

蒙福的记忆
圣山长老帕伊西
语录

第三卷
属灵的争战

目录:

序言	4
第一部分。 论思想之争	6
第一章。 论善念与恶念	6
善念的力量	6
“左边”的念头——最严重的病	7
善良的念头能给人带来心灵的健康	9
心怀善意的人，眼中所见尽是美好	10
圣洁之人的意念与狡诈之人的意念	11
人的念头——是其灵性状态的晴雨表	12
第二章。 论诽谤的念头	13
哪些意念属于亵渎	13
亵渎的念头从何而来	14
对诽谤之念的鄙视	15
在什么情况下，我们自己会因诽谤性的念头而负有罪责	16
第三章。 关于信赖自己的念头	16
信赖自己的意念——诱惑的开端	16
轻信念头会导致精神疾病	17
怪癖始于意念	18
被自己的想象所折磨	19
顺服能克服一切	20
第四章。 关于对抗邪念	22
培养善念	24
心灵与内心的净化	25
在怀疑的念头后面加上问号	26
与念头的对话	27
与念头相伴	28
第二部分。 关于公正与不公正	29
第一章。 关于如何接受不公	29
必须正确调整自己面对不公的态度	29
因承受不公而生的喜乐	30

接受不公——一件有益之事.....	32
对天国宝库的奉献	33
神圣的伪装.....	33
第二章。 论自我辩解 如何将上帝的恩典从我们身边驱离.....	35
自我辩解阻碍灵性成长.....	35
人之所以为自己开脱，根源在于他的自私	36
为自己开脱的人无法获得属灵的帮助	37
如果你不为自己辩解，上帝会为你辩解.....	38
真正审视自己的人，不会为自己开脱	39
自我辩解无法给灵魂带来安宁	40
让我们承担起[他人的罪孽]的重担	40
第三章。 论神的公义与人的公义.....	41
神的公义	42
修士应得之物，基督正为来世而珍藏	43
人们为自己创造了一部“另一部福音书”.....	44
第三部分。 关于罪与忏悔	47
第一章。 论罪如何折磨人.....	47
心灵的净化.....	47
摆脱罪恶的黑暗.....	48
出于自由意志的罪	49
让我们出于对基督的爱去行善	50
我们生活中的诱惑	50
罪人拥有许多培养谦卑的素材	51
第二章。 关于必须珍视良心	52
让我们检视自己的良心.....	52
被压抑的良知	53
扭曲的良心.....	54
虚假不会给人带来安宁	55
纯洁的良知会给出无误的启示	57
第三章。 关于自我观察与自我认识的必要性.....	57
自我探索	57
从我们的跌倒中汲取的教训.....	58
必须将敌人钉在原地，然后给予打击	59
应当像照镜子一样，从他人身上审视自己	60
真正认识自己的人，才会拥有谦卑.....	60
我们需要弄清楚，我们患了什么病.....	61
第四章。 论我们认识到自己的罪性 会使上帝动容.....	62
承认自己的过错.....	62
对罪性的觉悟与灵性斗争的进展	63
我们应当谦卑地祈求上帝的怜悯，以使我们得以改过自新.....	64
为我们的过犯而悲伤	64
我们需要的是自我反省，而不是绝望	65
用放大镜审视属灵修为.....	66

第五章。 论悔改所蕴含的巨大力量	67
“他来到自己里面.....”	67
悔改的眼泪	68
无尽的悔改之旅	69
生命改变	70
“.....我的罪在我面前如刺”	71
被迫的悔改	72
忏悔能给人带来神圣的安慰	72
第四部分。 黑暗邪恶势力	73
第一章。 关于巫术	73
巫师们还会使用各种来自魔鬼的“圣物”	74
那些从事巫术的人，编造了许多谎言	75
恶魔的巫术行径	76
魔鬼永远无法行善	77
在什么情况下巫术会生效	78
如何破除巫术	78
巫师与恶魔的勾结	79
第二章。 关于被污秽之灵附身的人	80
怀有魔鬼般的骄傲，人就会被魔鬼附身	81
被恶灵附身者会对任何圣物产生反应	82
不要在意被恶灵附身之人的言语	83
帮助被恶魔附身者	84
关于驱魔	86
被恶魔附身者的殉道般的生活	87
第三章。 可怕的迷惑	88
苦修与迷惑	88
关注想象力	89
魔鬼伪装成光明的天使	90
梦是虚幻的	91
关于异象的注意事项	92
受迷惑之人的显著特征	93
迷恋与疯狂	93
对待被迷惑的人要小心	94
受迷惑者那廉价的“恩赐”	95
纠正被迷惑者	95
第四章。 “迷惑者与被迷惑者”	96
关于五旬节派的迷惑	96
关于踏火者	97
转世	97
关于印度教中的苦行修行	98
印度教造成了许多危害	99
人们是多么容易被蒙蔽啊	100
回归东正教	101
第五部分。 关于忏悔的力量	102
第一章。 论灵性导师的必要性	102

通过告解，人得以获得自由.....	102
上帝希望人通过他人来改正自己	104
在灵性生活中，灵性导师是必不可少的.....	105
请将人们引荐给属灵导师	105
“治疗型神父”	106
家庭中的灵性导师	106
更换灵父	107
第二章。关于如何正确地做告解.....	108
必须重新包扎自己的伤口	108
忏悔的必要性	109
正确的忏悔.....	109
我们在忏悔时为自己开脱，反而加重了良心的负担.....	110
告解之后	111
对灵父的信赖	112
与属灵导师建立正确的联系.....	113
第三章。关于告解神父是灵魂的医生.....	114
对优秀灵修导师的需求	114
灵修导师的见解与经验.....	114
信徒领圣餐的频率由他的灵性导师决定.....	115
关于斋戒	116
赦罪祷文	117
第四章。关于灵父对人灵魂的工作	117
懂得如何引导灵魂——这是一门精妙的学问	117
我们不要让人沉溺于自己的情欲之中	118
如何对待陷入绝望的人.....	119
对无耻之人要严厉，对有虔诚之心的人要宽容.....	120
仁慈对不悔改的人有害.....	121
尊重他人的自由.....	122
灵父对告解者的爱.....	123

序言

看到罪恶“在当今时代已成风气”，已故的帕伊西长老特别强调了忏悔与告解的必要性。长老对忏悔的重视程度，可从其《箴言》第三卷最后一章中窥见一斑。“忏悔与告解，”长老对我们说，“在今天最为必要。它们的目的是为了剥夺魔鬼从人类那里获得的那些权利。人们赋予魔鬼权利，结果他便折磨世人。”

在帕伊西长老的引导下，许多人首次领受了告解圣事，并由此改变了人生。如今，这些人正作为虔诚的上帝儿女精进修行，甚至在今生便已体验到天堂般的喜乐。“毕竟，人们本性是如此善良！”帕伊西神父欣喜地与我们分享道。“从未有过这样的情况：我劝某人去告解，而他却没有去。”当然，长老那伟大的爱也促成了这一切，这份爱改变了与他接触之人的灵魂，将原本贫瘠的黏土转化为适宜耕作的沃土。

长老帕伊西的《箴言》第三卷，经由我们教区新任主教——卡桑德里亚大主教尼科迪姆阁下——的祝福正式出版。本卷汇集了长老的教诲，这些教诲能够帮助饱受罪恶折磨的人培养良善的忧虑之心，并开始灵性斗争，从而挣脱束缚自己的罪恶枷锁。通过过着悔改的生活，基督徒将能够褪去自己的“旧人”——正如长老所言，这个“住在我们里面的邪恶房客”。帕伊西神父曾说，为了驱逐这个邪恶的房客，我们必须“拆毁[他的]房子，并开始建造新房——塑造一个新人”。

根据圣父们的教导，罪的根源在于邪恶的意念。因此，我们从长老的属灵遗产中精选了关于意念的教导，将其收录在本卷的第一部分。“意念，”长老说，“是我们属灵状态的晴雨表。”善念具有巨大的力量——它能从灵性上改变一个人。相反，恶念则会折磨人。当人驱除恶念、培养善念时，他的心智与心灵便得以净化，神的恩典便在他心中存留。

本书的第二部分阐述了这样一个道理：当人忍受不公并以灵性的态度面对时，便会从上帝那里获得巨大的祝福。往往就连灵性之人也不了解这一真理，他们为了为自己开脱，甚至到了“编造自己的福音”的地步，从而将自己与上帝隔绝开来，因为人的真理与灵性生活毫无共同之处。如果我们想要与基督合而为一，我们就应当成为神圣真理的参与者，而“这种真理蕴含着仁爱、高尚和牺牲精神”。

本书第三部分探讨了罪的问题。人的尘世生活因罪而沦为地狱般的折磨，但通过属灵的争战，我们的生活可以变成天堂。若人欲“走出罪恶的黑暗”，就必须仔细省察自己的良心——这是上帝赐予他的“第一条神圣律法”——并谦卑地承认自己的过错与失误。这种实践将引领人进入“无尽的忏悔之旅”，并赋予灵魂神圣的慰藉。

在第四部分中，帕伊西神父揭露了撒旦势力，它们通过其顺从的工具——巫师、通灵者、通灵者及其他被迷惑之人——在世上活动。长老强调，黑暗势力本身是无力的，但如果人犯下某种重罪，从而赋予了它们对自己支配的权利，就会受到这些势力的破坏性影响，进而遭受魔鬼的侵扰。为了摆脱这种影响，人必须找出犯罪的原因，即认清自己的罪过，忏悔，接受告解，并成为教会中自觉的成员。

本书的最后第五部分专门论述告解圣事。长老特别强调：基督徒若要获得罪的宽恕，必须进行告解；而为了确保灵性成长的安全，则需要一位属灵导师。帕伊西神父明确区分了精神科医生的工作与灵性导师的侍奉（如今这两者有时会被混为一谈），并分享了他自己在引导人们灵魂方面的亲身经验。

与前几卷一样，帕伊西神父简要回答了向他提出的各种问题。长老的回答并非对某个主题的系统阐述，也不声称是面面俱到的。这些教诲的目的在于帮助人得救。“人的灵魂得救，”长老曾说，“就是我的安慰和喜乐。”

长老能洞察在每个具体情境中什么能帮助对话者在灵性斗争中获益，因此他会根据对方的灵性需求与之交谈，并为其补充必要的“灵性维生素”。帕伊西神父常常通过恰当的例子来阐明自己话语的含义。长老深信，积极的榜样能带来巨大的益处。“如果我有时间，我会写写那些诚实地度过一生的人，写写那些少女和青年，写写那些以圣洁著称的父亲和母亲，”他向我们分享道。“这些美好的榜样，足以揭露那些将罪恶奉为时尚的人。单纯谴责邪恶往往收效甚微。然而，当我们展现善行时，邪恶便会不言自明。”

众所周知，长老回答的问题是由修女们提出的。但尽管如此，帕伊西神父的回答适用于任何致力于“行善”或希望开始这一修行的人。“无论是修士还是平信徒，”长老在其中一封信中写道，“所受的诫命都是一样的。天堂也只有一个[对所有人而言]。”此外，帕伊西神父经常指出，有些平信徒过着崇高的灵性生活，并在自身身上进行着精微的灵性修持。

我们感谢所有欣然同意审阅本书手稿，并以建议帮助我们完成出版准备工作的人士。

“愿仁慈的上帝启迪我们，赐予我们真诚的忏悔，使我们所有人都能有幸进入祂为我们预备的乐园——祂作为深爱我们的天父，已为我们预备了这乐园，”长老如是说。

我们虔诚地祝愿，愿他的话语在现实中得以实现。阿门。

2001年2月11日

浪子周

圣使徒兼福音书作者神学家约翰修道院的院长菲洛菲娅修女及基督里的姐妹们。

——长老，动物是如何察觉到某个人内心充满仁慈的呢？

——动物有直觉。因此，如果你爱它们，如果你为它们感到心痛，它们就能感受到。在伊甸园里，动物们感受着恩典的芬芳，并侍奉亚当。堕落之后，大自然便与人类一同叹息。看，那只可怜的小兔子：它的眼神总是充满恐惧。它的小心脏正焦虑地“咚咚咚”地跳着。这可怜的小家伙根本睡不着！这微小而毫无过错的生灵，竟因我们的罪孽而承受着如此巨大的痛苦！然而，当人回归到堕落前的状态时，动物们便会再次毫无畏惧地靠近他。

第一部分。 论思想之争

“人若以良善的意念看待万物，便能净化自身，领受上帝的恩典。而若怀有邪恶的、‘左倾’的意念，人便会谴责并无端伤害他人，阻碍神圣恩典的降临，随后魔鬼便会前来折磨他”

第一章。 论善念与恶念¹

善念的力量

——长老，在《旧约》的《马加比下》中写道：“虔诚的意念并非情欲的铲除者，而是它们的对手。”² 这是什么意思？

——你看：情欲深深植根于我们内心，但虔诚、善良的意念能帮助我们不沦为它们的奴隶。当一个人不断将善念融入行动，使自己的善行变得坚定、稳固时，[他的]情欲便停止作祟，仿佛不复存在。也就是说，虔诚的意念并非能根除情欲，而是与之抗争，并能战胜它们。《马加比书》第四卷描述了七位圣童、他们的母亲圣所罗门尼达以及他们的老师圣以利亚撒，正是凭借虔诚的意念，才得以承受那些[折磨]。我认为，[圣经]的作者提及此事，正是为了清晰地展现善念的力量。³

¹ 在教父们的苦修术语中，“意念”一词既可以指心中浮现的简单想法，也可以指倾向于善或恶的内心动机。此外，“意念”还可以理解为通过理智、良知、情感和意志所形成的善或恶的倾向。任何行为之前都有意念，因此，为了使属灵的争战正确进行，它首先必须着眼于审视意念，以便培育善念并驱除恶念。所有基督徒都应致力于此，但修道士对此尤为深入。（以下希腊语出版者的注释均不作标注。）

² 《马加比书》第四卷尚未被译为俄语。——译者注

³ 俄语译本参见《马加比下》6、7章。

一个善念的力量，相当于数小时的彻夜守夜！它拥有巨大的力量。如今有这样的反导系统，能用激光束在发射台上就击中敌方导弹，使其无法升空。善念也是如此：它们能阻止恶念从魔鬼的“机场”——即恶念盘踞之地——起飞，不让它们升入空中。因此，请尽你所能，不要让魔鬼有机会在你心中植入恶念。请设法抢先一步，在自己心中播下善念，让你的心成为花坛，让你的祷告伴随着你心中神圣的芬芳。

如果一个人心中哪怕只存有一丝“不端正”——也就是恶意的——想法，那么无论他做出何等伟大的功绩——斋戒、守夜或其他什么——一切都将付诸东流。如果他不与邪念抗争，反而接受它们，苦修又能对他有什么帮助呢？为什么他不先把容器里的污浊油渣——那种只能用来做肥皂的——清理干净，然后再往里面倒入纯净的油呢？他为什么要将纯净的与不纯净的混在一起，把纯净的弄得一文不值呢？

一个纯洁、善良的念头，其力量远胜于任何苦行壮举。例如，魔鬼向一位青年发动了污秽念头的攻势。为了摆脱这些念头，这位青年彻夜祈祷，斋戒，连续三天不吃不喝。然而，他若在修行中融入一个纯净的意念，其力量便胜过他所有的彻夜祈祷和斋戒，并能给他带来更实质性的帮助。

——长老，您在谈论“纯洁的意念”时，是赋予这个词狭义的[苦修]含义，还是更广泛地使用它？

——也包括广义。通过善念，人得以净化并领受来自上帝的恩典。而通过“邪念”[恶念]，他则会谴责并无端指责他人。这样做，他便阻碍了神圣恩典的降临。随后，魔鬼便会前来折磨此人。

——也就是说，长老，当人谴责他人时，就给了魔鬼折磨他的权利吗？

——是的。一切的基础都在于善念。正是善念使人升华，使人变得更好。必须达到这样的境界，才能以纯净的眼光看待万物。这正是基督所说的：“不要按外貌断定人，要按公义断定人。”⁴ 随后，人便进入一种境界，不再用肉眼，而是用灵眼来看万物。他能为一切找到正当理由——此处的“正当”是褒义的。

我们必须保持警觉，以免接受魔鬼诡诈的讯息。若接受了这些讯息，我们将玷污“圣灵的殿”，⁵ 神的恩典将远离我们，结果我们将[在灵性上]失明。当圣灵看见我们的心是无瑕的、纯洁的，祂便降临并住在其中。因为圣灵喜爱无瑕的纯洁。正因如此，祂才以鸽子的形象[在约旦河]显现。⁶

“左边”的念头——最严重的病

——长老，每当我需要解决某个问题时，我就会非常焦虑，以至于无法入睡。

——你最大的问题就是杂念太多。如果你没有这些杂念，那么无论是在服从命令还是在灵性生活中，你都会付出更大的努力。但我会教你一种方法，借助它，你就能避免思虑纷杂。听好了。例如，如果你脑海中浮现出关于明天要办的某件事的念头，就对这个念头说：“这事不是今天要做的。明天我再考虑吧。”至于需要做出决定的时候，不要为“该怎么做才好”而纠结，也不要一再拖延。选定一个方向，果断行动，至于后续的事就交给上帝吧。尽量避免过于吹毛求疵、过度谨慎，以免让自己烦恼不已。怀着爱心⁷ 去做力所能及的事

⁴ 《约翰福音》7:24。

⁵ 参见《哥林多前书》6:19和3:16。

⁶ 参见《马太福音》3:16；《马可福音》1:10；《路加福音》3:22及《约翰福音》1:32。

⁷ “爱德”（φιλότης）。这个词在帕伊西长老的言论中多次出现，他强调了爱德在灵性生活中的重要性。在现代俄语中，没有与φιλότης完全对应的词。非字面意义上，它可译为“胸怀宽广”、“乐于奉献”，以及“为追求道德或精神理想而蔑视物质”。——译者注

。同时，要保持简单，并完全信赖上帝。将我们的未来和希望托付给上帝，从某种意义上说，就是要求祂帮助我们。即使是身体健康的人，也会因思虑过多而变得一事无成。如果生病和受苦的人感到沮丧，那还有理由可言。然而，如果一个身体健康的人却因“左边”的念头而焦虑痛苦，那简直该给他套上束缚衣了！[这怎么可能呢——]明明身体健康，却被自己的念头折磨得痛苦不堪！

我们这个时代最严重的疾病，就是世俗之人的浮躁念头。他们可能拥有一切，唯独缺少善念。他们之所以痛苦，是因为没有以灵性的态度对待周遭境遇。例如，某人开车前往某地。途中发动机开始出故障，他因此稍稍迟到了。怀着善念的迟到者会这样说：“看来，仁慈的上帝让我放慢脚步并非偶然。谁知道呢：也许如果没有这次延误，我可能会遭遇车祸！天哪，我该如何感谢祢，是祢将我从危险中拯救出来！”这样的人便会赞美上帝。而那些心怀恶意的人，则会以世俗的眼光看待此事，并开始指责和诋毁上帝：“这真是倒霉透顶！我本该早点到的，结果却迟到了！一切都乱套了！全都是那个上帝的错……”

当人以“正”的意念接纳发生在自己身上的事情时，便会得到帮助。而若心怀“邪”念，就会备受折磨、心力交瘁，失去平衡。我记得多年前，我们从圣山抵达乌拉诺波利斯⁸，正准备继续前往塞萨洛尼基。有人给我们安排了一辆卡车，车上已经装满了五花八门的东西：行李箱、橘子、鱼，还有装过鱼的空的、脏兮兮的篮子……随后，人们开始往同一车厢里挤：阿福尼亚达（⁹）的孩子们、修士和教友。能坐下的就坐在木板上，其余的人只能站着。一位体态丰腴的平信徒挤到了我旁边的长凳上。由于空间拥挤，他感到非常不舒服，便大声抱怨道：“这简直是太离谱了！”而在他稍远一点的地方，坐着一位僧人，整个人都被臭烘烘的鱼篮子堆得严严实实——可怜人只有脑袋露在外面。卡车沿着坑洼不平的乡间小路驶去，在颠簸的路面上摇晃颠簸。那些嵌套在一起的鱼筐不断倾倒在僧人身上，他为了保护自己的脑袋，只能用手将它们推开。而我那个胖乎乎的长椅邻座，则因座位略显局促，仍在大声表达不满。“你干嘛一直喊个不停？”我劝他道，“看看你这位邻座的处境！”“您还好吗，神父？”——我问那位僧人。“这里比地狱好多了，长老，”他微笑着回答。一个独自坐着却饱受折磨，另一个却乐在其中，尽管成堆散发着恶臭的鱼篮正倾泻在他身上。而路途还很遥远——大约要两个小时的车程。这位平信徒脑海中想象着坐巴士该有多舒适，他恨不得把眼前的一切都砸个粉碎。而那位修士却心怀喜悦，因为想到若在炼狱中，自己将承受何等痛苦。“再过两小时我们就到目的地，就能从这车厢里出来啦，”修士这样想着。“而那些可怜的[罪人]却要在地狱里永世受苦。况且那里的折磨简直是地狱般的——根本无法与这些小车厢和人群的拥挤相提并论。愿上帝得荣耀——这里可比那里好多了。”

——长老，为什么，比如说，两个见习修士对自己的长老所怀有的信任程度会不同呢？

——原因在于心念。对任何事物、任何人，都可能怀有扭曲的心念。若缺乏善念，且未能从每一项行为中摒弃“自我”——也就是出于私利行事——那么人即使从圣人那里也得不到益处。即便他有圣洁的长老或长老尼，即便他的长老是 [亲自] 安东尼大圣——更不用说——哪怕所有圣人[都成为他的导师]，也无法帮助他。即便是上帝本人，尽管祂非常愿意，也无法帮助这样的人。如果一个人爱自己，也就是沉溺于自我放纵，那么他就会按照自己“我”的喜好和口味来解释一切。有些人将一切都解释为罪恶，另一些人则按自己的喜好去解释。渐渐地，这些荒谬的解释对这样的人来说变得“理所当然”。无论你表现得如何—

⁸ 乌拉诺波利斯——距离圣山最近的世俗村落，位于阿方半岛东南海岸的一个小村庄。——译者注

⁹ 阿方尼亚达（阿方斯山教会学院）——位于圣阿方斯山的一所男子封闭式学校。成立于1753年。除了中学课程中的科目外，阿福尼亚达的学员还学习神学和教会应用学科（《圣经》、圣徒传、礼仪学、古希腊语、拜占庭教会圣咏、圣像画等）。——译者注

——这样的人依然会受到诱惑。而有些人，只要稍加关注，说几句善意的话，就会像长了翅膀一样振奋起来。但如果忽视他们，他们就会非常沮丧，并陷入极端。这些极端来自仇敌。例如，这样的人会注意到某件微不足道的小事，并以此为依据构建自己的[毫无根据的]推测。随后，他们便确信事情的真相正是如他们所推测的那样。例如，看到某人若有所思，这类人便认为对方是因某事而对他们生气，尽管那人可能只是因为心事重重才显得若有所思。几天前，有位访客来找我，问起他的一位熟人：“以前他都愿意跟我说话，现在为什么不说了？难道是因为我最近批评了他？”——“你知道吗，”我对他说，“说不定他看到你时，只是没认出你来。又或者他的亲人中有人生病了，他正全神贯注地想着如何找医生。又或者他正准备出国，正为兑换货币的事而烦恼。也可能还有其他原因。”结果发现，那个被提及的人确实正因亲人患病而心事重重。而他的那位熟人却希望他无论如何都要停下来和他聊聊，结果反而让自己陷入了无谓的纠结之中。

善良的念头能给人带来心灵的健康

——长老，软弱的念头有哪些显著特征？

——你是什么意思？我还是第一次听说[“微弱念头”]。

——你说过，当一个人接纳“左边”的念头并对某人的行为心生不满时……

——所以我把这种念头称为“软弱”？

——我记得有个人想当您的见习弟子，您对他说：“我不收你，因为你的念头很软弱。”

——不，我是这么对他说的话。“我不收你当见习修士，因为你缺乏灵性健康，”——这就是我对他说的话。“‘灵性健康’是什么意思？”他问道。“你没有善念，”我解释道。“作为一个人，我难免会有缺点；而作为一位老修士，或许也会有些美德。但如果你心中没有善念，那么我的缺点和美德都会对你造成伤害。”对于年幼的孩子，可以说，只要他尚未成熟，他的意念就比较薄弱。但对于成年人，却不能这么说。

——长老，难道所有成年人都已经成熟了吗？

——有些人头脑尚未成熟。这里说的不是那些单纯脑子不灵光的人。如果一个人行为不端，他的意念就会偏向邪恶，对一切都曲解。这样的人缺乏灵性的健康，即便是善行也帮不了他。甚至连善行都会让他备受煎熬。

——长老，如果[在修道院]发生了一些混乱，追究责任人是否有意义？

——你先反省一下，这事是不是你自己有错。这样反而更好！

——长老，可是如果别人自己给了我理由[让我认为他们有错]呢？

——而你又曾多少次给过他们同样的借口呢？仔细想想，你就会明白，以这种方式看待发生的事情，你其实是犯了错。

——那么，当我们说：“很可能，[这种混乱]是某位修女造成的，”我们是否就抱有“左边”的念头？

——你确定那位姐妹真的有错吗？

——不，但她以前也做过类似的事。

——既然不确定，那就说明这是“左边”的念头。而且，即使这位修女确实有错，谁又能知道她究竟是如何、出于什么原因才这么做的呢？

——长老，但是如果我发现，比如某位修女有某种情欲呢？

——你这是在当修女长吗？修女长才负责[你们]，所以才需要关注你们的私欲。但你们为什么要去关注彼此有什么私欲呢？你们还没学会如何修持自己。如果想学会修持自己，就不要去探究别人在做什么，而是要把你们在他们身上所看到的那些美好意念融入到自己

的修行中。无论一个人追求什么目标——都要把美好的意念融入到修行中。善念中蕴含着爱。它能化解人的敌意，促使他以善意对待你。还记得那些将强盗误认为长老的修女们吗？当他向她们坦白身份后，她们认定他是为了基督而装疯的圣人，因此才伪装成强盗。此后，她们对他更加尊敬。最终，这些修女不仅救了那个强盗，也救了他的同伙。¹⁰

——长老，如果修女说谎了，该怎么办？

——如果她是因为你的缘故才被迫说出这个谎言呢？或者，也许她[只是]忘了什么，而对你说的话——其实并不是谎言？比如，一位女客向厨娘要一点沙拉，厨娘说没有，但女客心里清楚其实是有。如果女管家心怀恶意，她会说：“这女人真会撒谎！”然而，如果她心怀善意，她会说：“可怜的人，被工作弄得手忙脚乱，忘了自己还有沙拉。”或者，她可能会怀着这样的善意为姐姐开脱：“看来她是打算把沙拉留给其他（更重要的）场合。”你也是如此：之所以这样想，是因为你缺乏灵性的健康。如果你拥有灵性的健康，那么即便是不洁之物，你也会视作纯净。你会以同样的眼光看待果树的果实和粪肥，因为正是粪肥帮助[果树]结出了果实。

心怀善念的人，在精神上健康，能将恶转化为善。我记得，在被占领时期，那些体格健壮的孩子，总是大口大口地吃着玉米面包，身体格外健康。而那些父母富裕的孩子虽然吃着涂了黄油的小麦面包，却依然体弱多病，因为他们的体质虚弱。在精神生活中，情况也是如此。以一个心怀善念的人为例。即使有人无故打了他，他也会说：“这是上帝允许的，为了让我赎清往日的罪孽。赞美上帝！”但如果一个人心中没有善念，那么即使你想温柔地抚摸他，他也会以为你正举起手来，想要打他。看看那些醉汉：一个心怀恶意的人在醉醺醺的状态下会肆意破坏一切。但如果醉汉心地善良，他会哭泣并原谅所有人。有位心地善良的人，喝醉后开始嘀咕：“你看我的眼神真不友好……算了……我要用黄金把你堆满。直接从桶里倒出来！……”

心怀善意的人，眼中所见尽是美好

当有人告诉我，他们在教堂里看到许多不妥当的事情而感到动摇时，我这样回答他们：“如果问一只苍蝇，这附近有没有花，它会回答：‘[关于花]我不知道。不过，那边的水沟里，罐头盒、粪便和污物可是多得不得了。’”于是那只苍蝇就会按顺序向你列举它去过的所有垃圾堆。而如果你问一只蜜蜂：‘你在这附近看到过什么污物吗？’——它会回答：‘污物？没有，我哪里都没看到。这里有这么多芬芳的花朵！’然后小蜜蜂就会开始向你列举各种各样的花——无论是园中的还是田野里的。你看：苍蝇只知道垃圾堆，而小蜜蜂却知道附近长着百合，稍远一点的地方还开着风信子。”

据我理解，有些人像蜜蜂，有些人像苍蝇。那些像苍蝇的人，在任何情况下都只寻找坏的一面，并只关注这些。他们无论在什么事情上都看不到一丝善意。那些像蜜蜂的人，则能在万物中发现美好。心怀偏见的人，思维也必然扭曲。他对万事都抱有成见，看什么都本末倒置；而心怀善意的人——无论看到什么，无论听到什么——都会将善意融入其中。

。

¹⁰ 据一则古老的修道士传说记载，有一次，一名强盗团伙的首领盘算着要抢劫一座防御严密的女子修道院。为此，他换上修道士的服装，来到修道院的大门前，请求留宿一晚。修道院院长和修女们以极大的礼遇接待了他——视他为伟大的阿瓦。修道院里的所有修女都聚集起来，向他求取祝福。修女们将用来为“阿瓦”洗脚的水留存下来，视作某种圣物。一位身患瘫痪的修女怀着虔诚之心用这水洗了脸，竟因此从病痛中痊愈。令众人惊讶的是，她从病床上起身，亲自走向“阿瓦”寻求祝福。这一奇迹从内心里改变了这名强盗首领。他忏悔了，并扔掉了藏在修士长袍下的宝剑。不久之后，他和他的同伙都成为了修士，开始过着严苛的苦修生活。

有一次，一个男孩——一名中学二年级的学生——来到我的小屋。¹¹ 他用铁槌敲了敲小门。尽管有一整袋未读的信件在等着我，我还是决定出去问问他有什么事。“那么，”我说，“有什么要说的，小伙子？”——“这里，”他问道，“是帕伊西神父的小屋吗？我要找帕伊西神父。”——“小屋确实是他的，”我回答道，“但他本人不在——出去买香烟了。”——“看来，”小伙子善意地说道，“神父是去买香烟了，因为想帮谁个忙。”——“是为了自己，”我说，“他香烟抽完了，像着了魔似的冲去商店买了。他把我一个人留在这里，我甚至不知道他什么时候回来。如果发现他迟迟不回来，我也会走的。”小伙子的眼中泛起了泪光，他——再次带着善意地——说道：“我们真是把长老累坏了！”——“那你找他干什么？”我问道。“我想，”他说，“向他讨个祝福。”——“什么祝福啊，傻孩子！他可被迷惑了！那是个不务正业的小人——我对他了如指掌。所以别白等了。毕竟他回来时肯定心情很糟。说不定还会醉醺醺地出现——毕竟他除了其他毛病，还喜欢喝得酩酊大醉。”不过，无论我对这小子说什么，他总是抱着善意去理解。“好吧，”我当时说，“我再等帕伊西娅一会儿。你说你想说什么，我会转告他的。”——“我，”他回答道，“有一封给长老的信，但我会等他回来，好向他求得祝福。”

瞧瞧！无论我说什么——他总是怀着善意去理解。我对他说：“那个帕伊西就像发疯似的，冲出去买香烟了。”他一听，就开始叹气，眼里泛起了泪花。“谁知道他为什么要追去买呢？”他心想。“大概是想做件好事吧。”其他人读了那么多书[却没有这样的善意]。而这里——一个中学二年级的学生竟然有如此美好的善意！你破坏了他的想法，但他却构思出一个新的、比之前更好的想法，并以此得出更美好的结论。这个孩子让我由衷地钦佩。这是我第一次见到这样的情形。

圣洁之人的意念与狡诈之人的意念

——长老，一个拥有圣洁之人，能否分辨谁是狡诈的[谁不是]？

——是的，他既能辨别狡诈之人，也能辨别圣洁之人。他看见某人所行的恶，但同时也能看见行恶者内心的真实。他能分辨出，这种恶来自试探者，是从外部侵入人心的。他以心灵之眼看自己的过犯是重大的，而看他人的过犯则是微小的。他确实认为他人的过犯微小，并非自欺欺人。他或许明白某人所为是罪行，但——在该词的善意层面上——会宽容恶人的诡诈。他并不鄙视这样的人，也不认为他们比自己低贱。他甚至可能认为这样的人比自己更好，并出于多种原因，有意识地容忍他们所犯的恶行。例如，看到罪犯的恶行时，这样的人会认为，这个罪犯无人伸出援手，因此才堕落到犯下恶行。他还明白，如果上帝不施以援手，自己也可能沦落到这个不幸之人的境地。[面对邪恶]时持这种态度，这样的人便能领受丰沛的恩典。而狡诈之人则恰恰相反。他看到义人的圣洁，却不了解其善意——正如魔鬼自己也不了解一样。

那些在[自身]上进行精微修持的人，会宽恕他人却不宽恕自己。他在灵性上越是精进，就越能获得更大的自由，也越发爱上帝和世人。那时，他便无法理解何为恶意，因为他对他人始终怀有善意；他的思想始终纯净，以灵性且神圣的眼光看待万物。即便是邻人的跌倒，对这样的人来说也是有益的。他将这些跌倒作为自己可靠的警示，以此保持警觉，避免自己陷入困境。相反，尚未净化心灵的人思想狡诈，看待周围一切事物也充满狡诈。他甚至用自己的狡诈玷污了美好与善良。即便是他人的美德也于他无益，因为他在杀人魔[魔鬼]的黑暗阴影笼罩下，甚至会通过自己那本“狡诈的解释词典”来曲解美德。他总是处于沮丧之中，并不断用自己的灵性阴霾扰乱周围的人。如果这样的人想要解脱，他就必须明白，他需要净化自己的灵魂，这样灵性的启迪、心灵与思想的纯净才会降临于他。

¹¹ 相当于俄罗斯中学六年级水平。——译者注

——长老，为什么同一个人有时狡诈，有时又善良呢？

——这种情况下，他正受到相应的影响和变化。人很容易变心。狡诈的念头可能来自魔鬼，但也可能源于人自身的狡诈思维。也就是说，敌人常常制造某些情境，以在 的人心中引发邪恶的念头。 有一次，一位大修道院长来到我的修道院，但我没来得及接待他。当他第二次来时，我病得很重，还是没能和他交谈，便请他再来一次。 那时，那位大修道院长开始被各种念头折磨，认为我不愿见他，对他怀有敌意。他去了我所属修道院的总院，开始向那里的人抱怨我。这一切都是受了魔鬼的蛊惑。

人的念头——是其灵性状态的晴雨表

——长老，为什么两个人看待同一件事时会有不同的看法？

——难道所有人的眼睛都能看得同样清楚吗？要想看得清楚、纯净，必须拥有非常健康的灵魂之眼。毕竟，如果灵魂之眼健康，人就会拥有内心的纯净。

——长老，为什么有时同一个人会把同一件事视为祝福，而另一个人却视其为不幸呢？

—— 每个人都会根据自己的心念来解读所发生的事情。对于任何事件或现象，既可以从好的方面看，也可以从坏的方面看。有一次，我听说过这样一件事。 某地有一座修道院。渐渐地，周围开始兴建房屋，修道院最终被世俗的住宅四面包围。那里在午夜举行晚祷——同时兼作晨祷。住在周围的平信徒也会前来参加礼拜。 有一次，一位刚入门的年轻修士去参加礼拜时，忘了锁上自己的小室门，结果有位妇女走了进去。当这位修士得知此事后，顿时惊慌失措：“糟了！小室被玷污了！ 完了，完蛋了，全完了！”他没多想，抓起一瓶酒精，将瓶中的液体倒在地板上，随即点燃！ “给地板消毒！”再稍微晚一点，整个寺院都要烧光了。他虽然烧掉了禅房的地板，却没能烧掉自己的念头。而恰恰正是这个念头本该被烧掉的，因为邪恶就藏在这个念头之中。 倘若这位修士能怀着善念，告诉自己：那位女子是出于虔诚进入他的静室，渴望获得益处，领受[作为祝福的]修道恩典，以便日后在家中继续修行，那么他便会经历灵性的转变，并因此荣耀上帝。

一个人的属灵状态可从其意念的品质中窥见。人们根据自身所具备的品质来评判事物和事件。若内心缺乏属灵的品格，他们便会得出错误的结论，并对他人抱有不公的看法。例如，那些夜间为保持匿名而行善的人，绝不会对深夜在街上遇到的路人产生恶念。而那些在罪恶中虚度夜晚的人，看到深夜路过的行人，却会说：“这畜生，整晚都跑哪儿去了？”——因为他是根据自己的经历来评判的。又或者，心怀善意的人，若在夜里听到楼上传来的敲击声，会欣喜地想：“他们在行礼！”而心怀恶意的人，则会恶狠狠地嘀咕：“他们整晚都在跳舞！”有人听到悦耳的歌声，会说：“多么美妙的教堂圣歌啊！”——而另一个人却会生气地说：“那里面还在嚷嚷着什么歌呢！……”

还记得与基督一同被钉在十字架上的那两个强盗，他们对基督表现出了怎样的态度吗？两人都看见了被钉在十字架上的基督，都感受到了大地震动，两人所处的境遇也完全相同。然而，他们各自心中在想什么呢？其中一人——那个被倒钉在十字架上的人——诽谤基督，说道：“*你若是基督，就救救你自己和我吧。*”¹² 另一个——在右边的那位——则如此承认：“*我们因自己的行为而应受这刑罚；但这位却没有做过一件恶事。*”¹³ 一人陷入了永恒的痛苦，另一人却得救了。

¹² 路加福音 23:39。

¹³ 参见《路加福音》23:41。

第二章。 论诽谤的念头

哪些意念属于亵渎

——长老，我不明白，什么时候一个念头会被视为亵渎……

——当我们脑海中浮现出关于基督、圣母、圣徒、任何神圣之事，甚至关于我们的灵性导师等的不当画面时，这些就是亵渎的念头。这类念头连向任何人转述都不应该。

——就连灵性导师也不行吗？

——向属灵导师只需这样说：“我心中浮现了关于基督、圣灵、圣母、圣徒，或是关于你——我的属灵导师——的亵渎念头。”所有这些亵渎和罪过都不是我们的——它们源于魔鬼。因此，我们没有必要因为魔鬼的罪过而更加沮丧。我刚入修道院时，魔鬼曾有一段时间不断向我灌输亵渎的念头——甚至在教堂里也是如此。我为此非常沮丧。魔鬼利用我在军队里从别人那里听到的那些污言秽语和下流言辞作为素材，向我灌输关于圣徒的邪恶念头。“这些念头来自魔鬼，”我的灵父劝诫我，“既然一个人会因为心中浮现的关于圣物的污秽念头而感到沮丧，这就已经证明，这些念头并非他自己的，而是来自外部。”但我依然感到不安。每当亵渎的念头袭来，我便前往圣施洗约翰小堂祈祷，亲吻他的圣像，而圣像会散发出芬芳。当那些不洁的念头再次袭来时，我又匆匆赶往施洗者约翰小圣堂，圣像上再次散发出芬芳。有一次在圣体礼仪期间，我正在小圣堂里祈祷。当唱诗班唱起尼勒夫斯（Nilevs）的《圣哉上帝》¹⁴时，我便从座位上轻轻地跟着哼唱起来。突然，我看见一只巨大的、可怕的野兽——长着狗头——从通往主教堂前厅的门冲进了小礼拜堂。它的口中和眼睛里喷涌出火焰。那怪物转过身来面对我，似乎因为我唱着“圣哉上帝”而恼怒，恶狠狠地用爪子向我挥舞了两下。我瞥了一眼在我身边祈祷的修士们：也许他们也看到了[那头野兽]？不，没人注意到什么。后来，我把这件事告诉了我的灵性导师。“那么，你看到那是谁了吗？”灵性导师对我说，“就是他本人。现在你安心了吗？”

——长老，人是否总能意识到自己的念头是亵渎的？

——如果他运用上帝赐予的头脑，自然会明白。例如，有些人会问我：“长老，地狱之苦怎么可能存在？看到有人身陷囹圄，我们都会感到难过，更不用说那些在地狱受苦的人了！”然而，这种推理是对上帝的亵渎。这些人把自己装得比祂更义。上帝知道自己在做什么。还记得圣格里高利·双语者讲述的那件事吗？有一次，福图纳特主教从一个被恶灵附身的女人身上驱出了污秽之灵。被驱逐的恶魔化身为乞丐，回到城里，开始指责主教。“那个无情的人把我赶走了！”他大声喊道。有个人听到这些喊声，对这个“可怜人”心生怜悯：“是什么不祥的念头促使他把你赶走！他怎么能做出这种事！来，到我家里来吧。”魔鬼走进了他的家，不久便请求道：“往火堆里添点柴火，我冷得发抖。”主人往火里扔了几根粗木头，火焰欢快地噼啪作响。当火势烧得正旺时，魔鬼附身到了房主的孩子身上。在被恶魔附身的发作中，那个可怜的孩子跳进火里，被烧死了。这时，主人才明白，主教驱逐的是谁，而他自己又把谁迎进了家门。当福图纳特主教从那个被恶魔附身的人身上驱逐出邪灵时，他心里很清楚自己在做什么。¹⁵

¹⁴ 尼莱夫斯·卡拉马多斯——19世纪下半叶君士坦丁堡著名的圣咏家，创作了多首教会圣咏，也是拜占庭教会圣咏的理论家。

¹⁵ 参见圣格里高利·双语者。《关于意大利教父们的生活及灵魂不朽的对话》。莫斯科，布拉戈维斯特出版社，1996年。第54页。

亵渎的念头从何而来

——长老，您能否跟我们谈谈“善意的超然”？

——对于那些过度敏感、被“坦加拉什卡”用各种念头折磨的人来说，“善意的超然”是必不可少的。¹⁶ 这样的人最好能变得稍微麻木一些——此处的“麻木”是积极意义上的——不要过分纠结于某种特定的念头。此外，“善意的超然”也适用于这样的人：魔鬼为了使他丧失行动能力，故意让他对某件具体的事情或现象变得过度敏感——尽管通常这种人并不受过度敏感之苦。对这样的人来说，善意的冷漠会在一段时间内有所帮助。不过，他必须在灵修导师的监督下进行。他需要向灵修导师敞开心扉，并接受其监督。否则，他可能会悄然对一切变得漠不关心，从而陷入另一个极端——变成一个完全冷漠的人。

——长老，为什么每当我感到悲伤时，脑海中就会浮现出亵渎的念头？

——你看，事情是这样的：看到你愁眉不展，魔鬼便趁机向你塞进一颗世俗的糖果——那就是罪恶的念头。如果你第一次就屈服了[接受了这个念头之糖果]，那么下次它会让你更加沮丧，而你将无力抵抗它。因此，绝不能沉溺于忧伤之中，不如去从事一些灵性活动。灵性活动会帮助你摆脱这种状态。

——长老，我正因某些念头而备受折磨……

——这些念头来自魔鬼。保持内心平静，不要理会它们。你是个容易受影响、敏感的人。魔鬼利用你的敏感，让你养成了对某些念头过度关注的习惯。它把你的心思“粘”在这些念头上，导致你白白受苦。例如，它可能会让你对修道院院长母亲，甚至对我产生恶意的念头。请对这些念头置之不理。如果对诽谤性的念头哪怕稍加关注，它就可能折磨你，甚至击垮你。你需要一点善意的淡然。

魔鬼通常用诽谤的念头折磨那些虔诚且极其敏感的人。他会（在他们自己眼中）夸大他们的堕落，以此使他们陷入悲伤。魔鬼企图将他们推入绝望的深渊，使他们自杀；如果未能得逞，至少也会设法让他们发疯，使其丧失行动能力。倘若连这一点也做不到，魔鬼便会乐于至少让他们陷入忧郁和沮丧之中。

有一次，我遇到一个总是不停吐痰的人。“他被恶魔附身了，”有人这样告诉我。“不，——我回答道，——被恶魔附身的人不会这样表现。”事实上，正如我后来确切了解到的，这个可怜人并没有犯下足以被恶魔附身的罪过。他自幼孤儿，性格敏感，容易受外界影响。此外，他还有“左倾”的念头，以及略显病态的想象力。魔鬼煽动了这一切，开始向他灌输亵渎的念头。每当魔鬼灌输这些念头时，这个可怜人就会反抗，猛地跳起来，为了摆脱这些亵渎的念头，他会把它们“吐”出来。而那些在一旁观察的人，则以为他被恶魔附身了。就是这样：这位容易受影响的可怜人把亵渎的念头“吐”出来，却被人说：“你被恶魔附身了！”

诽谤的念头往往也是因魔鬼的嫉妒而降临在人身上。尤其是在通宵守夜之后。有时，你会因疲惫而像死人一样倒下，无法抵御仇敌。就在那时，邪恶的魔鬼便会向你灌输诽谤的念头。随后，为了让你陷入困惑或绝望，它开始蛊惑你：“就连魔鬼自己也不会带来这样的念头！现在你注定得不到救赎了。”魔鬼甚至可能让人产生亵渎圣灵的念头，然后声称这种亵渎圣灵的罪是不可饶恕的。

——长老，亵渎的念头会不会因我们自身的过错而产生？

——是的。人自己也可能为这种念头的产生提供借口。如果亵渎的念头并非由过度敏感引起，那么它们就源于骄傲、论断以及类似的情绪。因此，如果你在修行时产生不信和亵渎的念头，就要知道，你的修行是带着骄傲进行的。骄傲会蒙蔽心智，导致不信，人便

¹⁶ 长老就是这样称呼魔鬼的。

会失去神圣恩典的庇护。此外，那些在缺乏相应基础的情况下探讨教义问题的人，也会被诽谤的念头所困扰。¹⁷

对诽谤之念的鄙视

——长老，阿瓦·以撒说，我们战胜情欲是“靠谦卑，而非自高自大”。¹⁸ 蔑视某种情欲、自高自大[凌驾于它之上]以及蔑视诽谤的念头——这些难道不是一回事吗？

——不。对情欲的轻蔑中包含着骄傲、自负，以及——最糟糕的是——自我辩解。也就是说，你在为自己开脱，并“放弃”了自己的情欲。你仿佛在说：“这种激情不属于我，它与我毫无关系”——却不努力去摆脱它。而褻渎的念头，我们必须鄙视，因为正如我之前所说，它们并非源于我们自身，而是来自魔鬼。

——如果一个人在别人面前假装自己有某种情欲，例如装作是个贪食之徒，那么他这样做就是在嘲弄魔鬼吗？

——这种情况下，他是在进行一种“善意的伪装”，但这并非在嘲弄魔鬼。当魔鬼向你灌输褻渎的念头时，你却在唱圣歌，这才算是嘲弄魔鬼。

——长老，如何在礼拜时驱散褻渎的念头？

——通过唱诗。“*我将张口……*”¹⁹ 你难道不会看谱唱歌吗？不要深究这个念头，要以轻蔑的态度对待它。一个在祈祷时与这种念头纠缠不休的人，就像一个向指挥官汇报情况时却在拧手榴弹的士兵。

——如果诽谤的念头不肯消失呢？

——如果它不离开，你要知道，它已在你内心某处为自己选好了藏身之处。最有效的对策就是蔑视魔鬼。毕竟，在那些褻渎的念头背后，隐藏着它——诡诈之师。在与褻渎念头搏斗时，最好不要通过“耶稣祷文”来对抗它们，因为在诵念祷文时，我们会显露出自己的焦躁不安，而魔鬼则会瞄准我们的软肋，无休止地用褻渎的念头攻击我们。这种情况下，最好唱一些圣咏。你看，就连小孩子，想要向同龄人表达蔑视时，也会用“咿呀啦”之类的歌声打断对方的话。我们面对魔鬼时也应如此。不过，我们要用神圣的圣咏，而不是世俗的歌谣，来表达对它的蔑视。教会圣咏不仅是向神祈祷，也是对魔鬼的蔑视。这样一来，那狡猾之徒就会从两面受到打击——最终会崩溃。

——长老，我处于这种状态时，根本无法歌唱。就连上前领受圣体对我来说也很困难。

——这非常危险！那个小恶魔正把你逼入绝境！无论唱歌还是领圣体——毕竟这些念头并非出自你心。至少在这方面[当思想交战时]，请听从我的话，唱一次“配得”，让那个小恶魔得到他应得的报应，然后逃之夭夭。我没跟你提过那位阿索斯山的修士吗？他十二岁时作为孤儿来到圣山。失去了血亲母亲的关爱后，他将全部的爱都献给了圣母。他对圣母的感情，就像对待亲生母亲一样。如果你看到他亲吻圣像时是多么虔诚！于是，魔鬼利用这份爱，向他灌输了褻渎的念头。那个可怜的人甚至不再亲吻圣像了。他的长老得知此事后，拉起他的手，强迫他亲吻圣像上至圣童贞女和救世主的圣容与圣手。紧接着，魔鬼便

¹⁷ 即精神层面的先决条件——虔诚、谦卑、服从教会；或是外在的先决条件——教育、才能、希腊语知识等。——译者注

¹⁸ 希腊原文为“*διὰ τῆς ταπεινώσεως, καὶ ὄχι διὰ τῆς περιφρονήσεως*。”在S. I. 索博列夫斯基的俄语译本中译为：“当你以谦卑而非自高自大战胜情欲时。”参见西罗的亚伯拉罕。《苦修之言》。第四封书信。由“阿斯特尔”出版社出版。雅典，1961年。第329页；以及同上所著《我们圣父阿巴·以撒·西里亚人的苦修之言》。莫斯科，1993年。第255页。

¹⁹ 《圣母领报》圣咏集第一首圣咏的开篇词。

仓皇逃窜了。当然，直接亲吻圣母和救世主的圣容是冒犯的。但长老让这位修士这么做，是为了驱散折磨他的邪念。

在什么情况下，我们自己会因诽谤性的念头而负有罪责

——长老，当我感受到亵渎性念头的侵扰，但并未顺从它，²⁰，那么我是否要承担罪责？

——如果你为此感到难过，并且不接受这种念头，那就没有过错。

——长老，那么当一个人自己对诽谤的念头负有责任时，又是怎样的情况呢？

——如果他不仅没有因产生这种念头而感到忧伤，反而[双手交叠]坐着与之交谈，那他就有过错。而且，他越是接纳诽谤的念头，就越会陷入更大的魔鬼造成的混乱之中。毕竟，当你审视出现的诽谤念头并在心中与之对话时，你就已经在某种程度上陷入了被魔鬼附身的状态。

——那么，该如何驱散这些念头呢？

——如果一个人因这些念头涌入心中而感到忧伤，并且不与它们对话，那么，由于得不到滋养，它们就会自行消散。不浇水的树会枯萎。然而，一旦开始哪怕只是一点点沉溺于这些念头，人就给了它们养分，是在“浇灌”自己那“旧人”。这种情况下，这些念头就很难“枯萎”了。

——长老，我有时会遇到这样的情况：我产生诽谤的念头，与之纠缠，后来虽然意识到这一点，却已无法将它们驱散。

——你知道你身上发生了什么吗？在某个时刻，你会因某事分心，注意力涣散，张着嘴开始数乌鸦。这时，一个小恶魔会悄悄溜过来，把一颗糖果塞进你张开的嘴里。你开始在嘴里转动它，品尝它的味道，这时就很难再把它吐出来了。必须立刻吐掉——只要刚一感觉到它的“甜味”就得吐掉。

——长老，如果我只是短暂地容纳了冒出的亵渎念头，但随后就将其驱散了呢？

——这种情况下，魔鬼给你一颗糖果，你把它吐了出来——但不是立刻，而是在过了一段时间之后。必须立即吐掉。否则，魔鬼起初用糖果欺骗了你，随后就会让你喝下苦药，并嘲弄你。

第三章。 关于信赖自己的念头

信赖自己的意念——诱惑的开端

——长老，我一发怒，就像汹涌的激流——无法控制自己。

——那你为什么无法克制自己呢？

——因为我相信自己的念头。

——既然如此，那你就有你自己的“相信”，你自己的“信条”了！这完全是自私使然。不要为你的念头开脱。自己把那个愚蠢的念头抛开，不要接受它。

²⁰ 在苦修词汇中，“诱惑”（希腊语：προσβολή）指未伴随具体意象的意念或内心波动。罪恶意象与幻想的出现及持续，表明了与该念头存在“默许”（希腊语：συγκατάθεσις），这实质上是对罪恶的内心妥协，需要通过忏悔来治愈。参见圣马克·苦修者。《论属灵律法的二百章》，第139-142章及《仁爱》（俄文译本）。第一卷。圣三一谢尔盖修道院，1992年。第532页。——译者注。

——那我该怎么判断一个念头是“愚蠢的”呢？

——哎，既然你搞不懂，那就向你的修女院长倾诉吧。并一举抛弃那个念头——在一切事情上都听从她的吩咐。如果一个灵性之人信任自己的念头，这就是迷惑的开端。他的心智会被骄傲蒙蔽，从而可能陷入迷惑。与其如此，倒不如让他神志失常，因为那样他至少还有减轻罪责的从轻情节。

——长老，难道其他人[已经]无法帮助这样的人了吗？

——要让处于这种状态的人从他人的帮助中获益，他必须先自助。他必须明白，相信那种暗示他比所有人都优越、他很圣洁之类的念头，就是迷恋。如果当事人自己执着于这种念头，哪怕用大炮也打不掉。要让这种念头消失，就必须谦卑下来。有时，处于这种状态的人会请求我为他们祈祷。但我的祈祷对这样的人有什么帮助呢？如果他自己心中还留着魔鬼塞进去的引信，那他迟早会再次被炸飞。这就像一个人[坐在火药桶上]，手里拿着引线，却还请求你帮他避免爆炸一样！

——长老，我简直快疯了……

——这话是谁对你说的话？该不会是你自己的念头吧？[别害怕。]我一直在圣山守护着你。我一直惦记着你。你并没有发疯，真的没有。但如果你开始相信自己的念头，它肯定会让你发疯。不要相信自己的念头：无论它说你是该下地狱的，还是称你为圣人。

轻信念头会导致精神疾病

——长老，如果一个人被这样的念头折磨——觉得周围所有人似乎都在关注他一个人——他该如何驱散这个念头呢？

——这种念头来自那恶者，他企图让人患病。必须对这种念头漠不关心，不予理会。绝不能相信它半分。例如，一个多疑的人，看到两个熟人正在悄悄交谈，便心想：“他们肯定在背后说我坏话！真没想到他们会这样！”而实际上，那两人谈论的完全是别的事情。如果任由这种念头肆意蔓延，它就会逐渐“愈演愈烈”，最终使人陷入一种错觉，以为自己正被监视、被追踪。即使有人掌握了“无可辩驳的证据”，证明周围的人都在关注他一个人，他也必须明白，这些“事实”正是由那个狡猾的敌人精心炮制的，其目的正是为了说服他[相信这种被灌输的念头是真实的]。魔鬼真是个狡猾的造假者啊！

我认识一位年轻人。他虽然非常聪明，却相信自己脑海中那个暗示他“精神不稳定”的念头。由于接受了“坦加拉什卡”灌输的念头，这个年轻人给自己制造了一大堆心理障碍。他曾试图自杀，把父母折磨得苦不堪言。上帝赐予了他力量和天赋，但仇敌却将这一切都化为乌有。于是，这个年轻人既折磨自己，也折磨他人。我实在无法理解：人们究竟为什么要接受这些“坦加拉什卡”的念头，亲手将自己的生活变得难以忍受？后来，他们甚至开始指责上帝，怪祂让这一切发生在自己身上，可祂对我们如此恩惠，如此爱我们啊！无论对这样的人说什么——都是徒劳。只要人自己不停止相信仇敌带给他的念头，与他的一切交谈只会耗尽精力，别无他用。

——长老，易受影响是心灵的软弱，是一种疾病吗？

——不。仁爱、易受感动和敏感，都是天赋的恩赐，然而，不幸的是，魔鬼[有时]会利用它们来达到自己的目的。魔鬼常常诱使那些敏感、易受影响的人夸大其词，以致他们无法承受某种困难，或者——刚一承受——便心力交瘁、心灰意冷、备受折磨，最终身心俱损。如果能善用与生俱来的易受影响性和敏感性，它们便会成为天赐的恩赐。倘若任由魔鬼利用这些特质，它们反而会给人带来灾祸。毕竟，如果人不用自己的天赋行善，魔鬼就会利用它们。这样，人就等于抛弃了上帝的恩赐。他非但没有感谢上帝，反而把一切都理解得本末倒置。如果一个易受影响的人相信自己的念头，这甚至可能使他被送进精神病院

。当然，那些漠不关心、总是念叨着“生活琐事！”的人也不值得称赞。但至少，这样的人不会被送进精神病院。因此，坦加拉什卡才专门猎取那些易受影响的人。

还有些人则因“自己似乎背负着沉重的遗传负担”这一念头而备受折磨。更准确地说，是“坦加拉什卡”向他们灌输了这种念头，并竭力说服他们相信事实确实如此。仇敌向这类人灌输恐惧，企图扰乱他们的思绪，并在毫无正当理由的情况下使他们丧失行动能力。即便人身上确实存在某种遗传因素——在上帝的恩典面前，也没有任何事物能屹立不倒。还记得圣基普里安吗？²¹——这位曾经的巫师，后来成为了教会的圣职人员和基督的殉道者？还有尊贵的摩西·穆林呢？²²他起初是个强盗，但在修道生活中，他的灵敏度却超越了许多伟大的教父。他达到了何等崇高的境界啊！当圣马卡里前去探望他时，圣莫西斯问道：“我该怎么办？人们打扰我，我无法保持静默。”——“莫西斯，”阿瓦·马卡里回答道，“你非常敏感。去阿拉伯沙漠吧，因为你无法驱赶那些人。”²³

