典”。他们也不允许他承认上帝是他在那些被逼着夸耀之事上的帮手，以便他仿佛是凭自己的努力完成了所有功绩，将所有的赞誉都归于自己——而由于这种未将荣耀归给上帝的行为，他便深陷于亵渎上帝的深渊，愚昧地自诩为自力更生者。

50. 当心中涌现此类贪图声名的念头，而心灵又未加以抵制时，修士（尤其是隐士）便离心智受损不远了；此时理智便面临失序的危险，或是因将魔鬼的梦境当作真实而深信不疑，或是因在守夜时遭遇幻影，或是因魔鬼以某种光明之姿显现。因为撒旦为了迷惑我们，有时会化身为光明的天使；并承诺，若你向他下拜，他便会赐予你这样的恩赐，或像新的以利亚一样，乘着火战车将你接升天。曾有信以为真者因此偏离真理，陷入精神错乱。为避免此类情况，要铭记我们为何满怀爱心地投身于苦修之功，务必以各种方式守护自己的心灵，以免因专注于外在的功绩，而在内心被（无意义的）自高自大狡猾地俘获（1, 270）。

51. 对于那些致力于行善之人，主动诫道：“你祷告的时候，要进你的内室，关上门，向你在暗中的父祷告”（太6:6），还有：“你施舍的时候，不要在你前面吹号”（-2），命令人们要避免为炫耀而行善，因为这如同作恶一般。先知说：“积攒赏赐的人，把赏赐积攒在破漏的钱袋里”（哈该书1,6），表明被虚荣心这一腐败的目的所玷污，一切劳作（奋斗与善行）都会化为乌有——正如穿过破洞的皮袋，流经那未被谦卑智慧所守护的心。谦卑智慧的心，确实是宝库，也是四面坚固的堡垒，“那里既没有虫子，也没有蛀虫，也没有盗贼挖洞或偷窃”（马太福音6:20）。所谓“虫”，是指内心滋生的自负，它会摧毁人内心的善；所谓“贼”，是指从外部而来的赞美，这些赞美会激起无理的自负，迅速掠夺那些通过长期行善辛勤积累的属灵珍宝。因为正如虫子啃食孕育其生命的物质，盗贼挖穿墙壁，将精心积攒的（物质上的善）掠走一样：被善行驱使而产生自负的念头，会摧毁这些善行本身的价值；而世人的赞美，则侵蚀着轻浮的心智，（侵入其中）并使那里不留半分善——那些本应通过正当途径（大门）从外部带入的善，却被它们从耳朵的孔洞中排泄而出。但切莫任由这种激情如此占据自己，以致在贪图声名的甜言蜜语中沉睡，从而彻底丧失一切通过辛勤劳动积

累的成果，愿人人都保持清醒并警醒，以便在诽谤者还只是在暗中挖坑时就将其铲除，在他们造成伤害之前，趁其挖坑的瞬间将其击溃，在太阳升起之前——让想法化为行动（2,106-7）。

8. 论骄傲

1. 傲慢是灵魂中充满腐败之血的肿块（膨胀）；若其成熟，便会破裂并造成巨大的麻烦。
2. 闪电的耀眼光芒预示着雷鸣的轰击，而骄傲则预示着虚荣的出现。
3. 骄傲将骄傲者提升至极高之处，又从那里将其抛入深渊。
4. 背离上帝、将善行归功于自身力量的人，正被骄傲所侵蚀。
5. 正如踏上蛛网者会坠落并被卷入深渊，倚靠自身力量的人也会如此跌落。
6. 丰硕的果实使树枝低垂至地，众多的美德则使人的自负变得谦卑。
7. 腐烂的果实对农夫毫无用处，而骄傲之人的美德，上帝也不需要。
8. 支撑杆托住结满果实的枝条，敬畏上帝之心则托住有美德的灵魂。
9. 正如果实的重量会折断树枝，骄傲也会使有美德的灵魂跌倒。
10. 不要将你的灵魂交给骄傲，你就不会看见可怕的幻象；因为骄傲之人的灵魂会被上帝弃绝，并成为恶魔的乐土。
11. 骄傲之人夜间幻想着无数猛兽来袭，白昼则被恐惧的念头所困扰；若在睡眠中，常会惊醒；若在清醒时，连鸟儿的影子都令他心生恐惧。
12. 树叶的沙沙声令骄傲者惊骇，流水的潺潺声也令他的灵魂惊惶。
13. 那个刚刚还与上帝为敌、拒绝祂帮助的人，如今却被微不足道的幻影吓得魂飞魄散。
14. 骄傲使大天使从天上坠落，使他如闪电般坠落尘世。而人的谦卑智慧则将人提升至天上，使他得以与天使一同欢庆。
15. 人啊，你不过是尘土与灰烬，为何如此得意忘形，竟要升上云端之上？
16. 看看你的本性吧，你不过是尘土与灰烬，转眼间便会化为尘土；如今虽显威仪，片刻之后却将沦为蠕虫。你为何要高举那转眼即将腐朽的躯壳呢？
17. 当神帮助人时，人便显得伟大；但一旦被神离弃，他便会认识到自己本性的软弱。
18. 你身上没有任何美善之事，不是从上帝那里领受的。你为何将他人的恩赐当作自己的，而自高自大呢？你为何将上帝所赐的恩典，当作自己积攒的财富而夸口呢？
19. 承认赐予者，切勿过分自高；你不过是上帝的受造物，切勿与造物主疏远。
20. 上帝帮助你，不要否认这位恩人；你虽登上了生命的高峰，但引导你的是上帝；你虽在美德上有所成就，但行在你里面的却是上帝；要承认那位使你高升的，这样你才能坚定不移地停留在高峰之上。
21. 承认你的同类，他与你具有相同的本质，不要因傲慢而否认与他的亲缘关系。
22. 他卑微，而你高贵；但同一位造物主创造了你们二人。
23. 不要轻视谦卑的人；他比你更稳固，行走于大地，不易跌倒；而高傲者一旦跌倒，便会粉身碎骨。
24. 骄傲的修士犹如一棵无根之树，无法抵御狂风的冲击；而谦逊的智慧则如一座有墙环绕的城池，栖身其中者安然无虞。
25. 一根小草会被风吹得高高扬起，而骄傲之人则会被疯狂的狂热所抬升。
26. 破裂的气泡化为乌有，——傲慢之人的记忆也将消逝。
27. 谦卑之人的话语是抚慰心灵的良药，而骄傲之人的话语却充满虚张声势。
28. 谦卑之人的祷告能使上帝动容，而骄傲之人的恳求却冒犯了祂。
29. 谦卑的智慧是家的冠冕，进入其中的人便得蒙保守。
30. 当你攀登美德之巅时，便更需要防护：因为站在地面上的人若跌倒，很快就能站起来；但从高处坠落的人则面临丧命的危险。
31. 珍贵的宝石配以金镶边，而谦卑之人的品德则因诸多美德而熠熠生辉。

32. 即使你已悔改，也不要忘记自己的跌倒；但要通过痛哭来追念你的罪，以此使自己谦卑，以便在谦卑之后，按需斩断你的骄傲（1, 240）。

33. 不要带着自以为是的傲慢目光审视跌倒者，仿佛你是审判者；而要以清醒的思绪审视自己——你是自己行为的检验者和评判者（1, 245）。

34. 跌倒时要叹息，得胜时不要自高自大。不要因自己无可指摘而自夸，以免你穿上羞耻，而非荣耀。

35. 某位极具智慧的人在谈论谦卑时，曾转述了以下故事：“一位极具智慧的神父被一个正处于严重疯狂发作中的附魔者击中了一侧脸颊；神父当即转身，将另一侧脸颊迎向他，准备接受这一击。那时，恶魔仿佛被谦卑之光击中一般，惊呼一声，随即离开了上帝的造物”（1, 259-60）。

36. 正如深入地底的人在那里开采黄金一样，那些降至如金般谦卑之人，也会从中提炼出美德（1, 266）。

37. 圣保罗诫命道：“*忘记背后，努力面前的*”（腓3:13）。凡怀有此心志者，与其因已取得的成就而自高自大，不如因与预期目标之间的差距而谦卑，致力于完成未竟之事，而不沉溺于已成之事；因为已完成之事常会使轻率之人狂妄至鲁莽，而尚待完成之事则因未知能否圆满而使人心生谦卑，且在完成之前便已带来忧愁。因此，主为了防止那些攀登美德高峰的人陷入自负的诱惑，说道：“*你们既行了所吩咐的一切，就当说：‘我们是无用的仆人，因为我们不过是尽了本分’*”（路加福音17:10）。虽然祂并不阻止人因尽了本分而感到喜乐，但也不允许人因此而自视过高。因为祂说，这是偿还了应尽的义务，而非自愿献上的礼物（2, 112-13）。

38. 骄傲使思想膨胀至自高自大，教人轻视任何人，并以蔑视的眼光看待与自己同类的，视其为微不足道之物；它将浮夸的念头推向疯狂，鼓动人妄想与上帝平等，不承认全善之神的安排与眷顾，认为自己因所行之事理应理所当然地享受着所受的一切恩惠，不愿在自己的所作所为及所取得的成就中看到上帝的协助，自以为足以完成任何善行，因自负而以为自己无所不能，实则完全无力。她就像一个被虚妄的自我观念吹胀的水泡，只要轻轻一吹，便化为乌有（2, 184）。

3. 劝诫篇

1. 要敬畏上帝，爱上帝，并凭着良心的纯净见证对待所有人。
2. 要相信，在你每日所做的一切事务中，上帝亲自与你同在。
3. 远离赞美，但要为羞耻和责备感到惭愧。
4. 行善时当喜乐，但切勿自高自大，以免在避风港遭遇沉船之灾。
5. 你在遵守律法方面越成功，就越要承认自己离完美还很远。
6. 凡事在开始之前，都要先审视其结局。
7. 日夜思量自己生命的最后一天，这样，对现世生活的任何爱恋都不会将你束缚于尘世。
8. 不要与那些你眼见被善良之人所厌恶的人来往。
9. 无论行事、言语还是思索，都要尽力不伤害任何人。
10. 不要沉迷于生命的繁花；那不过是草木之花，一旦触碰，便会凋谢。
11. 在患难中要心怀感恩——这样，你罪孽的重担就会变得轻省。
12. 在试探中要坚定；因为试探曾使许多人，甚至伟人，显出（不坚定或未能自律）。
13. 不要诟病上帝的宽容；因为这是普世的良药。
14. 要厌恶（人世）生活的混乱，但不要因此归咎于上帝。
15. 让我们警醒自省，这样就不会定别人的罪；因为在我们自己身上，也有许多我们用来定别人罪的过错。
16. 愿祷告的诗篇常在你口中；因为只要一呼唤神的名，恶魔便会逃遁。
17. 愿我们的祷告保持清醒，以免向上帝求取祂所不喜悦之事。
18. 时刻铭记上帝——你的心灵便会如天般澄澈。
19. 要约束你的眼睛；因为若不加以看管，它便会东张西望。
20. 谨守你的舌头；因为它常常会把本该隐瞒的事说出来。
21. 要用律法的教导来耕耘你的心灵；因为对它的不断教导能根除邪恶的念头。

22. 隐藏美德，但要努力让许多人见证你的生活。
23. 要厌恶肉体的享乐；因为它们会使身体和灵魂变得不洁。
24. 只给肉体它所必需的，而非它因情欲所渴求的。
25. 不要沉溺于享乐；因为这会使人执着于现世生活，而这两者都会引发对上帝的敌意。
26. 要远离世俗的欢乐；因为那些在人生道路上行走的人，会因这些欢乐而滑倒跌倒。
27. 若有财富，就慷慨施舍；若无财富，就不要积攒。
28. 当将斋戒视为武器，祷告视为城墙，眼泪视为洗礼。
29. 无论你犯了什么罪，都要一边哀叹一边回想这一切；因为这样，心中便会常存悔意。
30. 安慰穷人；因为他们使审判者对我们施以怜悯。
31. 参与圣徒的需要；因为借着他们，我们便与上帝相通。
32. 进入教堂，就如同进入天堂一般；在其中，不要谈论或思虑任何世俗之事。
33. 仅以满足生活所需为必要；但对此的照管，当交托给上帝。
34. 用善工来磨练肉体，但要留意，不要让它（因负担过重）完全垮掉。
35. 饮酒应尽可能少；饮酒量越少，对饮者越有益。
36. 要克制愤怒；因为一旦失控，愤怒便会成为狂暴之源。
37. 患病时，应先以祷告求助，而后才求医问药。
38. 要尊敬所有的神父，但要亲近那些品行端正的人。
39. 要爱上帝的殿宇，也要将自己打造成上帝的殿宇。
40. 勤于去教堂；因为它能使我们免受外界风暴与动荡的侵扰。
41. 世间万物皆是暂时的；若这些被夺去，切莫悲伤。
42. 当你心中萌生情欲的念头时，要以在人面前蒙羞和得罪上帝来抵御它。
43. 要封住耳朵和眼睛；因为一切敌人的箭矢都是通过它们射入的。
44. 祷告时，将心思举向神；若因分心而沉沦，便要再次将其举向神。
45. 心智不断产生各种意念；但你要驱逐邪恶的，培育良善的。
46. 当以谦卑为乐；因为谦卑所孕育的高处是伟大的，且永不坠落。
47. 要尽你所能地努力，以压制肉体的欲望；若感到疲惫，就让身体稍作休息，不是为了享乐，而是为了健康。
48. 用良善的意念驱散那些邪恶的意念。
49. 思念天国恩典的美好，这样你心中就不会对尘世及尘世的享乐产生任何执念。
50. 要相信，邪恶的念头是魔鬼播下的种子；如此，它们便会停止，播种者也将蒙受羞辱。
51. 尤其要提防听觉；因为它会使灵魂心神不宁、疏忽大意，而疏忽大意的灵魂很容易挣脱律法的约束。
52. 灵魂应当在劳作与祷告之间交替（即时而劳作，时而祷告）；如此，魔鬼便难以找到进入我们内心的途径。
53. 若你伸手做工，就让舌头歌唱，让心思祷告；因为上帝要求我们时刻纪念祂。
54. 要用祷告来为你的每一件事蒙福，尤其是当你发现自己的意念产生怀疑时。
55. 若你愿自己双手的作为是神圣的，而非世俗的，那么借此所得，当与有需要的人分享。
56. 当为圣徒的造访而欢喜，因为上帝借着他们显现。
57. 要凭行为辨别真正的圣徒；因为每棵树都凭其果实而认出。
58. 见到圣徒时，要努力从中获益；观察他们的目光和举止，因为这两者都大有裨益。
59. 在心中努力保持无恶之心，在身体上保持纯洁；因为这两者都使你成为上帝的殿。
60. 你要像守护那位创造你、审判你、并安排万事使你——作为祂的形象——得以纯洁的上帝的圣殿那样，守护你自己的圣殿。
61. 与世俗之人的交谈会使心思远离上帝；因此，你不仅自己不要与他们交谈，还要劝阻那些与他们交谈的人。
62. 当有人诋毁你时，要审视自己是否做过值得被诋毁之事；若未曾如此，便将这诋毁视为转瞬即逝的烟雾。

63. 若无痛悔之心，便无法摆脱情欲；而痛悔之心是通过三种节制而获得的，即节制睡眠、节制饮食以及节制身体的安息。
64. 若因某事受委屈，当以忍耐应对——如此，伤害便会转嫁到加害者身上。
65. 当你看到财富、名望或世俗的权力时，要想到它们的无常，这样你就能避开诱惑。
66. 忍受苦难；因为在苦难中，美德如同荆棘中的玫瑰，由此萌发并成熟。
67. 切勿将任何事物视为与美德同等珍贵，因为美德是上帝的化身；正因如此，它如同上帝一般永恒不变。
68. 为那些生活安逸的罪人哀悼；因为公义之主的利剑正悬在他头上。
69. 须将懒惰视为万恶之源；因为它既会掠夺你已有的美德，又会阻碍你获得尚未拥有的美德。
70. 当行恶者对此毫无羞耻之心时，其伤口便会加剧，最终将陷入绝望。
71. 每当你心生怯懦时，就想想信徒们将获得怎样的福分——属灵的果实（喜乐）很快就会临到你。
72. 信徒应当在众人面前谦卑；因为若只在某些人面前谦卑，那便是虚假的谦卑。
73. 除了因爱邻舍而导致轻视对上帝的爱的情况外，切勿将任何事物置于爱邻舍之上。
74. 不要违背神的律法，对任何人都不应产生依恋或偏爱；因为谁若将某人置于神之上，便是贬低了神的尊严。
75. 不要为恶人辩护，因为这样做，你不仅是在纵容他们的恶行，更因参与他们的所作所为而玷污了自己。
76. 要劝诫犯罪者，但不要谴责跌倒的人；因为后者是恶言者的所作所为，而前者则是想要纠正错误之人的作为。
77. 要时刻倾听并谈论圣徒的事迹；因为这能激发灵魂向善的竞争。
78. 倘若我们每个人的内心都是一座家庭教会，那么我们也应当在其中举行教会礼拜。
79. 若教会正在举行礼拜，就去参加；若未举行，（在唱诗之后）诵读《使徒福音》，然后（去处理自己的事务）。
80. 关于美德的荣耀，当以圣徒为准则；因为他们的荣耀即使在死后也是不朽的。
81. 当你确信邪恶是魔鬼针对我们挥舞的闪亮利剑时，你便会憎恶它。
82. 若要劝诫跌倒之人，当以怜悯之心柔和你的言语；如此，他的耳朵便会软化，心灵也会得着光照。
83. 与圣徒交谈时，当探讨属灵之事；若非与圣徒交谈，则勿谈论此事。
84. 要时刻争先恐后地行善，以免因疏于行善，而未能臻于圆满便离开此世。
85. “你们要这样奔跑，好叫你们得着奖赏”（林前9:24），即永不停歇；因为在离开人生赛场之前，我们必须不断追随美德的足迹。
86. 切勿对遵守诫命掉以轻心；因为这样的人，再多的劳苦也是徒劳的。
87. 要在忍耐上操练自己，并在需要之前就做好准备；这样，当需要来临时，才能发现这全副军装已准备就绪。
88. 与邪恶的意念争战，并用律法（即上帝针对这些意念的话语）来斥责它们。
89. 要竭力使目光远离今世的生活，因为今世所产生的恶烟会扰乱灵魂。
90. 倘若某种不良习惯已控制了你，就一点一点地将其斩断——如此，你便能不费多大力气，将这荆棘从灵魂中拔除。
91. 要纯洁地爱那纯洁的上帝；并将万物都视为祂——那超乎万有者——之下的。
92. 若你愿成为上帝的圣殿，就当向祂献上不息的祈祷，如同持续不断的祭物。
93. 不要把生活散漫的人当作顾问；因为他喜爱邪恶，若不喜爱美善，便无法给予善的建议。
94. 远离一切虚幻之物，每日领受圣餐；因为如此，基督的身体便成为我们的。
95. 当你因任何事受到上帝的管教时，不要抱怨；因为祂像父亲一样管教，又像恩人一样值得感谢。

96. 当你遭受羞辱时，要欢喜；因为若是这羞辱不公，你将因此获得丰厚的赏赐；若是公义的，你便能借此保持贞洁，从而免去惩罚之鞭。

97. 要把世间的悲欢比作影子与车轮，因为它们如同影子般转瞬即逝，又如车轮般周而复始。

98. 务要时刻在神面前精进；因为将微小之事积少成多的人，在短时间内便能积攒起众人所追求的善行财富。

99. 若想避免病痛的折磨，切勿诽谤任何人；因为这会令神明忧伤。

100. 若想使你家免遭一切惩罚之灾，切勿诽谤与你同为受造之物的人；因为创造他者对此理应感到忧伤。

101. 若想超脱一切罪孽，就不要打探他人的私事；因为在你自己身上，也有许多你指责他人犯下的过错。

102. 人啊，即使你富有，也要远离骄傲，以免将上帝视为你的敌人。

103. 即使你地位显赫，也要喜爱谦卑，这样在审判之日你才会被高举。

104. 不要嘲笑他人，这样你一生都不会遭受嘲笑。

105. 你在教堂里时，不要心神不宁；因为站在君王面前的人不会发笑，也不会心不在焉。

106. 务必牢记这些教诲——这将使你一生荣耀。

107. 要竭力过一种值得尊敬的生活，这样你才有胆量去纠正犯罪的人。

108. 克制你的狂妄，不要指责任何人——以免因自以为是而受到谴责。

109. 不要嘲笑他人的失足，以免被你不愿看到的人嘲笑。

110. 遵守这些劝诫，这将使你获得荣耀的冠冕。

111. 践行这些诫命，它们将使你在世人面前蒙受荣耀，并在上帝面前蒙悦纳；因为上帝以此为喜悦，而通过这样的成就，才能向祂献上真正的侍奉。

112. 要时刻努力在善行上有所建树。⁷⁵

113. 同样，战士若未曾通过长期训练，未曾在艰苦劳作和战斗中经受考验，也未曾通过实战证明自己能战胜敌人，便无法获得荣耀。

114. 更何况，在天上的真王那里，若不事先通过研习圣诫来磨练自己，便无法蒙受圣灵的天赐恩典；若不以此方式领受恩典这一天上的武器，便无法与邪恶的灵展开斗争。

115. 一个人在属灵的功课上取得多大的进展，就能在圣灵的奥秘和智慧的隐秘宝藏中攀登到相应的高度。

116. 他在恩典中获得的丰盛程度有多大，就在主的帮助下，对邪恶意念的认识就越发深入。愿荣耀和权能归于祂，直到永远！阿门。（在《希腊教父集》中，这些劝诫篇章的开篇章节如下——其后才接续：“当敬畏上帝……”等内容。）

117. 得救的开端，就是自我谴责。

118. 随意扔一块石头，总比随意说一句话好。

119. 待人如你希望他人待你一般。

120. 用行动而非言语来彰显真理。

121. 虔诚之人并非对许多人施以仁慈，而是不伤害任何人。

122. 与其在黄金床上毫无安宁，不如在树叶铺就的地上安然入睡。

123. 能滋养灵魂的朋友才是最可爱的。

124. 用言语赞美上帝，用行动敬拜祂，并以思想和心灵在祂面前虔诚敬畏。

125. 理智、良善的生活和高尚的情操造就了祭司。

126. 最糟糕的事，莫过于对一切可耻之事卑躬屈膝。

127. 用言语研习美德，用行动宣扬美德。

128. 不要仅仅将拥有美德视为美德，而要恰如其分地践行美德。

129. 尊崇律法，你便会按律法而活。

130. 那个对世间万物都感到陌生的人，才是真正的游子。

⁷⁵ 至此，希腊文《教父集》中的劝诫章节告一段落。莫斯科科学院的译本根据其所参考的手稿，还增补了以下章节。

- 131. 不要奉承富人，但也不要激怒他。
- 132. 酒能强健身体，而上帝的话语能滋养灵魂。
- 133. 饮食宜选有益健康的，而非甜腻之物。
- 134. 若想取悦众人，你便会变得与众人无异。
- 135. 最重要的是要克制自己的肉体。
- 136. 勤劳之人，从不虚度光阴。
- 137. 口出亵渎之言诋毁上帝，乃不可饶恕之罪。
- 138. 耳朵和舌头是祸患之源。

4. 使人远离虚幻、归向永恒的思想

- 1. 通往美德之路，即远离尘世——这是一条美好而简短的道路。
- 2. 渴求永恒之人，不应将一切虚幻之物视为重要。
- 3. 若渴望真正的生命，就当时刻期待肉身的死亡。
- 4. 应当厌弃现世生活，因为你看到它的轮子是多么无序地转动。
- 5. 不要贪求那些享受转瞬即逝、拥有终将丧失的福泽。
- 6. 嘲笑那些事事顺遂的人，怜悯那些事事不顺的人；因为前者通向奖赏，后者通向智慧。
- 7. 要效法殉道者所展现的忍耐——正如我们所知；因为我们也必须践行良心的殉道（以坚守良心的要求）。
- 8. 凡事以灵魂为重，这样美德之路便会顺畅无阻；因为万物皆会消亡，而灵魂却是不朽的，理应将不朽置于朽坏之上。
- 9. 做好承受苦难的准备，这样你将从中获得更大的益处。
- 10. 不要向神求取愉悦之事，而只求有益之事；因为前者无论你怎么祈求，神都不会赐予；即便你以某种方式获得了它，它也会很快消失。
- 11. 不要贬低贫穷；因为它使在律法竞技场上奋斗的人不受任何世俗之事的干扰。
- 12. 不要沉迷于财富；因为对财富的忧虑往往会使人违背自己的意愿，与上帝疏远。
- 13. 结局近了；懒惰的人啊，准备好承受鞭答吧。
- 14. 收割之日近了；让我们清除灵魂田地里的荆棘吧。
- 15. 没有什么能瞒过审判者；我们犯罪时竭力隐藏自己，终是徒劳。
- 16. 比起世人，更要因众天使而感到羞愧——他们常在我们身边——并远离一切可耻的行为。
- 17. 仔细思量审判者的天平——你便会从生命中剔除一切无法经受真实称量（在那些天平上）的事物，或是因掺杂了异质成分而被证明是伪劣的，正如一枚一枚金币因掺杂了其他元素而无法达到标准重量，从而被证明是伪造的）。
- 18. 要把闲散与安逸视为自己的损失，并急于去做那些被要求我们去做的事。
- 19. 时刻思量现世生活的无常，如此，世间万物便无法使你分心。
- 20. 切勿沉溺于世间的欢乐——它们只是暂时的；因为这些欢乐如同鱼饵，引诱并捕获灵魂。
- 21. 面对诱惑时，要展现出应有的勇气，坚定地抵御。
- 22. 切勿轻视流泪的穷人，以免你祷告时的眼泪也被轻视。
- 23. 智慧是人所能获得的最美好的财富；但既然它是独一无二的，它也只愿与唯一获得它的人同在。
- 24. 美德是上帝的袍子；织造它，你便成为那位为万物披上衣袍者的穿衣者。
- 25. 地上的财物会被盗贼夺走；去积攒天上的财物吧，那是不受盗贼之手所及的（这些手指无法触及）。
- 26. 应当弃绝享乐；因为它们会引人陷入某些行为，待清醒之后便会令人哀叹。
- 27. 必须竭力厌弃情欲的念头，因为它们会败坏身体，玷污灵魂。
- 28. 即便是世上的福分，也并非不经劳苦便能获得；既然如此，我们又怎能因劳苦而回避天上的福分呢？
- 29. 你想不费吹灰之力就修习美德吗？请记住，这种劳苦是暂时的，而其回报却是永恒的。

30. 所有沉溺于无益（无用）享乐的人，都该想想这些享乐的短暂，以及因此而受的惩罚之长久。
31. 凡事皆应视为虚幻——唯有美德永恒不朽。
32. 鄙视一切使人沦为畜生般的事物——只去做那唯一能使你升入天界之事。
33. 要热切追求美德；因为美德通过智慧，使亚当显为神。
34. 你克制了食欲吗？那就也要克制舌头，以免自己成为一个奴隶，却又因另一个而成为无用的自由人。
35. 爱上帝，对亲人的依恋不要超过对祂的依恋，以免照着祂的话语，你被认定为不配得祂，尽管你并不愿如此。
36. 要忍耐地承受苦难；因为在苦难中，为上帝争战的人将得着冠冕。
37. 忍受恶事是蒙福的，而行恶则是可咒诅的；因为忍受恶事的人是基督的继承人，而行恶的人则是魔鬼的共同继承人。
38. 斋戒之粮是美好的；因为其中没有贪欲的酵。
39. 祷告的祭坛是圣洁的；因为它将至圣者吸引到我们这里来。
40. 不要把公义视为美德的专属，因为没有公义，任何行为都是不洁的。
41. 若向穷人撒种，便是撒自己的种子；因为别人的种子比稗子更苦。
42. 仁慈之人若不公义，便是瞎眼的；因为他耕种的田地，却无法收获庄稼。
43. 时刻期待死亡，但不要害怕（或让自己处于无所畏惧的状态）；因为这两者都是智慧的正标志。
44. 要展现美德的风范，但不是为了欺骗，而是为了使看见你的人受益。
45. 应当对不做善事的人谈论善行，使他因自己的言行感到羞愧，从而开始行善。
46. 若你真心渴慕天国，世间万物于你便微不足道；因为这些会阻碍你飞向天国。
47. 不要为了厌恶贫穷而渴望致富；因为上帝规定人应当“从现有的”中施舍（路加福音 11:41；——即从他所拥有的中施舍）。
48. 倘若一杯凉水都能使施舍者蒙福，那么将一切都施舍给穷人的，又将获得何等大的赏赐呢？
49. 纯洁与怜悯是美德之母，因此若缺少其中任何一项，便无法为基督而战（或在基督旗下作战）。
50. 切勿忽视怜悯之心；因为正是它将仁慈的主从天上迎接到人间。
51. 切勿轻视纯洁；因为借着纯洁，（至圣童贞女）成为了道成肉身的器皿，将为了我们而道成肉身的上帝赐予了世人。
52. 不要说：“我要向仇敌报复”；因为我们在天上有一位公义的审判者（也是报复者）。
53. 不要渴望沉溺于享乐，也不要渴望富有，更不要渴望声名；因为这些都是尘世的蚜虫，而我们并非被造来朽坏的。
54. 不要为逝者哭泣——这是人人都必经之路；能（无瑕疵地）走完这条路的人是有福的。
55. 为罪人哀悼，而非为穷人；因为前者正在为自己预备冠冕，而后者则在自取苦难。
56. 尽管嘲笑那无序旋转的生命之轮；但要提防深渊，它会将沉睡其上的人抛入其中。
57. 多与上帝交谈，少与人交谈；但通过研习律法，你将能纠正这两者。
58. 对灵魂有益的“浴场”，是祷告时的眼泪；但祷告之后，要记住你为何而哭。
59. 不要取悦世上的权贵；因为“强者必受重罚”（箴言6:6）；正因如此，他们将面对对自己最为严厉的审判者。
60. 亚当（即堕落的人）注定要劳苦（用身体，不由自主且无报酬）；但若在律法中劳苦，我们便能获得赏赐。
61. 夏娃的后裔必须经历苦难；但当我们怀着感恩之心承受苦难时，那誓言便会化作对我们的祝福。
62. 在你的行为中，要以良心为明灯；因为它能指出哪些行为是善的，哪些是恶的。

63. 若我们自我审判，审判者便会动容；因为祂是仁慈的，看到罪人卸下自己的重担，祂便会欢喜。
64. 若我们做了不洁之事，就当以悔改来洗净；因为我们必须在自己里面呈现出纯洁的上帝形象。
65. 让我们在心灵的疮痍显露之前就加以治愈，——借此疗法来避免惩罚的鞭笞。
66. 正如被捆绑者行走不便，与世俗纠缠不清的人也无法纯洁地践行美德。
67. 应当憎恶罪恶；因为如此，即使有人陷入其中，也能更快地从罪恶的罗网中脱身。
68. 凡不憎恶罪恶者，纵使未曾犯罪，亦被归入罪人之列。
69. 为犯了罪的邻人哀叹，好让自己也能为自己哀叹；因为我们全都犯了罪。
70. 提醒跌倒的朋友要敬畏审判者——借此你也能为自己涂抹罪孽的伤口；因为这样的劝诫是普世的良药。
71. 打算说或做某事时，要预先想到不久之后将要向你提出的质问；这样，你便会在恐惧的驱使下保持节制。
72. 要畏惧因罪所受的惩罚，也要因因罪而蒙羞的念头所带来的枷锁；因为这两者的沉重都无法估量。
73. 美德与未来诸多福泽无边无际，而眼前的福泽不过是影子、烟雾、水泡罢了。
74. 不要播种邪恶，因为收获在即——而耕种荆棘者将面临烈火。
75. 伪善者、贪婪者、纵欲者——是今世的玫瑰；但稍等片刻，你便会看见（取代玫瑰的）是被践踏的杂草。
76. 一切恶行都给魔鬼提供了攻击我们的武器；但他一旦以此武装起来，就会残酷地对待那些曾武装他的人。
77. 你想使敌人筋疲力尽吗？斩断罪恶，那时你便能像戏弄一只被拔光羽毛的麻雀一样戏弄他。
78. 恶人可悲；因为当众人得着光时，他却被黑暗笼罩。
79. 亵渎神者有祸了！因为他在审判者面前舌头会打结，无法为自己辩护。
80. 祸哉，那作恶的人！因为他必归于严厉的审判者，公义的立法者。
81. 贪婪者有祸了！财富将离他而去，而火焰却要吞噬他。
82. 可悲啊，那懒惰的人！他必为虚度光阴而悔恨。
83. 傲慢者有祸了！当他躺进棺材时，才会明白自己究竟是谁。
84. 祸哉，那玷污婚服的淫乱者！他必蒙羞被逐出君王的婚筵。
85. 祸哉，好斗者及其同伙——醉汉！他们将与杀人犯同受处置，并像通奸者一样受到惩罚。
86. 祸哉，那些在这短暂时光中沉溺于享乐的人！他像那被定为待宰的小牛犊一样，只顾填饱自己的肚子。
87. 行在狭窄道路上的人是有福的；因为他将作为戴冠者进入天堂。
88. 蔑视享乐的人是有福的；因为恶魔都惧怕他。
89. 心灵纯洁、在美德上不虚伪的人是有福的；因为他将审判世界，而不是与世界一同受审判。
90. 凡在祷告、诵读和行善上不倦的人是有福的；这样的人在死亡中不会沉睡。
91. 那些生活崇高、思想谦卑的人是有福的；因为他效法基督，并将与基督同坐。
92. 凡律法常挂在嘴边的人是有福的；因为上帝永不离开这样的人的帐幕。
93. 常行善事者有福了；因为在审判时，他将找到许多为他辩护的人。
94. 那些美德不虚伪的人是有福的；因为审判者的铲子必会毫不差错地将一切扫除殆尽。
95. 那在试炼之火降临之前就使自己的行为纯洁的人是有福的，因为那火将试炼万物。
96. 急于奔向来世的人是有福的；因为现世散发着腐朽的气味，正走向死亡。
97. 那人是有福的，他将积攒的恶行倾倒一空，以纯洁之身站在纯洁的审判者面前。
98. 但这番话的要义是：灵魂啊，切莫掉以轻心！因为不久之后，你将站在我们主基督——上帝那可怖审判台的天秤前。

5. 与前文类似的可能和劝诫，摘自圣尼拉从其他经文中提炼的内容

1. 美德的勇气在和平时固然值得称赞，但在战火纷飞之时，其英勇更显可嘉。
2. 美德不仅体现在所行之事上，更体现在与之相抗衡的灾难之中。
3. 那些在多次战斗中忍受苦难并取得胜利的人，才是无私的；而声称在没有战斗的情况下就获得了美德的人，仍然是充满私欲的。
4. 没有经历过战斗的心灵，便失去了展现美德的机会；因为美德之名，正是源于战斗中以行动展现的英勇事迹。
5. 让我们坚决地将对思绪的沉溺斩断，将全部的愤怒倾注于它们之上，否则，若沉溺于思绪之中，我们便会对思绪所指向的对象产生同情。
6. 对于并非沉默的人来说，灵魂在与感官的印象作斗争；而热爱沉默、守护感官的人，则在与思绪作斗争。
7. 那些因恩典而获得力量去从事苦修之功的人，当警惕不要认为这种力量是自己与生俱来的。我们一切美善的源头，是那位颁布诫命的主；而一切邪恶的源头，则是那个狡猾地制造诱惑的诡诈者。因此，无论你行何种善事，都要向美善的源头献上感谢；至于那些以诱惑骚扰你的恶行，则应归咎于一切邪恶的始作俑者。
8. 至于一切劳苦（困难、悲伤）的终结——当向上帝——这位施恩者——献上感谢，好让这真诚的感恩使仇敌的恶意蒙羞。凡在事工中加入感恩之人，必拥有不可掠夺的心灵宝藏，并在抵御罪恶时筑起一道带有射击孔的双重城墙。
9. 那位将积极的生活与精神生活相结合的人值得称赞，这样，灵魂的田地在这两股泉源的滋润下，便能更丰盛地结出美德的果实。因为思辨能激发智慧的本质去观照至臻完美之物，而行动则能治死“地上的肢体，即淫乱、污秽、情欲、邪恶的私欲”（歌罗西书 3:5）。因此，凡以行动与思辨的全副武装束腰之人，便能从容应对魔鬼的诡计。
10. 恶魔用思绪与灵魂交战，而对它们而言更为敏感的，是忍耐；当它们看到这位强大的战场统帅时，便已战战兢兢地投入战斗。
11. 若想成功地与恶魔大军作战，就当以独处的静默封锁灵魂之门（感官），并将耳朵倾听长者的教诲，以便借此学会更好地辨识思绪中的荆棘，并以愤怒与拒绝将其焚尽。
12. 当你倾听长者的忠告时，不要充当他们行为的审判者，而要成为其箴言的领悟者和研习者。
13. 敌人惯于将提问者的注意力引向建议者的行为，企图让你成为其严苛的评判者，从而使你无法从其建议中获益。
14. 当有人向你提供建议时，即使你自己学识渊博，也不要拒绝。
15. 谁若不愿听从父亲的教诲，谁也会违背律法的诫命。
16. 不要仅仅为了取悦自己而谈论先辈的成就，而要要求自己成为最勤奋的实践者。
17. 勤勉地探究哪种念头与哪种壮举相冲突的人，在对抗仇敌的诱惑时便会游刃有余。
18. 你要知道，在你所有的属灵操练中，若某项功课有所欠缺，通常会有一个与其相悖、企图取代它的念头悄然潜入。
19. 切记，在修行中要以审慎之心守护内心，以免因疏于关照更崇高的事物，导致内心被夺走，从而沦为念头的俘虏。对这种被俘虏状态的遗忘，会与恶意（敌人）勾结，以便一旦它偷走了理智，恶意（敌人）便能更迅速地侵入其中，并随心所欲地掠夺它。
20. 当一个人喜欢听别人诋毁他人时，他们二人便都成了两个相互助长的邪灵的工具：因为恶意倾听会煽动恶言，而恶言又会引发恶意倾听；这两者都因彼此相爱而使心灵受损。
21. 要堵住耳朵，不听闲言碎语，以免犯双重罪过：既因自己养成了有害的恶习，又因未能阻止他人口出恶言。
22. 喜爱嘲讽的人，如同强盗一般掠夺（他身边）最优秀之人的灵魂，用诽谤之言侵蚀脆弱的耳朵。
23. 远离诽谤邻人的舌头，便能驱散自己口中的恶言。

24. 乐于倾听诽谤之言的人，其双耳正吸入来自深渊的野兽之毒。

25. 愿你的耳朵不要品尝这苦涩的毒液，以免你也向他人奉上同样的毒药。

26. 不要让你的听觉被流言蜚语蒙蔽，以免将自己出卖给这种情欲，从而沦为多种情欲的奴隶；因为一种情欲一旦在你心中找到立足之地，便会将其他情欲引入同一个巢穴（或马厩）；当那原本高贵的头脑与某种情欲结合，从而完全抛弃了苦修的功课时，便会沦为多种情欲的奴隶。

27. 凡是你身上值得他人嫉妒之处，务必对嫉妒者隐瞒得最严密。

28. 当你的一位朋友，因你所行之事的良好声誉而自感受辱，被嫉妒所伤，甚至企图用某些责难来贬低它时，你要小心，不要让自己也受到伤害，任那苦涩的忧伤之毒渗入你的灵魂。撒但的诡计正是如此：用嫉妒煽动他，用忧伤吞噬你。

29. 但我们最好谦卑下来，并以“更大的”尊敬来尊崇这样的人（罗12:10）——努力通过共进餐食来安抚他们因嫉妒而变得狂暴的灵魂。

30. 曾有人试图将一位年迈的忍耐之士——一位隐士长老——从旷野中带走，理由是他已年事已高。但长老对他说：“别再强迫我这样做了；因为对我这个恶人来说，流放的期限尚未结束。”

31. 当我请求他给我一句教诲的话时，他回答说：“首先要勤勉地在心中扎下敬畏上帝的根基——那样，你便总能在内心找到那句教导人明理的必要之言。”

32. 这位长老被问及如何获得敬畏之心时，这样说道：“谁若时刻铭记死亡，谁便会以此为指引，从而生出对审判的敬畏。”

33. 受敬畏之心的驱使，要每天与神圣经文对话；通过与它们的对话，你将驱除异己思绪的侵扰。

34. 凡借着神圣经文的教导，在心中积攒属灵智慧宝藏的人，便能轻易将杂念从心中驱除。

35. 在夜间守夜的诵读中，聆听神圣经文时，切勿让睡意麻痹双耳，也不要让灵魂沦为杂念的囚徒；而要让经文的利刺刺入内心，使心灵因痛悔而萌生对得救的热忱，并遏制那可憎的懈怠。

36. 因对上帝的爱而心火炽烈，并因思念天国，便能将一切取悦世人的念头从心中驱除。

37. 不要将你行为的见证者——你的良心——交托给那个轻视堕落、并用甜言蜜语为之辩解的思绪。

38. 若不以苦修的劳作——那些能摧毁情欲的苦修——作为良药施于肉体，你就无法熄灭肉体的欲望；若不先用爱的果实充满你的心，你也无法熄灭心灵的欲望。

39. 肉体的情欲源于肉体的自然需求，需要以节制来对抗；而心灵的情欲则源于心灵的需求，需要以祷告来对抗。

40. 爱是无欲的圆满，是消解情欲：它带来长久忍耐，平息沸腾的怒火，激发谦卑，制服骄傲。

41. 爱本身除了上帝之外一无所有；因为上帝就是爱。

42. 要在对永恒刑罚的恐惧之上，披戴对上帝的敬畏——以便借着地狱之火的恐惧，在自己心中点燃一种不可熄灭的热忱（用于取悦上帝的事工），并更快地学会抵御心思的诡诈；因为敬畏是智慧的开端。

43. 那些凭亲身经历阐明心思迷惑之处的人，并非人人都能理解，唯有那些自己也有经验的人才能领会；因为通往这一认知的道路，对所有人来说只有一条，那就是经验。

44. 经验之道的学堂就是积极的生活，若能以最勤勉的态度去践行，我们便能认识自己，学会辨别思绪，并认识上帝。

45. 愿行动成为平息你内心思绪的力量；因为行动比学识和言辞更显智慧，同时也更为艰辛；在行动中，言语如闪电般熠熠生辉，而若无行动，言语便无法展现行动的力量。

46. 思绪刺伤心灵之眼，使我们失明，以致我们即使践行最美好的诫命，也会以最糟糕的方式去践行。

47. 恶魔对那些以顺服自己的阿爸为荣的弟兄们怒不可遏，并向他们磨牙切齿，因为他们将顺服与对世间的无忧无虑的舍弃结合在了一起。

48. 对于那些顺服自己父亲的人，恶魔们会千方百计寻找借口，为他制造烦恼；一旦他因此动怒，便煽动他人对他心生怨恨，随后又逐渐加剧这种情绪，使其对他产生憎恶，声称他似乎不公正。

地惩罚人且偏袒特定对象； 恶魔们这样做，是为了通过各种手段动摇灵魂，将其从父亲的怀抱中夺走。

49. 有时，恶魔会在人的意念中夸大苦修的功绩；有时又会贬低这些功绩，将其视为毫无用处，以此在某些人心中植入自高自大，在另一些人心中播下绝望。 它们会抬高那些无法被诱使懈怠之人的修行，以此引诱他们陷入自高自大；而对于那些不愿陷入自高自大的人，则不断强调他们的修行毫无用处，以此使他们懈怠，进而陷入绝望。

50. 当思绪将我们的苦修之功高举时，我们就应当鄙夷地摒弃它们，以此贬抑自己的灵魂；而当这些功绩被贬低为毫无用处时，我们就应当竭尽全力颂扬基督的仁慈。

51. 你压制肉体的程度，也要以同样的程度来考验自己的良心。要认识自己，察觉思想中隐秘的侵蚀，以免对这些隐秘的侵蚀麻木不仁，从而陷入这样的迷思：仿佛美德仅靠严苛的生活就能收获。

52. 正如未曾投入使用的黄金，一旦放入熔炉，便会变得更加纯净；同样，初入修道院的修士，在修道院中重塑自己的品性后，也会通过忍耐的磨练而变得纯净。 他通过弟兄们的吩咐学会顺服，又通过惩戒者（阿瓦或长老）的惩戒，培养出根深蒂固的恒久忍耐。 倘若他能欣然接受侮辱，并在受辱中喜爱谦卑，那么，当他超越与之相悖的私欲之后，便会随着恩典所赐予的力量日益增强，进而愈发焕发出美德的光辉。

53. 当心灵斩断情欲之源，进入静观之境时，便会感受到安宁；而在斩断情欲之前，它既要承受劳苦，又要面对危险，如同脚步不稳地踏上与对手搏斗的征途。

54. 长老们非常赞同隐居生活，但前提是它发生在恰当的时机——即当某人在集体生活中已将美德修养至臻完善之后才开始隐居。 这样的人起初应当试探自己，看能否在隐居生活中取得成功；若因力量不足而发现自己无法胜任，就应当返回共修生活，否则，若无力抵御思绪的诡计，便会丧失理智。

55. 正如哭泣的寡妇以儿子为慰藉，堕落的灵魂亦以苦修之功为慰藉——这些功课能驱散绝望的念头，深化信心的悔改，宣扬基督的仁慈，并赎清所犯的罪过。

56. 正如幼犬企图从婴孩口中夺走面包，狡诈的意念也企图夺走心灵的理智。因此，我们不要像婴孩那样，要看清敌对势力的诡计，以免将灵魂交由它们掠夺。

57. 正如璀璨的星群使天空明亮；神圣话语的真理，犹如一盏灯，照进人心，照亮人。因此，让我们都秉持同一个真理的形象，因为“*耶和華使同心的人同住一处*”（诗篇67:7）。

58. 正如太阳以光辉四射的阳光向整个大地微笑，爱也以光辉四射的作为迎接每一个灵魂。若我们获得它，便能熄灭情欲，光芒直达天际。 一旦获得圣洁的爱，你便能完成任何工作；而若缺乏此爱，便无所成就——届时，怒气会愈发狂暴，品行会日益粗鄙，那些本应出于高尚智慧的劳作中，也会掺杂进虚荣。

59. 首先必须战胜情欲，并以高度的清醒将战斗中的经历铭记于心；随后，根据亲身经历向他人传授斗争的准则，通过预先说明作战方法，使他们更容易取得胜利。 还有些人虽然通过长期严苛的生活战胜了内心的私欲，却不知获胜之道，因为就像在夜战中一样，他们没有关注整个战局的进展，他们的智慧也没有识破敌人的恶意。

60. 那些品尝过寂静之味并开始在某程度上修习静观之人，绝不会同意让心智被对肉体的忧虑所束缚；当心智大多已超然飘浮时，更不会将其从灵性领悟中拉回，转而关注世俗事务。

61. 当情欲被征服后，敌人便不再从任何方向骚扰，也无需动用防御武器；届时，便可着手耕耘他人的灵魂。 而在情欲仍占据上风、与肉体的诡计之战仍在持续之时，切不可松开握着武器的手，而应时刻将武器置于手边，以免那些阴险的敌人趁我们安息之际发动袭击，并在未流一滴血的情况下将我们俘虏。

62. 圣摩西曾给以色列人这样的教诲：当他们进入应许之地并消灭那里的民族时，“*你们要谨慎，免得在消灭他们之后，还想效法他们*”（《申命记》12:30）。 ——这一教训对于那些在斩断情欲后，却未仔细关注自己内心的人来说，尤为适用。 因为在这种情况下，久已消逝的往事便会像某种残余一样在他们心中重新浮现；而那些放任这些往事，任其频繁陷入专横心态、不加以阻止的人，即便在战胜了情欲之后，也会再次在自己内心为情欲敞开大门，从而使生命无法免于内心的挣扎

。因为情欲即便已被驯服，如同牛只般被教导吃干草，若驯服者疏于照管，它们便会重新变得狂野，并陷入野兽般的凶残。

63. “将偶像藏在隐秘处的人，必受咒诅”（《申命记》27:15）。将某物永久埋藏于地下，与将其置于隐秘之处，并非一回事。埋藏于地下的事物，随着时间推移，既无法被感官感知，也会逐渐从记忆中消逝；而置于隐秘之处的事物，虽对旁人隐蔽，却常因放置者能看见它，从而不断唤起对它的回忆。凡是在心中形成却未被驱除、而是暗中保留的任何可耻念头，都如同被存放在圣所中的偶像。如此行事者，将遭受律法所规定的惩罚；因为怀抱可耻的念头，就等同于拜偶像。

64. 切勿让那些败坏思想的念头进入心中；因为一旦心灵陷入不洁念头的阴霾，便仿佛被强行且违背意志地拖入情欲之事中。

65. 圣灵撰写了圣徒传记，是为了让每个践行某种生活方式的人，都能通过这些榜样回归真理。

66. 对于那些刚刚从世俗纷扰中解脱出来的人，应当劝诫他们保持静默（在修道院或家中的围墙之内），不要因频繁外出而让感官刺激撕裂心灵的创口，也不要给旧有的罪恶偶像增添新的雕像。对于刚刚脱离尘世的人来说，这种静默是艰难的；因为那时，记忆会唤醒其中积存的所有污秽——此前由于无数事务接连不断，记忆尚无暇如此。但这种情况仅出现在初期；随着时间的推移，静默在耐心的武装下，将彻底使心灵摆脱被邪恶念头所扰的困扰。

67. 刚刚避开罪恶的心智，犹如在长期患病后开始恢复元气的身体；由于尚未完全康复，哪怕是微不足道的原因，都可能导致病情复发。它的力量依然薄弱；因此必须警惕，若有人在人群中随波逐流，给情欲提供激怒它的借口，便可能导致情欲卷土重来。那些已茁壮成长、坚韧不拔的修行者，可以大胆地到这里来迎战；而那些尚无力抗争的人，则应静默地留在家中，寻求安稳的安全。

68. 当内心真正平静下来，不仅激情的波动，就连对它们的回忆也都平息时；那时，灵魂在内心安宁中，便能察觉先前烙印在心中、潜藏其中的意象，与每一个意象展开斗争，并将它们从心中驱除。然而，当意象接踵而至时，便无法抹去先前的印记；因为思绪已被新的意象占据，这些意象在无休止的牵引下，蒙蔽了心灵的视界。正如那些希望看到河床干涸的人，若在他们认为河床所在的位置舀水，是毫无益处的；因为被舀空的地方会立刻被涌来的水重新填满；而若从上游阻断水流，河床便会轻易显露，因为剩余的水会自行流尽，从而为他们留下干燥的土地，供其进行所期望的探索：当感官已无法从外界获得任何刺激时，消除那些深植于心的情欲印象便变得如此容易；但当这些印象如溪流般源源不断地涌现时，要彻底清除灵魂中的情欲印象与冲动，不仅困难，甚至完全不可能。

69. 先知吩咐道：“**要铲除巴比伦的种子**”（耶利米书 50:16）。这对我们而言是一条忠告——要在这些意象还停留在感官的子宫之中时就将其铲除，以免它们落在心灵的土壤上生根发芽，更不要让频繁的内心对话如雨水般滋养它们，最终结出邪恶的果实。另一位先知甚至称赞那些不等待情欲成熟，而是在它们还像吮吸乳头的新生儿时就将其铲除的人，他说：“**有福了，那击打你的婴孩在石头上的人**”（诗篇136:9）。约伯所言亦有类似之意：“**蚂蚁因无粮而灭亡**”（4:11）。可见，伟大的约伯为了描绘情欲的狡诈，特意为它创造了一个复合名称：（蚂蚁和“狮子”），将最强壮的狮子的名字与万物中最微不足道的蚂蚁的名字结合在一起；因为情欲的侵袭始于细微的念头，像蚂蚁一样悄无声息地潜入，但随后便会滋长蔓延，对受其侵袭者而言，其危险程度不亚于狮子的袭击。因此，修行者应当在欲望还像蚂蚁一样出现时——以自身的微不足道为诱饵——就将其战胜；因为一旦它们得以长成雄狮般的力量，便会变得不可战胜，并带来巨大的困扰。此时绝不能给它们提供养分；而正如已多次所言，通过感官涌入的欲望意象正是它们的养分，这些意象滋养着欲望，使每个欲望都为对抗灵魂而武装起自己的偶像。

70. 立法者在圣殿中设置了“**带栅栏的窗户**”（《以西结书》41:16）——以此表明，那些决心像圣殿一样保持内心纯洁的人，正如圣殿中设有带栅栏的窗户，使一切不洁之物无法进入内部一样，必须用对未来审判的恐惧来守护感官，如同栅栏一般，阻挡那些新生且侵入内心的不洁意象。

71. 谁若在与令人烦躁（情欲的冲动）的视觉作斗争时，能凭借对未来惩罚的恐惧，将自己置于如此激烈的对抗之中——正如在海中被风浪吞没者与波涛搏斗一般；那人便能轻而易举地战胜压制他者，甚至感觉不到所受的打击，以致会说：“**他们打我，我却不觉得痛；他们辱骂我，我**

却不明白”（箴言 23:35），即他们打我，本想羞辱我，但我却感觉不到那些打击，因为“他们的箭如婴孩的毒镖”（诗篇 63:8）；我也没有理会他们的诱惑，甚至没有表现出察觉他们存在的样子。

72. 对于那些无法坚守决心、再次被诱惑并屈从于私念、屡屡重蹈覆辙的人来说，弃绝世俗之事毫无益处；他们以此暴露了对世俗的执念，正如罗得的妻子，她回头一瞥，便化作了一根盐柱，以此警示此类人。频繁地被我们曾远离的事物所吸引，无疑会使我们偏离尚未巩固的良好习惯，并削弱前进的动力，从而再次完全被其吸引，迫使我们重蹈覆辙，回归以往的恶行。旧有的恶习因此会愈发根深蒂固，几乎不可能让我们重新回归最初培养的良好品德习惯。因为习惯孕育出技能，而技能又会转化为天性；要改变天性却非易事。看看那顺从自身习惯的灵魂，它是如何坐在自己的偶像之上，仿佛被钉在它们身上一概：“我不能，”它说，“在你面前站起来，因为我是个寻常的女子”（创世记 31:35）。那自古以来沉溺于世俗事务的灵魂，便像坐在偶像上一般安坐于其中，被牢牢束缚，以致既无法也不愿与之分离。

73. 神的圣徒们逃离城市，因为他们知道，与放荡之人的交往比传染病还要腐化人心。以利亚离开犹大，住在荒凉且充满野兽的迦密山上。他的门徒以利沙也效法这位导师，同样热爱荒野。约翰则住在约旦河畔的旷野中，以蝗虫和野蜜为食，以此证明满足肉体生活的需求并不困难。或许摩西也曾预示过类似的道理，他赐予以色列人律法，规定每天只收集一天份的吗哪；这暗示着，对人类生计的关切应当仅限于一天。而且，所有“不被这世界所接纳”的圣徒，都离开了有人居住的宇宙，“在旷野中流浪”（《希伯来书》11:37-38），以躲避那些看似正当的人间恶习，以免被他们如洪流般的追求之力，卷入世俗生活的普遍洪流之中——那洪流是毁灭性的。

74. 我们是按着神的形象被造的，为要保守神在自己里面的特质，并通过卓越的生活，向注视我们的人展现出神性的清晰印记。上帝说：“我慷慨仁慈，宽容且满有怜悯”（《诗篇》102:8；《约珥书》2:13），并且我恪守公义。这些便是神圣面容的特征。借着这些特征，人们也能辨认出那已领受了神性、并与神性相契合的灵魂。出于对上帝的爱，她渴望达到神似之境的圆满，虽受束缚于与之相连的肉体，仍接连不断地承受种种磨炼，以求自我净化，直至成功获得神性所特有的品质——仁慈、恒久忍耐、良善与博爱。于是，她便成了“比天使微小一点的”（《诗篇》8:6）。⁷⁶

75. 凡是远离世俗的叛逆，不让自己陷入生活浮华的烦扰，避开与轻浮、不稳重之人的交往，在家中大部分时间都静默地用于祷告、研读上帝的话语；即使偶尔外出，也显得庄重、温和、不易动怒、富有同情心、爱兄弟；这样的人，谁能不称他为真正的上帝捍卫者、上帝真实的形象与样式，被上帝仁慈的神圣光芒所照耀，并以美德——如同最迷人的鲜花——明亮地彰显出自己与上帝的相似之处呢？

76. 以下便是上帝的显著特征——也是那些热切追求效法上帝之人的特征：温和、无恶意、不易动怒、无嫉妒、乐善好施、富有同情心、不记仇、爱人如己、善良、恭敬、顾及他人利益、善于交际、乐于助人、不贪图名利，——简而言之，就是上帝所彰显的一切丰盛美德，祂“使太阳照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人”（马太福音 5:45）。凭这些特质，便可辨认出那些努力效法上帝的人。

77. 仅凭这一指教，就足以引导顺服的人过上完美的生活；但圣保罗深知有些人很难被引导至此，便通过许多劝诫，巧妙地将我们从世俗的虚浮中引开，并用各种赞美的称谓来激发我们的热忱。他时而说：“你们就是神的殿”（林前 3:16）；时而说：“你们既是光明之子，就当照着光行走”（弗 5:8）；时而说：“当配得基督的福音而活”（腓 1:27）；又说：“你们的身体是基督的新妇”（林前 6:15）；在某处称我们为“圣洁、无瑕疵的”（弗 1:4），在另一处则称我们为“无辜、纯全、无可指摘的上帝儿女”（腓 2:15）。他谈论这一切，仿佛这些品格已存在于我们里面，尽管实际上我们尚未具备——其目的是让我们因深感恐惧，担心若未能活出这些品格，这些赞美便会反过来成为对我们的责备和嘲笑，从而促使我们以极大的热忱去追求并持守这些品格。为什么圣使徒不仅止于这些赞美，还列举了各种方法和措施，说明我们如何才能“达到基督长成的身量，成为完全的人”（弗 4:13）。

⁷⁶ 摘自致安基拉女执事的书信——米涅，第2卷，第97页。

78. 首先，他要求我们向世界死，并被钉在十字架上，以致丝毫感受不到世俗的享乐与悲伤。他说：“你们已经与基督一同死了，你们的生命与基督一同藏在神里面”（歌罗西书 3:3），以此表明那些与基督联合、“寻求上头的事”并“以天上的事为念”的人是如何生活的——他们已经“向世上的元素死了”，不再按这些元素而活。他还说：“要将你们自己献给神，当作从死里复活的人”（罗 6:13），一方面希望我们对那些激发肉体情欲、贪恋之灵的事物“死去”，另一方面则命令我们活出那些为取悦神而行美德之事。正因如此，祂将“使地上的肢体死去”（罗 12:1；歌罗西书 3:5）以及“在新生中行走”（罗马书 6:4）的人，他们因献祭般的治死，不再被引向邪恶，也不在行善之事上懈怠；因为作为活祭，他们并未因此丧失力量，而是像盛开的鲜花般，以青春的活力对抗肉体自古以来的敌意诡计，不再被这些无理的欲望所牵引，因为他们已经完全从肉体的生活过渡到了属灵的生活，不再凭肉体活着，而是凭圣灵活着。

79. 对于那些虽被肉身所束缚，却不再受其无序要求所困扰的人，使徒说：“你们不在肉体中，而在圣灵中”（罗 8:9）。因为罪已不再在他们那已死的肉体中作王，也不再强迫他们服从自身的欲望——那些欲望与心灵的律法相违背，通常将他们捆绑在肢体中的某种律法之下；而是基督耶稣那赐生命之灵的律法掌权了，将他们完全捆绑在对基督诫命的顺服之中。在此安排中，他们不仅因属灵的人而得享喜乐，更将其活出来，并乐意以与之相反的、为美德而行的操练，来报复肉体以往为取悦自己而犯下的种种悖逆。——这种“报复”究竟是什么，又是如何实现的？使徒如此教导：“你们从前将肢体献给不洁和不法，作不法的奴仆；现在也要将肢体献给义，作圣洁的奴仆”（罗 6:19）。那些曾被习惯所支配、被迫将恶习转化为美德的人，深知这项功课是何等艰巨。虽然艰巨，但那些不惜牺牲自我的人，必将在神的恩典中取得成功。经过多次倒退与多次奋进，他们最终能够彻底摆脱曾使他们沉溺其中的恶习，并将自己的全部倾向从恶转向善——以便运用所有肢体对抗敌对的私欲，将它们从不义的工具转变为公义的工具。

80. 要留意思想的动向，观察思想如何唤起对事物的回忆，以及在接纳这些事物的印象时，是带着偏见还是公正无私。许多人思想上屈从于情欲的程度，甚至超过了行动上的屈从，他们暗中认同这些情欲，并沉溺其中。他们内心已然堕落，尽管表面上并未显露任何过失。有时，有人外表看似无可挑剔——唯独他自己深知内心隐藏的丑恶，并因此面红耳赤，因为看不见的与可见的截然相反，真相与体面的外表相悖，迫使良心理所当然地感到羞愧。当他的灵魂思索不该思索之事，且充满可耻的情感时，这与棺材又有何区别？他甚至比棺材还要糟糕。棺材在尸体中尚存水分时，只会短暂地散发恶臭；但一旦体液枯竭，恶臭便随之消散；而那颗充满可耻念头的心，却始终令人作呕，其恶臭甚至比腐烂的尸体更为刺鼻——它自身却沉溺于自身的耻辱之中。

81. 既然快乐与悲伤紧随欲望之后（前者源于欲望的实现，后者源于欲望的落空），而欲望又由感觉（来自外部事物的印象，或对它们的思绪）所激发；那么，若能阻止后者（即印象与思绪），便不会给前者（即欲望、快乐或悲伤）留下滋生的空间：这好比将卡在门缝里的蛇的头部击碎后，将其尾部留在门外——如果探出的头部能找到畅通的入口，那尾部无疑会自由地钻进门内。这就是自我觉察或清醒的法则。

82. 若有人渴求某种恶事，无论他是否满足了这种渴求，这两种情况对他来说同样有害——即第一种情况中的喜乐，与第二种情况中的悲伤。因为这种悲伤并非“因神而生的悲伤”，正如圣保罗所言，这种悲伤“带来不致于沉沦的悔改”（哥林多后书 7:10）；而这种喜乐也不是来自自主的喜乐，不像那些良心无愧、欢欣鼓舞的人所体验的喜乐（腓立比书 4:4）。这种喜乐是一种由魔鬼灌输的内心幻觉，它并非源于对实质性美善的体验，而是源于对其幻影的迷恋。

83. 以下是美德引导致力于它的心灵走向可能的成功之途径的显著特征。这种进步看似并不遥远，以免给人一种印象，仿佛美德想要用遥不可及的距离来威慑人；但它又并非一成不变，以便追求者能够追上它，其目的在于让他直到临终都保持热忱，并在整个生命中不断加强勤勉，将其延伸至生活的方方面面。

84. 倘若一生的时间尚不足以悉心修养美德，且修行者因身体各部位的惰性而需保持高度的清醒；那么，在思绪散乱且反复无常的情况下，我们如何才能成功走完这条漫长而艰难的道路，并保护自己免受众多且隐形的敌人的诡计侵害——他们利用我们的激情和情感作为对抗我们的武器，正是用上帝的恩典赐予我们用来抵御他们的武器来击垮我们？因此，我们必须保持警觉，不要沉迷于

那些被我们的敌人利用来对付我们的事物。这一点显而易见：凡是不助我们在这项壮举中取得成功的事物，都会成为敌人的助力。

85. 那些打算使自己的思想走上正轨的人，应当以何种意念为指引？——请听好。——大卫在某处说：“*我心的训诲就是我的智慧*”（诗篇48:4）；在另一处说：“*我常在你的典章中受教*”（诗篇118:16）；还有：“*我要在你的作为中受教，在你的作为中默想*”（76:13）。——照此而行，——你永不停息的思绪便不会没有时间飘向不该去的地方，而是会始终如一地专注于那些能带来愉悦与巨大益处的事物，用视觉愉悦感官，用沉思滋养灵魂。

6. 给修士们的劝诫

1. 饮食无节制会破坏斋戒，而通过祈祷进行自我克制则能抵御淫欲。

2. 贪财——偶像崇拜之母，会扼杀无欲无求的心；而对肉体需求的关切，则会切断对上帝的盼望。

3. 心神游移会阻碍阅读上帝的话语，以及带着祷告的警醒。

4. 愤怒的侵袭会压制温和的心性和诗篇的吟唱。

5. 沮丧可被忍耐与眼泪驱散，而对感官享乐的厌恶，则能使世俗的忧愁噤声。

6. 好客之心源于谦卑的智慧，以及不喜争权夺利、不求凌驾于人之上。至于骄傲——这一古老的恶，在主面前是可憎的，是上帝所反对的——唯有无边的谦卑才能平息它，那谦卑宣告：“*我是尘土和灰烬*”（创世记18:27），还有：“*若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然劳力；看守的人也枉然警醒*”（诗篇126:1）。

7. 正如若不让浑水静止便无法澄清，同样，修士若无静默，便无法认识自己的内在构造。

8. 正如战士若不投入战斗，便无法赢得胜利的桂冠；同样，若无属灵的功绩，便无法成为真正的基督徒。

9. 正如天平的一端被重物压住时，另一端便无法保持平衡；同样，当肉体的思虑占据上风时，便无法遵行神的诫命。

10. 正如若不勤加练习，便无法掌握一门技艺；同样，若不以正直的心向神祈祷，便无法获得祷告。

11. 未获得纯净祷告的人，便没有作战的武器。

12. 那些衣着光鲜，却缺乏上帝美德的人，便是恶魔的居所。

13. 正如君王不会住在穷人的屋里，基督也不会住在被罪玷污的灵魂之中。

14. 正如荒芜的田地能通过勤勉的耕耘得以开垦，同样，沉溺于罪恶而野蛮化的灵魂，若能遵行神的律法，便能被驯服。

15. 正如深藏于海中的磐石不受波涛侵袭，同样，在美德中茁壮成长并仿佛沉浸其中的人，也不会被魔鬼动摇。

16. 正如技艺高超的医生能立即为眼前的疾病想出疗法，那保存在（心智与心中）的对上帝的认识，也会教导信徒如何保护自己（免于跌倒），并激励他们向善。

17. 正如溪流自行开辟通道，罪一旦被接受，便会自行将犯下它的人引向毁灭。

18. 正如陷入罗网的鹿无法轻易逃脱，沉溺于情欲、沉沦于自身世界的人也无法逃脱罪恶；因为诡诈而甜美的情欲，实为难以挣脱的枷锁。

19. 正如不结果子的葡萄藤会被砍掉，以免白白占用空间，凡不结出圣灵果子的人，也必被主连根拔起。

20. 正如被箭射中的人不可能毫发无损，同样，怀有邪念的修士也不可能不受其伤害。

21. 正如迷失正道的人在异乡徘徊，不知该往何处去，不相信同质三位一体的人也是如此徘徊。

。

22. 正如一个人虽被划分为许多部分，但本质上仍是一体；圣三一虽因名称和位格而有所区分，但本质上仍是一体。即便是你展翅飞向祂，也无法领悟神的本质。神是不可测度的，因为祂是我们的造物主。

23. 正如被制作的器皿无法知晓制作者的本质，人同样无法认识神的本质。

24. 不要试探圣三一，只当信靠并敬拜祂，因为试探祂的人，就是不信的人。

25. 要积攒智慧，而非积攒银子；要为自己预备我们主基督那更光明的衣裳，胜过一切华美的丝绸衣裳，因为在死亡之日，这些积攒之物毫无益处。

26. 正如火吞噬荆棘一样，每一个罪人也将被永火吞噬，却无法死去；因为他将承受永无休止的折磨。

27. 若我们成为义人，这并无什么了不起；因为那样的话，我们不过是恢复了起初被上帝所造时的本相，即极其良善。

28. 不按本性而活的人，就不遵守神的诫命。

29. 一切智慧都在于敬畏主：凡是不教导主律法的学问，都是狂妄与愚昧。

30. 若无公义之行，单凭信心和洗礼无法使人免于永火之刑。若你已与基督联合，就当遵守祂的诫命；若你相信未来，就当竭力赢得永恒的荣耀，并敬畏那火般的宝剑。若你不遵守神的诫命，就不要自称是信徒。

31. 一切受造之物都顺服神的旨意；唯有人类竟敢不顺服那位“万物都是藉着祂而有的”神。

32. 若我们保持自身纯洁，虽不能为上帝增添什么，却能为自己赢得永生，并享受难以言喻的永恒福分。

33. 不要说：“我无法遵守神的诫命，是因为父亲、母亲、妻子、儿女或其他人的阻碍”；因为他们无法使你免于将来的愤怒，也无法使你免于永不休止的虫蛀。凡在追求上帝与美德之路上阻碍你的人，都应当令你感到可憎和可恨；与这样的人“切勿为伍”。

圣以弗所·叙利亚人

关于他的简要介绍

圣以弗所出生于四世纪初，在尼西比周边地区，或是在该城本身，父母家境并不富裕。——父母以敬畏上帝之心抚养他；但青春岁月使他陷入了一些道德上的绊脚石；这导致他对上帝预定的信念逐渐动摇，甚至开始认为我们生命中的一切都只是偶然。面对这种内心状态，上帝的预定通过一堂发人深省的教训治愈了他。他被指控偷窃羊群，因此被关进监狱。与他同时被关进监狱的还有另一人，而在那里他们又发现了一位第三人。在这次事件中，他们全都遭到了不公正的定罪。在监禁中度过七天后，圣以弗所在梦中听到启示——尽管此次事件他并无过错，但他正在为过去的罪孽受苦；同样，他的狱友们也在为过去的罪孽受苦。醒来后，他将这个梦告诉了另外两人——众人回顾往事，发现自己确实曾做过类似的不善之事，却未受惩罚。法官宣告圣以弗所无罪，这正如他在睡梦中的异象中所预见的。这一事件在圣以弗所心中唤起了对上帝那时刻注视着我们的天意之眼的完全信靠，这令他深受震撼，于是他毫不迟疑地离开了尘世，前往附近的山中投奔隐士，在那里成为圣雅各的门徒——后者后来成为了伟大的尼西比圣徒。在圣雅各的指导下，圣以弗所致力于虔诚的修行，研读上帝的话语，在两者的影响下，他的品性发生了彻底的改变。圣以弗所不再是那个易怒且被疑虑所困扰的青年，而是一个谦卑、痛悔的隐士，日夜为自己的罪孽哀恸，并完全顺服于天主的旨意。圣雅各深知其门徒的卓越品德，当他成为主教后，便在管理教会的事务中善用其才能，委派他宣讲上帝之道，在学校中教导孩童，并带他一同出席了在尼西亚举行的第一次大公会议；归来后，又让他参与自己的决策，并一同为使城市免受波斯国王萨波尔的入侵（337年）而祈祷。圣雅各去世后（338年），圣以弗所决定前往母亲的故乡——同样位于美索不达米亚的阿米达城，并在母亲身边逗留了一段时间。随后，出于对当地圣迹的敬仰，他前往耶德萨：因为那里珍藏着救世主基督致阿瓦加尔的回信；那里还因“非人手所造的基督圣像”而闻名；那里安放使徒法德亚的圣髑，他曾以信仰启迪了国王、整座城市乃至整个国家；而城市周边的修道生活也十分兴盛。抵达这座城市后，圣以弗所便留了下来。由于无以为生，他受雇于一位澡堂老板，成为一名工人。这份工作与他的心境和目标并不相符；但他期待着来自上天的指引，而指引很快便降临了。在祈祷和日常劳作之余，他常与异教徒交谈。有一次交谈时，一位来自沙漠的长老偶然听到了他的谈话。这位长老从谈话中流露出的崇高境界判断，正确地认为圣埃弗拉姆身处此地实属不妥。于是，这位长老等到

谈话结束，便上前与他交谈；在了解到他追求苦修的志向后，建议他加入附近某座隐修院，圣埃弗拉姆当即同意了。他退隐至山中，在那里找到了灵魂所寻求的一切。那里有许多伟大的苦修者，他们的一生都在祈祷、吟唱诗篇和赞美上帝中度过；除了洞穴，他们别无庇护之所；也不食用普通食物，而仅以植物为生。目睹这一切后，圣以弗所全心全意地接受了这种生活方式，在苦修和祈祷的劳作之外，还孜孜不倦地研读上帝的话语。他的灵魂很快与这些挚爱荒野的人亲近起来；但他尤其与苦修者尤利安结下了深厚友谊，后者与他一样怀有谦卑的心灵，同样热爱研读圣经文。圣埃弗拉姆通过不懈地研读上帝的话语，从中汲取了感动与智慧。但他所领悟的宝藏，大部分仍对他人隐而不露，这既源于他的谦卑，也可能因为这些领悟尚属他自身心智努力的成果，而非那种不愿隐匿、反而要求将教义慷慨地倾注于众人的特殊教导恩赐。不久，这一恩赐便降临了——正如那位曾将圣埃弗拉姆带离城市的富有远见的长老在异象中所见：一位光明的天使将一本神秘的书卷放入了圣埃弗拉姆的口中。自此，他的灵魂浸润于认识上帝及神圣之事的活水之中，开始以滔滔不绝的感人教诲倾泻而出。他的言语充满鲜活的情感，源自被上帝恩典所圣化、充满喜乐的心灵，因此充满了属灵的恩膏。他口中奇妙地涌现出极具说服力的劝诫、对自身与他人的感人谴责、睿智的准则与忠告；而他那虔敬的思想，常常会以出人意料的飞跃直达上帝，或是为颂扬祂无边无际的爱之荣耀，或是向祂求得罪孽的宽恕。圣经中的事例与箴言、苦修生活的亲身经历、自然界中的寓言与比喻，这一切都已准备就绪，自然而然地融入了他朴实无华的谈话之中。但他的著作内容并不局限于道德、灵性及苦修方面的教诲。他在阐释《圣经》方面付出了不少心血，而在阐述教义方面更是不遗余力，尤其针对当代及前辈异端分子所犯的错误。他的一生都奉献给了这些著作——当生命即将走到尽头时，他萌生了见埃及苦修者并拜访卡帕多西亚大牧首大瓦西里（Basil the Great）的愿望。他带上了一位通晓希腊语的弟子，抵达地中海后登上了船。对上帝的祈祷与仰赖使他和同船的同伴免于溺亡。尼特里亚山像迎接尊贵的客人一样接纳了他，并让他因得以见到伟大的帕伊西而倍感慰藉——他与帕伊西进行了为期六天的交谈，还与约翰·科洛夫及其他长老们进行了交流。除了尼特里亚，他还造访了其他由苦修者居住的地方，无论走到哪里，都作为一位蒙神启迪之士，给人们留下了深切的印象；他本人也从那里汲取了关于埃及已故及在世苦修者生活与修行的宝贵教诲。从埃及归途中，圣埃弗拉姆决定前往卡帕多西亚的凯撒利亚，以便拜见圣大巴西尔。他们的首次会面是在教堂里。当圣大巴西尔正在向信众讲道时，圣埃弗拉姆走进了教堂，并由此确信了圣大巴西尔所处的充满恩典的境界。圣大巴西尔也因圣灵的启示得知了圣以弗所的事迹，便邀请他前往圣所。在那里简短寒暄并互相致意后，两人移步至家中，就各种话题进行了深入交谈。凯撒利亚的圣父本想授予圣以弗所长老的圣职；但这位谦卑的埃德萨修士无论如何都不愿接受这一圣职，圣巴西勒只能将他祝圣为执事，而将长老的圣职授予了他的门徒。此后，圣瓦西里曾派两名门徒前往埃德萨，邀请圣以弗所担任主教；但圣以弗所假装发疯，婉拒了这一殊荣，因谦卑自认不配。回到埃德萨的隐修院后，圣以弗所本想在隐居中度过余生。但神的旨意再次召唤他去服务邻人。当时，城里的居民正饱受饥荒之苦。圣埃弗拉姆以慷慨激昂的言辞说服富人缓解穷人的苦难，并亲自承担起管理这些捐款的重任。这是他为教会所做的最后一项壮举。从城里回到山中后，他很快病倒了，立下遗嘱后，于372年或373年安详离世。他逝世时，由他的门徒和深爱他的耶德斯居民们搀扶着；在众多民众、神职人员和隐士的簇拥下，他的遗体被安葬于地下；但不久之后，他那不腐的遗骸被移至教堂内。

《希腊仁爱集》中完全没有收录圣埃弗拉姆的作品。我们认为，将他的教义排除在我们的珍宝集之外是不公正的。因此，我们决定从他的著作中选取最具教益的部分，按以下目录编排：

1. 劝勉人悔改并追求救恩。
2. 关于悔改的教导。
3. 关于献身于取悦上帝并谋求自身得救之人的生活概述。
4. 论美德与情欲。
5. 关于与八种主要情欲的斗争。
6. 关于苦修生活的通则。

7. 此外，作为所有教义的补充，第50篇还列出了对苦修者的劝诫，并附有第55篇中的类似劝诫。（选文依据《圣埃弗拉姆文集》中的《圣经》版本，该文集收录于《圣父著作集》之中。各章节的引文均标注于其目录之后）。

圣埃弗拉姆的苦修教诲

1. 劝勉人悔改并寻求救恩

1. 来吧，亲爱的人们，趁着“购买”之日尚未结束，让我们着手购买吧。来吧，让我们获得永生，买下我们灵魂的救赎。让我们秉持美好的意念，渴慕天国与乐园。

2. 趁着这“*第十一小时*”，要竭力奋进；快快行动，免得被关在门外。黄昏将至，赏赐者正带着极大的荣耀降临，要按各人的行为报应各人。弟兄们，趁着还有时间，让我们悔改吧。

3. 请听主所说：“*天上因一个悔改的罪人，就有喜乐*”（路加福音 15: 10）。罪人啊，你为何沉溺于懈怠？为何陷入绝望？若你在悔改时天上都有喜乐，你还有什么可惧怕的？天使们都在欢喜，你却沉溺于懈怠？大天使宣告悔改之时，你竟还心生恐惧？不可分割、受人敬拜的圣三一正在呼唤你，你却在叹息！

4. 让我们在此稍作哀恸，以免在彼处永受煎熬时痛哭流涕。基督的再来如可怕的闪电般猝不及防。在那时刻，每个人都将按自己的行为受审判；每个人都将收获自己所播下的种子。我们都将毫无遮掩地站在基督的审判台前，——每个人都要向审判者为自己作答。在那时刻，无人能帮助他人。每个人都将怀着敬畏和战兢之心伫立，等待聆听上帝的判决。

5. 我们为何要忽视圣经和基督的话语？请听主所说：“*我所讲的话，在末日要审判你们*”（约翰福音 12: 48）。这是什么话语？就是祂的圣福音，以及圣先知和使徒们的其他圣经。我们切莫对这些经文置之不理。“*因为天地都要过去，但基督的话绝不会过去*”（马太福音 24: 35）。

6. 亲爱的朋友们，在那个可怕的日子到来之前，让我们投身于上帝恩典的海洋之中吧。上帝亲自呼召我们：“*凡劳苦担重担的人，可以到我这里来……我就使你们得安息*”（马太福音 11: 28）。祂邀请所有人；因为祂愿万人得救。切莫犹豫；因为祂说：“*凡到我这里来的，我总不丢弃他*”（约 6: 37）。——那么，到祂那里去的是谁呢？就是那些聆听祂的话语并遵守祂诫命的人。让我们聆听并顺服祂吧：因为“*落在永生上帝的手中，是可怕的*”（希伯来书 10: 31）。

7. 罪人啊，要悔改，大胆仰望基督那无边无际的仁爱，祂曾说：“*我来不是要召义人，而是要召罪人悔改*”（马太福音 9: 13）。趁着还有时间，快快悔改吧，免得在可怕的审判日蒙受羞辱——那时，成千上万的天使和圣徒将战战兢兢地站在那里；行径之书将被展开，隐秘之事将昭然若揭；审判者威严无比，审判席毫不留情；一切行径尽在眼前，还有那条火河。仔细思量这一切，并赶紧寻求救赎。

8. 你在等待什么？心中在想什么？难道还有谁会为你负责吗？难道你不知道，每个人都要亲自向神交账——各人必按所种的收割——各人必背负自己的重担吗？趁着还有时间，快将这罪孽的重担卸下吧。

9. 你曾一劳永逸地弃绝撒但及其一切作为，并在众多见证人面前与基督立了约。要铭记此事，切莫遗忘。因为你要知道，就在那一刻，天使们已将你的话语——包括你的誓言与弃绝——记录下来，并将其珍藏于天上，直到那可怕的审判之日。在审判之日，他们将把你的手稿和你口中的话语呈现在那可畏的审判台前。那时你会听到：“*我要凭你自己的话定你的罪，你这邪恶的仆人*”（路加福音 19: 22）。所以，要怜悯自己，饶恕你的灵魂。

10. 看看别人，看他们如何奋力拼搏，如何竭力寻求得救，为每一件善事付出多少努力，如何远离一切邪恶，如何爱上了那狭窄艰难的道路——他们禁食、警醒、忍受苦难并痛哭，——他们的嘴唇时刻颂扬并赞美新郎，他们的双眼时刻凝视着祂的美，他们的灵魂满怀喜乐。

11. 请思考并观察：看哪，新郎已经临近了。——祂要来为那些按律法精进、并喜爱那狭窄之路的人加冕；祂要降临，怜悯仁慈之人，——使贫穷者得福，并赐福给那些为祂而饥渴慕义的人；“*祂要将隐秘的黑暗带到光明中，揭示心中的意念*”（林前 4: 5），——并“*按各人的行为报应各人*”（罗 2: 6）。

12. 最后，将突然响起一声呼喊：“新郎来了！”（玛25:6）。这就是期盼已久的喜乐，义人的赞美，公义的太阳！这就是“新郎——你们出来迎接他”！

13. 那时，那些灯火明亮、衣着洁白的人，将满怀喜乐与胆量去迎接祂，欢欣鼓舞，满怀希望，确信自己的灯不会熄灭。而你——又将如何？当你发现自己的灯火将熄时，将在恐惧与悲痛中向那些早做准备的人恳求，求他们分给你些许灯油，却会听到这样的回答：“你去向卖灯油的人买吧”（马太福音25:9）。

14. 你去了，却找不到地方购买；因为生命的交易已经结束了。那时，你将在极度的困惑中，哭泣着、哀叹着对自己说：“我去，敲敲基督仁慈之门。或许仁慈的主会为我敞开大门？”——你前去，叩门；但新郎从里面回答你说：“我实在告诉你：我不认识你”（——12）。离开我吧，这行不法之事的人。你没有施怜悯，也就不会蒙怜悯。你纵情享乐，用污秽玷污了自己的衣裳；你怎敢登临此处，玷污我的国度？你遵行魔鬼的旨意，却拒绝我的旨意；你与我毫无份。“去吧，离开我，进入那永火里去”（玛25:41）。

15. 听见这话，你将羞愧地伫立。——与此同时，欢欣雀跃的声音将传入你的耳中；你会认出每位朋友的声音，那时你将痛苦地叹息，说：“唉，我这不幸的人啊！我失去了何等荣耀，又因自己邪恶放荡的行径被逐出了何等美好的团契！”——但上帝的审判确实是公义的；我承受这样的剥夺确实是公义的。他们过着节制的生活，而我却追逐各种享乐；——他们吟唱诗篇，而我却高唱淫秽之歌；他们祷告，而我却懒散地躺着，或四处游荡；他们哭泣，我却在嘲笑。——正因如此，他们如今欢欣鼓舞，我却在哀叹；他们欢庆，我却在哭泣；他们将与基督一同作王，直到永永远远，而我却要与我敌基督一同被投入永火之中。唉，我这可怜的人啊！

16. 那时，你将一边痛苦煎熬一边说这些话，却丝毫得不到益处；因为在那里，悔改也毫无益处。——让我们终于开始关心灵魂的救赎吧：因为这才是“唯一必需的”（路加福音 10: 41）。

17. 身体也需要照料，但无需太多；至于灵魂，则必须时刻照料；因为灵魂高于一切。你由灵魂和身体组成；当给灵魂以属灵的食物，给身体以属世的饮食。不要让灵魂死去，而要用上帝的话语、诗篇、圣歌和灵歌、阅读拯救灵魂的经文、禁食、守夜、祷告、眼泪、盼望以及对未来福分的思念来滋养它。这一切以及类似的事物，都是灵魂的食物和生命。

18. 在整个圣经中，唯有行走窄路的人被称颂；而那些踏上宽阔平坦之路的人，处处都被预言将遭遇悲惨的结局。因此，让我们弃绝那通向毁灭的宽阔之路，踏上窄路，这样，只要在此世稍作努力，便能在无尽的永恒中作王。让我们在劳苦时，时刻将那位将要来审判生者与死者的主铭记于心，并不断铭记永恒的生命、无尽的国度、与天使同欢，以及与基督同在。

19. 不要沉溺于尘世之乐。愿诗篇常在你口中；因为呼唤上帝之名，便能使魔鬼逃窜。即使你伸手劳作，也要让你的舌头吟诵诗篇，让你的心灵在祷告。主亲自劝勉在座的每个人，要为来世做好准备。我们就当如此行；倘若因失足而犯罪，当趁着还有悔改的时机，以眼泪来医治。悔改的时机短暂；而天国却永无止境。

20. 我们称颂圣徒，并渴望获得他们的冠冕，却不愿效法他们的功绩。难道你们以为，他们是白白获得冠冕的，无需劳苦与悲伤吗？愿不愿听听圣徒们在这世上经历了怎样的安息？“他们受了鞭打……被囚禁……受剥夺、受苦难、受凌辱……”等等。（希伯来书 11: 35-38）。你想与他们一同永远作王吗？——那就走他们的路吧。

21. 我们的先贤们，如同明灯一般照亮了整个大地，他们在荆棘与蒺藜之中、在异端分子和不义之徒之中生活，犹如珍贵的宝石和宝贵的珍珠。正因他们崇高而纯洁的生活，就连仇敌也成了他们的效法者。又有谁看到他们的谦卑而不为之动容呢？他们在此地辛勤耕耘，彼岸却在欢庆；因为上帝在他们身上得着了荣耀，世人也因他们而受教诲。

22. 至于我们生命的历程，却偏离了正道，行在险滩与崎岖之地。我们未曾见过有人为了上帝而彻底舍弃财产，为了永生而完全弃绝世界。既无温顺者，亦无谦卑者，更无沉默者。无人能克制侮辱，无人能忍受诽谤；但人人都易怒，喜爱顶撞，皆懒惰易怒，又热衷于华丽衣着，尽皆虚荣好名，皆自负自大。

23. 我们听闻，上帝自己——道——因我们的罪被钉在十字架上并被处死，却仍放声大笑，沉溺于放纵之中。太阳因无法忍受主所受的凌辱，便将光芒化为黑暗；而我们却不愿走出我们罪恶的

黑暗之中。 圣殿的幔子，虽未犯丝毫过错，却自行裂开；而我们却不愿因懊悔自己的罪过而使心被撕裂。弟兄们，让我们终于悔改，好使上帝因我们的罪而得着宽恕。

24. 我唯恐那日猝然临到我们，届时我们若赤身露体、贫穷不堪、一无是处，便会被弃绝。因为这正是挪亚时代之人的遭遇：“*他们吃喝、娶妻嫁女、娶亲嫁女、买房卖房，直到洪水来临，将他们全都灭绝了*”（路加福音17:27-28）。

25. 谁想要得救，就当热切追求得救；谁渴望进入天国，就不可懈怠。谁想要逃脱地狱之火，就当按律法努力；谁不愿被扔给那永不饥饿的虫子，就当保持清醒。谁愿进入婚筵并欢庆，就当预备明亮的灯和盛在器皿中的灯油。谁盼望被邀请参加那婚筵，就当为自己预备洁白的礼服。

26. 君王的城充满欢欣与喜乐，充满光明与甘美，并向其中居住的人，连同永生，倾注一切安慰。凡愿与君王同住一城者，当加快脚步；因为白昼已近黄昏，无人知晓途中将遭遇何事。正如某位旅人，虽知路途遥远，却躺下睡到傍晚；待醒来时，发现白昼已近黄昏，刚一启程，忽然乌云密布、冰雹纷飞、雷声轰鸣、电光闪烁，四面八方灾祸临头，他既无法抵达当晚的栖身之所，也无法返回原处：同样，如果我们在该悔改的时候却懈怠，我们也将遭遇同样的境遇。我们是“*寄居者和客旅*”（诗篇38:13）。让我们努力在适当时机进入我们的城邑和故乡吧。

27. 弟兄们，我们是属灵的商人，正在寻找那无价的珍珠——就是我们的救主基督——那不可偷窃的宝藏。因此，我们不要懒惰，要竭力寻求获得这颗珍珠。凡热切追求获得它的人，是何等有福，甚至三倍有福；但凡对获得我们共同的造物主，以及被祂所拥有感到厌倦的人，则是极其可悲和贫乏的。

28. 难道你们不知道，我们是那真葡萄树——即主——的枝条吗？务要小心，免得我们当中有人变得不结果子。真理之父在耕耘祂的葡萄园时，会满怀爱意地照料那些结出果实的人，使他们结出更多的果实；至于那些不结果实的人，祂会将他们砍下，并从葡萄园中驱逐出去，任其被火焚烧。因此，你们要警醒自省，免得因不结果子而被砍下，投入火中。

29. 我们也是那良善的种子，是由天地创造主、万有之主——基督所播下的。看哪，收割的时候已经到了，收割者手中的镰刀已经备好：他们只等候主的一声号令。请看，我们切莫沦为稗子，被捆成捆，扔进火里，承受永恒的焚烧（玛13:30）。

30. 难道你们不知道，万王之王已召我们参加祂宫中的婚筵吗？为何我们却懈怠不前，不努力为自己预备洁白的礼服、明亮的灯盏，以及盛在器皿中的灯油呢？你们怎么就想不通，没有人会赤身裸体地进入那里呢？如果有人执意不穿婚宴礼服而闯入，你们知道他遭遇什么下场吗？按王旨，人要捆住他的手脚，把他扔进那幽暗之处，在那里“*必有哀哭切齿*”（太22:13）。我唯恐肉体的情欲会将我们——这些仅是表面装扮的人——从婚筵中驱逐出去。

31. 还有哪位父亲如此富有怜悯？还有哪位父亲如此仁慈？还有哪位父亲像我们的主那样深爱我们，向祂的仆人彰显祂的爱？祂供应一切，丰丰富富地预备一切，医治我们心灵的创伤，对我们被祂撇下的情况仍长久忍耐，盼望所有人都能成为祂国度的继承人；祂赦免罪人的罪，激励他勤勉；祂迅速垂听软弱者的呼求，免得他灰心丧志。祂本可用权能强行引导我们行善，却不愿如此，以免我们的自由意志因此失去祂的称许。当祂如此爱我们、怜悯我们时，我们岂能不热切地寻求取悦祂呢？祂救赎了我们，并照亮了我们心灵的眼睛；祂赐给我们认识祂的智慧，让我们品尝祂的甘美，好叫我们全然寻求祂。凡品尝过祂之爱的人是有福的；他借此预备了自己，得以不断地品尝这爱。

32. 谁不会爱这样的主呢？谁会不承认并敬拜祂的良善呢？如果我们心生厌倦，在审判之日我们还能有什么辩解？或者我们该对祂说什么呢？难道是说我们没有听见、不知道，也没有受过教导吗？但祂的福音已传遍全地。祂该为我们做的事，还有哪一件没有做呢？祂岂不是为了我们，从无边的高处——从圣父蒙福的怀抱中——降临了吗？那位不可见者，岂不是为了我们而显明了吗？那位不朽之火，岂不是为了我们而道成肉身了吗？那位不朽者，岂不是为了使我们的复活而为我们而死吗？岂不是为了让我们与祂一同复活而被埋葬了吗？祂捆绑了仇敌，使我们脱离了仇敌，并赐给我们力量去攻击仇敌。我们呼求祂时，祂岂曾不听见我们？我们叩门时，祂岂曾不为我们开门？即使祂有时迟延，也是为了使我们的赏赐更加丰厚。想到这一切，还有谁会继续怠惰和疏忽，从而冒犯这样的主呢？

33. 弟兄啊，请仔细思考这一点！那些昨天还与我们的弟兄们，今天已不在我们中间了；他们已被召去见他们和我共同的主，以便每个人都能展示自己的所得。你看，“昨天”与“今天”是何等不同：“昨天”已如晨花般凋零；“今天”也必如暮影般消逝。那么，请审视你的交易，它在神眼中是否蒙悦纳？我们的日子如同小丑般飞逝。那日复一日从自己的交易中获得丰厚收益、并为永恒生命积攒的人是有福的。而你，亲爱的，为何疏于职守？为何懒惰？为何像沉醉于美酒一般沉溺于消沉（懒惰）之中？

34. 试想，有两位旅人，各自正往回家的路上走，在路上相遇，当黄昏降临时，两人都停留在他们抵达的客栈里，待到天亮便分道扬镳；他们各自都知道，回到家中会面临什么——是富足还是贫穷，是安宁还是悲伤。我们在今世也是如此；因为这人生就像一家客栈，当我们离开这里回到自己的地方时，便会分离，而我们都知道前方等待着我们的的是什么。因为每个人都心知肚明，自己向天国献上了什么：例如，泪流满面的祈祷，或是频繁的守夜，或是痛悔的诗篇吟唱，或是谦卑智慧的节制，或是对尘世的舍弃，或是对基督不虚伪的爱与忠诚。若你曾献上这些，就当放胆前行；因为你正走向安息。

35. 你被赐予了悔改的时间，却对悔改漠不关心。难道你能对死亡说：“等一等，让我先悔改”吗？亲爱的，快清醒吧，快清醒吧。当最后时刻如网般笼罩你时，你便会在惊恐中开始哀号：“唉！我的日子在恍惚中流逝了。我竟在无谓的思虑中虚度了光阴！”但在临终时刻，当你已不被允许继续留在这个世上时，这样思虑又有何益？现在，你最好用你的心去领悟这些话语，并根据它们的力量来安排你的生活。

36. 谁能不哭泣，谁能不悲伤，谁能不因宇宙的主——祂亲自以及通过祂的仆人——先知和使徒——宣讲并呼喊，却无人听从而感到恐惧呢？“婚宴已备妥，”祂呼喊道，“我所喂养的却被宰杀了”（马太福音 22:4）。新郎以荣耀与华美之姿端坐于婚筵之中，欣然迎接来客；大门敞开，仆人们尽心竭力地款待。趁着门尚未关闭，快快进去；否则你们将被留在门外，无人能领你们进去。”——却无人明白；无人竭力而为；懒惰与今世的忧虑，如同锁链般捆绑了我们的心智。我们虽正确地抄写圣经经文，也正确地诵读，却不愿正确地遵行；因为我们不愿履行其中所吩咐的。

37. 正如深夜时分，当人类沉睡之际，天上有时会突然传来巨大的轰鸣、骇人的雷声、可怕的闪电以及地震，使沉睡者顿时惊恐万分；同样，在那时刻，如同最迅疾的闪电般，突然令整个大地惊骇；天上的号角将发出震耳欲聋的号声，唤醒沉睡者，使自古以来沉睡的亡者复活：这些诸天和“天上的权能都将震动”（马太福音 24:29），整个大地将如海中的水一般，因祂荣耀的面容而震动；因为可怕的烈火将行在祂面前，清除玷污大地的罪恶；阴间将敞开其永恒之门，死亡将被废除，而人类腐朽的躯体，一听见号角之声，便将复活。那时，义人将欢欣鼓舞，圣徒将欣喜若狂；完美的苦修者将因他们苦修的劳苦而得到安慰；殉道者、使徒和先知都将获得冠冕。凡有幸在那一刻“带着荣耀被提到云里”，去迎接不朽的新郎的人，是有福的（帖前 4:17）。正如在此地每个人都展开了自己的双翼，在那里也将飞向高天；正如在此地每个人都净化了自己的心灵，在那里也将看见祂的荣耀；而每个人爱祂的程度有多深，在那里就将在祂的爱中得到相应的满足。

38. 我回想起那一刻，不禁战栗；一想到那可怕的审判，便感到毛骨悚然；一想到乐园的欢愉，我便站起身来，放声痛哭，直到再也哭不出力气为止；因为我懒散散漫地度过了我的日子，在污秽的思绪中虚度了我的岁月——我竟未察觉它们如何飞逝，也未感知它们如何流逝；日子日渐稀少，而我的罪孽却日益增多。唉！当我的熟人将我团团围住时，我该如何是好？他们曾因见我这虔诚的外表而奉承我，然而我内心却充满罪孽与污秽，竟忘记了那位察验人肺腑的主。——那里才是真正的羞耻，凡在那里受羞辱的人都是可悲的。——我凭着祂的恩惠恳求祂，啊，仁爱良善的主，求祂不要将我置于左边，与那些使祂极其恼怒的公山羊一同；求祂不要对我说：“我不认识你”，而是凭着祂的慈爱，赐给我不绝的眼泪，赐给我心中痛悔与谦卑，并洁净我的心，使它成为祂恩典的殿宇。

39. 我恳求你们同心合意，我亲爱的弟兄们；趁着还有时间，务要讨神的喜悦；日夜在祷告和诗篇中向祂哀哭，好叫祂拯救我们脱离那无尽的哀哭、牙齿的切齿、地狱之火和永不休止的虫，并使我们在祂的国度里、在永恒的生命中充满喜乐——在那里，悲伤、疾病与叹息——那里永远充

满喜乐、欢欣、欣喜，以及盛满属灵美饌的筵席，这是上帝为爱祂的人所预备的。有幸得享此福者有福了；失去此福者可悲。

40. “富人一发声，众人便缄默，他的话语直达云霄”（《便西拉智训》13:28）。而上帝在圣经中对我们说话，我们却不愿缄默聆听；相反，有人在说话，有人在打盹，还有人的思绪却飘到了别处。但圣经是怎么说的呢？“那转耳不听至高者律法的人，连自己的祷告也玷污了”（箴言 28:9）。

41. 为了你被召唤的永生，要在许多见证人面前，持守你美好的见证：“因为还有一点点，那将要来的必不迟延”（希伯来书 10:37）。

42. 你要尽你一切的力量敬畏主，不要效法恶人的行为；因为他们的火永不熄灭，他们的虫永不死亡（马可福音 9:44）。

43. 不要相信那诡诈者，他向你灌输欺骗性的念头，说：“你还年轻，还有许多年可活；所以现在要欢喜，不要让你的灵魂忧伤——到了年老的时候，你才需要悔改。”——兄弟啊，你难道如此不明事理，竟不知那诡诈者正以此欺骗你吗？若你在年少力壮之时——那时你尚能承受一切劳苦、完成各项壮举——不肯悔改，待到年老时，岂不以衰老无力为借口推脱吗？——倘若你在青年时期就被从这里带走，那时你又该如何是好？因此，弃绝那敌人的道路，听从真主的呼唤，祂曾说：“所以，你们要警醒祷告，因为你们不知道那日子、那时辰”（马太福音 25:13）。

44. 那可怕的时刻必将到来，绝不会迟延，届时我们受审时将无从辩解。因为我们能对主说什么呢？祂还有什么没为我们做过的？——难道我们没看见上帝——道——以仆人的形象谦卑自己，好叫我们也变得谦卑吗？难道我们没有看见祂那不可思议的面容被唾沫所污，好叫我们受辱时也不致心生怨恨？难道我们没有看见祂那圣洁的脊背遭受鞭打，好叫我们也顺服地背负顺从的重担？难道我们没有看见祂的面容被揪耳，好叫我们受羞辱时也不致暴怒？难道没有听见祂说：“你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的”（马太福音 11:29），好叫我们也能变得温柔谦卑，而不互相嫉妒、互相诋毁、互相吞噬吗？我们又能向祂作何辩解呢？

45. 我知道，上帝宽恕了许多悔改的人；但其中大多数人是因为无知而犯罪。我知道，上帝赦免了许多人；但他们中有许多人在上帝面前有代求者。——我读到关于可拉和达芙南的记载，看到上帝为了摩西而惩罚他们，不禁感到毛骨悚然。我思索着关于他妹妹玛利亚的记载——她仅因对摩西说了一句话，全身就长满了麻风——我不禁战栗。如果连圣人都要遭受如此惩罚，那么面对永恒的上帝，又将承受何等酷刑？该隐因杀害兄弟而遭受了如此漫长的惩罚；那么，那些冒犯上帝的人又将面临何种下场？大洪水时期的判决已然严厉，我唯恐自己会与当时那些灭亡之人同遭厄运。上帝因那座无法完工的柱子而发怒，那么，对于我自身的堕落，祂又将如何处置？我虽已悔改，却不知是否已平息了上帝的怒气？我也恳求诸圣代祷；但或许他们的祈祷不会被接纳；因为我听见以西结说：“无论是挪亚、约伯，还是但以理”，都无法如他们所求的那样得救（以西结书 14:18）。

46. 那位从父的怀中降临、为我们成为救恩之路的主，以祂神圣的声音激励我们悔改，说：“我来不是要召义人，而是要召罪人悔改”（马太福音 9:13）。——倘若是我这样说，你或许不会听从。但既然是主亲自说的，你为何置之不理，不为自己的生命着想呢？如果你在内心深处意识到，自己的思想和行为中存在伤疤，那为何不为这些隐秘的伤疤寻求医治呢？难道你怕医生吗？！但祂满有良善与怜悯。祂从父的怀中降临，是为了你；祂为你道成肉身，好让你能毫无惧色地亲近祂；祂为你成为人，为要医治你沉重的创伤。——祂自己正以极大的爱和一切的良善呼召你归向祂。

47. 悔改之门已敞开；罪人啊，趁它尚未关闭，务必努力进入。若关闭的期限已至，而你仍沉溺于懈怠之中，它便不会再等你了。你这不幸的人啊，为何如此憎恨自己的生命？——人啊，还有什么比你的灵魂更宝贵？但你，罪人，却轻视了它。亲爱的，你不知道天上的医者会在何时下令关闭祂医治之门。快去吧，我恳求你，努力治愈自己。祂希望借你的悔改使天上的军旅欢欣。太阳已至黄昏时分，它只为你稍作停留，好让你抵达那圣所。

48. 你还要容忍你那污秽的仇敌多久，还无耻地遵行他的旨意？他想要把你投入火中。这就是他所追求的！这就是他赐予那些爱他之人的“礼物”！他始终与所有人交战，用邪恶而污秽的欲望击垮他们；而对于那些向他屈服的人，他这个污秽之物又会将他们再度推入绝望，使心肠刚愎，吸干眼泪，只为不让罪人感到懊悔。人啊，你要在各方面远离他，对他所喜悦的事物怀有憎恨与厌恶。

49. 让我们开始祷告吧，趁着此刻尚有机会。在此，只要我们还活在这世上，就总能使上帝动容。只要我们及时叩响祂仁慈之门，获得宽恕并不难。趁着眼泪尚能被接纳之时，让我们流下眼泪吧，以免进入彼岸世界后徒劳地哭泣；因为在那里，眼泪毫无意义。

50. 为何我们对得救如此漠不关心？为何在尚有时间之时，我们不愿寻求医治？只要在此时流下几滴眼泪，并怀着悔改之心，上帝便会赦免一切过犯。在此处稍作哭泣，以免在彼处于无边的黑暗中永世哭泣。在此当悔改，以免在彼处被投入永不熄灭的火中。

51. 许多圣徒和义人凭着自由的善意，以及对上帝诫命的美好盼望，脱离了这个世界及其事务，他们确信自己将在甘美的乐园中享受上帝的恩典。他们爱慕基督，将祂置于一切虚幻之物之上；因此，他们日日因上帝而欢欣，在基督里得着光照，在圣灵中不断喜乐。圣三一为他们欢欣，天使与大天使为他们欢欣，甘美乐园也为他们欢欣。

52. 还有些人却沉溺于虚幻之中，几乎变得毫无理智。——人啊，你过着如此罪恶的生活，究竟在做什么？上帝造你是有理智的，你却让自己变得像无言的兽一般。请稍微清醒一点，回过神来吧。——至高无上的上帝为了你从天而降，就是要将你从地上提升到天上。你已被召去参加天国新郎的婚宴：你为何如此漫不经心？你为何迟迟不行动？告诉我，你怎能没有适合婚宴的礼服就去参加婚礼？倘若你没有穿礼服就进去，立刻会听到：“朋友，你怎能不穿婚宴礼服就进来呢？”（马太福音22:12）。把那人捆起来，扔进火炉里。难道你不惧怕这一切，也不因新郎即将以祂的荣耀显现而战栗吗？——难道你不知道一切都已准备就绪，天上的号角正等待着号令吗？——若你不按应有的方式为此做好准备，到那时你将如何是好？

53. 临终之时，所有罪人都将面临巨大的恐惧。离别之刻给所有圣徒、所有义人、所有苦修者带来喜乐；但同一时刻却使那些不虔诚和软弱的人陷入悲伤，使他们想起自己过去生活中所表现出的懈怠与漫不经心。那时，悔恨会可怕地折磨着那些此前从未关心过自己得救之人。这种悔恨的痛苦甚至超过了对死亡和离别的恐惧。——与此相反，义人、圣徒和苦修者在死亡与离别之时却欢欣鼓舞，因为他们眼前浮现出自己苦修生涯中的伟大功绩：守夜、祈祷、斋戒、泪水、赤身卧于荒野，以及麻布衣；他们的灵魂欢欣雀跃，因为在与肉体分离后，他们期待着进入安息。但死亡的景象对罪人和软弱之人来说是可怕的，他们在这个虚幻的世界里不关心生活的纯洁。罪人离世的那一刻会带来极大的悲伤；他完全不被允许为自己辩解；关于那一刻的命令是严厉下达的。

54. 离别之时，对已从一切尘世之事中解脱的人而言并不令人悲伤；但对贪恋情欲之人，死亡却令人悲伤；对罪人而言令人悲伤，对懒惰之人——那些懒于行上帝所喜悦之事的人——令人悲伤；对贪婪之人——那些因世俗的忧虑而束缚了灵魂的人——令人悲伤；也令富人悲伤，因为死亡不由自主地将他与财富分离；令爱世者悲伤，因为死亡将他与世间分离。所有这样的人在临终时刻都会悲伤，因为他们被世俗的牵挂所束缚。但对于那脱离尘世、摆脱世俗牵挂的灵魂来说，还有什么值得叹息和悲伤的呢？她渴求自由，追寻自由，争取到了自由——并始终保持着这样的状态，勇敢地行走在上帝的道路上，乐意行上帝所喜悦的事。——你若全心全意依附于上帝，便永不惧怕死亡时刻；相反，死亡与肉身的分离反而会成为你的喜乐。

55. 仁慈的上帝赐予了我们知识的启迪；而我们却日复一日地拒绝它。倘若我们遵行上帝的旨意，在审判之时，便会与所有遵行祂旨意的人一同蒙福。但既然我们没有遵行，那么在那里我们将毫无辩解的余地；因为我们都是在明知的情況下犯罪的。我们都在经历上帝的安排，以及仁慈的上帝赐予我们的种种恩赐。祂的恩典时常造访我们的内心，若找到安息之处，便会进入并长久驻留于灵魂之中；若未遇见纯洁的心灵，则会立刻退去。但祂的恩典再次促使祂降临并眷顾我们这些罪人，因为我们所有人都是因意志而易变，而非本性使然。我们总是心神不宁且软弱，嫉妒且诡诈，常常对彼此抱有恶意，沉溺于诡诈的念头，并且总是像陷在可怕的泥潭中一样，深陷于各种思虑之中。当恩典前来探访我们时，却在我们心中遇见不洁念头的恶臭，于是立刻退去，找不到入口，无法按她的意愿进入并住在我们里面。它只能以其充满光明的甘美在人心中留下印记，让人感受到恩典曾造访过自己，却未能找到入口；如此，人便在恩典之光的照耀下感到甘美，进而去寻求它。不过，恩典本身并不能完全离开我们；因为它受自身仁慈的驱使，要怜悯所有人。你可曾看见上帝的旨意？你可曾 地看见基督的仁慈？你可曾看见，圣洁的上帝始终爱着我们，并愿我们得救？那始终竭

力为恩典预备纯洁心灵的人是有福的，好使恩典降临时，能发现美德的芬芳与灵魂的圣洁，并永世长存于他心中。

56. 那些陷入仇敌罗网，却能挣脱其枷锁，像从渔网中逃脱的鱼一样躲藏起来、逃离仇敌的人，是有福的。鱼只要还在水中，即使被捕获，若能撕破渔网，潜入深渊，便能得救；但一旦被拖上岸，便再无力自救。同样，我们只要还活在这世上，便蒙神赐予权能，可以挣脱敌人的捆绑，借着悔改卸下罪的重担，从而得救进入天国。倘若那可怕的判决降临，灵魂离体，躯体归于尘土；那时我们便再无力自救，正如被从水中捞出、关在器皿中的鱼，已无法自救。

57. 让我们不要等到死亡降临，以免在死人复活之日蒙受羞辱；那时，圣徒们将披上因善行而为自己预备的洁白长袍。倘若那时我们不仅未披上荣耀之光，反而身染污秽、充满恶臭，那我们将陷入何等羞耻之中？——让我们竭力避免陷入这种危险，投身于悔改的修行，并从情欲中净化自己。

58. 罪是黑暗，美德是光明。当人喜爱并行罪时，罪便使行罪者蒙上污秽；而当人致力于美德并在此中茁壮成长时，美德便使成功践行者焕发光彩。

59. 在那可怕的命令——将灵魂从我们的身体中夺走——降临之前，让我们结出蒙神喜悦的果实吧。那时，那些得罪了我们的主上帝却未曾悔改的人，将大遭悲惨！他将寻找因疏忽而虚度光阴的时光——却一无所获。让我们在我们的主上帝面前痛哭，好在祂那里获得恩典。趁着我们还有时间，让我们谨慎自守，并求得主的祝福。我们不必为金钱忧虑；即使有人失去了金钱，也能另行获得。我们的灵魂正处于危险之中，若将其毁掉，便再也无法挽回（玛16:26-27）。

60. 我们的日子如流水般逝去，终点日益临近。在被囚禁于幽暗之中之前，让我们在我们的主上帝面前痛哭吧。倘若我们虚度这些日子，丝毫未将其用于自己的救赎，那么即便流尽千般热泪，也无法挽回这些逝去的时光。“看哪，现在正是恩典的时候；看哪，现在正是得救的日子”（哥林多后书6:2）。警醒的人是有福的，因为他们必在喜乐中得冠冕。“如今哀恸的人有福了，因为他们必得安慰”（马太福音5:4），与神的选民一同得福。为耶和華劳苦的人有福了，因为天堂的喜乐正等待着他们。

61. 我们不能因他人的行为而称义，他人也不会因我们的行为而受定罪。当我们赤身露体地被带到审判者面前，为所行之事交账时，就不会有人因他人而受定罪：“因为各人必担当自己的担子”（加拉太书6:5）。

62. 若有人行恶被告发给君王，被控者尚可逃往他处以躲避惩罚；但我们又怎能逃离神的面呢？正如祂所言：“我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃离你的面？”我若升到天上，你在那里；我若下到阴间，你也在那里；我若展开清晨的翅膀，飞到海的尽头，就是那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我”（诗篇138:7-10）。

63. 让我们行在那狭窄蜿蜒的道路上，喜爱谦卑，好叫我们常存对死亡的记念，并使我们脱离定罪。因为经上说：“如今你们这欢笑的人有祸了，因为你们将来要哀哭痛哭”（路加福音6:25）。“现在哀恸的人有福了，因为他们必得安慰”（马太福音5:4）。让我们窥视坟墓，便会看见我们本性的奥秘——一堆堆堆叠在一起的骸骨、脱离血肉的颅骨，以及其他骨骼。凝视着它们，我们便会在其中看见自己。那曾经的鲜活色彩何在？那红润的双颊又在何处？思量此事，让我们摒弃肉体的欲望，以免在复活之日蒙受羞辱。

64. 每天都要期待自己的离世，并为这条道路做好准备：因为在你意想不到的时刻，可怕的命令就会降临；未做好准备的人啊，那将是何等的悲哀！心灵的痛悔是美好的；它能治愈人的灵魂。

65. 正如水手不可能永远留在船上，旅人入住客栈后也不可能永远不离开；同样，我们也无法永远留在这世上。我们是寄居者和过客。因此，让我们以心灵之眼凝视这一切，为离开此生做好准备。

66. 若你曾勤勉耕耘，便不必为即将到来的、通往来世的善好迁移而忧伤。带着财富归家的人，绝不会感到悲伤。

67. 上帝造人时赋予其自由；正因如此，荣耀与惩罚才被预定给他：即，勤勉行善者将获得荣耀与冠冕，而罪人和疏忽者则将遭受惩罚与折磨。有“致命的罪”（《约翰一书》5:16）；而那些沉溺于罪中、不从禁忌之事转向更美好生活的人，正在为自己预备死亡。

68. 临终之时，当灵魂与肉体分离之际，恐惧甚大；因为在这分离的时刻，灵魂将面对自己所行的善恶之事，无论是在白天还是黑夜所做的。灵魂战战兢兢地审视自己的行为，对它们说：“让开，让我出去。”而她的行为却异口同声地回答她：“是你造了我们，我们要与你一同去见上帝受审判。”

69. 离世之日与时刻，无人知晓。当我们在尘世无忧无虑地行走、欢宴时，那可怕的命令——将我们的灵魂从肉体中取走——会突然降临。于是，罪人就在未曾预料的那一天、那一刻踏上归途，那时他的灵魂已充满罪孽，无从辩解。

70. 弟兄啊，不要以为你还能在世上活许多年——也不要因纵容罪恶的意念和行为而懈怠。主的命令将突然降临，届时罪人已无暇悔改，也无法获得宽恕。——兄弟啊，在离别之刻，你将如何面对死亡？！

71. 要时刻期待死亡、离别以及在主审判台前的呈现在前。作为一位明智的救赎守护者，要时刻准备好你的灯——并每时每刻都在泪水与祷告中检查它。

72. 白昼已近黄昏；我们的时光即将耗尽；而我们却因自己的不信，还以为仍是清晨。收割的时刻已近，这世上的岁月即将结束；天使们已备好镰刀，静候号令。亲爱的弟兄们，让我们警醒吧！如今已是白昼的第十一小时，而前路依然漫长。让我们竭力确保在途中被主遇见。让我们振作起来，从沉睡中清醒过来。

73. 告诉自己：“看啊，我们的弟兄们正在劳作，而你我却在虚度光阴；他们聆听神圣经文时，如同干渴的土地吸纳甘霖般汲取滋养，而我们虽身处修道院内，心思却四处游荡；他们保持清醒，我们却懒散懈怠；他们警醒于祷告中，而我们却被睡眠与懒惰所束缚；他们获得了冠冕，而我们却仍沉溺于懒惰之中；他们蒙主喜悦，而我们却迎合世俗。我们为何不振作起来，好让自己也能获得奖赏呢？

74. 这些日子、年岁和月份，如梦似幻，如黄昏的阴影般流逝，基督那可畏而伟大的再来之日即将到来。——那一天对那些不愿遵行上帝旨意、不愿得救的罪人来说，确实是可畏的。——让我们终于将对尘世的挂虑抛在脑后，开始为迎接那一天做准备吧。

75. 万物皆会消逝，一切终将消失，在那时刻，除了我们在世上所行的善行之外，没有任何东西能对我们有所裨益。届时，每个人都将带着自己的行为和言语，站在公义审判者的宝座前。当行为被揭露，思想和言语受到严厉审视之时，人心将战栗，内心将发生巨变。当我们在隐秘与黑暗中所做的一切都被揭露时，谁能不战栗，谁能不哭泣，谁能不流泪呢？

76. 为阐明这一点，我以多结果实的树木为例：它们在适当时节，会连同叶子一同结出果实。树木的华美并非来自外界，而是每棵树都从自身内部结出与其本性相符的果实。同样，在那可怕的日子里，所有人的身体都将从自身中显露所行的一切善恶；每个人都将把自己的行为——如同美好可口的果实——以及言语——如同树叶——呈献给威严的审判者宝座。圣徒将献上善行的果实——美好而珍贵；殉道者将献上在苦难与迫害中值得称颂的忍耐；苦修者将献上节制、守夜和祈祷的功绩。而那些有罪、不义且被玷污的人，则将带着羞愧、哭泣和哀叹，将污秽与不义的果实带到那里——那正是永不饥饿的虫子和永不熄灭的火焰的食物。

77. 为何我们如此疏忽？难道我们不知道等待着我们的的是什么吗？既然知道这一切，我们为何不日夜痛哭，恳求上帝赐予我们悔改之心，以便摆脱那羞耻与永恒的黑暗？在那时，我们罪恶的嘴将被封住；在那时，万物都将战栗，就连圣天使的各品级也会因主降临的荣耀与威严而战栗。若我们将一生都虚度在懈怠之中，在那日我们又能对祂说什么呢？——在此世，祂是宽容的，仁慈地吸引并接纳所有人进入祂的国度。但在彼世，祂将要求交账，并对那些本愿跟随祂却疏于操持的人，作出毫无怜悯的审判。

78. 这两条道路早已预备好——一方面是天国与永生、安息与喜乐；另一方面则是深渊中永恒的折磨。— 你到哪里都行；一切皆有自由。— 因此，如果你疏忽大意，不渴望得救，不走上帝的正道，也不愿遵守祂的诫命，那么你就是在毁灭自己，将自己逐出天国。— 圣洁的上帝为了你，甚至不惜牺牲祂独生子；而你，这可怜的人，却连自己都不怜悯。— 快点清醒过来吧，从你那充满罪恶的沉睡中醒来吧！

79. 登上高处，你便会看见下方的一切皆微不足道；若从高处走下，你甚至会对一间小小的白墙小屋感到惊奇。

80. 让我们关注自己的得救，关注临终时刻。唉，当灵魂与肉体分离时，那临终时刻是多么可怕啊！——届时，陪伴在侧的既非父亲陪伴儿子，亦非母亲陪伴女儿，既非妻子陪伴丈夫，亦非兄弟陪伴兄弟，唯有每个人所行的善恶之举。让我们将善行置于自身之前，以便当我们自己前往那里时，他们能接纳我们进入他们的城中。

81. 若你想继承天国，就当在此地先寻求与天主的亲密关系。你在此地尊崇祂的程度有多深，祂便将你提升到何等高的境界；你在此地侍奉祂的程度有多深，祂在彼处便会以同等程度尊崇你。因为经上记载：“*唯有尊崇我的，我必尊崇他；藐视我的，必受羞辱*”（《撒母耳记上》2:30）。所以，要全心全意地尊崇祂，好叫祂也使你配得圣徒的荣耀。——你会问：如何才能赢得祂的喜悦呢？——如果你有财物，就通过帮助有需要的人，将金银献给祂。若你一无所有，就向祂献上其他礼物——信心、爱心、节制、忍耐、宽宏大量、谦卑；切勿妄加论断，谨守你的双眼，勿看虚妄之事；谨守你的双手，勿行不义之事；使你的双脚远离邪路；安慰怯懦者，对软弱者怀有怜悯之心，给口渴者一杯凉水，给饥饿者一块面包；将你所拥有的，以及祂赐予你的，都献给祂；因为基督甚至没有拒绝寡妇的两枚小钱。

82. 让我们更频繁地想起等待着罪人的苦难，以此激励自己悔改并断绝罪恶的生活。——有什么比蚊子更小的呢？但我们连它的叮咬都无法忍受。那么，那里那毒性极强、永不休止的蠕虫又会怎样呢？——黄昏降临时，人们会说：点亮灯吧，因为天黑了；而黑暗会被灯光驱散。那么，在那儿面对那无边无际、永不消散的黑暗，我们又该如何是好呢？——在这里，谁若被阳光灼伤，便会逃到阴凉处。那么，面对那永不熄灭的地狱烈火，我们又该如何是好呢？

83. 清醒过来，不要轻视那永不熄灭的火焰。如果你轻视它，那就先在这里试一试自己，看看能否承受那残酷的折磨之火。点亮一盏灯，将指尖凑近火焰。若你能忍受这般痛苦，或许在那边也能自救。倘若当你的全身尚未入火时，连一个微小肢体的疼痛都无法忍受，那么当你的整个身体连同灵魂一同被投入火湖时，你又该如何是好？

84. 我们在这世上不过是过客和旅人；却不知何时会被从这里接走。许多人清晨醒来，却活不到傍晚；另一些人傍晚入睡，却熬不到天明，“*人好像虚空，他的日子如影儿一过*”（《诗篇》143:4）。谁知道，我们离世的时候是否已经到了呢？——因此，我们切莫对自己的得救掉以轻心。

85. 凡在临终时刻成为圣洁、蒙主喜悦的祭物，并满怀喜乐地与肉体及虚幻人生告别的人，都是有福的。天使之军在天上看见他时，必称颂他，视他为与自己相似、深谙主旨的仆人。

86. “*在主面前，祂圣徒的死是可尊贵的*”（诗篇 115:6）；但“*罪人的死是可怖的*”（诗篇 33:22）——那日子必将来临，必定会来，也绝不会绕过我们，那一天，人将舍弃一切与所有人，独自前行，被众人遗弃，赤身裸体、无助无依，既无代求者，亦无同行者，若在疏忽中被这日子捉住，便毫无准备、无法应对——“*在那不知是哪一天、也不知是哪一时的日子*”（马太福音 24:50）——而他却正在欢宴、积攒财宝、奢侈享乐、沉溺于放纵之中。——那一刻将突然降临，——一切便告终结。一个漫长而痛苦的夜晚过后，——人将如同受审者一般，被那些接走他的人带往何处。那时，人啊，你将需要许多帮手，在灵魂离体的时刻，将需要许多祈祷。那时，恐惧巨大，战栗巨大，当进入彼岸世界时，将经历巨大的转变。这是属于我们的时刻——一个可怕却不可避免的时刻。这是所有人共同的结局——对所有人来说都令人恐惧；这是一条艰难的道路，但所有人都必须走过；这是一条狭窄拥挤的道路，但我们都会踏上它；这是一杯苦涩而可怕的苦酒，但我们都会将其饮尽。那时灵魂所经历的充满了恐惧与惊骇，但除了那些先于我们抵达那里的人，除了那些亲身经历过的人之外，我们中没有人知道那究竟是怎样的。

87. 你难道没看见那些临终之人，那时是多么可怕吗？他们是何等慌乱，如何叹息，如何目光四处游移？有时又如何咬牙切齿？那时，他们看见了从未见过的景象，听到了从未听过的声音，承受了从未承受过的苦难；他们寻找解救者，却无人能拯救。

88. 其中一位临终者说道：“再见了，兄弟们，再见了。我将踏上遥远的道路——一条我从未走过的路，通往对我而言陌生的国度，那里无人能生还，那片黑暗的土地，我不知将遭遇何物。我这就走了——再也不会回到你们身边了。这一刻对我来说太短暂了，因为我尚未做好准备；这一夜

对我来说太阴暗了，因为我将像一棵无果的树一样被砍倒；前方的道路对我来说太艰难了，因为我没有得到良好的指引。——如今我才看清，自己曾如何自欺欺人，总说：“我还年轻，先尽情享受生活吧，到时候再忏悔，上帝仁慈，定会宽恕我。”每天如此思量，我虚度了这一生。人教导我，我却不听；人劝诫我，我却嗤之以鼻；我听过圣经，却像从未听过一样走完这一生；听闻审判，我却加以嘲弄；听闻死亡，我却活得仿佛永生不死。如今，我毫无准备地被带走——却无人相助；在未悔改时被捉住——却无人拯救；面临定罪——却无人解救。——我有多少次决心悔改，却又重蹈覆辙？我有多少次投靠上帝，却又背离祂？祂曾多少次宽恕我，而我却又多少次令祂伤心？——如今，我正处于绝望之中离去。——弟兄们，请为我叹息，为我流泪！！”——有时，临终者会这样对我们说话，——突然间，舌头打结，眼神变幻，声音断续，双唇沉默。

89. 当最后时刻临近时，天使——那些收取灵魂者——会被派遣前来，接走即将离世的灵魂，并将它带到上帝的审判台前。一见他们走近，那可怜的人——哪怕是国王、统治者或世界主宰——整个人都会陷入如同地震般的混乱之中，——全身颤抖，如被风吹动的树叶，——挣扎着，如同猎人手中的小鸟；面对那些可怕的力量，面对自己从未见过的宏伟景象，面对那些威严而冷峻的面容，面对前所未见的秩序，他全身僵住，惊愕不已。——此时，那个即将被我们接走的人只顾着目睹这一切，已不再关注我们。他只是在内心深处，竭尽所能地祈祷。从他的状态中，我们推断他正目睹着至高无上的力量，于是我们互相示意：保持沉默，不要再打扰躺着的人，以免使他陷入混乱。不如我们虔诚地祈祷，愿他的灵魂安然离去，并能遇见一位宽宏大量的审判者。

90. 他已离世；他已不在人世；他走完了自己的一生，如今静卧不动，既无呼吸，亦无声息。——人究竟是什么？——不过是睡梦中的幻象与影子。——天使们——这些灵魂的收割者，在取走灵魂后，便乘风而上，前往那些掌权者、执政者以及敌对势力之主所在之处。这些邪恶的控告者——在此处是引诱者与记录我们恶行的记事者，而在彼处则是折磨者。他们在升腾的灵魂途中迎面拦截，审视它，并根据自己的记录清算其罪孽——无论是年少时的还是年老时的，无论是自愿的还是非自愿的，无论是通过行为、言语还是意念所犯下的。噢，那可怜的灵魂啊，那里的恐惧何其深重，战栗何其剧烈！当时它所承受的痛苦难以言表——无数黑暗的敌人将其团团围住，诽谤中伤，只为阻止它升入天堂，进入生命之国，并安居于生者的光明之中。

91. 于是天使们接过灵魂，将其引向唯有他们知晓的道路。——而我们则整理好躯体，将其运往墓地，——就在这里，我们遇见了另一个令人毛骨悚然的奥秘。无论贵贱、君王或平民、主人或奴隶——所有人都化作同一堆尘土、同一把泥土、同一簇灰烬、同一股恶臭、同一团腐朽：埃塞俄比亚人如此，昔日相貌堂堂者亦然；青年如此，老人亦然；体弱者如此，体魄强健者亦然；一切都如起初所定——化为尘土与灰烬（创世记 3: 19）。——你将无法分辨任何差异。——我们面前展现的，确是一场伟大而令人敬畏的奥秘！我们看到，那里的所有年龄痕迹都已磨平，一切身体的俊美都已改变，一切面容的美丽都已消失，一切悦目的双眸都已熄灭，一切能言善道的嘴唇都已封存，一切编织的发辫都已腐朽——一切都已终结。我们说话——却无人倾听；我们哭泣——却无人理会。

92. 真想问问那些长眠者：我们的弟兄们，你们去了哪里？栖身何处？你们的居所何在？请向我们发声，与我们交谈，如同往日那般。而他们若能这样回答我们，将极具启示意义：“我们——那些已离开你们、仍活在世上的，也就是我们每个人的灵魂——正身处一个与每个灵魂的品格相称的地方。而你们眼前这堆尘土，你们所见的这灰烬，这股恶臭，这些腐朽的骨骸——正是那些曾令你们魂牵梦萦的少年与少女的躯体。这灰烬，正是你们曾将之拥入怀中，并贪婪地亲吻过的血肉之躯。这些露出的獠牙，正是你们日夜用无数吻覆盖过的双唇。这脓液与令人作呕的湿气——正是你们在拥抱中沉溺于罪恶的那具肉体。因此，请看清，并确信：当你们在寝榻上拥抱年轻的情人时，拥抱的其实是尘土与淤泥。要知道，当你们亲吻她们的肢体时，亲吻的其实是恶臭与脓液。请明白，当你们对她们燃起爱火时，你们渴望的对象不过是蛆虫、灰烬与恶臭。不要陷入迷误，愚昧的少年与少女们！不要被青春虚幻的美貌所迷惑；因为我们这些躺在你们眼前的腐朽尸体，在生前也曾像你们现在一样，容光焕发、威仪凛然，身涂香膏，备受宠爱，享尽欢愉与安康；而如今，正如你们所见，这一切都化作了虚幻、尘土、灰烬与恶臭。不要再自欺欺人了；但请向我们这些先于你们而去、如今长眠于坟墓中的人学习，保持虔诚，并确信——审判是存在的，无尽的折磨是存在的，

不可穿透的黑暗和绝望的地狱是存在的，永不休止的蛆虫、不绝于耳的哭泣、无休止的牙关紧咬、无法治愈的悲痛也是存在的”。

93. 我们的弟兄们——那些先于我们抵达彼岸的——正是通过言传身教，将这一切教导给我们。让我们从沉睡中苏醒吧。不要再用虚妄的希望欺骗自己。不要再让狡猾的仇敌戏弄我们。切勿被“长寿”这一诱人的承诺所迷惑。许多人胸怀宏图，却未能活到天亮，而是像小鸟被鹰掳走、羔羊被狼吞噬一般，突然被死亡夺去生命。有人傍晚时还健康地入睡，却再也没有醒来；有人在餐桌前突然断气；还有人在散步或嬉戏时猝然离世；还有人在澡堂里离世，竟在那里完成了自己的殡葬净身；还有人在婚礼上，就在新婚的闺房里，被死亡突然夺走——他们的婚服变成了丧服，婚礼上的乐师被哀悼者取代，起舞者则变成了哭泣者。——这一切我们都心知肚明，——然而却仍不停止自欺。正因如此，我们无法在神那里获得任何宽恕；因为我们并非出于无知，而是明知故犯地沉溺于欺骗之中，——我恳求你们，——请终于不要仅仅做听道者，而要成为践行所传授教义的人。

94. 当我们在离开此生之时，当灵魂与肉体分离之际，我们将面临何等的恐惧与何等的困苦？！那时将举行一项既可怕又伟大的圣礼！善良的天使和众多天军将靠近灵魂，同时所有敌对势力与黑暗之王也会前来；双方都想将灵魂掳往各自的领地。此时，若灵魂在此生已修得美德，过着正直的生活，且品行端正；那么在她离世之日，她在此生所修得的德行将化作善良的天使，环绕在她周围，不允许任何敌对势力触碰她；而是将在圣天使的欢欣与喜乐中接纳她，将她带到基督——荣耀的主和君王面前，并与她及所有天上的力量一同敬拜祂。最后，灵魂被带往安息之所，进入无法言喻的喜乐之中，进入永恒之光之中，那里没有悲伤、没有叹息、没有眼泪、没有忧虑，唯有在天国里与其他蒙神喜悦之人一同享有的不朽生命与永恒的喜乐。——倘若灵魂在此世生活可耻，沉溺于不贞的私欲，沉迷于肉体的享乐和今世的虚浮，那么在她离开此生之日，那些它在今生所获得的私欲与享乐，便会化作狡诈的恶魔，包围这可怜的灵魂，不让上帝的天使靠近它，而是与那些敌对势力、黑暗之王一同，将这可怜的、流泪的、沮丧的、哀叹的灵魂掳走，带往黑暗、阴森、悲惨之地——那里关押着所有罪人，等待审判之日与永恒的折磨，届时魔鬼将与他的天使一同被抛入那里。

95. 因此，趁着还有时间，让我们通过悔改来净化自己，摆脱情欲的束缚；并通过克己和行善的努力，在心中栽种美德，以取代那些情欲。当我们离世之时，这些美德将为我们代求，并与上帝的天使一同站在我们的主和上帝面前，从而使祂的恩宠降临于我们。

2. 关于悔改的教导

1. 唉，我真可悲！我何等羞愧！我的内心与外表大相径庭！我确实只有虔诚的外表，却没有虔诚的力量。我该以何等面容去见那位洞悉我内心隐秘的主上帝呢？因着这么多恶行，我必须承担责任；甚至当我站立祷告时，也害怕天火降下，将我吞灭。——但我并不绝望，因我仰赖上帝的恩典。

2. 我的心已刚硬，理智已扭曲，心智已蒙蔽。我如狗一般，又回到“*自己的呕吐物*”中（彼得后书 2:22）。我没有真诚的悔改，祷告时也没有眼泪，尽管我叹息，并捶打胸膛——这正是情欲的居所。

3. 那时，无论是在黑暗中做的，还是公开做的，都将被揭露。当那些如今称我无可指责的人，看到我被定罪时，何等羞耻将淹没我的灵魂！我撇下属灵的事，屈服于情欲。我不愿学习，却乐于教导；我不愿服从，却喜欢使人服从；我不愿劳苦，却乐于使他人劳苦；我不愿给予尊荣，却渴望被尊荣；我不容忍责备，却喜欢责备他人；我不愿被人贬低，却喜欢贬低他人。——我擅长给别人提建议，却不擅长自己去践行；我总说该做什么，却做着不该做的事。

4. 不要说：“今天犯罪，明天再忏悔。”还是今天就忏悔吧；因为我们不知道能否活到明天。

5. 我们犯了罪吗？就悔改吧，因为主乐意接纳真心悔改之人的悔改。

6. 若是弟兄犯了罪，我们乐于指正他；但若是我们自己犯了罪，却不愿接受指正。

7. “*不要与真理争辩，也不要因未受惩罚而感到羞耻。不要羞于承认你的罪过*”（《德训篇》4:29,30）。“*不要说：‘我犯了罪，那又怎样？’因为上主是宽容的。不要迟延归向上主，也不要日复一日地拖延*”（《德训篇》5:4,8）。“*要记住，祂的愤怒不会迟延*”（《德训篇》7:18）。

8. “谁能给我的头浇水，给我的眼睛开泪泉，使我昼夜为我的罪孽哀哭呢？”（耶利米书 9:1）我对笑声说（传道书 2:2）：“离我而去”；对眼泪说：“来到我这里”；因为我在主面前的罪孽甚大，我的过犯数不胜数。

9. 你们可知道，人的眼泪有三种不同的种类？有为可见之事而流的眼泪——它们极其苦涩且虚妄。还有悔改的眼泪，当灵魂渴慕永恒的福分时，这些眼泪是极其甘甜且有益的。还有懊悔的眼泪，那便是“哀哭切齿”（马太福音 8:12）之时——这些眼泪既苦涩又无益，因为当悔改已无从谈起时，它们便完全徒劳无功。

10. 表面上我们谦卑，实际上却残忍无情；表面上我们虔诚，实际上却是杀人犯；表面上我们充满爱心，实际上却是敌人；表面上我们友善，实际上却是仇敌；外表是苦行者，本性却是苦行者的害虫；外表是斋戒者，本性却是海盗；外表是贞洁的，内心却是通奸者；外表是沉默者，内心却是浪荡子；外表是温顺的，本性却是傲慢的；外表看似顾问，实则引人堕落；外表看似天真，实则危险。——为何如此？因为我们心中既无对上帝的敬畏，也不遵守主的诫命，或是不知晓，或是明知却曲解以迎合自己。

11. 如今（历经多年自我矫正之后），我心中仍有许多不洁的意念——嫉妒、恶意、自私、贪食、暴怒、虚荣、贪恋。我本身一无是处，却自以为有何等价值；我本属恶人一类，却企图为自己赢得圣洁的声誉；我活在罪中，却希望别人尊我为义人。我本身是个说谎者，却对说谎者深感厌恶；我的思想已然污秽，却对淫乱者加以定罪；谴责盗贼，却欺压穷人；表面看似纯洁，实则浑身污秽；在教会中占据首位，其实连末位都不配；本应承受耻辱，却索求尊荣；在妇女面前想显得亲切，在富人面前则装作虔诚。若受侮辱，便报复；被指责时便显露愤懑；未察觉奉承便动怒；蔑视上位者，却在他们面前虚伪作态；不愿将尊荣赐予配得之人，自己虽不配，却索求尊荣。我不会详述每日萦绕心头的思绪、对虚妄之事的忧虑、对祷告的懈怠，以及对闲言碎语的热衷。但我将描述我按照既定惯例去教堂的情形，以及在此过程中故意的拖延、刻意安排的会面、与虔诚妇女的虚伪交谈，还有在接受礼物时的贪得无厌，以及为了获得更多而进行的奉承。这就是我的生活，这就是我的缺点！

12. 或许有人会问：意念之事难道重要吗？！对此我要告诉你们：这非常重要，以下便是圣经中的证据。约伯曾为他的儿女献祭，说：“或许他们在心里曾存过什么恶念”（1:5）。倘若意念无需承担责任，那他为何要为意念中的过犯献上一头公牛犊呢？——科里埃夫的队伍中，那些心怀恶意的人也被定罪；正因他们怀有邪恶的意念，才被焚烧。救主主在《》中，将通奸称为通奸，将贪恋妻子视为通奸行为本身，将愤怒视为谋杀，并将仇恨等同于杀人。圣保罗也见证了我们对意念的责任，他说，主在审判时将揭示“心中的意念”，并将“隐秘的黑暗”显明出来（林前 4:5）。——因此，不要说意念毫无意义，因为对意念的默许已被视为实际行为本身。

13. 我们不仅要审视意念本身，更要审视意志的决定——即是否认可这些意念是可取的，并顺从它们。农夫在田里播种，但并非所有种子都能被土地接纳；同样，心灵在意志中播种，但并非所有种子都能被意志认可并接纳。农夫从土地接纳的种子中寻求果实；而对于意志所认可并接纳的，上帝则要求交账。

14. 使徒将顺应自然行事的人称为“属灵的”，将违背自然行事的人称为“属肉体的”；而“属灵的”则是那些将自然本性转化为灵的人。上帝深知每个人的本性、意志和能力，将祂的道播撒在他们心中，并按其能力要求他们行善；祂以超自然的方式进入灵魂与灵，进入本性与意志（却不强迫后者）。若人安于自然状态，上帝便不追究；因为祂已定下本性的尺度，并为其制定了律法。但若意志被本性所征服，祂便会因人的贪婪和违背上帝律法而追究责任。

15. 我憎恶罪，却仍陷于情欲之中；我拒绝不法，却不情愿地屈从于享乐。我已将自己的本性奴役于罪，而罪买下了我的意志，便为我制造了必然性。情欲如江河般倾泻在我身上；因为我已将自己的理智与肉体结合，二者无法分离。我急于改变自己的意志，但先前的状态却阻碍着我。我急于解放自己的灵魂，却被无数债务所束缚。

16. 魔鬼，那个邪恶的放贷者，从不催讨债务；他慷慨借出，却绝不愿收回。他只图奴役，却不纠缠于债务；他借钱给我们，只为让我们沉溺于情欲之中，却从不追讨所借之物。我想偿还，他却在原有债务上不断追加。当我强迫他收下时，他便以其他东西替代，好让我看起来是用他自己的

贷款来偿还他。他用新的债务压垮我，因为他用此前从未有过的其他欲望来消灭旧有的欲望。旧的似乎已偿清；但他却将我卷入新的情欲债务，并使我陷入新的境地。他迫使我保持沉默，不作忏悔，并说服我追求新的情欲，仿佛它们无害一般。我逐渐习惯了那些此前从未有过的激情，在它们的娱乐中，渐渐遗忘了旧日的激情。我与新来的激情签订契约，结果又成了债务人。我像对待朋友一样投向它们，而那些曾借给我激情的人，又成了我的主宰。我想获得自由，它们却使我沦为可被收买的奴隶。我急于挣脱它们的枷锁，却又被新的枷锁束缚；当我试图摆脱在欲望旗帜下作战的境遇时，却因它们带来的成功与恩赐，反而成了它们的管家。

17. 哦，让这蛇般的奴役远离我吧！让这情欲的权势远离我吧！让这根深蒂固的罪孽远离我吧。它甚至提供了抵押品，只为买下我的理智；它讨好肉体，只为将我的灵魂献给它服侍。它趁我年少时便先发制人，使理智无法察觉正在发生的一切；将尚未成熟的判断力拴在自己身上，并借此如铜链般束缚着浅薄的理智；若理智想要逃离，它便不放过，将其牢牢拴住。罪恶将理智围困，并锁上了知识之门。情欲时刻守卫着理智，以免它呼求上帝，从而阻碍肉体被出卖。它发誓说，沉溺于肉体绝非坏事，而且为这种微不足道的小事，不会受到惩罚。它列举了许多错综复杂的念头作为例证，并断言这些念头不可能被审视；它以这些念头的细微（微不足道）为由，并保证所有此类念头都将被遗忘。这就是仇敌用欺骗和奉承将我缠住、束缚住的方式。

18. 保罗曾说，犯罪的人是“属肉体的”（罗7:14）。罪是由那些随心所欲行罪的人所引发的；但在本性与罪之间，习惯起着中介作用；而情欲既是罪所赋予的，也是本性所接受的；利用这一点，便是使灵魂屈服、使心灵混乱，并陷入奴役。因为罪存在于肉体之中，便统治着理智，掌控着灵魂，并借助肉体使之屈从。罪将肉体当作管家；它也通过肉体给灵魂本身施加负担，仿佛成了灵魂的管家；因为它布置任务，并要求对执行情况进行汇报。若需对其施以惩罚，便通过肉体将其重担加诸其上。因为它仿佛将肉体化作了自己的锁链，用它束缚灵魂，如同待宰的羔羊；又像捆绑高飞的飞鸟一般，用这锁链将其捆住，并借此——如同用剑砍断强壮巨人的手脚一般——砍断了它的手脚。我既无法逃脱，也无法自救，因为我虽活着却如同死人；我虽睁着眼睛，却视而不见；我从人变成了狗，明明有理智，却像无言的畜生一般行事。

19. 但我渴望从这可悲的、受情欲支配的境地中解脱出来，只要主帮助我。若祂凭祂丰盛的慈爱待我，便会救我脱离罪恶；若祂将祂的恩惠倾注于我，我便得救。我确信祂能做到这一点——因此我并未对自己的得救绝望。我知道，祂无数的恩典必将战胜我无数的罪孽。我知道，祂降临世间时，曾怜悯众人，并在洗礼中赐予罪的赦免。我如此见证，是因为我已蒙受了这恩典。我需要医治洗礼后所犯的罪；但对于那位使死人复活的主而言，医治我在这方面的过犯也绝非难事。我虽瞎眼，但祂曾医治了生来瞎眼的人。我虽如麻风病人般被弃绝，但若祂愿意，也能洁净我。我虽罪孽深重，但祂对我的恩典不会因此被罪所战胜。祂怜悯了撒该，视他为配得；祂也必怜悯我，虽我不配。

20. 空话也要受审判。什么是空话呢？就是信心的承诺，却未在行动中兑现。人虽信靠并承认基督，却依然空谈，不遵行基督所吩咐的。还有另一种情况，言语也会变得空洞，即当人口头认罪却不改过，声称悔改却再次犯罪时。对他人说三道四也是空话；因为这只是在转述那些未曾发生、自己也未曾亲眼所见之事。

21. 罪人啊，去求助于那位良医，你便能轻而易举地得医治。卸下罪孽的重担，献上祷告，用眼泪洗净那些溃烂的伤口。因为这位天上的良医，正是借着眼泪和叹息来医治伤口的。所以，带着眼泪前去吧——这是最好的医治。因为天上的医治者所喜悦的，正是让每个人用自己的眼泪医治自己，从而得救。这种疗法虽不持久，却卓有成效；它不会长期敷衍伤口，而是瞬间治愈你。医生只盼望看到你的眼泪；上前吧，不要害怕。向祂展示你的伤口，同时献上疗法——眼泪与叹息。

22. 我们的灵魂救主啊，当你乐意接受眼泪作为你医治的代价时，谁不会惊奇，谁不会惊叹，谁不会颂扬你恩典中那伟大的慈悲！啊，眼泪的力量！你的影响力何其广阔！你以极大的胆量，毫无阻碍地进入天堂。啊，眼泪的力量！天使的品级和一切天上的力量，因你的胆量而不断欢欣。啊，眼泪的力量！若你愿意，便能满怀喜乐地站在至圣至高的无玷主之宝座前。啊，眼泪的力量！转瞬之间，你便飞升天界，从上帝那里获得你所求的一切；因为祂正迎面而来，欣然赐予你宽恕。

23. 我的救主啊，当我的口中充满恶言时，我该如何向祢祈求？当我的良心被玷污时，我该如何赞美祢？当我未遵守祢的诫命时，我该如何呼求祢？——但祢自己，全善者，请不要轻视我这微不足道的人；不要弃绝我这可憎之人；不要撇下我这绝望之人。因为我的仇敌极乐于看到我对自己绝望；他唯一的欢欣，就是因我绝望而将我视为他的俘虏；但求祢以祢的怜悯使他的希望落空，将我从他口中救出，使我脱离他诡诈的图谋，以及他为对付我所设的一切罗网！——我恳求所有因自己不端行为而良心不安的人：不要对自己绝望，不要让你的对手得逞。但要毫无羞耻地来到上帝面前，在他面前痛哭，在自省时不要失去希望。因为我们的主非常喜悦悔改的人，并期待着我们的归向。祂亲自呼召众人：“*凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息*”（太11:28）。因此，即使犯了罪，也不要对自己绝望。主只对那些拒绝祂且不悔改的人严厉。

24. 有福了，那明知故愿痛哭的人，他怀着痛悔之心，将眼泪如珍贵的珍珠般洒在主面前的地上。

25. 那灵魂如同新栽的树一般，时常如水灌溉般为上帝流泪的人，是有福的。

26. 那在自己灵魂中栽种良善之苗——即美德——并以泪水祈祷浇灌所栽种之物，使自己的栽种能蒙主喜悦并结出果实的人，是有福的。

27. 我想向你们阐明眼泪的力量。安娜凭借泪流满面的祈祷，获得了先知撒母耳，并在心中获得了喜乐、悲痛与对上帝的赞美。西门家中的那个罪妇，一边哭泣一边用眼泪洗净主的圣足，从而从祂那里获得了罪的赦免。感动（在上帝面前发自内心的哭泣）是灵魂的良药。当我们渴慕祂时，它便将独生子植入我们心中，并吸引圣灵进入我们的灵魂。世上没有比因感动而生的喜乐更甘美的了。你们当中是否有人曾被这种因渴慕上帝而流下的眼泪所带来的喜乐所照亮？如果你们当中有人经历过这种喜乐并因此感到甘美，在祷告时灵魂升腾于尘世之上，那么在那一刻，他便完全超脱了自己的肉体，超脱了这个时代的一切——已不再属于尘世。——为上帝流下的圣洁而纯净的眼泪，总能洗净灵魂的罪孽，并使其脱离不法之事。为上帝流泪总能使人在上帝面前充满胆量，那些怀有不洁意念的人，绝无法接近那始终怀有对上帝的虔敬之心的灵魂。这种感动是不可夺走的珍宝；我所说的感动，并非仅持续一日，而是昼夜不停、直至生命终结。这种感动犹如清澈的泉源，滋润着灵魂中结出果实的植株（即美德）。

28. 在人犯下不法之举之前，仇敌便极力在其眼中贬低其严重性；尤其是对情欲的贪恋，仇敌更会将其贬低，仿佛满足这种欲望，就如同将一碗冷水倒在地上一概。邪恶者便是这样，在人犯下罪行之前，就先在其眼中贬低罪的严重性；而一旦罪行既成，那诡诈者便会在堕入罪中之人的眼中将罪恶极度放大。此时，他会掀起绝望的波涛向其袭来；而且他常常还以寓言为武器对抗对方，灌输这样的念头：“你这个徒劳的劳苦者，你做了什么？你的所作所为又像什么呢？就是这样：有人栽种了葡萄藤，照料并守护它们——直到结出果实，采收葡萄后，他用葡萄酒装满了酒桶；随后却突然起身，拿起斧头砸碎了酒桶；葡萄酒倾泻而出，尽数毁坏；你的所作所为就如同这一般。”这是魔鬼向人灌输的念头，意图将他推入绝望的深渊。

29. 因此，预先知晓仇敌的诡计，当远离罪恶。若不慎陷入罪中，切勿沉溺其中；而要振作起来，全心全意归向你的主上帝，使你的灵魂得救。对那诡诈的意念说：“虽然我打碎了酒桶，毁坏了酒，但我的葡萄园依然完好，而且主是长久忍耐、大有恩典、满有怜悯、公义的。我盼望在祂恩典的帮助下，能再次耕种并采收我的葡萄，像从前一样装满我的酒桶。因为祂借先知以赛亚说：*‘你的罪虽如绯红，我必使之白如雪；虽如深红，我必使之白如波涛’*（诗篇1:18）。

30. 祂向另一个人启示并说：“你还年轻，等到年老时再悔改吧。”而对于已到老年的人，祂则启示说：“你已经老了，——你怎能承受悔改的劳苦？你需要安息。”

31. 不要对自己绝望，也不要说：“我已经无法得救了”。恰恰相反，你完全还能得救。要全心全意地爱敬畏上帝；它将医治你的伤口，并使你今后免受伤害。只要你的灵魂爱敬畏主，你就不会落入魔鬼的罗网，而是会像雄鹰一样在高空翱翔。——但如果灵魂在此之后轻视对上帝的敬畏，自高自大，那么，它便会从高处坠落，沦为地狱之灵的玩物。它们会蒙住它的双眼，将其拖入不贞的情欲之中，如同将一头牛套在轭上一般。

32. 若被狡诈之敌的箭所伤，切莫陷入绝望；相反，无论你被击倒多少次，都不要甘于失败，而要立即起身，与敌人战斗：因为助佑者时刻准备着向你伸出祂的右手，并将你从跌倒中扶起。只

要你率先向祂伸出右手，祂便会伸出祂的右手来扶你起来。而那邪恶的仇敌，却竭尽全力想在你一跌倒时就让你陷入绝望。不要相信他；即使你一天跌倒七次，也要努力站起来，并通过悔改来求得上帝的宽恕。

33. 虽然我们因一时冲动而跌倒，但要尽力通过悔改来医治自己。虽然作为人难免受情欲所困，但切勿彻底绝望；相反，我们要侧耳倾听上帝，遵从祂的呼召：“*你们要悔改，因为天国近了*”（马太福音4:17）。祂并非只为某些罪设立了悔改，而对其他罪却未设立；恰恰相反，我们灵魂的医治者赐予了我们这良药，以治愈一切罪恶的创伤。

34. 悔改是一片随时都在耕耘的田地。它是一棵硕果累累的树，以各种方式为上帝结出美善的果实。它是生命之树，使因罪而死的人复活。它与神性相通，神因它而喜悦，视其为祂创造的大能；因为那些被罪所毁灭的人，它将使他们重生，归于神的荣耀。它是属灵的利息；因为它收割了未曾播种的，收取了未曾给予的。

35. 行善者借着悔改滋养了神的田地，借此使教会富足，并借此填满了神的粮仓。借此，大地变成了天堂，因为它充满了圣徒——这些地上的天使。那些借着悔改使所播种的百倍增多的善仆，值得称颂。

36. 上帝预见人类将受仇敌搅扰，便以悔改来抵御仇敌的诋毁。仇敌怂恿人犯罪，而悔改却随时准备接纳犯了罪的人。仇敌煽动人行不法之事，而悔改则劝人悔改归正。仇敌将人引向绝望，而悔改则许诺得救的希望。罪恶压制良心，而悔改却成为良心起义的权杖。“*耶和華使被压制的人升起*”（诗篇145:7）；祂正是通过悔改来成就此事。

37. 在悔改中，律法如同明灯；因为犯罪者借此得以再次遇见上帝。作恶者心蒙阴霾，看不见上帝的良善；因为仇敌已用绝望充满了他的灵魂。但悔改如同良医，驱散灵魂上的迷雾及一切阻碍，向他显明上帝良善之光。魔鬼不让不敬虔的人回心转意，向他们展示悔改的严酷。而悔改看穿了它的诡计，便温柔地走近，说道：“只要你们记起上帝——我便会为你们奔走。在心中默想祂的怜悯——我便会带着叹息为你们代求。罪人们啊，只要在痛悔中轻轻叹息一声，——我便使你们成为上帝的仆人。先知以赛亚曾说：*‘你们若归回，便得拯救’*（赛 30:15）。“看哪，我给你这见证，只要你悔改。”若犯罪者发出叹息，那由蛇所加诸于他的罪孽重担，便会随着叹息而卸下。那时，无知的迷雾也将从心灵中消散——心灵之眼将变得清明，悔改便会引导灵魂走向得救。

38. 当悔改的罪人看见上帝的恩典时，他不仅会叹息，还会满怀悲恸地流泪。因为灵魂在与上帝长期分离之后，一见到祂如同父亲一般，便会情不自禁地流泪。正因终于得见自己的造物主，灵魂才流下眼泪，并将上帝吸引到自己身边，因为它喜爱父般的恩宠：如此，它便从蛇所引诱的一切中得以洁净。难道你没听过大卫所说的话吗：“*我每夜都要洗净我的床榻*”（诗篇6:7）？但他起初只是叹息，随后才开始哭泣。大自然也是如此：先有风，后有雨；先有雷鸣，随后雨滴便从云中落下。

39. 叹息的大卫用眼泪浸湿了自己的床铺，因为那床铺已被通奸玷污。他用眼泪洗净了自己的床铺，那床铺因不义的结合而被玷污。他说：“*我因叹息而疲惫*”（《诗篇》6:7）；而叹息的劳苦是内心病痛的果实，它也催生了无数的眼泪。如此，眼泪便因先前的叹息而倍增。

40. 良心天生向往上帝（支持上帝及一切属上帝的事物），并抵制潜入的诱惑。罪恶常常厚颜无耻地侵入，但良心会顺应时势，最终占据上风。若有人在黑暗中感到恐惧，良心便会揭露这是因罪所致：因为圣经说：“*恶人虽无人追赶，也必逃跑*”（箴言28:1）。又或者，若有人在船上因汹涌的海浪而心生慌乱，良心便会提醒他自己的不义。又或者在地震时，良知会使人想起自己的不法之举。又或者当某人在路上行走时，良知会使他忆起那些情欲之事。最后，如果罪人不悔改，当他陷入软弱和肉体疾病时，良知便会指责他——于是他出于对生命的珍视，向神立誓要摒弃内心的罪。因惧怕死亡，害怕失去永生的福分，他受良心谴责的折磨，便求助于忏悔——这正是上帝与人之间的媒介。

41. 《福音书》中提到的那个年轻人，从父亲那里拿了遗产，远走他乡，与娼妓们挥霍一空；结果，他在各方面都陷入了痛苦的贫困之中。当他在困苦的重压下几近崩溃时，忏悔使他意识到自己失去了在父亲身边安稳的生活，从而重新燃起了回归的渴望，并怀着通过悔改来平息父亲怒火的希望。于是他呼喊道：“*我要起来，回到我父亲那里去，对他说：父亲，我得罪了天，也得罪了你*

。”（路加福音 15:18）当那个被诱惑所迷惑的少年遭遇仇敌，任由仇敌对他为所欲为时，悔改之心仍安然静止，连良知也保持沉默，暂不付诸行动。然而，当他遭遇艰难时刻时，悔改便如一位母亲，张开怀抱将他拥入怀中，从继母——纵欲之手——中将他解救出来，以便将他归还给生母——虔诚。

42. 那青年呼求道：“父亲，我得罪了天，也得罪了你。”这个犯了罪的儿子认出了父亲，并抱怨说，引诱他堕落的是继父，也是心怀恶意之人。他看清了诡计，看清了 的诱惑，便如奔向母亲般投奔了悔改。他长期以豆荚为食，饱受饥饿之苦；但悔改如同一位仁慈的母亲，接纳了这位青年，再次用乳汁哺育他，将自己的乳头递给他——用乳汁哺育他，是因为罪恶通过那可耻的生活耗尽了他的力量。若没有这乳汁，他就无法痊愈。但那些无法站起来的人，却被忏悔扶起，并以乳汁滋养。它治愈了极度虚弱的人，并将他交回父亲手中。

43. 你看，悔改起初在罪人眼中并非严厉的，而是宽容且轻松的！它没有要求斋戒，既不要要求节制，也不要彻夜祈祷，而是邀请人从忏悔“我犯了罪”开始。它从最简单的地方着手，因为知道后续的工作将由良知来完成。良知是忏悔的守护者；它将灵魂置于自己的照料之下，并急切地想要净化它。它深知灵魂的顺服——并像骑手一样驾驭着它。它希望悔改被接纳；渴望悔改在罪人心中扎根，并像太阳一样渗透进心灵，照亮它。就这样，它将他们自然地引向神，并在不长的时间内使他们成为神的产业。

44. 弟兄们，既然有这样一位母亲——悔改，我们就不该对得救绝望。当这样一位母亲安慰我们时，我们就不该失去得救的希望。它曾将那些被凶恶的仇敌掳去的人带入天堂，带到上帝面前；难道它会离弃我们吗？祂曾怜悯那些身处教会之外的人，难道不会对我们施以怜悯吗？没有人会任由他人随意挥霍自己辛苦积攒的财物。那么，上帝和天父又怎会将我们——祂用祂儿子的宝血所赎回的人——的拥有权拱手让给仇敌呢？——我们是祂的羊群，祂是我们的牧人。祂赐下悔改，如同洁净之水，使我们在犯了任何过错时，都能藉此洗净。我们不仅有“重生”的“浴场”，更有“更新”的“浴场”。若我们在某事上犯罪，藉着悔改洗净，便得以洁净。

45. 悔改是神的祭坛，因为犯罪之人借着它来平息神的忿怒。律法时代的信徒一旦犯罪，就必须献上物质的祭物，为此还得前往耶路撒冷；但有些人因吝啬，有些人因贫穷，有些人因懒惰，都无法做到这一点。在新恩典中，这一切都由一次悔改来完成，在良心中献上祭物。它不需要山羊，而是需要忏悔。罪人啊，你没有鹌鹑吗？叹息吧——上帝会将你的叹息视作比鹌鹑更宝贵的祭物。你没有鸽子吗？向上帝倾诉你的罪过——这将成为你的燔祭。你连其他任何鸟类都没有吗？哭泣吧——这将被视为你的祭物。如果你祷告，上帝会接受你的祷告，代替那头小牛。如果你怀着真诚的心俯伏在地，你的热忱将比献上的公牛更受看重。你何必准备香品？悔改会使你洁净，无需焚香。

46. 悔改也是上帝的筵席，因为借着它，上帝品尝到人类的救赎。救主说：“我的食物就是遵行我在天上的父的旨意”（约翰福音4:34）。因此，悔改是上帝奇妙的饼；上帝在其中品尝良心的忏悔；祂在悔改中饮下感伤的泪水；在其中享受芬芳的香气——那发自内心的叹息；因为这些对上帝而言，就是芬芳的香炉。看哪——上帝的各种供物：节制、斋戒、守夜、勤勉的祷告、谦卑的顺服；因为这些比许多祭物更蒙上帝喜悦。

47. 悔改是献给上帝的节庆；因为《福音书》说，上帝“为一个悔改的罪人，比为九十九个义人”更欢喜（路加福音 15:7）。悔改为上帝举行庆典，也邀请天界共赴盛宴。当悔改邀请天使们共进晚宴时，天使们便欢欣鼓舞。所有天上的众位，都被悔改所激发，一同欢庆。

48. 悔改将犯罪者献为祭物，却又使他们重获新生；它使人死去，却又使他们从死里复活。这是怎么回事呢？请听：它接纳罪人，并使他们成为义人。昨日他们尚在死中，今日却因悔改而在神面前活了；昨日他们是外人，今日却成了神的儿女；昨日他们悖逆，今日却成了圣徒。悔改犹如一座伟大的熔炉，将铜纳入其中，便将其炼成黄金；将铅纳入其中，便将其炼成白银。如果你见过玻璃如何染上风信子、祖母绿或蓝宝石的色彩，那么你便不会怀疑悔改之力能带来这样的蜕变。悔改，蒙上帝恩准，将悔改者与圣灵的恩典融为一体，使人全然成为上帝的儿女。

49. 律法规定，一切圣物都必须用黄金制作。立法者不允许这些珍宝中存在任何空隙，为要让我们知道，神的圣徒自身具有全然的圣洁。听着，悔改的人啊！全心全意地归向神，祂必以将你全然重铸的方式报答你。你寻求在悔改之火中被重铸；看哪，不要留下任何未被重铸的部分。这就是

我的意思。假设你因淫乱而悔改。看哪，要摒弃一切形式的淫乱，因为，它们滋生了各种放荡。不仅如此，还要摒弃一切导致被其玷污的事物：笑声、玩笑、污言秽语、纵情享乐——这些都是通向淫乱的道路。

50. 彻底摒弃一切罪恶。先知摩西在百姓犯罪时，曾命令将铜蛇高举，即消灭罪恶——并且他制作的铜蛇并非空心的，而是铸成的、完整的。这是为什么呢？是为了向你表明，你必须彻底远离一切“诡诈”。他将铜蛇全用铜铸成，因为一切邪恶的根源在于“贪财”。他将其从熔炉中铸成，是为了让你遏制内心的“烈火”，以免它在你心中蔓延，导致心智堕落。至于将蛇悬挂在树上，则是为了让你在悔改时，将这三种恶习在自己心中“钉在十字架上”，因为它们会导致灵魂的死亡。

51. 悔改者啊，我的话是对着你说的；不要在自己里面留有空隙；要坚定决心，像磐石一样抵挡罪恶，坚守美善。正如先知所言：“要坚固你的心，不可动摇”（诗篇111:5,8）。你必须像彼得那样作出坚定的忏悔，因为你曾坚定地犯罪。上帝不接受那种缺乏坚定行动的忏悔。许多人模仿君王的举止，但因此并不会被尊为君王。同样，悔改者若不坚定地行出悔改，便只会拥有悔改者的外表，却缺乏悔改所赋予的力量。那些仅为做做样子而悔改的人，不仅犯了一项罪，而是犯了许多罪，因为他们也诱使他人只做表面上的悔改。这样的人不仅得不到宽恕，反而会增添罪孽。

52. 犯了罪的人啊，务要真诚地悔改，方能获得宽恕。圣保罗曾说，那些在“木头、干草、芦苇”的基础上建造的人，将得不到赏赐；他所说的不仅指教义，也指悔改。若有人不献上坚定的悔改，他便是漂浮在水面上的芦苇、柴火。凡不坚定地进行悔改的人，便是那柴火；这样的人不仅会被弃绝，还会如经上所言，被火焚烧。这是为什么呢？因为他妄想戏弄上帝。

53. 让我们像尼尼微人一样悔改，好使我们也能获得救赎。他们确实悔改了，也确实得救了；他们怎样犯罪，就怎样悔改——于是被接纳了。他们并非只做了一半的悔改，因为无论是君王还是平民，都同样痛哭流涕。他们并非只有一部分人改过自新，因为统治者与奴隶都在一同痛哭。他们的悔改也并非短暂——整整三天里，男女老幼都未曾停止忏悔。他们相信了判决，仿佛在死亡做准备一般，彼此之间痛心地哀叹。——我所说的“尼尼微”，指的是人；而“众多居民”，则象征着灵魂的各个部分和心灵的种种活动。正如他们全民一同开始忏悔那样，我们也应当全体齐心协力，竭尽全力地进行忏悔。

54. 上帝在律法中吩咐，不仅要铲除偶像、祭坛和偶像崇拜场所，还要将焚烧后的石头和树木的灰烬视为不洁之物，抛出营外。你这位悔罪者，要铭记于心：你有责任从自己身上铲除一切罪恶的痕迹。若你体内残留着罪恶的灰烬，不洁的走兽和爬行动物便会被吸引而来；若你将其从自己体内驱除，就连罪恶的虱子和蚊虫也不会来骚扰你。彻底净化你的心灵，驱除一切罪恶的“亡者”——它们的恶臭便会在你身上消散。所谓罪恶的“亡者”，正是那些充满情欲的回忆。若它们仍留存于你心中，便会蒙蔽你的思绪，使你的念头陷入混乱，这些念头如浓雾般笼罩着你的灵性之眼。

55. 让我们通过忏悔来榨干自己，以免失去宽恕之恩——那如同我们真正的色彩。榨干，就是彻底摒弃一切邪恶。因为这样赋予我们的色彩（宽恕），一旦在我们灵魂中淬炼成形，便再也不会褪去。像染匠清洗羊毛一样，用眼泪彻底洗涤自己，投身于谦卑之中，在一切事上克制自己；因为通过这种方式净化自己之后，你便能以已准备好接受恩典的姿态，走近上帝。

56. 有些悔罪者会再次陷入罪中，是因为他们不认识隐藏在自己内心的那条蛇；即使认识了，也未能彻底将其驱逐出体外，而是允许其形象的痕迹留在体内；于是那条蛇很快便如同在母腹中孕育一般，再次恢复了其邪恶的完整形象。当你看到一个曾悔改却又再次犯罪的人时，要明白他的心思并未改变；因为他仍将一切罪恶的冲动留在了自己里面。而真正悔改者的标志，则是过着严谨而克己的生活，摒弃傲慢与自负，并且双眼与心灵始终仰望所渴慕的耶稣基督，渴望借着基督的恩典成为新人。

57. 远离与美德相悖之事。若你在斋戒时却放声狂笑，便极易被绊倒；若你在祷告时痛哭流涕，在社交场合却随波逐流，很快就会落入网罗；若你在保持贞洁的同时却疏于防备，迟早会跌倒。忏悔必须发自内心。忏悔者应当始终如一，即永远保持最初的状态。若有人在某方面有所欠缺，这已是忏悔不虔的征兆。若他改变，便证明他心中并未奠定坚实的、遵行上帝之道的的生活根基。这样的人悔改，就像一个受教的孩子，又像受罚后因无奈而哭泣，而非出于自愿。世俗的法律虽能借恐

惧来矫正行为，却无法改变内心的态度。——同样，有些人悔改时，心中或许潜藏着一种几乎未被察觉的念头，那就是偶尔纵容罪恶。

58. 某位先知曾说：“*在耶和华的会中，不可用‘眼泪’说谎*”（弥迦书2:5-6）。先知并非以此否定悔改，也并非将向主坦露谦卑之心称为诽谤，而是指出：若怀着恶意假意流泪，这种悔改便不牢固。他还说：“*当撕裂你们的心，而不是你们的衣服*”（珥2:13）。因为他希望我们不要以悔改为荣，而是真正地悔改。大卫也说：“*我以眼泪浸透我的床*”（诗6:7）。我不会在教堂里流泪，只为在人前作秀、追求荣耀，好让人视我为义人；而要在我的床上，每夜以眼泪洗净我的床铺，好与基督同心，祂说：“你进内室关上门，祷告；*那在暗中看你祷告的父，必在明处赏赐你*”（马太福音6:6）。

59. 许多人将告解当作交易，常常把自己装扮得比实际更好，以此来掩饰自己。另一些人则利用忏悔谋利，以此为自己换取声誉。还有些人将忏悔变成自傲的借口，本该获得宽恕，却反而给自己背上了新的债务。你连旧债都还没还清，——却又背上了新债？你本是来偿还旧债的，——却又用新的义务束缚了自己？你竭力摆脱债务，却为自己准备了新的奴役？——这就是“*他的祷告必归于罪*”（诗篇108:7）这句话的含义。这样的人怎能不重蹈覆辙？怎能不再次沉溺于情欲之中？那条蛇会放过他吗？那些爬行动物还会继续骚扰他吗？——唉！基督所说的预言必将应验在这样的人身上，即“*另外七个更恶的邪灵*”将住进他里面（路加福音11:26）。

3. 献身于取悦主之人的生活概况

摘自《110篇讲道》的节选。虽然这篇讲道是针对修道者的，但总体而言，它适用于所有人。

1. 所有将自己奉献给上帝，并始终努力“*将自己的身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的*”（罗马书12:1），应当根据《福音》及其他圣经中的神圣誓言相信：只要他们投身于一切善行，并致力于培养美德，便能凭借基督的恩典与上帝的大能，从灵魂与肉体中滋生的不贞情欲中获得完全的解脱与净化。对我们而言不可能之事，对立约的上帝却是可能的。此外，罪恶的私欲是因原罪之人的过犯，后来才侵入灵魂与身体的。

2. 我们这些信徒，通过圣洗礼领受了恩典的凭据，如同天赋的才能，借此能使应许的产业倍增并不断增长。那赐给使徒们、并通过他们传授给唯一真神的教会的神圣而安慰的圣灵，从受洗的那一刻起，就住在每一个怀着纯洁信仰接受洗礼的人里面——正如福音书所说，每个人都领受了这“*恩赐*”，以便使其倍增、结出果实并不断增长。

3. 正如生于今世的婴孩不会永远停留在婴孩阶段，而是按照自然法则日日成长，直至成为完全的成年人；同样，藉着水和圣灵从上头重生的人，也不应停留在属灵的婴孩阶段，而是通过不断坚持灵性操练、辛勤劳作和诸多忍耐，有责任在与属灵仇敌的争战中不断进步，直至达到属灵成熟的圆满境界——或者如使徒所教导的：“*成为完全人，达到基督长成的身量*”（以弗所书4:13）。

4. 但在肉体出生中，新生婴儿根据自然的必然法则，会达到成年：因为神的旨意如此定下，肉体年龄的成熟并非出于自身意愿，而是遵循自然的规律；而在从上头而来的属灵重生中，上帝却设立了另一种秩序——即在属灵成长的事上，将劳苦、奋进以及以坚定的忍耐为目标的努力，交托给人自由的意志。主说：“*你们要努力，从那狭窄的门进去*”（路加福音13:24）；又说：要竭力追求，因为“*努力寻求的人必得着天国*”（马太福音11:12）；还说：“*你们要靠着忍耐，得着自己的灵魂*”（路加福音21:19）。上帝的恩典便是如此安排的，使每个人都能根据自己的性情和意志，通过辛劳与奋斗，达到属灵的成长。

5. 一个人若在肉体 and 心灵上竭力行善，并从善行中获得一切喜乐，他便能在同等程度上获得圣灵的参与，从而在心灵的更新中实现属灵的成长，——既因恩典而白白获得得救的力量，又凭着信心、爱心以及自由意志的操练，在成长与成全中不断进步，从而既凭恩典，也凭真理，成为永生的继承人。人并非完全凭着上帝的大能与恩典——若无自身的人为配合与努力——就能在成长中不断进步；同样，也并非完全凭着自身的力量与能力——若无圣灵的协助与帮助——就能达到上帝完美的旨意和纯洁的境界。因为“*若不是耶和華建造房屋，看守城池的人就枉然劳力*”（诗篇126:1）。

6. 使徒劝勉并劝诫每个人（罗12:2）去追求的“上帝的完全旨意”究竟是什么？——就是藉着领受上帝的圣灵，使心灵得到洁净与成圣，这无疑发生在那些凭着信心与爱心全然将自己献给上帝的

灵魂之中。主说：“清心的人有福了，因为他们必得见神”（马太福音5:7），对于那些渴望获得这种福分的人，主要求他们从罪中得到完全的洁净，即坚决摆脱不贞的私欲，并在自己内心完全确立至高的美德。先知在祷告时也指出了这一点，他说：“神啊，求你为我造清洁的心，使我里面有正直的灵”（诗篇50:12）；此外，当他问道：“谁能登上主的山？谁能站在祂的圣所中？”时，他回答说：“手无过犯，心怀纯洁”（《诗篇》23:3-4）。圣灵借此表明，我们必须通过自身的努力，彻底断绝一切通过行为、言语和意念所犯的罪，追求圣灵的完全纯洁，并仰赖圣灵的恩典以期达到这一境界。使徒在论述那些远离肉身婚姻和世俗束缚、渴望保持贞洁的灵魂应当具备何种品格时，也这样说：“未婚的，为耶和华的事操心，要怎样讨主的喜悦，好叫她成为圣洁”，不仅“身体”要圣洁，而且“心灵”也要圣洁（林前7:34）。他借此启示我们：作为基督的新娘，那渴望与纯洁的天上君王结合的灵魂，应当从行为上的和思想上的罪恶中得自由，既要远离明显的罪过，也要摆脱隐秘的私欲，正如神学家约翰所言：“凡向祂存这指望的，就洁净自己，正如祂是洁净的一样”（约一3:3）。

7. 灵魂不仅要远离显而易见的罪——如淫乱、偷盗、贪食、诽谤、闲言碎语、嚷嚷、嘲笑、贪财——更应远离世俗的交往，渴望与不朽的新郎保持联合与交通；更应使自己远离最强烈的心灵情欲和隐秘的罪，即远离淫欲、虚荣、讨好他人、伪善、好管闲事、谄媚、恶行、仇恨、不信、嫉妒、自高自大、嫉妒心、自私、自爱、炫耀以及类似这些看不见的“不耻之情”（罗1:26）。圣经将这些隐藏在心中的罪与显露在行为中的罪等同看待；因为它们同出一源。先知如此斥责某些人：“你们在心里行不义”（诗篇57:3）。而他为自己祈祷说：“求你洁净我，使我脱离隐秘的罪”（诗篇18:13）。因此，我们无论多么努力地保护外在的人——即身体，作为神的殿——免于明显的罪，就必须以同样的勤勉和努力来保护内在的人——即灵魂，免受一切邪恶意念的侵扰，正如经上所言：“你要尽心保守你的心，因为生命之源由此而出”（箴言4:23）。

8. 若我们始终抵制并反对那些邪恶的意念——如虚荣、仇恨、自大、奉承、情欲、嫉妒、专横等，——以最严厉的态度审视自己，使自己的心不与内心隐秘的私欲同流合污，相反，要竭力投身于一切善行、劳作和功绩，以此阻碍我们的仇敌。因为如果我们这样行事，主看到我们内心的壮举，出于祂对人类的慈爱，必将借着圣灵的大能，在我们身上成就从隐秘情欲中得着的大医治，并向我们心中的仇敌施行报应。

9. 我们应当力求达到怎样的属灵境界，这可从圣保罗的教导中学习。他说：我们的一切关切都指向“使各人在基督里得以完全”（歌罗西书1:28）。至于这种完全究竟是什么，他在给以弗所人的祷告祝福中指明了，他说：愿（上帝）赐给你们——“借着祂的灵，在你们内里的人中得以坚固；使基督因信住在你们心里，叫你们在爱中生根立基，好叫你们……”。等等。（以弗所书3:16-18）爱是这一切的冠冕；他在另一封书信中对此作了更为鲜明的阐述，在那里，他列举了上帝的各种恩赐和人的自我牺牲，并向每一样都补充道：若没有爱，这一切以及类似的事物都算不得什么。随后，他又将爱描绘为吞噬并消灭一切情欲的吞噬者与歼灭者（林前13:1-8）。这就是完美的极致。由此可知，那些蒙恩获得了圣保罗所列举的恩赐，却尚未借着最完美、最有效的属灵之爱从情欲中得释放的人，尽管已经拥有属灵的恩赐，仍处于危险、挣扎和恐惧之中。

10. 使徒如此阐明，是为了那些渴望忠实地迈向基督徒完美境界的人，以免那些蒙受某种恩赐的人自以为，即使恩典尚未完全发挥作用，自己已经达到了完美；也以免他们幻想自己已无所欠缺，并满足于最低级的恩赐，从而未能达到应有的成全境界。为了阐明这一成全的目标，使徒教导说，每个人都应当在如此丰盛的爱面前承认自己一无所有，不断且不懈地行善，并在属灵的赛场上奔跑，直到达到目标，正如所言：“你们要这样奔跑，好叫你们得着奖赏”（林前9:24）。

11. 我之所以如此详尽地论述苦修的目标，是为了让愿意领受这一教导的人，确切地明白我们所怀的盼望以及面前的赛程；并使每位献身于上帝的人，在这一思想的引导下，时刻铭记我们被召唤的方向以及必须达到的标准，以一切方式、竭尽全力、尽心竭力，将自己和我们在今世所拥有的一切，始终热忱地奉献于善事，同时不陷入自高自大的妄想，以为自己了不起；而是要这样看待自己：与我们圣召那至高的完美标准以及基督之爱的深不可测的丰盛相比，我们确实始终微不足道。“所以，我们要凭着忍耐，奔那摆在我们前头的路程，定睛仰望那信心的创始者与成全者耶稣”（希伯来书12:1）——“忘记背后，努力面前的”（腓立比书3:14）。

12. 那么，弟兄们，我们应当如何生活，又该如何彼此相处呢？追求真理的人该通过怎样的辛劳、汗水和操练，才能达到上述的目标呢？追求这一目标的人，应当远离世俗与世俗的享乐，将自己的灵魂献给弟兄会。救主曾如此吩咐：当祂列举了想要跟随祂的人必须舍弃的事物后，又补充道：“*连自己的灵魂也要舍弃*”（路加福音 14: 26）。因为舍弃自己的灵魂，或与之割裂，究竟意味着什么？——就是毫无保留、全然地献身于兄弟会，绝不随从自己的意愿，并且除了身上所穿的衣物之外，坚决不拥有任何私物，这样他才能无须为任何事操心，始终满怀喜乐地只遵行所受的命令。弃绝自己灵魂的人，当将所有弟兄，尤其是修道院院长，都尊为主人和掌权者；并当以一切“*明智*”侍奉他们，“*不要只在人眼前做工，像是讨人喜欢的，而是要像基督的仆人一样*”（以弗所书 6: 6）。将自己献给主后，当行在这条狭窄而艰难的道路（顺服）上，并甘心乐意地屈身于基督这美好的轭之下，坚定地相信这轭将为他预备伟大的救恩。

13. 弟兄们彼此之间应当以朴实、纯洁、同心、和平与真诚相待。无人可自高自大，也不可自以为比他人更优越或更高尚；相反，每个人作为基督的门徒，都应当自认是世人中最贫乏的；好叫弟兄们凭着爱心、纯朴、不争竞、不自高，彼此顺服，在敬畏神的心中，能保守弟兄间的和平联合，仿佛在基督耶稣里合而为一，成为一个身体、一个灵。

14. 若欲遵守这些规则，每个人首先应竭尽全力，在心中怀有对上帝的神圣之爱与敬畏；要不断向上帝祈求这些恩典，并通过频繁——更确切地说，是不断——地默想主与天上的爱，借助恩典，竭尽全力在每日生活中将它们在自己心中重现。

15. 至于爱邻舍（在此之后），我们便能轻易地做得很好。将第一条置于首位，那么第二条便会顺理成章地随之实现。倘若有人忽视了第一条伟大的诫命——即对上帝的爱，这种爱是在上帝的帮助下，由我们内心的倾向、良心的纯洁以及对上帝的正确认识在我们心中形成的，——若他打算去关注与之相似的第二条诫命，那么由此产生的将仅仅是对弟兄们的一种外在侍奉，而他永远无法纯洁而健全地履行这种侍奉；因为当恶意的诡计发现他的心思远离对上帝的记念、远离对上帝的爱与渴慕时，要么会在灵魂中引发对服侍弟兄们的怨言和抱怨，将其描绘成艰难而沉重的负担；要么会使他变得傲慢，迫使他自诩为尊贵而伟大，并用“*为众人做了许多事*”的想法来迷惑自己。当人远离对上帝的记念和敬畏时，他便不可避免地追求荣耀，并企图从自己所侍奉的人那里获得赞誉。而当人的心智与心灵始终专注于思念上帝并渴慕祂时，人便会顺应上帝的爱，凡事为上帝的荣耀而行，并因那些纯洁且蒙上帝喜悦的、对弟兄们的爱之行而日益丰盛，从而在其事工中获得圆满的成功，最终将获得来自上帝的永恒赏赐。

16. 我们所进行的任何美德修习，都应当为了神的荣耀，而绝不能是为了我们自身的荣耀。唯有当我们在记念主、怀着对神的敬畏以及出于对神的爱时遵行诫命，这种遵行才算得上是圣洁的，才算得上是纯洁的。怀着这样的心境，那个总是企图玷污诫命履行、时刻伺机而动的仇敌便会被远远驱离；诫命中的一切命令对我们而言便变得轻松且易于践行；因为我们内心的上帝之爱使诫命不再艰难，并消除了履行诫命时的种种障碍。仇敌竭尽全力，用各种世俗的诱饵将我们的心思从对上帝的记念、对主的敬畏与爱中引开，以便随后以某种看似合理的借口，使我们的从真正的福分——即对上帝的爱——转向虚幻的福分。无论人行何种善事，那恶者都竭力将其蒙上阴影并玷污，在遵守诫命的过程中掺入自负、怀疑、怨言或类似的种子，以致所行的善并非真正的善——真正的善唯有当人以谦卑、智慧和热忱为上帝而行时才得以实现。正因如此，每个人都需要广博的知识和明辨的智慧，使心灵能够识破仇敌的诡计与诡诈，并将一切罪恶从自己的行为中剔除。因为即便是善行，若敷衍了事、漫不经心，或怀有不纯的动机，便无法蒙神喜悦；而若遵照神的旨意，谨慎、清醒地为神而行，则必蒙神喜悦。

17. 全然献身于上帝的人应当竭尽所能地遵守一切诫命，因为众所周知，敬虔只有一个目标，——即凭着对一切美德的信心与热忱，蒙圣灵成全，并获得对情欲的完全解脱，亦即由圣化之灵在虔诚信徒心中所成就的心灵洁净。因此，每个人都应根据自己对上帝的爱之深浅，将自己奉献于善行。——最后，若有人愿恒切祷告，就当恒常处于祷告之中。（指隐修者。）

18. 因此，若弟兄中有人出于对天国恩典的热爱，愿投身于祈祷的修行，就应当允许他这样做——他在世人面前和在上帝面前都极值得称赞。弟兄们当同心合意、满怀喜乐地允许这样的人持守祷告，好叫他们自己也能因给予弟兄许可并给予他善意的协助，而从上帝那里获得赏赐；唯愿决心

如此行者，是怀着对独一主不可遏制的渴慕而下定决心——并切实持守这不断追求主的修行，抵御一切多余的思虑，使他的果效日日显明，成为众人共同的造就。凡爱主之人，纵使在祷告时心中尚未被神圣之爱所刺痛、所灼烧，但若他能克己奋进，勉励自己，强迫意志投入此项劳作，毫无保留地将自己交托于天上的爱，竭力追求真正的属灵祷告；愿其他弟兄们欣然允许他继续祷告，更确切地说，应当像助手一样协助他，将弟兄在至善中的进步视为自己的收获，不要因竞争和嫉妒而分散他的注意力，不要阻碍这美好热忱事工的开端，也不要中断他向神迈进的善意追求。而上帝，见此彼此相爱的热忱，必应允众人的祈求，因他们彼此间怀有公义而良善的意愿，必使各人得着满足。

19. 加入祈祷者行列的人，既然承担了最伟大的使命，就必须承担最宏大的功业；因为要持续不断地保持在祷告中，会有许多障碍：睡眠、沮丧、身体的沉重、思绪的纷乱、焦躁、懈怠；除此之外，还有邪恶之灵的叛乱，它们与那不断寻求上帝的灵魂交战，与之对抗，并以各种方式阻止它亲近上帝。因此，他应当时刻保持清醒的警觉，关注内心的一切动向，在挣扎、忍耐与哀哭中，竭尽全力避免任何不利于祷告的事物。

20. 如果我们的祷告不以谦卑、智慧、爱心、纯朴和仁慈为装饰，那么这样的祷告对我们毫无益处，或者更确切地说，那不过是祷告的伪装。不过，这不仅适用于祷告，也适用于一切属灵的操练——无论是守贞、斋戒、守夜、诵读诗篇、事奉，还是为追求美德而进行的任何其他劳作。如果我们在这些行为中未能结出爱、和平、喜乐、温柔、谦卑、单纯、真诚、忍耐、不嫉妒等果实，那么所有这些劳苦和修行都是徒劳的。因为这些行为正是为了结出这些果实；因此，若我们心中找不到这些果实，那么我们的一切作为和所有功绩都是徒劳的。在审判之日，那些没有这些果实的人，将与那些装疯的处女同列。

21. 那些尚无法完全献身于祷告之事的人，当怀着信心和对上帝的敬畏，预备自己去服侍弟兄，或去履行服从的职责；一旦投身于这项工作，就要将其视为履行主的诫命和从事属灵的事工；要像对待上帝的事工一样认真对待它，并像主的仆人一样满怀喜乐地侍奉，绝不允许仇敌的恶意因取悦世人、怨言、傲慢、懒惰或疏忽而玷污你们的美善事工；相反，要竭尽全力以敬虔和对上帝的爱来圣化你们美好的顺服，使它在祂面前蒙悦纳。

22. 既然所有过着同样生活方式的弟兄们，都面临着上述同一个目标；那么，每个人都当竭尽所能，并信靠上帝，相信只要勤勉谨慎、勤于修习美德，他必能达到基督徒儿女身份的完全境界。至于单纯、真诚、彼此相爱、喜乐以及在一切事上谦卑智慧，这些都应当在弟兄团契中永远坚定不移，作为根基；否则，若彼此自高自大、互相傲慢，或陷入怨言，便会使我们的劳苦徒然。那些恒切祷告的人，切勿因他人尚无法达到这种恒常祷告的境界而自视甚高，好使他的事工能在神和人面前兴旺。那些献身于事奉，或履行其他服从职责的人，切勿因恶意驱使而抱怨，也不要诽谤那些持守祷告与禁食的人，这样他也能在神面前蒙恩，使他的事工蒙神喜悦。——作为彼此的肢体，我们有责任彼此安慰。正如身体的肢体受同一灵魂支配，毫无嫉妒地彼此服侍；我们作为彼此的肢体，受同一圣灵的引导，并由同一活泼的真理之道滋养，也应当为了彼此的安息，以爱心、纯朴、良善和喜乐，在共同的和谐中行事为人。——当这种彼此间单纯相待的心志得以保持时，专心于祷告之人的丰盛便会弥补那些在顺服之事上有所欠缺者的不足；反之，服侍者劳作的丰盛将弥补专心祷告者在这方面的不足，正如使徒所言：“*使各处都相等*”（林后8:14）。只要弟兄之间确立了单纯、爱心、谦卑和无嫉妒，那么无论谁在信仰、爱心和劳作上达到何种程度，都将每日在同等程度上不断进步，从而有幸进入天国。这才是真正天使般的生活！这正是“*愿祢的旨意行在地上，如同行在天上*”的真义：当我们以无嫉妒、纯朴、爱心、和平与喜乐彼此联结，将邻人的进步视为自己的收获，同时也将邻人的软弱、缺陷和悲伤视为自己的损失，正如经上所言：“*不要单顾自己的事，也要顾朋友的事*”（腓2:4）。如此彼此体恤，特别是强者体恤弱者，坚固者体恤软弱者，我们便能遵行基督的律法，正如圣保罗所指出的（加6:2）。

4. 关于美德与情欲

1. 须知，人具有双重性，即由身体和灵魂组成，因此其感官也是双重的。有五种心灵感官和五种身体感官。智者将心灵感官称为，即灵魂的力量，具体包括：心智、理性（判断力）、见解（理解力）、想象力和感觉力；而躯体感官则是：视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉。由此衍生出双重

的美德与双重的恶习。每个人都必须非常清楚地了解，哪些是心灵的美德，哪些是躯体的美德，以及哪些是心灵的激情，哪些是躯体的激情。

心灵的美德

2. 关于心灵美德，我们认为主要有四种基本美德，即：勇气、审慎、节制、正义。由此衍生出以下心灵美德：信仰、希望、爱、祈祷、谦卑、温和、宽宏大量、忍耐、善良、不易动怒、认识上帝、不易烦躁、质朴、泰然自若、不虚伪、崇尚真理、自由、厌恶论断、厌恶虚荣、厌恶炫耀、厌恶骄傲、厌恶嫉妒、厌恶诡诈和贪财、同情心、怜悯、慷慨、恭敬、虔诚、对未来不朽福分的向往、对上帝国度的渴望、对成为上帝儿女的渴求。

身体上的美德

3. 至于身体上的美德，更准确地说，它们在顺服上帝的引导下，会转化为美德的工具；如果远离一切伪善和讨好世人的行为，便能使人臻于谦卑与无欲的境界，这些美德包括：节制、斋戒、饥饿、口渴、守夜、彻夜站立、跪拜、长期不进浴、仅以一件长袍为足、只吃干粮、晚间且少量进食、仅饮清水、睡在光秃秃的地上、贫穷、不贪求、精疲力竭、不计较衣着、不自爱、独居、沉默、终日闭居于小室、清贫、知足常乐、缄默、亲手从事手工艺、一切苦难及各种身体上的苦修。当身体强健，且受肉欲之情所扰时，这一切都是极其必要且有益的；但当身体衰弱，并在上帝的帮助下克服了内心的情欲时，这些就不再那么必要了；因为一切都由圣洁的谦卑与感恩来充实。

心灵的私欲

4. 心灵的私欲包括：忘我、懒惰与无知。受这三种情欲蒙蔽的灵魂之眼，即理智，便会沦为其他情欲的奴隶，这些情欲包括：不虔诚、不信真道（即各种异端）、诽谤、易怒、愤怒、恼怒、暴躁、憎恨他人、记恨、诽谤、指责、无端的悲伤、恐惧、惶恐、纷争、嫉妒、羡慕、虚荣、骄傲、伪善、谎言、不信、不审慎、不分青红皂白、目光短浅、贪得无厌、贪婪、懒惰、贪得无厌、偏私、贪恋世俗、消沉、怯懦、忘恩负义、怨言、炫耀、自负、易怒、傲慢、好作首、讨好他人、诡诈、无耻、冷漠、谄媚、隐秘、嘲讽、两面三刀、因情欲而纵容罪恶、不断思索罪恶、思绪飘忽、自负——万恶之源、贪财——一切恶习与情欲之根、性情恶劣与狡诈。

肉体的情欲

5. 至于肉体的情欲，包括：贪食、暴食、奢侈、酗酒、偷吃、各种形式的享乐、淫乱、通奸、放荡、不洁、乱伦、猥亵儿童、兽交、邪念，以及一切违背自然且可耻的欲望；偷窃、亵渎圣物、抢劫、因嫉妒或无理愤怒而杀人；一切肉体的安逸，满足肉体的欲望——尤其是在身体健康时；巫术、占卜、施法、预言、炫耀、轻浮、享乐、对服饰的迷恋、涂抹面部、令人不齿的放荡、掷骰子、沉溺于世俗享乐、放纵肉欲的生活——这些都会使心灵变得迟钝，使其变得庸俗且如畜生一般，绝不允许将目光投向上帝和美德之事。而，一切邪恶的根源，或者如某些人所言，其首要原因，正是贪图享乐、贪图声名和贪图金钱，一切恶行皆由此而生。

6. 然而，正如那位睿智的苦行者马可所言，若事先未被这三大巨兽——即忘我、懒惰与无知——所征服并支配，人便不会犯下任何罪过。而这些巨兽正是源于沉溺享乐、安逸度日的生活，以及对世俗名望与娱乐的执着。而这一切的根本原因，也是最恶劣的根源，便是自爱，即对肉体的无理依恋与狂热执着，心神的涣散与漫无边际，以及尖酸刻薄的污言秽语、言语中的肆意妄为和放肆的笑声，这些都会导致诸多恶果和多次堕落。

7. 此外，必须知道，已演变为激情的虚荣心形式多样，种类繁多；当灵魂未能在上帝面前保持清醒，未被对上帝的敬畏和对基督的爱所充满，也未专注于践行美德时，便会有许多诱惑来迷惑灵魂。因为四面八方都有成千上万的享乐呈现在眼前，吸引着心灵的目光：无论是肉体的美貌、金钱、奢华、声名、懒惰、愤怒、占有欲、好指挥他人，还是贪婪，这些诱惑带来的享乐，其光彩夺目、令人愉悦，足以吸引那些已被类似事物迷惑、内心对美德缺乏坚定热爱、却又深感困扰的人。任何世俗的羁绊，任何对物质事物的偏爱——无论它多么微不足道——都会在沉迷者心中产生愉悦和愉快的感受，尽管这种感受是不理智的，且最终是有害的；它如此强烈地奴役着灵魂中那贪求的

力量，以致于屈服于激情的人一旦失去所爱之物，便会陷入易怒、悲伤、愤怒和记仇之中。倘若除了偏好之外，哪怕是一点微不足道的习惯也控制了人，那么，唉！它会使被不理智的偏好俘虏的人，因其中隐藏的快感而彻底沉溺其中。

8. 如上所述，情欲的快感多种多样，不仅在淫乱和其他肉体享乐中得到满足，也在其他情欲中得到满足。而贞洁不仅在于克制淫乱和肉体的享乐，更在于从其他情欲中保持自由。因此，贪图私利者、贪财者、贪婪者——都不是贞洁的。正如有人沉迷于肉体之美，这些人则沉迷于金钱。而后者在更大程度上是不贞洁的；因为与前者不同，他没有那种源于自然本性、迫使他顺应需求的同等强烈的驱动力。因为公正地说，最不被视为技艺高超的骑手，并非那个无法驾驭倔强而狂热之马的人，而是那个无法驾驭温顺听话之马的人。由此可见，对金钱的欲望高于其他一切，且非自然之物；驱使这种欲望的动机并非源于我们的本性，而是源于扭曲的意志；因此，被这种欲望所征服的人，便犯下了不可饶恕的罪过。所以，我们必须清楚地认识到，贪享之欲不仅限于淫乱和肉体上的享乐，而是存在于一切我们因心灵的任性和偏好而喜爱的事物之中。

9. 为了更清楚地认识情欲，我们认为有必要补充以下内容。灵魂由三部分组成：理智、情感和欲望。理智之力的罪过包括：不信、异端、不审慎、褻渎、不分青红皂白、忘恩负义，以及默许源自灵魂中欲望之力的罪过。至于治愈和从这些罪中得医治，则需要：对上帝的坚定信仰、真实且无误的教义、持续研读圣灵的话语、纯洁的祷告，以及对上帝的不懈感恩。来自暴躁之力的罪过如下：心肠刻薄、仇恨、缺乏同情心、记仇、嫉妒、杀人以及不断思虑此类之事。而治愈并从这些罪中得医治的，则是仁爱、爱心、温和、兄弟之爱、怜悯、忍耐和善良。贪欲之力的罪过如下：暴食、贪食、酗酒、淫乱、通奸、不洁、放荡、贪婪、追求虚名、黄金、财富及肉欲之乐。而要治愈并从这些罪中得医治，则需依靠：斋戒、节制、受苦、不贪财、将钱财施舍给穷人、追求未来的福分、渴慕上帝的国度，以及渴望成为上帝的儿女。

10. 现在我要谈谈那些导致各种罪行发生的邪念。一切邪念共有八种：贪食、淫乱、贪财、愤怒、忧愁、沮丧、虚荣、骄傲。这些念头是否扰乱我们，并非取决于我们的意志；但它们是否驻留于我们心中，是否激发或不激发情欲，则取决于我们的意志。但诱惑、同谋、激情、斗争、顺从（使人接近并趋同于该行为）、自主行动以及被俘虏，则是截然不同的概念。诱惑不过是敌人发出的简单提醒，例如：去做某事，正如敌人对我们主基督所说的那样：“吩咐这些石头变成饼吧”（马太福音4:3）。而这，正如所言，不在我们的意志之中。而“同谋”则是接受敌人所灌输的念头，并仿佛沉溺其中，乐此不疲地与之交谈，这一切皆出于我们的任意。“情欲”则是因“同谋”而形成的、对敌人所灌输的念头的习惯，仿佛是对该念头的持续思索与幻想。斗争是意念与心灵之间的相互抗衡，或倾向于在意念中铲除情欲，或倾向于屈从于情欲的意念，正如使徒所言：“肉体情欲与圣灵相争，圣灵与肉体相争，这两者彼此相敌”（加拉太书5:17）。“被俘虏”是指心灵在偏见和长期习惯的支配下，被迫且不由自主地被牵引；“顺从”是指在思绪中对情欲表示同意；而“自主行动”则是顺从情欲之思后所采取的实际行动。

11. 谁若在最初就凭借自身的矛盾与坚定，将第一种——即诱惑——拒之门外，便能一举遏制其余一切。贪食可通过节制来根除，淫乱可通过神圣之爱与对未来的向往来根除，贪财可通过对穷人的怜悯来根除，愤怒可通过善良之心与对众人的爱来根除，世俗的忧愁可通过灵性的喜乐来根除，沮丧可通过忍耐、坚韧以及对上帝的感恩；虚荣——通过默默行善和怀着痛悔之心恒切祈祷；骄傲——不效法那个自夸的法利赛人去谴责或贬低任何人，而是自视为众人中最卑微者。如此，心灵摆脱了上述一切情欲，升向上帝，便在此处便开始过着福乐的生活，领受了圣灵的保证；而当它离开此世之后，将以无欲无求之心和真知灼见，被安置在圣而神的三一之光中，与神圣的天使们一同，在无边无际的永恒中闪耀。

12. 正如上文所述，灵魂由三部分组成；因为其中有三种力量：意念、易怒和欲望。如果易怒之中有爱与博爱，欲望之中有纯洁与贞洁，那么意念便是光明的。倘若易怒之中充满仇恨，欲望之中充满放荡，那么思虑便是阴暗的。当情欲服从于理性时，理性便变得健全、贞洁而光明，在灵性上观照上帝造物的相互关系，并升华至圣而福乐的圣三一。同样，当人爱所有的人，不抱怨任何人，也不记恨他人时，易怒便处于自然的状态。而欲望符合本性，当它通过节制、谦卑和不贪求来扼杀情欲——即肉体的享乐、对私利的追求以及对转瞬即逝的荣耀的渴求；因为欲望有三重倾向：或

趋向肉体的享乐，或趋向虚妄的荣耀，或趋向财富的诱惑——正因这种违背理性的倾向，人便忽视了上帝及其诫命，遗忘了自身的崇高品格，对邻人怀有恶意，蒙蔽心智，使其无法将目光投向真理。而那些已获得至高思维境界的人，正如上文所述，在此世便已预尝天国之乐，开始过着幸福的生活，期待着那由爱上帝者所预备的福乐——愿我们这些不配之人，也能借着基督的恩典，蒙受此恩。

13. 须知，无论何种美德，若非终其一生以不知疲倦的勤勉，通过积极的勤勉努力去追求，便不可能达到其应有的完善程度。这一点适用于施舍、祈祷、仁爱，或任何一种基本美德——如勇气、审慎、贞洁和公正。——在持续践行美德的过程中，必须警惕不要因夹杂不良目的——例如讨好他人、追求虚名等——而贬低甚至彻底摧毁美德的价值与意义。除此之外，在践行美德时，必须始终保持审慎——审慎高于一切美德，犹如一位女王，是美德之首。

14. 所有渴望在美德上有所建树、并努力远离罪恶的人，还必须明白：既然灵魂远高于肉体，那么灵魂的美德——尤其是那些以神之名、效法神的美德——也就比肉体的美德更高尚；正如心灵的恶习比身体的恶习更为严重和危害更大，无论从其行为本身，还是从所施加的惩罚来看，尽管我不明白为何许多人对此却未能领会。酗酒、淫乱、偷窃以及与此类似的恶习，由于其性质，显然被许多人所厌恶，他们对此保持警惕、心怀恐惧并加以回避；却对那些更为重要的、源于内心的恶习——如嫉妒、记仇、傲慢、狡诈，以及万恶之源——贪财，以及类似的恶习——却漠不关心。

5. 关于对抗八种主要情欲，概论

1. 须知，有八种念头会滋生一切恶行：贪食、淫欲、贪财、愤怒、无端的忧伤、沮丧、虚荣、骄傲。正是它们与每个人展开斗争。

2. 至于你，若想战胜“贪食”，就当喜爱节制，敬畏上帝——你便能获胜。

3. 若想战胜“淫乱”，就当喜爱警醒与渴慕，时刻思念死亡，切勿与女子交谈，如此便能得胜。

4. 若想战胜“贪财”，就要喜爱不贪图财物和不挥霍。

5. 若想战胜“愤怒”，就当培养温和与宽宏大量，并时刻铭记犹太人曾对我们的主耶稣基督犯下多少恶行，然而祂作为爱人的上帝，并未向他们发怒，反而为他们祈祷，说：“父啊，赦免他们”，因为“他们不知道自己所做的是什么”（路加福音23:34）。

6. 若想克服无谓的“忧伤”，切勿为任何暂时的之事忧伤；但若有人用言语伤害你、骚扰你或羞辱你，不要忧伤，反而要欢喜。唯有当你犯罪时才应当悲伤；但即使在这种情况下，也要把握分寸，以免陷入绝望，导致灭亡。

7. 如果你想战胜“沮丧”，不妨做些手工活——哪怕只是短暂的——或者读书，或者经常祈祷。

8. 若想战胜“虚荣”，就不要贪图赞美、荣誉、华丽的衣着、首座之位或优待；相反，要乐于被人指责、受辱，甚至被人诬陷；并要自责，认为自己比任何罪人都更罪孽深重。

9. 若想战胜“骄傲”，无论做什么，都不要说这是靠你自己的劳苦或自己的力量完成的；无论是禁食、守夜，是睡在光秃秃的地上，是吟唱诗篇，还是行许多叩拜，都要说：这一切都是靠着上帝的帮助和庇护才成就的，并非凭我的力量，也非出于我的努力。

1. 关于与贪食的斗争

1. 修士不可贪图肉食，也不可酗酒至酩酊大醉：否则你的心智会变得粗鄙，世俗的忧虑将永无止境。

2. 年轻修士过善生活的标志，在于谦卑而明智地克制饮酒与多言。谁若沉迷于此，便无法将善生活坚持到底。

3. 不要强迫你的弟兄饮酒至酩酊大醉，即使他素来如此；因为船只建造需时良久，却因一次撞击便瞬间沉没。

4. 谁若追求肉体的安逸，谁就为自己招致诸多灾祸；而恒久忍耐的人必得拯救。

5. 宁可因主而吃，并感谢主，也不要不吃，却指责那些吃并感谢主的人。

6. 你坐到餐桌前了吗？就吃你的面包吧，不要指责邻舍，免得因着指责，你竟成了吞吃自己弟兄的人。
7. 要在信仰上坚定，凡奉主之名摆在你面前的，都可食用。若有人摆上你不想吃的食物，当别人愿意吃并感谢主时，切勿将那食物从餐桌上挪开。
8. 你坐到餐桌前了吗？像个正常人一样吃吧，不要像个无知之人那样东张西望。
9. 有一位弟兄说：“我拒绝吃肉并非出于某种厌恶：因为‘神所造的万物都是好的，没有什么可弃绝的’（提摩太前书 4:4）；但既然经上写着：‘愚昧人吃甜食无益’（箴言 19:10），那么修士吃动物的肉便是不明智的。”
10. 当有人递来肉块（残羹剩饭）时，不要嫌弃这些碎块；因为主曾吩咐祂的门徒收集多余的碎饼，“免得有东西浪费”（约翰福音 6:12）。
11. 人沉溺于酒中，实为可耻；我见过许多人，却未曾见过谁比沉溺于酒中的人更可耻。
12. 节制使肉体疲惫，暴饮暴食则使心智粗鄙。
13. 修士啊，要克制自己，奴役你的肉体，免得被弃绝。
14. 在你的肉体上操练，你便会向神结出果子。
15. 修士啊，你想要在弟兄团契中得享安宁吗？就满足于与弟兄们共进餐食吧；这样，你的肉体“必得医治”，你的“骨头必得痊愈”（箴言 3:8），你的灵魂也不会受到伤害。“若你将眼目注在杯盘之上，日后必受痛苦，如同被毒蛇咬伤一般”（箴言 23:31）。
16. 狮子为填饱肚子而追捕猎物，结果反而成了俘虏；贪食之人为了满足口腹之欲，也会自取其辱。
17. 过多的饮食会使心智变得迟钝，而适度的节制则能净化心智。
18. 酗酒易怒之人扰乱弟兄的心，羞辱常与他同在。
19. 晚上饮酒的人，会做和说不该做的事，到了早晨便懊悔；但若再次得着酒，便又重蹈覆辙。
20. 即使同席的朋友恳求你，也不要喝到酩酊大醉；因为若酒势压倒了你，那些先前恳求你的人，反而会首先被你引诱。
21. 贪食者费尽心力，苦思如何用美食填满自己的肚子；而吃饱后，又在消化过程中受苦；节制则伴随着健康与清醒。
22. 贪食的修士操心诸多事务，而节制者却如田野中的山羊一般。
23. 修士啊，不要为肚腹操心，你便能得享安宁。
24. 森林里的所有柴火都不够熄灭火焰；肉体也是如此，无论如何满足，都永不满足。
25. 沉溺于酒的牧人无法看守托付给他的羊群，而昏昏欲睡者自己也会成为野兽的猎物。因为“荆棘在醉汉手中滋长”（箴言 26:9），而节制之人的灵魂则归向神。
26. 节制是忍耐的美德。
27. 不要为了取悦他人而酩酊大醉；因为当人们发现你醉醺醺时，你将蒙受极大的羞耻。
28. 你尝了面包，已经吃饱了！要将荣耀归给那喂养你的上帝。如果你想让自己的身体满足于少许食物，也要将荣耀归给那使你强健的上帝，不要在众人面前说：“我连那几块面包都没吃。”——你这样做对自己有什么益处？——你岂不是只是在谴责那些进食并感恩的人吗？
29. 贪食的修士将斋戒称为悲伤的时刻，而节制的人即使在斋戒期间也不会面带愁容。
30. 我认为，过度节制并不值得称道；而忽视应有的节制也不利于身心。正如长期偏离规定的饮食会导致身体松弛、缺乏事奉的力量一样，沉溺于美食也会招致谴责。经上说：“你们这些如今饱足的人有祸了，因为你们将要饥饿”（路加福音 6:25）。此外，放纵者因不节制而陷入肉体的情欲之中。因此，必须以虔诚且恰当的方式管理身体。
31. 领受慰藉（用餐）后起身，切勿在修道院各室间走动，而应静默于自己的小室中；因为魔鬼曾以酒诱惑了许多人。因此，领受慰藉后身处他人的小室，会给人一种无所畏惧和堕落的假象。在类似的聚会中，灵魂往往会堕落，尤其是当院长未能履行管教职责时。因为谁若不愿以对上帝的敬畏来约束自己的心智，就需要依靠人的威慑来阻止他做无益之事，正如奴隶在主人的严厉管教下才能保持贞洁一样。

32. 饮食当简朴且仅取所需，以免你的心智因“吃喝、醉酒和世上的忧虑”（路加福音21:34）而变得粗鄙。 因为被此类情欲所控制的人，将淫乱视为寻常，将通奸视为寻常，并不排斥那些不认识上帝的外邦人所做的一切；而是毫无畏惧地行这一切，与泥潭中的猪毫无二致； 他们既不记念律法，也不记念先知，更不记念那位为摧毁 不义之罪而道成肉身的上帝。因此，切勿沉迷于肉食与饮酒，以免使你的心灵丧失领受属灵恩赐的能力。

33. 不要沉溺于桑拿、饮酒和过量食用肉类，以免因在重要之事上犯错而陷入无法克服的危险。

34. 不要听从那些自私自利之人的建议——他们已使自己沦为肚腹和肉欲的奴隶。

35. 暴饮暴食虽在当下令人愉悦，但次日却会在心中留下不快与懈怠。

36. 若不先喜爱静默与节制，修士便无法长久驻留一处，也无法获得安宁。因为静默教人沉静并恒常祷告，而节制使心思不被杂念所扰。最终，获得这些人将得享内心安宁。

37. 不要沉迷于肚腹的饱足，“也不要醉酒，因为醉酒导致淫乱”（以弗所书 5: 18）。除了遵行上帝的旨意之外，其他一切对你都没有益处。

38. 要知道，一个人若为了自己的祸患而纵情满足肉体，就会在自己里面滋长同样程度的私欲；最终，灵魂因被肉体不良的习惯所累，便变得毫无果效。 因此，救主说：“你们要谨慎，免得你们的心因吃喝、醉酒和生活中的忧愁而沉重”（路加福音 21: 34）。 正因如此，使徒才说：“我天天折磨自己的身体，使它服从我，免得我传了福音给别人，自己反被弃绝”（林前9:27）。——若有人勉励自己从事主的工，他的身体便会相应地变得强健，灵魂也会变得澄澈。 正如摔跤手不断进行体能训练，以使身体适应摔跤技艺一样，敬虔的修行者也应当在一切善行中磨练自己，正如使徒所言：“要操练自己，以成全敬虔”（提摩太前书4:7-8）。

2. 关于对抗淫欲

1. 好色之徒在遇到妇女时会变得兴高采烈，并被她们的美貌所吸引；她们的肉体美令他神魂颠倒，面容的秀丽令他着迷，体态的婀娜令他沉醉，与妇女交谈时，他因愉悦而心醉神迷； 回想起所见之景时，便会淫荡地幻想，在脑海中生动地描绘出女性的面容、她们充满激情的表情、迷人的微笑、眼波流转、华丽的衣着、奉承的言语以及紧抿的双唇。 与男人相处时他感到无聊；但一旦见到女人，他便神采奕奕，来回奔走以示殷勤；此时，他不知从何处迸发出歌声，能妙语连珠，开怀大笑，展现出风趣迷人的一面。

2. 不要让你的眼睛四处游移，也不要凝视他人的美貌，以免你的敌人借你的眼睛使你堕落。

3. 游移的目光是修道士的耻辱。游移的目光会给追随它的人带来许多痛苦。若不能克制目光的游移，就无法走上贞洁的正道。

4. 若你喜爱节制，便能制服淫欲之魔。

5. 谁若滋养自己的肉体，就是滋养邪恶的私欲，他心中的淫秽念头便不会减少。

6. 谁若约束自己的双眼，谁便会变得轻松；谁若目光游移，谁便会自招重负。因为经上说：“情欲的飞扬会改变无恶之心的思想”（《箴言》 4:12）。

7. 若因一时冲动任由双眼注视虚妄之事，务必速速制止，以免陷入纵欲之耻。

8. 当肉欲炽烈时，切勿触碰身体，以免引发更强烈的欲望。

9. 修士啊，要警醒自守，与女性相处时更要警醒。

10. 你要逃离那噬咬身体的毒蛇，更要逃离那噬咬灵魂的女子。

11. 沉迷于女子之美者，是在心中滋长对她美的渴求；而滞留于她家门前者，则如同行走于冰面之上；因为诱惑近在咫尺。

12. 两个摔跤手相搏，如同修道士与女子为伍。但清醒的人能获取利益，自己却不会被盗。

13. 不要侧耳倾听可耻的话语，免得你的心思被玷污。“因为烟对眼睛有害”（箴言 25: 20），可耻的话语对灵魂同样有害。

14. 若淫欲之灵扰乱你，当斥责它，说：“愿主消灭你，你这充满恶臭、不洁的恶魔。”因为我们知道有人曾说：“属肉体的思虑是与神为敌的”（罗马书 8:7）。

15. 凡喜爱纯洁与贞洁的人，都成为神的殿。

16. 神圣的经文说：“谁若毁坏神的殿，神也必毁坏他”（林前3:17）。要像对待恶犬一样，竭力抵挡淫乱的魔鬼；绝不要屈从于这种念头；因为一粒火星会引燃许多炭火，一个邪恶的念头也会滋生出无数邪恶的欲望。要努力铲除这些念头，就像铲除泥潭中的恶臭一样。

17. 正如芬芳之气能愉悦嗅觉，圣灵也因纯洁而喜悦，并住在人里面。

18. 正如猪在泥泞中打滚感到愉悦一样，恶魔们也在淫乱和污秽中寻得快感。

19. 纯洁之中蕴藏着伟大的光明、喜乐、平安与忍耐；而淫乱之中则充斥着悲伤、沮丧、无休止的沉睡和浓重的黑暗。

20. 修士啊，你要在基督的爱中珍视纯洁；它与你的人生相称，正如刨子之于木匠。

21. 有位修士在遭受淫欲的折磨时，斥责恶魔说：“撒但，你退入黑暗中去吧！难道你不知道，虽然我不配，但我身上却带着基督的肢体吗？”顷刻间，那股情欲之火便熄灭了（仿佛有人一吹，便熄灭了灯火）；他自己对此感到惊奇，并赞美了主。

22. 你为何如此肆无忌惮地喜欢打扮自己？听听使徒怎么说：“要逃避少年的私欲”（提摩太后书2:22）。难道你不知道，你正在与怎样的仇敌争战吗？难道你不知道，成为另一灵魂的罗网是多么沉重吗？你怎么能不深思，行此类事的人将继承怎样的腐朽与朽坏呢？我愿让你明白：若外在之人虽衣着华美，但灵魂的居所却已被玷污，那么他的美貌必将很快受损。但若你获得了心灵之美，那么这份美与这份光辉，必将流淌到外在之人身上，而这样的美是永恒的！

23. 那些只顾装点衣着、填饱肚腹的人，必将遭受诸多诋毁；而持守节制者，在敌人眼中却是令人畏惧的。

24. 若在劳作时被淫欲之灵所扰，切勿懒惰，当举手祷告，信心的祷告必为你抵挡。

25. 要在情欲压倒你之前制服它，因为它会将顺从它的人带入地狱的深渊。

26. 要爱和平与圣洁（纯洁），好使你配得见主上帝的面。

27. 弟兄啊，要远离玩笑，免得它们使你变得不知羞耻；而不知羞耻正是淫乱之母。

28. 不要去醉酒之人的小室，以免你贞洁的财富突然被毁。

29. 当肉体中情欲燃起时，要将那永不熄灭的烈火和永无休止的蛆虫记在心上，肢体的炽热便会立刻熄灭；否则，一旦松懈，你就会被情欲战胜而陷入懊悔，悔恨之火将吞噬你，尽管你不断悔改，却仍会习惯性地犯罪。起初，要严加克制这种欲望的任何动向，以免被它征服——这样你就不会习惯在战斗中向自己投降。因为习惯就是第二本性。放纵的习惯绝不会让你获得严苛。它总是既创造又毁灭，既犯罪又忏悔。如果你习惯在欲望袭来时松懈，那么你生命的手稿上将永远铭刻着“忏悔”二字。凡习惯向欲望屈服的人，其良知将永远谴责他；他时刻都沉浸在悲伤之中，尽管在他人面前表现得欢快，但内心却因良心的谴责而沮丧。因为情欲的惯常报应，就是给沉溺其中的人带来痛苦的悲伤。因此，要全心全意地警醒，时刻让上帝住在你心里。

30. 要警醒自省，并竭力直到死都保持纯洁，以便能满怀胆量与喜乐地迎接那不朽的新郎。尊崇贞洁；它将引领你进入天上的宫殿。因此，使徒说：“我已将你们许配给一位丈夫，就是那纯洁的新娘，要将你们献给基督”（林后11:2）。

31. 要守护身体免于犯罪，以免在造物主面前说谎；因为我们已将自己献给主，不再拥有对自身肉体的支配权，也不能凭自己的意愿收回这献祭。若有人向神许愿，将礼物献给主，而祭司收下礼物并将其安放在圣殿中，那么即使献礼者事后悔改，在将礼物献给主之后，他也无权收回；倘若他企图暗中窃取，便不能像取回自己财物那样免于指控，而是要像亵渎圣物者一样受到惩罚。同样，那些将灵魂奉献给上帝的人，也不再拥有对自己身体的支配权。

32. 当心恶意的劝说。因为有时，那些背离美德的人会竭力绊倒他人，以免独自沉溺于放荡的生活。他们用悦耳的言辞，将听从他们的人从贞洁中引开，使之沉溺于罪恶之中。他们自己虽已堕落，不仅不愿振作，反而故意引诱他人——使其堕落并堕入败坏。魔鬼便利用他们，如同鱼钩上的诱饵。“他们的喉咙是敞开的坟墓”，沉溺于“可耻的情欲”之中（罗3:13；罗1:26）。要提防他们，免得他们用甜言蜜语将你烧毁。

33. 那些在谦卑中持守圣洁（贞洁）的人是有福的！——但切勿指望在顺从仇敌的诱惑时能获得安宁（在此事上）：因为那时，这位折磨者将通过情欲的念头和欢愉将他们囚禁，尽管他们并未行可耻之事。在这种境况下，由于他们未曾与妻子同房，仇敌便怂恿他们自诩为贞洁之身，而实际

上他们的全身却充满了情欲的污秽。敌人就这样使他们自以为脱离了罪恶，而实际上，他却用“胆汁的簇，苦楚的簇”（《申命记》32:32）来充实他们，

34. 关于不可沉溺于美酒、不可与妇女厮混，根本无需多言；因为每个人都清楚地看到，这些行为与美德是多么格格不入。不仅要提防魔鬼在这方面的诱惑，而且也不应与男子进行那些可能激发情欲之乐、将灵魂引向毁灭的柔媚谈话。——我们拒绝与女性会面，并非因为认为女性狡诈，而是因为通过与女性的会面和交谈，仇敌很容易使我们堕落，并导致我们违背上帝的诫命。我们必须从各方面防范邪灵的侵袭，将希望寄托在圣灵的全副军装和能力之上。谁若对仇敌关上一扇门，却为他打开两扇门，还自以为安全，那便是自欺。不，必须从各方面保护自己，不给那些寻找借口的人任何可乘之机。

35. 不要对贞洁的美德掉以轻心，而要竭尽全力在自己里面保持圣洁（纯洁），因为你正是为此才离弃了世界。要守护自己的贞洁，好让圣灵住在你里面。不要理会可耻的欲望和虚浮的爱抚；保持自己的纯洁，如果罪恶之火在你心中开始燃烧，就用眼泪和向主的祷告将其扑灭，因为主爱那些寻求圣洁并在其中为祂劳苦的人。——贞洁是珍贵的财富，源于正直的意念。若你珍爱它，便会蒙主称许，并在一切事上蒙福。

36. 若你内心涌起肉体的争战，切勿恐惧，也莫灰心丧气。否则，你便会使仇敌胆大妄为，他将开始向你灌输诱惑的念头，怂恿道：“若不满足你的情欲，你内心的烈火便无法平息。”但要“忍耐等候主”，在祂的慈爱面前流泪倾诉你的祷告，祂必“垂听”你，并将你从“情欲的深坑”中“救起”，即不洁的念头，以及“淤泥的迷雾”，即可耻的幻想，并将你的“脚”“立在”圣洁（纯洁）的“磐石”上（诗篇39:1-3），你便会看见从祂那里临到你的帮助。只要你忍耐，不要在思绪上松懈，不要像舀船中的水那样疲惫不堪：因为生命的码头近在咫尺。“你还在说话的时候，祂就说：‘我来了’”（以赛亚书58:9）。但祂在等待，要看你的壮举，看你是否真的准备好甚至不惜牺牲生命来对抗罪恶。因此，不要怯懦；上帝不会抛弃你。祂正注视着你的壮举；圣天使们和魔鬼的群魔也在注视着这一切。天使们准备将桂冠授予胜利者；而魔鬼们则准备用羞耻覆盖失败者。因此，务必谨慎。不要让自己的天使们伤心，也不要让那些外人（恶魔）得逞。

37. 在上帝的眼中，没有隐秘之处。切勿被仇敌迷惑，任其唆使你说：“祂看不见。”你正站在上帝的脚前。切勿轻视这一点。因为经上记着说：“天是我的宝座，地是我的脚凳”（使徒行传7:49）。

38. 真正的祸患不在于情欲与我们争战，而我们必须与之抗争；真正的祸患在于，若放纵自己，便会在仇敌面前跌倒。你要抵挡那灼烧你的情欲，以免陷入那永不熄灭的烈火之中。一旦情欲战胜了，它就不会退却，反而会更加猛烈地攻击你。因此，要时刻警醒，以免失去上帝面容的荣耀。

39. 我们要远离酗酒，尽可能避免与妇女接触：因为妇女的话语如同“网罗”在心中（箴言7:21），听从其言者必陷入可耻的淫乱。

40. 切莫被短暂的甘甜所诱惑，以免失去永生。你被召唤成为商人；务必保持完全清醒，以免失去你的珍珠，以免仇敌掠夺你的财宝，沉没你满载货物的船只，使你两手空空地回到家中。仇敌深知，那些保持身心纯洁、远离肉身污秽之人，将在上帝面前获得何等荣耀，因此便用各种念头猛烈地与之争战，企图用这些念头缠住人，使人沉溺其中，从而错失未来的荣耀。倘若它发现有灵魂拒绝那些淫秽的念头，便不会频繁地攻击它，但也绝不会完全退却。它更倾向于前往那些只要稍加推搡，门便立刻为它敞开的地方；并用最污秽的欲望玷污那些不加抵抗之人的身体与灵魂；最后，它仿佛一位善意的顾问，向他灌输这样的念头：“与其这样折磨自己的肉体，不如走向尘世，娶一位伴侣。”但这些都与清醒的人相去甚远。因此，要时刻警惕自己，以免遭遇此类诱惑。

41. 要记住你向神所作的承诺，并守护圣洁（纯洁），以便在主面前蒙恩。要听从那位说“要逃避淫行”（林前6:18）之人的话。——你想知道淫行是何等严重的罪吗？看哪：那些在旷野中未被蛇所杀的人，却在米甸地因淫乱而倒下。如果你已陷入罪中，就不要停留在罪中，也不要轻视上帝的宽容和怜悯。“当纪念，死亡不会迟延”（《德训篇》14:12）。要记住，你无法逃脱上帝的手。因此，不要疏忽大意，而要悔改、哭泣、为自己被迷惑而叹息；因为即使我们将跌倒抛诸脑后，创造我们的上帝也知晓每个人的所作所为。

42. 切勿懈怠，而要勇敢地对抗仇敌，堵住仇敌通常用来摧毁你的缺口，使他找不到合适的入口，只能空手而归。而堵住这个缺口，就是保护那些既让善也让恶进入灵魂的感官——即视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉——并防止思绪飘向不该去的地方。要铭记那些曾以霸权肆虐大地的大力巨人，以及主如何在顷刻之间用洪水将他们从地上抹去；他们的力量最终未能使他们受益。想想所多玛和蛾摩拉之地，它们因居民的罪孽而被毁灭；而奢华与骄傲对他们毫无益处。让我们关注自己的得救，以免我们也突然遭遇死亡，以免我们从这里离开时遭受严厉的审判。

43. 对那个向你灌输邪恶和污秽欲望的人说：“哦，真理的敌人！难道我为了满足你的欲望，就要羞辱自己吗？你去投靠与你一样放荡的人吧。你已为自己求得了一群猪！就和它们一起淹死吧。而我不再做自己欲望的奴隶了。过去的日子我已经受够了；从今往后，我要致力于真理，并恳求我的上帝，使祂彻底将我从你的行径中解救出来。祂赐给我圣灵，而我却惹祂发怒；祂赐给我纯洁的灵魂和身体，而我却玷污了它们。”亲爱的，当向那些向你灌输此类情欲的人如此说。

44. 某位圣徒曾说：“淫乱好比一条狗；若你抚摸它，它便不离你左右；若你驱赶它，它便逃走。”要警醒自省，切勿轻忽自己的生命。当心，莫因一点微小的享乐而毁掉你辛勤劳作的果实——莫因不洁而白白失去你所行之事的报酬——莫因不洁而毁掉你因静默、警醒、节制及其他美德所应得的赏赐；不要效法那种把所得报酬装进破钱包里的人。——用对主的敬畏来保护自己。

45. 若与风姿绰约的美人交谈，当谨守双目，免得情欲扰乱你的心智；届时你便会开始滔滔不绝地谈论充满激情的言辞；结果不过是嘴上谈论贞洁，内心却沉溺于情欲，全然被其占据。因此，当你遇到这样的情况时，最好尽快中断谈话，保持沉默。因为圣经上说：“用许多话引诱他”（箴言 7:21）。频繁进行此类谈话会对灵魂造成不小的伤害。

46. 淫乱之人无法爱那厌恶他情欲的人，而“人必亲近与自己相似的人”。

47. 你要设法克服自己的情欲；因为这取决于你的作为。

48. 避开情欲的避难所是：首先，要经常且清醒地祷告；其次，让理智和纯洁的思想占据主导，不说那些与虔诚的灵性状态不相符的放荡言语，并确信主是无误的审判者。心灵的警醒与对审判的期待，将消灭内心的悸动，并使日益增强的情欲枯竭；在这样的灵魂中，将降临宁静（情欲的波动将平息）。

49. 若你持守贞洁，切勿因自己的节制而自高自大，而要怀着谦卑之心祈求主，愿祂直到终末都作你的守护者。因为常有四足之兽突然闯入葡萄园，因守卫疏忽而瞬间毁坏了果实。

50. 躺下睡觉时，不要铺得比实际需要的更宽；因为安逸自然会点燃你的身体，并强烈地煽动情欲之火。

51. 凡将身体作为圣所献给救主，不因异己之事羞辱自己的灵魂，而是始终蒙主喜悦的人，是有福的。凡憎恶可憎可耻之事，并将自己献为蒙主喜悦的活祭的人，是有福的。

52. 凡以行动斥责那折磨者（魔鬼——灵魂的暴君），且不因情欲之火而心生恐惧的人，是有福的；因为他的灵魂必被圣灵的甘露滋润。

53. 如果你勇敢地对抗那些企图窃取你劳作成果的（虚荣的念头），那么要警惕，别让谁狡猾地从下方潜入，使你跌倒（淫乱的念头）。但要整理好你的意念（留心），以免错失顺风，并随时准备好船具，将船只引导至生命的码头，从而拯救这艘船。

54. 谁会在自己家种了无花果树，却对它的果实置之不理呢？更何况，更应当恪守纯洁与贞洁。——又或者，谁被毒蛇咬伤后，还不警惕地靠近它的洞穴？倘若他在被咬后仍将手伸进洞穴，下次又被咬伤；那么，谁该为死亡负责？是毒蛇，还是没有自保的人？——你要明白所说的话。

55. 修士与女子交往是有害的。若你心中尚存肉欲之念，就切勿接近处女。与女子一同饮酒作乐的修士，与投身火中者毫无二致。你要像羚羊逃离罗网一样，避开与她们的接触。

56. 守护你身体的纯洁。若因爱基督而保全了它，你便能轻松地在一切实德上有所长进。住在你里面的圣灵将因你而欢喜，因你使自己作为上帝的圣殿充满了纯洁与正直的芬芳——祂也将坚固你，使你行各样善事。至于在美德和神圣的纯洁中取得长进，你有以下三种辅助手段：节制私欲、谨言慎行，以及约束视线。这三者都必须遵守。倘若你只遵守前两者，却未能防止目光游移，便无法获得持久的纯洁。正如破裂的水管无法蓄水，散漫的目光也无法维系贞洁的心智。“不要注视他人的美貌”（《德训篇》9:8），——愿你的心志坚定地归向对上帝的敬畏（《诗篇》118:120）。

57. 修士不应特别仔细地清洗身体或双脚。正如沉溺于肉体之乐者通过身体与衣着的精致来寻求享乐，虔诚的苦行者则以与此相反的方式对抗这些敌人。

58. 圣洁（纯净）与污秽之间的斗争绝非小事。那些怂恿我们行污秽之事的人这样唆使我们：“没人看见你；你怕什么？”而那些在圣洁中扶持我们的人则反驳道：“上帝看见了——祂的天使也与你同在；你怎么能说‘谁看见你’呢？”诱惑者继续说：“他们在哪里？目前这里还看不见任何人。”此时，圣洁的同工们打断了他：“你看不见？！——你说得对：因为经上记着说：‘*他们的恶意使他们眼盲*’（《智慧书》2:21）。‘*创造眼睛的主岂不看顾吗？*’（《诗篇》93:9）‘你还能躲到哪里去，躲避上帝呢？’（《诗篇》138:1-12）”——请将这些铭记于心，这样罪就不再辖制你，罪带来的忧伤也不会临到你，而是圣灵带来的喜乐与平安将临到你。

59. 要在主里珍视你身体的纯洁，如同珍贵的珍珠；不要以衣着炫耀；目光要向下，心灵要向高处；不要与少年人过分亲近，与女人交谈更是多余之事；不要与少年久谈，也不要与酗酒者和嬉笑之人交往，但要时刻存着对上帝的敬畏，谨记使徒的诫命：“*不要醉酒，酒能使人放荡*”（弗 5:18）。

60. 有时，那恶者会植入这样的诱惑之念：“淫乱的念头时刻困扰着你；你还要背负这种不安、忍受多久呢？满足肉体吧，以免陷入挣扎；事后再悔改——这没什么大不了的。”你要清醒地回答它：“谁能向我保证，如果我放纵肉体，就能找到悔改的机会，而不至于与作恶的人一同被拖下水？因为我们‘*在世上的生活不过是帐篷*’（约伯记 8:9）。倘若真如此，我犯罪岂不等于拿起刀剑自杀吗？——况且你怎能说这事无关紧要？因为我看见，那些不屈从这种诱惑的人备受尊崇，而放纵情欲的人却被视为可耻。约瑟代代相传，在天地间都备受赞誉，而那位埃及女子却遭人嘲笑；贞洁的苏珊娜备受颂扬，而那些好色的长老却在后世留下了恶名。——你竟还说：满足一次，便能心安？——魔鬼啊，你难道不知道，野兽一旦习惯了食肉，就会更频繁地满足这种欲望吗？而你却想让我相信，只要满足了情欲，它就不会再困扰我了。愿主禁止你，你这狡诈的诡计多端者，像狮子一样企图吞噬我的灵魂。你的甜美实为苦涩，你的诱惑是深渊般的邪恶，你的承诺充满死亡与毁灭。你诱使我犯下罪孽，这罪孽将使我脱离主的恩典，并冒犯圣灵。“我曾被祂的印记所标记，在‘*得救之日*’”（以弗所书 4:30）；而你说这无关紧要。你怂恿我，要我“*将基督的肢体当作淫妇的肢体*”（林前 6:15），好让我转瞬之间失去不朽的财富，毁掉那圣洁——若无此圣洁，无人能见主。而这，在你看来，竟毫无意义？你诱惑我触怒主，好让我在那可怕的日子里，站在可怕的审判宝座前，从那位公义的审判者那里听到这样的责备：“你这邪恶的仆人，贪恋情欲胜过爱神，你用自己的污秽和罪孽玷污了大地。”这难道不重要吗？——难道你自己没有亲身体会过公义之神那严厉而坚定不移的可怕审判吗？祂“*连与你一同犯罪的天使也不宽恕，而是将他们捆绑在黑暗中，交托给大日审判，由受苦者看守*”？你却说：这算什么大事？——你就是谎言、谄媚和毁灭。你用谎言和奉承蒙蔽心灵之眼，还设法诱惑他人——宁可选择这微不足道的享乐，也不愿追求永恒的生命。但我们已将自己交托给主，并不惧怕你。主是我们的堡垒；主是我们的避难所；主是我们的帮助者和保护者。”

61. 淫欲之魔不仅能通过节制饮食来制服，更能通过节制眼目来制服，‘*不看虚妄的事*’（诗篇 118:37）。在漫无目的地游移的目光中，已然存在淫乱，主曾为此作证：“*凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了*”（马太福音 5:28）。凡将目光转向下方、将灵魂转向主的人，便能在自己心中根除这种通奸；而能制伏肉欲的人，也能制伏自己的目光。我们心中有个可怕的叛徒——那漫不经心的目光。

62. 由漫不经心的目光所引发的争战，无论对象在场与否，都会在灵魂中点燃情欲。甚至在梦中，它也会将对象呈现在心中；因为魔鬼会在思想中描绘诱惑之物，占据人的心智，不断重现先前被人的眼睛所见的那诱惑对象的形象。正因如此，先知才祈祷道：“*求你使我的眼睛转离，免得看见虚空。*”

63. 当恶魔开始在你心中勾勒诱惑之物，将你从未见过的女子之美写入你的思绪时；就让敬畏上帝之心进入你的内心，并想起那些沉溺于罪恶中的人——想想你离世之日，那时你的灵魂将与肉体分离——想象那令人恐惧、令人战栗的声音，那些不重视真理、不遵守基督诫命的人将听到这声音：“*你们这些受咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者预备的永火里去*”（马太福音 25:41）

）——想象那永不休止的蛆虫和无尽的折磨。要思量并铭记此事——你心中对享乐的渴望便会消散，如同蜡在火焰面前融化一般；因为恶魔和瞬间都无法抵挡对上帝的敬畏。

64. 凡不抵御情欲，却任凭双眼肆意游移的人，其心智无疑已向情欲屈服；若非出于人的羞耻心，他早已不止一次地玷污了自己的身体。因此，若他不保持清醒，不时刻将对上帝的敬畏铭记于心，他迟早也会玷污自己的身体。因为那个教导眼睛散漫的恶魔之后，紧跟着另一个恶魔，它在肉体中实质性地制造罪恶。如果第二个恶魔看到第一个已经成功地分散了灵魂的注意力并使其心神不宁，它便立刻开始怂恿，要让人也犯下肉体之罪。对于那些被自己的眼睛所战胜的人，它开始这样怂恿道：“你看，你已经在意念上犯了罪，在心里犯了通奸之罪，已经违背了诫命，违背诫命的罪孽已经归咎于你了。因此，现在就满足你的情欲吧。因为‘做’和‘渴望’是一回事。至少要享受一下你的欲望吧。”——但你不要相信他的诡计，正如使徒所言：“*我们无法看透他的诡计*”（哥林多后书2:11）。因为他正是想借此俘获你的灵魂。——对于这个怂恿你犯下不法之罪的恶魔，你应当这样说：“虽然我的眼睛曾堕落，心中也曾犯了通奸之罪，但我正以悔改的叹息来破碎自己那通奸的心，并用眼泪洗涤那堕落的眼。因为‘*神必不藐视那痛悔谦卑的心*’（诗篇50:19）。

65. 若因需要必须前往村庄，切勿与妇女闲谈以消遣，否则你的灵魂将被引诱，如同吞噬猎物的猛兽一般。此时更要保持清醒；因为你离跌倒已不远了。若能警醒自守，便如身处避风港。当以敬畏上帝之心与试探争战。放荡是淫乱之母。妇女若见你对她们态度随意，且谈论无聊之事，便会怂恿你行更恶劣之事，最终使你跌倒。——但也要警惕，别让他人假借懊悔和虔敬之名，用言语使你的心志松懈。有位圣徒曾说：他们如此言谈，正是企图引诱你沉溺于情欲之中。

66. 如果你察觉到某种念头正引诱你去与少年或美貌女子幽会，就要知道，你正接近魔鬼的罗网。倘若即使在受到劝诫（不要这样做）之后，你仍不放弃这个念头，那就要知道，你已经陷入了罗网，要克服情欲绝非易事。你或许会说：“我不会因此受到伤害。”但走在炽热的炭火上而不灼伤双脚，岂非天方夜谭？

67. 若想保持贞洁，就当克制情欲，并停止有害的会面。人越是接近那些引发诱惑的事物，他的内心就越难以保持思绪清明，更难以抑制邪念的燃起；因为眼前的面容和言语都会激起他的情欲。正如海绵接触到湿物时会膨胀并吸收水分一样，思想不坚定的人若与那些只顾肉欲的人亲近或长时间交谈，也会吸收有害之物；因此，沉溺于此，便会在无过错的情况下陷入迷醉；正因内心已被有害之物充盈，便无法接受属灵的话语。

68. 凡愿悔改并坚守纯洁之人，须坚定持守贞洁的意念，以善行磨练肉体，并通过不断默想上帝，将一切邪恶与可耻之事从思想中清除。借此，我们的心灵便充满恩典；而居住在心灵中并掌管心灵的上帝之恩典，当那些诡诈的仇敌企图侵入时，便会阻挡他们进入。

69. 当你看见一位贤慧的女子，她容光焕发，目光清亮，双颊红润，面容中带着某种刻意雕琢的神情——而她点燃了你的思绪，加剧了你内心的欲望时，请深思：令你惊叹的不过是尘土，令你心火焚身的不过是灰烬；——你的灵魂便不再狂乱。用心思细察她面部的肌肤，你便会看清美貌的虚幻；因为除了骨头、筋络和恶臭，你什么也找不到。还要设想她会衰老、变化、死去，而这一切的色彩都将褪去。思量你为何惊叹，并为此感到羞愧——在羞愧之后，献上忏悔。

70. 那一心求取上帝喜悦、保持身体洁净，以成为基督君王圣殿的人是有福的。你是否已凭着自愿成为圣殿了呢？日夜都要警醒自省，免得你的圣殿遭到玷污。若能将其保持纯洁，并献给你的主，那么神的圣灵必住在你里面，并日益使你成圣。

71. 要用信心、盼望和爱心束腰，像勇士一样站岗守卫，保护神的圣殿免受一切不洁意念的侵扰。要全神贯注，时刻警惕，提防那恶者的掠夺者；这些掠夺者一旦发现有人松懈散漫，便会立即扑上去，企图玷污他那可怜的肉体圣殿，使他不再能被主所用。因此，要时刻警醒，以免自己竟将这些邪恶的掠夺者——即不洁的念头和邪恶的欲望——迎入心中。

72. 情欲之根是无耻的。若你每天砍伐它，它每时每刻都会苟延残喘。务必将情欲之根彻底从心中连根拔起，以免它每时每刻都苟延残喘、不断滋长。即使你砍伐它一千次，它也会以两倍的次数重生——直到你彻底拔除其根。

73. 要警醒自省，以免将邪恶的仇敌带入圣殿，取代那圣洁无瑕的主；也要防止你的圣殿被这个仇敌——这个憎恶美善之人的无耻行径所玷污。他既无耻又固执己见，你虽多次斥责并将其驱逐

，但他却厚颜无耻地加倍努力想要闯入。若将他引入你的圣殿，上帝必离弃你。而你的圣殿也将充斥着各种污秽、恶臭与黑暗。

3. 关于与贪财之心的斗争

1. 不要追求那些会伤害灵魂的利益；因为还有什么比灵魂更宝贵呢？
2. 那个在谦卑中默然无语的贫穷修士，胜过那个充满骄傲与自大的富有的修士。
3. 爱金子的人不得称义；爱主的人必蒙福。将指望寄托在金子上的人必跌倒；将指望寄托在主身上的人必得救。
4. 若贪恋银子，你将一无所有地离开此世；若喜爱不贪求，你便不会失去天上的财富。
5. 若你喜爱贫穷，便能使淫乱之魔逃遁。
6. 凡在自己的修道室里藏匿黄金的人，就是在自己心中积攒骄傲和悖逆的私欲。而凡在自己的宝库中积攒祷告和施舍的人，便在神里面变得富足。别人为自己积攒金钱，而你，修士，要为自己积攒祷告和施舍。
7. 让我们只寻求能满足基本需求的事物；因为过剩之物只会带来消遣，却无实际裨益。
8. 追求世俗父母遗产的修士会陷入诱惑，而寻求主的修士必得救。
9. 不要说：“我年老时靠什么维生？”因为我们连明日的事都不该操心，你却已为晚年忧虑。我们要“先求神的国和他的义，这些东西都要加给你们了”（太6:33）。倘若我们不将此置于首位，便显然表明我们对此也未曾关心。因此，“将你的忧愁交托给主，祂必供养你”（诗篇54:23）。
10. 贪恋世物的修士，犹如一棵不结果实的棕榈树；不贪恋世物的修士，则如同被修剪过的棕榈树，茁壮地向高处生长。
11. 执着于物质的修士，犹如脚上拴着皮带的鹰；无论落在何处，都会立刻陷入困境。而不执着于物质的修士，则如同随时准备上路的旅人。
12. 黄金无法带来忍耐，而信仰却能为获得它的人奠定坚实的基础。
13. 为何不将一切无益的忧虑从身上卸下，从而减轻尘世之物的重担呢？难道你们不知道，那门是窄的、路是窄的，贪财的人无法进入其中吗？上帝喜爱那些不贪财的人，他们为了基督，甘愿承受缺乏与苦难，在苦修、警醒和诸多苦难中坚持不懈。
14. 不要伸出手去索取，而要伸出手去施舍（《德训篇》4:35）。
15. 贪财之欲是最严重的，因为它是“万恶之根”（提摩太前书 6:10）。你可愿知道如何根除这种欲望吗？——就是要全心全意、全灵全意地仰望上帝。
16. 恶魔会使某些修士对手工劳作产生超过应有程度的热忱。由此便滋生了贪财之欲。此时，灵魂一旦被贪财——这万恶之根——所侵蚀，便会促使修士清晨比往常更早地开始手工艺，傍晚又比应有的时间更晚地结束；以致于，若有可能，他便不愿去祷告或参加礼拜，而因贪财之故，整日只专注于手工艺。当敲钟召唤参加礼拜时，这位修士总是最后一个到来，并寻找借口比任何人都早退。——知晓这一点，你要谨防自己，以免被引诱至完全越界，从而失去自己的修道品级。——因为仇敌不会就此止步。但一旦找到可乘之机，它便会诱使他人偏离正道，耳语道：“你辛勤劳作，却几乎一无所获；不如去学一门更赚钱的手艺吧。”——未加分辨，有些弟兄便因此投身世俗；最终甚至彻底沉沦其中。务要谨慎。
17. 贞洁不仅在于远离淫乱和肉体的享乐，更在于摆脱其他各种情欲的束缚。贪利者、贪财者、贪婪者——皆非贞洁之人。正如有人沉迷于肉体之美，此人则沉迷于金钱；而后者在更大程度上是不贞洁的；因为他缺乏与前者同等的驱动力，那种驱动力是自然本性所要求的。对金钱的贪恋并非天性使然，其驱动力也不源于我们的本性，而是源于扭曲的意志；因此，凡是自愿被这种欲望所征服的人，便犯下了不可饶恕的罪过。

4. 关于与愤怒的斗争

1. 驱除心中愤怒与烦躁之气的人，远离争斗与叛乱，心灵始终平静，面带喜色，头脑清醒——此人便是圣灵的居所。

2. 温柔的人，即使受到伤害，也会喜乐；即使遭受侮辱，也会感恩；用爱来安抚愤怒的人；承受打击时，不会动摇；当与人争执时，依然平静；——当被管束时，他仍能欢欣，不因（他人的）骄傲而受伤害；在受辱时仍能喜乐，不因功绩而自夸；与众人和平相处，顺服上级，随时准备承担任何事务，远离诡诈，不知嫉妒。

3. 不嫉妒的人不贪图荣誉，与喜乐者同喜，帮助成功者，乐见行善之人，称赞生活合宜之人；总之，不嫉妒且心中无竞争之心的人，会为他人的任何成功和任何英勇之举而感到高兴。

4. 被嫉妒和竞争所困扰的人是可悲的；因为他是魔鬼的同谋，正是魔鬼的“嫉妒”使“死亡进入世界”（《箴言》2:24）。他的内心总是因悲伤而疲惫不堪，身体因苍白而日渐消瘦，精力也日益枯竭。嫉妒与竞争是可怕的毒药：它们会滋生诽谤、仇恨和杀戮。

5. 凡未以恶言伤及自身舌头者，便保全了内心，使其良知不致受玷污。凡未被恶言之灵所俘虏者，便真正认识到自己乃是血肉之躯，并使自己不致心怀怨恨。不与恶言者为伍者，必与天使同居。未以恶言毒害双耳与舌头者，心中充满爱的医治。不以恶言玷污双唇者，其口中散发着圣灵果实的馨香。

6. 诽谤他人者，实乃自取其咎。恶言之中包含诽谤、仇恨与告密；此人理应被视为兄弟杀手。

7. 隐藏在虔诚外衣下的仇恨或嫉妒，犹如盛在金器中的苦水。若将生命树投入其中，它便会变得甘甜。我们救主的十字架已废除了狡猾之敌的一切诽谤。

8. 爱能照亮心灵之眼；而那些喜爱仇恨与争吵的人，就如同常将手伸入毒蛇洞穴的人。

9. 若你在心中隐藏记恨的激情，你便会成为愤怒、无知以及悲伤的栖身之所——你的面容也会随之改变。因为经上说：“*记恨之人的道路通向死亡*”（箴言 12:28）。

10. 凡在心中藏着记恨之情的人，就如同在自己胸中养育毒蛇一般。

11. 性急之人会扰乱弟兄的心，而满怀爱心、恒久忍耐的人则敬畏上帝。

12. 北风使大海翻腾，暴躁使人的思绪翻腾；但宽宏大量能驱散易怒，没有易怒，愤怒也就平息了。

13. 脱缰的马会将骑手交在恶人手中，性情暴烈的人则会陷入灾祸。

14. 修士啊，不要听从嫉妒，不要对弟兄设下诡计，也不要给他起贬损的名字。若想以羞辱将他赶出他的位置，要小心，别让自己遭遇你正图谋加诸于人的那样的境遇。“*为邻舍掘坑的，自己必掉进去*”（传道书 10:8）。听听经上所记：“*作恶的人必陷在自己的网罗中*”（诗篇 140:10）。

15. 不要以“这个弟兄危害团契”为借口。但你自己不要作恶，也不要与作恶者同流合污；因为上帝“*察验人心和肺腑*”（《诗篇》7:10）。

16. 谁若找到了恒久忍耐和不怀恶意之道，谁就找到了生命之道。

17. 嫉妒弟兄成功的人，将自己隔绝于永生之外；而帮助弟兄的人，将在永生中与他同为伙伴。因为，若行恶者及其同谋者都要在审判中受罚，那么，主岂不更会奖赏那些协助成就祂旨意的人吗？

18. 以微笑平息怒气，总比肆意发怒要好。

19. 烟雾能驱散蜜蜂，而记恨则会将智慧从心中驱逐出去。

20. 求告主，并在祂的慈爱面前流泪：这样，怨恨就不会在你心中扎根，你的祷告将在祂面前如“*香炉*”一般（诗篇 140:2）。

21. 凡愿在任何地方安然度日者，不要寻求自己的安宁，而要寻求他人因主而得的安宁，如此便能为自己找到安宁。至于好争吵、性情恶劣之人，则永无宁日。

22. 倘若弟兄之间发生争执，首先悔改者将获得胜利的冠冕；但若另一方不拒绝悔改，并乐意和解而采取必要行动，他也将获得冠冕。

23. 人心中的易怒是陷阱；谁若能克服内心的易怒，谁就越过了这个陷阱。

24. 弟兄们同心合意之时，主便与他们同在；而他们的敌意却使那恶者欢喜。

25. 被指责有过错却保持沉默的人，心中藏着记恨；而那些以温柔和平和的态度为自己辩护（或坦白）的人，则不记恨。

26. 易怒喧哗之人滥发誓言，而沉默者则明智。

27. 何谓易怒？乃是狂妄无耻的激情，其后必有悔恨；而悲伤则会蚕食陷入其中之人的心。

28. 喜爱叛乱的人，将突然遭遇灭亡、分裂和无法治愈的痛苦；因为他为一切耶和華所憎恶的事而欢喜；而喜爱和平的人，必承受和平；人内心的温顺能防止暴躁。

29. 暴躁与记恨，犹如毒蛇的毒液；因为它们既会扭曲面容，又会扰乱思绪，还会松弛筋脉，使人丧失行事的力量；而温顺与仁爱则能驱散这一切。

30. 如何消除记恨？就是在心中存有对上帝的敬畏，并铭记死亡之日。“要记念末日，停止争斗”（《德训篇》28:6）。要记念死亡，切勿自高自大；因为再过不久，你就要被送入坟墓；恶行又能给你带来什么益处呢？

31. 要做和平之子，方能配得上“神的儿子”这名号。

32. 火的燃料是柴；而易怒的燃料是自高自大。

33. 你想平息怒气吗？就当持守谦卑的智慧，并行走在温柔谦卑之人的道路上。

34. 若弟兄们因严重的不快而彼此争执，那促成和平的人是有福的；但煽动他们争吵的人，必不免受罚。

35. 智慧之灵安息在温顺谦卑的人心中；而行在智慧中的人，蒙主所爱。

36. 温柔而沉默的修士将继承永生。

37. 温顺的修士是看守情欲的守卫。

38. 若弟兄得罪了你，就宽恕他——主也必赦免你的过犯。

39. 要主动去找那冒犯过你的弟兄，并怀着纯洁的心在他面前悔改，正如那位吩咐我们要赦免弟兄的罪，不仅“七次”，而是“七十个七次”（太18:22）的主所说的。

40. 弟兄啊，要接受弟兄的悔改，视他为上帝所差遣的使者，以免贬低差遣者，也不致招致祂对你的愤怒。

41. 不要在你弟兄遭遇悲伤之日攻击他，也不要使他心头的悲伤雪上加霜。

42. 不要记恨你的弟兄；因为经上记着说：“记恨人的道路通向死亡”（箴言 12:28）。

43. 你无法忍受侮辱吗？保持沉默，你便会平静下来。

44. 要警醒自省，莫让暴躁、易怒、记恨等情绪占据上风——否则你的生活将充满焦虑与混乱。而要培养宽宏大量、温和谦卑、不怀恶意，以及一切基督徒应有的美德，从而过上安宁无忧的生活。

45. 不要在心中对任何人怀有仇恨，也不要以恶报恶；而要培养那份爱，因为神圣的经文将它置于一切美德之上；因为经文将其比作那位创造万物的上帝，说：“神就是爱”（《约翰一书》4:8）。

46. 对于跌倒却心中不怀仇恨与嫉妒的人，主不会任其沉沦；而是会向他伸出援手，助其重新站起——因为他没有背弃爱。相反，那些表面上看似坚定不移，却因骄傲而自大、心中充满仇恨的人，并不安全；因为仇恨的阴霾蒙蔽了他的双眼，使他看不清自己正走向何方。

47. 要努力不轻易动怒，以免无故沉溺其中，被愤怒的激情所压垮。

48. 为邻人的成功而欢喜快乐，是完美的标志；而当别人受到赞赏时却感到悲伤和不满，则是性情恶劣和心怀叵测的征兆。

49. 若不以爱来滋养美德，便无法使美德坚固（林前13:2）。若无爱，我们将远离那通往天国之门的正道。让我们流下眼泪，好使我们从仇恨、嫉妒、骄傲以及一切魔鬼的污秽中解脱出来。因他人成就而心生怨恨，这是魔鬼的作为。仇恨已深入魔鬼的内心；他们最渴望的，就是让所有人彻底灭亡。圣徒们则效法主，“愿万人得救，明白真道”（提摩太前书 2:4）；因为他们被爱充满，便爱邻舍如同爱自己一样。

50. 要恒久忍耐，以便在明智上变得刚强。恒久忍耐是一份美好的恩赐；它驱散易怒、愤怒和轻蔑，使灵魂进入平安的状态。

51. 当有人诽谤你时，不要被愤怒点燃；而要立刻谦逊地展露微笑，将烦躁转化为平和。但要记住，在烦躁时微笑会激起对方更大的愤怒。因此，先让内心平静下来，然后再带着微笑说话。火不能用来扑灭。你要以爱心和宽厚平息对方的怒气。如果弟兄因此仍不醒悟，我们就尽力采取其他一切可能的措施来治愈他，以免他的恼怒最终占据上风，使我们向神所献的一切祭物都不蒙神悦

纳（太 5, 23, 24）。让我们效法主救主，“他虽受辱骂，却不以恶报恶”（彼得前书 2: 23），以及大卫——当他面对示米亚的辱骂时，曾说：“任凭他咒骂吧，因为耶和華吩咐他咒骂大卫……愿耶和華因我的谦卑而不轻看我”（《撒迦利亚书》16:10,12）。

52. 不要让太阳在我们的怒气中落下，我们要宽恕所有欠我们的人，并坚固我们的爱，因为爱能遮盖许多的罪。谁若与弟兄为敌，却还想向神献上任何供物，那人所献的，就如同献上狗的祭物，或娼妓的报酬一样。谁若与弟兄为敌，却还自以为爱基督，那人就是说谎的，是在自欺。

53. 如果你对弟兄有怨恨，或者弟兄对你怀有怨恨，就要与他和解。若不这样做，无论你向神献上什么，都不会被接受（可 11: 25；太 5:23,24）。若你遵行主这诫命，便可放胆向祂祷告，说：“主啊，求祢赦免我的过犯，正如我遵行祢的诫命，赦免了我弟兄的过犯一样！”而那爱人的主将回答说：“你若赦免了，我也赦免；你若宽恕了，我也宽恕你的债务。”

5. 关于与忧愁的斗争

1. 凡在被人诽谤或伤害时能忍耐的人，就如同将狮子关在兽笼中的人；而凡反击诽谤和伤害的人，就如同用武器自伤的人。

2. 不要灰心丧气；因为我们在今生不会永远活着。

3. 不要让忧愁占据你的心；“因为这世上的忧愁带来死亡，而那出于神的忧愁”，却赐给你永生（哥林多后书 7: 10）。

4. 修道士若能勇敢地承受一切可能发生的事，他的忧愁便会少一些。

5. 不要让你的心忧伤，而要靠主得安慰。

6. 若你遭受诽谤，而后来你的良心纯洁得以显明，切勿自以为是，而要向那位使你脱离世人诽谤的主，以谦卑之心事奉，以免陷入严重的跌倒。

7. 诡诈的灵魂，当被人奉承时便自高自大；当被人侮辱时便陷入狂乱；而善良的灵魂既不因奉承而欢喜，也不因侮辱而愤怒。

8. 唯有当忍耐被爱所浸润时，才无所不能。

9. 在患难之日要忍耐主，好叫祂在愤怒之日遮盖你。

10. 不要嘲笑受苦的人，不要因看见人堕落而欢喜，免得主向你发怒，使你在患难之日无人庇护。

11. 不要以为唯独你承受的苦难比任何人都多。正如活在世上的人无法逃避这空气一样，活在这个世上的人也无法不被苦难和疾病所试炼。沉溺于世俗之事的人，必因世俗之事而受苦；而追求属灵之人，则因属灵之事而受苦。但后者有福了，因为他们在主里的果实丰盛。

12. 倘若我们是救主上帝的囚徒，便不会因背负苦难的枷锁而羞愧，反而会满怀喜乐地忍受它们，期待祂从天而降，届时祂将把我们也列入圣徒之列；因为那些与祂的苦难有份的人，也必与祂的安慰有份（林后 1:7）。

13. 如今，凡在日光之下的人，都面临着两种苦难：因神而来的苦难和世俗的苦难；若没有其中任何一种——无论是因神而来的苦难，还是世俗的苦难——便无法度过今生。——世俗的忧伤沉重，且不承诺任何回报；而因神而生的忧伤则带来安慰，更因永生的应许而使人欢欣。若遭遇前者，当急于将其转化为后者——如此便能将那令人痛苦的忧伤从心中驱散。

14. 若你在谦卑和敬虔中行上帝的事，而仇敌却意图阻碍你过圣洁的生活，便煽动那些疏忽的人来攻击你；那时，不要害怕，不要胆怯，也不要偏离正道。“要等候耶和華”（诗篇 26:14），神的拣选者啊，好叫如今侮辱你的人，因你那荣耀的救恩而惊奇，正如经上所记：“义人若遭遇死亡，必安息”（《所罗门智慧书》4:7）。

15. 正如熔炉中的火试炼金银一样，凡人的灵魂也在患难中经受考验，但有主作他们的帮助者。

16. 让我们不要惧怕试探，而是勇敢地追求因基督而得的崇高地位。因为主必赐冠冕给所有爱祂的人。

17. 凡欲为修士，却无法忍受侮辱、屈辱与损失者，绝不可成为修士。

18. 要宽宏大量地忍受诽谤的侮辱——将恶名视作美名，将最不堪的称呼视作蒙悦纳的称呼。——并且应当时刻铭记：“主的仆人不不可争竞，只要对众人温柔”（提摩太后书 2:24）。

19. 若你不幸患病，切勿求助于无益的手段或人的庇护；不如怀着耐心，期待上帝的恩典，让他引导我们度过一切；因为有时，连肉体也需要被教导。在一切事上，我们要讨主的喜悦，“因为祂顾念我们”（彼得前书 5:7）。当人患病时，他的灵魂便会格外迫切地寻求主。为何教导是好的？只要受教者心怀感恩：这样的人自会说：“我们若从主那里领受了福气，难道不能忍受灾祸吗？愿主的名永远被称颂”（约伯记 2:10；1:21）。

20. 在受试炼之时，不可怯懦，而要在祷告和善行中保持清醒——效法那些在海上航行的人，当风暴来临时，他们会密切关注一切，保持警醒，并呼求上帝的帮助。主不会轻视那些真诚呼求祂的人。因此，当我们遭遇苦难时，也要像那位说“主啊，我们在患难中纪念祢”（赛 26:16）的人一样，投靠主。大海并非总是风平浪静；在现实生活中，我们也无法在没有试探的情况下航行。但如果我们将对主的信心当作舵来紧握，它就会引领我们进入生命的港湾；——那时，我们卸下劳苦的重担，便会披上永生与不朽。

21. 若悲伤临到我们，就当期待喜乐的临近。让我们以航行于大海的人为例。当狂风和猛烈的风暴袭来时，他们与波涛搏斗，期待风平浪静；而当风平浪静时，他们又期待风暴的到来；因此他们时刻保持警惕，以免突如其来的狂风让他们措手不及，将船只掀翻入海。我们也应当如此行事。当遭遇悲伤与困苦时，我们要期待上帝赐予我们解脱与帮助，以免在苦难持续之际，因认为自己已无得救的希望而陷入绝望。同样地，当我们喜乐时，也要预备面对悲伤，以免在喜乐过盛之时忘记眼泪。

22. 在试探与苦难中要坚定不移，抵御那煽动你沉溺于情欲的诱惑，以免你像未烧制的砖块一样被雨滴冲刷殆尽，以免你发现自己并不具备自以为拥有的那份坚定。

23. 既然决心取悦上帝，就要持之以恒。看看古时的先贤，你会发现，所有的圣徒都是通过恒久而坚韧的忍耐才获得了应许。因此，让我们每天激励自己，好使我们也能与他们一同继承天国。——因我们的不信，忍耐便离我们而去。要为耶和华怀有热忱，并像忠信者一样刚强，以免因巨大的悲伤而丧失内心的力量。想象那些在流放中、在矿坑里、在痛苦的奴役中遭受折磨的人——并为耶和华顺服你所遭遇的苦难。

24. 倘若你遭遇了忧伤，忍受它还不是最大的祸患；但若沉溺于忧伤之中，则既沉重又危险。若有人在你不在时诽谤你，而另一人前来告诉你，说某位弟兄诽谤了你；那么，作为智者，你要辨明这是谁的蛊惑，不要因此对你的弟兄心生恼怒。至于向你通报此事的人，你要这样对他说：“虽然他冒犯了我，但他毕竟是我的弟兄，而且我本人也确实该受此冒犯；不过，他并非出于自身意愿，而是仇敌设下的圈套，意图在我们之间播下仇恨的种子。愿主挫败那恶者的诡计，怜悯这位弟兄，也不要离弃我们。”——倘若你再次当面受到侮辱，切勿为此恼怒，也不要让心思动摇。——若因自身过错而遭受侮辱，我们切勿心硬，而应更妥善地纠正自己的过失。

25. 若是属灵之人去安慰悲伤者，他所带来的并非伤害，而是极大的益处。而那些思想属肉体的人，不仅毫无益处，反倒在前去安慰悲伤者时，会使对方更加沮丧。

26. 听到不悦之言，你便忧伤。但若你因这话而受到正当的责备，就当欢喜，因这责备是为了使你醒悟，并当努力在跌倒中改正自己。若你受了无端的责备？只要你坦然承受，你的赏赐就越大。使徒们也曾像恶人一样在城中遭受鞭打；但他们没有发怒，也没有心怀怨恨，反而欢喜，因为“蒙恩为祂的名受辱”（使徒行传 5:41）。你也要为此欢喜，因为你蒙恩为祂的名受辱。

27. 或许有些懈怠的人会说：“经过这么多年的辛劳，这种事竟发生在我身上，真令人痛心。”——主仆啊，这难道让你感到痛心吗？难道你不该借此认识到，经过这么多年的努力，你的情欲依然未被战胜，并在认识到这一点后，以此为契机开始战胜它们吗？“因为人若自以为是什么，他就是个虚妄的人，自欺”（加拉太书 6:3）。舵手的技艺在风暴中方显真章。谁若自夸：“我已过着修道生活多少年”，却未能展现出这种生活方式应有的作为，那人身上所携带的，不过是尚未掌握的技艺之工具罢了。——你遭遇了一点小苦难，便立刻脱离了修道生活的行列，仿佛与修道生活绝了缘分。你在一瞬间就毁掉了这么多年的心血。——不，兄弟，不要向仇敌屈服；你要坚定不移，奋勇

战斗，仇敌自会逃离你。 穿上信德的盔甲，戴上“救恩的头盔”，拿起圣灵的“宝剑”，“就是上帝的道”（以弗所书 6:17），——去战斗吧，住在你里面的圣灵必因你的英勇而欢喜。

28. 若连微小的试探都承受不住，又怎能承受大试探？若连少年都战胜不了，又怎能战胜成熟之人？若连言语都承受不住，又怎能忍受打击？若连耳光和殴打都无法忍受，又怎能背负十字架？若不能背负十字架，又怎能与那些说“*我们为你的缘故终日被杀，被看作待宰的羊*”（诗篇 43:23）的人一同在天上承受荣耀呢？难道我们俩，兄弟，已经忘记了我们共同的主为我们所受的一切吗？祂被羞辱、被贬低，人们对祂说：“*你有鬼附身*”，而祂却没有发怒；祂被称作诡诈者，被人耳光、殴打，并被钉在十字架上；祂尝了掺着胆汁的醋，肋旁被长矛刺穿。这一切，祂都是为了我们的救赎而忍受的。而我们——唉，我们这些可怜的人啊！——却不愿为了祂——那位为我们受了如此多苦难的主——忍受任何侮辱，甚至是一句侮辱的话。

29. 凡愿取悦上帝，并凭着信心成为上帝的继承人，以致被称为由圣灵所生的上帝之子的人，首先必须披戴宽容与忍耐，勇敢地承受所遭遇的悲伤、灾祸和困苦，——无论是身体上的疾病与痛苦，还是来自他人的辱骂与伤害，抑或是各种看不见的忧患，这些都是邪灵为使灵魂陷入懈怠、冷淡和急躁，从而阻碍其进入永生而施加的试探。这一切皆出于上帝的安排，祂容许每颗灵魂都经历各种苦难的试炼，以便显明那些全心爱上帝的人——他们通过勇敢地承受一切，既不失去对上帝的盼望，又始终凭着恩典、凭着信心与忍耐，期待得蒙拯救，——并且，通过以这种方式经受住一切试炼，使他们成为配得天国的人。

30. 凡是缺乏勇气、无法坚定地承受一切试探和苦难的灵魂，反而感到沮丧、消沉、愤慨、焦虑，对修行不以为然，甚至陷入绝望；那人便如同已无得救的希望一般；那人若未能在心中保持那以坚定不移的信心期待上帝恩典的盼望，自然便不配得生命；因为他没有追随众圣徒，也没有行在主的脚踪之中。请看并观察，自古以来，教父、宗祖、先知、使徒和殉道者们，在经历了这试探与苦难的道路后，是如何得以取悦上帝，并蒙受了丰厚的赏赐的。

31. 上帝不会允许那些仰望祂且忍耐的灵魂遭受如此程度的试探，以致陷入绝望，即陷入其无法承受的试探与苦难之中（林前 10:13）。那恶者试探灵魂、用苦难压迫灵魂的程度，并非随其意愿，而是受上帝所允许的。只要灵魂能勇敢地承受一切，持守信心的盼望，并期待上帝的帮助与拯救，就不可能被撇下。相反，灵魂越是竭力依靠上帝，怀着信心与盼望，并毫无疑问地期待祂的帮助与拯救，主就越快地将她从一切缠累她的忧患中解救出来。因为祂知道灵魂应当承受多少试炼与诱惑——祂就只允许到那个程度。如果陶工制作好器皿后，不将它们放入窑中烧制以使其硬化，那么这些器皿就无法供人使用。但（将器皿放入窑中后），他清楚知道需要将它们置于火中多长时间才能达到使用标准，既不会让它们在窑中停留过久以致烧焦开裂，也不会过早取出，以免器皿未完全烧制而无法使用。因此，如果人在处理会朽坏的事物时都能如此明辨和通晓，那么上帝岂不更清楚，那些渴望取悦祂并渴求获得永生的人，在灵魂的试炼与诱惑中有多么迫切的需求。

32. 正如麻秆若经过多次捶打，就无法纺出细线；但捶打得越多，它就越纯净，越适合纺线：同样，爱神的灵魂，在经历诸多诱惑与考验，并勇敢地承受苦难之后，便会变得更加纯净，更适合从事属灵的事工，最终有幸继承天国。——若灵魂能以坚韧、甘愿且仰赖上帝的心态承受一切遭遇，并怀着坚定不移的信心期待主赐予拯救与恩典，那么苦难与诱惑便会使灵魂变得纯净而坚韧。

33. 那些因受试炼而饱受苦难、并被邪灵以各种方式折磨的灵魂——无论是隐秘地，如内心深处的苦楚重担或邪恶的念头；还是显而易见地，如肉体的痛苦——若能勇敢地忍耐，保持盼望，并期待主赐予的赏赐；便有资格获得公义的冠冕，并在审判之日，在神面前获得与殉道者同等的胆量。因为在苦难中的受苦是相同的：有人在十字架上受苦，有人则受邪灵的折磨。

34. 仇敌若无法使人堕落或用思绪将其击垮，便会随后向那人施加苦难，以蒙蔽其理智，继而随心所欲地在他心中播下种种邪念。倘若连这样也无法诱人作恶，它便给予人生活上的种种安逸；将其抬高，引入一种巨大的迷惑之中——这种迷惑比一切情欲都更危险、更恶劣，因为它使人变得骄傲自大，将人引向沉溺于享乐的深渊，驱散了对上帝、对自己软弱以及对死亡时刻的记忆。它会探明人内心倾向何处，然后针对这一点发起攻势，用一切不义之举与之对抗。

35. 万物皆源于上帝——无论是善事还是苦难；但其中一部分源于上帝的喜悦，一部分源于上帝的管教，另一部分则源于上帝的容许。所谓“出于喜悦”，是指我们过着美德生活之时；因为上帝

乐见那些过着美德生活的人，能以忍耐的冠冕来装饰自己；出于管教，是指当我们陷入过犯时受到劝诫；而出于容许，则是指即使受到劝诫我们仍不悔改。——上帝再次出于管教的目的惩罚我们这些犯罪的人，以免我们与世人一同受定罪，正如使徒所言：“*我们受主的管教，免得与世人一同受定罪*”（林前11:32）。——此处所指的“*城中没有灾祸，不是耶和华所造的*”（阿摩司书3:6），即饥荒、瘟疫、疾病、战败、争战；因为这一切皆为洗净罪孽而设。——至于那些不愿过无罪生活，或虽受劝诫却不悔改、仍沉溺于罪中的人，上帝便任凭他们，甚至完全弃绝他们。“*于是上帝将他们交给悖逆的心*”，即任凭他们自由地“*行可耻的事*”（罗 1:28）。

6. 关于与消沉作斗争

1. 爱抱怨的人不适合做任何事，也没有干事的意愿。他懒惰，总是准备好借口来推脱工作。他还腐化他人，说：“这有什么用？那又有什么用？这根本没有任何益处。”

2. 懒惰之人，当被召去唱诗时会心生烦躁；当被唤醒参加守夜时，便以腹痛头痛为由推脱。若有人劝诫他，他便说：“你自己去学吧”；若有人教导他什么，他便喊道：“我自己知道。”

3. 对于有能力工作的人来说，在闲散时吃别人的饭是不好的，因为使徒曾说：“*我没有给谁添负担，将来也不会给谁添负担*”（哥林多后书 11:9）。

4. 爱抱怨的修士会遭受巨大伤害；而凡是勇敢地承受一切的人，必将获得喜乐。

5. 若沮丧之灵临到你，切勿离开自己的住处，而要以忍耐对抗这灵。切勿被那怂恿你四处漂泊的念头所动摇。因为若屈从于此念头，你便永远无法拥有忍耐。

6. 但修士会说：“这里充满争战与困顿，而那里（某处）却过着安宁无忧的生活（暗自盘算着要搬去那里）。”因为你知道是谁在与我们争战吗？难道不是我们的仇敌魔鬼吗？而他“*巡行全地*”（《约伯记》2:2）。既然无论你走到哪里，都在这天地之间；那么，魔鬼在任何地方都能接近你。因此，留在原地“*抵挡魔鬼，魔鬼就必逃离你*”；相反，“*亲近神，神就必亲近你*”（雅各书4:7,8）。

7. 懒惰的修士找借口说：“今天住在这里，明天就去别处；我何必劳苦呢？”

8. 懒惰的修士为自己找了许多借口——而好睡的人必陷入祸患。

9. 不断在不同小室之间辗转的人，心中会滋生虚妄的念头；而安居一处的人，则更能保持静默。

10. 四处游荡的僧人若不保持清醒，便无法免于灾祸；而按召唤安居一处者，则更容易获得安宁。

11. 闲散虽令你愉悦，但结局却苦涩；劳作虽使你疲惫，但事后必将欢欣。

12. 懒惰且自负（自怜）的修士，一见到工作便躲藏起来，到了晚饭时却把自己排在最前面。

13. 铭记死亡与惩罚，便是对抗沮丧之魔的利剑。

14. 在种种沉重的枷锁中，最沉重的当属沮丧，尤其是当它与不信相伴而行时；因为它的果实充满了致命的毒液。

15. 修士啊，你离开了小室，在世间游走。难道你不惧怕“*城中的不法与争执*”（《诗篇》54:10）吗？

16. 还有谁比那个坐在泉边却不伸手取水解渴的渴者更懒惰呢？——还有谁比那个拥有书籍却不愿阅读的人更疏忽呢？

17. 请帮助那些渴望学会识字的人，使他们在阅读上帝奇妙作为时，能颂扬那奇妙的名；上帝必会报答你。

18. 沮丧的修士会陷入懈怠；而当他有耐心时，又会陷入自高自大；但真正爱主的人，会拒绝这两者。

19. 懒惰的修士将蒙受诸多损失，而清醒的修士则不会虚度任何片刻。

20. 不要喜欢四处漂泊；不如以忍耐之心，从你居住之地所遭遇的不便中获益。告诉我，等我们俩走遍了整个世界，若想得救，等待我们的不还是那间小室吗？倘若我们连在集体宿舍中都缺乏耐心，在独处时也寻不到宁静，那么最终我们又该何处安身？这好比说：“我既无法忍受阳光的炙热，也无法忍受树荫的阴凉。”我担心，最终那座洞穴会将我们吞没。

21. 我们要心志坚定；因为心志软弱与美德相悖。若遭遇些许沮丧，切莫气馁，而要像一位贤明的旅人那样，强迫自己继续前行。旅人若在途中感到力不从心，也不会放弃继续前行的目标，而是用这样的话安慰自己：“再走不远，就能到达过夜的地方，好好休息了。”——主看到我们这样鞭策自己，必会赐予我们力量，并减轻我们的困难。

22. 为了维持生计，我们要劳动，并仰望上帝。不要为劳作而忧愁；许多人无所事事，反倒因这种无忧无虑而感到沉重。学会劳动，以免学会乞讨。不要对工作漫不经心。“主近了”（腓4:6）。

23. 坐在小室中时，切勿灰心丧气，要时刻铭记：圣徒殉道者们在经历诸多酷刑后，曾被囚禁在铁镣之中。因此，我们不要逃避小室的不便，也不要因无法工作而感到寂寞，要记住，许多圣徒曾为了主被送进矿坑。倘若我们生活在那个时代，难道会因遭受酷刑而改变自己的生活方式吗？难道会因极其艰难的处境而背弃自己的信仰吗？

24. 坚守你所居住的地方，抵御懒惰。因为不是通过环境的改变或距离的远近，而是唯有凭借心灵的专注，你才能制服情欲。我们需要“忍耐”，以便“成就上帝的旨意，得以承受应许”（希伯来书 10:36）。沉溺于沮丧的人，与忍耐相距甚远，正如病人与健康相距甚远。美德不在于沮丧，而在于忍耐。当心灵沉浸于默观和神的教诲时，忍耐便得以更新并得以坚固。以此滋养的心灵便会获得力量，正如身体因摄入健康食物而强健一样。倘若心灵背离了这恩典与这尊严，便会真正变得贫乏而软弱。因此，当摒弃对物质的执念，便要在那神圣的事工中锻炼你的心灵。如此，你便无需将身体从一处搬到另一处，也无需在没有蒙福的理由下，因四处漂泊而使身体疲惫不堪。因为“神的国就在我们心里”（路加福音 17:21）。

25. 当你察觉自己对阅读神圣经文感到厌倦，也不愿聆听属灵的教导时，就要知道你的灵魂已陷入了严重的疾病。因为这是恶意的开端，那些受此病痛折磨的人，最终都尝到了死亡的果实。

26. 凡时时在自己心中培育美好而善良的思想的人是有福的——他凭着盼望战胜了那诡诈的沮丧之情，主的苦修者们正与之搏斗。

27. 凡在主的作为中如同英勇的战士，激励懒惰者，鼓舞胆怯者走在主的道路上的人，是有福的。

28. 那未被沮丧之情击垮、未显怯懦之人是有福的；他已获得完美的忍耐，正因这忍耐，众圣徒都获得了冠冕。

29. 当沮丧之灵扰乱你时，不要被它的念头所牵引；而要安守在神所安置你的位置上，在心中默想：当初你初次来到修道院大门时，对神怀有怎样的爱。我们要怀着同样的爱坚持到底，忍耐主，就像一位摔跤手，凭借忍耐战胜向他出拳的对手。因为“忍耐到底的，必然得救”（马太福音 10:22）。

30. 有位修士在守夜前，心中浮现这样的念头：“今天就让自己休息吧，别去守夜了。”但他回应这个念头说：“谁知道呢？也许明天你就起不来了；所以今天必须得去。”在劳作时，也有念头诱惑他：“今天让自己休息一下，明天再干活吧。”但他再次回应道：“不，今天我要干活，至于明天的事，主自会照管。”

31. 若沮丧之情困扰你，切莫灰心丧气，当向主祷告，求祂赐你忍耐。祷告之后，坐下来，整理好思绪，用诗篇来安慰自己的灵魂：“我的灵魂啊，你为何忧愁？为何烦扰我？要仰望上帝，因我要向祂承认，祂是我脸上的救恩，也是我的上帝”（诗篇41:6）。还要说：“我的灵魂啊，你为何松懈？我们岂能永远活在这世上？听听诗人怎么说：‘我在地上是寄居的，是客旅，正如我的列祖一样’（诗篇38:13）。当神喜悦之时，我们也会与你一同离世。义人的生命始于他们离世之时。正因如此，先知渴望来世时说：“正如鹿渴慕溪水，我的灵魂也渴慕祢，上帝啊，我何时才能来到祢面前，得见祢的面呢？”（《诗篇》41:2,3）圣徒们将现世生活视为牢笼。正因如此，其中一位欣喜地呼求：“主啊，如今你可以让你的仆人安然离世了”（路加福音2:29）；而另一位则表明自己渴望“离世与基督同在”（腓立比书1:23）。

32. 黎明时分，弟兄起身，祷告之后便开始做手工。此时，那憎恶良善的魔鬼便向他灌输消沉的念头。

33. 倘若弟兄在沮丧袭来时仍坚持工作劳作，那么在恩典的帮助下，他便能驱散心中的沮丧。倘若弟兄在沮丧袭来时，未能以忍耐将其驱散，便会被它战胜，沦为它的俘虏。任由念头肆意蔓延

，他便在内心自言自语：“今天我感觉有些沮丧，身体也不太舒服。今天就休息一下，明天把这两天的工作都补上吧。”于是，这位弟兄在第一天什么也没做，只幻想着明天能弥补这一疏忽。到了第二天早晨，那个憎恶善行的恶魔便使他陷入比前一天更为强烈的沮丧之中。此时，已被杂念所压倒的修士便起身放下手头的工作——要么完全不做，要么敷衍了事，根本不把这当作正事来做。——或者，敌人将他引出小室，使他懒散游荡。

34. 无论你做什么，如果敌人趁你做事时使你感到沮丧，为了对抗这个仇敌，就指着某种类似的手艺（并补充道：“你看，他们为了暂时的利益是多么辛勤地劳作？既然如此，你为何不愿为永恒之事而劳作呢？”）。无论你从事何种工作，都要让良心作证：你所做的一切都是遵照上帝的旨意——这样你就能（从消沉中）得救。

7. 关于与虚荣的斗争

1. 修士啊，你要明白我所说的话：切勿让我们在外表现得虔诚，在修道室里却放纵不羁；以免成为“涂了石灰的坟墓”（马太福音 23:27）。因为无论何处，都是同一位上帝，愿祂得着永恒的荣耀！阿们。

2. 那个夸耀自己刚强力的修士，是最愚昧的；对修士而言，夸耀自己的力量是可耻且应受责备的：“若有人夸口，当因主夸口”（林前1:31）。

3. 你想赢得美名吗？“要以温和的态度处理你的事务”（《德训篇》3:17）。

4. 遭受羞辱却毫无感觉，这还算不上美德；但若能感受到这种羞辱，并为了虔诚而忍受，这才是美德。因为经上说：“懒惰人受辱也不以为耻”（箴言 20:4）。

5. 好名声是心灵的疾病，是狡诈的欲望。

6. 经上写道：“愿诚实的人称赞你，而非你自己的口；愿外人称赞你，而非你自己的嘴唇”（箴言 27:2）。还有：“银子和金子是试炼的试金石”；人“也会被称赞他的嘴唇所试探”（同上 21）。

7. 为了主的缘故，要向所有人施予尊荣，不要为自己寻求尊荣，这样你便会在主那里得着恩典。

8. 切勿被那些只求取悦众人、却不为耶和华而行的人所迷惑。

9. 亲爱的，你要暗中遵行主的诫命，主必公开赏赐你。

10. 若见世人获得崇高地位，切莫为此惊奇；但要惊奇于那厌弃世间荣耀的人。

11. 务要小心，不要因贪求过多的尊荣而招致羞辱；从真正意义上说，人的尊荣在于凡事遵行神的旨意；而极大的羞辱，则是违背诫命。

12. 不要竭力在任何事情上表现得技艺高超，以免陷入虚荣，因为虚荣会导致好名声、愤怒和悲伤。最重要的是，要努力让自己保持朴实，在一切事情上都保持平和。

13. 不要以雄辩之辞自夸，而应传扬那些朴实无华、不耘于书本之人的经验之教，如此你方能成为基督使徒的门徒；而炫耀外在的智慧是被禁止的，对基督徒而言尤甚。“若有人要夸口，当因主夸口”（林后10:17）。

14. 那些为取悦世人而修习美德的人，他们的得救根基并非立于磐石之上，而是立于沙土之上；因此，一旦雨水降下，河流奔涌，狂风（试探）吹起，他们便因心念动摇而跌倒。他们若没有跌倒，而是按理而活，便会因极大的骄傲而自高自大；一旦跌倒，便陷入无益的绝望之中。

15. “不要自夸”（哥林多后书 10:18）。你先要检验自己的行为，看看是否真的像自诩的那样过着合宜的生活——是否战胜了欲望，是否喜爱贫穷，是否憎恶闲言碎语，是否摒弃了对虚荣的喜爱，是否憎恶情欲，是否厌弃了享乐，是否确实未曾加害于人，是否战胜了情欲，是否在受辱时未曾动怒，在听到赞美时未曾自高自大，是否用尽全力爱主，并像爱自己一样爱邻舍？——倘若我们未能遵守这些，那我们又凭什么夸口呢？——为此，我们应当在主面前痛哭，求祂的恩典医治我们那刚硬的心，使我们有力量过合宜的生活。

16. 凡事不可为取悦世人而行，而应在一切事上出于纯洁的心；因为上帝知道隐秘和隐藏的事，我们唯独指望从祂那里得着赏赐。

17. 一个虚荣之人，若家境贫寒，纵使自称君王，也绝非真正的君王；同样，那个暗中进食，却在兄弟共餐时虚伪地自诩为斋戒者与节制者的修士，也绝非真正的苦修者。他编织着蛛网般的伪装——所走的并非圣徒的正道，而是取悦世人的道路。

8. 关于与骄傲的斗争

1. 骄傲之人无法容忍他人优于自己——当遇到比自己优秀的人时，他要么嫉妒，要么与之竞争。竞争与嫉妒相互依存，凡心中存有其中一种情欲者，必兼具二者。

2. 心中存有这些情欲的人，会因他人的成功而备受折磨；而心中没有这些情欲的人，则不会为此感到悲伤。这样的人，当他人受到尊荣时，不会感到难为情；当他人被提拔时，也不会感到不安，因为他将优势让给所有人，将所有人置于自己之上。

3. 若无谦卑之心，任何功绩、节制、顺服、不贪婪以及博学多识都徒劳无益。

4. 那不洁的自高之灵狡猾多变，竭尽全力想要胜过所有人：用智慧诱捕智慧者，用刚强诱捕刚强者，用财富诱捕富人，用美貌诱捕美貌者，用技艺诱捕艺术家。

5. 对于过着灵性生活的人，它也不会放过以同样的方式试探他们，并在各处布下自己的罗网——对弃绝世界者，就在弃绝中；对节制者，就在节制中；对静默者，就在静默中；对不贪财者，就在不贪财中；对祷告者，就在祷告中。它竭力在所有人心中播下自己的稗子。

6. 作为对抗骄傲的良药，请多读以下经文及其他类似的经文，这些经文正是针对骄傲而写的：“你们既行了所吩咐的一切，就当说：‘我们是无用的仆人’”（路加福音 17:10）。“若有人自以为是，他其实什么都不是，只是自欺”（加拉太书 6:3）。“人在世上所自高的，在主面前都是可憎的”（路加福音 16:15）。“你们当向我学习，因为我是温柔谦卑的，这样，你们心里就必得享安息，这是主说的”（马太福音 11:29）。“因我们的谦卑，耶和华记念我们；祂救我们脱离了仇敌”（诗篇 135:23）。“我谦卑自己，祂就救了我”（诗篇 114:5）。“凡心高气傲的，在耶和华面前都是污秽的”（箴言 16:5）。

7. 若你身体康健，切勿自高自大，当存敬畏之心。

8. 自高自大的人，必招致羞辱；以谦卑之心服侍邻舍的人，必得荣耀。

9. 在骄傲压垮你之前，先压制那骄傲的念头；在自高自大的念头使你跌倒之前，先将其铲除；在情欲摧毁你之前，先将其粉碎。

10. 不要因弟兄的反复无常而指责他，免得你自己也陷入同样的软弱之中。

11. 初入道者若缺乏谦卑，便没有抵御试探的武器；这样的人必将遭受惨重的失败。

12. 愿修士自视为最卑微者，如此便能获得希望。因为“谦卑的人必被高举，自高自大的人必被贬抑”（路加福音 18:14）。

13. 对修士而言，恶的责备包括：骄傲、狂妄、麻木不仁、无耻、鲁莽、暴躁、疯狂。

14. 若你喜爱骄傲，便属于魔鬼；若你喜爱谦卑的智慧，便属于主基督。

15. 自以为聪明的人将承受许多忧愁，而谦卑智慧的人却总因主而欢喜。

16. 自高自大者时刻追求尊荣；而谦卑智慧者，在荣耀中不自高自大，在卑微中也不忧虑；因为他期待从主那里得赏赐。

17. 骄傲会蒙蔽智慧之眼，而谦卑则以爱照亮它们；因为主“必将祂的道路指示谦卑的人”（诗篇 24:9）。

18. 人倚靠自己是危险的，但倚靠主的必得拯救。

19. 装点自己衣裳的人必自高自大；而骄傲的修士，则如尚未长出羽毛的鹰。

20. 谦卑而睿智的修士，步履轻盈，行进迅捷，（仿佛）是神枪手一般。

21. 正如铁能将万物磨细并征服，顺服上帝的谦卑也能摧毁仇敌的诡计。

22. 正如长矛之于猎人，武器之于战士，谦卑之于修士亦是如此。

23. 无论以何种形式出现，骄傲对人都是危险的。不要喜爱骄傲；因为它毫无益处。在关怀之下，一切软弱都能痊愈，但骄傲之疾却是难以治愈的恶疾；因为它拒绝医治之方，反而为自己调制致命的毒药。愿基督的仆人中没有这种恶习。

24. 你想成为伟大的吗？——就做最微小的人吧（马可福音 9:35）。

25. 若有弟兄离开修道院，切勿在心中自视高过他，也不要让他在你眼中失了尊严：“因为你不知道明天会发生什么”（箴言 3:28）。

26. 听从那说：“*要谨慎，要警醒，免得跌倒*”（林前10:12）的人，还有：“*不要自夸，惟有神所夸的才算数*”（林后10:18）。因为许多人自以为胜过他人、居于高位；但他们却从最卑微的沦为更卑微的，而那些绝望的人却蒙受了恩典；因为神“*抵挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人*”（雅各书4:6）。

。

27. 若见某人悖逆、骄傲且“*自以为聪明*”，则其根基已半死；因为他不接受那因敬畏上帝而传来的滋养。若见某人沉默谦卑，便当知其根基稳固；因为他正汲取着敬畏上帝的滋养。

28. 谦卑智慧的成就伟大，荣耀也大，其中没有跌倒。谦卑智慧的标志是：用双手满足弟兄的需要，就好像你自己也在接受帮助一样。

29. 骄傲悖逆之人必经历苦难的日子；谦卑忍耐之人却要永远因主而欢喜。

30. 找到一位谦卑且有耐性的人实属难得，他的良善无以估量。

31. 凡自高自大、凌驾于弟兄之上的人，必遭恶魔嘲弄。

32. 雨水滋长杂草，与世俗之人来往则滋生骄傲之情。但敬畏主的人不会自高自大。

33. 若你蒙恩得着恩赐，切勿自以为高明；因为你自身毫无完美之处，“你所拥有的，原是领受的”（林前4:7）；若你不遵行祂的诫命与旨意，祂必收回祂的恩赐，赐予更配得之人：那时，你便如同那刚蘸过墨水、却被夺去笔的人。

34. 人无论在心中多么自高自大，终究还是践踏着那使他诞生、又将归回的尘土；而主却使谦卑的人升高。

35. 自高自大必遭贬抑，谦卑智慧却得胜赏。

36. 即使你在弟兄面前纯净如金，也要视自己为无用的器皿，如此便能避开那为神和世人所憎恶的骄傲。

37. 若见弟兄犯罪，次日清晨与他相见，切勿在心中视他为罪人而轻视他；因为你并不知道，或许在你离开他之后，他在跌倒后行了善事，并以叹息和苦涩的眼泪平息了主的怒气。

38. 应当克制自己，不要论断他人；我们每个人都应当谦卑自己，像《诗篇》中所说的那样：“*我的罪孽高过我的头，如同沉重的担子压在我身上*”（《诗篇》37:5）。

39. 万有的主啊，求祢不要赐给我那憎恶顺服和父辈教诲的心；求祢将骄傲的意念从我身上挪去；因为主啊，祢曾禁止骄傲的人（诗篇 118:21）。

40. 不仅要低垂眼目，心也不要高抬自己凌驾于他人之上。

41. 若有两位初学者与长老同住，在主面前谁更尊贵？是那位因敬畏上帝而在弟兄面前谦卑自己的人。因为那位说“*谦卑的人必被高举*”的主，绝非虚言（路加福音 18, 14）。

42. 想要挪开一块石头的人，不应从上方，而应从下方垫上杠杆——这样就能轻松地转动那块石头。——这就是谦卑的典范！

43. 骄傲为神和世人所憎恶，而主必高举那些喜爱谦卑的人。

44. 进入天国并非靠尊贵、荣耀或威严，而是靠谦卑、顺服、爱心、忍耐和宽厚——这些才是拯救人的真谛。难道你们没听说过，魔鬼就是因骄傲而被从天上打落吗？难道你们没听说过，他因违抗上帝而失去了多么伟大的荣耀吗？

45. 谦卑的人不自夸，不自高自大，因敬畏主而侍奉祂。谦卑的人不凭己意行事，违背真理，而是顺服真理。谦卑之人不嫉妒邻人的成功，也不因邻人的失意（跌倒）而欢喜；相反，他与喜乐的人同喜乐，与哀哭的人同哀哭。谦卑之人既不在困苦贫穷中自卑，也不在安逸荣耀中自高，而是始终如一地持守美德。谦卑之人不仅尊敬地位高于自己的人，也尊敬地位低于自己的人。谦卑之人不会易怒，不侮辱任何人，也不与任何人争吵。谦卑之人不固执，也不懒惰，即使在午夜被召去办事也照做；因为他已立志顺服主的诫命。谦卑之人既无怨恨，亦无诡诈，而是以单纯之心侍奉主，与众人和平共处。谦卑之人若听见责备，不会抱怨；若受羞辱，也不会失去耐心；因为他是为我们受苦在十字架上的主的门徒。谦卑之人憎恶自负，因此不追求首位，而将自己视作在这世上如同船上暂时的水手。

46. 即使你研读了全部神圣经文，也要警惕，切勿让与经文相悖的念头使你自高自大；因为所有受神感动的经文都教导我们谦卑。凡思想或行为与所学相悖者，正以此表明自己是个罪人。
47. 倘若骄傲、专横或财富之灵扰乱了你，切勿沉溺其中，反而要勇敢地对抗那邪恶且谄媚之灵的攻势。在心中想象那些古老的建筑、破败的雕像、被锈蚀侵蚀的石柱——并独自沉思，看看这一切的拥有者和建造者如今身在何处；要努力取悦主，好使你配得天国：“*因为凡有血气的，尽都如草；一切的荣耀，尽都如草上的花*”（彼得前书 1:24）。还有什么比君王的尊荣与荣耀更高尚、更辉煌的呢？然而，君王终将逝去，他们的荣耀亦将消逝。而蒙恩得享天国的人则不会经历此类变迁，他们将与天使一同在天上安居，在平安与喜乐中，无病无忧，无叹无愁，满心欢欣，赞美、颂扬并尊崇天上的君王——全地的主。
48. 倘若你比众人更早来到上帝的礼拜中，并坚持到最后，切莫因此而心生傲慢；因为骄傲如同一个洞穴，蛇在其中筑巢，并会杀死靠近的人。
49. 让我们不要自高自大，而要学会谦卑。况且，我们有什么力量可以自高自大呢？连一点点困难都能将我们击倒在地。因此，让我们爱慕谦卑，免得主离弃我们。
50. 无论在何处，无论做什么事，愿谦卑的智慧常与你同在。因为正如身体无论室外是暖是冷，都需要衣物遮体；同样，灵魂也时刻需要以谦卑的智慧来装扮自己。与其赤身露体、赤脚而行，不如保持谦卑的智慧；因为主必遮盖那些爱谦卑智慧的人。
51. 保持谦卑的心态，以免因自高自大而跌入可怕的深渊。
52. 谦卑的开端在于顺服。愿谦卑既成为你的根基，也成为你言语的装束；你的言谈当在神的爱中保持朴实与亲切。骄傲不顺服、悖逆、不屈从，只随从自己的意念。而谦卑则顺服、温和、谦逊，无论对尊贵者还是卑微者都予以尊重。
53. 既然选择了敬虔的生活，就要保持警醒，以免那恶者假借敬虔之名，向你灌输异端的念头，尤其是虚荣与骄傲，这些会使你不愿与弟兄们一同劳苦。要像其他弟兄一样劳作，并守护你的敬虔。
54. 倘若自负的念头扰乱你，就对那与你争战的念头说：“离开我吧，邪恶的念头。我究竟做了什么，又在美德上取得了何等成就，竟让你向我灌输此类念头？圣徒们‘曾被石头打死，受试炼，受逼迫，甚至被刀剑杀害’（希伯来书 11:37）。万有的主亲自为我们‘忍受’了十字架，为那不虔敬之人的羞辱（——12:2）。而我，一生都活在罪中，在审判之日我该如何回答呢？”——如此，你便能将自高自大的念头从自己身上驱散。
55. 有一位弟兄说：“我曾向主祈求一颗谦卑的心，好使当我的弟兄吩咐我做某事时，我心里便说：‘这是你的主人，你要听从他’；而如果另一位弟兄吩咐，我又会说：‘这是你主人的弟兄’。”倘若是一个孩子下令，我便说：‘听从你主人的儿子。’——就这样，在恩典的帮助下，他抵御了外来的念头，心无挂碍地完成了自己的工作。
56. 无畏会滋生骄傲；而骄傲是悖逆之母。谦卑与温顺使拥有它们的人紧守对上帝的敬畏，如同立在上帝殿中的一根柱子。
57. 当提防自高自大的魔鬼，以免陷入骄傲与悖逆之灵，从而伤害自己。你不必羞于顺服主，也不必羞于亲手行善。这小小的炉火——以及你为着主所忍受的苦难——将赐予你永恒的生命。试想，若有人用一德拉克马换取数以千计的塔兰特黄金；修道生活的种种苦难，与将来那些作恶之人将遭遇的苦难相比，其意义亦是如此。你舍弃微小之物，却将获得伟大的恩赐。——因此，弃绝自高自大的心，主必成为你的份。
58. 拥有真正谦卑之人的显著特征和标志如下：视自己为罪人，甚至比所有罪人更甚，因在神面前未曾行过任何善事；随时随地自责，在任何地方、因任何事都如此；不诽谤任何人，也不认为世上有人比自己更罪孽深重、更疏忽大意，而是始终称赞并颂扬众人，绝不谴责、贬低或诽谤任何人；随时保持沉默，除非奉命或万不得已，否则不发一言；若被人询问，且确有此意，或因极度必要而不得不说话和回答，则应轻声细语、沉着冷静、言简意赅，仿佛是被迫且满怀羞愧一般；在任何事情上都不要过分张扬，无论关于信仰还是其他任何事情，都不要与任何人争论；但如果有人说得好，就对他说：“是的”；如果说得不好，就回答：“随你便”；要顺从他人，并将自己的意志视为有害之物而深恶痛绝；目光始终低垂，注视着地面；时刻将死亡铭记于心，绝不闲谈、绝不空谈、

绝不撒谎、绝不违背至高者；欣然承受侮辱、屈辱与损失，厌恶安逸而热爱劳作，不使任何人忧伤，不伤害任何人的良心。这些便是真正谦卑的标志；拥有这些的人是有福的；因为此时他便开始成为上帝的居所与圣殿，上帝便居住在他里面——他便成为天国的继承人。

59. 罪人自认是罪人，这并非谦卑；真正的谦卑在于：虽深知自己拥有许多伟大的品质，却不自以为伟大。凡效法保罗的人便是谦卑的；他这样论及自己：“*在我里面什么都没有*”（林前4:4），或者说：“*基督耶稣来到世上，是为了拯救罪人，其中我又是罪人中的罪魁*”（提摩太前书1:15）。因此，凭功绩高尚，却在心中谦卑——这才是谦卑的智慧！

6. 关于苦修生活的普遍教诲

1. 须有言语的节制——不言多，不说空话，不恶语中伤；不以言语伤害人，不发誓，不闲谈，不互相诽谤，不妄加评判，不泄露秘密，不干涉不关己之事。

2. 须有耳的节制——控制听觉，不被无谓的流言所动摇。

3. 有“眼之节制”——控制视线，不将目光投向罪恶的、令人愉悦的及不恰当的事物。

4. 有克制易怒之心的修持——控制怒气，不轻易动怒。

5. 有“荣华”的节制——不贪求、不追求声名与荣誉，不自高自大，不自视过高，不妄自尊大。

6. 思想上的节制——以对上帝的敬畏来压制各种念头，不被那些迷惑人心、煽动情绪的念头所左右，也不沉溺其中。

7. 饮食上的节制——不贪求、不追求丰盛、甜腻和昂贵的食物，不在非固定时间进食，不沉溺于暴饮暴食，不因食物的美味而激起贪婪，也不时而贪图这道菜，时而贪图那道菜。

8. 饮酒要节制——不仅不无节制地饮用葡萄酒，也不无节制地饮用清水；不追求饮用精心调制的混合饮料带来的快感；不寻求各种不同的饮料；无必要时不饮酒；不参加宴会。

9. 要克制邪恶的贪欲——不要纵容偶然产生的淫欲冲动，不要屈从于可耻的念头，不要顺从肉体的欲望，而要凭着对上帝的敬畏来约束情欲。

10. 尊贵的圣父们为我们留下了关于悔改修行与劳作的准则，他们说：“不要只在今天节制，明天却准备盛宴；不要只在今天喝水，明天却去寻酒；不要只在今天穿毛皮衣，明天却穿华丽的织物；不要只在今天温顺谦卑，明天却傲慢自大；不要只在今天安静顺服，明天却桀骜不驯、固执己见；不要只在今天沉溺于哭泣和啜泣，明天却放声大笑、漠不关心；不要只在今天睡在光秃秃的地上，明天却躺在柔软的床上。但亲爱的，请为自己坚守一条准则，借此你既能取悦上帝，又能使自己和邻人受益。

11. 圣父们无论过了四十还是五十年，都从未改变他们的准则，即在饮食、言语、睡在光秃秃的地上、谦卑、温顺、信德与爱、不贪求、以及伴着痛哭与懊悔的不懈祈祷——以此净化了自己。正因如此，上帝才住在他们里面，并在他们身上得着荣耀。

12. 若有人不从一切邪恶的行为、不洁的意念、邪恶的欲望、愤怒、易怒、嫉妒、骄傲、虚荣、仇恨、顶撞、论断、闲言碎语中——简而言之，——从一切上帝所憎恶的事物中，并且若不远离这些，不与之划清界限；那么上帝就不会住在他里面。因此，亲爱的弟兄们，让我们洁净自己，好叫上帝住在我们里面，使我们配得祂的应许。

13. 你想知道自己心里有什么吗？——请留心！——爱受称赞是自负的标志；对美食的喜爱表明我们是贪食之徒；懈怠暴露了我们的懒惰；贪婪表明我们不爱基督；嫉妒昭示我们心中没有爱；我们谴责他人时所表现出的快感，意味着我们充满了仇恨。如此，那看不见的灵魂便通过肉体的行为显露出来，无论它是善是恶。

14. 然而，最无法抑制地揭示人心所爱、所执着之物的，莫过于舌头；我们心里的隐秘，正是通过嘴唇被揭露出来的。当嘴唇张开，又无人看守时，我们的言语便不加区分地涌出，将心中的一切都倾泻而出。因此，若想了解内心的意念，请留意嘴唇；从那里，你便能知晓心所关切和追求的是什么——是属世的还是属天的，是属灵的还是属肉体的，是享乐还是节制，是贪婪还是无欲，是谦卑还是骄傲，是爱还是恨。嘴巴从心灵的宝库中为来客奉上食物，而舌头所谈论的内容，则揭示了心灵所爱——是基督，还是世间的事物。

15. 我们的灵魂本性是善的，但因自由意志而变得邪恶。情欲是不自然的；它们是由邪恶的意志嫁接并滋养而成的——而习惯使它们变得强大，如同本性一样强大。本性是奴役，习惯是意志。意志既然是自由的，便好比一位农夫，随心所欲地将良恶习惯嫁接到我们的本性之上。本性就是我们耕耘的土地；意志是农夫；而神圣经文则是顾问和导师，教导我们的农夫应当根除哪些不良习惯，又应当培育哪些美德。

16. 无论我们的农夫多么清醒和勤勉，如果没有神圣经文的教导，他既无力量，也不通晓。神圣经文的律法赋予他智慧与力量，同时也从其自身的枝条上提供美德，以便将它们嫁接到自然之树上——即：信仰、希望、爱、知识、勤勉等。倘若我们的农夫因自以为是，某日竟想抛弃他的导师和顾问，即 神圣经文，那么他便会开始犯错，并将不属于自然本性的东西嫁接到自然之树上，我指的是：不信、无知、仇恨、嫉妒、骄傲、虚荣、贪图声名、纵情享乐、争竞、顶撞，以及许多其他类似的恶习；因为一旦背离了立法者，他自己也会被立法者所抛弃。倘若他悔改，自责并投靠立法者，说：“我犯了罪，因为我背离了你”；那么，立法者将凭其固有的仁爱之心，立即接纳他，赐予他智慧与良善的力量，使他能够重新耕耘自身本性的田地，铲除其中的恶习，并以美德取而代之。除此之外，祂还会因此赐予他桂冠，并向他倾注赞美。

17. 既然你还在寻求世俗的享乐，舍弃赤身露体却追求衣着，舍弃干渴却沉溺于饮酒，那你当初为何要弃世呢？——你被召去作战，却想不带武器就与敌人交战；本该警醒时却沉溺于睡眠；本该哭泣哀叹时却沉溺于欢笑；本该爱人时却对弟兄怀有仇恨。你被召去顺服，却悖逆不从。你被召去承受上帝的国度，却只想着世俗之事；本该谦卑温顺，你却表现出傲慢与自大。

18. 弟兄们，我们是属灵的商人，与世上的商人相似。商人每天都要计算盈亏；若蒙受损失，便竭力设法弥补。亲爱的，你也当如此，无论白天还是夜晚，都要仔细省察，看看你的交易进展如何。——到了“傍晚”，当你进入内心圣殿时，要仔细盘点并自问：“我是否因某些事得罪了上帝？是否说过闲言碎语？是否曾疏忽大意？是否让弟兄伤心？是否曾论断过谁？当我用嘴唇吟唱诗篇时，我的心思是否曾游离于世俗之事？我心中是否又萌生了肉体的欲望，并乐在其中？我是否让世俗的忧虑战胜了自己？”如果你在上述任何方面有所缺失，就努力挽回所失去的；然后叹息、哭泣，以免再次陷入同样的境地。到了“清晨”，再次审视自己，自问：“这一夜过得如何？我在其中是否从自己的赎罪中获得了益处？我的心智是否与身体一同保持警醒？眼泪是否从我眼中流淌？跪拜时，我是否被睡意所困？我心中是否浮现过邪恶的念头，并乐在其中？”如果你在这些方面有所失足，就要努力自我矫正，在心中设下守卫，以免再次重蹈覆辙。——若你如此谨慎，便能保全你的产业；如此，你便能蒙主喜悦，并使自己受益。

19. 要时刻警醒，切勿陷入懒惰；因为懒惰的盛行是灭亡的开端。效法蜜蜂，细察它那奇妙的奥秘——它如何从散落在大地上的花朵中采集花蜜。用你的思想深入体悟这种微不足道的生灵。即使将世间所有的智者、宇宙间所有的哲学家聚集起来，他们也无法阐明它的智慧。每一个有理智的人，看到它的辛劳，都会赞美造物主上帝，并惊叹于如此微小的生灵竟能迸发出如此多的智慧。同样，我亲爱的，你要像蜜蜂一样，从神圣的经文中为自己采集丰富且不可窃取的宝藏，并将它献给天堂。

20. 修士犹如出征的战士，他用全副武装从四面八方护卫自己的身体，直到取得胜利都保持清醒，并时刻警惕，以免敌人突然袭击，也避免因疏于防范而落入敌手。同样，僧人若放纵自己、变得懒惰，便容易被敌人俘虏；因为敌人会向他灌输不洁的念头，而他却欣然接受——我指的是傲慢与虚荣的念头，以及嫉妒与谴责、纵情享乐和贪睡，甚至将他推向绝望的深渊。倘若修士始终保持清醒，便能吸引神的恩典相助，从神那里学会如何取悦祂，从而成为蒙神称许之人，并成为神的赞美者。正如在镜中观察自己的人既是观察者又是被观察者一样，恩典若在人心中找到安息并住进他里面，便既荣耀他，也借着 he 得着荣耀。

21. 若无恩典的帮助，人心便无法拥有足够的力量，也无法充满虔敬之情，以恰当的方式向主忏悔；相反，人便会缺乏美德，心中滋生可憎不洁的念头，“如同夜间的乌鸦栖息在废墟上”（《诗篇》101:7）。因此，人的责任在于呼求恩典，使它降临并照亮自己；人的责任还在于洁净自己，祈求恩典住在自己里面并帮助自己；有了恩典，他便能在一切美德上茁壮成长；在恩典的照耀下，他

将能够领悟来世恩典的丰富与美好。恩典对他而言，既是屏障，也是堡垒，将他从今世守护，引领至来世的生命。

22. 务要追求那被上帝所喜爱的一切（即爱）所装点的完美美德。它被称为“唯一的美德”，其中蕴含着所有美德的美与多样性。正如王冠若没有珍贵的宝石和精选的珍珠便无法编织而成，同样，这种独一无二的美德若缺少各种美德之美，便无法存在。它完全类似于王冠。正如皇冠若缺少一颗宝石或一颗珍珠，便无法在君王头顶上熠熠生辉；同样，若这种独一无二的美德缺少其他美德中任何一种美，便不能被称为完美的美德。

23. 它还像那些用各种精致调料烹制的珍馐，但若缺少盐，便不完整。正如这些珍馐美饌，若没有盐，便无法食用且毫无滋味；同样，这种美德，即使装饰着各种美德的所有美好，若缺乏对基督和邻人的爱，也丝毫不会引人注目。

24. 它还像一套完美而精美的字母表，其中的字母经过精心雕琢和装饰，但若从中抽走哪怕一个字母，整套字母表便变得毫无用处。同样，这种美德若缺少了其他美德中任何一项，便会变得毫无价值。

25. 它还像一只高大、翱翔天际的雄鹰，当它看见网中的猎物时，便以极快的速度俯冲而下；但当它试图夺取猎物时，爪尖却被网缠住，仅因这一细微之处，它全部的力量便被束缚住了：虽然表面上看，它的整个身体似乎是自由的，并未陷入网中，但它的全部力量却被网所束缚。同样地，这种美德若被世俗之物所束缚，便会变得迟钝、衰竭并最终消亡，再也无法翱翔于高空；因为它已被牢牢钉在尘世之上。

26. 正如有人潜入深海，为寻觅一颗珍贵非凡的珍珠；一旦寻得，便浮出水面，脚踏着这笔巨大财富奔向陆地。你也要如此，褪去一切世俗的污秽，披上这美德，以此装点自己，日夜保持清醒，以免它被从你身上剥夺。拥有这美德的灵魂，不会被任何灾祸动摇——无论是饥饿、赤身露体、沮丧、疾病、贫穷、迫害，还是其他任何来自魔鬼的诱惑。如果它保持清醒，便会因此而更加成长并获得荣耀，在神面前不断进步，日益明朗。就连死亡本身也无力伤害它；相反，当它离开肉体之后，天使们会将欢欣鼓舞的它迎入天堂，并引领它回到万光之父的怀抱。

27. 圣父、圣子与圣灵都因她而欢喜。圣父因她而欢喜，因为她爱祂，除了祂以外，不爱任何人。祂的独生子因她而欢喜，因为她渴慕祂，除了祂以外，没有得着任何人。圣灵因她而欢喜，因为她已为祂成为圣殿，祂便住在她里面。诸天与天上的众军都因她而欢喜，他们同心合意地俯伏敬拜，并荣耀圣父、圣子和圣灵，因为他们看见她以天使般的德行，披戴着公义的全部荣美。乐园因她而欢欣，因为她已将乐园作为产业继承下来。荣耀与威严归于那位独一无二、良善且爱人的上帝，祂凭着自己的良善，将祂的国度赐给我们。

28. 让我们在这短暂的时光中保持清醒并勤勉努力。黄昏将至。赏赐者正带着荣耀降临，要按各人的行为给予报偿。请务必警醒，免得你们当中有人在得胜后变得傲慢，从而毁掉了救主那无量无边的赏赐。修士好比一片已播种的田地，因丰沛的雨水和露水而茁壮成长，结出喜乐的果实；当到了结果的时节，农夫便格外担忧，生怕冰雹和野兽将田地毁坏。当农夫在收获时得到回报，将收割的果实收进粮仓，便会欢欣鼓舞，感谢上帝。同样，修士在肉身存留期间，必须关切永恒的生命，在灵修的功课中辛勤耕耘直至最后一天，以免因懈怠而使自己一生的历程化为乌有。当他完成这段修行之旅，如同农夫一般将劳作的果实带往天国时，便会给天使们带来喜乐与欢欣。

29. 试想，若有人在君王面前与祂交谈时，因听到一位与他地位相当的仆人的呼唤，便中断了与君王那奇妙而荣耀的对话，转而与仆人交谈；那些在诵唱诗篇时交谈的人，便与此情形相似。亲爱的弟兄们，让我们清醒地认识到，我们是站在谁的面前。正如天使们怀着极大的敬畏之情，向造物主献上赞美诗一样，我们在诵唱诗篇时也应怀着敬畏之心。切莫让我们的身体虽在场，心思却游离。

30. 有三类行为会滋长邪恶，第四类则不属于善行之列：若青年不听从教诲；若长者嫉妒年轻人的成就；若虔诚者沉溺于不端之事；以及若院长因自身无知而压迫和折磨弟兄们。

31. 有三类行为能增进美德，第四类则在主和世人面前蒙福：若弟兄们在温顺与公义上同心合意；若弟兄以敬畏主之心彼此教导；若年幼者顺服年长者，视其为主；若院长爱弟兄如同爱自己，并真心关怀他们灵魂的得救。

32. 若见有人在买卖，当在心中自言：“此人贪恋暂时的享乐，甘受诸多苦难，只为获取转瞬即逝的利益。难道你，我的灵魂，竟会对永恒之事漠不关心吗？”——若见有人彼此争执，当在心中自言：“这些人费尽心力，却为毫无益处之事争论不休。难道你，我的灵魂，明明拥有诸多天赋，却不该如应有的那样投靠上帝，以求你的罪孽得以宽恕吗？”——若你看见有人用泥土盖房子，就当在心里自言自语道：“这些人用泥土盖房子，正竭尽全力完成这项工程。难道你，我的灵魂，竟要轻视永恒的居所吗？”但为了不因分别论述这些而冗长，我将这样说：无论我们在生活中看到什么，都要用属灵的思虑取代世俗的念头和世俗的推论，在恩典的帮助下，我们必定会获益。

33. 什么是修士？修士就像这样一个人：当从高处坠落时，遇见了一根悬在离地很高的绳索，便紧紧抓住它——悬挂在绳上，不停地向主呼求帮助，因为他知道，如果力竭，双手松开绳索，就会坠落而死。

34. 正因为我们不愿为了主忍受一点点苦难，便不由自主地陷入了许多沉重的苦难之中。正因为我们不愿为了主放弃自己的意志，便给自己招致了心灵的伤害。正因我们不愿为耶和华而甘于顺服与谦卑，便使自己失去了义人的安慰。正因我们不听从为耶和华而给予我们的劝诫，便使自己沦为魔鬼的玩物。正因我们不接受杖的管教，等待我们的将是那没有安慰者的牢狱。

35. 那诡诈者——这仇敌——用各种手段向我们每个人灌输毒药，并用他的诡计使每个人跌倒。有人恪守斋戒，却将自己交给了嫉妒与攀比的权势；有人克制了可耻的欲望，却被虚荣所束缚；有人在守夜祈祷上颇有建树，却陷入了论断的罗网；有人远离论断，却充满悖逆与顶撞。有人克制饮食，却沉溺于骄傲与自大之中。有人在祷告中不知疲倦，却任由易怒与愤怒占据上风。有人在某件小事上取得些许成就，便已自视高于那些比他更懈怠的人。每个人或多或少都被罪所捆绑——却无人能明白。

36. 我们的争战并非针对肉眼可见的人，只要警惕他们，就能确保自身安全。与我们交战的乃是看不见的敌人。因此，对疏忽大意者而言危险极大，而得胜者将获得丰厚的赏赐。——我们若能运用智慧与他们交战，必能战胜他们。——举例来说，如果敌人——煽动我们沉溺于美食，我们就以禁食反击他；如果他挑起我们对女人的情欲，我们就运用忍耐来克服这种情感，敌人便会立刻逃离我们；如果他煽动我们发怒，我们就以和平武装自己；若使我们恼怒，就以温和相待；若在我们心中点燃仇恨，就紧抱仁爱；若怂恿我们追求尊荣，就展现谦卑；若怂恿我们追求声名，就认清自身的微不足道；若以虚幻的幻象引诱我们攀登高处，就将主的谦卑铭刻于心。——如果我们以这种方式抵御仇敌，他便无法抵挡我们而会逃跑，恩典也将回归于我们。

37. 喜爱苦修的人啊，要警醒自省，免得你的日子在恍惚中流逝。不要让诡诈的意念进入心中，以免你在与仇敌的争战中力竭。时刻将至甜的主铭记于心，使你的修行之路得以圆满。加紧进行你的修行之战；因为那一天将突然降临，届时勤勉者将获得冠冕，而懒惰者将悔恨不已。趁着还有时间，要培养美德；让你的眼睛充满敬畏，让你的耳朵聆听真理，让你的舌头说出生命的话语，让你的双脚探望软弱者，让你的心中铭记主的形象，让你的肢体在贞洁中得胜，这样你才能在天使和世人面前蒙受更大的荣耀。一棵没有灵魂的树，若刻有凡间君王的形象，便会受到尊崇；更何况，在今世和来世，那心中有神的灵魂，岂不更受青睐？

38. 来吧，我的朋友们，让我们投靠主，求祂赐予我们灵魂的启迪，使我们能识破仇敌——我们那憎恶一切美好之物的对头——的诡计。因为他在我们的道路上设置了绊脚石、诱惑、伤害、今世的纷扰、肉体的享乐、对现世长存的期望、在奋战时的恐惧、祷告时的懒惰，以及在诵读诗篇时的沉睡与肉体的安逸。但他越是缜密，我们便越是疏忽；他越是诡计多端，我们便越是漫不经心，尽管我们深知自己的日子已所剩无几——荣耀的主即将降临。

39. 我们曾立誓要结出生命的果实。但我们的果实却没有能使其成熟的眼泪；没有能让它在泪水的滋润下茁壮成长的痛悔；没有能在酷暑中为它遮荫的谦卑；没有能使它免受任何相反事物重压的无欲；没有神的爱——那支撑果实的坚实根基；没有对世俗事务的超脱；没有警醒，没有在祷告中保持清醒的敏锐心智。取代这些美好而良善的美德的，却是与之相反的：有猛烈的愤怒和易怒，被它们击打的果实变得一无是处；还有贪婪，将果实压得沉沉下沉；还有巨大的沮丧。所有这些不利因素，岂能让果实如应有的那样成熟，以致它能配得上它的主？

40. 为了通过观察每个人的生活方式来效法他们的生活，特别是效法那些怀着热忱、急切追求“那更高呼召的荣耀”（腓3:14）的人，我们需要仔细观察：有人拥有完美而坚定的信仰，在另一人身上观察对上帝的盼望，在另一人身上观察对主和邻舍的双重之爱，在另一人身上观察他如何在敬畏上帝中坚守岗位，远离一切邪恶之事，过着无可指责、无可非议的生活，反而因其行为的纯洁与无可挑剔而受到众人的称赞。

41. 看哪，另有人虽被仇敌以各种情欲所缠绕，却在祷告中投靠上帝，怀着痛悔之心满怀爱意地依附于祂，从而获得恩典的帮助，摆脱了不端和不洁的念头，——他放声痛哭，流泪叹息，为所作所为忏悔；满怀悲伤地哀悼自己的罪过；在祷告和守夜中向上帝忏悔；通过斋戒、节制和哀恸来抵御邪恶；并努力借助这些武器拯救自己。你也应当像一位真正的战士一样，竭尽全力战斗到底，——时刻铭记：修行绝非儿戏，唯有以极大的勤勉方能获得救赎。

42. 效法那些完全超脱尘世的人——你便能轻松攀登至美德之巅。若见某人展现出完美的无求之心——他舍弃一切，竭力使自己的心灵摆脱一切忧虑，以便全神贯注于祈祷，不让任何念头或忧虑打断他的祷告——你也要竭尽全力效法他。凡以纯洁的心、满怀爱意并流着泪向神祈祷的人，便会在心中如镜般映照出神自己。而这无价的恩典，正是通过清贫、困苦和种种艰辛的生活所获得的。“引向生命的，是窄门，是狭窄的道路”（马太福音7:14）。

43. 在生活方式上效法圣徒——有人效法敬畏和惧怕上帝，有人效法谦卑，有人效法自卑和自责，有人效法沉默，有的在温顺中，有的在宽容的忍耐中，有的在退让与爱好和平中，有的在友善与同心合意中，有的在清醒与明辨中，有的在待人亲切、和蔼可亲与宽容中，有的在宽恕冒犯中，勇气与宽宏大量，有人在功绩与顺服中，有人在手工劳作与服侍弟兄中，有人在热忱与灵里的火热中，有人在完全脱离世界并每日像被钉十字架的那位一样舍己中，有人在坚定的灵性与追求真理中，有人在贞洁与童贞中。还要观察——谁以仁慈和乐于助人见长，谁以性情温和和善良见长，谁以同情心和怜悯见长，谁以公正无私和秉公见长，谁以不苛求和谦逊见长，谁以知足常乐和节制见长，谁以质朴和坦率见长，谁以不懈的祈祷、吟诵诗篇和潸然泪流见长——简而言之，观察所有人身上符合神意的生活特质——并效法他们。

44. 我们要努力仰望天上之事，思念天上之事，时刻铭记天上之事，全然依附于天上之事，与天上之事保持不间断的交通——绝不将目光转向地上，那里有享乐，有这诡诈且使人死亡的世代的私欲。用心灵之眼时刻凝视属灵之事，是何等美好；要竭力警醒，免得任何事物——无论是邪恶的意念，还是其他不蒙神喜悦之事——进入眼瞳，从而蒙蔽心智。

45. 我们必须不断祈祷，求主拯救我们脱离魔鬼的诡计。因为这些念头不仅在我们独自坐在修道室里时压制我们，而且当我们聚集在主的殿中时，它们也会强烈地涌现；甚至使我们以不纯洁的目光注视男性的身体；那条蛇还通过幻想般的念头，将我们引向最可耻的行为。它播撒各种杂乱的念头，使弟兄心神涣散，无法以纯净的心智聆听我们救主——上帝——那至圣的奥秘。——不过，在上帝恩典的协助下，节制者能通过守护双眼和保持心灵警醒来战胜这些诱惑。因此，我们必须以极大的警醒来守护自己的心和感官；因为在这世上，我们正进行一场伟大的争战；而我们的仇敌是狂暴的。

46. 绝不可放弃这场斗争。那些与情欲和睦相处的人，既然已经把自己卖给了罪恶的享乐，并乐意向折磨者缴纳贡品，他们又如何能与情欲作战呢？因为哪里有敌意，哪里就有争战；哪里有争战，哪里就有搏斗；哪里有搏斗，哪里就有冠冕。若有人想要从这苦涩的奴役中解脱出来，就当与魔鬼交战。在这场争战中获胜的圣徒们，获得了天上的恩赐。

47. 凡欲摆脱敌人的羞辱，并从这苦涩的奴役中解脱出来的人，就必须对抗我们这位暴君的意志，并出于对造物主的爱与之交战。因为唯有当他们不仅用嘴唇，更以内心真情对魔鬼宣告：“魔鬼啊，我们不听从你的声音，也不再侍奉你的私欲”时，才算展现了英勇斗争的真谛。但在斗争中，应当向神献上祈祷之声；好叫祂使那些图谋作恶的祂的仆人蒙羞。那时，纵使这狂暴的折磨者七倍点燃情欲之炉，那些仰望主的人很快便会看见这炉火化作甘露——而先前令人恐惧的折磨者，自己却会在他们面前战栗。

48. 某位圣徒曾说：“要思念美善之事，以免思念邪恶；因为心灵无法忍受空虚。”——因此，让我们将心智献给研读上帝的话语、祷告和善行。因为沉溺于虚妄的思绪会滋生虚妄的行为；而专注于美好的思绪则会结出美好的果实。

49. 纵使你没有流露眼泪，也要让内心充满痛悔；因为眼泪也有不同。——但那在心中如镜般凝视主，并在祂仁慈的面容前，伴着泪水向祂献上赞美的人是有福的；因为他的祷告必蒙垂听。

50. 若你想成为蒙拣选的器皿，就当在顺服你的主内导师以及在谦卑智慧上精进。圣徒的生命因顺服而蒙高举，因而变得光明。约书亚因对摩西的完全顺服，蒙恩成为他的继任者。撒母耳在祭司以利亚的门下顺服时，蒙恩听见了上帝的声音。以利沙因顺服而获得了他老师加倍的恩典。上帝自己——道成肉身后，便以谦卑和顺服的态度度过了一生，正如福音书作者所言：“*他顺从他们*”（路加福音2:51）。使徒还说：“*他自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上*”（腓2:8）。你已怀着美好的意愿开始了；务要坚定不移，好叫主在天国里与温柔谦卑的人一同高举你。

51. 有位弟兄在服从属灵长者的教导时，来到另一位弟兄面前说：“我想离开属灵长者，独自静默修行。”那位弟兄回答说：有个人有个儿子，他把儿子交到一位师傅手中，让他传授手艺。那孩子对学艺却漫不经心。过了几天，这孩子来到父亲面前说：‘父亲，请把我从师傅那里接回来吧；我自己能学得更好。’但他父亲对他说：‘如果你在别人的指导下都没能学到什么，又怎么可能独自成功呢？’我看你学这手艺学得不好，恐怕我为你付出的努力都白费了。所以，你要认真投入工作，在师傅的指导下熟练掌握这门手艺，这样等你精通了，以后才能靠它谋生。”——兄弟，我们也一样，不要强行挣脱顺服的枷锁——指顺服主——以免在取悦上帝的事上仍显拙劣，也不要陷入试探时束手无策。

52. 当我们战胜情欲，从内心根除一切世俗的偏好时，圣灵的恩典便会在我们心中安息，照亮我们的心，如同那已预备好的灯盏——盛满灯油，配有灯台。但如果我们仍被情欲奴役并深陷其中，就如同那既无油又无灯罩的灯——只能坐在黑暗之中。因此，让我们努力预备自己，以迎接智慧之光；追求属灵的生命，使我们的心智在圣灵的掌管下得以成圣，身体也因与圣灵相通而成圣。

53. 寓言。有两个人前往一座距离三十斯塔迪亚的城。当他们走了两三斯塔迪亚时，在路上遇到了一片树荫浓密的林子，林中有溪水流淌，还有许多宜人的地方。当旅人进入这片林地时，其中一人因急于尽快见到城池，便匆匆穿过；另一人则停下来观赏，因此落在了后面。他环顾四周后，也想前往城里，却因畏惧酷暑，便继续留在树荫下。然而就在他沉醉于此地美景而耽搁之际，一只野兽从林中窜出，将他擒住并拖进了自己的巢穴。与此同时，另一个人并未被这片风景所迷惑，平安抵达了城里。——这个寓言的含义是：这两个人就是踏上虔诚之路并开始在这条路上精进的人。路上的迷人风景，就是这个世界及其诱惑。径直走过的那位，象征那些不被任何事物所吸引、急切追求“*在基督里得着那更高的荣耀*”（腓3:14）的人。而被迷人风景所吸引的那位，则象征那些忘记了目标、将心思从无形之物转向有形之物的人。酷热，即美德的磨炼。那人因在原地滞留而沦为野兽的猎物，这意味着：当有人将心思停留在对尘世欲望的渴求上时，罪便由此欲望而生，并掌控此人，如凶猛野兽般将其吞噬——正如经上所记：“*私欲既怀，就生出罪来；罪既行出来，就生出死来*”（雅各书1:15）。让我们远离世俗的私欲，以免再次沦为罪的奴隶。

54. 要远离无益的言语，以免陷入可耻的念头。正如善言有益于灵魂，恶言也会败坏灵魂，正如使徒所言：“*恶言败坏良善的习惯*”（林前15:33）。

55. 当你看到那些在修道生活中年老却仍疏于修行的懒惰之人时，你就需要格外谨慎，以免因羡慕他们而走上同样的道路；同时，也要警惕自己，不要因为变得节制而自视高于他们，因为这等于让自高自大的心在自己身上取得了胜利。要听从那说“*要留心自己*”之人的劝诫，并悉心守护你的灵魂。

56. 不要向所有人敞开心扉，而只向那些你确知具有属灵品格的人敞开。因为魔鬼设下了许多陷阱。对属灵之人不要隐瞒任何事，以免仇敌找到可乘之机，在你心中筑巢。但不要与属肉体的人商议。

57. 应当避免无益的闲谈，也不要与那些不敬畏上帝的人来往；因为他们所言无益，所行无助于主，既不谈美德，也不谈虔敬，更不谈纯洁。他们的言语是致命的罗网；他们的建议是地狱的深渊；与他们交往是灵魂的毁灭。

58. 你要小心，不要为了人的尊荣或荣耀，或是为了饮食、衣着，而失去在神面前的胆量；因为这一切都是会朽坏的，而每个人所行的，无论是善是恶，都已记录在案。“要思念天上的事，不要思念地上的事”（歌罗西书 3:2），这样你才能得着天父的应许。

59. 地上君王的战士们流血，是为了取悦他们的君王；但你无需流血，只需不被罪恶战胜，以免结出死亡的果实（罗 7:5）。清醒吧，弟兄，清醒吧，并坚持劳苦。神并非不公义，祂不会忘记你的劳苦。即便因你独居小室所忍受的困苦，真理之光也必向你照耀。“要为真道打那美好的仗”（提摩太前书 6:12），好叫你战胜仇敌后，能无愧地敬拜——荣耀之王。因为主不仅赐冠冕给那些死于刀剑之下、受迫害者之手的人，也赐给那些在苦修和爱德上表现出色的人。正如最初的人为着主忍受了凌辱，最后的人也为着主忍受了苦难的生活和苦修。

60. 要警醒自省，切勿让“邪恶的话语存于心中”。不可屈从于邪恶的念头。古时曾有人因在灌木丛中隐瞒了誓言中的一部分内容而遭受惩罚（《约书亚记》7:1-26）；先知以利沙的仆人基西也遭遇了同样的下场。他们不仅无法逃脱上帝的审判，也无法逃脱世人的追责。他们秘密地犯了罪，却公开地受到了惩罚。一人在众目睽睽之下被乱石砸死，另一人则染上了麻风病（《列王纪下》5:27）。因为那位说“神是不会被戏弄的；人种什么，就收什么”（《加拉太书》6:7）的人，所言不虚。

61. 仇敌凭什么战胜我们？我们心中的情欲凭什么日益滋长？——难道不是源于我们的悖逆吗？——当有人教导我们时，我们不专心；当有人指正我们的过错以求改正时，我们却推诿抵挡。我们躲避世人，却对上帝疏忽大意。那可怕的蛇将一种智慧植入我们心中，让我们用言语战胜那些想要纠正我们的人；正因如此，罪恶在我们心中不断滋长，而它却没有对手。

62. 修士内心堕落的开端在于嬉笑与放纵。修士啊，当你察觉自己有此倾向时，要知道你已深陷罪恶之中。切勿停止祈求上帝，求祂将你从这致命的罪中拯救出来。嘲笑与放纵不仅会使年轻的修士，甚至连年长的长老都陷入可耻的私欲之中。关于放纵，有位圣人曾说：“放纵犹如灼热的狂风；它会毁掉修士的果实。”现在请听听关于笑声的教导：笑声使人丧失了向哀恻者所应许的福乐（马太福音 5:4），破坏了内心的良善秩序，冒犯了圣灵，伤害了灵魂，败坏了身体。笑声驱逐美德，既不记念死亡，也不思量刑罚。

63. 哀哭的开端在于认识自己。愿我们的哀哭不是为了人，而是为了那位洞悉内心隐秘的上帝，好叫我们从祂那里得着喜乐。因此，我们要面带喜色，因主的恩赐和圣灵而欢欣；但要在心中哀哭叹息，恳求上帝赦免我们一切的罪，并永远保守我们远离罪恶，直到我们离世。哀哭能造就人并保护人；哀哭用眼泪洗涤灵魂，使之纯洁。痛哭孕育贞洁，斩断情欲，巩固美德。痛哭能取悦上帝，并从天使那里获得安慰。

64. 专心于灵性之事，使你心中常存对上帝的记念；而要厌弃无益的言语；因为恶臭与芬芳共存，实属不可能。

65. 隐士免于三种争端——免于视、听、言。而谨慎的共修者也免于三种争端——免于买卖，免于强盗的袭击。但在任何地方，都须警醒自省，保持良心的纯洁。

66. 不要说：“我已进入修道院，身上披戴着天使的形象。”不仅对人，就连上帝本人也并不喜悦单凭外在的形象；最重要的是善行的果实。——因此，你要像一棵开花结果的树一样屹立，守护自己美德的果实，以免“骄傲”这只虫子悄悄爬上，侵蚀你内心的谦卑之果；以免“虚荣”蒙蔽你的虔诚；以免“愤怒”夺走你的温顺，烦躁不会耗尽你的宽厚，争吵不会破坏你的安宁，敌意不会成为友谊的障碍，记恨不会扼杀彼此的爱，怨恨不会破坏和谐，“贪食”不会阻碍斋戒，贪婪不会摧毁节制，“漫不经心”未曾阻碍勤勉，睡眠未曾麻痹警醒，“沮丧”未曾压垮热忱，懒惰未曾妨碍侍奉，怨言未曾削弱顺服，“违抗”未曾阻断顺服之路，闲谈未曾压过诗篇颂唱，戏谑未曾胜过赞美，欢笑未曾压过哀哭，“淫乱”未曾败坏贞洁，贪财之心未曾凌驾于不贪求之上。要谨防不要比爱基督更爱父母，也不要比天国更沉迷于世俗的安逸；要防备对闲言碎语的热衷不要煽动你的舌头；要防备对任何人的嫉妒不要折磨你；不要让欺骗玷污你内心的纯洁，不要让虚伪使你丧失品尝真正福分的机会，不要让偷窃使你与天国隔绝，不要让谎言阻挡你进入乐园，不要让人意之求扼杀你内心的胆量，不要让对享乐的热爱夺走你对上帝的爱，不要让情欲熄灭你内心的痛悔。

67. 一个人克制并降服自己意志的程度有多大，他就能越走向成功。而一个人越是顽固地坚持自己的意志，就越会伤害自己。因此，不要屈从于自己的意志，而要顺服上帝的旨意。
68. 离开小室去侍奉，或与人交谈时，要守护你的眼睛，同时用虔敬的意念激发你的心，并自言自语道：“你不是画家，也没有出去学习如何临摹人的形象。”要时刻警醒自己。若你的注意力被感官之事占据，又怎能以如明镜般清澈的心智，凝视天上的事，并在默想上帝中获得喜乐与慰藉呢？
69. 切勿对别人的罪过抱有好奇之心，以免你的虔诚意念因此自然而然地受到腐蚀。
70. 坚守沉默；它将使你免于许多污秽。要时刻铭记罪人的窘境，并警惕自己不久之后也不要被归入他们的行列。
71. 切勿自负；因为自负如同枝条一般，滋生出一切情欲。而爱能消灭自负，它将众人引向同心合意，并使他们合而为一。爱是伟大而珍贵的收获。因此，务要竭力不偏离爱。
72. 在关切自身得救的同时，让我们在自己身上向邻人展现德行的典范：在信仰、爱、忍耐、纯洁、顺服、谦卑和敬畏上帝方面，不被邪恶的欲望所诱惑，而是致力于属灵的操练。
73. 为了领受神的诫命，要拥有（鸽子般的）单纯；为了抵御仇敌的诡计，要拥有（蛇般的）机智。
74. 要明智地远离有害的交往，使你内里的那人得以安息。
75. 不要与伪善者共处，以免你的思想被败坏；因为他们的言语极其有害。他们迫使老年人行事如少年，又引诱年轻人陷入不法之事。
76. 当人哭泣时，绝不会犯罪；心怀痛悔之人也不会图谋不轨。心怀痛悔时，眼泪便会涌出；而眼泪之后，便会通过克制自己远离恶行，从而减少罪恶。
77. 若你年少，当养成沉默与勤劳的习惯。勤劳使你无累于人，而沉默将守护内心之光永不熄灭，不让任何激情将其蒙蔽。
78. 使人世俗化的并非头发和衣着，而是恶劣的品性以及对世俗和不洁欲望的倾向，这些会使灵魂变得可憎。
79. 使人成为修士的并非剃度与袈裟，而是对天国的渴慕与神圣的生活，其中彰显着生命的完美。
80. 在遭遇试探之前，不要自以为是；因为降临的试探往往使那些表面上看似坚定的人感到羞愧。因此，必须保持警醒，以此使心灵免于跌倒。
81. 凡事都要如此行，凡事都要如此思考，以取悦上帝；因为若你心中没有这个念头，你所做的一切便都失去了价值。
82. 无论你是在修道院中生活，还是远离众人静修，都不要因疏忽而放弃你所追求的，即纯洁的心和谦卑的灵。谁若获得了这些，就不会被上帝贬低；而忽视这些，则大有危险。
83. 要用神圣之水（即上帝的话语和圣礼）浇灌你的灵魂，使它得以茁壮成长，并在真理中结出果实。我们应当像牲畜奔向青翠的草场那样，竭力追求有益于灵魂的事物。
84. 当灵魂健康时，身体便有力量从事善工；若灵魂沉溺于邪恶的念头，身体也必然因罪恶而败坏。
85. 那恶者日复一日地在我们灵魂中布下隐秘的网罗，企图引诱它，使其遭受永恒的折磨。这些网罗充满甘甜，旨在迷惑并引诱那些疏于自省的灵魂。弟兄啊，切勿沉溺于这种致命的甘甜，被那些迷惑人的念头所牵引。念头是诱惑者，若能侵入灵魂，便以罪恶的思绪使其沉溺，继而用罪恶将其扼杀。它便成了灵魂的罗网。但你要清醒过来，赶紧撕破这张罗网，借着祷告、眼泪、节制和警醒，将这念头从灵魂中驱逐出去。——其余时候要保持警醒，切勿在任何诱惑的念头停留哪怕一瞬间。要时刻通过祷告、禁食和眼泪投靠上帝，使自己从一切罗网、诱惑和情欲中得释放。
86. 让我们成为警醒的战士，每日在与那恶者的争战中获胜。让我们研习这场争战的准则：这场争战是无形的，其准则便是将自己从一切属世之事中剥离。若我们时刻将死亡铭记于心，每日将其置于眼前，便不会犯罪。若能从一切世俗之事中抽身，便不会在战斗中败北。因为世俗之事将人向下拉拽，而情欲则蒙蔽了心灵之眼，于是邪恶之徒便在与他的战斗中战胜了我们。

87. 修士啊，不要这样自言自语：“苦修之路艰辛，而我力薄身弱，无力修道。”——若你决心前往遥远的国度，便不可能在顷刻间走完整个路程；但若日复一日，从一个栖身之所走到另一个栖身之所，随着时间的推移，终将抵达你心之所向的国度。关于天国与甘美的乐园，亦是如此。每个人都是通过一生的辛劳——斋戒、节制、守夜——才抵达那里的。节制、泪水、祈祷、守夜、爱——这些便是通往天堂的栖身之所。请耐心地、满怀喜乐地经历这一切。每经过一处栖身之所，你灵魂的脚步便会更加稳固——在通往天国的路上，你将不再遇到任何阻碍。

88. 对于那些未经深思熟虑便踏入修道生活的人，仇敌会设法使他们放纵。而对于那些出于虔敬之心出家的人，仇敌则会鼓动他们去做超出自身能力范围的苦修。但真正敬畏上帝的人，既不会被前者所诱惑，也不会被后者的念头所左右。敬畏上帝之心会照亮他的心灵，使他行在正道上。

89. 有一位修士，在领受修道圣衣后，曾与想要离开修道院的念头作斗争。——那些念头向他举了这样的例子：“看看花园里的这些绿植；如果照料这些菜畦的人不把植物拔出来并移栽到别处，它们就无法生长。”而修士则这样回应这些念头：“难道园丁会把这些畦上播下的所有种子都连根拔起吗？难道不会留下一些，让畦土能滋养它们吗？——况且，被拔出的植物远不如留在原地的那样稳固。因此，你也当成为那些不被拔出的植物之一。”——就这样，在恩典的帮助下，他战胜了这个念头。

90. 修士应当明智，以辨识敌人针对他所策划的阴谋——有些事要一笑置之，有些事要以谦卑之心对待，有些事则要用措辞得当的话语予以驳斥。

91. 只要灵魂还沉溺于尘世，那些在思绪中浮现的各种世俗欲望与虚幻享乐，便会削弱其力量；因此，居于静室者便会陷入懈怠。但当有人彻底脱离尘世，憎恶尘世及其诱惑，并全心全意、全灵全意地将自己献给主作奴仆时，懈怠便无法掌控他，因此他将能自由地行自己的事。他所要面对的，唯有与虚荣之念的争战；但主的仆人也将会将这念头驱逐出去，既要思量自身的软弱，也要思量那赐予他恩赐者，正如经上所言：“*你所拥有的，不是你自己得的*”（林前4:7）？他也会与肉体的软弱争战；但主的仆人不会因此而恐惧，也不会使自己与神的爱隔绝，正如那位说过的话：“*谁能使我们与神的爱隔绝呢？*”（罗马书8:35-39）在一切情欲之后，便是淫乱之灵；——但要远离淫秽之言，便能避开不洁的意念。

92. 睿智的老人们——是弟兄们的香膏，滋润并坚固灵魂。

93. 若你已弃绝世界，就当专心于自己的事，以便获得你所寻求的珍珠。因为有些人弃绝世界后，便远离了世俗生活——有的放弃了军旅生涯，有的挥霍了财富——但最终，因被自己的意志所驱使，还是跌倒了；因为最危险的莫过于受自身意志支配，而非顺从上帝的旨意而活。他们佯装从正门远离尘世万物，却又通过隐秘之门重返尘世。

94. 若人在任何情况下都只责备自己，且在自责的同时不谴责犯下同样过错的他人，这便是人心中智慧的芬芳。

95. 凡是内心被思绪的风暴所蒙蔽、被情欲所征服的人，既不以人为耻，也不敬畏上帝。若是权贵，便肆无忌惮地作恶；若是软弱贫穷，则放任自己粗暴的本性，同样毫无羞耻地行恶。

96. 战士的战斗是短暂的，而追求救赎之人的战斗则会持续到他归向主的那一天。因此，必须以全心的谨慎、清醒和耐心投入此事。若你决心猎杀狮子，就当坚定不移地行动，以免它像粉碎陶器般碾碎你的骨头。若你坠入大海，在登上陆地之前切勿丧失勇气，以免像石头一样沉入深渊。若投入战斗，务必保持清醒，以免对手因战胜你而欢欣鼓舞，也免得你得不到桂冠，反而得到与其相反的结局。

97. 凡欲为修士者，须做好勇敢忍耐的准备，以免在入修道院后说：“我不知道自己会遭遇这一切。”此事已向你们昭示。故当整理好你的思绪，以忍耐为武器——以免你在受戒时宣称：“我将一切都忍受”，翌日清晨却未能在言行上违背此誓。上帝的天使在旁守候，聆听你口中的一切言语。切勿说谎；因为主“*必灭绝一切说谎的人*”（《诗篇》5:7）。

98. 那些开始为上主服务的人，周围布满了许多诱惑。但凡全心全意顺服上帝的引导、并常存于上帝旨意中的人，都能战胜这一切。上帝只要求我们有决心，祂自己会赐给我们力量，并赐予我们胜利：“*因为祂是倚靠祂之人的护卫者*”（《诗篇》17:31）。

99. 不要看那些疏忽的人；要专注于自己，将上帝常存于心，效法那位写下“我曾看见主在我面前，他在我右边，我便不致动摇”（《诗篇》15:8）的人。

100. 我们不要论断任何人；因为我们不知道他在自己的修道室里如何行事，也不知道他如何在神面前劳苦；即使看见他笑或说话，也不要论断；因为我们不知道他在修道室里的心境如何。我们每个人都应当警醒自省；因为我们每个人都要为自己向神交账。

101. 你是否希望不被试探所胜？那就摒弃一切私欲。若某事在你看来虽好，但院长在主面前不认为它好，那么就顺服他，因主。争辩不休、固执己见，已是背离正道的征兆。愿众人听闻《诗篇》所言：“当存敬畏之心事奉主，以战兢之心欢欣于祂。当受管教，免得主发怒，你们便从义路中灭亡”（《诗篇》2:11,12）。

102. 我们不要这样行事：今天保持节制与温顺，到了明天却放纵不羁、骄傲自大；今天保持沉默、警醒、谦卑，到了明天却沉溺于娱乐、贪睡、悖逆等等；今天我们因仰望主而弃绝世界、弃绝一切属世之物、弃绝故乡、朋友和父母，而到了明天却又渴望见到故乡、亲人、遗产——这会使人陷入种种邪恶之中。我们要记住，罗得的妻子回头一看，便变成了盐柱。主教导说：“凡手扶犁而回头看的，不配进神的国”（路加福音9:62）。

103. 时刻铭记那一天：你脱去一切，为耶和華舍弃世界，那时你被对神的敬畏所点燃，心中对耶和華的热忱熊熊燃烧。要持守这种心志直到终结；因为“忍耐到底的，必然得救”（马太福音10:22）。

104. 不要因涌入心中的念头而松懈；因为这是争战的开端。要向雨后的水潭学习。雨后不久，当雨水的恩典刚刚汇入水潭时，水会变得浑浊，但随后时间越久，水就越清澈。——请耐心等待；你的思绪也会逐渐沉淀下来，——并让你获得安宁。

105. 请听一则关于邪念的寓言。当葡萄从藤上采摘下来，放入榨汁器中压榨，榨出葡萄酒并注入器皿时，葡萄酒起初会剧烈沸腾，仿佛被最猛烈的火焰灼烧一般，以至于即便是最精良的器皿，也因承受不住其猛烈的气势，有时会因压力而破裂。人的思绪也是如此，当它们从这个虚幻的世间及其种种忧虑转向天国时，便会发生同样的情况。恶魔无法容忍人内心的热忱，便以各种方式扰乱其心智，意图向其中掺入“*混沌的堕落*”（阿瓦克2,15）；若发现器皿并非完美无缺——即灵魂不坚定且充满疑虑——便会将其撕裂。恶魔如同凶残的狼，在修士的静室中游荡，寻找为它们敞开的门，以便闯入其中，败坏那顺服于它们的灵魂。若发现门紧闭，灵魂在信仰中坚定不移，它们便垂头丧气地退去。

106. 在你的一切事务中，都要保持谦卑的智慧，这是顺服之母。——抛弃你的两面性，在一切事上都披戴信心，好叫主看见你灵魂的热忱，便在你所行的事上坚固你。——要对懒惰、争竞、一切恶习和嫉妒怀有强烈的憎恶，因为你已为上主舍弃了一切。要知道，若起初被此类念头所松懈，日后必将承受许多劳苦与伤害。

107. 正如你在院子里不让污秽堆积一样，也不要让肉体的欲望在内心滋长。

108. 在宽阔的道路上，常有以下现象：恶意、享乐、暴饮暴食、酗酒、挥霍、放荡、纷争、易怒、傲慢、反复无常等；随之而来的则是：不信、不服从、悖逆，而所有邪恶中最为致命的，便是绝望。——而在狭窄的道路上，则有以下表现：沉默、节制、贞洁、仁爱、忍耐、喜乐、和平、谦卑等；紧随其后的是永生。

109. 尤其要警惕放纵，以免沦为多言和无耻的奴隶，成为恶魔的玩物，最终与弟兄们决裂。野驴掠夺谷物尚不至于如此严重，而放纵却会彻底摧毁修士们的辛劳。

110. 试想那些侍立在世间君王面前、侍奉朽坏宝座的人；他们是怀着何等专注与敬畏之心侍立在君王面前的？我们作为信徒，岂不更应当怀着敬畏、战兢和一切虔敬之心，侍立在天上的君王面前吗？因此，我认为用无耻的目光凝视我们主和救主耶稣基督的圣体圣血之奥秘，绝非善举。愿神圣的经文以此说服我们，经上说：“*摩西战战兢兢，不敢看*”（那燃烧的荆棘）（使徒行传7:32）。

111. 依我之见，有三种打盹的情况会在夜间扰乱人。“*第一种*”是弟兄开始唱诗篇时，因魔鬼的蛊惑而经历的。但如果弟兄心中没有懒惰，这种蛊惑便毫无力量；而若弟兄的肚腹因美食和 的酒 水而负担过重，这种扰乱便会更加强烈。“*第二种*”情况发生在弟兄参加上帝的礼拜时，源于他自身

的懈怠：当弟兄不愿努力坚持到礼拜结束，在礼拜中途想离开唱诗班，去睡觉时。“第三种”情况则是在常规礼拜结束后，因生理需求而产生。——切莫懈怠。难道你没听说过先知撒母耳吗？他虽屡次被召唤，即便年幼时也从未因懒惰而拒绝起身？当你在上帝的礼拜中站立——无论是与弟兄们同在，还是独自一人——为要赞美我们的救主耶稣基督时，若第一缕睡意来扰：察觉到它，就要抵挡它，以免因自己的懒惰而失去事奉上帝的果效；但要坚定地忍耐，哪怕睡意一两次使你的眼睛闭上；不要离开你的位置——你将获得巨大的益处。对无止境睡眠的嗜好，就像对暴饮暴食的嗜好一样。如果有人习惯吃得多，那么本性就会要求吃得多；而如果有人习惯节制，那么本性就不会要求暴饮暴食。试着以渔夫为例：他们整夜保持清醒，不离自己的工作。倘若其中有人因困倦而懈怠，沉入梦乡；那么当他从睡梦中醒来时，便会发现一无所获。于是他便会因自己的懈怠而自责。如果你沉溺于打盹和睡眠，你也会遭遇同样的下场，正如先知所言：“*他们沉睡，一无所获*”（《诗篇》75:6）。

112. 正如大海中的船只，若船身出现一个小小的孔洞，而未能及时修补，那么尽管船体庞大，也会因这微小的破洞而被海浪淹没；同样，灵魂若任由敌人的侵扰侵入，却不转向创造它的主，也会遭遇同样的命运。因此，兄弟啊，我们需要清醒和极大的谦卑智慧。只要内心转向上帝，一切诡诈之事都会被制止。

113. 有时，有人拿起器皿去打水，却在未装满水之前就将其打翻摔碎。那些进入修道院以追求基督徒的完美，却拒绝神的恩典，又重返世俗生活的人，也与他一样。

114. 信心是一切美善之母，人藉此得以在自己身上实现我们主和救主耶稣基督的应许，正如经上所记：“*没有信心，就不能讨神的喜悦*”（希11:6）。——但魔鬼最丰硕的收获便是“不信”，它是一切邪恶之事的根源。由此滋生出“心怀二意”，而这正是混乱之源。“*心怀二意的人*”，经上说，“*在他一切的道路上都不稳固*”（雅各书 1:8）。

115. 你想避开诱惑和闲言碎语吗？当在谈论主时，谨守口舌，“*转眼不看虚妄*”（诗篇118:37）——这样你就能避开这两者：通过沉默避开闲言碎语，通过谨守目光避开诱惑。若不能在自己里面战胜这些，那么无论走到哪里，我们都会在自己里面带着敌人。战胜他们，无论住在何处，你都将享有平安。

116. 祷告和斋戒固然美好，但施舍能使它们更加坚固；因为经上说：“*我喜爱怜悯，不喜爱祭物*”（何西阿书 6:6）。救主也称赞那些有怜悯之心的人：“*有怜悯的人有福了，因为他们必蒙怜悯*”。天使对哥尼流所说的话：“*你的祷告和施舍已升到神面前，蒙纪念了*”（使徒行传 10,4）——不仅是祷告，还有施舍。

117. 不要以任何事务为借口，而忽视教会礼拜。正如雨水滋养种子，教会礼拜也使灵魂在美德中得以坚固。

118. 切勿今日沉浸于静默与专心事奉上帝，明日却从一间修道室奔波至另一间，甚至更糟，从一个村落奔波至另一个村落。而要时刻保持静默，谨记：一个人静默的程度有多深，他的意念就变得多么纯净；而一个人远离静默的程度有多深，他的心智就变得多么粗鄙。

119. 敬畏上帝——这是面对仇敌时的坚固支柱。不要摧毁这根支柱，你就不会被掳去。投靠那爱人的主，与先知一同向祂的慈爱呼求：“*耶和華啊，我仰望祢，我必不至永远蒙羞；求祢凭祢的公义拯救我，救赎我*”（诗篇 30:1-6）。那时，主必对你说：“*我必与你同在；我必不撇下你，也不轻看你。你要刚强壮胆*”（《约书亚记》 1:5,6）。

120. 让我们胸怀宽广，彼此分担重担，竭力扶起跌倒的，解救被仇敌掳去的人。哪有战士看到同伴被仇敌掳去，却不挺身而出与之搏斗，以将同伴从掳掠者手中救出来呢？倘若他无力解救同伴，便会哭泣悲伤，思念着这位朋友。难道我们不更应该为彼此舍命吗？因为我们的主和救主耶稣基督曾说：“*人为朋友舍命，人的爱没有比这个更大的了*”（约翰福音 15,13）。

121. 那些在懒散中虚度光阴的人，是在自欺欺人，他们完全不思量主为义人预备的福分，也不顾及为罪人预备的刑罚，毫无畏惧地沉溺于享乐之中。在这样的人身上，那恶者便煽动各种肉体的私欲；而他却无法察觉这一点，正如城门不会注意到进出的人一样；因为私欲盘踞在他的心中，蒙蔽了他的双眼。

122. 要远离放纵与嬉笑；用克制来约束贪食，用不贪财来约束贪财之心，用沉默来约束多言，用安居于小室来约束坐立不安，用思念未来的福分来约束懒惰，用谦卑的智慧来约束悖逆；更要远离放纵，在我看来，放纵是万恶之源。若不加以约束，它将使你变得无耻。若能约束它，你便会蒙福；因为经上说：“敬畏神的人有福了”（箴言 28:14）。

123. 要留心自己，免得因疏忽和心神不宁而虚度光阴。你为自己栽种了葡萄园；就用篱笆围起来吧。你已为自己开辟了果园；要守护其中的果实，好让你在最后得以欢欣；不要让你的猪群进入你辛勤耕耘的田地，以免它们将那里毁于一旦。如果一天建造，两天破坏，又有何益？以这种方式行事，工作何时才能完成？

124. 各种罪恶的诱惑散布在全人类之中，使人必须不断用理智与之抗争。但有人抗争，有人却屈服于诱惑而堕落；他们堕落的方式各不相同——有人陷入一种诱惑，有人陷入另一种，这取决于每个人的天性倾向。这绝非没有敌人的参与，但他也会顺应我们的天性。当他想要用罪恶的欲望捆绑某人时，便用那人沉溺其中的欲望来捆绑他，使他在沉溺于枷锁的快感中，永远不愿解开束缚。捆绑我们的那狡猾者深谙该用什么、如何捆绑谁；他知道，若用非自愿的枷锁捆绑某人，那人的理智会立刻挣脱枷锁并迅速逃离。因此，他用每个人所沉溺并从中获得慰藉的事物来捆绑他们。正因如此，我们虽被捆绑，却不感到痛苦，反而为此欢欣——被捕获时，我们甚至以此为荣；之所以以此为荣，是因为被嫉妒所束缚者——只要未被通奸所束缚——便自认为毫无束缚；而被虚荣所束缚者——只要未被明显的谬误所束缚——便自以为已摆脱了卑微的枷锁。每个被束缚者都不知道自己的枷锁，也不知晓为他布下的罗网。他们全都深受醉汉般无知的折磨。被束缚者如同沉醉之人，不知自己已被束缚。因酒而忘却枷锁，在沉醉中看不见身旁的罗网。

125. 须知，一旦掺杂了罪恶的激情，一切美德都会被玷污并毁灭：当低劣的诡计掺入其中时，正义便被摧毁；若被淫欲触及，纯洁便会受损；若听信占卜，信仰便会毁灭；若滋生傲慢，慈善便会蒙尘；若在斋戒中容许谴责，斋戒便会蒙羞。因此，你要警醒自己，切勿让这些毁灭美德的杂质渗入。

126. 你必须以恰当的方式保护每个肢体免受伤害。若你的身体远离淫乱，就当谨守口舌，勿论断他人。嘴巴虽不能行淫，却能说谎和诽谤。若你的一处肢体无辜，另一处却有罪，那么因这有罪的肢体，你整个人都将受到谴责。切勿因谴责之事微不足道而轻视它。从那些沦为猎人猎物的例子中，学会不要轻视哪怕是最微不足道的小事。有时，一只鸟会因一个小小的爪子被困在网中，那微不足道的爪尖便使它屈服，压倒了翅膀的威力；虽然这只鸟完全身处网外，却仍被整只捕获。

127. 让我们远离恶念；因为意念与行为一样都要接受审判。让我们怀抱善念，这种善念因从试炼者那里领受了内心的指引，其奖赏将与行为同等。意图本身就是一种行为；因为其中，作为一切事物的源头，蕴含着我们自由的基础。

128. 仁慈的主已赐予我们抵御一切仇敌攻击的武器。只要不懒于使用它们，你就不会遭受伤害。倘若仇敌向我们射出炽热的箭矢，我们手中有不可战胜的盾牌——祷告；倘若他企图用谎言俘虏我们，我们就诉诸真理，从而得救；倘若他企图用仇恨伤害你，就以仁爱的力量迎击他；若他以骄傲攻你，就以谦卑与之抗衡；若他煽动肉体的情欲，就速速披上贞洁的铠甲；若他以贪婪袭击我们，就以斋戒为自己长出翅膀。——我们的敌人有箭，我们的软弱也有箭。战败并非源于武器不足，而是源于疏忽大意和不愿使用它们。

129. 若有人拥有一切，却没有那拯救人的爱，又有何益处？若有人设下盛宴，邀请君王和诸侯，一切准备得极为丰盛，使宴席毫无欠缺，却缺少了盐：这样的宴席岂能品尝？毫无疑问，这是不可能的。此处亦是如此。无论谁守贞洁、禁食、守夜、祷告、收留穷人、打算献上礼物、初熟之物或果实，或是建造教堂，或是做其他任何事——若没有爱，这一切在神面前都算不得什么（林前 13:1-4）。

130. 让我们致力于获取向我们应许的永恒福分；趁着天色未暗、市集未散，为此竭力而为；让我们从贫穷和一无所有的人中，为来世结交朋友。让我们从他们那里买些灯油，将自己先送往那里；因为在这里，为那里的灯具出售灯油的，正是那些坐在教堂门口的寡妇、孤儿、体弱者、残障者、跛脚者、盲人以及所有乞丐。

