

蒙福的记忆
圣山长老帕伊西
语录

第四卷
家庭生活

目录:

前言	4
身处人生十字路口的青少年	6
无论是家庭生活还是修道生活，都是蒙福的	6
年轻人对踏上所选道路的忧虑	7
我们应该帮助年轻人追随自己的志向	8
关于选择人生道路的决定	9
年轻人的学业与踏上他们所选择的人生道路	10
正确踏上所选道路的首要前提是灵性生活	12
第一部分。 如何建立一个坚固的家庭	13
第一章。 关于和睦的家庭	13
美满家庭生活的良好开端	13
性格上的差异中蕴含着神圣的和谐	14
夫妻之间的尊重	15
夫妻之间的爱	16
第二章。 关于忍耐如何维系家庭不致分崩离析	17
忍耐使人充满神的恩典	18
忠贞的妻子	19
来自破碎家庭的孩子们	20
婚姻生活中的“对”与“错”	21
第2部分。 关于父母及其责任	22
第一章。 关于生育子女	23
圣约阿基姆和圣安娜——最无私的夫妇	23
婚姻生活中的节制	23
关于上帝对生育子女的旨意，人类的逻辑	24
生育困难	25
夫妇不孕	26
多子女家庭	27
堕胎——一种可怕的罪过	28
第二章。 论母亲在养育子女中的作用	30

母爱.....	30
对无子女的正确态度	31
母性的坚韧.....	31
怀孕和哺乳.....	32
在职母亲	33
家庭事务与母亲的灵性生活.....	33
第三章。 关于父母在养育子女方面的责任	35
父母应当将孩子托付给上帝.....	35
儿童的精神复兴.....	36
父母的榜样.....	36
在父母家中， 孩子们应该沐浴在温柔与爱意之中	37
孩子们因父母而承受的痛苦.....	38
环境对孩子的影响	39
兄弟姐妹之间的爱	40
企业对儿童的影响巨大.....	40
帮助误入歧途的孩子	41
何时该批评孩子， 何时该表扬孩子	42
强迫对孩子并无益处	42
不加节制的过度溺爱	44
遗产分配	45
第3部分。 孩子与他们的责任	45
第一章。 关于孩子、他们的喜悦与困难.....	46
婴幼儿时期.....	46
守护天使守护着小孩子	47
圣洗礼	47
孤儿.....	48
在孩子们未达到成熟年龄之前， 必须对他们加以限制	49
孩子们在学习过程中遇到的困难	50
第2章。 关于子女对父母的尊重与爱	51
子女对父母和长辈的尊重	51
孩子们在组建了自己的家庭后， 该如何继续爱自己的父母.....	52
年老使人谦卑	53
照顾老人的报酬.....	54
父母的祝福.....	55
第4部分。 灵性生活.....	56
第一章。 关于家庭中的灵性生活.....	56
人越是抱怨， 就越是在摧毁自己	56
让我们让上帝来引导我们的生活	57
对邻人的同情心给这个家庭带来了帮助.....	57
在家庭中培养美德	58
家庭祈祷	59
夫妻的灵性生活.....	60
孩子与灵性生活.....	61

与亲友的关系	62
节日的诱惑	63
第2章。 劳动与精神生活	63
劳动是一种祝福	63
职业选择	64
对工作的热爱	65
每个人都应当在灵性上善用自己所拥有的恩赐	66
工作与内心焦虑	66
劳动的圣化	67
职业并不能决定一个人是否为人	67
第三章。 论日常生活中的节制	68
通过苦修，人便能效法无形的天使	68
儿童的斋戒	70
充满好奇心的帖子	70
轻盈腹部的愉悦	72
第5部分。 关于我们生命中的考验	73
第一章。 “我已穿越火与水.....”	73
试炼的十字架	73
磨难能帮助人们重拾心神	74
当我们感到痛苦时，基督便会造访我们	74
“因为主所爱的，祂必管教.....”	75
上帝为人类所承受的苦难而感到痛心	76
在悲伤之时，上帝以真正的安慰来抚慰人	76
上帝所容许的试探与苦难	77
对上帝之爱的忘恩负义	78
我们自身的小考验，以及我们邻人面临的大考验	79
他人给我们带来的苦难	80
第2章。 关于疾病	80
疾病能帮助人们	80
天谴之病	81
在痛苦中保持耐心	82
对痛苦的态度	83
对他人痛苦的感同身受	84
患者护理	85
病人的苦难与对上帝的信赖	87
患病的孩子	88
要想让病人康复，就必须做出某种牺牲	88
为病人祈祷	89
第三章。 论身体上的残缺是上帝的祝福	90
对身体残障的正确态度	90
因致残而受到的天谴	91
智力发育迟缓的孩子	92