圣摩西——这位曾经的强盗——其心灵修养的细腻程度甚至超越了尊贵的阿尔塞尼乌斯大圣，后者出身名门，是一位受过良好教育、富有教养的人。你看，这是上帝恩典的作为！但关于圣莫西斯，还必须提到的是，他拥有极大的谦卑……

怪癖始于意念

——长老，厌恶之心从何而来？

——你对什么感到厌恶呢？——对任何事情都厌恶。

——那你就会遇到各种各样的事了。苹果里的虫子、豆子里的虫子、面包里的毛发

……

——长老，我恰恰就遇到了这些！

——愿主得荣耀。你看，上帝正在帮助你克服这种软弱，不是吗？

——长老，难道这一切不都是从念头开始的吗？假设某位修女在盘子里发现了一根头发。那让她把它扔掉不就完了吗？

——你什么话！绝对不能扔掉！毕竟这根头发是作为祝福降临到她身上的！让她务必把它交给我，我会把它带到阿索斯山去——作为祝福！……我记得有一次在西奈山，我们和一位修士一起往某个地方走。路上我给了他两个桃子。我一看——他没吃。他本来想先把桃子洗一洗，但又不敢放进兜里——生怕兜里那些细菌也会传染到桃子上。于是他一路上都把桃子捧在手里。他的兄弟曾这样描述他：“我有八个孩子和一个妻子，我给他们所有人洗衣服，用的肥皂还不如他一个人洗手用的多！”看看后来发生了什么。在西奈山，每个修士都会被分配一名贝都因人——负责协助、送餐等事务。被分配给这位挑剔的修士的贝都因人，是其中最脏的一个。黑得像个扫烟囱的！他的衣服和他本人都散发着令人作呕的恶臭。要想把这个脏兮兮的家伙洗干净，恐怕得把他泡在水槽里整整一周！至于他的那双手……还是别问了。简直可以用刮刀把上面的污垢成块地刮下来。这个邋遢鬼抓起装食物的碗，匆匆赶往他“负责照料”的修士那里。这时，他那两根沾满污垢的大拇指总会不自觉地插进汤里或粥里。“走开，走开！……”——那位僧人一看到他站在门槛上就大喊。最后，他逃走了，在西奈山甚至没待满两周。

而在我以前居住的集体修道院里，有一位修士，他在俗世时曾担任社区警员。他受过良好教育，因此被委以教堂诵经员的职责。他在修道院生活了许多年，但尽管如此，却对周围的一切都嗤之以鼻。他甚至不碰门把手，而是用脚开门。如果需要扳起门闩，他会用

²¹ 圣殉道者基普里安的纪念日是10月2日。

²² 尊者摩西·穆里纳的纪念日为8月28日。

²³ 参见《关于圣徒与蒙福之父们苦修事迹的值得纪念的传说》。莫斯科，1845年。第147页。

肘部操作，之后还要用酒精擦拭袖子。就连教堂的门，他也是用脚来开的。年事已高时，在上帝的旨意下，他的双腿开始腐烂，里面爬满了蛆虫——尤其是那条他用来推开教堂门的腿。当时我正在修道院医院服役，协助医务员工作，他恰好第一次拄着拐杖、裹着绷带的腿来到那里。医务员让我给他解开绷带，自己则去拿绷带。噢，当我揭开绷带时，我看到了什么！整条腿都爬满了蛆虫！“你去海边，”我对他说，“把你的腿冲洗干净，把蛆虫清除干净。”“然后回来，我们会给你重新包扎。”他竟然沦落到这种地步！他遭到了多么严厉的惩罚啊！我简直震惊了。“明白原因了吗？”医务员问我。“怎么会不明白！”我回答道，“原因就在于他用脚开教堂的门。”

——长老，即使在这种状态下，他还在用脚开门吗？

——是的，用脚！而且他在修道院里都老了！

——他到底还是没明白吗？

——我不知道。后来我离开了那座修道院，去了科尼察的斯托米翁修道院。谁知道他是怎么死的呢？与此同时，同一家修道院里的一些年轻修士，会把老修士们盘子里的残羹剩饭吃掉——视作一种祝福。他们会在长老们用完后捡拾“剩下的食物”。还有些修士[出于虔诚]会亲吻门把手，因为长老们的手曾触碰过它。而这个人，在向圣像行礼时，只是用胡须轻轻蹭一下，之后还用蘸了酒精的棉球仔细擦拭胡须！

——长老，当一个人以这种方式对待圣物时，这算是不虔诚吗？

——起初他只是出于厌恶，但后来却走得更远。就像这位修士：他甚至到了不敢亲吻圣像的地步，生怕之前亲吻过圣像的人患有某种疾病！

——也就是说，为了不显得嫌恶，就不该在意这类事情吗？

——人们吃下那么多各种病菌，却视而不见。但如果一个人因害怕疾病或其他什么而划十字圣号，基督就会帮助他。你知道有多少不同病患从我位于阿索斯山的卡利瓦（小修道院）经过吗？有些朴实的人会划十字圣号，拿起共用的水杯喝水。而另一些人甚至害怕触碰那个杯子。几天前，有位在某机构担任要职的人来找我。这个可怜人极度害怕细菌，因不断用酒精擦拭，双手已变得像粉笔一样苍白。他甚至连自己的汽车都要用酒精擦拭。我不禁为这个可怜人感到惋惜。你能想象吗：身居高位却如此行事？我从盒子里拿出一块土耳其软糖递给他，但他拒绝了，因为我用自己的手碰过那块软糖。不过，如果我让他自己从盒子里拿，他照样会拒绝，因为他会担心有人可能用没洗过的手把软糖放进盒子里。好吧，那我就自己拿起这块土耳其软糖，弯下腰，用它擦擦他的皮鞋，然后吃掉。我不得不和他这样折腾了好几次——直到那时，我才费了九牛二虎之力，才稍微帮他摆脱了一点这种病态。就在今天，也有个害怕生病的姑娘来找我。走进我接见病人的房间后，她因为害怕感染病菌，没有接受我的祝福。我想帮帮她，便给了她许多有益的建议，但即便如此，她离开时依然没有接受我的祝福。“我不亲吻你的手，”她解释道，“因为我怕感染病菌。”对此还能说什么呢？人们就是这样亲手把自己的生活变得黑暗[难以忍受]。

被自己的想象所折磨

最可怕的疾病，就是当一个人相信了自己“患了某种病”的想法。这种念头会让人被焦虑所窒息，扰乱心神，导致食欲不振、辗转难眠，迫使他服用药物，最终，一个原本健康的人真的会病倒。我理解那些确实患病的人去接受治疗。但起初是健康的，后来却因自认为生病，在没有任何原因的情况下真的病倒了——这种事我无法理解。例如，有时会出现这样的情况：一个人既拥有身体上的力量，也拥有精神上的力量，但尽管如此，却什么也做不了，因为他相信了自己的想法，而这个想法让他觉得自己不健康。结果，这个人无论是身体还是精神都日渐衰弱。而且他并没有说谎[——事实确实如此]。一旦相信自己患了某

种疾病，人就会陷入恐慌，意志崩溃，随后便无力做任何事情。就这样，在没有任何正当理由的情况下，他把自己搞得一蹶不振。

有时，会有一些精神上深受打击的人来到我的小屋。“我总觉得自己得了艾滋病，”他们这样说，并且深信不疑。“也许你生活中发生过这样那样的事情？”我问道。“没有，”他们回答，“根本没有发生过类似的事情。”——“那，”我说，“你是在白白担心。去检查一下，把这个念头赶走吧。”——“可是，”他们恐惧地反问，“如果检查结果显示我果然得了艾滋病呢？”于是他们不听我的劝，继续痛苦煎熬。而那些听话去检查的人，则会确信自己根本没有艾滋病。你看：他们的神情发生了变化，对生活的热情也回来了。而第一类人则可能因沮丧而卧床不起，甚至什么都不吃。好吧，假设你确实得了艾滋病。但对上帝而言，没有解决不了的问题。如果你能过更虔诚的生活，进行忏悔，领受圣体，成为真正的基督徒，那么主会帮助你的。

——长老，人为什么会开始觉得自己好像生病了呢？

——是他自己悄悄地在内心滋养了这种念头。通常，这种怀疑确实可能源于某个微不足道、无关紧要的理由，而这种念头会借此向人灌输其他想法，进而小题大做。我住在斯托米翁修道院时，科宁有一位已婚男子，他总以为自己得了肺结核。甚至不让妻子靠近。“别过来，”他对她说，“否则你会被传染的。”那位可怜的女人把装有食物的篮子挂在长棍的一端，从远处递给他。可怜的女人完全被折磨得精疲力尽，日渐消瘦。那些可怜的孩子只能远远地望着他们那个“肺结核”的父亲，而实际上他根本没有患上肺结核。事情的真相是，他从不晒太阳，总是把自己裹在被子里，关在紧闭的房间里。因此，他的脸色变得发黄，便误以为自己得了肺结核。好吧，[当有人把这一切告诉我后]，我便去了他家。一见到我，这位“病人”便呻吟道：“别靠近我，修士，免得你也染上……毕竟去你修道院的人可不少……你看，肺结核已经把我折磨得够呛了……”——“谁跟你说你得了肺结核，傻瓜？”——我问道。这时，他的妻子给我端来了点心——核桃果酱。“好了，”我说，“张开嘴。现在你要听我的。”好吧，他张开了嘴。他毕竟不知道我打算做什么。于是，我从小碟子里拿起一颗甜核桃，放进他嘴里，在里面转了几圈，然后拿出来，放进自己嘴里吃掉了。“不，不！”那个“肺结核患者”大喊道，“别这样！你会被传染的！”——“我怎么可能被传染！你明明什么病都没有！难道我疯了吗，要是我真知道你得了肺结核，我会做这种事吗？来，起来，我们出去透透气！”——我这样回答他，然后转向他的妻子说：“把这些药、被子都扔掉……”我扶他起来，我们走出了屋子。经过三年的“囚禁”，他惊讶地望着外面的世界。后来，他渐渐开始去上班了。这就是思想的力量，只要你让它生根发芽！

顺服能克服一切

——长老，如何帮助一个毫无根据地怀疑自己患病的人？

——要让这样的人得到帮助，他必须有一位灵性导师，信任他并服从他。他会向灵性导师敞开心扉，而导师会指导他：“别在意这个，但要注意那个……”如果一个人不信任自己的灵性导师也不听从他，那么这些念头就不会消失。你知道当人们向你求助，自己却连一根手指都不愿动时，那是什么感觉吗？比如，有个生活放荡、内心不安的年轻人，眼睛被烟雾熏得通红，来到我的小小修道室，请求我帮助他。更过分的是，他还带着一种虚伪的虔诚：他请求我从我小小修道院教堂的圣像屏风中取出一幅圣像作为祝福，却一边叼着香烟一边走进我的小小修道院。“兄弟啊，”我对他说，“你抽这些香烟，眼睛都红得像疯狗一样了。在我自己的小室里，就连老人家都不允许抽烟。这里唯一的烟雾，只有熏香散发的。”但他就是不听劝——事情也就这样了。他来求助，却不肯放弃自己的念头。“为什么，”他问道，“你不愿意治好我？”他想恢复健康，但希望通过魔法般的方式[不费吹灰之力]，不付出

任何努力。“你，”我对他说，“不配获得奇迹。毕竟你根本没有生病。你只是相信自己的念头罢了。”倘若这小伙子肯听从劝告，本该会得到帮助的。我注意到，那些听从建议的人会迅速进步，一切都会各就各位。这样的人，连同他的亲人，都会获得安宁。

有一次，一位神父来到修道院，有人请他一起唱诗。他拒绝了。“为什么，”他们问他，“你不唱？”——“因为，”他回答道，“诗篇中写道：‘*他们的喉咙里是献给上帝的赞美，他们手中却握着双刃剑。*’²⁴ 他坚持认为唱歌是不好的，因为他害怕因“扬起”自己的“声音”而招致“两刃之剑”的惩罚！“我们的亲爱的，——修士们对他说，——我们的宝贝，事情并非你所想的那样。”但他固执己见，怎么也不肯妥协。面对这样的人，怎么可能找到共同语言呢？又能对他怎样呢？即便他的“解读”是正确的，但如果他能顺服他人的错误，他本可以领受恩典——而且是相当丰厚的恩典，这恩典本会因他谦卑顺服而赐予他。

有多少人正因相信自己的想法而不听从他人，而像这样受苦多年！无论你对他们说什，做什么，他们总是把一切都曲解得面目全非。而且，邪恶并不止于人一次相信自己的想法。邪恶会不断滋生、日益膨胀。人不断在自己内心滋养这种“相信自己的想法”的念头，这最终可能导致他精神失常。例如，有人在盖房子。“你这是怎么盖的？”别人对他说。“这房子迟早会倒塌，把你埋在废墟之下！”如果他在动工之初就听取了建议，那么建造不当的部分就可以轻易拆除并重建。但对于已经完工的建筑——他怎么忍心亲手将其摧毁呢？“它会压死你的，”人们对他说。他自己也看得出来，这栋房子不会屹立太久，也意识到了其中的危险，但一想到自己为建造它付出了多少资金和精力，便止步不前。因此，他不敢拆毁自己亲手建造的作品，最终还是被瓦砾压垮了。

——这种人能得到帮助吗？

——如果他自己愿意，是可以的。但是，当你告诉他某些事情不对劲，而他却为自己开脱时，你又能怎么帮他呢？例如，有个年轻人患有糖尿病，却不知道这可能会给他带来多么严重的后果，还以为这一切不过是开个玩笑。“糖尿病，”医生对他说，“是一种严重的疾病，你必须遵守饮食规定。”如果这位年轻人听从医生的建议，那么疾病就会在没有严重后果的情况下痊愈。然而，如果他说：“糖尿病有什么大不了的？我就是要吃甜食，因为吃甜食会让我觉得热，既然觉得热，我就能不盖被子睡觉，甚至光着脚在雪地上走。”如果对方坚持己见，该如何与他达成共识？

——长老，如果一个年轻人相信自己的想法，这是自然而然的吗？

——如果那个年轻人相信自己的想法，那他内心就充满了自私。

——那他该如何意识到这一点呢？

——例如，如果他回想自己童年时的一些经历，这些经历能反映出他当时自私的程度，他就会明白。有一次，我目睹了两个小男孩的情景。其中一个拿起一个填充了海绵的枕头，轻松地举了起来。另一个小男孩走过来想抬起来，却假装非常吃力，仿佛那不是枕头，而是一个装满水泥的袋子。这个第二个小男孩身上存在自私。不过，等他稍长几岁，就会明白自己的这种行为是出于自私。他会将此视为罪孽而忏悔，上帝的恩典将降临于他，他将从这种情欲中得到解脱并获得帮助。又怎会不然呢——毕竟上帝是公正的。

——长老，假设我拥有某种经验。如果我根据这种经验，大致能预见自己当前所处的状态将如何发展，那么这其中是否也包含自负？

²⁴ 《诗篇》149:6。

——你不要自己下结论。当主呼召使徒彼得到祂那里时，彼得便在水面上走向祂。然而，一旦内心有个念头对使徒说他可能会溺水，他便开始下沉了。²⁵ 而基督也任凭此事发生：“既然你说你会溺水，那就溺水吧。”

看看那个谦卑的人：即使他行神迹，也不相信自己的意念。在约旦，曾有一位非常朴实的牧师，他行神迹。他为生病的人和动物诵读祷文，他们便痊愈了。就连患有某种疾病的穆斯林也会来找他，而他也能治愈他们。在主持圣体圣事之前，这位神父会喝点热饮，配上几片面包干，之后一整天都不进食。关于他在圣体礼仪前进食的传闻传到了宗主教耳中，宗主教便传唤他前往宗主教府。神父不知为何被召，便来到宗主教府，与其他来访者一同在接待室等待传唤。街上酷热难耐，窗户被百叶窗遮得严严实实，只有一缕阳光从接待室的缝隙中透进来。满头大汗的神父误将那道光线当成了拉紧的绳子，便脱下法衣，挂在了那道光线上。和他一起坐在接待室里的人们都惊呆了。其中有人去找宗主教，说：“那位在礼拜前吃早餐的神父，竟把他的祭袍挂在了阳光上！”宗主教把他叫到自己的办公室，开始询问：“你最近过得怎么样？经常主持礼拜吗？你是如何准备的？”——“怎么说呢，”神父回答道，“先诵读晨祷，然后行礼，接着泡茶，吃点清淡的东西，再去主持礼拜。”——“那你为什么要在圣体礼前吃饭呢？”——宗主教问道。“如果，”神父回答道，“我在圣体礼前稍微吃点东西，那么在领受圣体之后，²⁶ 基督就会在我体内居于上层。但如果我在圣体礼之后才吃，基督就会居于下层。”原来，他在圣体礼前吃早餐是出于善意啊！... “不，”宗主教对他说，“这样不对。先领受圣体圣血，之后再吃一点。”神父向宗主教行了一拜，并[谦卑地]接受了这番教导。

我想说的是，尽管这位神父已达到如此崇高的境界，甚至能行神迹，但他却坦然接受了对方的教导。他身上毫无任性之态。倘若他相信自己的想法，本可能会这样反驳：“他算什么，竟敢指手画脚——对我这个能治愈人和动物、行神迹的人！”不，我的动机更为正确。毕竟，如果我听从他，早餐就会从上方掉到基督身上！”

我明白了，顺服对人大有裨益。即便是智力平平之人，只要顺服，也会成为哲学家、智者。无论一个人是聪明还是愚笨，是健康还是患病（无论是精神上还是身体上），如果他在被思虑折磨时仍能顺服，那么他便会从思虑的折磨中解脱出来。顺服即是解脱。

最大的利己主义者，就是那种随心所欲、不向任何人请教的人。这样的人正在毁灭自己。如果一个人任性、自负且沉溺于自我满足，那么即使他聪明绝顶，也会持续受苦。他会陷入迷茫，把自己束缚得动弹不得，并面临[层出不穷的]问题。为了找到自己的道路，他必须向某位灵性导师敞开心扉，并谦卑地请求帮助。然而，有些人却不去找灵性导师，而是去找精神科医生。如果那位精神科医生是个信徒，他会引导他们去找灵性导师。而不信主的心理医生则只会给他们开些药片。然而，光靠药片并不能解决问题。为了让人们能够正确看待自己所经历的一切，为了使他们的状况好转并摆脱痛苦，他们还需要灵性的帮助。

第四章。 关于对抗邪念

——长老，我读到过，在与意大利的战争中，希腊人总是先设法摧毁敌人的防御工事，然后才发起进攻。

²⁵ 参见《马太福音》14:28-31。

²⁶ 在平信徒领圣体、礼拜仪式结束并分发圣饼之后，神父或执事会领受圣爵中剩余的圣体。

——魔鬼也是以同样的方式行事的。也就是说，就像敌人先用飞机轰炸防御工事以将其摧毁，然后在炮火支援下发起进攻一样，魔鬼先用念头轰炸人，然后向他发起攻击。魔鬼若不先败坏人的意念，就不会攻击他。毕竟，善良的意念能保护人，善良的意念就是他的“掩体”。

“左边”的念头是异物，人必须努力将其排斥。我们每个人都有力量进行这场斗争。没有人能以自己软弱无力、无法抗争为借口。毕竟，[善良的意念]既不是镐头，也不是大锤——那些[软弱]的人因双手颤抖而无法举起的工具。我看不出以善意看待一切有什么难的。我何必去关注别人的怪癖呢？毕竟实际上，那人这么做可能并非出于任性，而是为了谦卑而刻意为之。

——长老，我总是“向左”、“向左”地“走”，这让我很困扰。虽然我在努力抗争，却无法“转向右边”。

——如果你能辨别出不洁的念头，为此感到不安并努力驱除它们，这已经算是一种进步了。如果你想取得进步，那么当魔鬼用“左倾”的念头攻击你并试图把你拉向它时，就要用力将舵盘转向相反的方向，而对敌人则完全不予理会。试着在心中产生善念，无论是对那些默默耕耘内在修行的年轻姐妹，还是年长的姐妹。毕竟，坦加拉什卡会玷污你的意念，以此阻碍你的灵性成长。如果你不被自己的意念所困，你就会以巨大的灵性步伐向前迈进。整个灵性生活都建立在念头上。灵性生活的成功与否取决于念头。

——长老，在对抗“左边”的念头时，什么能起到帮助作用？

——警醒[自我]与不懈的祈祷。保持警醒[自我]时，你会谨慎行事，并将善念融入日常工作。例如，看到某只杯子时，你会想到圣杯、最后的晚餐以及基督。倘若你不警醒，你的心智便可能游离到各种世俗之事，甚至直接陷入罪恶的念头。因此，要努力避免在心中积聚这些杂念——否则日后你将不得不付出巨大努力去驱散它们。诵念耶稣祷文，并保持内心的专注。如果你的心神飘到了别处，就把它重新拉回来。要不断这样做。不要让心神四处游荡。因为，即使你的心神没有停留在直接属于罪恶的事物上，而是在中立的事物之间徘徊，这些中立的事物在分散心神的同时，也会“中和”它，使它白白地消耗自己。此外，因心神涣散而产生的念头，比那些[公然]邪恶的念头更为狡猾。毕竟，我们往往察觉不到最初的念头，因此也无法将它们从心中驱除。

——长老，有个念头在对我说：“你在修道院里已经这么多年了，却一点进步都没有……”

——让我听听，它还会对你说什么？据我理解，你太听信“坦加拉什卡”的话了。它竟能如此轻易地把你玩弄于股掌之间！你为什么相信“坦加拉什卡”？为什么要失去平衡？保持平静吧。你白白地烦恼，毫无理由地折磨自己。那个“坦加拉什卡”就像个魔术师，把一切都弄得让你眼花缭乱。他用阴暗、悲观的想法迷惑你，以此夺走你的时间，让你分心于祈祷，也让你无法专注于服从。如果他能稍微迷惑你的头脑，让你失去与之抗争的意愿，这就足以让他发起进攻并占领新的据点。当你在静修中劳作时，请尽量遵守以下准则：吟唱圣咏、赞美[上帝]、在心中或出声诵念耶稣祷文。这些方法对于避免邪念的耳语至关重要。也就是说，需要主动转换[思绪的]主题。如果魔鬼能转移话题，我们为什么不能呢？我以前就告诉过你们，有时在与来访者交谈时，恰恰在我想要对他说些重要且有益的话的瞬间，就会有人进来打断我，或者被某种噪音之类的东西分散我们的注意力——目的就是迫使我停下来。既然那恶者会策划并实施这样的计划，我们为什么不能对他采取同样的做法呢？要聪明些，让那个捣乱鬼自取其辱。

——长老，我被悲伤和沮丧折磨着……我正经历着真正的煎熬。

——你看，她还没被带去受刑，就已经在受苦了！你太自信了。“左边”的念头已经成了你的常态，正因如此你才在受苦。你需要“右派”的念头。你必须重构自己[灵性]事业中那些狡诈的机制，使它们变得善良。对人来说最有利的事业，就是开设一家“善念工厂”。那样的话，即使是坏事和丑事，你的心灵也会将其转化为好事和善行。例如，当你看到他人内心的灵魂，看到他内心的天使时，你自己也会像天使一样飞向天堂。在这种情况下，你的生活就是一场节日，一场庆典。如果你只看到他人肉体的方面，那么你自己也会坠入地狱般的折磨之中。

——长老，有时我在修行中怀着善念，但很快就会有“左边”的念头涌现，破坏了我所有的[善意努力]。难道是我怀着善念修行时，并非发自内心吗？

——关键在于你要发自内心去做。如果“左边”的念头来了，你就这样说：“这是来自外界的念头。必须把它驱逐出去。此事已了，不容讨论。”

——长老，有时我费了九牛二虎之力才驱散“左边”的念头，它却又卷土重来。既然“话题已定”，为什么还会这样呢？

——是啊，话题确实已结束，只是那个“小恶魔”却没消停[仍在作祟]。魔鬼生命力顽强，永不消亡。一位年迈的修士曾说：“如果打狗一两下，它就会逃走。但魔鬼不会逃走——它坚持己见。真是个死缠烂打的家伙！为了逼它走，我会在圣像前点燃蜡烛——那是我小室所供奉的圣人——这时恶魔们对我说：‘这是你为我们点蜡烛吗？’——‘啊，你们这群——’我说，‘混蛋，这蜡烛又不是给你们们的？不是给你们们的，而是给圣人的！’——‘是啊，’它们回答道，‘话虽如此，但逼你这么做的终究还是我们！’”

——长老，如果一个人遇到什么不顺心的事，就开始抱怨：“天哪，为什么连这事也发生在我身上？”这样的人能得到帮助吗？

——这样的人能有什么益处！一切的根本在于，人要通过善意来解读一切。只有这样，他才能获益。有些人[在他们的灵性汽车里]装有好的发动机。他们拥有许多 灵性生活的先决条件，然而他们的方向盘却没有转向正确的方向。只要将方向盘转向善念，这样的人就能走上正确的航向，并坚定地向前迈进。

培养善念

——长老，善念是自然而然产生的，还是需要刻意培养的？

——需要去培育。必须时刻警惕，自我约束；当仇敌向你灌输恶劣、邪恶的念头时，要努力驱逐它们，并用美好、善良的念头取而代之。通过这样的修行，你便在培育自己的[内在]心性，使其变得善良。届时，上帝看到你善良的心性，便会怜悯你并帮助你，此后，邪恶的念头将再也无法在你心中立足。它们会逐渐消散，而怀有善良的念头对你来说将变得完全自然。你会养成行善的习惯，善良将进入你的内心，届时你将在自己的内心圣殿中迎接[天上的]客——基督。然而，这绝非一两天就能完成的事。需要时间和不懈的奋斗，才能让灵魂戴上胜利的桂冠。当这一刻到来时，争战便彻底结束了。毕竟，[情欲的]争战是内心失调的狂乱表现，而我们的敌人正是利用了这一点。

——也就是说，长老，那些怀有善念的人，是通过斗争才达到这一境界的吗？

——这取决于个人。有些人从灵性生活的最初就怀有善意，并不断向前迈进。另一些人虽然起初怀有善念，但后来却放松了警惕，开始屈从于“邪念”。还有一些人起初怀有“邪念”，但通过自我反省，意识到自己屡次失足，便不再轻信自己，最终养成了善念。 有些人的念头可能一半是善的，一半是恶的；另一个人可能以善念为主，而有些人则恰恰相反——以恶念为主。例如，某人打算出家为僧。根据他在俗世生活时的环境和条件不同，他心中会有各种各样的善念和恶念。他可能有百分之十、二十，甚至百分之八十的不善念头。开

始进行内观修行并观察自身后，这样的人会努力驱除恶念，培养善念。通过持续的努力，过了一段时间，他最终会达到心中只存善念的境界。消除恶念所需的时间，取决于他在尘世中怀有这些恶念的时间长短。再过一段时间，善念也会逐渐停止，人便会达到一种空寂的状态。在这个阶段，人既没有善念，也没有恶念，这甚至会给他的灵魂带来某种不安。处于这种状态时，人开始自问：“这是什么？现在发生了什么？起初我心中有恶念，但它们消失了，被善念所取代。可现在我心中完全没有念头——既没有坏的，也没有好的。”而在这份空寂之后，心灵便会充满神的恩典，神的启迪随之而来。

——长老，这种被神圣恩典充满的状态是怎样的？

——对于连星星都没见过的人，根本无法用语言解释太阳是什么样子。只有见过星星的人，才能对太阳有个大致的概念。

——长老，什么能帮助我们达到您所提到的那种“空虚”的状态？

——灵性读经、不息的祈祷、静默以及虔诚的苦修——即禁欲，都能助人达成此境。一个竭力与邪念作斗争的人，其境界可能比几乎没有邪念的人更高。也就是说，这样的人，即使在灵性生活的初期有九十个邪念和十个善念，其境界也可能比那个原本有九十个善念和十个邪念的人更高。

心灵与内心的净化

——长老，心灵与思想的净化是如何实现的？

——我已经告诉过你们，为了使心智和心灵得到净化，人必须拒绝接受“坦加拉什卡”带来的那些诡诈念头，同时自己也不要产生诡诈的念头。必须时刻努力将善念融入行动中，不要輕易被[他人的缺点]所诱惑，而要以宽容和爱的心态看待他人的过失。当善念日益增多时，人的灵魂便会得到净化，他会虔诚地行事，内心也随之平静。这样的人，生活便成了天堂。反之，人若对万物都抱有怀疑，其生活便会沦为地狱般的折磨。是他自己将生活变成了地狱。

要净化自己——需要付出努力。我们可以承认自己的状态很糟糕，但这还不够。如果我们不接受狡诈的念头，自己也不怀狡诈之心，并对别人对我们说的话以及我们所看到的一切都怀有善意，那么我们的头脑和心灵就会得到净化。当然，诱惑者不会停止不时地向我们发送他那些诡诈的“电报”。魔鬼诱惑的箭矢仍会不断射向我们——即使我们摆脱了自身[邪恶]的念头。然而，如果我们的内心纯净，魔鬼的诱惑就不会附着在它上面。

——长老，祈祷对净化心灵有帮助吗？

——仅靠祈祷是不够的。有人在祈祷时可能焚烧数公斤乳香，但如果他的心中充满了对他人狡诈的念头，那便毫无益处。那些[狡诈的]“电报”从头脑降入心中，使人沦为野兽。上帝希望我们拥有“纯洁的心”。²⁷ 只有当我们不让对他人怀有恶意的心思通过我们的头脑时，我们的心才是纯洁的。

——长老，是人先主动产生善念，然后上帝才来帮助他吗？

——你看：只有当人自己先启动善念时，才有资格获得神的帮助。人通过善念来净化自己诡诈的心。毕竟，“一切恶事都‘从心里发出’²⁸，而且‘口所说的，是心里所充满的’。”²⁹

²⁷ 《诗篇》50:12。

²⁸ 参见《马太福音》15:19。

²⁹ 参见《路加福音》6:45。

但除此之外，将善念融入工作的人，不仅借此净化了自己的内心，还会因此得到上帝的赏赐。

在怀疑的念头后面加上问号

——长老，什么能帮助我驱散怀疑的念头？

——[你确定]事情真的像你想象的那样吗？既然你通常在一切事物中都看到坏的一面，那么在每一个念头之后，都要加上一个问号。此外，为了避免在判断中犯错，还要在思考中加入对他人善意的想法。如果你在自己的念头后面加上两个问号，而不是一个，那就更好了。如果是三个，那就再好不过了。这样做，你会感到内心平静并从中获益。不仅是你自己——你还会给他人带来益处。反之，若采纳“左边”的念头，你会感到烦躁、焦虑、沮丧，并给自己造成精神上的伤害。如果你能以善念看待周围发生的一切，过不了多久，你就会发现，事情的真相确实正如你运用善念所看到的这样。我给你举个例子，让你明白“左边”[不善]的念头会造成什么后果。有一次，一位修士来到我的小庐，对我说：“哈拉兰皮长老³⁰——是个巫师——[我亲眼看见]他在施法。”——“你在说什么啊，你这双无耻的眼睛！——我斥责了他。“——你居然还敢说这种话，真不觉得羞耻吗！”——“是！是！——他坚持道，“我亲眼看见，有天晚上月光下，那位长老咕嘟着‘嗯——嗯——嗯……嗯——嗯——嗯……’，同时从一个大藤编酒瓶里往灌木丛里倒某种液体！”好吧，我挑了个空闲的日子，去了哈拉兰皮长老的卡利瓦。“呃，”我问道，“哈拉兰皮神父，近来可好？生活过得怎么样？都在忙些什么？有个人看到你从一个大瓶子里往灌木丛里倒东西，还哼着‘嗯——嗯……’——“在那片灌木丛里，”长老指给我看，“长着几株百合，所以我正给它们浇水。一边哼唱着‘欢欣吧，未婚的新娘！’³¹，我往一朵花上浇一点水，然后又唱道：‘欢欣吧，未婚的新娘！’——然后往另一朵花上浇一点水……接着把水瓶装满，回到花丛边，再次给它们浇水……”你看！而另一个人目睹了这一切，竟把那位老人当成了巫师！……

有些世俗之人竟怀有如此美好的念头！而另一些可怜的人，却因那些不仅在自然界中根本不存在、甚至连魔鬼都无法想象的事情而饱受折磨！有一次，经历了一场可怕的干旱后终于下起了雨，我对上帝充满了感激之情，坐在小教堂里不停地感叹道：“我的上帝，我感谢您数百万、数十亿次！”我并不知道，此时窗外站着一位世俗之人，正在偷听。后来，他遇到我时坦白道：“神父，我当时被迷惑了。我听到那些‘数百万’、‘数十亿’的说法，心想：‘原来如此！这位帕伊西神父还真是个怪人！’”我又能向他解释什么呢？我原本是指为下雨而向上帝献上的[无数]感谢，而那人却以为我在数钱。要是换作别人，说不定还会趁夜来抢劫我！我肯定会挨一顿狠揍，而他最终什么也找不到。

还有一次，一个生病孩子的父亲来找我。我把他带进我小教堂里，听他倾诉了苦衷，为了帮助他，我说：“要想让你的孩子康复，你自己也得做点什么。但该做什么呢？你既不跪拜，也不斋戒，更没有钱行善……不妨这样向上帝祈求：‘我的上帝，我没有什么值得献上的祭品来换取我孩子的健康，但我至少会努力戒烟。’”这番话打动了这位不幸的父亲，他答应会听从我的建议。当我把他从小圣所放出来、正忙着开锁的时候，他从口袋里掏出打火机和香烟，把它们放在教堂里救世主圣像下面。我并没有注意到这一点。下一位来访者是一位年轻小伙子，他似乎有话要对我说。交谈结束后，他甚至还没走出小教堂，就掏出香烟点上了。“小伙子，这里不准吸烟，”我对他说。“往那边走远点。”——“那你在教堂里能抽烟吗？”他反问道。看到教堂里有烟盒和打火机，这小伙子就“编造”出我抽烟的念头！

³⁰ 哈拉兰皮长老（1914-1998年）——圣山修士，曾在卡普萨勒修道，是帕伊西长老的 contemporaries。——译者注

³¹ 出自《至圣童贞女玛利亚赞颂诗》中的著名经文，颂扬她的神圣受孕、降生及无玷童贞。

我没有去劝阻他，任由他带着这个念头离开了。 好吧，就算我真的抽烟，难道我会在圣殿里抽吗？你们看，这就是所谓的“念头”吗？

——长老，猜疑、不信任和多疑会对灵魂造成什么样的伤害？

——什么样猜疑，就会带来什么样伤害。而不信任和多疑则会带来[灵性上的]病痛与消瘦。

——那么，该如何治愈这种软弱呢？

——靠善念。

——长老，如果一个人某天发现自己判断失误了，也就是说，他的怀疑并未得到证实，这难道不会帮助他[意识到自己的错误]吗？

——如果他只失手一次，那还算不了什么。然而，一旦失手两次，他就会受伤。这需要我们多加注意。毕竟，即使事情与我们想象的有所不同，哪怕只是千分之一，我们也犯下了严重的罪过。 我记得，当年我住在集体修道院时，一位年迈的修士——多罗菲神父——在大斋期里正在煎西葫芦。一位修士看到长老把西葫芦放进平底锅里，便急忙向我分享他的感想：“你去看看吧！”他说。“多罗菲神父在煎鱼！瞧，是这么大只的红鲷鱼！”——“不可能，——我回答道，——多罗菲长老怎么可能在大斋期煎红鲷鱼呢！”——“可能的，可能的！——他坚持道。“我亲眼看到的！就是这些小红鱼！”而多罗菲长老十五岁时作为少年来到圣山，对修士们来说就像亲生母亲一样。 每当看到有修士身体不适，他便对他说：“来，孩子，到这边来，我想告诉你一个秘密”——然后用榛子酱³²拌上捣碎的核桃，或是其他食物来给病人补充营养。他对年迈的修士们也同样关怀备至。 那么，结果呢？我去找多罗菲神父，却发现他在为修道院的医院煎西葫芦！

——长老，如果对某人的怀疑在事实上得到了证实，该怎么办？

——“如果这种念头有一次被证明是正确的，难道这就意味着类似的念头会一直被证明是正确的吗？而且，你怎么知道：也许上帝允许这种念头在现实中应验，正是为了让你怀疑的那个人通过谦卑的考验？”

当然，我们自己也必须保持警惕。我们不应给他人留下产生错误结论的借口。例如，如果某人对你产生了“不怀好意”的念头，原因既可能是他自身的恶意，也可能是你自己给了他对你产生坏印象的理由。 但如果尽管你表现得十分谨慎，别人还是对你抱有恶意，那就赞美上帝，并为他祷告。

与念头的对话

——长老，当我心中涌现骄傲的念头时，我会感到痛苦。

——你是把这个念头憋在心里了吗？

——是的。

——你为什么要留着它？把它拒之门外吧。把这样的念头憋在心里，只会伤害自己。念头就像小偷一样找上门来——你给他开门，把他请进屋，还跟他闲聊，结果他却抢劫了你。难道能和小偷闲聊吗？人们不仅会避开与他交谈，还会把门牢牢锁上，不让他进来。好吧，即使你不与那个念头交谈——可你又何必让他进来呢？我给你举个例子。假设你脑海中闪过一个念头，觉得自己可以成为修道院院长。我并不是说你真的会有这样的念头，但这只是个例子。那么，这个念头浮现了。好吧，就在它刚出现时，你就这样对自己说：“啊！太棒了！你想当修道院院长？那这样吧：先做你自己的院长。”这么一说，你就立刻终止了[与魔鬼的]对话。 难道我们要和魔鬼闲聊吗？你看，当魔鬼来试探基督时，祂对

³² 由芝麻制成的糊状物。——译者注

他说：“撒但，退我后边去吧。”³³ 既然基督都对魔鬼说：“快从这里走开……”，那我们又凭什么要跟它交谈呢？

——长老，如果我与“左派”的念头对话，是为了弄清楚它从何而来，这样不好吗？

——问题在于，你以为自己在和念头对话，其实是在和那个“小妖精”对话。与它对话时，你虽然乐在其中，但事后却会备受折磨。对于这样的[“左派”]念头，干脆别理它。要趁[敌人的]手榴弹还在空中时接住，然后[立刻]把它[扔回]给敌人——让他丧命。有些手榴弹不会立即爆炸，而是在两三个月后才引爆。“左派”念头就如同这类手榴弹：如果你立刻将其驱逐，它就无法伤害你。但有时，当你放松警惕、放弃耶稣祷文时，你就无法进行防御。魔鬼从外部向你发送“电报”。收到这封“电报”后，你会反复阅读，相信其中所写的内容，然后将其归档。正是这些“档案”将在审判日被翻出来，用来指控你。

——长老，当“左派”念头侵袭时，何时才算堕落？

——当一个念头出现时，你立即将其驱散，这不算堕落。但如果念头出现后，你与之交谈，这就属于堕落。[也可能这样：]当它出现时，你短暂地接纳它，然后才将其驱逐。这算是一半的堕落，因为即使在这种情况下，你也是受到了伤害：毕竟魔鬼玷污了你的心智。也就是说，在后一种情况下，你无异于对来访的魔鬼说：“你好，近来可好？还好吗？请坐，我请你吃点东西。啊？！原来你是魔鬼？那你快走吧！”但既然你已经认出他是魔鬼，当初何必让他进来呢？而现在你已经“款待”了他，所以他还会再来的。

与念头相伴

——长老，为什么在修道院里，各种邪念会不断困扰我，而在俗世生活时却从未发生过这种情况？难道是我自己纵容了它们吗？

——才不是呢，傻姑娘！就让他们来去自如吧。难道那些飞越修道院上空、打破宁静的飞机，会向你征求许可吗？这些念头也是一样的。别灰心。这些念头是魔鬼灌输给你的。它们就像候鸟，在高空翱翔时看起来非常美丽——你会张着嘴，惊叹地欣赏它们。然而，当这些鸟儿降落，在你家里筑巢并孵化出雏鸟时，这些雏鸟就会把你整个家弄得一团糟。

——那么，长老，为什么我脑海中会浮现出这样的念头呢？

——这是魔鬼的作为。但你内心深处也存有某种浑浊的沉淀。净化尚未发生。不过，既然你没有接受这些念头，也就无需承担责任。别理那些恶犬——任凭它们吠叫吧。也不要向它们投掷太多石头。毕竟，只要你还在向它们扔石头，它们就会继续吠叫。到时候，[恶魔]会用那些石头给自己建起一座“修道院”或房子——只要建筑材料够用……而之后，你要摧毁它们所建造的东西就没那么容易了。

——长老，那么，何时会产生与念头相关的执着呢？

——当你像吮吸糖果一样沉溺其中时。尽量不要沉醉于这些念头的滋味，它们外表裹着糖衣，内里却充满毒性的苦涩，否则，日后你会陷入绝望。那些[仅仅]从人心中一闪而过的邪念，并不值得担忧。毕竟，邪念不仅会侵扰天使，也会侵扰那些已臻完美的人。真正值得担忧的是，当一个人将自己内心的一部分夯实、平整，并开始接纳“狼式飞行器”³⁴ [敌对的狼空军]——也就是恶魔。如果这种情况突然发生，就必须立即忏悔，翻耕那条“狼降落跑道”，并在上面种植结果的树木——让心灵重新变成伊甸园。

³³ 路加福音 4:8。

³⁴ 双关语：长老创造的词“狼直升机”（λυκόπτερο）在希腊语中与“直升机”（ελικόπτερο）发音相同。——译者注

第二部分。 关于公正与不公正

“噢，但愿所有人都能对我不公！我以最真诚的心告诉你们：我正是在不公之中体验到了最甘美的精神喜悦”

第一章。 关于如何接受不公

必须正确调整自己面对不公的态度

——长老，当别人对我不公时，我的心会变得愤恨。

——为了不让心变得刚硬，千万不要去想那个对你不公的人是否有错，也不要去想他的过错有多大，而最好思考一下你自己有多大过错。你看：当人们争吵时，每个人都坚称自己才是对的。正因如此，人们才总是处于分歧之中。例如，有两个人走进警察局，互相指着对方，争先恐后地声称：“是他打了我！”然而，他们谁都没有提到自己曾给对方造成了多少伤害！更不用说——每个人甚至还会把自己的“施害者”告上法庭。

倘若我们能深思基督曾亲自承担了世上最巨大的不公，我们便会欣然接受不公。身为上帝，祂因深厚的爱降临人间，并在至圣童贞女玛利亚的胎中安居了九个月。随后，祂在默默无闻中度过了三十年，从十五岁到三十岁，一直为犹太人当木匠。你知道当时用的工具是什么样的吗？那个年代使用的是木锯，锯齿也是木制的。他们给祂各种木板，说：“做这个，做那个……”但刨平这些木板是何等辛苦？你试着用当时代替刨子的那些笨拙的铁器刨一刨试试！你知道那有多么辛苦吗？而之后，祂又经历了三年的苦难。为了传道，祂赤脚走遍了[他们的土地]的每个角落。祂医治病人，用指头为瞎子开眼，而他们却一味要求祂显神迹。祂从被鬼附的人身上赶出恶魔，那些忘恩负义的人却称祂自己为被鬼附的。关于祂有如此多的预言和预示，祂行了如此多的神迹，但尽管如此，最终祂还是遭到了嘲弄，并被钉在十字架上。

因此，那些忍受不公义的人，正是上帝最钟爱的儿女。因为在忍受不公义时，这些人心中怀着那位曾遭受不公义的基督。无论是在流放之地还是在监狱中，他们都喜乐得仿佛身处天堂，因为基督所在之处，便是天堂。

——长老，一个人的担子会不会重到他无法承受？

——上帝不会允许负担超过我们的力量。正是那些不明事理的人，才将无法承受的重担强加于他人肩上。仁慈的上帝常常允许善良的人经历恶人的迫害，以便他们能获得天上的赏赐。

——长老，不满与忘恩负义之间是否存在联系？

——有。也可能出现这样的情况：他人（在对某人提出指正时）是出于对他的关心，但他却不明白这一点，反而觉得自己受到了不公正的委屈，于是表达不满。如果这样的人不反省自己，他完全可能认为自己受到了不公正的对待，即使他犯了某种过失，别人只是提醒他要更加小心。这样一来，他甚至可能变得厚颜无耻。例如，一位女僧在给橄榄树喷洒药剂时，往溶液里倒了过多的农药，导致树上的叶子被烧焦。有人对此提出批评，但她非

但没有意识到自己的错误并说：“请原谅我，请赐我祝福”，反而觉得自己受到了不公正的委屈，哭了起来。“他们对我太不公平了，”她心想，“要是树叶被蝗虫吃光了，他们连半句话都不会说！可现在，因为是我弄坏了树叶，他们却大吵大闹！啊，我的基督，只有祢能理解我。”于是便放声大哭！这样的修女甚至可能因想到自己所遭受的“不公”将得到报应而感到喜悦，并为此感谢基督！这种状态是一种巨大的迷误。

因承受不公而生的喜乐

——长老，当我因自己的过错而受到训斥时，我所感受到的这种喜悦是纯洁的吗？

——看啊，若能不抱怨，而是满怀喜乐地说：“荣耀归于祢，上帝，这正是我需要的！”——在因所犯的过失而受责备时，你便已拥有了一半的喜乐。但如果别人无端责骂你，而你确实没有过错，且你怀着善意接受这番训诫，那么你的喜乐便会圆满。我并非鼓励你去主动招致不公，因为那样“坦加拉什卡”会使你陷入骄傲；而是呼吁你在不公自然降临时坦然接受，并为此感到喜乐。

面对不公，态度有四个阶段。例如，有人不公正地殴打你。如果你处于第一阶段，就会予以反击；如果你处于第二阶段，内心会感到极度尴尬，但会克制自己，一言不发。在第三阶段，你已不再感到尴尬；而在第四阶段，你会感到极大的喜悦，内心欢欣雀跃。如果一个人因某事遭到不公正的指控，那么，在证明这些指控站不住脚后，他便能洗清冤屈，并获得满足感。这种情况下，他体验的是世俗的喜悦。然而，若能以灵性的态度面对不公，怀着善意，且不执着于证明自己的清白，他便会体验到灵性的喜乐。也就是说，此时他内心拥有来自神的安慰，赞美神便成了他的心境。你们知道吗，当人的灵魂遭受不公正的伤害，却不为自己辩解，也不追求别人对他说“干得漂亮”或“对不起”时，会体验到怎样的喜乐？而这样的灵魂此刻在忍受不公时所经历的喜乐，比它若能成功为自己辩解时所能体验到的喜乐更为深厚。那些达到这种境界的人，既想感谢伤害他们的人在尘世中给予他们的喜悦，也想感谢他在永恒中为他们带来的喜悦。精神世界与世俗世界是多么不同啊！

在灵性生活中，衡量标准截然不同。如果你将某件丑陋或无用的东西留给自己，你会感到很愉快；如果你把它送给别人，你却会感到不舒服。如果你[毫无怨言地]接受不公，并宽恕你的邻人，那么在你的心中，你就接纳了那位屡遭不公对待的基督。那时，根据现行的[属灵]律法，基督会“延长租期”³⁵，住在你的心中。祂常驻其中，并以平安与喜乐充满你。啊，我亲爱的朋友们，你们也试着亲自体验这份喜乐吧！学会不以世俗的喜悦为乐，而是以这种属灵的喜悦为乐。当你们学会了这一点，每一天对你们来说都将是复活节。

没有什么喜乐能比得上在承受不公时所体验到的那份喜乐。哦，但愿所有人都能对我不公！我以最真诚的心对你们说：我就是在不公之中体验到了最甘美的属灵喜乐。你们知道吗，当有人称我为“被迷惑的人”时，我是多么喜乐？“荣耀归于祢，上帝，”我说，“因为这些话，我将获得赏报。但如果有人称我为圣人，那我反而会欠下人情。”世上没有比[你所承受的]不公更甘美的了！

一天早晨，有人用铁槌敲响了我小室小门的铁门。那时还太早，不该接待访客。我向窗外望去，看见一个面容清明的小伙子。我明白，既然上帝的恩典如此“显明”了他，那就意味着他亲身经历过某种灵性体验。因此，尽管我手头有急事，还是先搁置一旁，为他开了门，请他进小室，给他端了水。看到他身上蕴藏着某种灵性，我便小心翼翼地开始询问他的生活。“小伙子，你从事什么工作？”我问他。“神父，什么工作啊，”他回答道，“我是在监狱里长大的。我现在二十六岁，大半辈子都在那里度过。”——“你到底干了什么事，

³⁵ 根据租赁法，用于居住和职业活动的场所承租人，在前一租赁期限届满后有权续租。

才会进监狱？”我问道，他便向我敞开了心扉。“从孩提时代起，”他开始讲述，“看到不幸的人，我就感到非常痛心。我清楚地知道每一个受苦受难、生活困顿的人的名字——不仅是我们教区里的，还有其他教区的。我们教区的神父和教区长一直在不停地筹集资金，把钱花在建造各种建筑、大厅、美化教堂等方面，而那些贫困、需要帮助的家庭却完全被忽视了。我不敢断言这些建筑是否真的有必要，但我只是想说，我亲眼目睹了许多无依无靠的人。于是，我便开始偷偷拿走那些募捐来的钱。我并没有拿走全部，而是只拿了必要的部分。我用偷来的钱买食物和各种[必需]物品，然后放在穷人的门前。紧接着，为了避免无辜的人因涉嫌盗窃而被抓，我会去警察局自首，说：“是我从教堂里偷了钱，并且已经花掉了。”除此之外，我什么也没说。他们殴打我，骂我是“混混”和“小偷”，但我始终保持沉默。随后就被关进了监狱。这样的日子持续了好几年。我们这座城市有三万居民，他们全都听说过我，却只用“混混”和“小偷”来称呼我。而我却保持沉默，并感到一种莫名的喜悦。有一次，我在监狱里整整待了三年。有时，仅仅因为被怀疑偷窃——尽管我毫无罪过——我就被关进监狱；而当真正的罪犯被抓获时，我便被释放了。但如果那个犯下我并未犯下的罪行的罪犯没被抓到，我就得在监狱里坐满这个小偷应得的全部刑期。所以，父亲，我才对你说，我的一生大部分时间都是在监狱里度过的。”

我仔细听完他的讲述后说道：“听着，小伙子。虽然你告诉我的这些事乍一看似乎不错，但实际上并没有什么好处。以后别再这样做了。我给你一点建议。你会听从我的建议吗？”——“我会听从的，神父，”他回答道。“你得离开你的家乡，”我说，“去一个没人认识你的地方——比如某某城。我会设法让你在那里结识一些善良的人。开始工作，并在力所能及的范围内帮助穷人，与他们分享最后一块面包，因为这比你迄今为止所做的更有价值。但即使一个人无力施舍给乞丐，却因此感到心痛，他所给予的也是一种至高无上的施舍。他是以自己内心的血为代价施舍的。毕竟，如果一个人从自己拥有的东西中施舍，他会感到喜悦；但如果他一无所有，他心中便会感到痛苦。”听完我的话，那位年轻人答应会听从我的建议，然后带着喜悦的心情离开了。

七个月过去了。有一天，我收到了一封来自科里达卢监狱的信。³⁶ 拆开信封，我读到了以下内容：“父亲，你当然会感到惊讶，在收到你如此多的建议并向你做出过种种承诺之后，我竟然又从监狱里给你写信了。但你要知道，这次我服的刑期其实我之前已经服过了。这其中发生了一些司法误判。感谢上帝，世间本无公义：因为倘若公义存在，那对灵性之人而言反倒是一种不公，他们届时便会失去天上的赏赐。”读完最后几句话，我对这位年轻人深感震撼——他如此热忱地投身于灵性生活，又如此深刻地领悟了生命最深层的意义。为了基督而成为盗贼！他心中有基督。他无法抑制内心的喜悦。他正体验着神圣的狂喜，节日的欢庆！

——长老，这种喜乐是因为人们使他蒙受耻辱吗？

——这种喜乐源于他忍受了不公。他是个世俗之人——既没读过《圣徒传》，也没读过教父们的著作；尽管他无端遭受殴打、被关进监狱；尽管城里人视他为流氓、无赖和窃贼；尽管他被羞辱和耻笑，——尽管经历了这一切，他却从不为自己辩解，反而以如此超脱的心态面对一切！这位年轻人——他所关心的并非如何挽回自己的声誉，而是如何帮助他人。那些真正的惯犯往往一次都没进过监狱，而这个倒霉蛋却因同一桩盗窃案被关进监狱两次。而他因冤枉被关进监狱的次数又有多少——直到真正的罪犯被抓获为止！然而，就连那座城市的所有居民加起来，也无法体会到他所感受到的那份喜悦。他们三万份的喜悦，也抵不过他那一份喜悦。

³⁶ 希腊的一所主要监狱。——译者注

正因如此，我才说，灵性之人心中没有忧愁。当爱在人心中倍增，他的心被神的眷顾所灼烧时，忧愁便再也无法在他心中立足。人们会给这样的人带来痛苦和磨难，但他对基督那伟大的爱却能战胜这一切。

接受不公——一件有益之事

——长老，有时某位修女会无端诬陷我，而我无法[像应该那样]忍受，于是对她心生冷淡。

——稍等一下！教会教导我们什么？在这种情况下应该怎么做？而你自己又在什么情况下能获得更大的益处呢？好吧，假设事情确实如你所说——也就是说你没有错。那么，如果别人对你不公，你反而会从中获益。而那位姐妹，为了自圆其说而诬陷你，日后会感到良心不安，会忏悔，并会以更大的爱心对待你。这样一来，你遭受的不公不仅带来一件好事，而是同时带来两三件好事。这为你提供了一个绝佳的机会去致富，从一个衣衫褴褛的吉普赛女郎蜕变为高贵的淑女。既然上帝给了你致富并分享财富的机会，你为何还要继续过吉普赛人的生活[当个乞丐]呢？

——但我心里坚持要问问姐姐，她究竟是如何曲解我的行为，并对我诬陷的……

——当然了，一个贪婪之徒怎么可能忍受看到你拥有某些[精神上的]积蓄呢？他逼迫你为自己辩解，以此让你将基督从心中驱逐出去。

——长老，但我还是希望，至少偶尔能有人原谅我的过失。

——你想让人为你开脱吗？好吧，假设有人为你开脱。这样你是在获得灵性上的收益，还是在承受灵性上的损失？

——我会蒙受损失。

——那么，如果你有一家商店，你会希望获利还是亏损呢？

——赚取利润。

——那么，既然我们不愿在物质和世俗事务上蒙受损失，那么在精神层面，我们更应该竭力避免蒙受损失！世俗之人追求物质利益且绝不放过——那么，作为追求精神的人，轻视精神上的收益难道是正确的吗？但世俗之人倒还好说：他们挥霍金钱，不过是浪费自己的物质财富；而我们若不愿忍受加诸自身的冤屈，便会将自己的精神财富、天上的财富付诸东流。我们正在此地——在人间——挥霍掉这一切财富。那么，我们为何要将天上的换成地上的呢？此外，那些不幸的世俗之人沉溺于灵性上的无知之中，而我们却深知[我们生命中]的[灵性]意义。我们出家为僧，本是为了获得天上的福分，结果却发现，虽然朝着一个目标前进，却完全走向了另一个方向。如果一个世俗之人被伤害、被殴打，或者仅仅是被不公正地驱逐，对他来说这非常痛苦。然而，我们[修士]必须主动追求这一切，我们必须为了对基督的爱而忍受这一切。我们应当主动接受耻辱、轻蔑和侮辱——因为它们能使我们的灵魂获益。有家庭的人会试图为自己辩解，因为他们有世俗的牵挂。毕竟，他会担心，如果自己例如声誉扫地或破产，自己和那些可怜的孩子将如何生活。因此，世俗之人有减轻罪责的减轻情节，而我们则没有。

当他人对我们不公时，我们若能接受这种不公，实际上就是在接受恩惠。例如，我被诬陷并被不公正地关进监狱。那又怎样呢？首先，既然我没有犯下任何罪行，我的良心是安宁的。其次，天上的报偿正等着我。还有比这更大的恩惠吗？我不发怨言，反而赞美上帝：“我的上帝啊，我该如何感谢你，让我没有犯下这罪行？因为如果我真的犯了，就无法承受良心的谴责了。”对于抱有这种想法的人来说，监狱便成了天堂。再举个例子：有人无故打了我。“赞美你，主啊！”我说。——也许这样我就能赎去我的一些罪过，毕竟我曾经

也对邻人动过手。”又或者，我被无端辱骂，我却心怀感恩：“赞美祢，主啊！我因祢的爱而甘愿承受这一切，正因这份爱，祢曾为我忍受过耳光和侮辱。”

对天国宝库的奉献

——长老，我很沮丧，因为别人对我没有好印象。

——你跟我说这些真是太好了！从今天起，我会祈祷让别人永远不要对你抱有好感，因为，我的孩子，别人的好感对你并没有好处。上帝在眷顾我们时，会允许人们对我们不公、侮辱我们，以此让我们赎去某些罪孽，或是为来世积攒一些[精神]资本。但我无法理解：你想要什么样的灵性生活？你还没有明白你的灵性益处究竟在哪里，你想把所有的[灵性]资本都花在现世——却为天堂留不下任何东西。你为什么总是这样理解呢？你读些什么书？你读过《埃韦尔盖蒂诺斯》³⁷ 吗？那里面不就写着你该怎么做吗？你读《福音书》了吗？注意，要每天都读。

——长老，我做善事时，如果得不到别人的认可，就会感到难过。

——听着，你到底想要什么样的认可：来自基督的，还是来自人的？难道还有什么比得到基督的认可更能让你受益的吗？而人们关注你，又能有什么益处呢？如果人们现在就认可你所做的善事，那么将来在永恒的生命中，你会听到：“愿你的善行被接纳……”³⁸ 我们应当为他人不认可我们的劳苦、不给予我们[世俗的]回报而感到喜乐，因为上帝会记下这些[在世上未获报酬的]劳苦，并以永恒的报酬来回报我们。既然有来自上帝的报偿，我们就应当努力为上帝的储蓄账户贡献一份力量——哪怕微不足道。我们应当将加诸自身的不公视为巨大的祝福，因为正因这不公，一笔特定的款项——即天上的祝福——会被转入我们的[属灵银行]账户。