131. 当你站在上帝面前祷告时，要小心，别让你的敌人掠夺你用来向上帝歌唱的绝美乐器，即你的意念。一旦你的乐器被夺走——也就是你的意念被俘虏了——你又凭什么、用什么来侍奉上帝呢？侍奉上帝要求你的意念、灵魂的全部坚韧与力量，以及整个心智，都要全神贯注地朝向上帝。不要在你的黄金中掺杂铜或铅，即不要让许多不洁的意念混入你的灵魂。正如一位已许配给丈夫的少女，若被他人引诱，便会在丈夫眼中变得可憎；同样，被不洁意念所吸引并顺从它们的灵魂，在她的天上新郎——基督——眼中也是可憎的。——她必须竭尽全力避免与这些念头产生联系，也不要沉溺于对它们的顺从，这样主看到她对祂的爱，就会恩待她，并前来消灭那些企图使她的心思远离祂的仇敌。因为一旦主看见灵魂竭力保持内心的专注，不间断地寻求主，夜间等候祂，白天向祂呼求；祂便会立即为她施行报应，将她身上尚存的罪恶清除干净，将她呈献给祂，如同一位毫无污秽的新娘。

132. 敞开你的心扉，决心在你一生的每一天都渴慕上帝。渴慕上帝是永恒的甘甜、启迪与喜乐。如果你时刻渴慕祂，祂就永远住在你里面。——祂住在敬畏祂之人的灵魂中，——并成就爱祂之人的心愿。

133. 你是否愿成为圣洁无瑕的上帝圣殿？要时刻将上帝的形象铭刻于心。我所说的“上帝的形象”，并非指用颜料绘制的画像，而是指那通过善行、斋戒、守夜、行善有成、节制、祷告等在灵魂中描绘出来的形象；而这天上的至高形象的色彩，正是纯洁的意念、脱去一切世俗之物，以及始终纯洁的生活。

134. 无论在世俗生活中，还是在苦修生活中，没有人能在没有奋斗的情况下获得冠冕；正因如此，若无奋斗，便无人能获得不凋谢的冠冕和永恒的生命。因为现世生活始终犹如竞技场。你想在奋斗中臻于完美吗？就要时刻以美德为装束，如同穿上战斗的武器。既然已披上美德之衣，就务必不断努力，切勿将其褪下。

135. 努力效法圣父们的生活与美德。遵循他们生活的道路，像他们一样精进，——以心志精进，以灵性精进，以身体精进；在衣着上精进，在饮食上精进，在言语上精进，在目光上精进，在思虑上精进——以便在一切事上都臻于完美。

136. 要留意自己，以免在祷告时心神不宁。当你站在上帝面前祷告时，要怀着敬畏和战兢之心站在祂面前。将心中关于一切世俗之事的思虑和挂念，统统从心中驱除。在祈祷之时，要全然成为天上的天使，并竭力使你的祈祷圣洁、纯净且无瑕，以便当它升上高天时，天门即刻为它敞开；当天使与大天使们看见它（升至那里）时，天使与大天使们都能欢欣地迎接它，并将它呈献给至圣、至高无上的至洁主之宝座。因此，在祈祷之时，要像基路伯和撒拉弗一样，时刻在神面前俯伏敬拜。

137. 你的战斗绝非寻常；恰恰相反，所有的天使及其主都在注视着你与仇敌进行的这场战斗。——因此，当你战胜仇敌之时，上帝与天使们将为你鼓掌欢呼：天使们满心喜乐，将颂扬那位赐予你力量 战胜那恶者的上帝。正因如此，这场争战愈演愈烈——你已变得技艺精湛，上帝因此得着荣耀，世人亦开始效法你。

138. 不要因疲惫而懈怠，要时刻铭记希望。因为哪里有功绩，哪里就有奖赏；哪里有战斗，哪里就有荣誉；哪里有奋斗，哪里就有桂冠。以此为鉴，用忍耐的教诲来激励自己。要不断向自己呼求，与圣徒们一同高声宣告：“你要刚强，你的心要坚固，要等候耶和华”（诗篇26:14）。

139. 为离世做好准备；将你田地里的万事整理妥当；这田地就是此生：拿起良善的护盾——《新约》；用荆棘围住你的领地（用带刺的植物筑起篱笆）——即斋戒、祷告和教导。若你有这样的篱笆，野兽——即魔鬼——便无法侵入。要像耕种美丽的葡萄园一样耕耘你的灵魂——正如看守葡萄园的人拍手高呼，用这样的喧嚣阻止恶人：你也当如此——高声歌唱，在诗篇中欢呼，便能驱逐那狡猾的野兽——狐狸，即魔鬼。若你心中萌生了行不端正之事的念头，就当时刻警惕这敌人。倘若它像用弹弓一样，向你的灵魂投掷邪恶的念头，就举起信心的盾牌，戴上盼望的头盔。拔出“那属灵的宝剑，就是神的道”（以弗所书 6:17）。如此武装自己对抗仇敌，要忍耐，在争战中不可懈怠；相反，在一切事上都要保持清醒，说：“我们知道他的诡计！”

140. 当你心中升起邪恶的念头时，就拔出你的宝剑，即在心中树立对神的敬畏——你便能斩断仇敌的一切势力。至于军号，当以神的话语代替。正如军号以号声召集战士，神的话语也呼唤我

们，聚集良善的意念，并以敬畏神的心将它们整编成队，组成对抗仇敌的军团：因为我们的意念，如同战士一般，与君王的仇敌作战。此外，正如号角在战斗中以它的声音激发年轻战士迎战敌人的决心，上帝的圣经也激发你对善的热忱，并使你坚定不移地与情欲作斗争。

141. 尽你所能，尽可能频繁地逼迫自己阅读圣经，好让它凝聚你的思绪——那些思绪常被仇敌用其邪恶的诡计所分散，他向你灌输诡诈的念头，无论是在给你带来频繁的苦难，还是赐予你诸多成功与世俗的安逸之时。他之所以这样做，正是出于其邪恶的诡计，意图将人引离上帝。

142. 要保持清醒，并努力始终勤勉地阅读，让它教导你如何避开仇敌的罗网，从而获得永生。

143. 阅读神圣经文能使游离的思绪归于平静，并赐予关于上帝的启示。因为经上记载：“你们要安静，要知道，我是上帝”（诗篇45:11）。你听见了吗？凡以纯洁的心勤于研读神圣经文的人，必能获得对上帝的认识。因此，切勿懈怠，当勤于诵读——并持守祷告——使你的心智得以启迪，从而成为“完全、毫无缺欠的人”（雅各书1:4）。

144. 有些人以与贵族、王子和君王交谈为荣；而你却要以在圣经中与圣灵交谈为荣；因为圣灵正是通过圣经向人说话。

145. 务要勤读神圣经文，并恒常持守祷告。因为每当你藉此与神交谈时，你的身体和灵魂便得着成圣。既知此理，务要更频繁地操练这些。

146. 若不识字，切勿远离能聆听并从中获益之处；因为经上记载：“若见智慧之人，当早去见他，你的脚当踏在他的门阶上”（《德训篇》6:36）。这不仅对不识字的人有益，对识字的人同样有益；因为许多人虽然在读，却不知道自己在读什么。

147. 注意，当你想要阅读时，不要让仇敌打断你，无论是通过引发沮丧、分心，还是说：“先做这件小事，因为它并不重要；之后你就能心平气和地阅读了。”通过这种暗示，它还会煽动你对手工活的特别热忱，以便尽快将你从阅读中转移开。当它看到弟兄专心阅读并从中获益时，就会这样做，试图用各种借口将他从这项活动中引开并加以阻挠。不要相信他；而要像一只渴求并渴望来到水源旁——即神圣经文——的鹿一样，从其中汲取甘泉，以解你因情欲而灼烧的干渴。

148. 当主赐予你机会阅读并领悟圣经中的某段经文时，务要确保它不会白白流逝；要用心去领悟它，将它铭刻在心中，并以不可磨灭的方式保存在记忆中。因为经上记着说：“我要在你的典章中受教”（诗篇118:16）；还有：“我将你的话藏在心里”（同上11）。

149. 诵读时，要专心致志、勤勉认真；要全神贯注地揣摩每一个词，不要只顾翻页，必要时，不要懒惰，要反复读两遍、三遍甚至多次，以便领会经文的深意。

150. 当你坐下来阅读或聆听他人诵读时，先向神祷告，说：主耶稣基督啊！求祢开启我心灵的耳目，使我能听见祢的话语，并遵行祢的旨意。“求祢开启我的眼睛，使我能明白祢律法中的奇妙”（诗篇118:18）。我的上帝，我深信祢必光照我的心。”——要时刻这样祈求上帝，求祂启迪你的心智，向你显明祂话语的大能。许多人因倚靠自己的聪明，便陷入迷误，甚至“自称为智慧人，反成了愚拙”（罗马书1:22）。

151. 要将静默视为坚固的城墙；因为静默能使你凌驾于情欲之上。你将在高处作战，而他们则在低处。因此，要在敬畏上帝的心中获得静默，这样仇敌的一切箭矢都无法伤害你。与敬畏上帝相结合的静默，是一辆火战车，它将获得静默的人提升至天堂。

152. 静默——是痛悔之母，是罪孽之镜，是滔滔不绝的泪水之源，是审视意念及其思虑的学堂，是斋戒的坚固根基，是纵欲的屏障，是祷告与诵读的操练之场，是思虑的平息，是远离忧虑的避风港，是良善而轻省的轭，既安抚又扶持着背负它的人，是敬虔之母，是情欲的枷锁，是约束眼、舌、耳的缰绳，是不贪婪的印记，是结出美果的基督田地。

153. 应当为自己赢得这美好的份，这是玛利亚所拣选的；她坐在主脚前，专心依附于祂一人，成为了静默的典范。正因如此，主称赞她说：“玛利亚已经拣选了那上好的福分，这福分是不会从她身上夺去的”（路加福音10:42）。你看，静默是何等美好！主亲自称赞了获得静默的人。去获得静默吧，你便能“在主面前”（诗篇36:4），坐在祂脚前，紧紧依附于祂一人，以致你能大胆地说：“我的灵魂紧贴着祢；祢的右手接纳我”（诗篇62:9）。

154. 疾病并非一蹴而就地变得无法治愈，而是因疏忽大意而萌生不良的根源，进而演变为无法估量的损害。灵魂中的情欲也是源于微小的缘由，但若不加以根除，便会在灵魂中造成无法估量的混乱。你看，铜上的绿色锈斑不是越来越深了吗？——由此可知，若不加警惕，情欲便会在灵魂中滋生。若不清除锈迹，便无法去除污渍；若不克制肉体的本性，便无法将情欲从自己身上驱除。锈与铜紧密结合：情欲也是如此，在天性中扎根。谁在铜生锈之前就将其擦净，谁就再也不用为此担忧；谁用美德装点灵魂，谁就不会陷入危险，也不会遭受隐秘之恶的侵蚀。铜经打磨后会焕发光泽，如同衣衫一般；若在尚未生锈时便将铜打磨干净，它便能长久地发挥作用；反之，那光泽便只是虚幻的；这样的器皿便会像用受损的铜制成的一样，不坚固且很快就会损坏。同样，灵魂若在已然堕落之后才开始追求美德，便会陷入动摇，而动摇又会导致再度堕落。

155. 正如灵魂因与湿润的身体结合而变得属肉身一样，当灵魂在与上帝的种子合一时不朽，身体也就变得属灵。圣保罗将人分为属灵的和属肉身的。他深知，属肉体的人也有灵魂，属灵的人也有身体；但因人身上哪种属性占主导地位，便以该属性来称呼整个人。若人的肉体胜过灵魂，他便是属肉体的；若灵魂占主导，他便是属灵的。在另一处，他表达了同样的意思，说：“*肉体与圣灵相争，圣灵与肉体相争，这两样彼此相敌，使你们不能做自己所愿意的*”（加拉太书 5:17）。《福音书》说，天国属于那些竭力寻求的人（马太福音 11:12）。圣灵竭力将人的本性提升至神圣的境界；因为人的本性因肉体而沉溺于世俗。圣灵对本性的这种努力就是一场争战，它以两种方式进行：对于初信者，是为了不让他们与肉体合而为一；对于完全者，则是为了使身体本身也变得属灵。

156. 倘若人的核心是永生的灵魂，那么上帝使人归向不朽，便毫无不公可言；祂并未强迫复杂的人性，而是仅凭圣灵的力量，促使人自愿将因罪而败坏的肉体——如同奴隶一般——引向不朽。正如在烈火的熔炉中，铜也会呈现出火焰的模样，身体若与不朽融为一体，便会充满灵性。而同样的铜，若被埋入地下，便会被锈蚀侵蚀，化为尘土；沉溺于情欲之中的肉体，其结局亦是如此。

157. 圣徒们如何对待肉体？——肉体的本性渴求安息，而他们却更致力于摧毁它并使其变得刻薄。我们的本性（受损的、属肉体的）沉溺于荣耀之中，而那些受人诽谤的圣徒却以此为慰藉，并隐瞒自己的行径。肉体的本性渴求享用食物；他们却以斋戒折磨它，以苦修耗尽它。本性倾向于婚姻生活；他们却以节制来约束它，并斩断一切引发情欲的诱因。本性追求生活的安逸；而圣徒们，当遭受侮辱时，他们忍耐；当被掠夺时，他们宽宏大量地承受。总之，他们完全脱离了肉体的生活，遵照主的话说：“*背起你的十字架，跟从我*”（马太福音 16:24）。使徒也教导同样的道理，他说：“*要治死你们在地上的肢体*”（歌罗西书 3:5）。祂并非将神的受造物判为牺牲；而是希望通过圣灵的力量，使肉体中不自然的部分死去，从而使肉体复活。祂没有说：“*使身体的肢体死去*”，而是说“*那些属地的肢体*”。这指的是什么呢？——淫乱、污秽、邪恶的私欲、贪婪，以及一切类似之事。被罪所贬低和败坏的属肉体之人，沉溺于这一切。罪对本性施加了暴力。于是，本性便不再知足，反而陷入贪婪；不再通过饮水解渴，反而沉溺于酗酒；不再遵守婚姻，反而陷入淫乱；不再追求公义，反而走向不义；不再怀有爱心，反而心生仇恨。这一切都是附加在自然之上的，使徒教导我们要将它们治死，通过约束这受损的自然，使它在圣灵的管辖下，不越出其界限。救主曾说，修行者若“*瘸腿*”或“*贫穷*”，反而更容易进入天国（马太福音 18:8）——祂并非命令我们割除祂所创造的肢体，而是告诫我们不要将它们变成犯罪的工具。

158. 凡愿为基督而修行的，都应为自己备好这样的武器，以便能够抵御魔鬼并取悦我们的救主，即：

159. 不要争战，而要像芥菜籽一样，怀有对同质且不可分割的圣三一的信仰。正如芥菜籽完全圆润且仿佛自发运动；你的信仰也当如此自发运动。信心的运动就是美德。有些人虽有信心，却无善行；这并非真正的信心，因为它是死的——正如经上所言：“*没有行为的信心是死的*”（雅各书 2:20）。凡有信心并践行信心之行的人，其信心便如那自发运动的芥菜籽一般。获得这种信心，并在信仰中保持健康无恙，热切地遵行我们救主的诫命，好让你也能从祂那里听到：“*好，你这又良善又忠心的仆人，可以进来享受你主人的喜乐*”（马太福音 25:23）。主因他的行为称他为“良善”，因他的信心称他为“忠心”。

160. 不要戴头盔，而要怀抱对未来福分的盼望，“*这些福分是眼睛未曾看见、耳朵未曾听见、人心也未曾想到的，连天使们也渴望一窥其奥秘*”（彼得前书 1:12；《哥林多前书》2:9），这盼望在苦难与悲伤中赐予你坚实的安慰，而对它的思念将使你欢欣。基督的福乐殉道者们便听从了这一教导，他们在利刃之下、在各种可怕而多样的酷刑之中、在炽热的火焰之中，始终将这令人向往的盼望铭记于心，因此甘愿且满怀感恩地忍受一切，只为获得所盼望的。要时刻将这盼望铭记于心，使对所盼之事的渴慕不让你思虑任何虚幻之事，并由此激发你行各样善事的热忱。

161. 不要用腰带束腰，而要用对上帝和邻人的完全之爱束腰：爱会使你畅行无阻。被束腰的人能顺畅无阻地穿越一切；更何况被爱束腰的人，更能畅行无阻地走遍各地。因为正如所言：“*爱是恒久忍耐，又有恩慈*”（林前13:7），圣保罗被爱充满时曾说：“*谁软弱，我不软弱呢？谁被引诱，我岂不心痛？*”（哥林多后书11:29）你看，这就是爱的怜悯与力量！

162. 不要穿鞋，而要穿上谦卑的智慧：正如鞋子被双脚践踏，拥有谦卑智慧的人也是如此，即使被众人践踏，他仍视之为顺理成章之事。弟兄啊，你也当获得谦卑。这鞋并非属肉体的，而是属灵的：它将保护你，“*免得你的脚在石头上绊倒*”（《诗篇》90:12）。蒙福的大卫，在获得谦卑之后，曾说：“*我不过是蠕虫，而非人*”（《诗篇》21:7）。看看上帝是多么喜爱谦卑，祂是多么亲近那些拥有谦卑的人，并时刻眷顾他们。因为经上记着说：“*祂住在至高处，也眷顾谦卑的人*”（诗篇112:5-6），还有：“*祂的眼睛眷顾穷人*”（诗篇9:29）。提到“穷人”时，不要以为是指财产匮乏的人；因为许多君王曾取悦于上帝，而许多穷人却遭了灭亡。但所谓“穷人”，是指心灵贫穷的人，正如所言：“*心灵贫穷的人有福了，因为天国是他们的*”（马太福音 5,3）。

163. 不要用盾牌，而要用圣十字架来保护自己，用它来标记你的肢体和心灵。不仅要用双手在自己身上划十字圣号，更要在心中以此标记你的一切活动：进出、坐卧、就寝——无论从事何种事工，首先都要为了蒙福，奉圣父、圣子、圣灵之名，用十字圣号为自己划圣号。这是一种极其强大的武器——只要你受此武器的保护，就永远无人能加害于你。既然连那些带着地上君王印记的人，也没有人能加害于他们；那么，当我们身上带着这位伟大的天上君王的印记时，更没有人能与我们抗衡。弟兄啊，要更频繁地使用这武器；因为它能有力地抵挡仇敌的箭矢。切勿忘记用十字架护卫自己；如此你便能挣脱魔鬼为你设下的隐秘罗网；因为经上记着说：“*在这条我曾行走的道路上，有人为我设下罗网*”（诗篇141:4）。要时刻以十字架为印记；这样，邪恶就无法触及你的灵。

164. 不要用弓，而要伸出双手祷告，正如经上所记：“*你将铜弓置于我的膀臂上*”（《诗篇》17:35）。因为对敌人而言，真正的铜弓就是——在祷告中伸出的双手，这祷告是在智慧的引导下献上的；这就像拉满弓后精准射出的箭。若任由思绪游移，你就如同那手持弓却不知如何瞄准敌人、反而将箭射向雨幕的人。当你手持弓箭，却不瞄准敌人，而是随意射出箭矢时，这击打能吓退你的敌人吗？——丝毫不能。唯有当人带着觉知祷告，不让思绪游离，并且明白自己是谁、面向谁、与谁交谈时，祷告才能接近上帝，而仇敌便会像被箭射中心脏一般，遭受剧烈的痛苦。那时，灵魂便因神的恩典而日益成长，而仇敌则如风前的尘土一般，被神的天使驱赶着逃窜。这就是为什么那些带着觉悟祷告、并勇敢地克制自己思绪的人，会让仇敌遭受痛苦。

165. 要心怀觉知地祈祷（清楚自己是在向谁祈祷、祈祷什么）。如果在祈祷时，无论是因为视觉上的原因，或因其他原因，使你的心神涣散，你要知道这是仇敌的作为，不要急于结束祷告，而要先责备自己，重新集中精神，然后才带着清醒的意识继续祷告，以便你知道自己向神求什么、为何求祂，也不要徒然多言或喋喋不休。——这是撒但的作为，它使思绪如盲目射出的箭般四处飞散，不让人在所关切之事上保持专注。因为它知道，如果人继续祷告，那创造他的人必会听见他，即使他犯了无数的罪。正因如此，仇敌才使人陷入胡思乱想，让思绪如射向城墙的箭般飞散。有时，他的双手虽为祷告而举起，但舌头所言与心中所思所想却截然不同——这正成了仇敌的笑柄。因此，我的弟兄，要时刻向神祈求那些你特别需要、特别迫切的事，并要凭着这种迫切感来祈求。看看耶利哥的两个瞎子。他们向主呼求：“*大卫的子孙，可怜我们吧！*”当主问他们：“*你们要我为你们做什么？*”时，他们带着病痛和内心的哀叹恳求：“*愿我们的眼睛得开*”（马太福音20:30）。他们没有说：“*赐给我们这个或那个*”，因为他们的需要难道还不够多吗？但他们只求那唯一、最迫切的需要。——看看那位迦南妇人，她在主身后呼求什么？——“*主啊，可怜我吧！我的女儿被鬼附得很厉害*”（马太福音15:22）。她除了自己内心的病痛之外，什么也没说。同样，所有来到祂面前的人

，不也是向祂倾诉自己内心的病痛吗？如果病人去看医生，难道不是要指出自己哪里不舒服吗？我的弟兄啊，你也当将自己灵魂的病痛呈现在上帝面前。——就凭着信心，用心灵之眼凝视祂，好使你能照经上所记，看见“坐在高天宝座上、被尊崇的”（赛6:1），以及祂面前侍立的天使和大天使军团；然后在祂的慈爱面前俯伏，向祂倾诉你的祈求。先要认罪，然后才向祂倾诉你的言语或你的忧伤，好叫祂因祂的仁慈而怜悯你，并将祂的恩惠倾注于你：啊，灵魂啊！“*你的信心真大，照你所愿的，给你吧*”（马太福音 15:28）。

166. 那些心灵之眼已被启迪且始终敞开的人，确切地知道：他们并非凭自己的力量，而是凭着上帝不可战胜的大能，才得以从恶者的诱惑中得救。人所能拥有的自由，仅在于是否决心抵御魔鬼；即便有能力如此抗拒，人仍无法完全掌控自己的情欲。倘若人的本性即使没有圣灵的全副武装，也能抵挡魔鬼的诡计，那么主就不会在祷文中吩咐说：“*不要让我们陷入试探，但救我们脱离那恶者*”。因此，凡欲躲避那恶者炽热的箭矢、蒙受无欲之恩、并成为神之荣耀的分享者者，都应怀着永不满足的热忱，全心全意、竭尽全力地时刻寻求来自上天的帮助，以便借助这份恩助战胜情欲，并通过这种不致堕落的胜利，进入纯洁之境，“*除那境地外，无人能得见主*”。

167. 务要成为无可指责的上帝儿女，进入那安息之所，“*基督已为我们进入那里*”（希伯来书 6:20）；务要与长子们一同被记在天上的教会名册上；务要升入天上的耶路撒冷，那里正是甘美之乐乐园。——但你要知道，若不日夜如江河般流泪，便无法蒙受这些奇妙的恩赐，正如那位圣者所言：“*我每夜都用眼泪洗净我的床榻，用眼泪浸透我的褥子*”（《诗篇》67:7）。难道你不知道“*以泪播种的，必以喜乐收割*”（《诗篇》125:5）吗？因此先知说：“*不要掩盖我的眼泪*”（《诗篇》38:13）；还有：“*我将我的眼泪摆在你面前，正如你所应许的*”（《诗篇》55:9）；还有：“*我的眼泪日夜成了我的食物*”（《诗篇》41:4）；“*我用哀哭掺和我的饮品*”（《诗篇》101:10）。在真知中，怀着深切的悲痛，当内心深处纯净地燃烧时所流下的眼泪，正是灵魂的食粮，是滋养灵魂以得永生的天上的饼。

168. 正如这肉眼可见、被称为“穹苍”的天空一样，在其之上还有另一片肉眼不可见、光辉灿烂的天空，那里有天使的军团。那里有非人手所造的圣所，圣天使们就在其中履行他们的侍奉。这一切皆属神圣、不可言喻、充满光明，不属于这个时代，而是属于另一个世界——那里既无黑夜，亦无邪灵，更无争战。但既然并非任何人，无论他是谁，都能被允许用内眼看见天上的景象；因此，如同某种帷幕一般，天穹被设立起来，使他们从那里不仅能观照众人，更能仅观照那些心灵纯洁、思想圣洁之人——即他们的同胞与同工。当帷幕被揭开之时，义人便会明察，那等待着义人的究竟是什么。

169. 那以绵长之势、怀着痛切之魂、全神贯注地献上的祷告，将升上天界。正如流水，只要平坦之处流淌且享有广阔空间，便不会升至高处；但当水管阻断其下行通道、将其压迫时，受限的流水便会比任何箭矢都更快地向上奔涌：人的心智也是如此，当它享有极大的自由时，便四处流散、漫无边际；而当内心的懊悔与痛苦将其束缚时，它便在这美好的压抑中升腾，向天主献上纯净而坚定的祈祷。关于那些带着悲伤献上的祈祷特别容易被垂听，先知曾如此见证道：“*我悲伤时向祂呼求，祂便垂听我*”（《诗篇》119:1）。因此，让我们刺痛良心，借着对罪孽的追忆在灵魂中激起忧伤，使这祈祷配得蒙应允，使之清醒、警醒，并能以呼求直达天庭。没有什么比痛苦的感觉和忧伤更能驱散我们的懒惰与懈怠，它们使心智凝聚为一，并将其引回自身。凡是这样哀恸并祈祷的人，在祷告之后便能使自己内心充满极大的喜乐。正如云层聚集时，起初会使空气变得阴沉；但当雨水从云中落下，积聚在云中的水汽逐一消散时，空气便再次变得清澈明朗：同样，心灵的忧伤只要还困在内心，就会蒙蔽我们的思绪；而当它通过祷告的言语和眼泪将自己耗尽，并向外释放出来时，便会在灵魂中带来极大的澄澈，如同一道光芒般，将关于上帝帮助的念头带入祷告者的心中。

170. 你想全神贯注地祷告吗？——就让你的祷告发自灵魂深处。正如树木将根系深扎地下，即使承受千倍的狂风吹袭，也不会折断，也无法被连根拔起，因为根系牢牢扎根于地底深处；同样，从灵魂最深处升起的祷告，如同牢固扎根一般，向高处延伸，没有任何思虑的侵扰能使它们偏离正道。先知以自身为例向我们阐明了这一点，他说：“*我从深处向你呼求，主啊*”（《诗篇》129:1）。

171. 我曾仔细察看得胜者的军械库，探究哪种武器能为佩戴者带来决定性的胜利。——许多武器映入我的眼帘，——每一样都能赢得辉煌的胜利。首先，我看到了纯洁的斋戒，——这把永不钝化的宝剑。接着，我看到了贞洁、纯洁与圣洁，——这张弓，其锋利的箭矢能刺穿恶者的心脏。我还看到了贫穷，它轻蔑地拒绝银子和一切财产——这就是那副铠甲，不让魔鬼狡猾的箭射入心脏。我注意到那里 的爱——这就是盾牌；还有和平——这就是坚固的长矛，撒旦被它们震慑，惊慌逃窜。我看见了警醒——这便是铠甲；祷告——这便是铠甲；公义——这便是轻便的战车。——但当我审视这一切武器，并推测其中哪一种最为坚固时，我看见了谦卑的堡垒，并发现没有什么比它更坚固；因为没有任何敌人的武器能穿透它，那诡诈者也无力攻陷它。因此，若你想在你所进行的战斗中取得胜利，就当在谦卑的堡垒中寻求庇护；在那里藏身，切勿离开这道屏障——这样，掠食者就无法将你俘虏；也不要完全依赖你其他的武器，以免被那诡诈者击倒。

7. 给苦修者的忠告

1. 修道生活弃世的开端在于敬畏上帝；不敬畏上帝的修士，将栖身于上帝国的门外。修士美善生活的开端在于认识上帝；不认识上帝则会蒙蔽修士的灵魂。

2. 修士的美好遗产是贞洁与圣洁；若修士缺乏这两者，便会失去先辈留下的遗产。

3. 修士的修行之道在于研读圣经并遵守上帝的诫命；若修士不以此为业，便称不上是修行者。

4. 修士的食粮在于践行上帝的旨意；而感官之食既不能使修士站在基督面前，反而“*进入肚腹，又从排泄物中排出*”（马太福音 15: 17）。

5. 修士的脚步，当循规蹈矩地行走，以自身磨平教会的台阶；但切勿肆意妄为，从一处房屋流窜至另一处。

6. 修士当与明智者商议，切勿让愚昧之人的建议存于心中。

7. 修道士若在诗篇、圣咏和灵歌中保持警醒，便能驱散夜间的幻梦；但若因自恃善行而沉睡，便如编织蛛网一般。

8. 刚毅的修士凭借基督的十字架，避开了魔鬼的罗网。

9. 脚踏实地、向尘世低头的修士，在一切行为上都如撒旦一般（违背诫命、诡诈和放纵私欲）。

10. 修士的思绪当始终专注于善行。修士的修行在于怀有良善的意念。修士的警醒能制伏不洁的念头。

11. 修士的耕耘，就是那颗按照《福音》结出果实的良善心灵。耕耘这颗心灵的修士，将最先品尝到它的果实。

12. 修士身上的不朽之力在于背负十字架的无欲无求；而贪财之心对他们却是有害的，因为它会阻挡他们进入天国。

13. 赐予修士的珍贵恩赐是贞洁，它将他与以利亚一同乘着战车升入天堂。贞洁的力量在于饮食上的节制；而沉溺于享乐的修士则会玷污自己的肉体。

14. 从眼中流淌的泪水，是生命之树，它将谦卑之心高高举起。获得此恩的修士，必将收获美好的果实。

15. 向众人宣扬自己恩赐的修士，会招致厌恶——并将从主那里听到：“*你已经得了你的赏赐*”（马太福音 6: 2）。而那些羞于讲述的人，将从掌管隐秘之事的上主那里获得赏赐。

16. 修道士啊，在“*将神的归给神*”时，切勿自高自大；而要在向主祷告时说：“主啊，我将属于祢的从祢那里献给祢，我只求祢拯救我的灵魂。”

17. 主必垂听那以纯洁之心进行夜间祷告的修士；白昼时，主使他如白昼般光明，且日复一日，使他愈发光明。

18. 主不会安息在修道士的骄傲之中，但圣灵会安息在他谦卑的心中。

19. 修士的袍子（非织造的，而是属灵的）在任何时候都不可被玷污。这样的修士将在午夜与新郎一同进入宫殿。

20. 修士啊，要为迎接新郎备好香油；因为若那时你无油可添入灯中，使灯明亮地燃烧，你便会与那些疯癫的处女一同被留在宫殿之外。
21. 修士的生活当效法天使，成为焚尽罪孽的火；它应当是悔罪者不断结出的善果。
22. 修士的生活当在身体各肢上烙下克制情欲的印记：施洗约翰的一生便是他的榜样。
23. 魔鬼的狂风当从修士身上逃遁；而天使的宁静当在他们中间欢欣。当魔鬼的狂风来袭时，修士啊，要克制自己的易怒；因为修士的生活应当时刻披戴温柔与忍耐的外衣。
24. 那被圣灵（对神的热忱）点燃的修士，能驱逐魔鬼；而那出于（骄傲的）嫉妒、与弟兄争竞的修士，却会招来魔鬼。
25. 莫让太阳在你愤怒时落下，也莫让从你恼怒的喉咙里发出的杂乱呐喊扰乱弟兄们。
26. 不要拒绝聆听圣咏，因为那是天使的歌声；要远离魔鬼表演的喧嚣，因为那是魔鬼的诱惑。
27. 愿基督的十字架常在你额上，心中存着对神的敬畏。
28. 怀着纯洁的心保持沉默，便能使修士蒙受圣灵的恩膏。
29. 良善的品性孕育兄弟之爱，并驱散争执。
30. 与主结合的人不会将自己交予魔鬼，以免在婚筵中蒙受羞辱。
31. 修士不可战胜的盾牌，是口中天使的歌声；而死亡于他，不过是一场比歌声更令人愉悦的睡眠。
32. 修士的珍宝是甘愿的贫穷；披戴此珍宝的修士便具有神性。当在天上为自己积攒财宝；因为那里的享乐永无止境。
33. 愿你的心思时刻沉浸于神圣的经文之中。愿你的门并非用铁门锁住，而是由那角石（即在清醒时高呼的主耶稣之名）所封锁。
34. 修士在祷告中面容变得奇妙，他因这种属灵的喜乐而留下的痕迹，使众多的修士都欢欣起来。
35. 不放纵食欲、不嗜酒的修士，便如同天使一般。
36. 难以言喻的美，是照耀在修士灵魂中的贞洁；而一旦贞洁被玷污，他的面容便变得极其丑陋。
37. 对修士而言，最糟糕的莫过于堕入罪恶；罪恶会吞噬他的一切美德，如同烈火吞噬干草一般。
38. 弃绝尘世的修士，便成为基督的对话者；而沉溺于世俗事务者，则无法蒙基督——这位统帅——的喜悦。
39. 不贪财的修士是天国最忠实的传道者；而受贪财之疾所困者，则是可悲地毁灭之人。
40. 贞洁是年轻修士的装饰，其中蕴含着未受玷污的童贞。
41. 顺服是修士的珍宝：谁若拥有它，主必垂听其祈求。
42. 僧人当吐出美善之言，并以自己的口传扬至高者的圣言。
43. 僧侣应当自愿忍受饥饿，以使尘世之躯谦卑，并使天上的灵魂得以升华。
44. 修士当传讲真理之言，谎言当从其口中被驱除。
45. 听见严厉的话，不要动怒，而要谦卑；因为，作为和平的使者，你必因和平得着确切的赏赐，并被称为至高者的儿子。
46. 狮子对野驴而言是可怕的；修士对情欲之念也当如此。
47. 修道士若在不该斋戒的时候允许斋戒，就如同在（自己居住的）柱子根部挖洞一般。
48. 正如旋风在平原上扬起尘土，那自负的修士也在修道院中煽动情欲的骚动。
49. 地上的天使，就是未被情欲之箭所伤的善良僧人。
50. 切勿陷入骄傲，以免遭遇惨痛的跌倒。效法保罗的谦卑智慧，方能成为他的共同继承人。
51. 以摩西的温和为榜样，好叫上帝将你那石心化作水湖；当你体验到其中的益处时，便能赞美地宣告：“主在水面上安然养育了我”（诗篇22:2）。
52. 你要认识到谦卑之智是何等美好，并以此为己所用；因为它能引领人升入天堂。因着谦卑之智，天国这美好的赏赐已为你预备好了：切勿对此心生厌倦。

53. 年轻的修士，当鄙视虚荣，坚守贞洁。被贞洁滋养的修士，是蒙神圣化的新栽植。

54. 斋戒是修士的缰绳；谁若卸下这缰绳，便会成为“不驯的马”（耶利米书 5:8）。年轻的修士，若不约束自己的肚腹，便无法远离肉体的罪。

55. 警醒的修士昼夜勤勉地沉浸于祷告之中；他捶打自己的心，流下眼泪，从而从天上降下恩膏于己。

56. 地上生命之树，就是不被情欲所困、领受了天使般生活的修士。

57. 对付魔鬼最锋利的宝剑，是修士口中吟诵的诗篇。

58. 以利沙那棵枯树从深处汲取了铁；而修士那变得干枯的身体，则从（情欲的）深处汲取灵魂。修士的斋戒使贪恋情欲的泉源干涸。修士斋戒的终点是死亡；在离世之前，愿斋戒永不离弃他。

59. 对抗情欲的利剑，便是修士在祷告中的警醒。修士的祷告没有终点；因此，他当随时随地赞美主。

60. 修道士若在愤怒之日不能克制自己的舌头，就难以制服情欲。发怒的修道士是在杀害自己的灵魂，并用锋利的箭射伤邻人。

61. 要在试探来临之前就做好准备；这将帮助你在试探中表现得机智圆融。

62. 不要积攒财富，也不要纵容肉体：那条狭窄而艰难的道路要求你摒弃一切无益于行进的事物。效法保罗，“将万事看作亏损，为要得着基督”（腓3:8）。财富与纵欲绝不会被允许进入天国之门。因此，要爱慕不贪求与节制；——这样你便不会被拒于这扇门外。

63. 修道士心中灼烧的烈火，乃是因酗酒而点燃的贪享之欲。基督是永流不竭的泉源；从祂那里汲取活水，熄灭那恶臭的烈火。

64. 切勿说恶言；否则，你将变成处长满荆棘的葡萄园。与邻人交谈时，要使用最悦耳的话语，效法那只总是带来毫无苦味的蜂蜜的蜜蜂。

65. 轻浮的修士被思绪的风暴所搅动；而能克制自己的人则以福音的话语来坚固自己。至于疏忽的修士，则常被思绪所压制，如同麦子被荆棘所压倒。

66. 不要在心中对弟兄怀有恶言，这样你才能在祷告中宣告：“赦免……正如我们也赦免了人一样”（太 6:12）。

67. 修士的荣耀之冠在于平安与圣洁；谁若获得了它们，谁就“必得见主”（希伯来书 12:14）。

68. 修士的智慧不在于知道该承担哪些劳苦，而在于明智地承担它们。这样的人，不靠言语教导，而是以行动启迪他人。

69. 智慧的修士，在与魔鬼大军争战时，不会被它们的箭所伤；他以基督的十字架为盾，击碎了蛇的头颅。

70. 修士最珍贵的财富是贞洁，它被仁爱之光所照耀。获得并守护了它的人，无疑将进入婚筵之殿。

71. 遵守至高者的诫命，恪守圣父们的规条；你便会成为天国的继承人。

72. 放荡不羁、狂妄自大的修士将陷入诱惑与魔鬼的罗网；而温顺者将获得平安与圣洁的冠冕。

73. 饮食过度的修士将陷入迷惑与夜间幻梦；而斋戒者的床榻不致污秽，睡眠亦安然无忧。

74. 敬畏上帝的修士，绝不会容忍任何邪恶之事，因为主看顾这样的人，在他临终之日，必有赎罪的祭物。

75. 修士的顺服并非体现在伟大的功绩上，而是在试探中得以考验。修士在患难中坚定不移的忍耐，将使他获得不致蒙羞的盼望。愿他将这份盼望坚守至最后一息，因为“忍耐到底的，必然得救”（马太福音 10:22）。忍耐吧，修士；因为忍耐的时光短暂，而享乐的永恒却无穷无尽。

76. 修士的颂歌当永不停息；因为炽天使们也在不停地赞美。修士啊，愿你的口中常有属灵的颂歌，以减轻那些临到你身上的试探所带来的重担。

77. 顺服的修士当怀着良善的胆量伫立在十字架前；因为在十字架上——是那位顺服至死的上主，而那死亡正是十字架上的死亡。

78. 修士的声音当在祈祷的温顺中，从那坚定不移的嘴唇诚挚地升向神。

79. 地上真正的明灯，是那未曾以舌头犯罪的修士。凡如此行，且未曾以罪玷污自己身体的人，便是基督的朋友。

80. 若敬畏上帝之情充满修士心中，他便如不可动摇的柱石。未得敬畏上帝之心的修士，必轻易被仇敌俘虏。

81. 世上最纯净的光，就是一无所有的修士；因为“贪财是万恶之根”（提摩太前书 6:10），它不会结出善果。

82. 修士与其在闲言碎语中诋毁弟兄，不如吃肉喝酒。

83. 黄金在熔炉中经受考验，修士则在众多修道者中显明真容。

84. 修士的双臂当如圣者般向神伸展，以击溃仇敌，效法摩西——他曾以双手预表十字架，从而战胜了亚玛力人。

85. 丰沛的恩典临到那位被钉十字架、日日死而复生的修士；天使们为他欢欣，接他进入天国。

86. 斋戒是约束情欲的缰绳，而通过施舍与祈祷则能扼杀情欲。

87. 超越肉欲的修士，其纯洁胜过白雪；唯独渴慕基督，他必得见基督在恩典之日为他加冕。

88. 那个耳语的修士会驱散许多修士，并使朋友们离散。蛇正是通过耳语将夏娃逐出了乐园；而那个耳语的修士与它相似，因为他既毁灭了邻人的灵魂，也未能拯救自己的灵魂。

89. 凡在心中明智地歌唱者，必蒙上帝垂听。修士的灵魂当以专注的目光仰望上帝；因为她既已弃绝尘世、与基督结合，自然会轻视一切世俗之事。

90. 修士的灵魂，因灵性而芬芳，会圣洁地封闭自己的嗅觉，免得从那蛇身上嗅到情欲的污秽。——同样，心中存有敬畏上帝之人的，也不会被情欲的污秽所沾染。

91. 务要时刻保持坦率真诚，切勿心怀一意而口吐另一；因为这是诡诈。

92. 要喜爱真理，不要说谎，因为谎言源于魔鬼。

93. 不要以恶报恶；但若有人加害于你，要宽恕他，这样上帝也会宽恕你。

94. 若你被记仇之心所困扰，就全心全意为那位弟兄祈祷，记仇之心便会离开你。

95. 务要警惕，切勿让嫉妒之情侵入内心，以免魔鬼活活吞噬你；不如速速忏悔，并祈求上帝将你从这种危险中拯救出来。

96. 若见人犯罪，切勿泄露其罪行，勿加以谴责，亦勿心怀憎恨，以免你自己也陷入同样的罪中；不如说：“我比他更糟；他今日犯罪，而我明日亦将犯罪。”

97. 你还应当知道，魔鬼畏惧沉默、斋戒、守夜、节制、谦卑、祈祷、眼泪以及其他苦修者的美德。

98. 若你想让上帝赐予你眼泪、痛悔与无欲，就当时时将死亡和自己的坟墓铭记于心。

99. 若被魔鬼迷惑，陷入大小罪过，切勿绝望，也不要自取灭亡，而要寻求告解与忏悔，上帝必不离弃你。

100. 不要喜欢去城里；因为若不目睹罪恶，你便能保持纯洁。

101. 切勿饮酒至酩酊大醉；否则，你的心将狂热地追求享乐。

102. 不要一天吃两顿饭，以免你的身体变得粗鄙，随之而来的情欲也会日益猖獗。

103. 不要睡太多，但要不断祈求上帝的帮助，“好像鸟儿躲避网罗一样”（箴言 6:5）。

104. 不要多言，以免陷入谎言。

105. 不要为自己获取超出所需之物，要以适度的富足生活。

106. 保持沉默，专心做自己的事。

107. 竭尽全力约束自己的舌头和肚腹。

108. 要有谦卑的智慧；要像无知、愚昧的人一样。

109. 对所有人都要温和。

110. 多言多笑会带来许多危害；明智之人则保持沉默。

111. 时刻将死亡铭记于心，诱惑便永远无法使你跌倒。

112. 早晚都要反省自己，审视自己如何度过时光；但若不付出努力（即持续关注自身并观察内心），这是无法做到的。

113. 要敬畏上帝，仿佛你必须向祂交代自己的一切行为。

114. 每天问问自己：你战胜了哪种情欲？

115. 相信末日审判的人，不会论断任何人，反而会更加谨慎地守护自己，甚至防范微小而微不足道的恶行。

116. 凡相信自己的身体必复活的人，就会努力使身体远离污秽。

117. 若在敬畏上帝的心中站立得稳，就要遵守并履行你应当做的一切——不要忽视你良心的谴责；但要留心倾听它，使它也成为你的守卫，及时指出你陷入的过错，不离不弃，不让你落入仇敌之手。

118. 要知道，当修士的心思开始摆脱私欲、转向上帝时，首先袭来的便是沮丧。要消除这种沮丧，需依靠祷告和对上帝的不懈默想；而这种默想依靠节制来维持，节制则通过体力劳动来守护。这就是那“通往永生”的狭窄道路（马太福音7:14）。

119. 如果你真心爱主，并竭力追求未来的天国，且因自己的罪过而立誓要勤勉劳作，那么就要铭记审判与永恒的折磨，怀着敬畏之心等待自己离开这个世界。

120. 不要对金钱、财产、父母、世俗的荣耀、朋友、亲人、弟兄，以及世上的一切事物产生任何执念。对此既不要忧虑，也不要挂心；而要斩断一切牵绊，搁置忧虑，憎恶这一切，甚至将自己的肉体从这一切中剥离出来，无忧无虑、勤勉不倦地追随基督，时刻仰望天国，并从那里期待自己的帮助。因为死亡来得猝不及防，审判近在眼前。未作准备者，祸哉！

圣约翰·克里索斯托姆

关于他的简要介绍

圣约翰的父母、出生地以及他进入西奈修道院之前的经历均不详。从他的著作中可以看出，他曾接受过良好的教育；但对与上帝同在的向往促使他舍弃尘世及其荣华，隐居于当时以睿智的圣父们而闻名的西奈修道院。他16岁时进入该修道院，并接受长老马提里乌斯的教导与指导；4年后，即他20岁那年，长老为他剃度，使他成为修士。他对长老的顺服如此之深，以至于似乎完全没有自己的意志；但在对待弟兄们时，他始终保持朴实谦卑，从不向任何人显露优越感。与长老共同生活了19年后，圣约翰失去了这位导师；长老去世后，他选择了一处名为“福拉”，距离修道院有5斯塔迪亚。他在那里度过了40年。他隐居的生活平静安详，过着严苛的苦修生活，但他却懂得将这一切隐藏起来，不显露任何特别之处。每周六和周日，他都会来到修道院，在教堂聆听礼拜——领受基督的圣体圣血，随后与圣父们交谈，并根据他们的教导审视自己的灵性状态。在这些聚会中的交谈中，圣约翰也常发言，而理所当然地，他的言论必然比他人更具说服力。这令谦卑者感到欣喜；但一些缺乏智慧的人却开始怀疑这位睿智的谈话者心存虚荣，且无法掩饰这种怀疑。那时，圣约翰为了不诱惑那些软弱的人，便对自己施加了完全的沉默，并严格遵守了一整年；后来，在那些曾迫使他自我谴责、接受这一苦修的人的热切恳求下，他才解除了这一禁令。在经历了四十年的静默生活后，圣约翰应全体修士的共同意愿，被选为西奈修道院的院长。但在管理这群灵性子民四年后，他再次回归隐居生活，不久便离世，享年八十岁，逝于563年。应同名的拉伊夫修道院院长之请，圣约翰撰写了《灵性阶梯》，其中通过30条箴言阐述了在灵性上迈向圆满的各个阶段。他还为《灵性阶梯》附上了《致牧者书》，其中阐述了属灵牧者的职责。我们从《灵性阶梯》的30个“阶”中选取部分内容，按以下标题整理：

1. 苦修的普遍原则

2. 论忏悔

3. 论美德与情欲，以及与情欲的普遍斗争

4. 关于与八种主要情欲的斗争：b) 淫欲；c) 愤怒；e) 沮丧；z) 骄傲

5. 关于无情欲

圣约翰·克里索斯托姆的苦修教诲

1. 苦修的普遍原则

1. 上帝是所有拥有自由意志之人的生命与救赎。

2. 将自己奉献给上帝的人，虽披戴着有形且易朽的躯体，却效法无形之灵的生命与境界——在任何时间、地点和事务中，都仅遵行上帝的话语与诫命，——始终不懈地克制自己的感官，并强迫或谴责自己的本性，——时刻思念死亡，以灵魂的忧伤与病痛自省，——远离世人所称颂的物质享受，以求得超世的恩典。

3. 所有竭力舍弃尘世生活的人，无疑是出于对未来天国的期盼，或是因自身罪孽深重，或是出于对上帝的爱。倘若他们没有上述任何一种意图，那么他们脱离尘世的行为便是不明智的。不过，我们仁慈的灵性导师正在等待，看他们的人生将走向何种结局。

4. 当我们想要离开埃及、逃离法老时，我们也需要一位摩西，即向神代求并遵行神旨意的人；他站在行为与引导的中心，为我们向神举起双手，使我们在他的引导下渡过罪恶之海，战胜情欲中的亚玛力人。

5. 对于所有试图凭肉体升入天堂的人来说，确实需要自我克制（强制自己）和不断的自我折磨（自愿的剥夺）——特别是在弃绝世界的最初阶段，直到我们贪图享乐的本性得到净化，那麻木不仁的心被对上帝的爱所温暖为止。因为在这项壮举中，劳苦——确实是劳苦——以及巨大的隐秘痛苦是不可避免的，直到我们的心灵——这只狂暴而贪恋享乐的恶犬——变得贞洁且充满爱心为止。——不过，充满情欲且软弱无力的人们啊！——让我们心怀宽容。让我们向主基督坦承自己的软弱，以坚定不移的信心将它呈献于祂面前，如同伸出右手一般——我们必将获得祂的帮助，甚至超乎我们的配得，只要我们始终将自己降入谦卑的深渊。

6. 投身于此修行之人，必须舍弃一切、蔑视一切、嘲笑一切、抖落一切，以奠定坚实的根基。以下这三根支柱的根基是极好的：无恶意、斋戒和贞洁。

7. 坚定的开端（决心）无疑将对我们大有裨益，即使我们后来变得软弱；因为曾经刚强的灵魂，一旦软弱，便会因回忆起往日的热忱——那如利刃般的记忆——而受到刺痛。有些人正是因松懈，曾多次以此方式重振自己。

8. 当灵魂背叛自我，毁掉了那幸福而令人向往的热忱时，就应当仔细探究失去它的原因；并将全部的努力和热忱都倾注于此；因为唯有通过它曾离开的那扇门，才能重新找回昔日的热忱。

9. 在弃绝世俗的最初阶段，我们无疑是凭借艰辛、自我克制和痛苦来践行美德的；但随着进步，我们便不再在其中感受到痛苦，或者虽有感受，却微乎其微；而当我们的肉身思虑被热忱之火战胜并俘虏时，我们便会满怀喜乐、渴望和神圣的火焰去践行它们。

10. 平信徒曾问我：“我们与妻子同住，又被世俗的忧虑缠绕，如何才能触及最完美的基督徒生活？”——我回答他们：“凡你们所能做的善事，都要去做；不要论断任何人，不要偷窃，不要对任何人说谎，不要在任何人的面前自高自大，不要对任何人怀有仇恨，不要缺席教会聚会，要对有需要的人施以怜悯，不要引诱任何人，不要侵犯他人的名誉，并要对你们的妻子保持忠贞。——若能如此行事，便离天国不远了。

11. 让我们满怀喜乐与勇气，投身于这项善行。不要惧怕我们的敌人；因为他们虽然肉眼不可见，却能洞察我们灵魂的面容——一旦察觉我们因恐惧而面容改变，他们便会更加狂暴地武装起来对抗我们，因为他们看出了我们的怯懦。因此，让我们勇敢地武装起来对抗他们；因为没有人能与一位勇敢的斗士抗衡。

12. 那些真正渴望为基督效劳的人，首先应当竭力——在属灵导师的帮助下，并凭借自己的理智，为自己选择合适的地方、生活方式、道路和教导；因为集体生活并非对所有人都有益，也并非所有人都适合静默生活。每个人都应当审视，哪条道路与自己的品性相符。

13. 整个修道生活包含在三种主要的制度和修行方式之中：或是苦修者的隐居与独居；或是与一人，至多与两人一同保持静默；又或是最终，在修道院中耐心地生活。

14. 凡真正爱主的人，凡真心渴望并寻求未来天国的人，凡对自身罪孽怀有真切痛悔的人，凡在心中真正铭记审判与永恒刑罚的人，凡真正畏惧离世之时的人，那人便不再爱任何暂时的东西，不再为财产和所得、世上的荣耀与尊荣，以及任何属世之事而忙碌忧虑；而是搁置了一切对此世的挂虑，甚至憎恶自己的肉体，赤身露体、无忧无虑、不倦地追随基督，不断仰望天国，并从那里期待自己的帮助，正如那位圣者所言：“*我的灵魂渴慕祢*”（《诗篇》62:9），以及另一位永受尊崇者所言：“*我追随祢，并未感到劳累，也未曾渴求人间的安息之日，主啊*”（《耶利米书》17:16）。

15. 对于我们这些已经舍弃了一切的人来说，若再次为这些事操心，实属可耻。这正是所谓“倒退”，无法进入神的国度。

16. 听听主对那位几乎遵守了所有诫命的年轻人所说的话：“你还缺少一件：要变卖你的产业，分给穷人，自己也要成为穷人，好从别人那里接受施舍”（路加福音18:22，马太福音19:21）。

17. 我们要警醒，免得自以为走在狭窄的道路上，实际上却在宽阔而辽阔的道路上徘徊。以下才是狭窄之路的真实写照：节制饮食，彻夜站立，节制饮水，少食面包，忍受耻辱、责备、嘲笑和辱骂，克制自己的意志，忍受攻击，面对轻蔑不发怨言，承受沉重的苦难——当受到伤害时要勇敢地忍受，当被诽谤时不心生愤懑，当被指责时不发怒，当被羞辱时保持谦卑。那些行走在这条道路上的人是有福的，因为“*天国是他们的*”（马太福音5:3-12）。

18. 凡自以为对任何事物都没有执着，却在失去它时心中悲伤的人，是在自欺。

19. 这避难所（弃绝世界）既是得救之源，也是祸患之因；那些航行在这思想之海的人都深知这一点。但可悲的是，那些在深渊中获救的人，却在避难所里遭遇沉没。

20. 既然已远离尘世，就不要再触碰它；因为情欲很容易卷土重来。

21. 要像躲避瘟疫一样远离那些使你跌倒的地方，因为当我们看不见那被禁止的果实时，对它的渴望也就没那么强烈了。

22. 我们要效法罗得，而非他的妻子；因为灵魂若回转至它曾离开之处，便会如同失去功效的盐，变得僵化不动。永远地逃离埃及；因为那些心转向埃及的人，就无法看见耶路撒冷——即无欲之境。

23. 愿那位能且愿助你卸下罪孽重担的人成为你的父亲；愿那能洗净你污秽的痛悔成为你的母亲；愿那位在追求天国之路上与你同工、同竞的人成为你的兄弟；愿死亡的记忆成为你形影不离的伴侣；让发自内心的叹息成为你可爱的儿女；让你的身体成为你的奴仆，并使天上的力量成为你的朋友——当灵魂离世之时，若它们是你的朋友，便能对你有所助益。“这些人”就是“*寻求耶和華的人*”（诗篇23:6）。

24. 远离尘世时，我们应当选择那些没有慰藉与虚荣之机、且谦卑的地方作为居所；若非如此，便是随从情欲而行。

25. 正如不可能一只眼望天，另一只眼望地一样，那些在思想和行为上尚未完全脱离与世间一切联系的人，也必然会遭遇心灵的灾难。

26. 良善而端正的品性需经由诸多辛劳与努力方能获得；但经长期努力所获得的，却可能在顷刻间丧失：“*因为坏的交际习惯会败坏良善的言谈*”（林前15:33）。

2. 关于悔改

1. 悔改是洗礼的更新。悔改是良心的净化。悔改是与上帝所立的、关于改过自新的盟约。悔改是通过行善——这些善行与以往的罪过背道而驰——来与主和好。悔改是自我谴责的意念，以及摆脱外在忧虑、专注于自身的关怀。悔改是希望之女，也是对绝望的摒弃。

2. 对于我们这些陷入不法深坑的人来说，若不投身于谦卑的深渊，就不可能从中被拯救出来。

3. 悔改者那破碎的谦卑是一回事，仍在罪中沉沦者那良心的谴责是另一回事，而因上帝的感召临到完全之人的那份谦卑所带来的福乐，又是另一回事。第二种（谦卑）的标志，是完全忍受羞辱。——旧习常常折磨着那些为此痛哭的人。对此不必感到惊讶。跌倒的原因及其方式，对灵魂而言是晦暗且完全不可测度的：其中哪些源于懈怠，哪些源于对灵性生活的疏忽，哪些又源于上帝的

弃绝。不过，有人曾告诉我，对于因家庭事务而遭遇的跌倒，我们往往能迅速从中恢复；因为将我们交于此境的主，不会允许忧伤的魔鬼长期控制我们。

4. 当伤口尚新且灼热时，便容易治愈；但那些久未愈合、被疏于照料且恶化的伤口则难以治愈，其疗愈过程需要付出大量劳力，包括切除、敷药和灼烧。许多伤口随着时间的推移会变得无法治愈，但“*在神凡事都能*”（马太福音 19:26）。

5. 在堕落犯罪之前，魔鬼向我们描绘的上帝是仁慈的；而在堕落之后，魔鬼却将祂描绘成高不可攀、严厉无情的。

6. 不要听信那在你堕落后，向你耳语说“罪过微不足道”的仇敌，它会说：“只要你不做那件事和那件事，这没什么大不了的。”往往，微小的献礼也能平息审判者的巨大愤怒（反之亦然）。

7. 凡真心寻求自己罪得赦免确证的人，都会将每一个没有流泪的日子视为虚度，即使在那天做了多少善事。

8. 凡应当为罪孽痛哭之人，切不可因此而松懈对此事的热忱，更不可用这样的幻想来欺骗自己：在我离世之时（临终之际），必会得到赦免的启示。未知之事并非确凿无疑。“*求祢用这消息安慰我，使我安息，甚至在我离开此地之前，若没有这消息，我便无法安息*”（诗篇38:14）。“*哪里有主的灵，那里就得自由*”（林后3:17）；哪里有无价的谦卑，那里就得自由。而那些缺乏这两者的，切莫自欺：他们仍被捆绑着。

9. 活在世上的人，唯独他们对这些启示感到陌生。但其中有些人，因行施舍之道，在离世之时方会明白，这于他们是何等有益。

10. 那些为自己哀哭的人，不会去了解他人的哀哭、跌倒或责备。——被野兽咬伤的狗，会因伤口的疼痛而更加狂怒，无法自制地向那野兽发狂。

11. 让我们深思：良心之所以不再责备我们，是否因为它仿佛被邪恶压制了，而不是因为它变得纯洁了。在跌倒中获得宽恕的标志，就是始终承认自己是个欠债的人。

12. 让我们所有人，尤其是那些堕落的人，都要警醒，切勿让无神论者奥利金那毁灭性的教义进入我们的心中。这种邪恶的教义主要宣扬上帝对人类的慈爱，这正合那些贪图享乐之人的心意。

13. 在修行之初，我们要向我们仁慈的审判者（属灵父亲）单独忏悔我们的罪过；若他吩咐，也可在众人面前忏悔。因为伤疤一旦被揭露，并非因此而恶化，反而会得到治愈。

14. 在忏悔期间，无论从外表、内心感受还是思想上，都要像被定罪的罪犯一样，低头伏地；如果可能的话，就用眼泪浸湿你的属灵父亲的双脚，如同浸湿基督本人的双脚一般。

15. 恶魔通常会诱使我们，要么根本不向神父忏悔自己的罪过，要么虽然忏悔，却将罪责推卸给他人。

16. 不要被自高自大的心所迷惑，要向你的神父坦白自己的罪过，不要隐瞒；因为若不自责，就无法摆脱永恒的羞耻。向医生展示你的痼疾，不要羞于对他说：“神父，这是我的溃疡，我的伤口；它并非源于他人，而是源于我自身的懒惰：对此无人应受责备，无论是人、灵、肉体，还是其他任何事物，唯独是我自己的懈怠。”

17. 施洗约翰要求前来受洗的人先作忏悔，他自己并不需要忏悔，而是为了寻求来者的救赎。

18. 没有什么比因易怒而产生的困扰更令悔罪者反感了，因为悔改需要极大的谦卑，而易怒则是骄傲高傲的标志。

19. 阳光透过窗缝照进屋内，照亮屋中的一切，以至于连空气中飘浮的最细微的尘埃都清晰可见；同样，当敬畏主的心进入人心时，它便会显明人一切的罪。

20. 正如水能冲刷掉字迹，眼泪也能洗净罪孽。

21. 正如因缺水而用其他方法抹去字迹一样，失去眼泪的灵魂也会通过悲伤、叹息和无数的哀叹来净化并抹去自己的罪孽。

22. 正如新鲜的伤口很快就能愈合，相反，长期存在的心灵创伤虽然也能痊愈，但治疗起来却很困难。

23. 正如埋葬了父亲的人，在从葬礼归来后立即去参加婚礼是令人羞耻的，同样，为自己的罪孽痛哭的人，也不该在今世寻求安逸，或从世人那里寻求荣誉与声望。

24. 正如普通市民的住所与被定罪罪犯的住所截然不同，为自己的罪孽痛哭的人的生活方式，也应当与无辜之人的生活方式截然不同。

25. 灵魂的情感是其天然属性；但罪恶会麻痹这种情感。良知会促使人停止作恶，或减轻罪行。而良知是良心的产物，良心则是守护天使的话语与责备——这位天使是在我们受洗时赐予我们的。正因如此，我们注意到，那些未受洗礼之人，其灵魂因恶行所受的折磨，远不如信徒那般剧烈，只是这种折磨显得有些模糊不清。

26. 凡愿摆脱自身罪孽重担者，当效法那些坐在城外坟墓旁的人，不断流下温热而炽烈的泪水，也不要停止内心无声的抽泣，直到他也看见耶稣降临，将那使心刚硬的石头从心中挪开，并像释放拉撒路一样，将我们的心灵从罪恶的枷锁中解脱出来，并命令他的仆人——天使们：“*解开他*”脱离情欲，“*让他走*”（约翰福音 11:44），走向那无欲无求的福乐。

3. 关于美德与情欲——以及与后者的斗争——概论

1. 思辨即是在任何时候、任何地点、任何事物中对上帝旨意的正确领悟；它只存在于心灵纯洁之人之中。

2. 凡能制服前三大主要情欲（虚荣、贪财、纵欲）者，便同时制服了后五种（淫欲、愤怒、忧伤、沮丧、骄傲）；但若不致力于制服前三大情欲，便无法战胜任何一种。

3. 一切来自魔鬼的争战都源于三个主要原因：或是我们的懈怠，或是骄傲，或是魔鬼的嫉妒。

4. 在任何情况下，我们都应以顺服上帝的良心（受信仰和主的诫命启迪）为准则；在辨明风向之后，便要按照它的指引扬起风帆。

5. 在我们竭力取悦上帝的一切行为中，魔鬼会为我们挖下三个陷阱：首先，它们竭力阻挠我们的善行；其次，当它们在第一项诱惑中被击败时，便设法使我们所做之事不符合上帝的旨意；若在此的图谋中仍未得逞，它们便悄然潜入我们的灵魂，诱使我们自以为是活出讨上帝喜悦的生命。——抵御第一种诱惑的是（对得救的）热忱和对死亡的警醒；抵御第二种诱惑的是顺服与谦卑；而抵御第三种诱惑的则是时刻自我责备。“*这苦工在我们面前，直到那神的火进入我们的圣所*”（诗篇 78:16）。——届时，我们心中便不再有恶习的肆虐；“*因为我们的神是烈火*”（希伯来书 12:29），祂将吞噬一切情欲的燃烧与躁动，一切恶习、刚愎与蒙蔽，无论内在或外在，可见或意念中的。

6. 当魔鬼征服灵魂，并使理智之光蒙尘时，我们这些可悲之人便不再拥有清醒的警觉、理性的判断、真知灼见或羞耻心，取而代之的将是：冷酷无情、麻木不仁、缺乏判断力和盲目无知。

7. 灵魂被掠夺，就是当我们把毫无善处之事视为善——这是一种难以察觉的财富丧失，是灵魂不知不觉中的囚禁。灵魂的“谋杀”，是指言语之智的消亡，沉溺于不端之事（对上帝的敬畏、良知和灵性感受被致命罪行所压制）。灵魂的“灭亡”，是指在犯下不法之举后陷入绝望。

8. 那些曾屈从于情欲、如今已悔改的人，当鼓起勇气！因为即使他们曾跌入一切深坑，陷入所有罗网，饱受各种病痛折磨；但在痊愈之后，他们将成为众人的明灯与医者、灯火与导师，阐明每种病痛的性质与类型，并凭借自身的经验拯救那些濒临跌倒的人。

9. “*适合所有人*”（初学者）的最完美的“字母表”如下：顺服、斋戒、麻衣、灰烬、眼泪、忏悔、沉默、谦卑、警醒、勇气、严寒、劳苦、受苦、自卑、痛悔、不记仇、爱弟兄、温柔、单纯且不求知的好奇的信心、不为世俗所扰、对父母纯洁的憎恶、不偏不倚、单纯且无恶意、自愿的清贫。

10. “*进步者*”的状态与特征如下：不求虚荣、不发怒、美好的盼望、沉默、明辨、对审判的坚定记忆、怜悯、爱客、适度的教导、不间断的祷告、不贪财。

11. 至于“*在虔诚上完全*”之人的极限、境界与法则，则是：不可被俘虏的心，完美的爱，谦卑智慧的源泉，心灵的升华，基督的感动，光与祷告不被夺去，上帝启示的丰盛，对死亡的渴望，对生命的憎恶，对肉体的厌弃，为世界祈祷者，仿佛强迫上帝施予怜悯，天使的同工，理智的深渊，奥秘的殿宇，不可言传启示的宝库，人类的救主，胜过魔鬼的神，情欲的主宰，肉体的统治者，本性的统领，远离罪恶者，无情欲的殿宇，借着主之帮助效法主的人。

12. 我们应当持续关注并寻求属灵的感悟；因为当它显现时，外在的感官便不再以迷惑的方式作用于灵魂；深知这一点，某位智者曾说：“*你必得着神的感悟*”（箴言 2:5:3）。

13. 修道生活，无论在行为、言语、意念还是举止方面，都应以内感受为准则。若非如此，便称不上是修道生活，更遑论天使般的生活了。

14. 有些人，可以说，天性倾向于节制、沉默、纯洁、谦逊、温顺或柔和；但另一些人的天性几乎与上述美德完全相反，却强迫自己去践行这些美德；虽然他们有时会战胜自己，但我更赞赏这些“战胜天性者”，而非前者。

15. 修士之光即为天使，而修士本身则是全人类的光明；因此，他们应当在一切事上竭力成为美好的榜样，“*在任何事上都不给任何人绊脚石*”（哥林多后书 6:3），无论是行为还是言语。

16. 靠着圣三一的帮助，让我们以三种美德武装自己，对抗三大情欲。否则，我们将给自己招致无数的苦难。

17. 倘若上帝借着我们的行为在我们里面复活，祂的仇敌便会四散；倘若我们借着异象亲近祂，那么“*恨祂的人*”便会“*从祂的面前*”以及从我们面前“*逃跑*”。

18. 随后，我们应更多地通过实际行动，而非空谈，努力学习认识神圣的真理；因为在末日来临时，我们所展现的应当是行为，而非言语。

19. 那些听说宝藏藏在某处的人，会去寻找它；经过艰辛的寻找后，他们会精心守护所发现的宝藏；而那些不劳而获的人，往往挥霍无度。

20. 八种主要情欲思虑会产生哪些罪过？其余五种罪过各自源自三大情欲中的哪一种？——淫欲之母是暴食；沮丧之母是虚荣；悲伤与愤怒皆源于这三大情欲；而骄傲之母则是虚荣。——至于八种主要贪欲会产生哪些罪过，我将这样说：狂乱的贪欲中既无道理也无秩序，唯有种种无序与混乱。

21. 例如，不合时宜的笑声，有时源于淫欲之魔；有时源于虚荣，即当人内心无耻地自夸时；有时笑声也源于过饱。

22. 嗜睡有时源于饱食；有时源于斋戒，当斋戒者心神飞扬时；有时源于沮丧，有时则纯粹源于天性。

23. 多言有时源于饱食，有时源于虚荣。

24. 诽谤本质上是骄傲的产物；但它往往源于对邻人同样行为的谴责，或是源于恶魔们充满敌意的嫉妒。

25. 心硬有时源于过饱，有时源于麻木；有时则源于对某事的沉迷。而沉迷又有时源于淫乱，有时源于贪财，有时源于纵情享乐，有时源于虚荣——以及许多其他原因。

26. 诡诈既源于自高自大，也源于愤怒。

27. 伪善源于自满和专横。

28. 与这些相反的美德，则源于相反的根源。但我若要逐一论述每一种美德，时间恐怕不够，因此我将简要地概括：扼杀上述所有情欲的，正是谦卑——凡是获得了这种美德的人，便战胜了所有情欲。

29. 我们对上级的敬畏，当成为我们敬畏上帝的榜样；而对肉体之美的爱慕，当成为我们爱上帝的典范：因为没有什么能阻止我们从美德及其相反的行为中汲取榜样。

30. 上帝不仅显现在劳苦之中，更显现在劳苦伴随的单纯与谦卑之中。虽然“*神的能力是在软弱上显得完全*”（林后12:9）；但主必弃绝那不谦卑的劳苦者。

31. 疾病有时是为了洗净罪过而降临；有时则是为了使骄傲的心谦卑下来。

32. 我们良善且至善的主和上帝，见有人对修行极为懒惰，便以疾病来使他的肉体谦卑，将其视为一种较不艰辛的修行；有时借此将灵魂中诡诈的意念和情欲净化干净。

33. 发生在我们身上的所有事情，无论是可见的还是不可见的，都有三种接受方式：或以善意，或以激情，或以某种中庸的态度。我曾见过三位遭受损失的兄弟：其中一位心怀愤慨，另一位毫无忧伤，而第三位则满怀喜悦地接受了这一切。

34. 我曾见过一些农夫，他们播下相同的种子；但与此同时，每个人都有自己独特的意图：一个是为了偿还债务，另一个是为了致富，第三个是为了用礼物来荣耀他的主；还有些人则意在——

因自己的善行赢得行经此生之路之人的称赞，或是让嫉妒的仇敌恼火，或是避免因懒惰而遭受世人的指责。——这些农夫所播下的种子，其名称如下：斋戒、守夜、施舍、各种事奉，以及类似之事。至于弟兄们自己的意图，就让他们自己仔细地的主面前检验一番吧。

35. 正如从泉眼中汲水时，有时会不经意地连同青蛙一起舀上来；同样，在践行美德的过程中，我们常常也在暗中满足与之交织的私欲。例如——好客之情常与贪食交织；与仁爱交织着淫乱；与明辨交织着过度严苛（严苛主义）；与审慎交织着狡诈；与温顺交织着多疑、拖延、懒惰、顶撞、任性与不服从；与沉默交织着教导的压迫；与喜乐交织着自负；与希望——懒惰；与爱——再次带来谴责；与沉默——消沉与懒惰；与纯洁——苦涩；与谦卑的智慧——放肆（毫无节制）；而紧随其后的，如同一种通用的解药，或者更确切地说，是一种毒药，便是虚荣。

36. 当我们在主面前祈求什么，却长期未蒙应允时，切莫忧伤。主自己本愿所有的人能在顷刻间变得无欲无求（但因我们的意志而遭遇了巨大的阻碍）。

37. 所有向神祈求却未蒙应允的人，无疑是因为以下原因之一：或是因为求得太早；或是因为求得超出了自己的分，且出于虚荣；或是因为一旦得着所求，他们便会骄傲，或陷入懈怠。

38. 有时，在某些人身上——不仅包括信徒，也包括非信徒——所有的情欲都会消退，只剩下那一种情欲，它如同首要之恶，独自取代了所有其他情欲，其危害之大，甚至足以将人从天堂本身推落（这就是骄傲）。

39. （情欲的）本质被消耗殆尽，被神圣之火从灵魂中吞噬并根除。⁷⁷

40. 有时，恶魔会自行退却，以此使我们掉以轻心。但随后它们便会突然袭击这可怜的灵魂，掠夺它，并将其对恶习的依赖培养到如此地步，以致它此后甚至会自我诽谤，与自己为敌。

41. 我还知道这些恶魔的另一种退却方式——那是在灵魂完全沉溺于罪恶习惯之时。我们可以在婴儿身上看到这样的例子：当母亲不再让他们吮吸乳头时，他们因长期习惯而吮吸手指。

42. 我还知道第五种无欲，它源于灵魂中过度的单纯和值得称赞的无恶意。“拯救心怀正直之人”（《诗篇》7:11）的上帝会向这样的人施以援手，而他们自己却意识不到是上帝将他们从情欲中解救出来。这就像婴儿被脱去衣物时，完全不会察觉自己的赤身裸体一样。

43. 罪恶与情欲，自然并不存在于人的本性之中。上帝并非情欲的创造者。而祂赋予了我们的本性许多美德，其中包括以下这些：施舍——因为连异教徒也会心生怜悯；仁爱——因为就连不会言语的动物，在失去同伴时也常会流泪；信仰——因为我们都是凭自身产生这种信仰的；希望——因为无论是相互给予或接受，还是播种或航行，我们都是怀着致富的希望而行动的。因此，既然已经证明，爱与美德天生就属于我们的本性，而爱正是对律法的践行，那么显然，美德与我们的本性并不相悖。那些以无力为借口来为不践行美德开脱的人，应当感到羞愧。

44. 至于纯洁、不发怒、谦卑、祷告、警醒、禁食和恒常的感动，这些美德则超越了本性。其中有些是通过他人的榜样教导我们的；有些是以天使为我们的楷模；而另一些的美德，其教师和赐予者正是道成肉身的上帝本人。

45. 有时，当我们在祷告中，会遇到一件不容耽搁的行善之事。在这种情况下，应当优先选择行爱之事。因为爱胜过祷告，因为祷告是一种个别的美德，而爱则包罗万象。

46. 上帝常常按照祂的旨意，在属灵之人心中留存一些最微小的情欲，以便他们因着这些轻微且几乎无罪的软弱而不断自责，从而获得那不可掠夺的谦卑之财富。

47. 起初若不顺服，便无法获得谦卑；因为凡是自学成才之人，往往对自身抱有过高的幻想。

48. 圣父们将积极的生活限定在两种主要的德行之中——斋戒与顺服。这是公正的；因为前者是贪享之欲的消灭者，而后者则以谦卑之智守护着这种消灭。哭泣也有双重作用，因为一方面它消灭罪恶，另一方面又孕育谦卑之智。

49. 给予每一个求告者是虔诚之人的本分，而给予那些未曾求告者则是至虔之人的作为；至于不向索取者追讨所取之物——尤其是当对方有能力归还时——这唯有无私者才能做到。

50. 对于一切情欲与美德，我们要不断自省，确认自己身处何处——是起点、中途，还是终点。

⁷⁷ 在奥普廷译本中，有一段补充内容：“随着物质被根除，灵魂得以净化，情欲也会随之消退，除非人自己又因物质生活和懒惰而重新招致它们。”

51. 魔鬼对我们的所有攻击都源于以下三个原因：魔鬼的自私、骄傲和嫉妒。

52. 抵御念头与抗拒念头是两回事；而将它们置之不理并凌驾于它们之上（或主宰它们）又是另一回事。其中居中者（即能够予以反驳者），常因自身准备不足而诉诸第一种方式；但第一种方式尚无法以第二种方式击退敌人；而第三种方式最终将令敌人自取其辱。

53. 正如嗅觉敏锐者能够嗅到香气，即使有人悄悄将之藏在身上；同样，纯洁的灵魂也能在他人身上辨识出自己从上帝那里所获得的芬芳——以及自己已完全摆脱的恶臭，尽管其他人并未察觉。

54. 虽然并非所有人都能做到无私，但所有人都能得救。

55. 不要让那些外族人控制你，他们怂恿你去揣测上帝对人类不可言喻的安排与眷顾，并暗中暗示主有偏袒之嫌。这些不过是自负的产物，而它们本身也承认了这一点。

56. 有人说，有些魔鬼会与另一些魔鬼对抗；但我确信，它们全都在图谋我们的灭亡。

57. 任何属灵的事工，无论是可见的还是属灵的，都以自身的意愿和最真诚的渴望为先导，这些意愿和渴望在神的协助下得以实现。因为如果前者（意愿和渴望）不先行，那么后者（神的协助）也不会随之而来。

58. 《传道书》说：“天下万物都有定时。”因此，切莫被自高的热忱所迷惑，促使我们在未到之时就去寻求那将在适当时候降临之事。在播种之时，我们不要寻求属于收割的事物；因为有播种劳苦的时候，也有收获难以言喻的恩典恩赐的时候。否则，即使到了该有的时节，我们也无法获得那个时节所应得且相称的恩赐。

59. 有些人，因着上帝旨意中不可测度的安排，在劳苦之前就获得了恩典的赐予；有些人是在劳苦之中获得的；还有些人是在劳苦之后获得的；而有些人则是在临终之时才获得的。谁比其他人更谦卑，这值得检验。

60. 有因罪孽深重和良心谴责而产生的绝望；也有因骄傲自大而产生的绝望，即那些陷入罪中的人认为自己本就不配（在）堕落之前被宽恕。——前者可通过远离罪恶和美好的盼望来治愈；而后者则需靠谦卑和不论断他人来治愈。

61. 在你的一切作为与事务中，无论是外在的还是内在的，都要检验它们是否真正出于取悦上帝的目的而被着手并完成。我们所行之事是否蒙神喜悦的标志，对于初学者而言，体现在谦卑上的进步；对于中等者，体现在内心纷争的平息；对于臻于完美者，则体现在神圣之光的倍增与丰盛。

62. 当空气中的云层消散时，太阳便会展现出它全部的光辉；同样，那蒙受罪赦、从情欲的习惯（和意念）中得释放的灵魂，无疑会看见神的光。

63. 有些人最推崇行神迹，以及其他可见的属灵恩赐，却不知还有许多更卓越的恩赐，它们是隐秘的，因此不会因堕落而受损。

64. 完全从情欲中洁净出来的人，能看见邻人的灵魂——并非其本质本身，而是其构造、感受和倾向；而尚在进步中的人，则仍根据邻人的身体行为来判断其灵魂。

65. 灵魂软弱者应当从肉体上的疾病、苦难和外在的诱惑中，领悟主的眷顾及其对他们的怜悯；而臻于完美者则通过圣灵内住于他们之中，以及恩赐的倍增，来领悟神的眷顾。

66. 在邪灵之中，有一位名叫“先驱者”的魔鬼，它会在我们刚一醒来时便前来试探我们，并玷污我们最初的念头。要把你一天的开端献给主；因为你首先将它们献给谁，它们就属于谁。一位极有智慧的修行者曾对我说过这样一句值得深思的话：“从清晨的开端，我便能预知我这一天的一切走向。”

67. 在我们遭遇的试探中，魔鬼会诱使我们说出或做出不理智之事；当它们无法战胜我们时，便悄然靠近，暗中将骄傲的感恩之情植入我们对上帝的赞美之中。

68. 那些在世时追求属天智慧的人，死后将升入天堂；而那些执着于尘世的人，则将下到阴间；因为对于脱离肉身的灵魂而言，不存在第三种中间之地。

69. 正如被干渴折磨的鹿渴求清水，修士们也应当渴求领悟上帝的美善旨意；不仅要领悟这一旨意，还要明白何时我们的个人意志与之交织，以及当甚至产生相反的力量时。此外，他们还应思考：哪些事务应当立即且毫不拖延地执行，哪些则应不慌不忙、审慎行事。

70. 凡欲知主旨者，须先在自己里面治死私欲；并当怀着信心和不虚伪的单纯向神祷告，以谦卑的心、毫无疑问地向长老和弟兄请教；并要将他们的劝诫视为出于神口，即使这些劝诫与自己的理智相悖。——那些毫无疑问地遵循这一准则的人，心中充满了谦卑的智慧。——而上帝也不会容许他们被迷惑。

71. 有些人是这样领悟上帝旨意的：他们将自己的意念从灵魂中任何倾向——无论是促使行动的，还是与之相悖的——中抽离出来；并将自己的心智从自身意志中剥离，在规定的天数内，怀着热切的祈求将其呈献给主；从而领悟了祂的旨意——或是因那“心智”在思想中向他们的心智宣告了旨意，或是因其中一种念头从灵魂中彻底消逝。

72. 还有些人根据他们所从事的事业所遭遇的苦难和困难，断定此事符合神的旨意。相反，另一些人则根据他们在事业中获得的意外帮助，感到此事蒙神喜悦，并在心中自言：神只帮助那些选择行善的人。

73. 凡借着来自上天的启迪而在内心领受了上帝之人，无论是在需要迅速行动的事务中，还是在允许延迟的事务中，都会很快得知上帝的圣意——后者通过“顺遂”的方式显现。

74. 上帝是公义的，对于那些谦卑地叩门的人，祂不会关闭祂仁慈的大门。

75. 在任何情况下，我们都应当审视自己的意图：因为主在我们的一切事务中都在审视这一点。凡是远离偏私和一切污秽，且完全是为了上帝而非为了其他任何事物而行的事，都将被视为善行，即使它本身并非全然美好。

76. 有一些刚毅的灵魂，因对上帝的深切爱慕和内心的谦卑，会尝试超越自身能力范围的行动；但也有一些骄傲的心灵，会（受我们的仇敌怂恿）贸然进行同样的尝试。因为我们的敌人常常故意怂恿我们去做超出我们能力范围的事，目的是让我们在未能成功后陷入沮丧，甚至放弃那些与我们力量相称的事——从而成为我们敌人的笑柄。

77. 我见过那些身心软弱之人，他们因犯下诸多罪过，妄图完成超出自身能力范围的壮举，却无法承担其后果。我对他们说，上帝对悔改的评判不在于劳苦的程度，而在于谦卑的程度（伴随着痛哭、懊悔和远离罪恶）。

78. 有时，教育会成为极端邪恶的根源；有时则是不良的社交圈；但往往，灵魂自身的堕落就足以导致其灭亡。谁若摆脱了前两种邪恶，或许也能摆脱第三种；而谁若被第三种邪恶所支配，无论身处何处都毫无用处。没有比天堂更安全的地方了，然而即便在那里，也有人因自己堕落的意志而灭亡。

79. 在污秽的灵之中，有些比其他更狡诈。它们不仅满足于引诱我们一人犯罪，还怂恿我们拉拢他人成为作恶的同谋，以此使我们遭受最残酷的折磨。——我曾见过一个人，他将自己的罪恶习惯传给了另一个人；后来他回过神来，开始忏悔，并远离了罪恶；但由于被他教唆的人并未停止犯罪，因此他的忏悔实际上并不真实。

80. 聆听属灵长辈的功绩与美德的故事，能激发心灵与灵魂的热忱；而聆听他们的教诲，则是黑暗中的明灯，能使迷途者回归正道，为失明者带来光明。

81. 凡愿将贞洁的身体和纯洁的心献给主的人，都必须保持不发怒和节制，因为若没有这两项美德，我们的一切劳苦都将徒劳无益。

82. 在美德之中，既有“女儿”，也有“母亲”。明智之人最应致力于获得“母亲”之美德。上帝亲自以祂的作为教导“母亲”们，而教导“女儿”们的导师则不胜枚举。

83. 我们要留意，不要因（饮食）享乐的匮乏而以过度的睡眠来弥补，反之亦然；因为这样做是不明智的。

84. 在污秽的灵之中，也有一些在我们灵性生活的初期向我们讲解神圣经文的。它们通常在自负之人的心中这样做，更常出现在受过世俗教育的人身上，以便通过一点一点地迷惑他们，最终将他们引向异端和褻渎。我们可以通过内心的困惑，以及在讲解过程中灵魂中出现的杂乱无章、放纵不羁的喜悦，来识破这种魔鬼式的神学——或者更确切地说，是反神的行径。

85. 无论是在今世还是来世，我们都不会停止在美德与爱中不断进步，因为我们始终通过“光”（来自上天的启迪）领受着理智的新光。就连天使——这些智慧的存有——也从未停滞不前，而是不断从荣耀中获得更大的荣耀，从智慧中获得更深的智慧。

86. 不要严厉地评判那些仅用言语教导伟大美德、却在行善之事上懒惰的人；因为行动的不足，往往能被这种教导的益处所弥补。我们并非所有人都以同等程度获得了一切：有些人言语胜于行动，而另一些人则恰恰相反，行动胜于言语。

87. 上帝并非邪恶的创造者；因此，那些声称某些情欲是灵魂天性的人是错误的，他们不明白，是我们自己将本性中向善的特质扭曲成了情欲。例如，按本性，我们拥有生育后代的种子，却将其用于放纵情欲；按本性，我们心中也有愤怒，本是针对那古蛇的，我们却将其用于攻击邻人；我们被赋予热忱，本是为了追求美德，我们却为恶习而热忱……诸如此类。

88. 懒惰的灵魂会招致恶魔向自己发起攻击；而随着战斗的增多，冠冕也会随之增多。那些不受敌人伤害的人将得不到任何冠冕；而那些在遭遇袭击时不气馁的人，天使们会像称赞勇敢的战士一样称赞他们。

89. 不断察觉你内心激情的流露；你会发现，自己心中存在许多激情，而当我们身陷心灵的病痛时，要么因自身软弱，要么因根深蒂固的罪恶习惯，甚至无法辨识这些激情。

90. 恶魔常常使我们偏离最轻松且有益之事，并怂恿我们去从事最艰难之事。

91. 按照上帝旨意建立的共居生活，是灵性的漂白剂，能洗净一切污秽、粗鄙以及灵魂中的种种丑陋。而隐居生活则可称为染坊，专为那些先已从贪欲、记恨和易怒中洁净自己，随后才退隐至寂静之地的人而设。

92. 淫欲之魔、愤怒之魔、暴食之魔、沮丧与嗜睡之魔，并无使我们心智骄傲的特性（相反，它们使心智谦卑）；而贪财之魔、好发号施令之魔、多言之魔，以及许多其他导致邪恶的罪，通常还会附加一种傲慢之恶；而“论断之魔”在此方面与它们相似。

93. 倘若一位修士拜访世俗之人，或将其迎至自己住处，在与他们分别后一小时或一天内，若被忧伤之箭所伤，却不因摆脱了阻碍自身灵性成长的罗网而感到喜乐，那么他便成了虚荣或淫欲之情的玩物。

94. 我们必须经过深思熟虑，审视在何时、在何种情况下应当对抗情欲的对象并与之斗争，又在何时应当退让；因为有时出于软弱，为了不让灵魂死去，选择退避也是可以的。

95. 正如风在风平浪静时仅使海面波动，而在其他时候却能搅动深海，我们也应当如此理解黑暗之风；因为在被情欲支配的人身上，它们搅动的是内心最深处的感受；而在修行有成者身上，则仅扰动心灵的表层；正因如此，后者更能迅速恢复内心原本未受侵扰的宁静。

96. 节制是健康的母亲；而节制的母亲，则是对死亡的思虑，以及对我们主、主宰和上帝所尝过的、混合了醋的苦胆的坚定记忆。

97. 沉默是贞洁的根源与助力；斋戒能熄灭肉体的情欲；而心灵的痛悔则是诡诈与邪恶念头的敌人。

98. 正如蛇若不穿过狭窄的孔洞，就无法蜕去旧皮；同样，若不走过斋戒与苦修这条狭窄而艰难的道路，我们也无法摒弃以往的恶习、灵魂的朽坏以及旧人的外衣。

99. 正如被翅膀温暖的蛋会获得生命，同样，那些对属灵父亲隐瞒的意念也会化为行动。

100. 正如良驹并驾齐驱时，彼此激励、热情高涨；同样，在良善弟兄们的共同生活中，他们也彼此激励，激发那良善的热忱。

101. 正如云层遮蔽太阳，诡诈的意念也会蒙蔽并毁坏心灵。

102. 正如穷人看到王室的珍宝时，会更加深切地意识到自己的贫穷；同样，灵魂在阅读圣父们伟大美德的叙述时，也会不由自主地在思想上更加谦卑。

103. 正如携带香气的人，即使违背本意，也会散发出芬芳的气息；同样，拥有主之灵的人，也会通过他的言语和谦卑显明出来。

104. 正如盗贼不会贸然闯入那个能看见王室武器静置的地方；同样，那些“心灵的窃贼”也不愿去偷窃那个将祈祷与心灵结合，并将其稳固于心的人。

105. 正如一艘有优秀舵手的船，在神的帮助下能平安驶入港口；同样，灵魂若有良善的牧者，便能安然升入天堂，纵使曾经犯下诸多罪过。

106. 正如没有向导的人，即使再聪明，也会在路上轻易迷路；同样，那些擅自走修道之路的人，即使通晓世间一切智慧，也容易灭亡。

107. 凡肉体软弱、且犯下诸多严重罪行的人，当行走在谦卑之道及其相关美德的路上；因为对他而言，别无他法得救。

108. 轻视恶行会促使人远离恶行；而远离恶行，便是悔改的开端。悔改的开端即是得救的开端，而促成得救的开端，则是（取悦上帝的）美善决心。这种美善决心催生善行，而善行的开端，便是美德。美德的开端是光彩，而美德的光彩在于行动。美德的孕育在于持续（对美德的思虑与热忱），而持续思虑（与热忱）的果实与产物便是习惯。习惯的产生在于使灵魂充满美德，而使灵魂充满美德正是敬畏之母。敬畏催生对天上与地上诫命的遵守，而遵守诫命则是爱的标志。爱的开端是谦卑的丰盛，谦卑的丰盛即是爱的圆满——随后，上帝便完全降临在那些因无欲而心灵纯洁之人心中；“因为这样的人必得见上帝”（马太福音5:8）。

4. 关于对抗八种主要情欲

1. 与贪食之欲的斗争

1. 若有人在入棺之前，能摆脱肚腹的侵扰，那真是不可思议。

2. 受贪食之欲驱使时，肚腹即便已饱，仍会嚎叫：“我饿了！”；即便已塞得鼓胀、因过量而发胀，仍会哀求：“我饿了。”这种欲望，当美食摆在眼前时，便怂恿人将一切一口气吞下。

3. 谁若抚慰狮子，往往能驯服它；谁若取悦肉体，便会助长它的凶残。

4. 肚腹的奴隶琢磨着用什么美食来庆祝节日；而神的仆人则思量着该用什么恩赐来丰富自己。

5. 当客人来访时，贪食者受贪食之欲驱使，便以款待之名大肆宴饮；他以为让来客感到愉悦，便是自己为所欲为的许可。他将拜访他人视为饮酒的借口；并以掩饰美德为名，沦为情欲的奴隶。

6. 虚荣心常与暴食相敌：这两种情欲如同争夺一个被买下的奴隶般，为可怜的修士相互争斗。暴食迫使人放纵，而虚荣心则驱使人炫耀自己的美德；但明智之人会避开这两大深渊，并懂得利用时机，以一种情欲来抵御另一种情欲。

7. 倘若肉体的欲望依然猖獗，就应当通过节制来驯服它，无论何时何地。待其平息之时（不过我并不指望在死前能等到这一天），我们便可向他人隐瞒自己的节制。

8. 倘若你的属灵导师——这位年轻的信徒——允许你在宴会上饮酒，那就观察他本人如何：若他敬畏上帝，你可以适度饮用；若他并非完全明智，那么你最好无视他的祝福，保持节制，尤其是在你仍在与肉欲之火搏斗之时。

9. 在节制饮食方面，我们要采取明智的循序渐进方式：首先摒弃导致肥胖的食物，其次是刺激食欲的食物，最后才是甜食。给你的肠胃提供适量且易消化的食物，以便通过适度的饱腹感来摆脱它的贪婪，并通过食物的快速消化，像摆脱瘟疫一样摆脱欲望的煽动。

10. 对于未曾堕落者，唯有在情欲滋生之时才需特别节制；而对于已堕落者，这种节制甚至直至死亡都是必要的；直到生命终结，他们都不给自己的身体任何慰藉，并要毫不妥协地与之抗争。前者只需始终维护心灵的端正秩序；而后者还应通过内心的哀叹与（因饥渴而）消瘦来取悦上帝。

11. 让我们通过思念未来的烈火来克制食欲。有些人因屈从于食欲（因情欲被点燃），最终割下了自己的生殖器——并遭受了双重死亡。仔细观察，你就会发现，暴饮暴食正是我们陷入（情欲之海）的唯一原因。

12. 斋戒者的心灵清醒地祈祷，而放纵者的心灵则充满不洁的幻想。饱食会枯竭眼泪的泉源，而因节制而枯竭的肠胃，却能涌出泪水。

13. 谁若侍奉自己的肚腹，却又想战胜淫欲之灵，那人就像用油扑灭大火一样。

14. 当肚腹受约束时，心便谦卑；若因食物而安逸，心便因思虑而飘扬。

15. 通过节制来约束你的肚腹，你便能以此封住自己的口；因为舌头的力量源于过多的饮食。

16. 填满自己肚腹的人会扩张内脏；而那些通过节制来折磨自己肚腹的人，其内脏会逐渐收缩；一旦收缩，它们便不再需要也不再接受过多的食物。

17. 要知道，恶魔常常盘踞在肚腹之中，使人无法饱足，纵使他吞尽埃及所有的食物，喝干尼罗河里的所有水也一样。

18. 如果你曾向基督承诺要走那狭窄而艰难的道路，那就克制你的胃吧。贪食的“宽阔之路”通向毁灭，通向淫乱，且“许多人走在这条路上”；但节制的“窄门与狭窄之路”通向纯洁的生命，且“只有少数人能进入”（玛7:14）。

19. 当你坐在摆满佳肴的餐桌前时，要在心中想象死亡与审判；因为唯有如此，你才能稍微抑制一下暴饮的欲望。饮酒时，要时刻铭记你主的苦胆与酸涩；如此，你或能守住节制，或至少能在清醒时使自己的意念归于谦卑。

20. 暴食是修道院中一切堕落与违背誓言的根源。若你能战胜这位“女主人”，任何地方都将助你达到无欲无求的境界；若她掌控了你，那么直到入土为安，你无论身处何处都将饱受苦难。

21. 对死亡的鲜活记忆能遏制饮食上的放纵；而当饮食上的放纵被谦卑所遏制时，其他情欲也会同时被斩断。

22. 有一次，当我还年轻的时候，我来到某座城市或村庄——就在那里，午饭时，贪食和虚荣的念头突然袭来；但我因惧怕贪食所生的恶果，便认为不如被虚荣所战胜。在俗人中，贪财是万恶之源；而在修士中，暴食则是万恶之源。

23. 我曾见过一些刚毅之士，他们因某种需要，在饮食上稍稍放纵了腹口，随后便通过彻夜站立来折磨这可咒诅的身体；借此教导它欣然远离饱食。

24. 在修道之初，要完全远离暴食和虚荣，实属难事。但我们不应通过纵容食欲来对抗虚荣。

25. 正如被判刑并即将赴刑场的罪犯，不会谈论世俗的娱乐；同样，真正为自己的罪孽哀恸的人，也不会取悦自己的肚腹。

26. 正如在大量的粪堆中会滋生许多蛆虫，同样，过多的美食也会导致许多堕落、邪恶的念头和（可耻的）梦境。

27. 如果纵欲的极致在于——在不愿进食时强迫自己进食，那么节制的极致便是——在食欲饥渴时克制自己的本性，尽管此时本性并未做错任何事。

28. 正如肥胖的鸟儿无法高飞，放纵肉欲之人也无法升入天堂。

29. 干涸的淤泥不再受猪的青睐，同样，因苦修而枯萎的肉体，也再无法安抚恶魔。

30. （贪食的忏悔）。既然我与你们的本性紧密相连，你们又如何能摆脱我呢？——我的门户是进食的需求，而习惯使我永不满足——这种习惯随后便与灵魂的麻木及对死亡的遗忘交织在一起，成为你们对我产生情欲的根基。——我的长子是淫乱，紧随其后的第二种恶魔是心硬，第三种则是昏睡。恶念之海、污秽之波、无法言说的污秽深渊——也都源于我。我的女儿们是：懒惰、多言、放肆、戏谑、亵渎、顶撞、残忍、悖逆、麻木、心智被俘、自夸、傲慢而疯狂的自负、爱世，随之而来的是被玷污的祷告、思绪飘忽，以及频发的意外灾祸；而这一切之后便是绝望——这是所有情欲中最凶猛的一种。——罪孽的记忆向我发起挑战，却未能战胜我。死亡的念头与我激烈为敌，但世人之中没有任何事物能彻底消灭我。凡接纳了安慰者的人，都会在祷告中向祂诉说我的恶行；而祂被恳求后，便不让我在他心中肆意妄为。至于那些未曾品尝过祂的人，则千方百计地寻求沉溺于我的甘美之中。

2. 与淫乱的斗争

1. 肚腹的饱足是淫乱之母，而肚腹的克制则是纯洁之源。

2. 当我们饱食之后，贪食之灵便退去，并派遣淫乱之灵来找我们，向它通报我们的状况，并说：“去引诱某某人吧，他的肚腹已饱，因此你只需稍费些力气。”那人一到，便露出微笑，用睡眠捆绑我们的手脚，随心所欲地对待我们，用白日梦玷污灵魂，用放纵玷污肉体。

3. 凡受过保持纯洁之教导的人，都不要自以为已获得了纯洁，因为没有人能战胜自己的本性；而当本性被战胜时，便显明了那位超乎本性者的降临；因为毫无疑问，小的必被大的废除。

4. 纯洁的开端，是当思绪不与淫荡的意念相伴，且在梦中偶尔发生排泄时，却无淫念；纯洁的中段，是当自然的生理反应仅源于饮食的满足，且既无淫念也无排泄；而纯洁的终境，则是先扼杀不洁的念头，继而使肉体归于沉寂。

5. 通过祈祷驱逐情欲之犬的人，犹如与狮子搏斗；谁凭着抵抗将其击倒，就如同使敌人溃逃并追击他一般；而谁若已完全摆脱了情欲的纠缠，一劳永逸地使其无法再侵入自身，那人虽仍居于肉身之中，却已从坟墓中复活。

6. 如果纯洁的标志是连在睡梦中也不产生淫欲的念头，那么淫欲的极致，便是仅凭一些念头和回忆，就在清醒时产生情欲的流露。

7. 凡以肉体的劳苦和汗水与这个对手作战的人，就如同用绳索捆绑住敌人；谁以节制和警醒对抗敌人，就如同用铁镣铐住敌人；而谁以谦卑、不怒和渴慕武装自己对抗他，就如同杀死敌人并将其埋在沙中。

8. 有人靠功绩，有人靠谦卑，还有人靠上帝内心的启示，将这位折磨者捆绑起来。前者犹如晨星，后者如满月，而第三者则如光芒四射的太阳；但他们都住在天上。

9. 狐狸假装沉睡，恶魔则伪装成贞洁者；前者是为了欺骗飞鸟，后者则是为了毁灭灵魂。你一生都不要相信这虚幻的肉体；在我们站在基督面前之前，切勿依赖它。

10. 初学者陷入肉欲之罪，通常源于饮食过量；中等者则源于骄傲自大，其原因与初学者相同；但对于那些接近完美的人而言，他们陷入肉欲之罪，仅源于对邻人的谴责。

11. 有些人称赞天生（自出生起）阉割者，视其为已摆脱肉体折磨之人；而我则称赞那些日复一日使自己成为阉割者的人，他们习惯于用思想如利刃般割除自身。

12. 不要妄想靠辩驳和论证来击败淫欲之魔；它拥有天赐的借口，因为它正是借助我们的本性与我们作战。

13. 凡指望与自己的肉体争战，或凭己力战胜它的人，其努力皆是徒劳。因为，若主不拆毁肉欲之屋，也不建造灵魂之屋，那么那些企图凭自身力量在此事上得胜的人，无论如何警醒或禁食，都是徒劳的。

14. 向主承认你本性的软弱，在一切事上认识到自己的无能，你便会不知不觉地领受贞洁的恩赐。

15. 那些在情欲的深坑中失足跌落的人，已远离了那些沿着（雅各所见的）天梯上下攀登的人；若要重新踏上这样的攀登之路，他们需要付出许多汗水和极度的克己。

16. 即使未与妻子结合，也存在淫乱——这种违背自然的行为，会带来更大的折磨。这是一种死亡与毁灭，我们始终将其藏于心中，尤其是在青年时期。但我不敢用经文来揭露这种灭亡，因为那位说过“有些事连提起来都是可耻的，更不用说了”的人，正制止着我的手（以弗所书5:12）。

17. 那个不人道的仇敌——诱人犯淫乱的诱惑者——将上帝描绘成仁慈的，暗示祂对这种情欲怀有极大的宽容，视其为自然之事。但若仔细观察这个诡诈之徒，你会发现，当这一罪行既已犯下，他便将上帝描绘成另一种形象——仅是公义的，且毫不宽恕的。他最初的诱惑是为了引诱我们犯罪，而后者的目的则是为了将我们推入绝望。

18. 当我们在犯下罪行后，被忧郁和绝望所折磨时，通常不会再次堕落；而当这些情绪平息后，那个恶毒的敌人又开始向我们鼓吹上帝的仁爱。

19. 主作为不朽且无形的存在，因我们身体的纯洁与不堕落而喜悦；而魔鬼们却没有比那恶臭的淫乱更能使他们欢欣，也没有什么情欲比这种玷污身体的淫乱更令他们喜爱。

20. 甘美（带来慰藉的果实）之母是大地与露水；而纯洁之母则是静默与顺服。仅凭静默而获得的身体纯洁，虽与世相近，却往往难以坚如磐石；而通过顺服所获得的纯洁，则处处完美无瑕且坚不可摧。

21. 凡仅凭节制试图平息这场争战者，犹如试图单手从深海中游出来的人。当将节制与谦卑结合起来；因为没有谦卑，节制便毫无益处。

22. 无论你发现哪种情欲在自己心中占据上风，都要尤其针对这一种加以抵御，特别是要对抗那与生俱来的内在敌人。因为如果我们不能战胜这种情欲，那么战胜其他情欲对我们便毫无益处；而一旦击败了这个“埃及人”，我们自然也能在谦卑的荆棘丛中看见上帝。

23. 身陷试探之时，我曾感受到喜乐、泪水与安慰，因心智稚嫩，误以为这是属灵的果实，实则乃是仇敌的迷惑。

24. 年轻人啊，不要被欺骗了！我曾见过有些人，他们为自己所爱的人祈祷，虽然是受淫欲的驱使，却以为自己在履行神圣之爱的职责。
25. 当我们倒在床上时，就更应当保持清醒；因为那时，脱离肉身的灵正在与魔鬼争战；倘若它尚未斩断对情欲之乐的共鸣，便会甘愿沦为叛徒。
26. 愿对死亡的记忆与你同眠同醒，愿耶稣的祷告也与你同在；因为在睡眠中，没有任何事物能像这些行为一样，为你提供如此强有力的护佑。
27. 睡梦中的失禁有时源于饮食过量，通常源于肉体过度的安逸；有时源于骄傲——当我们长期未曾失禁而因此自高自大；有时源于我们谴责邻人；有时则纯粹源于魔鬼的嫉妒。上帝允许某些人经历这些，是为了借此不幸的教训，使无罪之人学会谦卑。
28. 切勿在白天回想梦中的幻象；因为魔鬼的意图之一，正是要借着梦境玷污我们这些清醒的人。
29. 在情欲试探的暴风雨中，毛皮衣、灰烬、彻夜站立、饥饿、灼人的干渴（仅靠寥寥数滴水稍作缓解）、在墓地中停留，而最重要的是内心的谦卑；若有可能，还有一位乐于施助、经验丰富的属灵导师或虔诚的弟兄；因为我认为，若有人能凭一己之力，独自将自己的船只从这深渊中拯救出来，那简直是个奇迹。
30. 有人看见一位非同寻常的美人，便因此赞美造物主。凝视她时，他对上帝的爱在他心中燃起，眼泪如泉涌出。令人惊叹的是，那对他人而言本是灭亡之源的事物，对他却超乎常理地成为了（胜利的）桂冠。若这样的人在类似情境中始终怀有同样的情感与行为，那么他便在普世复活之前便已获得了不朽。
31. 在对待圣咏和歌曲方面，我们也应当遵循同样的准则。爱神之人通常会通过世俗和属灵的歌曲被激发，从而获得圣洁的喜乐、对神的爱以及感动的泪水；而沉溺于感官之乐者则会被激发出截然相反的情绪。
32. 有人说，一旦尝过肉体的罪，就不可能被称为纯洁的；而我驳斥他们的观点，说：对于有心之人而言，通过嫁接将野橄榄树变成良橄榄树是可能且可行的。倘若天国的钥匙是托付给肉体上守贞的人，那么上述人士的观点或许是正确的。但愿那些虽有岳母却仍保持纯洁并掌管天国钥匙的人，能使他们蒙羞。
33. 肉体情欲这条蛇面目多变：对未尝其甜头者，它唆使他们“只尝一次便止”；而对已尝过的人，这条狡诈的蛇又怂恿他们再次品尝。许多初学者因不了解这种邪恶，往往能免于争战；而后者，既然已经尝过这种可憎之物，便要承受争战和挑拨。不过，与此相反的情况也时有发生。
34. 当我们在良善而平和的心境中从睡梦中醒来时，这往往是受圣天使隐秘影响的结果，尤其是当我们带着祷告和清醒入睡时。但有时，我们会带着阴郁和烦闷的心情醒来，这往往是因为做了噩梦。
35. 非物质之物与非物质之物相争，这并不稀奇；但真正奇妙、令人惊叹的奇迹在于：一个被物质所包裹的人，竟能通过自身这敌对而狡诈的物质抗争，将非物质的敌人击退。
36. 明智的圣父们认为，有的称为“附着”，有的称为“结合”，有的称为“并列”，有的称为“俘虏”，有的称为“斗争”，还有的则称为灵魂中的所谓“激情”。他们定义道：附着即是一个简单的词（思想），或是某种事物的形象，重新呈现在心灵中并被带入心中；结合即是对呈现的形象进行对话，或带着激情，或无动于衷；倾向即灵魂对所见之物的倾慕，伴随着愉悦；“迷恋”是指心灵被所见之物强行且不由自主地吸引，或与其完全融合，从而破坏我们良好的心性；所谓“斗争”，是指对施加者所作的顽强抵抗，最终以胜利或失败告终——这取决于意志；而所谓“激情”，则指那种贪欲的倾向，它一旦盘踞在灵魂之中，便通过长期的习惯养成，仿佛成了灵魂的自然属性，以致灵魂已能自主且自然地追求其满足。在上述三者中，第一种是无罪的；第二种则不完全无罪；第三种则视修行者的品性而定，或为有罪，或为无罪。这种斗争有时会带来荣耀，有时则带来痛苦。若在祈祷时被情欲俘虏，则需接受审判；若在其他时间被俘虏，则另当别论——有的是在思虑无关紧要之事时被俘，有的则是在思虑邪恶之事时被俘。至于情欲，无论在何种情况下无疑都应受到谴责，若不通过等同的忏悔加以净化，便将遭受永恒的折磨。但若有人对第一种，即“附着”保持无情态（将其排斥，不让注意力停留于此），便能一举斩断后续的一切。

37. 最睿智、最有判断力的教父们还注意到另一种念头，它比上述所有念头都更为微妙。人们称之为“思想的突袭”——它在没有特定时间、没有言语和形象的情况下，以箭一般的速度，向受诱惑者灌输情欲。在肉体中，没有比这更迅疾的；在精神中，没有比这更快速、更瞬间的——这种念头仅凭一个微妙的提示——既无时间可循，又未曾言说，对某些人而言甚至难以察觉——便突然在灵魂中显现，无需事先与之交谈或商议。——谁若能借泪水领悟（理解、领会）这一念头的如此精微之处，那人便能向我们解释：为何灵魂仅因一个眼神、一次手掌的触碰，或是一曲歌声，便会情不自禁地沉溺于情欲之中（被情欲玷污并腐化），而此前既未曾思及，也未曾企图如此。

38. 有时，情欲在灵魂内部滋生后会传导至肉体；有时则从肉体传导至灵魂。后者通常发生在世俗之人身上，而前者则见于过着修道生活的人，因为他们缺乏情欲滋生的物质基础（或情欲的素材）。

39. 当我们在与魔鬼——我们这副渺小肉身的盟友——长期斗争之后，终于用斋戒之石和谦卑之剑将它从心中驱逐出去时，这个可咒诅的魔鬼便如蠕虫般在我们的身体内爬行，竭力通过某种搔痒感来玷污我们，引发不合时宜且无法言说的身体反应。

40. 这个恶魔比其他任何恶魔都更仔细地观察我们无法在肉体上抵御它的时刻。那时，这个下流之徒便会特别企图攻击我们。

41. 对于那些尚未获得真正发自内心的祈祷之人，在对抗淫欲时，通过肉体上的祈祷来折磨自己会有所帮助——我的意思是——挥动双手、拍打胸膛、满怀虔诚地将目光投向天空、发出叹息与呻吟，以及频繁地跪拜；——然而，由于他人都在场，他们往往无法这样做。——正是在这种时候，恶魔们尤其会试图攻击他们；而他们尚未具备以坚定的心志和祷告的无形力量来抵御恶魔的能力，因此有时可能不得不向那些与之搏斗的恶魔屈服。此时，若有可能，你当尽快远离人群，暂时隐身于某处不引人注目之处——在那里，若能以心灵之眼仰望苍天，便以心灵之眼仰望；若不能，至少以肉眼仰望——并将双手呈十字状展开，以此羞辱并战胜心中的亚玛力，——向全能的救主呼求，不要用狡黠的言辞，而要用谦卑的话语，首先且最重要的是呼求：“*求祢怜悯我，因我软弱*”（诗篇6:3）。那时，你将通过亲身体验认识到至高者的力量，并以看不见的帮助使那些看不见的敌人溃逃。习惯了以这种方式作战的人，很快仅凭一颗心灵就能驱逐仇敌：因为这第二种能力是上帝赐给行善之人的，作为对第一种能力的奖赏。

42. 像饮用生命之水一样，要热切地接受来自任何想要用这种能洗净淫欲之毒的良药来滋养你之人的羞辱；因为那时，深邃的纯洁将在你的灵魂中闪耀，上帝之光也必不从你的心中消逝。

43. 切勿停止想象并回想那黑暗之火的深渊、无情的仆役、无怜悯且毫不宽容的审判者、地狱烈火的无尽深渊、通往地下世界的狭窄通道、可怕的深渊，以及其他类似之事；好让你借着这些回忆所产生的恐惧，将淫欲之感从自己身上驱除，与不朽的纯洁结合，并在心中接纳那比一切火焰都更耀眼的无形之光。

44. 有一种恶魔，一旦我们躺上床榻，便会前来，向我们射出狡诈而污秽的念头：企图让我们因懒于以祷告武装自己来抵御它们，而带着污秽的念头入睡，随后又被污秽的梦境所笼罩。

45. 眼睛未曾看见的，喉咙仅凭耳闻也不会强烈渴望品尝；同样，身体纯洁的人因自己的无知（对淫欲的诱惑），在对抗淫欲的战斗中获得了极大的宽慰。

46. 正如与狮子搏斗者，若将目光从它身上移开，便会立刻丧命；同样，与自己的肉体搏斗者，若让肉体得享安息，也会遭遇同样的下场。

47. 对于那些与肉体情欲作斗争的人来说，在适当的时候保持沉默是合宜的——但须经深谙其道的导师许可。

48. 我已知晓，沮丧之魔总先于淫欲之魔出现，并为其铺平道路；它使身体彻底松弛并陷入沉睡，从而让淫欲之魔得以在睡者身上制造污秽，如同在清醒时一般。

49. 正如世上的君王厌恶那个站在他面前、却又转脸背向他、并与他的仇敌交谈的人一样，主也厌恶那个在祷告时心中怀有污秽意念的人。

50. 当这只恶犬（淫欲之魔）来到你面前时，要用祷告这一属灵的武器将其驱逐；无论它如何肆无忌惮，都不要向它屈服。

51. （关于淫欲的忏悔）。灵魂问道：“告诉我，我的配偶——我的本性啊（因为除了你，我不想向任何人询问与你相关的事）——告诉我，我该如何才能不受你的伤害？我该如何战胜你带来的折磨？”她回答自己的灵魂说：“我不会告诉你那些连你自己都不知道的事情；但我会告诉你我们都明白的事。我内心住着我的父亲——自爱（自我放纵与自怜）。一切取悦于我、使我安宁的事物，都在远处为我的燃烧做着准备；正因这种安宁及其相应的行为，我内心随后便燃起了情欲的烈火。于是，一旦开始，我便孕育出罪孽；而这些罪孽一旦诞生，又会通过绝望，进而导致灵魂的死亡。——若你意识到我与你自身的软弱——那显而易见且根深蒂固的软弱——便会捆住我的双手。若你让喉咙饱受饥饿之苦，便会捆住我的双脚，使我无法继续前行。若你与顺服结盟，便会解除与我的契约。而若你获得谦卑，便会斩断我的头颅。

3. 与贪财之心的斗争

1. 贪财是不信的女儿。它以可能出现的软弱、年老将至、因干旱而突如其来的饥荒为借口，为自己开脱。
2. 贪财者是嘲弄者，也是自愿违背福音的人。（福音之灵就是爱。）但有爱的人，不会囤积金钱。企图兼得二者（爱与金钱）的人，不过是在自欺欺人。
3. 凡为自己哀恸的人，（不仅要舍弃财产，更要）舍弃自己的身体；若时机需要，连身体也不会被怜悯。
4. 不要说你需为穷人积攒财物（以便通过帮助他们获得天国），因为天国可以用两个小钱买到。
5. 爱异乡者与爱钱者相遇；后者称前者为不计较的人。
6. 谁若战胜了这种（贪财的）情欲，便斩断了一切忧虑；而谁若被它束缚（那人便终日被忧虑所困），便永远无法纯净地祈祷。
7. 贪财始于施舍的念头，终于对穷人的憎恶。贪财之人，在积攒财物时看似仁慈，但一旦积攒完毕，便紧握双拳。
8. 我见过一些“金钱上的乞丐”，他们虽过着精神上乞丐般的生活，却在精神上变得富足，并已忘记了自己昔日的贫穷。
9. 不贪财者已放下一切（尘世）的忧虑，不为生活和世俗之事烦恼，畅行无阻地走着自己的道路。他是世界的主人，将所有的忧愁都交托给了上帝。他不会向人诉说自己的需要，但凡临到的一切，都视作来自主的手。
10. 无求者不执着于任何事物，也不思量自己所拥有的，仿佛那些本就不存在一般；因为当他决心成为隐士时，早已将一切视为无有。凡为任何事忧愁者，尚不算是无求者。
11. 无欲者能纯净地祈祷，而贪欲者在祈祷时心中却充满物质的意象，仿佛是在向这些意象祈祷。
12. 持守顺服之人与贪财无缘；因为当他们连自己的身体都舍弃了，还能有什么可作为私有之物呢？
13. 尝过天上滋味的人，不会把地上的东西放在心上；而未尝过前者的人，却沉迷于积攒（后者）。
14. 啊，修道士们！我们不要比飞鸟还缺乏信心——它们既不耕种，也不积攒。
15. 虔诚地舍弃一切财产者，其德行伟大；但凭自身意志舍弃者，方为圣洁。前者将以百倍之姿获得财产或恩赐，而后者将继承永恒的生命。
16. 海不会没有波涛，贪财之人也不会没有愤怒与悲伤。
17. 坚定不移的信仰能消除一切忧虑，而对死亡的记念则教导人舍弃肉体。
18. 约伯身上连一丝贪财的痕迹都没有；正因如此，即使失去了一切，他依然泰然自若。
19. “万恶之根”就是“贪财”（提摩太前书 6: 10）；因为它会滋生仇恨、偷盗、嫉妒、纷争、敌意、纷乱、记恨、残忍和杀人。
20. 信心与漂泊是贪财之死的解药；而怜悯与爱心甚至不惜牺牲自己的身体。
21. 正如脚上戴着镣铐的人无法舒适地行走，那些积攒金钱的人也无法升入天堂。

22. 若贪财的极致在于人无法停止积攒财富，或对财富永不满足；那么无欲无求的至高境界，就在于连自己的身体也不吝惜。

23. 让我们放下种种忧虑吧；因为我们已被列入无忧无虑之列。若不践行这一点，我们便无从为自己开脱。 让我们记住一点：那些通过圣洗礼的重生而接受主的人，祂赐予他们“成为神儿女的权柄”（约翰福音 1:12）；因此对他们说：“你们要安静，要知道，我是神”（诗篇 45:11）。

24. 对于我们这些在蒙召之后——这呼召来自主而非人——却在极度需要之时，即灵魂离世之际，仍去操心那些无法给我们带来益处之事的人来说，这是莫大的羞耻。正如主所言，这正是“回头”的含义，也意味着无法进入天国。

25. 贪财之魔与不贪财者争战；当它无法战胜他们时，便向他们展示乞丐，并以怜悯为幌子劝诱他们，使他们从无形之境再度陷入有形之境。

26. 正如那些用黄金换取泥土的人会蒙受巨大损失一样，那些为了获取肉体上的利益而宣扬和散布自己属灵成就的人，同样只会蒙受损失。

4. 与愤怒的斗争

1. 愤怒是内心深处仇恨的浮现，即记恨。所谓“愤怒”，就是想要对令自己不快之人施加伤害的欲望。“暴躁”（易怒）是内心瞬间的燃烧。“忧伤”是盘踞在灵魂中的不快（恼怒）之感。“狂怒”是良好心境的堕落，也是灵魂的羞辱。

2. 有些人虽然容易烦躁和发怒，却对此不以为意，也不关心如何治愈这种激情，根本没有想到智者所说的话：“愤怒的冲动将使他跌倒”（《便西拉智训》1:22）。

3. 愤怒犹如飞速转动的磨盘，转瞬之间便能磨碎并摧毁灵魂中的麦子与果实——其破坏力远胜于其他任何事物一整天的破坏。 因此，必须仔细警醒自己。它如同被强风助长的火焰，比缓慢的火势更快地灼烧并毁灭心灵的田地。

4. 不动怒，就像虚荣者对赞誉有着无止境的渴望一样，是对耻辱的无止境的渴求。不动怒，是在面对侮辱时保持无动于衷，通过辛劳与汗水所获得的对本性的胜利。

5. 温顺是灵魂坚定不移的品性，无论遭遇耻辱还是赞誉，都始终如一。

6. 无怒之始，在于内心动荡时口舌的沉默；其中，在于灵魂微感不安时思绪的静默；其终，在于面对污秽之风吹拂时那坚不可摧的宁静。

7. 正如不断浇在火上的水能彻底熄灭火焰，真正的泪水通常也能熄灭一切愤怒与恼怒的烈焰。

8. 正如光明降临，黑暗便退去；谦卑的芬芳一现，一切忧愁与愤怒便随之消散。

9. 对于悔罪者而言，没有什么比易怒的愤怒更不合时宜的了；因为归向上帝需要极大的谦卑；而易怒则是自视过高的标志。

10. 如果极致温顺的界限在于：即使面对惹人生气的人，内心仍能保持平和与慈爱；那么毫无疑问，极致暴怒的界限在于：当一个人独自一人时，仍会与冒犯他的人进行激烈的争斗和对抗，并通过言语和肢体动作表现出来。

11. 倘若圣灵是灵魂的平安，而愤怒是心灵的骚动，那么没有什么比易怒的愤怒更能阻碍祂住在我们里面了。

12. 闭口不言是抵御愤怒的首要手段；但也有人可能在沉默的掩护下，暗藏记恨之心。这反而更糟；与其如此，不如直言不讳，哪怕是在愤怒之中。 有人在愤怒时拒食——这反而加深了这种激情；也有人暴饮暴食——结果陷入狂怒；而适度的安慰却常常有助于平息怒火。 因此，与这种激情作斗争需要极大的审慎。而它，如同肉欲之蛇，往往得到本性的助长。

13. 有时，适度的甜美歌声能有效驱散烦躁；而有时，若歌声过分喧闹且不合时宜，反而会助长贪欲。因此，必须明智地为这种方法设定分寸与时机，方可善加利用。

14. 对于易怒者，生活在兄弟团契中更为有益；而对于好色者，则最好过着静默的生活，以此作为对抗淫乱和污秽不洁的良药。 至于受这两种疾病折磨的人，应当将自己交托给指导神父，让他时而引导他们保持静默，时而引导他们参与共同生活的服从实践。

15. 因恼怒而扰乱心灵之眼，危害甚大，正如经上所言：“*我的眼睛因愤怒而昏花*”（诗篇6:8）；但更大的危害在于用言语表达内心愤怒的波动；若在此时还动用双手——则完全违背并背离了修道生活，更与天使般和神圣的生活格格不入。

16. 若仔细观察，便会发现许多易怒之人虽勤于守夜、斋戒、静默，但仇敌并未阻碍他们；因为仇敌懂得在忏悔与痛哭的苦修之下，为滋养并重燃这种激情暗中铺设养料。

17. 福乐的无恶心的开端，在于不顾灵魂的苦涩与疼痛，耐心地承受羞辱；其中间阶段，是在遭受羞辱时保持内心无忧无虑；而若能达到完美——即便能达到——便是将这些羞辱视为自己的荣耀。

18. 初学者的不怒源于悔罪的痛哭，而完全者对愤怒的泰然自若则截然不同。前者，愤怒被眼泪如缰绳般束缚；后者，这条毒蛇已被无欲之剑斩杀。

19. 我曾见过三位一同遭受羞辱的修士。其中一人虽感到受辱，却默不作声；另一人为自己感到欣慰，却为辱骂者感到悲伤；第三人则将邻人的伤害铭记于心，为他流下了热泪。由此可见，谁是敬畏之人的典范，谁是报答之人的典范，谁又是仁爱之人的典范。

20. 记恨是愤怒的极致，即在心中铭记（邻人加诸于我们的）罪过，拒绝接受（上帝所规定的）宽恕之道（“宽恕人，就必被宽恕”），——这会毁掉以往所有的美德，是致命的毒药，是啃噬心灵的蛀虫，是祷告时的羞愧（你怎能说：“赦免他们，正如我们赦免了人一样”？），是刺入灵魂的钉子，是不停的罪孽，是不息的悖逆，是时刻存在的恶。

21. 制服了愤怒，便扼杀了怨恨的萌芽；因为唯有活着的父亲才能生出子嗣。

22. 获得爱的人便远离仇恨；而怀有仇恨的人，则在自己心中滋生无休无止的劳苦。

23. 若要怀恨，就当向恶魔怀恨；若要敌对，就当永远与自己的肉体为敌。肉体是忘恩负义且狡诈的；当人取悦它时，它反而会带来更大的伤害。

24. 记恨之心是歪曲圣经的解释者，它以隐喻的方式曲解圣灵的话语，以迎合自身。但愿主耶稣赐给我们的祷告能使它蒙羞——若心中存有记恨，我们便无法诵念这祷告。

25. 倘若你虽竭力克己，却仍无法将这根刺从心中拔出，那就去在那个你与之人为敌的人面前，哪怕只是口头上，也怀着悔改之心谦卑地认罪；当你因自己长久以来在他面前的伪善而感到羞愧时，便会因良心如火般灼烧而将他纳入你的爱中。

26. 不要以为，当你为冒犯你的人祈祷，或送他礼物，或邀请他共进晚餐时，你就摆脱了这一伤疤；而当你听说他遭遇了任何精神或身体上的不幸时，你会为他感到痛心并为他哭泣，仿佛那事发生在你自己身上一样，那时才算真正摆脱了这一伤疤。

27. 纪念主耶稣的受难能治愈记恨之心——因祂的无怨无恨而使这种心性大受羞辱。

28. 有些人为了获得宽恕，甘愿劳苦流汗，但不记仇的人却比他们更胜一筹。因为这话确实如此：“*你们若快快地饶恕人，你们的过犯也必快快地被饶恕*”（路加福音6:37）。

29. 不记仇是真正悔改的标志；而那些记着仇恨、却以为自己正在悔改的人，就像是在梦中自以为在奔跑的人一样。

30. 我曾见过心怀怨恨的人，他们劝诫其他心怀怨恨的人不要心怀怨恨，结果因自己所说的话而感到羞愧，从而摆脱了这种情结。

31. 诽谤源于仇恨与记恨——这是一种隐秘的病症，如同潜伏的蛀虫，吸干了爱的血液。

32. 有人以爱和想要纠正的愿望为借口，掩盖诽谤。但如果你爱邻人，就不要诋毁他，而要为他祈祷。唯有这种行为方式才蒙主喜悦。

33. 凡欲摆脱定罪之灵者，当将责备转向诱人犯罪的魔鬼，而非跌倒之人。因为无人愿得罪上帝，尽管人皆能自主选择（即自行犯罪）。

34. 获得罪赦的最简便途径之一，就是不论断任何人；因为经上说：“*你们不要论断人，就不被论断*”（路加福音6:37）。

35. 正如火与水相斥，悔罪之人也不该论断他人。即使你看见有人在灵魂离体之际仍在犯罪，也切勿论断他，因为神的审判对人而言是隐秘的。有些人表面上跌得惨重，暗地里却行着更大的善事；而那些喜欢搬弄是非的人，只看到烟雾，却没能看见烟雾背后的太阳，因而陷入了谬误。

36. 经验表明，无论我们因何种罪过——无论是肉体上的还是心灵上的——而谴责邻人，我们自己终将陷入同样的罪中。

37. 那些急于严厉谴责邻人过犯的人之所以对此怀有愤慨，是因为他们对自己所犯的罪过缺乏完全而持久的记忆与痛悔。因为如果有人能抛开自负的面纱，如实审视自己的恶行，那么他便不会再关心其他任何事，只专注于这些恶行，并公正地推断：即使活上一百年，即使亲眼目睹整条约旦河从眼中倾泻而出，他的一生也根本没有足够的时间来为自己哀悼。

38. 恶魔——这些灵魂的刽子手——或诱使我们犯罪，或若我们不犯罪，便怂恿我们谴责犯罪者，以此玷污我们——以及那些未犯罪的人。

39. 要知道，怀着敌意、乐于贬低邻人的教义、行为和美德，是心怀怨恨和嫉妒之人的标志。

40. 我曾见过一些人，他们暗中犯下严重的罪过，只是未被公开；他们自以为纯洁无瑕，却无情地攻击那些虽犯了轻微但已公开的罪过的人。

41. 论断他人，便是无耻地篡夺上帝的权柄；而定罪他人，则是毁灭自己的灵魂。

42. 正如自高自大若无其他情欲便足以毁灭人，同样，定罪本身就足以彻底毁灭我们。那位法利赛人正是因此而受定罪。

43. 暴怒者与伪善者相遇；在他们的对话中，根本找不到一句真话。若窥探前者的内心，便会发现狂躁；若审视后者的灵魂，便会看到诡诈。

44. 正如狂风搅动深渊，愤怒在所有激情中最为剧烈，最能扰乱心智。

45. *（此激情的忏悔）*。告诉我们吧，这疯狂而可耻的激情，生你的父亲叫什么名字，生你的母亲叫什么名字，还有，你那些邪恶的儿女们叫什么名字；不仅如此，与你争斗的是谁，杀害你的是谁？——“我有很多母亲，父亲也不止一位。我的母亲是：虚荣、贪财、暴食，有时还有淫乱；而我的主要父亲则是骄傲。我的女儿是：记仇、仇恨、敌意、自圆其说。我的对手正是与我的女儿们相对立的美德——不发怒与温和；而我的诽谤者则是谦卑智慧。

5. 与忧愁的斗争

1. 谁若憎恶世间，便能免于忧愁。若有人对任何可见之物心存偏爱，便尚未摆脱忧愁；因为失去心爱之物，怎能不感到忧伤呢？虽然在一切事情上我们都应保持清醒，但在这一点上，我们更应格外审慎。

2. 当院长以有益的羞辱、责备和训诫来试炼我们时，我们就当默想那位普世审判者的严厉话语；而那植根于我们心中的鲁莽忧伤与悲痛，我们必将以温柔与忍耐——如同双刃利剑——将其斩断。

3. 倘若我们跌倒了，首先要抵御忧伤之灵；因为它会在我们祷告时现身，并提醒我们过去对上帝的狂妄，企图将我们从祷告中赶走。

4. 喜爱卑微是治愈易怒之情的良方；而吟唱诗篇、行仁慈之举以及不贪求，则是消灭忧伤的利器。

5. 正如过多的柴火会压制并熄灭火焰，并产生大量烟雾一样，过度的忧伤也会使灵魂仿佛笼罩在烟雾之中，变得昏暗，并使眼泪之水干涸。

6. 狭窄的道路伴随着耻辱、责难、嘲笑、辱骂和种种苦难。但若你——作为受欺凌者——能勇敢地忍耐；作为被诽谤者——不心生怨恨；作为被羞辱者——不发怒；作为被定罪者——能谦卑顺服，这条路便能拯救你。行在这条道路上的人是有福的，因为天国是他们的（马太福音 5.3-12）。

7. 自愿忍受一切苦难，才是真正能带来救赎的悔改之路。

8. 不仅认为自己配得上已经承受的、可见的和不可见的苦难，而且认为自己配得上更大的苦难，这是积极悔改的标志。

9. 正如受压迫的水会向上涌起，受灾难压迫的灵魂也会在悔改中向上流向神，从而得救。

10. 修道院里有个名叫阿瓦基尔的人，每天都受到欺凌；侍者们几乎每天都要把他赶出食堂，以致他常常吃不上饭。我（圣约翰·克里索斯托姆）问他对此作何感想？他回答说：“请相信，神父，这些长老是在试炼我，看我是否真正是个修士。——既然他们并非真心如此，而我也明白他们的

意图，便欣然忍受这一切，并不感到苦恼。”——两年后临终时，他说：“感谢你们，弟兄们；正因为你们为了我的得救而试探我，这十七年来我才得以免受魔鬼的试探。”

11. 还有一位名叫马其顿的长老，因正当理由被处以惩罚，规定他必须始终与初入修道者在一起；但当期限届满时，他却主动恳求继续留在这项屈辱的补赎中，仿佛自己犯了重罪一般。——后来，他向圣阶梯者忏悔道：“我从未在任何内心的争战中感受到如此的宽慰，也从未像现在这样，在自己内心感受到神圣之光的甘美。”

12. 当被责备所刺痛时，让我们回想自己的罪过，直到主看见我们的困苦和我们对自己造成的伤害，乐意赦免我们的罪——并将那些蚕食我们心灵的忧伤化为喜乐，正如诗篇作者所言：“*我心中虽有许多患难，但祢的安慰使我的灵魂欢喜*”（《诗篇》93:19）。

13. 凡因神的缘故日日受责备、受羞辱，却仍勉力忍耐的人是有福的；他将与殉道者一同欢欣，并能大胆地与天使交谈。——谁若拒绝接受公义或不公义的责备，谁就拒绝了自己的救恩；谁若怀着悲伤或无悲伤地接受它，谁很快就会得到罪孽的宽恕。

14. 我的儿子啊！如果你起初能忍耐耻辱，那么为了获得心灵的安宁，你所付出的努力便微乎其微。

15. 正如一小簇火焰能软化大量的蜡，微小的羞辱也常常能瞬间软化人心，使之甘美，并消灭心中的所有凶暴、麻木与冷酷。

16. 烦恼、屈辱以及修道者心中所有类似的遭遇，都如同苦艾的苦涩；而赞美、荣誉和认可，则如同蜂蜜。但苦艾能净化一切内心的污秽，而蜂蜜通常只会加剧苦涩。

6. 与消沉之灵的斗争

1. 消沉是灵魂的松懈，是对功绩的漠视，是对誓言的厌弃；它是平信徒的诱惑者，诽谤上帝，将其诬为无怜悯、不人道；在吟唱诗篇时它显得杂乱无章，在祈祷中显得软弱无力，但在肉体上的侍奉中却坚如钢铁，在手工劳作中毫不懒惰，对服从命令则迅速且乐意。

2. 处于顺服状态的人，不知沮丧为何物；并通过感性层面的进步，在灵性上取得长进。

3. 集体生活是沮丧的敌人，而对隐修者而言，沮丧却是其常伴的同居者；在死前它不会离开他，直到他离世前都不会停止与他搏斗。一见到隐士的修道室，它便会露出笑容，走近后便栖身于他身旁。

4. 医生清晨探视病人，而沮丧则在正午时分造访苦修者。

5. 沮丧怂恿人去接待旅人，并不断怂恿人通过手工劳作行施舍之举；它热切地驱使人去探望病人，让人想起那句：“*我病了，你们来看我*”（马太福音25:36）；它不厌其烦地唠叨：去探望那些悲伤和怯懦的人——而它自己却心怀怯懦，却建议去安慰那些怯懦的人。

6. 它会提醒那些正在祈祷的人去处理必要的事务，并千方百计地用某种祝福——如同无声的缰绳——将我们从祈祷中引开。

7. 其他每一种情欲都能被某种美德所消除；但对修士而言，沮丧却是无所不包的死亡。在八大邪恶首领中，沮丧之灵最为沉重。

8. 没有诗篇吟唱时，沮丧便不会出现；而当修道规程结束（此时常会犯困）时，双眼便会精神抖擞地睁开。

9. 在沮丧来袭之时，（本性中的）诱惑者便显露出来；而没有什么比沮丧更能为（警觉的）修士带来冠冕了。

10. 为自己哀哭的人不会陷入消沉。

11. 贪爱金钱的修士不会陷入消沉：他时刻铭记使徒的话：“*不劳者不可吃*”（《帖撒罗尼迦后书》3:10），以及另一句：“*这些手曾服事我和同我的人*”（《使徒行传》20:34）。

12. 消沉有时源于沉溺于感官享乐，有时则源于对上帝的无畏。

13. 勤勉的祷告是消灭消沉的良方；而对末日审判的记念则会激发热忱（去遵行神的旨意）。

14. 美善的盼望是一把利剑，修士借此战胜并淬炼沮丧。

15. （*关于消沉的忏悔*）。告诉我们吧，这懒惰松懈的私欲，是谁将你生下？你的孽子孽女有哪些？谁是与你为敌的？又是谁杀害了你？——（*回答*）。——我的生母有很多：有时是灵魂的麻

木，有时是遗忘了天上的恩典，有时则是劳作的过度。与我同在的孽子——是居所的变迁、对属灵父亲诫命的轻视、对末日审判的遗忘，有时甚至是背弃了修道誓言。捆绑我的敌人，正是边做手工边吟唱诗篇。我的仇敌是死亡的念头；而那怀着坚定希望——期盼蒙受永恒恩典——的祈祷，却使我得享永生。

7. 与虚荣的斗争

1. 虚荣是劳苦的浪费，是汗水的白费，是心灵宝藏的窃贼，是生命禾场上的蚂蚁——它虽小，却总准备着窃取我们的劳作和功绩的果实。

2. 虚荣心无处不在：我斋戒时自鸣得意，但当我结束斋戒以向世人隐瞒自己的克制时，又因自以为明智而自鸣得意；我穿着华丽的衣服时被虚荣心所胜；但即使穿着破旧的衣服，我同样自鸣得意；若开口说话，便被虚荣所胜；若保持沉默，又被它所胜。无论如何抛掷这三叉戟，它的尖端总会朝上。

3. 自负的人就是拜偶像者。他自以为在敬拜上帝，但实际上取悦的不是上帝，而是人。

4. 凡喜欢炫耀自己的人，都是自负的。自负之人的斋戒得不到赏赐，他的祷告也毫无果效；因为他做这两件事都是为了博取人的称赞。

5. 自负的苦行者实际上是在自取双重之害，因为他虽折磨自己的身体，却得不到任何赏赐。

6. 主常常将我们所获得的美德隐藏在我们的视线之外；而那些称赞我们——或者更确切地说，奉承我们的人——却用赞美之词睁开了我们的双眼；一旦双眼睁开，美德的丰盛便会消失（仿佛被眼球吞噬一般）。

7. 奉承者是魔鬼的仆人，骄傲的引导者，感动的摧毁者，美德的毁灭者，使人偏离正道的引路人。“那些称你们为有福的人，其实是在奉承你们，使你们的脚步失稳，”先知说（以赛亚书 3: 12）。

8. 我曾见过一些哭泣的人，他们受到称赞后，竟因那称赞而怒火中烧，就像做生意时常发生的那样，用一种激情换取了另一种激情。

9. 当邻人或朋友在你不在场或当面时责备你时，你要表现出爱心——称赞他。

10. 从心底拒绝世人的赞美是件大事，但更伟大的是抵御魔鬼的赞美。

11. 真正展现谦卑智慧的，并非那些自贬自己的人（因为谁能忍受来自自己的辱骂呢？），而是那些即使被他人指责，仍不减少对对方之爱的人。

12. 当虚荣之魔看到修行者——哪怕只是微不足道地——获得了内心的平静，便立刻怂恿他走向世间，说：“去拯救那些即将沉沦的灵魂吧。”

13. 虚荣心驱使轻浮之人，在旁人面前装出谦卑的样子，并在言行举止、神情和语调中表现出虔敬；在用餐时，它迫使人明显地节制；在诵唱诗篇时，它使懒惰者变得热忱，使嗓音沙哑者变得歌声悦耳。

14. 虚荣使受宠者变得骄傲，并在受轻视者心中播下记恨的种子。

15. 虚荣心极易依附于天赋才能，并常借此将那些不幸的奴隶推入毁灭的深渊。

16. 有一次，我目睹虚荣之魔驱逐了其同类的愤怒之魔。一位弟兄对另一位动了怒；但当平信徒们到来时，他突然平静下来，将自己再次出卖给了虚荣；因为他无法同时侍奉这两位主人。

17. 凡沦为虚荣之奴的人，便过着双重生活：一种是外在的，另一种是思想与情感中的；一种是独处时的，另一种是面对众人的。

18. 尝过天国荣耀滋味的人，自然会蔑视一切世俗的荣耀；如果有人在未曾尝过前者之前，就完全蔑视后者，我反而会感到惊讶。

19. 我曾见过有些人出于虚荣心开始灵性修习；但后来，他们在修习中转变了初衷，将可诟病的开端以值得称道的结局圆满收场。

20. 凡因天赋才能而自高自大的人，例如：机智、聪慧、阅读与发音的技巧、思维敏捷，以及其他类似的、我们不费吹灰之力便能获得的能力，这样的人永远无法获得超越自然恩赐的更高恩典；因为“在小事上不忠心的人”，也会“在大事上不忠心”（路加福音 16: 10）。

21. 凡因劳苦而向神求恩赐的人，其立足点是危险的；相反，凡视自己为在神面前永远的欠债人的人，必会出乎意料地发现自己已因天上的财富而变得富足。

22. 当这个煽动者教导你宣扬自己的美德以取悦听众时，切勿听从他：“人若赚得全世界，却赔上自己的灵魂，有什么益处呢？”（马太福音 16:26）没有什么比谦卑而真诚的品性，以及同样真诚的话语，更能给邻人带来益处了。这样，我们也能激励他人，使他们不致自高自大；还有什么比这更有益处呢？

23. 赞美会使灵魂高傲自大；一旦灵魂高傲起来，骄傲便会将其笼罩，既能将其举至天际，也能将其推入深渊。

24. 邪恶的虚荣心教导我们假装拥有自己并不具备的美德，从而使我们被救主的话语所迷惑：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为”（太5:16）。

25. 不要以“免得给邻舍绊脚石”为由掩饰自己的羞耻；虽然这种“遮掩之策”未必在所有情况下都适用，但这要视罪过的具体性质而定。

26. 当那些称赞我们的人——或者更确切地说，是那些阿谀奉承者——开始称赞我们时，我们就应当赶紧回想自己数不胜数的罪过（以及与人的审判截然不同的上帝的审判），从而意识到自己根本配不上他们为我们所说或所做的一切。

27. 心地单纯的人不太容易被这种毒药所侵蚀；因为虚荣心会毁掉单纯，使人虚伪地生活。

28. 常有这样的情形：蛆虫长大成人后，便长出翅膀飞向高空；虚荣心也是如此，一旦增强，便会滋生骄傲——这正是万恶之源与终结者。

29. 根除虚荣的开端在于谨言慎行并乐于蒙受羞辱；中途在于斩断心中一切源于虚荣的念头；而终点（倘若这无底深渊中真有终点的话）——则是在他人面前毫不羞怯地做那些招致羞辱之事。

30. 隐藏你的高贵，不要因你的显赫而自夸，以免你口是心非，言行不一。

31. 我曾见过一位不谙世事的弟子，他在某些人面前夸耀自己老师的德行，本想借他人之功为自己博取声誉，结果却招致了耻辱，因为大家都对他说：“好树怎么会长出不结果的枝条呢？”

32. 虚荣心喜欢在喋喋不休的席位上大放异彩；而沉默则能消除虚荣。

33. 屈从于虚荣之魔的人，会陷入不合时宜的淫欲冲动：当他们暂时摆脱淫念时，便开始过度自恋。由此引发的淫欲冲动，会使他看清隐藏在内心深处的虚荣，并教导他不要将偶尔出现的内心纯洁归功于自身的勤勉和努力，而要遵循使徒的教导：“你所拥有的，不是你自己得的”（林前4:7），无论是直接来自上帝，还是通过他人的帮助和他们的祷告而得的。

34. 沉默与静默是虚荣的敌人；但若你身处集体生活之中，就当忍受那些羞辱。

35. 若极端的虚荣表现为：当人周围无人称赞自己时，独处时仍显露虚荣之举；那么，完全不虚荣的标志便是，即使在他人面前，也不被虚荣的念头所侵扰。

8. 与骄傲的斗争

1. 骄傲就是拒绝上帝、蔑视世人、定罪之母、赞美之魔、驱逐上帝之助、堕落之源、愤怒之源、苛待他人之苦难、不近人情的审判者、上帝的对立面、诽谤之根。

2. 骄傲的开端在于虚荣的扎根；“中间阶段”在于贬低邻人、无耻地宣扬自己的功绩、心中自夸、憎恶指正；而“结局”在于拒绝神的帮助、傲慢地倚靠自己的努力、以及魔鬼般的性情。

3. 我曾见过这样的人：他们口中感谢上帝，心中却自夸。法利赛人便是对此的明证，他曾说：“上帝啊，我感谢你”（路加福音 18:11）。

4. 哪里发生了堕落，哪里先前就已滋生了骄傲，因为骄傲是堕落的先兆。

5. 自以为聪明的修士会强烈顶撞；而谦卑的修士不仅不会顶撞，甚至不敢抬眼。

6. 柏树不会弯腰，也不会趴在地上；同样，心高气傲的修士也无法拥有谦卑的顺服。

7. 倘若“神阻挡骄傲的人”（雅各书 4:6），那么谁能怜悯他们呢？——倘若“凡心高气傲的，在神面前都是污秽的”（箴言 16:5），那么谁能洁净他呢？

8. 拒绝接受指正的人显露了骄傲的私欲；而接受指正的人，便从骄傲的枷锁中解脱出来。

9. 一位睿智的长老劝诫一位骄傲的弟兄；但后者因心灵蒙蔽，说道：“请原谅我，父亲，我完全不骄傲。”于是那位睿智的长老反驳道：“我的孩子，还有什么比你坚称自己没有骄傲更能清楚地证明你确实骄傲的呢？”

10. 对于性情骄傲的人来说，最有益的方式莫过于顺服，过最粗鄙、最卑微的生活，并阅读那些关于骄傲所致灾祸及其超自然治愈方式的叙述。

11. 以他人的装饰自夸是可耻的，而以上帝的恩赐为荣则是极度的疯狂。只以你在出生前就具备的美德为荣；至于你在出生后所展现的美德，它们与你的生命一样，都是上帝赐予你的。——若你未借助理智便修习了某些美德，那么唯独这些才属于你，因为连理智本身也是上帝赐予你的。——若你脱离肉体展现了某些壮举，那也仅是你自身勤勉的结果；因为肉体并非属于你——它是上帝的创造。

12. 在听到审判者对你作出的最终裁决之前，切勿倚靠自己的美德；因为我们在《福音书》中看到，就连那个已经坐在婚筵上的客人，也被捆绑了手脚，扔进了外面的黑暗里（马太福音22:13）。

13. 让我们不要停止自我省察，将我们的生活与先于我们的圣父和圣徒们的生活相比较；我们会发现，我们甚至还没有迈出一步去追随这些伟大之人的足迹——甚至连自己的誓言都没有如应尽之责地履行，而是仍然停留在世俗的框架之中。

14. 修士是一片谦卑的深渊，他投身其中，并将一切邪灵都淹没其中。

15. 骄傲导致对罪过的遗忘；而对罪过的记忆则是谦卑的代祷者。

16. 骄傲是灵魂的贫乏，它自以为富足，身处黑暗却以为拥有光明。

17. 骄傲之人犹如一颗苹果，内里已然腐烂，外表却闪耀着美丽的光彩。

18. 骄傲之人无需魔鬼——那诱惑者；他自己已成了自己的魔鬼和仇敌。

19. 傲慢的心中滋生诽谤之言，谦卑的灵魂中则涌现天上的异象。

20. 我不知为何，许多骄傲之人因不自知，竟以为自己已臻无欲之境，却在离世之际才看清自身的贫乏。

21. 被骄傲所捆绑的人，若要得着拯救，就必须仰赖上帝非凡的帮助；因为仅凭人的力量，是无法拯救他的。

22. 褻渎的念头源于骄傲，而骄傲却不允许将这些念头向属灵的父亲坦白。正因如此，这种困境常常使人陷入绝望，摧毁他们所有的希望，就像蛀虫蛀蚀树木一般。

23. 没有哪种念头（因骄傲之故）像褻渎的念头那样难以忏悔；因此，它常常在许多人心盘踞直至暮年。但与此同时，没有什么比我们不忏悔这些念头、而是将其藏在心中——从而滋养它们——更能使魔鬼和邪念对我们加剧攻击了。

24. 任何人都不应认为自己因诽谤的念头而负有罪责；因为主是洞察人心的，祂知道这些言语和念头并非出于我们，而是出于我们的仇敌。

25. 让我们学会鄙视诽谤之灵，完全不理睬它所植入的念头，对它说：“撒但，你跟在我后面；我敬拜我的主上帝，我只侍奉祂一位；至于你的‘疾病’和你的话语，‘愿它们归于你的头’，愿你的诽谤‘降临在你身上’，无论是在今世，还是在来世（诗篇7:17）。”

26. 谁若轻视这个敌人，谁就能从它的折磨中解脱出来；谁若打算以其他方式与之抗争，谁就会被它所征服。想要用言语战胜灵体的人，就像是试图将风关起来一样。

27. 当圣洁的谦卑在我们心中开始滋长时，我们便会鄙视一切来自人的赞美与荣耀。当这种谦卑臻于成熟时，我们不仅会将自己的善行视为微不足道，甚至会将其视为可憎之事，认为我们每天都在通过自己未曾察觉的美德挥霍，从而加重了罪孽的重担。

28. 虔诚的悔改与洗净一切污秽的痛哭，在心中筑起谦卑的殿宇，从而摧毁那建在沙土上的骄傲之棚。

29. 骄傲消逝、谦卑扎根的标志在于：欣然承受辱骂与屈辱，平息怒火，以及不相信自己的美德。

30. 对于所有不自省的人而言，虚荣与骄傲是所有情欲的终结。而消灭它们的——谦卑的智慧，能使践行者免受一切致命毒药（情欲）的伤害。

31. 谦卑智慧的修士不会对不可测的事物感到好奇；而骄傲者却想探究主旨意的深奥之处。

32. 恶魔曾接近一位最明辨是非的修士，并试图取悦他。但这位谦卑智慧的修士对它们说：“倘若你们在我心中停止称赞我，我便会因你们的离去而自以为伟大；若你们不停止称赞我，我便从你们的称赞中看见自己的污秽；因为‘凡心高气傲的，在主面前都是污秽的’（箴言 16:5）。因此，要么你们离开，好让我自以为是个伟大的人；要么继续称赞我——我便能借着你们获得极大的谦卑。”他们被这双刃剑般的论述深深震撼，当即便消失了。

33. 自高自大是一回事，不自高自大是另一回事，而谦卑又是另一回事。一种人整天评判他人；另一种人对任何事都不评判，但也不自责；而第三种人，虽然无辜，却总是自责。

34. 马独自奔跑时，总觉得自己跑得很快；但当它与其他马匹一同奔跑时，便会意识到自己的迟缓。（将自己与最优秀的人比较，便能避免自负。）

35. 邪恶的魔鬼曾暗中将赞美植入一位警醒的苦行者的心中。但他受神圣启示的指引，懂得用一种虔诚的智慧战胜这些邪灵的诡计：他在自己的小室墙上写下了至高美德的名称，即完美的爱、天使般的谦卑、纯净的祈祷、不朽的纯洁，以及其他类似的品质。后来，当思绪开始称赞他时，他便对它们说：“我们去接受检视吧”，于是走到墙边，读出那些写下的美德名称，并补充道：“即使你获得了所有这些美德，也要知道，你离上帝还很远。”

36. 若想培养对祈祷的恒久热爱，首先要训练自己的心，不要窥探他人的过犯；而憎恶虚荣，正是实现这一目标的先决条件。

37. 若想认识自己，就不可停止自我省察与自我鞭策；若能以真挚的灵性确信：每位邻人皆胜于我们，那么上帝的恩典便离我们不远。

38. 许多人自称是罪人，或许他们确实如此认为；但内心却因（他人的）贬低而受到诱惑。

39. 凡声称感受到谦卑之香气的人——即使在受人称赞时内心也仅微动——切莫自欺，因为他已被蒙蔽。

40. “主啊，不是我们，不是我们，而是要将荣耀归于你的名”，有人在心灵的感悟中如此说道（诗篇 113:9）；因为他知道，人的本性如此软弱，无法安然接受赞美。“我在大教会中对你的赞美来自你”（《诗篇》21:26）——这是在来世；而在那之前，我无法安然接受它。

41. 柠檬树的自然特性是：当它不结果实时，枝条会向上伸展；而当枝条下垂时，反而更容易结果。——获得知识的人便能理解这一点。

42. 倘若某些天使因骄傲而沦为恶魔，那么毫无疑问，谦卑也能使恶魔重归天使之列。因此，堕落者当怀着对上帝的信心，勇敢前行。

43. 没有什么比身处贫困、靠施舍维生更能使灵魂谦卑了。

44. 凡在交谈中执意捍卫己见者，纵使其见解正确，也当知道自己已染上魔鬼之疾（骄傲）；倘若他在与同辈交谈时如此行事，或许长辈的谴责能治愈他；倘若他对地位更高、智慧更深者也如此，那么世人便无法治愈此病。

45. 有一次，我问一位最睿智的长老：顺服与谦卑之间有何关联？他回答说：明智的顺服者，即使能使死人复活，获得流泪的恩赐，并免于争端，也始终认为这一切都是他属灵父亲的祷告所成就的——因此他远离虚妄的自夸；况且，他岂能因自己明知是借助他人之力而非凭自身努力所成之事而自高自大呢？

46. 住在修道院时，要警醒自省，切勿在任何事上试图表现得比其他弟兄更义；否则，你将造成两重恶果：一方面，你会因虚假和伪装的热忱而伤害弟兄们；另一方面，你将给自己提供自高的借口。

47. 要虔诚，但要藏在心里，绝不在外在举止中流露半分，无论是神情、言语，还是任何暗示；在一切事上都要与弟兄们一样，以免陷入自高自大。

48. 虚假的感动会滋生骄傲，而真实的感动则带来安慰。

49. 凡因自己的眼泪而内心自傲，并在心中谴责不哭泣之人者，就如同向君王求取武器来对付敌人，却用这些武器杀害了自己。

50. 若有人察觉自己轻易被骄傲、暴躁、诡诈和虚伪所战胜，并愿拔出温顺与无恶意的双刃剑来对抗这些敌人，就当急忙进入弟兄们的聚会——仿佛进入救赎的洗礼堂——而且，若想彻底

摆脱自身的恶习，就应加入那些最为严苛的兄弟会；以便在那里，当他被兄弟们的责备、羞辱和骚扰所震撼，在精神上受到他们的打击，有时甚至在感官上感到压抑、被践踏、被踢打时，他能够洗净自己灵魂的袍子——除去其中存在的污秽。

51. 我曾见，骄傲有时反成为谦卑的缘由。因为傲慢的果实便是堕入罪中；而对于渴望得救之人而言，堕入罪中往往恰恰是通往谦卑智慧的契机。

52. 骄傲的灵魂是恐惧的奴隶；它自恃强大，却连受造物微弱的声音和影子都令其恐惧。

53. 放荡之人可由人来纠正，诡诈之人可由天使来纠正，而骄傲之人则由上帝亲自医治。

54. 显而易见的骄傲，由悲苦的境遇治愈；而隐而不见的骄傲，则由那不可见者先于万世治愈。

55. 要用心灵之眼时刻警惕骄傲；因为在各种迷惑之中，没有比这种情欲更具有毁灭性的了。

56. 倘若灭亡的征兆——即骄傲——表现为因微不足道的小事而自高自大；那么，谦卑的救赎标志便是：即使在伟大的事业和改革中，也能保持谦卑的心态。

57. 曾几何时，我在心中捉住了这位疯狂的诱惑者——她是由她的母亲“虚荣”扛在肩上带进我心里的。我用顺从的绳索将她们二人捆绑起来，又用谦卑的鞭子抽打她们，迫使她们向我坦白：她们究竟是如何进入我的灵魂的？最终，在鞭打之下，她们说道：“我们既无开端，亦无诞生，因为我们本身就是一切激情的始作俑者和孕育者。我们的敌人之一——源于顺服的心灵破碎——对我们怀有深仇大恨。但要向任何人屈从——这是我们绝不能忍受的；正因如此，即便我们在天上曾是统领，也因此从那里退出了。简而言之：我们是与谦卑智慧相悖的一切事物的源头；而凡是助长谦卑智慧的，便与我们为敌。不过，既然我们在天上就已显出这般大能，你又往何处逃离我们的面容呢？我们常常追随忍受凌辱、践行顺服与不发怒、不忘恨以及侍奉邻舍的品格。我们的恶果正是属灵之人堕落的根源：愤怒、诽谤、恼怒、易怒、咆哮、辱骂、伪善、仇恨、嫉妒、顶撞、任性、悖逆。有一件事，我们无力抗拒——当你狠狠地击打我们时，我们也会对你说：——如果你在主面前真诚地自责，你就会像轻视蛛网一样轻视我们。你看，骄傲说道，我骑的那匹马就是虚荣；而那圣洁的谦卑与自责，却会嘲笑那匹马及其骑手，并甜美地唱起那首胜利之歌：‘我们要向耶和華歌唱，因祂大有榮耀；祂將馬和騎手都拋入海中’（出埃及记 15:1），即抛入谦卑的深渊之中。”

5. 关于无欲

1. 穹苍的华美在于星辰，而无欲之美则在于美德。

2. 所谓无情者，即指那些使自己的肉体不受情欲侵蚀、将心灵提升至超越一切受造物之上、使所有感官服从于心灵、并将自己的灵魂呈献给主的面容，时刻向祂伸展，甚至超越自身力量的人。

3. 还有人说，无欲无求是灵魂在肉体复活之前的复活；另一些人则认为，它是对上帝的完美认知（与上帝的合一），其境界仅次于天使。

4. 这种关于主的完美——一种完美且永无止境的完美，正如一位曾亲身体验过它的人向我所言——最终使理智得以成圣，并使其脱离一切物质；当达到这一天上的避难所后，它在肉身中度过的生命大部分时光，都将沉浸于对天国的狂喜之境。

5. 有无私者，亦有比无私者更为无私者。因为前者强烈憎恶邪恶，而后者则对美德的积累永不满足。

6. 纯洁（贞洁）也被称为无情欲。这是恰当的；因为它是普世复活与朽坏之物不朽的预兆。

7. 倘若完全屈从于情欲的标志在于：人很快便顺从几乎所有由魔鬼暗中植入的念头，那么我认为，当有人能像大卫一样真诚地说：“我未曾认识那背离我的诡诈者”（诗篇 100:4），且不知那恶者如何而来、为何而来、又如何离去；因我全然与神联合，对这一切已不再敏感，并盼望永远处于这种状态。

8. 凡蒙恩得享此境界者，纵然仍身处尘世，被这朽坏的肉体所束缚，却已成为永生上帝的殿宇；祂在一切言语、行为和意念上引导并教导他；他因内心的启迪，仿佛听见某种声音一般，便知晓主的旨意；超越一切人的教导，他便说：“我何时才能来到，站在上帝的面前呢？”（诗篇 41:3）

因为我再也无法忍受对天国的渴慕，而是寻求那不朽的美，那是在我陷入朽坏之前，祢曾赐予我的。

9. 无私者——何须多言？——“不再是我活着，乃是基督在我里面活着”（加拉太书 2:20），正如那位“已经打完美好的仗，跑完当跑的路，守住了正统的信仰”（提摩太后书 4:7）所言。

10. 君王的冠冕并非由一块石头构成，同样，若我们对任何一种美德有所疏忽，无欲无求便无法达成。

11. 顺服孕育谦卑，谦卑又孕育无情，而无情正是谦卑的圆满。谦卑始于顺服；无情作为谦卑之女，则成就了其母。

12. 有些人为了获得无欲、丰富的恩赐、行神迹和洞察力而折磨自己的身体；但这些可怜的人并不知道，这些恩惠的母亲并非劳苦，而是谦卑。

13. 凡与谦卑美德结为连理者，必是温和、柔顺、易被感动、仁慈的；最重要的是，他必是平和、喜乐、顺服、无忧、警醒、不懒惰的——何须多言？——无私欲的，因为“*因我们的谦卑，耶和華記念我們，并救我們脱离仇敌*”（诗篇135:23-24），——即从我们的私欲和污秽中拯救我们。

14. 许多人很快便获得了罪的赦免，——但没有人能迅速获得无情欲；因为要获得它，需要漫长的时间、许多爱的劳苦以及上帝的帮助。

圣洁的尊贵长老们 瓦尔萨努菲和约翰

关于他们的简要介绍

摘自尼科迪姆·阿吉奥里特所著的《圣人传》。圣瓦尔萨努菲原是埃及人。他自幼便渴望过苦修生活。有一次，他路过一处赛马场，便走了进去。看到那里每个人都在竭力超越他人，他暗自思忖：“你看，这些追求虚幻桂冠的人是多么卖力地奋斗啊？——我们这些天国继承人，岂不更应如此精进吗？”于是他离开了这一幕，对苦修的热忱较之以往更为炽烈。他是否曾在埃及的某座修道院中居住，已不可考。传说指出，他直接在巴勒斯坦成为了一名修士。他来到耶路撒冷朝拜圣地后，便留在了这里，起初在长老马尔凯尔的指导下生活，后来转到了加沙附近阿瓦·塞里达的修道院。在这里，为了追求更高的苦修境界，他在修道院外为自己搭建了一间小闺室，闭门不出，沉醉于最甘美的寂静之中。在静默之初，修道院每周只给他送来三块面包。但他常沉浸于哭泣之中，并从泪水中汲取了极大的甘甜；正因体会到这种难以言喻的甘甜，他常常仅以一块面包便心满意足，甚至多次忘记进食。因此，他有时一周进食两次，有时仅一次；因为他常被属灵的食粮所吸引，因其甘美而忘却了属世的饮食。随着时间的推移，这位福者以永不停息的泪水洗涤自己，将心灵中的情欲与肉体的情欲彻底净化，以致超越了仇敌的箭矢，获得了思绪的平安——这正是圣灵恩赐的居所，——他还获得了这样的境界：他内心的种种情欲波动与思虑，或可说是已然沉睡，抑或更确切地说，已然消亡，正因如此，他将自己的隐居之所称为坟墓。自他将内心从情欲中净化，蒙恩成为圣灵的殿宇与居所之时起，正因这种纯净，他便获得了崇高、真实且完美的谦卑，凭此他视自己为尘土与灰烬——这是实际行动，而非仅止于言辞，并时刻自问：我算什么？又有谁会把我当作什么呢？”凭借这种谦卑，他得以获得所有美德中最为崇高的——那由上帝赐予修士的、作为管理者的明辨力。正因这明辨之力，伟大的瓦尔萨努菲得以获得洞察力；据圣彼得·达马斯基诺的阐释，借此洞察力，可领悟感性与理性受造物中那些隐秘的本质。借着这种洞察力，他蒙恩获得了明察与预言的恩赐——能将远方发生的事视为近在咫尺，将未来之事视为当下（答31. 812）。他亦凭着恩典洞悉人们内心的倾向，在回答提问者时，并非依据其言辞，而是顺应其心智与思想的走向。他始终遵循神圣的大卫之言，在心中不断向上帝升腾，将谦卑叠加于谦卑之上，将静默叠加于静默之上，将爱叠加于爱之上，最终有幸获得了至高的恩赐——对上帝的升华，借此他升至第七重天，并非依靠思想的幻想之翼，而是凭着圣灵不可言喻的大能；他在那里蒙受了祝福，目睹了上帝国度中不可言喻的恩典与奥秘，甚至不知自己是在肉体之中，还是已出离肉体，正如伟大的保罗所言（哥林多后书 12:3）。此后，他更蒙赐予丰沛的行神迹恩赐，以致他能奉主耶稣基督之名使死人复活，驱逐恶魔，医

治不治之症，施行其他神能与奇事，并如以利亚一般关闭与开启天门。这位在圣父中伟大的瓦尔萨努菲，有幸获得了如此伟大的恩赐，并达到了如此崇高的美德境界。然而，他获得这些伟大恩赐的过程，却是在种种试炼之中完成的——这些试炼之大，以至于许多人不仅无法亲身承受，甚至连听闻都难以想象。这位至福者同样饱受重病折磨，但他以如此非凡的勇气忍受着，以致在患病期间，他不仅从未为求安逸而卧床休息，甚至连自己的手工艺工作也从未中断。这位圣徒生活于6世纪，即查士丁尼皇帝统治时期，长达五十余年间，无人曾见过他的真容。唯有一度，他向几位修士显现，并为他们洗脚，以此消除人们对他是否真实存在的疑虑。此外，在他生命的最后阶段，为了教会的福祉，他不得不放弃自己珍视的静默生活——当时查士丁尼开始打压那些不接受阿福托多克派教义、却受他庇护的信徒。耶路撒冷牧首，在此危急关头，说服了这位伟大的阿布前往皇帝面前恳求，将皇帝的愤怒转为仁慈。使团取得了成功。皇帝被这位阿瓦的话语所打动，停止了对那些在他看来不顺从他个人的迫害计划，并恢复了对耶路撒冷教会的恩宠，派瓦尔萨努菲带着礼物前往该教会。这位伟大的阿瓦于563年去世。也有人虽未明确年份，但普遍认为是在600年之前。另一位长老——圣约翰——过着与瓦尔萨努菲同样静默的生活，并蒙受了与他相同的圣灵恩赐，尤其是通灵和预言的恩赐，因此被称为先知。圣约翰的出生地以及他是如何来到这座修道院的，已不可考。当伟大的瓦尔萨努菲为自己在这座修道院附近另建了一间静室后，他便住进了瓦尔萨努菲原先的那间静室，并在那里保持沉默18年，直至离世。正如该修道院的院长所见证的，从未有人见过他微笑、感到尴尬，或在领受神圣圣体时不流泪。蒙天意恩赐，尊贵的约翰预言了许多其他事情，这些预言都如他所言应验了；他还预言了自己的离世，并如此说道：“我将在阿巴·塞里德的修道院中离世。倘若阿瓦·塞里德能活得更久，而我也能再活五年，但既然上帝向我隐瞒了此事并接走了他，那么我也活不了多久了。”但由于阿瓦·埃利安当时年纪尚轻，在受戒并被任命为修道院院长后，因不熟悉修道院的规章制度，也不知如何管理修士们，便恳求圣约翰：约翰恳求道：“请再赐我两周时间，好让我向您请教关于修道院及其管理的事宜。”那位长老怜悯他，又因内住的圣灵感动，便说：“好，我还会再陪你两周。”于是，阿瓦·埃利安向他请教了关于管理修道院的一切事宜。两周结束后，这位尊者召集了全体修士，逐一问候了每个人，然后让他们回到各自的修道室；随后，他在平安中将自己的灵魂交托给了上帝。尊者约翰离世后，圣瓦尔萨努菲彻底沉默了，再也没有向任何人作答，正如阿瓦·多罗菲在其第二篇讲道题词中所言；瓦尔萨努菲沉默之后，多罗菲便离开了那座修道院，另立了自己的修道院。

这些蒙福的长老们，全心全意地爱着邻人，不仅在世时以属灵的恩惠惠泽众人，死后仍持续施恩，将他们充满神圣智慧的答复汇编成这部拯救灵魂的书卷，作为父辈留给子女的遗产，使我们勤勉阅读此书时，能从中汲取巨大的属灵益处。本书收录了850则答问，这些答问针对不同人士提出的各类问题，包括主教、司祭、修士、平信徒、长者、青年、体弱者及健康者。其中部分答复是由所谓的另一位长老约翰撰写的，而其余的——尤其是其中大部分——则由伟大的长老瓦尔萨努菲亲自给予，但他并非亲自书写，而是通过阿布·塞里达传达的。此外，以下这一情况尤为令人惊叹。当伟大的瓦尔萨努菲开始给予答复时，他召来阿布·塞里德，向他转述了自己的答复，并嘱咐他将其写下来（这封答复是写给米罗萨夫修道院的修士约翰的）。阿瓦·塞里德不指望自己能记住圣人告诉他的所有话，正为如何写下如此多的文字而困惑，并以为长老会吩咐他去取墨水和纸张，以便一边听一边逐字逐句地记录下来。圣瓦尔萨努菲凭借所蒙的洞察恩典，察觉了塞里德心中的隐秘想法；他的面容如火焰般焕发光芒，对塞里德说道：“你去写吧，不要害怕；即使我让你写下无数的话语，你也要知道，圣灵绝不会让你多写或少写一个字，哪怕是你自己愿意，祂也会引导你的手准确无误地按顺序写下一切。”此书正是如此！它充满奇妙的论述，能解决最难以解答的问题——它是忍耐的导师，是怨言的铲除者，是斩断私欲的利剑，是击碎迎合世人的斧头，是通往真正而完美谦卑的向导，教导我们视自己为无有；是悔改的先驱，是痛哭的源头，更是灵魂得救与在主基督里成全的代祷者。

苦修教诲

（连续选取所有与灵修功课及对抗情欲相关的经文）

1. 听从使徒的话：“凡事谢恩”（帖前5:18），立志为一切事感谢上帝。无论你身处悲伤、困苦、患难，还是疾病与肉体劳苦之中——对于降临在你身上的所有事，都要感谢上帝，因为“*我们进入上帝的国，必须经历许多苦难*”（使徒行传 14:22）。因此，不要让你的灵魂产生怀疑，也不要任何事上让你的心松懈；要铭记使徒的话：“*虽然我们外在的人在衰残，但内在的人却日日更新*”（哥林多后书 4:16）。若不经历苦难，便无法登上十字架，也无法分享它所结的救赎之果。

2. 船只在海上航行时，常会面临危险和狂风的侵袭。但当它抵达平静安宁的港湾后，便不再惧怕危险、灾祸和狂风的侵袭，而是安然无恙。同样，只要你仍与世人同在，就当预备承受悲伤、危险以及内心风暴的侵袭。但当你抵达为你预备的宁静港湾时，便再无所畏惧。

3. 不要因你为修道院生活所承受的肉体上的忧患和劳苦而灰心；因为这也正是“*为弟兄舍命*”（《约翰一书》3:16）的体现——我深信，这份劳苦必将获得丰厚的赏赐。正如主曾拣选约瑟在埃及饥荒期间（诗篇 32:19）供养他的弟兄们一样，祂也拣选了你来服侍修道院。我在此重申使徒的话：“*我儿啊，你要靠着圣灵的恩典刚强起来*”（提摩太后书 2:1）。

4. 有人凭着遵行上帝旨意的劳苦进入祂的安息，另有人则凭着谦卑进入同一安息。你当持守这种心志，以便因这两者而获得安息：当你内心怒气消逝——因你已平息了心中的易怒——那时，经上所言便会在你身上应验：“*求祢察看我的谦卑与我的劳苦，赦免我一切的罪*”（诗篇 24:18）。愿主保守你的灵魂、身体和灵，免受一切邪恶、魔鬼所带来的种种抵触，以及一切引发思想叛乱的妄想。

5. 最要提防的，是那滋生一切邪恶和各种诱惑的消沉之灵。为何你的心因基督羊群加诸于你的苦难而松懈、疲惫？请仔细听我所说的话：长久忍耐是一切美善之源。看看摩西，他选择“*宁可*与神的子民一同受苦，也不愿享受罪中暂时的快乐”（希伯来书 11:25）。

6. 要小心，别让狡猾的毒蛇偷走你的心，也别被它们的毒液（愤怒）毒害。那毒液是致命的。没有人能通过行恶来行善，因为人自己会被恶所战胜。相反，“以善胜恶”（罗12:21）。你正站在“*受辱的舞台*”上；正因如此，你必须像在以弗所的使徒那样（林前15:32）与野兽搏斗——他曾因战胜野兽而自豪。你被抛入海上的风暴之中；因此，你必须经历诸多危险，并奋力对抗汹涌的波涛。在神的帮助下战胜它们之后，你将进入我们主耶稣基督那宁静的避风港。

7. 那些思虑正困扰着你，迫使你搅扰他人，同时也因他人而感到困扰。但要知道，我的弟兄，若有人以行为或言语冒犯他人，最终自己必会遭受百倍的冒犯。因此，在一切事上都要恒久忍耐，并当谨防将自己的意愿掺杂其中。要仔细察验自己的意念，免得它们用致命的毒液（愤怒）感染你的心，免得它们迷惑你，使你把蚊子当成骆驼，把小石子当成巨岩，那样的话，你就如同那个自己眼中有一根梁木，却盯着别人眼中的刺的人。

8. 你自称有罪，但实际上却表现出并不这么认为。承认自己是有罪之人、是诸多恶行的肇因者的人，不会与任何人争执，不会与任何人吵架，也不会对任何人发怒，而是将所有人视为比自己更好、更明智的人。如果你有罪，那为何要责备你的邻人并指责他，仿佛你的痛苦都是因他而来的？——看来，你我尚未达到自认有罪的境界。——看啊，兄弟，我们是多么可耻：嘴上说一套，行动却另当别论。——为什么当我们与内心念头相悖时，却得不到抵制它们的力量？因为我们首先陷入了谴责邻人的境地，由此削弱了我们的属灵力量，而我们指责自己的兄弟时，其实自己才是有罪的。——将一切意念都交托给主，说：“上帝知道什么是有益的”，——你便会得着安息，——并会一点一点地获得忍耐的力量。

9. 若有人无法忍受辱骂，便无法看见荣耀；若不从心中驱除苦毒，便无法体会甘甜。你进入弟兄们之中，经历各种境遇，正是为了被点燃并受试炼：而黄金唯有经火炼方能显出真金。切勿为自己制定任何（规则），因为这样会使你陷入争论和烦恼之中；但要怀着对上帝的敬畏之心，去体会何为合时宜之事，切勿凭一时热忱行事；尽可能远离愤怒，不要论断任何人，尤其要爱那些试探你的人。若你深思，便会发现，正是他们引领我们走向成功。

10. 在患难中要恒久忍耐，如同已领受主之遗训的人一般，那遗训说：“*你们在世上必有患难，但你们要刚强，因为我已经胜了世界*”（约翰福音 16:33）；愿你获得那不可战胜的爱，这爱将得着它的人带入君王的宫廷，并使他们成为基督的弟兄。

11. 榨取牛奶，便得奶油；若用手用力挤压乳头，便会流出鲜血（箴言 30:33）。若有人想将树木或葡萄藤弯成环状，须循序渐进，如此它们便不会折断；若突然用力弯曲，树木便会立刻折断。（此处指修道院院长的严厉措施，以及修士们过度的苦修。）

12. 你为何像一个属肉体的人一样在苦难中精疲力竭？难道你没听说过，苦难正等着你吗？难道你不知道“义人多有苦难”（诗篇 33:20）——他们正像金子在熔炉中一样，经受着这些苦难的考验吗？因此，若我们是义人，就当甘心乐意地接受患难的试炼；若我们是罪人，就当像应得者那样忍受这些患难。——让我们铭记自世界起初以来所有的圣徒，——并回想他们曾为行善、说善言、坚定不移地持守真理而忍受了多少苦难。他们直到临终都遭世人憎恨与辱骂，——却正如救主所言，“为仇敌和迫害他们的人祷告”（马太福音 5:44）。难道你像贞洁的约瑟一样被出卖了吗？你是否像摩西一样，从幼年到晚年都忍受着恶意？你是否像大卫一样，遭受扫罗的迫害？或者，像约拿一样，也被抛入海中？你的心思为何会松懈呢？不要像缺乏勇气的人那样惊惶恐惧，以免失去上帝的应许。不要像不信者那样惊骇，而是要振奋你那信心薄弱的思绪。在一切事上爱慕苦难，好使你成为圣徒中精明的儿子。

13. 没有人想要到达城里却还躺着；没有人想要工作，看见日出却仍沉溺于懒惰；没有人想要给自己的田地施肥，却对它疏于照料。但想要抵达城里的人，会在天黑之前赶路；（想要完成工作的人）看到日出，便精神抖擞地赶去劳作，生怕被什么耽搁；而想要给田地施肥的人，则会努力在田地变得无法耕种之前完成施肥。——“有耳可听的，就应当听！”

14. 你是否渴望摆脱忧愁，不再为之所困？——那就期待更大的苦难吧，——你便会得着安宁。回想约伯和其他圣徒所经历的苦难；效法他们的忍耐，——你的心灵便会得着安慰。要刚强，要坚固，并要祷告。

15. 哭泣吧，痛哭吧，不要追求被别人看作什么，在任何事上都不要把自己与他人相提并论。弃绝世界，登上十字架，脱去尘世的一切，抖去脚上的尘土，“不要为羞辱而忧虑”（希伯来书 12:2），不要与迦勒底人一同点燃炉火，以免与他们一同被神的忿怒焚烧。要视每个人都比你更尊贵——为你的“死人”哀哭——剃去你心中的“大梁”——重建你倾颓的房屋，呼求：“大卫的子孙，可怜我……好叫我看见”（路加福音 18:38,41）。

16. 趁我们还有时间，就当省察自己，学习沉默。若你想对万事都心平气和，就当对任何人视若无睹，你便能得享安宁。我所说的，是指思想、一切行为、待人接物以及各种忧虑。

17. 你写道：为我的罪祷告。我也同样对你说：为我的罪祷告。因为经上说：“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”（路加福音 6:31）。虽然我罪孽深重，比世上任何人都不如，但我至今仍竭尽所能，遵行这诫命：“你们要彼此代求，好叫你们得医治”（雅各书 5:16）。

18. 若无法论及信仰，便不要论及。在信仰上坚定的人，若与异端或不信者交谈辩论，绝不会感到困惑；因为他内心有耶稣——和平与宁静的源头。这样的人，在平和的辩论之后，能够满怀爱心地引导许多异端分子和不信者认识我们的救主耶稣基督。至于你，既然讨论其他话题超出了你的能力范围，就当坚守君王之道，即圣父们的信仰（而对我们当今而言，则是经由七次大公会议所确立的信仰），你正是以此受洗的：它为完全明白的人精准地蕴含了一切。更要警醒自省，思量自己的罪过，以及上帝将如何待你。

19. 当你听到对自己的赞美时，要记起圣经的话：“我的子民啊，那些称你们为有福的人，其实是在奉承你们，并使你们脚下的道路动摇”（赛 3:12）。这种奉承使我们无法看清自己行为的丑恶：它似乎不仅会伤害那些在（属灵成长）上已达到一定程度的人，还会使人远离对上帝的信仰——祂曾说：“你们怎能信呢？既然彼此接受荣耀”（约 5:44）？凡接受使徒谦卑之人，必更愿选择“狂妄，好叫他日后成为智慧”（林前 3:18）。至于那些自诩聪明而非属灵的人，我倒要惊讶，他们若能逃脱因自高自大而应得的定罪，那才真是奇事。

20. （关于夜间恐惧的问题）。市民们只要没有得到君王的援助，就会一直担心敌人的入侵。但一旦得知统帅已进入他们的城市，他们便不再忧虑，因为知道首领们正在为他们操心。即使听说敌人逼近，只要有守护者，他们也就不再害怕了。同样，我们若信靠上帝，便不会惧怕恶魔；因为上帝会向我们伸出援手。

21. 祷文和圣咏是教会传统，为使众人（在祷告中）达成一致而妥善设立，同样也适用于修道院，以促进众人的和谐。而隐修者既不诵读祷文，也不唱圣咏，而是独自从事手工艺、阅读和沉思，过了一段时间后才开始祷告。当你站立祈祷时，应当祈求自己脱离旧人，或是诵念《主祷文》，或两者兼而有之，随后坐下从事手工艺。至于站立祈祷应持续多久，我要说：如果你按照使徒的话“不住地祷告”（帖前5:17），那么时间长短并不重要。

22. 至于夜间睡眠，当从傍晚日落时分起祷告两小时，诵完赞美诗后睡六小时，随后起身守夜，保持清醒剩余的四小时。夏季亦然；但应缩短赞美诗的篇幅，并减少诵读的诗篇数量，以适应夜晚较短的情况。

23. 主教导我们如何获得谦卑的智慧，他说：“你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的，你们就必得着灵魂的安息”（马太福音11:29）。若你也想获得完全的安息，就当明白主所经历的一切，并效法祂去经历，在一切事上摒弃自己的意愿。救主亲自说：“我从天上降下来，不是要行自己的意思，乃是要行差我来之父的意思”（约6:38）。至于完美的谦卑智慧，就在于忍受责难、辱骂以及我们主基督耶稣所受的一切苦难。这也正是人已触及完美祷告的标志——即使全世界都侮辱他，他也不再感到难为情。

24. 当一个人摆脱了思绪的散乱，并看到自己因认识主而得蒙光照的心灵充满喜乐时，便踏入了完美的祷告。真正虔诚祈祷的人，是那些向世界及其安逸死去的人；而当有人为了上帝而勤勉地履行自己的职责时，这并非心神散乱，而是对上帝的尽心竭力——这正是蒙上帝喜悦的。

25. 关于饮食节制的程度，教父们说，应将二者都摄入得比应有的量稍少一些，即不要完全填满胃。每个人都应自行确定在熟食和酒方面的节制尺度。不过，节制不仅限于饮食，还延伸至言谈、睡眠、衣着以及所有感官；在这一切方面都应有其自身的节制尺度。

26. 如何确定饮食的分寸，使其略少于应有的量？——从全部食物的总量，即面包和其他食物中，扣除不到一盎司；至于酒和水，则从两者中各扣除少于半杯的量。如果你能克制自己，且仅饮一次并不困难，那便很好；若做不到，则分两次饮用，但每次都少于应有的量。而在思绪纷乱、内心争战之时，连平常的饮食量也应稍作减少，即食物再减少一盎司，所有饮品再减少一碗——这样总体上使食物减少两盎司，饮品减少一碗。

27. 那么，如何确定适当的尺度，或者如何知道每个人需要吃多少、喝多少呢？——通过连续几天观察自己摄入的所有食物，即面包、其他主食和蔬菜，人可以从经验中了解自己的身体需要多少食物和饮品（才能既吃饱又不感到负担）。以此为基准，应减少一盎司食物和半碗饮品。若遇战事，则再各减少一盎司和半碗。

28. 何谓“量力而行”的节制？量力而行，即如前所述，在饮食方面——具体而言，是比应有的量稍少一些——以及睡眠方面，都应如此。但如果有人因劳累而稍多摄入一些，这并不违反“量力而行”的原则。——你会问：睡眠的尺度应当如何？——教父们为此规定为半夜。至于饮食，当你在还想再吃一点的时候就停止进食，——以此方式始终适度地进食。

29. 随心所欲地进食与顺应天性有何区别？——随心所欲，是指不因身体需要而进食，而是为了取悦胃口（和喉咙）。然而，如果你发现自己的身体更倾向于接受某种食物，并非因为其甜美，而是因为其易消化，那么食用它就并非随心所欲。还有人天性上偏爱甜食，有人偏爱咸食，也有人偏爱酸食：——这并非任性。——但特别喜爱某种食物并贪婪地渴求它，——这便是任性——它是饕餮之欲的仆从。——若想知道自己是否被贪食之欲所控制，可按以下方式判断：若食物掌控了你的思绪（以致你无法抗拒），那么你便是贪食者。若没有这种被掌控的情况，且你能根据身体的需求自由地摄取各种食物，那么你便没有贪食之欲。还有另一个贪食的迹象——想在该吃饭之前就吃；这绝不应该做，除非有正当理由。

30. 如果（贪食的）欲望并非事先就困扰我，而是在进食之时才出现，我该怎么办——是该放下食物，还是不该？——若与他人共餐，则不要弃食；但要呼求上帝之名，驱散贪欲，少量进食；并提醒自己，这食物很快就会变成恶臭。若你独自一人且饥饿，就吃面包或其他让你没有罪恶感的食物。

31. 是否应当就心中产生的所有念头都向长老请教？——不必就心中产生的所有念头都请教；只需请教那些长期盘踞在心中、与人抗争的念头。这就像一个人，尽管许多人烦扰他，却对这些不快置之不理，不予理会。但如果有人站出来攻击他，他就会向统治者告发此人。

32. 是否应该反驳那些与我们抗争的念头？——不要反驳；因为敌人的意图正是如此，（一旦看到反驳）他们便不会停止攻击；但要向主为他们祈祷，将自己的软弱呈现在祂面前，祂不仅能驱散这些念头，更能彻底消除它们。

33. 夜间的梦境与污秽，有时源于骄傲，有时源于饱足，有时则是出于魔鬼的嫉妒。关于最后一点，必须指出：只要我们自身不因自高自大和过饱而助长仇敌的势头，他就无法频繁地重复这种行径。正如建造房屋者若找不到所需的材料，劳力便白费；魔鬼也是如此。

34. 我想克制自己的食欲并减少食量，却做不到。即使偶尔减少了，过不了多久又会恢复到原来的程度，饮酒也是如此，这是为什么呢？——除了那些已达到节制之人外，无人能免于此，正如那位说过的人所言：“*我忘记了吃我的饼；因我叹息的声音，我的骨头紧贴着我的肉体*”（诗篇 101: 5, 6）。这样的人很快就能减少饮食；因为眼泪就是他的食物——最终他将达到以圣灵为食的境界。相信我，弟兄，我认识这样一位人；在一周之中，他一两次，甚至更频繁地沉醉于属灵的食物，因其甘美而忘记了感官的食物；当他来品尝面包时，却仿佛已饱足而不愿吃，甚至在吃的时候责备自己，说：“我为何不能一直处于这种状态？”并渴望取得更大的进步。

35. 如何达到这种境界？——当人的所有意念都围绕着上帝形成一个整体时；那时，这肉体也会顺从那属神的意念，——圣灵的喜乐便出现在心中，滋养灵魂，丰盛身体，并使二者都得以坚固。这样的人便不再软弱，也不再灰心；因为从那时起，耶稣就成为他的代求者，将他安置在“那里”的门槛附近，“*一切疾病、悲伤和叹息都从那里远离*”（赛 51:11）——圣经的话语也应验在他身上：“*你们的财宝在哪里，你们的心也在那里*”（太 6:21）。正是谦卑将人带到了这种境界。

36. 如何区分（因节制而导致的）自然的身体虚弱与魔鬼所引起的虚弱，以及应该摄入多少食物？——关于虚弱，我要说：如果身体在摄入日常饮食（保持通常程度的节制）后仍感到虚弱，那便是魔鬼所致；反之（若因过度节制），则属于自然虚弱。而通常的节制程度，就是从餐桌前起身时略感未饱，正如长老们为初学者所规定的。——当人在此种节制程度乃至更高的节制程度上站稳脚跟后，他便如同已受过训练般，自然会明白自己该吃多少，再也无法对此视而不见。

37. “为我祈祷；我非常忧伤。”——那些通过忍耐与忧伤完全与世隔绝的人，便达到了应有的境界。哦，我亲爱的弟兄！——主曾忍受十字架之苦，——你岂不该在苦难中欢喜吗？这种忍耐将引领你进入天国。你之所以忧伤，正是个好兆头。难道你不知道，当主为某人预备祂的恩典时，苦难与试探便会加倍吗？总之，若非主赐予，切勿寻求肉体的安逸，因为肉体上的安逸在主面前是可憎的。主曾说：“*你们在世上必有患难*”（约翰福音 16: 33）。

38. 该为自己定下什么样的日常饮食？——若在修道室里为自己定下每日饮食，这会使你陷入忧虑和争执。当以神所赐予的为满足。“*行事正直的人，必满怀盼望*”（箴言 10:9）。

39. 诵读诗篇时，是否应在每篇诗篇之后诵念“我们的天父”？——诵念一次“我们的天父”就足够了。

40. 你们要走我们走过的路，追随你们的先辈。我不记得我们曾找到过完全的安息，却从未真正享受过它；而是竭尽全力从四面八方掺入些许困苦与忧伤，因为我们敬畏那位曾说：“*你已在腹中领受了你的福分*”（路加福音 16: 25），并铭记“*我们进入神的国，必须经历许多患难*”（使徒行传 14: 22）。即使当许多财富落入我们手中时，我们也照此而行；神知道，为了那位为我们而变得一无所有的主，我们曾生活在何等贫穷之中。——在一切事上寻求安逸是不好的。追求安逸的人，是为自己而活，而非为上帝而活；因为这样的人无法克制自己的私欲。

41. 主希望你尊每个人为比自己更尊贵。在一切事上都要顺服你的长老，并遵行他所吩咐的一切，无论是关于饮食，还是其他任何事情。若有人诽谤你，你要欢喜；这对你大有裨益。若有人侮辱你，要忍耐；“*因为忍耐到底的，必然得救*”（马太福音 10: 22）。为一切事感谢上帝；因为感恩能为软弱在上帝面前代求。在一切事上，随时都当自责，视自己为犯罪者与受迷惑者——如此，上帝便不会定你的罪；在一切事上谦卑，你必得着恩典。

42. 在任何情况下，都要寻求谦卑；因为谦卑的人俯伏在地，而俯伏在地的人，还能跌到哪里去呢？至于居高者，则很容易跌倒。倘若我们悔改并改过自新，这并非出于我们自己，而是上帝的恩赐；因为“*耶和华使被压制的得高升，使瞎眼的得智慧*”（诗篇145:8）。

43. 疾病是上帝对我们的教诲，若我们感谢上帝，它便有助于我们的成长。约伯不正是上帝忠实的友人吗？但他一边感谢并称颂上帝，一边又经历了多少苦难？——而这份忍耐最终使他获得了无与伦比的荣耀。你也要（在患病时）稍加忍耐，“*你必看见神的荣耀*”（约翰福音11:40）。——至于你（因病）无法禁食，不必忧伤，神不会要求任何人做超出自己能力范围的事。况且，斋戒究竟是什么？不正是为了制服健康的身体，使其无法屈从于情欲而对其进行惩罚吗？正如使徒所言：“*我软弱的时候，就是我刚强的时候*”（哥林多后书12:10）。而疾病比这种苦修更为严苛，可视为斋戒的替代——甚至比斋戒更受看重。凡是怀着感恩之心、忍耐地承受疾病的人，都将通过这种忍耐获得得救的果实。身体本已因疾病而虚弱，无需再通过斋戒来削弱它的力量。因此，你要感谢上帝，因为你免去了斋戒的劳苦。即使你一天吃十顿饭，也不要忧伤；你不会因此受到谴责，因为你这样做并非为了纵容自己。

44. 恶魔因嫉妒（对信仰果实的嫉妒）而使我们产生不信；若我们接受这种不信，便会成为它们的仆人和同谋。

45. （*日常操练*）。你应当稍加练习诵读诗篇，稍加进行口头祈祷（背诵祷文），同时也需留出时间来省察并守护自己的意念。至于吟唱诗篇和背诵祷文，不要给自己设限，只要按照主赐予你的力量去做；也不要忽略诵读和内心祈祷。这做一点，那做一点，如此便能度过一天，取悦上帝。我们那些完美的长老们并没有固定的规则，而是在一整天中践行着自己的规则：时而诵读诗篇，时而默诵祷文，时而省察内心意念，虽然对饮食的关注不多，但也照料得当——而这一切都是怀着对上帝的敬畏之心完成的。因为经上说：“*无论做什么，都要为荣耀上帝而行*”（林前10:31）。

46. 愿仇敌不要在你受苦时使你动摇。试探或苦难岂会未经上帝的允许就降临在任何人身上？不会。上帝允许这些发生，是为了我们灵魂的益处；而魔鬼却像从前将我们的始祖逐出乐园时那样，以另一种方式向我们展示事物。——但我们不深究此事，忘记了上帝赐予我们苦难是为了洁净我们一切污秽，反而因此感到困惑和沮丧。——若你想得救，就不要相信自己的意念；因为魔鬼在你心中播下恶种，并以一物代替另一物。切勿指责任何人或任何事，而要在一切事上尽力取悦邻人。也不要对任何人怀有恶意；因为这样你自己就会变得邪恶，正如恶人怀恶念，善人怀善念。当你心中浮现“他们在议论我”的想法时，要知道这是仇敌在向你耳语。切勿心存此类猜疑。要欢欢喜喜、乐乐开心地忍受一切；因为忍耐的赏赐是极大的。不要相信恶魔；因为它们向你展示的那些，实际上并不存在：它们只是想设法扰乱你罢了。

47. （“又是侮辱”）。我真对你如此单纯感到惊讶，兄弟。难道你以为魔鬼会停止诱惑任何人吗？——况且，难道能责怪那些倒在地上、口吐白沫的被魔附身者吗？——同样，也不能责怪那些被魔鬼驱使来反对我们、侮辱我们的人。不该责怪他们，而该责怪那情欲及其煽动者。敌人使你困惑——你视而不见自己的罪过，却敏锐地察觉邻人的罪过；你大谈兄弟的过失，却忘记了自己的过错。——你算什么，竟敢审视他人的罪过？——回想一下拉撒路——他蒙上帝恩典，忍受了多久的苦难？

48. “我陷入了（梦中的）淫秽幻想。”——上帝让我们陷入幻想和其他情欲，是为了让我们认识到自己的软弱，并将我们的盼望和希望寄托在祂一位身上，而不是寄托在自己身上。——不过，不要以为我们是因上帝的旨意而陷入幻想和其他情欲；而是由于我们的懈怠，上帝才容许这些临到我们身上；并且出于祂对人类的慈爱，祂借着（显现在我们身上的）邪恶，引导我们走向谦卑，以求我们的得救。因此，你要认清自己的本相，不仅要在上帝面前，也要在世人面前谦卑下来，将一切忧虑都交托给那位能成就远超过我们所求所想的上帝。

49. “我因试探而力不从心。”——不要灰心，弟兄，上帝没有离弃你，也不会离弃你。要知道，主对我们共同的祖先亚当所作的判决：“*你必汗流满面才得糊口*”（创世记3:19），是不可改变的。正如在熔炉中熬炼的金子，会变得纯净，足以制成王冠；同样，人在苦难的熬炼中，若能怀着感恩之心忍受，便会成为天国的儿女。你要相信，发生在你身上的所有事都是为了你的益处，好让你也能在神面前得着胆量。

50. *（致沮丧的病患）*。亲吻我们救主的苦难——仿佛你也与祂一同承受了辱骂、伤痕、屈辱、被吐唾沫的侮辱、紫袍的责难、荆棘冠冕的羞辱、掺着胆汁的醋，钉子刺入的剧痛、长矛刺穿、水与血的涌流——并由此为你的病痛汲取慰藉。主必不使你的劳苦徒然。祂容许你忍受这小小的病痛，是为了让你在那个时刻看见圣徒们因忍耐苦难而结出果实、蒙受荣耀时，不至于与他们疏远，而是成为他们的同工，也成为耶稣的同工，得以与圣徒们一同在祂面前坦然无惧。所以不要忧伤；上帝并没有忘记你，而是像对待祂真诚的儿子一样关心你，而不是像对待“淫乱之徒”那样。

51. 愿那位伟大的兄弟赐予我们所有人帮助；我所指的是我们的主耶稣基督，祂乐意使我们成为祂的弟兄（希伯来书 2:11）。我们已经成为了祂的弟兄，天使们也称颂我们。——哦，我们有何等伟大的兄弟啊！祂是大能者，要坚固我们；——是强壮者，要与我们分享恩惠；——是统帅，要在争战之时击溃攻击我们的仇敌；——是医治者，要医治我们内里的人，连同外在的人，使之顺服于祂；——滋养者，以属灵的食物滋养我们，——活着的，以生命滋养我们，——仁慈的，以怜悯待我们，——慷慨的，以恩惠待我们，——君王，使我们也成为君王，——神，使我们也成为神。——因此，既然知道万有都在祂里面，就向祂祈祷吧——只要你自己不阻碍祂，祂必应允你心中的祈求。

52. 主耶稣曾说：“你们求，就必得着”（约翰福音 16:24），愿祂成就你的一切祈求。只要你预备好自己的家，将其彻底洁净，以迎接上帝的恩赐。这些恩赐唯有在洁净的家中才能得以保全——也唯有在没有污秽之处，它们才会散发出芬芳。凡品尝这些恩赐的人，便与那为世界被钉十字架的旧人隔绝，正如世界对他而言也是如此，并永远活在主里面。无论仇敌的波涛如何猛烈冲击，都无法击沉他的船只；正因如此，他便令仇敌闻风丧胆——因为他们看见他身上带有圣洁的印记——而他越是成为仇敌的敌人，就越是成为伟大君王的真诚而可亲的朋友。

53. 切勿因魔鬼的私欲和幻想所带来的忧虑而松懈。要坚信，尽管魔鬼会骚扰和诱惑我们，但它们无暇得逞；只要我们勤于自省，保持一点耐心，它们反而会增进我们的美德。因此，我们切勿松懈努力，以免失去仁爱且慈悲的上帝赐予我们的应许。赐予取决于祂，而守护则是我们的责任。不要惊讶，在圣洁的应许和上帝不吝赐予的恩典之后，恶魔们又会向你施加他们可耻的私欲，企图夺走那无与伦比的财富，但请回想，当上帝亲自为圣约伯作见证之后，它们是多么无耻——竟向他发起种种试探与折磨，企图推翻这忍耐的支柱；然而它们未能战胜他，也无法掠夺他那光明信仰与感恩之心的宝藏。黄金经火炼后愈发纯净，即义人历经诸多试探后愈显纯正。上帝允许并容许，即便在祂对义人作过特别见证之后，祂的仆人仍受试探，这为的是使主得着更大的尊荣与荣耀，并使仇敌无话可说。所以，你不要灰心。应许的印记依然完好；“你要等候耶和华”（诗篇26:14）；“因为忍耐到底的，必然得救”（马太福音24:13），这是关于我们的主耶稣基督的。

54. *（答问）*。——你心中思绪纷乱，是因为你心志不坚定。——完全不必戒绝（葡萄）酒，但要少量饮用。——坐着睡觉——最终会导致谦卑。——总之，要将自己全然交托给上帝，敬畏祂。

55. 留心自己；恶魔想要引诱你去做那些无益之事，例如：坐着睡觉，或不放枕头——这与“茴香、芹菜和芹菜籽”无异，并怂恿你“撇开律法中更重要的事”（马太福音 23:23），即为了平息愤怒，消除易怒，并在一切事上获得顺服。他们将这些观念植入你心中，是为了使你的身体疲惫不堪，从而使你患病，进而不得不依赖柔软的床铺和各种食物；但最好是满足于一个床头，并在敬畏上帝的心态下安息于此。将这些心灵的良药——谦卑、顺服、信心、盼望、爱心——调配进你的药罐中，因为拥有这些人，就是在为天上的君王基督设宴。

56. “我被亵渎的念头所迷惑。”——那亵渎的恶魔早已对你发动攻势，它会毁灭所有接纳它的灵魂。它用“格里夫纳”（颈上的锁链——即情欲）擒住了你，企图将你置于死地。哦，愿我的上帝不让他有机会在你身上实现其意志（提摩太后书 2:26）。——但不要绝望。上帝正等待着你，祂会接纳你的悔改。从被迷惑的桎梏中醒来——首先要平息愤怒与易怒，要知道它们会使人陷入对上帝的毁谤；要获得能灼烧恶魔的谦卑、能为上帝之子开启进入人心之门的顺服、能拯救人的信心、不致蒙羞的盼望，以及不让人在上帝面前背离的爱。你没有注重这些美德，反而选择了与之相反的——愤怒、易怒以及彻底的灭亡——即上述的亵渎。但请努力改正自己，仰望神的恩典，并思量主赐予了多少恩惠。——你的过往已被宽恕，但从今往后要改过自新。——在接下来的40天里，向神悔改

，每天行三次叩拜，并说：“求祢宽恕我，我这褻渎了祢的，我的神！”并用你曾褻渎祂的嘴唇向祂认罪，每天三次说：“荣耀归于祢，我的神，祢是永远可称颂的——阿们！”——切勿重蹈覆辙，以免遭遇更糟的境遇。因你内心麻木而招致愤怒，又因愤怒而背离了圣体圣事：你完全被捆绑，甚至坠入了褻渎的深渊。——若非仁慈之神的眷顾与圣徒们的祈祷，你的灵魂早已陷入绝望的深渊。看哪，神借着我这微不足道的人对你说：你犯了罪，——切勿再犯。也要为以往的罪过祈祷。神是仁慈的，只要有悔改的意愿，祂便会赦免我们的罪。

57.（我为阿布将他人置于我之上而忧伤。）弟兄啊！你正在诱惑自己。难道你不知道“人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的”（雅各书 1:14）吗？——除了你自己，不要听从任何人，也不要对他人抱好奇，因为这在任何方面对你都没有益处。——看啊，撒但竟借着多么微不足道的小事扰乱了你的心。——所以，在神之手的扶持下站起来吧——不要相信你自己的念头，因为魔鬼正是通过这些念头，随心所欲地向你展示各种事物。

58.（当有人提议做某事以示尊敬时）。要警惕自己，不要因被他人尊崇而感到喜悦，并展现出那种能驱除悖逆的顺服——这种悖逆是上帝及其爱祂之人所憎恶的。坚守那通往天国的顺服，它使获得它的人成为上帝之子的模样。

59.（如何开始悔改？）若你想开始悔改，看看那淫妇所做的：“她用眼泪洗净了主的脚”（路加福音 7:38）。眼泪能洗净任何人的罪。但人要通过努力才能达到这种痛哭，这需要通过大量研读圣经、忍耐、默想可怕的审判和永恒的羞耻，以及自我牺牲，正如主所说：“凡要跟从我的，就当舍己，背起他的十字架，跟从我”（马太福音 16:24）。而舍己并背起自己的十字架，意味着：在一切事上克制自己的意志，并将自己视为无有。

60.（因肉体软弱，我无法像教父们那样精进）。如果你软弱，无法承受太多，那就量力而行，在饮食上比你所需的稍少一些；因为上帝收纳了寡妇的两枚小钱，并为此比为其一切更为喜悦。——学会不随意对待他人，——你便能得救。

61.我心中涌起的念头说：去异乡吧，在那里你便能得救。——这是来自仇敌的，他假借真理之名向你提出这建议，目的是为了嘲弄你，使你成为许多人的诱惑对象，好让你也为他们承担定罪。——不过，你之所以遭遇这一切，正是因为你的懈怠与虚荣。恶魔们会趁机将他们的诡计与你的懈怠和虚荣结合起来，以此毁灭你的灵魂。因此，你要仔细警醒，与这些念头作斗争，驱除懈怠与虚荣；不要随心所欲行事，也不要接受心中涌现的念头和自我辩解：否则，你将遭遇严重的堕落。若能获得坚定，它便会从你身上除去与邻人相处时的放纵——这是人一切邪恶的根源；放下一切挂虑，你便能自由地侍奉上帝；对任何人而言都视自己如死，你便会成为一个寄居者；视自己为无有，你的思想便不会动摇；不要以为自己做了什么善事——你的赏赐便会完整地留给你。此外，要记住，你在肉身中的时间不会太久，要努力做到在那一天能大胆地说：“我已预备好了，没有动摇”（诗篇 118:60）。弟兄啊！没有劳苦便无法生存，没有人能在没有功绩的情况下获得冠冕。勉励自己为得救而奋力拼搏——上帝必会帮助你，“祂愿意万人得救，并且明白真道”（提摩太前书 2:4）。

62.并非所有住在修道院里的人都是修士，唯有践行修士之道的才是修士。主曾说：“不是每一个对我说‘主啊，主啊’的人都能进入天国，惟有遵行我天父旨意的人才能进去”（马太福音 7:21）。弟兄啊！你为何容许仇敌嘲弄你，并使你陷入跌倒的危险之中？——你这样问道，却不努力去践行对你说过话。你又再次发问，并出于讨好人的虚荣心将这些转述给他人，——而你自己却阻碍了自己早日取得进步。时间赐予我们，是为了让我们认清自己的情欲，一边哭泣啜泣，一边努力治愈它们。如果你在静室中思绪纷飞，就为此责备自己，将自己的软弱呈现在上帝面前。

63.凡欲为修士者，在任何事上都绝不可随己意而行。主基督教导我们这一点时曾说：“我来到世上，不是要行自己的意思”（约翰福音 6:38）。如果你只遵行其中一部分，而拒绝另一部分，那就表明你比命令你的人更有判断力，这无异于被恶魔所嘲弄。因此，你必须在一切事上顺服，即使你认为所吩咐的事并非毫无过错。吩咐你做这事的阿爸，将承担你的罪，并为你向那吩咐者交账。如果某件事对你来说极其不便、危险，或超出你的能力范围，就向阿爸说明情况，并按他的判断去做。

64.（一旦开始交谈，我就兴致勃勃，忘我地聊着；事后却感到羞愧和懊悔。）为了不让软弱之人陷入这种境地，也不陷入虚荣心，他应当竭力避免多言，并以某种借口结束谈话，然后离开交

谈的人群。——当谈话有益且不阻碍更重要的事务时，就留在那里听他们谈；如果谈话无益，就说：“请原谅，我力不从心”，然后离开。

65. 遇见他人时该如何行事？遇见任何人，仅限于问候；然后说：“请为我祈祷，我正有事在身”，随即离开。若有人问你什么，而你知道答案，就回答后继续前行；若不知道，就说：“我不知道”，然后继续前行。

66. 我想停止会面：是该立即停止，还是循序渐进？——若一次性停止会面，你便能得享安宁；否则，无论对自己还是对他人，都会造成许多困扰。

67.（病人问是否该读医书）。读吧，但在阅读这些书或向他人请教医术时，切勿忘记：若没有上帝，无人能得医治。凡致力于医术者，都应将自己奉献给上帝之名，上帝必会施以援手。医术并不妨碍人虔诚；但你要像从事手工艺一样，为弟兄们而行医。无论做什么，都要怀着对上帝的敬畏之心，你便会因圣徒们的祈祷而蒙保守。

68. “我整天忙于工作，以至于无暇记念上帝。”——有时，有人曾听闻某座城市，但当他亲身踏入其中时，却不知这正是他耳闻的那座城市。你也是如此，弟兄啊，你整天都在记念上帝，却浑然不觉。遵守诫命并努力将其视为上帝的诫命而恪守，这正是顺服与记念上帝的体现。

69. 我们每日都需要食物，但不应心怀享乐去享用。当我们进食时，若感谢赐予食物的上帝，并自责自己不配得；那么上帝便会使这食物成为我们成圣与蒙福的途径。同样，若你需要某样东西并得以获得，要感谢帮助你的上帝，并自责自己不配；上帝便会使你远离私欲。

70. 每个人都按自己的程度去爱邻舍；而完全之爱的标准在于：因着人对上帝的爱，也要像爱自己一样爱邻舍。——少年人因彼此之间不理智的爱，以及因聚在一起进行特别的交谈，而陷入堕落。——他们彼此相爱的标准应当是：不互相诽谤，不互相憎恨，不贬低对方，不单单追求自己的利益，不因肉体的美貌或任何肉体上的活动而爱对方，除非万不得已，否则不要彼此相伴，以免陷入狂妄，这种狂妄会毁掉修士的一切果实，使他如同枯树一般。

71. “我想得救，却不知道得救之道。”——弟兄啊！上帝通过圣经文和教父们为我们指明了得救之道，说：“你要问你的父亲，他必告诉你；问你的长老，他们必告诉你”（申命记 32:7）。——因此，若你不想在得救之事上迷失方向，就切勿在未咨询属灵长老的情况下行事；如此，你便会在上帝的恩典中不致迷途，*因祂“愿万人得救，明白真道”*（提摩太前书 2:4）。

72. “我的内心告诉我，如果我到某处去独居，就能达到完美的静默。”——我们的主耶稣基督，在被钉十字架之前，曾遭受许多苦难和辱骂，此后才被钉在十字架上。同样，若不先与基督同受苦难（生活在弟兄之中），并经历祂的一切苦难，就无人能达到完全且多结果子的静默，以及圣洁而完美的安息。请谨记使徒的话：“*我们若与祂一同受苦，也必与祂一同得荣耀*”（罗马书 8:17）。不要自欺；除了这条路，别无他途可得救。

73.（对病人说）这场病降临于你，是为了不让你毫无果实地归向神。如果你能忍耐并感谢神，那么这场病将算作你的功德，因为你过修道生活的时间尚短。

74. 未经吩咐，切勿擅自前往任何地方；因为我们凭自己的意念所做的事，并不蒙上帝喜悦。而当你奉命而行时，履行差遣者之命本身，既包含祈祷，也取悦了上帝——祂曾说：“*我从天上降下来，不是要行自己的意思，乃是要行差我来之父的意思*”（约翰福音 6:38）。

75.（我在顺服上感到力不从心。是否该找个帮手呢？）弟兄啊！凡愿来到耶稣面前、行在救恩之道上的人，都必须时刻预备面对试探与患难。圣经说：“*孩子啊，若你要侍奉主，就当预备你的灵魂面对试探*”（德训篇 2:1）。主也说：“*凡要跟从我的，就当舍己，天天背起他的十字架，跟从我*”（马太福音 16:24）。因此，凡愿作祂门徒者，必须直到死都顺服。独自一人并稍加劳苦，对你比邀请他人更有益处。在相处中，自由并非主要体现在弟兄仅是帮助你之时，而在于他能时刻与你同在之时。

76.（该向谁请教心念？向一人请教后，是否还应向另一人请教同样的问题？）——应当向你所信靠的人请教，即你知道他能承担这些心念，并且像信靠上帝一样信靠他的人；而就同一心念向另一人请教，则是缺乏信心和多疑的表现。如果你相信上帝是通过祂的圣者说话的，那么这里还有什么考验可言，或者有什么必要通过向他人询问同一件事来试探上帝呢？

77. “要祷告多少次，那个意念才会得到关于此事的启示？”——当你无法向你的长老请教时，就该为每一件事祷告三次；之后观察内心倾向何处，哪怕只是一丝一毫的倾向，就照那样去做；因为启示是显而易见的，内心会以各种方式明白。

78. “该如何进行三次祈祷——是在不同时间，还是立即进行？有时确实无法拖延。”——若你有空闲时间，便在三天内祷告三次；若遇上极度紧迫的情况，如救主受难之时，就以祂为榜样：祂曾三次退去祷告，且每次祷告时都重复同样的话语（马太福音26:44）。

79. （论引导）。当船只被风浪所困时，若有一位舵手，他便会凭借上帝赐予的智慧拯救船只，而船上的人看到船只安然无恙，便会感到欣喜。病人的心情主要因对医生的回忆而得到不少慰藉，而医生的医术更能让他感到欣慰；同样，面临强盗威胁的旅人，会因守卫的声音而受到鼓舞，更不用说他们的在场了。如果确实如此，那么父亲的回答对每个听者来说，难道不该带来更大的喜乐吗？尤其是当它与对上帝的虔诚祈祷相结合时，上帝曾说：“你们要彼此代祷，好叫你们得医治”（雅各书5:16）。

80. 坦白自己罪过的人，便能在罪中得称义，正如经上所记：“你先宣告你的罪孽，便能得称义”（赛43:26），还有：“我说：‘我要向耶和華承认我的过犯，你就赦免了我心中的罪孽’”（诗篇31:5）。让我们今后谨守自己，至于过去，上帝已经赦免了我们。

81. 若有人在守斋时，凭己意掺杂任何东西，或为寻求人的荣耀及由此获得的利益而斋戒，那么他的斋戒在神眼中便是可憎的。凡事皆是如此。任何善行，若并非仅出于对上帝的爱，而是掺杂了个人意愿，便是污秽的，在上帝眼中也是可憎的。这一点也可从神的律法中得知，律法说：“不可在你的田里撒混合的种子，也不可为自己做羊毛和亚麻混织的衣服”（申命记 22:9-11；利未记19:19）。

82. 背诵诗篇时，切勿故作高深，以免滥用无益之言充斥空气，从而招致定罪。上帝的话语是善的种子；若它在你里面不结果子，你便会与那将本该增值的银子埋藏在地里的人一同受审判。

83. 我们该用怎样的口来感谢那位先创造我们，继而赐给我们抵御试探的力量——最重要的是，赐给我们悔改的途径，并赐下祂的圣体圣血以赦免罪过、坚固我们心灵的主呢？——我们永远无法配得上以应有的方式感谢祂；然而，我们将用口和心向祂献上力所能及的感谢——尤其是为了祂而忍受一切，直至死亡——而祂，凭着祂对人类的慈爱，会将这一切比作福音书中那位寡妇的两个小钱。

84. 当你遇到某件合神心意的事，却有相反的意念与之抗衡时；由此便可知，那件事确实是合神心意的。——但要加以祷告，——并观察：若你在祷告之时，内心对善的坚定不移，且这份善日益增长而非减弱，那么无论那困扰你的相反念头是否依然存在，你都要知道，这事确是出于神；因为善事必然会因魔鬼的嫉妒而遭遇令人痛心的阻力，但善事通过祷告能战胜这种阻力。倘若那看似美好的事物是由魔鬼灌输的，而且随之而来的阻力也源自于他；那么，通过祷告，连那虚幻的美好都会减弱，随之而来的虚幻阻力也会随之消退。在这种情况下，显然，仇敌之所以抵制他自己植入的念头，仅仅是为了借此迷惑我们，使我们误将这个念头当作善。

85. 当你内心自夸，且无法避免由此带来的危害时，要尽力呼求上帝之名，并对自己的内心说：“圣经上说：‘我的子民啊，那些称你们为福的人，其实是迷惑你们，使你们脚下的道路动摇’”（赛3:12）。当别人称赞你时，也要这样做——同时要记住，接受人的称赞并无益处，正如主自己所说：“你们既接受人的荣耀，怎能信我呢？”（约5:44）。——总之，必须时刻铭记于心：“以主为荣”才应是真正的“夸口”（林后10:17）；因为即使我们有什么是出于神的，那也是全靠神的帮助。正因如此，使徒虽已达到崇高的境界，却并未自夸，而是呼求道：“我今日若不是靠着神的恩典，就什么也不是”（林前15:10）。

86. 当在诵唱诗篇、祷告或读经时，若心中浮现恶念；就忽略它，并更专注地投入诗篇吟唱、祷告或读经中，以便从你所诵读的话语中汲取力量；如果那个念头仍不肯离去，就努力呼求神的名，神必帮助你，并挫败仇敌的诡计。

87. “如何在祈祷、诵读和吟唱诗篇时获得感动？”——祈祷中的感动源于对自身罪孽的追忆。祈祷者应当回想自己的行为，以及那些行类似之事的人将如何受审判，并铭记那可怕的声音：“你们这些受咒诅的人，离开我，进入那永火里去”（马太福音25:41）。——至于诵读和吟唱诗篇时，

当人激发自己的心智去关注所诵读的话语，并将其中蕴含的力量接纳进自己的灵魂时，感动便会油然而生。如果尽管如此，你心中依然毫无感触，不要气馁，而要始终耐心地努力；因为上帝是仁慈、慷慨且忍耐的，祂接纳我们的努力。要时刻铭记诗人的话：“*我忍耐等候耶和华，祂就垂听我*”（诗篇 39:1）。以此为鉴，要坚信上帝的恩典很快就会临到你。

88. 若在诵读诗篇时，或与人相处之际，你恰好呼求上帝；切莫以为若不经口出声便算不得呼求祂，而要记住，祂是洞察人心的，祂察看人心——故当在心中呼求祂。这正是圣经所言：“*关上你的房门，在暗中向你的父祷告*”（马太福音 6:6）。——即使你心中未曾诵念神的名，而只是記念神，这也更接近于呼求，——足以成为你的帮助。

89. 真正的痛哭，若伴随着虔诚，能洗净往日的罪过，涤除污秽，并借着神的名，时刻守护着获得这种痛哭的人，驱散欢笑与心神不宁，维持着不绝的哀叹；它是抵挡魔鬼一切火热箭矢的盾牌（以弗所书 6:16）；拥有它的人，无论身处人群之中，甚至与淫妇为伍，都绝不会受到攻击。

90. 不完美的痛哭时有时无，这取决于对得救的思虑（热忱）时而高涨，时而消退。当这份热忱变得恒久时，便会产生伟大而持久的感动，随之而来的便是真正的痛哭，我们应当努力追求并勉励自己，以便获得这种痛哭。

91. 谦卑在于在一切事上斩断自己的意志，对任何事都不操心。斩断情欲之根（情欲、贪食、贪财），意味着要斩断自己的意志，尽可能地使自己感到痛苦，并约束感官，使其保持本分，而不滥用它们；通过此举，不仅能斩断这些情欲之根，也能斩断其他情欲之根。

92. 将一切交托于上帝的旨意，无论发生什么，都能使人免于困惑。但困惑仍可能悄然袭来，阻碍我们怀着感恩与喜乐之心接纳所发生的一切。在这种情况下，必须与这种困惑作斗争，重燃对上帝旨意的顺服，重申这样的信念：万事皆源于上帝，而一切来自上帝的事物，对我们都是有益的。——没有任何善事仅凭我们自身的努力就能成就，而是靠着上帝的力量和旨意。然而，上帝也要求我们付出符合祂旨意的努力，而不是基于任何诡诈和谎言——这些都源于那恶者。

93. 沉默比任何教诲性的谈话都更好、更令人惊叹。我们的先贤们敬重并亲吻它，也因此而蒙受荣耀。但我们因自身软弱，尚未能达到与圣徒同行的境界，因此我们将探讨那些有助于灵性造就的话题——并援引教父们的教诲进行探讨，而不深入阐释圣经；因为对于无知之人而言，此事蕴含着不小的危险。圣经是按属灵的意义所写的，属肉体的人无法领会属灵的事。我们最好在谈话中援引教父们的话语，从中获得其中的益处。但也要适度地使用这些话语，谨记那位说过：“*多言多语难免有过*”（箴言 10:19）之人的教诲。为了在此过程中不陷入自高自大与自夸的念头，我们要时刻铭记：若未能以行动践行所言，我们的言语便会招致对自身的定罪。

94. 如果沉默被公认为比善谈更有益，那么对于谈论中等事务（如城市、乡村、贸易、和平与战争等）而言，沉默就更为有益。但当我们无法保持沉默，而被卷入关于此类话题的谈话时，至少不要让谈话拖得太久，以免因多言而落入敌人的任何陷阱。

95. 若你与谈论世俗或灵性话题的人共处，不妨也说些无害的话，但要审慎行事，仅为避免因沉默而招致交谈者的称赞。但即便如此行事——即言语简短——也要谨防指责那些言语繁多的人。

96. 当你打算做某事时，若发现心中有犹豫，且在呼求上帝之名后，这种犹豫仍存留哪怕一丝一毫，便当由此知晓：你所欲做之事乃是被邪恶者所诱导，切勿去做；因为凡怀着犹豫所做之事，皆不蒙上帝喜悦。——但若有人抗拒这种不安（即心中产生抗拒不安的念头），则不应立即断定此事有害，而应审视其善恶——若不善，便应放弃；若善，则应不顾不安而去做。

97. 如果在开始谈话后，你意识到谈话内容有罪，就应立即制止，说：“不，我们不要谈这个”，或者稍作沉默后说：“我忘了刚才要谈什么了”，然后将话题转向另一个无罪的话题。

98. 何谓自我辩解？——即有人否认自己的罪过，正如我们所见，亚当、夏娃、该隐及类似之人，他们虽然犯了罪，却为了为自己开脱，而否认了自己的过错。

99. 正如所言，任何念头和行为都应加以审视，看其是否良善，行善而弃恶。然而，为了不让行善伴随着困惑，必须审视（此时）主导的意念，即他出于何种目的而采取行动——当你怀着对上帝的敬畏去恳求祂时，上帝不会让你陷入迷误。——但无论如何，切勿忘记呼求上帝之名。

100. （致被弟兄击打并欲与其断绝关系者）。不要动怒，以免鲁莽行事，尤其是面对那个被嫉妒的魔鬼扰乱心智的人。有些病人因高烧导致神志不清，会无意中折磨那些服侍他们的健康人，

因为疾病已完全控制了他们。同样，受试探者虽然正在毁灭自己的灵魂，却对此一无所知；因为他沉溺于病痛的激情之中，受那敌对者的蛊惑——那恶魔总是在他面前扭曲一切，以便将他推入毁灭的深渊。他不应受到愤怒和报复，而应得到怜悯与宽容。正因如此，上帝才容许我们遭受试探——且是审慎地容许，为要使我们在祂面前显出成熟。因此，当邻舍在感官与思想的争战中时，我们当宽容待之，因为经上说：“*你们要彼此担负重担，如此便能成全基督的律法*”（加拉太书 6:2）。——切勿试图离开你的位置，与你的弟兄分离；因为这并非出于上帝，而是顺从魔鬼的意愿，若你执意如此，仇敌不会罢休，反而会煽动更恶劣的行径。不如全心全意为弟兄祷告，并因我们主耶稣基督的缘故爱他。

101.（致因胆怯而忧虑的弟兄）。弟兄啊！你应当因神在你身上应验了经上所说的话而荣耀神，那话就是：“*神是信实的，祂必不叫你们受试探过于所能受的*”（林前 10:13）。祂按你的能力，容许你学习属灵的争战；至于那些伟人，祂则按他们的能力，以重大的试探来考验他们，而他们却为此欢喜；因为试探能使人得着长进。哪里有美善，哪里就有争战。所以，不要惧怕试探，反而要为此欢喜，因为试探能使人得着成长。要轻视这种试探。上帝会帮助你，并庇护你。

102.务要培养谦卑与顺服；无论在何种情况下，都不要坚持按自己的意愿行事，因为这会招致愤怒；不要论断或贬低任何人，因为这会使心灵疲惫、理智蒙蔽，进而导致懈怠，并滋生内心的麻木。要时刻警醒，研习上帝的律法，因为借此，心灵会被天上的火所温暖，正如经上所说：“*我的教导中必燃起火焰*”（《诗篇》38:4）。当谨守你的口，远离闲言碎语和无谓的空谈，切勿让你的心习惯于恶言。在神面前谦卑自己，说：“*神啊，求你怜悯我这罪人*”（路加福音 18:13）；祂必怜悯你，保守你，并遮盖你免受一切邪恶，使你从黑暗进入真光，从迷惑进入真理，从死亡进入我们主耶稣基督的生命中。

103.给身体提供它所需的（食物）；即使你一天吃三顿，也不会受到伤害。如果一个人一天只吃一顿，却毫无节制，那对他有什么益处呢？——暴食之后便是淫乱的诱惑，——而仇敌随后又用睡眠来压垮身体，以便玷污它。

104.有时你在侍奉（诵经）和做手工时感到极度虚弱，——不必惊讶。这条道路本就是如此：人有时感觉这样，有时又感觉那样，就像旅人一样，时而行于平坦之路，时而遭遇急流与高山，时而又回到平坦的道路上。不要在意这种虚弱；要坚持做你该做的事，并持续去做。

105.（致因病不得不违背规条进食者）。谁若不是为了取悦自己，而是因身体虚弱而进食，上帝不会责备他。食物被禁止，是为了防止我们过饱和身体的欲望，但若身体虚弱，这些禁令便不再适用；因为哪里有虚弱，哪里就有对上帝的呼求。

106.（致那位因精疲力竭而求祷的病人）。沮丧且怨言连连的弟兄啊！你为何忧愁？为何呼号？既然耶稣就你身边，且愿你呼求祂的帮助，你又何必向远方求助呢！——向祂呼求：“*导师！*”祂必应允你。触摸祂衣裳的穗子，祂不仅会医治你这唯一的苦难，还会医治你所有的痛苦。倘若你的心智能处于它本该在的位置；那么，即便是毒蛇和蝎子的噬咬，也无法将你从那里拉回肉体病痛的感受中：“*我甚至忘记了，*”他说，“*因我叹息的声音而享用我的饼*”（诗篇 101:5）。不要忧伤；神的怜悯近在咫尺。

107.轻视那终将被蛆虫啃食的身体；当它腐朽时，丝毫无法帮助你。使徒说：“*不要随从肉体的情欲*”（罗 13:14）。

108.（病人：是否该因身体软弱而放纵？）上帝赐给我们理智，是为了让我们通过神圣的经文，引导自己走上正道。使徒说：“*凡事都要察验，持守那好的*”（帖前 5:20）。人只需留意，不要因情欲而食用或做某些事；至于因软弱或需要所做的事，既不被视为罪，也不被视为放纵。在身体健康时，寻求身体的安逸是情欲所驱使的；而当我们出于需要维持身体时，身体便会在我们履行职责时协助我们。如果我们关心那些满足我们需求的动物，那么更应该关心身体——作为灵魂的工具。当工具变钝时，这会给艺术家带来困难，即使他机智过人、学识渊博。使徒注意到圣提摩太胃部的不适与虚弱，便吩咐他饮用葡萄酒（提摩太前书 5:23），尽管他也曾命令他“受苦”（忍受艰辛），以履行“*传道者的职责*”（提摩太后书 4:5）。人在一切事上都应保持理智——这样他就不会轻易滑倒。

109. “争战愈演愈烈，向我袭来。”——弟兄啊！争战之时正是行事之时；不要松懈，要行动起来。去争战吧；当争战加剧时，你也要坚固自己，呼求道：“主耶稣基督啊！”祢看见我的软弱与忧伤，求祢帮助我，“*救我脱离逼迫我的人，因我投靠了祢*”（诗篇141:7；142:9）；并祈求祢赐给你力量，使你能以纯洁的心事奉上帝。

110. 上帝赐予世人两项恩赐，借此他们得以得救并摆脱旧人的一切情欲：谦卑与顺服；而我们却不追求它们，既不愿持守，也不愿以此为指引。——弃绝一切偏离，将你的心转向谦卑与顺服，你便会蒙受恩典。如果你能怀着谦卑和顺服的心去践行从圣父们那里听到的教导，主不仅会在你所修行的那件事上赐予你美好的帮助，还会安排使你的一切事务都取得成功，因为祂保守敬畏祂之人的道路，并庇护他们的行迹。你为何心怀不满？为何争辩？如果你能始终持守神的忍耐，神的恩典必会帮助你。不要再易怒、烦躁和嫉妒了。对任何人都要视如无物。在心中自问：我是谁？——“*尘土和灰烬*”（创世记18:27）“*和狗*”（马太福音15:27）。不要评判他人，贬低他们或嘲笑他们。强迫自己不要说：“这是什么？这有什么用（《便西拉智训》39:22）？”“为什么我没有与这个或那个相当的人？”但要怀着对上帝的敬畏，勤勉地从事你微小的手工艺，你将因此获得不小的回报。

111. 当因沮丧而犯困，以致妨碍手头的工作时，就应当起身祷告，且不可停止祷告——主必借着祷告驱散这困倦。

112. （对于渴望成为末位之人——只为能被接纳进修道院）——若想占据末位，这并非你该追求之事。——这取决于你的阿爸；而你的职责是预备自己去顺服。

113. 如果一个人不凭自己的力量努力，也不将自己的劳作与圣徒的祈祷结合起来，那么即使圣徒为他祈祷，他也得不到任何益处。当圣徒们为他禁食祈祷，而他却沉溺于享乐、行为放荡时，他们的代祷又能给他带来什么益处呢？因为这正应验了圣经所言：“*一人建造，一人拆毁，唯有劳苦是徒然的*”（《德训篇》34:23）。使徒也说：“*义人的祈祷大有功效*”（雅各书5:16），也就是说，当圣洁而公义的人为罪人祈祷时，罪人也应当尽其所能，通过悔改来配合圣徒的祈祷。

114. 当有人向他人索求某物，而对方并不拥有时，他因未给予所求之物而不会受到谴责。使徒彼得曾对向他乞讨的瘸子说：“*我没有银子，也没有金子*”（《使徒行传》3:6），也没有借钱来施舍给他。同样，如果有人仅拥有自己生活所必需的，就不应将这些用于施舍，以免日后自己陷入缺乏时，因无力承受困窘而忧伤。当乞讨者纠缠不休，而他说：“请原谅我，我没有什么可给你的”，这并非谎言；因为仅拥有自身必需品的人，确实无物可施予他人。让他对乞讨者说：“请原谅我，我只有自己必需的那些。”回想那五个童女，当其他人请求她们分些灯油时，她们回答说：“*恐怕不够我们和你们用*”（玛25:9）。使徒保罗在写给哥林多人的书信中也说：“*你们的富足，要补他们的缺乏*”（林后8:14），以及：“*免得别人得喜乐，你们却受愁苦*”（林后8:13）。

115. 当你想要施舍，却因内心产生疑虑而犹豫不决时，就审视一下自己的动机；若发现这是出于吝啬，那就施舍吧，而且要比原本打算施舍的更多一些，以抵消这种吝啬的心态。

116. “那些一无所有的人，又如何能分享这福分呢？”——这福分并非只许诺给施舍者。“*心灵贫穷的人有福了*”，“*哀恸的人有福了*”等等（马太福音5:3及以下）。因此，若你无法施舍，就当在灵里贫穷，好与圣徒一同承受天国。为你在世上的罪孽哀哭，好与哀恸的人一同得安慰。培养温柔的品性，以便承受地土。心怀纯洁，好在祂的荣耀中得见上帝。为了主的缘故，忍受辱骂、逼迫和虚假的诽谤，好在喜乐中欢欣，并在天上获得丰厚的赏赐。

117. 倘若主的律法吩咐一件事，而今世的律法却规定相反的事：该怎么做？——神的律法更为重要；因为它关乎灵魂的救赎，而世俗的律法因属肉体，所针对的也是属肉体的人。

118. 你的爱向我询问，为何你会情不自禁地凝视眼前之事，并让灵魂为之迷醉。这显然是来自魔鬼的攻击。此时，你应当想起我们本性的朽坏与污秽，以及当我们长眠于坟墓时将会发生怎样的变化。还要在眼前想象将来那可怕的上帝审判，以及如此行事之人的下场，想想当我们的行为在天使和总领天使、全人类以及公义的审判者面前被揭露时，你将如何承受那巨大的羞辱，那时行这些事之人的嘴将如何被封住。我们要敬畏那位曾说：“*不要自欺，无论是淫乱的、行奸的、男妓、男同性恋者，都不能承受神的国*”（林前6:9-10），以及：“*凡看见妇女就动淫念的*”（太5:28）等话语的主。（马太福音5:28）。你应当铭记这些，不要经常与那些令你产生这种争战的人来往；但也不要向他们透露你远离他们的原因，以免给他们留下各种揣测的借口。——而一旦需要与他们交谈

，就呼求上帝圣名求助，说：“主耶稣！求祢护佑我，并帮助我这软弱之人。”不要害怕；祂必折断仇敌的弓，因为凭着祂的名，邪恶便失效。少言多行，不要放任自己的耳朵和思绪；要保持端庄、不慌不忙，以免被人察觉其中异样。若借此获得了力量，也切勿对你的仇敌嚣张，因为他们厚颜无耻，纵使被击败千次，仍会再次发起进攻。但得胜的上帝会帮助谦卑的人，正是为了这样的人，祂才凭着自己的旨意，甘愿道成肉身。

119. “心智如何被引向淫乱的意念？”——心智的沉迷、分心（乃至被俘虏）不仅发生在淫乱的欲望上，也发生在其他情况下。心灵因心神涣散而陷入此境——当这种情况发生时，人应当向自己呼求，说：“主啊，为了祢圣名，求祢赦免我；因我的疏忽，我才陷入此境。求祢救我脱离心神涣散，以及一切仇敌的罗网。”——至于辨别这种心神恍惚的迹象，请记住以下这一点：若有人与他人交谈时，心神却东奔西走，以至于当他谈论一件事时，思绪却转到了另一件事上。这便是心神恍惚。——淫念也是以同样的方式诱惑我们。有时，当某人与他人交谈时，若仇敌趁机将他的心智从敬虔的清醒中引开，那么由于心神涣散，淫欲便会在心中滋生。——这也是一种迷恋，因为它并非源于深思或回忆，而是因人一时忘我而陷入其中。——回过神来后，这样的人应当根据上述教导警醒自己，并求助于上帝的慈爱；主是仁慈的，祂会像接纳浪子那样接纳他。倘若在心神未散时，这种争战已在心中滋生，就应当保持清醒，不要沉溺于此类念头，不要在其中耽搁，而要尽快投靠主上帝。

120. 最好避免与妇女进行任何交谈。若因需要不得不与她们接触，当设法通过他人代为处理。若连这也不可能，那么在与她们接触时，要像接近火焰时那样谨慎自持。那人会竭力小心，以免被火灼伤；我们也应当如此对待妇女，仿佛正靠近火焰一般——并竭力在敬畏上帝的心志中坚定自己。无论发生什么，都不要注视妇女。不要放任自己的眼睛，不要在与她们交谈时拖延；因为由此会滋生情欲之火，而要尽力尽快远离她们，祈求上帝，愿祂在这艰难时刻拯救我们脱离魔鬼设在我们面前的罗网，并要不断記念上帝——祂的大能必因我们的主基督耶稣，遮盖我们的软弱。

121. “我为了进入修道院而抛弃妻子，这样做有益吗？”——你不可擅自抛弃她，因为这将违背使徒的诫命，他曾说：“*若已与妻子结合，就不要寻求离异*”（林前7:27）。如果她（在你离开后）犯了罪，过上了不端正的生活，那么这罪过将归于你；除非你与她商量后，出于共同的意愿并为了有益，才离开她。——但要把这事交托给上帝；祂会按照祂仁爱的旨意来安排。

122. 绝不该为世上的事物忧愁，而只该为罪忧愁。同样，“*与喜乐的人同喜乐*”，是指与那些在遵行上帝美德上有所成就、并因对未来福分的盼望而欢欣的人一同喜乐；而“*与哀哭的人同哀哭*”，是指在罪人为自己的罪孽悔改时，与他们同感悲悯。

123. （关于“*使人和睦的人有福了*”）。最好是使自己的内心得享平安：这是每个人都应做的，——这样做的人是有福的。至于调解争执者，并非人人皆宜，而仅限于那些能在不损害自身的情况下承担此任的人。软弱之人应当为众人的和平而欢喜，但不应自任调解每一个人之间的和解，除非是那些他因上帝之爱而爱的人；且仅限于不会因此遭受心灵伤害之时。

124. “我遭受某人的侮辱：我该怎么办？”——对他行善。

125. “当有长老来找我时，我没有合适的东西可以招待他，为此我感到忧伤。”——这种想法来自魔鬼。只要按照“*要以现有的为满足*”（希伯来书13:5）所说的，把你所拥有的提供给他们就足够了——上帝会让他们知道你的热忱。当你自己去往某处时，不要指望在那里找到安宁——这样你就不会感到尴尬；但如果你怀着找到安宁的幻想却未能如愿，你就会诽谤收留你的人：而诽谤就是灵魂的死亡。——要为一切感恩：因为其中蕴含着属灵的、有益于灵魂的滋养与安宁。

126. 向长老们请教的人，是在效法基督，祂“*虚己，取了奴仆的形像*”（腓2:7-8）。不求教而行事的人，是自己的敌人，因为圣经说：“*凡事都要经过商议*”（德32:21）。谦卑地请教，比一意孤行更有益；因为主亲自将该说的话放在被请教者的口中，这是为了请教者内心的谦卑与正直。

127. 切勿就信仰问题与人争辩：上帝并不要求你这样做，祂只要求你如在受洗时从圣教会所领受的那样，正确地信靠祂，并遵守祂的诫命。只要坚守这一点，你便能得救。若有人问你，就说：“请原谅我，圣父们，这超出了我的能力范围。”

128. 不要探究上帝未要求你了解的任何事物，而要像我上面所说的那样，满足于信奉正统信仰，不要对超出此范围的事物抱好奇心。

129. 当你与平信徒在一起，而他们开始闲聊时，若无特别需要，便离开；若有需要，就将心思转向自己的祷告，不要责备他们，而是要认识到自己的软弱。——不过，如果他们对你态度友好，且你知道他们乐于聆听上帝的话语，不妨试着将这种空谈转化为有益的谈话——例如向他们讲述圣传记中的某个故事。

130. 倘若你的熟人中有人持守异端的诡辩，当劝诫他认识正统信仰，但不要与他争辩，也不要听他耍嘴皮子，以免被他的毒液所感染。如果他愿意聆听信仰的真理，就引导他去向圣父们求教，他们能在基督里使他受益。这样，你便能按照上帝的旨意帮助他，而不会给自己带来伤害。但如果他在第一次和第二次劝诫后仍不悔改，那么，正如使徒所言，要“与他断绝来往”（提多书 3:10）。

131. “我的内心告诉我，不要经常出门，但一周内往往会有几次礼拜：我应该去参加吗，还是最好待在家里（祈祷）？”——如果你知道，一旦出门，所遇到的种种情况会给你带来伤害，那么即使是为了参加教堂礼拜，你也不要经常出门，而应仅在必要时才去；因为静默能使人免于许多灾祸。

132. “如果我因个人需要或遵照长辈的吩咐而必须外出，那么（在这种情况下）不去教堂，会不会让我的良心感到不安呢？”——如果你因必要的需求，或遵照长辈的吩咐而必须出门，请务必怀着敬畏上帝的心去处理事务，不必因无法参加教堂礼拜而感到疑虑；但，请回到家中，在那里反省自己的罪过。倘若你因懒惰和心神不宁而离家，那么此时去参加教会聚会反而更有益处，这样既不会分心，又能专注于自身。

133. “晚上去教堂（参加彻夜祷告）好，还是在家里尽自己所能进行彻夜祷告好？”——在家里进行彻夜祷告更好，因为在教堂里常会有闲谈。

134. “我的思绪总让我想到生活所需资金的匮乏，暗示我无法养活自己和家人——因此忧愁便袭来。”——这正是各种忧愁的根源。倘若我们对上帝怀有盼望，祂自会按祂的旨意引导我们。因此，“将你的忧愁交托给主”（诗篇 54:23），祂大有能力，能让你和家人得到一切所需，而无需忧愁和悲伤。对祂说：“愿祢的旨意成就”，祂就不会让你陷在忧愁和悲伤之中。

135. “当我做了一些不公义的事，随后又加以纠正时，我的内心却自以为是，暗示我好像做了一件善事；这种情况下，我该对它说什么？”——告诉他：离开上帝，我们无法行任何善事，正如祂自己所说：“离开我，你们就不能做什么”（约翰福音 15:5）。使徒也说：“你有什么，不是领受的呢？既然你领受了，就不要像未曾领受的那样夸口”（《哥林多前书》4:7）？因此，既然我们在行善时不能自以为是，更何况在远离邪恶方面。将自己不犯罪视为值得夸耀之事，实乃极大的愚昧。

136. “每种食物都有其天然的甘甜：这难道不会对进食者造成伤害吗？”——主上帝赐予每种食物以甘甜，若人怀着感恩之心享用，便不会因此受害。但必须时刻提防嗜好：因为它会伤害灵魂。

137. “做任何事情时，为了使成果显得整洁美观，例如当我建造房屋或从事其他工作时，这样做是否不妥？”——为了使物品能发挥其应有的用途，将其制作得洁净美观并非不妥，但切勿心存偏执，因为主也喜悦一切的洁净。如果你发现自己对某物产生了执念，那就想想它的结局——它终将腐朽——你便会平静下来；因为没有任何事物能永远保持原样，万物皆是无常且易变的。

圣阿瓦·多罗菲

关于他的简要介绍

阿瓦·多罗菲活跃于六世纪末至七世纪初。他早年致力于研习世俗学问，且极为勤勉。完成学业后，他在故乡生活了一段时间，地点就在阿瓦·塞里达修道院附近，或许是在阿斯卡隆或加沙。他的家境较为宽裕。不久，他便与伟大的长老瓦尔萨努菲和约翰结识，在他们的教导感召下，他舍弃了一切，在阿瓦·塞里达的隐修院中受戒为修士，那里正是两位长老安居之处。在他们的指导下，他完成了修道训练——不过主要是在圣约翰长老的指导下进行的——同时履行着修道院院长阿瓦交给

他承担的服事职责：起初，院长将接待处交由他管理，随后又将医院交由他负责。在履行后一项服事期间，他曾是圣多西菲的指导者。在阿瓦·塞里达和圣约翰长老离世后，当他们的共同导师伟大的瓦尔萨努菲完全隐居于自己的小室时，多罗菲神父离开了阿瓦·塞里达的修道院，成为另一座修道院的院长。他向门徒们所讲的这些教诲，很可能就属于这一时期。这些教诲连同二十一封书信，构成了这位圣父留给我们的全部著作遗产；他的教义之光不仅在修道院中传播，更遍及全体基督徒之中。据推测，他逝世于公元620年左右。他的纪念日为6月5日。

苦修教诲

（按顺序摘录）

1. 上帝凭着祂的仁慈赐予我们诫命，使我们得以洁净；这样，只要我们愿意，通过遵守诫命，不仅能洗净罪孽，更能洗净那些情欲本身。因为情欲与罪孽是两回事。情欲包括：愤怒、虚荣、贪恋享乐、仇恨、邪恶的欲望等。而罪过则是情欲的具体行为，即当人将其付诸实践时，也就是用身体去实施那些情欲所驱使的行为；因为人可能有情欲，却未必会顺从它们行事。

2. （旧）律法的目的在于教导我们不要做那些自己不愿遭受之事；因此，它仅仅阻止我们行恶。如今（在新约中），则要求我们驱除那些促使人行恶的私欲本身——即仇恨、贪恋情欲、贪图虚荣以及其他私欲。

3. 请听主所说：“你们当向我学习，因为我是温柔谦卑的，你们就必得着心灵的安息”（太11:29）。在此，祂揭示了所有邪恶的根源与原因，以及治愈它们的良方——即一切美善的根源；明确指出，正是骄傲使我们堕落，而要获得怜悯，除了通过与其相反的谦卑智慧之外别无他法。——我们为何要承受一切苦难？难道不是因为骄傲吗？人原本被造在极尽享乐之中，身处乐园。但他只被吩咐不要做一件事，却偏偏做了。你看见骄傲了吗？你看到那悖逆（骄傲之女）了吗？——于是上帝说：人无法仅享受一种喜乐；若不经历磨难，他便会走得更远，最终彻底灭亡；若不明白什么是苦难与劳苦，也就无法明白什么是喜乐与安宁；——于是将他逐出了乐园。——此时，他被交给了自己的自负和意志，任由它们折断他的骨头，借此使他学会不再追随自己，而是遵行上帝的诫命；并让违命所带来的痛苦，教导他顺服带来的福乐，正如先知所言：“你的背道必‘惩罚’（教导）你”（耶2:19）。——如今，上帝的恩典也在呼唤：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太11:28）。意思是说：你们已经劳苦受难，尝到了悖逆带来的恶果；现在就来归向我吧；用谦卑的智慧来重获新生，取代那曾使你们自我毁灭的傲慢。“你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的，你们就必得着灵魂的安息”（马太福音11:29）。

4. 阿瓦·马可说：若无内心的痛悔，就不可能摆脱邪恶并获得美德。通过内心的痛悔，人便顺服诫命，摆脱邪恶，获得美德——然后便回归自己的安息。

5. 有些爱神之人，在圣洗礼后扼制了情欲的活动，进而渴望战胜情欲本身，成为无情欲之人，例如：圣安东尼、圣帕科米乌斯以及其他蒙神眷顾的圣父们。他们怀着“要从一切肉体 and 灵里的污秽中洗净自己”（哥林多后书7:1）的美好意愿。但他们深知，身处尘世难以实现这一目标，于是开创了独特的生活方式和修行之道，即远离尘世的隐居生活，开始逃离世俗、栖身荒漠，通过斋戒与彻夜祈祷精进修行，睡在光秃秃的地上，并承受着各种其他苦难，彻底割舍了故乡、亲族、财产和世俗的追求。

6. 他们不仅遵守了诫命，还向神献上了礼物。诫命是赐予所有基督徒的，每位基督徒都有义务遵守。这就像世人向君王进贡一样。但正如世间有那些显赫尊贵之人，他们不仅向君王缴纳贡税，还向他献上礼物——因此而获得特殊的荣誉、奖赏和尊荣：同样，圣父们不仅通过遵守诫命向上帝缴纳了贡税，还向祂献上了礼物——贞洁与不贪财，这两者并非诫命，而是出于自由意志的行为：因为关于前者，经上说：“谁能领受，就领受吧”（马太福音19:12），关于后者：“你若愿意作完全人……就去变卖你的财物，分给穷人”（玛19:21）。

7. 他们将世界钉在十字架上，随后又奋力将自己钉在世界之上，效法那位使徒的话：“世界对我已经钉在十字架上，我也对世界钉在十字架上”（加拉太书6:15）。因为当人弃绝世界、成为修士时——舍弃父母、财产以及一切世俗事务与忧虑——他便将世界钉在十字架上。随后，当他摆脱了外在的事物，又竭力对抗各种享乐、对抗对事物的贪欲、对抗自身的欲望，并扼杀一切情欲时，

他便将自己钉在十字架上，向世界宣告——并能像使徒一样大胆地说：“*世界对我已经钉在十字架上，我也对世界钉在十字架上。*”

8. 我们的圣父们，通过将世界钉在十字架上，也把自己钉在了世界之上，投身于苦修之中。而我们，虽然表面上似乎已经将世界钉在十字架上——离开了世俗，进入了修道院；却不愿将自己钉在十字架上，因为我们仍贪恋世间的享乐，仍对它心存偏爱，仍同情它的荣华，心中仍留有对美食、衣着及其他虚妄事物的执念。然而，我们不应如此行事，正如我们已经弃绝了世界及其事物，也必须弃绝对这些事物的执念本身。

9. 我们已经弃绝了世界，也应当弃绝对它的依恋。因为这些依恋会再次将我们束缚于世界并与之联结，哪怕它们涉及的只是微不足道、寻常且毫无价值的事物。但如果我们想要彻底改变自己并摆脱这些执念，就必须学会斩断自己的欲望——无论它们涉及多么微不足道的事物。因为没有什么比斩断自己的意志更能造福人类；诚然，人由此获得的进步，远胜于任何其他美德。与此同时，这种克制自己的意志和欲望可以是每时每刻都在进行的。假设某人正在行走；内心念头告诉他：往那边看看，再往这边看看，但他克制了自己的欲望，没有去看。他遇到一群正在交谈的人；内心念头催促他：“你也跟他们说上几句吧”，但他克制了自己的欲望，便没有开口。他走到厨房门口；内心念头说：“进去问问厨师在做什么吧”，但他克制了这个欲望，便没有进去，诸如此类，不一而足。——通过这种方式压制自己的欲望，他逐渐养成了压制欲望的习惯，从小事做起，最终达到即使面对大事也能毫不费力、泰然自若地压制欲望；就这样，他最终完全不再有自己的意志，无论发生什么，都能保持平静。如此，通过摒弃自己的意志，便获得了无偏见；而凭借无偏见，在神的帮助下，便能升华至完美的无执着。

10. 有位长老曾说：“我们首先需要的是谦卑。”他为何如此说？——为何不说我们首先需要的是节制？因为使徒说：“*凡较力争胜的，都节制一切*”（林前9:25）。又为何不说我们首先需要的是敬畏上帝？因为经上说：“*智慧的开端是敬畏耶和华*”（箴言 1:7）。为什么他也没有说，我们首先需要的是施舍，或是信心呢？因为经上说：“*施舍和信德能洗净罪孽*”（箴言 15:27），还有：“*没有信德，就不能讨神喜悦*”（希伯来书 11:6）。那么，他为何撇下这一切如此必要的事，却只强调谦卑的智慧呢？长老借此向我们表明：无论是敬畏上帝、施舍、信仰、节制，还是任何其他美德，若没有谦卑，都无法臻于完美。而谦卑能击碎仇敌和对立者的一切箭矢。所有圣徒都循着这条道路前行，并为此辛劳。“*求祢看我的谦卑和我的劳苦，赦免我一切的罪*”，诗篇作者如此呼求；还有：“*我谦卑自己，耶和华就拯救我*”（诗篇24:18；114:6）。

11. 同一位长老说：谦卑不会对任何人发怒，也不会激怒任何人。谦卑能吸引神的恩典降临在灵魂上；而神的恩典一旦降临，便能使灵魂脱离这两种沉重的情欲。因为还有什么比对邻人发怒并激怒他更沉重的呢？——但我岂是说谦卑仅能使人摆脱这两种情欲？它还能使灵魂摆脱一切情欲和一切诱惑。

12. 当圣安东尼看到魔鬼的网四处张开时，他叹了口气，向神问道：“谁能逃脱它们呢？”神回答他说：“谦卑能逃脱它们。”更令人惊奇的是，神还补充道：“它们甚至不会触及谦卑之人。”你可看见这种美德的力量了吗？诚然，没有什么比谦卑更坚固的了，也没有什么能战胜它。如果谦卑之人遭遇了悲伤之事，他会立刻自责，认为自己咎由自取——而不会责备任何人，也不会将过错归咎于他人。因此，他能以完全平静的心态承受所发生的一切，既不慌乱，也不悲伤；正因如此，他既不向任何人发怒，也不会激怒任何人。

13. 谦卑有两种，正如骄傲也有两种。“*第一种骄傲*”是指有人责备弟兄，谴责他并贬低他，视他如无物，而自以为高人一等。这样的人，若不尽快醒悟并努力改正，便会逐渐陷入“*第二种骄傲*”，这种骄傲甚至敢对抗上帝本人，将自己的功绩和美德归功于自己而非上帝，仿佛这些都是他凭自己的知识和智慧独立完成的，而非依靠上帝的帮助。由此可见，这两种谦卑的本质何在。“*第一种*”谦卑在于尊兄弟为比自己更睿智、在各方面都更胜一筹——或者自视为众人之下。“*第二种*”谦卑则在于将自己的功绩归于上帝。这便是圣徒们所具备的完美谦卑。

14. 完美的谦卑源于遵守诫命。当树上结满果实时，果实本身会将树枝向下压弯；而没有果实的树枝则会向上伸展，笔直生长。也有一些树（如柠檬树），在枝条向上生长时不会结果；但如果有人拿一块石头系在枝条上，将其压向地面，它便会结果。灵魂也是如此，当它谦卑时，便会结出

果实；结出的果实越多，就越谦卑。正因如此，圣徒们越是亲近上帝，就越觉得自己罪孽深重。亚伯拉罕见到主时，便称自己为“*尘土和灰烬*”（创世记 18:27）；以赛亚看见高升的上帝时，便呼喊道：“*我是有罪的，是不洁净的*”（以赛亚书 6:5）。

15. 若非亲身体验，无人能用言语表达何为谦卑，以及它如何在灵魂中萌生。仅凭言语，无人能领悟此理。曾几何时，阿瓦·佐西马谈论谦卑（即人越圣洁，就越谦卑），当时在场的一位诡辩家问他：“难道你不知道自己拥有美德吗？你看，你正在遵守诫命：既然如此，你为何仍自认有罪？”长老不知该如何回答，只说：“我不知道该对你说什么，但我确实认为自己是罪人。”当那位诡辩家仍不依不饶地追问：“怎么说？”时，长老只对他说：“我不知道怎么说；但我确实这样认为。别为难我。”后来，当阿瓦·阿加丰临近离世时，弟兄们对他说：“连你也在害怕吗，神父？”他回答说：“我已竭尽所能地勉力遵守诫命，但我只是个凡人，我怎能知道我的所作所为是否蒙神喜悦？因为神的审判与人的审判是不同的。”

16. 关于什么能带来谦卑，有位长老曾这样说：通往谦卑的道路在于明智地进行肉体劳作——将自己视为低于众人——并不断向神祈祷。”——肉体上的劳作能使灵魂谦卑，因为灵魂与肉体同受苦难，并参与肉体所做的一切。正如肉体上的劳作使肉体谦卑，灵魂也随之谦卑。自视为众人之下，是谦卑的显著特征；对此的培养与实践，自然会使谦卑扎根，并根除我们所称的第一种骄傲。因为，一个自视为众人之下的人，又怎能在他人面前自傲，或责备、贬低他人呢？——同样，不断祈祷也显然与骄傲——即第二种——背道而驰。因为显然，那些深知若无上帝的帮助便无法行出任何美德，却始终不渝地祈求上帝施恩于他的人，正是将自己倾注于谦卑之中。为何那些恒切祷告的人，即使蒙恩行出些什么，也因深知自己为何能行此善，便不会因此自高自大？因为他们不能将此归功于自身的力量，而是将一切成就都归于上帝，时刻感谢祂，时刻呼求祂，并战战兢兢，生怕失去祂的帮助。因此，他谦卑地祈祷，并通过祈祷使自己谦卑；他在美德上越是精进，就越是谦卑；而随着他越发谦卑，便越能获得帮助，并在谦卑的智慧中不断成长。

17. 上帝在创造人类时，将某种神圣之物植入其中——一种宛如火花般的意念，既蕴含光明又充满温暖——这种意念能启迪心灵，并向人昭示何为善、何为恶。这被称为良心，它就是自然法。遵循这一法则——即良心，在成文律法出现之前，诸位先祖和所有圣徒便已蒙神喜悦。但当人们因堕落而掩盖并践踏了良心时，成文律法便变得必要，圣先知们便变得必要，我们的主耶稣基督的降临也变得必要——为要揭开并重振良心，通过遵守祂的圣诫，重新点燃那被掩埋的火花。

18. 如今，我们有权选择：要么再次将其掩埋，要么让它在我们里面发光并照亮我们——只要我们顺服。当我们的良心告诉我们要去做某事，而我们却置之不理；当它再次提醒，我们仍不作为，反而继续践踏它；那时，我们就将其掩埋了——它便因承受的重负而无法再清晰地向我们说话，却像一盏在良心深处发光的灯，开始向我们显明越来越黑暗的事物。正如在因淤泥过多而浑浊的水中，无人能认清自己的面容；同样，我们因犯下罪行，便无法理解良知在对我们说什么——以致于我们仿佛觉得自己根本没有良知。

19. 良心之所以被称为“对手”，是因为它总是抵制我们邪恶的意志，提醒我们该做却未做的事，并谴责我们做了不该做的事。因此，主称它为“对手”，并诫命我们：“*你与对手同路时，要与他和解*”（玛 5:25），即如圣巴西尔大帝所言，是在今世。

20. 因此，只要我们还身处世上，就要守护我们的良心，不要让它任何事情上指责我们，无论多么微小，都不要践踏它。要知道，正是因为轻视了这微不足道、本质上微不足道的小事，我们才会进而轻视大事。如果有人开始说：“吃掉这点小东西有什么大不了的？看一眼这个或那个东西又有什么大不了的？”那么，从这种：“这有什么大不了的，那又有什么大不了的”——他便会陷入恶习，开始轻视重大而重要的事物，践踏自己的良心；如此在邪恶中日渐顽固，他将面临陷入彻底麻木的危险。

21. 无论是对上帝、对邻人，还是对事物，都应当保持良心。——在对待上帝方面，不轻视祂诫命的人便保持着良心；甚至在，即人们看不见、也无人要求我们去做的事情上，他仍会在暗中对上帝保持良心。——在对待邻人方面，保持良知要求我们绝不做任何我们明知会冒犯或引诱邻人的事，无论是通过行为、言语、举止还是目光。——对物品保持良心，就是要不滥用任何物品，不让其

受损，也不在没有必要时丢弃它。——在所有这些方面，都应当保持良心的纯洁与无瑕，以免陷入主亲自警告我们的灾祸之中（玛5:26）。

22. 圣约翰说：“*完全的爱能驱除恐惧*”（《约翰一书》4:18）。那么，圣先知大卫又说：“*耶和华的众圣民啊，你们都要敬畏耶和華*”（诗篇33:10）呢？这表明有两种敬畏：一种是初级的，另一种是完美的——一种属于初学者，另一种属于那些已达到完美之爱境界的圣徒。谁因惧怕刑罚而遵行神的旨意，那人尚属初学者；而谁出于对神的爱——为了取悦神——遵行神的旨意，这种爱便会引领他进入完美的敬畏之中；借着这种敬畏，他品尝到与神同在的甘美之后，便惧怕背离神，惧怕失去这种甘美。而这种源于爱的完美敬畏，将最初的敬畏彻底驱除。

23. 若未先获得最初的敬畏，便无法达到完美的敬畏。智者西拉赫说：“*敬畏上帝是起初，也是终结*”（——1, 15, 18）。所谓“起始”，指的是最初的敬畏，其后便是圣徒们所拥有的完美敬畏。最初的敬畏属于心灵的状态。它保护灵魂免于一切堕落；因为经上说：“*因敬畏耶和華，人便远离恶事*”（箴言 15, 27）。但那些因惧怕惩罚而远离邪恶的人，就像惧怕主人的奴隶一样，他们会逐渐发展到自愿行善——起初像雇工一样，指望因行善而获得某种报酬。倘若他始终像奴隶那样因惧怕而避恶，又像雇工那样为求报酬而行善；那么，凭借上帝的恩典，他既常存于善之中，又与上帝相应地结合，最终便体会到行善的滋味，领悟到某种真正之善的感受——从此再也不愿与之分离。那时，他便达到了儿子的尊荣，并因善本身而爱善——虽然他仍心存敬畏，但那是因为他深爱着它。这便是伟大而完美的敬畏。

24. 圣先知大卫在以下经文中也描绘了这种渐进的过程：“*当远离恶，行善；寻求和平，并追求它*”（《诗篇》33:15）。他说“*远离*”“*恶*”，即要避开一切恶，远离一切导致罪恶的行为。但他说完这话后并未止步于此，而是补充道：“*并行善*”。因为有时有人虽不作恶，却也不行善；例如，他不伤害人，却也不施怜悯；或者他不憎恨，却也不去爱。说了这些之后，他接着说道：“*寻求和平，并追求它*。”他不仅说“*寻求*”，更是要竭力追求它，以便最终获得它。——请用你的心智仔细关注这段话，并留意圣徒所指出的精妙之处。——当有人蒙恩远离邪恶，随后在神的帮助下勤勉行善时，敌人的攻击便会立即向他袭来——于是他便奋力拼搏、辛勤劳作、心怀忧伤，时而像奴隶般害怕重返邪恶，时而又像雇工般期待因行善而得的赏赐。但在遭受敌人的攻击、与之搏斗并加以抵抗的过程中；受这些动机的驱使，他虽然行善，却伴随着巨大的忧伤和极大的艰辛。当他从上帝那里得到帮助，并在行善方面获得一定经验时，他便看到了安宁，感受到了和平，体会到了那场令人痛心的战斗意味着什么，也明白了和平带来的喜乐与欢欣。——此后，他便开始寻求和平，竭力追求它，以便达到这一境界，完全获得它，并将其安顿在自己心中。达到这一境界的人，最终将品尝到“*使人和睦的人有福了*”（马太福音5:9）的福乐。——从此，除了享受那善本身之外，还有谁能促使这灵魂为了其他任何目的而行善呢？那时，这样的人便会认识到何为完美的敬畏。

25. 教父们说，人若常记死亡与刑罚，若每晚反省自己如何度过白昼，每晨省察自己如何度过黑夜，若不妄自尊大，最后若能与敬畏上帝之人亲密相处，便能获得对上帝的敬畏。因为据说，有位弟兄曾问一位长老：“父亲，我该怎么做才能敬畏上帝？”长老回答他：“你去和敬畏上帝的人同住吧——他正因敬畏上帝，也会教导你敬畏上帝。”——我们之所以将敬畏上帝的心从自己身上驱散，正是因为我们所做的一切都与上述教导背道而驰：既不記念死亡，也不記念受苦之苦；不审视自身，也不省察自己如何度过时光；而是懒散度日，与那些不敬畏上帝的人交往，甚至变得狂妄。而这一点最为恶劣：这是彻底的毁灭；因为没有什么比放肆更能地将敬畏上帝之情从灵魂中驱散了。曾有人就此询问阿瓦·阿加丰，他回答说：“狂妄犹如一股强劲灼热的狂风，一旦吹起，众人皆逃，且会毁坏树上的一切果实。”——愿上帝使我们免于这种毁灭性的情欲——狂妄。

26. 放肆的表现形式多种多样：无论是言语、动作还是目光，都可能流露出放肆。有人因放肆而陷入闲谈，谈论世俗之事，做出滑稽之举，并诱使他人发出不雅的笑声。肆无忌惮还表现为：无故触碰他人，伸手去碰正在笑的人，推搡他人，从别人手中抢走东西，或无耻地盯着某人看：这一切都是肆无忌惮的表现，其根源在于心中缺乏对上帝的敬畏——正因如此，人便会逐渐陷入彻底的放纵。——正因如此，上帝在颁布律法诫命时曾说：“*以色列人要存敬畏之心*”（利未记 15: 31）；因为若无敬畏之心和谦逊的羞耻感（即不敢妄为），人便不会敬重上帝本人，也不会遵守任何诫命

。正因如此，没有什么比狂妄更有害的了——正因如此，它才是所有情欲之母，它驱逐敬畏之心，将对上帝的敬畏从灵魂中赶走，并滋生出漫不经心。

27. 阿瓦·约翰，阿瓦·瓦尔索诺菲亚的门徒，习惯在送别前来拜访的弟兄时，反复重申以下四句箴言——有时说这一句，有时说那一句：“通过对待邻舍时保持良知，便会生出谦卑的智慧；——切勿将自己的意愿置于弟兄的意愿之上；——远离一切属世之事，你便得救；——‘你们要彼此担当重担，如此便能成全基督的律法’（加拉太书 6:2）”。——每次他都会用这样的话引出这些箴言：“兄弟，我曾说过——愿上帝保守这份爱——长老们曾说过”，随后便引用其中一句自己的箴言。

28. 无论遇到什么事情，哪怕它极其重要且需要精心处理，我都不希望你们在处理时争论不休或犹豫不决，但请确信：你们所做的每一件事——无论大小——都只是目标的八分之一；而保持内心的从容，即使因此未能完成任务，则意味着七分之八。因此，若你们在处理某项事务时，希望将其彻底且完全地完成，那么请既要努力完成事务本身——正如我所说，这仅占目标的八分之一——同时也要保持自身状态不受损害，这才是七分之八。倘若为了完成你们侍奉的事务，不得不陷入争执并因此伤害自己或他人，那么就不必为了保全那八分之一而牺牲那七分之八。

29. 智慧的所罗门在箴言中说：“*没有指挥的，就如落叶般倒下；但多谋善断，便得拯救*”（箴言 11:14）。你们看，圣经教导我们什么？它劝诫我们不要自恃，不要自以为无所不知，不要相信自己能够独力掌控一切，因为我们需要帮助，需要那些按上帝旨意引导我们的人。在神的道路上没有导师的人，再没有比这更不幸、更接近灭亡的了。因为“没有引导的，必如树叶般凋落”这句话是什么意思呢？——树叶起初总是青翠、繁茂、美丽，但随后逐渐枯萎、凋落，最终被践踏在脚下。人也是如此，若无人引导，起初总是热忱于斋戒、守夜、静默、顺服及其他美德；随后这份热忱会一点一点地冷却，而他若无人指引、扶持，也无人能重新点燃他心中的热忱，便会在不知不觉中枯萎、凋零，最终沦为敌人的奴隶，任由敌人对他为所欲为。

30. 关于那些坦诚自己的意念和行为、凡事都经过商议的人，至智者说：“*救恩在于多方商议*。”祂并非说“在许多人的商议中”——意指要与每个人商议，而是指凡事都应当商议——当然，是与我们信任的人商议，且不应口是心非，而应坦诚相告，事无巨细皆可商议；唯有如此，“*在众人的商议中*”方能获得真正的救赎。

31. 当我们不敞开心扉，不向有经验的人寻求建议时，就会固执己见，追随自己的辩解（即我们自认为正确的事）。这样，看似在做善事，实则是在给自己设下陷阱，不知不觉中走向毁灭。因为，如果我们相信自己并固执己见，又如何能领悟上帝的旨意，或全然顺服于祂呢？——正因如此，阿瓦·皮门才说：“我们的意志是阻隔人与上帝之间的铜墙铁壁。”

32. 对于那些相信自己的理智并顺从自己意志的人，仇敌会随心所欲地设下陷阱。至于那些凡事都遵从神旨意行事的人，仇敌则无法接近。正因如此，他憎恶关于自己的任何询问和教导，甚至憎恶这些话语的声音和音调。要说原因吗？——因为它知道，一旦有人询问并谈论有益之事，它的诡诈便会立即暴露。而它最害怕的就是被识破，因为那样它就无法随心所欲地耍诡计了。当有人向有经验者请教并听到建议：“做这个，别做那个”，或者“现在不是做这件事的时候”，有时则是“现在是时候”；那么魔鬼就找不到任何方法来伤害他，或使他堕落，因为他总是寻求建议，并从各方面保护自己——这样，“众志成城”这句箴言便在他身上应验了。

33. 仇敌喜爱那些倚靠自己智慧的人；因为他们助长了仇敌的势头，并为自己设下陷阱。除了信靠自己内心之外，我不知道还有什么其他原因会导致修士堕落。有人说：人会因这样或那样而堕落；但我所知的唯一堕落，就是人随从自己的私心。若你见到堕落之人，便当知他正是随从了自己的私心。没有什么比这更危险，也没有什么比这更致命。

34. 我总是告诉你们，正是从对自己的微小放纵，我们最终会陷入重大的罪孽。还有什么比定罪邻人更严重的罪过呢？还有什么让上帝如此憎恶、如此厌恶的呢？然而，人正是从表面看来微不足道的事情——即允许自己对邻人稍加苛责——而陷入如此巨大的罪恶之中。因为一旦允许了这一点，心灵便开始忽视自己的罪过，转而关注邻人的罪过。而由此（由此形成的习惯）便衍生出闲言碎语、指责、诽谤——最终演变为毁灭性的谴责。但没有什么比指责、诽谤和谴责邻人更能激怒上帝，没有什么比这更能使人（脱离恩典）并导致灭亡。

35. 诽谤与定罪或贬低是两回事。诽谤是指说某人：某某撒了谎，或犯了淫乱，或发怒，或做了其他不善之事。像这样的人是在诽谤弟兄，即激烈地指责他的过犯。而定罪则意味着说：“某人是骗子、淫乱者、暴躁之人。”像这样的人定罪的是他内心的本质，对他的一生作出了判决，声称他就是那样的人，并以此定他的罪：这是一种严重的过犯。

36. 法利赛人祷告并因自己的美德感谢上帝时，并没有说谎，而是说了实话，因此并未因此受到谴责：因为当我们有幸行善时，应当感谢上帝，因为是祂帮助并促成了这一切。他并非因这一点而受谴责；也不是因为他说：“我不像别人那样。”但当他转向税吏说：“难道像这个税吏一样吗？”——那时他就招致了谴责（因谴责他人而自招谴责）。因为他谴责了那人的整个人，谴责了他内心的态度，谴责了他的一生。正因如此，那税吏反而比他更蒙称义（路加福音 18:11）。

37. 唯有上帝才有权称人为义或定人为罪，因为祂深知每个人的内心状态、力量、志向与天赋、体质与才能——并据此公正地定罪或称义。因为除了那位创造万物、全知全能的独一上帝之外，还有谁能准确地知道这一切呢？

38. 有时我们不仅定罪，甚至贬低邻人；因为定罪与贬低是两回事。所谓贬低，是指人不仅定罪，还轻视他人——厌恶他，并像对待某种可憎之物一样避之唯恐不及：这比定罪更恶劣，也危害更大。

39. 那些渴望得救的人不会关注邻人的缺点，而是时刻审视自己的过失，并因此不断进步。正如那位看见弟兄犯罪时，叹息着说：“我真可悲！他今天犯了罪，我明天也会犯同样的罪。”你可曾看到这种智慧的心境？他如何立刻找到了避免定自己弟兄罪的方法？因为他说了“我明天也会如此”，便使自己心生敬畏与警醒，意识到自己不久之后也可能犯罪——从而避免了定邻人的罪。不仅如此，他还不满足于此，甚至将自己置于那人的脚下，说道：“此人虽会为自己的罪孽悔改，但我却无法像应有的那样悔改，无法达到悔改的境界，也无力悔改。”你可曾看见这神圣灵魂的启迪？

40. 有时，定罪的毒液会充盈我们的灵魂，并试图倾泻到他人身上。于是，当我们遇到一位对所有人都和平相待的弟兄时，便急于向他转述：“发生了这样的事、那样的事”——从而伤害了他，将定罪的罪孽植入他的心中。我们并不惧怕那句“祸哉！用浑浊的淫乱引诱朋友的人”（阿瓦克书 2:15）；却在行魔鬼之事，对此却浑然不觉。因为扰乱和伤害他人，若非魔鬼所为，又是什么呢？于是，我们竟成了魔鬼的帮凶，导致自己和邻人的灭亡。为何如此？因为我们心中没有爱。因为“爱能遮掩许多的罪”（彼得前书 4:8）。

41. 圣徒不会定罪犯罪者，也不会远离他，而是对他心怀怜悯，为他忧伤，劝诫他，安慰他，像医治患病的肢体一样医治他，并竭尽全力拯救他。——当弟兄们满脸尴尬地来对圣阿蒙说：“父亲，请你去看看，某某弟兄的修道室里是不是藏着个女人？”时，他做了什么？他展现了怎样的仁慈？他猜到那位弟兄把女人藏在水缸底下，便走过去坐在水缸上，吩咐他们搜遍整个修道室。当他们一无所获时，他对他们说：“愿上帝宽恕你们。”他以此使他们感到羞愧，同时也给了他们莫大的益处，教导他们不要轻信对邻人的指控；他还纠正了那位修士，不仅按照上帝的旨意为他遮掩，而且在时机成熟时，还开导了他。因为他把所有人都打发出去后，拉着那弟兄的手对他说：“想想你的灵魂吧，弟兄！”——这位弟兄当即感到羞愧，心生悔意，并戒除了罪过。长老的仁爱与怜悯，对他的灵魂产生了如此深远的积极影响。

42. 试想一个圆，其中间是圆心，从圆心发出的半径即为光线。这些半径离圆心越远，就越发分散，彼此越发远离；相反，越是靠近圆心，它们之间就越发接近。现在假设这个圆就是世界，圆的正中心就是上帝，而从中心通向圆周，或从圆周通向中心的直线（半径），就是人们的人生之路。这里也是同样的道理。圣徒们为了亲近上帝而进入圆圈内部、向圆心靠近的程度，就与他们进入时与上帝以及彼此之间的距离缩短的程度成正比；而且，他们越是亲近上帝，彼此之间就越是亲近；他们越是彼此亲近，就越是亲近上帝。——关于远离，也请以此类推。当他们远离上帝而转向外在事物时，显然，他们越是偏离中心、越是远离上帝，就越是彼此疏远；而他们彼此疏远的程度，正是他们远离上帝的程度。爱的本质正是如此：我们越是置身于外、不爱上帝，就越是与邻人疏远。倘若我们爱上帝，那么，我们因爱祂而越是接近上帝，就越是通过爱与邻人结合；而我们与邻人结合得越紧密，就越是与上帝结合。

43. 为什么有时有人听到侮辱性的言语时，既不理睬，又能泰然处之，仿佛根本没听见似的；而有时刚一听到，却立刻感到难为情？这是为什么呢？之所以不会感到难为情，原因如下：首先，有时有人在祷告或进行善行之后，心情愉悦，因此能宽容对待弟兄，不会因他的言语而难为情；还有人可能对某人怀有深厚的好感，因此能不带怨恨地承受对方的一切行为；也有些人会轻视那些想要冒犯他的人，根本不把对方的冒犯放在心上。——而人们之所以因与此相反的情况而感到难堪，——要么是因为当时心情不佳，要么是因为对冒犯者怀有敌意，——还有其他原因。——但一切难堪的主要原因，在于我们没有自我谴责。

44. 阿瓦·皮门说：“无论自责之人走到何处，无论遭遇何种伤害、耻辱或其他苦难，他事先就认为自己配得上一切不愉快，因此从不感到尴尬。还有比这种状态更无忧无虑的吗？”……

45. 有人会说：如果弟兄冒犯了我，而我自省后发现自己并未给他任何理由，那我又如何能责备自己呢？——诚然，若有人怀着对上帝的敬畏审视自己，便会发现自己以各种方式给了对方理由——无论是行为、言语还是举止；若发现当下并未提供任何理由，那无疑是在其他时候曾冒犯过他，或是在这事上，或是在别的事上，又或许曾冒犯了另一位弟兄，理应为此受罚——或者，往往是因为其他某种罪过。因此我说，若有人怀着对上帝的敬畏审视自己，并严苛地检视自己的良心，那么他必定会发现自己有罪，并自责。

46. 有时，有人静坐于寂静的独处之中，内心安宁。但这时有位弟兄来了，在交谈中说了些令人不快的话，他立刻感到不安，——随后便说：“如果他没有来找我，没有让我感到不安，我就不会犯罪了。”——多么可笑的推论！难道对他说那句话的人，是强行将情欲植入他心中的吗？那人只不过将他内心原本就存在的情欲引了出来罢了；——如今他应当做的，不是为那位弟兄感到悲伤，而是为那情欲忏悔，并自责。这样的人就像一块腐烂的面包，外表完好，内里却已发霉；一旦有人将其掰开，腐烂便显露无遗——又或者像一个洁净的器皿，内部却充斥着恶臭与腐臭，当有人打开它时，那股恶臭便立刻扑鼻而来。此人也是如此，他自以为安然无恙，却未察觉内心的情欲；兄弟仅说了一句话，便揭露了他内心深处的腐朽。因此，若他想获得宽恕，就应当自责并忏悔。唯有通过这条道路，他才能获得纯净并取得成功。至于那位兄弟，他还应当感谢他，因为正是他使自己获得了如此大的益处。

47. 灵魂在犯下罪过的同时，也会因罪过而疲惫不堪；因为罪过会使沉溺其中的人松懈并陷入疲惫；因此，发生在他身上的所有事情都会成为他的负担。但如果一个人在行善方面有所进步，那么随着进步的程度，那些曾经沉重的事物对他来说就会变得越来越轻松。

48. 无论如何，我们都应当正视苦难。无论是谁对我们行善，还是我们遭受他人的恶行，我们都应当以悲悯之心看待，并为发生在我们身上的所有事情感谢上帝，时刻自省，并说：若我们遭遇善事，那是上帝对我们仁慈的眷顾；若遭遇恶事，则是因我们的罪孽所致。

49. 我们这些可咒诅之人，日日犯罪，沉溺于私欲之中！我们背离了先辈们为我们指明的正道——自我责备之道，却走上了责备邻人的歪路。——我们每个人都试图在任何事情上将过错归咎于自己的弟兄，并将所有重担都推给他；每个人都懒惰懈怠，不遵守任何诫命，却要求邻人遵守所有的诫命。

50. 还有那位长老，当被问及：“父亲，你在这一路上所领悟到的最重要的道理是什么？”时，他回答说：“就是在一切事上责备自己。”——阿瓦·皮门也是如此，他叹息着说：“所有的美德都进入了这座修道院，但若缺少其中一种美德，人就很难站稳脚跟。”“那究竟是哪种美德呢？”有人问他。他回答说：“就是人要自责。”圣安东尼也说过：“在神面前将自己的过犯归咎于自己，并直到最后一口气都期待试探的到来，这是一件伟大的事。”我们处处都能发现，我们的圣父们之所以能获得安宁，是因为他们将一切——哪怕是最微不足道的小事——都托付给上帝，同时始终恪守这一准则：在一切事上责备自己。

51. 圣父们曾说，修道士不应发怒，也不应侮辱他人；他们还说：“谁若战胜了易怒，谁就战胜了魔鬼；谁若被这种情欲所战胜，谁就与修道生活完全格格不入，等等。”——当我们不仅沉溺于烦躁与愤怒，甚至还心怀怨恨时，我们该如何评价自己呢？——除了为这种可悲且不人道的（灵魂）状态哀悼，我们还能做什么呢？——不过，弟兄们，让我们警醒自省，并在上帝的帮助下，努力摆脱这种毁灭性激情带来的苦涩。

52. 弟兄之间时常会发生纷争和不满，但他们通常会急于化解这些争执并重归于好。然而，有时有人即使在鞠躬致意、和解之后，仍继续对弟兄心怀怨恨，心中存有敌意。这就是记恨——它需要格外警惕，以免沉溺其中而招致灭亡。那些在恼怒之后立即和解的人，虽然治愈了愤怒，却尚未与记恨作斗争，因此仍对弟兄心怀怨恨。因为记恨、愤怒、易怒和困惑是不同的。为了让你们更好地理解这一点，我举个例子。生火的人，起初会取一小块炭：这就是那位冒犯你的弟兄所说的话。如果你能忍受这句话，你就熄灭了那块炭。但如果你心想：“他为什么要这么说？既然如此，我也要回敬他；如果我不想冒犯我，就不会说这话——那我也一定要冒犯他。”——这时，你就如同生火者般添上了木柴或其他燃料，从而产生了烟雾，这烟雾就是心烦意乱。困惑正是那种搅动并激怒心灵的思绪波动与骚动。而愤怒则是对令你伤心之人的一种报复性反抗，它会演变为嚣张跋扈，正如圣阿瓦·马可所言：“由思绪滋养的恶意会激怒心灵；而祈祷则能将其扼杀。”倘若你能宽容弟兄的一句微言，便能在扰乱发生之前熄灭这微小的炭火。——不过，如果你愿意，在它还新鲜的时候，也可以通过沉默、祈祷或一次发自内心的鞠躬，轻松地将其熄灭。——倘若你继续“冒烟”，即让思绪不断激怒和煽动内心：“他为什么要……那我也……”——那么你的心便会因此燃烧起来，从而滋生出易怒的烈火。——如果你愿意，在愤怒爆发之前，你也能将其扑灭。但如果你继续扰乱和激怒自己，就会像往火里添柴的人一样，从而形成熊熊烈火——这就是愤怒。而愤怒一旦根深蒂固，就会变成记仇，除非人流自己的血（通过汗水和自我修持），否则无法摆脱它。

53. 你们已经听说了什么是最初的困惑、什么是易怒、什么是愤怒，以及什么是记恨。你们看，仅仅一句言语竟会演变成如此之恶？因为倘若你起初能自省，耐心地承受弟兄的话语，不愿向他报复，不因一句言语而回以两句或五句，也不以恶报恶；那么你便能摆脱这一切恶。因此，我对你们说：要时刻铲除情欲，趁它们还处于萌芽阶段，在它们扎根、在你们心中巩固并开始压迫你们之前；因为那时你们将不得不因它们而遭受许多苦难。拔除一小株杂草与连根拔起一棵大树是两回事。

54. 以恶报恶不仅体现在行为上，也体现在言语和神情上。有人自以为在行为上并未以恶报恶，但实际上却通过言语、神情、动作或目光在以恶报恶；因为这一切都可能冒犯自己的弟兄——这也同样是以恶报恶。还有人既不试图通过行为、言语、神情或动作来报复恶行，却在心中对弟兄心怀不满，并为此忧伤。还有一种人，虽然不为弟兄感到悲伤；但如果听说有人在任何方面侮辱了那位弟兄，或是辱骂了他，或是羞辱了他——并为此感到高兴，那么他实际上也在心中以恶报恶。还有一种人，心中不怀恶意，听到侮辱过自己的人受到羞辱时也不感到高兴，甚至当对方受到侮辱时还会感到难过；但他也不为对方的顺遂而高兴——例如，当看到那人受到赞扬和讨好时，他便感到难过；这也是一种记仇的表现，尽管是最轻微的一种。

55. 还有一种人，若有人冒犯了他，而双方随后互相鞠躬并和解，他便与那人和平相处，心中对对方毫无恶意；但过了一段时间，若那人再次说了些令他难过的话，他便会想起以前的事，不仅为第二次的冒犯感到难过，连以前的也一并记挂。——这好比一个人身上有伤口，贴上了创可贴；虽然此刻伤口已经愈合，结痂了，但那处依然疼痛；如果有人向他扔一块石头，那处伤口比全身任何地方都更容易受损，并立刻开始流血。那个人也经历了同样的情况：他曾有一处伤口，便贴上了创可贴——即通过鞠躬来治愈了伤口，也就是用和解平息了愤怒；他还开始努力克服记仇的习性，力求心中不存丝毫恶意。这意味着伤口正在愈合；但它尚未完全痊愈——仍残留着些许记恨，只要人受到哪怕轻微的撞击，伤口便会轻易复发。

56. 必须加倍努力——彻底清除内心的脓毒，使患处完全愈合，不留任何瑕疵，让人完全无法察觉此处曾有过伤口。如何才能达到这一境界呢？——全心全意为冒犯自己的人祈祷，并说：“上帝啊，为了他祷告的缘故，请帮助我的弟兄和我！”——以这种方式为弟兄祈祷；他既显明了怜悯与爱心，又因着弟兄的祷告而为自己求助，便显出谦卑。既然有怜悯、爱心和谦卑，那么恼怒、记恨或其他任何情欲又怎能得逞呢？——阿瓦·佐西马说：“即使魔鬼动用他所有的诡计和恶毒，并调动他所有的恶魔，他的所有诡计也会因遵行基督诫命的谦卑而化为乌有、土崩瓦解。”另一位长老说：“为仇敌祈祷的人不会心怀怨恨。”

57. 要用行动践行长老们的教诲，这样你们才能真正明白他们所说的话；如果不付诸行动，仅凭言语是永远无法学会苦修之道。有谁想要学习一门技艺，却仅凭言语就能掌握呢？不；起初他会

反复尝试，既会弄坏作品，也会毁掉自己的作品；就这样，通过辛勤的劳动和耐心，在注视着他劳动与意志的上帝的帮助下，一点一点地掌握了这门技艺。而我们却想仅凭言语就学会这门至高无上的技艺，却不肯付诸行动。这可能吗？！——让我们警醒自省，趁着还有时间，勤勉地努力吧。

58. 必须时刻警惕，以免被谎言所蒙蔽，因为说谎者与上帝不相容。谎言与上帝格格不入。圣经上说：“*谎言源于魔鬼*”，他“*就是谎言，也是谎言之父*”（约翰福音 8:44）。看哪，魔鬼被称为谎言之父，而真理就是上帝；因为祂亲自说：“*我就是道路、真理、生命*”（约翰福音 14:6）。你们看，我们因谎言而与谁隔绝，又与谁联合！——因此，若我们真心想要得救，就必须竭尽全力、全心全意地爱真理，并防备一切谎言，以免它将我们与真理和生命隔绝。

59. 谎言有三种不同的形式：有人在思想上说谎，有人在言语上说谎，还有人通过自己的生活方式说谎。——那些将自己的臆测——即对邻人的无端猜疑——当作真理的人，就是在思想上说谎；例如，当他看到某人正与自己的兄弟交谈时，便地揣测：“他在议论我”，诸如此类。——这样的人是在思想上说谎；因为他所说的并非真相，而仅仅是基于他自己的看法，由此便产生了恶言、谣言、敌意和指责。——简而言之，那些人就是在说谎，例如，有人因懒得起来参加守夜礼拜，却不说：“对不起，我懒得起来”；而是说：“我发烧了，身体不舒服”，并编造出成百上千的谎言——只为避免鞠一躬，也不愿谦卑自己。同样，如果他想要什么，也不会直截了当地说：“我想要这个”，而是不断曲解自己的话，时而以病为由，时而以需求为借口——直到满足欲望为止。最终，人们甚至在他讲真话时也不再相信他。——那些以自己的生活说谎的人，或是身为淫乱之徒却假装节制，或是贪图私利却装作仁慈，或是心高气傲却佯装谦卑。

60. 让我们好好照顾自己。如果我们白白虚度光阴，谁又能赐予我们这段时光呢？诚然，将来会有那样的时候，我们虽渴望重拾这些日子，却再也寻不到了。阿瓦·阿尔塞尼总是自问：“阿尔塞尼，你为何要离开尘世？”

61. 倘若我们只愿稍作修行，便不会有太多忧愁，也不会遭遇诸多困难。因为若有人勉励自己修行，在持续精进中，便会一点一点地有所长进，继而安然践行美德；因为上帝见他勉励自己，便会施予帮助。因此，让我们勉励自己吧；因为虽然我们尚未达到完美，但若坚持精进，便能通过精进获得帮助，并借此帮助获得各种美德。正因如此，某位教父曾说：“献出鲜血，便得圣灵”，即勤于精进，便会在美德上习得诀窍。

62. 正如渴望学习木工技艺的人不会从事其他手艺；同样，那些想要学习属灵功课的人，也不应操心其他任何事，而应日夜钻研如何获得它。不过，凡事都应有度。有位长老曾说：“行在君王的道路上，并数算路程（弗斯塔）。”因为美德是过犹不及之间的中道。因此，经上也说：“不可偏向左右，只要行在君王的道路上”（《申命记》5:32；17:11）。

63. 邪恶本身是虚无的，因为它并非某种实体，也没有任何构成。但灵魂一旦偏离美德，便会变得充满私欲，从而滋生罪恶，随后在罪恶中备受煎熬，无法从中获得自然的安息。难道树木天生就长有虫子吗？但树中会滋生细微的腐朽；由此腐朽中便滋生出虫子——而正是这虫子将树木蛀蚀殆尽。灵魂也是如此，它自己制造了邪恶，又因邪恶而受苦，正如格里高利·神学家所言：“火是物质的产物；它吞噬物质，正如邪恶吞噬邪恶一样。”

64. 我们在肉体疾病中也能看到同样的情况：当有人生活无序且不注重健康时，身体内就会出现某种物质的过剩或缺乏，由此人便患病；而在此之前，疾病根本不存在，也从未以任何形式存在过；同样，当身体痊愈后，疾病也就完全不复存在了。同样，邪恶正是灵魂的病症，它使灵魂丧失了本应具备且与生俱来的健康——即美德。

65. 人的状态有三种：要么顺从激情，要么抗拒激情，要么根除激情。顺从情欲者，是将其付诸行动、满足其需求的人。抗拒情欲者，虽不顺从它也不彻底摒弃它，而是明智地避开情欲，但内心仍存有情欲。而根除情欲者，则是竭力与情欲作斗争的人。

66. 随情而行的人，好比被敌人箭矢击中后，竟亲手将箭刺入自己心扉的人。抗拒情欲的人，好比虽被敌人箭矢如雨般射来，却身披铠甲，因此未受创伤的人。而根除情欲者，则如同被敌人箭雨所袭之人，却能击碎这些箭，或将其反弹回敌人的心中，正如《诗篇》所言：“愿他们的兵器刺入他们自己的心，愿他们的弓箭被折断。”

67. 有一位弟兄发烧了七天，随后又过了四十天，他仍未恢复元气。——这位谦卑的弟兄生病了七天，——但又过了多少天，他仍未康复？灵魂也是如此：有人犯的罪并不多，但随后要耗费多少时间，流尽自己的血，才能得以悔改？

68. 我们眼见弟兄们从我们中间被接走，却不警醒自己，明明知道我们自己也正一点一点地接近死亡。让我们警醒吧，趁着还有时间，不要白白虚度。我们怎能忘记那位长老的话呢？他说：若有人丢失了金或银，尚可另寻替代；但若因懒惰与怠惰而虚度光阴，便再也无法找回失去的时光。诚然，即便我们竭力追寻这短短的一小时，也终将一无所获。

69. 一位伟大的长老与他的弟子们在某处散步，那里生长着大小不一的各种柏树。长老对其中一位弟子说：“把这棵柏树拔出来。”那棵柏树很小，那位弟兄立刻单手就将其拔了出来。长老指着另一棵比前一棵更大的柏树，对他说：“把这棵也拔出来。”那位修士用双手摇晃它，然后将其拔出。长老又指着另一棵更大的柏树。他把那棵也拔了出来，但费了很大劲。随后，长老又指着另一棵更大的柏树。那位修士费尽全力，先是用力摇晃它，辛苦劳作，汗流浹背，最后终于把这棵也拔了出来。最后，长老又指给他看一棵更大的柏树。但那位修士尽管费尽全力、汗流浹背，却还是无法将其拔出。长老见他独自无法完成，便吩咐另一位修士去帮他。两人合力才勉强将它拔了出来。——随后，长老对他的门徒们说：“情欲也是如此；当它们还微弱时，只要我们愿意，便能轻易将其拔除；但如果我们像对待微小之物那样轻视它们，它们就会日益根深蒂固，而根基越深，就越需要我们付出更大的努力；而当它们在我们心中深深扎根时，即使付出巨大努力，若得不到某些圣徒——那些奉上帝之名帮助我们的人——的协助，我们独自一人也无法将它们从自己身上拔除。”

70. 先知对巴比伦的女儿说：“*那拿石头打碎你婴孩的人是有福的*”（《诗篇》136:9）。——巴比伦的女儿是所有罪恶和背离上帝之物的象征。她的产物就是情欲的念头和行为。有福了，那不接纳心中滋生的邪恶意念，不给它们在自己里面滋长并付诸行动的机会的人；而是在它们还微小之时，在它们尚未扎根并反抗他之前，竭尽全力将它们砸在坚定不移的决心之石上，并奉主耶稣基督之名将它们铲除。

71. 圣父们曾教导我们，人应当如何逐步洁净自己：每晚他都应当省察自己这一天是如何度过的，次日清晨又应当省察自己这一夜是如何度过的，并在上帝面前为所犯的罪孽悔改。至于我们，由于罪过众多，确实需要因我们健忘的缘故，每隔六小时就反省自己，看看我们是如何度过这段时间的，又犯了哪些罪。

72. 凡以此方式省察自己的人，其内心的恶将逐渐减少——若他曾犯九项过错，便会减少到八项；——如此在神的帮助下逐步进步，便不会让情欲在自己心中根深蒂固。陷入某种情欲的习惯，实为大祸。

73. 并非因一次发怒就被称为暴躁之人，——也并非因一次陷入淫乱就被称为淫乱之人，——更非因一次施予仁慈就被称为仁慈之人；无论在美德还是恶习方面，灵魂都会因频繁的实践而养成习惯，随后这种习惯或使灵魂受苦，或使灵魂安宁。美德带来安宁：因为我们行善越多，在美德方面就越能养成习惯，从而恢复我们与生俱来的本性，回归最初的健康状态。而恶习则带来折磨：因为通过它，我们养成了某种与我们的本性相悖且敌对的习惯，而这种习惯正是摧毁本性的根源。

74. 雄鹰若全身都逃出了网外，却有一只爪子被网缠住，那么仅因这微不足道的一点，它所有的力量便会丧失殆尽——猎人只要愿意，便能轻易将其捕获。灵魂也是如此，倘若哪怕只有一种情欲成为习惯，那么仇敌随时都能将其击倒，因为它正因那情欲而落入仇敌之手。因此，切勿让任何情欲成为你们的习惯，而要昼夜勤勉努力、向神祈祷，以免陷入试探。倘若我们作为凡人被战胜，陷入了罪过，就要立即努力振作起来，为之悔改，在上帝的仁慈面前痛哭流涕，保持警醒并勤于修行。上帝看见我们的善意、谦卑与痛悔，必会向我们伸出援手，并施予我们恩典。

75. 凡发生之事都应归向神，并说：凡事皆出于神的旨意；神知道这事那事都是美善且有益的，因此才会如此发生。在神所创造的一切之中，没有一件不是美善的，而是“*神看一切所造的都甚好*”（创世记 1:31）。因此，任何人都不应为发生的事而忧伤，而应将这一切归向神，从而得着平安。有些人因遭遇的苦难而疲惫不堪，甚至放弃生命，认为只要能摆脱苦难，死亡便是甘美的；但这源于怯懦和诸多无知。他们不知道，当灵魂离开肉体之时，我们将面临那可怕的困境。

76. 一位虔诚的修士曾问一位长老：“为何我的灵魂渴望死亡？”长老回答道：“因为你不愿忍受眼前的苦难，却不知道将来的苦难远比眼前的更沉重。”——另一位修士也向长老问道：“我为何在自己的小室里会陷入懈怠？”长老对他说：“因为你既未领悟那可期的安息，也未知晓未来的煎熬。倘若你确切地知道这些，那么即使你的小室里布满蠕虫，多到让你深陷其中直至颈项，你也会忍耐这一切，绝不松懈”。但我们却在沉睡中企图得救，因此在苦难中精疲力竭；而我们本该感谢上帝，并自认有福，因为我们有幸在此稍受苦难，以便在彼处获得莫大的安宁。

77. 埃瓦格里乌斯曾说：“那些沉溺于情欲，却又祈求上帝早日死去的人，就像一个病人恳求木匠尽快将他的病床（尽管他在病床上仍能从痛苦中获得些许慰藉）砍得粉碎一样。因为身处这副躯体之中，灵魂能从自身的私欲中获得缓解和某种慰藉：在这里，人可以吃、喝、睡、交谈，并与朋友相处。然而，当灵魂离开肉体时，便只剩下与自身的欲望相伴，因此总是受其折磨；被欲望所吞噬，它便被欲望的烈火灼烧——并被其折磨得连上帝都无法想起。这种对上帝的追思本可安慰灵魂，正如《诗篇》所言：“*我追念上帝，便欢喜*”（《诗篇》76:4）；但在此之前，它的欲望却不允许它这样做。

78. 通过此世的苦难，你们可以多少理解彼世的折磨。例如，当某人发高烧时，是什么在灼烧他？是怎样的火焰造成了这种灼烧感？同样，充满情欲的灵魂在那里也始终因自己邪恶的习性而受苦，那些情欲留下的痛苦回忆和令人煎熬的印象，不断灼烧并激化着它。

79. 此外，谁能不心生恐惧地回忆起那些可怕的受苦之地、烈火、黑暗、残忍的刑役，以及《圣经》中所提到的其他折磨：与恶魔同居——那里的烈火正是为这些恶魔预备的（马太福音 25:41）？——况且，光是定罪带来的羞耻，就已何等令人心碎、何等致命？圣金口若望说：“即使没有火河流淌，也没有可怕的天使守候，但只要所有的人都被召来受审判——有些人因获得称赞而受尊荣，另一些人却因蒙受羞辱而被驱逐，以致无法看见神的荣耀；那么，那种因羞辱与耻辱而遭受的惩罚，以及因被剥夺如此多恩典而产生的悲痛，难道不比任何地狱都要可怕吗？”——

80. 让我们努力洁净自己，以摆脱这样的灾祸。这当然需要付出努力：我们定当努力，从而获得恩典。如果有人拥有一块田地却任其荒废，它岂不会长满杂草？——而且，他越是疏于照管，田里岂不就越会布满荆棘和蒺藜？后来，当他想要清除田地里那些因自己疏于照料而肆意生长的杂草时，他放任得越久，他的双手岂不就越染血？——因为他不仅要割除杂草，更要连根拔起；否则，无论割多少次，它们都会再次长出来。我们的灵魂也是如此。当我们对它疏于照料时，它便会被各种邪恶的私欲之草所侵蚀；而当后来我们回过神来，着手净化它时，痛苦的劳苦便在所难免：因为我们不仅要远离私欲之行，更要连根拔除那些私欲的习惯。然而，没有什么比私欲的习惯更糟糕的了。“战胜恶习绝非易事，”圣巴西尔大帝说，“因为习惯一旦长期扎根，往往便会获得本性般的力量”。

81. 不仅要斩断情欲，还要铲除其根源，随后通过忏悔与痛哭来滋养自己的品性——然后才开始播撒善的种子，即行善事。正如田地一样——若在清理并施肥之后，不播下善的种子，杂草便会生长，且因土壤经清理后松软，杂草便会更深地扎根其中：人的情况也是如此，如果他在为过去的行为悔改并改正品行后，不致力于培养美德，那么《福音书》中所说的“污秽之灵会回到原先居住的地方”这一预言就会在他身上应验，如今那已被净化并清扫过的居所，又带着另外七个污鬼一同回来——结果那人比先前更糟（马太福音 12:44）。

82. 凡愿得救者，不仅不可作恶，更有义务行善，正如《诗篇》所言：“*远离恶事，行善*”（《诗篇》33）。例如，若有人曾性情暴躁，不仅不可发怒，还须培养温顺；若有人曾自高自大，不仅要戒除骄傲，更要变得谦卑。因为每种情欲都有与其相对的德行：骄傲——谦卑，吝啬——仁爱，淫乱——贞洁，怯懦——忍耐，愤怒——温和，仇恨——爱。

83. 正如我们先前驱逐了美德，取而代之的是情欲；如今我们也应当努力，不仅要驱逐情欲，还要在自己心中建立美德来取代它们。我们天生就拥有上帝赐予的美德。因为上帝在创造人类之时，就将一切美德植入其中，正如祂所说：“*我们要照着我们的形象、按着我们的样式造人*”（创世记 1:26）。经文说“*照着我们的形象*”——因为上帝造了不朽且自由的灵魂；而“*按着我们的样式*”则指美德，意思仿佛是：“*你们要圣洁，因为我是圣洁的*”（彼得前书 1:16）。因此，美德本是我们的本

性；而情欲并不属于我们的本性，而是被引入其中的——正是当灵魂沉溺于自我放纵时，才会偏离美德，并在自身中滋生情欲。

84. 阿瓦·皮门说得很好，修道士的进步体现在试探之中：因为真正“*开始为上主劳作*”的修道士，必须“*使自己的灵魂在试探中做好准备*”（《西拉书》2:1）——这样，无论发生什么事，他都不会感到惊讶或困惑，因为他坚信：凡事皆出于神的旨意。而凡是出于上帝的安排，都是全然美好的，并有益于灵魂；因为上帝所做的一切，都是为了我们的益处，因祂爱我们、怜悯我们。正如使徒所说，我们也应当“*凡事谢恩*”（弗 5:20；帖前 5:18）祂的恩典，绝不因发生在我们身上的事而忧愁或气馁，而是以谦卑的智慧和对上帝的盼望，从容地接受一切发生在我们身上的事，坚信上帝对我们所做的一切，都是出于祂的恩典，是出于对我们的爱，也是为了我们的益处。

85. 倘若有人有一位朋友，并确信朋友爱他；那么，即使因朋友而遭受苦难，哪怕是沉重的苦难，他也会认为朋友是出于爱才这样做的，绝不会怀疑朋友是想伤害他：我们更应当这样看待上帝——祂创造了我们，将我们从无带入有，为了我们道成肉身，并为我们而死——祂对我们所做的一切，都是出于祂的仁慈，并且是出于对我们的爱。对于朋友，别人可能会这样想：他所做的一切都是出于对我的爱和怜悯（并且总是愿意这样做）；但他并不具备足够的明智，无法总是妥善安排与我有关的一切；因此，他有时会无意中伤害我。但关于上帝，我们却不能这样说；因为祂是智慧的源泉，深知一切对我们有益之事，并据此安排与我们有关的一切，哪怕是最微不足道的小事。再说朋友，虽然他爱我们、怜悯我们，也足够明智去安排与我们相关的事务，但他无力在那些他认为能给我们带来益处的事情上帮助我们。但关于上帝，连这一点也不能说；因为对祂而言，万事皆有可能，对祂来说，没有什么是不可能的。基于以上一切，我们应当怀着感恩之心接受发生在我们身上的所有事情，视其为源自上帝——这位施恩者与仁慈的主——的恩赐，即使那件事令人痛心。

86. 若有人能以忍耐和谦卑的态度承受试探，试探便会过去，且不会对他造成伤害；若他却怯懦、慌乱、四处指责他人，他只会加重自己的负担，不仅得不到任何益处，反而会伤害自己；而对于那些不慌不乱地承受试探的人来说，试探反而能带来更大的益处。

87. 即使被激情所困扰，我们也不应感到尴尬。你这个被激情所困的人，当激情扰乱你时，有什么好惊讶的，又有什么好尴尬的呢？——这情欲是你自己孕育在心中的，是你心甘情愿容纳在心中的，——你却还感到难为情？——你已接受了它的抵押，却还说：“它凭什么让我难为情？”——不如忍耐、奋力修行，并祈求上帝帮助你；对于曾纵情于情欲的人来说，要免受情欲带来的痛苦侵扰是不可能的。正如阿瓦·西索所言，这些情欲的容器就在你内心；将它们的抵押物交还给它们，它们便会离开你。既然我们爱上了它们并让它们发挥作用，那么我们就可能不被那些迫使我们违背意志去满足情欲的激情念头所俘虏；因为我们是自愿将自己交到了它们手中。

88. 若在人尚未随情欲行事之前，情欲的念头便向他发起攻击，那人仍身处自己的城中，他仍是自由的，并且在神那里有帮助者。因为只要他在此时向神谦卑，稍作一番争战，神的帮助便会显现，将他从情欲的攻击中解救出来。倘若有人不愿抗争，放纵自己沉溺于肉体的享乐之中；那么上帝的帮助便会离他而去，情欲将他引向情欲之事，随之而来的便是，他将不由自主地侍奉那情欲。

89. 据说，某位伟大的长老的一位门徒曾遭受肉体的争战，长老见他苦苦挣扎，便对他说：“你愿意吗？我向神祈求，愿祂减轻你这的争战。”那位门徒回答说：“虽然我感到沉重且艰难，父亲，但我看到自己努力的果实；请向上帝祈求，赐予我忍耐。”长老对此对他说：“现在我明白了，你正在进步，并且超越了我。”这才是真正渴望得救的人！这就是以谦卑之心承担试探之轭的意义！

90. 当上帝差遣摩西带领以色列人离开埃及、脱离法老的奴役时，法老反而更加加重了他们的劳役。魔鬼也是如此，当它看到上帝对某人的灵魂动了慈心，准备施予怜悯并减轻其情欲的重担时，它便会用情欲更加压迫那灵魂，并更激烈地与之搏斗。但圣父们深知这一点，便用他们的教导坚固人，不让他们屈服于恐惧。“*你们要刚强，凡仰望耶和华的，你们的心都要坚固*”（诗篇30:25）。

91. 敬畏上帝促使灵魂遵守诫命，而通过诫命，心灵之屋便得以建造。让我们敬畏上帝，为自己建造房屋，以便在寒冬、暴雨、闪电和雷鸣之时找到庇护，因为在寒冬中，没有房屋的人将遭受巨大的灾难。

92. 该如何建造心灵之屋，可从建造世俗房屋中学习。建造房屋者会从四面砌起墙壁，而不会只关注其中一面墙；否则，他所花费的资财和劳力都将白费。同样，想要建造心灵之屋的人，也

不应忽视建筑的任何一面，而应均衡且协调地将其建造起来。这正是阿瓦·约翰所言：“我希望人每天都能在每种美德上略有长进”，而非像某些人那样，只执着于一种美德并安于其中，仅践行这一种，却对其他美德漠不关心。

93. 心灵之屋正是以这种方式，从各个方面均衡而有序地建造起来的。——首先应当奠定根基，即信仰：因为“*没有信心，就不能讨神的喜悦*”（希伯来书 11:6）。然后，要在这一基础上均匀地建造房屋——具体来说：若遇见顺服的机会，就应安放顺服之石；若遭遇弟兄带来的烦恼，就应安放忍耐之石；若遇到节制的机会，就应安放节制之石。如此，对于任何出现实践机会的美德，都应当在建筑中放置一块石头，并以此方式从各个方面将其建造起来，时而放置一块怜悯之石，时而放置一块克制己意之石，时而放置一块温顺之石，等等。但在这一切之中，还必须注重忍耐与勇气：因为它们是基石，借由它们，建筑得以联结，墙壁与墙壁得以连接，防止它们倾斜或彼此分离。没有忍耐和勇气，没有人能践行任何美德。正因如此，经上才说：“*你们要靠着忍耐，得着你们的灵魂*”（路加福音 21:19）。

94. 建造房屋的人会在每块石头上涂抹石灰；因为如果他不涂石灰就将石头一块块堆叠起来，石头就会掉落，房屋也会坍塌。（在心灵的建造中）石灰就是谦卑，因为它取自大地，就在所有人的脚下。而任何缺乏谦卑的美德，都不是真正的美德。关于这一点，在《教父集》中也有记载：“正如没有钉子就无法建造船只，没有谦卑的智慧就无法得救。”——普通房屋都有屋顶。心灵之屋的屋顶就是爱，它构成了美德的圆满，正如房屋的屋顶是房屋的收尾一样。——屋顶四周设有栏杆，正如律法所言（《申命记》 22:8），以免孩童从屋顶坠落。心灵之屋的栏杆即清醒、警醒与祈祷；而孩童则指心灵中的思绪，它们由清醒与祈祷所守护。

95. 但在这一建筑工程中，还需另一项条件，即建造者必须技艺娴熟。因为如果他技艺不精，可能会使墙壁歪斜，房屋终将倒塌。技艺高超者，是指能明智地践行美德的人；因为有时，有人虽承担了行善的劳作，却因行事不明智，反而亲手毁掉了自己的善行，或不断破坏所做之事；如此一来，建筑便无法完工，只是在不断建造又不断毁坏。

96. 以下是众多例子中的一个。若有人斋戒，或是出于虚荣，或是自以为在践行某种特殊的德行，那么此人的斋戒便是不明智的；因此，他随后便会指责自己的弟兄，自视甚高；结果发现，他不仅是在放下一块石头的同时拆掉了两块，而且还因谴责邻人而面临摧毁整面墙的危险。而那些明智地禁食的人，并不认为自己在践行某种特殊的德行，也不希望别人称赞他是个禁食者；而是认为通过节制能获得贞洁，并借此达到谦卑，正如教父们所言：“通往谦卑之路，在于明智地进行身体上的操练”，等等。——这样的人便成为技艺精湛的建筑师，能够稳固地建造自己的家。

97. 不要沉溺于“美德超出了你的能力，对你而言无法实现”的念头；而是要受信仰鼓舞，大胆地迈出第一步，在神面前展现良好的意愿和努力——你便会看到祂为你践行美德所赐予的帮助。——试想两架梯子：一架通向天堂，另一架通向地狱，而你正站在地面上，位于这两架梯子之间。不要想也不要说：“我怎么可能从地面飞升，突然出现在天堂的高处，也就是梯子的顶端呢？”你只需小心别因行恶而滑落；至于向上，则要努力一点一点地攀登，行你所遇到的善事。每一件善行都是一步向上。如此，在神的帮助下，从一个台阶攀登到另一个台阶，你终将抵达梯子的顶端。

98. 只要我们寻求，就必寻见；只要我们祈求，就必得着；因为《福音书》说：“*你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门*”（玛 7:7）。经上说：“求”，是为了让我们在祷告中呼求上帝的帮助；而“寻”，则意味着当我们看到美德如何降临以及它带来什么时，要相应地付出努力去获得它。至于“叩门”，则意味着遵守诫命；因为凡是“叩开”的人，都是用双手去叩，而双手象征着行动。因此，我们不仅要祈求，还要寻求并付诸行动，效法使徒所言，“*预备行各样的善事*”（林后 9:8；提后 3:17）——即完全准备好明智地遵行上帝的旨意，按照祂的意愿，并使祂喜悦。

99. 使徒吩咐我们要“*察验何为上帝的美善、可悦纳、完全的旨意*”（罗 12:2），以便随后照着去行。——那么，什么是“美善的上帝旨意”呢？——就是彼此相爱、心怀怜悯、行善施舍等；这就是“美善的上帝旨意”。而什么是“蒙上帝喜悦的旨意”呢？并非凡行善者，其所行之事都蒙上帝喜悦。例如，有时有人发现了一个贫穷却容貌姣好的孤儿；他因她的美貌而喜欢她，于是收留并抚养她，虽然她是贫穷的孤儿，但他同时也看重她的美貌。这便是上帝的旨意，虽属“善”，却“不蒙上帝喜悦”；而“蒙上帝喜悦”的旨意，是指当某人行仁爱之举时，并非出于任何世俗的动机，而是为了吩

咐此事的主——上帝，为了善本身，纯粹出于同情心：这才蒙上帝喜悦。——最后，“完美的”上帝旨意，是指当某人行仁爱之举时，不吝啬、不懒惰、不轻视，而是倾尽全力、全心全意，施恩时仿佛自己正在接受，行善时仿佛自己正在受惠：那时，上帝的完美旨意便得以实现。——这就是人如何践行上帝那良善、蒙悦纳且完美的旨意。

100. 贪食有两种：第一种，是人追求美味的食物，并不总是想吃很多，但渴望吃得可口；第二种，是受暴食之欲所驱——此人既不追求佳肴，也不在乎其味道，只求不停地吃，不分食物种类，只顾填饱肚子。前者称为“喉欲”，后者称为“腹欲”。——凡欲通过斋戒来净化自身罪孽者，必须避免这两种纵食行为；因为它们满足的并非身体的需求，而是欲望，若有人沉溺其中，则将被视为罪过。

101. 然而，我们在斋戒时不仅要遵守前述关于饮食的规则，还必须远离一切其他罪过，以便正如我们以身体斋戒一样，也要以言语斋戒，远离诽谤、谎言、闲言碎语、贬低弟兄、愤怒，以及一切由言语所犯的罪过。我们也应当用眼睛禁食，即不注视虚妄之事，不让眼睛放纵，不无耻且毫无畏惧地注视任何人。同样，手和脚也应当远离一切恶行。

102. 我们彼此探访时应当怀有怎样的目的？——首先，我们应当出于爱而彼此探访；其次，是为了聆听上帝的话语，因为在众弟兄之中更能深刻领悟上帝的话语：当一人不知某事时，另一人便知晓，前者通过向后者请教，也能了解此事；最后，是为了了解自己内心的状态和境况，并从他人身上汲取生活榜样，正如圣安东尼所做的那样：从一人身上汲取温和，从另一人身上汲取谦卑，从另一人身上汲取沉默，从而将所探访之人的美德汇集于自身。

103. 面对他人时，最应避免的是猜疑，因为猜疑会引发毁灭性的谴责。我有许多亲身经历，证实了这样一个真理：每个人都是根据自己的本性来评判他人的。我举个例子。假设某人深夜站在某处，有三个人从他身边走过。其中一人看见他，心想：他在等谁，好去行淫；另一人想：这准是个小偷；第三人则认为：他定是和附近某户人家的人约好一起去某处祷告，正在等对方。看，这三个人在同一个地方看到了同一个人，却对他产生了不同的看法：一人如此，另一人那样，第三人又截然不同——显然，每个人都是根据自己的内心状态来判断的。正如体质阴郁、体弱多病的人，无论摄入何种食物，都会将其转化为劣质的体液——哪怕那食物原本有益；同样，品性低劣的灵魂也会从任何事物中受到伤害，哪怕所遭遇的事物本身是美好的。而品性善良的人，则如同体质健壮者，即使他吃了些许有害之物，也会在体内转化为有益的汁液。同样，如果我们品性善良，且处于良好的精神状态，那么我们就能从每一件事物中获益，即使该事物本身并不有益。

104. 我曾听闻一位修士，每当他拜访同修时，若见对方的静室未清扫、未整理，便暗自思忖：这位修士何其有福，他已放下对世间万物的挂虑，将全部心神都投向了天国，以致连整理自己静室的时间都没有。同样，如果他去拜访另一位弟兄，看到对方的房间打扫得干干净净、一尘不染，他也会这样对自己说：“这位弟兄的灵魂多么纯净，他的房间也同样纯净，房间的状态与他灵魂的状态相一致。”他从不曾对任何人说：“此人疏忽”或“此人骄傲”，而是凭借自己善良的心境，视众人皆为善人，并从每个人身上获益。愿仁慈的上帝也赐予我们同样的善意，使我们也能从每个人身上获益，且永不察觉邻人的过失。

105. 《给修道初学者的教诲》。如果你处于顺服之中，就永远不要相信自己的内心，因为它会被陈旧的偏见蒙蔽。在任何事情上都不要遵循自己的判断，也不要未经询问和商议的情况下自行决定任何事。不要认为或假定自己比导师更优秀、更公义，也不要探究他的所作所为。如此行事，你便会顺服，并能安然无虞地行走在我们先贤的道路上。在一切事上约束自己，克制自己的意志；借着基督的恩典与教导，你将养成克制意志的习惯，届时便能不带强迫与痛苦地做到这一点，如此，你的一切都将如你所愿。不要奢望万事都按你的意愿进行；而要愿一切顺其自然，如此你便能与万物和睦相处。并要坚信，发生在我们身上的每一件事，哪怕是最微不足道的，都是出于神的旨意；这样，你便能泰然自若地承受降临在你身上的所有事。要相信，羞辱与责备是治愈你灵魂骄傲的良药；要为那些责备你的人祈祷，视他们为你灵魂真正的医生，并确信：憎恶羞辱者，实则憎恶谦卑；逃避令自己难过之事者，实则逃避温顺。不要渴望知晓邻人的过错，也不要采信仇敌在你心中煽动的对他的怀疑；倘若因我们的罪性，这些怀疑仍在你心中滋生，就要努力将它们转化为善念。为一切事物感恩，并培养仁慈与圣洁的爱。最重要的是，我们要在一切事上——无论是对上帝、

对邻人还是对事物——都谨守良心；在说话或行事之前，要先检验是否符合上帝的旨意；然后，在祷告之后，才说话或行事，将自己的软弱呈现在上帝面前，并求祂的帮助。

106. 若你希望那些基于信仰的圣洁思想，能在适当的时候发挥其安抚作用，以遏制不义的冲动、思绪和情感，那就时刻在这些思想中汲取教益，经常在心中默想它们——我信靠上帝，你必得着平安。同样，也要将祷告融入教诲之中。努力在这方面精进，以便当遭遇肉体或灵性的苦难时，你能不带忧伤、不感沉重，并以忍耐之心去承受。

107. 当你听到有人说你做了你并未做过的事时，不要对此感到惊讶，也不要为此忧伤，而要立即谦卑地向对你说这话的人鞠躬，说：“请原谅我，并为我祈祷”，——然后保持沉默，正如教父们所说的。若他问你：“这是真的吗，还是假的？”那时，你当谦卑地鞠躬，如实陈述事情的经过；说完之后，再次谦卑地鞠躬，并说：“请原谅我，并为我祈祷。”

108. 若在与弟兄们相遇或相遇时，你无法保持不变的心境，那么至少要努力不被任何事物诱惑，不谴责任何人，不说人坏话，也不对弟兄的言语、行为或举止吹毛求疵——这些对你毫无益处；不如努力从一切事情中汲取教益。

109. 要知道，凡被某种念头所困扰，或因之忧伤，却不向神倾诉的人，其实是在强化这个念头来对抗自己，也就是说，给了这个念头更大的力量来与之抗争并折磨自己。如果，他坦白承认并开始与自己的念头抗争、抵制，并采取与其相反的行动，那么这种情欲就会减弱，便没有力量与他抗争，也不会给他带来悲伤。随后，通过一点一滴地努力并得到上帝的帮助，他将战胜这种情欲本身。

110. 阿瓦·皮门曾说，敬畏上帝、向上帝祈祷以及善待邻人——这三者是三大美德的精髓。——他将敬畏上帝置于首位，是因为敬畏上帝是所有美德的先决条件，正如“敬畏耶和华是智慧的开端”（《诗篇》110:10），以及“人因敬畏上帝而远离恶事”（《箴言》15:27）。他接着提到向神祷告，是因为人凭自己既不能行善，也不能获得美德，而无论在何事上，他都需要神的帮助——即便是在他自己因敬畏神而被激励所做的努力中。至于最后提到的“行善助人”，他解释说，这是出于爱，而爱正是基督徒美德的巅峰（《罗马书》13:10）。

111. 当灵魂麻木不仁时，经常诵读《圣经》和圣父们感人至深的话语，铭记上帝可怕的审判、灵魂离开躯体的时刻，以及那些将要迎接它的可怕黑暗势力——灵魂曾与这些势力一同在这短暂而充满灾难的人生中作恶——都是有益的。

圣以撒·叙利亚人

关于他的简要介绍

圣以撒的故乡是尼尼微。关于他的父母，史料上毫无记载。在他青春年华正盛之时，他便与兄弟一同远离尘世，进入圣马太修道院，并在那里接受了修道生活的方式与规条。在该修道院中，他精进于苦修，并在美德方面取得了显著的成就，随后便萌生了追求寂静的愿望。因此，他远离该修道院，定居于一间荒野小室，开始过着完全隐居的生活，不与任何人交往，只专注于自身与上帝。他的亲兄弟接管了上述修道院的管理工作后，曾极力劝说并恳求他离开荒野，重返原来的修道院；但他对荒野如此依恋，甚至不愿暂时离开片刻。然而，兄弟的恳求未能奏效，最终却因神的启示而得以实现。圣以撒虽未听从亲兄弟的劝说，却顺服了从上头召唤他治理尼尼微教会的天父。因此，他离开了隐修院，并被按立为大城尼尼微的主教。因为这盏明灯本就不该隐藏在荒漠的幽暗之中，而应当被安置在牧职的灯台上，将光辉灿烂的美德之光远播四方。但这光芒并未持续多久：这道光刚一照耀，便很快又隐没了。圣父因以下缘由离开了主教宝座。有两个人来到他的主教府，一个是放贷者，一个是欠债人。前者要求后者立即偿还债务，而后者虽然承认欠债，却恳求前者给予他一点宽限。但放贷者却说：“如果他不立刻还我债，我马上就把他交给法官。”圣以撒对他说：“既然根据《福音》的诫命，你甚至不该向拿走你东西的人追讨，那么对于承诺很快还你债务的人，你更应该表现出宽宏大量。”而这个刻薄的人却回答说：“现在先别提《福音》的诫命了。”——他再也不愿听下去了。于是，这位上帝的圣徒在心里说：“如果他们不遵守主在《福音》中的诫命，那我还有

什么理由留在这里呢？”——此外，他看到自己在旷野中习惯的寂静与安宁，因不可避免的政务而屡遭破坏，便决心放弃主教之位，返回他心爱的旷野隐修院。在此地直至离世，圣以撒在对抗魔鬼与肉欲的斗争中完成了何等伟大的功绩，在既需积极生活又需静观生活所要求的德行上取得了何等的进步，达到了何等高的属灵境界，以及——甚至在今生便蒙受了何等恩典——这些无需赘言：从他的著作中不难得知。圣以撒著述颇丰，且所有著作皆源于亲身经历。他先是亲身实践了后来写入著作的一切，又通过自身的实践来教导他所引导的门徒。就这样，他从旷野中持续涌流、源源不断地倾注着纯净而充满生命力的泉水，以此丰沛地滋养弟兄们的灵魂。圣以撒的著作以叙利亚语和阿拉伯语流传至今，其中约一半被译为希腊语，而从希腊语译为俄语的版本，作为圣教父著作之一，共收录了91篇讲道词。圣以撒于六世纪末安息主怀。根据大主教塞尔吉乌斯的《月历》，他的纪念日为1月28日。

苦修教诲

（摘录为简短条目）

1. 敬畏上帝是美德之始；敬畏源于信仰，当心灵摆脱世俗的纷扰，将因思绪飘荡而四处游移的念头凝聚起来，沉思未来的救赎之时，敬畏便会在心中生根发芽。

2. 为了奠定美德的基础，人最好远离世俗事务，持守那照亮正直与圣洁道路的律法，正如圣灵通过诗篇作者所指出的那样（诗篇22:3；118:35）。

3. 生命之路的开端，在于时刻以理智研习上帝的话语，并在贫穷中度过一生。在其中一项上充实自己，有助于在另一项上臻于完善。若你通过研读上帝的话语来充实自己，这将有助于你在贫穷中茁壮成长；而在不贪求中茁壮成长，则会为你腾出闲暇，以便在研读上帝的话语上取得进步。这两者的相互促进，有助于迅速建立起美德的整座大厦。

4. 若不远离尘世，无人能亲近上帝。我所说的“远离”，并非指肉身的迁移，而是指脱离世俗事务。远离尘世的德行，在于不让自己的心被尘世所占据。

5. 当一个人心中的恩典日益增长时，在通往所渴望的义之路上（或面对此路上的障碍时），死亡的恐惧对他而言便微不足道——他会在自己心中找到许多理由，因此出于对上帝的敬畏，他便愿意将苦难视为理所当然而忍受；那时，一切令身体不适、可能造成痛苦的事物，与他所期盼的未来相比，在他眼中都微不足道。但当一个人内心的恩典日益匮乏时，他内心的状况及其经历便与上述情况截然相反：那时，由于仅能依赖感官经验的探究，他的认知便超越了信仰；在诸事上不再对上帝抱有盼望，且对上帝对人的眷顾也有了不同的理解。这样的人不断遭受恐惧的侵袭，因为那些在暗中设下诡计的人正伺机用他们的箭“在黑暗中射中”他（诗篇10:2）。

6. 内心的怀疑会给灵魂带来恐惧；而信心却能使意志坚定，即使在肢体被截断时亦然。你对肉体的爱在多大程度上占据上风，你在面对围绕你所爱之物的诸多对抗时，就无法在多大程度上保持大胆无畏。

7. 所谓贞洁之人，并非指在奋斗、劳苦和功绩之时，那些淫秽念头会停止的人，而是指凭着内心真诚，使心灵的视线保持贞洁，不允许它延伸至不端念头的人。——于是，当他良心的正直通过眼目见证他对（纯洁之律）的忠诚时，羞耻感便如帷幕般悬挂在思想的隐秘殿堂之中，而他的纯洁，则如贞洁的童女，借着对基督的信心得以保全。

8. 要消除灵魂中预先倾向于淫秽的倾向，没有什么比沉浸于研读神圣经文的热爱，并领悟其思想的深奥更为有效。当思绪沉浸于领悟隐藏在言语中的智慧所带来的喜乐之中；那么，人从其中汲取启迪的程度有多深，就以同样的程度将尘世抛在身后，并忘却世间的一切。——但即使当心灵仅在神圣经文之海的水面上漂浮，无法深入领悟经文思想的至深之处；仅凭他那渴望领悟经文的热忱，就足以让他以对崇高事物的单一思虑，将自己的思绪牢牢束缚，阻止它们趋向物质与肉欲。

9. 对于你在圣经中遇到的任何内容，都要深究话语的宗旨，以便深入圣徒思想的深处，并准确地领悟其中真义。那些在生活中受神圣恩典引导而得蒙启迪的人，总能感受到，仿佛有一道智慧的光芒穿梭于经文之中，使理智能够区分单纯的字句与那些蕴含深邃思想、向心灵启示的真谛。

10. 倘若人阅读多义的诗句却不深入探究，那么他的心灵便会一贫如洗（一无所获），而那神圣的力量也会在他心中逐渐消逝——这种力量本能在灵魂奇妙领悟之时，为心灵带来最甘美的滋养。

11. 万物通常都趋向于与其相契合的事物。而拥有灵性禀赋的灵魂，当听到蕴含着隐秘属灵力量的话语时，便会炽热地将这话语的内容吸纳进自己心中。并非每个人都会因那些充满灵性且蕴含着深奥伟大灵性力量的话语而心生惊奇。关于美德的话语需要一颗不被尘世牵绊的心；而对于那些心思被对转瞬即逝之事的忧虑所累的人来说，美德无法唤起他们去喜爱它并追求拥有它的念头。

12. 通过自身存在超脱物质，是与上帝结合的先决条件，尽管根据恩典的安排，在某些人身上，后者往往先于前者出现。修道士的常规生活秩序，与世人共有的生活秩序不同。——你只需遵循普遍的秩序。若恩典在你身上先行，那是恩典的事；若未先行，你就循着世人的道路，攀登至属灵高塔之巅。

13. 灵魂在追求美德时永不满足，会将与其相连的身体中部分可见（感官）的欲望转化为自身之益。凡事皆需适度。若无节制，即便是被尊为美好的事物也会变成有害之物。

14. 你是否愿以你的心灵与上帝交融？——就去行施舍吧。通往灵性之爱的道路——这种爱能在内心印刻出（上帝的）不可见形象——别无他途，除非人首先像主所说的那样（路加福音6:36），以我们天父那样的完美程度去慷慨仁爱。

15. 正如那位在墙上描绘水却无法用那水解渴的画家一样，没有行动佐证的话语也是如此。谁若谈论自己亲身实践过的美德，他将这美德传递给听众的方式，就如同另一个人将自己辛勤劳动所得的钱财交给他人一样。凡从自己的积蓄中向倾听者播撒教义的人，都会大胆地开口，对他的属灵儿女说，正如年迈的雅各对贞洁的约瑟所说：“*我将‘一份’赐给你，这比你兄弟们多，是我用‘我的刀’和‘我的弓’从亚摩利人手中夺来的*”（创世记 48:22）。

16. 有人曾精辟地指出：对死亡的恐惧会令被良心谴责的人感到悲伤；而内心有良心见证的人，对死亡的渴望与对生命的渴望同样强烈。

17. 倘若有什么与你的灵魂深切相连，就当将其视为不仅属于今生的财富，更要相信它将与你一同进入来世。若是善事，就当在心中欢喜并感谢上帝；若是恶事，就当悲伤叹息，并趁你尚在肉身之时，竭力从其中解脱出来。

18. 时刻将那些饱受痛苦、心怀怨恨之人的深重苦楚铭记于心，这样你才能为自己所遭遇的微小而微不足道的苦难献上应有的感谢，并能欣然承受它们。

19. 当你感到冷淡和懈怠时，要在心中回想你过去勤勉的时光：那时你如何对一切事——哪怕是微不足道的小事——都如此细心；你曾展现过怎样的壮举，又曾以何等热忱地抵御那些想要阻碍你前行之路的人。通过这样的回忆，你的灵魂将仿佛从沉睡中苏醒，再次披上热忱的火焰，仿佛从死里复活，并通过与魔鬼和罪恶的激烈对抗，重返你原有的境界。

20. 十字架的修行有两种：一种在于忍受肉体的苦难（即在与情欲斗争中不可避免的肉体上的剥夺），这被称为“积极修行”；另一种则在于心灵的细腻操练、对神的默想以及恒常祈祷等，这被称为“静观”。前者净化灵魂中受情欲支配的部分，后者则启迪灵魂中理性的部分。任何人在尚未在第一部分接受完备训练之前，便因被后者的甘美所吸引——更不用说出于自身的懒惰——而转入后者，都将招致愤怒，因为他没有先“*治死自己在地上的肢体*”（歌罗西书 3:5）——即未通过在背负十字架的苦修中以忍耐的操练来治愈思虑的软弱，却胆敢在心中幻想十字架的荣耀。这正是古圣徒所言：若心灵企图在感官因治愈软弱而进入安宁之前就登上十字架，那么神的忿怒必临到它。凡是心灵被可耻的私欲玷污，急于用幻想来满足自己心灵的人，其口舌必因禁令而受封锁——因为他没有先通过苦难净化心灵，也没有制服肉体的欲望，却仅凭耳闻与墨迹所载，便在双眼失明之际，径直冲入那充满黑暗的道路。

21. 试想，美德是身体，沉思是灵魂，二者合而为一，便是一个由精神将感性与理性两部分结合而成的完人。正如灵魂若不通过形成身体及其各肢体，就不可能显现其存在；同样，灵魂若不通过践行美德，就不可能进入沉思。

22. 当你听到应当远离尘世、舍弃尘世、从尘世的一切中净化自身时，你首先应当通过非通俗的、纯粹理性的概念，去理解并认识“*尘世*”这一名称的含义，以及这个名称由哪些差异构成，你便

能了知自己的灵魂与世俗相距多远，以及其中掺杂了多少世俗的杂质。——“世俗”是一个统称，涵盖了所谓的情欲。当我们想要将情欲作为整体来称呼时，便称之为“世俗”；而当我们想要根据其名称的差异来区分它们时，便称之为“情欲”。

23. 当你弄清“世界”的含义时，便能通过辨别其所涵盖的一切，进而知晓你与世界有何联系，又在何处与之割裂。简而言之：“世界”即肉体的生活与肉体的思虑。正因人已从其中抽身而出，才可知他已脱离了世界。

24. 人们对肉体的恐惧往往如此强烈，以致于常因此而无法成就任何值得称颂和光荣之事。但当对灵魂的恐惧压过对肉体的恐惧时，肉体之惧便会在灵魂之惧面前消融，正如蜡在烈火的灼烧下融化一般。

25. 灵魂本性无欲无求。情欲是附加之物——而灵魂自身对此负有责任。——倘若灵魂的本性曾因接纳神圣之光而明亮纯净，且当它回归原始状态时亦复如是；那么，正如教会信徒所言，一旦灵魂陷入情欲的波动，便无疑已偏离其本性。

26. 灵魂的自然状态是认知上帝的受造物——无论是感官所及的还是思想所及的。其超自然状态则是对超然神性的观照（或行动与状态）。而其反自然状态，则是灵魂的运动或心境，以及那种存在于充满激情、受激情驱使的人们身上的生活方式。因此，显然，心灵的激情本质上并非源于灵魂本身。

27. 若你了解人的奥秘，却尚未达到凭灵领悟的境界，便可通过每个人的言语、生活方式和性情来了解。心灵纯洁、生活无瑕者，总是以贞洁之心宣扬圣灵的话语，并根据自己理智的程度，既论及神圣之事，也论及自身之事。而那些心中充满情欲的人，他们的舌头也会随之被情欲所驱使。即使他谈论属灵之事，也会在情欲的影响下进行论述。智者初次见面就能识破这样的人，而心灵纯洁者则能嗅出他身上的恶臭。

28. 修士的功课如下：脱离肉体的束缚，在祈祷中从事体力劳动，以及心中时刻铭记上帝。

29. 祈祷是一回事，在祈祷中的默观又是另一回事，尽管祈祷与默观彼此相互依存。祈祷如同播种，默观则如收割庄稼；在收割之时，收割者会因难以言喻的异象而惊叹不已——那些他亲手播下的微小而光秃的种子，竟在他眼前突然长成了如此美丽的麦穗。

30. 救主正是通过斋戒，开启了成就我们救恩的事业。同样，所有追随救主脚步的人，也都以此为基础确立自己修行之路的开端，因为斋戒是上帝所预备的武器。——若有人对此置若罔闻，岂能不因此而受谴责？——既然律法制定者本人都在斋戒，那么那些有义务遵守律法的人，又怎能不斋戒呢？正因如此，在斋戒出现之前，人类从未尝过胜利的滋味，魔鬼也从未在与我们本性的较量中尝过败绩；但面对这件武器，它确实败下阵来。我们的主正是这场胜利的领袖与先驱，为要将第一顶胜利的桂冠加冕在我们本性的顶上。一旦魔鬼在某人身上看到这件武器，这位敌人与折磨者便立刻心生恐惧，思量并回想起自己在旷野中被救主击败的情景——他的力量随即被击溃，而仅仅是注视着我们元首赐予我们的这件武器，便足以将其焚毁。——身披斋戒之武器者，随时都会被热忱所点燃。——凡持守斋戒者，其心志坚定不移，随时准备迎战并击退一切凶猛的私欲。

31. 那时，事务与劳作便能使灵魂获得无欲无求，使“*属地的肢体*”死去，并赐予思绪安息——当我们沉浸于静默之中，当灵魂中因外部感官印象而产生的骚动平息之时。否则，便不可能在这方面取得成功。因为，如果一棵树每天都得到浇灌，它的根会枯萎吗？如果每天往器皿里加水，里面的水会减少吗？——当人进入静默状态时，灵魂便能清晰地辨别各种情欲；内在的人在灵性事务的激励下，便能战胜这些情欲，并日复一日地将灵魂提升至纯净的境界。

32. 何时可以说某人已达到纯洁？——当他视所有人皆为善者，且无人在他眼中显得不洁或被玷污时，他才真正心怀纯洁。

33. 隐居在静默中的苦行者，在自己的小室里通常该做什么？——一个谨慎且心灵清醒的人，难道还需要问，当他独自一人时该如何行事吗？——除了哭泣，修士在自己的小室里还能有什么别的消遣？还有什么比这更好的消遣呢？修士的居所及其孤独，恰似身处棺木之中，远离世俗的欢乐，这教导他：他的活动就是哭泣。所有的圣徒都是在哭泣中离开今生的。——让我们祈求主赐予我们哭泣吧。因为若能获得这恩典——它比其他一切恩赐都更美好、更卓越——凭借它，我们便能达到纯洁；而一旦达到纯洁，它便不会再从我们身上被夺走，直到我们离开此生为止。

34. 心里清洁的人是有福的，因为他们时刻都在享受眼泪的甘甜——在其中他们总能看见主。只要眼泪还在他们眼中，他们便能在祈祷的高处得见祂的启示，而他们的祈祷中从不缺少眼泪。这正是主所说的话：“*哀恸的人有福了，因为他们必得安慰*”（马太福音5:4）。因为当修士借着眼泪得以穿越情欲的疆域，进入心灵纯净的平原时，便会获得上帝赐予哀恸之人的安慰，以表彰他们的纯净。流泪与哭泣——是无情者所拥有的恩赐。倘若哭泣者和哀叹者的眼泪，不仅能暂时引导他走向无情，更能彻底净化并使他的心智从对情欲的思念中解脱出来，那么，对于那些日夜有意识地修习此道的人，又该作何评价呢？

35. 某位圣人曾说，那因惧怕诱惑而避免陷入极端、以免丧失性命的身体，便成了罪的帮凶。因此，圣灵迫使它死去（启发修行者甘愿献出生命）。因为圣灵知道，若不死，便无法战胜罪恶。若有人愿主内住于己，便要迫使自己的肉体服侍主，遵行使徒所记载的圣灵诫命，并使自己的灵魂远离使徒所描述的肉体之事（加拉太书5:19）。然而，沉溺于罪中的肉体，便安于肉体的行为；而神的圣灵却不以这些行为的果子为安。因为当肉体在斋戒与谦卑中疲惫不堪时，灵魂便借着祷告得以坚固。

36. 当身体因沉默的忧伤而备受压迫，忍受着匮乏与缺失，濒临丧命之际，它通常会恳求你说：“请给我一点自由，让我体面地活下去；我现在行得正，因为已经历了各种苦难的考验。”一旦你出于怜悯安抚了它的痛苦，并给予它些许喘息之机；它便会一点一点地用甜言蜜语向你耳语（而它的甜言蜜语极具诱惑力）：“我们即使在世俗中也能过得好，遵循如今我们所遵循的那些规则；因为我们在许多方面都经受过考验。只要你试探我一下，如果我没能如你所愿，我们就可以回去。荒野不会逃离我们。”——不要相信它，尽管它会极力恳求，并许下许多承诺。它不会兑现所说的话。一旦你屈从于它的请求，它就会把你推入深渊，而你将无法从中站起来，也无法脱身。

37. 当你因诱惑而陷入沮丧，并对它们感到厌倦时，要对自己说：“你又在渴望那种不洁而可耻的生活了。”——如果肉体对你说：“自杀是巨大的罪过”，那就回答它：“我自杀，是因为我无法过不洁的生活。我宁可在此死去，也不愿目睹我灵魂真正的死亡——即在神面前的死亡。为了保持纯洁，我宁可在此死去，也不愿在世上过那种卑劣的生活。我自愿选择这种死亡，以赎我的罪。我亲手将自己置于死地，因为我得罪了主；我不再触怒祂了。远离上帝的生活于我有何益处？我将忍受这些苦难，以免与天国的希望隔绝。若我在世上生活不端正，又触怒了上帝，那么我在这世上的生活对上帝又有何意义呢？”

38. 修士若接触世俗与世俗之事，必受其害。那些长期与自己静默相处的人，一旦突然重新陷入世俗的漩涡，目睹并听闻那些对他而言陌生的事物，其内心会发生怎样的变化！——切莫被那些断言“我们听闻所见之事对我们毫无害处”的人所迷惑，他们声称我们在隐居与世俗中思想并无二致，仿佛无论在修道室里还是室外，我们的谦卑都不会动摇，也不会因此发生不良变化，而且在与人或事物相遇时，我们也不会感到情欲的骚动。只有那些精神坚韧的人才能如此断言，他们即使受了伤，也感觉不到。但我们尚未达到这种健全的境界，身上仍带着散发恶臭的伤口，若哪怕一天不加以照料，这些伤口就会滋生蛆虫；若不加以包扎，不贴上膏药，不以绷带勒紧，它们便会持续溃烂。

39. 灵魂一旦凭着信心将自己交托给上帝，并通过多次经历体会到祂的帮助，便不再为自己操心，而是沉浸于惊叹与静默之中，无法再回到自己惯常的行事方式并将其运用于实践，否则便会失去上帝的眷顾——那眷顾在隐秘中不眠不休地注视着灵魂，关怀着它，并时刻守护着它——之所以不会失去，是因为若如此，灵魂便会自以为是地幻想，仿佛仅凭自身的智慧就足以照顾好自己。

40. 那些心中闪耀着信仰之光的人，已不再会如此厚颜无耻，在祷告中再次向神祈求：“赐给我们这个”，或“从我们这里拿走那个”——他们丝毫不会为自己操心；因为他们时刻以信仰的灵眼，看见天父的眷顾——那位真父正以祂无边无际的大爱庇护着他们，这爱远超一切为人父者的爱，祂比任何人都更有能力、更有力量，能以远超我们所求、所想、所想象的程度，丰丰富富地帮助我们。

41. 凡蒙恩尝过信仰之甘甜，却又重返属世认知之人，便如同寻得一颗珍贵的珍珠，却将其换成一个铜钱；又如同舍弃了完全的自由，重返充满恐惧与奴役的贫穷境地。

42. 智慧的升腾与降临有三种精神途径。这些途径即：身体、灵魂、精神。 认知是上帝赐予有理智之物的恩赐，在它们被创造之初便已赋予——它本质上如同阳光般纯粹而不可分割，但随着其运作过程，会产生变化与分化。——请听，这种运作的顺序是怎样的。

43. “认知的第一层次”。 当认知追随肉体的欲望时，便将以下方式归为一类：财富、虚荣、装扮、肉体的安逸、对言语智慧的追求——这种智慧既适用于治理现世，又能为发明、艺术和科学带来革新，以及其他一切使肉体在这个可见世界中获得荣耀的事物。——而根据这些显著特征，这种认知便与信仰相悖。——它被称为“纯粹的认知”；因为它排除了任何神圣的眷顾，并且由于肉体占据主导地位，使心灵陷入无理性的无力状态，使其所有的关切完全仅限于这个世界。 这就是这种知识对自身的理解：仿佛它是一种在思想中隐秘地支配人的力量，一种神性的眷顾，时刻注视着人，并完全为他操心。 因此，它并不将世界的主宰归因于神的旨意，而是将人内心的所有美善、使其免受危害的拯救，以及其天性对困难和诸多逆境的本能警惕——这些逆境或隐或显地伴随着我们的本性——都视为自身审慎和自身方法的结果。 这就是那种自欺欺人的认知。它幻想万事皆按其安排发生；在这点上，它与那些主张“世间并无治理者”的人不谋而合。 然而，它无法脱离对肉身的持续关照与担忧而存在，因此怯懦、悲伤、绝望、对恶魔的恐惧、对人的畏惧、关于强盗的传闻、关于死亡的谣言、患病时的忧虑、在贫困与物资匮乏时的忧心、对死亡的恐惧、对痛苦和恶兽的恐惧，以及其他一切与此类似的事物——这些使心灵的认知宛如一片大海，其中昼夜不停地翻腾着波涛，不断向游泳者扑来。 由于这种生活状态无法凭着对上帝的信心，将自我的照料托付给上帝，因此它便不断忙于针对自身所涉的一切事务而设法周旋、想方设法。 当它在某一种情况下所想出的办法被证明是无效的——而它又未能从中察觉到神眷顾的奥秘时，它便与那些阻碍和反对它的人争辩。在这方面，这种心智中被栽种了一棵“善恶知识树”，它会根除爱。——其中充斥着傲慢与自大。——它自鸣得意，却在黑暗中徘徊，——将自己的财富与世间之物相比较，却不知还有比这更美好的事物。

44. “第二层认知”。 当人脱离第一层，沉浸于心灵的思虑与愿望之中时；那时，在灵魂本性的光照下，便会行出以下卓越之事：斋戒、祈祷、施舍、诵读神圣经文、过有德行的人生、与情欲抗争，等等。 因为在这一第二层境界中，所有善行、灵魂中所显露的一切美好特质，以及在基督殿堂中服侍所采用的奇妙方式，皆由圣灵借着祂的大能成就。正是圣灵为心灵指明通往信仰的道路，并在其中积蓄通往永恒生命的指引。 在悔改之后，为了净化心灵，在圣灵恩典的帮助下，进行行善和苦修的努力。但即便在此，这种引导仍带有肉体的性质且较为复杂。其中仅有一条道路，引领并护送我们走向信仰。 还有更高层次的引导。若有人能精进不息，便会在基督的帮助下，有机会被提升至此境界——当他将行为的基础奠定在远离尘嚣的静默之中，奠定在诵读圣经、祈祷以及其他善行之上，而这一切正是构成第二种引导的全部要素。 一切美好的事都是通过他们来成就的；这也被称为“行善”；因为在外部层面上，人通过肉体的感官，以感官活动来完成自己的事工。

45. 第三个境界，即圆满之境。 现在请听，人如何日益精进，获得灵性，并在生活中逐渐效法那些无形的力量——这些力量并非通过感官所产生的行为来履行其职责，而是通过心灵的审慎来完成。 当领悟超越尘世及对尘世事务的操劳，开始在内心深处探索那些肉眼无法看见的事物，并将目光投向高处，进而对来世怀有信心，渴慕那应许给我们的，并探求隐秘的奥秘； 那时，信仰本身便会吞噬这种认知，将其转化并重新孕育，以致它全然化为灵。 届时，它便能乘着翅膀飞向无形之境，触及无形之海的深处，在心中呈现神性与奇妙的治理之作为——这些作为体现在有形与无形之物的本性之中，并探寻那些仅凭单纯而敏锐的理智方能领悟的属灵奥秘。 届时，内在的感官将为灵性之功而苏醒，其方式正如那不朽且不腐之生命中所将呈现的；因为即便在此尘世，它仿佛已在隐秘中预先领受了心灵的复活，这正是对普世复活的真实见证。

46. 以下是三种认知方式。——从人开始分辨善恶之时起，直到他离开这个世界为止，其灵魂的认知始终处于这三种境界之中。 无论是各种不义与不虔的极致，还是真理的极致，抑或触及精神一切奥秘的深处，皆由这三种境界中的单一认知所产生；当心灵上升或下降，无论是在善、恶，还是在善恶之间的中道时，一切心灵的运动都蕴含于此。 这些境界在教父们那里被称为：自然、反自然和超自然。 这正是理性之魂的记忆升腾与沉降所遵循的三个方向：当人按照前述方式，或依循本

性行真理，或超越本性沉醉于对真理的记忆，在超脱本性的境界中默观上帝；又或是像那挥霍了理性财富之人，去喂养猪群，与众多恶魔为伍。

47. 第一层认知使灵魂为追随上帝的修行而冷却。第二层则使灵魂温暖，以便迅速奔向信仰之境。第三层则是从行动中获得安息，在纯粹的心智修习中领略未来的奥秘。但既然我们的本性尚无法完全超越死寂的状态和肉体的重负，那么，只要人还活在肉体中，就始终处于从一种状态向另一种状态过渡的阶段。就像一个贫穷的乞丐，他的灵魂开始在美德的第二、中间阶段履行侍奉；时而如同领受了儿子的灵一般，在自由的奥秘中，因赐予者的尊荣而享受属灵的恩典；时而又回归到借着肉体所行之事的谦卑之中。因为在不完美的时代里，并不存在完美的自由。

48. 第二层面的功课在于行动与持续的实践；而第三层面的功课则是信心的实践，这种实践并非通过行为产生，而是通过属灵意念，在纯粹心灵的活动中得以实现；它超越了感官。——我们所说的“信仰”，并非指人在理性上对受敬拜的神性位格之差异，以及神在道成肉身中以我们本性为器所展现的奇妙作为所怀有的那种信仰——尽管这种信仰已极为崇高；——而是那种因恩典之光而在灵魂中闪耀的信仰，它以理性的见证坚固人心，使人心在远离一切怀疑的、毫无疑义的盼望中不致动摇。这种信仰并非体现在双耳听闻的增加上，而是体现在属灵的眼睛中——这些眼睛能看见隐藏在灵魂深处的奥秘、肉身之子无法看见的不可见的神圣财富，并由圣灵向那些在基督的筵席上得滋养、遵行基督律法教导的人显明，正如主所说：“你们若遵守我的诫命，我就差遣保惠师——圣灵，就是真理的圣灵——到你们那里去；世人不能接受祂，因为不见祂，也不认识祂；但你们却认识祂，因为祂常与你们同在，也要在你们里面”（约翰福音 14: 17, 26）。

49. 还有另一种认知的区别。那种关注可见之物，或通过感官接受来自可见之物传递的信息的认知，被称为自然认知。而那种依靠思维的力量，并在内心领悟无形之物的本性的认知，则被称为属灵认知；因为这种感知是通过灵而非感官获得的。正因这两种认知（对可见事物和精神事物的感知），这两种认知都源自灵魂之外。而由神圣力量赋予的认知，则被称为超自然认知；它更为不可知，且超越了普通认知。灵魂对这种认知的领悟，并非像前两种认知那样，来自其外部的物质；而是以非物质、幽微、迅速且超乎意料的方式，从其最深处显现并揭示出来；因为正如基督所言：“天国就在你们心里”（路加福音 17: 21）——它并非通过预表来滋养希望，也非“通过遵守”而降临，而是在深藏于心灵中的意象之中，不经意间自行显现，无需刻意思量。第一种认知源于不懈的钻研和勤勉的学习；第二种源于良善的生活和明智的信仰；而第三种则专属于信仰本身，借此认知被废除，一切作为皆告终结。

50. 当你祷告或每时每刻诵读经文时，若未随之产生强烈的感动和持续的痛悔，切勿怀疑我们祷文的力量。

51. 务必接受源于经验之言，即使说出此话者并非博学之士；因为即便是世上最丰厚的王室珍宝，也不会轻视从乞丐那里多得的一块羊毛；而涓涓细流汇聚成河，在流淌中变得滔滔不绝。

52. 对善的回忆与对恶的回忆，仿佛指针一般，或指向我们思想的耻辱，或指向我们生活的崇高；二者各按其性，在我们心中或强化善念与善行，或强化恶念与恶行。我们在心灵的隐秘处常被这些思绪占据；但在这精神上的沉思中，我们生命的命运得以展现，我们也能从中看见真实的自己。

53. 有种爱，犹如一盏靠油维持的小灯，油耗尽时灯便熄灭；又如雨水汇成的溪流，当构成它的雨水枯竭时，溪流便停止流动。但也有种爱，犹如从地下喷涌的泉源，永不枯竭。前者是人的爱；而后者是神的爱，其源头是神。

54. 你是否想在礼拜时领略诗歌的韵律之美，并领悟你所诵读的圣灵之言的真义？——请彻底搁置诗句的数量，不要计较诗中的韵律，抛开惯常的喧嚣；而是用你的心智深入研习圣灵的话语，直到你的灵魂被激发去领悟崇高的真谛，并由此被推动去赞美上帝，或进入有益的哀思。——而在机械式的诵读中（仅按既定方式朗读），心灵无法获得安宁；而心神恍惚通常会剥夺对意义的品味与领悟力，并扰乱思绪。将这种混乱称为“魔鬼的战车”是恰当的，因为撒但惯于像驾驭者一样骑在心灵之上，带着一堆情欲，与它们一同进入不幸的灵魂，并将其沉溺于混乱之中。

55. 不要与仇敌植入你心中的念头争辩，而应通过向神祷告来中断与它们的对话。我们并非总有力量如此抵制那些相悖的念头，以至于能将它们制止；相反，在这种情况下，我们常常会因此

受到创伤，而这种创伤将久久无法愈合。尽管你拥有再多的智慧和审慎，敌人仍会趁机击垮你。但即便你战胜了它们，那些不洁的念头仍会玷污你的心灵，而它们那 的恶臭将长久地萦绕在你的鼻腔中。若采用第一种方法，你便能从这一切以及恐惧中解脱出来；因为除了上帝，别无他助。

56. 当你身处静室的寂静之中，从事手工艺时，切勿将父辈的诫命作为贪财的遮羞布。为避免消沉，不妨做些不扰乱心神的小事；但切勿忘记，按规程进行的祈祷高于一切。

57. 务要确信，你的守护者始终与你同在——你与其他受造物一样，都置身于那位至高主宰之下，祂仅凭一念便能驱动万物，并安排一切。因此，要勇敢地站立，并保持心平气和。无论是恶魔、凶猛的野兽，还是邪恶的人，若非统治者的旨意允许，且未在一定限度内给予其机会，他们都无法实现其伤害你、使你灭亡的意图。因此，对你的灵魂说：“我有位守护我的守护者；除非有来自上天的命令，否则没有任何受造之物能出现在我面前。倘若我的主旨意让邪恶之徒在受造物中得势，我便不带忧伤地接受这一切，因为我不愿我主的主旨意无法实现。” 如此，在你的试炼中，你将充满喜乐，因为你已深知并确信，是至高者的旨意在引导并主宰着你。因此，要以对主的盼望来坚固你的心。

58. 谨言慎行不仅能使心灵仰望上帝，而且在借助身体完成的显明事工中，暗中赋予其巨大的力量；正如教父们所言，它也能在隐秘的作为中带来启迪，因为谨言慎行能使良心仰望上帝——只要人是在明知的情况下保持沉默。

59. 每一个善意的念头之后，都会随之而来一种“热忱”，其炽热程度犹如火炭；它通常守护着这个念头，不让任何阻力、障碍或阻隔靠近它。这就是美德，没有它，就无法产生善行。某位披戴基督之人，将这种热忱称为上帝律法的“看门狗”与“守卫”。这种热忱的力量，有两种方式能被唤醒、巩固并点燃，以守护家园（灵魂）——同样也有两种方式会使其陷入疲惫、昏睡与懒惰。（第一种）当某种“恐惧”浮现在人心中时，这种热忱便会被唤醒并点燃；这种恐惧迫使他为自己已获得或计划获得的善而担忧，生怕它被窃取或毁灭。当这种恐惧被激发时，嫉妒便日夜如熊熊燃烧的炉火般炽烈——它如同基路伯一般，时刻警惕着周围的一切，竭尽全力守护自己的福祉，抵御来自内外各方的敌对诱惑。还有另一种点燃这种热忱的方式——当灵魂中对美德的渴求日益增强之时。这种渴求在灵魂中增长到何种程度，对美德的热忱便会相应地被点燃到何种程度。导致这种热忱冷却的首要原因在于——当灵魂中对善的渴求减弱或消失时；而第二个原因，则是当某种自信与胆量的念头进入灵魂并在其中根深蒂固时——人便开始希望、认为并坚信，自己没有理由害怕遭受任何力量的伤害；因此便卸下了警惕的武器，家门便无人看守，看门狗也睡着了，长期疏于警戒。这两种情况都源于某种极其微妙的骄傲念头侵入灵魂并在其中盘踞；或是人开始更加沉溺于对转瞬即逝之事的操心，或是频繁与世俗进行那些令他迷失的交往。又或是源于子宫——万恶之源。每当修行者与世俗交往时，他的灵魂便会立刻疲惫不堪。当他与许多人交往时，情况也是如此，因为这些人因虚荣心而不可避免地会摧毁他的灵魂。与世人交往的修行者的心智，就像一位舵手，原本平静地航行在海上，却突然陷入暗礁之中，最终遭遇沉船之灾。

60. 选择善意是人的意愿；而使善意的选择得以实现，则是上帝的事。为此，人需要上帝的帮助。因此，让我们这样做：每当心中萌生善意时，便随之频繁地祈祷，不仅恳求祂施予帮助，更要求祂显明这意愿是否合乎神的旨意。因为并非一切善意都源于神，唯有那些有益的才真正来自祂。

61. 有时人虽怀善念，但上帝却不施以援手；因为有时此类意愿也源于魔鬼，并非对我们有益，反而有害——或是因为所渴望之事超出了我们的能力范围，因为我们尚未达到与之相称的生活境界，——或是因为它与我们所秉持的品格格格不入，——或是因为尚非能够实现它或着手实践的时机，——或是因为我们既缺乏 所需的知识，也缺乏足够的体力，——或是因为当时的环境并不利于我们。与此同时，魔鬼却千方百计地用表面上的合理性来粉饰这种行为，企图诱使我们去做，从而扰乱内心的安宁，或对身体造成伤害。因此，即使是善意的愿望，也应当仔细斟酌。最好在征询建议后再行事。

62. 美德是忧伤之母；忧伤孕育谦卑；谦卑则蒙恩典。而最终的报偿，已不再是美德本身，也不是为美德所付出的劳苦，而是由此产生的谦卑。倘若失去了谦卑，那么前者的付出便都白费了。

63. 主所要求的，不仅在于遵守诫命，更在于灵魂的更新——祂正是为此才制定了诫命。——身体在善行与恶行中表现无异；而心灵在此过程中，则根据其心境，或显正道，或陷于过错。

64. 没有试炼的恩赐，对接受者而言便是灭亡。若你在神面前行善，祂便赐你恩赐；当恳求祂赐予你适度的谦卑，或为你安排一位看守这恩赐的守护者，或将这恩赐从你那里收回，以免它成为你灭亡的缘由。因为积攒财富并非对所有人都有益。

65. 美德与苦难相伴。谁若逃避苦难，无疑也将与美德分离。若你渴望美德，就当将自己交付于一切苦难。因为苦难孕育谦卑。在尚未达到真知之前，我们正是通过试炼才得以接近谦卑。凡在没有苦难的情况下仍保持美德的人，其骄傲之门已然敞开。

66. 当人沉溺于骄傲之中时，那位时刻守护在他身旁、激发他追求公义之心的护佑天使便会远离他。当人冒犯了这位天使，使他离开自己时，异己者（黑暗之灵）便会靠近他——从那时起，他便不再关心公义了。

67. 上帝常常容许品德高尚之人遭受某种试探——允许四面八方的试探向他们袭来，像约伯那样击打他们的肉体，使他们陷入贫困，让人类离他们而去，夺走他们所获得的一切；唯独他们的灵魂不受到伤害。——当我们行走在正义之路上时，不可能不遭遇悲伤，身体也不可能在疾病和劳苦中不感到疲惫——只要我们喜爱过着美德的生活，身体便会保持不变。——当一个人顺从上帝前行，却遭遇此类情况时；那时他就不该偏离自己的道路，而应当欣然、不加苛求地接受这一切，并感谢上帝赐予他这份恩典，因他蒙上帝恩准，为上帝的缘故经历试探，得以与先知、使徒及其他圣徒一同分担苦难——他们正是为了这条道路而忍受了种种悲伤。无论试探是从人而来，还是来自魔鬼，抑或是源于肉体，都应成为他感恩的契机。因为，对于渴望与神同在的人，神绝不可能不施恩惠，而只会因真理将试探降临于他；同样，人若没有基督的恩典，就不可能配得上这份荣耀——即经历试探并为此欢欣。此事何其重大，以致圣保罗明确将其称为恩赐——当人蒙恩为对上帝的盼望而受苦时，他在致腓立比人的书信中说：“上帝所赐给你们们的，不仅是要你们信祂，更是要你们为祂受苦”（腓1:29）。同样，圣彼得也在他的书信中写道：“你们若为义受苦，便是有福的”（彼得前书3:14）——因为你们成了基督受难的同工。你不可在安逸时欢欣，在患难中却愁眉不展，并将这些患难视为与上帝之道无关。因为祂的道路自古以来，自世代代，便是通过十字架与死亡铺就的。而你心中为何会有这种念头（想在神的道路上漫不经心地行走）？——由此你要明白，你已偏离神的道路并正远离它，不愿追随圣徒的足迹，或是打算为自己开辟一条独特的道路，并打算沿着它行走而不受苦难。上帝之道就是每日背负的十字架。没有人能过着安逸的生活而升入天堂。——至于那条安逸之路，我们都知道它将通向何方。

68. 真正的义人总是在心里思量，自己配不上上帝——而他们之所以是真正的义人，正体现在他们承认自己是可咒诅的、不配蒙神眷顾，并公开或私下地承认这一点，且在圣灵的引导下，在今生中始终甘于劳苦与困苦。至于安息之时，上帝已为他们在来世预备好了。那些心中有活着的主的人，正因如此，并不愿安于平静，也不愿从忧患中解脱出来，尽管有时在灵性上会隐秘地得到安慰。

69. 圣灵的旨意正是要祂所爱的子民常在劳苦中。那些安息的人里面，并没有神的灵。神的儿女之所以有别于他人，就在于他们活在患难中；而世人却以奢华与安逸为荣。神不愿祂所爱的在肉身中安息，而是更愿他们在世时，常处于忧患、重担、劳苦、贫乏、赤身露体、困苦、屈辱、凌辱之中，身躯疲惫，思绪忧伤，好叫以下的话语在他们身上应验：“你们在世上必有患难”（约翰福音16:33）。主知道，安逸度日的人不可能常存于祂的爱中，因此祂不赐予他们安息与甘甜。

70. 因着圣徒们为神的名受苦所显出的爱，他们的心便获得了“胆量”，得以坦然无惧地仰望神，并满怀盼望地向祂祈求。——大胆祷告的力量是巨大的。因此，上帝允许祂的圣徒遭受各种悲伤的试炼，同时也让他们亲身体验祂的帮助，并明白上帝为他们做了多少安排。通过这些试炼，他们获得了智慧，并从经验中汲取了关于万物的知识，以免遭受恶魔的嘲弄。倘若上帝只在某一方面磨练他们，他们便会在另一方面缺乏训练，在争战中便会陷入盲目。