心理疾病	93
父母对子女残疾应持有的正确态度	94
第4章。 关于精神法则	94
属灵律法如何运作	94
上帝高贵的儿女们	95
属灵的法则与上帝的爱	96
第6部分。 关于死亡与来世	98
第一章。 关于对死亡的态度	98
凡人的记忆	98
如果你想死，却死不了	99
濒临死亡的病人	100
自杀	102
第二章。 “你们不要像那些没有指望的人一样悲伤”	103
儿童之死	103
安慰悲伤者	104
死亡——不过是短短几年的分离	105
第3章。 关于死后的生活	106
受审判的亡者	106
为亡者祈祷与追思仪式	106
对逝者的最佳悼念	108
义人对上帝的胆识	108
即将到来的最后审判	109
来世	110

前言

第四卷继续刊载福者帕伊西长老的《箴言》。本书汇集了长老关于家庭的教诲，以及当今时代人们因家庭危机而面临的种种考验。 长老曾说，他收到的信件中，最多的是来自家庭生活遇到问题的人，并强调这些问题的根源在于人们远离上帝以及他们的自负。 “过去，”他说，“生活更加安宁，人们也更懂得忍耐。而如今，无论谁，都像打火机一样：[火花四溅，]连一句话都听不进去。随后，离婚便不可避免地接踵而至。”

长老在极幼年时便作为一位虔诚的成员加入了教会这个大家庭，他深感自己已不再属于那个小小的[世俗]家庭。 在获得神的爱之后，他成为了神的儿女，因此——将所有人视为自己的兄弟姐妹——他爱每一位“耶稣基督的儿女”（腓立比书 1:8）。“看到一位老人，”长老对我们说，“我会告诉自己，这是我的父亲。看到一位老妇人，我会说，这是我的母亲。遇到一个孩子，我会把他当作自己的小侄子来看待。我爱所有人。为一些人我感到喜悦，为另一些人我感到心痛。 你是否也体会过这种心境？”但长老本人在每一种具体情境中，都会成为每个人的儿子、兄弟、父亲或祖父。这种发自内心的爱，帮助那些与长老亲近的人变得更好，并在接受上帝的话语后，与之和谐共处。 作为基督身体的一员，长老不仅为那些家庭生活遇到困难的人痛心地祈祷，而且——响应他们的请求——还用自己的话语帮

助他们。即使在家庭生活中最敏感的问题上，他也会帮助人们，尽管作为一名修士，他自己过着苦修的生活。

这位长老历经诱惑的考验，又在疾病的大熔炉中淬炼——从1947年直至1994年离世，各种形式的疾病始终伴随他左右——他怜悯每一位受苦的人，并为那些身陷痛苦的人痛心地祈祷。他对自身健康的关注仅限于能够自理并帮助前来求助的人。他坚信，如果有人为其他病人祈祷，而不顾自己的痛苦，这会触动上帝的慈心，祂必会垂听这样的祈祷。然而，长老建议病患首先尽一切人力所能及之事来寻求治愈，至于超出人力所能及的，则交托给上帝。与此同时，他坚定人们的信仰，使他们能怀着对上帝的希望面对自己的疾病，不忘在尘世生活中我们都是“寄居者和客旅”（参见《彼得前书》2:11），并为永恒的生命做好准备。

本书经由我们的首席牧者——卡桑德里亚大主教尼科迪姆阁下——的祝福出版。全书由导言和六部分组成。其中许多问题是由本修道院的院长和一些修女向长老提出的。长老曾祝福我们，将寻求灵性帮助的人转介给他们的灵性导师；然而，在与院长或某些资深修女交谈时，人们常因内心困扰而向她们倾诉痛苦并寻求建议。有时，为了确保我们对某个严肃或复杂的问题给出了正确的回答，我们会向长老请教，而他会告诉我们如何按照上帝的旨意解决这个问题。然而，长老本人在修道院的全体聚会以及和修女们的私人谈话中，常以我们修道院生活中的某个事例或我们提出的问题为契机，频繁谈及世俗基督徒所面临的困境。他这样做，是为了让我们怀着痛心之情为世人祈祷。此外，长老还会举出一些教父或教母的例子，他们虽然没有像修士那样得天独厚的灵性条件，却过着圣洁的生活。通过这种方式，帕伊西神父激励我们以更大的热忱来精进修行。长老的一些回答中还穿插了他书信的片段，这些书信是由当时收信的那些神职人员和虔诚的平信徒转交给我们。

本书以“处于人生十字路口的青年”这一导言章开篇，旨在帮助那些在选择人生道路时犹豫不决的青年男女。本章特别指出，我们教会所指明的两条道路——家庭生活与修道生活——都是蒙福的。青年们应当根据自己的召唤、能力及爱德，选择其中一条道路。他们不应受任何人的“怂恿”所左右，而应怀着对上帝的信赖做出选择。青年们贞洁而灵性充沛的生活，是他们在所选道路上取得成功的主要前提——无论这条道路是修道生活还是家庭生活。