——长老，如果一个人[心甘情愿地]接受他人对自己的不公，但并非因为他在思考未来的审判，而是单纯认为这样做更好，那么他的行为是否正确？

——那么，“这样更好”的想法，难道最终不会引导他想到未来的审判吗？只是他要警惕，不要仅仅为了“做个好人”而这样做，因为欧洲人就是这么做的。³⁹ 必须意识到，你是上帝的形象，在一切方面都应当效法你的造物主。如果正是这一想法驱使一个人采取行动，那么他便走在正确的道路上。否则，他就有陷入欧洲人式人本主义的危险。⁴⁰

神圣的伪装

——长老，圣山上一共有多少隐士？⁴¹

³⁷ 《埃韦尔盖蒂诺斯》（“Evergetinos”）——一部系统汇编的圣父们苦修教诲集，约于11世纪由君士坦丁堡“埃韦尔盖蒂诺斯”修道院的创始人兼院长保罗编纂，并于18世纪末由圣尼科迪姆·斯维亚托戈尔茨首次出版。

³⁸ 路加福音 16:25。

³⁹ 长老在谈及欧洲人时，并非贬低西欧各国人民，而是希望保护我们免受这些国家盛行的理性主义思潮的影响。

⁴⁰ 人文主义——一种以自我管理（即脱离上帝和教会）的人为核心的文化运动——在中世纪后期在西方得以发展。

⁴¹ 1950年的一天，当帕伊西长老首次来到圣阿索斯山，正在寻找从卡夫索卡利维通往圣安娜隐修院的小径时，他遇见了一位隐士，其面容散发出光芒。“他看起来约七十岁，从他的衣着可以推断，他与世人毫无往来……一切迹象都表明，站在我面前的是一位圣人。”当帕伊西长老问这位隐士住在哪里时，他回答说：“就在这里”——并指向圣山的山顶。后来，经验丰富的长老们向帕伊西神父证实，在阿索斯山顶上，有十二位隐士默默无闻地生活着。参见：帕伊西长老。《圣山长老与圣山故事》。圣三一谢尔盖耶夫修道院，2001年。第45-47页。

——我不知道。据说有七位。⁴² 近年来，要找到一个安静、寂静的地方进行苦修变得非常困难。因此，当圣山还存在独立居住的修道院时，⁴³ 一些长老们便找到了另一种苦修的方式。例如，起初他们在别处苦修，到了某个时刻，他们会说：“不，这里总让我觉得不太对劲。我还是去某个独立居住的修道院干活，攒点钱吧。”周围的人都相信这是真的。这位苦行者便转入独立居住的修道院，在那里干上三四个月，随后便要求大幅增加薪水。而当他的加薪要求被拒绝时，他便说：“不行，这样干对我来说不划算。我要走了。”他带上一点干面包，离开修道院，躲进某处山洞，专心修习苦行。而留在修道院里的人则以为，他是在别处找到了工作。当有人问起该修道院的住众：“你们那里有位某某神父吗？”——他们便回答：“是啊，有，但他真是个挑剔的人！来这里就是为了攒钱。还要求加薪！想想看：一个修士竟然还要求加薪！这算什么修士？”而这位苦行者因此获得了双重益处——既来自他的苦行，也来自他们的指责。甚至连小偷也给他带来了好处：因为小偷们听说他手头有钱，便去他的洞穴里找他，殴打他，却一无所获。

“长老，但如果那位修女隐居起来，我又如何能效法她的美德呢？”

——你以为她傻到连自己都不藏起来吗？圣徒们所行的伟大功绩，并非为了获得美德，而是为了隐藏美德。你知道那些为基督而行圣愚之举的人做了什么吗？起初，他们避开尘世的虚伪，踏入福音真理的领域。但这对他们来说还不够，于是他们走得更远——为了基督的爱，走向“圣洁的伪善”。此后，无论是别人如何对待他们，还是如何议论他们，都已不再令他们挂怀。然而，这需要极大的谦卑。请看：如果对一个世俗之人说些不中听的话，他会感到委屈；如果不因某事称赞他，他会感到沮丧；而那些为基督而行疯的圣徒，却因人们对他们抱有歪曲的看法而感到喜乐……

在往昔，曾有僧人甚至假装被恶魔附身，只为隐藏自己的美德，并让他人对自己产生不好的印象。当时菲洛菲耶夫斯基修道院（⁴⁴）实行独居制，我住在那儿时，曾遇到一位僧人，他此前曾在维格拉荒野修行。⁴⁵ 意识到那里的修士们已经察觉到他的苦修事迹和灵性进步，他便向自己的灵性导师求得祝福后离开了那里。“真是够了！”他离开时说道。“我已经受够了这些发霉的硬面包。我要去某个自给自足的修道院：在那里既能吃肉，又能像正常人一样生活！我难道是傻子，还要留在这里吗？”于是他转入菲洛菲耶夫修道院，并假装自己被恶魔附身。他的灵性兄弟们，⁴⁶ 一听说他成了“被附身者”，便私下议论道：“可怜这家伙——他被恶魔附身了。不过这也难怪：这本就是意料之中的事。从这里逃走了：看吧，发霉的硬面包让他受够了！转投了自费修道院——他想吃肉了！”那么这位“被恶灵附身者”呢？事实是这样的：他在菲洛菲耶夫修道院生活了二十五年多，这些年来既不自己做饭，也不睡觉。为了对抗睡意，他整夜提着小灯在修道院的走廊里徘徊。当疲惫至极时，这位苦行者会停下脚步，短暂地靠在墙上；但只要睡意刚开始侵袭，他便会猛地跳起来，低声诵念耶稣祷文：“主耶稣基督……”随后他便继续默祷——虽不出声，但有时祷词会不由自主地从他口中迸出，被他人听见。遇到其他修士时，这位苦行者会恳求道：“请为我祈祷，祈祷，让恶魔从我身上离开。”有一次，一位十五岁的年轻小修士对我说起他：“算了吧，那个被恶魔附身的人。”——“别这么说，”我提醒他，“此人已积累了不小的美德，只是假装被恶魔附身罢了。”此后，这位年轻修士便对这位苦行者怀有虔敬之心。当这位苦行者

⁴² 1988年11月发表。

⁴³ 独立修道院（自给自足型）——与集体修道院（基诺维）相对。指没有院长、由监护人管理的修道院。独立修道院的修士遵循个人化的修道生活作息，不参加集体用餐，并因履行服从义务而从修道院获得金钱报酬。圣阿方索山最后一座独立修道院于1992年改制为集体修道院。

⁴⁴ 1956年至1958年间

⁴⁵ 维格拉——位于阿索斯半岛东南部的一片多山荒芜之地。

⁴⁶ 灵性兄弟——指由同一位长老剃度为僧的修士。

去世时，人们发现他手中紧握着一张写有修道院僧侣名单的纸。在每位僧侣的名字旁边，[这位善良的伪装者]都写了一个绰号。他这么做，是为了在死后也破坏他人对他可能怀有的——哪怕是最微小的——善意。后来，他的遗体散发出芬芳。你看：他本想隐瞒真相，但上帝的恩典却将他揭露给了他人。

因此，我们不应仅凭表象来评判一个人——毕竟我们无法辨别他内心深处隐藏着什么。

第二章。

论自我辩解

如何将上帝的恩典从我们身边驱离

自我辩解阻碍灵性成长

——长老，当人们说“在圣经中找不到自我辩解”时，他们指的是什么？

——意思是，自我辩解在某种程度上是站不住脚的。

——长老，当我为自己辩解时，事后才意识到，自辩对修士来说是不合宜的。

——这不仅是不合宜的——自我辩解与灵性生活毫无共同之处。必须明白，当我为自己辩解时，我便处于虚假的状态中。我切断了与上帝的联系，并使自己丧失了神的恩典。毕竟，神的恩典不会降临在处于虚假状态的人身上。从人开始为那些无法辩解之事辩解的那一刻起，他就将自己与上帝分离、隔绝。人与上帝之间的空间被一种绝缘材料填满，仿佛是[灵性的]橡胶。电流能穿过橡胶吗？不能，它对电流是不可渗透的。同样，对于神圣恩典而言，没有比自我辩解更强大的隔离材料了。当你为自己辩解时，你仿佛在筑起一道将你与上帝隔开的墙，从而切断了与祂的一切联系。

——长老，您常说：“我们至少要努力不让自己低于灵性及格线。”什么是灵性及格线？

——属灵及格线，就是谦卑地承认自己的错误，并且至少在别人指出你的过错、而你意识到自己有错的时候，拒绝为自己开脱。至于当被指责做了一些你其实没有做过的事时，不为自己辩解——那已经算是‘五加’了。那些为自己辩解的人，不仅无法取得成功，而且也无法获得内心的安宁。上帝不会因我们犯下的某个错误而惩罚我们，但我们自己也不应该为这个错误辩解，更不应将其视为理所当然。

——如果我因某个疏忽被指正，却无法判断自己的过错有多大，是否应该就此询问，以便下次更加谨慎？还是还是保持沉默为好？

——如果你只负有百分之五的责任，却自责了百分之二十五，那你不就赚到了吗？要留有余地地自责，以免吃亏。这正是你应当践行的一种精神修养：寻找自己的过失，并在“犯罪现场”抓到自己。否则，你就会害怕与自己的“自我”分离，为其开脱，却无法获得内心的安宁。

——长老，那些习惯性地为自己开脱，后来意识到错误并自责的人，是否也能从中获益呢？

——至少，这样的人会积累经验。 如果他能正确运用这些经验，那对他是有利的。而如果说上帝说：“既然他认识到自己的错误并忏悔了，就该给他点什么，”那么这个人也会得到某种“补贴”，但那将来自另一个[精神]基金——忏悔基金。

人之所以为自己开脱，根源在于他的自私

——长老，如果我无法为他人的行为开脱，是否意味着我心肠残忍？

——你无法为他人开脱，却能为自己开脱？但那样的话，很快连基督也无法为你开脱了。如果一个人行为恶毒，他的心可能在瞬间变得像石头一样坚硬。而如果他以爱行事，心在瞬间就能变得非常柔软。要拥有母亲般的心啊！ 母亲是如何行事的：她原谅[孩子们的]一切，有时甚至假装没看见[他们的调皮捣蛋]。

那些正确进行自我灵性修习的人，会为所有人寻找减轻罪责的理由，为所有人开脱，而对自己却从不寻找借口——即使自己是对的。他总是自认有错，因为他意识到自己没有充分利用所获得的有利机会。 例如，如果这样的人看到有人偷窃，他会想到：如果自己偏离了正道，恐怕偷得会更多。“是上帝帮助了我，”这样的人会说，“但我却把祂的恩赐归功于自己。这比我的邻人所犯的偷窃更为严重：唯一的区别在于，他的偷窃显而易见，而我的却隐藏着。”因此，这样的人严厉地谴责自己，却宽容地评判邻人。又或者，当看到邻人身上存在某种——无论大小——的缺点时，这样的人会为他开脱，将善意纳入考量。他想到自己也有许多缺点，这些缺点在别人眼里也是显而易见的。毕竟，只要仔细审视，就能在自己身上发现如此多的缺点！ 那时，为邻人开脱便会变得轻而易举。我们究竟犯下了多少过错啊！“主啊，求祢不要记念我年少时的罪过，也不要记念我无知的过错。”⁴⁷

——长老，有时当别人向我寻求帮助时，我会欣然相助，但在匆忙中难免会搞砸一点，之后当别人指出我的错误时，我又会试图为自己辩解……

——如果你是出于行善的意愿，却在过程中稍有疏忽，那么你就需要[谦卑地]接受对所犯过失的指正——这样才能获得充分的奖赏。 魔鬼极其狡猾。他对自己的“手艺”了如指掌。那么——他难道不会利用自己多年的经验吗？正是他在怂恿你为自己辩解，让你失去所行善事的益处。 如果你看到一个人，，汗流浹背地扛起某种重担，而你想把它扛到自己肩上，让他轻松些，那可以说是很自然的事。看到他背负着这份重担，出于爱心的驱使，你急忙上前帮助他。 然而，承担他人加诸的不公委屈，其价值要大得多。如果别人指责我们，而我们立刻开始为自己辩解，这表明世俗的算计在我们心中依然根深蒂固。

——长老，那么自我辩解的根源究竟在哪里？

——在于自私。自我辩解是一种堕落，它会驱逐上帝的恩典。 人不仅不应为自己辩解，更应爱那加诸于自己的不公。毕竟，除了自我辩解，还有什么将我们逐出了伊甸园？亚当的堕落不正是源于此吗？当上帝问亚当：“你是否吃了那棵我禁止你吃的树上的果子？”——亚当并没有说：“是的，我的上帝，我犯了罪”，而是开始为自己辩解：“你赐给我的妻子，她把那树上的果子给了我，我就吃了。”这无异于他对上帝说：“这是你的错，因为是你创造了夏娃。”但亚当难道有义务在这件事上听从夏娃吗？ 上帝也向夏娃提出了同样的问题，但她同样开始为自己辩解：“是蛇引诱了我。”⁴⁸ 如果亚当说：“我犯了罪，我错了，我的上帝”，如果夏娃也承认了自己的错误，那么一切都会恢复原状。但事实并非如此：他们两人都争先恐后地为自己辩解。

——长老，如果一个人不明白自我辩解是多么大的恶，那该归咎于谁呢？

⁴⁷ 《诗篇》24:7。

⁴⁸ 参见《创世记》3:11-13。

——这该归咎于谁？归咎于他自己。人若无休止地为自己辩解，认为别人不理解自己，认为周围所有人都不公正，而自己却是无辜的受难者和不幸的牺牲品，就会变得神志不清，无法控制自己。试想，这样的人有时犯下不公之举、辜负了他人，却会说：“我当然可以忍受这种不公，但我不想让别人陷入罪中！”也就是说，他试图以所谓的“爱”为动机为自己开脱，只为让那个在他看来伤害了他的人能幡然醒悟，不至于陷入罪中！又或者，他开始列举一大堆理由，只为防止他的“伤害者”因无意中误解了他而陷入罪中。你们看，魔鬼的手段是多么狡猾？

为自己开脱的人无法获得属灵的帮助

我注意到，如今所有人——无论老少——都借助某种撒旦式的念头为一切开脱。魔鬼会按自己的方式曲解一切，从而使这些人脱离现实。撒旦式的曲解——这就是所谓自我辩解的本质。

——长老，为什么有些人对别人对他们说的话总是心存异议呢？

——哦，与一个习惯于为自己开脱的人交谈，真是件可怕的事！这简直就像是在和一个被恶魔附身的人说话。愿上帝原谅我，但那些为自己开脱的人，其“导师”正是魔鬼本人。这些人内心备受折磨，他们心中毫无安宁。他们把自我辩解当成了自己的“学问”。也就是说，就像小偷整夜辗转反侧，琢磨着如何行窃一样，这些人也在不停地构思各种借口来为自己的过错开脱。有些人会思考如何谦卑自己或做些善事，而他们却想出截然相反的办法——为那些本不可开脱的行为寻找借口。这些人简直成了真正的辩护律师！根本无法说服他们——这无异于试图说服魔鬼本人。你知道我跟这样一个人周旋时有多头疼吗！“你所做的事完全说不通，”我劝诫他，“你必须注意一些事情，你已经完全失控了，你应该这样做、那样做……”然而，他对我的每句话都找借口搪塞，谈话结束时甚至还宣称：“你到底没说我该怎么做！”——“我的宝贝，”我愣住了，“那我们刚才到底在讨论什么呢？我们是在谈论你的错误，谈论你走错了方向，可你却一直在找借口。这三个小时的谈话，你把我累得够呛！简直把我逼疯了！难道我没告诉你该怎么做吗？”就是这样：你给对方举出相应的例子，解释说像他那样对待一切是魔鬼般的自私，警告他正受到恶魔的影响，如果不改变就会毁灭——而他听完这一切后却声称，你根本没告诉他该怎么做！说真的，这种情况下谁能不火大？如果一个人对一切都漠不关心，那么在这种情况下他也不会感到沮丧。无论发生什么，对他来说都只是生活中的琐事。

然而，如果你并非无动于衷，那么在类似情况下，你就会彻底爆发。不，那些对任何事都漠不关心的人，终究是幸福的。

——不过，长老，您自己无论在什么情况下都不愿保持无动于衷……

——我的兄弟啊，无动于衷的人，至少不会白白消耗自己。为了那个正在受苦的人而受苦是有意义的。但这里的情况是：你为了他筋疲力尽，对他说了那么多，结果他最后却说：“你没告诉我该怎么做”——并以此为借口，为那些根本无法开脱的行为辩解。就这样，他从一个人变成了恶魔！这太可怕了！如果他哪怕稍微想想你为了帮助他付出了多少努力，至少也会有一点点改变。更不用说让他体会到你为他感到的痛了。但他根本没看到你在受苦，没看到你在挣扎、在煎熬，却对这一切视而不见！

——长老，如果你对一个为自己某种肆无忌惮的行径辩解的人说，这是自我开脱，而他为了证明这不是自我开脱，却继续为自己辩解，那么他还有机会改过自新吗？

——他怎么可能改过自新呢？他之所以意识到自己犯了错，是因为内心感到痛苦，但出于自私，他却不愿承认错误。这太可怕了！

— 是的，但他同时却声称：“你拒绝帮助我。我向你求助，而你甚至不愿邀请我谈谈。你对我充满轻蔑。”

— 那么，这种状态同样源于自私。他这番话无异于在对你说：“我过得这么糟糕，错不在我，而在你！”没错，这样的人甚至会走到这一步。别理他了：没必要在他身上浪费时间，因为你帮不了他。无论是他的神父，还是——如果他住在修道院里——院长或女院长，都无需为这样的人负责。这不是人类的自私，而是撒旦式的自私。真正受人类自私之苦的人，是那些虽未谦卑到能说出“对不起”的地步，却也不会为自己辩解的人。但那些在犯罪时为自己开脱的人，却将自己的内心变成了恶魔的巢穴。如果这样的人不摧毁自己的“自我”，就会犯下越来越多的错误，而他的自私自利也会毫无益处地折磨着他自己。如果一个人不知道自我辩解是何等大的恶，他还有减轻罪责的从轻情节。然而，如果他已经知道这一点——无论是自己领悟的，还是听别人说的——那么他就没有减轻罪责的从轻情节了。

当你想帮助一个习惯于为自己开脱的人时，请格外谨慎。因为，如果他为自己辩解，就意味着他内心充满自私，因此有时会出现以下情况：你告诉他他做错了，而他为了维护自己的“无可挑剔”，并证明[其实是你错了]，便开始谎上加谎，自我辩解接二连三。在这种情况下，正是你——那个指出他错误的人——反而成了导致这个人变得比以前更加自私、更加虚伪的原因。当你发现他还在继续为自己辩解时，就不要再向他解释什么了，而是要祷告，求上帝启迪他。

如果你不为自己辩解，上帝会为你辩解

——长老，通常当别人指正我时，我总以为需要做些解释，便会说：“是的，确实如此，不过我不确定您是不是误会了……”

— 你何必总说这些“不过”和“是不是”呢？⁴⁹ 这个“是不是”里根本没有……真味！它只会把一切都扭曲。如果有人指正你，就说：“对不起。今后我会通过你的祈祷更加谨慎。”

— 长老，如果有人看到我做了某件事，却得出了错误的结论，我是否需要解释是什么促使我这样做，而不是那样做？

——如果你有属灵的力量，也就是谦卑，那就承认自己有错，什么也不要解释。让上帝为你辩护。如果你自己不说，以后上帝会为你说话。你看，当弟兄们把约瑟卖为奴隶时，⁵⁰ 他并没有对[以实玛利的商人]说：“我是他们的兄弟，不是奴隶。我父亲最爱我，胜过他所有的孩子。”他一言未发，但后来上帝说了祂的话，并立他为王。⁵¹ 你以为——上帝不会向人们揭示[事情的真相]吗？如果上帝为了你的益处，向人们揭示真相，那很好。然而，如果祂不揭示，这也是为了你的益处。当有人对你不公时，要想到他这样做并非出于恶意，仅仅是因为他从那个角度看待了这一切。如果此人心中没有恶意，过一段时间，上帝就会让他明白事情的真相。届时，此人便会意识到自己对你有所不公，并会忏悔。唯有当人心中存有恶意时，上帝才不会向他启示，因为上帝的“电台”运行在谦卑与爱的频率上。

——长老，当你与某人之间发生误会后，可以向他寻求解释吗？

——你对那个人，是不是心存偏见？

— 没有。

— 如果你对他的想法没有出问题，那就没必要让他向你解释什么。如果你的想法已经出问题了，那么听听他的解释也不错，以免你的想法变得更糟。

⁴⁹ 长老玩了一个文字游戏：“Τὸ „ἀλλά δέν ἔχει ἀλάτι καὶ ὅλα τὰ ἀλλοιώνει“。”——译者注

⁵⁰ 参见《创世记》37章20节及后续经文。

⁵¹ 参见《创世记》41章41节。

— 长老，但如果解释的目的不是为了辩解，而是单纯说明自己对某件事的态度，以及是什么促使你这样或那样行事呢？

——这也没有什么用。最好说声“对不起”，并避免解释，除非对方主动要求。那时，你才应该谦卑地讲述事情的经过。

— 长老，在什么情况下需要解释？

— 当涉及与他人有关的误会时，解释是必要的。这种情况下，人必须做出解释，以便设法纠正现状。此外，有时一个人过于敏感，或带有某种程度的自私，如果不加以解释，可能会给他造成心理创伤。在这种情况下，最好由他解释一下是什么促使他采取了某项行动。

——有时，长老，我们无法区分自我辩解和解释。

——自我辩解无法给心灵带来安宁，而解释却能带来安宁与平和。

真正审视自己的人，不会为自己开脱

— 长老，为什么即使我感受到了、也明白了自己的[灵性]软弱，我还是会为自己开脱呢？

——你之所以为自己开脱，恰恰是因为你还没有感受到自己的软弱。如果你感受到了，就不会为自己开脱了。毕竟，我们这些自私的人，既不愿经历困难，也不喜欢辛勤劳作，却常常希望不费吹灰之力就能在灵性上“致富”。我们至少应该承认，以这种态度对待一切，我们在精神上双腿都瘸了。承认这一点后，我们应该谦卑地接受。但根本不可能！在我们身上，既没有辛劳，也没有承认自己软弱的迹象。

——那么，一个致力于自我认识、探索自我的人，能否为自己开脱呢？

——真正正确地认识自己的人，是不会为自己开脱的。你看：有些聪明人，明明才智过人，最终却干出最可怕的蠢事。这是因为其中掺杂了想要让自己过得更舒适的欲望。“怎样才能过得更舒服些，”这样的人会这样思考，“怎么才能让自己过得更好。”

——长老，那些为自己开脱的人，难道看不见自己在灵性生活中的跌倒吗？

——无论这样的人做什么，魔鬼都会在各方面欺骗他，而此人却能为一切找到借口：为自己的任性、固执、自私和谎言。

——如果这样的人能像照镜子一样审视自己，通过阅读教父著作，尤其是《圣经》，来审视自己，这难道不会对他有所帮助吗？

——对于思维正确、具有灵性的人来说，《圣经》和圣父们的著作能化解一切困惑。他能清晰明确地理解经文的含义。然而，如果一个人不从事灵性修习，且灵魂未得净化，那么即便是《圣经》也帮不了他，因为这样的人会将所读内容完全曲解。他最好向自己的灵性导师敞开心扉，不要试图自行解读所读内容的含义。例如，在阅读《旧约》时，这样的人可能会以诡诈的心态来解读所读内容，从而染上[灵性上的]“感染”。我注意到，有些人会从灵修书籍中挑选某些内容，然后按对自己有利的方式加以解释。原因并非在于他们缺乏判断力，或是误解了所读内容的含义。不，他们对所读内容进行自己的解读，只是为了为自己开脱。这真是件可怕的事！与此同时，我确信，这些人对于从他人那里听到的那些属灵建议和教导，也往往未能正确领会。例如，当我想引起他们的注意时，我会向他们讲述某个事例。我本想强调某一点[非常具体的一点]，但他们却打断我的讲述，只为从中找出完全不同的内容，抓住这个“其他”来为自己的某些缺点或错误开脱。也就是说，他们做这一切，都是为了给自己的私欲找借口。当我向他们讲述某个人因疏忽大意而陷入悲惨境地时，他们听完故事后，非但没有深思，反而说：“既然有人会陷入如此可怕的境地，那我

们简直是无可挑剔了。”就这样，他们为自己开脱。没错，要说什么，魔鬼总能找出无数的自我辩解。

自我辩解无法给灵魂带来安宁

为自己开脱之人的灵魂无法安宁。这样的人失去了安慰。他固然在为自己的“自我”开脱，但这个“自我”又是否真的为他开脱了呢？他的“自我”、他的良心都无法为他开脱，因此灵魂便不得安宁。这正证明了他是有罪的。上帝的安排何等睿智！祂赐予人良知。这真是件可怕的事！人或许能借助残忍、狡诈和奉承来达到目的，但与此同时，他将失去内心的安宁。而如果人遵循良知，即使没有外人的帮助，也能确信自己已经偏离了正道。

宽容地忍受不公，无异于获得带来喜悦的精神财富。而为自己开脱时，人仿佛在挥霍自己的一部分财富——却感受不到喜悦。我想说的是，在后一种情况下，人便失去了本可不为自己辩解时所拥有的那种精神安宁。更不用说那些明明有罪却还为自己辩解的人了！这样的人会招致上帝的愤怒。毕竟，归根结底，他是在掠夺不属于自己的东西。他被赐予了财富，却任其随风飘散。任由财富随风飘散的人，他的灵魂怎能安宁？

为自己开脱的人，是在蒙蔽自己。[随后]魔鬼会为他找借口，哪怕这样的人犯下谋杀罪也不例外。“你怎么能容忍他这么久？”魔鬼说。‘你早该把他干掉的！’这样的人甚至可能想要从基督那里得到报偿，以补偿他‘忍耐’的这几年！你明白吗？是的，确实可能发展到这种地步！

——长老，既然为自己开脱的人正在受苦，那他为什么不愿[停止为自己开脱，从而]结束折磨他的良心谴责呢？

——因为自我辩解是一种习惯。要斩断它，需要意志力。这样的人不仅要学会不再为自己辩解，还要学会保持正确的灵性立场。毕竟，如果一个人虽然没有出声为自己辩解，却仍在内心深处确信自己受到了不公正的对待，那情况会更糟，因为如果他曾为自己辩解过，别人就会反驳他，这样他就能认识自己，从而摆脱迷误。反之，他或许不会出声说话，却在心里暗自思忖：“真理在我这边，但我保持沉默，因为我超越了这些。”这样一来，人便依然陷于迷误之中。

让我们承担起[他人的罪孽]的重担

——长老，您昨天说过，忍耐是一回事，宽容是另一回事。您是指什么呢？

——忍耐并不意味着对某人抱有宽容。当我声称自己对某人抱有宽容时，其实是在说：“他过得很糟糕，而我过得很好，所以我对他抱有宽容。”真正的忍耐在于为邻人所处的境况感到内疚，并对他产生同情。这种对待邻人的态度中蕴含着许多谦卑与爱。在这种情况下，我领受了上帝的恩典，而我的邻人则得到了帮助。例如，当我看到某个跛脚、耳聋或吸毒成瘾的人时，我应该这样想：“如果我是灵性上有所长进的人，我就会恳求上帝，祂便会医治这个不幸的人。”毕竟基督曾说：“我要赐给你们能力，使你们行比我所行的更大的神迹。”⁵² 这样的思考会带来对邻人的痛心与爱。但如果我说：“哎，我又能帮他什么呢：他是个残废，终究是个残废；好吧，我陪他坐一会儿——说不定还能，还能因行善而获得奖赏，”那么我就是在对邻人“降尊就卑”，以“宽容”的态度对待他，并以“尽了本分”为由为自己开脱。

——长老，完全承担他人的罪过，是否总是有益的呢？

⁵² 参见《约翰福音》14章12节。

——是的，如果你能承担起这份重担，那从中获得的益处将不小。为一切自责吧。将邻人的罪孽归于自己，将其扛在肩上，并祈求基督赐予你承担它的力量。而当你承担的重担比你实际的过错更沉重时（哪怕你根本没有过错，却仍设法说服自己确实有），你便绝不会将承担他人罪孽的功劳归于自身的力量。 [这意味着]你不会因此而自满，并能获得丰厚的上帝恩典。不过，你需要谨慎地衡量自己的能力并权衡：你是否能够承担更重的负担？毕竟，如果你勉强过度，就会导致疝气，甚至伤到腰部……

——那么，在这种情况下，“招来疝气”和“伤了腰”是什么意思？

——比如，如果你承担了别人的罪孽，而这份重担超出了你的承受能力，且你对此未作任何解释，那么之后你就会开始抱怨、恼怒、指责……

——但是，如果我给出某种解释，这难道不是在为自己开脱吗？

——那么，你就尽量[只]为那些超出你能力范围的事情作解释。对于力所能及之事，就不要解释。例如，如果一个人比较敏感，他就应该尽量不要承担那些超出他能力范围的[精神上的]重担。这样的人不该装作力大无穷的样子。他应当通过理性思考来考验自己，并主动承受不公正的指责——这应与他力所能及的[精神]负担相称；否则，若因过度敏感而透支了力量，仇敌便会将这样的人推入绝望的深渊，使其丧失行动能力。

——长老，我有时不仅找不到承受不公的力量，甚至还将自己跌倒的责任推卸到他人肩上。

——你不仅不愿出于爱去背负邻人的行囊，甚至还想把自己的沉重行囊驮到他的肩上。而且不仅驮给身体强健的人，还驮给体弱多病的人！你需要培养属灵的勇气，才能有力量为自己的罪承担全部责任。而当我们通过承担他人的过犯来增加自己的[属灵]负担时，仁慈的上帝就会越发减轻我们肩上的重担——届时，我们便会体验到神圣的喜乐。

倘若某个壮汉出于对邻人的爱——尽管他根本没有力气搬运重物——将两袋水泥扛在肩上，这与承担他人罪孽的重担相比，根本不算什么；将这罪孽“内化”为己有——哪怕人们会以为，仿佛正是你自己犯了罪。这是一种伟大的美德，一种伟大的谦卑。

有一次，阿索斯山某所集体修道院的一名见习修士对一位规律长——⁵³——出言不逊，而这位规律长同时也是一位司祭修士。规律长本想帮助正在礼拜中诵读经文的见习修士，便走上前去，指给他看应该先诵读哪首赞词。但那人却彻底失控了，礼拜结束后，他满怀愤怒地把自己关进了自己的小室里。礼仪指导员将过错归咎于自己，主动承担了责任，并开始深感内疚，反复思量正是自己的过失导致那位修士对他出言不逊。他真正地被良心的谴责所折磨，并没有以“[他有义务指出见习修士该诵读什么，因为]作为礼仪主管，他对教堂内的一切负有责任”为由为自己的行为辩解。相反，他对自己说：“是我的错，才让那位修士陷入了不安。”于是，他前往那位见习修士的房间，打算向他行礼并请求原谅，然而对方却从里面反锁了门，不肯开门。于是，这位修道士便坐在了门前。他从清晨一直这样坐到下午三点。当晚祷的钟声敲响时，见习修士被迫打开门走了出来。那位长老跪了下来，向他行了叩地礼，说道：“原谅我吧，兄弟，这是我的错。”上帝的恩典就是这样降临的。

第三章。 论神的公义与人的公义

——长老，请问，什么是神的公义？

⁵³ 规律长——负责遵守礼拜规程并总体维护教堂秩序的修士。

——神的公义，就是你做那些能让邻人得安宁的事。例如，如果你需要与邻人分享某样东西，不要只给他你所拥有的一半，而是给他他想要的那么多。问他：“你想拿多少？三分之二，还是三分之一？来，拿去吧。”把好的给别人，自己留下腐烂的。把大部分给别人，自己留下一小部分。试想，如果姐姐现在给我们带来十颗李子。如果我因贪吃而吃了八颗，只留给你两颗，那我就对你不公。但如果我说：“既然我们有两个人，我就吃五颗，剩下的五颗留给你”，那我就是按照人间的公正行事。但如果我看到你喜欢吃李子，自己只吃一个，然后对你说：“请表现一下爱，把剩下的都吃掉吧，因为我不太喜欢吃，而且吃了还会肚子疼，”这便是神圣的公正。

——也就是说，请问，人类的公正究竟体现在哪里？

——人的公正在于：当你需要与某人分享时，你会把一半给他，另一半留给自己。

——长老，人类的正义在灵性生活中占据什么位置？

——人的公义并非为灵性之人而设，而是为了制约世俗之人。如果一个灵性之人将希望寄托在世俗的公正上，那他便是愚蠢的，因为与神的公正相比，世俗的公正微不足道。但即便是世俗之人，即便在这世上通过践行世俗的公正取得了一些成就，也无法获得真正的喜乐与内心的安宁。

假设两个兄弟拥有一块面积为十斯特雷姆的土地。⁵⁴ 按照人间公义，他们每人应各得五斯特雷姆；但按照神的公义，每人应按其所需多少来分配。也就是说，如果一个兄弟有七个孩子，而另一个只有两个；或者一个收入丰厚，另一个收入微薄，那么土地的大部分就应该归给需求更大的一方。如果在这种情况下，第二个兄弟拿走与第一个兄弟同样多的土地，那便是不公正的。然而，世俗之人并未考虑到他的兄弟正勉强维持生计。由于缺乏灵性思考，这样的人无法理解，按他打算的那样分配财产，实属不公。“你应该向家人解释，你的兄弟正处于困境之中，让他们同意将大部分财产分给他，”你对这样的人说。而得到的回答却是：“为什么？毕竟[将财产平分]，我对他的做法完全算不上不公。”

然而，如果说话者是个有灵性的人，那么即使面临妻子和孩子的反对，他也应当说服他们接受那个处于困境中的兄弟愿意给予他们的份额。倘若那个有需要的弟兄说：“你拿一斯特雷玛吧，”那么另一个人就该拿一斯特雷玛，且不发一言，好让拿了更大份额的弟兄感到自在。无论从哪个角度看，最公正的分配都是按照《福音书》所教导的那样进行的。

亚伯拉罕的胸襟令我惊叹。当罗得和亚伯拉罕的牧人因牧场发生争执时，亚伯拉罕去找罗得，说：“你我本是亲属，不该争执。你更喜欢哪一边？是往右走还是往左走？”罗得虽然部分出于人性的动机，但他还是选择了所多玛和蛾摩拉，因为那里有青翠的草地，是牲畜的好牧场。⁵⁵ 而后来他在那里却遭遇了多大的灾难啊！而亚伯拉罕，受神圣公义的驱使，希望给罗得带来喜乐。罗得定居在更好的地方，甚至让亚伯拉罕也感到喜乐。

神的公义

——长老，什么是神的公义？

——神的公义就是长久忍耐，其中也包含谦卑与爱。神极其公义，但他也极其富有怜悯，⁵⁶，而他的怜悯胜过他的公义。为了让你更容易理解，我举个例子：如果一个人从未有过了解上帝的良机，那么上帝审判他时，不会依据他当前的处境，而是依据他若曾认识上帝本应达到的境界。毕竟，否则上帝就不是公正的了。神圣的公义有其自身的数学定律：有时一加一等于二，有时却等于两百万。

⁵⁴ 斯特雷马——面积单位，等于1000平方米。——译者注

⁵⁵ 参见《创世记》13章1-13节。

⁵⁶ 希腊语“πολυεύπλαχνος”；教会斯拉夫语“多慈爱的”。——译者注

——长老，那么，对于犯下某种过错的人，神的公义是如何体现的呢？

——人的公义会说：“你犯了错，就该受惩罚”，而神的公义则说：“你承认自己的错误并悔改了吗？你将获得宽恕。”你看，如果一个犯了罪的人真诚地忏悔并主动坦白所作所为——即使他尚未受到丝毫怀疑——那么就连人间法律也会对他宽大处理。既然这样的人在世人面前都能得到宽容的审判，那么公义且富有怜悯的审判者——上帝，又会给予他多少倍的宽容呢？

我们所有人都掌握在上帝手中。上帝注视着我们，看透一切，每个人的内心都向祂敞开。祂绝不会对我们不公。既然有神圣的公义、神圣的报应，而且——最重要的是——既然上帝爱我们，那么人所做的每一件善事都不会白费。因此，那些追求人与人之间公平对待的人，是毫无价值、完全不成熟的人。

我注意到，如果一个遭受不公对待的人，能按照神圣真理的要求来对待所发生的一切，那么上帝会在今生就为他伸张正义。我记得，战争结束后，一位将军来到我们的部队颁发勋章。那天我不在场。当将军喊出我的姓氏时，一名来自色萨利的战友从队列中走出来，领走了本该属于我的勋章。其他士兵都保持沉默，因为在那个年代，军队中这种欺骗行为会让人被关进监狱。当将军离开后，那个士兵因害怕被其他人打得半死而躲了起来。等我回到部队时，他也不敢靠近我。他来回踱步，最后说：“原谅我，我做了这样那样的事。”——“你拿走那枚勋章，做得很对！”——我这样回答他。“否则我该拿它怎么办？”后来，他在阅兵时都会佩戴那枚勋章。四十年后，来自色萨利的第1军军长来到这座修道院，并给我带来了一份奖赏——亚历山大大帝勋章。看到它时，我忍不住笑了。四十年后！令我惊讶的是，那位元帅竟是从色萨利来的——正是当年那位获得我勋章的士兵的故乡。你看，世事就是这样！如果我们一味追求世人以公正对待我们，那么最终，我们将既失去此生所追求的一切，也会失去基督因我们所承受的不公而为我们预备的永恒生命。也就是说，为了这些微不足道的事物，我们却失去了最重要的、永恒的东西。毕竟，无论如何，世间万物都是虚无的。我们又何必执着于此呢？

修士应得之物，基督正为来世而珍藏

——长老，所谓“有权”拥有某物是什么意思？

——“有权”是世俗的逻辑。一个人越世俗，他拥有的“权利”就越多；他越属灵，拥有的权利就越少。尤其是修士——他只有义务，对任何事物都没有权利。我想说的是，修士不应应对任何人抱有任何索求。为了基督的爱，修士舍弃了一切，因此，如果他追求今生拥有任何权利，那便是彻头彻尾的错误。如此行事，修士就是在冒犯基督，冒犯修道生活。世俗之人“有权”拥有许多东西——正因如此，他们才属于世俗。但修士——乃至任何灵性之人——所应享有的权利，基督都为来世而保留着。

如今，“我有权”这种倾向不仅在几乎所有的[世俗]青年中显而易见，在年轻僧侣中也同样存在。他们中有些人既不知道自己为何出家，也不明白出家究竟意味着什么。正因如此，他们内心才滋生出这种“我有权”的心态，秉持着世俗精神、[在灵性上]难以解释的逻辑，以及对万物都抱持的人间正义。这种源于欧洲精神的“人间正义”，如今已渗透进了修道生活。

在当今时代，修道界中时常能见到这样的心态：“我没有给邻人添任何麻烦，也不希望他给我添麻烦。毕竟我没有得罪他，我这边一切都好。”或者像某些修士所说：“我已经完成了自己的工作：该帮忙的地方都帮了，该做完的事都做完了。我这边一切都好。至于其他的工作？那不关我的事。我要回去了——回小室去履行我的修道规条。”这样的人根本不会去想，他们的兄弟可能体弱多病，或者头痛，因此无法完成某项工作，又或者工作量较

少，是因为参加了彻夜祈祷，回来时已经疲惫不堪。又或者他们会这样说：“这是我的那份食物。我有权享用它，”却没考虑到他们的邻人身体更虚弱，或者他的身体消耗更多能量，需要更丰富的营养。结果，尽管身处灵性环境，他们却逐渐养成了世俗的思维方式，成了……这个世界中无可指摘的人。你们知道，看到那些表面虔诚、却对一切都抱有世俗态度的人，是种什么感觉吗？我注意到，许多修士——或多或少——虽然斋戒、祈祷、参加礼拜、履行规定的服从义务、身着修士袍、遵循修士作息，却并非以灵性方式，而是以世俗方式看待一切。他们时刻警惕着，生怕被人说一句伤人的话，生怕自己受到不公正的对待。也就是说，这些修士仍局限于世俗的公正范畴之内，而有些人甚至连这个标准都达不到。试想，现在要与他们达成灵性上的相互理解，该是多么困难啊！这些修士竭力安排一切，只为将来让基督在与他们算账时更轻松[以免欠下他们]！尽管基督会审视每个人所遭受的不公程度，以及他为之付出的牺牲程度，从而给予相应的报酬，但这些人却想自己[为基督]核算[自己的功德]。

我对某些当代修士所表现出的这种思维方式感到非常愤慨。这完全是世俗的公正！然而，世俗的公正如何能融入灵性生活呢？仅凭世俗的公正走不远，即便在世俗生活中也是如此——更不用说灵性生活了！当我住在集体修道院时，那里的所有修士时常都努力做出某种牺牲。这种精神无处不在：无论是劳动时，还是用餐时。他们首先考虑的是邻人，因此生活得仿佛置身于天堂一般。例如，坐在餐桌前，修士会尽量少吃一点，好让别人能多吃一些。即使他本人身体并不强健，他也并不在意。这样的修士并不关心邻人是否健康或体弱。他[只是]无私地奉献自己。他甚至不运用自己的判断力，也不会说：“如果兄弟吃得超过定量，会对他有害。”然而，从那一刻起，当这位僧人开始担心自己会不会受到委屈、会不会过度劳累、自己的劳动会不会白费时——他仿佛就不再相信上帝的存在、不再相信另有来世、也不再相信每个人都将面临末日审判和神的报应。即便他只是比[其他人]多付出一点努力——这份辛劳也不会白费。唯有动物的劳作才是徒劳的。但即便是这些不幸的生灵，也为了我们而牺牲自己！尽管它们正因我们的过错而受苦。毕竟，自始祖犯罪以来，大自然便与人类一同呻吟，与人类同感悲悯。这何其可怕！看看那些被猎人击伤的野生动物是如何受苦的吧！它们身受重伤，双腿折断，无法逃离那些将它们撕咬吞噬的大型食肉动物。而这些可怜的生灵却连最微小的回报都没有！如果一个人不明白这一点，那他不配为人。上帝赐予他理智，正是为了这个目的：让他运用理智做正确的事，并找到自己的道路。我现在并不是要你们拼尽最后一丝力气，而是要你们怀有仁爱之心。

——也就是说，长老，您希望我们的内心因渴望为邻人带来宽慰与安宁而悸动……

——是的，因为当你努力减轻邻人的痛苦、给予他安宁，同时将自己全然交托给上帝时，你就不会筋疲力尽。但如果，当你精疲力竭时，将此告诉[他人]，那么你所有的辛劳都将付诸东流。你以为，基督会因为你抱怨自己苦难的处境而奖赏你吗？[即使“奖赏”，那]也无非是一记耳光罢了。

请尽可能去践行我所说的这份功课。这正是你们应当从事的属灵操练。对于不践行此功课的人而言，即便是苦修的壮举也毫无益处，因为他的“收音机”调频与上帝的“收音机”并不一致。既然如此，其余的一切都白费了：无论是鞠躬，还是斋戒……我并不是说这些都不需要做，但不应以为只要我们完成了所有这些修行，一切就都好了。

人们为自己创造了一部“另一部福音书”

——长老，在什么情况下一个人才被称为公正的？

——从世俗的角度来看，那些以人类正义为判断依据的人才是公正的。然而，真正完美的人，并非依据人类正义的“法则”，而是依据神圣的真理来行公义。在这种情况下，他

的 会得到上帝的祝福。 在行动中绝不掺杂“自我”和个人利益，可以说，我正以此促使上帝将神圣的恩典赐予我。

任何一种人类真理，即便是最完美的，也总是包含着人类的成分。 只要属灵之人心中还存有人类的真理，圣灵就会试图像清除异物一样将其从他身上拔除，而人则在挣扎中时而战胜，时而被战胜，最终在精神上精疲力竭。然而，当人获得神圣的真理时，他便得以净化⁵⁷并接受神圣的启迪。

——长老，如果我对一个声称自己遭受了不公正对待的人说，世上存在着神圣的正义，这些话对他会有帮助吗？

——不，最好这样对他说：“按照《福音书》的教导，从灵性的角度来看待正在发生的事情。”因为如果你告诉他存在神圣的正义，他就会真的相信是别人伤害了他，而实际上，也许是他自己伤害了别人。

不，说真的，我的内心很痛。我曾认识一个人，他定期去教堂，斋戒，履行基督徒应尽的其他义务，并自认为过着灵性生活。尽管他拥有五套公寓、两份工资，却没有一个孩子，但他却连一德拉克马的施舍都不给穷人。“好吧，”我对他说，“你明明有那么多贫困的亲戚。为什么不帮助他们呢？这么多钱你打算怎么处理？分给寡妇和孤儿吧……”你们知道他怎么回答我的吗？“那又怎样，——他说——既然我姐姐是寡妇，难道我就不用向她收房租了吗？”听到这话，我顿时血冲上脑门！这就是世间的真相！“既然那些吃不饱的孩子不是我的，而是别人的，”这种人会这么想，“那我就不对他们负责。 我没伤害任何人。但愿上帝保佑，我绝不会伤害任何人！”这样的人总能找到安抚自己良心的办法，但他们内心并无真正的安宁。受制于世俗逻辑和世俗正义，这些人依然冷眼旁观——尽管在他们眼前正发生着一件需要他们参与的重大事件 [需要他们参与]。这样的人，事后又怎能体会到任何属灵之事呢？有些人甚至愿意把整栋房子都捐给别人，但与此同时，如果有人拖欠了房租，他们却会起诉对方。这该如何解释呢？

——长老，这能用“人情”来解释吗？

——这甚至算不上是人的常理。这种人连一点点人的常理都没有。一方面，他们会向别人捐赠十万德拉克马；另一方面，却因为一千德拉克马和出租车司机讨价还价，甚至把他拖到警察局。你们怎么解释这种现象？

——长老，也许他们脑子有问题？

——不，他们的头脑其实很清醒。

——也许，长老，他们是带着骄傲施舍，以此来获得自我满足？

——没错，问题就在这里！他们满怀骄傲地慷慨解囊，并非为了荣耀上帝，而是为了自我标榜。这样的人甚至可能把所有家当都捐给别人，却毫无爱心。

如今[世人之中]存在一种邪恶的灵。就连属灵的人也追求法律上的公正，同时还声称自己信靠上帝。“你有权得到这个，我有权得到那个……”噢，如果世人之中没有这种“常识福音”，这种可怕的“常识”该多好！“别把我当傻瓜，”这样的人会说。你们知道吗，有些基督徒竟然到了互相告上法庭的地步？即使他们理直气壮，也不该诉诸法庭——更不用说，如果他们理亏的话！正因如此，有些人因此失去了信仰——这都是这些基督徒的过错。 人们看到，有些人既不去教堂，也不参加守夜礼拜，但即便如此，他们也不会像某些基督徒那样——那些人虽然去教堂、参加通宵守夜礼拜、履行一切应尽的义务，却因为某个穷人欠了他一点钱，就把对方告上法庭。 而他这么做，仅仅是为了“维护自己的权利”。我曾问过一位打算起诉欠他钱的人：“你难道生活拮据吗？ 还是你的孩子比那个欠你钱的人还多？ 又

⁵⁷ “Λαμπικάρισμα”，源自动词“λαμπικάρω”——净化、蒸馏；清理、过滤；变得透明。——译者注

或者，也许是你妻子坚持要你起诉，所以你才陷入了困境？”——“不，”他回答道，“我这么做是为了伸张正义。”

对此还能说什么呢！当然，某些人在童年时期在特定的教会圈子里所接受的教育也起到了作用。多年来，我一直记得这样一个事例。在一个家庭里，一个孩子由某个基督教修女会的修女们照料，该修女会的成员发过不嫁人的誓言。有一次，一个小孩生病了，需要做一项涉及辐射照射的检查。医生请修女们过来帮忙，但修女会里的任何人都纹丝不动——她们害怕辐射。但首先必须指出，既然她们已发下不嫁人的誓言，这件事根本无需讨论。如果她们打算结婚，那倒也罢了，这种恐惧多少还能找到借口。但她们毕竟是修道者，因此即使打算成家，也理应展现出牺牲精神。如果这些修女为了捍卫自我牺牲的权利而发生争执，那在[精神层面]上才是正确的。但结果却是，另一位并非来自该修女会的护士赶来协助了医生。这位姑娘不仅没有过着灵性生活，甚至还打算结婚，然而她却对那个小宝宝心生怜悯。

最糟糕的是，这样的人对此并不感到良心不安，因为他们会说：“这一切[自我牺牲]与我们无关。我们是为了灵性修习而活。”他们甚至可能会产生这样的念头：“好吧：有人喜欢自我牺牲，而我更喜欢平静安宁的生活……”有时他们甚至会谴责那些自我牺牲的人，并说他尚未达到灵性境界。但基督安息于高尚与宽宏大量之处，安息于牺牲精神、不张扬以及渴望隐姓埋名之处。

——长老，如果看到有人陷入困境，难道不应该急忙去帮助他吗——无论你自己是否疲惫或生病？

——是的，当然！但你知道吗，我注意到许多灵性之人心中滋生了世俗的算计。他们创造了自己的世俗“福音”——一套按照他们标准量身定制的“福音”。“基督徒，”这样的人说，“必须有自尊，不能丢脸，不能显得像个傻瓜。”也就是说，这样的人对待一切都用世俗的逻辑和真理。“我有这个权利！”这样的人说。——我没有冒犯他，也不希望他冒犯我！”与此同时，他内心的念头却因自认正确而感到安心。在这样的人身上，世俗真理的种种表现都显而易见。他没有仁爱，没有牺牲精神——他一无所有。他创造了自己的“福音”，与上帝毫无瓜葛。哎，既然如此，神圣的恩典又怎能降临在他身上呢？

我服兵役时，有位来自军用机场的无线电通信员曾来我们部队领取呼号，⁵⁸，我和他聊过天。他在退伍前接受过神学教育，甚至在部队里还曾在战友面前做过布道。然而，大家都叫他“耶稣会士”，⁵⁹因为他不仅在任何事情上都不愿牺牲自己，甚至连一点点帮助别人都不愿意。有时我会请求他：“反正你要去机场，麻烦顺便把这些呼号带给某某无线电员吧。”但他无论如何都不肯答应。“不，”他说，“我是去拿自己的呼号的，他自己去拿他的吧。”他以此来安慰自己，认为自己并没有对他人不公。但基督却说，如果有人不仅请求你，甚至强迫你走一里路，你就应当陪他走两里路。⁶⁰他并没有说：“如果有人只是向你讨一件衬衫，你就把上衣也给他”，而是诫命说：“若有人要与你对簿公堂，要拿你的里衣，连外衣也给他。”⁶¹基督赐予我们这样的诫命，而自诩为属灵的人却说：“我去追回属于我的，让他去追回属于他的”？这无异于说：“真找到个傻瓜！别人只求我走一弗斯塔，难道我就得走整整两弗斯塔吗？”那么，在此之后，神的恩典又怎能临近这样的人呢？但若有人[真正]将这条福音诫命应用于自身，当被强迫走一段路时，却走得更远，那么随后基督便开始动

⁵⁸ 在军队中，这位长老曾担任无线电操作员。

⁵⁹ 耶稣会——由依纳爵·罗耀拉于16世纪创立的天主教修会，以严苛的内部纪律和为达成目标不惜采取极端手段而闻名。在比喻意义上，耶稣会一词也指那些严格遵守形式上的虔诚规则，却缺乏相应内心境界的人。

⁶⁰ 参见《马太福音》5:41。

⁶¹ 参见《马太福音》5:40。

工。 而那个强迫此人[与他同行]的人，在灵性上也会发生改变，惊讶地挠着后脑勺说：“哎，——”他说，“这可真够呛！我明明只让他走一弗斯塔，看他却走得有多远！这真是太好了！”

倘若基督也像今天许多“属灵”之人那样，秉持世俗的逻辑，祂就不会离开天上的宝座，降临人间，为我们——这些可悲的人类——受苦并承受十字架的刑罚。然而，在这从人性角度看基督的“失败”中，却隐藏着拯救全人类的奥秘。毕竟，为了我们的救赎，祂究竟经历了多少苦难！祂如此谦卑地降卑自己，以至于人们听见祂的言语，便说：“预言一下，是谁打的你？”也就是说，犹太人竟以此为乐，戏弄基督！你知道吗，当我还是个孩子，看到其他孩子玩“指指看”游戏时，我内心是多么苦涩？而犹太人竟然也玩起了同样的游戏……对象竟是基督！“预言一下，是谁打的你？”⁶² 哦，这多么可怕！而我们却追求一种没有受难的基督教，一种“转瞬即逝的复活”式的基督教。我们按照自己的意愿改造基督教和修道生活。我们不愿在任何方面约束自己。

然而，为了体验超自然之事，我们必须过一种超自然的生活。

第三部分。 关于罪与忏悔

“真正的忏悔在于：人首先意识到自己的过错，感到痛悔，向上帝求饶，之后才去告解。这样，神圣的安慰才会降临。因此，我总是劝诫人们要忏悔并告解。但我绝不会劝他们仅做告解[而无忏悔]。”

第一章。 论罪如何折磨人

心灵的净化

——长老，基督能容纳在任何人的心中吗？

——基督当然能容纳，只是人们无法容纳祂，因为他们不努力改正自己。要让基督住在我们里面，我们的心灵必须得到净化。“上帝啊，求祢在我里面创造一颗纯洁的心……”⁶³

——长老，为什么野兽不会伤害圣徒呢？

——当人们变得温顺时，野兽也会随之平静下来，并承认人是它们的主人。在伊甸园里，亚当和夏娃堕落之前，野兽曾虔诚地舔舐他们；堕落之后，却开始扑向他们，企图将他们撕碎。当人回归到堕落前的状态时，动物们便会再次承认他是自己的主人。然而，如今却有人比动物更恶劣，甚至比蛇还要卑劣。他们为了私利利用无家可归的儿童，榨取他们的钱财；当发现自己身陷险境时，便报警，将所有罪责推给这些未成年人，甚至把他们送进精神病院。因此，圣阿塞尼·卡帕多西亚曾诵读第147篇诗篇，祈求野兽变得温顺，不再伤害人类；而我诵读这篇诗篇，则是为了让人类变得温顺，既不伤害同类，也不伤害动物。

⁶² 路加福音 22:64。

⁶³ 《诗篇》50:12。

——长老，人究竟该如何回归到堕落前的状态呢？

——必须净化内心。要获得心灵的纯洁——即真诚、诚实、无私、谦卑、仁慈、不怀恶意、乐于奉献。这样，人便与上帝建立了亲密的关系，上帝的恩典也便安息在他心中。如果一个人拥有身体上的洁净，却缺乏心灵的纯净，上帝就不会安息在他里面，因为这样的人心中住着诡诈、骄傲、恶意以及类似的私欲。他的生活——完全是一场欺骗。请从这一点开始你的修行——努力追求心灵的纯净。

——长老，能否一劳永逸地戒除某种坏习惯？

——首先，人必须明白这个习惯对自己有害。明白这一点后，他才会有意愿开始斗争，以摆脱这个习惯。要想一举斩断坏习惯，必须具备强大的意志力。绳索在水井木架上逐渐磨出凹槽后，便不会再向左右滑动。同样，任何习惯都会在心中逐渐磨出凹槽，之后便很难从这个凹槽中脱身。因此，必须格外警惕，以免养成坏习惯，因为日后要根除它们，将需要相当大的谦卑和强大的意志力。正如提霍恩神父所言：“好习惯，孩子，是美德；坏习惯则是私欲。”

但无论怎么说，我确信：如果一个人在修行过程中仍然不断跌倒且毫无改变，原因在于他的自私、自爱 and 自利。这样的人缺乏谦卑与爱心，这阻碍了神的介入。他自己不允许神来帮助他。例如，如果上帝帮助这样的人克服某种情欲，他会将功劳归于自己并因此自满，因为他会认为自己是在没有上帝帮助的情况下独自战胜了情欲。

摆脱罪恶的黑暗

——长老，如果一个人在接受圣洗礼后又沾染了[罪恶]，这会很严重吗？

——这完全取决于他玷污自己的程度。有人从头到脚都沾满了污秽，有人只是沾了一点点，有人只有一处污渍，有人则是两处……

——那么，哪些罪会玷污圣洗礼的恩典——哪些是重罪？

——当然，致命罪会玷污圣洗礼，届时神的恩典也会远离这位基督徒。当然，恩典不会[完全]离弃他，正如他的守护天使也不会离弃他一样。还记得魔鬼对那位偶像崇拜的祭司说过什么吗？当时有位修士想娶他的女儿为妻。“别着急。这个修士虽然背弃了上帝，但上帝还没有离弃他。”⁶⁴

——长老，人是否可能生活在罪恶的黑暗中却毫无察觉？

——不，其实每个人都能感觉到，只是人类心存冷漠罢了。要想有人来到基督的光明之中，他必须愿意走出罪恶的黑暗。让我们以一个人为例：他误入一间昏暗的地窖，因一时疏忽将门从身后关上了。当他看到一道光线透过某个小孔射入地窖时，便朝着那道光走去，悄悄地扩大那个孔洞，找到门后便走了出去。同样，身处罪恶黑暗中的人也是如此：从他意识到善是必需的，并心中萌生善意的忧虑那一刻起，他就会努力走出这片黑暗。当他说出“我所做的不对，我走错了路”时，人便谦卑下来，上帝的恩典便降临于他，此后他便能过上正确的生活。但如果心中没有这种善意的忧虑，他要改过自新就绝非易事。例如，有人被关在封闭的房间里，感到非常不适。你对这样的人说：“站起来，打开门，出去呼吸新鲜空气，你就会恢复精神，”而他却回答说：“我不能出去呼吸新鲜空气。但请告诉我，为什么我被困在这四面墙内，连喘口气都做不到？为什么这里没有新鲜空气？为什么上帝把我关在这里，却让别人得以享受自由？”那么，这样的人还能得到帮助吗？你们知道有多少人正因不听从那些能给予他们精神帮助的人的劝告而饱受折磨吗？