71. 若人起初未曾经历恶事的试炼，便无法领略善的滋味，以致当在恶中遇见善时，无法像对待自己的财产那样，明智地加以利用。那种通过亲身实践从经验和锻炼中获得的知识是多么令人愉悦，它又为那些通过长期经验在自身中获得这种知识的人带来了多大的力量——这一点，唯有那些亲身体验过这种知识的助益，同时也体会过本性之软弱与神圣力量之帮助，并对此深信不疑的人才能真正领悟。因为唯有当上帝先暂不施予祂的力量来协助他们，使他们意识到本性的软弱、试探的

艰难、仇敌的诡诈，以及他们与谁在争战、本性赋予了他们怎样的形体，以及他们曾如何受到神之力的护佑，走过了多少路程，被神之力提升到了何等高度，以及当这神之力离开他们时，他们在对抗各种情欲的斗争中是多么软弱——于是，他们从这一切中获得了谦卑，亲近了上帝，开始期待祂的帮助并持守祷告。倘若他们没有经历许多恶事——因神的容许而陷入这些恶事之中——又怎能获得这一切呢？正如使徒所言：“*我因所得的启示甚多，免得我自高自大，就有一根刺加在我肉体上，就是撒但的使者*”（林后12:7）？但在试探中，人多次体验到神的帮助，便获得了坚定的信心；由此变得无所畏惧，并在试探中保持从容。

72. 试探对每个人都有益处。修道者受试探，是为了增添他们属灵的财富；懈怠者受试探，是为了使他们远离危害；沉睡者受试探，是为了使他们为觉醒做好准备；远离神的人受试探，是为了使他们亲近神；那些属于上帝的人，则是为了能大胆地与祂同乐。——每个未经教导的儿子，从父亲家中接受财富时，并非为了自己的益处。正因如此，上帝先是试炼并磨练人，然后才显明并赐予恩赐。

73. 人若仍处于懈怠之中，便惧怕死亡的时刻；当他亲近上帝时，便惧怕审判的来临；而当他全然进入圣所时，这两种恐惧便都被爱所吞没。——这是为什么呢？——因为只要人仍处于肉体的管辖和生活之中，他便对死亡感到恐惧。但当他处于属灵的认知和良善的生活之中时，他的心智便时刻专注于对未来审判的思念；因为他按其本性而行，在属灵的境界中前行，致力于自己的认知与生活，并为亲近上帝做好了准备。但当他因心中被激发对上帝奥秘的领悟，并确信对未来的盼望，从而达到对真理的领悟时；那时，那属肉体的人——如同惧怕被宰杀的牲畜，以及惧怕上帝审判的理性之人——便会被爱所吞没；而成为儿子的，则以爱为荣，而非被那令人畏惧的管教之杖所训诫，他说：“*我和我父家都要事奉耶和华*”（《约书亚记》24:15）。

74. 凡心中常思念上帝，并在自己的悟性中唯与祂独处交谈的人，是有福的。对上帝的喜乐比尘世的生命更为坚固；凡获得此喜乐者，不仅不会在意苦难，甚至不会将目光投向自己的生命。爱比生命更甘美，而源于上帝的智慧——爱由此而生——更是比蜂蜜和蜂巢更为甘美。对爱而言，为所爱之人承受痛苦的死亡并非悲伤。爱源于智慧；而智慧源于心灵的健康，心灵的健康则是源于长期忍耐的力量。

75. 永生是来自上帝的慰藉；凡在上帝那里找到慰藉的人，都会视世俗的慰藉为多余。若有人从圣灵那里领受了智慧，他便会从智慧本身得知——这智慧在他内心的隐秘之处，并通过他的感官教导他谦卑的品行。若有人达到了谦卑，他便会由此得知：若他认为通过与世人交往或言语取悦世人是一种可憎之事，并且在他眼中，今世的荣耀是可憎的。

76. 情欲（在行动中）实为私欲，它们由今世的事物所引发，以满足生活需求为借口将人引诱；只要今世依然存在，这些私欲就不会停止。但蒙受神圣恩典之人，已品尝并体会到比这更崇高的境界，绝不允许这些诱惑进入他的内心；因为取而代之的，是他心中另一种更崇高的渴望——无论是这些欲望本身，还是它们所滋生的产物，都无法接近他的内心，只能在外部无所作为地停滞；这并非因为欲望已不复存在，而是因为接纳它们的心已对它们死去，并活在另一种境界之中；这并非因为人因保持理智和行事得当而心平气和，而是因为他的心灵中没有任何事物能扰乱他，他的意识因沉醉于其他事物而已得到满足。

77. 倘若我们能将清醒之法与明辨之智铭记于心，那么与激情诱惑的斗争便绝不会侵扰理智。而这些诱惑之所以无法侵入内心，并非因为进行了斗争，而是因为意识与智慧已臻饱和——灵魂中充盈着这些，以及灵魂深处对奇妙境界的向往。只要人还活着，就需要保持清醒、谨慎和警觉，以守护自己的珍宝。但若他逾越了为他设定的界限（斋戒），便会变得软弱，并遭窃取。不应只在看到果实之前才努力，而必须奋斗到最后一刻。因为成熟果实常会突然被冰雹击落。

78. 倘若我们养成善思的习惯（在心中受教），那么一旦遭遇情欲，便会为之感到羞愧。但我们也会因其罪孽而羞于接近情欲。

79. 当你出于对上帝的爱而渴望完成某件事时，要以死亡作为这一渴望的极限；这样，你便真能有幸在与每种情欲的斗争中升至殉道者的境界，而且只要你坚持到底、不松懈，即使在该极限之内遭遇任何阻碍，也不会因此受到任何伤害。软弱理智的思虑会使忍耐之力也变得软弱；而坚定的心智则能赋予追随其思虑之人一种超乎自然的力量。

80. 现世的生活好比刻在石板上的文字；只要有人愿意，便可增删文字，或改变字形。而来世的生活则如同写在洁白羊皮卷上的手稿，已加盖了王室印章，其中不再允许任何增删。因此，只要 we 身处变幻之中，就要时刻警醒；只要我们还能掌控亲手书写的人生手稿，就要努力通过善行来完善它，并修正过去生活中存在的缺陷。因为只要我们还活在这个世上，直到离开人世的那一刻，上帝既不会在善行上盖章，也不会恶行上盖章。

81. 祷告需要练习，以便心灵能通过长期沉浸其中而变得睿智。祷告之前需先进行隐居（独处，将思绪从一切外物中抽离）。隐居是为了祈祷，而祈祷则是为了使我们获得上帝的爱；因为通过祈祷，我们才能找到爱上帝的理由。

82. 我们应当知道，一切在隐秘中与上帝的对话，一切良善心灵对上帝的关怀，一切关于属灵之事的默想，都是通过祷告确立的，并被称为祷告；在此名称之下，它们被归为一，——无论是对各种经文的领悟，还是口中赞美上帝的声音，或是对主的深切忧思，或是身体的叩拜，或是吟唱诗篇，抑或其他一切构成真正祷告仪式的内容，而上帝的爱正是由此而生；因为爱源于祷告，而祷告源于独处；我们需要独处，以便能更自在地与上帝交谈。

83. 当你内心发生良善的变化时，要谨防自负。在祷告中，要向主诚实地坦露自己在辨别这种自负的微妙之处时的软弱与无知，以免被弃绝，也不致在任何可耻之事上受试探；因为骄傲之后是淫乱，自负之后是迷惑。

84. 当你将其他一切苦修之事放在天平的一端，将沉默放在另一端时，你会发现沉默在天平上更重。世人虽有诸多忠告；但当有人亲近沉默时，恪守这些忠告对他而言便显得多余，以往的修行也将显得多余，而他自己则会超越这些修行；因为他已接近完美。

85. 愿施舍在你心中永远占据上风。愿我们的怜悯成为一面镜子，让我们在自己身上看见那与上帝本性及其本质相符的肖像与真实形象。而那刚硬无怜悯的心，永远无法得到洁净。仁慈之人是自己灵魂的医者；因为他仿佛从内心深处吹起一阵强风，驱散了情欲的阴霾。根据《福音》中关于生命的教导，这是我们借给上帝的善行。

86. 当你走近自己的床榻时，对它说：“今夜，床啊，你或许将成为我的棺木；我不知道，今夜是否会降临于我——取代暂时的睡眠，是那永恒的未来之眠。”因此，只要你还有双腿，就去追随善行，以免被那些无法解开的枷锁束缚。只要你还有手指，就在死亡降临之前，在祈祷中将自己钉在十字架上。只要你还有双眼，就在它们被尘土覆盖之前，让泪水充满双眼。正如玫瑰一经微风吹拂便凋谢；同样，若你体内构成你本体的任何一种元素熄灭，你便会死去。人啊，要将“你即将离世”这一念头铭刻于心，并不断对自己说：“看哪，那位来接我的使者已站在门前。我还在坐着做什么？——我的迁移是永恒的；再也不会回来了。”

87. 喜爱与基督交谈的人，便喜爱独处。而喜爱与众人同在的人，便是这世上的朋友。若你喜爱悔改，也要喜爱静默。因为若无静默，悔改便无法臻于完美。若你喜爱静默——这悔改之母，那么就当欣然接纳因静默而降临在你身上的微小肉体之苦、责难与侮辱。对静默的坚守，便是对死亡的不懈期盼。凡是没有这种心志就进入静默之人，便无法承受这种生活方式所必然伴随的一切。

88. 让我们爱默修道，直到世间之物在我们心中死去。让我们时刻铭记死亡，并怀着这种念头以心灵亲近上帝——如此，世俗的享乐对我们而言便会变得微不足道。

89. 一位静默者曾说：“我致力于静默，是为了在诵读和祈祷时能从经文中获得甘美。当因领悟经文而感到愉悦，我的舌头便会沉默；那时，我仿佛置身于某种梦境之中，进入一种感官与思绪凝缩的状态。当这种静默持续下去，我的心从记忆的骚动中平静下来时，喜悦的波浪便通过内心的思绪不断向我涌来，超乎预期地突然降临，使我的心得到慰藉。”

90. 另有人说：“静默斩断了新念头的借口与缘由，并在内心深处使我们先前所思所想的记忆逐渐衰败凋零。当旧有的思绪在心中衰败时，心灵便在修正它们的过程中，回归本然的秩序。”

91. 还有人说：“为自己选择一项令人愉悦的修行——夜间不间断的警醒，在此期间，所有圣父们都褪去了旧人的外衣，并蒙恩获得了心灵的更新。在这些时刻，灵魂体会到那不朽的生命，并通过这种体验褪去黑暗的外衣，接纳圣灵进入自己。”

92. 还有人说：“若无静默与远离尘世，便无法使这些（外在）感官服从灵魂的统治；因为理性的灵魂本质上与这些感官紧密相连、相互交织，若人不通过隐秘的祈祷保持警醒，便会受其影响，连同自身思绪在内，不由自主地被这些感官的印象所牵引。”

93. 正如禁食的汗水之种会孕育出贞洁的穗穗，饱食则会滋生情欲的灼热，而过饱则会导致不洁。当腹中饥饿且谦卑时，可耻的念头绝不会侵入灵魂。

94. 贞洁啊，你的美德是如何因躺在赤裸的大地上、因饥饿的劳苦（它夺走睡眠）、因肉体的苦难而焕发光彩的！当克制饮食时，这肉体在肋骨与腹部之间，竟变得如同深渊一般！我们摄入体内的任何食物，以及肉体的任何安逸，都会在我们心中滋生可耻的念头和丑陋的幻想；而这些念头一旦产生，便会挑动我们暗中倾向于可耻的行为。而腹中的空虚与我们的思绪，则使内心成为一片荒野，不受杂念的骚扰，远离一切叛逆的念头，归于寂静。

95. *给静默者的一些必要指引：*若你在参加各种礼拜时，尽可能远离心神飘忽，却突然发现舌头无法继续吟诵经文，灵魂被沉默的枷锁所束缚，而你对此毫无自由可言，且这种情况紧随你长期保持静默之后；那么你要知道，你在静默中正不断向前迈进，温柔的品性已开始在你心中日益深厚。因为单纯的静默确实值得谴责。如果你在心中察觉到，每当心中浮现一个念头，每当回忆起什么，以及在你静默中的沉思时刻，你的双眼便充满泪水，泪水不由自主地顺着你的脸颊流淌；那么你要知道，那道阻隔之墙的缺口正在你面前开启，以摧毁一切阻碍。如果你发现，有时你的思绪会不经事先意念、超出常规秩序地沉入内心，并保持这种状态约一小时，或一段时间，随后你注意到你的思绪中已充满平安——而且这种情况总是反复发生在你身上；那么你要知道，云彩已开始笼罩你的圣所。倘若你在践行此事时，仍无法从扰乱内心的情欲中获得安宁，也不要感到惊讶。正如当阳光远离时，内心的深处会长时间保持黑暗；同样，药物的气味和香气弥漫在空气中，也会停留相当长的时间，才会逐渐消散；那么，情欲就更像那些习惯在肉铺舔舐鲜血的狗，当它们得不到惯常的食物时，便会伫立吠叫，直到旧习的势力被彻底击溃。当你勇往直前时，会在内心深处发现以下明显的征兆：你将在一切事上因希望而坚强，因祷告而丰盛——每当你与人相遇并感受到人性软弱时（每次这样的遭遇都会保护你免于骄傲），你心中那有益于人的智慧绝不会枯竭；邻人的缺点在你眼中将变得不值一提，——你会以与渴望在来世永居同样的热忱，期盼着脱离这副躯体，——对于明里暗里降临在你身上的种种苦难，你会发现这一切都是按公义与审判临到你的，并为此向神献上感谢。

96. 情欲或由某种意象所引发，或由无具体意象的感觉所引发，起初是记忆本身——尚无情欲的波动与思虑——随后才由此产生烦躁。

97. 持之以恒的诵经静修，以及随之而来的频繁叩拜，必将迅速带来心灵安宁的境界。凡是获得此境界者，正是通过这些方法而获得的。那些希望再次获得此境界的人，必须保持静默，同时践行上述所言；但首先，他们必须让思绪不执着于自身灵魂之外的任何事物，而要在内在修持上加以练习，并在对具体行为的思辨中加以练习——特别是那些让我们感到某种特定感受、从而使我们保持良好心境的行为。

98. 在任何理性的本性中，变化不计其数，而每个人每时每刻都在发生变化。有判断力的人若能通过对自己进行自我检验，便能领悟这一点；若能保持清醒，并在心中观察自己，便能轻易察觉自己的思想在何时发生何种变化，以及它如何突然从平静的状态陷入混乱，并了解其中的原因。关于这一点，圣马卡里乌斯在给弟兄们的教诲中曾写道：当心态转向相反时，切勿陷入绝望；因为即便是那些站在纯洁境界上的人，也会像空气受冷一样，总是从更好的状态滑向更差的状态，尽管他们并未懈怠或放纵自己；相反，即使他们恪守自己的规条，也会遭遇此类与自身意愿相悖的跌落。蒙福的马可也证实了这一点，他说：“每个人都会经历变化，就像空气一样。”“每个人”，即不仅指低等和恶劣的人，也包括完美的人。正如大自然中时而寒冷，随后又转为酷热——时而冰雹，不久又转晴；我们的修行亦是如此，时而遭遇争战，时而蒙受恩典的帮助；有时灵魂会陷入风暴，凶猛的波涛向它袭来——随后又会发生转变，因为恩典降临，使人的内心充满来自上帝的喜乐与平安，以及贞洁而平和的意念。

99. 因此，当你陷入风暴时，不要绝望；当你被平安笼罩时，也不要自高自大。相反，你应当仔细审视自己内心的不洁意念，以及那些在风暴中、在思绪混乱无序之时，已在你心中根深蒂固的

不当意象；——也要思考，你曾以何等迅疾之势沉溺于情欲之中，并在心智蒙蔽的状态下与之交谈；并当明白，这一切皆是上帝的旨意为使我们谦卑而降临于我们，祂为我们每个人都精心安排，使各人得着益处。

100. 谦卑即使没有善行，也能使许多过犯得以宽恕；而没有谦卑，即使有善行也是徒劳的，甚至会给我们带来许多祸患。正如盐之于一切食物，谦卑之于一切美德。要获得谦卑，就必须不断以自卑和明智的忧伤来省思。如果我们获得了它，它就会使我们成为上帝的儿女。

101. 我们的主在祷告中指明了我们软弱的依靠，说：“醒来吧，‘要警醒祷告，免得陷入试探’”（太26:41）。要祷告，不可懒惰，随时都要“警醒祷告”（歌罗西书 4:2-3）。“你们祈求，就必得着；寻找，就必寻见”；“叩门，就必给你们开门。因为凡求的，就得着；找的，就寻见；叩门的，就给他开门”（马太福音7:7-8）。祂特别通过那个关于朋友的比喻来重申了这番话，并激励我们更加谨慎——那个朋友在午夜去拜访他的朋友，向他讨面包。主说：“我实在告诉你们，他虽不因是朋友就给他，但因他恳求，就起来照他所求的给他”（路加福音11:8）。你们也要祷告，切勿懈怠。这何等难以言喻的鼓励，使我们敢于祈求！

102. 主知道，在死之前，祂不会剥夺我们偏离正道的可能性；这种转变——即从美德转向恶习——离我们非常近；人的本性会接纳与其相悖的事物；正因如此，祂命令我们要谨慎，并在恒常的祷告中奋力精进。祂吩咐我们祷告，不仅是为了保护我们免受明显转变的侵害；更是因为那些时刻伴随我们、却又微妙而不可捉摸的事物——在我们常常不由自主陷入的那些境况中，这些事物超出了我们理智的认知范围。因为，尽管我们的思想非常坚定且紧扣善；然而，祂的旨意却屡次将我们置于试探的边缘，并使我们陷入其中，正如蒙福的保罗所说：“有一根刺加在我肉体上”（林后 12:7-9）。

103. 这个世界就是一场竞赛，也是竞技的场域。此时正是搏斗之时。而在搏斗之时，在竞技之时，法度暂不适用，即君王不会为他的战士设定界限，直到竞技结束，每个人都被带到万王之王的门前，并在那里接受考验，看他是在竞技中获胜，还是背脊弯曲了。此时唯有唯一法则——保持警醒，并予以抗争。——我们切莫疏于祈祷，也不要懒于向主求助，因为若没有祂，我们便无法行出任何蒙祂喜悦之事。——我们要坚定地铭记：只要我们仍身处尘世，仍被留在这副血肉之躯中，即便升至天穹之上，也不能无所事事、不劳不作，更不能缺乏关怀。

104. 这一修行道路的圆满在于：悔改、纯洁与自我完善。（悔改之人便开始与情欲斗争，并持续奋斗，直到心灵从情欲中得到净化；心灵的净化既是斗争的终点，也是通往圆满境界的大门。）

105. 有人被问到：“什么是悔改？”他回答说：“弃绝过去并为之哀恸”；还说：“是痛悔且谦卑的心”。

106. 又有人问：“人如何才能获得谦卑？”他答道：“不断铭记自己的过犯与死亡的临近，穿着简朴的衣裳，——随时随地甘居末位，在任何情况下都乐意承担最末等、最卑微的差事，——不违抗命令，——保持沉默，——不热衷于参加聚会，愿保持默默无闻且不被选任任何职务，——不将任何物品完全置于自己支配之下，——厌恶与多人交谈，——不贪图利益，且在精神上超越那种不加区分地谴责和指责任何人的心态，并超越嫉妒之心，——不要成为那种对所有人指手画脚、又被所有人指手画脚的人，而应独自在隐居中专心处理自己的事务，除了自己之外，不为世间任何事物操心。简而言之：游方生活、清贫与隐居——这正是谦卑的源泉，也是心灵净化的途径。”

107. 达到完美之人的标志是这样的：即使他们每天因爱邻人而被送上火刑十次，他们也不会满足于此，正如摩西（出埃及记 32:32）、圣保罗（罗马书 9:3）及其他使徒所展示的那样。——上帝因对受造物的爱，将祂的独生子交于十字架上受死。倘若祂有比这更宝贵之物，祂也会赐给我们，以此将我们这人类赎归于祂。——效法此例，所有圣徒在追求完美时，都力求通过对邻人的完美之爱，使自己与上帝相似。

108. 若不从内心深处体悟自己的希望，无人能达到这种爱的境界。那些爱这世界的人，无法获得对人的爱。当有人获得爱时，便与爱一同披戴了上帝自己。至于那些已得着上帝的人，不仅必须拒绝与祂一同得着任何其他事物，还必须脱去自己的肉体。倘若有人因对世界的爱而披戴了这个世界和今生，那么，除非他弃绝这一切，否则就无法披戴上帝。因为上帝亲自为此作证，说：“若

有人”不舍弃这一切，“不恨自己的性命，就不能作我的门徒”（路加福音 14:26）。不仅要舍弃，更要恨恶这一切。

109. 为何希望如此甘美，而伴随希望的一切事务都变得轻松？——因为此时，圣徒心中那自然而然的（安乐）渴望被唤醒，而希望则让他们在修道院中从自己的杯中饮下这份甘美，使他们沉醉其中。因此，他们不再感到劳苦，而是对劳苦和悲伤变得麻木不仁；在整个行进过程中，他们总觉得自己仿佛在空中行走，而非踏着人的脚步前行；因为他们看不见路途的艰险，眼前没有山峦和溪流，崎岖之路在他们眼中竟变得平坦（赛40:4）。他们的注意力转向了天父的怀抱——而那份希望，仿佛用手指一般，在每一瞬间都指引他们走向遥远而不可见之物，那虽不可见，却能被信仰的隐秘之眼所看见；对这遥远之物的渴望，又如火焰一般，点燃了灵魂的每一个角落。他们思想的一切向往都延伸至那里，他们也总是急切地奔向那里。——如此，希望便如火焰般点燃他们，使他们在充满喜乐的迅疾而持续的奔流中无法停歇。

110. 无情欲并非仅仅在于不感受情欲，更在于不让情欲进入内心。由于圣徒们修习了众多显而易见与隐秘的德行，情欲在他们身上已然消退，难以再侵扰他们的灵魂；他们的心灵也无需时刻保持警觉；因为他们的思想时刻充盈着那些通过思考和谈论至高无上的品德，在意识中于理性中被唤起的思绪。一旦情欲开始萌动，心灵便会因某种渗入其中的领悟而突然从与情欲的亲近中抽离；正如圣马克所言，情欲便仿佛闲置一般，停留在他们心中。

111. 心灵在神的恩典中，通过行善并趋近于真知，便几乎不再察觉灵魂中那邪恶而愚昧的部分。因为真知将它提升至高处，并使其与世间万物隔绝。正因圣徒的纯洁、其心灵的细腻、灵活与敏锐，以及他们所行的苦修，他们的心灵得以净化，并在肉体枯干的过程中获得启迪。由于他们受过静默的训练并长期处于静默之中，每一种内在的默观都轻易且迅速地降临，所默观之物令他们惊叹不已。在此过程中，他们通常充盈着各种观想，其心智从不缺乏可领悟的对象，也从未缺乏能使他们结出圣灵果实的要素。通过长期的修习，那些在心中激起情欲的记忆被逐渐磨平，魔鬼权势的力量也随之减弱。因为当灵魂不再因思念情欲而与之伍时，由于它时刻被其他关切所占据，情欲的力量便无法用其利爪抓住它的灵性感受。

112. 正如自负将灵魂带离正道，使其在思绪的云端自由翱翔，在万物间周旋；谦卑则以静默将灵魂凝聚为一，使之专注于自身。正如灵魂隐藏在身体之内，不被世人所见，也不与众人交往；同样，真正谦卑智慧的人不仅不愿被人看见和认识，甚至他的意愿是——从自身中沉入自身，化为虚无，仿佛不存在，仿佛尚未进入存在。——只要这样的人仍处于隐秘之中，封闭于自身，与世隔绝，——他便全然与他的主同在。

113. 谦卑智慧之人绝不会驻足观看集会、人群聚集、骚动、喧嚣、狂欢——也不在意言语、谈话、呼喊和感官的涣散——他所追求的并非拥有诸多事物或忙于无休止的事务，而是时刻保持自由、无忧无虑，使自己的思绪不向外游离。因为他确信，若沉溺于诸多事务，便无法保持思绪的清明；因为事务繁多便会带来诸多忧虑，思绪也会变得纷繁复杂；而由此，便为情欲敞开了大门，理性的宁静便会消逝，通往平安的大门也将关闭。因此，谦卑智慧者地远离一切繁杂之事；借此，他随时都处于宁静、安详、平和、谦逊与虔敬之中。

114. 谦卑智慧者心中绝无仓促、匆忙、困惑、急躁或轻浮的念头，而是时刻安然自若。没有任何事物能令他惊愕、困惑或恐惧；因为无论在悲伤中，他都不惊慌失措、不改变本性；无论在欢乐中，他都不感到惊讶、不得得意忘形。他的一切喜乐与欢欣，皆源于顺服他的主。

115. 谦卑智慧者甚至不敢向神祈祷，也不敢求取任何事物，更不知该为何事祈祷；他只是以全部感官保持沉默，唯独期待那从值得敬拜的至高者面前降临于他的恩典与旨意，——当他将面庞俯伏于地，内心深处的视线升向至圣所之门时，那里是那位居于幽暗之中、连炽天使都不得不垂下眼帘的主所居之处——他只敢如此说、如此祈祷：“主啊，愿照祢的旨意成就于我。”

116. 要在上帝面前以单纯之心行事，而非倚靠心智的诡辩。单纯之后是信心；而精巧狡黠的诡辩之后是自负；自负之后便是远离上帝。

117. 当你祷告时站在神面前，要在心中如同一个不会说话的婴孩。不要凭着知识在神面前说什么，而是要以婴孩般的思想亲近祂，在祂面前行走，好使你蒙受那父般的眷顾，正如父亲对自己的婴孩所怀有的那样。经上说：“*耶和華保護嬰孩*”（诗篇114:5）——这不仅指身体年幼者，也指那

些世上的智者，他们舍弃自己的学识，凭着自己的意愿效法婴孩，开始学习那无所不能的至智，这种智慧无法通过书本学习（书本知识）所无法企及的。求神赐你达到这种信心的境界。为此不要懒惰地祷告，要热切地求告，要怀着极大的虔诚恳求，直到你得着为止。若你先凭着信心，迫使自己将一切忧虑都交托给上帝，并以祂的眷顾取代自己的操心，你便能蒙此恩典。当上帝在你身上察觉到这种意愿——即你以纯净的心思，将自己托付给上帝本人的程度超过托付给自己，并迫使自己对上帝的信赖超过对自身灵魂的信赖时：那时，那不可测度的力量便会住在你里面，你会切实感受到，那力量无疑与你同在——正是这种力量，许多人一旦在自己里面感受到它，便能走进火中而不惧怕，行走在水面上，心中也不会因担心溺水而动摇。

118. 你难道不觉得，这种属灵的领悟在各方面都可能被误认为是属魂的领悟吗？——不仅不可能用这种属魂的领悟来领受那属灵的，甚至那些热衷于修习属魂领悟的人，也无法通过感官去感知它。倘若其中有人渴望接近另一种灵性领悟，那么只要他们尚未摒弃这种心理领悟，以及它种种曲折的微妙之处和繁复的方法，也未将自身置于孩童般的思维状态，就绝不可能——哪怕只是一点点——接近灵性领悟。相反，心灵引导的习惯与观念对他们而言将成为巨大的障碍，除非他们能一点一点地消除这些障碍。那种灵性引导是简单的，不会在心灵的思绪中显现。只要理智尚未从纷繁的思绪中解脱出来，尚未进入纯粹的单纯境界，就无法感知灵性启示。

119. 如果你曾将自己托付给全能的主，求祂保护你、看顾你，那么就不要再为这类事操心，而是对自己的灵魂说：“无论何事，那位我曾将灵魂托付给祂的主，都为我掌管。我不在这里；祂知道这一点。”——那时，你将在现实中看见上帝的奇迹——你会看见，上帝时刻都在附近，以拯救敬畏祂的人；你会看见，祂的旨意虽不可见，却环绕着你。但正因为与你同在的守护者无法被肉眼看见，你也不该怀疑祂，仿佛祂不存在一般；因为祂时常也会向肉眼显现，好让你心怀喜乐。

120. 一旦人弃绝一切可见的帮助和人的希望，怀着信心和纯洁的心追随上帝，恩典便会立刻跟随他，并通过各种帮助向他显明祂的大能。起初，祂显明于这可见的、关乎肉体的层面，并通过祂对人的眷顾向他施以援手，使他能在此事上更深刻地体会到上帝眷顾的大能。而通过领悟显而易见的帮助，他便确信在隐秘之处也能获得帮助——在思考这一过程时，恩典向他揭示了那些复杂难解的思想与念头的错综交织，因此人便能轻易洞察它们的含义、相互关联、其蛊惑之处，以及它们如何相互衍生——并最终毁灭灵魂。与此同时，恩典在他眼前揭露了中恶魔的一切诡计，仿佛用手指向他，若他未能洞悉此理，将会遭受何等苦难。于是，他心中萌生这样的念头：无论大小之事，都应当在祷告中向自己的造物主祈求。

121. 当上帝的恩典坚定他的信念，使他在这一切事上都仰赖上帝时，他便开始一点一点地经历试探。而恩典允许向他降下与他能力相称的试炼，使他能够承受其力量。在这些试炼中，帮助会切实地临近他，使他保持喜乐，直到他逐渐受教并获得智慧，并在对上帝的信靠中轻视自己的仇敌。因为人若要在属灵的争战中得胜，认识自己的造物主，体会自己的上帝，并在对祂的信仰中隐秘地得以坚固，除了凭借他所经受的试炼所带来的力量之外，别无他法。

122. 一旦恩典察觉人的心中开始萌生些许疑虑，且他开始自视甚高，便会立即放任试探加剧并加固，直到他认识到自己的软弱，并再次以谦卑之心投靠上帝。

123. 不要惊讶，当你开始践行美德时，四面八方都会涌来残酷而强烈的苦难；因为若践行美德时未伴随困难，那便不被视为美德。正因如此，圣约翰（科洛夫或先知）曾说：“美德通常会遭遇困难；若与安逸相连，则值得谴责。”而福者马可也说：“任何完美的德行，当它履行圣灵的诫命时，便被称为十字架。”这是使徒的教导：“凡想要在主内敬畏而活的人，以及因基督耶稣的缘故，都将遭受迫害”（提后3:12）。而主说：“凡为我的缘故舍掉自己生命的，必得着生命”（太16:25）。正因如此，起初祂便将十字架呈现在你面前，是要你先立定心志背负十字架，然后才派遣你的灵魂跟随祂而去。

124. 没有什么比绝望更强大。它不知道谁能战胜它，无论是用右手还是左手。当一个人在心中剥夺了自己对生命的希望时，就再没有什么比他更胆大妄为的了。没有任何敌人能与之抗衡，也没有任何苦难的消息能使他的思虑疲惫；因为一切降临的苦难都比死亡轻微，而他已低垂头颅，准备承受死亡。

125. 对安逸的渴望，自古以来就使人们忘记了伟大、美善与美德。从古至今，人们之所以精疲力竭，不仅未能取得胜利，甚至丧失了最美好的事物，原因正源于此，别无其他。因此简而言之，若人不在乎天国，那岂不是只因寄希望于此世微不足道的慰藉？谁不知道，飞鸟之所以飞向罗网，正是为了寻求安宁？

126. 当心灵因美德而充满热忱时，外在感官便不会向任何困难屈服。当心灵因圣灵而充满热忱时，身体便不会因苦难而忧伤，不会陷入恐惧，也不会因惊惶而战栗；因为那时，心灵如金刚石般，以其坚韧抵御了内心的所有诱惑。让我们怀有热忱吧——那样，滋生懒惰的懈怠便会远离我们。热忱孕育勇气，赋予灵魂战胜一切的力量。当灵魂以其与生俱来的热忱对抗恶魔时，还有什么恶魔的力量能抵挡得住呢？

127. 我们的古代圣父们深知，我们的心智并非总能专注于一事并坚守自己的防线，有时甚至无法察觉那些危害它的东西，便将无欲无求视为武器，退隐至荒野——那里没有会引发情欲的世俗事务，从而避免产生恼怒、贪欲和记恨的借口。他们像一座不可撼动的柱石一样，以此抵御这一切及其类似的诱惑，并以此保护自己。

128. 当人持守无欲无求时，离开现世的想法便不断浮现在他脑海中——他始终致力于为此做准备，——他避开一切安逸，蔑视尘世的念头在他心中鲜活跳动，他以坚韧的心态迎接危险而不畏惧，不惧死亡，因为时刻将目光投向它；若遭遇悲伤，他便以欢欣和喜悦来接受，深知这些将带来冠冕。倘若他偶然获得任何转瞬即逝之物，就在这一刻，他对肉体的爱便开始在他心中苏醒，关于肉体安逸的念头油然而生，以及获取一切有助于此之物的手段；由此，他那曾因不贪求而超然于世的心志便逐渐消退，灵魂开始被那些令人畏惧生命安危的念头所困扰，因此，他对上帝的坚定信靠便离他而去。

129. *各种箴言。*——正如头浸在水中的人无法吸入清新的空气，同样，将思绪沉浸于尘世琐事的人，也无法领受那个新世界的感受。正如致命的恶臭会破坏身体的构造，不雅的景象也会破坏心灵的安宁。正如玻璃在与附近的石头碰撞时无法保持完整，圣徒若长时间与妻子相处并交谈，也无法保持自身的纯洁而不受玷污。正如树木会被强劲而持续的水流连根拔起，心中对尘世的爱恋也会被针对肉体的诱惑洪流彻底铲除。正如苦药能清除体内污浊的体液，悲痛的严酷也能将诡诈的欲望从心中净化。正如在战场上宽恕敌人的人不可能安然无恙，苦行者若宽恕自己的肉体，其灵魂也无法免于灭亡。正如年轻的少女被可怕之物惊吓后，奔向父母，抓住他们的衣襟呼救；同样，灵魂在受诱惑之惧的压迫与摧残下，便会以同样的急切投靠上帝，在不绝的祈祷中呼求祂。只要诱惑接二连三地袭来，它便加倍祈求；而一旦获得解脱，便沉溺于思绪的飘荡之中。正如有人向君王献上珍贵礼物，便获得君王慈爱的目光作为回报；同样，对于在祷告中流泪的人，万世之王——上帝，会宽恕他一切的过犯，并以慈爱的目光奖赏他。正如一个人随身带着珍贵的珍珠，行经强盗出没的道路，便时刻提心吊胆，生怕遭到袭击和抢劫；同样，那些怀揣贞洁之珠，行走在这充满敌人的世间之路的人，在抵达坟墓之所——即安息之国——之前，也无法摆脱对这些强盗的恐惧。正如在哀恸之日饮酒的人，醉后便忘却了自己困境中的种种悲伤；同样，沉醉于上帝之爱的人，在这世上——即这哭泣之屋中——也会忘却所有的辛劳与悲伤，并因这份沉醉而对一切罪恶的欲望变得麻木，他的心因对上帝的盼望而得坚固，他的灵魂轻如飞鸟，他的心智时刻从尘世升腾，思绪凌驾于一切人间之事之上，并在至高者那里享受永生。

130. 谦卑的智慧是神性的外袍。道成肉身之言披戴了它，并通过它与我们肉身中的我们交谈，用这种谦卑的智慧遮盖了祂的伟大与荣耀，以免受造之物因凝视祂而受灼伤。倘若祂没有从受造物中取一部分，从而与之对话，受造物便无法仰望祂。因此，凡披上这件谦卑外袍的人，便是披戴基督本人；因为基督曾以受造物所能看见的形像显现，并与受造物同住，而那人亦愿按其内里的人来披戴这形像。

131. 谦卑是一种神秘的力量，唯有在完成整个生命历程后，完美的圣徒才能领受。这种力量唯有借着恩典，才赐予那些在美德上臻于完美的人，因为这种美德本身就包含了一切。

132. 并非所有谦逊、沉默、温和的人，都已达到谦卑智慧的境界。即便是那些在回想自己堕落时因懊悔而表现出谦卑智慧的人，我们也不能称其为真正谦卑智慧者，尽管这种表现值得称赞；因为他尚未真正拥有谦卑，只是巧妙地试图接近它——他仅渴望谦卑，却尚未真正拥有它。真正谦

卑智慧之人无需靠自己的机巧去编造谦卑的理由，而是在一切事上自然而然地展现谦卑，无需费力也无需强迫自己。

133. 若有人问如何获得谦卑，我们将回答他：“*门徒若能像他的老师一样，仆人若能像他的主人一样，就足够了*”（玛10:25）。看那吩咐谦卑并赐下这恩赐的主是如何彰显谦卑的——效法祂，你便能获得谦卑。

134. 必须竭力避免一切会激起我们内心恶欲的事物，尤其要铲除内心的欲望根源，以及那些即使再微小也能引发欲望的诱因；倘若欲望仍不顾这一切而滋生，就必须抵制它们并与之抗争。无论是为前是后，最好的方式就是沉浸于自己的内在，在那里独处，不断耕耘自己心灵的葡萄园。当我们的心智在那里独处并过着隐居生活时，与情欲作战的就不再是它，而是恩典。

135. 救主降临的目的，在于祂将赋予我们生命的诫命——作为我们处于情欲状态时的净化良药——旨在清除灵魂因首罪所受的损害，并使其恢复到原始状态。正如药物之于病体，诫命之于受情欲困扰的灵魂。显然，诫命正是为了对抗情欲，以医治犯罪的灵魂而设立的。

136. 这种伤害源于我们违背诫命。由此可见，唯有遵守诫命，健康才能重归。若不践行诫命——只要我们不首先踏上那通往心灵纯净之路，就不应奢望或期待心灵的净化。切勿说，即使不践行诫命，上帝也能凭着恩典赐予我们心灵的净化。这是主的审判，教会并不命令我们祈求此类恩典。犹太人从巴比伦返回耶路撒冷时，走的是自然之路；但以西结却以超自然的方式抵达耶路撒冷，并在神的启示中预见了未来的复兴。关于心灵纯洁的讨论中，情况也是如此。有些人循着已被踩踏出的道路，在艰辛的生活中遵守诫命，以自己的血汗换取心灵的纯洁；而另一些人则因恩典的赐予而获得它。令人惊奇的是，我们不被允许在祷告中祈求那凭恩典赐予我们的纯洁，却也不被允许放弃那在遵守诫命中的生活。因为那位向主询问“*我该做什么才能得永生*”的富人，主明确地对他说：“*遵守诫命*”（路加福音 10: 25）。当那富人还想进一步了解时，主便说：“*你若要完全，就去变卖你的产业，分给穷人，然后背起你的十字架来跟从我*”（马太福音 19:21）。这意味着：对你所拥有的一切都死去，然后活在我里面；离开旧世界的情欲，然后进入新世界的灵。因为主说：“*背起你的十字架*”（玛16:24），正是以此教导人向世间万物死。当他在自己里面使旧人——即情欲——死去之后，主才对他说：“*跟从我吧*”。旧人是不可能行走在基督的道路上的。

137. 蒙福的大瓦西里，以及蒙福的格里高利们，他们热爱旷野，颂扬寂静，他们进入寂静之境，并非因为此前未曾践行诫命，而是起初在世上生活，遵守着社会生活中应恪守的诫命，随后才达到心灵的纯净，并蒙恩得享属灵的默观。此后，他们便急切地踏上了荒野的寂静之路；从那时起，他们便与自己的内在之人同在；因此，他们成为了观想者，并一直处于灵性观想之中，直到蒙恩被召成为基督教会牧者。

138. 旷野能使情欲沉睡。但这要求人做到一件事——使自己的情欲沉睡，甚至要将其连根拔起，即在情欲顽固地与我们作对时战胜它们。然而，一旦出现促使情欲活跃的诱因，沉睡的情欲便会重新苏醒。因此，我们追求旷野，不应仅仅因为它能平息情欲，更应祈愿：在感官匮乏、远离尘世之时，我们能在其中得着智慧，使我们内里那属灵的、以基督为中心的人得以更新；使我们时刻能自我省察，使我们的心灵保持警醒，时时守护自己，不让那对希望的记忆从心中被夺走。

139. 我们的主为了使我们的效法天父的伟大，赐予了我们仁慈；而修道士们却更倾向于将静默置于仁慈之上。这该如何调和？主为了使我们的效法天父，赐予了我们仁爱，因为仁爱能使仁爱之人亲近上帝。而我们这些隐修者，在尊崇静默的同时，并未排斥仁爱，而是竭力远离世俗的忧虑与纷扰；——我们无意违背（对邻人的）义务，而是珍视静默，以便（更准确地说，是为了履行另一项更高的义务）沉浸于对上帝的默想之中；唯有如此，我们才能最大程度地重获纯洁，并亲近上帝。倘若在某段特定时期，弟兄们确实需要我们的帮助，我们也不应对此漠不关心。因此，我们要不断鞭策自己，在任何时候都对一切有理性的生灵怀有内心的慈悲。因为主的教诲正是如此启示我们的，而我们的静默之别，正在于此，而非在于任何虚妄之事。我们不仅要保持这种内心的仁爱，而且当形势需要时，也不应怠慢于公开地证明我们的爱。

140. 赐生命者将诫命的全部精髓浓缩于两条诫命之中，这两条诫命涵盖了所有其他诫命——即爱上帝，以及以同样的爱去爱上帝的形象。前者满足了灵性默观的目的；而后者则兼顾了默观与行动。因为神的本性是单纯的、不可见的，且本质上无所需求；而在自我沉思时，意识自然也不对

神的需求；至于肉体上的活动，其活动在此是单纯的，并显现在心灵的一个部分中，这与那值得敬拜的本性之单纯相符，而该本性高于肉体的感官。而第二条诫命，即博爱，基于本性的二重性，要求我们对在意识中无形履行之事，同样渴望在肉体上予以践行。既然行动在任何地方都先于沉思，那么若不先通过实际行动完成较低层次的事务，任何人都不可能升华至这一至高境界。没有人敢在论及爱邻舍时声称，自己的灵魂已在这方面臻于完善，却又忽略了那部分——即在力所能及的范围内，根据时间和地点，通过身体去实践的部分。因为唯有通过这种实践，才能确证一个人心中存在着完美的爱。当我们在这一点上尽可能地忠实而真诚时，灵魂便会获得力量，以简单且无可比拟的观念，延伸至崇高而神圣的观照之广阔领域。而在无法通过肉身可见的行为来实践爱邻舍之处，仅凭灵魂所实践的对邻舍的爱，在神面前便已足够。

141. 凡愿将爱上帝置于一切之上者，必须珍视自己灵魂的纯洁；而灵魂的纯洁，是通过战胜并根除情欲而获得的。情欲犹如一道阻隔纯洁的紧闭之门。若不打开这扇紧闭之门，便无法进入心灵那无瑕纯净的领域。若无此纯洁，灵魂在祷告之时便无法怀有胆量；因为这种胆量正是纯洁的果实，也是为获得纯洁而付出的努力所结的果实。这一切的实现顺序如下：忍耐在自我克制中与情欲搏斗，以求纯洁；若灵魂战胜了情欲，便获得了纯洁；而真正的纯洁，使心灵在祷告之时获得胆量。

142. 我们要弃绝向神求取任何高不可攀之事；但最重要的是，要为发生在我们身上的任何事培养忍耐——并在对自身及内心意念的极大谦卑与痛悔中，祈求我们的罪得赦免，并求心灵得享平安。一位教父曾写道：“不自认是罪人的人，他的祷告不会被主悦纳。”经上记载：“神的国不会以显而易见的方式降临”（路加福音17:20）。就我们而言，我们将竭尽全力通过悔改之举和讨神喜悦的生活，使内心得以重归正轨；只要内心纯洁无瑕，主的国度自会降临。至于我们所寻求的“显而易见”之事——我指的是上帝的高等恩赐——这并不为上帝的教会所认可；那些接受这些恩赐的人，只为自己招来了骄傲与堕落。这并非人爱上帝的标志，而是心灵的疾病。况且，当保罗以苦难为荣，并将与基督同受苦难视为上帝的高等恩赐时，我们又怎能去追求上帝的高等恩赐呢？

143. 只要灵魂仍受情欲所困，它就无法凭自己的感官体认属灵之事，也不懂得渴慕它，而仅凭耳闻和经文所载的内容去渴慕。治愈这些心灵疾病的，是暗中践行诫命，并参与基督的受难。起初，我们在基督道成肉身中，本性便获得了更新，参与了基督的受难与死亡；随后，在更新之后，又因宝血的倾洒而得以成圣，从而具备了领受新诫命与完全诫命的能力。倘若这些诫命是在基督流血之前、在我们的本性尚未更新和成圣之前就赐给世人的，那么，即便是这些全新的诫命，或许也会像古时的诫命一样，仅仅能铲除灵魂中的恶习，却无法连根拔除灵魂中恶习的根源。如今却并非如此：那些灵魂因敬畏上帝而珍藏的隐秘作为，以及新而属灵的诫命，正在更新并圣化灵魂，并在隐秘中医治其所有的肢体。因为对所有人来说，每一条诫命都在灵魂深处默默治愈着何种情欲，这一点显而易见；其功效对医治者和被医治者而言都是切实可感的，正如那位患血漏的妇人的经历一样。

144. 灵魂中受情欲困扰的部分，也可借着恩典而得医治，正如那些蒙福的使徒们所经历的那样。但这是上帝特别拣选之事；通常情况下，灵魂是通过正当途径获得健康的。确切地说：凡是通过践行诫命和真正生活的艰辛事工战胜情欲的人，便是通过正当的——普遍的途径获得了灵魂的健康；他已脱离了这个世界物质世界的束缚，割断了自身原有的性情，并像最初那样，在灵性层面，并因着恩典，作为已领受内在之人认知的人，在灵界中得以显明，并借此将那单纯的新世界接纳于己。

145. 当心灵得以更新，心被圣化之时；那时，一切在他心中萌生的观念，都与他所进入之世界的本质相契合。起初，他心中对神性的爱被唤醒，他渴望与天使交融，并渴求领受属灵知识的奥秘；其心智因对受造物的灵性认知而得到净化，对圣三一奥秘的观照，以及为我们而受敬拜的“家政”奥秘，都在他心中焕发光芒；随后，他便全然进入与对未来希望的认知之合一之中。

146. 倘若灵魂被困于情欲之境时，能够真正领悟属灵之事，便无需去询问和探究属灵世界的奥秘。但显然，在情欲的束缚下，教导与启迪既无益处，也不足以开启那在纯洁之面前紧闭的大门。当情欲从灵魂中被驱除时，心灵便得以启迪，被安置在本性纯净之处，不再需要提问；因为它清晰地看见了本应属于自己的福分。正如外在感官并非通过学习才感知与其接触的自然界和事物，而是每种感官都会自然地感知所遇之物：同样，你也应当以此类比来理解属灵的默观。因为那洞察精

神隐秘奥秘的心智，若处于其天然的健康状态，便能全然观照基督的荣光，既不追问也不求教，而是沉醉于新世界的奥秘之中——这奥秘超越了意志的自由，其深度与对基督的信仰和盼望的热忱成正比。

147. 如果你渴望让自己的心成为新世界奥秘的居所，那么首先要通过身体上的操练来丰富自己，包括斋戒、守夜、侍奉、苦修、忍耐、克制思虑等。让你的心智沉浸于阅读圣经并深入研读其中；将诫命写在眼前；通过不间断的祷告对话以及在祷文中的自我沉思，从心中根除你先前所接受的任何形象和任何相似之处。要训练你的心志，时刻深入探究救主家务的奥秘；不要再为自己寻求那些在适当的时间和地点甚至超越言语描述的启示与默观，而要继续践行诫命，努力追求纯洁，并向主祈求能蒙恩过智慧的生活。此生之始、中、终皆在于：借着与基督合一，割断一切。若你渴慕默观奥秘，就当以实际行动在自己里面践行诫命，而非仅止于追求对诫命的认知。属灵的默观在我们里面是在纯洁的领域中发挥作用的。

148. 信德圣事之子们的默观与信德相联，并在圣经的草场上牧养。那些无法通过知识领会的言语，借着信德对我们变得清晰易懂，而我们对它们的认识则是在净化之后所获得的默观中得来的。对于那些超越认知、既无法被肉体感官感知，也无法被理性的心智领会的属灵奥秘，上帝赐予了我们信心，借此我们仅能知晓这些奥秘确实存在。而这种信心又在我们心中孕育出对它们的盼望（即盼望能领悟它们）。我们凭着信心承认，上帝是万物的主、统治者、创造者和安排者。由此，在良心的驱使下，我们决心应当遵守祂的诫命，并明白：旧的诫命是靠敬畏来遵守的，而基督那赋予生命的新诫命则是靠爱来遵守的，正如主所说：“你们若爱我，就必遵守我的诫命。”“我必求父，祂就另外赐给你们一位保惠师”（约翰福音14、15、16）。所谓“保惠师的降临”，是指启示属灵奥秘的恩赐；因此，领受使徒们所领受的圣灵，便是属灵知识的至臻完善。主应许过，祂会恳求自己的父，赐给他们一位保惠师，使他们在遵行诫命并洁净自身之时，保惠师能永远与他们同在。你看，因着遵守诫命，心灵便得以蒙受神秘默观的恩典和属灵知识的启示。

149. 遵守诫命所显露的力量，在于它是出于对赐予者之爱的践行，而非出于恐惧。因此，通往默观的正门就是爱。在通往启示、智慧与神秘默观的所有升华之路上，神圣之爱引领并引导那些获得它的人。因此，首先必须获得爱；之后，属灵的默观便会自然而然地临到我们。请领悟福者保罗的智慧：他舍弃了恩典所赐的一切恩赐，却求取了最本质的——即那能接纳并守护这些恩赐的，也就是爱（《哥林多前书》第13章）。爱是启示的所在；而在这一所在之处，默观便自然而然地向我们显现。正如灵魂随着自然成长，不断接纳关于世间万物的新知识，并日复一日地日益精进；同样，在属灵层面，人也会接纳属灵的默观与神圣的体悟，并在心灵于理性的生活中日益成熟的过程中，逐步领悟这些。当他进入爱的领域时，便能在其本位上领悟灵性。

150. 只要人还在努力让灵性降临于自己，它便不会顺从。倘若他妄自幻想，将目光投向灵性，却在不合时宜之时试图用理智去触及它，那么他的视力很快就会变得迟钝，看到的将不是真实的事物，而是幻影与虚像。一旦你用明智的头脑领悟了这一点，就不会在不合时宜的时候强求观照了。倘若你觉得即便现在（在进入纯洁与爱的境界之前），似乎已经看到了观照，那么这种观照不过是幻影的影子，而非真正的观照；因为一切思想中的事物，既有其相似之物和梦幻般的形象，也存在真正的观照。按照自然规律，有时所见的是真实的，有时却恰恰相反；眼睛有时会看到影子而非真实，看到没有水的地方有水，看到悬浮在空中的建筑，尽管它们实际上立于地面。请以这种肉体现象为例，来想象思想层面的情况。

151. 如果心灵的视力未能通过践行诫命、过着静默的生活而得到净化，未能完全获得爱的光辉，也未能随着岁月的增长在基督的更新中茁壮成长，那么它就不可能成为神圣观照的真正见证者。然而，心灵试图为自己构想的那些属灵的相似之物，被称为幻影，而非现实。而心灵之所以将一物误认为另一物，正是源于它尚未得到净化。外在的哲学家们也是如此，他们将那些未从上帝那里领受真正教义的事物视为属灵的——便在不当的自负中对此大放厥词，将独一的上帝分裂为多神，彼此交谈并一致同意以蔑视的心思，并将这种疯狂思想的幻梦称为“本性之思”。

152. 对感性界、超感性界以及至圣三一本身的真正观照，体现在基督的启示之中。当基督最初以祂的位格更新了人的本性，恢复并赐予人最初的自由，并亲自通过祂那赋予生命力的诫命为我们开辟了通往真理的道路时，祂便将这一切教导并指示给了世人。唯有当人最初通过忍受苦难、实

践与哀恸，褪去那充满情欲的旧人——正如初生的婴儿褪去从母腹中被抱出时的衣裳——我们的本性才得以成为真实（而非虚幻）观照的见证者。那时，心灵在灵性上重生后，便能够领受对自身故乡的观照。

153. 这种观照便是心灵的食粮，直到它达到能够领受比最初观照更崇高的观照之境地；因为一种观照会将人引向另一种观照，直到心灵被引入完全之爱的领域。爱是灵性的居所，栖息于灵魂的纯净之中。当心灵进入爱的领域时，恩典便开始发挥作用，心灵便能领受灵性的默观，并成为奥秘的见证者。

154. 正如我先前所言，智性默观的启示恩赐有两种方式。有时因炽热的信仰而蒙恩赐；有时则因遵守诫命和保持纯洁而蒙恩赐。因着恩典而获得的，正如那些蒙福的使徒们，他们并非通过遵守诫命来洁净心灵，而是凭借炽热的信仰；因为他们以单纯的心相信了基督，并毫无疑问地怀着炽热的心追随了祂。当基督完成了祂那值得敬拜的救赎工程后，祂便差遣了圣灵——那位安慰者——降临在他们身上。圣灵洁净并完善了他们的心灵，在他们内心有效地使旧人——那受情欲支配的人——死去，并在他们里面有效地使新的人——那属灵的人——复活。——就这样，蒙福的保罗也以奥秘的方式得到了更新，随后便领受了对奥秘启示的默观。经上并未记载耶稣曾与他公开谈论过什么，但记载了亚拿尼亚对他说的话：“扫罗弟兄，我们的主耶稣基督在路上向你显现，差我来，使你的眼睛能看见，并被圣灵充满”（使徒行传9:17）。——当他为扫罗施洗时，扫罗便被圣灵充满；他领悟了启示中深奥的奥秘，正如这事也发生在圣使徒们身上一样，主耶稣曾对他们说：“我还有许多事要告诉你们，但你们现在担当不了；等圣灵来了，祂要引导你们进入一切的真理，并要把将来的事告诉你们”（约翰福音 16: 12, 13）。

155. 当时，蒙福的保罗正是在领受了圣灵并借着祂得以更新之后，才蒙恩领受了启示的奥秘，开始以启示之灵进行默观，并因这默观而心生喜乐，听见了不可言喻的话语，目睹了超越本性的至高默观，为天界权能的景象而欣喜，并在属灵的境界中得享甘饴。切莫采信异端（尤克提派）在其狂妄中宣称的谬论，即他仿佛是凭自己的意愿才达到这种升华境界！理智根本无法升入那里。相反，保罗确实被启示之灵所提升，正如他在《哥林多后书》（林后12:2,4）中所写的那样：，这与那些虚妄之徒截然相反——他们自比为圣使徒，却将自己思绪中的幻梦称为属灵的默观。

156. 针对那些充满情欲、却又涉足研究肉体与无形之法的人——他们因此与那些传授保健规则的病人无异——一位圣人曾写道：“有福了。保罗得知有些门徒轻视诫命，未能战胜情欲，却渴望在默观奥秘中获得福乐——而这种福乐唯有在净化了情欲之后才能实现——便对他们说：‘先脱去受情欲支配的旧人，然后才渴望穿上新人——那因认识奥秘而更新、形像效法造物主的新人；不要渴求我和其他使徒那借着恩典切实成全的福乐；因为“神要怜悯谁，就怜悯谁；要使谁刚硬，就使谁刚硬”’（《罗马书》9:18）。因为谁能抵挡祂的面，或反抗祂的旨意呢？——神有时白白赐予；有时则要求行为与洁净，之后才赐下恩赐；有时即使在行为与洁净之后，祂也不在此处赐予，而是予以保留，以便在祂自己的地方赐予观照。”

157. 我们发现，祂在处理比这更微小的恩赐——即罪的赦免——时也是如此行事。因为洗礼是白白赐下的，除了信心之外，完全不要求任何东西；但在受洗后为罪孽悔改时，祂并非白白赦免，而是要求付出劳苦、忧伤、悲痛、痛悔、眼泪以及长久的哭泣——之后才予以赦免。祂曾因强盗在十字架上仅用一句话的认罪就白白赦免了他，并应许他天国；而对那位罪妇，祂则同时要求她具备信心和眼泪。

158. 爱上帝的灵魂，在上帝里面，唯独在祂里面，才能找到安息。先在自己里面解除一切外在的联结，然后你才能以心与上帝联合；因为与上帝合一之前，必须先脱离物质。婴儿在喝足母乳之后才会被喂食面包；同样，那些立志在神圣之事上有所成就的人，首先要像婴儿脱离母亲的怀抱和乳头那样，将自己从世俗中抽离出来。肉体之功先于灵魂之功，正如尘土先于被吹入亚当体内的灵魂。未曾获得肉体之功者，亦无法拥有灵魂之功；因为后者源于前者，正如麦穗源于光秃的麦粒。而没有灵魂之功者，也将丧失属灵的恩赐。

159. 正如在泪水中播种之后会迎来欢欣的收获，为上帝受苦之后也将迎来喜乐。对农夫而言，用汗水换来的面包是甘甜的；对领受了基督教导的心灵而言，行公义之事也是甘甜的。要怀着善意忍受屈辱与谦卑，以便你在上帝面前能有胆量。一个有智慧的人，若在未曾先对那说恶言者行不

义之事的的情况下，仍能忍受一切刻薄的话语，虽在此时将荆棘冠冕戴在自己头上，却仍是蒙福的，因为他将获得不朽的冠冕，尽管他自己尚不知晓。

160. 凡是有觉悟地逃避虚妄荣耀的人，已在心中体悟到来世。凡是在今生追求安宁的人，其心智已预见来世。而那些被贪婪所束缚的人，则是情欲的奴隶。不要以为只有获取金银才算贪婪；贪婪就是获取任何东西——任何令你的意志执着于其上的事物。不要称赞那些在肉体上受苦，却放任感官——我指的是耳朵、张开且无法自制的嘴，以及游移不定的眼睛——的人。

161. 要知道，宽恕债务人的过错属于行义之事。那时，你将在自己的心灵中处处看见宁静与光明。若仁慈之人未能超越自身的公义，他便称不上仁慈——也就是说，真正的仁慈之人不仅会从自己的财物中施舍给他人，还会欣然容忍他人的不义，并宽恕他们。将灵魂献给弟兄的人才是仁慈的，而非仅靠施舍来向弟兄施恩的人。若被弟兄辱骂，却不至于厚颜无耻地予以回击、令其伤心，这样的人也是仁慈的。

162. 要喜爱守夜的操练，以便在与你心灵相近之处找到安慰。要在静默中诵读，使你的心智时刻被提升至上帝的奇妙作为。要耐心地喜爱贫穷，使你的心不致飘忽而得以凝聚。要厌恶奢华的生活，使你的思绪保持宁静。要远离繁杂之事，只关照你自己的灵魂，以使它免于内心的宁静被耗尽。

163. 要爱慕贞洁，以免在祷告时在神面前蒙羞。要在行为上保持纯洁，使你的灵魂在祷告中被照亮，并借着纪念死亡，在你的心中点燃喜乐。在行事上切勿懒惰，以免在朋友中间感到羞愧。不要因追求享乐而束缚自己的自由，以免沦为奴隶的奴隶。在衣着上，要喜爱简朴的衣裳，以此压制心中萌生的念头，即心里的骄傲。喜爱浮华之人，无法获得自由的思想；因为内心会随着外在形象的模样而调整。

164. 谦卑之后便是节制，以及在一切事上的克制。谦卑的智慧，因着持续的自我克制，得以进入静观，并以贞洁装点灵魂；而虚荣，因着内心思绪的不断躁动与纷扰，从所遇之事中搜集污秽的“珍宝”，从而玷污了心灵。它以放荡的目光审视万物的本质，让心灵沉溺于可耻的幻想；而谦卑的智慧则通过静观在灵性上完善自身，并激励获得它的人赞美上帝。

165. 与其解救奴隶脱离奴役，不如先将自己从罪恶的枷锁中解脱出来。与其用你的教义来安抚思想不一的人，不如与你内心的灵魂达成和解，使你内在的三重构成——即身体、灵魂和精神——在同心合意中和谐共处。格里高利说：“为了上帝而研习神学固然很好，但对人而言，更佳的是为上帝使自己变得纯洁。”对你而言，通过将思绪转向神圣之事，来重建因情欲而在你灵魂中堕落的部分，比使死人复活更有益处。

166. 在你生命的每一天，无论你走到哪里，都要视自己为旅人，这样你才能摆脱因行事放纵而产生的危害。要常以口舌祝福他人，这样就不会有人诽谤你，因为诽谤会招致诽谤，而祝福会招致祝福。在任何事情上，都要视自己为一无所有，以此为鉴——这样，你一生都将显出智慧。不要向他人讲述自己未曾亲历之事，以免令自己蒙羞，也免得在回顾你的一生时，你的谎言被揭穿。

167. 切勿阅读异端学说，因为这往往会使你心中滋生诽谤之念。要经常且不知厌倦地阅读导师们关于上帝旨意的著作，因为这些著作能引导心灵洞察上帝所造之物及其作为中的秩序，借其自身力量巩固心灵，以其精微之处使心灵为领受光辉灿烂的思想做好准备，并使心灵在纯净中走向对上帝所造之物的领悟。阅读上帝所赐的《福音书》，它旨在让人认识整个宇宙，使你的心灵沉浸于上帝的奇迹之中。愿你的阅读在不受任何事物干扰的宁静中进行，并摆脱对肉体的过度关切和世俗的纷扰，以便在灵魂中，伴随着甘美的领悟，体验到超越一切感官体验的最甘美的滋味，并让灵魂因沉浸其中而感受这一切。

168. 净化你的灵魂，摒弃对本性之外事物的挂虑，用贞洁与谦卑的帷幕遮蔽你的观念与思绪，借此你将发现本性之内的奥秘，因为谦卑者将获得奥秘的启示。

169. 若你决心将灵魂献给能净化心灵的祷告，并在夜间保持警醒以获得明晰的智慧，那就远离尘世，停止与人的会面，不要像往常那样将朋友——朋友——即使以有益为名——除非是与你志同道合、思想一致，以及你的同道中人；要警惕心灵对话受到干扰，在切断外在交谈之后，将施舍与你的祈祷相结合，你的灵魂便会看见真理之光。因为心灵在多大程度上不再为外在事物所扰，心

灵就能在多大程度上从领悟神的思想和作为，进而达到对神的领悟与惊叹。因为如果我们稍加留心，灵魂通常很快就会用一种谈话取代另一种谈话。

170. 若要将一种闲谈（虚妄的）替换为另一种（拯救灵魂的），就当专心阅读圣经和圣徒传记。当你开始祈祷并履行自己的灵修规程时，与其沉思在世俗中见闻之事，不如在心中默想所读过的神圣经文；这种默想会使你忘却对世俗之事的记忆；如此，心灵便得以纯净。经文所记载的正是这个意思——阅读能帮助灵魂在祈祷时得着益处；同样，灵魂也因祈祷而在阅读中得着光照。此外，阅读还能取代外在的杂质，为各种形式的祈祷提供养分；因此，通过阅读，灵魂得以光照，从而能够始终不懒惰、不慌乱地祈祷。

171. 沉溺于肉欲和纵情享乐之人，探求属灵之事同样不合宜，正如娼妓大谈贞洁一般。极度病弱之躯无法承受油腻之食；同样，被世俗事务占据的心智，也无法接近对神圣之事的探究。湿木头点不着火；同样，神圣的热忱也无法在沉溺于安逸的心中点燃。正如那些未曾亲眼见过太阳的人，仅凭耳闻无法向他人描述其光芒，甚至无法感知这光芒；同样，那些未曾以灵魂品尝过属灵之事甘美的人，也无法做到这一点。

172. 若你拥有超出日常所需之物，就将其分给穷人，然后满怀胆量地去献上你的祷告，即像儿子与父亲交谈那样与上帝交谈。没有什么能像施舍那样使心灵亲近上帝；也没有什么能像自愿的清贫那样在灵魂中带来如此的宁静。施舍时，要胸怀宽广，面带慈祥，给予的要比所求的更多。不要试图区分值得帮助的人和不值得帮助的人；在行善之事上，让所有人对你都一视同仁。因为这样，你甚至能将不值得帮助的人引向善，因为灵魂会通过肉体很快被吸引到对上帝的敬畏之中。

173. 清除你小室里的多余之物，因为这会引导你走向节制，即使你并不愿意。在一切事物上持守简朴，能教导人节制。那些在外部战斗中获胜的人——我指的是感官（如听觉、视觉等）对灵魂发起的攻势——便无需惧怕内心的战斗。当人关闭城门——即感官之门——时，便能在城内安然自守，而不惧怕城外心怀恶意者。知晓此理而不为繁杂事务所扰，将全部身体活动都投入到祈祷之功中的人，是何等有福啊。

174. 当上帝在内心使你的心充满感动之时，要不断地俯身敬拜并跪拜。若此时恶魔开始诱使你去做其他事情，切勿让你的心分心于任何事；届时，请留意并惊叹于这将给你带来何种结果。在苦修的奋斗中，没有什么比这更重要、更艰难，也没有什么能像有人在基督的十字架前俯伏，日夜祷告，仿佛双手被绑在背后一般，更能激起魔鬼的嫉妒了。若你想让自己的热忱不致冷却，眼泪不致枯竭，就当以此为业；若你日夜恪守上述教诲，不求其他，你便是蒙福的。若你不努力精进，便无法获得；若你不热切地叩门，也不在门前持续警醒，便不会被应允。

175. 只要外在的人尚未对一切世俗之事——不仅是罪，更是各种行为——死去，内在的人也尚未对邪恶的意念死去，且身体的自然冲动尚未消退到不再在心中激起罪恶的甘甜，那么，上帝之灵的甘甜就不会在人心中激起，他的肢体便无法在这世上获得纯净，神圣的思想也无法进入他的灵魂，这些思想将始终是无法感知、无法看见的。——只要人尚未在心中搁置对世俗事务的挂念——除却自然本性所必需的需求之外——并将此事交托给上帝；在此之前，属灵的喜乐便不会在他心中被唤醒。

176. 凡是怀着坚定的信念与真切的感受，铭记万物终将归于同一结局之人，在舍弃尘世之事上便无需其他导师。谁若不主动远离引发情欲的诱因，谁就会不由自主地陷入罪恶。而罪恶的诱因如下：酒、女人、财富、身体的健康；不过，这并非因为它们本身就是罪恶，而是因为人的本性很容易借此倾向于罪恶的情欲，因此人必须对此格外警惕。世人厌恶贫穷，但在上帝眼中，骄傲的灵魂和飘浮的思绪更为可憎。世人尊崇财富；而在上帝眼中，谦卑的灵魂才值得尊崇。

177. 若你想开始行善，首先要为即将临到你的试探做好准备。因为仇敌惯常如此——当他看到有人怀着炽热的信仰开始过圣洁生活时，便会用各种可怕的诱惑来迎击他，使他因此心生恐惧，从而对行善的意愿冷却，不再热切地追求蒙神喜悦的事。因此，你要做好准备，勇敢地面对那些针对美德而来的诱惑，然后才开始践行美德。

178. 神的诫命高于世间一切珍宝。谁若获得了它们，便在内心寻得了神。谁若始终安息于神的眷顾之中，便将神视为自己的管家。谁若渴望遵行神的旨意，便会得到天上的天使作为向导。敬畏罪恶的人，将无阻碍地完成这段艰险的旅程，并在黑暗中于眼前与内心寻得光明。敬畏罪恶之人

的脚步受主守护，当诱惑来临时，神的慈爱必先于他而至。谁若将自己的过犯视为微不足道，谁便会陷入比以往更糟的境地，并承受七倍的惩罚。

179. 要在谦卑中播撒施舍，便会在审判时收获怜悯。你用什么毁坏了美善，就当用什么重新获得它。你若毁坏了贞洁，而仍沉溺于淫乱之中，上帝便不会接受你的施舍；因为祂要你保持身体的圣洁。一切疾病都需用相应的良药来治愈。你已被嫉妒所战胜；既然如此，你为何还要竭力与睡意抗争（而非对抗嫉妒）？

180. 趁过失尚小且未成熟之时，就将其铲除，以免它枝叶蔓延、逐渐成熟。不要因为缺点在你看来微不足道就掉以轻心；因为日后你会发现其中潜藏着一个非人的统治者，届时你将像奴隶、囚徒一样在他面前逃窜。而那些在起初就与私欲抗争的人，很快就会主宰它。

181. 谁能欣然承受侮辱——即使手握反击的手段——谁便因对上帝的信仰而获得了祂的安慰。谁能以谦卑的智慧忍受加诸于身的指控，谁便达到了完美，连圣天使们也会为之惊叹。因为没有任何其他美德能如此崇高且难以践行。

182. 在经历试探之前，不要自以为强大——直到你发现自己始终如一。不要依赖自己的力量，以免因软弱而跌倒；那时，你将通过自身的跌倒认识到自己的软弱。不要轻信自己的知识，以免敌人趁机介入，用诡计将你捉住。在言语中切勿夸耀自己的作为，以免蒙受羞辱。无论人因何事自夸，上帝都会任凭他改变，使他受辱，从而学会谦卑。

183. 要不断将目光转向上帝；因为上帝的庇护与安排笼罩着所有的人，但他不可见，唯有那些已从罪中洁净自己、时刻思念上帝——且唯独思念祂——的人，才能得见祂。当他们为了上帝而经历试探时，上帝的安排尤其会向他们显明。因为那时，他们仿佛用肉眼看见祂一般，切身感受到神的眷顾——这眷顾的程度与原因，恰与降临在每个人身上的试炼相称，旨在激励这些苦修者勇往直前，正如雅各、约书亚、三个少年、彼得及其他圣徒一样，上帝的旨意曾以某种人形向他们显现，以此鼓励并坚固他们在虔诚上的信心。

184. 至于那些与世隔绝的苦修者和隐士，还有什么好说的呢？他们将荒漠化作乐园，使其成为天使的居所与修道院。因他们生活端正，天使常来探访；作为唯一主之战士，他们时常彼此并肩作战。他们一生都热爱荒漠，出于对上帝的爱，将山峦、洞穴和地底深渊作为自己的居所。他们舍弃尘世，钟爱天国，成为天使的效法者；因此，至圣的天使们也理所当然地不向他们隐藏自己的形貌，满足他们的一切愿望，并在一切事务上给予他们充分的帮助。

185. 凡是一旦将自己永远奉献给上帝的人，便能在心灵安宁中度过一生。若无无欲之心，灵魂便无法摆脱思绪的躁动——若不能使感官归于寂静，便无法在思绪中感受到安宁。若不经历试探，无人能获得属灵的智慧。若不勤于阅读，便无法领悟思绪的微妙之处。若思绪不得宁静，心灵便无法触及深奥的奥秘。若无基于信仰的盼望，灵魂便不敢勇敢地面对试探。若未亲历上帝显明的庇护，心灵便无法仰望上帝。若灵魂未在领悟中体味基督的苦难，便无法与基督相通。

186. 怜悯穷人者，便有上帝作他的守护者；为上帝之故而甘于贫穷者，必得着永不枯竭的宝藏。上帝在任何事上都不缺乏，但当祂看见人安息于祂的形像，并为祂的缘故尊崇这形像时，祂便喜悦。当有人向你求取你所拥有的东西时，不要在心里说：“我要把这留给我的灵魂，好让它安息于此，至于他所需的，上帝会从别处赐给他。”这种想法只适合不义之人和不认识上帝的人。公义且良善的人不会将自己的尊荣让给他人，也不会任凭恩典的时光白白流逝。贫穷和有需要的人会从上帝那里得到供应，因为主不会撇下任何人；但你若将穷人拒之门外，便是背离了上帝赐予你的尊荣，并将祂的恩典从自己身边驱逐了。因此，当你施予时，要欢喜并说：“荣耀归于祢，上帝，因祢使我有幸寻得可施恩之人。”若你无物可施，更要欢喜，并感谢上帝说：“我感谢祢，我的上帝，因祢赐给我这恩典与荣耀——为祢的名而甘于贫穷，并使我有幸在疾病与贫穷中，品尝祢诫命之路上所预定的苦难，正如那些行在这条道路上的祢的圣徒们所经历的那样。”

187. 我们的本性已变得容易被情欲所侵蚀；现世中有许多诱惑，邪恶离你并不遥远，它从你内心涌出，就在你脚下。正如眼前各时代彼此相近，诱惑也离人很近；上帝以至智预先安排这一切，是为了你的益处，使你不断叩击祂的门扉，使因苦难而生的恐惧将对祂的记念植入你的心中，使你在祷告中亲近祂，并因不断记念祂而使你的心得以成圣。上帝并未使你免受苦难的侵扰，以免你

若妄图成为神，便会继承那最初为晨星、后来因骄傲而沦为撒但者的命运；祂也未使你坚不可摧、一成不变，以免你变得如同无生命的受造物一般。

188. 要在上帝面前不断洁净自己，心中时刻铭记祂，以免因长期忘记祂，以致在来到祂面前时，竟发现自己毫无胆量。因为在上帝面前的胆量，源于与祂频繁的交谈和大量的祷告。与人的交往是通过身体进行的，而与上帝的交往则是通过心灵对祂的记念、在祷告中对祂的专注，以及将自己全然献给祂。长期保持对上帝的记念，会使灵魂时而感到惊奇和惊叹。“*寻求耶和華的人，愿你们的心欢喜。被定罪的人啊，‘当寻求耶和華’，并因盼望而站立得稳；‘当寻求祂的面’——即通过悔改（诗篇104:3,4）——并借着祂圣洁的面得着圣洁，从自己的罪中得洁净。*

189. 当试探临到不义之人时，他便无望呼求上帝，也无法指望从祂那里得救；因为在他安息的日子里，他背离了上帝的旨意。在患难临到你之前，就当向上帝祷告；在悲伤之时，你必寻见祂——祂必垂听你。挪亚的方舟是在平安之时预备的；其木材历经百年精心雕琢，而在上帝发怒之时，不义之人皆遭灭亡，而它却成了义人的庇护所。

190. 心中和平已死之人，会欣然忍受侮辱；心中和平尚存之人，则无法忍受侮辱，而是受虚荣心驱使而发怒，因不明智的举动陷入混乱，或被悲伤所笼罩。谁若想在忍受侮辱和宽宏大量的美德上有所长进，就必须远离亲人，成为流浪者；因为在自己的故乡，不可能在这项美德上有所长进。唯有伟大而坚强之人方能忍受在亲人中间遭受的此类苦难——而唯有那些已将尘世抛诸脑后的人才能做到这一点；因为他们已不再指望今世能获得任何慰藉。

191. 恩典与谦卑相伴，苦难与骄傲相随。主的眼目注视着谦卑的人，为要使他们欢喜；主的面却向着骄傲的人，为要使他们谦卑。在你的伟大中要甘于被轻视，而非在你的渺小中自高自大。追求荣耀的人，荣耀便从他面前逃离；逃避荣耀的人，荣耀却从后追赶他。为上帝而饥渴的人，上帝必以祂的恩惠使他心满意足。为上帝而忍受赤身露体的人，祂必以不朽和荣耀的袍子为他披上。谁为上帝而变得一无所有，谁便会因祂真正的财富而得到安慰。一生都要承认自己是罪人，这样你的一生才会被称义。与谦卑的人交往，你便会学会他们的品行。愿你始终保持这样的品行——对所有人友善且恭敬。

192. 为了灵魂的益处，上帝允许它受情欲所支配；但在第二次重生之前，祂并未认为将灵魂置于情欲之上是有益的。——灵魂受情欲支配，有助于良心的自省；而沉溺于情欲之中，则是嚣张且无耻的。正如暴饮暴食会滋生思绪的骚动，多言和无节制的谈话也会导致荒谬，并使心灵偏离其应有的秩序。对世俗事务的操心会使灵魂陷入混乱，而这种困扰不仅扰乱心灵，更剥夺了它的宁静。致力于天国事工的修士，理应始终超脱于一切世俗的忧虑，以便沉浸于自身之中，在现世中一无所求。当他从这一切中解脱出来后，便能日夜无所分心，专心研习主的律法。

193. 若无心灵的纯净，肉体上的劳作便如同不孕的子宫和干涸的乳头；因为它们无法接近上帝的启示。他们虽使身体劳累，却不致力于根除心中的情欲；因此一无所获。正如在荆棘中播种者无法收获一样，那些因记恨和贪婪而自我毁灭的人，在任何事上都无法成功，只能因对事务的忧虑压得喘不过气，在床上因失眠而呻吟。

194. 倘若灵魂因记念上帝并昼夜不息地警醒而焕发光彩，主便会在其中（内心）为它筑起一道护卫之云，白昼为它遮荫，黑夜以火焰之光照耀它；在它的黑暗中，光明将照耀。

195. 正如云层遮蔽月光，饱食后的腹中蒸腾之气也会将神的智慧从灵魂中驱逐出去。干柴中的火焰，正如饱食后的身体。正如一种可燃物接触另一种可燃物会助长火焰，各种食物的混合也会加剧肉体中的情欲。在沉溺于情欲的肉体中，上帝的智慧无法栖息；凡爱惜自己肉体的人，都无法获得上帝的恩典。正如在分娩之痛中诞生的果实能使产妇欢欣，当喉咙受苦时，灵魂中便会孕育出领悟上帝奥秘的果实。正如父亲关怀子女，基督也眷顾那为祂受苦的身体——它始终贴近祂的唇边。

196. 那以思想超脱世俗之人，便是真正的行者。那远离尘世、时时祈求上帝赐予未来福泽之人，便是真正的修士。修士的财富，在于哀哭中所得的安慰，以及在心灵深处闪耀的、源于信仰的喜乐。所谓贞洁者，不仅使身体免受肉欲交合的玷污，甚至对与此相关的最微小的暗示都感到羞耻。若你喜爱贞洁，就当通过勤于诵读和持久的祈祷来驱散淫秽的念头；如此，你便拥有了对抗自然倾向的武器；若无此，便无法在灵魂中看见纯洁。

197. 如果你真正富有怜悯之心，那么当你的不义之财被夺走时，不要内心悲伤，也不要向外人诉说所受的损失。让那些伤害你的人所造成的损失，被你的怜悯所吞噬，正如葡萄酒的苦涩会被大量的水所稀释一样。通过你给予那些冒犯你之人的恩惠，来彰显你丰沛的仁慈，正如蒙福的以利沙对待那些企图掳掠他的仇敌那样（《列王纪下》6:13-23）。

198. 真正谦卑智慧的人，即使被证明是无辜的，也不会动怒，也不会为自己辩护，而是将诽谤当作真理来接受，不试图向人们证明自己被诽谤，而是请求宽恕。有些人虽然并非如此，却自愿背负“放荡”的称号；还有些人虽远离通奸，却甘愿承受“通奸者”的称号，他们以泪水见证自己背负着未曾犯下的罪孽之果，并为未曾犯下的不法之举向加害者哭泣求饶，尽管他们的灵魂早已被一切纯洁与无瑕所加冕。还有一些人，为了不因他们暗中恪守的卓越生活准则而受到赞扬，便以疯圣者的形象示人，因被神圣的盐所溶解，在寂静中坚定不移，以致在他们完美的巅峰之上，圣天使们成为他们美德的宣告者。

199. 救主将天父那里的许多居所，称为居住于该国之人的各种心智程度，即根据心智水平所享有的属灵恩赐的差异与不同。因为祂称这些居所为“许多”，并非基于地点的差异，而是基于恩赐的程度。正如每个人根据视力的纯净度和接受能力来享受感官中的太阳，又如同一所房子里，尽管一盏灯的光芒并未分裂成多道光，但不同位置的照明却各不相同，同样，在来世，所有义人将不可分割地居住在同一个国度中，但每个人都会按自己的程度被同一颗心灵之日照耀，并根据自己的品格，仿佛从同一片空气、同一个地方、同一宝座、同一景象和同一形象中，吸引属于自己的喜乐与欢欣。——没有人能看见他人的恩典程度，无论是更高还是更低，以免当他看见朋友拥有超越自己的恩典，而自己却有所欠缺时，这不会成为他悲伤和忧愁的原因。在那里，每个人都根据所赐予的恩典，在自己的程度上内心欢欣。而在这一切之外，只有一个景象和一个国度——除了这两个层次之外，我指的是一个天上的国度，另一个地上的国度，而在它们之间，则因报酬的不同而呈现出多样性。

200. 当魔鬼想要用淫秽的回忆玷污人的心灵时，他首先会利用他们对虚荣的热爱来考验他们的耐心，而这种念头的萌芽并不表现为情欲。他通常就是这样对待那些守护自己心灵的人的，在这些人身上的，很难迅速植入任何不端正的念头。然而，当魔鬼将人从其坚固的堡垒中拽出，而此人开始与最初的念头对话并逐渐远离自己的堡垒时，魔鬼便会用某些令人联想到淫乱的事物来引诱他，并将他的心智引向不端的事物。心灵起初会因这些念头的突然涌现而感到困惑，随后便与之妥协，继而从意念发展为行动。但如果心灵能够及时退后，并在念头初现时加以防范，那么在神的帮助下，便能轻松战胜情欲。

201. 驱除情欲，与其靠抗拒，不如靠铭记美德，因为当情欲越出其本界并发起攻势时，便会在心灵中烙下其形象与印记。这种攻势会对心灵产生巨大的控制力，强烈地扰乱并使思绪陷入混乱。但如果按照我们所说的第一条规则行事，那么在驱散情欲之后，心灵中便不会留下丝毫痕迹。

202. 在人尚未接受圣灵之前，他需要神圣的经文，以便将对善的记忆铭刻于他的思想之中；并通过不断阅读，使他向善的志向得以更新，并保护他的灵魂免受罪恶道路的蛊惑：因为他尚未获得圣灵的力量，那力量能驱散迷误，并将有益于灵魂的记忆牢牢把握。当圣灵的力量降临到人在内心运作的灵性力量中时，圣灵的诫命便会取代圣经的律法，在心中生根发芽；那时，他便在隐秘中向圣灵学习，不再需要感官物质的辅助；因为，只要心灵还从物质中学习，迷误与遗忘便紧随其后；而当教导由圣灵传授时，记忆便能完好无损地保存下来。

203. 尚未长出羽毛的鸟，是指那种在悔改时刚刚摆脱情欲桎梏的理智；它在祷告时竭力想要超越尘世，却无法做到，反而仍像爬行动物一样在地面上匍匐，没有飞翔的力量。然而，借助诵读、行善、敬畏以及对诸多美德的珍视，它将自己的思绪凝聚为一；因为它除了这些之外，尚无能力知晓其他事物。这在短时间内能使心灵保持纯净；但随后回忆涌现，便扰乱并玷污了心灵；因为人尚未感受到那种宁静的自由之气——唯有经过漫长时光，忘却尘世之后，他才能将心灵引入其中；因为他仅获得了肉体的翅膀，即那些仅在外在表现出来的美德，却尚未见到沉思的美德，也未能有幸体会到它们；而这些正是心灵的翅膀，人借此翅膀接近天界，远离尘世。

204. 只要人还以任何感官的方式侍奉主，这些感官的意象就会印在他的思绪中，他便会以肉体的形象来呈现神性。当他获得内在的体悟时，随着体悟的加深，他的心灵也会逐渐超越事物的表象。

205. 当你的灵魂即将走出黑暗之时，你会发现这样的征兆：你的心在燃烧，如同火焰般日夜炽烈；因此，你将整个世界视为灰烬与尘土，甚至不愿进食，只因那些崭新而炽烈的思绪在你的灵魂中不断涌现，带来无尽的甘美。泪泉会突然涌出，如潺潺流淌的溪流，自然而然地融入你的一切事务之中——无论是诵读、祈祷、沉思，还是进食饮水，乃至你所做的每一件事。当你内在感受到这一切时，要满怀信心，因为你已经渡过了大海；要勤勉地处理自己的事务，并如此谨慎地保持警醒，使恩典在你里面日复一日地增长。若你尚未在自己内里体会到这一点，便意味着你尚未走完自己的道路，也未踏入神的圣山。倘若你在获得并领受了“眼泪之恩”之后，眼泪却停止了，你的热忱也随之冷却，而这冷却并非源于其他任何原因——即并非因肉体软弱所致——那么，你可就惨了！你究竟是因陷入自负、懈怠还是懒惰而毁了自己？！——至于眼泪之后会发生什么，我们日后再作论述。

206. 若无实际作为，切勿谈论美德。在神面前，为祂并因祂而生的忧伤，比任何祷告和祭物都更为宝贵；而那忧伤所流出的汗水，其芬芳更胜一切馨香之气。任何不经肉体劳作而成就的美德，都应视为未成熟的、缺乏生命力的果实。义人的献祭是他们眼中的泪水，而蒙神喜悦的祭物，则是他们在守夜时的叹息。义人和被肉体重担压迫者将向主呼求，在患病时向神发出祈祷；当他们发出呼喊时，圣洁的众天使便会前来相助，以盼望来鼓舞并安慰他们；因为圣天使因与圣徒亲近，便与他们的苦难和忧伤同受。

207. 酒能温暖身体，而上帝的话语则能温暖心灵。被热忱点燃的人，常因思念所盼望的而心潮澎湃，并将心思预备好迎接来世。沉醉于美酒者看不见眼前的障碍；同样，沉醉于希望者既不知悲伤，也不知世俗之事。那些因爱上帝，在苦难之海中以纯朴和不苛求的品性束紧腰带，且不退缩的人，是何等有福啊！怀着希望踏上艰险之路的人，既不回头，也不停下脚步去深究此事。但当他们渡过这片大海时，回望那艰险之路，便向上帝献上感谢，因祂使他们脱离了困顿、急流和这般崎岖不平的道路——尽管当时他们对此一无所知。怀着希望扬帆起航的人，会以最初的热情一路前行，丝毫不顾及肉体，也不自问所开始的努力究竟能否成功。当你想要开启上帝的事业时，先立下遗嘱，如同一个已不在人世之人，如同已为死亡做好准备、对现世绝望、如同已到生命尽头的人一般。要勇敢地开始每一件善事，不要怀着两面三刀的心态着手这些事，在仰望上帝时，你的心不要动摇，以免你的劳苦变得毫无益处，你的作为成为负担。

208. 那些按上帝旨意生活之人的行为如下：有人整日将头撞击地面，以此代替参加礼拜，即守时祷告。另有人通过持续不断的跪拜来完成定数的祷告。还有人以滔滔泪水代替对神的敬拜，并以此为满足。另有人竭力领悟所读经文的真义，并以此结合特定的修行规则。还有人以饥饿折磨自己的灵魂，以致无法履行对上帝的礼拜。另有人沉浸于《诗篇》的热切教诲中，使自己的礼拜成为不间断的。还有人将时间用于诵读，以此温暖自己的心灵。另有人沉醉于在圣经文中推敲神圣含义之中。还有人因诗篇中令人惊叹的奇事而心生惊奇，便暂停了惯常的诵读，陷入了沉默。另有人在品尝了这一切并感到满足后，便退缩了，变得无所作为。还有人仅品尝了一点点，便自高自大，陷入了迷途。还有人因重病和虚弱而无法恪守自己的戒律；另有人则受制于某种习惯、某种欲望、任性、虚荣、贪婪，或是对积累物质的执念。还有人虽然跌倒，却又站了起来，在获得那颗珍贵的珍珠之前，始终没有背离正道。

209. 万事之始，在于在神面前怀有良善的意图（决心取悦神）。随后，在远离世俗事务之后，应遵循：渴慕、诵读、通宵清醒的守夜——各按自身能力而行——以及大量的叩拜，这些最好在白天进行，但夜间也常需如此。哪怕最少的标准，你也应做三十次叩拜，然后向圣十字架叩拜，以此结束。但也有人会根据自身能力增加鞠躬的次数。还有些人则在一次祈祷中持续三小时，保持清醒的头脑，面朝地面俯伏，既不勉强，也不让思绪飘忽（即：有些人经常祈祷，但每次时间较短；另一些人则一次祈祷，但持续时间较长）。

210. 我们的对手魔鬼有一个古老的惯例，即对那些投身于灵性奋斗的人，狡猾地变换其斗争方式。他针对他们使用各种武器，并根据对方的意图，改变战斗方式。*敌对斗争的第一种手段。* —

—对于那些意志懒惰、思虑薄弱的人，他从一开始就猛烈攻击，向他们施加强烈的诱惑，以便从最初的修行起就让他们被恐惧所笼罩，使他们眼中的道路显得残酷且难以通行，——于是他们便说：“如果这条道路的开端如此艰辛艰难，那么又有谁能坚持到底，承受途中将要面临的诸多搏斗呢？”魔鬼与他们交战的时间并不长，很快便使他们溃逃。这是因为他们怀着怀疑和冷淡的心态踏上了主的征途。而上帝命令人们怀着为取悦祂而甘愿牺牲的决心投身于这项事业，并应许将以殉道者的荣耀加冕于忠实的奋斗者。既然他们一开始就不愿将自己献上赴死，便显得如此软弱。正因如此，在一切争战中，他们都难以站稳脚跟，因为他们自私自利，最在意的是保全自己的肉体。仇敌便如狂风般驱赶他们，因为在他们身上看不到那种通常在圣徒身上所见的属灵力量。人若凭着自己的意愿追求上帝，上帝便会扶持、帮助他，并向他显明祂对他的眷顾。除非人自己放纵，或上帝允许，否则魔鬼无法接近人，也无法引诱他。

211. 第二种方法。——至于那些在魔鬼眼中英勇无畏、视死如归、并以极大热忱投身事工的人，魔鬼不会立即现身迎战，也不会趁他们初次冲锋时与之交锋，因为它深知，这些热忱的战士绝非轻易就能被击败。因此，只要他看到他们仍保持这种状态，就甚至不敢触碰他们，直到他发现，他们的热忱已然冷却，并且将心中准备好的武器——那些原本能协助和扶持他们的神圣言语与记忆——因背离而抛弃。一旦他们开始偏离最初的念头，便会自行构思出那些用于战胜自己的手段，正是他们自己那因奉承而日渐枯竭的诡辩，以及因懒惰导致思想浮躁，从而在思想和心中滋生冷漠——他们便会亲手为自己的灵魂挖掘一条灭亡的深坑；届时，魔鬼便会毫不留情地向他们扑来。魔鬼之所以至今仍未攻击他们，是因为一种力量环绕着那些以炽热的热忱追求上帝、仰望祂并信靠祂的人。正因如此，上帝将魔鬼恶毒的狂暴从他们身上驱散，使之无法靠近他们。仇敌一见到那位时刻守护他们的守护者，便被制伏了。因为只要他们不摒弃寻求帮助、祈祷以及谦卑勤勉的功课，那位代祷者和帮助者就永远不会离开他们。

212. 啊，追随上帝的人啊，请时刻铭记你在修行之路上的起点，铭记踏上这条道路之初的那份热忱，以及当初你第一次离开家门、加入军营时心中那炽热的思绪。每日都要自我省察，确保你灵魂的热忱，无论在你所披戴的任何军装中，还是在你事工伊始那燃烧的热忱中，都绝不冷却。要在军营中不断高声呼喊，鼓舞并激励本国子民的勇气，同时向敌方展示你保持清醒。与此同时，要满怀信心地呼求上帝，在祂的仁慈面前痛哭，流下眼泪并坚持不懈地努力，直到祂为你派遣一位帮助者。那时，你就再也不会被击败了。

213. 敌方作战的第三种手段。——当敌人看到人因自己的热忱和凭着信心呼求上帝而从上帝那里获得的力量时，就会设法——将帮助他的天使从他身边赶走，——具体而言，便是企图在他心中煽动骄傲的念头，使他暗自以为，自己的一切坚固都源于自身的力量，并认为正是凭着自己的力量，才能抵御敌人与杀害者。凡相信这些由仇敌灌输的念头者，神的帮助便会离他而去——他便落入仇敌之手。而那些不屈服于这些诱惑，却坚定铭记那位协助他者，且内心之眼始终仰望天上的，仇敌便会针对他发明新的作战手段。

214. 敌人作战的第四种手段——在于他开始利用人的自然需求（尤其是对妻子的需求，以及对生计的需求）来压迫人。（关于妻子）。虽然它无法迫使人实际去做此类事，因为人被沉默所守护，其居所远离诱因和犯罪的缘由，但它却竭力使修行者的心智在幻象中看见这些，并试图以真理之名在他们心中制造虚假的幻想。与此同时，为了使他们对所幻想的事物产生欲望，它会在他们心中制造撩拨，并促使他们的思绪停留在可耻的念头，同意这些念头，并使自己陷入其中而成为有罪之人。因为仇敌深知，修行者战胜并制服它的关键在于其意念，且能在极短的瞬间完成——只要意念从原处动摇，从高处降临尘世，并在一瞬间通过意志表现出同意，——正如许多人在幻想女性美貌时所经历的那样。如果他们离尘世仅有一两步之遥，仇敌便常会采取一种手段，即真的将女人带到他们面前。通过这种及类似的方式，仇敌有时便战胜了那些疏忽大意、内心不坚固的人。但另一些人却能抵御这些诱惑，并在上帝恩典的帮助下，战胜了魔鬼及其幻象。（关于第二种需求）。魔鬼还常使他们梦幻般地看见黄金、珍宝及其他财物，有时甚至实际向他们展示这些，寄希望于或许能借此在修行途中用这些幻想拦阻其中某人，并将其困在自己的罗网之中。允许这种情况发生，是为了检验：当他们在隐居生活中远离这些事物，处于匮乏与贫穷之中时，是否真的爱神；而当他们遇到这些事物时，是否会出于对上帝的爱而视之如无物，还是会被这些诱惑迷惑，任其占据上风。

，却将它们与上帝之爱相比，视若无物。真正的苦行者不会屈服，经过考验后，他们便如熔炉中的黄金般被提炼得纯净；而那些疏忽大意、意志薄弱的人，一旦遭遇缺乏，便会被微小的困境所击垮，退缩不前，放弃苦行。

215. 只要有人意识到自己的软弱并切实感受到它，便会立刻振作精神，摆脱懈怠，并保持谨慎。但若不，即不让他经历哪怕微小的试探——无论是肉体上的还是心灵上的——并获赐从其中得解脱，就无人能感受到自己的软弱。因为那时他才会清楚地看到自己努力和措施的徒劳——他会看到，他原本寄希望于从中获得安全感的谨慎、克制和灵魂的防护，根本没有带来任何益处，而得救却是超乎这一切而来的。由此，他便确信：自己本是虚无，唯有上帝的帮助才能拯救他。谁若认识到自己需要上帝的帮助，就会不断祈祷。他的祈祷越是增多，他的心就越是谦卑。因为每一个祈祷和求告的人，都不得不谦卑下来。“上帝必不轻看那痛悔谦卑的心”（诗篇50:19）。人一旦谦卑下来，神的慈爱便立刻环绕着他。那时，心灵便感受到神的帮助，并在内心获得一种（对神的）确信之力。当人感受到神的帮助确实在扶持他时，他的内心便真正充满了信心。由此他便明白：祷告是寻求帮助者的避难所，是救恩的源泉，是盼望的宝藏，是免于忧虑的避风港，是软弱者的支柱，是试探时的庇护，是争战中的拯救之盾，以及射向仇敌的锋利箭矢——他便领悟到，通过祷告，无数属灵的恩典都向他敞开了大门。从此，他开始在信心的祷告中得享甘甜；他不再是带着劳苦和疲惫地祷告，而是怀着内心的喜乐与惊奇，在无数次的屈膝跪拜中，不断涌出感恩之情。

216. 出于对上帝帮助的殷切渴望，人通过恒常祷告亲近上帝。但他凭着自己的意愿亲近上帝的程度有多深，上帝就以祂的恩赐亲近他到何种程度；并且，因他极大的谦卑，上帝绝不会从他那里收回恩典。然而，有时仁慈的上帝会暂缓赐予恩典，以此激励人亲近上帝，并使人因自身的需求而时刻停留在上帝面前，随时准备行有益之事。上帝会迅速应允某些祈求——特别是那些人若没有便无法得救的祈求——而对其他祈求则会延迟应允。在某些情况下，祂会为他抵挡并驱散仇敌的灼热攻势；而在另一些情况下，祂则容许他陷入试探，使这试炼成为他亲近上帝的契机——并使他学会在试探中积累经验，当他亲眼目睹自己软弱的明证时，便能在谦卑中日益坚固。对于未认识自己软弱的义人而言，他的作为犹如行走在剃刀刃上——距离跌倒和那毁灭性的骄傲之狮仅一步之遥。不认识自己软弱的人，便缺乏谦卑；缺乏谦卑的人，尚未达到完全；未达至此者，终将常存恐惧；因为他的城堡并未建立在铁柱和铜门槛之上，即建立在谦卑之上。若无谦卑，人的事工（所追求的）便无法成全，且他自由的文书上尚未盖上圣灵的印记——迄今为止，他仍全然是奴隶，他的事工也未能脱离恐惧。

217. 因此，主让祂的圣徒在热切的祷告中经历谦卑与心碎，好使爱祂的人能借着谦卑亲近祂。祂时常借着他们本性中的情欲，以及可耻和不洁的念头来震慑他们；也常借着来自他人的责备、侮辱和嘲讽；有时是身体上的疾病和病痛；有时则是便是贫困与生活必需品的匮乏，或是剧烈恐惧的折磨、被遗弃、魔鬼公然的攻击，以及各种可怕的变故。这一切都是为了让它们有理由保持谦卑，以免陷入懈怠的沉睡。

218. 当你灵魂深处被黑暗笼罩时，就像阳光被地面的云雾遮蔽一样，灵魂会暂时失去属灵的安慰，内心的恩典之光也会黯淡——这是因为情欲的阴云笼罩了灵魂，你内心的喜乐之力有所减弱，理智也被异常的迷雾所笼罩；你不要为此感到困惑，而要忍耐——阅读先贤的著作，强迫自己祷告——并等待帮助。它很快就会到来，甚至在你不知不觉间。因为正如阳光能穿透笼罩大地的空气之暗，照亮大地一样，祈祷也能消灭并驱散灵魂中的情欲之云，用喜乐与安慰之光照亮心灵。

219. 只要你尚未抵达眼泪之境，你的内在本质便仍在为世俗服务——也就是说，你仍过着世俗的生活，所行的上帝之事仍由外在的人来完成，而你的内在之人却毫无果实；因为它的果实始于眼泪。当你抵达眼泪之境时，便当知晓：你的心灵已走出今世的牢笼，将脚踏上新纪元的道路，并开始嗅到那奇妙新空气的芬芳。眼泪开始涌流，因为灵性婴孩的诞生已近在咫尺。作为万母之母，恩典正以神秘的方式渴望将神的形象带入未来时代的曙光之中。但这泪水的境界，并非那些静默者间歇性地流淌的泪水（有时在默观时，有时在诵读时，有时在祈祷时）。我所说的并非这种*间歇性的流泪*，而是那种*昼夜不息的流泪*。达到此境界者的双眼，在长达两年甚至更久的时间里，宛如涌流不息的泉源；随后，他便进入思绪安宁的境界。当思绪平息后，在自然本性所能容纳的范围内，便进入圣保罗所说的“*那安息*”（希伯来书4:3）。借着这种宁静的安息，心灵开始默观奥秘。那时，

圣灵便开始向他启示天上的奥秘——上帝便住在他的里面，并在他里面使圣灵的果子复活。但请再听：当你进入思虑平静的境界时，你那过多的眼泪便会止息，而眼泪将适度地、在恰当的时刻降临于你。

220. 人有三种境界：初学之境、中阶之境和圆满之境。处于第一境界者，其思维虽倾向于善，但心念仍受情欲所驱。第二境界介于情欲与无欲之间，善念与恶念在人心中同样活跃，他不断散发出光明与黑暗。在此情况下，若他暂时停止频繁诵读神圣经文，不再在心中构想神圣的意象，也不在外部行为上保持谨慎——这种谨慎本是内心守护的源泉——那么人便会沉溺于情欲之中。倘若他能如上所述，以热忱滋养自己的灵性，——通过寻求、追求、阅读圣经来滋养良善的意念，防止它们偏离正道，满怀爱意地守护自己的灵魂，并在不倦的祈祷中以耐心亲近上帝，那么上帝终将向他敞开祂的大门，特别是因他的谦卑；因为奥秘的启示常临于谦卑智慧者（此即第三阶）。

221. 对上帝的盼望，必须以侍奉上帝的劳苦和在行动中流下的汗水为先导。若你信靠上帝，便是在行善。但信仰需要行动，对上帝的盼望则体现在为美德而忍受苦难之中。你是否相信上帝眷顾祂的受造物且全能？那么，就让恰当的行动伴随你的信仰吧；届时，上帝必会垂听你。不要试图用你的手掌去抓住风，即不要让信仰脱离行动。常常有人不知不觉地走在有野兽、杀人犯或类似危险的路途上；此时，上帝的普世安排会将他从危害中拯救出来，或是通过某种方式延缓行人的脚步，直到野兽退到一旁，又或是借某种遭遇迫使他偏离原路。有时，恶毒的蛇潜伏在路上却看不见；但上帝不愿让人陷入这种诱惑，便让那条蛇突然开始嘶嘶作响——从原地爬起，在行旅者前方蠕动，行旅者一见便会采取防范措施，从而得救。时常发生这样的情况：房屋、墙壁或石头倒塌——而那里恰好有人坐着——上帝出于仁爱，命令天使拦住坠落之物，直到坐在那里的人离开或被召走；他们一离开，天使便立刻放手，让坠落之物落下。所有这些以及类似的事情，都是上帝普遍而无处不在的眷顾；而义人则享有上帝对他的特别且永不离弃的眷顾。对于其他人，上帝吩咐他们明智地处理自己的事务，并在上帝的眷顾下运用自己的智慧；但义人却以信仰取代了智慧，因着这份信仰，他无所畏惧，而是“如狮子般满怀信心地行走”（箴言28:1）。既然他恒久的关怀都献给了上帝，上帝也就这样论及他：“我与他同在，在他受苦的时候，我必拯救他；我必使他得荣耀；我必以长寿满足他，并将我的救恩显明给他”（诗篇90:15-16）。那些懈怠懒惰、不愿勤于自身事务的人，是无法拥有这样的盼望的。但凡在一切事上与上帝同在、借着善行亲近祂、并时刻将心灵之眼注视于祂恩典的人，便能像神圣的大卫那样说：“我的眼睛因仰望我的上帝而昏花”（《诗篇》68:4）。

222. 当我们寻求逃离尘世时，没有什么比痛哭和发自内心的、有理有据的忧伤更能使我们与尘世分离、扼杀我们内心的情欲，并使我们为属灵之事焕发活力。但同样，没有什么比轻浮的嬉笑，以及在言行放纵中思绪飘忽，更能使我们成为世俗的同谋，并将我们从智慧的宝藏和对上帝奥秘的认识中如此远离。——这正是那放荡之魔的作为。我以爱恳求你，要提防仇敌的恶意，免得他用轻浮言语在你心中冷却对基督的炽热之爱——基督曾为你尝了十字架上的苦胆；也免得仇敌取代那甘美的操练与在神面前的胆量，不要在你清醒时用诸多幻想充斥你的灵魂，也不要在你睡眠时用荒诞的幻梦俘虏你的灵魂——那些恶臭连天使都无法忍受。要勉励自己效法基督的谦卑，好使祂在你心中点燃的火焰尽快燃烧起来，这火焰能铲除一切世俗的动机，这些动机正在杀死新造的人，并玷污圣而全能的主的殿宇。因为我敢像圣保罗一样说，我们就是神的殿（林前3:16）。因此，正如上帝自己那样圣洁，让我们洁净祂的圣殿，好叫祂乐意住在其中。正如祂自己圣洁，我们也当使祂的圣殿成圣；用各种良善正直的行径来装点它，用顺服上帝旨意的平安之香，以及纯洁而发自内心的祷告，使它充满馨香。那时，祂荣耀的云彩将笼罩我们的灵魂，祂威严的光辉将在我们心中照耀。

223. 心事重重的人无法保持沉默；因为诸多事务会扰乱他的宁静与沉默，即使他本人并不愿意。若修士真心想要守护自己的心智，驱散潜入其中的异己念头，并在思绪的宁静中分辨进出之事，就应当将自己置于上帝面前，时刻将目光仰望上帝。若未从忧虑中解脱，就不要在灵魂中寻求光明；当你的感官放纵时，也不要寻求宁静与寂静。若无不间断的祷告，便无法亲近上帝。而在祷告劳苦之后，若让新的忧虑占据心神，便会导致思绪的散乱。祷告时的泪水、捶胸顿足以及对持续祷告的炽热热忱，会在心中唤醒泪水甘美的炽热，而心灵便带着值得称赞的狂喜飞向上帝，呼求道：“我的灵魂渴慕你，全能而活着的上帝：我何时才能来到你面前，见你的面呢？”（诗篇41:3）。—

——谁曾品尝过这美酒，随后又失去它，只有他自己知道，自己被遗弃在何等凄惨的境地，以及因自己的懈怠而被剥夺了什么。

224. 对于过着静默生活的人来说，与人相见和交谈是多么有害啊！——正如猛烈的冰雹突然降落在树上的果实上，将它们击打殆尽，同样，与人的会面——哪怕只是短暂的——也会击打那些刚刚绽放、并华丽地装饰着灵魂之茎的美德之花，而这灵魂之茎正是栽种在悔改之水的源头旁（诗篇 1:3）。正如猛烈的霜冻覆盖了刚刚从大地中萌发的嫩绿，将其焚毁；与人相见也同样会焚毁心灵之根，而这根正开始孕育美德之穗。正如一位高贵而受人尊敬的人，一旦酩酊大醉，便会忘记自己的高贵，因酒后产生的异想天开而招致嘲笑；同样，灵魂的贞洁也会因目睹他人并与之交谈而动摇：——人会忘记自己的谨慎，意志的决心在心中逐渐消磨，而那值得称赞的生活方式之根基也随之被连根拔起。

225. 人啊，切莫以为在修道生活的一切事务中，还有什么比夜间警醒更重要的。通过夜间警醒，若修行者不受肉体事务的干扰，也不为转瞬即逝之事所牵绊，他的心灵便会在短时间内如生出双翼般飞升，升华至与上帝同享甘美的境界。若修士能以明辨之智持守心灵的警醒，你便会发现他仿佛已非血肉之躯。那些终生致力于此修持之人，因着他们的清醒、心灵的警醒以及思想对上帝那充满关切的渴慕，上帝绝不会让他们毫无恩赐地被遗弃。那为保持警醒而努力的灵魂，将拥有基路伯般的眼睛，得以不断将目光投向高处，凝视天上的景象。

226. 选择这项神圣劳作的人，必须在白天竭力保护自己，免受聚会带来的纷扰和世俗事务的牵绊；否则，他虽承受了克制睡眠的劳苦，却无法从中获得果实；因为在这种情况下，心灵将无法如应有的那样参与诗篇吟唱和祈祷。但若有人在白天不被世俗琐事所扰，而是专心研读圣经文——这不仅能坚固心灵，更能滋养祈祷，并助益与祈祷紧密相连的警醒；那么，在这阅读中便会找到通往正道的向导，找到滋养一切的祷告默观之种，它能阻止思绪飘忽，并在灵魂中不断播撒对上帝的记念。

227. 若无任何破坏静默的原因，恒常的静默配合诵读、节制的饮食以及守夜，很快便会激发思想，令人惊叹。在静默者心中自然涌现的思绪，无需刻意努力，便会使从双眼中流淌的泪水，以其丰沛之势洗涤双颊，宛如洗礼的圣池。

228. 只要尚未真正从内心憎恶罪恶的根源，人就无法摆脱罪恶所产生的诱惑。这正是最残酷的斗争（与罪恶的同谋），其激烈程度甚至不亚于流血之战。在这场斗争中，人在对美德的（排他性）爱中，其自由正受到考验。在这场搏斗中，罪恶的力量——敌人通常借此扰乱贞洁之人的灵魂；迫使他们经历那些他们从未、也从未真正接纳过的事物。此时正是进行无形精神斗争的时刻，当这种斗争因习以为常而获得巨大力量，对那些因默许自身念头而自甘败北的人来说，这种斗争往往极其艰难。

229. 当心怠惰；因为其中隐藏着必然的死亡——若非如此，就不可能落入那些企图俘虏我们之人的手中。在那日，上帝审判我们，并非因诗篇，也非因我们疏于祷告，而是因为这种疏忽为魔鬼敞开了大门。当魔鬼找到立足之地，闯入并关闭我们双眼的门户时，它们便会以令人痛苦的方式，将我们置于上帝的定罪与最严酷的惩罚之中。在修道院内举行诗篇诵读和祷告仪式，是智者依据启示之灵所确立的，旨在守护我们的生命；而愚昧之人却认为忽视这些仪式无关紧要。既然这些人无视由此产生的危害，那么他们道路的起点与中途——便是那无知的自由，而这正是情欲之母。

230. 我们无法消除引发情欲的诱因；因此，即使不愿，我们仍会受到诱惑。我们并不渴望犯罪——但有时却乐于接受那些引诱我们犯罪的诱因；于是，这些诱因便成了导致我们犯罪的罪魁祸首。谁若喜爱情欲的诱因，谁就会不由自主地沦为情欲的奴隶。谁憎恶自己的罪过，谁就会停止犯罪；谁忏悔自己的罪过，谁就会获得宽恕。人若不先对罪恶产生憎恶，就不可能摆脱罪恶的习惯；若不先忏悔自己的过错，就不可能获得宽恕。

231. 只要人心中还存有沉溺于自身罪恶的毒液，无论他做什么，在他看来似乎都无可厚非。一旦本性偏离正道，无论是因为沉醉于美酒，还是沉溺于情欲，结果都是一样的：因为二者都会使人脱离当下的状态——二者都在身体中引发同样的躁动；虽然方式不同，但结果都是一样的。

232. 如果你独自待在自己的小室里，却尚未获得真正静观的力量，那就始终以诵读圣咏和卡菲斯、默想死亡以及对未来的盼望来充实自己。这一切都能使心神凝聚于一处，不让它胡思乱想，

直到真正的静观降临；因为圣灵的力量比情欲更强大。至于对未来的盼望，你要专心默想上帝，努力深刻领会圣咏的含义，并警惕一切会引发你欲望的外在事物；同时，也要在你小室中做的每一件小事上保持谨慎。省察自己的意念，并祈祷在一切事务中都能有明眼：由此，喜乐将开始从你心中涌流；那时，你会发现那些比蜂蜜更甘甜的苦难。

233. 除了依靠可见且可感的德行之外，无人能战胜情欲；除了研习灵性智慧之外，无人能克服心神的飘忽。我们的心神轻浮，若不被某种思虑所束缚，便不会停止飘忽。若不精进于上述美德，便无法获得这种安宁；因为若不战胜内心的敌人，便无法获得内心的安宁。情欲是灵魂内在美德的障碍；若不先以显而易见的美德将其铲除，内在的美德便无法显现。

234. 对上帝的爱天生炽热，当它毫无节制地降临于某人时，会使那人的灵魂充满狂喜。在感受到这种爱的人身上，可见非凡的变化：他的面容变得如火般炽热而喜悦，身体感到温暖，恐惧与羞耻从他身上退去；将可怕的死亡视为喜乐；其心灵的沉思不容许任何对天国之思的阻隔；他感觉不到外界事物带来的扰动，因为尽管他在做些什么，却完全没有感觉——因为他的心灵沉浸于沉思之中，他的思想仿佛总是在与某人交谈。使徒和殉道者们曾沉浸于这种灵性的陶醉之中。有些人周游世界，辛勤劳作并忍受辱骂；另一些人则在可怕的苦难中并未怯懦，而是英勇地承受了这一切。——还有些人则在荒漠、山岭和洞穴中流浪，——在困苦中却过着最安宁的生活；世人视他们为愚昧，而他们却是智者中的智者。

235. 苦修是圣洁之母；由此才得以初次领悟基督奥秘的真谛——这被称为灵性认知的第一阶段。被玷污的灵魂无法进入纯净的国度，也无法与圣灵相交。要用眼泪、斋戒和隐居的静默来磨砺你贞洁的美德。为上帝而受的微小苦难，胜过没有苦难所成就的伟大功绩。那些不费吹灰之力便能成就之事，即世俗之人的“善行”——他们仅在表面行施舍之举，而自身却未获任何益处。但你要在自己里面奋力精进，与基督同受苦难，方能有幸品尝基督的荣耀。若身体不为基督受苦，心灵便无法与耶稣同得荣耀。

236. 登上十字架有两种方式：一种是肉体的受难，另一种是升入默观；前者是摆脱情欲的结果，后者则是灵性行为产生功效的结果。若身体不顺服于心灵，心灵便无法顺服。心灵的国度即身体的受难：若自由不顺服于理性，心灵便无法顺服于上帝。凡将自己顺服于上帝者，便离万物顺服于他之境地不远了。

237. 一切美善的根基、灵魂从仇敌囚禁中回归、通往光明与生命的道路——这一切都蕴含在以下两种方式之中：将自我凝聚为一，并始终持守斋戒，即以智慧和审慎为准则，将节制饮食、恒常安居一处、不间断地沉思上帝作为自己的准则。由此而生出对感官的顺服、心灵的清醒、对身体中激起的狂暴情欲的驯服、思想的明朗流动、在行善之事上的勤勉、眼泪与对死亡的铭记、远离一切诱惑性幻想的纯洁贞洁；简而言之，由此而来的，是真正之人的自由、属灵的喜乐，以及在天国与基督一同复活。凡是蔑视这两种方式的人，应当知道，他不仅会在上述所有方面损害自己，还会动摇所有美德的根基——并最终陷入与之相反的两种恶习，即：肉体的放纵，以及无耻的纵欲。这正是与前述教导相悖的开端——它们会在灵魂中为一切情欲留出空间。

238. 仇敌深知我们自然需求发作的时机——这些需求驱使本性寻求满足；他深知，当目光游移、腹中得安时，心智便会陷入混乱，便竭力趁此之际怂恿我们，使我们加剧自身的天性需求，并在我们心中播下诡诈念头的种子，以便在激烈的斗争中，情欲能战胜天性，使人深陷罪恶之中。正因仇敌正密切关注着这些时刻，我们也应当在这些特别的时刻保持警醒，不允许自己鲁莽地顺从那些被灌输的念头，不向贪欲屈服，更不可离开自己静默的所在，也不要前往那些对我们来说方便的地方，以免因此为彻底离开旷野制造借口。

239. 仇敌日夜盘踞在我们眼前，窥探、伺机而动，寻找我们感官中任何敞开的入口以侵入。一旦我们在某件事上稍有懈怠，这狡猾无耻的恶犬便会向我们射出它的箭矢。有时，本性会自然而然地开始喜爱安逸、放纵、欢笑、思绪飘荡、懒惰——从而成为情欲的源泉和叛逆的深渊；而有时，则是敌人向灵魂灌输这些念头。要警惕在小事上放纵自己，以免发展到大事上的放纵，进而导致巨大的堕落。正如某人所言，微小的疏忽往往会导致巨大的危险。即使在微不足道的小事上也要始终保持清醒——这才是智慧。

240. 当事情关乎为你赢得生命时，切勿气馁；为之而死也切勿懒惰；因为怯懦是消沉的征兆，而疏忽则是这两者的根源。胆怯之人显露出自己正受两种弊病所苦，即贪生畏死与信心不足。贪生畏死是不信的标志。但凡对此不以为意者，便证明自己全心全意信靠上帝，并期待未来。内心刚强与对危险的漠视，往往源于以下两种原因之一：或是对上帝的坚定信仰，或是心肠刚硬。心肠刚硬之后是骄傲，而信仰之后则是内心的谦卑。

241. 人若不先按自己的能力履行神的旨意，就无法获得对神的盼望。因为对神的盼望与内心的勇气源于良心的见证，只有当我们的内心有真实的见证时，我们才对神怀有盼望。而理智的见证在于：良心丝毫不会指责人，仿佛他疏忽了任何他本应竭尽全力去履行的事。如果我们的内心不指责我们，我们就“在神面前有胆量”（《约翰一书》3:21）。因此，这种坦然无惧是德行精进与良心清白的结果。

242. 人之所以常保持沉默与静默，通常出于以下三个原因：或是为了人的荣耀，或是出于对美德的热切追求，或是因为人在内心与神进行某种对话，其心智被吸引至此。美德并非在于展现许多通过肉体完成的形形色色的行为，而在于心中怀有充满希望的、最睿智的；因为正确的目标将人心与上帝紧密相连。没有肉体行为的理智仍能行善；而缺乏内心智慧的肉体，即使做了什么，也无法从中获益。不过，当神的子民发现有机会行善时，他们绝不会忍耐不通过自己的劳作来证明对神的爱。

243. 在对抗肉欲的诱惑时，当将远离凝视妇女视为自己的强有力武器；因为仇敌无法在我们身上引发自然凭其自身力量所能做到的事情。不要以为自然会忘记上帝为生育后代以及考验那些坚持此道之人而天然赋予它的本性。但远离情欲的对象，能使情欲在肢体中消亡，让人忘却它，并彻底根除它。当人们看不见这些对象时，它们只会引起轻微且几乎难以察觉的波动；而当人们看见它们时，这些对象便因近在咫尺而激发情欲，滋养情欲，正如灯油滋养灯火一般——甚至能将已经死寂熄灭的情欲重新点燃。自然的运动，若无外界因素的介入，便无法扰乱意志的纯洁，也无法破坏贞洁；因为上帝并未赋予自然以力量，使其能战胜那向祂奔涌的善意意志。倘若我们有时任性地沉溺于感官之乐，或沉迷于过量饮食，或与女性亲近、凝视她们并谈论她们——这便点燃了情欲之火，使其在体内迅速蔓延；那么，我们便会将身体中原本温和的运动，转变为狂暴而无法驯服的——这些都是我们根据意志的驱使，强加于自然之上的附加物。上帝所创造的一切，都是完美且恰到好处的。只要我们内心保持与本性相符的恰当分寸，自然的运动就不会迫使我们偏离正道：身体中激发的只是那些和谐的运动，它们仅仅表明我们体内存在自然的激情，却不会引发足以阻碍贞洁的悸动与骚动。

244. 有时，肢体中的动荡是上帝因我们的自负而允许发生的。关于这种争战，我们知道：当我们长期关注自身并按秩序努力，甚至自认为已取得些许进步时，上帝便允许我们经历它，以便学会谦卑。还有其他试炼源于我们的懒惰，以及对肉体的过度安逸——这源于我们在生活秩序中回避一切令人痛苦和艰辛之事，尤其是长期闭居于小室之中，以及逃避体力劳动的辛劳。生活的艰辛、困苦与局促能束缚并扼杀情欲；而安逸、满足和肉体的安宁则会释放、滋养并使其复苏。当我们处于困苦之中时，上帝和祂的天使们便欢喜；而当我们安逸时，魔鬼及其爪牙却欢喜。痛苦与局促能拓宽并促进诫命的践行；而安逸则为情欲留出空间，从而阻碍并扼杀诫命的践行。在受压制的身體中，思绪无法沉溺于危险的幻想。当有人欣然承受劳苦与悲伤时，便能轻易约束思绪，因为劳苦使思绪陷入停滞。当人因记念自己往日的罪过而自我惩戒时，上帝便会慈爱地注视着他。上帝为他因偏离祂的道路而自行施加惩罚感到喜悦——这正是悔改的标志。他越是强制约束自己的灵魂，上帝对他的恩宠就越发加增。然而，任何源于非美德之源的喜悦，一旦被获得，便会立即在获得者心中激起情欲的冲动。

245. 美德之间相互衔接，这样美德之路便不会艰难困苦，人们才能循序渐进地在美德中取得进步，并从中获得慰藉；如此一来，为追求美德而承受的种种困难，也会变得令人愉悦，如同某种美善之事。因此，若不做好欣然承受诱惑的准备，便无人能真正获得不贪求之德。而唯有确信自己所甘愿承受的苦难，能换取超越肉体安宁之物的人，才能承受诱惑。谁若剥夺了物质享受，却未剥夺感官的真实体验——我指的是视觉和听觉——那人便为自己预备了加倍的痛苦，并将承受加倍的困苦与悲伤。因为如果对事物的心理想象——在没有事物本身的情况下——都会在人心引发痛苦

的感觉，那么当事物就在我们身边、近在咫尺时，又该作何感想呢？——在这种情况下，人因这些事物所引发的感官体验而承受的痛苦，与先前从事相关活动时所承受的痛苦如出一辙；因为他对这些事物的习惯记忆始终萦绕心头，挥之不去。就这一点而言，隐居生活是多么美好！在隐居生活中，唯有思绪仍会成为诱惑；但隐居生活本身也极大地、有力地有助于驯服这些思绪。

246. 不要试图向那些生活方式与你不同的人寻求建议，即使他极其睿智。与其听信那位仅凭研究推论、却未在实践中检验过的博学哲学家，不如将你的想法托付给一位虽未受过教育、却通过亲身经历深谙此道的人。获得经验意味着——不仅要接近某些事物并观察它们，却未将相关知识内化于心，而是通过长期与它们打交道，在实践中清晰地体会到它们的利与弊。事物往往表面看来有害，但内在却充满益处；反之，事物看似有益，内在却充满危害。因此，要寻求这样的顾问：他不仅亲身经历过一切，还能以耐心与你探讨需要深思的问题，并能准确指出真正对你有益的事物。

247. 当你行路时若遇见一成不变的安宁，就要警惕；因为这意味着你已远离了圣徒们用辛劳的双脚踏出的正道。只要你还在通往天国之城的路，以下迹象将表明你正接近上帝的城：你会遭遇强烈的诱惑；——而且你越是接近并取得进展，面前的诱惑就越多。因此，一旦你在路上感受到内心最强烈、最严峻的诱惑；要知道，此时你的灵魂确实已在暗中迈入了一个新的更高境界，而且在它所处的状态中，恩典已得以倍增；因为随着恩典的伟大，上帝也会以同等程度将灵魂引入试探的苦难之中。倘若灵魂软弱，无力承受巨大的诱惑，因而祈求免于遭遇这些诱惑，而上帝也应允了她的请求；那么请确信：灵魂在多大程度上缺乏承受重大试炼的力量，在多大程度上也同样缺乏接受伟大恩赐的能力；正如重大试炼被禁止临到她一样，伟大的恩赐也会被禁止临到她。因为上帝不会在没有重大试探的情况下赐予重大的恩赐；根据祂的智慧——这种智慧是祂所创造的受造物无法领会的——上帝所命定的恩赐，与试探是相称的。

248. 在踏上善行之路之初以及“随着善行日益增长”时所遭遇的试探，与为“使心因骄傲而醒悟”而被允许的试探有所不同。那些由属灵的杖施加于灵魂、旨在“使其进步”与成长，并借此使灵魂受教、经受考验并被引导进入属灵操练的试探，具体表现如下：懒惰、身体沉重、四肢松弛、沮丧、思绪混乱、因身体疲惫而产生的多疑、希望的暂时受挫、思绪的阴霾、人际帮助的匮乏、身体所需物资的匮乏，以及类似的情况。这些诱惑会在灵魂中引发孤独与无助之感，使心灵蒙上阴影，并带来谦卑。不过，全能者会根据承受试探者的力量与需求来衡量试探的程度。在这些试探中，安慰与挫败、光明与黑暗、责备与帮助交织共存，简而言之，就是局促与宽广并存。而这正是人借着上帝的帮助而有所长进的标志。

249. 那些因上帝的容许而降临在那些在上帝的仁慈面前“自高自大”、并以其“骄傲”冒犯上帝之人身上的试探，具体如下：剥夺人原有的智慧力量；内心涌现令人不安的淫秽念头，这是为了使他们因自高自大而谦卑；易怒；妄图一切按己意行事；在言语上争辩；指责他人；心中轻视一切；心智彻底迷失；亵渎上帝之名，装疯卖傻，产生可笑的念头，仿佛世人轻视他们，他们的尊严化为乌有，以及魔鬼以各种方式——无论是暗中还是公开——对他们施加的羞辱和诽谤；最后，渴望与世人交往，不停地说话和轻率地空谈，总是寻找新闻甚至假预言，许下超出自己能力范围的承诺。这些便是属灵的试探。属于肉体诱惑的包括：痛苦的、复杂的、持久的、难以治愈的病发；总是与邪恶和无神论者相遇；落入侮辱者之手；意外的绊倒和危险的跌倒；以及对他们及其亲属造成毁灭性的变故。我们所阐述的一切，都属于骄傲的试探。当人开始在自己眼中自以为是智者时，这些试探便在他心中萌生。随着他逐渐接受这些骄傲的念头，他便会经历所有这些灾难：你拥有多少这样的念头，骄傲就有多少程度地渗入你的内心。

250. 还有另一种试探——因缺乏忍耐而产生的怯懦。任何困境和任何悲伤，若缺乏忍耐，都会加剧痛苦；因为人的忍耐能抵御灾难，而怯懦则是痛苦之母。忍耐是安慰之母——也是一种力量，通常源于胸怀的宽广。若没有通过不懈的祈祷和恳切的泪水所获得的神圣恩赐，人在自己的悲伤中很难找到这种力量。当上帝愿意让人经历巨大的悲伤时，祂就会任由他陷入怯懦之中。而怯懦便会滋生一种压倒性的沮丧之力，使人感到灵魂受压——这便是地狱的滋味；因为由此会涌出成千上万的诱惑：困惑、烦躁、诽谤、对命运的抱怨、邪恶的念头、从一地迁徙至另一地等等。这一切的根源，皆在于你的懈怠。你自己却没有设法寻求治愈之道。而治愈这一切的良方只有一个——心灵的谦卑。没有它，无人能打破这些邪恶的屏障。随着谦卑的增长，人在患难中便能获得忍耐；随着

忍耐的增长，悲伤的重担便会减轻，安慰便会降临；随着安慰的增加，对上帝的爱便日益增长；而随着爱的增长，因圣灵而生的喜乐也随之增加。上帝不会从祂的仆人身上撤去试探，但因着他们的信仰以及顺服于祂的旨意，祂会赐予他们在试探中坚忍的恩典。

251. 合神心意的肉体生活由肉体上的行为构成——即通过美德实践，以肉体上的操练来净化身体，使其脱离情欲。属灵的生活则是心灵之事，需怀着对审判的警醒之思而不懈地持续进行，同时包括心里的恒切祷告，以及对神在个人和普世层面上的 在整个世界中可见的，并警惕隐藏的私欲，以免在内心深处和灵性领域中出现任何私欲。

252. 受洗后，悔改作为恩典之上的恩典赐予世人；因为悔改是来自上帝的第二次重生。悔改是恩典之门；我们通过这扇门进入上帝的恩典，除了这个入口，你无法获得恩典。悔改是第二种恩典，源于信心与敬畏；而敬畏正是父般的杖，在我们尚未抵达属灵的福乐乐园之前引导我们：之后它便离开我们。乐园就是神的爱，其中充满着一切福乐的享受。生命树就是神的爱，亚当曾背离了它；自那时起，他便再未尝过喜乐；而是在荆棘之地劳苦耕作。那些失去神之爱的人，若按公义而行，便要在自己的劳作中吃那“汗水之饼”，正如原初之人堕落后所受的命定。活在爱中的人结出来自上帝的生命之果，并在此世便已嗅到复活的气息。爱就是国度；主曾向使徒们隐秘地应许，他们将在祂的国度里品尝到它。因为经上所说：“你们要在我的国里同桌吃喝”（路加福音22:30），这若非指爱，还能指什么呢？——这就是“使人心欢喜的酒”（诗篇103:15）。凡饮此酒者，有福了！

253. 正如没有船只便无法横渡大海一样，没有人能不怀恐惧地抵达爱之彼岸。唯有乘着悔改之舟——其上由恐惧之桨手划动——我们才能穿越那横亘在我们与心灵乐园之间的恶臭之海。但如果恐惧的划桨手不掌舵那艘悔改之船——我们正是乘着它穿越这世上的大海，前往上帝那里——那么我们就会在这恶臭的大海中溺亡。悔改是船，恐惧是它的舵手，而爱则是神圣的码头。恐惧引领我们登上悔改之船，载着我们穿越生命中那片污秽之海，并指引我们驶向神圣的码头——那便是爱。所有劳苦担重担的人——借着悔改——都会来到这个码头。当我们达到爱的时候，我们就达到了上帝，我们的道路就圆满了，我们就来到了那里的世界之岛，那里有圣父、圣子和圣灵。

254. 有先于信仰的认知，也有由信仰所产生的认知。先于信仰的认知是自然的认知，而由信仰所产生的则是属灵的认识。自然认知能分辨善恶，它被称为自然判断力，借此我们无需学识便能自然地辨别善恶。上帝将这种判断力植入理性的本性之中；而借助学识，它得以增长和完善。没有一个人不具备这种判断力。这就是理性灵魂中自然认知的力量，这种力量在灵魂中不断发挥作用。理性本性的荣耀在于能够分辨善恶的判断力，而先知将失去这种判断力的人恰当地比作无理性的牲畜（《诗篇》48:13）。

255. 先于信仰的自然直觉，是通向信仰和上帝的道路。它由上帝植入我们的本性之中，本身就使我们确信：应当信仰那位使万物存在的上帝。这种信仰在我们心中产生敬畏，而敬畏则促使我们悔改并行善（即因行善），人便因此获得灵性启示，或对奥秘的体悟，这便孕育出真正默观的信仰。属灵的启示并非仅由单纯的信仰产生；而是信仰孕育对上帝的敬畏，而在对上帝的敬畏中，当我们开始以此行事时，这种敬畏所产生的行动便孕育出属灵的启示，正如圣金口若望所言：“当有人获得与敬畏上帝及正确的思维方式相符的意志时，他很快就会领受隐秘的启示。”他所说的“隐秘的启示”，即指灵性启示。

256. 然而，并非敬畏上帝本身孕育了这种属灵的启示；而是这种启示作为恩赐，赐予那些践行敬畏上帝之人。敬畏上帝的实践就是悔改；而悔改在经历其全部过程并圆满完成后，便会引领人抵达属灵启示所赐予之处。属灵的启示是对隐秘之事的感知。当有人感知到这种不可见之物时，一种不同的信仰便在其感知中诞生——这种信仰并非与最初的信仰相悖，而是对那信仰的巩固。人们称之为“观照的信仰”。此前是听闻，如今则是观照，而观照比听闻更为确凿无疑。

257. 这一切都源于那种能分辨善恶的自然认知。它就是美德的良种。继这种自然认知之后，人心中将随之而来的是——良心的持续谴责、对死亡的不懈思念，以及一种持续到生命终结的痛苦忧虑——随后便是悲伤、沮丧、对上帝的敬畏、天生的羞耻感，——为往昔罪孽而感到的悲伤、应有的审慎、对共同道路的铭记、为自己走向该道路所做的准备，——向神流泪祈求能善入这扇门（凡有生命者都必须由此通过），——对尘世的漠视以及为美德而进行的激烈斗争。这一切皆通过自然之知获得——愿每个人以此衡量自己的行为。当发现一个人已获得这些时，便意味着他正行走在

自然之道上；而当他超越这些，进入爱之境地时，便升华至自然之上——此时，他的一切挣扎、恐惧、劳苦与疲惫皆告终结。这就是自然之知的结果。——当我们不以贪图享乐的意志蒙蔽这种领悟时，便能在自身中发现这一切。——我们便会停留在这一层面上，直到进入那能使我们从这一切中解脱出来的爱。愿每个人都根据我们所说的一切，对照并检验自己，看看自己的道路究竟在何处：是在违背本性的道路上，还是在顺应本性的道路上，抑或是在超越本性的道路上。

258. 良善的意念唯有源于神的恩典，方能扎根于心；邪恶的念头接近人，只是为了试探与考验。能够认识到自身软弱程度的人，便已达到了谦卑的至善。神的恩赐吸引着人心，激发人不断献上感恩。主宽容人类的一切软弱，却不容忍那些总是抱怨的人，也不会放任他们不受教诲。恩典之前是谦卑；而惩罚之前是自负。骄傲者会被放任陷入诽谤；自夸行善者会被放任陷入淫乱；而自负智慧者会被放任陷入无知的黑暗罗网。

259. 凡在纪念上帝时尊敬每一个人的人，便会在上帝隐秘的指引下，从每一个人那里获得帮助。谁保护受欺凌者，谁便得着上帝作为自己的护卫；谁向邻舍伸出援手，谁便得着上帝的大能作为自己的帮助。谁因弟兄的过犯而指责他，谁便在上帝那里得着自己的控告者。谁在私下里纠正弟兄的过错，谁就治愈了自己的恶习；谁在众人面前指责他人，谁就加剧了自己伤口的痛楚。私下指正的朋友是睿智的医生，而在众人面前指正的，则是辱骂者。

260. 上帝以爱来教导，而非报复（愿上帝免于此）！祂只求医治祂的形象，并不存留愤怒。凡为求回报而行善者，终将变心。无论人在今生追求上帝时多么精进，一切都仍落后于祂；而在来世，上帝将向他显明祂的面容——但这并非祂的真实本相。义人在此地无论多么深入地默观上帝，所见的也只是如镜中映照的形象，而在彼处，他们将目睹真理的显现。

261. 在干柴中燃起的火焰难以扑灭：倘若上帝的温暖降临在弃绝世俗之人的心中，那火焰便不会熄灭——而且它比火焰更为猛烈。当罪孽之力侵入肢体，心灵便会忘却一切的严苛：而对上帝的记念，一旦占据了灵魂的牧场，便会从心中铲除对一切可见之物的记念。在现世中对来世的感知，恰如大海中的一座小岛；接近它的人，便不再受现世幻象之浪的困扰。修士，只要还觉得有必要在世上继续劳苦，就会为与肉身分离而忧伤；但当他在心中感受到自己已赎清了时间，并获得了自己的凭据时，便会渴慕来世。商人航行于大海之上时，他浑身战栗，唯恐波涛翻涌，使他事业的希望沉没；同样，修士身处尘世时，恐惧也支配着他的生活，唯恐内心风暴骤起，毁掉他从青年到暮年辛勤耕耘的事业。

262. 水手在海上航行时，凝视着星辰，并根据星辰调整船只航向，直到抵达码头；而修士则凝视着祈祷，因为祈祷能修正他自身，并引导他的前行之路，通向那个他在每时每刻的祈祷中所指向的码头。游泳者赤身潜入大海，为的是寻得珍珠；而修士，褪去一切，度过一生，为的是在自己内里寻得那颗珍珠——耶稣基督——一旦寻得祂，便不再在祂身边寻求世间任何事物。

263. 少女若身处民众集会或人潮之中，对她有害；而修士若与众人交谈，则有害于其心智。无论身在何处，飞鸟都渴望回到自己的巢中，在那里抚育幼雏；同样，明智的修士也急切地回到自己的居所，在内心孕育生命的果实。云层遮蔽了太阳；而喋喋不休则会蒙蔽那因祈祷的默观而开始明朗的灵魂。据说有一种名为“塞壬”的鸟，凡是听到它那悦耳的歌声，都会被深深迷住，甚至追随它穿越荒漠，因沉醉于歌声的甜美而忘记了自己的生命，最终倒下死去。灵魂的境遇与此相似。当天上的甘美降临于灵魂时，因着上帝话语的悦耳之声——这些话语带着深切的感受铭刻在心中——灵魂便全然追随其后，以致忘记了自己的肉体生命；肉体便失去了自身的欲望，而灵魂则从这世上升向上帝。

264. 树木若不先褪去旧叶，便不会长出新枝；同样，修士若不从心中根除对往昔所行之事的记忆，便无法结出关于基督耶稣的新果实与新枝条。据说，在孕育珍珠的贝壳中，闪电会产生类似火花的现象，它从空气中吸收物质，在此之前它只是普通的肉身；同样，修道士的心，若不通过理智接纳天上的物质，其所行之事便平庸无奇，也无法在其贝壳中孕育出安慰的果实。舔舐自己鼻孔的狗，是在饮用自己的鲜血；因着鲜血的甘甜，它并未察觉自身的伤害；同样，那个容易沉溺于虚荣的修士，也在吞噬自己的生命，因着那一时感受到的甘甜，他并未意识到自己所受的伤害。

265. 切勿在未祷告并向神求助的情况下，贸然领受《神圣经卷》中所载的圣礼之言，而应说：“主啊，求祢赐我领受其中所蕴含之力量的能力。”当将祈祷视为通往《神圣经文》真义的钥匙。

当你渴望以心灵亲近上帝时，先要通过身体的劳作向祂证明你的爱。生命之源始于此——而主也将这些劳作奠定了成全的根基。当视懒惰为蒙蔽灵魂的开端，而蒙蔽之上的蒙蔽，便是闲谈的聚会。即便是有益的言谈，若无节制，也会造成蒙蔽；更何况那些虚妄的言谈。灵魂因过多的冗长闲谈而变得微不足道。

266. 生活中的节制与既定准则能启迪心智，防止其陷入混乱。因无序（即缺乏恒定的准则）而导致的心智混乱会在灵魂中产生蒙蔽，而蒙蔽又会再次引发混乱。（心灵的）安宁源于良好的秩序，而安宁孕育光明；光明与安宁又使心灵中焕发出纯净的气息。

267. 贪婪的灵魂将失去智慧，而仁慈的灵魂将因圣灵而得智慧。通往神圣恩赐的心之钥，源于对邻人的爱；随着心灵逐渐摆脱肉体的桎梏，知识之门也随之向它敞开。对邻人的爱是多么美好、多么值得称赞啊，只要这种关怀不会使我们偏离对上帝的爱！

268. 与我们的属灵弟兄交谈是多么令人愉悦，只要在此过程中还能保持与上帝的对话！只要保持适度——即以此为借口时，不会因此失去内心的操练、灵性生活以及与上帝的不间断对话——那么，关注与属灵弟兄们的交谈也是好的。后者往往在前者刚开始时便受到干扰；因为心灵尚不足以同时进行两场对话。与属灵弟兄的交谈若不节制，也会带来危害；至于世俗之人，仅是远远望见他们便已有害；甚至无需目睹，仅是听见他们的声音，便足以扰乱内心的安宁。

269. 正如灵魂天生优于肉体，属灵的肉体也优于属世的肉体。但正如最初肉体的创造先于生命之气的注入，属世的作为也先于属灵的作为。并非那种始终如一、持续不息的高尚生活才是伟大的力量。一滴微弱的水，不断滴落，终能穿透坚硬的石头。当你内心的灵性之人即将复活之时，喜乐便在你灵魂中升腾，你的思绪也因心中那份甘美而沉浸其中。而当世俗之念再次企图在你心中滋生时，你心中的思绪便愈发纷乱。我所说的“世俗”，是指由思绪纷乱所滋生的情欲。当它们诞生并成熟时，便会变成罪孽，并使人丧失生命。正如孩子离不开母亲，情欲也离不开思绪的飘荡；而犯下罪过，也离不开与情欲的交谈。

270. 倘若忍耐在我们灵魂中日益增长，这便是我们已在暗中领受了安慰之恩的征兆。当灵魂沉醉于希望之喜乐与上帝的欢欣之中时，身体便不会感到悲伤，纵使它软弱无力。那时，它便有能力承担加倍的重担，丝毫不显露力不从心。当灵魂进入这种属灵的喜乐时，便是如此。若你能谨守言语，上帝必赐予你内心感动的恩典，使你借此看见自己的灵魂，并由此进入属灵的喜乐。一个人为了上帝而投入苦修的程度有多深，他的心在祷告中就越能获得胆量；而一个人被世俗之事分散注意力的程度有多深，他越会失去上帝的帮助。

271. 因着上帝对人类的慈爱，首先进入人心并引导灵魂走向生命的那个念头，“就是”深植于“心中关于此种本性终结的念头”。紧随这一念头之后，自然而然地便会对尘世产生藐视；而人内一切引领他走向生命的善之动机，正是由此开始。这也是伴随人的神圣力量，当它意欲在他身上显明生命时，便以此为根基。——倘若人没有因世俗的忧虑和虚妄的言谈而熄灭我们所说的这一念头，而是默默地反复思量它，停驻其中进行沉思，并致力于此；那么它将引领他进入一种深邃的沉思，这种沉思是任何人都无法用言语描绘的。撒旦憎恶这一念头，并竭尽全力发起攻击，企图在人心将其铲除。倘若可能，它甚至会将整个世界的王国献给他，只为用各种消遣将这种意念从人的心中抹去。因为那狡诈者深知，倘若这种意念存于我心中，那么他的心智便不再隶属于这充满诱惑的尘世，而它的诡计也就无法接近此人。

272. 此后还有另一种作为：当人过着美好的生活，并接近于领略神的观照与作为时，他便会从上头领受“品尝属灵知识甘甜的恩典”。这一历程的开端在于：人首先确信上帝对人类的眷顾，因对造物主的爱而得蒙启迪，并同时惊叹于有理智之物的构造以及上帝对它们的伟大眷顾。由此，神圣的甘美与对上帝之爱的火焰在他心中点燃，这火焰在心中熊熊燃烧，焚尽了灵魂与肉体的情欲。这种爱，在坚定的谨慎与良心的引导下，随后便会突然燃起——人便如沉醉于美酒一般沉醉其中，其心也被掳往上帝那里。随后，人越是努力过着良善的生活，越是注重自我修持，越是将时间用于阅读和祈祷，这种力量在他心中就越发稳固和坚韧。

273. 当陷入迷茫时，我们不要惊慌。我指的是那种特殊的迷茫，有时灵魂会深陷其中，仿佛置身于波涛之中；无论人是在诵读圣经，还是在举行礼拜，无论从事何种事务，迷茫接踵而至。此时他便放弃所做之事，甚至常常连接近它都不被允许。这一刻充满了绝望与恐惧；对上帝的盼望和

因信祂而得的安慰，在灵魂中完全被排斥——整个灵魂完全被怀疑和恐惧所充斥。但上帝不会让灵魂长期处于这种状态，很快就会赐下出路（林前10:13）。我要提醒你，并给你一个建议：如果你没有力量控制自己，就俯伏在地祷告；就用斗篷蒙住头，睡一觉，直到这阴霾时刻过去，但切勿离开小室。那些渴望过精神生活、并在修行之路上寻求信仰慰藉的人，最容易遭受这种试探。因此，这段时间里心灵的动摇最令他们痛苦和疲惫；随后往往伴随着诽谤，有时人还会对复活产生怀疑，以及其他我们不应提及之事。从事肉体事务的人则完全不受这些诱惑的困扰。他们所经历的是一种众所周知的沮丧，其表现形式与这些及类似的诱惑截然不同。能不踏出家门便熬过这一切的人是何等有福。不过，这场斗争并非一小时就能结束；恩典也不会突然重临并注入灵魂，而是循序渐进。诱惑与慰藉交替出现，时而诱惑，时而慰藉。

274. 心怀非理性嫉妒之人，永难进入心灵的安宁；而与心灵的安宁疏远者，亦与喜乐无缘。若心灵的安宁被称为完美的健康，而非理性的嫉妒与之相悖，那么，心中存有狡诈嫉妒之人，便已深陷重病之中。一颗因肉体显而易见的事务中的软弱与无力而充满悲伤的心，会取代所有这些肉体事务。没有心灵悲伤的肉体事务，就如同没有灵魂的躯体。凡心中忧伤却放任情感的人，就如同一个身受病痛折磨的人，张口吞食一切有害的食物；又或者，就像那个有独生子的人——却亲手一点一点地将他扼杀。

275. 贞洁与与女子交谈，犹如母狮与绵羊同处一室。在神面前缺乏怜悯之举，犹如有人在父亲面前亲手杀害自己的儿子。一捧沙子投入大海，与万物在神的主宰和神恩典面前的罪孽相比，亦是如此。正如水流湍急的泉源不会被一捧尘土阻塞，造物主的仁慈也不会被受造物的罪恶所战胜。心怀怨恨却又祷告，就如同在海上播种却期待收获。正如火焰必然向上升腾，仁慈之人的祷告也必然升向天国。水流在斜坡上奔涌，当愤怒之情侵入我们内心时，其力量亦是如此。

276. 谦卑有时源于对上帝的敬畏，有时源于对上帝的爱，有时则源于喜乐。因敬畏上帝而谦卑的人，时刻都伴随着全身的谦逊、情感的端正以及痛悔的心。谦卑之人的聚集，如同炽天使的大会，深得上帝喜爱。在上帝眼中，贞洁的身体比纯净的祭物更为宝贵。这两种美德——谦卑与贞洁——在灵魂中为圣三一预备了订婚的信物。

277. 要看守自己的腹中，但不要像看守视力那样；因为内心的争战，无疑比外在的争战更容易应对。弟兄啊，不要以为在不使身体处于良善和端正的状态下，就能遏制内心的意念。要比惧怕敌人更惧怕习惯。养成了某种习惯，就如同给火焰添柴一般。如果习惯某次提出要求而未被满足，下次你就会发现它变得软弱；但若你顺从了它一次，下次它便会以更强大的力量向你发起攻击。

278. 不要与那些喜爱嬉笑、喜欢在人前炫耀的人交朋友；否则，他会教你养成放纵自己的习惯。当有人在你面前诋毁自己的弟兄时，要低头不语。一旦你这样做，无论在神面前还是在他面前，你都将表现出谨慎。若你施舍给有需要的人，就让欢愉的神情先于你的施舍，并用善言安慰他的忧伤。当你这样做时，你的温柔在他心中将比你的施舍更珍贵，甚至比那超出他需求的施舍更为宝贵。在你的一切事务中，都要以身体的节制和良心的纯洁为先；因为若没有它们，在神面前，任何事都是徒劳的。

279. 纵使人迫害你，你也不要迫害人；纵使人钉你在十字架上，你也不要钉人；纵使人伤害你，你也不要伤害人；纵使人诽谤你，你也不要诽谤人。打官司并非基督徒的生活之道；基督的教导中对此连一丝暗示都没有。与喜乐的人同喜乐，与哀哭的人同哀哭；因为这是纯洁的标志。与患病者同感病痛；为罪人流泪；与悔改者同喜。与所有人交好，但内心要保持独处。

280. 不要指责任何人，不要诋毁任何人，即使是那些生活极其恶劣的人也不例外。将你的衣裳铺在跌倒者身上，为他遮盖。要知道，我们之所以不该走出小室的门，正是为了不了解世人的恶行；如此，在心灵的无知中，我们便会在所有人身上看见圣洁与良善。若无法以身体劳苦，至少要在心中哀恸。若无法连续斋戒两天，至少斋戒至傍晚；若连斋戒至傍晚都做不到，就要警惕过饱。若你不是和平之子，至少不要成为煽动叛乱者。若你无法阻止谴责朋友之人的言语，至少要警惕不要与他交谈。

281. 你要知道，若从你身上发出火焰，烧伤了他人，上帝必因你的手而追讨那些被你的火焰灼伤的灵魂。若你虽未亲自点燃火焰，却赞同点火者并对此感到欣喜，那么在审判日，你将被列为他的同谋。世人行走于世间的种种道路上，都找不到平安；除非他们亲近对上帝的盼望。心灵因劳

苦与绊脚石而无法得安宁，除非盼望进入其中，使它得平安，并将喜乐倾注其中。正是关于这希望，那值得敬拜的圣口曾宣告：“*凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息*”（玛11:28）。心灵之光孕育信仰；信仰孕育希望的慰藉；而希望则坚固人心。

282. 神的儿子承受了十字架；因此，我们这些罪人可以大胆地依靠悔改。心灵的忧伤足以取代一切肉体上的操练。圣格里高利说：“与神合一的人，就是恩典的殿宇——他时刻挂念着神的审判。”蒙福的瓦西里说：“不间断的祈祷会在灵魂中孕育对上帝清晰的思念；而我们在内心铭记上帝，便是让上帝住进我们里面。”如此，我们便成为上帝的圣殿。痛悔的心为在上帝那里得享安息做好了准备。

283. 我们在懈怠之时所获得的，恰恰会在祷告之时使我们蒙羞。清醒对人的帮助，胜过劳作；而思绪的放纵，对人的伤害，更甚于（肉体的）安逸。家庭争吵源于安逸，并扰乱人心，但人完全有能力制止它们。因为一旦人放弃安息，重返事务之中，这些争吵便会从他身上剥离，并随之消散。但由放纵所引发的争吵，与由安息所引发的截然不同。只要人在安息时仍处于自由的范畴之内，他便能重新回归，并按照既定的规则管理自己；因为他仍处于自由的范畴之中。但若允许自己（沉溺于愉悦的思绪），便会走出自己的自由领域。倘若人没有完全放弃对自我的审视，就不会被迫且不由自主地屈从于那些令他不得安宁的事物。

284. 人啊，切勿放任任何一种感官，以免陷入无法重获自由的境地。安逸只对年轻人有害，而放纵则会伤害年长者和完善之人。那些因安逸而陷入不良念头的人，仍可重新回归自我审视，并在崇高的生活中站稳脚跟。而那些因寄希望于外在事务而疏于自我审视的人，则会从崇高的生活中被掳走，沦为放荡生活的俘虏。

285. 我们不仅要在心生邪念时感到悲伤，更要在沉溺于此之时感到悲伤；因为即便是圣徒，也常会心生邪念，而沉溺于此则是一种彻底的蒙蔽。我们在心生邪念时所感受到的悲伤，会被恩典视为替代纯洁行为的功德。谁若怀着忏悔的希望，故意再次陷入诱惑，便是对上帝要诡计；死亡会悄然降临在他身上，他将无法活到他所期望的、能够践行美德之时。

286. 凡放纵感官者，亦放纵了内心：因为内心的所作所为，正是束缚外在感官的枷锁。若有人以审慎之心从事此道，则可从其身上显现的以下三种征兆中清晰看出：他不受肉体享乐的束缚，不沉溺于饕餮之乐，也绝不纵容易怒之情。凡具备这三者之处，纵使外表无可挑剔，内心也绝无真正的安宁。审慎地轻视肉体，会产生超脱尘世、不求安逸、不依附于人的心态。若有人甘愿且欣然地为上帝承受损失，那么他的内心便是纯净的。谁若不因受人尊敬而心生喜悦，也不因受人羞辱而愤慨，此人此生便已对世人而言如同死人。

287. 不要憎恨罪人；因为我们都为自己的行为负责。若你因上帝之名而责备他，就为他哀哭吧。你何必憎恨他呢？要憎恨他的罪，并为他祈祷，好效法基督——祂不向罪人发怒，而是为他们祈祷。要做上帝仁慈的传道者；因为上帝正管治着不配的你；因为你欠祂太多，而祂的惩罚却未显于你身上，且因你所做的微小善行，祂赐予你的却是丰厚的报偿。

288. 因爱上帝而敬畏祂，而非因祂那威严的名号。要爱祂，正如你理应爱祂那样——不是为了祂将来要赐予你的，而是为了我们在当下所领受的，以及祂为我们所创造的这唯一的世界。起初是谁说服祂将我们带入存在的？当我们不纪念祂时，又是谁为我们向祂恳求？在我们尚未存在之时，是谁使这副躯体苏醒？知识的思绪从何处落入尘土？何等无边的恩典，竟使我们这些罪人得以重获新生！来吧，明智的人们，请惊叹吧。谁若拥有睿智而奇妙的心智，才能配得上对我们造物主之恩典的惊叹？

289. 人若能多大程度地轻视这世间，并热切追求对上帝的敬畏，上帝的旨意就多大程度地临近他——人便在暗中感受到旨意的扶持，并被赐予纯净的意念以领悟其中奥义。若有人自愿舍弃世俗的福乐，他舍弃的程度有多大，神的怜悯就伴随他到何种程度，神的仁爱也支撑着他。至于那些无力通过自愿——即对一切的舍弃——来获得真正生命的人，神便借着非自愿的苦难将他们的灵魂引向美德，正如我们在穷人拉撒路身上所见的那样。上帝亲近那在苦难中向祂呼求之人的忧伤之心。即使祂有时会让人遭受肉体上的匮乏和其他苦难；但主对受苦之人的灵魂所显明的伟大仁爱，与他在苦难中所受折磨的残酷程度成正比。

290. 倘若对基督之爱的渴慕未能在你心中占据上风，以致你因对基督的喜乐而在一切苦难中都能保持超然；那么你要知道，世界在你里面比基督更占主导地位。当疾病、贫乏、身体的衰竭，或是对身体伤害的恐惧扰乱你的思绪，以致使你远离了盼望的喜乐，也疏于寻求取悦主的关切时，你要知道，在你里面活着的只是肉体，而非基督。简而言之——在你心中占据主导地位并凌驾于一切之上的，就是你内里真正活着的东西。如果你所需的一切都不缺乏，身体康健，也不惧怕任何阻碍，并声称在此情况下仍能纯洁地走向基督；那么你要知道，你的心灵已然病了，且已丧失了领受上帝荣耀的滋味。

291. 免得你说，没有这样的人：当身体在试探和患难中遭受摧残时，他的心灵却能完全超越软弱；也没有这样的人：他因对基督的爱而战胜了心灵的忧伤，——我将向你提起殉道者们，看看他们的忍耐如何在基督之爱的力量支撑下，战胜了巨大的悲伤和肉体的疾病。不仅他们展现了这样的坚定；还有那些不认识真神的哲学家和异教徒，也展现了惊人的勇气。其中一人立誓保持沉默，——即便面临明显的死亡威胁，也未曾动摇这一决心。还有人彻底克制了自然欲望；有人从容面对诽谤；有人毫无怨言地忍受着残酷的病痛；还有人在苦难与重大灾祸中展现了他们的忍耐。如果他们是为了虚妄的荣耀和希望而忍受这一切，那么我们这些蒙召与上帝交通的修士，岂不更应当加倍地忍耐吗？

第三卷

序言

现推出俄文版《仁爱》第三卷。其中几乎所有文章均摘自希腊文版《仁爱之书》。仅增补了曾指导圣玛利亚·埃及的阿瓦·佐西马的对话，以及圣马克西姆·殉道者的著作——一篇关于苦修的讲道。全书按以下顺序排列：

1. 福者迪亚多赫（福提卡主教）的《苦修之言》，共一百章，前十章阐述了主要美德的最高境界。
2. 卡帕多西亚的约翰尊者所著——共一百章，内容充满慰藉与劝诫。
3. 阿瓦·佐西马的对谈录。
4. 圣马克西姆·殉道者——a) 以问答形式撰写的苦修讲道；b) 四百章论爱；c) 选自其七百章著作中的思辨与实践篇章。
5. 尊者法拉西的四百篇——论爱、节制与灵性生活。
6. 圣西奥多，埃德斯主教——100篇有益于心灵的篇章。
7. 另一位名叫狄奥多尔的作者——一篇具有启发性的沉思性讲道。
8. 关于阿瓦·菲利蒙的极具益处的传记。
9. 圣费奥格诺斯——论积极生活与沉思生活，共75章。
10. 西奈的菲洛菲耶尊者——关于清醒的40章。
11. 长老伊利亚的《花卉园》。HTML版本编者注（2005）《仁爱之书》第二至第五卷的主体文本已进行编辑，以使其更贴近现代俄语的拼写和发音。《圣经》引文保持原样。如有必要，可参照《新俄文版》旧约与新约对引文内容进行核对。此外，“мир”（社会，有时指整个受造宇宙）、“мир”（安宁、秩序、和谐）和“μύρο”（用于神圣涂油的芬芳混合物）这三个词的拼写差异也保留原样。

福者迪亚多赫，伊利里亚埃皮鲁斯地区福蒂卡主教 在伊利里亚的埃皮鲁斯

关于他的简要介绍

关于圣迪亚多赫的出身及其就任主教前的早年生活，目前尚无任何记载。但在担任主教期间，他因圣洁的生活和睿智的教义而闻名。非洲乌蒂卡的主教维克多在其《汪达尔人迫害史》（Migne Patrol. 拉丁文第58卷）的序言中，自称是他的门徒，以此为荣，并补充道：“这位蒙福的迪亚多克值得受到各方赞誉，因为他留下了大量关于正统教义和基督徒生活的著作。”——由此可推断，他活跃于5世纪下半叶，或许离该世纪结束时仅差数年，这一点可从埃皮鲁斯主教们致皇帝利奥（457–473）的信函中亦有他的署名这一事实推知。关于他生平的其他情况则不为人所知。迄今已知的其著作包括：a) 两篇讲道词——一篇论及主升天，阐述了关于道成肉身的正统教义；另一篇则反对阿里乌派；b) 100章关于灵性生活的苦修篇，前10章阐述了主要美德所达到的最高境界。耶路撒冷宗主教索弗罗尼乌斯在其反对单性论者的通谕中引用了这些著作（《福提乌斯文集》第231篇）；圣马克西姆·殉道者也曾多次援引他的著作。关于我们收录于本文集中的那些苦修篇章，福提乌斯圣人如此评价道：“这部著作（即100章）对修行者大有裨益；对于那些通过长期修习已在通往圆满的道路上掌握诀窍的人而言，其中没有任何晦涩难懂之处；因为在这种情况下，通过经验获得的智慧，很容易与这部著作所提出的教导相契合。”而希腊文《仁爱集》的编纂者们，在该著作的序言中写道：“我们的圣父迪亚多赫是一位行事睿智、思辨明晰之人，凡有志者皆可从这篇完好流传至今的著作中得知这一点。他凭借自己长期的经验以及内心对神的升华，汲取了属灵的智慧，将此篇著作撰写得极为精妙。他将此文分为一百章，在其中竭尽全力揭示了这令人向往的美德所蕴含的最深奥的奥秘，同时以频繁引用的神圣经文和受信仰启迪的理智所作的沉思来充实这些内容。可以说，在这部著作中，他为所有追随他的禁酒者及蒙神恩的圣父们，留下了关于神圣禁酒及其与一切美德相结合的典范教导。因此你会发现，其中许多人将这些章节视为通往真理的最可靠指引，并在他们关于禁酒的著作中引用其中的原话作为佐证。在安德罗尼卡·帕莱奥洛格时期的大公会议之后，索卢尼的格里高利和西梅昂、西奈的格里高利、至圣卡利斯托以及许多其他人都是如此做的，以此见证其教义的无可指摘。圣教会于“乳酪星期六”纪念圣迪亚多赫，与所有以苦修之光照耀世人的圣徒一同纪念。当日礼拜中，第二首圣咏唱道：“我亦颂扬迪亚多赫，与至尊的尤斯塔菲乌斯和尤韦纳利乌斯一同。”

福者迪亚多赫关于主要美德的终极境界或至高境界的论述

1. 信仰之完美境界，即心灵无私地沉浸于上帝之中。
2. 希望的极点，是心灵对所期盼之福的向往。
3. 忍耐的极限，是凭借心灵之眼，将不可见之事视作可见，坚定不移地持守忍耐。
4. 无欲之极——以他人渴求拥有之物为无所渴求。
5. 理智的极致——在狂热（或全然的倾慕）地追求上帝时，不觉察自身。
6. 谦卑的极致——彻底忘却自己的善行。
7. 不动怒的极致——强烈地渴望不发怒。
8. 纯洁的极致——一种时刻紧贴上帝的感受。
9. 爱的极致——对那些侮辱和诽谤自己的人，仍怀有加倍的友善。
10. 在甘美地品味上帝中彻底转变的极致，在于将死亡的悲痛视为喜乐。

《修行之言》，分为一百章，内容充实，充满灵性智慧与洞见

1. 论三种美德，它们如同领袖一般，应当走在心灵灵性默观之前。⁷⁸

弟兄们，愿信仰、希望与爱——尤其是爱——引领灵性默观；因为那两者（即信仰与希望）仅教导人轻视可见的福分，而爱则通过美德将灵魂本身与上帝结合，以灵性的感知领悟那不可见者。

2. 人何时以及如何变得善良。

⁷⁸ 希腊原文中并没有这些标题。它们是拉丁文译者杜撰的。鉴于这些标题将极大有助于理解和记忆圣迪亚多克那至为睿智的教义，我们便从他的译本中借用这些标题（《希腊教父集》，米涅编，第65卷）。

就本性而言，唯有独一真神是善的。但人也能通过热切追求美德而成为善的，因为人本非天生善，却能被那位本质上至善者所改变；当灵魂通过热切追求美德，在神里面成为真实的，其程度恰如它凭自身力量所渴求并积极寻求的那样；因为经上说：“你们要仁慈、怜悯，正如你们在天上的父一样”（路加福音 6:36；马太福音 5:48）。

3. 罪何时以及如何产生。

本性中没有邪恶，也没有人天生邪恶：因为上帝没有创造任何邪恶之物。但当有人因内心的欲望而在自己心中植入邪恶的形象时，尽管邪恶本身并不存在于本性之中，它便会以行此举者所渴望的形式开始存在。因此，我们应当竭尽全力，时刻铭记上帝，不要理会那些惯常的作恶诱惑；因为本性中存在的善，比通过习惯从外部进入本性的恶更为强大——因为善本就存在，而恶并不存在，除非被刻意制造出来。

4. 我们何时以及如何才能达到“按上帝的形象”的境界。

我们所有人都是按上帝的形象被造的；而活出上帝的样式，则是那些因着伟大的爱，将自己的自由献给上帝之人的特权。因为当我们不再属于自己、舍弃自我之时，便与那位因祂的爱使我们与祂和好者相似；——若不能说服自己的灵魂，不被自满自悦的生活之诱惑所吸引，便无人能达到这一境界。

5. 如何使意志始终只愿行善。

自主权是理智之魂的意志，它随时准备朝着自己所愿的方向奔去。若我们始终以良善的意念铲除一切邪恶的念头，这种意志便会始终只为行善而准备就绪。

6. 何为真知之光，

以及什么能使心灵运用这种光。

真知之光，即能无误地分辨善恶。那时（即当这种辨别存在，且生活本身以此为准则时），正道便会将心灵引向真理之太阳——上帝，并引领它进入那无边无际的精神启迪之中——正如以胆识（即信仰与希望）最终寻得唯一之爱的人一般。那属正义之事，应当以无怒的热忱，从诋毁并践踏它之人的手中夺回；因为对虔诚的热忱，并非通过（愤怒的）仇恨，而是通过（充满爱的）谴责与说服来取得胜利。

7. 关于属灵的话语所产生的功效——以及

爱的律动如何使关于上帝的谈论变得轻松而丰盛。

属灵的话语给理智带来令人信服的确信；因为它（话语）是出于上帝的爱的作为。因此，我们的理智便能毫不费力、毫无负担地在神学探讨的浪潮中游弋，不再忍受那令人痛心且忧虑的、光明思绪的匮乏。在此状态下，它便在广阔的沉思中自由驰骋，尽情沉浸于爱的作为所引领的境界之中。这是一件美善之事——在谈论上帝时，始终怀着信心期待受爱感召的理性启迪；因为当心灵脱离上帝，却妄图对上帝进行深奥探讨时，再没有比这更贫乏的了。

8. 何时适宜开始谈论神圣之事。

正如那些在灵性上未得启迪之人不应涉足灵性默观一样，那些被圣灵的恩典丰沛照耀之人，也不宜谈论这些话题：因为在前者，光明思绪的匮乏会使心灵笼罩在无知的黑暗之中；而在后者，思绪的丰沛则让人无法言说，因为此时灵魂正沉醉于神的爱中，渴望在静默中领受主的荣光，因此，谈论神的话语（即关于神的对话）应当在灵性激发达到适度之时进行；因为这种适度能为灵魂呈现某种至美言语的意象（准确而清晰地描绘出不可见的属灵对象），与此同时，那令人向往的属灵启示又滋养着说话者在信仰中的信心，使受教者率先品尝到由爱所涌流出的知识之果。“劳苦的人理当先尝果子”（提摩太后书 2:6）。

9. 关于知识的恩赐与智慧的恩赐，

它们各自如何启迪人心，以及如何获得。

圣灵所赐的恩赐中，既有智慧，也有知识，正如一切神圣的恩赐一样；但这些恩赐中的每一项，正如其他所有恩赐一样，都有其独特的功效（能量）。因此，使徒也见证说，有人蒙赐智慧，有人蒙赐异象（林前12:8）。异象以体验（可感知的）方式将灵魂与上帝结合，却不会促使灵魂去探讨此事及其他属灵之事；正因如此，有些过着隐修生活的智者，虽然在感性层面因启示而得蒙光照，却不涉足关于属神之事的话语。至于智慧，倘若它与敬畏上帝的领悟一同赐予某人（这种情况

很少见），便会带着爱揭示异象最深层的内在作用（能量）；因为异象通常通过内在的作用来启迪，而智慧则通过言语来启迪。要获得它们，方法如下：知识源于祷告与在全然无忧无虑状态下的深沉静默；而智慧则源于对圣灵之言的不求虚荣的研习，更重要的是——源于全能上帝的恩典。

10. 当灵魂处于挣扎之中时，应当保持沉默；

当它平静下来时，才可展开对话，

但要以谦卑的智慧约束心智。

当灵魂因愤怒而奋起对抗情欲时，须知此时正是沉默之时，因为那是争战的时刻。若有人见此骚动已因祷告或施舍而平息，便当顺从那表达神圣言语的爱的冲动，但须用谦卑的缰绳束缚心灵的翅膀；因为若不通过极度的自卑来使自己谦卑，便无法配得上宣扬上帝的伟大。

11. 属灵的话语不会引人自夸，

而世俗智慧的话语——却会导致。

为何二者如此不同？属灵的话语使灵魂不致自高自大；因为它以属灵之光的丰盛充盈灵魂的各个部分，使灵魂对世人的荣誉毫无需求。正因如此，它也使心灵始终保持不妄自菲薄，将其全然浸没于神的爱中。而世俗智慧之言却总是诱使人追求虚荣；因为它无法让感官切身体会到自身带来的益处（这种益处本可使心灵得到满足），反而使追随者沉迷于世人的赞美之中，因为它本身就是虚荣之人的发明。若我们在无需言语的时刻，能怀着对上帝的温暖追思，在无忧无虑的静默中度过，便能确切地领悟上帝属灵之道这一特质，而不会陷入谬误。

12. 关于自爱与爱神——

以及自爱者与爱神者各自的特质。

爱自己的人，就不能爱上帝；而因着上帝丰盛无尽的爱而不爱自己的人，才真正爱上帝。这样的人再也不会寻求自己的荣耀，而始终只寻求上帝的荣耀。因为正如自爱者天性上寻求自己的荣耀；同样，爱神者天性上也寻求并爱慕其造物主的荣耀。一个爱神、充满神之情感的灵魂，在履行其所遵行的所有诫命时，其特质便是寻求唯一的上帝之荣耀，而对于自身，则以谦卑为乐。因为荣耀归于上帝，因祂的伟大；而谦卑则属于人，使我们借此成为上帝的儿女：倘若我们也想行善，就应当效法施洗约翰，因主的光荣而欢喜，不断地说：“祂应当兴起，我们却应当降卑”（若 3:30）。

13. 何时以及为何会发生，

有人自认为不爱上帝，

仿佛渴望去爱，而实际上却极其深爱着祂。

我曾见过某人，他总是忧愁哭泣，自责未能像自己所愿那样爱上帝，然而他实际上如此深爱上帝，以至于心中始终怀着炽热的渴望，愿唯独上帝在他身上得荣耀，而他自己则如同虚无。这样的人并不知晓自己究竟是何等样的人，即便是别人对他的赞美，也无法使他感到喜悦。因为在对谦卑的强烈渴求中，他无法理解自己的尊严；但他侍奉上帝，正如律法所吩咐祭司的那样，凭借着一种对爱上帝的强烈倾向，将对自己尊严的记忆悄然掩藏，将本应属于他的赞美，在对上帝之爱的深处，以谦卑之灵加以掩藏，以便在自己的思绪中，始终将自己视为一个卑微的仆人，仿佛那被要求于他的尊荣与他全然无关，这正是出于对谦卑的强烈渴慕。效法此举，我们也应当为了那对深爱我们的主无以复加的丰盛之爱，而远离一切尊荣与荣耀。

14. 关于那在内心深处爱上帝的人，

以及他如何彻底舍弃对自我的爱，

从而进入对上帝的狂喜之爱。

凡在内心深处爱上帝的人，必被祂所认识。因为人若在内心深处领受了对上帝的爱，便会在上帝的爱中存留。为何这样的人会以某种强烈的热忱，不断渴求心灵的启迪，并以如此强烈的专注追求它，以至于有时甚至感到骨头里的力量完全耗尽，已然忘却自我，却因对上帝的爱而全然改变并被其吞没。这样的人，既在此世，又不在世；因为他虽仍寄居于肉身之中，却因爱的力量，借着心灵的律动，不断向神靠近——并奇妙地被神接纳。因为心中不断燃烧着取之不尽的爱之火焰，他必然会全心全意地依附于上帝，并借着这种对上帝的爱，彻底舍弃了对自我的爱。“因为，”他说，“我们若狂热，是为上帝；若自制，是为你们”（哥林多后书 5:13）。

15. 当有人开始爱邻舍时，

以及为何肉体的爱很快就会枯竭，
而属灵的爱却永不枯竭。

当有人开始深切地感受到对上帝的爱时，他便会在灵性感受中开始爱邻舍，一旦开始便永不停止：这就是《圣经》所说的爱。肉体的爱，因未与灵性感受相连，只要出现哪怕微不足道的理由，便会轻易消散。而属灵的爱则不然：即使遭遇某种挫折，在受上帝感召、敬爱上帝的灵魂中，爱的纽带也不会被切断：因为当她以对上帝之爱的温暖来温暖自己时，便会立刻恢复良善的心境，并满怀喜乐地接纳对邻人的爱，即使曾遭受来自邻人的不小侮辱，或蒙受了巨大伤害；因为那时，不和带来的苦涩已被上帝的甘甜完全吞没。

16. 关于心中对上帝之爱的感受，
及其获得之道；亦论那完全的爱，
这种爱不包含对上帝的净化之惧，以及另一种
——这种不完美的爱，与净化性的敬畏相结合。

若不先在心中点燃对上帝的敬畏之情，便无人能全心全意地爱上帝；因为灵魂只有在经由对上帝的敬畏而得到净化与柔化之后，才能达到切实的爱。然而，若不脱离一切世俗的忧虑，便无人能获得对上帝的敬畏及其所结的果实：因为唯有当心灵在完全的静默与无忧中安息时，对上帝的敬畏才会开始对其产生救赎性的影响，以强烈的感受将其从一切世俗的粗鄙中净化出来，从而引领它进入对全善之神的完全之爱。因此，敬畏是义人的特质，他们尚在被洁净之中，心中具有中等程度的爱；而完全的爱则是那些已经得洁净之人的特质，他们心中没有敬畏，因为“*完全的爱把敬畏赶出去*”（约壹4:18）。这两者都只存在于义人之中——他们正借着圣灵的作为，逐步经历美德的成长。正因如此，圣经中既说：“*凡敬畏耶和华的，都要敬畏祂*”（33:10），又说：“*凡敬畏耶和华的，都要爱祂*”（《诗篇》30:24），——这让我们清楚地明白，敬畏上帝仅属于那些仍在被洁净中的义人，他们如所言，拥有中等程度的爱；而那些已被洁净的义人则拥有完全的爱：在他们心中已不再有任何恐惧的念头，唯有灵魂对上帝那永不停息的热忱与依恋，这全是圣灵的作为，正如先知所言：“*我的灵魂切慕祢，愿祢的右手扶持我*”（《诗篇》62:9）。

17. 患病的灵魂如何在敬畏上帝的作用下开始痊愈，
又如何借着爱，一点一点地被带入完全的健康之中。

正如身体上的伤口，若不加以清理并妥善处理，便无法感受到医生所施用的药物；而一旦伤口被清理干净，便能感受到药效，从而获得完全的痊愈：灵魂也是如此，只要它依然疏于自省，被贪恋情欲的疮痍所覆盖，就无法感受到敬畏上帝的力量，即使有人不断向它阐释上帝那可怕且无法洗净的审判；但当它开始通过全神贯注于自身来净化时，便会感受到一种如同生命之药般的敬畏之神——这种敬畏如同某种火焰，通过责备的作用将其焚烧殆尽；就这样，它一点一点地净化自己，最终达到完全的净化。在此过程中，她心中的爱越深，恐惧就越减弱，直到达到完全的爱；正如所言，在完全的爱中没有恐惧，只有由上帝的荣耀所产生的完全无欲。愿我们因对上帝的敬畏而成为无尽的赞美之源，最终达到那在基督里完美律法的圆满——即爱。

18. 被世俗琐事缠绕的灵魂，既无法爱上帝
甚至无法正确判断自己的处境。

灵魂若未从世俗的忧虑中解脱出来，既无法真诚地爱上帝，也无法像应有的那样憎恶魔鬼。对这副躯体的关切如沉重的帷幕般压在它身上，其心智无法在内心确立关于此事的审判，以致无法在自身内清晰地听见（良心）审判那毫无疑误的判决。正因如此，必须以各种方式远离尘世。

19. 纯洁之魂的特质。

纯洁的灵魂具有无嫉妒之言、无恶意之热忱，以及对主之荣耀的不懈关切。此时（当灵魂纯洁时），心灵便能准确地校准自己的天平（如同天平上的砝码被校准一般），并在对万事的判断中保持清醒，仿佛置身于最纯净、最公正的法庭之上。

20. 必须将信仰与行为结合起来，也将行为与信仰结合起来。

没有行为的信仰，以及没有信仰的行为，同样都无法被接纳。信徒若要证明自己的信仰，就必须向主献上行为。就连我们的祖先亚伯拉罕，若没有将信仰的果实——他的儿子——献给上帝作为祭物，他的信仰也不会被算为义。

21. 没有行为的信仰是怎样的，而以爱为动力的信仰又是怎样的。

爱神之人，既怀有真诚的信心，又以敬虔的方式践行信心的行为。然而，仅止于信而未存于爱中的人，即便看似拥有那样的信心，实则并未真正拥有。他信得有些轻率，心中缺乏那能使他坚定不移的、由至美之爱所构成的有效标尺。唯有“以爱为动力的信心”（加拉太书5:6）才是美德之冠。

22. 不应出于好奇去探究信仰的深度。

探究信仰之深者，会被思绪的波涛所淹没；而以单纯的心态默观信仰之人，则能享受甘美的内心宁静。信仰之深犹如忘我的水，不容人以好奇的思绪窥探或审视。让我们怀着单纯的心灵，在这水面上漂流，以此抵达上帝旨意的港湾。

23. 当灵魂无法通过内心的感受或品味

感知天国之福的滋味时，即便内心再强烈地渴望。

若不以自身为审判者，无人能真诚地去爱或去信。因为当我们的良心因自身的谴责而不安时，心灵便无法感知至高恩典的芬芳，而是立刻因怀疑而陷入两难：基于先前的信仰体验，它虽怀着热切的渴望向这些恩典奔去，却已无法在内心深处以爱意去感受它们——正如我所说，原因在于良知频繁的谴责所带来的良心谴责。不过，如果我们通过最热切的祈祷和专注来净化自己，那么我们将再次获得这一渴望的恩典，并且能以在神里面更深厚的体验来品味它。

24. 关于肉体与灵性的双重感受，以及如何

激发属灵的感觉以领受天上的恩典。

正如肉体的感官会不由自主地将我们吸引向可见的福分一样，当理性的——即属灵的感官——品尝到神的良善时，它通常也会引导我们走向不可见的福分。万物皆渴求与自身相契之物：灵魂作为无形之物，渴求天上的福分；而身体如同尘土，则渴求地上的享乐。因此，若我们通过勤勉的修习来净化自己那粗鄙的身体，便能毫无疑问地达到亲身体会无形之物的境界。

25. 灵魂的情感在其运作中原本是统一的

；因堕落而分裂，

而圣灵的恩典又将其恢复到统一的单纯状态。

自然之感本为一体，圣智（受恩典启迪的理智）的运作本身便向我们昭示了这一点。因亚当的罪行，它分裂为两种作用；但借着圣灵，它又重新变得统一而单纯。然而，除了那些因期盼未来之福，甘愿舍弃今生之福，并通过节制涤净一切肉体感官欲望的人之外，无人能在自己身上看见这一点。因为唯有在这样的人身上，心灵因全然无忧而能清醒而警醒地运作，得以通过感官不可言喻地品味神的恩惠；同时，随着其灵性成长，也将这份喜乐传递给身体，以某种无边无际的爱的言语，通过认信表达其喜悦，说道：“我的心仰望祂，祂必帮助我；我的肉体必兴盛，我必甘心向祂承认”（《诗篇》27:7）。这种在灵魂与肉体中发生的喜悦，是对永恒不朽生命的无伪提醒。

26. 须保持心智清明，

以便准确分辨这些意念究竟是来自上帝，还是来自魔鬼。

精进修行者须时刻保持思绪不被牵引，使心灵能准确辨别涌现的念头；在辨别之后，将良善且源于上帝的念头收纳于记忆的宝库，而将无益且来自魔鬼的念头从本性的躯壳中驱逐出去。大海当风平浪静时，渔夫们甚至能看清它最深处的底层，以至于几乎没有任何在其中游动的生物能逃过他们的眼睛；但当风起浪涌时，它便将那些在宜人静谧时曾慷慨展现的景象，隐藏在自己那不透光的浑浊之中；因此，此时那些精心设计捕鱼诡计的人便无事可做。沉思的头脑也会经历同样的情况，尤其是当灵魂深处被不公的愤怒所搅动时。

27. 为何鲜有人能完全洞悉自身的过失，

以及要达到这一境界需要什么。

能确切知晓自己所有过失，且心灵从未远离对上帝的记念的人，实属凤毛麟角。正如我们肉眼在健康时，能清晰地看见空中飞舞的连最微小的蚊子和蝇子；但一旦被灰尘遮蔽，或被湿气覆盖，那么那些庞大且常与之相遇的事物，虽看不清却仍能隐约察觉，而那些微小之物，则完全无法通过视觉感知：灵魂也是如此，当它通过专注于自身驱散因世俗之爱而产生的阴霾时，便会将自己微小的过失视为极其重大的罪过，怀着深切的感恩之情，泪流不止，为此痛悔——正如经上所言：“义

人必因你的名认罪”（《诗篇》139:14）；而当灵魂被世俗的安逸所控制时，即使犯下杀人罪或其他应受惩罚的罪行，也感觉不到什么；至于其他过失，则根本无法察觉，甚至常常将其视为美德，并毫不羞愧地热切地为之辩护，这可怜的灵魂啊。

28. 圣灵如何洁净灵魂，以及我们为此应当做什么。

唯有圣灵才能洁净心灵。因为若这位大能者不降临，便无法捕捉并捆绑那恶魔（路加福音 11:22），那么被它掳走的一切便绝无可能被解救出来。因此，我们应当以各种美德，尤其是内心的平安，在自己里面安抚圣灵，使理智之灯在自己里面永远发光；因为当祂在灵魂的隐秘之处不断照耀时，不仅连魔鬼那些微小而阴暗的诱惑都会在心中显露无遗，而且在被那圣洁而荣耀的光所揭露后，这些诱惑便会变得无力且难以持久。正因如此，使徒才说：“不要熄灭圣灵的火”（《帖前》5:19），即不要以恶行或恶念“冒犯”（《弗》4:30）圣灵的恩赐，以免失去那无所不能的明灯。因为圣灵并非永恒存在且赋予生命，祂不会因此而熄灭，但祂的忧伤——或者更确切地说，祂的离弃——会使我们的心灵变得刚硬，与知识之光隔绝。

29. 论罪前心灵的合一

及其因罪而产生的分裂——以及关于
当不理性的欲望与
并能与理性的欲望相协调之时。

正如我所说，灵魂中只有一种自然的情感 [因为众所周知的五种肉体感官是另一回事；它们服务于身体的需求，正如至圣且仁爱的上帝之灵所教导我们的]；但如今，由于对邪恶的倾向——这种倾向因违背教诲而附着于理智——在灵魂运动的表现中，这种感觉被分裂为二。有时，它被灵魂中情欲的一面所牵引——由此我们甘美地体味世间的美好；有时又与灵魂理性思维的运动相契合——因为当我们持守贞洁时，我们的理智便满怀渴望地投向天上的美善。如果因此我们养成了轻视今世福乐的习惯，那么最终便能借助圣灵的同在——祂在我们内里建立家园——使灵魂对尘世的渴求与理性的心境达成和谐。因为，若祂的神性不能切实照亮我们内心的隐秘之处，我们就无法以全心全意的感受——即灵魂全然的倾注——来品味天上的福分。

30. 何时以及如何通过理智的感知来区分真正的安慰与虚假的安慰。

心灵的感知就是它的品味，能够准确分辨属灵之事。正如我们身体的味觉在健康状态下能准确无误地分辨好与坏，渴望愉悦之物（而厌恶不愉悦之物）：同样，当我们的灵魂在良好的心境中运作，且完全不为世间虚幻之事所扰时，便能充分感受到神圣的慰藉，丝毫不会被任何与此相悖的事物所迷惑。因为正如身体在品尝尘世的甘美时，会在这种感官体验中获得无误的经验；同样，当心灵超越肉体的思虑时，也能真实地品味并辨别圣灵的安慰，正如经上所言：“你们要尝尝，便知道耶和华是美善的”（诗篇 33:9），并因着爱所带来的难忘记忆，铭记这种体验，便能毫无疑问地辨明更美之事，正如圣使徒所言：“我为此祈求，愿你们的爱在智慧和一切感悟上日益丰盛，使你们能辨明何为更美”（腓 1:9）。

31. 关于撒但在安眠时所施加的虚假安慰，

以及心灵如何通过温和地呼求耶稣之名
并使撒但本人仓皇逃窜。

当心灵开始感受到圣灵恩典的安慰时，撒但便趁夜间安息之际，在某种极其浅薄的睡眠（或入睡）时刻，将它那看似甜蜜的感受作为安慰注入灵魂之中。如果此时心灵仍将主耶稣的圣名铭记于最温暖的记忆中，并将这至圣至荣的名作为抵御迷惑的可靠武器；那么那个狡猾的诱惑者便会立刻退去，但随之而来的是，他最终会以自己的面目（而非意念）向灵魂发起猛烈攻击。如此，心灵在准确辨识那诡诈者欺骗性的诱惑时，便会在分辨属灵之事上日益精进。

32. 关于灵魂所获得的良善安慰，无论是在清醒状态下

或沉入安眠之时，以及撒但
如何趁人入睡时，用虚假的安慰来诱惑灵魂。

美好的安慰或发生在身体清醒时，或发生在身体沉入睡眠之时；当人怀着对上帝的温暖记忆，仿佛被对祂的爱紧紧吸引时；而如我所言，那欺骗性的、诱人的安慰，总是在修行者陷入某种微妙的昏睡或恍惚状态时出现，此时对上帝的记念已变得浅薄。源自上帝的安慰，显然会将虔诚修行

者的灵魂引向对上帝的爱，使他们内心情感汹涌奔涌；而那通常会以某种欺骗性的诱惑之风拂过灵魂，并在肉体沉睡之时，企图通过某种愉悦的诱惑来劫持这种感受，尽管此时心灵在某种程度上仍保持着对上帝的清醒记念。——因此，如果正如我所说，理智在此时能清醒地记念主耶稣，便会立刻驱散这看似愉悦却实为欺骗的仇敌之气，并满怀喜乐地凭着恩典，凭借其无可称赞的属灵经验，手持已备好的武器与之争战。

33. 如何分辨圣灵带来的喜乐与魔鬼虚假的喜乐，
以及当魔鬼以虚假的安慰进行诱惑时。

如果灵魂以坚定不移、不带幻想的热忱被点燃，去爱上帝，并将身体也自然地带入这不可言喻之爱的深处——无论是在清醒时，还是如我所说，当受圣恩感召的修行者沉入梦境之时，此时灵魂除了被激发的那一件事之外，完全不思及其他任何事物——那么就应当知道，这是圣灵的作为。当她全然被那不可言喻的神圣甘美所带来的愉悦感受所充满时，她便无法在那一刻思及任何其他事物，只感到自己被某种取之不尽的喜乐所充满。倘若在这种兴奋状态下，心灵感受到某种可疑的动摇，或是产生某种不洁的念头，并且在此时若仅出于对上帝的爱，便借助主圣名来驱除邪恶——那么就应当明白，这种安慰源自诱惑者，仅仅是喜乐的幻影。这种喜乐是从外部灌输而来的，并非灵魂的本质特质或恒常状态；显然，此时仇敌正企图引诱灵魂背离正道。当它发现心灵开始展现出对自身感受的真切体悟时，便会以某些看似美好的安慰来接近并抚慰灵魂，企图让灵魂沉溺于这种虚妄的、湿漉漉的甘甜之中，从而无法辨识自己正与诱惑者纠缠不清。根据这些迹象，我们可以分辨“真理之灵与诡诈之灵”（《约翰一书》4:6）。——不过，若非在自己内心确信：恩典已在心灵深处为自己筑起居所，而邪灵则无处可栖，只能盘踞在心之肢体周围，否则无人能凭感觉品味神的仁慈，也无法切身经历魔鬼的痛苦。而魔鬼们绝不希望人们以任何方式确认这一点，以免心灵在确知此事后，通过不断记念上帝来武装自己对抗它们。

34. 关于双重之爱——自然之爱与属灵（恩典）之爱
及其各自的区别。

灵魂中既有天然之爱，也有圣灵倾注其中的爱。前者若我们愿意，便能随着我们的意志产生相应的运动；正因如此，一旦我们不再以强烈的专注来坚守自己的意志，它便很容易被恶灵夺走。而这种爱则使灵魂对上帝的爱如火焰般燃烧，以致灵魂的各个部分都依附于神圣之爱的不可言喻的甘美之中，处于一种无边无际的单纯状态；因为那时，心灵仿佛因属灵（恩典）的作为（能量）而孕育，便涌流出一股丰沛的爱与喜乐之流。

35. 论上帝的恩典，唯有它能平息灵魂中翻腾的波澜。

正如波涛汹涌的大海，当浇上圣油时，通常会平静下来，因为圣油的丰盈战胜了风暴掀起的巨浪之力；同样，我们的灵魂，当被圣灵的恩典所膏抹时，便充满甘美的宁静；因为——正如先知所言：“我的灵魂啊，你要顺服上帝”（《诗篇》61:6）——此时，为了使灵魂喜乐，其中的一切波澜都会平息，让位于圣灵那庇护它的恩典，以及由此产生的平静。因此，无论魔鬼此时试图在灵魂中制造何种动荡，灵魂仍能保持内心的安宁，并充满喜乐。但若不持续以对上帝的敬畏来警醒并滋养自己的灵魂，便无人能进入这种境界，也无法长久保持其中；因为敬畏主能为奋力修行者带来某种无瑕与纯净。“敬畏主是纯洁的，”先知说，“存到永远”（《诗篇》18:10）。

36. 灵魂如何以及何时能够感受到神的荣耀；
以及关于魔鬼的诡诈——它有时会显出光，
或类似光之物。

任何人听到“心灵的感受”一说时，都不要以为神的荣耀是能被感官所感知。我们所说的是，当灵魂纯洁时，会以某种难以言喻的领受感受到神圣的安慰，但这绝非指此时有来自无形界的任何事物以感官可知的方式显现于她面前；“因为我们如今是凭着信心而行，不是凭着眼见”，正如蒙福的保罗所言（哥林多后书 5:7）。因此，当某位修行者见到光、火一般的幻象或听到声音时，无论以何种形式出现，都绝不可将其视为真实的显现。因为这显然是魔鬼的迷惑——许多曾经历过此类现象的人，正因无知而偏离了真理之道。而我们知道，只要我们还寄居在这必朽的躯体中，就与上帝分离（《哥林多后书》5:6）——也就是说，我们无法亲眼看见祂，也无法看见祂那超乎天上的奇妙之事。

37. 论上帝所赐的梦与魔鬼所诱的梦，以及它们的区别。

因着神的慈爱而显现在灵魂中的梦，是灵魂健康不可欺骗的指路明灯。它们不会从一种形象变幻为另一种，不会引发恐惧，也不会引起笑声或突如其来的悲伤，而是以极尽温柔的方式临到灵魂，并使灵魂充满属灵的喜乐；因此，即使身体醒来后，灵魂仍会满怀渴望地追寻这种在梦中体验过的喜乐。至于魔鬼的幻梦，一切都与此相反——它们不会保持同一形态，也不会长久向未受扰乱者显露真容；因为那些并非源于它们自身意志、而仅从其虚伪中汲取的事物，它们无法长久满足。与此同时，它们滔滔不绝地许下宏大承诺，更常以威胁来恐吓人，并时常化身为战士的模样；有时还会伴随着喧嚣的呐喊，向灵魂唱出些许奉承之词。当心灵纯净时，便能迅速识破他们——有时通过精神上的集中来唤醒身体，有时则更愿意保持原状，为自己能够识破他们的诡计而欣喜，并在梦中揭露他们，从而激起他们对自己的巨大愤怒。——不过，有时即便是美好的梦，也并非给灵魂带来喜悦，而是带来一种甜蜜的忧伤，以及不带痛苦的泪水。这种情况发生在那些已在崇高的谦卑智慧中臻于至境的人身上。

38. 关于不轻信任何梦境的美德。

我们根据从经验丰富的长老那里亲耳听闻的内容，阐述了如何区分好梦与噩梦。然而，作为一项至高的美德，我们更应恪守这一准则：绝不相信任何梦境中的幻想。因为梦境在大多数情况下，无非是思绪中的偶像、想象力的把戏，或者如我先前所言，是恶魔对我们的嘲弄与戏耍。如果我们遵循这一准则，有时未能接受上帝赐予我们的梦境，仁慈的主耶稣也不会因此向我们发怒，因为他深知我们之所以如此行事，是出于对魔鬼诡计的担忧。因为尽管上述分辨梦境的方法是正确的；但有时，灵魂会因某种来自仇敌的迷惑而变得麻木，并在不知不觉中受到玷污——我想，没有人能完全避免这种情况——从而失去了准确分辨的线索，将不祥的梦误认为吉梦。

39. 一个例证，用以证明上帝不会因

因不相信祂所赐的梦而归咎于任何人。

以下事例可作为上述论点的佐证：一位主人久别归家，深夜站在大门前呼唤仆人开门；仆人未能准确辨认出是否是主人，便果断拒绝了他的请求，生怕因声音相似而误将恶人放进，从而背叛了主人托付给他的财产；待到天亮，主人非但没有因此而责备他，反而用盛大的赞美将他推崇备至。因为他将主人的声音视为欺骗，生怕因此损失了主人托付给他的任何财产。

40. 关于灵魂如何看见自身内在的灵性之光，关于敌对的光芒

以及如何在世上生活却不被世俗所染。

当神圣之光开始在我们的心灵中切实地发挥作用时，我们的心灵便会变得通体明亮，以致于我们自己也能清晰地看见这存在于内心的光，这一点毋庸置疑。只要灵魂能有力地主宰情欲，情况总是如此。但有时，类似的事物会因敌人的诡计而如幻影般出现在心灵中，时而似光，时而似火。正如神圣的保罗所教导的，他说“撒旦”有时“伪装成光明的天使”（哥林多后书 11:14）。因此，不应怀着这种希望（即希望在自己内里看见光明）来开始过苦修生活，以免撒旦因此发现灵魂已为被引诱至迷惑而做好了准备，进而真的将其引诱过去。但在此必须牢记一点，即要达到以全部感官和内心完全确信来爱上帝——这正是用全灵魂、全心全意和全部心思去爱上帝（路加福音 10:27）。凡在神恩典中经历此事的，虽活在世上，却与世隔绝。

41. 关于顺服——它是美德中最伟大的，

是爱的门户，也是所有美德的先导。

众所周知，顺服是初学美德中的首要美德；因为它能斩断自负，并在我们心中孕育谦卑的智慧。因此，对于那些怀着诚挚之心持守顺服的人而言，它便是通往基督——上帝之爱的门户。亚当因弃绝顺服，便坠入地狱的深渊。主却因爱他，为了建立我们得救的殿宇，甚至顺服至父，以至于被钉十字架而死（腓 2:8），——尽管在任何方面，祂的尊荣都丝毫不减——为要借着祂的顺服，赎清人类悖逆的罪孽，将那些活在顺服中的人，引向那福乐且永恒的生命。因此，那些决心与魔鬼的骄傲作斗争的人，首先应当热切追求这一美德——而它作为先导，随后必将毫不迷误地指引他们走上所有美德的道路。

42. 关于节制应当贯穿于一切，

不仅要使肉体获得美德，

也要获得那些能净化内在之人的美德。

节制是所有美德的必备条件；因此，“*操练*”的人必须在一切事上“*节制*”（林前9:25）。正如，当人体中任何最微小的肢体被切除时，整个人都会变得面目全非，无论缺失的部分多么微小；同样，当有人仅因疏忽某一项美德，便会破坏节制的全部美感，尽管他自己并未察觉。因此，不仅肉体的节制美德难以践行，就连那些能净化我们内心的美德也同样不易。因为若灵魂正与悖逆之魔行淫，即使身体保持贞洁又有何益？又或者，那些克制暴食及一切其他肉体情欲的人，却对虚荣和好名利漠不关心，甚至无法忍受最微小的侮辱；而他明明知道，真理之光只会根据那些在谦卑之灵中行义之人的行为，来平衡（报应）的天平？

43. 关于饮食节制的好处及其践行方式。

所有无言的欲望，修行者都应当如此憎恶，以致这种憎恶能转化为他们的习惯。至于饮食上的节制，应当如此遵守，使无人会将任何食物视为可憎之物。这种魔鬼般的行径正是近乎发誓。因为我们节制某些食物，并非因为它们本质上是邪恶的——绝非如此！——而是为了通过节制，适度地驯服肉体中燃烧的欲望；同时，也是为了将我们未食用的食物转化为满足穷人基本需求的资源——这正是真诚之爱的标志。

44. 如何使自己更容易放弃美食和其他享乐。

从所提供的所有饮食中，怀着对上帝的感恩之心进食饮用，丝毫不违背异象之律；因为上帝所造的一切“甚好”（创世记 1:31）。但主动克制暴饮暴食和贪食甜食，是极其明智且深具智慧的。——只是，如果我们不能通过实际行动和亲身体验，用全部感官去品味那神圣的甘美，我们就无法如此主动地拒绝眼前的美味。

45. 关于摒弃过度的克制，

使身体保持强健，以从事灵性修持。

正如被过多的食物所累，我们的身体会使心灵变得有些漫不经心且迟钝；同样，当身体因过度节制而疲惫时，也会使灵魂中沉思的部分变得消沉且不愿思考（或许是不愿进行推理）。因此，身体的饮食方式应当与身体的体力和强健程度相协调：当身体健康时，应适度节制；当身体虚弱时，则应稍作放宽。修道者不应让身体松懈，而应保持足以完成修行所需的体力，以便即使通过身体的劳作，灵魂也能得到应有的净化。

46. 关于因兄弟们或其他过路人到来而适当放宽日常斋戒的严格程度

因弟兄或其他旅人来访而放宽。

当有弟兄或某位旅人来访时，若虚荣心趁此机会滋生，用其毒液煽动我们，怂恿我们不要违背关于饮食的规条；此时，尤其有必要适当放宽平日饮食的尺度。因为这样，我们既能让魔鬼因其蛊惑未果而哀叹，将其驱离；又能明智地践行爱的律法；并通过放宽节制，使我们节制的奥秘不被泄露。

47. 关于斋戒及其他身体上的美德——

若缺乏内心的善意，

在神面前毫无价值。

斋戒虽作为引导志在贞洁者走向完善的一种工具而具有价值，但在上帝面前却无价值。因此，虔诚的修行者不应对此自以为是，而应仅凭对上帝的信仰来期待达成自己的目标。同样，任何艺术领域的匠人，在展现其技艺精湛程度时，并非通过工具的优良来证明，而是通过耐心完成某件作品，而这件作品本身便足以证明他们在该领域技艺的精湛程度。

48. 关于饮酒节制对灵魂中精神结出果实之益处。

正如适度灌溉的土地，能让播种其中的纯净种子结出丰硕的果实；而遭受过量雨水淹没的土地，却只会长出荆棘和蒺藜；同样，心灵的土壤也是如此：当我们适度饮酒时，它便显出自身纯净的种子，而圣灵播种其中的种子也会长出枝叶繁茂、硕果累累的果实；但若因酗酒而过度浇灌，它便会在所有思绪中只结出荆棘和蒺藜。

49. 关于酗酒如何引发可耻的淫欲。

当我们的心智沉浮于酗酒的浪涛之中时，不仅会痴迷地凝视梦中由恶魔呈现的幻象，甚至会在内心描绘出某些美丽的容颜，并将这些幻想视作活生生的存在，借此沉溺于情欲的欢愉之中。因

为当身体的情欲部位被酒的热气熏得发烫时，一种强烈的冲动便会压迫心灵，迫使它在内心贪恋地描绘出这些情欲的幻影。因此，我们应当恪守节制，避免因过度饮酒而带来的危害。如此，心灵便不会受到诱惑去描绘罪恶的欢愉，从而既不沉溺于幻想，更重要的是，能保持无欲无求的状态。

50. 关于避免饮用那些刺激食欲的饮料，

以及人工调制的饮品。

那些希望驯服身体中躁动不休的感官之人，不应接触人工调制的饮料；那些狡猾的发明者将其称为“开胃酒”，原因在于它们通常为大量食物铺平了通往肚腹的道路。因为这些饮料不仅其性质会损害勤于修行之躯，而且其中成分的毫无意义的混合，也严重伤害了敬畏上帝的良知。难道葡萄酒的天然性质中缺少了什么，以至于必须掺入各种甜味剂来减轻其烈度吗？

51. 主在十字架上接受用海绵蘸在芦苇棒上的醋时，想要教导我们什么？

我们的主，也是这种神圣（苦修）生活的导师——耶稣基督，在受难期间被那些服从魔鬼命令的人用醋灌入口中，我认为，这是为了给我们留下一个清晰的榜样，表明我们应当以何种心态去践行神圣的苦修。他仿佛在说：与罪恶抗争的人不应享用甜美的食物或饮料；而更应耐心地承受这场战斗的苦涩。还可以将牛膝草与海绵的象征意义结合起来，借此更完美地展现我们洁净的形象。前者作为坚硬之物，象征着苦修的特性；而后者作为洗礼时使用的器具，则提醒我们洁净的完全完美。

52. 灵性之人不应去澡堂；原因如下。

没有人会认为去澡堂是罪过，或是不明智的行为；但为了节制而远离此事，我认为这既是一项英勇之举，也是最贞洁的行为。因为这样一来，我们的身体既不会因那甘美的沐浴而放纵，灵魂中也不会唤起对亚当那可耻的赤身裸体的回忆，从而像他一样去寻找树叶来遮盖第二次赤身裸体的羞耻。这对我们尤为必要——我们不久前才从这世上毁灭性的堕落中解脱出来，必须竭尽全力，以身体无瑕的纯洁，与贞洁之美保持不可分割的合一。

53. 为何在修道院中需要请医生治病；

以及在此类情况下，隐居于沙漠中的人应当如何行事。

在患病期间请医生诊治，没有任何障碍。上帝预见了人们对医术的需求，并恩准它最终基于人类的经验而形成；为此，祂预先在万物之中赋予了医术以存在。不过，我们不应将治愈的希望寄托在医术上，而应寄托在我们真正的医生和救主——耶稣基督身上。不过，我这样说，是针对那些在修道院或城市中过着苦修生活的人，因为根据他们所经历的种种境遇来看，他们并不总能保持不间断的信心，既因被爱所环绕，——甚至也是为了不让他们陷入虚荣和魔鬼的诱惑，正因如此，其中有些人当众宣称自己不需要医生。倘若有人在荒野之地与两三位志同道合的弟兄过着隐居生活，那么无论他遭受何种病痛，都当将自己交托给独一的主——祂是治愈我们一切疾病与软弱的那位。靠着主，他在荒野之中患病时便能获得充分的安慰；此外，正如他的信德永不枯竭，他也无法炫耀自己忍耐的美德，因为他被荒野那美好的帷幕所遮蔽。正因如此，主才将志同道合者安置在祂的殿中（诗篇67:7）。

54. 患病时何为怯懦，何为泰然自若。

当我们因身体健康出现问题而感到极度痛苦时，必须明白，这表明灵魂尚未脱离对肉体的执着。正因它如贪求物质享乐一般，不愿舍弃世俗的福乐，所以当因疾病而无法享受肉身所喜悦的事物时，便将其视为巨大的重担。——倘若它能心怀感恩地承受因疾病带来的痛苦，这便表明它已接近无欲无求的境界。正因如此，它才会欣然期待死亡的到来，视其为通往真正生命的引路人。

55. 为了使灵魂不沉溺于尘世的享乐，

反而渴望脱离肉体？

若灵魂未能对这世间的一切（即所有世俗之事）完全无动于衷，便不会渴望脱离肉体。——所有肉体感官都与信仰相悖，因为感官只追求当下的、现存的享受，而信仰则许诺未来丰盛的福分。因此，修行者绝不应思念枝叶繁茂、荫蔽清凉的树木，也不应思念水流潺潺的泉源，不该思念鲜花盛开的草地，不该思念宏伟华美的宅邸，更不该思念与亲人愉快的交谈——同样，若曾受人以丰厚供品敬奉，也不应对此念念不忘。但他应当怀着感恩之心享用必需之物，并将此生视为一种远离

一切肉身慰藉的游方之路。因为唯有如此约束自己的思绪，我们才能将全部心神转向通往永恒生命的道路。

56. 如何不以世俗的方式享受肉体感官

如何阻碍我们铭记上帝及其诫命，
以及如何避免这种恶。

当我们将视觉、味觉及其他感官过度使用时，它们便会消磨心灵的记忆——夏娃最先向我们揭示了这一点。因为在她尚未贪恋地凝视那棵被禁止的树之前，她一直谨记着上帝的诫命：正因如此，她仿佛被上帝之爱的翅膀所遮蔽，甚至未曾察觉自己的赤身裸体。然而，当她贪恋地注视那棵树，怀着强烈的欲望触碰它，最终又以无法抑制的渴求品尝了它的果实时；霎时间便染上了追求肉欲享乐的倾向，如同赤身裸体般与这种激情交融，将她所有的欲望都献给了对现实欢愉的追求，受果实可见诱惑力的影响，导致了自身与亚当的堕落；因此，人类的心智便难以记念上帝，或记念祂的诫命。而我们，若始终怀着对上帝的不懈记忆，凝视自己内心的深处，便能引导这颗易受生活诱惑所惑的心灵，如同盲人般避开这些诱惑；因为真正属灵的智慧，其特质在于克制我们内心那种“*所见即为美*”的冲动。经验最丰富的约伯正是以此教导我们，他说：“*纵使我的心追随我的眼*”（《约伯记》31:7）。这种行事方式是极度克制的可靠标志。

57. 为何凭圣灵而行之人竟不知肉体的情欲，

而魔鬼徒劳地试探他的纯洁。

他始终安住于内心，远离今生一切诱人的事物；因凭着圣灵而行，故无法体会肉体的私欲。既然这样的人以美德为屏障来完成自己的修行，将这些美德视作纯洁之城的大门守卫；那么，魔鬼针对他的所有诡计都将徒劳无功，尽管有时这种普遍存在的欲望之箭甚至会射向本性的窗户。

58. 关于驱除肉欲之后有时会袭来的沮丧——

它究竟是什么，以及如何驱散它。

当灵魂不再渴求尘世的美好事物时，一种消沉之气往往便会悄然潜入其中，它既不愿让灵魂在侍奉圣道上辛勤劳作，也不留给灵魂对未来福分的坚定渴望，甚至还将这暂时的生命描绘得极其卑微，仿佛其中既无值得美德践行的善行，又贬低了 的认知，将其视为许多人皆可获得的恩赐，或对我们毫无特别启示。若我们将思想限制在极其狭窄的范围内，只专注于对上帝的记忆，便能避开这种冷淡且令人懈怠的激情；因为唯有如此，圣灵才能燃起其固有的热忱，从而驱散那不理智的懈怠。

59. 在属灵的操练中，心中不断

在内心深处对耶稣之名的温暖追念，对属灵的操练是何等大的帮助。

当我们的灵魂用对上帝的记念封堵了所有出路时，它便需要被赋予某项必须完成的任务，以满足其永不停息的活力。只需赐予它主耶稣那神圣的名，它便能全然以此满足自己在达成既定目标时的热忱。但须知，正如使徒所言：“*若不是被圣灵感动的，没有人能说‘耶稣是主’*”（林前12:3）。就我们而言，要求将上述祷词（“主耶稣基督”等）在内心深处不断默念，同时确保在此过程中不偏离至任何旁枝末节的幻想。那些在内心深处不断以思想默念这神圣而荣耀之名的人，便能看见自己心灵的光明（即思维的清晰，或对一切内在动机的明确觉知）。此外：当以全神贯注的虔诚之心将这奇妙的名铭记于心时，它会切实地焚尽灵魂中出现的任何污秽。“*因为我们的神是烈火，要吞灭一切的恶*”，正如使徒所言（希伯来书 12: 29）。由此，主最终将灵魂引向对祂荣耀的至深热爱；因为那极荣耀且令人渴慕的名，通过在温暖的心中默念祂，使心灵倾注于祂，从而在我们心中培养出毫无阻碍地爱祂恩典的习惯；因为那时已无任何事物能阻挡这种爱。这正是那颗无价的珍珠，人们为获得它而倾尽所有，并因得着它而充满难以言喻的喜乐。

60. 关于双重喜乐——初期的与圆满的，

以及介于两者之间的泪水。

一种是起初的喜乐，另一种是最终的喜乐：前者并非与（对自我的）幻想无关，而后者则充满谦卑的智慧；在二者之间，则是敬虔的忧伤与无痛的泪水。“*因为智慧多，就多有聪明；有聪明的人，必有忧伤*”（《传道书》1:18）。为此，应当先以开端的喜乐召唤灵魂去行善；随后将其交由圣灵的真理进行责备与试炼，既针对先前所犯的罪，也针对在忘我状态下仍在酝酿的罪行。“*因你指*

责他们的不法，你就惩罚了人，使他的灵魂如蛛网一般消融”（《诗篇》38:12）。这样，当神的指责像在熔炉中一样试炼她之后，她便能在对神的温暖追思中，领受那不带幻想的喜乐。

61. 关于遗忘上帝与恢复对祂的记念，

关于前者产生的原因，以及实现后者的方法，
及其至高的彰显。

当灵魂被愤怒搅动，或因暴饮暴食而沉重，或被深重的悲伤笼罩时，即使以某种方式强迫自己，心灵也无法保持对上帝的记念。因为当整个心灵被这些激情的狂暴所笼罩时，它便完全背离了自己的本真；因此，渴望无处留下印记，以致心灵无法保持对上帝思念那永不磨灭、恒久不变的姿态，因为此时记忆因激情的严酷而变得粗鄙。——当心灵从这些骚动中解脱出来时，即使偶尔会有片刻的遗忘，使对所爱之主的思念被夺走，心灵一旦重获活力与生机，便会立刻满怀热忱地重新投身于那久盼的、救赎性的追寻之中；因为那时恩典本身便与灵魂同心合意，一同呼求：“主耶稣基督！”这好比一位母亲在教导孩子时，会反复与孩子一起念诵“父亲”这个名字，直到孩子养成习惯，在梦中都能清晰地喊出“父亲”，而不再用其他任何孩子力所能及的词语。因此，使徒说：“圣灵亲自帮助我们软弱的时候；我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祈求”（罗8:26）。因为，既然我们在这种祷告美德的完善上尚属婴孩，那么我们无疑需要祂的帮助；这样，当祂那难以言喻的甘美充满并滋润我们的一切思绪时，我们便会全心全意地记念我们的上帝和天父，并爱祂。正因如此，正如那位伟大的保罗所言：“我们呼求祂说：‘阿爸，父啊！’”（罗8:15），当祂使我们心意更新时，我们便能如此呼求天父。

62. 关于愤怒——何时以及如何可以容许它。

愤怒通常比其他所有情感更能扰乱灵魂，使其陷入混乱；但也有某些情况下，它对灵魂极有益处。例如，当我们毫不犹豫地在不敬神者或以其他方式无耻行事的人发怒，为使他们得救，或至少感到羞愧时，这便给我们的灵魂带来了与温柔同样的益处；因为在这种情况下，我们从各方面都在促进上帝公义与良善的目标。同样，当好色之念在灵魂中滋生时，若对这种罪恶发出一股更强烈的愤怒，往往能使灵魂清醒过来，并赋予它抵御这种罪恶的刚毅力量。至于当处于极度精神沮丧之时，我们若能愤怒地制止那扰乱心灵的邪念，甚至能凭借智慧超越死亡所夸口要压制我们的那些恐怖，这一点毋庸置疑：主在使拉撒路复活时，正是为了向我们展示这一点：祂先是在精神上制止了地狱，振作起精神，随后才以一如既往的坚定意志——无论祂做什么都如此——将灵魂归还给拉撒路的身体。因此，在我看来，那纯洁的愤怒是造物主赐予我们本性的，更多是作为公义的工具；倘若夏娃曾用它对抗那条蛇，便不会陷入那情欲之欲所带来的毁灭性影响。正因如此，我认为，出于对虔诚的热忱而节制地运用愤怒之人，在公义报偿的天平上，将比那些因心志僵化而从不被愤怒所驱使的人更受青睐；因为对于后者而言，其掌管人类思想与情感的统治者始终未受教化，而前者则骑在美德的骏马上，始终处于战斗之中，在魔鬼的军团中驰骋，不断以对上帝的敬畏来训练那四匹节制的骏马——圣经称之为“以色列的战车”，正如我们在描述神圣的以利亚被接升天的经文中所见（《列王纪下》2:12）。上帝曾以多种方式教导初代犹太人这四种美德；正因如此，这位智慧（以及勇气、公义和节制）的化身才被接升天——在我看来，当他的灵乘着火柱升天时，这些美德正是他的坐骑。

63. 在灵性生活中臻于完美者，不应参与诉讼。

蒙受圣洁启示、品尝过上帝甘甜之人，无论（当有人对他提出控诉时）都绝不应与人争执，也不应主动对任何人提起诉讼，哪怕有人夺走了他身上穿的衣服；因为今世权柄的公义低于上帝的公义——或者更确切地说，它在上帝的公义面前微不足道；况且，神的儿女与今世之人之间，若后者的公义无法与前者的公义相提并论，又有何区别？正因如此，前者被称为人的公义，后者被称为神的公义。同样，我们的主“受责备而不还口，受苦却不抗拒”（彼得前书2:23）；相反，祂不仅默默忍受了被剥去衣裳，而且——这更是无与伦比的——还向父神祈求，拯救那些恶毒地加害于祂的人。世人却不会停止争执，除非从争执的对象那里获得远超所求的回报，尤其是当他们试图通过借贷牟利时；因此，他们的“正义”往往成为巨大不义的开端。

64. 与其将可容忍的不公交由上帝审判，

专心于祷告与守护内心，胜过诉诸法庭。

我曾听某些虔诚之人说，不应允许任何人掠夺我们为维持生计和赈济穷人而拥有的财产；因为若对这种恶行姑息，我们便会因那些欺负我们之人的罪过而负有罪责，尤其是当我们遭受基督徒的这种对待时，——但如此行事，无异于更渴望保全自己的财产，而非保全自己。因为，倘若我搁置祷告，不再专心于内心，转而去控告那些冒犯我的人，并在法庭的门廊里苦苦等待，那么显然，我所追求的远比我自身的得救更为珍贵，更不用说那最能拯救人的诫命了。我又怎能称得上是福音诫命的追随者呢？那诫命吩咐我：“有人夺你的东西，不要向他索回”（路加福音6:30），又怎能——按照使徒的话——“欢欢喜喜地接受财产被掠夺”（希伯来书10:34）？毕竟，这条诫命甚至对那些通过审判取回被强占之物的人，也未能使其免于贪婪之罪。虚幻的（暂时的，或因虚幻之事而设立的审判）无法废除永恒的上帝之审判；有罪者必须遵守其案件所适用的法律，并据此进行辩护。因此，当善行在于忍受那些企图冤枉我们之人的侵害，并为他们祈祷，使他们因悔改——而非因归还他们从我们这里掠夺之物——而得以赦免贪婪之罪。因为神的公义要求我们，要通过悔改使那掠夺者本人——而非他所掠夺之物——得以脱离罪孽，获得自由。

65. 变卖一切，分给穷人；谦卑最能促使人这样做。

在领悟了虔诚的真正道路之后，立即变卖所有财产，并将所得分给穷人，遵行主的诫命，这不仅非常合适，而且对灵魂最为有益；切勿以“希望随时能履行（帮助穷人的）诫命”为借口，而忽视这一关乎救赎的诫命（即一次性全部分施）。由此，我们首先将获得一种更美好的无忧无虑；进而，我们将拥有一种不受诽谤的贫穷——这种贫穷本身具有至高的智慧，当我们一无所有时，便不会给他人提供不义指控我们的借口，因为此时已无任何事物能点燃贪婪之徒心中的贪婪之火。那时，谦卑的智慧将比其他一切美德更能温暖我们，并在我们内心深处安抚我们，如同安抚赤身露体的婴儿一般；正如母亲将自己的孩子抱在怀中，用双臂安抚并温暖他；当孩子因婴孩般的单纯，脱下自己的被褥，将其远远抛开时，他那无恶意的天性使他觉得赤身裸体比被褥的斑斓之美更令自己愉悦。因为经上说：“耶和华保护婴孩；我谦卑自己，祂便拯救我”（《诗篇》114:5）。

66. 将一切分施——通往谦卑之路。

主将要求我们为施舍的善行交账，“因为有余的，不是因为没有”（林前8:12）。因此，倘若我怀着对神的敬畏与热忱，顺服主的命令，将本应分发多年的所有财物在短时间内全部施舍出去，那么当我一无所有时，又将因何受责备呢？——但有人会说：（如果把一切都分发出去），那些如今靠我们力所能及的施舍维生的穷人，今后又从何处获得施舍呢？——对此人，应当这样教导：切勿企图为掩饰自己的贪婪，而构思出令上帝不悦之事。上帝照管并善待祂所造之物的途径绝不会枯竭，正如祂从起初所行的一样。而且，在某人被激励去施舍之前，穷人难道就缺乏食物或衣物了吗？请务必确信，在领悟真理之后，立即将一切用于服务穷人，摒弃因贪恋财富而产生的无谓算计与傲慢，并憎恶自己的私欲——这正是“憎恶自己的灵魂”的含义——这样，日后我们便不再因不断施舍财产而自鸣得意，反而会像未曾行善之人一样谦卑自省。因为只要我们还富足，就会在心血来潮时，因施舍而感到极大的喜悦，仿佛欣然履行了神的诫命；而当我们一切施舍殆尽时，便会充满谦卑和痛悔之情，仿佛未曾行过任何义事。因此，灵魂便在极大的谦卑中回归自身，以便那些我们无法通过日常施舍而获得的，能借着勤勉的祷告、忍耐和谦卑的智慧而蒙恩；因为经上说：“贫穷和困苦的人要赞美你的名，耶和华啊”（诗篇73:21）。此外，神学恩赐也绝非上帝预备给任何人的，唯独那些事先已为上帝福音的荣耀而舍弃一切的人，方能蒙受此恩，以便在蒙神喜悦的贫穷中，传扬上帝国度的丰富。这正是那位说“神啊，你以你的恩惠预备了贫穷人”，并补充道：“主必以大能赐给传福音的人”（诗篇77:11,12）之人的意思。

67. 关于神学恩赐——它能带来多少以及何种益处。

我们上帝的一切恩赐都极其美好，且全都充满恩惠；但其中没有哪一项能像神学研究那样，如此点燃并激励人心去爱祂的仁慈。因为它作为上帝仁慈的首要产物，也向灵魂赐予最首要的恩赐：首先，它使我们乐于轻视世间一切令人愉悦的享乐，因为在其中，我们拥有上帝话语中无法言喻的丰富，而非转瞬即逝的享乐；其次，它以某种如火焰般的转变照亮我们的心灵，借此使心灵成为侍奉之灵的伙伴。亲爱的弟兄们，让我们做好应有的准备，奔向这一美德——它光辉灿烂、洞察万物，斩断一切世俗的牵绊，在不可言喻之光的照耀下，以神的道滋养心灵；简而言之，——通过圣先知们，将这“言语的”——即理性的灵魂——引导至与上帝——道——的无间共融。而且，在人的

灵魂中——啊，何等奇妙的奇迹！——这神圣的引路人，在安排了颂扬上帝的圣歌之后，高声歌颂着上帝的伟大。

68. 为何我们的心智

在祈祷上不如在神学默观上那般热切：

而祈祷对于在这般默观中取得进展又是多么必要。

我们的心智大多不愿祈祷，是因为祈祷的美德对其进行了约束和限制；而它更乐于沉溺于神学思辨，原因在于神圣默观所具有的广阔与无边无际。因此，为了不让它在内心肆意妄言，也不纵容它无节制地沉溺于高深玄妙的遐想，我们应当更多地致力于祈祷、吟唱诗篇以及阅读圣经，同时也不应轻视那些睿智之士的阐释，他们的言语充满了对信仰的真知灼见。如此行事，我们不仅不会让它将自己的言语掺杂在恩典之言中，也不会容许它因沉溺于虚荣，在自满与多言的驱使下，在空想中散漫飘荡；而且，我们还将学会在默观之时保持它的无梦状态，并使它几乎所有的思绪都充满泪水。在寂静时刻安息于内心，尤其沉醉于祈祷的甘美之中，他不仅能从前述的激情波动中解脱出来，而且，更因得着更新，便能轻松自如地获得力量，安住于神圣的默观之中，同时以极大的谦卑在明辨的思虑（实践智慧）上不断精进。不过，应当明白，祈祷高于一切广博的默观；而祈祷本身，仅属于那些在一切感官与知觉中都充满圣恩的人。

69. 恩典起初对灵魂的作用最为明显，

随后其作用会逐渐减弱，甚至完全隐而不显。

这对灵魂是何等有益。恩典起初通常会以强烈的感受，用它的光芒照亮灵魂；而当在灵性与基督徒生活中的进步向前迈进时，它大多会在爱神之魂不知不觉中，在其内完成奥秘：以便在此之后（当灵魂得享平安时），在喜乐中引领我们踏上神圣默观之路，仿佛我们刚刚从无知被召入真知；而在修行过程中（即灵魂从情欲中得享平安之时），则要守护我们的意念不致陷入虚荣。我们应当适度地陷入悲伤，仿佛被恩典所离弃一般，从而更加谦卑，学会顺服主对我们的安排；随后在恰当的时机进入喜乐，被美好的希望所鼓舞：因为正如无边的忧伤会使灵魂陷入绝望与无助，过度的喜乐也会使其陷入自负与炫耀。我所说的，是指那些在生活与理智上仍处于幼稚状态的人。在恩典的启迪与被弃之间，中间之道是试探；而在忧伤与喜乐之间，中间之道是希望。因为经上说：“我忍耐等候耶和华，祂就垂听我”（诗篇39:2），还有：“因我患病甚多，祢的安慰使我的灵魂欢喜”（诗篇93:19）。

70. 多言对心灵何等有害，而沉默却何等有益。

正如桑拿房里频繁开启的门会迅速将内部的热量散失到外面一样：当周围人喋喋不休时——即便他们所言尽是美善之事——灵魂也会通过言语之门，将自己的记忆（即在精神事物中保持的自觉状态）释放出去。由此，心灵最终丧失了最纯净的思绪，在杂乱无章的思绪涌动中，言语便被扰乱，转向了偶然的对象。在这种情况下，他已不再拥有圣灵——那守护我们思想不致沉溺于幻想的圣灵；因为这位良善的圣灵，既远离一切骚动与幻想，也避开多言。——相反，沉默却大有裨益，它是智慧思绪之母。

71. 敬爱上帝的灵魂应当如何驾驭对真理的感知。

《圣经》本身就教导我们：起初，许多情欲——尤其是愤怒与仇恨——会成群结队地袭击那爱神的心灵（即踏上取悦神之路的心灵）。它之所以遭受此等侵袭，与其说是受恶灵所迫，不如说是源于其在灵性生活中进步的自然进程。因为只要灵魂还沉溺于世俗的思虑之中，即便目睹真理被他人践踏，它仍对此漠不关心：由于全然被自身的欲望所占据，它对神的真理毫无关切。然而，当她开始超越自身的激情与欲望时，便因对现世事物的超脱以及对上帝的爱，即使在梦中目睹上帝的真理被弃绝，也再无法置身事外，而是会对作恶者感到愤怒和义愤，直到她看到这些曾亵渎真理的人，在虔诚思想的感召下（因敬畏上帝而悔改）。因此，她自然会憎恶不义之人，而深爱义人；因为当灵魂的帷幕——即肉体——因极端的节制而变得精微时，灵魂之眼就不会被蒙蔽（被引向不义的视线）。不过，为不义之人的麻木不仁而哀恸，远胜于憎恨他们：因为尽管他们确实值得憎恨，但真理之言并不赞同敬爱上帝的灵魂被憎恨所扰乱，因为当灵魂中充满憎恨时，真正的认知便无法发挥作用。

72. 神学家的心智与通晓者之心智。

神学家的心智，因上帝的话语在灵魂中得享甘甜并被点燃，便能在充分的广度上达到无私无欲的境界。因为“主的言语”，正如所言，“是纯净的言语，是经火炼的银子，是经大地试炼的”（诗篇11:7）。而博学之人的心智，在经历恩典的试炼后得以坚固，便能超越情欲。若神学家能在内心培养出最谦卑的心态，他也能领受博学者经验；若博学者理性部分不致陷入过错，他也能在某种程度上领受沉思的美德。因为这两种恩赐并非人人都能完美地获得；但凡拥有其中一种的人，若因惊叹于另一种的卓越而心生敬畏，便会在谦卑的智慧中，以对义生活的热忱不断精进。正因如此，使徒才说：“这人藉着圣灵领受了智慧的言语，那人却领受了关于同一位圣灵的理智之言”（林前12:8）。

73. 关于出声祈祷与内心默祷。

当灵魂因自身本性而结出丰硕果实时，便会以更响亮的声音吟唱诗篇，也更倾向于用声音祷告。而当它受到圣灵感动时，便会满怀喜乐与甘美，在一心一意中歌唱并祷告。第一种心境之后是（源于自满的）沉思般的喜乐；第二种心境之后则是灵性的泪水，随后是一种喜爱静默的喜乐：因为当声音被抑制时，记忆仍保持着温暖，便引导心灵产生某些催人落泪且引人深思的意念。在此，我们确实可以看到祈祷的种子，伴随着泪水，却又充满喜乐，播撒在心灵的土壤中，怀着对丰收的坚定盼望（诗篇125:5）。不过，当我们被更大的悲伤所压倒时，就应当稍微放声高唱诗篇，用希望的喜乐压制灵魂中悲痛的呐喊，直到这沉重的悲伤之云被诗篇旋律之风吹散为止。

74. 论自然而蒙恩的爱神之情。

当灵魂认识了自身，它便会从自身中流露出某种温暖与敬虔的羞怯：因为它不受世俗忧虑的扰动，便将某种（对上帝的）爱从自身投射到世界中，并相应地寻求世界的上帝；但这种对（所寻求之神）的记念很快便会消散，或是因为感官的印象侵蚀了这种记念，或是因为本性因其贫乏而迅速耗尽了自身的善。为何希腊智者，虽欲通过节制达到某种境界，却未能如愿以偿？因为他们的理智并未受到永恒且全然真实之至智的感化。而圣灵赐予心灵的敬神之热忱，首先是全然平和且永不间断的；其次，它召唤灵魂的各个部分去爱上帝，并不冲出心外，而是自然而然地以某种无边无际的爱与喜乐使整个人欢欣鼓舞。那些已经领悟到它的人，应当努力去达到这种境界。因为自然的爱表明，本性绝不能通过克制而获得健康；但它无法像属灵的（——恩典的）爱那样，使心灵达到无情无欲的境界。

75. 关于恩典对灵魂的光明影响，——

以及它在黑暗势力的作用下所遭受的蒙蔽。

正如环绕我们的空气，当北风吹拂时，因其某种轻盈的特质以及这阵风的清新作用而变得纯净；而当南风吹起时，空气却因某种沉重感而变得凝滞——这风从其源头携来并向整个宇宙散布某种干燥的雾气：同样，当灵魂接受真理之灵与圣灵的吹拂时，便完全脱离了魔鬼的蒙蔽；而当它被迷惑之风强烈吹拂时，便会全然被罪恶的阴云所笼罩。因此，我们应当始终竭尽全力，将自己的志向转向圣灵那净化且赋予生命的气息，即先知以西结在启示之光中看见从北方而来的那灵（——1:4）：使我们灵魂中尤为重要的沉思部分始终保持纯净，使我们得以有幸进入神圣的异象，在光明的氛围中清晰地看见那在光中之物。这正是真知识之光。

76. 真理之灵与迷惑之灵在受洗前及受洗后如何在灵魂中起作用。

有些人杜撰说，恩典与罪，即真理之灵与迷惑之灵，共同潜藏在受洗者的心灵中：他们说，正因如此，一方引导心灵向善，另一方则引导心灵向善。但我从神圣的经文以及心灵自身的体验到：在受洗之前，恩典从外部引导灵魂走向善，而撒但则盘踞在灵魂的最深处，企图阻断心灵一切正道的出路；从我们在洗礼中重生那一刻起，恶魔便被驱逐在外，而恩典则存于内心。因此我们发现，正如从前迷惑曾主宰灵魂————受洗后，真理便主宰了灵魂。此后，撒但仍像从前一样作用于灵魂，甚至常常更为猛烈，但并非作为与恩典并存的存在——绝无此事！而是仿佛通过身体的湿气，以无言的甘美之乐在心灵前萦绕。这一切皆因上帝的容许，使人唯有经历风暴、烈火与试探，方能获得善的喜乐。因为经上说：“我们经过火与水，你却领我们进入安息”（《诗篇》65:12）。

77. 上帝之恩典在灵魂中的运作方式。

正如我所说，从我们接受洗礼的那一刻起，恩典便悄然驻留在心灵（灵）的最深处，将其存在隐匿于心灵的感知之外。当有人开始全心全意地爱上帝时，恩典便会通过心灵的感知，以某种不可言喻的话语与灵魂对话，向其传达一部分恩典的恩惠。因此，凡愿将这一恩赐永远牢牢保存在自己内里的人，便会怀着极大的喜乐，渴望舍弃一切现世的恩惠，以便完全获得那片他发现隐藏着生命宝藏的田地（玛12:44）。因为当一个人舍弃一切世俗的财富时，便会在自己内心找到那个隐藏着上帝恩典的地方。随后，随着灵魂的成长，神圣的恩赐（恩典）便会在理智中显明其美善（造福之能）；但与此同时，主也会允许魔鬼更多地扰乱灵魂，既为了教导它明智地分辨善恶，也为了使它更加谦卑；因为当灵魂遭受此类试探时，便会因魔鬼邪念带来的羞耻而蒙上巨大的耻辱。

78. *通过洗礼，圣灵进入人心，而邪灵则被驱逐；*

但这并不能彻底遏制犯罪的诱惑。

我们是按着神的形象造的，拥有灵魂的理智（属灵）活动；而身体则仿佛是灵魂的居所。但由于亚当的罪过，不仅灵魂的特质受到了玷污，我们的身体也陷入了朽坏之中：因此，至圣的道成肉身，并作为上帝，通过祂自己的洗礼，赐予我们重生所需的救赎之水：因为我们是在圣灵——那赐生命之灵——的作为下，借着水重生，因此，若我们怀着全然顺服的心归向神，便会立刻在灵魂与身体上得到洁净。此时，圣灵便内住于我们，而罪（或罪之父）则被祂驱逐出去，因为在灵魂的统一与单纯——这些灵魂的本质特征——之中，绝不可能同时容纳这两者，正如某些人所认为的那样。此外，当神圣的恩典通过圣洗礼，以某种无边无际的爱与上帝形象的特征结合，作为相似性的保证时，邪恶之人的面目又何处容身——因为光明与黑暗绝无交融之处？（林后6:14）。因此，我们这些行走在圣洁事工道路上的人，相信那“污秽的蛇”会通过“重生之浴”（提摩太前书3:5）从心灵的深处被驱逐出去；尽管如此，我们并不惊讶，即使在受洗之后，我们仍会在良善的意念中经历邪恶的意念。因为圣洗虽然洗净了罪的污秽，却未能消除我们内心欲望的矛盾，也未能阻止魔鬼与我们为敌并向我们说诡诈的话语；这样，我们便不会在处于自然状态时保留任何罪恶，而是借着上帝的大能，拿起公义的兵器来守护自己。

79. *恩典通过理智的作用，而撒旦则通过肉体的感官和欲望来运作。*

正如我所说，撒旦会通过圣洗礼被驱逐出灵魂；但出于上述原因，他仍被允许通过身体对灵魂施加影响。上帝的恩典深入灵魂的最深处，即心灵。因为正如经上所言：“王女的一切荣美都在内里”，这是恶魔所无法看见的（《诗篇》44:14）。正因如此，当我们怀着热忱追思上帝时，便会感到神圣之爱仿佛一股洪流般从我们心灵的最深处喷涌而出；而邪灵则袭击肉体的感官并在其中盘踞，借由它们所掌控的肉体，对那些灵魂尚处婴孩状态的人施加影响。因此，正如神圣的使徒所言，我们的理智总是与圣灵的律同享喜乐；而肉体的感官却乐于沉溺于贪图享乐的倾向之中（罗马书7:18）。正因如此，在那些热忱追求真知的人身上，恩典通过理智的感官和身体本身，以难以言喻的喜乐使他们欢欣；而当我们漫不经心、疏忽大意地行走在虔敬之路上时，恶魔便趁机利用肉体的感官掳掠我们的灵魂，强行将其拖向它所不愿去的地方——这些恶魔实为杀人凶手。

80. *针对那些声称恩典与罪恶共同栖息在受洗者心中的说法。*

那些声称两种存在——即恩典之灵与罪之灵——共同存于信徒心中的论者，为证实其观点，援引了福音书作者的话：“光在黑暗中照耀，黑暗却没有胜过它”（约1:5），并据此推断：即使神圣之光与魔鬼的黑暗有所接近，神圣的光辉也不会因与邪恶者共存而受到丝毫玷污。但，同样出自福音书的这段经文也揭露了这些人，指出他们所推论的并非符合圣经的教导。因为上帝——道，即这真光，因祂无尽的爱人之心，乐意以肉身显现于受造之物之中，便在我们心中点燃了祂圣洁知识之光；而世人的智慧却未能领悟，即未能认识这上帝的旨意，因为“属肉体的智慧是与上帝为敌的”（罗8:7）；正因如此，这位神学家才使用了这样的词语；随后，这位非凡的智者又补充了几句：——“因为那真光，就是照亮一切生在世上之人的光”，——而非说“引导”和“赋予生命”。“因为他在世界，世界也是从他而来的，世界却不认识他。他到了自己的地方，自己的人却不接待他。凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女”（约1:9-12）。而睿智的保罗在解释“不接待”（即“不认识”）这一说法时，说道：“我不是说自己已经得着了，或已经完全了；我乃是竭力追求，或者可以得着那基督耶稣所得着我的”（腓3:12）。因此，福音书作者所说的“不认识”并非指撒

但——因为撒但从起初就与真光无缘——而是用这话恰当地谴责那些人：他们虽听闻神的权能与神迹，却因心中蒙蔽，不愿亲近那使人得知的真光。

81. 恶灵有两种：一种极其狡猾，攻击灵魂；

以及最为粗糙的，主要作用于肉体。

启示之言教导我们，恶灵有两种：一种更为精微，另一种则更为粗重。最精微的恶灵侵扰灵魂，而最粗重的恶灵通常通过某些可耻的、令人沉溺的欲望来俘虏肉体；因此，攻击灵魂的邪灵与攻击肉体的邪灵总是相互对立，尽管它们在伤害人类方面有着同样的热忱。当恩典不栖息于人心中时，邪灵便如蛇一般，盘踞在心灵深处，不让灵魂仰望对善的渴求。然而，当恩典隐秘地重返心灵之时，这些邪灵便如乌云般在心灵的各个角落一闪而过，化作罪恶的激情与形形色色的虚幻想，企图通过回忆将心灵引向这些幻想，从而使其远离与恩典的交谈。因此，当我们被攻击灵魂的邪灵煽动，陷入内心的激情——尤其是自负与骄傲，即万恶之源时；此时，我们应当忆起自己肉体的朽坏，以此羞辱这种贪图虚荣的自高自大。当恶魔攻击身体，企图使我们的可耻欲望而沸腾时，也应当这样做：因为这一回忆，结合对上帝的记忆，将有力地挫败邪灵的一切蛊惑。倘若因着这样的追思，心灵中的恶魔开始灌输这样的念头：人类本性因肉体的腐朽而毫无价值，是极其微不足道的（因为当有人用这样的思绪折磨它们时，它们便喜欢如此行事），——我们便要铭记天国的尊荣与荣耀，同时切勿忘记在心中铭记上帝公义审判的威严；以此防止那怯懦的绝望，并使我们这颗易受情欲诱惑、轻浮急躁的心，获得抵御诱惑的坚定与力量。

82. 在那些蒙恩之人心中，魔鬼无处容身；

它却是借着肉体与他们争战。

主在祂的《圣福音》中教导我们：当撒但回来，发现自己的家已被打扫干净、空无一人——即发现那颗心已变得不结果子——那时，他便会带上另外七个比他更恶的邪灵，进入其中并栖身于此，使那人的最终境况比最初更为糟糕（路加福音 11:25）。由此可知，只要圣灵住在我们里面，撒但就无法进入灵魂深处并栖身其中。而神圣的保罗也教导我们以同样的视角来理解此事——当从灵修（经验）的领悟中看清此事的本质（即它真实的样子）时，便如此说道：“因为我凭着内里的人，以神的律法为乐；但我又看见在我的肢体中，有另一条律法，与我心里的律法交战，把我掳去，使我服从那在我肢体中犯罪的律法”（罗 7:22-23）。至于那些在圣灵里过得胜生活的人，他接着说：“如今，在基督耶稣里的人，若不随从肉体，只随从圣灵而行，就没有定罪了。因为那在基督耶稣里的生命之律，已将我从罪和死的律中释放出来”（罗 8:1-2）。在另一处，为了表明撒但正从肉体中攻击那已与圣灵联合的灵魂，他又说：“所以，要用真理束腰，穿上公义的护甲，脚上穿上传扬和平福音的鞋；此外，还要拿起信心的盾牌，靠着它，你们能熄灭那恶者一切的火箭；也要戴上救恩的头盔，拿着那属灵的宝剑，就是神的道”（以弗所书 6:14-17）。然而，“被掳”与“争战”是两回事；前者意指某种被强行夺取并置于他人掌控之下的状态，而后者则指代势均力敌的对抗。正因如此，使徒才说，魔鬼用火热的箭攻击那些心中怀有主基督之灵的灵魂。因为通常情况就是如此——谁若无法亲手抓住对手，便会使用箭矢，试图用箭矢的飞行从远处击伤与自己交战的敌人；同样，撒但，由于恩典的存在，已无法像从前那样在精进者的心中盘踞，便转而盘踞在肉体中，袭击情欲的湿气，企图借其诱惑来迷惑灵魂。因此必须使肉体枯竭，以免心灵被情欲的湿气牵引，从而不致滑入情欲的诱饵而跌倒。从使徒的话语中不难看出，修行者的心灵受神圣之光的影响，因此服从神的律法并与之同享喜乐；而肉体因其堕落倾向于作恶，便屈从于邪恶的灵，因此被引诱去顺从它们的邪恶诱惑。由此不难看出，心灵绝非上帝与魔鬼共居的居所：否则，当我以心灵服侍上帝的律法时，而肉体却服从罪的律法。倘若我的理智不以完全的自由对抗魔鬼，而是甘愿顺服恩典对其产生的良善作用，而与此同时，身体却沉溺于无言之甘美的诱人芬芳之中——正如我所说，这是因为放任那些作恶的邪灵在其中安营扎寨所致？使徒也说：“我知道，在我里面，就是在我肉体中，没有良善”（罗 7:18）。因此，对于那些通过灵性操练抵御罪恶的人（因为使徒所言并非指他自己），恶魔一方面与他们的理智争战，另一方面又试图用那些令人沉溺的愉悦感官刺激来松懈肉体，引诱其陷入情欲；因为根据公义的审判，它们被允许藏身于身体的深处，甚至在那些坚定不移地与罪恶抗争的人身上也是如此，因为人的意志总是处于试探之中。倘若有人能借着此生中的苦修劳

苦而“死”，那么他终将全然成为圣灵的居所；因为这样的人在死前就已经复活了——正如蒙福的保罗本人那样，也正如所有曾以完美功绩与罪恶争战、并仍在争战的人那样。

83. 正如撒但所灌输的念头，也被视为源自内心。

人心会自然产生善念与恶念；不过，它所产生的恶念并非源于其本性，而是因为过去受过诱惑，导致对恶事的记忆在心中变成了习惯；而其中大部分——尤其是最邪恶的那些——则源于恶魔的作恶。而我们却都感觉这些念头仿佛是从心中发出的；因此，有些人认为，恩典与罪恶同时存在于我们的心中，并以此为依据引用了主的话：“从口里说出来的话，是从心里发出来的，这便玷污了人。因为从心里发出恶念、杀人、奸淫、淫乱等。”（马太福音 15: 18, 20）。然而他们却不知道，我们的心灵在某种极其微妙的感觉作用下，以及那些被邪灵植入其中的邪恶念头，便成了它们的俘虏；因为在肉体的驱使下，那堕落且只知取悦自身的身体，更不知不觉地——我们也不明白为何——因与灵魂融为一体，便将灵魂牵引过去；因为肉体极度沉迷于情欲的诱惑。正因如此，恶魔植入灵魂中的念头，看似源自内心；而当我们渴望沉溺其中时，便将这些念头内化为己有：主正是以此为由予以谴责，正如神圣的话语所揭示的那样，并说出了上述的话语。因为当有人沉溺于那些由狡猾的撒但植入他心中的念头，并将这些念头的记忆仿佛铭刻在自己心中时，难道不显而易见，他后来正是从自己内心滋生出这些念头吗？

84. 圣经中的一个例子，用以阐明恩典与魔鬼

无法同时存于心中。

主在《福音书》中说，强壮的人若不被比他更强壮的人捆绑，夺去他所有的财物，并将他赶出去，就不能从自己家里被赶出去（马太福音 12: 29）。既然遭受了如此羞辱，这个被赶出去的人，又怎能再次进入屋内，与真正的主人一同住在自己的家中，随心所欲地安息呢？又有哪位君王在击败了反抗他的暴君之后，会愿意让他与自己一同在王宫中活动呢？难道他不会立刻将那人处死，或是将其捆绑，交给自己的士兵，使其遭受最漫长的折磨和最悲惨的死亡吗？

85. 这一观点在属灵生活的经验中也有佐证，

或是恩典与罪恶在灵性成长者身上如何起作用的经验中，

若有人以“我们既会思虑善事，也会思虑恶事”为由，断言圣灵与魔鬼同居于人心，当让他明白：这发生在我们身上，是因为我们尚未亲身体验并看见“*耶和華是美善的*”（诗篇 33: 9）。因为在最初阶段，正如我上面所说，恩典在受洗者身上隐藏着自己的临在，等待着灵魂的意愿；当人完全归向神时，恩典便以某种难以言喻的感觉向心灵显明自己的临在；随后又等待灵魂的回应，在此期间容许魔鬼的箭矢直抵灵魂最深处，使灵魂能以最热切的意愿和最谦卑的心态寻求上帝。如果因此，人最终开始以坚定的决心在遵守诫命方面不断前进，并持续呼求主耶稣；那么，圣恩之火便会蔓延至心灵的外在感官，切实地焚尽人间尘土中的荆棘；因此，魔鬼的蛊惑与诱导无法在（心灵与圣恩同在的）那处立足，只能稍稍触及灵魂中情欲的部分。当人通过修行将美德尽数披戴于身，尤其是达到完美的无欲无求时，恩典便以一种最深邃的感悟照亮他的整个本性，在他心中点燃对上帝最炽热的爱；那时，恶魔的箭甚至在尚未触及肉体感官之前便已熄灭，因为圣灵的吹拂使心灵充满深沉的平安，而恶魔那如火般的箭，甚至在它们飞越空中之时便已被熄灭。不过，即便是达到了这一境界的人，上帝有时也会允许他遭受恶魔的侵害，此时会让他的心灵处于未被照亮的状态，以免我们的自主意志完全被恩典的枷锁束缚——这不仅是因为罪必须通过修行来战胜，还因为人应当在属灵的经验中不断精进：因为在受教者眼中被视为完美的，与教导者上帝那热切期盼人进步的爱所蕴含的丰盛相比，仍是不足的，即使有人为追求这种进步而努力，登上了向雅各显明的天梯之巅。

86. 神的容许是为了教导，神的弃绝则是为了惩罚。

主亲自说：“撒但从天上坠落了”（路加福音 10: 18），为的是不让他看见圣天使们那庄严的居所；既然他无缘与上帝良善的仆人交通，他又怎能与上帝共享人类的心智这一居所呢？即使有人说这是出于神的容许，这也无法提供任何有力的证据。因为具有教导性质的放任绝不会剥夺灵魂的神圣之光；此时唯一发生的情况是，正如我先前所言，恩典会向心灵隐藏其临在，以便借着魔鬼带来的苦楚，促使灵魂在经历仇敌的恶行时，怀着敬畏与极大的谦卑向神寻求帮助。正如母亲面对那个因不愿遵守哺乳规则而胡闹的婴儿，会暂时将其从怀中放开，以便它因畏惧周围那些面目可憎的陌生人或某种野兽，在极度的恐惧与泪水中，又会渴望回到母亲的怀抱。而因上帝的厌弃，祂有时会

将那不愿在自己内里有上帝的灵魂，如同被捆绑一般，交给了魔鬼。但我们并非被弃的儿女，而是凭着信心，成为上帝恩典的真正儿女，由祂以罕见的放任和频繁的安慰哺育，借着祂向我们施予的这般恩惠，得以成长为“完全的人，达到基督长成的身量”（弗4:13）。

87. 关于上帝教导性宽容

以及上帝惩罚性弃绝对灵魂的影响；

以及在二者面前应当如何行事。

教导性的容许起初会使灵魂陷入巨大的悲伤、自卑感以及某种程度的绝望之中，以此压制其中的虚荣心和想要引人注目的欲望，并使灵魂进入应有的谦卑状态。但紧接着，它便在心中唤起对上帝的敬畏之情与泪流满面的忏悔，以及对至善静默的强烈渴望。而源于上帝厌弃的弃绝，则将灵魂置于自生自灭的境地，使之充满绝望与不信、傲慢与愤怒。因此，我们既知晓这两种宽容与弃绝，就应当在它们临到之时，根据各自的性质向神亲近：在前者中，我们应当向祂献上感谢与誓愿，因祂以慈爱之手，通过剥夺安慰来管教我们放纵的性情，好像慈父一般教导我们明智地分辨善恶；而在这里，则应不断忏悔罪过，持续流泪，并更多地独处，以便通过这样的辛劳，能够恳求并感动上帝，像从前那样垂顾我们的心灵。不过必须明白，当在教导性的放任之下，灵魂与撒但进行面对面的搏斗时，恩典虽然隐而不显，却以不可知的方式协助灵魂，以此向它的敌人表明，战胜他们完全是灵魂自身的事，

88. 通过这个例子可以说明，

在恩典的引导下，善与恶是如何产生的。

至于谁能有幸思考某一种属灵之事。就像有人在冬季，站在某处露天之地，清晨面向东方时，他身体的前半部分都会被太阳照暖，而后半部分却始终无法感受到阳光的温暖，因为那时太阳并不在他头顶上方：那些尚处于属灵生活初期的信徒也是如此，即：他们的心有时会因圣洁的恩典而部分地被温暖，因此他们的理智便开始结出属灵的智慧之果；但他们心灵的外在部分却依然沉溺于肉体的思虑之中，因为并非心灵的所有部分都在深层感受中被圣恩之光照耀——（有些人因不理解这一点，便臆测说，在精进修行者的心中存在着两个相互对立的人格）。正因如此，灵魂才会同时思量善与恶，正如上文所举的例子，人在同一瞬间既能感受到寒冷，又能感受到温暖。因为自从我们的心灵滑入认知的二元性以来，便有一种内在的驱使——即使不愿如此——在同一瞬间同时思量善与恶，对于那些思维敏锐之人而言尤为如此。无论他如何努力始终思念善事，恶念却总会立刻浮现，因为自亚当犯罪以来，人的记忆便不可避免地分裂为两种思绪。但如果我们怀着炽热的热忱开始遵行上帝的诫命，那么恩典便会照亮我们所有的感官，使我们产生一种深邃的体悟，从而焚尽我们一切罪恶的回忆；同时，恩典会以永恒之爱的平安抚慰我们的心灵，引导我们思念属灵之事，而非属肉体之事。这常常发生在那些趋近于完美之人身上，他们心中时刻铭记着主。

89. 藉着洗礼，恩典恢复了神的形象，

随后，这恩典便将神的形像

，并结合人在追求美德过程中的努力，

其中爱是效法神的最高特质。

圣恩通过使我们重生的洗礼赐予我们两项恩惠，其中一项远胜于另一项。但其中一项恩典是即刻赐下的；即——在圣水之中，它更新并照亮了构成上帝形象的灵魂的一切特征，洗净了我们身上一切罪恶的污秽；而另一项恩典则期待与我们一同在我们里面成就：这就是构成上帝相似性的部分。——因此，当心灵开始以深切的感动领受至圣圣灵的恩惠时，我们就应当明白，恩典仿佛开始在上帝形象的轮廓上描绘出神似的特征。正如画家起初用一种颜料勾勒出人的形象，随后一点一点地层层叠加颜料，将所描绘之人的形象呈现得与原型甚至连发丝都如出一辙：同样，上帝的圣恩起初通过洗礼在人身上恢复上帝形象的特征，使人回到被造时的状态；当祂看见我们全心全意渴慕上帝的形像之美，并赤身无惧地站在祂的画室中时，美德便在灵魂中层层绽放，将祂的面容从荣耀提升至更高的荣耀，从而赋予我们上帝形像的特征：此时，感官向我们展现了神性特征如何在我们的身上显现，而神性完美的真谛，则需通过恩典的启迪方能领悟。心灵在某种节制与不可言喻的和谐中茁壮成长，便能通过感性领受一切美德；但若未被圣灵以全然丰满的方式切实照亮，无人能获得属灵的爱。因为如果心灵未能从神圣之光中领受完美的神似；那么，尽管它可能具备其他一切美德，

却仍与完美的爱无缘；因为只有当人完全效法神的德行（我指的是人所能达到的与神相似的程度）时，他才具备神圣之爱的相似性。正如为某人绘制肖像时，最悦目的色彩与最不可或缺的特征——一旦被赋予画中面容，甚至连微笑都使之与被描绘者完全神似：同样，当神圣的恩典在某人身上描绘出神的形像时，一旦赋予了爱的光明特质，便表明神之形像的所有特征都已完全升华为神似之美。至于无情欲（即从情欲中得到净化与解脱），除了唯一的爱之外，没有任何美德能赐予灵魂：因为“爱就是律法的成全”（罗13:10）；因此，尽管我们内里的人每天都因品尝爱而更新，但唯有当爱达到完全的完美时，他才真正臻于成熟。

90. 起初，人得以充分领受恩典带来的安慰，

随后这些安慰便隐去；前者是为了维持

，而后者则是为了使奋力行道者谦卑下来。

恩典在爱中的完全彰显……以及这通常是如何发生的。圣灵在灵性成长的最初阶段，若人热切地爱慕神的美德，便会赐予灵魂以全然的感受和确凿的体验，使之品尝到神的甘甜，好让心灵准确而明确地认识到，敬爱神之劳苦所结的果实是何等丰盛；但随后，祂会长期隐藏这份赋予生命之恩赐的丰盛，以便我们——尽管在一切美德上都取得长进——仍能自认为微不足道，因为我们无法在自己身上看到圣洁之爱已转化为持之以恒的品性。因为在那时，不爱的恶魔有时会以如此强大的力量压迫那些精进之人的灵魂，以致他们甚至对爱他们的人也心怀敌意，甚至在问候和亲吻之时，仍保持着这种腐朽的敌意。由此，灵魂深感悲伤与痛苦：尽管记忆中铭刻着属灵的爱（意识到爱的义务），却无法在情感中体验到它，原因在于——在她看来——最完美的努力仍显不足。因此，我们必须暂时通过强迫自己去践行爱的行为，以此来体验爱，并以完全的感受和确凿的满足感来确认它；而在完美层面，除了那些达到殉道和完全见证境界的圣徒之外，活在肉身中的任何人都无法获得它——达到这种境界的人会彻底改变，甚至不愿进食；因为被神圣之爱滋养的人，还怎会对今世的好处有任何贪求呢？正因如此，智慧超群的保罗——这位知识的宝库——在向我们传讲义人未来将得的安慰时，基于他对此的亲身确证，说道：“天国不在于吃喝，而在于公义、和平与圣灵中的喜乐”（罗14:17），这些正是完美之爱的果实。因此，在属灵生命中有所长进的人，常能在此品尝爱的功效；但若未先将“属死的躯体”全然“献上”（林后5:4），则无人能完全获得这种爱。

91. 关于对上帝的恩典之爱的作为。

有位对上帝怀有无尽之爱的人曾向我讲述：当我渴望切实体验上帝的爱时，仁慈的主便以全然的感受与满足赐予了我；我如此强烈地感受到这种作用，以致我的灵魂当时怀着一种难以言喻的喜乐与热切，渴望脱离肉体，前往主那里，彻底忘却这暂时的尘世生活。凡是体验过这种爱的人，即使遭受了千般侮辱和剥夺，也不会对施害者心生愤怒，反而会在心灵深处依然依恋那些侮辱和伤害他的人；他唯独会对那些欺凌穷人，或如经上所言“对上帝说谎”（《诗篇》73:6），抑或以其他方式过着不义生活的人，燃起热忱的嫉妒。因为那爱神胜过爱自己，或完全不爱自己、唯独爱神的人，已不再为自己的尊严辩护，而只愿那以永恒的尊荣尊荣他的真理，能受到尊崇。他怀有这种愿望，并非出于某种轻浮且转瞬即逝的渴望，而是因全然领受了对上帝的爱，而将此作为一种恒久不变的品性。此外，必须明白，当上帝在他心中激发这种爱时，他在这种爱的行动中，其境界甚至高于信仰本身——正如他已在心中以全然的爱，凭着信仰敬奉那位受尊崇者一样。圣保罗在说：“如今常存的有信、有望、有爱，这三样；其中最大的是爱”（《哥林多前书》13:13）时，就清楚地指明了这一点。因为正如我所说，凡以丰盛的爱怀抱上帝的人，在那一刻便远超其信仰本身，因为他全然活在爱之中。

92. 要在神学研究中取得成功，

修复与他人之间被破坏的和睦。

圣洁的智慧，按其本性，常使我们深感忧伤：当我们因某种恼怒而得罪了某人，从而将其变成自己的敌人时。为此，它永不停息地刺痛我们的良心，直到我们通过解释和道歉，成功地使受冒犯者恢复对我们原有的好感为止。当世人对我们心怀愤怒时——即使这种愤怒并不合理——这种懊悔便会以特别强烈的力量显现出来。这让我们感到极其沉重和忧虑，因为我们无意中成了他的诱惑和绊脚石。正因如此，我们的心智在当时便无法进行神学思考；因为知识，就其本质而言，完全是爱，它不允许我们的思想扩展以产生神圣的沉思，除非我们预先再次以爱接纳那个无理地对我们发

怒的人。倘若对方不愿如此，或已远离我们，我们便应当以无法抑制的灵魂倾注，将祂的面容铭刻于自己的善意之中，从而在内心深处践行爱的律法。因为那些渴望认识上帝的人，应当以无怒之心，在心中描绘那些不义地向我们发怒之人的面容。当做到这一点时，心灵不仅会在神学领域中无误地运转，而且在爱的实践中也会充满胆量地升华，仿佛是从第二层级上升到第一层级一般。

93. 美德之路起初总是艰难而苦涩，

随后便变得轻松而愉悦。

对于初学虔诚之人而言，美德之路似乎严酷而令人畏惧，并非因为它本身如此，而是因为人的本性自母腹中诞生起，便习惯于沉溺于享乐之中；而对于那些已经走到了中途的人来说，它却完全是美好而令人欣慰的：因为当我们的不良欲望被良好的习惯所压制时，对那些无意义的享乐的记忆也会随之消失；因此，灵魂便能满怀喜悦地行走在所有美德的道路上。因此，主在引领我们走上得救之路时说，通往生命的道路是狭窄而艰难的，走在这条路上的人很少（马太福音 7:14）；而对于那些满怀热忱、渴望遵守祂圣诫的人，祂则说：“*我的轭是容易的，我的担子是轻省的*”（马太福音 11:30）。因此，在我们修行之初，必须凭着某种被激励的意志去遵守上帝的圣诫，好使仁慈的主看见我们的善意与努力，赐予我们甘心乐意的态度，使我们乐意顺服祂那至荣的旨意：“*因为耶和華所定的意旨*”（箴言 8:35）。此后，我们便会满怀喜乐地不断行善；届时，我们必真切体会到：“*神在我们里面动工，使我们既愿意又能够行他所喜悦的事*”（腓立比书 2:13）。

94. 外在与内在的试探，使奋力修行的信徒

能够将神的荣美铭刻于己。

正如未经加热和软化的蜡无法清晰地印出加在其上的印记一样，人若不经历劳苦与软弱的试炼，也无法承载上帝美德的印记。因此，主对神圣的保罗说：“*我的恩典够你用的；因为我的能力是在软弱中显出的*”（《哥林多后书》12:9）。使徒本人也如此夸口说：“*我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我*”（同上）。同样，《箴言》中也写道：“*耶和華所爱的，他必管教；又鞭打凡所收纳的儿子*”（箴言 3:12）。使徒所说的“软弱”，是指当时常发生在他和所有圣徒身上的、来自十字架之敌的抵挡，为免他们因“过多的启示”（参见《哥林多后书》12:7）而自高自大；但他们更通过谦卑保持在完全的样式中，借着频繁的自卑，虔敬地保守着神的恩赐。而我们所说的“软弱”，是指诡诈的意念和肉体的重担。因为那时，那些与罪恶抗争的圣徒的身体，虽遭受致命的创伤和各种其他苦难，却远高于因罪而进入人类本性的情欲；如今，随着主内教会日益兴盛，就必须让虔诚修行者的身体经受频繁的苦难考验，让灵魂经受邪恶念头的考验。尤其是那些对真理有着深刻领悟、并伴随各种感悟与确证的人，以免他们陷入自负与自高自大，并能因着极大的谦卑，如我所言，在心中铭刻神圣之美的印记，正如圣先知所言：“*主啊，愿祢面容的光辉照耀我们*”（《诗篇》4:7）。我们理当怀着感恩之心承受主赐予我们的这一旨意；届时，无论是疾病，还是与魔鬼念头的斗争，都将被视为我们的第二次殉道。因为那位在往昔借着不法官长之口对圣徒殉道者说：“*弃绝基督，去追求今世的荣耀*”的，如今也亲自对神的仆人们说同样的话；当时，他通过那些效法魔鬼诡计之徒，折磨义人的身体，并极度羞辱正直的教师；如今，他同样使敬虔的见证人遭受各种苦难，伴随着巨大的羞辱和贬抑，尤其是当他们为了主的荣耀，以极大的力量帮助受压迫的穷人时。正因如此，我们应当怀着极大的谨慎与忍耐，在神面前在自己心中建立这样的良心见证：“*我忍耐，我等候耶和華，他就垂听我*”（诗篇 39:2）。

95. 关于两种谦卑——中等程度的谦卑与完全的谦卑。

谦卑并非易事：因为它越高尚，获得它所需的努力就越大。它通过两种方式降临于圣洁知识的参与者：当虔诚的修行者处于灵性进步之中时，他便会保持对自身最谦卑的反思，这或是出于肉体的软弱，或是因那些敌视追求公义生活之人的迫害，或是出于内心诡诈的念头；而当心灵处于完全清醒的状态，并确切地被圣洁的恩典所照亮时，灵魂便开始将谦卑的智慧视为其与生俱来的天性。因为，当灵魂因上帝的仁慈而被神圣的恩典滋养并充满时，即使它不断履行上帝的诫命，也不会因追求名利而自高自大，反而在体验到与神圣恩典相通的感觉中，将自己视为比所有人都更微不足道的，（即她之所以如此，全因神的恩典）。这种谦卑大多伴随着忧伤与心灵的消沉，而那则是带着智慧之羞耻的喜乐；前者，如我所言，降临于那些处于修行中途之人，而后者则赐予那些已接近完美之人。为何有人常因世俗的顺遂而心志受挫，而这种人，纵使有人向他献上世间所有王国，

他亦毫不动摇，不仅不惧怕罪恶最可怕的箭矢，甚至完全感觉不到它们；因为他全然属灵，已不再对外在的荣耀有所感受。然而，修行者唯有在以各种方式经历过第一阶段之后，才能达到这一最终境界：因为若不在第一阶段通过允许情欲滋长（作为一种教导性的放任）的试炼来软化我们的意志，恩典就不会赐予我们第二阶段的恩典。

96. 关于如何防范空虚邪恶的念头与言语。

沉溺于今世享乐之人，往往从邪念滑向堕落。他们被轻率的狂热所驱使，几乎将所有充满情欲的念头都贪婪地表露出来，或通过不恰当的言语，或通过违法的行径。而那些决心过虔诚苦修生活的人，则从堕落转向邪恶的念头，或是恶毒且有害的言语（虽然已远离恶行，但仍停留在不善的念头和言语之中）。而恶魔若看见这样的人——无论是沉溺于闲言碎语和诽谤者，还是进行空洞不合时宜的谈话者，或是不当发笑却发笑者，或是无度发怒者，或是贪求虚妄空名者——便会立即成群结队地袭击他们。它们以虚荣心作为作恶的借口，并借此如穿过一扇幽暗之门般闯入，进而掠夺他们的灵魂。因此，那些致力于修习美德的人，既不应渴求声名，也不应寻求与众人交谈，不应频繁外出散步，不应诋毁任何人——即使对方确实值得诋毁，也不应多言——即使能说出一句善言；因为多言会无度地分散心神，不仅使其无法从事属灵的事工，还会将其交到沮丧之魔的手中；这魔鬼会一点一点地瓦解其意志，继而将其交给无尽悲伤之魔，最终甚至交给愤怒之魔。因此，必须时刻锻炼心智，谨守圣洁的诫命，并深切铭记主的荣耀。因为圣经说，遵守诫命的人，“不被诡诈的话引诱”（传道书8:5），即不会偏离到不端正的意念或言语上。

97. 不断記念主与不间断的

并保持心灵警醒——这是净化心灵的唯一途径。

当心灵带着某种灼痛承受魔鬼的攻击，以致受试炼者仿佛亲身承受那些箭矢时——这正是灵魂已开始热切憎恶情欲的征兆。而这正是灵魂净化的开端。因为若灵魂不因罪恶的无耻而承受巨大的痛苦，日后便无法充分领受公义带来的喜乐。此后，凡愿洁净自己心灵者，当不断以对主耶稣的記念来点燃心灵，将此作为默想上帝的唯一对象，并作为持续不断的属灵操练。因为那些渴望摆脱自身腐朽之人，不应时而祷告、时而懈怠，而应当时刻在祷告中操练，保持心志专注，即使居住在远离祷告之所的地方也是如此。正如那些致力于提炼黄金的人，若哪怕只是短暂地让熔炉熄火，被提炼的矿石就会再次变硬；同样，那些时而記念上帝、时而忘记的人，看似通过祷告有所收获，却又因中断祷告而失去这一切。但对于喜爱美德的人来说，其特质在于通过时刻記念上帝来消融心中的尘世之气，从而在良善記念之火的作用下，随着邪恶的逐渐消散，灵魂便能以完全的荣耀，彻底升华至其与生俱来的光辉之中。

98. 无欲无求，或称心灵纯洁，究竟是什么？无欲无求并非指不受魔鬼的纠缠，因为若如此，根据使徒的教导，我们就应当“离开这世界”（林前5:10）；而是指当魔鬼纠缠我们时，我们仍能保持不被其所动摇；正如身着铠甲的战士遭受敌人的箭矢攻击，他们听见飞箭的声音，甚至看见射向自己的箭矢，却因军装的坚固而毫发无损。这些战士被铁甲所护，在战斗中不会受伤；而我们，通过行善——披戴上圣洁之光的全副军装和救恩的头盔——将驱散黑暗的恶魔军团；因为带来纯洁的，不仅在于不再作恶，更在于以全力以赴的热忱追求善，从而彻底消灭内心的邪恶。

99. 关于两个斗争最久的恶魔——

过度嫉妒之魔与肉欲之魔。

以及如何对抗它们。当神的子民几乎战胜了内心的所有情欲时，仍有两个恶魔继续与他作对：其中一个折磨灵魂，利用他对上帝的深切爱慕，煽动他产生过度的嫉妒，以致他不愿容许任何人比自己更讨上帝的喜悦；另一个则挑动肉体，以某种炽烈的冲动驱使他沉溺于肉体的情欲。这种情欲之乐首先发生在肉体上，是因为这种情欲之乐是我们的本性所固有的，正如为了生育而被植入其中一样，因此很难战胜；其次也是出于上帝的容许。因为当主看到某位苦行者因美德的增长而过于高傲时，祂有时便允许他受到这个邪恶恶魔的扰乱，使他自认为比世上所有活人都要卑微。这种情欲的侵袭有时发生在行善之后，有时则发生在行善之前；无论这种情欲的涌动是先于善行还是后于善行，它都会迫使灵魂在自己眼中显得极其卑微，无论其所行的善举多么伟大。——但针对第一种（那个煽动过度嫉妒的恶魔），我们要通过加倍谦卑与仁爱来对抗；而对抗第二个（肉欲之魔）

——则要靠节制、不发怒以及对死亡的深刻铭记，借此，在自己内里不断感受到圣灵的作为，使我们在主里超越这些情欲。

100. 必须向神忏悔一切不自觉和未知的罪过：

否则在临终之时将倍感沉重。

我们当中那些已蒙受圣洁教导的人，必然要为无意的思想波动交账，正如约伯所言：“*你已记下，我若无意中犯了罪*”（约伯记 14:17）——这是公义的。因为若有人时刻专心记念上帝，不疏忽祂的圣诫，便不会陷入无意或故意的罪中。因此，我们应当立即就这些无意的过失，向主献上痛悔的忏悔，将其纳入我们日常的祷告规程之中。既然人难免会陷入人性的过失，（因此应当时刻向主忏悔这些过失），直到良心在爱的泪水中确信这些过失已被宽恕为止：正如圣约翰所言：“*我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必赦免我们的罪，洗净我们一切的不义*”（《约翰一书》1:9）。因此，我们必须时刻留心那痛悔忏悔的心境（并滋养这种心境），以免我们的良心自欺，以为自己已经足够痛悔并向神忏悔了。因为神的审判远比我们良心的审判更为严厉，即使有人确信自己毫无过错，正如我们智慧的保罗所教导的：“*但我并不自辩：我心里也毫无指责，但我也并不以此自辩；审判我的，是主*”（《哥林多前书》4:3-4）。倘若我们不就这些（无意间且未察觉的）罪过如实忏悔，那么在我们离世之时，便会在内心感受到一种难以名状的恐惧。而我们这些爱主的人，应当祈求并祷告，愿在那时免于任何恐惧：因为那时若有人心怀恐惧，就无法自由地从地狱的君王面前经过，因为他们将灵魂的这种怯懦视为其参与他们之恶的标志，正如他们自己所具备的那样。而那因神的爱而喜乐的灵魂，在脱离肉身之时，将与天上的天使一同飞升，超越一切黑暗的军团；因为这样的灵魂已被属灵的爱赋予了翅膀，并在这种爱中完全、毫无缺欠地履行了律法。正因如此，那些以如此胆量离开今生的人，在主第二次降临时，将与众圣徒一同被提。至于那些在临终时哪怕只是稍受恐惧侵扰的人，届时将被留在其他所有人的群体中，作为受审判的对象，以便他们在经历审判之火的试炼后，从我们仁慈的上帝、君王耶稣基督那里，按其行为所应得的报应。因为祂是公义的上帝，祂将祂国度的丰盛恩典赐给我们这些爱祂的人，直到永远，直到世代。阿们。

圣马克西姆针对某些人提出的疑问，对本篇第100章中“*经受审判之火的考验……*”等词句的阐释：“那些对上帝怀有完全之爱，并通过美德使灵魂之翼变得轻盈的人，将如使徒所言，被提到云里，不参与审判；而尚未达到这种完美境界、即便行善之事中仍不免有罪过的人——这些人将进入审判之庭，在那里，通过对其善行与恶行的审查，他们仿佛被火所试炼；若善行的天平占上风，他们便能免于惩罚”。

我们的圣父约翰·卡帕夫斯基

关于他的简要介绍

关于我们的圣父约翰·卡尔帕夫斯基，他是谁、在何时声名显赫、在哪里进行苦修生活，以及其他一切与他有关的事，均无从知晓。唯有福者福提乌斯在第201篇讲道中曾这样提及他：“我读过一本书，其中在列举了十大主要美德和迪亚多赫的《百章》之后，即埃皮鲁斯地区的福提卡主教，以及尼禄圣人的几部著作之后，还收录了约翰·卡帕夫斯基的著作，他为其作如下题词：致那些从印度前来寻求慰藉的修士们的劝慰之言。而这篇劝慰之言同样由一百章组成。”——根据将圣约翰与迪亚多赫及尼尔进行对比，可以推断他被视为他们的同时代人，并生活在五世纪。卡尔帕夫是罗德岛与克里特岛之间的一座大岛。圣约翰要么出生于此，要么曾在那里修道。——圣父通过这段话，以父爱般的关怀，赋予读者承受悲痛、战胜当前诱惑的勇气。

致在印度的修士们——他们曾写信给他——共一百篇劝诫篇章

向世间的君王献上春花时，某些求告者不仅未被拒绝，有时甚至还能获得特别的恩赐。同样，我也遵照你们的意愿，将从别处摘录的这百篇善言献给你们——那些在天上安居的人——但愿能蒙你们恩准，并有幸获得你们的祈祷之恩。

1. 既然万有的君王本为永恒，祂的国度既无始亦无终：因此，那些立志为祂及美德——即祂所喜悦之事——而劳苦的人，理应怀着最虔诚的心竭力而为。因为今生的荣耀，无论多么辉煌，都会随着今生而消逝；而上帝赐予有资格之人的荣耀，却将永存，因为它们是与永生一同赐下的。

2. 蒙福的大卫，你代表万物向神歌唱，在提及天使和一切天军之后，甚至降临到地上，既未遗漏野兽，也未遗漏牲畜，既未遗漏飞禽，也未遗漏爬行动物，他以这样的诗篇代表它们向造物主献上敬拜，仿佛希望每一种受造物都能在此事上尽到应有的份。那么，被比作萨菲尔黄金的修士，岂能允许自己在诵唱诗篇时有丝毫懈怠，或对此感到懒惰呢？

3. 正如火焰环绕荆棘丛却不灼伤，那些获得无欲之恩赐之人，纵使身负极其沉重而炽热的躯体，其体内的热气也不会扰乱或玷污他们的肉体与心灵：“*因为主的声音能熄灭火焰*”（《诗篇》28:7），本性，而神的旨意与祂的话语则将按本性结合的事物分开。

4. 月亮时而盈满，时而亏缺，象征着人的状态：时而行善，时而犯罪，又通过悔改重返美德之路。犯罪之人的心灵并未毁灭——正如你们中有些人所想的那样，正如月亮并非身体缩小，而是光芒减弱。因此，人通过悔改，便重新恢复了本有的光明；正如月亮在减弱之后，又重新披上惯常的光辉。“*信基督的，虽然死了，也必复活*”（约11:25）。“*你们必知道，我是耶和華：我既说了，就必成就*”（《以西结书》37:14）。

5. 当你心中涌起敌对的幻想之群，而你屈服于它们并因此被击败时，要知道，你暂时脱离了神的恩典；因此，根据 的公义审判，你已被交在自己跌倒的手中。所以要努力，使恩典绝不会因你的懈怠而离开你，哪怕只是一瞬间。当你超越了滑倒的险境，能够跨越情欲思绪的壁垒，以及敌人诡计中接踵而至的种种邪恶诱惑时，切勿忘恩负义，不要否认这是从上头赐予你的恩赐；而是要与使徒一同宣告：“*不是我，乃是与我同在的上帝的恩典*”（林前15:10），是祂在我里面成就了这胜利，使我高过那些向我发起攻击的不洁意念，并“*救我脱离不义之人*”，即脱离魔鬼和旧人（诗17:49）。为何我被圣灵的翅膀托起升至高处，仿佛脱离了肉体，便能凌驾于追捕我的魔鬼之上——这些魔鬼通常用贪恋情欲之网捕获人的心智。我因祈求而得蒙拯救，便呼求道：“*将我从埃及地，即从那摧毁灵魂的世界中领出来，祂以这隐秘之手为我争战，击溃了亚玛力人，并使我确信：主必从我们面前消灭其他被邪恶情欲所玷污的民族（出埃及记 17:14-16）*”。我们的这位上帝将赐予智慧与力量：因为有些人虽获得了智慧，却未得圣灵战胜仇敌的力量。祂必使你的头高过你的仇敌，并赐给你“*如鸽子的翅膀，你便飞翔，在上帝那里安息*”（诗篇54:7）。主必使你的肌肉如米甸人的弓一般强健，显明你面对仇敌时坚定、敏捷且有力，并将一切起来攻击你的人都打倒在你脚下（诗篇 17:35-40）。因此，你要向主献上感谢，因祂保全了你的纯洁；祂没有将你交在肉体情欲和血气的手中，也没有将你交在借此行事的不洁且败坏的邪灵手中，而是像一道城墙一样，用祂的右手护卫了你。当为祂筑起祭坛，如同摩西在击退亚玛力人后所做的那样（出埃及记 17:15），并向祂歌唱：“*为此，我要向祢认罪，并赞美祢，主啊，我要歌颂祢的名，颂扬祢的大能*”（诗篇 17:50），因祂救我的性命脱离朽坏，将我从那随处可见、千变万化且诡计多端的恶毒所设的网罗与陷阱中拯救出来。

6. 邪恶的魔鬼在我们心中点燃不洁的私欲，使之复苏、高涨并滋生；而对神圣之言的默想——尤其是伴随着泪水的默想——则能扼杀并根除这些情欲，即使它们已根深蒂固；并逐渐使那些毁灭性的罪恶行径——无论是心灵上的还是肉体上的——仿佛不复存在：只要我们不懒于以不间断、不松懈的祷告与盼望，恒久侍立在主面前。

7. 基督为何要借着那些因邪恶而如婴孩般的信徒之口来赞美？当然是为了通过诗篇的吟唱，击溃那个肆无忌惮地横行霸道的仇敌与复仇者——美德的仇敌、恶毒的复仇者，即魔鬼。因为经上说：“*你以你荣耀的大能，使仇敌和与我们为敌的人都消亡了*”（出埃及记 15:7）。

8. 每个人都要品尝自己行为的果实——一半在今生，另一半在来世。

9. 修士应当始终持守最虔诚的敬虔，不被情欲迷惑，并竭力修习寂静。

10. 那些憎恨我们灵魂的魔鬼，会怂恿某些人给予我们些微不足道的赞美，随后又诱使我们为此感到喜悦。若因此因自负而松懈，进而纵容虚荣，那么我们的仇敌便不费吹灰之力就能将我们完全俘虏。

11. 与其接受赞美者，不如接受诋毁你的人；因为据《圣经》所言，赞美者与咒骂者并无二致（箴言 27:14）。

12. 当你热忱地践行斋戒的功课时，若因软弱而在其中有所松懈，那时当痛悔自省，怀着感恩之心转向万物的主宰与审判者。若你总是在主面前如此谦卑，就绝不会在任何人面前自高自大。

13. 仇敌深知，祷告是我们最有力的武器，也是对他最具毁灭性的武器；他竭力想用各种方式使我们远离祷告，有时便在我们心中植入研读希腊文著作的欲望——这些著作我们早已搁置一旁。但我们切莫听从它的诱惑；以免偏离我们灵性修行的律法与秩序，以免在收获无花果和葡萄串时，反而采得荆棘与蒺藜。“因为这世上的智慧在神看来是愚拙的”（林前3:19）。

14. “我向你们报喜讯，”天使说，“这喜讯是给所有人的”（路加福音 2:10），而不是给某一部分人的。还有：“愿全地都向你下拜，向你歌唱”（诗篇 65:4），而不是仅向地的一部分。歌唱本是那些因如愿以偿而欢欣的人所为，而非那些含泪祈求获得某物的人。既然如此，我们便不要绝望，而要满怀喜乐地度过今生，从上述经文中汲取这种喜乐与安宁的动力。然而，我们应当以对上帝的敬畏来调和这种喜乐，正如另一处所言：“当存战兢之心，在耶和华面前欢喜”（诗篇 2:11）。因此，那些与马利亚同在的妇女，便怀着敬畏与极大的喜乐，从坟墓那里逃走了（马太福音 28:8）。或许我们有朝一日也会怀着敬畏与喜乐，在心中奔向那坟墓。若能毫无惧怕，那便不可思议；因为无人无罪，纵使是摩西，或是使徒彼得。然而，在这些人身上的，神圣的爱终将得胜，在离世之时将恐惧驱逐殆尽。

15. 关于热忱之人若全心全意、满怀谦卑地信靠，便能获得无惧之恩赐，圣经中有明证。今日，主对那位明智的“强盗”说：“你今日必与我同在乐园”（路加福音23:43）；对患血漏的妇人说：“你的信心救了你；平安地回去吧”，这便是至福的无欲之境（马可福音5:34）。类似的经文还有不少，例如：“照你们的信心，给你们成全吧”（马太福音9:29）。

16. 当我们在严正对待情欲时，若因可耻的念头而遭受魔鬼更猛烈的攻击；那时，我们更要坚定地信靠主，并在自己心中建立起对应许之永恒福分的最坚固的盼望——我们的仇敌正因嫉妒，竭力要使我们失去这些福分，并将我们与之隔绝。因为倘若这些福分并非极其伟大，魔鬼就不会对我们怀有如此强烈的嫉妒，也不会如此频繁地用邪恶的念头攻击我们，企图借此满足其恶意，并妄想通过这种反复且难以忍受的折磨将我们逼入绝望。

17. 有人认为，最真实的知识就是（根据已知真理）付诸行动。因此，你们更要通过行为来彰显信仰与知识；因为那些仅以知识自夸的人，将听到这样的责备：“他们口口声声说看见了上帝，但他们的行为却背离了祂”（提多书 1:16）。

18. 大多在节庆和圣会期间，尤其是当有人准备领受圣餐时，魔鬼们会试图用淫秽的幻想和遗精来玷污修行者。但即便是这样，它们也无法击垮或动摇那些习惯于以耐心和勇气承受一切的人。让那些（像蛇一样）弯成弓形却自诩正直的恶魔，不要以我们为荣。

19. 敌人因你的坚贞与热忱而报复，用各种难以言表的诱惑折磨你的灵魂。但要刚强！这些巨大而数不胜数的苦难，正为你编织着冠冕。况且，“基督的大能正是在软弱中显明出来”（林后12:9），圣灵的恩典也习惯于在最悲惨的境遇中兴盛，正如先知的话所保证的：“因为”，他说，“在黑暗中，光必为义人照耀”（诗111:4）；当然，“只要你们胆敢持守，并将我们所夸的盼望坚定不移地保持到底”（希伯来书 3:6）。

20. 没有什么比嘻笑、玩笑和闲谈更能破坏通常良好的心情了。同样，没有什么能像敬畏上帝、善意的关注、在上帝的话语中不断受教、以祷告武装自己以及追求富有成果的警醒那样，使衰败的灵魂焕然一新，并为亲近上帝做好准备。

21. 无论苦难是源于人还是源于魔鬼，若能坚定地承受，既合宜又对灵魂有益，因为我们深知自己理应承受一切重担，且不因此责备任何人，只责备自己。在遭遇苦难时责备他人者，便偏离了正确而应有的判断。

22. 有时，人尽管勤勉，却会因日益增多的试探而偏离正道，偏离自己的本分；正如经上所言：“他的智慧和一切技艺都被吞噬了”（诗篇 106:27）。这被允许发生，是“免得我们倚靠自己”（林后1:9），“免得以色列自夸说：‘是我的手救了我’”（士7:2）。但你要确信，当那使你一切所见所闻都充满情欲、并驱使你犯罪的恶者，因神的命令而从你身上退去并被驱逐时，你必将恢复到以往的美好状态；它如同浓密的云雾般蒙蔽心灵，使肉体感受到难以言喻的沉重与重担；并将那本性单纯

、毫无诡诈的先天意念——如同初生的婴孩——扭曲成复杂而极其娴熟的罪恶，通过时而向左、时而向右的倾向，将其败坏并扭曲。

23. 人乃是伟大的存在，他在内心不断成长，并因美德而备受尊崇。然而，这位伟人却像大象惧怕老鼠一样惧怕罪，“免得我传道给别人，自己反被弃绝”（林前9:27）。

24. 正如但以理所言（7:25），魔鬼不仅在世界末日时会“向至高者说狂妄的话”，如今也是如此：他通过我们的意念，将严重的诽谤送上至高之天，诋毁至高者本人、祂的受造物以及基督的圣礼。而我们，坚定地立足于知识的磐石之上，不应惧怕这一切，也不应对这不义之徒的狂妄感到惊讶，而应以信心和最热切的祈祷武装自己，仰赖至高者的帮助，勇敢地回击仇敌。

25. 仇敌以威胁和辱骂肆无忌惮地攻击刚刚离开肉身的灵魂，成为其过失中苦涩而可怕的控告者。但此时也能看到，那敬爱上帝且忠信的灵魂，尽管此前曾多次被罪恶所伤，却并不惧怕仇敌的攻击与威胁，反倒因主而刚强，被喜乐所激励，被勇气所鼓舞，因看见护卫她的天军，以及如城墙般环绕她的信仰之光，便以极大的胆量向邪恶的魔鬼呼喊：你与我们有何干，你这与神为敌的？你与我们有何干，你这从天上被赶下来、成为邪恶之奴的？你对我们毫无权柄；对我们及万物拥有权柄的是基督，神的儿子；我们得罪了祂，也必向祂交账，因我们有祂对我们的怜悯作保证，更有祂那尊贵的十字架作为在祂里面的救恩。你这个可咒诅的，快从我们这里逃走吧。你对基督的仆人们毫无威胁。——面对如此大胆的话语，那撕裂灵魂的魔鬼终将屈服，在无力抵挡基督之名时发出撕心裂肺的尖叫；而灵魂则凌驾于他之上，高高飞越仇敌，像所谓的“迅翼”一样，将那乌鸦驱逐得无处可逃。——此后，她便在喜乐中被神圣的天使们带往根据其境界所定下的居所。

26. 即便是微不足道的试探，有时也会在神的容许下，成为热心者前进道路上的障碍；关于这一点，请以埃赫尼伊斯为例：那条微小的鱼，仅凭一次触碰，便能使一艘满载黑暗之物的船停下，使其无法继续前行；同时，请回想那位曾这样说自己的人：“我是保罗——就是那个曾一再想要去见你们，却被撒但拦阻了的人”（《帖撒罗尼迦前书》2:18）。然而，不要因此而心生困惑，反而要以忍耐与之抗争，你便会获得恩典。

27. 当一个德行丰盛之人因懒惰而偏离应有的道路时，来自亚玛力（亦称米甸）的邪恶东方之子便会起来攻击他（士师记第6章），——即好色之势——带着他们的骆驼，即数不胜数的情欲回忆，摧毁了大地的一切果实，即最美好的行为与习俗的果实；因此，以色列最终陷入贫困，心生怯懦，被迫向主呼求。那时，从上头赐给他一个美好的意念，一位效法基督、拥有伟大信心和谦卑智慧的人[因为他说：“我在玛拿西中的一千人还不如他们”（《士师记》6:15）]；他率领三百名体弱多病的人，对抗如此众多的袭击者，并在恩典的帮助下，光荣地竖起了战胜敌人的胜利纪念碑。

28. 如果你不能通过长久祈祷恳求上帝，使天使成为你的战友——让他们用双手托起你，使你超越一切沉溺于物质的诡辩——你就无法“践踏毒蛇和蜥蜴，踩踏狮子和蛇”（《诗篇》90:13）。

29. 凡是奋力修行的信徒，若遭遇失败，切莫灰心丧气，也切莫松懈品行，而应受以赛亚的话语激励，挺直腰杆，心怀喜乐，高唱这首歌：“大能者啊，你们当屈服”，啊，狡猾的恶魔们！“因为你们纵然能再次得势，也必再次被击败；你们纵然商议计策，主必使之破产，因为神与我们同在”（赛8:9-10）——这位神，祂使被推翻者重获尊荣，并使我们的仇敌在我们一悔改之时，便因悲痛与恼怒而撕心裂肺。

30. 受试炼之人的心中难免有忧伤；但此后，他们将有份于极大的喜乐、甘甜的眼泪和属神的意念，因为他们在心中孕育了忧伤和痛悔。

31. 既然既非渴望祝福的以撒，也非奔向所盼祝福的以扫，都未能如愿以偿（罗9:16）——因为上帝所怜悯、所赐福、并以圣灵所膏抹的，并非我们所愿意的，而是祂自己在创世之前就预定来侍奉祂的那一位；那么，当我们看到某些可怜且地位最低的弟兄在美德上有所成就时，绝不要感到困惑或嫉妒。你当然也听过主在比喻中所说的话：“请给这位让位”（路加福音 14:9）——让比你地位更高的人坐在那里。让我们更深地惊叹于这位审判者，祂以至智和不可言喻的方式裁定：那最微小、最末后的，竟要居首位并引领众人，而我们虽在功绩和年岁上胜过他，却要居于末位。主赐予每个人的分量如何，我们就当以此为准则。“我们若靠圣灵得生，就当靠圣灵行事”，正如经上所记（加拉太书 5:25）。

32. 当你手下的门徒对你说：“请给我一段时间，为了行善，让我尝试做这或那件事，并按这样的方式去完成它”时，绝不要同意。因为这样说话的人，显然是想随自己的意愿行事，却抛弃了最美好的顺服之约。

33. 你会看到，无论是肉体的还是心灵的私欲，无论数量多么庞大，终将在时间流逝和上帝的引导下被消灭；而基督的恩典却永不枯竭。因为“*耶和华的恩惠从今世直到永远，归于敬畏祂的人*”（诗篇 102:17）。

34. 王室的宝库将充满黄金；而真正修士的心灵将充满智慧。

35. 有时，导师会陷入不耻之举，并因那些从他那里获得属灵益处的人而遭受试探。因为，正如所言：“*我们是不耻的*”——因作为肉体的恶人而不耻——“*且软弱；你们却在基督里荣耀且刚强*”（林前4:10）。

36. 肉体的败坏之源与根基，在于情欲的意念。但从堕落中清醒过来的人，会通过悔改将它从灵魂中驱逐出去。因为经上说：“你们若为他哭泣，使那怂恿你们行这事、那邪恶而放荡的意念从你们中间除掉，倒好得多”（林前5:2）。如此，哭泣便能抵御败坏之灵。

37. 谁能向那些因蒙受耻辱、无力行善而受压迫的人宣告：他不仅将在未来，而且就在当下，便能借着无欲无求，以大能与荣耀看见向他走来的耶稣呢？因此，就像撒拉一样，他那因不孕而衰老、最终凭着应许生下公义之子的灵魂，将会说：“神使我欢笑”，即赐予了巨大的喜乐，这喜乐因多样的情欲而在悲伤中沉沦了这么多年；或者根据另一种译法：“上帝赐我青春”——“*我的青春如鹰般焕然一新*”（《诗篇》102:5）。因为我曾因罪恶和不贞的私欲而过早衰老，如今我重获新生，变得年轻柔嫩——此前因肉体的重负而变得粗糙——如今我已能以从容之心看待世俗之事，重拾与生俱来的单纯与超然，这皆因蒙上帝丰盛的恩典，我的心智已恢复健全，我的肉体也如叙利亚人尼曼一般，因在约旦河中接受知识的洗礼，变得如婴孩的肉体一般；如今，我已心性纯一，蒙上帝恩典，摆脱了蛇的诡计，以及那群在邪恶中诡诈多端、沉溺于感官享乐的恶念大军。

38. 试想，主亲自对你说：“我同时从你那里收回了这样的、那样的恩赐——你曾借此满足心智并得享安息；并赐给你另一种与之等价的恩赐，即这样的、那样的。你却只顾想着被夺走的，而不关注所赐予的，于是哀叹、病痛，并因悲伤而受创；但你若从我这里领受苦难，便使我喜悦（林后2:2），因为我使你受苦是为了你的益处，更是为了拯救你，而非毁灭你——我正如此珍视我这被尊为儿子的你。”

39. 若你立下“不吃鱼”的戒律，便要留意，此后仇敌将如何不遗余力地驱使你渴求鱼肉；同时，你自己也会如何疯狂地追求那本不该渴求之物，从而亲身体验亚当所经历的遭遇；因为他也曾听见：“不可吃这棵树上的果子”，却正因这唯一被禁止的，便怀着满腔的欲望向它奔去。

40. 上帝用智慧拯救一些人，用单纯和无恶意拯救另一些人；因为你应当知道，上帝不会拒绝无恶意的人。

41. 那些更加专心于祷告的人，会面临更可怕、更猛烈的试探。

42. 若你蒙拣选，得以仰望无欲之境，切勿自满懈怠，而要竭尽全力去追求它。因为“*我们既渴望那在天上的家，就叹息着，盼望穿上那从天而降的身体；好叫这必死的身體被吞灭*”（林后5:2:4），不仅在肉体上随着世界的终结，而且在此生灵性上，作为保证。因为“*死亡已被胜利吞噬*”（林前15:54）。所有追赶我们、侮辱我们的埃及人，都将被从天上降临给我们的力量之浪所吞没。

43. 倘若你忘记了那位说过：“*我怕自己传了别人，自己反倒失了资格*”（林前9:27），以及：“*我以为自己站立得稳，免得跌倒*”（林前10:12）的人——还有：“*要自守*”（对属灵之人的劝勉），“*免得你也被引诱*”（加拉太书6:1），——如果你忘记了所罗门在蒙受如此恩典之后偏离正道、犯下的种种罪行；如果你已将伟大的彼得那出人意料的否认抛诸脑后：那么你就依靠自己的智慧吧，为自己的生活方式自鸣得意，夸耀你长久以来的伟大苦修，并让骄傲占据你的心。——但是，哦，弟兄啊，——切勿懒散（仰面躺倒），也不要沉溺于漫不经心，——而要更加敬畏，只要你鼻孔中还有气息，即使你已活到摩西的岁数，也要祷告说：“*主啊，不要在我年老时弃绝我；当我的力量衰微之时，我的上帝、我的救主啊，不要离弃我！我的歌声是为你而唱的*”（诗篇70:9,6）。

44. 主对你说，正如对马太所说的那样：“跟从我吧”（马太福音9:9）。——倘若你如今在生命之路上热切追随你那深切渴慕的主，却因情欲之石绊倒，突然陷入罪中；或者在泥泞之地，时常

不自觉地滑倒跌倒；那么，无论你跌倒多少次，无论给自己的身体造成多少痛苦，都要以同样的热忱再次站起来，追随你的主，直到你追上祂为止。正如“在圣洁的意念中，我向祢显现，要看见祢拯救我的大能和祢的荣耀；我因祢的名举起双手，自认被香膏和油充满，我的嘴唇便欢欣”这首诗篇所唱的那样（诗篇62:3-6）。对我而言，最大的荣耀在于我获得了“基督徒”这个名号，正如主借以赛亚之口对我说：“你蒙大恩，因你被称为我的仆人”（赛49:6）。

45. 经上既说“你们若有需要，就求父，祂必赐给你们”（太7:11），又说“你们若求，就必得着”（路11:13）：这些话启示我们：神的祷告者不仅能蒙赦罪，更能蒙受天赐的恩赐；他们因着这样的思想而坚固自己的祈求——主所应许的这些恩惠，并非赐给义人，而是赐给罪人。因此，尽管你在美德生活中尚不完美，软弱无力且一无是处，仍要持之以恒、怀着坚定不移的信心祈求——你必将获得伟大的恩典。

46. 让不信者或信心薄弱者思考：蚂蚁如何长出翅膀，某种虫子如何变成飞禽，以及万物之中发生的许多其他奇妙现象；但愿他们至少能借此摆脱不信与绝望的病症，最终像树木一样长出翅膀，让那荣耀的智慧得以萌发。因为主说：“我是那使枯树复活、使干骨复生的”（《以西结书》17:24；37:4、9）。

47. 切莫因肉体的需求而沉溺于忧虑之中；但要全心全意信靠上帝，正如一位贤者曾说：要信靠主，祂必信靠你们——正如蒙福的使徒彼得所写：“要节制，要在祷告中保持清醒”（彼得前书4:7）——将你们一切的忧愁都卸给神，因为祂顾念你们（彼得前书5:7）。如果你仍然心存疑虑，不相信祂会照顾你、供养你，那就看看蜘蛛，并思考一下：人与蜘蛛之间究竟有多大的差异？我说的是蜘蛛——世上再没有比它更弱小、更无能的生物了。然而它既无积蓄，也不四处奔波，不争辩，不发怒，也没有仓库；它以完全的温顺、贞洁和极度的沉默度过一生，对邻舍的事不加窥探，只自己的事，静静地、心无旁骛地专注于自己的事务，以此不言而喻地告诫那些好闲之人：不愿劳作者便不该生存。他的沉默程度甚至远超毕达哥拉斯——这位因克制言语的壮举而令所有希腊哲学家都为之惊叹的人物，毕达哥拉斯并非与所有人交谈，但会时不时地与朋友们秘密交谈，有时还会对公牛和鹰说话，说些令人发笑却毫无意义的话；他完全不饮酒，只喝水。毕达哥拉斯这种克制言语的修养，被蜘蛛以其完美的沉默所超越；而他戒绝饮酒的修养，则体现在连水也不饮用。这只柔弱而谦卑的蜘蛛始终处于这种无声的状态中，既不愿外出四处游荡，也不愿过度劳作而感到疲惫；而在至高处，那位活着的、垂顾谦卑者（而没有什么比蜘蛛更谦卑的了）的，甚至将祂的眷顾延伸至它，每日都向它派遣某种小猎物——因其栖居处近在咫尺——让微小的昆虫落入它的网中，以满足它的需求。

48. 或许，那些被贪食之魔奴役的人会说：我吃得很多，因此花费也大，所以我不得不卷入许多世俗的琐事和交易中。但这样的人也该看看在大西洋中游弋的巨鲸，它们如何从上帝那里获得丰盛的滋养，从未经历饥饿，尽管每头鲸吞食的鱼量，甚至超过最繁华的城市一天的消耗量。“万物都仰望祢，求祢在适当时机赐给它们食物，”圣先知如此歌唱（《诗篇》107:27）。无论吃得多还是吃得少，上帝都滋养着两者。听见这些话的你，拥有宽广而无边无际的胸怀，请将你的一切都托付给上帝和信仰，抖落一切世俗的忧虑和多虑的心思，不要背信，而要忠信。

49. 倘若我们真心渴望取悦上帝，并蒙祂以至福之爱所眷顾，就当将我们赤裸的心智呈献给上帝，不从这世上带走任何东西，也不在心中留存任何东西——无论是技艺、知识，还是诡辩式的思辨，即使我们通晓了世间的一切智慧。因为上帝厌弃那些以自负的性情前来、被虚荣滋养且傲慢自大的人。有些解经家将虚妄的自负称为“自我陶醉”和“自高自大”。

50. 我们如何才能克服早已根深蒂固的罪？需要自我克制（或强迫自己违背意志的欲望）。因为经上说：“人劳苦，是劳苦自己，并将自己的灭亡（强行驱逐）”（箴言16:26），始终竭力将自己的意念、心志提升至圣洁之境。以强迫对抗强迫并非法律所禁止（即以善的志向对抗罪恶的强迫）。当我们将自我强制应用于某种善行（即强迫自己付诸行动以实现善的追求）时，我们就期待着另一股将从高处降临的力量——那力量正驻留在耶路撒冷（路加福音24:49），即在恒切的祷告和其他美德中，直到这大能的力量降临于我们——它并非像我们微弱的努力那样运作，而是那种无法用肉身的嘴唇所表达的，它能有力地战胜并制服罪恶的本性与魔鬼的恶意，战胜我们灵魂倾向于邪恶

的倾向，战胜一切不端正的肉体冲动。“当时，”经上说，“从天上传来一阵响声，好像暴风吹过一样”（使徒行传 3:2），为要强力地将那总在强力地引诱我们走向邪恶的恶，从我们里面驱逐出去。

51. “仇敌‘伏在网罗中，如同狮子在自己的围栏里’”（诗篇9:30），向我们隐藏着不洁和不义思想的罗网与陷阱；但我们若不松懈，也能为他设下更大、更危险的罗网、陷阱和埋伏。因为祷告与诗篇、警醒与谦卑的智慧、服侍邻舍与仁慈、感恩以及聆听神圣的话语——这些正是针对敌人的埋伏；也是网罗、深坑、鞭笞、罗网和绞索。

52. 享年高寿的神圣大卫，感谢拣选他的上帝，在他对上帝恩典的见证临近尾声时说道：“如今，祢的仆人已得着自己的心，用这祷告向祢祈求。”这番话是为了让我们明白，要达到心灵平静的境界——那如同另一个心灵之天的境界，即基督所居住的地方——需要巨大的努力和大量的时间投入在祷告中，正如使徒所说：“难道你们不知道，耶稣基督在你们里面吗？”（《哥林多后书》13:5）？

53. 倘若基督“成了我们的智慧、公义、圣洁和救赎”（林前1:30），那么显然，祂也是安息。因为祂说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太11:28）。因此可以说，祂为人类成了安息日，即安息。因为人类唯有在独一的基督里才能得着安息。

54. 正如存在“跌倒之杯”和“愤怒之杯”一样，也存在“软弱之杯”；主从我们这里接过这杯，在适当的时候将其交到我们的仇敌手中，以便软弱和跌倒的不是我们，而是魔鬼。

55. 正如在世俗事务中有钱商、织工、捕鸟者、战士、建筑工人；同样，在内心事务中，也要明白：在思想里也有赌徒、下毒者、海盗、猎人、淫乱者、杀人犯以及类似之人；必须立即用虔诚的抗争和祷告将他们驱逐出去，尤其是那些淫乱的玷污者，以免他们玷污圣地，也不要使神的子民变得可憎。

56. 主不仅因言语而赐予救恩——正如那位在十字架上向祂呼求的强盗所经历的那样——也因意念而赐予救恩。那位患血漏的妇人便在心中（即怀着信心意念）说：“我只要摸一摸祂衣裳的缝子，就必得救”（太9:21）；亚伯拉罕的仆人也是“心里对神说”关于利百加的事（创24:15）。

57. 一旦人察觉到罪恶的恶臭、重担和狂乱，所犯的罪几乎立刻就会将悔罪者驱向神。至于那些不愿屈膝悔改的人，罪恶不会将他们驱向神，反而将他们留在自己身边，用无法解开的枷锁捆绑他们，使那些毁灭性的欲望变得更加强烈、更加凶残。

58. 要提防耶洗别（《列王纪下》9:22）的诡计，其中最凶恶的便是自负和虚荣的念头。但你可以借着上帝的恩典摆脱它们，只要你谦卑并贬低自己的灵魂，在主面前自卑，呼求祂帮助你，并承认你所寻求的解脱是来自天上的恩赐。正因如此，经上才说：“人若不是从上帝赐给的，就不能领受什么”（《约翰福音》3:27）。

59. 有时，在修道团体聚会期间，自负的念头会冒出来，让你在不合时宜的时候说些什么；而天使般的意念会启发你驱散这种喋喋不休、不合时宜的念头。——因此，如果你不以善意的沉默驱散它，而是任由它显露出来，被虚荣心所充斥；那么你将不得不为此承担恶果——因公义之故，或陷入更严重的罪孽，或遭遇外在的悲痛，或面临来自弟兄们的沉重困扰，或承受来世的折磨：因为即便是因言语未受教导而脱口而出的闲言碎语和自负之言，，我们也必须为此交账；因此，我们必须谨慎地守住自己的舌头。

60. 那些受感官享乐、愤怒、虚荣及其他情欲诱惑的人，经上说他们白日被太阳灼烧，夜间被月亮灼烧（诗篇 120:6）。因此，你要祷告，求神圣的露水云彩笼罩你，以躲避仇敌的灼烧。

61. 切勿让嗜酒之徒和沉溺于放纵宴饮的奴隶，以及那些热衷于说无耻之言的人——即使他们满头白发，即使他们长期过着修道生活——轻易接近你；以免他们的腐朽也感染了你，使你被归入那些心灵不洁、未受割礼之人之列。

62. 起初，钥匙被交给了彼得，随后却容许他陷入背弃主基督的境地，正是为了借此跌倒，使他那自以为是的自负得以受教。同样，你若在领受了智慧之钥后，仍陷入各种试探，切莫对此感到惊讶；而要赞美那位独一无二、至智的主，祂借着跌倒来约束那紧随至圣启示之后的自负：因为试探是按着神的安排，能够约束人类傲慢的缰绳。

63. 倘若主常从我们手中收回恩惠，例如从约伯那里收回财富；因为是主赐予的，也是主收回的（《约伯记》1:21）：那么，永恒者降临在我们身上的灾祸，也必将从我们手中被收回；正如那

位至智者所言：“*福祸皆出于主*”（《便西拉智训》11:14）。那位将灾祸降临于我们的人，也必赐给我们永恒的喜乐与永恒的荣耀。主说：“我曾警醒，要毁灭你们，要降灾祸给你们；我也要重建，不再毁灭；要栽种，不再拔除。”那句民间谚语“一旦变坏，就再也不会变好”应当停止流传。因为那位曾使我们的境况恶化的人，当然也能出人意料地再次将它们转变为最光明的美好状态。

64. 那些以节制、祷告或某种美德攻击魔鬼的人，虽然更加强悍且渴望胜利，却也会从魔鬼那里遭受最深的创伤，甚至陷入绝望，怀疑自己心中是否背负着“思想之死”的定罪，从而被迫呼求：“*谁能救我脱离这必死的身体*”（罗马书 8:24）；因为仇敌违背我的意志，强迫我服从它的律法。

65. 正如先前所记载的，并非仅仅是某些人彼此说：“*起来，我们去见那满怀盼望、安居乐业的人民*”（士师记 18:9,10）；还有：“你们来吧，*‘我们上犹太去，用诡诈的言语与他们交谈，‘使他们偏离真理，归向我们’*”（以赛亚书 7:5-6）。 恶魔通常也是如此：针对那些选择终生保持静默的人，它们挥舞着试探之剑；而对于那些更加虔诚、敬畏神的人，它们则以更大的狂暴发起攻击，利用最虔诚的行为作为借口，用难以言喻的诽谤将他们引向罪恶；企图借此使他们偏离对基督的信仰、远离祷告与安息，从而战胜他们。但我们，主啊，与大卫同声祈求（诗篇 79:19），我们必不离开你，直到你怜悯我们，吞噬我们的仇敌远离我们；我们必不离开你，直到你吩咐试探我们的人离开我们，而我们借着忍耐与坚定的无欲之心得以复活。 因为试探就是人的生活，而且常常在特定的时刻，连那位设立试炼者自己也会容许我们跌倒在陌生人的脚下；但伟大而英勇的灵魂，其特质就在于不会因悲惨的意外而绝望。

66. 倘若魔鬼如此强大，甚至能在人违背本意之时，将其屈服并拉向自己的意志——只因人偏离了其本性中应有的正道；那么，当天使在特定时刻奉上帝之命降临，将人的全部心志引导向更美好的境地时，其力量岂不更为强大？倘若严寒的北方如此强大，甚至能将水这最柔和的本质凝结成坚如磐石的形态，那么温暖的南方又有何不能为的呢？倘若极度寒冷的空气能使万物臣服于它，并以其寒气充盈万物——因为“*谁能抵挡严寒的侵袭呢？*”（《诗篇》147:6）那么，热力又怎能不按其本性重塑万物呢？因为，又有谁能抵挡热力的面容呢？让我们坚信，我们心灵中那冰冷而漆黑的煤炭，终有一天——或许很快——就会因接触神圣之火而变得炽热且光芒四射。

67. 就在现世中，也有确凿的见证和迹象，显明在我们内心的约瑟身上，那种无情欲的状态：我们的心灵从埃及出来后，便脱离了情欲的牵引和隐秘的、最可耻的奴役，并听见了它素未曾知的语言，那并非恶魔的语言——那种污秽且败坏健全理智的语言，而是天使的圣言，将心灵从有形转化为无形，——这种语言能启迪接纳它的灵魂。

68. 我曾听闻一些身体重病、无法斋戒的弟兄向我请教：我们若不斋戒，如何才能摆脱魔鬼和情欲？对此应当回答：你们不仅可以通过节制饮食，更可以通过发自内心地向神呼求，来铲除并驱逐那些不善的念头以及煽动这些念头的人。因为经上说：“*他们在患难中向耶和華呼求，祂便从他们的困苦中拯救他们*”（诗篇 106:6）；还有经文记载：“我从阴间深处呼求，你便听见我的声音：*‘愿我的性命从朽坏中复活’*”（约拿书 2:3, 7）。经文说：“*只要*”不义——即罪的捆绑——“*过去，我就‘向至高的上帝呼求’*”（《诗篇》56:23），祂必赐予我至大的恩惠，以祂的大能铲除罪恶的根源，抹去情欲之心的偶像，并向无偶像者显明我们满是偶像的软弱。因此，如果你尚未获得节制之恩赐，那么你要知道，主因着你的祷告和盼望，愿在你呼求祂时垂听你。既然现在已知主对你作出了这样的定夺，就不要因自己无力承担斋戒的功课而忧伤，反而要竭力通过祷告和温和的忍耐来摆脱仇敌。倘若软弱与苦难的念头将你们驱逐出斋戒之城，就逃往另一座城（马太福音 10:23），即祷告与感恩之城。

69. 法老在祷告时说：“愿上帝将这死亡从我身上挪去”，他的祈求便蒙应允；同样，那些恳求主不要命他们下到无底深渊的魔鬼，也得到了所求的。那么，一个为脱离心灵之死而祷告的基督徒，岂不更易蒙应允吗？

70. 有人曾因神的恩典而得蒙启迪与安息，但当恩典减弱时，便陷入心神恍惚与不合常理的欲望之中，为此发怨言；或者沉溺于无益的消沉之中，却不热切地通过祷告，勇敢地在自己心中重建那得救的心境；这就像一个穷人，虽然从王宫里得到了施舍，却因未被领进宫内与国王同席而心怀不满。

71. “未曾看见却信的人是有福的”（《约翰福音》20:29），那些因恩典之工的减弱，无法在自身中找到安慰，反而遭遇接踵而至的悲痛与深沉黑暗，却不至绝望，而是藉着信心得以坚固，英勇地忍耐，确信自己看见了那不可见之物的人，同样是蒙福的。

72. 那借着神的恩典，在适当的时候，经过许多功绩、挣扎和眼泪之后，从上头赐给寻求它之人的谦卑，远比那些背离美德之人所表现出的谦卑更为强大、更为崇高。蒙受此恩者，实乃真正完人。

73. 当魔鬼离开主时，“天使就来侍奉祂”（玛4:11）。正如经上并未记载在主受试探之时天使在场一样，当我们任何时候遭受试探时，天使们也只是退到不远处；待试探者离去后，他们便来到我们身边侍奉我们，赐予我们神圣的意念、坚固、启迪、悔改、安慰、忍耐、喜乐，以及一切能拯救、坚固并重建这在争战中劳苦的灵魂之恩典。拿但业曾被告知：“从今以后，你们要看见天使在人子身上升上降下”（约1:51），也就是说，从今以后，天使的侍奉与帮助将丰沛地倾注于人类。

74. 要记住那位大祭司——魔鬼曾站在他右边，为要抵挡他（亚3:1），即抵挡一切正直的意念、言语和行为——当类似情况发生时，你便不会感到惊讶。

75. 修士应当明白何为软弱，正如经上所言：“主啊，求你怜悯我，因我软弱”（诗篇6:3），以及何为背离上帝——这是魔鬼及其天使的病症。

76. 正如铁经火炼后便不受其侵蚀，频繁的祷告也能使心灵变得无比强大，足以与仇敌作战；正因如此，魔鬼们竭尽全力，企图用懒惰使我们松懈，无法在祷告中持之以恒，因为它们深知祷告对它们具有敌意，且能使心灵在争战中得胜。

77. 大卫赞赏了那些与他一同从西凯拉格出发对抗外族之人的热忱，尽管他们因精疲力竭而滞留在沃索罗韦溪边。⁷⁹ 为何在战胜蛮族凯旋后，当大卫听见有人说不应将战利品分给那些因精疲力竭而留在溪边的人，又见他们羞愧得无言以对时，仁慈的大卫却为他们辩护道：“他们被派去看守财物，所以我给他们的份额，与那些英勇且心怀善意作战的战士所获得的份额相同”（撒下30:21）。现在请你思考：倘若某位兄弟起初曾对[斋戒、守夜等善行]表现出热忱，后来却稍有松懈，我们若认为他内心的美德（内在的善意）——即信仰、悔改、谦卑、痛哭、忍耐、盼望、宽宏大量等；那么，此人若持守这些美德，并耐心地在其中等候主耶稣基督，尽管在显明的修行上稍显软弱，仍将获得一份应得的永恒恩赐。

78. 那些无论在行动上还是在默观中都全然献身于上帝的人，被称为利未人和祭司；而所谓“利未人的牲畜”（《民数记》第3章），则指那些虽无力坚定不移地行走在美德之路上，却仍乐于享受美德、不断渴求美德，并竭尽所能为之热忱的人——尽管由于恶势力夺走了他们的力量，他们并不总能成功。但到了适当的时候，他们——我们可以期待——也将因上帝的仁爱而获得无欲无求的恩赐。因为经上说：“主啊，你垂听了贫穷人的祈求”（《诗篇》9:38）。

79. 仇敌明里暗里加诸于我们的打击，我们常常能察觉并目睹；至于他因我们而承受的折磨与困扰——无论是我们在美德上有所长进，还是为过犯悔改，或是忍受侮辱，或在不幸中保持豁达，或坚持祷告，或行其他虔敬之事——这些都令他痛苦万分、备受煎熬，痛哭流涕、心如刀割——这一切，在神的安排下，我们却看不见，以免我们因此而自高自大。“因为神是公义的，”正如使徒所言，“要将患难报应给那些侮辱你们的人”（《哥林多前书》1:6）。

80. 倘若一棵在土中或石上陈旧的树桩，因水分而萌发新芽，如同新栽的树一般，那么当我们被圣灵的大能所复活时，我们也能使我们本性中所接受的不朽之物生长，并结出果实，如同新栽的树一般，尽管我们曾堕入旧人之中。

81. 对于因试探众多、罪孽累累而绝望，并说“希望已然破灭，我们已然死亡”的灵魂，那位在我们得救之事上不使我们绝望的上帝，不是这样对它说的吗？“你们必复活，也必看见，因为我是耶和華”（《以西结书》37:6）。至于那困惑不解、不知凭何种美德之力方能借着基督重生的灵魂，经上又说：“圣灵要临到你”（路加福音1:35）。凡圣灵临在之处，便无需寻求自然法则及因果关系的常规顺序。因为那位受敬拜的全能圣灵，将凭祂的大能，在你身上成就按自然法则本不可能实现之

⁷⁹ 从塞凯拉格出发的整支队伍共有600人。其中200人行至瓦索罗瓦溪时，已无力继续前行。大卫让他们在那里留守看管财物，自己则率领400人继续前行。——他们当初出发时的热忱自不待言。

事，以致你惊叹不已。此外，祂如今还将使你那曾经被征服的心智成为得胜者。因为从上头降临在我们身上的保惠师高于一切；祂必使你高过一切自然的情绪和魔鬼的私欲。

82. 你要竭力保全你那尊贵的灵性之光不受玷污。若你开始以情欲的眼光看待万物，那就意味着主已使你蒙上阴影，在你脸上蒙上了一层帷幕——而“你眼中的光已不与你同在”（诗篇37:11）。然而，即便你已具备这种特质，也切勿感到疲倦或松懈，要与圣大卫一同祈祷：“求你将你的光和你的真理赐给我——我这被忧愁蒙蔽的人，我脸上的救恩，我的上帝”（《诗篇》42:3,5）；“求你差遣你的灵，他们就必被造；求你更新大地的面貌”（《诗篇》103:30）。

83. 凡在此日夜不厌其烦地诵读祷文和诗篇，并借着阅读圣经的荣耀之言来坚固自己的人，是有福的；因为这样的灵粮将在来世为灵魂带来取之不尽的喜乐。

84. 你要竭尽全力避免跌倒；因为坚强的斗士不应跌倒；若不慎跌倒，要迅速站起来，重新投身于善的奋斗之中。即使因恩典的离弃，你曾多次跌倒，那么你重新站起的次数也当与之相等。如此直至你生命的尽头。因为经上记载：“义人虽七次跌倒，仍必七次站起来”（箴言24:16）。只要你手持圣修道服的武器（即侍奉上帝的决心），流着泪并恳求上帝，那么即使你经常跌倒，仍被视为站在队伍之中。只要你像一位英勇的战士一样与修士们同在，便会在正面受创——正因如此，你将受到称赞，因为即使身负伤痕，你也没有退让、屈服或退缩。但若你背离修士们，那么你将像一个逃兵和懦夫一样，在后方遭受创伤——因为你已迷失方向，脱离了队伍。

85. 绝望比犯罪更可悲。犹大这个叛徒怯懦且不擅长战斗；正因如此，他陷入了绝望；敌人趁机扑来，将绞索套在了他身上。至于彼得——那块坚固的磐石——尽管遭遇了可怕的跌倒，但他如同一位身经百战的勇士，在极度的悲痛中并未丧失勇气，也未陷入绝望，而是猛地站起身来，从那破碎而谦卑的心中流出了最苦涩的泪水；而，我们的仇敌，见此情景，仿佛被最猛烈的火焰灼烧了面庞，当即退缩并逃窜远去，发出凄厉的尖叫。

86. 对于以下三种情欲，修士必须直至终生与之进行不妥协的斗争：贪食、虚荣以及贪财——后者实为拜偶像。

87. 以色列的一位君王曾凭借诗篇、赞美诗和灵歌——这些歌声伴随着大卫的管风琴演奏，并配以他的话语——战胜了穴居人及其同伙的蛮族（《历代志下》12:3；20:22）。你心中也有这些野蛮的穴居人——魔鬼，它们压制你的感官和肢体，用情欲折磨你的肉体，煽动你贪婪地看、听、嗅，说出淫秽之语，使你的双眼充满淫欲，让你内外都陷入混乱，如同巴比伦人一般。因此，你也要竭力用坚定的信仰、诗篇、圣歌和灵歌，彻底铲除这些在你里面作恶的穴居者。

88. 正如主希望人通过人得救，魔鬼也竭力使人通过人而灭亡。因此，不应与轻浮、心怀恶意、多嘴多舌之人亲近，以免随他一同堕入地狱。因为即便是与义人亲近，也仅能勉强获得救赎。若有人毫无戒心地与诡诈之徒交往，必如遭遇瘟疫与麻风一般，遭遇沉船之灾。又有谁会怜悯那个面带笑容、主动接近恶龙的人呢？因此，要远离那些不善言辞之人、挑拨离间者，以及内心与外在皆动荡不安之人。

89. 凡愿被称为智慧、明理之士及上帝之友者，当竭力将自己的灵魂以原初之态呈献给主——正如从祂那里领受时那般，纯洁、无瑕、全然无玷。为此，他将在天上蒙受加冕，并受天使们的称颂。

90. 一句善言曾使那个曾经放荡不羁的强盗变得纯洁圣洁，并引领他进入乐园。而一句恶言却阻断了摩西进入应许之地的道路。因此，我们切莫将口舌之过视为小病；因为恶言者与妄言者，必将自己关在天国之外。——异教徒虽在此处或许还能取得些许成就，但在彼处却一无所获，“恶人必被恶所吞灭”（《诗篇》139:12）。一位智者曾说得好：与其因舌头而跌倒，不如从高处跌落地面。因此，我们应当听从圣雅各的教导，他写道：“各人要快快地听，慢慢地说”（雅各书1:19）。

91. 为了不让我们因沉迷于虚妄而心神不宁、心力交瘁，我们应当认真聆听先知的教诲，他说：“我的子民啊，进去吧，进入你们的圣所”——进入你们心灵的圣所，那里远离一切感官的刺激，是那个无形无相的居所，被无欲无求和圣洁恩典的光芒所照耀——“关上你们的门”，隔绝一切可见之物，“稍作隐蔽”——因为人的整个生命本就短暂——随后又补充道：“直到主的忿怒过去”（赛26:20），正如另一人所言：“直到不义过去”（诗篇56:2）。因为不义，进而包括魔鬼、情欲和罪孽，皆是神的忿怒，正如以赛亚对神所言：“你发怒，我们却犯罪”（64:5）。人若要避开这愤怒，

就当在祷告中不断倾听内心，并在自己那不可侵犯的内在圣所中竭力争战。因为，正如某人所言，将智慧吸引到你最深处（参见箴言 8:12；便西拉智训 45:31；51:18）；因为“王女的一切荣耀都在内里”（《诗篇》44:14），另一人如此说，并补充道：“这是我面前的劳苦，直到我进入神的圣所（《诗篇》72:17），“以及产业之山”（《诗篇》67:17），“进入那预备好的居所”（《诗篇》32:14），主啊，这是祢所造的，“在祢双手所预备的圣所中”（《诗篇》77:54）。

92. 凡愿真正弃绝尘世者，当效法蒙福的先知以利沙，因他对上帝那如烈火般炽热的爱，未曾从自己的产业中带走任何物品。让他将所有的一切分给有需要的人，以此背负主的十字架，并心甘情愿地走向自愿的死亡——这是进入永恒国度的途径。

93. 当你察觉亚摩利人像橡树一样在你心中日益壮大时，要虔诚地向主祈祷，求祂从上方枯干其果实——即行为上的罪，并从下方枯干其根基——即不洁的意念。愿主将亚摩利人从你面前驱逐出去！

94. 当你看到有人嘲笑我们的静默时，不必感到惊讶，因为他们自己无法保持静默；最好通过歌唱来抵消他们留下的不良印象，但切勿心怀怨恨，而要在自己心中坚定对上帝更深的顺服，并在歌声中呼求：“我的灵魂啊，你要顺服上帝”（《诗篇》61:6）；“因为他们本该爱我，却诬蔑我，我却仍祷告”（《诗篇》108:4），祈求我自身与他们都能得医治。

95. 若海上没有强风吹拂，便不会出现波涛；若恶魔不来侵袭我们，无论是灵魂还是身体，都不会被情欲所搅动。

96. 如果你总是被祷告和神圣的恩典所温暖，那么，正如神圣经文所言，你就披戴了光明的兵器。你的衣袍温暖，而你的仇敌却仿佛披着双层衣袍，既蒙羞又因寒冷而战栗。

97. 铭记自己的过犯时，不要懒于用拳头击打自己的胸膛，借此击碎并软化那已然僵化的心，正如石匠敲击含金属的土壤；你将在其中发现金脉，并因这隐藏的珍宝而欢欣。

98. 对至高福分的那团渴望之火，以及对圣灵之言的圣洁默想，愿它们在你灵魂的祭坛上永不熄灭。

99. 如果你始终努力“用传扬和平的准备束上脚”（以弗所书 6:15），那么你必定能妥善管理好自己的家和邻舍的家。倘若（遭遇逆境时）你却心志软弱，便会在无形中遭受唾弃，并按律法“得着‘被脱去靴子者’的名”（申命记 25:9, 10）。

100. 若如约翰所言，神就是爱，那么爱的人就住在神里面，神也住在他里面。凡在爱的盟约中憎恨邻舍的人，显然是把憎恨取代了爱。因此，憎恨与自己同类之人，便远离了上帝，“因为上帝就是爱；住在爱里的人就住在上帝里面，上帝也住在他里面”（《约翰一书》4:16）。愿荣耀和权能归于祂，直到永远。阿们。

福者阿瓦·佐西马 （巴勒斯坦）

关于他的简要介绍

一位古代拉丁语译者在翻译圣佐西马的《对话录》时，在书前写下了这样的序言：“我极为推崇并珍视这些对话录，因其清晰阐明了苦修功行的真实本质，因其浸透着丰沛的属灵恩膏，并散发着圣洁最甘美的芬芳。我从未如此乐意地抄录过任何东西，也从未怀着如此心旷神怡的心情进行过翻译。这促使我去探究其作者究竟是谁，以及他在何时活跃于世，因为这两点此前均未被确切知晓。“这些对话的存世篇目并不多。显然，它们是由一位虔诚的听众记录下来的，他从一位年迈长老的口中听来这些话。这位长老在多年的修道生涯中，已历经基督教臻于完美的各个阶段，并在神圣恩典的帮助下，登上了凡人所能企及的圣洁之巅。这些对话的作者被称为蒙福的阿瓦·佐西马。关于记录者，仅暗示他是阿瓦·佐西马的常年听众之一，很可能是阿瓦·佐西马居住在约旦河畔的那座隐修院的修士。“那么，这位蒙福的阿瓦·佐西马究竟是谁呢？经过长期而仔细的考证，我最终得出的结论是：这些对话的作者正是那位备受尊崇的佐西马，他蒙天选，得以亲耳聆听圣悔罪者埃及的玛利亚讲述她自己的生活经历，并负责为这位可敬的圣母送行和安葬。”他以以下事实来佐证这一

观点：那位传授这些教诲的阿瓦·佐西马的生活经历，与那位曾亲眼见过圣玛利亚·埃及并讲述其事迹的阿瓦·佐西马的生活经历存在相似之处。

1. 在关于圣玛利亚·埃及的生平记载中提到，阿瓦·佐西马自幼便进入某座修道院，在那里生活了53年；后来，在来自上天的特别启示下，他转入约旦河畔的一座修道院；正是从那里出发时，他见到了圣玛利亚。而在现存的这些对话录中，也提到讲述这些对话的阿瓦·佐西马曾居住在提尔的一座修道院（第24篇）；随后，这些对话录又显示他曾途经拿坡里（位于撒玛利亚，第14篇）；最后出现在圣格拉西莫的修道院（第2篇）。后者的记载显然对前者的记载作了解释。

2. 在关于圣玛利亚的传说中，提到阿瓦·佐西马拥有丰富的灵性经验，因此不仅他自己修道院的修士，还有来自附近及远方其他修道院的许多人，都向他寻求建议（第2段——希腊文版）。可见，他不喜欢写作，只喜欢口头传授。关于圣玛利亚的传记也不是他写的，而是口头传下来的，一直流传在修士们之间，直到圣索弗罗尼乌斯将其记录在《 》中。这些教诲的讲述者也是如此，这一点从其叙述方式本身即可证明：人们向他提问，他就回答。他的第二十九次对话是在圣赫拉西姆修道院进行的。可以推测，其余的对话也都是在此地听到的，并由他身边的某位亲近弟子记录下来的。

3. 阿瓦·佐西马作为一位热衷于引用教父箴言的教诲者，援引了所有最古老的长老们的言论，而且当时人们对他们的记忆还十分鲜活。这表明时间大约在四世纪末至五世纪初。据考证，埃及的玛利亚约于430年安息主怀。阿瓦·佐西马大约在七十岁时迁入约旦河畔的修道院。他在该修道院生活了约30年；因为他享年一百岁。对于一位生活在五世纪上半叶的人来说，四世纪长老们的箴言可能仍记忆犹新。这些值得认同的线索，在确定访谈作者身份的同时，也确定了这些访谈的成书年代及其形成方式。阿瓦讲述；热爱灵性教诲的门徒记录。因此，所有访谈都以“阿瓦·佐西马说道、说道或讲述道”开头。可以毫不怀疑，这些对话的举行数量之多，记录下来的数量也同样之多。现存的这些对话似乎是一段节选，曾被《灵性果园》（Limonarion）的编纂者约翰·莫斯霍斯所见并阅读过。尊者佐西马的纪念日是4月4日。在米涅（Migne）编纂的《教父学》中，这些对话收录于第78卷。它们也收录在圣萨瓦·巴勒斯坦修道院的手抄本《教父录》中，作为附录置于第一章末尾。在手抄本中，这些对话未作任何分段。印刷本中标注了14个章节；但其中某些章节内包含不止一次的对话。在翻译过程中，认为将每条教诲和每个故事作为独立条目标注更为妥当。鉴于印刷本中并非所有对话均被收录，且部分收录的对话内容并不完整，因此有必要采取这种做法。因此最终形成了31个章节。

福者阿瓦·佐西马的对话录

1. 福者佐西马在唇上划了十字圣号，便如此说道：道成肉身的上帝，赐予了信靠祂、信奉祂的人以伟大的恩典。若我们愿意，在当今时代同样可以信主，并从此刻开始。因为若我们的意志如此渴望，且恩典发挥作用，那么对于每一个渴望的人来说，整个世界都可视为无物。随后，他随手拿起手边的东西——似乎是一根稻草、一片木屑，或是其他微不足道的物件——并补充道：除了那些真正丧失理智的人之外，还有谁会因为这微不足道之物而争吵、争辩、心怀怨恨或为之悲伤呢？一个敬虔的人，在生活中顺着神的旨意不断进步、勇往直前，难道不会把整个世界都看作与这根稻草一样微不足道吗？哪怕他确实拥有了一切。因为，正如我常说的，不拥有并无害处，但若因执着而拥有，反而有害。谁不知道，在我们所拥有的一切之中，没有什么比身体更珍贵？因此，如果时机需要，我们甚至被命令要舍弃身体，那么，我们所拥有的其他东西岂不更该舍弃吗？不过，我们不应随意、草率地抛弃自己的财物，正如不应不加区分地将自己置于死地一样：因为只有失去理智的人才会如此行事；而应当等待时机成熟之时，届时才为这样的行动做好准备。说到这里，他想起了一位拥有蔬菜的兄弟，并说道：他难道没有播种吗？难道没有辛勤劳作吗？难道没有收割吗？难道没有施肥吗？但他并没有不加区分地将它们连根拔起并丢弃；而是将它们视若无物。因此，当一位长老为了考验他而来，并开始铲除那些蔬菜时，他甚至没有露面，而是躲了起来；直到只剩下一棵根时，他对长老说：“父亲，如果您愿意，就留下这一棵吧，我们可以拿它来做一顿饭。”由此，那位圣老者便知晓他是一位真正的上帝仆人，而非蔬菜的奴隶，并对他说：“上帝的圣灵安息在你身上，兄弟。”——倘若他对蔬菜怀有执念，定会立刻因忧伤和不安而显露出来；但他却表明，他对待

这些蔬菜，仿佛根本没有拥有它们一般。阿瓦·佐西马总结道：魔鬼会留意此类情形；若它们看到有人对世物无动于衷，不因失去它们而忧虑，便由此推知此人虽行走于尘世，却心中毫无世俗的算计。

2. 意志的热忱蕴含着全部的力量。一时的热切意志，在片刻之间为上帝带来的喜悦，可能比长期缺乏这种意志的辛劳更为可喜。而懒散怠惰的意志则毫无作为。

3. 恶魔们若看见有人在遭受侮辱、耻辱、损失及各种其他不幸时，并非为遭受这些而忧伤，而是为自己未能勇敢地承受这些而忧伤，便会感到恐惧：因为它们由此推断出，此人已踏上真正的道路，并坚定地渴望完美地遵行上帝的诫命。——此时，阿瓦·佐西马想起了圣帕科米乌斯，想起当他的长兄责备他说：“别再因虚荣心驱使而扩建修道院了”时，他是如何应对的。圣帕科米乌斯这样做是遵照来自上天的命令。因此，当他听到这番话时，因自认是在行善，心中便涌起一股愤懑；然而当时他并未对兄长说出任何反对的话。等到夜幕降临，心中那股不快的情绪平息后，他走进自己的小祷告室，开始哭泣并祈祷，说道：“哦，上帝！我心中仍存有属肉体的思虑，我仍按肉体而活。唉！像我这样的人，‘就当向肉身而死’，正如经上所记（罗马书 8:13）。经历了如此的苦修，经历了如此的心灵预备，我却又被愤怒所牵引，尽管是为了行善。主啊，求祢怜悯我，免得我最终灭亡！因为若祢不使我完全坚定于善，而仇敌在我身上找到哪怕最微小的破绽，我便会沦为他的俘虏：‘因为凡遵守全律法的，若在一点上跌倒，他就是犯了众条’（雅各书 2:10）。但我相信，若祢凭着祢的大慈大悲帮助我，我终将学会行走在祢圣徒的道路上，时刻‘向着标竿直跑’（腓3:13），并如应有的那样使仇敌蒙羞。”“否则，主啊，如果我不能先战胜自己和仇敌，我又如何能教导那些被祢召来与我一同度过此生的人呢？”他整夜都沉浸在这样的祷告中，一边哭泣一边说这些话，直到天亮；他的脚下因汗水积聚而形成了一片泥泞，因为那时正值收割季节，而且那里非常炎热。“我对此感到惊讶，”福者佐西马说道：“他的眼泪滔滔不绝。既然他已将世间万物都置之度外，唯独为这事而活，上帝怎会不将他所求的一切恩典赐予这样热切的意志呢？”

4. 阿瓦·佐西马还说：当有人想起曾冒犯自己、伤害自己、辱骂自己、诽谤自己，或以其他方式加害于自己的人，并因此对他怀有恶意时，他便像恶魔一样在自己身上招致诽谤；此时，他自己就足以招致诽谤了。我所说的“图谋”是指什么呢？——若不将他视为恩人与医者而记念，便是对他极不公义。因为他将你所受的病痛显明出来，正是为了医治它；因此，你应当将他视为基督差遣给你的医者而记念。为了基督，你应当忍受一切，以此感谢祂赐予的这份恩惠。如果你未能恰当地利用这一点，也未能摆脱自己邪恶的激情，那责任不在主上帝。你所受的苦难，恰恰是你的灵魂患病的征兆；如果你没有生病，也就不会受苦。因此，你应当为此心怀感恩——因借着它，你认清了自己疾病的病程；并且应当满怀爱意地接受因它而遭受的苦难，视之为由主耶稣亲自赐下的医治良方。倘若你不仅不心怀感恩，反而心生怨恨、反抗、抱怨，并图谋加害于它；那么，你这无异于对主耶稣说：“我不愿被你医治；我不愿接受你的医治；我要在伤口中腐烂，我要听从魔鬼的摆布。我不认识主；祂究竟是谁，我凭什么要听从祂的声音（出埃及记 5:2）？那么，主最终会怎么做呢？”——主因怜悯我们的软弱，赐给我们医治的诫命，如灼烧疗法和泻药。因此，凡愿意并寻求医治的人，都必须默默忍受医生施加的治疗，即使这过程充满痛苦。毕竟，身体有病的人也不认为忍受开膛割肉、灼烧或服用泻药是件愉快的事；但他深信若不如此便无法摆脱疾病，便将自己交托给医生，确信通过这眼前微小的痛苦，他将摆脱强烈的内脏紊乱和长期的病痛。而耶稣——基督的“灼烧者”，正是那个带来伤害与苦难的人。

5. 他还说：若消除诱惑与念头，便不会有任何圣徒。逃避这救赎之诱惑的人，就是在逃避永生。有位圣人曾说：“若非那些折磨他们的人，谁能赐予圣殉道者那些冠冕？若非那些用石头击打他的人，谁能赐予圣斯蒂芬那环绕他的荣耀？”——并援引了另一位圣人的话，他说：“我不责备诋毁我的人，相反，我称他们为我的恩人并尊敬他们；我也不拒绝那位医治灵魂的医生，祂正向我这虚荣的灵魂施予‘羞辱’的疗法，因为我担心祂某日会对我的灵魂说：‘我曾医治巴比伦，却未能治愈’（耶利米书 51:9）；又说：‘我多少次愿意聚集你们的儿女，如同母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，你们却不愿意。看哪，你们的家要荒凉了’（路加福音 13:34,35）。

6. 他还说：埃瓦格里乌斯担心，主在责备他时会对我说：“你曾患虚荣之疾，我使用不耻之药来治你，好让你借此得洁净；但你却未得痊愈。”——我们应当知道，除了责备我们的人之外，没

有人会直言不讳地指出我们的真相。那位察验人心肺腑的主深知，即使所有人都在称赞和奉承我们，我们的一切依然值得被责备和辱骂。若有人说：“你做了这、那”，我将回答：“但我所做的这一切，又有何善可言？”——除了那些称赞我、讨好我的人之外，无人对我撒谎；除了那些责备我、贬低我的人之外，无人对我讲真话；而他们所说的，也并非关于我的全部真相。倘若他们不得不得知——我并非指我所有恶行的总和，而是其中的一部分——他们定会因我灵魂中那股恶臭与腐朽的气息而厌恶地退避。倘若人体的所有肢体都化作舌头来指责我们，我确信，即便如此，它们也无法完全表达我们的不耻。任何指责者都只能指责其中的一部分，他无法知晓全部。如果约伯说：“*我满是羞耻*”（约伯记 10:15），而满的就再也容不下其他了；那么，我们这些身陷罪恶深渊的人，又该如何自处呢？魔鬼用各种罪恶使我们谦卑——我们应当感谢那些通过羞辱使我们谦卑的人：因为那些为自己的羞辱心怀感恩的人，正在击溃魔鬼的头颅。圣父们曾说，若谦卑被贬至地狱，它必升至天堂；反之，若骄傲高升至天堂，它必被贬至地狱。谁能迫使一个谦卑的人对他人怀有恶意，或哪怕是诽谤他人，或将过错归咎于他人呢？因为无论谦卑者遭受何种苦难，或听到何种言论，他都会以此为契机来诽谤和贬低自己。此时，福者佐西马想起，当神职人员将阿瓦·摩西逐出圣坛，说：“滚开吧，埃塞俄比亚人！”时，他开始自贬，说道：“他们对你这样处理是正确的，黑皮肤的人！既然你不是人，就不要混在人群中。他们做得对。”

7. 他还说道：这更有利于践行我们从圣洁而勤勉的导师阿瓦·阿蒙那里听到的教诲，他说：要仔细省察自己，你为何离开尘世，又为何在此——当有人使你受苦时，要竭力保持沉默，绝不发一言，直到通过不间断的祈祷使你的心平静下来；之后再恳求弟兄宽恕。因为凡喜爱真实正直之道的人，一旦因何事而困惑，总会严厉地责备和指责自己，说：“我的灵魂啊，你为何发狂？为何像疯子一样躁动不安？”正因如此，你才显明自己病了。因为若非有病，便不会受苦。既然如此，你为何不再自责，反而责备那位指出你病症的弟兄呢？要通过行动和真理来学习主基督的诫命，祂“*受责备却不还口，受苦却不抗拒*”（彼得前书 2:23）。你听见祂说了什么，又以行动表明了什么：“*我将我的脸交给鞭打，将我的脸颊交给掌掴，我并未因被唾弃而转脸避开*”（《以赛亚书》50:6）。而你，可怜的灵魂啊，仅仅因为一点点诽谤和不敬，一点点轻蔑和厌恶，一点点指责和诬蔑，就坐在那里编织无数敌意的念头，像恶魔一样诬陷自己。恶魔能对这样的灵魂做什么，比她自己所做的更甚呢？我们每天都看见基督的十字架，读到祂为我们所受的苦难；而我们自己却连一点侮辱都无法忍受。诚然，我们已经偏离了正道。

8. 他还说：若有人活到玛土撒拉的岁数，却不走所有圣徒所走的那条正道，——我指的是那条忍受羞辱、不公的伤害并勇敢承受的道路——那人既不会取得丝毫成就，也无法获得诫命中隐藏的宝藏，只会白白虚度自己的一生。他接着补充道：当我拜访蒙福的迪奥尼西娅时，有位修士向她求取祝福之物，她便尽己所能给予了他。但因所得未如他所期待的那般丰厚，他便开始诋毁她，并对她和我说了些荒谬的话。听到这些，她动了怒，想用某种方式报复他。我察觉到这一点后对她说：“你这是在做什么？这样做，你是在自取其辱，并剥夺了自己灵魂中所有的美德。你究竟以何等品德来忍受这一切，才能配得上基督为你所受的苦难？”夫人，我知道你已将全部财产挥霍一空，如同粕渣一般；但若你不追求温顺，你也将如同那位铁匠——他敲打着铁块，却未能锻造出所需的器物。请听‘神之使者’伊格纳提乌斯所言：‘追求温顺吧，因这温顺能摧毁这世上掌权者的一切力量。’完全舍弃世俗的标志，就是对任何事都不感到不安。有时，有人轻视许多珍宝，却迷恋一根针，这种迷恋给他带来困惑和焦虑。于是，那根针便取代了珍宝在他心中的位置。就这样，有人成了针、或蚕茧、或长袍、或书籍的奴隶，不再是上帝的奴仆。一位智者曾精辟地指出：‘灵魂中的情欲有多少，主人就有多少。’主也说：‘你们的财宝在哪里，你们的心也在那里（马太福音 6:21）。’使徒也说过：“*谁被谁制伏，谁就是谁的奴仆*”（彼得后书 2,19）。听完这些话，她惊讶地看着我，说道：“愿你找到你所渴慕的上帝。”

9. 这位蒙福者还说：灵魂渴望得救，但因贪恋虚妄的福乐并为此操心，便逃避了得救之事的劳苦。其实，真正沉重的并非诫命，而是我们内心的邪恶欲望。有时，我们因害怕在海中溺亡，或落入强盗之手，当看到死亡近在咫尺时，便会轻视一切，甘愿抛弃自己的财物；但如果为了在世上多活片刻，我们便不惜舍弃一切，甚至将失去所有却能从强盗或大海中自救视为幸事——况且，此前因一粒麦子而狂喜的人，也会急忙抛下一切，只为保全暂时的生命——那么，我们为何不将这种

考量也应用于永恒的生命呢？为什么我们对上帝的敬畏，不像对大海的恐惧那样强烈，正如某位圣人所言。

10. 为证实这一点，阿瓦讲述了以下一则他从他人那里听来的故事。从前，一位宝石商人带着自己的孩子们登上一艘船，随身携带了大量宝石和珍珠，他希望在目的地国家将这些物品以高价售出。在神的安排下，他特别喜爱船上一名伺候他的少年；他安慰这少年，正如自己从这少年身上获得安慰一样，还与他分享自己的食物。有一天，这个少年听到船员们在私下窃窃私语，他凑近一听，得知他们决定因为那商人的宝石而将他扔进大海。这让他非常悲伤。后来，他面带愁容地来到那位宝石商人面前，像往常一样为他服务，商人便问他：“你今天为何如此忧伤？”“没什么，”少年回答道，不敢说出真相。商人又问：“你心里有事，老实告诉我，到底怎么回事？”少年啜泣着对他说：“船员们正图谋加害于你。”商人问道：“是这样吗？”“是的，”少年回答，“他们确实这样商量过了。”于是商人叫来自己的孩子们，说道：“无论我吩咐你们什么，都照做，不要抗拒。”随后他铺开一块布，对孩子们说：“把箱子搬过来。”孩子们便把箱子搬来了。他开始把石头倒出来。全部倒完后，他说道：“人生就是这样！”“正因为这些东西，我面临着被扔进大海、不久后死去、身无一物的危险。”随后，他命令孩子们：“把这一切都扔进海里。”他们一听到他的话，立刻就把所有东西都扔进了海里。船员们大为惊讶，他们那邪恶的阴谋也随之破产了。讲完这个故事，福者阿瓦·佐西马补充道：“你们看，他的心思突然转向了何处；他如何立刻变得睿智——无论在言语还是行为上？而这一切都是为了保全这短暂的一生。他这样做是正确的，因为他推断：如果自己死了，这些石头对他又有何用？”而我们为了基督的诫命，却不愿漠然承受哪怕微小的损失或剥夺。但如果我们实在无法不感到悲伤，那么就应当为那些加害于我们之人的灭亡而悲伤，而不是为财产的损失而悲伤，因为那个不义之人已经将自己驱逐出了天国：“*因为不义的人不能承受神的国*”（《哥林多前书》6:9）；而你，这未得称义的人，却已获得了永生，正如主对这样的人所说：“你们应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是丰富的”（《马太福音》5:12）。而我们却抛开了对基督肢体灭亡的悲伤，坐着编织关于那些虚幻、微不足道、毁灭性且毫无价值之事的思绪。诚然，我们配受一切惩罚。上帝将我们提升为身体的肢体，以我们的主基督为元首，正如使徒所言：“*身体的肢体虽多，却是一个身体*”（林前12:12）。而万有的元首就是基督（弗1:22）。因此，当弟兄使你受苦时，这好比受苦的手或疼痛的眼睛使另一个肢体受苦。毕竟，当手或眼睛给我们带来痛苦时，我们不会砍断或抛弃它们，也不会挖出眼睛，因为我们认为失去其中任何一个肢体对自己都是巨大的伤害；相反，我们会为它们划十字圣号——这是基督最神圣的印记——并呼求圣徒代祷，向神献上为它们的殷切祈祷；同时，我们还会准备眼药膏和膏药，借此治愈这受苦的肢体。因此，正如你为眼睛或手祈祷，祈求它们痊愈且不再给你带来痛苦一样，也要为你的弟兄这样祈祷。而我们看到基督的肢体遭受如此心灵的伤害时，不仅不为他们悲伤，甚至还为反对他们而祈祷。这确实是那些没有仁慈之心的人所特有的。

11. 这位蒙福者还说过：那些积攒了仁慈之源——即爱与怜悯的人，首先使自己喜乐并受益，然后才使邻舍受益；相反，恶意首先伤害并蹂躏其持有者本人。虽然表面上看来，他似乎在财产、名誉，甚至身体上给邻人带来了伤害，但实际上，他却剥夺了自己永恒的生命。阿瓦对此补充道：对灵魂无害的，对人也是无害的。

12. 他还说：有人对我说：“阿爸，赐给我们的诫命实在太多了，一旦开始斟酌哪些遵守了、哪些没有遵守，心智就会变得混乱。”我回答他说：“别为此烦恼；但你要记住这一点：如果你不执着于世间事物，就能轻松地践行一切美德。既然不会因这些事物而争执，你就不会心怀怨恨，那么为你仇敌祈祷对你来说还有什么困难呢？这难道和挖土一样辛苦吗？”——但你要走忍耐之路，坦然承受财产的不公损失，为受辱而感恩——这样，你就是圣使徒们的门徒了。他们从法庭受鞭打后归来时，“*因蒙恩得为基督的名受辱而欢喜*”（使徒行传5:41）。他们作为纯洁而圣洁的人，因基督的名而甘受羞辱；而我们却因自己的罪过而必须承受羞辱。我们本是可耻的，即使无人羞辱我们，——且是受咒诅的：“*因为*”，先知说，“*偏离你诫命的人必受咒诅*”（《诗篇》118:21）。并非所有人都该为基督的名忍受羞辱，并非所有人，而是如我所言，唯独圣洁纯净之人；至于我们这样的人，则应当怀着感恩之心接受羞辱，并承认我们因自己的恶行而受此苦是理所应当的。那可咒诅的灵魂，明知自己行不洁之事，又看见自己所受的苦难是咎由自取，却仍坐着欺骗自己的良心，编造各种念头，说：‘他对我说了这样那样的话，羞辱了我，诽谤了我’——从而自己诬陷自己，并亲自为

自己取代了魔鬼的位置。因为艺术家身上发生的事情，在灵魂身上也会发生。正如那位首席大师将技艺传授给徒弟后，便让他自行练习，不再需要坐在他身旁，只是不时地监督他，看看他是否懒散，或者是否搞砸了作品：恶魔也是如此，若见灵魂顺从且轻易接受邪念，便将其出卖给这撒旦的技艺，不再认为有必要守在它身旁——确信它仅凭自身便足以诬陷自己——只是时不时前来查看，它是否已变得放纵。

13. 阿瓦还曾说：爱所有人是否更方便？被所有人所爱是否更令人愉悦？基督的诫命难道不充满安慰吗？——但人的意志并不倾向于践行这些诫命；因为倘若它倾向于此，那么在上帝恩典的帮助下，一切对他来说都会变得容易，正如我常说的，我们意志中那微小的向善倾向便能吸引上帝的帮助；正如神圣的安东尼所言：修德只需我们的意愿与实践——我们无需远行以求得天国，也无需渡海以求德行。——温顺谦卑之人能享受到何等安息啊！诚如经上所言：“*温柔的人必承受地土，并以丰盛的平安为乐*”（诗篇36:11）。

14. 这位福者还曾讲述：有一次，我、一位修士和几位平信徒沿着那不勒斯路（在撒玛利亚）行走，来到一个设有税关的地方。那些平信徒知道按惯例必须在此缴税，便一言不发地交了税；但与我同行的那位修士却开始抗议，对他们说：“你们竟敢向修士索税？！”——听到这话，我对他说：“修士，你在做什么？你这话无异于在说：‘尽管不情愿，但也得把我当作圣人来尊敬。’”如果他看到你的善意和谦卑，感到惭愧并说：“对不起，我不收了”，那另当别论。但你这样做的表现，并不像一位温顺谦卑之人的门徒。交出应交的税款，然后平安地继续前行吧。

15. 还有一次，当我在圣城时，有位爱主的人来见我，对我说：“我和我兄弟之间产生了一点小矛盾；而他却不愿与我和解。请你出面调解，跟他说说吧。”我欣然应允，便叫来那位兄弟，对他说了一些能促使他重归爱与和平的话。他似乎被说服了，但随后却对我说：“不，我无法与他和解，因为我曾以十字架起誓绝不与他和解。”于是我微笑着对他说：“你的誓言其实是这样的意思：我以祢那圣洁的十字架起誓，我不会遵守祢的诫命，而是要遵行祢的仇敌——魔鬼的旨意。”你要知道，我们不仅没有义务信守承诺去行任何恶事，反而更应当为自己曾立志如此行事而悔改并痛悔——正如“神所眷顾的”瓦西里所言：倘若希律能及时醒悟，不履行自己的誓言，便不会犯下斩首基督施洗者约翰这一大罪。最后，我向他引用了《圣福音》中的记载：当主想要为圣彼得洗脚时，后者以发誓者特有的热忱说道：“*你不可洗我的脚*”，但随后他不仅同意了，甚至还渴望得到更多（《约翰福音》第13章）。

16. 这位蒙福者又说道：有人问我，该如何克制愤怒，我回答说：克制愤怒的开端在于——在愤怒的情绪持续期间，切勿开口说话。我们可以在阿瓦·摩西身上看到这一例证：当时，长老们为了考验他，在聚会中彼此议论道：“这个埃塞俄比亚人为何要进入我们的聚会？”他听见后保持沉默；聚会结束后，有人问他是否感到尴尬，他回答说：“*我感到尴尬，便没有说话*”（《诗篇》76:5）。但这只是起初的情况。——后来，当他臻于完善，并被按立为执事后，他不仅保持沉默，而且不再感到难为情。事情是这样的：大主教为了考验他，对神职人员说：“当阿瓦·摩西进入圣所时，把他赶出去，然后跟在他后面，偷听他会说什么。”当他进入圣坛时，神职人员对他说：“出去吧，你这个黑皮肤的埃塞俄比亚人。”于是他走了出来，心里暗自思忖：“他们待你很好；既然你不是人，为何要进入人群之中呢？”（《关于阿瓦·摩西的真实故事》，第3、4段）。如今，他不仅对嘲笑保持沉默，而且没有感到难为情；不仅没有难为情，甚至还自责。感到难为情而保持沉默是未臻完善者和初学者的通病；而连难为情都不感到，才是臻于完善者的表现，正如先知所言：“*我预备好了，并不难为情*”（《诗篇》118:60）。这是一种伟大的美德。——而我们大多数人却往往比初学者还要逊色，因为当愤怒萌生时，我们不努力克制自己、强迫自己保持沉默，反而因极度的懈怠而误以为这种美德高不可攀，与我们无缘。我们甚至不表现出任何意愿，去开始这项自我克制的修行，从而吸引上帝的恩典来帮助自己；或者，即使表面上表现出意愿，也是懒散的、不坚定的，不配从上帝那里获得任何恩惠。

17. 圣人对此补充道：我们生命的事工是这样的：谁若凭自己的意志付出努力，便会从恩典中获得所需的一切。正如农夫，纵使播种不多，但若上帝赐福于他的劳作，便能收获丰硕，正如关于以撒的记载：“*以撒在那地撒种，那年就得了大麦一百倍的收成；耶和華賜福給他*”（创世记26:12）：同样，若主也赐福于我们意志的劳作，我们便能不费吹灰之力、不带勉强且心怀甘甜地完成一切

——并从万事中获益。带着自我克制与忍耐的祷告，会孕育出轻松、纯净且甘美的祷告。前者，即伴随自我克制的祷告，是意志的作为；而后者，即在甘美中进行的祷告，则是恩典的作为。难道我们在学习技艺的过程中不也看到同样的情况吗？初学一门技艺的人，纵使怀着坚定的学习意愿，起初也会举步维艰，难以将各个部分协调一致，而且经常搞砸。但他不会气馁，而是重新投入其中；即使再次搞砸，也不会放弃，以此向老师展现自己意志的坚定。如果他气馁并放弃努力，那就什么也学不会，但如果尽管屡屡失败却不放弃，而是耐心坚持努力，那么最终在上帝的帮助下，他将掌握这门手艺，并开始一点一点地制作各种作品，既不感到负担，又乐在其中，而且成效显著，通过此获得的收入足以维持他的全部生计。同样，在灵性生活的实践中，决心培养美德的人，不应以为自己能在美德上取得成功，因为这是不可能的；但他应当付出努力，即使起初进展并不十分顺利，也不要放弃已开始的事，否则便无法成功；而应像渴望学习某种技艺的人那样，不断付出新的努力。当他以这种方式耐心耕耘、不气馁时，上帝会垂顾他意志的劳作，并赐予他无需强迫便能成就一切的力量。这正是摩西在《阿瓦》中所言的真义：对于渴望获得美德的人而言，力量在于跌倒时不气馁，而是重新燃起热忱并为此继续努力。

18. 他还说：任何美德都需要努力和时间，也需要发自内心地渴望，但最重要的是需要上帝的帮助。因为如果上帝不帮助我们的意志，我们的努力就将徒劳无功，就像农夫耕种并播种了自己的田地，如果上帝不让他的种子发芽一样。而神的帮助需要我们的祷告和恳求；因为唯有通过它们，我们才能吸引神的帮助来为我们代求。如果我们对祷告疏于实践，神又怎会垂顾我们的劳苦呢？同样，即使我们祷告，若是懒散、心不在焉，或很快在祷告中感到厌倦，我们就无法蒙受任何恩典，正如我一直对你们所说的：因为上帝察看我们的意愿，并根据此赐下恩赐。阿爸摩西以前不曾是强盗的首领吗？他不是犯下了无数罪行，以致因自己性情恶劣而不得不躲避主人吗？但正因他以如此勇敢和热忱的意志投身于事工；众所周知，他达到了何等高度，以致被列为上帝的选民，正如记载他生平的作者所言。至于我们，虽然在弃世之初表现出热忱，但随着时间的推移，却因自己的懈怠而失去了这份热忱，转而沉迷于那些令人冷淡、空洞且毫无价值的事物，取代了对上帝和邻人的爱；而且，即便我们偶尔行了善事，也会将其归功于自己，仿佛是凭自己的力量完成的，而非从上帝那里领受的；然而真理却说：“*你所有的，原不是你自己的，乃是领受的。既然是领受的，你为何还夸口，仿佛不是领受的一样呢？*”（林前4:7）。

19. 他还说过：主耶稣若看见我们能将祂已赐予我们的恩赐，用于自己的益处和祂的荣耀，祂绝不会因赐予我们与祂曾使圣先祖们富足的同等恩惠而变得贫乏或无力。但他看到，我们因自身的不成熟，竟将祂已赐予我们的微薄且寥寥无几的恩赐转为自害；因此，作为一位爱人的主，祂不将更大的恩赐托付给我们，以免我们最终灭亡。倘若祂看到我们能将已得的微薄恩赐用于自身益处，那么正如我先前所言，祂当然不会无力赐予我们更多。正如我常说的，上帝因祂的仁慈，赐予了我们自由和从万物中获益的机会，但我们却因偏执和滥用而毁掉了上帝的恩赐，并使自己丧失了这些恩赐——当我们将已赐予我们的恩惠，因自己的恶习和恶习而转为自害时，便是如此。

20. 这位福者还常说：没有人能伤害虔诚的灵魂；但无论它遭受何种苦难，都将化为它的福分。劳动者虽常为劳苦所累，却仍心怀喜乐地继续劳作，确信劳作之后必得报酬；而不信者一旦遭遇艰难，便因自己的不信而痛苦如身处地狱。信徒在经历种种苦难时，仍坚守信仰，并确信自己因忍耐而将获得报偿——由此他将获得极大的安慰；而那没有信心、缺乏信仰的不信者，又能从主那里得到什么，又怎能获得安慰呢？他坐在那里，心中暗自焦灼，哪怕遇到一点微不足道的悲伤，便在内心喋喋不休地念叨：“他对我说了什么，但我也有话要对他说”——他心怀怨恨，图谋那些根本无法付诸实践的荒谬之事。因为人所图谋的，并非都能实现。不；唯有上帝允许他们做的事才能实现——而这一切的命运，唯有祂自己才知晓。常有人图谋加害他人；但若上帝不允许，他的努力便徒劳无功，这只是为了考验人的意志。曾有多少人图谋加害圣洁的宗主教，但因上帝不允许，无人能对他们造成任何伤害，正如经上所记：“*不容人欺负他们，也不容君王控告他们；不可触摸我的受膏者，也不可诡诈地对待我的先知*”（诗篇 104, 14, 15）。当上帝愿意显明祂大能的丰盛时，祂甚至能使最无情之人的心转向仁慈，正如《但以理书》所记载的：“*上帝使但以理在太监长面前蒙恩惠、得恩宠*”（但 1, 9）。那因渴慕上帝而真正预备好自己来领受祂恩赐的灵魂是何等有福；因为祂在任何事上都不撇下这样的灵魂，反而在一切事上庇护她，甚至在她因无知而未向祂求告之事上也是如此。

。至智者说得好：智慧人住在神的荫下（诗篇 30:21）。扫罗曾多少次企图杀害蒙福的大卫？他没做什么？他怎么就没能得逞？但正因主庇护大卫，扫罗的一切图谋都化为泡影；不仅如此，他自己也常被交在圣者手中，而圣者却宽恕了他，并未对他怀有刻薄的、报复性的怨恨。

21. 有一次，有人问阿瓦：“当别人羞辱和诽谤自己时，如何才能不发怒？”他回答说：“凡在心中视自己为最微不足道的人，就不会因任何羞辱而动怒，正如阿瓦·皮门所说：‘若能自卑，便得安宁。’”

22. 阿瓦还曾说：有位与我同住并从我这里领受修道袍的弟兄，我曾竭力教导他各种美德，有时也会因他的软弱而宽容他——因为他体质娇弱——有一天他对我说：“我的阿瓦！我非常爱你。”我回答他说：“我尚未遇见过一个像我爱他那样爱我的人。如今你说你爱我——我相信这一点，但如果因我而遭遇任何不快之事，你便不会再像现在这样了。”至于我，无论从你那里遭受什么，我对你的感情始终如一，没有任何事情能使我不再爱你。那之后没过多久——他不知怎么了，开始对我说了许多话，甚至说出令人羞耻的话；而我全都听见了。那时我在心里说：他是耶稣的灼烧者，被派来治愈⁸⁰我那自负的灵魂。通过这样的人，那些只顾自己的人可以重新获得因取悦他人而失去的东西。他是我真正的恩人。我一直将他视为我的医生和恩人。对于那些向我转述他话语的人，我说：他只看出了我显而易见的缺点，而且并非全部，而只是一部分；至于我隐藏的缺点，则数不胜数。后来，他在凯撒利亚（巴勒斯坦）与我相遇。他走过来，照例拥抱并亲吻我，我也同样回应他，仿佛我们之间从未发生过什么似的。在那些诽谤之后，他见到我时仍这样拥抱我，无疑是因为我尽管听到了所有那些话，却没有向他流露出任何怀疑，也没有表现出丝毫的冒犯。但他自己却跪倒在我脚前，抱住我的双脚说：“我的父亲，为了主的缘故，请原谅我，因为我曾说了很多关于你的坏话。”我则亲昵地亲吻了他，对他说：“你还记得吗，当你对我说‘我非常爱你’时，我曾回答你说，我从未遇见过像我爱他那样爱我的人；而且，如果发生什么不愉快的事，你不会依然如故，而无论我因你遭受何种痛苦，我对你的态度始终如一，没有任何事物能使我不再爱你？”——请你心中确信，你所说的一切，没有一件被我隐瞒；无论在哪里，对谁，我都听见了，也从未说过并非如此，也没有人能诱使我说出任何坏话；但我还说过：他说的话是真实的，是出于爱；我视你为己出，从未在祷告中遗漏过你；为了向你进一步证明我对你的爱，我要向你透露：从前我的眼睛曾患重病，当时我想起你，便在患处画上圣十字架的记号，并说：‘主耶稣基督啊！求你因他的祈祷医治我！’——于是我立刻痊愈了。