本书共分六部分，第一部分阐述了家庭赖以维系的基础：夫妻之间高尚、宽厚的爱与尊重。在困难中保持耐心，并辅以祈祷，能使家庭免于瓦解。

第二部分探讨了父母在正确养育子女方面的义务与责任，特别强调了父母以身作则的重要性——即父母对子女的这种“无声的教诲”——以及母亲在家庭中的作用。长老还强调，父母的温柔与对子女的爱，是孩子们自然、正常成长的主要前提。

本书的第三部分专门论述儿童。其中谈到了他们的喜悦与困难，以及他们对父母应尽的责任。无论是在童年时期还是成年之后，子女对父母的尊重与爱，都是他们获得上帝祝福的保证。

第四部分收录了长老关于家庭灵性生活的简单而实用的建议。这些建议有助于孩子和父母在日常生活中亲身体验《福音》——无论是在家还是在工作场所。长老还指出，一个人所从事的工作不应使他饱受持续的精神焦虑之苦，而应有助于他的灵性完善。

第五部分探讨了人们在一生中面临的各种考验。长老强调，如果人们不仅忍受上帝降下的考验，还能为此赞美上帝，那么上帝便会赐予他们何等[巨大的]安慰与力量。疾病、伤残、诽谤——对于领悟了生命最深层意义的人来说，这些都是祝福。人通过经历的苦难，或是为自己的罪孽赎罪，或是为自己赢得天上的赏赐。

最后，第六部分收录了长老对“如何正确看待死亡以及如何为死亡做准备”这些问题的回答。长老阐明了对于痛失亲人的悲伤者而言，真正的慰藉究竟是什么，并强调了为逝者举行的追思仪式、祈祷以及施舍，对于逝者安息的帮助有多大。长老以简明而富有意象的方式，描绘了未来“末日审判”与永恒生命的图景。

本卷中收录的长老的教诲，一方面可以帮助那些精进的平信徒以极大的忠信继续他们的“善工”（参见《提摩太前书》6:12）。另一方面，这些教诲也能唤醒那些远离上帝而备受煎熬之人的良知，在他们心中点燃成为有自觉意识的教会成员的愿望，并在自己家庭这个小小的团体中，因属灵生命所赐予的平安而欢欣。与此同时，长老强调，在婚姻中必须遵守上帝的一切诫命，这些诫命“并不沉重”（《约翰一书》5:3）。例如，如果夫妻中的一方牺牲自己的意愿，顺服另一方，那么他这样做是出于爱，因此不会感到受压迫，反而会体验到甜蜜的安慰。

对于习惯于当今社会“松散的法律”的现代人来说，长老帕伊西的一些观点或许显得极端且难以实现。但若从《福音》的角度审视长老的话语，读者便会确信，这些话正是《福音》的精准而毫不妥协的体现。长老始终追求的，是在基督里的成全。然而，他那蒙神启迪的牧养工作，既对人的软弱怀有极大的忍耐，又运用教父们的“经济之道”¹，当然，在此过程中绝不会与罪妥协。长老通过往昔生活的实例，帮助当代人理解：上帝是活着的上帝，是“在众人中运行万事者”（林前12:6）。祂不仅在来世作为赏赐者行事，也在今生作为温柔、慈爱的天父行事。然而，人必须展现自己的善意，并完成自己微小的功绩。稍加努力，我们便能收获良多。人必须承担这份微小的劳苦——以便赋予上帝“干预”其生活的权利，从而获得上帝丰沛的帮助。

感谢那些在本书出版前阅读了本卷手稿、并以敬意提出宝贵意见、从而帮助本书更加完善的人士。

我们虔诚地祈愿，长老的话语能帮助那些——尤其在当今时代——因遗忘或践踏上帝诫命而受苦的家庭，在东正教会的怀抱中找到自己的真正使命，让父母与子女能在今生便开始在乐园中生活。阿门。

2002年9月16日

纪念圣大殉道女圣尤菲米娅

圣使徒兼福音书作者约翰·神学家修道院的院长菲洛菲娅修女与基督里的姐妹们

父母在生育子女并赋予他们肉体之后，应当尽可能地促进子女的精神重生。父母自己无法为子女做到的，日后应托付给教师。因此，我们的教会才会为“父母和教师”祈祷。然而，除了肉身的父亲之外，还有属灵的父亲。属灵的父亲致力于人们的属灵重生，并在儿童的教育方面发挥着更积极的作用。

身处人生十字路口的青少年

无论是家庭生活还是修道生活，都是蒙福的

——长老，当年轻男女问起修道生活是否比家庭生活更崇高时，我们该如何回答？

¹ 在东正教神学中，“经济”一词指的是在特殊情况下，在实际应用中偏离《圣规》的精确含义。教会依据上帝不可言喻的宽容与仁爱之典范行使“经济”，其应用的目的在于人的属灵益处与得救。（下文希腊语版本的注释均不另行标注。）