⁶⁴ 参见《古代教父录》。莫斯科，1899年。第87页。

人因罪恶将尘世的乐园变成了尘世的地狱之苦。如果灵魂被致命的罪玷污，人就会陷入魔鬼般的状态：变得狂躁不安，备受折磨，内心毫无安宁。相反：与上帝同在、将心智投向神圣真谛、时刻怀有善念的人，内心是安宁的。这样的人生活在人间天堂。他身上有一种与那些远离上帝的人截然不同的、可感知的特质。

周围的人也能察觉到这一点。这正是神圣的恩典，它会显露一个人的本质，即使他试图隐匿自己。

出于自由意志的罪

我们应当格外警惕出于自由意志的罪，因为我们的自由意志正是上帝[在审判我们时]会关注的焦点。我们因疏忽而犯下的罪过，其严重性相对较轻。有些罪过虽然依然是罪，但其中也存在减轻情节。

此外，如果我們是在不情愿的情况下犯了罪，上帝会安排一切，使我们的过失被用来成就某件善事。这并不意味着我们必须犯罪才能让这种“善”发生——只是上帝会将我们的过失化为善，并[由此]产生某种善果，因为我们是在不情愿的情况下犯了罪。然而，如果我们为自己有意识地犯下的罪孽忏悔，那么我们[自己]就必须祈祷，以免我们的罪孽导致某种恶果。

——长老，那么《埃韦尔盖蒂诺斯》中提到的那位修士是如何得救的呢？他十年间每天都犯同样的罪，但每天都会为此忏悔。⁶⁵

——这位僧人，在某种程度上被私欲所奴役，被它俘虏了。他本性并不邪恶，但未能得到帮助，反而被推向了邪恶。因此，他有权获得神的帮助。他曾奋力抗争，饱受煎熬，并怀有真诚的忏悔。最终，神拯救了他。你看：一个人可能本性善良，但如果他在童年时期得不到帮助，又沉迷于邪恶之中，那么后来他就很难重新站起来了。他努力[站起来]，又跌倒，再站起来……也就是说，他在奋斗。上帝不会抛弃这样的人。毕竟，这个不幸的人已尽了自己微薄的努力，他祈求神的帮助，且是无意中犯了罪。例如，一个人踏上旅途，本无意犯罪。但走在这条路上时，他遭遇了某种诱惑，便陷入了罪中。随后他悔改，努力[摆脱罪孽]，但又有人给他设下某种陷阱，而这个不幸的人本无意作恶，却再次跌倒，再次悔改。这样的人有减轻罪责的从轻情节。毕竟他并不想作恶，只是被引诱走向邪恶，之后又悔改。但如果有人说：“为了达到这个目的，我必须犯下某种不义之举；为了获得其他东西，必须采取某种诡计”——诸如此类，那么他就是在明知故犯，有意识地犯罪。也就是说，这样的人会制定自己的罪恶计划，并与魔鬼共同策划实施某项罪行。这是极其可耻的，因为[罪行]是带着预先深思熟虑的意图实施的。这样的人并非陷入某种诱惑，而是与诱惑者本人一同着手实施罪行。他永远无法获得神的帮助，因为他无权获得。最终，这样的人会带着未悔改的心死去。

但那些声称要等到年老时才忏悔的人——他们又怎能确信自己来得及忏悔，死亡不会猝不及防地降临呢？我记得有位过着罪恶生活的承包商。“等我老了，”他说，“我会去耶路撒冷，在约旦河里沐浴，这样我所有的罪孽都会被洗净。”而他依然过着一如既往的生活。最后，当他已经无力再犯罪——连走路都步履蹒跚时——才决定去耶路撒冷。“听着，”他对其中一位师傅说，“我决定去一趟耶路撒冷，在约旦河里洗个澡。”——“哎，老板，”那人回答道，“如果你心洁，就能到达；如果心不洁，就到不了。”这简直就像预言了一样！然而，这位承包商刚抵达雅典办理必要手续，便去世了。有几个人拿走了他所有的钱，把他送到了殡仪馆，随后又将他的棺材从那里送回了他的家乡。

⁶⁵ 参见《Εὐεργετινός》，第A卷，雅典，1996年，第34页及后续内容。

让我们出于对基督的爱去行善

——长老，每当我想到未来那些艰难的岁月，恐惧便会占据我的心。

——你害怕什么？也许你害怕下地狱，和那些放荡之徒一起受苦？如果你这样说，我就能理解：“我的基督啊，请帮助我得蒙天堂，以免让你伤心。毕竟，在你为我做了那么多之后，若知道我在地狱里，你会非常难过。”但为了让自己过得舒服而渴望进入天堂，这其中并没有爱。我这么说并不是为了让我们过得松懈、肆无忌惮，从而落入地狱之苦。但有时，人会产生一种偏执：“我要行善，只是为了不失去天堂。”倘若我们怀有对基督的爱，我们就会这样思考：“有那么多不幸的人，此生甚至未曾体验过一丝真正的喜乐，将来将在地狱中受苦，而我却只顾着考虑自己？”坦率地告诉你们：我是否会进入天堂或地狱，这个问题并不困扰我。我早已将自己抛在了一边。我之所以不在意自己是否会进入天堂，并不是因为我不愿与基督同在，绝非如此。但我并不以行善为目标，以此来换取天堂的入场券。“即使你把我抛在一边，我的基督，”我说，“我也不会心生怨恨：毕竟我不配进入天堂。”

今天我们的生活充满苦闷与沉重，是因为英雄气概和爱人如己的精神已经式微。就连那些灵性之人也像小商贩一样盘算，甚至到了过着伪灵性生活的地步。他们竭力从生活中攫取一切享乐，只要这些享乐尚未沦为罪恶。“这[已经]是罪[还是还不是罪]？”——这样的人会盘算道，“不，[还]不是罪。那我就尽情享受吧。”例如，他们对待斋戒的态度是：“啊，明天是什么日子：星期五。那今天，在午夜十二点前五分钟之前都可以吃肉。快端上来，我们吃吧！不，过了十二点就不行了——新的一天开始了，那样就是罪了。”也就是说，这样的人既想享受尘世生活，又不想失去天堂。因此，他们对待罪恶和地狱之苦的态度，就像那些小商贩一样。然而，如果他们能诚实地思考，就会这样对自己说：“基督为了我忍受了被钉十字架的苦难，承受了如此多的痛苦！我怎能用自己的罪行来伤害祂呢？除了无法承受基督的痛苦——祂将目睹我身处地狱——之外，我绝不愿因任何其他原因遭受地狱之苦。”

我们行善不要抱着能因此获得报酬的算计，而要为了对基督的爱而努力。我们要尽力确保我们所做的一切都是纯洁的，都是为了基督而做的。我们要警惕，确保[我们的行为]中没有世俗的动机、自我满足、自私自利以及类似的东西。我们要铭记，基督正注视着我们、监察着我们，并努力不令祂伤心。否则，我们的信仰与爱心就会分崩离析。

如果我们仔细审视自己在灵性生活中所做的一切——无论是苦修、斋戒、守夜等——就会发现，所有这些[方式]都在增强我们的身体健康。有人[在修行时]睡在硬床上吗？医生也给出同样的建议：“睡在硬床上，因为睡在软床上有害健康。”有人做鞠躬礼吗？许多人做体操，就是为了增强肌肉。还有人满足于少睡？但长时间的睡眠会使人昏昏欲睡。人们不是常说：“这个人像只昏睡的苍蝇，而那个——真棒，连个哈欠都不打？”也就是说，人进行的灵性修习，也能增强其身体健康。此外，人还能从节制中获得巨大益处。毕竟，那些从事科学研究等工作的人，也会努力过着节制的生活，以免头脑被杂念所扰，从而保持思维的清晰。当然，这并非我们[修道]节制的初衷，但我们所进行的灵性修习所带来的结果之一，恰恰是世俗之人所追求的益处。我们践行灵性修习，并借此获得了身体健康。

我们生活中的诱惑

上帝会根据我们的灵性状态允许我们经历试探。有时，祂会允许我们犯某种错误——例如，在某件事上稍显疏忽——以便下次我们能保持警惕，从而避免，或者更确切地说，预先防范“坦加拉什卡”正准备加诸于我们的更大灾祸。在另一种情况下，祂允许魔鬼诱惑我们，以此来考验我们。也就是说，[在这种情况下]我们正在接受考验，而魔鬼却反倒为我们行善，而非作恶。回想一下 菲拉雷特长老，他曾哀叹道：“孩子啊，上帝抛弃了我——

今天竟然没有一次试探！”⁶⁶ 这位长老渴望每天与试探抗争——以便从基督那里获得胜利的冠冕。

像菲拉雷特长老这样坚强的人，不会逃避诱惑，而是向基督祈求：“我的基督，请赐我诱惑，并赐我力量去对抗。”然而，软弱的人则会说：“我的基督，请别让我陷入诱惑。”“不要让我们陷入诱惑……”⁶⁷ 然而，往往在陷入某种诱惑时，我们却开始抱怨：“这怎么行！我也是人啊，我实在撑不下去了！”——而我们本该说：“我不是人，我是人类的渣滓。我的上帝，请帮助我成为真正的人！”我并不是在呼吁大家主动追求诱惑。但当诱惑来临时，我们应当以坚韧和祈祷来面对。

在任何灵性的寒冬中，让我们怀着耐心与希望，等待灵性的春天。最大的诱惑通常像飓风一样席卷而过。如果在它们袭来之际，我们能够避开，那么魔鬼的大军就会从我们头顶飞过，继续向前奔去，而我们便脱离了危险。当人与上帝联合时，便不再有诱惑。魔鬼岂能伤害天使？不，[当它靠近天使时]，它自己就会被烧毁。

灵性生活其实非常简单轻松。是我们自己因修行不当，才将其复杂化了。只要稍加努力，同时怀有充分的谦卑之心并信赖上帝，人便能取得巨大进步。毕竟，谦卑之处，魔鬼无立锥之地。而没有魔鬼的地方，也就没有魔鬼的诱惑。

——长老，人是否可能因上帝的容许而陷入某种罪中？

——不，说上帝纵容我们犯罪，这是一个非常严重的错误。上帝绝不会纵容我们陷入罪中。是我们自己纵容自己[给魔鬼可乘之机]，然后它便前来诱惑我们。例如，当我心存骄傲时，就会将神的恩典驱离自己，我的守护天使便会离我而去，而另一个“天使”——也就是魔鬼——便会靠近我。结果，我便彻底失败了。但这并非上帝的纵容，而是我自己纵容了魔鬼[将我推向罪恶]。

——长老，当谈及自己的堕落时，说“是诱惑者推我一把”这种说法正确吗？

——我也经常听到有些人说，他们的苦难是试探者的错，而实际上，我们自己才该对所发生之事的态度不当负责。此外，试探者——他毕竟就是试探者。他岂会阻止我们作恶？他只是在做他该做的事。别把所有责任都推给他。有位初学修士和他的长老住在小木屋里。有一次，长老暂时外出，初学修士拿了一个鸡蛋，把它放在钥匙环上——还记得那种老式的谷仓钥匙吗？——然后开始用蜡烛烤鸡蛋！突然，长老回来了，撞见他正在做这件事。“你在那里干什么？”——“哎，长老，是那恶魔怂恿我烤个鸡蛋！”——见习修士开始辩解。突然，房间里传来一个可怕的声音：“哎呀，这种做法我以前可没听说过！是向他学的！”魔鬼有时也会睡觉，但我们自己却在挑逗他[来诱惑我们]。

罪人拥有许多培养谦卑的素材

那些曾经过着罪恶生活，后来通过忏悔开始过灵性生活的人，应当欣然接受降临在他们身上的屈辱与苦难，因为通过接受这些，他们正在偿还过去的债务。我们看到，曾过着生活、后来悔改并改变生活的埃及圣女玛利亚，曾深受世俗情欲的折磨。然而，为了驱散这些情欲，圣女展开了一场伟大的斗争。魔鬼对她说：“你偷偷瞄一眼亚历山大城，又能损失什么呢？我又不是在怂恿你去那里寻欢作乐！你只要远远地瞥一眼就好！”但圣女甚至没有朝那个方向看一眼。她的忏悔是何等深刻！对于那些此前未曾过世俗生活的其他圣女而言，并没有这样的争战。而圣女玛利亚，她曾过过世俗生活，便经历了这样的争战。这种[

⁶⁶ 参见帕伊西长老。《圣山长老与圣山故事》。圣三一谢尔盖修道院，2001年。第63页。

⁶⁷ 路加福音 11:4。

因争战而来的]苦难，正是对罪孽之伤的灼烧。就这样，无论是前者还是后者，最终都以相同的[灵性]状态走向终点。

——长老，像埃及的圣女玛利亚那样，修行者难道完全得不到神的安慰吗？

——怎么会没有呢！当然有，而且还有很多！圣女玛利亚达到了如此高的灵性境界，以至于在祈祷时身体会离地一肘高。

大罪人一旦认清了自我，自然就拥有了大量用于谦卑的素材。当然，任何跌倒终究是跌倒。但跌倒同时也是一种素材，是谦卑与祈祷的“原料”。罪人用来培养谦卑的罪过，就像我们用来给植物施肥的粪肥一样。既然如此，为何不利用这种物质来滋养自己灵魂的田地，使它变得肥沃并结出丰硕的果实呢？也就是说，犯下大罪的人，在深切体会到自己罪孽之深重后，若说：“我不该抬起头来正视他人”，便会极度谦卑，因此能领受丰沛的恩典。他将稳步、毫无波折地精进，并能达到相当高的[灵性]境界。而那些没有犯下大罪的人，若没有调整好心态，就不会说：“上帝使我免于许多危险，而我却如此忘恩负义。我比最大的罪人还要罪孽深重。”这样的人在灵性上不如那个谦卑自省的罪人。

至少想想那个法利赛人和税吏吧。⁶⁸ 法利赛人有善行，但也有骄傲。而税吏虽有罪过，却承认了它们，痛悔并谦卑——这正是基督对人的主要要求。因此，税吏以一种轻松的方式得救了。大家见过某幅圣像上法利赛人的形象吗？他用手指着税吏说：“我可不像他那样！”可怜的税吏躲在柱子后面，连抬眼环顾四周的勇气都没有。而法利赛人却用手指着税吏的位置，向基督指点！你们注意到了这一点吗？简直让人以为，连基督自己都不知道税吏藏在哪里！于是，尽管法利赛人遵守了律法的外在规定，这一切却对他毫无益处。骄傲究竟会带来什么后果啊！一个缺乏谦卑的罪人，既有着税吏的罪，又有着法利赛人的骄傲。这真是双重“天赋”！正如伊庇鲁斯人所说：“⁶⁹”，既虱子满身又癣斑遍体。

为了在灵性上保持健康，请尽可能地清除灵性毒素——也就是各种情欲。

第二章。 关于必须珍视良心

让我们检视自己的良心

仁慈的上帝赐予了最初的人类良心——这是第一条神圣的律法。上帝将良心深深铭刻在人的心中，从那时起，每个人都从父母那里继承了良心。

如果人在某事上做错了，良知就会在他内心运作，指责他并引导他悔改。然而，必须从事正确的灵性修持并省察自己的良心，才能始终听得见它的声音。若不省察良心，人既无法从阅读灵性书籍中获益，也无法从圣老们的劝诫中获益。甚至连神的诫命，若不省察良心，他也无法遵守。

——长老，是否可能完全看不清自己真实的灵性状态，甚至察觉不到自己已经偏离了正道？

——如果一个人不关注自己的良心，也不净化它，那么他的良心就会逐渐被一层水垢覆盖，他便会变得麻木不仁。他犯下罪过，却仿佛什么特别的事情都没发生一样。

⁶⁸ 参见《路加福音》18:9-14。

⁶⁹ 埃皮鲁斯——希腊西部的一个地区。——译者注

——长老，请告诉我们，该如何照料、呵护自己的良心。

——为了确信我们是否真的按照良心的指引行事，必须时刻反省自己，并向自己的灵性导师敞开心扉。毕竟，有人可能会践踏自己的良心，却仍认为一切安好。又或者，通过扭曲自己的良心，人甚至会将自己犯下的罪行视为善行。还有一种可能：一个人之所以受到伤害，正是因为他让自己的良心变得过于敏感。

——长老，我内心会谴责他人，却无法控制这种倾向。这难道是因为我变得麻木不仁了吗？

——必须格外警惕。毕竟，人第一次犯下罪过时，会感到某种[内心的]谴责，并为此痛苦。当再次犯下同样的罪过时，他感受到的谴责会减弱；如果他疏于警惕并继续犯罪，他的良知就会变得麻木。例如，如果有人因某项过失被指正，为了不感到良心不安或沮丧，他们就会转移话题。这简直就像那些沉浸于涅槃的印度教徒一样！⁷⁰ 喜马拉雅山有一位青年杀死了五名意大利登山者，将尸体埋入地下后，便开始进行专注力训练。他盘腿坐在地上，连续两个小时反复念叨：“树——树——树……”——以此“进入精神真空”，忘却所发生的一切，让思绪不再受扰。比如，假设我因某位修女任性的过失而责备她。如果这位修女没有践行正确的灵性修行，也不努力改正，那么面对我的所有训斥，她可能会说：“今晚祷的钟声会提前敲响……”——以此转移话题。随后魔鬼会迷惑她的心智，并暗示她：“别担心！你这么说是为了不让长老难过啊！”魔鬼也为她找了借口，她便没有坦白：“我这么做是为了践踏自己的良心”，她反而为自己辩解：“我这么做是为了不让长老难过！”你们看，那个小恶魔在搞什么名堂？手法真高明！它把调谐旋钮转到另一个频率，让我们看不见自己的过失。

——长老，人是否可能察觉到自己微不足道的过失，却对严重的罪过视而不见呢？

——怎么可能不行！我认识的一位告解神父曾讲过这样一个事例。有位妇女去向他告解时，哭得泣不成声，不停地重复着同一句话：“我根本不想杀她！”——“听着，”神父开始安抚她，“如果你真心忏悔，上帝就会赦免你的罪。毕竟，祂不是也宽恕了忏悔的大卫吗？”⁷¹——“是啊，是啊，但我真的不是故意的！”——她反复说道。“那你是怎么杀死它的？”——神父小心翼翼地问道。“是这样的：我当时在擦灰尘，不小心挥了一下抹布，就把她打死了！但我根本不想杀那只苍蝇！”除此之外，这个女人还背叛了丈夫，抛弃了孩子，毁了家庭，不知流落何处，但她却把这一切都当作无关紧要的琐事来讲述。“这一切都该受斋戒，”神父在听完她的“壮举”后说道。“可为什么‘这一切’都要受斋戒呢？”她反驳道。请问，该如何帮助这样的人呢？

被压抑的良知

——长老，有时有人对我说：“这种情欲潜藏在你的潜意识里，但你并没有意识到。”我该如何意识到它呢？

——仔细审视自己，你就会明白，即使嘴上说自己一切正常，内心深处依然感到不适。因此，你需要进行[灵性]检查。如果一个人身体不适，感到体力衰退等，那么微生物实验室会检查他的样本，还会给他做断层扫描，以找出身体不适的原因。如果你发现自己内心不安、情绪低落，那就该明白，你内心深处出了问题，必须找出这个症结并加以纠正。假设你犯了某种[罪过]，为此感到内疚，但在告解时却对此只字未提。时间流逝，你遭遇

⁷⁰ 长老所指的是瑜伽和冥想的技巧，东方宗教的信徒们利用这些技巧来达到所谓的“涅槃”状态，他们将此理解为解脱。

⁷¹ 参见《列王纪下》12章13节。

了一件喜事。你感到喜悦，这份喜悦掩盖了因罪过而产生的内疚，你便逐渐将其遗忘。你已看不见自己的罪过，因为喜悦如同盖子一般，将其从上方遮盖住了。

喜悦掩盖了罪，将它驱赶到内心深处，但罪仍在内部持续作祟。如此一来，人便践踏了自己的良心，因此开始变得麻木不仁，内心也渐渐被罪恶侵蚀。随后，那颗浮躁的心会为一切找到借口：“这不过是件小事，那是自然而然的事……”然而，这样的人无法安宁，因为被压抑在深处的不安从未平息。他内心感到不安，没有内心的平和与宁静。他生活在无休止的折磨中，备受煎熬，却无法理解这一切的根源，因为他的罪孽被掩盖在表面之下，被压抑在内心深处。这样的人并不明白，自己之所以受苦，正是因为犯下了罪孽。

——长老，如果让这样的人[看清真相]，告诉他痛苦的根源，这对他是帮助吗？

——这需要谨慎对待，因为如果你让他看清真相，他的良知就会苏醒。良知将开始谴责他。如果这样的人不甘心接受，他可能会陷入绝望，因为真相对他来说太过沉重。然而，如果他能谦卑地接受，那么[了解他痛苦的真正原因]对他会有帮助。

— 长老，有没有人天生就良知麻木？

——不，没有天生良知麻木的人。上帝并没有创造良知麻木的人。然而，如果一个人掩盖自己的罪过，将它们深埋心底，他的良知就会逐渐被一层污垢覆盖，不再谴责他。

——长老，这样的人就会变得“自我放任”，他会为自己制定一套属于自己的法则。

——是啊……这太可怕了！……

——这是什么？一种诱惑吗？

— 那还能是什么呢？当然是迷惑。

扭曲的良心

— 长老，您常说人必须保持警惕，以免败坏或扭曲自己的良心。良心究竟是如何变得扭曲的呢？

——当人试图安抚自己的念头时，便是在践踏自己的良知。若长期如此安抚，人便会为自己打造另一套——完全按照自己标准量身定制的良知，也就是扭曲的良知。然而，在这种情况下，人便会失去内心的安宁，因为扭曲、败坏的良知无法带来内心的安宁。毕竟，犯了某种过错的人，即使有人假装没注意到他的过错，或安慰他说：“这不是你的错，别担心。”他也无法获得内心的安宁。那些追随不同“上师”并参与此类活动中的人，有些人意识到自己身上发生了不寻常的事情，便来找我寻求建议。但当我为了帮助他们而开始解释时，他们却固执己见，坚持道：“不，我们的信仰一切都正确。”——“听着，”我回答道，“既然你们‘一切都正确’，而且这种‘正确’能给你带来安宁，那你为什么还要带着问题来找我呢？”这些人就是这样，虽然在谎言中找不到内心的安宁，却依然坚持己见，并竭力在任何可能的地方“攫取”哪怕是一点点虚假的安宁。然而，他们却找不到真正的安宁。

“长老，一个人能否一辈子都带着扭曲的良心生活？”

——如果他相信自己的念头，那是可以的。

——那他该如何纠正自己扭曲的良心呢？

——如果他能谦卑地思考，不轻信自己的念头，并将其与灵性导师商讨，就能纠正它。

——长老，一个人会不会因为[过于]敏感而扭曲了自己的良心？

— 既然他已经扭曲了自己的良心，那就意味着，他的敏感性很可能毫无用处。毕竟，腐朽会带来更多的腐朽。有些人说：“我是一个敏感的人”，但同时却对他人粗暴相待，并无缘无故地对他们发火。

——长老，那些总在为自己开脱的人，他们的良知是否已经蒙上了“水垢”？

——那些为自己开脱的人，内心仍不乏内心的谴责（良心的声音），并非麻木不仁。既然人并非麻木不仁，那么他就会因自己的罪过而感到痛苦，随后便会得到上帝的安慰。但那些扭曲了自己良知的人，最终会变得麻木不仁。这样的人甚至会炫耀自己犯下的罪行。我曾见过这样的人，他们讲述自己犯下的罪行，仿佛是在夸耀自己的功绩。毕竟，如果有人将自己扭曲的良知推向极致，那已不仅仅是心肠麻木，而是更严重的事情。有一次，当我住在科尼察的斯托米翁修道院时，⁷² 有一位男子来到那里，说道：“我想忏悔。”——“我不是神父，”——我试图推辞，但他仍坚持道：“不，我想把这件事告诉你。”我们身边恰好有几位女性，她们是来修道院朝拜圣物的。“你们最好离开，”我对她们说。“没关系，让他们坐着听听吧，”那位男子允许道，并开始讲述他年轻时的往事：“年轻时，我被送去学制鞋手艺，但白天坐在工坊里，我总是打瞌睡，趴在桌上睡着了。问我为什么？那是因为晚上，我总和那些同样不顾一切的小伙子们一起出去偷东西。我们县里的警长可是个厉害角色。他常对我们说：‘好啊，小伙子们，夜越黑，小偷赚得越多。我需要两只绵羊。剩下的都是你们的——能拿走多少就拿多少。’既然如此，我们就照着俗话说的，去‘做点正经买卖’了。我摘下我的棕色帽子，首先用马鞭从肩上猛抽狗的嘴——我的马鞭可是好东西，是山楂木做的——然后我们走进羊圈，挑出两只公羊，再根据体力带走尽可能多的母羊。小公羊送给了区长，母羊则藏进了我们的羊圈，结果区长毫不迟疑——你猜怎么着？——就把我们关进了牢房！不过你听我说下去！那些晚上亲眼看到我们偷东西的主人，一大早就急匆匆地跑到警局找警长，说：“某某和某某偷了我们的东西！”——“怎么会是‘某某和某某’？他们俩现在都在牢房里呢！是来诬陷人的吗？”接着就狠狠揍了他们一顿——打得他们呻吟不止！……不过，我再给你讲个事：有一次我们来到羊群旁，看见看守——一个还很年轻的当地小伙子，⁷³ 但壮得像头公牛，他父亲也在旁边。“怎么靠近羊群？”——同伴们问我。——“他们肯定会把我们像火柴一样打得四散奔逃！”你说火柴？好嘞……我从肩上取下锯短枪，把那个瓦什人纳入瞄准镜，噗！——事情就这么办定了，那小子倒下了……我用绳子把他老爹捆在一棵梨树上……哎，我跟你讲，我们在那儿可是捞了不少好东西！……”而他讲述这一切时，却像在讲述英雄事迹一样，还笑个不停！你看，扭曲的良知会把人逼到什么地步？

而我的一位在押解局任职的警察朋友，却一直哭个不停，因为那个他不得不从一所监狱押解到另一所监狱的罪犯，因犯下多起罪行被军事法庭判处极刑并被枪决。那位警察开始寻找被处决者的亲属，找到其中几位后向他们请求原谅。但其中一位居住在美国的罪犯亲属给他寄来了这样的回复：“他早该被处决了，那样的话，会有那么多人活下来啊！”

你们看，这位警察与我之前告诉你们的那个人之间，有着多么[巨大的]差异？前者只是出于职责将恶棍押送进监狱，却自认为[对他的死]负有责任。而后者却把自己的罪行说得像英雄壮举一样，还以此自夸！

虚假不会给人带来安宁

——长老，如果一个人相信自己的想法，创造出了属于自己的世界，那么他人的祈祷还能帮助他吗？

——既然他已经创造了自己的世界，那他还需要什么帮助……一个人竟然创造了一个完全属于自己的世界！你以为这算什么小事吗？看看：如果有人凭自己的意念创造了自己的世界，你以为他会有安宁，会感到喜乐吗？这是谎言。而谎言会让人在不知不觉中陷入

⁷² 科尼察——希腊西部的一座小镇，长老帕伊西在这里度过了童年和青年时代。——译者注

⁷³ 瓦拉人——巴尔干半岛的一个民族，居住在希腊山区，讲罗曼语方言。——译者注

困境。假设有人为了拯救邻人而不得不撒谎。他甚至可能因此救人一命，但谎言依然是半个罪过。有时，出于善意，人们会说谎，以便在某件事上提供帮助或避免诱惑。例如，一位朝圣者悄悄来到修道院——不让任何人知道——是为了倾诉自己的家庭问题，发泄一下。随后，假设他的兄弟来到修道院，问道：“这里有没有来过某某人？”如果告诉他实情，就会引发一连串麻烦，因为这会让他的兄弟难堪。因此，你不得不回答：“不知道。”毕竟，如果你告诉他那人来过，事情甚至可能会演变成肢体冲突。虽然我们现在讨论的并非此类情况，但依然需要保持警惕，因为，如果类似的事情发生三四次，那人可能会不知不觉地越界。一旦习惯了在没有必要的情况下说谎，他的良知就会被扭曲。他最终会发展到编造整套故事的地步，而他的良知却完全不会因此而谴责他。随后，这种“编造”便成了一门真正的“学问”。

有些人真是把“编造谎言”这门手艺练得炉火纯青，能把一个谎言和另一个谎言完美地拼凑在一起！哦！为了让你相信某件事，他们甚至能编造出整套的谎言！有一次，一位熟人来到我的小屋，和他一起来的还有那个我曾帮助过的年轻人的几个同乡。这个可怜的小伙子头脑清醒，心地善良，却是个懒汉，不肯干活。他习惯了无所事事地闲逛。连续四年，我都在努力为他找份工作，这次我也向他的乡亲们求情：“请帮帮这个小伙子，给他找份工作吧。我以前也一直尽力帮助他。我甚至把他送到卡斯托里亚市⁷⁴）找我的熟人，想让他学学皮毛匠的手艺，但他却从那里逃走了。毕竟他还年轻，要是堕落了就太可惜了。他只有母亲一人，父亲已经去世了。”听到这一切，和我一起找那些人求助的熟人，开始对他们说：“是啊，我和帕伊西神父曾竭尽全力安排那孩子去学徒，想让他成为一名皮匠。你们知道吗，他从学徒那里逃走后，为了安抚那些人，我给卡斯托里亚的那些人发了多少电报，花了多少钱！算了——那都是过去的事了，这种事还是少提为妙。当时我就对帕伊西神父说：‘驼背人终究会被坟墓矫正的。’——‘他这人在胡说八道什么啊！’——我心里这么想，但没把惊讶表现在脸上，以免让这个人难堪。真难以置信！他这辈子第一次听说这个小伙子，竟编造了一整套天方夜谭，说我们曾和他一起照顾那个年轻人，为了帮助他，还“把他安排进了皮毛工坊”之类的话！他说话的语气如此笃定，连我都开始怀疑[也许这是真的]！

——他是当面跟你说这些的吗？

— 当面说的。而且还有别人在场。

— 那他当时是什么感受？

——他当时有什么感受！在编造这些谎言的时候，他内心感到某种自私的满足，但随后又备受煎熬。你以为他内心能安宁吗？

——当一个人讲述某件事时，稍微夸大一点……

——是啊，稍微给它加点调味料……！

——他是出于虚荣心才这么做的吗？

——还能因为什么呢？人之所以会夸大其词，正是出于虚荣心和自私。

——那什么能帮助这样的人改过自新呢？

— 他必须停止说谎。他必须明白，谎言即使有减轻罪责的特殊情况，依然是半个罪过。

。

— 长老，会不会出现这样的情况：别人向我们伸出援手，给予我们某些东西，而我们却认为，他们之所以给予我们，是因为我们配得上？

⁷⁴ 卡斯托里亚——希腊西部的一座城市，是皮毛加工的重要中心。——译者注

——听着，如果我对你说：“姐妹，你可以达到你圣人的境界！”——那么，听到这些话后，你或许会短暂地露出愚蠢的笑容，但内心却不会有安宁。虚假的东西不会给人带来安宁。就像那个不公正的人，他伤害他人时却说：“这是我的。”看，土耳其人早在多年前就攻占了君士坦丁堡，然而，当看到希腊人来到君士坦丁堡时，土耳其人仍觉得自己占有了别人的东西，他们看着希腊人的眼神，仿佛主人回来了！可他们明明是土耳其人，而且已经过去这么多年了！

纯洁的良知会给出无误的启示

对人而言，没有什么比安宁的良心更重要。如果你的良心没有因你本可以做却未做的事而责备你，那便是件了不起的事。在这种情况下，人会拥有持久的内心喜乐，他的一生都将成为庆典与节日。这种内心的喜乐赋予人精神的力量。

——长老，我们该如何知道自己的行为是否蒙神喜悦？

——人心中自有内心的启示。

——仅凭自身的内在启示就足够了吗，还是需要他人的见证？

——我指的是良知未受玷污的人，而非那些扭曲了自己良知的人。未受玷污的良知会给予无误的启示。在这种情况下，人便怀有希望，并谦卑地说：“我不配进入天堂，我应受永恒的折磨，但我相信，上帝的爱与怜悯不会离弃我。”他之所以能感受到这一点，是因为他一直在努力，他并非袖手旁观，同时用“上帝会拯救我”这样的话来安抚自己的思绪。

良心——这是件可怕的事！没有比良心的灼烧更炽烈的火焰，没有比良心的煎熬更剧烈的地狱之苦。良心的谴责，是人心中最可怕、最痛苦的蛀虫。那些身处地狱的人将永世受苦，因为他们会不断被这样的念头折磨：自己竟因在世上度过的短短几年而失去了天堂的福乐，尽管这些在世岁月本就充满了良心的谴责和内心的窒息。

此外，身陷地狱之苦的人们，其欲望将永无满足之日，这对于他们而言，又将是一种折磨。

——长老，僧侣在实践中该如何体验良心的“殉道”呢？

——良心的“殉道”不仅属于修士，它属于所有人；此外，修士们还承受着苦修带来的甘美煎熬。然而，本质上而言，对于真正践行苦修之人来说，良心的“殉道”并不存在。因为一个人经历的灵性痛苦越大——无论是因自身的污秽，还是因参与主的受难而感到痛苦——他所获得的神圣慰藉就越大。如果人的良心安宁，那么即使面临悲伤、沮丧等种种困境，他仍能在内心感受到神圣的慰藉。

第三章。

关于自我观察与自我认识的必要性

自我探索

在军队中，特别是通信部队，我们拥有一个无线电监听网络，而无线电操作员则备有[区分己方与敌方无线电台]的识别表。我们监听各无线电台，从而分辨出哪些是敌方的，哪些是己方的，因为有时敌方无线电操作员会接入我方无线电台之间的通信网络。同样，每个人都应当观察自己的意念和行为，以确认它们是否符合《福音书》中的诫命。必须察觉

自己的过错，并为纠正它们而努力。毕竟，那些放任自己的过错悄然溜走，或者当他人指出其缺点时却不加反思的人，是无法在灵性上有所长进的。

自我反省是所有研究中最有益的。一个人可以读很多书，但如果他不反省自己，所读的一切对他都没有任何益处。而如果他能反省自己，那么即使读得不多，所获得的益处也是巨大的。在后一种情况下，无论他做什么，他的言行都会变得更加细腻。

否则，他就会犯下严重的错误却浑然不觉。当访客来到我的小屋时，我会从院子的另一头给他们拿来木墩坐。我注意到，人们离开时甚至不会去想，谁会把这些树桩搬回原处。或者，当他们看到我只拿了一个树桩过来，明知这不足以让所有人坐下时，访客们还是会等着，直到我把其他的也拿过来。但如果这些人哪怕稍微思考一下，说一句：“好吧，毕竟我们有五六个人，难道神父非得亲自从院子的另一头给我们搬树桩吗？”——那么，他们每人拿一个树桩，很快就会把它们搬到该放的地方。

——长老，一位年轻的修女问我：“作为初入修道行的修士，长老在自己的灵性斗争中难道没有过跌倒吗？他心中从未有过‘左边’的念头吗？他从未陷入过论断吗？”

——当我在灵性斗争中遇到类似情况，或者被人责骂时，我绝不会给这些事情“免税权”。

——长老，什么是“免税权”？

——给自己的错误、过失“免税权”，就是对它们漠不关心。也就是说，努力让对错误的觉察不触及灵魂，而是“从它身边掠过”。如果土地石化了，变得坚硬，那么无论多少雨水倾泻其上，它都不会吸收水分。同样的情况也会发生在那些给予自己的错误和过失“免税权”的人身上。这样的人，其心灵的沃土因冷漠而变得贫瘠，无论别人对他说什么，无论他遭遇什么，都无法触动他，也就是说，他既不感到内疚，也不悔改。当我[还处于初学阶段时]得知有人称我为伪君子，我不会说：“他竟说这种话，真该倒大霉，”而是努力寻找促使他这样评价我的原因。“这里肯定有问题，”我会想，“这个人并没有错，是我自己某处不够留心，给了他借口，导致他误解了我的行为。他不可能无缘无故地说出这种话。如果我当时足够细心且行事得体，他就不会如此曲解我的行为。我伤害了我的邻人，为此我将向上帝交待。”随后，我立刻设法找出自己的错误所在，并加以纠正。也就是说，我没有探究那人为什么这样评价我：是出于嫉妒，还是出于羡慕，抑或是因为误解了从别人那里听来的话。这个问题我根本没放在心上。如今在所有[类似]情况下，我依然如此行事。例如，如果有人对我说了刻薄的话，我甚至会辗转难眠。如果事情确实如他所说，我会感到难过，并努力改正自己。但即使事情并非如那人所想和所说的那样，我依然会感到难过，会认为自己有错，因为我不够细心，从而诱惑了我的邻人。我不会把所有责任都推给邻人：我思考的是上帝将如何审判我的行为，而不是这些行为在别人眼里会是什么样子。

如果一个人不以这种方式审视发生的事情，那么对他来说，任何事情都无益。人们常说：“某某人失去了自控力。”你知道，人什么时候会失去自控力吗？就是当他不自我约束的时候。如果一个人精神状态有问题，因此无法控制自己，那么他有减轻罪责的从轻情节。然而，对于那些精神状态完全正常，却因不自我约束而无法控制自己行为的人来说，则不存在减轻罪责的从轻情节。

从我们的跌倒中汲取的教训

在自我探索的过程中，时不时地回顾自己的生活——从童年时期开始，一步一步地梳理——对你们将大有裨益。这样做是为了看清自己过去身处何方、现在身在何处，以及未来应该去往何方。如果不将过去与现在进行比较，你就无法明白：即使现状还算不错，你依然没有处于本应所在的位置……。你也不会意识到，你正在令上帝伤心。当人年轻时，处

境不尽如人意尚可找到借口。然而，若已年过青春期，却仍停留在同一状态，或改进不足，便再无借口可言。

岁月流逝得越多，人就应该在灵性上越发成熟。而通过善用过去的经验，我们会更加坚定、更加谦卑地向前迈进。往往，即使是在[灵性]斗争中起伏不定的起起落落，也能帮助人富有成效且坚定地走完通往天上的灵性之路。

婴儿在学走路时，从楼梯上翻滚着摔下来，头撞到栏杆上，把脚搭在椅子上又从上面向摔下来，这些都是再自然不过的事。小家伙并不明白，当他把脚搭在椅子上并站在椅沿时，自己会连同椅子一起摔下来。然而，随着成长，孩子积累了经验，逐渐成熟，也变得更加谨慎。“上次，”他心想，“我把双脚搭在椅子上，结果摔了下来。现在我不会再这么做了。”我们的[精神]斗争也是如此：通过仔细观察发生的一切，并将一切化为有益之事，我们积累了经验，并借助这些经验获得了不小的帮助。

我记得，在我们科尼察的老家，有六匹马：既有成年马，也有小马驹。有一次，我正赶着小马们过一座木板桥。其中一根木头已经腐烂，一匹四岁的小马的蹄子陷进了木头和木板之间的缝隙里。后来我修好了那座桥，把所有腐烂的木头和木板都换成了结实的。然而，每当我驱赶马群经过这座桥时，那匹曾经掉进缝隙里的马就会变得焦躁不安，不停地甩头，要么扯断缰绳逃跑，要么一跃跳到桥的另一边。你看：既然连不会说话的动物——一匹四岁的马——都能利用自己的经验，不再踏上那座它曾经掉下去的桥，那么人更应该从自己跌倒的经历中吸取教训！

必须将敌人钉在原地，然后给予打击

——长老，我还没有学会谦卑、牺牲，也没有学会接受不公……

——事情并非你所说的那样。我并不为你担心，因为我看到你心中已萌生出一种善意的忧虑。你会很快摆脱情欲，因为你已经开始“在犯罪现场抓到自己”。而这比任何其他壮举都更有帮助。那些“在犯罪现场抓到自己”的人，会褪去自己的旧人，走上正确的灵性道路。我们那“旧人”会掠夺“新人”所做的一切。一旦学会在“作案现场”抓住我们的“旧人”，我们便能连同他一起捉住所有其他窃贼，这些窃贼正掠夺着上帝赐予我们的美善。这样，属灵的财富便会留存于我们心中。

——长老，如果我因自己犯下的错误而深感内疚，比如对某位姐妹说话不客气，这对我有好处吗？

——这确实对你有益，但你必须小心，不要过头，不要超越[合理悲伤]的界限。要感到懊悔，但在懊悔的同时也要感到喜悦，因为你得到了一个绝佳的机会，去察觉自己暴露出来的病症并治愈它。试着这样思考：“既然我对妹妹态度粗鲁、行为不当，那就说明我内心深处潜藏着某种激情。而现在，我获得了难得的机会：这份激情浮出水面，让我得以察觉并加以纠正。”当然，你也要向妹妹请求原谅。这些失误能帮助你认识真正的自己。一切都会显露出来，而有益的[自我]修习也在悄然进行。你看，医生有时也会给病人服用各种药物，正是为了让病情的症状显现出来，从而做出正确的诊断。例如，给病人服用糖，然后抽血化验，观察血糖水平是否升高。

在精神斗争中，必须确定我们性格中薄弱环节的“坐标”——即我们的缺点——然后努力向这些地方发起攻击。就像在战争中一样：在对某个地区进行侦察时，我们会标出地图上敌人的位置，或是他们可能以此为跳板向我们发起进攻的据点。随后，我们会格外密切地监视这些地点。毕竟，只要知道敌人具体位于哪些地方，我们就能自信地行动。军人展开地图时会说：“敌人就在这里和那里。这意味着，我们必须赶在敌人之前占领这座和那座高地。这里需要增援，而那里则需要某种和某种武器。”也就是说，只要知道敌人的位置，

就能制定出相应的计划。然而，为了掌握这些信息，就必须不遗余力地勘察[作战区域]。在这里绝不能松懈。

——长老，哪种情况更好：是人自己发现自己的缺点，还是由别人指出他的缺点？

— 如果一个人能自己发现自己的缺点，那是很好的；但即使是由他人指出，他也不应反驳。应当欣然接受他人的指正。毕竟，人往往只看到自己希望看到的样子，而看不到真实的自己。

——长老，旁人从外部看我，比我自己看自己更清楚吗？

— 只要愿意，人完全可以比周围的人更清楚地看清自己。也就是说，人自己更容易察觉自己对某件事的反应、某种错误，并找出其原因；而旁观者则往往是根据自己的推测来对他人做出判断的。

——长老，一个人若努力想看清真实的自己，却可能无法如愿以偿吗？

— 是的。如果一个人在这种努力中夹杂着骄傲，他就无法看清自己真实的模样。

应当像照镜子一样，从他人身上审视自己

当人将他人视为一面镜子来审视自己时，便能更清楚地认识自己。上帝赋予了每个人一项必备的天赋，无论此人是否将其用于行善。如果一个人善用这份天赋，他便能达到完美。我们的缺点——无论是因自身疏忽而形成的，还是从父母那里遗传而来的——同样属于我们自身。我们每个人都必须进行相应的斗争，才能从这些缺点中解脱出来。而在我们尚未摆脱这些缺点之前，我们需要“审视”邻人的缺点，以此来检验自己所处的位置。例如，当在邻人身上看到某种缺点时，应当立刻自省：“让我看看，说不定我身上也有这样的缺点。”如果我们确实在自己身上发现了这个缺点，就必须奋起抗争，以摆脱它。

——长老，如果内心有个念头告诉我，我并没有这种缺点，我该如何回应它？

— 这样回答：“我还有其他更严重的缺点。相比之下，我邻人的这个缺点微不足道。”毕竟，有时你的缺点确实可能较小，但能减轻你过错的情节也相应较少。如果一个人以这种方式审视自己，他就会发现，自己的缺陷比邻人的不足要多得多。然后，他开始在邻人身上看到他的美德。“让我看看，”这样的人会说，“我有没有这种美德？没有。哎哟哟！我离本应达到的[灵性境界]还差得远呢！”通过进行这样的修行，人会从万物中获得帮助，发生改变——这是积极意义上的改变——并日益完善。他从圣徒那里获益，从苦行者那里获益，甚至从世俗之人那里也能获益。例如，当看到世俗之人不顾自身利益、甘愿牺牲自我时，正在进行这种灵性修行的基督徒会说：“我也有这种无私精神吗？哪有！我可我是个灵性之人啊！”于是，他便努力效法所见到的美德。我们——也就是所有人——有这么多工作要做！仁慈的上帝以至智的方式安排一切，都是为了我们的益处。

真正认识自己的人，才会拥有谦卑

——长老，我通常都是在事后，即已经陷入这种罪过之后，才发现自己的骄傲。

——关键在于要在你跌倒之前就察觉到它。如果有人对你说你做了件好事，不要感到满足。不要让赞美附着在你身上，缠绕着你。

——那有什么方法能帮到我呢？

— 认识自己。如果一个人认识了自己，那一切就迎刃而解了。此后，赞美便成了异物：它们再也无法附着在他身上。例如，如果一个人知道自己是个穷光蛋，那么“自己是国王”的想法就不可能附着在他身上。如果你自以为是公主，那就意味着你精神上有些迟钝。

——如果我事先就做好了不接受赞美的准备，这会对我们所说的这场斗争有所帮助吗？

——当然，必须努力做好准备。不过，有时你能做到，有时则不然。关键在于你要认识自己。如果不认识自己那“旧人”，基督徒就无法谦卑。因此，他[自私的]原子就无法发生精神上的分裂，而这种分裂是进入精神轨道所必需的。这样一来，人就仍然停留在世俗的轨道上。

——长老，请问，我对自我的认识会不会是错误的？

——毕竟我们现在谈论的并非错误的状态。对自身有正确认识的人，便拥有谦卑之心。而当人谦卑下来时，上帝的恩典必将降临。

从事自我认知必要工作的人，就像是深挖大地、从中发掘矿藏的人。我们越是深入自我认知，就越觉得自己微不足道。如此，人便变得谦卑，然而上帝的右手却不断将他高举。当人最终认识了自己，谦卑便已成为他的常态，而上帝的恩典也必然有权在[他的心中]“续租”。骄傲再也不会威胁到这样的人。而那些不这样对待自己的人，则不断向自己的[精神]垃圾中添入新的垃圾，使垃圾堆越堆越高，在垃圾堆顶端骄傲地坐上一小段时间后，最终还是会坠落下去。

我们需要弄清楚，我们患了什么病

——长老，我经常看到别人的缺点并加以指责。

——你知道自己患了什么病吗？

——不知道。

——正因如此，你才清楚他人的病症。若你真知晓自身的病症，便不会对他人有丝毫了解。我并非要你对他们的痛苦置之不理，而是希望你停止纠缠于他人的缺点。如果一个人不关注自己，那恶魔就会给他找点事做，而这个人就会去关注别人。然而，通过自我修持，人既能了解自己，也能了解邻人。否则[因持有错误观念]，既对自己做出错误的判断，又用同样的标准去衡量他人，人就会在对待他人的问题上也犯下错误。

——长老，什么对人的改过自新最有帮助？

——首先是意志，是意愿。意志和意愿[想要改正]——从某种意义上说，就是一种善意的开始。然后，人必须意识到自己患病，并开始服用相应的[精神]“抗生素”。毕竟，如果[身体]患病者隐瞒自己的病情，那么在某个时刻——连他自己都始料未及——他会像被割倒的麦子一样倒下，届时医疗手段对他来说已无济于事。

假设一个人知道自己有患结核病的体质，因此食欲不振。“你为什么不吃东西？”有人问他。“哎，”他回答道，“这饭菜我实在不太喜欢！”随后他开始感到力不从心，双腿几乎迈不动了。“你怎么了，怎么走得这么蹒跚？”人们惊讶地问道。“我嘛，”他回答道，“就喜欢慢慢走。我何必像疯了一样狂奔呢！”他隐瞒了自己体力不支、因此步履蹒跚的事实。随后，他开始咳嗽。“你为什么咳嗽？”——人们问他。“这是我的过敏反应！”——他回答道。他隐瞒了肺结核已经侵蚀了他的肺部，而且病情十分严重。又过了一段时间，病人开始咳血。“这又是怎么回事？！”——身边的人问道。“没什么，——他回答道，——只是喉咙黏膜发炎罢了！”

——长老，这个人做这一切，难道只是为了不让别人察觉他的病吗？

——是的，他这样做就是为了隐瞒自己的病情。他一直这样隐瞒着，结果肺结核最终发展成了暴发性。肺部逐渐坏死，病人喉咙里涌出鲜血，如同破裂的水管一般，他瘫倒在地，周围人才得知他的病情。然而，此时病情已发展到如此阶段，要救治他已非易事。倘

若他在发病初期就意识到，自己例如轻微发热的原因是结核病初发，并及时接受治疗，那他本可以比健康人还要健康。灵性生活也是如此：那些为自己的私欲开脱的人，最终会受到魔鬼的影响，而这种影响绝不会不被察觉。你知道当一个人受到魔鬼侵扰时会发生什么吗？受到魔鬼侵扰的人会变得凶残，沦为野兽，暴跳如雷，对人说话时态度嚣张、厚颜无耻，并且拒绝接受任何人的帮助。

因此，根本之道在于：人首先要认清自己的病症，并为此感到欣慰。之后，他必须接受治疗，服用相应的药物。此外，他还应感谢自己的医生——无论是属灵导师还是长老——并且不要抗拒他。例如，当病人接受输血时：他向医生伸出手，让医生刺破静脉，虽然感到疼痛，却仍忍耐着，因为他知道输血会对他有帮助。而接受外科手术的人又该承受多大的痛苦啊！然而，尽管痛苦，病人还是同意接受手术，只为恢复健康。

——长老，如果我知道，比如某人的严厉批评对我是有益的，那我为什么不能把它当作一件愉快的事来接受呢？

——好吧，就算你从这些批评中找不到什么愉快之处。但你至少明白自己做错了，对吧？

— 是的，这一点我明白。

——既然你明白了，这就已经算是一点进步了。你看：病人宁愿吞下苦涩至极的药丸，也不愿吃甜甜的焦糖，因为他明白药丸对他有益。如果不服用苦药，病人就无法痊愈。人必须认识到自己的软弱，接受相应的[属灵]良药，这样基督才能使他刚强。

第四章。 论我们认识到自己的罪性 会使上帝动容

承认自己的过错

——长老，阿瓦·以撒说，在祷告中应当像孩子一样。⁷⁵

——是的，要像孩子一样，但要像一个不听话的孩子。必须意识到自己让天父伤心了，并为此痛哭。那时你才会感受到神的慈爱。不要这样说：“我是个孩子，所以神必须爱我、宽恕我，这样我就可以胡作非为。”

——长老，我在圣格里高利·尼西的著作中读到，要想称上帝为“父亲”，我们必须达到无欲无求的境界，否则就是“辱骂和诽谤”。⁷⁶

— 别担心，傻孩子。圣父写下这些话，是针对那些过着放荡、罪恶生活的人。然而，如果一个人在犯罪后深刻意识到自己的过错，他就可以称上帝为“父亲”。

——长老，我感到自己对上帝负有巨大的债务，这让我感到痛苦。

——从你开始觉得自己欠了上帝的债，并谦卑地说“*我犯了罪，我的上帝*”的那一刻起，上帝就赦免了你，帮助你，并赐予你祂的恩典。如果死亡在你处于这种状态时降临，你就会得救。毕竟，你并非仅仅自称是欠债者，却同时继续在罪恶的斜坡上滑落。不——你正在努力修行。你并未处于被恶魔控制的状态——愿上帝保佑！毕竟在上帝的帮助下，在这里，在修道院里，所有的修女或多或少都处于忏悔之中。此外，你要知道，当灵性之人

⁷⁵ 参见《圣父以撒·叙利亚人的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第97页。

⁷⁶ 圣格里高利·尼西的《论祈祷》第二篇，PG 44, 1141 A；参见圣格里高利·尼西的《著作集》。第一卷。//《圣父著作集》（俄文译本），由莫斯科神学院出版。第37卷。莫斯科，1861年。

意识到自己一无是处时，便会领受神的恩典。毕竟，这种对自身罪性的觉悟，对这样的人来说，便成了[灵性的]洗礼。

当有人在与我交谈时，带着痛苦这样描述自己：“我是这样的、那样的、这种人”，我便感到欣慰，因为如果一个人能承认自己的过失，就能从中解脱出来。有一次在阿索斯山，我偶然发现了一间小屋，里面住着一人，与猫和狗为伴。因害怕火灾，他甚至不敢生火取暖。这个人已被所有人遗忘和抛弃！我为他感到心痛，但当我向他表达同情时，他回答道：“别可怜我，修士。我必须受点苦。如果你知道我犯下了多少罪孽，你就不会可怜我了。对我来说，我现在生活的条件已经太好了。”但无论此人过去犯下过什么罪孽，上帝难道不会为他安排救赎吗？前些天，⁷⁷ 当我在医院时，一位女士走到我面前，她的双手因多次输血而布满伤痕，看着都令人不忍直视！那里简直没有一处完好的地方！“我身上没有任何善处，”她对我说，“也许上帝会怜悯我，把我接到天堂。毕竟我有这样的恶习，那样的缺点……”——她列举了一大堆自己的缺点。她对自己真是苛刻至极！我从未见过其他处于这种状态的人！

——长老，我曾听一个人说：“我有一个想法，那就是[在评判他人时]基督会宽容地对待我们。”这种想法正确吗？

——如果一个人怀有极大的谦卑，如果他认识到自己的错误，深刻地感受到自己的罪孽并为此痛苦，那么基督就会以宽容的态度“对待”他，并宽恕他。“我的孩子，”基督会对这个人说，“别再想这些了。这一切都已成为不可挽回的过去。”然而，如果一个人没有意识到自己的罪过，却以基督会“宽容”并以仁慈对待他来安抚自己的思绪，那便非常危险。这岂不是意味着基督会奖赏罪人吗？

对自我的善性认知会触动上帝的慈心，并赐予我们神圣的帮助与天堂般的喜乐。然而，如果我们无需认识自我就能获得帮助，上帝甚至不会要求我们做到这一点。

——长老，您提到“良好的自我认知”。难道还有不好的自我认知吗？

——是的，有可能因对内在自我认识有误，而为自己开脱，安抚自己的念头。因此，当我说一个人意识到自己的错误时，我的意思是，他至少会付出一点努力去改正。例如，我欠你五十万德拉克马。见到你时，我说：“我欠你五十万”，但我并不在意还债，只是承认自己有这笔债务。过了一段时间，我又想起这件事，再次对你说：“是啊，是啊，我欠你钱。”但这并不意味着真正意识到[债务]。真正意识到自己欠债的人不会安然入睡：他会想方设法偿还。在这种情况下，他说“我欠你”时，语气会让债权人明白，还债这件事确实让债务人感到不安。

对罪性的觉悟与灵性斗争的进展

——长老，如果一个人在灵性斗争中未能取得进展，那么他对自己说：“你是什么样的人，就会一直是什么样的人。我对你不再抱有任何更好的期望。”这样说对吗？

——以这种方式看待自己的处境，可能会陷入迷惑。这样的人甚至可能会说：“注定要进入天堂的人，终将进入天堂。既然如此，我何必再努力修行呢？”那么，难道圣徒们是在没有奋斗的情况下成圣的吗？这样说的人，不愿精进修行，却期待自己能得到矫正并从情欲中解脱。他的行为就像那个想要品尝浆果的老头，他坐在桑树下张着嘴，等着哪颗浆果会自己从树上掉进他的嘴里。

——长老，请问我该如何知道自己在灵性上有所长进？

⁷⁷ 1994年

——如果你能意识到自己的罪性，那么灵性上就会有所长进。你越是看清自己的罪，对罪性的认识就越深，长进也就越大。

——长老，是否可能既意识到自己的罪过，却又没有在灵性上有所长进呢？

——当一个人意识到自己的罪过，却在不情愿的情况下再次犯下时，这意味着他内心有骄傲，或者容易陷入骄傲。因此，上帝不会帮助他取得进步。

如果一个人认识到自己的罪性，这便是一种巨大的力量，一件伟大的事。随后，人便开始厌恶自己，谦卑下来，将一切美善归于对人的爱和上帝的仁慈，并对祂怀有深切的感恩之情。因此，上帝更爱那些认识到自己罪性、悔改并谦卑生活的人，胜过那些虽多行善功，却不承认自己罪性且毫无悔意的人。

我们应当谦卑地祈求上帝的怜悯，以使我们得以改过自新

——长老，当圣父们说“忏悔”意味着人决心不再重蹈覆辙，并对以往的罪过深感痛悔时，这是否意味着我们必须时刻铭记自己所犯的罪过？

——不，不需要逐一记起每项罪过，但必须时刻意识到自己的罪性。在某个阶段，人应当反思自己的过犯，随后应谦卑地祈求上帝的怜悯——若他心中没有骄傲，上帝必会帮助他。对于敏感的人而言尤其如此：若他已为往昔的罪孽忏悔并告解，最好将它们忘却。否则，魔鬼可能会提醒他过去的罪过，用各种念头压垮他，以此夺走他的时间，使他无法专心祈祷。然而，如果一个缺乏灵敏敏感的人察觉到自己心中滋生了骄傲，那么他回顾自己的罪过以保持谦卑，倒也不失为一件好事。

——长老，一个人是否可能意识到自己的罪性，却没有悔改之心？

——如果他缺乏谦卑，是有可能的。当忏悔中掺杂了自私时，人就会无休止地被这样的念头折磨：“我怎么能这么做？”、“别人会怎么看？”、“他们会怎么评价我？”——并因此备受煎熬。在“我怎么又会这样做？”和“我怎么会沦落到这种地步？”这些话语中，都蕴含着自私。这些话语中没有悔改。人必须明白自己犯了罪，并在明白这一点后，谦卑地祈求上帝的怜悯。“我的上帝，”这样的人应当说，“我犯了罪，请原谅我。我就是这么个废物。可怜我吧。若你不帮助我，我可能会变得更糟，因为我无法靠自己变得更好。靠我自己，我永远无法改过自新。”说出这些话后，就必须努力不再重蹈覆辙。许多人犯了罪后感到痛苦，并非因为他们在世人眼中失了颜面，而是因为他们的罪伤了上帝的心。