23. 这位福者还常说：我们世人不知道该怎么去做才能被爱和被尊敬，却已丧失了一切理智。如果有人在弟兄发怒或为他忧伤时能稍加忍耐，那弟兄很快就会回过神来；当他得知对方曾如何为他忍耐时，便会甘愿为他献出自己的灵魂。说到这里，这位福者突然想起一位弟兄曾告诉他：他曾有一位极其温和的阿布，因其崇高的美德和所行的神迹，整个国家都尊崇他，视他为上帝的天使。有一天，这位弟兄受魔鬼蛊惑，走到他面前，当着众人的面对他恶语相向，恶语到了极点。长老平静地站在那里，注视着他的嘴唇，然后说道：“我弟兄啊，上帝的恩典在你口中！”那人却更加狂妄，大喊道：“我知道，你这个无知又满腹邪念的老头，这么说只是为了表现自己温顺。”长老对此说道：“确实如此，我的弟兄；你所说的很公允。”——此后，有人问长老：“难道你没有感到难为情吗，上帝的长老？”“没有，”他回答道，“但我内心深处感到，我的灵魂仿佛被基督所庇护。”——对此，这位蒙福者补充道：“诚然，应当感谢并尊敬这样的人：若有人被情欲所困，就当感谢那些医治他灵魂创伤的医生；若有人超脱情欲，就当感谢那些引领他进入天国的恩人。”

24. 这位蒙福者还说道：当我还在提尔修道院时，在我从那里离开之前，有一位以美德著称的长老来到我们这里。当我们开始诵读那些值得铭记的传说和圣长老们睿智的箴言时（因为这位蒙福者喜爱诵读这些，仿佛与之同呼吸，并从中汲取各种美德的教诲），读到关于那位长老的传说：当时强盗们来到他面前，说他们决定拿走他小室里的一切，他却平静地回答道：“孩子们，你们觉得该拿什么就拿什么吧。”当他们拿走所有东西离开，只留下一个袋子时，他拿起那个袋子追了上去，高声喊道：“孩子们！把你们忘在我们小室里的东西拿回去吧。”他们被这位长老的无怨无恨所震撼，便将所有东西都归还给了他，并满怀悔意地彼此说道：“这确实是上帝的人。”——我们刚读完这

⁸⁰ 东方有用灼烧疗法治疗疾病的习俗。

段，那位长老就对我说：“你知道吗，我的阿爸，这个故事让我受益匪浅。”我问他：“怎么说呢，神父？”他回答说：“从前我在约旦河畔逗留时，读到这段记载，便对那位长老心生敬佩，便说：主啊，求祢使我也得以追随那些祢已恩准我效法其修道模式（斯基马）之人的脚步。”这个愿望便一直萦绕在我心中。结果两天后，一群强盗走来，敲响了门。我立刻认出是强盗，心里暗想：感谢上帝！现在正是展现我这愿望成果的时候。随后我打开门，热情地接待了他们，点亮油灯后，开始向他们展示物品，并对他们说：“别担心；我信靠主，绝不会对你们隐瞒任何东西。”他们问我：“你有金子吗？”“有，”我回答道，“这里有三枚金币，”说着便在他们面前打开了器皿。他们拿了金币，便平安离去。——这位福者笑着说道：“我便问他：‘他们是否像那些人对待那位长老那样，又回到了你这里？’”天佑我，’他立刻回答道，‘我连想都没想过他们会回来。’——圣者接着补充道：这就是那位老者的热忱，也是使他甘愿效法圣徒的原因——他不仅没有悲伤，反而像蒙受了某种特殊的恩典一样感到喜乐。

25. 正如我先前与你们交谈时所提到的，那位蒙福者曾说，如果我们对发怒的弟兄稍加忍耐，就能拯救他的灵魂；现在，我想向你们讲述关于这一点的故事，这是我从佩迪亚斯修道院的院长、蒙福的塞尔吉乌斯那里听来的。他告诉我：从前，我和一位圣洁的长老在路上迷了路。不知该往哪里去，我们误入了一片耕种的田地，无意中踩踏了一些嫩草。当时正在那里劳作的农夫看见了，便开始严厉地斥责我们，愤怒地喊道：“你们这些修士！难道不敬畏上帝吗？”“如果你们心中有对上帝的敬畏，就不会这么做。”那位圣洁的长老当即对我们说：“为了主的缘故，别跟他说什么；”随后他温和地对农夫说道：“孩子，你说得对，如果我们敬畏上帝，就不会这么做。”那人又愤怒地斥责起来。长老再次对他说：“你说得对，如果我们是修士，就不会这么做了。但为了主的缘故，请原谅我们；我们承认自己得罪了你。”这番话深深打动了那位农夫，他走上前去，扑倒在长老脚前说：“为了主的缘故，父亲，请原谅我，并带我跟你走吧。”“他确实跟随我们去了，”蒙福的塞尔吉乌斯说道，“来到修道院后，便受了隐修袍。”阿瓦·佐西马补充道：“这就是圣长老的温和与仁慈在神的帮助下所能成就的——那按着神的形象所造的灵魂，在神眼中比世上的黑暗及其财富更为宝贵。”

26. 阿瓦·佐西马还说：有一次，当我拜访蒙福的塞尔吉乌斯时，他对我说：“请为我们诵读一段经文吧。”我开始诵读《箴言》，读到这样一段话：“*多树之处，火势蔓延；无争之处，纷争止息*”（箴言 26:20）——便问他：“这句话是什么意思？”他回答我说：“正如树木是火焰的（物质）原因，如果树木不足，火很快就会熄灭；同样，情欲也有其根源；如果有人切断这些根源，情欲便会变得无所作为。”正是如此：正如阿瓦·摩西所言，淫欲的根源在于：无节制地吃喝、睡得过饱、无所事事、寻欢作乐、闲言碎语，以及喜爱打扮。若有人斩断这一切，淫欲便会失去力量。同样，正如他所言，愤怒的根源在于：给予与索取（从事繁琐的交易）、随心所欲、热衷于教导他人、自诩聪慧。谁若能摒弃这些，愤怒的欲望便无从施展。所有欲望皆是如此。这就是阿瓦·西索亚的话所蕴含的深意——当一位修士问他：“为何欲望不肯离我而去？”时，他这样回答道：“因为它们的容器，即根源，就在你内心；将它们的抵押品交还给它们，它们便会离去。”

27. 另一次他曾说：那个咒骂不绝于口、易怒之人，正是那个不满足于第一次恼怒，反而自己又点燃第二次怒火的人。谁若被愤怒点燃后，能立刻清醒过来，意识到自己的过错，并向自己生气的弟兄求饶，这样的人就不算双重愤怒；他的咒骂便会平息；因为一旦他意识到自己的过错并与弟兄和解，咒骂在他心中便再无容身之地。但若有人发怒后不承认自己的过错，反而更加助长自己的怒气，并且并非为自己发过怒而懊悔，而是懊悔没有在愤怒中说出更多的话——这样的人就被称为“双重愤怒者”；在他心中，争吵永不平息，因为愤怒过后，记恨、敌意和恶毒便将他掌控。——愿主耶稣基督使我们远离此类人，并赐予我们温顺谦卑的品性。

28. 他还常说，要抵御魔鬼的诡计，需要极大的警惕和不小的智慧；因为魔鬼有时会无中生有地挑起焦虑和不满，甚至会灌输看似正当的借口，使人以为在当前情况下发怒是合理的，且有充分的理由。但无论它如何怂恿，凡真正渴望遵循圣徒之道而行的人都应当明白：无论愤怒看似多么正当，都绝不应被容许，正如马卡里所言：“修士不应发怒”；他还说：“不应使邻人忧伤。”此外，他还向我们讲述了以下事情：曾几何时，我委托一位技艺精湛的抄写员为我抄写几本书。抄写完成后，他派人来告诉我：“我已经写完了；请派人来按你的意愿处理并取走。”一位修士听闻此事后，便以我的名义去找那位抄写员，支付了约定的报酬，取回了书籍。与此同时，我尚不知此事，便派了

一位弟兄带着信件和酬金去取书。抄写员得知此事后，发现取书的弟兄嘲弄了他，便大为恼火，说道：“我定要去找他算账——既因为他嘲笑我，也因为他拿了不属于他的东西。”我听闻此事后，派人转告他：“我的弟兄，你当然知道，我们购置书籍是为了从中学习爱、谦卑和温柔；如果购书的初衷竟导致争吵，那我宁可不要这些书，以免发生争执：*“因为神的仆人不不可争吵”*（提摩太后书 2, 24）。因此，我放弃了那些书，以此避免给那位弟兄造成蓄意的困扰。

29. 有一次，他与我们坐在一起，谈论关于灵魂得救的事，这位蒙福者开始引用圣长老们的箴言。当提到阿瓦·皮门所说的那句“自责之人处处都能找到安宁”时，又提到尼特里山阿瓦对“父亲，在这条路上你最大的收获是什么？”这一问题的回答：——‘时刻责备和谴责自己，’他回答道。提问者随即补充道：‘除此之外别无他途。’——回忆起这些箴言后，蒙福者说道：‘圣徒的话语何等有力！’诚然，无论他们说什么，都是基于亲身经历和真理，正如神圣的安东尼所见证的那样。他们的言语之所以有力，正是因为它们出自实践者之口，正如某位智者所诫勉众人的那样：愿你的生活印证你的言语。此时，阿爸向我们讲述了以下一件事：当我刚在阿爸格拉西姆的修道院居住不久时，有一次我和一位我深爱的弟兄坐在一起，谈论着关乎灵魂得救的事。我回想起阿瓦·皮门和那位尼特里山长老所说的上述话语，那位弟兄便对我说：“我通过亲身经历领悟了这些话语的真理，也品尝到了践行它们所带来的安宁。我曾与该隐修院的一位执事保持着真诚的友谊。不知为何，他在某件事上对我产生了怀疑，因此感到受辱，开始用阴沉的目光看着我。察觉到他这种阴沉的神情后，我请求他说明原因，他却对我说：“你做了这样那样的事情。”我自知并未做过此事，便开始向他证明自己的清白；但他却回答说：“对不起，我不信。”回到自己的小室后，我开始扪心自问，是否曾做过那样的事情——却一无所获。后来有一次，他拿起圣爵分发圣餐时，我向他起誓，说我不记得自己做过那件事；但他即便如此，仍不愿相信我。于是，我再次沉下心来，想起了长老们的话，并完全相信其真实性，便将思绪转向自己，说道：“这位执事真诚地爱着我，正是受这份爱驱使，他向我敞开心扉，让我明白他对我怀有怎样的心意，好让我保持清醒，谨防自己不至于犯下那样的过错。”不过，我这可怜的灵魂啊，正如你所说，难道没有做过那件事吗？你已犯下成千上万件恶行，却都已忘却。你昨天所做的，或是十天前所做的，又在哪里呢？你还记得吗？那么，你难道没有像做过那件事一样也做了这件事——却又像忘记以前的事那样把它忘了吗？因此，我暗自认定自己确实做了那件事；但正如我忘记了以前的事，我也忘记了这件事。于是，我开始感谢主和那位执事，因为主借着他使我有幸认识到自己的罪并为此悔改。随后，我站起身来，怀着这样的思绪去见那位弟兄，要在执事面前坦白，并向他致谢。可我刚一敲门，他便率先开门，向我鞠躬道：“请原谅我，我被恶魔迷惑，曾怀疑你做了那件事；因为上帝确实向我证实，你对此毫无过错。”他甚至不让我再向他保证，说：“这已经没有必要了。”复述完这段经历后，福者佐西马补充道：这就是真诚的谦卑如何打动了那位爱他的弟兄的心——他不仅没有因执事的举动而动怒，也没有因此感到受辱——首先，是因为执事曾怀疑他，其次，因为对方不相信他关于自己清白的保证——但他不仅承担了那未曾犯下的罪过，不仅如此，还向执事表示了感谢。你们看，这种美德能创造出什么？它将热爱它的人提升到了何等高的境界？因为，倘若那位弟兄愿意，他本有千百个理由借着执事之手成为恶魔。但他既然致力于美德，不仅没有对他心生怨恨，反而还感谢了他，因为美德已充满他的心。因此，倘若我们事先在自己心中播下温顺与谦卑的种子，并让心灵为之敞开；那么仇敌便无处可播下他那恶毒的种子。但当他发现我们内心空虚，缺乏善念，甚至更甚，自己还助长了邪恶，他便以此为契机，用他的邪恶来充斥我们。然而，若对美德怀有热爱，情况则截然相反：因为那时，主看见灵魂渴望得救，并勤勉地在自己心中耕耘良善的种子，便因着它这美好的意愿，以祂的恩赐来充实它。

30. 有一次，蒙福的阿瓦想起一位长老，他曾被住在隔壁的弟兄偷窃——尽管他知情，却从未揭发这位弟兄，反而更加勤勉地劳作，自言自语道：“或许这位弟兄正处于困境之中”——他为圣徒们的仁慈感到惊叹，并借此讲述了以下一则故事。在我逗留佩迪亚德期间，一位修道院长曾这样告诉我：在我们修道院附近住着一位长老，他心地极其善良。与他为邻的一位修士，有一次趁长老不在时，受魔鬼的诱惑，打开了长老的静室，溜进去拿走了他的物品和书籍。当那位长老回来后，打开自己的小室，发现物品不翼而飞，便去找那位修士，打算向他说明此事。但一走进他的小室，却看见自己的东西正摆在屋中央，因为那位修士还没来得及收拾好。不过，为了不使那位修士难堪也不愿指责他，他假装肚子突然疼了起来，便走了出去——在那里逗留了一段时间，佯装如厕，好让

那位修士趁此机会把东西收拾好。之后回到他那里，便开始谈论其他话题，并没有揭发那位修士。几天后，人们在他那里发现了长老的物品，于是将他抓起来关进了监狱。长老对此一无所知；但听说那位修士被关在牢房里，又不知道他为何被关，便来找我——院长说道，因为他经常来我们这里——并恳求道：“请行行好，给我几个鸡蛋和一些干净的面包。”我对他说：“你现在肯定有谁在身边吧？”——“是的，”长老回答道；他拿这些东西是为了去监狱安慰那位修士。他刚一走进监狱，那位修士就扑到他脚前说：“阿爸，我因你而身陷此地，因为是我偷了你的东西；——但你的书在某某那里，衣服则在某某那里。”长老对他说：“我儿，请你放心，我来这里并非为此；我甚至不知道你因我而身陷此地；但听说你在这里，我便忧心忡忡，特来安慰你；看，这里有鸡蛋和干净的面饼。现在我要去设法把你从这里救出来。”他便去求助于一些因他的美德而认识他的官员；他们便下令将这位修士从牢房中释放出来。

31. 关于这位长老还有这样一个故事：有一次，他去集市上给自己买衣服。买好后，他付了一枚金币。还差几枚小钱才付清。他拿起衣服垫在身下，开始把零钱数在木板上。这时有人走过来，试图从他身下抽走那件衣服。老者察觉到后，明白这是怎么回事，出于对这位劳动者的怜悯，便一点一点地抬起身体，仿佛正懒洋洋地伸懒腰，同时把硬币也跟着挪动，直到那人把衣服抽走并离开；老者并没有指责他。——此后，福者佐西马说道：“他的那件衣服，或是那些被偷走的东西，值多少钱呢？但他的意志是多么宝贵啊！他表明，即使拥有这些，他也仿佛一无所有一般。”当这些东西被夺走时，他依然如故，既不为此悲伤，也不为此恼怒；因为正如我常说的，有害的并非拥有，而是带着执念地拥有。这位长老即使拥有整个世界，也会仿佛一无所有一般：因为他所做的，表明他已超脱一切。弟兄们，让我们也效法圣父们的榜样，热切地遵行他们的教诲，好使我们在今生结出美善的果实，并在我们的主耶稣基督里，蒙受永恒的福分。愿荣耀和权能归于祂，与父及圣灵同在，如今、直到永远。阿们。

圣马克西姆·殉道者

关于他的简要介绍

圣马克西姆，来自君士坦丁堡，出身显赫。他接受了全面的教育，包括神学、哲学以及当时所需的其他各类知识，随后被皇帝赫拉克略招入宫廷，担任首席秘书一职，工作卓有成效，广受赞誉。当一性论异端兴起——其滋生之责亦在君王与宗主教身上——并由此引发宫廷、城内及王国其他地区动荡不安时，圣马克西姆将此视为天赐良机，得以实现他长久以来的愿望：告别尘世，进入某座修道院。辞去公职后，他于641年进入克里索波利修道院，并全心全意地按照严格的修道院规条投身于苦修事业，在各方面都为众人树立了值得效仿的榜样。因此，当修道院需要新院长时，他被全体成员一致推选担任此职，并以应有的方式履行职责，既不放纵自己，也不迎合世人。与此同时，在宫廷和宗主教的支持下，单性论异端日益猖獗；随之而来的动荡也日益加剧。圣马克西姆无法忍受这些动荡，便离开了修道院，前往罗马。途中，他在非洲的迦太基短暂停留，并在当地召开的大公会议上，以当时身处该地的、已被罢免的君士坦丁堡宗主教皮尔为代表，揭露了单性论的荒谬性。随后，他渡海前往罗马，很快便参加了由圣教宗马丁召集的反对一性论者的主教会议。此次会议是应皇帝的诏令而召开的，旨在接受并签署《礼仪规程》（即由皇帝起草的信仰告白），而该文件中竟包含了一性论的谬误。在此次大公会议上，与会者谴责并诅咒了单性论、皇帝的《典型》以及所有接受这一异端学说的。随后，这一大公会议决议被传遍东西方各地。对此大为光火的皇帝下令逮捕圣马丁教宗和圣马克西姆，并将他们押解至君士坦丁堡。他们被押解至此，圣马丁在遭受了难以想象的酷刑后，被流放至赫尔索涅斯，并在那里去世（655年）。而圣马克西姆则遭到各方极力劝说，试图使其倒向己方：起初是在皇宫中；随后是在君士坦丁堡的监狱里；接着在色雷斯的小镇维齐耶——这是这位受难圣徒最初被流放的地方；随后，应当地传唤，又回到君士坦丁堡，被安置在圣狄奥多尔修道院，那里氛围更为庄严而令人畏惧。审判由元老院议员主持，有时主教们也会在场。其目的是说服圣马克西姆接受他们的教义，或者至少签署《教规》，或者至少保持沉默。但这一切都未能得逞。从圣马克西姆口中说出的东正教真理每次都显得势不可挡，不仅迫使对手无

法保持沉默，更令他们俯首称臣。人们试图动摇这位真理捍卫者的勇气，先是许诺、威胁，继而指点如何在不被他人察觉的情况下规避真理，最终在最后一次会议上甚至动用了殴打手段。一切手段均告失败；圣马克西姆被流放至第二个囚禁地——经塞利姆布里亚前往佩尔韦拉，该地位于马尔马拉海西岸的沿海地区。但真理的敌人仍不得安宁；圣马克西姆再次被传唤至君士坦丁堡接受最终劝诫，这些劝诫以更大的坚持进行，但同样无果而终，分三个阶段进行：在皇宫、在监狱，以及再次在皇宫，最终在那里做出了最后决定：让这位殉道者活着，但要施以比最残酷的死亡还要痛苦的折磨。于是，他们将他交给了城里的教区长。这位残忍的刑讯者抓住了这位圣者，将他带入审判厅，命令剥光他的衣服，把他按倒在地，用最锋利的皮鞭抽打。他们对这位上帝的长者施以如此非人道的鞭打，以致他全身再无一处完好，他身下的整片地面都被鲜血染红。——随后，他们将这位已几乎断气的长者扔进了地牢。次日清晨，圣人又被带回审判厅，——并遭受了更为残酷的刑罚：因撰写教诲与谴责异端的著作，他们割下了他那宣扬上帝之言、揭露异端的舌头，并用刀和杵砍下了他的右手。随后，将他从审判厅拖出，剥光衣物、脱去鞋袜，在集市上拖行以示羞辱，并向民众展示被割下的舌头和右手。最终，在经历了如此非人般的折磨与羞辱后，圣人被流放至遥远的明格列；在那里，他被囚禁于谢马尔监狱，历经三年苦难，忍受着种种困苦，圣马克西姆最终归于主怀，临终前因某次预示性的异象而得安慰。此事发生于662年。圣马克西姆的纪念日为1月21日。圣马克西姆留下了大量著作，既有教义论和批判性著作，但更多的是伦理教诲和苦修类著作。在《希腊慈善论》中收录了其中部分内容：关于爱的章节共四百篇；关于至圣三位一体及道成肉身的章节共七百余篇——此外还有更多关于美德与情欲的论述；以及对《主祷文》的阐释。我们从中选录如下：关于祷告的章节全部照原样收录；而从七百余章中，则精选出那些更易于理解、更具道德教诲和苦修性质的章节。——作为此处省略内容的替代，我们根据米涅（Migne）的版本增补了一篇苦修之言。因此，本次选自圣马克西姆的著作包括：

1. 《苦修之言》，以门徒提问、长老答复的形式呈现
2. 《论爱》四百章（新译本）
3. 选自《希腊仁爱论》七百余章中的“思辨与实践”章节

1. 《苦修箴言》，以门徒提问、长老回答的形式呈现

1. 一位弟兄问长老：“恳请您，神父，请告诉我，主道成肉身的目的究竟是什么？”——长老回答说：“弟兄，我对你感到惊讶，你每天都在聆听《信经》，却还向我询问此事。”——“不过，我还是告诉你吧，主道成肉身的目的就是为了让我们的救赎。”修士说：“请解释一下，神父，这是怎么回事？”——长老回答说：“因为人起初是由上帝所造并被安置在乐园中的，但因违背了诫命，便遭受了朽坏和死亡；此后，尽管上帝以多种多样的安排，在各个世代中引导我们行善，我们却始终只在恶事上越走越远，被诸多肉体的私欲拖入绝望之中：正因如此，上帝的独生子、永恒之道、源自上帝圣父的生命与永生的源泉，向我们显现了——我们这些身处黑暗与死亡阴影之中的人（赛9:2. 马太福音4:16），借着圣灵和至圣童贞女道成肉身——并向我们展示了效法神的生活典范，赐下圣诫，应许那些遵行诫命者天国，并警告那些违背诫命者将遭受永恒的痛苦；祂在经历了救赎的受难并从死里复活后，赐予我们复活的盼望和永生的，借着顺服消除了始祖之罪的罪孽，并借着死亡摧毁了死亡的权势，使“正如在亚当里众人都死了，照样在基督里众人也都要复活”（林前15:22）；最后，祂升天坐在父的右边，降下圣灵作为生命的凭据——为要光照并圣化我们的灵魂，并帮助那些为得救而努力践行祂诫命的人。简而言之，这就是主道成肉身的目的！

2. 弟兄说：“父亲，我希望能简要地听听，为了得救，我应当遵守哪些诫命？”——长老回答道：主自己在复活后对使徒们说：“你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗，教导他们遵守我所吩咐你们的一切”（马太福音28:19-20）。因此，凡奉赐生命、源于上帝的圣三一之名受洗的人，都必须遵守祂所吩咐的一切诫命。主将持守正信与遵守一切诫命紧密结合在一起，因为祂深知，若将二者割裂开来，人便无法得救。正因如此，大卫虽然拥有正信（却不满足于仅此而已），仍向神说：“我遵行你的一切诫命；我憎恶一切不义的道路”（诗篇118:128）。针对一切不义之道，主赐予了与之相对的诫命；——若有人违背其中任何一条，便同时踏上了与其相对的不义之路。

3. 弟兄问道：“父亲，诫命如此之多，谁能遵守全部呢？”——长老回答说：那效法主、一步步跟随祂的人。弟兄说：谁能效法主呢？主本是神，虽成了人，而我却是被无数情欲奴役的罪人。我怎能效法主呢？ 长老回答说：“那些被世界及其虚妄所奴役的人，无人能效法主；但那些能说‘*我们已经撇下一切，跟从了你*’（马太福音 19:27）的人，便会获得效法主的力量，并能遵行祂的一切诫命。”弟兄问道：“什么能力？”——长老回答说：“你听听祂自己怎么说：‘*我赐给你们权柄，可以践踏蛇和蝎子，胜过一切仇敌的权势；没有任何东西能伤害你们。*’”（路加福音 10:19）

4. 使徒保罗获得了这样的力量和权柄，他说：“*你们要效法我，像我效法基督一样*”（腓 3:17）。他还说：“*如今，在基督耶稣里的人，若不随从肉体，只随从圣灵而行，就没有定罪了*”（罗 8:1）。他还说：“*属基督的人，已经把肉体连同情欲和私欲都钉在十字架上了*”（加拉太书 5:24）。此外：“*我已经与世界断绝了关系，世界也与我断绝了关系*”（加拉太书 6:14）。

5. 大卫在预言中谈及这种权能与帮助时曾说：“*倚靠至高者帮助的人，必住在天上神的庇护所中。他要对耶和華说：‘你是我的护卫者，是我的避难所，是我的神，我投靠祂。’*”（《诗篇》 90:1-2）。稍后又说：“*你必践踏蝮蛇和蜥蜴，压制狮子和毒蛇…… 祂必吩咐祂的天使，在你一切所行的路上保护你*”（11-13）。那些沉溺于肉体、喜爱世上虚浮之事的人，请听听主所说的话：“*人若爱父母过于爱我，就不配作我的门徒*”（马太福音 10:37）。还有：“*不背起自己的十字架跟从我的，不能作我的门徒*”（路加福音 14:27）。还有：“*凡不撇下一切所有的，就不能作我的门徒*”（33）。因此，凡愿作祂门徒、被祂视为配得、并从祂那里获得对抗邪恶之灵的能力的人，都要远离一切纵情肉体的习俗，摆脱对物质的一切执着；并以此方式为遵守主的诫命而与看不见的仇敌争战——正如主亲自以祂自己为我们树立了榜样：当祂在旷野受那恶者的试探时，以及当祂降临世间（在向万民传道期间）时，又受那些受其蛊惑之人的试探。

6. 弟兄说：“可是，父啊，主的诫命很多；谁能将它们全都铭记于心，为每一条而奋力争战呢？尤其像我这样心智平庸的人？——因此，我希望能听到一句简短的话（不复杂的准则），以便遵守它，从而成就我的救恩。”长老回答说：“虽然诫命很多，弟兄；但它们都归结于一句话，即：“*你要爱主你的神……尽你一切的力量，尽你一切的心思；也要爱你的邻舍如同爱自己一样*”（路加福音 10:27）。努力遵守这句话的人，便同时履行了所有诫命。但若不如前所述，彻底摆脱对物质的一切执着，就无法真正地爱上帝，也无法真正地爱邻舍。既执着于物质，又爱上帝——这是不可能的。主曾如此教导：“*一个人不能事奉两个主*”（马太福音 6:24）。又说：“*你们不能又事奉神，又事奉玛门*”（路加福音 16:13）。因为心灵越是执着于世上的事物，就越会被它们奴役，并轻视神的诫命，肆无忌惮地违背它。

7. 弟兄问道：“父啊，您所说的‘执着于这些事物’，具体是指哪些呢？”长老回答道：“是指美食、金钱、各种财产、名望、亲人，以及其他类似的事物。”——弟兄又问：“父啊，难道不是上帝创造了这一切，并赐给人们使用吗？”那祂现在怎么会不允许我们触碰这些呢！”长老回答道：“确实——是上帝创造了这一切并赐予人类使用，——凡出于上帝的都是好的（创世记 1:31）（随后又赐给了我们），以便我们善加利用，以此取悦上帝。但我们因软弱，心思被尘世所束缚，竟将物质置于爱人的诫命之上；因沉溺其中，便因此与人争斗。我们应当将对每个人的爱置于一切可见之物甚至自己的身体之上，因为这种爱正是爱上帝的标志，正如主自己在福音书中所示，祂说：“*你们若爱我，就必遵守我的诫命*”（约翰福音 14:15）。这究竟是怎样的诫命呢？遵守了它，我们便会成为爱祂的人。请听祂再次所说：“*这就是我的诫命：你们要彼此相爱*”（约翰福音 15:12）。你看——彼此相爱正是对上帝的爱，而这种爱正是履行上帝一切诫命的体现（罗马书 13:10）？正因如此，主不仅命令那些真诚渴望成为祂门徒的人不要贪恋世上的事物，更要舍弃自己的一切财产。

8. 弟兄说：“神父，您曾说，应当将对每个人的爱置于一切可见之物，甚至置于肉体之上；但我怎么能爱那个恨我、厌弃我的人呢？”那些嫉妒我、编造诽谤、设下诡计、企图加害于我的人——我怎么可能爱这样的人呢？——从本性来看，神父，我觉得这是不可能的；因为悲伤的情绪自然会让人厌恶那个造成悲伤的人。——长老回答说：对于爬行动物和凭本能行事的野兽而言，确实不可能不竭尽全力报复加诸于它们的恶意；但对于按上帝形象所造、凭理性行事、蒙恩得以认识上帝并接受祂律法的人来说，不厌弃冒犯者、爱那些恨自己的人是可能的。正因如此，主说：“*要爱你们的仇敌，为恨你们的人行善*”等等（马太福音 5:44），祂颁布这条诫命，当然不是因为它不可能做

到，而是因为它是可能的；否则，祂就不会对违背这条诫命的人施以惩罚。这种爱是可能的，主和祂的门徒们用实际行动证明了这一点——他们为了爱邻舍甚至奋战至死，并为那些杀害他们的人热切地祈祷。而我们，由于贪恋物质、沉溺享乐，且将（物质和享乐）置于诫命之上；正因如此，我们无法爱那些恨我们的人；不仅如此，我们甚至常常因他们而疏远那些爱我们的人，其品性竟比野兽和爬行动物还要恶劣。既然无法以此方式追随上帝的足迹，我们就无法领悟祂的旨意，从而从中汲取力量。

9. 一位弟兄说：“看哪，神父，我已经舍弃了一切——亲属、财产、世俗的享乐与荣耀，以致除了这副躯体之外，我一无所有；然而，我却无法爱那个憎恨我、厌弃我的弟兄，尽管我确实努力在行为上不以恶报恶。”请告诉我，我该怎么做，才能发自内心地爱这样的人——甚至爱所有以任何方式侮辱我、诽谤我的人。——长老回答说：即使是对那些已经弃绝世界及世上一切的人来说，若不真正认识主的旨意，也无法爱那些侮辱自己的人。当主使他领悟这一旨意，并热切地遵行时，他便能发自内心地爱那些憎恨和冒犯他的人，正如那些领悟了这一旨意的使徒们所做的那样。

10. 弟兄说：“这是什么主的旨意？求你向我解释一下，父亲。”——长老回答说：“如果你想认识主的旨意，就请明智地聆听。我们的主耶稣基督，本性是神，却因爱人而甘愿成为人，由妇人所生，便受律法约束——正如那位神圣的使徒所言——为要像人一样遵守诫命，从而废除亚当那古老的咒诅。他深知，整个律法和先知都系于两条诫命：——“你要尽心爱主你的神，也要爱邻舍如同自己”——祂便从始至终如此行事，以便以完全的方式——虽是按着人的样式——遵守这些诫命。然而，那起初引诱了人，并借此获得了死亡权柄的魔鬼，见父在受洗时为祂作见证，又见祂作为人从天上领受了同源的圣灵，随后便进入旷野受魔鬼的试探——于是将全部攻势转向祂，企图使祂也宁可选择世上的福乐，而不愿爱上帝。魔鬼深知，世人的一切（欲望与享乐）都围绕着三件事物打转，即美食、金钱和名望——他总是借此将人推入灭亡的深渊；于是，他试图用这三样东西来诱惑主；但主显明自己超乎这一切之上，严厉地命令道：“撒但，退去吧！”

11. 这正是爱上帝的标志（即超越这些事物），而撒但既无法诱使主耶稣基督因这些事物而违背这一原则，撒但随后在主开始向万民传道时，便竭尽各种手段，企图通过那些不法之徒——犹太人——使祂违背“爱邻舍”的诫命。为此，当主教导生命之道，并以行动展现天国生活的典范，宣告死人复活，向信徒应许永生与天国，同时警告不信者将遭受永恒的折磨；为了证实祂话语的真实性，祂行了奇妙的神迹，呼召众人信靠祂，——他煽动那些不法之徒——法利赛人和文士——对主提出各种诬告，企图使主无法忍受他们所设想的试探，从而因对诬告者的憎恨而失控——这样，这位阴险的诡计家便能达到目的，将主塑造成违背“爱邻舍”诫命的罪人。

12. 但主作为上帝，深知他的诡计，却并未对那些被祂激怒的法利赛人怀有仇恨（因为祂本性良善，这怎么可能呢），相反，祂以对他们的爱击溃了祂——那个煽动者。正因他们受敌对势力煽动，可能不接受祂；即便接受，也是因为他们任性、疏忽大意，受煽动者的蛊惑；主便劝诫他们、指正他们、责备他们、为他们哀恸，同时却从未停止以各种方式施恩于他们，宽容地忍受诽谤，在受苦中仍保持忍耐——向他们彰显了种种爱的作为。祂以这种对那些被煽动反对祂之人的仁爱，令煽动者本人为之震撼。何等奇妙的争战！祂以爱代替仇恨，并以仁慈击溃了那恶意的始作俑者。祂不仅忍受了他们带来的诸多恶行——更确切地说，是为了他们——更在人性的层面上为践行爱的诫命奋战至死，并在与魔鬼的较量中取得了彻底的胜利，最终为我们赢得了复活的冠冕；——就这样，新亚当更新了旧亚当。——这就是神圣使徒所言：“你们当以基督耶稣的心为心”，等等（腓立比书 2:5）的真义。

13. 主的旨意正是如此：作为人，祂为了我们，甚至至死都顺服父，遵守爱的诫命，同时通过魔鬼煽动的文士和法利赛人所带来的苦难，击溃魔鬼。祂如此自由地，仿佛将胜利让予魔鬼一般，却战胜了那个企图战胜祂的魔鬼，并从其暴政中夺回了和平。“基督被钉十字架，是因软弱”（林后 13:4），但他正是借着这软弱，使死亡失效，并废除了那掌管死亡的（来 2:14）。同样，保罗自己也在软弱中，并以此为荣：“在软弱中，基督的大能才得以显明”（哥林多后书 12:9）。

14. 圣保罗在考察了这种胜利的样式后，给以弗所人写信时说：“因为我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”，等等（以弗所书 6:12）。他吩咐那些与看不见的敌人作战的人，要穿上公义的盔甲、戴上盼望的头盔、举起信

心的盾牌，并持守属灵的宝剑，“好能灭尽那恶者一切的火箭”（-11-14）。在以实际行动展现这种争战的样式时，他说：“我这样奔跑，不是没有目标；我这样打拼，不是打空气；而是使我的肉体死去，并使它服从，免得我传讲给别人，自己却被弃绝”（林前9:26,27），又说：“直到如今，我们还是饥饿、干渴、赤身露体、受苦”（林前4,11），还说：“在劳苦、在争战、在多次不眠、在寒冬和赤身露体中”（林后11,27）。

15. 他正是以同样的战斗方式，与那些煽动肉体情欲的恶魔作战，通过使自己的身体疲惫不堪来驱逐它们。他通过实际行动向我们展示了战胜那些煽动仇恨的恶魔的榜样——这些恶魔甚至煽动最懒惰的人对抗虔诚者，企图使他们受其诱惑而憎恨虔诚者，从而违背了爱人的诫命——他说：“我们受责备，却祝福；受逼迫，却忍耐；受毁谤，却以安慰自慰；因为我们好像世上的弃儿，至今仍被众人践踏。”（林前4:12-13）恶魔之所以怂恿人们责备、诽谤和迫害使徒，正是为了煽动他对责备者、诽谤者和迫害者产生憎恨——其目的在于诱使他违背爱人的诫命。而使徒并不知晓他们的诡计，他为责备他的人祝福，忍受迫害者，并恳求诽谤者远离煽动他们的魔鬼，归向良善的上帝；他正是以此方式，始终击溃那些教唆作恶的恶魔，效法救主，以善胜恶；他与其他使徒们正是如此，将整个世界从恶魔手中夺回归于上帝，通过自己的胜利击败了那些自以为得胜的人。因此，弟兄啊，如果你也坚持同样的目标，你便能爱那些恨你的人；若不坚持，便无法做到；因为除此之外别无他法。

16. 弟兄说：“确实如此，父亲，事实正是如此，绝无其他。”——正因如此，主——虽遭辱骂、被击打脸颊，并承受犹太人施加的其他苦难——却一切都忍受了；他对那些因无知而行之事、且被迷惑的人心怀怜悯，正如他在十字架上所言：“父啊，赦免他们，因为他们不知道自己所做的是什”（路加福音23:34），并在十字架上战胜了魔鬼及其诸王的诡诈与迷惑；正如你所言，祂甚至在临终之际，仍为遵守爱之诫命而与他们抗争到底。祂将这战胜他们的胜利赐予了我们；并摧毁了死亡的权势，将祂的复活作为生命赐予了全世界。但请为我祈祷，神父，愿我能完全领悟主及其使徒们的旨意，并在受试探时保持清醒，不被魔鬼及其恶魔的诡计所迷惑。

17. 长老对此对他说：如果你时刻铭记这些话，就可能不被（那恶者的诡计）所迷惑。但当你明白，你所经历的试探，你的弟兄也同样经历时，就要宽恕受试探的弟兄；而对于那个试探你的魔鬼——它企图使你憎恨受试探的弟兄——你要抵挡它，不要屈服于它的诡计。这就是神的弟兄雅各在书信中所教导的：你们要顺服神，抵挡魔鬼，魔鬼就必逃离你们（4:7）。因此，如果你能如上所述，时刻以清醒的思绪铭记上述教导，你便能领悟主及其使徒的旨意，在他人行不义之事时，仍以爱之心爱人并怜悯他们，同时始终借着爱与狡猾的恶魔抗争。倘若你我放纵、疏忽、懈怠，并将心思献给肉体的享乐；那么，我们所进行的争战就不是针对魔鬼，而是针对自己和弟兄们；我们反而会取悦魔鬼，为了它们而与人争战。

18. 弟兄说：“是的，神父；恶魔总是趁我懈怠之时，以此为机对我发动攻击。但我恳求您，神父，请告诉我，我该如何获得清醒。”长老回答说：对世俗之事完全不挂心，并时刻研读神圣经文，会使灵魂生出对上帝的敬畏；而对上帝的敬畏则会带来清醒。那时，灵魂便开始看见恶魔如何借着意念与之敌，并能将其击退：正如大卫所言：“我的眼睛注视着我的仇敌”（《诗篇》53:9）。至高无上的使徒彼得在激励门徒对抗恶魔时，也曾说：“要节制，要警醒；因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他。”（彼得前书5:8）主也说：“你们要警醒祷告，免得陷入试探。”（马太福音26:41）《传道书》也说：“若掌权者的灵临到你，就不可离开你的本位”（10:4）。而心灵的本位就是美德、知识和敬畏上帝。最后，那位伟大的使徒——他曾以极其清醒和勇敢的态度奋力事奉——说道：“我们虽然活在肉体中，却不凭肉体争战；因为我们争战的兵器，不是属肉体的，乃是靠神大有能力，足以摧毁坚固营垒；将各样的计谋拆毁，把一切高举自己、与神为敌的意念夺回，使一切的意念都顺服基督，并且随时准备惩罚一切悖逆的行为”（哥林多后书10,3-6）。——因此，如果你也能效法圣徒，为上帝而艰难地舍弃一切，你便会保持清醒。

19. 一位弟兄问道：“父啊，要怎样做才能时刻与神同在？”长老回答说：“若不具备以下三种美德——仁爱、节制和祷告——心就无法时刻与独一的神同在。爱能平息愤怒，节制能消除情欲，

而祈祷则使心灵脱离一切杂念，赤裸地呈现在上帝面前。这三种美德蕴含着一切真理；若没有它们，心灵便无法与独一的上帝同在。

20. 弟兄说：“求你，神父，教导我，爱是如何平息愤怒的？”长老回答说：“爱的本分在于怜悯邻人并施恩于他，对他恒久忍耐，并忍受他所造成的一切，正如常言道。具备这些特质，爱自然会平息获得它之人的愤怒。”修士说：“爱所做之事非同小可；但能获得它的人是蒙福的。我确实离它还很远，不过，父亲，请告诉我，‘长久忍耐’究竟是什么意思？”

21. 长老回答说：在逆境中保持坚定的精神，忍受一切邪恶，等待试炼的结束，不让自己被愤怒所控制，也不说不智的话，不产生怀疑，也不产生不符合虔诚之人身份的想法，正如圣经所言：“忍耐的人必在时限内忍耐，之后必得喜乐：*‘他必在时限内隐藏自己的言语，并以信实的口供向信徒们表明’*他的智慧”（《德训篇》1:23-24）。

22. 这就是恒忍的特质！——不仅如此，还将自己视为受试探的原因，也是恒忍的特质。或许事实确实如此（即原因在于我们自身）。因为我们所遭遇的许多事情，或是为了教导我们，或是为了洗净过去的罪孽，或是为了纠正当下的懈怠，或是为了防止未来的跌倒。谁若认为自己遭遇试探是为了上述任何一个原因，当受试炼时便不会发怒——尤其是当他意识到自己身上有罪的时候；也不会指责带来试探的人：因为无论是通过他还是通过他人，他都必须以各种方式喝下上帝审判的苦杯；——但他会以心灵仰望上帝，并感谢祂允许试探临到，只责备自己，并乐意接受教导，正如大卫对待示米亚，以及约伯对待妻子那样。而愚昧之人常向神求恩，但当恩典降临时，却不接受，因为这恩典并非按他所愿而来，而是按灵魂之医所判定有益的方式降临的。他为何怯懦、心神不宁——时而对人发怒，时而向神吐出诽谤之词；如此一来，既显露了忘恩负义，也未能从那教导的杖上获得医治。

23. 弟兄说：“神父，您解释得很好。但我恳请您，也请告诉我，节制是如何消除情欲的。”长老回答道：节制教导人远离一切非必要需求却仅带来愉悦的事物，只允许接触维持生命所必需之物，不允许追逐享乐，而只要求寻求有益之事；饮食要与需求相称，不让体内积聚过多的湿气，仅维持身体的生命，使其免受情欲的驱使。这就是节制如何消解情欲。——相反，享乐、过量的饮食会使腹中之火炽烈，点燃最强烈的淫欲冲动，并像诱使无理性的动物一样，将人引向不道德的交合。那时，眼睛便无耻，双手无法自制，舌头只说那些取悦耳朵的话，耳朵也只乐于听那些虚浮之事；心灵不再敬畏上帝，灵魂不仅在思想上犯下淫乱，甚至连身体也被引向不体面的行为。

24. 弟兄说：“确实如此，父亲。但我恳请您教导我祷告，以及祷告如何使心灵脱离一切思虑。”长老回答说：“我们的思虑，就是对事物的思考，其中有些是感官所及的，有些则是理智所及的。当心灵被这些思虑占据时，便会在内心反复斟酌关于它们的念头。而祷告的恩典，将心灵与上帝结合；一旦与上帝结合，便能使心灵脱离一切思虑。那时，心灵赤裸地与上帝交谈，便变得与上帝相似。既已如此，它便向上帝祈求神圣之事，且在祈求中永不落空（总能获得所求之物）。正因如此，使徒才诫命我们“*要不住地祷告*”（《帖撒罗尼迦前书》5:17），以便我们能更频繁地将心智与上帝结合，从而一点一点地摒弃对物质的执念。

25. 那位修士问道：“但心智如何能不间断地祈祷呢？因为当我们唱歌或诵读时，当我们与人交谈或侍奉他人时，自然会因种种思绪和想象而分心。”长老回答道：“神圣的经文从未命令我们去做任何不可能的事。”那位通过他传讲这番话的使徒本人，既歌唱，又诵读，还履行着他的（使徒）事工——然而他却始终在祷告。——“不间断地祷告”意味着：以极大的虔敬和热切的渴望，让心灵紧贴着上帝；倚靠对祂的信靠；并在一切事务和遭遇中，都大胆地仰赖祂。使徒正是怀着这样的心志，才说：“*谁能使我们与神的爱隔绝呢？是患难吗？是困苦吗？*”等等（罗马书8:35）。不久之后他又说：“*我已经知道，无论是死，是生，是天使*”（38）。又说：“*我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至绝望；遭逼迫，却不至灭亡；我们常在身上带着耶稣的死，使耶稣的生命也显明在我们身上*”（林后4:8-10）。

26. 怀着这样的心态，使徒不断祷告：因为正如所言，在一切事务和遭遇中，他都倚靠着神的盼望。而且，所有的圣徒都总是因患难而欢喜，盼望借此得以熟习神的爱。正因如此，使徒才说：“*我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的大能覆庇我*”（林后12:9）。稍后又说：“*我软弱的时候，就*

是刚强的时候”（同上10节）。但可悲啊，我们这些可怜人，竟偏离了圣父们的道路，因此对一切属灵的事工都一无所成。

27. 一位弟兄问道：“父啊，我为何没有痛悔之心？”长老回答说：“因为你我心中都缺乏对上帝的敬畏。因为我们已沦为各种邪恶的避难所，并将上帝可怕的惩罚视为无稽之谈而轻视。”试想，当听到例如摩西奉上帝之名论及罪人时所说的话：“*因我的烈怒，火必燃烧*”，“*必烧到阴间深处：吞灭大地及其庄稼，焚毁山岳的根基*”（《申命记》32:22-23），怎能不心怀痛悔呢？还有：“我要使我的刀如闪电般锋利，我的手必施行审判，我要向我的仇敌报复，向恨我的人报应”（41）。又如以赛亚的呼喊：“锡安的恶人已退去，不义之人必战栗；你们心灵的坚固必归于虚空；你们必被火吞噬。谁能告诉你们火正在燃烧？谁能告诉你们永恒之所？”（赛33:14）。还有：“他们必出来，看见那些得罪我之人的尸首；因为他们的蛆虫不灭，他们的火不熄，他们必在一切的羞辱中”（以赛亚书66:24）。又如耶利米所言：“你们要在日落之前将荣耀归给你们的耶和華神，在你们的脚绊倒在黑暗的山上之前；你们要等候光明，那里却有死亡的荫蔽，你们必被置于黑暗之中”（耶利米书13:16）。还有：“你们这些愚顽无心的人啊，听啊！你们虽有眼睛却看不见，虽有耳朵却听不见。你们岂不惧怕我吗？耶和華说，岂不因我的面而羞愧吗？”（耶5:21-22）。还有：“你的背叛必惩罚你，你的恶行必指证你；你要知道，也要看见，离弃我是何等恶毒、何等苦涩，这是耶和華说的……我曾栽种你为结果子的葡萄树，全是真葡萄树；你竟变成了苦涩的异族葡萄树”（耶2:19-21）。还有：“我没有坐在他们嬉戏的聚会中，而是因惧怕你手所施的惩罚，独自坐着，满心忧伤”（耶15:17）。谁听到以西结所说的话，不会感到恐惧呢：“你的结局到了，我要将我的烈怒倾倒在您身上，照您的行为报应您，将您一切可憎之事加在您身上。我的眼必不顾惜，也不怜悯……您必知道我是耶和華——施行惩罚者”（以西结书7:3,9）。谁听见但以理描述那可怕的审判日时，不会心惊胆战呢？他说：“我观看，见宝座设立，那古旧者坐在上面；祂的衣服洁白如雪，祂头上的头发如纯净的波浪；祂的宝座是火焰，其轮子是烈火。有一条火河从祂面前流出来；有千千人侍立在祂面前，又有无数的黑暗之灵在祂面前；审判座设立，书卷也展开了”（但以理书7:9,10），即每个人的行为。又说：“我在夜间的异象中，看哪，有一位像人子，乘着天上的云而来，来到亘古常在者面前，被引到祂面前；祂便将权柄、荣耀和国度赐给祂，所有的人民、族类和语言都要事奉祂：祂的权柄是永恒的，永不消逝；祂的国度永不瓦解。我——但以理——在梦中惊惶失措，脑海中的异象使我心神不宁”（但以理书7:13-15）。

28. 谁听了大卫所说的话，不感到敬畏呢：“神只说了一句话，我却听见了两样：因为神的权能，主啊，你的慈爱；你必照各人的行为报应他”（诗篇61:12,13）？——《传道书》又说：“总而言之，你要听从这一切：敬畏上帝，遵守祂的诫命，因为这是每个人的本分；因为上帝必将一切受造物带到审判台前，无论善恶，凡有过犯的，祂都要审判”（传道书12:13-14）。

29. 谁听见使徒同样的话语而不心惊胆战呢？他说道：“因为我们众人必要在基督的审判台前显出来，叫各人按着本身所行的，或善或恶受报。”（《哥林多后书》5:10；《罗马书》14:10）。既然如此，谁不为我们不信和灵魂的蒙蔽而痛哭呢——既然听见了这一切，我们却不悔改，也不为自己这种疏忽和漫不经心而流下苦涩的眼泪，耶利米预见到了这一点，曾说：“凡轻忽行神之事的人，都当受咒诅”（耶48:10）。倘若我们真为自己灵魂的得救而忧虑，便会因主的话语而战栗，并竭尽全力去遵行祂的诫命——我们的得救正源于这些诫命。但我们，尽管听见主亲自说：“你们要从那引向生命的窄门进去”（马太福音7:13,14），却偏要选择那通向灭亡的宽阔大道。因此，当祂来审判活人死人时，我们将从祂那里听到：“你们这些受咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去”（马太福音25:41）。

30. 我们不仅会在行恶时听到这话，即便我们疏于行善，且不爱邻舍，也会听到这话。倘若在此之上还行恶，那么在灵魂如此败坏的状态下，我们又如何能承受那日呢？此外还须明白，“不可奸淫、不可偷盗、不可杀人”等诫命，早已借着摩西传给古人（马太福音5:28）。主深知，基督徒若想在生活中达到完美，仅遵守这些诫命是不够的，因此他说：“我实在告诉你们，你们的义若不胜于文士和法利赛人，断不能进天国。”正因如此，在这些话语之前和之后，祂始终要求我们拥有完全的灵性圣洁——正因这圣洁，我们的身体才得以成圣——并制定了要真诚爱所有人的诫命，借着对

所有人的爱，我们才能获得对祂本人的爱。正如多次所言，祂在祂自己和祂的门徒身上为我们树立了这样的榜样。

31. 既然有这样的榜样摆在我们面前，而我们却依然如此懈怠，在那日我们还能有什么辩解呢？耶利米为我们哀悼时说：“*谁能给我头上一瓢水，使我的眼睛成为眼泪的泉源，好让我昼夜哭泣呢？*”（耶9:1）——这是指这民族的——我们既蒙受了这样的恩典，却仍沉溺于这种懈怠之中，甚至更甚，充满了各种邪恶。我听见摩西也在为我们说：“*雅各吃饱了，就自满；他被挚爱的弃绝了。他肥胖、发胖、膨胀；他离弃了创造他的神，背离了他的救主*”（申命记 32:15）。米该雅也为我们哀叹，说：“*唉，我的心啊，我多么悲痛，因为敬虔的人从地上灭绝了，在世人中再没有行正直之事的人；各人以恶意对待邻舍，用恶手预备作恶*”（米该雅书 7:2-3）。同样，诗篇的作者也在为我们祈祷时说道：“*耶和華啊，求你拯救我，因为敬虔的人稀少，因为世人中间的真理已经减少*”（诗篇 11:2）。

32. 使徒在为我们哀悼时，也先知般地说：“*他们都偏离了正道，一同变得败坏；没有行善的，连一个也没有。他们的喉咙是敞开的坟墓，用舌头诡诈；他们嘴唇下有毒蛇的毒液；他们的口满是咒诅和苦毒。在他们的道路上充满毁坏和恶毒，他们不认识和平的道路。在他们眼前没有对上帝的敬畏*”（罗马书 3:12-18）。此外，他在先知性的预见中，针对我们当今邪恶的生活写信给提摩太说：“*你该知道，末世必有危险的日子来到。因为那时，人将自私自利、贪爱钱财、自高自大、狂傲、谤渎、违背父母、忘恩负义、不义、无情、不和、好说谰言、不能自制、性情暴戾、不爱人、背信弃义、狂妄*”——等等（提摩太后书 3:1-4）。因此，我们该哀叹，因为我们在邪恶方面已到了极点。试问，我们当中谁没有沾染过上述列举的种种恶行？这预言难道不是在我们身上应验了吗？我们难道不是全都沉溺于享乐吗？难道不是全都贪图情欲吗？难道不是全都疯狂地贪恋物质吗？难道我们不是个个都易怒吗？难道我们不是个个都记仇吗？难道我们不是个个都背弃了各种美德吗？难道我们不是个个都恶语相向吗？难道我们不是个个都爱搬弄是非吗？难道我们不是个个都缺乏尊重吗？难道我们不是个个都憎恨弟兄吗？难道我们不是个个都自命不凡吗？难道我们不是个个都傲慢自大吗？难道我们不是个个都自高自大吗？难道我们不是个个都虚荣自夸吗？难道不是人人都在伪善吗？难道不是人人都在诡诈吗？难道不是人人都在嫉妒吗？难道不是人人都在悖逆吗？难道不是人人都在懒惰吗？难道不是人人都在欺骗吗？难道不是人人都在漫不经心吗？难道不是人人都在疏忽救主的诫命吗？难道不是人人都在充满各种邪恶吗？难道我们没有把本该是上帝圣殿的地方变成了偶像的庙宇吗？难道我们没有把圣灵的居所变成了邪灵的避难所吗？我们称上帝为“父”，难道不是虚伪的吗？我们难道没有从上帝的儿女变成了地狱之子吗？我们这些如今高举基督圣名的人，难道没有变得比犹太人更糟糕了吗？然而，听闻这般真理，竟无人感到愤慨。那些（犹太人）虽无律法可循，却说：“*我们只有一位父，就是神*”；但从救主那里却听见：“*你们是你们父魔鬼的儿女，你们想要行你们父的私欲*”（约翰福音 8:41,44）。

33. 对于我们这些违背祂诫命的罪人来说，从祂那里听到类似的话，难道不也是理所应当的吗？看哪，使徒称那些被圣灵引导的人为神的儿女。“*凡被神的灵引导的，*”他说，“*都是神的儿女*”（罗马书 8:14）。然而，我们若被属肉体的思虑所引导，又怎能被称为神的儿女呢？使徒说，那些被圣灵引导的人，其身份显然是显明于圣灵的果子之中的。使徒说，属灵的果子是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制（加拉太书 5:22）。我们有这些中的任何一样吗？难道不是恰恰相反吗？因此，我们不应被称为神的儿女，而应被称为与之相反的人。从某人而生的人，往往与生他的人相似。但主说：“*从圣灵生的，就是灵*”（约3:6）。而我们却成了贪恋肉体的血肉之躯，因此以下这句审判之言正适用于我们：“*我的灵不再住在这等人中间，因为他们是肉体*”（创世记 6:3）。既然我们里面没有任何属基督的，我们又怎能自称是基督徒呢？

34. 或许有人会说：我信基督，仅凭这份对祂的信心就足以使我得救了吗？但使徒雅各对此驳道：“*连鬼魔也信，而且战兢*”（雅各书 2:19）。还有：“*没有行为的信心，就自以为是死的*”（17:26）。——我们真的信祂吗？！既然我们连眼前的、当下的事情都不信，又怎能说我们相信祂关于未来的事呢？而我们之所以不信，是因为我们贪恋物质，过着属肉体的生活，并与圣灵为敌。然而，真正信靠基督并借着遵行诫命使祂住在自己里面的人，会这样说：“*我不再活着，乃是基督在我里面活着。如今我在肉体中活着，是凭着对那爱我、为我舍己之上帝的信心而活*”（加拉太书

2,20)。因此，作为祂忠实的效法者和诫命的真正践行者，他们为拯救他人而为祂受苦时，曾说：“我们受责备，却祝福；受逼迫，却忍耐；受辱骂，却以安慰作答”（林前4:12）。因为他们听见了祂的教导：“要爱你们的仇敌，为恨你们的人行善，为咒诅你们的人祝福，并为那逼迫你们的人祷告”（马太福音5:44）。正因如此，基督在他们里面运行，通过他们的言语和行为显明出来。而我们却因违背祂的一切诫命，结果充满了各种污秽。正因如此，我们便从神的殿变成了买卖之地，从祷告之所变成了强盗的巢穴，从圣洁的族类变成了罪恶的族类，从神的子民变成了充满罪孽的子民，从圣洁的后裔变成了邪恶的后裔，从神的儿女变成了的儿女；因为我们背弃了主的诫命，便通过不洁的私欲为邪灵效力，从而激怒了以色列的圣者。

35. 正因如此，伟大的以赛亚既为我们哀恸，又愿在我们跌倒之时帮助我们，便呼喊道：“你们为何还要自取伤痛，行不法之事呢？每个头都患病，每个心都悲伤：从脚到头，没有一处完好：没有痂，没有疮，没有灼痛的伤口：既无膏药可敷，也无油可抹，更无绷带可缠？”（1:5-6）。那么，接下来会怎样呢？“锡安的女儿将如葡萄园中的灌木，如果园里的果库，如遭围攻的城池”（-8）。使徒在揭示我们灵魂的这种荒凉时，也说道：“他们既然不愿在心中认识神，神就任凭他们存着无知的心，行那些不配做的事，充满各样不义、邪恶、诡诈、贪婪；充满嫉妒、凶杀、争竞、诡诈、恶毒；诽谤者、毁谤者、亵渎神者、烦扰者、自高自大者、骄傲者、行恶者、悖逆父母者、无知者、不和睦者：无爱者、不守誓言者、无怜悯者。然而，有些人虽然明白神的公义，即行此类事的人是该死的，他们不仅自己去行，还纵容那些行此类事的人。”“因此，神任凭他们放纵可耻的情欲，以致他们的身体在自己中间被玷污了”（罗1:28-32, 26, 24）。那么，接下来会怎样呢？经上说：“神的忿怒从上天显明在一切不虔不义的人身上”（-18）。

36. 主正是指这种灵魂的荒芜而说：“耶路撒冷啊，耶路撒冷啊，你杀害先知，用石头打死奉差遣到你这里来的人。我多少次愿意聚集你的儿女，如同母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意。你们的房子必被撇下，空着”（马太福音23:37,38）。以赛亚再次看透，我们这些修士仅在肉体上履行礼拜，却对灵性上侍奉上帝漠不关心，尽管如此却仍自高自大，他说：“你们要听耶和華的话，所多玛的领袖们，要听从上帝的律法，蛾摩拉的百姓。‘你们的许多祭物，我何需？’耶和華说，‘我已厌倦了羔羊的燔祭，和公羊的脂油；我也不喜悦公牛和山羊的血。谁曾吩咐你们这些从你们手中献出的祭物在我院中行走？你们若将七分之一献给我，也是徒然；香炉，于我乃是可憎之物；你们的新月节、安息日和节期，我都不容忍；你们的禁食、节期和节庆，我的灵魂都厌恶；你们使我厌烦，我不能容忍你们的罪孽。你们向我举手的时候，我必转眼不看你们；你们虽多祷告，我也不听。”为什么呢？“因为，”他说，“你们的手满是血”（以赛亚书 1:10-15），因为“恨弟兄的，就是杀人的”（约翰一书 3:15）。因此，一切缺乏爱的苦修之功，都不蒙神喜悦。

37. 上帝从远处揭露了我们的虚伪，他说：“这些人用嘴唇尊敬我，心却远离我；他们尊敬我是徒然的”，等等（以赛亚书 29:13）。况且，我们主在责备法利赛人时所说的话，非常适用于我们这些当今的伪善者——我们虽蒙受了这般恩典，其品行却比他们更为恶劣。难道我们不是也在编织沉重而难以承受的重担，将它们加在人的肩上，自己却连一根手指都不愿碰它们吗（路加福音11:46）？——我们是否也做一切事，只为让人看见（马太福音6:5）？我们是否也偏爱在筵席上坐席，在会堂里居首？我们是否也喜欢被人称呼为“夫子、夫子”，甚至对那些不愿给予我们这种尊荣的人，不至于追杀他们至死吗？我们岂不是也拿了智慧的钥匙，却不用它开启，反而将天国对人关闭——以致我们自己不进去，也不让别人进去吗？我们这些领袖难道不是瞎子吗？我们滤出蚊子，却吞下骆驼？——我们难道不是只洗净外面的杯盘，而里面却充满贪婪、勒索和放纵吗？我们难道不是注重茴香、芹菜和芥菜，却忽略了公义和上帝的爱吗？难道我们不就像那些封闭的坟墓吗？外表在人面前显得义正辞严，内心却充满虚伪、不法和各种污秽？难道我们不正是建造殉道者的坟墓、装饰使徒的圣龕，而品行却与那些杀害他们的人无异（马太福音 23, 3-32）？谁不会为我们身处此境而痛哭？谁不会为我们这般被囚禁的处境而怜悯？正因如此，我们这些正直的上帝之子，竟被视为瓦器。正因如此，我们的黄金黯淡了，我们纯净的白银也变了色（耶利米哀歌 4:1,2）。正因如此，我们——锡安的拿撒勒人，曾比雪更耀眼，如今却成了古埃及人；曾比牛奶更白皙，如今却比墨水更黝黑。正因如此，我们的容颜比烟灰更黝黑；我们的罪孽比所多玛的罪孽更甚；正因如此，我们这些本属白昼与光明之子，竟成了黑夜与黑暗之子（《帖撒罗尼迦前书》5:5）。正因如此，我们这些

本属天国之子，竟成了地狱之子。正因如此，我们这些至高者的子民，竟如凡人一般死去，又如诸侯中的一员般倒下（《诗篇》80:7）。正因如此，我们被交在不法之敌——即邪恶而凶残的魔鬼——手中，以及交在那比全地更不义、更狡诈的君王——即他们的首领撒但——手中；因为我们犯罪作恶，违背了我们主上帝的诫命（但以理书 3, 29–32），践踏了神的儿子，并将立约之血视为无物（希伯来书 10, 29）。但主啊，“求祢为祢名的缘故，不要将我们交于灭亡；不要废弃祢的约；也不要将祢的慈爱从我们身上收回”（但以理书 3, 34–35），因着祢的恩惠，我们在天上的父，因着祢独生子的慈爱，以及因着祢圣灵的怜悯。“求祢不要记念我们起初的过犯；主啊，愿祢的恩惠速速临到我们，因为我们极其贫穷。神啊，求祢帮助我们；我们的救主啊，为了祢荣耀的名，主啊，求祢拯救我们，并因祢的名洁净我们的罪”（诗篇 78, 8–9），祢的独生子因祢的仁爱，从我们中间接纳了我们的始祖，如今在天上为我们代求，赐给我们坚定的得救盼望，免得我们因绝望而变得更糟。求祢帮助、拯救我们，因祂那为世人的生命所倾流的宝血；因祂那些为祢的名倾流宝血的圣使徒和殉道者；因那些为取悦祢圣名而奋力事奉的圣先知、圣父和圣宗主教。主啊，求祢不要轻视我们的祈祷，也不要最终离弃我们。因为我们不倚靠自己的义，而是倚靠祢的慈爱，祢正是凭着这慈爱供应我们的族类。我们向祢祈祷，恳求祢的恩惠，愿祢独生子为我们的救恩所设立的圣礼，不成为我们的定罪；求祢不要将我们从祢的面前赶出去。求祢不要因我们的不配而厌弃我们，但愿祢凭祢的大慈爱怜悯我们，凭祢丰盛的恩惠洗净我们的过犯，使我们得以无愧地来到祢荣耀的面前，蒙祢独生子的庇护，而不因自己的罪过成为狡诈且无法得救的奴仆。哦，全能的主，主啊，求祢垂听我们的祈求，因为除了祢，我们别无所知；我们呼求祢的名。祢是万物中运行万事者，我们一切的帮助都来自祢。神啊，求祢从天上垂顾，从祢圣洁的荣耀居所中眷顾我们。“祢的热忱和祢的大能何在？祢的慈爱和祢的恩惠何在？祢为何容忍我们？因为祢是我们的父，亚伯拉罕没有引导我们，以色列也没有认识我们，但祢，主啊，是我们的父，求祢拯救我们，因为从起初，祢那圣名就归于我们”，并祢的独生子及祢的圣灵。“主啊，你为何使我们偏离你的道路，使我们的内心刚硬，以致不敬畏你？”主啊，为了你圣洁的教会，也为了你自古以来的众圣徒，求你使你的仆人回归；“好叫我们至少能承受你圣山的产业：我们的仇敌践踏了你的圣所。愿我们如起初一般，那时你尚未掌管我们，你的名也未曾称于我们”（以赛亚书 63:15–19）。

38. “若天开裂，群山必因祢而战栗，如蜡遇火便融化；祢的烈火必焚灭仇敌，祢的名在祢的敌人中必令人惊骇。祢行奇事之时，群山必因祢而战栗。自古以来，我们未曾听闻，我们的眼睛也未曾看见，除了你以外，还有谁能行这些事？你为等候慈爱的人所行的作为，我们都在期待。因为慈爱必临到行公义的人，你的道路必被记念：你发怒了，我们却犯罪了。”——不如这样说：我们犯罪了，你便发怒了。“因此，我们迷失了方向，我们全都像不洁之物，如同不洁的港湾，我们的一切公义都如此；因我们的罪孽，我们如树叶般凋落：风将我们吹散，无人呼求祢的名，无人记念祢来挽留我们；因为祢已将祢的面转离我们，将我们交在罪孽之中。如今，主啊，你是我们的父，我们都是你手所造的，是你所作所为的。求你不要向我们大发烈怒，也不要追念我们过犯的时候记念我们；求你现在垂顾我们，因我们都是你的子民。你的圣所已成荒场，锡安如同旷野，耶路撒冷成了咒诅之地。我们圣洁的殿宇，以及我们列祖所称颂的荣耀，已被烈火焚毁，我们一切的荣耀都一同倾颓。主啊，对于这一切，祢都忍耐了，祢保持沉默，并极大地使我们谦卑”（以赛亚书 64:1–12）。

39. 这一切曾作为预表临到祢古时的子民，如今却真实地临到了我们身上。“我们成了邻舍的羞辱”，即魔鬼，“成了周围之人的嘲弄和讥笑”（《诗篇》78:4）。但求祢从天上垂顾，察看并因祢圣名的缘故拯救我们。求祢使我们识破仇敌的诡计，并救我们脱离他们的诡诈。求祢不要将祢的帮助从我们身上收回，因为我们自己无力战胜攻击我们的人；而祢大有能力，能救我们脱离一切仇敌。主啊，求祢凭祢的慈爱，救我们脱离这世界的一切苦难，使我们能凭着清白的良心渡过生命之海，以纯洁无瑕之身站在祢威严的宝座前，并蒙赐永生。

40. 听完这一切，那弟兄深感懊悔，流着泪对长老说：“父亲，就我所见，我已无得救的希望了。‘因我的罪孽高过我的头’（诗篇 37:5）。求您告诉我，我该怎么办呢？”长老回答他说：“人自己无法得救；但对上帝而言，万事皆有可能，正如主自己所说（马太福音 19, 26），因此‘让我们在认罪中来到祂的面前……向祂下拜，俯伏在祂面前，并在创造我们的主面前痛哭：因为祂是我们的

上帝’（诗篇 94, 2:6），因为我们听见祂借先知以赛亚所说的话：“你们若归回，就必得救”（赛 30:15）。又说：“难道耶和華的手不能拯救吗？难道祂的耳朵发沉，不能听见吗？但你们的罪孽使你们与上帝隔绝；因你们的罪孽，祂便转脸不顾你们，不施怜悯”（以赛亚书 59:1, 2）。因此祂说：“你们要洗净自己，成为圣洁；在我眼前除掉你们心中的诡诈，停止你们的诡诈；要学习行善，寻求公义，为受欺压者伸张正义，为孤儿伸张公义，为寡妇伸张公义；你们要前来，我们彼此辩论，这是耶和華说的。你们的罪虽像绯红，我必使之白如雪；虽像朱红，我必使之白如波浪。“你们若愿意，又听从我，就必得享地上的美物；因为这是耶和華亲口所说的。”（赛 1:16-20）；祂也借着约珥说：“你们要全心归向我，禁食、哀哭、悲叹，要撕裂你们的心，而不是你们的衣服，归向你们的上帝耶和華，因为祂有恩惠，有怜悯，不轻易发怒，且乐于赦免罪孽”（约珥书 2, 12-13）。祂又吩咐以西结说：“人子啊，你要对以色列家说：‘我们这样说：我们的过犯和罪孽都在我们中间，我们因这些而消亡，我们怎能存活呢？你要对他们说：‘主耶和華如此说：我活着，我不愿罪人死亡，惟愿恶人转离所行的恶道而存活。你们要从你们所行的恶道上转离；以色列家啊，你们为何要死呢？’”（以西结书 33:10, 11）。《列王纪下》则彰显了上帝恩典的丰盛，如此记载：当亚哈——当时正在拿伯的葡萄园里，这葡萄园是他通过耶洗别杀害拿伯而继承的——听见以利亚说：“耶和華如此说：‘因你杀人并继承了产业，——在狗舔过他血的地方，狗也必舔你的血……’耶洗别也必在耶斯列的城外被狗所吃。”亚哈听见这话，就从耶和華面前退去，边走边哭，撕裂衣服，用麻布束腰，昼夜禁食，身披麻布。“耶和華的话临到以利亚，说：‘你看见了没有？亚哈在我面前恳求了。因此，在他活着的时候，我必不降灾祸给他。’”（《列王纪下》21:19, 23, 27, 29）。先知大卫也说：“我认清了自己的罪孽，没有掩盖我的过犯。我说：‘我要向耶和華承认我的罪孽’，你就赦免了我心中的不义。因此，凡敬虔的人都将在急需之时向你祈祷”（诗篇 31:5, 6）。而在《福音书》中，主说：“你们要悔改，因为天国近了”（《马太福音》4:17）。当彼得问祂：“如果我的弟兄得罪我，我该饶恕他几次呢？最多七次吗？”那本性良善、仁慈无穷的主回答他说：“我不是对你说七次，而是七十个七次”（马太福音 18:21, 22）。有什么能与这样的仁慈相提并论呢？我们又该用什么来比喻这种对人的爱呢？

41. 既然我们已从旧约和新约中认识到上帝的威严，以及祂的仁慈与博爱，就当全心全意地归向祂。弟兄们，我们何必自取灭亡呢？让我们洁净我们有罪的双手，纠正我们心怀二意的心，为自己的罪过感到悲伤、痛悔并痛哭。让我们停止作恶；信靠主的仁慈，敬畏祂的惩罚，并立志遵守祂的诫命。让我们全心全意地彼此相爱；对那些恨我们、辱骂我们的人，也要称他们为“我们的弟兄”，好叫主的圣名得着荣耀。当我们彼此试探时，要互相宽恕，因为我们共同的仇敌正在与我们所有人争战。我们要抵御自己心中的邪念，呼求上帝与我们同战，借此将邪恶和污秽的灵从我们里面驱逐出去。我们要使肉体服从圣灵，通过各种苦难来治死肉体并使之顺服。我们要从肉体 and 灵里的一切污秽中洁净自己。让我们彼此激励，在爱与善行上互相勉励。不要嫉妒他人，也不要对那些嫉妒我们的人心生恼怒。让我们彼此怜悯，以谦卑的智慧互相医治。不要彼此定罪或嘲笑，因为我们彼此是肢体。让我们摒弃懈怠与疏忽，勇敢地与邪恶的灵争战。我们有义者耶稣基督作为向天父代求的中保；祂就是我们罪的洗净：让我们怀着纯洁的心、全心全意地向祂祈祷，祂必赦免我们的罪。“因为耶和華离近一切诚心呼求祂的人”（诗篇 144:18）。经上为何说：“当向耶和華献上赞美的祭，将你的祷告献给至高者；在你遭难的日子，要呼求我，我必拯救你，你也要荣耀我”（诗篇 49:14, 15）。以赛亚又说了什么呢？“解开一切不义的捆绑，废除强暴的文书，释放被压制的人，撕毁一切不义的文书。要把你的饼分给饥饿的人，把无家可归的穷人带进你的家；若见赤身露体的人，就不可轻视你本族的人。那时，你的光必早早照耀，你的医治必速速显现；你的公义必在你前面行，神的荣耀必环绕你。”接下来呢？——“那时，你呼求，神必应允你；你还在说话的时候，祂就说：‘我来了。’那时，你的光将在黑暗中照耀，你的黑暗将如正午般明亮，你的神必永远与你同在；你必得饱足，正如你灵魂所渴望的”（以赛亚书 58:6-10）。你看，当我们解除一切不义的枷锁，全心全意地乐于行善帮助邻舍时，我们便会披上知识之光，从不义的私欲中得释放，充满各种美德，被上帝荣耀之光照耀，并从一切无知中得解脱；——若向基督祈祷，必蒙垂听，且上帝将常与我们同在，我们的愿望也必因祂而得以实现。

42. 让我们彼此相爱，便会蒙神所爱。让我们彼此恒久忍耐，祂也必恒久忍耐我们的过犯。我们不要以恶报恶，祂也不会按我们的罪过报应我们。我们若宽恕弟兄，便能获得罪孽的赦免；因为上帝对我们的怜悯，就隐藏在我们对邻人的仁慈之中。因此，主说：“你们饶恕人，就必被饶恕”（路加福音 6:37）。又说：“你们若饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们”（马太福音 6:14）。又说：“仁慈的人有福了，因为他们必蒙怜悯”（马太福音 5:7）。又说：“你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们”（马太福音 7:2）。主为我们预备了得救之道，“又赐给他们权柄，作神的儿女”（约翰福音 1:12）。此后，我们的得救便取决于我们自己的意志。

43. 让我们全然将自己交托给主，也全然领受祂，借着祂成为神。因为祂正是为此成为人，祂本性是神，是主。让我们全心顺服祂，祂必不倦地击退我们的仇敌。“倘若我的子民听从我，”祂说，“以色列啊，倘若你遵行我的道路，我必使你的仇敌屈服；我必向那些羞辱他们的人伸出我的手”（《诗篇》80:14,15）。我们要将一切盼望都寄托于祂一位，将一切忧愁都倾倒在祂身上——祂必救我们脱离一切患难，并终生供养我们。我们要发自内心地爱每一个人；但绝不将我们的指望寄托在任何人身上。唯有当主保守我们时，朋友才会与我们同心协力，仇敌才会在我们面前无力。当主离弃我们时，我们的朋友也会（在无助中）离弃我们，仇敌便会战胜我们。但那些倚靠自己的人必遭遇惊人的跌倒，敬畏主的人必被高举。因此，大卫曾说：“我不倚靠我的弓，我的刀也不能救我；因为你救我们脱离了逼迫我们的人，使恨我们的人蒙羞”（诗篇 43:7-8）。

44. 切勿抱持那些贬低我们罪过、并欺骗性地向我们保证罪已蒙赦免的念头。主正是为了警戒我们免受此类念头的诱惑，才说：“你们要防备那些活着的先知，他们到你们这里来，外面披着羊皮，里面却是残暴的狼”（马太福音 7:15）。只要我们的灵魂仍因罪而感到寒意，就要知道，我们尚未获得罪的赦免；因为我们确实尚未结出与悔改相称的果实。悔改的果实就是灵魂的无情欲；而无情欲就是罪的消除。如果我们有时因情欲而感到寒冷，有时却没有，那就说明我们尚未拥有完全的无情欲。这意味着，我们也尚未获得完全的罪赦。我们通过圣洗礼从原罪中得到了解脱，而对于受洗后我们仍敢犯下的那些罪，唯有通过悔改才能获得解脱。

45. 让我们真诚地悔改，以便在摆脱情欲之后，得以获得罪的赦免。我们要轻视暂时的福分，以免因它们与人争执，从而违背爱的诫命，也不要背离上帝的爱。我们要凭着圣灵而行，不要随从肉体的情欲（加拉太书 5:16）。让我们振作起来，清醒过来，抖落掉那无忧无虑的沉睡；让我们效法救主圣徒们的苦修，效法他们的壮举，忘记背后，向着前面直奔。让我们效法他们永不疲倦的奔跑、炽热的热忱、节制中的恒心、贞洁的圣洁、坚韧的忍耐、坚定不移的宽厚、真诚的怜悯、泰然自若的温顺、炽热的热忱、不虚伪的爱、崇高的谦卑智慧、完美的无欲、勇气、仁爱、温和的品性。我们不要纵容对享乐的欲望，不要让心思松懈，不要玷污良心。我们要与众人和平相处，并保持圣洁，因为没有这些，谁也不能见主（希伯来书 12:14）。除此之外，弟兄们，我们要逃离这世界，逃离这世界的掌权者。我们要弃绝肉体及其一切属世之事。让我们奔向天国，在那里建立我们的居所，效法神圣的使徒，好使我们能达到生命的元首，并从生命之源中品尝甘露。让我们与天使和大天使一同组成 的圣咏团，颂扬我们的主耶稣基督，愿荣耀和权能归于祂，与父及圣灵同在，如今、直到永远。阿们。

2. 《关于爱的四篇章》

致埃尔皮迪乌斯的序言

关于苦修生活的论述，我现将此文呈献于你，埃尔皮迪乌斯神父；此外，还有一篇关于爱的论述，其篇幅与四部福音书的章数相等——这或许完全不符合你的期望；但已竭尽我们所能。不过，愿您圣洁的心知晓，这亦非我智慧的结晶。而是我研读了圣父们的著作，从中撷取了能引导心智关注我论题的内容，以箴言或章节的形式，将诸多内容浓缩于寥寥数语之中，以便于记忆与心智领会，——现将此文呈献给您，恳请您怀着善意阅读，只求从中获益，勿在意文辞的不完美，并为我这不配之人祈祷，因我与任何属灵的果实都无缘。还恳请您不要将此文视为负担（仿佛我将沉重的负担加在您的良心上）；因为我是在履行顺服的诫命。我之所以这样说，是因为如今我们当中，用教诲之言加重良心负担的人很多，而以身作则或从实践中学习的人却寥寥无几。请务必更仔细地研

读每一章。因为我认为，并非所有内容对所有人来说都易于理解；许多内容需要读者进行深入探究，尽管表面上看来表述得非常简单。或许，通过这种方式在书中发现的内容，也会对心灵有益。当然，若有人不是怀着挑剔的心态，而是怀着对上帝的敬畏与爱来阅读，这必将因上帝的恩典而得以实现。若有人阅读此书或其他任何书籍，并非为了灵性上的益处，而是为了从字里行间挑出可责备作者的言辞，以虚荣之心炫耀自己比作者更博学，那么无论何时何地，他都无法从中获得任何有益的启示。

关于爱的第一百篇

1. 爱是灵魂的一种美好状态，在此状态下，灵魂不会将世间任何事物置于认识上帝之上。但凡对世间任何事物存有偏爱之人，都无法达到这种充满爱的境界。
2. 爱源于无私；无私源于对上帝的仰赖；仰赖源于忍耐与宽宏大量，而这两者又源于在一切事上的节制；节制源于对上帝的敬畏，敬畏源于对主的信仰。
3. 信靠主的人惧怕地狱之苦。惧怕地狱之苦的人便会克制情欲。克制情欲的人能忍耐地承受苦难。承受苦难的人便会对上帝怀有盼望。对上帝的盼望使心灵脱离一切世俗的执念。脱离了这些执念的心灵，便会对上帝生出爱。
4. 爱上帝的人，将认识上帝置于祂所创造的一切之上，并始终如一地热切追求此道。
5. 倘若一切存在皆因上帝而存在、为上帝而存在；而上帝最珍视的，正是通过祂而获得存在的万物：那么，背离上帝而沉溺于低贱之事的人，便表明他将因上帝而存在之物置于上帝之上。
6. 凡以爱依附于上帝者，便视一切可见之物如无物，甚至将自己的身体也视若异物。
7. 倘若灵魂优于肉体，而创造它的上帝又远胜于世界，那么，那些将肉体置于灵魂之上，将上帝所创造的世界置于上帝之上的人，便与偶像崇拜者毫无二致。
8. 凡使自己的心灵脱离对神的爱及在祂面前的同在，而将心灵系于任何感官之物的人，便是将肉体置于灵魂之上，将那因祂而存在之物置于造物主神之上。
9. 倘若心灵的生命在于认知的启迪，而这光正是源于对上帝的爱，那么“没有什么比神圣之爱更崇高”这一说法便十分恰当。
10. 当心灵在爱的牵引下升向神时，它便完全感觉不到自身，也感觉不到任何存在之物。在神那无边无际的光辉照耀下，它对一切受造之物都变得无感，正如肉眼在阳光的照耀下对星辰所感到的那样。
11. 一切美德都助益心灵去爱上帝，但其中最重要的是纯洁的祈祷。借由它，心灵被提升至上帝面前，便超脱于一切存在之外。
12. 当心灵因爱而沉醉于对神的认识，并超脱于万物之外，体悟到神的无限时：那时，他便会效法先知以赛亚，因惊叹而意识到自身的渺小，诚挚地高呼这位先知的话语：“唉！我灭亡了！因为我这人嘴唇不洁，又住在嘴唇不洁的民中；我却亲眼看见万军之耶和华的君王了”（赛6:5）。
13. 爱神之人，必然也会像爱自己一样爱每一个人，尽管他并不赞同那些尚未得洁净之人的情欲。因此，当他看到他们悔改并改过自新时，便会感到无以复加、难以言喻的喜乐。
14. 充满情欲和仇恨念头的灵魂是不洁的。
15. 若有人在心中发现自己因某人的过失而对他人怀有仇恨，他便完全与对上帝的爱背道而驰。因为对上帝的爱绝不容忍对人的仇恨。
16. 主说：“爱我的，必遵守我的诫命”（约14:15）。而我的诫命就是：你们要彼此相爱（约15:12）。因此，不爱邻舍的人就不遵守诫命；而不遵守诫命的人，也不能爱主。
17. 能一视同仁地爱所有人的人是有福的。
18. 不执着于任何虚幻或短暂之物的人是有福的。
19. 那超越一切受造之物，不断沉醉于神圣之美的灵魂，是蒙福的。
20. 凡因对肉体的关照而沉溺于情欲，并因任何暂时的缘由而对邻人怀恨在心的人，他侍奉受造之物甚于造物主。
21. 那些保护自己的身体远离美食和疾病的人，便在身体中拥有了一位在事奉至善时的同工。
22. 远离一切世俗私欲的人，便能超越一切世俗的忧愁。

23. 爱上帝的人必然也爱邻舍。这样的人不会囤积财产，而是效法上帝来处置财产，将所需之物分给每一个求助的人。
24. 效法上帝行施舍之人，在肉体需求上不分善恶、不分义人与不义者，而是根据需要，一视同仁地分配；尽管如此，因着其良善的意愿，他仍会优先帮助品德高尚者，而非品行不端者。
25. 正如上帝本性良善且无私，虽然平等地爱着所有受造物，但他却因品德高尚者与祂在品性上相近而称颂他们，又因祂的仁慈而宽恕品行不端者，并在今世通过惩戒使他们悔改：同样，心怀善念且不被私欲所动的人也平等地爱着所有人——爱那些天性善良且意志高尚的人，同时也出于同情，怜悯那些天性邪恶的人，视他们为无知且行在黑暗中的人。
26. 爱的表现不仅在于施舍财产，更在于传讲上帝的话语和身体力行的服侍。
27. 真诚地弃绝世俗之物，且不虚伪地出于爱心服侍邻舍的人，更容易从一切情欲中得释放，并得以分享神的爱与神的智慧。
28. 那些在自己心中获得神圣之爱的人，就像神圣的耶利米一样，“*跟随自己的主上帝并不觉得辛苦*”（耶17:16）；而是勇敢地承受一切劳苦、侮辱和诽谤，对任何人都不怀恶意。
29. 当你受到某人的侮辱，或在某事上受到贬低时：要警惕愤怒的念头，以免它们因这侮辱将你从爱中隔绝，进而使你陷入仇恨的境地。
30. 当你因责备或受辱而痛苦时：要知道，你从中获得了极大的益处，因为通过这种贬抑，自负已被神明地从你身上驱除。
31. 正如对火的回忆无法温暖身体：同样，没有爱的信仰也无法在灵魂中点燃认知之光。
32. 正如阳光吸引着健康的双眼，认识上帝也会自然而然地通过爱，将纯净的心智吸引到自己身边。
33. 脱离无知、被神圣之光照亮的，便是纯净的心智。
34. 纯洁的灵魂，是已从情欲中解脱，并不断因神的爱而欢欣的灵魂。
35. 情欲作为灵魂非自然的动机，理应受到谴责。
36. 无情欲是灵魂的安宁状态，在此状态下，灵魂不会轻易被引向邪恶。
37. 凡凭自身勤勉而收获了爱之果实的人，纵使遭受千般苦难，也不会背离这爱。对此，基督的门徒斯蒂芬，以及与他相似的人，还有基督本人——祂曾为杀害祂的人向天父祈祷，并恳求天父宽恕他们，因为他们是出于无知而行此恶（路加福音 23, 34）——都将为你作证。
38. 倘若爱的特质是恒久忍耐、满有恩慈（林前13:4），那么显然，动怒和怀有恶意的人与爱是格格不入的。但与爱隔绝的人，便与神隔绝：因为“*神就是爱*”（约壹4:8）。
39. 神圣的耶利米说：“不要说你们是神的殿”（耶7:4）。你也不要说：“单单信靠我们的主耶稣基督就能拯救我。”因为若不兼具对祂的爱——这种爱必须通过行为来见证——这是不可能的。至于单纯的信仰：“*连魔鬼也信，而且战栗*”（雅各书2:19）。
40. 爱的表现包括：热心地行善、慷慨大方、忍耐，以及明智地使用世间万物。
41. 爱神之人不会使任何人忧伤，也不会因暂时的缘故而对任何人感到忧伤；他所经历的忧伤，仅是那带来救恩的忧伤，正如蒙福的保罗自己曾为此忧伤，也使哥林多人因此忧伤（林后2:4）。
42. 爱上帝的人在天上过着天使般的生活，斋戒并守夜，歌唱并祈祷，并且对每个人总是怀有善意。
43. 若人追求所愿之事，便竭力去达成；然而，在一切美善与所求之物中，唯有上帝是无可比拟的至善与至所求——那么，为了获得这位本性良善且令人向往的上帝，我们应当展现何等的热忱呢？
44. 不要用可耻的行为败坏你的肉体；不要用邪恶的意念玷污你的灵魂：这样，上帝的平安就会降临在你身上，并带来爱。
45. 要用禁食和守夜来折磨你的肉体；不要懒惰，要勤于吟唱诗篇和祷告；贞洁的圣洁便会降临于你，并带来爱。
46. 蒙受神圣启示并以爱获得其光照之人，绝不会因虚荣之心而自高自大；而未蒙此恩者，则极易被虚荣所迷惑。不过，若此人在所做的一切事上都仰望上帝，凡事为祂而行，那么在上帝的帮助下，便能轻易避开这一弊病。

47. 尚未获得由爱所启迪的神性启示之人，常以为自己所做的一切都是出于上帝；而蒙恩获得此启示之人，则会发自内心地重复族长亚伯拉罕的话——当他蒙受上帝显现时所说的那句：“*我不过是尘土和灰烬*”（创世记 18:27）。

48. 敬畏主的人，将谦卑的智慧视为自己永恒的伴侣，并借着它的提醒，回归对上帝的爱与感恩。他回顾自己最初随从世俗之灵的生活，回顾自幼年时所遭遇的各种试探及所犯的种种过错，以及主如何将他从这一切中拯救出来，并使他从情欲的生活转向顺服上帝的生活；他怀着敬畏之心领受并回应这份爱；并以深切的谦卑智慧，不断感谢上帝——我们生命的施恩者与主宰。

49. 不要因心中存有情欲和愤怒的念头而玷污你的心灵，以免偏离纯洁的祷告，陷入消沉的灵性状态。

50. 当心灵与邪恶不洁的意念为伍时，便会丧失向神祈求的胆量。

51. 被情欲所驱使的愚昧人，当被愤怒所驱使而心神不宁时，会不加思索地匆忙逃离弟兄；而当被情欲点燃时，又会满怀悔意地重新归来，并与他们交谈。明智之人在这两种情况下却会采取不同的做法。若因愤怒而心烦，他会斩断引发骚动的原因，从而摆脱对弟兄们的怨恨；若因情欲而动，他则会克制无言的冲动和无谓的闲谈。

52. 在遭受试探之时，不要离开你的修道院；而要勇敢地承受思绪的波动，尤其是那些引发悲伤和沮丧的波动：因为这样，在经历苦难的试炼时保持明智，你便会对上帝怀有坚定的希望。如果你离开修道院，那就证明你既不精明，也不勇敢，更不坚定。

53. 若你愿不脱离神的爱，就不可让你的弟兄因对你怀有怨恨而入睡，你自己也不可因对他怀有怨恨而入睡：“*你当去，先与你的弟兄和好，然后回来*”（马太福音 5:24），怀着清白的良心，在殷勤的祷告中向基督献上爱的礼物。

54. 倘若如神圣使徒所言，人虽拥有圣灵的一切恩赐，若没有爱，便一无所获；那么，我们应当付出何等大的努力，才能获得这爱呢（林前 13:3）。

55. 倘若爱“*不作恶*”（罗 13:10）；那么，嫉妒弟兄、因他良好的声誉而感到悲伤、用恶言玷污他的名声，或因性情恶劣而诽谤他的人，岂不是使自己与爱隔绝，并应受永恒的定罪吗？

56. 倘若爱是“*律法的成全*”（罗马书 13:10），那么，对弟兄怀恨在心、设下陷阱、咒诅他、并因他的跌倒而欢喜的人，岂不是违背律法者，岂不配受永恒的刑罚吗？

57. 倘若“*诽谤弟兄、定弟兄罪的，就是诽谤律法、定律法罪*”（雅各书 4:11）；而基督的律法就是爱（约翰福音 13:34）：那么，诽谤者岂不是背离了基督的爱，并使自己成为永受刑罚的罪人吗？

58. 不要让你的耳朵听信诽谤者的言语，也不要让你的舌头说出喜爱恶言的话，无论是乐于说出还是乐于听闻针对邻人的恶言：免得你背离神的爱，从而与永生隔绝。

59. 不要接受针对你父亲的责难，也不要纵容那些羞辱他的人；得主因你的行为而发怒，将你从活人之地除灭。

60. 堵住诽谤者的口——别让那些话传入你的耳中，免得你与他一同犯下双重罪孽：既自己染上这种毁灭性的恶习，又放任他诋毁邻舍。

61. “*我却告诉你们，*”主说，“*要爱你们的仇敌，为恨你们的人行善，为那逼迫你们的人祷告*”（太 5:44）。祂为何如此诫命？——是为了使你脱离仇恨、忧伤、愤怒、记恨，并使你配得上那至高的恩赐——完全的爱；若不效法上帝——祂平等地爱所有的人，“*愿万人得救，明白真道*”（提摩太前书 2:4）——平等地爱所有人，就无法拥有这种爱。

62. “*我却告诉你们，不要与恶人作对；有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打；有人要与你较对，要拿你的里衣，连外衣也由他拿去；有人强逼你走一里路，你就同他走两里*”（马太福音 5:39-41）。这是为了什么？为了使你自己保持不发怒、不忧虑、不忧伤——并用你的无恶意来教导他，使你们二人都归于爱的轭之下，因为主是良善的。

63. 我们曾经对哪些事物怀有偏爱，就会对那些事物怀有强烈的幻想。因此，战胜强烈幻想的人必然也会鄙视那些被幻想的事物。因为与对事物的回忆作斗争，比与事物本身作斗争要困难得多，正如在思想上犯罪比实际行动更容易一样。

64. 情欲中，有的属于肉体，有的属于心灵。肉体的情欲源于身体，而心灵的情欲则源于外部事物。但无论是肉体的情欲还是心灵的情欲，都能被爱与节制所遏制：前者遏制心灵的情欲，后者遏制肉体的情欲。

65. 有些情欲属于灵魂的激怒之力，有些则属于渴求之力。这两类情欲都由感官所激发：当灵魂处于无爱与无节制状态时，它们便会被激发。

66. 克服灵魂中刺激性力量的激情，比克服渴求性力量的激情更为困难：正因如此，主才赐予了对抗它们的最强良药——爱的诫命。

67. 所有其他激情仅涉及灵魂的激怒部分、渴求部分或思考部分，例如遗忘与无知；而沮丧则笼罩着灵魂的所有力量，瞬间、一气呵成地激发了几乎所有的激情，因此它比其他所有激情都更为沉重。主赐下对抗它的良药，说：“*你们要靠着忍耐，救自己的灵魂*”（路加福音21:19）。

68. 切勿殴打任何弟兄，尤其是无故殴打，以免他因无法承受痛苦而离去；否则，你将永远无法逃脱良心的谴责——这种谴责总会在你祷告时使你忧伤，并使你的心灵无法大胆地亲近上帝。

69. 不要容忍那些使你对任何人产生怀疑诱惑的人，因为那些以任何方式容许自己受到诱惑——无论是因偶然事件、有意还是无意——的人，并不了解“*那平安的道路*”（罗3:17），这条道路是通过爱，引导爱神的人去认识神。

70. 那些根据他人的品性来对待他人，因这样或那样的原因爱这个人、恨那个人，或者因同样的原因有时爱同一个人、有时恨同一个人的人，还未拥有完全的爱。

71. 完美的爱不会因人的不同品性而将人类的同一本性加以区分；而是始终着眼于这一本质，平等地爱所有的人：爱善良的人如同朋友，爱不善良的人如同敌人，施恩于他们，长久忍耐，承受他们所造成的伤害，绝不以恶报恶，甚至在必要时为他们受苦，以便在可能的情况下，使他们也成为自己的朋友；即便无法做到，祂依然不改变对他们的善意，始终向所有人平等地彰显爱的果实。正如我们的主、上帝耶稣基督，在向我们彰显祂的爱时，为全人类受苦，并平等地赐予所有人复活的希望，尽管实际上，每个人都是自己使自己配得荣耀，或是配得地狱的折磨。

72. 凡将荣耀与耻辱、富足与贫穷、喜乐与悲伤视为无足轻重者，尚未达到完全的爱。完全的爱不仅将这一切视为无足轻重，甚至连暂时的生命与死亡也视若无物。

73. 听听那些已达到完全之爱的人怎么说：“*谁能使我们与神的爱隔绝呢？是患难，是困苦，是逼迫，是饥饿，是赤身露体，是危难，还是刀剑？正如经上所记：‘我们为你的缘故终日被杀，人看我们如将宰的羊。’但在这一切事上，我们因那爱我们的，在祂里面得胜了。因为我们已经知道，无论是死，是生，是天使，是掌权的，是现在的事，是将来的事，是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能使我们与神的爱隔绝，这爱是在我们主基督耶稣里的*”（罗8:35-39）。

74. 关于爱邻舍，请再听听他们怎么说：“*我凭着基督说真话，并不说谎，我的良心被圣灵感动，向我作见证：我心里有极大的忧愁，有无休止的痛苦；因为我曾为我的弟兄，就是按肉体说属以色列的亲族，甚至愿意自己与基督分离*”，等等。（罗9:1-4）。摩西和其他圣徒也曾如此说过。

75. 凡不将好名心、享乐心，以及由此衍生并因之而生的贪财之心视为恶者，便无法斩断引发愤怒的根源；而未能斩断这些根源者，便无法达到完美的爱。

76. 谦卑与苦修（肉体的克制）能使人脱离一切罪恶；因为前者能斩断心灵的私欲，后者则能斩断肉体的私欲。圣大卫便是如此行，正如他向神所作的以下祷告所示：“*求祢察看我的谦卑与我的劳苦，赦免我一切的罪*”（诗篇24:18）。

77. 主藉着诫命，使遵守诫命的人变得无私；又藉着神圣的教义，赐予他们知识之光。

78. 所有教义或论及上帝，或论及可见与不可见的受造物，或论及在其中显明的神意与审判。

79. 施舍能医治灵魂中易怒的部分；斋戒能消解情欲；祷告能洁净心灵，并使其预备好去默观万有。因为主所赐的诫命，是按着灵魂的能力而定的。

80. “*你们当向我学习*，”主说，“*因为我是温柔的，心里谦卑的*”（马太福音11:29）。温柔能使易怒的心免于动怒，谦卑则能使心灵摆脱傲慢与虚荣。

81. 敬畏上帝有两种。一种源于对惩罚的威胁，由此在我们心中依次产生节制、忍耐、对上帝的盼望以及无私，进而生出爱。另一种则与爱本身相伴，在灵魂中产生敬畏之心，以免因爱的胆量而沦为对上帝的轻慢。

82. 第一种敬畏被完美的爱“驱逐出去”（《约翰一书》4:18），使灵魂摆脱了贪婪，不再惧怕刑罚；而第二种，如前所述，总是与爱相伴而生。关于第一种恐惧，圣经中有以下经文：“敬畏耶和华的，必远离恶事”（箴言 15:27）；“敬畏耶和华是智慧的开端”（箴言 1:7）；关于第二种：“敬畏耶和华的，必永远纯洁”（诗篇 18:10）；“敬畏祂的人，必不缺乏”（诗篇 33:10）。

83. “所以，要治死你们在地上的肢体，就是淫乱、污秽、情欲、恶欲和贪婪等”（歌罗西书 3:5）。使徒在此将“地上”称为属肉体的思虑；淫乱，指以行为实施的罪；污秽，指对此的默许；情欲，指情欲的意念；邪恶的私欲，指单纯接纳情欲的意念；贪婪，指滋生并助长情欲的物质。神圣的使徒命令将这一切——作为属肉体思虑的组成部分——都治死。

84. 起初，记忆将一个简单的念头带入心灵；若该念头在心中滞留，便会引发情欲；若不铲除情欲，它便会使心灵屈从于情欲；而当这种情况发生时，便已发展为实际的罪行。正因如此，那位至睿的使徒在写给从异教皈依的基督徒时，首先命令他们停止以行为犯下罪行，然后循序渐进地追溯至原有的秩序，直至查明其根源。如前所述，滋生并使情欲反复发作的根源是贪婪；在我看来，此处的“贪婪”意指“过饱”，它正是淫乱之母与滋养者。因为贪婪不仅在财产方面，而且在饮食方面都是邪恶的；正如节制不仅在饮食方面，而且在财产方面都是美德。

85. 正如一只被拴住脚的鸟，刚开始向上飞起，又被绳索牵回地面；同样，尚未达到无欲之境的心智，虽然飞向对天界事物的认知，但被情欲牵引，又被拉回地面。

86. 当心灵完全从情欲中解脱出来时，它便能畅通无阻地走向对存在的观照，从而指引通往认识圣三一的道路。

87. 当心灵纯净时，它在领悟万物概念的同时，便被激发去进行对它们的灵性观照；但若因懈怠而变得不纯净，便会单纯地想象其他事物，而一旦接触到任何世俗之事，便将其转化为可耻且邪恶的念头。

88. 若你在祷告时，心中从未被任何世俗的念头所侵扰，那么你要知道，你并未脱离无欲之境。

89. 当灵魂开始感到健康时，它所做的梦也会变得纯净而安宁。

90. 正如感官之眼被可见之物的美所吸引，纯净的心智也会因对不可见之物的认知而被吸引。我所说的“不可见之物”，是指无形之物。

91. 不执着于事物固然是件大事，但对事物的想象保持超然，则更为重要：因为邪灵通过思想与我们交战，其激烈程度远胜于通过事物本身进行的交战。

92. 那些在美德上有所成就、在知识上有所积累的人，既然已经看清事物本然的本质，便始终依据健全的理性行事言谈，绝不偏离它。因为根据这一点来判断，我们是明智地还是不明智地利用事物，我们是品德高尚还是品行不端。

93. 完美无欲的标志在于：无论在清醒时还是在睡眠中，事物的意象总以纯粹的形态浮现在心中。

94. 通过遵守诫命，心灵得以摆脱情欲；通过灵性观照可见之物，心灵得以摆脱对事物的贪欲之思；通过认识不可见之物，心灵得以脱离对可见事物的观照；最后，通过认识圣三一，心灵甚至从对不可见事物的认知中解脱出来。

95. 正如太阳升起并照亮世界时，既显明自身，也显明被它照亮的万物；同样，公义之日照耀在纯净的心智中时，既显明祂自己，也显明对一切源于祂、并存于祂之中的事物的认知。

96. 我们认识上帝，并非通过祂的本质，而是通过祂造物的宏伟及其对造物的眷顾。我们如同在镜中一般，从造物中看见祂无边无际的仁慈、智慧与能力。

97. 纯净的心灵或沉浸于关于人间事务的简单思绪之中，或沉浸于对可见之物的自然观照之中，或沉浸于对不可见之物的观照之中，或沉浸于圣三一的光辉之中。

98. 当沉思可见之物时，心灵或探究其自然属性，或探究其所象征的意义，或寻求其根本原因。

99. 而在沉思不可见之物时，它则寻求了解这些事物的自然属性、其存在的根源、由此衍生的后果，以及上帝对它们的旨意与审判。

100. 当他在上帝之中时：起初出于炽热的爱，寻求领悟祂的本质，但在此过程中，他并非因认识祂的内在本质而获得慰藉——因为这对任何受造之物而言都是不可能的，也是无法容纳的；而是因认识祂周围的事物而获得慰藉，例如：永恒、无边无际、不可言喻、仁慈、至智以及无所不能、无所不顾、无所不判的权能。唯有在祂里面，人才能领悟祂是无边无际的；而对祂不可知性的认知本身，便是超越理智的认知，正如神学巨擘格里高利和狄奥尼修斯所言。

关于爱的第二篇

1. 真诚爱上帝的人祷告时毫无分心；同样，祷告时毫无分心的人也真诚地爱上帝。但那些心思被束缚于世俗之事的人，无法在祷告时毫无分心。因此，那些心思被束缚于世俗之事的人，并不爱上帝。

2. 长期沉溺于对某种感官事物的思虑之中，心灵自然会对该事物产生某种激情，即渴望、哀叹、愤怒或记恨；若不将该事物视为无物，便无法摆脱这种激情。

3. 被激情所掌控的心智，便会将其束缚于物质对象之上；并将其与上帝隔绝，迫使其沉溺于这些事物之中；相反，当对上帝的爱占据上风时，便会解开其枷锁，使其不仅不再珍视感官对象，甚至不再珍视这短暂的生命本身。

4. 诫命的要义在于使思虑回归简单之事，而阅读与默观则旨在使心灵超脱物质与形相。由此产生的结果便是无分心的祈祷。

5. 若要使心灵完全从情欲中解脱，从而能够专心祈祷而不受干扰，仅靠积极的方法是不够的：除非这种方法伴随着各种属灵的默观。前者使心灵摆脱放纵与仇恨；而后者则使心灵摆脱遗忘与无知，从而使心灵得以如应有的那样进行祈祷。

6. 纯净祈祷有两种至高的境界。一种发生在过着积极生活的人身上，另一种则发生在过着默观生活的人身上。一种源于对上帝的敬畏与美好的盼望；另一种源于神圣的爱与至高的纯洁。第一种境界的标志是：当人将心智从一切世俗思虑中收敛，在无分心、无纷扰的状态下进行祈祷，仿佛上帝亲自临在眼前，正如祂确实临在一般。第二种境界的标志是：当心灵全心投入祈祷时，被神圣而无边的光芒所吸引，完全感觉不到自身，也感觉不到除那位独一者之外的任何存在——正是祂以爱在心中赋予了这种启迪。在此状态下，致力于领悟关于上帝之言的人，便能获得关于祂纯净而明亮的认知。

7. 人若爱某物，便会竭尽全力想要拥抱它；并会清除一切阻碍，以免失去它。同样，爱上帝的人也会致力于纯净的祈祷，并将一切阻碍他实现这一目标的私欲从自己身上驱除。

8. 谁若弃绝了情欲之母——自爱，谁便能在上帝的帮助下，轻松地摒弃所有其他情欲，例如：愤怒、悲伤、记恨等。而谁若被自爱所控制，即使不愿，也会受到其余情欲的侵扰。所谓自爱，就是对肉体的狂热之爱。

9. 人们出于以下五种原因彼此相爱，或值得称赞，或应受谴责：或是为了上帝——正如品德高尚者爱所有人，而即使是品德低劣者也会爱品德高尚者；或是出于天性——正如父母爱子女，反之亦然；或是出于虚荣——正如受赞者爱赞美他的人；或是出于私利——正如为获取报酬而接近富人；或是出于享乐——正如为肚腹劳作的人，以及为肚腹之下之物而设宴的人。其中第一种值得称赞，第二种是双向的，其余的则带有私心。

10. 如果你憎恨某些人，对另一些人既不爱也不恨；对某些人爱得一般，而对另一些人却爱得极深；那么，从这种不平等中，你要认识到，你离那完美的爱还很远，因为完美的爱会促使你平等地爱每一个人。

11. “远离恶事，行善”（《诗篇》36:27），也就是说，要与敌人斗争，以抑制情欲；随后，要保持警醒，以免情欲滋长；接着，要继续奋斗，以获得美德；之后，要保持警醒，以守护这些美德。这正是“耕种并看守”（创世记2,15）的真谛。

12. 经由上帝的允许，试探我们者或点燃灵魂中的欲望之力，或扰乱易怒之性，或蒙蔽思辨之智，或使身体遭受苦难，或夺走身体的需求。

13. 魔鬼或亲自试探我们，或煽动那些不敬畏主的人来攻击我们：当我们远离人群时，魔鬼亲自试探我们，正如主在旷野中所受的试探；当我们与人交往时，魔鬼则通过他人试探我们，正如他

们曾通过法利赛人再次试探主一样。但我们若效法我们的榜样——即主——无论哪种情况，都能击退它们。

14. 当心灵开始在神的爱中有所长进时，毁谤之灵便开始试探它，并向它灌输连任何人都无法构想的念头，唯有魔鬼——这些念头的始作俑者——才能如此。他之所以这样做，是出于对爱神之人的嫉妒，企图使那人因构思出这些念头而陷入绝望，从而不再敢通过日常的祷告飞升到神那里。但狡诈者由此并不能获得任何有利于其目的的好处；反而使我们更加坚定。因为在经历争战与对抗的过程中，我们在对上帝的爱中变得更加成熟和真诚。“愿他们的刀剑刺入自己的心，愿他们的弓箭折断”（《诗篇》36:15）。

15. 理智转向可见之物时，自然会通过感官来理解事物。无论是理智，还是对事物的自然理解，抑或是事物本身，乃至感官，都不是邪恶的：因为这些都是上帝的创造。那么，这里有什么邪恶呢？显然，是那种依附于对事物自然理解的激情。如果理智保持清醒，那么在运用关于事物的自然概念时，这种激情便无立足之地。

16. 激情并非灵魂的自然运动，而是源于对某种感官对象的无理之爱，或是对某种感官对象的鲁莽之恨，或是为了某种感官对象：源于对美食、妻子、财产、转瞬即逝的荣耀，或其他任何感官对象的无理之爱，或是为了这些；——出于无理的憎恨，即如前所述，不经思考地憎恨上述任何事物，或因上述原因而憎恨某人。

17. 或者说，恶是对已知事物的错误判断，并伴随着对其的不当使用。例如，就性交而言，正确的判断将其目的定为生育后代；但若有人仅将此视为一种情欲的快感，其判断便有误，将不善之事视为善。这样的人在与妻子交合时，便滥用了这种行为。对于其他事物的理解和运用，也应以此类推。

18. 当恶魔将你的心灵从贞洁中引开，用淫乱的念头包围它时，你要流着泪向主呼求：“现在逼迫我的人已经包围了我；我的喜乐啊，求你救我脱离那些包围我的人”（诗篇 16:11； 31:7）。这样你就能得救。

19. 淫欲之魔极其沉重，会猛烈地压迫那些与这种情欲作斗争的人，尤其是在饮食上疏于节制，以及与女性相遇交谈之时。它起初会悄无声息地用情欲的诱惑俘获心灵，随后便通过记忆之门侵入沉寂之中；它既煽动肉体，又向心灵展示各种淫秽的画面；借此诱使心灵屈从于罪恶。若不愿让这种状态在你心中持续，就当持守斋戒、劳作、警醒，以及伴随勤勉祷告的良善静默。

20. 那些不断觊觎我们灵魂的恶魔，企图通过情欲的思绪，将灵魂引入思想上的或实际的罪中。但当它们遇到拒绝接受它们的理智时，便会“蒙羞受辱”；而当发现理智正沉浸于灵性默观之中时，它们便会退却，并“很快便深感羞愧”（《诗篇》34:4； 6:11）。

21. “执事”的事工，是由那位使心灵为神圣事工做好准备、并驱除其中情欲之念的人来完成的；“长老”的事工，则是由那位以对存在的认知启迪心灵、并摧毁虚假知识的人来完成的；“主教”的事工，则由那些通过圣洁的膏抹，使敬拜者领受圣三一的启示，从而使其臻于完善的人来完成。

22. 当通过遵守诫命使我们内心的情欲减弱时，恶魔便会衰竭；当灵魂因无情欲而使恶魔完全从其中消失时，它们便会灭亡——因为它们在灵魂中找不到曾赖以存留、并以此与之作战的依凭。这正是“他们必在你面前衰微，必灭亡”（《诗篇》9:4）的含义。

23. 有些人因惧怕世人而克制情欲，有些人出于虚荣，还有些人出于自律；而另一些人则因神的旨意而从情欲中得释放。

24. 主的一切话语都包含以下四个方面：诫命、教义、警告和应许；为了这些，我们甘愿承受生活中的种种严苛，例如：斋戒、守夜、睡在光秃秃的地上、在服从中的匮乏与劳苦、侮辱、羞辱、折磨、死亡，以及类似的情况。先知说：“因你口中的话”，我“便遵守了艰难的道路”（《诗篇》16:4）。

25. 节制的奖赏是无情欲；信心的奖赏是智慧，无情欲孕育明辨力，而智慧则孕育对上帝的爱。

26. 心灵若能妥善地过着积极的生活，便会在明智中茁壮成长；若能妥善地过着静观的生活，便会在智慧中茁壮成长。前者使致力于此的人能够分辨美德与恶习；后者则引导其参与者认识无形

与有形生物的特性。当心灵乘着爱的翅膀，飞越上述一切，抵达与神同在的境界，并以精神在人类理智所能及的范围内观照神的属性时，它便已配得上 的恩赐——即神学恩赐。

27. 若欲研习神学，切勿探究上帝自身之中有何物；因为不仅人类的理智无法寻得，就连上帝之后存在的任何其他存有，其理智也无法寻得。但要尽可能地考察祂所彰显的属性，例如：永恒同在、无边无际、不可言喻、仁慈、至智，以及创造万物、周而复始地安排万物并审判一切存有的大能。因为在这世人之中，凡能多少揭示这些神之属性者，便是伟大的神学家。

28. 能将知识与行动相结合的人是强大的：因为这样他便能以此涤净情欲，平息怒气；从而使心灵展翅高飞，迁居于上帝之中。

29. 当主说：“我与父原为一”时，这表明本性的统一；而当祂又说：“我在父里面，父在我里面”时，则彰显了位格的不可分割性。因此，三性论者（三位一体论者）因将圣子与圣父分离，便从两方面都坠入深渊：要么承认圣子与圣父同质，却又将其与圣父分离，从而被迫宣称祂并非由圣父所生，进而陷入承认三位神、三个本源的异端；或者，虽承认圣子由圣父所生，却将其与圣父分离，便不得不承认祂与圣父并非同质，从而将“时间的主宰”置于时间之下。根据伟大的格里高利之教义，我们应当既持守唯一的神，又信奉三位位格，每位格皆具有其独特的属性。因为，根据他的教义，圣三一虽有区分，却不可分割；虽有联合，却各不相同。何等奇妙的区分与联合！但如果圣父与圣子之间的联合与区分，仅仅像人与人之间的联合与区分那样，仅此而已，那又有什么奇妙之处呢？

30. 那些在爱中臻于完美、达到无欲之境的人，分不清自己与他人、己与彼、信徒与非信徒、奴隶与自由人，甚至男女之间的区别。但当他们超越了情欲的奴役，将目光投向人类的同一本性时，便以平等的眼光看待所有人，对所有人怀有同等的心意。在他里面，既没有犹太人，也没有希腊人；既没有男，也没有女；既没有奴隶，也没有自由人；因为基督是万有，也在万有之中（加拉太书 3:28）。

31. 恶魔从潜藏在灵魂中的情欲中汲取契机，在我们心中煽动情欲的念头。随后，它们借此压制理智，迫使其屈服于罪恶；在这一点上战胜理智后，便将其引入思想上的罪；待此罪行既成，便像对待俘虏一般，将其引向实际的罪行。此后，恶魔最终通过这些念头使灵魂荒芜，便随这些念头一同离去。唯独在理智中留下了罪的偶像（意念中的形象），主曾论及此，说：“你们看见那使人荒凉的可憎之物，立在圣所里”（马太福音 24:15）。读者当明白，那圣所和神的殿就是人的心智；魔鬼借着情欲的意念使灵魂荒凉之后，便在其中设立了罪恶的偶像。主所说的这事已经应验，我想，任何读过约瑟夫·弗拉维乌斯著作的人，在历史上对此都不会有疑问。不过，也有人说，在敌基督出现时也会发生同样的情况。

32. 有三种力量驱使我们行善：天性中（我们内心的）善的种子、圣灵，以及善的意志。天性的种子——例如，当我们希望别人如何对待我们，自己便以同样的方式对待他人；或者当我们看到他人身处困境和窘迫之中，自然会对他心生怜悯。圣洁的力量，是指当我们感受到行善的驱及时，便在内心获得善的助力，从而得以成功。最后是善意，即当我们分辨善恶时，选择善。

33. 同样，促使我们行恶的也有三个根源：情欲、恶魔和邪恶的意志。情欲，即我们不加思索地渴求某些事物；例如，在不合时宜且无必要时渴求食物，或渴求无意生育且不合法的妻子；同样，当我们对不该发怒或伤心的人发怒或伤心时，例如对侮辱我们或伤害我们的人。恶魔：当我们在心神恍惚之时，它们趁机突然侵袭我们，并以巨大的力量煽动上述情欲及类似的情绪。最后是邪恶的意志：即明知善却选择恶。

34. 行德行的报酬在于无欲和智慧。因为它们是我们进入天国的途径，正如情欲和无知会导致永恒的折磨。因此，那些为了人的荣耀而非因其本身是善而追求它们的人，会从圣经中听到这样的话：“你们求也得不到，是因为你们求得不对”（雅各书 4:3）。

35. 在人的行为中，许多行为本身是善的，但因某种原因却可能变得不善。例如——斋戒与守夜、祷告与诵读诗篇、施舍与款待，这些行为本身都是善的；但若出于虚荣心而行，它们便不再是善的。

36. 在我们的一切行为中，上帝看重的是我们的动机——我们是为祂而行，还是出于其他原因。

37. 当你听到圣经中“*各人必按自己的行为受报*”（罗2:6）这句话时，要记住：上帝以善报善，并非因为那些缺乏正确动机的行为——尽管它们看似善行——而是专门报答那些出于正确动机的行为。因为上帝的审判不仅看所做的事，更看行事的动机。

38. 骄傲之魔有两种诡计：要么诱使修士将自己行善的功劳归于自己，而非归于上帝——这位恩赐美善、助人行善的主；要么，当修士不愿如此时，便怂恿他贬低那些尚不完美的弟兄。但他却不知道，即使在这种情况下，恶魔也在怂恿他拒绝神的帮助。因为当他贬低那些无法像他一样表现得完美的人时，他实际上正将自己塑造成一个凭自身力量展现出非凡完美的人。这是不可能的，正如主所说：“*离开我，你们就不能做什么*”（约翰福音 15:5）。因为我们的软弱在于：即使渴望行善，若没有赐福者的帮助，也无法将善行坚持到底。

39. 凡是认识到人性软弱的人，便通过亲身经历领悟了上帝那助人的大能。这样的人，在祂的帮助下，既已完成某些事，又努力完成其他事，绝不会贬低任何人。因为他知道，正如祂曾帮助他、拯救他脱离许多情欲和苦难一样，祂也有能力在愿意的时候帮助所有人，尤其是那些为祂而奋斗的人；尽管出于某种命运的安排，祂不会立即将所有人从情欲中解脱出来，但作为仁慈且爱人的良医，祂会在适当的时候治愈每一个向祂求助的人。

40. 当情欲沉寂之时，骄傲便会趁虚而入——无论是因为情欲的根源被掩盖，还是恶魔狡猾地退避了。

41. 几乎所有的罪都是为了满足私欲，因此，无论是自愿还是非自愿，都通过悔改的行为，或是通过某种灾祸——这灾祸是上帝对我们的眷顾所带来的——以痛苦和悲伤来根除。“*因为我们若是自己审判自己，*”圣经说，“*就不会被定罪；但我们若被主审判，就是受管教，免得我们被世界定罪*”（林前11:31-32）。

42. 倘若意外的试探临到你，不要责怪那带来试探的人，而要寻求它为何而来；如此你便能获得矫正。因为无论是通过他，还是通过其他人，你本就该从上帝命定的苦杯中喝下这苦味。

43. 你的性情越恶劣，就越不应逃避苦难，好让你在苦难中谦卑下来，从而吐出你的骄傲。

44. 诱惑使人陷入各种境地：有的带来欢愉，有的带来悲伤，还有的带来肉体上的痛苦。因为灵魂的医治者，根据祂的旨意，会针对潜藏在灵魂深处的激情之源，施以相应的医治。

45. 试探临到某些人，是为了赦免他们以往的罪；临到另一些人，是为了制止他们当前所犯的罪；而临到其他人，则是为了阻止他们将来可能犯下的罪；此外，还有一些试探是为了考验人，正如约伯所经历的那样。

46. 明智之人深思上帝旨意的医治之效，便怀着感恩之心承受因这些旨意而降临的灾祸，除了自己的罪过之外，不将责任归咎于任何人；而不明智的人，一旦犯罪并因此受罚，便将自己所受之祸归咎于上帝或他人，却未能领悟上帝对此事那至高的智慧安排。

47. 有些方法能遏制情欲的滋长，不使其愈演愈烈；还有些方法能削弱情欲，使其逐渐消退。例如，斋戒、劳作和守夜能抑制情欲的滋长；而独处、默想、祈祷以及对上帝的爱，则能削弱情欲，最终使其消逝。同样，就易怒而言：宽宏大量、不记仇和温顺能遏制它，不使其滋长；而爱、施舍、乐善好施和博爱则能削弱它。

48. 凡是心思不断转向上帝的人，其渴求便会在对上帝的渴望中日益增长，而一切易怒之情都会转化为神圣的爱。因为通过长期地与神圣的光辉相融合，心灵变得通体光明，将自身中那渴求的部分压制并抑制，从而将其转化为如前所述对上帝的不懈渴慕和对祂永不减弱的爱——将它完全从尘世转向神圣。

49. 并非所有不嫉妒、不发怒、不记恨侮辱自己之人，都已拥有对侮辱者的爱：因为他即使不爱，也能遵照诫命，不以恶报恶；但若不强求自己，仅凭自然之心以善报恶，却并非易事；因为怀着善意去行善，却仍能对仇敌心存宽容，这唯有属灵的、完美的爱才能做到。

50. 不爱他人者，并不等于恨他；同样，不恨他人者，也不等于爱他。但他可能处于中间状态，即既不爱也不恨。因为心灵中的爱意，通常是由本第二百零五条中列出的五种动机所产生的：一种是值得称赞的，一种是相互的，还有三种是谴责性的。

51. 当你察觉自己的心正沉醉于物质事物之中，并乐此不疲地思索它们时：要知道，你爱它们胜过爱上帝。“*因为你们的财宝在哪里，你们的心也在那里，*”主如此说（马太福音6:21）。

52. 那依附于上帝、并借着祷告与爱心常与祂同在的心灵，便会变得睿智、良善、刚强、仁爱、慈悲、胸襟宽广；简而言之，几乎具备了上帝的一切属性。而远离祂、与物质事物为伍、沉溺于享乐之人，则或如牲畜，或如野兽，并因此与人争斗。

53. 圣经将感官之物称为“世界”，那些让自己的心思被这些事物占据的人便是世俗之人，圣经对他们说（以使他们更加羞愧）：“不要爱世界，也不要爱世界上的事。因为凡属世界的，就是肉体的私欲、眼目的私欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是来自这世界”（《约翰一书》2:15-16）。

54. 修道士是指将心思从感官事物中抽离出来，并通过节制、爱心、吟唱诗篇和祷告，时刻亲近上帝的人。

55. 从属灵的意义上说，牧人是指勤勉的人，因为在属灵生活中，那些符合道德准则的善行，其意义如同劳作的牲畜。因此雅各说：“那些牧人就是你的仆人。”而牧羊人则是沉思者，因为在沉思之山中，以理智牧养的思绪具有羊群的意义。正因如此，“埃及人视之为可憎之物”，即视之为敌对势力，“凡牧羊的”（创世记46:34）。

56. 当身体因感官被激发而产生与其本性相符的欲望和享乐时，邪恶的心智便会追随它，并与它的幻想和渴望相呼应。但美德的心智则能克制自己，将注意力从激情的幻想和渴望中转移开，并更致力于使自己的行为变得更好。

57. 美德中，有些属于身体层面，有些属于心灵层面。身体层面的美德包括：斋戒、守夜、睡在光秃秃的地上、侍奉、手工劳作——既为了不成为他人的负担，也是为了施舍等。而心灵的美德包括：仁爱、宽宏大量、温和、节制、祈祷等。因此，倘若因某种需要，或身体状况——例如患病或其他类似原因——导致我们无法践行上述身体上的美德，那么引导我们的主会对此予以宽容和谅解；但若未能践行心灵美德，则绝无任何借口可言，因为这些美德不受此类障碍的影响。

58. 对上帝的爱使领受圣餐者轻视一切转瞬即逝的欢愉、一切肉体上的痛苦与悲伤。愿所有为基督受尽苦难的圣徒都为此向你作证。

59. 当提防万恶之源——自爱，即对肉体的无理之爱。因为由此，在看似蒙福的表象下，会滋生最初的三种、也是最根本的、充满激情且狂热的念头，即：贪食、贪财和虚荣，它们以肉体必需的需求为借口；而从这些念头中，又衍生出所有情欲的族类。正因如此，正如所言，必须极度警惕自爱，并以高度的警觉与之抗争。因为一旦铲除自爱，其所有衍生物也将随之消亡。

60. 自负之情会诱使修士怜惜肉体，以维护健康和合理管理身体为借口，在饮食上放纵自己，从而逐渐偏离正道，最终坠入情欲的深渊；而对于平信徒而言，正因其平信徒的身份，这种情欲便怂恿他“在情欲中照管肉体”（罗13:14）。

61. 据说，祈祷的至高境界，就是当心灵在祈祷时脱离肉体与尘世，完全无形无相。凡能将此境界保持不渝者，方为真正不间断地祈祷。

62. 正如身体在死亡时完全脱离一切世俗之物；同样，心灵在最完美的祈祷中“死去”时，也会脱离一切世俗的思虑。如果它没有经历这种“死亡”，就无法与上帝同在，也无法与祂同活。

63. 谦卑的修士啊，切莫让任何人用这样的念头迷惑你，以为你若沉溺于享乐与虚荣，便能得救。

64. 正如肉体因行为而犯罪，并以肉体的美德来约束自己，从而保持节制；同样，心灵因情欲的思虑而犯罪，并以心灵的美德来约束自己，从而以纯洁且不偏不倚的眼光看待万物，保持节制。

65. 正如白昼接踵而至黑夜，夏季紧随冬季；虚荣与贪享之欲也必将接踵而至悲伤与痛苦的折磨，无论是在今世还是来世。

66. 犯了罪的人，若不在今生自愿承受痛苦的劳苦，或不因非自愿的灾祸而受苦，便无法逃脱未来的审判。

67. 据说，出于五个原因，上帝允许我们遭受恶魔的侵扰：第一，是为了让我们在受侵扰和抗争的过程中，学会分辨美德与罪恶；第二，是为了让我们通过奋斗和辛劳获得美德，并使之坚定不移；第三，是为了让我们在美德上有所长进时，不自以为是，而是学会谦卑；第四，是为了让我们通过亲身经历，体会到罪恶有多么邪恶，从而以彻底的憎恶来憎恨它；最后第五点，也是最重要的一点，是为了让我们在变得无私之后，不要忘记自己的软弱，以及那位帮助过我们的力量。

68. 正如饥饿者的心渴求面包，口渴者渴求清水一样：贪食者的心渴求各式佳肴；好色者的心渴求女子的容颜；好名者的心渴求世人的尊荣；贪财者的心渴求利润；心怀怨恨者——梦想着报复侮辱自己的人；嫉妒者——梦想着让被嫉妒者陷入困境。其他种种情欲亦是如此。因为被情欲所困扰的心灵，无论是在身体清醒时还是在睡眠中，都会产生情欲的念头。

69. 当情欲高涨时，心灵便在梦中幻想带来愉悦的事物；而当情欲引发烦躁时，它便看见令人恐惧的事物；不洁的灵会利用我们的懈怠作为帮凶，煽动并助长这些情欲；而圣洁的天使则会引导我们践行美德，从而削弱这些情欲。

70. 灵魂中欲望之力的频繁激荡，会在灵魂中滋生一种对享乐之事的难以抗拒的习惯；而易怒之情的频繁波动，则会使心灵变得怯懦，丧失勇气。前者可通过长期斋戒、守夜和祈祷来治愈；后者则需依靠施舍、博爱、仁爱与怜悯。

71. 邪灵或通过物质，或通过对物质的执念来与我们为敌：对那些沉溺于物质之中的人，它们以物质为武器；对那些远离物质的人，它们则以执念为武器。

72. 思想上的罪比行为上的罪更容易犯：因此，通过思想进行的争战比通过物质进行的争战更为艰难。

73. 事物在心智之外，而对事物的思虑则在心智之内。因此，善用或滥用它们皆在心智的掌控之中。因为思虑的错误运用，必然导致对事物的滥用。

74. 心灵通过以下三种途径产生情欲之念：通过感官、通过身体状态、通过回忆。通过感官——当那些给我们留下印象的事物（即我们所渴求的事物）在心灵中激起情欲之念时；通过身体状态——当因饮食不节制、恶魔的蛊惑或某种疾病导致身体状态发生变化，从而促使心生情欲之念，或反抗神的安排；通过回忆——当记忆重新唤起我们对所偏爱之物的思绪，从而在心中激发出情欲的念头；

75. 在上帝赐予我们以供使用的万物中，有些存在于灵魂之中，有些存在于身体之中，还有些则存在于身体之外。在灵魂中——是其力量；在身体中——是感官及其他肢体；在身体周围——是食物、财产、金钱等。对这些事物及其引发的偶然事件善用或滥用，决定了我们是品德高尚还是品行不端。

76. 在上述偶然事件中，有些发生在灵魂之中，有些发生在身体之中，还有些发生在身体之外：在灵魂之中——有知与无知、记忆与遗忘、爱与恨、恐惧与胆怯、喜悦与悲伤等；在身体方面，有愉悦与疲惫、敏感与迟钝、健康与疾病、生与死等；在身体之外，有子嗣众多与无子嗣、富足与贫穷、声誉与耻辱等。其中有些被人们视为善，有些则被视为恶；然而，从本质上讲，这些都不是恶，而是根据使用方式才成为善或恶。

77. 知识本质上是善的，健康亦是如此。但相反的事物却给许多人带来了更大的益处，因为对于恶人而言，知识并不能带来益处，尽管如前所述，它本质上是善的。同样，健康、财富和欢乐对他们来说也并非有益，因为他们并未将这些用于自身之益；对于这样的人，与其相反的事物反而更有益：因此，这些（即相反的事物）在严格意义上并非邪恶，尽管看起来像是邪恶的。

78. 不要滥用思想，以免在必要时滥用事物：因为若先不在思想上犯罪，就绝不会在行为上犯罪。

79. “尘世之形”（亚当）即主要恶习，如：愚昧、怯懦、放纵、不诚实。“天界之形”即主要美德，如：明智、勇敢、贞洁、公正。“我们既然披戴了属地的形像，就当披戴属天的形像”（林前15:49）。

80. 若你想找到通往生命的道路，就当在那位曾说：“我就是道路、门、真理、生命”（约14:6；10:9）的道中寻找；你必在那里找到它。但要勤勉地寻求，因为“寻见这道的很少”（马太福音7:14）；否则，若被这少数人抛下，你便会沦为众多人中的一员。

81. 灵魂远离罪恶，源于以下五种动机：或是出于对人的惧怕，或是因惧怕审判，或是为了未来的赏报，或是出于对上帝的爱，或是最终因良心的谴责。

82. 有人说，若非有某种外力引诱我们走向邪恶，受造物中本不会有恶。但这种外力无非就是我们对心灵自然活动的懈怠。正因如此，那些勤于此道的人，总是行善，从不作恶。因此，如果你

也希望如此，就驱除这种懈怠吧；这样一来，你也将驱除邪恶——即对思想的错误运用，以及随之而来的滥用和种种恶行。

83. 根据我们理性部分的本性，它应当顺服神圣之言，统治我们非理性的一部分。只要在一切事务中都遵守这一秩序，那么万物中既不会有邪恶，也不会出现任何引向邪恶的事物。

84. 思绪有的简单，有的复杂。简单的思绪是无私欲的，而复杂的思绪则是充满私欲的，因为它们是由私欲与思虑交织而成的。尽管如此，我们可以看到，许多简单的思绪在开始朝着思想犯罪的方向发展时，往往会追随复杂的思绪。以黄金为例。当某人脑海中浮现出对黄金的贪婪念头，便在心中盘算着如何偷取它：至此，他在心中已然犯下罪过。对黄金的回忆之后，紧接着便是对钱袋、钱箱、储藏室等的回忆。这里，关于黄金的回忆是复杂的，因为它与欲望交织在一起；而关于钱袋、钱箱等的回忆则是简单的，因为心灵对它们并无欲望。其他一切念头也是如此，无论是虚荣的念头、关于妻子的念头，还是其他念头。因为并非所有紧随情欲念头之后的念头，都像这个例子中所示的那样充满情欲。由此，我们可以辨别哪些念头是充满情欲的，哪些不是。

85. 有人说，恶魔在睡眠时触碰我们身体的私处，从而激发淫欲；随后，这种被激发的欲望通过记忆将女人的形象带入脑海。还有人认为，是恶魔自身以女人的形象出现在人的脑海中；随后，它们触碰身体的私处，从而激发对女人的情欲；于是便产生了此类春梦。还有人认为，临近的恶魔所占据的主导欲望，会激发人内心同样的欲望，从而使灵魂被点燃，产生各种念头，并通过记忆将这些意象带入脑海。对于其他充满欲望的梦境，也有人这样解释，也有人那样解释。不过，如果灵魂中本就充满爱与节制，那么无论是在身体清醒时还是在睡眠中，恶魔都无法通过上述任何一种方式激起任何情欲。

86. 律法的诫命中，有些必须在肉体 and 灵性上都遵守，有些则只需在灵性上遵守。例如：“不可奸淫、不可杀人、不可偷盗”，以及类似的诫命，必须在肉体 and 灵性上都遵守；而在灵性上，则有三种方式。相反，行割礼、守安息日、宰杀羔羊、食用掺有苦草的无酵饼等，则仅需在精神层面遵守。

87. 修士有三种主要的道德境界：第一种，是行为上毫无过失；第二种，是不让情欲的念头在心中滋长；第三种，是在思想中能超然地凝视妇女和冒犯者的形象。

88. 真正不贪财的人，是那种已舍弃一切财产，在世上除身体外一无所有，甚至对身体也摒弃了任何依恋，将自身的一切照料都托付给上帝和虔诚之人的。

89. 在那些积累财产的人中，有些人是以无欲无求的态度获得财产的：因此，即使失去财产，他们也不会悲伤，正如他们曾经欣然接受财产被掠夺一样（希伯来书 10:34）。另一些人则充满贪婪地积累财产：因此，当面临失去财产时，他们便会悲伤，正如《福音书》中提到的那个富人，“忧愁地走了”（《马太福音》19:22）；若真的失去财产，他们便会悲痛欲绝。由此可见，失去财产会揭露一个人是无欲的，还是贪婪的。

90. 恶魔会攻击虔诚的祷告者，将关于感官事物的简单念头灌输到他们的脑海中，从而使他们分心于祷告；攻击致力于求知的人，在他们心中长时间滞留情欲的念头；攻击投身于实践生活的人——诱使他们通过行为犯罪。——这些可咒诅的恶魔用尽一切手段与所有人作对，只为将人们从上帝那里引开。

91. 那些在今生因神的安排而操练虔诚的人，会面临以下三种试探：一是被愉悦之事所诱惑，例如健康、美貌、多子、财富、声望等；或是通过令人悲伤之事的试炼，例如失去子女、财产、声望；或是通过给肉体带来痛苦之事，例如疾病、折磨等。针对第一类，主说：“凡不撇下一切所有的，就不能作我的门徒”（路加福音 14:33）；针对第二类和第三类，则说：“你们要靠着忍耐，得着你们的灵魂”（路加福音 21:19）。

92. 据说，身体的状态会发生变化，从而向心灵传递充满激情或平静的思绪，其原因有以下四种：天使、恶魔、空气、食物。据说，天使通过言语改变；恶魔通过接触改变；空气通过其变化改变；食物则通过饮食的性质、过量或不足来改变。除上述所言之外，当灵魂预先受到悲伤或欢乐境遇的影响时，记忆、听觉和视觉也会引发这种变化。受其影响后，灵魂便会改变身体的状态；而身体状态的改变，如前所述，会向心灵传递相应的念头。

93. 死亡本质上就是远离上帝；而死亡的毒钩就是罪，亚当因将罪纳入自身，便同时被逐出生命树、伊甸园和上帝的怀抱，随之而来的便是肉体的死亡。而生命本身就是那位曾说：“我就是生命”（约翰福音 14:6）的主。祂在死亡之中，又使那已死之人复活。

94. 写作时，或是为了自己留作纪念，或是为了造福他人，或是兼而有之，或是为了损害某些人，或是为了炫耀，或是出于必要。

95. “恶人的地方”（诗篇22:2）是积极的德行；“平静的水”则是对受造之物的认知。

96. “死亡的阴影”即人的生命。与上帝同在、且蒙上帝同在的人，可以大胆地说：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在”（《诗篇》22:4）。

97. 纯净的心智能正确地看待事物；经练习锤炼的言语，将所见之事仿佛呈现在他人眼前；而敞开的耳朵则能接纳这些；但缺乏这三者的，则会谴责说话者。

98. 认识圣三一、祂的创造与眷顾，并将灵魂中易受情欲支配的部分保持无情欲状态的人，便是与神同在的。

99. 据说，“杖”象征上帝的审判，“棍”象征神旨。领悟此理者，方可说：“你的杖，你的棍，都安慰我”（《诗篇》22:4）。

100. 当心灵从情欲中解脱，并因观照存在之物而得蒙启迪时，它便能安息于上帝之中，并如应有的方式般祈祷。

关于爱的第三百篇

1. 明智地运用思虑与事物，能带来贞洁、仁爱与智慧；而不明智地运用，则导致放纵、仇恨与无知。

2. “祢在我面前摆设筵席”，等等。此处的“筵席”指积极的德行：因为它是耶稣基督为对抗那些使我们受冻的人而预备的；“香油”滋润心灵，意指对受造物的默观；“神的杯”是认识神；祂的“恩典”即祂的道与神：因为祂借着道成肉身，日日追随我们，直到所有得救之人——如保罗——都被祂寻获为止。“家”指所有圣徒将要入住的国度；而“长寿”则指永生（诗篇21:5,6）。

3. 我们之所以犯罪，是因为错误地运用了心灵的力量，即欲望、愤怒和思考的力量。错误地运用思考的力量会导致无知；错误地运用愤怒和欲望的力量则会导致仇恨与放纵。而善用这些力量，便是智慧、审慎、仁爱与节制。既然如此，凡由上帝所造并蒙祂赐予生命之物，皆非邪恶。

4. 邪恶不在于食物，而在于贪食；不在于生育，而在于淫乱；不在于金钱，而在于贪财；不在于荣耀，而在于虚荣：既然如此，在万物之中便无邪恶，唯有滥用之恶，而这种滥用源于心灵对本性（即心灵力量及其善的引导）的修养疏于关注。

5. 圣迪奥尼修斯说，恶魔之恶在于：鲁莽的易怒、疯狂的贪欲、轻率的幻想。但在有理性的生物中，鲁莽、疯狂和轻率实则是理智、智慧与审慎的缺失；而这种缺失往往发生在曾经拥有或掌握某种品质之后。因此，曾经有一段时间，它们也拥有理智、智慧和虔敬的审慎。既然如此，那么恶魔本性上并非邪恶；而是由于滥用自然之力，它们才变得邪恶。

6. 有些情欲会引发放纵，有些会引发仇恨，还有些则会同时引发放纵与仇恨。

7. 暴食与贪食会导致淫乱；贪财与虚荣会导致憎恨邻人；而它们的根源——自爱，则是这两者的根源。

8. 自爱是对肉体的狂热而鲁莽的迷恋。与之相对的是仁爱与节制。显然，有自爱之心的人便拥有一切情欲。

9. “没有人”，使徒说，“会恨恶自己的肉体”（以弗所书 5:29）：然而，他仍会“治死”它并“使它服从”（林前9:27），除了“衣食”（提后6:8）之外，不给予它任何东西；而仅提供这些，也只是因为它们维持生命所必需的。他们就这样无私地爱着它，并将它视为上帝的仆人，仅通过填补其匮乏来“供养和温暖”它。

10. 人爱谁，就会竭尽全力取悦谁。因此，爱上帝的人，自然会努力行上帝所喜悦的事；而爱肉体的人，则会行肉体所喜悦的事。

11. 蒙神喜悦的是：爱、贞洁、默观和祷告；而蒙肉体喜悦的是：贪食、放纵，以及一切由此衍生的事物。正因如此，“活在肉体中的人，不能讨神的喜悦”（罗8:8）；“属基督的人，已经把肉体连同情欲和私欲都钉在十字架上了”（加5:24）。

12. 当心灵倾向于神时，便将身体视为奴仆，除了维持生命所必需的之外，不再给予它任何东西；而当心灵倾向于肉体时，便沦为肉体的私欲的奴隶，对肉体的关怀总是伴随着情欲（罗马书13:14）。

13. 若想摆脱杂念，就先治好情欲：这样便能轻易将它们从心中驱逐出去。特别是针对淫欲——要禁食、守夜、劳作并独处；对于愤怒和悲伤，不要把荣耀、耻辱及其他世俗之事放在心上；对于记恨，要为冒犯你的人祷告——这样你就能摆脱它们。

14. 不要以世间最软弱的人为榜样，而要按照“爱人如己”的诫命来拓展自己。若以世人为榜样，便会坠入傲慢的深渊；若在爱中拓展自己，便能达到谦卑的至高境界。

15. 如果你确实遵守了爱邻舍的诫命，那你又凭什么在心中滋生对他的怨恨呢？这难道不明显表明，你宁可选择暂时的利益，并为此与兄弟为敌吗？

16. 黄金之所以如此受人追捧，与其说是出于需要，不如说是因为许多人借此满足自己的享乐之欲。

17. 贪爱财富有三个原因：享乐、虚荣和不信；其中，不信比前两者更为强烈。

18. 贪享者喜爱白银，是为了借此享受；虚荣者，是为了博取声名；而不信者，则是为了隐藏和储存它，因惧怕饥饿、衰老、疾病或流放，并且对白银的依赖甚至超过了对上帝的信赖——这位创造并眷顾万物的主宰，连最微小的生灵也不例外。

19. 有四类人积攒财富：上述三类，以及第四类——勤于家务的人；显然，唯有最后这一类人积攒得当，以致他施予众人所需时，手永远不会空空如也。

20. 一切情欲的念头，或激发灵魂中的贪欲之力，或扰乱易怒之力，或蒙蔽思辨之力：由此导致心灵在灵性默观与祈祷升华时变得盲目。因此，修士——尤其是守静默者——应当仔细察看自己的意念，并辨明其根源加以斩断。辨明的方法如下：对女性的激情回忆会激发灵魂中的贪欲之力，而其根源往往在于饮食无节制，以及频繁且不理智地与女性交往。而要铲除它们，则需依靠饥饿、口渴、不眠和独处。——恼怒之力则因对曾令我们伤心之人的激情回忆而激起；其根源在于贪图享乐、虚荣心和贪恋，正因这些，充满激情者会因失去它们或未能获得它们而感到伤心。要根除它们，唯有出于对上帝的爱，将这些事物视作无物并加以贬抑。

21. 上帝认识自己，也认识祂的受造物；圣洁的力量认识上帝，也认识上帝的受造物。但圣洁的力量认识上帝及其受造物的方式，与上帝认识自己及其受造物的方式并不相同。

22. 上帝借着祂那至福的本性认识自己，又借着祂的至智认识祂的受造物——祂正是凭着这至智，并在其中创造了一切；而圣洁的权能则借着（上帝知识的）参与，来认识那位超乎一切参与之上的上帝，并借着感知其中存在的智慧性观照，来认识祂的受造物。

23. 受造物处于理智之外；而理智则将对受造物的观照接纳于自身之内。但在永恒存在、无边无际且不可言喻的上帝那里，情况并非如此——祂将存在、福祉与永恒存在都赐予了从祂而来的万物。

24. 圣洁的上帝——我指的是祂的仁慈与至智——与具有理性和思维的本质相通，既通过存在本身，也通过追求幸福的能力，以及永恒存在的恩典。借着这恩典，它便认识了上帝；而正如前文所述，它通过在受造物中领悟那无所不包的、精微的、并在理性中被构思出来的至高智慧，从而认识了上帝的受造物。

25. 上帝凭着祂至高的仁慈，将有理智和有思维的受造物带入存在，并赐予这些受造物四种包含、守护并拯救它们的神性属性：存在、永恒存在、仁慈和智慧。其中前两项赐予存在本身，后两项赐予道德能力：赐予存在本身的是存在与永恒存在，赐予道德能力的是仁慈与至智，以便受造物通过参与，得以成为祂本质所是的那样。因此，经上说人乃是按着神的形象和样式被造的：按着形象被造——作为“有者”被造于“有者”，作为“永有者”被造于“永有者”，虽非无始，却也是无穷无尽的；按祂的形像被造，乃是作为良善者——被造于良善者，作为至智者——被造于至智者，从而借着

恩典，成为上帝在本性中所是的那样。凡有理性的受造物皆按上帝的形像被造，而按祂的形像被造的，则唯有那些良善且智慧的。

26. 一切有理智和聪慧的存在可分为两类，即天使本性与人类本性；而整个天使本性又进一步分为两个主要的道德联盟与群体，即圣洁的与受诅咒的，也就是圣洁的力量与邪恶的恶魔；整个人类则仅分为两个联盟，即虔诚者与不虔诚者。

27. 上帝作为自存者、至善者、至智者，或者更准确地说，作为超越这一切的存在，自身完全没有任何对立面。但受造物——因其存在完全源于参与和恩典，而理性与聪慧的受造物更具备善与智慧的能力——则拥有其对立面，即：与存在相对的是非存在，与善与智慧的能力相对的是邪恶与无知。它们的永恒存在或不存在，取决于创造它们者的权能；而是否分享祂的仁慈与智慧，则取决于有理性的受造物的意志。

28. 希腊人认为，受造物的本性自永恒以来便与上帝同在，且它们仅从上帝那里获得了自身的属性，因此他们说，这些受造物的本性本身并无对立面，而对立面仅存在于它们的属性之中。但我们断言，唯一的上帝本性——因其是永恒的、无边无际的，并赋予所有其他本性以永恒——并不具有对立面；而受造物的本性则与“无”相对，它们的永存或消亡，完全取决于“自有者”本身的权能。但既然祂的恩赐是不可撤回且不可改变的，那么受造物既如其所是，也必将如此存在，因被全能之力所维系；尽管如前所述，它具有与其相对的“非存在”——因其是从“非存在”被引向“存在”，且在祂的旨意中，既可存在亦可不存在。

29. 正如邪恶是善的缺失，无知是知识的缺失；同样，不存在（非有）也是存在的缺失——并非“本然存在”之物的缺失，因为后者没有相反面；而是“参与本然存在”之物的缺失。前两者的缺失取决于受造物的意志；而后者的缺失则源于造物主的意志，祂出于仁慈，始终愿众生存在，并始终赐予他们恩惠。

30. 所有受造物要么是具有理性与智慧的，其内在容纳着对立面，即美德与恶习、知识与无知；要么是由对立面构成的各种躯体，例如：由土、气、火、水构成。有些是完全无形且非物质的，尽管其中某些与躯体相联；而另一些则仅由物质和形态（形式）构成。

31. 所有实体按其本性都是静止的；它们的运动源于灵魂，有的具有理性，有的不具理性，还有的则无知觉。

32. 在灵魂的力量中，有的具有滋养和生长之能，有的具有想象和驱使之能，还有的则具有理智和思考之能。植物仅具备第一种力量；无言的动物兼具第一种和第二种力量；而人类则兼具第三种以及前两种力量。前两种力量是会消亡的，而第三种力量则被视为不朽且永恒的。

33. 神圣的力量在彼此之间传递启迪，同时也向人类本性传递其中固有的美德与智慧：美德，即效法上帝的仁慈，借此它们既造福自身，又彼此相助，并使低于它们的生物变得神似；——智慧，或可说是关于上帝的至高之理；因为先知说：“*耶和華啊，你是至高的*”（《诗篇》91:9）；或是关于有形之物的至深之理，或是关于无形之物的至精之理，或是关于神意的至明之理，或是关于审判的至定之理。

34. 心灵的不洁，首先在于虚假的知识；其次在于对某种普遍事物的无知；我这样说是指人的心灵，因为天使甚至不会对任何具体的事物一无所知；第三，在于情欲的思虑；第四，在于对罪的纵容。

35. 灵魂的不洁在于它未能顺应本性行事；因为由此会在心中滋生情欲的念头。当灵魂的情欲力量——即易怒与贪欲——在受到事物及其相关思绪的影响时，仍能保持超然不动，此时灵魂便是在顺应本性行事。

36. 身体的不洁，即指通过行为所犯的罪。

37. 不偏爱世俗之事者，方能喜爱寂静；不喜爱任何人间之事者，方能爱所有人；不因他人的堕落，也不因对他产生的怀疑而心生动摇者，方能领悟上帝与神圣之事。

38. 不对事物产生偏爱是件大事，但在思虑这些事物时保持无私，则更为重要。

39. 爱与节制能使心灵既对事物，也对关于事物的思虑保持无私。

40. 爱神之人的心灵所抵御的，并非事物及其相关念头，而是与这些念头相伴的激情。也就是说，他既不反抗女人，也不反抗冒犯他的人，更不反抗对她们的想象；而是反抗与这些想象相伴的激情。

41. 修士对抗恶魔的全部斗争，在于将情欲与思想分离；因为否则，他便无法以超然的态度看待事物。

42. 事物、思绪与激情是三回事：事物例如丈夫、妻子、黄金等；思绪——仅仅是对上述任何事物的回忆；激情——则是对其中任何事物的无言之爱，或是鲁莽的憎恨。——僧侣的争执正是源于这种激情。

43. 充满激情的思绪，是由激情与思绪交织而成的念头。若将激情与思绪分离，便剩下纯粹的思绪。若我们愿意，便可通过灵性之爱与节制来实现这种分离。

44. 美德使心灵远离激情；灵性默观使心灵远离浅薄的思绪；而纯净的祈祷则将心灵呈献给上帝本人。

45. 美德是为了认识受造物，认识是为了认识者，而认识者则是为了那不可知之被认识者，以及超越认识的引导者。

46. 全知全能的上帝将受造物从无中创造出来，并非因为祂在任何方面有所需要，而是为了让它们根据各自的承受能力，分享祂的福乐而获得喜乐；而祂自己则因祂的作为而欢欣，看到它们欢欣雀跃，并永远以那不可饱足之物得到满足。

47. 世上有许多心灵贫穷的人，但并非出于应有的缘由；有许多哀哭的人，但或是为财产的丧失，或是为子女的离世；有许多温柔的人，但对不洁的私欲却温顺；有许多饥渴的人，但所渴求的却是不正当地掠夺他人的财物并积攒私利；许多仁慈的人，却是对肉体 and 属世之事；许多心里清洁的人，却出于虚荣；许多使人和睦的人，却将灵魂屈从于肉体；许多被驱逐的人，却因自己的不端行为；许多受辱的人，却因可耻的罪孽。唯有那些为基督、因基督而行事并受苦的人，才是有福的。为什么呢？“因为天国是他们的”；又说：“因为他们要看见神”（马太福音5:3,8）；诸如此类。他们之所以有福，并非因为他们这样行事并受苦——因为上述那些人也是如此行事的——而是因为他们是为基督、因基督而行事并受苦。

48. 正如多次所言，在我们所做的一切事上，上帝看重的是目的——我们这样做是为了祂，还是为了其他什么。因此，当我们想要行善时，目标不应是取悦人，而是取悦上帝，以便时刻仰望祂，凡事都为祂而行；否则，我们将徒劳无功，并失去应得的赏赐。

49. 在祷告时，要将关于世俗事务的简单思绪以及对一切受造物的沉思从心中驱除：以免因沉溺于微不足道之事，而偏离那位远胜于一切受造之物的上帝。

50. 若我们真正爱上帝，便能凭这爱驱散情欲。爱祂，就是将祂置于世界之上，将灵魂置于肉体之上——蔑视一切世俗之物，时刻将自己奉献给祂——通过节制、爱心、祷告和吟唱诗篇等。

51. 若长期聆听上帝的话语，并悉心照料灵魂中受情欲支配的部分；那么，我们就不会再因思绪的诱惑而偏离正道，而是更准确地理解其根源并将其斩断，从而变得深谋远虑，以致先知的预言在我们身上应验：“*我的眼睛必注视我的仇敌，我的耳朵必听见那些起来攻击我、诡诈之人的声音*”（《诗篇》91:12）。

52. 当你看见自己的心志在世俗的思虑中虔诚而正直地运转时，就要知道你的身体也保持着纯洁无罪。但当你看见心志在思想上沉溺于罪恶，却不加以制止时，就要知道你的身体也迟早会陷入其中。

53. 正如事物是身体的“世界”，思绪也是心灵的“世界”；正如身体与女人的身体行淫，心灵也通过身体的想象与对女人的思绪行淫：因为它在思想中看见自己身体的形象正与女人的形象交合。同样，他在思想中也会以自己身体的形象，向冒犯者进行报复。其他罪过也是如此：因为身体在物质世界中所做的行为，心灵在思想世界中也会以思想的方式重现。

54. 难道不该为此感到惊骇、战栗，并使心灵陷入狂乱吗？因为当上帝“父不审判任何人，而是将一切审判都交给了儿子”（约翰福音 5:22）；——而圣子却呼喊道：“你们不要论断人，免得你们被论断”（马太福音7:1），“你们不要定人的罪，免得你们被定罪”（路加福音6:37）；使徒也是如此说：“在主来之前，什么都不要论断”（《哥林多前书》6:5）；还有：“你用什么标准审判别

人，就是用什么标准定自己的罪”（《罗马书》2:1）；既然事实如此，人们却不再为自己的罪孽痛哭，反而从圣子手中夺取了审判权，仿佛自己毫无罪过一般，彼此审判、彼此定罪？天为此惊骇，地为此战栗；而他们这些麻木不仁之人却毫无羞耻之心！

55. 凡对别人的罪过好奇，或因怀疑而论断弟兄的人：他尚未开始悔改，也没有用心去认识自己的罪——这些罪确实重如多普多铅块；他也不明白，人为何会“心肠刚硬，喜爱虚浮，追随谎言”（《诗篇》4:3）；因此，他如同疯子一般在黑暗中徘徊，抛下自己的罪过，仅凭一时的怀疑，便对他人真实的或虚构的罪过臆测不已。

56. 正如多次所言，自爱是所有情欲念头的根源；因为由此产生了灵魂欲望部分的三大主要念头：贪食、贪财和虚荣。随后，从贪食中产生淫欲之念；从贪财中产生贪婪之念；从虚荣中产生骄傲之念；其余的一切则紧随这三者之后，例如：愤怒、悲伤、记仇、消沉、嫉妒、诽谤等念头。这些情欲将心灵与物质对象捆绑在一起，并像最沉重的石头一样压在心灵之上，使其倾向尘世；而心灵本性上却比火更轻盈、更细腻。

57. 一切激情的起点是自爱，终点是骄傲。自爱是对肉体的盲目迷恋。斩断自爱，便斩断了由此衍生的一切激情。

58. 正如血肉之躯的父母对自己的子女怀有偏爱，心灵也自然倾向于自己的思想；而对最偏爱的父母而言，自己的孩子在他们眼中总是显得最为谦逊端庄，即便这些孩子在各方面都最值得被嘲笑：同样，对不明智的理智而言，自己的思想也显得最为明智，即便它们实际上最为荒谬。至于智者，则不会这样看待自己的思想：即使他确信这些思想是真实而美好的，他反而更不信任自己的判断，而是将其他智者作为自己思想和推理的裁判，以免自己的努力白费（加拉太书 2:2）；并从他们那里接受确认。

59. 当你战胜了某种最卑劣的私欲——例如贪食、淫欲、愤怒或贪婪——时，虚荣的念头便会立刻袭来；而当你战胜了虚荣，骄傲的念头又会占据你的心。

60. 所有卑劣的情欲一旦掌控了灵魂，就会将虚荣的念头驱逐出灵魂；而一旦被战胜，便会为虚荣的念头敞开进入灵魂的大门。

61. 虚荣会滋生骄傲，有时被驱逐，有时则留存。但若被驱逐，它会带来自负；若留存，则会带来傲慢。

62. 虚荣可通过隐秘的行动予以根除，而傲慢则可通过将自己妥善完成的事归功于上帝来消除。

63. 那些蒙恩得以认识上帝，并真正品尝到其甘美之人，会鄙视一切源于欲望之力的享乐。

64. 受世俗欲望驱使的人，或渴求美食，或追求满足生理需求，或追求世俗的荣耀，或追求财富，或追求其他随之而来的事物；如果心灵无法找到比这些事物更美好的对象来转移其欲望，那么它便无法下定决心在余生中彻底鄙弃它们。相比之下，对上帝及神圣事物的认知要比这些好得多。

65. 那些蔑视享乐的人，或是出于恐惧，或是出于希望，或是因认识到享乐的微不足道，又或是出于对上帝的爱。

66. 对神圣事物的认知若不伴随对它们的依恋，并不能说服心灵彻底鄙视物质世界，而往往仅如同对感官事物的简单思量。因此，常能见到许多学识渊博却沉溺于肉欲之中的人，恰如“猪在泥中打滚”（《彼得后书》2:22）。因为他们在追求美善的过程中曾稍得洁净，并在某种程度上获得了对此的认识，随后却因懒惰而退步，便如同扫罗一般——他虽蒙恩得享王位，却因生活不配而招致上帝的烈怒，最终被从王位上推翻。

67. 正如对人间事务的简单思虑会使心灵轻视神圣之事，同样，对神圣之事的简单认知也无法使心灵完全轻视人间之事；因为在此处，真理仍停留在阴影与揣测之中；因此，它需要一种源自圣洁之爱的幸福依归，这种爱将心灵与灵性观照相联结，并使人确信应将非物质的、超感官的及神圣的置于物质之上。

68. 并非所有斩断情欲、使思绪纯净的人，仅凭此便已将它们转向了神性；但他可能既不依附于人性，也不依附于神性，这种情况只发生在那些仅凭行动却尚未蒙受真知的人身上，他们或因惧怕刑罚，或因盼望天国，从而克制情欲。

69. “我们是凭着信心而行，不是凭着眼见”，我们的认知仍如镜中观物、占卜般模糊（哥林多后书 2:7）。因此，我们需要长期在此方面进行修习，通过持久的教导与勤勉的实践，从而获得不可动摇的习惯，以进行源源不绝的默观。

70. 倘若我们暂时摒弃情欲的诱因，投身于属灵的默观，却未能始终如一地投入其中，仅将此视为一项事务：那么我们很容易再次转向肉体的激情，除了获得一种自负的简单知识之外，不会从中收获其他果实；而这种知识的结局，正是对认知本身的逐渐蒙蔽，以及心灵对物质对象的彻底偏离。

71. 那种应受谴责的爱之激情，使心灵沉溺于物质对象；而那种值得称赞的爱之激情，则使心灵依附于神性。因为心灵通常会倾向于那些它长时间关注的事物；而它所倾向的事物，便会成为它渴望与爱的对象——或是它本应归属的、与之相契合的、属神的、精神层面的事物，或是属世的物质与情欲。

72. 上帝创造了无形的世界和有形的世界；祂也创造了灵魂和肉体。如果有形的世界如此美好，那么无形的世界又该是何等美好呢？倘若后者比前者更美好，那么创造它们的上帝又比二者高出多少倍呢？既然造物主比一切被造之物都更美好，那么心灵为何会舍弃至善，却沉溺于最糟糕的事物——即肉体的欲望之中？这难道不是因为它早已习惯了后者，自出生以来便与之相伴，而对于那至善至高之物，却尚未真正体验过吗？因此，如果我们通过长期克制感官享乐并传授神圣之道，能逐步使他摆脱这种习惯；那么，随着他在这一方面逐渐取得进步，他便会倾向于神圣之事，认识到自身的尊严，最终将全部的依恋转移到上帝身上。

73. 冷静地谈论弟兄之罪的人，其动机有二：或是为了纠正他，或是为了使他人受益。倘若他无论是对当事人本人，还是对他人，在谈论时缺乏上述目的，那么他就是在谴责或诽谤弟兄；这样的人必难逃被上帝弃绝的命运，而必然会陷入相同的或其他的罪过之中，并因被他人指责和谴责而蒙受羞辱。

74. 对于犯下相同罪行的人，不应仅根据行为本身来一概而论，而应区别对待（根据犯罪的原因来判断）：因为有的因习惯而犯罪，有的则因突如其来的、无法抑制的冲动而犯罪。在后一种情况下，人既在犯罪前未曾想过此事，又在犯罪后对之毫无渴望，相反，他会因所发生的事而深感悲痛和折磨。而那些因习惯而犯罪的人则完全不同：因为他在犯罪之前就从未停止过在思想上犯罪，而在犯下罪行之后，他的心态依然如故。

75. 凡出于虚荣而行美德者，寻求知识亦出于虚荣。但这样的人，所作所为已不再是为了造就他人，而是在一切事上都企图从目睹其行为或聆听其言语的人那里博取荣耀。这种情欲的暴露在于：当其中某些人开始诋毁他的言行时，他会因此感到极其沮丧，并非因为那些人没有得到教益——因为他本来就没有这个目的；而是因为他被他们贬低或贬损了。

76. 贪财之情表现为：有人总是欣然接受，却不情愿地给予。这样的人不可能真正节俭（参见第19条）。

77. 受苦者忍受苦难的原因如下：——或是出于对上帝的爱，或是寄希望于报酬，或是因惧怕受刑，或是因惧怕世人，或是出于天生的忍耐力，或是为了未来的快乐，或是出于私利，或是出于虚荣，或是出于必要。

78. 摆脱念头与摆脱情欲是两回事。当那些曾引发情欲的对象不在眼前时，人们往往能摆脱念头；但情欲却隐藏在内心深处，一旦对象出现便会显露出来。因此，面对这些事物时，必须观察自己的心智，并辨明它对何物怀有情欲。

79. 真正的朋友，是在邻人遭受诱惑时，能与他同甘共苦，不慌不乱、毫无忧虑地承受那些苦难、困顿、不幸和灾祸，仿佛这些都是发生在自己身上的。

80. 不要轻视良心，它总是给你最好的建议；因为它向你提供来自上帝和天使的指引，使你摆脱内心隐秘的污秽，并在你离开尘世之时，赐予你向神坦然无惧的勇气。

81. 若你想既睿智又谦卑，而不沦为自负之情的奴隶，就应当时刻在万物中寻求那些你理性所无法洞察之事；当你发现有许多不同事物是你所不知的，你便会对自己的无知感到惊奇，并从而谦卑地放下自己的自以为是。而当你认识到自己的渺小，便会领悟许多伟大而奇妙的事物。若沉溺于对自身知识的自满，便无法在认知上有所长进。

82. 真心渴望得救的人，不会抗拒治愈的良药；而这些良药正是由种种不幸所引发的忧伤与悲痛。那些抗拒苦难的人，既不知道我们在此世——地上——正在进行怎样的交易，也不知道自己离开此地时将获得怎样的收益。

83. 虚荣与贪财是相互滋生的。因为有些人因虚荣而致富，有些人则在致富后变得虚荣。但世间本就是如此。至于修士，当他无欲无求时，反而更显虚荣；而一旦拥有金钱，他便会将其藏匿起来，因为羞于拥有与自己身份不符之物。

84. 修士的虚荣心表现为以美德及其成果为荣；而他的骄傲则表现为自夸成就、贬低他人，并将功劳归于自己而非上帝。至于平信徒的虚荣与骄傲，则表现为以美貌、财富、力量、明辨力或世俗的机智为荣。

85. 世俗之人的成功，对修士而言即是堕落；而修士的成功，对世俗之人而言亦是堕落。世俗之人的成功在于财富、声望、权势、享乐、身体强健、子孙众多及类似之事，修士若沉溺其中，便会毁灭。而僧侣的成功则在于不求财、无名望、无权势、节制、甘受苦难、忍受匮乏以及类似之事；若世俗之人不由自主地遭遇这些，便会视之为巨大的不幸，甚至常常濒临将绳索套在自己脖子上的危险，有些人甚至真的这么做了。

86. 食物的创造有两个目的——为了滋养身体和治病。因此，那些怀着错误意图食用食物，或未能恰当地利用上帝所赐之物以造福自身的人，将被视为贪享享乐者而受到谴责。对于万物而言，不恰当地使用它们都是罪过。

87. 谦卑的智慧源于纯洁的祷告，伴随着眼泪与痛悔。因为这种祷告时刻呼求上帝的帮助，不允许人盲目依赖自己的力量与智慧，也不允许人自高自大——这两者正是骄傲之情所引发的两种恶疾。

88. 与单纯的意念作斗争，以免它激起情欲，这与对抗充满情欲的意念，以免我们默许罪恶，是两回事。但这两种斗争都不允许意念在我们心中滞留。

89. 怨恨与悲伤如影随形。因此，当心灵带着忧伤，像照镜子一样在自己身上看到那个冒犯过自己的弟兄的面容时，显然它心中怀有怨恨。“*怀恨之人的道路通向死亡*”（箴言 12:28）；“*因为怀恨的人是悖逆的*”（箴言 21:24）。

90. 若你对某人怀有怨恨，就为他祈祷；通过祈祷，将悲伤与他对你的伤害之记忆分离，便能遏制情欲的涌动；而若能变得友善且仁爱，便能彻底将情欲从灵魂中驱除。当别人对你怀有恶意时，要对他和蔼可亲、谦卑有礼，并与他和睦相处，这样你就能使他摆脱情欲的束缚。

91. 嫉妒者的忧伤难以平息。因为他将自己嫉妒你所拥有的那件事，视为自身的不幸。要安抚他，除了向他隐瞒此事之外别无他法。倘若某事对许多人有益，却使他感到忧伤：那么该舍弃哪一方呢？应当站在对众人有益的一方；但尽可能不要忽视他，也不要让自己被私欲的诡计所迷惑，要帮助的不是私欲本身，而是受其折磨的人；要凭着谦卑的智慧，视他为胜过你的人，在任何时候、任何地方、任何事情上都让他优先于你。若能与你嫉妒之人的喜乐同喜，与他的忧伤同忧，便能遏制自己的嫉妒；这正是践行使徒的诫命：“*与喜乐的人同乐，与哀哭的人同哭*”（罗马书 12:15）。

92. 我们的心灵处于两种存在之间，它们各自灌输其特有的东西：一种是美德，另一种是恶习；也就是说，它处于天使与魔鬼之间。但心灵拥有权柄和力量，可以随从或抗拒它所愿的任何一方。

。

93. 圣洁的力量引导我们走向善；而内在的善的种子与善意则助我们一臂之力；至于恶魔的诱惑，则由情欲和恶意赋予其力量。

94. 纯净的心智有时由上帝亲自降临教导；有时由圣洁的力量向其灌输美善；有时则源于其所观照的事物本性。

95. 蒙受启迪的心智，应当保持对万物无执著的思绪、无误的观照，以及宁静的祈祷状态。但他无法始终如一地保持这一点，因为肉体的冲动如烟雾般侵扰，在恶魔的蛊惑下蒙蔽了心智。

96. 并非所有令我们忧伤之事都会引发愤怒；因为令人悲伤的事件比令人愤怒的要多。例如：某物损坏了，某物丢失了，某人去世了。在这些情况下，我们仅感到悲伤；而在其他情况下，我们既悲伤又愤怒，这表明我们并未处于明智的心境之中。

97. 心灵在接纳对事物的思虑时，通常会随着每一种思虑而改变其面貌；而当以灵性方式观照这些事物时，则会随着每一种 观照而呈现不同的转化。但在上帝之中时，它则完全无形无相。因为当它观照那唯一无二者时，它自身也变得唯一无二，并充满光明。

98. 完美的灵魂，就是其全部渴求之力都完全投向了上帝的灵魂。

99. 完美的理智，是指那种凭借真信仰，在不可知中不可知地认识了不可知者，从而洞察了祂的一切造物，并从上帝那里获得了关于祂在其中所施的旨意与审判的包罗万象的认知——只要这种认知在人类能力范围内。

100. 时间分为三部分：信仰遍及这三部分；盼望仅及其中之一，而爱则遍及其中两部分。信仰与盼望都有其界限；唯有爱，因与无限者结合且不断增长，将存到永永远远。正因如此，“爱是最大的”（林前1:3,13）。

关于爱的第四百篇

1. 首先，当思索神在万物中的无限性——那不可测度且令人向往的深渊时，心灵便感到惊奇；其次，当想到神如何从无中创造了万物时，心灵又为之震撼。但正如“祂的尊崇无穷无尽”（诗篇141:3），“祂的智慧也无法测度”（巴录书3:18）。

2. 因为当他凝视那不可企及且令人惊叹的仁慈之源时，怎能不感到惊奇？或者，当他思索语言与理性的本质，以及构成身体的四大元素——在它们产生之前根本不存在任何先于它们的物质——究竟是如何产生的、又从何而来时，怎能不陷入狂喜？那是什么样的力量，在付诸行动后，使它们得以存在？但希腊人却无法接受这一点，因为他们不了解全能的仁慈及其充满生命力的作用，也不了解那超越理智的至高智慧与理性。

3. 自永恒以来就存在的造物主上帝，凭着祂无边无际的仁慈，在祂愿意的时候，通过与祂同质的道和圣灵进行创造。不要问：既然造物主始终是良善的，祂为何直到如今才显现？因为我也告诉你，无限存在者那不可测度的智慧，超出了人类的认知范围。

4. 造物主将祂自永恒以来就存于祂之中的关于一切受造物的知识，在祂愿意之时付诸实践并成就了。因为对全能的上帝，质疑祂能否在愿意之时成就某事，是毫无意义的。

5. 上帝为何创造万物——你去探究吧；因为这是可以认知的；但关于“如何”和“为何”的深层原因，切勿妄加揣测：因为这超出了你的理智所能及。因为在神圣之事中，有些是人所能领会的，有些则是人所无法领会的。正如某位圣人（格里高利·神学家）所言，若不加以约束，思辨可能会将人推入深渊。

6. 有人说，受造物自永恒以来就与上帝共存；但这绝无可能。因为，作为全然有限的受造物，如何能自永恒以来就与无限者共存于一切之中？况且，若它们与造物主同为永恒，又如何能算是受造物呢？但这不过是希腊人的论调，他们所认定的上帝、造物主绝非本性，而仅仅是属性。我们则承认上帝是全能的，并认为祂不仅是属性的造物主，也是具有属性的本性的造物主。既然如此，受造物就不可能自永恒以来就与上帝共存。

7. 神性及其神圣本质在某种程度上是可以认知的，而在某种程度上则是不可认知的。其可认知之处在于对祂周围事物的观照；其不可认知之处则在于祂自身本然的存在。

8. 在圣三一单纯而无限的本质中，切勿寻求任何倾向或能力，以免将其复杂化，使其类似于受造物：这既荒谬，也不适用于上帝。

9. 单纯、统一、无属性、和平、泰然、安宁——这是一种无边无际、全能且全掌管一切的本质。而任何受造物，皆由本体与偶性构成，且因无法摆脱变幻无常，始终需要仰赖上帝的眷顾。

10. 每一种理性和感性的本性，一旦被带入存在，便从上帝那里获得了接受事物印象的能力；——理性的获得了思考的能力，感性的获得了感受的能力。

11. 上帝仅予授，而受造物既接受又传递：它接受存在与福祉，却仅传递福祉；但有形本质与无形本质的情况各不相同。

12. 无形之物通过言语、行动以及被观照来传递福祉；而有形之物则仅通过被观照来传递福祉。

13. 具有理性与思维本性的存在或不存在，取决于那位创造“一切至善”者的意志；但其依意志成为善或恶，则取决于这些受造物的意志。

14. 邪恶并非存在于受造物的本性之中，而是存在于它们错误且不理性的行为之中。

15. 当灵魂的欲望之力被节制所约束，易怒之力因爱而热切，远离仇恨，思辨之力则借由祈祷与灵性观照而常驻于上帝之中时，灵魂便在智慧中运行。

16. 若有人在受试探时，面对悲惨遭遇未能展现宽宏大量，反而切断了对属灵弟兄的爱，那么他尚未拥有完美的爱，也尚未深刻领悟神的旨意。

17. 神旨意的目的，是要通过正统的信仰和属灵的爱，将那些被邪恶以各种方式撕裂的人重新联合起来。救主受难，正是为了“将上帝分散的儿女聚集在一起”（约翰福音 11:52）。因此，凡是不愿承担沉重的变故、承受悲伤、忍受痛苦的人，便游离于上帝的爱和神意的旨意之外。

18. “爱是恒久忍耐，又有恩慈”（林前13:4）：那么，在遭遇悲伤变故时怯懦退缩、对使自己悲伤的人怀有恶意、并切断对他们的爱的人，岂不是偏离了上帝预定的旨意吗？

19. 请自省：使你与弟兄分离的恶，是否就藏在你自己里面，而非在弟兄身上？务要速速与他和好，以免背离爱的诫命。

20. 切勿忽视爱之诫命；因为藉此，你将成为神的儿女；若违背它，你便会成为地狱之子。

21. 朋友之间的爱会因此破裂：若你心怀嫉妒，或成为他人嫉妒的对象；若你造成或承受了伤害；若你羞辱他人或遭受羞辱；最后，若你对弟兄怀有并坚持怀疑的想法。那么，你是否曾做过或遭受过此类之事，因而背离了朋友之间的爱？

22. 若你遭受了兄弟的试探，而这份苦恼使你心生憎恨，切莫被憎恨所战胜，而要以爱战胜憎恨。你可以这样战胜它：真诚地为他向神祈祷，接受弟兄带来的道歉，或者用他的道歉来治愈自己，将自己视为诱惑的始作俑者，并决心忍耐，直到这片阴云消散。

23. 能忍耐到试探结束的人，因所忍受的而获得称赞。

24. “有恒心的人，智慧丰富”（箴言 14:29）；因为他将一切发生的事都归于最终的结局，并在等待结局的过程中忍受一切苦难。而“结局”，按使徒所言，就是“永生”（罗马书 6:22）。“这就是永生，就是要认识你——独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督”（约翰福音 17:3）。

25. 不要急于拒绝属灵的爱；因为世人已别无他途可得救赎。

26. 对于昨天还被你视为属灵弟兄、品德高尚之人，今日切勿因对他的憎恨——那憎恨是受那恶者蛊惑而在你心中滋生的——便视其为邪恶之徒；而要怀着恒久忍耐的爱，回想昨日的善行，将今日的憎恨从心中驱除。

27. 对于昨天你曾称赞为善良、推崇为有德之人，今日切勿因你的爱已转为憎恨，便以诽谤弟兄为借口，将他诋毁为堕落邪恶之人；但要继续保持对他的赞美，即使心中仍存忧伤，你也能顺理成章地回归那拯救人心的爱。

28. 为了你心中对兄弟仍存的怨恨，在与其他弟兄交谈时，不要改变你对他一贯的称赞，也不要再在言语中不经意地夹杂责备；而要在谈论他时以纯正的心怀称赞他，并像为自己祈祷那样真诚地为他祈祷——这样，你很快就能摆脱那致命的仇恨。

29. 不要说：“我不恨这位弟兄”，却对他的记忆避之唯恐不及；而要听从摩西的话：“不可在心里恨你的弟兄；你要指正你的邻舍，不可因他的罪与他同受责备”（《利未记》19:17）。

30. 即使因某种试探，弟兄长期诽谤你，你也不要脱离爱的心态，更不要让那邪恶的灵扰乱你的思绪。如果你能为那个诽谤和诬陷你的人祝福并心怀善意，你就不会脱离这种状态。这就是效法基督的智慧之道，行在这条路上的人将与祂同在。

31. 不要把那些对你说出令你心生恼怒或对弟兄产生敌意的话的人视为善意之人，即使他们看似在说真话；而要像避开致命毒蛇一样远离他们，既要遏制他们的诽谤，也要使自己的灵魂免于心怀怨恨。

32. 不要用暗示来伤害弟兄，以免他也以同样的方式回应你，从而使双方的爱心都消失；但要怀着爱心的勇气去指正他（马太福音 18:15），以消除引起烦恼的原因，使你和他都免于焦虑和烦恼。

33. 务必仔细省察自己的良心，看看弟兄是否因你的过错而不愿与你和解；不要用虚假的推诿来回避良心的责备——那良心洞悉你的隐秘，将在你离世之时指证你，并在你祷告时成为你的绊脚石。

34. 在和睦之时，不要回想弟兄在恼怒时所说的话，无论是当面说让你不快的话，还是背后对别人说关于你的话，而你后来才听到的；以免因怀有恶意，再次陷入对弟兄有害的仇恨之中。

35. 一个对人怀有仇恨的理智之魂，不可能与上帝和睦相处，因为上帝曾赐予我们这样的诫命：“你们若不饶恕人的过犯，你们的父也必不饶恕你们的过犯”（马太福音 6:15）。即使弟兄不愿和解，你也当远离敌意，真诚地为他祈祷，并且不要在任何人的面前说他的坏话。

36. 圣天使们那难以言喻的和平，是建立在以下两种心志之上的：对上帝的爱，以及彼此相爱；历代圣徒的和平也是如此。正如我们的救主所说：“一切律法和先知都系于这两条诫命”（马太福音 22:40）。

37. 不要自私自利；这样你就不会憎恨弟兄。不要自爱；这样你就会爱上上帝。

38. 若愿与属灵的弟兄们同住，当在他们家门前舍弃自己的私欲：因为若不如此，你便无法与上帝和与你同住的人和睦相处。

39. 获得完全之爱并以此为人生准则的人，会称“圣灵”为“耶稣”（林前 12:3）。与此相反的，则会产生相反的结果。

40. 对上帝的爱总是促使人心敞开，以探讨上帝与神圣之事；而对邻人的爱则总是让人对他怀有善意。

41. 贪恋虚荣之名，或执着于任何物质事物的人，往往会因琐事而对他人心中生恼怒，或对他们怀恨在心，或憎恶他们，或沦为可耻念头的奴隶；而爱神之魂则与这一切毫无瓜葛。

42. 当你心中不言不行任何可耻之事，当你不对伤害你或诽谤你的人怀恨在心，当你在祷告时，心智始终超脱于物质与形象之外：那么你要知道，你已达到无欲无求和完美之爱的境界。

43. 摆脱虚荣绝非易事；唯有通过默默培养美德和勤于祈祷，方能摆脱它；而摆脱虚荣的标志，就是不对诽谤过你或正在诽谤你的人怀恨在心。

44. 若欲成为义人，当向你内心的每一部分——即灵魂与肉体——提供其应得之物：给予灵魂中思辨的部分以阅读、灵性默想与祈祷；给予易怒的部分以与仇恨相对的灵性之爱；对欲望的部分——贞洁与节制；而对肉体，则给予仅此必需的食物与衣物。

45. 理智按其本性行事；——当它以顺服之心约束情欲时，便能洞察万物的真义，并与上帝同在。

46. 正如健康与疾病显现在动物的躯体中，光明与黑暗显现在海洋中一样：美德与恶习显现在灵魂中，而知识与无知则显现在理智中。

47. 基督徒通过这三条道路获得智慧：诫命、教义和信仰。诫命使心灵脱离情欲，教义引导心灵认识至高者，而信仰则引领心灵领悟圣三一。

48. 有些苦修者仅驱除情欲的念头，而另一些则连情欲本身也一并斩断。情欲的念头可通过吟诵诗篇、祈祷、默想上帝，或任何其他恰当的活动来驱除；而情欲则通过鄙视那些令人沉迷的事物来斩断。

49. 我们常对女人、财产、名望等产生情欲。若有人在弃绝尘世之后，能如应有的那样，通过节制来枯竭肉体，便可达到对女人的无动于衷乃至鄙视；对于财富，若能说服自己的心志，对现有的满足；对于声名，若能喜爱那向独一真神显明的、隐秘的美德之创造。其他欲望亦是如此。凡是鄙视这一切的人，永远不会产生任何憎恶。

50. 舍弃世俗之物——如妻子、财产等——使人的外在成为修士；但尚未使内在成为修士；而舍弃情欲之念者，则使内在之人——即心灵——也成为修士。若仅凭意愿，使外在之人成为修士易如反掌；但要使内在之人成为修士，则绝非易事。

51. 在这一类人中，谁能完全摆脱情欲的思虑，并有幸达到纯净且超脱一切的祈祷——这正是内在修士的标志？

52. 许多情欲潜藏在我们的灵魂深处；当引发它们的对象出现时，它们便显露出来。

53. 或许有人在缺乏诱因时不会被情欲所扰，已达到些许无情欲的境界；但一旦诱因出现，情欲便立刻开始诱惑心灵。

54. 当没有引发情欲的对象时，不要自以为已达到完美的无情欲。但当对象出现时，你既不受其影响，也不受对其回忆的困扰：那时你要知道，你已踏入无欲之境，然而即便如此也不要掉以轻心；因为虽然长久的德行能扼杀情欲，但若你疏于修持，它们便会再次被激起。

55. 爱基督的人，无疑会尽可能地效法祂。基督从未停止向世人施恩；即使遭遇不被感激甚至遭受辱骂，祂仍长久忍耐；即使被他们殴打甚至杀害，祂也默默承受，却绝不将恶归咎于任何人。这三项行为正是爱邻舍的体现；若缺少这些，那些声称爱基督或将进入祂国度的人，不过是在自欺。因为主曾说：“不是每一个对我说‘主啊，主啊’的人都能进入天国，惟有遵行我天父旨意的人才能进去”（马太福音7:21）。又说：“爱我的，就必遵守我的诫命”（约翰福音14:15,21），等等。

56. 救主诫命的全部目的，在于使心灵脱离放纵与仇恨，并引领它进入对祂及邻人的爱中；由此便会诞生圣洁而积极的认知之光。

57. 若蒙神赐予某种启示，切勿忽视对爱与节制的追求：因为它们在净化灵魂中充满情欲的部分时，会为你铺就通往启示的平坦之路。

58. 通往智慧的道路就是无私和谦卑；“若没有这些，谁能看见主呢？”（希伯来书12:14）。

59. 既然“智慧使人自夸，但爱心造就人”（林前8:1），那么就让爱心与智慧结合，你便会远离骄傲，成为属灵的管家，既造就自己，也造就所有亲近你的人。

60. 正因如此，爱才能造就人：它不嫉妒，也不因嫉妒者而忧伤，更不会将自己那些值得他人羡慕之处公之于众；（它）不自以为已经完全了（腓3:12），对于所不知道的事，也不羞于承认自己的无知。由此，它使心灵免于自负，并始终引导心灵在认知上不断进步。

61. 通常，求知之后会伴随着自负和嫉妒，尤其是在初期。自负仅在内心中显现；而嫉妒则同时存在于内心与外界：内心（我）对那些有知识的人怀有嫉妒，外界（对我）则来自那些无知的人。爱能驱除这三种不义：自负，因为“不自夸”；驱散内心的嫉妒，因为“不嫉妒”；驱散外在的嫉妒，因为“恒久忍耐，又有恩慈”（《哥林多前书》13:4）。——因此，拥有知识者必须兼具爱，使爱在一切事上保全心灵不受伤害。

62. 那些蒙受了知识恩赐，却对人怀有忧伤、恶意或仇恨的人，好比是用荆棘和蒺藜刺伤自己眼睛的人。因此，知识必然需要爱。

63. 不要全然关注肉体，而要按其能力为它设定功课，将全部心思转向内在。因为“锻炼身体益处还少，惟有敬虔凡事都有益处”（提摩太前书4:8），等等。

64. 居于内里之人——即持续关注内在之人——持守贞洁、恒久忍耐、施予怜悯、谦卑智慧；不仅如此，他还沉思、研习神学并祷告。这正是使徒所说的：“当靠着圣灵而行”（加拉太书5:16）等经文所指的意思。

65. 不懂得走属灵道路的人，不关注情欲的念头，却将全部心思都放在肉体上——要么沉溺于享乐、放荡、烦恼、愤怒和记恨，从而蒙蔽了心智；要么过度投入苦修，从而压制了思想。

66. 圣经并未剥夺上帝赐予我们供使用的任何事物，而是约束放纵，纠正鲁莽。也就是说，它既禁止进食，也不禁止生育子女，更禁止拥有金钱并合理地加以使用；但它禁止暴饮暴食、通奸等行为。甚至不禁止思考这些事情，因为人正是为此而被造的；但它禁止充满情欲地思考。

67. 我们为上帝所行的，有的依据诫命，有的则非出于诫命，而可谓是由于自愿的奉献。依据诫命而行——即我们爱上帝与邻人、爱仇敌、不奸淫、不杀人等；若我们违背这些，便会受到谴责。不遵诫命而行，是指我们保持贞洁、过着独身生活、舍弃一切财产、过着隐居生活等。这些行为具有奉献的意义，以便当我们因软弱而未能遵守某条诫命时，能借此奉献来平息我们仁慈的主的愤怒。

68. 选择独身或守贞生活的人，应当“束紧腰带”并“点亮灯”（路加福音12:35）：“束紧腰带”指节制；“点亮灯”则指祷告、默想上帝和属灵的爱。

69. 有些弟兄以为自己无法拥有圣灵的恩赐：因为他们疏于遵守诫命，所以不知道，凡对基督怀有真信心的人，其内里已简要地拥有了上帝的一切恩赐。但正因我们因懒惰而远离了那向祂积极

的爱——这种爱本会向我们显明我们内里的神圣珍宝——所以我们理应视自己为与神的恩赐无缘之人。

70. 倘若按照神圣使徒所言，耶稣基督“借着信”住在我们心里（以弗所书 3:17），“*在祂里面藏着一切智慧和知识的宝藏*”（歌罗西书 2:3）：那么，我们心中便蕴藏着一切智慧与知识的宝藏。而这些宝藏会随着我们通过诫命逐步洁净心灵，逐渐向我们显明。

71. “*这宝藏，就是藏在田里的*”（马太福音 13:44），就在你心中，但因你懒惰，至今尚未寻得。因为若寻得，你必变卖一切，买下这块田。但你却弃这田不顾，反在田边劳作，那里除了荆棘和蒺藜，别无他物。

72. 正因如此，救主说：“*清心的人有福了，因为他们必得见神*”（马太福音 5:8）。当他们借着爱心和节制洁净自己时，便能得见祂，以及祂里面所藏的宝藏；而且洁净得越彻底，所见就越清晰。

73. 正因如此，祂又说：“*变卖你们的财物，施舍给穷人*”（路加福音 12:33），“*这样，这一切对你们就都洁净了*”（路加福音 11:41），因为他们不再执着于肉体上的事物，而是努力从仇恨和放纵中洁净自己的心智——主称之为“心”（马太福音 15:19）。因为一切玷污心灵的事物，都会阻碍心灵看见借着圣洗礼的恩典住在其中的基督。

74. 圣经将美德称为“道路”；而爱是所有美德中最为卓越的；正因如此，使徒说：“*我还要指示你们一条更美的道路*”（林前 12:31），这道路使人轻视一切物质，不将任何暂时的东西置于永恒之上。

75. 对上帝的爱与情欲相抗衡；因为它引导心灵远离感官的享乐；而对邻人的爱则与愤怒相抗衡，因为它使人轻视名利与财富。这两者正是救主交给客栈老板的那两枚银币（路加福音 10:35），为要他照料你。但切莫忘恩负义，投靠强盗，以免再次受伤，甚至不至于仅是奄奄一息，而是彻底死去。

76. 要将愤怒、记恨和可耻的念头从你的心中清除；那时，你才能认识到基督在你里面的内住。

77. 是谁用对圣三一——那同质且受敬拜的圣三一——的信仰启迪了你？又或是谁让你知晓了圣三一中独一者道成肉身的救赎计划？是谁教你认识无形之物、有形世界的起源与终结，或是从死里复活与永生，或是天国的光荣与末日审判？难道不是住在你里面的基督之恩典吗？这恩典正是圣灵的凭据。还有什么比这恩典更宝贵的呢？还有什么比这样的智慧和知识更美好的呢？还有什么比这些应许更崇高的呢？如果即便在此之后，我们仍然懒散懈怠，不地从那些蒙蔽我们心灵、阻碍我们看清这些比太阳还要明亮的真理的私欲中净化自己，那么我们应当自责，而不是否认恩典住在我们里面。

78. 那位应许你永恒福分、并将圣灵作为凭据赐予你心中的上帝，吩咐你要悉心照管自己的生活，使内里的人脱离情欲的束缚，甚至在今生便开始品尝这些福分。

79. 当你得以参与崇高的神圣默观时，更要格外注重仁爱与节制，以便使情欲之部分保持清明，使灵魂中拥有永不熄灭的光芒。

80. 用爱来约束灵魂中易怒的力量；用节制来扼杀贪欲；用祷告来升华思虑：这样，你心中的智慧之光就永远不会被蒙蔽。

81. 破坏爱的原因如下：不贞、造成的伤害、对信仰或生活的诽谤、殴打、击打、伤痕等；此外，当这些事情发生在当事人本人、其亲属或朋友身上时，亦属此类。因上述任何原因而断绝爱的人，尚未领悟基督诫命的真谛。

82. 尽你所能去爱每一个人。如果你还做不到这一点，那么至少不要憎恨任何人。但如果你不鄙视世间的一切，连这一点你也做不到。

83. 某人诽谤了你：不要恨他，而要恨那诽谤，以及怂恿他这样做的恶魔。如果你恨那个诽谤你的人，那就意味着你恨了那个人，违背了诫命；他用言语所做的，你却用行动在重演。若你遵守诫命，就当向他显出爱的行为；若在力所能及之处，就帮助他，使他远离邪恶。

84. 基督不愿你对任何人怀有憎恨与怨恨，或对任何人怀有愤怒与恶意，无论以何种方式，也无论出于何种暂时的理由。这正是四部《福音书》向所有人宣讲的。

85. 我们中有许多人只说~~不~~做。但任何人都~~不~~应为了迎合自己的疏忽而曲解上帝的话语，不如坦承自己的软弱，不隐瞒上帝的真理，以免在违背诫命的同时，又因曲解上帝的话语而负上罪责。

86. 爱与节制使灵魂脱离情欲；读经与默想上帝则使心灵摆脱无知；而持守祷告，则使祷告者站在上帝面前。

87. 当恶魔们看到我们轻视世间万物，却不愿因此憎恨他人或背离爱时，他们便会散布诽谤，企图让我们因无法忍受这种痛苦而憎恨诽谤者。

88. 对灵魂而言，没有比诽谤更沉重的负担了；无论是对信仰的诽谤，还是对行为的诽谤：除了像苏珊娜那样仰望上帝的人之外，没有人能对此置之不理——上帝是唯一的大能者，能像拯救她那样将人从患难中解救出来，并向世人确证真理；正如祂为她所显明的，并以盼望安慰灵魂。

89. 根据你为诽谤者祈祷的方式，上帝必会向那些被引诱而诽谤你的人确切地揭示关于你的真相。

90. 从本质上讲，唯有独一真神是良善的；而就心灵的志向而言，唯有效法上帝之人：因为他首要的目标是将本质上邪恶的人与本质上良善的人结合起来，使他们也能变得良善。为此，他受辱时却赐福；被逼迫时，他忍耐；被诽谤时，他安慰；被杀害时，他为杀害他的人祷告（林前4:12,13）。他所做的一切，都是为了不偏离他的主要目标——爱。

91. 主的诫命教导我们如何蒙福地使用中等事物。而蒙福地使用中等事物，能使灵魂的状态变得纯净；纯净的灵魂状态孕育出明辨力；明辨力又孕育出无私，由此诞生出完美的爱。

92. 若有人在面临诱惑时，无法对朋友的过失视而不见——无论这过失是否真实存在，抑或仅是表面现象——那么此人尚未具备无私无欲的境界。因为隐藏在他灵魂深处的私欲一旦被激起，便会蒙蔽理智，使其无法看清真理之光，也无法分辨善恶。难道不该认为，这样的人尚未获得那能驱散审判之惧的完美之爱吗（《约翰一书》4:18）？

93. “对朋友绝不背信弃义”（《便西拉智训》6:15）：他将朋友的苦难视为自己的苦难，与朋友共同承担，甚至甘愿为此受苦至死。

94. 朋友虽多，却仅在顺境之时；一旦遭遇试炼，连一个都难觅。

95. 应当发自内心地爱每一个人，但要将希望寄托于独一的上帝，并以全部力量侍奉祂。因为只要祂保佑我们，朋友都会对我们友好，敌人也无力加害于我们；而当祂离弃我们时，朋友都会背离我们，敌人则会得势压制我们。

96. 神的离弃主要有四种：一种是出于神旨意的离弃，正如主自己所经历的那样，借着看似被离弃的状态来拯救那些被离弃的人；另一种是出于试炼的离弃，正如约伯和约瑟所经历的那样，为了显明一人是刚毅的楷模，另一人是贞洁的楷模。还有一种是属灵教导式的弃绝，正如使徒彼得所经历的那样，为要借着谦卑的智慧在他里面保守丰盛的恩典。最后还有一种是因背离而遭弃绝，正如犹太人所经历的那样，为要借着惩罚使他们悔改。所有这些被弃的方式都是救赎性的，充满了神的恩典与仁爱。

97. 那些忠实地遵守诫命、真正领悟上帝旨意奥秘的人，不会因上帝的容许而抛弃正受试炼的朋友；但那些藐视诫命、不通晓上帝旨意奥秘的人，当朋友顺境时便与他同乐；而当受试炼者遭遇苦难时，却弃他而去。有时，他们甚至会站在敌对者的一边。

98. 基督的友人真诚地爱所有人，却并非被所有人所爱。世俗的友人既不爱所有人，也不被所有人所爱。基督的友人会始终如一地维系爱的纽带；而世俗的友人，则仅在彼此因世俗之事发生冲突之前，才会保持这种关系。

99. “忠实的友人，如血肉般坚固”（《德训篇》6:14）。因为无论朋友顺境还是逆境，他都是良善的顾问和志同道合的伙伴；在逆境中，他更是最真诚的护卫者和最富有同情心的捍卫者。

100. 许多人曾对爱发表过诸多论述，但若你细细寻找，便会发现唯有基督的门徒才真正拥有爱；因为唯独他们以真爱为爱的导师，正如经上所言：“我若有先知讲道之能，也明白一切奥秘，又有全备的智慧，却没有爱，我就算不得什么”（《哥林多前书》13:2-3）。获得爱的人，便是获得了上帝本人；“因为上帝就是爱”（《约翰一书》4:8）：愿荣耀归于祂，直到永远。阿门。

3. 选自《希腊慈善论》七十章中的理论与实践章节

1. 神唯有一位——无始、不可测度，全然拥有存在的全能，完全排除了关于“何时”和“如何”存在的任何思虑，因其本性对所有人而言皆不可企及，亦无法被任何受造物所认知。

2. 一切存在之物皆被称为可思议的、可认识的——即那些关于其存在具有可证明依据的事物。而上帝则被称为不可思议的，但人们通过可思议的、可认识的事物，相信祂确实存在。

3. 对受造之物的认知，其证明依据在于通过自然途径获得的自身基础，这些基础自然地界定了这些事物。至于上帝，仅凭这些事物中所蕴含的依据，人们只能相信祂的存在；祂赐予虔诚之人对祂存在的认信与信仰，其坚定程度远超任何证明。信仰是一种真正的认知，它具有无法证明的根基，是超越理智与言语之事物的确证，

4. 上帝是一切存在的开端、中间和终结：作为创造者，祂是开端；作为主宰者，祂是中间；作为完成者，祂是终结；因为正如圣经所言：“万有都是本于祂，倚靠祂，归于祂”（罗马书 11:36）。

5. 没有比天生具有理性的灵魂更尊贵的了。上帝作为至善者，按祂的形象创造每一个灵魂，使其以自发（自由）的方式存在。随后，每个灵魂都凭自己的意愿，或选择尊荣，或招致耻辱，全凭其行为而定。

6. 正如经上所记，上帝是公义的太阳（玛拉基书 4,2），以祂仁慈的光芒平等地照耀万物。而灵魂则根据其心境，通常或是如蜡一般——因敬爱上帝，或是如泥土一般——因贪恋物质。正如泥土本性上会被太阳晒干，而蜡本性上会被太阳软化：同样，每一个贪恋物质、沉溺世俗的灵魂，虽然从上帝那里接受了启迪性的启示，却因自身的心态而拒绝它们，便会像泥土一样变得僵硬，并像法老一样将自己推入毁灭；而每一个爱神的灵魂，在此过程中却如蜡一般变得柔软，并因领受神圣事物的印记，在灵里成为神的居所。

7. 那些以神圣的智慧照亮心灵、以神圣的诗歌训练言语不断尊崇造物主、并以纯洁无瑕的目光圣化感官的人——他们不仅按照造物主的形象契合了存在的自然之善，更通过自主的良善心境，按照神的样式实现了幸福安康。

8. 那些迫使自己的心智思索唯一的神及其完美，将言语作为这些完美的正确阐释者和阐明者，并教导自己的感官虔诚地凝视可见的世界及其一切，向灵魂宣告其中隐藏的理性的伟大之人，才能使自己的灵魂保持纯洁，不受玷污。

9. 上帝将我们从暴君——恶魔——的苦涩奴役中解救出来，赐予我们仁爱的敬虔之轭，即谦卑；藉此，一切魔鬼的力量都被制服，凡接受这轭的人，一切美善都得以完善，并得以保全，不受玷污。

10. 信徒敬畏上帝；敬畏上帝者便谦卑；谦卑者变得温顺，拥有了不受愤怒与情欲等非自然情绪所扰的心境；温顺者遵守诫命；遵守诫命者便得洁净；得洁净者便蒙光照；蒙光照者便有资格与新郎——道——同卧于奥秘的宝库之中。

11. 正如农夫巡视田地，寻找适合移植树木的地方时，有时会意外发现宝藏：同样，每一个谦卑、真诚、内心平和、远离世俗情欲的修行者，都像至福的雅各一样，当父亲问及成功之道时：“孩子啊，你这迅速获得的，是什么呢？”他可以回答说：“是你的上帝——主赐给我的”（创世记 27:20）。因为当上帝不需我们费力，便将祂智慧的深奥启示赐予我们这些未曾期待之人时，我们便以为自己突然获得了属灵的珍宝。技艺精湛且经验丰富的修行者，就是一位属灵的农夫，他将通过感官在可见之物中（如野树）所领悟的，移植到属灵的田地里，并借此获得宝藏——即在受造之物中领悟神智慧显现的恩典。

12. 那些为炫耀而寻求知识却未能获得的人，切勿嫉妒邻人，也不要为此忧伤；不如按照既定之道，先完成通往知识的准备工作——即积极践行美德的劳作。若能先以身体热忱地践行此道，便能使灵魂做好准备，以接纳知识。

13. 那些怀着虔诚的意图，真正致力于认识万物，心中毫无在他人面前炫耀之念的人，将获得关于这些事物的至明洞见，并找到通往更真实地认识自我的指引。律法对这样的人说：进入应许之地后，你们将继承“宏大而美好的城邑”，并非你们所建造的；“充满各种恩惠的房屋”，并非你们所建造的；“已开凿的泉源”，并非你们所挖掘的；“葡萄园和橄榄园”，并非你们所栽种的（申命记 6,

10, 11)。因为不为自己而活、只为上帝而活的人，会充满上帝的恩赐，但这些恩赐并不总是显而易见，因为情欲的威胁随时可能袭来。

14. 伪善者，只要自以为尚未被识破，便心安理得地保持沉默，满足于因看似义人而获得的声誉；一旦被揭穿，便会喷吐刻薄之言，企图通过诋毁他人来掩盖自身的羞耻。圣经将这样的人比作毒蛇的后代——因其狡诈——命令他结出与悔改相称的果子，即根据他表面呈现的形象，重新塑造自己内心深处的隐秘心意。

15. 假装成朋友却意图伤害邻人的，就是那披着羊皮、掩盖自己恶行的狼。这样的人，一旦遇到质朴的品性，或是任何出于基督徒单纯心意所说或所做之事，便会抓住并吞噬，随后对那些被他攻击言行的人倾泻无数辱骂，“仿佛是窥探弟兄们在基督里的自由”（加拉太书 2: 4）。

16. 那些怀着恶意假装沉默的人，会对邻舍设下诡计；若未能得逞，便沉溺于自己的情欲之中，使内心备受煎熬。但为了益处而保持沉默的人，则会增进友谊，并满心喜乐地离去，仿佛获得了驱散黑暗的光明。

17. 在弟兄的聚会中，那些急于打断谈话的人，无法掩饰（即显露）自己被虚荣心所困扰；一旦被这种心所控制，他们就会就谈话主题提出许多直接或间接的见解，企图扰乱谈话的进程。

18. 智者，无论教导还是学习，都只愿学习并传授有益之事；而自诩为智者者，无论提问还是被问，所提出的却仅是那些助长好奇心的内容。

19. 凡因神的恩宠而蒙受恩典之福者，都应当将这些恩福无私地传递给他人，正如主所言：“你们白白地得来，也要白白地舍去”（马太福音 10: 8）。将恩赐藏在地里的人，是在诽谤施恩者，说他残忍（马太福音 25: 24），并且为了纵容肉体，而背弃了美德。至于那些将真理出卖给仇敌的人，日后必受审判；因贪图声名，无法忍受无名，最终将自取灭亡。

20. 那些仍惧怕与情欲作战、畏惧无形之敌袭击的人，应当保持沉默，即在为美德而战时，不应采取对抗的方式，而应转向祈祷，将自己的照料与保护托付给上帝：正如《出埃及记》中所言：“耶和华必为你们争战，你们只管静默”（出 14: 14）。至于那些在追赶他们的敌人被击败后，怀着感恩之情，想要领悟该以何种方式践行美德的人，只需敞开心扉，侧耳倾听主的教诲，正如对以色列人所吩咐的那样：“以色列啊，你要听”（申命记 6: 4）！至于那些在心灵净化后，对神的启示怀有不可遏制的渴慕之人，则应怀着敬畏的胆量，因此神会对他说：“你向我呼求什么？”（出埃及记 14: 15）。因此，那些因敬畏而应当保持沉默的人，只宜投靠神；至于被吩咐要聆听的人，则应当随时准备聆听并遵行神的诫命；而那些已达到属灵悟性的人，则宜在祷告中不断呼求，既为求神免去灾祸，也为所蒙的恩惠表达感谢。

21. 若非上帝出于恩典向灵魂施恩，触动它并将其提升至祂那里，灵魂绝无可能企及对上帝的认识。同样，如果上帝本人不将人的理智提升到尽可能高的境界——在人的理智所能达到的最高境界——并以神圣的光辉照亮它，那么人的理智就永远无法升华到足以接受某种神圣启示的高度。

22. 唯有信徒，正如《福音书》所言，才能通过行善的生活移开罪恶这座大山（《马太福音》 17: 19），将自己以往对感官之物——那些无常且多变之物——的执念从内心根除。凡能成为门徒的人，便能从圣言中领受属灵智慧的“饼片”，以此使成千上万人得饱足，并借着行为彰显圣言的倍增大能（马太福音 15: 32 等）。而那些有幸成为使徒的人，则能医治“一切疾病和一切病痛，并赶出污鬼”（马太福音 10: 1）：“赶出污鬼”即驱散情欲的作祟；“医治疾病”，即通过希望使那些失去虔诚心态的人重归虔诚；医治病痛，即用关于审判的话语激励并坚固因懒惰而松懈的人。但那领受了“践踏蛇和蝎子”之权柄（路加福音 10: 19）的人，则消灭了罪的始与终。

23. 使徒和门徒，当然都是信徒；但门徒不总是使徒，却总是信徒；而单纯的信徒则不再是门徒和使徒。不过，通过生活与默观，这位第三类人（信徒）或许能升至第二类人（门徒）的品级与尊荣，而这位第二类人——亦可升至第一类人（使徒）的品级与尊荣。

24. 凡在时间中按暂时的顺序所产生的事物，一旦达到完美便会停滞，因为那时其自然的增长便告终止。但凡由上帝的恩典按美德生活的顺序所产生的事物，即使达到完美，仍会继续朝着增长的方向迈进：因为在此处，一者的终结恰恰是另一者的开端。凡以积极的德行扼杀自身内住的虚渺情欲者，便由此开启了“从荣耀进入更荣耀”（哥林多后书 3: 18）：因为在人里面运行的上帝，正如祂从未停止过一样，也从未停止过行善，因为正如光的属性是发光，上帝的属性就是行善。因此，

根据那与暂存之物——即生生灭灭之物——的状况相符的律法，安息日被尊为停止劳作之日；而在《福音》中——它符合属灵与属思的事物的状态——却通过行善来庆祝安息日，尽管那些不明白“安息日是为人，人不是为安息日的”，以及“人子就是安息日的主人”的人，对此感到不满（马可福音 2, 27. 28）。

25. 若不通过遵守诫命来积攒美德，单靠克制情欲，灵魂便无法品尝到属灵的喜乐。“*不要因鬼魔服从你们而欢喜*，”主说，“*要因你们的名字记录在天上而欢喜*”——即因着为行美德而蒙赐的儿子的恩典，你们已被转录到无情欲之列。

26. 只要我们的心灵尚未从本性及其一切（除上帝以外）的事物中挣脱出来，达到纯净，我们就不能认为自己已获得对美德的坚定习惯。因为唯有当爱在我们心中确立了这种心境时，我们才能领悟神圣应许的力量；因为值得信赖的完全坚定，正如我们应当相信的那样，是植根于心灵先前以爱为根基所奠定的力量之中。若未从自身及一切可思之事中抽离，也未在超越一切思虑的静默中（即所有心智活动的静止）得以稳固，便绝无可能摆脱变幻无常。

27. 伟大的摩西，在将他的会幕安置在营外之后——即在他将自己的心和思想坚定地置于一切可见之物之外之后——开始敬拜上帝；而在进入黑暗之后，即进入那个无形无相的认知之境，他便驻留于此，举行最神圣的仪式（或为此而奉献自己）（出埃及记 33: 7； 20: 21）。

28. 在圣经中，可以区分肉体与灵，仿佛它是一个属灵的人。若有人说，圣经的字面意思是肉体，而其含义则是灵或灵魂，那人便没有违背真理。显然，那人若弃绝肉体——因其属朽坏之物——而全然依附于灵——因其属不朽之物——便是至智者。

29. 那些以生活和行为践行律法的人，会远离某些情欲之事，将无言的情欲作为祭物献给上帝。仅凭这一点，就足以使他因属灵的婴孩之境而得救。

30. 受先知之言教导而弃绝情欲之事的人，还会努力摒弃心中对情欲的同情与共鸣，以便在以身体（即最差的部分）克制罪恶的同时，不让灵魂（即最好的部分）暗中失控地犯罪。

31. 真诚领受福音生活的人，会在自己内里斩断罪的起始与终结，并以行动与思想践行一切美德，向神献上赞美与认信的祭物，因为他已摆脱了情欲的实际侵袭，也免除了与之在思想上的争战，唯独拥有那永不满足的喜乐，这喜乐以对未来福分的盼望滋养着灵魂。

32. 感觉，即对感官印象的感知，伴随着“*行动者*”——即致力于践行美德之人；而无感，即不受感官印象所动摇，则属于“*沉思者*”——其心神专注于上帝，将其从肉体 and 尘世中抽离，前者通过“*行动者*”在善道上的辛勤耕耘，竭力将灵魂从与肉身同情的自然枷锁中解脱出来，常感疲惫，其善意也日渐减弱；而前者，通过修习并沉浸于默观之中，已将这种同情心的刺根拔除，便再也不会被任何事物俘虏或束缚，从而从那些企图控制他、通常以此伤害并束缚他之事中获得了净化。

33. 正如悖逆的果实是罪，顺服的果实便是美德；正如悖逆之后紧随的是违背诫命及与颁布诫命者关系的破裂，顺服之后紧随的则是履行诫命，并与颁布诫命者建立最紧密的联结。因为，遵守诫命的人，通过顺服既履行了真理，又将与颁布诫命者之间爱的联合保持得牢不可破；而违背诫命的人，则因不顺服而犯了罪，并使自己脱离了与颁布诫命者之间爱的联合。

34. 凡因犯罪而使盟约破裂后，又寻求重新联合者，首先当远离情欲，继而远离情欲之念，再远离本性及其一切属世之物（即物质世界），继而远离思绪中的事物及其认知（即远离属灵的世界），最后，在穿越天意多样的安排（事件的进程）之后，不知不觉地接近至一本身：在这一至一之中，他洞见自身的永恒不变，便“*以无法言喻的喜乐欢欣*”（彼得前书 1: 8），“*如同获得了那超越一切理智的上帝之平安*”（腓立比书 4: 7），并不断守护那些与之相称之人，使其免于堕落。

35. 对地狱之火的恐惧促使初入此道者（初学者）远离罪恶；对善报的渴望使在修德之路上有所长进者充满干劲；而爱的奥秘则使心灵超脱一切受造之物，使其对神以外的一切视而不见。因为唯有那些对上帝的以外的一切都视而不见的人，主才会赐予智慧，向他们显明至圣之事（《诗篇》 145: 8）。

36. 让我们以主为信仰之基，在祂之上重建美德的高楼，并将“*金、银和珍贵的宝石*”，即纯净无瑕的神学、光明荣耀的生命、神圣的意念以及如珍珠般的默观，奠定于此基石之上；而不是“*木头、干草和秸秆*”（林前 3: 12），即不是偶像崇拜或沉溺于感官之乐，不是无理智的生活，也不是充满情欲的思绪——这些思绪如同未成熟的麦穗，缺乏至智的洞见。

37. 致力于修行的，当使自己灵魂的脚步在主面前坚定不移，正如上帝对摩西所说：“*你却要在这里与我同在*”（出埃及记 33:2 及以下）。然而，应当明白，即便是站在主面前的人之间也存在差异，只要明智之人仔细研读以下经文便会明白：“*站在这里的人中，有几个人，他们还没有尝过死味，就要看见神的国大有能力地降临*”（马可福音 9:1）。因为主并非总是以荣耀之姿向所有站在祂面前的人显现；对于那些刚刚踏上归向祂之路的人（初学者），祂以仆人的形象降临；而对于那些有力量跟随祂登上祂变容之高山的人，祂则以神之形像显现——那正是祂在世界未造之前所具有的形像。因此，同一位主向前来亲近祂的人显现的方式可能不尽相同——对某人如此，对另一人却不同，这取决于各人信仰的不同，从而使所见的景象各异。

38. 关于过着积极生活的人，经文说他暂时寄居在肉身之中，如同一位旅人，其目的是通过践行美德，从灵魂中斩断对肉体的依恋，并使自己远离物质的诱惑。至于过着静观生活的人，则被描述为在美德之中如旅人一般，如同在镜中或占卜中观照真理。因为他们尚未通过仿佛面对面地品尝，亲眼目睹所盼望之福的真实面貌，即其本然之态。每位圣徒在面对未来的福分时，都“以形象行走”，高呼：“*我是寄居的，是客旅，正如我的列祖一样*”（诗篇 38:7, 13）。

39. 始终摒弃一切，寻求上帝，正如我们所受的吩咐（《诗篇》45:11；104:4），这是极好的。因为尽管根据现世生活的性质，我们在寻求祂时无法触及上帝深奥的极致，但或许当我们略微触及祂的深奥时，便能窥见至圣中的至圣，灵性中的至灵。大祭司的举动也象征性地展现了这一点：他从圣所（会幕的第一部分）——比院更圣洁——进入至圣所，那里比圣所更为圣洁。

40. 倘若上帝与圣父之子——道成肉身的上帝——正是为了使人成为神并成为上帝的儿女，才成为人子并成为人；那么，让我们坚信：我们终将身处“*基督作为全身体的元首*”（哥林多前书 1:18）所在之处，祂按着人性成为我们通往天父的“先驱”。因为在众神——即得救之人——的行列中，神将居于中央，按各人所配的程度，分赐那里的福乐，但不会在空间上将配得者彼此隔开。

41. 凡仍沉溺于肉体情欲之人，便如偶像的侍奉者和制造者一般，栖身于迦勒底之地。然而，当他经过理性思考，多少认识到符合其本性应有的生活方式（并对之产生共鸣）时；便会离开迦勒底之地，前往美索不达米亚的哈兰（创世记 11:28-31）——即一种介于美德与罪恶之间、尚未完全摆脱感官诱惑的状态。而当他超越这种对善的中庸感性认知的界限时；他便进入那美善之地，即一种完全脱离一切罪恶与无知的境界——这正是真神向爱祂的人所显明并应许赐予的，作为美德的奖赏。

42. 凡热切追求在虔敬之灵中获得智慧，并已做好与无形之势抗争准备的人，当祈求与他同在的，既有（善恶）的自然辨别力——其光芒虽不甚强——亦有圣灵启迪的恩典；前者引导肉体实践积极的德行，后者则引导心灵，使之将与智慧同居置于一切之上（《箴言》8:2），“*借着智慧，邪恶的堡垒和一切高举自己、对抗上帝理智的傲慢都将被摧毁*”（《哥林多后书》10:4）。约书亚在祷告中也表明了这一点，他祈求“*愿太阳停在迦巴伦上空*”——即愿他在心灵默观之山上，永保那永不落幕的、来自上帝的启示之光——“*愿月亮停在旷野上空*”——（《约书亚记》10:12）——即超越肉体软弱、对善恶的自然分辨，在美德方面能始终如一。

43. “迦巴伦”是崇高的心灵；而“丛林”则是被死亡所降服的肉体。“太阳”是照亮心灵、赋予其默观之力并使其脱离一切无知的道；而“月亮”则是自然法则，它要求肉体依法顺服于精神，以接受诫命的轭。月亮之所以被视为本性的象征，正是因为其变幻无常。不过，在圣徒身上，本性却是恒定的，因为他们对美德有着恒久不变的修习。

44. 寻求者不应在自身之外寻找主，而应在自身之内凭着信心寻求祂，这种信心需在行为中得以见证。“*道离你不远*”，使徒如是说：“*在你的口里，在你的心里，就是信道的道*”（罗 10:8）；因为寻求这信道的道，就是寻求基督本人。

45. 切勿因思量神那无边无际的高深而对神的仁爱绝望，仿佛那仁爱因如此高深便无法触及我们；也切勿因忆及我们因罪堕落所致的无底深渊，而对在我们内里已然死亡的美德能否复苏产生怀疑。这两者对上帝而言皆有可能——祂既能降临并以智慧启迪我们的心灵，也能借着公义之行，在我们心中重振美德，并将我们提升至与祂同在的高度。“*你不要在心里说*”，使徒说，“*‘谁升上天？’就是说，要将基督带下来；‘谁下到阴间？’就是说，要将基督从死里带上来*”（罗 10:6-7）。

46. 那些只为感官而活的人，如同动物一般，滥用上帝的造物来满足自己的情欲。他们不听从一切显明的智慧之言，本可借着神的创造来认识并荣耀神，并借着可见的受造之物明白我们从何而来、我们是什么、最终归向何处，以及我们受造的目的是为了追求什么，却终其一生在黑暗中徘徊，双手所触及的唯有对神的无知。

47. 那些只关注圣经中的一字一句，并依据律法通过肉体上的侍奉来维系灵魂尊严的人，以为通过献上无言之兽的祭物就能取悦上帝。他们对肉体及其外在的洁净极为关切，却对因情欲创伤而扭曲的灵魂之美漠不关心，尽管一切可见之物、全部律法以及所有神圣的话语，都是为了灵魂而创造的。

48. 主“为以色列中许多人的跌倒与兴起”（路加福音 2: 34），若将这两者都从积极方面理解，则意味着：对每位信徒而言，情欲与邪念是使其跌倒之因，而美德与一切爱神的意念则是使其兴起之源。

49. “因惧怕犹太人，坐在屋里，把门关了”（约20:19）——即因惧怕邪恶之灵，在启示之境、神圣默观之巅已稳固立足，如同关闭门扉一般封闭了感官，——他们无法接纳那位不知何时降临的上帝——道；祂向他们显现时，并非通过感官现象的常规方式，而是借着平安赐予你们无情欲的心，又借着圣灵的吹气赐予圣灵的参与，赋予你们对邪灵的权柄，并显明祂圣礼的象征。

50. “迦勒底之地”指充满情欲的生活，人们在其中制造罪恶的偶像并向其敬拜。“美索不达米亚”指一种生活状态，时而倾向于对立面的这一面，时而倾向于另一面。而“应许之地”则是充满一切（属灵）恩惠的（心灵）境界。凡是像古以色列人那样不追求这种良善心境的人，都会再次堕入情欲的奴役之中，并丧失所赐予的自由。

51. 需要指出的是，圣徒中无人是自愿前往巴比伦的：因为对于爱上帝的的人来说，舍弃美善而选择邪恶，既不合宜也不明智。倘若其中有些人是不情愿地随同民众被带往那里，那么我们所指的正是那些并非出于自身意愿，而是因特殊情势——为了拯救那些需要指引的人——而舍弃了高深的智慧之言，转而传授关于情欲的教义的人：正因这一特殊情况，伟大的使徒才认为有必要继续留在肉身之中——即继续向门徒传授道德教义，尽管他内心深处渴望脱离道德教义，借由至高无上且纯粹的灵性默观与基督同在（腓立比书 1: 29）。

52. 正如蒙福的大卫弹奏豎琴，安抚被恶灵折磨的扫罗（撒下16:23）：同样，每一句充满灵性的话语，因其蕴含的深刻灵性默观而甘美，都能安抚饱受癫痫之苦的心智，使其从压迫它的恶性良知中解脱出来。

53. “眼目良善的少年”，正如伟大的大卫（撒下16:12），是指那些在遵行上帝之道、生活光明的同时，其教导之言也如光芒四射之人。在这样的人身上，善行与默观相辅相成；前者以各种美德的光辉闪耀，后者则以神圣的思绪照亮。

54. 祈求得着日用饮食的人，当然并非全然按其本相接受这饮食，而是按着接受者所能领受的方式来领受。这位仁慈的 将自己——那“生命的粮”（约6:35）——赐予所有祈求者，但并非对所有人一视同仁；而是赐予那些行大义之事者更多，赐予行义之事较少者更少；赐予每个人，视其心灵的品格（或善意）所能承受的程度而定。

55. 对于积极度过一生的人，主通过美德与之同在；而对于那些不重视美德的人，祂则远离。同样，对于沉思的人，祂通过对事物的真知与之同在；对于在这一点上有所偏差的人，祂则远离。

56. 在引导人们走向虔诚之初，事情通常似乎仅与肉体有关。因此，在初涉敬神之道时，我们的谈论更多是按字面而非按精神。随后，我们逐渐更接近精神层面，并通过灵性的默观来净化言语中的世俗气息，从而在基督里尽可能地达到纯净；以至于我们可以像使徒所说的那样：“从前我们按肉体认识基督，如今却不再这样认识了”（林后5:16）。这是因为心灵以单纯（或纯净）的方式接近道，不被任何遮蔽所掩盖；因为我们已经从对道的属肉体理解中，升华到了“看见祂的荣耀，这荣耀是作为父独生子的荣耀”（约1:14）。

57. 凡开始在基督里生活的人，便已超越了律法下的义和天然的义：神圣的使徒正是以此为意，说：“在基督耶稣里，无论是割礼，还是未受割礼，都无关紧要”（加拉太书 6: 15）——简言之，“割礼”一词指代律法所定的义，而“未受割礼”一词则暗指按自然法所定的类似义。

58. 神的道就是道路（约 14:6），是那些过着积极生活、忠实而坚定地奔跑在美德赛道上的人的道路，他们既不因虚荣而偏离右侧，也不因情欲的诱惑而偏离左侧，而是将脚步指引向神：犹大王亚撒（《列王纪下》15:23），据记载，他在晚年双腿患病，如同一个瘫痪且无力继续走上帝所指引的生命之路的人。

59. “我就是门”，主说（《约翰福音》10:9）。因为祂将那些在无瑕疵的积极生活中，完美地走完整个美德之路的人，引入知识的领域，并如光一般，向他们显明至明之智慧的宝藏。祂既是道路，又是门，又是钥匙，又是国度：作为道路，是引路人；作为钥匙，为配得之人开启通往神圣宝藏的大门；作为门，是引领者；作为国度，是可继承的，且借着圣餐存于万有之中。

60. 主被称为“光、生命、复活、真理：光”，既照亮灵魂，又驱散无知的黑暗，既启迪心灵以领悟难以理解之事，又向纯洁之人揭示奥秘；“生命”，作为赐予者，使爱祂的灵魂在神圣之事中获得应有的运行；“复活”，作为唤醒心灵、使其脱离对物质的死寂偏执，并使其从一切腐朽与死寂中得以洁净者；“真理”，作为赐予配得之人对善行持之以恒热忱的源泉。

61. 在自己内里荣耀上帝的，并非仅以言语虔敬地尊崇上帝之人，而是为上帝之故、因遵行诫命而忍耐苦难与劳苦之人。这样的人，也因在自己内里领受了无情之恩典——作为美德的奖赏——而蒙上帝以祂内里的荣耀所荣耀。因为凡是在积极的生活中因美德而受苦，从而在自己内里荣耀上帝的人，他自己也在上帝里面，通过在默观状态中被上帝之光无情地照耀，而得到荣耀。主在走向自愿的受难时说：“如今人子得荣耀，上帝也因他得荣耀。若神因祂得荣耀，神也必在自己里面荣耀祂，并立刻荣耀祂”（约13:31,32）。由此可见，为美德而受的苦难之后，必将随之而来的是神所赐的恩典。

62. 只要灵魂还在经历从力量到力量、从荣耀到荣耀的转变——即从美德的成就迈向更高的美德，从认知的提升迈向更高的认知——那么，正如经上所言：“我的灵魂常作客旅”（《诗篇》119:6）。因为距离遥远，且必须经历无数的认知阶梯，直到“进入那奇妙的居所，甚至抵达上帝的殿宇，在欢呼与赞美的声音中，在节庆的喧嚣里”（《诗篇》41:5）——在灵性默观中不断精进，将声音与声音相和，将灵性之声与灵性之声相合，因对深奥之事的领悟而欢欣，并以相应的感恩回应。凡领受了“圣灵”恩典的人，都会举行这样的庆典，“圣灵在他们心里呼喊：‘阿爸，父啊！’”（加拉太书 4:6）。

63. “这居所何等奇妙”，指的是对美德所持有的无私且坚定不移的善意；借此，道成肉身的上帝降临后，便如装饰会幕一般，用美德的种种美好装点灵魂。神的殿，是由众多且各异的默观所构成的认知，借此，神临访灵魂时，便以丰富的智慧充满它。“喜乐之声”，是指灵魂在凝视众多美德时所发出的欢跃。“赞美”是对那荣耀的饱足或被至智充满的感恩。“喧嚣”则是源于二者——即喜乐与赞美——交融而成的、不绝于耳的神秘颂赞。

64. 勇敢地战胜了肉体的情欲，在战胜污秽之灵的战斗中取得了充分的胜利，并将它们的念头驱逐出自己的心灵领域，当祈求赐予他一颗纯洁的心，并使正直的灵在他内心得以更新，即借着上帝的恩典，使他完全从邪恶的意念中洁净，并充满神圣的意念。

65. 使自己的心变得纯洁的人，不仅能领悟次要事物及次于上帝之物的意义与价值，而且在超越这一切之后，还能以某种方式直视上帝本人：这便是至善的极致。当上帝降临于这样一颗心灵时，祂便赐予圣灵，在上面铭刻祂的文字，如同在摩西的石版上一般；其铭刻的程度，取决于这颗心灵自身通过善行与默观所达到的成长，这正是那条神秘诫命所要求的：“要生养众多”（创世记 35:11）。

66. 圣徒所领受的基督之灵——正如经上所言：“我们却有基督的灵”（林前 2:16），——并非通过剥夺我们自身的理智能力而来，也并非作为实质上和人格上转移到我们理智中（取而代之）的存在；而是以其特质照亮我们理智的力量，并将我们的理智带入与其合一的运作之中。依我之见，凡凡事按祂的灵思考，并借着万物被引向对祂的思念者，便拥有基督的心思。

67. 我们被称为基督的身体，正如使徒所言：“你们就是基督的身体，并且各自都是其中的一部分”（林前12:27）——这并非因为我们脱离了肉体而成为祂的身体，也不是因为祂亲自进入我们里面，或按肢体被分割；而是因为，正如基督的肉体一样，我们的肉体也从罪恶的朽坏中得释放。

因为正如基督按本性在肉体和灵魂上都是无罪的，如同人一样；同样，我们这些信靠祂并藉圣灵披戴祂的人，也能凭着自己的意志在祂里面成为无罪的。

68. 只要人还活在这世上，无论他在现世的状态、行为和思辨上多么完美，他对圣灵的启示、预言和印记都仅是部分拥有，而非全然拥有——因为他终将进入那完美的境界，在那境界中，圣灵会向配得之人显明真理的本来面目，正如真理本身所是的那样：届时，他不仅将拥有那圆满的一部分，更将借着领受圣餐，将那圆满的全部存于自身之中。因为使徒说，那时所有人（即得救之人）“*都达到基督长成的身量*”（弗 4:13）；“*在祂里面，隐藏着一切智慧和悟性的奥秘*”（西2:3）；随着“*那部分的废去*”（林前13:10）而显明。

69. 有些人探究，在神的国度里，那些蒙恩得着完全之人的状态将会如何？那里是否会有进步与超越（向着越来越好），还是会有一种已定型且永不改变的状态？那时身体和灵魂将会如何，我们又该如何思考这个问题？对此，经过思考后，有人可能会说，就肉体生命而言，食物具有双重意义——有时是为了被喂养者的生长，有时是为了维持其生命——也就是说，——在身体生长尚未达到完美程度之前，我们进食是为了生长；而当身体停止增长时，进食就不再是为了生长，而是为了维持：同样，对于灵魂而言，食物也具有双重意义。当灵魂在进步时，它以美德和思辨为食；直到它超越一切存在，达到基督圆满之境的程度：但一旦达到这一境界，它便停止通过既定手段继续进步或增长，转而直接以不朽的食粮为养分——这种方式超乎理智的理解，或许正因如此，它也达到了至高的成长境界，此时它仅为维持所赐予的近乎神性的完美，并为体验该食物带来的无量甘美而接受它；通过接受这种食物，它始终获得同样恒常的安康，因领受神圣恩典而成为神；她自身在理智与感官活动上已超越一切，并使与她结合的肉体——在肉体所能达到的神化程度上——一同停止其自然活动；如此，唯一的神便通过灵魂与肉体放射光芒，以丰盛的荣耀战胜了它们的自然属性。

70. 有些爱慕者竭力探究，永恒居所与应许基业之间的区别究竟何在——是取决于地点，还是取决于每个人属灵完美程度的数量与质量？有人认为前者，也有人认为后者。凡领悟了“*神的国就在你们心里*”（路加福音17:21）以及“*在我父的家里有许多住处*”（约翰福音14:2）之人，必会站在后一种观点一边。

71. 上帝与天父的国度，就其全能而言，存在于所有信徒之中；就恩典而言，则存在于那些已全然摒弃一切对自然生活——无论是心灵的还是肉体的——的倾向，并获得了属灵生命的人之中；以致他们能够说：“*我已经活着，却不再是我自己活着，乃是基督在我里面活着*”（加拉太书 2:20）。

72. 凡能藉行善之劳“*使地上的肢体死去*”（歌罗西书 3:5），并藉遵行圣言的诫命战胜内住之世界的，便不会有任何忧愁；因为他已离弃世界，开始住在基督里——基督是情欲之世界的征服者，也是万有之源。因为那些尚未摆脱对物质世界执念的人，必然会经历忧愁，随着本性多变之物的变化而随波逐流；而那些开始在基督里生活的人，无论物质世界如何变化，都不会再以任何形式感受到这种变化。因此，主说：“*我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安；在世上你们有苦难，但你们要刚强，因为我已经胜了世界*”（约16:33）。也就是说，在“我”——道——里面，你们将拥有平安，因为你们已从世间万物和情欲的变幻无常与纷扰中解脱出来；而在世间，即在对物质的执着中，你们将经历忧愁，原因在于其中事物不断从一种状态转变为另一种状态。这两种人都会经历忧愁：行善者因行善所伴随的劳苦而忧愁；爱世者因物质上的损失与匮乏而忧愁；但对前者而言，这种忧愁是救赎性的；对后者而言，则是毁灭性的、致命的。对这两者而言，主都是安息之源：对前者，主因其在行善的劳苦后，赐予他在静观状态中无欲无求的安息；对后者，主则通过悔改，使他摆脱对虚幻之物的惯常执着。

73. 我们不仅应当扼杀肉体的情欲，还应当铲除心灵中狂热的情思，效法那位圣者，他曾说：“*我曾在清晨击打一切有罪之地，要从耶和华的城中除灭一切行不义的人*”（诗篇 100:8）；即肉体的情欲与心灵中作恶的念头。

74. 凡以虔敬和正直的引导，使美德之道不因偏离而受玷污的人：他将领悟因无私而临到他身上的上帝的眷顾，正如那位圣先知所保证的，他说：“*我歌唱，我明白，在无瑕的道路上，当祂临到我时*”（《诗篇》100:2）。

75. 踏上虔诚之路的人，不应仅凭对遵守诫命的热忱来引导自己，还应时常铭记神圣公义审判的严厉，以此激励自己行善；既要爱渴慕神圣之事，也要以敬畏之心远离恶行。正因如此，经上说：“我要向你歌颂你的慈爱和公义，耶和華啊”（《诗篇》100:1），这表明：人既因爱而甘甜地与神祷告交谈，也因敬畏而坚定地向祂献上赞美之歌。

76. 唯有一位先于一切、超乎一切的至善本体，即三位一体的唯一者——圣父、圣子与圣灵，三位无限者所构成的无限本体；关于祂的存在——祂是什么、祂存在于何处以及祂的本质如何——对于受造的理性而言，是完全无法理解的。祂超脱于一切思辨者的理解，绝非源于祂内在的自然隐秘，且祂的认知远超一切已知，无可比拟。

77. 唯一的神——圣父，是独生子的生父，也是唯一圣灵的源头；祂是不可混合的唯一，也是不可分割的三位一体；祂是无始的智慧，是唯一之子的唯一生父，也是本质上无始的道，以及唯一永恒存在的生命——即圣灵——的源头。

78. 唯一的神，即无始且本有的“一”，无部分且不可分割；“一”与“三位一体”实为同一。

79. 基督上帝降生，并借着取了具有理性灵魂的肉身，成为人——祂是从那赐予万物存在者那里赐予万物存在的，童贞女以超自然的方式生下祂，却未失去任何童贞的标志。因为正如祂成为人时，既未改变本性，也未改变能力；同样，祂使生下祂的母亲既成为母亲，又保持为童贞女，在同一个奇迹中以奇迹指明，同时又以其中一个奇迹掩盖另一个。上帝本自其性，始终奥秘地隐藏着；若祂有时从祂自然的隐秘中显现出来，那也是通过这种显现，使祂的隐秘变得更加深奥。因此（在祂以人子降生时），祂使童贞女成为生育的母亲，以致这降生本身反而构成了无法解开的童贞之羁绊。

80. 让我们怀着信心凝视神性道成肉身的奥秘，并仅以无瑕的赞美来颂扬那位为我们恩准如此行者。因为谁能倚靠自己理智的探究之力，说出神——道——是如何受孕的？祂的肉身如何在无种的情况下形成？祂如何在无朽坏中诞生？那位在分娩后仍保持童贞的圣母，究竟是何等存在？那位超越一切完美者，如何随着年岁增长而日益成熟（路加福音2:52）？祂如何接受了圣洗？祂自己饥饿时，又如何使人饱足？祂自己虽劳苦，却赐予力量；祂自己虽受苦，却施行医治；祂自己虽将死，却赐予生命；而且——先说后说——神如何成为人？更深奥的是，道如何在本体上实质地存于肉身，同时按本质仍完全存于父内？祂如何在本质上既是神，又自然地成了人，却丝毫没有否认任何本质——既没有否认作为神的本质的本质，也没有否认作为人的本质的本质？——所有这些奥秘都包含在一种信仰之中，这种信仰承认那些超越言语和理智的事物确实存在（希伯来书11:1）。

81. 亚当违背了诫命，从而得知我们肉身的诞生源于感官的欢愉。主将此欢愉从肉身中驱除，认为自己通过精子受孕并不合宜。违背诫命的妻子则表明，我们肉身的诞生始于痛苦。主将这些从本性中剥离，在降生后，不允许产妇遭受衰朽；为了将任意的欢愉及其引发的非自愿痛苦一同从本性中消除，从而成为那非祂所创造之物的毁灭者——并为了教导世人：另一种生命应当在灵里神秘地孕育，或许始于以痛苦和疾病为开端，却终将以各种方式获得神圣的甘美与无尽的喜乐。为此，那位创造人的主化身为人类并以人的身份降生，为要拯救人类；祂以情欲治愈情欲，成为我们情欲的扼杀者，更通过祂在肉身中所受的苦难，以仁爱之心更新我们灵性的美好品性。

82. 为了美德，在痛苦的劳苦中奋进是有益的；因为在这种情况下，美德会欣然赐予一切忍耐者以灵魂的无欲无求作为奖赏，借此，灵魂因爱与上帝结合，便从对肉体 and 尘世的依恋中解脱出来。身体的疲惫正是灵魂的坚固。

83. 我们沉迷于感官享乐的诱惑，竟将死亡置于真实生命之上。让我们怀着感恩之心，承受那扼杀此等享乐的肉体劳苦，以便当死亡摧毁了这种享乐时，连同因它而生的死亡也一并消亡，从而重新获得那曾因享乐而出卖、如今又因些许肉体劳苦而赎回的生命。

84. 如果当肉体健康且安逸时，罪恶的力量通常会增强；那么显然，当肉体处于困苦之中时，美德的力量便会日益增长。让我们勇敢地承受肉体的疲惫吧——它是净化心灵污秽的工具，也是未来荣耀的源泉。“因为现今的苦楚，若与将要显明在我们身上的荣耀相比，就不足介意了”（罗8:18）。

85. 正如医生治疗身体时，不会给所有人开同样的药；同样，上帝在医治心灵的疾病时，也不知道一种适合所有人的疗法；而是根据每个灵魂的实际需要给予恰当的治疗，从而实现治愈。因此，当我们正在被医治时，即使过程中伴随着痛苦，也要感谢祂；因为结局是幸福的。

86. 没有什么比疲惫之躯的叛逆更能揭露灵魂的倾向了：因为如果灵魂屈服于这些叛逆，就表明它更爱肉体而非上帝；如果它能在这类诱惑中保持坚定不移，就表明它更尊崇美德而非肉体；正因如此，她将接纳上帝为内住者——祂曾为她甘愿以我们的本性受苦，并如古时对门徒所言：“你们当刚强，因为我已经胜了世界”（约16:33）。

87. 既然所有的圣徒都曾经历过教导性的管教；那么，当我们受到教导性的管教时，我们也应当与他们一同感恩，以便有幸分享他们的荣耀。“耶和華所愛的，他必管教；又鞭打凡所收納的兒子”（箴言3:12；希伯來書12:6）。

88. 亚当接受了那根肋骨（从肋骨所造的妻子），因她向他提供了甘甜，结果将全人类逐出了乐园。而主甘愿被长矛刺穿肋旁，却将强盗领进了乐园。因此，让我们喜爱肉体所受的痛苦磨炼，并憎恶肉体的甘甜：因为前者引领我们进入乐园并使分享其中的福分；而后者则把我们逐出乐园，使我们丧失其中的福分。

89. 倘若上帝曾以人的身份在肉体中受苦；那么，当我们在受苦时，有上帝与我们同受苦难，谁能不为此欢喜呢？因为与祂一同受苦，便是为天国立功。那位说“我们若与祂一同受苦，也必与祂一同得荣耀”（罗8:17）的人，所言确是真理。

90. 既然因始祖将情欲与我们的本性交融在一起，患病是不可避免的；那么，让我们英勇地承受这些暂时的病痛吧，它们既能麻痹我们内心的情欲之刺，又能使我们免于因情欲而遭受的永恒折磨。

91. 爱是所有美善的终极，因为它引导、引领并使所有行在其中的人亲近至高无上的美善——上帝，即一切美善的源头；爱始终忠贞不渝，永不背离，且永远恒久不变。信仰是根基，紧随其后的——是希望与爱，因为它坚定地确立了真理。希望是堡垒，——矗立在它的左右两侧——是爱与信仰，因为它自身向二者展现了（被信仰者）的忠诚与（被爱者）的可亲，并教导我们通过自身去践行通往它的道路。爱是它们的实现，它包容了一切最终的渴望，并赋予其中安息；它取代了对“现有之物”的信仰和对“未来之事”的希望，通过自身（并在自身之中）使人拥有这些，将其视为现实，并体验其作为内在之物的存在。

92. 有三种邪恶，它们最为巨大、源头最深，简而言之，是万恶之源：无知、自爱与仇恨，它们彼此紧密相连、相互支撑。因为对上帝的无知滋生了自爱，而自爱又导致了对同类之人的仇恨。没有人会否认，那恶者正在我们心中制造并煽动这些恶，教唆我们滥用自己的力量——即理性、欲望和精力。

93. 我们应当以理性取代无知，通过渴求去认识上帝，从而将理性升华至上帝那里——即通过欲望，将其从自爱的激情中净化，仅以全部渴望——即精力——投向上帝，将其从仇恨中解脱出来，努力领悟独一的上帝，并在自身内创造出神圣而幸福的爱，这种爱将爱神者与上帝结合，并通过上帝显明爱神者——这种爱源于它们（即对上帝的认知与对上帝的渴望），也是它们存在的目的。

94. 当我们摒弃自爱——正如我所说，它是万恶之源、万恶之母——那时，一切源于自爱的事物也将随之被摒弃：因为一旦自爱不复存在，任何形式的恶或其痕迹都再无法在我们心中立足。

95. 我们应当像基督亲自以身作则所展示的那样，彼此尊敬、彼此相爱，祂曾甘愿为我们受苦。

96. 对邻人的真诚与善意，正是对上帝完美之爱的体现与明证。因为“人若不爱他所看见的弟兄，又怎么能爱他所看不见的上帝呢？”神圣的约翰如是说（《约翰一书》4:20）。

97. 这就是那扇门，进入其中的人便踏入至圣所，得以有幸成为圣而尊贵的圣三一那不可企及之美的见证者。

98. 对于我们这些因情欲而悖逆上帝、并甘愿向罪恶的暴君和灵魂的毁灭者——魔鬼——缴纳罪债的人来说，若不先对这诡诈者发起决绝的战争，就不可能与上帝结为伙伴。因为只要我们自愿沦为不耻之欲的奴隶，尽管自称信徒，我们便始终是上帝的敌人与对抗者。当我们的灵魂因本性邪恶而反抗其造物主，不愿服从祂的君王权柄；同时却将自己出卖给无数邪恶的主子——他们将灵魂

推入罪恶，并用谄媚之词诱使灵魂舍弃救赎之路，转而选择通向毁灭的道路——那么，世俗的和平对我们便毫无益处。

99. 上帝创造我们，是为了让我们成为神性本质的参与者（《彼得后书》1:4），分享祂永恒的本质，并通过恩典的成神而成为祂的样式（《约翰一书》3:2）；万物正是为了这一目的而被创造并得以存续，尚未存在之物也因此被带入存在并被孕育出来。

100. 倘若我们愿被称为并成为属神的人，就当立定心志——不要像犹大那样将道出卖给情欲，也不要像彼得那样否认祂。至于背弃道，是指因某种恐惧而拒绝行善；而背叛，则是蓄意以行为犯罪，并主动倾向于犯罪。

101. 人的自负与肉体的诡辩，使他们彼此疏远，并曲解律法，将（本性统一的）统一本性分割成许多部分，从而使如今笼罩众人的冷酷无情得以盛行，并以此心态使自然本身反噬自身（即使人彼此为敌）。因此，凡能凭借健全的理智与高尚的思辨，率先消解这种自然心态者，便是在自己之前先向自己施予仁慈，使自己的心灵顺应本性而调整，并以此心态自然地亲近上帝，同时以自身证明何为“按上帝的形象被造”，以及上帝在起初如何辉煌地创造了与祂相似、并在自身中清晰映照出祂自身仁慈的自然，将其安排得在各方面都与祂自身相等——不狂暴、和平、不扰乱，与上帝及自身紧密地以爱相连，——正是凭借这种本性，我们才得以满怀渴望地拥抱上帝（*即作为渴望的善*），并以同理心拥抱彼此（作为同属一个本性者）。

102. 仁爱之神之所以成为人，是为了将人类本性（即所有人的本性）聚集到祂身边，并阻止它堕入邪恶；正因这种本性，它会自我分裂，并无休止地与自身为敌，这源于其对他人态度的反复无常（善变）。

103. 我们要竭尽全力远离今生的享乐，摆脱对其中苦难的恐惧，并彻底摒弃一切情欲的念头和魔鬼的种种诡计。因为我们正是为了享乐才沉溺于情欲，又因畏惧苦难而逃避美德。

104. 罪的诱惑与甘美，通常会在实施罪行的方式付诸实践之时随之消逝；因此，人通过亲身经历发现，任何罪恶的甘美之后总会接踵而至痛苦的不快，便对甘美产生了全部的渴望，而对不快与痛苦则怀有全部的厌恶——竭尽全力追求前者，竭力避免后者，并认为——尽管这完全不可能——通过这种方式将二者分开，只用一种愉悦来取悦自己邪恶的自负，完全不忍受任何痛苦，却像通常被激情蒙蔽时那样，忘记了罪恶的甘甜从来不会脱离痛苦的苦涩。因为罪恶的甘美与悲伤的苦涩本是天生交融的，尽管品尝者因被激情的甘美所支配而忘记了这一点：因为当下所拥有的总是如此占据人的注意力，以至于完全遮蔽了对未来将要发生之事的感知。正因如此，当我们出于自爱而追逐种种欢愉，又出于同样的原因竭力避免一切苦涩时，我们便在自己内心滋生了无数的腐化情欲。

105. 当人摆脱一切肉体的倾向，以心灵与上帝——那真正可亲、至为珍贵且至高无上的至善——结合，甚至更紧密地依附于祂时，便不会再体验到那种甘美与苦涩的感觉。

106. 正如若不彻底净化灵魂，便无人能纯粹地侍奉上帝；同样，若不摒弃那种自我放纵地溺爱肉体的倾向，人也就无法侍奉上帝。在进行这种败坏身心的侍奉时，正因人本身就是贪恋享乐的，他便不断在力量与行动中经历甘美与苦涩，始终品尝着违命之树的果实——在那树上，善与恶的认知同时交融，并通过感官在现实中被切实体验。

107. 哪里理性无法主宰，哪里通常就存在感官的统治；罪恶的力量与之不可避免地交织在一起，通过享乐将灵魂引向与肉身本性相契的贪恋：其结果是，灵魂将对肉体的激情与享乐的关怀视为理所当然之事，从而使人偏离真正的自然生活，并诱使其成为那种本身并不独立存在的邪恶的安排者。

108. 对有理性的灵魂而言，邪恶即是对自身自然之善的遗忘，源于对肉体与尘世的激情依恋；而当理智成为引导者时，它便依据对精神秩序的洞见摧毁这种依恋，正确阐释尘世与肉体的起源及本质，并将灵魂驱向与其本性相契合的精神领域——那里绝不会有罪恶之法得以越界，因为那里没有任何感觉能充当桥梁，将罪恶引向理智（或引向理性的精神领域）；因为这种感觉与灵魂之间原有的联系早已瓦解，所有感官景象都已一去不返，以至于理智超越了它们，完全不再感知它们，无论在心境上还是在本质上，都已与之格格不入。

109. 正如理性掌控激情时，会将感官化为美德的工具；同样，当激情掌控理性时，也会将感官引向罪恶。因此，必须清醒地审视并探讨：灵魂应当如何保持恰当的善行模式，利用先前在犯下罪过时所依赖的那些手段，来孕育并巩固美德。

110. 圣福音引导人弃绝肉体的生命，接纳属灵的生命。我所指的是那些在“人”的层面——即按肉体在世上生活——总是“死去”（林前15:31）的人，而他们却如神圣的使徒所言，仅凭圣灵为神而活——他们不再活着自己的生命，而是让基督在他们里面活着（加2:20）。同样，那些在今世经历巨大悲痛、折磨和压迫，却仍欢欢喜喜地忍受逼迫和各种试探的人，也被视为在肉体上已经死了。

111. 任何情欲都是由某种感官对象与感觉的结合所构成并产生的，此时，自然的活动力量——我指的是刺激、欲望或理性——偏离了其正确的自然运作模式。倘若此刻心灵洞察到它们相互结合的目的——即感性对象、感觉以及参与其中的自然活动力——便能通过推理，将其中每一项召回其本性所固有的秩序，并分别审视它们本身，即感性对象脱离与其相关的感觉，感觉脱离与其相关的感性对象，以及参与其中的主动力量——例如欲望，或任何其他力量——脱离对感性对象和感觉的激情倾向，且不让激情本身引导其思辨——倘若，我说，理智能够做到这一点：那么它便会像古时以色列人熔铸的金牛犊（出埃及记 32:20）那样将其粉碎并驱散，这种激情的集合——无论它以何种形式出现——并将它撒在知识之水上，彻底消灭关于激情的最细微的念头，通过将产生它的事物归还到它们本性所固有的秩序中。

112. 因肉欲而屡次堕落、蒙上污点的生活，便是“被玷污的衣服”（犹大书23）。因为人通常通过自己的生活方式——如同穿着某种衣服一般——来展现自己究竟是义人还是不义之人：有人身着洁净的衣裳，即过着美德的生活；而另一些人的生活则被恶行玷污得一塌糊涂。——或者更确切地说，“被肉体玷污的衣裳”是指内心的心境与倾向，它根据良心（或面对良心时）的状况，通过回忆源自肉体的邪恶动机与行为，在灵魂中形成某种形象——当灵魂不断看到自己身上穿着这样的衣裳时，（灵魂）便被情欲的恶臭所熏染。因为正如从精神出发，通过将各种美德以理性的方式相互结合，在灵魂中形成了一件不朽的衣裳——穿上它，灵魂便显得善良而光辉；同样，肉身通过各种情欲的交织——因其彼此的亲和性——为灵魂制造了一件不洁且污秽的衣裳，这衣裳展现出灵魂的真实面目，将其原本应有的神圣形象与样式替换为另一种形象与样式。

113. 人类本性对成神之希望的坚实而可靠的根基，在于上帝道成肉身：正如同上帝自己成为人一样，这使人成为神。因为显然，那位成为无罪之人者，能够使人性得神化，而无需将其转变为神性，而是将其提升至祂自己的高度——正如祂自己为了人类而谦卑自己那样。——伟大的使徒在奥秘地教导这一点时说：“在将来的世代中，上帝恩典的丰盛要向我们显明”（以弗所书 2:7）。

114. 被情欲的污秽如锈斑般覆盖的灵魂，通过痛苦的劳苦得以净化，并彻底根除其中一切对物质的倾向——当灵魂通过亲身经历认识到沉溺于物质的危害时；正因如此，上帝依据公义的审判，容许魔鬼用痛苦的忧患来压迫人类。

115. 快乐与悲伤，以及随之而来的渴望与恐惧，最初并非与人的本性一同被创造的：否则，它们本应属于界定这种本性的特征之列；但根据伟大的尼西亚的格里高利所教导的，它们是在我们本性固有的完美丧失之后才被引入的，并被嫁接到我们本性中最无理性的部分之上；正因如此，在违背诫命之后，我们与无言动物的相似之处便立即显露无遗，取代了原本应有的、蒙福的上帝形象。因为理应如此：当理性的尊严蒙上阴影时，人类本性理应因自身所习得的非理性特征而公正地承受惩罚。上帝如此智慧地安排，使人由此领悟到理性的优越性。

116. 对于那些热衷于过良善且得救生活的人而言，情欲在他们手中也是美好的，只要我们明智地将其从肉欲中分离出来，并用来追求天上的福分；具体而言：当我们将欲望转化为对神圣恩赐的灵性渴求时；将享乐之欲转化为因心灵沉醉于神圣恩赐而产生的生命之喜；将恐惧转化为警惕的谨慎，避免因过犯而遭受未来的折磨；将悲伤转化为旨在纠正当下之恶的悔悟；简而言之，当我们将这些激情用于消除或预防现实或预期的邪恶，以及获取并保持美德与智慧时，就如同睿智的医生消除或预防身体中已有的毒害，或是预防毒刺蜥这种有毒小兽的毒性在体内显现一般。

117. 旧约的律法通过积极的智慧，将我们本性中的种种污秽一扫而空；而新约的律法则通过沉思的隐秘引导，在思想上将心灵从肉体层面提升至与其相契合的、关于精神事物的境界。

118. 圣经仅将那些初入正道、尚处于美德之殿门前的初学者称为“敬畏者”（受敬畏之心引导者）；至于那些在理解美德及践行美德的方式上已具备相应造诣的人，通常被称为“进步者”；而那些凭借灵性智慧登上了真正认识美德之巅的人，则被称为“完美者”。因此，那些摆脱了旧有的情欲循环，并将自己的一切倾向——出于敬畏——都献给神圣诫命的人，尽管尚未在美德方面掌握技巧，也尚未成为“在完全者中传讲的”智慧的参与者，却并未失去初学者应得的任何恩惠（参见《哥林多前书》2:6）。（《哥林多前书》2:6）。同样，那些在修行上有所长进的人，尽管尚未获得与“完全者”同等程度的对神圣事物的终极认知，却也不会失去属于其修持阶段的任何恩典。至于那些已经神秘地蒙受了默观神学恩典、并将心灵从一切物质幻想中净化出来的完全者，他们已将神圣之爱内化于己，这爱完全且毫无缺憾地体现了神圣之美的形象。

119. 恐惧有两种：一种是纯洁的，另一种是不纯洁的。那种因过犯而在对刑罚的预期下产生的恐惧是不纯洁的；因为它的根源在于自己意识到的罪，而且不会永远存在，因为随着通过忏悔而消除罪过，这种恐惧也会随之消失。而那种即使没有因罪过而产生的恐惧不安，也始终存在于灵魂之中的恐惧，则是纯洁的，且永不消逝；因为它以某种方式与上帝同在，作为受造物向祂的敬意，体现了所有人对祂那超越一切王国与权能的至高威严所怀有的自然敬畏。

120. 圣灵普遍存在于所有人之中，祂包罗万有、眷顾万物，并在所有人心中激发（善的）天然种子。但在那些受律法约束的人中，祂确切地存在，既作为违背诫命的指明者，也是关于基督应许的启示者。至于那些因基督而存在的人，除了上述作用之外，祂还作为赐予儿子的那位，或是使人成为神之子的那位。至于作为智慧的赐予者，祂并非简单或无条件地存在于上述任何人之中，而仅存在于那些通过理解真理，并以自己神似的生活使自己配得祂的神性内住的人之中。因为凡是不遵行神旨意的人，纵使他是信徒，其心也是愚昧的，如同邪恶意念的温床；其身体则屈从于罪（即在罪中负有责任），始终充满不洁的情欲。

121. 上帝渴望全人类得救，并渴求他们敬拜祂——祂是他们的荣耀与自负；祂便如咒诅那无果的无花果树一般（马太福音21:19），使他们枯萎，好叫他们舍弃仅是表面义的假象，转而追求真正的义，并褪去那件伪善的“品德外衣”，真正地践行美德——正如神圣的话语所愿——并虔诚地度过余生，更致力于在神面前保持心灵的良善，而非在人前展示虚伪的品德表象。

122. 魔鬼是上帝的仇敌和复仇者。敌人——当它出于对神的仇恨，向我们人类假意展现一种虚伪却具有毁灭性的“爱”时，便通过煽动各种情欲，以这些情欲所带来的诱惑之乐，引诱我们的意志偏爱暂时的福乐而非永恒的福乐，并借此夺走灵魂的一切善意，从而将我们完全从神的爱中驱逐出去，使我们成为造物主的自愿敌人。复仇者——当他倾泻出对我们的全部憎恨，要求处决我们以作惩罚时，因为我们因罪孽而仿佛成了他的臣服者。因为没有什么比看到的人被处决更能取悦魔鬼了。当此事被允许发生时，他便如暴风般扑向那些因上帝的容许而受其管辖的人，接二连三地设法使他们遭受非自愿的苦难（作为对自愿情欲的惩罚），并非为了执行上帝的旨意，而是为了满足他对我们那炽烈的仇恨；使灵魂在悲痛与苦难的重压下精疲力竭，从而抛弃对神之帮助的一切希望；而那些令人痛心的意外遭遇，非但未能使人醒悟，反而成为丧失对上帝存在之信仰的根源。

123. 若非得到上帝的许可，连魔鬼本身也无法为撒旦效劳。因为上帝深知，应当以何种合宜的、充满仁爱与良善的安排，允许撒旦通过其仆从，针对我们的罪过实施各种惩罚。《圣经》在《约伯记》中的叙述清楚地表明了这一点，其中写道：若非得到神的许可，魔鬼对约伯根本无能为力。

124. 上帝本是良善的，祂渴望彻底从我们心中拔除邪恶的种子——即那种使心灵丧失对上帝之爱的、贪图享乐的私欲，便容许魔鬼向我们施加悲痛与苦难：为要借着这些悲痛，将先前情欲的毒害从灵魂中清除，并在其中植入对当下那些仅取悦感官的情欲的憎恶与彻底厌弃，——正如以往满足这些欲望时，除了带来痛苦的后果外，并未带来任何益处；并以此方式，使敌人那最痛苦、最令人憎恶的力量，成为那些任意违背美德之人回归美德的直接原因。

125. 因践踏上帝恩典而受苦的人，若能领悟医治他的神圣旨意的目的，便会怀着感恩之心欣然接受所遭遇的苦难，并乐意改正导致受罚的罪过；而那些对这种医治意图依然麻木不仁的人，便会理所当然地丧失所赐予的恩典，沉溺于情欲的纷扰之中，最终只能任由内心原本的倾向与渴望主导自己的行为。

126. 凡因上帝的容许，为使他悔改而降临在他身上的、通过非自愿诱惑带来的悲惨灾祸，若不怀感恩之心接受，且因自负而自以为义，不立即悔改；那人便因抗拒神圣公义审判的定夺，擅自拒绝遵从神的命令，不愿屈服于巴比伦王的轭下，因而沦为俘虏，遭受锁链与枷锁、饥饿、死亡和刀剑的折磨，最终被彻底驱逐出自己的土地。凡因自身不愿、出于骄傲及对自身的虚妄自负，拒绝在“患难、困苦和逼迫中”（林后12:10；6:4）——正如神圣的使徒所言——甘心受洗以洁净自己的罪，从而丧失了在美徳与智慧之灵中本应具备的良善心志与习惯，并被逐出故土的人，也必承受这一切以及许多类似的苦难。“在患难、困苦和逼迫中”（哥林多后书 12:10；6:4）。伟大的使徒深知，通过沉重的肉体处境所带来的外在屈辱，具有在灵魂中守护神圣宝藏的特性；因此他甘愿忍受这些，既是为了自己，也是为了那些他应当在自己身上向他们彰显信仰与美徳榜样的人；好使他们，即使因自己的过错而遭受任何苦难，也能像那位接受惩戒的哥林多信徒（林前5:5）那样，因自己过错而遭受苦难，也能以这位无辜受苦者为榜样，以此获得安慰并效法他的忍耐。

127. 神圣的使徒将圣灵的各种作为称为不同的恩赐，这些恩赐都是由同一位圣灵所赐予的（林前12:4）。圣灵的这种显现，是根据每个人现有的信心程度，在领受特定恩赐时而施予的；确切地说，每位信徒都会根据自己的信心及其内心的精神状态，相应地领受圣灵的作为，这使他获得履行某项诫命所需的恰当心志与力量。

128. 正如有人领受智慧之言，有人领受明达之言，有人领受信心，还有人领受大使徒所列举的其他恩赐（林前12:8-12）一样：有人借着圣灵，按着信心的程度，领受了那完全、直接且不帶任何物质性质的爱神之恩赐；另一人则借着同一位圣灵，领受了完全爱邻舍的恩赐；还有人领受了其他某种恩赐，正如我所说，也是借着同一位圣灵；因为每个人都有在自己里面运行的恩赐。因为使徒将一切能有效且有力地促成诫命得以遵行的倾向，都称为圣灵的恩赐。

129. 信心是一种力量，它使内心的所有事物都保持在良善的状态之中；或者说，信心本身就是这种良善的状态，它使信徒与所信的上帝之间形成超自然的、直接的、完美的合一。

130. 由于人由灵魂和身体组成，受两种律法的支配，即肉体的律法和圣灵的律法；其中，肉体的律法产生感官层面的作用，而圣灵的律法则产生理智或属灵层面的作用；其中，肉体之律通过感官作用通常与物质相联结，而精神之律通过理智或属灵的方式作用，则直接促成与上帝的合一；因此，完全合乎情理的是，那些“不曾心里思量”（路加福音 11:23）——也就是说，不会中断因信而与上帝建立的直接合一；此人既无私欲，更因借着信心与上帝合一而成为神，便“对这座山说：‘你从这里挪到那里去’，山就挪了”（马太福音 17:20）：这句箴言如同指明方向的指头，昭示着肉体的思虑与律法确实沉重且难以撼动，而对于我们天然的力量而言，更是完全不可动摇、毫不动摇的。

131. 一种非理性的求生本能，或曰兽性，已通过感官在人类本性中根深蒂固，以致许多人将人视为仅具享受现世生活能力的肉体，除此之外别无他物。

132. 主说：“你们要先求他的国和他的义”（马太福音6:33），即首先寻求真理的认识，然后积极实践以获得圣洁的品德——这清楚地表明，信徒应当寻求唯一的上帝之知，并以善行来装点这种知识。

133. 由于信徒为了认识上帝和追求美徳，需要寻求许多事物，例如：摆脱情欲的束缚、忍受试探、理解美徳及其相应的行为、驱除灵魂对肉体的偏爱、使感官对感官事物的倾向消退，使心灵完全脱离一切受造之物——总而言之——有无数事物是远离罪恶与无知、获得智慧与美徳所必需的；因此主说：“你们在祷告中所求的一切，信的人都必得着”（马太福音 21:22）——以此表明，凡有助于认识上帝和培养美徳的一切，虔诚之人皆应凭着理智与信心去寻求并祈求；因为这一切对我们而言都是拯救灵魂的，而主也总是将这些赐予向祂祈求的人。

134. 使徒是“在生命中散发着生命的香气”（林后2:16），他以自身的榜样激励信徒积极追求美徳的芬芳；又作为传道者，将顺服恩典之言的人从感官生活引领至属灵生活；对于那些从无知的死亡坠入不信之死的人而言，他则是“死亡之香，通向死亡”，使他们预先感受到等待他们的审判。

135. 灵魂中有三种力量：理智、冲动（精力充沛）和情欲。我们借助理智的力量去寻求何为善；借助情欲的力量去渴求已知的善；而借助冲动的力量，则为之奋斗并为之抗争。爱上帝的人，

凭借这三种力量追求神圣的美德与智慧——既寻求前者，又渴慕后者，并为之奋力奋斗——从而获得不朽的食粮，以及能滋养心灵的神圣事物的智慧。

136. 创造人类本性的上帝，在按祂的旨意赐予人类存在的同时，也赋予了人类履行应尽之责的力量；我所说的这种力量，是指本质上植根于我们本性之中、旨在实践美德的驱动力（倾向），这种驱动力会根据拥有者意志的指引，在行动中自觉地显现出来。

137. 人若仅凭感官——即身体固有的、根据事物是否令人愉悦或不悦来区分事物的能力；那么，他便会违背神的诫命，品尝善恶知识树的果实，即沉溺于感官的无言状态或无理智状态，仅能清晰区分那些有助于维持身体完整的事物，进而将愉悦之事视为善而接受，将不愉悦之事视为恶而回避。倘若他全然遵循一种明智的推理，能将暂时的与永恒的清晰区分开来，那么在遵守神圣诫命的同时，便会品尝生命树的果实，即在心中孕育的至智，能够明辨何者有助于灵魂得救，并因此将永恒之福的荣耀视为善，而将暂时之福的虚幻性视为恶。

138. 对心灵而言，善是无私地倾向于属灵之事，而恶则是贪恋感官之物的倾向。至于感官，善是指因沉溺于贪欲之欢而产生的对肉体的强烈渴望，而恶则是因失去这种享受而产生的痛苦状态。

139. 葡萄酿成酒；酒令人醉；醉态则导致狂乱（即恶，——暂时的理智丧失）。活跃的理智不也是如此吗？——它可比作葡萄，——当被美德培育时，便产生智慧，而智慧则催生良性的狂喜，将理智从感官的桎梏中解脱出来。

140. 伴随着对感官事物的思虑，狡猾的魔鬼还会阴险地植入对其外貌与形态的想象；当我们的理性活动在通向思想与精神的过程中停滞于（或穿过）居于其中的感官。此时，仇敌便趁机败坏灵魂，将其推入激情的漩涡之中。

141. 上帝的话语是光也是火，因为它照亮自然的意念，并焚烧不自然的意念；同样，它驱散那些通过遵守诫命而追求所盼望的更美好生活之人的感官生活的黑暗，而对于那些因贪恋肉体而自愿沉溺于这种（感官）生活黑暗之夜的人，则以审判与定罪之火加以惩治。

142. 我们心灵的力量按其本性有能力认识有形和无形的存在；至于圣三一，它仅凭独一的恩典才能领受关于圣三一的认知，只相信圣三一的存在，却绝不敢像魔鬼的心智那样，妄图探究圣三一在本性上究竟是什么。

143. 那些以纯净的信心之眼洞见未来福乐之荣美的人，会甘心顺服那离开故土、亲族和父家之命令，舍弃对肉体的任何同情与偏爱，感官及一切感官之物；倘若遭遇来自此世的诱惑，他便能超越本性，将上帝的旨意置于本性之上，正如伟大的亚伯拉罕，他曾将上帝置于以撒之上（创世记22章1节及以下）。

144. 凡不为求名声，不为贪婪，不为谄媚或讨好世人，也不为炫耀（《帖撒罗尼迦前书》2:3-5），而努力践行美德并研读神圣经文，而是凡所行、所言、所思皆为上帝之人，此人便以智慧行在真理之道上。

145. 凡禁食并远离一切激起情欲的食物，且多行诸般有助于使灵魂脱离罪恶诱惑之事的人，便是预备了《路加福音》3章4节所言的道路：“当预备主的道”。至于那些出于虚荣、贪婪、奉承或讨好他人，或是出于其他任何目的——而非为了取悦上帝——而选择这种生活方式的人，他们“并未行在上帝的正道上”：虽然他们承担了预备道路的劳苦，却无缘借此道路亲近上帝。

146. 献身于真正生活的人，深知一切苦难——无论是自愿的还是非自愿的——都是“使人死——情欲”的死亡（雅各书1:15），他便会以喜乐和欢欣之心接受各种突如其来的剧烈诱惑，并以忍耐将这些苦难化作平坦顺畅的道路——以此荣耀那至高的呼召（腓3:14），这些道路将他引向正途，使他能虔诚地循此完成神的旨意。因为情欲是死亡的源头；而情欲的死亡，就是那自发或不由自主而来的苦难。

147. 凡以节制压制了那蜿蜒曲折、结构复杂、与一切感官欲望交织在一起的私欲之人，便“使崎岖的道路变得笔直”；又以忍耐克服了途中遇到的难以忍受且残酷的苦难，使崎岖的道路变得平坦。为何他因美德及其为此付出的辛劳而获得奖赏——既以正当且合乎律法的方式承担了这些，又以对美德的渴慕战胜了情欲，并以对真理的热爱压制了悲伤的痛苦，通过这两者都勇敢地完成了神圣的壮举——正如经上所记，他将“看见”“神的救恩”（赛40:5）。

148. 他以节制矫正了任性情欲的曲折与迂回——即情欲的波动；又以忍耐平息了非自愿诱惑带来的尖锐变故——即各种苦难，并使道路变得平坦——这样的人，确实将“看见神的救恩”，因为他已使心灵纯洁，借着美德与虔敬的默观，在斗争与功绩的终点得见上帝，正如主所言：“清心的人有福了，因为他们必得见上帝”（马太福音 5:3），因在践行美德上的辛劳，而领受了无情欲之恩典；若无此恩典，无人能看见上帝。

149. 只要心中存有对上帝的活泼记忆，心灵便会通过默观寻求主（诗篇26:4,8），但这并非易事，而是在“敬畏主”之中（历代志下26:5），即在遵守诫命的前提下。因为若不遵行诫命而寻求主的人，便无法寻见祂，因为他并非在敬畏主的心态下寻求主。“耶和华必使他亨通”（同上）；因为凡在明知的情况下行当行之事，耶和华必使他亨通，并教导他各种美德，向他揭示受造之物的真实意义。

150. 若无信心、盼望与爱心，正如邪恶之物终究无法被彻底根除，同样，良善之物也无法在我们心中完全确立。信心使挣扎的心灵投靠上帝，并借着确信各种属灵兵器都已为他备妥，激励他勇敢前行；希望对他而言是神圣帮助的可靠保证，承诺将消灭敌对势力；而爱则使他难以被剥离——甚至在最激烈的战斗中，也完全无法被剥离与神性的亲密结合，将他全部的意志力量都倾注于对神性的渴求。

151. 信仰安慰着饱受煎熬的心灵，以其对神助的坚定信念激励它；希望在眼前展现确凿的援助，从而击退敌对势力的进攻；而爱则使爱神之心的心灵对敌人的侵扰变得麻木（或无动于衷），使其因对神的热切向往而完全丧失了抵抗之力。

152. 向神祈求本身就清楚地证明了对神圣希望的完全内心领受，若无此希望，无论何时、何人、出于何种原因，都不会产生向神奔求的渴望：因为希望的本质在于将未来如当下般呈现在眼前，并向那些正与敌对势力搏斗的人证实：庇护他们的上帝绝不会离弃他们——圣徒们正是为了这位上帝、因着这位上帝而投入战斗。因为若无任何期望——无论这种期望是难以实现还是易于实现——任何人都绝不会转向善。

153. 任何被神圣力量所环绕的心智，都仿佛拥有某些长老和君王：——“思维之力”，其中孕育着理性的信仰，教导人始终默观上帝那不可言喻的本质，并怀着对未来福分的希望，将其视为现世之福而享受；——“渴慕之力”，其中确立了神圣之爱，将意志与对至纯神性的渴慕紧密相连，并不可动摇地维系着对所渴慕之物的倾慕；——以及“激发之力”，其中神圣之平安稳地扎根，将一切渴慕的动向都引导向对神性的爱慕。每个心灵都拥有这些力量作为其助力，以根除邪恶，并培养和维护美德。

154. 对于尚未从情欲中净化自身的人而言，不应涉足对自然事物的考察，因为感官事物的形象可能会将尚未完全摆脱情欲的心智卷入情欲之中。因为心灵若因纵容感官欲望，长期沉溺于对感官事物的幻象之中，便会滋生不纯的欲望，且无力通过沉思转向与其相契合的抽象事物。

155. 凡在情欲叛乱之时，能勇敢地抑制感官，彻底驱除对感官事物的幻想与记忆，并完全压制心灵向外探索的自然冲动者：此人便将在神圣恩典的帮助下，胜利地挫败并羞辱那向他叛乱的、邪恶而暴虐的情欲与魔鬼的压迫。

156. 当理智失常、愤怒难以遏制、情欲如兽，并因此导致无知、任性及可耻的冲动占据灵魂时：此时，罪恶的习性便会与各种感官的享乐交织在一起，强势地显现出来。

157. 对于已经学会明智地避开（与无形敌人）无形搏斗或冲突的理智而言，在邪恶势力袭击之时，既不应进行自然的推理，也不应做其他任何事情，而只应祈祷、通过劳作使身体疲惫、竭尽全力遏制物质层面的思虑，并守护城墙——我指的是——心灵的守卫美德，即保持美德的方法，也就是节制与忍耐；以免敌人以诡计迷惑灵魂，将其倾向引向己方，进而用“浑浊的堕落”（阿瓦克书 2:15），也不以虚幻的善，将那寻求更美好之物的的心，引向更糟的境地。

158. 凡以明智而全面的克制与忍耐，勇敢地约束感官，并借助心灵之力阻断感官意象进入理智之门者：此人便能巧妙地挫败魔鬼的一切邪恶诡计，令其满怀羞愧地“沿原路折返”（《列王纪下》19:33）。

159. 凡在试探袭来之时，能克制对世俗事物的思虑，专心祈祷，将心神从万物转向自身及上帝的人，便能扼杀罪恶的倾向，并由此，使煽动上述倾向的魔鬼蒙羞退却——魔鬼正是寄希望于此

，才以惯有的嚣张气焰接近灵魂，用骄傲的思绪反抗真理：就连大卫王，既已知晓、受过苦难，并亲身经历这一切，且深谙所有心灵之战的规律，也曾说：“*当罪人在我面前起来时，我便瘫软、谦卑，不再谈论美善之事*”（诗篇 38,2.3）：继他之后，神圣的耶利米命令百姓“*不要出到田间，也不要走在路上行走，因为仇敌的刀剑环绕四方*”（耶6:25）。

160. 自然的欲望与愉悦不会招致对体验者的责备，因为它们是我们本性构造的必然结果。因为自然之物——无论是否出于我们的意愿——都会给我们带来愉悦：恰好获得的食物，能满足先前的饥饿；——以及解渴的饮品，——还有恢复因清醒而耗尽的体力的睡眠，——以及其他一切基于自然需求、对我们的本性福祉必不可少、且对热心追求美德者有益的事物。所有这些都是恰当的，只要是在避免罪恶诱惑的前提下，且在合理的范围内——这种范围不允许我们因此沦为奴隶，沦为那些在我们内心随意滋生、应受谴责且违背自然的激情所奴役，这些激情在我们身上并无其他根源，除了理智无法控制的、源于自然需求与欲望的冲动之外，而这些需求与欲望的先天存在，并非为了引导我们步入不朽且长久的生命。

161. 至高无上的仁慈之举在于：它不仅使具有思维能力的受造物——那些神圣而无形的本性——成为不可言喻的神圣荣光的映照，使它们能够根据自身的接受能力，领受那不可思议的、高不可攀的美所蕴含的一切辉煌；而且还在感性受造物中——它们在许多方面不及理性受造物——烙下了其伟大显明的印记，使沉思其中的人类心灵能够直接被引向神，使其心潮澎湃，超越一切可见之物，仿佛被引入至高至福的境界。

162. 行动者的积极智慧使他凌驾于情欲之上，而智者的沉思则使他超越一切可见之物，将他的心灵提升至与其本性相契合的对象（4, 100）。

163. 将行动与认知相结合，又将认知与行动相结合，便是上帝的宝座和祂的脚凳：宝座源于认知，脚凳源于行动。倘若有人将那种已从一切关于物质的幻想中净化出来、始终专注于——甚至更进一步，因对神性的超脱思虑而得到装点——的人类心灵称为“天”，在我看来，此人并未逾越真理的界限。

164. 任何激情的运动通常始于与其相契合的感性对象。因为若没有这样的对象——它通过某种感官吸引灵魂的力量——激情的运动就永远不会产生；因为没有感性对象，就不可能有激情。若无妻子，便无淫乱；若无美食，便无贪食；若无黄金，便无贪金。因此，我们自然力量中一切激情运动的起点，都是感官对象，或者说是通过它煽动灵魂犯罪的恶魔。

165. 在上帝与人之间，存在着感官对象和理性所观照的对象。人类的理性若欲抵达上帝，在积极生活中就不应被感官事物奴役，在沉思生活中也绝不应被理性对象所牵绊。

166. 神的愤怒是受教者的一种痛苦感受；这种痛苦的感觉源于生活中不可避免的磨难，上帝常借此使因美德与知识而自负的心灵变得谦逊和谦卑，通过这些磨难让心灵认识自身，意识到自身的软弱；当心灵体会到这种软弱时，便会摒弃心中虚妄的傲慢。

167. 主的愤怒，即缩减或中止神圣恩赐的赐予，这种中止对任何自视甚高、自以为是，并因上帝所赐的恩惠而自夸的人都有益处，仿佛这些恩惠是其自身美德的果实一般。

168. 诚然，神在事件进程中的旨意与法则，正是通过惩罚来教导那些在顺境中却忘恩负义之人学会感恩——即借由不幸使他们认识到，此前所享有的安康实乃神之伟大的作为，从而使当前的苦难成为通往承认神之伟大的途径：否则，倘若天意允许我们毫无阻碍地因自身所拥有的美德而自满，我们便会完全陷入违背上帝的傲慢之中，幻想美德与智慧的获得是靠我们自身的自然力量，而非恩典。

169. 自以为已臻美德巅峰者，绝不会再寻求福泽的源头，而是将行善的力量归功于自身，从而剥夺了自己获得救赎的确认与保障——即上帝。而那些意识到自己行善之力天生匮乏的人，则会不断急切地向全能者寻求，以弥补自身的不足。

170. 公义的愤怒降临在那些自以为高明、自视甚高的心灵之上，即因弃绝上帝，或放任其遭受恶魔的攻击，无论是在行动还是在思虑中；借此使他觉察到自身与生俱来的软弱，并意识到那笼罩着他、成就他一切美善的上帝之力与恩典，从而谦卑自己，彻底摒弃那不自然且与他格格不入的傲慢，以免招致另一种愤怒——即因先前所赐之恩被收回而产生的愤怒。

171. 若未因第一种愤怒——即被弃绝——而醒悟，也未将其视为感恩的良师而谦卑下来，便会遭遇另一种降临于他的愤怒：这愤怒将剥夺他先前恩赐的功效，并夺走迄今守护他的力量。因为上帝如此论及忘恩负义的以色列，将其比作葡萄树：“我要撤去它的篱笆，使它遭掠夺；我要拆毁它的围墙，使它遭践踏；我必弃绝我的葡萄园，不修剪它，也不翻土；它必长出荆棘，如同荒地；我必吩咐云彩，不降雨在它上面”（赛5:5-6）。

172. 还有另一条通向不义的道路，那就是对美德丧失的麻木不仁。因为习惯于违抗上帝（不遵守诫命）的人，一旦遇到某种情势（例如因恪守诫命而面临死亡威胁），便会否认上帝本身；因为他将肉体的生命置于上帝之上，并在内心深处认为肉体的享乐胜过一切上帝的诫命。

173. 爱神且有美德的人，如同以西结那样，明智地以力量武装自己对抗恶魔；倘若他遭遇恶灵的侵扰——这些恶灵在他心中隐秘地与他交战——他若因祷告之故，从上帝那里领受祂所差遣的天使——即那至高的智慧之言——并击溃、驱散这整个魔鬼军团，——然而却不将这胜利与得救的功劳归于上帝，而仅归于自己；——这样的人便没有按上帝的应许报答祂（《历代志下》32:25），既未以丰沛的感恩与救赎的宏大相称，也未将自己对救赎者的善意与祂的恩惠相称。

174. 让我们用神圣的智慧照亮心灵，并以与这些智慧相称的举止来装点身体，通过摒弃情欲，使身体成为美德的理性殿堂。因为身体与生俱来的情欲，若受理智支配，便无可指责；但若任其不受约束地肆意妄为，便会招致责难。正因如此，经文才说：应当摒弃那些虽属自然本性、但其运用却常违背本性、不受理智约束的情欲。

175. 有人因所受的恩赐而心高气傲，自以为“我没有接受”（《哥林多前书》4:7），当上帝允许魔鬼在思想上与他纠缠，既动摇他积极的德行秩序，又蒙蔽他心灵中明亮的理智，使他意识到自己的软弱，从而认识到唯有那股力量才能在我们心中战胜情欲；并借着悔改而谦卑下来，摒弃自负的狂妄，以此使上帝动容，使祂将通常降临在未悔改者身上的、夺去守护灵魂之恩典、使忘恩负义的心灵变得空虚的愤怒从他身上移开。

176. 若未以美德圣化身体，也未以真知启迪灵魂，便无人能真正赞美上帝。对美德的倾慕，犹如沉思之心的面容仰望苍穹，被提升至真知的高处。

177. 那些真正意识到上帝就在我们之内——如同在器官之中——成就一切作为与观照、美德与认知、胜利与智慧、仁慈与真理的人，是何等有福的；因为除了那渴望行善的意愿之外，我们自身对此毫无贡献；怀有这种心志，伟大的所罗巴伯在向神祈祷时说道：“蒙福的是你，因你赐给我智慧；我们向你承认，主——我们父的神。胜利来自你，智慧来自你，荣耀也属于你，我是你的仆人”（《以斯拉记》4:60-59）。作为一位真正心怀感恩的仆人，他将一切都归于上帝——那位赐予万有的主；正因从祂那里领受，他才拥有了智慧；并在认信中将所赐恩惠的一切力量归于祂——正如所言，这些恩惠是胜利与智慧、美德与知识、行动与沉思、仁慈与真理的结合；因为它们相互交融，散发出上帝唯一荣耀与光辉的光芒。

178. 圣徒的一切美德显然都是上帝的恩赐，因此，除了所受的恩赐之外，无人拥有任何东西；而这恩赐本身由作为万物之主的上帝，根据接受者感恩与善意的程度来衡量，人仅拥有那献给上帝的部分。

179. 我们每个人都根据自己内心的信仰程度，获得圣灵的明显作为：因此，每个人对自己而言都是恩典的施予者。正因如此，明智之人绝不会嫉妒那些蒙受丰盛恩典的人，因为能否获得神恩，取决于自己是否具备接受神恩的恩宠。

180. 神恩赐的分配之所以有所不同，是因为各人的信心程度不同（罗12:6）；而我们根据自己的信心程度，也会在信心的精神中怀着热忱的准备去行动。因此，行善者（在信仰之灵中行事）通过其行为的程度，彰显了其信心的程度，并按其信心的程度领受恩典。而不行善者，则通过其不作为的程度，彰显了其不信的程度，并按其陷入不信的程度，承受着恩典的匮乏。为何嫉妒行善者的人所作所为是不对的呢？因为显然，信德与善行的增长，以及随之而来的、按信德程度（及其相称的善行）所领受的恩典，都在他自己手中，而非他人手中。

181. 以赛亚说：“神的灵、智慧和聪明的灵、谋略和刚强的灵、知识和敬虔的灵，都必安息在他身上；他必被敬畏神的灵充满”（赛11:3-4）。这些属灵恩赐的特征是：——“敬畏”是远离恶行；“刚强”是行善；“谋略”是辨别违背本分之事；“虔诚”是对应尽之责的无误洞见；“知识”——通过实

际行动领悟隐藏在美德中的智慧；“智慧”——灵魂对所认识之事（对其的领悟）所怀有的完美倾向；“至智”——与上帝难以言喻的合一，使参与其中者得以与上帝同在。

182. “敬畏上帝之灵”即远离恶行；“刚强之灵”即热切追求并积极践行诫命；“谋略之灵”即辨别（善恶）的能力，借此我们能明智地履行诫命，从上佳中摒弃次劣；“敬虔之灵”是指对美德创造模式的无误洞见，依此行事，我们绝不会偏离理性的明智判断；“知识之灵”是指对诫命及其合理依据的准确理解，美德的模式正是建立在这些依据之上；“理智之灵”即与美德的范式及其依据相融合（决心践行前者并依后者行事），或者更确切地说，是（自身）对它们的践行，借此使自然之力与诫命的范式及依据融为一体；“智慧之灵”是对诫命之中最神圣的理智之“存在之因”的热忱，以及与之的结合；凭借这种结合，我们虽不知其如何，却在人类所能及的范围内被启蒙，得以领悟上帝之中万物的理智，并通过发自内心、如同从某种源泉涌出的言语，将其传达给他人。

183. 那些凭着信仰却不遵守上帝诫命的人，其信仰是盲目的。因为，若上帝的诫命是光（箴言 6:23）；那么显然，不遵守上帝诫命的人便处于无神之光的状态，他们仅拥有空洞的名义，而非真正的神圣头衔。

184. 任何人犯了罪，都不能以肉体的软弱作为罪的借口。因为与道成肉身的上帝合一，通过解除誓言，使整个本性恢复了力量，从而使我们意志倾向于情欲的行为变得无可推诿。道的神性，因着恩典始终与信靠祂的人同在，从而压制了存在于肉体中的罪的律（罗8:2）。

185. 若不被对神的敬畏所约束，知识便会滋生骄傲，使因之而骄傲的人将所受的恩赐视为己有。然而，随着对神的爱日益增长而日益活跃的行动，若不追求超越“该做什么”之外的知识，便会使行善者变得谦卑智慧。

186. 天上的居所，就是无私无欲的美德修养，以及毫无谬误、不会扰乱思绪的知识。

187. 第一种无欲是完全远离恶行，这在初学者身上可见；第二种是完全摒弃心中企图作恶的念头，这见于那些以理智践行美德之道的人；第三种是情欲之渴求的完全静止，这见于那些从可见之物升华至思想沉思之人；第四种无欲是甚至从最简单、最纯粹的幻想中也彻底净化，这见于那些通过认知与沉思，使自己的心灵成为纯净而清晰的神之明镜之人。因此，那些已从情欲之事中净化自身、摆脱了对此的思虑、遏制了对此的欲望冲动、并将自己的心灵净化到甚至不再对此有简单念头的人，拥有这四种主要无情，便会走出物质造物的领域，进入精神造物的行列——那神圣而和平的境界。

188. 第一种无欲无求，是指身体对实际罪行毫无动摇的倾向（虽有冲动，但未付诸行动）；第二种——彻底摒弃心灵中充满激情的念头，借此扼杀因第一种无欲无求而可能产生的倾向，使其不再有激发行动的激情念头；第三种——对情欲的完全无动于衷，正因如此才有了第二种，即思想的纯洁；第四种无欲，是指在思想中彻底摒弃一切感官幻想，由此才有了第三种，因为没有描绘情欲图景的感官幻想。

189. 每个人得救的起点与终点皆在于智慧，这种智慧起初会引发敬畏，随后在趋于完善之际，最终会孕育出爱。或者更确切地说，起初它本身便以恐惧的形式显现，以阻止其所爱之人行恶；而到最后，它自然而然地化为爱，以灵性的喜乐充盈那些通过与它共处而舍弃了所有可见之福的人。

190. 任何忏悔都能使灵魂谦卑，时而教导它承认自己因恩典而称义，时而迫使它承认，因自身的懈怠，自己在过犯中负有责任。

191. 忏悔的内容有两种：一种是出于对所赐恩惠的感恩之情；另一种则是出于自责，并意识到自己所犯的过错。因为所谓忏悔，既包括对上帝恩惠的感恩追忆——这些恩惠已被真切体会——也包括对所犯恶行的坦诚承认。这两者都能孕育谦卑。因为通常，无论是为恩惠而感恩的人，还是因过犯而自责的人，都会变得谦卑：前者因自认配不上所赐的恩惠；后者则因恳求过犯得到宽恕。

192. 骄傲之情由两种无知或无觉构成，二者合而为一，便产生一种融合的（骄傲的）思虑。因为唯有不承认神的帮助，也不承认人的软弱之人，才是骄傲的。因此，骄傲就是对神性与人性认知的丧失。

193. 虚荣是背离了合乎上帝的宗旨，转而追求另一个不合乎上帝的宗旨。因为，那些为自己的荣耀而非为上帝的荣耀而追求美德，并仅以自己的劳作换取世人转瞬即逝的赞誉的人，便是虚荣的。

194. 讨好他人者只关心一件事，那就是让自己的外在行为显得光鲜亮丽，并以此赢得奉承者的好话；他先用视觉，再用听觉来收买那些仅因所见所闻而感到愉悦或惊奇之人的好感，而这些人只凭感官所见来定义美德。因此，讨好他人就是为了在人前、为他人展示良好的品行和言辞。

195. 伪善是指假装友谊，或是以友谊之名掩盖的仇恨，或是以善意为幌子实施的敌意，或是模仿爱之特质的嫉妒，或是以虚伪的美德外表而非真正的美德来粉饰生活，或是假装正直，仅通过表象来展示其存在，或欺骗，伪装成真理；——所有这些道德败坏者效仿蛇类所要的诡计。

196. 万物及其所蕴含的一切美善之源皆在于上帝。因此，那些因美德或知识而自高自大，且仅凭美德的程度——即借助恩典在美德上有所成就——却未能意识到自身软弱的人，显然无法逃脱骄傲这邪灵的侵袭；为求自身荣耀而行善者，因被虚荣之刺所刺穿，已将自己置于上帝之上；行美德或谈论美德，仅为“叫人看见”（马太福音23:5），将人的赞许置于上帝之上，受取悦他人的情欲所苦；而那些仅以美德的体面外表粉饰自身行为、蓄意欺骗他人，并以虔诚的外表掩盖内心邪念的人，则通过 的伪善诡计，将美德当作商品来兜售。难道不显而易见吗？这些人中的每一个，都将自己的目标指向了其他事物，而非万物的本源。

197. 恶魔既憎恶贞洁，也不厌恶斋戒，同样也不憎恶施舍财产、款待旅人、吟唱诗篇、勤于诵读、独处、高深的思辨、睡在光秃秃的地上、守夜，以及一切标志着按上帝旨意而活的事物，——只要这些行为的目的被设定为取悦它们。

198. 在缺乏美德时与人作对的恶魔，就是那些教唆淫乱、酗酒、贪财和嫉妒的；而在拥有美德时与人作对的，则是那些教唆自负、虚荣和骄傲的，它们就这样通过狡猾的隐秘手段，在我们心中暗中播下邪念。

199. 唉，倘若我们面对这些恶灵——它们以虚假的属灵友谊之姿悄然接近我们，意图以“善”之名使我们陷入罪恶的“死亡”（罗 7:3），并说：“*让我们也与你们一同建造*”（《以斯拉下》5:65）——我们也能这样回应：“*你们和我们都不该为我们的主上帝建造殿宇。我们独自要为以色列的上帝耶和华建造它*”（《以斯拉记下》5:68）。“独自”——因为我们已经摆脱了那些因美德不足而与我们争战的灵（我们此前已避开了它们），不愿再次受你们的诱惑；既然我们因美德的丰盛而升华，从而陷入比前一次更为致命的堕落——前一次尚存复原的希望，因为那时我们因软弱而被宽恕；而此次要么完全没有这种希望，要么希望极其渺茫，因为我们将因骄傲而沦为众人憎恶的对象。——而且我们“并非孤军奋战”，因为我们有圣天使在行善时协助我们，更何况是上帝本人，祂通过公义之举向我们显现，并将我们塑造成一座圣洁的殿宇，远离一切情欲。

200. “义人的祈祷大有功效”，正如经上所言（雅各书5:16）。这种祈祷的功效有两种：第一种（当祈祷者自身公义时），并在遵行诫命的过程中向神献上祷告——这种祷告不仅止于言辞，也不仅是空洞的声响，更非虚浮而毫无实质根基，而是因遵行诫命的作为而充满活力、生机勃勃。因为祷告的力量与效力，取决于通过培养美德来遵守诫命；因此，义人拥有强而有力的祷告，这种祷告因遵守诫命而得到加持。其次，当有人向义人祈求祷告时，若他自己也践行祷告所要求的善行，承诺并切实改正以往的生活，通过这种善行，便使义人的祷告变得有力且大有能力。

201. 对于那些沉溺于罪恶行径胜过美德之人而言，义人的祈祷对其毫无益处。正如昔日伟大的撒母耳曾为犯罪的扫罗哀悼，但他却无力为扫罗平息上帝的愤怒，因为他的哀悼并未伴随着罪人应有的悔改。因此，上帝阻止祂的仆人进行无益的哀悼，对他说：“*你为扫罗哀悼到几时呢？我已废弃他，不让他作以色列的王了*”（撒下16:1）。

202. 同样，极富同情心的耶利米，为那些疯狂沉迷于魔鬼诱惑的犹太百姓祈祷，却未蒙应允，因为他的祷告并未伴随着那些不敬虔的犹太人从这种诱惑中回转。因此，上帝阻止他继续这种徒劳无益的恳求，说：“*不要为这百姓祈祷，也不要为他们求恩，更不要为他们向我恳求，因为我必不听你*”（耶7:16）。

203. 那些内心沉溺于毁灭性行为的人，竟试图通过圣徒的祈祷寻求救赎，并为那些使他在思想和情感上因自夸而真正变得污秽的行为求得宽恕——这正是极度无知，甚至可说是疯狂的标志。

寻求义人代祷的人，若真心憎恶邪恶，就不应任由自己使祷告变得徒劳无功；而应以自身的美德为祷告注入力量，使其有效且有力地升达至全能者那里，以求赦免过犯。

204. “义人的祈祷大有功效”，无论是由行义之人的祈祷，还是由恳求义人代为祈祷的人所促成的。就义人而言，祷告之所以蒙应允，是因为它使他在有位有能力成就义人祈求的主面前，得以放胆祈求；而就恳求义人代祷的人而言，若他能弃绝以往的恶行，全心归向美德，祷告便会蒙应允。

205. 真理之言知晓两种忧伤，其中第一种在灵魂中隐而不见，第二种则在感官层面显而易见：前者因良心的鞭笞（ ）而笼罩灵魂的深处，而后者则以悲惨灾难的沉重负担束缚感官，阻止其自然流淌。

206. 正如真理之言知晓两种悲伤，它也知晓两种诱惑：其中一种源于内心，在意志领域内由邪恶欲望的激发而形成；另一种则超脱意志，从外部以不由自主的困境、悲痛和灾祸的形式降临。前者是心灵悲伤的原因，后者则是感官悲伤的原因（5, 90）。

207. 发生在意志领域的诱惑会给灵魂带来悲伤，却给感官带来愉悦；相反，非自愿的诱惑会安慰（以理智面对它的）灵魂，却使肉体深陷悲伤。

208. 我认为，当我们的主和上帝教导门徒如何祷告时，祂通过“不要让我们陷入试探”（马太福音6:13）这句话，是在教导人们要祈求免于那些发生在意志层面的试探，即那些动摇良善意愿和意图的情欲冲动；而被称为主的大雅各，在教导为真理奋斗的人不要因遭遇试探而惊惶时，所指的正是那些非自愿的试探，他说：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐”（雅各书1:2），即那些超出我们意志、不由自主遭遇的，并带来忧愁与重担的试探。——紧随上述两段话之后的内容清楚地表明了这一点：因为在那里，主补充道：“但救我们脱离那恶者”；而在这里，伟大的雅各则指出：“你们知道，你们信心的试探生出忍耐；忍耐也当成就其功，使你们在一切事上都完全，毫无缺欠”（雅各书1:3,4）。

209. 那些以克制对抗自愿的试探，并以忍耐承受非自愿的试探的人，便是完全的；而那些在明知的情況下行事，且不让思辨陷入停滞的人，便是“全然完备”的。

210. 理智与感官虽相互对立，却各有其自然作用，这源于它们所处理对象的极端差异与不同。理智所处理的是思想性的、无形的存在，并以无形的方式感知它们；而感官所处理的是感官性的、有形的本质，并以感官的方式感知它们。

211. 一旦理性开始将感官视为自身固有的自然力量，便会陷入感官事物的表象之中，从而成为肉欲享乐的制造者；由于对感官的偏爱，它便无力超越可见事物的自然层面。

212. 所谓“救赎性的愉悦”，是指因美德而产生的灵魂喜悦；而“有益于灵魂的不愉悦”，则是因美德而导致的肉体痛苦。因此，那些沉溺于感官享乐的人，未能将自己的追求指向应有的方向；而那些因害怕失去这些享乐而回避偶然事件的人，却在逃避本不该逃避的事物。

213. 正如没有阳光，眼睛就无法感知感官世界；同样，没有灵性之光，人的理智也永远无法领悟灵性层面的洞察。因为感官之光自然照亮感官，使其能够感知感官事物；而灵性之光则照亮理智，使其能够通过沉思领悟超感官的事物。

214. 人为制造的困难，以及不可抗力的困境，虽然能抑制欲望，遏制其积极的运动；但并不能摧毁我们本性中作为法则而存在的生育之力或能力。——因为美德的智慧通常会孕育意志的无欲，而非本性的无欲：正因这种意志的无欲，神圣喜乐的恩典才会降临于心灵。

215. 主——祂本性上本是智慧、公义且全能的————作为智慧者，竟不知如何医治（我们因罪而病入膏肓的本性）；作为公义者，竟不愿以主权之姿为受罪之軛（及罪咎）所辖制的人类成就救赎；作为全能者，竟无力成就我们医治所需的一切。

216. 神的智慧体现在：祂确实实质性地成了人；公义体现在：祂通过降生领受了与我们一样能受苦的本性；全能体现在：祂通过受苦与死亡，为我们的本性安排了永恒的生命和不变的超然。

217. 魔鬼既嫉妒上帝，也嫉妒我们，便诡诈地向人灌输一种念头，仿佛上帝嫉妒他一般，从而诱使他违背诫命。他嫉妒上帝，是怕上帝那真正被颂扬、使人成为神的大能显明出来；而嫉妒人，则是怕人因美德而明显地成为上帝荣耀的分享者。因此，这个最邪恶的魔鬼不仅因我们因美德而

在上帝面前所享有的荣耀而嫉妒我们；也因上帝在我们得救中彰显了祂那广受赞颂的爱而嫉妒上帝。

218. 上帝凭着祂那唯一、无限强大的仁慈之旨意，包容并维系着所有人——无论是天使还是人类，无论是善人还是恶人。然而，他们参与上帝的方式并不相同：上帝虽无障碍地贯穿于所有人之中，但参与的程度却取决于他们各自的心态。

219. 我们不承认基督中有位格之分，因为圣三一始终是圣三一；道成肉身后，圣三一并未因这一道成肉身而增添新的位格。但我们承认祂有本性之分，以免宣称肉身在本性上与道同质。

220. 背誓者，即那些以主之名虚假起誓的人：他们向神承诺要过虔诚的生活，随后却将全部心力转向与誓言无关之事——这些誓言本是他们亲口所立的——并因不遵守诫命而违背了关于虔诚生活的圣约。简而言之，那些预先选择了遵行上帝之道的的生活，却在现世生活中并未完全死于旧我的人，便是说谎者和背誓者；正如那些向上帝起誓——即承诺通过合神心意的善行保持纯洁——却未能履行此诺的人一样。

221. 凡像蒙福的约伯和英勇的殉道者那样，以坚定不移的智慧承受非自愿诱惑侵袭的人，便是坚固的明灯，自身也守护着源自主、永不熄灭的救赎之光。而那些洞悉恶者诡计、通晓无形争战中交锋（冲突、搏斗）的人——这些人被知识之光照耀，也成为他人的明灯，他们如同伟大的使徒一般，能够有资格地说：“*我们不明白他的意念*”（林后2:11）。

222. 正如灯若无灯油便无法永不熄灭，同样，若缺乏已成习惯的良善心境——这种心境通过与之相称的言语、行为和品行，以及与之相契合的情感与意念来滋养内心的良善——那么，属灵恩赐之光便无法得以保全。因为每一种属灵恩赐都需要与其相称的习惯（或心境），不断像浇注油一样，向它注入某种属灵的物质，使它因领受者良善的心境而得以完整地保存下来。

223. 上帝之所以被称为“父”，并仅因恩典而成为“父”，是因为那些人以美德的品行，见证了自己在灵里由上帝所赐的恩典之重生。在这些品行中，仿佛可见灵魂的面容，在美德中映照出孕育它的上帝的鲜明特征；拥有这些品行的人，会促使注视他们的人赞美上帝，并将自己的生活作为美德的最完美典范，供人效法。因为通常人们并非仅凭空洞的言辞来荣耀上帝，而是通过公义的行径——这些行径比宣扬上帝荣光的言辞更能彰显祂的荣耀。

224. 凡能在自身中展现出由知识所引导的行动，以及由知识所赋予活力的行动者，便已找到了在我们内里实现真正神工的准确途径。至于那些将上述任一特质与其他特质割裂开来的人，要么将知识变成了空洞的幻想（未经证实、无法掌控的），要么将行动变成了没有灵魂的偶像。因为缺乏行动的认知与幻想的臆想毫无二致，因其缺乏行动的佐证；而缺乏深意的行动，则如同偶像一般，因其缺乏赋予其生命力的认知。

225. 真正可咒诅的激情——傲慢，是由两种恶——骄傲与虚荣——交织而成的：其中，骄傲背离了美德与自然的造物主；而虚荣则既篡改了自然，也篡改了美德本身；因为骄傲之人的所作所为无一符合上帝的旨意，而自负之人的所作所为无一符合自然法则。

226. 成文律法通过恐惧使人远离不义，从而使人习惯于真理；随着时间的推移，这种习惯会孕育出热爱真理的心态，由此产生坚定向善的志向，使人忘却以往的罪恶。

227. 割礼在属灵意义上，是指彻底斩断对肉体情欲的倾向。

228. 安息日是情欲活动的停息，即情欲的完全静止。

229. 上帝吩咐人守安息日、新月节和节期，并非因为祂希望这些日子仅仅作为日子本身而受到人们的尊崇：因为这将意味着“将受造之物当作造物主来敬拜”（罗 1:25），仿佛这些日子本身就具有天然的尊严，因而值得敬拜。但通过命人尊崇这些日子，祂象征性地命人尊崇祂自己。因为祂自己就是安息日，是让人从生活的辛劳与忧虑以及为公义之事劳苦中得享安息；祂也是逾越节，是那些被困在罪恶苦役中之人的救赎者；祂也是五旬节，是一切事物的起始与终结。

230. 我们所认定的属灵祭物，不仅包括用“*那属灵的宝剑，就是神的道*”（弗6:17）来扼杀情欲；还包括将一切自然能力奉献给神，并借着圣灵恩典之火，将它们作为全燔祭献给神。

231. 罪的权势，即属肉体的诡辩，被圣洗礼的恩典所遏制；而积极顺服神的诫命，则完全以圣灵之剑将其斩断。

232. 贪食之欲凭借其贪恋享乐的念头，如同利剑一般，摧毁了许多美德：它以放纵杀死贞洁的种子；以滥交败坏公义的律法；以自爱之剑斩断了仁爱所缔结的自然纽带；简而言之，贪食之欲便是扼杀一切美德之果的毁灭者。

233. 每一个渴求得救的人都应致力于行美德之事并保持圣洁的意念：因为若无美德与智慧，至今尚无人能获得救赎；行美德之事，就是要用健全的判断力将身体的冲动纳入正轨，如同用缰绳般娴熟地约束它们，使其远离不恰当的欲望；而智慧的功用，则是深思熟虑并理性探讨应如何行事，进而安排去践行之。

234. 凡是使“地上的肢体”（歌罗西书 3:5）归于死，熄灭了一切属肉体的思虑，并斩断了对这一切同情之人——以致能与蒙福的使徒保罗一同说：“*谁能使我们与基督的爱隔绝*”（《罗马书》8:32）？——这样的人便成了无父无母、无族谱之人，如同伟大的麦基洗德（《希伯来书》7:3）一般，因他在灵里已与圣灵完全结合，故其肉体与本性再无任何力量能束缚他。

235. 我认为，将今生的终结称为“死亡”并不恰当，不如说它是脱离死亡、离开朽坏之境、摆脱奴役、止息忧虑、争战的终结、走出黑暗、劳苦的歇息、躁动不安的平息、躲避羞耻、逃离情欲，总而言之，是所有邪恶的终结：圣徒们通过自愿的自我牺牲得以赎罪，使自己成为今生中的异乡人和过客。因为他们英勇地与世界、与肉体以及由此产生的叛乱作斗争，并压制了二者因感性与感官之间的共鸣而产生的诱惑，从而在自身中保持了灵魂的尊严，而未沦为奴隶。

236. 圣徒们善良仁爱，胸怀宽广且慈悲为怀，他们对全人类都怀有同样的爱意；凭借这种力量，他们终生忠实地守护着一切美德中最珍贵的——即谦卑，这一福德的守护者，也是与其相对之恶的摧毁者，他们始终不受一切困扰我们的诱惑所侵扰——无论是源于我们自身的任意诱惑，还是非源于我们自身的非任意诱惑——他们以克制平息前者的叛乱，以忍耐抵御后者的侵袭。

蒙福的阿瓦·法拉西奥

关于他的简要介绍

我们尊贵的法拉西奥神父活跃于七世纪上半叶，曾担任利比亚沙漠某修道院的长老兼院长。这位蒙福的阿瓦不仅热爱虔诚，还热衷于灵性启迪，并致力于研读《圣经》。他是圣马克西姆·殉道者的同时代人，并与之保持着灵性上的交流。现存有几封圣马克西姆写给他的信件；此外，还有一本专门献给他、用于阐释《圣经》难解之处的著作。圣马克西姆极为尊崇这位阿瓦，甚至在某封信中称他为自己的导师。他安息主怀的时间很可能不晚于660年。现收录的这四百条关于爱、节制和灵性生活的箴言，充满了教益。这些箴言主要涉及道德与苦修的内容，但其中也有一些包含教义思想，圣达马斯库斯在其信仰阐述中曾援引过这些思想。如果按照手稿原文，将各箴言的首字母依次连读，便会形成一个特定的思想——该思想也被置于每百条箴言的开头。

阿瓦·法拉西娅致长老保罗关于爱、节制与灵性生活的箴言

第一百一首

其首字母诗如下：*致属灵的弟兄及挚爱的保罗·法拉西娅长老，表面看似沉默者，实则虚荣的投机者。*

1. 全然投向上帝的爱，将爱者与上帝、彼此之间紧密相连。
2. 获得属灵之爱的心灵，对邻舍绝不会产生任何有悖于爱的念头。
3. 那些口中祝福、心中却贬低他人的人，正是在以爱的名义掩饰虚伪。
4. 获得爱的人，能泰然自若地承受敌人加诸于他的所有悲伤与痛苦。
5. 唯有爱能将受造之物与上帝联结在一起，并使他们彼此之间心意相通。
6. 那些对邻人既不存怀疑，也不说半句恶言的人，才真正获得了爱。
7. 凡不做任何可能破坏爱之事的人，在神和人面前都是可敬的。
8. 不虚伪的爱，其特征 *在于“出于良心的善”*（提摩太前书 1:5）这一真理。

9. 那些将从他人那里听来的责备之言转告弟兄的人，是假借善意之名掩饰嫉妒。
10. 正如属体的美德能赢得世人的称赞，属灵的美德也能赢得上帝的称赞。
11. 爱与节制能净化灵魂，而纯洁的祈祷则能照亮心灵（精神）。
12. 能以行动和智慧驱除邪恶的人，才是真正刚强的人。
13. 凡获得无欲之心与属灵智慧者，便在神面前蒙恩。
14. 若想摆脱情欲的念头，就当修习节制与爱邻如己。
15. 远离放纵与仇恨，你在祷告时便不会遭遇绊脚石。
16. 正如在垃圾坑里找不到芬芳，在心怀怨恨的灵魂中也找不到爱的馨香。
17. 勇敢地克制愤怒与情欲，你很快就能摆脱邪恶的念头。
18. 虚荣会扼杀善行的隐秘，而骄傲会驱散不屈不挠的精神。
19. 虚荣常伴随虚伪与谎言，而骄傲则伴随着自负与嫉妒。
20. 能够主宰自己、使身心服从理智（精神）的人，才是真正的主人。
21. 朋友的真诚在患难中得以显明，当他在我们困苦时与我们同甘共苦。
22. 通过静默的独处来收敛情感，并对心中涌现的念头进行严格的审视。
23. 面对令人悲伤的侮辱，不要心怀怨恨；而对那些好色之徒，则要予以抵制。
24. 静默独处、祷告、仁爱与节制——这四者如同四马战车，将心灵提升至天国。
25. 通过斋戒和警醒来折磨肉体，你便能驱散那令人痛苦的贪恋之念。
26. “正如蜡在火前融化”（《诗篇》67:3），不洁的念头也会因敬畏上帝而消融。
27. 对于有理性的灵魂而言，长期沉溺于可耻的欲望中，是一大祸患。
28. 要耐心地承受那些令人悲伤、撕心裂肺的变故；因为神的安排正是要借此来洁净你。
29. 既已舍弃财产、弃绝尘世，就当最终弃绝那些邪恶的念头。
30. 符合理智之事，便是时刻在上帝的话语中受教。
31. 正如上帝的事工是治理世界，灵魂的事工便是治理身体。
32. 我们这些至今仍受肉体情欲奴役的人，将怀着怎样的盼望去迎接基督呢？
33. 无论是出于自身意愿，还是由天意所致，苦难与悲伤都会消灭情欲。
34. 贪财是情欲的养料，因为它滋养并助长了无所不包的、只为取悦自己的情欲。
35. 忧伤导致享乐的匮乏（或对情欲满足的匮乏）；而享乐则与一切情欲交织在一起。
36. 你用什么尺度衡量自己的身体，上帝也必用同样的尺度来衡量你（马太福音 7:2）。
37. 神圣命运的作为，是对借由肉体所行之事的报应。
38. 美德与智慧孕育永生；而它们的匮乏则成了死亡之母。
39. 对上帝的思念能消除情欲；而情欲的消除，便是灵魂的复活。
40. 无欲无求，即灵魂对邪恶的坚定不移；但若没有基督的恩典，便无法达到这种境界。
41. 基督是灵魂与肉身的救主，跟随祂脚步的人将从一切邪恶中得释放。
42. 若欲获得救赎，当弃绝肉体的享乐，并持守节制、仁爱与祷告。
43. 无欲之态具有真正的明辨力，借此一切皆能按正道行事。
44. 我们的主和上帝就是耶稣基督；跟随祂的心灵不会停留在黑暗之中。
45. 集中你的心智，观察你的意念；若发现其中有情欲，就要与之争战。
46. 思想源于三个源头：感官、记忆和身体的饱和；其中，源自记忆的那些最为烦扰人。
47. 蒙赐智慧者，便能参与无形之灵的智慧，并知晓世界的起始与终结。
48. 切勿怠于应尽的功课，你的心智自会得着启迪；因为这样的人已蒙应许：“我要将隐藏的、看不见的宝藏向你显明”（赛45:3）。
49. 脱离情欲者便在神那里得了恩典；蒙赐知识者便蒙受了大慈爱。
50. 摆脱了情欲的心灵便如光一般，因不断被对万物的观照所照耀。
51. 灵魂之光即为真知；缺乏真知者，便如行在黑暗之中。
52. 愚昧之人终其一生都徘徊在黑暗中；无知的黑暗将他笼罩。
53. 爱耶稣的人将摆脱邪恶；跟随祂的人将看见真光。
54. 摆脱了情欲束缚的心智，无论身体清醒时还是沉入梦乡时，都能洞察微妙的念头。

- 55. 达到至高纯净境界的心灵，会感到受造物对其的束缚，并渴望超脱一切受造之物。
- 56. 达到无边无际之境者，实为有福；而唯有超越一切界限者，方能达到此境。
- 57. 敬畏上帝者会体悟上帝的话语；而热爱上帝者则能领悟其真理的真谛。
- 58. 受正义驱使的智慧能发现真理；而受任何私欲驱使的智慧则无法获得真理。
- 59. 正如上帝在本质上不可知，祂在伟大上也是不可测度的。
- 60. 凡无始无终的存在，其至智亦不可测。
- 61. 一切受造物的救赎，在于造物主对其所施行的至善眷顾。
- 62. 主凭着祂的怜悯，扶持一切跌倒的人，扶起一切被压倒在地的人。
- 63. 基督是生者与死者的审判者，也是一切行为的公义报应者（使徒行传 10:42；诗篇 61:13）

- 64. 若想主宰自己的灵魂与身体，就要未雨绸缪，斩断情欲的根源。
- 65. 让灵魂的力量与美德紧密结合，这样，一切情欲的冲动都会从它们身上脱离。
- 66. 用节制来约束情欲的冲动，用属灵的爱来约束愤怒的冲动。
- 67. 静默的独处与祷告是美德最强大的工具；因为它们在净化心灵的同时，也使心灵变得敏锐

- 68. 唯有属灵的交谈是有益的，至于其他一切，沉默更为可取。
- 69. 五种交谈中，三种可以保留，第四种不要频繁，第五种则应避免。
- 70. 沉默之爱属于那些对世俗之事毫无偏爱的人；而那些不爱任何世俗之物的人，则爱着所有

人。

- 71. 真正的导师是良心，顺从良心的人便能保持无瑕。
- 72. 良知只不会伤害两类人：一类是已臻美德之巅者，另一类是已堕入邪恶深渊者。
- 73. 完美的无欲无求孕育纯净的思绪；而完美的认知则使人直面不可知者。
- 74. 未能获得肉欲之乐者，会陷入不值得称道的忧伤；而蔑视这些享乐者，则始终无忧无虑。
- 75. 悲伤本质上就是对所渴望之乐的丧失，无论是来自上帝的乐，还是来自世俗之乐。
- 76. 神的国度就是仁慈与智慧，获得这些人便住在天上。
- 77. 那将灵魂、身体和上帝的平安置于行为之上的，是可悲的人。
- 78. 那些不嫉妒行善者，却为不愿行善者感到惋惜的人，便获得了对所有人一视同仁的爱。
- 79. 那些为灵魂和身体制定了美德准则的人，理应以恰当的方式行使领导权。
- 80. 真正的属灵商人，是那种为了未来，既舍弃今生享乐，也舍弃今生苦难的人。
- 81. 爱与节能能坚固灵魂，而纯洁的祷告与属灵的默想则能坚固心灵（灵）。
- 82. 聆听有益之言时，切勿评判说话者，以免剥夺自己得救的启迪。
- 83. 邪恶的心怀有恶念，并通过曲解邻人的行为，将邻人的美德扭曲为过错。
- 84. 不要相信那些谴责邻人的意念，因为心中藏有邪恶宝藏的人，所思所想也是邪恶的。
- 85. 良善的心会孕育良善的意念；因为人的意念取决于他内心的宝藏。
- 86. 谨守你的意念，远离邪恶；免得你的心智蒙上阴影，以致对事物产生扭曲的看法。
- 87. 要思念犹太人，并远离他们的所作所为。他们因嫉妒而眼盲，竟将主和上帝诽谤为别西卜

- 88. 恶意的猜疑会蒙蔽心智，使其将错误之事视为正确。
- 89. 所有美德的源头都与情欲息息相关；正因如此，充满情欲的人才会将美德曲解为情欲。
- 90. 如果理智长期沉浸于喜乐或悲伤之中，很快就会陷入消沉的激情之中。
- 91. 纯洁的良知使灵魂欢欣，而污秽的念头则将其拖入地狱深渊。
- 92. 当激情涌动时，会驱散虚荣；而一旦激情消退，虚荣便会卷土重来。
- 93. 若想彻底摆脱一切情欲，当践行节制、仁爱与祈祷。
- 94. 那在祷告中常与上帝同在的心智，也能使灵魂中受情欲支配的部分从情欲中得释放。
- 95. 上帝赋予受造物生命，并以祂的眷顾将它们全都包容其中。
- 96. 祂虽是一切的主宰，却甘愿成为仆人，以此彰显了祂对受造物至高的眷顾（腓立比书 2:7

）。

97. 道成肉身的上帝坚定不移地借着肉身与万物联合。

98. 天地间最奇妙的奇迹，莫过于神在世上，人在天上；为要将人与天使联合起来，一同赐予万物成神之恩。

99. 天使与人的成圣与成神，在于认识圣而唯一本体的圣三一。

100. 罪的赦免即从情欲中得释放；凡未藉恩典脱离情欲者，尚未获得赦免。

第二百条

其首字母诗如下：*最诚实的兄弟啊，请为我祈祷；因为我正因自己任性的所作所为，理应面临巨大的苦难——心灵的悲伤与肉体的痛苦。*

1. 你想一劳永逸地摆脱情欲吗？——那就摒弃情欲之母——自爱。

2. 灵魂的健康在于无欲与智慧，而沉溺于肉欲之乐者，绝无可能获得此境。

3. 节制与忍耐，以及宽宏大量的爱，能涤净肉体与心灵的贪欲。

4. 自爱是灵魂中邪恶情欲的根源；而自爱即是对肉体的迷恋（或自怜）。

5. 理性的显著特征在于服从理智，同时驾驭并制服肉体。

6. 对于有理智者而言，服从无理智者，并只图满足可耻的欲望，是可耻的。

7. 对于有理性的灵魂而言，背离其造物主而对肉体卑躬屈膝是毁灭性的。

8. 你被命令将肉体当作奴隶，而屈从于它的享乐则违背自然。

9. 斩断与肉体的羁绊，除了绝对必要的之外，不要给这个奴隶任何东西。

10. 将感官禁锢于无声隐居的堡垒之中，以免它们引诱心灵沉溺于其固有的欲望。

11. 对于以耐心保持静默之人而言，最有力的武器是节制、仁爱、祈祷和诵读。

12. 只要尚未征服肉体、投身于静观，心智便会不断在肉欲的享乐中徘徊。

13. 我们致力于遵守诫命，是为了摆脱情欲；致力于恪守神圣教义，则是为了获得智慧。

14. 灵魂的安宁源于无欲与智慧，被肉欲所奴役者绝无可能获得这种安宁。

15. 制服肉体，斩断其贪恋享乐的欲望，便能使其摆脱被欲望奴役的重担。

16. 你生而自由，且被召唤去追求自由，切勿让自己屈从于不洁的欲望。

17. 恶魔们通过悲伤与欢愉、欲望与恐惧，将心灵束缚于感官之乐。

18. 对上帝的敬畏能遏制情欲，而对上帝的思念则能驱散贪图享乐之心。

19. 对智慧的渴慕使人蔑视恐惧，而知识的甘美则驱散忧伤。

20. 圣经包含以下四种内容：诫命、教义、警告和应许。

21. 节制与劳作能遏制情欲，而静默的独处与对神的爱则能将其彻底消解。

22. 不要用晦涩可疑的话语伤害弟兄；因为倘若发生在自己身上，你自己也无法忍受。

23. 宽宏大量与不怀恶意能遏制愤怒，而仁爱与怜悯（宽容）则能消灭愤怒。

24. 蒙赐智慧者，便得着明慧之光；但若有人得而玷污，必见黑暗。

25. 遵守诫命会孕育无欲；而无欲之心则守护着智慧。

26. 将感官的观照转化为理性的观照，你便能将感官提升至感官之上。

27. 女人象征着从事苦行修习的灵魂；通过与她的结合，心灵孕育出美德。

28. 研习上帝的话语，能使那些真诚、虔诚且热忱地寻求之人领悟上帝的智慧。

29. 正如光之于看见者与可见之物，上帝之于思考者与可思之物。

30. 感官之穹苍象征着信仰之穹苍，所有圣徒都如星辰般在这穹苍上闪耀。

31. 耶路撒冷是超乎天上的——即无形之物的认知；因为在其中可以观照世界的异象。

32. 切勿忽视积极的生活；否则，认知也会随之减弱；届时，因由此引发的饥荒，你将下到埃及（创世记 26:1-2）。

33. 灵性的自由就是从情欲中得释放；若没有基督的恩典，无人能获得此自由。

34. 应许之地即天国，唯有无欲与智慧才能使我们配得天国。

35. 属灵的埃及是情欲的蒙蔽，若不先经历饥荒，无人会陷入其中。

36. 让你的耳朵充满属灵的话语，你的心思便会远离不洁的意念。

37. 唯有独一真神本性良善且至智；但若心灵为此而竭力追求，也能借着与神联合而成为如此。

38. 克制食欲、睡眠、愤怒和言语；——“*你的脚就不至绊在石头上*”（诗篇90:12）。

39. 努力去平等地爱每一个人，你便能一举驱散一切情欲。

40. 感官的视觉属于理智与感官；而对属灵之事的认知，则仅属于理智。

41. 若不事先斩断对感官及感官事物的倾向，理智便无法专注于属灵的事物。

42. 天生的感官倾向于感官事物，一旦被感官事物所吸引，也会分散理智的注意力。

43. 让感性服从于理性，不要给它时间去分散理性的注意力。

44. 当心灵开始关注感官之事时，要通过引导它领悟眼前事物的精神内涵，来阻止它沉溺于感官享受。

45. 心灵已投身于精神事务的标志，便是对一切能取悦感官的事物都抱有蔑视。

46. 心灵若致力于观照精神事物，便能从中获得源源不断的甘美。

47. 当心灵因对“唯一者”的认知而得到充实时，感官自然也会完全臣服于它。

48. 不要让你的心在感官事物中徘徊，以免沾染其特有的欢愉与悲伤。

49. 那些心灵始终专注于精神事物的，其灵魂中可欲的部分便会成为神圣的武器。

50. 若灵魂中可欲的部分未先以固有的美德加以装点，心便不可能充满智慧。

51. 唯有彻底斩断一切对感官事物的感受，心灵方能超脱尘世。

52. 理智部分的显著特征应当是修习对上帝的认识，而欲望部分的显著特征则是爱与节制。

53. 如果对感官事物没有任何偏好，理智就不可能总是被感官事物所占据。

54. 充满智慧的头脑是完美的；而在美德中根基稳固的灵魂也是完美的。

55. 理智若倾向于感官之事，便会沦为肉体享乐的奴隶。

56. 当“可欲之部分”背离其美德时，心灵也会从“认知之境”中动摇。

57. 我们虽蒙赐“*成为神的儿女*”的权柄（约翰福音 1: 12），若不摆脱情欲，便无法成为神的儿女。

58. 若尚未在自己身上具备神的品性，切勿自以为已真正成为神的儿女。

59. 培养良善或邪恶的品性，将使人成为神的儿女，或撒但的儿女。

60. 真正智慧的人，是那些能审视自身，并急于从一切污秽中洁净自己的人。

61. 心肠刚硬的灵魂，即使遭受鞭打也毫无感觉，更无法对施恩者产生任何感激之情。

62. 身着污秽之衣者，将被逐出神的婚筵，沦为深渊黑暗的同谋（马太福音 22:12, 13）。

63. 敬畏神的人会为自己的灵魂操心，并使自己脱离恶运。

64. 那些背弃上帝、屈从于肉体的享乐之人，绝不可能获得上帝的恩典。

65. 耶稣基督曾说过：“*一个人不能事奉两个主*”（马太福音6:24），尽管我们不愿相信这一点。

66. 被玷污的灵魂会因情欲而变得刚愎，若不经割除与灼烧，便无法信靠上帝。

67. 粗鄙之人需要严酷的考验；因为若没有剧烈的痛苦，他们便无法变得柔和。

68. 明智之人珍视自己的灵魂，并通过自愿的自我折磨来避免非自愿的痛苦。

69. 关怀灵魂即为苦行（自我牺牲的壮举）与谦卑，正因如此，上帝会宽恕一切罪孽。

70. 正如情欲与愤怒会使罪孽倍增；节制与谦卑也能将它们抹去。

71. 因上帝而生的忧伤使人心碎；这种忧伤源于对地狱之苦的恐惧。

72. 对上帝的忧伤洁净心灵，并使心灵远离不洁的享乐。

73. 忍耐是灵魂的勤勉（即愿使灵魂劳苦）；哪里有这种勤勉，哪里就驱逐了贪恋享乐之心。

74. 一切罪行皆为追求享乐；而一切宽恕皆源于苦难与悲伤。

75. 凡不愿以自觉的痛苦进行忏悔者，必因神的安排而遭受不自觉的痛苦。

76. 基督是全世界的救主；祂赐予世人悔改，以得救赎（马太福音4:17）。

77. 悔改催生对诫命的遵守；而遵守诫命则能洁净灵魂。

78. 灵魂的洁净，就是使其脱离情欲；而脱离情欲，则会生出对上帝的爱。

79. 爱上帝的灵魂是纯洁的，脱离无知的理智也是纯洁的。

80. 为了遵守神的诫命，你要努力奋斗，甚至至死；因为借着它们得以洁净，你便能进入永生。

81. 要将身体视为诫命的仆人，尽可能使其不沉溺于享乐，并保持无病无痛（健康）。

82. 肉体的叛逆源于对祷告、饮食和静默的懈怠。

83. 良善的静默会孕育良善的果实——爱、节制和纯净的祷告。

84. 诵读与祈祷能净化心灵；而仁爱与节制则能净化灵魂中可被感化的部分。

85. 始终保持一致的节制；以免因不一致而陷入与其相反的境地。

86. 既已为自己制定了律法，就不要违背自己，事后再以诡辩之辞曲解它们；因为谁若以此方式使自己偏离律法，便是自欺（自己就是魔鬼）。

87. 充满激情的灵魂如同思想的黄昏；因为在这些人心中，真理之日已然西沉。

88. 凡在仁慈、智慧、力量和真理上效法上帝者，便是上帝之子。

89. 灵魂的疾病就是邪恶的倾向；而它的死亡则是因行为所犯的罪（罗 5:12）。

90. 属灵的无欲无求就是完全的无执着，在此状态下，心灵远离一切尘世之事。

91. 凡属心灵之事，皆当依循美德而行，因为由此方能结出公义的果实。

92. 据说，对思想对象的观想是无形的，因为它完全脱离了物质和形态。

93. 正如四大元素与物质和形态并非毫无关联；由它们构成的躯体也同样与之不可分割。

94. 那因爱人而成为肉身（约1:14）的道，既未改变其原有的本质，也未改变其所成为的形态。

95. 我们论及道成肉身的圣子时，既指祂本是神性与人性，且存于神性与人性之中；也指祂本是两种本性，且存于两种本性之中。

96. 我们承认基督在两个不可分割地结合的本性中具有一个位格。

97. 我们颂扬基督内那唯一不可分割的位格，并信奉祂内两种本性那不混杂的合一。

98. 我们敬拜三位一体的唯一神性，并颂扬同质圣三一。

99. 圣父、圣子、圣灵这三个位格，各自具有父性、子性、发源；而本体、本性、神性、仁慈则是这三个位格共有的。

第一百零三

其首字母诗如下：所谓“恶”，其实不应指那些使肉体受苦、却能净化灵魂的事物；而应指那些冒犯良知、却令肉体沉溺的事物。

1. 对于那位本性良善的，要怀有善念；对于任何人，都要怀有善意。

2. 在审判之日，我们必须在神面前为自己的言语、行为和意念交账。

3. 习惯于行善或作恶，会促使我们产生善念、说善言、行善事或作恶事。

4. 被情欲所控制的理智，会产生不恰当的念头；而这些念头则会通过言语和行为显露出来。

5. 邪恶的意念源于情欲，情欲源于情感，而情感被滥用的根源，显然在于心智。

6. 抑制感官，克制念头，并以诫命为武器来消灭你的情欲。

7. 根深蒂固的恶习需要持之以恒的修行；因为根深蒂固的习惯很难轻易改变。

8. 持之以恒的节制与仁爱，辅以忍耐与静默，便能消解积存的激情。

9. 要更频繁地将心意转向祷告，如此便能驱散心中盘旋的念头。

10. 苦修需要忍耐和勇气；因为唯有通过长期且甘愿的自我克制，才能驱除对享乐的贪恋。

11. 若凡事都适度且按规矩行事，便能顺利完成苦修的功课。

12. 在修行中要始终保持一致的尺度，除非万不得已，否则不要违背既定的规则。

13. 正如爱与节制能净化思想；静观与祈祷——“一切高举的心思”（哥林多后书 10:5）。

14. 苦修的劳作——即斋戒、守夜、忍耐、宽宏大量——能使良心纯洁。

15. 凡能坦然承受非自愿诱惑打击的人，便会变得谦卑睿智、（在灵性上）精明且值得信赖。

16. 忍耐源于内心自愿受苦的渴望；它体现在承担各种劳苦和应对不自觉的诱惑上。

17. 坦然承受可怕的诬蔑会孕育出无怨无恨的心；而坚持到底的忍耐则会从灵魂中彻底根除一切邪恶。

18. 沉重的厄运打击撕裂心灵，由此产生的悲伤驱散了对享乐的爱恋。
19. 有四种最主要的激情，天意以至高无上的智慧将它们相互制衡。
20. 因为贪图享乐之情会因悲伤的侵袭而消亡，而对地狱之苦的恐惧则会迫使情欲凋零。
21. 明智的头脑引导灵魂从事属灵的事工，同时使身体习惯于各种肉体上的操练。
22. 要竭力使修士不仅在外表上，更在内心深处展现出修道者的风范——通过使他们从情欲中得到净化。
23. 第一种舍弃是摆脱世俗之物（财产），第二种和第三种则是摆脱情欲与无明。
24. 凡有意者，皆可轻易舍弃世物；但要摆脱对世物的执着，则需付出不小的努力。
25. 能克制情欲者，也能控制愤怒；因为情欲正是引发愤怒的根源。
26. 那么，我们是否已从情欲的思虑中净化自己，并因此领受了纯净而超脱物质的祈祷，还是尚未做到呢？
27. 若心灵已从情欲中解脱，舍弃了一切受造之物，并安息于上帝之中，这心灵便是伟大的。
28. 精进之人会深思以下三件事：遵守诫命、领悟教义以及信奉圣三一。
29. 摆脱了情欲的心灵，其思绪围绕着以下三件事：精微的思虑、对受造物的默观，以及永恒之光。
30. 最恶劣的私欲隐藏在我们的灵魂深处；当它们的行为暴露无遗时，这些私欲便显露出来。
31. 有时，心境看似平静，也略微体会到些许无欲无求的状态；但由于缺乏事物（或用于积极修行的对象），它仍未臻于纯熟。
32. 情欲的产生源于以下三件事：对情欲对象的回忆、肉体的满足与安宁，以及感官体验，正如前文所述。
33. 能够妥善驾驭感官、使肉体保持秩序的心智，仅有一场战斗——与记忆的战斗。
34. 唯有在缺乏节制和属灵之爱时，情欲才会通过感官被激发。
35. 适度的斋戒、守夜和吟唱诗篇通常能使身体机能恢复秩序。
36. 以下三件事显然会使身体机能恶化：饮食无序、气候变化以及恶魔的侵扰。
37. 强烈的思念可通过以下方式得以平息：祷告、诵读、节制与仁爱。
38. 先以静默封锁感官，然后用美德之武器战胜回忆。
39. 思想上的罪，是指将意念用于作恶；而行为上的罪，是指将事物用于作恶。
40. 无论是意念还是事物，滥用皆属不虔不义，二者若被用于作恶，皆属不义。
41. 可谴责的激情是束缚，将心灵困于感官之中。
42. 那些既不偏爱行为与事物，也不沉溺于对它们的回忆的人，才拥有完美的无欲。
43. 善良的灵魂会行善助人；若遭遇忘恩负义，仍会宽宏大量地对待对方；若因此遭受伤害，也会耐心忍受。
44. 邪恶的念头本身就是邪恶，未从这些念头中净化自身者，将无法领悟真正的智慧。
45. 聆听基督的人，便为自己引路；效法基督的人，便能修正自己。
46. 记恨是灵魂的瘟疫；它往往源于受辱、损失或猜疑。
47. 主使嫉妒之人的心智蒙蔽，是因为他未能以公义之心为邻人的福分而感到悲伤。
48. 诽谤之人的舌头如三刃之剑，既伤害自己，也伤害听者，有时甚至伤害被诽谤者。
49. 真诚为冒犯自己的人祈祷者，心中无怨恨；不吝啬向冒犯者施予恩惠者，便能摆脱记恨之心。
50. 憎恨邻人即是灵魂之死；而这正是诽谤者之魂所拥有并加诸自身的。
51. 懒惰源于灵魂的情性；而沉溺于享乐的灵魂则无法勤勉。
52. 爱主耶稣的人投身于苦修的劳作；而在这些劳作中持之以恒，便能驱散懒惰。
53. 灵魂因苦修的劳作而刚强——凡事适度，便能驱散懒惰。
54. 能制伏肚腹的人，便能扼杀情欲，他的心智也不会屈从于淫乱的念头。
55. 节制之人的心灵是圣灵的殿；而纵情享乐之人的心灵则是乌鸦的巢穴（赛 34: 11）。
56. 饱食会滋生对各种美食的贪欲，而饥饿时，哪怕只是一片面包也会变得甘甜。

57. 暗中为受人嫉妒者同喜的人，便能摆脱嫉妒；而隐藏那些可能招致嫉妒之物的人，也能使人免于嫉妒。

58. 远离那些生活散漫的人，即使他在许多人眼中声名显赫。

59. 结交勤勉之人为友，你便能在他身上找到遮盖自己过失的庇护所。

60. 懒惰之人将自己出卖给许多主人；他们如何引导他，他便如何生活。

61. 懈怠如同朋友，在平安之时对你友善；但在试炼之时，却如敌人一般与你为敌。

62. 在情欲尚未滋生之前，它将你的灵魂托付给你；但一旦情欲滋生，它便将你的灵魂据为己有。

63. 荒废的土地会长满荆棘，而懈怠的灵魂则会充满不洁的私欲。

64. 明智之人能约束自己的灵魂，折磨肉体，并使情欲臣服于自己。

65. 可见的举动是不可见内在状态的体现，正如结出的果实表明是哪棵树结出的。

66. 言行会揭露伪善者，正如它们也会揭露隐秘的假先知。

67. 疯狂的头脑无法教化自己的灵魂，反而使灵魂远离爱与节制。

68. 不端正的念头往往源于恶劣的品性，而这种品性又受虚荣、骄傲和傲慢的滋养。

69. 受上述情欲支配者，往往表现出虚伪与狡诈，以及阴险、嘲弄和最下流的谎言。

70. 此类人亦屈从于嫉妒与热忱、愤怒与狂暴、悲伤与记仇。

71. 这就是那些懒惰之人的道路，也是隐藏在我心中的宝藏。

72. 苦修（严苛的肉体苦行）与谦卑能拯救灵魂，并使其摆脱上述种种情欲。

73. 明智之心的标志是有益的话语，善良之魂的标志是善行。

74. 开明的头脑会吐露睿智之言，纯洁的灵魂则会孕育神圣的意念。

75. 虔诚之人的意念能领受至智，他的言语则能启迪听者。

76. 当灵魂中蕴藏着良善的倾向时，它便孕育出美好的意念；当灵魂中蕴藏着邪恶的倾向时，它便滋生出不端正的意念。

77. 充满情欲的灵魂是邪恶意念的温床，它从自己的宝库中取出邪恶的东西（马太福音 12:35）。

78. 美好的宝藏就是美德的习惯，而良善的心灵会从中取出美好的事物。

79. 受神圣之爱驱动的心智，会孕育关于上帝的美好思想；而受自爱驱动的心智，则会产生与此相反的想法。

80. 受爱邻舍之情驱使的心智，会不断为邻舍怀有善念（林前13:5）；而受与其相反的情感驱使的心智，则会推测邻舍有恶。

81. 美善思想源于美德，美德源于诫命，而践行诫命则源于良善的意志。

82. 美德与恶习——无论是在灵魂中存在，还是从灵魂中消逝——都会使灵魂倾向于善或恶，并驱使它产生相互对立的意念。

83. 恶念的根源在于激情；激情的根源在于违背诫命；违背诫命的根源在于感官的诱惑；感官诱惑的根源在于理智对感官的疏于管束。

84. 在尚在进步的人身上，良好的心境仍可能轻易地转变为相反的状态；而在臻于完美的人身上，这些心境则难以动摇。

85. 灵魂的力量，即那难以动摇的美德修养；达到此境界者曾说：“谁能使我们与神的爱隔绝呢？”（罗马书 8:35）。

86. 自爱是所有情欲的先导；而骄傲则紧随其后。

87. 三种主要的罪恶情欲，其根源皆源于自爱之情。

88. 这三者即贪食、虚荣和贪财，其他一切情欲皆由此衍生。

89. 纵欲之后是淫乱，虚荣之后是骄傲，其余的则紧随这三者之后。

90. 紧随这三者之后的是——忧伤、愤怒、记恨、嫉妒、懒惰及其他……

祷文

1. 万有的主基督啊！求祢救我们脱离这一切——无论是那些毁灭性的情欲，还是由此产生的种种念头。
2. 我们因祢而被造，愿我们在祢所栽种的乐园中，因祢而得享福乐。
3. 至于如今的耻辱，是我们自己招致的，因为我们宁可选择毁灭性的事物，而不愿享受那至福的甘美。
4. 因此，我们自食其果，本应继承永生，却继承了死亡。
5. 如今，主啊，正如祢向来眷顾我们，求祢直到终末都作我们的看顾者——正如祢曾乐意为我们道成肉身，也求祢拯救我们所有人。
6. 因为祢是来拯救我们这些失丧之人的；求祢不要将我们从得救之人的行列中排除。
7. 求祢使我们的灵魂复活，拯救我们的身体，洗净我们一切的污秽。
8. 求祢粉碎捆绑我们的情欲之锁，正如祢曾粉碎那污秽的恶魔大军一般。
9. 求祢救我们脱离它们的暴政，使我们能侍奉祢——独一的、永恒的光。
10. 待我们从死里复活之时，便与天使们一同组成一个幸福而永恒不分离的圣咏团。

第一百零四首

其首字母诗如下：*但要虔诚地向我们的上帝祈祷，使我们得以摆脱现存的不存在的邪恶，以及仅被视为邪恶的事物。*

1. 凡使自己的心脱离对肉体的爱慕与纵欲者，便借着赐生命之灵“使肉体的情欲归于无有”（罗8:13）。
2. 若你的心智仍沉溺于属肉体的行为，就不要妄想摆脱对肉体的倾向。
3. 正如感觉和感官之事属于肉体，理智和思想之事也属于灵魂！
4. 让灵魂脱离感官与感官之事，你的心智便会安息于神，并专注于属灵的事物。
5. 理性的本性与神性相通，唯凭理性方可认知；而感官及感官之物，则是为服侍理性而被造的。
6. 愿感官与感性事物为你服务，助你进行属灵的默观，而非满足肉体的私欲。
7. 你被吩咐要“治死肉体的行为”，以便通过艰辛的修行，使那被肉体之乐所麻痹的灵魂复活。
8. 愿你受上帝的统治，并统治你的感官；既然你更优秀，就不要让比你更差的东西掌管你。
9. 上帝是永恒的、无边无际的、无所限制的，祂应许了永恒、无边无际且不可言喻的福分给那些顺服祂的人。
10. 理智的天性在于安息于上帝，并思索祂，正如思索祂的安排及其可怕的审判一样。
11. 你有权倾向于这或那，但要站在更好的那一边，这样你就能使较差的服从于你。
12. 情感与感官之物虽好，作为仁慈之神的造物，却无论如何都无法与理智及精神之物相提并论。
13. 上帝创造的理性与思想本性，能够认识万物及祂自己；而感官与感性之物，则是为了服务于这一目的而被造的。
14. 正如让一个无能的奴隶来支配善良的主人是多么不恰当一样，让理性的心灵服从于朽坏的肉体也是多么不恰当。
15. 无法驾驭感官的理智，会因感官而陷入罪恶：因为它一旦被感官的享乐所迷惑，通常就会滋生放纵。
16. 在掌控感官的同时，也要牢牢锁住记忆；因为先是通过感官获得的印象，继而通过对这些印象的回忆，都会再次激起情欲。
17. 让身体受些劳苦，并多加祷告——你很快就能摆脱先入为主的念头。
18. 不断研习神圣的言语；因为在这方面的勤勉修习能消灭情欲。
19. 阅读、守夜、祈祷和吟唱诗篇，能使心灵摆脱对情欲之事的游移。
20. 正如春天唤醒植物重焕生机，无欲之心也推动心灵去认识至高者。

21. 遵守诫命，你便得享安宁；爱上帝，你便获得智慧。
22. 你被定为要在痛苦的劳作和额头的汗水中，品尝智慧之粮。
23. 懈怠使始祖堕落，并使他失去了乐园的慰藉，反而被判处死亡。
24. 你也要命令你的夏娃提防那条蛇；免得她被它迷惑，将那禁果递给你。
25. 正如灵魂按其本性赋予身体生命，美德与智慧也赋予灵魂生命。
26. 自以为聪慧的头脑，犹如一团无水的云，被虚荣与骄傲之风所驱使。
27. 远离虚荣之时，也要提防淫乱，以免在避开荣誉的同时陷入不耻之举。
28. 远离虚荣时，当仰望上帝，否则便会陷入自负或淫乱。
29. 虚荣的本质在于作秀；而骄傲的本质则是贬低他人并动怒。
30. 远离贪食，也要警惕讨好他人，切勿假装面带虚伪的笑容。
31. 美好的斋戒，是因少食而喜乐，因简朴而知足，同时避免讨好他人。
32. 斋戒至傍晚，切勿吃得过饱，以免重新建造起你刚刚摧毁的东西。
33. 戒酒时，水也不要喝太多；否则，你终究还是会为淫乱提供借口。
34. 骄傲会使人背离神的帮助，自以为是，并高人一等。
35. 对抗骄傲有两种疗法，若有人不加以利用，便会不情愿地遭遇第三种极其残酷的惩罚。
36. 流泪的祷告、不贬低任何人，以及不由自主的忧伤，都能驱散骄傲。
37. 通过试探而获得的觉悟，就是一根属灵的杖，它教导那些因自己的无知而自高自大的人学会谦卑。
38. 明智之举是不顺从那些暗中诽谤邻人的念头。
39. 正如园丁若不拔除杂草，杂草便会遮蔽蔬菜；同样，若不净化心思，心灵也会毁掉修行者的辛劳。
40. 明智之人会听取劝诫，尤其是当劝诫是属灵的父亲依据上帝的旨意提出的。
41. 被情欲所淹没的人既无法理解劝诫，也完全无法顺服属灵的教导。
42. 不接受劝诫的人，不会走在正道上，而是总是徘徊在急流与深渊之间。
43. 修士，即那脱离感官、甚至不允许自己看见任何贪恋之念的智慧。
44. 医者，是治愈了自身心灵的人，并以治愈自己的方法来治愈他人。
45. 追求美德，并竭力守护它，以免活得可耻，死得无仁慈。
46. 我们的主耶稣基督赐予众人光明，但不信他的人却将自己置于黑暗之中。
47. 切勿轻视美德的缺失；正是因此，死亡才进入了世界。
48. 顺服地遵守诫命就是死人复活；因为生命是美德的自然结果。
49. 因违背诫命而使心灵死亡，必然导致肉体的死亡。
50. 正如亚当因违背诫命而招致死亡；救主因顺服，便使死亡失效。
51. 要使罪死，以免作为死人复活，也不要从小死陷入大死。
52. 正因亚当的过犯，救主道成肉身，为要兑现誓言，使众人复活。
53. 凡使情欲归于无有、脱离无知之人，便能从今生进入永生。
54. 研读圣经，你将发现诫命；遵行所言，你便能从情欲中解脱。
55. 遵守诫命能洁净灵魂，而灵魂的洁净，则使之得以分享光明。
56. 生命之树就是对上帝的认识；凡因认识祂而变得纯洁的人，便能永生。
57. 积极生活的开端是信靠基督，其终点则是爱上帝。
58. 耶稣基督是我们的主和上帝，祂赐予我们对祂的信仰，使我们得以获得永生。
59. 祂向我们显现，将神性与灵魂和肉体结合在一起，以便像神一样，使灵魂和肉体都脱离死亡。
60. 我们要培养信仰，从而获得爱，因为知识之光正是由此而生。
61. 获得信仰之后，将随之而来的是：敬畏上帝、远离享乐、忍耐劳苦、仰望上帝、无私，以及爱。
62. 真诚的爱孕育出对本性的认知；随后，至高愿望将得以实现，即神学的恩典。

63. 那能约束情欲的理智，必然凭借对上帝的敬畏之力来约束它们，因为它信靠上帝，并相信祂所警告的以及所应许的。

64. 蒙赐信仰者，须践行节制；节制一旦确立，便会孕育出坚忍，而坚忍则支撑着勤勉的习惯。

65. 忍耐的标志是对劳作的热爱；凭借这种热爱，心灵便怀有盼望，相信自己既能获得所应许的，又能避开所警告的。

66. 对未来福祉的期盼将心灵与所期盼之事联结在一起；而沉浸于这种联结之中时，他便会忘记眼前的福祉。

67. 尝过所期盼之物的人会抛弃当下；因为那时，他将全部的渴望都献给了后者。

68. 未来的福祉是由上帝亲自应许的，信靠祂的人便如渴求当下一般，渴求未来。

69. 心灵沉溺于所期盼的福泽的标志在于：它竭力使自己完全忘却尘世之事，并在对未来福泽的认知中不断拓展。

70. 真理之神所教导的真理确是美善的，祂从各方面向那爱神的心灵证实了这一真理。

71. 为应许的继承者所预备的福分，是永恒的，早于万世，更超越理智与言语。

72. 让我们遵行虔敬的准则，避免因沉溺于情欲而背离盼望。

73. 耶稣基督是圣三一中的独一者，而你将与祂同为后嗣。

74. 受上帝教导而通晓万有之理的人，在相信圣经所预言之事时，便不会感到为难。

75. 圣灵发现心灵已从情欲中解脱出来，便据此悄悄地引导它认识所盼望的。

76. 随着心灵的净化，灵魂也会被引导去领悟神圣的言语。

77. 凡将自己的身体置于应有的秩序之中，并在神的引导下不断操练的人，正因这引导而日益纯净。

78. 开始对神圣之事进行深思的理智，始于信仰；随后在这些事物中徘徊探索，最终又回归信仰，但已达到更高的境界。

79. 可以观察到，这种智慧的开端之后是敬畏，而其终结之前则是爱。

80. 心灵若从专注的信仰（或理解该信什么）开始探索，便会在神学中抵达超越一切理智的境界，这种境界由永恒的信仰（始终存在于意识之中，并坚定不移地驻留其中）和对奥秘的默观所界定。

81. 圣洁而蒙福的诸位教父所论及的关于上帝的话语，并非指这些话语与祂相符（符合祂的本质与威严），而是指这些话语是关于祂的（向我们揭示了祂的本质，在我们的理智所能理解的范围内）。

82. 显然，所有关于祂——即关于上帝——的言辞，无论是肯定性的还是否定性的，都指向祂。

83. 例如，“本体”、“神性”、“恩典”以及其他类似的词语，是肯定地使用的；而“无始”、“无边”、“不可见”以及类似的词语，则是否定地使用的。

84. 既然本性是唯一的，超越一切理智与言语；圣三一的神性也是唯一的、隐秘的；那么，关于祂的一切言说与默观，都是以整体的方式进行。

85. 正如我们信奉圣三一的神性是唯一的；同样，我们也信奉唯一神性中的三个位格。

86. 上述的肯定性与否定性属性普遍适用于整个圣而同质的圣三一，唯独位格属性除外——其中有些是肯定的，有些则是否定的。

87. 神圣位格的位格属性包括——父性、子性、发源——以及其他专属于位格的属性。

88. 位格由本性及其位格属性所界定；因此，每个位格既具有本性所共有的属性，也具有位格特有的属性。

89. 在归属于整个圣三一的共同属性中，否定性属性被视为最重要的；但在位格属性方面则并非如此。因为正如前所述，其中有些是肯定性的，有些则是否定性的，例如“未生”与“所生”，以及类似的属性。“未生”与“所生”在含义上有所区别：因为“未生”指父，而“所生”指子。

90. 各种表述和名称的运用，是为了阐明关于圣三一本性所被观照的内容，正如前文所述（参见第81章）；但并非针对本性的本质：因为与本性本质相关的事物，对理智而言不可知，对言语而言不可言说，唯独圣三一自身知晓。

91. 正如神性作为唯一本性被称为“三位一体”；同样，圣三一也被信奉为“同质”。

92. 圣父既被视为无始者，又被视为起始者——作为无始者，因祂未曾受生；作为起始者，因祂是圣子的生父，也是圣灵的源头，圣子与圣灵永恒地出于祂、存于祂之中。

93. 那“一”，在向圣三位运动时，仍保持为“一”；而圣三，在归于“一”时，仍保持为圣三。这真是奇妙！

94. 圣子与圣灵被宣认并非无始，却为永恒：非无始，因祂们归于起初与源头——即圣父；而为永恒，因一位由永恒中被生，另一位由永恒中发出，与圣父同在。

95. 三位一体不可分割的唯一神性始终被正确地默观，而唯一神性中不可混同的三个位格也始终被正确地信奉。

96. 位格的属性如下：圣父为“未被生”，圣子为“被生”，圣灵为“由圣父发出”。圣子与圣灵的起始被信奉为无始的。因为，正如光从太阳发出且在太阳之中，他们也是从永恒者而出，并在永恒者之中拥有永恒的存在。

97. 位格的属性始终被视为坚定不移、永恒不变的，而共同的本质或神性则被视为不可分割的。

98. 我们信奉三位一体中的唯一，以及唯一中的三位一体，视其为不可分割却可区分，又可分别结合。

99. 在神性中，我们观照到唯一的源头——圣父，祂是圣子与圣灵的源头，作为他们的生父，也是他们永恒的源泉，与他们同等永恒；这三位同质且不可分割。至于万物的创造者、护佑者与审判者，乃是三位一体的上帝——圣父借着圣子，在圣灵之中。因为经上说：“万有都是本于祂，倚靠祂，归于祂；愿荣耀归给祂，直到永远。阿们。”（罗马书 11:36）

100. 我们承认圣子与圣灵与圣父同等，且同源，因他们作为永恒且无始者，从圣父而得，并在圣父内拥有其存在——及其起源。他们永远与圣父同在，并在圣父之内；圣父也永远与他们同在。从未有过父没有祂们、祂们没有父的时刻。这就是本性唯一、位格三位一体的上帝的存在方式——愿荣耀和权能归于祂，直到永永远远。阿们。

圣西奥多，埃德萨主教

关于他的简要介绍

西奥多是埃德萨居民夫妇通过祈祷和异象所生的儿子。他开始求学时，并未显露出学习天赋，却不断向神祈求启示真义。有一次，他在圣体礼仪期间藏身于圣餐桌下，一位青年用百倍的恩典滋养了他，使他体会到了独处之甘美。当时主持礼仪的主教得知此事后，便将西奥多按立为诵经员，他便留在了修道院，在总导师索弗罗尼乌斯的指导下，轻松自如地研习当时的各类学问。18岁那年，他双亲离世，便将家产分赠他人，仅留一部分给妹妹；20岁时，他隐居于耶路撒冷附近的圣萨瓦修道院，在那里住了12年，随后又在闭关处度过了24年。根据安提阿和耶路撒冷两位宗主教的决定，他被从隐修所召出，并由埃德萨主教按立为主教，随后便前往该地。抵达埃德萨后，他倾尽全力致力于教会和信徒的建设；但他的工作遭到了穆斯林、城市统治者以及充斥城中的异端分子的巨大阻挠。鉴于自己的努力收效甚微，甚至生命受到威胁，圣西奥多便前往巴格达，向哈里发马维娅求援。他治愈了哈里发的疾病，从而说服哈里发下令，要求基利基亚、叙利亚和美索不达米亚的统治者归还埃德萨教会的财产，并不得阻碍人们皈依东正教。回到埃德萨后，他受到了东正教信众的热烈欢迎，随后随着异端信徒的皈依，信众人数日益增多，并在这位受天主指引、热忱的牧者的领导下，得到了良好的引导。预感死亡临近，且希望在自己昔日的隐居小室中安息，圣西奥多便前往巴勒斯坦，在那里，在他曾进行沙漠苦修的地点，他于7月9日不久便与世长辞，这一天也被定为他的纪念日。当时，君士坦丁堡由米哈伊尔与母亲狄奥多拉共同执政——第9世纪。此处所收录的这

百篇救赎之章，是他应修道院长老们的请求，在隐修期间撰写的。关于这些篇章，《希腊仁爱集》的编纂者们写道：“圣西奥多是否留有其他著作，我们无法确切得知。至于这百篇由他辛勤撰写的篇章，我们将其收录于其他关于清醒的圣父著作之中；因为它们很好地阐释了神圣清醒的真谛，因此能为那些以应有的专注阅读它的人带来丰厚的属灵益处。”

我们尊贵的父亲、埃德萨的西奥多所著的一百篇最有益于灵魂的篇章

1. 既然我们藉着仁慈之神的恩典，弃绝了撒但及其作为，既在最初重生之浴中，又如今在修道誓言中，与基督联合，那么我们就应当遵守祂的诫命。这不仅是我们庄严誓言的要求，更是我们与生俱来的义务；因为我们最初被上帝创造时是“*极其良善*”的，因此理应保持这种本性。尽管因我们的疏忽而滋生的罪，在我们身上产生了违背本性的事；但凭我们伟大上帝丰盛的恩典，我们再次被召唤，借着无私之爱的热忱得以更新，并因主基督宝血的赎价而蒙救赎，从而摆脱了远古始祖的罪孽。由此可见，若我们成为义人，这并无什么了不起；但若背离真理，则更应受到怜悯与谴责。

2. 正如善行若无正确的信仰，便全然死寂、毫无功效；同样，单凭信仰而无公义之行，也无法使我们免于永火之刑。因为主说：“*爱我的，必遵守我的诫命*”（约14:23）。因此，若我们爱主并信靠祂，就当通过遵守祂的诫命来为此作见证，以便获得永生。倘若我们轻视遵行祂的诫命——万物都顺服这些诫命——那么，我们这些比万物更受尊荣、却唯独不顺服造物主的诫命、并对施恩者表现出忘恩负义之人，又怎能自称是信徒呢？

3. 遵守基督的诫命，我们并非在为祂——那位一无所缺、万福之源者——做任何事，而是为自己行善，从而赢得永生，并享受到难以言喻的福分。

4. 凡在遵守上帝诫命之事上与我们为敌的，无论是父亲、母亲，还是任何人，在我们眼中都是可憎且可恨的，免得我们听到那句话：“*凡爱父母胜过爱我的，或爱世人胜过爱我的，就不配作我的门徒*”（太10:37）。

5. 让我们竭尽全力遵守主的诫命，以免被邪恶的私欲和感官的享乐所束缚，陷入无法解脱的枷锁之中；否则，关于那棵不结果子的无花果树的审判，也将临到我们身上，那审判宣告说：“*砍掉它吧，因为它白占土地*”（路加福音 13:7）？因为主说：“*凡不结好果子的，都要被砍下来，丢在火里*”（路加福音 3:9）。

6. 被情欲和享乐所征服，又沉溺于世俗之人，很快就会陷入罪恶的罗网；而一旦犯下的罪，就像芦苇丛中的火焰，如同从山上滚落的石头，又如因支流汇入而不断扩大的溪流。事实正是如此；任何罪恶都会毁灭犯下它的人。

7. 灵魂因罪而偏离其本然的秩序，由此变得野蛮，并被罪恶之乐的荆棘所充斥，遂成为可怕野兽的栖息地，正如所言：“*那里有百头兽安息，那里有刺猬筑巢，恶魔将与百头兽相遇*”（赛 34, 14, 15）——这些正是各种罪恶的私欲。当灵魂呼求回归其自然本位（因为只要愿意，在仍与肉体相连时便能做到），通过勤勉的自我修持来克制自己，并开始按照上帝的律法生活；那时，先前盘踞在她体内的野兽将逃之夭夭，而守护我们生命的天使们将降临，使她悔改之日成为充满喜乐与欢欣的日子；届时，圣灵的恩典也将降临于她，教导她不仅如何在善中保全自己，更能在此善中更加精进。

8. 圣父们称祷告为属灵的堡垒，若没有它，我们就无法出战，以免被敌人的长矛刺伤，被带往他们的国度。但若不以正直的心亲近上帝，无人能获得有效而纯净的祷告；因为上帝是赐予祷告者祷告的，也是教导人智慧的。

9. 情欲扰乱灵魂并向其发起攻击，这不在我们的掌控之中；但情欲的念头如何在我们心中滋长并引发情欲，这却在我们的掌控之中。前者因不在我们掌控之中，故无罪；而后者，若我们勇敢地加以抵御并战胜，便能获得冠冕；若因软弱而败北，则将遭受折磨。

10. 有三种最主要的私欲：贪享之欲、贪财之欲和贪名之欲。紧随其后的是另外五种邪恶之灵；而由这些最终衍生出无数的私欲以及各种各样的罪恶倾向。因此，战胜了这前三种情欲的首领和统帅的人，同时也铲除了紧随其后的五种情欲，进而征服了所有情欲。

11. 我们因情欲所做之事，其回忆便会因情欲而扰乱灵魂。但当充满激情的回忆完全从心中消逝，甚至不再靠近心灵之时，这便是以往罪孽获得宽恕的标志。因为只要灵魂仍对任何罪恶之事怀有激情，就必须承认罪恶仍在其中作祟。

12. 肉体上的和贪恋物质的私欲，通常会因肉体的苦修（自愿的克己和肉体上的苦行）而减弱并消退；而心灵上的和无形的私欲，则会因谦卑、温顺和爱心而被消灭。

13. 狂热的私欲因节制与谦卑而消退；熊熊燃烧的愤怒被爱所平息；放纵的意念则通过专心祈祷并默念上帝而得到集中。如此，灵魂的这三个部分便得以净化。正是为了纠正这些，神圣的使徒曾说：“*你们要追求和平与圣洁，非有这二样，没有人能见主*”（希伯来书 12:14）。

14. 有些人感到困惑，不知该如何说——究竟是意念引发了情欲，还是情欲引发了意念；因为有人持前一种观点，也有人持后一种观点。而我认为，意念是由情欲引发的：因为如果灵魂中没有情欲，那么充满情欲的意念就不会扰乱它。

15. 那些始终与我们为敌的恶魔有一个惯常做法：对我们力所能及且易于实践的美德设置障碍，而对于那些力所不及或时机未到（我们尚不该着手实践）的美德，则强行灌输强烈的渴望，具体而言：对于在共同生活中的顺服方面表现出色的人，他们强迫其去做隐修者的事；而对隐修者和隐士，则怂恿他们遵循共修生活的规则。对于每一项美德，它们都采取同样的手段。但愿我们“*不被它们的诡计所迷惑*”（哥林多后书 2:11），明白凡在适当时候、按适当分量去做的事都是好的，而凡过分和不合时宜的事都是有害的。

16. 那些在世间周旋并遭遇情欲诱惑的人，会被魔鬼所纠缠，被引诱去行情欲之事；而那些住在旷野、没有此类诱惑的人，则会被情欲的念头所扰乱。在这第二种形式的争战中，要取得胜利比第一种要困难得多。前者需要时间、地点及其他便利条件；而心灵在思绪中却易于游移且难以遏制。为了对抗这场无形的争战，我们被赐予了纯洁的祈祷，并被吩咐要恒切地持守它。它使心灵在争战中刚强，并时刻做好准备，因为它即使不借助身体也能进行。

17. 使徒在指出对情欲的彻底治死时说：“*属基督的人，已经把肉体连同情欲和私欲一起钉在十字架上了*”（加拉太书 5:24）。因为当我们治死情欲、消灭私欲，并将肉体的思虑服从于圣灵时，我们才真正背起十字架，跟随基督。而脱离世界，无非就是这种对情欲的治死，以及在基督里隐藏之生命的彰显。

18. 那些因这必朽之躯的叛乱而受苦，且几乎每时每刻都被它如战争般折磨的人，切莫因此责备肉体，而应责备自己；因为若他们不赋予肉体力量，不将对它的关照延伸至情欲，便不会因它而遭受如此多的苦难。难道他们没有看见那些已将自己的肉体连同情欲与私欲一同钉在十字架上，并在自己这已死的肉体中承载着耶稣的死的人吗？他们将肉体作为行善的帮手——不是与之对抗，而是顺服并受上帝律法引导的——难道他们不明白吗？愿他们也照样行，届时便能尝到同样的平安。

19. 修道士若心念与任何被禁止的私欲相交，或倾向于私欲的甘美，皆属罪过。因为起初，念头便以贪欲之部分蒙蔽心智；随后，灵魂因无法抵御这场争战，便倾向于罪恶的欢愉；最终便产生了这种意念，正如所言，这便是罪。若这种状态持续下去，便会由此滋生强烈的情欲，这种情欲会一点一点地将人引向罪恶之行。正因如此，先知才称颂那些将巴比伦婴孩摔在石头上的人（《诗篇》136:9）。其含义对明智之人而言不言自明。

20. 天使作为爱与和平的仆人，因我们的悔改和在美德上的进步而欢喜；因此，他们竭力使我们充满属灵的默观，并在一切善事上协助我们。相反，魔鬼作为愤怒与恶意的仆从，却在美德受损时欢欣鼓舞，并将全部精力用于引诱我们的灵魂陷入可耻的幻想之中。

21. 信仰是一种能使人心向善的恩赐；它在我们心中孕育对上帝的敬畏；而对上帝的敬畏教导我们遵守诫命，或过上积极向善的生活；从积极的生活中滋生出正直的无私；而无私所孕育的便是爱，这爱正是所有诫命的践行，将所有诫命凝聚并维系于自身之中。