如果一个过着世俗生活的人切断了与世俗之灵的联系，那么之后，即使他并不愿意，也常常会感觉到这种精神在吸引他。然而，这样的人不必绝望。我认为，在这种情况下，罪人心中萌生的良善不安本身就是一种进步——这种不安谴责他的灵魂所犯的过错，以及他本可以做些[善事]却未付诸行动的事。一场内心的斗争悄然发生，人不由自主地谦卑下来，并怀着一种善意的绝望——即对自己“自我”的绝望。于是，他将一切善行归因于上帝的恩典，并真正相信主所说的话：“*离开我，你们就不能做什么。*”⁷⁸ 如果此后这样的人能怀着虔诚之心，以极大的谦卑去修行，同时仰赖上帝的全能，那么仁慈的上帝必会怜悯他。

为我们的过犯而悲伤

——长老，人该如何帮助自己不再重蹈覆辙？

——如果一个人因自己的过失而感到真正的痛悔，他就不会重蹈覆辙。为了使人得以悔改，他心中必须怀有内心的痛悔和真诚的忏悔。因此，圣马克·苦修者说：“如果一个人没

⁷⁸ 约15:5。

有按照自己罪行的严重程度为自己的罪过感到痛悔，那么他很容易再次陷入同样的网罗之中。”⁷⁹ 也就是说，如果罪过较轻，所需的忏悔程度就较低；如果罪过较重，所需的忏悔程度就更高。如果不审视自己堕落的严重程度，也不根据其严重程度为此感到悲伤，人就很容易再次陷入同样的，甚至更严重的罪过。

——那么，我们如何才能明白，自己对堕落的悲伤程度与堕落的严重程度并不相称呢？

——堕落与悲伤之间不匹配的证据，就是你再次陷入了同样的罪过。此外，在反省自身时，不要仅限于一次[灵性]诊断。毕竟，你一直在进行无休止的[灵性]微生物学研究。一旦发现自己的[灵性]病菌，你们便仔细端详它，说：“得把这小虫子碾死。”然而，你们却始终没有开始治疗。好吧，既然你们已经确信自己患了某种不适，就该立刻思考如何治愈这种疾病。如果你只顾着做各种分析，却不努力改正自己，这有什么用呢？你说：“我有这样的欲望，还有那样的欲望。”然而，你并没有斩断这些欲望，只是一边哀叹，一边依然陷在同样的欲望之中。这样一来，你们就白白浪费了自己的力量，徒然消耗了自己。你们在消耗自己的心智，消耗自己的心灵。因心神不宁而患病，随后便一事无成。待病愈后，又开始哀叹：“我当时怎么会病成那样？这究竟是怎么发生的？”我并不是说不该关注自己，不是的。不要让自己的过错悄然溜走而不被察觉。但是，我的兄弟啊，沮丧也得有个限度！不能漠不关心，但同样也要避免那种厄运和不幸的感觉！你做错了什么吗？对此深思过吗？看清自己的错误所在了吗？意识到它了吗？为此忏悔过吗？如果做到了，那就继续前行，不要被这个错误困住。只需把它记在心里，以便下次再有机会重蹈覆辙时，你能保持警惕。如果我们不努力改正自己的错误，那么因错误而感到沮丧也是徒劳的。为错误而悲伤却不努力改正，这就像是不停地为某个病人哭泣，却不努力帮助他恢复健康一样。

——长老，即使因自己犯下的错误而理应受苦，也不需要为此感到悲伤吗？

——并非如此。这种情况下确实需要悲伤，但这种悲伤必须恰如其分，与你的过错相称。如果你对犯下的过错毫无痛感，那么你就会因轻率而再次重蹈覆辙——也就是说，你依然没有改正。然而，如果你从忏悔的悲伤开始，最终却陷入绝望，那就说明你的悲伤超出了应有的程度。在这种情况下，你需要稍微振作一下，并以一种善意的淡然态度来对待自己犯下的错误。

我们需要的是自我反省，而不是绝望

——长老，但在灵性道路的起初阶段，要深刻认识到自己的罪性，难道很容易吗？

——当我们处于灵性生活的起步阶段时，上帝出于祂的慈爱，不会让我们意识到自己的罪性，以免我们[在罪的重压下]屈服。有些纯洁而敏感的灵魂若意识到自己的罪性，将无法承受，反而会受到伤害。因此，上帝蒙蔽了我们的双眼，使我们无法同时看见所有的过犯。例如，我们衣袖上或许沾满了鸟粪，但当我们看着它时，却会以为那不是粪便，而是花瓣。然而，当我们在属灵争战中取得进展时，上帝会悄然允许我们看见自己的过错。与此同时，祂也赐给我们力量，使我们能够努力并纠正这些过错。若缺乏经验，精细的工作便无益处。对上帝恩典的体认也是如此。如果一个人在灵性生活的初期就看到了上帝的恩典，他就会经历灵性的“出血”，因为当他看到上帝的恩典并意识到自己对此的不感恩时，他会痛苦，会消融。

——长老，我看不见自己的过错，我的心就像一块石头。

⁷⁹ 参见《仁爱》（俄文译本）。第I卷。圣三一谢尔盖大修道院，1992年。第560页。

——有时，上帝会容许我们的眼睛看不见自己的过错，容许我们的心如石一般坚硬，因为否则魔鬼可能会将我们推入绝望的深渊。人应当以理性的态度面对自己的罪性。那种伴随着内心煎熬和绝望的忏悔，并非来自上帝；在这样的忏悔中，是魔鬼用它的尾巴耍了花招。人必须保持警觉，因为魔鬼一旦从“右边”——即忏悔之时——将人捉住，便可能将其抛向“左边”——陷入悲伤与绝望。魔鬼想要摧毁人——无论是心灵还是肉体——并使其变得一无是处。也就是说，它带来另一种懊悔——充满内心焦虑的懊悔，以此来摧毁人。例如，魔鬼可能会对人说：“你是个大罪人，根本得不到救赎。”魔鬼假装关心人的灵魂，实则将人推入心灵的焦虑与绝望之中！既然如此，为什么要任由魔鬼为所欲为呢？当魔鬼对你说：“你是罪人”时，就回答他：“这与你有什么关系？我要是觉得自己是罪人，自然会自己承认，而不是在你想要的时候才承认。”

——长老，灵魂为何常被沮丧所侵扰？

——沮丧和心灵的沉重通常源于良心的谴责，而这种谴责往往是因为人过于敏感所致。这种情况下，人必须去告解，才能从神父那里获得帮助。毕竟，如果一个人过于敏感，那么他所犯的过错可能微不足道，但魔鬼却会在这样的人眼中放大这个过错。它会像用显微镜一样放大这个过错，以此将人推入绝望的深渊，使其丧失行动能力。

例如，魔鬼可能会向这样过度敏感的人灌输一种想法，即他似乎深深地伤害了身边的人，给他们带来了困难等等。通过这种方式，魔鬼将人推入一种超出其承受能力的沮丧之中。然而，如果魔鬼真的关心我们灵魂的福祉，那他为何不去诱惑[唤醒]那个麻木不仁之人的良知呢？但事实恰恰相反：为了不让那个麻木不仁的人恢复知觉，魔鬼反而会使他认为，自己所犯的大罪其实微不足道。

人应当认清自己真实的模样，而不是敌人——魔鬼——在他眼中所描绘的模样。毕竟，魔鬼只关心一件事：如何加害于我们。人绝不能绝望——只要他怀有悔意，，因为他的罪过比魔鬼的还要轻，而且他还有减轻罪责的从轻情节——毕竟他是从泥土中被造的，只是因疏忽大意而滑倒，沾染了污秽。

为了使属灵的争战走上正轨，我们必须将[我们属灵之车]的车轮朝向与魔鬼所转方向相反的一面。魔鬼是否在向我们灌输，说我们似乎还算有点本事？我们需要在自己心中培养自责之心。它暗示我们一无是处吗？我们就说：“上帝会怜悯我。”如果一个人以这种方式行事——谦卑、信靠上帝并仰望祂，那么悔改与谦卑就会进入他的生命，他便能攀登属灵的高峰。

——长老，那么，自我责备在属灵争战中没有帮助吗？

——是有帮助的，但需要明辨。例如，人可以对自己说：“哎呀，你这个蠢货……”然而，自责必须带着谦卑，以便嘲笑魔鬼，同时也需怀着勇气，而非沉溺于自怜自艾。我们需要的是自责，而不是绝望。

如果一个人相信自己没有做过任何善事；如果——从积极的意义上说——他对自己、对自己的“我”感到绝望；如果他相信自己所做的一切只是在零上不断加零，同时仍怀着对上帝的希望继续进行灵性斗争——这正是他已达到灵性成熟的标志。在这种情况下，仁慈的上帝看到他善意意志中的那些零时，会怜悯他，并在这些零的前面加上一个一。这样，他的零就升值了，他便会在精神上变得富足。在谦卑地对自己感到失望的状态中，蕴藏着一种美好的精神状态。

用放大镜审视属灵修为

——长老，人该如何才能时刻视自己为罪人？

——如果一个人以专注的态度审视自己，就能视自己为罪人。一个人越是专注地审视自己，就越会发现自己罪孽深重。

——那么，那些被诸多烦恼所困扰的人，又该如何进行这样的修行呢？

——如果这样的人在一天中能抽出哪怕一点时间来诵念耶稣祷文，并且安排特定时间来清点自己的[灵性]得失，那就很好了。请看：杂货店的店主每天都会清点自己的钱。毕竟，如果不关注自己的盈亏，他就会破产，并陷入债务深渊。

——长老，有些人不知道在告解时该说些什么？为什么？

——这表明他们没有在对自己进行细微的修持。如果我们不进行这种细微的修持，甚至连自己明显的过失都察觉不到。我们需要净化灵魂之眼。盲人什么都看不见。独眼人虽然还能看到些什么，但看得最清楚的，还是那双眼睛都完好无损的人。如果这样的人手边还有望远镜和显微镜，那么无论是远在天边的事物，还是近在咫尺的事物，他都能看得非常清晰。例如，我可以在三天内完成一幅小巧的雕刻圣像，但如果将其搁置几天后再拿起来，我就会发现其中有许多瑕疵。我可能花一周、一个月，甚至两年时间来打磨一幅圣像。如果愿意，我甚至可以花五年时间来完善它。不过，在这种情况下，我必须借助放大镜来工作。我想说的是，灵性修持同样没有终点。一个人在灵性上越是精进，他灵魂之眼就越纯净，于是他会逐渐看到自己的罪孽越来越大。这样，人便谦卑下来，上帝的恩典便降临于他。那些曾说“我是个可悲的罪人”，他们之所以这样说，是因为他们深信不疑——因为他们灵魂的眼睛已化作了[灵性的]显微镜。他们越是精进，就越能获得更强大的灵性显微镜，从而将自己视为大罪人。比如，现在我用肉眼看着自己的手，它在我看来很漂亮。然而，如果我通过放大镜观察它，那么这些现在几乎看不见的细毛，就会呈现出一片整片整片的柏树林！“兄弟啊，”我会惊讶地问，“这难道意味着，我竟然是个穴居人吗？”通过对自己进行这样的属灵操练，你会厌恶自己那旧人。

我们那“旧人”，就是栖身于我们体内的那个恶毒的“房客”。为了让他离开，我们必须摧毁他的住所，并开始建造新楼——塑造一个新人。

第五章。 论悔改所蕴含的巨大力量

“他来到自己里面……”⁸⁰

上帝离我们非常近，但同时又高不可攀。为了让上帝降临并与人同在，人必须谦卑并悔改。那时，仁慈的上帝看到此人的谦卑，便将他提升至天国，并赐予他伟大的爱。“天上因一个悔改的罪人，就满有喜乐，”⁸¹——《福音书》如是说。

上帝赐予人智慧，是为了让人思考自己的罪孽有多大，从而悔改并求得宽恕。不悔改的人心已变得极其刚硬且愚昧，因为他不愿悔改，也不愿从自己所处的这种微小的地狱之苦中解脱出来——而这种痛苦正将他引向更糟糕的永恒折磨。如此一来，他便剥夺了自己本可享有的尘世乐园之乐——这些喜乐本会转化为更为宏大的永恒之乐，并在乐园中与上帝同在。

⁸⁰ 路加福音 15:17。

⁸¹ 路加福音 15:7。

远离上帝的人，便失去了自我。你看，福音书中写道，那个浪子“*回过神来，说：我要回到我父亲那里去。*”也就是说，浪子在回过神来、悔改之后，决定回到父亲身边。沉溺于罪恶之中时，他迷失了自我，生活得毫无理智和意义，因为罪恶本身就违背了常识。

——长老，阿瓦·阿洛尼说：“如果一个人愿意，他从早到晚都能达到神圣的境界。”⁸² 他的意思是什么？

——灵性生活并不需要漫长的岁月。只要悔改，人就能在一瞬间从地狱的折磨中进入天堂。⁸³ 人是善变的。他既可能成为天使，也可能成为魔鬼。啊，悔改究竟拥有多么强大的力量！它将神的恩典吸纳于自身。如果一个人心中萌生一个谦卑的念头，他便得救了。如果他心中萌生骄傲的念头，且不悔改，而死亡恰在此时降临，那么一切都完了——他便灭亡了。当然，谦卑的念头必须伴随着内心的叹息和内心的痛悔。因为意念终究只是意念，但人还有心。“*全心、全意、全灵，*”⁸⁴——圣咏作者如是说。但我认为，阿瓦·阿洛尼所指的是一种更为坚定的境界。

要达到良好的境界，需要一定的时间。我跌倒了，便忏悔——就在那一瞬间便获得了宽恕。如果我具备苦修精神，就能慢慢巩固自己的境界；然而，在达到这种境界之前，我仍会左右摇摆。

——长老，年长者能否在灵性上自助？

——当人年老时，会获得一个特别的忏悔机会，因为他的幻象已经消散。当人年轻时，体魄强健且未遭遇困难，便看不清自身的软弱，误以为自己处于良好的灵性状态。而到了晚年，他所面临的种种困难，以及随之而来的哀叹，却帮助他认识到自己并不健全，在灵性上有所欠缺；一旦意识到这一点，便会悔改。如果这样的人能从他余下的这短短几年生命中获得灵性上的益处，并善用那些逝去的岁月所留给他的经验，那么基督就不会离弃他，祂必会怜悯此人。

悔改的眼泪

悔改就是眼泪的洗礼。通过悔改，人经历了一次新的洗礼，得以重生。使徒彼得通过他的否认，在某种程度上背叛了基督。然而，他“*痛哭流涕*”⁸⁵，因此在他跌倒时获得了宽恕。也就是说，真诚的悔改洗净了使徒彼得，再次使他得以洁净。请看：上帝起初创造了大地、创造了海洋以及万物，随后才取大地创造了人。人起初是按肉体出生的，随后，在圣洗礼中，他借着水——上帝的创造，以及圣灵——上帝的恩典，在灵里重生。“*借着水和圣灵*”⁸⁶，人得以重生，成为新造的人。

——长老，也就是说，正如上帝在创造人类时取了泥土并造人一样，如今在圣洗圣事中，祂也是通过水来重造人类吗？

——是的，水具有洁净的寓意，因此神父在圣洗圣事中将人浸入水中。人由此洗净原罪，从罪恶中得洁净，蒙受上帝的恩典，披戴基督，成为一个崭新、重生的生命。这就是圣洗圣事的果效。当尼哥底母来到基督面前，询问人如何才能重生时，基督明确地回答他：“*我实实在在地告诉你：人若不是从水和圣灵生的，就不能进神的国。*”⁸⁷ 在圣洗圣事中，人在堕落之后成为上帝新的、完美的造物。因此，如果人不玷污自己的圣洗，他便会拥有丰

⁸² 参见《关于圣徒和蒙福之父们苦修事迹的值得纪念的传说》。圣三一谢尔盖耶夫修道院，1993年。第42页。

⁸³ 在此情况下，长老所指的并非人的死后归宿，而是罪人从堕落中振作起来，并改变其尘世生活的状态。——译者注

⁸⁴ 参见《致至圣童贞女玛利亚的正规祈祷经》，第七首。

⁸⁵ 《马太福音》26:75和《路加福音》22:62。

⁸⁶ 《约翰福音》3:5。

⁸⁷ 《约翰福音》3:5。

沛的神恩。但即使他在接受圣洗圣事后玷污了自己，他仍有悔改的洗礼。如果人意识到自己的罪，如果因罪而感到痛悔，那么他便在某种程度上被悔改的泪水洗净，⁸⁸ 上帝的恩典便会再次降临于他。

——长老，我已经很多年无法为自己的罪过流泪了，连一滴眼泪都流不出来。这是否意味着我没有真正的忏悔？

——难道你为自己所犯的罪不感到痛苦吗？

——痛，但这种痛恐怕不够深刻。

——不要仅凭眼泪就下结论。当然，眼泪是忏悔的显著标志，但并非唯一标志。有些人一边哭，一边眼睛还湿着就又开始笑了。心痛与内心的叹息——这些内在的眼泪，比外在的眼泪更为珍贵。有位不幸的人曾对我说：“神父，我真是个铁石心肠的人啊！我连一滴眼泪都流不出来！我的心已经变得像石头一样。唉，我的心是多么冷酷啊！”这位可怜人虽然非常敏感，却因为没有流泪而觉得自己极其冷酷无情。然而，他深深地叹息着，呻吟着，看得出来，那些呻吟和叹息仿佛是从他内心深处发出的！而另一些人则可能一边哭泣，一边立刻又笑起来。这样的人就像变幻莫测的春日天气。例如，看到一个不幸的人，这样的人可能会心生怜悯，稍微哭一会儿，然后立刻对自己说：“看啊，我对别人的痛苦多么感同身受！”或者，在祷告中流下几滴眼泪后，他会说：“既然我的祷告是含泪献上的，那么上帝定会听见！”就这样，他安抚了自己的心念。

但也有无法抚慰的眼泪。这些眼泪源于“坦加拉什卡”（tangalashka）。这样的眼泪中没有悔改，只有受挫的自私。这种情况下，人自私地为自己的失足而哭泣。他反复揪心自己的伤口，并非因为让上帝伤心，而是因为自己因疏忽而在他人眼中失了面子。因此，他承受着双重的痛苦。我记得内战中一个叛乱团伙的首领。愿上帝赐予此人悔改之心！有一次，一个家有九个孩子的可怜父亲落入了他的手中。由于此人不认同共产主义意识形态，这名匪帮头目便将他按倒在地，开始无情地殴打。而这个可怜人曾经还是他的仆人。“听着，”那可怜人喊道，“你难道就不心疼我吗！我可是有九个孩子啊！你难道不记得，你还是个孩子的时候，我曾把你扛在肩上吗？我到底对你做了什么坏事？”看到头目用脚残忍地踢打这个可怜人，他团伙中的一名同伙冲他喊道：“听着，他到底对你做了什么坏事？难道你不心疼他吗？他可是个家户之主啊。”就在这时，发生了惊人的转变：那个恶棍开始痛哭流涕，因为同伴的这番话刺中了他的自私！

这样的眼泪是自私的，它们就像犹大的悔恨。犹大出卖了基督后，去找法利赛人，对他们说：“*我犯了罪*。”但法利赛人回答犹大：“那你跟我们说你犯了罪，又有什么用呢？”这番话刺痛了犹大，他勃然大怒，把银币甩给法利赛人，转身离去，最终因自私而上吊自杀。⁸⁹ 但如果犹大当时能真心悔改，去见基督并对他说：“请原谅我”，他本可以得救的。

无尽的悔改之旅

——长老，什么是“带来喜乐的哭泣”？

——“带来喜乐的哭泣”是指因我们为自己所犯的罪而悲伤所产生的喜乐。这种哭泣中既包含痛苦也包含喜乐，因此也被称为“喜乐的悲伤”。出于对基督的爱，人因使基督伤心而悲伤，但他同时也感到喜乐——因为感受到了神圣的安慰。真诚悔改的罪人会得到上帝的宽恕，在内心感受到神圣的安慰，并能获得灵性的喜乐。

——长老，修道者能否一生都活在悔改之中？

⁸⁸ 在此语境中，长老所说的“神的恩典降临”，是指神的恩典再次发挥作用，在悔改的罪人身上显明祂的大能。

⁸⁹ 参见《马太福音》27:3-5。

——是的，若能正确地精进修行，人便不会看到自己的进步，而只会看到一次次的跌倒，并始终生活在持续的忏悔之中。他并不知道，起初自己只是在对抗一个魔鬼，而现在，或许正在对抗整个魔鬼大军。毕竟，人越是竭力从自己身上根除情欲、培养美德，就有越多敌人聚集在情欲的根部周围[拉扯这些根部，阻碍修行者将其根除]。那时，尽管人看不见自己的进步，却实际上取得了巨大的进步。就这样，人可以一直处于这种状态，直到他死去。他可能看不到自己的进步，以为既然自己会跌倒，那就意味着他在[灵性上]原地踏步。然而实际上，这样的人正在进步，因为他不断地加剧斗争，与越来越多的“坦加拉什”作战。

对于精进修行的人来说，悔改是一项永无止境的功课。当有人去世时，人们会为他哀悼，将他埋入地下，然后便将其遗忘……但对于我们的罪孽，我们将不断痛哭——直到我们死去。不过，我们将带着理智和对基督的盼望来行这事，祂曾为使我们在灵性上复活而经历了受难。

生命改变

为了不再陷入罪中，人必须努力避开一切诱发他犯罪的事物。例如，如果一个酒鬼想要得到帮助并戒酒，他就连酒馆附近都不该靠近。只需一点点勤勉和善意，仁慈的上帝就会帮助我们克服困难。例如，某人怀有某种情欲。他承认这种情欲，努力将其斩断，并为此忏悔、谦卑。他有斩断这种情欲的意愿，这种意愿传达给了上帝，于是上帝便帮助了他。但如果一个人不为改变自己而付出努力，反而继续犯罪，上帝又如何能赐予他恩典呢？上帝的恩典不会降临在处于错误状态的人身上，因为对这样的人来说，上帝的恩典是无济于事的。毕竟，如果恩典在这种情况下也能起作用，那么上帝甚至会将它赐予魔鬼。

一个虽曾陷入某种罪中，却未沉溺其中——即不沉湎于罪恶的念头，而是为自己的堕落悔改，并努力避免重蹈覆辙的人，能够领受上帝的恩典并获得帮助。然而，如果一个人毫无悔意，甚至将罪视为一种时尚，那么他的状态便是魔鬼般的。

——长老，那位与基督同钉十字架的强盗之一，他是如何得救的？

——这个强盗翻过篱笆，闯进了伊甸园！“强盗的忏悔，偷走了乐园。”⁹⁰ 也就是说，凭借其伟大的忏悔，这位明智的强盗甚至成功“偷走了”乐园。

——长老，如果一个改过自新的人不再按照旧时的罪恶习惯生活，但偶尔仍会陷入某种旧罪之中，这是否意味着他没有悔改？

——呃，如果他在竭尽全力改正的同时仍会跌倒，那么他是有一些减轻罪责的减轻情节的。起初改变生活并不容易。然而，当一个人真正理解自己所犯的罪孽有多么沉重时，他就会不再重蹈覆辙。

在过去，忏悔是发自内心的。如果一个人忏悔了，他就不会再故态复萌。我记得一位忏悔的妇女。她的真诚忏悔对我帮助何其大！她举止极为谦逊，从不言语。身着黑色——类似修女服——的衣裳，这位妇女会来到一座小礼拜堂，在那里整理环境，点燃油灯……哪怕只是看着她，你也会获得巨大的益处。而如今我看到，有些人刚摆脱以往罪恶的生活，便开始教导他人，尽管他们内心深处那个旧我依然存在。当然，如果有人悔改，不再像从前那样生活在淫乱和放荡之中，而是开始过属灵的生活，这对他人来说将是一大帮助。然而，如果他刚从一种状态转变到另一种状态，就立刻开始装模作样地自诩为属灵之人并进行布道，那便是迷惑。

——长老，也许这样的人之所以这么做，是因为他们认为这样能帮助他人？

⁹⁰ 参见《八日祷文》第一调。复活节晨祷中的“伊帕科伊”祷文。

——是的，他们这样做是为了帮助他人。然而，在他们的行为背后——尤其是如果他们是有名气的人——隐藏着一种骄傲的念头：“现在大家会忘记卡拉伊斯卡基斯⁹¹ 和科洛科特罗尼斯⁹²，转而谈论我！”由此可见，他们的动机是多么的邪恶。如果他们真的为自己的罪孽感到痛悔，那么在一段时间内，他们最好铭记这些罪孽，并避免自满。他们需要格外谨慎。当他们脑海中浮现出过去生活的各种画面或念头时，必须将它们视为亵渎之念予以驱除。这种驱除将证明他们已不再接受这些念头，表明他们的[精神]机体对此作出了[否定]反应。也就是说，为了真正改变，人必须厌恶自己的过去，并怀有极大的谦卑。如果他只从过去的生活中保留了极少部分——那些他认为危害不大的东西——那么随后，其他一切都会被这种“无害”的东西所玷污。从一个人心中哪怕产生一丝微小的念头——对自己的“旧人”有一丝自负的那一刻起，上帝就会停止向他施予帮助，而此人所做的一切都将不再纯洁。

——长老，人改变了生活之后，是否应该努力纠正别人以前对他的看法？

——不必自私地试图纠正他人的想法。如果一个人努力自我修正，那么人们心中的想法自然会消失。而如果他过去罪恶的生活在社会或周围人群中留下了伤痕，那么当这个人以正确、符合基督徒的方式行事时，这道伤痕也会自行消退。一个已悔改的人无需向他人多言。上帝自己会通过他悔改的话语与人们对话。

“.....我的罪在我面前如刺”⁹³

——长老，为了在告解前不忘记自己的过犯，记录下来是否有用？

——如果我确实因自己所犯的罪而感到痛苦，那么我就无法忘记它。我的良心在谴责我。我的灵魂在痛苦，我时刻铭记着所犯的罪。从犯下罪过到忏悔的这段时间里，罪过一直在我的内心“起作用”，它刺痛我的心并谴责我。也就是说，我正在受苦，但正因这份苦楚，我才从上帝那里得到相应的报偿。然而，如果我犯了某种罪却完全不去想它，那就意味着我的罪根本没有刺痛我。我会将其遗忘，并依然未得纠正。因此，有些人当被指正某项过失时，反而会嘲笑——仿佛这一切都是小事一桩。其中蕴含着无耻与冷漠。以这种态度对待自己的罪，完全是撒旦式的。你还记得先知大卫说过什么吗？“我要承认我的过犯，并为我的罪孽忧愁。”⁹⁴ 还有：“我的罪孽常在我面前。”尽管上帝赦免了悔改的大卫，但他因自爱之心而感到内心的痛苦，因此不断接受上帝的安慰。

而有些人则不断进行[灵性上的]“自我诊断”，并因此深陷其中。他们无休止地、一丝不苟地记录自己的过犯——表面上是为了从事精微的灵性修持，将这些过犯“拆解”成各个组成部分，让自己焦头烂额，却始终未能改正。而倘若他们能逐一察觉自己的重大缺点，并下定决心加以改正，那么那些微小的缺点自然也会随之消失。

——长老，如果一个人不活在悔改之中，却赞美上帝，上帝会接受他的赞美吗？

——不，上帝怎么可能接受这样的赞美呢？首先必须有悔改。毕竟，如果一个人仍沉溺于罪中，那么他说“荣耀归于祢，因祢向我们显明了光明.....”又有何益处呢？这其中充满了厚颜无耻。对于这样的人来说，唯一合适的赞美是：“我感谢祢，我的上帝，因为祢没有降下闪电将我击毙”，因为这种赞美中蕴含着悔改。

⁹¹ 卡拉伊斯卡基斯·乔治（1782–1827）——希腊民族英雄，1821年希腊革命的杰出人物。——译者注

⁹² 科洛科特罗尼斯·费奥多罗斯（1770–1843）——希腊民族英雄，1821年希腊革命的杰出人物。——译者注

⁹³ 《诗篇》50:5。

⁹⁴ 《诗篇》37:19。

被迫的悔改

——长老，阿瓦·以撒写道：“任何非出于自愿的忏悔，既不包含喜乐，也不被视为配得赏报。”⁹⁵ 人如何能在没有自主意愿的情况下忏悔呢？

——这里指的是这样一个人：他因为在他人的眼中失了面子而被迫忏悔，但此时却没有谦卑之心。我是这样理解圣以撒的话的。

——也就是说，存在不出于我们自主意愿的忏悔吗？

——是的，也存在被迫的忏悔。例如，为了避免对我不利的后果，我会请求你原谅我对你造成的伤害，但内心却丝毫没有改变。一个狡猾之徒会假装忏悔，他行为狡诈，用虚伪的善意向人们鞠躬，向他们请求原谅，以此来误导他们。然而，即使罪人因害怕遭受地狱之苦而去找神父倾诉自己的罪过，这也不算真正的忏悔。也就是说，对于这样的人来说，问题不在于如何忏悔，而在于如何避免遭受地狱之苦！真正的忏悔——是认清自己的过错，为之感到痛悔，向上帝求饶，然后才去告解。这样，上帝的安慰才会降临到人身上。因此，我总是建议人们既要忏悔又要告解。我绝不会只建议人们去告解。

你看：当地震发生时，那些心怀善意的人会感到极度不安，从而忏悔并改变自己的生活。而其他的人——即大多数人——虽然会在瞬间清醒过来，但一旦危险过去，他们又会回到从前的生活中。因此，当有人告诉我他们所在的城市发生了一场强烈地震时，我问他：“也就是说，你们被震得挺厉害？不过，这场地震是否真正唤醒了你们？”——“唤醒了，唤醒了！”他回答道。“虽然把你摇醒了，”我指出，“但你迟早又会睡着。”

忏悔能给人带来神圣的安慰

——长老，什么是神圣的安慰？

——“什么是神圣的安慰？为了让你更好地理解，我举个例子。假设一个孩子弄坏了一件不贵的东西，比如弄坏了父亲的某件工具，然后他会感到懊恼并哭泣，因为他认为自己造成的损害非常严重。然而，他越是意识到自己造成了伤害而痛哭流涕、痛苦不堪，父亲就越是温柔地抚慰他：“没关系，我的孩子，别难过；这没什么大不了的——我们会买个新的工具。”然而，孩子看到父亲温柔的爱，反而因为被宠爱而哭得更伤心了。“我怎么可能不难过呢，”他含泪说道。“偏偏现在我们需要这个乐器，而我却把它弄坏了。”“我的孩子，”父亲再次安慰他，“没什么大不了的，这个乐器本来就很旧了。”然而孩子依然感到沮丧。他越是沮丧，父亲就越是紧紧地把他拥在怀里，亲吻并抚慰他。同样地，一个人因自己的罪性或对上帝的不感恩而越是痛苦悲伤，越是真诚地哭泣，痛悔自己的罪过使上帝——他的天父——伤心，上帝就越会以更大的神圣喜乐来报答他，并越能使他内心得到慰藉。虽然这样的人在悲伤中伴随着痛苦，但其中却蕴含着希望与安慰。

然而，想要获得神圣安慰的人，不应主动去寻求安慰。这样的人必须切身感受到自己的罪过，并为此悔改，届时神圣的安慰自会自然而然。有一次，圣山上发生了一起诱惑事件，一些修士因此声誉受损。其中一位偶然遇到我，便说道：“唉，我多么想见你一面，好让你安慰我。”他希望我安慰他，是因为他被狠狠训了一顿！必须承认，那严厉斥责他的人做得对！我听着这位修士的话，感到非常惊讶。明明有错，却还去寻求安慰！如果他不求安慰，而是谦卑地说：“我犯了罪，我的上帝”，那么神圣的安慰就会在他内心涌现。然而，尽管有罪，他却希望我对他说道：“没什么大不了的，别担心，毕竟你的过错并不算大。况且，有错的不仅仅是你，别人也有错。”请问，这算什么安慰？这不是安慰，而是嘲讽。来自上帝的安慰源于忏悔。

⁹⁵ 参见《我们圣父以撒·叙利亚人的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第11页。

——长老，当一个人在犯下罪过之后处于悔改之中，却同时感到心灵和身体的崩溃，这是否意味着他的悔改是不正确的？

— 在最初的那一天，心灵和身体的崩溃是情有可原的。然而，如果这个人拥有真正的悔改，那么他在经历内心的悲伤和痛苦的同时，也会感受到来自上帝的安慰。

— 是的，但他难道也不会忘记自己的罪吗？

— 是的，他并没有忘记自己的罪。这样的人既哀伤又得安慰，既哀伤又得安慰。他因所犯的罪而自责，上帝便温柔地抚慰他；他再次自责，上帝又再次抚慰他……这正是能给人带来神圣安慰的忏悔。

第四部分。 黑暗的邪恶势力

“黑暗中的邪恶势力是无力的。正是人们自己远离上帝，才使它们变得强大，因为当人们远离上帝时，便将对自已的支配权交给了魔鬼”

第一章。 关于巫术

既然我过去常常——为了帮助你们——向你们讲述过天堂、天使和圣徒，那么现在——依然是为了帮助你们——我将向你们简要谈谈地狱之苦和恶魔，以便你们知道我们正在与谁作战。 有一次，一位来自西藏的年轻巫师来到我的小屋。他向我讲述了许多他人生中的经历。三岁时——刚断奶不久——他就被父亲送给了一支由三十人组成的西藏巫师团体，以便他们将巫术的奥秘传授给他。 这位青年达到了巫术的第十一级——最高级别是第十二级。十六岁那年，他离开西藏前往瑞典，只为见父亲一面。在瑞典，他偶然结识了一位东正教神父，便想与他聊聊。 这位年轻的巫师完全不知道东正教神父是什么。在他们交谈的大厅里，这位少年为了展示自己的力量，开始表演各种巫术把戏。 他召唤了一位名叫米纳的高级恶魔，对他说：“我要水。”话音刚落，其中一只玻璃杯便自行升入空中，飞到水龙头下方，水龙头自动打开，杯子装满水后，又穿过紧闭的玻璃门飞回了他们所在的房间。 那青年接过水杯喝了水。随后，他未曾走出大厅，便向坐在他面前的神父展示整个宇宙、天空和星辰。他施展了第四级巫术，并打算将法力提升至第十一级。接着，他问神父对眼前所见有何评价。 “如果他亵渎撒旦，”那位年轻的巫师对我说，“我本可以杀了他。”然而神父却一言不发。于是青年问道：“那你为什么不给我显个神迹呢？”——“我的上帝是谦卑的上帝，”神父回答道。 随后，他掏出一枚十字架，递到年轻巫师手中，对他说：“再施展一个神迹吧。”年轻人召唤了米纳——一位高级恶魔，但米纳却像白杨树叶般瑟瑟发抖，不敢靠近他。 于是，那年轻人召唤了撒旦本人，但撒旦一看到他手里的十字架，也表现得一样——不敢靠近他。 撒旦只对他下达了一条命令：赶紧离开瑞典，重返西藏。于是，那青年开始斥责撒旦：“现在我明白了，你所谓的‘伟大力量’其实不过是‘巨大的无力’罢了。”随后，那位善良的神父向他传授了信仰的真理。 神父向他讲述了圣地、圣阿索斯山以及其他圣地。离开瑞典后，这位青年前往耶路撒冷朝圣，在那里见到了圣火。从耶路撒冷出发，他

前往美国，目的是好好教训一下他那些撒旦教的朋友，让他们清醒过来。上帝让这位年轻人成为了最出色的传道者！从美国，他来到了圣阿索斯山。

这个可怜人在幼年时曾遭受不公对待，因此仁慈的上帝亲自帮助了他，在无需他付出任何努力的情况下介入了他的生活。不过，请为他祈祷，因为巫师们正率领着所有魔鬼大军对他发动战争。既然他们对我发动了如此猛烈的攻击——当他来找我寻求帮助时——那么他们对他本人的攻击该是多么激烈！当神父们为他诵读驱魔祷文时，这个不幸者的手腕静脉会爆裂，鲜血四溅。恶魔们正残酷地折磨着这个可怜的年轻人，然而以前，当他还与它们交好时，它们并未对他造成任何伤害，反而帮助他并满足他的一切愿望。请为他祈祷。不过，他本人现在也必须格外谨慎，因为《福音书》中写道，污秽之灵离开人后，“便去带了另外七个比自己更恶的鬼回来，一同进去住在那里；那人末后的景况比先前更糟。”⁹⁶

巫师们还会使用各种来自魔鬼的“圣物”

——长老，什么是“巫师”？⁹⁷

——就是巫师。他们在占卜时使用大卫的诗篇、圣徒的名字等，但将这些与召唤恶魔混为一谈。也就是说，正如我们诵读《诗篇》时祈求上帝的帮助并领受神圣的恩典一样，他们以类似的方式利用诗篇和圣物，却做出了截然相反的事情：亵渎上帝，背离神圣的恩典，随后恶魔便会按照他们的要求行事。有人跟我讲过一个小伙子的故事，他去找一个巫师，希望对方能帮他实现某个目标。巫师在他身上诵读了《诗篇》中的一些内容，那小伙子便如愿以偿。然而没过多久，这个可怜人就开始日渐消沉，像蜡烛一样逐渐消融。那么，巫师究竟做了什么呢？

他将一些坚果和种子握在掌心，开始对着那小伙子诵读《诗篇》第50篇。一边念着“献给上帝的祭品”⁹⁸，一边紧握拳头，将掌中的坚果和种子抛出，以此向恶魔献祭，以求它们满足他的请求。就这样，这个巫师利用《诗篇》亵渎了上帝。

——长老，有些行巫术的人会使用十字架、圣像……

——是的，我知道。由此便可看出，他们的一切行为背后都隐藏着何等的欺骗！他们利用圣物，将不幸的人们耍得团团转。人们看到巫师点燃蜡烛、在圣像前“祈祷”、进行类似的仪式，便对这些骗子深信不疑。有个人告诉我，在他居住的城市里，一位土耳其女子把圣母玛利亚的圣像放在一块石头上，现在把这块石头称为“能帮助人们的石头”！她并没有说帮助人们的是圣母玛利亚，而是说帮助他们的是那块石头。看到至圣童贞玛利亚圣像的基督徒们因此感到困惑。其中那些身体不适的人，怀着能从这块石头获得帮助的念头奔向它，随后魔鬼便对他们为所欲为。毕竟，从那位土耳其女子声称“帮助人们的不是圣母，而是那块石头”的那一刻起，魔鬼便立即趁虚而入，因为这些话是对至圣童贞女的蔑视。上帝的恩典便从人们身上离去，附魔便开始了。于是，基督徒们便拼命奔向那块石头，指望它能治愈他们——那块石头连同那条“坦加拉什卡”！但最终他们却身受重伤，因为从魔鬼那里怎么可能得到帮助呢？如果这些人脑子里哪怕有一点点理智，他们就会思考：这位土耳其女子是穆斯林，她与至圣圣母的圣像能有什么联系呢？即使这位土耳其女子声称是至圣童贞女玛利亚在帮助人们，也值得深思：身为穆斯林，她与至圣童贞女玛利亚究竟有何关联？更不用说她还断言，是那块石头在治愈人们了！听闻此事后，我请一位熟人将情况告知事发地教区管理处的负责人，并采取相应措施，以保护人们免受此害。

——长老，人们向我们索要圣像挂件……

⁹⁶ 《马太福音》12:45。

⁹⁷ 参见《规则书》。圣三一谢尔盖大修道院，1992年。第101页。第六次大公会议第61条规则。

⁹⁸ 《诗篇》50:19。

——当有人向你索要圣像袋时，最好给他们十字架。不要缝制圣像袋，因为现在连巫师都在使用圣像袋。他们会在圣像袋外面粘上圣像或十字架，但里面却塞满了各种巫术物品。人们看到外面的圣像或十字架，就会被迷惑。就在几天前，有人给我带来了一枚从名叫易卜拉欣的土耳其人那里拿来的香袋。这枚香袋外面绣着一个十字架。有人跟我讲过一个完全不敬畏上帝的巫师，他把各种圣像卷成小管状，里面塞进羊毛、一些小木片、大头针、各种串珠以及类似的物品。⁹⁹ 当教会揭露这位巫师时，他声称自己是通灵者。由于我国赋予通灵者自由，他便继续随心所欲地行事。我对一位因这位巫师而受伤害的人说：“你去忏悔吧，因为你正受到恶魔的影响。”他去告了解，然后回到我这里说：“我觉得现在和告解前没什么两样。”——“听着，也许你身上带着那个被迷惑的人给你的某样东西？”——我问他。“是的，”他回答道，“我身上带着一个小盒子，外观像《福音书》，是他给我的。”我从他那里拿过这个小盒子，打开一看，里面装着各种卷曲的小圣像。我将它们展开，发现里面竟是念珠、羊毛絮、木屑以及类似的东西！在我从这位可怜人手中拿走那个小盒子后，他便摆脱了恶魔的控制。你看，这魔鬼多狡猾！

那些可怜的人身上带着这样的护身符、护身物，据说是为了寻求帮助，结果却让自己饱受折磨。那些与巫师纠缠不清、从他们那里以“祝福”名义收到此类巫术物品的人，必须将这些物品烧毁，并将灰烬埋入地下或抛入大海。随后，这些人必须去忏悔。只有这样，才能摆脱恶魔的影响。有一次，一位青年来到我的小屋，他当时处于极其痛苦的状态，而且在许多方面都如此。他身心受苦已逾四年。他过着罪恶的生活，而最近则把自己关在家里，不愿见任何人。他的两位朋友经常来圣山，费了很大劲才说服他跟他们一起去。他们这么做是为了把他带到我这里来。从乌拉诺波利斯到达芙妮¹⁰⁰，他们乘船航行。当船只停靠在圣山各修道院时，这位青年因精疲力竭而瘫倒在船甲板上。他的朋友们以及同船的修士们，一边诵念耶稣祷文，一边努力让他恢复神志。他们费了九牛二虎之力，才把他带到我的修道室里。这个可怜的年轻人向我敞开心扉，讲述了自己的生活。我意识到他正遭受某种魔鬼侵扰的折磨，便建议他去找一位阿索斯山的灵修导师，按照对方的指示去做，从而获得治愈。他确实去了，并进行了忏悔。当他们从阿索斯山返回、登上船时，这位青年告诉朋友们，神父嘱咐他要把一位熟人送给他的护身符扔进海里——那件他一直随身携带的护身符。“但我无法把它扔掉！”这位可怜的年轻人说道。无论朋友们如何劝说他站起来，把护身符扔进海里，他仿佛化作了石头，无法从座位上起身。于是，大家费了九牛二虎之力才把他抬到甲板上。在朋友们的帮助下，这位青年解下了那枚恶魔般的护身符。他甚至没有力气把它扔进海里。他只是松开了手，那枚恶魔般的护身符便自己掉进了海里。瞬间，他感到双手重获自由，那副饱受折磨的身体也立刻变得强健起来。充满活力的年轻人高兴得在轮船上蹦跳起来，随后便冲过去，用双手在铁制的船舷扶手和船体外板上一试力气。

那些从事巫术的人，编造了许多谎言

——长老，巫师们是否会获得关于人、正在发生的事情及其他方面的启示？

——有时他们会从魔鬼那里得知某些事情，但他们自己也会编造很多。你们中在修道院内服侍的人，¹⁰¹ 必须保持警惕。你们绝不能让那里发生的事情失控。你们要留意来修道院的人都是什么样的人，因为可能会有人来此行巫术。这听起来令你们感到惊讶吗？有一

⁹⁹ 第六次大公会议第61条教规规定，对“制作护身符者”处以六年斋戒，若其不悔改，则将其逐出教会。该教规所指的正是那些制作护身符或护身物的巫师，他们会在其中放入各种巫术物品（例如头发、毛发、爪子、蛇骨或蝙蝠骨等）。这些物品在巫师施展巫术后，事先已被恶魔附体。

¹⁰⁰ 达芙妮——圣山的主要码头。——译者注

¹⁰¹ 阿洪达里克——希腊修道院中接待客人的场所。——译者注

次，有两名行巫术的人来参加这里的一次彻夜守夜礼。他们纠缠信众，迷惑他们的思想。他们还谎称自己与奥古斯丁大主教有联系，以此欺骗所有人。¹⁰² 他们对一位妇女说：“有人对你施了诅咒。‘让我们去你家，用我们手头的十字架帮你解除诅咒吧。’”而人们看到这些巫师参加守夜礼，谈论灵性话题，便心想：“既然他们参加守夜礼，那说明他们是虔诚的信徒”——于是便向这些骗子敞开了心扉。他们竟用谎言如此迷惑人心！有位骗子为了欺骗一位姑娘，对她说：“帕伊西神父曾有预见，说我们会结婚。所以，拿这个小东西戴在脖子上吧。但千万别看里面有什么！”于是他给了她一个巫术护身符。幸运的是，那位姑娘并没有戴上它。“啊，原来如此，帕伊西神父竟然在搞这种‘把戏’！”她气得直跳脚。她没多想，就坐到桌前给我写了一封信——字里行间尽是激烈的话语。整整四页工整的笔迹！她用最难听的话骂了我一顿！“骂吧，骂吧，”我一边读着信一边自言自语，“没什么大不了的。对我来说，你的骂声就像一剂良药——毕竟你没有被蒙蔽，也没有戴上那枚恶魔的护身符！”

——她认识您吗，长老？

——不，不认识。我也不认识他们：既不认识她，也不认识那个骗子。

恶魔的巫术行径

——长老，您对今天来找您、告诉您他们召唤了鬼魂的那些学生说了什么？

——他们还能说什么呢？我首先狠狠地训斥了他们一顿！毕竟，他们所做的一切都是对基督教信仰的背弃。就在人们召唤魔鬼并接纳它的那一刻，他们就背弃了上帝。因此，我建议他们首先要忏悔，真诚地告解，并在今后多加注意：去教堂，在神父的祝福下领圣体，以此保持贞洁。但这些学生——毕竟还是孩子——有减轻罪责的情节。他们做这些事时，仿佛只是在玩游戏。若是成年人，这种行为会给他们造成巨大的伤害：魔鬼将对他们获得相当大的控制力。不过，这些孩子也全都被魔鬼折腾得够呛。

——长老，他们具体在做什么？

——就是许多人都在做的那种事……他们把装有水的玻璃杯放在桌上，周围画一个写着字母的圆圈：阿尔法、维塔、伽玛等等。然后把手指浸入水中，召唤灵体，也就是魔鬼。玻璃杯开始在桌上移动，停在字母前，就这样组成单词。今天来的孩子们召唤了灵体，当它出现时，他们问道：“有上帝吗？”——“没有上帝！”——魔鬼回答道。“那你谁？”——孩子们问道。“撒旦！”——他回答道。“那撒旦存在吗？”——孩子们问道。“有！”——他回答道。这简直是荒谬至极，完全说不通！说没有上帝，却有魔鬼！而当他们再次问他是否有上帝时，他却回答：“有，有。”时而肯定，时而否定。因此连孩子们自己都不知道该作何感想。这是上帝为了帮助他们而安排的。后来，他们中的一位姑娘突然把那个玻璃杯打碎了。她按照上帝的旨意打碎了它，好让其余的孩子们也能清醒过来。

如今，许多人为了伤害他人，会求助于巫师，而巫师们则使用蜡人偶。蜡人偶无非就是玩具，是巫师们的消遣。

——长老，他们对那个娃娃做什么？

——他们用蜡制作一个酷似人的玩偶。当有人找他们，请求例如让敌人失明时，他们就会将针刺入玩偶的眼睛，同时念出想要使其失明之人的名字。他们还会进行其他邪恶的仪式。如果被这样施咒的人过着罪恶的生活且不做忏悔，那么恶魔的影响就会侵袭他的双眼。由于剧痛，他的眼睛仿佛要从眼眶里蹦出来似的！他去医院检查，但医生却查不出任何异常。

¹⁰² 奥古斯丁（坎迪奥蒂斯）（生于1907年）——1967年至1999年间担任弗洛里纳都主教。——译者注

而通灵者、超感者、通灵师以及类似的人又给人们带来了多少祸害！他们不仅从人们身上榨取金钱，还破坏家庭。例如，有人去找一位通灵者，向他倾诉自己的烦恼。“你看，”通灵者回答道，“你的一位亲戚，肤色略深，个头略高于平均水平，对你下了诅咒。”那人便开始寻找亲戚中是否有人具备这些特征。他的亲戚中，不可能没有一个人哪怕有一点点像那个通灵者描述的女人。“啊——”那人找到自己苦难的“罪魁祸首”后说道。“原来是她对我下了诅咒！”他心中顿时对这个女人充满了憎恨。而那个可怜的女人却完全不知道他憎恨她的原因。有时，她甚至曾对他施过恩惠，但他却对她恨得牙痒痒，甚至不愿见到她！随后，他再次去找巫师，巫师说：“好吧，现在得帮你解除这个诅咒。为此，你得付我一些钱。”——“好吧，”那个陷入困惑的人说，“既然他找到了给我下诅咒的人，我必须报答他！”于是他掏出了钱。

你看，魔鬼在搞什么鬼？它在制造诱惑。而善良的人——即使他确实确切地知道某人对他做了坏事——也绝不会对受害者说：“某某人对你做了坏事。”不，他会尽力帮助那个不幸的人。“听着，——他会对那人说，——别胡思乱想。去忏悔吧，别害怕。”这样一来，他既帮助了受害者，也帮助了加害者。因为那个伤害了邻人的家伙，看到对方对自己如此仁慈，便会——从积极的意义上说——进行反思并悔改。

魔鬼永远无法行善

——长老，巫师能治好病人吗？

——让巫师治好病人？对于被恶魔折磨的人，巫师可以“治好”他——方法就是把这个恶魔送给另一个人。毕竟，巫师和魔鬼是朋友、伙伴。巫师对魔鬼说：“从这个人身上出来，进入那个人体内。”也就是说，当巫师将恶魔从受其控制的人身上驱逐出来时，通常会将其送入那个曾将自己交由魔鬼支配的亲属或熟人体内。随后，原本被恶魔附身的人便会说：“我曾饱受折磨，但某某治疗师治好了我。”这样，巫师就获得了宣传。但最终，从那人身上出来的恶魔会在他的亲戚和熟人之间游荡。假设某人受到恶魔侵扰后变得驼背。巫师可以驱逐此人身上的恶魔，并将它送入另一个人体内。这样，驼背的人就会挺直腰板。然而，如果他是因意外事故而驼背的，巫师就无法治愈他。

有一次，有人告诉我，有一位妇女利用各种神圣的[符号和物品]来“治愈”病人。听说她在做什么后，我被这种虚构的把戏——魔鬼的诡计——震惊了。在施法过程中，这位女巫会手持十字架，唱各种教堂圣歌。例如，她唱《圣母颂》，唱到“你腹中的圣子是蒙福的”这句时，便朝十字架旁边吐口水，也就是以此方式亵渎基督，因此“坦加拉什卡”才会帮助她。通过这种方式，她“治愈”了某些因恶魔侵扰而患病的人——例如，治愈了他们因精神抑郁[抑郁症]所致的不适。医生无法治愈这些人，而她却能“治愈”他们，因为她将压迫他们灵魂的恶魔从他们体内驱逐出去。随后，她又将这个恶魔送往另一个人身上。而许多病人竟将这位女巫视为圣人！他们向她求助，而她却在悄悄地伤害他们的灵魂，毁灭他们。

必须提高警惕。要远离巫师和巫术，就像人远离火焰或毒蛇一样。不要混淆不同的事物。魔鬼绝不可能做任何善事。他只能“治愈”那些由他自己引起的疾病。

我听说过这样一个案例。一位青年与巫师勾结，自己也开始从事巫术。后来他身心受损，患病了，最终被送进了医院。他在医院住了好几个月，他的父亲为此花费了大量金钱，因为当时还没有医疗保险之类的东西。医生们竭力寻找病因，却一无所获。那青年病得极其严重。那么，魔鬼当时做了什么呢？他化身为“诚实的先驱者”——他们当地的守护圣人——出现在这名青年面前。“诚实的先驱者”对病人说：“如果你父亲建一座教堂，我就治好你。”年轻人将这次异象告诉了父亲，那位悲痛的父亲说道：“这可是我的孩子啊。只要他能康复，我愿意付出我拥有的一切。”于是，病人的父亲发誓要为圣施洗约翰建造一座教

堂。魔鬼便从病人身上离开了，年轻人也痊愈了。魔鬼制造了……“奇迹”！少年痊愈后，他的父亲说道：“我曾发誓要建一座教堂，现在是兑现誓言的时候了。”这家人手头并不宽裕，为了建造教堂，他们变卖了所有的土地。少年的父亲因此破产，他的所有子女都流落街头。“去他的东正教！”——他们愤怒地说道，并皈依了耶和華见证会。你看，魔鬼在搞什么鬼？很可能，那片地区以前根本没有耶和華见证会信徒，而他竟想出了办法，连那里也播下了耶和華见证会的“杂草”！

在什么情况下巫术会生效

——长老，在什么情况下巫术才会生效？

——既然巫术起了作用，就意味着那人已将自己交给了魔鬼。也就是说，他给了魔鬼一个严重的借口，之后又没有通过忏悔和告解来纠正自己。如果一个人做了忏悔，那么诅咒——哪怕是用铁锹直接铲到他身上——也不会对他造成伤害。这是因为，当一个人做了忏悔且内心纯洁时，巫师就无法与魔鬼“勾结”来伤害此人。

有一次，一位中年男子来到我的小屋。他神情嚣张，举止粗鲁。我远远就看见他，便明白他正受恶魔的蛊惑。“我来是想请你帮帮我，”他对我说。“请为我祈祷，因为我长期以来一直饱受剧烈头痛的折磨，而医生们却查不出任何原因。”——“你体内有恶魔，”我回答道，“它之所以进入你的身体，是因为你让魔鬼掌控了自己。”——“不，我可没做过那种事，”他开始向我保证。“没做过那种事？”我说，“那你骗了那个姑娘的事，难道忘了？就是这样，她去找了巫师，对你下了诅咒。现在你去向那个被你欺骗的姑娘道歉，然后去忏悔。此外，还得为你诵读驱邪的祷文，这样你才能恢复健康。但如果你不明白、不认识到自己的罪过，也不为此忏悔，那么即使全世界的神父都聚集起来为你祈祷，恶魔依然不会从你身上离开。”当有人带着如此厚颜无耻的行为来找我时，我会直截了当地与他们交谈，直呼其名。

还有一个人告诉我，他的妻子被邪灵附身，她在家里闹得不可开交，半夜突然跳起来，吵醒全家人，把家里翻得天翻地覆。“你做过忏悔吗？”我问他。“没有，”他回答道。“那一定，”我对他说，“是你把控制自己的权利交给了魔鬼。这种事不会无缘无故发生的。”这个人开始向我讲述他的经历，最终我们找到了他妻子遭遇这一切的原因。原来，他曾拜访过一位霍贾，那位霍贾为了“求好运”，给了他一些水，让他洒在自己家里。这个人并没有把这种被恶魔附身的洒水仪式当回事。结果，恶魔在他家里大肆作祟，情况非常严重。

如何破除巫术

——长老，如果巫术已经作用于一个人，并对他产生了控制力，那么该如何摆脱它呢？

——可以通过忏悔和告解来摆脱巫术。因为首先必须找出巫术之所以能影响这个人的原因。他必须承认自己的罪过，忏悔并进行告解。有多少人因遭受诅咒而备受折磨，来到我的修道院求助：“请为我祈祷，让我摆脱这种折磨！”他们寻求我的帮助，却不向内省察，也不试图弄清楚降临在他们身上的灾祸是从何而起——以便消除这一根源。也就是说，这些人必须明白自己的过错何在，以及为什么巫术会对他们产生效力。他们必须忏悔并坦白，这样他们的痛苦才会停止。

——长老，如果一个被施了诅咒的人已经到了无法自救的境地呢？也就是说，如果他无法去忏悔，无法与神父交谈了？其他人能帮助他吗？

——他的亲人可以请神父到家中，为这位不幸者施行圣油礼，或举行圣水祈祷仪式。对于处于这种状态的人，应让他饮用圣水，以便邪恶能稍稍退去，让基督哪怕只是一点点

地进入他的内心。有一位妇女，她的孩子正处于你所说的这种状态，她就是这样做的，结果孩子因此得到了帮助。她告诉我，她的儿子非常痛苦，因为有人对他施了诅咒。“他需要去告解，”我建议她。“神父，”她惊呼道，“他那种状态下怎么可能去告解呢？”——“那，”我对她说，“请你的神父到你们家来，举行圣水祈祷仪式，然后让你的儿子喝下这圣水。”“不过，他会喝吗？”——“会的，”她回答道。“那好吧，”我说，“先举行圣水祈祷仪式，然后设法让你的孩子和神父谈谈。如果他去忏悔，就能将魔鬼远远驱逐出去。”果然，这位妇女听从了我的建议，她的儿子因此受益。没过多久，他便完成了忏悔，身体也恢复了健康。

你们知道另一位不幸的妇女想出了什么办法吗？她的丈夫与巫师们纠缠在一起，甚至不愿意佩戴挂在身上的十字架。为了至少能帮他一点忙，她把一个小十字架缝进了他西装领口里。有一次，她的丈夫需要过桥到河的对岸。刚走上桥，他就听到一个声音在耳边低语：“阿纳斯塔西！阿纳斯塔西！把你的小西装脱下来吧，这样我们就能和你一起走过这座桥了。”幸运的是，当时天气很冷，他回答道：“脱什么啊？冷得要命！”——“脱下来吧，”那个声音继续劝说他，“脱下来，这样我们才能过桥。”去你的，魔鬼！魔鬼本想把这个人从桥上推下河去，却无法得逞，因为他身上别着一个十字架。最终，魔鬼只能将这个可怜人推到桥边。他的亲人整夜寻找，终于发现他躺在桥上。要不是天冷，他本会脱下外套，那样魔鬼就会把他推下河去。正是缝在他衣服里的十字架救了他。他那不幸的妻子是个虔诚的信徒。毕竟，如果她没有信仰，又怎会把十字架缝进他的衣服里呢？

巫师与恶魔的勾结

——长老，难道一个拥有圣洁之人，就不能帮助某个巫师吗？

——他怎么可能帮得上忙呢？你甚至对一个稍有敬畏上帝之心的人说，要他多加小心，因为这样生活就是在走歧途——而这样的人，即便有敬畏上帝之心，依然我行我素。更不用说那个与魔鬼同流合污的巫师了！怎么可能帮助这样的人呢？你就算跟他说些属灵的话，他照样会跟魔鬼站在一起。对巫师，你根本帮不了什么。除非你在他面前诵念耶稣祷文——那样恶魔可能会被扰乱，巫师也就无法施展他的法术了。

有个人身体不适。于是，一个无以复加的江湖骗子——巫师——来到他家，声称要“帮忙”。而病人正在诵念耶稣祷文。他是个非常单纯的人，并不知道来找他的人是巫师。因此，上帝才介入了这件事。看看上帝允许发生了什么，好让这个可怜人明白自己面对的是谁。病人正在诵念耶稣祷文，恶魔们便开始殴打那个巫师，结果那个巫师自己反而向他原本要“治愈”的主人求助了！

——长老，那个病人，难道是亲眼看见了恶魔吗？

——他没看见恶魔，但他目睹了难以想象的事情。巫师大喊：“救命！”——他在地板上翻滚、跌倒，用双手护住自己，抵挡看不见的敌人的攻击。所以别以为巫师们过着安逸的生活，恶魔们每次都会满足他们的一切要求。对恶魔来说，巫师们曾经背弃过基督这一点就已经足够了。起初，巫师会与恶魔签订契约，让恶魔协助他们，而恶魔也会在几年内服从他们的命令。然而没过多久，恶魔就会对巫师说：“我们何必还跟你们客气呢？”如果巫师无法完成恶魔交给的任务，你们知道他们之后会遭遇什么下场吗？

我记得，有一次我们在卡利瓦的院子里，和那位我之前跟你们提过的来自西藏的年轻巫师交谈。他突然跳起来，抓住我的双手，将它们反拧到背后。“让哈吉芬迪¹⁰³现在过来把你解救出来吧！”他挑衅地对我说。“你这个恶魔！”我勃然大怒，“快给我滚开！”我推了那个亵渎神明的人一把，他便跌倒在地。难道我还要听他诽谤圣人吗？！随后他猛地跳起来

¹⁰³ 即圣阿尔塞尼乌斯·卡帕多西亚。

，想用脚踢我，却连这都做不到：他的脚就在我的嘴唇边停住了。是上帝保佑了我。我让他站在院子里，自己走进了小室。过了一会儿，我看见他浑身挂满荆棘和树枝，从我小屋旁边那个杂草丛生的山沟里走了出来。“是撒旦惩罚了我，”他对我说，“因为我没能打败你。是他把我拖进了这片密林。”

黑暗的邪恶势力本身是无能为力的。正是人们自己背离上帝，才使它们变得强大，因为当人们背离上帝时，就将支配自己的权利交给了魔鬼。

第二章。 关于被污秽之灵附身的人

——长老，加达拉的那个被鬼附身的人身上有多少恶魔？¹⁰⁴

——“许多恶魔，”¹⁰⁵——福音书上是这样写的。正因如此，那污鬼才借着被附之人的口说，它的名字叫“军团”。¹⁰⁶ 请看，正如被污鬼附身的人体内可以住着许多恶魔一样，信徒的心中也能容纳所有的圣徒。既然基督徒的心中能容纳基督本人，更不用说圣徒了！这是个伟大的奥秘！有一次，当我住在“圣十字架”小教堂时，有位访客前来，用铁槌在小门旁敲了敲。当我从窗户往外看时，眼前出现了一幅骇人的景象！我看到一个人，身后跟着整整一队恶魔。他周围环绕着整整一团黑色的恶魔群！这是我第一次见到一个人竟被如此多的污秽之灵所控制。这个可怜人是个通灵者。他在教堂祷文的间隙中夹杂着召唤恶魔的咒语，将基督教书籍与神秘学文献混为一谈，结果恶魔便获得了对他支配的权力。真是可怕的事情！看到他时，我感到非常沮丧。

有些精神科医生认为，被污秽之灵附身的人是精神病患者。也有神父则认为，某些精神病患者其实是被恶灵附身者。然而，精神病患者和被污秽之灵附身者，应当在不同的地方以不同的方式获得帮助。精神科医生究竟能如何帮助被恶灵附身者呢？¹⁰⁷

——长老，被邪灵附身者能否明白自己的过错所在，以及为何会被邪灵附身？

——是的，他能够理解，除非他的理智已经受损。在后一种情况下，帮助被恶灵附身者非常困难。如果他只是被恶灵附身，也就是说他的理智没有受损，那么就可以很容易地与他达成共识并提供帮助。不过，这样的人必须服从。否则，他怎么能得到帮助呢？

有一次，一位来自希腊南部的访客来到我的小屋。他与当地的各种印度教徒打过交道，结果被邪灵附身。他口吐污秽的咒骂，嘴里冒着泡沫。这个可怜人的眼睛充满狂乱，几乎要从眼眶里凸出来。“别说这些亵渎神明的话，因为这样你会招来恶魔，”我劝诫他，但他充耳不闻。与此同时，他却恳求我帮助他。“帮帮我，”他哀求道，“只有你能帮我。”——“听着，”我回答道。“我该怎么帮你呢？你想让我祈祷，求基督的恩典使你从污秽之灵中得释放，可与此同时，你自己却在召唤这些污秽之灵！你去忏悔吧，让他们为你诵读驱邪祷文，然后再来找我，我们再谈。”——“我不去，”他回答道。“唉，那好吧，至少去教堂吧，我用圣灯里的圣油给你涂抹，”我向他提议。“不要，”他回答道，“我要你帮我。”随后，他走到一侧，和站在我院子里的一个访客交谈起来。而我此时正与一群朝圣者交谈，谈论

¹⁰⁴ 参见《路加福音》8章26节及后续经文。

¹⁰⁵ 《路加福音》8:30。

¹⁰⁶ 《路加福音》8:30；军团（教会斯拉夫语：легеѡн）——罗马军队中由3000至6000名士兵组成的部队。

¹⁰⁷ 长老曾说，精神病患者需要一位善良的、且虔诚的精神科医生的医疗救助，以及神父的灵性帮助；而被污秽之灵附身者（若其理智尚未受损），则必须找出自身的过错——即导致其被污秽之灵附身的根源，并进行忏悔和告解，以此才能从污秽之灵中解脱出来。

上帝允许我们经历试炼是为了我们的得救。听到我的话，那个被恶魔附身的人没有走近我们，却大喊道：“喂，你在那儿胡说八道什么，说上帝在努力让人们得救？我们天上只有一位父亲，地上也有一位父亲！而且在这一切之上，我们还有一位君王！”——“住口，别再胡言乱语了！”——我回答他，并开始诵念耶稣祷文。“是啊，”他说，“现在你把我搞糊涂了！”——“快走开！”——我命令他，他便飞向一旁。随后，他开始问我：“那你自己又站在谁那边？”——“站在基督那边，”我说。“你在撒谎，”他说，“你不是站在基督那边，因为基督就是我，而你却在打我。”魔鬼总是把一切都倒过来说。

——长老，这些话都是魔鬼自己说的吗？

——是的，是魔鬼，但你看，上帝给了这个人力量，让他能够来到圣山。处于那种状态下，从希腊的另一端来到阿索斯山——这可不是件容易的事！但又能怎么办呢：他不听你的，情况反而变得更糟。但如果他能顺服，就会得到帮助。

怀有魔鬼般的骄傲，人就会被魔鬼附身

那些充满傲慢的人，是心智蒙蔽之人。他的头脑被迷雾笼罩，仿佛被尾气熏得昏沉。他犯下严重的罪过却浑然不觉。“我，”这样一个人对我说，“爱所有人，也爱魔鬼。毕竟魔鬼并不邪恶，不……”——“你到底在胡说什么？”我反驳道，“毕竟，如果上帝允许魔鬼完全自由地作威作福，他早就把我们全都撕碎了。谁见过魔鬼做过什么好事，让你也能期待类似的事情？”然而，这个可怜的人已经陷入了如此严重的迷茫，无论你说什么，哪怕是出于帮助他的好意，他都一无所知。他立刻就会说，你在“对他施加压力”！难道[试图让他摆脱这种念头]就是施压吗？这个人并非疯子，毕竟他的大脑还在运转。他必须明白，这样说话无异于背弃基督，[断言魔鬼并不邪恶]就是亵渎神明。

就这样，人们不知不觉地走上了崇拜撒旦的道路。当你看到撒旦教徒时，就会明白这些人已被魔鬼奴役。甚至从他们的外表上也能看出某种魔鬼的印记。黑暗势力借助撒旦音乐，将那些不幸的孩子引向它们想要的地方。甚至已经到了向撒旦求助的地步。我听说，如果将某些摇滚音乐CD倒着播放，就能听到召唤撒旦的歌词。¹⁰⁸ 甚至到了“赞美”撒旦的地步：“撒旦，我将自己献给你。”这真是太可怕了！

——长老，也就是说，骄傲会使人陷入附魔状态吗？

——是的。假设一个人犯了某种过错，却为自己开脱。如果别人为了帮助他而指出他的错误，他就会说别人对他不公。他自以为比那些指出他错误的人更优越，于是谴责他们。随后，他便悄然开始评判圣人。起初是新近被封的圣人，接着是古老的圣人……“这位圣人没有行过任何神迹，”这样的人会说，“而那位圣人则有这样的缺点……”再过一段时间，这样的人在谴责的道路上越走越远，甚至开始谴责我们教会的诸大公会议。“在所有这些大公会议上，”他说，“他们通过了各种各样的决议……”因此，在他看来，我们教会的诸大公会议也犯了错误。最终，这样的人甚至会宣称：“那么，上帝为什么要这样安排呢？”好吧，如果一个人到了这种地步，他并没有发疯——不，他成了被恶灵附身的人。

有一次，一个自称是神的被恶魔附身者来到我的小木屋。他和他父亲一起来的。这个被恶魔附身者曾去找一位不住在圣阿索斯山上的灵性导师，那位导师担心魔鬼会袭击自己，便对被附身者说：“好吧，那你就给我祝福吧！”对此你还能说什么呢？算了，还是别提这事了……随后，这个被附身的人对他的父亲说：“你等着瞧，帕伊西神父也会承认我是神

¹⁰⁸ 长老所指的是某些光盘中包含的信息，这些信息会被听众在潜意识层面接收。在希腊摇滚音乐研究者E. 达迪（E. Dadi）所著的《摇滚音乐》一书中，列举了16首来自西方和希腊知名摇滚及流行音乐歌手的具体歌曲和唱片实例，其中包含在潜意识层面可感知到的呼吁——如崇拜撒旦、吸食毒品、沉溺于淫乱等。参见埃尔·达迪（Ελ. Δάδι）所著《摇滚音乐》（“Μουσική Ρόκ”），塞萨洛尼基，1993年。——译者注

。”于是，他与父亲打赌，赌上随身所有的钱，说我会把他当作神来接纳。可我刚一用念珠开始祈祷，那个被恶魔附身的人就像被蛰了一样猛地跳了起来。“你拿这串念珠在搞什么鬼？”他大喊道。“我犯下了所有可能犯的罪！我犯了这样的罪，也犯了那样的罪……我体内住着魔鬼。我已经成了神。你必须承认我是神。而你，这个什么什么的，什么都没做！你只是不停地用你的念珠嘀咕个不停！”你们知道他说了些什么龌龊话吗？我勃然大怒。“快给我滚出去，你这该死的人！”——我冲他吼道。我狠狠教训了他一顿！这时他彻底发狂了，变得像野兽一样。他从口袋里掏出钱，扔给父亲。“拿去，”他说，“这是你的赢钱，我输了。”

被恶灵附身者会对任何圣物产生反应

——长老，如何分辨一个人是被恶灵附身还是患有精神疾病？

——就连一位虔诚的普通医生也能分辨出来。受恶魔折磨的人一旦靠近圣物，就会变得激动，身体开始颤抖。由此可以非常清楚地看出，他们体内有恶魔。如果你建议这样的人喝一点圣水，或者想用圣髑给他们画十字，他们会抗拒，因为上帝的恩典会压制他们体内的恶魔。而如果人们患有某种精神疾病，他们则完全不会抗拒圣物。被恶魔附身的人会感到不安，开始浑身颤抖，即使你只是佩戴着十字架靠近他们也是如此。有一次，我来到圣山的一座修道院参加彻夜祈祷。修道院的修士们告诉我，他们怀疑有一位前来朝圣的朝圣者被污秽之灵附身。我坐在这个人旁边的长椅上，用我的十字架轻轻触碰了他——那十字架上镶嵌着主圣十字架的一小片圣木。那人浑身一颤，猛地跳起来，逃到了教堂的远角。当人们在守夜礼结束后散去时，我小心翼翼、和蔼可亲地试图与他交谈。但同样的情况再次发生了。于是我明白，此人确实被恶灵附身了。

有时，人们会把孩子带到我的大教堂里，说他们被恶魔附身了。有时，为了弄清楚是否真的如此，我会取一小片圣阿尔塞尼乌斯·卡帕多西亚的圣髑，将其紧握在掌心。你们要是能亲眼看到就好了：虽然我的双手紧握，但如果孩子被邪灵附身，他会恐惧地盯着那只藏有圣髑碎片的双手。而如果孩子并没有被恶魔附身，只是患有某种疾病——比如脑部疾病——那么他根本不会对圣髑产生任何反应，也不会抗拒它。有时，我会给孩子们喝水，事先将圣髑的碎片浸入其中。但如果孩子体内有恶魔附身，他们就不会喝这水——而是会逃跑。有一次，有人给我带来一个被恶魔附身的小孩。起初，我给他喂了些糖果，以激发他的口渴，然后端来了浸过圣髑的水。“我们的亚纳基斯，”我说，“我要给你喝比别人更好喝的水。”小家伙刚喝了一小口，就开始大喊：“这水烫得我受不了，里面有什么？”——“里面什么都没有，”我回答道。“你对我做了什么？”“它烫得我受不了！”那个可怜的小家伙哭喊道。“它不是在烫你，——我说，“它是在烫别人。”我开始给小家伙的头画十字，他的身体开始剧烈颤抖，陷入了附魔发作的状态。附身在小家伙体内的恶魔扭曲了他的身体。

还记得多年前曾来过这里、来过这座修道院的那位学生吗？“我体内住着一个恶魔，”他对我说道，“它让我备受折磨。我因这个恶魔而痛苦万分，因为除了其他种种，它还逼迫我说出各种恶毒的话。我已经绝望了。我能感觉到它从内部挤压我，时而掐住这里，时而掐住那里，”——这位不幸的年轻人指着肚子、胸口、肋骨和手臂。这个可怜人非常敏感。因此，为了不伤害他并安慰他，我说：“听着，你体内根本没有恶魔。你身上发生的一切，都是来自外部的恶魔影响。”当我们和他一起走进教堂时，我请在场的修女们为这个不幸的上帝造物祈祷。而我自己则走进圣坛，取了一小块圣阿尔塞尼的圣髑，走出圣坛，走到那个可怜人跟前，再次问他：“那么，恶魔是在哪里压迫和折磨你的？你自己觉得，它坐在哪里？”这时，他指了指自己的两侧。“哪里？这里吗？”——我问他，并用圣髑触碰了他。哎哟，他顿时在这里哀嚎起来！“你烫到我了，你烫到我了！我不会走的，我不会走的

！”他尖叫着，口出秽言，说出各种污秽的话。于是，我开始在心里默念耶稣祷文：“主耶稣基督，主耶稣基督，请将这污秽之灵从你的造物中驱逐出去。”一边祈祷，我一边用圣髑为这个可怜人画十字。这一过程持续了大约二十分钟。随后，恶魔开始剧烈摇晃他，将他摔倒在地，那可怜人便在地板上翻滚起来。他身上的西装因沾满灰尘，活像一块拖地布。我们扶他站了起来。他全身颤抖，剧烈而痉挛般地抽搐着。为了站稳，他紧紧抓着圣像屏风。他的双手布满了冷汗——就像清晨草叶上的露珠。不久，恶魔便从他体内退出了，那可怜人终于平静下来。他摆脱了邪灵的控制，如今活得好好的，身体健康，感觉棒极了。

不要在意被恶灵附身之人的言语

——长老，与被恶灵附身的人交谈时，应该注意什么？

——要诵念耶稣祷文，并以仁慈的态度对待这样的人。

——长老，被恶灵附身的人是否记得他们在发作时所说的话？

——有的记得，有的不记得。我们不知道上帝是如何行事的。有时，祂会让这些不幸的人记得他们在被附身发作时所说的话，以便他们谦卑下来并悔改。

如果被附身者提出某种请求，我们很难分辨他是在受魔鬼控制时提出的，还是作为一个人，自己确实有此需求。有一次，我遇到了一位被恶灵附身的女孩。她大量阅读了卡赞扎基斯的著作¹⁰⁹》，并相信书中那些亵渎神明的内容。结果，她因此被污秽之灵所控制。当我们与她交谈时，她突然发作，开始用可怕的声音尖叫：“我烧起来了，我烧起来了！”她的亲人将她按住，好让我为她画十字。随后她大喊：“水，水！”——“给她拿水来，”我请求她的亲人。“不，不行！”他们回答道，“有人告诉我们，不要听从魔鬼的话。”——“现在，”我说，“这个可怜的人想喝水。快拿水来。”我清楚地知道，她所感受到的灼烧感，有时是来自魔鬼，有时则仅仅是因为她口渴。这位可怜的女子喝了两杯水。“我体内，”她随后说道，“仿佛有燃烧的炭火，我感到如此强烈的灼烧感。即使我喝了一整桶水，我体内感受到的火焰也依然不会熄灭。”她被烧得如此剧烈！

——长老，如果被附身者尖叫，该如何分辨是魔鬼借他的嘴说话，还是他自己像常人一样在说话？

——当魔鬼说话时，被附身者的嘴唇会不自然地动。它们是机械性地抽动。而当被附身者像常人一样说话时，他的嘴唇则会自然地动。如果在被附身者身上诵念驱魔祷文时他发出尖叫，这可能是因为他本人正在受苦，例如，他对魔鬼说：“走开，你为什么不走？”而在另一种情况下，是魔鬼自己在辱骂那个人，或是辱骂正在斥责他的神父。有时魔鬼会亵渎基督、至圣童贞女玛利亚和诸圣。有时魔鬼说谎，有时基督之名的力量却迫使他讲出真相。有时，被附身者会高声喊出他读过的灵修书籍中的内容之类的话。对此该怎么说呢？这一切都非常复杂。因此，与被附身者交谈时，请务必格外谨慎。不要过分在意他的话。例如，他可能会说：“你在烧我。”如果你确实在“烧”他，并且认同这一点，说：“我在烧他”，那就完了——你在[灵性上]已经“烧毁”了。如果你相信自己正在“烧”魔鬼，而实际上根本没有发生这种事，那么你就“烧毁”了两次。又或者，比如，被恶魔附身的人大喊：“啊，你们这些肮脏的女人！”——却可能对某位修女说：“而你——却是纯洁的。”如果这位修女相信了魔鬼所说的话，那就完了，她就完了。因此，不要和魔鬼做任何实验。

¹⁰⁹ 尼科斯·卡赞扎基斯（1885-1957）——著名的希腊亵渎者及反基督教作家，著有极具亵渎性质的小说《最后的诱惑》（许多人因马丁·斯科塞斯执导的同名电影而熟知该作）以及其他诋毁基督、教会和基督教信仰圣物的著作。——译者注

有一次，有人将一名被恶魔附身的人送进了一座修道院。院长召集修士们在教堂里，让他们一边念珠一边为他祈祷。该修道院供奉着兰普萨基主教圣帕尔菲尼乌斯的头颅。¹¹⁰上帝的恩典开始强烈地压制恶魔。修士们一边用念珠为被附身者祈祷，一边，院长委派了一位修道院的神父在被附身者身上诵读驱魔祷文。这位神父外表虔诚，内心却暗藏骄傲。他在修行上严格遵守会规，履行一切应尽的义务。他学识渊博，常给他人提供灵性建议。然而他自己却从未从任何人那里得到过帮助——因为其他修士看到他做错事时，出于对他的敬重，都不敢指出他的过失。此人开始产生自我膨胀的错觉。他自认为是修道院中最有德行的修士，并滋生了其他类似的念头。就在这一天，魔鬼找到了一个绝佳的机会来伤害这位神父。他施展了所有的诡计，让这位不幸者误以为是在为被附身者驱魔。于是，当他开始为被附身者诵读驱魔祷文时，恶魔突然大喊：“我快烧起来了！你这个无情之人，要把我赶到哪里去？”那位修士便以为恶魔之所以在燃烧，是因为正是他在诵读祷文，而实际上驱逐恶魔的却是其他修士的祷文。那位不幸的修士回答恶魔说：“进入我体内吧。”是的，从圣帕尔菲尼的生平中可以得知，在一次类似的情况下，他确实对恶魔说过这样的话。但这毕竟是圣人啊！确实，有一次圣帕尔菲尼就遇到过这样的事。他正在从被附身者体内驱逐恶魔，恶魔大喊：“我烧得厉害，烧得厉害！我该去哪里？”于是圣帕尔菲尼回答道：“进到我里面来。”恶魔便对圣人说：“光是你的名字就灼伤了我，帕尔菲尼！”——随即离开了那个被他折磨的附身者。而文中提到的这位修道士，却想装作圣帕尔菲尼的样子，结果自己反而成了被恶魔附身的人。从那一刻起，恶魔便掌控了他。此后多年，这个可怜人饱受折磨，四处流浪却无处安身。他不停地四处游荡，无法安坐一处。时而在世间游走，时而在圣阿索斯山徘徊。这个可怜人究竟经历了多少苦难啊！他所处的这种状态导致他精神枯竭、身体衰竭。他的 像发高烧一样剧烈颤抖。看看吧，他曾经是一位优秀的牧师，但处于这种状态下，已经无法主持神圣的礼拜仪式了。¹¹¹你们看，魔鬼在搞什么鬼？

——长老，喝咖啡和被恶魔附身者的行为之间是否有什么联系？

——当人的神经系统处于亢奋状态时，若再大量饮用咖啡，神经就会进一步失控，而“坦加拉什卡”便会利用这种状态。并非咖啡中含有什么恶魔成分——并非如此，但“坦加拉什卡”会利用咖啡因对神经的作用，从而使被附身者的状况变得更加糟糕。

帮助被恶魔附身者

——长老，有文献记载说，魔鬼会附身于被附身者的心中，但它不希望对方察觉这一点，以免对方借助“耶稣祷文”与之抗争。这确实如此吗？

——是的，因为恶魔有权在被附身者体内居住一段时间。它可以潜伏在人身上，静若止水，隐若草莺。而当人们通过耶稣祷文与之抗争时，它便感到痛苦，会感到愤怒，甚至可能从人体中离开。耶稣祷文是對抗魔鬼的重型武器。有一次，有人把一个被恶魔附身的年轻人送到我的修道院，他不停地念着耶稣祷文。这可怜孩子的父亲曾是一名修士，后来却脱下修士袍，重返俗世并娶了妻。结果，他那可怜的孩子一出生就遭了恶魔附身。上帝允许此事发生，是为了让这个孩子从祂那里获得报酬，从而拯救他的父亲；同时也为了让我们——修道士们——眼前有一个活生生的例子：那些重返尘世、如今正受苦的修士。在我们交谈期间，恶魔开始折磨那个被附身的人，他像母鸡一样大声咯咯叫了起来。“你怎么了？”我问他。当时我正这样说：“*奉耶稣基督的名，污秽的灵魂啊，从上帝的造物中出去吧。*”——“我当然也想离开，”恶魔大喊道，“因为这个人折磨我太厉害了！他不停地念祷文！啊，我多么想回巴基斯坦，哪怕稍微休息一下也好！”

¹¹⁰ 圣帕尔菲尼乌斯·兰普萨基的纪念日为2月7日。

¹¹¹ 参见：帕伊西长老。《圣山长老与圣山故事》。圣三一谢尔盖大修道院，2001年。第101页。

——“长老，既然这个小伙子一直在诵念耶稣祷文，为什么恶魔不离开他呢？”

——“看来，他自己也给了魔鬼某种支配他的权利。但魔鬼也有它的上级，它必须服从上级的命令。”

——长老，为被恶魔附身的人祈祷时，具体该说些什么话？

——首先必须赞美上帝。要说：“我感谢祢，我的上帝，因为祢帮助了我，使我处于正常状态；否则我本可能和这个可怜人一样，那时住在我体内的就不是五六个恶魔，而是成千上万。求祢帮助祢这位正饱受折磨的仆人。”也就是说，首先要发自内心地祈祷，然后继续诵念耶稣祷文：“主耶稣基督，怜悯祢的仆人。”

有时，我们在为被鬼附的人祈祷时，反而成了恶魔不肯离开他的原因。这是因为我们带着骄傲在祈祷。如果我们只抱有一个骄傲的念头，例如心想：“现在我通过祷告，会让恶魔像子弹一样从被附身者体内飞出去”，那么这样的念头会立即阻碍神的帮助，反而助长了魔鬼继续附着在这个不幸的人身上。

为被污秽之灵附身的人祈祷时，我们应当始终怀着谦卑、痛惜与爱心。我记得一位被恶灵附身的妇女，我的灵魂曾为她深感痛惜。这位可怜的女子向罪恶低头，对魔鬼说了“是”，从那以后，污秽之灵便折磨她多年，令她痛苦不堪。它灼烧着她的肉体。她和丈夫辗转于各处修道院，还带着他们十六岁的女儿同行。这个家庭每晚都在教堂里度过，参加彻夜的守夜礼拜。如果这个不幸的女子是个男人，我定会将他紧紧拥入怀中。如果以神圣的爱，用力地将一个被恶灵附身的人拥入怀中，那么附在他体内的污秽之灵就会遭受极大的折磨。

如果不激怒被恶魔附身的人，也不与他争辩，而是为他感到痛苦，那么恶魔就会离开——或短暂，或长久。谦卑是对魔鬼最强有力的打击。在某座修道院里，礼拜结束后，人们将圣人的遗骸端出来供朝圣者瞻仰。突然，一名被污秽之灵附身的朝圣者猛地冲到修道院长面前，用狂野的嗓音问道：“怎么，是要强迫我们向这些圣髑下拜吗？”修道院长以谦卑和仁慈的语气回答道：“不，不是强迫，而是出于你自己的自由意志。”这时，那人狂喊道：“那我就强行去！”——这名被恶魔附身的人冲向圣髑，并向其行礼。你们看，院长那份谦卑与仁慈让恶魔难以忍受。毕竟，恶魔最怕谦卑与仁慈。

——长老，当被污秽之灵附身的可怜人在圣人的纪念日，前往以圣人名字命名的教堂参加隆重的礼拜时，圣人的恩典是否会对他们有所帮助？

——被恶灵附身的人最好不要在主保圣人节那天去教堂，因为这会分散人们的祈祷注意力。教堂里会因此变得混乱。让他们改天再来，向圣人的圣髑或圣像行礼。即使被附身者的亲属知道，在主保圣人节当天会有某位[蒙恩的]人出席并能帮助他们，他们也不该在人潮拥挤的日子把被附身者带到那里。我们总不能把这当成宣传活动吧！

此外，人们不应围观正在发作的被附身者。几天前，一个可怜的被附身的孩子向我抱怨道：“我成了个豌豆人偶。”当他发作时，周围围了一大群人——就像一群乌鸦。这件事发生在我小教堂附近。“请散开，”我恳求那些人，“这难道是马戏团的表演吗？”但那些人充耳不闻，纹丝不动。人们不明白，如果一个人有缺陷，而这个缺陷在众人面前暴露无遗，那么这个人就会成为别人的笑柄。

——长老，圣体圣事对被恶灵附身的人有帮助吗？

——对于那些生来就被污秽之灵附身的人来说，频繁领受圣体是最好的良药，因为污秽之灵进入这些人体内并非他们自身的过错。如果这样的人在神的恩典将他们从污秽之灵中解救出来之前不发怨言，他们将获得巨大的赏报。因忍耐而受苦的人被列为殉道者，因此他们必须经常领圣体。然而，如果一个人因自身疏忽而被污秽之灵附身，那么他需要忏悔、告解，并——为了治愈——履行苦修。他将在其属灵导师的祝福下领圣体，待时机成

熟时 [在该人履行相应的补赎之后]。倘若此人未悔改也未告解便领受基督的圣体圣血，污秽之灵将更强烈地控制他。曾有一名被恶灵附身者被带到圣爵前准备领圣体时，他竟将基督的圣礼吐了出来。基督将自己献为牺牲，甚至降尊纡贵，将自己的圣体和圣血赐予人类——而这个可怜人却将基督的圣礼吐了出来！这多么可怕！你们看：魔鬼是不接受帮助的。

——长老，能否在圣体预备礼中为被恶灵附身者祈祷？

——当然可以。当神父们在圣体礼中怀着痛心之情为被恶魔附身者祈祷时，这些不幸的人 would 获得巨大的帮助。

——长老，有时会出现这样的情况：被附身者已经悔改，定期告解并领圣体，但同时仍受恶魔的影响。这种情况下是怎么回事？

——恶魔不会离开，因为这个人的灵性状态尚未稳定。如果上帝立刻帮助人摆脱恶魔的影响，就会立刻给恶魔再次进入他体内的机会。因此，上帝出于祂伟大的爱，允许邪恶缓慢而渐进地退去。这样，人既为自己所犯的罪孽赎罪，同时也使自己的灵性状态更加稳固。他的灵性状态越稳定，邪恶退却得就越快。人能多快从恶魔的影响中解脱出来，取决于他自己。有一次，一位有个被恶魔附身的孩子的父亲问我：“我的孩子什么时候才能康复？”——“当你使自己的灵性状态变得稳定时，”我回答道，“那时你的孩子也会得到帮助。”这个不幸的孩子起初过着灵性生活，但父亲却对此表示反对，并声称如果不改变生活方式，孩子就会发疯。后来，父亲自己开始带儿子去妓院。结果，这孩子沉溺于罪恶之中，被污秽之灵附身。后来，当附身于他体内的恶魔掌控了他，这可怜的孩子便怀着不纯的意图扑向自己的母亲。为了逃脱亲生儿子的侵犯，这位不幸的母亲被迫逃往某座岛屿。这名不幸孩子的父亲忏悔并努力过着灵性生活，但他的儿子却始终未能痊愈。直到父亲带着他走遍了所有的修道院和圣地，通读并深刻领会了所有圣徒的生平事迹，并使自己的灵性状态趋于稳定，他才得以痊愈。

关于驱魔

——长老，今天有人把一名被恶魔附身的妇女带到了我们的修道院，并请求我们请神父为她诵读驱魔祷文。我们该怎么做？

——这种情况下，你们最好告诉那些把她带来的人，让这位不幸女子的灵性导师来决定是否需要为她诵读驱魔祷文。毕竟，如果她体内有魔鬼，那就意味着要么她自己，要么她的父母犯下了严重的罪过，从而给了魔鬼对这位不幸女子的支配权。毕竟，罪过会招来魔鬼。如果犯了罪的人不悔改、不忏悔，罪就不会消失，因此魔鬼也不会离开。又或许，上帝出于我们所不知的某种其他原因，允许这位可怜的女子陷入附魔状态。

——长老，对被恶魔附身的人来说，驱魔祷文有用吗？

——对不同的附魔者，效果各不相同。当为一个未曾让魔鬼掌控自己、也不明白什么是忏悔的附魔儿童诵读驱魔祷文时，驱魔祷文会起作用。或者，驱魔祷文也能帮助那些神志不清、无法忏悔的成年人。如果被附身者神志清醒，那么首先需要帮助他认清自己的过错——即导致他被附身的原因。他需要忏悔、进行告解，只有在此之后——如果确实有必要——才可以在他身上诵读驱魔祷文。毕竟，在告解圣事中为他诵读赦罪祷文后，恶魔便会从被附身者身上离开。

有些神父会把被邪灵附身的人和患病的人混在一起，然后对着这群人一起诵念驱邪祷文。我还记得，有一次甚至有人把一个患有帕金森病的人带过来接受驱魔！就在今天，这里又被送来了一位老人，据说他被邪灵附身。这位可怜人的左手不停地抖动，有时还会突然发作。“你从什么时候起——”我问他，“就一直处于这种状态？”“从童年时起，”他回答道

我感到很惊讶。随后我注意到，这位可怜人的左额头上有个小凹陷。看来，这个凹陷是出生时外伤留下的，而他身上发生的一切，正是由此引起的。试想一下：一个人明明生病了，却被人说体内住着邪灵，人们对他念诵驱魔祷文，命令道：“出去吧，邪灵……”，结果他竟在众人眼中成了笑柄！这绝不能这样！有多少被认为是“被恶魔附身”的孩子，实际上体内根本没有任何恶魔！有一次，有人把我带了一个二十五岁的年轻人，据说他被恶魔附身了。我让他喝了圣水，但这个可怜的人对此完全没有任何反应。“您所说的症状具体表现如何？”我问他的父亲，“他从什么时候开始患上这种病了？”——“从六岁起，”他回答道，“我们当时开了一家商店，有一次，他被杀害的祖父的尸体被送到了店里。就在那之后，他身上就开始出现种种怪异现象。”原来如此：这可怜的孩子只是经历了一次精神创伤。如果换作是一个成年人，即使经历过这样的遭遇，健康也可能受到损害。更不用说一个年幼的孩子了！结果呢，看吧：现在人们竟称这可怜的孩子为“被恶灵附身”！

——长老，驱魔祷文可以不念出来，而是默念吗？

——默念甚至更好。诵念驱魔祷文的关键在于，必须怀着痛苦和谦卑的心态，而不是带着骄傲。当神父们大声而傲慢地“命令”污秽之灵：“出去吧，污秽的灵魂，”这会激怒魔鬼，它会暴跳如雷，挑动被附身者的自私心，甚至可能对他说：“瞧瞧，他当着全世界的面把你当成了小丑！来，给这个神父一记耳光！”被污秽之灵煽动的附身者开始殴打神父，结果逃跑的不是恶魔，而是带着礼仪书的神父……有一次，一位神父在驱魔仪式中对附身者说：“我命令你，污秽之灵，从这个人身上出来！”——“嗯，说得对，——魔鬼借着被附身者的嘴回答道，——我之所以不出来，正是因为是你命令我……”因此，我建议神父们在诵读驱魔祷文时，切勿高喊“出去吧，污秽之灵！……”之类的话。简直让人以为恶魔听不见似的！

被附身者的亲属也不必告诉别人，他们是请神父来家里诵读驱魔祷文的。最好告诉大家，神父是来主持祈祷仪式的。至于驱魔祷文——为了不引起任何人的注意——最好用低声诵读。

被恶魔附身者的殉道般的生活

无论怎么说，那些被恶魔附身的人都承受着巨大的痛苦。毕竟，这样的人虽然谦卑顺服，却也在魔鬼的折磨下饱受煎熬！有一次，我在斯塔夫罗尼基塔修道院遇到了一位二十三岁的年轻人，他被邪灵附身。瘦得只剩皮包骨！当时天寒地冻，教堂里炉火正旺，而这位年轻人却只穿着一件薄薄的短袖衬衫，坐在教堂的门厅里。我实在不忍心，便走过去给他一件暖和的羊毛衫。“穿上这件毛衣吧，”我对他说。“你难道不冷吗？”——“神父，哪有什么冷，——他回答道，——我全身都在燃烧！”你们看，这才是真正的折磨。

有些被恶灵附身的人，天生就特别敏感。对于这样的人，恶灵会让他们觉得自己无法得救，并怂恿他们自杀。这多么可怕！这绝非儿戏！我曾认识一位被恶魔附身的人，连神父们都受不了他。这个可怜人来到教堂，希望神父们为他诵读驱魔祷文，结果却被神父们赶了出去。后来，魔鬼开始对他说起我：“别去找那个人，他也不会收留你。”魔鬼将他推入了绝望的深渊。

我还记得另一位被附身者，他凭借圣阿尔塞尼乌斯·卡帕多西亚的恩典，从污秽之灵中得释放。此后，魔鬼又给他设下了怎样的试探啊！虽然已经摆脱了污秽之灵，但他有一次来到这里的修道院，想要朝拜圣阿尔塞尼乌斯的圣髑。然而修道院当时关闭了。¹¹² 这时，

¹¹² 在圣阿索斯山以外的许多希腊修道院中，每周的斋戒日（周一、周三和周五），修道院的大门全天不开放，以便修士们在这些日子里能够与世隔绝，专注于自身的灵性修持。一周中的其他日子，修道院的大门会在特定时间开放，届时朝圣者可以进入修道院，并向其圣物致敬。——译者注

在修道院的下门附近，魔鬼化作圣阿尔塞尼乌斯的模样向他显现，说道：“你再也不准踏足此地。无论是我，还是帕伊西，都不愿再见到你。”就这样，魔鬼将他驱逐了。你明白了吗？此后，那个可怜人开始诽谤圣阿尔塞尼乌斯，辱骂我……好吧，骂我倒也情有可原，但竟敢诽谤圣人！……结果，这个可怜人又变得像被恶魔附身一样。是的，如果一个人行为极其无耻，上帝的恩典就会离他而去。更不用说那些诽谤圣人的人了！后来，他来到圣阿索斯山，走进我的小木屋，开始大喊：“我到底对你做了什么坏事，你竟然不想见我？为什么你也不愿帮我？难道你想让我受苦吗？”——“傻孩子，”我劝诫他。“那个向你显现并把你赶走的人是魔鬼。那不是圣人。圣人不会赶走人。”但他不听我的。他相信自己的想法。你知道这些可怜人每天是多么痛苦、多么煎熬吗？

但许多被恶魔附身的人之所以受苦，正是为了让其他人醒悟过来。毕竟，看到被恶魔附身的人在受苦，其他人就会深思，恢复理智并忏悔。不要以为被恶魔附身的人比其他人犯了更多的罪。不过，上帝允许他们陷入被恶魔附身的状态，结果他们因此自卑、谦卑，为自己的罪孽赎罪，并自己获得报应。然而，其他人看着他们的痛苦，也同样得到了帮助。

当然，有人可能会说，有些人尽管犯下了无数罪孽，却并未被恶魔附身。这是为什么呢？原因如下：当一个人心硬到极点时，他就不再受到恶魔的侵扰，因为上帝看到，此人无法从这种侵扰中获益。毕竟，我们必须明白，受到伤害、受到魔鬼的影响——从某种意义上说，这也是上帝赐予罪人的恩赐，目的是让他谦卑下来，悔改并得救。

第三章。 可怕的迷惑

苦修与迷惑

——长老，我害怕迷惑。

——你做得对。害怕迷惑的人不会陷入迷惑，因为这样的人会保持警觉，并将自己所有的意念都向[长老]忏悔。他不会隐瞒任何事情，从而获得帮助。

——长老，请问，什么是容易陷入诱惑的倾向？

——容易受迷惑，就是自以为了不起，并向他人展示自己正在做某件事。容易陷入迷惑，就是认为自己已经达到了某种灵性境界——例如，因为完成了某项壮举——同时认为他人尚未领悟灵性生活的真谛，因而对他们表现得傲慢自大。如果一个人出于自私，在苦行中强迫自己，既想达到某位圣人的境界，又希望得到他人的钦佩——这就是迷恋的开端。自我约束是一回事，而在苦行中强迫自己则是另一回事。有一次，我对一个人说：“要小心，别因为对灵性生活态度不当而陷入迷惑。你正处于灵性上的危险之中。”——“我会陷入迷惑吗？”他愤愤不平地反问道，“我连肉都不吃啊！”然而，此人甚至从未去过告解。他只是向圣像“忏悔”自己的罪过。“你到底是东正教徒还是新教徒？”我问他，“你是在哪本书里读到要这样忏悔的？”——“那又怎样？”他反问我，“难道基督听不到我吗？”你明白这究竟是怎么回事了吗！

——长老，身体上的苦修对对抗情欲有帮助吗？

——如果肉体的苦修是为了战胜情欲，那是有帮助的。身体会变得谦卑，肉体也会服从于精神。然而，如果有人进行“空洞”的苦修，¹¹³，结果只会让他产生幻觉。毕竟，这种苦修会滋养内心的情欲，滋长骄傲，助长自负，并导致迷妄。于是，当人审视自己的“枯燥”苦修时，便会误以为自己取得了灵性上的进步。“我从事着这样的、那样的身体修行，”他自豪地说，“而那位弟兄在这方面却有所欠缺。我已经达到了某位圣人的境界，甚至已经超越了另一位圣人……”——于是他便加倍地斋戒和守夜。然而，他所做的一切苦修都付诸东流，因为人这样做并非为了斩断情欲，而是为了获得自私的满足。我曾认识一位修士，他因骄傲而沉迷于苦行，内心的念头告诉他，自己是一位伟大的苦行者。他已经到了极点：不进食，完全不洗衣服，躺在令人作呕的恶臭和污秽之中。他的衣服因污秽而彻底腐烂了。有一次，我拿了他的衣服去洗。但那根本就不是能洗的东西！有一次他对我说：“我已经超越了圣约翰·库什尼克¹¹⁴了。”——“你这是在说什么啊，”我说，“你这是在胡说八道吗？难道你认为圣约翰·库什尼克是通过污秽达到圣洁的吗？”又过了几天，他再次来找我，宣称：“圣马克西姆·卡夫索卡利维特¹¹⁵我也已经甩在身后了。”——“那你是怎么把他甩在身后的？”——我问道。“怎么说呢，”他回答道，“很简单：我在圣阿索斯山上像陀螺一样转个不停！”——“哎呀你啊，”我说，“真会说！马克西姆圣父已经达到了无形之境，能够飞翔，可不像你这样像陀螺一样转来转去！”后来，这个人开始在自己内心“耕耘”对死亡的记忆，并在心中不断告诉自己：“我现在身处地狱。”又过了一会儿，他——据说是为了谦卑自己——开始说：“现在我成了魔鬼，成了撒旦，我要去召集我的追随者了。”就这样，这个人陷入了迷惑之中。

关注想象力

——长老，您曾说过，在祈祷时，我们的心智应当避免浮现基督生平中的各种画面以及类似的情景。为什么要避免这些画面呢？

——是为了不让魔鬼利用幻想和想象来迷惑我们。想象力本身是件好事，如果运用得当，便拥有巨大的力量。例如，有些人看到某处风景后，一年后仍能将其原原本本地回忆起来，并将其描绘在画中。这种能力是上帝赐予人的，但魔鬼却会利用它来达到自己的目的。受迷惑的人会按照自己的意愿，对所见或所读的内容进行想象。随后，他们便相信自己想象出的画面是真实的。为了帮助这些不幸的人，他们需要处于持续的[属灵]看顾之下，因为魔鬼一直在耍弄他们。

因此，当一个天生拥有[丰富]想象力的人被告知其思维有误时，他必须停下来深思，并在自己的想法后加上问号。我曾认识一位朴实的妇女，她不断祈祷——恳求基督让她在今生就能见到祂，因为——正如她所说——在来世她终究也见不到祂。果然，当她上前领圣体时，基督以一个头发沾满鲜血的婴孩形象，在圣杯中向她显现。随后，异象消失了，那位妇女得以领受圣体。此后，魔鬼开始用“她自以为是了不起”的想法来蛊惑她，继而煽动她的想象力，不断为她上演那些“电影般的幻象”。有一次，我从圣阿索斯山前往俗世，在某处房屋里遇见了这位不幸的女子，听到她正向聚集在那里的男女们讲述自己的幻想。我费了九牛二虎之力才让她清醒过来。我在众人面前狠狠地训斥了她一顿，好让她那迷人的状态昭然若揭，并使她认清现实。

——长老，那些异象是她的幻想吗？

“既是幻想，也是迷恋。”

¹¹³ 长老将那些作为目的本身、而非为了净化心灵并在基督里达到完美而进行的苦修和禁欲称为“干的”。

¹¹⁴ 圣约翰·库什尼克的纪念日为1月15日。

¹¹⁵ 圣马克西姆·卡夫索卡利维特的纪念日为1月13日。

“长老，她难道没有向她的灵性导师提起过这些异象吗？”

“你知道这种情况下会发生什么吗？撒旦通过他们所见之物来欺骗这样的人。他们无法理清思绪，甚至根本不会想到应该把这类‘异象’告诉灵性导师。魔鬼真是个诡计多端的巧匠！这真是件可怕的事！”

如果一个人对自己的想象力不够警惕，那么诱惑者甚至可以利用最简单、最自然的事件，将他引入迷途。我住在斯托米翁修道院时，冬天诵读晚祷时，会生火取暖。那些偶尔从城里来修道院的妇女们，开始注意到，在晚祷期间，圣像屏风上的至圣圣母圣像会发出某种咔嚓声。我对这种声响并未在意，但那些妇女们却开始彼此窃窃私语：“你们想象一下！当修士诵读晚祷时，圣母像那里竟传来咔嚓声！”听到她们的窃窃私语，我心想：“让我去看看那幅发出咔嚓声的圣像吧。”我并不是说我不相信神圣的事件——不，我相信圣母会向人们显现并与他们交谈，那些灵性状态良好的人也能看见她；但在这种情况下，必须保持警惕。好吧，我搬来一把椅子，踩上去看了看圣像发生了什么。究竟是怎么回事呢？绘制圣像的那块木板很旧，背面嵌有木楔。当炉火烧得正旺时，其中一根木楔受热膨胀，便发出了咔嚓声。随后，我在圣像上钉了几颗小钉子，咔嚓声便停止了。之后，我问那些妇女：“现在，你们还听到咔嚓声吗？”——“没有，”她们回答道。“看吧，”我说，“不必把这种事情当回事。”必须保持警惕，因为如果人的想象力悄然滋长，他的一生就会变得一无是处。

——长老，该如何分辨某件[超自然]事件是来自上帝还是来自魔鬼？

——这很明显。如果事件不是来自上帝，那么魔鬼就会给人带来骄傲的念头。此外，魔鬼的幻象粗糙拙劣：甚至会发展到亵渎上帝的地步。有一次，一个陷入迷惑、体内有污秽之灵的人来到我的修道院。我与他交谈了一番，这对他大有裨益。你知道他之后对我说什么吗？“像这样，”他说，“如此睿智的话，我还是头一回听到！就连《福音书》里我也没读到过！”也就是说，他无异于在对我说：“你所说的，比基督所说的还要好。”你明白魔鬼为了让你产生骄傲的念头会耍什么花招吗？无论怎么说，如果一个人不明白，他凭自己的力量什么也做不了，而他所做的一切都是靠基督的力量，那么这样的人即使从被鬼附身的人身上赶出成千上万个鬼，也算不得什么。

魔鬼伪装成光明的天使

如果一个人没有体验过至高的天堂之喜乐——也就是说，没有灵性体验[神的临在]——且不够警醒，他就很容易陷入迷惑。魔鬼狡猾。它轻轻挑动人的心，让人感受到某种愉悦。通过这种方式，使人误以为这种愉悦是属灵的、神圣的，魔鬼便将人引入迷惑。它偷窃人的心，使人误以为自己所经历的一切在属灵上都是正确的。“我没有感到任何激动，”这样的人会说。是的，你确实没有感到激动，但你所感受到的，并不是真正的属灵喜乐。属灵的喜乐是来自天上的。

魔鬼可能化身为天使或圣徒。伪装成天使或圣徒的恶魔，会在周围散播不安与困惑——这正是它本性所具有的。而真正的天使或圣徒，则总是散播着天堂般的喜乐与天上的欢欣。谦卑纯洁的人，即使经验尚浅，也能分辨出上帝的天使与伪装成光明天使的恶魔。这是因为这样的人拥有灵性的纯洁，并与天使有着亲缘关系。而自私自利和沉溺于肉欲的人，则很容易被狡猾的魔鬼所迷惑。魔鬼虽以光明天使的形象出现，但只要人心中萌生一丝谦卑的意念，魔鬼便会消失无踪。有天晚上，晚祷结束后，我坐在自己小室里的长凳上（当时我住在斯托米翁修道院），正在诵念耶稣祷文。突然，我听到从修道院附近一栋建筑里传来了弦乐器和单簧管的声响，那栋建筑是朝圣者的旅馆。我大为惊讶！“这离得这么近，究竟是什么音乐？”——我在心里自言自语道。修道院的主保圣人庆日早已结束。我从长

凳上站起来，走到窗边查看院子里发生了什么。一看：四周一片寂静，万籁俱寂。那时我才明白，这一切音乐都是来自那恶者——目的是要我中断祈祷。我回到长凳上，继续诵念耶稣祷文。突然，房间里充满了耀眼的光芒。天花板和我头顶上的楼层都消失了，屋顶敞开，我看见了一道直达天际的光柱。在这道光柱的顶端，我看见了一位金发青年，他留着长发和胡须，容貌酷似基督。他的半张脸被挡住了，所以我从长椅上站起来，想看清他的全貌。就在那一刻，我内心听见一个声音说：“你蒙恩得见基督。”——“我这不配之人，怎敢得见基督？”——我回答道，并划了十字圣号。就在那一瞬间，光芒与假基督都消失了，我看到天花板又回到了原位。如果某人的心智没有被牢牢锁住，那么魔鬼就会向这样的人灌输骄傲的念头，并利用幻想和虚假的光芒来迷惑他——这些光芒不会引领人进入天堂，反而会将人推入混沌。因此，绝不应该祈求看见光明、获得神圣的恩赐，或是类似的事情。应当祈求的是悔改。悔改会使人谦卑，随后仁慈的上帝会赐予他所需的一切。有一次，当我住在西奈山圣埃皮斯蒂米亚的洞穴里时，一个小恶魔想……帮我个忙！离我的小室不远处有三、四级台阶。夜晚，当天空晴朗、繁星闪烁时，我会前往洞穴，为了走下这些台阶，我会用打火机照路。有天晚上，我正想点燃打火机，却怎么也点不着。突然，一道如同探照灯般耀眼的光束从一块岩石上射出！哇，周围顿时亮如白昼！“不，”我心想，“这种‘探照灯’还是离得越远越好！”我转身往回走，那道光立刻消失了。看吧，这恶魔就是不愿让我用打火机照着台阶往下走！“哎，真可惜，”他为我感到惋惜，“这人受了这么大的苦！让我给他照照路吧！”这就是所谓的“仁慈”！

——长老，您是怎么明白那道光不是来自上帝的？

——这很明显……真是件可怕的事！

梦是虚幻的

——长老，我被肮脏的梦所折磨……

——做了肮脏的梦，绝不能回想自己看到了什么、怎么看到的。毕竟，如果那恶者白天没能引诱你，他就会在夜里来。有时，连上帝也会容许那恶者在梦中诱惑我们，好让我们看到，我们那旧人依然存活。还有一种情况是，仇敌在梦中接近人，向他展示各种梦境，以便此人醒来后陷入沮丧。因此，切勿对梦境给予任何重视：给自己画个十字圣号，在枕头上画个十字圣号，在枕头上放一个十字架和几幅圣像，入睡时诵念耶稣祷文。你越是重视梦境，仇敌就越会频繁前来诱惑你。魔鬼不仅向成年人展示他的梦境，也向孩子们展示。魔鬼甚至会光顾熟睡的幼儿，尽管他们是小天使。孩子们会惊恐地跳起来，满脸恐惧、泪流满面地跑进母亲的怀抱。有时，天使也会造访熟睡的孩童，他们会因喜悦而在梦中欢笑，或因感受到极大的喜乐而醒来。因此，魔鬼带来的梦境，是人在睡眠期间受到的来自外部的敌对影响。

——长老，如果在睡眠中感到一种莫名的心灵沉重感，那是什么呢？

——有时这种压力的原因可能是人白天所处的焦虑状态，或是他所经历的各种恐惧、猜疑之类的情绪。当然，这一切都可能被坦加拉什卡利用。他能够将这些恐惧、焦虑和怀疑以任何组合方式重新排列，只为使人陷入混乱。而且，人往往睡得如此浅，以至于以为自己并未入睡，并祈祷着让这种甚至压迫着呼吸的沉重感消失。

有时还会发生这样的情况：魔鬼可以化作任何形象，甚至化身为圣人，出现在梦中。有一次，他以卡帕多西亚的圣阿尔塞尼乌斯的形象出现在一位病人的梦中，对他说：“我是圣阿尔塞尼乌斯。我来告诉你，你会死。你听见了吗？你会死！”那人吓得魂飞魄散。但圣人绝不会用这种方式说话。即使病人确实即将离世，圣人现身是为了预告他的死期，也会

以慈爱的方式说：“上帝看见你受苦了，因此祂要将你从这个世界接走。 请做好准备。”圣人绝不会对病人说：“你听见了吗？你会死的！”

——长老，当一个人在梦中尖叫时，这是为什么呢？

——尖叫其实是件好事，因为这样他就会醒来.....许多梦都源于焦虑。当人感到焦虑或疲惫时，这种焦虑或疲惫会从内而外蚕食他，于是他便会做噩梦。我白天经常与人见面，倾听他们各种各样的问题。然后在梦里我会斥责某人：“你这个无神论者，”我大喊，“你根本不在乎任何人！”接着就被自己的喊声惊醒了。

——长老，人能否通过自己的梦境预知某些事件会在现实中发生？

——不，不必过分重视梦境。无论梦境是愉快的还是令人不快的，都不应轻信，因为这有陷入迷惑的危险。毕竟，百分之九十五的梦都是虚假的。因此，圣父们说，不必过分重视梦境。源自上帝的梦非常少见，但即便是要解读这样的梦，也需要具备纯洁的心灵和其他必要的条件——就像义人约瑟¹¹⁶和先知但以理那样，他们蒙受了上帝的恩典。“我，”但以理对尼布甲尼撒说，“不仅要告诉你你所做的那个梦，还要告诉你它的含义。”¹¹⁷ 但以理先知所达到的境界何等崇高！他与狮子一同被关在坑中，尽管狮子饥肠辘辘，却没有伤害他。¹¹⁸ 当哈巴谷给但以理送来食物时，但以理说：“难道上帝还记挂着我吗？”¹¹⁹ 确实，如果上帝不记挂先知但以理，那祂还会记挂谁呢？

——长老，有些人做不了梦。

——不做梦也好！既不用花钱买车票，也不用花钱买汽油！在梦中，一分钟内就能看到现实中可能持续数小时甚至数天的事件。因为在睡眠中，时间被消解了。正因如此，人才理解诗篇中的话：“.....“主啊，在祢眼中，一千年如同昨日，那日已逝.....”¹²⁰

关于异象的注意事项

——长老，对于那些向我们讲述自己曾经历过的异象、说他们看见了某位圣人，或是类似经历的人，我们该如何回应？

——最好劝诫这些人要谨慎、克制。这种对待异象的态度更为稳妥，因为并非所有人都能分辨出，异象是来自上帝，还是来自魔鬼。但即便是来自上帝的异象——人也不应一上来就接受它。上帝看到祂的造物——人——不接受异象时，[并非感到伤心，恰恰相反]，在某种程度上会感到欣慰。毕竟，这种对待异象的态度表明，此人具备谦卑之心。

如果确实有圣者向某人显现，而此人却未接受这一异象，那么上帝自会知晓该以何种方式启迪此人的灵魂，并将其引向祂所期望的方向。必须保持警惕，因为[代替圣者]可能会出现一个“坦加拉什卡”，他会打开[魔鬼的]“电视机”并开始播放他的节目.....