22. 正如健康的身体能感知侵袭它的疾病；而无法辨识此病的人，则因麻木而受苦：同样，心灵只要保持其固有的完整活动，就能意识到自身的力量，并看清那些更为暴虐的激情从何而来，进而针对该部分展开更坚决的对抗。但如果它麻木不仁地虚度光阴，就像在夜间与敌人搏斗却看不见敌人的意图一样，那么它的处境便是悲惨的。

23. 当我们的心智力量不懈地专注于默观美德，当渴望的力量只投向美德本身及其赐予者——主基督，而愤怒的力量则武装起来对抗恶魔时；那时，我们的力量便按照其本性发挥作用。

24. 据圣格里高利·神学家所言，有理性的灵魂由三部分组成。他将理智之力的美德称为审慎、洞察与智慧；将愤怒之力的美德称为勇气与忍耐；将欲望之力的美德称为爱、贞洁与节制；而真理在这一切之中都占据着自己的部分，教导人以合宜的方式行事。它以审慎与敌对的天使作战，捍卫美德；以贞洁冷静地审视万物；以爱促使人像爱自己一样爱所有人；以节制斩断一切情欲；以勇气和忍耐武装自己，对抗无形的战事。这就是心灵之琴那美妙的和谐。

25. 那些致力于贞洁、渴求那至福的纯洁之人——若有人称其为“无欲”，亦无不妥——当毫不留情地击打并制服肉体，怀着谦卑的心思祈求神的恩典，必将获得所求。至于那些在饮食上毫无节制地滋养肉体的人，则会受淫欲之灵的折磨。因为正如大量的水能扑灭火焰，饥饿与口渴，或者说一切伴随心灵谦卑的节制，都能扼杀肉体的炽热与可耻的幻想。

26. 愿怀恨之情彻底远离你的灵魂；切勿在心中为仇恨留有余地。因为隐藏在干草中的火，正如盘踞在心中的怀恨。但更要热切地为冒犯你的人祷告，并尽你所能、以各种方式恩待他，好使你的灵魂免于死亡，并在祷告时不致失了分寸。

27. 主安息在谦卑之人的灵魂中，而骄傲之人的心中则充斥着不贞的私欲：因为没有什么比自以为是的念头更能使他们加害于我们；相反，没有什么比那蒙福的谦卑更能将这些旧日的恶根从灵魂中彻底拔除，因此它被恰当地称为“情欲的刽子手”。

28. 愿你的灵魂日益从邪恶的回忆中得到净化，并因最美好的意念而得着光照，时刻铭记所说的话——在离世之时，贪图享乐的心是牢笼与枷锁，而勤勉的心则是敞开的大门。因为确实，当纯洁的灵魂离开肉体时，天使会陪伴在侧，引导它们走向幸福的生活；而那些被玷污且未通过忏悔得到净化的人，则会被——唉，我啊！——恶魔截获。

29. 头颅若以镶嵌印度宝石和珍珠的珍贵冠冕装饰，固然美丽；但比这更美万倍的，是那充满对上帝认识的灵魂，它因充满光辉的默观而闪耀，并有至圣的圣灵居住其中。又有谁能用言语恰如其分地描绘出这样一位蒙福的灵魂呢！

30. 不要让愤怒和暴怒在你心中扎根：因为“暴怒之人不体面”（箴言11:25）；“智慧安息在温柔人的心中”（箴言14:33）。倘若愤怒之情主宰了你的灵魂，那么那些在世上生活的人会被视为比你更优秀，而你则蒙受羞耻，被证明是个不合格的修士。

31. 在任何试探中，在任何争战中，都要以祷告为不可战胜的武器——你必借着基督的恩典得胜。但愿你的祷告是纯洁的，正如我们睿智的导师所吩咐的：“我愿男人在任何地方祷告，举起圣洁的手，不带愤怒和思虑”（提摩太前书2:8）。——谁若不重视这样的祷告，谁就会沦为试探和情欲的俘虏。

32. 经上记着说：“酒能使人心欢畅”（诗篇103:15）。但你既然立誓要哭泣哀号，就当远离这种欢愉——你必因属灵的恩赐而得喜乐。若沉溺于酒中寻欢作乐，你将终日与可耻的念头为伴，并经历无尽的悲伤。

33. 不要在酗酒中度过节期，而要在心思的更新与心灵的纯洁中度过。若用美食美酒填满肚腹，反而会更激怒那位节期所献祭的对象。

34. 我们要时刻在吟唱诗篇、祈祷和诵读中保持警醒，这本是我们的常命，而在节庆日更应如此。警醒的修士会磨砺自己的心智，以进行有益于灵魂的默观；而过多的睡眠则会使心智迟钝。但要留意，在警醒之时切勿沉溺于空洞的回忆和罪恶的念头：因为与其为了这些虚妄之事和不恰当的行为而玷污自己，还不如睡一觉。

35. 那些在自己腹中滋养毒蛇、心中怀有邪念的人，两者都将被消灭：前者因被毒刺击中而肉体受创，后者则因将致命的毒液（邪念）注入灵魂而遭毁灭。但正如我们迅速击杀毒蛇的幼崽一样，我们也不要让邪恶的念头在心中滋生，以免日后因此遭受痛苦。

36. 纯洁的灵魂——这被拣选的器皿，完全可以被称为“封闭的果园，封存的泉源”（《雅歌》4:12）以及“理智的宝座”（《箴言》12:23）。但被不洁的私欲玷污的灵魂，则充斥着罪恶的恶臭。

37. 我曾听那些经验丰富且勤勉的长老们说，灵魂中的罪恶念头源于衣着浮华、饮食过饱以及有害的谈话。

38. 对财富的贪欲切莫在苦行者的灵魂中扎根。贪财的修士犹如一艘漏水的船，被忧虑的波涛抛来抛去，最终沉入悲伤的深渊。贪欲之病是许多情欲的源头，被公认为万恶之根（提摩太前书 6: 10）。

39. 无欲无求与沉默——是隐藏在修道生活田野中的宝藏。去吧，变卖你所有的财产，分给穷人，以此购得那片田地；耕耘之后若发现了宝藏，就要在心中严加守护，免遭窃取，从而获得那不可被夺走的财富。

40. 一旦开始与属灵父亲同住，并体会到他带来的益处，就不要让任何人使你远离对他的爱以及与他同住；无论在什么事上都不要指责他；不要说他的坏话，即使他责备你，甚至殴打你；当他人诽谤他时，切勿侧耳倾听；更不可与诋毁他的人结交，以免主向你发怒，将你从生命册中抹去。

41. 正如我们所领悟的，顺服的功绩建立在舍弃自我及一切事物之上。践行此道者当以三大堡垒护卫自己：即信仰、盼望以及至圣至神的爱，借此护卫，方能成功地以善行奋力拼搏，并获得公义的冠冕。

42. 不要评判你父亲的事，而要遵行他的诫命。恶魔们，一如既往，会开始向你指出他身上的缺点，以此蒙蔽你的双耳，使你无法听从他的教诲；进而或使你在争战中成为软弱胆怯的战士，或仅凭不信的念头便让你松懈，对任何形式的德行都变得懒惰。

43. 不听从父亲诫命的人，便违背了自己誓言中最宝贵的条款。谁若将顺服植根于心，并用顺服之剑斩断自己的私欲，那人便履行了他当尽的义务——即他在众多见证人面前向主基督所作的承诺。

44. 观察修士们，我们清楚地看到并确信：那些在顺服中精进的父老，正遭受我们生命之敌——魔鬼——的强烈恶意，魔鬼们对着他们磨牙咧嘴，并策划各种针对他们的恶意诡计。为了将他们从父老的怀抱中赶走，魔鬼们还有什么不做的，还有什么蛊惑不传的呢？它们以看似蒙福的借口煽动不服从，制造种种不满，挑起对长者的敌意，将长者的教诲描绘成指责，而这些指责则如锋利的箭矢般刺入心扉。它们说：“你本是自由之身，为何竟沦为奴隶，且是无情暴君的奴隶？”“你还要背负奴役的枷锁到何时，才肯看见自由之光？”——随后他们又怂恿道：你不如去款待旅人，探望病人，关怀穷人。接着，他们大肆吹捧彻底隐居与静默的壮举；并将各种邪恶的杂草播撒在虔诚修行者的心中，只为将他驱逐出父辈的属灵围栏，从安宁的避风港中拖出，抛入那被灵性风暴肆虐的大海。倘若他们最终得逞，便会将他置于自己的掌控之下，像对待俘虏一般，迫使他按照他们的邪恶意图行事。

45. 因此，在顺服你的属灵父亲之时，切勿忘记你那些仇敌和对手的诡诈，也切勿忘记你在神面前所立的圣职誓言：无论面对辱骂，都不要被击垮；无论遭遇指责、诽谤或嘲笑，都不要畏惧；不要被罪恶念头的诱惑所牵引；不要逃避父亲的严厉管教；也不要放肆的自我放纵和任性，玷污那良善的谦卑之轭；而是将主的话语铭记于心：“*忍耐到底的，必然得救*”（马太福音 10: 22）。“*你们要靠着忍耐，奔那摆在你们前面的赛程，仰望那信心的创始者与成全者耶稣*”（希伯来书 12: 1-2）。

46. 金匠将黄金投入熔炉，使其变得纯净无瑕；初入修道院的修士，将自己献身于顺服长上意志的修行，在遵行上帝旨意的生活中经历种种苦难，以辛劳与极大的忍耐学习顺服，将自身一切不良习性熔炼殆尽，便充满谦卑，整个人变得光明，从而配得上天上的珍宝、无忧无虑的生活和幸福的居所——那里悲伤与叹息已然消逝，永恒的喜乐与欢欣已然扎根。

47. 正直且根深蒂固的信仰会孕育对上帝的敬畏；而对上帝的敬畏则教导我们遵守诫命：因为，正如所言，有敬畏之处，便有对诫命的遵守；而在遵守诫命之中，蕴含着积极的德行，这正是静观的开端；而这一切的果实便是无情欲；借着无情欲，爱便在我们心中扎根；至于爱，那蒙爱的门徒曾说：“*神就是爱；住在爱里的，就是住在神里面，神也住在他里面*”（约一 4: 16）。

48. 修道生活何其美好，何其良善！当它在圣灵所教导的先驱者和领袖们所制定的界限和律法范围内进行时，它确实是何其美好，何其良善。因为基督的战士应当无所拥有（一无所有），不被任何世俗的计谋和事务所困扰，正如使徒所说：“*作军人的，不可为世务缠身，好叫他能讨指挥官的喜悦*”（提摩太后书 2: 4）。

49. 因此，修士应当无所执着、无私无欲，远离一切罪恶的私欲，不贪食甜食、不嗜酒、不贪财、不懒惰、不贪财、不贪享、不贪名：因为若有人不舍弃这一切，就无法妥善地过这种天使般的生活；而对于那些确实这样行的人来说，这生活便是美好的轭和轻省的担子，因为在这种情况下，神圣的盼望使一切对他们来说都变得轻松。这种生活是愉快的，其事务是甘美的，其美好部分将永远属于获得它的灵魂，绝不会被夺走。

50. 既已舍弃世俗的忧虑，并接受了修道生活的修行，就不要为了分施给穷人而贪求财富：因为这也是魔鬼的诱惑之一，会引人陷入虚荣，使心灵陷入繁琐的劳碌之中。你只需有面包和水，仅凭这两样，便能获得款待客人的赏报。即使连这些都没有，只要怀着一颗善意的心接待旅人，并给予他安慰的话语，你便能因此赢得款待之人的赏报。你可从那位贫穷的寡妇身上找到榜样，主在福音书中曾为她作证：她凭着自己的善意，仅用两枚小钱，其奉献便胜过了富人的施舍。

51. 这是对那些过着静默生活的人所说的。至于那些服从父亲教导的人，心中当只怀一念：在任何事上都不可偏离父亲的诫命；因为若能妥善履行这一点，他们便已尽了应尽的一切义务；反之，那些偏离此职责精确履行之人，在各种美德和灵性生活中都将一无所成。

52. 基督的挚爱者啊，我再给你一条忠告：要喜爱流浪的生活，即像一个旅人一样，对本国的世事置身事外；不要被父母的忧虑和亲人的爱所牵绊；避开城中生活，耐心地长居荒野，与先知一同说：“*我逃离了，住在旷野*”（《诗篇》54:8）。

53. 寻找僻静且远离尘世的地方，即使在那里生活必需品匮乏，也不要害怕；即使仇敌如蜜蜂或恶毒的黄蜂般将你团团围住，对你发起各种攻击，并用各种念头扰乱你，也不要惊慌，不要向他们侧耳倾听，也不要逃离竞技场，反而要勇敢地忍受一切，一边自唱一边说：“*我忍耐等候耶和华，祂就垂听我，应允我的祷告*”（诗篇39:2）。你便会看见上帝的威严、祂的护佑、眷顾，以及祂为你所作的一切拯救之安排。

54. 你应当结交那些能使你得益处、且在生活方式上与你相契合的人；因为圣经说，要与和平之人为友，即属灵的弟兄、圣洁的父老，关于他们，我们的主曾说：“*凡遵行我天父旨意的人，就是我的母亲和弟兄*”（马太福音12:49）。

55. 不要贪恋各种昂贵的佳肴，也不要过量食用；因为圣经上说：“*过量饮食的人，虽活着却已死了*”（提摩太前书5:6）。即便不是昂贵的佳肴，若有可能，也要避免吃得过饱。因为经上写着：“*不要因肚腹饱足而自满*”（箴言24:15）。

56. 若你已选择过静默的生活，切勿频繁离开小室；因为这极具危害——它会夺走恩典，蒙蔽思绪，削弱热忱。正因如此，经上才说：“*情欲的炽热会改变无恶之心的意念*”（《所罗门箴言》4:12）。因此，要断绝与外界的往来，以免你的心变得浮躁，扰乱你静默生活的秩序。

57. 坐在小室中，不要无意义地消磨时光，也不要虚度光阴：因为人们常说，漫无目的的旅人终将徒劳无功。但要为自己积攒善行，集中你的心神。时刻将临终时刻铭记于心，铭记尘世的虚幻——它既如何具有迷惑性，又如何不稳固且微不足道；思量审判时那可怕的考验，那时我们的苦闷控告者将如何清晰地呈现我们的行为、言语和意念——那些他们曾将而我们却接受了；将地狱的酷刑铭记于心，想象灵魂将如何被囚禁其中；同时也要设想那伟大而可怕的日子——即普世复活之日，站在上帝面前，接受那位绝不失信的审判者作出的最终裁决；想象罪人将承受的折磨、羞耻与良心的谴责，以及他们将如何被上帝弃绝，被投入永火之中，任由不息的虫子啃噬，陷入无尽的黑暗，那里充满哀号与咬牙切齿之声；在审视其他所有刑罚时，切勿停止，一边呻吟，一边用眼泪浸湿你的面庞、衣袍以及你所坐之处。据我所见，许多人正是通过这样的思虑，使自己流下滔滔泪水，并奇妙地净化了灵魂的一切力量。

58. 也要思念为义人预备的福分，他们被安置在基督的右边，主——我们的上帝——的声音称他们为蒙福之人，那超越人智的恩赐，那至甘美的光明，那永无止境、任何悲伤都无法阻断的喜乐，那些与天使同居的天上居所，以及一切应许给敬畏主之人的恩典。

59. 愿这些思念与你同在餐桌旁，伴你入眠，又与你一同醒来。看哪，切勿忘记它们；无论你在何处，都不要让你的心神偏离对它们的记念，好使邪恶的念头远离你，而神圣的安慰则充满你的灵魂。灵魂若未被这些意念所守护和武装，便无法妥善地保持静默：因为一个没有水的泉源，徒然冠以“泉”之名。

60. 因此，守静默者理应遵循以下生活方式：尽己所能地斋戒、守夜、睡在光秃秃的地上，以及为求得未来的安息而自愿承受的种种其他苦修；因为正如圣经所言：“*现今的苦楚，若与将来要显于我们的荣耀相比，就不足介意了*”（罗8:18）；尤其是那纯洁、不间断且持续不断的祈祷：它是坚固的城墙，是安宁的避难所，是美德的守护，是情欲的消灭，是灵魂的完善，是心灵的净化，是受苦者的安息，是哭泣者的安慰；祷告是与上帝的对话，是对无形之物的默观，也是那些渴求在真理中确证这些事物之人的追求，是与天使的交谈，是在善事上的精进，是所盼望之事的印证。行道者啊，请接纳这位美德之王后，并竭尽全力将其坚守于心，无论心情顺遂或沮丧，日夜祈祷；怀着敬畏与战兢之心，以清醒而警醒的头脑祈祷，使你的祷告蒙主悦纳；因为圣经说：“*耶和华的眼睛看顾义人，他的耳朵听他们的祷告*”（诗篇33:16）。

61. 古人中有位曾非常准确且切合实际地指出：在与我们对抗的魔鬼中，首先投入战斗的是那些被委以纵欲之欲的魔鬼，它们煽动贪财之心，诱使人陷入虚荣；而其余的魔鬼则跟在它们后面，掠夺它们所伤的人。

62. 确实，我们仔细观察后发现，人若未先被这三者中的任何一种所侵蚀，就不可能陷入任何罪恶或某种情欲之中。正因如此，魔鬼当时才向救主诱发这三种念头；但主显明自己对它们不可企及，便命魔鬼从祂面前退去，并赐予我们战胜魔鬼的胜利——祂是良善且爱人的主，除了罪以外，在一切方面都披戴了与我们相似的身体，并向我们指明了通往无罪的真实道路；我们循此道路前行，便在自己里面造就一个新造的人，“*照着造他的形象被更新*”（歌罗西书3:10）。

63. 大卫的话教导我们，要以完全的憎恶来憎恨魔鬼，视其为我们得救的敌人。这对于在美德上精进大有裨益。但究竟谁才是那个以完全的憎恶憎恨救恩之敌的人呢？就是不仅在行为上，而且在思想上都不犯罪的人。倘若我们心中存有对他们的喜爱——即情欲的根源——那么，我们又如何在心中确立对他们的憎恶呢？因为贪图享乐的心无力在自己里面滋养对他们的憎恶。

64. 婚嫁之袍，乃是理智之魂的无欲无求——它远离世俗的享乐，摒弃一切不洁的私欲，全然献身于爱神的思虑与至纯的默观。倘若她纵容不贞的私欲并沉溺其中，便会褪去这贞洁的婚服，披上破烂污秽的破衣，正如《福音书》中所示：那人手脚被捆绑，被扔进幽暗之中（马太福音22,13），他因这些思虑与行为而编织出的衣袍，在主的话语中被视为不配进入神圣且不朽的婚筵殿堂。

65. 关于那憎恨一切人的自爱，某位智者曾准确地指出：自爱的凶猛攻势，如同某位暴君，盘踞在所有思绪之首，正是这三者与五者诱惑着我们的心智。

66. 若有人总是饱食美饌，却还能获得无欲无求的境界，那将令人惊奇。我所说的“无欲无求”，并非指在行为上远离罪恶——因为那只是节制；而是指彻底切断心中一切情欲思绪的源头，这亦被称为“心灵的纯洁”。

67. 净化一个不洁的灵魂，比将一个曾已洁净却又因情欲之伤而受创的灵魂重新带回健康状态更为容易；因为刚刚摆脱世俗枷锁的人，无论他们偶然陷入何种罪过，都更容易达到无欲无求的境界；而对于那些“*尝过上帝美善话语*”（希伯来书6:5）并已踏上得救之路，随后却又重陷罪中的人，通往无欲之境的道路则被难以逾越的障碍所阻隔。这既是因为已形成的罪恶习惯和根深蒂固的犯罪倾向，也不亚于此时惯常之罪的恶魔在心灵眼前盘旋，不断向他展示这种罪的形象。不过，热忱而勤勉的灵魂，在上帝恩典的协助下，也能轻松完成这项最艰难的任务——祂满怀仁爱，对我们宽容忍耐，呼召我们悔改，并以无尽的仁慈接纳归返者，正如我们在《福音书》中“浪子回头”的比喻中所学习的那样。

68. 我们当中无人能凭自身力量躲避那恶者的诡计与陷阱，唯有依靠基督不可战胜的大能。因此，那些妄想凭自己所行的善功和意志之力来消除罪恶的人，实则陷入了危险的迷误——因为罪恶唯有靠上帝的恩典才能被消除。教会之光约翰·金口曾说：若没有来自上天的帮助，仅靠人的努力是不够的；反之，若没有自身的努力，来自上天的帮助也毫无益处。犹大与彼得身上都体现了这两点：前者虽从恩典中领受了许多，却未从中获益，因为他没有付出自己的意愿，也没有付出自己的努力；而彼得，尽管表现出了热忱的准备，但因未获得来自上天的帮助，最终跌倒了。因此很明显，美德是由这两者交织而成的。因此，我恳请大家：既要把一切都交托给上帝，自己也不要懈怠；同时也要满怀热忱，切勿妄想仅凭自身努力就能解决一切问题。

69. 上帝既不愿让我们觉得自己什么都不做，所以才不亲自做一切；也不愿让我们过分自负，所以才不把一切都交由我们的意志和努力去决定；但他既从这两方面剔除了有害的，又保留了有益的。《诗篇》的作者也很好地教导我们，他说：“若非耶和華建造城邑，建造的人就枉然劳力”（《诗篇》126:1）。同样，若不先在人力所能及的范围内洁净自己，并从那位曾对使徒们说“我赐给你们权柄，可以践踏蛇和蝎子，胜过一切仇敌的权势”（路加福音 10:19）。正因如此，我们才被吩咐在祷告中恳求天父：“不要让我们陷入试探，但救我们脱离那恶者”（马太福音 6:13）。因为，倘若我们不借着基督的大能与帮助，摆脱那恶者喷射的火热箭矢，也未能蒙恩获得无欲无求的境界；那么，我们便是在徒劳地劳苦，妄图仅凭自身的力量或热忱来纠正任何应有的事。因此，凡愿抵御魔鬼的诡计并使其落空，进而分享神圣荣耀的人，都应当带着泪水与叹息，怀着永不满足的渴望和炽热的灵魂，昼夜寻求神的帮助与神圣的护佑。而想要获得这些的人，必须使自己的灵魂从一切世俗的享乐以及所有的激情和欲望中洁净出来。因为上帝正是对这样的灵魂说的：“我要住在他们里面，与他们同在”（《哥林多后书》6:16），主也曾对门徒说：“爱我的，必遵守我的诫命；我父也必爱他，我们就要到他那里去，在他那里为他预备住处”（《约翰福音》14:23）。

70. 古人中有人曾就意念问题说过一句极为明智且有益的话：要在心灵的门槛处（即进入之时）审视意念，分辨它们是属于我们的，还是来自仇敌；将那些属于我们且美好的意念带入灵魂最深处的宝库，并将它们存放在那里，如同存放在无人能盗的宝库中；而那些敌对的意念，则要用理性的思辨之鞭加以鞭笞，随即驱逐出去，甚至不允许它们在灵魂的周边安息或立足；或者更佳的做法，是用祷告之剑和至圣的教诲彻底击溃它们，使这种对盗贼的歼灭，也能让恐惧降临到它们的首领身上。要知道，凡如此细致地拷问思绪者，便是诫命践行上的真正捍卫者。

71. 凡竭力斩断那些与之抗争、扰乱其思绪与行为的念头者，当多召集同道与战友，将他们聚集在身边，共同对抗，——这些便是：心灵的谦卑、身体的劳苦，以及一切其他苦修式的自我克制，尤其是那发自痛悔之心、伴随无数眼泪的祷告，正如大卫所唱：“求祢看顾我的谦卑与劳苦，赦免我一切的罪”（诗篇 24:18），以及：“主啊，求你不要忽视我的眼泪”（诗篇 38:13），还有：“我的眼泪日夜成了我的食物”（诗篇 41:4）。还有：“我以眼泪掺和我的饮品”（《诗篇》101:10）。

72. 我们生命的对手——魔鬼，会用各种念头贬低我们的罪过，并常常用遗忘来掩盖它们，以便我们在努力中松懈，不再为自己的跌倒而哀恸。然而，弟兄们，我们绝不让自己忘记自己的跌倒，即使看似因我们的悔改已蒙赦免，但我们仍要时刻铭记自己的罪过，永不停息地为之哀恸，以便将谦卑作为良伴拥入怀中，从而避开虚荣与骄傲的罗网。

73. 切勿以为仅凭自身力量就能承担劳苦并在美德上有所成就：因为一切美善之源皆在神，正如一切邪恶之源皆在于那迷惑我们灵魂的魔鬼。因此，当你行善时，当向其源头献上感谢；当你遭遇恶事时，当将其归咎于这些事物的主宰。

74. 能将智慧与相应的行动相结合的人，便是值得称赞的属灵耕作者，他从这两处最甘美的泉源中，为心灵的田地浇灌水分。在此过程中，智慧通过默观至善之事使心灵振奋，而与之相配的行动则使“地上的肢体、淫乱、污秽、情欲、邪恶的私欲”（歌罗西书 3:5）。当这些被治死之后，美德的鲜花便会绽放，结出丰硕的属灵果实——“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加拉太书 5:22,23）。那时，这位持守贞洁的行道者，在“将肉体连同情欲和私欲同钉在十字架上”之后，将与那位蒙神恩赐的传道者一同宣告：“我不再活着，乃是基督在我里面活着；如今我在肉体中活着，是凭着信心，活出那爱我、为我舍己的上帝之子的生命”（加拉太书 2:20）。

75. 还有一点，基督的挚爱者啊，切莫对你隐瞒：一种情欲一旦在你心中找到容身之处并深深扎根，便会将其他情欲也引至同一处所；因为尽管情欲彼此相互竞争，正如它们的肇因——魔鬼——一样，但它们都一致地寻求我们的灭亡。

76. 通过苦修使肉体的花朵凋零，并斩断其一切意愿——这才是“在自己这必死的肉体上背负着主基督的伤痕”的人（加拉太书 6:17）。

77. 苦修之功的终点是无欲之安宁，而肉体各种慰藉的终点则是无耻的情欲。

78. 切勿将自己修道生活的长久视为值得夸耀之事，也不要因在旷野中长久居留并耐心地承担那里的严酷苦修而陷入自夸；但要将主的话语铭记于心：你依然是个未被解开的奴仆，也尚未履行你主人的诫命。事实上，只要我们还活在现世，就意味着我们尚未从流放中被召回，仍坐在巴比伦

的河边，仍在埃及奴役的重压下受苦，尚未看见应许之地：因为我们尚未脱去那在诱人情欲中腐朽的旧人，尚未披上天上的形像，仍带着尘世的形像。因此，我们无从自夸，而应当痛哭哀求全能者，拯救我们脱离法老那苦涩的奴役，将我们从他残酷的暴政中解救出来，引领我们进入美善的应许之地，使我们最终能在神的圣所中得享安息，有幸被安置在至高者的右边。至于这些恩典，远超我们智慧所能及，我们得以蒙受，并非因我们在真理中所能成就的善行，而是出于上帝无量的大慈大悲。因此，让我们日夜不停地流泪，效法那位曾说：“*我因叹息而疲惫，每夜都用眼泪洗净我的床榻，用眼泪浸湿我的枕头*”（《诗篇》6:7）。因为以眼泪撒种的，必以喜乐收割（《诗篇》125:5）。

79. 务必将多言的灵从自己身上驱逐出去，因为其中隐藏着各种恶毒的私欲：谎言源于它，狂妄源于它，戏谑、污言秽语、妄言以及许多其他恶行也源于它；因此，关于“*多言难免于罪*”（箴言10:19）。——“*沉默的人是理智的宝座*”（箴言12:23）。但主也说过，我们必须为每一句无益的话交账（马太福音12:36）。

80. 对于那些诽谤、责备我们，或以其他方式攻击我们的人，我们所领受的诫命并非要以牙还牙，即不要以恶言回应恶言，也不要以责备还责备，相反，要为他们说好话，并为他们祝福。因为当我们与不和平的人和睦相处时，我们便是在与魔鬼争战；而当我们与弟兄们处于敌意和争斗之中时，我们便是在与魔鬼和睦——我们受教要以彻底的憎恨来憎恨魔鬼，并与之持续争战。

81. 切勿用诡诈之言使邻人跌倒，以免自己被那全然诡诈的魔鬼绊倒。因为你要听先知如何呼喊：“*耶和华憎恶流人血的和谄媚的*”（诗篇5:7），还有：“*耶和华必毁灭一切谄媚的嘴唇，和巧言的舌头*”（诗篇11:4）。同样，也要避免在弟兄跌倒时定他的罪，以免自己偏离仁慈与爱心。因为谁若对弟兄没有仁慈与爱心，谁就没有认识神；因为神就是爱，正如雷声之子、基督所爱的门徒约翰所宣告的（《约翰一书》4:8）。——既然基督——万人的救主——为我们舍了自己的生命，我们也应当为弟兄舍命（《约翰一书》3:16）。

82. 爱被公认为美德之母、律法与先知的首领，实至名归。让我们不辞辛劳，直至获得这崇高的爱；借着它，我们将摆脱情欲的桎梏，乘着美德之翼升入天堂，并在人类本性所能及的范围内，得见上帝。

83. 倘若上帝就是爱，那么拥有爱的人，便将上帝存于心中。若无此爱，我们便毫无益处，也绝不能说我们爱上帝。因为圣约翰说：“*人若说‘我爱上帝’，却恨他的弟兄，就是说谎的*”（《约翰一书》4:20），又说：“*从来没有人见过上帝；我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，祂的爱在我们里面得以完全*”（《约翰一书》4:12）；由此可见，爱是圣经中所列一切美德中至高无上的美德；——并且，没有任何一种使人与神同居、与神结合的美德，是不与爱相联系的，不是源于爱的，也不以某种不可言喻的方式被爱所环抱和守护的。

84. 在接待前来拜访我们的弟兄时，——我们不要因此感到负担，也不要将其视为对静默的破坏，以免违背爱的准则；同样，我们不要以行善者的身份邀请他们，而是更应视自己为从他们那里接受恩惠的人，并以的祈求和喜乐的面容款待他们，正如宗主教亚伯拉罕向我们所示的榜样。因此，神学家教导说：“*我的儿女啊，我们不要只用言语和舌头去爱，而要用行动和真理去爱；我们由此知道，我们是出于真理的*”（《约翰一书》3:18-19）。

85. 这位宗主教将款待旅人作为自己恒常的功课，坐在自己的帐篷前，邀请路过的行人，随后不分彼此地款待所有人，无论是恶人还是异教徒，都毫不犹豫地为他们提供饭食。正因如此，他蒙恩得以与天使及万有的主同席，体验了那奇妙的共餐。我们也当全心全意、乐意地致力于款待陌生人，不仅为了接待天使，更是为了接待上帝本人。因为主说：“*你们为我这最小的弟兄中的一位所做的，就是为我做的*”（马太福音25:40）。行善对所有人都是好事，但最该行善的，是那些无力回报的人（路加福音14:14）。

86. 凡心中不存违背上帝诫命、不存懈怠、也不存敌意之念的人，其心便纯洁，配听见这话：“*清心的人有福了，因为他们必得见上帝*”（马太福音5:8）。

87. 我们要努力做到明智地管理感官，尤其是视觉、听觉和言语，立定律例：不因私欲而看、听或说任何事物，而凡所为皆为我们灵魂的益处。因为当这些感官不受理智管束时，没有什么比它们更容易引人犯罪；相反，当理智主宰它们、使它们保持秩序，并引导它们走向应去之处和所愿之

处时，没有什么比它们更有利于得救之事了。因为当它们放纵无度时，嗅觉便会变得娇气——触觉也会狂乱地向不该触及之处伸展，无数的欲望随之而来；而当它们在理智的约束下保持秩序时，我们内心便处处彰显出巨大的安宁与不可动摇的宁静。

88. 正如珍贵的香膏，虽盛于器皿之中，却能以芬芳弥漫居所的空气，不仅令近在咫尺者，连远在彼端者都沉浸于愉悦之中：同样，美德与敬神之魂的芬芳，通过身体的各种感官散发出来，向所有目睹者展现出内心中隐藏的美德。因为谁若看见：舌头不说任何不恰当、不体面的话，所言尽是对听者有益之事；眼睛目光谦逊；耳朵不接受任何不合宜的旋律和言语；双脚步履端正；面容不因笑而扭曲，反而流露出随时可能涌出的泪水与悲泣。——谁若目睹这一切，岂能不察觉其中蕴藏着何等丰沛的美德芬芳？正因如此，救主才说：“*你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父*”（马太福音5:16）。

89. 基督——我们的上帝——在福音书中将这条道路称为“*狭窄而痛苦的*”，后来又称之为“*美好的轭和轻省的担子*”（马太福音7:13,14；11:30）。既然这两者看似对立，为何又被视为同一条道路呢？——原因在于：就其本质而言，这条道路确实艰辛而艰难；但就践行者的意愿以及美好的盼望而言，对于热爱美善的灵魂来说，它比痛苦更令人向往、更受喜爱，也更甘美。正因如此，你会发现，那些选择了这条狭窄而充满苦难之路的人，比选择宽阔平坦之路的人更愿意走在这条路上。听听圣路加是如何描述使徒们的：他们被鞭打后，竟满心喜乐地从公会面前退出来（《使徒行传》5:40,41）。但鞭打的本质并非如此，它带来的不是甘甜与喜乐，而是悲伤与病痛。既然为了基督的缘故，鞭打竟能变得甘甜，那么，为了祂的缘故，其他形式的苦难和肉体的折磨也变得同样甘甜，又有何可奇怪的呢？

90. 受情欲折磨并被其囚禁时，我们常在困惑中自问：我们为何要承受这一切？——须知，我们之所以遭受此类捆绑，正是因为我们背离了对上帝的默观。倘若有人以自己的心智紧贴我们的上帝和主，那么——上帝是信实的——万有的救主必亲自将这样的灵魂从一切捆绑中解救出来，正如先知所言：“*我曾看见耶和华在我面前，因祂在我右边，我便不至动摇*”（诗篇15:8）。还有什么比时刻有主在自己右边更甘美呢？祂庇护我们、守护我们，不让我们动摇。但能否蒙此恩典，取决于我们自己。

91. 教父们所言甚是，且毫无疑问：人若不培养并巩固一种最深层的内心状态——即在世上唯独有上帝，自己则不将心思转向任何事物，唯独渴慕祂，并始终紧贴于祂——便无法获得安宁。这样的人确实会获得安宁，并从情欲的暴政中获得自由。“*我的灵魂紧贴着祢*”，诗篇作者说，“*祢的右手使我欢喜*”（《诗篇》62:9）。

92. 自爱、享乐和虚荣会将对上帝的记忆从灵魂中驱逐出去；一旦对上帝的记忆被扼杀，情欲的叛乱便会在我们心中滋生。

93. 自爱是无数情欲的源头。因此，当有人从心中铲除自爱时，在主的帮助下，便能轻易制服其他情欲。因为愤怒、悲伤、记恨、贪恋享乐和肆无忌惮的狂妄通常由此而生；被自爱征服的人，必然也会被其他情欲所征服。我们所说的自爱，是指那种对肉体的狂热倾向与爱恋，以及对肉欲的满足。

94. 人若爱某物，便会不断渴望与之相伴，并排斥一切阻碍自己与所爱之物共处、交融的事物。显然，正因如此，爱上帝的人也总是渴望与祂同在并交谈。而我们正是通过纯洁的祈祷来达到这一点的。我们应当竭尽全力去追求它；因为它使我们归属于我们的主。那位曾说：“*神啊，我的神，我清晨就向你呼求，我的灵魂渴慕你*”（诗篇62:2）的人便是如此。因为，凡将心思从一切邪恶中抽离，并不断被神圣之爱所触动的人，便是在清晨向神祈求。

95. 正如我们所学的，克制与谦卑孕育出无情欲；而信仰则孕育出智慧；借由它们，灵魂在明辨与爱中茁壮成长。那些将神圣之爱植入内心深处的人，乘着纯净祈祷的翅膀，不断飞向爱的至高处，“*直等到我们众人在真道上同归于一，认识神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量*”（以弗所书4:13）。

96. 通过积极的德行，情欲被制服，愤怒被驯服；而通过领悟与默观，心灵获得飞翔的翅膀，升腾于一切物质之上，迁居于上帝之中，并在祂内获得真正的福乐。

97. 我们的第一项功课是抑制情欲，并竭尽全力战胜它们；第二项功课是培养美德，不让自己的灵魂空虚而无所作为；第三项功课则是清醒地守护我们美德与劳作的果实：因为我们受命不仅要勤勉地劳作，还要警醒地守护。

98. “你们要束紧腰带，点亮灯火，”主说（路加福音 12:35）。束紧腰带，使我们做好准备、行动自如，这便是怀着谦卑之心保持节制；而我所说的节制，是指斩断一切情欲。而属灵灯盏的光源，则是纯洁的祷告与完全的爱。如此，那些在真理中心怀善意的人，就如同那些等候他们主的人一样；当祂来敲门时，他们会立刻为祂开门，而祂与父神及圣灵一同降临，便会在他们心中建立居所。“那仆人们是有福的，主来的时候，发现他们正在这样做”（路加福音 12:36-37）。

99. 修士应当像儿子一样，全心全意、全神贯注地爱上帝；像仆人一样，在祂面前敬畏祂并顺服祂，怀着敬畏和战兢之心遵行祂的诫命：让心灵燃烧，披戴圣灵的全副军装，因着得着永生的盼望而得享安息，毫不懈怠地践行一切诫命，保持清醒，守护内心免受邪念侵扰，在良善的思绪中不断进行圣洁的默想，每日就自己的意念与行为进行自我审视，弥补不足之处，对已做之事不自高自大，自称为不可靠的仆人，未尽其本分；当如应有的方式，为至圣上帝的一切而感恩，并将生活中一切合宜之事归功于祂；绝不虚荣或取悦他人而行事，而是暗中进行一切事，唯盼从独一上帝那里得着称赞；但首先且最重要的是，要在心中坚守东正教信仰，信奉普世教会的一切教义，这些教义是由宣讲上帝的使徒们和圣父们传承给教会的：因为那些如此生活的人，将获得巨大的报偿——永恒的生命和坚不可摧的居所，在圣父、圣子和圣灵那里，即同质而三位一体的上帝那里。

100. 《传道书》说：“言尽于此，众人都当听：当敬畏上帝，遵守祂的诫命，因为这是人所当行的”（12:13）。他说：“我用简短的话向你说明，神的道路究竟是什么：敬畏神，遵守祂的诫命。”这里的“敬畏”当然不是指那种出于对刑罚的恐惧，而是指一种完美且能造就完美的敬畏，我们因爱那颁布诫命者而理应怀有这种敬畏。因为，倘若我们只是出于对惩罚的恐惧而不犯罪，那么显然，若非面临这些可怕的后果，我们本性中那嗜罪的倾向，自然会让你毫无顾忌地犯罪。倘若我们并非出于对惩罚的恐惧，而是因厌恶罪恶本身而远离罪恶，那么我们便是出于对——我们的主——的爱而行事，生怕触怒祂。当我们担心自己会疏漏诫命中的任何一条时，这种恐惧是纯洁的，因为它源于善本身；它净化我们的灵魂，等同于完美的爱。凡怀有这种敬畏并据此遵守诫命的人，就是这样的人，即真正的人，正如他应当成为的那样。知晓这一点，让我们怀着这样的敬畏来敬畏上帝并遵守祂的诫命，“使我们成为完全、无缺的人，在美德上毫无欠缺”（雅各书 1.4），怀着谦卑的智慧和痛悔的心，不断向主献上伟大的阿森尼圣人的祷文：“我的上帝！不要离弃我；

我在祢面前未曾行过善事，

但求祢凭祢的恩典，让我能就此开始。”因为我们的一切救恩，都在于上帝的仁慈与博爱。愿荣耀、权能和敬拜归于圣父、圣子和圣灵，如今、直到永远，世世无穷。阿们。

圣西奥多·耶德斯基

关于他的简要介绍

这篇思辨性讲道，因其对我们在灵性生活中内在现象的睿智阐释，以及由此为修行者总结出的恰当教诲，理应与其他苦修著作并列。此文的作者不详。在标题中，他被称为圣西奥多。但他究竟是谁，尚不明确。《希腊善行集》的编纂者们，鉴于此文中的思想与圣西奥多·耶德斯基所著《一百章》中的思想相似，便将其归于后者，并置于《一百章》之后。但切尔尼戈夫的非拉雷特大主教写道（见《论教父》第277节，注10），将此文归于圣西奥多·埃德斯基，仅能是推测性的。事实上，该文本并未提供确凿的依据。因此，虽然我们允许每个人自行决定是否承认这篇讲道属于圣西奥多·耶德斯基，但鉴于阅读它对所有寻求阅读益处的人都有裨益，我们效仿《希腊仁爱集》的范例，将其置于圣西奥多·耶德斯基的《一百篇讲道》之后。

我们尊贵的父亲狄奥多尔的思辨之作

1. 要斩断这些对物质的执念所形成的牢固枷锁，摆脱为物质劳碌的束缚，并养成行善的习惯，这何等伟大的壮举！确实，要舍弃一切物质，需要一颗真正英勇无畏的灵魂。

2. 此后还应追求的，不仅仅是摆脱情欲的净化：因为这本身还不是美德，而仅仅是通往美德的准备；但在净化不良习惯的同时，还必须培养美德。

3. 灵魂的净化包括：“在理智层面”——转变并彻底摒弃世俗的诱惑，即生活中的忧虑与牵挂、不良倾向以及不恰当的揣测与猜想；“在欲望层面”——不追求任何物质事物，不被感官所左右，而是顺从理性；“在情绪层面”——对发生的一切都不动怒。

4. 在经历这样的净化，铲除一切使我们的力量不纯净之物，并使之得以完善之后，还需要追求属灵的完善与成神：因为远离邪恶的人应当行善（诗篇 33: 15）。在此过程中，首先必须舍弃自我，以此方式背负十字架，跟随主，以达到至高的神化境界。

5. 这种追求完美与成神的历程究竟是怎样的呢？就“理智层面”而言，这是对存在之物以及那位超乎一切存在者的最完美认知——在人类本性所能企及的范围内；就“渴望层面”而言，则是对至善的无止境且永不停息的渴望与追求；“就冲动而言”，则是朝着所渴求之物所展现出的最为充满活力和积极的运动，永不停息、毫不松懈，其前进的步伐不会因遭遇任何不幸而受阻；而是不可阻挡、毫不回首地前行。

6. 灵魂向善的运动必须比其向善的运动更强烈，正如思想之美超越感官之美那样；因此，对肉体的关怀也应仅限于满足其需求和维持生命所必需的程度，以免使我们的动物性机体陷入剧烈的紊乱。但这虽然容易在理上确立，付诸实践却极为困难；因为要根除灵魂中根深蒂固的旧习，绝非易事。

7. 正如学习任何一门技艺都离不开汗水一样：要达到至福的本性——即上帝——需要通过长时间的辛勤努力，以专注的凝视和延伸的注意力来实现，直到渴望的力量适应了这种追求带来的后果，并品尝到其果实为止。在此过程中，我们的心灵必须不断抵制将我们引向尘世的感官欲望，正因如此，我们与肉体的斗争直至死亡都不会停止：尽管有时它似乎在减弱，这是因为愤怒与情欲已被驯服，感官也屈服于心灵在战斗中通过经验和技艺所积累的智慧之下。

8. 然而必须指出，未受启迪的灵魂，由于通常无法获得上帝的帮助，既无法真正得到净化，也无法升入神圣之光，正如所言：因为上述话语应被视为针对信徒而说的。为了进一步阐明这一点，有必要简要说明我们的认知之间存在何种差异。在尘世的认知中，一种属于自然范畴，另一种则超乎自然。所谓第二种是什么，从第一种中便可显而易见。

9. 我们所说的“自然知识”，是指灵魂通过运用自然的方法和力量进行探究和研究，所能获得的关于创造及其创造者——当然，仅限于与物质相联结的灵魂所能理解的范围——的知识。因为心灵的能量会因与身体接触并融合而减弱，因此它无法与思想对象直接接触，而必须借助想象力来思考它们——想象力的本质在于创造具有延展性和厚重感的形象。因此，心灵只要存在于肉体之中，就需要相应的物象来对事物进行判断和理解。心灵通过这种自然方式所获得的认识，正是其本性所能达到的，我们称之为自然认识。

10. 而超自然的知识，是指通过超越心灵自然方式和能力的方式进入心灵的，或者其中被认识的对象相对于与肉体相连的心灵而言更为宏大，因此，这种认识显然属于无形的心灵。当唯一的神发现心灵已从一切物质偏见中净化，并被神圣之爱所充满时，这种知识便源自祂。

11. 不过，不仅知识如此区分，美德亦然：因为某种美德并不超出本性，理应被称为自然美德；而另一种美德则源自至善之源，由于它超越了我们的自然力量与状态，理应被恰当地称为超自然美德。

12. 阐明这一点后，我们认为，未受启迪者虽可拥有自然认知和自然美德，却绝无可能拥有超自然美德。因为若未与在此处施行的至高主宰相联结，他如何能获得这些美德呢？而受启迪者则可兼具二者。

13. 在此我仅补充一点区别：若未先获得自然美德，便无法获得超自然美德；而要获得超自然知识，即使没有自然知识，也毫无障碍。然而必须明白，正如动物也具备感觉和想象力，人类同样

具备，只是人类的这些能力要优越得多、高尚得多：同样，就自然美德和认知而言，无论开明者还是未开明者都具备这两者，但在开明者身上，它们所处的状态远比未开明者更为优越和崇高。

14. 我还要补充一点：在被称为“自然”的认知中，那种涉及美德及其相反倾向的认知，同样有两种：一种是空洞的，即当哲学家仅就这些倾向进行思辨，却未在实践中加以验证时——这种认知有时会因怀疑而动摇；另一种则是积极的，或者说发自内心的，即当这种认知通过在实践中检验这些倾向而得到证实时——这种认知是显而易见且确凿的，绝不会动摇，也不容许任何怀疑。

15. 与此同时，我们了解到，在追求美德的过程中，有四种因素会阻碍心灵：**第一种**——对与美德相悖的习惯的倾向，这种倾向因长期养成而导致人倾向于世俗之事；“**第二**”，是感官的作用，它沉迷于感官之美，同时也牵引着心灵；“**第三**”，是心灵能量的减弱，这是由于心灵与身体的结合所致。因为视觉与可见物、感官与感官对象之间的关系，与心灵与思想对象之间的关系并不相同。——我指的是仍存于肉体中的灵魂之理智。——因为无形之理智与思念之物的接触，比视觉与可见之物的接触更为直接有效。——但正如当视力模糊时——它无法清晰、准确地呈现所见之物的形态，反而显得模糊不清：同样，我们的心灵虽然意识到可思之物，却无法切实地领略可思之美的魅力；与此同时，它也无法由此产生任何渴望，因为向往的程度取决于认知的程度——于是它立刻又被拉回感官之美，因为这些美在它看来更为清晰；因为它必然会趋向眼前所呈现的善，无论那是真实的，还是虚假的。——除此之外，还有（**第四点**）——非人邪灵的侵袭。唉！它们为了捕捉灵魂而布下了多少、何种陷阱，实在难以言表！——在通往救赎的道路上，无论在感官、言语、思想，乃至一切存在之物中，这些陷阱无处不在、形态各异、千姿百态——倘若那位将迷途的羔羊扛在肩上的救主，没有以祂无边无际的慈爱，使那些将目光投向祂的灵魂升华为至高者，那么没有任何一个灵魂能够逃脱这些陷阱。

16. 为了避免这一切，我们需要以下三种手段，其中“**第一**”且最重要的，就是全心全意地将目光转向上帝，向祂寻求帮助之手，将一切希望寄托于祂，并真诚地确信：如果祂不为我们代求，我们必然会沦为那些将我们引向他们的人的俘虏。而“**第二**”点——我认为这也是第一点的根源——便是不断以知识滋养心灵。所谓这种认知，我指的是对一切存在之物——无论是感官所及的还是思想所及的——的认知：既认知其本然之态，也认知其与第一因之间的关系——因为万物皆源于第一因、为第一因而存在——同时，通过从祂而来的启示，使我们得以观照万物的创造者。因为对受造物本性的探究，能净化我们对它们的执着，使我们摆脱它们的诱惑，并将我们引向它们的源头，让我们如同在镜中一般，透过美好、奇妙和宏伟的事物，看见那最美好、最奇妙、最宏伟的——或者更确切地说，那超越一切美好、奇妙与宏伟的存在。当心灵始终沉浸于此类思绪之中，岂能不渴求那真实的存在之善？因为如果它有时会向那些与它无关的事物奔去，那么它岂不更会向属于自己的事物奔去吗？既然灵魂已被此情所俘获，它又怎会允许自己执着于尘世万物？毕竟这些事物通常会将其从爱她且被她所爱的那位那里引开。甚至，她连肉身之生都会感到不满，视其为获取并品味真正福祉的障碍。因为，正如所言，若尚不明确：心灵在物质中看见了思想中的美，而思想中的福乐是如此丰富、如此浩瀚，以至于那美之海的一丝微流，或其光芒的微弱显现，便足以说服心灵——飞越一切非思想之物，并直奔那些唯一的福分而去，绝不允许自己偏离那甘美，哪怕因此而遭遇任何苦涩之事。而在此过程中必须具备的“**第三点**”，便是使我们肉体的“配偶”死去；因为否则便无法清晰而分明地看见前述那些天界美德的显现。肉体通过斋戒、守夜、睡在光秃秃的地上、穿着必要的粗糙衣物以及从事繁重的劳动而得以死去。如此，肉体便被治死，或者更确切地说，是与基督同钉十字架。当肉体以此方式变得精炼纯净、轻盈安宁之后，它便能顺从地、毫无抗拒地追随心灵的运动，并与之一同升华至高处。——若无此，我们为此所作的一切努力都将徒劳无功。

17. 这一崇高的三位一体，当其自身和谐统一时，便会在灵魂中孕育出美德的荣光。被这三者所装点的灵魂，绝不可能残留任何罪恶的痕迹，也不会缺乏任何美德。在这样的灵魂中，既不会被已然抛弃的贪婪所扰乱，也不会被早已被唾弃的虚荣所困扰——当灵魂仍执着于这些时，便会因诸多情欲而受创。正如我断言，沉溺于财富与声望的灵魂不可能升华，我也并非说，那些在上述三项灵性修持中长期精进、甚至已臻于熟练境界的灵魂，还能去挂念这些世俗之事。因为如果它处于这种心境，除了至高无上的善之外，不将任何事物视为真正的善；而在其余的善中，它所认为最好

的，是那种它确信最接近至高之善的；那么，它又怎能喜爱并欣然接受金银，或是其他世俗之物呢？——关于声望，也应如此说。

18. 甚至连这种最难以满足的事物——我指的是忧虑——在那种情况下也不会从相反的方向侵扰理智。——因为，一个对尘世万物毫无偏爱、也不地沉溺其中的人，又会为什么而忧虑呢？忧虑的云团是由三大主要欲望——享乐欲、贪财欲和求名欲——的蒸发所构成的；因此，摆脱了这些欲望的人，自然也远离了忧虑。

19. 那些熟练掌握上述三种属灵操练的人，在审慎方面也毫不欠缺；审慎被视为智慧的另一面，是驱散悲伤的最有力手段。因为在德行的修习中，既要准确辨别何为善，也要辨别何为与之相悖之事；而要做到这一点，就需要审慎。在审慎的指引下，经验与对抗肉体的斗争教会人们如何最好地行善并抵制邪恶。

20. 恐惧也是他们与生俱来的。因为随着爱的增长，恐惧也会随之加深；对获得善的希望有多大，对无法获得的恐惧就有多大。这比无数折磨的威胁更令被爱所伤的灵魂备受煎熬；因为获得幸福是至高的，而无法获得则是最可悲的。

21. 为了让我们在道路上能从言语和其他方面获得指引，必须从终点开始：因为一切事物都从其终点获得各部分的区分及其有序的相互关系。我们生命的终点就是至福，或者说，就是天国，亦即上帝的国度。而它本身不仅在于得见至高无上的圣三一，更在于同时领受神的吸引，以及某种意义上的神化体验；借着这种吸引，我们内心的缺失得以补足，不完美之处得以完善。而这正是灵性存有的食粮——即通过那神圣的召唤来补足所欠缺的。在此，一个永无止境的循环得以完成，它由此开始，亦由此结束。因为一个人理解得越多，就越渴望；越渴望，就越能品味；越能品味，就越被激发去追求更深层次的理解；随即便开始了这种静止的运动，或者说，静止的静止。

22. 因此，就我们所能领悟的范围而言，生命的终点便是如此。现在应当探讨如何走向这一终点。对于理性的灵魂——它们是聪慧的存在，与天使的智慧仅有一线之隔——尘世生活是一场奋斗，而肉身之生是赐予它们的试炼。而对这种壮举与奋斗的回报，便是前述的境界——这既是神圣仁慈的恩赐，也是神圣公义的恩赐：公义，是因为这些福祉并非不经自身辛劳与汗水便能获得；是仁慈，因为这份恩赐无量——远超任何自身的劳苦；而且，能够行善这一能力本身，便是上帝的恩赐。

23. 那么，此处的壮举究竟何在？——理性的灵魂与源自尘土、具有存在性且倾向于尘世的动物性躯体相结合。它与这具躯体结合的方式是：在这二者——灵魂与躯体——完全对立的情况下，形成了一个整体，既没有发生转变，也没有混杂这两部分——绝无此事！——而是让这两者各自保持其本性，从而在两种完美的本质中形成了一个完整个体。因此，作为由这种双重本性所构成的复合生物——人类，既展现出属于每种本性各自的特性，也将其付诸行动。——肉体天性上渴望与它相似的事物——即肉体的事物。这种对相似事物的渴望是所有存在者与生俱来的，因为它们的存在本身就取决于自身中实现与自己相似的事物。肉体天性上也乐于在感官中享受相似的事物；此外，当疲惫时，休息对它来说也是愉悦的。这就是我们动物本性中自然且可欲的。——至于理性的灵魂，作为一种理性的本性，自然而然地渴望同样理性的事物，并以此为乐。然而，最先且最深植于其中的，是对上帝的爱。它自然而然地渴望享受上帝及其他精神层面的事物，但无法毫无阻碍地做到这一点。

24. 最初的人既能通过感官感知感性事物，又能通过理智领悟理性事物，并能毫无阻碍地享受其中。但他本应主要致力于追求更美好的事物，而非更低劣的；尽管就其自身而言，他既能通过理智与精神事物建立联系，也能通过感官与感性事物建立联系。我并非说亚当不应使用感官：因为他被赋予肉体并非毫无意义；而是说他不该主要沉溺于感官之乐，也不该为了感官之乐而沉溺；而应当通过感官印象领略万物之美，进而仰望其创造者，并怀着惊叹之心从祂那里获得喜悦——因为他对造物主本就有充分的理由感到惊叹——而不是执着于感官之物并对其惊叹，从而忽视了造物主那超乎感官的精神之美。亚当本应如此行事。

25. 但他却未能善用感官，反而沉溺于感官之美；当他看见那果子既悦目又可口时，便品尝了它，从而舍弃了以思想领受之物的喜乐；于是，公义的审判者认为他不配凝视上帝及万物——那些他曾轻视的事物——便将他驱逐出去，“使黑暗成为他的居所”，并使他与一切非物质的事物隔绝（

《诗篇》17:12)。因为不应将圣洁之物赐予不洁之人；但他既然喜爱那样的享乐，上帝便容许他沉溺其中，任由他仅凭感官生活，仅存微弱的灵性生命痕迹。

26. 正因如此，追求与精神之物相交的修行对我们而言变得极其艰难：因为我们无法像感官享受物质之物那样，凭理智去领受精神之物，尽管我们通过洗礼获得了巨大的帮助，借此得以洁净并被提升。不过，在力所能及的范围内，我们仍应致力于精神层面的修习，而非感官层面的；应当对精神层面的事物感到惊叹并向往之，而对感官层面的事物则不应感到惊叹，也不应渴望仅凭其本身（作为感官体验及满足感官欲望）而获得愉悦；因为事实上，感官体验与精神层面的事物根本无法相提并论。我们看到，无论是本质的本质，还是美的本质，都往往更令人惊叹。但它们本是什么样，我们就应当以何种态度对待它们。难道喜爱可耻之物胜过最辉煌之物，喜爱卑微之物胜过最尊贵之物，这种行为不比任何疯狂都更甚吗？这还是指我们对待受造物——无论是精神层面的，还是感官层面的——时如此。但如果我们连对待那位至高无上的存在也如此，甚至将丑陋而微不足道的物质置于祂之上，又该作何评论呢？

27. 因此，我们如今的修行之道在于：要仔细审视自己，时刻沉醉于精神之境，将理智与渴望都投向那里，绝不允许自己被感官所俘虏，更不该因感官本身而对其产生令人惊讶的迷恋。但如果必须运用感官，就应当以此通过造物主的受造物来认识祂，在其中看见祂，正如我们在水中看见太阳一样；因为万物中映照着万物的首创者，只要受造物能够容纳祂的形象。

28. 这就是我们肩负的使命：但如何履行它，则需要深思。因为正如所言，肉体渴望通过感官享受其固有的事物，且满足得越多，欲望就越强烈。而这与灵魂的追求背道而驰。因此，灵魂的首要关切应当是——如前所述，要约束一切感官，以免沉溺于感官之乐。既然肉体越是强盛，就越强烈地追求自身所欲；而这种追求越强烈，就越难以遏制，因此灵魂必须竭力通过斋戒、守夜、站立、睡在光秃秃的地上以及各种其他克己之举来克制肉体，以便耗尽其力量，使其在进行属灵活动时保持谦卑和顺服：这正是灵魂首要履行的职责。然而，虽说渴望此事易，践行却难，且在专注之际，因感官的侵扰，常会疏忽应尽之责；因此，第三种明智的疗法应运而生——即祈祷与泪水。祈祷既为所赐的恩惠表示感谢，也恳求赦免过犯并赐予力量以求进一步的进步；因为正如前文所述，若没有神的帮助，灵魂独自一人无法妥善地做任何事。此外，祈祷还能带来与灵魂所渴求的那位合一的喜乐，以及对祂的全然倾慕：这是在合乎尊严的生活中最重要的事——即引导意志尽可能强烈地渴求这一点。——眼泪也具有巨大的力量：它们能为我们的过犯向主求得宽恕，洗净感官享乐所造成的玷污，并激发我们对属天事物的渴慕。

29. 事情的要义就在于此：关键在于默观精神或属灵的福分，并全心全意地渴求它们；基于此，对肉体的克制——其组成部分包括斋戒、贞洁等——都是相互促进的；为此，同时也伴随着祷告。这些行为中的每一项都可分解为许多部分，但它们彼此之间都紧密相连，以至于一项需要另一项，缺一不可。

30. 切勿以为贪名与贪财属于肉体的情欲。肉体的情欲仅指对享乐的渴求，而扼杀肉体正是对此的恰当疗法。至于前述的这两种情欲，实为无知所生。由于未曾体验和认识真正的福分——无论是思想上的还是灵性的——灵魂便虚构出了虚假的福分，以为通过财富可以在灵性福分匮乏时获得慰藉；它不仅为此忧心，还为了满足贪享之欲和贪名之欲，甚至为了财富本身，将其视为某种福分。关于这一点，我们可以说，这一切都是源于对真正福祉的无知。贪图声名并非源于肉体需求的匮乏：因为肉体上的任何满足都无法；而是源于未曾体验和未曾了解第一福祉与真正的荣耀。

31. 不仅是对声名的渴求，简而言之，无知更是所有邪恶的根源。因为，一个若能如应有之理般认识事物的本质、了解每样事物的来源及其用途，却随后忘记了自己的最终归宿，转而追求世俗之物——这绝无可能。灵魂不会渴望那种它确知仅是表面上的“善”之物。即使习惯像暴君般强行牵引它，它也能凭借对事物的准确而清晰的认知，战胜习惯本身。但即便在尚未形成习惯之时，它也曾因无知而受其迷惑。因此，最重要的是，必须尽早努力获得关于一切存在的正确认知，然后据此，以追求至善为动力，让自己的意志展翅高飞。对于那些真正认识到一切现世之福皆为虚妄的人来说，轻视这些福分并不困难。

圣阿瓦·菲利蒙

关于他的简要介绍

关于我们最尊贵的菲利蒙神父——这位在敬虔的先贤中最为清醒、最富泪水与痛悔的圣者——他生活的具体年代，教父们的记载并未向我们说明。但他是一位虔诚至极、经验丰富的人，且比其他任何长老都更喜爱寂静——作为伟大的阿尔塞尼乌斯的最忠实的追随者——这一点，有心人将从下文的记载中得以见识。因为他在祷告与恳求中，日夜耐心地栖身于自己的荒野洞穴之中，以源源不绝的泪水和最甘美的哭泣洗涤自己，并以对上帝的爱超越了一切感官与思绪，他如同聋哑人一般始终侍立在上帝面前，并蒙受了祂神圣恩典所赐的奇妙启迪；正如沐浴在阳光之下，这位令人永志不忘的圣者，在极致的静默与沉默中，不仅获得了言说与论述的恩赐，更获得了洞察与预见的恩赐。对此的忠实见证便是此处关于他的叙述，其中阐述了他关于神圣节制的极具洞见的教义——无论是从实践层面还是从静观层面——皆基于他长期的亲身经验。因此，凡是渴望褪去情欲那污秽可憎的外衣，或者说褪去旧人，穿上无情欲与恩典的明亮外衣，或是穿上在基督耶稣里的新人者，若能经常研习这位长老的教导，并按自己的能力在行动中切实践行，便能顺利达成所愿。

关于阿布·菲利蒙的极具启发性的故事

1. 人们传颂隐士阿瓦·菲利蒙的故事：他将自己闭居在距离拉夫拉不远、名为“罗米耶夫”的一处洞穴中，专心致志地从事苦修，心中不断默念着据传伟大的阿尔塞尼曾对自己说过的话：“菲利蒙，你为何来到这里？”他在这个洞穴里住了相当长一段时间。他的工作是编织念珠和编织草篮，这些他交给修道院的司库，而从司库那里则得到一些小面包，以此为生。他除了盐渍面包外什么都不吃，而且并非每天都吃。显然，他对肉体毫不关心，但通过修习静观，他蒙受了神圣的启迪，并因此获得了不可言喻的隐秘引导，始终沉浸在灵性的喜乐之中。每逢安息日和主日前往教堂时，他总是独自一人沉浸在冥想中，不允许任何人靠近自己，以免心神从所做之事中分心。而在教堂里，他站在角落里，低垂着头，泪如泉涌，不断发出哀叹，心中反复思念着死亡与圣父们的形象，尤其是大阿森尼，他竭尽全力追随其足迹。

2. 当亚历山大及其周边地区出现异端时，他便离开那里，前往尼卡诺尔修道院。帕夫林——这位至爱上帝的修士——接纳了他，将自己隐居之处让给他，并为他营造了绝对的静默。整整一年，他未曾允许任何人前去探望，自己也丝毫未曾打扰他，唯有在送去所需的面包时才会出现。基督复活节到了。有一次探视时，两人之间展开了交谈，话题涉及隐修生活；那时，菲利蒙意识到，这位虔诚的帕夫林修士也怀有美好的志向（过隐修生活），便向他倾注了丰富的苦修箴言——既有出自《圣经》的经文，也有教父们的教诲，——向所有人表明，若无完美的隐居，便无法取悦上帝，正如受上帝启迪的先祖摩西所言——静默孕育苦修，苦修孕育痛哭，痛哭孕育敬畏，敬畏孕育谦卑，谦卑孕育洞见，洞见孕育爱，而爱使灵魂健全且无执着，届时人便知晓自己已与上帝相距不远。

3. 他（腓利门）对他说：你应当通过静默彻底净化心灵，并让它持续进行属灵的操练。正如眼睛转向感官世界时凝视可见之物，纯净的心智转向思想领域时，也会沉醉于灵性所观照之物，以致无法将其从那里拉开。它通过静默从情欲中剥离并得到净化，便在同等程度上得以领悟（那些灵性之事）。当心灵进入本质认知的领域并与上帝合而为一时，便臻于完美。那时，它拥有君王般的尊严，不再感到贫乏，也不再被虚假的欲望所诱惑，即使你向它献上所有的王国也是如此。因此，若你想获得这些美德，就赶紧远离尘世，勤勉地奔走于圣徒之道；抛开对外表的在意，穿着简朴，仪容谦卑。保持质朴的品性，言语不矫饰，步履不张扬，声音不做作。要喜爱过简朴的生活，并甘愿被众人忽视。最重要的是，要谨守心灵的清明与清醒，在各种困境中保持耐心，并竭尽全力守护已获得的属灵恩赐，使其完好无损、永不改变。要仔细察看自己，切勿接受任何悄然潜入的私欲。因为，虽然沉默能平息内心的激情，但如果任其燃烧并加剧，它们通常会变得更加狂暴，并以更大的力量将放任者拖入罪恶之中。正如身体上的伤口，一旦被揉搓和撕扯，便难以愈合。当恶魔不断诱惑，而感官又与之同流合污时，哪怕只是一句话，也可能使心灵远离对上帝的记忆。守护灵魂既是一项伟大的壮举，也是一件令人畏惧之事。因此，你应当彻底远离尘世，割舍灵魂对肉体的任何

怜悯，成为无城之民、无家之客、无产者、无银者、无求者、无忧者、无交者，对世事一无所知，谦卑、富有同情心、善良、温顺、性情平和，随时准备从神的启示中接受印刻在心中的启示。因为正如伟大的瓦西里所教导我们的，若不先抹去蜡板上先前写下的字迹，便无法在蜡板上书写。圣徒们正是如此：他们完全远离世俗习俗，内心保持着泰然自若的天上智慧，被神圣的律法所启迪，并因虔敬的言行而光芒四射，他们“使地上的肢体死去”（歌罗西书3,5），借着节制、敬畏上帝和爱，使“地上的肢体”归于死。因为通过不息的祈祷和研读神圣经文，心灵的智慧之眼便被开启，得以看见万军之王——于是便有极大的喜乐，灵魂中那不可遏制的对神的渴望也强烈地燃烧起来，同时，在圣灵的作用下，肉体也被提升至同一境界，整个人便变得属灵了。这就是那些践行福乐静默与最严苛苦修生活之人的境地——他们远离一切世俗的慰藉，独自与那位独一无二、居于天上的主不断交谈！

4. 那位爱神的弟兄听闻此言，心中被神圣之爱所触动，便（离开了原处），与菲利蒙一同前往隐修院，那里正是最伟大的教父们走完虔诚之路的地方。他们定居在圣约翰·科洛夫修道院，将自己的照料托付给修道院的司库，因为他们渴望过着静默的生活。他们蒙上帝恩典，在此过着完全静默的生活：每逢安息日和主日，他们便前往教堂参加集体礼拜；其余日子则留在自己的居所；期间，每人都会单独进行祈祷和礼拜。

5. 圣长老（菲利蒙）有这样的侍奉规则：夜晚，他会诵唱整部《诗篇》及九首诗歌（收录于《诗篇》中），不仓促，不浮躁；诵读一段《福音书》后，便坐下静坐，心中默念：“主啊，怜悯我！”他全神贯注地默念许久，直到再也无法高声呼求为止；最后才允许自己入睡。随后，黎明时分，他再次诵唱第一时辰的经文，面朝东方坐在自己的座位上，时而吟唱（诗篇），时而随心所欲地诵读《使徒书信》和《福音书》。就这样，他整日不停地吟唱、祈祷，沉醉于对天国的默观之中；他的心智常被带入如此深邃的默观之中，以至于他都不知道自己是否还身处尘世。

6. 一位修士见他如此全心投入祈祷事工，有时甚至完全沉浸于神圣的思绪之中，便对他说：“神父，您年事已高，这样克制并制服自己的肉体，难道不辛苦吗？”他回答道：“请相信我，上帝将如此热忱和对祈祷事工的如此深爱植入我的灵魂，以致我无法完全满足这种渴望；而对上帝的爱以及对未来福分的盼望，则战胜了肉体的软弱。”于是，他所有的渴望都智慧地飞向了天国，甚至在用餐时也是如此，而不仅仅是在其他时候。

7. 有一次，一位与他同住的修士问他：‘默观有哪些奥秘？’他见对方执着不休，且真诚寻求教诲，便对他说：‘我告诉你，孩子，对于那些心灵已全然洁净的人，上帝会向他们显明最主要的侍奉力量和（天使）品级。’

8. 那人又问他：“父亲，你为何比任何神圣经文都更喜爱《诗篇》？你为何轻声吟唱时，仿佛正在与某人交谈？”对此，他回答道：“上帝将诗篇的力量铭刻在我心中，正如铭刻在先知大卫心中一样，我无法从其中隐藏的种种默观所带来的喜乐中抽身；因为它们涵盖了整个神圣经文。”他是以极大的谦卑，为了使人得益处，并在对方长久而执着的恳求之后，才向提问者坦陈了这一点。

9. 有一位名叫约翰的修士，从海边赶来见这位圣洁而伟大的菲利蒙长老，他拥抱了长老的双脚，对他说：“父亲，我该做些什么才能得救呢？”因为我的心神四处游荡，飘忽不定，游走于不该去的地方。”他稍作停顿后说道：“这种（心灵的）病症属于那些外在之人，并常驻于他们心中。你也有此病，是因为你尚未对上帝怀有完全的爱，对祂的爱与认识的温暖也尚未进入你的心中。”那位弟兄问他：“父亲，我该怎么办呢？”长老对他说：“你去，将那隐秘的教诲铭记于心，它必会使你的心智从这病中得洁净。”那位弟兄因不明白这话的含义，便问长老：“父亲，这隐秘的教诲究竟是什么？”长老对他说：“你去，在心中保持清醒，并在思想中以敬畏战兢之心清醒地祈求：‘主耶稣基督，怜悯我！’这就是蒙福的迪亚多赫教导初学者的方式。”

10. 那位弟兄便去了，在神借着长老祷告的帮助下，他内心得以平静，并短暂地从这教导中获得了甘甜。但随后这份甘甜便离他而去，他再也无法清醒地进行这样的操练和祷告。于是他再次去找长老，向他讲述了所发生的一切。长老对他说：“如今你已经领悟了静默与明智行事之道，也品尝到了由此而来的甘美。“务要将此常存心中——无论进食、饮水、与人交谈、行路途中，抑或静坐于小室之中，都不可停止以清醒的思绪和不游离的意念，以此方式祈祷、吟唱，并在祷文与诗篇中汲取教诲；即使在处理最基本的生活需求时，也不要让你的心神闲散，而要促使它在隐秘中学习

并祈祷。如此，你方能领悟神圣经文的深奥及其所蕴含的隐秘力量，并使心灵持续运作，从而践行使徒所吩咐的：“*要不住地祷告*”（帖前5:17）。务要细心警醒，守护你的心，免受邪恶念头或任何虚妄无益之思的侵扰；无论何时——无论是睡觉、起床、吃饭、饮水，还是与人交谈——都要让你的心在暗中默想，时而从诗篇中汲取教诲，时而如此祷告：“*主耶稣基督，神的儿子，可怜我吧！*”同样，当你用口唱诗篇时，要留意不要嘴上唱着，心思却飘到别处。

11. 那位弟兄又问他：“我在睡梦中常看见许多虚妄的幻象。”长老对他说：“不要懒惰，也不要气馁；但在入睡之前，要在心中多次祷告，并用思想抵挡魔鬼引诱你随从其意的企图，好叫上帝接纳你。”尽你所能，务必在唇间吟诵诗篇、心中怀着智慧的教诲入睡，切勿因疏忽而让你的心接纳外来的念头；要带着你祷告时所怀的那些意念，从中汲取教益，然后躺上床去，这样，即使在睡眠中，这些思绪仍存于你心中，待你醒来时，它们便与你对话。入睡前，也要诵念东正教的圣信经；因为对上帝持守正统信仰，是所有恩典的源泉与保障。

12. 他的兄弟又问他：“父亲，请赐予我爱吧，告诉我，你的心灵在做什么？请教导我，好让我也能得救。”他回答说：“你为何如此好奇地想知道呢？”那人站起身来，拥抱圣人的双脚，一边亲吻，一边恳求他告诉自己。过了一会儿，长老才说：“你现在还无法承受这一点。”将每种感官引导至相宜之事，乃是常在真理之善中修行的男子所具备的特质；而尚未完全从世俗虚妄思虑中洁净之人，绝无可能蒙受此恩赐。因此，若你真心渴望此道，就当将这隐秘的教诲珍藏于纯净的心中。因为若你心中恒常存有祷告与圣经的教导，你灵魂的眼睛便会睁开，其中将充满极大的喜乐，并有一种难以言喻且炽热的感受，在圣灵与肉身的温暖中，使整个人都成为属灵的。因此，无论是在夜间还是白天，若神使你得以用纯净的心思专心祷告，就放下你的祷告规条，竭尽全力，以心智和心灵竭力亲近神。祂必在你所从事的属灵事工中，照亮你的心。对此，他补充道：曾有一位长老来见我，当我问及他心灵的修持状况时，他对我说：‘我曾在上帝面前祷告两年，全心全意地恳求祂，愿祂赐予我，使祂传给门徒们的祷告能不间断、不分心地铭刻在我心中。那位恩赐丰厚的上帝，见我的辛劳与忍耐，便赐予了我所求的。’他还对他说：心中浮现的关于虚妄之事的念头，是懒惰且沉溺于懈怠之灵魂的病症；因此，我们应当按照圣经的教导，以各种方式守护自己的心智，理智地、不分心地歌唱，并以纯净的心灵祈祷。因此，弟兄啊，上帝希望我们首先通过（苦修和行善）的劳苦，其次通过爱心和不息的祷告，向祂显明我们的热忱——祂必赐给我们得救的道路。显然，除了完全远离一切邪恶、追求一切美善、以对上帝的完全之爱与祂在虔敬和公义中同在之外，别无其他通往天国的道路；因此，凡具备这些品质的人，必将很快升入天上的圣徒之列。但与此同时，凡渴望升入高处者，都必须立即使属于尘世的肢体死去。因为当我们的灵魂沉醉于对真正美善的默观时，便不再回归任何由罪恶之甘甜所激发的私欲；而是远离一切肉体的情欲，以纯洁无瑕的意念领受上帝的显现。因此，我们需要极度的自我克制、大量的肉体劳作和灵魂的净化，以便将上帝迎入我们心中，从而无罪地履行祂的神圣诫命，并让祂亲自教导我们坚定地遵守祂的律法，借着圣灵赐予我们的恩典，将祂的影响如阳光般倾注于我们身上。我们必须通过劳苦与试炼来净化那按其形象被造的本质——这本质使我们成为有理智的，能够领受一切智慧并效法上帝；通过将感官在试炼中加以重铸，使其脱离一切污秽，从而使感官变得纯净，进而被转化为君王般的尊严。上帝创造的人性本可分享一切美善，能够以心灵默观荣耀、统御、力量、元首、权柄之天使的欢庆，以及那不可企及的光辉与至圣的荣耀。但当你修养某种美德时，要小心别因自己修养了而他却疏于修养，就心高气傲地凌驾于弟兄之上；因为这便是骄傲的开端。当你与某种情欲搏斗时，切莫因这场战斗异常顽强而灰心丧气或胆怯；而是要挺身而出，在神面前谦卑自己，全心全意地与先知一同说：“*耶和華啊，求你审判那些欺压我的人*”（诗篇34:1），因为我无力对抗他们。祂见你的谦卑，必速速向你施予帮助。与人同行时，切勿参与无益的闲谈，而要让心灵专注于祂曾有的属灵操练，使这良善的习惯与对世俗享乐的忘却常存于心，使他不会偏离无欲之港。长老用这些以及许多其他话语教导了这位弟兄之后，便让他离开了。

13. 但没过多久，他又来了，开口问道：“父亲，我该怎么办？在夜间的敬拜中，睡意压得我喘不过气，使我无法清醒地祷告，也无法更长时间地警醒；而且我在唱诗时，总想拿起手头的工作。”对此，长老说：“当你能清醒地祈祷时，不要做手工；当你被睡意笼罩时，就稍微克服一下这个念头，与之抗争，再去做手工。”那人又问：“神父，您自己在侍奉时难道不会被睡意困扰吗？”长老

说：“这并不容易；不过，当偶尔感到困倦时，我会稍微振作一下；然后从头开始诵读《约翰福音》，将心灵之眼转向上帝，困倦便立刻消失了。”对于各种念头，我也是这样处理的：每当某个念头浮现时，我就像面对烈火般流着泪去面对它，它便消失了。至于你，目前还无法如此抵御它们；但更要牢记这隐秘的教诲，并勤勉地履行圣父们所制定的礼仪，无论是白天的祷文——如第三时、第六时、第九时和晚祷——还是夜间的礼拜。要竭尽全力避免为取悦世人而行事，并谨防与任何弟兄结怨，以免使自己远离你的上帝。也要努力使自己的思绪不致散乱，全心全意地倾听内心的意念。当你在教堂里，打算领受基督的圣体圣血时，在未获得完全的平安之前，切勿离开教堂。站在原地，直到礼拜结束都不要离开；在内心深处要默想，你仿佛身处天堂，与圣天使一同侍立在上帝面前，准备将祂迎接到你的心中；因此，要怀着敬畏和战兢之心为此做好准备，以免不配领受圣体。长老以此方式为这位弟兄做好了准备，并将他托付给主及其恩典之灵后，便让他离开了。

14. 与他同住的一位弟兄还讲述了以下内容。有一次我坐在他身旁，便问他：在旷野生活时，他是否曾遭受过魔鬼的诽谤诱惑。他回答说：“请原谅，弟兄——倘若上帝允许魔鬼的诱惑临到你身上，如同我所经历的那样，我不认为你能承受其苦楚。”我今年七十岁，甚至可能更年长一些，在不同的荒野中过着完全静默的生活，经历了许多试探；至于我从这些恶魔那里经历了什么、忍受了什么，那种痛苦的滋味，对于那些尚未体验过静默生活的人来说，讲述这些并无益处。在这样的试探中，我总是这样做：将我所有的希望都寄托在上帝身上，向祂许下弃绝的誓言，祂便很快使我脱离一切困境。因此，兄弟啊，我现在已不再为自己操心；因为我知道祂在眷顾我，所以我能非常轻松地承受降临在我身上的试探。我唯一能献给祂的，就是不断祈祷。在此过程中，还有一种盼望给予我莫大的帮助：即苦难和灾祸越是巨大，它们为忍耐者准备的冠冕就越丰盛；因为在公义的审判者那里，这两者彼此相抵。既然知道这一点，弟兄啊，切莫屈服于怯懦。你已投身于争战之中，就是要去战斗；请继续奋战，并以此为激励：那些为我们对抗上帝之敌而奋战的人，数量众多，远胜于敌军的军团。况且，倘若上帝之道那大能的右手不环抱我们、不护卫我们、不庇护我们，我们又怎敢对抗我们这一族如此可怕的仇敌呢？人类的本性又怎能承受他的诽谤呢？正如约伯所言：“*谁能揭开他面上的面纱？谁能进入他胸膛的深处？从他口中吐出的，如同燃烧的火炬，散布如火花；从他鼻孔中冒出的，是如炭火燃烧的炉中烟。他的灵魂如炭，从他口中喷出的如火焰。他的口中充满力量，毁灭在他面前奔流。他的心坚硬如石，稳如铁砧。他使深渊沸腾，如同铜炉；他将大海视为香膏瓶，将深渊的塔尔塔罗斯视为囚徒。他俯视一切高处，自己却是水中万物的君王*”（《约伯记》41:4-25）。弟兄啊，我们所对抗的正是这样的人！圣经正是这样描绘了这位暴君的形象！尽管如此，对于那些按理过着隐居生活的人来说，战胜他却是轻而易举的，因为他们内心没有任何属于他的东西，因为他们已与世隔绝，因为他们拥有崇高的美德，也因为我们有一位为我们争战的主。试问，谁一旦归向主，将对主的敬畏铭刻于心，却没有在性情上焕然一新，没有被神圣的律法与作为所照亮，没有使自己的灵魂变得光明，并能放射出神圣的智慧与意念呢？既然他心中有神，神便永不允许灵魂空虚，因为神激发心灵永不满足地追求光明。对于这样不断受到感化的灵魂，圣灵绝不允许它被情欲所放纵；而是如同某位君王，喷吐着可怕的愤怒与惩罚，毫不留情地将它们斩尽杀绝。这样的人绝不会再回头，而是通过践行美德、双手举向天际并以心灵的祈祷，在战斗中取得胜利。

15. 那位修士还讲述了阿瓦·菲利蒙所具备的另一项美德：他无法忍受听到无益的闲谈；如果有人忘乎所以地谈论与灵魂益处无关之事，他便对此完全不予理会。此外，当我因某事外出时，他不会问：“你为何离开？”而当我回来时，他也不会问：“你去哪儿了？”或“你做了什么？情况如何？”有一次，我因必要之事乘船前往亚历山大，随后又因一桩教会事务，未向这位上帝的仆人报备，便从那里动身前往君士坦丁堡；之后，我在那里逗留了一段时间，探访了当地虔诚的弟兄们，最后终于回到他的隐修院。长老见到我，非常高兴，在照例问候并做完祷告后便坐了下来；但他完全没有问我任何事，而是继续专注于他惯常的智慧修行。

16. 有一次，为了考验他，我连续几天没给他送面包吃。他既没要面包，对此也只字未提。于是，我行了一拜，问道：“请开恩，父亲，告诉我，我没有按惯例给你送饭，你是否因此感到受辱？”他回答说：“原谅我吧，兄弟！“即使你二十天不给我面包吃，我也不会向你索要；因为只要我的灵魂能忍受，我的身体也能忍受。”他就是如此专注于对真正福德的观想。

17. 他说：“自从来到隐修院以来，我从未让自己的思绪越过小室的墙壁；而且除了敬畏上帝和来世的审判之外，我心中从未容纳过任何其他念头，时刻铭记着对罪人威胁的审判、永火与无边的黑暗，以及罪人和义人的灵魂如何生活，义人将获得怎样的福分，以及每个人如何根据自己的劳苦获得应得的报酬：有人因苦修的劳苦，有人因施舍与不虚伪的爱心，有人因不贪求和完全弃绝尘世，有人因谦卑智慧与完美的静默，有人因极致的顺服，还有人因游方修行。将这一切铭记于心，我不允许其他念头在我心中滋生，也无法再与世人相处，或让思绪被他们占据，以免偏离对神的思念。

18. 此外，他还讲述了一位隐士的故事，说此人曾已达到无欲无求的境界，并曾从天使手中领受面包为食，但因懈怠（注意力松懈）而失去了这一殊荣。因为当灵魂放松了心灵那审视而专注的警觉时，黑暗便会笼罩那灵魂。在上帝之光未照耀之处，万物便如黑暗中般模糊不清；那时，灵魂便无法仰望独一的上帝，也无法因祂的话语而战栗。“我是近在咫尺的上帝，”主说，“而非远在天边的上帝。人岂能藏身于隐秘之处，而我不看见他呢？难道不是我使天地充满吗？”（耶利米书23:23,24）。他还提到了许多其他遭遇类似苦难的人。他举了所罗门的堕落为例，说所罗门曾获得如此智慧，并因此受到众人的赞美——因为他如同清晨升起的晨星，用智慧的光辉照亮众人，却因一点微不足道的享乐而失去了这般荣耀。因此，纵容懒惰是极其危险的；但我们必须不断祈祷，以免被其他念头所诱惑而与上帝分离，也不要让其他事物取代祂，占据我们的心灵。唯有纯洁的心，成为圣灵的居所，才能像照镜子一样，在自己里面清晰地看见万有的上帝。

19. 与阿瓦一同居住的腓利门弟兄听闻此事，并观察他的所作所为后，便领悟到：他体内的情欲已全然停止，他热切追求一切完美，以致总能看见他被神圣之灵所改变（从荣耀进入更荣耀），并以无法言喻的叹息，在内心与自己对话、审视自己（或像在天平上一样保持平衡），并以各种方式努力，以免任何外来的事物扰乱他心灵的纯净，也不让任何污秽暗中附着于他。他说：“我目睹这一切，被对这种生活方式的热忱所激励，便热切地向他恳求道：‘我该如何像你一样获得心灵的纯净？’”他回答说：‘去吧——努力吧；因为这需要辛劳和心灵的煎熬。’若我们只知卧榻安眠，那些值得我们竭力寻求和辛劳的属灵福分，便无法获得。世上的福分，若不经劳苦，也无人能得。凡欲获得成功者，首先必须舍弃私欲，培养恒久的痛悔与无求之心，不关注他人的过犯，只关注自己的过犯，日夜为这些过犯痛悔，且不与任何人结交虚妄的友谊：因为那为自身悲惨处境而悲伤、并因对往昔罪孽的记忆而受刺痛的灵魂，对世界而言已是死的，正如世界对它而言也是死的；也就是说，那时肉体的情欲便失去效力，人也不再受这些情欲的支配。此外，那弃绝世界、与基督联合、并安居于静默之中的人，爱上帝，守护祂的形像，并因祂的形像而得丰盛；因为他从上头领受圣灵的恩赐，成为上帝的居所，而非恶魔的居所，并将公义之事呈献给上帝。如此，灵魂在生活中变得纯洁，脱离了肉体的玷污，没有污秽或恶习，最终将戴上公义的冠冕，并因美德之美而光芒四射。若有人在弃绝世俗之初，心中既无哀叹，亦无属灵的眼泪，既无对无尽苦难的追忆，既无真正的静默，既无不息的祷告，既无诗篇吟唱，也无对圣经的教诲；若这一切尚未成为他的习惯，以致因持续沉浸于此，他被迫且不情愿地凭理智行事——而对上帝的敬畏并未在他心中占据主导地位：这样的人仍与世俗为伍，无法在祷告中保持心灵纯净；因为唯有虔敬与敬畏上帝，才能使灵魂脱离情欲的玷污，使心灵获得自由，引领其进入与生俱来的默观状态，并使其触及神学真谛——他将以福乐之态领受这真谛（“清心的人有福了，因为他们必得见上帝”），——这对那些在此世便已效法此道的人而言，既是（未来）的保证，也使（他们的属灵状态）坚如磐石。因此，让我们竭尽全力践行（美德与功绩），借此升华至虔敬，即心灵（灵性）的纯净，其果实便是（对心灵而言）自然的神学默观。因为行动即是通向默观的攀登，正如（格里高利·神学家）那敏锐且极具神学智慧的头脑所言。倘若我们忽视这种实践，便会与一切智慧无缘；因为即便是达到美德巅峰之人，也依然需要苦修的劳作——以约束肉体肆无忌惮的欲望，并严格守护自己的意念。唯有通过这种方式，我们才能勉强获得基督的内住。因为我们的义德越是地增长，属灵的刚强就越发增强；最终，当心灵达到完美时，便全然依附于上帝，被神圣之光照耀——圣礼的不可言喻之奥秘便向他显明。那时，他方能真正知晓：何处有智慧，何处有能力，何处有洞悉万物的理智，何处有长寿与生命，何处有眼目的光明与平安。因为只要他仍忙于与情欲搏斗，就无法享受这一切；因为美德与恶习都会使心灵失明：前者使他看不见美德，后者使他看不见恶习。但当他从争战中获得安息，并蒙受属灵恩赐时，他

便因不断受到恩典的感化，全身都变得通透如光，不再偏离对属灵事物的默观。这样的人不执着于世间任何事物；而是从死亡进入了生命。凡是过着值得效仿的生活，并热切渴望亲近上帝的人，都应当拥有纯洁的心和洁净的口，使从洁净之口说出的话语也同样纯洁，从而能够配得上颂扬上帝；因为紧贴着上帝的灵魂，会不断地与祂交谈。弟兄们，让我们立志达到这般美德的高峰，不再因沉溺于情欲而在地上爬行。那些奋力追求并已亲近上帝、领受了祂的圣光、被对祂的爱所触动的人，便能享受主那独特而不可测度的属灵喜乐，正如神圣的诗篇所言：“你要以耶和華為乐，祂就将你心中的祈求赐给你；祂必使你的公义如光显明，使你的公义如正午的日光”（《诗篇》36:4,6）。还有什么爱能像那从上帝倾注到已从一切邪恶中洁净的灵魂里的爱那样强大而不可遏制呢？这样的灵魂出于内心真挚的倾慕，会说：“我因爱而心碎”（《雅歌》2:5）。神圣之美的光辉是无法言喻、难以形容的！语言无法描绘，耳朵也无法容纳。无论是黎明的光辉、月亮的明亮，还是太阳的光芒，与那荣耀相比都相形见绌；在真光面前，它们比最深的夜或最浓的雾霭在最纯净的正午时分显得更加黯淡。我们的瓦西里——这位在众导师中最为卓越者——正是通过亲身体验领悟了这一点，并从中汲取了教益。

20. 与阿瓦一同生活的这位修士讲述了这些以及更多的事迹。但谁能不对他接下来的这一事迹感到惊叹，这不正是他伟大谦卑的明证吗？他早在很久以前就蒙受了长老的圣职，且以生活和理智如此真诚地触及了天国，却始终竭力避开神圣的礼仪，视其为重担，以致在多年的苦修生涯中，他极少同意参与圣餐（即举行礼仪）。即便在这样始终如一地谨小慎微的生活中，当他偶然与人交往并交谈时，他也不会领受圣体；尽管此时他并未向他们谈论任何世俗之事，而是只对那些寻求与他交谈的人传授有益于灵魂的教诲。而当他打算领受圣体圣血时，此前会长时间恳求上帝，通过祷告、吟唱诗篇和忏悔来平息祂的怒气。他非常畏惧司祭在领圣体时高呼的那一声：“圣者归于圣者”。因为，他说，此时整个教堂都充满了圣天使，万军之王亲自以神秘的方式施行圣礼，将饼和酒化为祂的圣体和圣血，并通过圣体圣事进入我们的心中。因此，他补充道，我们应当以无瑕无疵、纯洁无瑕的姿态，仿佛超脱肉身一般，毫无怀疑与动摇地，大胆领受至纯至圣的基督圣事，从而分享由此而来的启迪。许多圣父都见过圣天使，这些天使保护他们（免受一切不洁之事）；正因如此，他们自己也保持着深沉的沉默，不与任何人交谈。

21. 此外，（那位修士）还提到，当长老本人需要出售自己的手工艺品时，为了避免在交谈和讨价还价的过程中，不经意间说出谎言、发誓、多余的话语，或犯下其他任何形式的罪过，他便佯装成疯癫之态；凡是想购买他手工艺品的人，都会从他那里拿走，并按自己愿意的价格付钱。他制作的是小篮子；这位睿智的长者会心怀感激地接受对方给的报酬，却始终一言不发。

圣父费奥格诺斯特

关于他的简要介绍

圣父费奥格诺斯特——即本章节所述的圣父——究竟是福提乌斯在第106篇讲道中提到的那位亚历山大的经文阐释者，还是另一人，以及他生活于何时，我们无法确切得知。但正如“凭果子便可认出树来”，他亦是那些因“行为”与“智慧”而善终之人中的一员，并因生活纯洁而蒙恩，使圣灵内住于他。他受圣灵启迪，心智得蒙照耀，又被生命之风所激励，仿佛吟唱了一首神圣的诗歌，并写下了这些篇章。这些篇章因蕴含其中的隐秘恩典与属灵默观，既使读者的耳朵和心灵感到愉悦，又激发他们按照其中的教导，对这种生活产生热切的追求；因为其中不仅真实地阐述了积极生活的方式，也明确指明了通往默观生活的正确道路。此外，有志者还可从中学习，一位受尊崇的圣职人员应当具备何种品格、应当如何行事。总之，对于勤勉研读这些章节的人而言，它们将带来丰富的道德启迪，并为通往得救的清醒提供可靠的指引。

关于积极生活与沉思生活，以及关于神职的章节

其首字母诗如下：致最尊贵的拉撒路与瓦拉姆两位圣父，我——菲奥格诺斯特，在众人中最
为贫乏，是现世凡人中最不配者。

1. 当你将世间万物全然视作虚无，心中始终怀着清白良知，随时准备归向主时，便当认为自己拥有真正的美德。若你愿被上帝所认识，就应尽可能不被世人所知。

2. 当警惕过度的肉体慰藉，并远离它们，以免它们贬损你劳苦的价值。不要把剥夺感官享乐视为损失，而要视因沉溺其中而背离更高境界为真正的损失。

3. 要用全部感官将自己视为蚂蚁和蠕虫，以便成为神所创造的人：因为若先没有前者，后者便不会随之而来。你对自我的感觉越是贬低，你在现实中就越能升华。当你在主面前视自己为无物，如同《诗篇》的吟诵者（38:6）那样，那时你便在渺小中隐秘地显出伟大；当你意识到自己一无所有、一无所知时，那时你便在行为与智慧上都富足，在主面前值得称赞。

4. 抹去罪人和诡诈之人的脊梁——我指的是贪图享乐和诡诈，一切邪恶皆由此而生；要用节制和谦卑的无恶之心将其抹去：这样，即使在审判之时，人们对你进行严苛的审查，也无法在你所行之事中发现任何此类过错；因为当我们憎恶了导致罪过产生的根源，开始与之抗争，并以最终的胜利弥补最初的失败时，罪过便会被抹去。

5. 没有什么比纯洁的祈祷更美好，它如同泉源，涌流着一切美德——明智与温和、仁爱与节制，以及因眼泪而从上头降下的护佑与安慰。而它的美德在于：让心灵专注于舌头所说的话，以及此时心灵所思所想；还在于对与上帝交谈那永不满足、恒常的渴慕——当心灵通过观照本然之存在，追随其主，并以炽热的爱渴求寻得那不可见者；当遭遇遮蔽祂的黑暗时，又以满怀敬畏的谦卑回归自身，满足于当下借观照而显明的益处，并以此获得慰藉；然而仍怀着美好的希望，确信当“如同镜中模糊的影像”般的观照终结，而那纯净的、永恒的“面对面”的凝视降临之时，必将最终达成所求（林前13:12）。

6. 若你尚未达到极致的无欲无求，就当克制对更高层面的默观；不要追逐无法企及之物，也不要寻求超出你能力范围之事。有人说：若你渴望成为神学家和默观者，就当通过生活之道攀登至此，并以纯洁之心获得纯净（《神学》）。既然提到了神学，我提醒你，——切勿将神学的高深推向无边无际，须知我们这些尚在美德乳汁中哺育的人，不宜妄图飞向那高处，以免像幼稚一样徒然折损羽毛，尽管知识的甘美确实强烈地吸引着我们的渴望。当我们在贞洁与泪水中得到净化，像以利亚或阿巴古姆那样脱离尘世，预示或预演将来在云端将要经历的喜乐，并通过沉静、纯净且不浮躁的默观祷告，超越感官，寻求上帝时，那时，或许我们才能多少触及神学。

7. 同样，若渴望蒙受神圣的异象与心灵的启迪，首先当喜爱宁静而无声的生活，并从一切尘世中抽身，从而认识自己与上帝。若能如此，便再无任何阻碍，正如微风轻拂（清凉之声细微）一般，在你那纯净且不受任何情欲扰动的心灵深处，你将智慧地洞见那对众人而言不可见、却向你传扬救恩的上帝，并通过对其最深刻的体认而得救。

8. 正如闪电一闪，雷声随即而至；同样，当神圣的净化之光照耀之处，激情的风暴便会平息。而那里，获得此种净化之人，便同时获得了彼岸（未来）福乐的保证。然而，对于那个比造物主更爱世界、对可见之物心存偏爱、并以全部欲望渴求肉体享乐与欢愉的灵魂而言，既感受不到神的慈爱，也无法在心中怀有超脱情欲的希望。

9. 不要用理智去探寻神性究竟是什么、在哪里；因为它超乎自然，无法被任何空间所容纳，乃是超越一切存在的至高存在。但要像在镜中一样，在自己身上尽可能地展现那位（借着道成肉身）可被描述上帝之道；在此情况下，祂以其神圣本性放射出明亮的光芒，在思想中被置于特定之处，却因神性的不可描述性而无处不在。不过，你的心灵越是纯净，就越能与神性的启示相契合。

10. 若渴望获得真正的认知与对救赎的无疑确证，须先设法斩断灵魂与肉体之间的情欲羁绊；摆脱对物质的执念，降入谦卑的深渊——你便会发现那如贝壳中那颗在神圣启示中隐藏的、预先赐予你上帝国度之光明的珍贵珍珠。

11. 对于那些已善尽属灵顺服之人，使肉体服从于灵，便无需人的顺服；因为这样的人，如同感恩的仆人一般，始终顺服于上帝的话语与律法。但对于那些肉体与灵魂之间尚在搏斗与争战的人来说，必须有一位领袖和统治者，并听从他的指挥，因为他深谙其道，能驾驭我们生命的舵盘，并在必要时为我们配备合适的武器，以免我们被看不见的仇敌俘虏，也不致因我们的无知而被情欲淹没。

12. 当没有任何情欲再能扰乱你时，神圣的渴望便会在你内心、在你心中日益增长；届时，你将不再惧怕死亡，视其为沉睡；更将渴望与肉身分离：那时，你便如应得般获得了救赎的凭据，并在内心怀抱天国，享受着难以言喻的喜乐。

论圣职

1. 既蒙恩获此神圣而崇高的圣职，你首先必须时刻将自己作为祭品献上，扼杀情欲与肉体的享乐；唯有如此，你才敢接近这赐生命又令人敬畏的祭祀——否则，你将如易燃之物般，被神圣之火焚尽。因为连炽天使都不敢不戴钳子就触碰炭火（以赛亚书 6:6）；你若无无私之心，又如何能触及呢？借着它，你的舌头将得圣洁，嘴唇将得洁净，灵魂与身体一同保持无瑕，连双手也因侍奉超自然的圣火与圣祭，而比一切邪恶更显光辉。

2. 请更深刻地领悟这些话语的力量，因为你每日都目睹着这救赎的上帝圣礼——当年长老西缅仅是瞥见一次，便惊骇不已，甚至求死；若你未曾从圣灵那里得到启示，知晓自己作为与天使同等者，是上帝与人之间蒙恩的媒介，那么切勿冒然参与这至圣而可畏的上帝奥秘的圣礼，天使们在它面前肃然敬畏，许多圣徒也曾虔敬地避而远之，以免像扎努那样，因至高者的审判而被从生者之中除名。

3. “要谨慎”，正如使徒所言（提摩太前书7:16）。要谨慎，并时刻为自己过往的罪孽献上赎罪祭，以便若你曾有，或或许因软弱而仍有不洁之物，都能被神圣之火焚尽。如此，你便能如同被拣选、合用、纯净且配献此祭的器皿一般，将自己献上——哪怕原本只是木制的，或是陶制的，只要因着你那大胆的盼望，能使上帝向你施恩。因为只要上帝愿意垂听，将一种祭物转化为另一种祭物便毫无障碍。

4. 你要留意，你蒙受了何等与天使同等的尊荣，并要竭力以一切美德与纯洁，在蒙召的这等位分上保持无瑕。你看，堕落的路西法因自高自大，最终沦落至何等境地。你也不要遭遇同样的下场，不要对自身抱有不切实际的幻想，而要视自己如尘土、灰烬与羞耻；要时刻痛悔，尽管如此，你仍因上帝无边无际的仁爱与不可言喻的仁慈，得以被允许领受神圣的圣餐，并执行圣礼这一庄严的神圣仪式。

5. 受圣职者必须远离一切情欲，尤其是淫乱与记恨，甚至不应对此有丝毫的念头；否则，你将像那胆敢触碰君王身体的麻风病人或被烟灰玷污之人一样，招致神的愤怒与诅咒。

6. 让泪水如雪般将你洗白，怀着纯洁无瑕的良心，如同圣徒一般触碰圣礼，以外表如天使般的端庄仪态，彰显灵魂内在的美。但要留意，在举行神圣圣事时，不要仅满足于人类的传统，愿恩典与你同在，它将隐秘而奥妙地使你在此时领悟至高的真谛。

7. 既然渴慕不朽与永生，就当虔诚而敬畏地举行赋予生命且永不朽坏的圣礼，同时渴望从这里被接走，如同因信而臻于完美之人一般。倘若你仍惧怕死亡，那就说明你尚未与基督在爱中合而为一——你本有幸亲手领受祂，并以祂的肉身为食。因为若是如此，你定会急切地前往你所爱之人的那里，全然不顾生命与肉身。

8. 通过领受圣体，你已成为上帝肉身的祭司和共祭者，因此你必须与祂的死同死，不再“为自己而活”，而是如使徒所言，为那为你被钉十字架、为你而死的主而活（林后5:15）。倘若你仍为肉体 and 世俗而沉溺其中，那么在死后，你便将自取永恒的折磨；除非在离世之前，你自愿停止献上这无血的祭。谁不知道，许多不配行圣礼的人，曾在此地因猝死而被直接送往那里的刑场。

9. 有一位既是神父又是修士的人，他以虔诚著称，在外表上被许多人尊为德高望重，但内心却暗自放纵情欲、玷污自身。当他在举行神圣的圣体礼时，唱到《智天使颂》的部分，像往常一样俯身在圣餐桌前，开始诵读：“无人配得”……却突然死去，因为他的灵魂就在这个姿势下离开了他的身体。

10. 没有什么比正确的理智和引导更可取的了。因为由此产生对上帝的敬畏和对上帝的爱：前者通过虔诚和自律使人纯洁，后者则通过明朗的心境和明辨力使人臻于完善，并使心灵得以在崇高的沉思与向往中自由翱翔。但若无敬畏之心，便无法直接抵达神圣之爱；也无法绕过爱，飞向所盼望的，并在其中安息。

11. 因此，你这渴求救赎的人，就去吧！怀着热忱奔跑，不知疲倦，直到抵达——在艰难中寻求，不断祈求，耐心叩门，直到得着，并将坚定的信心与谦卑如旌旗般高举在天梯之巅。至于那些已达成所愿之人，切莫以为获得罪赦便是抵达终点，唯有当你不再惧怕各种情欲的叛乱，能无所畏惧且满怀勇气地准备离开肉身之时，才算真正抵达。

12. 请流着热泪寻求得救的确据，但若你心怀谦卑与智慧，切勿在离世之前便求得，以免日后因无忧无虑而对得救之事疏忽大意；但愿在临终之际能获得它——尽管这本是毋庸置疑的——请为此祈祷，以免你因大胆地自欺欺人地幻想自己已拥有它，而在期待已久的时间终于到来时，却发现自己未能抵达梦寐以求之地。那时，你这个可悲的人，若没有圣灵所赐的凭据和确凿无疑的救赎保证，又将往何处去呢？！

13. 若渴望那源于上帝的无欲无求，务必先以顺服和谦卑来追求这一所求，以免走另一条路去追求它，反而徒劳无功。至于那些已获得无欲之境的人，他们所敬仰的，不应是那种时而被情欲所困扰、时而又从情欲中获得安宁与平静的人，而应是那种时刻沉浸于无欲之境的人——即使面临引发情欲的诱因，他仍能对此泰然自若；即使相关念头浮现，他也丝毫不受其扰。

14. 敌人会带着辱骂和责难，像一个苦涩而可怕的控告者，大胆地向脱离肉身的灵魂发起攻击，控诉它的堕落。但那时可以看到，那爱神的灵魂，尽管此前常因罪过而屡遭伤害，却丝毫不会被它的攻击和威胁所动摇，而是倚靠主站立得稳，因看见陪伴她的圣洁力量而充满喜乐与胆量，并在信仰之光的庇护下，以极大的无畏向那邪恶者呼喊：“你与我有何关系，你这从天上逃下来的逃亡者，邪恶之奴？你对我们毫无权柄。基督——神的儿子——对我们，正如对万物一样，拥有权柄。我们得罪了祂，也必向祂交账；祂是我们的中保，祂的圣十字架为我们带来了祂的怜悯，以及我们在祂里面的救恩。”“你这个可咒诅的，快从我们这里逃走吧；你对基督的仆人们来说一文不值。”面对灵魂如此大胆的言辞，魔鬼终于屈服了，在撕心裂肺的嚎叫中，无法在基督的名下站稳脚跟。此后，灵魂越过了空中掌权者的领域，满怀喜悦地被神圣的天使们护送至按其本性所预定的居所。

15. 追求虚幻之物的爱，切莫将你——这追求属天智慧者——牵引至尘世。倘若对世间福泽的任何执念束缚了你，你便如同被网缠住爪子的雄鹰，无法飞向高空。因此，你要将一切视为“粪土”（腓3:8），怀着对更美好事物的盼望；当时候到了，你便会脱去这副血肉之躯，自由地跟随引领你的天使。

16. 正如一枚没有王室印记的硬币，不可能与普通硬币一同存入王室宝库；同样，若没有正确的领悟和超脱世俗的超然，就不可能领受彼岸福乐的凭据，也不可能怀着胆量与确信，从这里走向所盼望的彼岸，并与蒙拣选者联合。我所说的“引导”，并非指智慧，而是指对上帝及神圣之事的无误认知；藉此，爱上帝之人不会被尘世的激情所牵引，而是借着圣灵的恩典，升华至成神之境。

17. 即便你已经走过了与积极生活相关的一切，也不要自恃，更不要因此以为自己已经达到了无情无欲的境界，可以无忧无虑地在世间周旋；以免在此情况下，因沾染了各种情欲的表象，在回归本心之前，遭遇任何与你生活准则不相符的不利之事。但要时刻在敬畏的守护下，勤勉地警惕自己那善变且反复无常的本性，明智地远离引发情欲的根源。因为至高无上的无欲之境，仅存于那些已臻至完美之爱、因不息的默观而超脱一切感官之物、并登临谦卑之巅之人——他们已不受情欲之火的侵扰，因这火焰已被主的圣声扼杀，为使他们（——那些完美之人）得以永存。

18. 不要过早渴求无情，以免遭受与始祖相同的苦难——他因未成熟便品尝了知识树的果实；但若你以忍耐之心，在全方位的节制与不息的祈祷中勤勉精进，并以自卑之心和极致的谦卑恪守这些积极的习惯与规条，那么在适当时机，你便会获得无欲之恩典——这正是风暴与骚动过后安息的避风港。因为上帝并不苛待人，祂会在适当的时候，为那些行在正道上的人敞开无欲之门。

19. “*懒惰人哪，去观察蚂蚁吧*”（箴言6:6）——并向它学习勤劳的作为。但与此同时，切勿忘记：我们的善行对上帝毫无用处，因祂一无所缺，且充满万有；但祂自己却慷慨施恩，凭着恩典拯救那些明智、凭着一意志忠于祂并心怀感恩的人；尽管祂也仁慈地接纳他们力所能及的善行。因此，如果你因祂先前赐予你的恩惠而像欠祂债一样辛勤劳作，行善——那么神的怜悯就近在咫尺；但若你以为因自己表面上所行的善事，便使神成了你的债主，那你就迷失了方向，偏离了正道：因为

施恩者怎能是债主呢？——不过，你仍可像雇工一样努力；随着一点一滴的进步，你终将在神的怜悯中达到所求的目标。

20. 你愿意吗？我可要向你指明另一条通往救赎——或者更确切地说，通往无欲无求之路？尽你所能，以祷告不断恳求你的造物主，免得偏离你面前的目标；并时刻以诸天万军和众圣徒，以及至圣童贞女玛利亚为代祷者，在祂面前代求；不要追求无欲无求，因你尚不配得此恩赐；但要竭力求得救赎，如此你便会随之获得无欲无求——二者之中，前者如银，后者如纯金；更要将最隐秘的作为——即这位上帝仆人向神所献的某些隐秘的言语——作为敬拜，因这些言语使祂喜悦并俯身垂听。

21. 务要竭力将救恩的凭据接纳到你内心深处，作为无可置疑的保证；否则，在离世之时，便会意外地遭遇恐惧与战栗。当你拥有这样一颗不因任何过犯而自满的心，以及在愤怒中不再谴责你的良心；当你借着上帝的恩典，使野蛮的兽性情欲臣服于你；当你安慰的泪水自然流淌，你的心灵纯净且无杂念地祈祷；并且当你满怀喜乐、心甘情愿地期待死亡——那对许多人而言令人恐惧、他们渴望逃避的死亡——之时。

22. “永恒生命的言语”，正如使徒彼得所见证的（约6:68），是上帝——道所拥有的，这些言语揭示了祂所成就的事，那些在祂隐秘引导下的人，即使在今生，也能借此获得永恒的生命、圣灵的保证以及无愧的得救盼望。但那些偏爱肉体胜过灵魂、贪恋世俗之物并沉溺其中的人，却无法蒙此恩典。

23. 所谓“有理智的”（logikoz——有理性的），并非指那些能清晰表达言语（具备清晰说话能力）的人：因为每个人都是如此；而是指那些凭借理智的力量去寻求并探究如何认识上帝的人。然而，他永远无法发现那本性上超乎自然的存在。这对任何本性而言都是不可能的；但在对万物至睿的安排中，在对万物的眷顾、保全、引导与治理中，这位“狡黠的造物主”和“万物之始”的“美”仿佛得以被观照与感知（《智慧书》13:1, 4, 5）的“美”，正如建房者可从其手所作之工中被认出一样。

24. 若无超脱，便无法如应有的那样获得不贪求；若无爱，便无法获得超脱；若无对上帝的敬畏和纯洁的祈祷，便无法获得爱；若无信仰与无忧无虑，便无法获得上述一切——正是被这些品质所激励的心智，才会抛开世俗的臆测，飞升至高处，俯瞰其上，寻求自己的主。

25. 你要珍视纯洁，如同珍视你眼中的瞳仁一般，这样你便会成为神的殿宇，成为祂所喜悦的居所；因为若无贞洁，便不可能成为神所接纳的人。这会滋生对上帝的爱、对尘世的超然以及远离尘世，并保持谦卑的智慧、节制、不间断的祷告、属灵的默观（默想上帝）、痛哭与省思——若无超然，你将无法获得这些美德。

26. 切勿让任何人误导你，以为在缺乏“圣洁”（纯洁）的情况下——这与使徒的话（希伯来书12:14）相悖——就能看见上帝。因为主是全善的，且超越一切纯洁，祂不愿向内心不洁之人显现。正如那些爱父母或儿女胜过爱祂的人不配得祂一样，那些将对祂的爱置于任何暂时的、物质的事物之后的人也不配得祂，更不用说犯下这种可憎且污秽的罪行的人了。凡不远离这种污秽的人，上帝必远离他，因为“必朽坏的不能承受不朽坏的”（林前15:50）。

27. 若无知识，便无法获得神圣之爱；若无信仰，便无法获得知识。我所说的信仰，并非单纯的空谈，而是源于践行美德。当你通过节制、警醒、祈祷和谦卑，将与你的肉体交织在一起的情欲之乐涤尽，与主耶稣同钉十字架，不再随情欲而活，而是开始凭圣灵而活，以符合“那更高的呼召和拣选”的盼望（彼得后书1:10）。

28. “我由此知道，你喜爱我，”先知向神呼求，“因为我的仇敌不会因我而欢喜”（诗篇40:12），他一直用情欲折磨我、羞辱我，直到最后。但在终结之前，求祢将我从他手中救赎出来；并赐我按祢所喜悦的方式在灵里生活；愿祢在蒙福的离世之后，恩准我作为得救之人被引到祢的宝座前，从那里因祢的慈爱，带着救恩的凭据，以及对救恩毫无疑虑的确据；因为若在离世之时发现自己尚未准备好且战战兢兢，我视之为无法忍受的灾难，比死亡和地狱本身更为苦涩、更为可怕。

29. 信心与盼望绝非简单之事，亦非偶然之事；但信心需要坚定的灵魂，而盼望则需要正直的品性与赤诚的心。况且，若无恩典，谁能轻易相信那看不见的事呢？若未曾亲身经历过主所赐的恩典——借此得以确信未来如同当下一般——又有谁会对未知的未来怀有盼望呢？这两种美德既需要我们意志的力量，也需要上帝的引导与帮助；若缺少其中任何一项，我们的努力便徒劳无功。

30. 真正美德的源泉，或是知识，或是无私，或是二者兼而有之。因此，若有人徒劳地在我们身上寻找这些品质，那么可以断言，我们的美德仅是表面上的美德，而非真正的美德。因为倘若它不是这样的，它本应结出丰硕的果实，而非仅有枝叶。因此，若一个人行善是出于取悦他人、取悦自己，或是其他任何不讨神喜悦的动机，那便是虚伪的，且不爱神。但如果我们纠正了这种动机，那么无疑将达到真正美德的完美境界，这种美德将在适当的时候、以恰当的程度，借着我们全善之神的恩典，为我们带来智慧与无欲。

31. “要看透那恶者的诡计”（林后2:11），藉着恩典的启迪，并在上帝面前流泪自卑，承认自己的软弱，不自以为是，尽管我们的迷惑者会诱使我们以为自己算得上什么。若某些恩赐无助于得救及保持谦卑，就不要追求它们；而要寻求不致人骄傲的知识，以此作为认识上帝的根基，并力求不再被情欲如暴君般肆意蹂躏，在无情欲的状态中脱离肉体，或至少在为过犯痛悔中得着解脱。

32. 正如没有翅膀就无法飞向高处，同样，若没有在此世就获得确凿的凭证，也就无法获得所盼望的；而这种确证源于谦卑，或是源于圣灵的恩典——赐予那些完全蒙神喜悦之人，他们自然具备无情欲的特质，或部分或完全，视其蒙神喜悦与净化的程度而定。那些以其他方式离开肉身的人，如同在“情欲之冬”或“安息日”（即缺乏美德之行）（马太福音24:20），在报应之时将面临审判与折磨。

33. 得救之人啊，要感谢救主上帝。若你愿向祂献上礼物，就从你那如寡妇般纯净的灵魂中，怀着感恩之心献上两枚小钱——我指的是谦卑与爱心。祂必会接受它们——对此我深信不疑——这比许多人投进救恩宝库中的诸多善行更为宝贵。倘若你像拉撒路一样，因情欲而死，亟需复活，就让这些美德如同亲姐妹一般，作为你的代祷者站在祂面前——你必能如愿以偿。

34. 即使你像应有的那样，认真履行美德生活的守望职责，仅凭这一点，你也无法抵达无欲之境，从而得以纯净而无杂念地祈祷；若与此同时，你的心灵未被启迪之智慧与对存在之物的认知所带来的灵性默观所环抱——借此获得鼓舞与启迪，你的心灵便会在真正、全然充满爱的祈祷中，迅疾地升向与之相通的至高无形境界的光明；进而，在力所能及的范围内，升向那至大的光明——升向那三一之源、源自上帝的圣三一。

35. 我们不会因曾犯过罪而在来世受到惩罚，也不会因此事被定罪——毕竟我们生来本性多变且不恒定；而是因为，尽管犯了罪，却未曾悔改，也未曾从邪恶的道路上转向主，尽管我们拥有悔改的权能与时间。上帝对悔改者仁慈而怜悯，尽管祂常被描绘成威严而愤怒的形象，但这针对的是邪恶与罪孽，而非我们——只要祂看见我们脸上流露懊悔的泪水，祂便随时准备接纳我们。总之，祂对待我们的方式取决于我们的行为与心意，按各人生活的品行予以相应的报应。

36. 当你偶然在善的立场上动摇时，不要惊慌，而要尽快挺直腰板，急忙回归原有的善行，以悲伤、懊悔、自责，以及在心灵痛悔中充分地流泪；凭借这些，你将从所遭遇的跌倒中走出来，进入救赎之喜乐的怀抱，并在心中立定志向，今后要坚定不移，以免再次触怒审判者，而不得不依靠眼泪和痛悔来寻求洁净；因为若在此时不如此行，那么将来我们必然无法逃脱应得的苦难。

论圣职

1. 我们再次谈论至尊的圣职，它要求何等天使般的品格与纯洁；而一旦接受了这一圣职，则需要比以往更加坚定的决心与贞洁：因为若不洁之物尚需净化，那么纯洁之物又怎能容许被玷污呢？否则，若任由光明蒙尘，将恶臭之物掺入芬芳的香膏之中，那么唉，我们终将像亚拿尼亚和撒非拉那样的亵渎者一样，招致灭亡。

2. 倘若你自以为，从那注定灭亡、毫无用处的器皿中，因着一点微不足道的纯洁，便有资格进入天使般的、神圣的司祭行列，成为使徒所言“蒙主喜悦的器皿”；那么，你仍须竭力守护那你蒙受的无瑕荣誉。要像珍视眼中的瞳仁一样守护这神圣的恩赐，以免因领受圣餐时不够谨慎，而被从高处抛入深渊，届时你将难以找到出路。

3. 作为有智慧的人，你要明白：“若神为我们称义，谁能定我们的罪呢？”（罗马书 8:34）倘若你蒙召，进入了神圣司祭职这一蒙恩的崇高品级，即使过去的生活中曾有过污点，你也无需为此忧虑，只要在神的帮助下立即洁净自己并改过自新。但此后，你首要的关切应当是——以审慎清醒

的态度，切勿玷污这恩典；这样，倘若有人因你过去的行为而轻率地谴责你被按立为祭司，他便会听见上帝那劝诫的声音，呼唤道：“*神所洁净的，你不可看为污秽*”（使徒行传 10:15）。

4. 圣职的职分虽轻，其担子亦是恩典；但这仅适用于那些在接受圣职的同时，便开始按理加以修正，且未曾企图以金钱换取圣灵恩典的人。倘若有人以为那不可买、不可卖的恩典，竟能通过世俗的追求和虚幻的礼物买到；那么，既然这职分并非来自上天，这重担便会极其沉重，因为它既不配被承担，又超出了人的能力；这轭将残酷地磨蚀他的脊梁，摧毁引领他的力量，直到将他彻底耗尽、憔悴不堪，除非他放弃。

5. 若你胆大妄为地背负起圣职的轭，就当按正道行，按真理之言行事，怀着敬畏与战兢之心，借此成就自己的救赎。因为我们的上帝是吞噬一切的烈火：若你像金子或银子一样触碰祂，就无需惧怕被焚烧，如同巴比伦的少年人在火窑中一般；但若你如草如芦苇，由易燃之物构成，如同世上的智者，那就当惧怕，免得被天火焚烧——除非你像罗得那样，通过远离那些可怕的奥秘来逃避神的忿怒，或急忙用悔改的眼泪洗净自己。唯有被眼泪之水浸润，你才会像当年灌木丛中那株脆弱的植物一样，对真理之火变得不可焚毁、不受伤害。在这种情况下，我不知道是否存在任何一种罪孽——我们因自身的软弱而如此轻易地陷入其中——不能被神圣之火在完全纯洁的侍奉中，或通过有效的净化而洗净。

6. 既然你因长期的习惯而无法摆脱并从情欲中自洁，你这可咒诅之人，竟敢触碰连天使都不得触碰之事？因此，你要么惊醒并远离神圣的礼仪，以此平息上帝的公义；要么作为无情且不可救药之人，任由自己落入永生上帝的手中——祂不会出于仁爱而宽恕你，而是会毫不留情地惩罚你——只因你竟厚颜无耻地以污秽的灵魂和破衣烂衫之姿，妄图参与君王的婚筵，而你甚至不配踏入君王的宫殿，更遑论在祂的婚筵上就座。

7. 我曾认识一位受过圣礼的人，他因被淫欲所控制，竟胆敢以不配之身参与神圣的圣礼。为此，他患上了严重的、无法治愈的疾病，已濒临死亡。由于他虽为治愈疾病竭尽全力，却丝毫未见起色，病情不仅持续，甚至愈发严重；于是他恢复神志后，意识到自己因不配地参与圣礼而濒临死亡，便立下誓言，发誓今后永不再参与圣礼。话音刚落，病症便立即痊愈，甚至未留下丝毫痕迹。

8. 圣职的品级与圣衣固然光辉灿烂，但唯有当受祝圣者内心也拥有纯洁如光之灵时，方能真正彰显其光辉。倘若他因疏忽而玷污自身，且轻视那见证此耻辱的良知；那么光明便会化为黑暗，成为永恒幽暗与烈火的根源；除非他能弃绝这条两旁皆是险滩的道路，转而选择另一条——那以谦卑为特征的德行生活，它将安然引领人进入上帝的国度。

9. 得救是通过美德在卑微的境遇中实现的，而非通过那要求过着与天使无异的生活的尊贵圣职。因此，你要么像天使一样无欲无求，仿佛超脱尘世与肉身，借着智慧踏上这天梯；要么，在认识到自身软弱后，因那对不虔诚者而言既令人畏惧又可能导致重大跌倒的高度而心生敬畏，从而投身于这虽是大多数人共有的生活，却不亚于那通往上帝并归属于祂的特殊生活；在后者中，即使你不幸跌倒，也能借着悔改，以及我们全仁慈之神的恩典，更轻松地重新站起来。

10. “*血肉之躯不能承受上帝的国*”（林前15:50）。但你，在领受神的肉与血时，便与祂同体，并与祂的血同融；既然你内心已拥有天国，为何还会被肉身与血的私欲所困扰呢？我担心，正如“*血肉之躯*”（创世记 6,3）那样，神的灵不会常驻于你，到了审判之时，你将被劈成两半：那时，他们会从你身上夺走至圣的圣职，视你为不配蒙此恩典之人，并将你遣往地狱承受永恒的折磨。

11. 仿佛你眼中毫无对神的敬畏，你竟将不配行的圣职视为微不足道之事，被自负所迷惑，它向你谎称神性是美善的。大凡和阿维龙曾以此为依归，直到被大地吞噬。——你也当为此感到恐惧，并真正敬畏那存有敬畏之处（《诗篇》13:5），要时刻铭记圣职之事何其重大：若你配得且纯洁——甚至可以说，如同天使一般——便可行使神圣圣职的权柄；否则，就该像一个明智之人那样，远离这项令人敬畏的侍奉；否则，若你如今在此事上疏忽大意，欺骗那指责你的良心，用诡辩之辞蒙混过关，待到一切都被公正地审视和定罪之时，你便会哀号着呼喊：“*我所惧怕的，已临到我；我所畏惧的，已追上我*”（《约伯记》3:25）！

12. 请以清醒而痛切的心，首先为自己怀着懊悔与泪水，献上这拯救世界的圣洁牺牲，以求洁净；因为除了你自己，还有谁会在你死后如此为你痛心，并为你献上牺牲呢？既然预见将要发生的

事，就仿佛自己已被安葬一般来纪念自己，在圣餐桌上将这些圣洁的礼物献给上帝，为你的得救代求，并追念祂在此地自愿且充满仁爱的牺牲。

13. 当灵魂确信得救，像脱下衣服一样脱离肉体时，那该是何等难以言喻、无法表达的安慰啊！因为，仿佛已拥有所盼望的福分一般，她无忧无虑地舍弃躯体，安然走向那位从上而降、满怀喜乐与欢欣的天使；并与他一同畅通无阻地穿越穹苍，丝毫不会遭受恶灵的攻击，而是满怀喜乐、大胆地升腾，伴随着感恩的欢呼，直至抵达造物主面前敬拜，并在那里被定为与她相似、在美德上与她平等的众圣者之中，直至普世复活之日。

14. 我将对你说一句令人惊骇的话；但不要惊讶。——即使你未能达到无欲无求的境界，或许是因为内心存在暴戾的倾向，但若在离世之时怀着深切的谦卑之情——这种谦卑丝毫不逊于无欲无求——你仍将乘云升天。因为，尽管无欲之人的宝藏由各种美德组成；但谦卑这颗珍宝，比它们所有都更尊贵、更高尚，获得它的人不仅能在上帝面前蒙悦纳，还能与蒙拣选者一同进入祂国度的婚筵。

15. 既蒙神赦免过犯，就当赞美祂——因祂不记念你的恶行，也不因此向你报复；并要竭力防备自己，免于随意跌倒。因为虽说在跌倒之时，直至临终之日，你仍可每日蒙赦免；但若明知故犯，如此轻易地犯罪，你便是忘恩负义。不过，如果你以“盼望之石”驱散“绝望之犬”，并坚持不懈、耐心地恳求神的恩典，那么你的许多罪过都将被赦免，使你也能在来世爱那满有慈爱、至善的神。

16. 当你因神圣恩典的感召，流着泪在祷告中站在上帝面前时，当俯伏在地，以十字架的姿势趴在地面上，并以头叩地，祈求从这里获得宽恕，如同从朽坏中得释放，并从试探中得解脱；但不要按你自己的意愿，而要按上帝所喜悦的时、地、方式，渴望离世；甚至要怀着爱心，在深深的谦卑中，愿与这些眼泪一同归向主，以平息你内心的渴望与寻求之火；但若上帝预见有更美好的安排，你也要甘心在此时此刻忍耐并延后离去。唯有一件事要你迫切且不懈地追求——就是不要背离上帝；为此，无论做什么、说什么、意图什么或采取什么行动，都不可违背这一原则。

17. 既然身处血肉之躯，就不要妄图探究属灵之事及其本相，尽管你灵魂的智慧在纯净之时会促使你这样做。因为只要这无形之魂仍被血肉之躯所束缚，尚未摆脱这臃肿之身，也尚未与理智之力合而为一，在此之前，它便无法如应有的那样去思索并理解这些事物。因此，当你准备从物质的枷锁中挣脱——仿佛从第二个阴暗的母腹中诞生，迈向那无形而光明的生活时，请心怀喜乐，赞美那位将通过死亡引向所期盼的更美好存在的恩人——要时刻保持清醒并警醒，因为那些在我们周围游荡的不洁恶魔，总是诽谤我们的福祉，并狡猾地紧盯我们的脚后跟，直到生命尽头——并且，由于未来充满未知，你应当直到生命终结都为自己战战兢兢，因为你是被造物主按其自主意志所造，而祂的意志是多变且不可预测的。

18. 当仇敌察觉灵魂已臻至美德的至高境界时，便会以残酷而可怕的诱惑来迎战我们。这从祷告的言辞及其超越肉体与感官这一物质二元性的升华中便可得到印证。此时，那个憎恨人类的仇敌会如此恶毒地诱惑我们，以致我们甚至在生前便陷入绝望。但他这个虚妄之徒却不知道，他反倒成了我们福分的缔造者——通过忍耐使我们更加成熟，并为我们编织出光明的冠冕。

19. 没有比贞洁与童贞更伟大的壮举了。诚实地保持独身，令天使们惊叹，其荣耀不亚于殉道者。因为对于一个受血肉之躯束缚的人来说，若始终通过纯洁来效法无形之灵的无形性，这需要付出多少辛劳与汗水？诚然，此事如此伟大崇高，若非上帝从上而降，施予的庇护——以祂的神圣之爱与对应许赏赐的盼望，在某种程度上将这软弱易朽的本性从尘世中扶起，并以此坚固和巩固它——这本是超乎自然、难以企及的。

20. 因饮食过量和睡眠过多而变得懒惰的肉体，是节制的巨大障碍。而真正的节制，即使在睡梦中的幻想中也依然坚定不移。因为如果心灵在梦中沉溺于这些幻想，这便表明它在深处潜藏着这种情欲的病症。倘若它蒙受上帝的恩典，得以在梦中与上帝交谈，那么显然，它对这种情欲是免疫的；因此，他随时都是灵魂与身体的警醒守护者，使二者保持和谐共处的状态，正如一只警犬因提防狡猾的狼而时刻守卫着它们，从而避免被掠食。

21. 我将对你说一句奇特的话；但不要感到惊讶。在上帝与灵魂之间，存在着某种隐秘的奥秘。这发生在那些达到至高境界的完美纯洁、爱与信仰之人身上，当一个人彻底改变后，便通过不间断的祈祷与默观，作为属于上帝的，与上帝结合在一起。处于这一境界时，以利亚能关闭天门使天

不下雨，并以天火焚烧祭物；摩西能劈开大海，并凭手势使亚玛力人溃逃；约拿则从鲸鱼腹中和深海之中获救。因为对此，那位最仁慈的上帝有时会有某种需要，但这仅限于符合祂旨意的程度。蒙此恩典者，虽仍受肉身所限，却已超越了腐朽与死亡的范畴，如同常人般安然入睡，而死亡则将他送往他一直所期盼的归宿，以此作为对他的安慰。

论圣职

1. 面对主那为我们的受难，面对道成肉身的上帝为我们所受的耗竭，以及面对那赐予我们生命、神圣的圣体与圣血的牺牲与与我们结合——我们不仅有幸领受，更有幸参与圣礼的举行——你要像待宰的羔羊一样谦卑自己，真诚地尊崇所有人胜过自己，并竭力谨防，免得刺伤任何人的良心。若未洁净自己，切勿妄自触碰圣礼，以免如干草般被神圣之火焚烧，又如蜡烛般融化后四处流淌？

2. 诚然，若你按应有的方式履行这神圣、至尊且庄严的圣事，且良心在任何事上都不责备你；那么，你将找不到比这更确凿的得救盼望了。因为由此你所获得的恩惠，远胜于任何其他作为与默观。——倘若并非如此，那你就自己想想，这意味着什么。——当然，与其在明知自己不配且不洁的情况下接受并担任这一崇高的圣职，不如在意识到自身软弱时主动放弃它；因为在许多人眼中看似高贵，实际上却因不配而如同尸体一般，令人痛惜。

3. 正直的圣职所行的侍奉，以及它对上帝的赎罪和在祂面前为众人不懈的代求，其价值远胜于一切诗篇颂歌和祷告，正如太阳远胜于星辰。因为我们所献上的，正是独生子自己，——祂因爱人而甘愿为罪人受苦，我们不仅将祂呈献并引向祈求，求赦免罪孽，更求赐予我们所需的一切，以及我们所祈求的一切：那与神性联合的圣体，犹如炭火般焚尽一切不法之事，并以信心前来的人的心灵；同样，那神圣而至尊的宝血，比任何牛膝草都更胜一筹，洗净并洁净了那些怀着各种痛悔与满怀信心地前来领受圣礼之人的所有污秽与玷污。还有哪里能得到这样的恩典呢？！

4. 正如某位圣人所言，未升入天上的圣言之躯，并非从天而降后被食用，而是面饼与葡萄酒本身，在以信心、敬畏、爱与虔诚，由蒙恩的圣职人员主持，在此圣礼中，借着至圣圣灵的作为与启示，一种物质转变为另一种物质。那么，对于触碰神圣圣体的司祭而言，需要具备何等的纯洁与圣洁？当他作为上帝与人类之间的中介时，又需要何等的胆识？他身边有至圣童贞圣母、天上的天使军团以及自古以来的所有圣徒为他代祷。我认为，应是天使或大天使：因为品级与品格应当相称。

5. 兄弟啊，你应当留意：那些待受祝圣的圣礼，之所以在《信经》诵读后被敞开陈列，是因为它们仿佛在某种程度上为献礼者祈祷，并以不可言喻的声音向住在天上的神呼求，求祂不要轻视他们，而是垂顾他们，忆起祂的圣子为罪人自愿的牺牲、祂不可言喻的降世以及充满仁爱的受难；因为祂并非因我们义，才借着祂的受难赐予我们赎罪与救恩，而是怜悯并复兴了堕落的我们，因祂是良善且无恶意的。

6. 虽然你致力于那纯净的、以无形之灵与上帝结合的无形心灵之祷告，并且你已经达到了这样的境界：如同在镜中一般，看见了今生结束之后将要迎接你的命运；作为已领受圣灵的凭据、并在内心以完全的确信通过所有感官获得了天国的人；尽管如此，切勿在未预知死亡的情况下便脱离肉身，而应为此热切祈祷，并在内心怀着美好的盼望，若这在离世之前既蒙神喜悦又于你有益，——为此，你要日夜预备自己，摒弃一切恐惧，仿佛已经穿越了空中，避开了邪恶的灵，大胆而无畏地置身于天界，与天使的品级并列，被归入自古以来被拣选的义人之中，并尽我们所能，或以各种方式，凝视上帝——祂为我们预备了这一切恩典，凝视上帝之道，祂的光芒照亮了整个天界之上的一切，祂与祂至纯的肉身一同受敬拜，与圣父和圣灵同受敬拜，并受所有天上诸位天使和诸圣的敬拜。阿门。

西奈的菲洛菲耶圣父

关于他的简要介绍

我们的圣父菲洛菲是西奈山修道院的院长，因此得名“西奈的”。他生活的年代及离世时间已不可考。他这篇分为40章的著作，文笔优美，内容充实，其中蕴含的属灵智慧与救赎之恩，其伟大程度难以言表。因此，若将其从其他教父关于清醒生活的著作中单独列出，实属不公。——它更值得我们给予更多关注：因为若有人称其为关于清醒、保持心智清明及心灵纯洁的精确阐释与可靠准则，这绝非违背真理。

我们尊贵的父西奈的非洛菲 论清醒的四十章

1. 我们内心有一场思想之战，其艰辛远胜于感官之战。虔诚的修行者必须以此为目标，以心灵追求这一目的，好使对上帝的记忆，如同珍珠或珍贵宝石一般，完美地珍藏于心中。必须舍弃一切，甚至舍弃肉体，轻视现世的生命，以便在心中独得上帝。因为圣金口若望曾说，仅凭一次明智的见神体验，就足以消灭一切邪恶。

2. 进行心灵之战的人，应当全心全意地按照神圣经文的指引，为自己选择属灵的操练，并将它们如同治愈的膏药一般敷在心灵之上。有人说，从清晨起，就应当勇敢而坚定地守在心灵之门前，以对上帝的坚定记忆和心中对耶稣基督的不息祈祷，通过这种心灵的守卫来消灭世上所有的罪人，即凭着对上帝那坚定、强烈且令人欣喜的记念，为了主，斩断那些强悍之首及挑起争战的念头：因为我们知道，在心灵的苦修劳作中，也有其独特的属天次序与行动规律。——那些（为天国）苦修的人应当如此行，直到预定的进食时间到来。此后，向主献上感谢，因祂凭着独一的仁爱，以属灵与属世的双重食粮滋养我们，我们应当通过追念与默想死亡来磨练自己。而第二天，又必须自律地投入晨间的事务。因为唯有通过这种日复一日的生活方式，我们才能在主内勉强避开心智之敌的罗网。不过，这种行为一旦在我们心中扎根，便会孕育出以下三种美德：信、望、爱。其中，信使我们怀有对上帝的真敬畏；而望，在克服了奴隶般的恐惧之后，将人引向对上帝的爱。如果盼望不致蒙羞——它通常孕育出双重的爱，律法和先知都系于此；那么，爱本身也绝不会消逝，无论是在今世——因为在此处，它作为信徒的内住者，是履行神圣律法的原因——还是在来世。

3. 极少能找到那些在心灵上保持静默的人。这仅属于那些竭尽一切手段，以吸引神的恩典降临于己，并充满从恩典中流淌而出的属灵安慰之人。——因此，如果我们像他们一样，想要践行这种属灵的操练——即基督的哲学，在守护心灵与保持清醒方面——就应当从节制饮食开始，尽可能少吃少喝。清醒被恰当地称为“道路”，因为它通向天国——既是我们内心的天国，也是未来的天国——并被称为“理智的工坊”，因为它雕琢并净化（打磨）心灵的品性，将充满激情的状态转化为超脱激情的状态。它也犹如一扇光窗，上帝俯身透过它向心灵显现。

4. 哪里有谦卑、清醒而专注地记念上帝，以及频繁向敌人发出的祷告，哪里就是上帝的居所，亦即心灵之天；魔鬼的军团因上帝居住于此而不敢在此逗留。

5. 没有什么比多言更具有破坏性，也没有什么比放纵的舌头更恶毒；也没有什么能如此强烈地扰乱并摧毁心灵的财富。因为，我们每天在自己内心所建立的，会被多言再次摧毁；我们辛勤积累的，又会因舌头的过失被灵魂再次挥霍一空。还有什么比这（放纵的舌头）更糟糕的呢？它是一种无法遏制的邪恶。必须为它设定界限，加以约束和限制，甚至可以说，要迫使它只为必要之事服务。——又有谁能道尽（放纵的）舌头给心灵带来的所有伤害呢？

6. 通往精神上的耶路撒冷、通向心灵之门的第一个门，是口舌的明智沉默，尽管心灵本身并未沉默；第二个门，是饮食上的节制（以适度为度）；第三个门，能净化心灵与身体，则是对死亡的不懈铭记与思索。有一次，我领略到了这最后一种美，并以心灵而非肉眼被它所触动、所陶醉，于是我渴望将其作为终身的伴侣，深深爱上了它的秀丽与华美。她何等谦卑，既欢欣又忧伤，沉思默想；她何等畏惧未来公义的审判，又何等害怕生命（因偶然因素）的延长！她那感官之眼通常流淌着治愈人心的活水，而她那心灵之眼则涌出智慧思绪的丰沛泉源，这泉水奔流跳跃，使理智欢欣。正如我所说，我一直渴望将这位亚当之女——即对死亡的记忆——作为我的伴侣，与她同眠、与她交谈，并与她一同探索，当这副躯体被抛弃后，我将面临何种命运；但那毁灭性的遗忘——这位被阴影笼罩的魔鬼之女——却常常不允许我这样做。

7. 有一种战斗，其中邪恶的灵通过思想暗中与灵魂交战。因为灵魂是无形的，所以那些怀有恶意的力量，也根据其本质，以无形的战斗来攻击它。我们可以看到，无论是对方还是她自己，都拥有武器、战略（兵力部署与作战方式）、欺骗性的诡计以及令人胆寒的进攻（迅猛的冲击，旨在震慑对手），还有双方的近身搏斗，以及各自的胜败。与感官层面的战争相比，我们所描述的这场思想层面的战争仅缺少一点——明确的宣战时间。现实中的战争通常会确定时间，并遵守相应的规程；而这场（思想上的）战争则无需宣战，便突然在心灵最深处爆发，并在抽签决定（即通过内心对所受启示的认同而占据上风）后，借着罪恶摧毁灵魂。这场攻防战和斗争究竟是为了什么、又针对我们什么？正是为了阻止我们履行上帝的旨意——我们祷告时所求的：“愿祢的旨意行在我们身上”（路加福音11:2），即上帝的诫命。如果有人在主里保持完全清醒，使心志坚定，并仔细观察这些（看不见的敌人）对（心灵的）入侵，以及在幻想中发生的（与清醒心智的）交锋，他便会从经验中认识到这一点。因此，主将祂的旨意向那些恶毒的恶魔发起，而上帝预见了它们的阴谋，便制定了祂的诫命来对抗它们的目的，并警告那些违背诫命的人。

8. 当我们在克制和远离由五感所产生的可见之恶方面掌握了一定技巧之后，我们便能与耶稣一同守护自己的心灵，在祂里面从祂那里获得启迪，并怀着某种温暖的心意，用心灵品味祂的良善。因为我们接受洁净心灵的律法，别无他求，只为当邪恶念头的乌云被驱逐出心灵的氛围，并被持续的专注驱散之后，我们便能像在晴朗的日子里那样，清晰地看见公义的太阳——耶稣，并在心中多少受到祂那威严话语的启迪；因为这些真理通常并非向所有人显明，而是仅向那些洁净自己心意的人显明。

9. 我们应当每日保持一种适合在神面前显现的心境。因为先知何西阿说：“当持守慈爱与公义，并要亲近你的神”（何西阿书12:6）。先知玛拉基也奉上帝之名说：“儿子当尊崇父亲，仆人当敬畏主人；我既是父亲，我的荣耀在哪里呢？我既是主，我的敬畏在哪里呢？”全能的上帝如此说（1:6）。使徒也这样写道：“我们要从一切污秽——无论是属肉体的，还是属灵的——中洁净自己”（哥林多后书7:11）。智慧书也教导说：“你要用一切的谨慎保守你的心，因为生命之源由此而出”（箴言4:23）。主耶稣基督亲自吩咐说：“先洗净杯内，杯外也就洁净了”（马太福音23:26）。

10. 不合时宜的空谈所结的果子，有时是听者对我们的憎恨；有时是当他们察觉我们言语的无知时，所带来的责备与嘲笑；有时是良心的玷污，有时则是来自上帝的定罪和圣灵的忧伤：这比其他一切都更可怕。

11. 那些洁净自己的心，将关于主的罪从心底连根拔除，并努力追求神圣智慧，从而得以用理智洞察许多人无法看见之事的人，不应因此而自视高于他人。在受造物中，有什么比无形之物更纯洁，有什么比全知的天使更博学呢？然而，他一旦自高自大，便如闪电般从天上被摔下来。他的狂妄自大被上帝视为不洁。——众所周知，那些从地下挖掘黄金的人是如何行事的（即：要像他们埋在地下一样，置身于众人之下，以便获取知识的黄金）。

12. 使徒说：“凡较力争胜的，在一切事上都要节制”（林前9:25）。因为若腹中饱食，便无法对抗那些掌权者，对抗那些看不见的、怀有恶意、与这沉重且时刻贪恋灵体的肉体相连的力量。“神的国不在乎吃喝”（罗14:17）。“属肉体的思虑是与神为敌的，因为它不顺服神的律法，也是不能顺服的”（罗8:7）。显然，它之所以不能，是因为它属于尘世，由体液、血液和黏液构成，因此总是偏爱尘世之事，沉溺于今世那些导致灭亡的享乐之中。“因为属肉体的思想就是死；但那些在肉体中活着的人不能讨神的喜悦”（罗马书8:8）。

13. 倘若我们真心渴望将心思意念存于主内，首先是对上帝，其次是对世人，我们就需要极大的谦卑。我们应当时刻以各种方式使自己的心破碎，寻求并实践一切能使心灵谦卑之事。众所周知，若我们能恰如其分地回想过去在世上的生活，这种回忆便能使心灵痛悔并谦卑。同样，当人逐一在心中回顾自幼以来的所有罪过时，这种回忆通常既能使人谦卑，又能催人落泪，并促使我们全心全意地感谢上帝；正如对死亡那永恒而有效的（直抵心灵深处的）记忆，它不仅能唤起充满甘甜的喜悦之泣，还能使心灵保持清醒。而对我们的思虑最具使人谦卑之效，并促使我们低头注视大地，的，是关于我们主耶稣基督受难的回忆；当人将这些在记忆中逐一重温并详细回想时，这同样会带来眼泪。此外，上帝赐予我们的伟大恩典——特别是那些专门赐予我们的恩典——当有人详细列举并回顾它们时，确实能使灵魂谦卑下来；因为我们正与那些骄傲（对上帝忘恩负义）的恶魔作战。

14. 如果你确实需要这些拯救心灵的良药，切勿因自负而拒绝它们。 否则，你就不再是基督的门徒，也不再是保罗的效法者——他曾这样评价自己：“我不配称为使徒”（林前15:9）；而在另一处，他坦承自己从前是亵渎者、逼迫者和捣乱者（提后1:13）。——你看，自高自大者，这位圣徒难道忘记了自己过去的的生活吗？而且，从创世之初直到如今，所有的圣徒都披戴上了这最终的、神圣的衣袍（即谦卑）。 我们主耶稣基督本人，虽是不可测度、不可穷尽、不可言喻的神，但在祂整个道成肉身的生活中，始终披戴着谦卑；因此，圣洁的谦卑理应被称作神圣的美德、主的诫命和圣衣。 同样，天使以及所有那些光明的神圣力量，也都践行并守护着这一美德，因为他们深知，自高自大的撒但是如何堕落的，以及他如何成为天使与人类应当敬畏堕落（陷入此罪）的警示——那狡诈者正因自己的骄傲，在深渊中被显明为在神面前比任何其他受造物更为可耻。我们也知道，亚当是如何因骄傲而堕落的。 既然眼前有这些关于“谦卑”美德的典范，我们就应当竭尽全力，运用上述所指出的方法，时刻以各种方式使自己谦卑。无论在灵魂还是身体上，无论在思虑、欲望、言语、意念，还是在外表上，无论内在还是外在，都要使自己谦卑。 特别需要关注的是，为我们而存在的耶稣基督——神的儿子兼神——不要与我们为敌。“因为主抵挡骄傲的人，却赐恩给谦卑的人”（箴言 3:34）。“凡心高气傲的，在主面前都不纯洁”（箴言 16:5）；“自卑的必被高举”（路加福音 18:14）。“你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的，”救主说（马太福音 11:29）。——我们理当留心。

15. “你们要谨慎，”主说，“免得你们的心因大吃大喝等事而沉重。”（路加福音 21:34）。“凡是努力的，都要节制一切，”正如使徒所言（哥林多前书 9:25）。 既知晓神圣经文中向我们传达的这一切教诲，我们就当在节制中度过一生。 首先，我们要摒弃繁复的宴席，让身体习惯于美德的习俗与规范，适度地给予它食物。因为这样一来，情欲的狂潮便容易被驯服并服从于理智；而若要完全、毫无保留地说出真相，连愤怒的情绪也能被制约。 此外，在此过程中，也更容易远离其他过犯，因为对于那些通过实际行动和经验践行美德的人来说，全面节制——即远离一切形式的邪恶——本身就被视为一种美德。 因此，在上帝——一切恩惠的源泉与赐予者——之后，纯洁的根源就在于每日均等且分量适度的节制，避免暴饮暴食。

16. 撒但抗拒上帝，企图阻止上帝的旨意——即诫命——得以实现，因此通过我们与上帝为敌，企图阻碍其旨意的实现： 同样，上帝也希望我们能遵行祂的圣意——正如我所说，即那些神圣且赋予生命力的诫命——于是祂借着我们，在祂的引导下，粉碎了那恶者毁灭性的图谋。 仇敌那疯狂的欲望——企图通过引诱人违背神的诫命来抗拒神——神自己却借着人的软弱将其挫败。你看看，事实不正是如此吗？——一切神圣的诫命都为灵魂的三重性制定了法则，并通过其所命定的内容使灵魂保持健全。 谁若严格遵守这些诫命，他的灵魂三部分便会真正变得健全。 但魔鬼日夜都在与这灵魂的三部分作对。既然撒但向灵魂的三部分宣战，显然他是在借此对抗基督的诫命；因为基督通过诫命，以律法约束灵魂的三部分，即灵魂的情感、欲望和理智的力量。——且看：那无故向弟兄动怒的，必受审判（马太福音5:22），以及随后祂所颁布的诫命，正是医治激怒之力的良方。 魔鬼企图通过嫉妒、记恨和羡慕等念头，从内部颠覆这条诫命及其相关的其他诫命。这位（我们和上帝的）仇敌深知，支配易怒部分的正是思维的力量。 正因如此，正如我先前所言，他首先通过怀疑、嫉妒、争竞、好争吵、诡诈、虚荣等念头，向这部分射出箭矢，诱使这精神力量放弃其固有的权威，将缰绳交给愤怒本身，任其毫无约束地肆意妄为。 于是，愤怒抛弃了它的管理者，毫无节制地通过嘴巴将先前存于心中的一切——那些在心灵疏忽之际，曾被敌对意念在心中珍藏的一切——都倾泻于言语之中。 此时，内心已不再充满上帝的圣灵和神圣的意念，而是充满了（无法遏制的）恶意：正如主所言，口所说的，是心里所充满的（路加福音6:45）。 当狡猾者以此方式将人引诱至此，使他开始用言语吐露先前暗中盘算于心底之事时，这位（被仇敌）掳掠的俘虏便不会仅仅对弟兄说“你是个疯子或傻瓜”，而是会说出最令人恼火的话语，甚至最终发展到杀人地步。——这就是那恶者针对上帝赐予我们的“不可无故发怒”诫命所施展的诡计。——其实，若能在恼怒刚萌生之际，通过祷告并关注内心的动向，将那些（那些煽动愤怒的念头）。因此，唯有当那恶者发现有人受其植入心底的念头所影响，准备违背神的诫命时，他才能达成其邪恶的目的。

17. 至于“情欲”这一方面，神圣的主的诫命规定了什么？“凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了”（马太福音5:24）。——那么，恶人看到有这样的诫命后，会在心中编织怎样的

网来违背这条诫命呢？既然那些可能激起情欲的对象都在远处，他就向内侵入，并在那里对上述诫命发起情欲之战。——他之所以能做到这一点，是因为他在灵魂中描绘并铭刻淫乱的意象；有时甚至能听到煽动情欲的话语；还有许多其他情况，那些在思想之战中受过诱惑的人都深有体会。

18. 究竟是哪一条诫命为心灵的力量提供了指导原则？“*我却告诉你们：什么誓都不可起。你们的话，是，就说是；不是，就说不是*”（太5:34）。还有：“*凡不撇下一切所有的，就不能作我的门徒*”（路加福音14:33）。以及：“*你们要从窄门进去*”（马太福音7:13）。这些就是针对思维部分的诫命吗？——我们的仇敌，想要将这种思维力量——如同一位英勇的统帅——据为己用，首先通过贪食和懈怠的念头，剥夺了它的理智；以此剥夺了它本应拥有的对其他力量的支配权，并像嘲笑一个醉醺醺的首领那样嘲笑它，进而利用易怒和情欲作为帮凶，迫使它执行自己的暗示和意愿。而这些力量——即情欲与易怒——一旦作为精神力量被放任自流，便开始将我们所有的五种感官，如同顺从的仆人一般，转化为犯下明显罪行的工具。由此而产生的罪过与堕落便是如此！当理智无法从内而外约束和管束感官时，眼睛便因好奇四处游移，耳朵热衷于聆听无聊之事，嗅觉变得放纵，嘴巴变得无法自制，双手则伸向不该触碰之物。随之而来的便是：真理被谬误取代，智慧被愚昧取代，贞洁被淫乱取代，勇气被怯懦取代。而这四种主要美德，即真理、智慧、贞洁和勇气，其本质在于：若它们在灵魂中健全且有力，便能妥善管理灵魂的三部分；而管理得当的灵魂三部分，则能阻止感官沉溺于一切不恰当的事物。届时，理智便能安居于宁静之中，在按照上帝的旨意管理其他力量并使之服从的情况下，便能轻松地在思想之战中占据上风。倘若因疏忽大意而让其他力量陷入混乱，那么，当它被邪恶者的诱惑所征服时，便会违背上帝的诫命。违背诫命之后，必然会随之而来的是相应的忏悔，或是来世的苦难。因此，让心灵始终保持清醒是一件极好的事；因为通过这样做，心灵便能安立于其本性所应有的状态，从而成为神圣诫命的真正守护者。

19.（沉溺于罪恶的）灵魂，如同被恶灵的墙壁所围困，被黑暗的枷锁所束缚——正因这笼罩其身的黑暗，它无法如应有的那样祈祷：因为它在暗中（在其隐秘之处和深处，或甚至自己也不知晓如何）被黑暗所束缚，内心的眼睛便陷入了盲目。但当她（回过神来）开始向神祈祷，并竭力在祷告中保持清醒时；那时，她便会逐渐借着祷告的力量从黑暗中解脱出来：否则，她根本无法摆脱黑暗。此时，她便会意识到，内心深处正进行着另一种斗争，另一种隐秘的对抗，另一种由恶灵煽动的思想之战，正如《圣经》所见证的：“*若掌权者的灵向你发作，你便无法安身*”（《传道书》10:4）。而心灵的立足点，就在于它在美德与清醒中的坚定立足。——无论在美德的生活中，还是在罪恶的生活中，都有站立之位。因为圣经说：“*不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位*”（《诗篇》1:1）。使徒也教导说：“*要用真理束腰*”（《以弗所书》6:14）。

20. 让我们牢牢地持守基督；因为有不少人正千方百计地企图将祂从我们灵魂中赶出去。我们自己也不要让耶稣偏离，被“*那在灵魂之所*”的“*人心*”（约翰福音5:13）所左右。但若不经心灵痛苦劳苦，便无法将祂留住。让我们努力体悟祂在肉身中的生活足迹，好使我们也能谦卑地度过自己的一生。让我们感悟祂的受难，以便效法祂，耐心地承受一切苦难。让我们品尝祂对我们那难以言喻的、充满关怀的宽容，好使我们的灵魂借着这甘美的滋味，认识到主是何等良善。而在这一切之上，或者说首先，让我们毫无疑虑地相信祂所说的一切，并日日期待祂向我们施展的眷顾；无论发生什么，无论遇到什么，都要怀着感恩、爱心和喜乐的满足来接受，并学会仰望那位独一的上帝，祂凭着祂神圣智慧的法则，治理万物。当我们做到这一切时，便离上帝不远了。（同时我们要明白，）虔诚是一种无尽的完美，正如某位蒙上帝眷顾、在灵里臻于完美的人所言。

21. 凡善用自己生命时光、时时思念并铭记死亡之人，正因如此，便能以智慧将心智从情欲中解脱出来；这样的人通常比那些不纪念死亡、指望仅凭理智就能净化心灵、而不愿时刻怀抱那悲伤哀恸的念的人，更能敏锐地洞察魔鬼诱惑的种种诡计。这样的人，自以为凭借自己的机敏能够掌控一切有害的激情，却不知自己已被其中最恶劣的一种所束缚——便陷入了无神的高傲之中（如同企图在任何事情上取得成功却不依靠上帝的人）。他必须保持高度清醒，以免因傲慢而丧失理智。因为正如使徒保罗所言（《哥林多前书》8:1），那些从四面八方汲取知识的灵魂，通常会在那些他们自认为知识不如自己的人面前自高自大；我认为，原因在于他们心中缺乏那点能使人得造就的爱之火花。而那些时刻思念死亡的人，比那些不思念死亡的人眼力更敏锐，能察觉恶魔的侵扰，并适时地驱逐和践踏它们。

22. 对上帝——即 耶稣，带着内心的愤怒与救赎的忧伤，通常能摧毁一切思绪的诱惑、各种暗示、言语、幻想、阴暗的想象，简而言之，就是那个毁灭一切的仇敌所武装的一切，以及他用来肆无忌惮地出击、企图吞噬我们灵魂的一切。只要呼求耶稣，祂便能轻易焚尽一切。因为除了基督耶稣以外，我们别无拯救。救主自己也曾如此说：“*离开我，你们就不能做什么*”（约15:5）。

23. 因此，在每一刻、每一瞬，我们都当以一切谨慎守护自己的心，免受那些蒙蔽心灵之镜的思绪所侵扰；在这面镜子上，唯有耶稣基督——祂是天父的智慧与能力——才应当被铭刻并照亮。让我们不断在内心深处寻求天国；如果我们洁净了心灵之眼，自然会在自己内心神秘地发现种子、珍珠、酵母以及其他一切。正因如此，我们的主耶稣基督才说：“*神的国就在你们心里*”（路加福音17:21），以此指明那住在我们心里的神性。

24. 清醒直至光芒四射，能净化良心。良心一旦如此净化，便会将内心的种种黑暗驱逐殆尽，犹如揭开遮蔽它的帷幕后，光芒骤然绽放。而当黑暗被驱散后，良知在持续不断的真正清醒中，再次显露出那些曾被遗忘，或因未被察觉而隐藏的事物。与此同时，它也通过这种清醒，教导人如何与敌人进行一场肉眼不可见的较量——这种较量为理智所知晓，是一场思想之战，——教导如何在这场单挑中投掷长矛，如何巧妙地向敌人射出善念之箭，不让敌人的箭射中心灵；如同箭一般，驱使心灵投奔基督——祂是取代毁灭性黑暗的、令人向往的光明。凡品尝过这光的人，便明白我在说什么。对这光明的渴求，比饥饿更折磨着以此为食却永不饱足的灵魂；越是品尝，就越是渴望。这光明，如同太阳吸引双眼一般吸引着心灵，它本身是不可言喻的，却能被阐释——只是不是通过言语，而是通过接受其影响者——或者更准确地说，被其刺透者——的亲身体验，它命令我保持沉默，尽管我的心仍渴望沉醉于关于此刻所谈之事的探讨之中。

25. “*要与众人保持和平，并保持圣洁，因为除了他们以外，没有人能看见主*”（希伯来书12:14），这是为了获得爱与纯洁：因为他们本身就是和平与圣洁。至于愤怒，则应当用来对抗那些在思想上与我们为敌并肆意妄为的恶魔。但请听听，我们应当如何应对时刻在我们内心进行的争战，并照此而行：将清醒与祷告结合起来——清醒将增强祷告，而祷告也将增强清醒。清醒的警醒时刻审视内心的万物，察觉敌人企图侵入，便竭尽全力阻挡其入口，同时呼求主耶稣基督前来相助，使祂驱逐这些狡诈的战士。此时，警醒通过反驳来封堵入口；而被呼求的耶稣则驱逐那些带着妄想的恶魔。

26. 要以极度的专注来守护你的心智。一旦察觉到（敌人的）念头，立即与之抗争，但同时也要急忙呼求主基督前来报应。最甘甜的耶稣，当你还在说话时，祂就会说：“我与你同在，要为你代求。”但你，即便在你的祷告使所有这些敌人被制服之后，也要继续勤勉地警醒你的心智。看哪，（思绪的）波涛又来了，比先前更为汹涌，一波接一波地向你袭来，以致你的灵魂仿佛已沉入深渊，濒临灭亡。但耶稣再次被门徒唤醒，如同上帝制止恶风（思绪）一般，它们便平息了。你若趁着暂时摆脱了敌人的攻击——哪怕只有一小时或一分钟——就当颂扬拯救你的主，并深入思考死亡。

27. 让我们怀着全心的专注与灵性的感受，走好自己的道路。专注与祈祷若能日日结合，便会成就类似以利亚那辆火战车般的事迹，将参与其中的人提升至天上的高度。我这话是什么意思呢？对于那些已安住于清醒状态或正努力安住其中的人而言，纯净的心灵便成为心灵之天，拥有自己的太阳、月亮和星辰，并通过神秘的异象与升华（心灵的欢欣），成为那不可容纳之神的居所。凡对神圣美德怀有爱意者，当竭力在每一瞬间呼唤主的名，并以全副热忱将言语化为行动。凡能以某种克制力约束自身五感——这些感官通常会损害灵魂——的人，便在各方面为心灵完成了最轻省的内心壮举与战斗。因此，要设法防范一切外在的（对灵魂有害的诱惑与印象），并借助上帝赐予的属灵手段，遵循属灵的艺术，与由此在内心产生的念头作斗争：通过守夜的劳苦来约束对感官享乐的渴望，在饮食上保持节制，并适度消瘦身体，以便提前为自己铺平心灵之战的道路。这一切都是为了造福自己，而非他人。以对死亡的思虑来磨炼你的灵魂，以对基督耶稣的追念来凝聚你散漫的心智；尤其是在夜晚，那时心智通常更为纯净明朗，能清晰地默观上帝及一切神圣之事。

28. 我们也不要拒绝肉体苦修的劳苦：因为正如小麦从土地中生长出来一样，属灵的喜乐和行善的经验也由此而生。我们不要用虚假的思虑来搁置良心的要求，因为良心向我们启示救赎之道与积极行动，并始终昭示我们的职责与义务，特别是在它被鲜活、活跃且敏锐的清醒心智所净化之时。在这种情况下，正因其纯净，它通常会对所遇的一切作出清晰的判断（公正而果断的判断）——

排除了任何动摇。正因如此，我们不应因虚假的思虑而偏离正道；因为它在内心向我们昭示合神心意的生活，若灵魂因罪恶玷污了理智，它便严厉地责备灵魂，同时指出补救过犯的方法，激励堕落的心灵悔改，并以甘美的劝诫为其指明疗愈之道。

29. 柴火冒出的烟，起初会刺痛双眼；但随后却为双眼带来光明，并使那些曾受其困扰的人感到愉悦。而注意力若让心灵之眼持续紧绷，则会使头脑疲惫不堪。但我们在祷告中呼求的耶稣，降临后便照亮了心灵。对祂的追思，连同（我们内心的）启迪，也带来了至高的恩赐（即主自己）。

30. 仇敌惯于扰乱我们的心智，还企图引诱我们与他一同以尘土为食，使我们——虽是按着神的形像被造的——却沦为随腹而行之辈。但神说：“我必叫你和那蛇彼此为仇”（创世记3:15）。正因如此，我们应当时刻向神呼求，借此使我们每天都能安然度过，不被魔鬼那炽热的箭所伤。“我要遮蔽他，”（诗篇作者引述神的话说）“因为他认识我的名”（诗篇90:14）。还有：“但敬畏祂的人，祂的救恩必临到他们”（《诗篇》84:10）。

31. 蒙福的使徒，这位蒙拣选的器皿，在基督里说话，他对我们内心所经历的、看不见的、属灵的争战有着丰富的经验，他在致以弗所人的书信中说：“因为我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（以弗所书6:12）。使徒彼得也说：“要警醒，要坚忍，因为你们的仇敌魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人；你们要用坚固的信心抵挡他”（彼得前书5:8-9）。我们的主耶稣基督在谈论人们聆听福音时心境的差异时，曾说：“后来魔鬼来了，把道从心里夺去”——他正是通过这种偷窃，诱人陷入恶意的遗忘，“以致那些不信的人不能得救”（路加福音8:12）。——使徒（保罗）又说：“我凭着内里的人，以神的律法为乐；但我又看见，在我肢体中另有一个律法，与我心里的律法相争，把我掳去”（罗马书7:22-23）。——他们说这一切话，是为了教导我们，并使我们明白那些向我们隐藏的奥秘。

32. 当理智丧失了自责和谦卑时，通常会自高自大，以为自己高人一等。为了认识到自己的软弱，让我们像那位说过以下话的人一样行事：“弟兄们，我不是以为自己已经得着了，‘惟有一事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏’（腓3:13-14）。又说：‘我这样奔跑，不是没有目标；这样打拼，不是打空气；而是使身体服从，并使之屈服，免得我传讲给别人，自己却不配’（林前9:26-27）。你看，这般谦卑，同时又对美德的追求是何等可贵？你看，圣保罗——这样一位如此伟大的男子汉——的谦卑是何等样子的？（但听听他还说了什么。）——基督说：“我为要拯救罪人来到世上，其中我又是头一个”（提摩太前书1:15）。——既然我们本性如此卑微，岂能不谦卑呢？因为还有什么比尘土更卑微呢？我们也应当記念上帝，因为我们正是为此而被造；我们还应当训练自己实践节制，以便更轻松地追随我们的主。

33. 沉溺于邪恶意念的人，其外在的人绝不可能洁净无罪。那些不从心中根除邪恶意念的人，不可能不将其显露在相应的恶行之中。有人目光淫乱的原因，在于他的内心之眼早已淫乱并蒙上了阴影。同样，渴望听闻淫秽之言的原因，在于心灵之耳乐于倾听那些邪恶的恶魔在内心耳语的一切，这些耳语旨在使我们陷入毁灭。我们必须在主里从内到外洁净自己；我们每个人都应守护自己的感官，并每日从情欲的诱惑和过犯中洁净自己。正如我们昔日愚昧之时，在尘世中沉溺于心智的虚妄，曾以全部心智和所有感官侍奉罪恶的诱惑；如今既然已转向遵行上帝之道，我们就应当以全部心智和所有感官侍奉那活着的、真实的上帝，侍奉上帝的真理与旨意。

34. 首先是“接触”（προσβολή——撞击，即抛出的物体击中目标的动作）；接着是“结合”（συνδυασμός——结合，注意力被该物体所吸引，以至于灵魂只关注那个撞击并占据其思绪的物体）；接着是“结合”（被击中的物体占据了注意力，从而激起了欲望——而灵魂对此表示同意——便形成了结合）；随后是“俘虏”（物体俘虏了渴望它的灵魂，并将它像奴隶般束缚，引领其走向行动）；最后是“激情”（πάθος——灵魂的疾病），它通过频繁的重复（对同一欲望的满足）和习惯（对能满足该欲望的行为），已深深植根于灵魂之中（成为性格特征）。这就是我们在内心之战中取得胜利的战场！圣父们也是这样定义的。

35. 所谓“意念”，据称是赤裸的念头，或是刚刚在心中萌生并呈现在心智中的某种事物的形象；“结合”是指与呈现出来的（对象或形象）进行的、或充满激情或冷静客观的对话；“融合”是指灵魂带着愉悦之情，倾向于心智之眼所见之物；“俘虏”是指心灵被强行且不由自主地带走（沦为俘虏），被困其中，并与俘虏它的对象仿佛融为一体（sunousia），由此（这种融合）我们的良善状态便

消失了（安宁不复）；而所谓“激情”，据说通常是通过长期偏爱（对某物）而植根于灵魂之中的。在所有这些（行为或状态）中，“第一种”无罪，“第二种”则不完全无罪；“第三种”则取决于修行者的状态（或许取决于修行与抗争的程度）；而“争战”则可能成为获得冠冕的缘由（当人坚守时），也可能成为遭受折磨的缘由（当人倒下时）。

36. 被诱惑在祈祷时与非祈祷时表现各异。情欲无疑将招致等同（相抵）的忏悔，或未来的折磨。谁若抵御，或对前者——即情欲——持无动于衷的态度，便能一举斩断一切可耻之事。——这就是邪恶恶魔对修道士和非修道士的攻势，其中既有胜利，也有战败，正如我们所言。胜利者将获得冠冕，而战败且不悔改者则将遭受折磨。让我们在思想上与它们抗争，以免将它们的邪恶建议付诸可见的罪恶行为。让我们热切追求在内心建立天国，从心中斩断一切罪恶。通过这种美好的作为，我们将保持心灵的纯洁，并在上帝面前保持不息的痛悔。

37. 许多修士并不了解心灵所遭受的、来自恶魔的迷惑。他们只专注于在行为上做到端正，却不关心心灵，过着单纯而质朴的生活。我认为，正因他们未曾体会过心灵的纯洁，才完全不了解内心情欲的黑暗。那些不了解圣保罗所说的属灵争战的人，或许在经验上并未被善所玷污，他们仅将行为上的罪视为跌倒，却未将那些肉眼不可见的、仅为唯一功绩的赐予者——上帝，以及奋力拼搏者的良知所知晓的、隐秘的内心胜利与得胜计入其中。圣经中的以下经文似乎就是针对这样的人说的：“他们说：‘平安，平安’，其实并没有平安”（耶13:10）。对于那些因单纯而处于这种状态的弟兄们，我们需要为他们祷告，并尽可能教导他们，使他们不仅远离那些肉眼可见的恶行，也要远离那在心中作祟的恶。至于那些怀有神圣愿望——即净化心灵之眼（即灵魂的视力）的人，他们所行的乃是基督的事工，所领受的则是圣礼。

38. 对死亡的深刻铭记，确实融合了许多美德。它是哀哭之母，是全面节制的引导者，是地狱之提醒者，是祈祷与眼泪之母，是心灵的守护者，是自我省察与明辨之源；其子民因对上帝的深切敬畏，以及心灵从情欲思虑中的净化，便能践行许多主的诫命。在这样的心中，便可见那极度艰难地坚持下来的挣扎与壮举。而这，正是许多基督战士所关切的一切。

39. 任何突如其来的意外事件或灾祸，通常都会扰乱内心的专注，将心灵从得救的良善状态中扯出，熄灭对美好事物的渴望，并将其引向罪恶的纷争与争执。而导致这种对我们有害的灾祸的原因，在于我们对诱惑毫无防备（诱惑时刻准备着从不知何处袭击我们）。

40. 只要我们意识到这些时刻都可能降临的苦难是不可避免的，并时刻将此铭记于心，那么任何苦难都不会使我们沮丧或悲伤。正因如此，神圣的使徒保罗才说：“我以软弱、患难、急难为荣”（林后12:10）。他还说：“凡立志为基督耶稣过敬虔生活的人，都必受逼迫”（提后3:12）。因此，愿荣耀归于祂，直到永永远远。阿们。

伊利亚长老兼圣礼执事

关于他的简要介绍

这位名为以利亚的长老，亦称埃克迪克，究竟是克里特岛的以利亚——即圣格里高利·神学家的神学术语阐释者——还是另一人，尚不得而知。但从下文各章来看，显然他是一位极具智慧之人，既具备外在的智慧，更拥有我们所追求的属灵智慧；他的言辞生动有力，尽管某些地方略显晦涩。因此，我们将这本文集——正如智慧的以利亚各章的名称那样——称为“花卉集”，我们认为这绝非夸大其词。“某种灵性花园”——那里不仅盛开着五彩缤纷的谷物，更生长着果树——称其为“灵性花园”并不为过；我们也毫不羞于邀请那些寻求灵性慰藉的人进入这片乐园，因为我们完全确信，他们所有的灵性感官——视觉、嗅觉和味觉——都将在这里获得丰厚的满足（摘自格列奇·多布罗特前言）。长老伊利亚各章的标题——《安弗洛吉翁》（Anphologion，意为“花语”或“花集”），让人联想到这些篇章是在研读圣父们的著作时撰写的；这位上帝的长老在领会圣父们的思想并希望将其留存时，便将其记录下来，有时用圣父们的语言表达，有时则用自己的语言表述。正因如此，读者在其中时而能看到这位教父的思想，时而能看到那位教父的思想，甚至会将这些内容归于某位教父名下，正如在西方所发生的那样。在梵蒂冈所藏的圣马克西姆著作手抄本中，这些篇章被归于这位教

父名下；而近期出版圣教父著作的米涅（Migne），则将它们收录在圣马克西姆的著作之中，紧随其七百篇关于形而上学与实践的论著之后，标题为：“摘自梵蒂冈圣马克西姆著作手稿集的其他章节”（*Patrologia graecae t. XC*）。我们认为，《希腊善行集》的编纂者们更清楚应将这些章节归于何人，因此我们遵循他们的做法，将这些章节认定为某位名叫伊利亚的长老的作品。特此说明，《希腊善行集》中的这些章节被分为两部分（109–140）。而在米涅的版本中，各章从头到尾采用连续编号。我们在此遵循后者的做法。读者会注意到，在我们的译文中，各章的拉丁文编号并非连续，存在缺漏。这些缺漏意味着相应的章节因内容晦涩难懂而被省略。不过，此类情况非常少见。

由最年轻的长老兼执事伊利亚精心编纂的《花集》

1. 基督徒，即真正信靠上帝的人，不应漫不经心地沉溺于安逸，而应时刻警惕试探并做好应对的准备，以便当试探来临时，既不惊惶也不困惑，而是心怀感恩地承受苦难的重担，心中铭记《诗篇》中先知所言：“*耶和華啊，求你试炼我，察验我*”（《诗篇》25:2）——此外，在另一篇《诗篇》中，先知并未说：“*你的管教*”会使我偏离正道，而是说：“*终必使我归正*”（《诗篇》17:36）。

2. 善的开端是敬畏上帝，终点则是爱上帝。一切美善的开端在于积极的理智和有意义的行动。因此，没有理智的行动并非美善，而没有行动的理智也无法取得成功（无法进步）。

3. 身体的操练在于斋戒与警醒，口舌的操练在于吟诵诗篇。但祈祷胜过吟诵诗篇，沉默比言语更为珍贵。双手的操练，在于无怨无悔地劳作；双脚的操练，在于一经吩咐便立即行动。灵魂的操练，在于怀着纯朴之心节制，以及以节制之心行事；心灵的操练，则在于默观中的祈祷，以及在祈祷中默观上帝。

4. 仁慈与真理统领着一切美德，它们所孕育的是谦卑；而据圣父们所言，由此衍生的审慎，若无此审慎，上述任何一种美德都无法看见（或达到）其终点。

5. 蔑视理智枷锁的行为，恰似一头小牛，无所事事地四处游荡；而抛弃行为这件正直外袍的理智，尽管千方百计地试图显得端庄，却仍不被视为端庄。

6. 刚毅的灵魂，犹如手持两盏燃烧的灯——即行动之灯与沉思之灯——的妻子，终其一生都在履行自己的职责。而沉溺于享乐的灵魂则恰恰相反。

7. 若灵魂未能在“非自愿之苦”的炽热熔炉中被重铸，仅凭“自愿之苦”尚不足以使其完全脱离罪恶。

8. 灵魂若为了彻底洗净罪孽，不能像利剑一样穿越火与水——即经历自愿与非自愿的辛劳与艰辛——那么在遭遇不愉快的意外时，便无法保持毫发无损。

9. 正如自愿的诱惑主要有三个原因：健康、财富和声望；非自愿的诱惑同样也有三个原因：损失、疾病和诽谤。这一切对有些人而言是造福，对另一些人则是毁灭。

10. 真正有德行的人，美德已深植于内心；而虚荣之人，美德仅存于思想之中。嫉妒美德者，其恶行显于表面；而自私的享乐主义者，其恶行则深藏于内心深处。

11. 憎恶邪恶之人，很少会无意间偏离正道；而那些仍心存作恶动机的人，却常常主动偏离正道。

12. 那些不愿悔改的人，犯罪的次数往往更多；而那些并非出于本意而犯罪的人，悔改则更容易实现，而且他们很少需要悔改。

13. 愿情感与良知伴随所说的话语，以免那位曾宣告“*祂必在他们中间*”（玛18:20）的神圣之言，因所言所行中的狂妄或放肆而蒙羞。

14. 凡未因行为使灵魂陷入罪恶者，尚不能断言他能以言语保全其灵魂不受玷污；而凡以言语保全其灵魂纯洁者，亦不能断言他不会因意念而玷污它。因为犯罪者通过三种方式行罪（即行为、言语和意念）。

15. 只要你仍沉溺于罪恶的景象，就无法清晰地看见美德的面容。当你渴望先品尝美德，并将自己的面容从罪恶的幻象中抽离时，罪恶才会显得可憎。

16. 恶魔起初是通过意念而非行为来侵扰灵魂的；但归根结底，他们主要针对的当然是行为。行为的根源在于听觉和视觉，而意念的根源则在于习惯和恶魔。

17. 灵魂中罪恶的方面有三种，分别体现在行为、言语和意念中。而无罪之善则有六种：因为要达到无罪，必须谨守不致失控的五种感官和所说的话语。“*若有人在言语上不犯罪，他就是完全人，能制伏全身*”，圣雅各如此说（雅各书 3:2）。这一点同样适用于五种感官。

18. 灵魂中无言的部分可分为六部分：五种感官和言语。言语若无私欲，便能使其他所有部分保持清醒，并不可分割地渗透其中；若充满私欲，则会玷污所有部分。

19. 身体若无斋戒与警醒便无法洁净；灵魂若无仁慈与真理亦无法洁净；同样，心灵若无对上帝的默观与交谈（即无祷告）亦无法洁净。在这两者之中，后者最为重要。

20. 灵魂在上述美德的循环中运转，便将自己的庇护所——即忍耐——筑成了一座令诱惑之箭无法企及的堡垒。“*你们要靠着忍耐，救自己的灵魂*，”主说（路加福音 21:19）。倘若灵魂处于另一种境地，那么，它便如同未筑城墙的城堡，在远处尚能听见轰鸣与喧嚣之时，便已因恐惧的冲击而剧烈震颤。

21. 并非所有在言语上明智的人，在属灵的事上也同样明智；但所有在属灵之事上明智的人，在外在事务上也同样明智。因为这外在之物（身体、感官、处境），虽然向所有人征收贡赋（——从所有人那里征收贡物）；然而并非所有人都以同样的方式向它缴纳贡赋；有些人甚至完全拒绝缴纳。

22. 理性虽在自然本性上不可分割，却被划分为不同的份额：因为有人获得较大的份额，有人则获得较小的份额；直到积极的德行在种属德行的帮助下不断增殖与扩展，从而在每一种德行中尽其所能地实现一切可能的善。因为总是如此：随着行动生活的不充分，理性的程度也会相应地减少。

23. 明智的沉默以时间与分寸为伴；而真理则是其膳食；正因如此，当谎言之父来到那流浪的灵魂（已从万物中抽身而出）时，却无法在其中找到他通常所寻求的任何东西。

24. 真正仁慈的，并非随意施舍多余之物的人，而是甘愿将必需之物让给掠夺者的人。

25. 有些人通过坚持行善施舍，以物质财富换取非物质的财富；而另一些人则因非物质的财富而远离物质财富，因为他们沉浸于永不枯竭的福泽之中。

26. 人人都乐于拥有福泽，但若有人按上帝的安排获得了财富，却未能长久地享受它，那便令人遗憾。

27. 不要因那违背你意愿、对你进行“手术”（即通过揭露将你内心的恶行暴露出来）的人而心生怨恨；相反，当你看到被清除的污秽时，要自责，并祝福上帝——正是祂安排了这一切。

28. 面对自己（心灵）疾病的艰难，不要气馁；若你真心关切自己灵魂的健康，就当运用最有效的疗法——即艰辛的修行——来远离它。

29. 你越是感受到自己的心灵之疾，就越要感谢那位通过责备指明这些病症的人。因为正因如此，他才成为你彻底洁净的契机；若无此洁净，心灵便无法进入纯净的祷告之境。

30. 当受到指责时，若指责带有诽谤性质，则应保持沉默，或温和地为自己辩护；这并非为了坚持己见，而是为了纠正指责者的错误——他或许因无知而被误导。

31. 正如智慧高深者不自知其缺点，谦卑智慧者亦不自知其美德：因为前者因自责而隐藏了所有无知，而后者则因讨神喜悦而隐藏了美德。

32. 责备能激发灵魂中的活力，而赞美则会使灵魂松懈，使其在行善时变得懒惰。

33. 财富的根基是黄金，美德的根基则是谦卑。正如那个无法积累黄金的人，尽管表面上并不显得贫穷，却仍是贫穷的；同样，若缺乏谦卑，有美德的人也无法结出丰硕的果实。

34. 正如没有黄金的商人便不是真正的商人，即使他天赋异禀；同样，缺乏谦卑智慧的修行者，即使极度信赖自己的明智，也无法收获美德的丰硕果实。

35. 正如在遵守一切诫命上应当精进一样，那些担心自己在婚宴上沦为局外人的人，也应当在谦卑智慧中越陷越深。

36. 将节制与质朴相融合，将真理与谦卑的智慧相结合——你便会成为真理的同席者；而真理所到之处，其他一切美德都乐于如赴筵席般与之相伴。

37. 美好的品性彰显美德之美，肢体的端庄则昭示灵魂的安宁。

38. 第一种美德是不犯任何过错；第二种美德是不羞于坦承自己的过错；但也不应对此厚颜无耻，而应更加谦卑，当受到责备时，也要自责，并乐意接受补赎；若做不到这一点，凡献给上帝的一切都毫无价值。

39. 面对自愿的苦难（自我牺牲的壮举）时，应当顺服地接受那些非自愿的苦难，即诽谤、损失和疾病。若不顺服地接受这些后者，反而对此心怀不满、怨言连连，便如同那总想吃无盐面包的人一般。

40. 身为主人，却能以仆人的姿态接纳他人的人，就是用神圣的话语洗净邻人之“灵魂”上沾染的污渍，并用补丁修补其破损之处。然而，行此举者须谨防，莫因虚荣心，却因如此行善，连同所获的赏赐，却不至于丧失其固有的权威尊严。

41. “*耶和華必保守你的出入*”（诗篇120:8）——这需通过在饮食和言语上的节制来实现。因为谁若在饮食——即摄入之物——和言语——即输出之言——上保持节制，谁就能避开眼目的情欲，并平息无理的愤怒；对于修行者而言，最应警惕的正是这些，以免它们爆发。由此，行动便获得力量，静观则获得坚定。

42. 还有些人虽然在饮食摄入上保持谨慎，却对言语的输出疏于管理。这样的人，正如《传道书》所言，不懂得从心中驱除愤怒，从肉体中驱除情欲（传道书 11:10）：唯有如此，心灵才能因那更新我们的圣灵而变得纯净。

43. 让你的肚腹因食物匮乏而饥饿，让你的心因克制言语而受压制；这样，你那充满欲望和易怒的力量，将永远为你服务于善。

44. 修道者必须知道何时以及用何种食物来滋养身体——将其视为敌人；又何时应当安慰并滋养它——将其视为精疲力竭的朋友：避免因误判而向它提供本应敌视的“友善”食物，或向它提供本应友善的“敌对”食物；更避免因这两种对待激怒它，导致在受试探之时，发现它竟站在与自己为敌的阵营中。

45. 当进食者将饮食置于喉咙的愉悦之上时，眼泪的恩典便会降临于他，并以如此强大的力量开始安慰他，以致他忘却了其他一切甘美，完全沉浸于这些眼泪无与伦比的甘美之中。

46. 对于拓宽自己道路的人，眼泪会干涸；而对于喜爱狭窄道路的人，眼泪则如泉水般汨汨涌出。

47. 无论是罪人还是义人，都免不了忧愁；但前者因尚未完全脱离罪恶而忧愁，后者则因尚未完全掌握一切美德而忧愁。

48. 祈祷与静默属于我们能够掌控的美德；而斋戒与守夜则属于我们无法完全掌控的美德，因为它们也取决于身体的体质。因此，修行者应当选择对他而言最易践行且最有益的方式。

49. 祷告之屋即为忍耐：因祷告借此得以维系；而祷告所需即为谦卑：因祷告借此得以滋养。

50. 不要被小事束缚，这样你就不会被大事奴役：因为绝不会出现大恶先于小恶形成的情况。

51. 在谁心中仁慈与真理掌权，谁便具备一切蒙神喜悦的品格；因为仁慈不会在没有怜悯的情况下审判任何人，而真理也不会不按真理去偏爱任何人。

52. 那些以纯朴之心践行节制之人，必将分享那里的福乐。

53. 若不先停止耕耘那片滋养它们的土地，你就无法斩断那些与你抗争的私欲。

54. 有些人只致力于净化身体，另一些人则同时净化灵魂：因为有些人只获得了克制罪恶行为的力量，另一些人则获得了克制情欲的力量；至于那些连情欲也能够克制的人，则寥寥无几。

55. 那些对罪恶的渴望强于意念的人，即使尚未犯罪，也是受情欲支配的；那些罪恶的行为（能量）弱于意念的人，即使内心已被情欲所掌控，也是沉溺于情欲的；那些自由地——或者更确切地说，是卑躬屈膝地——依附于这两者的人，也是受情欲支配的；若有人对这些各异的罪恶动机与状态一无所知（未曾经历过），那他便是无欲的。

56. 斋戒与祈祷可驱除灵魂中的激情，警醒与沉默可驱除情欲，静默与专注可驱除偏执。而无欲之境则通过记念上帝而确立。

57. 无欲之口，犹如蜜蜂的蜂巢，滴落着永生的话语。谁能有幸以自己的嘴唇触碰那口，安居于其乳头之间，并被其衣袍的甘美芬芳所熏陶呢？——即享用美德的果实，其芬芳胜过我们通过感官所知的一切香气（《雅歌》4:10,11）？！

58. 每个灵魂都将从可见之物中显露出来；但要从罪恶之躯中解脱出来，那些曾沉醉于尘世生活甘美之人中，却寥寥无几。

59. 活人中，人人皆在肉体上死亡；但唯有那些从心底憎恶罪恶的人，才真正死于罪恶。

60. 理性的灵魂，身处感性之光与理性之光的交界处，借助前者能够看见并从事肉体之事，借助后者则能从事属灵之事。但由于她内心的精神之光已然黯淡，而感官之光却因自起初便形成的习惯而愈发明亮：因此，若她在祈祷时不能全然沉浸于精神之光之中，便无法将视线完全投向神圣之事；而是不得不滞留在黑暗与光明之间：在（感官的）黑暗中，因习惯与倾向而徘徊；而在（心灵的）光明中，则仅停留在空想之中。

61. 愿祈祷如阳光中的光束般与心灵同在，若无此祈祷，感官的牵挂便如无水的云朵般四处飘荡，使心灵丧失其固有的光明。

62. 充满情欲的心灵，若不先舍弃对感官之事的那种贪恋，便无法进入狭窄的祈祷之门；而只会永远徒劳地受苦，在（感官）的阴影中兜转。

63. 若心灵不摒弃一切对感官的过分执念，便无法轻易升华至高处；亦无法领悟自身的境界。

64. 伴随泪水的祈祷，会将灵魂中一切与之相悖的念头驱逐出去；但这些念头又会被心智的游移所带回，而这种游移又因空谈而加剧——驱逐这些念头的人，同时也驱逐了那毁灭一切的恶——即放肆（在目光、言语和举止上的不节制）。

65. 斋戒因其显明而象征白昼，祷告因其隐秘与内敛而象征黑夜。谁若能按应有的方式践行这两者，将二者相互结合，谁便能抵达预定的城邑，在那里“疾病、忧愁和叹息都将远离”（赛54:11）。

66. 属灵的操练可以独立于与之相对应的肉体操练而存在并持续。凡是舍弃物质的操练（即肉体上的），而选择更美好的、非物质的（即属灵的）操练的人，便是蒙福的。拥有这种事工的人，即使缺乏外在的行动，也能借此弥补，过着一种对他人隐秘、却在神面前显明的生活——即祷告的生活。

67. 使徒呼吁我们凭着信心忍耐，凭着盼望喜乐，恒切祷告，使喜乐的恩典常存于我们心中。若果真如此，那么，缺乏忍耐者便没有信心；不喜乐者便没有盼望；因为他已弃绝了喜乐的根源——祷告——且未常存于其中（罗12:12；西4:2；来12:1）。

68. 正如昔日，心灵从自己的领域坠落，便遗忘了那里的荣光；如今，当它遗忘世间万物时，就应当借着祷告再次升回那里。

69. 对于婴孩而言，母亲干涸的乳头是何等痛苦；对于心灵而言，无法给予安慰的祷告亦是如此。但当祷告变得不同（即使心灵充满安慰）时，心灵便如同那个因满足而在母亲怀中沉睡的婴孩。

70. 凡未弃绝除饮食和衣着以外的一切物质之物的人（提摩太前书 6:8），便无法与祷告结为伙伴。若欲以一心一意投入祷告，就当超脱于其他一切之外。

71. 并非所有人在祷告中都有相同的目标；有些人追求一个目标，另一些人则追求另一个目标。有人祈求，若有可能，让自己的心始终与祷告同在，并在祷告中不断升华；另有人则祈求（培养习惯），使自己在祷告中不被杂念打断；但总的来说，人们祷告无非是为了：或保住善，或不被引向恶。

72. 若无人从祷告中以不谦卑之态离开——因为每个人在祷告时都会在谦卑中痛悔——那么显然，那些在外表上显露傲慢无礼之人，并非在谦卑中祷告。

73. 若你在祷告时，凝视那位促使无情法官为她伸张正义的寡妇；那么，当祷告所求的恩惠迟迟未得时，你便不会“灰心”（路加福音18:3）。

74. 若你内心沉溺于虚妄的思虑，外在沉迷于空谈，祷告便不会与你同在；但对于那些为了祷告而在自己内心摒弃许多杂念的人，祷告很快就会回归。

75. 若祷告的话语不能进入灵魂深处，眼泪便无法洗净灵魂的双颊。

76. 通往天国的钥匙就是祈祷。那些按理持守它的人，能看见为祈祷之友预备（应许）的福分。而那些只看见眼前之事的人，则尚未在祈祷中生出胆量。

77. 人在祷告时，若未曾以胆量在神面前说：“*你已解开我的捆绑，我要向你献上赞美的祭*”（诗篇115:7），除非他因渴求更美之事，已摆脱了怯懦（因肉体束缚而对生命的恐惧）、懒惰、嗜睡与暴食——这些正是导致堕落的根源。

78. 那些在祷告时思绪纷乱的人，就站在第一道幔子之外（会幕外的院子里）；而那些以全神贯注的祷告祈求的人，则在幔子之内、会幕之中（即会幕的前部，称为“圣所”）；唯有在平息了自然思绪与情感之后，与那位超乎一切本性者同在，并从祂那里获得所需启迪的人，才能进入至圣所。

79. 当灵魂摆脱一切外在事物，与祈祷合而为一时；那时，仿佛有一团火焰环绕着它，使它整个如同被火焰浸透的铁一般。此时，灵魂——仍是那同一灵魂——却如同炽热的铁一般，对一切外在之物都变得不可触碰。

80. 对于那些过着积极生活的人来说，祈祷有时如同云彩般笼罩着他们，平息那些灼烧他们的思绪；有时又仿佛雨滴般滋润着他们，向他们展现属灵的默观。

81. 心灵虽向高处奔涌，却并非立即抵达那里，而是在彻底蔑视一切尘世之事、将自己全然奉献给神圣之事后，方能抵达。

82. 当你使自己的心智从对肉体、美食和金钱的一切执着中解脱出来时，无论你做什么，这一切都将被视为你献给上帝的纯净礼物。作为回报，你将获得这样的恩赐：你心灵之眼将得以开启，你将在其中清晰地领悟神的律法——这些律法因所散发的甘美，在你聪慧的喉间将显得比蜂蜜和蜂巢更为甘甜。

83. 除非将你的心灵引入义人的纯净之境，否则你无法使你的心灵超越对肉体、金钱和美食的欲望；在那个境界中（或受其感召），对死亡与上帝的记忆将深入你的内心，从而扼杀其中一切世俗欲望的叛逆。

84. 没有什么比死亡的记忆更可怕，也没有什么比对上帝的记忆更奇妙；前者带来救赎般的悲伤，而后者则充满属灵的喜乐。因为先知大卫曾唱道：“*我記念上帝，便欢喜*”（《诗篇》76:4）；而智者教导说：“*要記念你的结局，你就永远不犯罪*”（《便西拉智训》7:39）。

85. 只要心灵尚未“*亲眼看见上帝的荣耀*”（林后3:18），灵魂就无法在内心高呼：“*我要因耶和华欢喜*”（《诗篇》103:34），“*因祂的救恩而欢喜*”（《诗篇》19:6）。因为自爱的面纱覆盖着她的心，若没有自愿与非自愿的悲伤和剥夺，这面纱便无法从她身上揭去；而只要它仍覆盖着她，便不让她看见万物本来的面目与实相。

86. 并非在逃离埃及之后——即并非在以行动遏制罪恶之后，也并非在穿越红海之后——即并非在斩断对罪恶的同情与倾向之后；而是在旷野跋涉之后——即在经历了种种苦难、匮乏与悲伤之后——以色列的领袖才得以窥见应许之地，即那种具备强大智性观照能力的无执着境界（《申命记》34:1）。

87. 那些在旷野中行走的人——即那些罪已归于沉寂之人——仅凭耳闻便知晓那福地的美好；亲眼目睹者则亲眼看见这些福分，即那些在美德与顺服的劳苦中坚持的人，怀着盼望拥抱这些福分；而蒙恩得以进入那地的人，则以所有感官尽情享用这些福分，如同享用蜂蜜与乳汁一般。

88. 凡仍存有自然肉体的冲动者，尚未与基督同钉十字架；凡仍怀有肉体的情思与同情者，尚未与祂同埋：这样的人又如何能与祂同活，以致“*在新的生命中行走*”（罗6:4）呢？

89. 自古以来，就诫命人们将“*禾场和酒醴初熟之物*”献于圣殿（出埃及记22:29）。如今，我们应当将节制与真理作为积极美德的初熟之物献给上帝，将爱与祷告作为静观美德的初熟之物献上：前者用来斩断情欲与愤怒的倾向，后者则用来斩断虚妄的思虑及其所滋生的恶念。

90. 积极美德的开端是节制与谦卑、真理与贞洁；其终点则是思绪的平安与身体的圣洁纯净。

91. 真正善的行动不仅要求以善（即怀着善意）行善，还要求按应有的方式行事，即行事者须在所行之事上兼顾时机与分寸。

92. 正如缺乏沉思的行动无法坚定，缺乏相应行动的沉思也无法真实。行动应当浸透于沉思之中，而沉思也应当通过行动得到确立：一方面以削弱邪恶，另一方面在践行善意与善举时，有力地彰显美德。

93. 行动生活的终极目标是克制情欲，而沉思生活的终极目标则是洞见美德。

94. 在积极行善的领域中，许多人“奔跑，却只有一人得奖”（林前9:24）——那人正是努力在沉思中达到其终极目标的人。

95. 行动者无法长久地停留在默观之中。因为就默观而言，他好比一位旅人，被某人收留于其家中，却很快又必须离开。

96. 行动者通过上帝诫命的大门进入祷告；而默观者则在美德的庭院中，以灵性的吟唱与诗歌驻留：前者因摆脱了枷锁而感恩；后者则因俘虏了曾以武器反抗他们的敌人而感恩。

97. 请将意念视为心灵之舟的划桨者，将灵魂的生命力——即激情（能量）、欲望、意志与自主（选择、决心）——视为船桨。行动者总是需要这些，而沉思者则未必总是需要。

98. 对于行动者而言，由于感官事物的种种意象，在祈祷时，心中蒙着一层帷幕，因对这些事物的同情而无法敞开。唯有沉思者，因不怀此类同情，方能以坦诚之心部分地窥见上帝的荣光。

99. 理智之魂的庭院是情感；圣殿是理性；大祭司是理智。因此，理智伫立于庭院中，沉溺于不合时宜的思绪；在圣殿中，则专注于合宜的思虑；而蒙恩得以进入神圣圣所者，则既不涉足前者，也不涉足后者。

100. 在勤勉之魂的居所中，因劳苦的沉重而充斥着“哭泣、悲哀和痛苦”（《以西结书》2:10）；而在默观之魂中，则因知识带来的喜乐而回荡着“欢欣与赞美的声音”（《诗篇》41:5）。

101. 默观心灵之事即是乐园。属灵之人通过祷告进入其中，如同进入一所房屋；而行动之人对此，则如同路人，虽想一窥其中，却无法进入，因为那房屋的围墙高于他的属灵高度。

102. 若不效法族长亚伯拉罕，“离开自己的家”——即自然法则，“以及自己的亲族”——即与之相仿的放纵生活，行道者便无法获得完美的道德美德。因为唯有如此，他才能像印记一样，获得对生殖欲望的割礼（创世记 17: 11；罗马书 4: 11），正是由于这种欲望，自出生起便有一层帷幕笼罩着我们，使我们无法获得完全的自由。

103. 对于行动的生活而言，斋戒与警醒是“束腰”；而对于静观的生活而言，沉默与祈祷是“燃烧的灯”（路加福音 12:35）。

104. 不完美的心灵不得进入结出果实的祷告葡萄园；它只能像穷人一样得到“采摘葡萄后的残余”（申命记 24:21），即仅有的诗篇吟唱。

105. 正如并非所有有幸与君王交谈的人都会被邀请到他的筵席上一样：同样，并非所有试图与上帝进行祷告对话的人，都能进入祷告默观的状态。

106. 及时的沉默是愤怒的缰绳；节制的饮食是无言欲望的缰绳；而简短的祷告则是无法遏制的思绪的缰绳。

107. 无论是渴望下潜至深处以获取感官之珍珠的人，还是渴望升至高处以寻得灵性之珍珠的人，若前者不褪去衣衫，后者不舍弃一切感官之物，都无法获得所渴望和所寻求的。

108. 祷告时将心神凝聚于内心深处的，犹如新郎与新娘交谈；而未能进入内心的，则如伫立于婚宴殿堂之外，哀叹着，呼喊道：“谁能领我进入那有保障的城？”（《诗篇》59:11）？或者，谁能作我的向导，使我在祷告时“不瞻仰虚空和虚假的狂热”（《诗篇》39:5）？

109. 正如没有盐的食物对喉咙无益；同样，没有痛悔之心的祷告对心灵也是无益的。

110. 仍在寻求祷告的灵魂，犹如临产受苦的妇人；而已得着祷告的灵魂，则如已分娩的妇人，因孩子的诞生而满心喜乐（约翰福音 16: 21）。

111. 从前，居住在山上的亚摩利人击杀了那些“妄图登上那座山顶”的人（民数记 14, 44. 45；申命记 1, 44）。如今，邪恶的忘却驱散了那些在尚未达到心灵纯净之前，就妄图登上纯净祈祷之巅的人。

112. 祷告作为祷告，是滋养初学者的食粮；与某种默观相结合的祈祷，则是滋养心灵的圣油；而无象（无想象）的祈祷，则是芬芳的美酒，那些贪婪饮用者会因此陷入狂喜（诗篇 103: 15）。

113. 修行者应当将自己的身体限制在一种食物上，将心灵限制在单词祷告中。这样，当他不再受情欲所困时，便能在祷告时向主发出赞美。

114. 用棍子威胁狗会激怒它们；而那些强迫自己虔诚祷告的人，则会激怒魔鬼。

115. 当通过不间断的祷告操练，诗篇的经文铭刻在祷告者心中时；那时，他便如肥沃的土地，自然而然地开始孕育出：时而是在灵性领域中沉思的玫瑰；时而是在物质世界中领悟其美与和谐的百合；时而是在洞悉上帝难以捉摸的种种旨意时绽放的紫罗兰。

116. 那完全舍弃自我、全然献身于祷告的灵魂，从凌驾于万物之上的境界降临尘世，并非出于自身意愿，而是当那位掌管我们一切的度量与分量的主所喜悦之时。

117. 战士在战斗结束时放下武器；而静观者则在超脱地升向主时放下思虑。

118. 统帅在战争中未能获得战利品时会感到悲伤；而过着积极生活的人，若在祈祷中未能获得属灵的默观，便会感到悲伤。

119. 鹿如被野兽所伤般奔向物质之水的泉源（诗篇41:2）；而灵魂若被祷告那最甘甜的箭所射中，便会渴求属灵的启示。

120. 随着太阳升起，星辰隐没；而当心灵回归其本源时，思绪便随之止息。

121. 沉思的心灵，当它受本性需求的驱使，从天界降临尘世时，也能高声宣告那曾说过的话：还有什么比神的荣美更奇妙呢？还有什么思想比思念神的威严更令人欣喜呢？还有哪种情感能像爱那样鲜活而难以抑制？这爱是由上帝在已从一切邪恶中净化过的灵魂中点燃的，那灵魂那时便发自内心深处说道：“我被爱所伤”（《雅歌》2:5；5:8）？

122. 说：“我的心在我里面发热，我的训诲中便燃起火焰”（《诗篇》38:4），这正符合那位不厌其烦地以祷告追随上帝，且不愿看见“人的日子”（《耶利米书》17:16）的人。

123. 那勤勉的灵魂也当如此宣告，如同《雅歌》中的新娘一般；当她脱去一切污秽、邪恶的魔鬼和诡诈的意念之后，若有人开始强迫她“再次注视虚空与虚假的狂热”（《诗篇》39:5）：“我已脱下我的外衣，岂能再穿上？我已洗净我的双脚，岂能再使它们污秽？”（《雅歌》5:3）

124. 啊，爱神的灵魂啊，你何等有福，若能大胆地向神呼求：“请告诉我”，良善的牧人，“你在哪里牧养”你的羊群，以及“正午时分你在哪里让”你的羊群歇息，“好叫”我跟随它们时，不至于“在你的其他羊群中迷失”（《雅歌》1:6）？

125. 那积极的灵魂，试图牢记祷告的话语却未能如愿，便如《雅歌》中的新娘般呼喊：“我在夜间，在床上寻找我心所爱的；我寻找他，却寻不见；我呼唤他，他却不听我。“我必起来”，以最艰辛的祈祷，“在城中、在集市上、在谷堆旁四处寻找，寻找我灵魂所爱的那一位”（《雅歌》3:1-2）。或许我会在万物之中，甚至在万物之外找到祂；“当祂的荣耀显现时，我使得饱足”（《诗篇》16:15）。

126. 倘若将君王迎入家中的人，正因如此而变得无比荣耀，并因此充满胜过一切其他喜乐的喜乐：那么，灵魂在自我净化之后，依据祂那不可虚假的应许（《约翰福音》14:23）将万王之王迎入自己之内时，又该有何感受呢？难道她会在自己里面留下任何未被驱逐之物，而这些事物似乎会扰乱侍奉祂之人的安宁吗？或者，她岂会不设法将那些显然蒙祂喜悦的事物接纳到自己里面呢？

127. 期待着清晨被召见于君王面前的人，除了构思能取悦君王的话语之外，还会关心什么呢？——凡是对此在神面前谨守的人，在彼处的审判席前都不会显得准备不足。

128. 那颗在期待中——因深信她的主此刻就要降临——而将整日乃至整夜的劳作全然视为无物的心灵是何等有福啊！她深信，一旦黎明降临，主便会立刻向她显现。

129. 上帝看顾一切；唯有那些在祷告时除上帝之外什么也不看的人，才能看见上帝。那些以这种方式看见上帝的人，便会蒙祂垂听；那些不蒙垂听的人，便看不见祂。信靠“所见皆出于上帝”的人是有福的：因为这样的人不会偏离取悦祂的道路（诗篇15:8）。

130. 那存在于我们内心的天国福，和平之眼未曾看见，好胜之耳未曾听闻，也未曾升入那缺乏圣灵的心中；这些正是未来基督国度中将赐予义人的福分之预兆。凡在此地未能享用这些圣果果实的人，在彼处也无法有幸享用它们。

131. 勤勉之人的思虑犹如鹿群。因为正如鹿群时而在山巅徘徊——因惧怕猎人，时而下到山谷——为享受谷中的物产：同样，这些人——既无法因自身无力而始终处于属灵的默观之中，也无法因需要从世俗事务中获得安息（而这些事务却无法给予这种安息）而始终遵循自然的事务秩序。

132. 阻断河流的去路，使其不再奔流而下，这并不算太难；但要遏制心灵的冲动，使其不再沉溺于可见之物，而是向上投向与其本性相契合的事物，并在祈祷中集中精神，这却更为艰难；尽管后者符合其本性，而前者则违背其本性。

133. 经过长期囚禁后重获自由的囚徒，其归家之速，远不及心灵摆脱物质偏执后，那欢欣雀跃的脚步奔向与之相契的天上之事。

134. 凡不专心祈祷、而在祷告中心神散漫的人，诗篇对他而言仿佛是外语；而他自己对诗篇来说，也如同说外语的人一般（林前14:17）。恶魔便以此为乐，将他当作笑柄。

135. 那些被世界钉在十字架上的人，与那些自己将自己钉在世界十字架上的人，并非一回事。因为对前者而言，斋戒和守夜是钉子；对后者而言，则是无欲无求和自卑。况且，若没有后者，前者的劳苦便毫无益处。

136. 被爱美与好名之欲所控制的人，无法纯净地祷告。因为对这些事物的执念和虚妄的念头，如同绳索般缠绕着这样的人，并在祷告时将他拉回地面，就像被拴住的鸟儿试图飞向天空时所遭遇的那样。

137. 若不事先与节制和仁爱建立伙伴关系，心灵就不可能在祷告中得享平安；其中前者致力于消除肉体对灵魂的敌意，后者则致力于消除灵魂对邻人的敌意，这一切都是为了上帝：由此最终带来“*超乎人所能理解的平安*”（腓4:7），并在那些如此得享平安的人心中建立自己的居所（约14:23）。

138. 致力于进入上帝国度之人的公义之事，必须在善行上丰盛有余：在施舍上，要“*从自己的缺乏中*”施予（可12:44；路加福音21:4）；以及在为和平而付出的劳苦中，通过为耶和华的缘故而自我牺牲与忍耐。

139. 有些情欲属于肉体，有些则属于心灵。若有人摒弃前者，却对后者毫不关心，那人就如同为了防备野兽而为自己筑起高大坚固的围墙，却任由飞鸟啄食心中那簇簇丰美的葡萄串。

140. 感官不可完全封闭，正如城门不可永远紧闭。但必须谨防：当感官为正当之事开启时，切勿让任何对敌人有利之物借此侵入，以免成为争端之源。

141. 许多人攀上了苦难之十字架（自愿的肉体折磨）；但只有少数人接受了它的钉子（将自己永远钉在上面）。许多人成为自愿顺服的奴仆；而只有那些摒弃了野心的人，才会自愿将自己置于羞辱之中。

142. 凡心中未以敬畏上帝为先者，其思绪便如无牧人的羊群般混乱；而敬畏上帝降临或引领之人，其思绪则如羊圈中的羊群般，始终保持顺服与安宁。

143. 敬畏上帝是信心的果实；它本身则是诫命得以遵守的守护者，正如牧人将羊群领往肥沃的牧场。凡未获得其母（即信仰）者，便无缘被视为主的羊群中的一员。

第四卷

圣西奥多·斯图迪特

《 》中对修士的修行教诲

序言

《仁爱之书》第四卷全书均由圣西奥多·斯图迪特给修士们的教诲组成。起初，我们仅打算从这位圣父此前已广为人知的《小教理问答》中摘录其关于修士生活的教诲。但在着手此项工作之前，上帝让阿索斯山潘泰莱蒙修道院的俄罗斯长老们在帕特莫斯岛的圣约翰神学家修道院发现了他的《大教理问答》，共三卷，并将其抄录下来。——于是便萌生了这样的想法：不仅从《小教理问答》，还要从《大教理问答》中，为修士们摘录圣费奥多尔的教诲。此事已付诸实施。这些修道课程

的篇幅之多，迫使我们不得不为它们单独编纂《仁爱》一书的整整一卷；但这并不损害我们文集的价值。因为这将填补修道生活课程中的一大空白，即：缺乏关于如何将修道生活中通常可见的制度转化为实现修道主要目标的助力这一方面的指导。无论是前三个卷还是最新的第五卷，所有关于苦修的著作都着眼于内在生活——并且在其中进行了全方位的阐述。但在修道生活目标的背景下，除了圣西奥多·斯图迪特之外，没有人曾关注过修道院制度。他虽然也讲授关于内在生活的课程，但仅将其作为指导原则。而他始终着重的是修道院生活本身，特别是从它应如何服务于修道生活主要目标这一角度出发。在他看来，只要以应有的精神去践行，任何最微不足道的服从在神面前都与最高尚的服从同样宝贵。他不断以这样的信念鼓舞众人：他们的一切辛劳都是通往天国、迈向殉道冠冕的一步。对于修道院的修士们来说，这是一部无价之宝。但对于平信徒而言，其中也不乏许多有益的内容。圣西奥多几乎没有哪篇教诲不以某种方式涉及死亡、审判、地狱和天国。对于仔细阅读的人来说，这些事件的画面将深深铭刻在脑海中——并成为每个人悔改的动力和过上端正生活的精神源泉。——正因如此，尽管《希腊仁爱》一书未收录圣西奥多尔的任何内容，我们仍认为有责任将他的教诲呈现出来，以启迪修道兄弟会。摘录的编号是从头至尾连续的，而非按卷编排。每篇教诲出自哪一卷，以及根据该卷的编号在摘录教诲目录末尾的序号，均在摘录末尾注明。此外，《小教理问答》中的教诲则归于第四卷名下。圣西奥多尔的教诲并非总是围绕单一主题，而是涉及多个方面，有时还会触及其他相关事项，这取决于修道生活当下的实际需求。然而，手稿中的讲道目录仅标明了—一个较为突出的主题：因此，讲道的内容并非全部都能从目录中看出。这促使我们编制了新的、更详细的目录，现将这些目录呈献给大家。我们认为有必要附上一则简短说明，介绍现存于阿索斯山俄罗斯圣潘泰莱蒙修道院图书馆的圣费奥多尔讲道手稿，以及部分保存在俄罗斯境内的手稿。在阿索斯山圣潘泰莱蒙修道院：

1. 一部最近誊抄的《大教理问答》，采用简体字书写于普通纸张上，共三卷，其中第一卷收录87篇讲道，第二卷124篇，第三卷60篇。共计271篇教义。其中包括已失传的《》。该抄本系11世纪根据羊皮纸手稿誊写而成。负责誊写工作的是已退休的前佩鲁西奥大主教安菲洛基乌斯。

2. 一卷本《小教理问答》，为11世纪羊皮纸手稿。其中包含134篇讲道。注

3. 圣彼得堡神学院图书馆藏有一部羊皮纸手抄本《小教理问答》，成书时间早于11世纪，甚至可能可追溯至9世纪。此书系耶路撒冷附近的圣萨瓦修道院所赠，由该院已故院长、大修道院长约阿萨夫亲手捐赠。

4. 莫斯科主教会议图书馆藏有三部10、11和12世纪的圣狄奥多尔讲道集古羊皮纸手稿。第一部收录126篇讲道；第二部收录123篇；第三部收录76篇。从其目录中可以看出——该目录由备受尊敬的圣公会圣器室主管大修道院长弗拉基米尔神父所提供——这些讲道均摘自《小教理问答》。从这些《教理问答》中，自古以来就已编纂出供修道院内部使用的讲道选集。目前在圣潘泰莱蒙修道院中，有两部此类选集在使用中：

5. 一本收录了105篇讲道，全部摘自《小教理问答》。

6. 另一本包含95篇讲道，其中从《大教理问答》第1卷和第2卷以及《小教理问答》中各选取了几乎等量的内容。只有后者有我们手头的译本，该译本由奥普廷隐修院翻译并出版。希腊人那里也只有这些内容的印刷版。在西方出版的圣教父著作中，无论是早期的版本还是米涅（Migne）神父最近的版本，都仅收录了《小教理问答》，而且仅提供拉丁文译本。可能会有人问：为什么要提供教义的摘录，而不是完整的教义？——我们的回答是：我们的目的并非在于书籍本身，即并非为了提供一本书，而是为了书中蕴含的启迪。而摘录更能满足这一目的。不过，这些节选——如不难察觉——实质上几乎是完整的讲道，仅在开头、结尾或中间稍作删减。但所呈现的内容，全都是这位圣父的原话。此外，有些讲道未能完整保存，有些则完全失传，还有些内容难以理解。此类内容均已省略。——因此，必须等待某处发现完整的抄本。届时，方可将这些教诲一次性完整地翻译出来。HTML版本编辑者注（2006）

《仁爱》第二至第五卷的主体文本已进行编辑，以使其更贴近现代俄语的拼写和发音。圣经引文则保持原样。如有必要，可参照《新俄语版旧约与新约》来核对其内容。此外，词语“мир”（社会，有时指整个受造宇宙）、“мир”（安宁、秩序、和谐）和“μύρο”（用于神圣涂油的芬芳混合物）在拼写上的差异也予以保留。

圣狄奥多尔·斯图迪特生平概述⁸¹

圣西奥多出身于高贵显赫的家庭（其父负责征收皇室税款），在严格的基督教教养下成长，通晓希腊文化的全部智慧，不仅是一位出色的演说家和杰出的哲学家，同时也是一位学识渊博的神学家。当君士坦丁·科普罗尼米斯统治时期，反对圣像运动的迫害尤为加剧，他的父母便弃俗从修，过起了修道生活；而圣狄奥多尔则留在君士坦丁堡，继续完成学业。科普罗尼米斯之后，其子利奥继位，他同样是个异端分子；利奥之后，其妻伊琳娜与儿子君士坦丁共同执政。伊琳娜与她的儿子一样恪守正统信仰；她与圣塔拉西乌斯宗主教共同召集了圣父大公会议——即第七次大公会议，会上谴责并诅咒了反圣像异端。出席此次大公会议的还有柏拉图，他是圣西奥多（Theodore）的舅舅（母系），他在大公会议结束后，带着圣西奥多及其决心出家的兄弟约瑟夫和尤菲米乌斯一同前往隐修院，并与他们定居在萨库迪翁——那里地势高耸、风景优美，四周森林环绕，水源丰沛。那里十分僻静，通往那里的只有一条小径。他们非常喜欢这个地方，便在那里建立了一座修道院，并以圣约翰·神学家之名修建了一座圣堂。弟兄们纷纷聚集到他们身边，在睿智的柏拉图的指导下，修道生活井然有序地进行着。

圣西奥多在学识和天赋上都胜过众人，受戒后在苦修方面更是出类拔萃，通过斋戒、彻夜祈祷以及为修道院从事最卑微、最繁重的劳动来折磨自己的肉体：他劈柴、挑水、在果园和菜园里翻土、施肥，以此磨练自己的谦卑。他尤其致力于培养虔诚且蒙神喜悦的品行。为此，他定下规矩，每天都要向他的长老普拉顿忏悔心中的一切思绪与心意，并努力完善那些被认可的，纠正那些未被认可的。此外，他每天都会划出特定时间用于默想上帝和心灵的祈祷，以平静的心思专一地侍立在上帝面前，向他献上某种隐秘的敬拜。他喜爱研读《旧约》和《新约》的圣经，以及圣父们的著作，尤其是圣大巴西尔的著作；他从其中汲取修道生活的准则与规条，并将其奉若神明，视之为不可或缺，以至于对于不遵守这些准则的人，他都不承认其为修士。

蒙福的长老柏拉图见圣西奥多在苦修之道上如此精进，便决定授予他司铎圣职；圣塔拉西乌斯宗主教根据他的推荐和恳请，遂完成了这一仪式。圣西奥多接受这一圣职，与其说是出于意愿，不如说是出于必要；他不仅在任何方面都没有放纵自己，反而更加努力地践行苦修，成为众人效仿的善修道典范，无论是在自己的修道院内还是其他地方，都有许多人效法他。

过了相当长的一段时间，蒙福的长老柏拉图感到老衰之苦日益加重，便希望退居二线，在静默中度过余生，并指定圣西奥多为其继任者。恰逢他患病，便召来弟兄们，告诉他们自己病了，谁也不知道这场病将如何结束；因此希望选定一位继任者——并问道：他们希望由谁来接任？众人异口同声地回答：狄奥多尔。——于是，蒙福的普拉顿将权力及修道院的一切事务移交给了他，自己则退隐安享晚年。

自就任之初，圣西奥多不仅加倍精进自己的修行，还要求所有人严格遵守修道院的章程和修士生活规范；他尤其警惕那些漫不经心、仅注重表面端正以及贪图私利的行为。有些修士曾心怀不满，但逐渐改过自新。总体而言，修道院内的苦修精神得到了提升。

圣费奥多尔在修道院内的事务处理得如此顺利。然而，在修道院之外，苦难与迫害却很快接踵而至。最初的导火索是年轻的君主君士坦丁那场被圣狄奥多尔无情谴责的非法婚姻。他原本娶了仁慈的菲拉雷特之女玛丽亚为妻。但后来他爱上了另一个女子，便与她成婚，抛弃了前妻。这场婚姻是由一位名叫约瑟夫的教会财务官在塔拉西娅宗主教的意愿之外主持的。宗主教事后竭尽全力试图解除这段婚姻，却为时已晚；而且，由于担心更严重的后果——因为国王曾威胁要掀起反对圣像运动——他便不再就此事纠缠他了。

但福者狄奥多尔并未保持沉默；尤其是因为贵族和教士们也开始效仿。担心这种不法行为会演变成法律，圣狄奥多尔致信全体修士，要求他们将沙皇视为已被教会绝罚者，或视为自我绝罚者——因其行为已使自己招致绝罚之刑。此事传开了，甚至传到了沙皇耳中。沙皇起初对此深感悲痛；因为他的新妻狄奥多蒂娅与福者狄奥多尔在母系上有着亲缘关系。不过，国王仍寄希望于通过讨好来与圣人和解，便命令他那通奸的妻子向圣人送去大量礼物，并恳请他为自己及家族祈祷。但圣人不仅拒绝了礼物，连随行使者也不愿接见。——国王便盘算着设法亲自拜见圣人并与之交谈。为

⁸¹ 该传记由米哈伊尔修士撰写。参见《米涅希腊教父集》（*Patrologiae Graecae Migne*）第99卷。此处为节选。

此，他安排车队经过圣人的修道院，佯装因公务前往某地，希望圣西奥多能与修士们一同出来迎接，并邀请他进入修道院。

但圣人得知此事后，下令将大门锁上，无论敲门声多么响亮都不得开启。“他们敲了又敲，最终一无所获地离开了。为此，沙皇对这位圣者勃然大怒，下令将他殴打并流放。”“行刑者到来后，将他打得伤痕累累，血肉模糊，地面染红了血迹，”随后将他流放至索隆。与此同时，修道院中所有最资深的长老，共计十一位，也被流放。圣西奥多泰然处之，忍受了一切；他还给受苦的弟兄们写信，安慰他们，劝勉他们顺服地承受降临在他们身上的苦难。“这是上帝的旨意，而来自上帝的一切，只要我们谦卑顺服，终将化为我们的益处。”——他亦致信教宗，并收到了教宗的慰藉回信，信中赞扬了他对上帝的热忱以及坚不可摧的勇气。

与此同时，沙皇生活放荡，治理王国更是糟糕。因此他被废黜王位，不久便去世了。王国再次落入其母伊琳娜之手，她恢复了圣像崇拜。她立即将所有被其子囚禁的人都送回了原处。圣西奥多再次聚集了那些四散的门徒；他们的修道生活又恢复了井然有序的状态。但几年后，又遭遇了另一场灾难，虽不至于极其沉重，却颇为令人烦恼：阿加拉人正逼近君士坦丁堡。为了避免遭受他们的迫害，圣西奥多离开了他的萨库迪翁，迁居至君士坦丁堡——在那里，皇后和圣宗主教将斯图迪奥修道院交给了他，该修道院的修士曾被偶像破坏者科普罗宁驱散，而新修士尚未招募到位：当时那里只有十二人。

接管这座修道院后，圣西奥多修缮了亟待修补之处，增建了缺失的部分，安排好修士们，修道院的生活便按常规轨迹继续进行。修士人数日益增多，很快便增至一千人。由于无法亲力亲为监管一切，圣人便将这项工作分派给其他最值得信赖的长老们，委托他们负责监督修道院各项服事中的秩序，并为每一项服事制定了相应的规则。这位圣者尤其关注，确保修士们无需因任何需求而外出进城。为此，他在修道院内设立了各类工坊：院内自有裁缝、鞋匠、木匠、玻璃匠、铁匠、石匠等等。修士们根据各自的能力和兴趣被分配到这些工坊中，每项工作都由专门的负责人和监督者统领。一切事务的运作虽如世俗一般，却不流于世俗。整座修道院处处充满着端庄与虔敬：双手忙于劳作，口中却始终诵念着耶稣祷文和大卫的诗篇。——无论大小，任何违反秩序的行为都会受到相应的忏悔惩罚。为了尽量减少这种必要性，尊者总是在讲道中，在阐述普遍的基督教和修道规则时，也会提及那些规定修道院生活秩序的规则。这不仅使人们对应尽之责的记忆得以焕新，也激发了每个人在一切事务中——哪怕是最微小的事务——都力求尽善尽美的热忱。与此同时，暴君尼基福尔废黜了伊琳娜皇后，他上任后的第一件事便是通过恢复宫廷神父约瑟夫的职权来挑动教会纷争——约瑟夫曾为君士坦丁与狄奥多蒂娅主持婚礼，因此被剥夺了神职，此举违背了圣教会的教规。据斯塔拉西娅所述，尼基福尔大主教是一位极有德行的贤者，他竭尽所能地反对此举；但后来，鉴于君主的盛怒，且担心教会会因此遭受更严重的灾难，他最终接纳了约瑟夫回归教会。但圣狄奥多尔并未退让，并公开谴责沙皇的错误。沙皇因此大怒，将圣狄奥多尔流放。他同样将圣狄奥多尔的兄弟约瑟夫、长老柏拉图以及许多其他斯图迪奥修道院的修士也流放了。

当时，邻近的蛮族袭击了色雷斯；国王不得不率军出征。出征前，他派人去见圣狄奥多尔，试图用甜言蜜语和威胁利诱，迫使他与自己保持一致。但圣狄奥多尔在圣灵的感召下，这样回答他：“陛下，你出征作战之前，本应忏悔，并纠正你在上帝的教会中所造成的破坏。既然你没有这样做，那就当知道：你绝不会活着从战场上回来。这就是上帝对你作出的公义判决。”果不其然，国王在战场上阵亡了。他的儿子斯塔夫里基继位为王；但他也很快因在战争中受的伤而去世。随后，一位名叫米哈伊尔·基罗帕拉特的男子被选为国王，他确实配得上王权，既善良又虔诚。——他将圣狄奥多尔及其所有同受迫害者从流放中接回，给予他们尊荣，并消除了教会中的分裂。约瑟夫则作为教会中的败类，再次被逐出教会。此时，那位神圣而受人尊敬的长老柏拉图归主，并由宗主教亲自在斯图迪奥修道院为其举行了隆重的葬礼。在灵性导师柏拉图离世后，圣狄奥多与弟兄们仅在和平与安宁中度过了两年。随后，反对圣像的风暴再次掀起，搅动了整个教会。

这场风暴是由新君主亚美尼亚人利奥挑起的。他曾是东方诸国的统帅，后来起兵反抗虔诚的米哈伊尔国王。米哈伊尔国王为避免内战，主动卸下帝王紫袍，披上修士的毛毡袍，将王位让给了这位叛乱的暴君。这位列夫起初表现得虔诚温和；但当他在王位上站稳脚跟后，便开始诋毁圣像并谴责对圣像的敬礼。圣尼基福尔宗主教向国王阐明敬礼圣像的真正含义，劝诫他不要因反对教会关

于此事的教义而破坏教会的和平。但国王置若罔闻，反而企图凭借其王权迫使所有人服从他的谬见。为此，他召集了所有知名的神父和修士，以及圣宗主教和圣狄奥多尔，当众公然宣扬其邪见，赞扬不敬奉圣像者，并斥责敬奉圣像者。

他主要以第二条诫命作为这种诡辩的依据：“不可为自己雕刻偶像，也不可做任何形像”，等等。他还提出了这样的论点：如何能描绘那不可描绘的，又如何能在圣像的肘部范围内容纳那不可容纳的？用颜料描绘的形象又怎能称为神？灵性导师们恭敬地向沙皇解释道：旧约的律法对基督徒并非无条件地具有约束力；圣像所描绘的上帝，并非作为不可描述、不可容纳的存在，而是祂乐意向圣徒显现的模样，尤其是祂在道成肉身中向世人显明的模样；他们所称的“上帝”，并非指画布和颜料，而是指那位圣像中所描绘的那位；当我们凝视祂的形象时，心神便升向祂。他们从不同角度阐述了这些观点；而圣西奥多则仿佛将所有观点融为一体，发表了一篇长篇大论，以启迪国王。“陛下，这不善的念头是从何而来——竟要将异端的诏令引入圣教会，撕裂那由至高恩典及使徒与教父的教导所编织的华美圣袍？——难道你是依据旧约律法来耍小聪明吗？请明智地思考。

请仔细查考《旧约》中所有禁止制作形象与肖像并加以敬拜的经文——它们究竟在讲什么？——它们所说的，是制作任何形象和肖像后，不应将其视为神明，也不应向其献上神明的敬拜；而非说不应制作、拥有或敬奉这些形象和肖像。圣教会并不将人手所造的形象和肖像奉为神明，而是仅将其作为值得尊崇之物的象征加以敬奉。因此，无论是第二条诫命，还是《旧约》中与该诫命类似的众多经文，都不适用于圣教会的圣像。例如——我举个例子——上帝吩咐制作基路伯的形象并将其安置在至尊之处，即约柜之上；还有吩咐制作铜蛇，并虔诚地仰望它以免受蛇毒之害，以及类似的情况

因此，旧约并未否定圣像的划分及其敬礼，只要二者均以理智为依据。而在新恩典中，我们又看到了什么？我们的主和救主亲自将自己的形象绘于亚麻布上，并将其送给阿瓦加尔，后者因触摸它而得医治；圣路加绘制了圣母怀抱永恒圣婴的画像，当他将画呈献给圣母时，她便借此向圣像赐下她圣子暨上帝的祝福；此后，在上帝的教会中，圣像便从未间断，其中许多曾显出神迹，至今依然如此。这一切难道不是比太阳还要明亮地表明，圣像绘制与敬礼的起源并非源于人类，而是源于神吗？——“你说：‘我不愿那不可见、不可描述的神性被颜料描绘出来’；我们同样相信神性是看不见、不可描述的，但在圣像上描绘神性时，并非按照祂本体的样式，而是按照祂在道成肉身这一救赎工程中特别向我们显现的样式。”

“谴责救世主基督圣像的人，就是在谴责至高者的道成肉身本身。”听完这一切，沙皇勃然大怒，对圣西奥多说：“我早就知道你性情暴躁、骄傲自大，自以为世上无人比你更聪明；如今你竟如此嚣张地对我说话，仿佛我是个普通人，按理说此刻就该惩罚你。但我姑且宽恕你，直到我们智慧的正确性得到更清晰的阐明并被认可；若届时你仍不顺服，就别指望仁慈了。”此后，当时在御前的大主教们决定：不再多言。面对一个不寻求劝诫、反而想要以统治者的姿态强行篡改信仰的人，还有什么可说的呢？而福者狄奥多尔则说道：“陛下，请明理并倾听！裁决和整顿圣教会的事务，并非你的职责。你的职责是维护世俗秩序。

至于将信仰和圣教会维持在应有的秩序之中，则是牧者与教会教师的职责。请听使徒所言：‘神在教会中所设立的，第一是使徒，第二是先知，第三是教师，等等。（林前12:28）看见了吗？——是教师，而不是君王。——圣经的其他经文也命令教会事务应由牧者与教会教师来管理，而非君王。’国王说：“难道是要把我逐出教会吗？”——圣人回答说：“不，不是我。将人逐出教会的，是神圣使徒和圣父们的律法。遵照这些律法，我们也断言：即使有天使从天上下来，向我们传讲任何违背信仰的内容，也当受绝罚。

因此，若你想与我们这些敬拜基督圣像的人一同留在基督的教会中，就必须在一切实务上服从宗主教，并顺从与他同在的圣公会。”听到这些话，国王勃然大怒，将所有人逐出宫中。——此后，通过希腊总督，皇帝的诏令开始在城中传开，要求任何人都不敢对信仰进行解释或引发争论，而必须所有人都遵从皇帝的旨意。圣狄奥多尔也听说了此事。他对传达这一消息的人说：“你们自己判断，听从你们比听从上帝更公义吗？”（使徒行传4:19）当有人企图歪曲真道时，与其保持沉默而不捍卫真道，不如让自己的舌头被割掉。——从那时起，他便无所畏惧地教导众人，并劝勉大家坚定持守圣父们传承下来的正统信仰：他既召聚一些人到自己身边，又亲自去拜访另一些人，还

给第三类人写信；他还经常去拜访宗主教，既是为了在共同的信仰中相互慰藉，也是为了鼓舞他以宽容之心承受即将到来的苦难与迫害。

这些迫害与苦难很快便降临了：宗主教被废黜，并被驱逐出君士坦丁堡；其他所有东正教主教均被判处流放；圣像遭到亵渎，被摔在地上、用脚践踏，甚至被投入火中；全城陷入一片骚乱。目睹此景，圣西奥多内心深感痛惜，为了以公开的敬礼来对抗对圣像的公然亵渎，他决定在即将到来的瓦伊节举行一次环绕修道院的十字游行。游行中，修士们手持圣像高举过头，一边行进一边唱道：“我们敬拜你至纯洁的圣像，仁慈的主”以及其他类似的圣歌。

沙皇得知此事后，向他发出了严厉的警告：若不停止捍卫圣像崇拜，必将面临流放、伤痛乃至死亡。由于这位圣人无法停止以言语和文字捍卫圣像崇拜，便被判处流放，被遣往阿波罗尼亚（亚细亚的或比提尼亚的），并囚禁在名为梅托帕的要塞中。然而，即便身处此地，他仍四处散发书信，劝诫众人严格遵守教会所持守的圣像崇拜。他的书信也传到了国王耳中；国王当即派了一位名叫尼基塔的亚历山德罗夫之子，将这位圣者从那里转移到一个名为沃尼塔的地方，并将他囚禁在当地的牢房中，严令禁止他谈论或书写关于敬礼圣像的事！当使者向他传达沙皇的旨意时，他回答道：“我欣然接受迁移，因为上帝无处不在；但我无法不言不写。”然而，被转移到新地点后，他确实继续言说和著述。国王得知此事后，勃然大怒，再次派同一位尼基塔去见这位圣者——要对他施以残酷的鞭打。

当使者将此事告知圣西奥多时，他欣然脱下衣袍，将身体交由对方鞭打。但尼基塔一见到圣者那疲惫不堪的身躯，便不忍下狠手。于是他未曾触碰圣人便返回了。圣人则留下来，再次无所畏惧地宣扬关于圣像的真理，与前来拜访的人长谈，并四处写信。他还致信给耶路撒冷、亚历山大、安提阿和罗马的各任宗主教，描述君士坦丁堡发生的情况，并恳请他们通过祈祷和实际行动来支持东正教。有位亚细亚教会的神职人员偶然造访了他，此人聆听了圣人的教诲后，便摒弃了反圣像的异端，皈依了正教；待他返回原地后，又感化了另一位神职人员。主教得知此事后，向沙皇告发了这位圣者；沙皇遂下令亚细亚省长对圣西奥多施以残酷的鞭刑。省长派了一名手下给圣者抽了50鞭。但这位使者，同样在目睹圣徒赤裸的身体后，羞于举手行刑，便向他鞠躬致敬，未执行沙皇的恶意命令便返回了。这位使者尚未回到派遣他的人那里，国王亲自派来的一位名叫阿纳斯塔西的新使者便出现在圣西奥多面前，此人凶残无情，亲手殴打圣人，使他身受100处伤；对圣人的门徒尼古拉也如法炮制；随后将两人囚禁于阴暗狭窄之处，下令在各种困苦中严加看管，便离开了。

这一残酷的命令被严格执行：牢房里漆黑、恶臭、潮湿；人们通过一个小窗户往里扔进一小片面包，连一个人吃都不够，还递来一壶水，有时隔一天甚至更久才给一次，仿佛是想让他们饿死；伤口带来的病痛以及仆人们的粗暴对待，更加剧了这种困顿。在如此困苦之中，圣西奥多受信仰鼓舞，决定仅以随身携带的储备圣物——即主至圣圣体——为食，并将所分得的每一份都让给他的弟子。

过了相当长一段时间，一位王室贵族途经此地，得知这位圣者与门徒的遭遇后，下令减轻他们的苦难，多给些食物和饮水，并更仁慈地对待他们。就这样过了三年多。此时，圣西奥多的一封信落入了国王手中，信中谴责了国王的不敬神行为，并劝诫他要坚定恪守正统信仰，并为之勇敢地承受迫害与折磨。国王大怒，便派了一位性如野兽的贵族——将这封信呈给圣者，并在确认确系其笔迹后，命人将其殴打至奄奄一息。圣者承认信件出自自己之手，随即遭到无情的殴打，被殴打得几乎断气。他的弟子也遭受了同样的对待。使者发泄完自己的恶行后，便返回了派遣他的人那里；而这些受难者，因捍卫真理而甘愿受苦，开始互相照料。

圣西奥多动弹不得，疲惫地躺在那里，几乎无法呼吸，既不进食也不饮水。他的门徒身体稍强一些，他忘却了自身，将全部关怀都倾注在圣人身上，用大麦汤和某种草药为他提供食物和饮水。当圣人稍稍恢复些许后，便轮到他来帮助弟子，尤其是照料伤口。他们互相清洗伤口，剪去悬垂的肉块，冲洗化脓处，并用能找到的任何东西给溃疡涂抹药膏。他们就这样饱受折磨了九十天，尚未完全康复，国王又派来一名使者——此人残暴且不近人情——奉命将这些殉道者押解至士麦那。押解途中，他们遭受严酷的看守、饥饿、虐待、困苦以及各种折磨。

唯有上帝的特别眷顾，才使这些殉道者得以抵达指定地点。在那里，他们被交给了主教——一个邪恶之人、迷信的导师——并被关进一间低矮、狭窄且昏暗的茅屋，在那里忍受着种种剥夺与

困苦。不久之后，沙皇派来的那位曾经不近人情的阿纳斯塔西乌斯抵达，他给圣者抽了一百鞭，随后又折返而去。圣者则心平气和地忍受了这一切，并感谢上帝。当时，斯米尔纳地区由沙皇的侄子兼志同道合者统治。他患病了，且已濒临死亡。他的一位虔诚的侍从向他提到了拥有治病神迹的圣费奥多尔。病人便派人向圣者求助，恳请他代为祈祷。圣者列举了他对东正教徒所犯下的种种暴行——这些罪行必将使他遭受永恒的折磨——并劝他即便在临终之际也要忏悔。总督惊恐于自己将面临的命运，便向圣人求饶，并承诺若能痊愈，便皈依东正教。圣西奥多送给他一幅至圣童贞女玛利亚的圣像，嘱咐他终生敬奉此圣像。总督接过圣像后，立刻感到身体轻松，开始康复。正当他的康复接近尾声时，他却在斯米尔纳那位异端主教的蛊惑下，再次堕入了原有的邪信之中。随后，这位病人从该主教那里接受了圣油的祝福。但刚一接受涂油礼，他就重陷旧疾，并以邪恶的方式吐出了自己的灵魂。这位圣者斯米尔纳苦难了一年半有余。

本该继续受苦下去，但那位暴虐的君王被刺杀，继任者米哈伊尔（特拉夫利或瓦尔沃斯）对信仰漠不关心，任由人们随心所欲地信奉。在他统治下，所有在前任统治时期被流放和监禁的人都获得了自由。随后下达了释放圣狄奥多尔及其门徒的诏令。（在亚美尼亚人利奥统治期间，圣狄奥多尔被囚禁了约七年；此前在君士坦丁统治时期，因揭露其婚姻不义，他已被囚禁五年。）当时，所有曾被流放的门徒都聚集到这位圣者身边；他们一同返回故乡，沿途处处都受到人们满怀喜悦与爱意的迎接；因为整个教会都为他的归来而欢欣鼓舞。抵达哈尔基顿后，他与圣

尼基福鲁斯宗主教会面；两人作为为同一项正义信仰事业而同受苦难的同伴，彼此相互安慰。他们一同觐见皇帝，劝说他接受正统信仰。但国王说：“我不愿向圣像下拜，也不愿在君士坦丁堡看到它们；你们想把它们放在哪里就放在哪里，按你们的方式敬拜吧。”于是，圣西奥多带着他的门徒们迁往克里斯肯提乌斯地区，定居于此，盼望终于能获得安宁。但因某位名叫托马斯的叛乱者企图篡夺王位，他不得不暂时躲进君士坦丁堡，直到叛乱平息；因为他不愿永远生活在这座充斥着异端偶像破坏主义的城市里。待这场风波平息后，他并未返回克里斯肯提耶夫地区，而是前往阿克里托斯的赫罗尼斯，在圣特里丰教堂定居，在那里，在弟子们的簇拥下，他以虔诚的修行度过了余生。最终，在他67岁那年，他安详地离世了。当这一消息传开后，各方各面的人——无论身份地位高低，无论远近——都纷纷涌向这位圣者。所有人都渴望聆听他的教诲，圣者也确实在讲道；但他因体力不支而声音微弱，就连近在咫尺的人也几乎听不见。因此安排了速记员，以免那些听不清圣人教诲的人错失教益。有兴趣者可在圣人的教诲手抄本中阅读这些内容。不过，病势稍有缓解后，圣人便能行走，他前往教堂，并在接下来的那个星期日主持了礼拜，向弟兄们讲道，并在用餐时与他们同席。同样，在11月6日——圣保罗殉道者纪念日——的次日清晨，他主持了神圣礼拜，向修士们讲道，并在当天的晚祷中领唱。但回到小室后，他再次卧病在床，病情开始恶化。病了四天，第五天便归主了，进入了无病无痛的永生。

当他临终之时，弟兄们聚集在他身边，如同痛失父亲和恩师一般痛哭流涕。他望着他们，眼中也泛起泪光，说道：“弟兄们，我的生命已到尽头！我们所有人都必须喝下这杯苦酒，有人早些，有人晚些，但无人能逃脱。我正沿着我们的先辈走过的道路离去，前往永生之地，那里有我们的上帝和主——我的灵魂所爱慕的，我的心所渴慕的，我虽未能尽职尽责地侍奉祂，却自称为祂的仆人。——亲爱的弟兄们和儿女们，请谨守我传给你们的话语，持守正统的信仰和虔敬的生活。你们知道，我从未停止向你们传讲上帝的话语——无论是在教会中，还是私下里。如今，我恳切地恳求你们，请将这些铭记于心并加以遵守。我因你们而心中忧伤：因为我将要为你们作见证。所以，你们要谨慎地离开这里，好使你们能无辜地站在主面前。”说完这些并告别后，他吩咐门徒们拿起蜡烛，点燃它们，并唱出告别诗歌。门徒们围站在他周围，开始唱道：“*无瑕疵的人是有福的*”（《诗篇》118）；当他们依次唱到：“*我永不忘记你的公义，因你借此使我复活*”（第93节）时，——这位圣者便随着这番话交出了自己的灵魂（826年）。上帝的天使接纳了他的灵魂，并将之带往上帝的宝座，正如达尔马提亚的伊拉里昂圣者所真实见证的那样，他曾在异象中目睹了这一幕。

就在这一天——11月11日，为纪念圣米纳，他独自在自己的果园中漫步，吟唱诗篇，忽然听见一些奇妙的声音，并闻到一种难以言喻的芬芳。对此感到惊奇，他抬头望向天空，看见无数身着白袍、面带光明喜悦之色的人，正从高处唱着歌走下来，迎接某位尊贵的人物。目睹此景，这位福者惊恐地倒地，随即听见有人说道：“这是斯图迪奥修道院院长费奥多尔的灵魂，他曾为圣像受难至

流血，此刻已安息主怀，正庄严地升往天山；而天上的众圣则降临，前去迎接他。”——这位蒙福的伊拉里昂将这一异象转述给了其他德行高尚的长老们：他们记下了这一事件发生的日期和时刻，并据此得知，正是那时，值得称颂的斯图迪奥的西奥多离世了。圣费奥多尔离世时伴随着许多奇迹，无论是在他离世之前，还是之后——无论是从他的棺槨还是他的圣髑中——都发生了不少奇迹。

1. 修道生活何等崇高

1. 1) 修道生活何等崇高。——2) 凡是遵照上帝旨意所行的服从，哪怕再简单，也能引领人进入天堂。——3) 通往天堂的美德清单。[1, 2]⁸²

1. 上帝将我们引入世间，是为了让我们通过善行取悦于祂，从而成为天国的继承人。至于我们这些修士，祂在将我们引入世间之后，还赐予了我们一份格外伟大的恩典：祂从众人中拣选了我们，使我们站在祂的面前，侍奉祂的国度。因此，现在每个人都要仔细省察：自己是否按照所蒙召的职分而行，是否确实除了取悦上帝之外，别无他求。

2. 在履行服从时，我们应当如此行事，仿佛是直接从上帝本人那里收到了这一命令。上帝要求活着的人力所能及地行事。我们应当这样做，同时竭力避免一件事，那就是不要在他人面前因虚荣而自欺，也不要在自己心中因自负而自欺，仿佛自己正在做一件伟大的事。主为每位劳苦者都预备了应得的赏赐：膳房管理员将与首位殉道者斯蒂芬一同欢庆；面包师自己将成为献给主的纯净面饼；蔬果保管员将享用乐园的丰硕果实，有幸成为乐园的居民；至于其他所有人——无论是照料葡萄园的、木匠、抄写员、守门人，还是任何履行职责的人，只要将自己的职责视为为主而做的工作，都将获得应得的报酬。主看透一切，没有任何事能瞒过祂；祂必按神圣的公义报答一切。

3. “你们要坚守信心，刚强壮胆，坚固自己；愿你们凡事都以爱心行事”（林前16:13-14）；每日都要死去，为要得着永生；要逃避恶念，如同逃避恶行一般；当视多言为多罪，视嘲笑为淫行，视暴食与饱食为情欲的奴役；心思忧伤，目光低垂；身体与灵魂都要保持纯洁；以美善的盼望激励自己；不要执着于世间任何事物；唯独敬畏独一真神。若我们如此行事，若我们怀有这样的善意，便将与天使一同欢庆，并与众圣徒永远同乐。

2. 不要自以为高明

2. 1) 不要自以为高明。——2) 为所有弟兄而活，正如身体的每个肢体都是为整个身体而活。——3) 我们的顺服并不沉重，但因着舍弃自己的意志，我们配得殉道者的冠冕。[1, 3]

4. 蒙神召唤的弟兄们，你们做得很明智，既已离弃尘世，便将心灵的眼睛定睛于神。因此，务要过讨神喜悦的生活；如此生活时，“不要自以为高明”（罗 12: 16），无论在属灵的美德上，还是在肉体上的优势上，以免听到这样的责备：“你所拥有的，岂不是从神那里领受的吗？”“倘若你领受了，你还有什么可夸的，岂不是领受的吗？”（林前4:7）。凡多作工的，都是靠着基督的恩典作工，是从上帝那里领受了能力，不是为自己，而是为邻舍。

5. 你们彼此都是顺服的，彼此都是帮助的，如同同一身体的活肢体。如果眼睛不再引导双手，如果一只手不再扶持另一只手，如果脚不再按照整个身体的益处所要求的那样行走，如果每个肢体都开始随自己的意愿行事；他们不仅无法保持自身的坚固，而且会因自身的紊乱而使整个身体陷入混乱。因此，当有人为了他人而不得不付出更多劳苦，忍受严寒、雨水和酷热时，他应当为此欢喜；而那些无所事事、如同无用的肢体，在身体中不为身体而活、理应被割除的人，则应当痛哭并深感懊悔。

6. 听见这些话时，你们不要感到沉重。相反，要深思：我们只需付出多么微小、多么少的劳苦，就能获得天国。我们不像殉道者那样流血；我们的肢体不会被砍断，骨头也不会被打碎；但如果我们在这些轻松且不多的劳苦中，加上对自身意志的舍弃，怀着取悦上帝的愿望，并满怀爱心地服侍弟兄们，那么通过这些，我们就变得与那些饱受苦难的殉道者相似，甚至与那位为我们承受了钉十字架之苦和死亡的主自己相似。所以，在劳苦中要心怀喜乐！殉道者的冠冕正等待着你们。

⁸² 目录上方的数字标明所摘录教诲的序号，而目录后方用[]括号标注的数字，第一个数字表示卷号，第二个数字表示该卷中的教诲序号。——目录中的各条目对应其后各章节，每条目对应一个独立章节。

3. 要警醒：因为仇敌并不打盹——以此安慰牧者

3. 1) 要警醒：因为仇敌并不打盹，——以此安慰牧者。——2) 不要在劳作上懈怠，因为每一份劳作，天上都会立刻为你们预备赏赐。——3) 训诫：献香者；——4) 点灯者；——5) 探病者；——6) 给病人的。[1, 4]

7. 我从圣父们那里，尤其是从我那义人长老那里得知，魔鬼从不睡觉，也从未在毁灭我们灵魂的作为上松懈；他总是警醒并急于播撒他的稗子，如同“睡着的人”（马太福音 13:25）。因此，我蒙神呼召的儿女们，你们也要警醒，保持清醒，免得你们中有人落入魔鬼的网罗。我乐于听闻你们每个人都取得进步，听到某人顺服、某人谦卑智慧、某人勤奋努力，便感到欣慰。至于那悖逆、怨言连连、骄傲自大、好闲懒惰、私下议论和多嘴多舌的儿子，我的灵魂深恶痛绝。——但我这说话的人是谁呢？——我是你们的牧人，虽不配，而你们是我的羊群，我将向将它们托付给我的主交账。

8. 因此，你们都要牧养，要好好地牧养，要同心合意、齐心协力地牧养。谁也不要掉队。掉队的人会被仇敌引向歧路并毁灭；正如掉队的羊会被狼掳走，带进森林或山里。得救之事并不容易；通往救赎的道路多舛而艰辛，需要刻苦劳作、警醒守望、知足常乐——少食、少歇、衣着简朴，最重要的是要舍弃己意。主会按各人的劳苦给予相应的报偿；每日都有冠冕为每位劳苦者预备。

9. 我们应当以完全的端庄、虔敬和热忱来履行教会礼仪。至于你，我的孩子，作为被委派监督我们这项首要且崇高事务的礼仪长，要保持警醒，提醒圣咏团成员，准确把握每首圣咏的指定时间，并按指示，以清白良心履行关于诗篇和圣咏的一切其他职责。谁擅长歌唱，就让他歌唱；谁更擅长诵读，就让他负责诵读。不可懈怠，务必专心，并公正地安排每位弟兄的职责：某日由谁诵读，某日由谁歌唱；平日由谁负责，节庆日由谁负责——要根据嗓音、发音和诵读速度来判断，以便若有外人前来，也能从中获益。愿你的一切都井然有序、合乎规条（林前14:40），好叫你配得听见主说：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要把你派去管理许多事”（太25:21），并在天上被列在圣徒之中。

10. 至于你，点灯人，在履行所托付的职责时，要敬畏并谨慎：因为这是来自上帝的，是神圣的。要像珍视自己的双眼一样珍视圣殿的照明，因为这是在上帝面前进行的。若在君王面前点燃蜡烛者，会全神贯注地讨他欢心；那么，我的孩子，你岂不更应当怀着敬畏与爱，为万物之主上帝——那位从万物中被尊崇者——点燃灯盏，正如你清洁灯盏、修缮灯具，并维持适度的光照一样。还要留意教堂的清洁，每周至少清扫两次，将圣像上的灰尘拂去，以免受损，并将其他一切物品整理妥当、收拾整齐，务必小心谨慎，切勿损坏教堂的任何物品。

11. 第三个我挂念的是你，我的医院侍者。要遵行我吩咐你的。在这最艰辛、不知休息、充满苦难，却因此崇高且配得崇高报偿的事奉中，你配得不小的冠冕。不要指望也不要在此处寻求安息，以便在彼处获得它。若你在此处勤勉劳作，那么在彼处必将获得安息。有人诵读经文，有人祈祷，有人保持静默，还有人从事其他值得称赞的事；但你也与他们并驾齐驱——甚至更胜一筹。——天一亮，就逐一探望病人，了解每个人的病情，并为每个人开出所需且有益的处方。若你坚持这样的劳苦，必将戴着冠冕进入天国。

12. 至于你们这些患病的孩子，要怀着感恩之心接受发生在你们身上的所有事情，对所给予的感到满足。如果除了你们所希望的之外，还有其他需要，只需提出来，然后无论被派来照顾你们的弟兄之后为你们做了什么，都要满怀爱意地心怀感激。不要抱怨：弟兄出于对上帝的爱，像奴仆一样服侍你们，并在修道院财力允许的范围内，为每个人提供所需，这就足够了。若你们不这样行事，便将遭受巨大的痛苦。

4. 铭记死亡与交账，并恪守誓言

4. 1) 谨记死亡与审判，并恪守誓言。——2) 谨守口舌。——3) 弟兄们对院长而言，如同手、眼、脚。——4) 我们的体力劳动也是属灵的；要彼此勉励，共同劳作……基督与你们同在。——5) 给厨师的教诲与激励。[1, 5]

13. 让我们审视天上的高处与地上的深处，以及我们自身的本性——我们作为人终将死去，从这里被带往超然之境，超越这世界的边界。届时，我们将毫无遮掩地站在公义的审判者面前，为自

己的行为交账；之后，若我们行善，便会被接纳进入天国；若沉溺于罪恶，则将陷入永不熄灭的烈火之中。因此，让我们不断重燃当初进入修道院时那份追求讨神喜悦生活的热忱，回想当时所说的话语和所立的誓言，并深知自己有责任始终忠于这些承诺：因为我们将因这些话语而受审判。

14. 要保持口舌纯洁，时刻只说蒙神喜悦的话。既不可说谄媚之词，也不可作不公的责备。并且“污秽的话一句也不要你们口中出来”（以弗所书 4:29）。

15. 你们当中辛勤劳作的人，就是我的双手。我的双手啊，要继续劳作，不要因尽职尽责而疲惫：因为“上主的膀臂必使你们刚强”（《诗篇》88:22）。你们就是我的双眼，被派去照看他人。你们要正直地看顾，预先察觉并劝诫那些可能跌倒的人，以免他们陷入险境，这样你们自己也能配得上神的眷顾。我还有双脚。我的双脚啊，要站在神诫命的正道上。这些人勇敢而乐意地承担其他弟兄的重担；若他们能保持这种美德，必将进入永恒的安息。我借这些话，想要扶起那些跌倒的人，激励那些懒惰的人重燃热忱，并赋予那些陷入怯懦的人以勇气。

16. 你们要欢喜，要得安慰，要以热忱为动力。无论什么都不要退缩——无论是心灵的劳苦，还是身体的劳苦，因为我们属身的，既然是献给神的，在属灵上也是属神的。况且，在属身的事上勤勉的人，在属灵的事上也必勤勉。在祷告、顺服和谦卑方面，彼此劝勉、鼓励。互相激励行各样善事，凡事都要端庄得体、井然有序。彼此追随，互相帮助；这样，你们就将成为“基督的儿女，在某种程度上也是父的儿女”（林前12:27）。我确信，基督就是你们的元首。既然有祂作元首，你们还有什么可惧怕的？与祂同在，还有什么得不到的呢？你们将成为天地的主宰，并承受一切应许的产业。

17. 还有对你的话，我的孩子，厨师——你日复一日地在火中奋斗，劈柴、烹制佳肴、挑水、清洗蔬菜、烟熏脸庞、弄脏衣物、汗流浹背、在烈日下劳作，竭尽全力及时为弟兄们准备所需的佳肴——你将与圣徒同享荣耀，亚伯拉罕温暖的怀抱将使你安息。只要忍耐，在喜乐中度过每一天，并对自己的工作如此勤勉和尽责，以致你的侍奉甚至会在梦中浮现。从清晨起，像火焰一样投身于你的服侍，你必将胜出，圆满地完成你的工作。

5. 在善事上彼此竞相，不在恶事上

5. 1) 要在善事上彼此竞相，却不要在恶事上竞相。——2) 我们活着，就像在海上航行；航行中的种种变故，对我们而言都是属灵的征兆。——3) 模范弟兄对弟兄团契有裨益，而恶弟兄则有害。——4) 报偿无量；我们并非徒然前行；当欢欣鼓舞。[1, 6]

18. 如今正是美好的日子，是行事的时节，是寻求上帝的夏日。我们切莫任由自己白白虚度，不仅要珍惜这夏日，更要珍惜每一天；愿我们对救赎的奋进与热忱不可战胜，愿我们彼此在善行上良性竞争，并热切地效法美德，彼此以正道相待。若在某人身上看见突出的美德——例如温和、虔敬、顺服、谦卑，或其他值得称赞的品质——就当怀着良善的渴望，愿与在这方面并肩同行。由此，我们之间将产生和平的纽带与爱的亲近。至于与此相反的事物，我们不要通过竞争去效仿——看见疏忽大意的人，我们不要疏忽大意；看见贪食的人，我们不要贪食；看见多言的人，我们不要多言。但作为本自聪慧、受上帝教导的人，我们要“凡事察验，持守那好的”（《帖撒罗尼迦前书》5:21）。

19. 让我们紧握我们信仰的锚，扬起希望的帆，并以全部的精力渡过今生这片浩瀚的大海：因为在这航行途中，风浪必然会向我们袭来——我指的是肉体的叛乱，——肉欲的波涛会翻涌，来自内心深处的漩涡、邪恶的念头以及许多其他类似于航行时遭遇的情况：海盗——即充满恶意的魔鬼，浅滩——因无知而导致的盲目，暗礁——针对我们灵魂的不可预见的诡计；船舱进水——未被揭露的罪孽与罪恶念头，这会使灵魂灭亡，正如那些不顾船舱进水、在睡梦中随船沉入深海的航海者一样。我们这些最诚实的弟兄们，要警惕这一切，并警醒地行走在神的道路上；更要敞开我们心中的所有，以免恶念之水溢满我们的灵魂，以免“被那最深的深渊吞没”，正如某位先知所言（约拿书 2:6）。

20. 在弟兄团契中，无论在心灵的操练还是身体的劳苦上，他都时刻准备着全力以赴，如同天上的星辰，照亮并引导许多人。他在敬虔之事上勤勉尽责，不虚伪、不轻浮、沉默寡言，堪称配得上天国的天使，在世上如同在基路伯宝座前侍奉上帝与万物之主一般。他以自身的美德造福他人，

激发他们投身于属灵事工的热忱，犹如一轮光芒四射、金光灿烂的太阳，温暖着整个修道团体的全体成员。而那些阴郁、昏暗、如黑夜一般的人，不仅使身处其下的人蒙上阴影，更将他们变成与自己相似的人，又该是谁呢？若非那些人，还有谁会因自高自大、贪图享乐、嬉笑讥讽、无所事事、行可耻之事、搬弄是非、狂妄无礼，以及因与邪恶的意念同流合污而变得污秽，从而与从天上坠落的撒但如出一辙呢？我们绝不屈服于此类人的影响。

21. 你们的劳苦虽短暂，报酬却是永恒的；苦难虽短暂，喜乐却是永恒的；重担虽是暂时的，安息却是无尽的。你们将在那里欢欣，“那里是所有欢欣之人的居所”（诗篇86:7），那里“疾病、悲伤和叹息都将远离”（以赛亚书35:10），那里没有哭泣，唯有喜乐。难道你们的奔走是徒劳的吗？你们的劳苦难道是徒劳的吗？绝非如此！恰恰相反，这是明智的、崇高的、奇妙的、幸福的、使徒般的、殉道般的、父般的、天使般的、天上的，且蒙神喜悦——你们已（离开）世界，来到（我们这里），在我们这里经历了属灵的重生，成长并成为战士，装备了属灵的兵器，击溃了亚玛力人、亚摩利人、迦南人以及其他情欲的部落。你们已将世俗之海抛在身后（通过弃绝世俗），借着接受隐修袍时那启迪心灵、洁净灵魂的第二次洗礼（因为这正是切实有效的悔改），跨越了约旦河，从此开始进入你们的产业，进入我们那信实不谎言的上帝借着应许向你们显明的土地——那流淌着不朽与永生之蜜与奶的土地。为此，你们当欢欣鼓舞，欢呼雀跃，因你们目睹了上帝如此深厚的慈爱。生命在我们眼前，喜乐在我们面前，福乐在我们的脚下；门已微启——“你们要奔跑，好叫你们得着”（林前9:24）。在此情境下，谁还能犹豫不决？谁不会奋力前行，并以越来越热忱的姿态不断追求，竭力在获取眼前宝藏之事上领先他人？

6. 反对情欲；因为这把火会点燃永火；死亡可能在行恶时降临

6. 1) 抵制情欲；因为这把火会点燃永火；死亡可能在行恶时降临。——2) 若跌倒了，要站起来，憎恶罪恶，喜爱美善。——3) 远离小罪，尤其是闲言碎语；文中指明了谈话的主题。[1, 7]

22. 要刚强，勇敢地抵挡魔鬼的诡计，要知道，我们的争战不是与血肉之躯的，而是与那看不见的、我们那苦毒的逼迫者——撒但，以及在他麾下的背道势力。因此，若有人被情欲的念头所侵袭，切勿惊慌失措、心生困惑；而应当借着祷告、哀叹和流泪，将它驱逐并击退，同时铭记那（永恒的）烈火，以及如今在我们心中燃烧的这团烈火，正是点燃那（永恒）烈火的原因。因此，无论一天中这种念头袭击多少次，都要彻底消灭它——这样我们就不会受到定罪。如果这种情欲与思绪的蒙蔽同时出现，伴随着对苦修生活的沉重感，就当以悲恸之心仰望内心之眼，并以“每时每刻都可能死去”的念头，斩断魔鬼的这张罗网。愿每位劳苦的人都因思念永恒生命中的安息而得着坚固。

23. 愿我们主的恩典临到你们，并赐予你们坚忍，以承受眼前的艰难。要在争战中奋力拼搏，竭尽全力走完这段路，不要滑倒。倘若真有此事——虽然我不愿你们遭遇——请速速振作起来。看看眼前的事物吧。“天高”，正如经上所记，“地深”（箴言25:3）。那些因罪堕落的人，谁能升上天去呢？因此，你们要厌恶罪，憎恨罪，远离罪；要追求美善，行神所喜悦的事。

24. 我恳求你们，在避开大罪的同时，也要避开所谓的“小罪”，即闲言碎语和戏谑之举。——要温和谦卑地对待每个人；即使只是为了消遣而交谈，——那谈话也当充满善意。你们的谈话，无论是关于手头的手工活，还是关于某处经文的疑难解答，或是按规条诵读，或是关于某位圣徒的生平，抑或是关于我们脱离肉身、天使降临，以及我们在主和上帝面前为整个尘世生活所作的交代；圣徒将如何进入不可言喻的喜乐，而罪人将如何陷入无尽的痛苦；你们要彼此询问：我们该如何避免这种恶习（空谈），并获得与其相对的美德（睿智之言）；眼泪是如何涌出并流淌的，又因何而干涸？以及，通过不虚伪的顺服、谦卑与沉默，灵魂的枝叶如何被滋润，并如生命树一般在乐园中央绽放；而多言、笑声、不合时宜且不恰当的目光、抱怨、言辞刻薄、嗜睡、暴食以及我们任性沉溺的任何其他情欲，都会使之枯萎。

7. 尊贵的职分；通过遵守誓言来表达感恩

7. 1) 崇高的圣职；通过恪守誓言来表达感恩。——2) 最重要的是赢得上帝的恩宠。——3) 对圣职的忠诚使人成为天国的子民；这种忠诚的实践。——4) 在主显节向上帝献上礼物。——5) 圣经中关于应许之福的宏伟的经文。[1, 8]

25. 看哪，我们的主和上帝向世人显明祂的恩典，以仁爱的光芒照耀众人，将所有人引向祂；而祂更是特别将我们这些修士从黑暗中领出了，带入了光明之中。我们该如何向拣选并呼召我们的上帝表达感谢呢？——就是这样：摒弃充满情欲和享乐的生活，以在虔诚中精进为目标而生活。——弟兄们，让我们认清自己的身份，时刻铭记修道生活的要求，以及我们在天使面前所立的誓言，并以此为准则生活，随时准备着，一旦上帝召唤，便满怀喜乐地从这里——如同从异乡——回到我们自己的家园。

26. 你们可曾看见今生的虚无？可曾看见人的生命是多么无常且转瞬即逝？——唯有这一份美善，唯有这美好的生活与永不枯竭的恩典——那就是通过遵守上帝的诫命来得着上帝。但这需要辛劳，也需要对自我进行严苛的鞭策。

27. 你们是耶路撒冷的公民，是乐园的居民，是圣天使团体的成员；只要你们坚守自己的身份，对它保持忠贞，全心全意地爱它，勉励自己行它的旨意，远离一切与它相悖之事，并以各种方式克制自己。因此，当在敬畏主的心中欢欣，并从一切不洁的意念中洁净自己；要如光明的儿女一般，使自己纯洁并闪耀光芒；对长者要表示尊敬、顺服和谦卑；愿彼此相爱之情在你们心中丰盛地增长；而顺从私欲和自我放纵，则当被你们所憎恶。

28. 看哪，主显节已临！主从天而降：让我们以纯洁之心迎接祂。让我们预备圣洁的心志，并将更新的生命、对神的默观以及心中对神的炽热之爱，作为万物献给那无所不包的主；还有人献上对静默的热爱，有人献上不倦的警醒，有人献上勤于祈祷、节制、顺服与无怨无悔——一切一切，都要做到你们在任何方面都不缺乏。

29. 上帝借着祂的圣徒宣告，未来将有何等荣耀等待着我们。圣保罗呼求：“*我们尚不配得那将要显明的荣耀*”（罗8:18）；圣大卫歌唱：“*在你殿中的一日，胜过我在别处的一万日*”（《诗篇》83:11）——并说：“*我一见你的荣耀，就心满意足*”（《诗篇》16:15）；还有其他先知也高声宣告，在那里“*疾病、悲哀和叹息都将消失*”（《以赛亚书》35:10）。凡有心寻求者，还可在圣经中找到多少这样的见证，它们向我们展现了难以想象的喜乐、无边无际的欢欣，以及上帝应许给那些讨祂喜悦之人的、无法言喻的福分。因此，让我们坚守这一点，在我们的上帝基督里得以坚固、成长并臻于完善。

8. 不要灰心：劳苦虽小，赏赐却无量

8. 1) 不要灰心：劳苦虽小，赏赐却无量。——2) 不要纵容肉体，以为自己已经走上了死亡之路。——3) 为遵守诫命，甘愿作出任何牺牲……毫无畏惧。[1, 9]

30. 在事奉上帝时，不要停步，也不要沉溺于懒惰；尽管眼下充满艰辛，也不要剥夺自己来世将享有的喜乐。但无论言语还是行为，都要欣然承受，并如此安排你们的生活，在神的爱中彼此接纳，在艰难之事上互相扶持。即使你们用一整个世纪的时间来行善，也无法与永恒不朽中那无边圆满的一小时相提并论。况且，这既蒙福，又——用世俗的话说——非常划算：只需像在梦中一般短暂地受苦，便能换得无尽的福乐生命。

31. 切勿纵容肉体——圣徒们视其为敌人，并通过各种节制来制服它，因为取悦肉体与灵性生活背道而驰。再过不久，我们便要告别此生。我们的弟兄们接连离世，便是明证。——难道我们还会留在这里吗？当然不会。——啊！啊，弟兄们！死亡之事何其可怕！我们为何应当仿佛受上天启示一般，时刻保持沉思的状态，默想自己仿佛已经临终——灵魂即将与肉体分离，天使们即将降临（请别让我说：恶魔们也会蜂拥而至；因为这往往发生在被情欲奴役的人身上），并听到：“时候到了，灵魂啊，出来吧！”那时，解开这种结合将何等艰难，又将带来何等痛苦！——届时，行善与良心的无愧，将成为对离世者莫大的帮助、安慰和代祷。那时，顺服将带来胆量，谦卑将赢得恩宠，眼泪将感召怜悯，丰盛的善行将战胜恶魔，忍耐将为每一件善行代求——敌人将一无所获地退却，而灵魂将与天使们一同满怀大喜乐地走向救主。届时——若灵魂仍沉溺于情欲的惯性之中，被罪恶所掌控，便令人恐惧：因为那时恶魔将占据上风，并将这可怜的灵魂连同自己一同抛入地狱的深渊，投入黑暗与痛苦的塔尔塔罗斯。这就是（纵容情欲）对那灵魂的“益处”！

32. 让我们在此世就洁净自己吧。让我们在奋斗中流血牺牲，切勿让任何事物使我们偏离上帝的诫命：无论是劳苦、疾病、享乐、安逸，还是任何满足。即使我们不得不每天面对死亡，也要

欣然承受，努力活得超越世俗的诡辩。除了可怕的审判者——上帝之外，我们什么都不怕：既不怕人，也不怕野兽、火焰、刀剑、大海，以及任何看似可怕的事物；因为按上帝形象所造的人，是地上万物的主人和统治者。

9. 净化、播种、灌溉灵魂的田地，使其结出属灵的果实

9. 1) 净化、播种、灌溉灵魂的田地，使其结出属灵的果实。——2) 在饮食和睡眠上的节制，以及由此带来的果效。——3) 忍受衣履的简朴。——4) 为了未来而甘愿忍受苦难。[1, 10]

33. 正如那肥沃的土地，因蒙受圣灵恩典之流的雨水滋润，你们也要结出果实，孕育美德，如同充满生命力的麦穗一般。正如你们翻新田地一样，也要用敬畏上帝之火和真理之剑，将心灵之地的思想荆棘清除干净。所以，要遵照使徒的诫命，不要向肉体撒种，以免从肉体收割败坏；而要向圣灵撒种，好从圣灵那里收割属灵的果实[加拉太书 6: 8]——学习忍耐、恒心、宽宏大量、谦卑的智慧、彼此相爱，同时憎恶嫉妒、诡诈、欺骗、辱骂和诽谤。

34. 也要培养节制。所谓节制，就是按身体的需求给予食物，既不过度负担身体，也不过度减轻身体的负担，这就像装载船只一样：若装得太满，船便可能沉没；若装得太轻，则有翻船的危险。睡眠亦是如此：应当睡到有益的程度为止。适度的饮食之后，会带来安稳的睡眠；随后，人们在吟唱诗篇时精神焕发，能专注聆听诵读，并明智地领会每一首神圣诗歌中的每个词句。当灵魂因这一切而得到愉悦时，便会心境平和、温暖而明晰，品味着在一切事物中节制所带来的果实。而暴饮暴食则会导致沉重的梦境；由此导致思绪蒙蔽，无法领会诗歌的含义，嘴唇紧闭，双眼、灵魂与身体皆显昏沉：因为内在与外在是相呼应的。此时，心灵的盗贼便会趁虚而入，肆意掠夺。正因如此，主才说：“*你们要警醒*”（马太福音26:41）。

35. 上帝喜爱发自内心的言语、温顺的回应、良善——不愁眉苦脸、性情温和、谦卑的谈话。——谁能比他人更宽容地承受苦难，谁在缺乏所需的衣物、鞋履或头巾时仍心怀感恩——那人便是真正的上帝仆人，他正将暂时的、微不足道的恩赐，换取未来伟大的福分。我竭力让所有人都能得到满足，之所以这样说，是为了当某些物品短缺时，没有人会感到沮丧、恼怒或抱怨。当然，也有人因对上帝的热忱，主动剥夺自己的某些需求。但无论何时、无论得到什么，凡是怀着感恩之心接受所赐之物的人，无疑都在行善。

36. 天国近在眼前，永恒的福乐正等待着那些取悦上帝的人。谁不愿奔向那里呢？谁不急切地想要夺取这些赐予的珍宝呢？谁不愿为了如此丰厚的恩典，甘愿忍受苦难、赤身露体、忍受严寒，并通过各种苦修来克己呢？——但你们并非与这些劳苦和功绩无关；因为通过斩断自己的私欲，通过舍弃一切，通过各种忍耐，你们每日都在死，同时你们的生命却隐藏在我们的主耶稣基督里面。当我们的生命——主基督——显现的时候，你们也就要与祂一同永远欢喜了（歌罗西书 3: 4）。所以，不要在此地寻求安息，而要将此地的苦难视为在彼岸永恒安息的凭据。

10. 主必降临——你们要忍耐；——并以此为力量

10. 1) 主必降临，——要忍耐；——并以此为力量。——2) 看哪，——你们的结局，——还有乐园：在那里，我们将忘却一切苦难。——3) 在主的宫殿里，因受苦而欢欣：谁会不乐意选择这些呢？——4) 要为在困苦和贫乏中生活而欢喜：这就是修道生活。——5) 在一切事上彼此帮助，——主就在你们身边。[1, 11]

1. 当行在神的道路上，每日都凭着祂的应许，让主与你们同在。因为祂亲自借着祂的使徒对所有“寻求祂的约和祂的见证”（诗篇 24: 10）的人说，祂要与他们同在，直到“*世世代代*”（马太福音 28: 20）。祂的道路与路径难以测度。祂以无形之姿与心灵之眼同在，并无声地与那些心灵纯洁的人交谈。坚守你们正直的道路，避开嫉妒的魔鬼的诡计。展翅飞翔于上帝之爱的翅膀，如云般翱翔，超越一切尘世的罗网。用喜乐的香油和贞洁的香膏涂抹你们的双脚，不要惧怕踏上主那充满苦难的道路。若因怯懦而口渴，就饮用忍耐之水；若因心灵疲惫而饥饿，就品尝那滋养并坚固人心之饼——智慧之言，它赐予美善的力量与勇气。你们已束紧腰带，精神抖擞；面对苦难时，切勿将难以承受的重担加诸自身：我指的是仇敌那些不善的企图。对于行走在从地到天之路上的行者而言，只要不怯懦地走在这条路上，不自负任何重担，便已足够。

2. 你们判断得当，行事明智，已脱离尘世，如今虔敬地投身于上帝的殿宇，日日为主劳作、侍奉祂，远离一切世俗之事，包括血亲、故土以及一切肉体的私欲。我们的事工——乃是天使的事工。我们再稍作忍耐，再稍受苦难。我们生命的终点与极限已近；我们将被圣天使接走，并开始永远欢欣，与众圣徒一同成为应许福分的继承者。届时，我们绝不会有任何遗憾——既不为曾获胜而遗憾，也不为在苦修中精疲力竭而遗憾，更不为曾禁食、曾剥夺睡眠、曾忍受严寒，或以其他方式克制自身欲望而感到遗憾。相反，我们将祝福并赞美那一天和那一刻——正是上帝恩准我们逃离尘世、接受修道袍的日子。在那里，每个人因在此地所受的一切苦难都将获得百倍的报偿，我们将以全然的喜乐和永恒的生命取代此地的悲伤。愿我们当中无人拒绝忍受眼前的苦难；因为作为回报，我们将获得无法言喻且永恒的喜乐。愿我们当中无人听到这样的责备：“你要记念：你曾在母腹中享过福”；以及：“*在我们和你们之间有一道巨大的鸿沟*”（路加福音 18:26）。这是将罪人与义人分开的可怕之声，光是想到它就令人不寒而栗。若亲耳听到它，又将如何！

3. 天堂与大地相距多远，沉溺于罪恶之中的人与我们的主上帝的距离就有多远。而祂的朋友和真正的仆人，将进入祂的国度——那天上的国度，进入至高的耶路撒冷，那座伟大的城，那里有难以想象的宝藏、无边无际的荣耀和永恒的喜乐。在那里，我们将彼此相见并认出彼此；我深信，只要我们始终遵行神的旨意，就必在那里一同享受无尽的喜乐。既然如此，我们岂不该甘愿受苦，甘愿忍受苦难吗？难道我们不该像喝牛奶一样，欣然饮下嘲笑与辱骂吗？难道我们不该甘愿处于最后的地位和等级，甚至甘愿被践踏得比任何人都更甚吗？难道我们不该像基督那温顺无害的羔羊一样，每天甘心乐意地选择死亡吗？是的，我的弟兄们！是的，我的父老们！圣徒们正是以这样的心志取悦了上帝。

4. 让我们不要在此寻求一种安逸无忧、远离一切烦恼与艰辛的生活。相反，当我们在患难中，当身处艰难境地，当遭受欺凌、压迫，当在必需品、住所、饮食、鞋履衣物或其他需求方面忍受匮乏时，我们反而要欢喜快乐。这便是我们的见证，修道士正因如此而蒙福，因他始终处于奋斗与功绩之中。若你们并非如此，那么显然你们并不站在修道者的道路上，尽管你们以虚假、伪装和虚伪的方式自称修道士。不过，我知道你们是真诚地遵守修道规条，娴熟地行走在修道之路上，过着天使般的生活，有上帝的右手扶持你们，有圣灵的安慰坚固你们，还有圣天使以及所有蒙上帝赐福的殉道者和圣徒们帮助你们。

5. “*你们要上神的山，进入祂的圣所，*”正如最伟大的先知以赛亚所言（诗篇2:3）。无人掉队，无人懈怠，彼此相助，在彼此坚固的爱中相守，互相勉励，互相切磋，互相效法。——你们中间不可有不雅的笑声，也不可有分散注意力、使人懦弱的娱乐，更不可有冗长的闲谈；至于纷争和悖逆，在你们中间甚至不应被提及。最好是你们说话庄重诚恳，彼此怀有友善的态度；并以温和友善的方式与彼此相处。“*凡事都要察验，善的要持守，各样的恶事要远离*”（帖前5:21-22）。愿和平之主赐力量与坚固给你们灵魂，由祂亲自牧养，亲自“*在平静的水边喂养你们*”（《诗篇》22:2），引领你们回归公义之道，保护你们免受那满怀恶意的蛇的诡计，使你们欢欣、喜乐、得安慰，并使你们有幸进入祂的天国。

11. 仇敌煽动情欲；但你们要抵挡，便能得胜；主是你们的帮助者

11. 1) 仇敌煽动情欲；但你们若抵挡，必能战胜；主是你们的帮助者。——2) 无论在劳作还是在敬拜中，都要尽心竭力，无可指摘；切勿虚度光阴。——3) 让我们努力耕耘，做好准备，以免在临终时刻及之后遭遇恐怖；——而只得见那唯一的喜乐。[1, 12]

6. 来吧，让我们共同怀着充分的准备和热忱，一次又一次地侍奉上帝并取悦于祂。愿没有任何事物成为我们的障碍，也不要阻止我们这样做；更要彻底弃绝世界，战胜肉身，远离亲族，蔑视享乐，选择劳苦，并践行一切美德之事，且持续践行，以便在履行自身使命时毫无瑕疵，从而继承天国。那可怕的、满怀恶意的魔鬼如蛇般紧随其后，企图使我们灭亡；它偷偷潜入，钻进我们的内心，向每个人播下邪恶的种子：对某些人，它播下罪恶的甘甜，使他们因这种享乐和暂时的欢愉而丧失品尝永恒福分的资格，并被投入永不熄灭的火中；对另一些人，则播下与谋杀无异的嫉妒之火，因着弟兄的美名，这嫉妒蒙蔽了他的心智，使他如在黑夜中行走，无法看见神的荣耀，从而在他身上显出新的、灭亡的该隐；谁被引诱沉溺于享乐，以便通过征服肉体的欢愉，将他从上帝那里引

开；谁被灌输沮丧；在某些人心中滋生对自身圣职、同道或修道院的厌恶；迫使某些人厌烦诵读诗篇、研读圣经和独处——而对另一些人，则掀起难以想象的、充满情欲的思绪与冲动的风暴，意图将其引离正道并予以毁灭。但“*你们要刚强，你们的心要坚固*”（诗篇30:25）：因为我们仰望那位击溃死亡权势的主，祂“*赐给我们能力，可以践踏蛇、蝎子，并一切仇敌的权势*”（路加福音10:19）。我们在圣安东尼大德身上看到了这一典范，他如此彻底地击溃并摧毁了仇敌的势力，以致仇敌甚至无法忍受他圣所的影子。而且，所有蒙神眷顾的教父们都战胜了仇敌，当今时代所有全心全意事奉神的人，也都战胜了仇敌。

7. 我看到你们勤勉劳作，将自己的劳作作为祭物献给上帝。但愿你们的劳作在各方面都无可指摘，配得赏报。——这该如何做到呢？——要安静无声地劳作；不要在不合时宜的时候说不该说的话；要远离自高自大；厌恶狂妄；披上谦卑；勉励自己顺服一切。当心，莫因任何罪过招致死亡，在情欲高涨之时切勿彼此亲近；切勿两人独处，因那里有罪的烈火；切勿触碰自己的任何肢体，尤其是其中某一部位，因为那里有愤怒、有烈火、有死亡。专心聆听诵读；警醒地吟唱诗篇；在神面前不可打盹，这样便能从祂那里领受恩赐，因为祂总是将恩赐赐给警醒的人。当有人从君王面前离开时，有的领受了恩赐，有的却空手而归，这实在令人惋惜。虽然他们都从事同一份工作，但有人懒散昏睡，有人却真诚且全心全意地劳作；因此，他们的结局便大相径庭。

8. 快快行动，奋力拼搏，奔跑，努力达成目标，免得那扇门对我们关闭，免得我们生命的时间被截断，免得我们未作准备就下棺，免得我们带着罪孽脱离与肉身的结合，免得在灵魂离体之时，我们因胆怯而无法面见圣天使，莫要被那位曾向大安东尼显现、高耸入云的埃塞俄比亚人因我们的罪孽擒获，莫要被混沌、阴间、塔尔塔罗斯、那永无止境的咆哮烈火，或是其他充满哀号与咬牙切齿的刑场所吞噬。但愿我们在那里获得平安、幸福的长寿，投靠我们的主和上帝基督，并得见祂那无边无际的美，那不可及的面容之荣光，与圣天使及众圣徒一同欢舞，在那“*疾病、悲伤和叹息都已远离*”的地方欢欣鼓舞（《以赛亚书》35:10）

12. 让我们离开这里.....即离开情欲的领域，通过节制肚腹、眼睛、舌头、耳朵、双手和双脚

12. 1) 让我们离开这里.....即离开情欲的领域，通过节制肚腹、眼睛、舌头、耳朵、双手和双脚。——2) 给管家、工程监督、仓库管理员、菜园工和园丁、马厩管理员以及磨坊主的教诲。[1, 13]

9. 我向你们宣告，正如主当年对门徒所说的那样：“*起来，我们走吧*”（约 14:31）。我这样说，并非意指要在上帝——那位将我们与祂联结在一起、为试炼我们美德的上帝——呼召我们之前，就脱离肉体；而是指即使身处肉体之中，也要思索超越肉体之事，并且——正如神圣的保罗（加拉太书 6, 14）所写关于他自己的那样——将自己钉在十字架上，与世界隔绝；因为正如他所呼吁的：“*属基督的人，已经把肉体连同情欲和私欲都钉在十字架上了*”（加拉太书 5:24）。所以，要勇敢地承受一切艰难和悲伤，在一切事上都要节制。因为，倘若我们的始祖在这方面能顺服于神所赐的诫命，他就不会因放纵而尝到死亡的滋味，而非生命。所以，你们要禁食，不要品尝那极其苦涩的罪恶之树的果实，如果可能的话，甚至连思想上也不要；但要竭力以行动远离它。不要用贪婪的目光投以情欲的凝视，也不要让自己陷入迷恋之中。堵住耳朵，不要听那些无理之言和无益之谈。训练自己的嘴巴，只说讨神喜悦的话，不要说闲话。让你们的手、脚和所有的肢体都远离一切情欲。

10. 你既蒙“*经济*”之职，当竭力在弟兄中无可指摘、毫无瑕疵地行事，以谦卑的智慧管理一切。你，被委派负责“*田间劳作*”的人，要以你特有的智慧和坚定来关注此事，准确地履行其中一切应尽的职责，并保持一切井然有序。对那些疲惫不堪的人，尤其是初入修道院的新人，要宽容并给予关怀。“*你们的话语要像用盐调和的，好叫听见的人得益处*”（西4:6；弗4:29）。在你们的事工中，要尊贵、言辞得体、善于安慰、善于教导、行为端正、善于引导。你身为司库（似乎是宫廷司库，或负责开支的人），当仰望上帝，并在“*祂的大能和权能中得力*”（以弗所书 1:19）。在关怀弟兄们的事上要尽心竭力。关怀他们，就是关怀上帝：因为你所养活的并非世人，而是——若你愿意——上帝的使徒。要为他们准备并提供食物和饮品——尽你所能提供最好的；但切勿提供调味料、甜点，以及那些只为填饱肚腹之物。这些都不适合虔诚之人。蔬菜、面包和水——这就是为他们所设的

一切。我们的圣父们曾在此中找到极大的安慰。你，我的孩子，“*善良的厨师*”，也要照顾弟兄们，为他们准备可口的食物以作安慰，这样你便能在天国中如太阳般闪耀。你们——“*菜园工和园丁*”，要勤奋劳作，尽力满足弟兄们的需求，为他们提供各类蔬菜；通过取悦他们，你们便取悦了上帝，并将有幸享受永恒的安息。你们这些“*在粮仓服侍的人*”，要怀着全心的热忱和乐意，为自己的工作倾注全力，甚至不惜流血，并善待首席粮仓管理员，因为你们受制于他。你们这些在“*马厩*”管理事务的人，你们的服从既蒙上帝喜悦，也蒙我们喜悦，并且比其他人更加竭力地为弟兄们服务；因此，你们将获得双倍的冠冕。你们当中凡是更关心他人、为他们付出并辛勤劳作的人，无疑将获得更大的报偿。负责“*磨坊*”事务的你们也请来见我，我对你们说，应当对自己的工作怀有极大的关切；但在饮食或其他任何方面，都不可逾越既定规定，做任何多余之事。至于不得不缺席晨祷、诗篇诵唱及其他礼拜的情况，我们虽不愿如此，但因极度迫切的需要，别无他法。不过，请不要灰心，尽管我们也是有罪之人，但我们会代你们补足这方面的不足。只要你们保持警醒，谨守自身，敬畏上帝，并远离世俗的闲谈。

13. 起床；晨祷；第一时辰；劳作

13. 1) 起床；晨祷；第一时辰；劳作。——2) 谈话内容；竞相争胜；厌恶安逸；对上帝的热忱与在劳作中的忍耐。——3) 我们要像主一样忍耐……并迎接祂的恩典。——4) 追求私利和不爱弟兄。——5) 对院长安排心满意足者值得尊敬；不应议论这些安排；愿主使那些不守规矩的人归正。[1, 14]

11. 我们要按照为我们制定的规则和秩序生活，勉励自己在大小事务上都做到尽善尽美。一听到钟声，大家就当欣然赶往教堂，仿佛被天使召唤一般，与上帝交谈，并通过圣歌侍奉祂，以此作为回报，获得的并非转瞬即逝的世俗之物，而是来自上帝滋养灵魂的恩赐。进入圣殿后，当齐声高唱赞美诗，向主上帝献上颂赞；随后静心聆听诗篇吟唱，并精神饱满地跟随经文诵读，以便通过这两者获得启迪，在喜乐中富有成果地参与礼拜，并使魔鬼蒙羞。但与此同时，切勿忘记在内心保持清醒地进行祈祷，以便以纯洁之姿显于众人，且更加被光照，而非蒙尘，从而离开圣殿。礼仪结束；请安静平和地离开这座祷告之所。随后，有人当投入研读，力求不要因闲谈而辜负从诗篇吟唱中积攒的珍宝，反而要将此刻所学的内容与那份恩典结合起来。另一人，若愿意且有需要，可以躺在床上休息；只是此时，也应先划十字圣号，端正地躺下，并在心中默诵某篇诗篇并加以默想，以免遭受那试探者——仇敌的诱惑。因为恶魔们总爱在礼拜结束后，用邪恶的念头扰乱我们的心灵，以此报复他们在圣殿中因我们专注而虔诚的敬拜所遭受的挫败，并企图让我们将从教会圣咏和诵读中善加汲取的恩典，以恶的方式挥霍殆尽。为此，它们会蒙蔽我们的思绪，使身体变得难以驾驭——因为在唱诗时身体已感疲惫——并引发不恰当的共鸣与联想。但当然，那些克制睡意，或沉思默想诗篇，或从事其他事务的人，比那些若非被无法抗拒的睡意所驱使，便立刻倒头就睡的人要好得多；因为在这种情况下，他便能免于诱惑。度过这段时光后，我们所有人都应当行动迅速、彼此不落人后，急切地赶往第一时辰的礼拜：因为我们何必因此失去自己的赏报，又何必让良心背负重担呢？此后，向神祈求“愿我们手所作的得以成全”（诗篇89:17），并愿整日都能行善，再着手处理事务——无论是按分配各自处理自己的事务，还是在需要时众人齐心协力处理同一件事。愿你们的劳作与工作都伴随着诗歌吟诵、祷告和良善的心思，无论是田间劳作、葡萄园劳作、厨房事务，还是其他按惯例在特定时间进行的活动；——这一切都要凭着良心，伴随着诗歌吟诵来完成。

12. 你们的话语应当始终涉及恰当的主题，无论是关乎肉体生活还是灵性生活，例如某首圣咏，或是某项事务。— 彼此在善事上互相勉励。你们每个人都有自己的美德，但某人所缺乏的，另一人却拥有：让他像勤劳的蜜蜂从花朵中采集蜂蜜一样，去向他人借取那美德。— 让我们远离安逸，驱除懒惰。— 我们要对上帝怀有热忱，在修行中坚忍不拔；切勿让任何事物成为我们与对上帝之爱之间的隔阂：无论是斋戒、守夜、严寒、酷暑、辱骂，还是生活必需品的匮乏；但要将一切视为次要，将我们的救赎置于一切之上。

13. 我们要心平气和地忍受一切，并铭记主曾为我们承受了何等可怕的苦难。——仆人与主相比，岂能相提并论？——因此，无论我们遭受什么，都微不足道。但仁慈的主凭着祂的恩典，也接纳我们微小的顺服，祂亲近那些忍耐祂的人，正如经上所记（诗篇144:18），并向寻求祂的人显现

；倘若祂为我们敞开天门——只要我们坚持不懈，祂必接纳我们，引领我们进入祂那超乎天上的喜乐，以及天国那非人手所造的婚筵殿堂。

14. 我向你们呼求，以天、地和圣天使为证——切勿疏忽你们的救恩，切勿轻视任何一条诫命，切勿行走在（思想）未蒙启示的黑暗中，当远离秘密聚餐，不要沉溺于甜食，不要用刀剑刺穿你们的灵魂，即不要在其中点燃放肆之火，即使是对待你们自己的肢体也是如此，要记住它们属于基督，因此是尊贵的，不要说人坏话，也不要彼此动怒，不要心怀嫉妒，不要以恶报恶，不要追求权柄，不要过早渴求神职，也不要心中沉溺于此；而是要乐意将一切向（你们的属灵长辈）敞开，借此得医治，从而保持身心健康，并在一切事上发自内心地顺服。这便是圣职、圣礼与敬虔！

15. 凡在我谦卑面前坦诚敞开一切，对自身怀有谦卑之思，自视为万物中最卑微者，且不追求任何高于从我的谦卑中所获得之物的人——在我看来，这才是高尚而值得尊敬的人！至于窥探我的安排并按自己的方式加以评议，或是推测我为何给予某人这样的服从、又给予另一人那样的服从——为何将某人纳入圣职，又将另一人派往别处——这些对你们既无益处，也不合宜。——我们的主和上帝，祂从不配者中拣选配得者，并“从污秽中提拔贫寒人”（《诗篇》112:7），赐给谦卑者恩典与智慧，并以力量扶持软弱者（《诗篇》17:33），愿祂使你们心意和睦，使你们归于祂的选民之列，赐予你们美好的生活，并在一切事上坚固你们，使你们能行完全之事，遵行诫命，讨神喜悦，效法天使，以承受天国。

14. 当专心仰望上帝，其余的一切都不要放在心上

14. 1) 专心归向上帝，其余一切皆可置之度外。——2) 凡在修道院中辛勤劳作之人，皆正朝着天国前行，以品尝天上的福乐。——3) 你们的外在表现虽好；但，要警惕你们中间是否存在像犹大、希耶西和类似之人那样的内在败坏。——4) 不要说：“我要做这、做那，我要达到那个目标”；而是要勤勉劳作，将后续的一切交托给主。[1, 16]

16. 来吧，孩子们，听我说，留心我的话语，铭记我谦卑的教诲！我向所有人发出呼喊，向所有人宣告：归向神，远离私欲。先知的话正向你们呼喊：“*来吧，让我们一同登上主的山，进入雅各神的殿*”（赛2,3）——进入无私之殿，让我们用智慧之眼看见为我们预备的喜乐，以及天国恩典的应许。请怀着热忱，展开如鸽子般的火翼，飞翔吧，从这里升腾至美德之右侧，领受那因渴慕上帝而生的喜乐与属灵之爱，品尝祂最甘甜的爱，并在其中将万物视为次要，抛弃虚妄的荣耀、肉体的情欲和野蛮的愤怒；凡在此地看似令人慰藉之事，皆无法俘获你们的心；但我们如同腰间系着坚固的腰带，在通往天国的道路上，既轻盈、又目光敏锐、且步履轻快。

17. 行路之人难免要受苦受难，我们也是如此。因为，正如你们所见，我们的工作需要劳苦、奋进和疲惫：你们劳作、精疲力竭、汗流浹背、忍受饥渴——有人在耕地，有人在葡萄园，有人在打磨橄榄油，有人在厨房，有人在建筑工地上，有人在酒窖里，简而言之，每个人都在各自被指派的工作岗位上。所有这些人都在行走在上帝的道路上，正接近那伟大的城，并将通过死亡被引入那为爱上帝之人所预备的福乐之中。

18. 显然，当我们看到行善之人时，便感到欣慰；而看到行为失序之人时，则会感到愤慨和悲伤，并尽可能地纠正他们；至于你们内心的隐秘，只有你们自己和上帝知道。——但愿你们中间无人暗地里，仿佛在黑暗中一般，行不端正之事；因为万物在全知之主的眼中无所遁形，纵使在我们眼中可能被忽略。我总是为你们怀着最好的想法。但谁知道——你们十二人之中是否也有犹大？在贤明的导师基耶西旁边，是否也有一个心怀狡诈、灵魂中永存瘟疫的人？难道你们当中就没有像祭司以利亚的儿子们那样的人吗？他们暗中进食，激怒上帝，他们的结局将极其悲惨，对我来说，甚至比那有罪的以利亚还要悲惨？——愿我们也不受任何伤害，——主啊，求你怜悯！——像亚拿尼亚和撒非拉那样，他们因企图向使徒们说谎，而遭遇了悲惨的结局：因为或许在你们中间，也有人心中存有谎言，在回答问题或偶然交谈时，并未如实作答。我也担心西门·巫师的堕落，他曾与使徒之首圣彼得同在，却为了世人的荣誉和荣耀，尽管表面上装作想成为他的门徒。愿你们当中无人回头张望，也不偏离自己最初的志向！

19. 切勿有人说：“我要做这做那，到几岁时要达成什么目标。”你说这话时，却不知道自己能否活过今天，难道不曾想过会听到这样的话：“*你这愚妄人，今夜就要从你身上夺去你的灵魂，你所*

预备的将归于谁呢？”（路加福音12:20）。让我们效法使徒们与他们的导师——万有的上帝——之间那不可分割的合一，并时刻存心在主面前，加速奔向我们的救恩，将一切后续之事交托在上帝手中，甘愿在此世稍作忍耐与哀恸，为要得享永恒的喜乐。上帝呼召我们如此行，圣灵协助我们，主耶稣基督也以此坚固我们。不要害怕！魔鬼已被摔下地；基督已经复活，死亡不再作王。

15. 虽然逃离了世界，却未能逃离由仇敌煽动的私欲之波：必须警醒并予以抵御

15. 1) 虽已逃离尘世，却未能逃离敌人煽动的私欲之波：必须警醒并予以抵御。— 2) 那些凭着信心显出顺服奇蹟的榜样：多西菲、亚拿尼亚、撒迦利亚等人。— 3) 你们要遵行诫命之道，默默无闻地顺服，便能得救。[1, 17]

20. 虽然我们已逃离世俗的一切，并像进入避风港一般，穿上了神圣的修士袍；但我们依然身处这世间，犹如航行于大海之上，不知何时魔鬼的狂风会向我们袭来，企图将我们灵魂之舟沉入深渊，——我们将在何处、以何种方式遭遇思想中的海盗，——会不经意间撞上哪些情欲的暗礁，以及如何在一生中，不遭沉没地完成我们从尘世通往天国的航行。因此，我的孩子们，你们应当留心，并保持警惕、保持清醒、密切观察，看穿魔鬼狡诈的诱惑，以免因准备不足而无法抵御情欲的诱惑，无法击退它的攻击，从而能够稳妥地继续航行，紧握我们信仰的舵盘。

21. 那些学习苦修生活的人，会从长辈们的善行中获得启迪，并凭借坚定不移的信仰，在自己的苦修中变得坚韧不拔。——圣多西菲凭借信仰走完了顺服之路，不加质疑，忠实地执行导师的每一条命令，同时默默忍受着时而被掌掴，时而遭受嘲笑。蒙福的阿瓦·基尔凭借信仰，十五年来以青年般的勇气承受着殴打、嘲弄和迫害，仿佛未曾感受到苦难的重压；他不仅不曾抱怨，而且当圣父询问时，还竭力为攻击者辩护并为他们开脱。因着信心，蒙圣化的狄奥多尔，因萌生担任主教的念头，被大帕科米乌斯绝罚三年，却未曾抗拒或抱怨。因着信心，那位三年间耐心地、热忱地浇灌父亲牧杖的人，结出了顺服的成熟果实。因着信心，永生者阿卡基有时眼下有淤青，有时脸颊上有殴打的痕迹，有时这或那肢体受伤，他都谦卑地忍受一切，毫无怨言；正因如此，他蒙恩获得了永生。永受纪念的撒迦利亚，虽被神圣之灵充满，却仍甘心忍受伤痛，却从未离开父亲。因着信心，有位奇人被鳄鱼驮着渡过了河流。所有受人尊敬的圣父和完全之人，都凭借信心的武器，穿越了恶者试探的火与水，进入了永恒安息的境界。

22. 若你们想要得救，对此并无任何障碍或阻隔。你们眼前有那些已得救及正在得救之人的真实榜样。不要看我，但要听我的话：因为虽然我是有罪的，但我对你们说的是真理，并指明正路。因此，我的儿女们，要努力吧，摒弃悖逆，抛开不信。怀着敬畏之心，遵行主的诫命。“你们寻求，就必寻见；你们叩门，就必给你们开门”（马太福音7:7）。我确知这一点，并对此深信不疑。要顺服地履行你们的职责，不发怨言。要勤勉地履行所受的命令，不可懒惰。不要难以取悦，不要急于争辩和报复，更不要胆大妄为地导致灵魂的毁灭和灭亡。不要追求荣耀，你们不仅会在来世获得它，而且在此世，当下，便会灿烂地获得它。不要彼此争斗，也不要因被指派服侍更尊贵的人或地位较低的人，而用尖刻、冒犯的话语激怒对方——这样，你们将被公认为最杰出者，并在永恒的神圣居所中获得最尊贵的地位。倘若我们违背此道而行，必将遭遇相反的结局——凡行恶之魂，必遭烈怒、忿怒与羞辱（《罗马书》2:8,9），无论是在今生还是来世。愿这事不要临到你们身上！

16. 见你们进展顺利，我便欢喜；但因担心你们会停滞不前，我恳求你们：切勿阻断这股势头，要远离一切不合宜之事，并热切追求一切应当做的事

16. 1) 见你们进展顺利，我深感欣慰；但因担心你们会停滞不前，我恳求你们：切勿阻断这股势头，要远离一切不合宜之事，并热切追求一切应尽之事。——2) 面对眼前的死亡，让我们在心中做好准备；进行大规模的肉体操练对我们来说并不合适；但若我们能保持内心良善的心态，那么即使在一切事务上都按照规条和指引保持适度的节制，也不会落后于伟人。——3) 这种共同生活的兄弟情谊，无论从构成还是从神迹来看都令人惊叹：因为克服任何一种情欲，就是驱逐恶魔。[1, 18]

23. 我这谦卑的灵魂渴望并沉浸于强烈的愿望之中，愿你们得救，行在真道上，并日日奋进，不断精进。看到你们对一切的舍弃和无私地远离尘世，看到你们与亲人不可逆转的疏离，看到你们耗尽一切财产以及将自己的意志钉在十字架上，还有你们所有人同心合意、志同道合地追求同一目

标——这些都使我感到安慰。但我也心怀担忧，生怕你们当中有人会以某种方式失去所盼望的福分。因此，我恳求并祈愿：请不要中断你们的修行，反而要愈发热忱地行善，以完善自身并造就邻人，每日在神和弟兄面前展现出纯洁无瑕、无私无欲的品格，既不屈从于嫉妒的热忱，也不屈从于毁灭性的怨言，既不屈从于违背神的骄傲，也不屈从于奴性的偏见，而是顺服、安静、和平地行事，——不虚荣、不贪功，明智且尽心竭力，为至善本身，为我们的圣洁团契，为上帝的诫命和我们院长的命令，总而言之，为我们自身的得救，日复一日地寻求那唯一蒙上帝喜悦的，并唯独向祂竭力追求，直到今生结束之时。

24. 末日虽尚未临，但正迅速逼近，对某些人而言，它已近在咫尺。为何它仿佛就站在我们眼前、我们脚边，却使我们心生敬畏，使我们谦卑，使我们洁净，并使我们远离任何恶行及偏离正道的过失，教导我们以敬虔、安宁和良善的同心合意来度过共同的生活，同时研读神圣的经文，进行纯洁的祷告，并尽己所能地劳作。斋戒是通往灵性生活的工具，尽管它属于肉体层面的修行，但若由圣洁的谦卑来引领，便大有裨益。我们无力也无益于效法圣父们那些伟大的功绩。但我们要遵守前文所述（即纪念圣徒殉道、虔敬、心平气和、同心合意、研读圣经、纯洁的祷告、力所能及的劳作与斋戒），并在我们服从的处境中选择适合我们的方式，严格遵守共同生活的规条，正如律法所规定的那样——在饮食方面，——不仅领受饼和蔬菜，也领受葡萄酒和橄榄油，偶尔也领受鱼和奶酪，保持应有的节制，但不可凭自己的判断行事：因为这不合宜，而应按我们所制定的——在其他一切事务中都要行事明智且通情达理，——无论是睡觉、休息、行走、静坐，还是聚在一起交谈、庆祝，以及种植、播种、建造、木工时，——我们都将如此行事，我向你们保证，绝不会在任何方面逊色于那些先辈们的伟大。

25. 另一项伟大的景象与奇观，便是我们奉我们主耶稣基督之名，将来自不同国家、不同族裔、不同年龄和不同生活方式的人们聚集在一起，融合成一个和谐的整体，致力于同心协力、同心事奉，使这个群体虽由众多灵魂组成，多心、多智，却始终同心合意、同心同德，并非为了任何邪恶之事，而是为了取悦上帝，并为至圣三位一体的荣耀而劳作。因此，我们的聚会（弟兄会）本身就伟大而尊贵，堪比伟大的神迹；但如果我们按理而行，其中便会实际发生神迹。难道在这里不也是在驱逐恶魔吗？——确实是在驱逐，而且并非仅在某一天，而是每天甚至每时每刻，——恶魔被驱逐并被烧毁。我们每个人在战胜一种情欲时，都会烧灼并驱逐该情欲的恶魔：战胜淫欲者，便驱逐了淫欲之魔；战胜懒惰者，便驱逐了懒惰之魔；战胜愤怒与记恨者，便驱逐了愤怒与记恨之魔；战胜论断与怨言者，便驱逐了论断与怨言之魔。战胜其他情欲，也应以此类推。那么，若你们愿意，岂不是成了行神迹者吗？——主会接纳你们在生活中的这种自律，如同接纳那些曾行如此奇妙神迹的隐士和柱上修道士的功绩一般。

17. 你们为何离开尘世？是为了洁净自己；凡以此种生命之灵而活的人是有福的，尤其是对院长怀有信心的人

17. 1) 你们为何离开尘世？是为了洁净自己；凡以此种生活精神而活的人是有福的，尤其是在对长者的信心中。——2) 人们来到我们的修道院是为了得救：请为他们树立修道生活和修道院纪律的榜样。[1, 19]

26. 让我们警醒自省，保持清醒，时刻警觉，并将我们的思绪升华至上帝面前。让我们更频繁地将大阿森尼那句令人铭记于心的呼唤回响于心：阿森尼，你为何来到这里？因为我们也已离开尘世。——那么，是为了什么呢？——不是为了肉体的安逸，不是为了享乐，但也不仅仅是为了学习识字和书法，或是获取知识，或是成为优秀的诵经者；同样，也不是为了在任性的自我侍奉中放纵私欲，追求名声，自高自大，凌驾于他人之上并热衷于当权，——绝非为了这些或类似之事；那么是为了什么？——是为了洗净罪孽，是为了披上敬畏上帝的心，是为了使自己谦卑，甚至至死，这种“死亡”即十字架的死亡，也就是彻底弃绝内心的私欲，扼杀肉体的情欲，以便与自己的对手——魔鬼作战，并与“那些执政的、掌权的，以及这黑暗世界的主宰”（以弗所书 6: 12），不屈服于肉体的种种诱惑，并最终在自己导师——修道院长——的代祷中获得坚定的信心，如此我们方能真正扑灭那恶者一切炽热的箭（以弗所书 6: 16）。现在请说，你们的情况如何？——请审视、思考、探究。你们当中以及你们内心里，那些遵守诫命、没有将自己出卖给罪恶贩子、在顺服上精准无误、因

完全的忏悔而得蒙光照、被神所赐的谦卑智慧所照亮，并以金光闪耀且效法基督的顺服为特征的人，并像披上紫袍一般，怀着对自己的导师——修道院长——毫无疑问的信心，在所指示的事务上毫不动摇，不预先判断他的决定，也不，除了他所尊为救赎的之外，不将任何事物视为自己在世上最宝贵的救赎。需要说明的是，我在此所指的并非我自己，而是那些严格遵守上帝诫命的人。

27. 确实有上帝所差遣的灵魂来到我们这里，为要在我们的修道院中得救。因此，我们对诫命的遵守必须是最彻底、最严格的。他们来是为了得着光明，而非陷入黑暗。所以，我的弟兄们，尽管我自身昏暗，你们仍要发光；尽管我满是污秽，你们仍要以恩典的美德来洁净自己。——你们的称赞应当体现在什么地方？在于言语上让步于弟兄，永不争辩，对任何事都不发怨言，要做无恶意的羔羊，不带刺，顺服于我们的首席牧者基督，要远离无益的笑声和可耻的谈话，要在吟唱诗篇时警醒，在祷告中保持清醒。因此，我的儿女们，要日益精进，洁净自己，持守贞洁，追求完善并成圣，成为神——尽管这话听起来有些大胆——正如救主借着诗人所应许的，他说：“*你们是神，是至高者的儿子*”（诗篇81:6；约翰福音10:34）。

18. 共同生活是极好的；凡凭其灵而活的人是有福的

18. 1) 共同生活是极好的；凡按其精神而活的人是有福的。——2) 应当日益精进，不可虚度光阴。——3) 荣耀归于先辈们！他们聆听真理之言，以修道士的榜样生活：你们要效法他们。[1, 20]

28. 我并非懒惰地劝勉你们——要热切地关切你们纯洁灵魂的得救。因为我认为，没有什么比提醒你们保持我们尊贵的修道生活更能对你们有益了。也不要厌烦，因为我总是谈论同一件事。——我们还能谈论什么别的呢？——难道我们改变了最初开始的生活方式，以至于连谈话的内容也要转向其他吗？——不；我们不应停止反复说同一件事，也不应停止多次谈论同一个话题；我们也绝不会停止赞美善行、谴责恶行——宣扬完全脱离世俗与弟兄们同心合意共居是何等美好与幸福；并证实，确实存在“*如亚伦胡须般垂下的圣油*”（《诗篇》132:2）；若有人加入此共居生活，便披上谦卑的智慧，身着顺服之衣，寻求摒弃己意，领受对上帝无尽的爱，在灵里从力量升至更强的力量，爱一切，并耐心履行修道院章程所要求的一切，不要任何诡计，不怀有那些会使谦卑的服从者远离上帝和院长、心存疑虑的念头与图谋。弟兄们，让我们满怀爱心，亲吻修道院中一切存在和发生的事物，视其为神圣而救赎的，即使有些事物乍看令人不快：因为借此，我们的棱角会被磨平，我们变得圆润，以便更顺畅地滚向我们的目标。

29. 你们要尽力彼此造就，不要只求自己的益处，而要寻求在各方面对群体有益的事；并且，随着你们在灵魂中日益坚固、日益完善，要保持不懈的顺服，日日更新，随着日子、月份和年份的流逝，一切都朝着越来越好的方向迈进，趁着还有时间精进并丰盛起来。不要懒惰，不要沉溺于睡眠与漫不经心，也不要虚度此生的每一天。当交账之时来临，我们便会清楚地看到辛勤劳动的果实与怠惰的荒芜；我们会看到，那些专注于自身与事业的人结出了硕果，而那些疏于此道的人则毁了自己。

30. 愿荣耀归于我们那些圣洁而可敬的先辈们——那些真正智慧且明理的灵魂！他们并非徒然聆听真理之言，没有将其抛弃，也没有用脚踏踏：而是真诚地辛勤劳作，汗流浹背；谦卑自抑，克制私欲；乐于居末，喜爱一切的简朴与贫穷；远离纷争，并以宽容之心忍耐一切，乐意顺服长老们的命令，对信仰充满热忱，喜爱静默，承担软弱者的软弱，甚至像殉道者一样，愿意为他们倾洒自己的鲜血。还有什么好多说的呢？你们自己都知道你们的先辈和领袖；要效法他们，追随他们的足迹，好使你们也能获得他们的荣耀。

19. 愿每个人都在自己的美德上日益精进：顺从者在顺从；谦卑者在谦卑中；勤勉者在勤勉中

19. 1) 每个人都要在自己的美德上日益精进；顺从者在顺从；谦卑者在谦卑中；勤勉者在勤勉中。——2) 被委派何种服从，就在何处尽职尽责。——3) 若你们如此行，主必在此世与来世中安慰你们。[1, 21]

31. 既已开始，就当坚持下去；不仅不要停止行善，更要日益加倍地行善，让心灵之火愈燃愈旺，急切地奔向天国生活的至高境界。“*顺服者*”要愈发顺服，以便收获顺服的果实；不仅要顺服有权柄者，也要顺服普通人，无论他们下达什么命令，都要不发怨言、不加抗拒。“*谦卑者*”要愈发谦

卑，在一切事上退让，对一切都表示同意，以自卑的心态看待自己，外表朴素，言语温和且寡言少语，不要在心里想着：或许自己曾经出身高贵，或者已经久居修道服之中，或者身居高位并承担许多职责，——我还要补充一点——不要因自己聪慧、体态魁梧、言谈悦耳、无所不能，或拥有其他值得称道的品质，就抬眼示人、投以严厉的目光，或摆出某种特殊的姿态。“勤勉”且在履行所受的服从命令时尽心竭力，仿佛是为上主而非为人而劳作，愈发显明自己是个无愧的行善者，主动承担最艰巨的工作，并因为为邻人而超负荷劳作而感到喜乐，深信由此将获得天上的巨大赏报。

32. 无论我们是谁——司库、医院看护、书法家、果园管理员、菜园管理员、鞋匠、厨师、管家、教师、看门人、叫醒员、礼仪员、点灯人、面包师、木匠，以及被委派从事任何工作的人，无论大小，被委派的人——都当在向前奔流的洪流中，怀着对永恒福分永不熄灭的渴慕，勇敢地承担自己的劳作，甘心忍受一切，凡事都讨神喜悦，既为自己带来益处，又彼此牺牲，以至于每个人都愿意为弟兄舍去自己的灵魂。

33. 若你们如此行事，上帝的独生子必会安慰你们——祂为了顺服天父，将自己耗尽至无以复加的谦卑，以致这位万有的主竟成了奴仆，并尝了死亡，即十字架上的死亡，——那将是我这罪人，以及你们这些遵行诫命之人的无尽喜乐与欢欣，不仅在此世因你们的作为而受众人称颂，你们与仇敌的搏斗，以及击退其攻击与诡计，不仅在此世被众人称颂，

20. 你们的成就使我欣喜.....有人以谦卑为荣，有人

20.

1) 你们的成就令我欣喜.....有人以谦卑为美，有人.....（列举了修道者的美德）。——2) 在同一段中——将“还要活很久.....来得及”的想法越推越远、越推越高。——3) 无论因天赋才能，还是因后天所得，都不可自高自大，神必赐予更多；反之则将蒙受损失。[1, 22]

1. 农夫因丰产的田地而喜乐；而修道院院长们更因托付给他们引导的灵魂所结出的属灵果实而欣喜。你们也使我喜乐，我的儿女们，我的栽种，却是上帝的生长（林前 3,6）。看到你们在一切关乎得救的事上所表现出的勤勉、热忱和干劲，我深感喜乐。以下种种特质都令我欣慰：有人温顺，有人不知疲倦，有人羞耻且恭敬，有人能抵御并战胜敌人的诱惑，有人在履行所托的服从时毫无怨言，有人内心平和安静，有人性情质朴，有人对我的谦卑的信心胜过对我的尊荣的信心，有人无私且不喜争竞——愿你们所有人都在属灵上有所长进与完善，并在爱中合而为一，成为一个身体，这都是出于上帝从上而来的引导，以及我与你们共同之父的祷告。我为此欢喜，并深感惊叹，因为这确实值得一切惊叹。

2. 我担心，主因我的疏忽以及祂对罪恶的深感痛心，或许会收回那向我们伸出的、充满眷顾的右手——从而使某些事物进入我们中间，这些事物不仅不宜言说，甚至不宜思量——例如某位灵魂的懈怠与沮丧，甚至明里暗里的堕落。因此，请你们警醒，不要偏离你们前进的方向，而要坚守原路，从光明走向更光明，从敬虔走向更敬虔。要坚定不移，不要偏离你们在神和天使面前，以及在我这谦卑之人面前所承诺的行径；反而要将劳苦叠加于劳苦之上。当心，莫让长寿的念头扰乱你们，也莫让你们在自我克制与自我约束中生活的坚定决心因此松懈。这种想法是错误的：因为我们的生命是什么呢？不过是梦境与影子。这种想法虽是错误的，却极具迷惑性：因为它会让人在应当将谦卑叠加于谦卑、顺服叠加于顺服之时，反而地一次又一次地放纵自己，这往往会导致敬虔生活的彻底崩溃。

3. 务要警醒，免得你们心中看似完美的，竟变成罪恶的刺，——无论是你们迅速掌握一切的能力，还是你们的知识，或是灵性生活中的某种经验，抑或偶尔的良知，勤勉，手工艺的技艺，优美的歌声，悦耳的嗓音，端庄的仪态，以及其他任何类似的事物。这一切都是上帝的恩赐，应当促使你们在赐予者上帝面前更加敬畏和谦卑。若能如此，祂便会对我们更加仁慈，赐予我们更丰厚的恩典——我们将因各种美德而丰盛，成为上帝圣洁的殿宇，因恩赐叠加恩赐而得以妆点。倘若相反，我们在上帝面前昂首自大，在弟兄面前自高自大——扬起眉毛，耸起肩膀，步履傲慢，还对这事那事评头论足，质疑为何如此行事、为何那样处理，甚至抱怨“为何不委派我监督某项服事”，“那人为何负责某项工作，那项工作完全多余，只是白白浪费了劳动和时间”——如果我们这样做，就会把

丰收的时节变成歉收的时节，将获利之时变成蒙受损失之时，将有益的劳动变成有害的怠惰与恶行——如此一来，我们非但无法攀登美德之巅，反而会越陷越深，坠入罪恶的深渊。

21. 行善吧——不要让敌人靠近你们，以免他高呼：“所有人都变得邪恶了”

21. 行善吧——不要让仇敌靠近你们，以免他高呼：“世人尽都作恶了。”[1, 28] 要在你们灵魂的眼前保持诫命之路的纯净，谦卑地察觉并纠正一切绊脚石——无论是值得谴责的悖逆，还是蒙着羞耻的面纱的矛盾；行在正道上，你们的灵魂便会得享安息。我们的仇敌利用各种借口，企图闯入我们的弟兄团契并扰乱它。不要接纳他，要以信心的盾牌护卫自己，用上帝话语的宝剑击退他——这样，这个毁灭者就永远无法在你们心中立足，也无法夸口说他使你们跌倒了。要显明自己是上帝军队的部队，对他来说是不可攻克的；让他不要自夸，而是像昔日的圣马卡里一样哀叹：“一切恶人都与我为敌。”你们有主基督作元帅，还有天使作帮手和护卫。“*不要让你们的脚陷入混乱——看哪，守护以色列的，既不打盹，也不睡觉*”（《诗篇》120:3）。

22. 一切皆源于上帝；然而，我们仍需付出努力，才能得以保全并不断前进

22. 1) 一切皆源于上帝；然而，我们仍需付出努力，以守护信仰并勇往直前。——2) 迄今为止，主一直很好地守护着你们，——你们也因此得蒙恩惠；请继续持守——在祷告、静默及其他事上。——3) 要忍受艰难与悲伤；整个人生不过是一天，但借此可以获得永恒的福乐。[1, 24]

4. 我们要为一切的成就感谢主；因为人一切的美善都源于祂丰盛的恩典：正如“*万有都是本于祂，倚靠祂，归于祂*”（罗 11, 36）。倘若有人胆敢自夸，说自己拥有某种特质，他必会听到使徒的话：“*你有什么，不是领受的呢？既是领受的，你还有什么可夸的，好像不是领受的一样呢？*”（林前 4:7）。——尽管如此，我们仍需付出努力，以谦卑之心持续不懈地奋进，让我们的心志在虔敬的属灵生活中得以坚固、守护并专注，以免偏离我们美好的开端，不因后来的懈怠而使先前的劳苦蒙羞，也不要从美德的生活退回邪恶，而是通过向善的蜕变，日益纯净、日益明晰，日复一日地攀登高峰，从光明中变得更加光明，从星辰升华为太阳，并从力量中披上最英勇的力量。因此，我恳求你们，摒弃一切肉体的诡辩，以及美德最大的障碍——世俗的虚荣；用属灵的利剑斩断一切偏私和肉体的情欲，紧贴着上帝，沿着属灵的阶梯向祂攀登，日复一日地奠定神圣的根基，深化属灵的根基；通过斩断欲望来铲除肉体的狂妄，以眼泪的浇灌熄灭燃烧的激情，并通过默想未来的福分，驱散对饮食的令人煎熬的贪欲，以及其他一切虚妄之事。

5. 迄今为止，主因我父——也是你们的父——的祈祷，一直善加看顾你们；你们在德行的王道上行得顺利，披上了无欲之美，并领悟到：没有什么比摆脱情欲、凌驾于情欲之上，以君王之姿统治一切尘世之事，并仿佛与上帝同掌王权更为美好和可喜的了。切勿忘记这一点，也切勿在结束了你们所受托并顺利走过的这段生活后沉溺于安逸，而要愈发“*进入他的门，以赞美为祭；进入他的院，以歌声为祭*”（《诗篇》99:4）；以你们顺服的果实丰富自己，并在其中畅饮那使你们神圣的心灵欢欣的谦卑之酒；不要停止你们其他敬虔的作为，保持口舌的沉默，不要用虚伪且擅自禁食某种食物的作秀行为来伤害弟兄的良心，不要面带冷色，不要多言，也不要空谈，不要将自己的安逸置于邻舍的益处之上，要在我们的主耶稣基督里，同心合意，同心同德，同心同志，以祂为你们的元首。

6. “*要靠着主，倚赖祂的大能大力*”（弗 6:10），并要英勇地忍受一切不愉快、悲伤和艰难之事，将我们死亡的奥秘铭记于心，视我们余下的生命为短暂。正如圣格里高利·神学家所言，对于那些全心致力于救赎这一首要大事的人来说，整个人生不过是一天。但在这一天，在这转瞬即逝、如梦似幻的时光里，我们可以赢得天国——那充满无尽喜乐与欢欣的国度。

23. 抵挡那煽动情欲的仇敌

23. 1) 抵挡那煽动情欲的仇敌。——2) 长者当帮助幼者。——3) 多少次……情欲会涌起，但若以祷告抵挡，一切便会平息。——4) 不要灰心：主近了。[1, 25]

7. 努力奋斗吧，我亲爱的儿女们，努力奋斗吧，我的主和君王们，要奋力对抗魔鬼的诡计，对抗它每日向你们发起的攻击，对抗情欲之火，对抗沮丧带来的阴霾，对抗四处流离的苦难，对抗嫉妒之蛇，对抗不加节制的妄言与嬉笑，对抗一切与你们为敌、与你们对抗的私欲。

8. 先来者当帮助后来者，强者当扶助软弱者，受过试探者当帮助受试探者，因属灵果实而富足者当与贫乏者分享，有经验者当引导初学者，资深者当关怀新来者——请伸出援手，以言语劝诫，指明正道，激励人行善，好叫我们都能得救。

9. 回想一下，你们虔诚奋斗了多少年，至今经历了多少种、何种试探！每个人都要回想，自己曾多少次被试探所笼罩，多少次精疲力竭、意志消沉；随后又突然获得力量、好心情、坚韧、生命之气和鼓舞，无论是通过劝诫之言，还是弟兄们的祷告；接着再次奋力前行——又再次因上帝大能的力量而得坚固。在你们今后修道生活的岁月里，情况也将如此，甚至会更加显著——“我们必经过火与水，进入无情欲的安息”（诗篇65:12）。

10. 因此，切莫灰心，切莫气馁！让我们彼此扶持，互相安慰，并激励彼此去实践爱、忍耐，以及热忱地遵行神的诫命。愿我们的主耶稣基督——我们真正的上帝，无望者的盼望，跌倒者的扶持，病患的医治者，行路者的随行者，劳苦者的解脱者，总而言之，是地上四方及远海之人的盼望——使你们的道路平坦顺畅，并愿你们在一切作为与行动中蒙福，在通往完全得救及抵达祂居所之城的正直征途中蒙福。

24. 针对情欲的炽烈，当以神的话语、警醒感官（尤须谨守视力）、不给肉体安逸来抵御：务要警醒；你虽在受洗后曾跌倒，但切莫在立下隐修誓愿后再次跌倒

24. 抵御情欲的炽烈，当以神的话语、警醒感官（尤须谨守视线）、不让肉体得安息：务必警醒；你曾在受洗后跌倒，切莫在发下隐修誓愿后再次跌倒。[1, 27] 此地时节炎热如火——我所指的并非自然之火，而是某种无形却灼烧灵魂的烈火，它源自罪恶的余烬，因仇敌之灵将情欲的火花投进我们心中而燃起。但你们从神圣之口领受了如江河般倾泻而出的圣灵（上帝之道），以此来扑灭这火焰；并像火窑中的三个少年一样，在其中不被灼伤，也不受（这）火焰的侵害。在此，必须谨守感官，尤其要警惕视觉——若不加节制地使用它，我们的仇敌最常借此将情欲之火投进灵魂。还须提防来自肉体的其他诱惑，这些诱惑往往源于饮食、饮、睡眠以及身体其他一切安息时的放纵。因为正如全面的节制能孕育坚守美德的力量，对此方面的疏忽则会滋生各种罪恶的暴政。因此，请务必警醒，切勿重陷此种奴役——你们本已通过以应有的誓言进入现今的修道品级而从中解脱；更不要因受洗后及领受隐修袍后的跌倒，而招致双重折磨。

25. 战胜情欲者得冠冕，屈服于情欲者受折磨；若你们属于前者，便好；若属于后者，请速速改正

25. 1) 战胜情欲者得冠冕，屈服于情欲者受折磨；若你们属于前者，便好；若属于后者，请速加改正。2) 致力于遵守诫命；切勿懒惰、心怀二意或自以为是。——3) 每个人都要尽自己的一份力，通过自身的顺服；无论多么微小，主都会接纳。——4) 不要因困难而停步，要互相帮助，继续前行。5) 外在与内在的重担皆是无常；忍耐吧，轻松终将到来。——6) 谁能不经劳苦就得冠冕？——但死亡即将来临，劳苦便告终结；你将加入圣徒的行列。[1, 28]

11. 这就是竞技的场域！这就是搏斗！——奋力搏斗、奔跑不息，并将心灵超脱于一切感官与情欲之外的人，将获得真正的胜利，戴上不朽荣耀的冠冕，被宣告为上帝之子，并从今时起便成为永恒福分的继承者。至于那些沉迷于罪恶的甘甜、将自己投入魔鬼罗网的人，则会遭受真正的失败，因罪而蒙受耻辱，成为魔鬼之子，并成为地狱之火及各种其他永恒折磨的继承者。因此，请审视内心，检验你们的信仰，认清你们的立场与行径究竟如何、身处何方。若你们行在正道上，踏着君王之路前行，那便好极了，实在太好了！——倘若在行进中犯了罪，跌入了罪恶的险滩，请务必在第七个时代黄昏降临、第八个时代来临之前，赶紧回头，因为那个时代将带来审判与报应。

12. 当竭力遵行神的诫命，在心中播下美德的种子，以便在适当时机收获公义的果实。切勿懒惰，免从《箴言》中听到这样的责备：“*懒惰人啊，去观察蚂蚁；勤劳人啊，去观察蜜蜂*”（箴言6:6, 8）。切勿诡诈、心怀二意，心中所想与口中所言不一，以免遭受圣诗人大卫那严厉的判决，他曾说：“*耶和華必除滅一切諂媚的嘴唇，和巧言的舌头*”（诗篇11:4）。谁都不要游手好闲、无所事事，以免招致圣保罗的谴责，他说：“*若有人不肯做工，就不可吃饭*”（《帖撒罗尼迦后书》3:10）。任何人都不应自以为聪明，以免遭遇圣雅各所警告的后果，他说：“*主抵挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人*”（雅各书4:6）。

13. 愿你们都在主里精神抖擞地前行，遵行祂的诫命，将各自的贡献带入我们共同的生活中，视之为我们的宝库（马可福音12:43），将自己力所能及、手头可用的东西——有人负责财务，有人从事圣职，有人照料病人，有人领唱，有人诵读，有人打理果园，有人从事书法——都奉献进来；总之，切勿有人一无所献，也不要空手站在主面前。主不仅接受伟大的奉献，也接受最微小的奉献；甚至接受那位仅能诵读一节经文以提醒人死亡的人——倘若他无力做其他事，就像那寡妇的两枚小钱一样。上帝根据行善者的意愿来衡量善行的价值。既然我们有一位良善且满有怜悯的上帝，祂甚至比我们自己更渴望我们得救，我们就当行走在祂公义的道路上，从而使我们的灵魂得享安息。

14. 无论我们在传扬福音的道路上遭遇何种偶然的困难，都不可阻断任何人的前行；纵使道路崎岖艰难，让我们仍要继续前行，心怀喜乐，勇往直前，从一座山丘越过另一座山丘，从一个小坡登上另一个小坡，直到我们登上主的圣山，站在祂那圣洁无欲之地。同行者彼此分担路途的艰辛。正如使徒所言：“你们要彼此担当重担”（加拉太书 6:2）。

15. 事情总是如此：今天怯懦，明天勇敢；此刻心情忧郁，转眼又充满干劲；这一刻情欲翻涌，下一刻便得蒙上帝的帮助而平息；你后天展现的模样不会像昨天那样，你也不会永远一成不变，我亲爱的；但上帝的恩典将临到你，主必为你战胜一切。那时你会说：“主啊，你此前在哪里？”祂会回答你：“我一直在注视你如何奋斗，并一直在等待。”因此，让我们忍耐，稍显宽宏大量；约束自己，压制肉体，使之服从，并将情欲远远抛在身后。

16. 谁未曾奋力拼搏却能得冠冕？谁未曾受苦却能安息？谁未曾在心中播种并培育美德，却能收获生命的果实？我的儿女们，上帝的工匠，天使的效法者，与无形之灵同竞者，你们要播种、嫁接、劳作、流汗吧！难道你们没看见这些功绩的终结吗？弟兄们难道不常离世吗？我们难道不是每天都在为安息者举行墓前悼歌吗？你这个怯懦的人，为何还要被悲伤折磨得如此痛苦？死亡终将降临到你身上。虽非今日，明日你必死去。你将怀着何等巨大的喜乐离开这世界，升入天堂，归向上帝，进入那不可企及的光明、那无法言喻的喜乐、那难以想象的荣耀、天使的帐幕、主的宫廷、长子们的教会，以及亚伯拉罕的怀抱？你将在那里见到谁呢？我们的主、上帝、救主，上帝之母，世界的主宰，无形的神力，基路伯和撒拉弗，以及所有圣徒的行列——使徒、先知、主教、殉道者、圣徒和所有圣人，其数不胜数。这难道不能令你心驰神往、振奋不已，并使这一切超越一切劳苦、悲伤与磨难吗？

26. 从修道生活的至高处俯瞰尘世，你们会看见波涛汹涌的虚妄之海；因此，要为己摆脱这一切而欢欣

26. 1) 从修道生活的制高点俯瞰尘世，你会看见虚妄之海波涛汹涌；因此，要为己摆脱这一切而欢欣。——2) 随后，将目光转向自身，你会看见那些相同的事物（父母、亲人、财产等），只是它们已披上了神圣而令人欣慰的外衣；务要勤勉前行，方能得着。——3) 列举使人升高的美德，以及使人沉沦的恶行。——4) 对修道生活中的缺陷的叹息。[1, 29]

17. 现在，我将以使徒的宣告开始对你们的教导：“你们要靠主常常喜乐”（腓4:4）。既然你们因那位凭先见与预定召唤、以祂的至高智慧安排万事的上帝，蒙恩被接纳进入这福音的修道生活，如今又坐在高处某处居所的观景台上，俯瞰那些微不足道、屈身于尘世的人间虚妄——它们如海面波涛般起伏，被万物无常的运动推来推去，四处漂泊。正如你们所见，那里没有任何坚固之物，万物皆无法保持静止；君王更迭，王子陨落，世间的统治者终将如常人一般死去；新婚夫妇转眼便离异，彼此抛弃又被抛弃；美貌凋零，青春转瞬即逝，欢愉转瞬即逝，一切积蓄皆如影如梦般消散；与逝者离别时的哭泣与捶胸，与所爱之人分离时的沮丧与绝望，在追求所愿之事——无论是婚姻、官职、财富，还是慰藉与享乐——受挫时的难以忍受的痛苦，因嫉妒与猜忌、因偶然的屈辱与羞辱而产生的煎熬，——诸如此类，不一而足。

18. 你们被召唤是为了什么？当你们登上主的山时，又看到了什么？——眼前展现在你们面前的是：代替尘世的是天堂，代替父母的是上帝——那位真实至高的父，代替亲属的是同路人和心灵相通的弟兄，代替朋友的是无形且形似上帝的天使，代替财宝的是美德的财富，代替高位的是不可言喻、浩瀚无垠的天国，代替淫欲之乐的是甘美而令人欲罢不能的无欲之境，代替一切满足的是难以想象、无法言喻的福分。既知此理，当敬畏独一的永生上帝，在灵里自守，以诫命为盔甲，披戴

全副军装，拿起那属灵的宝剑，即上帝的道，将这世代黑暗世界的掌权者，以及那恶毒的灵，都击倒在地，使你们能与神圣的保罗一同宣告：“*我已经打完了美好的仗，跑尽了当跑的路，守住了所信的道。从此以后，有公义的冠冕为我存留，到那日，那公义的审判主必将它赐给我*”（提摩太后书 4:7）。

19. “*他们升上高天，又降入深渊，*”圣大卫如此歌唱。若从属灵的角度领受此话，我们便得到以下教训：凡一点一滴地以应有的方式改正过失者，便会升至美德的至高境界；而沉溺于懈怠者，则会坠入毁灭的深渊。现在让我们看看，什么能使人升上高处，什么又会使人沉沦。能使人升上高处的包括：效法基督的顺服，与上帝结合的谦卑智慧，远离自高自大、一切虚荣、争先恐后，远离炫耀的欲望、诡诈、幸灾乐祸、好名利、戏谑嘲弄，以及因过去生活中的任何事而自夸自傲（比如有人会说：我曾某某，拥有过这样那样的东西，做过这样那样的事情。——哦，多么可耻！本该隐藏的事，他却以此自夸，竟忘了自己效法上帝的本分）。再补充一点：心神宁静、与弟兄们和睦相处、乐于道歉、低头垂目、眼睑下垂、手脚举止谦逊、不计较自己穿什么、怎么穿，最重要的是——坦诚地讲述内心的每一个动摇，——为了不再冗长，——任何其他与上述相等的善意、善意和善行。——以下是导致堕落的：对上帝的无畏；哪里没有对上帝的敬畏，哪里就有各种忧愁、愤怒和毁谤（以弗所书 4:31），据使徒所言，以及由此产生的后果：骄傲的思虑、面带傲慢、眼神扭曲（或上扬）、鼻孔扩张、眼睑紧闭、头发竖起（毛发竖立）。

20. 因我的罪，我看见弟兄会中有些人已经堕落，忘记了他们与上帝所立的盟约和庄严的誓言，也忘记了将来我们必须站在那可畏的审判台前。啊，这些心智迟钝、心肠刚硬的人（路加福音 24:25），请务必铭记我们起初所同意并决心要做的事！我们岂不是曾立下誓言——要渴慕、要渴求、要预备自己，要忍受嘲笑、辱骂、伤痛，甚至死亡吗？但如今我们当中还有谁能做到呢？稍有不顺之事，便彻底心灰意冷。——愿你们都省察自己，并怀有对上帝的敬畏。我们当中任何人都不敢再回到我们曾经放弃的那条路上。我们绝不能因为怜悯世人——因他们迷失方向——而因我们自身的罪孽，在今世和来世都被他们痛心哀悼。别人对你说“圣父”又有什么用呢？！当我们自己仍像野兽般未蒙祝福、放纵不羁时，人们向我们求祝福又有何益？！——愿上帝，即我们主耶稣基督的父，保守那些行在其道上的人；并使那些失足者重归祂诫命的正道！

27. 每日的教会礼拜需要许多辛劳与忍耐，生活拮据，遵守共同生活规则，以及各种罚款和补赎；但这关乎得救，并因此能获得冠冕；所以要刚强

27. 1) 每日的教会礼拜、生活上的清贫、遵守共同生活规则、罚款和补赎，都需要付出许多辛劳和忍耐；但这一切都是为了得救，并因此能获得冠冕；所以要刚强。- 2) 要精进，在行善上要明智，在作恶上要愚昧；特别是你们的话语要井然有序。[1, 31]

21. 请祷告并恳求主，赐我言语，从我谦卑的口中发出，以安慰并激励你们的灵魂；因为我看见，我的弟兄们，你们每日经历何等巨大的劳苦——在守夜和遵守祷告规条上，为此在午夜和午夜之前醒来，随后在指定的时刻，每天七次向主忏悔，求问祂公义的旨意，双膝跪地，多次俯首敬拜，驱除邪恶的念头并向神父们坦白，为此承受羞辱，并为抵挡那恶者射出的烈焰之箭而履行补赎；此外，我还要克服睡意，克制对饮食、休息和散步的欲望——这些正是肉体所热衷的；与弟兄们相处；谦卑地穿着衣物，有时甚至是肮脏、不整洁、不体面且破洞的；还有：不要说那话，不要看那事，不要碰那物，不要去那个地方，在那方面要克制自己，面对那事不要怯懦，对那事要时刻做好准备，不要从那事上分心……这一切及类似之事，都令人感到艰难、沉重、苦涩。但既然这一切都是为了我们灵魂的得救，那么对我们来说，它就应当是甘甜、轻松且舒适的，这样我们才能与使徒一同说：“*在这一切事上，因那爱我们的主和上帝，我们得胜有余*”（罗 8:37）。为我们预备的，是天上的冠冕、殉道者的冠冕，还有说不出的喜乐，以及永恒福分的享受。“*所以，你们要刚强，凡仰望主的，你们的心都要坚固*”（诗篇 30:35）。

22. 你们要一次又一次地在你们那苦修而蒙福的生活中精进，以便通过长久地持守这种生活，积累美德的财富；并在身体成长的同时，也在属灵的成长上取得进步，在谦卑、顺服和克制私欲方面变得睿智而娴熟，而在自高自大、争执和诡诈方面则要愚昧无知：“*因为诡诈的人必遭毁灭；但等候耶和华的，必承受地土*”（诗篇 36:9）。切勿让自己因擅自事奉而成为彼此的绊脚石，而要竭

力选择并行那些对邻舍无害之事。“我的儿女们，你们的话语，要像用盐调和的恩典一样”（歌罗西书 4:5）——不要故作姿态，不要粗鲁，不要骄傲，不要沉重，不要伤人，不要充满恶意或虚荣的激情，不要可耻，不要自相矛盾，不要好争辩，不要多言，不要可笑，不要漫不经心，也不要懒惰；而是恭敬、温和、善意、坦诚、和平、宽容，充满痛悔与谦卑的智慧，顺服、安静、有节制、端正，借此让我们彼此服侍，以得救赎并互相造就。——要压制魔鬼情欲的侵袭，驱散敌对意念的群聚；因为由此才有了我们心灵的健康与安宁、我们的成功与生活的顺遂，以及我们行一切善事的准备与能力。

28. 你们如同肥沃的土地，无论何人，都结出美德的果实

28. 1) 你们如同肥沃的土地，无论何人，都结出美德的果实。——这令我感到慰藉；但我惊叹于你们中有些人，在过着富足而显赫的生活之后，竟能安于我们这贫瘠而默默无闻的生活，也惊叹于你们所有人如何摆脱了亲情束缚和其他偏私的桎梏：这确实是一种殉道。——2) 回报是巨大的；正因这报偿，我们这近乎流血牺牲的痛苦生活才变得可以忍受。[1, 32]

23. 你们犹如一片肥沃良善的土地，接纳我谦卑的话语，始终结出并献上美好的果实，宛如一座被各种美德之美装点得绚丽多彩的乐园。因为我看见并认出，你们在做什么，又为哪些事热忱，我因某人的温和性情、某人的热忱、某人的沉默、某人的诗歌、某人的勤劳，以及某人的警醒而得到安慰，还有其他人则以其他特质，而你们所有人则以那不可战胜、毫不松懈且坚不可摧的恒心，坚守着我们共同生活的秩序——我惊叹于你们当中那些曾经过着幸福安逸生活的人，自从开始为主而活，却渐渐将往昔抛诸脑后，蜕变为截然不同的人，勇敢地承受着眼前的艰辛与匮乏，以此来平衡并赎回自己昔日的罪过。但基督的爱确实无所不能，它能使高傲者谦卑，使生活宽裕者知足于微薄，使贪婪者变得贫穷简朴。令我惊叹的不仅有这些人，还有所有为了主的福音而舍弃一切的人：父母、兄弟、妻子、亲人、故乡、家园、习俗。每个人都有自己珍视却舍弃之物；而且常常是这样：那些表面上牺牲的微不足道，甚至无法与某些伟人相提并论的人，结果却承受了最多、最沉重的苦难；因为即便没有其他原因，仅凭他已摆脱亲情束缚或任意偏好的这一事实，就足以使他被视为殉道者，并赋予他如同使徒之首那样的胆识，向主基督呼求：“我们已经撇下一切跟从了你，将来我们得什么呢？”并有幸听到这样的回应：“在来世……你们也要坐在十二个宝座上，审判以色列十二个支派”（玛19:27-28）。

24. 既然为我们预备了如此丰厚的赏赐，我们所有人岂不更应勉励自己，愈发勤勉地践行并完成圣洁之事吗？我们怎能不为顺服主而忍受生活中一切的忧患与重担呢？无论是节制、守夜、克己、顺服、教导、忏悔，还是其他一切，正因如此，那句先知的话才适用于我们：“*因你的缘故，我们终日被杀；我们被看作待宰的羊。*”（诗篇43:23）。诚然，你们离此并不遥远。难道你们不也是被割除私欲的刀刃所刺伤，被责备的创口所灼痛，并在彼此顺服的生活中相互伤害吗？在这些情况下，虽然肉身无感，但灵魂的血岂不是正从你们心中流淌吗？但要欢喜；因为你们的受苦并非徒然，而是正如使徒所言（彼得前书 5:4），正借此为自己预备“*不凋谢的荣耀冠冕*”。愿真知识之光在你们心中照耀，愿那使你们脱离世俗的对上帝的爱，以及那扼杀情欲、渴慕永生的心志，都在你们心中闪耀。愿上帝引导你们，并将众人提升至至高境界，达到我们敬虔的目标，使你们内心刚强，思想坚定不移。

29. 再过一会儿，就要离开这里了；但愿我们能带着美好的祝福启程

29. 1) 再过不久，就要离开这里了；但愿我们能带着美好的祝福启程。——2) 你们整日都在顺服的劳苦和祷告中，但不要松懈，因为你们的救恩就在此中。——3) 要在修道院中忍耐地生活，忍受种种匮乏，克制自己的意志与欲望，甘于卑微以及其他令人痛心的苦难……这便是殉道。——4) 必须忍耐到底，怀着与众圣徒同享喜乐的盼望，并得见圣母和主自己。[1, 33]

25. 我认为，我并非徒劳地劳苦，用我谦卑的话语教导你们；你们聆听这些话语，也并非白白浪费时间。——但并非一切都在此；因为完全沉默的时刻终将到来。我们不能永生，但无论多久——正如上帝所定，或是我，或是你们，终将离开此生。但，我们所追求的，是能带着美好的告别、遵行诫命，并蒙我们主耶稣基督喜悦地离开此地。

26. 我看到你们一如既往地勤勉地履行各自的职责：有的负责准备和烘烤面包，有的耕种葡萄园，有的负责差事，有的从事手工艺——缝纫、抄写、洗涤、烘焙、烹饪、准备餐食，有的在铁匠铺、储藏室、医院工作，——与此同时，你们从未缺席任何教堂礼拜：参加第一、第三、第六、第九时辰的礼拜，以及晚祷和夜祷，虔诚地聚集、站立、歌唱、祈祷——这一切都毫无懈怠与疏漏。我时刻铭记着你们所有的辛劳、这些局促与重担；但切勿心生怯懦：因为使徒说：“*在这一切事上，我们已经得胜了，*”（罗马书 8:37）“*因那爱我们的主*”；因此，尽管这份劳苦极其艰巨，但既然借此，永恒的救恩与无边的喜乐向我们照耀，我们就应当为此欢欣鼓舞，并投身于更伟大的壮举，并按照共修规则，在我们殉道般的生活中坚定不移地奋战，无论承受何等重担都不倒下，不回头，也不因任何悲伤和艰难而退缩。

27. 我恳求你们：要站立得稳，专心追求一切美善与美德，并照着主的教导，在忍耐中拯救你们的灵魂。面对死亡的时刻，要每日更新自己；将一切视为次要之事，保持端正、明智和属灵的爱，并竭力远离有害的狂妄，使你们彼此顺服、不发怨言、不争竞、不嫉妒、不轻浮，将每位邻人的福祉视为己有，偶尔忍受弟兄因某种缘由对自己的疏忽，明智地接受随之而来的责备和辱骂，视之为心灵的良药，凡事都温和、真诚、坦率地行事，不带诡诈和困惑，时刻在我们永活的主面前。这正是我们的殉道！——而某些热心者却常常为此寻求在外部迫害者手中为基督受苦。——在此（即在基诺维亚）要勇敢而合乎正道地承受苦难、践行功绩并坚守信仰，不要向巴力屈膝，不要将灵魂献给情欲，不要背弃所许下的诺言，不要中途退出你正在奔跑的赛道，也不要离开你所站立的位置：你便会与那些在殉道中流血的人享有同等的分量，正如圣父们所大声见证的那样。

28. 切勿以为，只要曾受过一次或几次苦难，便已得救；唯有那些无论遭遇何事，都能坦然承受并将持续承受，直至终点的人，方能得救。若有人在途中或临近终点时意志消沉，放弃了这蒙福的顺服，他将遭受最应得的悲惨结局，伴随着哀恸与痛哭；不仅因为这将使他此前的一切辛劳化为乌有，更因为他在上帝公义审判之日必将无可避免地受到定罪。因此，为了神的荣耀，为了你们灵魂的得救，也为了能与我们在天上的列祖一同分享美好的福分，请在你们生命的每一天、在一切事上，都保持自己纯洁无瑕；好叫我们有幸在那儿欢呼雀跃、在那儿欢欣鼓舞——那里有大安东尼，这颗明灯曾照耀世间；那里有神之承载者尤菲米乌斯和基督之承载者帕霍米乌斯；那里有多歌的萨瓦、全福的狄奥多西，以及蒙神启迪的多罗菲；那里有与天使同等的多梅蒂安，全圣阿卡基、蒙神喜悦的多西菲，永生瓦西里——我指的是那顺服的⁸³——被圣灵所感召的撒迦利亚，以及神的仆人阿弗雷；至于其他人，又何须多言？——那里有使徒十二使徒中的领袖彼得与保罗，那里有主教、司祭及圣殉道者的安息之所。因为即使我们无法达到与他们并肩的境界，但绝不会被剥夺见到他们、与他们交谈以及蒙他们代祷的机会。我们更盼望得见圣母——我们的万王之王、万主之主——的临在，并俯身亲吻她的圣足。我们也期待得见万有的主、我们的主，尽管这似乎有些冒昧。因为神圣的保罗曾说，我们被提时，将在云中与主相遇，从此便永远与祂同在（帖前4:17）。既然如此，当我们面前有这般荣耀、这般喜乐和这般生命，谁能不欢欣鼓舞，谁能不心生羡慕，谁不被对上帝的爱点燃并振奋，从而不被激励去行一切应尽之事，无论这要付出何等代价？

30. 为避免反复无常，须遵守修道院的规章制度，该制度排除了兄弟会中的一切孤立现象，使所有人行事均一，从而防止跌倒

30.