我记得有一位妇女，她从世人那里得不到任何帮助，因此有资格获得神的帮助。神为了帮助这位妇女，给了她某种异象。然而，在异象之后，魔鬼向她灌输了这样的念头：“谁知道呢，也许上帝赐予你这样的异象，是因为祂预定你要承担某种更崇高的使命！”从她开始相信这类魔鬼的蛊惑起，魔鬼便开始施展诡计，她也落入了魔鬼的掌控之中。不过，最终上帝再次向她施予了怜悯。她曾有过一次异象，并听见有声音对她说：“给帕伊西神父写封信，把你所经历的所有异象都描述出来。”她给我写了信，，讲述了她所经历的所有异象。那恶者确实把她折腾得够呛。是的，她所有的异象都是真实的，但几乎全都来自那诱惑

¹¹⁶ 参见《创世记》37:5-11。

¹¹⁷ 参见《但以理书》2:25-46。

¹¹⁸ 参见《但以理书》6章16节及以下。

¹¹⁹ 参见《但以理书》14章30-42节。

¹²⁰ 《诗篇》89:5。

者。 在她经历的所有异象中，只有第一个和最后一个是来自上帝的。为了让她清醒过来并帮助她摆脱迷惑，上帝允许发生了这个最后的异象。最终，这位不幸的女子听从了我的建议，成功地从那些困扰她的魔鬼般的异象中解脱出来。

受迷惑之人的显著特征

——长老，我们该如何判断一个人是否陷入了迷惑？

——光看他的外表就能明白这一点。被迷惑的人表面上披着一种虚假的“超然”。他看起来谦卑温顺，然而内心却隐藏着巨大的自负——他对自己抱有极高的评价。 只要凝视被迷惑之人的双眼，你就会发现，在他眼中，其他人无非是些可怜虫，如同蚂蚁一般。不过，从他所说的话中也能看穿他的真面目。我记得有位被许多人视为圣人的被迷惑者。 他声称基督曾骑着马向他显现。据说基督手中拿着一瓶酒，让他喝了一口，之后此人便获得了“通灵”的能力！有一次，当这位“通灵者”与人们交谈时，有人问他：“那为什么我不能行神迹呢？”——“因为你犯了某某罪……”——那个受迷惑的人回答道，并开始列举他确实犯下的罪行。那个可怜的人惊慌失措，便来找我，向我讲述了这一切。“听着，——我对他说，——你难道以为圣徒会拿人当笑柄吗？只有魔鬼才会拿人当笑柄。你难道不明白，是魔鬼在[通过那个受迷惑之人的嘴]说话吗？即使他说的是实话，那也是魔鬼在说。” 还有一位妇女告诉我，她曾带一名被恶魔附身的人去找一个据传能驱魔并行此类神迹的人。这位“行奇迹者”把两位妇女带进了一座废弃的小教堂。她们一进教堂，他就拿起圣袍披在了身上。 那位妇女大为惊讶！一个世俗之人竟然穿上了圣袍！“你该不会是神父吧？”她问道。“那些神父算什么！”他回答道，随即开始谴责神职人员。于是，这两位不幸的妇女意识到他已陷入迷惑，便猛地站起身来逃走了。

迷恋与疯狂

——长老，陷入迷惑的人，是否患有某种精神疾病？

——不一定。迷恋是一回事，精神疾病是另一回事。有些人只是陷入迷恋；另一些人则在迷恋的同时患上了精神疾病。我曾认识一位在圣阿索斯山上的修士，他根本不听任何人的劝告。他离开了自己的修道院，在阿索斯山上四处游荡。 他曾四五次来找我，为了获得我对他所谓“苦修生活”的祝福，而每次我都劝他回到当初受戒的那座修道院。最终，他买了一间小茅屋，独自住在里面。经过七个月这样的隐居生活后，他来到我的小室里。“回到你的修道院去吧，”我劝他。 “现在，”他回答道，“我已经从修道院拿到了离院证明，他们不会再接纳我回去了。”——“你要谨慎，”我劝诫他，“务必非常谨慎。至少，试着依附于某位长老，以便遵从命令生活，而不是随心所欲。” ——“至于服从，”他回答道，“我将服从上帝的旨意。”——“行吧，行吧，”我试图说服他，“去哪家修道院求入吧。”——“我，”他反问道，“既然已经成了隐士，难道还要回头吗？ 你自己去修道院求入吧。” — “难道只有我一个人去求入吗，”我说，希望能帮他一把，“如果你希望我跟你一起去修道院，我会全心全意地这么做。” — “这样吧，”他回答道，“你仔细听我说。 如果你厌倦了静默的生活，想要去修道院，那就去申请吧！”看到他如此无耻地表现，我也便不再理会他了。 没过多久，我就得知那个修士被邪灵附身了，而且还疯了。魔鬼化作至圣童贞女玛利亚的模样出现在他面前，对他说：“我的孩子，如果你向我的脚下下拜，我就赐予你圣灵的七种恩赐……” 那个可怜人心想：“现在我就能获得圣灵的七种恩赐，让所有人都对我俯首称臣！”于是，他俯身跪地，向魔鬼下拜。他刚一下拜，魔鬼便将他摇晃了一下，污秽之灵便附身于他。 然而，魔鬼的这番震动也动摇了他的内心。他渴望成为首席修士，便来到圣基诺特修

道院，¹²¹ 将院内修道士们反锁在建筑内，拿起首席修士的权杖，一边得意洋洋地打量着自己，一边沿着楼梯走下。 卡里耶斯的修士们惊讶地看到，一位新的“首席修士”正从圣基诺塔的楼梯上走下来！几位修士悄悄开着吉普车跟在病人身后，在离卡里耶斯稍远的地方将他扶上车，送进了精神病院。 如今，就附魔症状而言，他的状况已有所好转，但精神疾病依然伴随他。

——长老，陷入迷惑的人，在某种程度上难道不也是被恶魔附身的人吗？

——那他究竟是什么呢？他不仅仅是个被恶魔附身的人——陷入迷惑的人体内可能被恶魔附身的人还藏着更多的恶魔。不过，陷入迷惑是一回事，被恶魔附身则是另一回事。

对待被迷惑的人要小心

[世俗中]有两三个神父，他们虽略带虔诚，但思想却混乱不堪。这些神父在迷惑人们。他们给所有人下“被恶魔附身”的诊断。他们根本不听任何人的意见。

“我，”他们说，“是神父，因此拥有权威！”如果有人向你提及此类情况，请向人们解释事情的真相，引导他们深思，因为这类神父正在给教会带来危害。 对那些受到这类神父影响的人，请告诉他们：“去找一位正统的[未受迷惑的]神父，向他寻求指导，以获得帮助。”这些“长老”甚至到了利用我的名字，甚至我的照片的地步——以此让人们产生他们与我保持着关系的错觉。

显然，这些灵性导师心智有限，因此他们有减轻罪责的从轻情节。然而，也有一些无耻之徒，他们明知故犯，将醋冒充为酒。 其中一人——一位前会计——如今正游走于整个北希腊，自称是我的见习修士。他说我赐予了他洞察力，还有“另外五种恩赐”。他以此迷惑众人并筹集资金。

——长老，此人是个神职人员吗？

——不，是平信徒。有一次他在达芙妮遇到我，但赶在我发现他之前就溜走了。“真虔诚的信徒”！好在他喜欢喝酒。他身上散发着酒气。有些人看到他摇摇晃晃的样子，就开始对他产生怀疑。

唉，有多少这样的骗子，利用人们的痛苦牟利，并将这种痛苦变成生意！其中一个骗子对一位寡妇说：“你已故丈夫的一只手在坟墓里没有腐烂，因为他的灵魂需要祈祷。”——“那我现在该怎么办呢？”这位不幸的寡妇心想。“那我就给他些钱，让他为我丈夫的灵魂祈祷吧。”从她那里拿走了一大笔钱后，没过多久，他便对她说：“好了，我们已经躲过了第一场危机。现在你丈夫的状况稍微好转了一些……”那个不幸的女人继续给骗子钱，他据称是为了让她的丈夫的灵魂得到安息，竟侵吞了她一半的财产！

还有些受迷惑的人，一边低声念着什么咒语，一边给病人划十字圣号，声称能治愈他们。 人们被蒙蔽了，不去告解，也不邀请神父到家里为他们施行圣油礼或诵念相应的祷文，却跑去找这些骗子。顺便提一句，他们还把一大笔钱留给了这些骗子。 有人告诉我，在一个村庄里，两个被迷惑的人搞起了一项非常赚钱的生意——一个名副其实的合作社！……魔鬼会让某个同村人，例如，头痛欲裂，或者受魔鬼蛊惑，让某个村民突然腰痛发作。 随后，魔鬼会去找其中一个被迷惑的人，告诉他：“某某人因为某某原因头痛得厉害。”一有机会，这个被迷惑的人就会对生病的同村人说：“我知道你为什么头痛”——然后立刻讲述他生病的“原因”。“果然如此！”病人惊叹道，“你看，这真是个惊人的启示！那我

¹²¹ 圣阿索斯山圣公会由该山20座集体生活修道院的代表组成。在圣公会会议上，讨论涉及圣山各修道院生活的共同问题，协调其活动等事宜。 为处理日常事务，每年都会任命一个由四名“埃皮斯塔特”组成的圣埃皮斯塔西娅委员会。首席埃皮斯塔特兼任圣埃皮斯塔西娅委员会和圣基诺塔的主席。——译者注

该怎么做才能让头痛好起来呢？”“去找某某人，他会帮你，”受迷惑者说道，并把他打发去见另一个受迷惑者。你们看，魔鬼为了将人困在迷惑之中，想出了多么狡猾的计策？他将两个受迷惑的人联合成一个“医疗合作社”！一个负责诊断，另一个则假装治病！魔鬼这么做，就是为了让人们远离教会。

受迷惑者那廉价的“恩赐”

——长老，为什么人们遇到问题时，常常会求助于那些被迷惑的人呢？

——因为魔鬼的恩赐很廉价，而且很容易获得。毕竟，那些被迷惑的人不会对前来求助者提出苛刻的要求，他们只会安抚人，为人们的私欲开脱。于是，这些不幸的人，本该为自己的罪孽忏悔，本该去找灵性导师进行告解，却去找了这样的迷惑者——也就是魔鬼本人——并请求他们解决自己的问题。之后他们便饱受折磨，却不明白魔鬼已经将他们束缚，并获得了对他们的控制权。

——长老，请问，为什么人们会相信这些被迷惑的人呢？

——人们被迷惑了。你知道吗，有多少人声称自己正引领人们走上正道，而他们自己肩上却背着一个袋子，里面藏着的可不是什么普通人，而是魔鬼！不过，仁慈的上帝不会允许魔鬼完全不被察觉。有时，从骗子们背着的袋子里会探出魔鬼的犄角或尾巴。人们看到后惊恐地尖叫：“啊，这是什么？犄角？尾巴？”——“不，不，你们怎么能这么说！什么犄角，什么尾巴！这不过是……个茄子罢了，”——骗子们这样安抚他们，以便将他们玩弄于股掌之间，把魔鬼的诡计伪装成某种善良而有益的事物。

有一次，这样一伙人，由某个被迷惑的人带领，来到了这座修道院。那个骗子聚集了大约十个人，自诩为他们的长老。“你们是属于某个基督教组织吗？”我问他们。他们没有回答。“是属于某个团体吗？”他们依然沉默。“你们有告解神父吗？”一片沉默。随后他们开始向我走来，向我鞠躬。这个被迷惑的人把他们从 带到这里，就是为了让它们继续沉溺在迷惑之中。之后他会说：“我们去见过帕伊西长老，他同意我们的做法！”你明白这一点吗？我本不该见他，因为光是见了他这一点，就正中此人的下怀。他看起来非常可疑！而那些跪在地上的可怜追随者们，显然已被这个骗子所迷惑。

——长老，您没对他们说什么吗？

——我确实对他们说了，但那个狡猾之徒，等他们一离开这里，就会对他们说另一套话。他总会想方设法把他们重新拉回自己的道路上。

——长老，请问，我们该如何防范那些被迷惑的人？

——只要留在我们教会的围墙之内，就能做到。当然，如果有人因无知而追随了受迷惑者，上帝也不会抛弃他。上帝会帮助这样的人认识到自己的错误，并引导他回归真理。

纠正被迷惑者

——长老，对于那些抱有某些被迷惑思想的人，什么能帮助他们恢复正常状态？

——对他有帮助的是：认识到自己一无是处的状态，向属灵导师坦白所有的念头，并在属灵导师所说的一切上顺服。这样的人必须不断祈求上帝的怜悯，以便上帝的恩典能再次降临在他身上。也就是说，为了回归正常状态并得救，他必须谦卑下来

且看：上帝的审判与旨意深不可测。啊，祂的爱无边无际！曾有一人，脑中充斥着被迷惑的念头，经常来到阿索斯山，并造访我的修道室。无论我对他说什么，他都充耳不闻。他总是把一切都曲解得面目全非。而当他离开圣山后，便开始传道，给人们造成了巨大的[精神]伤害。他声称是我委派他去传道的，以此来迷惑众人。很久以前，我曾赐予他几本书作为祝福，结果就连这些书，他都拿出来给人们看，好让他们相信他是在向我请教

。但有一次，在某次“布道”期间，神圣的恩典在瞬间完全离他而去，他竟用最污秽的言辞诽谤基督和至圣童贞女玛利亚。听到这些亵渎之词，人们惊骇不已，四散奔逃。随后警车赶到，将他送进了精神病院。你们看，上帝的爱竟到了何等程度！上帝甚至容许祂的名被亵渎——只要祂的受造物能得到帮助并远离邪恶！

——长老，如果某个被迷惑的人意识到自己陷入了迷惑，并因此悔改，那么他的追随者们也会悔改吗？

——如果他的忏悔是真诚的，他就应当谦卑下来，告诉追随者自己曾陷入迷误，并努力引导他们走上正确的[灵性]道路。然而，当这样的人所宣扬的迷惑性思想被揭露，而他本人却依然深陷迷妄之中时，就必须以温和而谨慎的方式对他的追随者进行启蒙和警示。毕竟，有些被迷惑的人甚至会走到在教会内部传播其思想的地步。因此，存在这样一种危险：这些人的追随者一旦突然得知自己所受的教导其实是迷惑，便会因此动摇，进而脱离教会。

第四章。 “迷惑者与被迷惑者”¹²²

关于五旬节派的迷惑¹²³

——长老，那些陷入五旬节派迷惑的人声称，他们会看到异象，会说各种语言，等等。他们所描述的，究竟是他们的幻想，还是确实是在恶魔的影响下发生的？

——这是受魔鬼蛊惑所致。毕竟，当人们堕入五旬节派的异端并接受他们的洗礼时，便践踏了圣正教会为他们施行的圣洗礼。《信经》中说：“我承认唯一洗礼，以赦免罪过。”然而，这些不幸的人在接受这种异端洗礼后，便落入魔鬼的蛊惑之中，开始发出各种难以理解的声音——声称是在用不同的语言说话。“这是，”五旬节派的人说，“五旬节的圣灵在说话。”但这实际上并非五旬节的圣灵，而是一大群污秽之灵。什么用不同语言说话！他们所说的全是支离破碎、毫无意义的胡言乱语：就连他们自己也不明白自己在说什么。更甚者，他们还将这些胡言乱语录在录音机上，随后进行统计，并据此得出结论：“这盘录音带中，用某种语言说了多少次‘哈利路亚’，用另一种语言说了多少次……”这还用说吗：毕竟在这整套胡言乱语中，肯定能找出一些听起来像世界各国语言中“哈利路亚”的音节！你看，这种“说方言”的行为——根本是魔鬼的作为。然而，他们却将这种魔鬼行径视为圣灵的作为，并声称自己正在经历圣使徒们在五旬节那天所经历的一切。他们所信奉的，实则是对上帝的亵渎，因此这些人便成了被魔鬼附身之人。

——长老，他们为什么还要重新受洗呢？

——因为他们说：“我是在婴儿时期受洗的，当时并不知道他们要对我做什么，而现在我是明知故受洗的。”因此，他们再次受洗，以此来为自己[在这次异端洗礼之前]所犯的罪开脱。但如果教会不为婴孩施洗，那些未受洗就去世的孩子的灵魂又会怎样呢？因此，在圣洗圣事中，教父成为婴孩的担保人，他[代婴孩]诵读《信经》，并在孩子长大成人之前承担起对他的责任。难道给婴孩施洗是对他们不公吗？当然不是。恰恰相反——受洗的婴孩

¹²² 提摩太后书 3:13。

¹²³ 五旬节派——一个新教派别，于1907年在美国成立。根据五旬节派的异端观点，他们接受“圣灵洗礼”，据称由此获得恩赐：“说方言”（即所谓的“说方言”）、预言等。五旬节派仅承认本教派具备教会的属性，持千禧年主义观点，不承认圣传等。——译者注

会获得神的帮助，因为他领受了基督的圣事。 而如果长大成人后，他因某种罪过玷污了圣洗礼，这也不意味着必须重新受洗！教会中有忏悔与告解，它们能洗净人所犯的罪。

关于踏火者¹²⁴

——长老，据说在圣君士坦丁节那天，踩火者会在炽热的炭火上行走却不会被烧伤。这是什么现象？

——这是魔鬼的作为，同时也是一种欺骗。至于他们手持圣像或十字架在炭火上起舞——这简直是无耻之举，因为这样做就等于背弃信仰。上帝的恩典已远离这样的人，因此魔鬼才会帮助他们。 可这样一来，魔鬼怎么可能不帮助他们呢？毕竟他们“有权”得到魔鬼的帮助！

但在走炭火这件事上，他们自身的狡诈也助了他们一臂之力。走炭者会提前到达表演现场，做好一切准备。也就是说，他们燃烧梧桐树枝——这种树枝燃烧后留下的炭很少，灰却很多——而且在跳舞时，他们清楚该踩在哪里。 真有趣，为什么他们不往篝火里放石栎或草莓树的树枝呢？这些树枝烧完后，炭火会持续很长时间才熄灭。让别人来给他们生篝火吧，然后让他们去炭火上跳舞！

有个人对我说：“这真是奇迹！火行者赤脚走在炭火上却不会被烧伤。”——“这在你看来很奇怪吗？”我问他。“恶魔在地狱的烈火中受苦已有许多年，如今甚至已有几个世纪，却也未被烧毁！ 这才值得惊讶，而不是有人在炭火和灰烬上走了一小会儿却没被烧死。”

转世¹²⁵

——长老，为什么有些人，甚至是有学识的人，也会相信轮回转世？

“轮回转世让人们感到心安，尤其是那些无神论者和不信教的人。这是虚假的教义——魔鬼最大的诡计。魔鬼利用‘灵魂会离开这个世界，然后再次回到这里’的想法，将这样的人困在罪恶的生活中。” “这有什么大不了的，”魔鬼向轮回论者灌输道，“如果你这次失败了，下次重返此生时好运就会降临。如果你再次失败，你还会回来，然后再一次…… 你会经历进化！……”于是人们便说：“再犯一次这个罪也没什么大不了的”，并对一切不以为然。他们浑浑噩噩地生活，毫无悔意。你看，魔鬼是如何蒙蔽这些人的双眼，并将他们困在地狱之中的！ 我从未见过比转世这一伪教义更狡猾、更虚妄的魔鬼诡计：他编造这个，就是为了把人聚集在地狱里。如果魔鬼一旦抓住你，你以为他会让你回头吗？转世论是所有印度教理论中最糟糕的一个。

有天深夜，一个年轻人来到我的小屋。“你在这个时候来找我，我正准备做晚祷呢，”我对他说。“你还在搞这种无聊的事？”他回答道，随即转身离去。第二天他又来了，开始向我讲述他曾经历过的幻象。“你，”我说，“以前从未吸过大麻吗？”——“是的，”他说，“以前吸过。不过，那次我看到那些幻象的时候，我根本没吸任何大麻！”——“那也许，”我问他，“你读过关于转世的书吗？”——“读过，”他回答道。他就是在这点上露了馅。他读了太多关于转世的书，再加上自私的掺杂，魔鬼便开始给他做梦，说他一千年前是个了不起的人物！ 这简直是无稽之谈！随后在幻象中，他被“接升天”，但在天上“尚未被登记”，因此被命令下凡。正是魔鬼将他引向了这种境地。“你告诉我的这一切，”我对他说，“都是无稽之谈。而你竟然相信了？”

¹²⁴ “踏火者”（希腊语：ἀναστενάρια）——信奉在燃烧的炭火上行走这一异教习俗的信徒，该习俗在色雷斯和马其顿（希腊北部）的某些村庄中较为普遍。——译者注

¹²⁵ 轮回——一种错误的宗教观念，认为肉体死亡后，灵魂会转入另一个人或动物的身体，从而经历无休止的生死轮回。

遗憾的是，就连受过教育的人也会相信这类荒谬之谈。我卡利瓦附近有一头小驴在吃草。它活泼好动，所以我给它取名叫纳塞尔。¹²⁶ 有一次，一位朝圣者来找我——他是一位住在瑞士的希腊人。他听见我叫那头驴子“纳塞尔”，下次再来时，带了两盒糖果——一盒普通的，一盒精装的。“这些糖果是给你的，”他对我说，并递给我那盒普通的糖果。“而这些精致的蛋糕——是给纳塞尔的。我当时就明白，他就是真正的纳塞尔。当我遇到他时，他投来如此悲伤的目光，直刺我的心扉！”也就是说，他以为纳塞尔转世成了驴子！而且他还真的相信了！“兄弟，”我对他说，“你是不是疯了？我之所以给那头驴起名叫纳塞尔，是因为它活泼好动！”但尽管我竭尽全力解释，他还是不明白。

但这还算什么！我再给你们讲讲另一件事。几年前，一群德国人来到克里特岛，是为了纪念在德国占领希腊期间在那里阵亡的德国士兵。当德国人举行纪念活动时，一位农民牵着一头驮着购置物品的驴从他们身边经过。看到人群，驴开始嘶叫。其中一名德国人竟将其解读为：这头嘶叫的驴正是他在战争中阵亡的兄弟，转世成了驴！他以为这位“兄弟”认出了自己，并用嘶叫向他致意，于是便笔直地立正，伸出右手行军礼……真是让人又笑又哭啊！……没多想，那个德国人就跑向农夫问道：“这头驴你要多少钱？我要买下它。”——“你给我滚，知道去哪儿吗……”——农夫回答道。然而德国人根本没听他说话，已经开始数马克了：越来越多，越来越多……“快走开，”农夫劝道，“让我过去。”越来越多，越来越多……最后，一位目睹这一幕的人对农夫说：“你这个傻瓜，你真是个傻瓜。他付给你的驴钱，简直就像买一辆‘奔驰’一样多。那就把它给他吧。”农夫停下脚步，想了想，随后解开驴的缰绳，卸下鞍具，把驴交给了德国人。德国人含着泪接过驴，把它运回了德国！

——长老，这都是真的吗？

——再真实不过了！要不是从一位值得信赖的人那里听来的，我自己都不敢相信。

关于印度教中的苦行修行¹²⁷

——长老，印度教徒之所以能达到某种程度的自制力，是因为瑜伽中那些高强度的苦行修习对他们有所帮助吗？

——他们确实在进行所有这些练习，但最终究竟能达到什么目的呢？东正教的节制以及一切灵性苦修，始终以至高的灵性目标为导向——即灵魂的成圣。而我们所谈论的那些人所奉行的撒旦式的世俗苦行，其目的只是为了让身体变得柔韧，以便像纸做的卡拉约兹一样扭动四肢，¹²⁸ 让某些不明事理的人对这些“苦行者”赞叹不已，同时也让那些值得嘲笑的恶魔们取笑他们。从事这种东方苦行的人，从孩提时代就开始拉伸双腿，将一条腿搭在左肩上，另一条腿搭在右肩上，并以这种姿势坐着祈祷。他们的手上会长出老茧，因为他们会用拳头连续数小时猛击装有碎石的麻袋，之后便能击碎石头、木板之类的东西。

但东方宗教信徒所描述的感受和体验，其实是可以解释的。例如，当他们用舌头触及鼻尖，或者反之，将舌头收进喉咙并用舌尖触碰喉头时，会感到某种刺激，体验到一种挠痒般的甜美感，并说道：“我们喝到了甘露[神之饮品]。”随后，这些“苦行者”用手指按压耳畔的神经，便开始听到某种低鸣：“呜——呜——呜——呜……”音乐！……或者他们用手指按压双眼，眼前便开始闪现点点星光！有时，他们会睁大双眼直视太阳，随后紧闭双眼，便看见了光！“看，”他们说，“我们达到了想要的效果。看见了非造之光！”接着魔鬼对他们说：“啊，原来你们想要光？好吧，我就给你们。”魔鬼煽动他们的想象力，此后他们便

¹²⁶ 纳塞尔·加马尔·阿卜杜勒（1918–1970）——1956–1970年间担任埃及总统。——译者注

¹²⁷ 老者在本章中所言，不仅涉及印度教，更泛指那些运用瑜伽和冥想技巧的“新时代”宗教流派。

¹²⁸ 卡拉约兹——希腊民间皮影戏的主角，一名小丑。——译者注

能看见“光”，无需再用手指按压眼睛，也无需直视太阳。魔鬼经常试图引诱我们[东正教修士]，向我们展示某种光芒或类似的东西。我们并没有向他求取这些，甚至背对着那道光，但他依然试图引诱我们！那么，如果人自己主动挑衅魔鬼，又该如何是好呢！毕竟，只要给魔鬼一个借口就行了！

——长老，也就是说，是魔鬼亲自向他们展示各种景象吗？

——是的，它煽动、激化他们的想象力，使其达到极致，然后将他们引入迷惑之中。

还有一些我们的同胞去拜访印度的导师。印度人教他们用自己的语言说各种诽谤基督、至圣童贞女玛利亚以及诸圣的话。其中有些人知道这是诽谤，有些人则不知道。就这样，这些人变得像被恶魔附身一样。随后他们开始念诵“不可言说的咒语”。他们陷入狂热、神志不清的状态，而旁人看到他们，却以为他们正处于灵性境界！但这其实是恶魔附体的状态。

印度教造成了许多危害

印度人是聪明的民族。他们[不满足于尘世之事]，对自然界之外的事物感到不安。而且他们拥有一颗丰盈的心灵。但尽管如此，他们却沉迷于所谓的哲学、迷人的教义和巫术之中。印度人用他们的理论腐蚀着欧洲人。再看看那些领导东方宗教流派的人：他们自身的体格就像公牛一样，而那些国家的大多数人却正因饥饿而死去！这些“导师”甚至来到我们希腊，用“涅槃”——即懒散度日、轮回转世等说法——来愚弄人们……除此之外，他们还在自己的书中引用《圣经》、《仁爱论》以及教父著作中的片段，以此吸引民众。试想，在过去，东正教徒怎么可能相信印度教的理论呢！而如今，甚至有些——该怎么说才好呢——看似正派、积极的人，也支持这类荒谬之谈，并给这些“导师”大量金钱。印度教给我们带来了巨大的危害。

——长老，请问印度还有东正教徒吗？

——非常少。使徒多马在印度创立的那座教会的成员曾剩下一小部分，但如今他们也已绝迹。其中一些人成了天主教徒，另一些则成了新教徒。如今在那些国家，东正教徒屈指可数。

其他宗教或宗教运动所宣称的“奇迹”，与我们信仰中的奇迹毫无关联。基督希望我们怀有爱德。祂并不希望我们仅仅因为祂全能而爱祂。倘若祂愿意，本可以行一个神迹，让全世界立刻信靠祂。然而，若祂这样做，便会束缚人的自由。因此，基督说：“*未曾看见就信的人有福了。*”¹²⁹

东正教中存在着神迹与神圣恩典。而在印度教中，则有巫术和哲学。印度教用巫术取代了神迹，用哲学取代了神圣恩典。魔鬼赋予古鲁、巫师及类似之人力量，因为他们自己将对自身的支配权交给了魔鬼。因此，这些人能够施行所谓的“神迹”，而旁人目睹后便为之惊叹。

一旦沉迷于东方宗教教义的人意识到，那些行虚假神迹者与基督毫无瓜葛，他就应当明白，这种“行神迹者”所做的一切，都是魔鬼的欺骗。魔鬼无法说出真理。他满口谎言，并使上帝的造物陷入迷误。如果那些接触过东方教义的人，此前曾对东正教略有了解且心怀善意，那么当他们看到东方巫师的生活不洁且混乱时，便会开始深思；而他们在东正教中却发现了纯洁的生活和至高的[属灵]恩赐。在东正教中，他们遇到了拥有圣洁品格并行真正神迹的人。

¹²⁹ 《约翰福音》20:29。

东正教中的仁爱，是人对于上帝及邻人之爱的自然流露。其他所有由异教徒、受迷惑者及其同类所实践的仁爱形式，虽可能具备某种积极的人性基础，却缺乏在基督里[生活的]属灵根基。那些正确地过着东正教生活的人，怀有谦卑与爱心，全心全意地奉献给邻人，将自己献为祭物。他们所行的苦修、斋戒和守夜，也是出于对上帝的爱，而非为了寻求某种愉悦。

基督降临世间，正是出于对祂所造之物的爱，甘愿承受十字架的苦难。祂先是经历了受难，随后复活。追求属灵的喜乐是件轻而易举的事。但若由基督亲自让人品尝天上的甘美，那便是另一回事了。而那些沉迷于各种印度教哲学、瑜伽等的人，却是为了追求所谓的灵性境界或狂喜。他们渴望体验快感，或是凌驾于他人之上——却对任何人都毫无同情心，也毫无兴趣。

假设一位东方宗教的信徒坐在海边进行冥想。如果在他冥想时，海里有人正在溺水并大喊：“救命！”——那么这位东方宗教的信徒对他的呼救将完全无动于衷。他甚至不会动一下，也不会离开原地，以免失去此刻所体验的愉悦。但倘若换作是一位正在诵念耶稣祷文的东正教修士，一旦听到溺水者的呼救，他会立刻将念珠放在一旁，冲进海中去救人。

人们是多么容易被蒙蔽啊

——长老，当基督第二次降临之前，先知以利亚和以诺来到人间宣讲悔改之道时，世人能否理解他们的教诲，能否幡然醒悟？

——那些心怀善意的人会明白。而那些心怀恶意的人，不仅不会明白，还会被迷惑。基督曾警告我们，必须格外警醒，*因为“假基督和假先知将兴起，行神迹奇事，若能行，连选民也要迷惑了。”*¹³⁰

有些人把某些被迷惑的人当作先知。几年前，一位新教徒不停地在各个城市之间奔波，随身带着一个皮制小箱子，箱子上贴着一张写有英文的标签：“我是先知伊利亚！”这位新教徒身穿短袖衬衫，随身携带英文版的《圣经》，并告诉人们他是从天上降下来的！当被问及他信仰什么、属于哪种宗教时，他回答道：“哎，现在这些都无关紧要了！在我还活在世上的时候，根本就没有宗教！”你明白了吗？可见，无论是天主教、新教、五旬节派，还是各种异端和异端分支——对这位新教徒来说都毫无区别。但由此，难道还不清楚这个“先知”究竟是什么来头吗？他给我寄了多少信啊！他的每一封信都充斥着《圣经》的引文和各种新教思想。他还给其他人寄了一大堆信：有的寄给英国人，有的寄给其他地方的人。有些人相信了他，甚至想在某本杂志上发表一篇文章，宣称先知以利亚已经降临。“你们是不是疯了？”我对这些人说，“你们到底打算做什么？”可怜的人啊：他们的脑袋完全被搞糊涂了！

即使只是听信那些被迷惑之人的言论，人也会犯下罪过。有些人说：“如果你相信某件事会发生，那么它就会发生。”这种信仰——是对自身“我”的信仰，然而在这个“我”的背后，隐藏着坦加拉什卡。这样的人将自己的“我”奉为神，从而丧失了神的恩典。有些人正是利用这类理论试图误导他人。其中一位被迷惑者，约四十五岁，自称是哈尔基神学院¹³¹的毕业生，并宣扬各种印度教理论。“传播这些经过美化的印度蠢话，”我对他说，“同时又冒充哈尔基神学院的毕业生，你不仅在伤害自己，也在伤害他人。要当心：你可能会被恶灵附身。”

¹³⁰ 马可福音 13:22。

¹³¹ 哈尔基岛（普林采夫群岛，靠近君士坦丁堡）的神学院——是普世牧首区的一所教育机构。该校成立于1844年，设有三个中学部和四个大学部（类似于俄罗斯的神学院和神学院）。神学系于1971年被土耳其政府关闭，中学部则于1984年关闭。——译者注

——长老，为什么在希腊流传的一些伪宗教思潮总想把自己伪装成非宗教团体、俱乐部、协会之类？为什么他们不承认自己的教义本质上是宗教性的？

——他们这么做是为了迷惑人们。你看：就连圣使徒等国的君士坦丁大帝也曾废除了偶像崇拜，并将基督教定为当时整个罗马帝国的国教。而如今，他们却又想让我们重返偶像崇拜。[在国家层面]，他们允许建造清真寺，允许各种所谓的“古鲁”在我国建立自己的修道院，自由举办讲座，开设各种传教中心……共济会成员在我国活动自如，耶和華见证人也是如此……一大堆各种宗教教义都对东正教发起了攻势。但这一切都无法持久——终将会像纸牌屋一样崩塌。

那些不幸的人沉迷于所有这些伪教义，是因为他们远离了上帝，以至于陷入了迷茫！有两位年轻人告诉我，他们在圣地旅行时，曾前往希伯仑朝拜亚伯拉罕的棺槨，但那里只允许他们在戴上犹太小帽的前提下才能靠近棺槨。但如果你把一件用于犹太宗教仪式的物品戴在头上，那么东正教的朝圣又有什么意义呢？

这还能说什么呢！这简直是一场可怕的[精神]大混乱！在巴黎某座罗马天主教堂的入口处，挂着一块牌子：“按瑜伽方法教授耶稣祷文。”他们究竟堕落到何种地步了！随后，这些“祈祷者”的头脑开始混乱，最终精神失常。他们根本不知道自己在祈求什么。一些罗马天主教徒、新教徒及类似信徒得知，在东正教会接受洗礼后，人会发生改变，获得重生。于是这些人认为，如果他们也接受东正教的洗礼，自己的精神状态就会恢复正常。有位新教徒想皈依东正教。当他请求为其施洗的人来找我时，我对他们说：“听着，没必要给他施洗。他还没做好受洗的准备。”——“不，”他们回答我，“如果他受洗了，就会得到帮助。”——“但他还没做好受洗的准备啊！你们难道不明白吗？”但他们没听我的，把那位新教徒带到海边给他施了洗礼！两三天后，他来到我的小屋，对我说：“我受洗了，但洗礼并没有改善我的精神状态。”——“听着，难道你受洗只是为了改善你的心理状态吗？”我问他。“你看：如果你感到有必要受洗，如果你理解它的价值，并为了这份崇高而追求这个圣礼，那么你的心理状态自然会恢复正常。但现在，既然你接受圣洗圣事仅仅是为了纠正心理上的问题，那么这些问题又怎么能得到解决呢？你以为它们会像施了魔法一样自动好转吗？”

这些人把巫术和奇迹混为一谈。他们分不清黄金和青铜。你看：某个新教徒可能会接受，比如，东正教的洗礼，之后又成为天主教徒，然后又说：“不，这也不合我的心意，”再次回到新教或东正教。有位天主教徒接受了东正教的洗礼，成为修士，并在东正教修道院里生活了九年。有一次，他来到我的小木屋，宣称：“作为东正教徒，我还没过过世俗生活，所以我想出家，然后结婚！”你听听这话！更何况，当你告诉他这种想法是多么严重的罪过时，他却回答说：“为什么这是严重的罪过？我实在无法理解。”

回归东正教

如今的怪人从“怪异”中寻求满足，而非从“正确”中。例如，他们远赴印度——那片位于地球另一端的土地，以巫术闻名。然而，对于位于他们祖国、近在咫尺的圣阿索斯山——那里守护着在基督里的真正奥秘生活——他们却一无所知，甚至对其不屑一顾！有位学生曾向我讲述，他去过印度并在那里生活了三年半。他试图弄清楚并理解哪种宗教才是真实的。最后，一位印度人对他说：“你来这里做什么？你所寻找的，就在东正教中。光明源自那里。去圣山阿索斯，在那里你会找到你所寻找的。”¹³² 于是，这位年轻人回到了希腊，来到了圣山。

¹³² 众所周知，对于心怀善意的人，上帝可以通过各种方式向其显明自己的旨意。众多例子之一便是那头驴，它以人的声音说话，旨在阻止巴兰采取违背上帝旨意的行动（参见《民数记》22:18-35）。

——长老，当一位曾接触过各种东方宗教仪式的东正教信徒为此忏悔时，东正教会是否会再次接纳他为成员？

——这样的人必须进行大斋戒，并接受圣油的涂抹。如果他愿意回归东正教并重新成为教会成员，那么根据规定，他首先需要以书面形式谴责东方教派的邪说，宣认东正教信仰；之后，神父必须为他诵读关于回归真信仰的祷文¹³³，并用圣油为他涂抹。

我看到一些年轻人——我们的同胞，连《福音书》的一行字都没读过，就开始阅读婆罗门教、佛教文献、《古兰经》之类的东西。他们甚至远赴印度拜访古鲁。后来，他们发现那里的环境不合心意，便重返东正教，然而此时他们早已在这些东方教派中染上了各种[精神上的]“病菌”。人们因此受到荼毒，之后便难以寻得真理。让人先通过[生活经验]认识东正教，然后——如果他不喜欢东正教——再离开它。让他正确地认识东正教，然后将其与他所听闻的各种宗教教义进行比较。毕竟，了解东正教后，人就能分辨真金与赝品，或者明白黄金的纯度有多高，其中含有多少克拉。这样的人不会被蒙骗，他不会把所有闪闪发光的东西都当作黄金。

我注意到这样一点：只有自私自利的人才会离开东正教。谦卑的人绝不会离开东正教。

第五部分。 关于忏悔的力量

“为了体验内心的平静，必须清除内心的杂质。这需要通过忏悔来实现。当人向灵性导师敞开心扉，向他忏悔自己的罪过时，便会变得谦卑。这样，天国之门便向他敞开，上帝的恩典慷慨地降临在他身上，他便获得了自由。”

第一章。 论灵性导师的必要性

通过告解，人得以获得自由

——长老，在基督教初期的岁月里，所有教会成员都会公开忏悔。这种公开忏悔是否有益处？

——基督教初期的状况是一回事，而我们这个时代则是另一回事。如今，这种公开忏悔已无益处。

——为什么，长老？那时基督徒的虔诚心更强吗？

——他们不仅虔诚心更强，而且我们今天所陷入的境地，在他们那里根本不存在。如今已不像从前那样——夫妻莫名其妙地离婚，家庭分崩离析。

远离告解圣事后，人们在思虑和情欲中窒息。你知道有多少人来找我，请求我帮助他们解决某种困境吗？但与此同时，这些人既不愿去告解，也不愿去教堂！“那你至少去教堂

¹³³ 参见《大祈祷书》（Εὐχολόγιον τὸ Μέγα）。“阿斯特尔”（Ἀστήρ）出版社，雅典，1986年。第591页。

吗？”——我问道。“不去，”——他们回答。“那你至少做过忏悔吗？”——我再次问道。“没有。我来找你，是希望你能治愈我。”——“但我怎么能治愈你呢？你必须为自己的罪孽忏悔，必须去告解，去教堂，领圣体——如果你得到了你的神父的祝福的话——而我会为你祈求健康。难道你忘了还有另一种生活，而我们必须为之做好准备吗？”——“听着，神父，”这样的人会反驳道，“你所说的那些——教堂、来世之类的事——我们都不感兴趣。这些都是童话。我找过巫师，也找过通灵者，他们都没能治好我。而现在我得知，只有你能治好我。”你能想象这究竟是怎么回事吗！你跟他们谈告解、谈来世，他们却回答说“这些都是童话”。但与此同时，他们又恳求道：“帮帮我吧，否则我只能靠吃药度日。”但我该怎么帮他们呢？难道他们就能像施了魔法一样[不费吹灰之力]痊愈吗？

再看看，许多人被自己因罪过而招致的困境折磨得苦不堪言，却不去寻求能真正帮助他们的神父，结果反而在心理咨询师那里“忏悔”。他们向心理学家讲述自己患病的经过，就问题向他们寻求建议，而这些心理学家[通过他们的建议]，仿佛将患者抛进了他们需要渡过的河流中央。结果，这些不幸的人要么在这条河里溺亡，要么虽然最终游到了对岸，但水流却将他们冲到了离他们原本想去的地方非常远的地方。……而如果这些人去向灵父告解并完成了告解，他们就能毫无风险、毫无恐惧地通过桥渡过河流。毕竟，在告解圣事中，上帝的恩典在起作用，人便从罪中得释放。

——长老，有些人会为自己开脱说：“我们找不到好的神父，所以不去告解。”

——这些都是借口。每位神父，只要身着圣带，便拥有神圣的权柄。他施行圣事，拥有神圣的恩典；当他在忏悔者身上诵读赦罪祷文时，上帝便会赦免忏悔者以真诚悔意所坦白的全部罪过。我们能从告解圣事中获得多少益处，取决于我们自己。有一次，一个精神状态不稳定的人来到我的修道室。他心想，我拥有通灵的恩赐，能够帮助他。“你预见了我什么？”他问我。“去找一位神父，向他忏悔吧，”我回答道，“那样你就能睡得像个婴儿一样安稳，还能把现在吃的药都扔掉。”——“现在这个时代，”他回答道，“已经没有好的神父了。以前还有，现在都绝迹了。”这些人怀着善意来找我，希望能从中获益，却不听我所说的话。那么，他们不就白白花钱买了去阿索斯山的车票吗？

不过，我看到魔鬼设下了一个新的陷阱来诱捕人们。魔鬼向人们灌输这样的念头：如果他们履行了某项誓言——比如前往圣地朝圣——那就意味着他们在灵性上一切安好。于是，你经常会看到许多朝圣者手持大蜡烛，带着他们承诺要挂在某幅奇迹圣像上的银质吊坠，前往各座修道院和圣地，在那里挂上这些银质吊坠，划着宽大的十字圣号，擦去涌上眼眶的泪水，便以此为满足。这些人既不忏悔，也不告解，更不改正，从而取悦了魔鬼。

——长老，不做忏悔的人能拥有内心的平静吗？

——他怎么可能拥有内心的平安呢？要体会内心的平安，就必须将内心的杂质清除干净。这需要通过忏悔来实现。当人向灵性导师敞开心扉、向他忏悔罪过时，便会谦卑下来。这样，天国之门便向他敞开，上帝的恩典慷慨地降临在他身上，他便获得了自由。

在忏悔之前，人的[灵性]巅峰被迷雾笼罩。人透过这层迷雾所见极为模糊、朦胧——于是便为自己的罪过开脱。毕竟，若心智被罪恶蒙蔽，人所见便如同透过迷雾一般。而告解恰如一阵强风，能驱散迷雾，让地平线豁然开朗。因此，如果来找我寻求建议的人尚未告解，我首先会让他们去告解，并告诉他们，告解之后再来找我交谈。有些人开始推脱：“长老，如果你能明白我该怎么做才能解决我的问题，那就直接告诉我吧。”——“即使我确实能明白你该怎么做，”我回答他们，“你也无法理解这一点。所以，先去忏悔，之后再来，我们再好好谈谈。”确实，如果一个人“运行”在另一种[灵性]频率上，又怎么可能与他建立联系并达成相互理解呢？

通过忏悔，人能从内而外清除一切多余之物——并在灵性上结出果实。有一次，当我正在翻耕菜园准备种几株番茄时，一位访客来到我面前问道：“长老，您在做什么？”——“我在做什么？”我说。“就在给我的菜园做忏悔啊。”“这怎么可能，长老，”他一脸惊讶地问道。——“难道菜园也需要忏悔吗？”——“当然需要。我深信，当我给菜园做忏悔——也就是把土地上的石头、杂草、荆棘之类清理干净——之后，它结出的蔬菜就会个个强壮、健康，个个都是上好的！但如果让菜园不经‘忏悔’，那么它的菜圃里长出来的，就只会是些发育不良、发黄又皱巴巴的小番茄！……”

上帝希望人通过他人来改正自己

——长老，当我遇到某种困难并祈求它得以解决时，我该如何明白上帝的旨意究竟是什么？

——上帝的旨意不能通过这种方式去探寻。你最好向他人请教自己的困境。如果你能向人请教，就不要向上帝求指示。否则，你可能会陷入迷惑。有个人每次来到教堂，都会站在圣像屏风前说道：“我的圣母，我这样从奉献箱里拿钱可以吗？”——“拿吧，”他的内心这样回答他。“好吧，那我就拿了，”他回应着自己的内心，便拿走了钱。这种情况发生了几次后，教区委员会的一名成员注意到奉献箱里的钱不翼而飞。“这到底是怎么回事？”他感到惊讶。“难道是有人在偷钱吗？”他决定查明是谁干的。结果他看到了什么？不久，那人又来了，一切重演：“我的圣母，那我从箱子里拿钱好吗？……好吧，那我就拿吧。”就这样，教区委员会成员当场抓住了他。

每当身边有属灵之人时，就该向他寻求建议。但如果身边没有可以请教的人——比如，你身处某处荒野——然而你心中仍怀有顺服的渴望，那么仁慈的上帝自己就会成为你的长老。祂会启迪你，并向你启示。假设，你找不到能为你阐明《圣经》中某段经文的人。但在这种情况下，是上帝启迪你，你便能理解这段经文。

——长老，请问，我该如何理解自己灵性生活中某种现象的原因——这是恶者的诱惑，还是我自身疏忽所致？

——必须去问一问。

——也就是说，人自己无法理解这一点吗？

——即使他理解了某些事情，也无法确信无疑。就连那些有经验的人，也会去向他人请教。如果问题涉及我个人，我总是会向别人请教。当涉及我个人时，我认为自己的决定——无论它看起来多么明智——都是最大的愚蠢。而且，我不会去问那个事先就知道哪种决定会合我心意的人，而是去问那个不知道的人。你看，就连医生，为了确保在棘手病例中做出正确的诊断，也会向其他医生请教。更何况是向某个学生请教呢！无论一个人多么虔诚，无论他多么擅长自己理清相关问题——他都无法找到内心的平静，因为上帝希望人从他人那里获得帮助，并通过他人得到纠正。仁慈的上帝如此安排，是为了让人学会谦卑。人应当向自己的属灵导师倾诉自己的想法和所经历的事情，向他寻求建议，切勿独自解决棘手的问题。他也不应试图独自克服在灵性斗争中遇到的困难——因为这样做，他是在自己身上进行试验，魔鬼可能会迷惑他，并给他制造[新的]问题。有些人甚至到了自己为自己规定补赎的地步。这种做法非常危险。

一个没有灵修导师的基督徒，在走自己的灵性道路时，若无法向导师请教，就会迷失方向、精疲力竭、步履蹒跚。这样的人要达到既定目标非常困难。如果一个人独自解决自己的问题，无论他多么睿智，都会陷入蒙蔽，因为他的行为充满了自负与骄傲。而那些谦卑地、怀着信任与无私之心向自己的灵性导师求教并征求意见的人，则会获得帮助。这是因为在后一种情况下，上帝必定会启迪灵性导师，而灵性导师也会给那人正确的答案。就

像我的情况一样。我算什么呢？不过是个罐头盖子罢了。然而，如果有人抱着“我是圣人”的想法来找我，我就会察觉到自己内心发生了一些变化，并感觉到自己所说的话并非出于本心。由此我清楚地知道，来找我的人是怀着虔诚之心而来的，而上帝为了不辜负这个人，便让我处于这种美好的状态。在这种情况下，如果有人向你询问一些严肃的问题，上帝会向你启示，你便能告诉那人：事情何时会发生、将如何发生，以及他应当如何应对。

在灵性生活中，灵性导师是必不可少的

如今，人们最需要的是找到一位灵性导师，向他忏悔、信任他并向他请教。如果人们在拥有灵性导师的情况下，能将生活安排得留有时间用于祈祷和阅读灵性书籍，如果他们去教堂、领圣体，那么在这世上他们便无所畏惧。

为了不让灵魂偏离正道，灵性导师必须对其进行引导。例如，在灵性生活中，阅读灵性书籍大有裨益；然而，如果没有灵性导师，人可能会按自己的方式解读所读内容，从而陷入迷惑。试想，一个人开车去某个地方，如果对路不熟悉，他可能会查看地图，但除此之外，他还会停车向路人打听该怎么走，以免迷路。例如，有人从雅典出发前往弗洛里纳。他当然有地图，也会查看，但还是会在某个报刊亭旁停下，询问自己是否走对了路，前方的路况是否良好。如果他不问路，就会面临危险，或者开错方向，结果不是到了弗洛里纳，而是到了卡瓦拉，甚至可能连人带车一起坠入悬崖，摔得粉身碎骨。

当然，也可能出现这样的情况：一个人向别人打听如何前往目的地，然而，听到回答[需要向另一个方向转弯]后，他还是照原路行驶，结果没能到达他想去的地方。此外，他还可能忽视别人提醒过的道路危险，从而遭遇车祸或其他麻烦。然而，那位为他指明正确道路并提醒道：“要小心：某处有个急转弯，某处道路紧贴着高耸的悬崖边缘……”的人，却得到了应得的报酬。在灵性生活中也应当如此。信徒必须有一位灵性导师，通过告解圣事帮助他，并给予建议。只有这样，人才能过上灵性生活，并确信自己走在正确的道路上。

当然，属灵导师应由人[自己]选择。不必将自己的灵魂托付给任何随遇而安的人。正如人在关心身体健康时会寻找一位好医生一样，在关心灵魂健康时，也应努力寻找一位好的属灵导师，并定期去拜访这位属灵导师——灵魂的医生。

请将人们引荐给属灵导师

——长老，经常有人来到我们的修道院，看到我们身穿修士袍，这会让他们愿意向我们倾诉自己的痛苦、问题，甚至进行忏悔。我们该如何对待这样的人？

——当人们向你倾诉困扰时，首先应询问他们：“你有灵性导师吗？”我也常对那些来到我小庐的人说：“我不是灵性导师。请去找你的告解神父，并遵照他的指示去做。”人们必须忏悔。除此之外，他们还必须有自己的告解神父并向他告解——这样才能剥夺魔鬼那些由他们自己赋予的对他们的控制权。如果一位修女曾与某位来到修道院倾诉烦恼的饱受折磨的女性分担过一次痛苦，并在倾听后将她转介给神父，我对此表示理解。然而，与这位不幸的女性定期交谈——这是不恰当的。倘若某位女性对自己的告解神父不满意，或者她从未做过告解，又或者正处于绝望之中，那么修女在倾听她一次之后，仍应将她转介给告解神父，并告诉这位女性，自己也会为她祈祷。

修女的职责并不包括通过不断倾听他人的问题来帮助他人。况且，这种倾听对当事人本身也没有益处。毕竟，人的改变可能源于三种因素：自身、他人以及魔鬼。于是人们来到这里——修道院，在这里获得人性的慰藉；然而，一旦他们离开修道院，便立刻回归往昔的生活，旧调重弹，周而复始。[因此]无论男女，都应当去找自己的神父。如果[反倒]向修女倾诉自己的烦恼，这是不对的。因为事后人们会为自己开脱：“我已经倾诉了，也就是

说我做了该做的事。”也就是说，这样的人在自欺欺人地安抚自己的心念，而不去见神父。而这正是魔鬼的诡计，旨在让人不进行忏悔。

你们必须明白作为修女的各自使命，不要去从事虚假的传教活动。毕竟，我们之所以会偏离正道而从事这种“传教”，正是因为不理解我们作为修女的使命。作为修女，我们有义务为世人的问题祈祷——但我们没有义务去解决这些问题。而人的问题则属于神父的职责范围，[更进一步说]他对此负有责任。如果人们向你们倾诉自己的问题，他们实际上是将这份责任转嫁给了你们；而神父则能近距离关注人们，并为他们的问题找到解决之道。也就是说，虽然需要与人打交道，但这并非修女的工作。人们只能向我们寻求祈祷。如果他们寄来信件，列出名字并请求为他们祈祷，那么我们就应当尽可能地用念珠为这些人祈祷。

“治疗型神父”

正如人们会设法让自己的家庭医生尽可能住在附近一样，也应当努力让自己的神父就在身边。普通的医生，只要在病人身边，就能提供比医学教授更大的帮助——即使他的经验并不那么丰富。毕竟，医生在患者身边，可以定期为他检查，必要时还能安排他去专科医生那里会诊。当我住在肺结核疗养院时，¹³⁴，我注意到这样一件事：许多富人患上肺结核后，并不入住疗养院，而是留在自己家中。是医学教授们上门为他们治疗。然而，经验表明，这种治疗完全没有效果，因为教授们无法定期跟踪居家病人的情况。因此，疗养院不得不为富人开设一个特别病房——以便他们住院治疗，并能处于持续的医疗监护之下。我想说的是：医生在患者身边密切观察，为患者开具各种治疗方案，并能看到自己开出的药物是否起效，或者是否产生了副作用或不良反应。根据观察结果，医生会增减处方剂量，必要时甚至可以为患者制定完全不同的治疗方案。灵性导师也是如此：他必须近距离观察灵魂，因为人的内心时常会发生各种变化，这些变化从远处无法察觉，唯有如此才能有效地帮助他。有一次，我建议一位正面临诱惑的女士：“去做这样那样的事，你会发现你能够克服这种诱惑。”果不其然：她听从了我的建议，诱惑便消退了。然而没过多久，她又陷入了截然相反的诱惑，并试图像克服第一次那样来克服它。结果，她尝到了不少苦头！但这位古怪的女士本可以派人来找我，或者写封信问我该怎么做，因为她遇到的困难属于另一种性质。那样的话，我本会为她开出新的“药方”——也就是给出另一条建议。但她没有机会向我请教，因为我离她很远。因此——如果我不够了解一个人，也没有与他保持密切联系——我绝不会远距离地给出建议。

家庭中的灵性导师

——长老，有哪些书能帮助夫妻？

——对夫妻有帮助的是：双方都不应为自己辩解。如果夫妻双方都为自己辩解，那么——无论他们读了多少灵性书籍——都不会受益。但如果夫妻心意相通，如果有灵性导师并且他们听从他的教导，那么他们就能避免问题。没有灵性上的“仲裁者”，[正常的家庭生活]便无从谈起。

最好是夫妻共用一位灵性导师。而不是丈夫有一位，妻子又有另一位。如果两块木板分别由两位不同的木匠打磨——各自按自己的方式处理——那么这两块木板就永远无法完美契合。而如果夫妻双方有一位共同的灵性导师，那么这位导师就会“修整”他们的“凸起”——即缺点。他修整一方的缺点，修整另一方的缺点，从而使[他们关系中的]困难得到调和与平息。然而如今，即便是那些过着灵性生活的夫妻，丈夫和妻子也往往各自有不同的

¹³⁴ 1966年

灵性导师。夫妻双方共用一位灵性导师的情况实属罕见。正因如此，他们才得不到帮助。我曾认识一些夫妻，他们彼此非常契合，却没有一位能帮助他们的共同灵性导师，结果最终离婚了。与此同时，我也知道一些家庭，尽管夫妻双方[作为人]并不完全合得来，但因为拥有同一位灵性导师，他们过着和谐、融洽的婚姻生活。

当然，如果整个家庭都有一位共同的属灵导师，那就更好了。当这样的家庭出现问题时，属灵导师会倾听所有家庭成员的心声，并在全面了解情况的基础上予以解决。在某种情况下，神父会严厉地要求父亲或母亲采取某种行动；而在另一种情况下——如果他无法仅凭父母的陈述理清问题——他会邀请孩子们去见他。如果家庭中存在某些问题，例如是妻子方面的过错，那么神父可能会邀请丈夫去见他，并就应如何行事给予建议。最后，他可能会请他们的亲戚或熟人提供明智的帮助。

更换灵父

——长老，如果一个人因某种原因被迫更换神父，他是否需要向新神父再次忏悔那些此前已向旧神父忏悔过的罪过？

——如果一个人能向新神父说明[自己曾患有哪些灵性疾病]，就像病人向新医生讲述病史一样，以便新神父能更有效地帮助他，这样就很好。

— 长老，如果有人想更换灵性导师，并向我们询问这样做是否妥当，我们该如何回答？

— [要寻找新的灵性导师]必须先获得原灵性导师的祝福。轻易更换灵性导师绝非好事。如果建造一栋楼时，工程师和工头频繁更换，那这栋楼就不可能建得妥当。

过去，人们会去找长老，向他们请教自己的困境并寻求帮助。如今许多人去找长老，并非为了寻求建议，而是为了为自己开脱，或是为了日后向他人炫耀自己曾向某位长老请教过。“我找过这位长老，也找过那位长老，”这样的人会说，“关于这件事，我也问过帕伊西神父。”但实际上，也许当他来问我时，我斥责了他。甚至还发生过这样的情况：他走到我的门前，却在最后一刻因害怕而不敢敲门，转身就走了！因此，这些人最终只能在一位灵父和另一位灵父之间兜圈子，没有固定的灵父。结果，他们变得迷失了方向。

还有一类人，犯了罪后不去向自己的神父忏悔，而是向另一位神父倾诉——只为不损害自己的声誉。过了一段时间，他们再次犯下同样的罪过，又向某个第三位神父倾诉，接着又向另一位……结果，在每一位神父面前，他们都把事情说得好像只犯过一次罪似的。正因如此，这样的人继续犯罪，始终无法改过自新。

我注意到，有些人即使明知神父会帮助他们，也明白这位神父绝不会将他们的告解秘密泄露给他人，却依然回避向神父倾诉某些事情。然而，他们却没有向神父忏悔，反而向一位熟人倾诉，而这个人既无法帮助他们，也无疑会将一切告诉他人。我记得，当我还是某所集体修道院的新入寺修士时，¹³⁵，有位想当修士的人加入了我们。他在修道院住了一段时间后，心中便萌生了离开修道院的念头。于是，他“忏悔”了自己的想法，但对象既不是院长，也不是修道院里的其他神父，而是——你们猜猜是谁！——一位来自耶里索斯的工人，¹³⁶他在修道院里干活。当这位修士向工人倾诉自己的心事时，我恰好就在附近——当时我正在厨房不远处剥洋葱，因此听到了他们的对话。修士和工人离我只有两米远，修士开始大声地向工人“忏悔”。“我，”他开口道，“后悔当了修士。”——“那怎么说呢，”工人惊讶道，“你进了修道院，难道在受戒前没在那里住上一段时间，先观察一下吗？”——“我

¹³⁵ 1953–1956年间在埃斯菲格门修道院。

¹³⁶ 耶里索斯——哈尔基迪基半岛上的一座小镇，靠近圣山阿索斯。——译者注

可是整整观察了两年啊！”——修士抱怨道。“哇哦，——”工人惊讶道，“那你为什么不早点离开呢？”——“现在问这些有什么用，——”他哭诉道，“你看，我不是没走吗。”——“真是的！——”工人瞪大了眼睛。“可你出家难道是被人强迫的吗？”——“不，”他懊恼地说，“我，自己也是这么想的。”——“真是这么回事啊，”工人摇着头说，“那你跟院长提过这事吗？”——“没有，”僧人回答道。“那你干嘛——”工人不解地问道，“要跟我说这些？这对你有什么好处？”于是，修士向工人道出了全部内情。看明白了吗？他本该把一切都告诉院长以寻求帮助，却反倒跑去向工人“忏悔”了。而这位工人，将在接下来的周末坐在小镇某家咖啡馆里，转述他的“忏悔”来逗乐他的酒友们，酒友们又会把这事传得更广，随后，关于这位倒霉的僧人的流言蜚语将在街角巷尾四处蔓延。而且，绝不能说这位僧人是个傻瓜。你知道他有多少本词典吗？他对古希腊语了如指掌。