1) 为避免反复无常，须遵守修道院的规章制度，该制度排斥兄弟会中的任何孤立行为，使所有人行事一致，从而避免跌倒。 – 2) 以前你们也曾遭遇过试探，但主帮助了你们：你们克服了它们；现在也不要屈服，试探终将过去。 – 3) 仿佛站在主面前受审判一般，要持守修道者的美德，并在其中日益精进。[1, 341]

1. 看到你们的进步，我赞美上帝，并在主里欢喜；但我担心人类决心因意志薄弱和轻率而变得反复无常。因为不仅开始行善的人是蒙福的，那些通过长期实践、在善行中达到完美境界的人，才真正蒙福。然而，要始终保持一致的心志，不被充满恶意的罪所左右，是何等困难；因此，我恳求并祈祷，让我们行走在上帝的真道上，行走在君王之道——中道之上，既不偏左也不偏右，而是

⁸³ 参见《大狄奥多西传》1月11日条目，以及斋期主日第二首圣咏。

遵循共同生活的章程、诫命与律法，时刻践行生命中每个瞬间应尽的职责。而共同生活要求所有人对万物持相同看法，对一切怀有相同的愿望：其中没有私心所欲，也没有个人追求；没有自以为是，也没有挑三拣四；没有暗中耍诡计，也没有狡诈多端；没有好奇地窥探，也没有四处打探；没有沉迷于诸多事物，也没有对万事万物的追求，以致精疲力竭、元气大伤；它喜爱节制、祈祷、痛悔、睡在光秃秃的地上以及其他修行，但在一切事务中都恪守着“蒙福的顺服”这一条准则，以此包容万物，并以此为指引，正如圣父们所诫命的那样。

2. 我恳求你们，要坚定地立足于信仰的磐石上，毫无绊阻地行走在美德的道路上；但愿我的双眼不要看见你们当中任何人因任何罪过——无论是肉体的私欲、好管闲事的病态、骄傲的狂妄、虚荣，还是其他任何情欲——而沦为魔鬼的猎物。你们曾辛勤耕耘，在灵魂的宝库中积攒了美德的财富。你们每个人都记得，自从进入修道生活以来，曾经历过多少种、多少次的诱惑，曾如何精疲力竭、意志消沉，甚至不愿活下去，被撒旦的念头或共居生活中的困难与重担所困、所伤；以及我们仁慈的上帝如何通过接踵而至的种种风浪，引领你们穿越这一切，使你们免于即将降临的毁灭，并赐予你们与忍耐相称的报偿。凝视着这些壮举——以及所经历的一切与所获得的一切——让我们不要忘记将目光投向眼前的现实，以及对未来的期盼；愿任何悲痛意外——无论是来自世人，还是来自狡诈的恶魔——都不要使我们偏离良善的初衷。

3. 我恳求你们，要时刻仰望上帝，想象自己正处于临终之际，看见天使的队伍，向公义的审判者交账，并因善恶而获得应得的报偿，要竭力行善，抵御试探，从你们的道路上挪开一切绊脚石和障碍，并精神抖擞地攀登天国生活的山峰，直到那期待已久的日子到来。要追求坦诚、不争首位、互相尊重、同心合意，热心于事奉、手工劳作、吟唱诗篇、守夜祈祷以及一切良善和敬虔的事工。你们已经拥有这些，但我提说这些，是要你们更加热切地追求，在这些方面日益丰富；你们已经获得了，但我提醒你们，是要你们在我们的主耶稣基督里，不断追求更多、更多的获得。

31. 无论我们在世上忍受什么，在那里都将得到无法形容的报偿；因此，让我们不要懒惰，要沿着艰难的道路前行，追随那些曾走过这条路的圣徒的足迹，他们与我们一样都是人

31. 1) 无论我们在世上忍受什么，在彼处都将获得无法形容的报偿；因此，让我们不要懒惰，要沿着艰难的道路前行，追随那些曾走过这条路的圣徒的足迹，他们与我们一样都是人。— 2) 他详细列举了在修道院中担任各种职务的人，并向所有人发出诫命：要像在神面前一样，像做神的事一样，为神的荣耀而行你们的事。[1, 35]

4. 既然你们如此热忱而专注地聆听我这谦卑的话语，我也满怀热忱地向你们传道，仿佛永不满足一般，将我这谦卑之口所说的圣言播撒在你们的灵魂之中。此刻，我们二人正共同承担着这项崇高的使命——我负责讲道，你们负责聆听，并将所言所闻付诸实践，地践行；待到收割与收获果实的时节来临；那时，我们将满怀喜乐与欢欣，为那些曾让我们辛劳、叹息、受苦、疲惫、悲伤、不得安宁、垂首丧气、意志消沉——甚至不知该如何形容————我们曾饥饿、渴求，离别了父母、朋友、兄弟、亲人、故土，以及这世上一切尘世的福乐——我们将满怀喜乐，从公义的赏赐者——上帝那里领受报偿，直到永永远远。——那将是怎样的报偿呢？！——永不凋谢、永恒的荣耀与尊荣；难以言喻、永不熄灭的喜乐、欢欣与生命；永不满足的满足；以及因这些前所未见、前所未闻、前所未言的恩典而享有的极致喜乐；天国，我们主耶稣基督——真神与万世之王——的儿女身份与产业。鉴于此，无论我们在（此地）的事务与劳作中遭遇何种苦难，无论被迫做这做那，无论在顺服与服从时心中承受何等刺痛，我们都不应懈怠或怯懦；但正如使徒所言，“*忘记背后，努力面前的*”，我们要“*竭力追求那从上头来的呼召*”（腓3:13），并在神圣的爱中与那些或通过殉道、或通过纯洁生活而得以成全的圣徒们一较高下。那么，他们难道不是和我们一样的人，同样受情欲所困吗？——但正因为他们渴望并深爱着，且爱得如此丰盛：所以只要我们也愿意，同样可以亲近上帝，过上崇高的生活。

5. 我恳求你们，要留意你们各自的服事，并勤勉地履行：抄写员要以工整、统一的笔迹，怀着爱心与耐心进行抄写；司库在管理库房时，要不厌其烦地满足身体所需，在给予与接受中不显荒唐，保持应有的平和、得体，并在必要时致歉；耕作者，在开垦葡萄园时；无论谁从事其他工作，无论是耕作、搬运重物等，都应不发怨言，不忘诵读诗篇（反复诵读《诗篇》中的某节经文），保

持沉默，远离闲言碎语。 园丁和菜园管理员应辛勤耕耘果园与菜园，为兄弟会提供充足的蔬菜和水果；厨师在烹制膳食时，应不怨言地忍受炉火的灼热及工作中的种种繁琐； 护理员应竭尽全力照料病弱弟兄，为他们提供适宜的食物，或给予安慰与抚慰的话语，以治愈身心之疾；圣咏领唱者应组织并维护和谐有序的圣咏与清晰流畅的诵读。 同样，点灯人、羊皮纸制备者、面包师、 刀具匠、膳房管理员、金匠、铜匠、屋顶工、裁缝，以及门卫、叫醒员、守夜人、监护人、教师——最后是司库和司库助理——所有人都要像在神面前一样，像做神的事一样，为神的荣耀而行自己的本分。

32. 王道——凡事皆按规条而行；偏离者或陷入过犹不及，或陷入轻视；偏离虽可容许，但须经院长知晓，否则终将无善果

32. 1) 王者之道——凡事皆依规而行；偏离者或陷入过犹不及，或陷入轻视；虽可有例外，但须经院长知晓，否则终将无善果。——2) 初学者的修行——要戒除对精神与肉体的依恋，习惯于灵性生活；但当他品尝到灵性的甘美时，魔鬼便会制造出更为沉重的困难；凡是顺从院长引导的人，在此处也能安然无恙。[1, 36]

6. 正如在任何旅途中，起初因不习惯这种劳作，行路会显得艰难而吃力；但随着行程的继续，当肌肉逐渐舒展、身体逐渐适应后，便会变得不那么艰难和沉重，反而更加顺畅：我们在主之道上行走时也是如此。 上帝已经让我们在经历了困难和诱惑的考验之后，认识到并看清了哪条路是正道、哪条路是歧途，以及如何一点一点地抵达终点。因此，让我们沿着王路前行，正如圣父们所说的那样，丈量它的里程，并避开两边的暗礁，即既要避免不足，也要避免过剩——当有人在饮食、警醒、吟诵诗篇、背诵（诗篇与祷文）、祈祷、静默以及内心隐秘的操练中，不按既定规则或既定诫命行事时，便会出现这些情况。 在这一切常规秩序中，适度偏离也是允许的，但必须是在征得建议并知情的情况下进行。 我要告诉你们：虽然我是个罪人，但凡经我知晓而行之事，以及向我启示的一切，皆是光明；而那些躲避我的人，则行走在黑暗之中，看不见自己正被卷入毁灭的湍流，他们自以为取悦上帝，却反而激怒了祂，并成为他人跌倒的绊脚石。因此，我的孩子们，请沿着 这条道路前行——顺服之律正呼吁你们坚守此道；不要妄图理解那些对你们而言难以领会的道理，也不要深究那些无法通过探究来理解的顺服之事，以及我作为修道院院长的各种安排。

7. 初学者的修行之道，在于摒弃世俗的习俗与风气，舍弃心中既有的欲望，如同从风暴与动荡、从无常的忧虑和充满激情的世俗事务中，驶入无忧无虑、爱上帝的避风港。 但还有一项不亚于此、或者更确切地说，远比这更伟大、更艰难的修行——那就是在逃离世俗的骚动、品尝到安宁之后，仍能保全自己不受伤害： 因为在此，有些念头会在我们内心叛乱，有些则如海盗般在这人生之海中向我们发起袭击——那些企图将我们灵魂之舟连同其承载的一切美善一并沉没的恶魔。 但如果我们勤勉地利用谦卑之智带来的顺风，不因擅自同意（改变船只航向）而贬低我们舵手的尊严，那么我们无疑将抵达天国的码头。因此，我的孩子们，让我们“像蛇一样智慧，像鸽子一样纯洁”（马太福音 10: 16），行善事、持守虔敬，并勤勉地专心于各自的^{本分}。那些忍耐并谦卑自己的人是有福的，而非如云般飘忽不定、虚度光阴、日复一日、时复一时的人——这种人既不讨我们喜悦，也不讨主的喜悦。

33. 当从上帝的话语中领受如何生活时，应当追念那些以实际行动践行此道的圣徒生平——从敬畏上帝开始，以深刻的谦卑结束

33. 1) 当从上帝的话语中领受生活指引时，应当追念那些以实际行动践行此道的圣徒生平——从敬畏上帝开始，以深刻的谦卑结束。——2) 不应因天赋的恩赐——如嗓音、歌唱等——而自高自大，而应以谦卑的智慧来装点自己，一切美德皆源于此，一切恩典的恩赐也皆为此而赐下。 – 3) 秉持谦卑智慧，在一切美德上精进；尤其是在与情欲的斗争中，抵御最初的诱惑，甚至要防备这些诱惑。[1, 37]

8. 我以谦卑之心对你们所说的话，既非立法性的，也非专断的，更非空谈——我认为——而是劝诫与安慰之言，旨在唤起你们对我们的神圣先贤的教诲与生活的记忆。 神圣的恩典早已向我们揭示了何为圣洁、公义与虔诚；你们也确切地知道，为了获得天国，应当将自己的脚步引向何处、以何种方式前行。 因此，请日日追思并铭记：神的救恩何在，圣洁的先贤们曾行过何等神圣的作为

；并以敬虔之色生动地描绘你们的灵魂，在心中效法他们的生活。他们修行的始与终，皆源于发自内心的对主的敬畏。正因如此，他们身上焕发出在神面前崇高的谦卑智慧，凭借这种力量，他们不仅将撒但的一切罗网视为无物，而且捆绑了那编织罗网者本人，将他置于自己的脚下，任人践踏和嘲弄，正如《福音书》所言（路加福音10:19）。在众圣徒之中，我要以昨天早晨读经中提到的那位为例。当时读的是关于圣西尔万的故事，你们的耳朵都侧耳倾听这番话。你们知道，他在宣发初愿之后表现得多么美好，又是如何用谦卑之武器击溃魔鬼，将之淹没在泪海之中；随后，他升入我们最美好的居所之巅，独自在自己身上展现出我们伟大的父亲帕霍米乌斯的完美形象。正因如此，尽管他生平短暂，却被尊为受圣灵感召的狄奥多尔、三福的佩特罗尼乌斯、备受颂扬的奥尔西西乌斯以及全体圣洁兄弟会成员所推崇，因为他在天使的颂歌声中，从这里被接升到了天堂。

9. 谦卑这一神圣的恩赐何其伟大！圣徒之中，没有谁不是凭借这一美德而蒙神喜悦的。你们也要披戴上这一美德；将注意力从美声、旋律、悦耳的诵读以及其他天赋和才能上转移开来，将全部精力都投入到实现这一目标上。我并非要说应当完全摒弃上述美德，而是要将它们视为次要的，并将其置于“美德之母”之后。因为如果我们因上述美德之故，在音调不佳者面前自命不凡，在未受教育者面前自视甚高，在朗读欠佳或未受过训练者面前自鸣得意，或在嗓音平淡、歌声欠佳者面前皱眉；那么我们的一切劳苦都将徒劳无功，我们射出的箭并非射向目标，而是射向我们自己；因着这样的过失，我们便让自己成了来自深渊的野兽——魔鬼——的猎物。不，我的孩子们，不该如此；但我们要谦卑地交谈，谦卑地工作，谦卑地诵读，谦卑地歌唱，谦卑地行走，谦卑地享用食物，谦卑地回答问题——一切都要怀着谦卑；届时我们将看见，这种美德的果实是何等甘甜、何等可亲、何等明亮，它使我们效法上帝——祂曾说：“你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的；这样，你们心里就必得享安息”（马太福音 11:29）。因为在谦卑之中——平安确实居住；因着它，恩典的波涛在灵魂中涌起；借着它，心灵的纯洁得以闪耀；因着它，眼泪丰沛地涌流，因她，痛悔如泉涌流；在她里面——智慧、理智、敬虔、节制、静默，以及一切其他美德，皆存在、可见、并受称颂。

10. 这就是我关于敬虔谦卑之道的教诲。你们，上帝的儿女，也是我谦卑之道的儿女，请像接受种子一样接受它，并像肥沃的土地一样结出果实——有人三十倍，有人六十倍，有人一百倍，在与上帝恩赐相称的善行中，并要远离一切邪恶和诡诈之事，避开狂妄，追求兄弟之爱，远离恶毒的诡计，喜爱无忧无虑；因为经上说：“我以无恶和公义为乐”（诗篇24:21）。切勿偏爱某人胜过他人，切勿让无须者之间保持过分亲密的往来，也不要让他们藏身于隐秘之处。但愿你们众人都能不可战胜地抵御魔鬼的诡计，用神圣的祷告和呼求扑灭情欲之火。情欲的来临是常有的事；但我们的职责是在它们刚一出现时就将其驱散。仇敌来了，射了一箭便逃走了。当诱惑者引来某种不端幻想时，睁开你灵魂的双眼。当那个苦涩的捕手将引向罪恶的诱饵投进你心中时，将那甘甜的鱼钩远远抛开。当那个曾向夏娃耳中低语死亡之词的恶魔，开始向你伸出谄媚的言辞时，堵住你的耳朵。“不可摸，不可尝，不可坐”（歌罗西书 2:21），当罪恶甘美的烹制者与奉献者向你走来时——无论你正坐着还是行走（无论你在家中，还是在路上）——都不可接受；要从四面八方将自己封闭起来；要像一座被围墙环绕的城；要成为铜墙铁壁和坚如磐石，无论狂风如何向你袭来，你都要岿然不动。要勇敢地击退魔鬼，好让你成为主的好战士、基督伤痕的承载者、恩典的殉道者，并能像使徒一样大胆地说：“我已经打完了美好的仗，跑尽了当跑的路，守住了所信的道；从此以后，有公义的冠冕为我存留”（提摩太后书 4:8）。

34. 为防止违反规矩的骚动，一旦发现有人图谋不轨或组织罢工，须立即向院长报告

34. 1) 为防止违反规矩的骚动，一旦有人察觉阴谋和罢工，必须立即向院长报告。——2) 平时则各人当尽自己的本分，忍耐并与情欲和私欲作斗争。[1, 38]

11. 我们要坚守被委派的事务，不要图谋任何超出我们分内之事；若发生此类情况，也不要固执己见。孩子啊！若见频繁的结党营私，当远离之；若有人向你提出此类建议，当避之唯恐不及，甚至不应同意倾听。当你听到可能动摇你对修道院院长的信仰、削弱你对他的爱意的言论时，要像躲避烈火般逃离。因为由此带来的危害，会一点一点地渗入心中，最终触及得救的根基。若你们想成为我真正的门徒，除我之外，不可有其他倾诉对象或秘密顾问；也不要轻视那些恶言，将其视为

微不足道，说：“那件事有那么重要吗，值得去理会？”不，我的孩子们，绝非如此；但若有人偏离信仰，危害众人，你们就当立即前来，将一切如实禀告。或许有人会因无知和愚昧而反驳：‘但这样一来，弟兄们会谴责我，甚至憎恨我！’——事实并非如此：因为如果他们不是我真正的儿女，他们的赞美对你又有何益？而真正属我的人，必然会追随你并称赞你。总而言之，我恳求你们并提醒你们——在一切事上都要全然倚靠我；任何人都不应对我有所隐瞒或不坦诚：否则，这将变成一道刻骨的伤疤。

12. 继续你们以往的善行，同心协力，在主里将你们的奔跑坚持到底，并英勇地承受一切：无论是辱骂、劳苦、患难、肉体的情欲、思绪的阴霾，还是懒惰与沮丧的涌动，以及其他一切常伴我们左右的事物，在这一切上，唯独依靠对上帝那不致蒙羞的盼望，并严格遵守主的诫命，时刻铭记死亡，并割断自己的私欲。如此，你们便配得殉道者的冠冕，并在天国与天使一同欢庆。

35. 关于上帝之灵与诡诈之灵在我们身上所显明的作为，此处旨在说明：知晓这些之后，当热切追求前者，并远离后者

35. 上帝之灵与诡诈之灵在我们内心的表现，此处旨在让我们明辨二者，从而热切追求前者，远离后者。[1, 39] 仇敌总是疯狂地向我们发起攻击；但他总会被神圣的力量以及我父、你们父的祷告击退；只有当有人给他留出空间，将神的灵从自己身上驱逐出去，并容纳了异类的灵时，他才能找到猎物——正是这个异类的灵教导他去做、去说自己所喜悦的事。为了让我们学会辨别这两种影响，我将向你们指出它们各自的特征。拥有圣灵的人会显出喜乐、平安、恒久忍耐、爱心——所说的话语，比蜂蜜和蜂巢还要甘甜；因为正如主所说，这些话语源于内心丰盛，旨在启迪并安慰那些接受它们的人。从他们口中不断传出：“请原谅我，或赐我祝福，父亲，我是个愚昧之人，只是个罪人，不配被列入弟兄之列，甚至比一切受造之物都低微。”如此言行与心境，正是我们拥有圣灵的标志。你们想知道邪灵的标志是什么吗？看吧：凡被邪灵附身者，其心中便会喷涌出狂怒、愤怒、定罪、诽谤、不信、厌恶、仇恨、狂妄、悖逆、争辩与顽固。从这样的灵魂中，光明、圣洁和虔敬都已逃离，谦卑、痛悔和忍耐都已退去，眼泪、哭泣和内心的痛楚都已干涸，对天国的默观、对死亡的记忆以及那些将在死后陪伴他的天使们，关于在基督那可怕的审判台前全人类将要面对的审判、关于那严厉的审判，以及自己从出生起——而非仅从入修道院之时起——在所思、所言、所行的一切中都无法推卸责任的念头，都隐没在遗忘的黑暗之中。我向你们阐述这一切，是为了让你们明白应当持守什么、应当避开什么。因为我只有一个愿望和一个祈祷，就是愿你们所有人都成为光明与白昼之子，成为上帝的继承人，也是基督的共同继承人，成为被拣选并成圣的器皿，借着同一位圣灵结合为一体，好叫你们通过行为认识，并用心灵体会上帝大卫所说的话：“*看哪，弟兄和睦同居，是何等的善，何等的美！*”（诗篇132:1）。

36. 功绩是必要的；但既然每件事都有其相应的报酬，它们并不会阻碍智者取得成功

36. 1) 功绩是必要的；但既然每件事都有其相应的报酬，它们并不会阻碍智者取得成功。– 2) 除了我的指引之外，请你们也运用自己的良知，彼此鼓励：因为我们同心协力。– 3) 坚守美善；保持热忱；谨言慎行；爱惜器具和物品，并要祷告。[1, 40]

13. 我们需要辛劳、属灵的汗水、神圣的壮举、公义的热忱、心灵的奔流，以便在踏入竞技场后，能圆满地抵达终点，并在虔诚的死亡之后，戴上胜利的桂冠。你们自己也深知，劳苦带来安息，悲伤得着喜乐，哀叹获得心灵的安慰，困苦换来宽广，饥饿与斋戒孕育不朽的欢庆，渴求与喉咙的干涸涌出那“*流进生命里的水*”，正如主所言（约4:14）——而且，正如圣诗人圣大卫所保证的：“*那些流泪撒种的，必欢呼收割*”（《诗篇》125:5），正如圣大卫这位诗篇作者所保证的那样。“*你们知道这些*”，但“*若遵行这些，便为有福*”，正如经上所记（《约翰福音》3:17）。“*愚顽人不明白，无知人也不通晓这些*”（《诗篇》91:7）。而你们却聪明、心地善良、明智、细心且通情达理。为何有些美德你们已经达到，有些正在达到——我还要补充说，你们将来还会继续达到：因为诫命是无止境的；但一个人越是认识上帝，就越会意识到自己离诫命还很远。

14. 我赐予你们律法，并引导你们：既要阻止你们做某些事，又要鼓励你们做另一些事，并指明你们前行的方向。你们在一切事上都信靠我，如同铁块在铁匠手中一般，顺从我诫命所要求的一

切。——正因如此，你们的航行才无忧无虑，生活才安稳无虞。但你们彼此之间，若明白什么是善与有益的，就去实践，并互相提醒。因为我们所有人心中都怀着同一个目标，那就是对大家都有益处，就像在一艘航行于大海的船上，船长和水手都致力于共同的事业。在这一点上，我和你们之间正是如此。我的职责是握紧舵盘，精神抖擞地驾驶船只，目光仰望苍穹，凝视真理之星，并以此指引航向。但你们也应当保持警醒，各司其职，四处环顾，以免撞上任何导致船只失事的障碍——无论是浅滩还是暗礁，并保持船具井然有序，该松弛处松弛，该收紧处收紧，并做好一切必要之事，使我们的船能平安抵达拯救我们灵魂的避风港。为此，我们已舍弃了世俗、世俗的习俗以及一切肉体的享乐与欢愉。

15. 弟兄们，让我们坚持灵性操练，耐心地履行应尽的职责；我确信，我们将获得冠冕，成为天国的公民，并在那里享受福乐，那里“一切疾病、悲哀和叹息都将消失”（赛 35:10）。要坚定不移，汲取力量——让你们热忱之灯在恒常勤勉的灯油中燃烧，免得熄灭，也免得我们遭受那些疯癫处女们不愿遭遇的命运。最尊贵的父老们，请保持沉默；我并非要你们完全不说话，因为这与我们的生活不相容，而是要你们不要谈论不恰当的事情，也不要因此引起嘲笑：因为“多言多语难免有过”，智慧之言如此告诫：“谨守口舌，便为明智”（箴言 10:19）。在履行你们的服侍时要谨慎，切勿因疏忽大意而损坏必需之物，例如马车、犁、斧头、碗盘或其他物品——这会导致工作停滞，本可用于灵性事工的时间，便会浪费在琐事上。也要时刻祷告，求从上头赐下帮助，使你们在我们的主耶稣基督里，能抵挡那些看不见和看得见的仇敌。

37. 在对我的信德与爱德中，要勤勉工作；负责管理事务的人要明智地安排，下属要忠实地执行

37.1) 在对我的信心与爱中，要勤勉；负责事务的人要明智地管理，下属要忠实地执行。——
2) 远离嘲笑与相互的伤心；彼此要善良、恭敬，并远离一切可责备和诱惑的事物。[1, 41]

16. 我祈求上帝，愿你们的信心不致衰微，对卑微的我所怀的属灵之爱不致冷淡；但愿我们都能在同一的见解上（林前 1:10）和对遵行我们主耶稣基督诫命的同样热忱中得以坚固。我知道你们饱受苦难，经历困苦，承担繁重劳役，挥洒汗水。但我恳求你们，为了主的爱，不要灰心，要继续耐心地在善工上奋力拼搏，好叫你们在天上得着喜乐的冠冕。若非双脚有疾，我也愿与你们一同劳作；我也愿与你们一同外出做事，借着劳作来克制自己的身体。因为能凭着力量与弟兄们一同劳作是蒙福的，参与他们的田间劳作也是可敬的。你们通过这样的劳作，既使自己的身体得以成圣，又使自己的灵魂变得最无私，正如真正的上帝的仆人一样——只要你们以恰当的智慧遵守所受的命令，即：若长者和管理者怀着对上帝的敬畏以及对弟兄们的怜悯来作出安排，而下属则对长者保持顺服和听从。——因此，你们这些管理者，切勿让劳苦叠加于劳苦之上；在管理时，不可冷酷无情、漫不经心，而要公正、仁慈、爱弟兄且明辨是非：因为弟兄们在品性、年龄和体力上并非全都相同。唯有以此为条件，你们才获得了管理弟兄们的权柄。若你们如此行事，便有福了；因为在永恒中，伟大的恩赐与福分将归于你们。你们这些顺服的人也要留意，谦卑地接受领袖们的安排，并从内心顺服地行事。

17. 你们中间不可有使主忧伤的嘲笑，不可有使圣灵忧伤的闲言碎语，也不可有彼此敌视的苦毒。因为使徒说：“一切苦毒、恼恨、忿怒，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉”（弗 4:31）；又说：“污秽的话一句也不要从你们口中出来，只要按着需要说造就人的好话，叫听见的人得益处”（弗 4:29）。“你们要彼此善待”（弗 4:32），要温柔，要彼此相爱，“用爱心互相宽容”（以弗所书 4:2），“彼此担负重担”（加拉太书 6:2），彼此宽容、饶恕、尊重，并互相谦让，在敬畏和惧怕上帝的心志中生活。若你们如此行事，若你们过着这样的生活，那么你们就是我的圣徒，更是神的圣徒，你们是祂在地上的天使，是祂权能的敬拜者和祂荣耀的仆人，是天国的继承者，是圣徒的同居者，也是乐园的居民，蒙恩得以享受为你们预备的难以想象的福分。正因如此，我为此祷告、恳求并哀求，愿你们的脚步永远顺从上帝，愿你们在祂的大能中得力，愿你们中间没有诱惑，没有绊脚石，没有致命的悖逆，没有灾难性的怨言，没有致命的狂妄，没有可责备的邪恶欲望，也没有任何其他被禁止和犯罪的行为。愿上帝智慧之光在你们的一切行动与事务中引路，愿和平的秩序引导你们，愿兄弟之爱的宁静在你们心中掌权。——愿主上帝 为你们派遣和平之天使，这位忠实的导师，守护你们灵魂与肉身的守护者，日夜驱逐恶魔远离你们，并引导你们过上美善的生活！

38. 服从的生活方式高于一切：主也选择了它

38. 1) 服从的生活方式高于一切：主也选择了它。——2) 因此，你们要善走这条道路，忍耐且不知疲倦：因为死亡将至，万物终将结束；但在此过程中，也不要忘记其他美德，尤其是爱。[1, 42]

18. 我恳求并祈祷，你们要坚守，英勇地忍耐，心怀善意，刚强壮胆，并思量那蒙福的、圣洁的服从者将获得何等荣耀。毫无疑问，无论谁在何种生活境界中取悦了上帝，都将据此在来世获得应得的福分。但哪种境界更佳？——请听！——那些“在山岭、洞穴和地上的深渊中”（希伯来书 11:38）侍奉上帝的，即隐士、柱上修道者、闭关者，以及以其他生活方式荣耀上帝的人，都是伟大的。但正如你们所知，我们主耶稣基督——那赐下不可思议恩典的施予者——降临人间时，并未钟爱旷野生活、柱上苦修或其他任何生活方式，而是乐意顺服。因为祂亲自论及自己说：“我从天上降下来，不是要行自己的意思，乃是要行差我来之父的意思”（约 6:38）。又说：“我对你们所说的话，不是凭自己说的；乃是差我来的父，祂已将当说的话和当讲的话赐给我”（《约翰福音》14:10；12:49）。祂还束上毛巾，俯身俯伏，给门徒洗脚，用毛巾擦干，并在别处如此说：“我在你们中间，是作仆人的”（《路加福音》22:27）。既然，正如你们所见，这位万有的主，竟比其他所有人更乐意接受我们这种顺服的生活方式；那么，你们怎能不为此欢喜，怎能不为此雀跃，怎能不为自己能像主一样生活而感到欣喜若狂呢？既然如此，还有什么比这更值得你们欣喜的呢？你们又怎能对其他生活方式怀有更大的好感呢？因此，只要你们能好好地过这种生活，就不要羡慕其他生活方式胜过你们自己的。正因如此，在《赫罗迪卡》中，或是在关于“三位苦行者”的圣老传记里，通过启示显明的那位更荣耀的服从者，其地位甚至高于隐士和那位以感恩之心安然忍受病痛的病患。我告诉你们，我们的生活方式是崇高而神圣的；你们若能善尽此生，必将与亚伯拉罕一同蒙福，与殉道者同欢，并与义人同居。

19. 因此，要勇往直前，不要停步，切莫让魔鬼那嫉妒的目光使你们陷入泥淖。用忍耐的圣油涂抹你们的双脚，使你们因心灵的热忱而燃起热情，心满意足地走完自己的道路。穿上公义与喜乐的衣裳，饮用纯洁与贞洁之水，切勿说：“还要等到何时？”这是懒惰之人的言辞。我们并非长生不老：今日即明日，死亡就在眼前。每日将此铭记于心，我们便能行善，遵行父辈的律法。我们的先辈们在短暂的一生中，都遵行了这条律法。愿凭我父亲的圣洁祷告，你们心中充满怜悯、平安、爱心、不嫉妒、不妒恨、端庄、良善的顺服、美善的话语、同心协力、彼此体谅、谦卑的智慧。你们要这样生活，也要这样行事！

39. 当将主置于眼前，切勿被任何恶事所动；要勉励自己行善，铭记末日，更要铭记那可怕的审判及其定夺

39. 当将主置于眼前，切勿被任何恶事所诱惑；要勉励自己行善，铭记末日，更要铭记那可怕的审判及其裁决。[1, 43] 你们要在和平的团契中彼此相爱，并以主为你们右边的护卫，免得你们被引诱去行情欲、发怒、嫉妒、嘲笑、闲谈，或任何其他可能使你们陷入地狱枷锁之事——无论这枷锁看似多么微小，都足以将你们囚禁在地狱的权势之下。你们可记得圣多罗菲所说的话吗？！他说，一只鹰，哪怕全身都自由，只要有一只爪子被勾住，就依然身陷网中，猎人便能轻而易举地将其捕获或射杀。因此，要警醒自省，并严于律己；因为严于律己者，必得天国。——倘若我们疏忽地度过此生，那么在临终之时，我们将面临何等恐惧与战栗？尤其是在那可怕的日子，当大天使的号角唤醒全人类——万族、万族、万方言的人民之时？！试想，那时会发生什么？天幕将裂开；元素将焚毁；万物都将改变。万物的审判者将坐在审判宝座上，无数的圣天使将环绕在他周围，随后在众人面前揭露每个人的行为、言语和意念，按其种类、面目、地点、时间及实施方式逐一揭露——这一切都将在一瞬间完成；最后，正如圣经所言，行善者将进入永生，而作恶者将遭受永恒的折磨——那里有哀哭切齿，有不灭的火与永不休止的虫，还有那群可怕的、丑陋且充满恶意的恶魔。——“我们究竟会去哪里呢？”——“若我们在有生之年始终保持对上帝的敬畏与爱，便会进入永生，与主永远同在，这种敬畏与爱，正是从我们心中发出的呼求：‘谁能使我们与上帝的爱隔绝呢？’”（罗马书 8:35）。”

40. 敬畏上帝能抵挡仇敌的刀剑

40. 1) 敬畏上帝能抵挡仇敌的刀剑。——2) 忍受侮辱。——3) 不要夸耀外在的优势，而要谦卑顺服。——4) 因此，你们将与殉道者同在。[1, 44]

1. 通过长期的经验，你们已经完全领悟了修道生活中讨神喜悦的方式。因此，切勿动摇，也切勿偏离你们的良知。要爱你们所受的诫命，并在一切事上遵守；也要常存对我的爱，正如我比世上任何事物都更爱你们一样。但仇敌诡计多端，他趁机在我们之间以及我们内心播下邪恶的种子。唯有那些充满敬畏之心的人，才能像圣言之士大卫所言（诗篇 75:4；88:44），他们会将那已然彻底钝化的刀剑远远击退，并精神抖擞地投身于虔敬的功业，全心全意地致力于天上的默观与事奉。

2. 看哪，我仿佛与你们同在，亲眼目睹、亲耳听闻，有人对弟兄中某人吐出恶毒之言——无论是责备、辱骂，还是其他什么。但你，我的弟兄，遭遇这样的侮辱时，切勿化身为凶残的野兽，也切勿怯懦；要坚定不移，不可动摇。因为辱骂和羞辱最终会落在那吐出这些话的人身上，而那些平静地接受它们的人，胜利属于他们；他才是上帝的人，而那个吐出恶言的人，则是无法救赎的奴隶，在那一刻便毁灭了自己。

3. 我恳切地恳求你们——不要争吵，不要互相辱骂，不要扬眉怒视，不要夸夸其谈，也不要自夸说谁歌唱得更好、谁更勤奋、谁更虔诚，或者有时说谁在世俗意义上更高贵、容貌更俊美。关于这些事，根本不该去想，更不该去谈论。但在一切事上都要披戴谦卑，通过顺服和听从，在主面前以及在修道院的领导面前谦卑自己。

4. 若循此道而行，你们的劳苦便不会徒然，你们的功绩也不会落空。我在此向我们的主上帝、祂的圣天使以及一切受造之物面前向你们宣告：你们若能善终，便将与殉道者一同欢庆；亚伯拉罕的怀抱将永世抚育你们，义人的合唱团也将接纳你们进入他们的行列。

41. 若将司库视为独立的权力机构，你们便会引入双重统治和分裂；而一旦权力分裂，王国便无法存续

41. 1) 若将管家视为独立的权力机构，你们便引入了双重统治与分裂；而权力一旦分裂，王国便无法存续。——2) 我全然属于弟兄会；别无他求。3) 独一无二的主乐意让人类社会中也实行一元统治。[1, 45]

5. 我不知是出于无知、疏忽，还是别有用心，你们竟颂扬管家，使我蒙羞，并将其推到我面前令我难堪，常说：“若管家在此，此事便不会如此处理，而是会做得更好。那管家在哪里？他若看到这般光景会作何感想？”——这些话都是当着我的面说的。还有人补充道：“等等，等等！管家会把这一切都纠正并处理妥当的。”——但这难道是应有的做法吗？这对管家、对我，以及对你们来说，真的好吗？你们把自己表现为悖逆的化身，把他描绘成能超越自身职分和权柄的人，而我则被视为未按上帝的旨意行事，而是顺从了肉体的私欲，即出于偏袒和对弟兄过度的偏爱。难道你们没有看到，这样一来，你们便引入了两位主人、两位统治者、两个原则。而我们主耶稣基督曾说过：“一个国若自相分裂，就不能存立”（马太福音 12:25）。双重统治即已构成多头统治；而多头统治则滋生党派；党派则是分裂与腐朽的根源。你们为何要自招祸患，不按理守分，不守本分，反而偏离正道呢？

6. 我虽有罪且愚钝，但已舍弃一切、赤身露体，大胆地立于这圣所之中——我虽狂妄，却敢如此说——无论为了兄弟、叔父、父母，还是为了亲属关系，抑或任何属世之事，我都绝不偏离正道；但即使我必须献出自己的身体或流尽自己的鲜血，我也随时准备不辞其难，依靠上帝的帮助和我父亲的祈祷，只为不做任何对你们和我都有害的事。

7. 主和律法制定者只有一位，正如经上所记，万物之上只有一位权柄，只有一位神的源头。这一至高权威，是万般智慧、仁慈与秩序的源泉，它遍及一切——那些因上帝的仁慈而得始、且无自主意志的受造物——唯独赐予一人，使他能按上帝的形像，在自身的生活秩序中，自主地进行安排。因为神圣的摩西在描述世界起源时，引述了从上帝口中发出的话语：“我们要照着我们的形象、按着我们的样式造人”（创世记 1:26）。由此，人类之间设立了各种领导和权柄，特别是在上帝的教会中：一个宗主教管区只有一位宗主教，一个都主教区只有一位都主教，一个教区只有一位主教，一个修道院只有一位院长；而在世俗生活中，若你愿意听从，也只有一位君王、一位统帅、一艘

船上的一位船长。倘若这一切若非由一人之意志统领，那么万物便无序无章，这绝非好事：因为意志不一将摧毁一切。

42. 大斋期不仅要求身体上的节制，也要求心灵上的节制

42. 1) 四旬斋不仅要求身体上的节制，也要求心灵上的节制。——2) 集体斋戒的程度应适中，——每天少量为宜。——3) 我们要敬畏那位威严的审判者上帝；切莫让死亡在未做好准备时降临我们身上。——4) 我极度惧怕死亡以及与之相关的一切。——5) 让我们振作起来，投身于蒙神喜悦的事工中。[1, 46]

8. 上帝以祂的智慧统管万物，并以至善至智的主宰之手安排时节与年岁，在一年之中为我们指定了若干救赎灵魂、有益灵性的斋戒日，使我们能将这些日子全然献给祂，并洗净我们身上所沾染的罪污。我们感谢设立这些日子并使我们得以活到今日的上帝。我们应当始终过着纯洁无瑕的生活，遵守上帝的一切诫命，而此刻，这责任尤为重在。如今是洁净之时，让我们洁净自己；如今是节制之时，让我们保持节制——不仅在饮食方面：因为仅此还不够，我们还要克制心中的情欲，克制可耻的幻想，克制对弟兄美名的嫉妒，克制对邻人的愤怒与不满，要克制舌头的放纵，不要任其随心所欲地转动，而是为它设定界限、时间和分寸，只谈论合宜之事；要克制眼中淫乱的视线，要远离那些不善且不蒙神喜悦的话语。是的，我的儿女们，是的；——我恳求你们，要将自己调校成圣灵的管风琴和悦耳的诗篇；要保护你们的手，免于不理智的动作和情欲的触碰，以免放纵情欲，并彼此和平相处。

9. 愿这至圣的大斋期虽对身体略有拘束，但切莫因此灰心丧气；稍加忍耐，待习惯之后便不再感到负担，尤其是在第一周过去之后；对我们而言，面包和水，外加些许维持生计的食物便已足够。众所周知，我们那三位蒙福的圣父几乎完全不进食：有的整个四旬期都不吃，有的每周斋戒，有的斋戒三天，还有的每天只吃一点点。我们每天进食，且种类繁多，但“愿主因我们的谦卑而纪念我们”（《诗篇》135:23），愿祂也接纳我们这微薄的奉献，如同接纳大安东尼的功绩一般。因为我们过着集体生活，行走在君王般的道路上，这是先辈们所推崇的至高之道。你们只需时刻在灵魂深处的隐秘之所保持纯洁，切勿让自己做任何有害于灵魂之事。

10. 让我们敬畏那位“要显明黑暗中的隐秘之事，揭露人心中的意念”（哥林多后书 4:5），并“按各人的行为”不仅“按行为”，而且按言语和心思（罗马书 2:6），甚至——这更令人恐惧——按无知所犯的罪来报应各人的神。谁能抵挡祂烈怒的威严？谁敢在祂面前自以为无辜？——既然如此，谁不因此而热切追求正道？谁不竭力摒弃自己的漫不经心与昏睡般的懒惰？——哀哉，醒来吧！黑夜已过，未来报应之日已然照耀。愿死亡不要在未作准备时降临于我们，也不要给我们留下任何无法治愈且永恒的创伤。

11. 我贫穷，比任何人都更贫穷；或者更确切地说——我是一个配受一切苦难的人。一想到要脱离肉体、圣天使前来接走我的灵魂，以及我将如何穿越空中、如何向世界的主宰陈述我的话语——正如圣安东尼的传记中所记载的那样——我就感到恐惧、惊骇和战栗。啊，我的软弱！等待我的会是什么？我每天是多么放纵，沉溺于罪恶中的打盹与沉睡？当我站在万有的审判者、主上帝面前时，会是怎样的光景！我该用怎样的目光凝视祂——那位仅凭一瞥便能使深渊干涸、仅凭威严之言便能摧毁群山的上帝？在那时，我该说什么来为自己辩护？又能找到怎样的辩护者？我该如何恳求那不可恳求的？用何等苦涩的泪水、何等赎罪的话语和发自内心的叹息，才能使那位按祂公义本性本不可接近的上帝垂怜我？！——唉，我真可悲，我真可悲，我的弟兄们！我已预见自己的结局。我唯一的希望，就是我们圣父的祈祷和你们蒙福的代祷。

12. 不过，我们还要一次又一次地振作起来，强迫自己去做各种讨神喜悦的事，勇敢地承受当下，并以对未来的盼望来安慰自己。我们要轻视肉体，除了自己的事之外，既不看劳苦，也不看悲伤，不看辱骂，不看饥饿，也不看其他任何事情。——若我们如此生活，必将得救，并在天上被接纳为圣徒，与自古以来取悦主基督的所有圣徒一同欢欣。

43. 共同生活的劳苦者有福了：你们要欢喜！

43. 1) 共同生活的劳苦者是有福的：你们要欢喜！— 2) 我们的生活虽然局促；但古时的苦修者也是这样生活的，如今的人也是如此：所以不要灰心。— 3) 遵守诫命和规条，互相帮助，专心聆听经文，怀着敬畏之心追求得救；要远离与妇女的私通。[1, 47]

13. 愿上帝蒙福，因祂仁爱之恩典的丰盛，按祂预定的旨意，以圣召呼召我们，使我们在此圣修生活中全然归向祂，并将自己全然奉献，以最亲近、最真诚的方式事奉祂，并效法天使般地赞美祂，——祂也使我们的心甘愿舍弃父母、亲族、故土及一切世俗之物，承担祂那美善且救赎的轭；——并使我们的谦卑得以与你们同住共处，当然并非为了引导和牧养你们——我虽未曾敢有此念，但事实却如此。亲爱的儿女们，你们要常因主而喜乐；天上的公民与地上的流亡者，至高耶路撒冷的居民与此地的寄居者，天国的继承者与世间福分被剥夺的无产者，你们都要喜乐。因遵行神的诫命，在流亡与异乡的苦难中跋涉的旅人啊，你们当欢喜。在世俗眼中虽属末等，却拥有超越智慧之福的你们，当欢喜。欢欣吧，善良且蒙神拣选的团契，同心合意、爱父爱弟兄的大公会议，地上另一道天使的荣光，复兴我们至圣先贤古时居所的更新者们。欢欣吧，神的仆人们，辛勤的劳动者们，日夜亲手劳作，既不给他人增添负担，也不仅满足自身所需，更关怀最软弱的弟兄和外面的穷人。欢欣吧，不可分割的先锋团契，这由上帝所预定的形象，既未被君王的威胁所动摇，亦未被诸侯的恐惧所动摇，更未被预期的死亡所动摇。欢欣吧，彼此同喜的弟兄们，你们每个人都视弟兄的福祉为己任，你们之间既无嫉妒，亦无狂热，更无竞争，唯有和平、爱与同心合意。我之所以这样说，并非因为我们未曾经历争战：因为谁若不坚不可摧、不奋力抗争、不接住箭矢并击伤射箭者，又怎能加冕呢？而是因为我们不会在撒但的打击下倒下。诚然，我那蒙神拣选的儿女们！你们以圣灵的恩赐为食，饮用主所赐的水；凡领受这水的人，“永不渴”，这水对他而言将“成为涌流至永生的活水之泉”（约4:14-15）。

14. 冬天已至，而我们的居所寥寥无几，且既简陋又狭窄。但不要灰心；因为尽管如此，你们在美德上却胸怀宽广，在这方面值得称赞，对那些虽令人遗憾却不将其视为过错的事物，只专注于一件事，那就是时刻行神所喜悦的事。此外，若我们回顾古代的圣父们，甚至包括如今仍在苦修的圣徒，就会发现，我们所住的简直是宫殿。难道你们没有看到，即便是如今，有些神的仆人露宿户外，有些则隐居于洞穴和坟墓之中，还有些人身戴锁链，饮食极少，仅以面包果腹，甚至连面包也不吃，而是隔日靠树上的果实来满足这一需求吗？如今确实如此。但你们也不要悲伤；因为你们绝不会落后于他们，反而会被视为与他们平等，甚至更高一等——正如圣父们所保证的那样——只要你们始终勤勉不懒惰，对任何事务都乐于奉献。让热忱一次又一次地燃烧起来，要更加坚强，更加勇敢。将仇敌击倒在地，用你们的谦卑、用认信之剑、用顺服之刃践踏他。愿公义之日永远在你们心中照耀，驱散情欲的阴霾；因为当太阳升起时，野兽便会退回自己的洞穴，“*在自己的窝里躺卧*”：请从属灵的层面理解这些话语。至于我们，要从生命的清晨直到死亡的黄昏，投身于主的圣工，履行我们的使命（《诗篇》103:22-23）。再坚持片刻，我们必将得胜。

15. 遵守规则、诫命和条例。谁跌倒了，就扶起他；谁软弱了，就扶持他；在一切事上都要互相帮助，好使智慧者的箴言在你们中间得以应验：“*弟兄帮助弟兄，如同坚固高耸的城墙*”（箴言 18:19）。专心聆听诵读，并留意哪些箴言对谁更为有益。各人要殷勤做自己的本分，如同做上帝的事；并且“*要怀着敬畏和战兢的心，为自己的得救而努力*”（腓立比书 2:12）。不要将利剑刺入自己的心，也不要忽视属灵的事。弟兄们，有些弟兄向我揭露了你们的情况，说你们在某些场合行为不端：因为你们盯着妇女看，并与那些将我们逐出乐园的女子交谈。难道你们没听说夏娃对亚当做了什么吗？所以，快逃吧，像伟大的马蒂尼安那样逃离她们——即使不能用身体逃离，也要在灵里竭尽全力地逃离。——“这又是怎么回事：‘为什么某某人没在复活节那天来这里？！不过下次他们肯定不会忘记来的。’——我恳求并祈求，愿我总能听到关于你们悔改的良好见证！”愿我们主耶稣基督的父神，每日借着祂大能的膀臂，因我圣父的代求和你们的祷告，将我从罪恶的深渊中拯救出来，也愿祂赐给你们“*智慧，并按同一准则生活*”（腓 3:16），愿你们在灵里合一，心思意念相通，志同道合；愿你们过着敬虔公义的生活，有幸与自古以来蒙神喜悦的所有圣徒一同领受应许的福分！

44. 因担任院长一职而产生的自我担忧

44. 1) 因执事职务而产生的自我担忧。——2) 让我们在记念审判的同时，在脱离一切世俗之事上不断进步；勉励自己行善，——这样便会变得容易。——3) 远离看人的眼光，以及对他人和自己肢体的情欲触碰。[1, 48]

16. 我不厌其烦地对你们讲道，并尽可能频繁地用真理的话语坚固你们，以免你们中有人因无知或疏忽而遭受死亡之刺的伤害，即因 违背诫命并做出不端行为——倘若我这样做时发现，狡猾的撒但已趁机在你们当中某些人身上作祟，对此我深感悲痛，悲伤得令人心碎。 因为你们以任何方式所犯的罪，我这不配的人，都将在公义的审判之日，在主上帝面前，为一切人类所行之事被揭露之时，承担责任——除非我事先向你们宣告，事先坚固你们并教导你们。 “我若不向你们传福音，就有祸了！”（林前9:16）。尤其令我痛心的是，我连被称为“羊”都不配，却身居牧者的职位！当我自己尚处于黑暗之中时，我凭什么去启迪他人？当我自己被情欲所控制、所牵引时，我凭什么去医治那些被情欲所折磨的人？！然而，出于对你们的爱，以及对天父诫命的顺服，我宁愿成为地狱之火的燃料，也不愿伤害你们。 我日复一日地思量并探讨：上帝的审判是何等严厉，祂又是如何严苛地要求每个人在一切事上都臻于完美、充满各种美德，尤其是当他身为圣道的主教时。我该怎么办？该向何处求助？ 该选择谁作为同工？只剩下一条路——仰赖你们的祷告，连同我父亲的祷告，但愿借着这些祷告的扶持，我能既好好地引导你们，又能与自身的私欲争战，在一切事上顺服主的旨意。

17. 天国就在我们面前。让我们通过遵守神的诫命来赢得它。 切勿沉溺于享乐，切勿懒惰懈怠；我们要愈发彻底地远离尘世及世间万物，战胜诡诈之灵，直至得以在永恒生命的稳固避难所中获得救赎。那些疏忽大意之人，将面临何等苦涩的折磨！ “对一切行恶的人，必有忿怒和烈怒”——这忿怒和烈怒将降临在每位基督徒的灵魂上，更何况是修士！ （罗 2: 8,9）。因为我们越受尊荣，就越需要保持生活的纯洁。自我约束带来的痛苦虽是短暂的，但由此流淌出的甘甜却是永恒的——只要我们通过这种短暂的自我约束，在一切善事上获得恒久的良善心境： 无论是饮食、睡眠、易怒、恶念，还是其他一切方面，皆是如此。 ——因为，如果我们喜爱美善并为此克己，上帝必赐给我们行善的力量；那时，美德之路对我们而言便会变得轻松平坦。而对于沉溺于罪恶的人来说，罪恶之路则充满艰难、险阻、悲伤、黑暗、可憎之事和毁灭。 来吧，我的孩子们，让我们行在神的道路上——这条道路既充满悲伤又无忧无虑，既狭窄又宽广。在你们的守夜祷告中，要保持坚定的善意，虔诚地歌唱，虔诚地祈祷，对弟兄们怀有爱心，并保持一种不妄自尊大的谦卑。

18. 这大恶胆大包天，无所不为，实为致命之物；那狡猾多端的魔鬼，若有人不加警惕，便会迅速趁机袭击，像小偷般潜入内心，用它恶毒的箭矢刺伤我们的灵魂，引诱我们的目光注视年轻人的俊美面容，并以甜美的微笑在彼此之间点燃情欲之火。 一旦它成功地迷惑了其中一人，并诱使其陷入不洁之爱，它便会进一步企图让那个被它所迷恋的人也沉溺其中，并使其对那人产生情欲；随后便是彼此投以目光与凝视，倾吐心声，以及沉溺于情欲的炽热； 最后，若非上帝的特别帮助、父神的庇护，以及受诱惑者自身对诱惑的觉察，便将陷入毁灭——即所多玛般的焚毁与蛾摩拉般的毁灭。但让我们所有人远离这一切！我作为曾受过试探的人，率先向你们这些正受试探的人伸出援手。 抵御这一切的强大支柱与屏障，便是谨守双目与真诚的忏悔。——但即便对待自己，也不应放任这种鲁莽的胆量：因为死亡就潜藏于此——对此不知情者，最好不要揭开。受过伤害的人，你们知道我在说什么；然而，所有人也都应当保持警惕。 不可触碰，更不可坐下——也不要注视自己的裸体，以免陷入迦南人的咒诅。因为安东尼大德所言的那根旷野之柱，正是因这种堕落而倒塌的，尽管那位至睿的圣父并未明言此事。 因此，你们要谨慎自己行走的方式，以免陷入死亡。可怜的人啊！ 你知道使徒是怎么说的吗：“谁能救我脱离这必死的身体呢？”（罗马书7:24）。你与这肉体同住，就如同与野兽、与狮子同住一般。若不向它挥剑，它必将你掳去、碾碎并杀死。

45. 恶魔通过煽动情欲诱人，并使人灭亡：必须与之抗争

45. 1) 恶魔通过煽动情欲诱人，并使人灭亡：必须与之抗争。——2) 跌倒了吗？在痛悔并忏悔之后，站起来吧：主必医治你。——3) 让我们听从祂的声音；不要怯懦，要武装自己。——4) 要远离共同生活中一切可责之处，并在一切应尽之事上精进。[1, 49]

19. 我们当如何修正我们的道路？若非遵守上帝的话语和祂称义的旨意，还能靠什么呢（诗篇 118:9）？但除此之外，我们确实与这个时代黑暗世界的掌权者们进行着不息的争战；他们对我们的怨恨既深且盛，永无止境，正如《天梯》中所记载的（第4篇，35节；26, 126）：他们袭击、挑拨、用情欲折磨人，用腹中的骚动撩拨人，点燃情欲之炉，使邪恶层出不穷、五花八门——而他们灌输的毒药是致命的。可怜的人若不警醒，必会陷入其中之一：或是嫉妒——这等同于谋杀——或是虚荣，或是暗中进食，或是与怀有恶念者结党；因为仅因其中之一，受此折磨的灵魂便可能下地狱。但无论从上述内容中被什么所诱惑，此人便已失去上帝，也失去天国，丧失永生，失去无尽的喜乐，反而将承受永不熄灭的烈火、永不休止的蛆虫、深沉的黑暗，以及与恶魔为伍的命运。——至于我们，弟兄们，切莫遭受此类苦难；我们要竭力避开仇敌的罗网，奋力争战，忍受情欲之火——它终将熄灭。因为全能的上帝不会容许我们在争战时被这火焰烧毁，——我们将沐浴在纯洁之露的清凉中，与圣童们一同赞美上帝。纵使嫉妒来袭，我们也要武装自己对抗这种情欲，它稍作停留便会消散；或许持续一小时、三小时，甚至一整天，但在我们的寝榻上终将消逝；而你，通过这样的抗争，将跻身于基督的战士之列，他们将获得的不是苦难，而是冠冕。

20. 你曾受过伤害，但也曾伤害过他人；你跌倒了——但愿这不会发生——请尽快站起来；你曾被言语引向不该去的事，曾被眼前的景象诱惑，因心灵的懈怠而沉溺于白日梦，甚至放声大笑？再次回归正道，重新恢复你的本分，成为悔罪者，将荣耀归于上帝，进行忏悔，从灵魂深处流下温暖的泪水，从内心深处发出叹息，哀号，低垂头颅，痛悔，以谦卑的智慧自省。这就是灵魂的良药！因为经上记着说：“你若归回，便得拯救；那时你必明白自己曾身在何处”（赛 30:15）；又说：“你还在说话的时候，祂就对你说：‘我来了’”（赛 58:9）；还有：“他虽忧伤，却仍前行；我必医治他的道路”（以赛亚书 57:17）。看哪，我们所拥有的神是何等良善，何等能使人悔改，何等能安慰人，何等乐于垂听！“因为祂是洗净我们一切罪孽的”（约翰一书 2:2）；祂为了我们而变得贫穷，为了我们的救赎而耗尽自己，承受了伤痕、侮辱、诽谤、嘲弄，并倾洒了祂至圣的宝血——正如经上所记：“因祂受的鞭伤，我们得医治”（赛 53:5）。来吧，让我们上前，“俯伏在他面前，在他面前痛哭，因为他是我们的神，我们是他草场上的百姓，是他手里的羊群”（诗篇 94:7）。

21. 今日，让我们听从祂的声音，不再使祂伤心，不要像古人（旷野中的以色列人）那样因不信而发怨言，要不倦地奔向应许之地——那条通往应许之地的道路虽狭窄而艰辛。倘若当时的人们听从了他们的领袖约书亚和耶弗尼的儿子迦勒，他们本可以继承上帝所应许的产业。但他们却因走这条艰难之路而感到沉重和怯懦，尽管有上帝不可战胜的大能相助，却仍惧怕沿途各民族的抵抗，结果遭到了灭绝——他们的记忆也随之轰然消逝。如今，同样的命运也将降临在我们身上。因为，若你们听从我们这些不配之人，却不挺起脊梁，不愿为传扬福音而奋力前行，反而沉溺于肉体的享乐之中，思念埃及的奴役，以及对这世界情欲的奴役——而你们本是因神的恩典与美意从这些捆绑中得释放的，而是与我们同心奋起，精神抖擞地站立起来，心中燃烧着热忱，脚上穿上传扬和平福音的装备，身披坚定不移的信仰之甲，随时随地凭着圣灵，用各样的祷告祈求（以弗所书 6:14-18）：如此，我们便能与你们一同顺利走完属灵的道路，践踏并战胜沿途遇到的异族与野蛮的私欲，在灵里通过眼泪跨越约旦河，并继承那片土地——在那里，不朽的生命与超越理智的丰盛恩典正蓬勃生长。

22. 我如今一如既往，用不多且不配的言语来教导你们，为要操练你们的灵魂。不过，请接受这微薄的教诲，并以你们的善行将这寥寥数语倍增为三十、六十乃至一百。我恳求你们，以此坦然承受生活的艰辛，并全心全意履行托付给你们的职责。愿你们所有人欢欣鼓舞，与我同喜，并皆得蒙福。无人抱怨，无人贪求其他（服事），无人向邻舍自高自大——因为这种行为在主和人面前都是可憎的——无人行可耻之事，无论是心灵还是身体；无人暗中进食，无人说谎，无人论断，无人指责，无人游手好闲，无人为罪行找借口，无人口是心非，无人窃窃私语，无人吹嘘自大，无人夸夸其谈，无人虚伪作假，无人憎恨弟兄，无人懒惰，无人固执；相反，你们都要在神的道路上行善，勤勉不倦，谦和（不张扬），克制，不知疲倦，谦卑顺服，乐于助人，友善，憎恶狂妄之气，彼此相爱，不要诡计；这样生活、这样行事，方能圆满完成摆在我们面前的使命，并因蒙神喜悦而获得应许的福分。

46. 我们被召唤过一种崇高的生活：但我们的生活是否如自己所计划的那样，也如他人所期待的那样？

46. 1) 我们被召唤去过崇高的生活：但我们的生活，是否如我们自己所计划的那样，也如他人所期待的那样？——2) 让我们在行善上坚定不移，不仅在行动上，甚至在梦想中，也不被私欲所左右。——3) 我们为何离开尘世？是为了在困苦中生活——怀着希望。[1, 50]

23. “神的恩典已经显明”，正如伟大的保罗所言，“这恩典能拯救所有人；我们既已弃绝世俗的私欲”，尤其是我们这些热爱修道生活的人，要“持守贞洁”，虔敬且“公义地生活，等候那蒙福的盼望，并我们伟大的神和救主耶稣基督荣耀的显现”（提多书 2, 11. 12），祂将“按着行善的忍耐”，赐给一些人天国；而对另一些人——那些“凭着私欲”和肉体的意愿，弃绝了美好的志向与行为的人——则赐予“忿怒”和在永火中永无休止的刑罚（罗马书 2, 7. 8）。——请看，我们是否这样生活？是否按照起初在我们心中的那份心志而行？既然我们已蒙赐下“圣徒、苦修者——切莫因后来的行为使最初的称号蒙羞，也不要像那初时散发芬芳、最终却以焦味刺鼻的香，更不要像那起初明亮燃烧、照亮屋内所有人，后来却被藏在斗底下或渐渐熄灭的灯。

24. 真正美德的显著特征在于时刻保持自己的品格；而这正是我们的艰辛所在。因为我们人类极易被引诱，且容易堕入不恰当的行为，正如某处神圣之声所言：“人的意念从幼年时起就专向恶”（创世记 8: 21）。既然已经弃绝了世界，就不要再与它同流合污、被情欲所困；既然已经恢复了荣耀，就不要因恶意再次被它所俘虏；在此坦承我们已褪去一切，切勿再追求那些与我们格格不入的欲望与恩惠。为何我们要忘记在天使与世人见证下所立的誓言，去追寻——谁要居首，谁要为师，谁要安逸？还有些人，若在任何事上受到些许冷落，或未被尊为至圣之士，便会表现出极度的不满，仿佛眼前既没有死亡，也没有可怕的审判和对他们思想及行为的定罪，也没有压在他们身上的罪孽重担，而是那吸引并令心灵渴求之物，以及那卑微的思绪在尘世所描绘的景象——它在梦境中将一人引入神职行列，将另一人提升为院长，使那人披上智慧之言，又委托此人负责修道院的建设与日常事务。这难道不是撒旦的迷惑与欺骗吗？！我们并非指责所有人，但确实有这样的人；而我们这番话是面向所有人的，旨在坚定他们心中善良的意念与情感。

25. 既然我们已将一切世俗之事视为次要，并与一切尘世之物诀别，那么，我们将致力于我们所投身之事。我们究竟是为了什么而离开尘世？——我们是出来乞讨、哭泣、饥饿、口渴、心怀纯洁、促进和平，是出来承受辱骂、遭受迫害、若遇诽谤，是出来成为世上的渣滓，最后，若迫害来临，为那位为我们而死的主献上自己的生命：因为那些下定决心并时刻为此做好准备的人，将归于那些确实受过苦难的人之中，并与他们一同得荣耀；他们还将与我们唯一的上帝、万王之王基督一同作王。

47. 要在所选择的生活中坚定不移，不要剥夺自己将要享有的喜乐

47. 1) 要在所选择的生活中坚定不移，不要让自己失去面前的喜乐。——2) 你能承受的苦难，主岂不是早已为你先受过了吗？——3) 为逃离修道院者感到悲伤，并劝诫长老们。——4) 呼吁为逃离者祈祷。[1, 51]

26. 我奉我们主耶稣基督之爱恳求你们——祂曾为我们的罪舍己——在忠实地遵守主那圣洁且赐生命诫命的事上，要坚定不移、毫不动摇。切勿打盹，以免陷入罪中；切勿屈服于那试探我们的魔鬼的诱惑；切勿狡猾地向我们隐瞒罪行，一面向我们宣称，一面却在监察世人道路、洞察隐秘之事的上帝面前显露真相。不要亲手剥夺你们在永恒生命中应得的喜乐，要从这悖逆堕落的一代中得救，要憎恶世界及世界上的万物，憎恶一切私欲、甜美的享乐、私心和自我放纵。我们已与世界决裂，已开始敬畏上帝。我们已经向罪死了，不应容许任何我们所弃绝的事物，既不该再次追随它，也不该接受它。你来到这里，是逃离了世界和世俗之事——请接受这美好而奇妙的决定：将自己献为顺服的奴仆，并为基督的缘故甘愿忍受一切，甚至流血牺牲。这正是你在宣誓弃绝时，在神及其天使面前所许下的承诺。你是否如此，你自己心里清楚。但要留意，人啊，“神是不受戏弄的”（加拉太书 6: 7）。“凡弃绝摩西律法的，若在两三个见证人面前被定罪，必不蒙怜悯而死。那些践踏上帝之子、违背所立之约、将那圣约之血视为污秽的人，将遭受何等更重的刑罚”（希伯来书 10: 28, 29）。

27. 主为我们受了苦；你这个仆人，怎能与你的主同受苦呢？你这个蒙爱的人，为何发怒？为何失控？为何心烦意乱？为什么？——有人辱骂你吗？你的主也曾忍受过这一切。打你的脸颊了吗？祂岂不是将脸转向那打祂的人吗？嘲笑你了吗？你的主也经历过同样的事：因为祂曾借先知说：“*辱骂你的人所辱骂的，也落在我身上*”（诗篇 68:10）；还有：“*他们打断了我的手，我的脚；我的骨头都脱了节*”（《诗篇》21:17,18）。想到主基督那赐人生命的受难，以及祂为我们而死，还有哪颗铁石心肠不会为之软化呢！难道你们不曾决心每日甘愿为祂献上自己吗？事实上确实如此，而且我认为，你们对上述教导并非漠不关心，而是效法救主，寻求与祂同受苦难，好叫你们也能在天国里与祂一同得荣耀。当然，你们之中有人比另一些人更优秀，也更胜一筹，这取决于他所具备的美德。但愿主上帝赐予你们所有人力量与坚韧，使你们都能在基督成全的程度中达到应有的境界！

28. 我若因什么而喜乐，就愿你们也一同喜乐；我若因什么而忧伤，就愿你们也与我一同忧伤。——如今，因奥尔西西斯弟兄之故，我心中忧伤不小。他昨日便从我们眼前消失了。其原因无非是我的罪过，作为一位不称职的牧者，我未能预见、未能劝诫，也未能及时救治这位软弱的人。唉！我理应接受审判和定罪，并被交付于折磨与酷刑之中。请怜悯我；但也要保重你们自己，免得我对你们的管教成为我永恒灭亡的缘由。愿你们每个人都坚守应有的准则；并且务必在告解时向我坦白一切。各人当坚守自己蒙召的职分。你们这些长者，比其他人更早弃绝了世俗，请务必警惕，莫因你们的放纵而再发生类似之事，因为你们允许自己越界，未能在我所期望和要求的一切事务中保持秩序——这本应是每位下属都应遵守的准则。因为我听说你们在殴打他人；但我从未下达过此类命令，因为这被圣经文所禁止，尽管圣父们曾在某些情况下出于必要，对某些人默许过这种做法——不过是在不张扬的情况下，且通过他人代为执行，而非为了满足私欲；你们还进行辱骂，而且方式不体面，而对某些人来说，这已成了习惯。——应当通过劝导、温和和展现美德，引导弟兄们回归正道：因为我们行使的不是暴虐的权力，而是尊重自由、自愿促成顺服的权力。至于诸如“无知的加拉太人”、“蠢货”、“毒蛇的后代”之类的辱骂之词，切勿在我们中间出现；尽管严厉的话语，若非出于羞辱和激情，而是带着宽容与爱心说出，便能成为救赎的良药。因为医生在治疗眼前的疾病时，也会使用手术刀和烙铁。我们也有自己的手术刀和烙铁，即忏悔和责备之言：我们应当运用它们，心中只怀一个目的——让跌倒的人站起来，重新走上正道，并展现出宽宏大量的胸怀，特别是对那些尚未成熟的人。无论是睡眠、饮食，还是休息及其他方面，都不能将习惯者与未习惯者一视同仁。正因如此，我希望对初学者给予宽容，直到他们习惯并开始主动热忱地履行一切职责。难道我们接纳弟兄们，仅仅是为了劳作、照料葡萄藤和橄榄树吗？绝非如此；而是为了使他们能够成就自己的救恩。初入修道者首先应当关注这一点，其次才是物质方面的需求。根据《福音书》的教导，每一个谦卑且痛悔的灵魂，都会从心中美好的宝库中吐出美善的话语；对于乐于接受的人来说，这样的灵魂所作的责备和劝诫，比甘甜的饮品还要甘美；而骄傲之人的心所结的果实，却是辱骂、苦涩粗鲁的话语，伴随着炽烈的目光、张开的鼻孔，以及野兽般的面部扭曲。那么，犯了错的弟兄又该如何从这一切中得到医治呢？

29. 你们要祷告，求主动慈心，向我们显明那位弟兄在哪里；因为这事使我深感悲痛，并成了我痛哭流涕的原因。不要以为奥尔西西斯的逃跑无关紧要，是件小事，因为他是末班子中的一员。但这于我而言却是大事；因为基督曾为他而死。

48. 死亡迫在眉睫：当做好准备，洁净自己，远离情欲

48.1) 死亡近在咫尺：当做好准备，洁净自己，远离情欲。——2) 必须精进。3) 远离闲言碎语和嬉笑，要喜爱静默；若必须说话，就谈论对你有益之事。[1, 52]

30. 日复一日匆匆而过，如奔流不息、永不停歇的河水般流淌。而死亡就在前方。“*有谁能活着而不见死亡呢？*”（诗篇 88:49）。——“*人好比田间的草，他的日子如荫子一样过去*”（《诗篇》101:12；102:15）。我们岂能让自己沦为笑柄，在圣天使来接我们之时却毫无准备；但既然我们每时每刻都可能被接走，就当更加谨慎地对待每一举动、每一个动作和每一句话——并时刻做好充分准备，满怀热切的期待，等待从万有的上帝和我们主那里发出离世的召唤。若我们能如此持守，任何邪恶都无法胜过我们，疏忽也不会使我们无法面对上帝的审判；我们不再彼此争斗，也不再挑起争端；我们不会在彼此面前争求更大的荣耀，也不会因没学会这个、没背诵那个、没在某事上做得

更好而感到懊恼。但将这一切“都看作是亏损”（腓3:8），我们只追求一件事——就是使灵魂脱离情欲，成为属于上帝的。——我对你们说这些，并非要命令你们不要学习：因为我也要求你们学习，而且我自己也给你们制定了详细的规定，说明该学什么以及如何学习；而是为了表明，什么应该放在首位，什么应该放在其次；什么应该视为正事，什么应该视为附带之事。我们的主上帝，祂以大能扶持软弱者，将“贫穷人从污秽中提升”（诗篇12:7），并日复一日地将我们在敬虔中重生的我们，塑造成“完全的人”，愿祂也以为此所需的刚强力量充满我们，并使我们显出超越我们本分之上的完全。

31. 使徒教导我们要追求越来越高的完美（歌罗西书 3:1）。因此，我们切莫停止寻求自身尚欠缺之处，而要更加努力地精进，在多样美善上日益丰盛。若你是一颗星辰，就当竭力成为太阳；若你已身处神的院中，被列在得救之列，就当竭力达到被立为治理五座或十座城邑的境界。让你的才干倍增，以便统管众人；多去爱人，便会多得赏赐；做主忠心的仆人，便能在全家之中居首位。这些便是神圣的之声，令人敬畏——无论你听见它们，还是思索它们，都预示着我们z将获得无与伦比的荣耀。

32. 要抵挡魔鬼，并击退他向你们发起的攻击。我听说你们当中许多人沉溺于闲谈，并在晚间的聚会中毫无顾忌地嬉笑打闹；这不仅对行此举者有害，对参与其中者同样有害。若有人说出让z人发笑的话，那无声的笑声便会立刻从一人身上蔓延至所有人。魔鬼为此欢欣鼓舞：因为他在这里是统帅，这正合他心意；而主与祂的圣天使们，却因你们这种恶行而感到羞愧。当敬畏上帝，并收敛你们的行为。如果这不是事实，就证明我在说谎，我便闭口不言；若是事实，就当开始警惕并远离这种行为。为何不约束你们那滔滔不绝的言语，保持沉默，在未被问及之前不发一言？你们显然不知道沉默的甘美，它使沉默者的灵魂充满比任何喜乐都更深的喜乐：因为这样的人，圣灵就是他的交谈者。你们以为这微不足道，却不知其中蕴含着一切邪恶。正如神圣的雅各所言，舌头是“难以驯服的恶，充满致命的毒液”，而能约束它的人则是“完全的人”（雅各书3:2,8）。所以，尽管我令你们忧伤，也请不要因此对我心怀不快。我是你们的父亲；我要用圣保罗的话对你们说：“谁能使我喜乐，谁就该为我分担忧愁？”（哥林多后书2:2）。你们开始交谈了吗？——好；但要谈论圣咏和诗篇，讲述圣徒的故事，探讨有益之事以及你们面前的任务。至于谈论什么田地或菜园、公牛或牛棚，或是其他与你们无关的事？谁需要问这些，又有谁能给出真正的答案呢？——但有人无缘无故地问了一句，另一个人又重复了这个问题，于是便开始空谈，根本停不下来。还不如待在小室里保持沉默。我再重复一遍：沉默的人，有上帝的圣灵与他同住；而与此相反的，则显而易见。

49. 救主为我们受苦的图景：愿荣耀与感谢归于祂！

49. 1) 救主为我们受难的景象：愿荣耀与感谢归于祂！——2) 值此服事轮换之际，对对此事抱怨不休且不服从者的一番话。——3) 口头上，人人都准备好做一切事，但实际上并非人人如此：——对此的谴责。[1, 53]

33. 我们再次进入这神圣而盛名的七日，以实际行动纪念基督的受难，并再次领悟：荣耀的主、我们的上帝和造物主，为了我们，愿意为我们忍受了什么、承受了多少，以及为何而受。试想，当主被门徒出卖，落入不法之徒手中，被士兵捆绑，押往审判庭，这位真理之身竟被指控为“谄媚者”和“恶人”，——有哪颗石化的心灵不会为此心碎战栗？万有的救主——被击打脸颊却忍耐，被吐唾沫却不反抗，被加戴荆棘冠冕受尽痛苦却不责备那些狂妄之徒，身披紫袍如君王，却像恶人一般被棍棒击打，最终被钉在十字架上，被长矛刺穿，为众人的生命尝尽死亡；但不久之后便复活了，将我们从堕落中扶起，引领我们进入永恒不灭的生命。哦，我们的主、我们的上帝、我们的造物主！我们这些尘土与灰烬，能向祢献上什么相称的祭品呢？！凭着祢无量丰盛的仁慈，祢没有轻视祢那濒临灭亡的受造物，而是乐意降临，以至高无上、难以言喻的谦卑之姿拯救了我们。看哪，怀着从祢那里领受的救恩与力量，我们以罪孽深重的嘴唇和不配的自己，向祢献上充满我们内心的赞美与感谢。

34. 我们的服事职责发生了变动：有人被调往另一个岗位，有人被调往另一个岗位，这对他来说是全新的职责。这是按照父辈传承下来的规则进行的：因为这样最能维护和巩固弟兄之爱、同心合意与思想一致。——但你们当中有些人欣然接受了这一安排，而另一些人却觉得难以承受；因为

前者习惯于克制自己的意愿，而后者对此却准备不足——前者对服从并不挑剔，无论被安排到哪里都无所谓；而后者则喜欢某种服从，讨厌另一种，认为一种是光荣的，另一种则是屈辱的。不过，在后者之中，有些人经过短暂的痛苦后，克服了自我，接受了对他们来说全新的任命；而另一些人却依然固执己见，坚持不愿服从新的秩序。——现在，我要向你们所有人说几句谦卑的话！那些将我们的安排视为来自上帝的旨意，割舍了自己的意愿，并乐意接受各自被指派任务的人，是蒙福的，既蒙我们喜悦，也蒙主喜悦，他们与殉道者无异——这是真实的，而非虚幻。那些起初虽怀着不满与悲伤接受它，但随后很快以谦卑之心转向更好的境地的人，他们也证明自己是优秀的斗士，为上帝献上了流血的牺牲。至于第三类人，他们依然顽固不化，为自己编造各种借口——这些借口皆源于他们内心的情欲，他们实属背离者，关于他们，我们有充分的理由说：他们既不属于我们，也从未属于我们。

35. 主说：“不是每一个对我说‘主啊，主啊’的人都能进入天国，惟有遵行我天父旨意的人才能进去”（太7:21）。又说：“你们若爱我，就要遵守我的诫命”（约14:15）。基于此，我也告诉你们：不是每一个对我说‘父啊，父啊’的人都是我的门徒，唯有遵行我命令的人才是爱我的人。我们不要在言语上自以为聪明，而到了行动的时候，却与我们所说的话背道而驰。我曾多少次听你们说：“我们会为祢流血，为祢而死；若祢愿意，我们愿投海；若祢愿意，我们愿赤身露体；若祢愿意，我们愿吃石头；若祢愿意，我们愿让自己的肢体被砍下。”听到这些话，我曾感到欣喜，并感谢上帝；但后来，当我来到你们中间，发现你们的言行不一，便痛哭流涕，感叹道：“这些人用嘴唇祝福我，但他们的心却远离我。”我并非对你们所有人都是如此说：因为我已亲眼见证许多人如上帝的天使般顺服，但我指的是那些其他人；不过，他们也并非全都、也并非总是固执己见。我这样说，是为了让我们所有人从一开始就在一切事上都行得正。你们当追寻先祖的准则，我们的祖先在神面前始终忠于这些准则。要效法他们。若不如此行，你们离世之时便不得圣天使的护佑，也无法被安置在你们列祖之中；因为人在世上怎样，在彼处也必怎样。我知道你们都渴望得救，并且属于得救之列。因此，让我们勤勉行事，即使遭遇试探，也不让自己跌倒；若不慎跌倒，便要速速站起；若稍有打盹，便要醒来。我并非定你们的罪；而是尊你们为神的仆人，并将你们铭记于心。

50. 目睹亡者时的教训：不要为肉体操心，而要为天国操心

50. 目睹亡者时的启示：不要为肉体操心，而要为天国操心。[1, 54] 这关于我们的奥秘究竟是什么？等待着所有人的居所究竟是怎样的？三尺棺木。我们从尘土中被取来，终将重归尘土：肉体留在此处，灵魂却飞升至高处。我们从前是什么，因违背诫命又变成了什么？正是违背诫命招致了死亡，也因它使我们变得易朽。我们终将以同样的模样面对自己；因为我们同样会死去。什么在等待着我们将去往何处？又将遇到什么？——我们为何如此珍视这副肉体——它既属于我们，又不属于我们；既是伙伴，又是敌人；既是诽谤者，又是守护者；既是毁灭者，又是拯救者？无论喂养它多少，安抚它多少，取悦它多少，它最终不还是会化作蛆虫和恶臭的污秽吗？我何必为灰烬操心，又何必为尘土争斗？《圣经》说：“血肉之躯不能承受上帝的国”（《哥林多前书》15:50）。正因如此，让我们好好照顾自己，不要让自己像牲畜一样生活。愚昧的动物天性是贪恋肉体、填饱肚腹、纵情肉欲、热血沸腾、放纵身体，并沉溺于感官的享乐；但人——作为真正蒙神尊荣的形象，且愿接受造本相而活——这一切都与他无关。他当行的，乃是天使之事——默观天上的福乐，审视造物之景，对真神怀有炽热的爱，憎恶魔鬼，对肉体略加照料，仅按其最基本的需求，适度且少量地给予。啊，我恳求你们，让我们以正道明智行事，并认识到，在来世——那时所有人将按其行为与作为受报：义人得永生，罪人则受不灭之火——我们如此行事并未犯罪。

51. 修道院里的每个人都在劳动，将自己的奉献贡献给集体；为何修道院所生产的一切却被每个人据为己有

51. 1) 修道院中的每个人都在劳动，将自己的奉献投入到共同的事业中；为何修道院所产之物却被每个人据为己有。——**2)** 食物、饮料和葡萄酒都供大家共享；但每个人都有权选择不食用。——**3)** 在何种意义上增加修士人数是好的；院长应怀着怎样的心态接纳新成员；修士们在此事上应尽何种责任；接纳年迈者和残障者是我们的义务。[1, 55]

1. 正如使徒所言：“*将你们的肢体献给真理，作圣洁的祭物*”（罗 6:19）。请更丰盛地领受神的智慧，真正认识你们崇高生活方式所体现的天使般尊严。不过，你们早已领悟了这一点，并以完全的谦卑将自己献给了上帝，每天都乐意地承担着你们在属灵和属世事务中的辛劳：因为这两者同样有益，且彼此互补。有人专心阅读，有人虔诚祈祷；有人居家从事手工艺，有人在户外劳作；有人翻耕葡萄园，有人修整田垄；有人忙于事务，有人从事木工；无人闲置，无人袖手旁观，而是各尽所能，贡献自己的劳动。依我之见，无论是看守进出者的门卫，还是驱赶鸟类的菜园看守，都不应被轻视：因为他们每个人都为整个身体作出贡献，尽管只占据着脚趾或手指这样微不足道的位置。——我们都是同一颗灵魂，同一份意志。我们应当永远如此展现自己；任何人都不应将自己与兄弟会的合作与共患难割裂开来。你们的双手因劳动而圣洁，你们的劳动便是献给上帝的祭品与供物。我这样说难道有错吗？你们难道不赡养长者吗？难道你们不以面包、蔬菜、一碗“凉水”或葡萄酒，以及修道院里的一切其他物资款待异乡人吗？难道你们不招待前来造访的朋友吗？难道你们不自给自足吗？难道你们不供养我们吗？——这一切，若非献给上帝的供物，又是什么呢？因为经上写着：“*我喜爱怜悯，不喜爱祭祀*”（马太福音9:13）。当修道院施予时，你们便显出了怜悯。因为这样做时，施予的并非只有我一人，而是我们所有人，无论是金钱、衣物，还是其他任何东西。你们是我的儿女，是我在一切事上——无论是属灵的还是属世的——的同工。我的心因你们而燃烧，你们“*在我心里有得容身之处*”（林后6:12）。我以属灵的爱拥抱你们每一个人，对你们每个人都怀有同情，尽力温暖和安抚你们每个人。要知道，若有人反对任何人，就是反对我；因为那人就是我。因此，愿你们之间有和平、属灵的爱、彼此尊重、互相帮助。要尊荣那些年长和资深的弟兄，如同尊荣我一样，并在一切事上怀着敬畏和爱心听从他们；谁若不听从，就不是我的儿女。

2. 你们要预先以属灵的食物滋养自己，清醒而警醒地履行规定的礼拜和神圣的祷告；随后，鉴于工作的艰辛，也要以属世的食物滋养自己——即面包、煮熟的蔬菜和适量的葡萄酒。这是针对身体不太强健的人。若有人愿意节制——感谢主！——就让他节制吧。但饮酒者切勿因饮酒而感到羞愧，仿佛自己跌倒了一般；不饮酒者也切勿因此自高自大，仿佛做了什么了不起的事：因为“*食物不能使我们站在上帝面前*”（林前8:8），尤其是当我们因此而自夸的时候。谁会否认饮酒对年轻人不利呢？但不饮酒对所有人都有益，尤其是对体魄强健的人。不过，我根据规定，有意允许某些人饮酒，以使他们的谦卑——不是永远，而是暂时的。

3. 你们都知道，几乎每天都有人前来，希望加入我们的修道院。但我并非接纳所有人：因为我并不关心这里的人数是否比其他修道院更多，也不想以此自夸，尽管我本性自负。我们希望你们人数增多，但要为了神的荣耀，并遵照祂的旨意。将众多的人聚集为一，当然会向神献上更大的赞美，但前提是这些人是在祂的名下聚集的。我深知，如果上帝因一个悔改的罪人而欢喜，那么对于许多这样的罪人，祂岂不更欢喜吗？如果祂在两个或三个奉祂之名聚集的人中间同在（马太福音18:20），那么在众人中间，祂岂不更同在吗？但我深知自己软弱且情欲横生，既然连自己都无法管束，便不愿统领众人。唯因那条诫命，吩咐不可将任何前来的人赶出去（约6:37），以及另一条：“*让小孩子到我这里来，因为天国正是属于这样的人*”（路加福音18:16）——我才谦卑自己，接纳年幼的孩童、少年、年迈者、已婚者、未婚者、身躯健全者、残障者、独臂者和跛脚者。我这样做并非出于自己的意愿，仿佛是在做一件伟大的事，而是作为一名顺服者，有义务遵照神圣的先贤们所教导的那样去做；因此，若我不这样做，便会成为违背诫命的罪人。你们对此有何看法？是否同意我的观点，并愿意亲自参与其中？——是，还是不是？——请各位都回答我，好让我能在这件事上更加勤勉：因为你们劳作的果实，正是用来喂养和供养他们的；或者更确切地说，这是上帝的恩赐，祂“*成就一切慈爱的作为*”（诗篇144:17），“*赐食物给牲畜，也赐给呼求祂的乌鸦幼雏*”（《诗篇》146:9），并曾说：“*你们看天上的飞鸟，它们不播种，也不收割，天父尚且养活它们*”（《马太福音》6:26）。不过，我信赖你们的善意，我希望我们大家能共同竭力遵守一切诫命，在任何事上都不至于招致谴责。因为，如果我不接纳老人，不安抚残障者，那我不仅会因某一条诫命而成为律法的罪人；因为诫命构成了一条密不可分的链条，彼此相互关联，无论是遵守还是违背，都是如此。因此，倘若我们违背了哪怕一条诫命，在天国里就会被称为“最小的”（玛窦福音5:19）；而据圣金口若望所言，被称为“最小的”，无非就意味着将遭受永恒的折磨。——让我们接纳孩童、老

人和残障人士吧；仁慈的上帝 不会轻视我们，而是会赐予我们灵魂与肉体所需的一切，正如我们从第一天起至今一直从祂那里所领受的那样。

52. 愿弟兄之爱长存；愿你们众人得救，洁净自己；当远离多言与嬉笑；每当听闻你们中有不妥之处，我便深感痛心

52. 1) 愿弟兄之爱长存；愿你们众人通过自我净化得蒙拯救；当远离多言与嬉笑；每当听闻你们中间有不妥之处，我便深感痛心。 – 2) 未经长者的允许，不要互相传递食物；这是诱惑：谁若不遵守，将受惩戒，但这并非出于愤怒，而是出于爱。 – 3) 你们想在一切事上始终无过吗？要記念死亡。[1, 56]

4. 不要彼此恶意相待，而要在彼此之间展现良善的竞争和应有的兄弟之爱。我这样说，是希望我们都能得救。 因为我们的主耶稣基督说：“我天上的父，不愿一人沉沦”（太 18: 14）。因此，愿你们都得救；为此，你们都要努力并竭力，使自己在神面前保持纯洁，如同起初被造时那样，彰显神的形象。 不要好斗，也不要陷入漫无边际的喋喋不休；当你们傍晚聚在一起时，不要嬉笑打闹；当你们一起工作时，也不要这样做，以免彼此引诱跌倒。“我的腹中疼痛，我心深处的感受”在无止境地翻腾，先知耶利米在某处他那充满神学智慧的言语中如此高声宣告（4:19）。而我，这污秽可咒诅之人，在此向你们呼喊：每当听闻你们行为不端，致命的病痛便将我笼罩，思虑之箭也刺伤了我。我的儿女们，当敬畏那可畏的上帝，切莫因任何懈怠而毁掉你们长久以来的奋斗与蒙福的劳作。 我们已经完成了漫长的航程：难道要在码头附近遭遇沉船吗？我们已经走了很长的路：难道要在神圣居所的门前打盹吗？请明白我所说的话：因为上帝赐予了你们智慧。“要刚强，你们的心也要坚固”（诗篇30:25）。 要奋力而行，并披戴谦卑的智慧。不要纵容自己的私欲，也不要因此而无法欢欢喜喜地遵行我的吩咐。 因为若有人治死自己的私欲，那么无论所承担的任务多么沉重，他都不会拒绝、不会疏忽、不会感到厌烦，而是甘心顺服、听从、认同，不加反抗，正如圣经所言，那无理性的牲畜被捆绑时一般（诗篇72:22）。 愿你们每个人都自我省察，在顺服方面自己究竟如何。不过，我也能从外在的行为中察觉到内心的真实状况。 据圣多罗菲所言，那些没有自己意志的人，无论修道院里发生什么，都视之为自己的事——这样的人总是安宁的。而那些不是这样的人，则显得疲惫不堪、心神不宁，被自己的欲望牵来拉去，时而被这个吸引，时而被那个吸引，时而采取这种姿态，时而采取那种姿态。 愿我们当中没有这样的人；但愿我们都能以纯洁的心，同心合意地侍奉上帝。如果我持一种观点，而你们持另一种观点，那么就会产生争斗和分裂。但如果我对你们所说的是好的，你们为什么要与我为敌呢？为什么要给我带来劳苦和忧虑呢？

5. 弟兄们，我有件事要提醒你们——为什么你们不像其他人那样遵守我的一条诫命呢？虽然这条诫命看似微不足道，但违背它却会毁掉你们一切伟大的善行。我们何必说：“这是一条伟大的小诫命”呢？ 上帝的每一条诫命都必须遵守，任何违抗行为都理应受到惩罚。我曾多次严厉警告过，绝不允许你们中的任何人将食物或饮料转交给他人。 此事仅由我、财务长、副财务长、酒窖管理员，或我已就此事项下达并继续下达指令的其他高层人员负责。因此，我再次重申，从今天起，任何人不得再这样做：对此将像对待私自进食一样，处以各种忏悔惩罚。你们要小心，不要因轻率而陷入这一罪过。 你们彼此羞辱并非出于善意，反而在本无恐惧之处徒增恐惧。你们口口声声说不愿冒犯弟兄，却在无意间冒犯了上帝，也冒犯了我这不配之人。唉——你们这种“良知”！这正是心志轻浮、不爱上帝、自以为是以及世俗情谊的标志。 我敢说，哪怕对方是天使，也不要从他那里接受任何东西。毕竟，你们经常会收到经过祝福的蔬菜：让每个人都吃吧；如果有人不能吃，就让他把蔬菜还给司库，或者如果想转赠给别人，就告诉司库一声。 这样做的人不会受到指责。难道你们不知道，这会滋生不恰当的友谊吗？或许，你们正是将这些转交给那些令你们心生不洁之念的人。但即便没有这种情况，这种行为本身难道不具有诱惑性吗？当那人收到，而这个人只是看着时，难道不会引发私语和懊恼吗？ 后者很可能会从各方面推断出自己不受喜爱。若 你们声称是在他人不在场时给予，那么就必须为此寻找特定的时间和地点；而这样做，无异于在暗中结成秘密同盟并举行密谋。 – 那么，圣巴西尔大帝是怎么说的呢？——他指出，眼神的交会和耳语会让邻人怀疑，这里正在酝酿某种不善之事。⁸⁴ 因此，绝不允许你们在未告知并绕过负责此事的人员的情况下这样做（即向

⁸⁴ 第5章。第3节关于苦修，第82页。

他人分发食物)。凡被发现有此过错者，将受到惩戒。不过，请不要以为这是出于愤怒或恼怒。不，我过去这样做，将来也会这样做，都是出于对你们的爱。我在此事上力求效法主，正如使徒所见证的：“主所爱的，他必管教；又鞭打凡所收纳的儿子”（《希伯来书》12:6）——以及这位使徒本人，他曾这样描述自己：“谁能使我喜乐，除了从我这里受苦之外呢？”（《哥林多后书》2:2）。

6. 你们是否愿在一切事上、时时都行得端正？——当记念死亡，记念灵魂脱离躯体，记念（临终时）天使的临在，那漫长的旅程与漂泊（历经磨难），关于与我们的主、上帝和救主耶稣基督相遇，关于我们一切行为的可怕审判，关于永恒的刑罚，关于天国以及其中所应许的无法言喻的福分。

53. 我虽将离去，但灵魂仍与你们同在；我不在时，你们也要像我与你们同在时那样

53. 1) 我虽将暂时离去，但我的灵魂仍与你们同在；我不在时，你们也要像我与你们同在时那样生活。——2) 给管家的教导。——3) 借此机会给弟兄们的教诲。[1, 57]

7. 虽然我暂时离开你们，但我将我的灵魂留给你们，并将你们托付给我的父、也是你们的父的祷告，愿祂能使你们永远坚定不移、不可动摇。你们有我们主和上帝的诫命，有我们圣父们的传承，以及我谦卑的教导和劝诫。“所以，你们要谨慎，看你们如何行事，不要像愚昧人，而要像智慧人”（弗 5:45），仿佛我并未离开你们，而是与你们同在一般。老师的缺席，对虚假的门徒来说是喜乐，对真正的门徒来说却是悲伤。你们配得上上帝，生活得虔诚而公义，愿你们一直如此。主在福音书中明确地说：“那仆人是蒙福的，他的主人来的时候，发现他照着所吩咐的这样行”（马太福音24:46）。我们虽不配对你说这些话；但为了使你们在善行上更加坚定，我们不得不引用一些超越我们自身的话语。愿我离开时所见你们寻求上帝的模样，如今依然如故，并愿你们在同心、同念、同情上保持合一。

8. 你们知道，撒但的试探很多，而现在正是春天，日子宜人。务要小心，免得罪恶之箭射中你们中的任何人。首先，我的孩子，你代替我掌管弟兄们，要在一切事上对他们有益，宽容待他们，代替我满足他们的属灵需要，严格遵守诗篇诵读和祷告的规条，在可行时允许某些事，在必要时禁止某些事；既不要过于宽容，也不要过度严厉，而要在一切事务中兼顾两者，以此行善；要与患病者同感痛苦，与悲伤者同感悲伤，要帮助劳苦的人。你听见保罗——这位伟大的普世导师——所说的话了吗：“谁软弱，我不软弱？谁被引诱，我不心痛？”（哥林多后书 11, 29）。你明白我的话吗？愿主赐你凡事通达的智慧。但你也有我们共同的父亲；在一切事上都要遵行祂的圣训与诫命。“要从不配者中拣选配者，正如我口所说的，”主在祂的神圣圣言中如此说。若能合宜地管理属下，那治理这伟大弟兄团体的，必在天上蒙称颂。主对圣而伟大的彼得说了什么？“你若爱我胜过这些，就去牧养我的羊”（约21:15、9）。

9. 你们是基督的羊，是我的儿女，也是我的弟兄。我奉我们主耶稣基督的名恳求你们——祂为我们的罪舍了自己——要顺服你们的领袖；无人可违抗祂的命令；因为违抗祂，就是违抗神的命令。祂身边将有一位副管家：你们也要听从祂，不要因祂年轻就轻视祂；因为神圣的经文说：“年老不在于岁数”（《箴言》4:8）。但谁若获得了长者的智慧，谁就是长者。因此，你们都要有智慧，都要在理智上成为长者，在知识上不要像婴孩一样；而是要“明白什么是神的旨意，即那美善、可悦纳、完全的”（罗12:2），并按着它的指引而生活。

54. 要讨神的喜悦；彼此关怀，不要只顾自己；不要自以为聪明；要同心合意

54. 1) 要取悦上帝；彼此关怀，不要只顾取悦自己；不要自以为聪明；要同心合意。——2) 修道生活需要劳苦，尤其是谦卑；虽然安息在将来，但在此处也有劳苦的果实；所有修道院都靠劳苦维生；只要谦卑顺服，无论走到哪里，都能安然度日。——3) 帕霍米乌斯弟兄安息了；请铭记他的美德：谦卑、节制、仅止于微笑的欢笑（有时甚至仅此而已）……清醒……并效法他。感谢上帝，祂在我们中间显明了这些值得敬仰的人。[1, 59]

10. 你们知道，上帝要求我们过一种蒙祂喜悦的生活，就是在今世通过苦修的自我克制，以期获得永生。因此，你们当敬畏那位在审判中威严的独一真神，彼此善待；不要将你们的肉体欲望置于一切之上，彼此引诱陷入各自的私欲之中。——我得知你们在彼此交谈时好争辩，不是在讨论或

寻求对大家都有益的事，而是各自被自己的私心所驱使，只求取悦自己。这样，你们就没有遵守使徒的诫命，即要彼此关怀，如同关怀同一个身体的肢体一样（林前 12, 25, 26）。若你们在一切善事上都达成一致，你们的事工便大有裨益；若心意不一，进而自高自大、自以为是，便会招致先知所说的“祸哉！”因为大先知以赛亚曾说：“祸哉！那些自以为聪明、自以为有智慧的人”（赛 5: 21）。不固执己见、不凭个人主观臆断或决定而言行，而是顺应眼前需要行事的人，方能过上美好的生活。若你们能如此，便不会彼此争斗，也不会让冲突、骄傲或嘲讽在你们中间滋生。起初耶路撒冷的信徒有多少啊！但正如经上所记，他们都同心合意，没有人把自己的东西当作自己的，无论是私心还是财物。

11. 我的孩子们！修道士的生活多事且艰辛，需要汗水与忍耐，最重要的是谦卑。据圣父们所言，具备这一美德的人便能免于堕落；他如同经提炼的黄金，适合从事任何事务，因而价值连城。我知道，你们在各自的事务中劳苦至精疲力竭。愿主在你们度过今生之后，在来世赐予你们恩典与安康。但即便在此世，我们也能从劳作中收获果实，以此慰藉身心，获得安息。请确信，不仅是我们通过劳作获得生活所需；每个修道院也都通过劳作来维持自己的生计。因为我们岂能使我们那不谎言的上帝的言语成为虚假呢？祂曾对我们的始祖说：“你必汗流满面才得糊口。”（创世记 3: 19）。绝无可能。凡谦卑顺服这一生命律法者，必在神的道路上行走得当。你们有我们父亲的祝福作为安慰与坚固；也有我这谦卑者热切的祷告——尽管我配不上，但我仍每日恳求仁慈的上帝，愿你们在彼此和睦、宽容、怜悯与爱中得以保全，以便当你们每个人离世之时，能怀着无愧的良心和美好的盼望，从今生进入来世，并在那里获得永恒的福乐报偿。

12. 昨天，我们的兄弟帕霍米乌斯安息主怀了。请大家回想这位弟兄的美德，他多么谦卑，又多么克己：因为我们的父亲曾说，当他担任园丁时，除了餐桌上提供的食物外，他甚至不允许自己触碰最微不足道的果实；而据我从他人那里听闻，就连那些供餐后在园中享用的食物，他也不在园中食用，以免有人怀疑他私自取用。我们也都知悉，他从不发笑，笑容也从未超过微笑的程度，始终保持着对自我的严格要求和清醒的心态。他确实是上帝不倦的仆人，正如你们所知，日夜辛勤劳作——最终安然离世。请大家不要停止以最隆重的礼节来纪念他。同时，也要努力效法他的美德，以便你们中的每个人在离开人世时，都能给全体兄弟们留下美好的回忆和值得效仿的榜样，这样，你们每个人在离世后希望被人们如何评价，就完全取决于你们自己。无论谁希望在那时被尊为福者、圣人、敬虔者，或是其他任何称号，只要他从现在起就以此为目标调整自己，这对他来说都是可能的；正如那些渴望如此并展现出这种品格的人所证明的那样，对此既没有不可逾越的障碍，也没有任何不可能之处。你们也定会渴望被称为福者、如天使一般、蒙神喜悦的人；只要我们克制自己的私欲，乐于勉励自己行各样善事，并在一切事上选择谦卑智慧，这一切便会成为我们的现实。我确信，你们本就是这样的人，也将始终如此——而且你们当中许多人，正如所言，正作为对上帝诚挚的奉献，献给我们的修道院。我深感钦佩，并充满各种慰藉，因为上帝尽管我极其不配，却赐予了我这样的弟兄们，——我敢说——他们不仅在任何方面都未偏离古圣先贤的传统，而且同样彻底地超脱尘世，顺服于上帝的旨意，甚至为上帝的名甘愿舍命。感谢上帝，在这些末世的日子，祂呼召并显明了这些祂所拣选的人！因为在各地、在全地上，有许多取悦于祂的人。“你们当敬畏主而事奉祂，当战兢而欢喜”（诗篇 2: 11）。寻求祂，你们就必寻见——祂必将天国赐给你们。

55. 表达对热忱劳苦者的喜悦，并劝勉他们既要热心于属灵的事工，也要热心于修道院的服从

55. 1) 表达了对勤勉劳动者的喜悦，并劝勉大家既要热心于属灵的事工，也要热心于修道院的服从。——2) 要争先恐后地投入事务，互相鼓励，无需等待他人召唤；战胜情欲，即使因此身负创伤，也不会失去善战勇士的奖赏。——3) 不仅要对人仁慈，也要对牲畜仁慈。——4) 珍惜物品，——即使是破旧之物和木头块。——5) 时刻准备迎接死亡；扬起风帆航行，留意水是否从任何地方渗出……这是通过感官而来的诱惑。[1, 63]

13. 圣巴西尔大帝曾说：全善的上帝赐予我们言语之恩，正是为了让我们彼此敞开心扉，分享内心的建议与思绪。如今，我也向你们敞开心扉，揭示我谦卑之心所思所想——尽管我因诸多罪孽而深陷罪孽之中，但我抛开自身的软弱与处境的危险，将全部的关怀都倾注于你们，为你们忧心忐忑，因你们而战战兢兢，并在一切事上为你们竭力奋斗。因此，你们当中谁最关心自己的得救，谁

就不是我的儿女，而是我的主、我的君王和我的父亲——我会在心中俯伏在他脚前；谁在行自己的事上忧心忡忡、热心勤勉，谁就是我的力量和坚固的保障；谁若沉默寡言、谦卑睿智，并对上帝的话语心怀敬畏，那人就是我的灵魂、我的心、我的智慧。但我对那些无所事事的人感到恼怒，甚至如神圣的保罗所言，他们“*连饭都不配吃*”（《帖撒罗尼迦后书》3:10）；同样，我也对那些拖拖拉拉的、懒惰的、抱怨的、嗜睡的以及在工作中打盹的人感到恼怒。因此，我恳求你们，起来吧——我的儿女们、弟兄们，以及与我同在通往天国的道路上的同伴与同行者。首先，要热切而坚定地投身于属灵的事工，像火焰般燃烧，急切地前往夜间的诗篇颂唱和白天的祷告；然后，再去处理你们手头的世俗事务，尽可能早起，切勿让太阳升起时还有人躺在床上，正如大瓦西里所诫咐的那样；至于白天的酷热时分，可以小憩片刻，但仅限一小时，之后要尽快起身。——你听过神圣的《福音书》中记载的吗：“*清晨，妇女们来到坟墓那里*”（路加福音 24:1）；“*彼得和约翰清早便起身*”（约翰福音 20:24）；“*半夜*”保罗和西拉起来祷告（使徒行传 16,25），这不正是效法《诗篇》（118,62）中所唱的吗？保罗还如何描述自己呢？——“*昼夜劳苦，免得给你们任何人添负担*”（《帖撒罗尼迦前书》2:9）。看吧？——这位使徒、福音的传道者、万民的渔夫，在如此以道事奉之后，仍投身于劳动和体力工作，为我们树立了遵行神旨意的生活榜样。

14. 不要做“*只听道却不实践的听众*”（雅各书 1:25），而要成为律法的践行者，并遵行那按着神的旨意传给我们的。——要彼此切磋，互相激励。谁比别人更早顺服？就是不等待命令者第二句话的人。谁在谦卑上更胜一筹？就是一听到第一句话就俯伏在地，求饶并甘愿承受一切诽谤的人。若你们是这样的人，我深知你们必满心喜乐，怀着对无欲之境的盼望，怀着对天国福乐的期盼，保持心灵纯洁，不嫉妒，也不受情欲所动：因为尽管你们会遭受情欲的刺痛与挑逗，但凭借这些属灵的美德作为武器，你们击退了与你们搏斗的恶魔。况且，在交战者中，谁能不负伤，即便最终获胜？像这样的人，即使浑身是伤，只要未被罪恶所杀，天上的君王岂不该为他加冕吗？

15. “*你们要仁慈，正如你们的天父是仁慈的*”（玛窦福音 6:36）。“*恶人的腹中*”，正如经上所记，“*没有怜悯；义人却怜悯他牲畜的性命*”（箴言 12:10）。首先，你们要彼此施予怜悯，然后才施予动物；但不要让它们饿着或渴着，而要在适当的时候给它们喂食，并带它们去饮水。当役畜被喂养得膘肥体壮时，这便是它们属于修士的最明显标志；若非如此，则并非修道院所有，而是属于俗人，或是恶人，或是愚昧之徒。

16. 你们要展现出对自身生活规则的严格遵守，哪怕是最细微的细节也不例外。正如你们在其他方面竭力恪守这些规则一样，在处理物品时也要同样遵守：既不要随意丢弃蔬菜，也不要让果实腐烂；即便是几寸见方的旧布片或边角料也不要嫌弃，更不用说衣物了；因为正如《赫罗迪卡》所载，修士应当穿着这样的衣物——⁸⁵——若将其丢在门外三天，无人会捡起，那么只要它还能披在肩上，还有什么衣物值得嫌弃呢？我所说的不仅限于此，就连任何一根木柴也不要轻视，不要白白烧掉；任何一块木板碎片，或许还能派上用场，也不要浪费；同样，不要倒掉葡萄酒，也不要洒掉圣油。哎！这与什么相符呢？

17. 每日都要期待你们脱离肉身的时刻。——那时，我们将得见主那可畏的面容。——为此，愿“*眼泪成为你们昼夜的饮食*”（诗篇41:4），并以此为念，在祂面前倾吐你们的心声。我也盼望你们“*在欢呼声中，进入那奇妙的居所，直达神的殿*”，在灵性上“*与天上欢庆者同声欢呼*”（诗篇41:5）。因此，不要沉溺于悲伤，也不要因情欲而感到困惑，即使它们强烈地扰动着你们；但要扬起灵魂的帆，心平气和地继续航行，并努力渡过这充满诸多灾难的浩瀚人生之海，让我们的天父的祷告引导你们。倘若在此过程中，邪恶之水渗入船内——无论是通过细微的裂缝，还是通过感官：无论是视觉，当你充满激情地凝视时（哪怕是无意的）；还是听觉，当它接收到悦耳的言语或旋律；或是嗅觉，无论是来自涂抹过香膏的身体散发的芬芳，还是某种芬芳的香膏，——或是通过味觉，当它沉醉于某种美食之时；或是通过触觉，当触碰自己的身体或邻人的身体——无论是有意还是无意——若发生此类情况，务必尽快通过忏悔与泪水将其排出体外。若情欲之风过于猛烈，便须降下风帆，即领受真正的谦卑；若绳索——即忍耐的堡垒——断裂，请尽快通过恢复心灵的力量来纠正。如此行事，你们便能载着美德的货物，安然驶入永恒生命那风平浪静的港湾。

⁸⁵ 《圣徒传》1846年版，第272页。

56. 初学者面临强烈的诱惑，原因在于残留的罪恶倾向和习惯

56. 1) 初学者面临的诱惑很强烈，原因在于残留的罪恶偏好和习惯。——2) 我们的生活方式非常崇高，无论从我们现今所拥有的，还是从我们所期待的来看，若与世俗生活相比，皆是如此。——3) 当诱惑从外部，或来自肉体与情欲时，要站稳脚跟并奋力抗争，直到获胜。——4) 文中列举了善与恶两方面的意念，并建议抵制后者，依附前者。[1, 64]

18. 不要惊讶于你们当中有些人会失足，有些人甚至会完全背离我们，尤其是那些刚刚进入修道院、仍在试用期的人。他们无法承受基督那良善的轭，原因在于他们内心残留着不良的倾向和习性——懒惰、世俗之爱以及罪恶的习惯，因此他们便倒退回去，如同“狗回到自己的呕吐物上”（彼得前书 2: 22）。主的话绝非虚言：蒙祂父喜悦的羊群很少（路加福音 12: 32）——那些通过狭窄的门、走苦难之路进入天国的人很少（马太福音 7: 13-14），而且……“若有人不恨自己的父亲、母亲、妻子、儿女、弟兄、姐妹，甚至自己的性命，就不能作我的门徒”（路加福音 14: 25）。

19. 我们天使般的生活是何等崇高而超然；那被主从世俗的虚无中拣选出来、因听见主的呼召而投身于此至高生活的人是何等有福，他期待着从此刻起，便能以心灵的凝视领略天国。因为尘世充满黑暗与阴霾；凡是舍弃永恒、不朽、不可言喻、不可思议之福，而选择虚幻、短暂、转瞬即逝、仅能取悦今生之事的人，都如同置身于夜战之中，既不知也不见打击从何而来、如何降临，更不知厄运为何而至、如何如波涛般将他击倒。谁若看清并领悟了这一点，便能从这群被魔鬼之网俘虏的人群中挣脱出来；那人便如飞鸟般翱翔于高处，升上敬虔生活的精神之巅，脚下下方是捕鸟者——撒但，正被嘲弄和践踏，正如主所言：“我已经赐给你们权柄，可以践踏蛇和蝎子，胜过仇敌的一切能力”（路加福音 10: 19）。所以，你们要进攻并践踏它那众多的头颅及其一切骄傲好战的力量，穿上属灵全副军装。这正是圣灵见证你们为儿女的凭据，也是使你们成为上帝儿女的依据。

20. 无论发生什么事，都不要动摇，这些都是对你们爱神之心的试炼。当争战来临时——无论是内心的还是外在的——都不要灰心，要坚守自己的本分，即使流血也在所不惜，怀着坚定的盼望，通过忍耐，终将配得冠冕。要刚强，抵挡那与你们争战的狡猾的蛇。你们当知肉体的叛乱；当知这些针对圣殿——即你们纯洁灵魂——的内在烈火；当知那些恐惧，那些阿拉伯的狼，它们表面披着羊皮，内里却是凶恶的毁灭者：要按《圣福音》所言，凭其果子认出它们，并坚定不移地持守自己的立场。

21. 当你们心中萌生对上帝的爱、贞洁、敬虔、痛悔、忍耐、对死亡的思念、离世、天使的迎接、在主面前的呈报、以及在祂审判台前的答复等念头时，——我在此补充，将第一项置于末位——以及顺服、谦卑、克己、忍受嘲笑等类似的意念，那么你们就当认清，这些是右边的意念，是天国的意念，它们为通往天国的道路铺平，并伴随其前行。而与此相反的意念则是——好世、好罪、好享乐、放肆、闲谈、嗜睡、虚荣、悖逆、不信、擅自侍奉——何必一一列举这些情欲呢？——“我若数点它们，其数必多于沙”（《诗篇》138: 18）。既然如此，既知何者属善，何者属恶，就当远离后者，并使其溃逃，正如圣使徒雅各所教导的：“*抵挡魔鬼，魔鬼就必逃跑*”（雅各书 4: 7）；与前者结合、协调、同心协力，便会获得同一位使徒所应许的：“*你们亲近神，神就必亲近你们*”（雅各书 4: 8）。切勿容许自负、自以为是、自以为聪明，因为父辈的教诲将这一切都视为修道者陷入各种迷惑的根源。相反，要始终秉持兄弟之爱、朴实、坦诚、厌世、不伪装、谦让、顺服、敬虔、虔诚以及对上帝的完全奉献。

57. 我们正处于战争之中：我作为统帅，以言语激励你们：坚守阵地

57. 1) 我们在战场上：我作为统帅，用言语激励你们：坚守阵地。——2) 我们的壮举并非微不足道；但不要看那看得见的，而要看那看不见的，并要欢喜：因为赏赐是大的。——3) 主为我们舍己，我们也当为他舍己，坚定地坚守自己的岗位。[1, 65]

22. 我们正处于战争之中，这是一场艰难且胜利来之不易的战争。因为神圣的使徒是如何说的呢？“*我们争战的对象不是血肉之躯，而是执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔*”（以弗所书 6, 12）。正如部队指挥官在与敌人交战前，会用言语鼓舞麾下的战士，激励他们勇敢地冲向敌阵：同样，我虽然自身软弱，却必须、有责任且渴望——作为主的军旅——不仅在某个特定时刻，而是时刻激励并鼓舞你们，以抵御魔鬼的军团和各种不贞的私欲。

23. 你们在属灵的争战中付出了不小的辛劳和汗水，但这争战是极其紧张、充满战斗精神、顽强不屈、奇妙且超乎自然的。因为你们日复一日地承受着：如同流血般的自我克制，如同深疮般的责备与辱骂，如同竞技训练般的服从。你们中任何人都不得越过应尽之责与受命之界；而是你们全体共同投入战斗，在苦难中奋战至精疲力竭，竭力并以各种方式迫使自己践行一切属灵操练者应有的事：在饥饿与干渴中，在寒冬与赤身露体中，在荣耀与羞辱中，以及使徒所夸的一切其他境遇中（林后6:4-8；11:27）。但你们要喜乐，我的儿女们，要欢喜，不要只顾眼见的事，而要仰望那看不见的，因为眼见的事是暂时的，看不见的事是永恒的（林后4:18），并要记住：“*你们的生命与基督一同藏在神里面*”，而且“*当基督——就是你们的生命——在复活中显现的时候，你们也要与他一同显现*”（歌罗西书3:4），你们将以本来的面目显现，并要永远欢喜；因为你们的主——这位与你们同受苦难的主，必因你们在肉身中所受的苦难，以永恒且无尽的赏赐来报答你们。

24. 我的主们和君王们，愿你们常存于神的爱中！正如祂爱我们，为我们舍己，甘受死亡的定罪——即十字架上的死亡；我们也当为祂舍己，以此向那爱人的主献上感谢，因祂使我们有幸——为祂的名，弃绝一切世俗的事务与活动，一切肉体的享乐，以及这世界的一切。那么，我们该如何报答那位使我们坚固于此的上帝呢？除了以下这一点，还能有什么别的呢？那就是：无论所成就的，都不可因疏忽和麻木而毁掉；面对当下，不可怯懦；面对未来，绝不可畏惧；即使必须流血，这对我们来说也是甘之如饴、极度渴望的。因此，你们要坚定不移，一次又一次、愈发愈发地巩固自己的信念，从今时直到永远，行事要更加热忱、更加充满活力、更像上帝、更彼此相爱。

58. 我思念死亡及那时将发生的一切，并祈求能蒙洁净，免受火的试炼；你们却要欢喜，因着那将来的赏赐，尽管你们现今的处境充满悲伤

58. 1) 我默想死亡及那时将发生的一切，并祈求能蒙洁净，免受火的试炼；你们却要因着那将来的赏赐而欢喜，尽管你们现今的生活充满苦难。 – 2) 四旬斋已至：让我们满怀喜乐地迎接它，视其为心灵净化与安息时节；同时切莫忘记，这也是灵性播种的时节，让我们致力于这有益的播种；然而，在一切事务中都要遵循君王般的节制之道，更应致力于在谦卑中茁壮成长。[1, 66]

25. 想起某位受人尊敬的弟兄离世，我便叹息，内心深感悲痛，思忖着这离世、这分离，以及灵魂与肉体的分离将会是怎样的，这种被带往异乡的经历，这种踏上另一条道路的历程，这种进入另一个世界——那是一个不同寻常、未曾经历、未知的、难以言喻且无法用语言表达的世界。因为谁能说清，在那里我们将遭遇怎样的相遇、怎样的聚会、怎样的景象和事件？上帝会派遣哪些仆人来接我们离开此地，带我们升入天堂？这支使团会不会由邪恶的天使组成呢？让我们警惕这种情况吧！谁将降临并护送我们前往那片土地？我们将进入何处——是安息之境，还是“*那奇妙的居所，甚至进入上帝的殿，在欢呼与赞美的声音中，在庆典的喧嚣里*？”（诗篇41:5）。还是相反，进入火海、黑暗之中，落入蛆虫之口，以及其他无数的刑场？思及此，我惊愕、恐惧、战栗，并祈祷：愿我在此能以眼泪洗净我无数的罪孽，稍作洁净，以免在经历那吞噬一切、永无止境的烈火之前。至于你们，既然正为美德而奋力拼搏、奋力抗争，且听闻并思索此事，就当欢欣鼓舞、精神焕发、生机勃勃——并在主里生活。尽管你们周围的环境令人痛心，但着眼于永恒的报偿，请不要懒惰、不要怯懦，要竭力将自己的生命历程坚持到底。

26. 圣大斋期已至，这是充满启迪与净化、值得敬重的日子！无人需心生恐惧，亦无人应懈怠懒惰。此时此刻，心灵的感动、对神圣思绪的领悟、对天国景象的遐想、心灵与肉体的净化、对情欲污秽的摒弃，以及在神面前痛悔流泪的洗涤，皆是甘美之事。让我们准备好迎接这些日子，将其视为身体与灵魂安息和安慰的时光，尤其是后者，更胜于前者。——此时也是播种的时节。无论在肉体中播下多少，终将化为朽坏；而由此留下的，无非是欲望的火种，它引发血液沸腾，这种沸腾是动物性的、无言的。我们人类是多么迷途啊，竟为转瞬即逝、无常之事操劳！而在心灵的播种中，一切被接纳之物都不会消失，不会白白浪费，也不会消亡，而是都被完好地保存下来，并以真正不朽的养分滋养你们正直的灵魂：其中有喜乐、平安、信心、盼望、爱、启迪、净化、成圣，最终是神化。然而，我们绝不可在肉体方面放纵过度，偏离既定的规条；无论是在饮食、守夜、独处、睡在光秃秃的地上，还是在其他方面，都要行在君王之道上。让我们更热切地追求以神圣的谦卑来谦卑自己，为此要真诚地顺服，并将自己诡诈的意志连根铲除，正如你们所做的那样。如此行，

你们便将在宁静与爱中，在圣灵的引导下，进入基督圣复活的光明之日。作为欠你们的人，我已提醒你们，今后也将继续提醒。请遵行这条诫命和我这谦卑的话语——愿圣灵以祂的印记印证你们！

59. 在世俗的虚妄之中逗留过之后，我感谢上帝，因为我们与你们一同逃离了那里

59. 1) 身处世俗的虚妄之中，我感谢上帝，因为我们与你们一同逃离了那里。——2) 没有什么比我们的处境更幸福的了，既因为它本身就是目标，也因为它即刻便能获得。——3) 让我们爱上帝：因为还有谁比祂更配得被爱？还有什么比这份爱更幸福呢？你们已踏上这条道路并开始了，但终点尚远。——4) 必须使肉体死去，尤其是它的情欲，要远离一切可能激发它的东西。[1, 67]

27. 前天，奉我们主教之命，我离开了修道院，前往宗主教府，随后又去参加了皇室的圣体礼仪。我整日都在那里度过，目睹了种种景象与面孔，世俗事务的纷扰与忙碌，人们来回奔波，他们的喋喋不休、忧心忡忡以及世俗的勾当：而这一切竟发生在庄严的圣大斋期之中。这一切使我脱离了平常的心境，我的双耳充斥着陌生的喧嚣，我的双眼则被形形色色的幻象所吸引。如今，这种感受依然萦绕在我心头；我便趁此良机，向你们倾诉这一切。正如雨滴从浓密的云层中洒落；当我心如绞痛时，眼泪便从眼中滴落；我从心底长叹一声，平息了思绪的波澜，以祈祷般的悲恸升腾，感谢主，并称赞你们，因为你们已脱离了那样的环境，远离了他们，甚至拒绝触碰世俗的污秽，坚守在顺服的道路，日复一日地与试探抗争，以敬虔的心志和善行，在灵里攀登美德之巅。

28. 还有什么比你们的处境和境况更蒙福、更令人向往、更崇高的呢？——你们确是基督的儿女，是上帝与天父的仆人，已经弃绝了血肉之躯。世俗之人的目标在于尘世，你们的目标则在天国；对他们而言，世间和平是首要的，对你们而言，天国才是首要的。他们惯于为尘世之事欢欣却无真喜乐，为尘世之富而富却无富足之感，为尘世之享乐而享乐却无法对享乐的渴求。我无法用其他方式来描述他们。——而你们则拥有由希望所滋养的喜乐——因未来世所应许之事而欢欣——在暂时的贫乏中，却在永恒中得着富足；在悲伤的克制中，却品尝着难以言喻的甘美属灵福分。——因此，除了那按至高天命赐予我们的，以及圣灵所赐予我们的恩惠之外，我们不应取悦于其他任何事物，不应将目光和注意力转向其他任何事物，也不应渴求其他任何事物。

29. 来吧，让我们将荣耀归给召唤我们的人。来吧，让我们爱那如此深爱我们的人。来吧，让我们像仆人一样侍奉祂，好使我们配得统治万物。来吧，让我们敬畏祂，好使世人敬畏我们，天使众军也爱戴我们。来吧，让我们从恶行与恶念中洁净自己，好使祂——那真实不可接近的光——以圣灵的闪电照耀我们，将我们提升到神圣居所的高山之上，并向世人显明我们，如同神圣之城。你们可曾听闻，某位圣父在《赫罗迪卡》中曾言：若我们尊崇那位独一者，即上帝，众人便会尊崇我们；若我们因自己的罪过而玷污祂，便会遭遇与此相反的境遇？——诚然，谁不爱主呢？谁不愿依附于这伟大而永恒的光明呢？谁不愿奔向这位伟大的功绩奠基者与冠冕赐予者？谁不愿与这位万世之王一同作王？谁不愿将一切都让位于那使我们成为祂儿女的——那从祂而来的，天上地上一切父权之源，那慷慨的父，万有的主？谁不渴望与我们的主耶稣基督一同承受那父的交通——那用言语无法描述、耳朵无法容纳、思想无法测度的交通？你们选择了这一切并深爱着，响应了呼召并前来，开始践行并持续践行。但功绩（竞技场上的较量）尚未终结，奔跑之路尚未止步；仍需加倍努力，竞技的时刻尚未结束，正如圣灵那伟大而金口所言。难道我们没有听见保罗——这世界的光——普世使徒所说的话：“我这样奔跑，不是没有目标；我这样争战，不是打空气；而是使我的肉体死去，并使它服从，免得我传讲给别人，自己却被弃绝。”（林前9:26-27）。

30. 你看，这位神的仆人说了什么？我们需要使这匹难以驯服的肉体之马死于肉身，并以权柄将其制服。让我们压制它，并给它套上缰绳。我这个多情多罪的人恳求你们，不要让它咬断嚼环，不要让它甩掉骑手——我们的理智，也不要让我们成为仇敌的笑柄。让我们避开险峻之地，以便更安全地前行。——你们当然明白我在说什么。——可悲啊，那诡诈的视线，因为它将罪恶的毒液引入灵魂！可悲啊，那可咒诅的狂妄，因为它迅速焚毁美德之屋！可悲啊，那些无须或有须的青年彼此间的微笑，因为它们转瞬之间便将我们推入情欲的深渊！可悲啊，肚腹的饱足与充足的睡眠，因为它们滋生并繁衍出情欲的恶果！哀哉，那些成双成对结交、秘密聚会交谈的人，尤其是那些在此过程中胆敢向对方吐露羞耻念头的人，仿佛是为了互利互惠，因为在他们中间，不是基督，而是撒旦！但要以对上帝的敬畏来保护自己，并在你们通往天国的升华之路上不断攀登。

60. 起来，向万医之主寻求医治

60. 1) 起来，向万医之主寻求医治。——2) 我们的生命崇高——如天使一般，而我们却是血肉之躯，属于尘世；因此，要在生命中取得成功，我们需要付出巨大的努力。[1,69]

1. 起来吧，端正身心，沿着正道前行。谁若在懈怠中沉睡，就当醒来，勤勉起来。谁若双手下垂，双脚在泥泞中蹒跚，就当开始在主的诫命之路上正直行走。凡因情欲的思虑而眼盲者，当在泪泉中洗净双眼，借着无欲之光重见光明，并赞美主。凡如麻风病人般被罪孽的疮痍所覆盖者，当热切地来到主面前，你必听见：“*我愿你洁净*”（马太福音 8:3），得洁净后，务要谨防这麻风病再次侵袭。谁若心灵聋哑、心智昏暗，就当寻求聆听与言说——你必得着：因为凡内在之人有缺陷的，神的话语都能医治。我之所以这样对你们说，是为了你们中间软弱的人：因为“*健康的人不需要医生，有病的人才需要*”（玛9:12）。

2. 我们这伟大而荣耀的生命境界，并非轻而易举就能臻于完善，而是需要付出许多汗水与努力；但它越是崇高、神圣且效法天使，就越需要辛劳与努力；因为我们身为血肉之躯，却寻求效法无形之体，虽身处尘世，却热切追求过着如同在天上一样的生活，强迫自己以无形无血的方式与血肉之躯共存：因为，正如使徒所言：“*血肉之躯不能承受神的国，必朽坏的也不能承受不朽坏的*”（林前15:50）。因此，我们需要极大的坚定、高度的警醒和加倍的勤勉：“*因为肉体情欲与圣灵相争，圣灵与肉体相争；这两者彼此相争*”，正如使徒所言（加拉太书 5:17）。因此，务要警醒，不可让内心的善被恶所辖制，也不可将本应在我们里面居主导地位的，屈服于肉体卑贱的私欲之下，以免我们像倒立行走一般，头朝下、脚朝上。

61. 大斋期过半；我们辛勤耕耘，如今已见果实：这是上帝的恩典；让我们心怀感恩，继续前行

61. 1) 大斋期过半；我们辛勤耕耘，已见果实：这是上帝的仁慈；让我们心怀感恩，继续奋进。——2) 上帝、天使和所有圣徒都在注视着我们的奔跑；让我们竭力克服障碍，无视苦难。[1, 69]

3. 圣灵的恩典以非凡的坚韧与勇气，将我们顺利引领至大斋期的中旬。我坚信，这恩典今后也将继续与我们同在，引领我们直至那赋予生命、充满光明的大复活日，使我们得以赦免罪过，并进一步提升你们最美好的进步。请回首过去，看看你们曾经的境况，再看看如今已提升到了何等高度。灵魂一旦燃起了对救赎的热忱，便会在这一事业中不知不觉地向前迈进，攀登美德之巅，飞向天国。同样，弟兄们，我们怀着热忱共同迈入这些日子，排除了所有困难和障碍，至今一直正直地前行，因喜爱敬虔生活并准确遵守诫命，我们已焕然一新；既未失去先前所得，又获得了新的丰盛；我的心因此欢欣，我的灵也为此雀跃，因你们神圣事工的果实已倍增，你们神圣的热忱也蒙受了最美好的回报。然而，用使徒的话说，这一切“*并非出于人的意愿，也非出于人的努力，而是出于上帝的恩典*”（罗9:16）。借着祂，软弱的便刚强，无力者“*便得着力量*”（诗17:33）。然而，我们不要满足于已取得的成就，而要像青年一样奋勇向前，“*使我们的青春如鹰般更新*”（诗篇 102:5），愿我们始终奋勇向前、不断进步，不因已获得的恩赐和所达到的境界而自满，直到我们穿过死亡之门，从暂时的世界进入永恒。弟兄们，我们必将真正蒙福，并得着蒙福的天使们的份。

4. 当我们按照应有的方式，过着符合我们生活本相的生活时，这是何等的荣耀与尊荣。万有的主看着我们，便满心喜乐；众圣徒也都欢欣鼓舞。正如我们用肉眼注视竞技场中奔跑的选手一样，上帝、全体天使以及众圣徒的集会也正注视着我们，评判我们所行之事的价值。因此，我的弟兄们，让我们在这从地到天的伟大赛程中坚持到底，让我们战胜我们的仇敌，当他企图与我们交战时，就击溃他，并以我们对他的英勇斗志将他远远击退。他是懦夫，无能且可鄙；正因如此，上帝的弟兄雅各才呼吁：“*你们要抵挡魔鬼，魔鬼就必逃跑；你们亲近神，神就必亲近你们*”（雅各书4:7-8）。无论在 还是其他任何方面，我们都不允许自己倒退；因为这对奋力奔跑的人是不相称的。我们不要懒散地前行；因为这对急于取得胜利的人是不合宜的。但让我们褪去世俗的牵绊与私欲，将目光投向天国，以此完成我们的奔跑，好使我们也能像保罗一样说：“*我已经打过美好的仗，跑尽了当跑的路，守住了信仰；那公义的冠冕已经为我存留了*”（提摩太后书 4:7）。

62. 你们的状况已安排妥当：要守住它

62. 1) 你们的秩序井然：务必维护它。——2) 各人都要尽自己的本分，——尤其是你，管家，然后是所有在你之后的人：上位者要妥善管理，下属要乐意服从。——3) 要喜爱斋戒和轮换服侍的职责。圣西奥多关于许可的训诫。[1, 70]

5. 荣耀与感谢归于主，祂将我们聚集在一起，并使我们在同心合意、同心同志中得以安稳。因此，我敢说，我们的元首是基督，我们将一切都归向祂——作为我们的元首与领袖，并将一切都归于祂的荣耀。若你们能始终不偏离这种美善的心志，还有谁比你们更蒙福呢？——愿主赐予你们，使你们彼此间总能和睦相处，日益洁净、蒙光照，并不断向前迈进，哪怕只是通过微小的善行。你们的处境已然安稳：务必守护它。

6. 各人都要遵照吩咐履行服从。各人都要留意自己，不可彼此高抬，在各方面都要保持秩序。——尤其是你，管家之子，要留意你肩上的责任，要“以温柔责备那些悖逆的人”（即不服从者）（提后2:25），切勿因偏见或愤怒而行事。使徒说，要“无论时机是否合适，都要坚持”（提后4:2）。“无论时机是否合适”的意思是：在任何时候；在任何时候都要坚持不懈、保持警醒。——不过，你要像你所见的我一样，尽管我在各方面都很贫乏。我允许什么，你也允许什么；我放弃什么，你也放弃什么：如果我打人，你就打人；如果我宽容，你就宽容；如果我施怜悯，你就施怜悯；如果我饶恕，你就饶恕；若我爱，你就去爱——这样你便能听到：“好仆人，又良善又忠心，你在微小的事上忠心，我要把你派去管理许多事；进来享受你主人的喜乐”（马太福音25:21）。跟随你的人也当如此行，而那些跟随他的人也当如此。这是一条美好的律法：下属应效法上级，上级对众人尽心关怀的程度有多深，下属的顺服、不抗拒、谦卑的服从以及迅速执行命令的程度就应有多深。

7. 要喜爱斋戒、服从的变通以及各种手工劳作，确信那些对此作出安排的人是出于对你们的益处。——但若因我的疏忽或我的罪过而陷入过失，切勿过早向我寻求宽恕；我——虽是罪人——却是这些约束在主面前的守护者，主曾借着伟大而至高的使徒彼得对我说：“你在地上所捆绑的，在天上也要捆绑；你在地上所释放的，在天上也要释放”（马太福音16:19）。那么我——求你们宽恕我，我的孩子们——怎能随意解除不可解除的束缚，或拆解已被捆绑的呢？难道你们没有看到，我必须怀着何等敬畏之心来行事，才能在这些捆绑与解除中，始终获得神所赐的宽恕，使我得以蒙神助佑吗？我们该到何处去寻得那份明辨之光，使我们的定罪（施加斋戒）与定罪，仿佛是与上帝共同进行的呢？虽然这样说有些冒昧；然而，就事情的本质而言，确实应当如此，也确实如此。说出这些话时，我惊恐万分，满心羞愧，只得祈祷：愿大地不要裂开吞噬我，愿群山不要挪移将我掩埋。唉，我真可怜！唉，我真可怜！我被委以何等重任！既知此事，请勿催促我：因为或许我会准许，而上帝却不准许，祂会拒绝我的祈祷，因为至圣的本性不会顺从我那不理智的冲动与决定，反而不会认可我的行为，甚至会像以利亚那样将我从世人中接走。愿上帝向你们作证，我的弟兄们，我这样说并非为了使你们忧伤，也不是为了压制你们、以权柄束缚你们，或是“勉强、勉强地牧养基督的羊群”（彼得前书5:2）。主啊，愿这事绝不临到我身上！这于我有何益处呢？我的一切关切，都在于用各种方式拯救你们——基督的羔羊和神的羊群。因为主在向神圣的彼得发问时（约翰福音21:15及以下），已将此定为爱祂的首要且至高的标志。将这些话语铭刻在心中，并忠实地将其融入自身生命中，你们要欢欢喜喜地奔跑，因我们的主基督耶稣而欢喜。

63. 庆祝完复活节后，让我们继续秉持四旬斋的精神前行，以免在接下来的日子里挥霍所获得的恩典，反而要使之倍增

63. 1) 庆祝完复活节后，让我们继续秉持四旬斋的精神前行，以免在接下来的日子里挥霍所获得的恩典，反而要使之倍增。——2) 想到我们正奔向何方，将要达到何种境界，就不要纵容对享乐的贪恋，也不要沉迷于肉体的美貌。——3) 我们在复活节及此前已获得如此多的恩典：如今若投身于与此相悖之事，实非明智之举。——4) 弟兄们一个接一个地离去，我们也不应滞留：让我们专心致力于我们的使命吧。[1, 71]

8. 我们已庆祝了万日之王——圣复活节，借着神圣的圣礼获得了启迪，在和平与属灵之爱的联合中领受了圣灵的圣化。如今，我们再次开启了进入这一年其余日子的序幕。让我们在这些日子里也经历美好的蜕变，变得比以往更好，绝不允许自己在任何方面倒退，以免玷污前四十天斋期中

的奋斗与属灵劳苦；相反，我们要层层攀登，在原有的美德之上再添新的美德：无论是在虔敬中、在静默中、在贞洁中、在纯洁的心灵中、在斋戒中，还是在其他任何修行中，我们所获得并积累的善果，都将使我们每日不仅保持完整，更能通过美好的品德不断增长并臻于完善。

9. 我们正奔向上帝，向天国迈进，走向光明、生命、难以言喻的喜乐，走向那甘美而幸福的乐园，走向永恒的居所，走向荣耀的奇妙之地，走向天使的欢唱，走向圣徒的欢庆，走向那永存的产业。我们切莫让自己忘记面前的目标，切莫在前行途中松懈，也切莫被不恰当的念头所迷惑。我们既不贪图享乐，也不沉溺世俗，更不纵情肉欲，也不被面容、举止或微笑之美所俘虏。正如神学家格里高利所呼吁的那样，我们要审视自己的内心。你们看，夏娃因沉迷于罪恶果实的美丽而遭受了苦难，不是吗？愿我们绝不遭遇类似的苦难！——况且，纵容情欲和激情能给我们带来什么呢？若无大害倒也罢了；但除了内心的骚动之外，还会在上帝和世人面前蒙受羞耻与耻辱。

10. 上帝在漫长的斋戒期过后，引领你进入圣复活节，借着祂圣体圣血的圣餐使你重获新生：你这个可咒诅的人，竟敢向主献上违背祂的祭物？竟敢放任自己重蹈那些不配的行为？难道上帝没有赐给你智慧吗？难道祂没有造你成为有理智的生灵吗？你难道没有心灵之眼吗？你为何要哑然无言？为何不向右侧凝视主那不可思议的美，并以灵魂向祂奔去，反而将目光转向世俗之事，转向罪恶的羞耻，转向污秽的邪情？让我们保持清醒吧，让我们将心思专注于通往永恒福乐之事，并将我们的意愿与努力都投向那里。

11. 我不断地向你们传讲我的话，并非为了取悦你们的耳朵，也不是仅仅为了完成传道的职责，或是为了听见赞美的喧嚣；而是因为我因自己的劝勉而心怀敬畏，为你们的得救而战兢。我们事奉的是活着的上帝，那不可污秽、不可收买的审判台正为我们预备着，还有永无止境的报应；因为“*那里有不灭的火，有不死的虫*”（可9:44）。正因如此，我向你们呼喊，仿佛紧贴着你们的哀叹，恳求你们——切莫让末日来临时我们毫无准备，也切莫让懒惰成为我们生命的终结。我们不断目睹死亡的奥迹，正如你们所见，我们的弟兄们就在我们眼前离世。目睹这一切，请在心中自问：“我们又将如何？难道我们不会遭遇同样的命运吗？我们还能留在这里吗？即使留下来，又能活多久？坟墓难道不也在等待着我们吗？难道我们自己的棺材——那充满蛆虫和难以忍受的恶臭的最后安息之所——不也已映入眼帘了吗？”因为“*有谁能活着而不见死亡呢？*”（《诗篇》88:49）。

64. 我们蒙受了崇高的呼召；让我们欢欣、感恩并付诸行动，为之承担一切劳苦，并忍受一切

64. 1) 我们蒙受了崇高的呼召；让我们欢欣、感恩并付诸行动，为这呼召承担一切劳苦，并忍受一切。——2) 纵使苦难重重；但永恒的生命与天国正等待着我们：让我们爱这些苦难，并满怀热忱地承受它们。—3) 效法圣父们——那些属灵导师的榜样。—4) 效法那些因顺服而蒙受荣耀之人的榜样。—5) 并效法他们，以便也能蒙受他们所享有的恩典。[1, 72]

12. 我们应当为蒙神呼召、被拣选过这种圣洁的生活而欢喜——并且要欢喜到足以忘记苦修的辛劳，将美德之路上所遭遇的一切苦难都视为轻而易举，以期得享未来的喜乐。我们所获得并拥有的，既非军衔，亦非官职，既非统帅之位，也非许多人梦寐以求的王权，而是远胜于这一切、至高无上的天国居所——这并非仅止于言辞，而是通过实际行动得以实现的。因为“*我们若与祂一同受苦，也必与祂一同作王*”，使徒如是说（罗 8: 14；提摩太后书 2: 12）。既然我们从上帝那里获得了这样的恩典，且是白白得来的，并非靠自己的努力，我们该多么欢欣鼓舞、感恩祈祷，在一切言行中竭力守护这份恩典，使其不被地狱之王针对我们所施加的各种诽谤所玷污？因此，我的弟兄们，在履行我们应尽的职责时，一切苦难都应令我们欣然接受，一切劳苦都应视为甘美可喜；为此，让我们将一切苦修的克己视为一种享受，——远离尘世，视作亲近上帝；——远离享乐，视作领受天上的恩赐；——节制的束缚，视作丰盛的滋养。

13. 纵使使我们只饮清水、以干面包果腹，劳苦于亲手劳作，思虑至精疲力竭，受肉体诱惑的煎熬，被欲望撕扯，被剥夺折磨，在这世上没有朋友、没有亲人、没有父母；那又何妨？我们面前有永恒的生命，天国已为我们预备妥当，还有无数难以想象的福乐、至福的不朽、荣耀与尊贵的财富，以及许多其他人类语言无法描述的伟大恩典。因此，让我们振作起来，加倍努力；让我们热爱自我牺牲的壮举和行善的辛劳，从而赢得冠冕，获得那些眼睛未曾看见、耳朵未曾听闻、人心也未曾想到的宝藏（哥林多前书 2:9）。

14. 我们应当效法我们古代圣父们的生活，追随他们美德的足迹，喜爱他们的作为，并在自己身上体现他们生活的榜样。我们的伟大领袖——大安东尼便是如此，他是首位战胜我们仇敌的人，为我们铺就了通往苦修胜利之路。圣阿塞尼亦是如此，他达到了苦修美德的最高境界，如今正为我们彰显荣耀。神圣而神圣的帕霍米亦是如此，他被尊为我们的先祖。这就是至神圣的伊拉里昂，他的美德如晨曦般熠熠生辉，照亮每一个清晨。这就是蒙福且至圣的尤菲米乌斯，其名与祝福同名；还有与他同在的至圣萨瓦、至圣且与天使同等的狄奥多西，以及其他照亮宇宙的至明之光。

15. 现在，让我们也谈谈那些展现出最完美顺服典范的人；因为上述圣徒之所以得享荣耀，正是因为他们早已被顺服之恩预先预备好了。光之子、蒙神赐予的道西菲（Dosifey）——我们的父亲——劝诫我们无条件地顺服；蒙神启迪的多梅蒂安（Dometian）⁸⁶——我们的父亲——巩固了我们对引导我们的长老们的爱；蒙神拣选的阿瓦基尔（Avvakir）⁸⁷——我们的父亲——使我们在忍受辱骂和伤害时坚定不移；使我们怀有谦卑智慧的撒迦利亚⁸⁸，我们至圣的父亲；使我们经历美好蜕变的西尔万⁸⁹，我们多泪且谦卑的父亲；激发我们勤于手工劳作热忱的约拿⁹⁰，这位勤劳的、遵行主诫命的典范。若不加以比较，岂能追忆福者佩特罗尼乌斯⁹¹的敬神之心、神圣的阿弗雷⁹²的顺服，以及圣马可⁹³的虔诚、保罗⁹⁴的纯朴，还有所有类似的谦卑美德？

16. 但即便花上一小时，也难以将他们全部列举出来。仅这些例子就足以激励我们与他们一较高下，并效法他们的作为。让我们效法他们的作为，如同与他们并肩劳作，并蒙他们协助一般。如此，我们便能像 一样，因着敬虔和公义的善行而得以丰富；进而有幸在我们的主耶稣基督的天国里，分享他们的荣耀与冠冕。

65. 思念先知、使徒及其他圣徒为天国所受的苦难，让我们心生热忱

65. 1) 思量先知、使徒及其他圣徒为天国所受的苦难，让我们心生羡慕。——2) 为了肉体的爱，别人尚且不惜付出一切，我们岂不更该为了主而承受一切吗？[1, 73]

17. 不要以为获得天国并非一件大事。正如经上所记，为了天国，众圣徒“都身穿羊皮和山羊皮，受困苦、受患难、受凌辱，在旷野、山岭、洞穴和地穴中流浪，连整个世界都不配拥有他们”（希伯来书 11:37-38）：以赛亚被锯成两半；耶利米被扔进泥坑；约拿沉入海中，被鲸鱼吞噬；但以理被扔进狮穴；三个少年被投入火窑；施洗约翰的父亲撒迦利亚被刀杀害；施洗约翰本人也被刀斩首。若要讲述神圣的保罗的事迹，我恐怕时间不够——他曾亲口说自己经历过饥饿与干渴、严寒与赤身露体、劳苦与奋战（《哥林多后书》11, 27）以及其他无数的苦难；关于被石头砸死的圣斯蒂芬；关于在圣殿前被杀的上帝的兄弟雅各。我又怎能一一列举其他使徒的苦难、圣殉道者的受难以及敬虔先贤们的壮举呢？这些数不胜数。正因如此，他们才蒙恩得享那应许的、无法言喻的永恒福分！我们这些谦卑之人，也当效法他们，奋力拼搏。因为，正如伟大的圣巴西尔所言，那些荣誉、功绩与冠冕，皆是得胜者的产业。让我们成为斗士，脱去外衣，时刻准备迎战，抵御那恶者；面对艰难险阻绝不退缩，遭受打击绝不屈服，也绝不回头。愿热忱如火焰般在我们心中燃烧，没有任何事物能在我们眼前屹立不倒，就连恶魔也会逃窜：因为正如经上所记，它们在面对这属灵之火时，会像蜡一样融化（诗篇67:3）；世人也会心生畏惧，或至少感到羞愧；而我们，在经历了一切之后，将升入那里——那里有我们的生命，以及我们那难以言喻的安息。

18. 我们常看到，有人被肉体的爱所缠绕，甘愿忍受一切，承担任何劳苦，心中只为一件事——就是接近那个他邪恶渴慕的对象；他既不因食物而饱足，也不因饮水而满足，更不因睡眠而安歇，也不渴望其他任何愉悦或慰藉之事，但这个可怜的人却随时准备承受各种其他劳苦与剥夺，甚至

⁸⁶ 圣萨瓦的门徒。斋期周日的礼仪。

⁸⁷ 埃及圣父，6世纪。斋前周日。

⁸⁸ 埃及圣父，12月5日。

⁸⁹ 巴勒斯坦圣人，乳斋周六。

⁹⁰ 可能是狄奥多尔和狄奥法纳两位圣父，9月22日。

⁹¹ 大安东尼的门徒。乳斋周六。

⁹² 尼特拉圣人，斋期周六。

⁹³ 埃及3月5日。

⁹⁴ 10月4日。

不惜流血——若真发生的话——究竟是为了获取什么、珍藏什么呢？——只为在永无止境的火湖中毁灭自己的灵魂。我们岂能——只因我们对那良善、美好、不可言喻且超乎一切的基督怀有炽热的爱——我们的上帝，难道不该顺服地背负这福乐而圣洁的顺服之轭，直至年老，忍受一切苦难与打击——无论是来自思虑的箭矢，还是情欲的侵扰；无论是侮辱，还是攻击；无论是诱惑，还是匮乏；无论是诽谤，还是轻蔑；无论是屈辱，还是诋毁，抑或其他类似之事吗？——我们作为有理性的受造物，不应与无理性的牲畜为伍，也不应效法它们。但正如我们起初开始，并一路顺利前行，已达到某种境界，今后也要继续振作精神，努力在主里圆满地走完我们的道路。

66. 你们是神托付给我的；所以我热切地教导你们

66. 1) 你们是上帝托付给我的；所以我热切地教导你们。- 2) 我恳求你们：先拯救自己，在拯救了自己之后，再拯救我。[1, 74]

19. 对于我这个罪人来说，还有什么事比照料你们——我的羊群、我的产业、我的基业——更重要呢？因为，倘若有人受凡人君王委任，负责治理百姓或统领军队，他每日都会对此倾注全部心力，生怕因做任何令君王不悦之事而遭受罚款或惩罚；那么我这可怜的人，既然受命治理你们——你们确实是基督的战士——又怎能放任自己疏忽大意，哪怕不是一年或一个月，哪怕只是一天或一小时，而不以言行尽心竭力地关怀你们，尽管我在言语和行动上都十分微薄？正因如此，尽管我配不上，且能力微薄，我仍要提醒、宣告、劝勉、坚持并恳求你们——我心中的挚爱、我的光明、我的荣耀——要配得上你们的身份。

20. 每当我想到你们所有人的得救以及为此将获得的巨大赏报，便感到无比喜乐；但当我想到将来必须向你们每个人作何答复时，同样巨大的恐惧与战栗便将我笼罩。因此，我的儿女们，请帮助我吧；尽管你们的领袖体弱多病且双目失明，仍要得救，好使你们在拯救自己的同时，也拯救我这个可怜的人——请你们热切地努力，准确地履行一切吩咐给你们并落在你们身上的职责：保持不加思索的顺服，效法上帝的谦卑、坚定的信仰、启迪心灵的启示、做事持之以恒、诵唱诗篇时虔诚专注、不觉负担的节制、衣着朴素、不妄自尊大、远离嘲笑与争论、厌恶虚荣以及彼此相爱。

67. 因爱你们，当你们有所成就时，我便欢喜；当我看到你们的这种心境时，我便忧伤

67. 1) 因爱你们，你们得胜时我便欢喜；看见你们那样的心境时，我便忧伤。- 2) 你们蒙受了崇高的名分，并为此舍弃了一切；正因如此，你们每个人都应当听从：进入喜乐之中。- 3) 有多少人渴望像你们一样，却无法做到：因此，你们当将荣耀归于上帝，并保持端正。[1, 75]

21. 总有一天，我将陷入彻底的沉默。但只要我鼻孔中还有气息，我便不会停止履行我的职责，以对你们真挚的爱，不断提醒你们当行的正道。你们——凭着上帝的旨意和恩典——是我的儿女。因此，当我看到你们的端庄、美德以及那得救的生活时，巨大的喜乐便将我环抱。那时，我便因美好的盼望而振奋，如同某位君王一般，赞美上帝，而此时，再没有什么能使我更快乐了。然而，当我看到你们中间出现不和时，便仿佛有一座大山压在我的灵魂上；我像个丧命之人一般，垂首踱步，既为自己未能好好管教你们而悲伤自责，又暗自思忖：像这样的长者，岂能带来什么善果？正如从前关于拿撒勒人所说的那样。我的孩子们，请可怜我吧，让我能因你们、因你们的进步和美好的命运，时刻为你们欢欣并赞美上帝。

22. 你们确实进入了圣洁的职分，披上了敬虔的生活，被归入天使的行列，因为你们听从并遵行了那神圣的声音：“你若要完全，就去变卖你的财物，分给穷人……然后来跟从我”（马太福音 19, 21）。如此，你们已向世界钉上十字架，如今“不属世界了”。因为若你们属世界，世界必爱你们；但既然你们不属世界，“正因如此”，或许“世界就恨你们”，正如主所言（《约翰福音》15:19）。在那日，你们要与圣使徒们一同向主夸口，说：“我们已经撇下一切，跟从了你”（马太福音 19:27）；而且，你们不仅没有爱父亲、母亲、兄弟、姐妹，甚至“把一切都当作粪土”（腓3:8），因为你们视得着独一的称为至大的财富。——我是在说谎吗？我说的不是实话吗？你们实际上不正是这样做的吗？——正因如此，你们将听到：“你们这蒙我父赐福的，可进来承受那为你们预备的国度，这国度是从创世以来就为你们预备的”（马太福音 25:34）；或是：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在

微小的事上忠心，我要把你立在许多事上；进来享受你主人的喜乐吧”（马太福音 25:21），或是其他类似的话。

23. 既然蒙受了如此伟大的恩典，进入了如此奇妙且超乎尘世的生活，你们难道不感到喜乐吗？难道不欢欣鼓舞吗？难道不与大卫一同歌唱：“我当怎样报答耶和华向我所赐的一切恩惠呢？”（诗篇 115:3）。——是的；但请再补充一句：“我要领受救恩的杯”（同上）；这意味着在必要时，愿意为殉道而流血。——确实，确实，有多少人渴望看见你们所看见的，听见你们所听见的，获得你们所获得的；但或因与妻子的结合，或为子女，或为肉体的亲情，或为世俗的荣耀，或为财富，或为世俗的习俗，或为其他各种既定的外在生活秩序，他们没有力量脱离尘世而奔向天国，——于是他们表面看来仿佛幸福，但内心深处却背负着诸多忧愁。让我们将荣耀归于上帝，并时刻立志将善行与善行相加，将合神心意之事与合神心意之事相配，以便我们以此方式不断进步、日益完善，在彼此和平与和谐之中，在一切事务中——哪怕是微小的言语、轻微的动作、目光或举止——都保持良好的秩序，并时刻准备着通过死亡之门，进入我们在天上的福乐基业。

68. 世俗的虚妄中只有和平；而我们的目标崇高，劳作硕果累累

68. 1) 世俗的虚妄中求得安宁；而我们的目标崇高，劳作硕果累累。——2) 是谁赐予我们舍弃世俗的力量？是上帝，祂赐福于我们的愿望。让我们忠于所选择的道路吧。[1, 77]

24. 愿荣耀归于上帝，祂早在我们母腹中就拣选了我们，使我们蒙受这圣洁的呼召，并召唤我们进入修道生活那奇妙而幸福的高处。我们——虽说这话有些冒昧，但这与修道生活的宗旨并不相悖——确实比那些活在世上的人更能领悟天国的奥秘；世人中有许多人，虽眼见却未真见，因沉迷于世俗事务而心智蒙蔽。他们究竟拥有什么呢？他们沉溺于财富与转瞬即逝的荣华，沉醉于享乐与欢愉，沉迷于香气与芬芳，沉溺于美酒、华丽的衣裳、骏马、众多的奴仆、宏伟的宅邸、宝石的璀璨以及其他形形色色的虚妄之事；他们欢笑、起舞、蹦跳，如同山羊一般；他们吃得过饱、日渐肥胖，仿佛已被预备好待宰一般。至于他们其他许多助长罪恶的习俗，以及由此产生的后果和最终的归宿，我们在此不再赘述。对他们而言，这便是夸耀、骄傲和慰藉；但对我们这些已将肉体连同情欲和私欲一同钉在十字架上的人——正如使徒所言（加拉太书 5:24），“属基督的”我们，我们主耶稣基督的仆人和儿女——却并非如此。我们有不同的渴望，对不同的事物怀有不同的倾向。我们寻求那最初在伊甸园中赐予人类的安慰与甘美，这些曾因昔日的放纵而被剥夺；为此，我们将效法古代圣父们的生活方式，“他们身穿羊皮和山羊皮，这世界不配拥有他们”（《希伯来书》11:37），远离这充满诱惑的尘世，投身于上帝，仰望天国并向那里奔去。但正因我们从万物中抽身而出，才得以凌驾于万物之上。这就是我们圣召的崇高之处！

25. 究竟是谁将我们从血肉之躯、从父母、亲属和熟人、从故乡、城镇和村庄，以及从自幼习以为常的一切中分离出来呢？是谁引导我们甘愿成为属灵父亲和修道院院长的仆人，投身于每日践行节制、守夜和睡在光秃秃的地上等苦修之功？是谁启迪了我们，教导我们不要将金银、华丽与壮观——甚至连帝王的冠冕和紫袍——视为任何值得珍视之物，反而认为身着这些破旧补丁累累的衣衫，比披着闪亮的斗篷更为体面、更为高尚？是谁赐予我们力量，使我们能够舍弃一切感官与肉体的欲望，通过守贞来与天上的圣者相契合，并像天使一样保持纯洁、不被玷污？上帝赐予我们这一切，是因为我们爱祂独一无二，并渴慕未来的福分、永恒的荣耀、难以言喻的喜乐、永无止境的欢欣、取之不尽的财富，以及自古以来应许给我们的福乐先祖、并为所有热切追求取悦独一真神之人所预备的一切。但如果我们已下定决心、作出选择并立志于此，就当竭尽全力坚守此道，严格自律，以免半途而废，在关键之日落于平信徒之后。我们要竭力保持纯洁，在贞洁上日益坚固，无论在思想、目光、心灵还是身体上，都绝不让自己陷入淫乱。

69. 必须忍受一切将要遭遇的不愉快；并要配得上加入殉道者的行列

69. 1) 必须忍受一切遭遇的不愉快；并使我们配得上加入受难者的行列。——2) 效法救主，甘于在世上卑微的处境，以此寻求上帝。[1, 78]

26. 我应当为你们的灵魂警醒，日夜为你们操心，用言语和行为教导你们，使你们达到应有的完全。但你们也不要松懈：因为如果我——虽不配被称为你们的老师——为了你们而忍受任何苦难

，那么你们也应当为了我和彼此而忍耐，同受苦难、同享苦难，不要把这些当作与自己无关的事，在遭遇患难时不要惊恐、不要逃避、也不要灰心丧气。我们“还没有抵挡罪恶直到流血”（希伯来书12:4），“还没有经历过火与水”（诗篇65:12），像那些圣洁的殉道者一样；我们也没有像每位敬虔和义人那样，身受创伤、饱受折磨。既然连生活中遇到的微小磨难——诸如责备、羞辱、耻笑、贬损、轻视——我还要补充——干粮、少饮、破衣烂衫、服从的劳苦、为礼拜早起、站立诵读诗篇、履行所命定的斋戒。——噢，我的儿女们，让我们怀着宽容的心去忍受一切艰难与不快，以便能如大卫所言诚实地歌唱：“我忍耐等候耶和华”，并因此蒙神的恩典，得以：“祂垂听我，应允我的祷告”（诗篇39:2）。在来世，不同的人将献上不同的果实：蒙福的殉道者——献上鲜血；圣洁的父老——献上他们最伟大的功绩与美德；而我们——则献上对上述苦难的谦卑忍耐。我确信，正如神圣的安东尼所证实的，我们不会被剥夺与他们同享的份。

27. “你们要寻求上帝，你们的灵魂就必存活”（《诗篇》68:33）。“你们要寻求祂的面”，使祂的面容映照在你们纯洁的心中（《诗篇》104:4）。“要追念祂所行的奇事”（《诗篇》104:5），这些奇事祂在往昔的岁月里曾行在我们中间，如今仍在行，使我们的弟兄情谊日益深厚，滋养我们，并在现世生活中不使我们缺乏任何所需。对于祂为我们所做的一切，我们要向祂献上应有的敬拜。祂向我们所求的，不就是让我们敬畏祂，全心全意、全神贯注地爱祂，并尽我们所能效法祂道成肉身的生活吗？祂从天而降，在世上作客旅，正是为了让我们也能在思想上远离自己的私欲。祂顺服了父，为要使你们也毫无怨言地顺服我这不配的人。祂甚至谦卑自己，以至于死，为要使你们也能效法祂，在思想、言语、行为和举止上都谦卑自己。——若非为了上帝而在世人中蒙受羞辱，何为真正的、神圣的荣耀？若非为了上帝而遭受诽谤，并与不义之徒同列，何为修士的尊荣与美名？我们的救主和上帝，道成肉身时，选择了谦卑和卑微，为要使世人眼中荣耀富足的蒙羞。正因如此，祂诞生在马厩里，被安置在饲槽中，被称为木匠之子，被称为拿撒勒人，身穿希顿长袍配以简朴的外袍，徒步而行，劳苦奔波，被犹太人威胁要用石头砸死，遭受辱骂，被捕，被钉在十字架上，被长矛刺穿，安放在坟墓中——随后复活——为要激励我们效法祂，在祂的天使面前忍受一切，最终在天国中加冕于我们。

70. 上帝要求你们什么？要求你们舍弃自己的意愿，顺服于院长唯一的意愿；因此，无论在何事上，甚至在行善之事上，都不要妄图与他人不同

70. 上帝对你们有什么要求？就是弃绝自己的意愿，顺服院长唯一的意愿；因此，无论在什么事上，甚至在行善时，都不要胆敢与他人不同。[1, 79] 我追求的是什么？或者更确切地说，万有的主、我们的上帝追求并要求你们的是什么？别无其他，只求你们虔诚顺服，不假思索地展现顺从——哪怕流血牺牲也在所不惜——绝不偏离你们在圣天使面前所许下的诺言，以及所立下的生活与行事准则。你们自己也知道，当我为你们每个人剃度，为你们披上喜乐与欢欣的袍服，并赦免了你们尚未得到宽恕的过失时，你们口中曾说过什么，许下了怎样的誓言——我怀着坚定的信念，相信我在此地所作的谦卑赦免，天上的上帝必会予以宽恕。那么，你们为何会有这些荒谬的念头、轻率的判断、无意义的言辞，以及除却我们主耶稣基督之名下——通过我与你们的父亲，并经你们前辈同意——所诫命和制定的之外，那些不合时宜的愿望呢？——有人想按自己的意愿禁食，有人想随心所欲地保持沉默，这个人想学习自己喜欢的内容，那个人想担任自己追求的职位——这些计划是擅自的，这些行动是各自为政的，由此导致了普遍的腐败？难道你们就是为此联合在一起的吗？——“你们是分属基督的吗？还是奉保罗的名受洗的吗？”（林前1:13）。——这些话非常适用于那些人：他们沉溺于自己的私欲，却对那唯一的事——即我以谦卑之心并经过全面考量所阐明的事——视而不见、置若罔闻。上帝对你们所求所愿的，并非什么伟大或奇妙之事，只求你们遵守祂所召你们进入的团契——我不敢说这是因我的不配与多罪——并求你们按照祂所赐给你们的牧者的旨意和引导去生活和行事，为要荣耀祂那受敬拜的名。这正是彰显你们独特伟大与非凡——或者更确切地说——你们正直灵魂殉道壮举的舞台！——若遭遇试探，有何不可思议之处？但绝不可让试探胜过你们，以取悦魔鬼；也不要听从这位你们和上帝之敌的诡诈与邪恶的诱惑，而要专心于一件事：凡事忍耐到底，在谦卑中日益丰盛，在爱中不断成长，不作秀，不皱眉，不争先恐后，不可严厉，不可

挑起争端和言语之争，以免使听者陷入毁灭。“所以，要用真理束腰，穿上公义的护心镜，脚上穿上传扬和平福音的预备”（以弗所书 6: 14, 15）。——愿主上帝赐福于你们，拯救你们！

71. 罪的根源在于骄傲与悖逆；一切苦难皆由此而生；相反，谦卑与顺服则带来

71. 1) 罪的根源在于骄傲与悖逆；一切苦难皆由此而生；相反，谦卑与顺服则带来一切福乐。——2) 你们这些来自显贵和富有的家庭的人，不要自高自大，而要谦卑，效法那位为了我们而谦卑自己的主。——3) 让我们全心全意地追求效法神的生活。[1, 80]

1. 我们要警醒，免得灵魂患病，远离引发这些疾病的根源，从而避开随之而来的邪恶。心灵疾病的第一个根源是骄傲，正因如此，那照亮晨曦的晨星才坠落了；第二个根源是悖逆，正因如此，原初之人才被逐出了甘美的乐园；而这两者又衍生出了各种可憎之罪的黑暗。若有人因此而渴望并乐于享受安逸，就当远离骄傲，披上谦卑的智慧，以不加思索的顺服；如此，喜乐与欢欣必常伴你左右。因为这美好的衣袍将带来多少福分？——和平、温和、恭敬、信任、毫无怨言的顺服——以及一切美好、令人愉悦且令人向往的品质，这些正是真正属神之人的特征。

2. 你们这些从骄傲的生活中来到我们这里的人，不要自以为高明；当你们在按神旨意而活中变得谦卑时，不要因出身显赫而自夸，也不要因过去拥有过这样那样的东西而自夸：因为，或许你们在神的恩典上却是贫乏的。但当仰望基督——我们的主和神，万有的主，那位真正富足的主——时，要以谦卑的心（罗 12:16）引导自己的思虑与情感，效法祂的作为：祂外表贫穷，顺从父母，徒步而行，常感疲惫，“受责备而不反驳，受苦也不抗拒”（彼得前书 2: 23），忍受了脸颊上的鞭打，衣着并不讲究，仅以一件长袍和一件披风为满足，睡在草地上或光秃秃的地上，仅靠一块面包和流淌的水就满足了祂的饮食需求。如今我们拥有远比这多得多的东西，却仍感到沉重、精疲力竭；那么，我们算得上是主的效法者吗？

3. 因此我恳求：让我们勇敢地追求效法上帝的生活。至于我们这些（按世俗标准）出身卑微、家境贫寒的人，若因食物、衣物或其他需求而感到负担和忧愁，明明在这些方面与他人一样都能得到满足，我们又有什么借口呢？——愿每一位这样的人都回想一下，自己曾经是什么样，现在又变成了什么样。——话虽如此，我既不愿将你们分为两类，也不愿加以区分：因为你们都是同一种人。但我之所以这样说，是为了让你们都乐意地遵行所吩咐的，而不去推敲我的安排——诸如某事为何如此、从何而来、又为了什么。

72. 忏悔及其他矫正措施有何救赎作用？它们是通往天堂的道路

72. 1) 忏悔及其他矫正措施如何带来救赎？它们是通往天堂的道路。——2) 总之，我们在修道院中顺服的生活比任何事物都更能带来救赎。[1, 81]

4. 与在彼处欢欣相比，我们在此处稍受些忧愁岂不更好？与在彼处欢庆相比，我们在此处受些惩罚岂不更好？与在彼处宽敞生活相比，我们在此处过些局促的生活岂不更好？！我们应当甘心接受惩罚，并爱那些管教我们的人：因为当我们偏离上帝的道路时，难道不该从由此造成的恶中接受救赎的良药吗？正因如此，在我看来，我们那些圣洁且仁爱的长老们，受神圣的怜悯所驱使，为了拯救他们的门徒，时而采取这样，时而采取那样的严厉措施：施加忏悔、绝交，甚至体罚——他们究竟是出于什么考虑？不仅是为了受此惩罚者的得救，也是为了目睹此事的人——无论是同时代的还是后世的人——的得救；因为许多人正是出于对人间惩罚的恐惧，才重回正道。因此，倘若你们能忍受我的重担，我向你们在永生上帝面前保证：你们必在天国得救，那里没有疾病、悲伤和叹息；若你们能承受顺服的轭，便会从罪恶的私欲中得释放，并升华为神的儿女——熄灭情欲的烈火，有幸在永恒的生命之源中饮用那清凉且赋予生命的水——你们将圆满走完顺服之路，并从伟大的君王那里获得胜利的冠冕。

5. 我们的共修生活是如此伟大而荣耀。它的轭既沉重又轻省，正如基督的轭一样——根据祂的话语，基督的轭也是如此。事实本身为此作证，真理本身也昭示了这一点。切勿奉承任何人，也切勿将柱上修道者、闭关者或隐士称为真正的顺服者。我之所以说“真正的”，是因为唯有将灵魂交托给院长，并甚至不惜流血也始终顺服其旨意的人，才是真正的顺服者。既蒙此恩典，我们应当欢欣鼓舞、庆贺；因为这实在奇妙。——至于那些独居的人，即使他们生活端正，也不值得惊奇。让

我们尊崇我们的修道生活，并恪守真诚的顺服直至死亡。无论他人如何称赞或诋毁我们，我们都不应理会。若我们敬畏上帝，便不会惧怕世人，也不会被他们的攻击所击败。怀着崇高的目标，让我们循着主的道路向其迈进，祂必指引我们的前路。

73. 这条道路艰难而令人悲伤；但作为回报，无尽的安慰正等待着我们：让我们忍耐吧

73. 1) 这条路既艰难又令人悲伤；但作为回报，无尽的安慰正等待着我们：让我们忍耐吧。——2) 历代圣父们皆曾如此忍耐；如今他们已忘却苦楚而得着安慰：让我们效法他们。——3) 听到了严厉的话语吗？忍耐吧；主也曾忍耐，自视为最卑微者，你也能承受这一切，以及其他一切的苦难。[1, 82]

6. 坚守在争战中，坚守你们顺服的壮举和殉道的顺从；随着尘世生命日复一日地流逝，用美德充实你们的灵魂，作为天国保证的凭据，并将应许给我们的不可言喻的福分珍藏起来。上帝的道路狭窄而充满苦难；但等待着我们的安息却是宽广无垠的。恶魔喷射的火焰之箭接连不断地射向我们灵魂的居所，但圣灵的甘露熄灭了这些箭火，将流向永生的活水引向我们。困苦与悲伤、沮丧与怯懦、劳苦与汗水、疲惫与衰竭，伴随这些的，往往还有责备与谴责。——这是我们的命运；但因这一切，我们正积蓄着难以言喻的喜乐与无边的欢欣。——来吧，让我们勇敢地熬过这短短几日奋斗的日子，从而赢得公义的冠冕。

7. 我们的三位蒙福的圣父们，在斋戒、守夜、泪水、祈祷和种种苦难中度过他们的日子时，曾承受了怎样的劳苦？而如今，他们对过去已毫无忧伤：他们已领受了难以言喻的喜乐和至福的安息。我们也应当明智地看待时常降临在我们身上的苦难，视其为微不足道，或者更确切地说，如同梦境与阴影般转瞬即逝；绝不因它们而气馁，而是无视这些苦难，以青春的活力去履行主的诫命。愿辱骂不使你们忧伤，诽谤不使你们羞愧，指责不使你们动摇，忧愁不使你们崩溃，骄傲不使你们自满；而是低垂眼目，将心灵转向天上，彼此以良善、温柔、忍耐和谦让相待。

8. 倘若有人说了句刻薄的话，那又如何？何必为此侮辱而痛苦呢？我们的基督和上帝听见有人说：“你有鬼”（约7:20），却保持沉默；当被指控“靠着别西卜赶鬼”（太12:24）时，祂也毫不动摇。而我们，本性微不足道，生活也值得受各种责备，却因一点点冒犯的话语就如刺猬般竖起刺。为什么我们不更多地品尝谦卑之美的甘甜？为什么不从顺服的经验中学习？为什么不借此拿起真正修士的武器？这些武器——既不是工整的字迹，也不是甜美的歌声，既不是白衣修道，也不是高挑的身材，既不是华丽的装扮，也不是娇气，既不是世俗意义上的傲慢举止，也不是花言巧语，既不是大胆的言辞和反驳，或其他类似的东西；而是要自视为最卑微者，将众人皆视为高于自己；不轻率发言，尤忌言辞苛刻；不轻浮，而要审慎；要如人所言，追求谦卑，并以谦卑为准则，要通情达理、和蔼可亲，最重要的是不要嫉妒。——不过，你们作为受过神教导的人，这一切都已知晓，并且总是行神所喜悦的事。所以，要保持这样的品格，对一切都心怀满足，时刻真诚地喜乐，因我们这呼召所带来的唯一盼望而振奋。

74. 当君王召人赴晚宴时，众人皆争先恐后。天上的君王召唤了我们；既要忍受一切，怎能不急切赶去呢？我们切莫怯懦，而要振作精神，与一切

74. 1) 当君王召人赴晚宴时，众人皆争先恐后。天上的君王已召唤了我们；既要忍受一切，岂能不急切赶去：我们切莫怯懦，而要振作精神，与一切事物奋力抗争。——2) 要铭记主在世上所经历的一切苦难；若你也要承受类似的苦难，就当为此欢喜。[1, 83]

9. 倘若人们被君王召唤去追求荣耀、安康、财富、慰藉与享乐时，都能不倦、全心全意且欢欣地追求这些；那么，我们这些被万有的上帝和君王召唤的人，岂不更应当如此吗？我们所被召唤的，并非上述那些虚幻无常、微不足道的事物，而是被召唤去追求天国、永恒之光、无尽的生命、难以言喻的福乐、成为神的儿女以及继承永恒的福分，难道不更应该满怀喜乐与不知疲倦的热忱，日日时时响应这呼召，并遵照他的指引，克服一切障碍，不畏惧任何事物，不因任何事而停步——无论是悲伤与困苦，饥饿与干渴，还是致命的危险与刀剑——而是勇敢、警醒且全心全意地行走在苦修之路上，将一切都视为轻而易举之事，为的是我们面前那至福的盼望。面对苦修的壮举时，若心志消沉、畏缩不前，往往是因为灵魂沉睡了。因此，我恳求你们，着眼于你们事工的最终成就，

鼓起勇气，耐心地承受你们所处的服侍之苦，并彰显其中的美德：舍弃私欲、顺从行事、在众多弟兄中默默忍受痛苦的冲突，以及时而遭受下级者的辱骂和上级者的斥责——好使使徒的话语也能真实地适用于你们：“直到如今，我们还是饥饿、干渴、赤身露体，”不得安宁，疲惫不堪；“但在这一切事上，我们因那爱我们的神，都得胜了”（林前4:11；参阅罗8:34）。

10. “你们要靠着主，倚赖祂的大能大力”（以弗所书 6:10），并将你们以往的功绩与所经历的试炼，与当下及未来的磨难结合起来，视之为极大的喜乐，因你们蒙恩得以甘心乐意地为基督救主忍受这一切，并效法祂的受难：对此，明理之人应当视之为自己最大的报偿。请回想，祂为我们受了多少苦？祂在肉身中岂不是像婴孩一样吗？祂岂不是逃离了希律那致命的诡计吗？祂岂不是顺服父母吗？十二岁时，祂岂不是在未受过教育的情况下，当众斥责了聚集在圣殿里的人吗？——祂这样做是为了那些未受过教育的人，免得他们忧伤。祂难道不是徒步而行，难道不曾疲惫，难道不曾从无花果树上寻找食物？祂难道不曾被犹太人辱骂？难道不曾听见：“你有鬼”，以及：“哦，别西卜，这驱鬼的魔鬼之王？”难道他们不曾想要用石头砸祂，而祂不得不躲避他们吗？在此之前，在四十天的斋戒期间，祂难道不是像人一样受过魔鬼的试探吗？此后，祂难道不是像仆人一样给门徒洗脚吗？祂难道不是被背叛者出卖了吗？祂难道不是被犹太人逮捕了吗？祂难道不是被安纳和该亚法嘲笑了吗？祂的脸颊岂不是被仆人的手击打过？祂岂不是被祂所创造的人用鞭子抽打过？祂岂不是被戴上荆棘冠冕以示羞辱？祂岂不是被钉在十字架上？祂那圣洁的手和脚岂不是被钉子钉住？祂在十字架上岂不是听到了许多辱骂的话？祂的肋旁岂不是被长矛刺穿了吗？祂岂不是因口渴而被灌以苦胆吗？祂岂不是被埋葬了，又作为神在第三天复活了吗？——而我们自己，岂能说自己曾遭受过类似的苦难吗？告诉我吧，兄弟，你的脊背是否像你的基督那样被鞭打过？你的脸颊上是否留有鞭痕？你的双耳是否遭受过无数的嘲笑、辱骂和凌辱？你全身的肢体是否都因受苦而得以成圣？——当然，你身上根本没有这些。那么，至少要欣然且满怀爱心地接受那些降临在你身上的微小苦难吧；仁慈的主必因祂无边的恩典，在来世因此事使你得荣耀。为了你的修道袍，请这样做：因为修道袍无非就是为着主而忍受十字架与死亡的誓言。

75. 既见我们这种善行生活的果实，就更严格地持守它：你们便会成为三位一体之神的居所

75. 1) 既见我们这种善行生活所结的果实，就更严格地持守它：你们便会成为三位一体之神的居所。——2) 以圣经的话语为指引，在一切事上都要端正且蒙神喜悦，远离一切可责之处。[1. 84]

11. 看啊，你们的同心合意、同心同德，以及你们一点一点地勉励自己行各样善事，将你们带到了何等境地？这又为你们结出了怎样的果实呢？——由此产生了和平与安宁，由此产生了彼此真诚的信任与不可分割的团结，由此产生了救赎性的悲伤与有益的忏悔，由此产生了深刻的痛悔与相称的谦卑，由此产生了兄弟般的爱与父爱般的关怀。“在一切事上，”用使徒的话说，“你们要使自己成为圣洁”，在“当行的事”上（林后7:11）。“主是应当称颂的，因祂眷顾并为祂的子民施行拯救”（路加福音1:68）：“因为你们是祂的子民，是蒙拣选的子民；——祂已为你们兴起拯救的角”（路加福音1:69），这正是通过你们新获得的良善心志而成就的。这于你们而言，便是喜乐与欢欣、尊荣与美名、至智、明理与完全的智慧，使你们能在神面前过着可称赞且纯洁的生活：关于这一点，外人（因为他们的判断有时适用于我们的生活）无人如此说：“我所称的智者，是过着无瑕疵、无可指摘生活的人，即使他不识字，也不懂希腊人——所热衷的那些论述。”——倘若那些只知言谈听闻之人尚且如此认为，我们岂能另行杜撰，偏离圣徒所确立的准则？你们务要学会敬畏并战兢地侍奉主上帝，并遵守祂的诫命；如此，恩典必使你们成为“被拣选的器皿，预备行各样善事”（提后 2:21）。因为哪里有圣父、圣子和圣灵的内住，为的是心灵的纯洁，那里便有何等的美善、何等的智慧、何等的精神热忱、何等的启迪、造就与引导？而哪里没有这些，那里便只有冰冷的言辞、虚伪的做作和自我炫耀，甚至常常伴随着迷惑与迷途，且总是毫无益处。

12. 专心聆听经文，切勿让圣经的话语从你们心中消失（切勿遗忘）。要约束自己的舌头，免其作恶，尤其是你们这些最年轻的人，尚未习惯约束这舌头——它善变，充满致命的毒液，我们中有许多人正因它而屡屡陷入罪中。你们中间不可有诡诈的交往；不可有两人结党，行诡诈之事，效法犹太人的做法；不可有谎言和隐瞒，效法亚拿尼亚和撒非拉的做法；不可有隐秘的图谋和恶毒的诡计，效法法利赛人和撒都该人的做法；你们中间不可有“我的”、“你的”这种充满无数邪恶的区分

，正如圣金口若望所疾呼的：“旧事已过，都变成新的了”（林后5:17）。我们为何要在内心追忆往昔（过去的生活）？仅仅是为了避免重蹈那些情欲的覆辙，而非为了在彼此心中点燃思念之火。“我盼望你们是更好的，并且持守救恩的”（希伯来书 6:9）。也许，我们之所以陷入从前的境地，正是为了能像从深渊、风暴和诸多动荡中一样，奔向我们那平安宁静的避风港，不再热衷于在波涛中进行危险的航行，而是在这谦卑的港湾里，平静无声地默想我们的主耶稣基督。

76. 过圣洁生活的人，每天都是节日。你们愿意这样吗？要热心讨神喜悦，并为祂忍受一切

76. 1) 凡过圣洁生活的人，对他而言，每一天都是节日。你们愿意这样吗？要热切追求讨神喜悦，并为祂忍受一切。——2) 要记住我们为何离开世界，并以此为目标；尤其要保持纯洁，远离那些违背此道之人。[1, 85]

13. 过圣洁生活的人，每天都是节日；他永不停息地欢庆度日，时刻被光照、被洁净、被提升，始终与神同在，并被神化。若你们愿成为这样的人——我恳求并祈求你们，要主动、热忱、积极地行各样善事，凡能取悦上帝之事，将目光投向永恒之福，为此，请接纳、提升并忍受一切遭遇：忧患、困苦、暴行、缺乏、烦扰、诽谤、劳苦、汗水，以及一切类似之事，以便获得我们所渴望的，并达成我们离开尘世的目的。啊，我的父老们，过着正直、合宜、坚定不移的生活是何等幸福！在痛悔、谦卑和虔敬中度过每一天，为离世做准备，为迎接万有的上帝——那位可畏的审判者——并在祂面前作答，是何等圣洁！

14. “阿尔塞尼，你为何离开尘世？”这位圣者常这样自问，以此作为救赎自己的提醒。愿我们也明白自己为何离开尘世，并为此竭尽全力，用美德之美装点生命，通过恪守至圣童贞的荣光，保持自己纯洁、无瑕、无污，将灵魂预备好作为新娘献给主——上帝：因为我们被称为神的殿；而《圣经》说：“谁若毁坏神的殿，神必毁坏谁”（林前3:17）。正因如此，我为某些人哭泣、痛哭，因为他们“不愿在心中认识神”，救赎的主，祂便“将他们交给了败坏的心智，去行那些不合常理的事”（罗1:28）。我还要说，“你们本该满怀悲痛，甚至痛哭流涕，好叫行这事的人从你们中间被除掉”（林前5:2）。由此滋生了疏忽，进而演变为同流合污：因为你们没有像应当的那样远离他。你们与他聚在一起，一同欢笑，效法了那位先知所斥责的人：“你若看见偷窃的，就与他同跑；你与行奸的同谋”（《诗篇》49:18）。不过，请不要因这样的指责而恼怒我：因为如果我不指责你们，不站在你们面前捍卫公义的行为，那我便有祸了；如果你们不远离那些生活不端正的人，你们也有祸了

.....

77. 人生波澜起伏；但首先，要祈祷你们的舵手精神抖擞、明智；然后，要以能达到美好结局这一盼望来安慰自己

77. 1) 人生波折重重；但首先，你们要祈祷，愿你们的舵手警醒且明智；然后，要以能达到美好结局这一盼望来安慰自己。——2) 我听说你们常因琐事争执不休，——这是因为缺乏谦卑。——3) 圣多罗菲、多西菲、阿卡基等人，都默默地、谦卑地接受一切，内心安宁。——4) 我们被自身的欲望所困扰，而欲望得不到满足则令人不安：因为我们忘记了弃绝这些欲望所带来的回报。——5) 我们当中许多人患病：请体谅病患，照料者们也要谦卑地尽心照料。务必确保接诊医生时秩序井然。痊愈后也不要闲散度日，——更不要放纵自己。[1, 86]

15. 你们要一再保持宽厚，要忍耐，要刚强，承受来自魔鬼和人的、看得见与看不见的种种患难。谁看不出来，你们的生活是多么充满斗争？谁不能作证，你们的道路是多么充满悲伤？正因如此，每天都有争端向你们袭来，那里又降下令人痛苦的灾祸，时而与弟兄们发生冲突，时而因履行服从而遭遇麻烦和无休止的冲击，四面八方的压力，仿佛我们被卷入深渊一般，航行在这广阔而多灾多难的世间之海，扬起希望之帆，驶向天堂。但首先要祈祷，愿你们的舵手，能借着神圣的力量和父辈的祷告，时刻睁开心灵之眼，明察秋毫，保持警醒，懂得如何妥善掌舵，凭着信仰将你们的船只引导至永生的港湾；然后，你们应当欢欣鼓舞，因为在历经如此艰辛地航行于这人生之海后，你们将继承永恒的生命。无论如何，你们都不应允许自己动摇、停滞或被任何事物耽搁，而应心怀喜乐、充满活力、全力以赴地前进，克服一切障碍，并采取一切可能的手段来践踏那古蛇——魔鬼，并履行主的诫命。你还年轻，且正处于初学阶段吗？请秉持谦卑与顺服，并坚守它们，这样，凭

借良好的开端，你便能循序渐进地成长，最终达到完美。你身着修士袍已久了吗？请凭美德的卓越而非年岁来证明自己配得上这一身份。

16. 我之所以对你们说这些，是因为听说你们中间有时会有闲谈和争论、骚动、恼怒和狂躁、辱骂、咒骂以及纷争，尽管并非所有人都是如此。弟兄们，我问你们，这从何而来？是出于什么原因产生的？我想，除了缺乏谦卑之外，别无其他原因。我恳求你们，用使徒的话说：“*你们在心思上不要像孩子一样，却要在恶事上像婴孩一样*”（林前14:20），不要毫无益处地闲谈，也不要为了坚持己见而要口舌、胡言乱语，反复论述各种理由。“先知问道：“*谁是那愿得生命、喜爱见美好日子的人？*”他自己又回答说：“*当禁止你的舌头不作恶，你的嘴唇也不要说谎；当远离恶事，行善，寻求和平，并追随它*”（诗篇 33: 13-15）。

17. 圣多罗菲为何能目睹美好的日子，并过着无忧无虑的生活？同样，伟大的多西菲、永受纪念的阿卡基以及所有这类圣徒，又是因何而享受到这一切的呢？或者——愿这话不被视为冒昧——我们修会中的一些人——无论是如今尚在世者，还是已安息主怀者——为何能在此过着无忧无虑、安宁幸福的生活？难道是出于这个原因吗？——难道不是因为他们每个人都视自己为无物，并随时准备在任何事情上顺服任何人吗？

18. 至于我——姑且不说你们——虚荣、任性与纵欲，使我既无法安然度日，也无法与世无争，更无法以朴实无邪之心度过这世上为数不多的日子。因此，凡心烦意乱、倍感沉重者，当自责，而非责备邻人。凡欲正直前行、安居乐业者，切莫执着于己之私欲——如此，忧愁便会止息，争执将归于沉寂，正如《约伯记》所言，野兽也将与他和平共处。此外，你们要明白并坚信：因穿着不情愿的衣裳，因修补过的鞋履，因不情愿的斗篷，因服从的改变，因忍受辱骂，因承受诽谤——正因这些微小之事，天国才属于你们。让我们竭尽全力，竭力取悦主吧！凡是像神正在注视他一样，持守、践行并完成自己事奉的人，是有福的。

19. 如今我们正处在多病之时，许多弟兄都染上了病。患病者啊，要刚强；你行善的时机已到；不要错过这个机会，为病患的安息积攒更多的赏赐，这比黄金和珍贵的宝石更为宝贵。至于你们这些患病的人，要收获忍耐的果实，不要贪求超过所赐予的，以免不仅肉体患病，连灵魂也一同患病。——你们为何还如此失礼？医生一来，大家就一拥而上，争先恐后地询问、展示自己的身体部位、诉说病症？——在世俗之人面前，你们不觉得羞耻吗？恐怕下次，他根本不会再来这里了。正因如此，我才不得不特别指出这一点并纠正你们。你们为何不遵守秩序？你们可以按顺序讲述自己的情况和病情，如有紧急需要，也可以通过护士或其助手转达。而这种混乱——只会带来祸端。不该这样，我的孩子们；今后切勿再发生这种事。——此外，也不要借口生病而无所事事；痊愈后，不要无故四处游荡，更不要放纵自己，以免再次患病，给健康的人增添负担。但你们这些健康的人，为了主，也为了兄弟之爱，要耐心服侍，并承担软弱之人的软弱。

78. 正如阿拉伯人逼近时，我们竭尽全力避免落入他们手中，我们也应当穿上属灵的兵器，警惕那些心里的仇敌

78. 1) 正如阿拉伯人逼近时，我们竭尽全力避免落入他们之手，我们也应当穿上属灵的兵器，警惕那些属灵的敌人。——2) 不要屈服，而要勇敢地战斗，从而达到无欲无求的平安。[1, 87]

20. 当下，阿拉伯人令我们心生恐惧——他们突袭而来，不仅掠夺财物，还掳走人质；那些未被掳走的人，则被他们无情地屠杀，无论男女老幼，皆难幸免。但如果我们仔细观察，就会发现，我们也正遭受着同样可怕的袭击和暴政，只不过施暴者不是人，而是恶魔。它们与我们进行着无休止且残酷的战争，既不知安宁，亦无明确的终结之时：有人被罪恶之箭击中，有人被情欲之绳捆绑，被掳往思想中的埃及为奴；对那人，它们用罪恶情欲的毒液充斥其灵魂与肉体的每个部分；对这人，它们夺走上帝救赎之言的种子，并以饥饿折磨他；这些掠夺者与暴君对我们施加着形形色色的侮辱与折磨。——在你们中间，那这样的基督战士是何等有福：他手持信仰的属灵宝剑，击杀而不被击杀，伤人而不被伤，夺取而不被掳去。但让我们全都振作起来，举起我们那非属肉体、而是属灵的争战兵器，在保持队形并互相帮助的同时，战胜那些与我们争战的敌人。切勿有人缺少盔甲——正如使徒所言，这盔甲就是坚定的信心；切勿有人缺少盾牌，即谦卑；无人缺少宝剑，即神圣的祷告；无人缺少头盔，即顺服；无人缺少心灵的战马，即对一切善事的活泼热忱；也无人缺少其他

装备，这些装备守护着我们内里的属灵之人。切勿让仇敌伤害我们、击倒我们，并将我们摧倒在他们脚下。在争战中刚强的主，曾以十字架的兵器击溃了这世代掌权者的首领和权势，“*赐给我们权柄，可以践踏蛇和蝎子，并胜过一切仇敌的权势*”（路加福音10:19）。

21. 因此，你们要谨慎，切勿狂妄；因为那些放纵狂妄的人，会像被长矛刺中一样，最终死去。务要谨慎，不可随从情欲行事，因为随从情欲行事的人，必遭遇永死。也不要心中盘算诡诈的意念——因为这样的人必陷入捆绑；不可悖逆，因为悖逆的人会将自已暴露在仇敌的箭下；不要自高自大，因为自高自大会使你们置身于罪恶之剑之下；不要懒惰，也不要放弃诵唱诗篇和手工劳作，因为这样做，就是将自己交在魔鬼手中；特别是当你们暗地里行恶，而表面上却表现得与内心的真实面目截然不同时，情况更是如此。使徒曾如此论及这一切：“*要谨慎，看你们怎样行事，不要像愚昧人，当像智慧人，要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶*”（弗5:16）。既然我们已年事已高，就应当具备足够的作战经验；而学会作战的人，便不会惧怕敌人。因此，我恳求并祈求你们——主忠实的军旅、祂圣洁的子民、祂拣选的战士——切勿胆怯，也切勿屈服。但若身负创伤，就当借着悔改来医治；若遭屠杀，就当借着眼泪和补赎而复活；若被掳至心灵中的巴比伦，就当借着领受我们主耶稣基督圣体的圣餐而得释放。倘若我们能以此方式在争战中持之以恒，那么战事将逐渐平息，仇敌将逃遁，无欲之平安将照耀在我们心中，我们便会被称为神的儿女：因为经上说：“*使人和睦的人有福了，因为他们必称为神的儿女*”（太5:9）。

79. 光阴飞逝：必须如你们所做的那样保持警醒，尤其要注重谦卑与温顺，效法基督

79. 1) 时光飞逝：必须警醒，正如你们所做的，尤其要注重谦卑与温顺，效法基督。——2) 天使和圣徒都在注视着；若不按应有的方式生活，实属可耻：虽然这很难，但正为你们预备着伟大的赏报。——3) 天堂与地狱都在我们面前：人选择什么，便会得到什么。——4) 随私欲行事的人，其所作所为不过是柴火与干草；他将永世在火中焚烧却不被烧尽。[2, 1]

22. 时光飞逝，将我们带向今生的终点。但谁若明理并以此为追求——就不会因魔鬼诡计的欺骗，在生命中对得救之事漠不关心而虚度光阴？谁能警醒前行，不沉溺于漫不经心，而是在每日为死亡做准备时，将自己的一切事务——无论是属灵的还是属世的——都呈现在全能上帝的面前？谁能将灵魂之眼高举向天，凝视那里的美景，将全部的爱都倾注于对天国的渴慕，与天上的力量一同翱翔，对一切沉重的苦难都置之度外，而是欣然承受辱骂、屈辱和苦难——饥饿与干渴、严寒与酷暑，并如经文所载，在弟兄之中如正直的磐石般旋转？——不过，我在你们当中看到的并非一两人，而是许多人，他们怀着真诚的信仰和热忱寻求应得之事，而且善于倾听启示，顺服，忍耐、坦诚、信任且忠诚，尽管他们未受过正规教育，也未能通过广泛阅读、深思熟虑或死记硬背来弥补这一不足；但他们拥有一样最宝贵、最不可或缺的品质，正是使他们效法基督的——谦卑与温柔，他们遵行主的话：“*你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的*”（马太福音 11:29）。请你们用心关注光明与真理、公义与温顺、谦卑与良善。恳请你们，远离一切恼怒与愤慨。“*世人啊，*”圣大卫呼吁道，“*你们这心硬的人，还要到几时？你们为何喜爱虚妄，追寻谎言？*”（《诗篇》4:3）。“*仇敌要藐视到几时？那与我为敌的要恼怒到几时？*”（《诗篇》73:10）。

23. 请原谅我，我因圣天使们而感到羞愧，因为他们作为我们的守护者，目睹了我们的所作所为；我也因圣徒和可敬的先贤们而感到羞愧，我们效法了他们的生活方式，并以此度过一生。因此，弟兄们，让我们以可敬的方式践行可敬之事，以圣洁的方式履行圣洁之事。恳求你们，不要心肠刚硬、悖逆不顺、好争辩；不要言语粗鲁、易怒、多嘴多舌；不要成为嘲讽者、诽谤者和辱骂者；不要多言、可笑、狂妄。要爱上帝，而非贪恋情欲；要沉默寡言，而非空谈；要以简朴的衣着为满足，不要喜欢招摇；目光要向下，心思却要向上；要环顾四周，以免因你们的疏忽而被罪恶之箭击中。那么，最终会怎样呢？——劳苦之后将得安息，功绩之后将得冠冕，受辱之后将得尊荣与荣耀，代替屈辱的是赞美，代替刺痛的是欢欣的问候，代替奴役的是对十座城市的统治权，代替与父母亲人的分离的是我们主耶稣基督的基业与同为后嗣的权利，因舍弃己意——将与首位殉道者司提反一同安息；那些都是暂时的、转瞬即逝、如影般消逝的，而这却是永恒的、不朽的、永无止境的。

24. 若你们渴望获得天国，若你们渴望品尝永生，若你们渴望成为神的儿女，若你们渴望成为乐园的居民，若你们渴望在亚伯拉罕的怀中安息，若你们渴望被接纳进入那非人手所造的婚筵，或

获得其他类似的恩典，这一切对你们而言皆有可能，触手可及，近在咫尺，且已准备就绪。——但若你们所求的是与此相反的——那永不熄灭的火、永不休止的虫、地狱的烈焰、牙齿的磨牙声、山羊群的处境、被咒诅者的下场——你们也必将遭遇这一切，但愿这些都不要临到你们身上！但如果我们不善行，不积蓄美德，不坚守自己的本分，这些灾祸便会降临。凡是这样的人，既拯救了自己的灵魂，也拯救了他的弟兄，以及我这可怜的人。行善并敬虔地行走的人，在主面前是正直的，他的言语和面容都是正直的；他是蒙福的，并将留下蒙福的记忆。

25. 残忍的人，残忍能给他带来什么益处？悖逆的人，悖逆能给他带来什么益处？不顺从的人，不顺从能给他带来什么益处？骄傲的人，骄傲能给他带来什么益处？他岂不是在为自己积蓄愤怒，等到那发怒的日子，就是上帝公义审判显明的时候吗？他的作为岂不如同柴、草和秸秆一般？岂不应验了那句话：“他的工作必被烧尽，自己却要得救，如同从火中逃出来一样？”（林前3:12,15）。也就是说，在来世，他的肉体将遭受地狱之火的灼烧；灵魂则将无边无际、永无止境地被折磨和撕裂，凝视着圣徒的荣耀，既渴望又眼睁睁看着自己被剥夺这份荣耀，直到永永远远。愿你们当中无人遭遇这样的命运和境地！因此，趁我们还在这里，就当用敬畏上帝之火洁净自己，以免经历未来的烈火。

80. 我称赞你们的顺服：要继续保持这样；无论是分发所需物资和命令的人，还是接受这些人，都要敬畏上帝地行事

80. 1) 我称赞你们的顺服：要继续保持这样；无论是分发所需物资和服侍的人，还是接受这些人，都要敬畏上帝地行事。——2) 要通过行善来丰富自己，效法上帝，若能做成，不要自高自大；若未能做到，也不要灰心丧气。[2, 2]

1. 看啊，你们如何成长，如何升华，如何臻于完善，为上帝和我们结出怎样的果实，以及你们如何在美好的生活中安居乐业，通过顺服来拯救你们的灵魂。你们在谦卑中高举了生命的角，在顺服中彰显了良心的见证，表明你们是毫无诡诈和虚伪地践行顺服。愿你们永远如此。——例如，当有人被指派处理一件事，另一人被指派处理另一件事时，我恳求你们，在执行时既不要偏袒，也不要敌视，更不要马虎；而要如同在全知之神的面前一般：一人负责指派，另一人则以明智、诚实且值得称赞的态度接受，以便在那日听到这样的话：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要把你派去管理许多事；进来享受你主人的喜乐吧”（马太福音 25: 21）。请原谅我直言，那些不敬畏上帝、而是怀有偏见，或是分发弟兄们所需的衣物、鞋履，或是分配服侍任务的人，是不配听到这般话语的；他们听到的只会是：“凡疏忽办理上帝事务的，都当受咒诅”（耶48:10）。因为由此会滋生多少恶行？一方面是奴颜婢膝，另一方面是怨言和和平关系的破裂。我如此说，并非要受助者反抗施助者，而是希望你们这些施助者，能在敬畏上帝和兄弟之爱的指引下，在托付给你们的管理事务中以最佳方式行事。若能如此行事，那么秩序、和平与安宁将在我们可爱的兄弟会中日益巩固并扎根。

2. 我恳求并祈愿你们，让各种善行充满你们的心，彼此相爱，为彼此的成就而欢喜，为邻舍的跌倒而忧伤。“地上的指环怎样，指环也怎样；天上的指环怎样，指环也怎样，”使徒说（林前 15:48）。而天上的上帝“喜爱施恩与秉公行义”（诗篇32:5），且“全地都满了祂的慈爱”（118:64），圣大卫如此歌颂。我们也当效法祂，今日就践行此事，明日再追求别的事；无论遭遇失败，我们都不气馁；即便获得成功，也不自夸。但对于后者，我们要感谢主：因为这是“不凭人的意愿，也不凭人的努力，乃是凭着上帝的怜悯”（罗9:16）；至于前者，我们只要忍耐，终将得着：因为主应许说，“凡寻求的，就寻见；叩门的，就给他开门”（马太福音7:8）。如此，你们日复一日地成就灵魂的救赎，不断向更高、更高的境界迈进。如今正是获取真实而不朽之财的时刻，是奔跑（竞赛）的时刻——但这是属灵的竞赛——也是富足的时刻，却是以永恒的福分为财富。奔跑的人是有福的；忍耐的人更是有福的；那每日在自己心中点燃对上帝的渴慕之火并以爱祂为燃料的人，更是至福的。

81. 情欲的叛乱比刀剑更可怕，我们要对此保持警惕，以诫命护身，并以对罪恶的厌恶为武器

81. 1) 情欲的叛乱比刀剑更可怕，我们要对此保持警惕，以诫命为盾，以对罪恶的厌恶为武器。——2) 今天这个魔鬼，明天是那个魔鬼：必须以主之名，并勉励自己行善来击退它们；当被施加斋戒时，切勿怯懦。 [2, 4]

3. 纵使他们磨利刀剑指向我，纵使他们加诸伤痕，纵使他们驱逐我，纵使他们以死亡相威胁；我对此的恐惧，远不及我那谦卑灵魂中升起的魔鬼攻击所带来的恐惧——当罪恶在我肉体中作王时，它便如一支全副武装的军队，向美德发射无数狂暴的激情。那时，我最惧怕的是罪恶之欲的箭矢，它并非刺伤肉体，而是刺伤心灵；那时，令我恐惧的是那鲜血——它并非倾泻于大地，而是从那看不见的利剑上洒向灵魂。这就是我所恐惧的，也是我战栗的根源。因此，我的弟兄们，让我们警醒自省，谨防任何诽谤者、骄傲的念头、罪恶的诱惑，——那如掠食者般的诱惑，或是令人动摇的不顺服，或是毁灭性的自高自大，或是毫无悔意的刚愎，或是不可动摇的顽固，或是站不住脚的自我辩解，或是其他任何可能扰乱灵魂的事物。但让我们以神圣的诫命为壕沟，将自己围护起来；这样我们便能始终完好无损、安然无恙。倘若某天有这样的掠食者闯入，一旦察觉，便要迅速将其抓住、捆绑，并抛到离我们很远的地方。我们更要针对情欲武装自己，领悟心灵的不可侵犯与精神的坚韧，以便在遭受攻击时不致倒下，而是击退并远抛那些向我们发起进攻的无形敌人。

4. 今天这样的恶魔在争战，明天将有另一个来袭，之后又会有其他恶魔——例如淫乱、贪食、自高自大、骄傲、放肆、专横，以及其他数不胜数的私欲。我们必须以我们主耶稣基督的名义，对抗这一切、与这一切争战并击败这一切，祂将在报应之日以胜利的冠冕来装饰我们。弟兄啊，凡听见这话、明白并遵守的人是有福的，我还要补充说，那些每天勉励自己进行属灵争战的人也是有福的。因为得救是必须的，而天国唯有那些勉励自己的人才能得着。所以，当你们遭遇试探时，不必惊讶；因为试探临到你们，是为了考验你们，并教导你们如何争战。当有人劝诫、指正、施加斋戒，甚至必要时予以开除教籍时，你们不要气馁；而要心怀宽容，精神振奋，并以更大的热忱投入事工；因为你们的得救在于此，成就在于此，殉道在于此，冠冕也因这而得。

82. 那位弟兄离开了。为什么？因为他没有听从自己的内心，而是屈服于诱人的念头；倘若他能听从自己，诗篇中的启示本会使他清醒；而他的意志并不坚定

82. 1) 弟兄离开了。为什么？因为他没有听从自己的内心，而是屈服于诱人的念头；倘若他能听从自己的内心，诗篇中的启示本会使他清醒；而他的意志并不坚定。——2) 世上君王的士兵因追求世俗利益而效忠于他：我们难道不该为了天国而忠于天上的君王吗？让我们效法先辈，成为这样的人吧。 [2, 5]

5. 我曾劝诫你们要警醒，抵御敌人的诽谤。如今我要指出不警醒所带来的恶果：可怜的阿瓦库姆弟兄已离我们而去。这当然是因为他不警醒，也没有在思想上保护自己。他所怀的并非忠于上帝且虔诚的意念——那些本可为他争战的意念——而是那些迷惑人的意念，将上帝及其真理从他心中遮蔽；正因如此，他才遭受了苦难：他将自己从我们中间隔绝出来，追随了魔鬼的脚步。如今他像一只被野兽捕食的羊，在没有引导和牧养的情况下，究竟在何处徘徊？——他因违背誓言而背离了上帝，如今又怎能向祂唱赞美诗？既然已踏上这样的道路，他又怎能唱道：“不从恶人的计谋，不站立在罪人的道路上，不坐席在诡诈人的座位上”（诗篇131:14）？他又怎能说：“这是我的安息，直到永远；我要住在这里，因为我乐意”（《诗篇》131:14）？还有“我长久等候耶和华，祂就垂听我，应允我的祷告”（《诗篇》39:2）这些话，对他来说也是遥不可及的。他会觉得以下这句诗篇的话更符合自己：“偏离你诫命的人，必受咒诅”（诗篇118:21）。倘若主上帝不借着我与你们父亲的祷告，并借助你们的协助，使他悔改归主，他便是、也必是受咒诅的。但为何我们会遭遇此等境况？为何撒但将我们视为其帮凶并加以掳掠？为何我们任由自己不被对上帝的敬畏所束缚，也不披戴对我们的主基督的爱之盔甲？为何我们任由自己的情欲战胜自己，从而变得冷淡、犯奸淫、摇摆不定，甚至——我直说吧——毫无果效？对先辈们的信仰在哪里？对弟兄的爱又在哪里？当你们稍遇患难，便已精疲力竭，甚至尚未踏上竞技场，便已退缩时，你们又如何能从感官和思想的诱惑中得救呢？

6. 你们看，世上君王的士兵们——他们如何对他保持忠诚，为他而战，甚至不惜流血牺牲？这又是为了什么呢？——不过是为了获得一些荣誉或官职罢了。我们的壮举却并非如此。我们的一切都是为了那位独一无二、永恒且不可见的万王之王——上帝，并非为了任何属世之物，而是为了获得天国，成为基督——主——的共同继承人，以便领受那眼未曾见、耳未曾闻、人心也未曾想到的恩典。然而，我们并非总是、也并非在所有时候都对祂保持忠贞；我们可能会被引诱、被迷惑、被牵引。但我们岂能不保持清醒？岂能不坚强？岂能不奋战至流血？我们的重生岂非来自上天？我们岂非光明之子？我们又怎能不显明自己是顺服的儿女？又怎能不表明我们是圣洁的后裔？怎能不将一切意念都掳来，使之顺服基督？怎能不超越世俗的诡辩？怎能不为基督而死，哪怕每天都该为祂死一次？——噢，我的儿女们！让我们成为大能之子，基督的战士，真正的上帝子民，天使的合唱团，坚不可摧的军团，效法我们的圣父们以及那些在他们引导下生活的蒙福之人，好叫撒但被我们踩在脚下，受我们践踏和羞辱，正如圣西尔万、尊贵的多西菲、永受纪念的撒迦利亚，以及所有圣徒门徒所做的那样，将撒旦踩在脚下，予以践踏和羞辱。因为不仅多西菲、西尔万、撒迦利亚一人蒙受荣耀，他们的所有忠实门徒和追随者也都分享了他们的荣耀。我恳求你们，让我们也像他们一样。我们绝不让被仇敌的诽谤所战胜，不惧怕他们的威胁，不允许自己被罪恶之死所吞噬；而是要将余下的每一天、每一刻都用来取悦我们的主上帝。

83. 愿没有任何事物使我们与神的爱隔绝；但我们要持守善行与美德，直到达到基督的度量

83. 1) 切勿让任何事物将我们与神的爱隔绝；但我们要持守善行与美德，直到达到基督的度量。——2) 既已弃绝世界，我们便成就了伟业；切莫因懈怠和放纵私欲而使这开端蒙羞，当效法先贤。[2, 6]

7. 当民众遭遇灾难，众人陷入混乱之时，我们理当日夜投靠上帝，以泪水和叹息恳求祂将愤怒化为怜悯，并在世间恢复和平，正如祂那不可测度的智慧所安排的一切——但在此过程中，我们也不应放弃自己的属灵操练，反而要将这场共同的灾难所带来的影响，转化为促进属灵操练的契机。因为正如使徒所言：“爱神的人，万事都互相效力，叫他们得益处”（罗马书 8:28）；因此，无论是眼前的灾难，还是其他更可怕的灾难，或者用使徒的话来说，“无论是死，是生，是天使，是掌权的，是能力，是现在的事，是将来的事，是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与上帝的爱隔绝，这爱是在我们主基督耶稣里的”（罗马书 8:38-39）。因此，让我们仰望上帝，注视那存于天上的福分，让我们满怀喜乐、坚定不移、热忱不减地完成面前的使命，既不因沮丧而松懈，也不因斋戒而疲惫，不因守夜而倦怠，不因祷告而厌倦，也不因履行其他诫命的劳苦而麻木；而是向这一切奔流而去、急切前行，仿佛奔向某个节日与欢庆，或者更确切地说，仿佛奔向光明，奔向上帝本人；如此，我们便能在遵守诫命上从力量迈向力量，在以美德装点自身时从荣耀迈向荣耀，日益丰盛地拥有神圣的完美，“直到我们众人都达到信仰的合一，达到我们主耶稣基督”（以弗所书 4:13），我们为祂向世界钉了十字架，世界也向我们钉了十字架（加拉太书 6:14），我们为祂舍弃了一切，将万事都看作粪土，为要得着祂（腓立比书 3:8）。

8. 看哪，我的儿女们，我们逃离世界、弃绝一切世俗之事——包括亲族、故乡、父母、兄弟姐妹、城邑、房屋，以及一切能使血肉之躯得享安慰的事物——所成就的事工，其性质与规模是何等重大！——我们岂能因懒惰、疏忽和漫不经心而使这样的功绩蒙羞？若我们开始顺从肉体的欲望，随从内心的情欲行事，便会落入这种境地。我们的圣徒和可敬的父老们并非如此，他们为我们留下了效法上帝的谦卑、不加思量的顺服、真诚的信仰、对尘世的厌弃、对上帝的爱，以及奇妙的功绩和可敬的事迹。我们也应当效法他们，勉励自己追随他们的足迹，好使我们也能蒙受他们的一份恩典。

84. 谁不属于这种不虔敬之人？所有生活不端正的人；尤其是那些对修道院简朴的生活条件心怀不满、违背誓言的人

84. 1) 谁不属于这种不虔诚之人？所有生活不检点的人；尤其是那些对修道院简朴的供养心怀不满、违背誓言的人。——2) 应当知足于餐桌上所提供的食物，将一切世俗的慰藉视为对永恒慰藉的贬损，正如我自身始终所感悟的那样。— 3) 我们的膳食并不差；而在医院里，无论是膳食还是其

他一切都十分优渥。— 4) 我还要补充：你们自己没有给修道院带来任何东西，却总要索要这索要那；与此同时，你们几乎什么都做不了，而那些比你们更好的人却在各方面辛勤劳作，并忍受着一切。上帝对你们的愤怒是公义的。[2, 7]

9. “不要做那会使人灭亡的工，”主说，“而要做那存到永生的工”（约 6, 27），即要遵行诫命，“昼夜研习主的律法”，使你们如同神圣的大卫所言，“栽在水泉旁的树”；使你们的“果子”在“应时”结出，你们得救的“叶子”在来世“不致凋落”。“不象那恶人；不象他们，却像尘土，被风从地上吹散”（诗篇 1: 3, 4）。至于“不义之人”，在我们看来，不仅指那些信仰有误的人，还包括所有违背主诫命的人；若就我们修会而言，这些人包括：悖逆者、骄傲者、巧言令色者、自负者、狂妄者，以及暗中吃禁食者、怨言者、喜爱装扮者、好奇（总爱东张西望、打探消息）、好闲、漫不经心、私下议论、任性、诽谤，尤其是忘恩负义且索求过高的人？——他们不满足于上帝所赐的恩赐（即修道院里提供给所有人的那些），而是搁置了对灵魂的关怀，纵容肉体，寻求并索取那些他们不配享用的食物和饮料，并为此争斗不休，还以自己的体质、习惯和软弱作为借口。倘若他们真的患病，那倒也罢了；说不定借此他们能摆脱最严重的疾病——忘恩负义。——这些可咒诅之徒，难道已经忘记了，当初加入我们时曾向神许下的誓言，以及在众多有形与无形的见证人面前所作的告白吗？他们不是承诺要甘于饥渴，并承受一切悲苦、困顿、饥饿、迫害、折磨乃至死亡吗？而如今却为了美酒佳肴大动干戈！——但他们既然藐视了誓言，自己也必遭藐视；既然他们未能铭记上帝是他们誓言的见证者和聆听者，我便担心“祂岂不将他们交于悖谬的心思，去行那些不合常理且有害的事”（罗马书 1: 28）。

10. 凡是这样的人，都要清醒过来；更要唤醒你们的心灵，使其脱离沉睡、对神圣之事的疏忽、对世俗的沉迷，以及“不冷不热”的状态。让神圣的爱与敬畏在你们心中燃烧。接受管教，并披戴公义的盔甲。要战战兢兢、心怀敬畏，切勿因餐桌上的食物而争执。我并非指有炖菜、鱼和奶酪的时候，即便是仅有一片面包配上橄榄油拌蔬菜、煮烂的豆子，或是其他类似的食物，也要视之为莫大的安慰。那些谦卑智慧之人，岂能不为此心生畏惧，思量着岂不是连因这般慰藉而丧失永恒福分？就我自身而言，我将一切饮食——尤其是在我软弱时所领受的——都视为通往地狱路上的旅费。请相信我——尽管我此刻言语有些失常——若非被违抗我们共同之父的巨大恐惧所笼罩，也未曾受到你们明智之言的劝诫，我绝不会改变平日进食的常规，直至生命终结？正因如此，我才吃喝了各种各样的东西；但我还要在疯狂中说一句，我这样做时内心充满痛苦、哀叹和忧伤，一方面是因为我配不上这些恩典，另一方面则是出于对你们这些体弱者的关怀，以及修道院资源匮乏的缘故。

11. 不过，凭着主基督的恩典，我们已拥有所需的一切：你们这些忘恩负义的人，当将荣耀归给上帝！我们既饮酒，又享用橄榄油和鱼，还在医院里休养和接受治疗——这并非一两次，而是每天如此。——一位在治疗方面经验丰富的蒙拣选的弟兄，是我们这里的首席医护人员；他手下有三、四甚至五名助手；还有专职厨师、专职物资管理员，以及专门负责制作药膏、膏药、绷带和敷料的专员；那里的忙碌工作一刻也不曾停歇。开销也不小：每天都会分发鱼，这些鱼要么是从被判刑的三、四名渔民那里获取的，要么是在市场上购买的；消耗了多少葡萄酒——以及什么品种的——过去如此，现在依然如此；还有多少橄榄、蜂蜜、纯净的面包，以及许多其他物品。——面对这一切，我们这些忘恩负义的人，怎能不心怀感激？怎能不将荣耀归于上帝？怎能不向祂唱出赞美之歌？

12. 我还要补充一点：我们自己并没有给修道院带来什么，我们的劳动也没有任何收益；却总有人向我们索要这、要那。——而与此同时，我们却一无是处，既不能在门口站岗，也不能在食堂服务。但我们这些麻木不仁、毫无理智的人，甚至没有意识到，我们或许已是最后一批人，而那些比我们更正直的兄弟和长老们——有的在修道院外，有的在院内——时而顶着寒风，时而忍受酷暑，如同奴隶一般，挖土、耕地、修剪葡萄藤、清洗、缝纫，锻造，徒步前往城里、田野或山间办事——他们劳累不堪、精疲力竭；却都平静地忍受着。——天国确实属于这样的人！至于你，啊，瞎眼的人，啊，心硬的人，啊，诡诈的人，啊，绝望的人！看哪，但愿你在那日不要听到这样的话：“把他的手脚捆起来，扔进那最深的黑暗里”（玛 22: 13）。你们有祸了！你们见上帝并未立即惩罚，便轻视祂的愤怒。诚然，关于你们有这样的话：“那心里愚顽的人说：‘没有上帝。’”（诗篇 52: 2）。为什么？因为你们“在所行的事上败坏可憎，不作善事。但主“从天空垂看”每一日，“察看谁有悟性

，*谁寻求祂*”（诗篇 13: 1, 2），并将这样的人记在生命册上，其余的则被忽略。我担心，若非圣大卫前来，若非为你们吟唱——那首诗中所唱的：“*我必在他们腹中将他们分开*”（诗篇 16: 14）便不会应验在你们身上。是谁？——就是这些将行善者与作恶者混为一谈的人。——*但“你们这些忘记上帝的人，要明白这一点：抢夺之时，将无人拯救”*（《诗篇》49:22）。我这愚昧的人，也请你们原谅，我亲爱的儿女们，因为我出于对你们的怜悯，怀着爱意含泪说出这些话，认为我现在用言语鞭打你们，总比日后遭受永恒的鞭打要好，愿我们都能借着我们主耶稣基督的恩典，免于那永恒的鞭打。

85. 痛心，又有两人离去了

85. 1) 令人痛心，又有两人离开了。——2) 正因如此，既不可倚靠自己，也不可倚靠他人。——3) 我们稍稍做点什么，便不知不觉地自高自大，因此而跌倒。——4) 你们要警醒；并为他们祷告。[2, 8]

13. 又是试探，又是诱惑；可怜的我，又陷入了哭泣与哀叹之中：所爱之人已离我而去（两位兄弟逃走了），曾居高位者已跌落尘埃，那些“*自以为有智慧*”的人蒙上了阴影，那些曾为虔诚付出多年巨大牺牲与汗水的人，转瞬之间却失去了一切，对我而言，他们已化作荆棘而非葡萄，化作忧伤而非欢乐，化作不幸而非期待中的幸福。我不知该说些什么，该如何哀叹我们弟兄们的堕落与破碎；唯有坐下痛哭，说：若果真如此，主啊，“*谁能得救*”？

14. 因此，在人临终之前，绝不可过早称赞他。我们的得救之路何其艰难。谁能逃脱魔鬼如此多的诡计？谁又不会在临终之前仍为自己忧心忡忡呢？那位圣父深知这一点，当他已站在死亡之前，魔鬼对他说：“你已逃脱了我”，他却回答：“我不知道。”他如此为自己担忧，以至于即便在生命的最后时刻，似乎也不敢对自己的得救抱有坚定的信心，尽管他曾付出了如此高尚的虔诚努力。

15. 而我们，若在修道院里生活五六年或十年，习惯了修道院的规条，或是背诵了几段经文，或是做了若干次跪拜，或是多祷告、多斋戒，便自以为已臻圆满，开始自以为是。正因如此，“*我们如落叶般凋零*”（箴言 11:14）；我们的“*骨头在阴间被压碎*”（诗篇 140:7），我们“*在欢欣之前便枯萎*”（诗篇 128:6）。我们自诩为智者，实则无知；自诩为能言善辩者，实则哑口无言；我们自封为导师，为虔诚的捍卫者及其忠实的代表；并认定唯有我们身上还存留着真理。正因如此，我们才遭遇了这样的境况；正因如此，我们才将黑暗误认为光明；正因如此，我们如同被逐出乐园一般，从基督的宫廷和祂的羊群中沦为被放逐者。

16. 我的弟兄们，恳求你们，请警醒自省，切勿一点一点地耗尽你们的美德与虔诚，以免彻底枯竭，陷入堕落的深渊。至于那些离去而迷途的人，让我们全心全意地为他们祈祷，愿主使他们醒悟，并将他们带回我们中间。

86. 你们的坚定与恒心使我倍感安慰；请继续精进，并加倍努力——神的祝福必临到你们；那些不如此的人——则不属神

86. 1) 你们的坚定与恒心使我得安慰；要继续精进，并加倍努力——上帝的祝福必临到你们；那些不如此的人——就不是属于上帝的。——2) 我们已经彻底改变，焕然一新，这体现在洗礼、悔改以及我们的誓言之中：因此，我们切莫重蹈覆辙，重建我们曾毁坏的，也不要重返我们曾离开的世俗世界，就像以色列人出埃及后仍对埃及心怀眷恋一样；愿我的话语激励你们如此行，愿主帮助你们。[2, 9]

17. 我每天都赞美我的天父，祂赐予你们力量与坚韧，使你们能在你们的苦修顺服中坚定不移；我谦卑地祈求，愿主愈发开启你们心灵的眼睛，使你们能看见祂的一切道路，领受对祂那神圣之爱的渴慕，使一切肉体的私欲沉睡，并超越情欲的辖制，以致你们“*在一切善事上都得以完全，充满*”（西 4:12）。——而这，正如你们所知，并非不需竭力而为，也非不经苦难，更非一蹴而就；唯有在这样的条件下才能实现：若我们日夜以极大的艰辛和自我牺牲，强迫并克制自己的本性，并忍受我们在共同生活中遭遇的一切苦难——无论是来自人，还是来自魔鬼。因为谁若不因这重担而力竭，而是依靠上帝的帮助，忍受并克服了一切：那人“*必得耶和华的福，又得救主上帝的恩惠*”（《诗篇》23:5），并将有幸进入天国。因此，承受这样的苦难是美好的、蒙福的；成为基督的受难者，

不因这些苦难而退缩，也不沉溺于世俗之事——即陷入愤怒与争吵、狂妄与傲慢、争执与仇恨、不服从与争论、忧伤与辱骂、诽谤、谎言与嘲弄。这样的人怎能被称为基督的门徒？他们岂不是反抗之子、愤怒之子，不是永恒福分的继承者，而是无尽折磨的继承者吗？

18. 弟兄们，你们的品级岂不是天使般的吗？你们的生活岂不圣洁吗？你们的道路岂不是蒙神拣选的吗？——但使徒是怎么说的呢？——“因为我若拆毁了，又重造，我就自取其辱”（加拉太书 2:18）。我们已褪去那因多样的蛇的诱惑而腐朽的旧人；我们弃绝了那源于最初苦涩的尝果与该受驱逐的悖逆所结的果实——正是通过它，多苦难的死亡进入了世界；我们已将因原罪所生的过犯，先是在水与圣灵的洗礼中洗净，随后又因上帝伟大的仁爱，在悔改与弃绝世界的第二次洗礼中得以洁净；你们在上帝面前所立的誓言，已由圣天使作证记录在案；也记录在我这卑微之人这里。——你们既已如此洗净、成圣，脱离了罪的枷锁，披戴上了那按着神的形像和真理所造的新人：为何又要倒退呢？为何又要回到你们呕吐物之中？既然照着主的话，你们把手放在犁上却还回头看（路加福音 9:62），为何在进入天国时仍显出如此失控？——主是见证，我这样说，是出于对你们的爱，出于怜悯，内心正承受着剧烈的痛苦。旧约圣经对以色列人作何记载？说他们心里转向了埃及，因为他们怀念埃及的韭菜、肉和锅，以及他们在那里贫穷的生活（出埃及记 16:3）。我们也是如此，转向了世界和世上的事物，以前在世上所做的，如今在这里仍在做。——唉！我们本该与天使平等，却因疏忽大意，渐渐堕落至此，甚至连虔诚的平信徒都不如，这该如何是好？——我恳求你们，愿我这谦卑的教导：对未跌倒者成为坚固的根基，对跌倒者成为医治的良药，对懈怠者成为警醒的警示，对热心者成为激励，对消沉者成为鼓舞，对受试炼者成为帮助；总之——“向众人成为万有，为要拯救众人”（林前 9:22）。因为为了你们，我才说话、才呼吸；若凭我自己，我既不能言，甚至算不上人。愿神——我们主耶稣基督的父——修正我们的过失，坚固我们已有的，补足我们所欠的；正如祂曾将我们从世俗的埃及领出来，带领我们穿越罪恶的旷野，愿祂引领我们穿越情欲那诡诈之海，将它劈开、干涸，为我们开辟一条美德之路；正如祂曾称我们为“蒙拣选的族类”和“圣洁的国度”（彼得前书 2,9）；并愿祂将我们安置在美善的德行之地上，更愿借着死亡，使我们进入温柔之人的国度。

87. 既已弃绝尘世，却又再次向它张望——你们的行为既不明智又有害：请清醒过来吧

87. 既已弃绝尘世，却又再次向它投去目光——你们的行为既不明智又自取灭亡：请清醒过来吧。[2, 10] 作为有理智的人，你们既为上帝舍弃了一切——包括亲人、弟兄、世界以及世上的一切——又背负了基督那轻省的轭，为何还要自取其辱、重陷世俗，甚至因自己的行为而变得像魔鬼一样呢？“凡弃绝摩西律法的，若在两三个见证人面前被处死，尚且不得怜悯；你们（希伯来书 10,28-29），你们这些据圣巴西尔所言，因违背顺服而撕毁了圣灵之约，并“玷污了那在背弃仇敌与世界、与基督联合之日所涂抹的‘立约之血’”的人，难道就该如此吗？难道你们连这短暂的一小时生命（——若与无尽的永恒相比，它不过如此——）都无法与主一同警醒吗？这就是你们在神作见证、圣天使聆听之下所立的誓言吗？你们亲手递给我的那把小剪刀，难道就是象征着来自主的手吗？难道这就是你们当时受内心感召所流露的、充满泪水、谦卑与自卑的姿态和目光吗？噢，我的儿女们，我的儿女们！你们竟如此忘我，背离了以往的决心？但我恳求并祈求你们，我的儿女们，我的骨肉，我的肢体，请你们全都清醒过来，全都以灵更新，全都合一于同一的智慧、同一的盼望、同一的心意——你们与我同在，我与你们同在，在主面前，让我们如此生活、如此前行，以得着天国。

88. 我为你们安居乐业而欢喜；但这并非我的功劳，而是上帝的恩赐；我之所以欢喜，是因为我们与你们合而为一：愿主保守你们，并帮助你们兴旺

88. 1) 我为你们生活安稳而欢喜；但这并非我的功劳，而是上帝的恩赐；我之所以欢喜，是因为我们与你们同心：愿主保守你们，并帮助你们蒸蒸日上。- 2) 我们宁可选择更差、更微不足道的，也不愿选择更好、更宝贵的：所以，我们不要灰心。- 3) 殉道者的冠冕就在眼前：我们要刚强；为了那至高呼召的荣耀，我们要忍受顺服的重担和肉体的劳苦。[2, 11]

19. 善在于不隐瞒神的恩典，而是在时机成熟时传扬它，借此使我们在事工上更加热忱。我看见你们身上有这样的恩典。因为你们藉着基督的恩典，通过频繁的教导和提醒——总是关于我们同一项事工——以及可以说每天的劝勉，怀着良善的心态和爱神的热忱，踏上了属灵成长的道路。我所言属实，你们自己便是明证；我也为此作证——因着对你们的挂念，我在沉重的病痛中获得了宽慰；历经诸多忧虑之后，我仿佛进入了一处宁静的避风港，沉浸在你们那安宁的敬虔之中，内心为此欢欣鼓舞。诚然，“凡管教的事，当时不觉得是喜乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义”（希伯来书12:11）——这句话对那些受过此类教导的人而言，绝非虚言。但这果实并非源于我的作为，也非出于我的关怀与辛劳，而是上帝的恩赐，得益于你们的热忱与父般的帮助。那么，我这无能之辈，为何能因分享他人的劳苦而欢欣鼓舞呢？正因我们全然合而为一——你们在我里面，我在你们里面，彼此的作为都归于彼此。至于那位大能威严、权势强盛的主，愿祂从今以后，也赐我热忱与力量，使我能妥善地研究、探究并阐明圣洁的诫命，并愿祂保守你们，使你们始终保持着不可分割的顺服、不虚伪的听从和坚定不移的信仰，使你们日益变得更加贤德、更加热忱，并随时准备以勇气和热忱投身于一切属灵的功业——忍受悲伤与困苦、饥饿与干渴，承担一切劳苦，忍受所有沉重与悲伤，从而以不可战胜之姿，在公义审判者报应之日领受忍耐的冠冕。

20. 你们所作的这笔买卖确实是美好的，因为你们舍弃了会朽坏的，便得了不朽坏的；虽然失去了父母，却因天父而得着了主；虽然与弟兄们疏远，却与圣徒们同住；你们是“被拣选的族类，君尊的祭司”（彼得前书2:9）；取代了生养你们的故乡，那“由神亲自设计并建造”的天上城邑（希伯来书11:10）成了你们的故乡；取代了那不牢固、必被毁坏的房屋——你们如今拥有圣洁义人的帐幕；取代了虚妄的荣耀和转瞬即逝的尊荣——你们拥有神圣且与天使同等的尊荣；取代物质上的满足与幸福——是永恒福分的享受；取代顺从与克制私欲——是与殉道者同欢；取代孤独与无根的流浪——是与众圣徒最亲密的亲缘关系。我们还有什么可沮丧的呢？还有什么可灰心丧气、忧愁悲伤的呢？愿每个人都与神圣的大卫一同呼求：“我的心啊，你为何忧愁？为何烦扰我？要仰望神，因我们必向祂倾心吐意”（诗篇41:12）。“因为我们若与祂一同受苦”，在苦修中，“也必与祂一同作王”（罗8:17；提后2:12）。

21. 殉道者的冠冕在此处便可获得；而修道院的生活方式，被恰当地称为“争战的战场”。因此，顺服者何等有福？坦诚的见证者（将一切关于自己都坦露出来）何等奇妙？忍耐者何等可敬？在遵守诫命上忠信不渝者，何等蒙神赐福？我们为何不该退缩或偏离已开始的道路，不该在既定的秩序中动摇，不该让自己倒退或停滞，不该将我们的脊梁让给仇敌呢？啊，同道者们，啊，同路人，啊，同战的伙伴们！我们不要放纵肉体：时光短暂，生命转瞬即逝；即使寿命能延续到七十或八十岁，与无尽的永恒相比，这也微不足道。我们牺牲片刻，便将获得无数黄金；我们牺牲一瞬，便将赢得无尽的永恒；我们忍受片刻的劳苦，便将获得无尽的安息；我们流泪，为要永远享受那至福的喜乐；我们为基督的爱而痛哭，为要在无尽的欢庆中欢欣鼓舞。因此，当你们仰望这至高呼召的荣耀时，要欢欢喜喜地以善行奋力前行，直到你们离世之时，从而从今生进入永生，奉我们的主耶稣基督之名。

89. 你们顺从了神的呼召，如同亚伯拉罕一般，舍弃了一切：所以不要忧愁，而要凭着盼望鼓起勇气，忍受一切：前方有冠冕在等待

89. 1) 你们响应了上帝的召唤，如同亚伯拉罕一般，舍弃了一切：因此不要忧伤，而要凭着盼望鼓起勇气，忍受一切：前方有冠冕在等待。 – 2) 不要做任何不恰当的事，——也不要偷窃：这与任何事都不相符，且必将受到惩罚。 – 3) 斋期将至：不要把肚腹当作神，而要更多地以美德充实自己。[2, 12]

22. 对于你们这些顺服福音之道、舍弃世间万物、并承担这伟大、蒙福且超然的顺服之功的上帝儿女，我该说些什么才配得上你们呢？——愿那安慰谦卑之上帝的，也藉着圣灵的临在安慰你们，引导你们坚定地行在祂诫命的道路上，并使你们成为祂国度的继承人。噢，我的弟兄们！当你们蒙神呼召，效法先祖亚伯拉罕，离开自己的故土、族裔和父家，来到这片由主亲自指示并引导你们抵达的苦修之地时，你们行了何等美善之事，作出了何等明智的决定？你们战胜了肉体的思

虑，并超越了它们。为了上帝，你们既没有让亲情之爱束缚自己，也没有让习惯的生活阻碍自己，更没有被先祖的遗产所羁绊，也没有让其他任何事物成为你们的绊脚石。因此，你们是蒙福的，更是至福的。所以，不要灰心，不要忧伤，也不要气馁。但要怀着对未来福分的盼望，超越眼前的苦难与苦修的困顿，欢欣鼓舞地走完你们的道路，并在忍耐中勇敢而振奋地度过一天又一天、一周又一周、一个月又一个月、一年又一年。——那么最终会怎样呢？——当主召聚天地来审判祂的子民时，你们将戴上不朽的荣耀冠冕。

23. 不要沉溺于懒惰，不要打盹，不要冷淡，不要争吵，不要争执，不要说人坏话，不要闲聊，不要贪食——我还要补充一件不值一提的事，而且仅针对某些人——不要偷窃。——开始偷坚果的人最终会偷更大的东西；习惯偷笔（书写用羽毛）的人，也会伸手去拿衣服。——我们这里就常有这种偷窃行为——偷衣服、腰带、鞋子以及其他一些小东西。这好吗？这就是基督的仆人吗？这就是脱离世俗的人吗？这就是寻求天国而非地上的产业的人吗？这就是那些被称为圣徒和蒙福之人，并接受世人敬拜的人吗？这就是你们的勤勉、你们的成就、你们的完善吗？——不过，这绝非普遍的罪过；若我从赞美转为责备，请勿惊讶：对某些人说一套，对另一些人说另一套。——即便过去曾有此类行为，从今往后也绝不可再有——我恳求、祈求、命令、警告。若有人在此劝诫之后仍行此类之事，除非通过悔改和忏悔来平息上帝的愤怒，否则当被视为与基督的教会隔绝。但即便在此之前，偷窃者也唯有通过承认并揭露自己的罪行，才能得到救赎。正如从前亚哈因偷窃并藏匿某些物品而遭人用石头打死（《约书亚记》7:21, 25）；同样，被这种情欲所俘虏却不肯认罪的人，也将被无形的石头击打；因此，跌倒的人当站起来，并因主而活。

24. 肉食禁期已至。切勿将心思放在以往曾使你们虚耗的事上，也不要效法那些仿佛在宰牲节般大吃大喝的人。谁若被肚腹所奴役，对他而言，“*肚腹就是他的神，他在自己的污秽中自夸*”（腓 3:19）。试着找这样的人中的一位，看看他的心灵和身体是怎样的。——这难道是可取的吗？告诉我，这难道值得效仿吗？——当然不是；相反，这值得一切的厌恶和鄙视。至于你，只需满足于简朴的饮食，不吃肉，不喝酒。不要只顾填饱身体，而要让灵魂充满圣灵的果子——和平、仁爱、盼望、信心、祷告、吟唱诗篇、诵读经文、顺服、谦卑、警醒、早起、不怀恶意、质朴、纯洁的意念、痛悔、洁净的眼泪——愿这些成为你永恒的斋戒。

90. 正如我负有责任——总是激励你们投入战斗；同样，你们也负有责任——总是全副精神武装，奋勇战斗

90. 1) 正如我的职责是时刻激励你们投入战斗，你们也应当时刻身着完整的属灵军装，奋勇作战。——2) 抱怨这场斗争旷日持久是不恰当的；文中列举了斗士们的例子，并劝勉大家要刚强壮胆。——3) 不要惧怕鬼怪：无所畏惧和祷告是抵御它们的最佳手段。[2, 13]

1. 我迫切需要时刻向你们——那些在神的工上劳苦至精疲力竭、在你们那蒙福却充满艰辛的顺服中奋进的人——传递安慰与劝勉之言。倘若你们的壮举以及与仇敌诡计的斗争能在某个特定时刻终止，那么我对你们的安慰与劝勉也将随之终止。但既然这些事永无止息，无论昼夜都让你们不得安宁，那么，按理说，我也负有相应的责任，要相应地将安慰、激励和希望注入你们的心灵，赋予你们力量、警醒和热忱，以消灭那些针对你们的无形敌军。众所周知，战士必须时刻以战士的姿态行事，并严格遵守这一身份所要求的一切。因此，作为基督真正的战士，你们也应当时刻检视自己的武器是否整备：你们每个人是否都拥有顺服之剑、信心的盔甲、得救盼望的头盔、谦卑之盾、祷告之弓，以及我们属灵争战中所需的一切其他装备。看到身着全副武装的世俗战士固然美好且令人惊叹，但看到拥有上述一切装备的基督战士，却更为美好，更值得惊叹。因此，我的儿女们，要武装自己，保护自己，整装待战，奋勇作战，战胜与你们争战的魔鬼；无论发生什么事，无论是遭受打击和攻击，还是失足跌倒，都不要感到惊讶；只要赶紧站起来就行了。

2. 有些人因被可耻的情欲、暴怒、诽谤、嫉妒、反复无常或其他类似之事所折磨，而感到烦恼、惊讶，甚至陷入绝望。我却恰恰对他们自己感到惊讶。告诉我，兄弟，难道你以为不经历艰辛与苦难，不经历斗争与胜利，就能轻而易举地获得冠冕吗？——但他却说：“我已经活了多少多少岁，斋戒过多少次，告解过多少次，领过圣体多少次，做过这样那样的善事，流过无数眼泪和叹息，还曾在同住的弟兄们软弱时帮助过他们。”唉，这算什么智慧？！你告诉我，你在属灵争战中奋

斗了多少年？三年、五年、十年？但蒙福的阿玛·萨拉却与淫欲之魔英勇搏斗了四十年，并以非凡的勇气承受了这一切。我斗胆提及阿瓦·帕霍姆，他曾在教堂里当众袒露身体；还有另一位，曾得到阿瓦·阿波罗的扶持。况且，我何必列举数不胜数的例子呢？那些真诚的斗士们凭借何等壮举与搏斗最终获胜——有人如此，有人那样，但无论何时都未曾显露沮丧，未曾流露怯懦，也未曾丧失勇气，直到他们在软弱中得以胜出，借着上天的指引，击退了敌人的攻击。而我们这些怯懦之人，却怯懦、轻率且未经训练地言行。——我提醒这一点，是为了让我们从精神萎靡中振作起来，在对上帝的信靠中变得警醒而坚定，每个人都在心中默念：“纵使军旅围攻我，我的心也不惧怕；纵使战争向我发起，我仍仰望祂”（《诗篇》26:3）。

3. 不要惧怕那些恐惧和恐怖景象，魔鬼有时会在夜间通过幻象制造这些，随意变幻形态、千变万化；有时它会发出声音，呼唤你的名字，甚至化作狮子的模样。但你要勇敢地以无畏之心击退它，你就会发现它会像尘土一样消散。倘若它在你眼中显得高耸如屋顶，体型庞大，就转而祈祷；像伟大的安东尼一样，你会看见它消失无踪。即使它看似正向你走来并发起攻击，或是摇晃你的居所并将其压向你，也无需恐惧，一切终将如梦境般消散。那些遭遇此类情况的人，之所以如此，是因为他们在本无恐惧之处却心生恐惧（《诗篇》13:5）。因此，请留心，不要被那些根本不可怕的事物所吓倒。让那些制造恐惧者反而因你们对上帝的信靠和向祂的祈祷而心生畏惧。

91. 春天到了：请多加小心，我劝你们要节制饮酒，不要吃得太饱，进城时要谨慎，也不要将世俗之物从城里带回修道院

91. 1) 春天到了：请多加小心，我劝你们戒酒，不要吃得过饱，进城时要谨慎，不要将世俗之物带回修道院。——2) 顺便提一下那些违反规定去菜园索要蔬菜的人。[2, 14]

4. 你们要坚定不移地仰望上帝，破除魔鬼千丝万缕的诡计，超越情欲，践踏肉体的甘美与欲望，同时在心灵与肉体上守护贞洁与纯洁。看哪，如今正是春季，万物都朝着新生而奋进。顺应这一自然规律，我们也应当调整自己的睡眠与饮食。“好，”使徒说，“不要吃肉，也不要喝酒，免得你的弟兄因此受诱惑”（罗14:21）。我的弟兄们，我也以此劝诫你们——并非作为强制规定，而是为了你们纯洁的灵魂，而且不是针对你们中间患病的人，而是针对健康的人：不饮酒是好的，特别是对你们这些年轻人而言；因为酒会点燃情欲。我们本就因本性中的感官之乐而心神不宁，何必再向体内引入酒所带来的刺激呢？你们试一试，就会明白戒酒是多么有益。戒酒的人不会发现自己不会被思绪牵着走，不会被内心激情点燃，而是始终在对上帝的爱中保持清醒，热忱追求一切美好之事，并致力于得救。戒酒者心中有圣灵；饮水者则披戴着谦卑的外衣。——关于饮食，我也劝诫你们，我的儿女们。要远离无言的饱食与无止境的饱足，因为它们是淫乱和所多玛罪行的种子；但在遵守一切其他谨慎之余，要这样进食饮水——以便主宰美味，而非受其支配；以便统治肉体，而非受其掌控。灵魂与身体之间最理想的秩序，就是让低等的部分不侵犯高等的部分。关于离开修道院，请坚定遵守这条规则——不要将可能扰乱弟兄们的世俗谈话带入修道院。

5. 我得知你们当中有些人进入菜园时，向园丁索要蔬菜；若未按规定获得，便与他争吵。这是撒旦的作为，绝不应有此行为。此类人将受到惩戒。难道所提供的还不够吗？当你连蔬菜都无法抗拒时，又如何能战胜情欲呢？我谦卑的弟兄啊，若不通过节制来坚固自己的意念，你将轻如鸿毛。我深信，正如那些曾放纵者如今变得节制，那些曾充满情欲者如今变得无欲，只要我们不懒于在一切事上严格自律，我们也将如此。愿主坚固你们，使你们站立得稳。

92. 克制己意是我们最重要的美德

92. 1) 斩断私欲是我们最重要的美德。——2) 时光流逝；——死亡近在咫尺，随后便是审判，届时唯有行善者方能蒙悦纳：让我们成为这样的人，远离一切邪恶。——3) 抱怨孩子在修道院接受教育是愚昧之举。[2,15]

6. 通往天国的道路众多，却只有一条：之所以只有一条，是因为美德本为一，它通过各种善行得以实现并付诸实践。让我们领受这一唯一而全能的美德：让一人循着效法上帝的顺服之路前行——这是一条畅通无阻、永不中断的道路；另一人则当循着“背负基督的谦卑”之道——这条平坦而最短的路径；无论前者还是后者，都当将自我意志的割舍奉为无瑕的祭品。“谁是那愿得生命、喜爱

见美好日子的人？”我也要与先知一同发问，并回答：那真正割舍自己意志的人。“这人必存活，不至见死”（《诗篇》88:49），免于堕落，将自己的灵魂从阴间的掌中拯救出来。这人就是光之子，其灵魂已从一切情欲中得洁净：因为他连根拔除了各种情欲。我们的忧愁、烦恼、争吵、纷争、嫉妒从何而来？难道不是因为我们执意坚持己见，捍卫自己的决定和愿望吗？是的，确实如此。除了这种斩断自身意志的方式之外，别无他法能使我们摆脱魔鬼的诡计。

7. 日复一日，时光流逝，来来去去；我们的生命如同河流般奔涌向前，日益接近死亡。你们是有福的，因为你们以微不足道且短暂之物，换取了永恒与天上的福分。那一天终将到来，上帝将坐在祂荣耀的宝座上，圣天使们侍立在祂左右，祂将召唤你们，并使你们进入义人的居所。——但究竟是哪些人呢？是那些顺服、谦卑、虔敬、乐善、心灵纯洁、痛悔、善哭、勤劳、爱父、爱弟兄、喜爱静默、喜爱祷告的人——以及竭力践行一切其他神圣事工的人。在你们中间，有些人不仅拥有一种，而是拥有许多美德；这样的人因仁爱而比世人更显美好，闪耀着圣灵赐予的诸多恩赐。让我们不要让自己接近那些丑陋且败坏人心的罪恶耻辱；而是要竭力远离那毁灭性的狂妄、恶意的相互审视、放纵的嘲笑、撒旦般的怨言、恶毒的烦恼——无论何种形式，都要以善意接受一切：食物、饮品、衣物、服从。这便是对你们有益的善行，这便是你们良心的见证，这便是你们在属灵争战中的胜利，这最终也将是你们加冕的荣耀。

8. 我听说，有些不明事理的人，看到在我们这里受教育的孩子们，便说：“这就是我们注定要灭亡的原因！这就是修道院遭到毁灭的原因！”——这简直是疯了！这无异于谴责主自己，祂曾说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在神国里的人就是这样”（可 10:14）。基督难道不是婴儿吗？祂难道不是喝过母乳的吗？祂难道不是孩童吗？祂难道不是“十二岁”的少年吗？（路加福音 2:42）。祂难道不是“约三十岁”开始行神迹的完人吗？（路加福音 3:23）。那么，此人为何保持沉默，又为何不更深刻地自责，毕竟他的毁灭源于他自身？——这样的人比修道院长更为睿智和通达，他们走着比右路更右的路，并争辩说自己爱上帝胜过应有的程度，却在此过程中偏离了既定的规则。——不过我还是补充一句：如果没有人说过这样的话，就让这番话像一阵风一样过去，我也不会指责任何人；如果有人说过，就让他改正自己，以免陷入魔鬼的罗网。那位圣老者说了什么？“孩子吩咐我的，我就当作是我主之子吩咐我的。”——难道你们不明白自己读的是什么吗？！

93. 你们在一切事上都要竭力行善；劳苦虽大，赏赐却更大；所以要更加、更加地精进

93. 1) 你们在一切善事上都要勤勉；劳苦虽大，赏赐却更大；所以要越发精进。——2) 你们遭遇许多试探；但不要灰心：主近了。也要记念将来的安息，这样就永不丧失勇气。[2, 16]

9. 正如主所言：“你们要靠着忍耐，得着自己的灵魂”（路加福音 21:19）；你们要不畏艰难地承受苦修生活的劳苦与炎热，并“昼夜在主的律法中受教”，好使你们“如同栽在水泉旁的树”（诗篇 1:3）。你们虽劳苦重重，但神的恩赐更多；虽汗流浹背，却得着永恒的产业。我知道你们正在奋力拼搏，以各种方式克己，过着殉道般的生活，时常被长矛刺穿，因割舍私欲而受苦；但要欢喜，因为天国正为你们预备着——那蒙福的不朽、成为神的儿女、与基督同为后嗣、美好的生活、福乐、喜乐，以及永无止境的安息。当如此众多且如此丰盛的福分在眼前，谁还能灰心丧气呢？在通过死亡进入所盼望的境界之前，谁能因任何劳苦和功绩而停步不前呢？——既然知道“现今的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了”（罗 8:18），你们岂不也承受了情欲的炙烤、沮丧的重担、劳苦的疲惫、节制的饥饿，以及其他一切事上的困苦与匮乏；以致你们能与使徒一同宣告：“我们为你的缘故，终日被当作将要被宰杀的羊？”（罗马书 8:36）。你们不惧怕魔鬼的幻象和情欲的叛乱，反而在美德的道路上日益精进、不断攀登。——但这番话不仅是对那些懒惰、动摇和放纵的人说的，也是对你们说的，旨在坚固你们、膏抹你们，使你们能圆满地完成敬虔的奔跑。因此，大家都要前来，让我们将恐惧与恐惧相加，彼此善良、温和、慈爱、顺服、热情，不嫉妒、不贪图、不骄傲、不自夸、不惹人烦、不抱怨，以忍耐作为你们良善生活的根基。

10. 你们每日遭遇许多苦难——我并不否认，但这难道不是为了你们的得救，不是为了承受永恒的福分吗？倘若为了这个目的，我们必须经历劳苦与疲惫、奋斗与奔波、汗水与饥饿、困顿与哀叹、思绪的纷乱与试探的波涛——这些都是在这人生之海中，被看不见的仇敌驱赶向我们的——那

么，我们绝不能让自己心志消沉、心生恐惧，或陷入绝望。基督与我们同在；祂伸出手，对这大海说：“*安静吧，止住吧*”（可4:39），便会有大大的平静。我们也只需一次又一次地加倍努力，一次又一次地加快脚步，一次又一次地向前迈进。我深信不疑，我们必将顺利完成这段航程，摆脱灾祸，平安抵达天国的码头。到了那里——“*疾病、悲哀和叹息都将消失*”（赛35:10）。——还有什么比这更幸福的事业、更伟大的劳苦呢？从中放射出的，是光明、生命、喜乐、平安、安慰和无尽的安息。凡怀着这样的信心与盼望，行在美德之路上的人，绝不会疲惫、停步或退缩，无论是因为已承受的重担与悲伤，还是因为尚未临到的考验——哪怕是死亡、肋骨被刺穿或鲜血流淌。正因如此，殉道者们甘愿承受酷刑，忍受了各种各样的折磨；正因如此，圣徒们追求圣洁，承担了各种苦修的艰辛；正因如此，我也邀请并劝勉你们投身于这一壮举，以便因你们那蒙福的顺服和殉道般的服从而获得冠冕。啊，我恳求你们，切莫让自己被剥夺那些不可言喻、难以想象的恩典，被剥夺被称为天国之子 and 继承人的名分，被剥夺基督新妇的喜乐，被剥夺站在右边的位置——在那里，所有的圣徒都在无尽的喜乐中，欢欣鼓舞，沉醉于那些无法言喻的神圣恩典之中。

94. 你们知道我们为何来到修道院：切勿做任何与此相悖之事

94. 1) 你们知道我们为何来到修道院：切勿容许任何与此相悖之事。你们确实如此行；但切勿让你们的辛劳白白付诸东流。——2) 我为你们着想，并指引你们走更好的道路：为何你们还要擅自为自己设想苦修之举——如捆绑、隐居？这并非好事。我们的修道院本身就是最适合修行的地方。——3) 谁若想高人一等，就当在修行美德上——无论是身体上的还是心灵上的——力求超越众人；而在这些美德上，没有哪里比修道院更适宜精进了。——4) 列举了在修道院中精进者所具备的美德；并邀请热忱者效法他们。[2, 17]

11. 我们为何离开尘世，与父母、亲属、血亲朋友、城市、故乡、村庄和家园割裂，来到这里？难道不是为了拯救自己的灵魂吗？难道不是为了获得对先前所犯罪过的宽恕吗？难道不是为了取悦上帝吗？难道不是为了获得永恒的福分吗？难道不是为了像天使一样生活，效法那些无形之灵、圣洁且蒙福的三位圣父吗？——既然如此，我们岂能反其道而行？本该哭泣却放声大笑，本该痛悔却欢欣雀跃，本该虔敬却亵渎神明，本该祈祷却忙于世俗琐事，本该安宁却心神不宁，本该静默却喋喋不休，以污秽代替洁净，以放肆代替温顺，以放纵代替斋戒，以闲言碎语代替诵诗，以悖逆代替顺服，以自高自大代替谦卑？是的，我们的仇敌通常会引诱那些忘记自己誓言的人，去做与誓言相悖之事。但你们深知为何聚集于此，并热切地追求着实现自己的目标：既要洗净自己的罪过，也要使自己成圣。因此，孩子们，我恳求你们，切勿让你们的辛劳付诸东流。——你们忍受了多少苦难？你们禁食了多久，又正在禁食多久？你们在守夜祈祷上曾付出多少热忱，如今又付出多少？你们曾承受多少诽谤、侮辱和剥夺，如今又承受多少？总之，在完善自身生活方面，你们已经做了多少，又正在做多少？——切莫让心志冷淡或任何一时的享乐，毁掉你们这些硕果累累且令人向往的善行；而要在以往的努力之上再添新的努力，以便在圆满度过这短暂的一生后，满怀信心地进入永恒生命的宁静港湾。

12. 主啊，你知道我多么关心你们每一个人能否得享平安，我也照着你们的情况调整自己的心志：与哀伤的人同哀伤，与软弱的人同软弱，仿佛我灵魂软弱一般；与胆怯的人同胆怯，与争战的人同争战，与受苦的人同受苦，与受试探的人同受试探。既然如此，你们为何要阻碍我这样做，不遵从所吩咐的，反而抗拒并提出你们的私欲——或者更确切地说，是你们那恶毒的私欲和骄傲的意志，违背顺服之律与共处之规，随心所欲地炮制出某些新规则，并断言这些规则才是最神圣、最神圣的——而实际上这分明是诡诈与悖逆？有些人出于专横，或者更确切地说，是受魔鬼的驱使，暗中、在我不知情的情况下给自己套上枷锁，并诱使他人效仿，在魔鬼的协助下共同犯下这一罪行；另一些人则推崇隐居生活，屈从于想要使他们变得空虚的魔鬼；还有些人编造并提议各种奇思异想——这当然是受我们那毁灭灵魂的仇敌的蛊惑——至于具体内容，我甚至不愿揭露。为何要这样做，却对当下这种合宜、蒙神喜悦且能得救的生活置若罔闻？——哪位圣徒曾如此行事？即便有人这样做，也是因从上而来的某种指示，或是经由其属灵父亲的祝福才决然而为。而你们，既未从往昔的罪孽中洁净出来，即便已得洁净，内心却尚未得享平安，也未尝到明辨事物的甘美；因无知与任性而盲目，却像被蛇的诱惑推入急流中的球体般，向此狂奔。不该如此，我的儿女们，绝不该如此

。但请相信，对你们而言，最明智之中的明智、最圣洁之中的圣洁、最有益之中的有益之事，便是安居于主所呼召你们的职分之中，在修道院里，在父亲的引导下，与弟兄们同住，在这由神牧养的属灵苗圃中。离开这里的人会被野兽捕获；而安居于此的人则会获得其独特的特质——同心、同念、同心协力、同心合作、同受苦难、同颂扬上帝。你们不应编造任何借口来与他人区分开来。

13. 凡愿在美德上胜过他人者，当在心中自视为最卑微者，不可与任何人争执，口中不可有奉承之词，也不可有怨言；他当“不轻易动怒”，乐于顺服，更应在言语遭遇顽固时，迅速说出“请原谅”；因内心平和及向神祷告，面容当明亮喜乐，双目低垂，心思却仰望神；愿他时刻克制笑声，仅止于温和的微笑；愿他在言语上也保持克制，不允许任何腐朽之言，也不说任何无益于造就他人的话；愿他满足于共餐时所提供的食物，且不吃到饱；当满足于定时的睡眠，在礼拜时则要清醒而警醒地参与，力求不遗漏任何一句经文；当每日以虔敬之心开始，甚至不要将生命延续至傍晚，时刻准备着迎接灵魂离开躯体的那一刻；每日都要流下泪河，尤其在傍晚时分，当思及自己因疏忽而所犯的过错，以及临终时灵魂与躯体分离的时刻——那时天使将如何接走并引领她，她将如何经历魔鬼的折磨，又将如何为一生所作所为——简而言之，无论是行为还是意念，都将决定这可怜的灵魂最终的归宿：是站在主右边，在亚伯拉罕的怀中安息，并在基督的新妇中得享福乐；还是被驱逐到山羊群中，与它们一同听到：“你们这些受咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去”（马太福音 25:41）。——这就是你们每个人都应不懈地努力，以超越他人的地方。但若想在这方面取得成功，没有比在修道院生活更好的地方了，因为据圣巴西尔大帝所言，修道院正是各种美德的摇篮。

14. 我想不点名地宣扬你们中某些人的美德，以此激励那些生活不端正的人奋起追赶。你们当中有些人，出于对上帝的虔诚信仰和炽热的爱，在某些日子里彻夜不眠；也有那些常流泪的人，他们没有一天不流下热泪；还有些人，若不先用汨汨泪水洗涤，便不愿领受圣体；还有些人极爱洁净，甚至不看他人的面容，以免受玷污；还有些人，连睡觉也是坐着进行的；还有些人，除了正餐之外，绝不饮水进食；还有些人，从不向我求取衣物、鞋履或其他此类物品，只求我为他们规定斋戒、守夜或为得救而自我折磨的其他方式。——这些人内心正直；这些人真诚地寻求至高者；看哪，那些热切关切自身得救，并致力于不伤害邻人的人；不仅如此，他们还竭力以各种方式造福他人，通过自身的行为提醒人们当行的正道，以此激励懒惰者勤勉，帮助跌倒者重新站起。愿效法他们的人，就当效法这些人。若无此意愿，则满足于普遍公认的善行即可：因为适度是得救之道，凡诚心诚意持守适度之人，必将从仁慈且慷慨的上帝那里获得冠冕。

95. 我们是基督的军队：看哪，你们的全副军装是否已备妥；因为仇敌并不打盹——你们要奋勇作战

95. 1) 我们是基督的军队：看哪，你们的全副军装是否已备妥；因为仇敌并不打盹——你们要奋力争战。——2) 尽心顺服；我们的生命转瞬即逝，但我们可以在这瞬间获得永恒的福乐。所以要勤奋，不可懒惰。[2, 18]

15. 我们——基督的军队，是从全世界中拣选出来献给主的贡物，是献给神的祭物——所争战的，不是与血肉之躯的敌人，而是与掌权者、执政者、管辖这幽暗世界的，以及空中属灵的恶魔（弗 6, 12）。为什么对我们来说，团结一致、商议和探讨这件事，不是一年一次、两次或三次，而是要不断进行？因为我们与敌人的争战是持续不断的，我们也时刻面临着试探。看哪，基督的战士们，你们的灵魂是否已被战壕环绕？是否拥有信心的盔甲？是否手持谦卑的盾牌？是否将顺服的长矛随时备好？是否戴着救恩盼望的头盔？手中是否握着勇气的宝剑？最重要的是，你们这尊贵的身体是否安然顺服，是否温顺可教，是否经过训练且易于驾驭，以免它咬住嚼环后，在敌人面前将骑手——即你们的理智——甩下？——是的，你们拥有这一切，我亲自为你们作证。但还要再多加努力，因为“有许多人从高处”与我们“争战”（诗篇 55:3），因为那恶者的箭已然点燃，而且他一刻也不懈怠，不吃、不喝、不睡，日夜争战，正如他自己曾在某处对一位圣父所说的那样。他那毫无生气的生命和毁灭性的作为，正是为了“压制贫穷和困苦的人，并杀害心地正直的人”（《诗篇》36:14）。但愿他的“刀剑”能“刺入他的心”，他的“弓箭”能“折断”（《诗篇》36:15）。如何做到？只要我

们用上述武器来抵御他。正如这位万物毁灭者自己所承认的，谦卑的智慧能击溃他，顺服能击倒他，祷告能使他逃遁，斋戒能使他饥饿，弟兄之爱能推翻他，以及践行一切其他美德都能战胜他。

16. 我——这被罪捆绑的人——恳求你们，让我们配得上我们所蒙的呼召，活出与之相称的生命。要持守忍耐，在你们手头的一切劳作中都尽心竭力：无论是耕作田地、翻松菜垄、缝制衣物、抄写书籍、木工、烘焙面包，还是其他任何手艺与服侍。因着这一切，天上已为你们预备了丰厚的赏赐。看哪，我们的生命如疾行者般奔跑，又如飞鸟般翱翔。然而在此期间，弟兄们，我们仍能成就美善之事。在转瞬之间，我们便能成为永恒福乐的继承者。因为与无尽的永恒相比，我们一生的岁月确实不过是转瞬之间。那些懂得在七事中合一以满足需要的人是有福的；那些憎恶世界的人是三倍有福的；那些为了主的缘故舍弃父母、亲人、朋友、弟兄以及世上一切的人，更是全然有福的。——既然你们这样行了，怎能不蒙荣耀呢？因为主亲自说过：“*荣耀我的，我必荣耀他；羞辱我的，他必受羞辱。*”——你们确实是在自己的肢体中荣耀上帝，而基督的肢体本是圣洁的，请将自己献为祭物，并通过你们的顺服不断结出果子。愿无人阻断自己最美好的奔流，愿无人屈服于沮丧，也不致懒惰；愿无人打盹，也不沉溺于睡眠。你们都要同心合意，都以爱的纽带相连，都志同道合，都心意相通；要成为按神旨意奔流的善流，既勤勉又永不停息。

96. 我们要追念我们从前是怎样的，蒙召时是怎样的，如今又是怎样的；——并要感谢上帝，不仅用言语，更要通过端正的生活来表达

96. 1) 让我们铭记我们从前是怎样的，蒙召时是怎样的，如今又是怎样的；——并要感谢上帝，不仅用言语，更要通过端正的生活。——2) 离开世俗的“埃及”之后，让我们在神的庇护与引导下，耐心地穿越这人生的旷野，期待进入应许之地。[2, 19]

17. 既然我们心中有这盏燃烧的灯——对主的热忱与对永恒福分的渴慕——我们就应当不断添上膏油，以免这盏灯熄灭，使我们陷入黑暗；否则，我们将在黑暗中四处徘徊，最终跌入情欲那毁灭性的深坑。那么，这“膏油”究竟是什么呢？就是对过去、现在和未来之事的追忆、思索与省察。——让我们追忆那段青春岁月：那时我们或如置身黑暗般在无知中徘徊，或如被海浪吞没般沉溺于虚妄之事，或如坠入深渊般沉湎于肉体的享乐；接着，让我们铭记仁慈的上帝是如何将我们从那里召唤出来，伸出手将我们拯救出来，并指明了和平之路，激励我们效法这种光明而圣洁的生活方式；还要补充的是，尽管我们的许多亲人、熟人、朋友和伙伴仍陷于那般痛苦的境地，唯独我们，如同从埃及的奴役中被解救出来一般，得以脱离苦海，被提升到这高耸的居所之山；从这里俯瞰下方，我们看到，人们仿佛在最深的深渊中打转，徒劳地奔波，互相推搡，互相绊倒，满头大汗地追逐着某些看似伟大的、实则虚幻不恒、转瞬即逝且渺小的世俗享乐；更令人痛心的是，他们为此所获得的报应，竟是坠入地狱承受永恒的折磨。仅凭这一项巨大的拯救，我们该怀着怎样的感恩之情，向我们的恩主上帝表达感谢呢？——让我们不断向上帝献上感恩的赞美，比以色列人的欢呼声更响亮，高声歌唱：“*我们要向主歌唱，因祂大有荣耀；祂将马和骑马的都抛在海中*”（出埃及记 15:1）。但如果我们不能恰当地运用这份恩典——即严格地远离世俗、与亲友疏离、视世间福泽如无物，并在对生活准则的甘心顺服中活出福乐——那么这样的感恩便是不完整的。

18. 摆脱了世界及其诱惑与情欲之后，应当好好地穿越这人生的荒野——要谦卑、顺服、忍耐、宽宏大量，热爱纯洁与主的诫命，绝不可像那古时的百姓那样怨言连连，不可顽固不化，不可沉溺肉欲，不可贪图享乐，不可狂妄无礼，不可自相矛盾，更不可因忆及埃及的苦难——我们已蒙上帝恩典远离并弃绝了这一切——而反抗律法制定者本人。切莫如此，我恳求你们。但作为上帝的圣民，我们要顺服，乐意被引导至天上的旨意所指示的任何地方和任何时候，始终遵行上帝的旨意，并欣然承受旅途中的艰辛——食物匮乏、饮水稀少以及诸如此类的一切。若我们如此顺服，上帝的天使必在我们前头引路，主必为我们战胜情欲——如同战胜外邦民族一般——我们所进入的，不是亚摩利人、迦南人、非利士人和希未人的土地，而是进入温柔正直之人的土地，那流淌着圣洁蜂蜜与乳汁的土地，并继承一切应许的福分，与主基督同掌王权。弟兄们，你们看，我们面前有这些赏赐；你们也知道为我们预备的安慰，同样，与之相对的刑罚和苦难，正等待着那些生活散漫的人。因此，让我们满怀喜乐、满怀热忱，以坚定不移的忍耐，走在这条摆在我们面前的道路上；每个人都要像履行神圣的职责一样，热忱地履行自己应尽的服从义务，正如迦斐和米拉利（民数记4:15）

的儿子们当年搬运圣器那样。无人要悖逆，无人要抱怨，无人要放肆，无人说谎，无人惹人发笑，无人嫉妒，无人诽谤，无人疏忽，无人懒惰，无人因任何事使我们神圣的居所蒙羞，而是要竭尽全力只做一件事——取悦上帝，好使我们在圆满完成这美好的事工后，最终领受我们主基督耶稣所赐的公义冠冕。

97. 你们无疑将因弃绝尘世、殉道般的顺服以及与情欲和无形之敌的斗争而继承永恒的福乐：所以要站立得稳

97. 你们因弃绝尘世、殉道般的顺服以及与情欲和无形之敌的斗争，无疑将继承永恒的福乐：所以要站立得稳。 [2, 20]愿死亡之门成为你们所有人飞升至天界及超天界之境的通道——那里是“疾病、悲伤与叹息都已远离”的地方（《诗篇》35:10）。我这不配之人，如此期盼你们能前往那里，并在那里安居——那里是众欢欣者的居所，充满欢欣的面容与庆贺之声，因你们善行不渝、生活可嘉且蒙福，因你们远离尘世、因你们与血肉之亲断绝，因你们斩断私欲，因你们每日在争战中坚守并忍受殉道般的顺服，在此过程中，你们确实在见证主，并否认那邪恶之源的魔鬼，既承受又抵御着无时无刻不向你们袭来的打击——无论是来自肉体的情欲、魔鬼的诽谤、与弟兄们的冲突，还是来自财务主管、工坊主管以及各类其他服从事务的负责人所施加的责难与训诫——在这一切中，你们从未违背在主面前所立的誓言，而是大胆而勇敢地行走在得救的道路上，使那些针对你们的魔鬼大军蒙受羞辱并溃退。这就是你们的功绩——你们可以与使徒一同呼喊：“谁能使我们与神的爱隔绝呢？是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危难吗？是刀剑吗？正如经上所记：‘我们为你的缘故终日被杀，人看我们如将宰的羊’”（《罗马书》8:35-36）。你们是蒙福的，更是三倍蒙福的——但请不要忘记——只要你们在神面前始终如一地坚持这样的壮举直到终结：因为每天都有争战等待着你们，尽管与此同时也有每日的冠冕。

98. 我们虽贫穷，但上帝供养我们；愿归荣耀于祂；然而我们也不应闲置；愿每个人都按自己的本分劳作：那时，上帝必使我们微薄的所得倍增

98. 1) 我们虽贫穷，但上帝养活我们；感谢祂；然而我们也不应闲置；但愿每个人都按自己的本分去劳作：那样，上帝必使我们微薄的所得倍增。 – 2) 我们一切都归公用；一个人的劳作惠及众人，反之亦然；众人都将因自己的劳作和热忱而从上帝那里得到报偿；那些在外面从事体力劳动的人，所得的报酬不会少于那些在里面从事属灵工作的人。 – 至于病人，他们将因甘心顺服、不发怨言而得到赏赐。 [2, 21]

19. 我最关切和祈祷的首要之事是，愿你们在圣洁而美德的生活中，保持纯洁、勤勉且无瑕，使无人因魔鬼的诽谤而失足，而是你们所有人都能保持清醒和警醒，致力于行那值得称颂和尊崇的、蒙福的顺服之事。因为，只要这一点做到位，我对其他一切便无忧无虑，尽管我通常仍会忧虑——我指的是迄今为止这种肉身生活的局促，不过我将这种局促视为宽广，将贫穷视为财富，将匮乏视为满足，并以此为指引，怀着那给予我确信的盼望：主必不使义人的灵魂饥饿，也不会撇下祂的圣徒——你们正是因基督的恩典，蒙至高者的眷顾，不仅在灵里，也在肉体上，都得着滋养、饮水、遮盖与温暖。若非上帝之手相助，又有谁能妥善供养这群大多由穷人组成、毫无世人援助的众人，并为他们提供一切所需呢？——请抬起你们的眼睛看看——有多少人进入了这座天国之城，我们当中又有多少长者、体弱者、病人、少年和孩童——而主却满足了所有人的需求：这难道不令人惊奇吗？这难道不值得称颂吗？哎，我的弟兄们和孩子们。 – 然而，我们也不应袖手旁观，而应尽己所能，通过辛劳与汗水来满足弟兄们的需要。因为当上帝看到祂的诫命被全体弟兄们相互践行时，祂便会施予怜悯，并从看不见的源泉中赐下满足所需的方式。因此，我恳切地祈求并提醒大家：无论被委派何种事务，每个人都应竭尽全力去工作，并在灵性与物质两方面结出丰硕的果实；因为二者是相辅相成的，关心肉体事务的人也会同样关心属灵之事；反之，属灵上无果的人，对世俗事务也同样漠不关心。

20. 我们的一切都是共有的，不仅包括肉体 and 感官之事，也包括属灵和思想之事——正如某些人的美德和善行会惠及所有人，反之亦然；同样，我们的劳作也是如此，正如圣使徒保罗所指出的，我们可以从身体的例子中看到这一点：“身体只有一个，却有许多肢体；而且，虽然肢体很多，

却都是一个身体；若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同欢喜”（《哥林多前书》12:12, 27）。正如在身体中，从头到脚、从左到右，每个肢体都能感受到被唤起的需要及其满足；你们也要这样理解灵魂的情况。我的父亲也是你们的父亲——是第一个肢体，我是第二个，然后依次到最后一个——在审判之日，我们所有人将共同接受称赞或责备。我的儿女们，既然知道这一点，我们都要努力，都要奋力而行，每个人都要为共同的事业贡献自己的一份力量，在各自的侍奉和能力范围内，谁也不要在他人在面前被贬低。但你们当然知道，上帝在审判之日所作的定夺，绝非我们在此所划分的等级：因为神的审判与人的审判是不同的。或许，祂会将第三百位列为第三或第四，将第十位降至中间，而将最后一位提升至首位——一切皆按各人的勤勉与美德而定。虽然说出来令人恐惧，但祂或许会将某些人完全排除在我们的行列之外，并将其送入地狱——当然，这指的是那些即使在世时就已心怀异念、思想迥异、心境乖张之人。但我敢向你们保证，我们当中没有一个劳动者是徒劳工作的，——无论是耕地的，不是徒劳地耕地；无论是翻土的，不是徒劳地翻土；无论是厨师，不是徒劳地烹饪；无论是面包师，不是徒劳地烤制面包；无论是酒窖管理员，不是徒劳地管理酒窖；诸如此类，不一而足。而这些人，虽然不像其他人那样在静室里专心诵读诗篇和吟诵经文，但若他们工作的热忱不亚于那些在静室里专心事奉的人，而且是为了主的缘故，他们所获得的奖赏也不会少于后者。一个人为兄弟会奉献多少劳动和热忱，他便会得到多少回报。知晓此理，在修道院内劳作的人切勿贬低在院外劳作的人；在院外劳作的人也不要灰心丧气，仿佛自己被轻视了一般。衡量标准对每个人而言，都是劳作与热忱。有人会问：那患病者又该以何为标准呢？因为他无法劳作。对他而言，标准便是感恩、不抱怨和忍耐。

99. 教诲并非无益：它们唤醒沉睡者，并巩固与引导清醒者

99. 1) 教诲并非徒劳：它们唤醒沉睡者，并坚固与引导那些清醒的人。如此，我们所有人便能一点一点地向前迈进。——2) 让我们在此见证上帝的慈爱：我们中间的恶行正在减少，而善行则日益坚固。确实有人跌倒；但他们会重新站起来并改正。所以，要保持你们良好的心境和热忱。[2, 22]

21. 有人会说，如果我们不将教导付诸实践，这些教导又有何益处呢？因为我们常听人说“不可嘲笑”，却仍不改此习；常受教导“不可闲谈”，却依然闲谈；虽然屡次被劝诫不可嫉妒邻人，却仍被这种情欲所控制；虽然屡次被提醒不可在昼夜的诗篇吟唱和祷告中漫不经心、昏昏欲睡，我们却仍在其中心神游离、打瞌睡——简而言之：我们几乎在任何方面都没有得到改善。——但持这种观点的人，其言论并不公正。首先，不可能有人在任何方面都毫无改进，也不可能所有人突然在所有方面都得到改善，但今天有人，明天另有人开始并持续着自我修行的努力；其次，就像攀登楼梯一样，不可能从第一级直接跃至最后一级，而是按顺序从一级踏上另一级，一步步向上攀登：在修德之事上也是如此，我们通过一点一滴的进步，最终达到美德的巅峰。在这两方面，教理问答式的提醒都大有裨益，它既能激发并维持人们追求成功的热忱，又能提供相应的途径与方法，从而帮助你们这些正直的灵魂，一点一滴地从力量走向更强大的力量，从尘世升向天国。此外还有一点可以这样说：如果人们如此频繁地谈论和听到关于“应当如何”以及“应当纠正什么”的话题——为的是荣耀上帝——却仍未见情欲得到约束；那么，倘若我们陷入沉默，不再有人恰如其分地指出并阐明这些应尽之事，情况又会如何，我们又会变得多么糟糕呢？我从先贤那里学到，言语是通向行动的道路，善言引向善行，恶言引向恶行。我深知事实确是如此——谈论更美好的生活方式总能引导人向善。我向你们——我的儿女们——作证：通过阅读受上帝启示的经文，以及多少听闻我这谦卑的教诲，你们都在不断提升，不断向前迈进：那些沉溺于情欲者从沉睡中苏醒，开始自我修正；而那些行善者则受到鼓舞，朝着更大的、更高的成就不断迈进。

22. 我们在此见证上帝的恩典，并不隐瞒祂的慈爱。因为请看，我们几乎不会发生争吵，同样也没有诽谤、指责、辱骂、违抗命令、私自进食；即使偶尔发生此类情况——既然我们身负这易陷于恶行的肉体——犯错者会立即坦白、忏悔，并通过规定的补赎来改正；例如被逐出餐桌、只吃干粮、站立及行礼，具体方式视治愈所犯软弱所需的适当方式而定。因此，切勿有人说教诲毫无益处。我们既从中获益，又借此茁壮成长，这全赖基督的恩典，以及我与诸位共同之父的祷告相助；我们怀着美好的志向攀登美德之山，在启迪、圣化与成圣中前行——尽管这需要付出巨大的努力与

汗水。因此，我恳求并祈求你们，让我们坚守美好的意愿与良善的心志，斩断一切两面三刀，永远驱逐怯懦，并以美好的希望和对未来赏赐及永恒福分的期盼来激励自己，——只要我们鼻孔中还有气息，便要在经历眼前的悲痛与艰难之后，有幸在死后成为我们主耶稣基督天国里的继承人。

100. 治理是艰难的；但为了主，为了那位为我们受苦直至十字架之死的，我忍耐；你们也要忍耐

100. 1) 治理之事虽艰辛；但为了主——那位为我们受苦直至十字架之死的——我忍耐；你们也要忍耐。——2) 请在心中回想古人是如何忍耐的。3) 让我们效法他们吧。[2, 23]

1. 倘若我用肉眼注视着几乎每天都降临在我们身上的悲痛与磨难，我早该精疲力竭，并将牧职的权柄交给他人；但当我谦卑的心灵仰望上帝——正是为了祂，你们才被召到这里，我也将自己交托给你们——我便不退缩，也不绝望，并且在主基督的坚固下，凭着我与你们共同的父亲的祈祷，为你们——我亲爱的弟兄们，以及为了我的主和主宰——我愿意忍受一切。因为，若那位创造万有的主，为了我，借着道成肉身的奥秘，甘愿受试探、受凌辱、受贬抑、受嘲笑、被钉十字架、被长矛刺穿、被埋葬；那么，还有什么是我不能承受的呢？或者更确切地说，还有什么是我们与你们不愿甘心承受的呢？纵使遭遇悲痛、困苦、伤痛、匮乏、甚至死亡，又何妨？只要我们怀着坚定的信心——确信只要我们善战，只要我们警醒坚守、英勇抗争，便能获得永恒福分的赏赐——这一切又算得了什么？当软弱的肉体开始衰颓时，让我们提醒自己：若纵容它，便是在为自己招致在愤怒之日——即上帝公义审判显现之日——的忿怒；于是，让我们振作起来，重拾那充满活力的勇气。

2. 啊，那些古时的圣徒之魂如今何在！曾经激励他们的热忱，如今何等匮乏！肉体上的苦难曾是他们的喜乐与欢欣，而荣耀与尊贵——却成了极致的谦卑。他们心中充满对主的炽热之爱；他们被一种永不满足的渴望所吞噬，不是为了实现自己的意志，而是为了绝不实现它；他们寻求的不是统治，而是服从，并一直顺服到年老。那位在餐宴结束前始终谦卑伫立的蒙福长者，如今身在何处？那颗历经三十载磨砺、象征顺服的珍珠，如今又在何方？那一位在哪里？这一位又在何处？——因为看哪，那整个神圣的圣徒集会，闪耀着各种美德的光辉，正如星辰般在我心中呈现。——让我们在心中巡游他们的圣所。看，那是伟大的帕霍米乌斯所建立的修道院。——让我们在那里凝视永受纪念的约拿、光荣的佩特罗尼乌斯、蒙圣化的狄奥多尔。随后，让我们前往伟大的狄奥多西的修道院，在那里看看永生的瓦西里、奇妙的阿埃提乌斯，以及某某和某某。从这里，让我们移步至福者费奥克蒂斯、伟大的尤菲米乌斯、蒙恩的萨瓦的圣洁修行之地；简而言之，让我们在心中巡礼古、中、晚期各修道院的一切，看看其中每个人是如何努力完善自己的人生历程的。

3. 同样，如果我们想要获得真正的生命与光明，就必须这样前行：凡事忍耐，凡事承受，既“在任何事上都不给人绊脚石，使我们的事工‘无可指摘’”（林后 6:3）；“此外，还要拿起信德的盾牌，靠着它，你们就能熄灭那恶者一切发出的火热的箭”（以弗所书 6:16），保持不可战胜，在恩宠中彼此欢喜、同心合意，被圣灵的同一气息所调和，如同基督的同一身体。

101. 我们蒙召要借着劳苦、苦难和忧伤来洗净罪孽

101. 我们蒙召通过劳苦、苦难和悲伤来洗净罪孽。这虽艰难，但为此已应许了永恒的福乐。让我们为这一切而欢喜吧。[2, 24] 我想简要地提醒你们关于我们被召唤去实践的苦修，正是通过这种苦修，我们洗净了以往的罪孽，也正因如此，我们每日都在忍受苦难。因为正如主所言，我们的道路确实狭窄而充满苦难；但既然它承诺了永恒的生命，我们就当为此欢欣，并热切追求圆满地走完这条路，以良善的热忱彼此竞相，如同在赛场上奔跑一般，战胜我们的对手，以便在报应之日获得公义的冠冕。为此，让我们将沉重的视为轻省，将不利的视为有利，将悲伤的视为喜乐，将伴随着匮乏的视为有益，将羞辱视为荣耀，将诽谤视为赞美，将生活上的匮乏视为满足，将饮水视为饮酒，将晚饭视为早饭。这正是我们生命中殉道般的特质，也正是我们对未来福分的盼望与希望所立足之处。恳求诸位，切莫因生活令人悲伤、心绪烦闷而哀哭怯懦；相反，——既然生活为我们珍藏着儿子的身份、天国与福乐的不朽，——让我们更热切地拥抱它，并在其中不断更新自己，将劳苦叠加于劳苦之上，将壮举叠加于壮举之上，将勤勉叠加于勤勉之上，将顺服叠加于顺服之上，将克己叠加于克己之上，将祷告叠加于祷告之上，将守夜叠加于守夜之上，对神的默想接续对神的默想，眼泪接续眼泪，爱接续爱。这就是我们生命的一小部分，它有别于转瞬即逝的尘世生活，且高于

尘世；对那些世上的智者——那些受肉体支配、偏爱现世而轻视未来的人——而言，这生命是奇特而陌生的。你们正是这样的人，你们舍弃了世界和世上的一切：父母、兄弟、儿女以及一切世俗之事，并因对主的爱，时刻准备着忍受贫穷、受苦、被辱骂、受折磨甚至殉道。为此，天上为你们珍藏着伟大的赏赐：你们将从世间被接引到上帝那里，舍弃暂时的生命，进入永恒的生命，只要你们直到最后都展现出忠信顺服的品格。

102. 我因你们真诚且成功地坚持共同生活的功绩而称颂你们

102. 1) 我因你们真诚且成功地坚持共同生活的修行而称颂你们。——2) 不要相信那些暗示“到处都有不少这样的人”之人的话。——3) 我们最重要的武器是思想的启示。——4) 它滋养着我们的一切修行之举。[2, 25]

4. 我称赞你们，因为你们在这个时代、在这些日子里，不断寻求主，警醒自己的内心，并坚信你们的灵与神同在；我也因你们以真诚无伪、毫无杂质的方式度过一生而称颂你们，你们确实已弃绝世界，并非虚伪地脱离了世界，而是真正活出了你们所被称呼的那样：因为你们确实与万物分离，与独一的上帝同在，并在你们美好的居所中唯独侍奉祂。由此——你们的共居生活，在你们之间没有任何东西被称为某人的私有财产；由此——你们与血肉之亲的父母及亲属之间不可逆转的疏离；由此——你们对我谦卑的真诚信仰，通过向我启示你们内心深处的隐秘意愿而显明；正因如此，你们在局促中感到宽敞，在贫穷中感到知足，在肉身需求被剥夺时仍能获得安慰与喜乐；何须多言？——正因如此，你们的生命才如此荣耀，才成为众人谈论的焦点。

5. 我这么说并非为了取悦你们，而是为了提醒你们，要你们保持坚定不移、刚强有力，并竭力谨慎，免得从这高处跌落，免得在良善的意志决断上松懈，放弃属灵的争战，或被世人那些蛊惑人心的诡辩和谣言所扰乱——这些言论极力说服你们，声称在各处都有许多敬畏神、事奉神的人，甚至比我们更胜一筹。——“这些都是试探，——为了什么呢？不过是要在你们中间显明各人的才干（林前11:19）。因此，坚守自己良善的决心，切勿怠于爱主，并以善行彰显出来，——同时寻求对我们得救有益之事；因为许多事对我们来说是看不见的，我们不知不觉中就跌倒了，甚至连自己都不知道，正如大卫的话所说：“谁能明白自己的过犯呢？”（诗篇 18: 13）。

6. 我愿你们知道，在得救之事上，没有比揭露内心意念更有效的良药了：这一点你们自己也深有体会。——既然主已将这恩赐赐予你们，既然这样的医治近在咫尺，你们当中为何还有人迟迟不愿进行忏悔与心意揭露，反而用沉默扼杀自己，任由未被揭露的心思如蛀虫般在心中滋生？无论你们是谁，我都为你们感到惋惜，并对你们的软弱深表同情。既然你们本就拥有使自己康复、得着启迪并重获喜乐的手段，为何还要让自己陷入相反的境地呢？上帝无所不见；因为“在祂面前，没有受造之物，一切都在祂眼前赤裸裸地显露出来”（希伯来书 4: 13）。——此外，我必须揭露你们；我为何需要我的儿女们坦诚相待，好让我认识他们，他们也认识我。

7. 这正是真正的属灵亲缘：无伪的顺服、无忧的行进、甘美的祷告、持续的进步以及向完美攀登。从眼中流淌的悔改之泪是美好的，纯净的祷告是美好的，无论昼夜；忍受苦难是美德，从事手工艺是美德，专心聆听诵读是美德，不急于发言、谈吐不带笑意是美德，适度的节制是美德，铭记死亡并力所能及地效法圣徒的生活是美德，远离情欲的狂妄并持守神圣的谦卑是美德；但比这一切更美善的，是毫不留情地向自己坦露并忏悔内心的意念。——“凡事都要察验，善的就当持守”（帖前 5:21）。

103. 那个世界里的思想与情感、言语与行为，与我们这里截然不同：我们对待这一切，仿佛身处天堂一般

103. 1) 世间的人思人情、言行举止，与我们截然不同：我们却将这一切视作仿佛身处乐园一般。—2) 这是上帝赐予我们的，无论内在还是外在，我们的一切都与世间截然不同。—3) 然而，我们仍须谨防，以免沦为比世俗之人更差的人。[2, 26]

8. 愿荣耀归于上帝，祂早在我们母腹中就拣选了我们，使我们蒙受这神圣的职分！愿感谢归于主，祂召唤我们过上这幸福而奇妙的修道生活！——对我们而言——虽说这话有些冒昧，但与真理相去不远——确实被赐予了比世俗之人更深地领悟天国奥秘的能力，因为世俗中许多人虽目睹却

未能看清事物的真相。因为请看，他们的想法和追求是怎样的：他们推崇财富和转瞬即逝的荣耀，沉溺于享乐与欢愉，沉醉于芬芳的香膏、柔软的衣裳、珍贵的宝石、华美的宅邸、花园、林荫道以及各种其他虚妄之事；他们欢笑、起舞，像待宰的牲畜一样日渐肥胖，还做着许多其他不愿提及之事，更不用说由此产生的后果——虽非善举，却被他们大加赞美。这就是他们所赞美、所夸耀、所喜悦的！——但在那些“已经把肉体连同情欲和私欲都钉在十字架上”（加拉太书 5:24）的人眼中，这一切都是微不足道的，甚至值得鄙视；——正如你们在主耶稣基督里，按照圣使徒所言，已经把肉体钉在十字架上一样。我们却有不同渴慕，对其他事物也有不同的倾向。我们寻求并追求那曾存在于甘美乐园中的安乐——我们正是从那里被驱逐出来的：为此，我们采纳一种接近原始状态的生活方式，远离这迷人的世界，归向神；脱去尘世之暗，披上属灵之光；弃绝一切，从而在万有之上成为主。

9. 啊，何等奇妙而崇高的称号！是谁将我们与血肉之躯、与父母、亲人、故土、世俗习俗以及一切尘世之物分隔开来？是谁说服我们甘愿成为修道院长和属灵父亲的仆人，并接受禁欲、不眠与睡在光秃秃的土地上的苦修？是谁启迪我们以不分心、不沉迷的态度看待万物，不将黄金、白银、美貌、世俗的排场，甚至连帝王的冠冕和紫袍都不视为伟大之物；相反，却将身着这些破旧补丁累累的衣衫并以此为荣，视之为比闪亮的斗篷更为尊贵、更为伟大？是谁赐予我们力量，使我们能逃离一切物质与肉欲，与至高的生活秩序相融合，如同天使一般，通过贞洁保持纯洁而不被玷污？这就是我们的赞美！上帝将这一切赐予了我们——那些爱祂并渴慕未来福分的人：那不可企及的光明、永恒的荣耀、难以言喻的喜乐、永无止境的欢欣、永恒的基业、天国、取之不尽的财富，以及天使与圣父们所宣告的一切应许。

10. 既然如此，我们就当谨慎观察、留心聆听，免得再次倒退至相反的道路，最终竟落后于那些世俗生活的人。因此，我们要一次又一次地洁净自己，一次又一次地坚守贞洁，并用理智与心灵警醒，绝不给魔鬼任何可乘之机。言语会引发言语，目光会吸引目光，懈怠会助长懈怠；渐渐地，我们与之亲近并习以为常，最终便沦为夜鸦般的境地，招致罪恶之死。不该如此，孩子们，不该如此，我恳求并祈求你们。要彼此警醒，因为生命与死亡皆源于邻人。一点点懈怠，一点点毫无防备的疏忽，都会将人推入罪恶的深渊。无论年幼或年长，无论先行者或跟随者，无论领导者或被领导者，都要留心并警醒。我们在上界曾蒙福，在此却蒙受羞辱；在天上，我们曾被呈献给如天使般生活的人，在此却沦为撒旦的模样。曾有人被指责说，他若未曾出生倒更好（马太福音26:24）。对此，同样的话也适用。——但就此打住吧。——我所说的这些，并非为了使你们悲伤，而是为了通过预先警告，抵御即将降临的罪恶之剑。

104. 我有责任说话，你们有责任聆听

104. 1) 我有责任说话，你们有责任聆听。——2) 你们口头上尊敬我，但心里却远非如此：当我向你们说明生活拮据的情况并指出原因时，你们曾接受了我们的处境；但后来却开始抱怨，特别是针对“为何要接纳这么多人”这一点。——3) 关于这一点，我将向你们解释：上帝是供应者，祂必施帮助。——4) 不要抱怨：否则，你们就如同在旷野中抱怨的以色列人，因此未能进入应许之地；你们也无法进入上帝的国度。——5) 我们的祖先何曾有过类似的情况？相反，他们虽然忍受着一切困苦，却从未拒绝过他人。——6) 你们自己当初一无所有来到这里时，不也是靠别人供养的吗？为什么现在不愿向别人施恩呢？连饿死的狗也不会被赶走，你们却想赶走那些基督曾为之而死的人。——7) 你们不是都答应要与我一同受苦吗？现在又怎么了？难道你们忘了受苦是我们的命运吗？——8) 你们要悔改；我却不会改变；况且在这些事上你们也是参与者：因为我们是一体的。——9) 回想一下，上帝曾多少次将我们从困苦中拯救出来：既然遵行诫命，又何必害怕呢？[2, 30]

11. 我的事工和不懈的努力，就是时刻向你们传讲上帝的话语，提醒你们当行的正道，并在你们按上帝旨意过那美善的生活时，以忍耐来安慰你们。因为，倘若那些牧养无言羊群的牧人，出于必要，不得不承担不眠之劳，并悉心照料托付给他们的羊群，将它们带到草场并引领它们在草场上行走：那么，像我这样有罪之人——虽不配掌管你们这些基督的羊群——又何等需要时刻警醒，用话语如笛声般向你们宣告，指明应当遵行和有益之事，并警戒你们远离不当和有害之事。既然我肩负着这样的责任，你们也不可对我的话敷衍了事，而应专心聆听我牧者的声音。主说：“我的羊听我

的声音，也跟着我走。 它们不跟随陌生人的声音，反而要逃离他，因为它们不认识陌生人的声音”（《约翰福音》10:27,5）。这一点也适用于我和你们。

12. 但我为何要向你们提出这样的序言呢？——我先说一句，——免得这话对你们来说太沉重——因为你们当中有些人嘴上尊敬我，心里却离我很远。现在我来解释一下，——为什么？——由于前几年收成不佳，加上上帝从世界的深渊中派遣众多人涌入我们修道院的避难所寻求救赎，以及我们身处这座皇城，导致收容所和其他庇护所的数量增加，我们面临着物质需求的拮据。我已将此事告知众人，并表达了我内心深切的忧伤以及为如何满足本年度需求而深感沉重的忧虑，恳请大家以热忱之心加倍努力，增加我们的手工艺品产量，产量要超过既定目标，同时提醒大家：对于追求天国的人来说，无论如何都应当通过这条狭窄而痛苦的道路来磨练自己，在这条路上，我们必须经历悲伤与困顿、饥饿与干渴、劳苦与汗水、赤身露体与贫穷，以及其他类似的处境，并补充道，上帝时常允许我们经历些微的试探，以此考验我们对祂的爱有多深，以及我们是否甘愿为祂而忍受所遭遇的苦难。——那时你们表现得恰如其分，不负我的期望。但你们当时并没有一颗真正归向上帝的心，只是口头上感谢祂，不久之后便因不堪所遭遇之事而抱怨，并且不是针对某个摩西，而是针对我这个罪人，抱怨道：‘既然养活不了，他为什么要招揽这么多人？这有什么必要？’又有谁强迫他招募这么多人呢？

13. 正因这些话，我必须加以阐明，宣告神的真理，并指出将降临在这些人身上的神的利剑，以免他们灭亡的血归咎于我这双有罪的手。——首先，他们既然不是我真正的儿女，便没有与我同心：我们为什么要接纳他们；而是像那些外人的、不良之辈一样，说：‘他为什么要收留？’——从而将自己排除在我与他们的交通之外。——其次，尽管他们如此说，他们仍然有罪且应受谴责，因为正如诗篇所唱：“他们诽谤上帝，说：‘上帝岂能为这些人预备筵席？’”（诗篇77:19,20）——如此众多的人？难道我是食物的供应者，还是我结出果实，或是填满粮仓？再说，难道我是凭一己之念、独断专行地接纳来者并扩充弟兄之谊的吗？——难道不是主和上帝自己才是世界的养育者，是“张开祂的手，满足一切活物所需”的吗？（《诗篇》144:16）。难道不是祂自己说：“你们要先求祂的国和祂的义，这一切都必加给你们”（《马太福音》6:33）。难道不是祂亲自鼓励那些怯懦的人说：“你们看天上的飞鸟，它们不播种，不收割，也不积攒在仓里，你们的天父尚且养活它们；你们这小信的人，岂不更蒙祂看顾吗？”（《马太福音》6:26；路加福音12:28）。后来，祂岂不是借着某位智者启示道：“谁信靠上主，会蒙羞呢？谁敬畏祂，会被撇弃呢？谁呼求祂，祂会轻视谁呢？”（德训篇2:10）。再者，祂不也是借着福音应许说：“到我这里来的，我总不把他们赶出去吗？”（约6:37）。祂不也是吩咐说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们；因为在神国里正是这样的人。”（路13:16）。圣经中还有许多其他经文与此相符。你们为何要攻击我这个可怜人，并在言语失当的情况下胡言乱语呢？

14. 看来，你们就是那些以色列人，已从无形法老之手、从受情欲奴役的苦役中、以及从世俗虚妄的黑暗埃及中得救，——然而后来，当你们穿越那充满苦难的苦修沙漠，遭遇重重磨难时，却没有感谢上帝，也没有将荣耀归于祂，好让因着这份美意，上帝的眷顾能按祂的旨意降临；反而向上帝发怨言，仿佛在说：“我们倒不如在埃及死去”，他们忆起埃及的锅灶，而每个人心中所想的，正是世间最令自己愉悦之事。——但你们知道，那些发怨言的人当时遭到了怎样的惩罚：他们中没有一个人有幸进入应许之地，他们的骸骨全都倒在旷野里。孩子们，我担心，若我们也效仿他们的行为，恐怕也会遭受同样的惩罚。但那时是会幕与律法的童年时期，如今则是基督恩典与真理的圆满之境。而且，犯下此错的并非平信徒，而是我们当中那些已升至天使般生活境界的人。

15. 我们的圣洁长老们在世时，何曾出现过这样的怨言？又或者，在那些渴望在他们的隐修院中得救的人中，他们曾因物质需求匮乏而拒绝接纳过谁吗？难道他们的门不是始终敞开的吗？我甚至不用说那些渴望弃绝尘世的人，就连每一个需要帮助的穷人，不也是如此吗？难道他们没有就此在临终遗嘱中留下特别的嘱托吗？你们知道我们伟大的明灯尤菲米乌斯对此作出了怎样的安排；你们也读过，我们永受纪念的圣父萨瓦、大狄奥多西，以及至福的帕霍米乌斯是如何做的。他们是否曾遭遇过匮乏？——不仅不止一次，而且程度不轻。例如，其中一人在复活节时甚至连举行圣体礼仪所需的物品都没有；其他人也曾以其他方式经历过类似情况。他们时而丰裕有余，时而匮乏不足，形式多种多样；但在这两种情况下，他们都感谢上帝，并心甘情愿地忍受。他们的真正儿女也与

他们一同在喜乐与欢欣中受苦。而那些过去如此、如今依然如此的人，则会受到诅咒并走向灭亡。因此，我的儿女们和弟兄们，你们应当听从。

16. 至于你们这些抱怨的人，请记住：你们的生计并非来自自己的劳作，而且当初来到这里时，你们什么也没带。那时，正因为你们不必折返，你们曾感谢并赞美上帝和我们。岂有此理，你们这些无知的人，如今竟不愿将当时自己所领受的施予他人，对所领受的恩赐却吝于传递给他人？你们这些不友善、无怜悯、无情的人啊！倘若我们收留那些无法言语、正因饥饿而濒死的狗，那也值得称赞。因为经上写着：“义人怜悯他牲畜的生命”（箴言12:10），难道我们不该接纳那些有理智的人——与我们同属一个本性、我们的弟兄，他们在遭遇船难后恳求我们接他们进入我们的避风港，并拯救那些基督曾为之而死的人脱离极度的困苦吗？但那些不明事理的人却根本不会这样想。

17. 你们不是曾立誓要为耶稣的名与我同死吗？如今却因一点劳苦和缺乏的困扰，便否认我，退缩不前。为何不更迫切地督促我，让每一个前来求助的穷人，都不至于饿着肚子、渴着喉咙，或未能获得所需的援助而离开？但你们只顾自己吃得饱足，甚至过饱，吃鱼、喝酒，不仅喝两三杯红酒，甚至还多喝几杯，这可是圣父们所禁止的。于是“一个人不能事奉两个主”这句话在你们身上应验了——我指的是贪食和爱主。然而，啊，你们这些心智愚钝、心肠顽固的人，难道不明白——正如圣父们所诫命的一切，以及我这个罪人不断提醒的那样——我们理应受苦，并通过诸多苦难进入天国。

18. 因此，你们当悔改，因你们在主面前犯了无数的罪。——我却不会拒绝，也不会改变；但我将一如既往，怀着全部的热情和炽热的心，接纳每一个前来的人；这不仅是我，更是吩咐这一切的上帝，随后也是你们自己与我同在：因为我们都是合一的。当我给赤身者穿衣、为受寒者取暖，为赤脚者穿鞋，为无家可归者提供住所，为饥饿者供食，为口渴者解渴——这一切都是奉耶稣基督之名，祂是我们真正的上帝，为赎我们的罪而献上自己；我们坚信祂应许的真实性，即“祂必不使义人的灵魂饿死”（箴言 10: 3）：你们这些没有发怨言的灵魂——因为我并非指责所有人——因遵行神的诫命和弟兄情谊日益增长而欢喜，在神的试炼中忍耐，舍弃了一切，甚至准备为神的圣工至死不渝。

19. 看啊——我再次对你们这些未受惩罚的人说——上帝难道只救我们脱离过一次极度的困苦吗？又因我与你们的父亲的祈祷，祂赐予了我们多少恩惠？——在饥荒之时，祂岂不是赐给我们小麦和葡萄酒吗？祂岂不是感动了善良的人，并开启了他们的粮仓来供养我们吗？至今，从乡村、岛屿和城市，岂不是仍不断有蜂蜜、橄榄、奶酪、遮盖物、衣物，以及来自主教、官长，甚至那些身着紫袍之人的黄金送来给我们吗？——愿主宽恕你们，并使你们在将来更加坚强，以便你们能与其余的弟兄们一同忍受一切、克服一切，与他们共同配得那公义的冠冕。

105. 如今正是诱人的时节（春天）；要掌控好自己的身体

105. 1) 如今是诱人的时节（春天）；要掌控自己的身体。——2) 饮酒与饮食的节制。——3) 因节制而得天上的福分，与之相比，世上的福分便不值一提。——4) 凝视环绕在你们周围的美德之友，仰望苍天：一切都将变得可以忍受。[2, 31]

20. 美德来之不易，却易被疏忽者夺走；历经漫长岁月积累的，可能因片刻的疏忽而丧失。因此，请在当下的春季尤其警醒，此时身体机敏灵活，而肉身——作为尘土之躯——总想顺应尘世行事。被施肥和滋养的土地，会按其本性结出果实；同样，被各种美食美酒滋养的肉体，也会因其中隐藏的欲望而自行沸腾。因此，请将它掌握在手中加以约束，并遵照使徒的话：“不要随从情欲满足它”（罗马书 13:14），而是在合理范围内满足其需求，保持以灵为生的状态。

21. 无论是食物还是酒，都要有节制。酒只可在稍作慰藉时饮用，且仅限于节庆日、极度劳累之时、患病期间，以及前往目的地路途遥远之时；其余时间，应满足于一杯，至多两杯：因为你们知道《长老训诫》中对此有何论述。至于面食，我向你们转述使徒的以下话语：“要废除”面食（林前 16, 13）。我这么说，并非要完全使你们远离这些，而是希望你们能端庄、虔敬地饮食，既能拯救灵魂，又能强健身体，以便完成应尽的职责。

22. 难道你们不知道，正是通过这种节制和克己——远离世俗的享乐、肉食、饮酒、浴场、温室及其他类似之事——那神圣的乐园才为你们预备好了吗？那里有生命树和不朽之水，有圣灵的甘

美，以及永恒福分那难以言喻的美好？那里为你们珍藏着安息与一切安慰。稍后，当你们通过死亡之门抵达那里时，便会开始永无止境地享用并品尝这一切。而在这里，即便是那些堪比王宫殿堂的享乐，也并非甘美（*τρυφή*），而是蛆虫的食物（*τροφή*）——品尝它们并非安享生活，而是死寂；——从中获得的愉悦并非喜乐，而是悲伤，——因它们而欢欣，并非拥有，而是失去，——它们的遗产确实是虚空的虚空，正如最睿智的所罗门所言，他曾充分享受过世间的欢愉。

23. 你们当以节制待朋友，以顺服待配偶，以纯洁、贞洁和施舍待女儿，以痛悔和谦卑待圣洁的少女。仰望群山之巅，你们便会看见我们的居所，看见我们的元首暨众人的共同之父——主基督，看见我们的城——天上的耶路撒冷。诚然，若你们能忍受一切，便会得胜；若你们对一切心满意足，便会获得冠冕；若你们以此方式离世，天国的门便会向你们敞开。

106. 让我们怀着对永恒福乐的盼望，效法圣保罗的教导与榜样，凡事忍耐

106. 1) 让我们都怀着对永恒福乐的盼望去忍受一切，遵照圣保罗的教导和榜样。——2) 因为我们也像他一样，时刻都在遭遇需要忍受的事。3) 倘若我们能忍耐这些，神的恩宠必临到我们身上。[2, 32]

24. 你们要勤奋努力，并不要将你们在基督里所遭遇的苦难视为外来的、奇怪的、出乎意料的事情。难道你们从世上来到这里时，不是已在神和祂所拣选的天使面前承认过，为了天国的缘故，你们将甘心乐意地忍受一切苦难和困苦——无论是饥饿、干渴、寒冷、赤身露体，还是侮辱、诽谤，以及其他修道生活中的艰辛吗？最好完全不要去想这些，只管忍耐、再忍耐，着眼于这一切的福乐结局。那结局是什么呢？——就是天国的基业、永恒福分的喜乐、品尝不朽、永恒生命的福乐、成为神的儿女、乐园的甘美，以及一切其他的安慰。诚然，伟大的使徒对此曾作过值得称颂且公义的宣告：“*现今的苦难，若与将来要显明在我们身上的荣耀相比，就不足介意了*”（罗马书8:18）。那时，他游走于整个宇宙，仿佛置身于狮虎之间，被不信者拖拽、撕咬，在饥渴中，日夜劳作，亲手劳作，以免给任何人增添负担，而是靠自己的劳动，为自己和与他同在的人谋取所需。

25. 倘若我们在当前的处境中，能心怀感恩、耐心承受一切，那我们便有福了——我们便不会失去他恩典中的一份。倘若我们却表现出怯懦、不满和抱怨，那么我们又怎能与那些甚至不惜流血与罪恶抗争的人有何共同之处呢？难道在那个日子里，我们不会因连最微小的事都无法平静而恰当地完成，而配受一切羞辱吗？——我指的是：毫无违背的顺服、不发怨言的劳作、不自高的侍奉、适时的沉默、明智的言语、临时转换至其他服侍任务，对事务应有的专注与努力，克制己意，感恩地承担所施的补赎，昼夜不懈地诵读诗篇与祈祷，以及耐心地诵读当日规定的诗篇。

26. 凡此种种，以及许多无法一一列举的事项，倘若我们能谦卑、甘心乐意地接受、忍受并践行，那么我们的生活将变得美好，而因此蒙悦纳的上帝必会慈爱地垂顾我们，并赐福于我们。——我们绝不可让自己偏离这种生活方式；即使每天都必须为此而“死”，我们也当欣然接受，“*在任何事上都不给人绊脚石，好叫我们的事奉毫无瑕疵*”（林后6:3）。

107. 如今正值大斋期：愿每个人都按其要求做好准备

107. 1) 如今正值大斋期：愿每个人都按其要求整顿自己。——2) 不仅需要外在的克制肉身和身体上的操练，更要斩断一切邪恶和私欲，即谦卑与顺服。[2, 33]

27. 如今，如你们所知，正值圣大斋期，它要求我们比平时付出更多的属灵操练，即：对一切善事怀有最热切的准备、良善的心、勇气、勤勉、忍耐、向天上的祈祷、泪流满面的感动、痛悔的谦卑，以及适度的节制——不仅要节制饮食，还要远离嫉妒、仇恨、愤怒、好斗、怨言、骄傲，以及最可憎的恶欲。请仔细审视自己，按照前述的教导洁净自己，并将自己塑造成蒙拣选的器皿，成为由圣灵所引导、传扬上帝之声的器皿。此刻正是呼召我们如此行的时候；这正是斋戒的真谛。

28. 不要有人对我说：我唱了这么多圣诗，诵了这么多经文，祷告了这么多，吃得极少，喝得极少，坐着时只睡片刻，跪拜了这么多，将双手举向天际长达数小时。当然，这一切都是可取的。但请你告诉我：你的思虑是否谦卑？你的心灵是否破碎？你的私欲是否已被斩断，以致你始终顺服，从不违抗，绝不抱怨，完全不争辩，不嫉妒弟兄，不妄自揣测，也不妄言，不问“为什么这样，为什么那样”？“为什么那人处在这样的境地，而这个人却在另一种境地？”——并因此心生变异，面露

凶相，从心中那恶的宝库中吐出不信、胆大妄为和混乱的话语，这些不仅会将他自己，甚至连听者都可能推入堕落的深渊。斋戒之事并非如此，节制之修持亦非如此。但若有人心中怀有谦卑与顺服，便能凭借这两项美德，如双翼般飞升天国，成为上帝的对话者。

108. 切勿懈怠，当谨记我们是在为上帝劳作，祂必按我们的热忱与虔诚予以报偿

108. 1) 切勿懈怠，当谨记我们是在为上帝劳作，祂必按我们的热忱与虔诚予以报偿。——2) 同时，我们当在内外各方面，完美地恪守生活的其他一切准则。——3) 要刚强：我们有上帝作帮手，还有至圣的圣母，以及上帝的诸圣，特别是我们的守护圣人——施洗约翰和圣神学家，本修道院正是以他们为名。——4) 我们要远离不恰当的谈话，只谈论有益于灵魂的话题。[2, 84]

29. 请留心，莫让沮丧、懈怠和不当的念头沉重我们的心，以免因此导致灵魂内在的堕落之灾。但我们要以青年般的活力与热忱，竭力共同度过我们这短暂且不断消逝的生命中剩余的时光，以便在完成善行、神圣的操练和可敬的美德之后，从今生进入来世，有幸从赏赐者上帝那里获得不朽的公义冠冕。因此，愿每个人都审视自己如何履行侍奉，并一直坚持到年老，仿佛是在侍奉那位临在的主，不可漫不经心、不可懈怠、不可懒惰、不可虚伪，要知道，这样做并非冒犯人，而是冒犯那位侍奉所献给的上帝。我们在这里，岂不正是那些提醒众人遵守主诫命的同工吗？——因此，无论是遵守诫命者，还是违背诫命者，其过错并非针对我们，他们所做的也不是为了取悦我们，而是为了那位颁布诫命的良善的主和上帝。因此，无论是抄写书籍、侍奉、耕作、翻土，还是从事其他工作，每个人都应当像在神面前而非在人面前那样去做自己的本分；这样，他的工作便会纯洁无瑕，因为神是察验人心的，祂会根据他为此付出的努力和热忱来衡量。

30. 须谨守舌头免于妄言，保护眼睛免于不雅之景，守护心灵免于不洁之念，并以对上帝的敬畏来约束一切感官；彼此应当以谦卑智慧相待，以不狂妄的爱心相互关怀，进行得体的交谈，关注有益之事，聆听恰当之言，以谦逊之心待人，思索神圣之事，如此，在喜乐与欢欣中，我们将遵行上帝的诫命，并以拯救灵魂的方式结束我们在世上的日子。

31. 要刚强：在这段人生旅途中，我们有上帝作我们的帮助者和护佑者，更有至圣童贞圣母的代祷以及我们的主、伟大的圣先知约翰和圣神学家约翰的祈祷作为坚固的庇护，我们所居住的修道院正是以他们为名。但“若上帝与我们同在，谁能敌我们呢？”（罗马书 8:31）。“若主是护卫我们性命的，我们还怕谁呢？”（诗篇 26:1）。若我们有圣母和诸圣的帮助，谁能战胜我们？绝无可能。连魔鬼也会远离我们，世人将称颂我们；仇敌将惊愕不已，无人能抵挡我们。倘若我们不如此行，那么一切都将截然不同。

32. 为何我们要保持应有的端庄，尤其是在这样的城市里生活。我们要避免谈论与我们无关的话题。谈论君王、讨论官员、打探这或那的事情，这些都与我们无关。“你要明白这些诫命”（《便西拉智训》 3:22），智者如是说。我们的关切不同，谈论的话题也不同。世俗之人谈论世俗之事，凡夫俗子谈论生活琐事；而我们则谈论我们的救主上帝，以及对灵魂有益之事：谈论美德，谈论我们敬虔的先辈们的生平，谈论死亡，谈论离世，谈论圣天使的迎接，谈论在基督宝座前的审判，谈论公义的报应，谈论天国。如此交谈，我们便能如天使般获得启迪，并借此启迪在场的平信徒；倘若陷入虚妄的闲谈，不仅会伤害自己，还会招致他人的嘲笑与谴责。——因此，从此刻起，你们要警醒自省，谨守口舌，远离不合宜的言谈；要广传我们的善行，以此点燃人们对爱上帝更为炽热的热忱，甚至甘愿为祂的真理而死。上帝将你们这样的决心视为善行，在那日必以殉道者的冠冕来装饰你们。

109. 要热切而全力地追求属天的：上帝必赐福

109. 1) 要热切而全力地追求属灵之事，而非属世之物：上帝必赐福于你们。若你们持守此道，必将得胜；因为众圣父皆是如此度过的。——2) 再次谴责贪图小利的掠夺者。[2, 35]

33. 有人选择这，有人选择那作为追求的目标：有人追求权势，有人追求来自世俗官职的荣耀，还有人追求在房屋、仆人、田地中的安逸与财富：世俗的欲望多种多样。而你们，既已舍弃这一切，心灵已移居另一个世界，便渴慕并寻求那超越尘世、属于天上的事物，并以心常驻其中；你们的一切关怀与劳苦，都只为此一事。除了彻底净化情欲、获得痛悔谦卑的心、不懈的祷告、永不停

息的勤勉、泪流满面的痛悔以及全然的无忧无虑之外，没有任何事物能让你们分心或占据你们的心思——我说的不仅是朋友和熟人，甚至包括你们的父母以及一切世俗的虚荣。——哎，这就是上帝对你们的恩宠！我也看到，你们每个人都坚持不懈，努力奋斗，强迫自己摆脱折磨自己的情欲，使自己的心意与独一的上帝同在。若你们能坚持这样的殉道之功，我们的主基督必赐予你们力量与坚韧，以抵御一切来自情欲与撒旦的阻挠，并像昔日的圣徒和敬神之父们一样，圆满完成你们面前这三福的功业。难道他们身披肉身、与我们一样受情欲所困，却能不经劳苦与奋斗就度过一生吗？绝非如此；他们经历了多种多样的苦难并加以克服，通过一切顺服与谦卑，以及节制和各种其他美德，使肉体服从于灵，从而升上了圣洁生活的巅峰，并获得了他们所获得的、并因此而闻名于世的荣耀。让我们追忆我们至圣的父亲萨瓦⁹⁵的德行，以此作为我们灵魂的勉励。众所周知，他在作见习修士期间，极尽顺服，谦卑勤勉，乐于接受最卑微的差事，并将其视为光荣之事而欣然履行；日夜辛劳，挑水劈柴，总是第一个来到诗篇诵唱处，最后一个离开。关于他还有许多其他记载，如今没有时间一一列举。孩子们，让我们也效法他吧；因为这并非不可能：一人效法他的一面，另一人效法他的一面，彼此帮助，彼此切磋，但最重要的是要谨记，切勿凭自己的意愿行事，即使是看似好的事，也必须经过恰当的请教。

34. 有件事我不得不提，还有另一件事——虽然这非常令人痛心——却不知为何在你们中间被某些无知之徒、蔑视一切秩序的人所为，我指的是我们这里频繁发生的物品丢失，或者更确切地说，是被盗。例如，当有人将凉鞋、笔或其他手工艺工具留在自己的小室里，无论是短暂外出还是因事久别，回来后却发现所留之物不翼而飞。这是彻头彻尾的魔鬼行径，在兄弟会中既令人恼火又令人愤慨：由此将引发猜疑、诽谤、忧伤，甚至仇恨，而受害者很可能更多是无辜者，而非罪魁祸首。——你们这些窃贼，请听听蒙福的使徒保罗那严厉的断言：“偷窃的……和贪婪的”——“不能承受上帝的国”（林前6:10）。在提到“掠夺者”时，他并未限定是银子、金子还是珍贵的衣物，而是作出了普遍的断言：——无论掠夺涉及什么，哪怕是最微不足道的小事，掠夺者都无法继承天国。你们听见了吗，小偷和掠夺者们？——我恳求你们，停止偷窃和掠夺——无论是线、针、锥子、笔、小水罐、碗、小刀、腰带，——以及类似之物：因为凡是做这些事的人，我再告诉你们一次，都不能承受神的国。——难道你们不怕使徒的判决吗？难道是我这个穷人发出这样的威胁吗？——因此，我再次恳求，让我们配得上被召唤的身份，以纯洁、虔敬和公义的方式生活，远离上述的恶习，好使我们成为永恒福分的继承者。

110. 因着你们的相交，每个人的美德会惠及众人，众人的美德也会惠及每个人

110. 1) 因你们彼此相交，每个人的美德便惠及众人，众人的美德也惠及每个人。——2) 因此，我们既不要懒惰，也不要标新立异；而要过着共同的生活，努力远离恶行，并热切追求美德。——3) 我们所做所经历的，虽曾发生又已过去，——不再被感知；但它们仍存于内心，并在审判之日显明出来，作为称义或定罪的依据。[2, 87]

1. 每个人都有自己的恩赐，正如经上所记：一人有这恩赐，另一人有那恩赐。但你们，弟兄们，因着爱的纽带联结在一起，凭着这份爱，彼此将对方的功劳和美德视为自己的。例如，你宽容地忍受羞辱；另一人以勤勉著称，还有人以沉默见长，另一人则以顺服见长；通过彼此的交往，你们每个人除了自己的恩赐外，还拥有他人的恩赐：你们的善行在彼此之间相互传递，从一流向众人，又从众人流回一人。因此，你们要彼此欢喜，互相庆贺；各人按所领受的恩赐，在其中精进，远离虚荣，并视弟兄的美德为更崇高的。倘若我们如此，彼此如此紧密相连，并因爱的联合而融为一体；那么，我们便会愈发努力地精进，上帝将在我们的作为中得着荣耀，我们这种生活方式也将在宇宙的广大范围内广为人知。

2. 但切勿任性妄为、标新立异。“祸哉！那些自以为有智慧、自以为聪明的人”（赛5:21）。切勿懒惰懈怠，以免听到：“懒惰人哪，去观察蚂蚁吧”（箴言6:6）。同样，切勿心怀二意，以免听到：“心怀二意的人，在他一切的道路上都不稳固”（雅各书1:8）。但要时刻勤勉，迅速遵行诫命；要真诚，因坦诚自己的隐秘而无瑕疵；不要被虚荣所控制，也不要被自己的情欲所牵引。因为这样的人就像“被风掀起、吹散的海浪”（雅各书1:6），如同未立定根基、心中无根基之人。但愿这一

⁹⁵ 此篇教诲——在他纪念日当天。

切都远离你们所有人；至于“一切正直和可称赞的事”，你们要努力追求，以此丰富自己，并将之珍藏在你们灵魂的宝库中，以期获得天国。

3. 你们中任何人每天所做的，无论是值得称赞的，还是应受责备的，这一切都会过去，如流水般消逝，甚至在感觉上，从昨天到今天几乎什么都不剩。 无论是谁，因遵守诫命而受苦、劳作、哭泣、忍耐、流汗、心如刀割、受压迫、精疲力竭、遭受侮辱——或是因其他原因而受苦——此刻虽能感受到，却转瞬即逝；但在经历过这一切的人心中，这一切却会留存下来，并永远保存，以待获得报偿。相反，那些自得其乐、欢笑、沉溺享乐、胡作非为、嬉戏、沉溺于闲散、不听从任何人、轻浮、嫉妒、发怒、狂躁、耍诡计、自以为是，以及类似行为的人——不仅如今无法从中获得任何益处，更会在报应之日及上帝公义的审判中，为自己积攒下无法开脱的定罪。 弟兄们，让我们思考这一点，致力于追求美德，并竭力以各种方式避开罪恶——那灾难性的、毁灭一切的邪恶——好使我们能以蒙神喜悦的方式度过余生，并与所有蒙神喜悦的人一同得享应许的福分。

111. 讲道是为了让你们在聆听时得以改正，但你们却依然如故：请不要再如此漫不经心，要积极行动起来

111. 讲道是为了让你们在聆听时得以改过自新，但你们却依然如故：请停止如此漫不经心，要积极行动起来。[2, 38] 我问你们，讲道究竟是为了什么？难道只是为了在特定时刻读一读，让你们的耳朵听听而已，还是为了让你们称赞我，抑或只是毫无目的的空谈？都不是为了这些；而是为了让你们深入领会所讲的内容，全心全意地接受话语的力量，并在基督的恩典中结出果实，同时蒙我与你们共同的父亲的祷告相助。——这就是我的意图和职责；但我看到的是什么呢？——我看到，一旦讲道结束，这一切便立刻从你们的记忆中消失，不留一丝痕迹，仿佛什么都没说过一样。正因如此，礼拜结束后一走出教堂，我们便立刻重蹈覆辙，像往常一样犯下同样的过错。有人不合时宜地闲聊，有人抱怨，有人编造流言，还有人躲在角落里打盹，从而错过了手工课的时间；而当他回来时，他的“双手变得无力，双膝也软弱无力”（《西拉赫书》25:26）。其他情况就暂且不提了。不该如此，我的孩子们，不该是这样；否则你们将听到这样的评价：这些人嘴上祝福我，心却离我甚远。但当你们听到救赎之言——无论是来自我的教导，还是来自所诵读的圣经——无论何时，愿你们心中便萌生对上帝的敬畏、对祂的爱火、追求进步的渴望，以及忠实遵守祂圣诫的决心，如此我们方能蒙恩进入祂的国度。

112. 我们正在进行属灵的赛跑：谁是观众？奔跑者应将注意力集中在哪里？谁是奔跑的楷模？

112. 1) 我们进行着属灵的赛跑：观众是谁？奔跑者应将注意力集中于何处？谁的奔跑堪称典范？——2) 不应嫉妒修道院中常见的优待；在此类情况下，不满者所言皆不合理：你们应当改正，这习惯是从谁那里学来的。[2, 39]

4. 你们是上帝的主的疾行者，你们的奔跑不在地上，而是从地直达天；观众不是人，而是天使和圣徒的大军；冠冕的颁发者是主自己，而这些冠冕永不凋谢。你们是蒙福的，因为你们通过接受修道袍，踏入了这竞技场。但这只是你们的开端；——冠冕只赐予跑完全程的人。愿你们每个人都仔细观察自己的奔跑轨迹；留意赛道上决定奔跑成败的标志，即在美德上的精进；要敏锐地察看障碍——并竭力克服它们——即肉体的诱惑、世俗的诱惑和魔鬼的诱惑，从圣灵那里汲取力量；切勿东张西望，而要将目光牢牢锁定在终点，将全部力量倾注于此。赛程尚未结束。至今你们跑得很好；从现在起也要以不减的热忱和努力继续奔跑，彼此竞赛，彼此扶持。谁能超越他人？谁将成为最谦卑的人。谁的奔跑最堪称楷模？谁最顺服、最虔敬、最不抱怨、最虔诚地吟唱诗篇、最沉默寡言、最勤劳、最虔诚地祈祷、最坦诚、最谦卑、最无恶意、最无嫉妒、最忠诚、最爱父神，以及一切其他能彰显完美美德的行为——无论在心灵还是身体上。这就是你们应当奔跑的道路，也是我们从力量迈向更强力量、从尘世升入天国的途径。

5. 愿爱成为你们的显著特征，彰显你们作为主门徒的身份。在爱中，要慈爱地接纳弟兄们的一切差异，包括他们在事工、手艺、站位和行列中的优先权与晋升。愿嫉妒、狂热和愤怒都退去。每个人都要把对弟兄们有利的事，当作对自己有利的事来接纳，并为他们的成功而欢喜。这样才能讨神喜悦，并获得对万物的完全胜利。爱是美德的冠冕。而因某人在某件事或某项事工中受到优待

而感到沮丧，则是腐朽有害之事，也是敌对势力的标志。不，我的孩子们，不该如此。说“我本该比某人更受安抚”，或者说“我比某人年长，理应占据更高的位置”，都是不公义的。我恳求你们，要远离这些魔鬼的罗网。但凡是良善的、正直的、配得圣徒的，凡是充满弟兄之爱的、谦卑智慧的、最末位的，这些你们要思量，这些要追求，这些要竭力获得；在一切事上都要像孩童一样行事，无恶意、真诚，如同主的选民，除了所吩咐的以外，绝不允许其他任何事。倘若不慎有所失足，当速速纠正并以斋戒赎罪，以便在报应之日，能听见那从天而降的声音：“你们这蒙我父赐福的，可来承受自创世以来为你们预备的国度”（马太福音25:34）。

113. 你们立了美好的心志；但这并不能使你们免受仇敌的试探，而你们正经历着这些试探

113. 1) 你们立下了美好的志向；但这并不能使你们免受仇敌的试探，而你们正经历着这些试探。但要信守自己的誓言，上帝必会帮助你们站立得住。— 2) 因此，要摒弃黑暗之事，在光明之事上精进：因为前者招致上帝的愤怒，后者则带来祝福。— 3) 如今我们中有许多病人：健康的人，请服侍病患；患病的人，请保持耐心并心怀知足。我们没有仆人：弟兄们凭着爱心和顺服来服侍。劳苦的弟兄们，要振作起来：上帝看顾一切。[2, 40]

6. 蒙上帝恩准，你们全都属于得救之列，都已踏上得救之路，你们所有人除了寻求得救之外，别无他求；但既然有魔鬼——万善的对立者——存在，我们当中许多人便遭受了他带来的不愿承受的诱惑：他利用青春的欲望作为帮手，用情欲的甘甜煽动一些人，——又以悖逆之心击垮另一些人，正是因这悖逆，他自己才从天上坠落；还用懈怠使其他人松懈，用沮丧束缚他们，随心所欲地引导他们走向任何方向，用不信扰乱他们，并以任性掳掠他们，教唆他们行不合宜之事。何必逐一列举他每天企图用什么来刺穿我们，而只需停留在这一点上，静待我们何时会放纵自己，沉溺于放荡之中？但愿那位曾对大海说：“安静！止住！”（马可福音4:39）的主上帝禁止他，并将他驱逐到离我们很远的地方。当我们专注于自身，并时刻铭记当初进入修道院的首要目标时，情况便是如此：因为我们在上帝的见证下，曾立誓要忍受一切苦难与困顿，甚至直至死亡。

7. 因此，要摒弃一切与寻求救赎相悖的事物：怯懦者当弃绝怯懦，好掌权者当弃绝好掌权，懒惰者当弃绝懒惰，贪图享乐者当弃绝贪图享乐，骄傲者当弃绝骄傲，自负者当弃绝自负，狂妄者当弃绝狂妄，放肆者有放肆，多言者有多言，好和平者有好和平，好情欲者有好情欲，无故忧伤者有无故忧伤；有人嫉妒，有人好斗，有人好争吵，有人好闲。这些便是黑暗之事与邪恶之相——皆为那诡诈者所发明与鼓吹的！而蒙良善之神喜悦的，则是和平、温柔、谦卑、顺服、无嫉妒、勤勉、谨慎、警醒、爱心、盼望、端正、祷告。这些就是光明的事，这些就是圣徒们公义与勇气的武器！我恳求你们，为了对主的爱，被情欲麻痹的人啊，醒来吧；被仇敌的诱惑所迷惑而昏睡的人啊，重拾警醒吧。如果我们渴望过美好的生活，如果我们渴望看到美好的日子，就当听从那位说：“当远离恶事，行善；当寻求和平，并追求它”（《诗篇》33:15）。主的慈目在哪里？“主的眼睛注视着义人和敬畏祂的人”（《诗篇》32:18）。而主的怒容又在哪里呢？“主的怒容”——“，行恶之人，要从地上除灭他们的名”（诗篇33:14）。若我们愿意深入体味，这篇诗篇接下来的所有话语都蕴含着美好的启示。

8. 如今我们中有许多患病的弟兄：这确实是个多病多灾的时期。健康的弟兄们，请帮助患病的弟兄。患病的弟兄们，请将这主的管教视为救赎，并以平和的心态忍受病痛，为所赐予的一切心怀感恩。待痊愈之后，切勿无所事事地四处游荡，而应重新投入自己的事务中。因为我们没有像世俗之人那样，专门受雇来侍奉他人的雇工；而是我们自己既是奴仆，也是主人，既是侍奉者，也是被侍奉者——在此过程中，每个人都应注意，要更多地去侍奉，而非在不合时宜的时候接受侍奉。上帝看顾你们每一个人，看顾你们的所作所为和事奉；祂看清你们从前是什么样，现在又变成了什么样；看清你们在世俗中如何生活，在修道院里又如何生活；看清你们如何克己忍耐，穿什么衣服、穿什么鞋，以及在履行职责时承担了怎样的劳苦；——到时候，祂必按各人的行为报应各人。因此，切莫气馁。我们已呈现在上帝面前，终将站在祂那可畏的审判台前，届时在交账一生之后，必得应得的报偿。

114. 让我们耕耘自己的灵魂，在属灵的层面上，像农夫耕耘自己的田地那样，做一切农夫所做的事

114. 1) 让我们耕耘自己的灵魂，在属灵的层面上，像农夫耕种自己的田地那样，做一切农夫所做的事。——2) 正如战士们如何保持风范并作战，我们也当如此作战并保持风范；正如战士们在战场上为期待奖赏而忍受一切，我们也当为了天国而忍受一切，在顺服中坚持到底。[2, 41]

9. 农夫耕作自己的田地时，不顾劳苦的艰辛，以免松懈怠惰，而是着眼于未来的收益，并为此甘愿承受劳苦、汗水以及令人疲惫的艰辛。因为我们每个人，就像一块田地一样，都领受了自己的灵魂，要在今世加以耕耘；因此，我们也应当在灵魂中耕耘属灵的事工；在审判之日，创造我们的上帝将就此向我们追问。因此，我恳求并祈求大家，让我们共同勤勉地耕耘自己灵魂的田地，按照虔敬的法则更新它们，以免在情欲的荆棘中播种；而是先将田地中一切罪恶的杂草清除干净，然后播下种子，再用敬畏上帝之人的眼泪——那如灵性甘霖般的泪水——浇灌它们，用敬畏上帝的坚固篱笆将其围护，以免心魔摧毁新芽；用爱的阳光照亮并温暖它们，以便日后用我们智慧的双手收获丰硕的果实，按照基督的诫命，收获众多圣洁事工的麦穗。为此，主上帝召唤了每一个灵魂来到此生，而特别召唤我们过一种天使般的生活。因此，恳请你们每个人都通过自己的良善行为，展现出自己那片繁花盛开、硕果累累、散发出令主喜悦的馨香之田；这要通过彻底改变世俗的习性与关系来实现，即通过顺服的听从和效法基督的谦卑，日复一日地精进，从荣耀转变为更大的荣耀，以善行作为耀眼的华服，摒弃一切悖逆，将一切心思意念都俘虏在基督的顺服之下，遵行兄弟会的共同章程，时刻秉持自责之心，借此便能轻易践踏并击杀那多头的骄傲与任性之龙。

10. 弟兄们，我们被特别召唤去从事什么事工呢？是战争与争战——并非与微不足道之辈进行的轻松争战，而是与看不见的邪灵那可怕势力进行的残酷争战，正如神圣的使徒所言：“*因为我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战*”（以弗所书 6: 12）。因此，切勿在未作战斗准备的情况下滞留，切勿不带武器出战，也切勿回避军旅的标志；但当遭受创伤和伤害，或遭遇冲突时，也切勿惊讶。这一切都与作战者密不可分。在此过程中，真正死去的人，并非那些曾受过一次伤或被击倒的人，甚至不是那些多次或无数次经历过此类遭遇的人，而是那些自愿将自己交予仇敌宰杀的人。因此，弟兄们和长老们，让我们警醒并作为基督的战士在争战中坚定不移。众所周知，每位战士在出征作战时，都会遭遇诸多不便、艰辛与磨难，或因烈日灼烤，或因暴雨倾盆，甚至因严寒侵袭——他在那里的生活绝非安逸，有时甚至渴望吃上一块面包，或喝上一杯凉水，却连这些都没有；他整日甚至整夜都在行军，从一处辗转到另一处，身处尘土与泥泞之中，疲惫不堪、精疲力竭——这一切为了什么？为了取悦将他编入军队的统帅，为了不被列入逃兵名单，为了在颁发奖赏时毫无疑问地被认定为配得上这些奖赏的人。——我们这里也是如此；只是性质不同：他们的奖赏是暂时的、转瞬即逝的，而我们的奖赏是永恒的、不朽的，是由掌管万有的上帝所赐的。——因此，我们要一次又一次地忍耐；要不断奋进，每个人都按自己所受的职分，纯洁且无可指摘地为主效力：管理者在管理上要明智审慎，服侍者在服侍上要无怨无悔、勤勉尽责。我们也要忍受饥饿与干渴、辱骂与羞辱、冲突与冒犯；特别是夜间诵读诗篇和祷告时的疲惫与懈怠，以及在从事手工艺和履行其他服侍时，日复一日侵袭我们、压垮我们的各种可见与不可见的苦难；好叫我们藉着我们天父的祷告，以善行奋力前行并完成这旅程，在那日——因着我们的主基督耶稣——得以领受公义的冠冕。

115. 摒弃一切情欲与愤怒，紧靠主，在我们作为服侍者的职责中，真诚地为祂劳作

115. 摒弃一切情欲与愤怒，让我们紧靠主，在履行我们作为服从者的职责时，真诚地为祂效力。[2, 42] 请你们侧耳倾听，用心领悟圣父们对我们所说的话和所颁布的诫命。因为我也正是以此——尽管我配不上——在我的教诲中向你们提出。至于他们究竟说了什么，又将什么植入我们的灵魂，我将在接下来的两节上帝的话语中加以阐述：其中一节是这样的警告：“*不要自欺，无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、污秽的、男妓、男同性恋者、贪婪的、偷窃的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受上帝的国*”（《哥林多前书》6: 9），——而在另一处又说：“*一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；总要彼此相爱，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样*”（以弗所书 4: 31, 32）；另有一处呼吁：“*来吧，我们要敬拜祂，俯伏在祂面前，向创造我们的主哀哭*”（诗篇 94: 6），——还有：“*当以赞美进入祂的门，以歌声进入*

祂的院”（诗篇 99:4）。因此，既已因这些警告而坚定，又将这些呼吁铭记于心，让我们大家一同前来，敬拜主，并在祂面前为我们已走过的人生、为我们在明知与无知中每日的过犯——无论是行为、言语和意念，为我们过去的一生，为我们在明知与无知中每日的过犯，以歌声和赞美进入祂的院宇，而非带着污言秽语、狂妄、悖逆和自以为是。谁若发怨言，便是犯了罪：我们切莫发怨言，也不要失控、任性或妄自尊大，因为我们不过是尘土与灰烬，是尘埃与灰烬，尤其是那些因无知而自以为凭肉体或属灵的作为而荣耀的人。我看见“这世界的样式已经过去”（林前7:31）；因为我们与世人不同，披戴着某种奇特的衣裳，过着某种奇特的生活：无婚、无名、无继承权、难以捉摸，更甚者，是无形体的；因为“属肉体的不能讨神的喜悦”（罗8:8）——我们已向世界被钉在十字架上。既然我们所选择的生活是这样的，我们就应当在自己身上显明其特征，以便真正地、而非徒有其名地成为我们所自称的那样。因此，我们要顺服、热心、敬畏神、良善、虔诚、彼此相爱、勤勉、忍耐，并对所赐予的一切心怀感恩，如此，我们便能活出美好的人生，成为我们所渴慕并寻求的天国之继承人。

116. 关于某些人逃离一事：要站立得稳并不断精进，切忌凭己意行事，即便是行善亦然

116. 关于某些人逃离一事：要坚定不移、不断精进，切忌凭己意行事，即便是出于善意也不例外。[2, 43]（有人从修道院逃离：圣父对此表示惋惜后，接着补充道……）你们要以此为鉴，并认识到，主向你们显明了祂的恩典，因为你们没有被魔鬼的诡计所迷惑，而是凭借坚定的信仰屹立不移，没有背离托付给你们的圣洁顺服诫命。恳求你们，切勿效法他们；既然是光之子，就不要成为黑暗与悖逆之子，更不要将你们许多蒙福的劳苦白白浪费，同时将你们的灵魂置于永恒的定罪之中。因为经上说：“凡弃绝摩西律法的，若在两三个见证人面前被定罪，必不蒙怜悯而死；你们想，那些犯更重罪的人，将受何等的刑罚呢？”（希伯来书 10, 28, 29）——那些违背了我们圣洁呼召的誓言、告解和盟约，并嘲笑我们成全之奥秘的人。因此，我恳求你们，请警醒自省，在神的道路上正直前行，并祈求那些人也能从那令人心碎且致命的魔鬼诱惑中苏醒并归回。不过，众所周知，你们每个人都通过内心的态度显明了自己究竟是何等样的人——究竟是蒙拣选的器皿，还是灭亡的器皿。因为当你们所做之事——无论是诵读、吟唱诗篇、节制、守夜，还是其他看似良善得体的行为——并非遵循共同章程，亦非为了共同利益，更非遵从院长之命，而是出于擅自行事的意志，——这往往会在整个弟兄团中引起骚动：——那么显然，此人就是邪恶之敌的工具，他撕裂了顺服与听命的纽带，在黑暗中追随自己的私欲而行。此外还须留意，公义的审判将不义者与敬虔者分开，将虚假者与真实者分开，将心术不正者与正直者分开，将狡诈者与真诚虔诚者分开，将品行恶劣者与品行端正者分开。因为“光明与黑暗有什么相通之处？基督与彼列有什么相通之处呢？”（哥林多后书6:14-15）。——因此，当我们出于宽容并期待其悔改而不将此类人割除时，他们便通过自己的逃离将自己割除并驱逐出去。若有人愿意，不妨回想《赫罗迪卡》中所写：“那地方本身会驱逐那些不履行该处职责的人。”

117. 再次逃跑的人。——如何避免这种堕落？

117. 1) 再次逃跑者。——如何避免这种堕落？必须不理睬敌人的挑拨，也不听信被其诱惑之人的言论。——2) 有些人晚上在混乱中索要面包和葡萄酒：我将就此发布一项通告；请停止任性妄为。——3) 有些人擅自从一种服从转为另一种服从：绝不能让这种情况发生；一意孤行是毁灭的根源。[2, 44]

11.（再次谈及逃离者）。如何避免此类堕落？——切勿采纳蛇的诡计，也不要将蛇藏在心中，而应尽快将其揭露——它便会像躲避火焰般逃走。倘若我们的逃离者遵守了这些规则，就不会陷入遭受苦难的境地。但你们，我的儿女们，要警醒，并遵守这些。作为基督羊群中的羊，不要主动将自己交给魔鬼作为猎物。既然已被引入基督诫命的乐园，切勿被那恶蛇的诱饵所迷惑，无论以何种形式，以免被抛入罪恶的幽暗之中。过着天使般的生活，切勿让擅自逃离的黑暗笼罩你们；但要忍耐到底，并切实遵守诫命。“不可与诡诈之徒交往，也不可同恶人同坐”（《诗篇》25:5）。凡与人结盟、密谋逃离，或图谋满足其他私欲者，皆属不义且诡诈，此举不仅自取灭亡，亦将使同意追随他的人陷入毁灭。因此，当这样的人将你与他人隔绝，并开始用他的舌头向你灌输邪恶的毒液时

，你要迅速退开，远离他；捂住耳朵，以拯救你自己和他。即使他看到你因遭遇的诱惑而感到悲伤，也不要接受他——他正狡猾地再次接近你，而你此刻正因义愤而悲伤、因不公而愤慨：因为这正是那条蛇，正设法将你拉到它那边去。当它开始诋毁你的乐园——即修道院，或指责与你同住的弟兄们，说“那个这样，那个那样”，或是“我们这里这不好，那也不好”时，你要将它推开并予以应有的斥责，既要使它保持贞洁，也要保全自己。——但这样的人会说什么呢？——“我们和这里的人分道扬镳吧：院长太苛刻；工坊主管缺乏同情心；书法家鲁莽轻率；工作繁重，报酬微薄；人人都发号施令；我们已无力承受劳动的重担，在这里也无法得救。我们逃离这里吧。——去哪里？“眼睛看到哪里就往哪里；只要能出去就行。”——倘若任何一个头脑清醒的人能看清这些人的真实面目，就会发现他们阴沉、可怕、宛如恶魔，毫无理智——既无意志，也无理智，像迷途的羊群一样四处徘徊。——别以为我这么说只是为了羞辱他们。不，不：恰恰相反，他们身上还有更多恶行——多到无法尽述。不过，请祈祷，全心全意地祈祷，愿他们被找到并归来，无论是靠他们自己，还是靠我们的手。——至于我们与你们的事，——愿你们坚定不移，避开导致此类堕落的诱因，以善行奋进，以赢得天上的冠冕。——但我听说，你们当中有些人轻率地为那些逃脱的人辩护，而他们不仅不值得被辩护，甚至连被提及都不配。你们只应以惋惜的语气简单地点名提及他们。因为就连使徒们也不再称那背叛者为“使徒”，而只称他为“犹大”、“背叛者”、“那人”。

12. 我听说你们在傍晚时分又出现了混乱：有人索要面包，有人索要葡萄酒——而且这还是在四旬斋期间。你们知道，进入这座城后，我们已经稍微改变了在城外时的生活方式，我指的是在四旬斋期间，以及每周三和周五食用橄榄油、葡萄酒和煮熟的食物。——这样就足够了。——但我深表同情，既因我自身的软弱，也因在城中恪守禁戒的困难；因此我决定，从今以后，在上述日子里的傍晚，所有愿意的人均可领受一杯葡萄酒和一片面包。最后，切勿发生任何骚乱、争执，——也不要出现诸如：“我本该得到这个或那个：我比别人更辛苦。”扰乱秩序者必将受到应有的惩戒和开除教籍。负责监督各工种的你们、维持秩序者、住宅建设负责人以及其他各部门的负责人，也请采取预防措施，以免再次遭受同样的损失。

13. 我还想提一点。——有些人不留在被分配的岗位上，而是出于轻率和善变，毫无理由地从一个岗位跳到另一个岗位；这不仅给自己带来麻烦，也给遵守纪律的人造成困扰；甚至给工坊和手工业作坊的监工们带来了不必要的烦恼和劳累。——今后绝不可再有此类情况。——但每个人都应耐心履行被指派的职责，按照既定规定工作。因为自行编造事务并企图满足个人私欲，是无序、无知和不服从的标志。既然这种恶行已被指明并禁止，任何人都不应再如此行事，以免因悖规而受到惩戒。难道你们不知道圣多罗菲所说的话吗？“凡能斩断己意者，便已达到内心的完全安宁。”因此，凡欲享受内心安宁者，为达成此目标，当遵循此道，即斩断己意；如此便能在今生获得安宁，并在未来的永恒中得享安宁。——愿上帝，即我们主耶稣基督的父，赐予你们众人同心合意，在一切事上达成一致，——以便你们能耐心地承受各种苦修的挣扎，以此作为通往永生和继承天国基业的指引。

118. 苦修虽短暂，其福报却永恒；罪恶的欢愉转瞬即逝，其带来的折磨却无穷无尽：疏忽大意者必难逃此劫

118. 壮举虽短暂，其带来的福祉却永恒；罪恶的欢愉转瞬即逝，但由此招致的折磨却无穷无尽：疏忽大意者终将难逃其劫。[2, 45] 现世生活是功绩、悲伤与辛劳的时光——并非那种可被称作“短暂”或“转瞬即逝”的功绩、悲伤与辛劳，而是日夜不息、绵延不绝、直至生命终结也从未停止的。但我们切莫忘记，我们这场战斗并非为了任何微不足道、世俗且属人的目标，而是为了神圣之事与天上的福分。因为如果我们通过恒久的忍耐和竭尽全力地遵守圣洁的诫命，在这场战斗中取得胜利，那么我们将继承天国，获得无尽的福乐，并品尝那些不可言喻、未曾听闻、难以想象的永恒恩典。倘若——愿这永不发生——因疏忽与懒惰，因沉溺于对今世虚妄享乐的偏爱与迷恋，我们在其中未能获胜，那么我们将遭受永恒的折磨、无边的羞辱，并站在那里，听见那可怕的声音：“你们这些受咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者预备的永火里去罢”（马太福音25:41）。但愿我们不必听到这可怕的声音，也不必经历那与圣徒和义人分离的至惨境地——当他们被接进无法言喻的喜乐、无法形容的光明、无法享受的享受之中时，而我们却将与魔鬼一同被带入永火之中，面对

永不休止的虫子，听见牙齿的磨牙声，陷入最幽暗的地狱，身陷无法解开的枷锁——这并非短暂的时光，不是几年，不是数百、数千乃至无数年，而是永无止境——永远如此，一成不变，正如主的定旨。那么，正如圣徒所言，那时哪里还有兄弟、父亲或母亲能拯救并保护我们呢？——但“**兄弟不能拯救：人能拯救吗？人不能为自己赎罪，也不能为自己的灵魂付上赎价**”（《诗篇》48:8）。我不得不换个方式发问：那么，那些漫不经心之人的漫不经心，那些疏忽大意之人的疏忽大意，又在哪里呢？那些好辩之人的好辩，那些悖逆之人的悖逆，又在哪里呢？那些骄傲之人的骄傲，那些任性之人的狂妄，又在哪里呢？贪食之人的贪食何在？说谎之人的借口何在？背弃在神面前所立誓言之人的背弃何在？——他们践踏了神的儿子，将立约之血视为无物，以为既无死亡，亦无复活，——既无审判，也无报应，他们背离了圣灵中的弟兄相交，失去了圣灵本身，如今正随自己贪恋情欲的湍流与深渊，四处徘徊。

119. 我们已离开世界：若在上受苦，有何可奇怪的？但这对我们并非损害，而是助益

119. 我们已脱离世界：若在上受苦，有何可奇怪的？但这对我们并非伤害，而是助力。让我们忍耐吧，时光飞逝，一切终将结束；主看顾一切，必为万事报应。[2, 46] 按肉体而言，你们已无宗族，也无城邑。你们只有一位共同的父，即万有的上帝；你们只有一座城——天上的耶路撒冷，同为市民的则是自古以来的众圣徒。那么，我们在此因苦修的克己与困苦而遭受苦难，有时甚至遭受侮辱和诽谤，这又有何奇怪呢？不要惊慌；因为这并非阻碍，反而有助于真理在我们心中闪耀，并带来丰盛的平安、光明、生命、难以言喻的喜乐以及天使般的欢欣。因此，我恳求并祈祷，愿你们在忍耐中坚固自己的灵魂，在主里稳固你们的智慧，怀着完全的喜乐忍受并经历一切，满怀期待地领受那些所盼望的伟大恩典。时光飞逝，我们正接近死亡——或者说，并非接近死亡，而是接近永不衰老的生命：因为当你们通过弃绝世界，凭着自己的意愿预先“死去”时，死亡就不再对你们拥有权柄。因此，我们要全心全意地致力于自己的事工，各人都要竭力以纯洁、敬虔的态度履行所托付的职责，凭着良心将这一切呈献给赏赐者——上帝。因为主看顾着每一个人，看顾着他的作为，看顾着他的热忱，或是懒惰与拖延——祂洞察一切，并在天国中按各人的品行予以报偿。

120. 在我们的属灵生活中，我们要体现主在世上以肉身生活时的特质

120. 在我们的灵性生活中，我们要体现主在世上道成肉身时的生命特征。[2, 47] 对于“主所赐予我们的这一切”（诗篇 115:3），我们还能以何种方式“报答主”呢？除了铭记于心并心怀感恩之外，别无他法。因为请看，当时发生了什么？祂为了我们，从何等的高处降下，又降到了何等卑微的境地？祂本是万有的神和主，却取了奴仆的形像，被孕育在至圣童贞女的胎中；出生后，像婴孩一样被裹上襁褓，安放在马槽里；祂像孩童一样被哺育，一点一点地成长，从婴孩变成男孩，继而成为少年，最后成为完美的男子，当祂乐意接受洗礼时，为我们洗净了重生的罪愆；最终，祂完成了自己的使命，经历了背叛、赋予生命的苦难、被钉十字架、死亡，以及第三天的复活。这一切都是为了我们，好让我们在灵性上也走同样的道路。因为祂——在创世之前就由圣父无形地所生——后来为了我们，由至圣童贞女肉身降生；因此，我们起初肉身受生，随后在灵性上重生，这一切都在圣洗礼中共同实现，尤其是——修道士们通过圣修道服——岂不更是如此吗？为什么我们——尤其是刚刚接受修道袍的人——要像婴孩一样，效法孩童的单纯，以便当有人侮辱或伤害我们时，不至于像野兽一样发怒，而是仿佛没有察觉，就像孩童那样。主基督在一切事上都顺服自己的父母，我们也应当顺服自己的属灵父母——我们的长老。主基督在开展祂的事工时，曾遭受辱骂和侮辱，听到狂妄的经师和法利赛人说：“**你有鬼附身**”（约8:48），“**你是靠着鬼王别西卜赶鬼**”（太9:34），“**这不是那个木匠的儿子吗**”（太13:55），以及其他类似的指责之词；随后，祂忍受了被吐唾沫、被打耳光、被鞭打。祂对此未发一言反驳，只感恩祈祷：“**父啊，赦免他们，因为他们不知道自己**在做什么”（路加福音23:34）。愿那些渴望得救并与圣徒同为后嗣的人效法他。从头到尾，你们都要警醒；切勿因热心、任性或悖逆而行事；而要在一切事上以神圣和温和的态度完成自己的工作，使基督得蒙喜悦并得着荣耀。愿主赐给你们力量与坚韧，使你们日益洁净、臻于完美并得着启迪，好叫你们像世上的明灯一样发光。

121. 切勿自高自大，也不要失去对天父的信心；至于那狡猾的恶者，切勿听从他

121. 1) 切勿自高自大，也切勿背弃对天父的信德；至于那狡猾的恶者，切勿听从他。——2) 你们将通过敞开心灵来实现这一点——为此，我恳求你们，为你们的得救着想。[2, 49]

1. 看到你们的进步，我既喜悦又欢欣；但与此同时，我心中也充满了恐惧和战兢，生怕会出现任何混乱，从而摧毁你们通过辛勤劳作和汗水所取得的一切。因此，我向你们所有人发出共同的劝诫：要谨慎、要警醒、要祷告！切勿图谋独善其身、只顾自己；切勿将双脚从坚固的信仰磐石上移开，背离你们的属灵父亲；切勿在属灵的操练中松懈；也切勿以任何方式将那多头的蛇——那狡诈多端、在诱人犯罪方面诡谲多变的——无论是哪种罪，以何种方式，还是以何种看似正当的借口。它——是罪恶的巧夺天工的发明者，邪恶的播种者，被从天上驱逐至地上，如闪电般坠落，像窃贼一样潜入伊甸园，诱惑了我们的始祖亚当，从那时起直至今日，它一直教唆人们行各种不义之事和罪恶。他甚至教唆基督徒信奉异端和行不端正之事，并企图用罪恶之箭伤害我们，甚至置我们于死地。

2. 因此，我恳求并劝勉你们：要坚定地行走在自己的道路上，穿上全副军装，绝不让他进入，甚至不让他靠近你们。正如我所说，你们将通过对天父的虔诚信仰、对祂坚定不移的认信以及完全敞开内心的隐秘，进而以谦卑、不虚伪的顺服和宽厚仁慈的忍耐来实现这一点。啊，弟兄们，我恳求你们，为了上帝，为了将来的赏赐，为了永生及其带来的喜乐，也为了对与之相反之物的恐惧——那永不熄灭的火与其他无尽的折磨——让我们一次又一次地努力，精神抖擞地前行，正直前行，奋力拼搏，竭力平安渡过这人生的大海，以便在死后获得公义的冠冕和幸福的不朽。

122. 旅人仰望旅程的终点，便甘愿忍受途中遇到的种种艰难：正如我们也应当为了天国而忍受一切

122. 1) 行者们，目光投向旅程的终点，便甘愿承受途中遇到的所有艰难：正如我们也应当为了天国而忍受一切。——2) 所有受尊崇的圣徒都曾忍受过：因为别无他法。[2, 50]

3. 正如长途跋涉的旅人，从一地前往另一地，有时行于平坦平整的道路，有时则穿越沟壑或踏过被雨水浸软的泥泞小路；同样，我们在经历现世生活时，也日复一日、年复一年地前行，时而遭遇不快与艰辛，时而体验愉悦与喜乐。正如那些行者既不因路途遥远而感到疲惫，也不因途中遇到的困难而停步，只专注于旅程的终点：同样，我们这些在修道与斋戒生活中勤勉践行美德、沿着通往天国之路虔诚前行的人，也不应灰心丧气，不应退缩，更不应因遭遇的烦恼、障碍和悲伤而气馁，这些都是上帝出于对我们的关怀而允许发生的，旨在使我们受益。因为如果他们为了暂居世间微不足道的小利，都不因前方的旅途艰辛而止步；那么，我们岂不更应当为了那永恒且无可估量的恩典，甘愿忍受一切，欣然接受并承受一切，只为有幸获得所盼望的福分。啊，我的弟兄们和儿女们，让我们以最英勇、最豁达的心态，承受一切发生之事，以及与我们生活方式密不可分的一切：劳苦、重担、斋戒、守夜、跪拜、睡在光秃秃的地上、酷暑与严寒、饥饿与干渴、衣不蔽体、因劳作而略显邋遢、服从命令与诵经的紧迫性，以及我们苦修生活中与此相关的所有其他事物。你们是有福的，更是至福的，因为你们在属灵的功课中竭力奋进，并满怀爱心地面对所遭遇的思虑与感官上的试探。

4. 况且，在历代光辉灿烂的圣徒之中，难道有谁能不经汗水与辛劳、不经诱惑与悲伤，就度过真正的人生吗？无论是列祖之首的亚伯拉罕，还是他之后的列祖、先知和教师；无论是备受赞誉的使徒——保罗及其他使徒；还是后来蒙受荣耀的圣父们——首位殉道者斯蒂芬，以及所有与他一同或在他之后为基督受难的人；——大安东尼以及所有圣徒，与他一同并继他之后奋力事奉的；在他们所有人身上，我们都能看到无以计数的辛劳、汗水、挣扎、疲惫、悲伤、迫害、攻击、诽谤以及各种各样的试探。“他们，”圣保罗说，“曾穿山羊皮和野兽皮，受困苦、受忧患、受虐待；他们是世人所不配的，在旷野、山岭、洞穴和地上的深渊中游荡”（希伯来书 11: 37, 38）。他们全都是如此。否则便无法取悦上帝，无法不经劳苦就走完得救之路，也无法不经奋战就赢得期盼已久的胜利。既然我们承担了与他们相同的事业，若不以他们曾以之度过其短暂一生那样的方式生活，又如何能在其中取得成功呢？

123. 应当在哪些方面彼此热忱，在哪些方面互相超越，又在哪些方面彼此协调

123. 我们应当在哪些方面互相切磋，在哪些方面互相超越，又在哪些方面达成共识。[2, 51] 来吧，让我们抛开沮丧与懒惰，以勤勉和热忱去践行主的一切诫命。来吧，让我们努力在彼此之间追求卓越——不是靠言语，而是靠行动；不是固执己见——因为这是与我们为敌的一方所为——而是要退让，忍受侮辱、诽谤和嘲笑。——来吧，让我们彼此竞相——不是为了激怒他人或被他人激怒，也不是为了在卑微者面前扬眉，或在尊贵者面前傲慢地扬起头颅：因为这种傲慢曾反抗全能的上帝，已被从天上的高处抛下至尘世；——而是为了保持和平并使人和平，保持温顺并使人温顺，拥有谦卑的正义与谦抑的智慧：因为神的儿子正是如此，祂因顺服与谦卑而道成肉身，并通过十字架与死亡拯救了人类。来吧，让我们彼此效法，并非要懒惰地放弃每日的圣礼和夜间的诗篇诵唱——因为这是懒惰之人和幼稚之人的表现——而是要热心于上帝的事工，在诗篇诵唱开始前就率先来到上帝的圣殿：因为这正是虔诚与美德之捍卫者的风范。但为了不逐一列举，我概括地说：让我们都在善事上彼此效法，以谦卑的爱心、和平的善意和虔敬的谦卑联合起来；让我们远离诡诈与相互猜疑，借着属灵的联合，使心灵在彼此信任中得以坚固；切勿有人成为犹大那样的背叛者，也不要心怀二意、反复无常，更不可放纵情欲、好色，或性情暴戾、心肠残忍；切莫有人如此行事，但愿人人都专心于敬虔、公义和蒙神喜悦的生活，日复一日地等待自己离世的时刻，并期盼我们主耶稣基督再临之日——在那日，万物都将被更新、被改变，届时，我们将在审判者那可畏的宝座前，在所有无形的天使众位面前，为一切行为、言语和意念交账。

124. 在一切事上都要端正，无论是内在还是外在

124. 1) 无论在内在还是外在，都要在一切事上端正。——2) 在修道院中，不仅要接待城里人，也要接待乡下人。[2, 52]

5. (囚中书信)。要像主基督真正的仆人和侍者一样欢喜。祂已为你们预备了冠冕和祂的国度，只要你们也保持内心良善，并维持同样的人生方式：与世为伍，遵守既定规条，保持无瑕纯洁、温顺谦卑，勤于手工艺、吟唱诗篇、诵读经文，敞开心扉，并履行你们应尽的一切其他职责。

6. 关于接纳新弟兄一事，我希望我们的弟兄会不仅由城里人组成，还应包括乡下人，因为他们更适合且习惯于我们所制定的劳作与工作。我认为，城里人的增多，无论从肉体还是心灵的角度来看，对我们都不利，也无益处。

125. 遵守上帝的诫命和我们的规条，效法古人——众人如一人

125. 遵守上帝的诫命和我们的规条，效法古人——众人如一人。[2, 53] (同上)。愿上帝坚固你们，我最诚实的弟兄们，在你们手所做的事上，在你们心灵的作为上，并愿祂在一切事上保守你们纯全无瑕、不受伤害；借着圣灵赐给你们的力量，使你们随时准备遵行祂的一切诫命，并顺服一切，将眼前的福分置于脑后，因爱慕主显现而甘愿延迟，并不看重世间的一切——荣耀、享乐、欢愉和肉体的安逸，而是将自己钉在十字架上，使心灵专注于天上的事。我们的所有古代圣父们也是这样生活的，他们弃绝了世界和世上的一切，并在我们神圣的天使品级中为主效力。因此，我的儿女们，要持守你们所领受的传统；用贞洁与纯洁的甘露熄灭情欲之火；用顺服之剑斩断私欲的诱惑；并要成为熟练的践行者，既遵行主的诫命，也完成你们掌管者如今所指派的各项事务。——你们全体弟兄，当如同一灵魂，仿佛同一个人一般，精神抖擞、心怀喜乐、同心合意地，将一切属灵与属世的作为，都当作在主面前一样去行。

126. 舍弃世俗，追求天上的事，尤其要与愤怒和情欲作斗争

126. 1) 弃绝世俗，追求天上的事，尤其要与愤怒和情欲作斗争。——2) 给下属和上级的教导。[2, 54]

7. (同上)。你们已向世界钉上十字架，愿世界与你们和好：因此，要脱离尘世，升向天上的居所，向独一真神而活，对其他一切都视如己死。你们的信心在哪里，你们的眼睛就当转向何处；你们被什么所掳，你们的心就当在那里警醒，正如主所说：“你们的财宝在哪里，你们的心也在那里” (玛6:21)。你们看，你们蒙受了何等恩典，又被赐予了何等居所？正是天使般的居所。要像天使一样行走，不屈从于偶然事件的影响：以温顺对抗愤怒；以贞洁对抗情欲。切莫让那微小的情

欲战胜你，它日日时时都在扰乱你。那位曾说：“我长久忍耐，等候耶和华；他垂听了我的祷告”（诗篇 39:2）的主，已指明了对抗它的武器，并虽经相当长的时间，最终仍使我脱离了情欲的捆绑。

8. 作为下属，你们已知顺服之律；而作为领导者，你们当遵循居首之律，即甘愿成为末位——因为你们是首领——并以此怀着怜悯与爱心去践行。既要宽容，也要严格；既要交谈，也要沉默；既要欢快亲切地微笑以给予属灵的安慰，也要重拾严肃的神情，明智地避免双方的任何过分。愿你们的眼睛时刻警醒以遵守规条，在回应时态度亲切；鼻孔不可因愤怒而扩张，眉毛不可因骄傲而扬起，舌头不可因虚荣而扭曲，一切情感都要谦卑自持，各肢体都要井然有序，嘴唇当成为吟唱诗篇的器皿；心思只当思念天上的事，双手只当行虔敬与仁爱的善行。无人要悖逆，无人要任性，无人要心硬；你们都要同心合意，谦卑地彼此相爱，为你们那蒙神拯救的居所，彼此伸出右手。

127. 我很高兴你们从四散中再次聚集，并按应有的方式安顿下来

127. 1) 我很高兴，你们从四散中再次聚集，并如应有的那样井然有序。因此，无论内在还是外在，都要忠于你们的职分。——2) 给代牧索弗罗尼乌斯的训诫——特别针对他；给所有其他主管和下属的训诫——普遍适用。[2, 55]

9. （同上）。前来此处的管家向我禀报——你们所有人，无论是上级还是下级，都再次聚集在一起，并恢复了原有的秩序：上级开始按应有的方式进行管理，并向每个人分配相应的职责，下属们则顺服谦卑地接受了，并着手处理事务；此外，你们所有人都因爱而联合，以基督里的兄弟之爱彼此相爱，以致你们在和平安宁的生活中，拥有同一颗心灵、同一份意念和同一份愿望。我这谦卑的灵魂为此何等欢喜，又何等感谢主，这根本无需多言。因为对我而言，天下再没有比你们过着美好的生活、遵行神的诫命、并忠于你们天使品级的规条更令人欣慰和喜悦的事了。既然这一切如今在你们中间都已恢复，我恳求并祈愿，愿每个人都保持宽容的忍耐，在日复一日真诚顺服中度过，以此拯救灵魂。你们中间切勿有纷争、自高自大、任性妄为、随心所欲，也不可有怨言、私下议论、自私自利，更不可有娇气、放肆、戏谑，以及懒惰、怯懦、骄傲，或任何其他不蒙主喜悦之事。因为我们正是为此舍弃了世界和世上的一切：父母、兄弟、朋友、熟人、村庄、城镇、集市、娱乐场所，以及一切其他令人沉溺于情欲和享乐的事物，为要亲近基督，过着属天的生活，消灭情欲，以美德丰富自己，使我们在今世过着敬虔和公义的生活，效法我们敬虔的先辈，得以获得应许给我们的福分。既然这是我们的称谓和盼望，那么你们的作为、言行和举止也应当如此；愿你们的名号和生活都能因善行而闪耀，将恩典赐予与你们同属一个品级的、亲近你们的人，以及平信徒，使我们天父的名——祂在天上，使我们这些谦卑的人也能因目睹或得知此事而满心喜乐。

10. 我的孩子，索弗罗尼乌斯！我在众人之中选中了你，让你代替我来领导弟兄们。务要谨慎，莫因行事拙劣而使我蒙羞受辱；但愿你美德之光照耀四方，使你的名声不仅在弟兄中传扬，更在世人中广为颂扬。因为凡通过遵行上帝的圣诫，将上帝存于心中的人，必在天上和地上都声名显赫。要体恤弟兄，善待他们，教导他们；明智地提醒他们当行之事，温和地指正行为不端者，公义地对犯罪者施以补赎，以父爱之心医治软弱者，引导无知者，凡事都要为弟兄们的益处着想：因为正因如此，我才将这权柄赐予你——这权柄是我这谦卑之人，凭着神的安排，从神那里领受的。——至于其他所有人——无论是领袖还是追随者——都要在敬畏神的心中忠实地履行自己的职责，愿神与众圣天使一同因你们而欢喜。要勤勉劳作，行事无恶，彼此以纯朴相待；不要中断对内心隐秘意念与愿望的倾诉：因为这正是灵魂得救、摆脱情欲的途径；当按规定持守诗篇诵唱、诗歌吟诵、守夜礼、诵读——一切皆依规而行，并遵照属灵长者的指示，背诵诗篇与圣咏。——最后，请为我的谦卑祈祷，愿主赐我安慰与力量，使我能忍耐即将面临的苦难。

128. 你们生活得很好；愿你们中间没有一个人品行不端的人

128. 你们生活得很好；愿你们中间没有一个人品行不端的人。要像葡萄园里的工人一样辛勤劳作，以便从园主那里获得报酬；要像战士一样奋勇作战，以便从殉道者那里获得冠冕。[2, 56]（同上）。你们所有人都要以主为中心生活，为自己积攒丰盛的救恩果实，远离一切诡诈和一切企图作恶的诱惑。——愿你们中间没有一个人是可悲地狂妄、懒惰、贪图享乐、沉溺罪恶、纵情肉欲、灵魂

可耻、充满仇恨、掠夺者——哪怕只是微不足道之物——嫉妒者、好争辩者、好斗者、抱怨者、懒惰者、无所事事者、不服从者、骄傲者、不敬者、说谎者、制造纷争者、好挑拨离间者、爱说闲话者、嗜睡者、肉体的奴隶和世界的奴隶，犹大，图谋背叛自己的灵魂，并将某位弟兄逐出弟兄团契。这些人正是将自己从上帝那里掳走、逃离祂、在罪恶的歧路上彷徨的人。他们不愿忍受白日的劳苦；因此也得不到园丁的赏赐。或者，他们不愿作为全能之神的战士，承担战斗的辛劳，以便通过英勇作战来取悦主；因此，他们既得不到奖赏，又被列入逃兵名单，一旦被捕，将代他们承受刑罚。——那么，善良的战士们、同道中人、同伴们、同路人啊！让我们奔跑、奋进，勇往直前，并忍受一切。主近了——祂必赐予冠冕。祂亲自从天上注视着每一位奔跑的人，并为坚持到底者编织冠冕。因此，愿你们众人通过忏悔保持纯洁，通过谦卑保持平和，因对事工的热爱而积极行动。作为领袖，要关注每位成员的实际需要，在明确各自职责后，带领所有人投入行动。

129. 邀请所有人感谢上帝，因祂已将我们从牢狱中解救出来

129. 1) 邀请所有人感谢上帝，因祂已将我们从牢狱中解救出来。——2) 他说，我们的试炼将真正的弟兄与虚假的弟兄区分开了。——3) 他为后者感到惋惜，并为他们祈祷，期盼他们能改过自新；同时劝勉前者要坚定不移，为已取得的成就感谢上帝，并努力在尚有不足之处取得进步。[2, 57]

11. (同上)。我们全善的上帝，祂乐于施恩，恩惠丰盛，因应我们圣母的代祷，以及我们护佑者——圣施洗约翰和圣神学家——的祈祷，连同你们的恳求，已将试探驱散，并将我们从牢狱的囚禁中解救出来。因此，让我们全体齐声向赐恩的上帝献上感恩之歌，因祂将悲伤化为喜乐，并摧毁了那恶者加诸于我们的诡计。不过，我所受的苦难，乃是因我的罪孽，而非其他原因：怀着这样的想法，我心安理得，坚信我所经历的一切将使我的罪孽得到洁净。

12. 在这场试炼中，我们所有人——尤其是此地的人们——都已如炉中的金子般经受了考验。因为那些先前在圣灵中生活、怀有坚定不移之信的人，至今依然如故，丝毫未变；相反，他们因这场灾难而更加坚固，信仰也更加稳固。至于那些心怀冷淡、心怀二意、沉溺肉欲且疏于修行的，一旦遭受灾祸的打击，便如落叶般凋零，又如筛中的糠秕，自行逃离了修道院，从而显明了谁才是纯净的小麦。深谙此理的神圣大卫在诗篇中说道：“求祢将他们从腹中分别出来”（诗篇 16:14），即把罪人和怠惰者与品德高尚、虔诚的人区分开来。然而——唉，何等可悲的堕落！他们竟因自身的疏忽，“在阴间遭毁灭，骨头散落”（《诗篇》140:7）。

13. 不过，我为他们忧心，为他们哭泣，只要我还有一口气，就绝不会停止呼求他们归回。或许其中有些人，会被那微小的神学火花点燃，从而转向悔改，挣脱罪恶的枷锁，像迷途的羊一样，从邪恶的道路上回归。至于你们，面对他们的堕落，切勿心生畏惧，反而要以更大的胆量坚守虔敬的功课、苦修的操练、手工劳作、奋斗的汗水，以及勇敢面对每日发生的种种苦难与诱惑，甚至不惜流血乃至牺牲生命：因为正如你们所知，我们在接受圣修道袍时曾作过这样的誓言。现在，让每个人审视并反思：自己所许下的誓言中，哪些已经履行，哪些尚未实现。对于已履行之事，当向赐予力量完成这一切的主献上感谢；至于后者，则应付出相应的努力，以补足未尽之处：如此，你们方能配得上殉道者的冠冕；因为主说：“不是对我说‘主啊，主啊’的人，而是遵行我旨意的人，才是我的忠仆”（玛7:21；路6:46）。

130. 因此，我们舍弃了一切，为要讨神喜悦

130. 1) 因此，我们舍弃了一切，为要取悦上帝。我们将继续这样做，效法圣徒和君王所走的道路，在这条道路上，美德日益增长，而一切情欲都被驱除。——2) 若你们如此，上帝便在你们里面，而与祂同在的，便是一切美善、一切帮助与护佑。[2, 58]

1. (同上)。愿你们在主里平安，并照常过着美好的生活，遵行主的诫命，行在祂的义中，心中别无他念，也别无所求，唯愿通过克制情欲、培养美德来取悦上帝。为此，我们离开了尘世，进入了修道院，抛下了世间的一切浮华、各种偏爱、一切亲情与爱——无论是父母之爱、兄弟之爱、子女之爱还是亲戚之爱，以及一切肉体的享乐、世俗的荣耀，以及其他一切转瞬即逝、虚幻缥缈的事物。既然我们已如此决定并渴望如此生活，就应当按照这一目标和这一愿望去行动，追随圣徒们的足迹，遵循他们的教诲，效法他们的榜样，不左顾右盼，而是行走在君王之道上——这条道路

上彰显着不加思索的顺服、效法上帝的谦卑、天上的无私、神圣的纯洁、如天使般的无欲、温顺、正直、仁爱、和平、热忱、忍耐、勤勉，以及一切其他蒙上帝喜悦的品性与行为；而违抗、怨言、骄傲、虚荣、懒惰、放肆、偏私、情欲及其他恶行，则与这些美德背道而驰。

2. 美德源于上帝，而情欲与罪恶则源于撒但：光明与黑暗毫无交集，基督与魔鬼也毫无共鸣。你们要作上帝的儿女，作顺服和听从的儿女，而不是作愤怒、悖逆和毁灭的儿女。——没有人因私欲和想法而与他人不同，没有人喜爱懒惰，没有人抱怨，没有人虚伪（伪善）；但你们都要乐于行善，都要感恩、乐善、谦卑、平易近人、同心喜乐、友善、不嫉妒、不争竞，好叫主被认出是在你们中间：因为“凡有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间”（太18:23）；既然你们人数如此之多，且始终不懈地热切遵守祂的诫命，祂怎能不在你们中间呢？但如果神在你们里面，还有什么能使你们忧愁、受压制或丧失勇气呢？没有任何事；尽管艰难，无论是心灵上的还是肉体上的，一切都将可以忍受：因为“神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？”（罗8:31）——而且，祂“连自己的儿子尚且不爱惜，为我们众人舍了，岂不也把万物和祂一同白白地赐给我们吗？”（罗马书8:32）？因此，请坚定不移地信靠：只要你们始终如一地保持良善的生活，就必将成为天国的继承者。——噢，孩子们，我恳切地请求并恳求你们，在心中点燃神圣之爱的火焰，满怀热忱，以勇气坚固自己，在纯洁与无瑕中站立稳固，用祷告、祈求、诗篇吟唱、守夜、痛悔、忏悔、眼泪和叹息来照亮自己。

131. 在前往修道院的途中，要为自己祈祷，并祈求上帝在他们的劳苦中施予帮助：因为这是收割的时节

131. 1) 在前往修道院的途中，要为自己祈祷，并祈求上帝在他们的劳苦中施予帮助：因为收成。——2) 提醒阿法纳西和以弗所要善待弟兄，体恤每个人的性情与软弱。3) 鼓励所有人坚定不移地追求自己的目标。——4) 我们要遵守先辈的诫命，并以审判与死亡的恐惧鞭策自己：在此讲述了一位书记官临终的情景，并从中汲取了发人深省的教训。[2, 59]

3. （同样）。我们正匆匆赶往贵处，首先恳请诸位为我们祈祷，愿主使我们在陆地和海上旅途顺利，并帮助我们无论在心灵还是身体上，都能在祂面前表现得合祂心意；其次，我们想提醒你们，我们从未对你们漠不关心，也从未对你们的处境无动于衷，而是始终怀着谦卑的心，在心中为你们祈愿，尤其是在此刻，正值收获季节，你们正面临着巨大的劳碌与辛劳。愿主上帝坚固你们，无论在内在还是外在的人身上，并赐予你们力量，使你们能勇敢地承受内外的一切重担。此外，谁能看透魔鬼的诡计、他的罗网和诱惑呢？

4. 因此，我的儿女们，请警醒聆听，阿法纳西和以弗所，要按神的心意管理弟兄们，满足每个人的需要——无论是属灵的还是属世的；在与他们相处时，要根据每个人的性格和品性来调整：因为并非所有人都需要一样的东西：有人需要鞭子，有人需要缰绳，有人需要斋戒，有人需要宽恕，还有人需要责备和劝诫；每个人都有自己的情欲，自己的习惯：治疗的方法也必须与之相协调。

5. 然而，你们其余的弟兄，都是上帝的儿女。为了祂，你们舍弃了尘世来到这里；为了祂，你们断绝了与血肉之躯的一切往来；为了祂，你们将祂的十字架扛在肩上；出于对祂的爱，你们将一切视为粪土，并且在来世祂所应许的福分面前，不愿将任何暂时的享乐置于其上。你们作为寄居者和客旅，来到这座修道院，并接受了修道生活的方式。你们的选择是蒙福的，你们的决定是神圣的。但是，弟兄们，我恳求并祈求你们，要过一种配得上这一崇高身份的生活，使你们虽身处世外，却不按世俗的方式行事；虽已逃离肉身，却不随从肉身而活——正如你们所知，这种情况确实存在，即使我不说，你们也心知肚明。因为，倘若我们沉溺于享乐，倘若我们被情欲所驱使，倘若我们执着于自己的欲望，倘若我们争抢首位，倘若我们为法衣和其他服饰、站立的位置、笔及其他微不足道之事争执不休——那么，我们岂非仍属肉体？我们的争斗岂非仍属世俗？弟兄们，我们绝不能容许，也绝不能放任，我们这至圣的头衔沦落至可笑的孩童之争！修士的荣耀，在于为上帝之故，虽不做任何值得谴责和辱骂之事，却甘受无名、受辱和诽谤。修士的装饰，在于身着最不体面的衣裳。关于此事，我不再赘述。

6. 遵守父辈的诫命，不要违背圣徒的教诲，也不要因一时的享乐而轻视永恒的福乐。那位要审判万人的主终将降临，绝不会迟延；啊，或许在他降临之前，那位将灵魂与肉体分离的可怕天使

便会到来——那将是精疲力竭与最后喘息的时刻。这既令人恐惧，又如此震撼，以至于我们因无法承受而死去。当天使来接走灵魂时，灵魂离去之后会发生什么？哪一方将获胜并接纳我们？——关于这一点，我要向你们讲述一则小故事，虽然发生在一位并非我们阶层的人身上，却极具启发意义。据说，当那位著名的宫廷诗人斯塔夫里基乌临终之际，他在最后的喘息中，浑身冒汗、浑身颤抖、牙齿打颤，用洪亮的声音呼喊道：“救救我，救救我，主啊，可怜我吧！一大群黑乎乎、丑陋不堪的恶魔正从海中涌出，向我走来。”——他当时住在海边。——尽管在场的人谁也没看见什么；但他却看得一清二楚，并痛心地哀叹起来，这位生前对许多人毫不留情的书记官。——那么，当我们与诸位临终之时，究竟是天使之军还是恶魔之军会获胜呢？那时，那些我们生前所爱的人，将会立刻亲吻我们。如果我们曾热爱纯洁、顺服、谦卑及其他美德，那便是天使；若曾沉迷虚荣、叛逆、争执、奢华、欢笑与娱乐，那便是恶魔。因为情欲即恶魔，正如美德即天使。那么，究竟谁会获胜呢？谁将夺走我的灵魂？——可怜我吧，可怜我吧，我的弟兄们！——但让我们大家共同热爱美德，好让天使获胜并接纳我们；而非沉溺于情欲，以免恶魔获胜并掳走我们。唉！那样的话，我们倒不如从未出生。因为“强者将遭受更强的折磨”（《箴言》6:6），尤其是那些身着修道袍的、司祭、修道院长以及我们中间的其他领导者。请不要因这些话责备我：因为我引用它们，并非为了不公正地吓唬你们；而是为了履行我的职责，出于对你们的爱，并希望你们得到福祉，我才宣告这些应尽之事。

132. 索弗罗尼乌斯被启示——要监督教父们制定的规条是否得到执行：因为由此产生一切美善，而违背则招致一切邪恶

132. 1) 告诫索弗罗尼乌斯——要监督教父法规的执行：因为由此产生一切美善，而违背则招致一切邪恶。——2) 在精神与身体的劳作中保持中庸之道。——3) 对任何过失都不可姑息。——4) 这些严厉之举——是出于爱，而非愤怒。[2, 60]

7.（同上）。我的孩子，我的兄弟，索弗罗尼乌斯！不要敷衍了事地履行你的事奉，而要全心全意、竭尽全力地去做。——我认为有必要时常就同一件事写信给你，以激发你的热忱。——所以，要警醒地聆听，在一切事上引导你的弟兄们，并以阿布·阿卡基亚为你的助手和顾问，我的孩子。要审视并观察每个人的表现——他们如何行事、如何行动、如何生活，以便你们的一切都能归于神的荣耀，你们的生活能按照我们圣父们的准则和规条，以及我谦卑的教诲而稳固。因为，凡是这样生活和行事的地方，便蒙神喜悦；那里光芒四射，和平掌权，撒但无处容身，情欲也远离那里。而在那些不以此为念、不以此精神行事的地方，一切与此相悖之物便会滋生——善被恶取代，光被黑暗取代，基督被维利亚尔取代。因此，你要警醒并留心，借着告解察看弟兄们的心，并引导他们行各样善事。

8. 持守中道：既不可让静默、祷告和读经扰乱肉身生活的事务，也不可因这方面过度的劳作，使心灵从对上帝的记念和对属灵之事的默观中被拉回尘世，沉溺于物质之中。这就是真正虔敬的法则。倘若你自己能如此生活，弟兄们效法你，也会领受并开始实践。因为我们离开世俗，并非为了在此安逸地吃、喝、穿衣；——难道我们的救恩就在于此吗？——同样，我们披上这修道袍，也并非为了无所事事、静坐不动，不进食也不穿衣。而是为了在适当的时候，明智地兼顾这两者，正如使徒所言：“凡事都要规规矩矩地按次序进行”（林前14:40）。此外，这位伟大的使徒也谈到他自己，说他从未白吃过人的饭，而是靠他圣洁双手的劳作，足以满足他和同住之人的所需（《帖撒罗尼迦后书》3:8；《使徒行传》20:34）。要践行这些，并持守下去。“不要让人因你年轻就轻看你”（提摩太前书4:12）。

9. 不要忽视那些需要追究的事，以免因这种表面上的仁慈，任由微小的疏漏不受追究，从而导致弟兄们陷入更大的过失。有人暗中偷吃吗？要按他的补赎。他未经祝福私自占有任何东西，哪怕是微不足道的？则须受惩戒。未经许可将可食之物转给他人，或与他人交换任何物品，或做出其他类似行为者？须受惩戒。发怨言者？同上。不服从者？须受惩戒。不愿劳动？“就让他吃得少些”（哥林多后书3:10）。敛财或偷窃？当被开除教籍。诸如此类……这便是我们关于惩戒的规定。

10. 我的儿女们和弟兄们，听见这些话后，不要认为我的话严厉，也不要以为这一切规定是出于无情。恰恰相反，这是出于父爱——我因担忧你们的灵魂而如此行事，我们必须为这些灵魂交账

；若不向你们传讲应尽之责、劝阻你们远离恶行、并引导你们坚守善行，严厉的审判必将降临在我们头上。此外，一位好父亲的职责并非放任子女不受惩戒，而是通过轻微的警告和惩罚，为他们铺就通往永生的道路。以利伊这位父亲因未能在儿子们违背律法时斥责并惩戒他们，理应受到谴责和责备；正因如此，他与那些儿子一同丧命，仅因这一原因。

133. 我们的劳苦虽微，赏赐却无量

133. 我们的劳苦虽微不足道，但奖赏却是无量无边的。让我们怀着对死亡及其一切后果的记忆，激励自己，竭力而为吧。[2, 61]（同上）。孩子们，我们是何等有福啊！因为我们行善、生活端正，通过在修道生活中所经历的微不足道且微小的苦难，为自己赢得了天国的慰藉；正如圣父们所言，所有的修道劳苦都是轻省的，与那无尽的福乐相比，甚至不值一提。若你们如今能忍耐这劳苦，就当欢喜，因为你们在天上的赏赐是丰富的。但我们需要时刻留心，并不断在心中思量：我们身在何处，将迁往何方；我们离开尘世时的景象、与天使的相遇、在神面前的呈报、审判者的裁决，以及随之而来的被引往右边或左边。这就是你们应当早早思量之事，这就是你们应当深思之事，这就是你们应当专注之事。我在此，在上帝及其拣选的天使面前，向你们作证：愿你们活出与自己身份相称的生命，不要偏离正道，不要沉溺于罪恶，不要陷入狂妄的罗网。关于这一点，我将呼求，且永不停止呼求。因此，请敞开你们的耳朵，让心火燃烧起来，领悟我所说的话，并保持自己纯洁无瑕，这样，作为上帝葡萄园的耕作者，你们必将获得丰盛且无量无边的赏赐。

134. 在一切事上都要端正，好成为那些将在你们之后进入修道院之人的良善酵母；要时刻将上帝、死亡以及上帝审判的定夺铭记于心：无论是离去，还是到来

134. 在一切事务上都要尽职尽责，以便为那些将在你们之后进入修道院的人树立良好的榜样；要时刻将上帝、死亡以及上帝审判的裁决铭记于心：无论是离去，还是到来。相比之下，其他一切皆为虚无。[2, 64]（同上）。要严格遵守你们从我这里领受的诫命——你们在进入修道生活时曾立誓，只要活着就要恪守这些诫命——并在院长指导下竭尽全力完善自身，以便在完善之后，成为那些将来要加入你们的弟兄们的良种，以你们自身及修道生活为酵，用爱的火焰烘烤，将他们塑造成蒙神喜悦的饼，呈献于天上的筵席。不要将时间浪费在肉体安逸和满足私欲上，而要寻求天上的安慰和心灵的安息；在此之后，适度地享受肉体上的安慰才是恰当的：因为当这种安慰之前已有属灵的安慰时，它便是无可指责的。你们当在敬虔与公义中行走，彼此和睦相处，时刻将上帝置于眼前，并不断纪念死亡、脱去肉身的衣裳、离开尘世、站在上帝面前，以及即将听闻祂最终审判的裁决——那裁决必定是以下二者之一：“你们这受咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去”；或是：“你们这蒙我父赐福的人，来承受那自创世以来为你们所预备的国度吧”（马太福音第25章）。与之相比，世界一无是处，世上的财物一无是处，人的荣耀、华美的衣裳、芬芳的香气、盛宴、狂欢、享乐以及一切都一无是处。——你们当以神和属灵之事为食，沉醉于圣灵的恩典，品味圣经中比蜂蜜与蜂巢更甘甜的话语，以贞洁、公义与节制，以善行丰富自己，以谦卑的智慧为荣，凭着无私之心升入天堂，与天使一同赞美上帝，用对上帝的敬畏和你们圣洁的祷告击退仇敌。日益得着光照，日益得着洁净，日益成为属天的，好叫主仿佛从祂口中对你们说：“你们不属这世界”（约15:19）。

135. 要勤于修行，铭记末日与审判：其中指明了有益的善行，特别是对抗肉身情欲所需之事

135. 要勤于精进，铭记出埃及与审判：其中指明了有益的善行，特别是对抗肉身情欲所需采取的措施。[2, 65]（同上）。我的孩子们，要奋力前行，走在灵性的道路上，在高处举起心灵的眼睛，凝视天上之事，注视永恒，并寻求何时以及如何——是在冬季还是收获时节，白天还是黑夜，现在还是晚年，今年还是来年，这一天还是这一刻，——我最后的呼吸何时到来：因为死亡终将降临；那些能领悟灵魂的人将到来，对手——敌人也将到来；一切的胜败都将尘埃落定。若以这些思虑激励自己，你们便不会轻易犯罪，也不会坠入邪恶的深渊，而是终将得见至高耶路撒冷的福乐，并在你们永恒生命的每一日里持续领受这些福乐（《诗篇》127:6）。也要行肉体上的事，兼顾这两方面：用神的口赞美，用舌头说真话，用手尽己所能地劳作，用双脚行走在和平的道路上。你们的全身都是圣洁的，你们所有的肢体都是基督的肢体。“岂可将基督的肢体拿来，作淫乱的肢体呢？”

使徒说（林前6:15）。要远离放肆的行为；不可伤害任何人；不可诽谤任何人。没有什么能向神隐藏：因为“主的眼比最明亮的太阳还要明亮，穿透一切人的道路，察看隐秘之处”（《德训篇》23:27-28）。不要放肆地嬉笑。交谈时不要彼此靠得太近。不要因饱食而使血液沸腾。不要饮酒——我以此作为对健康者的善意忠告。我们体内的波涛已足够，天然之火已足够；若再添上酒的烈火，便会点燃一场灾难性的烈火：肉体无法承受，终将沸腾并索取其欲求。我在此警告你们，预示其毁灭性的后果：上帝已定下审判之日，必将定罪并使行此类恶行者与魔鬼一同遭受难以想象的折磨。在忏悔时要先于主，揭露魔鬼所灌输的诱惑。凡事都要端庄得体，睡眠要适度，醒来后要尽快履行规定的守夜礼仪。若主发现你们如此行，你们便有福了。

136. 通过询问他们是否处于应有的状态，以及是否有人偏离正道，以此提醒他们整个必守的生活秩序

136. 1) 通过询问他们当前是否处于应有的状态，以及是否有人偏离正道，以此提醒他们整个必守的生活秩序。——2) 随后激励道：你们曾辛勤劳作，——现在仍要继续劳作；你们曾奋力抗争，——现在仍要继续抗争；切勿让你们的辛劳付诸东流，并以丰硕的果实和在审判日获得上帝认可的承诺来鼓舞人心。[2, 66]

11.（同上）。我仍以书信向你们问候，并询问：你们的事务进展如何？上帝的平安如何护佑你们？对主的敬畏如何洁净你们？祂的称义如何使你们的心欢欣？虔敬的秩序如何将你们联结在一起？真诚的信仰如何使你们坚定？那已确立的顺服誓言如何将你们紧密相连？那不虚伪的顺服如何使你们高升？你们效法基督的谦卑智慧如何？你们的进出如何？以及你们对内心的隐秘之事如何进行忏悔？——此外，你们手头的事务进展如何？收割工作是否已经开始？……请将这些以及其他一切情况告知我们，使我们感到欣慰。——我们既寄希望于你们，又对你们心存担忧；有时我们会忧心忡忡地思量：你们那里是否有人恣意妄为？是否有人抱怨？是否有人放纵情欲？是否有人变得狂妄？是否有人与魔鬼结盟，同样图谋反对聚集在主及其基督周围的人，说：‘我们要挣脱他们的枷锁，将他们的轭从我们身上甩开。’但那住在天上的神必嘲笑他们，主必讥讽他们。那时，祂必以祂的愤怒向他们宣告，并以祂的烈怒将他们击溃”（《诗篇》2）。因为我是经由你们自愿的同意被立在你们之上的，而你们自己也是甘心乐意地将自己交给我，顺服于我。所以我这样对你们说话，是向你们宣告主的诫命。

12. 你们曾劳苦，如今仍在劳苦；曾奋斗，如今仍在奋斗；在你们的苦修、顺服、克制私欲、压制私心方面，都忍耐着为主而行。切莫毁掉你们先前所做的功课。但正如你们曾在泪水、叹息和种种苦难中播种，如今也仍在如此播种，那么当万有的审判者按各人的行为报应各人时，你们也必在喜乐中收割。“诸天啊，请听；大地啊，请留心，因为主已经发话了。”——哦，愿这话语，弟兄们，不要临到我们和你们身上：“我生了儿女，又养育了他们，他们却弃绝了我。那认识他主人驴槽的驴，我却不被以色列人认识，我的百姓也不明白！”（赛1:2,3）。但愿它成为这样：“你的儿女，如同你筵席周围新栽的橄榄树”——这是属灵的领悟。“敬畏耶和华的人，必蒙福”（诗篇127:4,5）。——请你们听我说。也要以此为智慧，在这一点上大家要达成一致，遵从你们修道院院长的指引。要像每日死去的人那样生活；不要为饮食而烦恼、忧伤或抱怨。使徒是怎么说的？——“倘若面饼叫我的弟兄跌倒，我就永远不吃肉，免得叫我的弟兄跌倒”（林前8:13）。你们切莫成为悖逆之子、淫乱之子，或是愤怒与罪恶之子，以可耻的行为激怒上帝。——你们的心啊，可悲！你们心灵的眼睛啊，可悲！——“上帝是施行报应的主！”（诗篇93:1）。“在祂面前，没有一样受造之物是隐藏的，一切都在祂眼前赤露无遗”（希伯来书4:13）。谁不为此战栗？谁不为此惊惶？谁不甘愿“甚至流血”也要将自己献上，以取悦神？

137. 关于在收割季节如何举行礼拜、如何通过饮食补充体力、如何休息、如何度过夜晚以及总体上应如何行为的指导

137. 关于在收获季节如何举行祭祀、如何进食以补充体力、如何休息、如何度过夜晚以及总体上应如何行事的指导。[2, 67]（同上）。我深知你们此刻正承受着巨大的劳苦——因着收割庄稼和采摘葡萄，既被烈日灼烤，又被汗水浸湿。正因如此，我认为此刻正是向你们阐明关于这些劳作

的恰当教诲的良机。——愿主的祝福临到你们，我的儿女们；愿你们的上帝从祂的圣所高处赐福于你们，使你们焕发活力，坚固你们的灵魂与身体，使你们既有足够的力量从事属灵的事奉，也有足够的力量从事体力劳动，并能将二者兼顾而不致过度疲惫。我知道夏日收割时节的日子是何等炎热难耐，又会带来何等疲惫；若非劳动者们那份特殊的热忱赋予他们力量，恐怕无人能承受。因此，我恳求你们，为了基督的爱，请在这两项事工中都坚持下去。清晨以端庄得体、心怀喜乐的态度完成惯常的诗篇诵读和向神的祷告后，便着手处理待办事务并开始劳作，同时心中默诵，直到第三时辰到来。此时暂停工作，以虔诚之心向主唱诵第三时辰的诗篇，将双手举向天际，祈求圣灵的恩典，以坚固你们的灵魂与身体；随后进行三、四次或更多次的跪拜，并伴以专注的祈祷，然后享用主所赐的食物，但周三和周五除外，这符合我们的规定。——但要留意，在进食期间不可喧哗喧闹。——在收割劳作期间，也不可有争执、擅自行动（由此引发的争吵和喊叫），更不可有闲谈、笑声或顶撞——你们之间绝不可有此类或类似的行为。但愿你们的工作蒙福，因这是在神面前所行的。你们应当互相帮助。当与你并肩工作的人因力不从心或遇到困难而落后时，你也应当停下来帮助他，以便收割工作顺利进行，大家都能保持同样的竞争状态。当你们按照工头们的安排，在正午休息，或在夜间在树下或棚下睡觉时，要留意不要让身体彼此靠得太近，更不要相互接触；也不要两人结伴躲到任何隐秘之处。工头们必须对此进行监督。那播撒稗子的恶者就在这里，虽看不见；他可能会偷偷潜入，向某人注入他那致命的毒液，而我们因此得罪了我们的主上帝。为此，你们要警醒。在礼拜中，由于诗篇诵唱不多，须注意不要仓促混乱地进行，而要专心致志，使我们能进入行各样善事的灵性状态。众人务必全员出席，不可有人缺席。凡缺席者，纵使日后独自承担十倍的工作，亦不配在当日领受圣餐。我这样说，是出于对你们得救的关切，并提醒大家，不要有人偏离上帝的道路。若有人有何忧愁，不要隐藏，而要向长老们说明：他们会明辨是非，并医治需要医治之处。任何人都不可闲坐着：这样的人与弟兄们没有份，也不属于寻求主的人之列。——兄弟，你力气不够，还是不会砍柴？那就去拿斧柄；连斧柄都拿不动？那就去采摘葡萄、挑水，或者做其他需要做的事，无论是在户外还是在屋里。上帝会因你的热忱而接纳这些，如同接纳那寡妇的两个小钱一样。

138. 听闻弟兄们的佳音，便欣喜不已，并激励他们更加精进，同时阐明领袖们应当如何行事，以及全体弟兄应当具备怎样的品格

138. 听闻弟兄们的好消息，他便欣喜，并激励大家更加精进，同时阐明领袖们应当如何行事，以及全体弟兄应当具备怎样的品格。[2, 68]（同上）。弟兄们前来，向我讲述了你们那里的近况，这令我欣喜万分。因为听到你们众人都在基督的恩典中得救，保持着良好的心境，并遵行神的诫命——借着这些诫命的启迪，你们成为光之子，并成为天国的继承人——这令我倍感喜乐。啊，我的儿女们！请你们这样明智行事，这样保护自己，这样度过每一天：让神圣的爱温暖你们，让住在你们里面的圣灵更新你们，扼杀一切情欲和败坏肉体的私欲，取而代之的是像神的乐园一样，培育并滋养永恒的德行，凡事包容，凡事忍耐，在顺服、听从、行善、爱心、怜悯中，彼此善待，为彼此欢喜，互相分担重担。首先，我的孩子瓦尔萨努菲，你要完美地遵守我托付给你的事奉，在赋予万物生机的上帝面前，行事既不凭偏见，也不凭傲慢，不凭愤慨，不凭愚昧的谦卑，也不凭心神恍惚，而是要像哺乳的母亲温暖地哺育自己的孩子那样，以智慧和慈爱行事，并甘愿为你的弟兄和我的孩子们献出你的灵魂。牧养基督的羊群是件伟大的事。主对使徒彼得说了什么？“你若爱我，就去牧养我的羊。”同样，我的孩子，如果你爱主基督和我这个罪人，就好好牧养我的儿女，或者更确切地说，牧养基督的羔羊。倘若其中有些人像小山羊一样蹦跳——因为我也听说过这样的事——就驯服他们的躁动，向他们阐明：若他们仍像小山羊一般，在审判之日，他们将被置于主基督的左边，站在灭亡的一方，归于撒但的阵营；以此震慑他们的心，用这严厉的话语击打他们，使他们也能成为羔羊：因为羔羊是温顺的、无恶意的、谦卑的、顺从的、不喧哗的，而山羊则是好动的、无法驯服的、倔强的、性情恶劣的。这样的人有祸了；因为他们将面临被投入永火的审判。我的孩子们，你们当中谁也不要成为这样的人，恳求你们，千万不要；否则，牧人将不得不或用饥饿折磨他们，或将他们逐出自己的羊群。但要明白我所说的话，并遵行上帝的旨意。——我的孩子但以理，你也当留意，在弟兄们中间应当如何行事：要教导他们、以真理滋养他们、引导他们；不可容许悖逆、

异端和喧哗；要喜爱品行端正、面容虔敬、不张扬、稳重、勤劳、顺服、谦卑、不抱怨、不轻浮的人；对于与他们相反的人，不可怀有憎恨地容忍，而要通过指出更好的榜样来纠正他们；切勿让你们中间有人远离上帝，也不要让任何人得不到祂的喜悦。与上帝疏远且不蒙祂喜悦的，是那些恣意妄为、背后议论、抱怨不休、轻浮戏谑、暗中偷吃的人。你们中间切勿有此类人；但愿你们都敬畏上帝、受上帝感动、并以上帝为归宿。愿主保守你们，我的儿女们！

139. 敬畏上帝与爱能点燃热忱，并使人坚守正道；而缺乏这些人，则会陷入懈怠并跌倒

139. 1) 敬畏上帝与爱能点燃热忱，使人坚守正道；而缺乏这些人，则会沉溺于懈怠并跌倒。——2) 应当关心并为这些人重返正道祈祷，同时自己也要更加严格地自律。[2, 69]

13.（同上）。愿恩典与平安临到你们，愿你们在良好的生活秩序中，在顺服、谦卑、敬虔、仁慈，以及你们日夜的诗歌和颂词中，都蒙福。务要确保这一切在你们中间始终如一，绝不松懈。这唯有当你们敬畏上帝，且祂的爱之火在你们心中永不熄灭时，方能实现。因为当这爱之火在某人的灵魂中熄灭时，怯懦、懒惰以及其他情欲的荆棘与蒺藜便会开始显现，肉体上的松懈与放纵，懒惰与消沉、过度的睡眠、贪食，以及各种其他形式的罪恶，尤其是灼人的情欲、蒙蔽心智的念头、倾向以及毁灭性生活的行为。而那圣洁且非物质的火焰尚未熄灭的标志在于：灵魂始终热切追求美善，并勤勉地履行一切应尽之责，不松懈也不怯懦，无论是顺服、劳作、吟诵圣诗、忏悔、手工劳作、祈祷、规定的节制，以及一切属于蒙福顺服范畴的其他事务。这样的人是蒙福的，蒙神喜悦，受众人爱戴；他从心中美好的宝库中，如花朵般绽放出神恩的彰显，这些恩典不仅映照在他敬虔的面容上，也体现在他的一切举止言行之中。而那些被不恰当的念头所控制的人，会逐渐偏离正道，最终完全背离自己的信条（誓言），沦为魔鬼的猎物。

14.但我们要祈祷，愿那位日日呼召所有偏离正道之人的主，将他们也带回祂的羊群中，以免罪恶将他们彻底耗尽；然而，关于如何妥善寻找迷失者，你们自己也不要懈怠。因为，若那些丢失了某种愚昧牲畜的人尚且难以承受这种损失；那么，那些受托牧养有理智的羊群的人，岂不更应当竭尽全力寻找其中迷失的羊吗？——既然这些羊已经跌倒，其余的就更应当坚定不移地持守正道；因为经上记着说：“义人看见恶人跌倒，就心生恐惧”（箴言 29:16）。你们当怀着敬畏之心，继续谨慎前行；因为魔鬼在你们左右两边都设下了陷阱。因此，任何人都不应怀有未曾忏悔的意念，也不要随心所欲地行事。谁都不要贪图享乐，也不要自负；因为那些怀有这些恶习的人，已经滑入毁灭的深坑并逃走了；如今，他们像迷路的羊一样，在卑微可悲的境地中四处徘徊。祷告已离他们而去：因为他们背离了上帝，还能向谁举手祈求呢？诗篇和赞美诗在他们口中已然沉寂。当他们因怯懦而毁灭了自己，又怎能唱出“我忍耐等候了主”呢？因此，你们要为他们祈求回归；但也要同时为自己的坚定祈祷，说：“纵使争战临到我，我仍要仰望祂”（诗篇26:3）。“自幼年时，许多人攻击我，却未能胜过我”（诗篇128:2）。“这是我的安息，直到永远；我要住在这里，因为我乐意”（《诗篇》131:14）——好叫你们作为基督的战士，在争战中不致跌倒，因着忍耐而配得公义的冠冕。

140. 为那些违背誓言、离开修道院的人感到悲伤，并竭力劝诫他们回归正道，在修道生活中坚守不移

140. 他为那些违背誓言、离开修道院的人感到痛心，并竭力劝说他们重返正道，坚定不移地坚持修道生活。[2, 70] 如今得知你们那里的状况，我既感到欣慰，又深感痛心：欣慰的是你们的副院长们身体健康、生活安康，以及那些在虔敬顺服、良善忍耐和讨神喜悦的生活中，正走在正道上或曾走在正道上上的弟兄们；却为那些偏离正道、逃离修道院的弟兄们感到悲伤，尽管他们已被再次召回。愿主日益护佑你们，并日益坚固你们，使你们能圆满完成你们真实生命的历程；至于那些偏离正道的人，我将引用先知以下的话对他们说：“人子啊！你们为何喜爱虚空，寻求虚假？”（《诗篇》4:3）——你们只顾追随私欲，任凭情欲驱使，既不将上帝的威严置于眼前，也不顾那永不洗净的审判、永不熄灭的烈火、深不可测的黑暗、牙齿的切齿之声，以及难以想象的可怕地狱；反而如此无所畏惧、肆无忌惮，如此虚伪且轻率地在你们放荡的行径中评判上帝。你们还要忘记祂的审判到何时？还要不悔改到何时？还要在心中盘算诡诈的计谋，为罪恶编造借口，沉溺于虚妄的幻想到何时？——终于从跌倒中站起来吧，驱散包围你们的黑暗，扼杀你们疯狂的欲望。你们在逃离谁？

在否认谁？难道不是在否认圣灵吗？你们曾在得救之日领受了祂。——但到此为止吧。——不要再这样下去了，不要再让魔鬼因你们而欢喜，停止取悦你们的仇敌。要爱那爱我们的主，将仁慈的主接纳在心中；而祂作为全善者，会因你们的谦卑而赦免你们过去的过犯。因此，我恳求并祈求你们，修正你们灵魂的缺陷，巩固你们心灵的根基，收敛你们散乱的思绪。回想你们的誓言。既然立了誓言，即便面临火与剑的威胁，即便前方有酷刑与折磨，你们也绝不该背弃誓言；然而你们却因自己那微不足道的邪念，背弃了神圣的盟约和庄严的誓言，像被毒蛇蛰伤的小牛犊般惊慌失措，冲向干涸荒芜、难以通行的荒野，定居在村庄里，与世俗的男女交往，吃喝如赴筵席一般。——这样的种子能结出什么果实？！唉，我这不幸的人啊！但愿大地将我吞没。——如今是时候让我与先知一同说：“*山啊，倒在我身上；丘陵啊，掩盖我*”，我这悖逆且有罪的人（何西阿书 10,8）。因为我所生养的子民，背弃了神的律法，玷污了自己的肉体，出卖了贞洁，拒绝顺服，成了恶魔的笑柄。难道撒但不正是这样将顺从他的人来回驱使，随后又用罪恶之口吞噬他们吗？——但愿我们至少从此刻起能清醒过来，恢复理智，审视周遭，看清仇敌的诡计与我们的无知，自责、谦卑、痛悔，在忏悔中俯伏，并逐步重拾我们昔日美好的生活。唉！我恳求你们所有人，站在主殿中、我们上帝院宇里的！要英勇地站立，坚定不移地前行，并顺服你们的主教以及你们中间的其他领袖。弃绝他们的人，就是弃绝我；接纳他们的人，就是接纳我——或者说，并非接纳我，而是接纳那位因祂之故，我才成为现在的我，你们才成为现在的你们的上帝。

141. 劝勉人摒弃自己的臆测和私意，凭着信心顺服引导，以便在当行的生活中获得持久的成功

141. 劝勉人摒弃自己的诡辩和私欲，怀着信心顺服引导，以便在应有的生活中获得持久的成功。[2, 71] 面对从各方针对我们掀起的攻讦，我可以借用使徒的话说：“确实，‘那属肉体的恶者，那撒但的使者’已赐给我们，免得我们自高自大”，但更要谦卑，甘受管教，并投靠上帝坚强的膀臂，因为我们若不如此便无法得救。当我们竭尽全力制服那悖逆的思虑，并认清自己——我们全然可咒诅，若没有神的帮助，无论由谁引导，都无法按理行事——那时，天使将降临我们情欲的深渊——那深渊远胜巴比伦的深渊——从心中拔除情欲之火，并在灵魂中——如吹拂的露水之灵——赐下纯洁的恩赐。因此，让我们谦卑下来；我们的思虑当降卑，我们的眼目也当降卑；愿理智屈服于祂；如此，仁爱之神的怜悯便近在咫尺。——切莫有人不忠、诡诈、心怀二意，口中虽称颂，心中却远离，这正是那些只随从自身性情与理智之人的写照。“*谁也不要只顾自己的事，而要顾及邻舍的事*”（《哥林多前书》10:24）。要全然成为光明之子，全然真诚，全然真实的儿女；让我们如同儿女、如同弟兄、如同同为后嗣一般前行；不要接受任何可能使彼此陷入过错之事，也不要容许任何新的恶行。

142. 邀请人们为过着乞丐般的生活而欢欣，这种生活充满匮乏与悲伤，伴随着苦修的劳作，并舍弃了一切世俗之物；因为这是通往天国基业的可靠道路

142. 邀请大家为过着乞丐般的生活而欢喜，这种生活充满匮乏与悲伤，伴随着苦修的劳作，并舍弃了一切世俗之物；因为这是通往天国继承权的可靠道路。[2, 72] 虽然有些冒昧，但我仍要以使徒的话对你们说：“*你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐*”（腓4:4）。为何如此？正因你们在成就上帝的事工，正因你们披上了修道袍，正因你们服从顺服之律并日日践行，无论是在悲伤、受压迫、遭遇困苦、心怀忧愁之时——无论是斋戒、彻夜祈祷、睡在光秃秃的地上，或在劳苦与疲惫中，为履行你们的服从职责，在克制私欲时，在面对突如其来的命令时，在不洗净身体时，在穿着破衣烂衫、不整洁的衣物和鞋履时；此外，——在斋戒和绝交中，甚至更甚，——在无休止的折磨、冲击、刺痛中，仿佛是魔鬼带来的惊骇与射击，无论可见或不可见，都击打着我们：时而淫欲，时而懒惰，时而暴食，时而思绪与欲望的飘忽不定，以及其他数不胜数的私欲。——请你们自己判断，我说“*要常常喜乐*”是否公允。噢，我的弟兄们！你们是蒙福的，更是三倍蒙福的，因为你们为上帝的缘故忍受这一切，选择了这一切，并爱慕这一切。那么，由此将带来什么？——在来世，真理与丰盛的平安、生命、喜乐和永恒的安息，以及成为神的儿女和继承天国，都将在你们心中闪耀：你们所追求并寻求的，正是如此明智、如此可嘉、如此蒙神赐福的——你们憎恶世界和世上的一切，与父母、兄弟、亲人、朋友和熟人，舍弃了城市、村庄、田野、房屋和故土，紧紧依附于独

一的上帝——荣耀的主和君王，那位良善至善的主，为祂劳作，在祂面前侍立，侍奉祂，不断向祂歌唱；你们心中不再有对父母的挂念，不再为妻子儿女忧虑，不再为男仆女仆操心，不再为财物和产业烦恼，不再为官职和荣誉争斗，不再为丰盛的筵席和闪闪发光的美酒，也不再为其他肉体的享乐奔波，——也不为任何属世和虚幻的事物，而只为那唯一讨神喜悦的生活，以及继承天上所应许的永恒福分。因此，神岂不配爱你们吗？岂不配称你们为儿女吗？在那日，祂岂不公义地对你们说：“来吧，我父所赐福的，承受那自创世以来为你们预备的产业吧？”这就是你们的功绩，这就是你们的追求，这就是你们的盼望！——因此，我再次说：“要常常喜乐”。

143. 将苦修生活比作竞技场上的赛跑，并详细指导如何成功完成这场赛跑并获得奖赏

143. 将苦修生活比作竞技场上的赛跑，并详细指导如何成功完成这场赛跑并获得奖赏。[2, 76] 正如圣保罗所指出的（《哥林多前书》9:24），我们的修行就像竞技场上的赛跑。但在那里，赛跑的范围有限，时间也短暂。而在我们的修行中，道路从地上延伸至天上，时间则贯穿整个人生，人生结束后，胜利者将获得冠冕。我们这场竞赛的观众是成千上万、数不胜数的圣天使——由万有的主亲自设立，祂端坐于不可企及的荣耀宝座之上；而我们的对手则是诡诈的恶魔，它们千方百计地试图给我们设置障碍、使我们跌倒并毁灭我们。——由此可见，你们自己也能明白，我们必须多么警惕、谨慎、细心且不知疲倦，不仅要良好地开启这段征程，更要将其圆满完成。如果我们不以青年般的活力与男子汉般的坚韧不断向前迈进，仅仅起步是毫无益处的；但即便如此，若不能以同样的热忱与毅力坚持到底直至生命终结——哪怕我们的生命再漫长——这也绝不意味着胜利。因此，弟兄们和长老们，让我们一次又一次地奋进，不断向前冲刺，向仁慈的上帝祈求从上而来的帮助与力量，以便既能奋力前行，又能成功抵达预定的终点或目标。上帝的话语为我们指明了最艰巨的壮举：它向那些勤勉奔跑并获胜的人许诺了难以言喻的喜乐与荣耀；而对于那些怠惰、疏忽的人——无论是原地踏步，还是在障碍前停步，抑或擅自偏离正道——则预示着最悲惨、最可怕的命运。——“有耳可听的，就应当听，”主如此说。孩子们，你们要听从这话，并留心：要精神抖擞地奔跑，要警醒地观察，要知道，狡猾的恶魔总是准备好横亘在我们面前，设下绊脚石。要知道，若不褪去一切缠身之物，仅保留信仰的护心镜，便无人能行善——我所指的不仅是舍弃一切外在的财产，更是摒弃内心纷杂的思绪与世俗的欲望。在我们的修行竞赛中，若不训练身体满足于少食少饮；若不以坚韧和不知疲倦的忍耐代替香油来滋养自己；若不在接受修道袍之前，像完成某种体操课程一样，经历考验性的锻炼，那么谁都无法取得成功。而在修行过程中，任何人都不应干扰其他同伴，既不嫉妒他们，也不诽谤他们；而应将心智与目光专注于如何顺利抵达修行之路的终点，在努力之上再加努力，在热忱之上再添热忱，在激情之上再注激情，既不左顾右盼，也不听信赞誉，不被虚荣所惑，在疲惫、阻碍和冲突中不气馁，不因绊脚石而丧失勇气，以便我们能以虔诚、谦卑、智慧、兄弟之爱和真诚的态度圆满完成这一切，在修行圆满结束后，有幸从我们的主那里获得应许的赏赐。

144. 我们要热切追求一切美德，并警惕一切邪恶，尤其是那些看似美好的邪恶

144. 1) 我们要热切追求一切美德，并警惕一切邪恶，尤其是那些看似美好的邪恶。——2) 敌人设下了许多陷阱。辨别它们的最佳方法是审视自己的意念。——3) 必须以与之相抗衡的斗争来抵御一切情欲。文中以对抗嫉妒为例。——4) 在一切事务中都要恪守端正。[2, 77]

1. 让我们怀着造福众生的愿望前来，以最热切的热忱追求救赎，无论大小、初学者还是长老，都要行当行之事，求当求之事，寻求有益之事；让我们从肉体 and 灵里的一切污秽中洁净自己，使自己成为蒙拣选的器皿，在灵里造就圣洁，避开犯罪的诱因，不纵容骄傲、悖逆、情欲、情欲，并竭力以美德丰富自己——即谦卑、顺服、纯洁、爱弟兄；将肉欲和贪享之乐的倾向远远驱逐出我们的内心，断绝纵容这些倾向的往来，不仅是对外在的，也包括内在的——我的意思是，不要对某一位弟兄的爱超过对另一位弟兄的爱：因为这种爱是诡诈的，为上帝所憎恶，表面看似兄弟之爱，本质上却是撒旦的。

2. 你们知道，魔鬼设下了多少埋伏，他的网罗是多么狡猾复杂——而且，若不通过向自己的属灵导师坦诚倾诉内心意念与欲望，并怀着信心、谦卑和顺服，就无人能从其中脱身。那些不走这

条路的人，正如我们所读到的，已经跌倒，过去也曾跌倒；而那些遵行这律法的人，却成了世上闪耀的明灯，避开了罪恶和魔鬼的黑暗，通过治死自己的私欲而得胜。

3. 我恳求你们，凭着我們主耶穌基督的愛，要為自己的得救而尋求智慧。凡被某種情欲所折磨的人，都必須採取相應的屬靈操練來對抗它——例如，針對嫉妒，就要進行反嫉妒的操練，即憎惡今世轉瞬即逝的榮耀——因為這種情欲源於想要在某一方面顯得比鄰舍更優越的欲望：無論是思維的敏捷，還是悅耳的詩篇吟唱，或是動人的誦讀，抑或其他任何精神或肉體上的才能；一旦萌生，它便如慢火般灼燒，耗盡並吞噬人心。但既然我們彼此是肢體，因為我們全體都是一個身體，就当彼此同喜，將他人所獨有的視為己有；因為當一人与一人、另一人与另一人、第三人又与其他人各不相同，却仍同属一个弟兄之軀時，弟兄之情便因這一切而獨具特色，並臻於至善，其榮耀也歸於每個人：那人歌聲悠揚，而你嗓音洪亮；那人朗讀清晰，而你能迅速理解所讀內容；有人思維更敏捷，而你更擅長處理事務；有人在安排工作上更得心應手，而你更樂於服從；而後者遠勝於前者，因為那些看似比真實存在之物更優越的，實則一無是處。無論是旋律、和聲、朗讀、敏捷、書法還是音樂，與那幸福而可愛的謙卑與順服、與仁慈和質樸相比，與溫順和安靜相比，與無惡意和無怨無悔相比，與愛神和實際的禱告相比，以及與其他美德相比——這些美德的獲得是意志和追求的结果，即使有人沒有聲音，不會唱歌，朗讀糟糕，口齒不清，斜視，相貌丑陋，跛腳。因此，我們仁慈的上帝使美德之善對我們所有人來說都易於獲得且觸手可及，將其不取決於肉體上的優勢，而是取決於心靈的傾向——美德正是在這種傾向中萌芽、成長並達到完美。

4. 讓我們滿足於自身所擁有的，同時也為每位弟兄所擁有的而歡喜，彼此團結，在按照上帝旨意的生活中保持一切井然有序。看哪，弟兄們，我們人數日益增多；因此，我們的一切都必須井然有序：因為倘若哪怕是微小之事偏離了應有的秩序，整個弟兄團契便會動蕩不安，失去美德的光輝，正如以及任何其他團體所發生的那樣。對於我們這些因我們主耶穌基督之名聚集在一起、並處於“天使居所”秩序中的人來說，在一切事務上保持完全的秩序是當務之急——我的意思是，要在沒有喧嘩和混亂的情況下歌唱和祈禱，站立和變換位置，坐下和起身，睡覺與醒來、下樓與上樓、沉默與說話、飲食、進出、提問與回答、聚集與散去、尋求與給予、服務與接受服務、放置與持守、穿衣與脫衣、穿鞋與脫鞋——這一切在我們日常生活中都清晰可見。當這一切都保持着秩序時，我們整個弟兄會便如一片寧靜的大海，雖在流動，却只是由聖靈所引發的溫柔波浪。然而，一旦因疏忽而滋生了某種混亂，它便仿佛被狂風和颶風掀起一般，翻騰躁動，波濤洶湧。這不正是我們所目睹的景象嗎？當你們之間響起喧嘩、叫喊、笑聲和交談聲時——就像前些天分發聖水以及餐後離席時那樣，當時四位執事幾乎來不及在你們之間恢復應有的秩序。——不該如此，我的兒女們和弟兄們，不該如此。你們都知道，關於上帝的旨意曾有這樣的教導：它不僅是“良善的”，更是“完美的”和“蒙悅納的”（羅馬書 12:2），這符合許多人的福祉。——不過，我這樣說並非為了責備你們，而是為了提醒你們以往發生過的事情，以便今後能避免類似的情況。願世界的主、一切安慰之神——祂掌管天地萬物——賜予你們力量與堅韌，使你們能行各樣善事、保持各樣和平與同心合意、維持各樣秩序與安靜，並在彼此真誠的愛中，使我們在祂顯現之日，能與眾聖徒及蒙聖化的群體一同，與自古以來蒙祂喜悅的所有聖徒相會。

145. 在共修生活中忍耐度日；這便是真正的殉道

145. 在共修生活中的忍耐生活；这才是真正的殉道。[2, 78] 当谨防邪恶的同谋、自负的独断以及破坏修道院规条的危害行为，在一切事务上都要遵从圣父们传给我们的规条；因为我们所制定的规条，并非随意而定，而是历经久远时代的考验，倾注了无数辛劳与汗水；这些规条的制定，既符合我们天使般生活方式的要求与本质，也是为了驳斥那些对主诫命妄加诠释之人的谬见。因此，请继续你们美好的事工，并在主里走完你们的道路，以温柔与忍耐的圣油膏抹自己，并忍受各种苦修的艰辛——因这些艰辛，将使你们获得永恒福乐的丰盛享受。这些艰辛究竟是什么呢？正是你们每天实际经历的那些：守夜和诵读诗篇，体力劳动、少食少饮、依次履行各项服从任务、在教堂站立时的端庄仪态以及行进时的队列秩序、步态、衣着、鞋履、头巾——因缺乏、因偏见、因轻视以及一切类似情况而产生的痛苦。许多圣父们都公正地作证，而圣大巴西尔更是首当其冲地作证：服从的状态就是真正的殉道。——但请看，我们由此能获得何等恩惠？又将因此得到何等报偿？——

永不凋谢的义冠、天国的基业、成为神的儿女、不朽、永生，以及一切难以想象的福乐。既然有这些应许，我的弟兄们，请你们一次又一次地忍受面前的苦修之劳，不要因某些人偶尔的失足而畏惧，也不要因遭遇的困难和悲伤而灰心丧气，为了我们按神旨意而活的生命：因为若我们在此地不经历忧患，那日便无法得享喜乐；若我们在此地不忍受困苦、不哀恸，便无法在来世遇见宽广与欢欣。但我们在世上越是忧愁、悲伤、战胜试炼并受压迫，在那里就越能获得更大的安慰：以悲伤换取喜乐，以贫穷换取富足；代替世上微薄的财物——将获得无数天上的珍宝；代替肉体的疾病——将获得心灵的安宁；代替与世隔绝——将获得主亲自的召唤：因为当我们听到那蒙福的声音呼唤并宣告：“*来吧，我父所赐福的，承受那从创世以来为你们预备的基业*”（玛25:25）。倘若我们理当为基督的爱每日死一次，我们便会甘愿如此，甘愿让自己遭受鞭打、焚烧、肢解，并忍受各种折磨，正如圣殉道者们所经历的那样。因为他们应当去爱和亲吻的对象与我们不同：但我们只有一个功业，一个追求，因为就本质而言，我们本是一体——都是上帝的受造物，被引入世间只有一个目的，就是通过遵守祂的圣诫来荣耀上帝；至于肢体被砍断、鲜血流淌以及暴君的折磨，并非随时随地都发生。我们蒙恩得以投身于这真正的崇高生活，在顺服中践行，并以另一种方式承担殉道之苦：代替肢体的截断，我们截断自己的意志；代替鲜血的倾洒，我们驱除罪恶的念头与欲望；代替暴君的折磨，我们忍受魔鬼的攻击和世人的敌意；因此，我们怀着非虚妄的盼望，期盼在来世能与圣殉道者们同得一份荣耀。

146. 借地震之机，提醒人们末日天地的震动，并就此给予相应的教诲

146. 借着这次地震，你们提醒人们末日天地将要震动，并就此给予相应的教导。[2, 79] 继昨天我们这里发生的地震之后，没有什么话题比谈论它更合适了，具体来说：地震是由什么引起的，又是为了什么而发生的？希腊人对此众说纷纭；而神圣的大卫在论及上帝时，已为我们阐明了这一点：“*祂俯视大地，使之震动；祂一触山岳，山岳便冒烟*”（《诗篇》103:32）。正如当主人怒视仆人时，仆人便战栗不已；同样，万物的真正主宰与创造者——万物都如男仆女仆般伫立在他面前——当他因我们的罪过而想要向我们显明他公义的愤怒时，祂便以全知之眼，用大能威严地注视受造物，并“*使之战栗*”，好叫我们因恐惧而战栗，如同招致愤怒的奴仆一般，从而保持贞洁，并归向遵行祂的诫命。——看哪，我的弟兄们，祂的大能何等可畏！祂的愤慨与烈怒是何等显明！倘若现今已是如此，那么在万物终结之时，未来又将如何？因为祂亲自以警告之语说：“*我还要一次震动天地*”（哈该书 2:7），以此表明那时的景象将何等非同寻常。那时将何等可怖，又将何等战栗——当地球交出自古以来所有逝者，当天空如卷轴般卷起，星辰坠落，日月变色，大天使的号角声响彻大地，响彻所有活在世上的人，当我们的上帝亲自显现，率领着成千上万、数不胜数的天使、大天使和至高权能者，在祂面前列队前行；当宝座设立，审判台就座，那位公正无私的审判者与主将揭示我们一生中所有隐藏的、经历过的一切。当这一切在眨眼之间完成之后，那伟大而可怕的判决将宣告：召唤义人进入天国并得享永生，而将罪人打入永火、深沉的黑暗、可怕的地狱深渊，被投入阴森的塔尔塔罗斯，面对永不休止的蛆虫，在牙齿的磨牙声中承受种种可怕的折磨？弟兄们，谁能承受这一切？谁能忍受如此的恐惧与惊骇！谁能在这一令人窒息、令人发狂的事件面前屹立不倒！目睹天穹被撕裂，大地为之震动，无数天使以及主上帝亲自驾云降临，审判全地！！！——但这期待已久之事并非遥远，就在眼前：审判者已在门前！——新郎来了！快出去迎接吧！——倘若我们拥有足够明亮的灯盏，盛满纯洁、仁慈与爱的灯油，那我们便有福了；我们将欢欣地迎接新郎，并进入祂的殿宇。若不然，我们便会被从那扇门前赶走——那门不会因我们的叩门而为我们开启，因为我们行事愚昧，曾打盹、沉睡，且未作准备。——为了不让这种情况发生在我们身上，让我们从疏忽大意的沉睡中醒来，从沮丧的懈怠中振作起来，让沉溺于可耻念头的人清醒过来，净化被我们不恰当的欲望玷污的灵魂，用坚定的信仰稳固那些因两面三刀、反复无常和纵欲而动摇的心。让我们在现有的美德上更进一步：已有的光明将更加明亮，已有的纯洁将更加纯净，已有的热忱将更加炽热，已有的美德将更加热爱行善，已有的谦卑智慧将更加谦卑睿智，已有的顺服将更加顺服；我们将行一切善事，遵守每一条诫命，好使我们配得进入我们灵魂的新郎的殿堂，享受无尽的喜乐。

147. 我们将日益精进于一切美德，热忱追求并远离一切邪恶，以天使般共处的善行装点自己，效法圣父们的榜样，并怀着对伟大应许的盼望

147. 我们将日益精进于一切美德，热忱追求并远离一切邪恶，以天使般共融的功绩装点自己，效法圣父们的榜样，并怀着对伟大应许的期盼。[2, 80] 切勿让现今的作为玷污我们已走过的功绩；仿佛才刚刚起步一般，我们将热忱地履行每一项职责，践行每一种美德，从光明走向光明，从荣耀升向荣耀：这正是通过你们在一切行为上的良善所能达成的——当你们披上谦卑的外衣，以顺服为妆饰，彰显积极的爱心与温顺，远离任性与自我放纵——这些是导致死亡的根源；远离诡诈、好争首和的虚荣——这些将招致迅速的灭亡，也是自古至今所有堕落者在此顺服之路上跌倒的根源。如今，既然你们已经从一切荆棘、稗子和蒺藜中洁净出来，就要结出丰硕的果实，展现新的生命，不要将那些跌倒之人的诡辩带入其中，否则你们也会遭受同样的苦难。你们都要真诚纯洁；都要欣然忍受辱骂、羞辱和谩骂；众人都要在为善的斗争中展现坚定、节制与恒心：因为这正是顺服生活中殉道的体现；凡经历此苦难者，都将获得公义的冠冕。作为对基督充满热忱、并经过患难与灾祸考验的人，请英勇地承受每日遭遇的一切，并以此追随我们先辈那真正如金般宝贵的生活——在那生活中，我们不会遇到悖逆、骄傲、争执、狂妄、辱骂、骚动，而是由和平的天使境界主宰，在圣灵的吹拂下安息。你们知道，我所说的确是真正的善；若是善，便是可爱的；若是可爱的，我们为何不爱它、不渴望它、不努力去获得它呢？

148. 美德难以植根于我们心中，而恶行却更容易被接受

148. 1) 美德难以植根于我们心中，而恶行却更容易被接受。——2) 行善之路犹如登山，而犯罪之路则如同下山。——3) 我们应当仰望高处，切勿沉溺于世俗的思虑。——4) 我们各有所长，心思各异；但我们将按着热忱与劳苦获得报偿。——5) 让我们心平气和地承受一切缺乏、不便、重担和悲伤；因为我们正是为此而来的。但这确是通往救赎的正道。[2, 31]

5. 通常的情况是，当有人谈论罪恶之事时，只要说上一两次，就会使听者倾向于作恶。至于善事，即使多次宣讲救赎之道，也几乎难以引起他人的注意和好感。善如此难以植根于人的本性之中；相反，恶却极易被其接受。

6. 走善道就如同攀登山峰：其中要经历多少辛劳、不便和苦难？相反，走罪恶之路则如同下山：轻松自如，因行进迅速而看不见障碍。因此，在善道上既需要特别的勤勉，也需要指引和谨慎。

7. 若我们渴望向上攀登而非向下沉沦，就绝不应将任何尘世与虚幻之事放在心上，而只应专注于天上的、永恒的事物。因为正如攀登高处的人若向下看，心中便会蒙上一层阴影；同样，那些在美德之路上前行却将注意力执着于尘世享乐的人，其心灵之眼也会被蒙蔽。我们应当仰望高处，因为我们的元首——主基督就在那里，我们的珍宝和永恒的生命也在那里。在攀登途中，我们切莫松懈，也切莫因目睹攀登之路之高而气馁。仅凭我们自己的力量无法抵达终点，但神的帮助与祂的护佑近在咫尺。

8. 我们踏上了这条道路并取得了进展，我们每个人都根据自己的热忱和努力，如今站在了美德的某个层级上。我们在心灵的倾向方面彼此的差异，比外在的体貌更为显著：因为有人对谦卑和顺服的热爱更为热切，有人则稍显冷淡；或有人以爱邻舍的恩赐见长，另有人则以悉心照料众人见长，或通过手工服侍，或从事田间与家务劳动，或满足各类需求——例如管家、酒窖管理员、膳房主管、鞋匠、裁缝等。我们每个人都走在主的道路上，这条道路将引领每个人获得不朽的冠冕。

9. 让我们只凭耐心与谦卑，承受劳苦、汗水与事务的艰辛，以及守斋、诵诗、严寒、衣履简陋及其他种种不便。上帝为证，我对此并非漠不关心，我为你们感到惋惜，与你们感同身受，并竭尽所能，尽力让你们所有人得到安宁。但你们自己也看得出来，要给这么多人提供衣食和安宁，绝非易事。——不过，我们之所以前来，正是为了因基督的爱而忍受饥饿、干渴、赤身露体和贫穷；正因这份爱，神圣的使徒也曾经历饥饿、干渴、寒冷、赤身露体及其他种种苦难（林后11:27）；不仅是他，还有所有的圣徒“都身穿羊皮和山羊皮，受苦、受难、受辱……在旷野、山岭、洞穴和地穴中流浪”（希伯来书 11:37,38）。既然他们是这样，我们若过着截然不同的生活，又怎能与他们同得这般荣耀呢？绝无可能。但若有人发现自己正经历上述任何一种苦难，就当为此欢喜，因他已分

享了圣徒的份。每个人都应当如此看待一切，并怀着感恩之心接受一切，视之为上帝通过管家所赐予的，绝不抱怨或诋毁。弟兄们，若我们如此行事，便是有福的，因为我们将因此蒙恩，在那个没有疾病、劳苦、困苦和悲伤的地方得享安息。

149. 谴责那些屈从于仇敌诱惑而跌倒的人，并劝勉他们抵挡仇敌，以主的帮助给予他们希望

149. 谴责那些屈从于仇敌诱惑而跌倒的人，并劝勉他们抵挡仇敌，以主的帮助给予他们希望。[2, 82] 懈怠一旦滋生，便会一点一点地将不自省的人拖入灭亡的深渊。当有人开始对自己的事务提不起劲，违背顺服的使命，逃避履行职责时——此时，仇敌便会向他灌输诱惑和煽动，怂恿他犯下罪行；而他一旦屈从于此，不仅自己堕落，还会将他人也拖入同样的深渊。唉！这究竟是怎么回事？——魔鬼是如何得胜的？我们是如何使我们的守护者——圣天使们蒙羞的？我们是如何倒向仇敌一边，以致羞辱了我们伟大的上帝、仁慈的牧者，那位曾为我们在十字架上受死、以牺牲赎罪的上帝？我们怎能直视祂的面容？又怎能承受祂的愤怒？世上没有一种刑罚能与我们的不义相称。——他人得享天国，我们却被那夺命者掳去。他人彰显殉道者的刚毅，我们却陷入被弃者的沉沦。他人升入天国，我们却坠入地狱深渊。他人心中立志沿美德之阶攀登，我们却为自己铺就了通往毁灭的阶梯。难道我们永远无法清醒吗？难道我们永远无法觉醒吗？哎，我恳求你们，让我们赶紧行动起来，投身于善行，遵循上帝之道，避开导致堕落的诱因，并践行一切神圣而虔敬之事：不加思索的顺服，在手工劳作中不懈的辛劳，谦卑虔诚的信仰，将一切——无论是所行的还是所思的——都在告解中敞开，迅速遏制不端正的念头，在魔鬼刚一袭击时便说：“撒但，离开我的眼前！”——无论他是否诱人追求情欲之乐，或煽动人背离信仰，或使人陷入懒惰，或引发焦躁，或挑动人反对信仰。因为他随时随地都设下埋伏，布下罗网，挖掘陷阱；它从不睡觉，也从不闲着，既不寻求食物，也不寻求饮品，更不寻求其他任何东西；它只有一件事，无论昼夜，就是毁灭我们的灵魂。而我们对抗它的首要且最重要的武器，就是在上帝的帮助和庇护下，洞察自己的意念。因此，我们切勿松懈，更不可让自己陷入堕落。纵使 he 凭着罪恶的力量强大，纵使 he 诱人行恶的手段狡猾，纵使 he 本性邪恶，是毁灭我们的策划者和实施者——但我们不必惧怕他：因为自从我们的主基督取了我们的肉身、成为人之后，他就失去了力量，我们便唱道：“仇敌的兵器终将耗尽”（《诗篇》9:7），因为战胜他的主已赐给我们权柄，得以践踏他的头颅。让我们凭着信心，将他视同无力的麻雀，或如被脚底践踏的卑微爬行动物一般。

150. 通过明确我们是谁、为何而存在、身在何处以及将去向何方，这描绘了末日审判的场景以及右边和左边之人的命运，并从中得出发人深省的教训

150. 明确我们是谁、为何而存在、身在何处以及将去向何方，这描绘了末日审判的裁决以及右边与左边之人的命运，并从中得出发人深省的教训。[2, 83] 我提醒你们，让我们思考、推敲并审视——我们是谁、为何而存在、身在何处以及将去向何方？——我们是上帝的造物，是祂亲手所造，按祂的形象和样式被造，掌管天下万物；因为正如经上所记，祂“已将万物都服在我们的脚下”（诗篇8:7）。我们按本性而言，仅次于天使，正如他们居首位一般。——我们为何而存在？——并非为了其他目的，而是为了像天使一样，通过忠实地遵守祂的一切诫命，彰显祂权能的荣耀——因为我们“比天使微小一点”（诗篇8:6），而当我们脱去这必朽的躯体、穿上不朽的躯体时，我们将比天使更胜一筹。——我们身在何处？身处被放逐之地，因始祖的轻率、悖逆与贪恋情欲——这些恶习已传至我们这些后代：为此，我们理应痛哭流涕、哀恸悲鸣，思量我们究竟是从何等辉煌的居所被驱逐，从何等天使般的居所，从何等天堂般的福乐慰藉中被逐出。——“我们将去往何处？”——“去往彼岸的世界，去往那三福的天使居所，去往光明之国，去往永不落幕的生命；因为在那可怕的末日审判中，万物的审判者、上帝将坐在荣耀的宝座上，在眨眼之间审判万物，并按各人的行为报应各人：遵守祂诫命者，将得立于右边，享无尽喜乐，品尝永恒福分，进入天国；而那些违背祂诫命，因疏忽或贪图享乐而行恶——淫乱、通奸、偷盗、嫉妒、杀人、放荡、污秽、背道、骄傲、虚荣以及一切其他恶行——将把他们交付于永恒的折磨：烈火之中、毒虫啃噬、幽暗无光、无底深渊，——各人按其自身的罪孽受罚。谁若凭着智慧，善加克制本性，勇敢地忍受一切，甚至在必要时为善而死——那人那日将如太阳般发光，将与圣徒同在，与天使同列，与殉道者同欢，与先知和使徒同享

喜乐。但可悲的是，那些为了片刻的肉体欢愉、为了温和的性情、为了转瞬即逝且微不足道的享乐，最终落入那灾难性的境地——遭受无情的弃绝，被不可逆转地驱逐至无尽的折磨之中，在无法解开的枷锁之中，那里唯有——唉，多么悲惨！——听得见“没有解脱，没有改变，没有仁爱，无论是来自上帝、天使还是圣徒，直到永永远远！”关于这一点，我的儿女们，愿所有人都能深思：无论是行善者还是跌倒者，无论是心灵刚强者还是怯懦者，无论是领头者还是跟随者，无论是热情者还是冷淡者，无论是美德丰盛者还是贫乏者，总之，每一个人、每一个族类、每一种语言。我们也当为此竭力，作出善的抉择，并以警醒而专注的态度行在神的道路上，将一切情欲如瘟疫般弃绝；向拯救我们的神举起双手，表明我们每日甘愿承受殉道之苦：流血、肢体被截、肉体受鞭笞、骨头被粉碎，而不仅仅是失去某种食物，或甜美的饮品、轻薄的衣物、做工精良的鞋履、尊贵的地位，以及许多其他类似之事——这些甚至不值一提；好使我们在此世按着我们身份的品级，在谦卑与顺服中善度此生，并忠实地遵守自己的誓言，从而满怀喜乐地走出这世上的牢笼，并满怀胆量地站在上帝面前，怀着美好的盼望，领受那应许给活在祂荣耀中之人的福分。

151. 从世俗竞技场中选手备战的方式，为投身于属灵无形争战的勇士们汲取教诲

151. 从世俗竞技场中选手备战比赛的方式，为投身于属灵无形争战的勇士们汲取教诲。 [2, 84] 让我们看看世俗竞技场上的选手是如何为比赛做准备的——我们能否从他们的榜样中汲取一些经验，以助于我们的奋斗。当公众竞技活动临近之时——通常远在活动开始之前——即将登场参赛者便不会虚度光阴，而是提前演练在竞技场上应做的事项及具体方式，对即将发生的一切进行模拟演练，并严格遵守相应的饮食规定，避免食用那些不利于取得胜利的食物，此时他们谈论的话题也无非是即将到来的比赛：如何登场、迈出第一步、随后向何处进发，以及由谁攻击谁。他们有如此多的事务和烦恼：究竟是为了什么？是为了通过胜利赢得转瞬即逝的桂冠并获得应得的奖赏；同时也是为了取悦观众和朋友，并让败者蒙受羞辱。如果他们在赛前就要付出如此多的辛劳和讨论，那么你们认为，我们和你们在面对壮举时，应当怀有怎样的决心，应当付出怎样的谨慎和审慎，又应当对这事那事怀有怎样的无休无止的关切呢？因为我们的仇敌、对手和敌对者，并非缺乏经验、无知或疏忽；而是站在对立面，看来他也深思熟虑，琢磨着该如何设下陷阱对付我们，如何接近、如何袭击、如何反击、如何暗算并击倒这位可怜的修士？因此，我们面前的壮举难道不伟大吗？难道我们不该怀有巨大的关切与谨慎吗？难道我们不该举起双手，悲切地呼求：“主啊，求祢从祢圣所垂顾”（《诗篇》32:14），“求祢施展祢的大能”，“求祢来拯救我们”（《诗篇》79:3）吗？确实如此；这需要怀着谦卑和痛悔的心，怀着盼望和勇气，怀着真诚的信仰和经受考验的顺服。如果行善者呼求祂帮助自己，说：“我的心仰望祂，祂必帮助我；我的肉体也必兴盛”（《诗篇》27:7）。当祂施以援手时，谁能抗拒？谁有能力推翻祂？无人能及。纵使敌人成千上万，他也不惧怕。他将凭着主的圣名击退他们，并将他们驱散。“所以，你们要刚强。”

152. 通过农夫、水手、商人、旅行者的例子，激励人们热切追求属灵的福分

152. 农夫、水手、商人、旅行者的榜样，激励我们热切追求属灵的福分；当想起来自仇敌的阻碍时，又因主救主必赐予帮助而满怀希望——祂已为我们的救恩安排了一切，并将继续安排，只要我们配得祂的帮助。 [2, 85] 农夫、水手、商人、旅行者，他们日夜辛劳，操心劳神，疲惫不堪，精疲力竭，一心渴望达成目标——最终也确实达成了。但我们的耕作、航行、买卖和旅行，与那些却相距甚远，如同东方与西方之遥，，或者更确切地说，如同天与地之别。因此，我们的劳作、壮举和汗水，理应比那些更加卓越、更加热忱、更加不懈，不是吗？——正因如此，圣大卫才惊叹地呼求：“谁能登上主的圣山？谁能站在祂的圣所中？”（《诗篇》23:3）。又说：“谁能赐我鸽子的翅膀？我便飞去，安息。”（《诗篇》54:7）。我们辛勤劳作，少食少眠，坚持参加礼拜，在修道室里诵经、阅读、聆听、歌唱、做手工、谦卑顺服、听从教导，并忍受一切。但为何我们仍未能如愿以偿，也未见成效呢？——除了我们那仇敌魔鬼为阻碍我们的得救所设下的障碍之外，别无他因。从创世之初直到如今，他一直与我们这一族为敌，企图阻止我们进入天堂——他正是因骄傲自大而被从那里驱逐出来的。然而，弟兄们，我们不要灰心，也不要生活的艰难面前丧失勇气。——因为我们有上帝作我们的帮助者和护卫者，这位上帝“从地上提拔贫穷人，从粪堆中抬举困苦人”（《诗

篇》112:7)，用大能“束起”我们本性中的软弱（《诗篇》17:33），并战胜了我们那试探人的仇敌。因此，即便我们凭自身力量所能做的微乎其微，也不要因此而气馁。新郎对新娘的爱，父母对子女的关怀，都远不及万有的主——上帝——对我们的爱与关怀。祂关照我们的救赎，因我们的良善行为而喜悦，开启我们心灵的眼睛，向我们显明祂明亮的美善与令人向往的荣光，并在天使的引导下，将我们的心灵提升至凝视天堂及天上万物，并在祂神圣旨意的庇护下，保护我们免受无形之敌的侵害。还有什么可多说的呢？——祂对我们这些罪人的爱是如此深厚，以致于不离父的怀抱，便恩准降下天门，在谦卑中降临于我们，虽为万物之主，却成为人。祂以道成肉身，这位受尊崇、被高举的主，在使万物富足之时，却成为由贫穷的母亲所生的婴孩。这奥迹的至高之处在于：祂为我们经历了可怕的受难，最终在十字架上受死，并在第三日复活，将我们从蛇的手中救赎出来，并赐给我们力量，使我们能像践踏爬行的虱子一样践踏它。有哪位父亲如此爱自己的儿子，哪位母亲如此爱自己的女儿，哪位丈夫如此爱自己的妻子，哪位朋友如此爱彼此，能像祂这样，为了我们这些祂所深爱的，承受了如此多的苦难与折磨？但祂对我们的至高无上的爱与恩典，是语言无法表达、理智无法衡量的。既然祂如此深爱我们，并为我们受了如此多的苦难，祂怎能不在每一天、每一刻都成为我们的帮助者呢？只要我们自己不被私欲所诱而背离祂，祂就是我们的代祷者和避难所。既知此理，我们当竭力忠于主，勇担一切使命，刚强地忍受一切苦难，并遵行祂的一切诫命；——祂必使我们在与仇敌的争战中得胜，并让我们毫无阻碍地达到我们所渴望的终点。

153. 阐明为上主劳作是何等幸福；并提及弟兄们正是为此舍弃一切、进入修道院，遂以上主的话语激励他们：“你们寻求，就必寻见”

153. 指明为上主劳作是何等幸福；并忆及弟兄们正是为此舍弃一切、进入修道院，遂以上主的话语激励他们：“你们寻求，就必寻见……”在修道院的服事中谦卑地劳作，这些服事表面看似世俗，实则充满灵性。[2, 85] 还有什么比这更美好、更幸福的呢？那就是以虔敬和正直侍奉永生的上帝，洁净灵魂与身体，远离一切罪恶，被对未来福分的渴望所吸引，时刻从尘世飞向天国，让灵魂不受任何情欲的束缚，如同飞鸟般越过魔鬼的一切罗网，在至高之处翱翔。这样的人，总是欢欣鼓舞、喜乐无穷，心满意足、心驰神往，从此刻起便已开始品尝未来至福的初尝。——既然你们也是为此离开了尘世来到这里，为此舍弃了尘世及世间万物，为此成为了流浪者和异乡人，与故土、宗族和亲人疏远，为此在外表和生活方式上变得与众不同，并告别了世间的一切忧虑与牵挂：既然你们已欣然接受了这一善行，就去寻求，必能寻见；去追求，必能达成你们灵魂所渴望的一切。因为主说：“寻求的，就寻见；叩门的，就给他开门”（马太福音7:8）。去寻求吧，不要为其他任何事操心，也不要忙于其他任何事务。虽然你们从事着平常的服从事务，但这对你们而言并非世俗或世俗的事务，因为你们并非出于私欲、并非凭自己的意愿、也非为了取悦肉体，而是为了圣洁的属灵弟兄情谊，出于服从和诫命，更重要的是，这一切都是为了取悦上帝。上帝将你们的这份劳苦视为祭物和全燔祭而悦纳。弟兄们，你们是蒙福的，因为你们选择了这种天使般的生活方式，它通往天上的耶路撒冷——那城的建造者和奠基者正是上帝。因此，你们当在恩典的扶持下，以美德妆点自己：以痛悔、顺服、谦卑、乐于从事任何事工、不发怨言、警醒、节制和祷告。

154. 他想起自己作为院长肩负的重担是何等沉重，尤其是想到要为每个人负责时，便恳求帮助。如何帮助？在修道生活中取得进展

154. 1) 想到修道院院长这一职责的沉重负担，尤其是想到要为每个人负责时，他便请求帮助。以什么为帮助？在修道生活中的精进。——2) 随后，他界定了何谓“精进”。——3) 最后，他邀请大家审视自己是否在精进，并指出了精进者与未精进者的特征。[2, 87]

1. 你们认为，我这谦卑的灵魂是如何看待我对你们的院长职责的呢？也许你们觉得，我因对你们那些微不足道的教诲而自视甚高，并仅凭这一点就指望能完全履行院长职责。绝非如此。但我坦诚地告诉你们，我在这贫寒生活中度日如年，饱受煎熬与痛苦的折磨，并非满足于向你们讲述何为应有的生活，而是渴望在你们身上看到生活的真谛。因此，每当我走进你们中间，我每天都会仔细观察你们的举止：你们如何相互对待，如何自持，如何提问和回答；通过这一切，以及你们眼神和神情，我便能洞悉每个人内心的状态：若发现某人内心正直，我便欣喜、得慰，并因希望而振奋

；若发现某人内心相反，我便悲伤、忧愁、叹息，确信是私欲在此占据了上风。我别无选择。难道我不该向你们每个人交待清楚吗？——想到这一点，谁还能无动于衷？谁不会落泪、不会恐惧、不会心惊胆战？——站在上帝——那位不偏不倚的审判者——面前，为整个羊群作交代，说明他们是否保持了纯洁与无瑕，是否在一切上帝的诫命、一切应尽的义务，以及对上帝和对邻舍的待人接物中都行得端正，这何等伟大又何等可怕！——我对你们说这些，是为了让你们了解我内心的忧伤，从而怜悯我并帮助我吗？该如何帮助呢？——就是以越来越强烈的热忱，在你们那与天使无异的生活不断精进。

2. 我们不能满足于仅仅与平信徒有所不同，而必须在生活中完美地追随先辈的足迹；也不能满足于仅仅胜过同等级别中的一些人，而必须竭力与最完美的人比肩。因为“被召的人多，选上的人少”（玛22:14）。同样，我们也不能以时间的长短来衡量自己的进步，想着‘我们已经修道多少年了’；而要看，我们美德的数量和程度是否与这段时长相称？——我们也不应只关注“又过了一天”，而应思考：这一天是否为来世的灵魂积攒了任何善行，存入天上的宝库；是否为净化灵魂、战胜折磨我们的情欲，哪怕只增添了一点点。如此，名为修士者方能真正成为修士，通过实际行动摆脱情欲的黑暗与恶习的枷锁，从而使灵魂与心灵得以自由地奔向主，唯独以爱飞向祂，唯独渴慕与祂相交。

3. 你们每个人都要审视自己，看看自己是否具备这种追求，还是依然是情欲的奴隶、罪恶的囚徒、思虑的俘虏，——正因如此，他在言语、行为和意念上都未能达到完善，并以此表现为悖逆、骄傲、怨言、好争辩、自圆其说、任性，以及万恶之首的不信。然而，当他处于这种状态时，在那些朝着所寻求的目标奋进并在与情欲的斗争中取得胜利的人身上，却显明了各种美德和完美的恩赐：温顺、和平、仁爱、怜悯、无怨无悔、谦卑智慧、无嫉妒、感恩、忍耐、祷告、吟唱诗篇、警醒、痛悔、流泪以及一切其他值得称赞的行为与品性；他不追求首位，反而避之唯恐不及——不追求自己喜好的手工艺，而是顺从父亲的安排，摒弃自己的意愿，无论是厨房、花园、田间，还是其他类似的工作，——不为衣、鞋、饮食而争执，而是耐心忍受一切，纵使身着破衣，受冻挨饿，目光也始终聚焦于一处——追求那里的安息。

155. 正如一位英勇的公民被国王召见以接受奖赏时所感到的喜悦：我们的兄弟哈里顿被主从这里召去时，也同样喜悦，如今因他在修道院所经历的壮举与辛劳，正享用着难以言喻的天上福乐

155. 1) 正如一位英勇的公民被国王召见以领取奖赏时所感到的喜悦：我们的兄弟哈里顿被主从这里召去时，也同样喜悦，如今正因他在修道院所经历的壮举与辛劳，品尝着难以言喻的天上福乐。——2) 想到这七件事，我们当中谁不会因此受到鼓舞，从而不理睬魔鬼呢？魔鬼通常通过其诱惑，要么使我们偏离善行，要么用不善的意念和情感玷污我们所行的善事，无论我们正在履行何种服从。——3) 同时，我们不要忘记，美德即使在今生也会得到回报，有时是可见的，但总是不可见的，这既是对未来荣耀与幸福的预示，也是对其的预尝。[2, 88]

4. 正如在世俗生活中，被指控犯有重罪并被判处死刑的人，当被告知“时候到了，出来吧”时，往往会感到恐惧和战栗；同样，对于罪人而言，关于从今生移居来世的讯息，通常也是令人恐惧和战栗的。相反，正如那些因自己所行的英勇事迹而期待从君王那里获得奖赏和桂冠的人，在听到召唤他们去领取奖赏的声音时会欣喜若狂；同样，当死亡天使向义人宣告他将从今世移往彼岸时，义人也会满怀喜悦，因为他确信自己即将前往领受美好的报偿。——如今我们敢如此说我们的兄弟哈里顿：他正如其名所示，满怀喜乐与欢欣地离开了肉身，前往安息之所。——弟兄们，这才是如何善行苦修；这才是如何富有成果地克制本性；这才是如何有益地耐心地践行苦修；这才是如何在顺服中直至最后一口气都进行着蒙福的争战。因为就在这短短几年间——更确切地说，几乎就在一天之内（毕竟，与永恒相比，尘世的生命又算得了什么？）——这为我们的兄弟带来了无法估量的财富、难以想象的荣耀、无与伦比的喜乐，以及永无止境的国度。如今，他正欢欣鼓舞、庆贺不已，对为这般福分而在世上所受的劳苦毫无悲伤之感，而是融入圣徒的行列、进入义人的帐幕、步入殉道者的庭院，在至高的耶路撒冷——众圣徒之母——那里，凝视着难以言喻、无法描述的福分：那永不熄灭的光明，那不朽的生命，那难以言喻的福乐。

5. 想到这一点，我们这些仍身处竞技场的人，怎能不奋发向上，不被大胆的希望所鼓舞，不心生热忱，不让心灵燃烧，不让思绪飞扬，不将心志从尘世转向天国，并立誓为了对主的爱而竭尽全力、忍受一切呢？不仅是斋戒和守夜，不仅是睡在光秃秃的地上，不仅是严寒和酷暑，不仅是劳苦和疲惫，不仅是屈辱和羞辱；而且，如果需要的话，流血、截肢、削肉、粉碎骨头——只要能达到所追求的目标。——唉，弟兄们，这样深思熟虑、如此明智地安排行动固然很好。魔鬼是个掠食者，总是盘旋在附近，企图从我们心中夺走美好的意念，将我们引向世俗的虚妄思绪。但我们绝不让他迷惑我们，相反，要将上帝的应许铭记于心——这些应许日日被渴慕、在诗歌中被颂扬、在祷告中被描绘——我们将日复一日、周复一周、月复一月、年复一年地度过，竭尽全力将我们的所作所为全然呈献给上帝，使之纯洁、一切都充满和平，一切都充满爱心，不被骄傲、虚荣或讨好世人的心所玷污。无论是耕作、挖土、烹饪、木工、看守，管理酒窖、打理花园、抄写文书，或是从事任何手工艺——无论是缝纫、编织篮子，还是其他任何工作——都要竭力做到让我们的行为被上帝本人视为完美，并被收入天国宝库，以获得永恒的奖赏。若因抱怨、狂妄、虚荣、骚动和争执而败坏自己的作为，这既是不明智的，甚至是不人道的，即不符合真正人的本性。因为真正的人是伟大的，如同那永受尊崇的约伯，他“是正直的，是敬虔的，远离一切恶事”（约伯记 1:8）。

6. 愿每个人都注意这一点：一个谨慎而有德行的人，往往为所有人所喜爱，在所有人眼中都备受尊敬和赞誉，不仅在弟兄之中，而且在那些听说过他的人中间也是如此。因为美德，即便是隐藏在私密之中、由不为人知的人所践行，其本质也必然会显现出来，关于它的消息将传遍四方，正如主所言：“城造在山上是不能隐藏的”（马太福音 5:14）。如果我们在行善之事上稍加忍耐，稍加努力，那么安息之时便会到来，不仅在临终之时，更在此之前——当无欲之境已在我们心中确立之时。因为，正如圣父们所言，那全心爱主、并通过顺服使自身欲望归于无有之灵，已臻安息，并从此刻起便开始品尝未来的福乐。

156. 达尔马提亚修道院选出了一位新院长，原因无他，唯因那份谦卑

156. 达尔马提亚修道院选出了一位新院长，原因无他，唯因那份谦卑。谦卑的价值正在于此：它包容并守护着一切美德；虽不求名声，却自然而然地为人所知并广受赞誉。[2, 89] 我想，现在不妨向诸位谈谈昨天的事件。奉我们主教之命，我本应前往达尔马提亚修道院，参与该院新院长的人选推选。在那里，我应当询问修道院的修士们以及聚集在那里的各位院长，他们希望推选谁。而所有人异口同声地指出了阿瓦·伊拉里昂。这是为什么呢？他有何过人之处？并非因为他学识渊博，并非因为他言辞得体，也并非因为他以生活品行闻名；仅仅是因为他谦逊睿智、爱上帝、不求世人称赞，并以顺服之心掩盖了自己的美德。虽然还有另一人，学识比他更渊博，年岁也比他更长；但他在这几项美德上稍显不足，因此阿瓦·伊拉里昂被公认为更蒙上帝喜悦，也更有能力明智地引导弟兄们。——弟兄们，你们看，谦卑智慧的恩赐是多么可贵啊。这是一种包罗万象的美德，它能遏制内心的骄傲，驱散自负，摒弃虚荣，击溃任性，扼杀享乐之欲——取而代之的是温顺、和平、仁爱、怜悯、忍耐与智慧；——毋需赘言，它正是美德之源，涌流着一切恩惠；或者更确切地说，它是神所栽种的乐园，孕育着永生的丰硕果实。但“山上的城是不能隐藏的”（马太福音 5:14），正如主所言：因此，获得这一美德之人也不能永远隐匿于世，即便按世俗的顺序他排在最后，即便他藏身于地下，即便有人因嫉妒而诽谤他：因为在此处，他反而更显眼，如同山上的光照耀着，吸引所有目睹者的目光。这正是当下这位被选者所经历的，因为许多外人都向兄弟会表达了对此次选举的赞同。

157. 斋期已至；它使内外皆井然有序

157. 1) 斋期已至；他将内外事务都整理得井井有条。目睹此景，我不禁要对你们说：请将这种生活方式养成恒常的习惯；否则便无法得救。——2) 仇敌不断图谋如何毁灭我们；而我们必须持续地抵御他，主已赐予我们这样做的力量。——3) 战胜仇敌的最佳方式，就是效法主所呼召的：我心里柔和谦卑。祂在世上的整个生命，都是为了我们而展现谦卑的战场。[2, 90]

7. 节制是何等美好，通过它所展现的，是在遵行神圣诫命时的端正行为。我们步入这神圣的大斋期，如同进入宁静的港湾，避开了此前日子里的波涛汹涌，如今我们过着安宁、静默、无忧无

虑的生活，在圣殿中谨守礼仪，在诵唱诗篇时虔诚敬拜，在祷告中保持清醒，在餐桌上不追求菜肴的繁多与丰盛，并做一切其他有益于灵魂得救的事：如今世俗之人不得入内，我们也不得外出与他们接触。——在此，我忍不住希望你们能借助对善的清醒认知，将这种生活方式转化为恒久的习惯，以便今后也能远离一切通向罪恶的道路，而不是那样生活：只坚持五天或十天的善行，随后因厌倦了善，又重新毁掉先前所建立的一切，正如使徒所言（加拉太书 2:18）。——弟兄们，愿你们不要如此；我们不要轻率地随从试探者的诽谤；而要立志坚守已获得的美德，在我们的善行中不断增加善行的实践，深知仅靠短暂的善行不足以得救，而必须在整个生命历程中不懈地持守救恩之道。

8. 试探者正是如此，他日夜不停地向我们发起袭击，设下狡诈的埋伏以害我们，在各处布下无数罗网，向我们的灵魂射出数不胜数的箭矢：甘甜的撩拨、情欲的燃烧、思绪与愿望的动荡与逆风，扰乱我们心灵的安息，仿佛置身于某片汪洋之中，以致每个人都不得不承认：“若非主帮助我，我的灵魂几乎就要坠入地狱了”（《诗篇》93:17）；随后又暂时平息，隐藏情欲的煎熬，却注入虚荣的毒液；或者一方面削弱我们的锐气，另一方面又以嫉妒之箭击中我们；有时则从四面八方搅动尘埃，侵蚀我们的谦卑：因为他有着毁灭我们的无尽欲望。他与我们的主上帝为敌，并因看见我们升上天界而狂躁不已——他自己正是因骄傲从那里坠落的。——因此，要战胜这样一条巨蛇，需要多么的关怀与坚持，多么的努力和多么的奋战？——“但你们要刚强，”主说，“因为我已经胜了世界”（约 16:33）；而在祂得胜之后，我们借着圣洁的道成肉身，获得了对抗仇敌的力量，正如主再次宣告：“我赐给你们权柄，可以践踏蛇和蝎子，并胜过仇敌的一切能力”（路加福音 10:19）：因此，我们可以践踏它向我们发起的所有攻势，以及它所施加的各种罪恶的诱惑。

9. 这是怎么回事呢？是因为效法了那位战胜了他的人。当我们披上谦卑和温柔时，我们便成为祂的效法者，正如祂自己所说：“你们当向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的”（玛 11:29）。如果祂作为万有的君王和主宰，本性独一无二、至荣至善，却仍谦卑顺服，“甚至顺服神，直到死，且是死在十字架上”（腓 2:8）；那么我们又能说些什么呢？我们这些本性贫乏、微不足道的人，又该谦卑到何种程度，才能效法祂呢？祂若能离开天界降临人间，我们又该舍弃多少属于自己的事物，才能哪怕在某种程度上效法祂呢？祂若化身为婴孩，以乳汁为食，并遵行一切律法，顺服父母，正如经上所记，我们又该在恶念上多大程度地保持孩童般的纯真，并顺服修道院院长，才能在某种程度上显得与祂相似？祂曾饥渴，曾徒步而行并感到疲惫，我们又该忍受多少类似的苦难，才能让人觉得我们正经历着与祂相当的磨难？最后，如果祂承受了辱骂、鞭打、嘲笑、讥讽、背叛、受审、鞭笞、钉十字架、诽谤以及肋旁被刺穿，我们又该承受多少类似的苦难，才能说我们效法了祂？弟兄们，我们应当时刻铭记这一点，仰望祂，无尽地谦卑自己；若遇见能彰显我们效法祂之事，就心怀感恩地接受；若未遇见，就主动寻求——正是饥饿、干渴、嘲笑、辱骂、屈辱、困苦、衣着、鞋履及一切其他方面的贫乏：以此方式，一点一点地向前迈进、向上攀登，自我塑造并相互造就，日益高升、超越自我，“达到完全的成年人，达到基督成熟之年的程度”。

158. 称赞修士们，因他们通过弃绝尘世，远离了类似肉食节那样的享乐与欢愉，并蒙召以虔敬和公义侍奉上帝，其中蕴含着真正的喜乐与永无止境的庆典

158. 1) 称赞修士们，因他们通过弃绝尘世，远离了类似肉食节那样的享乐与欢愉，并蒙召以虔敬和公义侍奉上帝，其中蕴含着真正的喜乐与永无止境的庆典。——2) 劝诫他们不要再在思想和欲望上回归那些埃及的锅灶，并确信我们的命运是最幸福的。——3) 在这种境遇下，我们已别无所求，唯愿上帝赐予我们宽容之心，让我们能坦然承受生活中的一切悲伤与重担，[2, 91]

10. 如今是肉斋期，世俗之人借此大吃大喝、游荡嬉戏、玩乐欢庆。那么，我们是否该因没有这些而自责呢？不；我们应当为自己感谢主，因祂将我们从那样的生活中拯救出来，如同从泥潭和深渊中拯救出来一般，并引领我们进入如今这圣洁的身份，——以虔敬和公义侍奉祂；至于那些人，我们且嘲笑他们，或者更确切地说，为他们哀悼，因为他们沉迷于这些微不足道的慰藉，从而剥夺了自己本可享有的难以言喻的天上喜乐。——“来吧”，弟兄们，“让我们因主而欢喜，向我们的救主上帝欢呼：让我们在认罪中迎见祂的面，并在诗篇中向祂欢呼”（诗篇 94:1-2）。这才是美好的筵席，这才是值得称颂的欢庆，这才是充满喜乐的节日！我们不仅可以一两次，而是可以永远在神的

殿中如此庆祝、欢欣。这种喜乐正是彼岸至福境遇的先驱，也是其预兆。“至于我”，神圣的大卫说，“我要凭公义站在你面前；我必因见你的荣耀而心满意足”（诗篇 16:15）。

11. 因此，恳请诸位，切莫让我们的心像回到埃及一般，重拾世俗生活的习俗，也不要追忆那里的肉食与锅灶；而要将目光转向我们自身，转向我们正在经历并践行那美好的人生：因为正是在这里，“耶和华命定福乐与生命”（《诗篇》132:3），真正的喜乐、不虚妄的盼望、救赎的庆典。若论成就，我们更是卓有建树；若论命运，我们已选择了美善的一份；若论福乐，我们已蒙受了福乐。我们逃离了世界及世间万物，弃绝了一切可耻而虚妄的享乐，放弃了婚姻、生育和积攒财物，选择了贞洁、一无所有以及舍弃己意，并以此为志，日复一日，将我们的肉体钉在十字架上，并将自己钉在世界及其一切事物之上。因此，我们可以理直气壮地将使徒所言应用于自身：“属基督的人，肉体连同情欲和私欲都已经钉在十字架上了”（加拉太书 5:24）。

12. 如今还有谁比我们更蒙福呢？或者，在人生中，我们还能寻求什么比这更令人愉悦、更令人安慰的事呢？除了这一件事之外，别无他求，那就是在我们此生剩余的日子里，耐心地、勇敢地承受一切艰难与不快，并在面对可见与不可见的诱惑时，保全自己免于跌倒，从而满怀信心地获得为我们预备的应许。为此，你们要刚强，要坚固，要稳立，凡事都要端庄得体、合乎规矩地去做，要明白我们修道袍的奥秘究竟是什么、有多深，它要求我们过怎样的生活，以及我们那些永受纪念的圣父们是如何践行这一奥秘的。要以他们的榜样为准则，效法他们，重塑并更新自己，这样才能名副其实地被称为他们的儿子，并成为他们喜乐的分享者。

159. 要警醒自守；因为仇敌可能会突然袭击并毁灭你们

159. 1) 要警醒自守；因为仇敌可能突然袭击并毁灭你们。——2) 而你们当中有些人却放纵自己。——3) 为了避免今后发生这种情况，各位导师请以此告诫众人……以免你们作为引导者，反而沦为败坏者。[2, 92]

13. 每个人都要观察并留意，自己是否坚定不移地立在信仰的磐石上，履行自己的誓言，行走在共同生活的殉道之路上，既不偏左也不偏右，而是行在君王的大道上，灵魂不打盹，以免脚被绊倒在跌倒的石头上，也不做任何出于私欲或偏私的事。我看见你们，但并非时时处处都能看见：因为唯有独一的上帝才能做到这一点。我也不知道，或许你们当中有人，暗中随心所欲——或者更确切地说，是受情欲驱使——已然坠入罪恶的深渊，使灵魂陷入毁灭。要对此心怀敬畏，当你们乘着顺风航行时，要像谚语所说的那样，时刻铭记船难的可能。因为转瞬之间，风、暴风雨、飓风、灾难、毁灭、死亡都可能降临。有时看似太平安稳，但转瞬之间——便会陷入骚动、争斗、战争，被屠杀的并非肉体，而是灵魂，这最为苦涩。那诡诈者会暂时沉寂，以使人陷入无忧无虑，随后又猝不及防地袭来，扭曲心念并予以毁灭。我们没有无忧无虑的容身之处，也没有安宁的时刻。许多人明明已抵达救赎的港湾，却被狡猾的敌人拖入深渊。有些人明明已升至天穹之下，却因一点点疏忽，被他推回了罪恶的尘世。他掏空了许多美德的宝库，掠走了许多属灵的功绩，使那些曾成就这些功绩的人变得一无所有。既知此事，你们就当警醒，不要让心灵的眼睛打盹。

14. 但我听说，你们当中有些人因自负而行为放荡：他们厚颜无耻地互相凝视，闲聊嬉笑；还有些人十指交缠，嘴唇相触，脸颊相贴。这实在令人痛心。“人若将火藏在怀中，岂不烧毁衣服？人若在火炭上行走，岂不烧伤双脚？”（箴言 6:27）。同样，行此类事者终将跌倒。还有一桩恶事，就是有些人修饰面容、招摇过市，描画眼睑和眉毛，装扮得像妓女一般；她们系着绣花腰带，精心打扮衣着，举止中摆出时髦的姿态，说话时也故作做作。

15. 我告诫所有这样的人，今后不可再行此类之事；否则，正如经上所言：“他必用嚼环和轡头勒住他们的下颚”（诗篇 31:9）：因为神设立我们，不是为了毁灭这些人，而是为了造就他们。因此，你们要遵守律法。教师们，要向你们所教导的人灌输应有的道理，并纠正他们的过失。我之所以这样说，并非怀疑你们当中有人会成为：本应是医生的毒害者，本应是启蒙者的蒙蔽者，本应是向导的误入歧途者，本应是拯救者的毁灭者。因为教师在学生面前，是虔诚的写照、得救的榜样、一切美德的典范。学生之所以被托付给他们，正是为了让他们效法教师的良好榜样。如果情况恰恰相反，那么这些人就应当被驱逐，以免他们将自己的污秽传染给健康的人。——我本不愿谈论这一切，但形势所迫。——我只愿一件事，愿我们都能走正道，好让上帝因我们良善的生活而喜悦。

160. 他欣慰于修士们的良好纪律，以及他们一切都按规条行事、对修道院的生活都感到满意，——他补充道；但这并非首要之事；最重要的是要这样生活，以便死后能进入上帝的安息：一切都应以此为目标

160. 看到修士们纪律严明，一切都按规条进行，且大家都对修道院的生活感到满意，他便补充道：但这并非首要之事；最重要的是要这样生活，以便死后能进入上帝的安息：一切都应以此为目标。[2, 93] 正如农夫看到自己亲手耕种、播种的田地郁郁葱葱，便欢欣鼓舞：我也是如此，虽非因我劳作的果实，却因你们属灵的结实而欢欣鼓舞，因为我深知，当看到你们在神的恩典中日益精进、日益完善时，坦诚地见证真理是合宜的。你们自己也能为此作证。难道你们没有看到，我们这里有多么的井然有序、和平与宁静吗？你们难道不是都像一个灵魂、一颗心一样，因坚定的信仰和不可分割的纽带而团结在一起吗？你们难道不是都在热切追求越来越完全地履行基督那赐人生命的诫命吗？你们中间没有那些为了取悦仇敌魔鬼而分裂、瓦解统一兄弟情谊的私利集团；你们没有自私自利和独断专行，任凭每个人随心所欲地生活和行事；相反，一种合神心意、一致的生活方式在你们中间占据主导地位；你们之中也没有人漫不经心地东奔西走，导致整个弟兄团体的毁坏与混乱；相反，蒙上帝恩准，你们在一切事务上都遵循会规：无论是饮食、守夜与睡眠、劳作与休息、进出、交谈与沉默、诵读与吟唱诗篇、祈祷与静默，乃至衣着与鞋履。当然，并非所有人都能得到完全相同且平均分配的待遇，因为在年龄、教养、境遇、才能、美德和健康状况方面，并非所有人都完全平等；但每个人都会得到应有的关注，并获得所需满足：因为你们都是同一身体的肢体，尽管并非所有人都享有同等的光荣（林前 12, 23, 24）。但这一切都不是首要的；我们所追求的要务是：在世上经历汗水与劳苦之后，能善尽己任，借着死亡进入神的安息，并品尝那不可言喻的喜乐和无法描述的永恒福分。怀着这一盼望，我们要更加努力地精进，谨守自己，保持清醒，警醒不倦，在世上行事为人端正，因盼望而喜乐，忍受患难，勉励自己行一切善事，使肉体服从圣灵，为基督的缘故将羞辱视为荣耀，以居末位为首，并因主的谦卑而欢喜；如此走完人生之路，我们便能与殉道者同住，并与圣徒们一同在无尽的永恒中欢欣。

161. 我们唱道：“我要领受救恩的杯”。这杯就是接受殉道，对我们而言，这殉道在于与情欲进行痛苦的斗争

161. 我们唱道：“我要领受救恩的杯”。这杯就是接受殉道，对我们而言，这殉道在于与情欲进行痛苦的斗争。我们正行走在这条道路上。——务要善战，好叫我们也能蒙受同样的冠冕。[2, 94] “我们当用什么报答耶和华向我们所赐的一切呢？”还有什么比以真挚的决心吟唱大卫的诗篇更合适的呢？正如诗中所唱：“我们要领受救恩的杯，并要呼求耶和华的名”（诗篇 115: 3, 4）。这杯就是接受殉道。但我们的殉道不在于流血，而在于内心的诚挚斗争——例如，不向巴力屈膝，即不屈服于肉体的情欲，战胜一切显而易见或隐而未现的诱惑、思绪的波动、情欲与渴望的灼烧，以及因匮乏、苦难和屈辱带来的悲痛。看哪，这些才是真正的殉道者！看哪，这些才是基督的战士！看哪，这些才是天国中受苦的人和蒙悦纳者！你们要欢欣，要心怀善意，要刚强，要善行，要从力量迈向更强大的力量，要攀登至美德的巅峰，要在至高无上的默观中翱翔，并如此持续不懈，直到生命终结，将你们带往自世界创立之初就为你们预备的喜乐与欢欣之中。凡是认真聆听此言并付诸实践，在心中以火点燃火，从而点燃那直达天际的神圣之爱的火焰的人，是何等有福、何等蒙福啊！但凡是闭上耳朵，沉迷于虚浮之事，追求转瞬即逝的肉体享乐的人，则是可悲的。然而，切勿“只顾自己”——“自己”，而要“顾念邻舍”，视之如己身：因为我们彼此是肢体。如此，人便使主喜悦，也使自己变得更美好、更完美。

162. 通过描绘逝者的容貌，提及在墓室中所见之景；并简要概述逝者生前的善行——由此引出关于保持身体与灵魂纯洁的教诲，以成为配得基督的新娘

162. 1) 描述逝者的容貌，提及墓室中所见之景；并 2) 简要概述逝者生前的善行——3) 由此引出关于保持身体与灵魂纯洁的教诲，以成为配得基督的新娘。[2, 95]

1. 对死亡的追思总能带来救赎，尤其是在我们像此刻这样，伫立在已故弟兄面前之时，这种作用更为显著。我们眼前又呈现出一幅奇异的奥秘景象！就在片刻之前，还与我们同在，如今他的

灵却已离我们而去；他曾用自己的嘴唇与我们交谈，如今却陷入了彻底的沉默，尽管他的声音仍在我们耳畔回响。这是何等令人惊叹的景象！我们既看见他，又看不见他：他的身体虽在此处可见，但他的灵却已离开我们。他静卧不动，毫无生息，既无呼吸，亦无视力与言语，所有感官皆清晰可见——却在任何一种感官中都看不到丝毫生命迹象；他宛如一块石头，或是其他某种没有灵魂之物。——让我们凝视那些先人长眠之地：弟兄们，我们将在那里看到什么？请看，并从中汲取教益。那难道不是尘土和灰烬吗？难道不是腐朽的躯体吗？难道不是干瘪的颅骨吗？难道不是裸露的骨骼吗？——这一切都是令人不快的丑态，是一堆可悲又令人作呕的残骸。——在这里，还能分辨出兄弟与兄弟、相貌端正者与相貌丑陋者、年轻人与老人吗？绝无可能：一切都已腐朽，一切都失去了原貌。现在，谁愿意就仔细看看吧，这里还有何情欲之乐，何处有美食之享，何处有睡眠之安宁，以及所有其他取悦肉体的行为？——哪里还有握手、拥抱、亲吻？——这一切都已从这里消逝，被那个如同挥霍无度的富人般，将这些送往地狱为自己点燃不灭之火的人带走了。

2. 愿我们的弟兄中无人遭受苦难！尤其是那位如今已安息主怀、进入永恒生命的人，他在尘世中度过了美好的一生，始终以无可指摘的顺服与听从行事——虽年岁尚轻，却因智慧而白发苍苍；虽年幼，但精神伟大，我深知他内心的良善，而他的外在行为你们也皆知晓，他身上充满一切美德，值得一切赞誉——拉斐尔——善良且真正高贵，因他保持了效法上帝的形象，我敢说，他配得上与天使长之一同名。——我对我的这个孩子怀有这样的信心；你们也请怀有这样的信心，因为他配得上这份信任。——但让我们回到刚才的话题。

3. 我们也一样，不久之后便会离开此地：死去，被安顿妥当，举行告别仪式，然后下葬。——既然事实如此，且“没有‘活着而不见死’的人”（《诗篇》88:49）；因此，我恳求并祈求诸位，让我们过着虔敬无瑕的生活，行为端正无瑕，不仅保持肉身的洁净，更要守护灵魂的纯净：将前者服从于圣灵，使其不因腹中的欲望而狂暴叛逆；并以对上帝的敬畏加以约束，使其顺服且谦卑地满足于规章和特别命令所规定的饮食、睡眠及休息的份量；至于灵魂，则要加以看守，使其不与污秽的意念和冲动相交，而是全然飞升向上帝，凝视祂那独一无二的美，因为唯有祂才是真正美好且可爱的，而其他一切美皆如幻影，虚无缥缈；同时以祷告和诗篇颂歌护佑她，借此将她呈献给仁慈的新郎——基督上帝，使她蒙祂喜悦。若我们如此度过此生，便蒙福了：我们不会死去，而是将活着，伴随着这首令人欣慰的送别之歌：“你们今日所行的路是何等有福；因为为你们预备了安息之所”。

163. 我们与恶灵及其首领魔鬼的争战

163. 1) 我们的争战是对抗那些充满恶意的邪灵及其首领魔鬼。——2) 它们不断设下诡计来害我们：我们也应当时刻警醒，保护自己，并抵御它们，以此使主及其天使欢喜。——3) 若我们渴望达到无欲无求的境界，并通过这场斗争赢得殉道者的冠冕，就必须如此行事。——4) 要在这方面取得成功，需要：谦卑顺服、不倦的祷告、自我警醒、一切克己的功绩以及思想的启示。[2, 96]

4. “我们的争战不是针对血肉之躯，而是针对掌权者、执政者，以及这世代黑暗世界的统治者”（以弗所书 6, 12），——以及针对我们那邪恶的仇敌魔鬼，他在世界创世之初，潜入乐园，诱惑我们的始祖违禁品尝了禁果，并因此导致他被逐出那甘美的乐园，流落至这地上。自那时起，它便一代又一代地迫害人类，教唆人类行各种恶事。如今，它也以各种方式诽谤我们，嘶嘶爬行，摇摆着尾巴谄媚奉承，以便更容易地诱人；它像小偷一样进进出出，捕捉那些信仰不坚定、不听从它警告的灵魂。正因如此，我们对抗他时必须保持高度的清醒、警觉、审慎和谨慎，以免他袭击我们并使我们受创。

5. 既然知晓它的诡计与阴谋，我们就应全方位武装自己，与之抗争并将其击退，既不懒惰，也不对自身或它有所松懈；正如它为了寻求我们的灭亡，既不退缩也不妥协。即使他一天内多次发动攻击却屡屡受挫，他依然屹立不倒，仿佛战斗尚未开始一般，随后又会联合其他邪恶之灵，以更猛烈的势头再次发起进攻。因此，面对这些日复一日、时时刻刻的攻击，我们也不应退缩或松懈。即使我们已经投入了极大的关注和紧张的努力并取得了成功，也不要改变这一点；但我们要始终保持对它同样的热忱、斗志和抵抗，以便当敌人看到我们如此强有力的对抗时，上帝会因我们而欢喜快乐，祂的圣天使们——那些按照祂的启示和指示帮助我们的人——也会因我们而欢喜快乐。

6. 因为我们尚未达到无欲无求的境界，也尚未因此而摆脱纷争，以致我们的心灵能在内心保持宁静，不受内心斗争的困扰。这是那些不知疲倦的热忱者们通过无数的辛劳、汗水和奋斗所继承的，也正在继承的。至于我们这些仍受情欲束缚的人，必须坚持不懈地投身于这场不懈的奋斗与劳苦之中，即使面对自身的反复无常和敌人战术的变幻——正因如此，我们仿佛每天、每时每刻都不得不重新开始——也绝不气馁，更不松懈。这便是真诚奋斗者的事工：为此将获得怎样的冠冕？——至圣之冠，即达到无欲无求的至高境界；但第二种冠冕同样令人欣慰——在战斗中不被击败，始终坚守阵地，逐步向那至高境界迈进并不断完善自己。像战士那样，从战场归来后向君王展示自己的伤痕与创口的人，也不会被轻视或谴责，反而会获得赞誉、礼物和嘉奖，这样的人也将获得殉道者的冠冕。

7. 因此，让我们像基督的战士一样奋勇拼搏，并将我们所处的时代视为与敌人交战的时刻——那时耳边唯有箭矢的呼啸与刀剑的撞击声；因为“有许多人从高处”（《诗篇》55:3），正如经上所记，他们终日发动攻击、展开搏斗，设下罗网、挖掘陷阱、布置埋伏，并施展各种诡计。谁能躲过他们？谁能躲避他们？谁能不被绊倒，不落入他们的罗网？除了那些兼具谦卑智慧与顺服、勤勉祷告、热忱事奉、毫无矛盾的顺从、无怨无悔的行动、时刻保持清醒以抵御可耻的念头并领受美好的默想、警醒、吟唱诗篇、叩拜，而在这一切之上，或与这一切并行，还有坦诚倾诉内心的隐秘、远离狂妄、言语节制？凭借这一切及类似的修持，我们内里的“人”便如身处堡垒般得以守卫，而仇敌因无力与之抗衡，便退去了。

164. 关于神之人的外在形象——真正的修士

164. 论神之人的外在形象，即真正的修士。[2, 97] 弟兄们，让我们警醒自省，不要虚度我们的日子和时光。看哪，这一天已经过去，我们再也无法看见它；但我们在这一天中所行的善事，都已记录在案。若是善行，我们便有福了；若非如此，唉！我们要谨防感官被侵蚀，大部分时间都应低垂头颅：眼睛要专注，不散漫，不被这般那般牵引；因为眼中所见，心中亦见，因为外在的人会将所见映照到灵魂之中；面容既不可阴沉，亦不可恍惚，而应端庄温和，大多带着忧伤，并因懊悔而泪流满面；步态当谦卑，不矫揉造作，不傲慢，不耸肩，不蹙眉，不踏步喧哗，也不全身摇晃；言语亦当悦耳，不甚高亢，亦不甚低沉，眼神及其他肢体动作当端庄得体，不可鼻孔张大、挥舞双臂或转动面部。因为神的人在一切事上都井然有序，他不过是居住在他里面的圣灵的器皿，这圣灵引导他在言语、目光、饮食方面都合宜。我们也应当在一切事上行为端正、合乎礼仪：无论是穿着还是鞋履，都要时刻铭记，我们的主上帝始终与我们同在，无论何时、何地、从事何种事务。

165. 引用使徒的话：“看哪，现在正是时候”，说明使徒以此激发我们对追求救恩的热忱

165. 1) 引用使徒的话：“现在正是时候”，说明使徒以此激发我们为得救而努力的热忱。——2) 随后补充道：你们若这样行，便有福了。[2, 98]

8. 当圣保罗说：“现在正是时候，现在正是得救的日子”（林后6:2），“我们要脱去暗昧的行为，穿上光明的兵器”（罗13:12）时，他教导我们什么，又启发我们什么？——他正是以慈父和良师的身份，唤醒我们脱离懒惰，驱散我们心灵之眼中那精神上的昏睡，将我们遵行上帝的脚步引导至正途，引向行善之道。让我们听从他神圣的教导，迅速振作起来，清醒过来，并更加勤勉地前行，因为我们每个人的生命之日已近黄昏。让我们竭力做好准备，好叫我们蒙福，并在永恒中存活，享受那难以言喻的喜乐。因为，倘若生命终结之时，我们尚未做好准备，内心也未得到妥善修整——唉！唉！确实如此。届时，谁能将我们从那夺命毒蛇的手中拯救出来？——又或者，当我们因疏于修持、在尘世中虚度光阴而遭受折磨时，我们又能从何处获得慰藉？既然如此——让那些离弃我们的人继续离弃吧，让那些作恶的人继续作恶吧——我指的是那些背离我们的人。——或者，我们不如为他们祈祷，并尽力呼唤他们回归：因为上帝不愿罪人死亡，而是愿他回转，得以存活（耶33:11）。

9. 至于你们，因着基督的恩典，始终持守顺服的操练，并在神和人面前忠实地遵守自己的誓言，当欢喜快乐：因为若你们作为祂所招聚的战士，能始终谨守本分，忠实地履行关于我们主耶稣基督的一切诫命，天上必为你们积存丰厚的赏赐；因为你们已归入祂的军旅，日夜侍奉祂，铭记祂

的话语：“不向我说：‘主啊，主啊’的人，而是遵行我天父旨意的人，那人就是我的。”——以及使徒的教导：“你若不愿惧怕掌权者，只要行善，就必从祂那里得着称赞”（罗13:3）。

166. 你们要在生活中坚定不移，凡事忍耐：因为当你们有幸获得那永恒的福乐时，还会为自己没有更多地忍耐而感到遗憾

166. 1) 你们要在生活中坚定不移，凡事忍耐：因为当你们有幸获得那永恒的福乐时，还会为自己没有更多地忍耐而感到懊悔。——2) 要铭记并时刻心存审判与报应之日；——这样你们就绝不会陷入懒惰和怨言之中。——3) 行为与之相悖者，便是被情欲奴役、与野兽无异；而行此道者，便是天使。[2, 99]

10. 如今无需像古先知所言那样对你们说：“你们虽听见，却不明白；虽看见，却看不见。”因为这些人的心已变得迟钝，耳朵听而不闻，眼睛也闭上了（赛6, 9, 10）。因为你们清醒警醒，以坦荡的面容凝视主的荣耀（林后3:18），在通过你们顺服的圣洁生活，从心灵之眼中抖落了对世俗的执念之后，便能清晰地看清万物，即尘世虚浮与人类事务在各方向上无休止的纷扰，并领悟到唯有唯一坚固、可喜且至高的福分——就是上帝，以及通过美德生活来追求祂。愿主——我们列祖的上帝——蒙福，祂使我们有幸参与其中，并过着如此充满智慧的生活。因此，让我们将目光投向我们的元首——基督，心中所想的不是任何虚幻易逝之物，而是天上的、超乎天上的美善，以及那里无法形容、难以言表的福乐与安慰——这些是人心从未想过、耳朵未曾听闻、心灵未曾梦想过的，正因其超乎想象的卓越；我可以向你们保证，若主赐予你们力量，能耐心坚持到底，完成面前的使命，你们也必将抵达那里，并在那里安息——那里既无疾病，亦无悲伤，更无叹息。那时，你们将大声赞美那位召你们过这种神圣生活的主；至于所经历的苦难，不仅不会有任何回忆，相反，你们还会遗憾自己未能承受比实际经历的更为艰巨的功业、苦难和困苦。

11. 到了我们主耶稣基督显现的那可怕之日，我们将看到什么呢？那时，祂将带着无数的天使和大天使公开降临，坐在可怕审判台的宝座上，从地极聚集万族和一切有气息的，揭露黑暗之事，宣告人心深处的意图，因此，有些人将因喜乐而进入主右边的国度，另一些人则将带着羞愧退到左边，前者将被引领进入光明之所，进入甘美的乐园，进入天国；而这些人则被驱逐到永不熄灭的火中，成为蛆虫的食粮，在牙齿的磨牙声中，陷入漆黑的黑暗，坠入地狱深渊，遭受无法解脱的枷锁和各种折磨，这都取决于各人的罪孽。那时，他们将如太阳般光芒四射，全心全意地欢欣鼓舞，以不绝于耳的赞歌颂扬主，因为他们已明白，自己曾为主服务，行了何等美善之事。——这些是为见证祂而流血的殉道者、使徒、先知、殉道者、圣徒和义人；紧随其后，展现出心灵殉道之志的主教、司祭、修士和教友——所有在善行、事工和壮举中度过一生的人。而这些人则会开始哀号和痛哭，唉！——唉！——他们将因自己的无知而招致诅咒接踵而至，被邪灵捆绑、殴打和辱骂；更甚者，他们将自我谴责、自我污名化，在绝望中备受折磨，对那注定要持续到永恒的难以忍受的痛苦毫无尽头可期，正如他们耳中所听见的：“这些人要往永刑里去，义人却要往永生里去”（马太福音25:46）。将这一切铭记于心，我们岂能在的辛劳与汗水中懈怠吗？我们岂能因当下生活的艰辛而气馁？难道不该让心灵更加振奋，以比火焰更炽热的热忱燃烧起来——无论付出何等代价，都要至死忠于我们这种无私服从生活的规条吗？

12. 让我们将这一切铭记于心并持守其中，竭力践行这一切所激励我们去做的一切。因为凡对此漠不关心者，请确信，他已被情欲所俘虏，在漫不经心中沉睡，心肠刚硬，贪图享乐，心怀嫉妒，轻浮浮躁，懒惰懈怠，像熊一样将头埋在爪中，只求吃喝；像狮子一样咆哮，因邪恶的欲望得不到满足；像豹一样从一种享乐跳向另一种享乐；像狐狸一样狡猾地谋求心中所求；像骆驼一样愤怒，为某次偶然的委屈向邻人报复，像马一样嘶鸣，对人和牲畜的身体进行淫乱，像狼一样无耻，肆无忌惮地毁灭自己和兄弟的灵魂。更不用说那些各种各样的情欲了，有些人不仅像野兽一样，甚至在野兽般的本性上远胜于它们。——而站在良善意念这一边的人，则如光明的天使，如闪电般的智天使，如多眼的炽天使，为防那毁灭灵魂的恶龙趁机袭来，他如勇士般刚毅，挥舞着烈火之剑，以摧毁罪恶的锐利意念斩击罪孽，并以善念的灼热之火焚烧恶魔；他如永不干涸的泉源，涌出悔罪的纯净泪水；他如用美德的金石所建造的上帝圣殿；他如那无辜的羔羊，效法他的主，既不抗辩也不

呼号，纵使死亡在眼前，仍顺服父亲与弟兄们前行。但生命与死亡已展现在你们面前；各人自行选择所愿的。

167. 我们与邪灵的争战

167. 1) 我们与邪灵的争战。为何必须谨守，穿上使徒所指明的那些美德的全副军装，这些美德赋予我们抵御并击溃敌人的力量。——2) 这场争战发生在思想层面，需通过向主祷告并以相反的思想来抵御。——3) 它会突然爆发，使我们的内心状态变得变幻莫测，如同空气的状态般多变；但这对于那些警醒自省、以美德妆点自己并仰望上帝的人来说，并不可怕。[2, 100]

13. 我们的争战不是针对血肉之躯，而是针对掌权者、执政者，以及这世代黑暗世界的统治者，正如使徒所言（以弗所书 6, 12）。因此，我们需要保持清醒、警醒、审慎周到、全力以赴，并用属灵的兵器武装自己，例如：以坚定不移的信心为头盔，以真诚的顺服和不虚伪的谦卑为盾牌，以及一切其他美德——这些在适当的时候都能成为对抗我们诱惑者的武器，并有能力击退我们那些看不见的仇敌。

14. 正如你们所知，这场伟大而可怕的战斗始终在进行，甚至在祈祷和领受圣体时也从未停止；它有时会激起并引发某些念头，这些念头甚至难以言表。但谦卑的灵魂，当被这些念头所侵扰时，会满怀憎恶地将其击退，用圣洁的意念与之抗衡，同时以祷告向主求助。主的帮助随即降临，曙光从高处击溃并驱散了恶龙。因此，面对此类攻击，我们不应怯懦或退让：因为当内心无所畏惧时，心灵便不会受到此类攻击的侵扰，这不仅在领圣体时如此，在任何其他时候亦是如此。

15. 仇敌随时都会发动攻击，尤其是在我们毫无防备之时；但当我们内心处于安宁祥和的状态时——无论是因内心的懊悔、虔诚的祈祷、阅读，还是其他任何神圣的言语——敌人便会发起攻击，扰乱并动摇我们的心，仿佛将我们从避风港抛入波涛之中，或是从白昼的光明中引入思想的夜幕。在这方面，我们的状况也如同白昼中大气的变化：时而因阳光普照而晴朗，时而因乌云密布而阴沉，随后又重新放晴，继而再度阴霾，这皆因空气中各种变化所致。我们不也是如此吗？有时我们因美好的意念而光彩照人，如同明媚的白昼；有时又因邪恶的意念而阴云密布；随后，当我们投身于祈祷或其他善行时，又重新回到光明之中。而且，这种情况一天之内会发生不止一次。但空气中的变化与我们不同：那里的变化是自然的，是万物之主——上帝的智慧所制定的法则；而我们的变化则是随意的，在某种程度上也取决于我们的意志。因为尽管魔鬼试图通过诱惑来剥夺我们良善状态的光明；但我们有能力抵御他的侵袭，并始终让公义之日照亮我们的心灵，正如圣徒们所做的那样，也正如所有过着良善生活的人所做的那样。因为即便是如今，也有许多圣徒，他们如同珍贵的宝石一般在世间游走，其特质并不在于行神迹奇事：因为圣洁不仅在于此：而在于坚守正统信仰、精准履行上帝的诫命、对弟兄们怀有真诚的爱、远离嫉妒、为邻人的幸福而同喜、超然于世俗的荣耀之上，以及一切其他美德。圣洁正是如此在每个人身上显现。至于你们，既然已经脱离了世界并与世界同钉十字架，就更应当以不贪求、守贞洁、舍弃己意，以及甘心忍受与我们生活方式密不可分的一切匮乏与悲伤而脱颖而出。如此生活，你们便是圣洁的，并将被列于圣徒之列，众圣徒之列将接纳你们进入其中——你们将在殉道者的帐幕中永远欢欣。

168. 在我们前行的路上，不要注视尘世和转瞬即逝的事物；而要将目光定睛在天上和永恒的事物上：因为前者使人松懈，而后者则使人充满勇气

168. 1) 在我们前行的道路上，不要注视尘世中转瞬即逝的事物；而要将目光坚定地投向天上永恒的事物：因为前者使人松懈，而后者则使人充满勇气。——2) 历代圣父们皆是如此前行；我们也应当效法他们，以各种美德装点自己，远离一切邪恶，不断净化身心。愿我们的生活配得上我们的名字。[2, 102]

16. 我们的生命就是一条道路，这条道路并非一两天或数日即可走完，而是贯穿我们的一生，直到我们从今世移居来世为止。需要多么大的毅力、多么大的力量、多么专注和勤勉，才能不因这条路程的漫长而丧失勇气，不因面对那个为我们在上帝面前的每一步都设置种种障碍和绊脚石的敌人而放弃在这条路上前行？但无妨；因为另一方面，我们既有护佑者，又有事工中的引导者，还有同行的伙伴——并非泛泛之辈，而是万有的主和统治者，以及守护者和看顾者的圣天使们。“看哪，

守护以色列的，既不打盹，也不睡觉”（《诗篇》120:4）。为何我们要以热忱投身于我们的道路，怀着紧绷的热忱，怀着炽烈的渴望，不向下看，而是将目光投向高处：因为若我们目光向下，必会因懒惰、怯懦和懈怠而病入膏肓，原因在于我们的思绪东奔西走，心灵执着于今生的虚妄与享乐：如淫乱、暴食、贪婪、娱乐、庆典、装饰、幻想，以及其他一切转瞬即逝、终将消亡的事物。但当我们定睛于天上永恒之事时，尽管我们当下充满悲伤与痛苦，尽管这里有劳苦与疲惫，尽管有斋戒与守夜、意志的克制与匮乏，尽管这些都是我们苦修生活和禁欲服从中不可避免的——我们也不会灰心丧气，不会怯懦退缩，不会在当前的悲伤重压下筋疲力尽，也不会向翻涌的私欲屈服；而是怀着大胆的智慧与精神，继续前行，继续迈步，仰望苍穹，目光凝注于上帝，向往天国，向往天堂的慰藉，向往那永不朽坏的荣耀之甘美，向往永不落幕的光明，向往天使般的福乐。

17. 所有圣父们都是这样前行，并战胜了试炼：殉道者、圣徒、义人、虔诚者、爱神者、修士、平信徒、男子、妇女、青年、长者，都将此地的生活视为一种教导。因此，我们若渴望获得他们的荣耀与福乐，也必须甘愿在这神所喜悦的生活方式中受苦。弟兄们，让我们爱上这一切吧，决心以刚毅的智慧和不懈的热忱去承受并忍受一切，正如至智者所吩咐的（传道书 2:14），要将目光注视在头顶，而非低垂至脚下。因为那些思念天上之事并致力于此的人，确实是“眼睛在头上”；而那些沉溺于虚妄之事并为此忙碌的人，则将眼睛低垂至脚上。倘若某人的双脚在上，头却在下，那该是多么可悲又骇人听闻啊！但在灵性上遭受这种境遇，则更为可悲，也更为不人道。因此，让我们像智者那样行走——眼睛在头顶，思索上帝与属灵之事，并据此行事。头上的眼睛就是信心、盼望和爱；由此生出坚忍、纯洁、兄弟之爱、和平、温柔、谦卑、勇气、安康、节制，以及一切美德的绽放与结实；而那些思想和行为与上述相反的人，则会产生相反的结果：不信、绝望、仇恨，由此衍生出：急躁、怯懦、淫乱与通奸、放肆、贪图享乐、暴饮暴食、轻率、矫饰、嘲笑、辱骂、嫉妒、杀人，以及一切其他撒旦式的行径与行为。属神的人当追求属神的事物，纯洁的人当追求圣洁，无瑕的人当追求贞洁，虔诚的人当追求圣洁，和平的人当追求兄弟之爱，不虚荣的人当追求天上的事，弃绝世界的人当追求至高无上的事。切莫让秩序沦为混乱，以免我们这些源于光明者去追逐黑暗，源于纯洁者去追逐淫乱，源于虔诚者去追逐放荡，源于厌弃虚荣者去追逐虚荣；因为这是可悲的，是狡诈的，是与神为敌的，是无神的，是通往地狱之火的引路。让我们作为属神的人，按我们的身份，去寻求神吧。我们被称为修士、游方者、隐士、贞洁者、神的仆人和天使；而所有人都都默认，我们确实就是这样的人。愿我们当中无人不属上帝、不超脱尘世、不守贞洁；愿无人抱怨、好色、好争吵、消沉、怯懦：因为上帝的大怒近了，祂必报应。上帝虽对那些在世俗生活中心灵败坏之人发怒，但祂的愤怒主要并非针对他们，而是针对我们——那些理应全然归属于祂的人；正如主人对那些在他眼前犯错的仆人，比对那些远离他却同样犯错的仆人更为愤怒。然而，上帝的愤怒并非平等地降临在我们所有人身上，而是以多种方式显现：对那些始终沉溺于邪恶之人，与对那些时而悔改、时而再次堕落之人，表现各不相同；对刚刚受戒者与久经修道生活者，其表现也各不相同：因为一个人在修道生活中停留的时间越长，其生活的独特性就应越发明显；因此，如果年老毫无益处，它就会成为受谴责的理由，甚至沦为笑柄：就像看到一位白发苍苍的老人与孩子们一起在学校学习那样可笑。

169. 你们是基督的战士；必须时刻全副武装——具体如下

169. 1) 你们是基督的战士；必须时刻全副武装——具体如下。——2) 一切邪恶的根源在于骄傲；但应当对抗当下正在与之搏斗的恶：因为这在每个人身上并不总是相同的。——3-16) 关于属灵争战的各种见解。[2, 103]

18. 你们是基督的战士；而战士应当深思战斗所需，并保持自己的全副军装整齐有序，以便随时准备与敌人交战。——请看看，你们是否准备好了，你们的属灵军装处于何种状态——是否经过磨砺、清理和抛光？——正是：顺服之剑、信心之铠、救赎之盼望的头盔、谦卑之盾、良善意念之箭袋，以及最后的战车，即你们那正直的身体，它同时也是战马，必须受过良好训练以胜任一切，——既不可过于肥胖，否则便不适于奔跑；也不可过于消瘦，否则便无力完成所需的行动；当使用敬畏上帝的缰绳时，它应能顺从地承受，以免偏离应有的道路，也不要因其肆无忌惮的奔腾而将骑

手甩下。这就是上帝的话语始终希望你们成为的样子；——因为你们的战争永无休止，每时每刻都在交战，每一瞬间都在射击。

19. 你们当中谁是英勇的，谁是强壮的，谁是战士——能成千上万地斩断一切对抗的意念，预先击倒骄傲的心智，如同昔日的上帝之仆大卫击倒歌利亚一般？——因为这样会带来什么结果呢？——使恶灵逃窜，即使众多且形形色色的罪恶情欲溃散。心智的骄傲——是万恶之首，亦是万恶之末。正因它，那条如今诱惑我们所有人的巨龙才从天上的高处和天使的光辉中坠落；也正因它，如同某种根源一般，滋生出了无数罪恶的藤蔓。但我们必须奋力抗争，对抗当下袭来的敌人：因为每时每刻，有人正与一种情欲搏斗，另一人则与另一种情欲搏斗：有人受淫欲之苦，有人受贪食之苦；有人受懒惰之苦，有人受嫉妒之苦；有人受愤怒之苦，有人受不信之苦；有人受悖逆之苦，有人受自负之苦；有人受怠惰之苦，有人受狂妄之苦。然而，这一切都是同一个撒但之灵在作祟。

20. 我们的使命既伟大又多样：必须无处不在地保持警惕，从各个方向进行监视，四周筑起防线——以免敌人闯入、伤人或俘虏，以免他们施暴、殴打或杀害。

21. 还必须未雨绸缪；并主动发起战斗，予以反击。有时会遭遇一击，却予以十倍反击；受了轻伤，却以致命一击予以报复。

22. 身体受伤者会寻求医治；同样，心灵受伤者也必须为心灵寻求相应的医治。这种医治就是忏悔与苦修。完成这些之后，必须再次投入战斗。

23. 在肉体之战中获胜者只得一份奖赏；而在灵性之战中获胜者则能获得无数冠冕：因此，日日有战斗，日日有冠冕，日日有奖赏。

24. 你们若是能战胜试探而不屈服，坚忍不拔而不怯懦，直到这场战争因你们从这里被接走而结束，那你们便是有福的。

25. 因此，我亲爱的儿女们和弟兄们，要勇敢，要勇敢，因为你们有上帝作帮手，有守护你们生命的守护天使，有你们所呼求的圣徒作代祷者，更有基督十字架的圣迹这不可战胜的武器。

26. 让我们不要因那些从四面八方以邪恶念头攻击我们的无形仇敌而畏惧；不要向肉欲之乐的巴力下跪，不要将我们的贞洁出卖给敌人——这贞洁是基督在圣所中为自己所许配的；不要让我们的肢体——作为至洁、不朽的新郎基督的肢体——沦为淫乱的工具和污秽的器皿。

27. 切勿将那图谋将我们逐出乐园般修道院的蛇接纳为顾问；切勿向盗贼——即恶魔——敞开大门，更不可让他们窃取我们灵魂的珍宝。

28. 住在我们主上帝用各种美德为我们建造的城中，是何等的美好！不被罪恶奴役，保全我们灵魂的尊严，是何等幸福！未被情欲奴役的灵魂，全然自由，全然彰显神的形象，全然具有主权，全然充满光明，全然受教，由神所聚集，由神所创造，属于天界。

29. 被情欲——这些暴君——奴役和支配的灵魂则并非如此。它被各种可怕的苦难所折磨，被每一种情欲和每件可耻之事牵来拉去。它效法恶魔的行为，毫无怨言地执行所受的命令。统治它的，是肉欲之魔、嫉妒之魔、仇恨之魔、好斗之魔、暴食之魔、懒惰之魔、不信之魔、诽谤之魔、愤怒之魔、骄傲之魔、谎言之魔、偷窃之魔，以及所有其他情欲之魔——谁能数清它们的名字呢？

30. 人被何种恶魔迷惑，便受其支配。他那可怜的灵魂在恶魔的轭下受苦；其生命何等可悲。她全然贫乏、全然不起眼、阴郁、无光、无神、丑陋，在所有良善之人的眼中都令人厌恶。

31. 儿女们，我们不要贬低自己的尊严，也不要出卖自己的自由。既然已成为主人，就不要作奴隶（林前7:22-23）。切勿将我们的光明置于黑暗之中，切勿将我们的美丽变成丑陋，切勿使你们的面容背离上帝，转而注视罪恶那可耻的形象；切勿褪去美德的光明衣袍，去披上不法之行的阴暗破衣；既然我们是上帝的儿女，切勿将自己变成魔鬼的产物。

32. 谁在神志清醒时，会甘愿放弃主人之位而沦为奴隶？——谁既已蒙受神的儿女身份，又会同意被称为魔鬼的后裔？谁会抛弃美德那不可言喻的高贵，而选择归入低贱的、被情欲支配的生活？谁会舍弃属灵的富足，转而追求心灵的贫瘠与匮乏？谁会宁可失去天国，也要换取烈火与黑暗，以及其他可怕的永恒折磨？这绝非理智之举，也非神志不清之人的行为，而是某些疯狂且麻木不仁之人的所作所为——他们本是按上帝的形象和样式被造，本应继承永恒的福分，却因无度的享乐之欲，自甘堕入地狱深渊，承受永恒的审判。

33. 沉睡者啊，让我们醒来；闭目者啊，让我们睁眼；耳聋者啊，让我们聆听；软弱者啊，让我们振作；让我们鼓起勇气，满怀热忱，踏上得救之路。让我们向主呼求——祂必成就。因为“*耶和華離那些誠心呼求祂的人很近，祂必拯救那些在靈里謙卑的人*”（詩篇144:18；33:19）。

170. 將照料靈魂比作照料葡萄園

170. 1) 將照料靈魂比作照料葡萄園。 – 2) 邀請我們以此方式照料靈魂，以使我們的主——這位葡萄園主——喜悅。 – 3) 肯定我們在這一方面已經付出了相當多的努力；但他說道：我們還要繼續努力，在修道院的規條和苦修的勞作中保持無瑕的品行。[2, 104]

1. 昨天采收葡萄时，你们为那些结出丰硕果实的藤枝祝福，却为那些没有结出葡萄串的藤枝感到悲伤。这究竟意味着什么？——这意味着，当你们成为主的葡萄时，若结出属灵的果实，仿佛枝头缀满葡萄串一般，便会令我们灵魂的耕耘者惊叹不已；若无果实，则值得被咒诅并被砍下：“*因为，*”正如主所言，“*凡不结果子的枝子，都要被砍下来，丢在火里*”（约15:6）。你们看，葡萄并非随意就能结果；而是先要经过许多辛劳才被栽种、培育、长成，达到成熟，然后才开始结果；当它结果后，便会被修剪、培土、围护，清除枯枝，并清除一切可能妨碍结果的杂物——正如葡萄种植者们通过经验所知的那样——从而再次结果。——难道我们身上不也是如此吗？因为谁若未经历这一切——即未被栽种、培育，未在基督里长成完全的属灵成熟，也未因此被基督的诫命所培土、修剪和保护——又怎能结果子呢？ – 凡未经历这一切的人，终将始终处于未成熟且不结果实的状态；那些途经此地的、毁灭一切的恶魔，都会啃食他。

2. 恳请大家，让我们着手耕耘灵魂并悉心照料它；即投身于苦修之行与禁欲生活的常规准则：节制的重担、警醒的劳苦、忏悔内心过错的羞愧、补赎的创伤、谨守口舌、不沉溺幻想的心、坚定不移的信仰、以及思绪的泰然自若。谁若不践行这一切，便无法结出果实；这样的人也不配被称为基督的门徒。——弟兄们，我们为何来到这里？难道不是为了结出丰硕的果实，并以我们灵性的丰盛来滋养主吗？仁慈的主渴望我们的得救；若祂发现我们正在得救，便会因品尝这果实而欢喜；若不然，祂便会像咒诅那无果的无花果树一样咒诅我们。祂日日来到这里，察看我们的状况。因此，我们需要：奋进、勤勉、炽热的心、关怀、谦卑、顺服、专注、颂赞、温顺、明智、勤勉、爱弟兄、忍耐、坚定、盼望，好使我们预备自己成为蒙拣选的器皿，在圣灵里得以成全。

3. 你们辛勤劳作，我承认这一点；你们在过去曾得胜，历经诸多磨难，走过了相当长的路程，使那恶者蒙羞，击退了争战，摆脱了私欲，脱离了世界，将私欲钉在十字架上，遵守了诫命，守护了先辈的信仰，不再畏惧世人的恐吓，发自内心地为爱主而预备好赴死；你们的一切都蒙神喜悦且值得称赞，一切都是神圣而属天的。——但再坚持一会儿，再坚持一会儿，我恳求你们，最尊贵的弟兄们，让我们坚定不移地持守信仰，在面对无形与有形的试探时无所畏惧，在魔鬼每日的争战中不向他屈服，因为：“*耶和華是我的幫助，我要仰望我的仇敵*”（詩篇117:7）。“*耶和華是我的庇護者，我还有什么可懼怕的？當惡人逼近我，想要摧毀我的肉体，那些侮辱我、攻击我的人，他们必疲惫倒下*”（《詩篇》26:1-2）。“*我們却站起來，重新振作*”（《詩篇》19:9）。讓我們在心中如此歌唱，在靈魂中如此剛強；讓我們勤勉地履行我們的服從，在一切事上保持虔敬，不说腐朽、怨言、辱骂、谴责、叛逆、狂妄的话语，让我们乐意聚集在一起做工、守夜和诵读诗篇，在温和与谦卑、善意、远离尘世、追求天国、言语简练、不苟言笑、以顺服战胜对手（当听到“请原谅”时——这是对抗魔鬼的伟大武器——）以及无恶意与爱好和平等方面，彼此和谐相处。

171. 須要留心，免得偏离诫命之道——仇敌正竭尽全力想把我们从这条路上推下去；为在此事上得胜，我们要谨守心志

171. 1) 須加警惕，以免偏离诫命之道——仇敌正竭尽全力试图将我们从这条道路上推离；为在此事上取得成功，我们将谨守心志。 – 2) 倘若我们如此守护自己，仇敌必败退，并受折磨，而灵魂则会欢欣；反之，则将遭遇相反的结局。 – 3) 但愿这事不会发生在我们身上；若不幸发生，我们当速速通过悔改来医治自己，此后谨防再次跌倒。[2, 105]

4. 必须时刻警醒，无论在何种情况下都要遵守神的律法，既不偏离诫命向左，也不偏离向右，而是走那王者的中道——那里有救恩、不迷失与顺利。我们应当牢记这一点，留心这一点，并明

白这一点；因为那诡诈的蛇、灵魂的掠夺者——魔鬼，总是警惕地窥伺，企图将我们引离这条道路，并把我们推入某种情欲的湍流中，作为最可咒诅的猎物。然而，若我们保持警醒、清醒，并守护自己的感官——使眼睛不看不该看的事物；使耳朵不听那条龙的蛊惑之言与耳语；双手不可因情欲或淫念的驱使，触碰自身或他人的肢体；双脚不可踏上邪路，进入隐秘之处，无论是思想上还是感官上。

5. 倘若我们如此行事并如此自守，辅以恰当的忏悔、必要的谦卑智慧以及应有的虔诚心志；那么，恶龙便会被击败，那狡诈者将被驱逐出心灵；它将站在远处咬牙切齿，因为无论被击败和驱逐多少次，这满怀恶意的恶龙永不气馁。而灵魂则欢欣鼓舞，勇气倍增，在光明之中，在至高无上、超凡脱俗的默观中，因被神所爱、超乎尘世，从而更加热切地向神升华。倘若它违背上述教导而行事，便会遭受与其相悖的后果，即被那曾战胜它的激情所掌控和奴役，在邪恶念头的笼罩下，坠入某种邪恶的深渊，饱受折磨与煎熬，无论何处、无论何事都找不到安宁，甚至在此便已品尝到未来世等待她的悲苦之果。

6. 但愿我们永远不会遭遇此类事情。我们绝不让自己沉溺于罪恶的诱惑之中；倘若真有此类情况发生，就要立即将其斩断，如同抛开那造成伤口的箭一般，并用悔改的良药来医治受伤之处——无论是眼睛、耳朵还是手；此后更要谨慎自守。因为即便是愚昧的动物，一旦在某处滑倒一两次，也会避开那里，或小心绕行，以免再次陷入同样的困境。而我们，既蒙神按其形象所尊荣，又受智慧之言的教导，岂能任由自己沦为比无理性的生物更差的，去爱那曾导致罪恶的同一情欲，并寻找那曾导致跌倒的同一险滩和同一深坑？这将是多么可怕且可悲的事啊。不，作为智者，我们要智慧地行走；作为纯洁之人，我们要保持贞洁地生活，以便在面对外在诱惑时，也能显得更加刚强有力。那在各方面都自我守护、因而面对情欲的攻击时坚不可摧的灵魂，既不怕火焰，也不怕刀剑；既不怕野兽，也不怕君王；既不怕权势，也不怕悲伤；既不怕困苦，也不怕迫害，而是随时准备高呼：“大地虽动摇，群山虽倾覆，海浪虽翻腾，我仍不惧怕”（《诗篇》45:3）。让我们警惕内心的诽谤，便无需畏惧外在的威胁。

172. 我们的职责应当是遵行天父的旨意，按照苦修的规则和修道院的服从条例生活

172. 1) 我们应当以践行天父的旨意为己任，遵行苦修的规则和修道院的服从条例。——2) 仇敌见你们如此端正安宁，却无法接近你们，便心生恼怒。— 3) 因此，你们要刚强，抵挡仇敌，不要听从他的耳语；更要侧耳倾听你们的守护天使。[2, 107]

7. 主说：“我的食物就是遵行差我来者的旨意，成就祂的作为。”（约 4, 34）弟兄们啊！祂也赐给我们权柄，称神为父。因此，我们作为祂的儿女，也应当遵行我们天父的旨意。那么，我们具体该做什么呢？又该如何行？——你们早已通过此前恪守誓言的生活向我展示了这一点；所以我可以回答你们：继续像以往那样生活，怀着甘之如饴的耐心，承受节制的劳苦、顺服的重担、守夜的疲惫、思想中看不见的箭矢、情欲的烈火、沮丧带来的阴霾、嫉妒带来的伤害，以及我们灵魂的毁灭者——魔鬼——为将我们推入地狱深渊而施加的一切其他诱惑。

8. 要勇敢：因为他正在攻击；但他会被你们内里的上帝大能击退，而不会将你们击倒；它看到你们过着何等和平而坚定不移的生活，便咬牙切齿，却来不及对你们造成伤害；它竭力想要侵入你们，将你们的灵魂掳去毁灭，却找不到进入你们内心的途径，因为它看到你们如同高墙一般，被主的律法所环绕；它布下罗网，设下捕兽的埋伏，企图引诱你们落入其中，却未能得逞；当它看到你们通过忏悔挫败了它的一切诡计时，便因恶毒的恼怒而痛苦不堪。总之，在敬畏上帝之情深厚、诫命得到遵守、我们生活中的各项常规准则得以践行、且人们乐于接受并履行补赎之处，它根本无立锥之地。

9. 因此，你们要欢喜，要满怀热忱；要心怀善意，要刚强；要坚定不移，要勇往直前，绝不让那狂暴的恶魔有机可乘，绝不允许那狡猾的蛇在你们灵魂的耳边低语；倘若它靠近，就要驱逐它，将其击退。你们知道，它曾如何迷惑了第一对人，又如何至今仍在迷惑那些屈服于它诡计的人。它所灌输的尽是邪恶，无论其披着何等美好的外衣——无非是那些导致骄傲、嫉妒、或肉欲、放纵，以及一切玷污灵魂之事。但你们更要侧耳倾听那位你们生命的守护者所给予的善意提醒，他向你们灌输贞洁、刚毅、值得众人效仿的思想，以及关于死亡、进入来世、未来永恒福乐的思虑，同时

也提醒你们那些与此相对的无尽折磨，并教导你们如何获得前者，又该如何避开后者，以便你们通过不断思考这些，在行善之路上日益坚定，更加热忱地行走在我们主上帝的道路上，直到我们生命注定的终点到来；那时，因我们取悦了祂，主将引领我们从这里进入永恒的安息。

173. 灵魂的耕耘不像耕耘土地那样需要专门的时间和准备：它随时都可以进行，而所有的准备都体现在一种意愿和决心上——即压制一切邪恶，并促进一切美善。

173. 1) 灵魂的耕耘不像耕种土地那样需要专门的时间和准备：它随时都可以进行，而这里的全部准备，就在于渴望并决心压制一切邪恶，并促进一切美善。 – 2) 让我们效法先贤，他们寻求并获得了，他们叩门，门便为他们敞开了。[2, 110]

10. 与耕种土地不同，任何时候都适合耕耘灵魂。这里既不需要牛，也不需要犁，更不需要其他农具；只需一种意志和全心全意的渴望，借此播下良善的种子，收获美好的果实，以获得永恒的喜乐与安息；这不仅限于白天，更包括夜晚、清晨与正午，无论是在饮食时、坐立时、交谈时或沉默时、行走时或站立时、做事时或闲暇时，只要我们能如应有的那样保持清醒与警醒。这要求我们不要被自己的思绪所迷惑，让心神或身体东奔西走；不要寻求满足肉体的欲望；不要因此与他人发生争执和争吵；不要陷入悖逆和怨言，陷入虚荣与骄傲，也不要陷入不顾一切地坚持己见、争胜的诱惑。因为这一切都会使我们的灵魂无法与主同在，无法思念当思念的事，无法保持谦卑和痛悔，也无法以顺服和喜乐的心接受所遭遇的一切苦难。

11. 弟兄们，我们切莫让得救的日子在懒惰、懈怠和疏忽中虚度，也不要让生命的光阴白白流逝；而是要投身于美德的追求，积攒天上的福分，效法我们圣父们的智慧——他们从未虚度一日一小时，而是坚定不移、全神贯注地致力于净化灵魂、驱除情欲、培养美德，不惜劳苦汗水，全心全意寻求独一真神。他们寻求并获得了，他们叩门，门便为他们敞开了：——爱之门、真理之门以及通往基督的无欲之路为他们敞开了，他们进入其中，获得了永不凋谢、永恒的喜乐与欢欣。——来吧，得救的人啊，让我们循着先祖的道路前行，遵守他们留给我们的遗训，使我们的灵魂保持纯洁无瑕。“我们不与诡诈的人同心，也不嫉妒作恶的人；因为他们必如草速枯，又如草上的花速凋”（诗篇 36: 1, 2）。我们不要注视那些人数众多却生活懒散的人，而要注视那些虽寥寥无几，却热切追求得救与讨神喜悦的人。我们要效法这样的人，追随他们美德的足迹，用他们的眼光看待万物，用他们的智慧思考万事，用他们的言语说话——并蒙恩得享他们那蒙福且充满喜乐的境地。

174. 既然为了舍弃尘世、以誓愿之身进入修道院，并获得了过敬神生活的力量，就当感谢召你们进入此道的上主，不是用言语，而是用你们所选择的生活方式来表达：这便是对尘世的胜利

174. 1) 因着弃绝尘世、发誓进入修道院，你们已获得合神心意的生活力量，请以你们所选择的生活方式——不是言语，而是行动——来感谢召你们进入此道的上主：这便是对尘世的胜利。 –

2) 主借着受难、十字架与死亡取得了胜利，为我们指明了通往完全胜利的道路：使徒们追随祂的脚步，以此战胜了世界；随后是殉道者，再之后是圣徒们。 – 3) 通往上帝的道路本就是如此；没有人能不走这条路。 – 4) 为何要对遭遇苦难感到惊讶呢？反而应当欢喜，并要刚强。[2, 111]

12. 对我而言，没有什么比听到并看到你们虔诚地行走、敬虔地行事更令人欣慰和喜悦的了。你们遵行主的一切诫命，真诚地恪守修道生活——你们在其中已借着圣灵重生，并借此从以往的罪过中得释放；不仅如此，你们还获得了对抗有形与无形之敌的力量之灵，得以在侍奉永生上帝并遵守祂的圣诫时，无所畏惧地面对一切挑战。因此，你们要感谢、赞美、颂扬那召唤你们的主，以最恰当的方式报答祂——那就是在你们的苦修生活中持之以恒，并且，正如你们至今所做的善工一样，今后更要坚定不移地持守，让对上帝的爱日益炽热。若你们在良善的意愿中坚定决心，宁可忍受一切，也不愿违背祂所吩咐的任何诫命，那么，主必日日为你们编织冠冕。因为主的诫命就是永生，违背诫命便是死亡；因此，我们必须持守真理，不与那些反对真理的人同流合污，为此甘愿牺牲一切世俗的利益、君王、主教及其他人的荣耀与尊荣。因为正如经上所记：“人若赚得全世界，却赔上自己的灵魂，有什么益处呢？”（马太福音 16: 26）。这就是我们坚定不移和奋勇拼搏的原因。

13. 但主说：“你们要刚强，因为我已经胜过了世界”（约16:33）。祂之所以得胜，正是为了让我们也能追随祂的脚步，战胜这世界。作为神，祂永远是战胜世界的得胜者；而祂此刻特别指出

，祂是以人的身份得胜的。随即，使徒们紧随祂的脚步战胜了世界，继而殉道者们、圣徒们，以及所有虔诚且敬虔度日的人也相继战胜了世界。但主自己和祂的圣徒们是如何赢得这场胜利的呢？——没有斗争吗？没有苦难吗？没有流血吗？没有流放吗？——不；不仅没有这些，甚至还经历了十字架与死亡。你们知道主所遭受的侮辱、诽谤和嘲笑——祂被出卖、被定罪、被揪耳、被吐唾沫、被钉在十字架上——但祂复活后，拯救了世界。同样，使徒们也遭受了苦难。至于殉道者的苦难与折磨，谁能说尽？圣徒们的功绩与牺牲，又该如何描述？

14. 神的话说：“凡立志过敬虔生活的人，都必受逼迫；但那行诡诈的人，却要越发猖獗，既迷惑人，也被人迷惑”（提后 3:12）。通往天国的道路是狭窄而艰难的；通往灭亡的道路则是宽阔而平坦的（马太福音 7:14）。在这条后者的路上，有世俗的欢乐、肉体的享乐与欢愉、对上帝律法的蔑视、对死亡的漠不关心，以及对人的恐惧；而在前者的路上，则有来自世间的苦难、自愿的劳苦和各种剥夺，正如使徒所说，那些行在这条路上的人：“受苦、受难、受辱，在旷野、山岭、洞穴和地底的深渊中流浪”（希伯来书 11:37）。圣徒之中，没有谁能不经历苦难就走过这条道路。

15. 因此，当遭遇苦难时，不要感到惊讶；反而应当为此欢喜，因为这些苦难也没有绕过你们；并要让对上帝的爱愈发炽热，借此扼杀情欲，驱逐恶魔。因为爱那位独一者的人，会将其他一切抛在身后；敬畏那位独一者的人，便不会再惧怕任何其他人。拥有上帝的人便高过众人。要明智行事，持守虔敬，为众人献上祷告与祈求。基督在你们中间：因为若在有两三个人同心合意的地方，祂就在那里；既然你们如此众多，又怎么可能不在你们中间呢？

175. 暂时离去时，他请求上级和下属按照章程行事和生活，并具体指明该如何做

175. 1) 暂时离去时，他恳请上级和下属按照章程行事并生活，并具体指明应如何操作。——
2) 为了激励大家做到这一点，他特别强调：上帝无所不见，并将为一切行为追讨责任。[2, 112]

16. 我暂时离去之际，恳请诸位凭着我们主耶稣基督的爱，在我短暂缺席的这几天里，在顺服与谦卑中遵守惯常的共居秩序：主管们，请勿专横跋扈、傲慢无礼、像商人那样行事，或以任何其他世俗的方式管理，而要效法上帝，行善，能带来救恩的方式行事——因为你们在神眼中是被祂察看、被祂审判的，在一切言语和行为上都必须向祂交账；下属和见习修士，要顺服且不加辩驳地履行你们所受的吩咐，无论是来自我的代理，还是来自其他负责人。你们是神的儿女，当像光明之子一样行事；你们是基督的羔羊，要像祂的羔羊一样，安静而谦卑地牧养自己。切勿横行霸道，也切勿像小山羊般蹦跳，以情欲的荆棘为食；无人当效法犹大，表面与弟兄们亲如手足，暗地里却图谋背叛，以致毁灭自己的灵魂；无人当效法以扫，轻视自己的救恩，将其优势出卖换取些许偷来的饮食。切勿无所事事，四处游荡，更不可虚度光阴——当其他弟兄们正辛勤劳作，忍受白日的酷热与黑夜的严寒，无论是在门房值班，还是在医院服务，抑或在制鞋工坊、木工房，或是从事其他任何服侍时。这是一种可怕的罪行，正如使徒所言，这样的人“连吃饭都不配”（《帖撒罗尼迦后书》3:10）。

17. 你们都要遵行上帝的道路，切勿踏入隐秘之处进行邪恶的商议和虚妄的图谋；因为“主的眼睛，比黑暗中更明亮的太阳，洞察你们的一切道路”；“祂在隐秘之处察看”（德训篇 23:27）。因此，即使你身处隐蔽之处，那永不阖眼的眼睛仍能看见你——你与谁站在一起、谈论什么、又在做什么。务要小心，莫让那双眼睛看见你与撒但交谈、图谋可耻之事，或行下可耻之举。虽然主不会在当下立即给予你应得的报应，但祂必以各种方式命人记录你的罪孽，并标记你的堕落——祂必以无声且不可见的方式向你宣告：“你行了这事，我却缄默不言；你行了不义，我却容忍，以为我与你一样：我必指证你，将你的罪孽陈明在你面前”（诗篇 49:21）。这将在审判之日发生。——我们又怎能逃脱那位掌管万有的手呢？我们所能做的恶行，岂有不被察觉的？因此，连在思想中都不要踏入那条路；而要在一切事上行出得救之道，行出蒙神喜悦的事，好叫主看见你们时，便欢喜快乐，并将你们的美善之行记在生命册上；到了万物显明的那日，祂必以那不凋谢、永恒的公义冠冕加冕于你们。

176. 要英勇地站立，仰望高处，并以神圣的默观如箭一般，击退救恩的敌人

176. 1) 英勇地挺立，仰望山巅，并以神圣的默观如箭一般，击退救恩的敌人。——2) 若有人被情欲所扰，切勿屈服，要思量一旦屈服将遭受的羞辱，并明白这是敌人正在诱惑你，将恶事伪装成善事。——3) 总之，要通过内心的动静来辨别，哪种灵在你身边——是善是恶，只听从前者，驱逐后者。[2, 114]

18. 要英勇地站立，“用真理束腰，脚上穿上传扬和平福音的准备”（弗 6, 14.15），目光向高处仰望，心志奔向天上，寻求天上的事，让心思意念专注于天上的事，关切离世之事，以及日后与审判者相遇并在祂面前交账之事——研读神圣的经文和圣徒的生平，并将所发现的、有益于灵魂且能带来救赎的内容，如箭一般射向仇敌。

19. 凡受情欲困扰者，切莫灰心，也不要向它屈服：因为“*耶和華離那些呼求祂的人很近*”（诗篇 144: 18），寻求祂的灵魂必寻见祂（参见德训篇 6: 16）；只要它坚定不移，叹息哀号，流下眼泪，将双手举向天际，捶胸自责，思量罪行所蒙的羞耻——我并非指在可怕的上帝宝座前，而是在自己和世人面前——借此使自己远离罪恶，坚定行善。因为经上怎么写着呢？“*我儿，不要轻视主的管教，也不要因受管教而灰心。因为主所爱的，祂必管教；祂所接纳的儿子，祂必责打*”（箴言 3: 11, 12）。而在另一处又说：“*患难之时，不要灰心*”（《便西拉智训》2:2）。这是主在考验我们的爱，看我们是否坚定不移，是否没有将祂的爱置于那可耻的甘甜之上——那甘甜虽带来灾祸与死亡，尝起来虽甜，但一旦吞下便极其苦涩，绝非我们那毁灭灵魂者所宣扬的那样：他表面看似光明，实则黑暗；那所谓的属灵之爱，表面上看似温和，实则是最可憎的仇恨。你啊，基督的战士，切勿探知他的诡计，也不要理会他的恶毒阴谋。若你渴望生命，就当寻求光明，因为上帝及其诫命就是光明。

20. 根据你灵魂的状态，辨别前来接近你的是谁——是属于我们的，还是来自仇敌？若你的灵魂仍保持宁静、坚定不移，未曾疏忽对天国的默观，且满怀对为我们预备之福的渴慕，那就好，向他敞开心扉，接纳他并与他共度黄昏，让他使你更加深爱上帝和属灵之事。倘若他的亲近扰乱了你的灵魂，使它充斥着纷乱的思绪，将你的目光引向血肉之躯、世俗的羁绊与偏好，以及眼前的享乐，甚至将你的灵魂激得狂乱不已，仿佛被情欲之火灼烧得沸腾起来：唉！——请退后，将这条恶龙驱逐出去。它来，是为了在转瞬之间摧毁你多年的辛劳、你苦修的努力、无数的泪水、祷告，以及你英勇的搏斗和战胜仇敌的功绩；它来是要让你——基督的战士——沦为情欲瞬间欢愉的猎物；它来是要让这样一位英勇的男子，喝下那杯浸透罪恶之乐的毒酒，从而永远死去。——我写下这些，并非出于超然，而是作为受过试探之人，更确切地说，是作为多情之人；有些道理我从阅读中领悟，有些则源于我父亲的教诲，还有些是从许多他人那里听来的。

177. 许多情欲因仇敌的作为而攻击我们。我们必须战斗，要身穿属灵的全副军装

177. 1) 许多情欲因仇敌的蛊惑而向我们发起攻击。我们必须战斗，并始终身披属灵的全副军装。2) 在这些武器之中，对神圣真理的认识绝非次要，这需要通过聆听教诲来获得，可惜我们对此利用甚少。3) 正因如此，我们才行为不端，沉溺于不善之事；其实只要心怀善愿，我们便能终日行善。4) 请从现在开始这样实践吧。[2, 115]

21. 在你们充满艰辛的生活中，要英勇地坚守，无论是在白天的酷热还是夜晚的寒冷中，无论在思想上还是感官上；但在思想上更为重要，因为我们内心燃烧着情欲之火，这火焰比迦勒底的熔炉还要炽烈，是由看不见的尼布甲尼撒点燃的；还有其他情欲也向我们袭来，它们相互争斗，将可怜的灵魂拖入深渊：愤怒、狂暴、记恨、骄傲、懒惰、懈怠、偏执、自负，以及万恶之首——不信。我们需要极大的勇气与宽宏大量，需要不懒惰的坚韧与力量、忍耐、宽厚，清醒与警醒，这样我们才能抵御魔鬼针对我们掀起的诱惑与诡计，不向情欲之巴力屈膝，不向情欲的偶像下拜，不毁掉我们辛勤积累的善果，不摧毁我们在上帝帮助下所创造的一切。除了全心全意倚靠主，并披戴一切属灵的兵器来击溃那些与我们为敌的力量之外，我们还能如何避开上述的私欲呢？

22. 这些属灵的兵器就是：祷告和盼望、谦卑和顺服、爱心和信心、不偏不倚，以及心灵完全脱离世俗的转变；时常教导并谈论救恩；对所见所闻不漠不关心、不一概而论，同样也要谨慎使用口舌与双手；时常以对上帝的敬畏和对上帝的思念来保护自己，并怀着对未来福分的强烈渴望：

因为倘若我们心中缺乏这些，我们怎能不陷入罪恶的毁灭？怎能不落入憎恨我们的仇敌之手？——唉！我们听到了多少？圣经向我们启示了多少？敬虔的圣父们教导了我们多少？但我们却全都遗忘了，对此毫不关心。正如农夫播撒在地面上的种子，在犁头将其掩埋之前，便被飞鸟啄食殆尽：那些狡诈的敌对飞鸟，也从我们口中掠走了神圣的话语；于是属灵的种子在我们里面无法生根发芽，我们也因此变得不结果实，无法结出美德的果实。除了这一点，还能怎么想呢？当长老们向我们滔滔不绝地讲授贞洁、勇气、真理，或是其他美德时，我们听完之后，却仿佛什么都没听到似的，立刻表现出与之完全相反的态度。他们向我们讲述审判与眼泪，而我们一走出门，便开始嘲笑和放声大笑。他们用关于纯洁的严厉言辞约束我们的灵魂，而我们一听完，便心生淫欲，淫荡地互相打量，说出并接受那些最放肆的话语。人们劝导我们谦卑顺服，可我们刚谈完这些，便得意忘形、横行霸道、公然违抗。劝导我们节制饮食，我们却暴饮暴食；劝导我们守夜，我们却立刻沉入梦乡；劝导我们温和，我们却立刻暴怒；劝我们保持沉默，我们却空谈；劝我们加倍劳作，我们却推诿；简而言之，我们仿佛故意要走一条与教诲所指明之路截然相反的道路。我所说的不仅是初学者，还包括那些自以为高人一等者、被召在某个领域担任领导职务者，以及被按立为圣职人员者。——唉！我们究竟在受那迷惑人的撒但何等折磨？

23. 为何我们要背离永生的上帝，背离那高不可攀的至美，转而投向虚幻且转瞬即逝的事物？为何我们要爱慕并沉溺于苦涩而短暂的事物，却舍弃最甘美且永恒的？确实，我们的心灵之眼与心灵之耳尚未被净化，以致我们难以看清真正的福分，并使自己丧失了品尝这些福分的机会。来吧，让我们再次投入行动，尽管我们已经完全松懈；让我们再次焕发活力，尽管我们已经完全僵死；让我们再次保持警醒，尽管我们几乎已经完全沉睡。只要我们愿意的——仅此而已——一切便会实现。——就在我们立下那美好而坚定的决心之日，我们便会达到得救的标准。因为我们并不受世俗事务的束缚，以致难以着手行善。但只要愿意，整天致力于得救之事对我们来说是再合适不过的：清晨明智地吟唱那首大卫的诗篇：“明天，求你听我的声音；明天，我必站在你面前，你必看见我”（诗篇 5:6）；第三时辰：“求你不要将你的圣灵从我身上收回”（《诗篇》50:13）；第六时辰：“求你救我脱离正午恶魔的侵袭，以及白昼飞来的箭”（《诗篇》90:5）；第九时辰：“耶和華啊，求你侧耳听我”（《诗篇》85:1）；傍晚：“我的灵魂啊，要称颂耶和華……”以及随后的经文（诗篇 103:1）。如果我们每天都这样行，彼此激励，用善言善行启迪他人，而不是因漫不经心的冷漠和空谈而松懈或蒙蔽；那么我们便能以此得救，因为从早到晚都能行一件合宜之事。当然，难免会偏离正道，或是对某句不智之言、某项不合时宜的愿望，或是其他某种情欲的驱使分心；但每当这种情况发生时，只要向神献上痛悔的祈祷，便能得以弥补。就这样日复一日地度过，我们将行走在上帝的道路上，期待着脱离肉身的时刻，届时，所有为耶和華而奋力拼搏、克己自制的人，都将获得冠冕、喜乐与欢欣。

24. 因此，要留意你们的劳苦、你们的功绩与奋斗，驱散漫不经心，怀着热忱的热心，确信凡愿意的，都能过上美善的生活，迈向完美，并以各种美德为荣。如果上帝是光、是生命、是真理，那么我们怎能不热切地追求祂，寻求与祂活泼的交通并得以实现呢？而如果撒但确实是死亡、谎言和毁灭，那么屈从于它的诱惑，岂不是死亡、黑暗和毁灭吗？因此，生与死就摆在我们每个人面前。让我们追求生命，追求光明，追求永生；让我们远离黑暗、幽冥与毁灭，好使我们在我们的主耶稣基督里有幸进入天国。

178. 你们如今已圆满完成了圣大斋期，并收获了丰富的属灵果实……务要珍藏这些果实，严格自律

178. 1) 你们如今已圆满完成了圣大斋期，并收获了丰富的属灵果实。2) 务要珍藏这些果实，严格自律，尤其是在复活节期间，尽管按规条允许某些慰藉。[2, 116]

25. 在整个圣大斋期期间，你们以善行精进：你们按自己的能力甚至超越能力地斋戒，恰如其分地进行守夜祈祷，以清醒的心态接受教导，勤勉地工作，保持心灵的纯洁，谨言慎行以避免谴责，杜绝闲言碎语，并使身体的各个部位远离一切罪恶，将它们化作公义的工具，成为端正且蒙神喜悦的生活的载体。你们如今如此美好、如此圆满地完成了斋戒期，这似乎是前所未有的。这究竟是因为什么呢？是因为你们对自己和自己的人生事务严格自律，更因你们因此而蒙受了上帝的特别恩

典，正如经上所记：“一切美善的恩赐和一切完美的礼物”都源于此（雅各书 1:17）。因此，你们在生活中取得了成功，并收获了丰富的属灵果实。

26. 愿你们的财富得以保全，愿你们灵性恩典的宝库不受仇敌掠夺性诽谤的侵扰。愿恩典加恩典，财富加财富，伴随你们直到生命的尽头。——必将如此，——但如何实现呢？——只要你们在今后的日子里不放松警惕，不纵容懈怠与疏忽，特别是在圣复活节来临时，届时按规例将暂停诗篇诵唱、常规时辰祷告、跪拜祈祷、加强的夜间守夜；在餐食中允许饮用葡萄酒、橄榄油、煮食等，允许午睡、一日两餐、散步及其他活动：因此，若心智不能保持清醒，不按规程行事并保持高度警觉，便有危险会毁掉已获得的善果，使人从富足沦为贫穷，并从荣耀之巅跌入无耻堕落的深渊。因此，我恳求并祈求大家，在逃离此地的敌人与险恶的意外，迁往那个能免于跌倒和被掠夺的安全之地之前，请像被囚禁一般严格约束自己。

179. 切勿听从仇敌的诱惑：我们的始祖曾听从了，结果被逐出乐园

179. 1) 切勿听信仇敌的诱惑：我们的始祖曾听信了，结果被逐出乐园。——2) 仇敌在任何情况下都会向我们兜售其毒药：我们务必时刻准备将其拒之门外。[2, 117]

27. “当自卑，当明白，我是上帝”（诗篇45:11）。因此，我们必须舍弃一切，专心致志于唯一的事。在我们的人生道路上，我们需要：对善永不满足的渴求、毫不松懈的清醒、坚韧不拔的忍耐，以及对我们的仇敌——那些敌对者——的持续对抗：因为那些思想中的野兽、我们灵魂的掠夺者、恶魔，总是近在咫尺，而罪恶、不法和各种放荡皆源于它们。因此，切勿因懈怠而松懈修行，切勿任性随波逐流，被享乐之心和自负所牵引，而应在一切事上顺服主的诫命，而非外来的诱惑。因为主亲自说：“我的羊听我的声音。它们不跟随陌生人的声音，因为它们不认识陌生人的声音”（《约翰福音》10:27, 5）。基督所在之处，魔鬼便无立足之地。祂的声音召聚羊群之处，便听不到蛇的嘶嘶声。我们的始祖亚当，只要他保持心灵的听觉健全，听从神圣之声，便能安居于乐园之中，获得崇高的领悟。然而，当他接受了蛇的耳语，品尝了罪恶之树的果实，便立刻感到赤身露体的羞耻，于是躲藏起来，躲避上帝。当被问及：“你在哪里？”他说：“我听见你的声音，就躲起来了，因为我赤身露体。”是谁将这种恐惧植入你心中的，亚当？又是谁让你意识到自己赤身露体了？——正是诡诈的听觉，以及对上帝诫命的背离。随后，他便被逐出那福乐之地，并被判在此生承受劳苦、悲伤与匮乏。——因此，我们今后要远离蛇的蛊惑。

28. 切勿接受那由其诡诈所炮制的私欲诱惑。这位可憎的、制造一切不法之事的策划者，如某位圣人（大马卡里奥）所见，备好了盛装各种药剂的小罐，四处游走；他观察到我们每个人最容易被哪种情欲所诱惑，便相应地向每个人递上药剂并诱使其吞下；一旦尝过，人便被情欲点燃：他给一人淫欲之药，给另一人嫉妒之药，给第三人贪食之药，给另一人专横之药，给另一人禁欲之药，简而言之，给这个人那个，给那个人这个，各得其所。弟兄们，我们应当警醒，时刻准备抵御这位狂暴之敌的攻击；为此，我们必须始终在灵里武装自己，穿上信心的盔甲，举起谦卑的盾牌，戴上顺服的头盔，并披戴一切美德的全副军装。每个人都当认清自己的境界，并凭着清白的良心，按自己的境界行事。让我们凭心灵而非凭肉体彼此相爱。目光向下，心思向上。

180. 斋戒若在心灵与身体上都节制，便蒙神喜悦；若仅在身体上节制，则不蒙祂喜悦。

180. 唯有在心灵与肉体上都节制时，斋戒才蒙上帝喜悦；若仅限于肉体，则不蒙祂喜悦。当竭力在此事上做到无可指摘。[2, 120] 斋戒的时日已近尾声：请审视自己，是否已尽了应尽之责：我们是否已获得毫无违抗的顺服、不虚伪的谦卑、痛悔的敬虔、不间断的祈祷、令上帝喜悦的哀哭、深切的叹息、无瑕的信仰、不致蒙羞的盼望、甘之如饴的顺服、全方位的节制——既远离违抗的话语，也远离冒犯的言辞、倨傲、争吵和自高自大。——这一切都是节制所要求的；而通过节制这些，我们确实走在虔敬的道路上，并以善行奋力前行，期盼着永恒而不可言喻的福分。倘若存在与此相悖之事：违抗、骄傲、怨言、背后议论、自高自大、放荡、好争辩、心硬、仇恨、愤怒以及其他种种不洁的邪恶情欲——那么，纵使我们在肉体上禁食，却未能向神献上蒙悦纳的斋戒，而是污秽的——不蒙神喜悦，被祂所弃绝。既已知晓此理，请务必竭力无瑕地遵守主的一切诫命，摒弃一切可责备、可耻和可羞愧之事，凡事都要合宜且按规矩而行：因为即便是善事，若言行不当，便不再

是善。“不要作无知的人，要明白神的旨意是什么”（以弗所书 5:17）——“那旨意是美善、可悦纳、完全的”（罗马书 12:2）。

181. 努力遵行神的诫命和共同生活的誓约，你们必从主那里得着无法形容的喜乐

181. 1) 努力遵行神的诫命和修道院的誓愿，你们就必从主那里得着无法形容的喜乐。——2) 这就是我们圣召的本质及其所寄予的希望：我们切莫在履行顺服之事上懈怠。——3) 这些顺服并非徒劳；我们当中无人是服侍人，而是服侍上帝，祂既悦纳这些事，也必报答：你们当以此精神勤勉，并完美地完成你们呼召的使命。——4) 如此，我们便成为先辈们和主本人的效法者。——5) 愿主在此事上坚固你们，并保守你们。[2, 123]

1. 我恳求并祈祷，你们要坚定不移、毫不动摇地持守那你们被召的圣职，遵行神的诫命并实践祂的义；始终怀着最热切、最炽烈的爱主之心，将一切外来的情欲从你们心中驱除，在你们苦修的坚固中得力，日复一日地更加勤勉、更加清醒地度过，在警醒与诵诗中，在顺服与谦卑中，在侍奉与敬虔中，以及在一切其他事上，将这种在劳苦与奋斗中的坚持，以及你们生活中流淌的汗水，视为你们在成就自身救恩方面取得成功的明证。要坚强：终有一天，永恒的安息将取代你们如今的苦难，无尽的喜乐将取代当下的忧伤。使徒正是以此激励我们，劝勉我们不要注视当下——因为它是暂时的、会朽坏的——而要注视未来，因为它是永恒的、充满福乐的（林后4:18）。

2. 因此，既然我们蒙受了天使般修道袍的恩赐，既然我们渴慕永恒的生命和不朽的冠冕，既然我们热切地爱慕了成为神的儿女和天国；那么，时间与战场都已尽在你们手中。——我们不要懈怠，不要吝惜力量；反而要比那些追寻金银、珍贵宝石及其他会朽坏的珍宝之人更加热切，全心全意、满怀热忱地奔向天国及其天赐恩典。若要在这件事上获得成功，唯有不断反省自身，不断在神圣之道中学习，并竭力以最佳方式履行我们应尽的服从义务，因为这服从若能完美地履行，便非属肉体，亦非属人，而是神圣且能带来救赎的。

3. 因为我们当中没有人是侍奉血肉之躯，而是侍奉主上帝；祂将此视为蒙悦纳的祭物，并应许在来世给予应得的报偿。切勿以为是在侍奉人——哪怕是履行最微不足道的服从——而是在侍奉主自己，因祂借着弟兄们领受了这一切。因此，当以敬畏战兢之心履行此职，因祂亲自是你们的监察者，“察看暗中的隐情，揭露心中的意念”（林前4:5）。如果我们每个人都能这样思考——正如事实确实如此——并将彼此之间的服侍视为神圣的侍奉；那么，我们便完美地履行了我们呼召所赋予的一切职责。

4. 由此，一切美德的光芒——爱、和平、温和、谦卑、顺服——将在我们心中闪耀，届时我们将认识到，我们确实正追随我们敬虔的先辈们的足迹，成为他们生活的效法者。因此，你们这些蒙福的人，要追念那些圣徒的生平，他们顺服与听命的历程，他们谦卑与顺从的卓越品格——以及他们如何热切地效法主，主自己曾说：“你们要向我学习，因为我是温柔的，心里谦卑的”（马太福音 11:29），尽管正如使徒所言：“祂本有神的形像，却不以自己与神同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上”（腓立比书 2:6,8）。请你们看看，在得救者或蒙福者之中，究竟是谁？唯有那些效法祂的人，那些谦卑的人，那些顺服且顺从的人，那些忍受了一切苦难、屈辱、凌辱、嘲笑，甚至耳光、放逐和监禁的人——正如你们当中的一些人，甚至所有人，因为在同一个肢体中，整个身体要么得荣耀，要么受羞辱。

5. 愿主越来越看顾你们，如同看顾祂英勇的战士、忠心的仆人、有志之士、蒙拣选的子民、圣洁的会众一样，使你们，在这个确实充满淫乱与罪恶的世代中，成为无愧地践行上帝诫命的人，使你们有幸在天国中成为主基督的共同继承人。

182. 你们既不听从我的教导，也不听从父辈的训诫，更不听从上帝的话语，依然不肯悔改：其原因在于你们纵容肉体，对得救之事漠不关心

182. 1) 你们既不听我的教导，也不听父辈的教诲，更不听上帝的话语，依然不改其非：其原因在于你们纵情肉欲，对得救漠不关心。——2) 我们本应与你们一同热心追求一切美善，而我们如今却成了什么样子？——3) 我们为何如此懈怠，竟堕落至此？至少从现在起，让我们改过自新吧。[2, 124]

6. 农夫播种，若非为了日后收割，还能为了什么？商人劳碌，若非为了获利，还能为了什么？同样，传讲教义的人，若非怀着听众能茁壮成长、日益完善的希望，他传讲教义又为了什么呢？——然而，就你们而言，因我的过犯，我的话语却完全毫无功效。我播种良多，辛劳不息，却不见任何果实。我讲道、宣讲、提醒——有时，我话语的力量能触及你们心灵的耳中，但你们转眼间便将一切忘却，依然陷于那些同样的过犯之中。为此我痛哭流涕，心如刀割，却无力遏止你们的放纵。当然，这种无果而终，归咎于我这谦卑之言的无力。尽管如此，这或许是我的过错。但你们难道没有听到神圣经文的话语吗？它们难道不是每天都在向你们的耳朵宣讲救赎的教义吗？——除此之外，圣父们又在呼喊什么？他们在宣告什么？在见证什么？又在警告什么？——难道他们没有将那可怕且无法洗净的审判、那震撼人心的上帝最终裁决、那令人震惊的弃绝与无尽的折磨、那永不熄灭的烈火、那永不死亡的毒虫、那幽暗的黑暗、那塔尔塔罗斯地狱，以及其他与此相关的一切，呈现在你们眼前吗？——难道它们没有向你们展示与之相对的天国——那永无止境的生命、不可企及的荣耀、难以言喻的光明、难以想象的乐园之美、亚伯拉罕的怀抱、圣徒的帐幕、义人的庭院、天使的行列，以及无法言说的喜乐吗？——尽管如此，却看不出你们有任何改过自新的迹象，甚至连一丝悔意都没有。——话说回来，当我们只顾满足自己的肉欲和私欲，当我们已经彻底堕落，满脑子只想着如何吃喝，如何说些荒唐话来毁灭自己和听者之魂，如何编造借口来掩盖自己的罪过，或是将罪过推卸给他人——总而言之，当我们没有将自己的灵魂打造成虔诚与真理的殿堂，反而充斥着各种不法与不义时，我们还能听进什么话呢？

7. 我们本该仰望天上，领悟天上的智慧，寻求并洞察至高者，审视我们披戴了何种、多少的圣职，因此向谁、以何种方式负有义务，过去生活中多少种、何种罪孽因此获得了宽恕，以及在领受修道袍之后，因哪些疏忽之过而蒙受了宽恕？——我们应当战栗、哀号、谦卑并痛悔，怀着沉重的心和低垂的目光行走，时刻铭记随时可能降临的死亡；铭记离世后将站在审判者面前，以及将要遭遇的可怕天使。——我们应当效法我们的圣父们，他们无论在何事上——甚至包括无心之言——都对自己极为严苛，在一切事务中都谨慎、真诚、井然有序、不怀恶意，温顺、和平、不轻浮、不贪恋肉欲、不贪图世俗、沉默寡言、颂扬圣歌、心怀感恩、顺服、谦卑智慧，是真正被拣选的器皿，为一切善事预备好了——因为圣灵住在他们里面。

8. 唉，我们这些不幸的人，究竟在疏忽什么？为何如此懒惰？为何堕落至此？为何上帝的话语无法触动我们的灵魂？为何我们不流泪？为何不软化我们那已然僵硬的心？为何我们没有经历彻底的改变？为何我们没有日复一日地向善迈进，以显明我们已脱离尘世，并超越了人类一切寻常的思虑？——那可怕且令人战栗的离世之日与时刻，必将到来，且不会迟延。那时，我们将发出苦涩、痛苦且无法慰藉的哀叹，却不敢说：“我的心已预备好了，上帝啊，我的心已预备好了”（赛107:2）。但若你们听从我，就来吧，让我们敬拜并俯伏在我们基督君王面前；让我们在祂面前全心哀叹、痛悔——那位真实地临近所有真诚呼求祂之人的主，必赐给我们帮助与力量，使我们抛弃罪恶的习性，不惜任何牺牲地踏上美德之路。我并非说：不要吃，不要喝；我也并非说：不要躺下休息；我并非说：不要寻求安慰，也不要与弟兄们聚在一起交谈；但我要求，这一切都要得体、适度地进行，在恰当的时间和得体的场所，以便我们将美德与美德结合，将进步与进步接纳，过上和平且如天使般的生活。

183. 你们当中许多人已经做到了应当有的样子：为什么不是所有人呢？

183. 你们当中许多人已经做到了应当做到的样子：为什么不是所有人呢？但请来吧，趁着还有时间，让我们一起振作起来。[3 1, 2]⁹⁶ 你们当中有些人确实符合上帝话语的要求；但这样的人并不多。那么，我们为何不全体奋起，从疏忽大意的沉睡中醒来，奔向知识之光，并渴求永恒的福乐呢？为何不“使我们在地上的肢体——即淫乱、污秽、各种情欲和邪恶的私欲——都死去”（歌罗西书3:5），从而成为上帝的殿宇，使圣父、圣子和圣灵乐意居住其中？为何不以言行并重、严加警惕的方式恪守修道戒律，绝不胆敢在邻人面前嘲笑、诡诈、怨言、骄傲，或夸夸其谈，说：“我曾是某某、曾是；我曾拥有这、拥有那”？——空谈之魔还要掌控我们到何时？我们还要成为奉承之灵

⁹⁶ 第三卷教义分为两部分，每部分都有各自的教义编号。在引用中，31表示前半部分，32表示后半部分。紧随其后的数字则表示教义的序号。）

的工具到何时？我们的心还要因微不足道之事而自高自大，并因弟兄们缺乏这些而责备他们到何时？——不过，孩子们，请过来听我说：让我们怀着对主的敬畏，彼此伸出右手，同心协力成就救恩。只要我们还在肉身之中，只要我们作为客旅的时光尚未结束，只要祷告、恳求、眼泪和悔改仍合宜，我们就当奋力前行，以期能做到：轻视整个世界，摒弃一切属肉体的思虑，治死一切世俗的欲望，将我们全部的心志转向圣洁、良善和神圣的事物。

184. 在共修院的见习生活中，苦修的典范高于一切：它效法基督

184. 在共修院中的门徒生活，其苦修模式高于其他一切：它效法基督。你们当在这条道路上善行。[31, 9] 要英勇坚守，鼓起勇气，在你们的生活中忍受一切。让思绪升华至高处，以超然的方式凝视天上的事。在那里，你们将与以赛亚一同看见主坐在高高的、崇高的宝座上，周围环绕着侍立在祂面前的基路伯、撒拉弗以及众天使的军团。在祂第二次降临那可畏的日子里，我们也将这样看见祂。——届时，那些在拒绝肉体享乐、不让今世的享乐控制自己方面，已圆满完成面前功课的至福之人，将听见祂那至福的声音。那时，义人将在难以言喻的喜乐中如太阳般发光，因为我们的主和上帝——这位功绩的奠基者——将按各人的功绩，向所有人分发恩赐。啊，我的弟兄们，当众圣徒按他们在世上取悦上帝的程度，领受那里的福分时，将品尝到何等的大福！当然，那些为了上帝而隐居在山间、洞穴和大地深渊中的人——柱上修道士、洞穴隐士、闭关者——是伟大的。——（我无意在此论及更高的品级——诸圣使徒、宇宙的审判者，以及至福的殉道者、神圣的先知和某些其他类别的义人。）但我们的品级也丝毫不逊于他们。——你们都知道，那位赐予恩赐的主亲自降临人间时，并未选择过旷野生活，既非柱上修道，也非其他任何形式，而是乐意在顺服中生活，正如祂自己在《福音书》中某处所言：“我从天上降下来，不是要行自己的意思，而是要行差我来的父的意思”（《约翰福音》6:38）。又说：“我所说的，不是凭自己说的；而是差遣我的父，祂已将当说的话和当讲的话吩咐了我”（《约翰福音》14:10；12:49）。随后在最后的晚餐上，祂束上腰带，亲自担任侍者之职，为门徒洗脚，片刻后说道：“我在你们中间，是像仆人一样服侍你们的”（路加福音22:28）。主道成肉身后，所选择的正是我们这种顺服的生活方式。我们效法祂度过一生，这难道不令人欣慰、不令人喜乐吗？既然如此，我们岂能偏爱其他形式的苦修生活，而将我们的生活方式置于次要地位呢？倘若你们能如应有的那样，精准地践行这种生活，自然也不会去偏爱其他任何形式了。正因如此，《长老书》中记载着这样一个故事：三位苦修者中，那位遵照启示过着顺服生活的人，被视为优于隐士和那位欣然忍受病痛的病人。啊，我的弟兄们，我们的生活确实伟大，而过着这种生活的人，无疑将与亚伯拉罕、殉道者和义人一同蒙受荣耀。所以，要好好地修行。切勿让嫉妒你们的魔鬼阻挠你们，也切勿因懒惰而停下脚步。用忍耐的圣油膏抹双脚，穿上喜乐的袍子，饮用纯洁与贞洁之水。切勿有人说：“还要到什么时候？”——这是懒惰之人的话。

185. 将奋进者比作多结果实的葡萄藤，以此激发对美德结出果实的热忱

185. 1) 将奋进者比作多结果实的葡萄藤，以此激发对美德结出果实的热忱，并作结。——2) 我愿以此使一些人欢喜，使另一些人醒悟。[31, 13]

9. 葡萄种植者看到葡萄藤茁壮成长时会感到喜悦。当我看到你们中有人结出属灵的果实时，我也感到喜悦。那枝条上结满属灵果穗、结出悔改之酒、使上帝和世人都欢欣的枝条，是蒙福的。但愿无人会因我们中的任何人，而让人想起摩西先知曾奉上帝之名所言：“*他们的枝条来自所多玛，他们的果穗是苦胆的果穗，是悲伤的果穗。*”（申命记 32:32）因为福音书中宣告了可怕的警告：凡不结好果子的枝条，必被剪去，扔进火里（约翰福音15:2-6），这火当然是永不熄灭的。借着基督的恩典，在我们这由神栽种的葡萄园里，有各种各样的枝条。例如，有人在行为的甘美中，言语也因圣灵的盐而调味；另有人则以深刻的谦卑为装饰。还有人因多结果实而枝叶繁茂。此处所指的，正是那些在灵性上日益坚固、不断成长，将一个又一个的功绩接连积累的人。还有人则以深而众多的根系扎入大地，枝叶繁茂、高大茂盛，以致能为其他葡萄藤提供插条。这样的人，在自己坚守善道的同时，若见弟兄跌倒，或因敌人的攻击而忧伤，便会帮助他们。但葡萄枝条没有知觉，不会彼此竞争；而你们，作为有灵性的、由上帝栽种的，却彼此竞争，共同成长，共同结出果实，使你们

当中无人不结果，而是所有人都因神圣的耕耘而硕果累累，并因你们身上众多属灵的葡萄串——即美德——而备受喜爱。

10. 我愿借这些比喻，使一些人欢喜，使另一些人醒悟。我愿以我谦卑的话语，为所有人架起一座从地通往天上的梯子，使你们既能升至至高的沉思境界，又能下探至心灵的深处，从而领悟人生无常与短暂，以及人间事务的虚幻与无常。简而言之，我愿用言语将你们带往彼岸世界，向你们展示那里不可言喻、数不胜数的福乐。我愿将你们带到永生上帝——万物的创造主与主宰——的面前，并让你们领悟那里的国度是何等样，那里的永恒安息是何等样，那难以言喻的喜乐是何等样，那永不满足的欢欣，与天使及诸圣同在的至福，好使你们被这一切所吸引并蒙光照，从而远离一切虚妄，唯将那为你们预备的永恒福分视为真实，而将此间一切转瞬即逝的所得，视若无物。

186. 铭记我们为何离开尘世、进入修道院，让我们竭力追求这一目标，并避开经验所指出的绊脚石

186. 谨记我们为何离开尘世、进入修道院，让我们竭力追求这一目标，并借由经验所指出的教诲来避开绊脚石。[31, 15] 如今，我宣读福者阿尔塞尼乌斯的话：阿尔塞尼乌斯，你为何来到这里？并邀请你们与我一同自问：我们为何离开尘世来到这里？——我将代表大家回答：当然是为了得着上帝，为了成为上帝的儿女，继承天国；也是为了不再是“血肉之躯，无法继承上帝的国度”（林前15:50）。主正是以圣洁的呼召召我们来到这里。因此，请你们背起基督的十字架，真诚地跟随祂，不要在祂与世界之间摇摆不定，而是将自己全然、完全地献给祂，并归于祂。要竭力行善，要奋力前行并走完自己的道路，英勇地承受一切遇到的困难与悲伤，并从对那应许之福的继承的盼望中汲取慰藉。无数邪灵从内而外侵扰并攻击我们。“因为从心里，”主说，“发出恶念、奸淫、淫乱、杀人、偷盗”等等。（马太福音 7:21）。让我们扬起灵魂的帆，迎着这些邪灵之风，谨慎地航行在自己的道路上，避免因触礁或撞上暗礁而立即陷入险境——这些暗礁就是：无知，尤其是对思想的隐瞒和自我掩饰。必须竭尽全力提防经验所警示的危险地带，以免一旦陷入其中而丧命。既不可偏左，也不可偏右，而应循中道而行。因此，我们既不要像僵住了一样对善行迟疑不决，也不要因血气之热而过于急躁，偏离中道，仿佛右边比左边更靠右一般。当我们热衷于显得比他人更优越，被自负冲昏头脑，并因此继承了那先知所预言的——唉！悲哉！“——因自以为有智慧，自以为明达”（赛5:21）。

187. 让我们大家齐心协力，各人在自己的美德上精进，既不寻求私利，也不拒绝任何辛劳，确信因着这一切，我们必将获得天国。

187. 让我们大家齐心协力，各尽其责，在各自的美德上精进不息，既不谋求私利，也不推诿任何劳苦，确信因着这一切，我们必将获得天国 [31, 15] 来吧，让我们一同前行；让我们这样前行：有人以不加思索的顺服，有人以坚定不移的忍耐，有人以效法基督的谦卑，有人以谨守心意，有人以痛彻心扉的懊悔，有人以洁净心灵的泪水，有人以不 的、不带嫉妒的兄弟之爱，有人凭着来自上帝的恩赐，或以教导的话语，或以启迪人心的诗篇吟唱，或以示范如何行事。各人尽己所能：能学习者，就去学习；能吟诵诗篇者，就去吟诵；能祷告者，就去祷告；能行叩拜礼者，就去行叩拜礼——唯须一切都虔诚且忍耐地去做。切勿只求一己之利，也不要仅随自己的心意行事；因为这样，人便会远离最美好的顺服。切勿在我们中间说：“我做不到”、“不情愿”、“身体不适”，即使有人确实能如此说。我向你们郑重承诺，在看不见的上帝及其拣选的天使面前，只要你们勉力而为——正如主所言，“天国是努力进入的”，——若能勉力而为，在一切事上克己自制，正如你们因道路的艰辛与苦难而克制自己那样，你们便会从死亡进入生命，从朽坏进入不朽，从黑暗进入光明，从奴役进入成为神的儿女，从哀哭谷进入那光辉灿烂、充满喜乐的天国。

188. 正如仇敌曾引诱我们的始祖一样：他如今也引诱我们，将邪恶伪装成善

188. 正如仇敌曾引诱我们的始祖一样，他如今也引诱我们，将邪恶伪装成美善。我们的始祖因听从了他而受骗；若我们听从他，也会受骗。因此，我们绝不听从他，而是要对他的任何诱惑都堵住耳朵。[31, 16] 无论是回顾我们最初在乐园中的生活及被逐出乐园之事，还是展望未来世中万物的重整：这两者对我们而言都是至关重要的知识对象。我们的始祖亚当是如何被逐出的，你们并非不知。但原因何在？正是对赐予他存在与生命的上帝所表现出的骄傲与僭越的不顺服。他未能恪守

所受的诫命，因内心被贪求感官享乐的欲望所蒙蔽，只顾想着那果子“吃起来好，看起来也美”，在妻子的怂恿下，更因蛇的诱惑，品尝了禁果，从而从光明坠入黑暗。因此，那看似甜蜜却苦涩的违命之果，将他逐出了乐园，使他坠入充满劳苦与悲伤的人生。但他所遭受的苦难，我们应当设法避免，保持警醒，以免落入同样的陷阱。——我们绝不让自己被那些诱人追求感官享乐的诱惑与美色所迷惑，无论是内心的幻想，还是外在偶然作用于身体和感官的印象。因为虽然所见之物有时看似美好善良，但实际上并非如此；若我们品尝了它，那在亚当身上所引发的后果——死亡、朽坏、定罪——也将在我们身上重演。亚当相信了向他耳语的蛇：“你们在吃那分别善恶树上的果子的那一天，你们的眼睛就开了，你们便如神一样”（创世记3:5）。那条龙也同样向我们耳语——倘若我们满足这样的或那样的私欲，便会获得无尽的喜乐，并从一切重担中完全解脱。但那人听从了它，不仅在所期待的事上受了骗，而且彻底失去了原本拥有的，悲惨地背离了上帝。那么我们该如何呢？难道要听从它吗？——还是“不明白它的诡计”（哥林多后书 2:11）和那些欺骗性的诱饵？因此，无论它如何引诱我们，无论它如何呼唤，无论它在我们心中如何搅动，都要将它远远地从我们身边驱逐出去。因为他企图剥夺我们神圣而至福的贞洁，将我们逐出主诫命的乐园，并剥去上帝赐予我们的天使般的外衣，以便随后将我们投入地狱深渊。因此，我们要关闭思想的闸门，锁上通往它的门扉，绝不与之交谈。但“当那罪恶的魔鬼在我们面前兴起时”，“我们要静默并谦卑”（《诗篇》38:2）。3），在神面前保持沉默并谦卑；甚至不曾察觉仇敌已悄然逼近，便以十字架这不可战胜的武器护卫自己，并借着受圣灵感动的经文之言，在成就自身救恩的事上坚固自己。我们要努力日日精进，在行善和苦修上永不满足，不因已完成的善行而自满，不将之视为有何意义，也不认为自己在某方面优于某人或某人；而是竭力在各方面完美地遵行上帝的一切诫命。这便是我们的善行。这便是我们蒙福的升华，值得称道的收获，不朽的珍宝，以及未来继承永恒福分的确据。

189. 如果满足自我放纵的欲望所带来的恶果，未能教导我们克制这种行为

189. 1) 如果满足自我放纵欲望所带来的恶果未能教导我们远离此道。——2) 那么，就让那一刻临近的死亡记忆来教导我们吧：它曾激励殉道者，并使敬虔的圣父们在自我克制的严苛修行中得以坚固。[31, 17]

11. 你们要欢喜快乐；要奔跑得当，超越世上虚幻的诱惑，将思想高举向天，仰望那不可言喻的荣耀。你们知道，我们一切苦修的劳苦与天国相比微不足道，此世的忧患与困苦在永恒安息面前，犹如一场令人不快的睡梦。我们确实明辨得当，也做得很好，因那召我们进入祂天国的主的大能，我们已离开了这个世界。但让我们也好好地活着，一点一点地在行善上有所长进，并从我们所经历的磨练中学习，不要让虚妄之事战胜我们。——我们曾多少次沉溺于享乐？——却一无所获？我们曾多少次填饱肚子？——虽然满足了肚腹的欲望，却未将饱足之感储存下来，除了给身体增添负担之外。若纵容了可耻的念头，事后便诅咒自己，收获的不是喜乐而是悲伤；若沉溺于睡眠，事后便自责如哑巴一般；若表现粗鲁，事后便自责；若沉溺于欢笑，事后便为此哀恸；总之，感官享乐对人毫无益处。若我们渴望时刻品尝安慰与喜乐，就当遵守诫命：这将成为我们取之不尽的喜乐，结出丰盛的公义之果，并得到良心的见证。

12. 听着，弟兄们——我们不要沉溺于睡眠与懈怠，也不要白白虚度光阴。离世之时即将到来；难道它还没有到来吗？——上帝已差遣天使来接我们，他将立刻接走我们的灵魂并带我们离开。——但去往何处？——听到这些，我们难道不感到恐惧吗？想到这些，我们难道不战栗吗？铭记这一点，圣徒殉道者们满怀喜乐地将自己的身体交予折磨，任凭肢体被斩断、骨头被碾碎，确实“成了世人、天使和人的羞辱”（林前4:9）；但正因如此，他们后来才获得了冠冕。至于我们敬爱的父辈——那些圣洁的修士们，他们修行的态度仿佛肉体是他们的敌人：在饥饿中仍感甘美，忍受严寒却如置身温暖；经历匮乏，却仿佛拥有一切；父母之爱未能束缚他们；子女的依恋未能使他们偏离志向；兄弟们的亲情也未能分散他们的心神；他们既不贪图金银，也不渴求华美的衣裳，更不追求能使身体发热的食物；他们进食穿衣，仅为维持生命，并像无形之躯般忍受着种种苦难。让我们也效法他们，甘愿遭受各种苦难，忍受饥饿、严寒、辱骂、嘲笑以及一切其他悲痛，只为不至失去天国。

190. 这对我们来说很艰难：仇敌处处设下诡计来迷惑我们；但既然知道这一点，我们就当警醒并加以抵御

190. 1) 我们的处境艰难：仇敌处处设下诡计来引诱我们；但既然知晓这一点，我们就当警醒自守，加以抵御。——2) 因着“再坚持片刻，——我们便要进入安息”这一盼望而振奋。——3) 并从上帝的话语和教父的著作中汲取智慧。[31, 19]

1. 我们的使命伟大，我们的仇敌难以战胜，他对我们的恶意强烈，他夜不眠，昼不歇，也不被任何世俗的琐事所分散，只是一直在神所聚集的羊群周围游荡，企图掳走那些不谨慎、尚未坚固的灵魂，并将之吞噬。你们已知他的诡计；务要警醒。——他是罪恶的煽动者：将念头如鱼钩般抛出，并以甘美的诱饵加以掩饰。你们切莫愚昧——正如使徒所言，像那些“不明白他诡计”的鱼一样（林后2:11），不要被表象所迷惑，要识破他的诡计，将他驱逐；他一旦得不到成功，便会满怀苦涩地回到自己的地方。看哪，这就是他诱惑人的蛊惑：他向一人植入嫉妒，向另一人植入懒惰；向那人诱使他移居他处，向这人灌输骄傲，或将二者同时施加于同一人，以各种方式将人拖入死亡的罗网。因此，让我们警醒自守，并因主——那唯一蒙爱且令人渴慕的——在灵魂右边，从而逃脱他的陷阱。切勿让那本仅用于对抗仇敌——那条蛇——的愤怒来辖制你们；也切勿让情欲之火在你们心中肆意燃烧，引你们行可耻且不合宜之事；但要以温柔为妆饰，披上美好的无私，彼此相爱。

2. 再稍加勉励自己，你们便会被称为有福的人；再稍加——稍加努力，很快就能抵达——那座天上的城，那座光辉灿烂、装点得无比美丽的城，那里有处无法形容的童贞灵魂的婚筵殿堂，那里是亚伯拉罕的怀抱，是神圣的乐园，是天国。将这座城邑铭记于心，让我们激励自己尽快踏上通往它的道路，不要理会劳苦与疲惫。

3. 请侧耳倾听《福音书》、使徒、先知们受圣灵感动的言语，以及教父们拯救灵魂的著作，以此滋养并充实你们的灵魂。至于每个人所受的事务与劳作，要怀着好心情，以忍耐、兄弟之爱、互助与同情之心去面对，好叫我们我们的上帝之名在万事万物中得着荣耀；我们正是侍奉祂、敬拜祂。

191. 凭着忍耐，我们将战胜仇敌，并蒙受那不可言喻的恩典——正是为了这些恩典，殉道者甘愿承受酷刑，而圣徒们则甘愿承受各种严苛的苦修。

191. 1) 凭着忍耐，我们将战胜敌人，并有幸获得那不可言喻的恩典——正是为了这些恩典，殉道者甘愿承受酷刑，而圣徒们则甘愿接受各种严苛的自我克制。——2) 让我们效法他们，远离一切邪恶，热切追求一切美善，从而迈向完美。[31, 24]

4. 在这场永无止境的斗争中，你们立于顺服的竞技场上，在缺失中承受打击，在悲痛的折磨中忍受鞭笞，在意志的扼杀中流血牺牲。——但要刚强，因为你们正借此为自己预备因善胜而得的冠冕、尊荣与奖赏。“你们要抵挡魔鬼，魔鬼就必逃跑；你们亲近神，神就必亲近你们”（雅各书 4:7, 8）；“要穿上”，正如宇宙伟大的导师保罗所吩咐的，“圣灵的全副军装”，“使你们能站立得稳，抵挡魔鬼的诡计”（以弗所书 6:11）。凭着你们的忍耐，魔鬼既被击退，又被战胜，更如无力者般被摔倒在地，被你们的脚践踏：如此，那应许便在你们身上应验：“要践踏蛇和蝎子，以及一切仇敌的势力”。哎呀，哎呀，我的儿女们！如果我们再稍加努力，将获得何等的美善、何等的荣耀、何等的喜乐？——口舌无法尽述，心智亦难以领会。正因如此，殉道者们如羊羔般将自己献上受宰杀；正因如此，圣徒们承担起最严苛的苦修并将其践行到底。

5. 让我们也效法他们，彼此激励，互相扶持。我恳切地恳求诸位，切勿在我们中间出现：那使亚当被逐出乐园的悖逆；那在全能的上帝面前的傲慢——正是祂将晨光灿烂的晨星从天上摔下来；那使以扫出卖长子名分的贪食；那使不可战胜的参孙因狡猾的达利达而使不可战胜的参孙沦为异族笑柄的贪食，也不要那使该隐成为弑兄者的嫉妒。让我们更多地汲取美德，效法这些榜样——从一人身上学温顺，从另一人身上学热忱，从那人身上学忍耐，从这人身上学不可战胜，从另一人身上学爱弟兄，从另一人身上学谦卑、顺服和爱神，这样，你们就将成为光明与白昼之子，并成为那些在生活中与之竞逐之人的共同继承人。攀登吧，我的弟兄们，攀登美德的高山，将圣灵的升腾铭刻在心中，成为通往天国的阶梯，像黎巴嫩的香柏树一样高耸，寻求至高之处，领悟天上的智慧，

并将心智凝聚于那里，以便当你们处于这种心境时，今生的终结能直接将你们带入那福乐的乐园，享受永恒的生命。

192. 让我们呼求，主必将我们从罪恶和仇敌的奴役中拯救出来

192. 1) 让我们呼求，主必将我们从罪恶和仇敌的奴役中拯救出来。——2) 但得蒙拯救后，务必坚守；——否则又将重陷奴役：为免遭受苦难，当存敬畏上帝之心并爱主，并通过默想上帝奇妙的作为、创造、眷顾与救赎来维系这些品格。——3) 若能鲜活地铭记主曾为我们受苦，那么任何悲伤与困苦都无法动摇你，也无法使你偏离神的道路。[31, 25]

6. 我们要一次又一次地“寻求上帝，我们的灵魂便得存活”（赛 68: 33）。让我们虔诚地向祂呼求，祂必像眷顾古时的以色列那样眷顾我们，并垂听我们这些受苦灵魂的呼号与哀叹。虽然祂不会差遣摩西，但祂必亲自将我们从“心智中的法老”手中，以及从服侍其情欲的苦役中拯救出来。只要我们仍身处罪恶的埃及之下，那些为它效劳的念头就必然不断驱赶和追逼我们。当仁慈的上帝以祂临在的征兆与神迹垂顾我们的忍耐之时，祂便会借着我們身上那十种瘟疫，将我们驱逐至无欲之境；届时，我们将在全然满足的喜乐中，为自己的得救向祂唱起胜利之歌。

7. 但你们也要知道，若有人重拾旧习，未能坚守在悔改之时及之后曾在祂心中占据主导地位的最初善意，便会再次沦为仇敌的俘虏：愿这事绝不发生在你们任何人身上。——内心良善转变与坚定不移的开端与源泉，在于将对上帝的敬畏植入心中，这源于对上帝奇妙作为与旨意的认识与默观——即祂如何将无有化为有，且仅凭一言；如何创造光明，如何铺展苍穹，如穹顶一般；正如经上所记（《诗篇》32:7），“将海中的水聚如皮袋”；祂如何为一切生灵倾注供呼吸的空气；祂如何将太阳和月亮——那两只明亮的眼睛，连同无数各异的星辰——安置在天穹之上；祂如何从大地中孕育出各种结果子的树木，各类草木与花卉；祂命大地孕育出一切走兽，命海洋孕育出各类鱼类和飞鸟；祂亲手创造了我们的始祖亚当，并将他安置在甘美的伊甸园中；祂命定太阳升起与落下，——正因如此，我们才有了昼夜，以此衡量我们生命的流转——尤其是当我们凝视祂的伟大，以及祂智慧的深邃时！我们唯独当敬畏祂，唯独当在祂面前战兢。但我们也当因祂的爱而爱祂，因为祂为了我们成为人，在一切事上都与我们相似，唯独没有犯罪；祂为我们被出卖，被带到审判台前；祂为我们忍受了耳光、唾骂、嘲笑、鞭打，最终遭受了钉十字架和死亡。祂作为人忍受了这一切，但作为神，祂复活了，战胜了夺人灵魂的魔鬼，并拯救了祂所钟爱的受造物。

8. 此后，谁若想到神曾受凌辱，岂不不仅能泰然处之，甚至满怀喜乐地承受一切凌辱？谁若忆起主曾如何遭受辱骂和诽谤，岂不甘愿忍受一切恶言？谁看见主被击打脸颊，不愿自己也欢欢喜喜地忍受同样的苦难，甚至在右脸颊挨了打后，还主动将左脸颊转过去受打？谁在心中想象上帝被钉在十字架上、被长矛刺穿、品尝苦胆和醋时，不愿时刻准备好迎接任何形式的死亡？——噢，我的儿女们！噢，我恳求你们，让我们将自己钉在十字架上，远离世俗与情欲；若必要，就甘愿受鞭打；若非如此，至少也要温顺地承受那些由责难和诬蔑所造成的言语创伤，以及因割舍己意而流出的“鲜血”；并要效法基督，因祂对人类的愛而受苦。你们都要振作起来，以无私之心履行自己的侍奉；要投身于祷告，在其中被圣灵之火点燃，流下眼泪，发出谦卑的叹息。

193. 铭记我们生命将如何终结，让我们效法我们的先贤，竭力讨神喜悦

193. 1) 既知我们生命终将归于何处，就当竭力取悦上帝，效法我们的先辈。——2) 虽说实际上鲜少有人能做到这一点；但我们若能同心协力、相互扶持，即便无法完全达到他们的境界，也不会落后于他们。——3) 若你们愿意，这并没有不可逾越的障碍，因为这取决于我们的意志。[31, 28]

9. 让我们认清，何为我们的生命，我们在肉身中侍奉的是谁，以及我们与肉身分离的圣礼将引领我们走向何方。怀着这一认知，我们将勤勉地履行上帝的诫命，并在成就自己的救赎之事上永不疲倦。让我们在这个浮世中，成为敬虔生活的捍卫者，正如古时的先辈们，他们在此地如田间的百合花般绽放，又如上帝亲手栽种的乐园，在圣灵之水的滋润下，结出各种美德的果实，并蒙恩被称为主的友人。他们蒙神喜悦，在生活中保持纯洁，以崇高的默观为食，从而赢得了天堂；他们明智地利用自己在世上的时光，与天使们组成一个合唱团，并与神同在。2) 如今谁能如此前行？“谁能登上主的圣山”，正如经上所记？（《诗篇》23:3）。谁能“如鸽子展翅，乘着圣灵飞翔”，并在完

美之山上“安息”？（《诗篇》54:7）。谁是“在他一生中，公义如日头般照耀”的人？（《诗篇》71:7）——但我们，通过共同商议和相互劝勉，将承担这份重任，不致落后于他们。我们绝不允许自己也被称为“悖逆且令人痛心的族类”（《诗篇》77:8），即那个未能管束自己心灵的族类；相反，我们要成为“蒙福的义人”（《诗篇》101:2）。让我们在自己身上展现出配得赏赐的美德，行走在我们祖先的圣道上，循着他们的足迹前行，丈量他们人生旅程的里程，探究他们生活的轨迹，效法他们的作为，模仿他们的行事方式——尽管微不足道且相去甚远，但至少足以让门徒展现出效法恩师的实践。他们是神之形象的描绘者，美德的艺术家；而我们，哪怕只能描绘出他们的影子；他们是朝圣者，我们也要成为朝圣者；他们的故乡是天国——愿至高的耶路撒冷也成为我们的故乡；他们的追求是主的诫命，我们也要追求；他们未被对血肉之躯（亲属）的爱所束缚，未沉溺于今世的享乐，我们也愿如此。他们竭力而为，遂成此境；我们若肯付出努力，亦将如此；正如古时因他们奇妙的生活而广为传颂，其事迹传至我们耳中，激励我们效法；愿我们的名声也能传给后世，以激发良善的竞相效法。还有什么比这更令人欣慰、更令人欣喜的呢？

10. 倘若你们愿意，这并没有任何障碍。昔日的上帝与今日仍是同一位：福音并未过时，诫命未曾改变，时代也未曾更迭。昔日眷顾万民、今日依然关怀着所有人。昼夜、播种与收割，如今不也依然如故吗？——这位我们的上帝是永恒不变、坚定不移的，祂始终如一，正如起初那样，如今仍守护着祂的创造，用同样的爱之光照耀所有的人，并不愿罪人永远死亡。——正是这种不变性与变幻性构成了我们自由意志的根源；也就是说，这取决于我们自己——无论是向善还是向善。既然如此，还有什么能阻碍我们——怀着效法先辈的热忱——继承他们的壮举，并以他们的生命为榜样而发光发热呢？我们这些共同生活的人，若能与他人一同展现出与先辈们一致的生活方式，同样也能以此方式焕发光彩。而要实现这一点，我们必须首先竭尽全力，通过各种方式守护自己的心灵，使其不偏离主的诫命哪怕一丝一毫。

194. 你们如同美好的花园，结出各种美德的果实：务要小心，莫让自己凋零

194. 1) 你们如同一个美好的花园，结出各种美德的果实：务要小心，不要让自己枯萎。— 2) 如今正值圣日（斋期），一切都助于你们灵性的复兴，无论是节制、礼拜、诵读，还是相互勉励。— 3) 善用这一切；更要保持和平。[31, 29]

11. 对肥沃的土地而言，适时的雨水灌溉大有裨益，有助于它结出丰硕的果实，以供活物所需。但愿我每周从谦卑之口所传讲的教诲；也能像那里的雨水滋养果实一样，有助于你们这些保有正直灵魂的人，使美德倍增并得以回归。在我看来，你们确实宛如充满各种植物的乐园：有人以谦卑和顺服使我欣喜，有人以勤勉处理事务滋养我；那人以虔敬的品性散发芬芳，这人则以崇高的美德令人赞叹，犹如柏树将枝条高高伸向山巅；总之，你们每个人都以某种美德著称，并行出与之相称的善行。看哪，孩子们，切莫有人一无所成，切莫让情欲的烈火将自己熄灭，也切莫因那吞噬一切果实的骄傲而变得不结果实。让我们彼此激励、互相温暖，同心协力为自己筑起一座从地直达天际的柱子，或追求那触及天际的美德。

12. 如今是圣日——你们便得以成圣；是斋戒与节食之时——你们便在灵魂与肉体上都得以洁净；是和谐的诗篇吟唱与经文诵读之时——你们便成为被圣灵拨动的悦耳竖琴；你们迅速聚集参加礼拜——便组成天使的合唱团；你们以爱相拥，将嫉妒驱逐殆尽，怀着同一个愿望，全体齐心协力，渴望被记在天上；不彼此争斗，真诚地彼此和睦相处，你们效法了无形之者的同心合意；你们只关心一件事，并为此与他人共同奋斗，以最好地履行所受的命令——因此自然成为顺服之子；你们不靠积累物质财富而富足，既拥有一切又一无所有，如同这世界的主宰和天国的继承人。

13. 最重要的是，你们在行为上彰显了先知预言的真实性：“有什么比弟兄们同住更美、更可喜的呢？”正因如此，我称你们为芬芳的“祭物”，“如降在亚伦胡须上的香气，如降在锡安山上的赫尔蒙山露水”（《诗篇》132:1, 2, 3）。看哪，你们以何等的美名装点自己，又以何等的美誉加冕。看哪，你们要证明自己所戴的并非他人的名号，所过的生活也配得上这些赞美。如今你们从我这里仅是口头领受，但将来——在来世——你们将从公义的审判者和慷慨的报应者那里，因行为而获得公义的报偿。

195. 你们应当以你们属灵父亲的名字为名，并按照既定的规则，在统一的修道精神中生活

195. 1) 你们应当以你们属灵父亲的名字为名，并按照既定的规则，在统一的修道精神中生活。——2) 谨记受戒时的誓言；无论外在还是内在，都要如此行事：这统一的精神应当成为你们与世俗之人的区别。——3) 为此，上帝必使你们安息于祂那奇妙的居所之中。[31, 30]

14. 你们舍弃了父母、兄弟、亲属和整个世俗世界，来到这里，成为我的属灵儿女，通过过合神心意的生活来更新自己。因此，你们也不应再以那些在肉体上生你们之人的名字自称，而应以我们的属灵父亲和先祖的名字自称，以此表明你们已完全脱离了本性，并凭着自己的意愿，重生于属灵的生命之中。此外，这里无人凭己意随心所欲，而是我们全体同心合意，众志成城地归向神。如今，《使徒行传》中所记载的经文也在我们中间应验了：“信的人心意和灵魂都合一；没有人说自己的财产是自己的，一切都是大家共有的”（《使徒行传》4:32）。你们明白所听到的吗？——请自省：“你们是否坚定不移、毫不动摇”（林前15:58）。我之所以这样说，是为了提醒你们：绝不应在任何方面偏离修道规条，哪怕是一丝一毫；这是仇敌的耳语。我还想提醒你们另一件事：“若有人争战，却不按规矩争战，就不能得冠冕”（提摩太后书 2:5）。同样，如果修士不按既定规则行善功，就无法达到完美，也得不到冠冕。

15. 你们都知道，也常听闻那些接受修道袍的弟兄们是如何宣誓的。其要义在于：在此，人向神立下誓言，并与神立下盟约——要饥饿、渴求、忍受饥寒，承受无端的诽谤、辱骂和侮辱，若必要时，甚至要为基督流血。因此，当不得不忍受此类遭遇时，切勿退缩，因为你们所经历的，不过是你们在誓言中承诺要忍受的。当时所说的话难道只是儿戏吗？绝非如此。那是神圣的誓言，有上帝和祂拣选的天使为证。相反，当遭遇这些时，我们应当欢喜，因为这给了我们机会去履行承诺中的一小部分。正如世人以赞美、享乐和满足为荣，对我们而言，与之相反的事物却更值得追求且令人喜悦。修道袍正是向我们昭示了这一点。他们为世俗之事欢欣，而我们为神圣之事欢欣；他们追求肉体的，而我们追求属灵的；他们追求享乐，而我们追求节制。究竟是什么将我们与他们区分开来？难道你们以为，穿上黑袍、留着长胡须就能成为修士吗？——绝非如此。——但真正的修士，正是那位外在形象与内在心境、态度相协调的人，以至于他能说：我正是如此，且永不改变。哎呀，拜托你们，请这样明智地行事——并践行节制、静默、吟诵圣诗、彼此敬重、忏悔、勤劳以及一切其他值得称赞的品德。让我们在自己身上发扬这些特质，——这样，我们必将结出美好的果实。众人当在善事上与弟兄竞相，并效法他，而不怀嫉妒。主说：“我活着，我必荣耀那些荣耀我的人，并为他们预备安息之所，就是活人之国，那‘奇妙的居所’（诗篇41:5）。”愿你们听见这话，看见世上的光，得见公义的太阳，并享受祂那难以言喻的喜悦；因为祂本身就是甘甜与渴望。让我们以祷告来祈求，并以热忱加倍热忱，好使我们得以抵达那充满喜乐的光明之日。那以良善的生活赢得主、并在祂里面获得恩宠的施恩者之灵魂是何等有福，因为祂必接纳她进入永恒的居所。

196. 教诲所讲的是最重要的事——灵魂的救赎；因此，聆听时应当全神贯注、满怀热忱

196. 1) 教诲所讲的是最重要的事——灵魂的得救；因此，聆听时应当全神贯注、满怀热忱。——2) 否则，其中的启示就无法触动灵魂；即使能产生影响，也只是短暂的；随后便会完全消散。——3) 因此，让我们既要聆听，也要铭记并践行；这样，我们不仅在此世，更将在来世收获美好的果实。[31, 32]

16. 所传讲的上帝之道，若进入一个清醒且警醒地关切救赎的灵魂之中，便会立刻温暖它，并激励它以更大、更完美的热忱去遵守诫命；倘若它进入像我这样沉睡的灵魂——那在罪恶中漫不经心、安于现状的灵魂——便会徒劳无功，如同无力的言语在空气中消散。恳请诸位，不要看重我这微不足道之人，而要看重教会教诲的尊贵，因为它所提供的提醒对众人有益，所关乎的并非琐事，而是至关重要的事——我们的得救之事：我们该如何得救？该如何行在神的道路上？如何避开仇敌的罗网？如何从情欲中洁净自己？如何在美德上精进，从而攀登至完美之巅？为了获得天国，应当行哪些善事、行多少善事？——正因涉及这些主题，我们的教导理应令你们向往并受到你们的尊崇。

17. 此外，既然对它抱有这种态度，你们几乎不可能从我们这样的谈话中找到并获得所寻求的益处。因为有一个仇敌，在一切事情上都与我们作对，并使我们偏离正道；如果我们不听从善的指

引，反而听从它的邪恶诱惑，就会被它引离正道。正因如此，当我们的本性被引向不该去的事物时，便无法始终如一地珍视这些教诲，也无法持续地重视它们。但一旦听闻任何发人深省的言论，或是关于经由死亡之门从尘世走向来世、或是关于接受审判、或是关于聆听作为一生报应的永恒命运最终裁决的沉思，他立刻便心生懊悔，叹息、哭泣、哀号；但稍过片刻，一切又被遗忘，原本的懊悔化作麻木，本该流下的泪水却化作笑声，本该发出的哀号则消散无踪，只剩他面目和眼眸四处游移。只得与使徒一同呼求：“我这人真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？”（罗马书 7:24）。

18. 哦，不，我的弟兄们，不该如此。但我们也要聆听，也要痛悔，也要追求更美好的境界；将火与火相加，用对上帝和彼此的爱点燃我们的灵魂，互相激励、互相勉励，以顺服、谦卑、勤劳，以及我们天使般居所中的任何其他善行。如今我们只是在播种，因此要劳苦、疲惫、流泪；但不久之后，我们便会欢欣，因为我们将满怀喜乐地收割那曾以眼泪播下的种子，并开始在这万有的主和上帝的国度中作王——只要我们能在无私的顺服中竭诚坚持。——我为何要不断呼吁你们：趁着还有时间，让我们继续奋进；再辛劳片刻，再稍作忍耐——无论多少，直到这如梦似幻的生活过去。我敢以上帝之名向你们保证：你们必将获得冠冕，加入天上的众圣之列，并在那里永世欢欣鼓舞。

197. 战争期间，战士们在战斗中不得安宁；只有回到家中，他们才能安息

197. 1) 战争期间，战士们在战斗中不得安宁；唯有回到家中，方能安息。而我们所处的是一场属灵的战争，一场贯穿一生的战争：唯有在来世才能从这场战争中获得安息。——2) 因此，让我们精神抖擞地战斗，在任何方面都不向敌人退让，也不要畏惧他那些虚幻的威胁。[31, 33]

19. 对于终日征战的战士而言，在战争进行期间，除了与大大小小的敌人交战之外，几乎没有休息的时间：他们时而准备武器装备，时而值守岗哨，时而执行侦察任务，其间睡眠甚少，饮食简陋，时刻保持戒备，时刻提防着突如其来的袭击。等到战争结束，他们凯旋而归时，才真正迎来安宁、和平与喜悦的时光，届时，他们因军功卓著而获得的奖赏和君王的赐礼也会被分发下去。在我们这里，同样的情况也可见一斑：难道我们不是处于持续的战争状态之中，并且始终保持着军事纪律吗？——哎，我告诉你们，甚至比他们更甚；因为我们的一切与众不同：武器与众不同——“不是属血气的，乃是靠神大有能力，足以摧毁坚固营垒”（林后 10:4）；敌人也非同寻常——就是那堕落的灵——魔鬼，其军旅由所有随他、因他而背离真道者，以及从天上被驱逐的势力组成。因此，我们当下所处的并非安宁与无忧无虑的时光，而是奋斗的时刻。因此，我们应当用属灵的全副军装武装自己，拿起属灵的宝剑，投入战斗。当一段或多或少取得胜利的争战时光过去之后，我们的恩主和上帝便会结束这场争战，将我们从这世上的流浪与寄居中召回，带入我们真正的居所和故乡。律法、先知、使徒和教师们所写所述的，正是关于这一点。

20. 弟兄们，如今你们既已知晓这战场，也知晓这场争战。让我们勇敢地站立，英勇地战斗吧。我们与一切不义——包括我们自身的——都在交战：与沮丧交战，与贪食交战，与懒惰交战，与不洁的私欲交战，与闲言碎语、轻浮、嬉笑、放肆以及一切其他不洁的激情交战。凡是坚定不移地奋战抗争——通过抵御、不息的祷告和启示——最终战胜敌人并取得胜利的人，作为主的战士，必将在天国中获得不凋谢的荣耀冠冕。因此，弟兄们，我恳求你们，我属灵的同工们，不要退缩，不要被欺骗，在击溃抵挡者时不要感到疲倦，也不要惧怕他那些无力的虚张声势和骇人手段。他有时看似准备做些惊天动地、骇人听闻之事，但对留心聆听的人来说，那不过是虚幻的幻影与阴影罢了。当年曾与伟大的安东尼为敌的那位，不正是如此吗？他时而如蛇般匍匐，时而如狮子或狼，或是其他某种危险的野兽。面对这位勇敢的青年，它不过是黑暗与诡计，最终被他的祷告远远驱散。当敌人随后向我们派遣类似的势力，堆砌起思想的高山，呈现出激流般的激情时，我们不应恐惧；只需在平静的心境中，以赐生命之十字架的圣号为自己遮蔽，它便会逃遁。弟兄们，当下需要忍耐，正如所言，让我们忍耐并奋力前行。你们每个人都要留意自己脚步的方向：若按我这谦卑的诫命，或按修道院的规条行事，且能克制己意，便为他有福；他虽吃却不尝，虽饮却不醉，虽睡却不眠，虽身处尘世，却超然于尘世之上；身在城中，却如身处旷野。但关于这一点，暂且说到这里。

198. 我们身处竞技场：必须竭尽全力；否则将一无所获

198. 1) 我们身处竞技场：必须加倍努力；否则一无所获。——2) 切勿打盹：看啊，人们一个接一个地离去；快去为那永恒的生命储备所需之物。——3) 你们寻求伟大的事业：与上帝相交；你们必将寻得。如何做到？要忠于誓言。——4) 在旷野里这很容易：如今你们已进入城中，前方有试炼等待着你们。切莫羞愧。——5) 我告诉你们，应当如何持守。[31, 34]

21. 既然知道我们面前有无价之宝——天国的基业与永恒的生命，在今世存活期间，我们切莫懈怠，切莫沉溺于懒惰的沉睡之中。竞技场已开启；赛道已清理并标定；奖品已陈列，评委各就其位。——“上场吧，参赛的勇士们。”——勤勉且充满热忱者将获胜并加冕。而懒惰者不仅会失去桂冠，还会毁掉自己无价的灵魂，在离开人世时一无所有，被送往永恒的折磨之中。

22. 难道你们没有看见、没有注意到，每天总有人——时而这个，时而那个——从这里离去，在今生尽了本分后，便回到他们的主那里：——无论老少，——无论君王还是奴仆，——无论大主教还是神父，——无论修道院院长还是见习修士？谁在此处寻求，便在那里得着；谁从这里预先积攒了财宝，便在那里迎回它们；谁弃绝了此间的一切，便在那边获得加倍的赏赐。——你们蒙恩得以逃离尘世，与上帝独处。

23. 你们将亲近上帝，并在喜乐与欢欣中真诚地侍奉祂。而你们的使命与功业，便是坚守自己的誓言。无论你们身处何种品级，践行何种美德，都当坚守其中，不可日渐松懈，而要将自己的灵魂献给主——万王之王、全能的上帝。

24. 我从这一点推断出，上帝悦纳你们这般虔诚的心志：即便你们从最寂静之地（群山之间）迁居至喧嚣拥挤之处（君士坦丁堡），从旷野迁入城市，你们依然保持着同样的品格。事实上，将美德作为祭品献给上帝的人，无论身处何地都如黄金般受到尊崇——而由此产生的荣耀，也因着美德本身升华至上帝面前。这份荣耀也从这里升起。——有些人——无论是出于善意还是恶意——也曾这样说：“且看他们能否保持这种心境？”——但我希望你们能坚守并保持这种心境，——身处城市之中，仍能如在旷野般行事；在都市的喧嚣中，在你们心中保持宁静与安详。这正是你们真正的考验；若能经受住，你们确实值得称赞。圣神学家在某处曾说：冬天寒冷、太阳照耀，这有什么稀奇的？它们是不由自主地这样做的。同样，在我们身上，在旷野中保持沉默、在独处时保持心境平和，这并不值得大加赞扬。但住在城里却像隐居一般，在喧嚣的人群中却如身处旷野，这又是另一回事了。感谢上帝，因我父亲和你们父亲的祈祷，祂使你们安然无恙，坚定地持守自己的本分。

25. 你们的荣耀与赞美在于你们自身。——既然如此，当你们为修道院事务外出时，请务必怀着虔敬的心态去履行，无论是在步履、仪态、目光、举止、言谈，还是在一切行为中，都要彰显对上帝的敬畏。啊，我的孩子们，啊，我恳求你们。切勿让别人对你们说出任何不敬之词。许多双眼睛注视着我们，许多张嘴在谈论我们，甚至在诋毁我们。“‘难道他们不该说：他们的神在哪里？’（诗篇78:10）他们的美德在哪里？”“究竟是谁在引导他们？——他们竟如此厚颜无耻，目光四处游移，放声大笑，仿佛是某个淫妇一般？”请注意，不要给整个弟兄会带来灾祸，要敬畏永生的上帝！但你们所说的每一句话，都要像主亲自听见一样；所做的每一件事，都要像在祂注视着你们的眼前完成一样。这样，你们的境况就足够了；你们自己也将如明灯一般，照耀在君王之城之中。

199. 这些箴言指出了修道者的美德与功绩，并激励人们在其中精进

199. 这些箴言指出了修道士的美德与善行，并鼓励他们在这些方面精进不息。[31, 35] 节制是修道士最强大的武器：它是通往一切其他美德的大门。但修习顺服者乃是基督的效法者；谦卑智者——宛如天使；向属灵父亲敞开心扉者，纯净如太阳。因此，切勿心怀隐秘，以免陷入无法治愈的境地。当寻求有益之事，并使你们倾向于谦卑。至于与此相悖之事，切勿容许。你们知道我们身在何处，稍后将迁往何方，以及脱离肉身后会如何。因此，我们要专心聆听并保持清醒；让我们的心志时刻归向神，在那里默观永恒的福分，以及蒙恩者所享有的至福，同时也默观那些堕入地狱之人的苦难——那里有可怕且无边的折磨。主活着，上帝是应当称颂的——我们因接受这圣洁的修道袍，摒弃了一切世俗之物，并如利剑般斩断了一切肉体的欲望，绝不会后悔；因为若我们坚持这美好的修行，便将在永恒之中欢庆喜乐。这一功业包括斋戒、守夜，以及对苦修生活所要求的一切都抱有勇敢的准备；此外，还要以宽厚的心胸忍受一切苦难和诽谤——因着对上帝的爱而遭受的辱骂

、殴打、驱逐和出卖。无论老少，无论新老，大家都要奋力而行，都要奔跑得当，都要随时乐意地赶往守夜、服从和劳作。愿懒惰、愤怒、好斗、嫉妒、争执、猜疑以及一切其他情欲都从你们中间被驱逐出去。更要彼此相爱，‘以热忱的心事奉主：以盼望为乐，忍受患难，恒切祷告’（罗马书12:11-12）。

200. 他称赞弟兄们过着严谨的修道生活，并指出其中蕴含着殉道者的特质，劝勉他们继续如此生活，并给予希望，说将来他们将与殉道者们一同

200. 1) 他称赞弟兄们过着严谨的修道生活，并指出其中蕴含着殉道者的特质，劝勉他们继续如此生活，并给予希望，说将来他们将与殉道者同在。 – 2) 他保证，将来我们在此处自愿放弃的一切，都将以最完美的形式获得，并劝勉大家为一切牺牲而欢喜，坚定不移地走自己的道路。 – 3) 提及人皆一死，邀请大家为死亡做好准备；并请求为那位尚未从贪婪中净化良心的已故兄弟祈祷（因为在他的小室里发现了两个银币），——同时指定了鞠躬的次数。[31, 36]

1. 感谢你们，——我的儿女们，因着对上帝最炽热的爱，你们日复一日地在取悦主的事上不断进步，始终虔诚、乐善、勤勉、节制，知足于所赐予的，适量的面包和少许葡萄酒，同时在勤勉工作、恪守规条、早起参加聚会、耐心地站立至礼拜结束等方面，并不逊于他人——展现出温顺、无恶意、不抱怨的品性：因为若有人抱怨，便是犯了罪。这就是过着修道生活、克制己意之人的功绩：在他们的殉道中，取代火焰、盛满松脂的大锅、箭矢、利爪、宝剑和十字架的，正是上述功绩以及以下这些：受辱、蒙羞、干粮度日、通过节制使肉体疲惫、自我克制、在一切事物上忍受匮乏——无论是衣物、鞋履、住所，还是生活所需的其他一切。既然因忍受苦难与磨难而将获得冠冕，我们就当为我主耶稣基督之名，勇敢地走完我们的殉道之路，以便在那里与圣徒殉道者同列，在那里，代替今世的悲伤、匮乏与哀叹，我们将获得：永恒的生命、无法言喻的喜乐和难以形容的欢欣。

2. 因我们已弃绝故土，此处我们没有城邑，但在那里我们将成为天上的耶路撒冷的公民；我们不应称任何人为血肉之父，但在那个时代，我们将在神里面得着天父；我们在地上无产业，但在那里将与基督一同得着产业；我们拒绝肉体的慰藉——饮食及一切感官的享乐，但你们知道，在那里将享受那眼未曾见、耳未曾闻、人心也未曾想到的。因此，你们应当欢喜，并因着这些盼望，不要灰心，不要懈怠，无论面对眼前的还是未来的艰难——哪怕它们更加沉重——都不要惧怕。——但我这算什么话呢？无论是火，是刀，还是死亡，都视若无物，要坚定不移地持守自己的道路。

3. 看着我们弟兄们的离世，你们便会明白，我们每时每刻都在接近死亡：昨天有人离去，几天前另一人也走了——门外此刻还有人等候；而他之后又会是谁呢？——或许是我，但愿人人都这样想——并开始做好准备。——我还想向你们倾诉我心中对已故的瓦西里弟兄的悲痛，因为他离世时并未洗净自己的良心，因为在他身上发现了两个银币。唉！多么盲目的愚昧啊！魔鬼用什么诱惑了他？他竟将两枚银币视为比天国更宝贵之物。我曾不止一次告诉他：无论是羊毛、针、笔，还是其他任何东西，只要有人拿去藏在自己那里，仅此一点就足以填满整个罪恶之地。你们当然也曾在圣卡西安那里看到过这一点，他引用圣马可的话说，一个罪就能填满十一份空间（以十二份来衡量罪恶的程度）。将某物视为己有并占有它，他便将自己的灵魂和心灵都倾注于此：因为“财宝在哪里，心也在哪里”。那么，何来弃绝之言？——让我们为他祈祷吧，并在一周内每天为他行三次叩拜，诵念三十次祷文，愿主赦免他的过犯。

201. 将弟兄们描绘为在一切修道功课上都臻于完美后，他补充道：让我们永远如此，各人在自己的时间里做自己的事

201. 在描绘弟兄们在一切修道功行上都臻于完美之后，他又补充道：让我们永远保持这样，各人在该做的时候做好自己的本分。[31, 37] 愿上帝以慈眼垂顾你们的栽植；愿祂——那位栽种了你们这真正的葡萄园的主——以圣灵之水滋润你们，并使你们在成全的度量中结出一切真实的果实。至于我，此事远超我的能力，远超我软弱之身所能企及。我理当呼求：“主啊，我算什么？”又该如何称呼“我父的殿”呢？你竟如此高举我——这污秽不洁、连与羊群并列都不配的人？——但他接纳我，对我长久忍耐，寻觅并期待我的悔改与改正。因为谁能站在祂面前，为罪向祂求救？谁能在坚

固的堡垒中牧养祂的羊群？谁能如此亲近上帝，以致能将他人带到祂面前？——我离这还很远，如同天与地之间的距离。——但我欣喜地看到，你们正走在正道上，遵行神的诫命，彼此效法行善，众人同心协力在成全中共同提升。诚然，神住在你们中间，受你们的颂赞与侍奉，圣灵也安息在你们的聚会中。你们的赞美是天使般的歌声，你们的诗篇吟唱，是无形之灵的歌声；你们的一切举止，皆是真正天上的风范，其中既无血肉之躯的阴影，亦无私欲的渴求，既无对沉沦者的关照，亦无对虚妄之事的忧虑，既无对被弃者的安慰，亦无任何诱惑之物，更无人受其迷惑；但一切都充满宁静与平安，你们只有一个愿望，一个意志，一个灵魂与心灵，一个方向，一个追求——就是达到上帝，一种生命；诚然，你们是蒙上帝召唤的弟兄会，如同天使一般，虽存于肉身之中，却超乎肉身之上；虽存于世间，却因无欲无求而超脱于世间。你们已臻至善，行走于君王的中道，避开了左右两边的激流。你们的功绩与节制、睡眠与清醒、沉默与言语、劳作与休息、祈祷与恳求，皆蒙上帝喜悦。倘若我们有时对自身的软弱稍显宽容和体谅，但很快又重拾严苛；倘若当下这一刻让我们稍感失序，那么下一刻又会一切恢复如常：晨祷来临，随后是圣体礼仪、诵读圣徒传记、讲道，那些稍有偏离的人也会重新回到应有的秩序之中。我们彼此扶持，彼此守护；在上帝的帮助和我们神父的祈祷下，魔鬼在我们中间无处容身。来吧，让我们各自承担自己的侍奉职责；切勿因惧怕降临在怠慢者和抱怨者身上的惩罚，而草率地履行主的圣工。凡事都要留意，把握每件事的时机。该劳作时就劳作，该休息时就休息；该睡觉时，就睡觉；该祷告时，要纯洁地祷告，哭泣，流下眼泪，因为我们是被召来哭泣的；该进食时，要怀着感恩之心享用所提供的食物；该说话时，要明智地说话：因为万物都有其时，正如上帝所言。如此度过每一天的人，便能稳步前行。愿我们的主上帝在这些事和这些心志上坚固你们、巩固你们、保守你们，为要彰显祂圣名的荣耀。

202. 通过舍弃自己的意愿，将自己献给上帝为祭：在一切事上都要常存此心，如此，上帝的恩典必与你们同在

202. 1) 通过克制自己的意志，将自己献给上帝为祭：在一切事上都要始终如此，这样，上帝的恩典必与你们同在。——2) 只要凡事都纯洁、谦卑且端正地去做。——3) 各人要按自己的恩赐在美德上丰盛起来：因为并非所有恩赐都赐予所有人，但我们所有人都能分享一切的果实，因为我们都是一个身体。[31, 38]

4. 愿你们获得所盼望的福分，并借着你们的顺服，成为蒙神喜悦、结出美果的祭物：因为你们通过克制自己的意志，时刻将自己献为祭物，并在属灵的祭坛上，将这祭物作为馨香之气献给主神。我怀着神圣的热忱，愿你们的奉献与侍奉纯洁无瑕，永不被弃，且常蒙上帝恩宠的眷顾。——只要你们在祷告、谦卑、痛悔、敬虔、节制，以及与试探争战并战胜它们的事上，始终保持热忱、忍耐和恒心，这一切就必成就。——我恳求你们，要如此行：忍耐、奔跑并行走在美德的道路上，奋战并获胜——你们必得天上的冠冕。

5. 你们不要徒然奔跑，也不要徒劳劳苦，但要小心，不要跌倒；不要因些许懈怠的放纵或微小的滑倒，而使你们的盼望从高处坠落，最终毁坏你们美德的属灵家园。因此，作为圣洁的人，要为圣洁的主行一切圣洁之事；要谦卑地将一切献给那抵挡骄傲的主；要把一切纯洁无瑕的事物奉献给新郎基督。“*“你们的话语要常常带着恩典，好像用盐调和一样，使你们知道该怎样回答各人”*（歌罗西书 4:6）；愿你们的品行以美德为装饰，使亲近你们的人得着恩典；愿你们的举止、言行，都像被神引导一般，对看见的人有所造就。我愿你们所有人都不像我这样，因为我不洁净也不明智，而是像我们的圣父们那样：像阿卡基、多西菲、阿瓦·基尔、安提阿、佩特罗尼乌斯，然后，像尤菲米乌斯和萨瓦——我还要补充——以及像伟大的安东尼那样。

6. 因此，要积攒美德，用眼泪、痛悔、恒忍、劳苦、忧患来充实你们的宝库，这都是凭着赐给你们的恩典；因为有人天生具备某种美德，有人则蒙神赐予另一种美德。倘若你在某一方面胜过邻人，而在另一方面却逊于邻人，切莫为此忧伤或嫉妒：“*因为神所分给各人的，各人都有自己的信心分量*”，事实正是如此。不过，没有人会失去任何东西：因为你们众人虽多，却是一个身体；你们的美德在彼此之间来回流转，这全因上帝无边的仁慈——祂将我们每个人都视为全体，也将全体视为每个人。

203. 我称赞你们，因为你们舍弃了一切，甘愿行在这狭窄的道路上

203. 1) 我称赞你们，因为你们舍弃了一切，甘愿行走在这条狭窄的道路上。——2) 为此而欢喜吧；因为报酬是巨大的。——3) 知晓这一点，你们都要鼓起勇气，谦卑地忍受生活中按我们生活准则所应承受的一切。[31, 39]

7. 我在神和人面前称赞你们，因你们忠于我们的规条，并耐心地追随我们古代先辈的足迹。凭着上帝的大能，以及我们父的祷告相助，你们得以领受最美好的生命；你们聚集为一，与万物隔绝，过着超脱尘世的生活，既已脱离血肉之躯，又从上帝那里重生。——是的，虽然你们尚在人世，却已凭着自己的意愿离世；虽然仍居于血肉之躯，却追求那超越血肉之躯的事物。对父母的爱未能挽留你们，也无法继续束缚你们；家园与故土已不再牵绊你们，使徒的话语在你们身上应验了：“*我们的国在天上*”（腓立比书 3:20）。此外，你们忍受苦难，日夜受苦，禁食，守夜，保持身心纯洁，折磨肉体，努力克制自己的欲望。这正是通向生命的狭窄道路，走在这条路上的人寥寥无几；而通向灭亡的宽阔大道上，却有无数人蜂拥而至。

8. 因此，你们要欢喜，要欢喜，要快乐，因为天上为你们预备了伟大的赏赐。既然你们若能忍耐到底，顺服到底，便能获得那不可言喻的光，还有什么比这更令人向往的呢？若蒙恩与天使同居，还有什么比这更幸福的呢？若成为乐园的居民，那里没有朽坏，充满永恒福分的丰盛，那里有源源不绝流向永生的活水，还有什么比这更奇妙、更神奇的呢？倘若你们与众义人一同如太阳般光辉灿烂，成为基督的共同继承者，还有什么比这更辉煌的呢？倘若当万物聚集在我们主基督上帝那可畏的宝座前，当祂带着无数的天使大军显明地在荣耀中降临之时，当有人听见：“*你们这些蒙福的人，进来吧*”，而另一些人则听见：“*你们这些受咒诅的，退去吧*”，而你们却位列前茅——那时你们的喜乐与惊叹的狂喜，还有什么能与之相提并论呢？

9. 正因如此，我呼吁你们：让我们英勇地承受一切现世的苦难；让我们勇敢地抵御肉体的争战，并在情欲之火在我们肢体中燃起时将其扑灭；让我们耐心地承担守夜、斋戒、顺服和体力劳动的辛劳；让我们甘愿克制自己的私欲，并谦卑地承受弟兄们的侮辱；让我们虔诚地坚持参加教会聚会中的诗篇吟唱和祷告；让我们甘于穿着乞丐般的衣鞋；不要贪图世人的荣耀；我们要平息怒气，驱散沮丧与懒惰，克制内心的冲动，封住多言的嘴，训练自己只说必要且有益的话——并做一切其他该做的事，正如在全知之神的面前所当行的那样。——愿我们的主——我们的上帝，那位大能、威严、在祂圣徒中奇妙的上帝，借着我们的天父的祈祷，赐给我们合一的灵魂和合一的心，并借着圣灵保守我们，使我们在祂面前毫无瑕疵。

204. 远离一切可能激起不洁情欲的事物，并忍受一切不愉快的事：为此，报酬是巨大的

204. 1) 远离一切可能激起不洁情欲的事物，并忍受一切不愉快：因此所得的赏赐是巨大的。——2) 世人为了虚荣而忍受了多少苦难？我们却是为了天国而侍奉上帝：我们怎能不忍受在这条道路上发生的一切呢。[32, 1]

10. 我愿亲眼见到你们每一个人，并尽可能与每个人交谈，因我深切挂念你们的得救。但鉴于当前的迫害不允许我这样做，所以我以书信的形式恳请你们所有人——无论是仍留在当地的，还是特别是那些分散各地的——要更加谨慎自守，除了被吩咐的之外，不要允许自己做任何事，尤其是彼此关系中的放肆行为；不要与孩童多言，更不要与妇女多言；若确有必要见他们或与他们交谈，务必以极尽谨慎的态度行事：心怀忧伤，目光下垂。因为圣经上说：“*不可注视处女，不可与歌唱者混在一起*”（《德训篇》9:5,4）。但既然你们深知上帝无处不在，正注视着你们的一切举动与行为——无论是身体上的还是心灵上的——无论你们前往何处，都要以此为准则来约束自己、规范行为，并怀着感恩之心忍受因受迫害而产生的一切苦难，期待因你们的忍耐而应得的赏赐。“*因为神不是忘恩负义的，祂不会忘记你们为祂的名所行的善事和所付出的爱心*”（希伯来书 6:10），从你们弃绝世俗的第一天起，你们就离开了世界和一切世俗之物：父母、儿女、兄弟、亲族和祖国，甚至将自己的身体交出来，承担顺服的重担。——你们的尊荣何等伟大！而为你们预备的赏赐，更是远超过于此！

11. 难道你们没有看见那些活在世上的人，他们是如何受苦受难的吗：有些人从事农业，却要缴纳各种税赋和履行各种义务，以致自己几乎无以为生；另一些人则投身陆军或海军服役，在那里

他们既要攻击他人，也要遭受攻击，既要击杀敌人，也要被敌人击杀。而我们，既已从这一切中解脱出来，便得以侍奉那位独一、活着的、真实的上帝。这难道还不足以成为我们的安慰、感恩和喜乐吗？——因为，如果我们谨慎地生活，凡事合宜且有条不紊，克制那些与灵魂为敌的肉欲，及时抵御它们的侵袭并保持灵魂的纯洁，那么我们无疑将蒙受永恒的福分。

205. 在大斋期前，不应沉溺于放纵，而应深入研读《福音书》，并据此立志过更圣洁的生活，以便我们能继承天国

205. 在大斋期，不应放纵情欲，而应深入研读《福音书》，并据此立志过更圣洁的生活，从而得享天国。[32, 2] 信徒们有一条共同的律法：在今日（肉斋期），世俗之人应当开始禁食肉类。然而我们看到什么呢？我们看到，他们如今沉溺于无法自制的食肉与饮酒之中，同时还参与各种嬉戏娱乐，这些行为简直“不值一提”。本应节制地享用这些食物，怀着对主的感恩之心，为即将到来的、在各方面更为严格的斋戒做准备；而他们却听从魔鬼的怂恿，做出了与此完全相反的行为。——我要告诉你们，我们修道士甚至不应在心中萌生去那里的念头，也不应渴望他们所渴求的那些事物——那些事物不值得渴望，反而应受到一切谴责和厌恶。——相反，我们应当更加专注地聆听并深思今日所读的福音，它讲述了我们主耶稣基督第二次降临那伟大而可畏的日子：届时，祂将作为最公义的审判者，将绵羊安置在祂的右边，将山羊置于左边；并将向那些在右边的人宣告那蒙福且令人向往的呼召：“你们这蒙我父赐福的，可来承受自创世以来为你们预备的国度”；而对那些站在左边的人，祂将宣告那苦涩而令人震惊的判决：“你们这些受咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者预备的永火里去罢”（马太福音25:34,41）。思量这充满恐惧、战栗与惊骇的判决，我们和他们都应当在亲身经历所听闻之事之前，流着泪俯伏在地，恳求仁慈的上帝施恩。——既然那些人正按自己的方式度过这些日子，而我们因聆听了福音的讲道而清醒过来，就应当怀着极大的敬畏与战兢，立志侍奉我们的主，将一切邪恶从心中驱逐，取而代之的是培养一切良善的品性，以仁慈、良善、谦卑、温柔、恒久忍耐，以及一切其他美好而值得称赞的品性充实内心，使我们能活出配得基督福音的生命，从而在我们的主耶稣基督里，有幸成为天国的继承人。

206. 虽然我们常年斋戒；但愿每个人都能在即将到来的斋期中再多做些什么

206. 虽然我们始终处于斋戒之中；然而，愿每个人都能在即将到来的斋期中再多做些什么。在这一切之上，请你们都要拿起信心的盾牌和救恩的头盔。[32, 3] 不要像仇敌所教导的那样，日复一日地推迟自我悔改：“不要思虑明天会带来什么”（箴言 3, 28）。——圣大斋期的日子已近在眼前，那是我们最期盼的时光，它开启了斋戒的恩赐。——我们的主曾斋戒了这么长时间，以此武器战胜了试探祂的试探者。我们却并非如此；而是将生命中的每一天都置于斋戒之中：因为我们没有奢华的肉食，不急于在清晨饮用西克拉酒，不寻找宴席所在，不睡在象牙床上，不吃还在吮吸母乳的小山羊，不饮闪烁着光芒的美酒——这些正是声名显赫的以赛亚所指责的世人自以为的智慧。这一切都与虔诚之人相去甚远，更遑论我们诚挚的共修修道生活。我们连简单的饭菜都寥寥无几，而且其中没有任何其他会令灵魂烦躁到发狂的东西：只有面包，且量适中；还有一些素食，也只是少许。正因如此，神圣的大斋期并不会令我们畏惧，因为我们斋戒的饮食与其他日子的饮食几乎并无二致。不过，我们每个人都应在斋戒的美德中增添一点点：在敬虔中加入独处与手工劳作，在顺服中保持泰然自若，在沉默中展现谦让，在吟唱诗篇时保持宁静和谐。有人当以更大的热忱投入工作；有人当以恰到好处的时机来装点沉默；另有人当成为忧伤弟兄们的喜乐与安慰：因为若能抚平弟兄心中的忧伤，说话者便值得大加称赞；另有人则当加倍行礼、服侍或妥善安排；总之，无人可闲散无所事事。纵使所尽微薄之力，若能如那寡妇献上两枚小钱般，怀着热忱去行，在神眼中便是美善的；你们也要在警醒、颂歌及一切敬虔的事上竭力而为。在这一切之上，要拿起信心的盾牌，使你们能抵挡魔鬼的诡计，并熄灭那恶者一切发出的火热箭矢——还要用救恩的头盔遮盖头，在我们主耶稣基督里站立得稳。

207. 有人按规条行这，有人按规条行那，但众人都当遵守：不可随己意行事，要警醒自己，免得让仇敌借着意念侵入内心，并能在一切善事上畅通无阻地进展

207. 有人持守这一条，有人持守另一条，皆依规而行；但众人当共同遵守：切勿随己意行事，须时刻警醒，勿让仇敌借着意念侵入内心，并在一切善事上畅通无阻地有所成就。[32, 4] 我们仁慈的上帝，赐予我们生命，年复一年地引领我们行走在这条生命之路上，因祂对人类的慈爱，如今又将我们引入了斋戒期。在这期间，正如所言，每位虔诚者都按自己的意愿加倍践行善功：热衷于节制者会斋戒两三天；热衷于守夜者，便在守夜中投入相应的时间；勤于跪拜者，如今则增加跪拜的次数；还有人通过其他苦修行为同样如此；简而言之，在这几天里，每个人对苦修的热忱与勤勉都显而易见。但真正的服从者，始终遵行服从之律，不仅在特定时期，而是在任何时候都保持一致的修行方式。这究竟是怎样的修行呢？就是不凭己意行事，而是让自己的行为受导师的指引所支配：这是所有虔诚修行中至高无上的境界，并能因此获得殉道者的冠冕。虔诚者便是如此行持的。不过，谁不知道呢，根据最初的传统，斋戒期间的规条已明确规定：所有人都要改变饮食，增加叩拜次数，并更多地吟唱诗篇。因此，恳请大家欣然接受斋戒的恩赐，不要愁眉苦脸，而要以欢愉的面容度过这段时光——心怀宽容，不妄加评判，不怀怒气，不要诡计，不嫉妒，最重要的是彼此和睦相爱，谦卑顺服，并让仁慈与美善的果实日益丰盛。最重要的是，我们要时刻警醒，留意心中的意念，以免为情欲敞开大门，不让魔鬼趁虚而入，正如圣经所教导的：“若掌权者的灵临到你，你不可离开你的位置”（传道书 10:4）：因为仇敌虽有权势植入念头，却无权闯入。我们是自己的主人；若不为他开门，他就无法进入。让我们地守护自己的灵魂，如同基督的新娘一般，使其免受思绪之箭的伤害；因为通过这样做，我们才能成为圣灵的居所，并有幸听到：“清心的人有福了，因为他们必得见神”（马太福音 5:8）。总之，“凡是真实的、可敬的、公义的、纯洁的、可爱的、有美名的，若有甚么美德，若有甚么称赞，——我引用使徒的话说——“无论什么美德，无论什么称赞，只要是这些，你们都要思念，也要实践；这样，世上的神必与你们同在”（腓4:8-9）。

208. 斋戒的操练因习惯、忍耐和恒心而变得轻松；尤其是藉着敬虔的默想，其中所涉及的对象也随之显明

208. 斋戒的操练因习惯、忍耐和恒心而变得轻松；尤其是藉着敬虔的默想，其对象便得以显明。[32, 5] 正如一切开端都困难一样，斋戒的开端也因饮食和行为方式的改变，会遇到某种不便和困难；但若以忍耐和坚持不懈的态度持守，这些困难便会变得轻松和缓和，正如经上所记：“凡管教的事，当时不觉得是喜乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。”（希伯来书 12:11）。正因如此，我们既蒙恩得以完成一周的斋戒，且已在其中积累了一定经验，就更应竭力延续这一斋戒，深知这种热忱能使灵魂与身体都变得强健；反之，懈怠则会使轻松之事变得沉重，使安逸之事变得艰难。然而，我们也不要自己的修行中过度勉强，以便在保持灵性操练的同时，也能维护身体健康。因为如果起初急于求成，随后却完全力竭而停滞不前，又有何益处呢？不如有计划、有节制地努力，时刻铭记通往终点的路程。既然整日辛劳和专注通常会产生某种放松的需求；因此，让我们（无论是在工作间隙，还是工作结束时）用美好的敬虔思想和灵性默想来滋养灵魂，不要思虑世俗的、虚浮的——那些令人困惑和痛苦的事物——而是思虑天上的、令人愉悦和欢欣的事物。《诗篇》中唱道：“我記念上帝，便欢喜”（《诗篇》76:4）。我们的心志归向神，归向天上的默观，归向乐园之美，归向永恒的居所，归向天使的欢聚，以及我们将来迁居之处——那里如今已有义人和罪人的灵魂——当我们的主耶稣基督显现之时，正如神的话所说，天必过去，四象将崩溃，大地及其上的万物都将焚毁之时——灵魂将如何重新获得自己的躯体——从亚当直到世世代代的终结，那场人类的大聚集将是什么样子，比太阳更耀眼、更威严、更令人敬畏的主基督的面容将是什么样子，——我们将听到祂怎样的声音，——最后，那最终的审判将如何进行，召义人进入天国，却将罪人送往永恒的痛苦之中。——这就是我们应当思量并关切的，我们的思绪也应当围绕这些转动，因为我们已超脱尘世，与那些按肉体生活的人毫无共同之处——并由此产生懊悔与泪水，从而获得启迪，学会在这世上过着平安无忧的生活，以期有幸获得未来的永恒福分。

209. 首先，我们应当感谢上帝——感谢生命，感谢通过圣.....洗礼而成为上帝的儿女，感谢修道生活，感谢在偶像破坏者面前作见证

209. 1) 首先，必须感谢上帝——感谢存在，感谢通过圣洗礼而成为上帝的儿女，感谢修道生活，感谢在偶像破坏者面前的殉道。——2) 还要感谢信仰，万物皆源于此，信仰虽在不同程度上显现，但无论贫穷与否、无论是否无知，人人皆可获得。[32, 6]

12. 上帝向我们指明了许多有助于我们得救的美德；其中最首要的一项便是感恩。使徒保罗说：“我首先借着我们的主耶稣基督，为你们众人感谢我的上帝，因为你们的信心传遍了天下”（罗马书 1:8）。他处处都因一切事向神献上感谢。但他自己既为一切事献上感谢，也就吩咐众人：“凡事谢恩”；为了不让任何人以为这仅仅是他个人的善意劝诫，他又补充道：“因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意”（帖前 5:18）。《攀天之梯》中也提到，在祷告中，感恩应当走在一切之前：“首先，”他说，“要在我们祷告的纸上写下对上帝发自内心的感恩。”在说明祷告中接下来该做什么之后，圣攀天者总结道：“这种祷告的方式是主的一位天使向一位弟兄显明的”（《阶梯》第28篇，第7章）。让我们首先感谢上帝，因祂将我们从无有带入存在，“祂预先定下我们行善，就是祂所预备的，叫我们行在其中”（《以弗所书》2:10）。让我们感谢祂，因祂藉着圣洗礼使我们成为神的儿女，正如福音书所说：“凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就赐他们权柄，作神的儿女；这并非出于血气，也非出于肉体的私欲，也非出于人的私欲，乃是出于神”（约1:12-13）。我们也为祂赐予我们进入最完美的修道生活而感恩，祂曾在祂的话语中向某位青年预示过这一点：“你若要完全，去变卖你的财物，分给穷人，然后来跟从我，背起你的十字架”（《马太福音》19:21；《马可福音》10:21）。我们也要为祂引领我们进入即将到来的殉道之路（因着圣像运动）而献上感谢，使我们不致被迷惑，陷入异端的迷误：因为我们深知并承认，独生子上帝道成肉身，在肉身中具有可描绘的形像，并以此形像接受敬拜。有多少人因迷失在异端与不信之中而偏离了福音？在那些接受福音的人中，又有多少人像偶像破坏者一样，在信仰上迷失并遭遇沉沦？他们不承认基督在肉身中具有可描绘的形像，也不承认应当敬拜祂的形像，因此使自己丧失了祂道成肉身所建立的救赎之恩？——思及此，我们有充分的理由由衷地感谢主，在感恩中怀着痛悔之心，在痛悔中流下眼泪，在泪水中获得启迪，并在启迪中于我们的救赎之事上不断进步。

13. 让我们为信仰，以及我们所拥有的这份信仰的程度，向神献上感谢。因为信仰本身是唯一的，但根据我们领受它的程度，它时而伟大，时而微小。正如主对彼得所说：“你这小信的人，为什么疑惑呢？”（太14:31）。在另一处经文中：“妇人啊，你的信心真大！照你所愿的，给你成全吧”（马太福音15:28）。还有：“我在以色列中，还没有遇见过这样大的信心”（马太福音8:10）。可见，信心时而伟大，时而微小。但切莫有人说：“我只是个愚钝之人，我怎能领悟信仰？”全善的上帝将祂仁慈的光芒普照众人。——使徒怎么说呢？“弟兄们，你们看你们的呼召：按肉体说，有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多；但神拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧；神也拣选了世上卑贱的、被人轻视的，以及那无有的，为要废掉那有的”（《哥林多前书》1:27-28）。难道你们没有看出，这番话同样适用于你们吗？难道你们不记得我们那蒙福的弟兄法德耶，更不用说其他人了吗？他不是斯基泰人吗？他不是曾作过人的奴隶吗？他进入修道生活，不正是因为从奴役中获得了自由吗？——然而，他在过去和现在的信仰见证中展现了怎样的风范呢？——因为他拥抱了自己的信仰并被信仰所拥抱，且恰如其分地践行了信仰，展现出一个完人应有的风范，因此有幸戴上殉道者的冠冕，在受难后三天便从这里移居到了另一个生命境界。——让我们也成为这样的人吧，不要以自己的无知为借口，而要寻求认识并增进我们的信仰。只要美德伴随信仰，事情就会如此。因为信仰若与爱相辅相成，便能成就我们的救赎。这两者共同带来灵魂的救赎；单凭信仰本身，或单凭爱本身，都无法拯救人；唯有二者共同持守并结合，方能成就救赎。愿我们也以此心志，达到基督成熟之年的完全境界，并有幸与众圣徒一同得享应许的永恒福分。

210. 以下几点应成为我们承担斋戒重担的动力：斋戒的益处——同时保持平和且充满爱的心境；以及赐予斋戒者的大福应许

210. 以下几点应成为我们承担斋戒重担的动力：斋戒的益处——同时保持平和且充满爱的心境；以及赐予斋戒者那些伟大的应许。 [32, 7] 斋戒若能保持心灵的平和、温顺、仁慈、顺服、谦卑、富有同情心，以及一切其他良善的心态，便是美好的。但魔鬼会千方百计地在斋戒者心中植入与此相反的情绪，使他们显得嚣张、易怒、狂暴、自大，并导致斋戒对他们而言弊大于利……但我们“不明白他的诡计”（哥林多后书 2:11），要和平、安静、温顺、井然有序地行事，“用爱心彼此包容”（以弗所书 4:2），深知这在神眼中是蒙悦纳的。倘若你心中没有这样的心志，那么即使你将腰带束得像弓一样紧，身穿麻衣，头上撒满灰烬，也无法蒙祂喜悦。禁食固然会使身体受苦并枯竭；但它却能拓展灵魂，使之茁壮成长；“因此，我们并不灰心；虽然我们外在的人在衰残，但内在的人却日日更新。因为我们现在这短暂的苦楚，正因着加倍的恩典，为我们成就了远超过一切的荣耀”（哥林多后书 4:16-17）：因此，着眼于将来的赏报，我们便能心甘情愿地承受美德带来的艰难，“感谢神——我们的父，祂召我们来分享圣徒在光明中的基业；祂救我们脱离了黑暗的权势，把我们迁入祂爱子国度之中”（歌罗西书 1:12,13）。——我们岂不是经常领受祂至圣的圣体和圣血吗？还有什么 能比这更令人喜悦、更令人欣慰的呢？因为对那些凭着纯洁良心领受圣餐的人来说，其中蕴含着永生。我们岂不是每日通过聆听经文，与神圣的大卫及其他圣父们交谈；还有什么比这更能安慰灵魂呢？我们岂不是已经断绝了与世界及血亲的一切往来；还有什么比这更幸福、更崇高的呢？“因为我们在这世上的生命是在天上，我们也从那里等候救主，就是我们的主耶稣基督。祂要按着祂的大能，将我们这卑微的身体改变形状，使它与祂荣耀的身体相似，正如祂能将万有都服在祂的权下一样”（腓立比书 3:20-21）。因此，让我们欢欣鼓舞，藐视一切肉体的享乐：“因为凡肉体都如草，一切人的荣耀都如草上的花；草必枯干，花必凋谢；惟有美德的果实却存到永远。”“你们中间有受苦的呢？就当祷告；”正如神的弟兄所说：“心里喜乐的呢？就当歌唱”（雅各书 5:13）。若有人被恶欲试探——（因为试探者从未停止试探我们——）就当忍耐，听从那位说：“那经受试探而仍坚忍的人是有福的，因为他经受试探后，必得那生命冠冕，这是神应许给爱他之人的”（雅各书 1:12）。“你们若知道这些事，就为有福了；若去行，就更有福了”（约翰福音 13:17）。

211. 关于和平与和谐的教导；关于对上帝炽热的爱；关于为成全救恩而勤勉劳作；以及关于修道生活应有的准则

211. 关于和平与和谐的教诲；关于对上帝的炽热爱意；关于为成就救赎而勤勉劳作；以及关于修道生活应有的准则。 [32, 8] 我为你们感到欣慰，因为你们同心合意地前行，和平共处，并耐心地度过斋戒期。这将使你们得救，并坚固你们的盼望。弟兄间的和平与同心合意是何等大的福分？——这些美德，在远离邪恶、无序与反复无常、争执与谴责、悖逆与骄傲，以及一切其他诡诈之后，首先使自己得益，继而使他人受益，为他们树立美德的榜样，并借此获得更大的恩典：因为正如那些引人犯罪者必蒙“哀哉”之名，那些激励人行善者必蒙祝福。愿我们永不偏离这美好的心志和如此值得称赞的行为，也不要停止爱上帝。因为经上记着说：“你要尽心、尽性、尽力、尽意爱主你的神”（路加福音 10:27）。以这种方式去爱的人，既不知饱足，也不知疲倦，更不知衰弱；反而以火添火，以热忱点燃热忱，在心中立志从美德迈向美德，从属灵的力量迈向更强的属灵力量——且永无止境。难道你们没有看见那些从事肉体劳作的人，他们是如何为转瞬即逝、湮灭无存的事物而劳苦的吗？难道你们没有看见眼前这些造船的人，他们为此耗费整日整夜，连片刻的休息也不给自己吗？为了什么？为了赚取一点钱，为家人提供满足他们所需的生活物资。而我们呢，那些寻求借神圣之事致富、赢得天国、享受永恒福分并逃脱永恒痛苦的人——难道我们不愿为此全心全意、热忱地付出一切，甚至甘愿献出鲜血，倘若为了主而流血是不可避免的？因此，我的弟兄们，让我们精神抖擞地站立，“因盼望而喜乐，在患难中忍耐，恒切祷告”，专心于我们的手工艺、诗篇吟唱、诗歌创作和经文诵读，借着这些活动使心灵不至于在虚妄之事上游移：因为闲散是邪恶之母，而勤勉则是心灵的守护。我们切勿让自己偏离这良善的心境，当以顺服、端正、邻人的安息，以及一切有助于我们得救之事为先，并时刻为在此地及分散各地的弟兄们祷告：因为我心中为他们忧伤，无法亲眼看见他们每个人如何得救。

212. 我按职责传讲教诲；但为了结出果实，请你们在教诲的引导下，以自身的进步来帮助我

212. 我尽职尽责地传讲教诲；但为了结出果实，请你们在教诲的引导下，以自身的进步来帮助我。——你们的进步就是我的进步：因为我们本为一体。——你们已在对抗偶像破坏者时，通过殉道和忍受他们施加的折磨，彰显了这一点。切莫玷污你们这份英勇。[32, 9] 维持你们肉身所需与维持你们灵性所需各不相同：前者由司库负责，包括饮食和衣物；而后者由谦卑的我负责，即言语与教导。正如前者并非出于私意，后者亦是出于职责：因此，我向你们讲授这些简短而简陋的教诲时，并未做何伟业；相反，我心怀敬畏、战战兢兢，因为我要向的不是君王、总督或执政官，而是万有的审判者与上帝——在祂面前，天上、地上和阴间的每膝都要屈膝，每舌都要承认。但我恳求你们，作为彼此相爱的人，请帮助你们自己也帮助我：你们自己要在一切美德上有所长进，而我则仰赖你们的祷告。况且，你们的进步就是我的进步；反之亦然：因为“我们这身体原是一个，但有许多肢体”（林前12:27）；而且“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若有一肢体得荣耀，所有的肢体就一同欢喜”（《哥林多前书》12:26）。正如我关心你们一样，你们也应当关心我：因为我是在你们里面，你们也在我里面，这源于我们彼此的爱。这就是建立真正弟兄情谊的法则。请继续以真诚而非虚假的方式顺服我，你们正是借着这种顺服，在基督的恩典中，按着对祂的认信程度，为这新生命而生、成长、成全并得着。（——此言系针对偶像破坏运动。）你们不惧怕君王，不畏惧执政官，面对苦难、伤痕、流放、牢狱和死亡也毫不退缩，因此如众所周知，你们因此而声名远扬。切莫背弃你们的美德，切莫使你们的赞誉蒙羞，也不要让美名沦为恶名；而要在先前的赞誉之上再添新的赞誉，时刻在内外两方面守护自己，以遵守诫命为屏障，战胜一切诱惑，并以忍耐承受一切苦难。你们也要知道，我们如今仍身处事奉与逼迫之中，不知明日将带来什么。不过，“神若与我们同在，谁能敌我们呢？他连自己的儿子尚且不爱惜，为我们众人将他交出来，岂不更要把万物与他一同白白地赐给我们吗？”（罗马书 8: 31, 32）。因此，你们要如此盼望，要如此确信；我向你们保证，只要你们活在这盼望和确信之中，就必与众圣徒一同得着基业和份。

213. 死亡临近：必须做好准备。如何准备？凡事都要为神的荣耀而行

213. 死亡临近：必须做好准备。如何准备？凡事都要为神的荣耀而行；要同心合意，彼此尊重；要节制情感；要约束思想；要热心于一切美善之事，以期达到无私无欲的境界。[32, 10] 我们的生命日复一日地缩短，我们正逐渐接近死亡。我们即将离开尘世，与我们的弟兄和先辈们团聚；因此，我们需要保持高度的清醒、警觉和内心的准备。我们听闻圣经中关于大洪水的记载，以及主如何将当时的情形类比于祂第二次降临时时的状况，祂说：“当挪亚的日子，人们吃喝、嫁娶、买卖——洪水忽然降临；人子降临的时候，情况也将如此”（太 24, 37–39；路加福音 17, 26–28）。我们惊叹于当时的人们竟对迫在眉睫的大洪水如此漠不关心、无忧无虑，而非心怀恐惧、战战兢兢。但让我们仔细看看，我们自己是否也处于与我们所谴责的那些人同样的漫不经心中。——我们没有建造那耗时百年的方舟；但我们每天都看到墓穴被填满，将来我们也会被安葬其中；几乎每天，死亡都会夺走我们其中一位弟兄，他便离我们而去。但我们如今所经历的，远比当时（洪水时期）更为可怕。因此，我们必须保持警醒。我并不是说：不要吃、不要喝、不要穿衣——我并非此意，而是说：“无论你们吃什么、喝什么，或做任何事，都要为荣耀神而行；无论对犹太人、希腊人，还是对上帝的教会，你们都要无可指摘”，正如使徒所教导的（林前10:31-32）。噢，弟兄们——我恳求并祈求你们，“使我欢喜”，正如蒙福的保罗再次所说：“要同心合意，彼此相爱，同心同德，不要出于争竞或虚荣，而是以谦卑的心彼此尊重，将他人的尊荣置于自己之上”（腓立比书 2:2, 3）。让我们用防护来守护自己的感官：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉——死亡正是通过这些感官侵入的；我们要约束心灵，使其不偏离正道，不涉入不恰当之事，不在内心描绘邪恶的意象，也不滋生既无益处也无愉悦的罪恶欲望。相反，我们要更加痛心疾首、深感懊悔，只专注于一件事，并从其中获得安慰与喜乐，以此净化灵魂，在无欲无求的道路上不断进步。我们不要灰心丧气，因为我们怀有品尝无欲之乐并因获得它而欢欣的希望；但我们要加紧脚步，竭尽全力、持之以恒地追随它的足迹；因为热忱能纠正并弥补不足，而上帝正是它的帮手。“耶和華離那些等候祂的人很近，尋求祂的靈魂必尋見祂。”——如此度过一生，我们无疑将获得天国。

214. 纪念上帝时，也要纪念死亡

214. 纪念上帝，也要纪念死亡。——不要执着于今生，也不要执着于今生中被看重的一切。这对我们这些已弃绝世俗的人而言，更是至关重要的。[32, 11] 这教诲大有裨益，犹如救赎的提醒，促使我们在履行所规定的义务时保持清醒与警醒，永不停止如此行，既不偏离对上帝的思念，也不偏离对祂的爱，更不忘记我们终将脱离肉身。因为我们转眼就要脱离尘世而离世，如同我们的所有先祖一样，并将迁往另一个世界，进入另一种永无止境的生命。今生如同影儿与梦境，仅限于短短数年。我所指的并非从世界创立到世纪终结的漫长时光，而是每个人的生命——如今这生命鲜少能达到大卫所言的寿命极限，更遑论超越此限，那简直是极其罕见之事：所有圣徒毕生都在思念此事。正如使徒所见证的：“他们是凭着信心离世的，没有得到所应许的，却从远处看见了，并且亲吻了，并承认自己在世上是客旅和寄居者。因为这样说的人，表明他们正在寻找自己的家乡。倘若他们记起自己所离开的那家，尚有机会回去；但如今他们却渴慕更美、即属天的家乡。因此，神并不以他们为耻，甚至称他们为自己的子民；因为神已为他们预备了一座城”（《希伯来书》11:13-16）。看哪，这就是我们的城！这就是我们的故乡！在那里有我们的父辈和弟兄，无论是按肉体还是按灵。我们为何还认为这世上短暂的生命值得亲吻？为何依恋它的习俗？为何不渴望从中解脱？——不愿从异乡回归故土，或不愿从战争中回归和平，这实在是不明智的。我们这些蒙爱的弟兄，作为有智慧的人，既然正是为此而弃绝了世界及世上的一切，并从其中逃离，就当终生怀着对死亡的思虑，并以此思虑抵御一切私欲、一切懈怠、一切松懈、一切沮丧、一切邪恶，以便我们以此方式取悦主，从而成为天国恩典的继承者。

215. 主赐予我们和平，这要求我们外在与所有人和平相处，内在则要从情欲和良心的谴责中获得内心的安宁

215. 主赐予我们平安，这要求我们外在与所有人和平相处，内在则要从情欲和良心的谴责中获得内心的安宁。[32 12] 复活节是平安之日；因为在那一天，主战胜了仇敌，对门徒们说：“愿你们平安！”（《约翰福音》20:20）。祂说了这话，不仅将平安作为产业赐给他们，且不止于一日；而是向所有人永远宣告与赐予我们这些谦卑之人同样的平安。因此，让我们拥有平安，并在内心保持和平。——就外在的人而言，我们不要对任何一位弟兄怀有敌意，而要在一切事上以爱心待人：因为主说：“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”（约翰福音13:35）；至于内在的人，我们要远离有害的私欲，保持平安与安宁。那时，我们也能与使徒一同说：“我们藉着我们的主耶稣基督与神和好了。我们也藉着祂进入这恩典之中，并且站立在其中，并以神的荣耀为夸口”（罗5:1:2）。既然我们本性多变，难免会遭遇灾难性的、令人痛心的动摇与波折。那时，我们要立即急忙回归我们原有的状态，与神和好：“‘因为祂就是我们的和平，祂使两下归为一体，拆毁了中间隔断的墙——就是那因律法而生的敌意；祂废除了律法的诫命，为要将两下借着祂自己建立一个新人，从而成就和平；并且在祂的十字架上，使两下与神和好，在同一个身体里，借着十字架消除了敌意’”（以弗所书2:14-15）。使徒如是说。这正是主所成就的事，正如祂对天父所言：“我已经完成了你所托付我的事”（约17:4）。也就是说，我使地上与天上和好，并使我们也成为和平与爱的儿女。若有人问：这怎么可能？难道我们不是处于无休止的争战之中吗？正如使徒所言：“因为我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（以弗所书5:12）。对此我们必须说明，这些话语指明的是这场争战的性质与程度，而非我们正在进行这场争战；因为他在另一处又说：“我们军队的兵器，是靠神大能的，能拆毁坚固营垒，将各样的计谋和一切高举自己、与神的智慧相抗衡的意念，一概攻破，又将各样的意念掳来，使它顺服基督，并且预备好要报应一切不顺服的人”（林后10:4-5）。显然，处于这种心境的人，已平息了争战，并引领着和平。

216. 应当聆听教诲，并在相信之后，践行其中所启示的内容

216. 应当聆听教诲，并在信靠之后，践行其中所启示的内容。[32, 13] 如今，我不得不向你们陈述这些简短而简陋的话语——虽不甚充实，却刻不容缓——以免我因沉默而受责备，也免得你们失去任何造就。因为虽然你们大多是通过阅读圣父们的著作而获得教益，但你们也仍需要我这谦卑

的教导——我甚至敢说，它比那些著作更有价值：因为那些著作中谈论的是普遍的道理，而这里所说的却是直接针对个人、具有指责和纠正作用的内容。“我要指责你，”他说，“并在你面前揭露你的罪”（《诗篇》49:21）。主也说：“我若没有来对他们讲道，他们就没有罪；但如今他们对自己的罪没有推诿的余地了”（《约翰福音》15:22）。愿这话不要归于你们：因为我与你们交谈，并非像对待悖逆和陷于罪中的人那样，而是像对待顺服的儿女、蒙爱的孩子、同心合意、同工同战的伙伴——愿你们心怀喜乐，不断成长，“在基督的日子里，你们要成为圣洁、无可指摘，因耶稣基督结满公义的果子，归于神的荣耀和称赞”（腓1:10-11）。我的话语是为你们而说的。我深信，那位昔日为以色列民从磐石中涌出活水的上帝，如今也正从我这颗刚硬的心中涌出简短的话语；我们因这些话而得滋润，便感谢主——祂在现今这如同旷野般的尘世中，滋养、灌溉并引导我们的生命。既然我们想起了这段古老的历史，就让我们稍加关注当时发生在那些悖逆之人身上的事，使徒曾这样说：“但神并没有喜悦他们中的大多数人；因为他们在旷野中被击杀。这些事都是我们的鉴戒，免得我们像他们那样贪恋恶事。也不要拜偶像，像他们中间有些人那样；正如经上所记：‘百姓坐下吃喝，起来玩耍。’也不要行淫，像他们中间有些人行淫，一天之内就有二万三千人倒下。也不要试探基督，正如他们中间有些人试探过，结果被蛇所害。也不要发怨言，正如他们中间有些人发过怨言，结果被那灭命者所灭”（林前10:5-10）。弟兄们，想到这些，我们要远离招致神忿怒的原因，要远离邪恶的私欲，要远离怨言，要谨防试探基督。——但怎么会试探祂呢？——就是陷入不信的念头，说：“我们所需的一切够用吗？”“我们能抵挡仇敌的攻击吗？”我们能否忍受这或那？——不，我的弟兄们，不是这样。这些是不信和怀疑的话语，绝不应给它们留有余地。因为凭着坚定的信心，我们都能承受一切。诺亚就是这样信靠，才逃脱了洪水的毁灭；亚伯拉罕也是这样，才成为多国之父；同样：摩西像走在干地上一样穿越了红海；同样，那三个少年和先知但以理安然无恙；简而言之——所有圣徒都是这样被称义的。我们也是如此，只要信靠，就能克服一切，与基督一同得胜，并有幸获得公义的冠冕。

217. 既已摆脱世俗、尘世和罪恶的枷锁，我们绝不允许自己再次回到其中

217. 1) 既已摆脱世俗、尘世和罪恶的枷锁，我们绝不可让自己再次回到其中。——2) 任何人都不应试图将事奉上帝与服侍罪恶和情欲混为一谈。[31, 14]

1. 使徒为了驱散我们的懈怠、激发我们的热忱，说道：“主近了；你们不要为任何事忧虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神”（腓4:5-6）。因此，我们不要懈怠，而要坚固自己，鼓起勇气去完成主呼召我们所做的事。因为正是祂将我们从世俗的生活中召唤出来，进入修道生活；正是祂使我们披上救恩的袍子，穿上喜乐的衣裳；正是祂为我们成为誓言，从而救赎了我们脱离律法的誓言。“我们既然靠基督得自由，就当站立得稳，不要再被枷锁所捆绑”（加拉太书5:1）。我们绝不能让自己再次成为情欲的自愿奴隶。一个用黄金赎回的奴隶，绝不会同意再次陷入奴役；而是会远离曾受奴役之地，在那里因得以从奴役的暴政中解脱而欢欣；尽管奴役本身已不再是特别邪恶之事。因为使徒说：“你蒙召的时候是作奴隶的吗？不要为此忧愁；但若能得自由，就更该为自己谋求自由。因为在主里蒙召作奴隶的，就是主的自由人；同样，在主里蒙召作自由人的，也是基督的奴隶”（林前7:21-22）。然而，确实如此：对于已经获得自由的人来说，不愿再次生活在奴役的枷锁之下。——我们既然已从罪中得释放，岂不更应当尽可能地远离它吗？难道我们不知道它给我们带来了多少灾祸吗？难道不是它将我们逐出了乐园吗？难道不是它使我们从不朽变成了凡人吗？难道不是它将我们引入了这充满悲哀的生活吗？难道一切邪恶不都是通过它产生的，并且至今仍在通过它产生吗？因此，我们要像躲避最凶恶的敌人一样避开它；要像憎恨应受憎恨之物一样憎恨它。更要爱美德，因为它使人成为天使，甚至更进一步——成为神，正如经上所记：“我说：你们是神，都是至高者的儿子”（诗篇81:6）。

2. 那么，美德的本质是什么呢？——在于远离世界，亲近上帝。“因为，”主说，“一个人不能事奉两个主……你们不能又事奉神，又事奉玛门”（马太福音6:24）。我们既不能依附美德，又不能依附罪恶；因为“光明与黑暗有什么相通之处呢？”（哥林多后书6:14）。此外，基督的诫命是轻省且令人轻松的；而罪恶却是沉重且令人负担的。更令人痛苦的是，我们竭力试图调和这些对立面，以为既能纵容肉体的私欲，又能成功地从事属灵的事工。但让我们审视自己：如果我们在某种程度

上达到了完美——感谢上帝，因“一切美善的恩赐和一切完美的礼物”都来自祂；并努力保持坚定，以敬畏上帝之心守护自己，使我们在最美好的善意中始终如一、坚定不移；倘若并非如此，在许多方面仍显不足，那么就当抓紧时间、竭尽全力去追求完美，趁着还有行善的时机，——以信心为根基，以盼望为翅膀，以爱心为纽带，以谦卑为装饰，以顺服为喜乐，以忍耐为试炼，以忏悔为启迪，并通过一切其他行为向世人证明：我们是真正的修士、诚实的服侍者，也是在基督里精明的上帝仆人。

218. 必须专心聆听上帝的话语：因为一切属灵的品性皆源于此

218. 1) 必须仔细聆听上帝的话语：因为一切属灵的恩赐皆源于此。——2) 所有圣徒都是这样做的，并为此结出了美好的果实。——3) 让我们也效法他们，铭记主曾如何恩待我们。[32, 15]

3. 所有人都有眼睛和耳朵，但并非所有人都能听见和看见，唯有那些拥有能听的耳朵和能看的眼睛的人才能做到。因此，主说：“有耳可听的，就应当听”（太 11, 15）。关于那些耳聋的人，先知也说：“神赐给他们懊悔的心，却使他们的眼睛不能看见，耳朵不能听见”（赛 6, 9；罗 11, 8）。因此，让我们专心聆听所宣读的内容，而非漫不经心、敷衍了事，以免陷入危险，更要使我们能说：“主的管教开启了我的耳朵”（赛 50:5）。如此聆听的人，便会侧耳倾听、痛悔自省、洁净心灵、得蒙启迪、满心喜乐；他将视世间万物如影，舍弃一切，从而得着基督——当他听见基督对门徒说：“我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来”（约 14:18）时。还有：“你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了”（约 15:14）。还有：“世人再过一会儿就看不见我了，但你们却能看见我；因为我活着，你们也要活着”（约 14:19）。还有：“你们在我受苦的时候与我同在；我向你们保证，正如我的父将国赐给我一样，你们也要在我国里，在我筵席上吃喝”（路加福音 22:28-30）。听见这些话，爱神之人便随时准备甘愿为基督而死。

4. 所有圣徒都是这样生活的，并以这样的决心庄严地表明他们对主的爱。耶利米说：“我追随你，并不觉得劳苦，也不曾贪恋人间的日子”（耶 17:16）。圣大卫说：“我当怎样报答耶和华向我所赐的一切恩惠呢？”（诗篇 115:3）。使徒说：“因为你们蒙恩，不仅要信基督，还要为基督受苦”（腓立比书 1:29）。同样，所有的使徒也都为此欢喜，正如《使徒行传》所言：“因主耶稣的名，我们蒙恩受了羞辱”（《使徒行传》 5:41）。总之，每位圣徒都通过这样的呼求，表达了他们对主基督的深切之爱。

5. 弟兄们，我们也当要专心聆听所诵读的经文，并以爱心爱我们所爱的上帝，时刻为祂为我们所成就的一切恩惠向祂献上感谢——因祂从起初就拣选了我们，使我们在现今这圣洁的呼召中得救；因祂赐给我们机会，使我们能在正统信仰中事奉祂；因祂将圣徒的教导如丰盛的筵席一般赐给了我们。此刻，我们当如使徒所言：“若神为我们，谁能敌我们呢？祂既不爱惜自己的儿子，为我们众人将祂交出来，岂不更将万物与祂一同白白地赐给我们吗？谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义，谁能定他们的罪呢？基督耶稣既已死，更复活了，如今坐在神的右边，也为我们代求”（罗 8:31-34）。祂在神——我们的父——面前为我们代求，正是这位父将永恒的国度赐给我们。

219. 让我们举行追思礼，不仅在形式上，更要在灵性上；——同时铭记，我们终将离世；并——以此为激励，为离世做好准备

219. 1) 让我们举行追思礼，不仅在形式上，更要在灵性上；——2) 同时铭记，我们终将离世；并——3) 以此为激励，为离世做好准备。[32, 16]

6. 昨天我们为我们的父亲举行了追思仪式，并且做得恰如其分；因为属灵的儿女应当向自己的父亲尽应尽的义务。然而，不应以为在追思之事上，只要举行了追思礼拜，便能借肉体获得慰藉就足够了，而应当，在灵里也产生慰藉。肉体上的慰藉虽能短暂地触动情感，但终将消散；而属灵的慰藉却是永不满足、永不离弃的。若你们当中有人流泪，有人心生感动，有人内心痛悔，那便算是在纪念父亲或兄弟时做得很妥当。回想往昔，那时父亲尚在人世，与我们交谈、交流；接着试想，他如今身在何处，与谁同在，又与谁交流——他以及我们所有已故的弟兄们。——无论是思索还是聆听，这难道不总是令灵魂为之惊叹吗？

7. 接下来，让我们转而审视自身，思量一下：过不了多久，我们是否也会离开此地，而他人将像我们如今追思先辈那样追思我们？唉，确实如此。这就是我们的命运：我们是凡人，终有一死，——不知明日将如何。因为，我们的生命究竟是什么？——不过是转瞬即逝的雾气；如同春日花朵，清晨绽放，傍晚凋零。“人如草，他的日子如田间的花，一开即谢”（《诗篇》102:15）。 “人好像虚空，他的日子如影儿一过”（诗篇143:4）。“凡有血气的尽都如草，人的荣耀尽都如草上的花”（以赛亚书40:6）； “太阳一出来，热气一升，草就枯干，花也凋谢，它的荣美便消逝了”（雅各书1, 11）。正如圣徒们所言，我们终将凋零，终将离此而去。以上便是他们先前所作的比喻。

8. “但明白这道理的人是有福的；寻求神的人是有福的”（诗篇13:2）。那每日勉励自己，在顺服的劳苦与汗水中坚持的人是有福的——他不违抗，不抱怨，谦卑顺服，行事迅速，事奉不懈怠，心怀痛悔，并时刻为离世做好准备。因为结局必将到来，绝不会迟延。可怕的死亡之日必将到来；君王的使者也将从天而降，对灵魂说：“好了，现在出来吧，万有的君王和上帝在召唤你。”但愿借着我们天父的祷告，我们在那一刻能做好准备，毫无惧色地离开此地，进入永恒的生命。

220. 大斋期的结束使我们站在复活节面前；但我们的一生也始终站在复活节面前——那不是暂时的，而是永恒的，是无可比拟的美好

220. 1) 四旬斋的结束使我们站在复活节面前；但我们的一生也始终站在复活节面前——那不是暂时的，而是永恒的，其美好程度无法估量。 – 2) 凝视复活节，铭记主对它的教导，并以此激励自己效法圣徒，投身于灵修的劳苦之中。 – 3) 至于那狡猾的蛇，它企图用欺骗引诱我们沉溺于肉体的享乐，切勿理会它。[32, 17]

1. 大斋期即将结束，灵魂因复活节的临近而欢欣，视其为休憩之时，也是品尝辛勤劳作之果实的时刻。但我为何要宣讲这番话呢？——是为了提醒大家，我们的一生都面向永恒的复活节，并期待着它的到来。世上的复活节，尽管伟大而神圣，但正如我们的教父们所言，它仅仅是那个复活节的预表。世上的复活节仅持续一天，便会过去；而那永恒的复活节，那里没有疾病、悲伤和叹息，只有喜乐、欢欣和永恒的安慰；那里有庆祝者的欢呼声、欢庆者的笑颜，以及永恒之光的显现；那里有基督的福乐筵席，满载永恒恩典的盛宴和新的美酒，基督曾说：“我告诉你们，我不再喝这葡萄树所结的果子，直到那日，我与你们在我的父的国里同喝那新的酒。”（马太福音 26: 29）

2. 关于这国度，祂将要升天之际，对门徒说：“我去为你们预备地方；我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，使你们也在哪里，我也在那里。” “你们知道我去哪里，也知道那条路”（《约翰福音》14:2-4）。在另一处，祂又说：“到那日，你们就知道我在我父里面，你们在我里面，我也在你们里面”（《约翰福音》14:20）。在另一处，祂又说：“父啊，你所赐给我的人，我愿他们在我所在之处与我同在；好叫他们看见你所赐给我的荣耀，因为你在世界未造以先就爱了我”（《约翰福音》17:24）。为了让人明白，这些话不仅是指使徒们，也是指所有信徒，祂又说：“我不仅为这些人祈求，也为因他们的话信我的人祈求，使他们都合而为一：正如，父啊，你在我的里面，我在你的里面，使他们也在我们里面合而为一”（《约翰福音》17:20, 21）。还有什么话比这更令人得安慰？还有什么比这更有说服力？有什么灵魂能不被这话所软化？有什么心不会因此而破碎？有人会把这样的心称为“石心”，而非“人心”，这确实是恰如其分的。——正因思念此事，圣徒们才甘心乐意地忍受了一切苦难，将忧愁视为喜乐，将困顿视为宽广，将痛苦视为享受，将苦修的劳苦视为安慰，将死亡视为生命。正因我们与他们追求同一个目标，寻求同一个复活节，我们也应当勇敢地承受一切不愉快之事，在重压之下不致倒下，不致怯懦，反而要更加燃起炽热的热忱。

3. 至于那狡猾的蛇，它利用我们的情欲，针对我们设下各种各样的诡计，伪装成光明的天使，将事物扭曲成它们本非的样子，把黑暗说成光明，把苦涩说成甘甜，你们切勿理会它。它就是这样迷惑了我们的始祖，迷惑了他的视线，将不美好的东西展示为美好的，随后又通过让他品尝禁果，将他逐出了乐园。但我们凭着经验知道，他是谄媚的欺骗者，绝不会让自己被驱逐出诫命的乐园；当他向我们展示那看似美丽的果实时，我们不会让灵魂和肉体的目光停留在它上面，而是会竭力避免注视它，以免被迷惑。那么，这看似红润的果实究竟是什么呢？正是肉欲之爱，是每一种毁灭性情欲中的邪恶欲望。只要避开这些，我们便能得救，并有幸与众圣徒一同庆祝永恒的复活节。

221. 正如植物王国在冬季过后绽放花朵并结出果实一样：灵魂在经历匮乏、悲伤和艰难之后，也会在灵性上绽放，结出灵性的果实，主以此为乐并以此滋养自己

221. 1) 正如植物界在冬去春来后绽放花朵、结出果实一样：灵魂在经历匮乏、悲伤和艰难之后，也会在灵性上绽放，结出属灵的果实，主以此为乐并以此为食。— 2) 因此，让我们忍受我们苦修生活中的一切悲伤与艰辛，以便结出果实，以此使主喜悦并滋养祂：因为没有什么比这更幸福了。— 3) 而主亲自证实了这一点：我们怎能不怀着喜乐去承受生活中的一切苦难呢 [32, 18]

4. 冬天已过；春天来临，我们看见上帝的受造物复苏：植物绽放，大地披上绿意，飞鸟欢唱，万物焕然一新——我们为此而欣喜，并赞美万物至睿智的造物主——上帝，祂仿佛在每个夏天重新创造并更新祂的受造物，借此让我们切实确信：“自世界被造以来，祂那不可见的神性，连同祂永存的大能和神性，都借着所造之物被清楚地显明出来”（罗马书 1, 20）。不过，我们不应止步于此，而应进一步拓展我们的思想视野，在自身之中看到造物中所发生现象的映照。——如何做到？通过以下类比：正如这些可见造物的更新源于冬季——在这段时节，大地及其上的一切都要承受冰雪、风雨和暴风带来的严酷考验；灵魂也是如此；如果它不先经历悲伤、匮乏和灾难的“寒冬”，就不会开花结果；但如果它熬过了这一切，就会结出期待中的果实，并因此获得上帝的祝福，正如经上所记：“那吸饱了降在它身上的丰沛雨水，并因此结出美好果实的土地，便从上帝那里领受了祝福”（希伯来书 6: 7）。

5. 因此，让我们也忍受一切苦难、一切匮乏和一切试探——无论可见或不可见，无论是在我们正在经历的斋期中，还是在饥渴之中，抑或是在其他一切苦难中——以便结出果实，并获得上帝的祝福；不仅如此，更是为了滋养并款待主耶稣：正如我们因看见万物青翠、开花结果而感到喜悦，祂也因看见我们的灵魂在灵里开花结果而感到喜悦。——这些果实究竟是什么呢？“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加拉太书 5: 22-23）。这就是祂所滋养的，也是祂所喜悦的。如此滋养祂的人是蒙福的，因此祂也将以此以永恒的福分来滋养他。那这样接待祂的人是有福的，因为他在天国里也将被祂所接待。如果有人将地上的君王迎接到自己家中，那该是多么欢喜快乐啊！——那么，接待万王之王、万主之主的人，岂不更是如此吗？

6. 至于祂是否确实被接纳，这从祂亲口所说的话中可见一斑：“人若爱我，就必遵守我的道；我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住”（约 14: 23）。还有：“人若遵守我的命令，就是爱我；爱我的，必蒙我父所爱；我也要爱他，并且要亲自向他显现”（约 14: 21）。——既然有这样的应许，我们不仅要忍受一切，更要欢欢喜喜地去做，因为我们听见使徒说：“我如今在肉身中为你们受苦，倒觉喜乐，并且在我肉身上补满基督患难的缺欠，为的是祂的身体，就是教会”（歌罗西书 1: 24）；圣雅各也说：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试炼，就生忍耐；但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠”（雅各书 1, 2-4）。你们可曾看见，在试炼中竟有喜乐，在患难中竟有欢欣？——圣徒们就是这样生活的；让我们也勉励自己如此生活，好叫我们效法他们的足迹，从而与他们一同承受天国。

222. 列举了那些在斋戒期间特别精进的苦修美德之后，他补充道：要永远保持这样，不要随时间的变迁而改变

222. 在列举了那些在斋戒期间特别精进的苦修美德之后，他补充道：要永远保持这种状态，不要随时间的变迁而改变。[32, 19] 我们已来到斋期的最后阶段：因为，如你们所见，斋期即将结束。自古流传至今的文献记载向我们证实，此时，那些曾在圣城耶路撒冷境内的荒野中度过圣大斋期的福乐长老们，他们在旷野中度过了圣大斋期，如今作为初熟之果，将各自所精进的高尚美德——尤其是这些旷野苦修中的功绩——作为礼物献给恩赐丰厚的主和上帝。你们也请各按自己的能力，献上微不足道且配得献上的礼物：有人献上万德之母——仁爱；有人献上蒙神照耀的谦卑智慧；有人献上效法基督的顺服；有人献上在守夜祈祷与诵唱诗篇时不眠不休的警醒；还有人献上在从事手工艺劳动时的特别热忱；值得称赞的还有——遏制心神散漫，克制不合时宜的凝视，举止谦逊，言谈和待人接物上的审慎；我暂且不提克制狂妄、摒弃多言、节制饮食、驱除嗜睡、专注诗篇诵读，以及最后——本应置于首位的——那蒙福且殉道的自我意志割舍，这作为唯一真实的祭物，是主对我们最迫切的要求。上述每一种品德都是一份良善而圣洁的奉献；我敢说，你们之中无人会在上帝

面前显得一无所有，而是每个人都会献上自己的善行。因此，你们凭借自己的苦修，已经积攒了“金、银和珍贵的宝石”——这些是在未来试炼之火中不会被烧毁的事物，而非使徒所比喻的“干草、木头和秸秆”（《哥林多前书》3:12）——例如：沉溺罪恶、受情欲奴役、污言秽语、淫秽思想、暗中吃肉、谎言、好争斗，以及其他一切类似之事。既然你们在为数不多的斋戒日中已获得了这些属灵的珍宝，就不要任由自己因变迁或因时代变迁而毁掉它们，也不要向我们的仇敌和对立者屈服。纵使时光流转，岁月更迭；但你们在顺服上帝旨意和对祂的爱中，务要保持不变。或者，不妨变得多变，但要向善而变——以更美的完美取代稍逊的完美，从火花化作炽热的灯盏，从星辰蜕变为明月，从明月升华为太阳。唯独不要停滞不前，也不要回首世间的慰藉——它们如梦般转瞬即逝，却会使人遭受永恒的烈火焚烧。因此，我恳请你们，既然至今仍秉持着讨神喜悦的虔诚心志，就让我们一同庆祝瓦伊节，并开启修道院的大门，接纳那些愿进入我们中间的人，安排与我们的会面和交谈，使这一切都成为上帝的荣耀；让看见你们的人说，上帝就在你们里面，如同在祂自己的圣殿中一样，正如神圣的使徒所言（林前3:16）。——如此行，我们便能以合神心意的方式庆祝圣大复活节，与基督的受难相契合，并被复活之光所照耀。

223. 提醒大家某件事件，那事件如同对所有人的试炼，却被大家顺利度过了

223. 1) 提醒人们某件事件，即对所有人而言的试探，而大家已顺利度过了这一难关。——2) 指明试探如何引诱人犯罪，以及应如何据此抵御罪恶：驱散邪念等等。— 3) 为了避免产生邪念，甚至在思想上也不要重蹈覆辙，在外表上要严格遵守良好行为的准则。— 4) 尤其要谨防离开修道院。— 5) 总之，你们的一切都要端庄得体、合乎规矩——凡事都要像在主面前一样去做。— 6) 斋期已结束；我们要感谢主；但不要停止自我完善。

7. 主在福音书中说：“西门，西门，撒但想要得着你们，好像筛麦子一样；但我已经为你祈求，叫你的信心不至失落”（路加福音 22:31, 32）。类似的事情也发生在我们这些谦卑的人身上。但全善的上帝并未让我们因忧伤而陷入超过我们所能承受的境地，而是“在试探中也预备了出路，叫我们能忍受得住”（林前10:13）。你们知道，我所说的究竟是什么。我将你们出于兄弟之爱所受的苦难，视为蒙神喜悦的、救赎的、值得称赞的，正如使徒所言：“这正是神所喜悦的，就是你们因神受苦，这在你们身上产生了何等的热忱？但你们的反应却是：愤慨、恐惧、渴望、热忱、报复；在这一切事上，你们都自认为在神面前是纯洁的”（林后7:11）。你们这样的态度确实是兄弟般的，这也是真理之道所要求的；因为经上说：“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同欢喜”（林前12:26）。

8. 你且看，魔鬼是何等狡猾、何等凶残；他“如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”（彼得前书5:8），要将人如猎物一般，或部分地、或全然地擒获。因为当它部分地抓住某人时，并不会就此满足，而是不断向更坏的方向发展，直到造成罪恶之死——具体来说：首先，它企图使我们接受诱惑，然后使我们在心中萌生邪念；当灵魂以此方式被玷污和侵蚀后，他便引诱它越出本性的界限，使其变得疯狂、失语且盲目，追求不该追求的事物：舍光就暗，舍甘甜就苦楚，舍生命就死亡。这就是试探者带来的祸患。——弟兄们，我们应当以各种方式守护自己的灵魂，不给魔鬼留地步，而要立即驱散最微小的念头；若在此事上败下阵来，至少不要因同情而玷污自己；若在此处仍告失败，也不要让自己长时间沉浸于这种心境，以免堕入罪恶。

9. 这种情况之所以发生在我们身上，源于以往的偏好和往事。但我们要远离这些偏好，要远离年少时的回忆：因为若让想象沉溺其中，这无异于让心灵重返埃及，我们必须从内在的人开始警惕这一点；至于外在方面，则要遵行使徒的教导：“凡污秽的话都不可从你们口中出来，只要说那能造就人的好话，叫听见的人得益处。也不要叫神的圣灵担忧，你们原是在得救的日子受了他的印记。一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。要彼此相爱，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样”（弗4:29-32）。

10. 同时，我们要避免离开修道院，以免因此跌倒。唉！你的弟兄们在院内，你却在院外？你的弟兄们在静默中，你却在闲谈中？你的弟兄们安息，而你却四处游荡，东奔西走？由此而生诱惑；由此而致跌倒。一只脱离羊群的羊，会遭遇什么？岂不是成为野兽的猎物吗？逃离弟兄团契的人也是如此。但愿弟兄们不要这样，绝不要这样。

11. 然而，你们的一切行为都应当端庄得体、井然有序；凡事都要谨慎小心；凡事都要像在主面前一样，祂洞察我们的隐秘与显明，无论是白昼还是黑夜，以及我们身体和思想的一切活动；这样，我们便不会成为犹太人、外邦人，以及上帝教会的绊脚石。——关于这一点，就说到这里。

12. 既然大斋期即将结束，我们就当将荣耀归给神，因祂使我们得以完成斋期，并赐给我们力量，在斋期期间坚持履行惯常的灵修操练。劳苦已过，赏赐长存；身体虽消瘦，但灵性却更加丰盛。愿你们日益丰盛、日益成圣，并“愿你们的灵、魂、体全然圣洁，在我们主耶稣基督降临的时候，得以完全无瑕”（帖前5:23）。

224. 让我们不断追念主的受难与复活，以免被情欲所掳

224. 1) 让我们不断追念主的受难与复活，以免被情欲所掳。——2) 如今正是春天，万物复苏：我们应当谨慎并严格约束肉体。——3) 我们已为斋戒而努力；但斋期结束后，——努力并未终结：必须终生精进修持。——4) 让我们就这样去做吧。[4, 1]

13. 蒙基督之恩得以庆祝圣复活节，让我们重新投入自己的事务，但要既勤于劳作，又同时追念我们救主耶稣基督那赋予生命的大苦难及其荣耀的复活；因为绝不可让复活节过去后，对这一切的记忆也随之消逝。但我们要时刻在心中铭记主的救赎受难、祂的受难、安葬与复活，以便通过不断将心思专注于这些事，使我们免受情欲的侵扰。倘若有时因疏忽而受情欲所困，就当速速仰望被钉十字架的耶稣——荣耀的主，我们的灵魂便会立刻得着医治。正如古时的以色列人，当被蛇咬伤时，仰望铜蛇，便立刻得医治（民数记21, 11-19）。你们也知道，邪恶的意念如同蛇一般叮咬人，向灵魂注入毒液；一旦发生这种情况，就必须竭尽全力尽快将其清除，以免因拖延而使伤口难以治愈。

14. 看哪，如今正是春天。春天是血液的母亲（而血液是肉体的源头）。“肉体情欲与圣灵相争，圣灵也与肉体相争”（加拉太书5, 17）；因此，肉体的增强会削弱圣灵，而圣灵的增强则会削弱肉体。——因此，让我们保持谨慎，在饮食、睡眠及一切其他事务上，都要恪守严格的节制，以免肉体压倒灵魂，反倒要让灵魂战胜肉体。

15. 在竞技场上奔跑的人，并非跑完一两个赛段就被宣布为胜利者，而是当跑完全程（并率先抵达指定终点）时才被宣布为胜利者。同样，我们并非仅仅因为妥善度过了大斋期或五旬节（就自然是胜利者）；但我告诉你们，如果我们不终生保持警醒的奋斗，就无法逃脱魔鬼的罗网，也无法获得胜利的奖赏。

16. 为何我们要一次又一次地以善行奋力拼搏，一次又一次地为追求美德而挥洒汗水，一次又一次地克制肉体，一次又一次地制服身体，一次又一次地驱逐情欲，始终“在身上背负着主耶稣的死”（《哥林多后书》4:10），“常将死的定罪带在自己身上”（《哥林多后书》3:7）。因为，当然，我们也会像我们的先辈和弟兄们一样死去，离开此地——前往陌生的地方，看见我们从未见过的景象。关于这一点的话语令人恐惧，甚至会使得有智慧的人陷入狂热。——因此，让我们在敬畏与战兢中，严正地约束自己的感官，竭力远离虚妄的听闻、有害的视觉、令人沉溺的气味，以及一切危险的举动，将自己全然献给圣洁的上帝，藉此蒙祂喜悦，成为永恒福分的继承者。

225. 复活节已过，受难节也已过去；但复活节的喜乐与对主受难的纪念应当在我们心中鲜活；使我们在活着的时候，不再为自己而活，而是为那位为我们而死、又复活的主而活

225. 1) 复活节已过，受难节也已过去；但复活节的喜乐与对主受难的纪念应当在我们心中鲜活；使我们在活着的时候，不再为自己而活，而是为那位为我们而死、又复活的主而活。——2) 因此，复活节过后，我们仍须持守属灵的操练，不可编造任何借口偏离正道。——3) 他谴责说，虽然曾告诫他们不要单独在隐秘之处聚会，但有些人却依然如此；并指明当公开聚会交谈时应如何行事，以及其他任何时候应如何自持。——4) 鼓励人们纪念已故的良善弟兄，并效法他们，同时以多梅蒂安弟兄为例 [4, 2]

17. 复活节已过，节日也已结束；但喜乐——或者说庆典，如果你们愿意这么称呼的话——并未消逝：因为从属灵的角度而言，我们应当时刻喜乐并欢庆，正如使徒所言：“你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐”（腓立比书4:4）。受难周虽已过去，但对我们救主基督受难的记忆，愿在

我们心中永远焕然一新、鲜活如初，即铭记荣耀的主曾为我们被钉十字架、被埋葬，并在第三天复活，并使我们也与祂一同复活、一同得生，“使我们活着的人，不再为自己而活，乃是为那为我们死而复活的主而活”（哥林多后书 5:15），这样，我们便能满怀胆量地引用使徒的话说：“*“我已经活着，不再是我自己活着，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，祂爱我，为我舍己”*（加拉太书 2:20-21）。由此可得出的结论是：我们应当对世界死，为独一的神而活。

18. 因此，复活节过后，我们也应当保持清醒、警醒，祷告并痛悔，流泪并得着光照，时刻在身上背负主耶稣的死，每日凭着意志而死，时刻在思想上与肉体分离，远离肉体的诡计，归向主。——不要说：“现在不是大斋期”：对于保持清醒的人来说，时刻都是大斋期。不要说：“我早已精进修行，需要安息了”：在这地上没有安息。不要说：“我在美德上已臻成熟，无需惧怕”：对改变和堕落的恐惧绝不可消退，因为撒但曾在一瞬间将许多在美德上自以为成熟的人推入罪恶的深渊；因此，“你若自以为站得稳，就当谨慎，免得跌倒”（林前10:12），即使自以为受了周全的保护，也当谨慎，免得被弃置于毫无防备之中。愿我们时刻保持警惕与谨慎，在睡眠、饮食及一切其他事务中都严格自律，使身体始终处于 的约束与服役之下，否则它便会像一匹幼驹般狂奔，将我们推入罪恶的深渊。

19. 我在最近的教导中曾告诫你们，不要孤立自己，也不要 在隐秘之处独处，但你们当中有些人却又回到了那里。“我们该怎么办呢？我该带着棍棒去见你们，还是带着爱心和温柔的灵去见你们？”（林前4:21）。我已多次告诫，你们却不听从；你们明明看见你们的弟兄因此受了惩戒，你们却仍不自省。务要留心，免得有人陷入同样的罪中。教导并非徒然，也并非在任何地方都可随意传讲。“因为神不是叫人混乱，乃是叫人平安”（林前14:33）。“凡事都当规规矩矩，有次序”（林前14:40），好叫主在一切事上因我们得着荣耀。来自四面八方的弟兄们，请留意自己该在哪里、如何就座，以及如何相待：不要像那些被允许为所欲为的人，而要像被圣灵所联结的人；不要像无人监督的人，而要像被主监督的人——祂洞察你们的一切举动和行为；不要像被牵引一般东奔西走，而要像在旅途中歇息的人一样；要留意你们的手工、祷告和诗篇的吟唱；不要贪恋银钱，在此地为自己积攒财宝，而要知足于现有的。因为主亲自说过：“我必不撇下你，也不丢弃你”（《约书亚记》1:5）；因此，我们每个人都可以满怀胆量地说：“*耶和華是我的幫助，我不懼怕人能對我做什么*”（《诗篇》117:6）。

20. 要纪念你们的弟兄，“他们既仰望生命的终点，就当效法他们的信心”（希伯来书 13:7）。正如我们所颂扬的福者多梅提安，他的纪念与诸圣同在。他付出了怎样的代价？过着怎样的生活？——他究竟是凭着多少辛劳与功绩，才赢得了这永恒的基业呢？按肉体而言，他是个贫穷且微不足道的人；但正因他选择了美德并爱戴上帝，上帝便高举了他，正如经上所言：“*唯独尊荣我的，我必使他得尊荣；藐视我的，必受羞辱*”（《撒母耳记上》2:30）。我们应当为这样的弟兄们欢欣鼓舞。但如果我们不从自身做出些什么，这又有何益处呢？只要我们竭尽所能，便能在我们的主基督耶稣里，与圣徒们同得份。

226. 我们在世上生活时，当谨守自己，使那些想要诋毁我们生活方式之人的口无从发声

226. 1) 我们在世上生活时，要谨守自身，使那些企图诋毁我们生活方式之人的口无从开。 – 2) 激励我们这样做的，当是那激励所有圣徒的对主的爱。 – 3) 倘若我们有时会随波逐流，那便是因我们对主的爱已显冷淡，因此我们应当更新并加固这份爱。[4, 3]

21. 我们这些谦卑之人，因每年见到你们来到这里而满心喜乐，并像庆祝第二个复活节一样，欢庆你们的到来。但正如你们每人将自己手头所能提供的世俗之物带给我们一样，我们也会像某种等价交换一般，向你们献上属灵的礼物。——因此，我奉我们主耶稣基督的名恳求你们：要活出与修道身份相称的生活，活出与我们所宣认的信仰相称的生活，活出与为基督所受的逼迫相称的生活，“你们在世上的生活应当是美好的”，“即使有人诽谤你们，说你们是恶人”，当他们看到你们实际上的良好行为时，便会感到羞愧（彼得前书 2:12）。让我们既为了自己，也为了那些抵挡真理的人，坚定地将我们的生活展现得井然有序，在彼此交往中保持良善的行为，并在善行中遵循良善的准则。无论是聚集在教会中，我们都要遵守使徒的准则。使徒说：“你们中间无论谁，若有诗歌，有

教导，有言语……凡事都要为造就人”（《哥林多前书》14:26）；或是因事前往某处，——我们当虔敬地前行，使我们脸上仿佛放射出某种恩典，以造就目睹者；或是恰巧与一位女士交谈，我们当全神贯注地与她交谈，谦逊地收敛目光，避免凝视，以免心被尖刺和箭矢所伤。

22. 简而言之，“一切”都应当“为荣耀那爱我们、并为我们舍己的上帝而行”（加拉太书 2:20）。祂的爱使爱祂的人陷入狂热，不允许祂属于自己，而只属于祂所爱的那一位：这一点在那些从心灵或肉体上爱自己的人身上也能看到。——当丈夫爱妻子时，他便将整个自我都献给了心爱的人，仿佛只为她而呼吸，时刻思念着她。纵使有人指着太阳给他看，他也不愿看，只愿凝视他心仪的佳人；纵使有人请他共进餐食，他也不愿参与，只因渴望与心爱的妻子独处。——但还有什么比基督主更美好呢？还有什么比祂那至福的爱更甘美呢？祂不正是“因仁慈而俊美，胜过世人”（《诗篇》44:3）吗？祂不正是“甘美，是全然的渴望”（《雅歌》5:16）吗？为了彰显这一点，即他们对祂的炽热爱意，圣徒们这样呼求——有人说：“正如鹿渴慕溪水，我的灵魂也渴慕祢，上帝”（《诗篇》41:2）；还有人则说：“那爱上帝的，必拯救我们这些受这审判的人：因为若有一人替众人死，众人就都死了；基督也是为众人死，使活着的人不再为自己活，乃是为替他们死而复活的主活着”（《哥林多后书》5:14-15）。看哪，神是何等地爱世人！看哪，圣徒们又是何等强烈、何等无法遏制地爱着祂！

23. 至于我们，既然对祂的爱不够炽热，便常被邪恶的意念和肉体的私欲所掳掠，结果遭遇的不是喜乐而是忧伤，不是甘甜而是苦涩，不是平安而是焦虑。——但弟兄们，我们必须警醒并清醒过来，将灵魂从这些有害的欲望中净化，以便让基督成为我们内心的居所：因为哪里有纯洁，哪里就有基督。这就是那蒙福且令人向往的生活；如此生活，我们便将在我们的主耶稣基督里继承天国。

227. 你们在斋期中积攒了属灵的恩赐；现在要努力守护它们

227. 1) 你们通过斋戒积攒了属灵的恩赐；现在要努力守护它们。——2) 为此，切不可放任自流，而要严格警醒，以警觉而谨慎的态度行事。——3) 远离诱发罪恶的诱因，守护内心的感受，尤其要净化思想。——4) 若不如此，便会陷入罪中；而罪过既已给我们带来了多少祸患，如今又在给我们造成多少祸患呢？[4, 4]

24. 节日过后，时光又召唤我们重返讲道与常规的教诲；我怀着热忱投入其中，深知这是我的使命，若不竭尽全力向你们宣讲真理之言，我将深感痛惜。——那么，此刻我该对你们说些什么呢？我要说的是，正如此前在圣大斋期中，你们每个人都积攒了属灵的财富，仿佛抵达了一处避风港，从而进入了圣复活节，并带着许多美好的美德收获，例如：斋戒、守夜、祷告、勤劳以及其他类似的虔诚操练：如今，你们关切与呵护的对象——绝非仅限于其中某一项——理应是保全这一切。

25. 因为不应以为，属灵的避风港会像可见的、感官所及的避风港那样。在那里，一旦有人进入避风港并安顿下来，便会因海浪汹涌及其他灾难性意外而陷入怠惰与无忧无虑之中：而在这里，情况恰恰相反，肉体的安逸反而会使情欲更加狂暴，恶灵的侵袭也如风暴般愈发猛烈：淫欲之灵、贪食之灵、贪婪之灵、懒惰之灵、忧郁之灵、骄傲之灵。因此，必须时刻保持警惕，以免即便身处避风港，仍会沉入深渊。圣大卫曾不慎瞥了乌利亚的妻子一眼，他因此遭受了怎样的苦难，读者们都清楚（《撒母耳记下》11:1、4）；“雅各吃饱了，就弃绝了所爱的”（《申命记》32:15）；有人轻率地触碰，被情欲点燃，从而生出不法之事。

26. 听见这些，当留心；要远离那些因诱发罪恶而危险的地方和景象；要用严格的规则约束你的眼睛、耳朵、嗅觉、味觉、触觉、饮食和睡眠，以免被情欲的波涛淹没。还须知晓，在感官之海中航行者，难免遭遇风暴与波涛；而横渡心灵之海者，则是风暴与平静的主宰。因为，倘若他勇敢地驱散不恰当的念头，便会充满宁静，并以圣灵为同舟者，正如圣阿尔塞尼所记载的那样。但那些放纵感官、任由欲望如波涛般在内心翻涌的人，却会自己招致最猛烈的风暴；若不尽快平息翻腾的思绪，终将潜然哀叹：“求你将我沉入海的深处，让风暴将我淹没”（《诗篇》64:3）。我想借此说明：愿良善的意念占据上风，愿美好的不被邪恶所战胜；愿圣灵掌权，并引领我们走向更美好的境地。

27. 难道你们不知道罪带来了什么后果吗？它岂不是将人引入了死亡？岂不是败坏了大地？岂不是从世界之初直到如今，使整个宇宙充满了坟墓？——因为人在违背诫命之前是永生的。只要那最初受造者始终坚定不移地遵守所受的诫命，上述一切灾祸便不会发生。他正是永恒折磨的罪魁祸首；他正是地狱不灭之火的纵火者；他正是永无休止的蛆虫的食粮；他使原本受尊荣的人类沦为无知的牲畜。既然他如此多灾多难且致命，我们就必须竭尽全力逃离他；并选择那种使人成为天使、抵御恶魔、驱散一切情欲的美德，最终获得天国作为奖赏——愿我们所有人都能借着我们主的恩典与仁爱，达到这一境界。

228. 不要自满：因为死亡时刻临近；而死后便是审判与报应

228. 1) 切勿掉以轻心：因为死亡时刻临近；而死后便是审判与报应。——2) 如果侍奉地上君王的人都怀着敬畏之心竭力履行一切事务，无论大事小事；那么，侍奉天国君王的人岂不更应如此行事吗？——3) 因此，让我们勤勉地履行一切职责，无论是敬拜还是服从；尤其要彼此和睦，并且要发自内心。[4, 5]

28. 现世生命的短暂，不应在我们心中滋生厌倦、懒惰或懈怠，反而更应激发我们的热忱，以及为取悦上帝而竭尽全力的热心，因为我们时刻都临近死亡。任何仆人临近主人时，或使者向差遣他的人汇报时，都不会掉以轻心，反而会焦虑不安，甚至显得心神不宁。——我们又何尝不是如此？我们正走向我们的主，或者更确切地说，是主正向我们走来；祂那可怕的审判台，我们都将赤身露体、毫无遮掩地站在那里，为自己的一生交账，并因此或得永恒的国度，或受永恒的刑罚。想到这些，谁还能放任自己陷入漫不经心呢？难道每个人不会像被烈火点燃一般，满怀热忱地遵行主旨，以免沦为那个被捆绑手脚、从婚筵中被赶出去的仆人吗？（马太福音22:13）

29. 如果这些例子还不足以令我们感到恐惧，那么我们就试着通过将未来与现实进行比较，更生动地想象一下未来。难道我们没有看到，君王的敌人中，有的在牢狱中受苦，有的被鞭笞折磨，有的被流放，有的被剜去双眼，还有的甚至面临丧命的危险吗？——但那些毫无过错的人，又不是怀着何等恐惧与战栗地侍立并服侍，被派往四面八方参战或从事其他艰巨任务吗？其中无人反对，无人不服从。既然在凡人的君王那里是这样，那么在永生不死的、万王之王、万主之主那里，岂不更应怀着敬畏和战兢之心来履行这一切，除了遵命而行之外，绝不做其他任何事吗？你们听见上帝的话语说了什么吗？——“难道你对祂丰盛的恩典、温柔和长久忍耐漠不关心，竟不知道上帝的恩典是引导你悔改的吗？但因你的顽固和不悔改的心，你正在为自己积蓄忿怒，等到忿怒之日，就是上帝公义审判显明的时候；那时，祂必照各人的行为报应各人”（罗2:4-6）。

30. 愿这话使我们警醒；让我们每天都以全神贯注和警醒的自律度过：清晨一有信号，便立即迅速起身，驱散睡意；在静室和集体聚会中进行清醒的祷告后，各人各司其职——司库在司库室，厨师在厨房，其余所有人各安其位：绝无怨言，绝无违抗，绝无喧哗，绝无争执，——更绝无暗藏的恶意，只为表面看似和平，内心却滋养怨恨，一旦有机可乘，便如毒蛇般蛰刺，或如复仇的骆驼般报复。——侮辱之事已发生又已过去。但那悔改或宽恕是否发自内心？切勿让思绪再次燃起怒火，也切勿企图“以恶报恶，以恼怒报恼怒”；相反，要祝福他人，因为你们知道，你们是为被召的，好叫你们承受祝福。凡爱生命、愿享美福之日的人，当禁止自己的舌头不作恶，禁止自己的嘴唇不说谎言。当远离恶事，行善，寻求和平，并持守和平。因为主的眼目看顾义人，祂的耳朵听他们的祷告；但主的面却向行恶的人”（彼得前书3:9-12）。

229. 万物都在庆祝基督的复活，披上鲜花，散发芬芳；我们也应当庆祝这一诸节日的节日，从自己身上散发属灵的芬芳，通过结合各种美德在内心预备好它

229. 1) 万物都在庆祝基督的复活，遍地开花，芬芳四溢；我们也应当庆祝这一诸节之首的节日，从自身散发属灵的芬芳，通过结合各种美德在内心将其预备妥当。——2) 但在这些日子里，鉴于圣像破坏主义——这一被主亲自斥责的行为——我们更应以正统信仰散发芬芳。——3) 让我们坚守正统信仰，并以美德的生活散发芬芳。[4, 6]

31. 到了基督复活节，万物仿佛脱去某种死寂，抛开冬日悲伤的覆盖，再次绽放，仿佛重获新生：大地披上绿意，树木长出新叶，动物们欢快地奔跑嬉戏，大海风平浪静，一切都焕然一新，变

得更加美好。——但这为何会让我有所感悟呢？——原因就在于此——既然那些没有灵魂、不会言语的生灵都能如此欢庆这至圣的复活节，并呈现出如此喜庆的景象；那么，我们这些因拥有理智、并被尊为上帝形象而受尊崇的人，岂不更应当以美好的生活装点自己，并让心灵散发出芬芳吗？——因为诚然，基督的香气就是那些以美德妆点自己的人，正如使徒所见证的，他说：“*我们就是基督的香气，在神面前，无论在得救的人中，还是在灭亡的人中：对这等人，我们是死亡的香气，使他们走向死亡；对那等人，我们是生命的香气，使他们走向生命*”（林后 2, 15:16）。此外，还可以说，亚当在违背诫命之前，也是上帝的馨香之气，因为他被赋予了永生与不朽，并沉浸在天上的默观之中。正因如此，正如任何一棵花香四溢、芬芳馥郁的树木都配得上被安置在乐园中一样，他亦因美德的芬芳而熠熠生辉。在此还可以提及，族长以撒在儿子雅各身上嗅到一种怡人的芬芳时，正是这样说的：“*这是我儿子的香气，如同主所赐福的丰饶田野的香气*”（创世记 27, 24），他当然是从属灵的层面理解这种香气的。——弟兄们，让我们也散发出属灵的馨香之气吧，我们要像一位技艺精湛的香料调配师一样，通过融合各种美德，在自己内心调配出这种馨香。这样的圣膏是蒙福的；这样的圣膏是蒙神喜悦的；这样的圣膏能吸引天使、驱逐恶魔；被这圣膏吸引的纯洁灵魂，便追随主基督的脚步前行，正如《雅歌》中所唱的（1、2、3）。这本该是永恒的常态。

32. 但在当今时代，鉴于反圣像的异端之风，我们更应彰显正统信仰的光辉。反圣像者高呼：“上帝是无形的；无法将祂描绘出来。”——他们自以为在宣扬某种智慧，却不知其中蕴含着何等深奥的智慧。——啊，这些无知之人！你们是否承认主耶稣是上帝？我想你们会说：是的。——那么请听听祂自己所说的话：祂在复活后向圣使徒们显现，并凭着祂不可言喻的宽容，将救赎之信中最隐秘、最奇妙的奥秘启示给他们；祂触碰食物，以此证实祂复活的真实性——尽管祂复活后的圣洁肉身本无此需——祂进食饮水，可被触摸；对那些以为祂是灵的人，祂说：“*看我的手和我的脚，就是我自己：摸摸我，看看：灵没有骨头和肉，你们看，我有骨头和肉*”（路加福音 24:39）。——那位反对圣像的“基督斗士”对此会作何回应？——主是否有骨头和肉？既然如此，祂能否被绘制在圣像上？——如果后者不可行，那么前者也就从未存在过。但祂在说自己有血肉之躯时——无论是明言还是暗示——祂自己便证明了祂可以被绘制在圣像上：因为这两点特质是相互印证的。为何这些圣像反对者会像摩尼教徒一样“遭受刑罚，陷入永恒的灭亡”，正如经上所记（《帖撒罗尼迦后书》 1:9）。

33. 至于我们，弟兄们，秉持正统的教义，坚信我们可以在圣像上看见我们的主耶稣基督，并在圣像前敬拜祂；以此为慰藉，将全部热忱倾注于展现与我们的信仰相称的纯洁、无可指摘、无瑕疵的生活，既不偏向这一个极端，也不偏向那个极端，而是巧妙地行走于两者之间，从而使我们得以进入天国。

230. 思量我们的人性因升天的主而被提升到了何等高的境界，切不可因不配的生活而使其蒙尘

230. 思量我们的人性因升天的主而被提升到了何等高的境界，切不可因不配的生活而使其蒙尘。[4, 7] 对我们而言，救主耶稣基督的升天——这一即将在门前举行的庆典——是所有节日中最伟大的，也是超自然的奥秘：因为我们的本性将被提升至可见之天的界限之外，正如经上所记：“*那满有怜悯的上帝……借着基督使我们这些因过犯而死的人复活……并使我们与祂一同复活，在基督耶稣里将我们安置在天上*”（弗 2, 4-6），“*在天上坐在祂的右边，高过一切执政的、掌权的、有能的，以及一切在今世和来世被称名的；又将万有都服在祂的脚下；并使祂作教会——就是祂的身体——的元首，教会是祂的身体，祂在万有中充充足足地充满万有*”（以弗所书 1: 20-23）。看哪，人的本性被提升到了何等高的荣耀境界？岂不是从地上升到天上吗？岂不是从朽坏走向不朽吗？有多少人费尽心力，只为成为地上那位必死的君王的朋友？而我们，甚至“*从前与神隔绝，因着恶行，在心思意念上与祂为敌*”（歌罗西书 1: 21），不仅白白地借着我们的主耶稣基督与神和好，更被高举至儿子的地位。如今，我们的本性已在天上，受一切有形无形受造之物的敬拜。这就是我们良善之神那不可言喻的爱人之心的伟大！思量到这一点，并深知这超乎我们理智所能理解，蒙福的保罗便祈祷说：“*愿我们主耶稣基督的上帝，赐给信徒智慧的灵，使他们能认识祂……好叫我们知道祂的呼召有何等指望，祂在圣徒中所得的基业有何等丰盛的荣耀，以及祂的大能大力在我们这些信的人身上如何运行——这大能大力是照着祂在基督里所显的大能而运行的*”（弗 1: 17-21）。——但这不正是事

实吗！——祂作为全善的，借着童贞女的诞生来到我们中间，顺服自然律法，被钉在十字架上，“将那记在我们身上的罪孽钉在十字架上”（歌罗西书 2:14），降临到地底深处，治愈了致命的疾病，复活后在祂自己里面重整了人性，最后在荣耀中升天，向天父显明祂是我们的大祭司——简而言之，这就是这个圣节的意义！——当我们默想这一切，并领悟到我们就是基督的身体时，就当虔敬地尊崇这恩赐，保守我们的高贵，不背弃恩典，“不要将基督的肢体当作淫乱的器具”（《哥林多前书》6:15），更要洁净我们的心思意念与行为，更要远离那些与灵魂争战的肉欲，将“我们生命中的一切美善”珍藏于自身（彼得前书 2:12），这种生活是和平的、温顺的、顺服的、谦卑的、井然有序的——这般生活，正是那蒙福的生活。至于享乐与嬉戏、欢笑与放纵，应当留给那些贪恋肉体、贪恋生命的人——他们虽眼见却不看见，虽耳闻却不听见，心已如石，耳朵也已沉重，以致无法分辨善恶、光明与黑暗、生命与死亡。至于我们，弟兄们，要坚守这信仰：“我们以此为立身之本，并以盼望神的荣耀为夸口”（罗 5:2），效法圣徒们——其中包括如今被颂扬的福者帕科米乌斯——所行的苦修功课，让我们明辨所见、明辨所闻、明辨所感，善用身体的各个肢体，好叫我们按应许成为永生的继承者。

231. 在主升天之际，我们的本性也随之升华：让我们尊崇这恩赐的崇高，并以各种美德装点自己

231. 1) 随着主的升天，我们的本性也得以升华：让我们尊崇这恩赐的伟大，并以各种美德来装点自己。——2) 凡不如此者，便非基督的肢体：凡被任何情欲奴役者，当悔改并效法基督；凡时常受情欲驱使者，当急切且时刻恢复属灵的良善心境。——3) 当急切；因为死亡时刻临近，而死后，未悔改者必受审判。[4, 8]

1. 我们庆祝主的升天，这是我们主耶稣基督道成肉身救赎工程的终结。祂按天父的旨意成就了一切，便在荣耀中升天，并将我们与祂一同复活，使我们坐在祂那圣洁的肉身中，与祂同在天上。“祂荣耀的丰富，祂大能的威严”（弗 1:18,19）何等浩大，竟将我们这卑微渺小的本性高举至神圣的王座之上，使一切天上的权柄都向祂屈膝敬拜。思及此，我们当满怀敬畏与战兢，虔诚地尊崇这恩赐的伟大，并作为基督的肢体、祂的同工和同为后嗣，配得地活出我们元首的样式，“在纯洁、在知识、在恒忍、在良善、在圣灵、在不虚伪的爱、在真理的话语、在神的权能中”（林后 6,6.7），以一切顺服和谦卑的智慧，以一切勤勉和谨慎，不讲任何不合时宜的话，也不做任何违背诫命的事。

2. 因此，玷污身体的，就不再是基督的肢体；怀恨在心的，就不再是基督的肢体；被其他任何情欲所控制的，就不再是基督的肢体；因此，这样的人就不配领受圣礼。因为使徒说：“人应当自己省察，然后才吃这饼、喝这杯；因为人若不分辨主的身体，就是吃喝自己的定罪。因此，在你们中间有许多软弱、患病的，甚至有不少人睡了。因为我们若是先分辨自己，就不至于受审判；但我们既然被主审判，就是受管教，免得我们被世界定罪”（林前 11:28-32）。因此，让我们效法基督并洁净自己，好叫我们配称为基督的肢体，并配领受圣餐。——倘若我们因疏忽而燃起邪恶的私欲、愤怒、嫉妒、仇恨，或是其他任何为神所憎恶的情绪，也不必惊讶。但要尽快恢复到原先的良善心境，清醒过来，不要在这些恶行中拖延；因为在这件事上故意拖延，将招致无可推诿的定罪。

3. 况且，死亡难道不会猝然降临吗？——就在昨天，我们探望了一位患病的主教，发现他正处于极度困苦之中，因高烧而浑身虚弱，目光四处游移，却无处寻求帮助。难道我们不会立刻遭遇同样的境遇吗？——而这些痛苦与未来的相比又算什么呢？不过是梦境与阴影罢了。那火焰永不熄灭，那蛆虫永不死去，黑暗永不消散，枷锁永不松开，磨牙声永不停息，而所有其他的折磨都是永恒的。弟兄们，若能切实地思考这一点，我们就不再贪恋情欲、嫉妒、发怒、谴责、诽谤，也不再做任何其他恶事；相反，我们要保持平和，心怀善意，痛悔自省，乐于施舍，以合神心意的方式彼此相爱，并热切且甘心地遵行一切诫命，以便既能逃脱永恒的折磨，又能获得永恒的生命。

232. 主应许要差遣另一位安慰者：这应许已在五旬节应验；此事何其伟大

232. 1) 主应许要差遣另一位安慰者：这应许已在五旬节应验；此事何其伟大。——2) 那么，我们该如何报答呢？我们要宣扬君王的大能：激励自己行各样善事，抵挡一切情欲和肉体的诱惑；其中唯有苦楚，而一切安慰都在独一的上帝里面。——3) 让我们远离一切不合神心意的事物。[4, 9]

4. 我们庆祝五旬节，即圣灵降临的节日，主曾如此说：“我离开你们，但并非撇下你们；若我不离开，保惠师就不会来你们这里；我若去，就必差祂来你们这里。祂来了，就要引导你们进入一切真理”（约16:7,13）。这是何等的美好应许！这是何等的恩典！祂应许的不是差遣天使，也不是差遣人，而是差遣与祂同质的圣灵。因此，独生子上帝完成了父所托付的事工，升回天上；而圣灵则降临——并非另一位上帝——绝非如此！——而是另一位保惠师，正如经上所记。啊，这何等难以言喻的爱人如己！神就是我们的安慰。祂安慰那悲伤且饱受折磨的灵魂，使他们在艰难处境中不致灰心丧气，正如圣使徒所见证的：“外有争战，内有惧怕；但那安慰谦卑人的神，也安慰了我们……”（《哥林多后书》7:5）。祂安慰那被魔鬼的恐吓所惊吓的心灵，通过大胆的盼望将其提升至不可战胜的勇气，正如圣大卫所见证的：“主啊，祢帮助了我，也安慰了我”（《诗篇》85:17）。——祂安慰并鼓舞那困惑的心灵，使之得以与上帝和好并获得平安，正如使徒所见证的：“我们奉基督的名恳求你们，好像上帝借我们恳求你们一样：奉基督的名恳求你们，与上帝和好”（《哥林多后书》5:20）。——你看见这不可测度的宽容了吗？你看见这无与伦比的恩赐了吗？那独生子正在父面前为我们代求，正如经上所记：“那在神右边的，也在为我们代求”（罗8:34）。在世上，圣灵以多种方式安慰我们。

5. 那么，我们该如何向主报答这一切呢？——我们只能领受这篇诗篇，并呼求：“我一切的骨头都说：‘耶和華啊，耶和華啊，谁能与你相比？你救贖窮人脫離強暴者的手，救贖窮人和困苦人脫離掠奪他們的人’”（诗篇 34:10）。还有：“我的帮助来自创造天地的主”（《诗篇》123:8）。还有：“若非耶和華帮助我，我的灵魂早就在阴间安居了”（《诗篇》93:7）。还有：“耶和華是我的帮助，我不惧怕人能对我做什么”（诗篇117:6）。既然有这样的安慰者——圣灵，有不可战胜的力量，有伟大的护卫者——上帝，以及同工，我们就不会惧怕仇敌的威胁，也不会畏惧敌对势力，但既然有祂作为我们的帮助者和同工，我们必将勇敢而坚定地投身于灵修与殉道的争战，日复一日地经历其中，不被蛇的诡计所迷惑，也不因它无休止的攻击而疲惫；我们要扑灭肉体的情欲，正如扑灭那将我们灵魂之屋烧得熊熊燃烧的烈火一般。我向你们保证，这并非享乐，而是危险的疾病；并非甘美，而是理智的狂乱与邪恶的蒙蔽。那些已制服肉体的狂躁、洗净其污秽、并全心依附于独一真神的人，他们深知这一点——还有什么比祂更甘美、更令人向往的呢？——凡拥有此等境界者，既在肉身之中又超乎肉身，既在世间又超乎世间，既安居于此又活在可见之物之上；在那境界中，恩典的波涛由圣灵的微风掀起，尽可能地以宁静充盈灵魂。

6. 既然如此，我们为何容许贪享之欲战胜我们，将我们扭曲至此，并使我们因这种改变而改变，以致我们低头俯视尘世，沉溺于血肉之躯，从而完全与我们全善的上帝疏远？——让我们远离一切情欲：远离贪财之心，那背叛之源；逃离不信，它将我们与主隔绝；逃离一切其他情欲，无论它们如何扭曲我们的灵魂——愤怒、嫉妒、仇恨、自负、自以为是、孤立：以免死亡猝不及防地降临，使我们与上帝隔绝；而与上帝隔绝，即意味着与天国隔绝。凡不行上帝所喜悦之事者，无人能逃脱此命运。愿我们能够避开那将降临在悖逆之子身上的忿怒，开始不懈地取悦上帝，洁净自己，更新我们的灵魂。勇敢前行吧！主离所有呼求祂的人都很近。

233. 诸圣节。——他们是谁？所有殉道者：有的经历了血的殉道，有的则通过自我牺牲的壮举

233. 1) 诸圣节。——他们是谁？就是所有的殉道者：有的为血殉道，有的则以自我牺牲的壮举殉道。——2) 我们也属于这一行列：我们的暴君（——即情欲、被情欲支配的人以及魔鬼——）要求我们背离上帝，投靠他们；由于我们不愿屈从，因此承受着外在匮乏与内在挣扎带来的痛苦。——3) 但我们要坚守到底；并有幸与殉道者同得荣耀。[4, 10]

7. 我们有幸庆祝了诸节之首——圣灵降临节；接下来，万圣节也即将临到我们。——如今被纪念的圣徒有多少？又有多少？谁能数清天上的星辰和海边的沙粒？——上帝的圣徒、上帝真理的见证人和殉道者，其数目如此之多，他们忠实地抵御了暴君们与真理为敌的力量，并勇敢而欢欣地承受了各种酷刑——火焰、利剑、野兽、车轮、铁爪以及邪恶所能构想的一切，他们视苦难为安慰，视流血为喜乐——怀着这种信念，他们在炽热的炭火上行走，用鲜血扑灭熊熊燃烧的篝火，并在自身本性中成就了许多超越本性的壮举，从而令暴君和君王们惊骇不已——这究竟是为了见证什么？——就是耶稣基督是神的儿子，并且正如经上所记，因着祂的名，人便得着永生。但唯有那些流

血的人才是真理的见证人吗？——不；凡以神圣生命而活的人，都是真理的见证人。圣使徒曾说，他们“在旷野、山岭、洞穴和地穴中流浪，受苦受难，被剥夺了羊皮和山羊皮，受尽苦难，被恶待，这世界不配拥有他们”。稍后又说：“我们既有这云彩般的见证人环绕，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，怀着忍耐奔那摆在我们前头的路程，仰望信心创始成终者耶稣”（希11:37-38；12:1-2）。你看，他将所有追求圣洁、忍耐地过着自甘受苦生活的信徒，也都称为殉道者吗？

8. 因此，弟兄们，我们也属于殉道者的行列：因为我们也因爱主并耐心地走过十字架生活的多苦之路，因遵守贞洁的誓言，且不否认我们所面临的诸多争战中的顺服，从而见证耶稣就是基督、神的儿子，我们见证审判与报应的存在，我们见证自己必须在基督那可畏的审判台前，为自己的生活作交代，抵挡魔鬼——基督的仇敌，他通过邪恶的意念和致命的私欲折磨并鞭答我们，迫使我们背弃上帝。诚然，那些在自己不法的心思和情感中堕落，顺从并追随仇敌的人，正是通过他们的行为和心态表明，对他们而言，上帝并不存在，正如圣大卫所言：“那心里说‘没有上帝’的，是愚顽人”（诗篇52:2）。因为仇敌若不先在人的灵魂中使人遗忘上帝，甚至仿佛背弃祂，就无法引诱人心沉溺于肉体的私欲、纵容罪恶、酗酒、放荡、宴乐、贪婪、拜偶像以及各种其他不端行为；一旦得逞，便占据灵魂，将其从上帝那里夺走，并将其投入永不熄灭的烈火中，与自己一同承受永恒的折磨。这种迷惑是多么可悲，其结局又是多么可怕！

9. 但我们作为基督的见证人，仍要作美好的见证，仍要继续持守美好的信仰，与众圣徒一同欢喜，因我们蒙恩得以见证基督，不向巴力屈膝，即不屈从于肉体的私欲和其他罪恶的诱惑；当仇敌向我们灌输背离顺服的念头时，我们绝不相信他，而是要英勇地抵挡他，虽受打击却不被击败。——你们知道这种殉道见证会结出怎样的果实吗？要知道，那些向众人见证基督、并因真实的见证而承受难以想象的苦难的基督见证人，将在来世被宣告为祂的同承产业者，正如使徒所言：“当基督——我们的生命——显现的时候，你们也要与祂一同显现在荣耀中”（歌罗西书3:4）。愿我们也与他们一同，在余生中坚持见证，得以蒙受永恒的赏赐，并与基督永远同在，享受喜乐与欢欣。

234. 主日这天，让我们通过追念主借着祂的复活为我们赢得的恩典，以此作为我们的教诲

234. 1) 主日这天，让我们通过追念主借着祂的复活为我们赢得的恩惠，以此作为我们的教诲。——2) 在追忆这些恩典时，我们怎能不受到感召——去爱那位如此深爱我们的主，并通过遵守祂的诫命、远离一切祂所不喜悦的事物来彰显这份爱。——3) 为了增强这种感召，让我们铭记死亡；而兄弟尤多基姆的离世，正是此刻给予我们的契机。[4, 12]

10. 我们今日所庆祝的这个主日，若我们留心聆听，便足以给我们带来教诲（Κατηχησις）。因为在这日，我们的主耶稣基督使我们这些被罪恶压倒的人得以复活；在这日，祂使我们这些因过犯和肉体未受割礼而死亡的人得以复活；就在这一天，祂再次为我们敞开乐园之门，使我们得以品尝生命树的果实——那便是祂赐予我们生命的圣体与圣血；就在这一天，作为从死亡中复活的人，我们可以借先知的言语高呼：“死亡啊，你的毒钩在哪里？阴间啊，你的胜利在哪里？”（林前15:55）。你已被那位说过“你们当刚强，我已经得胜了”（约16:33）的主所战胜；在这日子里，正如使徒所言，上帝和圣父“使我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，为要在将来的世代中，借着基督耶稣向我们所施的恩典，彰显祂恩典的丰盛”（以弗所书2:6-7）。何等难以言喻的恩赐！祂将我们从何处领出来，又引向何方？从死亡进入生命，从黑暗进入光明，从奴役进入自由，从敌对进入真诚的团契，祂的慈爱甚至延伸至此，使我们“成为祂儿子的模样”（罗8:29）。这何等难以言喻的恩典！祂对我们的爱何等丰盛！祂竟将祂的独生子赐下，为要赎回我们众人。面对此情此景，我们怎能不呼喊：“谁能述说耶和華的大能？谁能传扬祂一切的赞美？”（诗篇105:2）。

11. 让我们去爱那位如此爱我们的人，为那位为我们而死的主献上生命，不再回归血肉之躯，不被蛇的诱惑所迷惑，不沉溺于世俗的享乐，也不让自己品尝那带来死亡的罪之果实；因为经上记着说：“那些在领受了真理的启示之后，仍凭自己的意愿犯罪的人，对于他们的罪，再没有赎罪的祭物了；而且，那等待着他们的审判是可怕的，那烈火的嫉妒必吞灭一切想要抵挡的人。”（希伯来书10:26,27）因此，我们要怀着谨慎和敬畏的心事奉主，以理智和良好的安排度过生活，以明智的忍耐履行托付给我们的事工，在灵性事务和肉体事务上都严格遵守吩咐，甚至包括生火和打水这样的小事。

12. 在这一切之上，我们要铭记：死亡对我们而言是不可避免的。——如今，我们的弟兄尤多基姆也已归主了。——如果弟兄的离世尚不能使我们醒悟，那么究竟什么才能使我们回转？如果死亡的奥秘尚不能说服我们，那么还有什么能阻止我们陷入毁灭性的情欲之中？难道我们不知道，就在我们谈论和商议这事或那事的时候，可怕的死亡时刻可能会突然降临在我们身上吗？——对于被罪恶所困者、那些尚未通过忏悔洗净过失者、生活放荡、肆无忌惮且任性妄为者而言，那是可怕而难以忍受的时刻；但对于爱神者、虔诚者、品德高尚者、顺服者与谦卑者而言，那却是甘美而令人向往的时刻。因此，弟兄们，我恳求并提醒你们：请将这些思想铭记于心，竭尽全力远离情欲，以爱拥抱基督，在美德上不断精进，好使我们在基督耶稣——我们的主——里，如此度过一生，最终继承天国。

235. 想起曾有人临终时呼喊：“我猝不及防”，尚未说完便断了气——由此得出教训：要这样生活，时刻准备迎接死亡

235. 1) 提及某人临终时曾呼喊：“我猝不及防”，尚未说完便断了气——由此得出教训：应当这样生活，时刻准备迎接死亡。——2) 随后，他暗示在集体生活中最容易做到这一点，既为独居者感到惋惜，又称赞那些两人或三人同住的人，但更推崇那些过着集体生活的人。[4, 13]

13. 今天是主日；而我将向你们谈论死亡。你们看，弟兄们和长老们接连不断地离开我们。对我们而言，这无非是在提醒我们：我们很快也会离开这里，但并非前往世间任何虚幻短暂之地，而是前往无形且永恒的居所——一旦进入那里，便再无回转之日。——死亡确实令人恐惧，当人们仅是耳闻时；但当亲眼目睹时，其恐怖更是无与伦比，正如六天前我们在哈尔基特修道院院长临终时所经历的那样。我们目睹了他最后的喘息，并对发生的一切感到震惊——他刚才还与我们同在，转瞬之间便因死亡的降临而离我们而去。这听来确实令人恐惧，亲眼目睹更是令人战栗！这位福者尚在呼吸之际，发出了这样的声音：“我被突袭了”（猝不及防）；说完这句话，他微微摇了摇头和手，随即沉默了，来不及说明究竟发生了什么。——但我们深知这一惊人事件的含义。我向你们讲述此事，并非为了给逝者蒙上阴影；绝无此意！——而是为了警示自己，也为了激励你们——要警惕，以免我们也在最后时刻措手不及，在离世之际从喉间迸发出同样的呼喊；但愿我们时刻为这一刻做好准备，从容不迫地迎接它。因为经上写着：“我已预备妥当，不致惊惶”（《诗篇》118:60）。但如果我们不时刻警醒，不坚定地持守所行的善事，不通过忏悔来纠正所犯的过错，始终像即将被接升天那样完善自己，我们就无法达到这一境界。——因为我们将在那里向谁呈报？不正是向万物的审判者、向神吗？“天上、地上和地底下的万膝都要向祂跪拜，万口都要向祂承认”（腓2:10）。而我们该如何作答？难道不是要为我们在一生中所行的一切——无论是行为、言语还是意念——作出交代吗？

14. 每当我回想起这一点，内心便充满恐惧，几乎令我丧失知觉。但你们却可以毫无畏惧地思考此事——我说的是你们这些顺服的人，那些将一切关切都寄托于顺服之力的人：因为在真正的顺服中，生活确实是这样的。然而，那些背离顺服、独来独往、东奔西走却找不到立足之地的人，在基督那可畏的宝座前，又将如何为自己辩护呢？唉，多么悲哀！邪恶何其诱人！那些原本在修道生活中正行其道的人，竟是如何倒退的呢？“他们若不认识真理之道，倒比认识了真理之道却背弃所托付给他们的圣诫更不坏。因为他们成了真实的比喻：狗回到自己的呕吐物上，猪洗净了又回到泥潭里”（彼得后书 2:21,22）。你怎么了，朋友，你怎么了？你竟在背负奴隶的轭吗？！那些离开修道院去独居的人，就是这样为自己辩解的，声称修道院里是奴役。你，这个抛弃了世俗枷锁、逃离了世俗、并从一切肉体的习俗中解脱出来的人？难道你还要娶妻吗！！因为这两件事是世间事物及其所属之物不可分割的组成部分。——而对于那些过着十字架生活的人来说，这两者都是陌生的。——但原因，一如既往，是罪。因为我们贪恋情欲、贪恋金钱；那么，贪恋妻子自然也会附着在我们身上。为了不让那些暗中发生的事有见证者和揭发者，我们不愿与弟兄同住，而是选择独居，或者更直白地说，选择贪婪的奴役，仿佛我们已经完全出卖了自己，沦为罪的奴隶，成了血肉之躯的奴隶。由此导致内在秩序的瓦解；由此产生诱惑；由此导致堕落。因此，我唯有痛哭与哀叹。我谴责，我禁止；但他们不听。然而，愿这些人听从主所说的话：“我若没有来对他们讲道，他们就没有罪；但如今他们对自己所犯的罪没有推诿的余地了”（约15:22）。我对此类人的血是清白的。本可

依据“（你要像外邦人一样）”的诫命，将他们彻底逐出我们的团体；但鉴于如今正值患难时期，我暂且搁置此事：“恐怕他们从魔鬼的网罗中挣脱出来，却又被魔鬼掳去，任凭他摆布”（提摩太后书 2:26）。你们却是蒙主赐福的——无论是两人或三人同住，更值得称赞的是，那些遵行基诺会会规、安居家中、除极必要的情况（尤其是前往集市和节庆活动）外不随意外出、彼此服侍、从而胜过世界的人，凡凡事都出于对神的爱且合宜地行事——愿恩典与平安加倍临到你们，并愿你们在我们的主基督耶稣里，得见那从上头来的耶路撒冷的美好。

236. 我们要警醒，借着上帝的话语使警醒之灵焕发活力，并期待主突然的再来；那时，那些警醒的人将被提，去迎接祂

236. 1) 我们要保持警醒，以神的话语滋养这警醒，并期待主突然的再来；届时，那些警醒的人将被提，去迎接祂。——2) 这些人是谁？就是那些具备主在“八福”中所述美德的人。因此，让我们以这种方式勤勉地成全自己的救恩，不要惧怕即将到来的逼迫，无论它伴随着什么。[4, 14]

15. 我们应当开口说话，绝不可长久沉默。因为沉默会使灵魂陷入沉睡，而这种沉睡正是死亡的根源；圣大卫在祈求摆脱这种沉睡时说：“求你照亮我的眼睛，免得我沉睡而死”（《诗篇》12）。那在心中涌流的话语，是涌向永生的活水之源：还有什么比这更有益处呢？正因深知这一点，蒙福的使徒才说：“愿基督的话丰丰富富地住在你们心里，使你们在一切智慧上教导自己、劝诫自己”（歌罗西书 3:16）。你看，他吩咐我们要彼此教导、劝诫，而不能仅满足于自己的提醒。我谦卑地承认，每当我向你们讲道时，自己也从中获益良多：我以此警醒自己远离今生的纷扰，变得更加清醒，并意识到自己的过犯。因为确实，今世的生活充满纷扰，每天都有恶言和虚妄的流言灌入耳中，此外，魔鬼还会用与善相悖的念头来攻击我们。这一切都必须用话语驱散，并保持良心的纯洁，专注于我们所立的根基。我们所立的根基是什么呢？——就是“侍奉那活着、真实的上帝”（希伯来书 9:14），“等候祂从天上降临的儿子，就是祂从死里复活的耶稣，祂要救我们脱离将来的忿怒”，正如经上所记（帖撒罗尼迦前书 1:10）。但任何仆人在等待主人并服从其审判时，都不会打盹、不会安息、也不会入睡，而是保持清醒、警醒，并为迎接主人而焦急不安，正如使徒再次明确所言：“因为主必亲自降临，有号筒声，有天使长的声音，有神的号角，从天上降下；那在基督里死了的人必先复活；以后我们这活着还存留的人，必和他们一同被提到云里，在空中与主相遇；这样，我们就要和主永远同在”（《帖撒罗尼迦前书》4:16-17）。

16. 那么，这些人是谁呢？心灵贫穷的、哀恸的、心里清洁的、温柔的、为和平努力的、仁慈的、甘愿顺服的、坚定持守信仰的——这些人将与祂同在；至于行恶的、悖逆的、不服从的、背弃信仰的、拒绝顺服的，以及行各种其他恶事的人——这些人既不会被接上云端，也不会与主同在，而且——最可悲的是——“必受刑罚，从主面前和祂荣耀的居所中，承受永远的灭亡”（《帖撒罗尼迦后书》1:9）：愿这事既不临到我们，也不被我们所想、所言！——正因如此，我们应当竭力关照自己的救恩之事，因为我们知道，逼迫就在眼前，试探也正向我们逼近。但我们绝不因那些向我们袭来的试探而惊惶失措、畏缩不前。“神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？”（罗马书 8:31）。既然在过去的逼迫中祂与我们同在，祂为何不在现在的逼迫中与我们这些谦卑的人同在，照着祂的应许，赐给我们面对一切的刚强和力量呢？况且，我们的仇敌又能对我们做什么呢？——又要驱逐我们吗？但“地和其中所充满的，都属耶和华”（诗篇 23:1）。难道又要将我们囚禁在牢中吗？但若因基督之名入狱，再没有比牢狱更甘美的了。难道又要鞭打我们吗？但这反而会为我们赢得更多的冠冕。即使他们将我们处死又如何？因为我们的主也曾被处死。正因如此，使徒才说：“我们若与祂同死，也必与祂同活；我们若忍耐，也必与祂一同作王”（提摩太后书 2:11-12）。这就是蒙福的西奥多，基督最伟大的见证人，我们今天正是为了纪念他。他为基督一切都欣然忍受。我们这些卑微之人，也要怀着同样的信心继续侍奉主；怀着同样的盼望，忍受一切苦难和当前困境带来的压迫，好叫我们既因顺服，又因见证，有幸成为天国的继承人，在我们的主基督耶稣里。

237. 四散。以此激励人为此欢喜

237. 1) 四散。以此激发喜乐。——2) 揭露了偶像破坏论观点的荒谬之处。——3) 为自己反对这些观点的言论辩护。——4) 并呼吁人们不仅用言语，更要通过行动——即过一种配得起信仰的生活——来侍奉真理。[4, 15]

17. 昨天我们庆祝了主施洗者圣约翰的纪念日，并借此机会回顾了我们的修道生活。但那时我们还聚在一起，“*在神的殿中同心合意地行走*”（诗篇 54:5）。如今我们却分散了——各奔东西——散居在不同的地方和村落。然而，既然这种分散是为了上帝，那么根据所受的诫命，我们就应当欢喜；因为主说：“*你们应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是丰富的*”（马太福音 5,12）。此外，借此我们也效法了主，祂曾说：“*若他们把我赶出去，也要把你们赶出去；若他们遵守我的道，也要遵守你们的道。但他们因我的名要向你们行这一切事，因为他们没有看见那差我来的*”（约15:20,21）。

18. 诚然，正如犹太人不接受圣子，表明他们不认识圣父；同样，反对圣像者不接受基督的圣像，也表明他们不认识基督。真理显而易见；然而，千人之中仅有一人能明白。看看他们那邪恶的诡辩是何等自相矛盾：时而声称绝不能供奉基督圣像，时而又说可以——但仅限于将其等同于战争和狩猎中使用的标志；至于向圣像敬拜，他们则断言绝不可为，正如人们不会向马、牛、狮子、老虎、蛇、鱼、鸟的画像下拜一样。听闻此言，谁能不哀叹，谁能不潸然泪下？那连天使都虔诚敬拜、恶魔都战栗畏惧的基督圣像，他们竟不以为耻地将其与四足动物、爬行动物、鱼类和鸟类的形象相提并论，并像对待这些生物一样，不认为有义务去敬奉它。“这是何等可怕的捏造，又是何等更可怕的狂妄！”——“还有什么？”——“人的画像被称为‘人’，牛被称为‘牛’，骆驼被称为‘骆驼’，总之都是按被描绘者的名字来称呼画像；但对于主基督的圣像、圣母，或任何一位圣徒的圣像，却绝不允许用他们的名字来称呼，甚至在比喻意义上也不行，而只是简单地说：“圣像”，不加“谁的”之类，以免，如他们所想，犯下罪过。他们充满了如此的无知和如此的亵渎！弟兄们，你们要听从我们圣父们所说的话，并要知道：既然基督降生的地方是神圣的、受人敬拜的，并且被如此称呼；无论谁，哪怕是从那里得到一粒沙或一块石头，都会将其视为神圣的珍宝而珍视、保存并敬奉；那么，基督的圣像岂不更值得敬礼和崇拜吗？在圣像上，祂如同在镜中一般清晰可见，并唤起人们对祂应有的情感，仿佛面对祂本人一般；因为图像的特性就在于，它展现了被描绘者的形象。

19. 因此，我这谦卑之人，因心中忧虑着反圣像的迷误，又惧怕因沉默而受惩罚，不得不说出这些话，尽管言辞简短。既然异教徒们无论私下还是公开，无论书面还是口头，都未曾停止用亵渎之言攻击基督；我们又怎能安坐家中，不就当前形势下应有的行为彼此商议呢？——倘若我们另作他举，又如何能承受主的愤怒？我们又将如何效法我们的先贤？他们曾将在此类情境下保持沉默、躲藏的行为，正确地斥为对真理的背叛。

20. 因此，我们应当发言并倾听，以言行并重的方式侍奉真理。圣使徒们不仅凭着神圣的讲道，更凭着无瑕的生活征服了整个世界，他们用智慧之盐点化那些被黑暗笼罩的人，并为那些被迷惑的人带来光明，随身携带的只有筵席和牧杖。弟兄们，若效法他们，我们也能赢得赞许：知足于现有之物，不贪图金钱，不贪婪，不进行不合时宜的出行，不与那些带来死亡的妇女来往。若我们如此行事，上帝便将在我们身上得荣耀，我们所持守的信仰也将因此高举；我们的对手虽会稍感羞愧，但终将愿意归信。倘若并非如此，便有危险，恐怕我们非但得不到祝福，反而招致永恒的定罪。愿那位掌管万有、使万事都归于美好的世界之神，使祂的教会得享平安；愿祂保守我们忠于真理，并引领我们进入祂的天国。

238. 现在是收割的时节。我们的属灵收割也与此相似

238. 1) 现在正是收割的时节。我们的属灵收割也与此相似。——2) 我们的果实是美德。——3) 粮仓是谦卑。——4) 时节是整个人生。——5) 方式是我们的一切功绩与顺服。[4, 16]

21. 当下正是收割的时节，是劳苦流汗的时节，此时《诗篇》中的话语正在应验：“*人要出去做自己的工，做自己的事，直到晚上*”（《诗篇》103:23），在收割结束、脱粒完毕并将收获的种子送入粮仓之前，绝不让自己安歇。——对此该作何评论？——若为世俗的积攒尚需如此劳苦，那么为属灵的积攒岂不更需如此吗？我们也面临着收割，正如使徒所言：“*谁用吝啬的心撒种，也必用*

吝啬的心收成；谁用慷慨的心撒种，也必用慷慨的心收成”（哥林多后书9:6）。主也曾对祂的门徒说：“你们岂不是说‘还有四个月，收割才到’吗？——我告诉你们，举目向田看，庄稼已经熟了，可以收割了。收割的人得工价，并为永生积蓄果实；撒种的和收割的都一同欢喜”（约4:35,36）。这就是向我们指明的收割。

22. 让我们满怀热忱地去收割吧，收获的果实并非属肉体的、易逝的，而是属灵的、能存到永生的：圣洁与和平、爱心与喜乐、良善与忍耐、仁慈与温柔，以及一切其他美德。这些就是属灵的果子，我们应当明智地去收获——以免善中掺杂任何恶；即：要爱人，但不可偏袒；要追求善，但不可嫉妒；要谈论弟兄，但不可怀有敌意；总之，要真诚地“遵行上帝的美善、蒙悦纳且完全的旨意”（罗12:2）。

23. 至于将果实搬入粮仓，对我们而言，就是要将它们牢牢藏在谦卑的宝库中，正如主亲自所指出的：“你们既遵行了一切所吩咐的，就当说：‘我们是无用的仆人，因为我们所当做的，已经做了’”（路加福音17:10）；使徒也以此为指引，说道：“你有什么，就拿出来；你若拿出来，又有什么可夸的，岂不是像没有拿出来一样吗？”（哥林多前书4:7）。

24. 这就是我们的收成，也是我们的劳苦——这劳苦并非仅持续两三个月，而是延续至我们生命的尽头；然而，若将其与来世相比，便不过是一日之事：因为那里没有终结，在那里，每个人都将永远享用自己劳苦的果实，并为此永远欢欣。

25. 只要“治死在地上的肢体，就是淫乱、污秽、情欲、恶欲和贪婪”（歌罗西书3:5）；唯有谦卑地背负顺服的轭，彼此扶持，并“彼此担代重担，如此便成全了基督的律法”，正如经上所记（加拉太书6:2）。凡敬虔地顺服一切的人是有福的；劳苦最多的人是有福的：因为劳苦越多，赏赐就越大；最后承担服侍的人，将因居首而受尊荣，正如主所说：“你们中间谁愿作长老的，就当作众人的仆人。因为人子来，并不是要受人的服侍，而是要服侍人，并要舍命，作多人的赎价”（马可福音9:35；10:44,45）。弟兄们，让我们思考这一点，并以此激励自己去行，好使我们配得听见那声音：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要把你立在许多事上；进来享受你主人的喜乐吧”（太25:21）。

239. 收割。众人辛勤劳作，不知疲倦：我们也应当如此——各人都要在自己的事上勤勉劳作

239. 1) 收割。众人辛勤劳作，不知疲倦：我们也应当如此——各人都要在自己的本分上勤勉劳作。——2) 他们或许可以以软弱为借口，但我们不可；因为唯一的要求就是：有志向并追求。——3) 先辈们就是这样做的，如今正享用着那份果实。[4, 17]

26. 正如你们所见，现在正是收割的时节，每位农夫都起身去收割庄稼。无论是繁重的劳作，还是灼人的烈日，都无法使农夫感到疲倦，他从早到晚辛勤劳作，时而弯腰，时而直起身，直到完成他面前的工作为止。——而我们这些自称是基督的仆人、过着修道生活的人，难道也有收割吗？——是的，我们也有，而且正是我们主耶稣基督向门徒们指明的这种收割，祂曾说：“你们岂不说‘还有四个月才到收割的时候’吗？我告诉你们，举目向田看，庄稼已经熟了，可以收割了。收割的人得工价，并积蓄果子，以致得着永生；这样，撒种的和收割的一同欢喜”（《约翰福音》4:35,36）。由此可见，我们既有播种，也有收割，而且这并非仅持续一段特定时间，而是永无止境地展现在我们面前，且将永远持续下去。因此，弟兄们，让我们勤奋地收割吧：传道者要专心传道，管理人要悉心照管一切，管家要精打细算，侍奉者要尽心事奉，服从者要顺服，静默者要保持静默，祷告者要恒久在祷告中，凡事在一切事上，尽自己所能。如果那些从事肉体劳作的人如此勤勉地投入自己的事务，而我们却懒散、漫不经心地对待我们的属灵事务；如果他们即使汗流浹背也不退缩，而我们却对苦修的操练心生厌恶，那该是多么不协调啊！难道不是天国在等待着我们吗？难道不是永恒的生命吗？难道不是难以言喻的喜乐吗？——况且，沉溺于懒惰之中，又怎能获得任何伟大而令人向往的事物呢？绝无可能。因此，我们必须从懒惰与懈怠的沉睡中振作起来，满怀热忱地投入工作：因为我们所追求的并非任何虚幻易逝之物，而是永恒不朽之物；如此，人们便能这样说我们：“你必享受你手所作的工，你便为有福，一切都必好”（《诗篇》127:2）。

27. 切莫有人说：“我软弱无力，无法耕作。”身体软弱者固然无法承担肉体上的劳作；但在属灵的事工上，只要你心怀热忱，便能有力地行善：你有眼泪，有痛悔，有警醒的心，有平安，更有

圣洁——这些都是上帝最喜悦的（希伯来书 12:14）。谁也不要说：“我跌倒了，无法站起来，也无法正常行走。”你只要有这心志并寻求，那位“从尘土中提拔贫穷人，从粪堆中抬举困苦人”（诗篇 112:7）的，必会扶你起来。“跌倒的人岂不起来？背离的人岂不回头？”（耶利米书 8:4）。“我指着我的永生起誓，耶和華说，我不愿罪人死亡，惟愿恶人转离所行的路，便得存活。”（以西结书 33:11）。那么，我们还能有什么可称颂的借口，有什么冠冕堂皇的理由，来解释为何我们没有全心全意地践行诫命，从而获得应许的福分呢？

28. 看哪，圣父们是何等辛劳，他们播种、收割、将庄稼收进自己的粮仓，如今正满心喜乐，期待末日的降临——在那日，他们将如太阳般光芒四射。弟兄们，我们切莫让自己与那些蒙福之人隔绝，也不要因些微不足道且短暂的享乐而出卖我们的救恩，以致遭受永恒的折磨；但我们要竭尽全力追随他们的脚步，忍受一切、经历一切，好在我们主耶稣基督里承受天国。

240. 平信徒临终时会留下遗嘱；修士们有时也会留下遗嘱；那是什么样的遗嘱呢？

240. 1) 平信徒临终时会留下遗嘱；修道士也会留下遗嘱；那是什么样的遗嘱呢？——我们在此地是客旅和寄居者，不应寻求属世的事物。——2) 让我们遵从这份遗嘱并着手履行它，——3) 效法那些先辈，他们全都如此行。[4, 18]

1. 收割的时节会使身体松懈，使守夜变得沉重，有时甚至会让人懒于聆听教诲。但既然我们按照使徒的教导，应当像每日死去的人一样；而临终之人通常会说出自己的遗言、墓前告别辞和临终遗言，从而使听众更加专注；因此，我们也不要懒于聆听，而要专注地倾听所讲的内容，仿佛亲临遗嘱宣读现场一般。——那些活在肉体中的人所立的遗嘱，如同一样属肉体，所谈论的也是属肉体的事，即留给妻子、儿女、兄弟、亲属的遗产，以及其他惯常的安排。而在我们的生活中，遗嘱并没有声明这些内容；那么它声明了什么呢？——那就是我们是地上的寄居者和客旅，正如“我们既没有带什么到世上来，显然也不能带什么离开”（提摩太前书 6:7），正从朽坏走向不朽，从羞辱走向荣耀，从必死走向永生；因此，若有人将这样的遗嘱称为“福音”，也并非有误：因为使徒也承认，“离世与基督同在，更是好得无比”（腓1:23）。在另一处又说：“我已经被献为祭，离世的时候到了：我已经打完了美好的仗，跑完了当跑的路，守住了所信的道；从此以后，有公义的冠冕为我存留，到那日，那公义的审判者——主——必将它赐给我；不仅赐给我，也赐给所有爱慕祂显现的人”（提摩太后书 4,6-8）。

2. 你们看，他谈论我们从这里离世之事，仿佛是在传讲福音一般。既然我们的遗嘱就是福音，那么我们就当欣然聆听其中所言，并凭着它的力量，热切地投身于属灵的功业，既不将注意力与心意转向世俗之事，也不转向父母、兄弟，也不向亲戚，更不向任何受造之物，效法某位圣父的榜样——他每当走出小室时，便在头上蒙上头巾，以免直视阳光；当被问及原因时，他回答说：“我何必渴望看见这暂时的光？”这位敬爱上帝的圣者，超越了一切受造之物的界限，全然沉浸于对上帝的爱以及对神圣事物的默观之中。他凝视着天地间的万物，惊叹并赞美那位至高的艺术家——上帝；但很快，他便超越了一切感官所及之物，沉浸于对不可见之物的观想之中，从中汲取最令人陶醉的灵性喜乐与欢欣。

3. 亚伯拉罕大祭司也是如此，因为经上记着说：“亚伯拉罕因着信，来到应许之地，好像来到异乡一样，与以撒、雅各——就是那应许的继承者——一同住在帐篷里；因为他等候那有根基的城，那城的建筑师和建造者就是神”（希伯来书 11:9-10）。伟大的摩西也是如此，他“因着信，离开了埃及，并不惧怕王怒；因为他好像看见了那不能看见的，就忍耐了”（希伯来书 11:27）。所有的圣徒也是如此，他们不看所见的，而是看所不见的；不追求暂时的，而是追求永恒的；并以此在力所能及的范围内，效法神的样式来塑造自己。——让我们也怀有这样的志向，绝不让自己贪恋今世的虚荣，也不对那些随从肉体生活的人感到惊奇；反而要为他们哀叹，因为他们虽然领受了关于应许之福的福音，却仍为积攒金银和追求虚幻的享乐而忙碌。至于我们，弟兄们，正如使徒所言，“以坦诚的面容仰望主的荣耀”（林后3:18），我们将追求至高的，以至高的智慧行事，“那里有基督坐在神的右边”（西3:1:2），好叫人也能论到我们说：“你们不属这世界”（约15:19），“你们在天上也有家”（腓3:20），愿我们在上帝公义审判的报应之日，在基督那可畏的宝座前，得以无罪地站立，并听见那召我们承受天国基业的、令人向往的声音。

241. 忍耐是至高的美德；它是圣徒的道路；让我们也在其中精进

241. 1) 忍耐是至高的美德；它是圣徒的道路；让我们也在其中精进。——2) 你想精进吗？——摒弃你的私欲，——你便能轻松地忍受一切；此外，——要在忍耐上力求卓越；因为你忍受得越多，你就越美好、越崇高。——3) 他告知：尽管他们身处流放之地，却过着修道院般的生活，并接纳愿意加入他们的人；——他还补充道：年长者和地位较高者在一切事上都要为年幼者树立榜样。
[4, 19]

4. 为了上帝，让我们满怀喜乐地承受一切艰难与悲伤，怀着对报偿的盼望。“*可见的盼望，就不是盼望了*”，正如使徒所言：“*人若看见所盼望的，还有什么可盼望的呢？但我们若盼望那所不见的，就必忍耐等候*”（罗8:24-25）。因此，忍耐是美德中至高无上的美德；殉道者因忍耐而戴上天上的冠冕；圣徒们也因忍耐而获得了公义的冠冕。让我们也在顺服、谦卑、不发怒、履行侍奉，以及一切需要忍耐之功的事上，彰显出忍耐；这样，我们也将获得与他们同等的赏赐。

5. 我深知服从的枷锁，也深知意志被割断时的痛苦；但我同样深知这种生活的甘美。因为当自己的意志被割断时，道路便变得平坦，得救也变得容易；只要割断意志，安宁而幸福的生活便随之而来。在修道院生活中既有劳苦，也有慰藉。谁比弟兄更勤劳？——他便会获得更大的报酬。“*各人必按自己的劳苦领受报酬*”，使徒说（林前3:8）。谁出于爱而顺服他人？他终将在适当的时候因居首位而受尊荣。因为主说：“*凡在你们中间愿意为首的，就必作你们的仆人*”（太20:27）。谁若无力承担过于繁重的任务，就不要勉强；但也不要忽视那些力所能及的事；愿上帝在一切事上得荣耀，且无人对任何有益于弟兄的事感到不屑。虽然这话常被提及，但如今重申仍非多余：因为我们面前的使命绝非小事。“*看哪，我将生死摆在你面前*”，经上如此记载（申命记30:19）。为了使我们的持守生命、远离永死，我们的言语便是安慰，我们的教导便是劝勉。我知道并深信，这些话语无论对我这个谦卑的人，还是对你们这些聆听的人，都绝非徒然。

6. 我不愿你们不知道，虽然我们因传讲上帝之道而流亡，但我们仍像在修道院一样生活：对于那些怀着脱离世俗之心前来的人，我们绝不将其拒之门外。我们通过散居各地的弟兄们来实现这一点，他们受命在力所能及的范围内接纳这样的人，并将他们纳入弟兄会。诚然，许多人离开了我们，但也有许多人加入了我们：我们的弟兄会正在壮大。上帝在我们身上得着荣耀；照着祂的应许，祂也必在祂里面使我们得荣耀。但上层如何，下层也如何——因此，我恳求你们这些居于领导地位、为他人树立榜样的人，要以敬虔、公义和虔诚的方式生活，用你们自身（即你们的生活）引导他人，无论在言语上还是在行为上，都行在公义之中。我们中间既不可有不合宜的喊叫，也不可有争辩的话：“*污秽的话一句也不要*从你们口中出来，只要按着需要说有有益于建立信心的好话”（以弗所书4:29），以免你们在他们中间的作为因此而受玷污，而是要在一切事上讨我们良善的神——主的喜悦，使我们有幸获得应许的福分。

242. 变容——未来时代的写照.....我们被预定要拥有这样的光明与美丽，正如我们最初被造时那样

242. 1) 变容——是未来时代的写照。我们被预定要拥有这样的光明与美丽，正如我们最初被造时那样。——2) 既然如此，我们就当爱慕这光明与美丽，远离一切丑陋、情欲和不洁之物。——3) 倘若发生此类情况，我们当速速洁净自己；——且无人能说“我做不到”：因为上帝应许要为寻求者成就此事；我们也有无数的范例。——4) 因此，若有人对此仍置身事外，那纯粹是出于任性的冷漠与疏忽。
[4, 20]

7. 值此圣变节前夕，我们有幸举行礼仪，并以此为契机撰写了这篇讲道，以简短的言辞履行我们的职责。主的一切节日都让人想起我们救主耶稣基督道成肉身的奥迹，即祂的降生、受洗、被钉十字架、被埋葬、第三日复活，以及在荣耀中升天；而变容节则描绘了未来时代的景象。因为在变容时，主的面容如太阳般发光，祂的衣袍变得如光一般洁白；祂也将以同样的方式从天上再来，如闪电一般，带着大能与荣耀来审判众人；正如当年在山上与祂同在的圣彼得、雅各和约翰一同在祂身边；那时，天国中的蒙拣选者也将与祂同在，享受那不可言喻的神显与难以言表的喜乐。——谁能满足于这大能？谁配得进入那喜乐之中？除了那些拥有纯洁无瑕生命的人，还有谁呢？因为我们的上帝是纯洁的，如同最明亮的光，祂只接纳纯洁的人归于自己；祂将纯洁的灵魂置于我们之内，也必要求我们以纯洁的灵魂回应祂。因为如果灵魂是按着神的形象和样式被造的，那么显然，作

为源自神的美的映照，它也分享着这种美。正因深知这一点，诗篇的作者才说：“主啊，求祢按祢的旨意，赐力量于我的良善”（《诗篇》29:8），即赐予灵魂之美，以免它因沉溺于丑陋的罪恶情欲而变得丑陋，从而背离上帝，失去来自上帝的赏赐。

8. 既然如此，我们便承认自己拥有这样一颗美好而善良的灵魂，并且在复活的末日，我们必须将它作为保证呈献给上帝；因此，我恳求并祈祷，让我们爱惜这灵魂的美，并守护它的良善，不要将注意力与心意放在今世的美丽上，也不要放在血肉之躯的良善上；因为这些并非真正的美丽，而是美丽的偶像，更确切地说：不过是朽坏与尘土。这正是我们眼前所见的情形：因为如今最美好、最美丽的人，明日便会被安葬在坟墓中，散发出恶臭，令所有人避之唯恐不及。因此，此间除了一项奇妙的美德之外，再无任何美好可言，而这正是我们应当最竭力追求的。

9. 倘若，正如我们所承认的那样，常有不坚定的灵魂被不虔的念头玷污——因为“谁能夸口说自己的心是纯洁的？”（箴言 20:9）——那么就必须尽快将其净化，使其恢复原有的良善心境，否则若在罪恶中拖延不决，便会招致死亡。——切勿有人说：“我背负着诸多罪孽，无法自洁”，当听到主如此说：“你们的罪虽像绯红，我必使之白如雪；虽像深红，我必使之白如波涛。”（以赛亚书 1:18）你们可曾看见上帝那难以言喻的仁爱？正因这仁爱，祂不仅应许要洁净悔改之人，更要将他们提升至美善的巅峰？——这方面的例子就在眼前。先知大卫曾犯下通奸和杀人的罪，但他并未绝望，而是迅速悔改，重新获得了先知恩赐。——玛拿西王在位五十五年间，曾使以色列偏离真神；但他悔改后，便获得了救赎。使徒之首，在背离主之后，凭借眼泪的疗效，再次肩负起使徒的重任。埃及的玛利亚——我在此略过许多其他不胜枚举的例子——虽然曾陷入情欲不洁的极致，但因她诚心悔改，后来便升华到了美德的巅峰。

10. 因此，只要有人真诚地渴望得救，并满怀热忱地投身于此，就绝无借口可推诿为无力或无法做到。唯有那些完全麻木不仁、任凭自己落入死亡之手的人，才无法做到这一点。——为何我们听见：“以色列家啊，你们都要死，这是耶和华说的”（以西结书 18:31）。既然我们面前有永生，我们为何还要选择永死？我们仁慈的主每天都在呼喊：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（马太福音 11:28）。但我们却不愿卸下自己罪孽的重担。祂呼唤道：“我是世界的光；跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光”（约 8:12）。而我们却背道而驰，用自己的行为吐出诽谤之言：“离开我们；我们不愿看见你的道路”（《约伯记》21:14）。——此后，我们只剩下聆听那定罪与弃绝的判决：“你们要行在你们自己点燃的火光中，在你们自己点燃的火焰中行走”（《以赛亚书》50:11）。然而，我们应当知道，正如使徒所言：“行这样事的人，不能承受神的国”（加拉太书 5:21）。——但愿这话绝不会被公正地用来形容我们。——“你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了，”主说（约 15:14）。让我们遵行一切诫命，好蒙恩成为主的朋友，并承受天国。

243. 西纳德大主教米哈伊尔蒙主恩召：让我们纪念他，因为他至今仍在为我们代祷

243. 1) 西纳德大主教、蒙福的米哈伊尔安息主怀：让我们纪念他，因为他至今仍在为我们代祷。—— 2) 我们也应从他的离世中汲取教训——时刻做好迎接离世的准备；因为死亡可能猝然降临，正如我们所见到的无数事例。——3) 切勿有人说：“我做不到”；因为这取决于我们的意志。[4, 21]

11. 我们的属灵之父——至圣的西纳德大主教米哈伊尔，已归主。他的一生值得称颂，言语有力；我们坚信，在未来的审判中，他将与其他圣父和殉道者一同，在主面前为我们代求。因此，那些恶名昭彰的偶像破坏者切莫自以为是，声称基督的殉道者们因（圣米哈伊尔的）离世而悲痛；倒不如让他们明白：这些圣者的离世，对上帝的教会而言是坚不可摧的堡垒，对我们这些留下来的人而言是真理的印证，而对那些被迷惑之人的诡计则是彻底的挫败。

12. 既然“以爱为伴的信心”（加拉太书 5:6）能拯救人，因此我恳求你们，如今也像往常一样，忠实地遵守神的诫命，并时刻准备好迎接离世，因为死亡的时刻无人知晓。因为你们知道，前面提到的我们的长老，突然被剧痛和灼热的疮所侵袭，第二天便失去了说话的能力，第三天便将他的灵魂交给了主。而在他之前，著名的帕夫洛-彼得修道院院长阿法纳西，甚至没有因病卧床一天，而是几乎立刻就被从人群中接走了。我们听说，有些人被闪电击中而死；另一些人则在海中溺亡；总之，世间有太多意想不到的意外，正因如此，我们必须时刻警醒并心存敬畏，以免魔鬼日复一日地用对死亡的遗忘来欺骗我们，突然在极度的惊愕中将我们带向最后的时刻，届时我们将无力为悔改

之事做任何准备。——上述例子难道不令我们感到恐惧吗？当我们想到在那一刻，舌头被捆绑而无法发声时，难道不会心惊胆战吗？当我们想到灵魂脱离躯体离去时，尽管周围或许会有许多人 在场痛哭，但除了良心的安宁之外，无人能施以援手，难道不会感到战栗吗？因此，我恳求并祈求大家，务必时刻保持忏悔、流泪、祈祷、顺服、谦卑、竭力顺服，以及行各样善事，以免在最后时刻因疏忽大意和漫不经心而被死神捉住，我们才不会“沉睡于永死之中”——圣大卫正是为此祈求得救的（《诗篇》12:4）。

13. 不过，或许有人会说：我虽愿如此，却做不到。——这是什么话？——如果所指的是超出自然规律之事，我同意那是做不到的，例如，我们无法在空中飞翔，无法在海面上行走，同样也无法用鼻子说话，或用舌头嗅闻；这一切都是不可能的，也不符合自然规律。但如果所指的是自然而然且取决于意志之事，那么这种说法就是错误的；因为我们既能心不在焉、放声大笑，也能端庄自持、潸然泪下；既能因罪恶的欲望和不恰当的念头而玷污自己，也能保持纯洁无瑕、远离情欲；既能心生戾意、在邪恶中固执己见，也能心生怜悯、痛悔自责。纵使邪恶的私欲在我们心中根深蒂固，使我们无力行善却擅长作恶；然而我们不应绝望——绝不可如此——而应再次欣然投入修行，竭尽全力，不仅不让任何一天，甚至不让任何一小时虚度，而要时刻保持清醒警醒，保持无瑕纯洁，紧贴上帝，以便我们也能说：“*我的灵魂紧贴着祢：祢的右手使我欢喜*”（《诗篇》62:9）；如此，在世上度过美好的时光后，怀着美好的希望从这里移居他处，并在那里获得天国。

244. 1) 从哈尔基顿的圣约翰的葬礼归来后，他称赞弟兄们依然保持着一贯的良好秩序，并希望他们永远如此。——2) 随后，他驳斥了某些他听到的荒谬言论。第一种说法：圣徒无论在信仰还是生活上都是圣洁的，他怎么会这样去世呢？（死于腹泻）。第二种说法，似乎我们在复活后将无法认出彼此：因为这些身体会腐朽，并散落不知何处。——3) 文末附有劝诫：要坚守信仰——因为你们看到有如此多的偏离；——也要过圣洁的生活——因为你们知道，仇敌正以何种方式、用多少风向你们吹袭。[4, 22]

14. 前些日子我短暂地离开你们，如今又回来，发现你们彼此和睦，心情愉悦，我就为你们的端正而感谢主，——这正是那些精进且在善行中根基稳固的门徒所应有的品格。愿你们借着我们主耶稣基督的恩典，在这品格上日益坚固，无论我在场时谦卑地与你们同在，还是不在场时，你们都能始终保持健全，不受伤害。正如你们所知，我被逐的原因是蒙福的哈尔基顿都主教约翰的离世。他以善行的功绩奋力事奉，走完人生旅程，坚守信仰，归于主怀，与先我们而去的圣父们及弟兄们一同领受了殉道者的冠冕。

15. 但他因长期腹泻而离世，有些人对此感到惊讶，便说：“如果他是善人，怎么会以如此不体面的方式离世呢？”——这些人因不谙此道而困惑：因为死亡是善是恶，并非取决于某人以何种方式离世，而在于他是否坚守了东正教信仰并过着无可指摘的生活；而这位逝者正是如此。无论是因水肿病、腹泻，还是因其他致命疾病而离世——无论是在陆地还是在海上，这都没有什么可指责的：因为这并非取决于我们，而是取决于上帝隐秘的旨意。上帝知道什么对谁更有益，便会据此安排，无论是延长生命，还是结束生命。还有人以言辞为掩护，宣称某些观点，意图迷惑听众——即在末世，当神的儿子降临审判万民时，我们彼此将无法相认；因为，他们说，当我们这些朽坏的肉体变成不朽且永生的存在时，当不再有希腊人、犹太人、野蛮人、斯基泰人、奴隶、自由人、男人和女人，而所有人都变得如同天使一般时，这怎么可能呢？——但我断言，我们仍将能够彼此认出。首先请记住：“*在人看来是不能的，在神却凡事都能*”（路加福音18:27）；因为我们所信的复活，并非基于人的推测。因为对于这种推理而言，完全无法理解：那些已经腐朽、四散各地、被野兽吞食、被飞鸟啄食或被鱼类吞噬的躯体，如何能在末日重新聚合为一并复活；然而，凭借上帝不可言喻的大能，每一具身体都将重新聚合为一，复活；每一个灵魂都将认出自己曾在世上与之共度的身体；既然能认出自己的身体，那么毫无疑问，也能认出弟兄的身体。此外，这种的诡辩会导致对未来审判的否定：因为审判针对的是被认识的人；没有人会将那些不认识自己、也不被他人所认识的人带上法庭，而是针对那些被认识的人，正如经上所记：“*我要指证你，将你的罪孽陈明在你面前*”（诗篇49:21）。因此，如果我们不彼此相识，就不会被审判；如果不被审判，也就无法因自己的行为获得应得的报偿。此外，主对使徒们所说的话：“*你们要坐在十二个宝座上，审判以色列十二支派*”（马太福音19:28），若他们不认识那些将要审判的人，这预言又如何应验呢？由此可见，从各

方面来看，这种假设是多么不合情理，其不虔敬的程度甚至与奥利金的荒谬学说不相上下。弟兄们，我们应当坚定地信靠：我们必将复活，并且彼此相识，并非像现在这样处于朽坏的形态中，而是以不朽之美，遵照上帝不可言喻的旨意，正如我们的始祖在伊甸园中，在犯罪之前因不朽而彼此相识，犯罪之后虽经朽坏，仍能相互辨认。为何我们应当相信，在来世，弟兄将认出弟兄，父亲认出儿女，妻子认出丈夫，彼此相识——我还要补充说，——苦修者将认出苦修者，忏悔者将认出忏悔者，殉道者将认出同受苦难者，使徒将认出同工使徒——所有人彼此相识，愿所有欢欣者都在上帝那里安居，祂赐予一切其他恩典，并使我们彼此相识。

16. 因此，我恳求你们，让我们坚定地守护这圣洁的信仰：因为你们也看到，有多少人偏离了它；我们也应当感谢上帝，因为我们没有陷入任何迷误，而是获得了并坚守着东正教的信仰。同样，我们也要过无瑕疵的生活：因为你们知道，魔鬼日夜向我们吹来怎样的狂风；但他无法伤害我们，因为我们始终被对主基督的信仰与爱所护卫。我们为何还要迟疑？这条巨龙必将从我们面前逃遁；让我们痛哭流涕，熄灭情欲那燃烧的箭矢；让我们在上帝强有力的手中谦卑顺服，祂必使我们高升；——让我们持守完全的忍耐，魔鬼便会消失，而我们将作为得救之人进入天国。

244. 从哈尔基顿圣约翰的葬礼归来后，他称赞弟兄们依然保持着一贯的良好秩序，并希望他们永远如此

245. 节庆既寻常，亦属灵；买卖既寻常，亦属灵

245. 1) 节庆既是世俗的，也是属灵的；买卖既是世俗的，也是属灵的。——2) 我们也是商人；对我们而言，珍珠就是美德；那无价的珠子就是主基督。愿我们每个人都成为明智的商人。——3) 我们的集市就是顺服，这一切既是珍珠，也是购买，更是代价。[4, 23]

17. 无论在那里还是在这里，时常都会举行节日庆典，就像如今在尼科米迪亚一样。人们为这些节日蜂拥而至，买卖交易。但这不会持续太久；因为很快大家就会各奔东西。然而，心灵的庆典只有一个，且永无止境，贯穿每个人的整个生命。在这场庆典中，买卖的对象既非黄金，亦非白银，既非衣物，也非其他任何转瞬即逝、昙花一现之物，而是灵魂的救赎、永恒的生命、天国——人们本应竭尽全力追求这些，却鲜有人真正关心，反而将所有的关注和努力都倾注于虚妄和短暂的事物上。

18. 弟兄们，我们绝不允许自己偏离我们的主要目标，也不偏离这美好的交易；而是听见主说：“神的国就在你们心里”（路加福音 17:21），便要日日竭力追求祂；不积攒金银财宝，而是追求正信、无瑕的生活、顺服、忍耐、谦卑的智慧、宽宏大量，以及“那使人完全的爱”（歌罗西书 3:14）。主在福音书中也以此为例，说：“天国好像一个做买卖的人，寻找好珍珠；他找到一颗极贵的珍珠，就去变卖他一切所有的，买下这颗珍珠”（马太福音 13:45,46）。你们是贤明的商人，当你们决心背起十字架，在敬虔与公义中跟随祂时，便舍弃了一切，换取了那至善、至美、至珍贵的珍珠——基督。——既然节期是欢欣与不眠警醒的时刻，让我们也满怀喜乐、精神抖擞，在这地上的节期中购得自己的救恩。那位在一切事务中都怀着虔敬的专注、从不失态的商人，是美好的；那位欣然承受羞辱的买家，是美好的；那位献出鲜血、领受圣灵的兑换者，是美好的——因他以忍耐之心履行顺服。

19. 既然我们谈到了顺服，我们就应当尊荣那些在厨房里轮班服侍的人，因他们劳苦更多，彼此分担重担，以此以爱践行基督的律法；我们也应当尊荣那些为弟兄们的必需品操劳的人，因他们是为主效力的良善且经验丰富的管家；也要尊敬那些在诗篇唱诗时欢欣虔诚地歌唱的人，视他们为配得更大赏赐的人。且看，我们的生活是怎样的，我们的作为是怎样的，那由我们的圣父们以全心全意的热忱所成就的福乐之功是怎样的；我们若能善加履行并圆满完成，便会满怀喜乐地归家，正如圣大卫所言：“我的灵魂啊，要归回你的安息，因为耶和华待你甚好”（诗篇114:7）。愿我们所有人临终之时，都能发出这样的声音作为临终祷告，从而在我们的主基督耶稣里获得永生。

246. 神差遣祂的独生子降临世间，作为我们一切属灵与肉体疾病的大医治者，以及一切恩惠的赐予者：祂在世时所行的，如今仍在行，这一点人人皆知

246. 1) 上帝差遣祂的独生子来到世上，作为我们一切属灵与肉体疾病的医治者，以及一切恩惠的赐予者：祂在世时所行的一切，如今仍在继续行，这一点人人皆知。— 2) 面对这样的恩人，怎能不全心全意地爱他；而面对我们的仇敌——那个作恶多端、毁灭万物的恶者，又怎能不憎恨他呢。[4, 24]

20. 新夏伊始，今日《福音书》中诵读着这样的话：“主的灵在我身上；因为祂用膏膏我，叫我传福音给贫穷的人，差遣我医治伤心的人，报告被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由，报告主悦纳人的禧年。”（路加福音 4:18-19）既然上帝的独生子是被父差遣到世上作医治者，那么，让我们像瞎子一样向祂求得眼睛的开启，像囚徒一样求得释放，像心碎的人一样求得安慰。——但谁是瞎眼的？谁被偏见蒙蔽了双眼？谁是囚徒？谁被不恰当的念头所牵引？谁是心碎的？谁被罪孽所压迫？——主医治所有这样的人：因为祂不仅是身体的医生，也是灵魂的医生；祂不仅在昔日以肉身临在于世人之中，如今也以不可见的方式临在于所有人之中，同样传扬福音，担当世人的罪孽，并医治一切疾病与病痛。因此，无人会不蒙启迪、不蒙医治；但愿人怀着信心前来，“必得主的祝福，并从他的救主上帝那里得着恩惠”（诗篇23:5）。啊，何等难以言喻的仁爱！祂将从无有中带入存在，又使堕落者重新站立，并赐予我们第三种恩典——修道者的完美境界。但即使我们仍会犯罪，祂也不转脸不顾，而是接纳前来求助的人：当我们心碎时，祂赐予安慰；当我们哭泣时，祂给予抚慰；当我们流血时，祂为我们敷药；当我们精疲力竭时，祂使我们刚强；当我们受伤时，祂医治；当我们几乎要坠入地狱深渊时，祂伸出援手，满怀仁爱地将我们从这样的困境中拯救出来；因此，按理说，每个人都应当这样说：“若非主帮助我，我的灵魂几乎就要下到阴间了”（《诗篇》93:17）。“我虽被弃绝，却归回牧人那里，主也接纳了我”（《诗篇》117:13）。每个人都清楚自己曾陷入何种试探，也知道在苦难中如何立刻得着了上帝作为自己的帮助者。此外，全善的主以每年丰硕的果实滋养我们这些饥渴之人，以至纯至圣的奥秘滋养我们的灵性，比母亲和乳母更为慈爱，满怀爱意地眷顾并拥抱我们。母亲用乳汁哺育自己的孩子直到适龄；而我们真正的主和天父，却将祂自己的身体赐给我们作为食物和饮品，这永远是——啊，何等不可测度的恩典！啊，何等无与伦比的恩赐！

21. 面对这样的恩主，怎能不爱？怎能不渴慕？又怎能不与祂紧密相连，直至不可分割？——诚然，若我们不怀此心，天必向我们呼号，地必为我们哀叹，就连石头也要指责我们麻木不仁。因此，为免此等情形发生，我们当坚定不移地持守对祂的爱，极度憎恶魔鬼并远离他。因为正如我们应当按祂恩惠的程度去爱祂、渴慕祂；同样，也应当按他恶行的程度去憎恶那恶者并远离他。因为他是我们生命的毁灭者；他就是主所说的“从起初就是杀人的”（约8:44）；他按照那些教派的诡计，将我们的人类分裂成无数教派，用许多罪恶之箭伤害我们，并企图彻底吞噬我们。如果我们不憎恨他，那么就找不到任何一种折磨，能像我们应得的那样，因我们向自己的仇敌——那夺去我们灵魂的仇敌——屈服而折磨我们。但弟兄们，让我们逃离他吧，尽我们所能地逃离。这种逃离究竟是什么？就是远离恶行与恶念，同时紧靠上帝，并将自己奉献于善行。因此，我们要以一切谦卑、温柔和顺服的心志，为行善而努力，侍奉主，并确信：凡不以谦卑为根基的善行，都是不成熟且不持久的。倘若有人自以为是，心存傲慢，就当在上帝坚强的掌下谦卑下来，免得徒劳无功，好叫我们有幸承受天国的产业。

247. 现在正是采收葡萄的时候：这给我们上了宝贵的一课，因为我们也是葡萄

247. 1) 如今正是采收葡萄的时节：这给我们上了宝贵的一课，因为我们也是葡萄。——如同上帝的葡萄，我们应当结出美德的果穗，全然献身于主。——2) 我们不要倒退，也不要走两条路。——3) 当仇敌开始试探时，我们要投入战斗，并战胜他。[4, 25]

22. 现在，让我们简要谈谈眼前所见之事。这究竟是什么呢？葡萄采收的时节到了；我们看到，哪里枝条上挂满葡萄串，哪里就有喜乐与祝福；哪里葡萄串稀少，哪里就有悲伤与哀叹。——听众中或许有人会问：“这与我们何干？”——这与我们息息相关，因为在寓意上，我们也被称为主的葡萄园。难道你们不知道在举行修道礼时唱的是哪首歌吗？难道我们不是都在跟着唱吗？——“主啊

，主啊！求祢从天上垂顾，观看并眷顾这葡萄园，这正是祢右手所栽种的”（《诗篇》79:15,16）。难道主在《福音书》中不是这样说的吗？“我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么”（《约翰福音》15:5）。让我们在仁慈的主内，如同从祂那里栽种出来的葡萄树一般，向祂献上美德的果穗，好使我们蒙受祂的祝福。愿我们这些因情欲而滋生荆棘与蒺藜的人，不要落入这样的定罪之中：“凡不结好果子的树，都要被砍下来，丢在火里”（路加福音3:9）。就我们而言，这将意味着——“被砍下来”，即通过死亡；而“被扔进火里”，自然是指永火，所有行恶之事、背离信仰、用恶习腐蚀自己身体的人，都将被投入其中：“无水的云，被风吹散；秋天的树，不结果子，死了两次，被连根拔起；狂暴的海浪，翻腾着自己的羞耻；迷人的星辰，为它们预备了永远的黑暗”（《犹大书》12、13节）。为什么使徒保罗要大声疾呼：“要逃避淫行；因为人若犯了别的罪，都是外在的，惟独行淫的人是得罪自己的身体。难道你们不知道，你们的身体就是那住在你们里面的圣灵的殿吗？这圣灵是你们从神那里领受的，你们不是属于自己的。因为你们是用重价买来的”（《哥林多前书》6:18-20）。

23. 既然我们是用基督宝血赎买的，怎么还能不以天和地为耻，再次倒退呢？怎么能不因自己而脸红，外表看似圣洁，内心却充满各种污秽呢？我们还要在两条路上蹒跚多久？何时才能最终坚定地走上同一条道路？因为，智者说：“行两条道路的罪人，有祸了”（《德训篇》2:12），这里所说的“两条道路”既指罪恶，也指美德；因为它们之间毫无相容之处。一个时而侍奉主人、时而侍奉其敌人的仆人，绝不能被称为明智。我们理应全然献身于上帝：因为唯有如此，我们才能分享上帝的生命。为何不效法无言的动物，停留在感官层面，而是运用心灵的力量升华至对天国的默观，将感官从朽坏转向不朽，从易逝转向永恒。

24. 我们也绝不允许那诡辩的邪恶编织者，用恶念的毒液腐蚀我们的心灵；但一旦他播下情欲的甘甜，或任何其他邪恶，我们就当迅速将这狡猾的奉承者从自己身边驱逐出去。如何做到？靠祷告与恳求，靠眼泪与叹息，以及内心的痛悔。这就是我们看不见的争战，这就是不为人知的奋斗与壮举。因此，让我们效法那些肉身的战士，以热忱的灵驱逐我们看不见的敌人——正如他们因盼望得赏，即使身负伤痕也不退缩；我们也是如此，纵使遍体鳞伤，也不会退缩，而是要坚定不移地站立，持续战斗，因着神的帮助而得着坚固。我为此恳求你们：因为我正是为此而劳苦，向你们传讲这些简短的教导。——因此，我为行善者欢喜，也为那些失足者叹息。但愿我们都能行在正道上，行善，谦卑忍耐，在诗篇颂赞、祷告、礼拜、顺服和谦卑中：和平之神必与我们同在。

248. 既蒙受了成圣的恩赐，我们就当珍而重之，尤其要远离肉体的私欲；因为它与恩典的状态相悖，会使人陷入奴役，并充满恐惧

248. 既蒙受了成圣的恩赐，我们就当珍而重之，尤其要远离肉体的私欲；因为它与恩典的状态相悖；它使人陷入奴役；它充满恐惧。而克制私欲则带来与此截然相反的一切。[4, 26]

25. 每当主日来临，我们便满心喜乐。这是合宜的：因为借此我们得以蒙光照，进入对圣事的默观之中，而设立这一节日的正是为了这圣事。如今，在尊贵且赐生命之圣十字架升天节这一天，情况亦是如此。因为，何等大的喜乐，何等令人欣喜！那棵树——我们的主耶稣基督曾立于其上，祂在被钉十字架时，将祂那赐生命之血倾洒于此——我们竟蒙恩不仅得以看见这棵树，更能亲吻它、拥抱它？有多少人费尽心力，只为积攒更多转瞬即逝的黄金？而我们——却立刻获得了恩赐：因为就在我们亲吻十字架的同时，便领受了启迪、圣化与救赎。恩典何其迅速，恩赐何其不费吹灰之力！——但为了保全这样的恩典，迫切需要祷告的劳苦和警醒的专注，尤其是因为人们通常会轻视轻易获得之物，而未能妥善珍视它。正因如此，我呼吁你们：让我们警惕这种过失，并悉心守护这份恩赐。切勿用虚假的言语和虚浮的谈论玷污我们蒙圣化的嘴唇；切勿用淫荡的目光蒙蔽我们蒙圣化的双眼；切勿用污秽的回忆玷污我们纯洁的心灵。正如使徒所呼喊的：“不要让罪在你们这已死的身体里作王，使你们顺从它的私欲；也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要将自己献给神，当作从死里复活的人，并将你们的肢体献给神作义的器具。”“罪不可作你们的主；因为你们不在律法之下，乃在恩典之下”（罗6:12-14）。你可曾看见，在律法之下，罪曾作王；而在恩典之下，公义掌权，便使我们脱离了一切的罪？——正如经上所记：“你们已经洗净了，已经成圣了，已经称义了，是借着我们的主耶稣基督的名，和我们神的灵”（林前6:11）。求你们，让我们珍视这洁净

，持守这成圣。我们岂能自取羞辱，竟在蒙受尊荣之时自甘堕落？我们为何如此过分地关心这具身体，而这身体不久之后就要被留在坟墓里了？我们为何将情欲的甘甜视为美事，而它实际上却是一种致命的疾病？情欲的甘甜是魔鬼的鱼钩；它是永不熄灭之火的引火线；然而我们这些人却像自愿沦为奴隶的仆人一样，被它所吸引。我曾听一位被这种情欲所控制的人说，与其向这种罪孽卑躬屈膝，不如在脖子上套上绞索；因为它就像一个残暴的专制者，命令他的奴隶：“走吧，”他就走；“来吧，”他就来；“去做某事”——他就去做；同样，这种罪恶还会命令其仆从去做更恶劣的事情，例如：“说些羞耻的话”——他就说，“做些坏事”——他就做。通常，这样的人会像该隐一样哀号和颤抖：若在海上航行，便担心船难；若行经荒漠，便担心落入强盗之手；雷声轰鸣，他便觉得那雷声是专门为他而响；闪电划过，他便害怕会被灼伤；他虽睁眼却看不见，虽竖耳却听不见，感官早已紊乱。还有什么比这种生活更可怕的呢？在我看来，与其沦为有害的私欲的奴隶，不如被野兽吞噬，因为那样只有肉体会毁灭，而这里连灵魂和肉体都会一同毁灭。但品德高尚之人则完全不同。他既远离罪恶（我所说的不仅是情欲的欢愉，还包括一切其他私欲），便能自得其乐，在自身中品味喜悦：他以公义为王；无论在海上还是陆地，他都无所畏惧：因为他心中有上帝，在危难时刻，他便向祂呼求：“*我虽行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在*”（诗篇 22:4）；“*我虽遭四面围攻，也不惧怕*”（诗篇 3:7）；“*地虽动摇，山虽倾倒入海中，我也不惧怕*”（《诗篇》45:3）。你看，善生活意味着什么？这正是真正幸福的生活。我们也是因着神的恩典才领受了它；如今，我们的一切关切与照料都围绕着它。让我们更加热切地追求在这条道路上日益精进，以虔敬之心顺服万物，通过实际行动彰显一切顺服、一切谦卑的智慧，以及一切心灵的纯洁。

249. 观察田地播种的方式，让我们以此为鉴，用属灵的品性之种来播种自己

249. 1) 观察田地播种的情景，让我们以此为鉴，用属灵品性的种子来播种自己。— 2) 夜晚变长了：要留意避免睡得过多，同样也要避免过分满足其他肉体需求。— 3) 君王从征战中归来；但不要灰心丧气：让我们将我们的忧伤交托给主。[4, 27]

26. 如今正是我们播种物质种子——小麦及其他作物——的时节；我们看到，人们从大清早便匆匆忙忙投入这项工作，一直辛勤劳作到深夜，不辞辛劳，竭尽全力既要播种得当，又要确保能满足自己一整年的物质需求。那么我们这些灵性播种的耕作者，却在沉睡，未能如应有的那样播下种子，这又该如何解释？日后我们又如何承受永恒的饥饿？我们又该如何为自己的怠惰辩解？——不如从沉睡中醒来，开始比那些播种物质的人更加勤奋地劳作吧。“*因为少种的，也要少收；多种的，也要多收*”（哥林多后书9:3）。——但我们该播种什么呢？——祷告、恳求、祈愿、感恩、信心、盼望、爱。这就是虔敬的种子；这就是滋养灵魂的养分。但在物质的播种中，农夫要长久忍耐，等待雨水，无论是在清晨还是黄昏。而在我们的属灵播种中，我们自己就是主宰，可以随时降雨、浇灌，也就是在想哭的时候哭，想痛悔多少就痛悔多少。既然此事完全掌握在我们手中，那么恳请大家尽可能多地播种，更慷慨地浇灌，使我们公义的果实倍增，以便当属灵的收割季节来临时，我们既能用双手也能用怀抱装满属灵的果实，并蒙恩听见：“*耶和华的福分临到你们*”（《诗篇》128:8）。“*我们从耶和华的殿中赐福给你们*”（《诗篇》117:26）。“*你必享受你手所作的，你便为有福，一切所行的都必顺利*”（《诗篇》127:2）。——关于这一点，我们的教导便是如此。

27. 但我想要提醒你们，弟兄们，如今我们的夜晚正逐渐变长，而白昼却在逐渐缩短。你们都知道，正如彻夜不眠会耗尽身体，过度的睡眠也会使肉体发胖；而随着肉体的发胖，情欲也会随之滋长。——借此机会，我有话要对你们说。究竟是什么呢？“*你们中间无论谁，若作诗，若讲道，若祷告*”：凡事都要有节制，“*凡事都要为造就*”灵魂，“*都要*”（林前 14:26），为使灵性得以完善，“*免得撒但趁着你们放纵情欲的时候引诱你们*”（《哥林多前书》7:5）。我所说的不仅指睡眠；也指饮食，以及其他一切：因为凡适度而行之事皆为美好，因为它能使我们免于偏离正道，免于跌倒。

28. 现在我想就一件事说几句：既然君王（国王）从征战中凯旋而归，或许你们心中正浮现出这样的思虑：此后教会的事务，特别是我们自己的事务，将如何发展。——对此，我们在圣经中有这样的指引：“*将你的忧愁卸给主*”（诗篇 54:23），并由祂来成就；还有“*神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？*”（罗马书 8:31）。正如往年祂保全了我们的性命，使我们脱离各种试探和患难；我们相信，今后祂也必照样保守我们。唯愿我们活出配得福音的生命，以天上的生活为归宿，如同世上的寄

居者和过客。因为自古以来进入此世生命的人中，有谁能永远留在此处呢？所有来过的人，不都像离开异乡一样，又离开了这里吗？因此，我们在此地的居留不过是暂时的，我们真正的居所与产业在于来世——待我们迁入彼岸时，愿我们能与众圣徒一同蒙恩，成为天国的继承者。

250. 指出我们在基督耶稣里所享有的恩典何等浩大

250. 1) 指出我们在基督耶稣里所蒙的恩惠何等浩大——生命的更新。——2) 心灵三种力量的使命是什么，以及堕落如何扭曲了它们。——3) 呼吁我们正当运用一切力量，并保持那在主里使我们高尚的品格。——4) 总结道：先辈们是这样行事的；我们也应当如此行事。[4, 30]

1. 我们的主耶稣基督对我们的慈爱是何等伟大、何等难以言喻！祂不仅“*将和平的福音传给远近的人*”，正如经上所记（以弗所书2, 17）；而且升天后，还留下圣使徒们向我们传讲同样的福音——正如蒙福的保罗所写：“*我们借着基督恳求，好像神借我们恳求一样，恳求你们与神和好：那本无罪的，为我们成了罪，好叫我们成为神的义。*”（林后5:20-21）这是何等无边的关怀！这是何等难以言喻的仁爱！“*那本无罪的，为我们成了罪*”。这是怎么回事？——祂所说的并非指作为理应受谴责的、不法行为的“罪”。绝非如此！——*因为祂没有犯过罪，祂口中也没有诡诈*”（彼得前书2: 22）。而是指祂披戴了我们这被罪所玷污的本性，即“*祂担当了我们的软弱，背负了我们的疾病*”（马太福音8:17），祂为我们被钉在十字架上，并遭受了最羞辱的死。这就是“*祂为我们成了罪*”的含义！为了什么？“*使我们因祂成为神的义*”。如何实现？就是脱离罪恶，脱离应得的定罪，并在祂里面生活、行事。正因如此，祂才劝勉说：“*我们与你们同工，也恳求你们，不要徒受神的恩典*”（林后6: 1）。你们看，祂是怎样劝说并说服我们的？——“*不要徒受神的恩典*”是什么意思？”就是指我们不要倒退，不要屈服于那些我们已经弃绝的私欲，也不要违背我们在上帝和圣天使面前所立的誓言。——而是什么呢？而是“*要在新生命中行走*”（罗6:4），——一种纯洁无瑕、充满天国美德的生命。

2. 说到这里，我想向你们揭示话语中一种最隐秘的力量。这究竟是什么呢？——人的灵魂有三种力量：思虑力、激怒力和渴求力。思维之力的职责是信奉圣三一；愤怒之力的职责是向诱惑者——那条蛇发怒，绝不让他靠近自己；欲望之力的职责是渴慕并爱那创造我们的上帝。但魔鬼篡改并扭曲了这些灵魂之力，开始通过它们给我们制造灾祸。如何作恶？——它引诱我们的始祖亚当，利用其“渴求之力”去品尝禁果；煽动该隐，利用其“愤怒之力”杀害其弟亚伯；并利用“理性之力”使人类堕入偶像崇拜。这就是我们那嫉妒的仇敌的行事方式！

3. 至于我们，要坚守我们被造的初衷：凭借这三种能力坚定行善，并以圣灵为荣，绝不允许自己毁掉主所赐予我们的高贵品格——正是这高贵品格，使我们成为上帝和天父的儿女。《福音书》说：“*凡接待祂的，祂就赐给他们权柄，作上帝的儿女*”（约1:12）。既然我们已因此成为神的儿女，就绝不让自己沦为愤怒之子；既然被称作神的继承人，就绝不让自己成为不灭之火的继承人；既然被承认为基督的肢体，就绝不让自己沦为淫乱的肢体；不要眷恋世界和世界上的事物，不要将目光投向尘世生活的虚荣，这些都是虚幻且转瞬即逝的。假设，我说是假设，我们已尽情满足了血肉之躯的私欲：“*血有什么益处呢？我们终将归于朽坏。*”（《诗篇》29:10）。让我们凝视坟墓，便会看见情欲之乐的结局。纵使被财富和金钱所环绕，那又如何？我们不是赤身裸体地来到这世上吗？——我们也将赤身裸体地离开，除了善行或恶行之外，什么也带不走。正因如此，圣大卫才呼求道：“*我向耶和华所求的只有一件事，我必寻求：就是我一生中能住在耶和华的殿里，瞻仰耶和华的荣美，并在祂的圣所中朝拜。*”（诗篇26:4）

4. 这才是蒙福的生活！这才是我们圣洁的先辈们所选择的美好归宿，正如如今我们纪念的保罗——那位蒙福的殉道者，我们虽略知他经历过怎样的属灵争战与苦修，我们仅略有耳闻；效法他，我们将勤勉地继续我们的苦修事业，并承受我们所蒙受的迫害之重担，同时不偏离我们惯常的行径；我们将不知疲倦地行在自己的道路上；若不慎跌倒，必速速起身，战胜我们的仇敌魔鬼，好使我们也能与众圣徒一同，在我们的主耶稣基督里，获得公义的冠冕。

251. 从自身的疾病——联想到死亡，又从病中的痛苦——联想到永恒的折磨

251. 1) 从自身的疾病——转向对死亡的思考，又从病中的痛苦——转向永恒的折磨。——2) 讲述了在当时的迫害中，有些人因此得荣耀，而另一些人却蒙羞并彻底迷失了。——3) 针对后者——表达了惋惜、谴责，并以后果加以警示。[4, 31]

5. 我曾患病，因着你们的祷告，我又恢复了健康。但我们还要以这种方式恢复健康到何时呢？——死亡的时刻终将到来，届时这种恢复便无从谈起；那时刻将把我和你们分开，并将我从这里送往别处。然而，正因如此，你们不应担心成为孤儿：因为那位说过“我必不撇下你们为孤儿”（约 14, 18）的人并未说谎，也说过：“我常与你们同在，直到世界的末了”（太 28, 20）。此外，——在那日我们必再相见；但——若能说：那将是无以言表的喜乐与永无止境的生命！——至于我在患病期间所受的苦难，你们都知晓：比如，我曾被寒颤所袭，经历难以忍受的颤抖，紧接着又整日被灼人的热浪所笼罩。——在如此受苦时，我当时暗自思忖：难道在来世，人不会从塔尔塔罗斯的折磨中被转移到火湖地狱吗？这样一来，可怜的人岂不是要承受双重，甚至更多的折磨？但无论在那里将遭受一种还是两种折磨；从今世的苦难中，便可推断出上帝对罪人的愤怒是何等难以忍受，因此，被恐惧和战栗所笼罩，我决心竭尽全力避免陷入那些难以忍受的折磨。

6. 看哪，这“仅针对某些人”的迫害，反而成了彰显美德的契机，他们“如同世上的明光，持守生命的道，使我在‘基督的日子’——如果可以这么说的话——得着称赞”（腓立比书 2:15-16）。他们行了多少善事？又达到了何种完善？他们不仅拯救了自己，而且仍在拯救自己——通过承受试探而变得经验丰富，又像金子在熔炉中一样，在悲伤与苦难的烈火中被熬炼而得以净化——同时还吸引他人走向同一条道路，从而成为许多人的救主，无论是自己的，还是他人的。至于“其他人”——尽管人数极少——迫害却成了他们行恶的借口，原因在于他们过着随心所欲的生活，不受服从之律的约束，从而得以自由地行可耻之事。因此，用圣经的话来形容他们再恰当不过了：“他们的面容比烟灰还要黯淡”（《耶利米哀歌》4:8）。

7. 我也要向这样的人呼喊：悖逆的儿女啊，你们背弃了主，违背了修道生活的律法，不知如何正行，却像瘸子一样东倒西歪；你们脱离了同伴，变得好色；你们中有些人独居；另一些人则雇佣奴仆，甚至受贪财之欲驱使而参与买卖。无论是先知的责罚，使徒的警告，还是我谦卑的劝诫，都无法令你们畏惧。其中一人，因沉迷于美色，竟胆敢行窃，甚至背弃了上帝。——“你这可悲的灭亡之子，你在做什么？”——你曾多少次吟唱：“我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃离你的面？”（《诗篇》138:7）。难道你已被完全迷惑，竟想与那诱惑夏娃、并连同她一起将我们的始祖亚当逐出乐园的蛇结为盟友吗？难道你还不打算背弃基督——你曾通过贞洁誓言与祂结合——转而与罪恶结合，正是通过罪恶，死亡才进入了世界？难道你没听见福音书对这样行的人的控诉：“他们的虫是不死的，火是不灭的？”（马可福音 9:44）？难道你没听见使徒所说：“神要审判淫乱的和奸淫的”（希伯来书 13:4）？你犯下罪行又能得到什么？难道不是黑暗，以及如利剑般刺穿心灵的痛苦吗？难道不是坠入绝望的深渊吗？难道不是那个曾引诱你的撒但，如今正逼迫你像当年的犹大一样，去抓住那条绳索吗？清醒吧，被蒙蔽的人；逃离那致命的死亡之网，你这将要灭亡的人；不要让自己陷入地狱的罗网，以免在此地过着该隐般的生活——哀号、战栗、躲避每一个熟人，并在来世被判入火湖；当主“降临，要在祂的圣徒中得荣耀，在众人中显为奇妙”（《帖撒罗尼迦后书》1:10），那些忠实地遵行祂诫命的人——祂将赐予他们应得的奖赏，而将与之相悖的人送往为他们预备的无尽折磨之中。

252. 主显节使我们想起主以肉身降临人间所带来的巨大恩典

252. 1) 主显节使我们想起主以肉身降临人间所带来的巨大恩惠。——2) 我们该如何报答？——我们以背负十字架的英勇生活，以及面对偶像破坏者时的当下见证来报答：只要我们在这两方面都坚定不移地站立。[4, 32]

8. 主显节即将到来，——这充满喜乐的日子近在咫尺，这喜乐实乃至大，自古以来未曾有过的。因为神的儿子正降临于我们，并非如旧约先祖所见的那般，通过预言和象征显现；而是借着由童贞女所生，亲自降临并向我们显现——这在历代万族中再没有比这更蒙福的事，在神自古以来所行的所有神迹中，也没有比这更奇妙的了。因此，天使们传扬这已成就的神圣奥秘；星辰昭示，那

位超乎天界者已降生于世；牧羊人急忙前去见证向他们预告的救恩；贤士们献上王室的礼物，人们唱起一首前所未有的新歌，颂扬上帝前所未有的新作为——借此，上帝在至高之处得着荣耀，在地上则建立了和平，正如使徒所见证的：“*因祂就是我们的和平，祂使两下归为一体，拆毁了中间隔断的墙，就是仇恨，用自己的肉体废除了律法的诫命，为要将两下借着自已造成一个新人，如此便成就了和平；又借着十字架，使两下在祂的身体里与神和好，在十字架上消除了仇恨*”（弗2,14-16）。这是自古以来先知和义人所渴望看见的，但他们只能凭着信心看见，却未曾亲眼目睹。而我们却“亲眼见过，亲手摸过祂”，正如经上所记——“*我们看见了，也传讲这‘有生命的道’：生命已经显现出来*”，并且我们领受了儿子的名分（约壹1,1.2）。

9. 然而，“*我们当如何报答主，以报答祂所赐给我们的这一切呢？*”对此，圣大卫早已宣告：“*我要举起救恩的杯，称颂耶和華的名*”（《诗篇》115:3）。弟兄们，让我们欢欣鼓舞——因为我们也蒙恩得以向主报答祂所赐予我们的一切。——这报答究竟是什么呢？就是我们所领受的背负十字架的生活，以及“*我们所持守的见证，并以神荣耀的盼望为荣*”（罗5:2）。——我们应当庆祝的，不仅是一天，而是贯穿一生。那些受肉体支配、被情欲捆绑的人，既无法庆祝——尽管看似在庆祝——也无法获得自由，因为他们是情欲的奴隶，被卖给了罪，正如经上所记：“*凡犯罪的，就是罪的奴隶。‘奴仆不能永远住在家里；儿子却永远住在家里’*”（约8:34）。既然我们也蒙恩被称为儿子，那么我们便要永远住在家里，“*只要我们持守起初所领受的信心，直到终结*”（来3:14）。因此，在圣灵的坚固下，让我们坚守修道生活，“*彼此激励，在爱与善行上互相勉励*”（希伯来书10:24）——在顺服、谦卑、温顺以及一切其他美好的操守中，不松懈于我们的善意决心，而是加倍努力，尤其当看到主的日子日益临近时，更应如此。因为那伟大而荣耀的日子正在临近，在那一天，万物的审判者将公开显现，并以使徒们在神圣变容中曾见到的荣耀被看见——祂将按各人的行为报应各人。——愿我们也能与众圣徒一同得见祂那慈爱的面容，祂正注视着我们，并将我们接纳进祂的天国。

253. 流浪在旷野的以色列人曾被应许安息；但并非所有人都进入了那安息

253. 1) 曾在旷野流浪的以色列人曾被应许安息；但并非所有人都进入了安息。我们也蒙应许安息；但我们未必都能进入其中。——2) 如何才能进入？——不要效法他们所行的。[4, 34]

10. 我们就这样从一年过到另一年，从一个季节过渡到另一个季节，从一个节日走向另一个节日，在这短暂的一生中，根本没有停歇之时。——然而，我们无论如何都必须走完这一生，进入我们的安息。“*因为凡进入祂安息的，就从自己的工上歇了，正如神从自己的工上歇了一样*”，正如经上所记（希伯来书4:10）。这安息究竟是什么？——就是天国。使徒在激励我们进入天国时说：“*我们务要竭力进入那安息，免得有人学那悖逆的榜样*”（希伯来书4:11）。——他想表达什么？就是说，正如上帝曾应许以色列人要领他们进入应许之地；——但正因他们后来不顺服，又使祂心生恼怒，便未能进入：——同样，我们若不顺服祂的诫命，也绝不能进入天国。“主说：‘*我因这事发怒四十年，曾说：他们心里常行迷误，这些人未曾认识我的道路；所以我发怒起誓说：他们断不能进入我的安息。*’”（《诗篇》94:10-11）。他们是这样；至于我们，虽非仅限四十年，但每个人的一生都应保持顺服。若我们不竭力遵行上帝的一切诫命，祂岂不也会对我们说：‘他们不得进入我的安息’。但那些未能进入安息的人，他们的骸骨倒在旷野；倘若我们也不得进入，那么我们的身体和灵魂都将被投入火湖；而这种惩罚远比前者更为沉重，因为经上记载：“*凡违背摩西律法的人，在两三个见证人面前，必不蒙怜悯而死；那践踏上帝之子、将那立约之血当作平常、并藐视那用以圣化自己的圣灵的人，其受的刑罚该是何等严重！*”（希伯来书10:28-29）。

11. 究竟是什么原因阻挡了他们进入天国？是不信、怨言、褻渎、违背、心硬、骄傲、淫乱。正是这些毁灭了他们。——我们当像躲避烈火一样躲避这些情欲，不要不信神的应许，却要信靠祂的大能，相信祂必成就所应许的；我们也不要发怨言（林前10:10），不诽谤，不心硬，不违背；“*我们要彼此宽容，彼此怜悯，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了我们一样*”（以弗所书4:32），“*常将主耶稣的死带在身上*”（哥林多后书4:10），随时准备为基督而死，并借着祷告、恳求、眼泪以及默想天上的异象，不断更新自己。如此生活，我们所进入的，并非像古人那样的流蜜流奶之地，而是温柔之人的土地——那里有生命与永生的泉源，那里有天上的耶路撒冷之美，那里有喜乐与欢欣，那里有那蒙福且赋予生命的三一神的荣光！.....