——长老，如果一个世俗信徒的灵性导师不在身边，他能否就自己遇到的困难或诱惑，向自己的灵性兄弟们寻求建议？

——那他不能给自己的神父打电话请教吗？灵性兄弟有时能帮助我们，有时却完全无能为力。甚至，尽管灵性兄弟本意是想帮助我们，但有时反而会造成伤害。如有必要，可以给神父打电话，这样就能把事情理清。如果一个人无法联系上自己的灵性导师，而他遇到的问题又十分严重且不容拖延，那就请他向其他灵性导师请教。最好是提前向自己的灵性导师打听清楚，在这种情况下可以向哪位灵性导师求助。必须向与你的灵性导师拥有相同精神境界的人寻求建议。毕竟，一位工程师制定的方案与另一位不同。这两位工程师的方案都可能很好，但它们彼此之间存在差异。

第二章。 关于如何正确地做告解

必须重新包扎自己的伤口

——长老，当我在灵性斗争中遭遇跌倒时，我就会开始恐慌。

——别害怕。斗争就是斗争。在这场斗争中难免会受伤。这些伤口可以通过告解得到治愈。毕竟，士兵们在战斗中受伤后，会立刻冲向医院。他们的伤口会被包扎好，随后他们便满怀热忱地再次冲向战场。除此之外，士兵们从伤痛中汲取经验，比以往更能提防敌人的子弹和弹片——以免再次受伤。我们也是如此：如果我们在属灵的争战中受了伤，就不该畏缩，而应奔向属灵导师，向他展示我们的伤口，在属灵上得到医治，然后继续进行“善行”。¹³⁷如果我们不去追查这些情欲——灵魂的可怕敌人——也不为消灭它们而努力奋斗，那情况就会很糟糕。

——长老，有些人以[所谓的]“贪恋情欲”为由不去告解。“既然我可能会再次陷入同样的罪过，”这样的人说，“那我告解有什么用？难道是为了嘲笑神父吗？”

——这是不对的！这好比一名士兵在战斗中负伤后说：“既然战争还没结束，我可能还会受伤，那我何必包扎伤口呢？”但如果不包扎伤口，他就会失血过多而死。也许这些人去告解确实出于自私，但最终他们会把自己搞得一团糟。你看：[为了欺骗人]，魔鬼甚至利用了人类天生具备的才能。如果我们在跌倒并沾满污秽后，不通过忏悔来净化自己的灵魂，而是以“我们还会再次跌倒、再次沾满污秽”的念头为自己开脱，那么我们旧污秽干涸的层层积垢上，就会不断覆盖着新的污秽层。之后要清除所有这些污秽绝非易事。

¹³⁷ 《提摩太前书》6:12。

忏悔的必要性

——长老，圣马克·苦修者曾说：“通晓此道、领悟真理之人，向神忏悔并非通过回忆自己所做之事，而是通过忍耐那些降临于他的事。”¹³⁸ 他此话是什么意思？

——必须通过这两种方式进行忏悔。信徒要向灵父忏悔，而在开始祈祷之前，他要谦卑地向上帝忏悔，在祂面前敞开心扉：“我的上帝，我犯了罪，我就是这样那样的。” 但与此同时，基督徒还要忍受那些如良药般加诸于他的苦难。圣马克所说的并非不必向上帝和神父忏悔，而仅满足于忍受苦难。‘忏悔’一词是什么意思？ 这难道不就是“坦率承认、宣告我内心的所思所想”吗？¹³⁹ 如果你心中有善，那么“*你向主忏悔*”，¹⁴⁰ 也就是说，你赞美上帝。若心中有恶，你便要忏悔自己的罪过。

——长老，第一次去告解时，是否需要向神父讲述自己过去生活的全部经历？

——初次向神父告解时，应当进行一次涵盖整个人生的全面告解。就像病人入院时，会向医生提供自己的病史一样。例如，他会说：“过去我患过某种肺部疾病，但现在已经痊愈了，我曾接受过某种在全身麻醉或局部麻醉下进行的手术”——诸如此类。同样，在首次告解时，忏悔者应尽力向神父详述自己生活的细节，而神父会找出此人内心的[精神]创伤，以便将其治愈。毕竟，往往一个简单的创伤，若置之不理，也可能对健康造成严重后果。当然，当一个人第一次去见神父时，他可能会带着，比如，一百项需要忏悔的罪过。第二次去忏悔时，他带来的罪过就会变成一百一十项：因为魔鬼——既然这个人已经忏悔了，把“所有事情都交代了”——将会对他发起更猛烈的攻击。第三次去告解时，他将不得不忏悔一百五十项罪过。然而此后，罪过的数量会不断减少，直到最终，这个人带去告解的罪过数量微乎其微，只需忏悔极少几项即可。

正确的忏悔

——为什么有时尽管良心在谴责我们，我们却没有为改正自己而进行必要的斗争呢？

——这可能是由于某种精神上的崩溃所致。 如果一个人因遭遇诱惑而陷入恐慌，他虽然想奋力抗争，却缺乏这种意愿，也没有精神力量。在这种情况下，他需要借助告解来整理自己的内心。通过告解，人能获得安慰， 重振精神，并借着上帝的恩典再次找到抗争的决心。 倘若人未能以此方式调整自己，那么另一种诱惑便可能向他袭来。结果，当他处于这种悲伤沮丧的状态时，他会更加崩溃，被各种念头所窒息，陷入绝望，最终完全无法进行属灵的操练。

——如果您所说的这种情况经常发生呢？

——如果这种情况经常发生，那么就必须经常调整自己的灵性状态。 人应当向属灵导师敞开心扉，以便重新获得决断力，在属灵争战中获得力量。而当内心恢复秩序后，人就应当启动自己的[属灵]引擎，他必须热忱而专注地精进，以便紧追[逃窜的]魔鬼不放。

——长老，我为什么感觉不到忏悔的必要呢？

——也许是你没有反省自己？毕竟告解是一项圣事。去告解吧，只需向灵父坦白你的罪过。你难道以为[自己的罪过很少]吗？难道你没有固执吗？没有自私吗？你没有伤害过姐妹吗？没有谴责过任何人吗？ 你以为我来告解时，是在忏悔什么特别的罪过吗？不，我只是这样忏悔：“因愤怒、因论断而犯罪……”，然后神父就为我诵读赦罪祷文。然而，微小

¹³⁸ 参见圣马可·苦修者。《致那些妄想靠善行称义者》，第155章。《仁爱》（俄文译本）。第I卷。圣三一谢尔盖大修道院，1992年。第553页。

¹³⁹ 参见希腊语“εξομολογούμαι”。

¹⁴⁰ 参见《诗篇》106:1。

的过错也有其分量。当我没有犯下什么严重罪过，去向提霍恩神父忏悔时，¹⁴¹，他总是说：“小沙粒，孩子，小沙粒！”这些微小的过错积聚起来，便成了一整堆沙子，其重量甚至可能超过一块大石头。犯下大罪的人会不断思量此事，忏悔并谦卑自省。而你却犯下了无数小过错。不过，若将你成长的环境与那个犯下大罪的人所处的环境相比较，你会发现自己比他更糟糕。

此外，在忏悔时要尽量具体。忏悔时光是说出自己的罪过还不够，比如“我嫉妒、我发怒”之类，还必须忏悔自己具体的过失，这样才能得到帮助。倘若你忏悔的是严重的罪过，例如诡诈，那么你必须详细坦白：在犯下此罪时你心中所想，以及你具体采取了哪些行动。若不进行如此具体的忏悔，便是对基督的嘲弄。如果一个人不向神父坦白真相，不向他揭示自己的罪过，以便神父能帮助他，那么他就会受到严重的伤害，就像一个病人向医生隐瞒病情，从而对健康造成巨大损害一样。相反，如果一个人向神父如实展现真实的自己，那么神父就能更好地理解这个人，并更有效地帮助他。

此外，那些曾不公正对待他人或因自身行为伤害过他人的人，必须首先主动去找受伤的一方，谦卑地向对方请求宽恕，与之和解；随后，他才应向神父忏悔自己的过失，以获得宽恕。唯有如此，上帝的恩典才会降临。如果一个人在没有事先向受伤害者请求宽恕的情况下，就向神父忏悔这种罪过，那么他的灵魂就不可能获得内心的安宁，因为在这种情况下，[犯错的]人并没有谦卑自己。唯一的例外是：受伤害者已经去世，或者因迁居而无法找到，以致无法通过信件等方式请求原谅。但如果悔罪者有此意愿，上帝看到这份意愿，便会宽恕他。

——长老，如果我们向受我们伤害的人请求原谅，但他却不原谅我们呢？

——这种情况下，我们要祈祷，求上帝软化他的心。不过，上帝也可能不软化此人的心，原因在于：如果他原谅了我们，我们很可能会再次陷入同样的罪过。

——长老，如果犯了某种严重的罪过，不立即忏悔，这样可以吗？

——那为什么要留到以后再说呢？是为了让它变质吗？毕竟，你越迟不扔掉某样腐烂的东西，它就越发腐烂。何必等到两三个月后，再去忏悔这重大的罪过呢？必须尽快去。如果我们身上有开放性伤口，难道要等到一个月后才去治疗吗？不。这种情况下，甚至不必等到神父有更多时间或更方便时才去找他。必须立刻赶去见神父，简要地向他忏悔所犯的罪过，然后，等神父有更多时间时，再去找他交谈或接受灵性指导。

向神父描述我们所处的境况并不需要太多时间。如果良心运作正常，人只需寥寥数语就能说明自己的状态。然而，如果内心一片混乱，人可能会说很多话，却无法让神父了解自己的真实状况。有些人甚至会寄给我整本笔记本，里面全是关于自己和自身问题的叙述。每本都有二十到三十页密密麻麻的小字，最后还附有几页后记……尽管他们写的所有内容，其实一页纸就足够了。

我们在忏悔时为自己开脱，反而加重了良心的负担

——长老，如果在忏悔时，忏悔者没有感受到当初犯下罪过时所经历的那种痛苦，是否意味着他并没有真正的忏悔？

——如果从他犯下这个罪过的那一刻起已经过去了一段时间，那么伤口就会愈合，正因如此，他才不会感到那么强烈的痛苦。但要注意的是，在忏悔时不应为自己开脱。当我前来告解，向神父忏悔自己——例如——对某人生气时，尽管从大局来看，那个让我生气的人确实该挨一巴掌，但我不会告诉神父那个人确实有错，以免神父为我开脱。在忏悔时

¹⁴¹ 关于提霍恩长老，参见：帕伊西长老。《圣山长老与圣山故事》。圣三一谢尔盖耶夫修道院，2001年。第13–39页。

为自己开脱的人，无论他如何践踏自己的良心，都无法获得内心的安宁。他在忏悔时用来掩饰的那些自我辩解，会成为压在他良心上的重担。而那些良知敏锐的人，会夸大自己所犯之罪的严重性，并从告解神父那里接受严厉的补赎——他们会感到难以言喻的喜乐。有些人，哪怕未经允许摘了一颗葡萄，也会觉得自己仿佛偷走了许多篮子的葡萄，并不断思虑自己的罪过。他们整夜无法入睡，直到将这个罪过忏悔出来为止。而另一些人，明明偷走了整篮子的葡萄，却为自己开脱，声称自己只拿了一串葡萄。然而，你们可知道，那些不仅不为自己开脱，反而夸大自己微不足道的过失，因自己犯下的某件小错而深感内疚、备受煎熬的人，会体验到怎样的神圣慰藉？在此情境中，神圣的公义显露无遗，仁慈的上帝如何报答世人，也清晰可见。

我注意到，那些在灵修导师面前谦卑地坦露自己的罪过并自卑自贬的人，会容光焕发——因为他们接受了上帝的恩典。一位退役军官曾满怀深切的懊悔，向我讲述了他八岁时所做的一件事。他从另一个孩子手里夺走了一个小球。这颗球他只留了一晚，第二天早上就还回去了。向我讲述这件事时，这个人因为让邻人伤心而哭了。退休后，他寻访了所有因公职工作而曾令其感到难过的人——甚至包括那些因履行公务职责而让他感到难过的人——并向这些人请求原谅！这个人的品格令我深受震撼：他将所有过错都归咎于自己。如今他住在乡下，用自己的积蓄向穷人施舍。他九十五岁、因中风瘫痪的母亲卧床不起，他亲自照顾她。由于在照料过程中不得不目睹母亲的躯体，他被这样的念头所折磨：“如果哈姆因看见父亲的裸体而受到惩罚，那么我看见母亲的裸体，又将面临什么下场呢！……”¹⁴² 这个人不停地哭泣。他的面容显得格外清明。他的痛悔对我真是莫大的裨益！

——长老，人是否可能夸大自己的罪过，以此向灵性导师表明自己在修习精微的修行？

——这是另一回事。这种情况下，人是在为自己的“谦卑”而自傲。

告解之后

——长老，告解后若感到内心有些沉重，这种感觉合理吗？

——何必感到某种沉重呢？通过正确的忏悔，一切旧事都会被抹去。新的“账本”就此开启。上帝的恩典降临，人便彻底改变。困惑、怨恨、内心的焦虑都消失了，取而代之的是宁静与安详。这种变化甚至在外表上也十分明显，所以我建议某些人在告解前后各拍一张照片，让他们也能确信自己身上发生的这一美好转变。毕竟，人的内在灵性状态会反映在脸上。教会的圣礼能创造奇迹。当人亲近神人耶稣基督时，他自己也会（因着恩典）成为神，因此他会散发光芒，而神的恩典也会向他人显明他。

——长老，也就是说，在真诚忏悔之后，悔罪者会立刻感到喜乐吗？

——不一定。起初可能感受不到喜乐，但随后喜乐会悄然在你内心萌生。告解后，悔改者必须怀着感恩之心承认[上帝对他施予了恩典]。要像一个被免除债务的人那样，出于感恩之心，对施恩者心怀感激并深感有义务回报。要感谢上帝，但同时也要体会《诗篇》中的话语：“……‘我深知我的过犯，我的罪孽常在我面前，’”¹⁴³ 以此克制自己，避免再次陷入同样的罪中。

——长老，我曾在某处读到，在来世，恶魔甚至会因我们未曾忏悔的一个邪念而折磨我们。

¹⁴² 参见《创世记》9:20-27。

¹⁴³ 《诗篇》50:5。

——听着，当一个人忏悔后，没有隐瞒的意图，向神父坦白了他所记得的一切，那么这件事就了结了——恶魔对他没有任何权力。然而，如果他有意识地隐瞒了自己的一些罪过，那么在来世，他将因这些罪过而受苦。

——长老，如果一个人忏悔了青年时期的罪过，却再次想起这些罪过并为此痛苦，这种对待罪过的方式正确吗？

——如果一个人因年轻时的罪孽深感懊悔并已忏悔，那么就没有受苦的理由，因为从他在告解中说出这些罪孽的那一刻起，上帝就已经宽恕了他。此后，没有必要再去翻旧账，尤其是肉欲方面的罪孽，因为这样做可能会伤害自己。例如，在战斗中，一枚手榴弹落在的一名士兵身旁，但上帝保佑了这位士兵，手榴弹没有爆炸。但战斗结束后，这名士兵发现了这枚未爆炸的手榴弹，他将其拿在手中，开始拧开，带着好奇仔细端详——结果，手榴弹并非在战斗中，而是在战斗结束后将他炸得支离破碎。

对灵父的信赖

——长老，如果灵性导师因某人犯了某种罪而斥责他，而那人因此深受打击、陷入悲伤，这其中是否存在自私？

——当然，这其中必然掺杂着自私。如果一个人因上帝而悲伤，他便会得到来自上帝的安慰。他也会有所进步，因为他会努力不再犯这个罪。忏悔者应当向神父倾诉自己的困难、念头和跌倒——并欣然接受神父既温和又严厉的教诲，因为无论哪种情况，神父都是出于爱与关怀，为他灵魂的进步而操心。

——长老，如果我不接受灵父的训诫，甚至连简单的指正都不接受呢？

——如果你不接受，那就无法得到纠正。那些连来自爱他们的人的指正都不愿接受的人，最终会在灵性上变得粗糙不堪，并使自己陷入灵性上的无用状态。就像那些不愿接受木匠刨削的木板，会被扔到一边，用来做混凝土模板或脚手架，最终被踩踏、沾满水泥，与其他建筑垃圾一起焚烧；同样，不接受指正的人最终也会走向毁灭。

——长老，如果一个人在某些事情上与自己的灵性导师意见不一致，他该怎么做？

——他只需简单而谦卑地向属灵导师敞开心扉。当然，在选择属灵导师时必须格外谨慎，这样人才能信任属灵导师，并在他的指引中找到安慰。

——长老，如果一个人对某事的看法与他的灵性导师不同，那么坚持自己的观点对这个人的灵魂有益吗？

——不，这没有用，因为此人并不知道他可能认为不恰当的某种行为背后隐藏着什么。例如，为了让某人理解神父某项行为背后的用意，神父就必须违反告解秘密，向他透露自己在告解中从他人那里听到的内容。难道可以违反告解的保密原则吗？当然不行。例如，某人约好在某个时间去找他的神父谈话。然而，在约定的时间，另一个人也同时来到神父那里，此人正被自杀的念头所困扰，于是神父首先将时间留给了他。在门外等候的人便开始想：“他先邀请那人来谈话，说明他看不起我。”但神父又如何向他解释，那人已经到了试图自杀的地步呢？如果他向此人解释了这一点，就会摧毁并毁掉另一个人。而如果门外等候的人因此心生动摇或短暂消沉，这种恶果倒也不算太严重。有一次，来我小木屋的几个人就曾因此动摇过。与此同时，我这里还来了一位，他的亲属费了九牛二虎之力才说服他来找我谈话。我满怀喜悦地接待了此人。我拥抱了他，送给他念珠和圣像。其他人因此感到不满。“长老，”他们说，“对我们却完全不理睬！”但那个让他们心生动摇的可怜人其实是个放荡之徒，我清楚他生活的细节。他离开我时，已然变成了另一个人。因此，即使这些人被诱惑了哪怕一千次，我依然会做同样的事。毕竟，你无权为了安抚某人那颗[自私地]被诱惑的灵魂，而毁掉一个人的生命。

与属灵导师建立正确的联系

灵性之人若想帮助他人，会努力将对方与基督联结，而非与自己联结。若他做到了这一点，他便会感到喜乐；而被他与基督联结的人，则会为基督而精进。在这种情况下，双方都各得其报，一切顺其自然。然而，如果修行者试图取悦那位试图将他与基督联结的人——也就是说，如果他只关心自己的行为会让导师感到沮丧还是高兴，却没有意识到基督正注视着这一行为——那么，他既没有让帮助他的人感到喜悦，也没有让基督感到喜悦，甚至自己也得不到益处，因为他没有接受神的帮助。也就是说，他的行为不仅没有给基督和灵性导师带来喜乐，他自己也未能从中获得必要的帮助。假设一位修女在唱诗班唱歌时心想：“真好奇，我唱得怎么样？唱得好吗？修女院长会满意吗？”那么，这样的修女将一无所获。但如果她是为了基督而歌唱，一切都会顺其自然：她不仅会唱得很好，修女院长也会感到满意。

——长老，如果一个人误解了神父对他说的话，他有错吗？

——你看：如果他事先就想从神父那里听到令自己满意的回答，而且他的心思完全沉浸于这种愿望之中，那么他依然有错——即使他误解了神父的话。有些人会把自己的意愿当作“上帝的旨意”。例如，一个人向他的神父咨询自己遇到的问题，但此时他心中已经有了自己中意的解决办法。神父告诉他该怎么做，而他却将神父的话理解为：神父命令他必须按照自己原本的意愿去做。他欣然按自己的方式行事，同时还以为自己在服从。如果后来神父问他：“你为什么要这么做？”——他会回答：“难道不是你让我这么做的吗？”

不过，有时也不能字面理解神父的话。有时神父所说的话，可能只是表达他思想的一种方式。举个例子。一位45岁、已育有子女的高中女教师，引诱她16岁的学生犯了罪。那男孩离家出走，与自己的女老师同居。当他的父亲来到我的小木屋向我倾诉痛苦时，我告诉他要按照他的神父的指示去做。这个可怜的人去找了他的神父，但之后又回到了我这里。那天他来找我时，我正在接待普世牧首区的代表，因此，见自己无法抽身见他，便对他说：“照你神父的吩咐去做吧。”但他没有离开——感谢上帝，他没有走，最终还是等到了与我见面的机会。当我终于抽出一分钟见他时，他对我说：“长老，我决定杀死那个女人，因为我的灵父是这么吩咐的。”——“等等，老兄，”我愣住了，“你的灵父具体对你说了什么？”——“他说：‘光杀死这个贱人还不够！’您明白吗？”神父说‘光杀了这个贱人还不够’，并不是要他真的去杀那个女人！他只是用这些话表达了自己的愤慨！自从那件事之后，我就再也不对任何人说：“照你神父的吩咐去做”，而是先问每个人，他的神父具体吩咐他做什么……

——长老，一个人向自己的灵父寻求帮助时，能否同时向他提出自己解决问题的方案？

——那他还要什么帮助呢？如果一个人谦卑地、以内心想法的形式，向自己的灵父提及他认为可能对自己有帮助的事情，那是另一回事。这是他应尽的义务。但如果他坚持认为自己的想法是正确的，那就完全是另一回事了。这恰恰是人无法取得进步的情况。这就像他去找医生，对医生说：“给我开这种药。”但病人有义务服从医生的建议，他不应告诉医生该给他开什么药。毕竟，药物并非像食物和甜点那样属于“口味问题”，人们可以随口说：“我要蛋糕或果酱糖。”医生会根据病人的病情开药。

第三章。

关于告解神父是灵魂的医生

对优秀灵修导师的需求

当今世人已疲惫不堪；罪恶与自私使他们陷入迷茫与昏暗。因此，如今——比任何其他时代都更迫切地——我们需要优秀且经验丰富的灵性导师，他们能以朴实无华、发自内心的爱心对待世人，并以明智的言教引导他们，使他们获得内心的安宁。如果没有优秀的灵修导师，教堂就会空荡，而精神病院、监狱和医院则会人满为患。人们必须意识到：他们之所以受苦，是因为远离了上帝。他们应当悔改，并谦卑地忏悔自己的罪过。

灵修导师的工作，就是促进人的内在治愈。没有比经验丰富的灵修导师更卓越的医者了——他以自身的圣洁赢得信任，从上帝这些敏感的造物心中清除“坦加拉什卡”带来的邪念，并借助上帝的恩典——而非药物——治愈他们的灵魂与身体。

凭借神圣的启迪——即圣灵，神父能够理解并辨别人们所处的状态，并能为他们指明正确的方向。

若属灵导师不被繁重的牧养事务所累，便能为每一位灵魂投入必要的时间，并妥善履行自己的职责，这便是理想的。否则，属灵导师便会陷入如同优秀外科医生那样的境地：每天进行多台手术后，难免疲惫不堪，自然无法为每位患者投入所需的时间。因此，神父无需干涉琐碎的家庭事务，而应将关注点限定在每个具体案例中与前来求助者的灵魂息息相关的事务上。这样，他才有时间切实有效地帮助这颗灵魂。然而，前来告解的人也不应向神父提出那些[与灵性无关的]问题，这些问题可以咨询更专业的人士：例如，该选择什么样的房子居住，该给孩子报名参加哪些预备课程等等。

在告解过程中，忏悔者和神父都负有责任。在引导灵魂的事工中，灵性上的自由大有裨益。也就是说，神父在引导人们灵魂时，应当以圣父们的教导为准则，而非遵循他人的规定。他应当审慎行事，根据人的过失及其忏悔情况来采取相应的措施。然而，有时[甚至在某些神职人员中]也缺乏真诚。例如，有人与巫师、受迷惑者及类似之人纠缠不清，而一些本应为人们灵魂负责的神职人员，却无法与这位不幸者交谈，无法对他进行劝诫，也无法促使他稍作反思。他们[害怕]表明自己的立场。他们回避此事，以免招致所有这些巫师、受迷惑者及类似之人的报复。也就是说，结果会怎样：为了不与任何一方搞坏关系，为了让人对我们说好话，我们竟要为了取悦魔鬼而将人推向毁灭吗？

灵修导师的见解与经验

——长老，您认为，在当今这个罪恶充斥世间的时代，灵性导师的事工有时是否颇为艰难？

——是的，确实如此。因此，若灵修导师在初期便致力于纠正忏悔者最严重的罪过，这便很好——这样，上帝的造物才能从诸多罪恶中解脱出来，并更好地接受[灵性指导]。告解神父应当宽容地对待忏悔者，但同时也要找到一种适合受指导者的方式，使对方能够认识到自己的罪过并向上帝求得宽恕。告解神父必须提醒前来告解的人，他需要忏悔、需要改变生活——以此来领受上帝的恩典。此外，如果告解神父能满怀爱意地向前来告解的人讲述上帝的伟大之爱，这将大有裨益——以此唤醒他们内心的爱，使他们意识到自己的过错，并摒弃不良习惯。

在神父尚未积累足够经验之前，最好先协助处理较为简单的案例。毕竟，某个“棘手”的忏悔者若不断给神父制造“麻烦”，不仅会阻碍其灵性成长，还会耗尽他的全部时间。如

果年轻的灵父不够细心，那么即使他怀有善意（想要帮助他人），也会总是过度重视对方制造的那些场面，从而徒劳地为这样的人耗费精力并承受痛苦。随着经验的积累，灵父将懂得何时需要关注某些事情，何时可以置之不理。 比如，我打开寄给我的信件时，也会先快速浏览一遍；如果信中涉及重要内容，才会予以更认真的关注。毕竟，狡猾者常常通过让我们分心于琐事来[浪费我们的时间]。 有些人可能会对你说：“等两分钟，别关门，我快速跟你说几句，甚至都不进门”——结果却把你晾在门槛上整整一个小时。于是你只能站在敞开的门边，满头大汗，被穿堂风吹得浑身发抖，而那人却若无其事地跟你讲着各种[无聊]的故事。 这难道是出于上帝的旨意吗？随后，你病倒了，既无法为世界祈祷，也无法为自己祈祷，整整几天都无法行动。而当一个真正需要帮助的人来找你时，你却已无力相助。

此外，[灵性导师还需谨记]，对于那些面临严重问题的人，仅仅倾听他们的倾诉，并在看到他们确实在受苦时对他们说：“吃片阿司匹林吧”，是远远不够的。

“我只耽误你一分钟，因为车在等我，”有些人这样说，却突然向你倾诉某个非常严重的问题。 这好比一个癌症患者对医生说：“快点给我做手术，因为我要赶飞机了！”每种疾病都需要一定的时间，以便弄清楚它是如何开始的、患者有哪些症状等等。 严肃的问题不能草率解决。有一次在复活节七日庆典期间，我们正在圣山上举行十字架游行。刚开始上坡，一位见习修士就走到我跟前，央求我给他讲讲“智慧的祈祷”。 他以前曾无数次来我的小木屋，却从未问过这个问题，而此刻，就在上坡途中，他却突然灵感乍现。但这些微妙而严肃的问题，既不能在行进途中讨论，也不能在上坡时讨论。

信徒领圣餐的频率由他的灵性导师决定

——长老，使徒保罗写道：“因为人若不分辨主的身体，就是吃自己的罪，喝自己的罪。”¹⁴⁴ 人在什么情况下领圣体是不配的？

——最重要的是，我们在领受神圣圣体时，要意识到自己的不配。 基督期待我们怀着痛悔和谦卑的心。如果我们的良心因某些事而不安，我们就必须先在内心理清头绪。例如，如果我们与某人发生争执，那么在领受圣体之前，必须先与那人和解，之后再领受圣体。

——长老，有些人虽然得到了神父的祝福，却仍然不敢领圣体。

——不应擅自决定是否领圣体。如果一个人自行做出这样的决定，魔鬼就会趁机利用这一点，开始用诱惑来蛊惑此人。毕竟，我们常常自以为配得上圣体，而实际上并非如此。 而在其他情况下，如果严格按律法的字面要求来衡量，我们确实不配领受圣体；然而，根据圣父们的教导，为了治愈，我们需要神性的“换血”。 或者，我们需要神的安慰——因为当悔罪的痛悔过于强烈时，仇敌可能会将我们推入绝望，并从“右边”悄悄接近我们。

——长老，可以多久领一次圣体？

——在关于应多久领一次圣体以及在领圣体前应斋戒多少天的问题上，不能一概而论。神父应经过审慎考量，确定信徒应多久领一次圣体，以及在领圣体前应斋戒多少天。 这一切都取决于该人的灵性坚韧程度。与此同时，神父还应引导信徒进行灵性斋戒——即克制情欲。这种灵性斋戒的强度也需根据信徒的灵性敏锐度来调整，也就是说，要看他对自己罪孽的认识有多深刻。 此外，神父还应考虑到，对于灵性敏感的人，仇敌可能会造成何种伤害——它会向其发起攻击，企图使其陷入绝望。例如，某人因肉欲上的堕落而跌倒，这会导致其被禁止领圣体四十天。 但在这一斋戒期的第三十五天，魔鬼可能会再次将此入推入同一罪中；如果对这个罪人再施加新的四十天斋戒，魔鬼就会控制住这灵魂，使其陷入

¹⁴⁴ 《哥林多前书》11:29。

困惑和绝望。在这种情况下，斋戒开始后的最初几天，神父可以对忏悔者说：“看，再等一周不要领圣体，”而一周后，则允许他在每次神圣礼拜中领受圣体。人的灵魂将因此变得坚强，从而能够战胜魔鬼。如果一个人过着专注的灵性生活，他可以在感到需要时领受圣体圣事，而不仅仅出于习惯。但即使是这样的人，也必须获得神父的祝福。

关于斋戒

——长老，完美地遵守诫命是否有助于培养对上帝的鲜活感知？

——哪些诫命？摩西律法吗？

——不，是福音中的诫命。

——遵守诫命是有帮助的，但必须正确地去，因为诫命也可能被曲解。灵性生活需要的不是机械地应用律法，而是神的公义。我们看到，就连圣父们也教导我们要以深思熟虑的态度来应用神圣的教会法典！大巴西略，作为我们教会中最严苛的教父之一，制定了最严格的教会法规，他在其中一条——该条涉及对某种罪行的教会惩戒——之后补充道：“不要看时间长短，而要看忏悔的方式。”¹⁴⁵ 也就是说，对于犯下同一罪过的人，神父在考量各自的忏悔态度后，可以施加不同的斋戒：一人被禁止领圣体两年，另一人则仅被禁止两个月。这差异何其之大！

——长老，斋戒有助于斩断情欲吗？

——忏悔者必须明白，加诸于他的斋戒会帮助他。否则，这又有何意义？若试图强行纠正一个人，你将一无所获。在末日审判之日，基督会问那个试图强行纠正兄弟的人：“你难道成了新的戴克里先了吗？”，而对那个被试图纠正的人，祂会说：“你所做的一切都是被迫的，而非出于自己的意愿。”若想将人送入天堂，我们不应压制他，而应帮助他，使他发自内心地愿意承担这一壮举。他必须达到一种境界：既为活着而欢喜，也为即将死去而欢喜。

[斋戒的程度]应由灵父酌情决定。对于那些明知故犯的人，灵父必须毫不妥协地严厉对待。对于那些虽被情欲所胜，但事后悔改、谦卑低头、乞求宽恕的人，灵父应通过劝诫，帮助他们重新亲近上帝。毕竟许多圣徒正是这样做的。例如，卡帕多西亚的阿森尼圣父在担任灵父期间，通常不会给人们施加斋戒。他努力让忏悔者清醒过来，使他们因热忱而主动请求他赐福，去践行某种善行：无论是施舍还是其他形式的善举。而当这位圣父看到被污秽之灵附身的人，或是患有瘫痪的孩童，并意识到这不幸者受苦的原因在于其父母时，他会先治愈孩子，然后才对父母施加斋戒，以便他们今后能更加谨慎。

还有人说：“你知道吗，某某神父非常恪守圣父们的教导！他既严格又聪明，什么都记得，甚至能背诵《皮达利昂》¹⁴⁶！”然而，如果神父过于机械地应用《皮达利昂》中的教规，反而会教会带来危害。试想，一位神父拿起《皮达利昂》，对前来忏悔的罪人说：“好了，你犯了什么罪？啊，是那个。我们来看看这里对类似情况是怎么写的？禁止领圣体若干年！现在轮到下一个……你又干了什么？哎哟哟！现在我们来看看你该受什么惩罚……啊哈，就是这样的补赎！”这毫无益处。

——长老，请问，告解神父是否应该考虑数十种具体情况……

¹⁴⁵ “不过，应当……以悔改的方式而非时间长短来衡量治愈。”参见：圣大巴西略。《致伊科尼翁主教安菲洛基乌斯的第一个教规书信》。《规则书》中的第二条规则。圣三一谢尔盖大修道院，1992年。第310页。另见：圣大巴西尔。《致伊科尼翁主教安菲洛基乌斯的第三封教规书信》。第74条规则。

¹⁴⁶ 《皮达利昂》（字面意思为：舵、船舵）——这是东正教会最完整、最具权威性的《圣典》汇编，附有注释，约于1793年由圣山圣尼科迪姆和修士阿加皮乌斯编纂而成。《皮达利昂》的俄语译本正由“圣山”出版社筹备出版。

——是的，特别是在当今时代，若以不加区分的严苛态度去执行教会的一切律法，是行不通的。相反，告解神父应当在人们心中培养虔诚之心。他首先必须修养自身，才能有能力帮助他人。否则，[因自己的不加区分]，告解神父就会“把人的头拧断”。

《皮达利昂》之所以得名，是因为这本书通过各种方式引导人走向救赎，就像舵手将船驶向岸边时，时而向右，时而向左转动舵盘一样。如果舵手始终沿直线航行，在需要转舵时却不转动舵轮，就会使船只搁浅在暗礁上，导致船只沉没并使人丧生。如果灵修导师将教规当作大炮，¹⁴⁷ 即不加思量，不考虑具体的人、其忏悔的程度与方式以及类似情况，那么他非但无法治愈灵魂，反而会犯下罪行。

赦罪祷文

有些告解神父遵循以下“惯例”：当告解者不能领圣体时，他们不会为其诵念准许祷文。有些告解神父甚至说：“并非在所有情况下都诵念准许祷文——这是我们的原则。”这已经很像新教了……有一次，一个年轻人来到我的修道院，他一生中曾多次陷入各种罪恶的深渊。他去找了告解神父，忏悔了这些过错，但神父却没有为他诵读赦罪祷文。这个可怜人陷入了绝望。“既然神父没有为我诵读宽恕祷文，”他开始思忖，“那大概上帝也不会原谅我吧。”正是这些念头，让他萌生了自杀的念头。“去见见你的神父吧，”我对那年轻人说，“让他为你诵读宽恕祷文。如果这位神父还是拒绝为你诵读，那就去找另一位神父。”

如果不对悔罪者诵读赦罪祷文，他就会不断跌倒，因为魔鬼仍对他保有控制权。如果魔鬼依然掌控着他，人又如何能与之抗争呢？这样的人并未得释放，他仍会受到魔鬼的影响。相反，如果为一个人诵读了解脱祷文，魔鬼的影响就会被切断，[上帝的恩典]将再次占据[人的]“立足点”。这样，这个不幸的人就会得到帮助，并能够进行某种[属灵]的斗争，完成某种壮举，从而从情欲中解脱出来。

第四章。 关于灵父对人灵魂的工作

懂得如何引导灵魂——这是一门精妙的学问

——长老，请问，如何才能帮助那些性格顽固、难以驾驭、‘歪斜’的人呢？

——我当木匠时，也曾处理过歪斜、‘歪斜’的木板和木料。不过，处理这种木材需要耐心，因为无论你从哪一面刨平那块歪斜的木板，它还是会‘顽抗’，露出毛刺。因此，当我不得不处理这类木板时，我会拿一把双面刨刀，仔细而轻柔地交替刨削其正反两面——最终便能达到理想的效果。必须说，经过处理后，这些木板看起来非常漂亮——木纹的优美图案展露无遗。此外，用这些木板制作的物品通常非常坚固，不容易折断。然而，如果木匠不知道这一点，看到木板稍微有些歪斜，很可能会把它扔掉。我想说的是，那些性格棘手的人，其实拥有内在的力量；只要让他们有机会自我磨砺，他们就能在精神生活中大步向前。不过，与这样的人相处确实需要投入大量时间。

此外，当我想将两块弯曲的木板拼接在一起时，我从不使用大钉子。首先，我会用刨子将这些木板刨平，尽可能地使其平整，然后用细钉子将它们固定在一起。如果两块弯曲的木板相互弹开，我绝不会强行用大钉子将它们钉在一起：因为如果用这种方式——靠蛮

¹⁴⁷ 双关语：“ἄν ὁ πνευματικός χρησιμοποιοῖ τοὺς κανόνες σάν κανόνια。”

力——将它们连接起来，过一段时间它们还是会裂开、分开，结果我们所有的工作都将白费。

对于那些与人的灵魂打交道的人来说，必须反复斟酌、再三斟酌。在灵性生活中，不存在放之四海皆准的唯一配方或唯一准则。每个灵魂在品质和容量上都各不相同。毕竟，有些器皿容量大，有些则容量小。有的由塑料制成，抗压能力有限；有的则是金属的，更为坚固。灵性导师在了解灵魂的品质与容量后，会根据其能力、遗传特质，以及灵魂的成长进度来采取相应的行动。神父应当根据忏悔者所处的状态来对待他，同时要考虑到他所犯的罪过以及诸多其他情况。对于厚颜无耻之人，告解神父必须保持警惕，以免给他提供放纵无耻的借口。如果告解者的灵魂过于敏感，告解神父就应尽力帮助他勇敢地克服这些问题。

此外，告解神父必须保持敏锐，切勿仅凭对人的外在观察来判断。他不应轻易轻信所听到的内容，也不应仅凭所听到的就得出某种结论——特别是当告解神父不具备洞察人内心的恩赐时。有些木板，表面看起来非常坚固，内部却已腐朽。只要用刨子稍微刨一下，立刻就能看出它们内部的状况。而另一些木板，表面看起来似乎一无是处，但内部的木质却非常坚固。

懂得如何抚慰灵魂是一门精妙的学问。处方中绝不能出错。试想，每个人的身体都需要补充自己所缺乏的维生素，而每种疾病都能用相应的药物治愈。

我们不要让人沉溺于自己的情欲之中

——长老，如果某个女人对我们说：“我的灵性导师不理解我”，我们该如何回答她？

——告诉她：“也许是你自己没有让神父理解你？也许责任在你身上？”遇到这类情况，要引导她反思，不要轻易为她开脱。这些问题非常微妙。有时你会发现，人们甚至能设法把神父都弄糊涂了。

——倘若她告诉我们，她不喜欢这位神父呢？

——既然她不喜欢那位神父，那或许这同样也是她自己的过错。也许她希望神父能欣赏她的任性，并为此为她开脱。假设某个人完全不关心自己的家庭，因此他和妻子之间总是争吵不休。于是，这样一个人为了离婚，来找我，开始抱怨妻子，指望我会站在他这边。如果我回答他：“这一切都是你自己的错”，那么，由于他没有意识到自己的过错，他会说我的回答让他很不满意。也就是说，有些人说他们不喜欢自己的神父，是因为神父不允许他们随心所欲地行事。

如果神父为每个人的私欲开脱，那么他或许能讨所有人欢心，但这对人们毫无益处。如果我们想在私欲上讨好每个人，那么我们不妨也“讨好”魔鬼吧。例如，你来找我，开始抱怨：“某某姐妹对我态度很差。”——“啊，”我对你说，“别理她。”这样，我就为你开脱了，而你对此也很满意。过了一会儿，那位对你态度粗鲁的姐妹来找我，开始抱怨你：“某某姐妹做了这样那样的事。”——“哎呀，你这是怎么了！”——我对她说。——你难道不知道她是什么样的人吗？别把她当回事。”这样，我也为这位姐妹开脱了，她同样对此很满意。这样一来，我虽然让所有人都喜欢我，但实际上却在给所有人设下陷阱！而我本该这样回答你：“来，到这边来！既然那位修女对你说话不客气，那说明是你给了她理由！”听到这些话，你才会更快地意识到自己的过错并改正。毕竟，从一个人意识到自己有错的那一刻起，一切都会好起来。

当人占据正确的[灵性]立场时，真正的内心平静才会到来。我们的任务是在天堂中寻找安宁，而不是在人间。有些灵性导师会安抚人、为人的念头开脱，结果那人随后会说：“这个灵性导师真合我心意！”——然而，这样的人却依然没有得到纠正。其实，灵性导师应当

帮助人发现自身的缺点，使其得以改正，随后引导他，为他指明正确的方向。唯有如此，真正的安宁才会降临。而为人的私欲开脱——这并非对他的帮助。对我而言，这是种罪过。

为了使灵父能够帮助两位彼此相关的人，他必须与他们每个人进行交流。例如，当听说两个人在想法上存在分歧时，灵父必须了解每个人的内心，因为每个人都可能根据自己的理解来诠释事情。只有当双方都同意由神父依据《福音》来化解分歧时，神父才应承担起化解他们分歧的责任。因为其他任何决定都会成为无休止的头痛，让人不得不不断服用阿司匹林。此外，神父必须让每个意见相左的人各安其位，他绝不能为任何人开脱。他必须指出每个人的缺点。这样一来，双方的偏见都会被磨平，人们最终将达成共识并相互理解。

我没有任何优点，除了这一点：我绝不为任何人开脱——即使那人并无过错。例如，如果有妇女来找我抱怨丈夫，我会狠狠地训斥她们；如果有男子来找我抱怨妻子，我也会狠狠地训斥他们。我不会安抚他们的想法，而是指出每个人的缺点，对每个人说出对他有益的话。否则，丈夫和妻子虽然在向我寻求建议时感到安心，但回到家后却会开始互相争吵：“不，神父当初告诉我你到底是什么样的人时，果然是说对了！”——一方责备另一方，却听到对方回应：“你知道吗，他跟我说了你多少坏话！”我想说的是，我绝不会为任何人的激情找借口。不仅如此：我还会严厉斥责某些人——当然，这是为了他们好——而他们离开时内心确实是平静的。也就是说，他们离开我时或许心怀沮丧，但他们明白，我的苦涩远胜于他们自己。

——长老，有些人被您训斥时，却依然觉得自己像被石墙保护着一样。

——是的，因为我并非冷冰冰、走过场地责备一个人。我会告诉他，他既有值得发扬的美德，也有需要改正的缺点。如果不向人说真话，那么在某个时刻，当他听不到[他所喜爱的]奉承之词时，就会失去平衡。

如何对待陷入绝望的人

有一次，一个情绪激动的年轻人来找我，说：“长老，我无法改正自己。我的灵性导师对我说：‘这都是你遗传的……’”“听到这些话，这位年轻人便陷入了绝望。如果有人向我倾诉烦恼，我会对他说：“这是由于这样那样的原因造成的。要想改变，你必须做这样那样的事情。”例如，有个人来找我，他因某种念头而备受折磨，无法入睡。他服用了治疗头痛和胃痛的药片，然后问我：“也许我最好不要吃这些药？”——“不，”我回答，“暂时还是先吃药吧。先把那个折磨你的念头抛开，之后你再停药也不迟。如果你不抛开那个念头，你的状况就不会改变，你仍会继续受苦。”毕竟，如果这个人停止吃药，却依然将那个折磨他的念头留存在心中，这对他有什么益处呢？

如果神父能避免将事情推向必须对忏悔者亮红灯的地步，而是对某些事情保持耐心，那自然很好。但当然，忏悔者自己若想获得帮助，也必须以正确的方式努力。有一次，一位年轻男子在某个问题上对他的未婚妻施加了压力。谁知道他对她说了些什么……她勃然大怒，跳进车里开走了，结果在路上遭遇车祸身亡。此后，这位年轻人曾想自杀，因为他觉得自己是导致她死亡的元凶。他来找我，向我讲述了这件事。实际上，他犯下了罪行，但我安慰了他，并让他恢复了正常状态。不过，此后他完全不再提及这起事件，变得漠不关心，甚至还和另一个姑娘交往了。于是，三年后，当他仍处于这种状态再次来找我时，我狠狠地训了他一顿，因为他自杀的危险已经不存在了。他既没有意识到，也不承认自己的过错，所以这番训斥是必要的。“你难道不明白吗，”我对他说，“上次你犯下了谋杀罪，并导致那个女孩丧生？”如果这位年轻人能正确地反省自己，那么，他虽然不会忘记那件事

，但仍会继续承受痛苦；然而，这种痛苦会换来神圣的慰藉，那样他便不会堕落到如此冷漠无情的境地。

因此，必须格外谨慎。毕竟，有人一旦犯了罪，就会陷入绝望。此时你可以安慰他，但为了不让他受到伤害，还需要他自身的虔诚。有一次，一个年轻人来到我的小修道院，他陷入了肉欲之罪，无法摆脱这种情欲。这个可怜人已陷入绝望。在我之前，他曾拜访过两位告解神父，他们严厉地试图向他解释，他犯下了严重的罪过。这小伙子已彻底失去了希望。“既然我知道自己在犯罪，”他下定决心，“又无法改过自新，那我不如与上帝断绝一切关系。”当我听说他所经历的一切时，为这个可怜人感到心痛，便对他说：“听我说，蒙福的灵魂。永远不要从你做不到的事情开始你的奋斗，而要从你能做到的事情开始。让我们看看你力所能及的事情，你就从那里开始吧。你能每个星期天去教堂吗？”——“可以，”他回答道。“那你能每周三和周五斋戒吗？”我又问道。“可以，”他回答道。“那你能将工资的十分之一施舍出去，或者去探望病人并帮助他们吗？”——“可以。”——“那么，即使犯了罪，你能否每晚祈祷，恳求道：‘我的上帝，拯救我的灵魂’？”——“长老，——他对我说，——我会做到这一切的。”——“那么，——我说——从今天起，就做你力所能及的一切，至于那唯一你力所不能及的事，全能的上帝自会完成。”那个不幸的年轻人平静下来，不停地重复着：“感谢您，神父。”你看：他怀有虔诚之心，仁慈的上帝便帮助了他。

对无耻之人要严厉，对有虔诚之心的人要宽容

如果一个人本性善良，却在童年时期未曾得到帮助，那么向他指出你在他身上看到的善（某种美德），绝非阿谀奉承。毕竟，这样他才能获得帮助并得以改变，因为他也同样有权获得神的帮助。我对一个人说：“你其实是个好人。你所做的那些事，与你本性不符。”我之所以这样对他说，是因为我在他心中看到了良善的沃土，却也有恶的种子被播撒其上。我看到，这个人内心是善良的，而他所做的恶行只是表象。我告诉他“你是个好人”，并非为了奉承他，而是为了帮助他，让他内心的仁爱开始发挥作用。

有些人遵循这样的“惯例”：无论一个人是否有天赋，他们总是对他说：“你毫无天赋”——表面上是为了防止他陷入骄傲而受损。也就是说，他们把所有人一视同仁。然而，如果一个人既因自己所做的恶行，又因自己内心的善行而感到绝望，他又如何能获得必要的自信，以满怀热忱地投身于灵性修行的壮举呢？但若向人指出他内心的美德，并在他心中培养高尚与崇高的品质，他便会获得助力，不断成长并取得成功。

我的行事准则如下：如果我看到一个人拥有某种天赋，或者在灵性斗争中取得进展，我就会告诉他这一点。而如果我发现他内心有歪斜之处——我就拿起沉重的木棒……我不认为第一种或第二种方式会伤害人的灵魂，因为无论哪种情况，其中都蕴含着爱。如果他因我对待他的方式而受到伤害，那说明他内心原本就已存在缺陷。例如，如果某位修女画了一幅漂亮的圣像，我会告诉她这幅圣像画得很好。但如果我发现她因此而骄傲自满、变得有些傲慢，那么今后在与她交往时，我会保持一定的距离。当然，如果那位在圣像画坊服侍的修女变得骄傲自大，那么从她笔下流出的就不再是圣像，而是漫画，她还会遭到其他人的斥责。但如果她重新谦卑下来，就会再次做出优秀的作品。我实在无法忍受那些病态的现象。我无法忍受各种丑陋的诡辩。我会想方设法让一切恢复正常。否则还能怎样？去掩盖各种病态的异常现象吗？

——长老，如果一个厚颜无耻的人，在别人对他表示关怀时反而变得更加厚颜无耻，那该如何帮助他呢？

——我这样告诉你：如果我发现我的关怀、仁慈和爱对那个人毫无益处，那么我会决定与他保持距离，并被迫不再对他表现出仁慈。 根据[灵性]法则，别人对你越善良，你就越应该改变自己，化为尘土，像蜡烛一样逐渐消融。

很久以前，我结识了一位朋友。在初识之际，出于想帮助他的心意，我向他讲述了自己经历过的某些神圣事件。然而，他非但没有感谢上帝：“上帝啊，我该如何感谢你给予的这份慰藉……”——并因感激而俯身尘土，此人却放纵自己，表现得嚣张跋扈。于是，我对他采取了严厉的态度。“我要从远处帮助他， 通过祈祷，”——我这样决定。我之所以这样做，并非因为不爱此人，而是因为这种行为方式对他有益。

——长老，如果那人意识到自己的错误并请求原谅呢？

——如果他能理解这一点，那就另当别论了。那样的话，我们就能达成共识。否则——如果我的善意对他毫无益处，我无法从这个人身得到回应，也感觉不到与他有共同语言。 如果一个人具备仁爱之心、谦卑的品格且不傲慢，那么你对他也会表现得坦率自然。我对所有人起初都以热情和坦率相待。我会全心全意地奉献自己，以便他能获得帮助，从而为[我们之间形成的]爱的氛围创造发展的机会。 随后，我会慢慢开始指出对方的缺点。根据对话者的年龄，我会把他视为我的兄弟、父亲或祖父。我像小太阳一样温暖对方，让所有的蛇、蝎子和甲虫——也就是他的欲望——都浮出水面，然后帮助他消灭它们。 然而，如果我发现这个人珍惜[我对他的爱]，也无法从我的行为中获益，反而利用我的单纯或我真挚的爱，开始表现得嚣张跋扈，那么我会悄悄地远离他，以免他变得更加狂妄。 但在起初，我会全心全意地奉献给对方，因此我的良心始终安宁。住在斯托米翁修道院时，我收留了一个小伙子，既是为了帮助他，也是为了教他木工手艺。我待他很友善，视他如兄弟。然而，我在这年轻人身上看到了一些我不喜欢的品质。 有一次我问他：“现在几点了？”——“时间——就在你脑子里卡住了！”——他这样回答我。好吧，那时我就想：“不，照这样下去最好别再继续了。我也得动动脑筋，否则这孩子会受伤害的。”毕竟我对他如此宽厚，倘若他有一丝感恩之心，按[精神]法则，他本该因感激而俯首称臣。然而我发现，他无法领会，也不理解我。 后来他自己离开了。我并没有赶他走。你看：耐心与爱，会让无耻之人变得更加无耻，而让有耻之徒变得更加有耻。

仁慈对不悔改的人有害

——长老，我记得有一次您那样训斥过我……

——如果需要的话，我还会再训斥你一次，这样我们大家才能一起进入天堂。不过这次我会采取“龙之手段”！……毕竟我有自己的行事准则：先让人明白他需要被训斥，然后再对他严厉一番。这方法不错吧？ 我看到有人犯了什么严重的过错，就因此训斥他，结果——这很正常——我就成了“坏人”。但我又能怎么办呢？难道要顺着每个人的脾气去安抚他们，只为显得和蔼可亲，结果却和这群“正直”的人一起下地狱吗？ 当我斥责或指正的人因此感到沮丧时，我的良心从不会因此受责备，因为我是出于对他的爱才斥责他，是为了他自己的益处。我看到那人并不明白，他的所作所为究竟在多大程度上伤害了基督，所以我才斥责他。 斥责他人时，我会感到痛苦，也会精疲力竭，但我的良心不会因此而受谴责。之后，我可以心平气和地——无需忏悔——去领受圣体。我内心感到安慰与喜乐。而这份安慰与喜乐，对我而言，就是灵魂的救赎。

——长老，有时我心里会想，您之所以对我讲这些安慰的话，是因为我承受不了您的严厉，或者是因为您已经多次告诫我某些事情，而我却没有做到，所以您决定对我置之不理。

——这真是蒙福的灵魂啊！你难道以为我会拿你灵魂的救赎来开玩笑吗？只有缺乏经验的人才会做这种尝试。而成熟的人具备判断力，他前行时既不偏左也不偏右。请在 中感到安心。如果我发现你身上有不妥之处，无论我离你近还是远，我都会告诉你。你要在内心保持信心与安宁。唉，你们还完全没明白我！难道你以为我会如此轻易地安抚你们的心思吗？在你们看来，当我看到一个人的灵魂[过于]敏感，或者因意识到自己的罪而深受震撼时，我会对他说什么呢？在这种情况下，我会安慰他，以免他陷入绝望。然而，若见那人的心如石般刚硬，我便严厉地对他说，以动摇这块石头，使其从原处挪开。毕竟，若我看见有人正走向深渊，却对他说：“走啊走，你走得正对，”这难道不是我的罪过吗？但有些人却有这样的缺点：当你告诉他们不必担心时，他们却不相信你，反而备受煎熬。难道我看到一个人身上有缺点，就不该告诉他吗？难道我还能不对那个正走向地狱之苦的人加以阻止吗？既然对一个人负有责任，在必要时，你甚至会大喊大叫[只为拯救他]。显然，就我个人而言，保持沉默更好，但我不能保持沉默，因为我对他人负有责任。

例如，你对我做了某种伤害，我原谅了你。你再次对我做了另一种伤害，我又原谅了你。我这边倒没什么，但如果你因为我原谅了你却没有改过自新，那么你的处境就非常艰难。另一回事是，如果你[想改过自新]，却无法彻底做到。不过，你应该尽可能地努力改过自新。你不该因此而自满，心想：“既然他原谅了我，那我就一切安好，无需担忧。不必为此烦恼。”人固然会犯罪，但当他忏悔、流泪、痛心地请求宽恕、并渴望改过时，就表明他已认识到自己的罪过，神父就应当宽恕他。但如果一个人不悔改，还继续故伎重演，那么对他的灵魂负有责任的人，就不能对此掉以轻心，更不能一笑置之。对不悔改的人来说，仁慈反而会造成伤害。

尊重他人的自由

——长老，一个人是否可能有意识地向神父隐瞒自己的堕落？

——是的，这种情况是可能的，但即便如此，如果神父知道或猜到了他的跌倒，向这个跌倒的人提起此事也是没有意义和益处的。通常，当我察觉到某人的灵性生活中发生了某些变化，或是推测、甚至确知他做了某些事时，出于对他的尊重，除非他主动提及，否则我不会主动向他提起此事。我认为，在对方不愿让我知晓的时刻，强行向他提及此事，是一种侵犯，是一种不体面。这是一个微妙的问题，因为若违背对方意愿，将他身上发生的事告诉他，就会使他沦为笑柄。难道可以强迫他人吗？人是有自由的。只有当我看到某人处于危险之中，且别无他法能帮助他时，我才会告诉他我知道的关于他的某些事情。或者，当我看到他一无所知，可能会遭遇彻底的失败甚至丧命时，我也会这么做。

最好是——如果那人自己向你求助——让他明白自己错在哪里，从而由他自己开始击打自己那“旧人”，因为那样他所承受的痛苦会更小。你看：毕竟，如果一个小孩自己摔倒撞到了，他哭得就不像被另一个孩子推倒时那么厉害。当一个人告诉另一个人该怎么做时，听者必须谦卑，而说话者则要比听者谦卑十倍；此外，他说话者自己也必须努力在生活中践行他教导他人的那些道理。如果我建议某人百分之百地去做某事，那就意味着我自己会以百分之百五十的力度去实践。但即便如此，我仍会思考是否该向他提及此事。

当然，无论如何，只能对亲近的人和熟人进行谴责。告解神父必须考虑，对方赋予了他哪些权利，以及他对此人负有怎样的责任。如果告解神父承担了对某人灵魂的责任，他就必须对其进行谴责——当然，要经过合情合理的论证。然而，如果你自诩为某人的导师，去谴责那个并未授予你此权的人的坏习惯，那毫无益处。这好比有人走进我的小室，擅自按自己的方式重新布置一切：挪动圣灯，把床移到那个角落，把念珠挂到那颗钉子上，却不先征得我的同意。

灵父对告解者的爱

蒙恩的灵父爱护灵魂并为之牵挂，因为他深知灵魂的崇高价值。他帮助灵魂悔改，通过告解使其得到宽慰，使其摆脱内心的焦虑，并引领它进入天堂。神父被称为“属灵之父”——因此他必须努力成为一位真正的父亲：以神圣的爱与温柔来教导他的儿女。他应当设身处地为每一位前来告解的人着想，感同身受地体会对方的痛苦，让对方从神父的脸上看到自己痛苦的映照。在当今这个时代，这一点尤为必要，因为人们需要的是清泉，而非浓烈的醋。大多数人在受到魔鬼的影响时，很难接受灵性上的建议或指正。因此，即便是责备他人，也必须充满爱意：以委婉、得体的方式指出他们的错误，并用笑声或玩笑来缓和气氛。

如果一个人心中有爱，别人就能看出来；如果一个人心中有私欲，这些私欲也会暴露出来。如果我们心中没有爱，那么当我们对某人提出“善意”的批评时，他会感到恼火，甚至暴跳如雷。而如果我们带着痛心和爱去责备一个人，他虽然可能会感到沮丧，但在内心深处却不会因此受伤，因为他能感受到这份爱。我认识一位神父——身材非常肥胖。当然，他肥胖的原因之一在于体质，但除此之外，这位神父或许在饮食方面也该稍微注意一点……然而，你们知道吗，这位神父是多么为邻人着想，又是多么关怀受苦的人？这位神父拥有谦卑之心，因为尽管他修行的精进不足并为此自责，但他同时却怀有非同小可的仁慈。正因如此，许多人从他那里获得的灵魂安宁，比从任何一位苦行僧式的神父那里获得的都要多。

如果一位神父没有决心为了对自己的灵性子女的爱，甚至不惜承受地狱之苦，那他就不是真正的神父。