254. 贞洁高于婚姻生活

254. 1) 贞洁高于婚姻生活。——2) 感谢上帝赐予我们这一称号，让我们谨记，以免跌倒。——3) 实现这一目标的途径是什么？通过奋斗，以高尚战胜低俗，这正是我们一切壮举所指向的目标。——4) 再补充一句：梅姆农弟兄已经回来了：请以兄弟般的爱接纳他，正如寓言中父亲接纳那个离他而去的儿子一样。[4, 35]

12. 在竞技场上参赛的选手一年只比一次，而且时间非常短暂；随后比赛便结束了：无论胜者、败者还是观众，都各奔东西。但那些在贞洁之路上奔跑的人，并非只奔跑一天，而是终其一生；他们的道路及其行进过程，如同他们与无形敌人进行的战斗一样，都是肉眼不可见的。贞洁是至高的美德，直达天穹之巅。——人们按生活方式分为两类：一类过着有配偶的生活，另一类则过着无配偶的生活。有配偶者属于较低的世界，无配偶者则充盈着更高的世界。前者必将湮灭，而后者则得以永恒闪耀。正如若有人看见长着翅膀的人，自然会惊讶于他时而似人、时而似天使的模样；同样，那些以苦修之姿守护贞洁的人，无论对天使还是对世人，都呈现出一幅奇特的景象：他虽身处肉身，却超越肉身；虽身处尘世，却超越尘世；正因如此，当有人弃绝尘世时，人们便说他选择了至高无上的生活方式；而主在福音书中也曾说：“有生来是阉人的，有被人阉割的，也有为天国的缘故自阉的，”并补充道：“能领受的，就领受吧”（玛19:12）。你们看，对许多人而言，这恩赐是难以承受的，它只为那些通过自己的生活方式自我牺牲的人而预备。

13. 因此，让我们欢欣鼓舞，彼此庆贺——让我们感恩，无限感恩，因着上帝对人类的慈爱，我们被召入这般崇高的名分，借此上帝得着荣耀，世人亦为之惊叹。不仅如此，我们还要尽可能谨慎地生活，因为无论在往昔还是如今，都有许多人从这样的高度跌落：有的因自高自大而堕落，有的因疏忽大意和懈怠而受挫，这两者都会给灵魂带来毁灭。

14. 那么，摆脱这种境况的办法是什么呢？——飞鸟在飞行中自有避难之法；因为当它察觉猎人临近时，便展开双翼，飞往别处，从而逃脱被捕的命运。同样，当我们灵魂的猎人——魔鬼——逼近时，我们就应当像被圣灵赋予翅膀一般，通过默观高天而升腾，“寻求上头的事，思念天上的事”（歌罗西书3:1,2）。他是否设下情欲的甘甜诱惑？我们将唤起灵魂高尚的情感。他是否制造罪恶的戏码？我们将以全部思绪拥抱审判的严厉。如此将一物与另一物相对抗，以思想抵御思想，我们便能从那毁灭一切者手中得救。那么，这些属灵争战的结局究竟如何呢？对于属肉体的争战者而言，是会朽坏的冠冕；而对我们来说，却是永不朽坏的；对他们而言，是暂时的喜乐；而对我们来说，则是永恒的欢欣。我们是何等有福啊，“只要我们直到最后，仍能持守那使我们满有盼望的胆量和夸口”（希伯来书3:6）。因此，恳请大家坚持祷告与恳求，怀着痛悔与眼泪，秉持谦卑、顺服、认罪，以及其他属灵的操练，在神的帮助下战胜仇敌。但关于这一点，暂且说到这里。

15. 现在谈谈梅姆农弟兄。既然他总算回过神来并回转了，我们就应当接纳他，“免得这样的人被许多忧愁吞噬”（林后2:7）。——不过，我必须在此告诉你们：正如主所言，“凡犯罪的，不仅是罪的奴仆”（约8:34），而且在喜爱美德的人眼中也是可憎的；或许有人甚至会因害怕沾染他的罪而羞于与他亲近。但既然我们的主耶稣基督，在那个将所有财产挥霍在娼妓身上的浪子归来时，并未弃绝他——那么我们也不应将他推开，而是要友善地接纳这位弟兄，怀着感恩之心为他的归来欢欣鼓舞，并为他的得救祈祷。——如此遵行诫命，作为我们救主主的门徒，我们便配得继承天国。

255. 因敬礼圣像而遭流放、又因遭受酷刑，我们有多少弟兄离世了？他们正是正统信仰真理的见证人

255. 1) 因敬礼圣像而遭流放、在酷刑中离世的弟兄有多少？他们正是正统信仰真理的见证人。异端分子则无法提供这样的见证：因为他们深知自己的根基是多么不稳固。我们则是建立在使徒和先知的根基之上的。——2) 为了得救，我们唯一能做的，就是在这一根基上堆砌金、银和珍贵的宝石，即过圣洁无瑕的生活，一旦在某事上犯了罪，就通过忏悔来洁净自己。[4, 36]

16. 我们的弟兄西奥多安息主怀了——他是最杰出的弟兄之一，既在顺服上精明，又在认信上可靠，曾为基督受创，最终在监牢和流放中结束了生命。还有什么比这更令人喜乐的？如此众多的弟兄（其数目已达近百，甚至更多），被流放至各处，在那里如星辰般闪耀，将他们神圣的躯体

留作见证，为当今及后世子孙昭示正统信仰。我所说的不仅是我们的弟兄，还包括来自其他修道院、在流放中结束生命的弟兄们。这正是上帝教会最伟大的见证！教会拥有如此众多的见证人，他们见证了对我们的主耶稣基督、至圣童贞圣母以及祂所有圣徒的圣像崇拜：因此，即使我们手中别无他物，仅此一点就足以向那些头脑清醒的人证明真理。让正统信仰的反对者们感到羞愧吧！因为他们当中，有谁在为信仰而战时，曾承受过如此苦难？无人，也从未有人；但他们如同夜行之兽，在异端的黑夜中翱翔并肆无忌惮；当白昼之光降临，正统信仰如晨星般闪耀时，他们便躲进自己诡诈诡计的洞穴之中。——就让他们在自己点燃的火焰中迷失方向吧。而我们，作为主所设立、立根于使徒、先知及我们敬虔的圣父们之上的子民，必将坚定不移，在未来的岁月里，绝不会因人的威吓而丝毫动摇。

17. 根据使徒的诫命，为了获得救恩，我们只需凭着自己正直的信仰，建造出金、银和珍贵的宝石，而不是木头、干草和禾秸（林前3:12）——这些都是火的燃料。凡以此方式被坚固的人，在对主的信仰上，没有任何事物能动摇他。“*基督已经救贖了我们，使我们脱离了律法的咒诅，因为祂成了我们的咒诅*”，正如经上所记（加拉太书3:13）。因此，我们绝不可让自己再次陷入咒诅之中。基督用祂的宝血洗净了我们，使我们借着重生之浴和圣灵的更新得以洁净；我们绝不可让自己重返那些已经弃绝的可耻行径。倘若我们不这样做，那么在祂显现之日，祂或许会对我们说：“我使你们成为我的肢体，你们却将我的肢体变成了淫乱的肢体；我已洗净你们的罪孽，使你们‘*没有污秽、没有瑕疵，也没有类似的任何污秽*’（以弗所书5:27）——你们却又让自己被情欲的恶臭所笼罩，并用罪恶的污秽玷污了自己；我借着圣灵丰丰富富地将智慧之光灌注于你们，你们却让自己的心灵成了狂热情欲的居所；我使你们成为永恒福分的共同继承人，你们却宁愿选择成为我那敌人的共同继承人：“*你们这些受咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去*吧”（玛窦福音25:41）。但愿我们永不听到这般可怕的声音，也永不经历这般难以忍受的愤怒。正因如此，我们才要满怀热忱地追求纯洁、眼泪与心灵的痛悔，不发怨言地履行顺服，日夜在神的工上警醒，以免仇敌趁虚而入，吞噬那疏忽大意的灵魂。即便在警醒时，我们也该如何避开那条蛇的诡计！更何况在打盹时，又如何能做到这一点呢！但有人会说：我们的本性软弱且易受诱惑。对此我也深表认同——因为我也身处这同样的本性之中。但我恳求的是：一旦发生此类情况，当即要产生悔改、忏悔、内心痛悔，以及对恢复先前良善状态的热切渴望。若能日日如此行，必能达成所求；达成所求之后，便有幸听见那令人向往的呼唤：“*来吧*”，并成为天国的继承人。

256. 应当在属灵的安慰中庆祝节期

256. 1) 应当在属灵的安慰中庆祝节期。——2) 节期会过去，整个人生终将逝去：我们切勿忘记这一点，并时刻为离世做好准备。——3) 为此，我们要整顿自己的生活，既要关注外在，更要关注内在的人。——4) 且绝不偏离为此所需的一切。[4, 37]

18. 节日已过，无论是圣诞节还是主受洗节，我们都有幸在如此艰难的处境中，为荣耀我们的主上帝而庆祝这些节日。然而，我们并不为此悲伤，反而因那位“为我们的缘故，*自己卑微，取了奴仆的形像*”（腓立比书2:7）的主，而甘愿忍受流放、在异乡生活，我们感到无比喜乐。庆祝的意义何在？岂不是通过远离物质、对世界及一切世俗之事保持超然，从而更紧密地依附于上帝？试问，那些生活在荒漠、山岭和大地深渊中的人们，我们该如何评价他们呢？——“他们不庆祝吗？”——“不，他们在寂静中庆祝得比别人更好，——比那些有机会在欢愉、宴席、饮食中度过节日的人更为崇高、更接近神；后者却忘记了自己正在自欺，——正因如此，圣经谴责他们，说：‘*你们在地上欢欢喜喜，奢华宴乐，在宰杀的日子里，你们的心就饱足了*’（雅各书5:5）：因为这样的人就像待宰的猪；“*他们的肚腹就是他们的神，他们的荣耀就在于他们的羞耻*”（腓3:19）；因此，若我们能警醒自省，过一种配得上我们身份并见证基督的生活，我们的节期便会更有意义。

19. 然而，我们切勿忽视，我们的日子如骑马般飞逝，时光如旋转的车轮，它将一些人通过出生引入生命，又将另一些人通过死亡带离此世；但并非在同一个年龄，也非在相同的时间，而是长者先于年轻人，年轻人先于长者；父亲先于子女，子女先于父亲；有时甚至各年龄段的人会同离世。上帝如此安排，正是为了让我们因不知死亡时刻而时刻为离世做好准备。因此，让我们保持清醒、警醒，以免死亡猝然降临，却发现我们毫无准备；届时虽会悔改，却已无济于事，徒劳无功

。难道你们不知道，前些日子我曾突然患病吗？我的灵魂差点就坠入地狱了。虽然我现在已经康复，但这当然不会是永久的。我这已年迈之人，终将不得不离开你们，去与我的先辈和弟兄们团聚：只求你们祷告，愿此事发生时，我能在基督里保持完全的清醒，并因我一生中良心的全然洁净而得蒙接纳。那时，我被病痛折磨得痛苦不堪，便思量着，自言自语道：如果这般痛苦已是如此，那么来世又将如何？如果在这三、四天里我们都无法忍受这些苦难，又如何能承受永恒的折磨呢？

20. 关于这一点，我也劝你们加以深思，并时刻以此为念，谨慎地生活——在外在的人身上，要以一切敬虔、谦卑、勤勉和忍耐；而在内在的人身上，——要竭力守护内心，不让那大诡诈、邪恶的蛇向我们耳语并攻击我们，也不让上帝的殿成为情欲的居所，而是竭尽全力以纯洁之身呈现在主面前，甚至在此生——在来世之前——就开始过那蒙福的生活。因为还有什么比以纯洁的心与上帝和睦相处更幸福的呢？然而，若没有辛劳、祷告、眼泪、痛悔、热忱和心灵的炽热作为先导，这便无法实现；尽管即便有了这些，仇敌仍不停止攻击我们，并在我们心中点燃一场无形、意想不到且看不见的争战。他之所以这样做，是因为他看到我们渴望升入天堂，并在那里获得那无法言喻的喜乐。——但正如经上所言：“*现今的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了*”（罗 8:18）；那么，让我们竭尽全力，凭着信仰与盼望的全部力量，奋力作战，以挫败魔鬼的一切诡计，效法竞技场上的选手——他们拼命奔跑，以致在赛程结束时气喘吁吁，几乎昏厥。但他们的赛跑仅持续一小时，所获的冠冕也是会朽坏的；而我们的争战却贯穿一生，因此所获的冠冕是不朽的，其余一切奖赏也是永恒的，愿我们借着我们主耶稣基督的恩典与仁爱，得以获得这一切。

257. 应当效法圣父们；但要效法那些与你生活方式相同的人：否则会带来危害

257. 1) 应当效法圣父们；但要效法那些与你生活方式相同的人：否则会带来危害。——2) 以下便是……所列举的例子。——3) 不要涉足不属于你的领域：你是基诺会修士吗？——那就效法基诺会修士……具体人物已指明。——4) 沙漠属于隐士；而你，像我一样，要忍受集体生活的艰辛。[4, 38]

21. 阅读我们圣父们的传记并审视他们时，我们对他们感到惊叹。这是理所当然的。因为我们的圣父们确实令人惊叹，他们在这副血肉之躯中，如同天使一般，以全然无欲无求的态度生活，从而取悦了主。但我们不仅应当对他们感到惊叹，还应当尽可能地效法他们；并且要明智地效法，即：修道士效法修道士，静默者效法静默者，隐士效法隐士，修道院长效法修道院长。因为效法那些与我们修道品级不同、过着另一种生活的人，有什么益处呢？这样不仅毫无益处，反而会招致明显的危害。许多人因对上帝的热爱，放弃了自己的生活方式，转而追求另一种，结果不仅失去了原有的，也未能达到所渴望的。

22. 为了证明这一点，暂且搁置古人关于此事的记载，让我们回顾一下我们族中发生过的事。所谓“诗篇诵读者”攀上柱子究竟有什么益处？他不是狂热中被从那里抬下来的吗？——如今他既不是金箔修道士，也不是柱上修道士。那根柱子又给某位萨普里特带来了什么益处？他不是为了捍卫正统而从柱上下来，但后来却堕入异端，成了叛徒，如今难道不是迫害者中最残暴的一个吗？——但让我们也看看我们的兄弟会：我们的彼得，在服从修习中历经岁月，并在其中表现优异，难道不是被虔诚之心驱使而退隐到荒野中的吗？但他从那里回来后，结局如何，你们亲眼所见，自然清楚。同样，阿姆菲洛基乌斯——至今仍活着——起初不是成了柱上修道士，后来又成了隐修者，而如今却行为不端，东倒西歪地四处游荡。

23. 这一切都曾发生，也仍在发生，皆因魔鬼的诱惑——它怂恿人去追求不属于自己的事物，以致连自己原本拥有的也丧失殆尽。正因如此，使徒才疾呼：“*弟兄们，你们各人在什么身份上蒙召，就在什么身份上在神面前站立*”（林前7:24）。若蒙召为默修者——你便无需考虑共修生活；若蒙召为基诺会修士——你便无需揣测默修之道。各人在自己的品级中，当取悦主。各人在自己的品级中，都有可效法的榜样，应当以此来妥善安排自己的生活。你要效法在修道院中发光的人。这指的是谁呢？不仅是古代的圣徒，还有那些曾在我们弟兄会中、如今仍在我们弟兄会中的人。要效法福者多米蒂安，他的信仰如烈火般炽热。要效法福者佐西马，他的顺服毫无虚伪。要效法福者马可，他将侮辱和耻辱视为美誉，始终能保持内心坚定不移。要效法特伦提乌斯，他在厨房里为病人服务多年，从未屈服于怯懦，也从未逃避劳苦；甚至当有人提议让他转任其他服侍时，他也不肯同意，

宁愿在自己惯常的服侍中忍受苦难。也要效法其他许多在各自服事中表现卓越的弟兄，他们的名字都载于生命册上。你应当效法这些人，而不是那些隐士。

24. 让沙漠和山岭留给阿瓦·约安尼基亚和像他那样的人吧；至于你，要喜爱顺服，并克制自己的私欲。他如今并未遭受迫害，而你却因公义之故受迫害。他未被囚禁于牢狱，而你却因主的缘故身陷囹圄。他未受鞭打，而你却为基督忍受了鞭笞。你所经历的一切，远比那安逸的荒漠生活更为崇高。——作为谦卑的我，我也想谈谈自己。——既然我不配被立为你们的领袖；那么，我是否该放弃现任职务，退隐到旷野，或是开始另一种可能出现的生活方式？但这样做既不符合领袖的身份，也不符合牧者的职责——牧者应当为自己的羊群舍命。而且，你们也不该计划或做任何与你们现在所处的状态相悖的事情。因为偏离正道会导致未来生活的荒芜与混乱；而耐心坚守既定的修道生活秩序，则会结出一切属灵的丰硕果实。因此，每个人都应当按照上帝所赐的恩典，以及主所呼召的方式——如此行走，如此生活，如此取悦主，从而有幸听到：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在微小的事上忠心，我要把你派去管理许多事；进来享受你主人的喜乐吧”（玛25:21）。

258. 在阐明何为修士之后，指出当今修士在哪些方面不如往昔

258. 1) 阐明何为修士——2) 指出当今修士在哪些方面不如往昔——3) 提醒这违背了上帝的话，以及——4) 如何才能在此事上做到合宜——并附有相关劝勉。[4, 39]

25. 没有什么比我们的生活更幸福，没有什么比我们的居所更崇高；只要我们名副其实地生活，且我们的居所与这个名号相符。修道士就是那位唯独仰望上帝、唯独渴慕上帝、唯独依附于上帝、唯独努力取悦上帝、与上帝和睦，并成为他人之间和睦的促成者的人。若有人缺乏这些，反而充满热忱、嫉妒和分裂，那人便是“瞎眼的，闭着眼睛”，正如经上所记：“忘记了他们从前罪孽的洗净”（彼得后书 1:9）。

26. 你们这些有过错的人，你们知道我为何要说这些。我要说，我这样做并非为了再次使你们伤心，而是为了使你们在将来不再陷入同样的过错。在我们的先辈时代，诽谤之言是不被接受的，但若有人听到诽谤，要么捂住耳朵，要么将诽谤之言转化为善意。如今，我们却轻易向诽谤者敞开耳朵，并以一种前所未有的热切态度倾听他，这种热切程度甚至超过了聆听教堂里宣读的经文。在我们的先辈时代，说话从不失于不敬，总是轻声细语、端庄得体；如今却满怀愤怒、高声咆哮、面容扭曲：还有什么比这更不堪入目的呢？在我们的先辈时代，没有怨言，每个人都心怀感恩地接受所给予的一切，因此苦涩变得甘甜，不愉快也变得愉快；如今我们却满腹怨言，指责这指责那，不仅在私下里，甚至在众人面前，只为制造更多的怨言者，并让上帝更加伤心。

27. 弟兄们，这不该如此，不该如此。这不是修道士该做的事，也不是小罪，而是指责与惹人厌恶的罪：因为经上说：“惹人厌恶的人不能承受神的国”（林前6:9）。但抱怨也不是小罪——正如经上所记：“不要抱怨，像他们中有些人（指旷野中的以色列人）那样抱怨，结果被灭命者所灭”（林前10:10）。说脏话也是不小的恶习；因为经上写着：“污秽的话一句也不要你们口中出来，只要说那能造就人、使听者得益处的话；也不要冒犯神的圣灵，你们在得救之日曾受过他的印记”（以弗所书4:29-30）。难道你们没有看到使徒所警告的危险吗？——那就是，我们若口出恶言，就会激怒圣灵。难道我们不害怕，正如主自己所说，在审判之日，我们必须为每一句无益的话交账吗？

28. 既然如此，我们为何不反省自己？为何不为即将临到我们的一切做好准备，使自己处于良好的状态？你被斥责了吗？要宽宏大量地承受这份恼怒，压制内心的懊恼——正如圣大卫所做的那样：“我便沉静”，他说，“不发一言”（《诗篇》76:5）。这样，侮辱便会过去，而你的美德将永存。端上来的食物不是你想要的那种吗？——也要为现有的食物感恩；因为你所谴责、认为不好的东西，别人却渴望能尝上一口。况且，如果我们不遇到类似的情况，我们又如何证明自己的顺服呢？又何必以此自夸呢？因为无论是禁食、守夜、睡在光秃秃的地上，还是其他任何苦行，都无法让我们在生活中展现出如此高超的智慧，唯有割舍自己的意志——这种与基诺会生活密不可分的殉道精神——才能做到。“所以，要脱去一切的恶毒、诡诈、假善、嫉妒和一切毁谤”，正如圣使徒彼得所诫勉的，“要像初生的婴孩一样，喜爱那纯净、无伪的灵奶，好叫你们藉此长大，以致得救”（《彼得前书》2:1-3），只要我们尝过主基督的恩惠，只要我们渴望永生，只要我们不拒绝遵循良善的劝

诫，只要我们不疲倦、不灰心，总能从过失和跌倒中回转。 因为这样精进，我们必将在基督耶稣里蒙受永生。

259. 铭记那借着道成肉身赐予我们的救赎之工，让我们凭着祂的灵，在生命更新中生活，远离陈旧

259. 1) 铭记道成肉身所赐予我们的恩典，—— 2) 让我们凭着祂的灵，在更新的生命中生活，—— 3) 远离旧有的败坏，即情欲的放纵与嫉妒——一切邪恶皆源于此，——并—— 4) 热切追求一切美善，为之爱慕并为此忧伤。 [4, 40]

29. 正如口渴的人渴望喝水，饥饿的人渴望吃饭一样，我们也应当渴慕聆听上帝的话语。因为通过聆听，我们获益良多：从漫不经心变得热忱，从热忱变得更加热忱。 如今传到我们耳中的话语是什么呢？——“神爱世人”，祂说，“甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。而且不仅仅是“赐下”，更是“甚至死在十字架上”（腓 2:8）。怎么说呢？我们因亚当的悖逆而沦为魔鬼的奴隶，被死亡所辖制，被卖给罪，注定要朽坏。 神的独生子降临了，祂将自己献上作为众人的赎价，不仅使我们脱离了死亡的权势，而且用祂的宝血洗净了我们的罪（启示录 1:5），使我们成为他国度的继承人，正如经上所记。 你可曾看见祂那坚定而强大的爱？你可曾看见祂那无边无际、爱人的怜悯？祂的怜悯何等深奥难测，祂的恩惠何等深不可测，祂已借着我们的救主耶稣基督，将这一切丰丰富富地倾注在我们身上！

30. 那么，我们这些贫穷的人该如何回应，又该作何思量呢？难道我们要重返罪中吗？难道我们要渴望为奴吗？难道我们要选择羞辱、朽坏和定罪吗？——绝不！——“我们既在罪中死了，岂能仍在其中活着呢？ 难道你们不明白，我们若在基督耶稣里受洗，就是受洗归入祂的死吗？我们借着受洗与祂一同埋葬，好叫我们像基督借着父的荣耀从死里复活一样，我们也照样在更新的生命中行走”（罗 6:2-4）。 ——弟兄们，让我们在更新的生命中行走，正如我们当初受洗时所立的誓言，以及在领受修道袍时所承诺的那样，要“在公义和敬虔中生活，正如圣徒所当行的”（以弗所书 5:3），在和平与同心合意中，在诚实、高尚和敬虔中，在圣洁与无情欲中，不被“从前在无知中随从的私欲”（彼得前书 1:14），而是像躲避烈火一样远离以往的私欲，立定在我们信仰的磐石上。

31. 这就是更新！那么，什么是旧的呢？ ——那便是罪恶的诱惑，我们的始祖亚当曾被其俘虏，因而被逐出乐园，并沦为这充满悲哀的现世生活的奴隶；——那便是嫉妒，该隐因嫉妒而心生傲慢，因亚伯的供物更受青睐而杀害了他的兄弟，此后他终其一生都在哀号与颤抖中度过。 正因这两种情欲，无数的灾祸降临人间：由此引发了淹没地上一切生灵的大洪水；由此导致了所多玛和蛾摩拉的悲惨下场——它们被火与硫磺化为灰烬，以此昭示其不义。 你们看，罪恶、眼目的情欲以及世俗的骄傲究竟酿成了什么后果？

32. 然而，正如先前所言，我们因着神的恩典蒙召，获得了自由，得以成为神的儿女。因此，让我们坚守基督使我们得着的自由，并持守祂使我们得着的荣耀；远离一切虚妄之事，为基督的缘故，将万事视为虚空，——将羞辱视为荣耀，将悲伤视为喜乐，将伤痕视为欢欣，将逼迫视为福乐，将死亡视为生命，正如，我们如今纪念的圣父与弟兄们所尊崇的那样，他们的名字都载于生命册上。 如此生活，我们在此地“必如世上的明光，持守生命的道”（腓 2:15），在未来的世上，必蒙恩成为上帝国度的继承者。

260. 指出研读圣父们的生平如何在我们心中唤醒一切美善，并使我们远离一切邪恶之后，——邀请每个人根据各自的服从本分来效法他们

260. 1) 指出研读圣父们的生平如何在我们心中唤醒一切美善，并使我们远离一切邪恶；—— 2) 邀请每个人根据各自的服从方式效法他们；—— 3) 愿我们心中没有悖逆、懒惰和怨言。 [4, 41]

1. 在这些日子里，当我们诵读我们圣父们的生平时，我们从中获得何等巨大的益处，又分享了何等的喜乐，实在难以言表。试问，还有什么比审视他们不朽的事迹、神迹以及战胜恶魔的胜利更令人欣慰的呢！ 在我看来，甚至石头也能感受到这种益处，更不用说有理智的人了。由此，人的心智得以启迪，摒弃了肉身那蒙蔽心智的思虑；由此，灵魂深受感动，飞升至神圣的爱之中。可以说，这（即圣徒的大集会）正是上帝的伊甸乐园，它并非充满物质的植物，而是充盈着各种属灵的果实并因此熠熠生辉；那里弥漫着生命的气息，蛇无法伤人，反而会受到创伤；它不驱逐蛇，而是

被驱逐出去，正如理应如此。倘若上帝的国度存在于我们内心，那么我认为，将圣徒们称为天国，并无不妥——全善的上帝安息于他们之上，如同一位慷慨仁爱的君王，向祂的仆人们分发恩赐。在这天国之后，尘世之物于我何用？那虚幻的荣华与注定要消亡的躯体，又算得了什么？金银、华美的衣裳，以及其他一切虚妄之物又算什么呢？——这一切根本不值一提，就像将光明与黑暗、生命与死亡、真理与梦境相提并论一样。

2. 既然一切皆是如此，我们就当“以说不出的、满有荣耀的喜乐”（彼得前书 1:8）来欢欣，因我们已得着了更美的份，并归属于那蒙拣选的族类，这族类因天上的尊贵而发光；我们不仅要为此欢喜，还要竭尽所能地效法他们的美德，好使众人明白，我们所承载的并非空名，而是“只有敬虔的外貌，却背弃了敬虔的实意”（提摩太后书 3:5）。正如走进药房，每个人都会根据自己的病症选择药方；同样，我们也渴望效法圣徒，便要选择那些与各自生活相契合的榜样，从而从他们的生平事迹中汲取益处。我不配仰望那些值得称道的牧者；司库应仰望那些忠信且明智地管理财务的人；司库则当效法那些审慎而尽责地管理财务的人。无论被委派担任何种职务——无论是唱诗班长、接待员、厨师、膳房管理员还是其他任何职务——都应秉持同样的心态。只要我们愿意去发现并效法，每个人都能找到值得学习的榜样。

3. 切勿有任何不服从的行为。一经召唤，当即前往。若说“稍等片刻，我便去”——尤其是对财务长如此——这绝非无过之举，亦非不值得谴责之事。同样，无人可推辞自己的职责，而应甘之如饴地履行，纵使面临死亡：这才是真正的修道完美境界。也不要有人抱怨，指责我们的修道院缺少这样或那样的东西。这样的人必将受到旷野中那些怨言者的审判，他们的灭亡令人震惊（《民数记》第16章）。——但这些人究竟是谁？——是无知者、急躁者、心智幼稚者——他们甚至不配呼吸空气，更遑论获得如此多的安慰。——不过，愿我们全善的上帝使无知者得智慧，使有智慧者更添智慧，并在祂的国度里拯救所有人，借着我们的主耶稣基督。

261. 世人所渴求的一切皆是虚幻；唯有美德能带来永恒的福乐

261. 1) 世间一切所求皆不持久；唯有美德能带来永恒的福乐。——2) 正如我们在教会中每日纪念圣徒时所见，美德甚至在此世便已蒙福。——3) 那么，在彼岸又将如何呢？在那里，圣徒们将如太阳一般，并与基督同在。——4) 让我们竞相追求此福分，并竭力避免与此相反的事物。[4, 42]

4. 世人中，有人以财富为乐，有人以权势为乐，有人以成就为乐，有人以享乐为乐。但这些都无值得称颂之处，因为没有任何事物能永存，都会随着现世一同消亡。即便在现世，这些也无法长久地安慰许多人；它们只是稍纵即逝，如同梦境一般。唯有一种美德值得称颂，它如同永恒的财富，使拥有者获得幸福。——让我们回想一下，自古以来有多少统治者和安慰者，——其中没有一个被后人以赞誉铭记；而美德之人的声誉却永不熄灭。

5. 这一点从我们的行为中便可看出。昨天我们颂扬了圣金口，今天我们颂扬永受纪念的以弗所，明天我们将颂扬另一位圣人。因此，他们如同天体一般，在一年之中接连不断地照耀在教会的穹苍之上；在纪念他们之时，我们的口便敞开颂扬他们，他们也照亮了我们遵行上帝旨意的脚步。正因如此，这神圣的话语是真实的：“因为神所预定的人，他也预定他们效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子；又所预定的人，他也召来；所召来的人，他也称义；所称义的人，他也叫他们得荣耀”（罗 8:29-30）。对此我们该作何回应？难道我们与这呼召和荣耀毫无关系吗？当然不是。对于我们这些谦卑的人来说，背负十字架的生活和福乐的代价也并非遥不可及；因为直到此刻，我们仍在忍受迫害，更不用说此前为坚守信仰所做的种种牺牲了。啊，美德的力量是多么奇妙！它又会赐予那些严格遵守它的人什么呢！

6. 但这是现世之事；至于来世又将如何？噢，谁能描绘那份福乐与荣耀！主如此说：“那时，义人要像太阳一样发光”（玛 13:43）。既然祂自己就是公义的太阳，祂便应许，那些与祂相合的义人，也将如太阳般发光，正如使徒所言：“我们若与祂一同受苦，也必与祂一同得荣耀”（罗 8:17）。正如主自己向父神祈求的那样：“父啊，你所赐给我的人，我愿他们也在我那里，好叫他们看见你所赐给我的荣耀；因为你爱我，早在世界被造之前就爱我了”（约 17:24）。你们看，我们将去往何处？——“就是基督坐在神右边的地方”（歌罗西书 3:1），那里充满喜乐与欢欣，那里有天使的欢庆，还有那些在天上被记名的长子之教会——那里有与我们同属一个品级的弟兄和父老，不久之

后，我们就要前往那里，并在那里“与那位“以祂的权柄统治这世代””，正如蒙福的大卫所唱的（诗篇 65:7）——不是统治一千年或一万年的世代，而是统治那个永不衰老、永无止境的世代。

7. 谁能对此心满意足呢？——就是那如此热忱之人，终日每时每刻都保持清醒和警醒，以免灵魂打盹：因为一旦打盹，情欲便如野兽般袭击我们，并占据我们的灵魂。只要我们仍坚守岗哨、警醒自守，掠食者便无法偷袭，毒蛇也无法掳走我们。——因此，我们必须保持警醒，用理智审视前述之言，同时也审视与其相反的内容——那些威胁着违背上帝旨意之人的刑罚：不灭的火、漆黑的黑暗、永不休止的虫，以及其他一切；以便我们充满并被这些思虑所环绕，能够避开敌人的罗网，从这里无瑕地走过，并获得天国。

262. 我们在从旷野来到此地途中，蒙主赐予了许多恩惠：我们不仅要用言语，更要以实际行动来感谢

262. 1) 我们在从旷野来到此地途中，蒙主赐予诸多恩惠：我们不仅要用言语，更要以实际行动来感恩。——2) 那么，我们该如何报答呢？——我们要为神的荣耀而活，——要成为基督的馨香之气，登上山巅，让众人看见。——3) 为此，我们要舍弃尘世，以属天的美德装点自己。——4) 这离我们并不遥远；因为它就在我们里面。[4, 43]

8. 我们既时刻享受着上帝的恩惠，就应当时刻从热忱的心中，在虔诚的祷告中向祂献上感谢。试看，如今这恩惠何等丰盛！当我们因惧怕亚加利人而被迫逃亡时，祂岂不是像在旷野那样，在我们被驱逐至的那处地方供养了我们，而且持续了许多天吗？随后，祂岂不是在这里为我们敞开了安息之门，这里既有美丽的圣殿，又有体面的居所；而接待我们的，正是我们同心合意的一位弟兄？——上帝对我们的眷顾何其伟大！还有什么该做的事是祂没有做的呢？——在我们逃亡的整个过程中，祂为我们提供了面包、葡萄酒、鱼类及其他必需品，数量不仅满足所需，甚至远超所需，以致目睹这一切的人都惊叹不已。对于这一切，我们这些贫穷的人不仅应当心怀感激，更应当献出自己的生命。因此，我恳求大家，让我们在心中点燃对祂最坚定的爱，全心全意地依附于祂，并向祂献上最诚挚的感恩。

9. 那么，我们该如何报答祂呢？——让我们在此地生活，为那受敬拜的祂的名带来荣耀，好使祂所说的话也应验在我们身上：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”（太5:16）。使徒在别处也说：“愿我们常为基督耶稣向神献上感谢，因祂使我们得胜，又借着我们在各处显明祂智慧的香气。因为我们是基督的香气，在得救的人和灭亡的人中间，都是向神散发的。”（林后14:15）。你看，无论美德之人身处何方，他都是基督的馨香之气。美德的本质本就不在于隐藏；凡践行美德者，其品德便会昭然若揭：正如经上所记：“城若建在山上，岂能隐藏？”（马太福音 5, 14）。“冰雹”指人的灵魂，“山”指美德的高峰，那些登临此峰的人“要像世上的明光一样发光，持守那活泼的道，在‘基督的日子’为自己赢得称赞”（腓立比书2:15）。弟兄们，让我们也登临这座圣山吧。

10. 然而，若不先舍弃尘世之事——即肉体的欲望与念头，以及今生那些导致灭亡的享乐，远离这些便是迈向美德的攀登——我们就无法登临此山。因此，愿心灵从污秽的念头中得洁净，愿眼睛保持贞洁，正直地注视，耳朵当闭塞，不听恶言；舌头当禁止说虚妄之语；双手当克制不作不端之举；双脚当行在和平之路上，让身体的每个部位都习于行善，并因基督的美德而得以成圣。世上的君王会恩宠地接纳那些外表俊美、衣着华丽的人；而天上的君王却青睐那些在灵里美丽的人，尽管从外表看，他可能是贫穷的、瞎眼的、瘸腿的，或是有其他在世人眼中被视为可鄙的缺陷。以此而言，卑微者变得高贵，无名者变得显赫，贫穷者变得富有；正因如此，那些蒙福的使徒们虽出身渔夫，却成为了遍及全地的领袖；由此可见，圣安东尼虽未受过正规教育，却比智者更为睿智；因此——我举一个离我们更近的例子——我们的达太，这位斯基泰人兼奴隶，如你们所知，登上了为基督作见证的高峰，并在世上声名显赫。

11. 啊，我们仁慈的上帝对人类那难以言喻的慈爱！祂赐予我们通往祂的途径是多么便捷！因为这既不需要中介，也不需要金钱，更无需等待任何有利的时机；只需心怀渴望——一切便已成全。——那么，你是否渴望在天上成为伟人？就在这里选择成为最卑微的吧。你是否渴望被称为神的儿子？就让你的灵魂从情欲中得享平安吧。你是否渴望被神的眼睛所看见？就为真理而奋斗吧。——但谁能满足这些条件呢？——乐于接受教导、喜爱行真理、渴望以天上的恩赐为财富的人。——

愿我们也怀着这样的心志，遵行赋予生命力的诫命，与众圣徒一同在我们的主耶稣基督里，得着天国。

263. 各人都要尽心竭力地履行自己的本分，如同在神面前一般

263. 1) 各人都要尽心竭力地履行自己的本分，如同在神面前一般。——2) 我尽我的本分，你们尽你们的本分：这样，我们彼此相助，共同营造福祉。[4, 44]

12. 无论是履行职责者，还是管理职责者，都应全神贯注、勤勉地，——以苦修者的精神——处理各自的事务，无论是管家、副管家、酒窖管理员、厨师、膳房主管，还是从事其他任何工作的人，——以免触犯那严厉的誓言，即：“凡疏忽主之事者，必受咒诅”（耶利米书 48:10）；相反，要竭力成为配得主恩宠的人，主曾说：“谁是忠心又聪明的仆人，主人会派他管理自己的家吗？那仆人是**有福的**，当主人回来时，发现他这样行事。我实在告诉你们，主人必派他管理一切家产”（马太福音 24:45-47）。你看，祂赐予忠心事奉者何等大的荣耀？显然，事奉不忠者将遭遇与此截然相反的命运。因此，我恳求你们，每个人都要尽心竭力地履行托付给自己的职责，以此荣耀上帝，并赢得自己的救恩。管事要妥善满足众人的物质需求，给每个人应得的部分，不偏袒，不偏私，凡事都要出于善意和兄弟般的爱。粮仓管理员，要留意如何用食物供养弟兄们，真诚地履行职责，怀着唯一的心愿——使他们安息，并且在粮仓中绝不存放任何变质的食物。厨师，在烹饪和调味时要保持良心，仿佛是将你的侍奉献给上帝本人一样。膳房长，要保持餐桌及所有所需器皿的洁净，侍奉弟兄们，如同侍奉主一样。其他人也当在各自的服侍中如此行事。

13. 我说这些话，并非要使你们中的一方与另一方对立，而是要让每个人都在自己被召唤的岗位上，竭力履行服侍他人的职责，时刻将上帝铭记于心——因为我们应当从祂那里期待一切赏赐。——像我这样谦卑的人，难道不也被托付了建造自己家园的使命吗？——是的，而且是最重大的使命。——既然我负有照管和看顾你们灵魂的责任，要恳求并劝诫每个人，无论单独还是与众人同在，都要向你们传讲神的真理和那将要降临的审判之剑；那么你们也应当不懈怠地履行自己的服侍职责。——这样，我们便能成为一个身体、一个圣灵，正如我们在共同的盼望中蒙召所应有的——彼此相爱，如同肢体彼此相待；彼此包容，彼此关怀，彼此分担重担；以免在离世之时，为因疏忽而虚度光阴而深感懊悔；但愿我们时刻为这离世之日做好充分准备，怀着真诚的信心，凭着良心从这里离去，从而得享天国。

264. 打架：揭露

264. 1) 打架：予以谴责。——2) 指出其根源在于骄傲，这种骄傲事先就教唆人：你试试看；我要教训他——随后便付诸行动。——3) 应对之策——在心中扎根良善的意图。[4, 45]

14. 我离开你们的时间并不长；但回来后，却发现你们中间有混乱之事，我觉得有必要向大家宣布，这种混乱竟到了有人伸出手来，疯狂地互相揪扯，伴随着愤怒和喊叫的地步。——至于其中一人，这倒不算太奇怪，因为他还是平信徒，尚未被接纳为兄弟会的一员；至于另一人，那就极其奇怪了，因为他这么做时已是修士，本该与世隔绝，并将肉体钉在十字架上。兄弟啊，你怎么竟从十字架上下来，仿佛挣脱了钉子一般，像犹太人那样将双手按在基督耶稣身上？因为祂自己曾说：“你们为我这最小的弟兄中的一位所做的，就是为我做的”（马太福音 25:40）。你难道不惧怕说出这话的那位吗？难道你不以守护你生命的天使为耻吗？难道你不惧怕注视着你的弟兄和旁观者吗？“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”，主如此吩咐（马太福音 5:16）。然而，你那恶行却将你笼罩在黑暗之中，以致神的名因你而受辱。唉，我这罪人！我们本被召往何等高尚的生命境界，却又跌落至何等低处，竟像那些品行不端的世界人一样蒙羞。你说是他先动的手；但你难道没听见主对那个打他脸颊的仆人多么温和地说：“我若说得不对，你可以指证我哪里错了；若我说得对，你为什么打我呢？”（约 18:23）。又在十字架上说：“父啊，赦免他们；因为他们不知道自己所做的是**什么**。”（路加福音 23:34）既然知道这些，你本该在被人责备时为他们祝福，在被人殴打时为他们祷告，在被人辱骂时保持沉默（哥林多前书 4:12-13）。你却不效法那良善的，反而效法了谁呢？——看啊，使徒所传的诫命是怎样的：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉”（以弗所书 4:31）；而你们却大打

出手，互相揪头发、掐脖子？——你们竟如此轻视神的律法。“铁匠徒然敲打银子，”正如先知所言（耶6:29）。就连我这谦卑之人，也白白劳苦至精疲力竭。不过，即便如此，我也不会停止履行我的职责，更何况有时我还有许多专注的听众。

15. 但这种不耻之举的根源究竟何在？因为我们不仅要揭露罪恶，更要指出治愈之道。邪恶的良心炮制了这恶毒的新奇之说，那自以为是的傲慢思虑，正是恶心所策划的阴谋。“如果他对我这么说，”那心怀倨傲的人在心里暗想，“我就这样回答他；如果他这样对待我，我就以牙还牙。”——随后，当因某种缘由而心生恼怒时，我们便将内心深处的盘算公之于众。因为有话说得没错：“*口里所说的，是心里所充满的。善人从善的宝库里拿出善来；恶人从恶的宝库里拿出恶来*”（马太福音 12: 34, 35）。

16. 让我们将良善的意愿珍藏在心中。那样，我们不仅不会怀有任何恶意，也不会与人争斗；而且，若有人打你的右脸，你还要把左脸也转过去给他（马太福音 5:39），无论发生什么事，都要遵行福音的诫命。——“以色列家啊，你们为何要死呢？”（以西结书 33:11）。这里我们也该自省一番。我们为何日复一日地虚度光阴，沉溺于宴饮之中，自诩为美食美酒的行家，却在践行上帝诫命之事上一无所知？我们何不从现在起坚定自己的心志：不忧愁、不发怒、不暴怒、不咆哮——因为这些情绪会像箭一般，射出侮辱性的言语，甚至引发更糟糕的后果。——我“在赐生命的神面前，并向在彼拉多面前为基督耶稣作美好见证的基督耶稣面前”，“嘱咐”你们：“要遵守”那“纯全、无可指责的诫命”（提摩太前书 6, 13, 14），以免我被迫对你们施以最严厉的惩戒；更盼望你们在一切事上、随时随地都行事端正、合乎礼仪，既能使我这罪人得安息，又能讨神喜悦，并蒙受永恒的福分。

265. 再次谴责那些争执不休的人；并——借着圣体圣事所赋予的激励，邀请所有人缔结和平

265. 1) 再次谴责那些争执不休的人；并——2) 邀请所有人和睦相处，其动机源自圣体圣事。——3) 在此，他巧妙地引出了对贞洁的赞美，并——4) 将其作为实现贞洁的途径，即在敬畏上帝的烈火中悔改，并在泪水中自我克制。[4, 46]

17. 我不应因这救赎性的谈话而感到满足，你们也不应因这有益灵魂的聆听而感到满足。但我们双方都应对此怀有永不满足的渴求，如同渴求汲取清水一般。这正是进步的标志，也是得救的条件与行动。因为言语引导人行善——善言引向善行，恶言则引向恶行。既然我们渴望行善，就应当借助良善的教诲与美好的交谈，以免在当行之事上犯错。教导这一点时，使徒这样说：“*凡是腐朽的话，都不可从你们口中出来；唯有那能造就信心、使听者得益处的话，才当说出。也不要冒犯神的圣灵，你们在得救之日曾受过他的印记。*”接着又说：“*一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。要彼此恩慈，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样*”（弗4:29–32）。你们看，祂诫命的内容是什么？这诫命的界定有多么精准？——在另一处，祂的言辞更为严厉：“*属基督的人，已经把肉体连同情欲和私欲一起钉在十字架上了*”（加拉太书 5:24），也就是说，他们对罪恶的行为仿佛是坚如磐石般不动摇的。既然如此，请你思量，那些打架的弟兄们该受何等谴责？他们不仅互相辱骂，甚至还动手打人。而你，一个尚属平信徒、刚被接纳到我们中间的人，竟敢对一位修士动手？——至于你，这位修士，竟敢用棍棒殴打那位正准备发服从誓言的人？——不；你已不再是修士，而是单挑者；不再是苦行者，而是强盗；不再是和平之子，而是愤怒之子。难道不是从辱骂开始的吗？而辱骂之后，有时不就演变成杀人吗？——为何这样行事的人要受到应有的忏悔，以免事态恶化？

18. 亲爱的弟兄们，作为温顺且促进和平的主的门徒，你们应当彼此温和、和平地相处——“*要追求与众人和睦，并要圣洁，非圣洁的人谁能见主呢？*”（希伯来书 12:14）。当因我们有幸领受的主的圣体和圣血而感到羞愧。领受至圣恩赐的灵魂，不应让内心充满骚动、暴躁和不恰当的欲望。从不朽之泉汲取甘泉的嘴唇，不可说出污秽恶臭之言。被圣洁之血所圣化的双眼，不可投以野兽般的眼光，也不可让淫秽的景象印在心中。曾领受神圣珍宝的手，不可触碰任何不合宜之物。

19. 而且，所有的肢体，作为基督的肢体，都应当被保持并维护在纯洁之中。诚然，一切美德皆伟大且令人向往，但没有哪一种能比得上贞洁。贞洁早在伊甸园中便已熠熠生辉，那是在蛇用诡辩欺骗始祖之前；——贞洁有幸成为基督之母；贞洁使人成为天使；贞洁引领世界走向不朽。

20. 有人会问：我们该如何获得它呢？——除了通过无数的辛劳与汗水，还能有别的办法吗？——因为凡是伟大的事业，必然伴随着巨大的努力和不小的辛劳。正如锋利的宝剑能将袭击者斩杀殆尽，灵魂也必须在敬畏上帝之中——如同在烈火中锻造、在泪水中淬炼一般——斩断魔鬼的念头，将它们如战利品般捕获。若其锋芒钝了，便须重新磨砺，使其能击杀的不是成千上万，而是成群结队——正如关于大卫的诗篇所唱：因为“*从高处与我们争战的甚多*”（《诗篇》55:3），那些与我们为敌、数不胜数的恶灵，对它们的抗争直至终点，方能彰显真正的基督战士，并使他成为加冕者。愿上帝的慈爱赐予犯罪者宽恕，也愿你们这些行善之人，热忱更加坚定，以便一次又一次地遵行上帝的一切诫命，并因此赢得天国。

266. 虔诚之人不仅远离恶行，也远离恶念：借此他便获得神的平安，并在其中因神性的默观而得享喜乐

266. 1) 虔诚之人不仅要远离恶行，更要远离恶念：借此他便能获得上帝的平安，并在其中因对神的默观而得享喜乐。——2) 因此，我们要警醒自省，不要让恶念在心中滋长——尤其是淫欲和愤怒的念头。[4, 47]

21. 那些疏忽大意且生活安逸的人，将犯下不法之举本身视为罪过，例如：通奸、淫乱、猥亵、不洁以及一切其他恶行，对此，律法也严加惩处。但那热心并渴望在一切上完全遵行诫命的人，也不认为那些不端正且不恰当的内心幻想是无辜的——这些幻想会在身体上引发不端的行为——他竭尽全力在自己身上消除这一切，并远离那些有害的私欲，保持内心平静：这正是借着我们的主耶稣基督与神和好，正如使徒所言（罗马书 5, 1）所言，通过我们的主耶稣基督与上帝和好。当灵魂安息于此，便会因极大的喜乐而欢欣，沉醉于无尽的甘美之中，乐于思念上帝，并深入默观祂那不可言喻的伟大，直至忘却自我。倘若灵魂从这种境界中抽离，被无言的私欲所触动，它便会像一艘在波涛汹涌的大海中遇险的船只一样，陷入骚动与动荡；若主不施援手，便有遭遇沉船之灾的危险。

22. 因此，我们应当保持警醒，不允许邪恶的念头在我们心中滞留，而要立即连根拔除。因为如果蛇找到了潜入的缝隙，并一点一点地挤进去，它就不会再离开，直到带来死亡为止。圣经为何说，蛇将咬人的脚跟，即行为的终点，而人将击打蛇的头，即罪恶念头首次侵入灵魂之时（创世记 3: 15）？让我们勇敢地抵御邪念的侵袭，在它们点燃情欲之前将其扼杀，从而遏制罪恶的汹涌洪流，使我们也能与圣大卫一同说：“*我们经过火与水，你却未使我们陷入安逸*”（65:12）。——不过，不仅这一种情欲（即情欲）会扰乱并改变灵魂；愤怒更是如此；因为经上说：“*我的眼睛因愤怒而昏花*”（《诗篇》6:8），又说：“*他们的愤怒如同蛇一般*”（《诗篇》57:5）；还有：“*狂人的心中潜藏着愤怒*”（传道书 7:10）；最后：“*愤怒的冲动将使他跌倒*”（德训篇 1:22）。这种激情究竟从何而来？源于那种自视甚高、轻视他人的自以为是，自以为是某种了不起的存在（加拉太书 6:3），凌驾于卑微者之上。因为心存谦卑的人，效法主，便温和柔顺，不争辩也不喧哗；若遇不测，宁可忍受侮辱，也不去伤害他人——承受打击，却不以牙还牙。

267. 服从彼此相连；为何要互相帮助，并且始终不推诿、不拖延地服从管理者的命令

267. 1) 顺服彼此相连；因此，应当互相帮助，并且始终不推诿、不拖延地顺服那些负责安排的人。——2) 不要屈服于令人不安的念头：因为它们来自那恶者。——3) 为此，要怀有在一切事上都需要的忍耐。[4, 48]

23. 如今该谈些什么呢？我将谈谈我们生活的表象，即按规条而活：因为尽管我们身处流放之地，却像在修道院里一样生活，不是一两个人，而是许多人共同生活。虽然我们没有修道院那样的富足，但总能勉强获得所需——不仅是为了自己，也是为了他人。因为弟兄们和神父们，以及旅人和穷人，不断地来拜访我们。要接纳所有人并满足他们的需求，需要非凡的热忱和巨大的辛劳。因此，司库理当像上帝的仆人一样明辨是非、警惕周到。但如果司库没有一位与他意见一致、同样警惕的副司库，这一切都将徒劳无功。而副司库若没有一位事事听从他的仓库管理员，也无法顺利开展工作。然而，如果酒窖管理员没有一位优秀的厨师作为得力助手，他的工作也无法如愿进行。同样，厨师以及他身后的其他人员，乃至所有其他成员，若每个人都没有其他同事的配合，工作也无

法顺利开展。正如一个身体有许多肢体；各肢体彼此关怀，以致若有一肢体受苦，所有肢体都与他一同受苦；若有一肢体得荣耀，所有肢体都为他一同欢喜：同样，在弟兄会中，若不遵守这样的秩序，其中便不会有共处，不会有和平与同心，反而会有被排斥者、分裂和瓦解。——既然如此，谁又敢凭一己私欲行事，或者在明知应当从事公共事务或有益于众的事业时，却只顾忙于私事或手工艺呢？又或者，当被召唤去处理某项事务时，谁又敢拒绝并抗拒掌权者的命令呢？这样的人已不再是顺从者，而是悖逆者；不再是弟兄，而是外人。但若真有此类情况，请务必警惕，以免陷入此类过错的人不得不为这种悖逆行为承担应有的补赎。——难道你们没有听见使徒的训诲吗？“*要彼此恩慈，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样*”（弗4:32）。我们也当这样彼此相待，彼此担当重担，以此遵行基督的律法，正如经上所记（加6:2）。

24. 我先前曾恳求你们，如今仍恳求你们：不要让思虑的重担使我们疲惫，而是要凭着圣灵的喜乐，完成摆在我们面前的属灵争战，定睛仰望那信心的创始者与成全者耶稣，祂赐给祷告的人祷告，也赐给渴望得胜的人得胜。你们难道不记得吗？不久前，暴风雨突然袭来，随后空气又立刻变得晴朗了。思虑也是如此：稍作扰动，随后便会消散。噢，要是它们能完全不打扰我们该多好！我们为何不能时刻在灵魂中保持平安呢？但这是不可能的，因为我们善变，甚至一天之内都无法保持不变，更不用说永远如此了。但你看，魔鬼是多么顽固的恶毒啊！即使被驱逐，它仍会再次纠缠不休；那原本是黑暗的，在天使面前却化作光明，企图用诡计引诱我们。但愿那条蛇远离我们，愿我们永远宣告：基督啊，我们绝不背弃祢，也绝不使我们的信仰告白沦为虚假。难道你们不知道，我们是从何种境地进入何种境地的吗？岂不是从无形进入有形？岂不是从无知进入知识？岂不是从羞辱进入荣耀？我们既有言语，也有知识，还有赞美；你们是真正尊贵的儿女，因你们那如金般的顺服，已披戴上金子。

25. 那么，还缺少什么呢？——就是忍耐。“*因为你们还需要一点忍耐，*”使徒说，“*好叫你们成就神的旨意，得着所应许的*”（希伯来书 10:36）。这应许究竟是什么？——主亲自说过：“*我去为你们预备地方。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去；我在哪里，叫你们也在那里。我往哪里去，你们知道；那条路，你们也知道*”（约14:2-4）。“*没有人能夺去你们的喜乐*”（《约翰福音》16:22）。思念此事，并预见那将在圣徒身上显明的、无法言喻、难以想象的荣耀，让我们以宽宏大量的心态承受一切：若要挨饿，我们就挨饿；若需知足常乐，我们就知足常乐；若必须死去，我们也必将死去，为要在我们的主耶稣基督里承受永生。

268. 狂欢节期间纵情享乐的行为有悖于基督教精神

268. 1) 狂欢节期间纵情享乐的行为违背了基督教的精神。- 2) 我们要感谢主，祂将我们从世俗中领出，引入这宁静的生活，许多圣徒正是从这里发光，我们也效法他们。- 3) 让我们忠于祂，为即将到来的殉道壮举做好准备。[4, 49]

26. 即将到来的日子（谢肉节）通常被人们视为某种节日，原因在于此时常有宴饮和狂欢，却不明白这些日子通过禁食肉类，所昭示的是普遍的节制，而非暴饮暴食和酗酒。因为这是希腊式庆典的特征。至于基督徒，虽然可以尽情享用一切，但绝不可因纵情肉欲而放纵，正如使徒所教导的（罗马书 13:14）。然而，邪恶一旦渗透到世俗法则中，便会将世界引向它所欲去的方向。我们则要避免放纵，即使是对那些被允许享用的事物也是如此，因为我们深知，放纵是罪恶之母。正如我们的始祖亚当，只要他克制自己不去品尝那被禁止的果实，便能在乐园中欢欣鼓舞，心中充满神圣的启示与感悟。然而，当他违背节制，品尝了悖逆之树的果实时，便立刻被逐出了那甘美的乐园。于是，放纵对他而言便成了死亡之母。同样，所多玛人因沉溺于肉食而放纵可耻的私欲，招致了上帝的愤怒，最终被烈火与硫磺吞噬。同样，可憎的以扫，因贪婪的眼睛所驱使，仅为一顿美餐便出卖了自己的长子名分。同样，神的子民也是如此：“*百姓就坐下吃喝，起来玩耍*”（出埃及记32:6）。如今也是如此：宴饮与酗酒、喧哗与魔鬼般的舞蹈，不仅在白天，甚至持续到深夜。放纵是如此邪恶；正是通过它，死亡进入了世界。

27. 我们应当感谢上帝，因祂使我们脱离了这些虚妄之事，引领我们进入蒙福的生活——那里没有放纵，只有节制；没有酗酒，只有清醒；没有喧嚣，只有平安；没有喧闹，只有静默；没有污言秽语，只有感恩；没有淫乱，只有纯洁，圣洁与贞洁。正是从这种生活中，我们所有的神圣先贤

都焕发出光芒，他们借着上帝的帮助，战胜了情欲，驱逐了恶魔，变得如同天使一般，行神迹奇事，获得了天上的荣耀，成为世人惊叹的对象——其中一位便是蒙福的安东尼，我们今天诵读了他的生平，并目睹了上帝如何在尘世中荣耀了他，以至于世上的君王们都视向他写信以及阅读他所写的话语为莫大的荣幸。我们这些谦卑之人，也正追随这些福者的足迹；至于我们在行为上与之相媲美，则体现在我们修士的完美品行、对尘世的舍弃、与故土、亲族及所有熟人的割裂，以及顺服与听命——这正是我们所坚守的信仰，也是我们在遭受迫害时仍坚守不渝的信念。

28. 让我们欢欣鼓舞，彼此同喜，因为上帝赐予了我们这一切，我们正过着属灵的生活；在这生活中，只要我们愿意，每天都可以欢庆，并享受那永不凋谢的喜乐。因此，我恳请大家更加坚定地持守我们的事工和即将面临的信仰告白：因为已有传言说，当权者正在审视我们的案件，而且国王的使者似乎很快就会到来。但我们不必惧怕这些流言蜚语：“如果神为我们，谁能敌我们呢？”（罗马书 8:31）。祂若在以往的处境中帮助了我们，那么今后也必定会帮助我们：只要我们勇敢地站立，只要我们专心于自己，祂就必赐给我们一切所需的力量，使我们能按祂的旨意活到最后，并得着天国。

269. 门前的逼迫：我们要坦然面对，仰赖神的帮助，并因信忍受逼迫所获得的应许而得着激励

269. 1) 门前的逼迫：我们要坦然面对，仰赖上帝的帮助，并因忍受逼迫——为信仰——所获得的应许而受到鼓舞。—— 2) 切勿与异端分子来往，尤其要远离那些口头上信奉正教、内心却怀有异端思想的人。——3) 毁像运动是针对“道成肉身”教义的，也是针对“敬拜上帝并向祂屈膝”这一诫命的。[4, 51]

29. 如今我们本应谈论斋戒之事：因为圣大斋期已近在眼前。但四处流传的谣言使我们无法如此，反而将我们的思绪与言语引向了其他方向。我先前已告诉过你们，当权者正在审视我们的事；而如今，据说他正通过尼科米迪亚人向我们发出威胁——倘若我们以敬虔的态度予以回应，他将无法容忍，并会急于付诸行动。对此无话可说，唯有在确信之中为新的迫害做好准备，因为正如使徒所言：“基督的苦难在我们身上越发加增，基督的安慰也越发加增。”“我们若为你们的安慰和得救而忧愁——这得救是因你们忍受与我们相同的苦难——我们的盼望在你们身上是显明的；我们若因你们的安慰和得救而得安慰，也是因为知道，你们既与我们同受苦难，也必与我们同得安慰”（《哥林多后书》1:5-7）。在这段话中，使徒向我们表明，我们彼此在苦难与安慰中同心相通，如同一个身体、一个圣灵，正如我们“蒙召同有一个指望”（《以弗所书》4:4）。因此，我们不要灰心丧胆，也不要胆怯，而是要下定决心，一同为上帝的事业坚定不移地站立，如同基督的好战士，拿起我们的兵器，“不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，足以摧毁坚固营垒”（林后10:4），即明辨是非、刚毅、贞洁、公义——以此践行主所说的：“你们若在这城里被逼迫，就逃往别城”（玛窦福音 10:23）——前往那里时，我们不要“为吃什么、喝什么、穿什么而忧虑”（玛窦福音 6:31）。因为祂亲自说过：“我必不撇下你，也不丢弃你”（约书亚记 1:5）；因此，祂也必在那里为我们敞开恩典之门，并在一切事上帮助我们。既然有这样的应许，我们怎能不欢喜？既然我们是主的门徒，怎能不欢欣？昔日圣使徒们也曾遭受迫害，主曾对他们说：“你们有福了！因为人若因我的缘故辱骂你们，逼迫你们，并说各种坏话诬蔑你们，你们就有福了。应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是大的”（马太福音 5:11-12）。因此，当下是充满喜乐与欢欣的：因为它赐予我们无法言喻的喜乐、永恒的生命和无尽的国度。

30. “不要走异教徒的道路，也不要进撒玛利亚人的城”（马太福音 10:5）。我们应当将此理解为针对异端分子：因此，我们既不进入他们的教堂，也不进入他们的住所。但哪里有“和平之子”、敬虔的后裔，我们就在那里停留，就在那里用餐，如同往年一样。我们要提防那些假装持守真理的人，他们自称是正道的领袖，实则并非如此，而是陷入迷误，既“迷惑人，又被迷惑”（提摩太后书 3:13），“他们的审判是公义的”（罗马书 3:8）。我们要坚守不偏不倚的信仰和无瑕疵的生活，既不贬低也不冒犯彼此，而是在这两方面都保持完整和完美。

31. 本次信条宣认的主题是关于我们主耶稣基督道成肉身的教义。凡不承认我们的主耶稣基督可以被绘制为画像者，即不承认祂曾以肉身显现；因为以肉身显现与成为可供圣像描绘的对象，实为同一回事。此外，不敬拜主的神圣圣像者，也不敬拜主本人。因为圣像所描绘的对象就是原型，

凝视圣像者便在眼前看见了原型。因此，对圣像的尊崇或不尊崇、对圣像的敬拜或不敬拜，都会延伸至原型本身；若圣像所描绘的是主，则同样延伸至主的。因此，凡敬重主的圣像并向其形象下拜者，便是敬重主并向祂下拜；凡不敬重此圣像、不向其形象下拜者，便是既不敬重主，也不向祂下拜。——虽然反对圣像者声称自己是在敬拜主，但这实属谎言。圣经中的话可以套用在他们身上：“人虽承认认识神，却不将祂当作神来敬拜，也不将祂当作神来荣耀”（提摩太前书 1:16）。而我们敬拜基督及其圣像，敬拜圣母及其圣像，敬拜诸圣及其圣像。这就是我们从圣父们那里继承下来的使徒教义。孩子们和弟兄们，我恳请你们借着住在我们里面的圣灵，将这信仰的根基完整无缺地保存下来。——请为我们这些谦卑的人祈祷，愿主赐给我们“话语”，使“我们的口能敞开”（弗6:19），使我们能大胆地说出真理，不致使我们的盼望蒙羞，并能与你们一同无可指摘地完成摆在我们面前的使命，使我们所有人都能得着天国。

270. 再次谴责橄榄节的放纵，以及世俗生活的种种弊端，并感谢上帝使修道者免于此害

270. 1) 再次谴责橄榄节的放纵，以及世俗生活的种种弊端，并感谢上帝使修道者免于此。——2) 应当为那些按世俗精神生活、未效法使徒、先知及诸圣的平信徒而忧伤。[4, 52]

1. 我常称赞你们的生活；但我这样做并非出于奉承，而是出于真理，既为表达对那些世俗生活者的怜悯，也为了使你们更加热忱。如今那里发生什么，你们自己也清楚：宴饮与酗酒、歌舞以及世上一切此类仇敌的诡计——“*他们的审判是公义的*”，正如经上所记。而我们的生活并非如此：我们日夜赞美主，遵照圣父们传给我们的律法；诗篇吟唱一曲接一曲，诵读一章接一章，祷告一次接一次；随后——在思绪中警醒自省，在心中以神圣的话语教诲自己，还有适时的静默，得体的交谈；此外，我们彼此服侍，一切都按分量和度量规范进行，尽管在节庆日通常会提供一些慰藉。因为请听主对犹大所说的话：“*你所做的，快去做吧。躺卧的人中，没有人明白这是指什么，所以才对他说：但有人不明白，因为犹大掌管钱袋，正如耶稣对他说：‘去买我们过节所需的；或者给穷人一些东西。’*你看，他们不仅关心节期，也关心穷人吗？正如你们所见，我们这些谦卑的人也努力践行这一点。但愿上帝蒙福，祂使我们有幸参与这样的生活；“*并非因我们所行的义事*”——因为我们在世上并未行过任何善事——“*乃是凭着祂的怜悯*”（提多书 3:5），祂呼召了我们进入其中。因此，我们每个人都应当怀着痛悔的心，时刻说：“*主啊，主啊，我算什么？我父亲的家算什么？你竟如此爱我。*”

2. 我们的处境正是如此；但在世上，你却很少能找到这样的情形。因为在那里，黑夜过后便是白昼，人们终日忙于今世的忧虑和事务，沉溺于财富的自欺，以及其他种种烦忧；以致人连喘息的工夫都没有：时而相互勾结，时而敌对相争；“*起誓、说谎、杀人、偷盗、淫乱遍满全地*”，正如先知的话所说（何西阿书 4:2），还有许多其他难以尽述之事。回顾这一切后，福者金口约翰说，这个世界上恐怕连一丝一毫都难以得救。这话虽令人恐惧，却是真实的。对于心怀善意的人来说，对此不感到悲伤和哀恸是不可能的。难道我们彼此不是兄弟吗？难道我们不是同一种血脉吗？难道不是出自同一个尘土吗？——如果看到牲畜顺着急流冲向深渊，任何人都会不由自主地对它产生怜悯；那么，目睹兄弟和同信仰者走向灭亡，岂不更令人痛心吗？正因如此，蒙福的使徒为基督十字架的仇敌哀恸，怀着无尽的心痛为他们祈祷（罗9:2-3）。先知耶利米为以色列哀哭，并将他的哀哭详尽地记载在圣经中。伟大的摩西向神呼求：“*如今，若你赦免他们的罪，就赦免吧；若不赦免，求你将我从你的册上涂抹*”（出埃及记 32:32）；而且每位圣徒，同样被怜悯之心所充满，从未忘记为处于类似境地的人们祈祷。——因此，若我们想要追随他们的脚步，就应当“*不要单顾自己的事，也要顾朋友的事*”（腓 2:4），更要为世界祈祷，对那些过着放荡生活的人、被异端所迷惑的人、被异教蒙蔽的人，怀着怜悯与痛心，简而言之：“*为万人祈祷、代求*”，正如使徒所教导我们的（提摩太前书 2:1）。如此行，我们首先会使自己受益，因痛悔而从情欲的习性中洁净自己；一旦摆脱这些习性，我们便有幸在我们的主基督耶稣里获得永生。

271. 大斋期平息了喧嚣与流言，并呼吁平信徒回归虔敬的生活

271. 1) 大斋期平息了喧嚣与流言，并呼吁信众回归虔诚的生活。——2) 斋戒能更新灵魂，使其成为上帝的居所；我们应当满怀喜悦地迎接它，并坚持践行。——3) 但在身体上斋戒的同时，也

须在心灵上斋戒，远离那些情欲与私欲——仇敌将其伪装得看似诱人，实则丑陋而苦涩。——4) 让我们在此期间恪守斋戒的规条，无论是在教会内还是教会外。[4, 54]

3. 与全年相比，大斋期犹如一片风平浪静的避风港，人们汇聚于此，皆能获得灵性的宁静。因为这即将到来的时期，不仅对修士，也对平信徒、无论尊卑、无论上下、无论君王还是祭司，无论何种身份、何种年龄的人，都是救赎的契机。城镇与乡村都从喧嚣与流言中平静下来；取而代之的是，四处回荡着诗篇颂歌与赞美，祷告与祈求；若我们怀着诚挚之心，怀着敬畏与战兢，俯伏在祂面前痛哭，并承诺今后改过自新、不断进步，我们仁慈的上帝便会因此被感化，使我们的灵魂得享安宁。——但关于平信徒的事，就由教会的主教们来讲解吧；至于我，作为被立为你们这些最尊贵之人的首领，将向你们发表讲话，简要地阐述应尽之事。

4. 斋戒是灵魂的更新；因为使徒说：“我们的外在人虽然日渐衰残，但内在人却日日更新”（林后4:16）。既然得以更新，便会按照起初之美的样式，焕发出美好的形象；而这美好的形象，又会亲切地吸引那位曾说“我和父要来，在他那里造一个居所”（约14:23）的主。既然斋戒通常具有这样的益处，能使我们成为上帝的居所；那么我们理当欣然接受它，不要因饮食的简朴与温和而感到负担：因为我们看到，主虽有能力强提供丰富多样的食物，却仅凭面包和水就在旷野中喂饱了成千上万的人；此外，若怀着虔诚之心，对这种饮食的不习惯感也将不再令人不快。

5. 不过，斋戒并不局限于饮食的匮乏，正如我们的圣父们所言，它还要求我们远离一切恶行。因此，让我们远离沮丧、漫不经心、懒惰、嫉妒、狂热、恶习、自私和任性；也要远离肉体的情欲，因为这多变的蛇也会袭击那些斋戒的人。那果实“色泽鲜艳，滋味甘美”，却使我死去——正如我们从圣经中所听闻的。但请注意，它之所以被称为“鲜艳”，是因其外表，而非本质。这好比有人拿起一颗外表呈悦目红色的石榴，却发现内部已然腐烂；情欲的甘美亦是如此：它虚伪地许诺着前所未闻的甘美，但一旦被满足，却化作最苦涩的胆汁——比双刃剑更为锋利，吞噬着被俘获的灵魂：正如我们的始祖亚当被蛇迷惑，触碰了禁果，本该得生命，却反倒招致了死亡。从那时起直至今日，所有以同样方式受骗的人也都遭受了同样的苦难。因为正如他自己——那本是黑暗的——能化身为光明的天使，他也同样懂得将邪恶化为善，将苦涩化为甘甜，将丑陋化为美好，将致命之物化为生命之源——正是通过这种方式，这个充满恶意的他从未停止过对世界的诱惑。至于我们，绝不会被他的这些诱饵所迷惑，也不会让自己遭受类似飞鸟那样的苦难——那些飞鸟贪婪地扑向眼前的食物，却落入了捕鸟者的网中；相反，我们要用理智揭开邪恶那迷人的伪装，看清它赤裸的真面目，从而轻松地避开它。

6. 同时，让我们在诵唱诗篇时精神振奋，热忱地参与赞美诗，专注地聆听经文诵读；让我们按每小时规定的时辰跪拜，并亲手劳作，因为劳作是美德，不劳作者将被视为不配享用食物；我们要彼此担当重担，更要竭力“彼此温柔、仁慈、谦卑、顺服，满有恩慈和美善的果子”（弗4:32；雅3:17）。“愿上帝的平安，这超越一切理解的平安，在基督耶稣里保守你们的心怀意念”（腓4:7）；愿你们在此能毫无瑕疵地迎来主复活的光明之日，并在来世，当死人复活之时，得享天国。

272. 建造灵魂之屋，应比建造世俗之屋更为用心

272. 1) 建造灵魂之屋，应比建造世俗之屋更为用心。——2) 灵魂之屋的建材——美德——包括敬畏上帝及其他美德，其中节制尤为重要。——3) 每日斋戒进食，胜过两三天一次的斋戒，正如神的教导和教父们的榜样所证明的那样。[4, 55]

7. 世俗之人，当为自己建造昂贵的房屋时，无论昼夜都不得安宁，他们劳作、思考、操心，直到将心仪之事圆满完成；他们对此的热忱如此之高，以致他们的整个心思都沉浸在建筑中，不断构思如何更好地布置天花板和屋顶，如何用各种大理石装饰地板，以及如何让其他一切都呈现出应有的华美，以便让喜爱这些事物的人感到赏心悦目；倘若有人想将他们从这些劳碌和事务中拉走，他们会感到不满，仿佛遭受了莫大的侮辱。——而我们，正在建造的并非易朽的居所，而是永恒的居所；并非由石头和木材堆砌而成，而是由属灵的完美与恩典巧妙地结合而成。难道我们竟会懒散懈怠，在对这项事业的热忱上远远落后于他们吗？这难道不是所有不义之中最大的不义吗？那座建筑，在接纳了如此之多的沉溺于肉欲之人，历经了如此之多的主人更迭之后，最终将被弃置，变得荒芜破败；而这栋建筑却迎接着圣灵，因为正如神圣的使徒所言：“我们是活神的殿，神的灵住在

我们里面”（林前 3:16； 林后6:16）；当拥有祂的人从这里被接走时，祂便降临到他们那里，并永远与他们同在，永不分离。

8. 然而，这样的殿宇是用什么材料建造的呢？——是用那些被接纳并植根于心中的美德。——首先，请为我奠定敬畏上帝的根基，将其作为某种基石，因为“敬畏上帝是智慧的开端”（诗篇 110:10）；其次是审慎、勇气、贞洁与公义，这些美德彼此扶持，在爱的联结中“被建造、被修整，成为合宜的”（以弗所书 4:16），“在主里长成圣洁的教会”（以弗所书 2:21），正如经上所记。弟兄们，让我们始终在自己心中建造这样的圣殿，并不断以美德的种种美好来装饰它，好使我们配得圣灵作为其居住者，并以生活迷人的美德吸引天使和圣徒的目光。——但节制也是美德之一，而我们如今正比其他美德更勤于践行；因此，让我们赞美上帝，因我们已在这条道路上走完了一段。尽管我们的面容因此与从前不同了，但这却是美好的改变，因节制而泛着苍白的光泽。纵使因晚进食而使我们的嘴唇充满胆汁的苦涩；但我们的灵魂却因满怀希望而倍感甘甜，如展翅高飞。因此，让我们因选择了更美好的事物并乐在其中而欢欣鼓舞。

9. 或许有人会说，每日进食会损害斋戒的完美。——绝非如此；因为若是这样，主就不会吩咐我们每日求取日用的饮食；先知以利亚也就不会在旷野中每日由乌鸦供养；圣保罗——他比神圣的安东尼更早开始在旷野生活——也就不会每日从天上领受食物；那么，伟大的安东尼本人也不会将每日进食置于超过一天或一周的斋戒之上。我认为，原因就在于此。——因为我们的身体在整日劳作后会感到疲惫和虚弱，需要休息和补充体力；因此造物主便如此安排，让身体通过每日进食得到补充，从而能够继续劳作——而不是像那些两三天甚至更久不进食的人那样，变得虚弱无力、精神萎靡，——因此，他们既无法与他人并肩行礼，也无法像应有的那样高声歌唱，更无法履行其他顺服的职责。因此，根据传给我们的父辈规则，每日进食不仅允许软弱者，也赐予那些完全的人。现在你们看到了，我们的一切都是按照父辈的传统制定的。愿我们一次又一次地获得身体的健康和精神的刚强，以便侍奉那活着的、真实的上帝，在等待末日来临之际，愿你们与众圣徒一同如太阳般发光，并继承天国。

273. 斋期已过。我们克制了肉体，使灵魂变得良善，好叫我们蒙基督新郎喜悦

273. 1) 斋戒周已过。我们制服了肉体，使灵魂充满美德，好叫基督新郎喜悦。——2) 灵魂是基督的新娘：让我们为她的新郎保持她的纯洁。——3) 为此，须要克制肉体。——4) 虽是苦事，但赏赐甚大。[4, 57]

10. 斋戒了第一周后，我们现在在彼此眼中似乎与从前有些不同，变得消瘦、面色苍白。但正如使徒所言：“纵使我们外在的人日渐衰残，内在的人却日日更新”（哥林多后书 4:16）。因为身体若常得充足的滋养，通常会显得容光焕发、丰满充实；灵魂通过节制，在灵性上也变得如此，以致我们制服了肉体，便使灵魂焕发出美——那正是圣大卫所渴慕并为此祈祷的美：“主啊，求祢照祢的旨意，赐我良善的力量”（诗篇29:8）。正是凭借这种美，蒙福的保罗也断言，他已将我们许配给基督：“因为我曾将你们许配给一位丈夫，要把你们这纯洁的童女献给基督。我只怕，恐怕有人像蛇用诡诈引诱夏娃一样，使你们的心思偏离了那关于基督的纯真，”（《哥林多后书》11:2-3）。你可曾看见这恩赐的伟大，我们竟蒙恩得以有基督作新郎？你可曾看见这位订婚者是多么担忧我们信仰的坚定？

11. 因此，我们的灵魂就像一位订了婚的少女。正如这样的少女会避免与异性相见，竭尽全力保持自己的纯洁，直到成婚之时：我们的灵魂也必须竭尽全力，在生命的终点到来之前，远离罪恶所带来的腐化情欲，保持纯洁；届时，当灵魂从作为新娘殿堂的肉体中走出来时，若容貌端正，因善行而光辉灿烂，必将使圣天使们欢喜；倘若因罪恶而面目全非，则将使恶魔欢欣，从而亵渎基督——对此，思之即痛，言之即悲。

12. 正因如此，我们克制自己的身体，并以近乎残酷的严厉对待它，以此如同缰绳一般，约束肉体的冲动，以免它将掌舵者——即理智——推落深渊，不仅是在当前的斋戒期间，更贯穿我们的一生。因为，何谓苦修生活，若非克制情欲、主宰意念，以及与无形之敌的不懈斗争呢？

13. 这对肉体而言固然令人痛心；但“我们如今这轻微的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀；这荣耀不是我们所见的，乃是看不见的”（林后4:17-18）。因此，为了那些看不见的福分

——“连天使也渴望一窥其奥秘”（彼得前书 1:12），为了我们所许配的新郎基督，我恳求并祈祷，愿我们保守自己的灵魂纯洁，远离恶行和玷污我们的污秽意念——正如主所说，绝不思量任何邪恶之事；因为情欲如同火焰，是从意念中燃起的。此外，我们要远离情欲，在它们刚萌芽之时就驱逐诱惑者，并以善行照亮灵魂，全心全意践行我们应有的节制，以便得以洁净地离开此世，在难以言喻的喜乐中升入天堂，并在那里蒙恩享受基督天国婚筵的喜乐。

274. 曾遭受过偶像破坏派的猛烈攻势。我们坚守住了

274. 1) 曾遭受偶像破坏派的猛烈攻势。我们坚守了下来。这段话令人振奋，并确信上帝会将这种甘愿忍受一切的决心，视为善行本身。——2) 关于斋戒。我们将乐意继续，但并非出于自己的意愿。——3) 赞扬斋戒的辛劳，并——4) 劝勉在适当的时候去做每一件事。[4, 61]

14. 昨日风起云涌，今日风平浪静；昨日波涛汹涌，今日波澜不惊。但愿上帝蒙福，祂驱散了试探，并坚固了我们，使我们即使在面对曾被威胁的灾难时，仍能坚定不移。这才是真正的基督徒！这才是不虚伪的修士！他们时刻准备为美德承受灾难，绝不将任何事物置于上帝诫命之上。那些（敌对的迫害者）来了，说了该说的话，便离开了——他们并非让我们感到恐惧，而是因自己的所作所为而感到羞愧。至于你们，主必因你们选择为祂受迫害，而赐予丰厚的赏赐。因为祂满有恩典，通常会因人选择行善，甚至仅凭一个坚定的决心，就赐予冠冕。试探尚未消散，仍旧威胁着我们；因为到处都有当权者的命令，要求无人能置身于异端思潮之外。因此，让我们听听使徒所说的话：“要凭智慧行事，向外人行事，善用这光阴。你们的话语要常带着恩典，好像用盐调和的，好叫你们知道该怎样回答各人”（歌罗西书 4:5,6）。在此，他教导我们既不要随意陷入试探，也不要对上帝的话语保持沉默；因为主说：“若有人退后，我的心就不喜悦他”（希10:38）。但关于这一点，暂且到此为止。

15. 斋期已过半，这促使我们以越来越大的热忱继续前行，各人按自己的意愿而行，“无论是出于忧愁，还是出于困苦，斋戒者若甘心乐意，神就喜悦他”（林后9:7）。不过，共同生活的法则并不允许每个人随心所欲；但对于顺服者而言，节制的一个共同界限就是克制自己的意志。

16. 斋戒确是美善的，因为它能驯服情欲，使肉体服从灵；眼泪是美善的，因为它洗净心灵的罪愆，将纯净的心呈献给上帝；祷告是美善的，因为它赋予心灵翅膀，使其成为上帝的对话者；爱是美善的，因为它处处轻视自身，以利邻舍；热忱是美好的，因为它使劳苦变得轻松，使心灵重焕青春，并让长者也能以青年般的敏捷付诸行动。

17. 因此，让我们心怀善意且热忱：到了诵诗的时候，就热切地赶去；到了工作的时候，就努力工作；到了静默的时候，就明智地保持沉默；到了交谈的时候，就适度地交谈；简而言之，我们要按照诫命所教导的，凡事都端庄得体、循规蹈矩，远离一切混乱与狂热。鞠躬的次数和惯常的诗篇吟诵，都应根据体力所及进行，同时也要保持身体健康。——愿和平之神引领你们迎来万日之王——基督光明的复活节，并使你们有幸进入天国，那里“不是吃喝，而是公义、和平与圣灵中的喜乐”（罗14:17），愿神借着我们的主耶稣基督，以这些丰丰富富地赐给我们。

275. 不可与异端分子来往

275. 1) 切勿与异端分子来往。尽管因此我们遭受迫害；但靠着上帝的帮助，我们仍能忍受。——2) 能与基督同受苦难是何等有福。——3) 让我们振作起来吧。[4, 62]

18. 身处修道院之外，我们在此尽己所能，在条件允许的范围内安顿下来。如今，既然迫害者不再因基督而迫害我们，我们就应当听从先知的教导：“你们要从他们中间出来，与他们分别，这是耶和華说的”（赛 52:11；林后6:17）。若有人在此事上行事有异，他们将在审判之日亲自向主交代。在我看来，与他们同行无异于对异端分子持漠不关心的态度。你们看，不追随他们不仅使我们远离世界，同时还会导致悲伤、困苦、饥饿、监禁乃至死亡。“然而，在这一切事上，因那爱我们的神，我们已经得胜了”（罗8:37），当祂看见那渴慕祂的灵魂时，便赐予它力量，使它能为祂忍受苦难，正如我们今天纪念的四十位殉道者与其他圣徒所见证的那样：因为我们不能说他们与我们有着不同的本性；但正因他们发自真心爱了上帝，便在自己软弱的肉体中蒙受了力量，得以战胜那看不见的仇敌，并成就了这般伟大的壮举，这壮举为所有基督徒所颂扬。

19. 确实，凡蒙恩得以与基督的受难略有分享的人，都是有福的：像祂一样遭受迫害；像祂一样被捕；像祂一样忍受鞭打；像祂一样受辱；像祂一样被囚禁。现在请看，经上为何写道：“*我们若与祂同死，也必与祂同活；我们若忍耐，也必与祂一同作王；我们若否认祂，祂也必否认我们；我们若不信，祂仍是信实的，因为祂不能背弃自己*”（提摩太后书 2: 11-13）。你们看，这些应许和警告是何等明确、何等严厉。

20. 让我们振作起来，奋发向前——不要辜负我们借着基督的恩典所经历的一切：流放、监禁、鞭打；更不用说其他了。我们岂不是都曾身陷牢狱吗？但这种生命上的相通，也是苦难上的相通。因为“*若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同欢喜*”（林前12:26）。因此，让我们永远成为“一个身体，一个圣灵，正如我们蒙召同有一个指望”（以弗所书 4:4），以基督为元首，好讨神喜悦，并得着天国。

276. 该段讲述了保加利亚虔诚的基督徒宁愿殉道，也不愿在圣

276. 传说记载，在保加利亚，虔诚的基督徒宁愿接受死亡，也不愿在圣大斋期吃肉；由此我们得到教训——要至死反对毁像运动。[4, 63] 在本次讲道中，我想通过一个传说来安慰大家。这个传说如下。据知情者可靠地传述，在保加利亚，当地统治者下达了一道恶毒的诏令，要求被俘的基督徒和我们的弟兄们在圣大斋期期间食用肉类；随后，凡服从者将获准生存，不服从者则将被处死。那不义之人的诏令生效了；民众带着妻儿聚集起来；哭号声此起彼伏：这边是为了捍卫基督教律法，那边则是因惧怕肉身的死亡；最终——唉！多么悲惨的消息！——他们败下阵来，屈服于那不义的诏令。但其中十四人脱离了人群，站在他们对面，开始劝说他们不要退让、不要屈服——更不要违背基督教律法而同意吃肉。听到这些话，民众中响起了一片呼声和劝说，让他们顺应形势，日后通过忏悔来赎清这一罪过，但不要就这样轻易地将自己送上死路。但这丝毫未能说服他们，也未能软化他们的决心：他们坚守立场，仰望上帝与应许的福乐。斯基泰人见这些男子意志坚定不移，便打算通过击杀其中一人，以此动摇并拉拢其余人到自己这边。于是他杀死其中一人，将他的妻子和儿女分给斯基泰人作奴隶，指望其他人看到这一幕后会动摇并屈服……但他们反而更加坚定不移，高呼：“我们是基督徒，我们与我们已故的兄弟同心。”在这样的见证中，他们全都殉道，并在主里安息。你们看，如今上帝国度的福音依然大有能力吗？——“*凡爱父母胜过爱我的，就不配作我的门徒，*”主说；“*凡不背起自己的十字架跟从我的，也不配作我的门徒……*”又说：“*不要怕那些杀害身体、却不能杀害灵魂的人；倒要更怕那能把灵魂和身体都毁灭在阴间里的人。*”（马太福音 10:37,38,28）他们遵行了福音的诫命，始终顺服主，并效法圣马加比家族，戴上了殉道者的冠冕；他们的数量是对方的两倍，因为马加比家族有七人，而他们有十四人；前者因不愿食用猪肉而受苦，后者则因在斋期中拒绝品尝任何违背基督教律法的肉类而受难。——啊，有福的人啊！啊，何等有福的收获！在转瞬之间便获得了永恒的安息！那些认为与异端分子共餐并非背道之人，对此又将作何评论呢？如果那里因同意在斋期吃普通肉类而导致民众背弃信仰，那么在这里参与不敬虔的祭祀就更是如此了。那些声称因基督圣像而受苦并非殉道的人在哪里？如果那里因拒绝违背基督教会律法而受难的人完成了殉道壮举；那么，当我们在圣像中拒绝背弃基督本人时，这里所展现的殉道壮举岂不更为光辉？——但这样说的人，正是那些因异端诡辩而心智蒙蔽的愚昧之徒，他们企图通过自身的堕落，阻碍他人坚守正信与正道。——我们却要颂扬我们仁慈的上帝，祂荣耀那些荣耀祂的人，祂甚至在这个世代中也显明了殉道者——同时我们应当想到：如果那些表面上贫穷、学识浅薄、有妻儿的人，却因对基督的爱而舍弃了一切，那么我们这些未婚且已弃绝尘世的人，岂不更应当在时机成熟时，效法这些捍卫信仰与虔诚的圣徒吗？但这要等到基督所定的时刻。如今，让我们坚定地站在良知中那永无止境的殉道之路上；不要向巴力屈膝；当思想受攻击时，我们绝不退让，而是要用眼泪、祷告、痛悔以及对肉体应有的愤怒，来扑灭那恶者射出的燃烧之箭，好使我们也与使徒一同说：“*我天天都死，这便是你们的夸口，弟兄们，我因我们的主基督耶稣而夸口*”（林前15:31）；并与圣大卫一同宣告：“*我们为你的缘故终日被杀，被看作待宰的羊*”（诗43:22），愿我们有幸与他们一同成为天国的继承人。

277. 圣母领报是道成肉身救赎工程的开端，这促使我们以属灵的方式庆祝这一节日

277. 1) 报喜节作为道成肉身救赎工程的开端，要求我们以属灵的方式来庆祝它；——2) 同时，为那些不接受它、不从中受益的人祈祷并为他们哀恸；——3) 效法圣使徒保罗和先知摩西。[4, 64]

21. 圣母领报节已至，——这是主节日的开端；我们应当庆祝这一节日，并非像许多人那样敷衍了事，而是要领悟我们为此庆祝并虔诚敬拜的奥秘。这是什么奥秘？——就是神的儿子成为人子，拣选至圣童贞女作为媒介，降居于她内，并从她那里为自己建立圣殿，从而成为完全的人。——为何如此？“为要赎回那些在律法之下的人，使我们得着儿子的名分”（加拉太书 4:5），正如经上所记；使我们不再作奴仆，而是自由之身；不再受情欲支配，而是超脱情欲；不再贪恋世界，而是爱慕上帝；不再随从肉体，而是随从圣灵。“因为随从肉体的人，以肉体为念；随从圣灵的人，以圣灵为念。因为属肉体的思虑就是死；属灵的思虑却是生命与平安。因为属肉体的思虑是与神为敌的，因为它不顺服神的律法，甚至也不能顺服；那些在肉体中的人，不能讨神的喜悦”（罗 8:5-8）。简而言之，这就是圣礼的力量！因此，我们应当以属灵的方式为祂举行庆典，并在祂的恩典延续中以属灵的方式行事为人——在真理与敬虔中，在爱中，在温柔中，在和平中，在恒久忍耐中，在良善中，在圣灵里，以免使我们主道成肉身所建立的国度在我们身上显得无果且无作为。

22. 不仅如此；我们还必须为世界祈祷并痛悔。为何如此？因为神的儿子降世是为了拯救世界，而世界却拒绝了他：各族各邦拒绝了他；蛮族拒绝了他；甚至那些呼求祂圣名的人也弃绝了祂——有的因信仰的谬误，有的因生活的败坏。——祂还有什么该做的而没有做的呢？——这位神，曾成为人；祂谦卑自己，顺服至死，且死在十字架上；祂让我们品尝祂的圣体，饮用祂的圣血；使我们有幸称祂为我们的父、兄弟、元首、导师、新郎、同为后嗣者，并做了许多其他的事，此处无需详述。——然而，祂却被弃绝；被弃绝，却仍忍受这一切：“我来，”祂说，“不是要审判世界，而是要拯救世界”（约 12:47）。——对此，我们该作何回应？真正的门徒会因同伴的背弃而悲伤，以此彰显他们对师长和弟兄们的爱；同样，真正的仆人也会因同工的不忠而心痛。

23. 因此，伟大的使徒吩咐说：“要为万人、为君王，以及一切在位的人，恒切祷告、祈求、恳求、感谢”（提摩太前书 2:1,2）。他在另一处谈及自己时这样说：“我凭着基督说真话，并不说谎，我的良心在圣灵的引导下向我作证：我心里有极大的忧愁，有无休止的痛苦；因为我愿为我的弟兄，就是我按肉体所生的亲族，自己与基督分离”（罗 9:1-3）。你可曾看见爱的力量？你可曾看见博爱的高度？——摩西对上帝所言亦是如此：“你若赦免他们的罪，就赦免吧；若不赦免，求你将我从你所记的册上涂抹”（出埃及记 32:32）。——因此，我们作为真正的、而非虚假的门徒，不应只顾自己，还应关心弟兄们和整个世界，为他们忧心并祈祷。因为，通过这样行主所喜悦的事，我们便会成为永生的继承者。

278. 在报喜节颂扬贞洁

278. 1) 在报喜节这一天，赞美贞洁，并——2) 提及仇敌如何与之敌，劝勉人们要竭力守护贞洁。[4, 65]

24. 在报喜节这一天，我将尝试向各位简要谈谈关于报喜的事——确切地说，是想说明我们有幸所领受的贞洁誓言是何等伟大。因为大天使加百列曾对谁说：“万福，满被圣宠者，主与你同在！”（路加福音 1:28）——难道不是对至圣童贞女玛利亚说的吗？——而上帝和圣言又是从谁那里道成肉身、成为人的呢？——难道不是从这位蒙福的童贞女那里吗？——因此，这种贞洁孕育了万有的生命。这种贞洁是美德之王后。这种贞洁是基督的新娘和引路人。如果你们愿意，让我们听听蒙福的保罗怎么说：“未婚者为耶和华的事操心，想怎样讨主的喜悦；已婚者为世上的事操心，想怎样讨妻子的喜悦。已婚妇女与未婚女子有所不同：未婚者专心于主的事，思虑如何取悦主，使身体与心灵都圣洁；已婚者则专心于世俗之事，思虑如何取悦丈夫”（《哥林多前书》7:32-34）。你们可曾看见这话的威力——婚姻让人无暇顾及取悦主的事，而只顾世俗之事？——因此，贞洁作为一种遗产，被托付了美好的部分。——但在天国里，贞洁也享有优先权。因为在《圣约翰启示录》中写道：“这些人未曾与妇女玷污自己，因为他们是童身；他们要跟随羔羊，无论羔羊往哪里去”（启 14:4）。

25. 选择并保持贞洁的人，便能享有这样的恩典！——他们将追随基督，并与祂同享喜乐。——但我们切莫忘记，这事越是崇高、越是超自然，我们生命的毁灭者——魔鬼——就越会竭力用与其相悖的欲望来击垮我们，其力度甚至超过其他任何情欲。自古以来，祂已使多少人堕落，又有谁能数清呢？——还有什么比这更令人痛心呢？——我们将像珍视眼中的瞳仁一样守护自己的灵魂，为基督新郎保持纯洁，绝不背弃托付给我们的贞洁宝藏，也不会让自己遭受那种痛苦——就像那些被鱼饵欺骗、吞下鱼钩而丧命的鱼儿一样。因为肉体的甘美就是那钓钩，它使人腐化而非滋养，——是致命的，而非赋予生命的，愿我们藉着上帝的大能摆脱它，并在未来的岁月里，只要气息尚存于鼻孔之中，就始终保持纯洁无瑕，好使我们从这里得胜地迁移，在我们的主耶稣基督里得着天国。

279. 复活节——这个节日令人向往；但属灵的复活节

279. 1) 复活节是令人向往的节日；但属灵的复活节——即从罪恶与情欲中得洁净——更为可羨。——2) 没有这般洁净的人，便无法庆祝复活节。——3) 但你们并非如此；我们有良好的规条，这些规条引领我们走向上帝。——4) 让我们热切追求属灵的逾越节，以便在来世也能蒙受它的恩典。[4, 67]

26. 在上帝的帮助下，我们已度过斋戒期中段，看见复活节临近了。——但我们为何如此迫切地渴望迎来这个既会到来又会过去的复活节呢？难道我们不是已经这样做了许多年了吗？眼前的复活节终将过去。因为在这世上，万物无一永恒；我们的日子如影儿般消逝（《约伯记》8:9），“*我们的生命比奔流之水更轻快*”（《约伯记》9:25），直至抵达终点。那么，你会说，复活节难道不令人向往吗？当然令人向往——而且非常向往；这又怎能不然呢？但那种每天都能实现的复活节，更是令人向往。那究竟是什么呢？洗净罪孽、痛悔之心、感动的泪水、良心的纯洁、扼杀地上一切淫乱、污秽、情欲、邪恶的私欲及一切罪恶的枝条——这些都是通过实际行动来实现的。蒙恩得享此等美善心境之人，并非一年仅一次，而是日日为主守这备受期盼的逾越节。

27. 那些不具备上述品格，却被情欲所控制的人，又如何能庆祝逾越节呢？那些将肚腹当作神明的人，或被肉体的情欲所灼烧的人，或被嫉妒所蚕食的人，或沉溺于贪财之人，或被虚荣所奴役之人，或被其他情欲所缠绕的人，又怎能庆祝逾越节呢？难道有人会说，被烈火吞噬的人安然休憩，或是遭遇海难的人正顺利航行吗？这种说法是站不住脚的。因为正如身处黑暗中的人不在光明之中，沉溺于罪恶行径的人也无法庆祝复活节。

28. “至于你们，亲爱的弟兄们，我们盼望你们的情况更好，并且持守得救”（希伯来书 6:9）。因为我们的生命无非就是为节期做准备；试看，我们正在做什么呢？——一首接一首的诗篇，一段接一段的诵读，一次接一次的教导，一祷告接一祷告，犹如一个圆环，引领我们走向上帝并与祂结合。这样的生活方式何等美好！这样的生活何等幸福，何等三倍的幸福！

29. 既然我们如今已知晓这令人向往的逾越节，就当以此为目标，并竭尽全力，每日努力庆祝它，即：效法主，使情欲死去，使美德复活；因为“祂也曾为我们受苦，给我们留下榜样，叫我们跟随祂的脚踪”（彼得前书 2:21）。我这样说，并非要充当他人的审判者：“因为各人必担当自己的担子”（加拉太书 6:5）；而是为了让我们作为蒙神恩典的人，向赐恩者献上感谢，并荣耀那位施恩者——祂不仅在现世赐下一切所需，更会将一切应许的福分赐给那些竭力事奉祂直到终结的人，那在天上永恒的逾越节，愿我们所有人都能借着我们的主耶稣基督的恩典与仁爱，有幸得享此福。

280. 与基督同受苦难是何等有福，让我们振作起来，为受苦难做好准备

280. 与基督同受苦难是何等有福，让我们振作精神，为受苦做好准备。[4, 70] 大斋期已近尾声；作为其美好的冠冕，纪念基督赐予生命的大受难日正临近，我们可从中汲取极大的安慰。因为，倘若我们的主和上帝曾为我们的罪受鞭打，那么，我们这些无用的仆人若为祂受鞭打，又有什么大不了的？倘若祂曾被捆绑，被捆绑着带走并囚禁在牢房里，那么，我们也因主和主宰而遭受苦难，又有何稀奇呢？但即使我们遭受鞭打，也要忍受鞭打；若必须忍受耳光，就忍受；若必须被唾弃，就承受唾弃；最后，若必须死去，就甘愿献身于这永恒蒙福的死亡。凡有幸在上述任何一件事上成为基督受难的同受者，那人是有福的！这才是福乐！这才是永生！难道我们没有听过使徒所说

的话吗：“除了这些，谁还给我别的苦难呢？因为我身上带着主耶稣的伤痕。”（加拉太书 6:17）——这仿佛在说：无人当轻视我，因我身上带着万王之王基督的印记。圣伊格纳提乌斯便是如此，他自称“神之承载者”，正因他身上承载着基督的苦难。圣尤斯特拉提乌斯亦是如此，他在遭受最剧烈的苦难时曾高呼：“如今我才明白，基督活在我里面。”啊，何等蒙福的呼喊！啊，何等三倍蒙福的灵魂！——因为我们纪念的是谁？我们庆祝的是谁的诞辰与殉道日？我们为谁建造神圣的圣殿？我们向谁的圣髑致敬？——难道不是殉道者吗？难道不是信仰见证者吗？难道不是圣徒吗？——如果他们在今世已蒙主赐予如此荣耀，那么在来世他们将获得何等辉煌的荣耀？这难以想象，也无法言喻。——这真是美好的交易！这真是蒙福的交换！——仅凭微小的劳苦与功绩，便能获得永恒且无尽的福分。让我们也效法他们吧；让我们的鲜血与主至圣的宝血混合在一起。因为这如今仍是可能的，既然人的本性未曾改变，那位曾说：“我是你们的主——上帝，我永不改变”（玛拉基书 3:6）。祂平等地爱着所有人，为所有人而死，向所有人敞开，如同取之不尽的甘甜；祂愿所有人得救——这正是祂的财富：因为正如使徒所言，祂是“在一切呼求祂的人中，是富足”（罗马书 10:12）。因此，让我们在当前的处境中呼求祂，祂必赐力量与坚固给我们的灵魂；让我们拥抱祂，祂必击溃我们看得见和看不见的仇敌；若我们忍耐祂，祂必在死人复活之日、在祂荣耀显现之日加冕于我们；愿我们在那日也能蒙恩，无愧地站在祂的宝座前，并因给出了美好的答复，而得着天国！

281. 默想主的受难，让我们奋起同受苦难

281. 1) 默想主所受的苦难，让我们奋起同受苦难。——2) 你们已经同受苦难，但今后也要继续坚持同受苦难以及一切其他美德。——3) 怀着这样的盼望而振奋：我们必与祂一同得荣耀；因为那时，与祂同受苦难的人将有何等喜乐，而那些背离此道的人又将有何等悲哀？！——4) 思念此事，我们要保持自己纯洁，并在一切善事上精进。[4, 72]

1. 今日（受难星期三）是神圣之日，我们当敬拜：因为在这日，主开始为我们承受十字架上的苦难，正如大卫所言：“外邦为何喧嚷？万民为何谋算虚妄？世上的君王和首领都聚集起来，一同反对主和祂的基督”（《诗篇》2:1-2）。他们聚集在一起，针对他们的主制定了邪恶的计谋，而狡诈的犹大就在此时背弃了他的导师，并将祂出卖了。随后发生的是——背叛的亲吻、捆绑，并将万有的主交给了仇敌受审。在审判席上，万有的审判者被质问并作出回答；回答之后——这听来何等骇人——祂竟像奴仆一样挨了耳光，却以极大的忍耐承受这一切，说道：“我若说得不对，你可以指证我哪里错了；若我说得对，你为什么打我呢？”（约翰福音 18:23）；随后，祂遭到诬陷和定罪；接着承受辱骂、嘲笑、戏弄、吐唾沫、揪耳、用芦苇棒击打头部、鞭打、被钉在十字架上；祂登上十字架后，为那些杀害祂的人祈祷：“父啊，赦免他们，因为他们不知道自己做的事”（路加福音 23:34）；最后，祂被灌下掺有醋的胆汁，这位不朽者将自己的灵交托给上帝和天父后便逝去，死后肋旁还被刺穿。以上便是主所受苦难的简要叙述！——凡明智地聆听福音书中关于这些事迹的记载者，便不会再发怒、忧伤、狂躁、自傲、凌驾于弟兄之上、嫉妒或贪图虚荣；而是会竭尽全力谦卑自己，痛悔自责，视自己如尘土与灰烬，渴望与基督的受难相契合，效法祂的死，以便在祂的复活中分享荣耀。

2. 我告诉你们，你们也要大胆前行；因为你们已经参与了主所受的苦难，并常与祂同在。看看你们身在何处？难道不是因着祂的话语，不是因着在流放与逼迫中为祂作见证吗？但在此之前，你们岂不是已经经历过被囚禁在牢狱中的苦难吗？岂不是在辱骂和侮辱中流过血吗？我们有些弟兄岂不是在苦难中英勇地离世了吗？——这正是我们在主里的夸口！这也是我们的恩赐！——但因我们的反复无常，我们的坚定是不可靠的，我们无法确切断言今日将带来什么；因此，我恳求你们，要坚定不移、毫不动摇地持守主，同心合意、同心同德地为福音的信仰奋力拼搏，不要“在任何事上因敌对者而动摇”（腓 1:28），“在任何事上都不给人绊脚石”（哥林多后书 6:3），“在一切事上，都要以神的仆人为榜样”（哥林多后书 6:4），在顺服、谦卑、温柔、宽宏大量中，“在极大的忍耐中：因为你们需要忍耐，好叫你们成就神的旨意，得着所应许的。因为那将要来的，离了你们还差一点点，就必不迟延”（希 10:36-37）。

3. 倘若祂来了却不迟延，我们岂不该“在患难中坚忍”（弗 3:13），甚至更进一步，每天都预备好为主殉道吗？——因为经上记着说：“我们若与祂同死，也必与祂同活；我们若忍耐，也必与

祂一同作王；我们若背弃祂，祂也必背弃我们；我们纵然不信，祂仍是信实的，因为你们不能背弃自己”（提摩太后书 2: 11-13）。当圣徒们看见主带着祂大能的天使从天上降临，召他们进入无法言喻的喜乐，为他们加冕，并与他们一同在永世中同住时，他们将有何等大的喜乐？相反，那些不相信福音、违背祂诫命的人，那时将经历何等痛苦的折磨？正如经上所记：“他们必受刑罚，就是永远沉沦，远离祂的面和祂大能的荣耀；因为祂要来，在祂的圣徒中得荣耀，并在一切信的人身上显为可畏”（《帖撒罗尼迦后书》1:9-10）。

4. 以此为念，深思此理，我们“要从一切属肉体的污秽和属灵的污秽中洁净自己，在敬畏神的心志中建立圣洁”（林后7:1），追求更美的事，迈向至善（来11:16；6:1），“憎恶恶事，亲近善事；以弟兄之爱彼此相爱；在尊敬上彼此推让；不懒惰，心火炽热，为主劳苦；满怀盼望，忍受患难，恒切祷告”（罗马书 12: 9-12）；好叫我们真诚地持守这般纯洁，既能以配得的方式庆祝即将到来的复活节，又能蒙恩永远享用天上的福分。

282. 主竟是这样一位，却要如此受苦，这岂不令人惊奇？

282. 1) 主竟是这样一位，却要如此受苦，这岂不令人惊奇？——2) 整个受造界都为之震动；我们岂能置身事外？——3) 面对祂对我们的如此大爱，我们当以爱相报，并甘愿在生活常事中及遭受迫害时，一切都甘之如饴。[4, 73]

5. 每当追忆我们主耶稣基督的受难，灵魂便会陷入痛悔与感动之中，尤其是在这些日子里（受难周——周五），因为每一件受难之事都发生在这些日子里。这些苦难究竟是什么呢？——针对主的谋杀阴谋，祂被犹太人逮捕，被押往处决，被带到彼拉多面前受审，接受审判、盘问、耳光、吐唾沫、辱骂、嘲笑，被钉上十字架，手脚被钉牢，喝苦胆，肋旁被刺穿，以及其间发生的一切——这些苦难，世间无法容纳，不仅人类的语言，就连所有天使的语言也无力恰如其分地描绘。因为试想，这奥秘是何等伟大、何等难以言表！——那位洞察人心意念、引导人类一切思想的主，——正是祂被带入那场判祂死刑的议会；那位“凭祂大能的言语”托住万有（希伯来书 1:3），这位却被交在罪人的手中；这位将水积聚在云中，并适时以之滋润大地，这位却被捆绑着带去；“用一掌量度诸天，用手掌量度全地，用尺量度群山”（赛40:12），——这位却被仆人的手击打；那位以五彩花卉装点大地的主，此刻却戴着荆棘冠冕，蒙受羞辱；那位在乐园中央栽种生命树的主，此刻却被钉在木头上，遭受凌辱。啊，这些景象是何等骇人且超乎常理。

6. 太阳看见了这一切，便黯淡无光；月亮看见了，便蒙上阴影；大地感知到了，便剧烈震动；石头感知到了，便四分五裂；万物在目睹主受辱时都战栗不已。——连这些无灵无感的自然元素，仿佛都活了过来、有了感觉，因着对上帝的敬畏和目睹这些异象，都偏离了本性而发生了改变：我们这些蒙受基督为之舍命、理应以理智为荣的人，在这些日子里岂不该心碎痛哭吗？难道我们此后，还要比无言之物更无言、比石头更无感吗？愿我们绝不如此，绝不如此；反而应当因对上帝的敬畏而惊奇，并因良善的改变而更新，流下眼泪，将情欲献上为祭，以忍受羞辱来回应主的羞辱，为祂的伤痕而承受伤痕——有的在顺服的事上，有的在即将到来的见证中。

7. 难道我们看不出来，这一切中有多少激励我们去爱神的地方吗？谁曾因爱而甘愿被囚禁在牢房里？谁曾为所爱之人将自己献上受难？但我们全善的上帝，并非一次或两次，而是为我们这些被定罪的人承受了无数的苦难。因此，蒙福的使徒在思念此事并怀着对上帝强烈的爱时，理所当然地说：“我深知，无论是死亡，是生命，是天使，是掌权的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是深处的，还是任何受造之物，都不能使我们与上帝的爱隔绝，这爱是在我们的主基督耶稣里的”（罗8:38-39）。因为神也以这样的爱爱我们，“甚至将祂的独生子赐给我们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”（约3:16-17）。面对这般大爱，圣徒们因自身行为无物可献，便献上了自己、自己的身体和自己的血；他们在苦修的劳苦中，在遭受苦难时，与蒙福的大卫一同唱起这首歌：“我当怎样报答耶和华向我所赐的一切恩惠呢？”（诗篇 115:12）。——让我们也始终以这样的声音向主呼求，以灵魂对祂永不满足的热忱，不断为祂劳作，并日益追求更美好的境界，好使我们能与众圣徒一同成为永恒福分的继承者。

283. 为你们在善事上的进步而欢喜

283. 1) 我为你们在善事上的进步而欢喜。——2) 但不要停步不前，要效法圣徒，受应许的激励，不断向前迈进。[4, 81]

8. 我是出于自愿与你们交谈，并非出于强迫，尽管我确实有必要与你们交谈。因为我以神的热忱为你们热心，虽然我自己是有罪的，但我因你们的进步而满心喜乐。即使我不时地责备你们——就像不久前那样——这也是为了让你们认识到我对你们那满溢的爱，[因为爱人者，在悉心教导孩子时，也不会忽视管教。“*哪有儿子不被父亲管教的呢？*”（希伯来书 12:7）]——‘使你们成为完全、无缺，在任何事上都不缺乏’（雅各书 1:4）。因为我承认，你们既顺服又谦卑，并且严格遵守父亲的诫命，在这修道群体中，或许无人能及。我说这话并非奉承，而是实情。还有谁能像你们这样，既在两方面都造诣深厚，又如此与父神心意相通，并在一切符合主诫命的事上如此顺服修道院长呢？迫害、驱逐、监禁、恶意攻击，以及在“*抵御罪恶*”的功绩中“*奋战至流血*”（希伯来书 12:4）。——这一切并非源于你们，而是来自上帝的恩赐，愿你们因此蒙受祂的称赞。让别人去拥有金钱和财产、修道院及其他保障吧，而我仅以拥有你们并因你们而蒙受荣耀便已足矣：因为你们是我的喜乐，是荣耀的冠冕，是生命，也是一切其他的美善。

9. 我只恳求你们不要背离你们那美好的意愿，不要为善行和在成全的阶梯上攀登设定界限；正如在物质财富方面，那些追逐财富的人即便财富增加也无法获得满足一样，你们在属灵的恩赐上，也切勿停止向前迈进，直到你们最后的呼吸。“*因为我们这时代的思虑，与那要显明在我们里面的荣耀是不相称的*”（罗 8:8）。难道你们没有在圣徒的生平中看到，他们是怎样历经艰辛与汗水走完自己的一生吗？难道你们没有看到，圣徒殉道者是怎样流血牺牲、在怎样的苦难中结束生命的吗？为了什么？只为得着基督。“*可见的是暂时的，不可见的是永恒的*”（哥林多后书 4:18）。太阳难道不好吗？但它终将黯淡。月亮难道不好吗？但它终将不再发光。星星难道不好吗？但它们终将坠落。天不是很好吗？但它也会像衣服一样朽坏，万物都将改变——正如经上所记，将有新天新地——那时，在基督里、与基督同在的、难以言喻的福乐生活便将开始。这些就是赐给我们的应许。让我们通过这些提醒来帮助自己，用超感性的去战胜感性的，用神圣的爱去压制肉体的爱，并如使徒所教导的：“*要寻求在上面的事，那里有基督坐在神的右边；要思念上面的事，不要思念地上的事*”（歌罗西书 3:1），不沉溺于情欲的泥潭，不陷于激情的泥泞之中，“*因为他们结局就是沉沦。我们的生命在天上，我们也正从那里等候救主——我们的主耶稣基督*”（腓立比书 3:19,20）。

284. 受了伤后，我求医治，如今——看哪，我正与你们交谈

284. 1) 我受了伤，便求医治，如今——正与你们交谈。——我由此汲取教训：只要有人受了罪的创伤，就当急忙寻求悔改的医治。——2) 切勿拖延；因为死亡可能突然降临，若未得洁净便死去，然后以这样的状态站在审判台前，是何等可怕。——3) 要警醒自己，不要听从那个教唆拖延的仇敌。[4, 82]

10. 我脚上的伤让你们忧伤，这是理所应当的。因为你们既在喜乐中，也在悲伤中与我感同身受，如同爱兄弟、爱父亲的人一般。而我正以此为契机，向你们传授教诲。这是怎么回事呢？当我因自己的罪过而受伤时，立刻需要治疗和相应的休养；因此，在接下来的三天里，我无法与你们接触。如今，蒙上帝的恩典，病已痊愈，我又与你们同在——看哪，我正在对你们讲话。——心灵的创伤也是如此。——有人因所见所闻而心受创伤吗？或是被魔鬼的念头所诱惑，燃起了邪恶的私欲、愤怒、狂怒、仇恨、嫉妒、争执、悖逆，或是其他任何毁灭性的激情？——必须立即开始治疗，即通过忏悔、痛悔、哭泣、叹息和内心痛苦，以及其他忏悔的疗法；待痊愈后，方能重归往日的良善心境。若不如此，我们便会罪上加罪、伤口叠加伤口，情欲将变得无法治愈，最终我们将带着罪孽死去。

11. 但我亲爱的弟兄们，愿我们与你们之间不要如此。首先，必须谨守自己，以免犯罪：因为还有什么比拥有纯洁的灵魂和未被情欲所伤的心智更甘美、更幸福的呢？倘若因本性中的倾向而犯了罪，就应当尽快改正，不要让任何未被治愈的罪过在自己心中停留哪怕一小时：因为死亡如同盗贼，你不知道这盗贼何时会来，是在午夜，还是在晨钟响起之时；若未作准备便离开肉身，实为大祸；而如此站在基督的审判台前，更是极其可怕。因为，正如使徒所说：“*神的道是活泼的，是有*

功效的，比一切两刃的剑更锋利，甚至能刺入剖开灵魂和灵，关节与骨髓，并能审判心思意念；并且在祂面前没有不显明的受造之物，一切都被祂的眼睛看透了：“我们所传的道就是祂的”（《希伯来书》4:12-13）。“若义人仅能得救，不义和犯罪的人将何去何从？”（《彼得前书》4:18）。如果先知但以理在异象中看见神的审判时，都感到惊骇和惊讶，那么当我们亲身来到这审判台前时，我们将遭受何等苦难呢？“有一条火河从祂面前流出来；有千千万万侍立在祂面前，又有无数的众天使在祂左右；审判座设立，书卷展开了”（但以理书7:10）。当这一天来临时，谁能站立得住？谁还能保持胆量？除了那些拥有正信和善行的人，以及那些具备勇气、正直和贞洁、顺服之子的人之外，无人能及。

12. 因此，我们应当时刻警醒，谨守戒律，并怀着敬畏之心时刻期待结局。那个杀害我们的仇敌——那个偷窃我们灵魂的仇敌——绝无藏身之处；他总是怂恿我们，让我们在当下过着漫不经心、疏于警惕的生活，并将遵行诫命的行为推迟到未来。这便是那条用罪恶的诱人表象引诱我们的蛇。但我们要时刻凭着上帝的大能将它驱逐并击退。为此，我此刻怀着谦卑之心向你们传讲这番话，但愿你们哪怕从我口中听到五句话，也能因这向你们提出的劝诫而得着安慰，并彼此安慰。因为劝诫之益，在于它总能更新灵魂。我效法我们的先辈如此行，深知并确信：我们必能在成就自身救恩之事上有所长进，必能平息上帝的忿怒，并有幸得享祂的国度。

285. 呼吁感谢上帝，因祂即使在异乡也以各种恩惠眷顾他们

285. 1) 呼吁我们感谢上帝，因祂即使在异乡也以各种恩惠眷顾他们。——2) 为了不失去这样的恩典，他劝勉我们不要在取悦上帝的热忱上懈怠，同样也不要再在信心和盼望上懈怠。[4, 83]

13. 我们应当感谢主为我们所施的恩惠，特别是在我们身处异乡期间，尽管处于流亡之中，我们却过着如同在修道院般的生活，不仅满足自己的需求，也款待前来求助的人。因为你们看，有多少我们的弟兄从那里和这里不断地来到我们这里？——除了求助于上帝和我们的谦卑之外，他们还能向谁求助呢？你们也看到，有多少其他流浪的修士和弟兄来到我们这里，他们在各方面都忍受着贫穷和匮乏？——几乎没有哪一天不接待来客；尽管如此，我们却从未缺乏必需之物，相反，一切都充足有余。面对此情此景，我们还能说什么呢？只能说——那位许下应许者所言确非虚言：“你们要先求神的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（马太福音 6:33）。——我们确实“得了麦子、酒和油的果子”（诗篇 4:8）以及其他所需之物，一切都超乎预期；以至于我们甚至无力发出应有的声音，来赞美上帝的恩典。即便我们因这些接待而略感局促和负担；但请看，这会得到怎样的赏赐？——又会向神献上怎样的赞美？——连修道院的院长们都惊叹：他们无力完成的事，神却赐给我们去成就。这是为什么呢？正因上帝的大能在我们这信与盼望中显明出来。在我看来，我们如今所经历的，与以色列人在旷野中的经历极为相似。如今已是第四年，我们既不播种，也不收割，而上帝在这整个期间，始终为我们供应不曾短缺的饮食。祂并非从天上降下吗哪给我们，而是为我们敞开了那些粮仓丰盈之人的仓门，以满足饥饿者的需求。祂并非从磐石中涌出水来，而是借着虔诚之人的双手，为我们倾倒了他们的酒器。祂还以许多其他方式恩待我们，这些事现在不便细说。这难道不奇妙吗？难道不令人惊叹吗？难道不值得称颂吗？——我还要用使徒的话说一句：我们“虽是贫穷的，却使许多人富足；虽一无所有，却拥有一切”（哥林多后书 6:10）。

14. 这就是我们仁慈之神的恩赐，也是祂的恩德！想到我们若因未能察觉祂以此荣耀了我们，而冒犯了这位施恩者，便令人不寒而栗——但弟兄们，让我们时刻警醒，——无论是在场的，还是缺席的——都当全心全意地遵行主的诫命，“彼此劝勉，在爱与善行上互相激励”（希伯来书 10:24），不可放任自己懒散度日，不可随从肉体 and 私欲的意愿，不可像古时的怨言者那样抱怨，也不可像当时的试探者那样试探主——祂能否在将来为我们成就这一切。“信的人凡事都能”（马可福音 9:22），正如经上所记。因此，若我们真诚地信靠，主必应我们的祈求，赐给我们一切所需，无论是为了我们的得救，还是为了我们肉身的生命。我们必能顺利穿越这人生的旷野，在真理之光的照耀下，凭借强大的属灵兵器，使那看不见的亚玛力人溃逃，并进入的不是应许之地——因为我们所寻求的并非暂时的、转瞬即逝之物——而是天国；因为那位许下应许者所言确凿无疑：“为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的”（玛5:10）。

286. 来自人的外在试探，是轻微的

286. 1) 外在的试探是人性的，且较轻微。——2) 来自魔鬼的试探更为沉重；但若我们不缺乏对抗它们的热忱，便能借着主的帮助战胜它们。——3) 这便是永无止境的争战与殉道。[4, 84]

15. 当遭遇悲痛之事时，我们应当与使徒一同及时说：“*我们所遇见的试探，无非是人所能受的*”（林前 10, 13）。我们之所以这样说，是为了那位善良的长老费奥克蒂斯，他无论在任何方面都与我们同在。究竟是怎样的试探呢？那就是他被囚禁在名为哈尔基特的小岛上，而他的长老因被下属诬陷——声称他未为当权者祈祷——而遭受了极其残酷的鞭打。试探愈演愈烈；而我们大多被视为这些试探的肇因：因为怎能容许那位受托管理修道院的人，竟不主动为当权者祈祷呢？又怎能容许那些从监禁中获救的弟兄和长老们，留在城中却不去劝诫那些持异端之见的人呢？——“*你们要从他们中间出来，与他们分别，不要沾染他们的污秽，*”主如此说（哥林多后书 6:17）。违背此道者必遭遇可悲的灾祸。我们这些谦卑之人之所以远离城内居民，而居住在城郊，正是为了“*不给那些想找茬的人可乘之机*”（哥林多后书 11:12）；主至今仍保守我们未受侵害。但若我们能谨守自己，不随意胡言乱语，也不将耳朵暴露于虚妄和不恰当的言论之中，主仍会继续保守我们。正如使徒所言：“*你们的话语要像用盐调和的恩言，使你们知道该怎样回答各人*”（歌罗西书 4:6）。——而且，神的弟兄又说：“*你们既要按律法受审判，就当照着所说的去行，去作，不是只听而不行*”（雅各书 2:12）。因此，我们可以确信，我们不会在不合宜的时候陷入试探，而是会像摆脱罗网一样，摆脱真正的邪恶。

16. 这就是人的试探，即较轻的试探。而来自魔鬼的试探啊！！——那却是极其沉重且隐秘的。仇敌日日、时时、分分都伺机而动，企图引诱我们，这使得对抗他变得极其艰难，胜利也难以获得。但既然勤勉与热忱能使一切应尽之事和所求之事得以成就，那么我们就当热忱地抵御，并在基督的帮助下获胜：因为祂与我们一同承受试探；正因如此，祂才说：“*离开我，你们就不能做什么*”（约 15:5）。让我们竭力避免在这场试探中跌倒，也不要落入魔鬼的掌控之中。在此岛上的囚禁，况且只是短暂的，实际上并非真正的囚禁。真正的囚禁，乃是被上帝弃绝，并被抛入幽暗之中。同样，此处的鞭打不过是多少多少下，这算什么鞭打？——真正的鞭打是在那里，那里鞭打无数，由此带来的痛苦无穷无尽。主说：“*行善的，必复活得生命；行恶的，必复活受审判*”（约 5:29）。让我们为此战兢恐惧，凭着住在我们里面的圣灵的大能，竭尽全力，“*拆毁各样的意念*”，正如经上所记：“*将各样的意念夺回，使之顺服基督；并随时准备惩罚一切悖逆*”（林后 10, 4-6）；且要持之以恒。

17. 看哪，这是一场永无休止的争战！看哪，这是一场饱经苦难的殉道！因为谁若时刻被思虑所击打，却不向它们屈服，也不在巴力面前屈膝，而是与情欲——情欲、愤怒、狂怒、恐惧——抗争并战胜它们，那人便日日承受苦难，并能与使徒一同说：“*我天天冒死，这原是我的夸口，因我靠着我们的主耶稣基督而得*”（林前 15:31）；而在功绩圆满之时，更可大胆地补充道：“*我已经打完美好的仗，跑完当跑的路，守住了信仰；从此，公义的冠冕为我存留，那公义的审判者——主——将在那日将它赐给我*”（提摩太后书 4:7, 8）。——愿我们都能如此正直地宣告，进而以实际行动赢得公义的冠冕，进入天国。

287. 我们的本性是嗜睡且懒惰的。关于应许的讲道能激发它

287. 1) 我们的本性是昏睡且懒惰的。关于应许的道能激发它。— 2) 圣徒和殉道者们已用行动证明了这一点。— 3) 至于我们，为何还在沉睡？让我们起身，从情欲和私欲中获得自由— 4) 并品尝天堂的喜乐与甘美。[4, 85]

18. 使徒在对提摩太说：“*无论时机是否合适，都要坚持传道，要责备、禁止、劝勉，以一切的忍耐和教导；因为将会有这样的時候，人不再听从正统的教义*”（提摩太后书 4, 2.3），这表明了教师对学生应有的责任。因为我们的本性容易被蒙蔽、沉溺于世俗且健忘，因此总是需要被言语的冲击——仿佛某种刺一样——所唤醒，好使我们如同从睡梦中醒来一般，看见眼前等待我们的喜乐。试问：难道不是天国向我们应许了吗？难道不是永生吗？难道不是难以言喻的喜乐吗？难道不是乐园般的甘美吗？难道不是与天使同等的荣耀吗？难道不是永恒的安息吗？

19. 枷锁与牢狱是为了什么？流放与怨恨是为了什么？折磨与死亡又是为了什么？不正是为了获得应许的福分，以躲避可怕的折磨吗？看啊，殉道者们是多么欢喜地流血，是多么甘愿地走向刀下、火中、野兽面前，以及承受各种其他苦难。再看，圣徒们是多么乐意地克制并制服自己的肉体，除了美德之外，他们不将任何事物视为更值得渴求的。

20. 至于我们，为何还在沉睡？为何沉溺于那些毁灭性的、腐蚀性的情欲之中——那些如利箭般刺伤心灵的利刃。*“你们要从他们中间出来，与他们分别，这是主说的”*（林后6:17）。让我们像离开被火与硫磺烧毁的所多玛和蛾摩拉一样，离开他们；摒弃那与圣灵相抗、与其为敌的肉体之思虑；摆脱那些令人劳苦的私欲——如此，我们的灵魂便能得享安息。还有什么比灵魂不受情欲搅扰、与上帝和睦相处更为安宁的呢？

21. 这难道就是喜乐与欢欣吗？这难道就是那蒙福的安慰与甘美吗？我们是否渴望品尝这份甘美？——那就逃离那带来朽坏与死亡的肉体之欲吧。因为使徒说：*“人若在肉体上撒种，必从肉体收朽坏；人若在圣灵上撒种，必从圣灵收永生”*（加拉太书6:8）。我们是否渴望显出荣耀？——让我们藐视虚妄的人间荣耀，披戴谦卑的智慧，以各种善行妆点自己。如此，我们既能善尽今生，也能因我们主耶稣基督的恩典与仁爱，蒙受来世的福分。

288. 如今的逼迫虽较轻微；但仍须忍耐；而这一代人正因这事而蒙称许

288. 1) 如今的迫害较轻；但我们仍须忍耐；当今这一代人正因如此而蒙受称赞。——2) 然而，我们应当时刻做好准备，无所畏惧地为正统信仰抵御攻击。——3) 至于我们那看不见的迫害者，我们将与之持续斗争。——4) 让我们坚定地仰望上帝，祂必赐给我们力量。[4, 26]

22. 在这三年里，我们经历了一种崭新的生活：我们既未完全遭受迫害，也不能说完全没有遭受迫害；我们既能见面，也能互相探访。这正是上帝仁爱的体现。因为祂看见我们在前一次迫害中已精疲力竭；所以如今虽关闭了监狱，却并未停止因正统信仰而来的迫害，这皆因祂那不可测度的旨意。——事实确实如此。——不过，从整体来看，我认为为耶和華受迫害的人并不多。看到每天有多少弟兄来到这里，我心中感到一丝宽慰，因为有这么多人没有在巴力面前屈膝，而是像明亮的星辰一样，在祂权柄所及的每个地方，始终忠于耶和華。——因此，我们这一代人也值得后人称颂；因为上帝确实与我们同在，而教会也未曾失去其力量，正如主那永不落空的应许。自古以来攻击她的，都如海上的泡沫般消散了，而她却如不可摧毁的磐石，依然坚守着那同一的信仰，持守着那同一的告白。

23. 我们应当为此欢欣鼓舞；但同时也要保持清醒、警醒，随时做好准备，以防试探再次突然降临：因为不仅在一次、两次，甚至在多次试探中，我们都应当坚守信仰，更要在整个生命历程中直至终点——不因恶言而畏缩，不因看似要撕裂肉身的鞭笞而惊惶，也不因摧残血肉之躯的牢狱，以及任何其他来自人的攻击而退缩；而是真正敬畏那位独一真神——万物皆因祂的旨意而运行——并唯独畏惧那永恒的刑罚，其试炼之痛苦难以言表；而眼前的万物：无论是欢乐还是悲伤，都如梦境般转瞬即逝；正因如此，经上才写道：*“他们的箭成了婴孩的疮”*（《诗篇》63:8）。

24. 然而，我们仍须与它们抗争，尤其是与那位每日攻击我们的无形迫害者——他并非用肉眼可见的鞭子，而是用无形的意念不断击打我们；并非用有形的火焰，而是用邪恶的私欲，以及各种其他情欲来试探并围困我们的灵魂。——*“所以，要用真理束腰，穿上公义的护甲，脚上穿上传扬和平福音的预备；此外，还要拿起信心的盾牌，用它能熄灭那恶者一切发出的火热箭；也要戴上救恩的头盔，拿着那属灵的宝剑，就是神的道”*（以弗所书6:14-17）。这就是使徒的诫命！我们这些谦卑的人也如此宣告，并恳求大家在患难中不要怯懦，在试探中不要气馁，要知道，经历的试探越多，所得的冠冕就越多。

25. 愿神赐给我们力量：因为祂大有能力，不仅能成就祂所应许的，更能坚固我们，使我们不仅能承受伤痛，更能经受火、刀剑、野兽以及一切此类试炼。使徒深信这一点，便说：*“在这一切事上，我们因那爱我们的主而得胜。‘因为我已经知道，无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是high处的，是low处的，是别的受造之物，都不能叫我们与上帝的爱隔绝，这爱是在我们主基督耶稣里的’*（罗8:37-39）。如果我们以此心态行事，便会持续践行殉道者的壮举——我们也将与殉道者同得一份。

289. 逼迫——是恩赐：必须在逼迫中活出配得此恩赐的生命；文中指明了具体该如何做

289. 1) 逼迫是恩赐：必须在逼迫中活出配得此恩赐的生命；并具体指明该如何行。——2) 与此相反，尤其谴责独善其身的生活，因其会带来恶果——放纵、懈怠、堕落。——3) 劝诫所有人过清心寡欲、勤勉谨慎的生活。[4, 87]

26. 上帝在这迫害中赐予了我们最伟大的恩赐，正如祂自己在福音书中所说：“为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的”（太5:10）。因此，我们要警惕，免得因活得不配这福分，反而使这迫害成为我们自己的定罪。首先，受迫害者不应过着隐居的生活，而应与其他弟兄们同住。因为主说：“因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，我就在他们中间。”（马太福音 18, 20）其次，除最必要的情况外，他不应外出，而应像一个旅人一样留在被接纳的地方，致力于祷告、恳求、诵读、吟唱诗篇、手工劳作以及我们惯常的其他善行；当避免与妇女接触，“远离一切行为放荡的弟兄”（《帖后》3:11），要心怀宽容、心存感恩、满怀信心，对现有的生活心满意足，并准备好为基督承受苦难：因为哪里有逼迫，哪里通常就有苦难。

27. 独居者必蒙受悲哀：因为智者说：“独居者有祸了！”因为“若一人跌倒，无人扶起他”（传道书4:10）；其中那些有仆人的人，便毁掉了修道生活的自由；那些购买田地、葡萄园、公牛、骡子的人，则招致了基西的瘟疫。由此滋生了贪财、贪婪、反复无常、不愿与其他弟兄同住、习惯于以特殊方式随心所欲行事，以及“借着我们使上帝的名在外邦人中受亵渎，正如经上所记”（《罗马书》2:24），以及灵性的堕落：因为生活散漫的人，怎能不堕落呢？“你们岂不知，”使徒说，“你们就是神的殿，神的灵住在你们里面吗？若有人毁坏神的殿，神必毁坏那人”（林前3:16-17）。他又说：“不要自欺：无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、污秽的、男妓、男同性恋者、勒索的、贪婪的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受神的国”（林前 6, 9, 10）。那些被如此描述的人：“属基督的人，已经把肉体连同情欲和私欲一起钉在十字架上了”（加拉太书 5, 24）；还有：“你们不属这世界”（约翰福音 15, 19）；以及：“我们的生命在天上”（腓 3: 20）。

28. 我们究竟为何要毁掉自己的福乐？究竟为何要如此贬低我们这崇高的身份？究竟为何不效法那些生活端正的弟兄们——他们的生活在神和人面前都是荣耀且值得称赞的？难道我们不该终于清醒过来了吗？难道不该唤醒自己，回归应有的品格了吗？难道不该为自己的得救而忧虑，将自己的结局以及将来如何站在基督的审判台前，时刻铭记于心吗？既然连每一句无益的话都要交账，那么对于那些重大而严重的罪过，我们又该如何交代呢？——但让我们清醒过来吧，哪怕是在生命暮年，让我们摒弃情欲，“脱去黑暗的作为，披上光明的兵器”（罗13:12），以各种方式守护自己的心，竭力在各方面讨主的喜悦，如此得救之后，便能成为永恒福分的继承者。

290. 我所见的那位临终者已经离去，我们终将面临同样的结局；既然如此，我们为何还要溺爱肉体呢？

290. 1) 我所见的那位临终者已经离去，我们也终将如此；我们为何还要溺爱肉体呢？——2) 他在临终之床上一心焦虑：因为那时，人所钟爱的各种念头都会涌上心头——良善的念头带来安慰，邪恶的念头则令人痛苦。——3) 因此，我们不要让自己被情欲或充满情欲的念头所束缚。[4, 88]

1. 还有什么比铭记死亡更能滋养灵魂、拯救灵魂呢？正因如此，我今天才被促使与诸位谈论此事——缘于埃涅亚斯主教的离世。你们并未亲眼目睹他临终的场景，而我们却亲眼见证了，并从中获益良多；当我们在自己身上看到他身上所具备的品质时，内心深受触动。——他就这样离去，永远离开了，再也不会回到这个世上了。对他而言，无论是天、地、海，还是太阳、月亮、星辰，都已不再需要；他不再呼吸这空气，不再从喉咙发出声音，不再用眼睛看，不再用耳朵听，不再用鼻孔嗅，不再用手触摸，不再用双脚行走，也不再做任何属于此生的大事或小事；此生的门对他已永远关闭，他现在正等待审判与报应。报应尚在宝库之中，正被珍藏着，正如经上所记：“这些人都是因信顺服，却没有得着所应许的，因为神为我们预备了更美的事，叫他们若不与我们同得，就不能得着完全。”（希伯来书 11:39-40）——那我们呢？——别无他法。难道我们不会遭遇同样的命运吗？难道我们不会以同样的方式归于尘土，即我们所来自的那片土地吗？难道我们不会以同样的方式死去，化为尘土与灰烬吗？让我们俯身凝视棺木，看看我们如今这具活着的躯体最终将归于何

处。——既然这副可怜的躯体不久后就要交给尘土和蛆虫，我们为何还要如此珍视它？为何要被那些在临终时必将面对的私欲所束缚？

2. 一位临终者，在尚有气息时曾说，有两个人——一男一女——向他显现，无情地指责他，这使他哀嚎、呼救并浑身颤抖，对脱离躯体的时刻感到极度恐惧。看，死亡的判决是怎样的？——恶魔们将作为我们的控告者和审判者出现。而且往往是这样：我们欣然接受并付诸行动的那些念头，在离世之时也会重现眼前：如果“*我将耶和華看作在我面前*”（《诗篇》15:8），如果我们将守护我们生命的守护天使想象为近在咫尺，如果我们想象着这样那样的圣徒，那么在最后一口气断绝时，我们就会看见他们；反之，若我们在心中描绘罪恶的形象，并珍藏着魔鬼般的念头，那么在临终时我们也将遭遇这些，这既可悲又致命。

3. 正因如此，我们应当竭力避免在离世之时被这些偶像所缠绕，而要在那时以纯洁的心灵面对，以便我们也能满怀胆量地说：“*我必在平安中安睡，安然歇息*”（《诗篇》4:9）。因为对行善者而言，死亡就是睡眠，正如主所说：“*我们的朋友拉撒路睡了；但我去叫醒他*”（《约翰福音》11:11）。既然死亡是睡眠，那么显然，它既是安息的源头，也是永生的开端，正如圣使徒所言：“*如今基督从死里复活，成了死人复活的开端*”；稍后又说：“*死亡已被吞灭，得胜了。死亡啊，你的毒钩在哪里？阴间啊，你的胜利在哪里？——死亡的毒钩就是罪；罪的权势就是律法。但愿颂赞归于神，他借着我们的主耶稣基督赐给我们得胜*”（《哥林多前书》15:20，54-57）。——看哪，死亡已被吞灭！看哪，胜利已赐下！因为主说：“*得胜的，我要赐他在神乐园中那生命树的果子吃*”（启示录 2,7）。看哪，天国的赛场已敞开？看哪，那三福的功业正摆在我们面前！得胜者将获得冠冕并享用永生。让我们也努力战胜魔鬼，制服情欲，彻底洁净自己，远离一切邪恶，并修习美德，以便成为乐园的居民，并有资格享用生命树的果实。

291. 必须不间断且满怀热忱地追求救赎

291. 1) 必须不间断地、怀着热忱的激情去追求救赎。——2) 战士们为了世俗的利益而竭力侍奉世上的君王；我们岂能懒于为天上的君王劳作，以求得天上的福分？——3) 看看圣徒们：他们之中虽有形形色色的人，却没有一个是懒惰或懈怠的。他们之中虽有堕落者，但都是那些悔改后，以热忱和勤勉取悦上帝的人。——4) 所以，怠惰的人啊，起来吧，听从使徒的教导，并效法他的热忱。[4, 89]

4. “*天下万物都有定时*”，智者如是说（传道书 3,1）。而为我们的得救而努力，则随时随地都应如此。因为使徒说：“*要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩*”（哥林多前书 5,16）。这三种美德决定了我们的得救：因为喜乐是成就一切公义的标志；不息的祷告不会给魔鬼留下攻击我们的机会；施恩是爱上帝的明证。既然我们已借着这些行为从各方面得到了保护，就当热切地取悦上帝，无论在何种情况下都不气馁，也不因懈怠而在履行诫命、吟唱诗篇或从事手工劳作时松懈，而是怀着乐意的心完成一切，“*如同好工匠，善用上帝各样的恩赐*”（彼得前书 4:1）。

5. 难道我们没有看到，战士们是多么热忱地与君王一同奔赴他们的使命吗？而且是奔赴什么呢？！是奔赴战争、是奔赴杀戮、是奔赴死亡。看哪，他们为了转瞬即逝的荣耀、为了稍纵即逝的财富，甘愿投身于一切。而我们，被召入天国，蒙召得那无法言喻的喜乐、永恒的生命，难道还要懒惰懈怠、漫不经心，而不是以全部的热忱和警醒，将自己献上，成为基督的好战士吗？

6. 请阅读我手中这本书——你们便会看见并领悟其中描绘的圣父们的英勇事迹。他们心中的热忱何其伟大！那精神是何等炽热！那些壮举是何等非凡！全善的上帝又是如何荣耀了他们，通过他们所行的神迹奇事，将他们彰显得仿佛是神明一般。在此大放异彩的，不仅有那些生来善良、未曾触犯罪恶之人，还有那些曾偏离正道、陷入重罪，却通过最诚挚的忏悔而改过自新的人，因此，在对救赎的疏忽与懈怠上，无人能以此为借口；他们之所以如此，无非是因为内心麻木不仁、如石般僵硬，正是他们自己通过毫无悔意的生活所造成的。

7. 使徒向这样的人呼吁：“*睡着的人哪，醒来吧！从死里复活，基督就必光照你*”（弗 5:14）。 “*难道你对祂的丰富、良善、温柔和长久忍耐漠不关心，不知道神的良善是引导你悔改的吗？因你刚愎自用，心中不悔改，便为自己积蓄了忿怒，等到神忿怒的日子，他公义审判显现之时：他必照各人的行为报应各人*”（罗 2:4-6）。轻率之人啊，看清这一切，敬畏这警告，从轻率的沉睡中醒

来吧！——可敬的坎迪德弟兄已经离世，在他之前还有其他人离世，在他之后还会有其他人离世。没有人能永远留在这里。我们终将离去。但那些善度此生的人有福了，因为他们成功完成了自己的买卖，将获得永恒的收益，他们以热忱和勤勉获得了最好的报偿。但既然集市仍在举行，天国的交易尚未结束；因此，恳请各位弟兄和长老们，让我们全都警醒起来，全都清醒过来，全都争先恐后地去购买神圣而永恒的福分，好与所有弟兄一同成为天国的继承人。

292. 我嘱咐众人务必竭力追求救恩

292. 1) 我嘱咐众人务必热切追求得救，不可懈怠。——2) 同时，切勿仅凭外表评判他人：因为关键在于内在的品行。——3) 愿每个人都为这内在之事竭力追求，不接受邪恶的念头，也不纵容情欲的驱使，因为这会扰乱内心的全部秩序。[4, 90]

8. 我恳请那些为得救而热心的人更加热心；也恳求那些懈怠的人从懈怠和疏忽中振作起来。因为“现在”（此生）“正是时候，现在就是得救的日子”（哥林多后书 6, 2）——若错失此时，便再无机会。愿我们哪怕一天也不要再在懈怠与疏忽中虚度，而是竭尽全力，在每一天中积攒些许永恒的珍宝：祷告、恳求、感恩、眼泪、痛悔、心灵的启迪、对天国的默观。

9. 此外，我们不要根据自己所拥有的来评判弟兄们所拥有的；而应当这样想：每个人都在自己内心深处默默地成就着自己的救赎，尽管从外表看他似乎与众不同。难道在我们先辈中，没有发生过这样的事：许多人看似平平无奇，却比那些看似出类拔萃的人闪耀出无与伦比的光芒？在我们的弟兄团契中，也多次发生过这样的情况：那些出身卑微、名不见经传的人，反而比其他人更加闪耀，特别是在殉道时期。——这是为什么呢？在我看来，这与其说是源于外在可见的勤勉与热忱，不如说是源于内在的品性。因为哪里有内心的平和、心灵的纯洁、温顺与静默，哪里就是美德的国度；主正是注视着那里，正如经上所记：“我必眷顾谁呢？我必眷顾那谦卑、安静、因我的话语战兢的人。”（以赛亚书 66: 2）

10. 愿每个人都凭着良心，以纯洁的姿态呈现在主面前，不要因接纳罪恶的念头而为魔鬼敞开大门。因为当我们将这些念头接纳进来时，你们知道我们会遭受怎样的痛苦，变得多么狂野，如何改变自己，又在享乐的外表下积攒了多少苦涩；而当我们清醒过来，重新回归正道时，又会品尝到怎样的平安，以及那如蜜般甘甜的宁静，仿佛在风暴过后躲进了避风港。正因如此，我们实在值得惊讶：当美德如此甘甜、可亲且令人向往，而罪恶却如此苦涩、毁灭性且令人厌恶时，我们竟被罪恶俘虏，而非更加紧贴美德。这在很大程度上源于我们本性的软弱，也源于“人从幼年时起，心思就专向恶”（创世记 8: 21）。然而，我们不要迟疑，也不要吝惜努力——要使自己重回正道；主看见我们的辛劳，必为我们伸张正义；因我们痛苦的努力，祂将赐予我们永恒的赏报；因我们在这些苦难中的忍耐，祂将以公义的冠冕加冕于我们，使我们与圣徒同列，并使我们有幸进入祂的国度。

293. 让我们警醒并奋勇作战：因为仇敌众多，且永不松懈

293. 1) 让我们保持警醒，奋勇作战：因为敌人众多，且永不松懈。——但无需惧怕他们：因为我们有强大的帮手和致胜的武器。——2) 在可见的战争中，胜利者将获得桂冠；而在我们这场不可见的战争中，凡是不向敌人屈服者，已是胜利者，并将获得桂冠。——3) 让我们在对抗中展现英勇，便会蒙受祝福。[4, 91]

11. 我们要时刻保持警醒，毫不松懈：因为那些与我们为敌的，昼夜都不曾退却。他们究竟是谁呢？正是那些恶毒的灵，这个时代黑暗的掌权者，其数目无穷无尽，对我们的狂暴更是难以形容。——然而，我们不必惧怕他们，也不必因他们而惊惶。我们也有同工和代求者，就是圣灵和我们的主耶稣基督，祂“担当我们的软弱，背负我们的疾病”（太 8: 17），祂“自己既然被试探而受苦，就能搭救那些受试探的人”（希伯来书 2: 18），我们便大胆地向祂呼求：“主啊，求祢审判那些欺压我的人；求祢制伏那些与我争战的人。求祢拿起兵器和盾牌，起来帮助我；求祢拔出宝剑，阻挡那些追赶我的人”（诗篇 34: 1-3）。——因为我们的仇敌确实在迫害我们，渴望我们灭亡，他们在我们的道路上设下诱惑，并千方百计企图将我们推入罪恶的深坑。但我们作为战士，也要与他们抗争，“披戴着信德和爱心作护甲，头戴着得救的盼望之盔”（《帖撒罗尼迦前书》5: 8）：因为凭借这些武器，敌人必被击退。

12. 令人惊奇的是，在这场争战中，我们本身就是得胜的冠冕。在竞技场上的肉身搏斗中，若参赛者未能将对手击倒，便无法获得桂冠。而在这里，若受试炼者未被对手击倒，便已因此得冠。这一点从我们某位圣父所启示的事例中可见一斑：曾有一位门徒，七次被试炼，试图在未获长老祝福的情况下退隐，却七次战胜了这场试炼；正因这份忍耐，他赢得了七顶冠冕。——既然在争战本身中就有冠冕，那么，恳请诸位，让我们勇敢地对抗那些与我们争战的魔鬼，不要因争战的漫长而气馁。圣萨拉不也是被淫欲之魔激烈纠缠了四十年吗？然而，她既没有气馁，也没有丧失勇气。大家是否也知道，曾有一位同样遭受此类试炼的初学修士，当他的院长问他：“你愿意吗？我来为你祈祷，求主止息这场争战。”他却拒绝了，因为他明白，正是通过忍受这样的试炼，才能获得胜利的冠冕。

13. 要战胜这场争战，没有什么比祈祷、眼泪和心灵的痛悔更强大的了。因此，当敌人来袭，或者因我们的疏忽而趁虚而入，将情欲之箭射入心中时，我们要立即以祈祷对抗他——他便会毫不迟疑地逃走；我们若流下眼泪，那诱人的情欲之火便会熄灭；我们若谦卑自己，主必将我们高举。——那不断勉励自己为上帝的事工劳苦、忍受顺服之苦、并保持自身纯洁无瑕的人，是何等有福。当功绩圆满之时，他将满怀喜乐与难以言喻的满足，从这里离去，并且“不惧恶况”，正如圣大卫所唱（《诗篇》111:7）。难道我们没有看到，那些在战场上展现英勇气概的战士，是如何满怀庆贺与喜悦地凯旋而归，展示着战斗与胜利的印记吗？——我们也这样认为：那些在无形的争战中彰显了英勇、并以善行在其中奋战的人，必将在那座由上帝亲自设计并建造的伟大城中得着荣耀，必被天使们颂扬，必蒙主加冕，并继承永恒的安慰。愿我们也因我们主耶稣基督的恩典，得以达到这境界。

294. 上帝降下苦难与逼迫是为了试炼；试炼之后，祂便止息这些苦难

294. 上帝降下患难与逼迫是为了试炼；试炼过后，祂便止息这些患难。我们的逼迫持续至今，是因为我们尚未抵达那庇护之所。[4, 92] 我们内心的愿望和向神所作的祈祷，都是为了神的教会能享有平安。因为还有什么比平安更美好的呢？让我们在自己的修道院中过着宁静而安详的生活吧！——但迫害的延续或许并非毫无益处，因为它提供了机会，让我们能在信仰中展现出最精湛的品格。正因如此，使徒才说：“我为基督的缘故，乐意在软弱、患难、急难、逼迫、困苦中受苦；因为我什么时候软弱，什么时候就刚强了”（林后12:10）。因此，暂且搁置“究竟要持续到何时、到何种程度”这类疑问，我们将这一切的忧愁都交托给上帝，祂深知如何以有益的方式安排各种境遇的持续时间。听听圣经怎么说：“上帝试炼亚伯拉罕”（创世记22:1）。你会说：试炼，但只是轻微的吗？不，恰恰相反：试炼持续了许多年，且经历了许多考验；当祂看见亚伯拉罕在信仰上已臻完美时，便对他说：“如今我知道你敬畏神，因为你为我的缘故，连你所爱的儿子也没有吝惜”（创世记22:12）。祂还以更大的试炼试炼约伯，且持续了许多年。当祂看见约伯在忍耐上已臻完美时，便对他说：“你以为我造你，不是要显明你是义人吗？”（《约伯记》40:3）。同样，祂也以许多苦难和漫长的岁月，试炼了其他先知、圣使徒、蒙福的殉道者，以及所有敬虔和义人，既考验了他们，又为他们作见证，并接纳了他们。对于我们来说，也应当作同样的推测。“我们并非站在屋檐下与罪恶争战”（希伯来书12:4）；我们尚未在苦难之火中充分受炼；我们尚未充分证明我们信仰的真诚。——这就是为什么迫害仍在继续！

295. 无论谁犯了多大的罪，都能悔改：例子

295. 1) 无论谁犯了多大的罪，都能悔改：例子——强盗大卫、埃及的玛利亚等人。——2) 不要以为他们此刻沉溺于罪中，将来就能品尝到天堂的福乐。罪人没有喜乐：唯有美德才能带来喜乐。[4, 93]

14. 对于真诚渴望得救的人来说，没有无法克服的障碍；即便是已堕入罪恶深渊的人，也绝非无法悔改并归向上帝。而这句话绝非虚言，对此有无数的明证。众多见证之一便是强盗首领大卫的悔改——关于他的故事最近在教会诵读中曾被提及。从中可见，这位曾经充满各种邪恶的杀人犯，在悔改并归向神之后，竟达到了如此完美的境界，甚至能医治被恶魔附身的人。因为天使对他说：

这正彰显了上帝无边无际的仁爱：祂不仅宽恕了他的杀人罪行，更使他成为行神迹的使者。——你是否还想看到另一个见证？看看玛拿西吧，他在五十二年间使以色列偏离上帝，强迫他们侍奉毫无生气的偶像；但他真诚悔改后，也得蒙拯救，并在属灵的喜乐中向上帝唱起赞美诗，这首诗歌至今仍在上帝的教会中传唱。——至于那些曾沉溺于肉欲之爱而后来悔改的人，其数之多，多得数不胜数。其中就包括神圣的大卫，他在犯下通奸和杀人罪后，又重新获得了先知恩赐；还有埃及的玛利亚，在沉溺于此类罪行无法自拔之后，升华至天使般的境界，并蒙赐先见之明，诸如此类，不胜枚举。因此，没有人有任何理由认为或宣称，犯过罪的人无法通过忏悔获得救赎。

15. 铭记这些事例于心，让我们对得救怀有更大的热忱，对实现救恩抱有更坚定的希望，坚信：既然上帝凭着祂不可言喻的怜悯，呼召并拯救了那些堕入如此深渊之恶的人；那么，祂更会拯救我们这些日夜侍奉祂的人。——不过，当听到罪人悔改的消息时，切勿说：

？——被罪恶所掌控的人，既无法品尝此世的甘美，也无法享受彼世的甘美。请告诉我，沉溺于淫乱、暴食、贪财、偷窃，以及被其他情欲奴役，这算什么甘美？这些好色之徒，岂不如同发高烧的病人一般，在烈火中焚烧吗？因此，更准确地说，他们不仅在此世承受惩罚，在来世也将因今世这些毁灭性和腐化性的享乐而遭受永恒的折磨。哀号与痛苦，而非品尝甘美——这便是罪人和堕落者的下场。而那些热爱美德并以美德为生的人，则始终拥有这些及其他福分，通过无欲无求品尝着难以言喻的甘美，正如所有圣徒一样，他们时刻因主而欢欣，并将一切与对上帝的爱相比都视为次要之事。——让我们效法他们，彼此欢喜、同心合意，热切追求自己的救恩，并为此勤于践行各种功课：忍耐、顺服、克制私欲及其他操练；是的，当我们在这些方面臻于完善时，便会成为永生的继承者。

296. 世俗之人为了微不足道的利益而忍受诸多苦难：我们难道不该为了永恒的福分而忍耐吗？

296. 1) 世俗之人为了微不足道的利益而忍受许多苦难：我们难道不该为了永恒的福分而忍受吗？——2) 况且，我们所受的苦难算得了什么？！又期待什么呢？！——3) 让我们怀着安然的心态，在不虚妄的盼望中忍受一切吧。[4, 94]

16. 修道生活是狭窄而痛苦的，这从主所说的话中显而易见：“凡要跟从我的，就当舍己，背起自己的十字架，跟从我”（玛16:24）。至于世俗生活也是痛苦的，这一点从我们所见到的现实中便不言而喻。但让我们让世俗之人去应对他们自身的苦难吧；我们应当正视自己的苦难。——我们的苦难因圣灵的喜乐而变得甘美，以致那些看似悲伤之事，也因着我们寄望于天上的那份盼望，而与喜乐相连。因此，当那些人为了一点微不足道的荣耀和奖赏而忍受如此多的苦难时，我们若不能为了如此伟大的天上福分，坦然承受所遭遇的微不足道的苦难，难道不该感到羞愧吗？

17. 况且，我们所遭遇的苦难究竟是什么呢？——无非是违背我们意愿被安排的某件事，某条不合心意的命令，或是饮食、衣着、鞋履、服从的地点与方式中令人不快之事，以及其他类似的、令我们感到沉重的事。但这一切，尽管有时令人痛苦，却不足以使我们偏离应尽的义务：因为“现今的苦楚，若与将要显明给我们的荣耀相比，就不足为念”（《罗马书》8:18），为了这份荣耀，即使我们每天都要被火焚烧，也应当一切都忍受，更何况只是这些轻微且尚可忍受的试探。我这样说，并非为了激起悲伤的情绪，而是为了让我们认识那良善的上帝对我们的爱——祂将我们从世俗生活中拯救出来，使我们进入这神圣而天上的地位；祂所要求于我们的，并非为祂自己；因为祂在任何事上都不缺乏，作为独生子，祂本是万有的，而是为了我们自己，好叫我们因蒙祂的恩惠而得救。

18. 因此，让我们摒弃一切两面三刀，在忍耐中拯救我们的灵魂，使自己超然于一切临到的试探之上，不让任何念头支配我们；当为了考验我们、教导我们，允许某些悲伤之事临到我们、使我们的生活蒙上阴影时；使我们也能像使徒那样满怀胆量地说：“我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至绝望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至灭亡；总将主耶稣的死带在身上”（哥林多后书4:8-10）；并愿我们以这般美好的心志和井然有序的生活取悦上帝，在我们的主基督耶稣里，成为天国的继承人。

297. 所有旅人都在盼望安息中忍耐：我们也当在盼望永恒安息中忍耐，好叫神因我们得荣耀

297. 1) 所有旅人都在盼望安息中忍耐：我们也当在盼望永恒安息中忍耐，好叫神因我们得荣耀。——2) 但神何时因我们得荣耀？——当人们看见我们的善行之时。——我们就当如此行。——3) 为此，我们要效法圣父、使徒以及主自己。——4) 主为了我们忍受了一切：我们也当忍耐；否则我们就没有救恩。——5) 我曾忍耐：你们也要在上帝坚强的手中谦卑自己。[4, 95]

19. 凡是踏上漫长而艰辛旅途的人，都在辛勤劳作、忍耐磨难，经历旅途中的种种磨难，但怀着对安息之所的盼望，忍受悲伤、克服困难，始终以全部的热忱和努力奋勇向前。——那么，这个寓言向我们揭示了什么？那就是我们也在此生中行走着一条道路，这条道路狭窄而令人悲伤，漫长而艰辛。这条道路别无他法，因为我们一生都必须保持贞洁与节制，恪守顺服与听命；同时要“*将各样的意念夺回，使它顺服基督，并将一切高举自己、与上帝的智慧相悖的意念，都掳来，使之顺服基督*”（林后 10, 4. 5），并按照修道生活的规条，去做一切与此密不可分的事。但在此之中也有美好的结局。那是什么呢？就是永生，这是信实不谎言的上帝应许给那些忍受祂的人的。因此，为了这永恒的生命，让我们怀着感恩和忍耐之心，承受今生的一切苦难，无论在肉体上还是在灵里，都荣耀上帝。

20. 至于我们如何荣耀上帝，我将通过一个具体的例子来说明。就在两天前，有几位平信徒来到这里看望我们，他们看到我们同心合意，双手勤勉地履行服从的职责，口中反复吟唱大卫的诗篇，便荣耀了上帝，并心怀感激，从中获得了教益。——这样，主所说的话在我们身上应验了：“*你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父*”（太5:16）。——看哪，你们在此时此刻，已用身体和心灵荣耀了上帝。但还要努力在任何时候、任何情况下都荣耀祂，保持敬虔的生活，远离不端的行为，正如圣大卫所教导的：“*不要嫉妒行诡诈的人，也不要羡慕作恶的人；因为他们必如草速枯，又如绿草速凋*”（诗篇 36: 1, 2）。但要效法行善和有美德的人。

21. 在日常生活中，那些致力于某种艺术的人，并非向最差的，而是向最优秀的匠人学习，以汲取自己所钟爱艺术的准则：木匠向技艺精湛的木匠学习，画家向最完美的画家学习；总之，无论在何事上，无人会效仿技艺拙劣者与无知之徒，若要效仿，也只效仿最精湛的行家与专家。既然在物质和虚幻的事物上都有这样的准则和法则，那么在“艺术之艺术”和“科学之科学”中，我们岂不更应当效法圣徒的榜样来规范自己的生活，而不是遵循与他们相反的准则？让我们效法那些从青年到晚年始终保持顺服的人——我不仅指古代的圣徒，也指那些在我们修会中大放异彩的人；让我们效法那些以单纯之心瓦解魔鬼一切诡计的人；让我们效法那些以不加思索的顺服，将自己的苦修之路引导得当的人；如果愿意，让我们效法那位曾吩咐说：“*你们要效法我，像我效法基督一样*”（林前 11:1）的人；并在另一处说：“*你们要效法神，好像蒙爱的儿女一样；也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们把自己献给神，当作馨香的供物和祭物*”（以弗所书5:1-2）。

22. 基督如此将自己献给神，作为为我们献上的祭物；我们岂不该为祂的缘故，怀着感恩之心忍受一点微不足道的苦难吗？基督承受了各种羞辱，正如经上所记：“*那些辱骂你的人，也辱骂我*”（诗篇68:10）；我们岂能不忍受些许责备和侮辱之言？既然不效法圣徒的脚踪，我们又如何能与他们同住呢？既然不效法基督的死，不参与祂那至纯的受难，我们又如何能与基督一同作王呢？——“*义人尚且勉强得救，不义和有罪的人又将何去何从？*”（彼得前书4:18）。——看哪，经上明确指出：“*义人尚且勉强得救*”。而那些性情急躁、难以忍受、记恨往昔侮辱，因此怒火中烧、心神不宁，且与上帝毫无和平之人，甚至不能被称为义人。——他还能得救吗？——我们这样行事的人，难道不是必然会被排除在基诺维修道院的团契之外吗？而且，从这里离世之后，难道不会必然遭受永恒的定罪吗？

23. 我在迷茫中自问：我难道不是也曾是个初学修士吗？难道没有过院长、财务长、属灵和属世的父亲吗？难道没有过属灵和属世的弟兄吗？我曾在他们中间如置身火中，被来回抛掷，在两种截然相反的生活方式之间挣扎。但我别无他法，只能通过忍耐、恰当的忏悔，以及将一切过错归咎于自己来得救——因为否则，在苦难中就不可能让灵魂安宁。你们也要“*谦卑自己，在神大能的手下*”（彼得前书5:6）；这样，你们便会获得安息与永恒。经上记着说：“*现在正是恩典的时候，现在正是得救的日子*”（哥林多后书6:2）。让我们从心中除去诡诈，学会行善，在那可怕的日子来临之

前，以纯洁的形象呈现在恩待我们的主面前——在那日，我们必须为每一句无益的话交账——以便我们能以尽可能纯洁的良心离开今生，配得永生的基业。

298. 无论我如何讲解，你们当中有些人内心仍会流露世俗之念

298. 1) 无论我如何讲解，你们当中有些人内心总是不停地涌现出不和。——2) 这是因为缺乏爱；若没有爱，我们又怎能算是基督的门徒呢？——3) 让我们怀着善意的热忱，追求和平吧。[4, 96]

24. 乍看之下，既然我经常与你们交谈，似乎已无需再对你们进行教导，因为我以为你们已具备正确的行事态度，无需再提醒你们。然而，如今我却发现，这仍然是极其必要的；因为尽管我屡次劝诫你们，但你们当中有些人仍旧心怀不和、固执己见。我感到惊讶的是，那些按理说应该成为导师的人，竟仍像婴孩一般，无端地胡言乱语、行为荒唐。

25. 造成这种状况的原因是爱心的匮乏。因为正如使徒所言：“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐”（《哥林多前书》13:4-7）：那么显然，当爱不存在时，与之相反的力量——不信、绝望、不耐烦、纷争、放肆——便会在我们心中占据上风。——然而，当我们处于这种心态时，又怎能配称为主的门徒呢？主自己曾以坚定的话语说：“众人由此就知道你们是我的门徒，就是你们彼此相爱”（约13:35）；又在另一处说：“你们若遵守我的道，就是我的门徒了。你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约翰福音8:31-32）。因此，若我们没有真正的爱，反而充满仇恨、争斗和纷争；那么我们便不是基督的门徒，而是基督的仇敌，尽管这话听起来很沉重。既然如此，我们这些可怜人活着还有什么意义？如果我们所做的并非主所喜悦的，那呼吸这空气又有何用？

26. “无论谁使你们跌倒，他就要担当自己的罪”（加拉太书5:10）。我恳求你们，要与众人“和睦相处”，并保持“圣洁”，因为若不圣洁，无人能见主。“要谨慎，免得有人失去神的恩典；免得有苦根生出来，滋长，造成污秽，使许多人因此被玷污”（希伯来书12:14-15）。这究竟是什么呢？——它将促使你们对诡诈之人展现良善的热忱，憎恶邪恶并远离它，同时“不把他们当作仇敌，而是像劝诫弟兄一样劝诫他们”（《帖撒罗尼迦后书》3:15），使你们配得上使徒的称许，正如他在别处所言：“在一切事上，你们要自洁”（《哥林多后书》7:11）。——我之所以这样对你们说，是出于对你们的爱与怜悯，同时也因惧怕你们会遭遇以利亚的命运。倘若你们不这样思考，那么不久之后，必有那日临到，这舌头将从你们口中被夺去，届时你们便会明白，我这谦卑之人所言确属真理。——愿那赐平安的上帝，祂愿万人得救，保守我们众人安然行在祂诫命的路上，并引领我们进入祂永恒的国度。

299. 圣西奥多拒绝接受那些曾因偶像破坏异端而悔改、随后又再次背离信仰的人送入修道院的物品

299. 圣西奥多拒绝接受那些曾因偶像破坏异端而忏悔、随后又再次背离信仰的人送入修道院的物品。一些东正教徒指责他，说他此举会激起对东正教徒的敌意和迫害。圣西奥多为自己的行为进行了辩护。[4, 97] 人们又说，战争爆发了——一场反圣像的内战，还有什么比基督徒互相残杀更悲惨的呢？但我们应当时刻祈求上帝，使我们的同胞在世俗事务和信仰方面都能和睦相处。正因如此，我们才谦卑地坐在这里。然而，我们坐着时，不应只是随意地坐着，而应全神贯注、忠于自己的目标，以免在向他人传道的同时，自己却变得无法被接纳（林前9:27）。我们之所以这样说，是针对那些在受过斋戒之后，又转投异教徒一方的人。我们最近拒绝接受他们寄来的信件，因为那对灵魂有害且危险；得知此事后，与我们同在的某些长老大为光火，仿佛因此引发了骚乱。我们虽否认煽动骚乱，但不能因某些人的动荡，就对真理有所妥协，或玷污对基督的信仰——我们惧怕在信仰上犯下漠不关心的罪，正如一位先知所谴责的那样：“他们不将圣的与俗的分开，也不将洁净的与不洁净的分开”（耶22:26）。与此相符，圣使徒也说：“真理与不法有什么相交呢？光明与黑暗有什么相通呢？基督与彼列有什么相和呢？信徒与不信的人有什么相交呢？神的教会与偶像有什么相合呢？”（哥林多后书6:14-16）。又说：“我们奉我们主耶稣基督的名吩咐你们，要远离那行为放荡、不按我们所传给你们的传统而行的弟兄”（《帖撒罗尼迦后书》3:6）。还有：“若有人被称为淫乱的、贪婪的、拜偶像的、作恶的、醉酒的、勒索的，连与这样的人同桌吃饭也不可”（帖前5:11）

。这一切都令我们心生恐惧与忧伤，正因如此，我们宁可承受一切苦难与困顿，也不愿背弃自己的忠诚与救恩。但正如经上所记：“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同欢喜”（《哥林多前书》12:26）——而你们正是我们真诚的肢体和心灵的深处——因此，我们不得不将正在发生的事情告知你们，以便你们知晓，并在知晓后感同身受，思量此地所发生的一切。请你们自己判断一下所说的话：将那些因捍卫真理而被逐出自己修道院的人，与那些通过背弃真理而夺取修道院的人视为平等，并与这两类人同样交往，这难道是公义的吗？——那么，被驱逐者所承受的流放难道是徒劳的吗？！难道我们过去为真理所做的奋斗也是徒劳的吗？！更甚者，我们竟成了欺骗者，对这群人说一套，对那群人说另一套。那些忠于信仰的人若看到我们与那些曾使上帝的教会陷入诱惑的人交往，他们对我们的哀叹是正当的。但我们切莫被他们迷惑，更不可随他们一同自取灭亡。从前我们曾按着时代的需要坚定不移；如今也应当如此持守，不可改变；因为使徒说：“若（义人）偏离正道，我的心就不喜悦他。“我们所持守的，不是导致灭亡的偏离，而是带来救恩的信心”（希伯来书 10: 38, 39）。你看，他将偏离称为灭亡吗？——正因如此，他在另一处才说：“我从起初就清白无辜；因为我没有偏离，将神的全部旨意都告诉了你们”（使徒行传 20: 26, 27）。我们也是如此，立足于使徒的教导，以及与使徒教导一致的圣父们的教导，避免与异端分子及其被他们蛊惑的背道者来往，并捍卫准确的信条，“我们以此为立根基，并以神的荣耀为盼望”（罗马书 5: 2），努力在正道上行走，并在一切其他美德上，“使我们得以完全、毫无缺欠，在任何事上都不缺乏”（雅各书 1: 4），“愿上帝的平安，这超越一切理解的平安，保守我们的心怀意念，使之归向基督耶稣”（腓立比书 4: 7）。

300. 我们要忍受一切苦难，无论是外在的还是内在的，运用我们惯常的手段，尤其是怀着坚定不移的信心进行祷告

300. 1) 我们要忍受一切苦难，无论是外在的还是内在的，运用我们惯常的应对方式，尤其是怀着坚定不移的信心进行祷告。——2) 我们的生活曾一度拮据；但主很快便施以援手。让我们满怀希望，祂今后也会像帮助雅各、以利亚等人那样继续帮助我们。[4, 98]

1. 没有人不经历苦难就能成为殉道者，也没有人若不能以恰当的方式成功地经受住争战，就能获得冠冕（提摩太后书 2, 5）。因此，我们不要灰心，要坦然承受一切：责备与斥责，如同鞭打；克制私欲，如同流血；邪念的侵扰，如同被魔鬼点燃的烈火。水能浇灭火焰，眼泪能熄灭情欲之火。劳累之苦因安然卧于床榻而消散；心灵因思虑而承受的重担，则通过坦诚的倾诉得以治愈。这些便是救赎的良药。若能明智地运用它们，你们便会在主里日益康复。“你们中间若有缺少智慧的，应当求”，正如神的弟兄所呼吁的，“从那厚赐与众人、不责备人的神那里求，就必得着。只要凭着信心求，一点也不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。这样的人不要以为能从神那里得什么。心怀二意的人，在他一切所行的路上都不稳当”（雅各书 1: 5-8）。因此，我们不要心怀二意，也不要祈求时因怀疑而动摇。但愿我们怀着感恩之心和真诚的信心，将祈求呈献给上帝（腓4:6），我们必将如愿以偿：外来的火焰将熄灭；狂乱的念头将消散，而我们将在上帝的帮助下，成功地完成面前这服从的使命。

2. 在此，我希望你们知道，我们的钱箱里所剩无几（约12:6）；与此同时，开支不断增加，收入却没有增长；如今连酒也不够了，这无疑让最弱小的人深感悲伤。但请鼓起勇气：主很快会从小麦、葡萄酒及其他必需品的收成中施予恩惠，如果我们全然仰望祂，并始终行祂所喜悦的事，不偏离对祂的信心，祂还会继续施恩。因为祂亲自说过：“我必不撇下你，也不丢弃你”（《约书亚记》1:5）；又说：“你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了”（《马太福音》6:33）。倘若我们有时仍感匮乏，也不足为奇：这正是对美德的考验与试炼。族长雅各难道不是义人吗？然而，当他饱受饥饿之苦时，仍派我们的祖先去埃及购买小麦。先知以利亚难道不是义人吗？然而，他来到西顿的撒勒法后，也向那寡妇呼求：“请给我一点水喝，再给我一点饼，好让我吃”（《列王纪上》17, 10, 11）。他所求的无非是手边最简单、最必要的食物。这又是谁呢？正是以利亚——他曾以言语封住天门，使雨水不降；后来又借着祷告解除了这场禁雨。——至于我们，无论从外在境遇还是内在品性来看都微不足道，即使遭遇此类苦难，也并无不妥；我们不应因此感到沉重，而应

当时刻心怀感恩，无论是在万物丰盛之时，还是在匮乏之时；因为这正是基督门徒的标志；若能以此心态面对，我们既能轻松承受今生之苦，亦将有幸获得未来的福分。

301. 仇敌环伺，随时随地都会出其不意地袭击我们：必须保护自己

301. 1) 仇敌环伺，随时随地都会出其不意地袭击我们：必须保护自己。——2) 如何保护？靠敬畏上帝和仰赖上帝，靠眼泪和上帝话语的教诲；靠守护心智和反思意念。——3) 昨天你们唱歌时行为失范。这冒犯了圣灵，不仅无益，反而给灵魂带来了伤害。今后要端庄地歌唱。[4, 99]

3. 在最近的阿加人突袭中，我们所有人都陷入了极度的恐惧，生怕落入这些无神论者的杀戮之手。这种恐惧并非毫无道理。但对于恶魔对我们的袭击，我们却既不曾思量，也不曾担忧，生怕因我们的疏忽而落入恶灵的魔掌；尽管我们知道，可见之敌的袭击往往发生在特定时刻，且相关传闻会提前传开，使渴望自由的人得以逃往他处；但对于那些看不见的敌人，却没有这样的预兆，因为他们日夜不停、时刻都在伺机袭击我们，几乎不让我们喘息，因此这里更令人恐惧，也更需要自我保护，以免沦为这些敌人的猎物，并躲避他们那些毁灭灵魂的诽谤。

4. 那么，该逃往何处呢？当然是逃向天主，正如圣达味所唱的：“天主是我们的避难所和力量，是我们在患难中得着的大帮助”（《圣咏》45:2）；以及：“耶和华的使者必在敬畏祂的人四围安营，拯救他们”（《诗篇》33:8）；还有：“倚靠耶和华的，好像锡安山；住在耶路撒冷的，永不动摇”（《诗篇》124:1）。因此，若我们怀有敬畏上帝之心并确信上帝，便不会惧怕敌人的面目。但须知，敌军攻陷堡垒，多半是因为粮食和水源匮乏。而我们呢？——是眼泪和上帝的话语，灵魂正是靠它们滋养并得救；一旦它们匮乏，灵魂便会腐化并沦为俘虏。“愿上帝的话丰丰富富地住在你们心里”，正如经上所记（歌罗西书3:16），愿眼泪永不枯竭。不过，正如人们所说，也存在内心的背叛。这又是什么呢？——就是栖息在我们内心的情欲，以及受肉体诡计煽动的念头，它们像背叛者一样为敌对的恶魔敞开了大门。必须立即将它们驱逐出去，并以一切谨慎加以防范，以免我们的城池——即灵魂——被攻陷，以免我们被罪恶所诱惑，成为毁灭性情欲的俘虏，而是要坚守那我们被造时所具备的美德，以此荣耀那位创造我们的主，并使我这罪人也蒙受称赞。

5. 昨天你们的诗篇吟唱惹我生气了。因此，我恳求并劝诫你们，要端庄得体、按规程地歌唱，而不是随意、杂乱无章地唱，以免冒犯的不是我这个罪人，而是圣灵：因为这是祂的诫命：“要智慧地歌唱”（诗篇46:8）。若不遵守这样的秩序——即在前一节诗篇的吟唱结束之前，不要开始齐声唱新的一节——就无法明智地歌唱；无论诗篇吟唱是响亮还是轻柔，是悠长还是急促，最重要的是要保持庄重；因为若在任何事务中，遵守秩序都是最美好的特质，那么在与上帝的对话中岂不更是如此——因为缺乏秩序会导致荒谬的幻想和心神涣散，而遵守秩序则能保持专注、清醒与甘美，圣大卫曾如此见证道：“你的话语何等甘甜，比我口中的蜜更甜”（《诗篇》118:103）。因此，我恳求并祈愿，让我们竭尽全力践行这一美德，在歌唱中互相提醒、互相纠正。如此明智地歌唱，我们便能获得灵魂的安息，为彼此树立良好的榜样，并在通过这一切取悦上帝的同时，使自己配得上天国的基业。

302. 为了不让心灵变得空虚，也不让它沉溺于罪恶的念头，必须让它保持在敬神之思中——默观上帝的属性与作为、天使的品级、圣徒的居所以及这个可见的世界：由此，灵魂的美好得以保全

302. 1) 为了不让心灵变得空虚，也不让它沉溺于罪恶的思绪中，必须让它保持在敬神默想之中——默观上帝的属性与作为、天使的品级、圣徒的居所以及这个可见的世界：由此，灵魂的美好得以保全。——2) 灵魂在受造时所具有的美，虽因堕落而丧失，却可在洗礼中、在忏悔中，以及在苦修生活中得以恢复。[4, 100]

6. 这就是心灵应当常在之处，这就是心应当安住之处！——在对上帝之事的警醒关注中，在苦修的征途上，绝不允许自己像囚徒一样被拖来拖去。大海中的水会枯竭吗？呼吸者所需的空气会匮乏吗？——那么，更何况在我们心中，当心灵之眼凝视着上帝奇妙作为那无边无际的海洋时，美好的意念更不应匮乏。当心灵深入其中时，便无暇被世俗之事所困扰，也不会与邪恶的念头纠缠不清。因为心灵永不停息，无法安于静止，无论我们将其引向何方——无论是向右还是向左——它都会不可遏制地奔涌而去；若是向右，它便要与大卫一同呼求：“耶和華啊，求你照你的旨意，赐力量

给我，使我行善”（诗篇 29:8）；若是向左，则应吟诵紧随其后的经文：“你若转脸不顾，我就惊惶”（第9节）。当心灵沉溺于虚妄之事时，便是蒙受神的弃绝；而当心灵沉溺于罪恶的图谋时，便会陷入毁灭性的惊惶。因此，我们要竭力时刻引导心灵向右，使其得见美好的异象。这些异象是什么呢？——天上的天使大军，那里的不可言喻之福，圣使徒、先知、殉道者及所有义人的光明居所；以及这片穹苍、璀璨的太阳、明亮的月亮、星群，以及所有其他可被感官感知的事物——并非为了沉溺其中，而是通过它们升华至万物之造物主上帝面前，从而保全其美不致受损。

7. 因为上帝以美恩待我们，起初就按祂的形象和样式创造了我们；虽然我们因悖逆而使自己蒙上阴影并蒙受羞辱，但祂又在恩典中以美装饰我们，“*借着重生的洗礼，以及圣灵的更新——祂借着我们的救主耶稣基督，将圣灵丰丰富富地浇灌在我们身上*”（提多书 3:5）；后来，当我们在此地仍显出不配时，祂又为我们预备了第三条重获美的途径，即通过在贞洁誓言中的悔改，“*赦免了我们一切的过犯，涂抹了那记在我们身上的罪孽*”（歌罗西书 2:13,14）借着背负十字架的生活——这如同受洗一般——使我们得以恢复原有的美。——愿我们的灵魂常保其美，好有幸听见这话：“*我的佳偶，你全然美好，毫无瑕疵*”（《雅歌》4,7）。倘若灵魂再次因罪恶而玷污（因为我们本性多变，且“*无人能免于污秽*”（约伯记 14:4），“*无人能夸口说自己的心是纯洁的*”（箴言 20:9）），我们就当急忙以悔改的眼泪洁净自己。“*你若洗涤我，我就比雪更白*”，圣大卫如此祈祷（《诗篇》50:9）；“*你们要洗净自己，要成为圣洁，要从你们的心中除去诡诈*”，上帝借着先知以赛亚如此呼吁（1:16）。那这样时刻洁净自己、摆脱一切恶习、爱慕并渴慕独一真神、且每日欣然期待死亡的灵魂，是何等有福啊！——死亡终将降临于我们，我们也必须偿还这人人都无法逃避的债务。——但啊，但愿我们能过着虔诚而公义的生活，有幸在葬礼上，当我们的遗体陈列在兄弟们面前接受最后的亲吻时，我们的灵魂能被上帝的天使接走，带往天堂，享受永恒的福乐。

303. 提及那些离开修道院、随后陷入异端并堕落的人

303. 1) 提及那些离开修道院、随后陷入异端并堕落的人。——2) 劝诫人们要保持警惕，指出魔鬼最想做的，就是引诱修士偏离正道并毁灭他们。[4, 101]

8. 如今因几位弟兄离去，听道者寥寥无几；但即便只有一位听众，也不应疏于教导；因为主说：“*你们要谨慎，不可轻看这些小者中的任何一位：我告诉你们，他们的天使在天上，看见了我天父的面。因为人子来，是要寻找并拯救失丧的人*”（马太福音 18:10,11）。啊，上帝对人类的爱是何等难以言喻！主以奴仆的形象来到那逃跑的奴仆面前，要将他从魔鬼的奴役中解救出来。真光降临，为要寻找那丢失的德拉克马，将他从罪恶的黑暗中拯救出来。因此，我们这些谦卑的人，难道不也应当效法全善的主，为你们中的每一个人忧心、代祷，甚至为他献上自己的灵魂吗？噢，但愿我有翅膀，能飞往每一处弟兄团契，探望他们，与他们谈论当谈之事——不仅如此，还要探望那些“*走上了该隐的道路，贪图巴兰的报酬*”（《犹大书》11）的人。我所指的这些人究竟是谁呢？——就是列昂提乌斯、赫米乌斯和内克塔里乌斯，他们既背离了我们，也背离了信仰；并因背离而获得了领导地位——倘若我这个谦卑之人能见到他们并与他们交谈，那么，即使什么都不做，我也愿意为他们献出自己的灵魂。我也愿见到那些因我的罪过而脱下圣衣、披上不法与罪恶之衣的人，好为他们再痛哭一番：其中一人，据传，那个皮加西堕落至此：他因获得国王的恩宠，成为民众的首领，发动了战争，犯下杀戮之罪，最终在战斗中丧生。多么不幸啊！这个可悲之人竟坠入了何等深渊！起初他背离了兄弟会，随后追随自己的私欲，时而沉溺于此，时而沉溺于彼，如同无法言语的兽类一般；继而抛弃了修道生活，最终以我们所听闻的那种悲剧收场。

9. 想到这些，我恳请大家为他们祈祷，同时也请大家自己坚定地走在自己的道路上，丝毫不要减损苦修的恒心，因为哪怕是微小的松懈和懒惰，都会使灵魂陷入毁灭。正因如此，我为那些独居之人感到惋惜，并为他们哀悼，视他们为魔鬼面前唾手可得的猎物；因为即使狼从羊圈里偷走一只羊，它岂不是更容易吞噬那只脱离羊群的羊吗？——难道你们不知道，魔鬼怀着怎样的狂热针对我们吗？它袭击每一个人，而不仅仅是谦卑的修士；它为许多人的灭亡而欢欣，但这种欢欣远不及它成功将一名修士拖入深渊时那般畅快。他为何不知疲倦地奋力攻击、蛰伏并斗争，仿佛要将顺从者从顺从中拉离，将默修者从静默中拉离，将柱上修道士从柱上拉离，将闭关者从闭关处拉离，以便在这样的动荡之后，随心所欲地引导他们：因为那些坚定不移地守住自己的准则和位置、修习美

德的人，对魔鬼来说是难以捉摸的，他们被托举在魔鬼的罗网之上。因此，让我们运用赐予我们的对抗魔鬼的力量，以对神的敬畏为盾，用属天的意念击退魔鬼，不让它的意念控制我们，以此战胜它，从而从我们的救主基督那里获得公义的冠冕。

304. 我们要特别在遭受逼迫时保持警醒：因为此时仇敌的攻势更为猛烈

304. 1) 我们要特别因受逼迫而保持警醒：因为此时仇敌的攻势更为猛烈。自世界之初，他已毁灭了多少人？如今仍在如此行。——2) 如何避开他的罗网？以谦卑和顺服，忠于诫命。此处描绘了应有的生活——无论外在还是内在，并指明其报偿，以激励人心。[4, 102]

10. 让我们过一种配得上为基督受逼迫的生活，“在一切敬虔和纯洁中”（提摩太前书 2:2），“像顺命的儿女，不要效法从前在无知中随从私欲的样子”（彼得前书 1:14），并且不要放松你们灵修努力的力度。因为你们看，“那魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”（彼得前书 5:8）；如今他看见我们因受逼迫而备受煎熬，便加倍猛烈地攻击，以为此时更容易掳去我们的灵魂。但我们要随时随地保持清醒、警醒，以神的诫命为护盾。这样，魔鬼便无法在我们身上找到立足之地，只能蒙羞退去。倘若他找到破绽，便会愈发猛烈地进攻；除非将我们击垮并毁灭，否则绝不退却。难道我们不知道，自世界创立以来，他已毁灭了多少人吗？难道不是他用罪恶的甘甜诱惑了第一位人类，导致其被逐出乐园吗？难道不是他煽动该隐杀害了亲兄弟吗？难道不是他将犹太从使徒的行列中驱逐出去，使他成为“万物之源”的背叛者吗？难道不是他将无数其他人推向了死亡吗？——他至今仍在诱惑、煽动并胁迫人们行各种恶事，几乎吞噬了整个宇宙；要避开他极其困难，且需要极度的警惕：因为他不仅企图通过放荡堕落的生活，甚至通过严苛的苦修，将我们引离正道并引向邪恶；他千变万化，设下各种诡计与诱惑，在世间各处张设无数罗网以捕捉我们，正如福者安东尼在异象中所见，并因此从上天获得启示：唯有谦卑才能避开这些罗网。

11. 因此，让我们披上谦卑之衣，避免偏离正道或越界，沿着君王之路前行，既不偏向右，也不偏向左，而是严格遵守托付给我们的圣诫，追随那些已在天上安居的先辈圣父们的足迹。愿我们的心智远离邪恶的意念，心灵在神圣的话语中受教，嘴唇只为赞美上帝而张开，双眼看见公义，双耳不听虚妄之言，双手伸向自己的工作，双脚步履端正，饮食有节，睡眠按规程安排，除必要之事外不允许任何越轨行为，绝不留给那导致死亡的狂妄之念任何容身之地，也不容许任何其他不恰当的行为在我们身上发生，而是凡事都以虔敬和智慧的方式进行。这条道路并不漫长，功绩的终点近在咫尺。但这些辛劳将获得怎样的报偿？——天国；为了它，我们将一次又一次地奋力拼搏、奋力奋斗；若跌倒，便迅速起身；若打盹，便醒来并重新警醒，克制本性，使地上的肢体死去，从而获得美德。我将这一切也对自身说，因为我也像你们一样，身处血肉之躯，饱受软弱之苦。愿主赐予我们所有人，在真诚地劳苦并无瑕疵地生活之后，满怀希望地从这里离去，并蒙恩得享那福乐的永恒生命。

305. 阐明了律法与福音的诫命及其区别，并指出不遵守其中任何一方的人都无法承受神的国

305. 1) 阐明了律法与福音的诫命及其区别，并指出不遵守其中任何一方的人都无法继承上帝的国度。——2) 提醒他们将在死亡、审判和定罪时面临的可怕下场，并——3) 随后呼吁人们在主的恩典之门尚未关闭之前，怀着悔改之心归向主。[4, 103]

12. 那位创造我们、并从无有中使我们存有的上帝，如同将我们引入某所学校一般，引领我们进入此生，使我们能学习祂国度中的福音诫命。正因如此，祂差遣门徒去传道时，吩咐他们说：“你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗，教导他们遵守我所吩咐你们的一切”（太28:19-20）。祂吩咐我们的这些诫命究竟是什么呢？——根据《旧约》，曾有这样的诫命：“不可杀人，不可奸淫，不可偷盗，不可作假见证”（《出埃及记》第20章；申命记 5章）；而在新约中，祂赐下了比这些更高、更完美的诫命；因为祂说：“古时曾有话说：‘不可杀人；因为凡杀人的，必受审判。’但我告诉你们，凡无故向弟兄动怒的，难免受审判；因为凡对弟兄说‘拉加’的，难免受公会审判。”——又说：“古人曾说：不可奸淫。但我告诉你们：凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。”又说：“古人曾说：不可起假誓，所起的誓总要向主还。我却告诉你们：凡起誓的，都不可起誓”。又说：“有话说：‘你要爱你的邻舍，恨你的仇敌。’我却告诉你们：要爱

你们的仇敌，为那咒诅你们的祝福，为那恨你们的人行善”（太5:21-44）。你看，这两约有何不同？一个禁止行为，另一个则禁止内心深处的意念——正是这些意念催生了行为，以免罪恶在此生根发芽。——现在，如果我们发现自己既不按律法而活，也不按福音而活，而是——该怎么说呢——像外邦人那样生活，那么在那日我们将经历什么呢？——“不要自欺，”使徒说，“无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、污秽的、男同性恋者、男妓、勒索的、偷窃的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受神的国”（《哥林多前书》6:9-10）。

13. 正如我以前常对你们所说的，如今我也坚决地宣告：任何人都不应随心所欲地生活；任何人都不得救之事漠不关心；任何人都不得囤积黄金，不该购买奴隶，不该饲养马匹和牛只，也不该用任何其他财物来累赘自己，因为这些都会滋生最严重、最毁灭性的罪恶。然而，在你们当中，仍然有些人顽固不化，一再抗拒真理。但我这谦卑之人，在你们的血上却是清白的；因为我从未停止向你们传讲上帝的真理，也从未停止宣告那将降临在悖逆之子身上的利剑。“难道我们惹主发怒吗？难道我们是祂最喜爱的吗？”（林前10:22）。“因为斧头已经放在树根上：凡不结好果子的树，都要被砍下来，丢在火里。”（马太福音 3:10）你们难道不惧怕这个例子吗？难道不因这威胁而战栗吗？难道也不惧怕那不久之后我们必将面临的死亡吗？当那些通常前来将我们从肉体中接走的可怕天使降临时，我们将如何面对他们？若未获得必要的指引，我们又如何走完那漫长的道路？若良心不洁，我们又如何能站在基督的审判台前——那一切膝盖都要向祂屈膝，一切舌头都要向祂承认的基督面前？倘若我们在那里仍显出这般模样，必将被遣往那有不灭之火、不死之虫，充满哀号与切齿之声的地方。

14. 但为了避免这种结局，让我们前来敬拜，俯伏在我们良善的上帝面前，以忏悔、恳求、痛悔、泪水、祷告、禁食、纯洁和良善的行为，在祂面前预先表明我们的心意。因为祂是洗净我们罪孽的；祂尚未向我们关闭恩典之门，不拒绝向祂求告的人，而是满有怜悯地接纳我们，如同接纳那淫妇、那强盗、那迷途的儿子一般。唉，我恳求你们，让我们起来，醒来，奋力前行，好使我们如同那些学业优异、放学后欢欣鼓舞地奔回家中的孩童一般，作为福音的虔诚门徒，舍弃今生，满怀喜乐地迁入永恒的生命。

306. 称赞顺服是结出最丰硕果实的善行，并谴责那些不顺服的人

306. 1) 称赞顺服是极具果效的善行，并谴责那些不顺服的人。——2) 劝勉信徒在顺服上日益精进，提醒他们：那位即将再来者，必按各人的行为报应各人。[4, 104]

15. 承蒙全善之神的恩典，你们信靠并顺服我的谦卑，除了受命之事外，别无所为：这带来的喜乐与冠冕，不仅属于我，也属于你们——那些甚至在我之前就已将美德作为人生目标的人。因为对于一个顺服者来说，还有什么比遵行诫命、不随己意行事更甘美、更令人向往、更令人喜乐的？这正是真正的顺服；这就是蒙福的生活；这是一项充满忧愁又无忧无虑的修行：当人仍被自己的欲望所控制时，它便充满忧愁；无忧的，则是当人成功彻底斩断己意之时，因而敢于效法使徒说：“不再是我活着，乃是基督在我里面活着”（加拉太书 2:20）。因为，他不凭自己的意志而活，而是通过修道院院长的引导，按照上帝的旨意而活，并且“以坦荡的面容仰望主的荣光，就照着那荣光，渐渐被改变，成为主的形像，如同从主的圣灵而来”（哥林多后书 3:18）。这样的人不为世事所忧，不惧死亡，过着无忧无虑、毫无重负的生活，将自己全然献给了上帝。至于那些倚靠自身欲望、将顺服的律法置于次要地位、屈从于己意和自我放纵的人，他们过着痛苦的生活，“被魔鬼活生生地掳去，随从他的意思”（提摩太后书 2:26）——尽管有时看似在斋戒、守夜，或行其他善事，但这一切都不可取：因为“凡不出于信心的，都是罪”（罗 14:23）；凡不按共同准则而行之事，皆属行者私意，与蒙神喜悦的虔敬相去甚远。

16. 因此，我理所应当责备这样的人，却要称赞你们，并恳求你们，要愈发坚定地持守最美好的顺服、忍耐、克己、信心、盼望与爱心，以及一切其他为得救而尽的修道努力，以此为全体弟兄树立美好的榜样。啊，我恳求你们：因为“还有一点，那将要来的必会来，绝不迟延”（希伯来书 10:37）；末日必将到来，届时“黑暗中的事都要显露出来，人心里的意念都要被揭露”（哥林多前书 4:5）。那位可畏且公义的审判者必将降临，祂要将初学修士与初学修士相对，修道院长与修道院长相对，主教与主教相对，贵族与贵族相对，君王与君王相对，并通过彼此的见证来定罪或宣告

无罪，并“按各人的行为报应各人：那些凭着忍耐行善、寻求荣耀、尊贵和不能朽坏之福的人，将得着永生；但那些因悖逆而抵挡真理、顺从不义的人，将遭受烈怒和忿怒。凡行恶之人的灵魂，必遭忧愁和困苦”（罗2:7-9）。我们应当极度敬畏这一点，并竭尽全力谨慎自守，以免死亡时刻降临之时，我们因缺乏善行而一无所获，却因善行的丰硕果实而蒙福。纵使仇敌阻挠我们行善[——他本就是如此；“因为他从起初就是杀人的，不守真理，因他心里没有真理”，正如主所说（约8:44）]；但我们要以勇气和宽宏大量对抗他，用劳苦、汗水、祷告、恳求和眼泪与之抗衡——在我们的奋斗以及主对我们软弱的庇护下，他将无法在任何方面战胜我们，因为主赐予我们永恒的胜利。

307. 提及教导的丰硕成果后，邀请众人彼此协作，共同在神的殿中建造

307. 1) 提及教诲的丰硕成果后，邀请所有人相互协作，共同建造神的殿宇。——2) 随后劝勉众人：既然已成为神的殿，就不可让邪恶在我们里面滋长；并指明了实现这一目标的方法。[4, 105]

17. 切勿有人说我们的教导是徒劳的。不，我们从中获益良多：正如犁之于土地，水之于渴者，我们的教诲之言之于敞开心扉聆听者亦是如此。灵魂通常因何而变得更糟？弟兄团契中的纷争、争吵和分裂又源于何处？难道不是因为缺乏教诲与劝诫吗？哪里有教导和劝诫，哪里就有和平与安宁；哪里有和平与安宁，圣灵便安息于此：正因如此，我这谦卑之人，怀着敬畏与爱心，竭力与你们交谈、劝诫、安慰、提醒，以便既帮助自己，也帮助你们从魔鬼形形色色的诱惑中得救。——我承认，你们自己也给了我极大的帮助，尤其是弟兄会中的领袖们；你们都是我行善的同工。“我，”圣保罗说，“栽种了，亚波罗浇灌了，但使它生长的却是上帝”（林前3:6）：因此，这不仅是我的善功，也是你们的善功，更确切地说——是上帝的善功，因为人一切的美善都源于祂。所以我恳求你们，根据赐予你们各人的服事恩赐，将一切引导至共同的益处，并在上帝的殿中藉着圣灵彼此建造。因为使徒说：“除了那已经立好的根基——就是耶稣基督——以外，没有人能再立别的根基。若有人在这根基上建造，或用金、银、宝石、木、草、禾秸，各人的工程必然显露，因为那日子要将它显明出来；这日子要用火显明，并且各人的工程，无论怎样，那火都要试验出来”（《哥林多前书》3:11-13）。你们看，他将美德比作金、银和珍贵的宝石，将恶行比作木头、干草和芦苇；当它们经受审判之火的考验时，那些易燃的将被烧尽，而那些坚固的则会保存下来。

18. 此外，他用更令人震撼的话语补充道：“岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里面吗？若有人毁坏神的殿，神必毁坏那人；因为神的殿是圣的，这殿就是你们”（林前3:16-17）。何等恩赐，我们竟蒙恩被称为并成为神的殿！但何等严厉的警告，若我们毁坏神的殿，神必毁坏我们！因此，我们切莫毁坏自己内里的神的殿；既蒙恩有圣灵住在我们里面，就不可让自己成为情欲的居所；正如我们脱离了罪恶，就不可再让自己沦为魔鬼的奴隶。但“愿我们纯洁无瑕，满有耶稣基督公义的果子，归于神的荣耀和称赞”（腓1, 10. 11）。愿我们的心保持警醒，充满对神的敬畏，并不断以对死亡的思虑来滋养自己：因为哪里有这样的敬畏和这样的思虑，哪里就没有罪恶的容身之处。然而，当心灵对此麻木不仁、变得如石一般坚硬时，情欲便轻易地植根于我们心中，激怒并扰乱我们，且不离不弃，直到我们重新恢复原有的良善心境。因此，我们要甘愿承受劳苦，以便在为行善而辛劳之后，获得永不消逝的安宁；我们要甘愿承受眼泪，以便在主里得着喜乐；我们要甘愿承受这狭窄而痛苦的试炼之路，以便由此获得那由此诞生的清凉生命。——这就是所有交易中最伟大的交易。这就是所有幸福中最崇高的幸福——只需在追求美德上付出些许辛劳与努力，便能获得无量且永恒的福分——愿我们所有人都能蒙受此恩。

308. 我们的生命犹如在大海中航行

308. 1) 我们的生活好比在大海中航行。——2) 作为舵手，我们的头脑应当如何掌舵这艘“生命之船”，才能避免沉没？——3) 这些教训不仅适用于最年轻的人，也适用于最年长的人：因为危险离他们也不远。——4) 让我们谨记，以免毁掉长期辛劳所积累的一切。[4, 106]

19. 人类的生命还是一片别样的海洋，我们如同登上某艘船一般，进入这具躯体，在思想中航行；而且我们并非像普通船只在海上航行那样时而航行、时而躲进港口，而是日夜不停地航行，无论风雨交加还是狂风大作；这片大海充满灾祸，不仅灾祸重重，而且漫长无边，与我们生命的时长相称；其中因恶灵的诡计而掀起无数可怕的狂涛，更有无数海盗——即恶魔——伺机袭击，企图将

我们沉入深渊，其凶险之甚，难以言表。正因如此，圣大卫目睹这一切时，便在祷告中呼求：“求你救我脱离恨我的人，脱离深水；求你不要让水流的狂暴淹没我，也不要让深渊吞噬我，更不要让我的仇敌用嘴诽谤我”（《诗篇》68:15-16）。——倘若像大卫这样伟大的人物，都曾因惧怕而祈求免遭淹没——尽管他后来因稍有疏忽而遭受了苦难——那么我们这些卑微之人，又该如何自处？我们又该怀着多大的敬畏之心祈祷，才能免于遭受同样的苦难呢？

20. 我们的心智如同舵手，当它警醒时，能抵御情欲的风暴，仅被汹涌而至的思绪所溅起的浪花稍稍沾湿；但一旦沉溺于懒惰与懈怠，便会接纳如狂潮般袭来的情欲；当心智被其淹没后，最终将遭遇那场令人痛心的罪恶沉船——光是听闻便令人痛心，亲身经历则更为悲惨。我们生命的航程是如此可怕，又如此充满危难，因此，让我们警觉而警醒地掌舵，将情欲远远击退，并立即驱逐那些侵入的、不合时宜的念头，以免我们在其中稍有迟疑，便被它们淹没。

21. 我说这些话，不仅针对年轻人，也针对那些长期过着苦修生活的长者；因为魔鬼也不会放过他们，常常使他们陷入可悲的堕落——正如伟大的、敬神者瓦西里在某处所言：“诚然，最可悲的景象莫过于——在斋戒之后、在严苛的生活之后、在漫长的祈祷之后、在恳切的泪水之后、在长达二十年甚至三十年的节制之后，因疏忽大意和心灵懈怠，突然地失去了一切！”（第4卷，第222页，俄文译本）。——我这个谦卑之人，曾亲耳听闻、亲眼目睹，也曾为此痛哭，如今仍为此痛哭，思忖着：如此丰厚的德行财富，历经多年积攒，竟在一瞬间被狡猾的魔鬼掠夺一空，使这位虔诚的苦行者变得一无所有、一无是处。——我们的救赎奥秘何其伟大，而魔鬼对我们的狂暴又何其剧烈，它无法忍受看到我们升入天堂——那正是它从那里坠落的地方。

22. 纵使它如此，纵使它以如此狂暴的怒火向我们发起攻击；我们无论老少，无论年幼或年长，都将在上帝的帮助下，齐心协力坚定决心，绝不因疏忽而使自己陷入毁灭，更不至于失去我们通过诸多辛劳与功绩所积累的一切——我指的是：弃绝世俗、顺服、贞洁、眼泪，以及初次和最终的忏悔；而且，我们将一如既往地不眠不休地警醒，高举我们希望的船帆，在圣灵之风的引导下航行，以便当生命走到尽头、进入永生之港时，能凭着美德的财富赢得天国。

309. 昨天，国王派来的使者来了；我们大家都惊慌失措，因为知道国王对我们并不满意

309. 1) 昨天，国王派来的使者来了；我们大家都惊慌失措，因为知道国王并不喜悦我们。倘若知道他喜悦我们，你们迎接这位使者的态度就会截然不同。灵魂迎接死亡的使者也是如此：若确信蒙神喜悦，便满怀喜乐；若不确定，则心生恐惧。——2) 让我们与神和好，与天使交好。为此，要流悔改的泪，自我省察，彼此代祷，最重要的是领受圣体圣事。——3) 在此阐述了应当如何领受圣事、这如何能带来救赎，以及人们很少领圣体是多么可惜，并嘱咐大家今后要更频繁地领圣体。[4, 107]

23. 昨天，皇室使者一抵达此地，我们便立即感到极度不安，因其到来的突如其来而大为震惊。后来得知他并非为我们而来，我们便更迅速地摆脱了恐惧。现在我问，我们当初究竟为何如此惊慌？难道不是因为意识到，沙皇不仅对我们不满，甚至憎恨和鄙视我们吗？相反，如果我们深得沙皇欢心，且属于他身边的亲信，得知他一直对我们青睐有加，难道不会因他派人前来而感到高兴吗？——但我为什么要谈论这些呢？——我的意思是，同样地，那因过着善行而配得上上帝恩宠的灵魂，在离开肉身之时，当万王之王派遣天使前来接引时，它不会感到恐惧，而是会欣然注视着天使，满怀喜悦地前往自己的主那里。倘若并非如此，它便会陷入混乱与恐惧之中，既无内心的坚定，也无处可寻帮助与安慰。因为在此处，兄弟与朋友尚能安抚灵魂、驱散恐惧；而在彼处，这一切皆无用武之地，天使将毫不留情、残酷地带走这可怜的灵魂。——听到这番话，我们心中难道不会感到一丝恐惧吗？如果仅仅是听闻此事就令人恐惧，那么当我们亲身处于这种境地时，又将遭受何等苦难呢？——那时，灵魂将如何面对基督的审判？——正如先知但以理所言：“有火河从祂面前流出来，成千上万的人侍奉祂，黑暗的势力在祂面前侍立”（但7:10）——而审判者是可畏且毫不宽容的，正如福音书所言（太12:36），连一句无益的话都要受审。那时，灵魂如何能承受这一切呢？——诚然，“落在永生上帝的手中，是可怕的”（希10:31）。而当它听到那最公正的判决，将它交付于无尽的折磨时，更是可怕。

24. 正因如此，我恳求并祈祷：让我们在死前与上帝和好，赢得祂的喜悦；让我们与那些将来接我们去的天使成为朋友——使我们心灵的眼睛保持警醒，使我们的理智坚不可摧，不被情欲的诱惑所动摇；若我们偶尔失足，便要尽快站起来；用无数的眼泪扑灭那恶者灼热的箭，并以此高举对基督的爱。——“义人的祈祷大有功效”，经上说（雅各书5:16）；正因如此，我们才需要彼此代祷，并在祷告中彼此记念。眼泪与痛悔同样大有能力，而领受圣体圣血更是至为重要——看到你们对此却不知为何如此漫不经心，我深感惊讶。周日尚有人领受圣事；但当圣体礼仪在其他日子举行时，却无人上前。就连在修道院里，过去每天都有愿领圣体者；而如今这种情况极为罕见，甚至在任何地方都完全见不到。

25. 说这些话，我绝不是希望你们随意、不加思索地领受圣事。因为经上写着：“人应当自己省察，然后才吃这饼、喝这杯。因为人若不分辨是主的身体，就是吃喝自己的定罪”（林前11:28-29）。不，这不是我的本意；绝不可如此！而是希望我们怀着渴望领受的热忱，尽可能地洁净自己，从而配得这恩赐。因为眼前的饼是生命的圣餐，正如主所说：“我是从上帝降下来的生命之粮；人若吃这粮，就必永远活着。我将要赐给人的那饼，就是我的肉，我将要为世人的生命而赐下”（约6:51）；又说：“吃我肉、喝我血的人，就住在我的里面，我也住在他的里面”（约6:56）。你可看见这不可言喻、无量无边的恩赐了吗？主不仅为我们而死，更将祂自己作为食物赐给我们。还有什么能比这更彰显祂对我们的至高无上的爱呢？还有什么比这更能拯救我们的灵魂呢？——如果如今没有人会每天剥夺自己日常的食物，且若未品尝便会感到极度不适；那么，当向众人呈上的不是寻常的饼，而是生命的饼；不是普通的杯，而是永生的杯时，若对是否品尝它们漠不关心，甚至不认为此事必要，这又与何种道理相符呢？这充分证明了何等的不明智与荒谬！即使过去曾有过这种情况，从今往后，恳请大家坚定决心不再容许此事发生，因我们深知这上帝恩赐的大能；但愿我们始终竭尽全力洁净自己，去领受并参与这神圣且使人成圣的圣礼。——我认为，而且事实确实如此，这将极大帮助我们保持内心的纯洁，因为我们会在领圣体前的准备和对它的期盼中受到激励。而若对领圣体漠不关心，情欲便会获得更大的自由和空间来捕获我们。——这将是通往永生的永恒指引，愿我们所有人都能蒙恩，借着我们的主耶稣基督的恩典与仁爱，有幸获得那永生。

310. 前进——前进——走在美德之路上

310. 1) 前进——前进——沿着美德之路。——2) 如何做到？每天都致力于履行应尽的职责：为此提供了一个示例性计划。——3) 动力：美德的美好与甘美，以及罪恶的危害性。——4) 为何无法成功？源于愿望的不真诚。[4, 108]

1. 美德是一项永不停息的事业，它在前进的道路上永不停步，而是始终引领追随者走向至善。为阐明这一点，使徒说：“我不是说自己已经得着了，或是已经完全了；我乃是竭力追求，或者可以得着那召我来得着基督耶稣的”；——接着又说：“忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓3:12-14）。因此，行善之事绝不可停滞：因为停滞即是偏离正道、走向邪恶的开端。因此，我们也不要再在美德之路上停滞不前，而要时刻勤勉，像常新一样，从力量迈向更强的力量，“直等到我们众人都达到基督长成的身量”（弗4:13）。

2. 这该如何实现呢？若我们每天都热忱地履行应尽的职责。举个例子：睡醒后，便急忙去祷告；从那里回来，便勤勉地投入工作——心中向主歌唱赞美，同时用双手劳作。一天过去了？我们就怀着感恩和悔改之心入睡；但愿通过这种持续的行动，圣大卫所说的话也能在我们身上应验：“白昼向白昼传扬言语，黑夜向黑夜传扬知识”（诗篇 18:3）。愿我们没有一天在对事务漠不关心、被思绪和心念所捆绑中度过，也没有一个夜晚在纵容肉体的安逸和可耻之事中度过——我并非指行为层面：绝不可如此！——而是指思想层面：因为真理之言要求我们不仅身体要洁净，灵魂也要洁净。

3. 倘若我们渴望追求什么，那便当追求那些令人向往的美德，其滋味何等甘美，令人欲罢不能？倘若我们喜爱沉醉于美之中，还有什么比主更可亲呢？万物皆以祂的美为荣。至于邪恶的欲望，它们使灵魂狂乱，其吞噬之残酷远胜于任何野兽；因此，它们带来的不是愉悦，而是痛苦的生活。“血肉之躯，”使徒说，“不能承受神的国；必朽坏的也不能承受不朽坏的”（林前15:50）。请告诉我，有谁被罪恶俘虏后，没有蒙受羞辱、没有被贬低、没有被送上死亡之路？又有谁因美德彰显，

没有被高举，没有在世人的面前显出奇妙的光辉？从众多人中选取两人——亚玛拿和约瑟。前者奸淫之举岂不使他蒙受致命的羞辱？而后者在埃及女子面前保持贞洁，岂不因此成为王？——美德是如此可亲，如此令人向往，如此救赎！而罪恶则是可憎的、令人厌恶的、毁灭性的！然而，我们人类却陷入了巨大的迷误，选择了死亡而非生命，选择了黑暗而非的光明，并爱慕朽坏而非永恒。还有什么比这更值得痛惜的呢？

4. 既然我们渴望成为行善之人，为何却无法做到呢？——因为我们对善的渴望并非发自内心，而是虚伪的：既然我们随心所欲，便会随心所欲地选择；因此，若我们真心渴望行善，自然会选择行善。——诚然，自幼不端正的生活使我们养成了难以摆脱的放纵习惯；但使徒是怎么说的呢？——“我按着人的常情说，因你们肉体的软弱，正如你们从前将肢体献给不洁和不法作奴仆，以致于不法；现在也要将你们的肢体献给义作奴仆，归于圣洁”（罗6:19）。也就是说，为了对抗犯罪的倾向，我们必须展现出对美德的热忱。让我们不断努力，全能的上帝必会为我们敞开大门，在我们里面成就祂所喜悦的事，并赐给我们永生。

311. 某人蒙受赞誉而离世：以此为鉴，效法他

311. 1) 某人蒙受赞誉而离世：这给我们上了值得效仿的一课。——2) 通过追忆临终时刻来激发热忱，正如所有圣徒所做的那样。——3) 如此行事者将蒙福，并附言：我们也当如此。[4, 109]

5. 现在我们已完全确信，我们的兄弟费奥索斯特已经离世；有必要对他略作评述，因为他是一位虔诚贤明之人，深受众多修士和教友的称赞；他既能聆听教诲，也能引导他人聆听；他虽因受苦而经历试炼，却能如使徒所言，成为受试炼者的帮助。由此，他在上帝面前为自己赢得了许多善良的儿女，随后因捍卫真理而遭受了诸多苦难、困顿、迫害与试炼——这些都非同小可且异常艰辛——最终在这些试炼中离世，归回了主怀。——但我为何要说这一切呢？——是为了让我们通过这位弟兄，预见我们自己的未来：也就是说，如果我们能过上美好而虔敬的生活，那么死后便会像他一样受到他人的称赞，成为激励后人产生善意热忱的榜样；倘若我们生活不端正，不仅不会受到称赞，还将理所当然地遭受无尽的折磨：光是想想就令人恐惧，更不用说说出来了。

6. 你且看这一点——我们是如何一个接一个地从这里离去，又将去往何处，以及在这世上为我们安排的这短短几日的生命究竟意味着什么——这不过是为了经历对美德的考验与磨炼，随后便前往那个我们将永居之地。深思此事是明智之人的事；而深思想者，总是心怀敬畏、战战兢兢，每日在意志中死去，每日期待从肉体中解脱，从而在自己心中激发对未来事务的热忱——遵照托付给他的顺服——并不断将劳作叠加于劳作之上。因为，圣徒们那超乎自然的壮举从何而来？他们直至死亡的顺服从何而来？——殉道者们在肢体被割裂、鲜血流淌时那不可战胜的忍耐又从何而来？——难道不是源于此吗？——难道不是源于对生命短暂与死亡突如其来的思虑，对站在可怕审判台前的恐惧，以及对永恒折磨无尽的忧虑？——他们的一切皆源于此；正因如此，他们才能仿佛在异己之躯中一般，忍受最残酷的苦难。

7. 那日夜思念此事、将暂时的生命过得如同旅人一般、在此寄居并期盼那蒙福且永恒的生命之灵魂，是何等有福啊！使徒曾论及此生命：“受造之物正殷切盼望着上帝儿女的显现。因为受造之物服在虚空之下，不是自己愿意，乃是因那叫它服的；但受造之物仍指望脱离败坏的辖制，得享神儿女荣耀的自由”（罗8:19-21）。你看，这应许是什么？就是万物都将变成不朽的，受造之物将从奴役中转为自由？——那一天究竟会是怎样的呢？圣大卫曾说：“在你殿中的一日，胜过千日”（诗篇83:11）；圣使徒彼得也说：“一日……如同千年”（彼得后书3:8）。我们也要将我们的心思和心灵转向那里——将我们的渴望移向那里，将我们的意念和愿望迁往那里，以便在专注于这些事上，躲避这世代的掌权者；他虽有权柄试探我们，却无力将我们推翻，只要我们被我们苦修的武器所护卫，——我这谦卑之人，愿你们不仅能避开他，更能战胜他，并从我们的主耶稣基督那里获得公义的冠冕。

312. 唯有真正的修士才能喜乐，因为他们不为世俗之事忧虑，只专心讨神喜悦，并因守贞洁而得喜乐

312. 1) 唯有真正的修士才能喜乐，因为他们不为世俗之事忧虑，唯独致力于取悦上帝，并因守贞而蒙福。— 2) 他们也没有什么可悲伤的：罪孽已得赦免；来自思虑和情欲的伤害，会因这场为赢得冠冕而进行的斗争而被遏制，只需英勇地战斗并击败敌人。— 3) 让我们振作起来；那将要来临的很快就会到来。[4, 110]

8. 使徒吩咐众人“要常常在主里喜乐”（腓4:4）。通常，唯有真正的修士才会喜乐，他们既不为妻子、子女、奴仆、金钱、财产，也不为肉欲之徒所挂念的任何其他事物而忧虑。他们唯一的关切是如何取悦主；为此而操心，就是时时因主而喜乐。因为婚姻、奴仆以及由此产生的一切烦恼——这正是上帝赐予世人以使他们在此受苦的“心灵的重担”，正如所罗门所言（《传道书》第1-2章）：当上述事物使心思从对上帝的虔敬纪念中分散时，便难以因主而喜乐，因为唯有在虔敬纪念上帝时，才可能真正喜乐。既然我们属于因主而喜乐的一群，就当时刻彼此喜乐、同心欢庆，期待因我们的贞洁与不贪求，从赏赐者上帝那里获得报偿——祂曾应许，即便是为一杯凉水，也要赐予赏赐，更何况是这些伟大而超自然的善行。因为贞洁之事确实伟大且超乎自然：它与天使的居所相通，并将人带回伊甸园中最初的状态——那时既无婚姻，亦无奴役，生活无忧无虑，自得其乐。

9. 若有人说他并非喜乐，而是忧伤；那么请告诉我，这忧伤从何而来？——是因为先前犯下了许多罪过吗？——但那些罪过因着忏悔、弃绝尘世以及接受顺服的轭，早已被宽恕了。——是因为你每日都被思虑所刺伤吗？——但如果你能将它们驱除，这便是你加冕的预兆。因为加冕的从来不是未曾参战者，而是战士；赐予奖赏的也从来不是未曾奋战者，而是英勇角逐并获胜之人。你们看，那些本可被我们视为悲伤之因的事物，对我们而言却成了喜乐的源泉？让我们以属灵的喜乐欢欣吧，奋起并英勇地抵御魔鬼的诡计，用祷告和恳求击退它的诡辩，以谦卑和顺服斩断它的罗网，以眼泪和痛悔将他淹没，如同淹没法老一般；以自省和忏悔将他驱逐得远远的；并借助上帝的帮助，通过一切其他善行将他击溃。因此，纵使它的诡计千变万化；纵使它在邪恶中诡诈多端；纵使它深谙何时袭击我们最为有利，企图将我们置于死地；纵使它懂得佯装败北，以便随后趁灵魂毫无防备之时突袭，随心所欲地摆布它。但我们坚守岗位，将保持清醒并警醒，让心灵之眼永不沉睡，让心灵因对上帝的爱而燃烧，从而始终坚不可摧、不可动摇。

10. 唉，求你们，在战斗中不要怯懦，与敌人搏斗时也不要松懈；争战与壮举的终结已近在咫尺；即将到来的时刻已近在眼前，绝不会迟延——无论是每个人临终之时，还是世代终结之际，届时祂将从天而降，与大能的天使一同降临在烈火之中，以不可言喻的荣耀显现，届时“万目都要看见祂”，那些“曾刺透祂的人，以及地上各族的人，都要为祂哀哭”（启示录 1:7）。那景象是何等可怖、何等难以言表！——那时，那些为善而奋斗、在试探中坚守不移、追求圣洁、完全顺服、并在一切事上讨主喜悦的人，都将欢欣鼓舞。愿我们也得以与他们同列，并与他们一同在我们的主耶稣基督里享受永恒的福分。

313. 尘世生活变幻无常，自最初违命之时便已如此

313. 1) 尘世生活变幻无常，自初次违命起便已如此。——2) 我们弃绝世界，立志顺服，便能摆脱这种变幻无常；但为此需要我们在修行中英勇坚守。——3) 让我们保持清醒、警醒，持守纯洁；若犯了罪，就当悔改并改正。[4, 111]

11. 让我们听听使徒所说的话：“我这样说，是因为时候已短。因此，有妻子的，要像没有妻子一样；哀哭的，要像不哀哭一样；喜乐的，要像不喜乐一样；买东西的，要像没有拥有一样；追求这世界的人，要像不追求一样。因为这世界的样式将要过去”（林前7:29-31）。“这世界的样式将要过去”是什么意思？就是说它正在消逝、飞逝，连一天都无法恒久：昨天晴朗，今天阴沉；昨日晴好，今日却遭遇逆境；有人攀上高峰，另有人却从尊荣之巅跌落；有人从富足沦为贫穷，另有人却从贫穷变得富有；我们这贫乏的生命，承受着无数的变化与变迁，在任何事上都从未拥有过稳固的立足点。——这究竟是为何呢？源于我们自古以来的无知：因为我们轻视了在伊甸园中赐予我们的圣诫，被蛇那甜言蜜语所迷惑，因而理所当然地被交付于这多苦难且变幻莫测的人生，——正因如此，我们主耶稣基督才以道成肉身的方式建立了救赎之工，将我们带回原初的状态，并恢复了那

无忧无虑、无忧无虑的居所。为何在变幻无常之中保持恒定，在起伏跌宕之中坚守不移，这才是明智而理性的作为。究竟谁具备这种特质呢？——除了那些向世界钉死自己、跟随主的人之外，无人能及。

12. 但我们正是这样的人，因着基督的恩典，以良善的心与世界断绝关系，并将自己交托于美好的顺服之中；借着这种顺服，我们得以重返昔日的状态。因为，既然我们因悖逆与不服从而被逐出乐园，我们全善的上帝便恩准我们，通过顺服与谦卑，重新将乐园归于自己。让我们因坚守顺服而欢欣，因为它引领我们进入永恒的生命。但与此同时，这需要我们在修行中持之以恒，在苦难中保持忍耐。因为如果肉体的胜利需要付出许多辛劳和汗水；那么，像我们这样的生活赛道，唯有勇敢而英勇的人才能在其中凯旋而过。

13. 因此，我恳求大家，要勇敢地站立，时刻保持清醒，警醒不倦，将我们的渴慕倾注于独一的上帝，并以默观祂来持续充实我们的心灵；让我们被眼泪与痛悔所洗涤，被祷告与恳求所光照，并借此吸引圣灵的恩典。因为没有什么能比一颗脱离情欲的纯净灵魂更令上帝喜悦；也没有任何五彩斑斓的草甸能散发出比充满美德的灵魂更芬芳的香气。倘若我们偶然打了个盹，就当速速醒来；纵使一天七次犯罪，只要七次悔改，便会被接纳；纵使七十次七次遭受此类苦难，只要同样次数地悔改，便不会失去蒙恩的希望——正如神的应许：唯愿我们能持之以恒，切勿懒于从跌倒中重新站起。功绩的终点已近在咫尺，喜乐与欢欣，以及公义的冠冕也近在眼前——愿我们所有人都能蒙受这些恩典，借着主耶稣基督的恩典与仁爱。

314. 一位弟兄猝然离世：由此发出一篇充满激情的劝勉，要我们为离世做好准备，并时刻以此为念，持守蒙神喜悦的事工

314. 一位弟兄猝然离世：由此我们受到激励，要为离世做好准备，并时刻以此为念，持守蒙神喜悦的事工。[4, 112] 来吧，让我们就末日立下救赎之约；来吧，在迫在眉睫的死亡时刻降临之前，让我们先与上帝和好：因为经上说：“*在死亡中无人纪念你，在阴间又有谁向你认罪呢？*”（诗篇 6, 6）。难道我们没有看见，我们的弟兄们每天都在被接走吗？难道我们没有看见，我们如同注定要被宰杀的羊，今天还活着，明天却已不在人世了吗？利维里乌斯弟兄也被接走了，他的离世令我这谦卑的灵魂痛彻心扉：据说，人们在他的小室里发现他猝然离世，侧身躺着，仿佛正在熟睡一般。——这就是他的结局！——至于我们的结局将如何，我们无从知晓；我们将以何种方式死去，亦不得而知：是猝然降临，还是有所预兆？是在陆地，还是在海上？——那时我们是独处，还是被弟兄们环绕？谁能参透主的旨意，谁又曾是祂的谋士，以致能知晓我们离世的日期、时刻、地点与方式？——死亡的定数确实令人恐惧，落入永生上帝的手中也令人恐惧。因此，我恳求大家，让我们时刻奋进，时刻警醒，时刻遵行上帝的旨意。人们说，有人获得了高位，有人发了财，还有人甚至成了国王。——这一切又算什么呢？——一切都如梦一般消逝，“*他们沉睡在自己的梦中，世人手里的财富都化为乌有*”（《诗篇》74:6）。“*人的荣耀，如同草上的花*”（《以赛亚书》40:6）。至于上帝拣选的子民，他们做了一笔美妙的买卖——并获得了不可剥夺的品级。是哪些呢？——有的获得使徒的品级，有的获得先知的品级，有的获得殉道者的品级，有的获得圣者的品级，还有的虽然位列其中最低，但依然是得救的。他们的名字载于生命册中，享有永不凋谢的荣耀，体验着难以言喻的喜乐。我们也当效法他们，终将获得上述某种品级：因为恩典不偏待人，凡愿意的，无论大小、智慧与否、年长或年轻，都必得着属于自己的恩赐。倘若我们不效法他们，天上的家主便不会让我们进入天上的婚筵，并将祂的门在我们面前关闭。“*祸哉，*”主说，“*那使人子被出卖的人：那人若不曾生，倒好*”（太26:24）。众所周知，这句话是指向那出卖者；但它同样可以公正地归于每一个出卖自己救恩的人。难道我们不曾思量我们伟大的上帝和救主耶稣基督的降临吗？难道我们不曾思量那位不偏不倚的审判者将对所有站在审判台前的人所作出的可怕判决吗？难道我们不曾想象那永不熄灭的火与难以想象的永恒折磨吗？谁能明白这一切呢？谁是明智的舵手，能妥善掌舵，将自己的灵魂从被恶灵淹没的险境中拯救出来？我们既然因着基督的恩典选择了宁静无忧的生活，就要一次又一次地妥善完成我们的航行，一次又一次地欣然承受所遭遇的一切，用对上帝的敬畏来守护身体的每一部分。愿眼睛不再好奇地张望；愿耳朵不再接受虚妄的听闻；愿舌头不再被允许谴责：因为“*诽谤弟兄，或谴责弟兄的*”，神的弟兄说，“*就是诽谤律法，也谴责律法*”（雅各书 4: 11）；让双手勤

于劳作，因为正如使徒所断定的：“不愿做工的，连饭也不该吃”（帖后3:10）；让双脚在和平的道路上正直行走；心“不可偏向诡诈的话语，也不可为罪过开脱”（诗篇140:4）；但“凡事都要规规矩矩，井然有序”（哥林多前书14:40），好叫我们活出美好的人生，得以蒙受永恒的福分。

315. 在持守信仰的同时，也须在良善的生活上精进；特别是在贞洁方面，因为仇敌在我们中间最激烈地与之敌

315. 1) 在坚守信仰的同时，也必须在善行上有所长进；特别是在贞洁方面，因为仇敌在我们中间最激烈地攻击的正是这一点。——2) 仇敌先以可耻的念头开始；随后点燃情欲，最终付诸行动；接着又使情欲者变得如同患疥疮者一般。——3) 如何避免？——在念头初现时，便通过祈祷加以抵御。——4) 要以此念头激励自己进行抵御：既然已在恩典中蒙受了儿子的名分，若因这一罪而沦为魔鬼的奴隶，——那么就要抵御这种情欲，以及一切情欲。[4, 113]

14. 有两种美德能带来人的救赎，即信仰与爱。倘若我发现你们在信仰方面有任何过失，我会就此与你们谈谈，竭尽全力引导你们走上正统的信仰之路。——“因为人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人，必须信，并且信那赏赐人的人是真实存在的”（希伯来书 11:6）。既然你们因基督的恩典而拥有坚定的信仰，那么，暂且搁置信仰不谈，我愿与你们稍作探讨，谈谈那以爱为动力的实践生活。——因此，我恳请你们，一如既往，如今也切勿忽视苦修，不要忽视对思绪的掌控，也不要忽视那无价的贞洁宝藏——我们因着神的恩典欣然领受了它，而仇敌却正竭尽全力地针对它设下诡计，企图通过夺走它来夺走我们的救恩。因为它深知，凭借这一美德，我们便与上帝相似；反之，若失去它，我们便与无理性的牲畜无异，正如经上所记：“那尊崇的人若无智慧，便与无理性的牲畜无异，且与之相似”（《诗篇》48:13）。

15. 噢，自古以来，我们的诱惑者用肉体的情欲俘虏了多少人！但直到如今，他仍不停地引诱着，不仅引诱年轻人，也引诱老年人；不仅引诱疏忽大意者，也引诱最谨慎的人；他对几乎每一个灵魂都使用这一武器。他先是通过植入不恰当的念头来调制这种毒药；接着，用肉体 and 血气的私欲点燃人心，诱使其说出禁忌之言，随后又鼓动其胆大妄为地触碰私处；这便导致了死亡：正如使徒所言，“情欲既怀了胎，就生出罪来；罪既成了，就生出死来”（雅各书 1:15）。让我们远离这种死亡——永恒的死亡——让我们远离这种给灵魂带来诸多灾祸的疾病。在我看来，这种疾病就像疥疮。正如疥疮患者用指甲挠痒时，看似给自己带来快感，实际上却并非获得快感，而是造成痛苦的伤口，而且挠得越厉害，伤口就越严重；同样，被情欲所控制的人，得到的不是快感，而是折磨；不是满足，而是空虚；不是安宁，而是麻木。这样的人值得怜悯，他毫无希望，胆怯至极，甚至连影子都害怕，更不用说未来的审判了。

16. 然而，该如何避免这种恶呢？首要之事，便是每当这种情欲袭来时，必须竭尽全力、毫不松懈地抵御它的诱惑。它之所以能趁虚而入，并不奇怪；而它获得力量，或是源于心灵的疏忽——因未被善念占据，或是源于仇敌的嫉妒。但无论情况如何，受创者都应尽快振作起来，祷告、叹息、流泪，并以坚决的态度摒弃这种激情；这样，激情很快就会平息，你便会在主里得享安宁。那时你会明白，对灵魂而言，没有什么比不受激情困扰和奴役更令人不快了。

17. 你难道没听过主所说的话吗？“凡犯罪的，就是罪的奴仆；奴仆不能永远住在主人的家里；儿子却能永远住在主人的家里”（约8:34）。既然已经从罪中得释放并蒙了儿子的名分，难道还要再次将自己交于罪的奴役吗？既然已投身于上帝坚强的臂膀之下，难道还要成为魔鬼的俘虏吗？绝不！“因为我若拆毁了，又重造，我就自取其辱”（加拉太书 2:18），使徒在某处如此说道。我们岂能容许自己违背神的诫命，在已经从魔鬼手中获得自由之后，又重新沦为魔鬼的奴隶，从而“在神震怒的日子，在神公义审判显明的时候，将神的忿怒积蓄在自己身上”（罗2:5）？因为关于这样的人，经上记着说：“他们的虫是不死的，火是不灭的”（马可福音9:44）。“我们既然靠着基督得自由，就要站立得稳”（加拉太书 5:1），厌弃那蛇可憎的诡计，日日抵御并对抗的不只是这一种情欲，还有其他一切情欲，压制嫉妒，驯服诡诈、仇视弟兄及一切其他恶念，以便逃脱永恒的折磨并得着天国。

316. 称颂修士，称他们为“蒙拣选的族类”和“基督的军队”

316. 1) 他称颂修士，称他们为“蒙拣选的族类”和“基督的军队”。——2) 在历代异端迫害中，无论是过去还是现在，谁在捍卫信仰？——正是所有修士。——3) 既然如此，我们就当保持纯洁，超然于一切情欲之上。——4) 不要因修道院遭到破坏而忧虑；也不要因我们未能及时修复所有受损的修道院而忧虑。只要我们致力于捍卫信仰，其余的一切自会随之而来。[4, 114]

18. 弟兄们和父老们！——我将始终以“弟兄”和“父老”这美好的称谓来称呼你们，因为我知道，对你们而言，这样的称呼是真实的，这样的称谓绝非虚妄。因为那些真正堪称“父”和“弟兄”的人，正是那些比父母、比兄弟、比自己的族类、比自己的祖国、比一切可见之物更深爱上帝的人；他们通过共同生活获得了生命，在这个共同体中，大家同心同德，同有一位父——上帝，同有一个家园——天上的耶路撒冷。你们也是如此，我主内所爱的弟兄们。我也要用圣经的话来称呼你们：“你们是被拣选的族类，是君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要宣扬那从黑暗中召你们进入祂奇妙之光的德行”（彼得前书 2:9）。因为修道生活确实是奇妙的光明，我们被召入其中，并在其中颂扬那位以祂的美德遮盖诸天的上帝。智慧、贞洁、勇气和公义在此扎根；这里也有因基督耶稣而战胜那恶者的胜利战利品。“我们虽在肉体中行走，却不凭肉体争战；因为我们争战的兵器，不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督”（哥林多后书 10:3-5）。

19. 若将可见的敌人纳入考量，我们便会看到，针对上帝的教会曾掀起过多少、何种形式的迫害！——若非那些向世界“钉在十字架上”的人，还有谁会遭受如此多的迫害、殴打和杀戮呢？暂且不提久远的往事；在当今时代，以及在当前仍在蔓延的异端中，又有谁“曾为抵挡罪恶而奋战，甚至流血”呢？（希伯来书 12:4）。无论是我们修道院的，还是其他地方的，我们的圣父和弟兄们岂不都是蒙福的吗？诚然，这样的事迹与壮举主要属于修士；修士是教会的神经与支柱。这就是上帝的恩典赐予我们的尊荣，其分量何其重大。

20. 然而，既然哪里有财宝，哪里就有盗贼觊觎，——而灵魂的宝藏正是美德，因此我提醒并恳求大家，让我们保持清醒、警醒，既不被罪恶的甘甜所诱惑，也不因愤怒而变得野蛮，不因不信而蒙上阴影，不因不忏悔而心生顽固，也不屈服于任何其他情欲的统治；而是将自己置于灾难性的情欲之上，在生命终结之前，让我们勤勉地向前迈进。

21. 或许有人听闻我们的修道院正被主的仇敌摧毁，为此感到悲伤。但对此有何可悲伤的呢？因为我们就是上帝的殿宇和圣所，经上曾说：“若有人毁坏上帝的殿，上帝必毁坏那人”（林前3:17）。这些圣殿常被我们的迫害者摧毁，确实令人惋惜和悲伤；但它们大多又因上帝的旨意而得以重建。或许有人会感到困惑，因为我们未能按照遭受迫害的人数，及时重建和修缮足够数量的修道院。但既然当前的迫害正动摇着信仰，那么我们的一切努力都应致力于捍卫信仰，并使其重获力量——只要此事尚未完成，我们上帝的名仍遭诽谤，圣父们仍被咒诅，那么重建这些修道院又有何益处呢？——有谁在竞技场上，跑了一半赛程就获得过胜利的奖赏呢？——因为经上说：“若不按规矩比赛，就不能得冠冕”（提后2:5）。因此，让我们摒弃这些念头，无论在心里还是言语上，都坚定地持守信仰的告白，信靠那永不落空的应许：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了”（太6:33）。愿我们藉着我们主耶稣基督的恩典与仁爱，蒙此恩典。

317. 一位弟兄已经离世，另一位也濒临死亡。难道我们自己就能永生吗？——让我们铭记这一刻

317. 一位弟兄已逝，另一位濒临死亡。难道我们就能长生不老吗？——让我们铭记这一刻吧。哪里有对死亡的记忆，哪里就有圣洁；哪里没有，那里便只有情欲。——但情欲仍旧压迫着我们。此刻正是时候，莫要拖到明天；现在就悔改吧。站起来，为情欲祈祷，如同摩西为亚玛力人祈祷一般。[4, 115] 看哪，我们的两位弟兄雅各和瓦西安——一位已归主，另一位正站在死亡之门前。——难道我们与你们一样长生不老吗？——难道我们不也要喝那同一杯苦酒，正如那些先我们而去的人所喝过的吗？凡以此事充实灵魂、将死亡的记忆作为生命之魂的人，是有福的。因为哪里有死亡的记忆，哪里就有悔改之情、痛悔、眼泪、对世间万物的冷淡、对天上的喜乐、启迪，以及对更美好和超然之物的渴慕。哪里没有这一切，哪里就会滋生邪恶的意念——这些意念已被主在《福音书》中定罪（马太福音15:19），贪恋生命的人便会被这些意念所俘虏。至于我们，无论何时何地，都

应时刻铭记死亡，并竭尽全力确保“不在那些不恰当的私欲上，而在神的旨意上度过在肉体中剩余的时光。因为我们已经受够了”，因为“我们过去的生活，是顺从肉体 and 心思的”（彼得前书4:2,3）；我们已受够了被魔鬼设下的诱惑所迷惑，他使我们偏离良善的意愿和行动，并用邪恶的意念扰乱我们——这些意念从未给我们带来任何益处，只有烦恼和屈辱。“看哪，现在正是恩典的时候，看哪，现在正是得救的日子”（哥林多后书 6:2）。“今日，你们若听见他的声音，就不要硬着心”，圣灵如此呼喊（希伯来书 3:7）。因为祂看见我们本性中倾向于犯罪的倾向——甚至连一天都无法保持纯洁——所以出于对人类的慈爱，祂将悔改的时机定为“今日，就是今天”，以免任何人以此为借口而回避；而是要让每个人——无论罪过多寡，无论罪行已久还是刚刚开始——在听到这救赎的呼唤时，都能全心全意地每日通过悔改更新并洁净自己。看哪，我们仁慈的上帝是何等爱人，祂赐给我们迅速而轻松的罪之医治。身体上的伤口也能痊愈，但这需要或长或短的治疗时间，以便伤者日后能重新加入对抗敌人的行列。而我们一旦受伤，只要愿意毫不迟疑地再次转向敌人，便能立即得到医治。因此，我们切勿错过每日忏悔、在灵里更新的机会，也不要让因思想、言语或行为而发生的跌倒，成为松懈和沮丧的借口；无论我们被击倒多少次，就要多少次重新站起来，并在敬畏上帝审判的心态下，竭尽全力再次武装自己，对抗各种情欲。神的仆人摩西在山上祷告时，双手向天伸展，亚玛力人便被击退；而当他放下双手时，亚玛力人便重获力量。同样，当我们被情欲压迫的理智登上祷告之山，像双手一样将思想向神伸展时，便能击溃那看不见的亚玛力人；若不这样做，我们自己就会被击败。——现在你明白我们该怎么做了吧？别无他法，唯有在敌人来袭之时，将心智与双手都献给那位能从死亡中拯救我们的全能上帝。仅凭这一点，敌人便会溃逃，而我们将赢得胜利的冠冕，并继承天国。

318. 听闻因信仰即将面临新的迫害时，表达出充满激情的决心，准备承受一切

318. 1) 一听说因信仰即将面临新的迫害，便充满激情地表示愿意忍受一切。——2) 随后转向内心的争战，并呼吁大家披上公义的盔甲，在来自上天的帮助激励下英勇奋战。[4, 116]

22. 我想，诱惑与苦难又在等待着我们。但借用使徒的话——在此恰宜重提——“我并不看重自己的性命，只求能欢欢喜喜地跑完我的路程，并完成从主耶稣那里领受的使命，就是为上帝恩典的福音作见证”（使徒行传 20:24）。我们也必照着所赐给我们的信心，明智地行事并发言，为基督受苦而欢喜，更乐意为祂受苦，而不拒绝再次承受逼迫，因为我们已经多次遭受逼迫了。既听闻“我们进入神的国，必须经历许多患难”（使徒行传 14:22），我们就更愿受苦，更愿忍耐，好叫我们更有指望地蒙恩进入那蒙福的国度。或许，凭着神的恩典，我们不会遭遇任何不愿遭遇的事；但在受苦之前，最好先做好承受苦难的准备，以便当苦难来临时，能以应有的方式迎接它。因为若灵魂未作预备，且心态未调整妥当，一旦突然陷入争战，便容易被击垮。

23. 但我怎么能把这些挣扎当作偶然之事呢？我们每天都在经历挣扎，每天都在打一场看不见的战争——这场战争虽看不见，却给灵魂而非肉体带来创伤，并企图毁灭它。因此，我们要用思想束紧腰带，如同基督的战士一般，披戴上公义的兵器，竭力且不倦地作战。因为没有人能在沉睡中赢得战利品，也没有人能侧卧着收获丰硕的庄稼；无论哪种情况，都需要付出巨大的辛劳与汗水。既然如此，在我们这场战斗中，这难道不是更加不可避免的吗？在这场战斗中，箭矢如闪电般袭来：这边是邪恶的欲望在围攻，那边是对荣耀的狂热，再那边是嫉妒，还有另一边则是诽谤？魔鬼还有许多其他诡计，他千方百计地企图动摇灵魂，并试图将其吞噬；因此，每个人都应当惊愕地呼求：“若非耶和华帮助我，我的灵魂几乎就要下地狱了”（诗篇93:17）。“然而，在这一切事上，我们因那爱我们的，就得胜了”（罗8:37）；正如大卫所言：“我们必因神得力，他必使我们的仇敌屈服”（诗107:14）。“因祂使我们和睦，将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙，就是那因肉体而生的仇恨”（以弗所书 2:14）；即战胜并制服了魔鬼，并赐给我们战胜魔鬼的力量，应许我们因此得着永生，愿我们众人都在我们的主耶稣基督里得着这永生。

319. 在比提尼亚出现了两只豹，正在掳掠人。这使我有机会提醒你们注意那些无处不在、四处游荡、企图吞噬我们的无形野兽

319. 1) 比提尼亚出现了两只豹，正在掳掠人。这让我有机会提醒你们那些无形的野兽，它们四处游荡，企图吞噬我们。——2) 那么我们该怎么办呢？要安居在神的庇护之下，并保持内心的警醒。——3) 梅姆农已被掳走，我为他哀悼，如同他已死去一般。这究竟是为何？只因他独来独往，与众人隔绝：对此，我将永不停息地大声疾呼。——4) 他责备弟兄们，因为他们将他不久前所说的话（很可能涉及异端和迫害）公之于众。[4, 117]

24. 我衷心希望随时向你们传讲安慰和劝诫的话语，并为此利用一切机会。如今，听说在比提尼亚发生了不寻常之事，我便以此为题向你们讲道。究竟发生了什么事呢？据说那里突然出现了不止一只，而是两三只豹，它们掳走的不是牛、羊或其他牲畜，而是人：因此当地居民因极度恐惧，整夜锁在屋里，直到黎明才敢出来。这样的灾祸显然是上帝愤怒的明证。——但我会告诉你们，为什么这条消息特别引起了我的关注。因为在我们这里也有许多野兽，凶残的野兽——我指的是——邪恶的灵：恶兽即愤怒；恶兽即情欲；恶兽即嫉妒；恶兽即虚荣；恶兽即所有其他情欲——它们不仅在夜间，甚至在白天也肆无忌惮地发起攻击，企图掠夺灵魂作为自己的食物。正因如此，蒙福的使徒彼得才吩咐说：“要节制，要警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”（彼得前书 5:8）；而圣大卫也如此祈祷：“免得那如狮子般吞噬我灵魂的，我既无拯救者，也无解救者”（《诗篇》7:3）。

25. 面对此情此景，我们该如何是好？——除了“住在天上的上帝的庇护之下”（《诗篇》90:1），并保持内心专注，不被感官的游移所分散之外，还能做什么呢？因为当眼睛四处游移，耳朵听入败坏的流言，嘴巴说不恰当的话语，心思陷入不合时宜的思绪时——那时灵魂便仿佛在荒野中徘徊，很容易成为野兽的猎物。

26. 如今，可怜的梅姆农也遭此厄运，被魔鬼如野兽般捕获；我所见的，并非他那沾满鲜血的衣袍——如同昔日族长雅各所见的他儿子约瑟的衣袍——而是他那被罪恶之剑刺死的灵魂。因为罪是死亡之母；罪使我们始祖亚当——本因恩典而永生者——成了必死之人；罪曾以洪水给世界带来灭亡；罪焚毁了所多玛、蛾摩拉及其周围的城邑；罪至今仍将每一个犯下它的人交付于永恒的死亡。让我们像躲避火焰一样远离它吧：因为与其落入毁灭性情欲之手，不如坠入火海、被利剑砍杀、或被野兽吞噬。——“那位被提及的可怜弟兄究竟因何堕落？”——“除了与众人隔绝之外，别无他因。”——“因为那宣告‘祸哉’的真理之言绝非虚妄，因为‘他一旦跌倒’，就‘再无人能扶他起来’（传道书 4:10）；正因惧怕此等后果，我这谦卑之人不仅曾不断告诫他，也告诫其他人，如今仍要重申：切勿独自一人待着，切勿喜爱独自徘徊，切勿无所事事地四处游荡，切勿与女子单独相处——因为邪恶的恋情正是由此如火般燃起。顺从的儿子听从此言，遵行教诲，便在主里得救；悖逆的儿子，却在活着的时候就被魔鬼掳去，并被交于死亡。在这可怜人的血债中，虽然我自认无辜——因为我并未保持沉默，而是预言了将降临在他身上的利剑——但我仍像为自己身体的一部分哀悼那样，哭泣并痛哭。

27. 但是，亲爱的弟兄们，我还有一些责备的话要对你们说。是什么呢？——在《使徒行传》中写道：“约过了三时辰”，在亚拿尼亚死而下葬之后，“他的妻子”撒非拉，“却不知道那事已成”（5:7）。她竟不知情——尽管那件事发生得如此明显，现场还有许多人；因为那里处处都充满着秩序与对上帝的敬畏，所有人都保持着审慎的警惕。而在我们这里，就在几天前，我曾私下说过些什么；这话立刻从这里传到了君士坦丁堡，又从那里传到了布鲁塞尔。无论我说话还是不说话，都让我感到如坐针毡：说话时，是因为有些话本不该传到外面；不说话时，又不知不该如何行事，若不听取他人的建议。我们为何如此不慎言？为何要未到时候就自招祸端？这并非虔诚门徒的标志，倒更像是敌对之人的表现。我恳求你们，请停止让自己陷入这种羞辱；但从今往后，让我们谨言慎行，保持端庄，敬畏上帝，凡事井然有序，好叫我们遵行上帝的旨意而活，在各方面取悦于祂，从而成为永恒福分的继承者。

320. 世人忙于世俗之事；而我们则专注于自己的事，那事高于一切

320. 1) 世人忙于世俗之事；而我们则专注于自己的事，那事高于一切。——2) 让我们忠于自己的本分，与一切与之相悖之事作斗争。——3) 为此，各人当在适当的时候，做好自己的本分。[4, 118]

1. 有些人沉醉于并夸耀各自的经历：军人谈论军旅之事，水手谈论航海之事，农夫谈论耕作之事，从事其他手艺和艺术的人则谈论与他们相关的事物；总而言之，没有人——不沉醉于自己所从事的事业。而我们所喜悦的，却不是关于这些事情的叙述：因为我们的一切并非属肉体的，而是关乎灵魂的得救、取悦上帝、离开此世，以及在彼处安居；正如使徒所言：“*凡是真实的、可敬的、公义的、纯洁的、可爱的、有美名的，若有甚么德行，若有甚么称赞，这些事你们都要思念*”（腓立比书 4:8），这些正是我们谈话的主题，也是我们关切与关怀的对象。还有什么比这更令人喜乐、更幸福的呢？——任何人都能从这些事物及其结果中看出这一点；那些事物的起始与终结都未超出今世的界限；而我们的事物，其起始源于另一个更高的世界，其终结则超越该界限，是无穷无尽且永恒的。因为它们的本质就是美德，这种美德使践行者成为神明：正如那位说真话者所言：“*我说：你们都是神，都是至高者的儿子*”（诗篇 81:6）。哦，我们蒙受了何等伟大的恩典！——“*让我们在主里欢欣，向我们的救主神欢呼：让我们在祂面前先献上赞美，并以诗篇向祂欢呼*”（《诗篇》94:1-2）；“*因为祂从起初就拣选了我们，使我们借着圣灵和真理的信心得救，并召我们*”，借着我们领受修道袍，“*得着我们主耶稣基督的荣耀*”（《帖撒罗尼迦后书》2:13-14）。

2. 让我们坚定不移地持守信仰，接受真诚的顺服，保持不可动摇的贞洁。我们唯一所爱的对象是基督新郎，“*祂的良善胜过世人*”，唯一的产业是天国，是至高耶路撒冷的福分。血肉之躯、财富、荣耀以及一切虚妄，都当远离我们。——不过，只要我们尚在肉身之中，争战便是我们与生俱来的：因为若无争战，便无美德可言。倘若我们被异己的意念俘虏，就当速速唤醒自己，保持清醒，更要敬畏罪行，视其如致命的毒药，视其为使我们远离上帝的脚步。我们要以思想抵御思想，以欲望对抗欲望。且不可懒惰松懈，因为争战中的魔鬼旨在通过不懈的争战，使我们陷入沮丧与懈怠，从而放弃与之对抗。但如果我们在对抗魔鬼时坚贞不移，挺身抵御，以免因此遭受苦难，那么我们无疑将战胜它，并获得天上为我们预备的胜利冠冕。因为神的弟兄说：“*那经受试炼的人是有福的，因为他经受试炼后，将得着生命冠冕，这是神应许给爱祂之人的*”（雅各书 1:12）。

3. 因此，你们要因主而喜乐。——你们这些承担各种服侍的人，要知道其中有你们的大赏赐。你们这些专心学习的人，要小心，别因此得罪了神。到了工作的时候了吗？我们就开始工作。到了学习的时候了吗？我们就开始学习。但如果你的弟兄开始工作，而你却去学习功课，那你就不是在爱中行走，而是与弟兄们疏远了。难道你没听过使徒所说的话吗：“*倘若我的弟兄因我而跌倒，我永不吃肉，免得使我的弟兄跌倒？*”（林前8:13）。而你不仅引诱你的弟兄；而且当有人呼唤你时，你却不出现，自寻借口，却没有想到，这样做，“*是在为自己积蓄忿怒，在忿怒之日和神公义审判显明的时候*”（罗马书 2,5）。但为了避免这种情况发生，让我们听从使徒的教导，他说：“*凡事都要规规矩矩，井然有序*”（哥林多前书 14,40）：先是行动，然后才是教导。让我们彼此帮助，正如圣徒所当行的；作为真诚的弟兄，为彼此舍命，这样，神就因我们得着荣耀，而我们因行在祂的荣耀中，便成为永生的继承人。

321. 末日将至：切莫懈怠

321. 1) 末日将至：切莫懈怠。——2) 让我们通过遵守诫命来寻求上帝：因为届时，除了美德之外，将别无庇护。——3) 让我们铭记死亡的时刻，并在那里治死我们在地上的肢体：肉体及一切属肉体的都是会朽坏的；唯有美德是永存的。——4) 指出了区分真正神迹与表面奇观的标志。[4, 119]

4. 当死亡——这一人人皆难逃的赎罪——无疑地临近我们时，一方面我们怀有进入天国的希望，另一方面却面临着火湖地狱的威胁；此时，我懒于讲道、你们懒于聆听，岂是恰当？绝非如此。恰恰相反，正因如此，我们才更应当时刻践行这两者；而且，我们越是看到那一天临近，就越应如此。因为每个人的最后之日都在不断临近，每一时、每一刻皆是如此，正如圣使徒所言：“*那可畏的审判与火的期待，必吞噬一切想要抵挡的人*”（希伯来书 10:27），正如圣使徒所言。因此，我们切勿懒惰，也不要让任何一天在无所事事和不明智中虚度；而要时刻保持清醒，警醒不倦。

5. 正如《诗篇》所言：“我们要寻求上帝，我们的灵魂便得存活”（《诗篇》68:33）。那么，该如何寻求上帝呢？——就是遵行祂的诫命，遵循《福音》中“八福”的教导，即谦卑、哀恸、温柔、心灵纯洁，以及“和平与圣洁”（《希伯来书》12:14），当寻求上帝者达到这些境界时，便会寻见祂——寻见之后，在出埃及之时便无所畏惧，不惧恶魔，也不因天使的临在而惊惶，而是像对待自己人一样亲近他们，并满怀喜乐地走向自己的主，以良心的清白为良伴。然而，未作此等准备的人，将陷入无法避免的绝境，无处可求，无人可助。例如，当有人落入恶人之手，或陷入汹涌的海浪，或遭遇地震之灾，或陷入其他任何绝境时，他仍不失掉脱离困境的希望；而在那里，一切得救的希望都被剥夺了，没有任何人能解救或帮助——既没有天使，也没有人类，既没有父亲，也没有母亲，既没有兄弟，也没有朋友，完全无人；那可悲的灵魂便在令人战栗的恐惧与无法抚慰的心碎中离开此地，在那里遭遇的，其真实本质甚至没有任何比喻能加以描述。因为正如上帝为爱祂的人所预备的福分，以及为悖逆之子所预备的相反之事，都是那样的，以至于眼睛未曾看见，耳朵未曾听闻，人心也未曾想到。

6. 正因如此，我恳请大家时刻铭记死亡，借此“使地上的肢体与世隔绝”（歌罗西书 3:5），并将情欲从灵魂中根除。我们沉溺于这种肉体的贪恋中，究竟能得到什么益处呢？除了痛苦的折磨，我们别无所求。——若您愿意，让我们瞥一眼坟墓，亲身体验那里的恶臭。一切肉体皆是如此：始于腐朽，终于腐朽。而一切人的荣耀，如同草上的花。唯有美德是不可摧毁、不可剥夺的。圣徒们因爱慕美德而蒙神喜悦，正因如此，他们的灵在天上得享荣耀，而他们的身体则成为我们在地上的避难所，彰显出神迹、奇事和大能。

7. 既然我的话语涉及神迹，我就提一下，正如我们所听闻的，如今仍有神迹发生。这并不奇怪：因为圣灵的恩典，正如当时那样，如今也依然丰盛地运行着。然而，我们不应不加分辨地轻信所有流言蜚语；因为经上记着说：“不要信从每一个灵，总要试验那些灵是否出于神，因为世上有许多假先知已经出来了”（约壹4:1）。——无论是过去还是现在，许多异端分子和违背神圣诫命的人，似乎都因着上帝的安排，被允许并仍在被允许行出类似神迹的奇事。因此，我们不应被这些现象所迷惑，而应当根据主所赐予我们的标志，来检验他们是否是主的真正门徒。这些标志是什么呢？——就是：“众人由此就知道你们是我的门徒，就是你们彼此相爱”（《约翰福音》13:35）。受此教导，使徒随后写道：“我若能说世人的方言，也能说天使的语言，却没有爱，我就成了鸣的锣、响的钹；我若有先知讲道之能，也明白一切奥秘、一切知识，而且有全备的信心，甚至能移山，却没有爱，我就算不得什么。我若将所有的赈济都分给穷人，又将我的身体舍去，叫它被焚烧，却没有爱，我就与人无益”（《哥林多前书》13:1-3）。你们看，爱是何等崇高？它犹如一位女王，高居于圣灵的一切恩赐之上，永不消逝；而行神迹者有时会背离：因为主在福音书中说：“到那日，许多人要对我说：‘主啊，主啊！’难道不是奉你的名说预言，奉你的名赶出鬼，奉你的名行许多异能吗？到那时，我要向他们宣告：‘我从来不认识你们；你们这些作恶的人，离开我吧！’”（马太福音 7:22-23）。这样的回答是多么可怕！这样的判决是多么悲惨！——让我们竭力追求爱及其伴侣——信心与盼望，而非神迹的恩赐；是的，若能按着它们的灵美善地生活，我们必被承认为主的真门徒，并得着天国。

322. 时光飞逝，死亡将至：我们为何还要徒劳地忙碌？

322. 时光飞逝，死亡将至：我们为何还要徒劳地忙碌？——此处谴责了修道者中的贪婪之风。[4, 120] 我们的日子如时辰般流逝，星期如日子，月份如星期，年份如月份。时间就这样飞逝，将所有人推向我们主耶稣基督再临的最后之日，届时“一切隐秘的事都要在他眼前显露出来”（希伯来书 4, 13），正如上帝的话语所言。人为何还要徒劳地奔波？君王为何要倚靠黄金和自己的军队？统治者为何要夸耀自己的积蓄和牧场？富人为何要寄望于那不可靠的财富？沉溺于情欲之人为何要深陷罪恶的泥潭？——在死亡的审判降临之前，我们应当日日痛哭哀恸，竭尽全力洁净自己，以躲避那将降临在悖逆之子身上的忿怒。“这些人”，用圣经的话说，“他们所看不见的，就毁谤；他们凭本性所看见的，如同无言的畜类一样，却在这些事上败坏自己。他们有祸了！因为他们走上了该隐的道路，投身于巴兰的诡诈报酬，并在可拉的争论中灭亡了”（犹大书 10:1）。我担心，这番话在谴责那些人的同时，会不会也触及到你们这些“自以为是”的人（加拉太书 2:6）。因为当有人为了

父辈的遗产而远行时，另一个人为了增加“收入”，便忧心忡忡、奔波劳碌、竭尽全力；还有人为了获取这或那，贪婪地行事，有违修道精神——那么，他们难道不该与那些人一样受到同样的判决吗？那些人尚能为自己的行为提出某种——尽管微弱的——辩解，因为他们肩负着照顾妻儿的责任。至于你们，既然已与世界同钉十字架，并将一切珍宝都寄托在十字架上，还有什么借口可言？你们如此行事，难道不该承受最沉重的折磨吗？因为经上记着说：“强暴的人必受更重的刑罚”（箴言 6:6）；又说：“对掌权者，审判最为严厉”（箴言 6:5）；还有：“多给谁，就向谁多要”（路加福音 12:48）。“人子啊，你们的心硬到几时呢？你们为何喜爱虚妄，追寻谎言？”（《诗篇》4:3），还为自己的私欲编造借口吗？“你们要回顾古时的世代，看看谁信靠耶和华而蒙羞？谁敬畏祂却被撇弃？谁呼求祂，祂竟轻视他呢？”（《德训篇》2:10）。先祖亚伯拉罕不正是遵照神的命令，离开自己的故土成为寄居者吗？然而，他却成了多国之父。先祖雅各不也是只带着一根牧杖下到美索不达米亚的吗？——然而，他却从那里富足地归来。约瑟不也是被卖到埃及的吗？然而，他在那里却成了与法老平起平坐的人。先知以利亚被耶洗别迫害时，不也是连行囊都没有就逃走了吗？然而，他却得到了乌鸦的供养。蒙福的使徒们不也是两手空空、不带武器地出去传道吗？然而，他们却征服了整个世界？我们自己往年不也遭受过迫害和掠夺吗？然而，就我们而言，你们也必须承认上帝的应许是真实的。这灾祸从何而来？这虚妄又是什么？看来，我们像古时的以色列人一样，忘记了上帝的恩惠，并试探上帝，正如他们中的一些人曾试探过的那样。但经上关于他们是怎么说的呢？——“我向那一代人发怒四十年，曾说：‘他们心里常行迷误，这些人未曾认识我的道路；所以我发怒起誓说：他们必不得进入我的安息。’”（诗篇 94:10-11）。看看，这话岂不是也在指我们吗？因为我们对恩人忘恩负义，对已有的满足不以为足。正因如此，我们的双脚在此地不得安息，只能四处流浪；正因如此，我们彼此之间充满争执和纷争，如同世俗之人一般；正因如此，我们宁愿独居，而不愿与弟兄同住；即便与弟兄同住，也是虚伪的：因为既然贪财是我们的伴侣，谁又能与弟兄在真诚的同心合意中生活呢？绝无可能。可悲啊，这些不明事理的人！我所说的并非你们，我的弟兄们，也并非那些在此处或彼处敬虔生活的人；而是指那些生活不端正、不遵行所受诫命的人，我恳请他们终于开始走正路，变得更好，好叫我们当中无人灭亡，而是所有人都能同心合意地得救。

323. 一位德行高尚的长老离世了。在称赞他苦修的功绩以及忍受偶像破坏者折磨的忍耐之后……——他给弟兄们上了一课——要通过铭记死亡，使自己远离一切世俗之事，并激发对追求一切美德的热忱

323. 1) 一位生活崇高的长老离世了。在称赞他苦修的功绩以及忍受偶像破坏者折磨的坚忍之后，—— 2) 他给弟兄们上了这样一课：要通过铭记死亡，使自己远离一切世俗之事，并激发对追求一切美德的热忱。—— 3) 他以此举所结出的善果来激励众人，并以相反行为带来的恶果作为警示。——4) 提及那位从耶路撒冷归来的修士，已被再次派往那里，愿他为我们祈祷。[4, 121]

8. 虽然有许多有益的轶事，能使灵魂感到感动和懊悔；但其中没有哪一个能像死亡的消息那样具有如此深远的教益。因为死亡对我们而言是一个令人敬畏的奥秘，无论是在听到它的时候，还是在思考它的时候。既然这位正直的长老如今已离世，有必要简要地说几句，以供众人受教。——他从青年时代直至耄耋之年，始终在修道生活中侍奉主，这一点本身就足以成为对这位长老的赞誉；其次，他曾是勇敢的殉道者之一，被不义的利奥抓捕并遭受了相当严重的折磨：三十记鞭打撕裂了他的背部和胸膛，用棍棒戳击和耳光击打他的脸部，还打掉了他两颗牙齿；此后数年，他才被从牢狱中释放，重获自由。他随即重拾往昔的生活方式，即柱上苦修，闭居于自己的小室之中，在极度的困苦与局促中度过了余生，最终安然将灵魂交托给主。那不义的迫害者徒劳地行恶；而这位英勇的斗士则戴着殉道者的冠冕升入了天堂。

9. 至于我们，弟兄们，该做些什么，又该如何思考呢？我们还能活多久？——是长是短？——又有谁知道明天会带来什么？——但此刻，让我们从这位长老的离世中汲取教训。因为我们在他身上所见的一切，不久之后也必临到我们身上。因为没有人能超越为他所定的死亡界限。因此，我们切莫忘记死亡，以免被永恒的死亡所吞噬。我们不要爱这个现世，以免与上帝为敌。因为经上记着说：“凡想要与世界为友的，就是与上帝为敌”（雅各书 4:4）。难道你们不知道，对这个世界的爱会使灵魂无法渴望脱离肉身吗？正如以色列人渴望脱离埃及的奴役，进入应许之地一样，我们也应

当竭力渴望脱离这肉体中朽坏的劳苦，进入“那最内层的幔子，就是施洗约翰曾为我们进入的地方，耶稣也已进入”（希伯来书 6: 19, 20），即进入天上的耶路撒冷所蕴藏的恩典宝库。——让我们憎恶世上的虚空，以超然的方式积攒美德，借着神的恩赐——即祷告、眼泪、洁净、启迪、无欲——使自己富足，这些正是通往永生的指引。至于饮食、衣着及身体所需的其他一切，我们只需在维持生计并遵行上帝诫命所必需的范围内加以顾及。

10. 倘若我们如此度过时光，那么每一天对我们而言都将是个节日，每一天都将是一场庆典。纵使无数的悲痛降临于我们，也绝无任何事物能蒙蔽我们良心的清明。倘若相反，我们活在恶毒与嫉妒之中，活在冷酷无情与各种诡诈之中，那么，唉！——我们每天都将面临死亡，在审判之前便先有审判与定罪。随后，死亡将如咆哮的狮子般降临；那可怜的灵魂又如何能承受其永恒的苦难呢？——因为经上记着说：“审判要从神的家开始；若是先从我们开始，那抵挡神福音的人，结局将如何呢？若义人仅能得救，不义和有罪的人又将何去何从？”（彼得前书 4: 17, 18）。因此，让我们时刻保持警醒和警惕，时刻刚强不屈、坚定不移，“在主的事工上总是竭力而为，深知我们的劳苦在主面前并非徒然”（《哥林多前书》15: 58）。

11. 至于索克拉底弟兄，你们知道他是从东方来的，既尽了本分，又为耽搁一事致歉。我们本想让他留在这里，因为他是位有经验的弟兄。但既然经上写着：“有后裔在锡安、亲属在耶路撒冷的人是有福的”，我们便决定将他送回原处，盼望借着祂蒙受恩典。我们也应当为此欢喜，因为我们弟兄中的一位，在圣锡安——万教会之母——被当地至圣的宗主教立为司祭。愿仁慈的上帝保守祂与我们，并“成就一切美善的旨意，又在能力中成就信心的功用，使我们主耶稣基督的名得着荣耀”（《帖撒罗尼迦后书》1: 11-12）。

324. 当无形之敌来袭时，我们要投靠那位有能力拯救我们的主；祂必保护我们

324. 1) 当看不见的仇敌来袭时，我们要投靠那位有能力拯救我们的主；祂必保护我们。只要我们恒心事奉祂。——2) 不要惊讶于邪恶的意念和情欲会加剧。这是源于亚当的堕落。虽然我们在基督耶稣里得以更新；但若不加警惕，旧我便会再次抬头。——3) 不过，神的圣徒们凭着神的恩典，战胜了各种罪恶的叛乱。我们要效法他们。[4, 122]

12. “要靠着主，倚赖祂的大能大力，穿上神所赐的全副军装，好叫你们能抵挡魔鬼的诡计”（弗 6, 10, 11）；因为它从不沉睡，而是时刻警醒地与我们为敌，当它看到那些勇敢地与之抗争的灵魂时，便会更加咄咄逼人。因此，当他向我们发起攻击时——他日夜都在攻击我们——我们要警醒地抵挡他，求助于那位能将我们从罪的死亡中拯救出来的全能者，以殷切的祷告和热切的眼泪，敌人便会很快逃跑。因为《诗篇》中说：“你在患难的日子要呼求我，我必拯救你，你也要荣耀我”（《诗篇》49: 15）。仇敌使你受伤了吗？但主必医治你。他使你心烦意乱了吗？但那位曾对大海说：“安静吧，住口……于是大有平静”（路加福音 4: 39）的主，也必平息我们内心翻腾的思绪。——上帝的恩惠何等浩大！我们尚未来得及呼求祂，这位良善的主便已带着怜悯与恩惠临近——祂应允祷告者的祈求，驱散忧愁的阴云，并通过美好的意念以光明充满我们的心。——还有什么祂不为我们做的呢？！不过，这本来就是理所当然的。因为祂甚至为我们舍弃了自己，直至死，且是死在十字架上，那么此后，祂岂不更会将一切赐予我们吗？因此，让我们始终全心全意地事奉祂，在偶然跌倒后迅速振作，并在苦修的道路上勤勉前行，深知在苦修的终点，冠冕已为我们备妥。我们要格外善用告解，因为告解是抵御罪恶跌倒的缰绳；我们要保持谦卑的智慧，因为它能击碎魔鬼所有灼热的箭矢；我们要坚守信仰，因为“没有信心，就不能讨神的喜悦”（希伯来书 11: 6）。

13. 或许有人会感到惊讶，甚至难以置信：我们明明如此勤勉地修行，为何仍会被不恰当的念头所困扰？——但这正是我们因亚当的罪而承受的苦难。我们在亚当里堕落了，我们的本性因贪恋情欲而严重病变。但后来，借着基督道成肉身的降临，在圣灵重生与更新的洗礼中获得力量，它便重新恢复到原始的状态。然而，既然它一旦染病便学会了患病，一旦疏忽大意，便很容易滑向罪恶的诱惑。

14. 不过，圣徒们以对上帝的敬畏和对上帝的爱如此坚固自己，不仅自己满足于坚定不移地持守，还向他人伸出援手——他们驱逐恶魔，并行了许多其他神迹。——尽管我们与他们的居所相距

甚远，但我们会竭尽所能效法他们；愿我们仁慈的上帝接纳我们这微不足道的奉献，正如祂接纳他们那些伟大的善行一样，并让我们与他们一同蒙恩进入祂的国度。

325. 如同普通的旅行者一样，我们这些在世上漂泊、渴望进入天国故乡的旅人，不应执着于世间任何事物，不应为任何事所累，应直奔目标，以那里的福乐之不可言喻以及若未能抵达那里将面临的恐怖为动力。

325. 就像普通的旅行者一样，我们这些在世上漂泊、渴望抵达天国故乡的旅人，也不应执着于世间任何事物，不该为任何事所累，而应直奔目标，既受那里不可言喻的福乐所鼓舞，也因若未能抵达那里将面临的恐怖而警醒。[4, 123] 通常，旅行者应当互相激励、鼓励彼此继续前行，既不偏离左路，也不偏离右路，而是沿着王道前行；不仅如此，还应节制饮食和睡眠，通过均衡的饮食，使旅途的艰辛变得轻而易举。——这个比喻所指明的事，你们自己当然也看得出来——正是：我们也是此生的旅人，正经历着充满无数困难的人生旅程——我们也应当互相安慰、互相激励，在征途中不迷失方向，在饮食、饮酒和睡眠方面都要节制，避免因沉溺其中而变得懒惰，无法继续前行，也不要重返尘世生活的享乐；因为普通的旅行者也不会折返，也不会偏离正道，而是始终坚持一个方向，努力抵达预定的休憩之地。啊，我们的安息之所何等美好！在那里居住是何等幸福！那并非暂时的，而是永恒的；那里充满的不是会朽坏的，而是永不朽坏的福分——那里有喜乐、平安和永无止境的庆典。主在福音书中是这样说的：“在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去；我在哪里，叫你们也在那里。我若去，你们就知道我往哪里去，也知道那条路”（《约翰福音》14:2-4）。你看，这是何等难以言喻、超乎想象的应许！谁能不为此振作起来，谁能不为此奔走，谁能不渴望抵达那些永恒的居所呢？——连蒙福的大卫也因渴慕这些居所而歌唱：“万军之耶和华啊，你的居所何等可爱！我的心魂切慕，甚至死在耶和华的院中”（诗篇83:2,3）。这确实是令人向往的居所。而我们在此地，却如同流亡；我们在世上的居留也只是暂时的。况且，与未来相比，今世不过是一日之长。我们何必与世界为友？何必对现世感到惊奇？何必将目光投向——我并非指某件具体事物，而是指天地海，日、月、星辰，以及一切可见之物？既然稍后就要离去，又何必徒然执着于这些呢？——“我唯有一事求于主，”圣大卫说，“我必寻求：‘愿我一生之日都住在主的殿中，瞻仰主的荣美，并在祂的圣所中朝拜’”（《诗篇》26:4），凡蒙恩得以进入其中者，便已摆脱了那位先知所言的那个沉重的日子：“你们为何视这耶和华的日子为难？这本是黑暗，而非光明”（《阿摩司书》5:18）。就连蒙福的使徒也称之为“忿怒之日”，他说：“你正在为自己积蓄忿怒，等到忿怒之日，就是神公义审判显现的日子；那时，神必照各人的行为报应各人。”（罗马书 2:5-6）为了从我们身边的实例中，哪怕只是略微展现一下那日痛苦的程度，请允许我提一下不久前曾来此处的一位男子。他被恶魔附身，灵魂深受其害，全身灼痛难忍，日夜哀号，无论如何都找不到安慰与缓解。你们以为，这个人的折磨很轻吗？——当然不是。但与未来相比，这不过是场梦。那么，我们又如何能忍受那最终的刑罚——那永不熄灭的烈火、永不休止的蛆虫，以及无数其他永恒的折磨呢？但愿凭着祢的慈爱，主啊，借着祢众圣徒和我们蒙福之父的祈祷，使我们得以从这一切中解脱，并获得应许给信徒的福分。

326. 躲避仇敌诡计的避难所何在？在于远离一切罪恶，远离邪恶的意念与情欲

326. 躲避仇敌诡计的避难所何在？在于远离一切罪恶，远离邪恶的意念与情欲。——让我们以此为行动准则，既受内心平安之福的激励，也因情欲骚动之害而警醒。[4, 124] 因惧怕落入亚加利人的手中，我们便从原处逃离，如今栖身于此。但若要避免落入那些无形之敌的手中，我们岂不更应感到恐惧？因此，我们又该逃往何处，才能找到更远、更安全的地方来躲避他们呢？这种逃离究竟体现在哪里呢？——就在远离罪恶，魔鬼正像挥舞利剑般，千方百计企图用罪恶杀死我们的灵魂。——因此，让我们以最谨慎的态度避开罪恶，甚至要防备思想层面的动机：因为罪恶始于思想，随后从思想转化为言语，再从言语转化为行动。很难不被不恰当的念头所俘获：甚至在你未察觉时，它已悄然发生。——但一旦察觉自己被它们牵引，就要赶紧通过祷告、眼泪、发自内心的痛悔，以及对上帝的敬畏，迅速摆脱它们；因为如果任由它们在我们心中滞留，它们便会使灵魂死亡——

而且是每时每刻都在发生。因为在我们内心，一场无声的战争从未停息；若非借助来自上天的力量，以毫不松懈、持之以恒的态度对抗心灵的罪，我们便无法避免战败。难道我们没有看到，这三千里海面上的风浪是多么汹涌吗？情欲的波涛也是如此；只是它要危险得多，因为灵魂的沉船更为致命。但海上的风浪是上帝造成的，祂在适当时机派遣风浪，使之有益；而灵魂的波涛，则是我们自己造成的。我们最好像停泊在某个港湾一样，安然静止，不要向情欲敞开大门；因为一旦敞开，恶意的幽灵就会像狂风一样呼啸而至，在我们内心掀起巨大的波涛；若不赶紧平息这场骚乱，我们就无法得救。我们何必让自己陷入这样的骚动，承受这样的波澜，还像担心遭遇海难一样生活在恐惧之中呢？——难道不该享受和平与宁静，而不该自找麻烦，招致本可避免的灾祸吗？——当海面风浪汹涌时，那些驶离码头、冒着被巨浪吞没危险的人，我们不正是因其愚昧而加以谴责的吗？但当我们将自己抛入激情的漩涡时，我们更应视自己为无知之徒。难道那恶毒的欲望一经吹入我们心中，不就在我们内心掀起可怕的波涛吗？难道它不将我们抛来抛去，仿佛要将我们彻底淹没并沉入海底吗？嫉妒难道不也是以同样的方式使人丧失理智，既伤害心灵又伤害身体吗？不信难道不也蒙蔽灵魂，使其变得迟钝而松弛吗？而其他每一种情欲，难道不都使人偏离其本然的状态，并使其变得极其愚昧吗？因此，让我们远离这些有害的激情，否则，上帝对洪水前的人所说的话，也会同样适用于我们：“*我的灵不再永远住在这些人里面，因为他们是肉体*”（创世记 6:3）。上帝称他们为“肉体”，并非因为他们拥有血肉之躯——按此意义而言，上帝自己也是“*道成了肉身*”（《约翰福音》1:14）；而是因为他们那沉溺于淫荡情欲、既无力量也无意愿升向神的世俗思虑。——我们既已将自己献给上帝，正如经上所记：“*我们的生命在天上*”（腓3:20），更当听见这话：“*这些人不是属世界的，正如我不是属世界的*”（约17:14）。还有什么比这更幸福的呢？不仅就未来而言，就当下而言也是如此——远离不洁的私欲，不被肉体所支配，而是被圣灵所引导。这就是幸福，这就是甘美，这就是安康，这就是天使般的生活。这样的人，表面上看似与世人无异，但其灵性却胜过那些戴着冠冕者，是世界的统治者，蒙受天上的荣耀，时刻准备着离世，且毫不畏惧死亡。让我们竭尽全力，努力成为这样的人：因为只要我们全心渴望，这便能实现。一旦成为这样的人，无论在今生遭遇何种外在的苦难，我们都将终生享受心灵愉悦的安宁；而在来世，我们将与众圣徒一同继承天国。

327. 劝勉人无条件地顺服：通过实例证明顺服的益处，以及违抗的危害

327. 劝勉人无条件地顺服：1）通过实例证明，顺服是多么有益，而违抗又是多么有害；——2）将弟兄情谊比作身体，其中每个肢体各司其职，——身体因此得以存活；并由此推论：你们也当如此行，——便会蒙福。[4, 125]

15. 因惧怕那将才干埋藏在地里而受责备的人——主曾对他说：“*你这又恶又懒的仆人……你本该把我的银子交给银行，等我回来时，就能连本带利取回*”——我不得不向你们作简短的教导；而你们作为忠心的管家，应当将所讲的付诸实践——你们正凭着神的恩典，通过你们良好的顺服，这样行着。——不过，你们当中有些人，不仅没有使所受的加增，甚至几乎把自己的也毁掉了。——这究竟是哪些人呢？——就是那些拒绝顺服，却只以一句“*原谅我*”作为借口的人。——你在说什么，弟兄？你甚至曾立誓至死都要顺服，如今却拒绝去做那凭着神的恩典你本能做的事。但你说“害怕渡海”，这源于不信；在那里，“*你竟在无惧之处心生恐惧*”（《诗篇》13:5）。因为若你对顺服忠心，你不仅会乘船渡海，甚至会脱去衣裳，赤身游过水面，效法那位永受尊崇的修士——他倚靠父亲的诫命，毫不畏惧地游过湍急的河流，渡过之后安然无恙，令目睹者惊叹不已。顺服甚至能驯服野兽。便是明证——他遵照长老的命令，捆绑了地狱之火。顺服在死者身上也能行神迹：阿卡基从坟墓中发出的呼喊便是明证。但这些又算什么呢？上帝的独生子自己，“*甚至顺服至死，且死在十字架上*”，完成了拯救世界的救赎工程。这就是顺服所带来的奇妙作为与果实。你现在想知道悖逆所带来的毁灭性后果吗？——想想亚当吧，他因违背上帝，品尝了禁果，从而将死亡带入了世界；想想扫罗吧，他违背了圣撒母耳的命令，不仅失去了王位，还在赫尔布伊山脉失去了性命；还要想起那位神的仆人，他被假先知欺骗，违背了诫命，因此被交给狮子吞食。至于彼得，这位蒙福的使徒，因敬畏而拒绝让主为他洗脚，难道没有听到主说：“*我若不洗你，你就与我无分了*”（约13:8）吗？同样，在圣尤菲米乌斯的事迹中，那位以自以为正当的理由拒绝服从的牧牛人，难道不是立

刻被恶魔附身，变成了“泡沫”般的疯子吗？这就是对拒绝履行所受服从职责、对“*凡悖逆者必招致一切邪恶*”的服从者所作的审判：“主必差遣不仁慈的天使去对付他”（箴言 17:11）。

16. 总而言之，我们“*在基督里同属一个身体，彼此相通*”（罗马书 12:5）：有人作眼，有人作耳；有人作鼻，有人作舌；有人作手，还有人作脚。倘若所有肢体都不各司其职，反而开始争执——眼睛要求听见，耳朵要求嗅闻，鼻子要求说话，舌头要求触摸，手要求行走——那么，整个身体岂不就会紊乱，甚至垮掉吗？既然如此，就让每个人各尽其职，用从上帝那里领受的恩赐为共同的益处服务，并时刻铭记：我们的命运掌握在上帝手中。并非因为有人在海上航行，就在那里结束生命；也并非因为另有人留在陆地上，就在那里死去；而是因为我们仁慈的上帝自创世之初就为每个人定下了死亡的时间、地点和方式，每个人的结局也必将如此降临。我阐述这些，并非主要针对那些被提及的人——因为我已因他们的顺服而接纳了他们——而是为了所有聆听者，愿我们仔细自省，并积极履行我们在上帝及其拣选的天使面前所立的誓言，即使所受的命令涉及某种致命的危险，也不得偏离。这是教父们的教导，尤其是伟大的瓦西里。若以此方式生活，我们便不会陷入罪恶之死，而是将活在真理之中，并有幸进入天国。

328. 根据道成肉身的教义，若基督徒已做好迎接死亡的准备，死亡对他们而言便是喜乐的

328. 1) 根据道成肉身的教义，对基督徒而言，死亡是可喜的，只要他们已做好迎接它的准备。——2) 让我们像应当的那样做好准备吧。[4, 126]

17. 最近我略感不适：心头一紧，仿佛就要离开你们了。——像我这样谦卑的人，还能活多久呢？你们看，我已步入暮年，同龄人也都离世了；按自然规律，我的终点也即将到来。——那又如何？难道要为此悲伤吗？绝不可。让那些按肉体生活的人去悲伤吧，他们将与妻子、儿女、仆人、财产以及他们所沉迷的今生一切享乐分离。至于我们，世界对我们而言已被钉在十字架上，我们只围绕着十字架而活；正因我们弃绝了世界，将自己献身于顺服，安息的奥秘对我们而言绝非悲伤之事，而是充满喜乐的。我何止是说“对我们”？所有基督徒都必须以喜乐之心面对自己的离世。在我们主耶稣基督道成肉身降临之前，死亡因亚当的罪而统治着人类，甚至对圣徒而言也是可怕且令人厌恶的。然而，当基督——万物的生命——“*为众人尝了死味*”（希伯来书 2:9），并“*以自己的身体为幔子*”，为我们“*开辟并更新了一条又活又新的道路*”（希伯来书 10:20），正如经上所记：“*死亡已被吞灭，得胜了*”（哥林多前书 15:54），——我们死后不再被降入阴间，而是被提升至天国；不再“*被安置在黑暗和死亡的荫下*”（《诗篇》87:7），而是升入那不可企及的光明之中，进入那永恒的生命，这是上帝应许给爱祂之人的。因此，死亡本身如今已不再是应当逃避之事，而是应当欣然迎接之事——当然，前提是我们已通过心灵的预备做好了充分的准备。——因为若缺乏这种准备，即便在临终之际，若不得不追悔逝去的岁月，并乞求更多生命时光来积攒善行，那仍是令人恐惧的。这既可怕又灾难性，因为在这种状态下被捉去的人，内心将陷入骚动并陷入极度的困苦，他将不再获得善行的奖赏，而是面临罪孽的报应。哦，他将面对何等可怕的景象！

18. 为了不让我们也遭受同样的命运，我在此提醒并恳求大家：让我们时刻准备迎接那蒙福的离世，每天都将这一天视为我们生命的最后一天，正如圣安东尼所教导的那样？因为如果我们这样行事，就绝不会变得放荡、疏忽、懒惰、闲散、顶撞、叛逆、放纵、可笑；相反，我们将变得顺服、克制、谦卑、心怀善意、温和、平和、真诚、无瑕，并随时准备效法圣徒们行各样善事——那些圣徒正是因如此生活，才蒙恩获得了应许中的天国福分。——我阐述这一切，不仅是为了你们，也是为了使我自己坚定于善，好叫我们在为离世做这样的准备中度过一生，当离世之时，我们不会因恐惧和战兢而惊慌，而是满怀喜乐地与大卫一同呼求：“*我的灵魂啊，要归回你的安息，因为耶和華待你甚好*”；以及：“*我在活人之地，在耶和華面前蒙悦纳*”（诗篇114:6, 8）。愿我们所有人都能获得这一切。

329. 克制自己的意志——这是最伟大的壮举，既效法基督，又效法使徒，尽管如今并非所有人都看清其崇高之处

329. 克制自己的意志——这是最伟大的壮举，既效法基督，又承袭使徒精神，尽管如今并非所有人都能领会其崇高之处。[4, 128] 为缺乏美德而哀伤的教诲，既使美德匮乏者感到痛心，同时也

教导他们医治自身的软弱。因为这种因美德不足而产生的悲伤，会不知不觉地促使灵魂致力于自我修正。“因为那出于神的忧伤，”正如使徒所言，“带来不致于沉沦的悔改，以致得救”（林后7:10）。但让我们看看，究竟是什么让我们感到忧伤？难道是因为我们心中滋生了不端正的念头，如同敌军一般围困着我们的灵魂吗？——但经上写着：“纵使军旅围攻我，我的心也不惧怕；纵使战争向我发起，我仍仰望祂”（诗篇26:3）。还是因为顺服的轭太沉重？——但经上又说：“人若在年少时就背负轭，便是他的福”（耶利米哀歌 3:27）；还有：“我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（马太福音 11:30）。难道是因为在顺服的轭下，这种生活不允许拥有任何私有之物吗？但看使徒的话：“我们已经撇下一切，跟从了你；将来我们得什么呢？”（马太福音19:27）。——他们所领受的应许，既令人敬畏，又无比荣耀。——难道我们不像他们那样，也舍弃了一切，跟随了主吗？那人难道没有舍弃父母吗？这个人难道没有舍弃兄弟姐妹吗？一个舍弃了妻子儿女，另一个舍弃了房屋田地？而所有人——都舍弃了最重要的东西——自己的意志和自己的欲望——这正是人最难做到的。因为，无论是我所说的严苛斋戒、彻夜祈祷、睡在光秃秃的地上、不洗澡、身处荒野，还是我们其他敬神之举——这一切都是出于行者自身的意愿。出于自身意愿之事，虽本身艰辛，但只要心有所愿便能轻易完成；而那些在摒弃自身意志的情况下所做的事，尽管本身容易，却需费尽艰辛才能完成。圣父们将这种行为称为“流血”；除了那些真正顺服的人之外，无人能做到这一点，他们可以与使徒一同说：“不再是我活着，乃是基督在我里面活着”（加拉太书 2:20）。因为他不再凭自己的意志而活，而是通过修道院院长的意志，为上帝而活，并效法那位曾说：“我从天上降下来，不是要行自己的意思，而是要行差我来的父的意思”（约翰福音 11:38）的主。你们可曾看见我们这种生活方式的崇高之处？这难道不是效法基督的吗？——难道不是使徒式的吗？还是我这样说是在奉承你们？——不；真理本身就证明了我话语的真实无伪。即使世人不对过这种生活的人大加赞美，他们的荣耀也不会因此丝毫减损；因为人的眼光与神的眼光并不相同。神的审判与人的审判不同；在报应之日，那些在世人眼中看似微不足道的人，将比所有自以为显赫的人更为荣耀，正如经上所记：“许多在前的将要在后，在后的将要在前”（太 19:30）。——因此，你们既要欢喜，也要战兢：前者是因神的恩赐，后者是因心思的变幻，因为我们不会永远保持不变。正因如此，“我们应当彼此劝勉，在爱与善行上互相激励”（希伯来书 10:24），不因克制己意而感到沉重——这正是整段经文的要义——也不在履行顺服时懈怠，反而要被热忱所激励，彼此扶持，彼此分担重担，如同弟兄，如同同心合意者，如同同工。若能日复一日地如此奋进，并以此方式度过人生，我深知，你们必将获得那永不凋谢的荣耀冠冕。

330. 在属灵的无形争战中，怀着无所畏惧且充满热忱的盼望与仇敌对抗，终将赢得胜利：仇敌必从这样的人面前逃窜

330. 1) 在属灵的无形争战中，怀着无畏且充满热忱的信心与仇敌对抗，终将赢得胜利：仇敌必从这样的人面前逃窜。——2) 在反对异端的争战中，不应与异端分子来往，也不应提及他们：这正是我所禁止的。[4, 129]

1. 虽然我在言语和行动上都力有不逮；但我有责任尽我所能，在灵性上安慰你们并激励你们。因为，若是在战场上与敌人交战的人尚需战友的鼓励，那么你们这些与无形之敌作战的人，岂不更需要被劝勉之言所滋养，并在灵里被激励吗？因为你们的争战并非仅为一日，而是贯穿一生；况且，若得胜，你们将获得那不可言喻的不朽冠冕；若败北，则将承受无尽羞辱的永恒重担？——但愿我们不必遭受此苦，也不必在我们的盼望中蒙羞！相反，我们坚信，在神的帮助下，通过时刻警醒和持续抵御仇敌，我们必能战胜魔鬼。你们都知道，即便是普通的战士，一旦投入战斗，也会处于极度亢奋的状态，面容大变，看起来与先前截然不同；在那一刻，他们既不记得妻子，也不记得儿女，更不记得父母和兄弟，完全忘记了所有人，他们的思想、心灵乃至整个身体都全神贯注于战斗之中。同样，我们也应当凭着内里的新人调整心态，丝毫不惧怕敌人，而是像基督的好战士一样，满怀热忱、精神昂扬地向他们发起冲锋。我们的仇敌，当看到我们如此时，便会退避三舍，不敢发动攻击；但当他们发现我们的勇气减弱，力量和警觉性松懈时，便会拉紧弓弦，用箭——即不恰当的念头——射伤我们的灵魂。——但即便如此，我们也不应绝望，而应及时察觉过失，悔改，并重新振作精神，投入不懈的战斗。——向来如此。

2. 但如今，另一种异端之战已蔓延至整个宇宙。若你们愿意，请抬起心灵之眼，便会看见整个天下，都充斥着在这场战役中受伤的人。因为蛇不仅将不信的异端分子、淫乱者、通奸者以及其他犯下类似淫行的人纳入其掌控之下；那些对这一切漠不关心并与之交往的人，同样被它所掌控：正如经上所言：“*触及松香者必染黑，与骄傲者亲近者必受其害*”（《便西拉智训》13:1）。正因如此，尽管有人因此责备我，但我仍禁止东正教信徒在圣祭纪念仪式及神圣礼拜中为某人祈祷——此人虽假装为东正教徒，却始终与异端分子及异端教义保持往来。因为倘若他在临终时忏悔了自己的罪过并领受了圣体圣血；那么东正教徒本可以为他献上祭礼。但他既然在与异端共融的状态下离世，又怎能将这样的人接纳进东正教的共融之中呢？——圣使徒说：“*我们所祝福的杯，岂不是与基督的血有份吗？我们所掰开的饼，岂不是与基督的身体有份吗？这一个饼，这一个身体，我们虽多，仍是一个；因为我们都是从这一个饼领受的*”（林前10:16-17）。由此可见，领受异端的饼和杯，会使领受者归属于与东正教相悖的一方，而所有这样的领受者便组成一个与基督相异的身体。“*因为，真理与不法有什么相通之处？光明与黑暗有什么相通之处？信徒与不信者有什么相通之处？或圣洁的与偶像有什么相交呢？*”（《哥林多后书》6:14-16），正如同一位使徒在另一处所呼吁的那样。——但我们应当为这样的人哀恸；为其中尚在世者祈祷，愿他们能从魔鬼的罗网中挣脱出来；至于我们自己，则应当感恩，因为“*神拣选了我们，使我们在圣灵的圣洁中，凭着真理的信心得救*”（《帖撒罗尼迦后书》2:13），使我们能在正统信仰中侍奉祂，直至今刻的殉道；若我们能无瑕疵、无可指摘地完成此殉道，愿祂使我们有幸进入祂的天国。

331. 其他事务各有其时；但得救之事必须时刻予以关注

331. 1) 其他事务各有其时；唯有得救之事，必须时刻加以筹备。——2) 既见死亡正收割众人，又思及那聪慧与愚拙的童女之例，我们切莫拖延。——3) 让我们振作起来，热切地预备一切，迎接新郎的到来。[4, 130]

3. 其他事务各有其定时：有播种之时，亦有收割之时；有和平之时，亦有战争之时；有经商之时，亦有不经商之时。但若要成就灵魂的救赎，只要我们愿意，任何时候都合适，每一天都适宜。——让我们时刻致力于行善，心怀善意，怀着青年般的热忱去践行上帝的话语：“*不，因为在神面前，行律法的才算义人，而非单单听律法的*”（罗2,13）。——因此，无论是即将到来的无形争战，都应当心平气和地作战，并在上帝的帮助下驱散那些向我们发起攻击的魔鬼般的念头，以免它们在我们心中盘踞，导致我们灵性死亡；抑或属灵的收割在即，就当勤勉收割，将足够的粮食收进属灵的粮仓，以备永生之需，免得在那里永远饿死。总有祷告之时，流泪之时，从跌倒中洁净之时，以及仰望天国之时。

4. 我们还在犹豫什么？还在拖延什么？为何日复一日地推迟自我救赎之事？“*这世界的样式岂不是将要过去吗？*”（林前7:31）。每天离开我们的人岂不是不计其数吗？那些不断开启的棺木，难道不是在宣告对我们这卑微本性的胜利吗？——大地接纳我们与之同源的躯体时，难道不是在做同样的事吗？——难道我们就能一直留在这里直到最后吗？——难道我们没看到，我们的弟兄中有多少人已经离去？我们那蒙福的父老们在哪里？我们的弟兄们——无论是属灵的还是属世的——又在哪里？我们的朋友和在劳作、手工艺及诵唱诗篇中的同伴们又在哪里？我们是多么健忘啊！——当某位兄弟或长辈离世时，我们立刻清醒过来，痛心疾首，并发誓今后要行正道；但那之后没过多久，我们就既忘了那份痛心，也忘了自己当初的善意。——但上帝的圣徒并非如此：他们一生都在思念死亡，日日死于世，日日向世界钉十字架，日日凭着一意志归向上帝；如今，他们在那里过着幸福且永不终结的生活。——难道十个童女的例子不令你们感到恐惧吗？——“*新郎来了，你们出去迎接他吧。*”聪明的童女们迎接了他，“*便与他一同进入婚筵*”。而那些愚拙的童女，因缺乏善行而迟到了，当她们呼喊：“*主啊，主啊，给我们开门吧*”，却听见回答说：“*我实在告诉你们，我不认识你们。*”于是他们就被留在门外了。主还补充道：“*所以，你们要警醒，因为你们不知道那日子、那时辰*”（马太福音25:6,10-13）。

5. 因此，我们必须警醒，必须唤醒沉睡的灵魂，保持清醒，痛悔自省，谨守自己无瑕疵、纯洁无瑕，行在光明之中，以免死亡突然降临，将恩典之门关闭在我们面前：届时将无人为我们开门，也无人施以援手。因此，让我们赶紧为离世做准备，行神所喜悦的事：懒惰的人，起来做工；

不顺从的，开始顺从；自高的，要谦卑；心硬的，要柔和；不悔改的，要痛悔；不认罪，要开始认罪；懒惰的，要开始劳作；所有人，都要改正一切——并竭力行善。我还要补充一点：好色之人，当节制，不要频繁与妇女来往，也不要与她们长期同居；因为由此会点燃罪恶之火，正如我们在圣经中所听到的，经上说：“若有人将火藏在怀中，岂不烧毁他的衣服吗？或者谁若在火炭上行走，岂不烧伤双脚吗？进入有夫之妇的房间，也是如此”（箴言 6: 27-29）。但若处女已进入修道生活，或已发下修道誓言，她便也是有夫之妇——她的新郎就是荣耀的主。——我对那些四处流散、随心所欲生活的人说这话，他们为自己的罪恶编造借口，却忘记了主曾吩咐要除掉那引诱人的眼（马太福音 5: 29），更不用说其他了。——至于你们，我要对你们说：“我们这强壮的，理当担代软弱人的软弱”（罗 15:1），并为那些尚未得救的人树立行善的榜样。你们因基督的恩典已是这样的人；但要一如既往地保持下去——这样，你们就将在我们的主耶稣基督里得救。

332. 指出修道生活的目标与事务高于一切其他身份和地位，并且——尽管存在种种艰辛，它仍吸引着所有人——因此呼吁那些蒙恩得享此道的人要欢喜并感谢主，并努力成为真正的修士

332. 1) 指出修道生活的目标与事务高于其他一切身份和头衔，并且——2) 尽管充满艰辛，它仍吸引着所有人——3) 邀请那些蒙恩得享此道的人欢欣鼓舞、感谢主，并努力成为真正的修士。[4, 131]

6. 让我们将荣耀归于上帝，因我们蒙恩“选择了那上好的福分”，仿佛“坐在耶稣脚前，听祂讲道”（路加福音 10, 39）。其他人则为许多事操心并谈论不休，即妻子儿女、财产和金钱；而我们唯有一件事挂在心上，那就是如何取悦主。有些人服侍世上的凯撒及其诏令，甚至不惜流血，被迫卑躬屈膝；而我们则是自愿的服侍，在其中我们完全自由地遵行万王之王基督的诫命，盼望获得永无止境的天国。有些人为了微不足道且转瞬即逝的利益，不惜进行漫长而艰辛的旅程；而我们只需日夜奔赴，前往上帝的圣殿，在那里颂扬上帝的威严，从而获得的并非会朽坏的黄金，而是无法被窃取且永恒的属灵珍宝。

7. 虽然我们有时会遇到一些令人悲伤和受压迫的事情，无论是外在的处境还是内心的状态，但既然这是为了上帝的道和我们的盼望，我们便能坦然承受——因为我们懂得在患难中喜乐，在困苦中不觉局促。我们的生命正是如此，它正是通过自身的悲伤，吸引着那些有智慧的人。——谁不爱自己的父母，谁不愿与他们亲近呢？但出于对上帝的爱，人们离开父母，涌向这里。还有什么比婚姻更紧密的结合呢？正如主所说，在婚姻中，两人成为一体。但连这样的人，也被福音之剑斩断，被送到了这里。在这里，权贵放下自己的权柄；富有者舍弃财富；贫穷者忘却自己的贫穷；孤儿不再是孤儿；我还要补充：君王脱下紫袍，与其他人平等地并列。因为我们的兄弟情谊就是基督那平等尊贵的身体；我们的居所是共同的救恩之港，对所有人而言同样具有拯救之力。——我们的一切都与世俗不同。因此，当死亡降临时，这里不会像那些贪恋尘世之人那样有哭泣和哀号，而是静静地为逝者举行安葬仪式：因为在这里，妻子不放声痛哭，儿女不放声嚎叫，亲属也不吟唱哀歌，追忆这般那般往事；相反，离世是带着喜乐的，送别是怀着美好盼望的；尽管也会流泪，但这源于对逝者的属灵之爱：其中并无不妥之处；因为主在拉撒路的坟前也曾流泪，这正是我们本性的体现（约 11: 35）。自古以来，还有哪种生活比这更幸福呢？——还有哪种生活方式能比这更使人亲近上帝呢？因此，我们理当及时效法大卫宣告：“耶和华在此赐下福分，就是永远的生命”（诗篇 132: 3）。

8. 让我们欢欣鼓舞，彼此同喜；让我们不断感恩，永不停止；让我们爱我们全善的上帝，并以无尽的爱来爱祂，因为祂已将我们从黑暗召入光明，从卑微召入荣耀，从无名召入显赫。你们每个人都知道自己从何而来，为何奔向此地，随后与谁建立了团契，称谁为弟兄，又与谁同住。而这些恩典不过是未来应许的序幕：因此，如果我们能善尽眼前的使命，竭力忍受劳苦，结出顺服的果实，按照在我们里面运行的秩序和准则行事，那么最终我们将获得那眼未曾见、耳未曾闻、人心也未曾想到的，就是神为爱祂的人所预备的（林前 2: 9）。愿我们所有人都能得着这一切。

333. 经常思想死亡的人，会坚定对死亡的记忆；对死亡及其相关事物的记忆，会使人对上帝的敬畏扎根于心；对上帝的敬畏则能使心灵从情欲中得到洁净

333. 1) 经常默想死亡的人会坚定对死亡的记忆，对死亡及其相关事物的记忆会建立对上帝的敬畏；对上帝的敬畏能使心灵从情欲中得到净化。——2) 让我们沿着这条道路走向无欲的福乐。[4, 132]

9. 关于死亡的消息日益频繁，无论远近，如今都时有耳闻，尤其是关于我们属灵的弟兄和长老们的离世。除其他人外，格里高利弟兄也离开了我们，他的一生值得称颂，离世也蒙福；因为他是为基督之故在流放中离世的。——那么呢？——我们当然也终将离开这里，无论老少，无论长者还是年轻人。因为死亡是所有人共同的赎罪，只是有人先走，有人后走。既然如此，我们怎能不去思考死亡，以及灵魂离开肉体后我们将要面对的一切呢？若不披戴光明之武器，我们如何能经受住天使的审视？——若不随身携带通往永生的指引，我们又如何能走上那条道路？若不摆脱那些招致罪孽的私欲，我们又如何能避开这世代的君王——主曾论及他：“这世界的君王将要来了，他在我里面一无所有”（约14:30）？“那仆人是**有福的**，”主说，“**他主来的时候，发现他正在做这些事。我实在告诉你们，主人必派他管理一切家产。**”这是何等感人的话语！“倘若那恶仆心里说：‘我的主人迟迟不来’，就动手宰了他的牛羊，与醉酒的人一同吃喝；那仆人的主人将在他意想不到的日子、不知晓的时刻来到，要**割断他的粮袋，把他与不忠信的人一同丢弃；在那里必有哀哭切齿**”（玛窦福音24,46-51）。这则比喻难道不令我们恐惧吗？这威胁难道不使我们的肉体疲惫不堪吗？因为这并非寓言，也非空话；相反，言语远未能准确表达那时将要发生的事：因为那里的哀哭与这里的哀哭不同，那里的咬牙切齿也与这里的咬牙切齿不同；二者之间的差异，恰如梦境与现实的差异；此外，那里的火永不熄灭，而此处的火终将熄灭；那里的虫永不死亡，而此处的虫终将死去。但又有谁会思考并探讨这些呢？谁能看见并听见这一切？因为人纵然看见却未曾看见，纵然听见却未曾听见，皆因灵魂已如顽石，心中充满情欲。——谁能拥有蒙主喜悦的痛哭，日日洁净自己，除去来自彼岸与此岸的种种污秽，而不将这洁净推迟至明日？“**因为，**”经上说，“**一天的难处，一天就够了**”（太6:34）。谁能将对上帝的渴慕置于首位，摒弃一切尘世的私欲，以致能与大卫一同呼求：“**我的心紧贴着你；你的右手必扶持我**”（诗篇62:9）。啊，何等幸福的无私！弟兄们，我们应当如此！圣言要求我们以这样的心志来调整自己！愿我们心灵炽热，披戴信心的盔甲，以盼望为翅膀，并完全准备好迎接离世。

10. 因此，我恳求并祈祷，让我们像每日临终之人一样，竭尽全力勉励自己履行一切应尽之责，深知自律虽本性为美德，却会带来痛苦；而放纵私欲的罪恶则会将人拖入地狱深渊。让我们流下那由痛悔之心与谦卑的思虑所催生的净化之泪；让我们以无私的生活将圣天使们化作挚友，好使他们在我们离世之时，能友善地将我们迎接到主面前。——我如此说，并非因自己已行善，而是愿与你们一同行善；既当言说，便不该沉默；因我以神的爱爱你们，好叫我们众人行善，成为永生的继承者。

334. 责备他们不再敞开心思

334. 1) 责备他们不再敞开心扉。——2) 随后列举了上帝对不悔改者施以严厉惩罚的例子，以此激励他们进行忏悔。[4, 133]

11. 这些日子来，你们令我深感悲痛，这种悲痛难以承受。因为你们停止了惯常的忏悔——这是我们生活中最伟大、最具救赎意义的善行。——倘若我看到你们变得更好、更臻完美，我定会如卸下重担般欣喜：因为医治他人的软弱需要付出不小的劳苦。但我看到你们身上恰恰相反的情况，便猜到了其中的原因。请告诉我，你们的狂妄，以及由此引发的种种混乱，究竟从何而来？难道不是因为你们不进行忏悔，反而隐藏着自己那些有害的念头吗？因为我们一切罪过的起因和根源，正是那些不恰当的念头；当这些念头被揭露时，便会被上帝的恩典驱散；而当它们被隐藏时，便会逐渐演变为黑暗之事。由此产生了心灵的死亡，由此产生了彼此的分裂，由此产生了因无知和迷误而产生的自我辩解之词。

12. 然而，人啊！我们看到，那些没有理智的动物，凭着自己的本性就知道哪些食物对它们有害，并会避开它们；难道不更应该期待人也能做到这一点吗？毕竟人自从受洗以来，就已经获得了

关于何为善的一切知识！——难道你没听过圣经所说，上帝“不赦免‘旧世界’的人，却保全了那传讲公义的挪亚，并降下洪水毁灭了那些不敬虔的人”（彼得后书 2:5）？难道你没读过，主“将所多玛和蛾摩拉的城邑焚烧毁灭，作为那些想要行不义之人的鉴戒”（《彼得后书》2:6）？难道你没经常听到使徒这样疾呼：“你们不要自欺，无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、污秽的、男妓、男同性恋者、贪婪的、偷窃的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受神的国”（哥林多前书6:9-10）。既然你听见了这些，竟还说不知道什么是恶？——这便是伪装和狡辩。——难道你不惧怕这威胁吗？难道你不敬畏那位令万物战栗的主吗？——所以，谁都不要逃避认罪！

335. 他说自己爱弟兄，并确信弟兄们也爱他，于是邀请大家为这样的团契感谢上帝，并在他不得不严厉责备他们时，要忍耐

335. 1) 他说自己爱弟兄们，并确信他们也爱他，于是邀请大家为这样的联合感谢上帝，并劝勉他们在自己不得不严厉责备他们时要忍耐。——2) 随后，他劝勉大家在追求救恩的过程中，要甘心乐意地承受劳苦与悲伤：因为别无他法；况且，鉴于与此相关的伟大应许，这并不会严重破坏圣徒特有的喜乐。——3) 让我们忠实地行走在上帝的道路上；若不慎跌倒，也要迅速站起来。[4, 134]

13. 圣经中有这样的话：“爱我的，我必爱他；寻求我的，必得着恩惠”（箴言 8,17）。在另一处，它还指出了爱的标志，说：“爱 的人，必勤加管教”（箴言 13,25）。既然我这卑微之人被委派来牧养你们，所以在先前的教导中，我不得不指正并责备你们，并非要使你们受冒犯，我敢用使徒的话对你们说：“但愿你们能体会到我对你们那丰盛的爱”（《哥林多后书》2:4），在你们受苦时与你们同受苦，在你们喜乐时与你们同喜乐。因为我还能关注谁呢？除了你们，我还能为谁忧愁、为谁喜乐呢？你们是我的弟兄、儿女、父亲、朋友、亲人、所爱、所思念的、我的喜乐、我的冠冕，以及一切能表达我与你们之间真诚相交之情的。我在此见证我的确信：你们对我也是如此，你们既不依恋父母、兄弟、亲族、故乡，也不依恋其他任何可见之物，唯独依恋上帝，并因着上帝而依恋我的谦卑。我们感谢圣灵中的上帝，因祂将我们联合在一起，使我们彼此相爱、被彼此所爱，成为“一个身体、一个圣灵”，正如“我们蒙召，是在同一个盼望之中”（弗4:4）。因此，让我们彼此欢喜，互相分担喜乐；虽然有时不得不严厉地劝诫你们，但我们不要因此疏远彼此，而是要像往常一样，出于爱和共同的益处，耐心地承受管教。因为经上记着说：“我儿，不可轻看主的管教，受责备时也不可灰心；因为主所爱的，祂必管教；又鞭打凡所接纳的儿子”（箴言 3:11,12）。使徒也补充道：“你们若受管教，就是神待你们如儿子；哪有儿子不被父亲管教的呢？你们若不受管教，就是与他毫无关系，因为你们是行淫的人，不是儿子”（希伯来书12:7-8）。

14. 此外，财富、权力以及人们所渴望的其他事物，并非唾手可得，而是需要付出巨大的辛劳和汗水：难道我们能设想，要达到上帝并获得神圣的奖赏，会是一件轻松惬意的事，而不需要付出无尽的辛劳和汗水吗？这样的假设难道不是极度天真和目光短浅的明证吗？——为什么我们听到“我们必须经历许多苦难，才能进入上帝的国度”（使徒行传 14:22），以及“通往永生的道路是狭窄而艰难的”（马太福音 7:14）？这又是出于什么原因呢？——原因在于，我们自己不愿安居于起初在乐园中赐予我们的无忧无虑的生活和无尽的喜乐之中；而是因轻率，竟宁愿堕入这充满情欲与悲苦的现世生活；若要重返那里，唯有效法我们的主耶稣基督，经历这苦难的磨练。“他因那摆在面前的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难”（希12:2）。不过，既然出于上帝的苦难因着对永恒福分的盼望而变得轻省，它们通常便不会过于沉重；正因如此，对圣徒而言，当下被称为节期。圣大卫对此作证，他说：“义人哪，你们当因耶和華欢喜”（诗篇32:1），指出了永恒的喜乐。同样，蒙福的使徒也证实道：“你们要靠着主常常喜乐；我再说，你们要喜乐”（腓立比书4:4）。这些话是对那些悲伤哭泣、奋力拼搏、身处争战之中并遭受各种苦难的人说的；因为对有德行的人而言，因上帝而生的忧伤正是喜乐的源泉。

15. 因此，让我们也像每天都在庆祝节日一样，为上帝的缘故欣然承受苦难，不要因魔鬼的诡计和攻击而气馁。倘若我们偶然松懈，被不该关注的事物所吸引，无论是在言语上，言语或行为上被引向不该去的事，就要尽快振作起来，恢复原有的良好心态，并再次怀着热忱为上帝效力，要知道，在君王眼中，受到尊荣的战士是那个奋勇战斗、奋力抗争的人，而不是那个从战场上逃跑的人

。 我们也是如此，若能在这看不见的争战中坚持到最后一息，必因神的恩典蒙受永恒的赏赐，并在我们的主耶稣基督里得着天国。