——首先，应当让他们明白人的使命是什么，生命的意义何在。然后，应向年轻人阐明，我们教会所指明的这两条道路都是蒙福的，因为如果选择这两条道路的人按照上帝的教诲生活，那么这两条道路都能通往天堂。假设有两个人踏上朝圣之旅。一人走的是车来车往的大路，另一人走的是小径。然而，这两位行者有着相同的目标。上帝为前者感到喜悦，也为后者而欣喜。情况会变得糟糕，[唯]当走小径的人在心里谴责走大路的人，或者反之。

希望那些正在考虑出家的年轻人要知道，修士的使命非常崇高。修士的使命就是成为天使。“在来世，在天堂里，我们将像天使一样生活，”基督对撒都该人说。² 因此，一些虔诚的年轻男女会成为修士，并在尘世生活中就开始过着天使般的生活。

然而，不应以为所有进入修道院的人仅因成为修士就能得救。每个人都必须向上帝交代，自己是否使所选择的生活变得神圣。无论何种生活，都需要虔诚。上帝并未预定某些人注定成功，也未预定某些人注定失败。缺乏虔诚之心的人，无论选择何种道路，都无法获得成功。而虔诚的人无论身处何地，都能获得成功，因为神的恩典常与他同在。有些已婚人士生活得非常德行，并因此得到成圣。如果一家之主爱上帝，如果他被神圣的关怀所吸引，那么他在灵性上就能取得很大的成就。此外，这样的人会将美德传给子女，建立一个美满的家庭，并从上帝那里获得双倍的赏赐。

因此，每个青年都应以下列目标为指引：怀着热忱、心无烦忧地努力奋斗——以此使自己所选择的生活变得神圣。他想结婚吗？那就去结婚吧，但要竭尽全力成为一位善良的家庭主事者，过着圣洁的生活。他想出家为僧吗？那就去当修士吧，但要竭力成为一位优秀的修士。让他权衡自己的能力，试探哪种生活适合自己，并根据得出的结论，沿着所选的道路前行。例如，如果一位姑娘发现自己没有足够的力量成为修女，她就应当谦卑地向上帝祈求：“我的上帝，我是个软弱的人，无法像修女那样生活。请派一位男士来帮助我[，让我们结为夫妻]，让我建立一个美满的家庭，并过上 的灵性生活。”在这种情况下，上帝不会抛弃她。如果她结婚并组建了一个美满的家庭，且按照福音生活，那么上帝就不会再对她有其他要求了。

当然，有些年轻人，上帝对他们并没有过高的要求。然而，出于对上帝的热忱，他们主动承担起许多艰巨的任务，并通过选择修道生活，向祂奉献了更多[于祂对他们的期待]。这样的人将获得双重冠冕。也就是说，如果有人虽然倾向于家庭生活，却因满怀热忱而愿意舍弃一切，踏上修道之路，这会让上帝深感感动。不过，这样的人应当仔细斟酌，确保其动机非常纯洁：他绝不能出于骄傲而这样做。如果一个人遵守这一条件，那么上帝将消除他的一切困难。

年轻人对踏上所选道路的忧虑

——长老，如果年轻男女对自己的婚姻或入修道院感到不安，这是否是因为他们缺乏信心？

——并非总是如此。年轻人常常会为如何更好地踏上所选的道路并沿着这条路前行而感到焦虑，同时始终与上帝同在。这是[心灵]健康的标志。如果一个年轻人既不思考也不为踏上所选之路而忧虑，这首先表明他是一个漠不关心的人，因此，他自然也无法取得成功。然而，必须注意不要让对婚姻或修道生活的忧虑变得过度，因为魔鬼会试图扭曲这种忧虑，将其转化为内心的焦虑，并使青年男女的心智始终处于困惑之中。

² 参见《马太福音》22:30。

为了保持内心的平静，年轻人应当将自己托付给上帝。毕竟，仁慈的上帝如同慈爱的父亲，会在我们已无力凭人的力量做任何事的时候施展作为。年轻人不应操之过急，也不应就自己将走哪条路做出不成熟的决定。我认识一些年轻人，他们非常焦虑，总想一次性解决所有问题。结果反而陷入迷茫，最终辍学。例如，他们本该完成大学学业，却过度纠结于组建家庭还是进入修道院。结果学业落后，迷茫感也愈发加深。事情不可能一蹴而就，问题也无法通过这种方式解决。为了帮助自己，他们必须好好梳理内心，把一切理清头绪。首先需要拿到文凭，然后找工作（对于年轻男子来说，此外还需服兵役）。只有在此之后，当他们已经成熟时，才能做出决定，并在上帝的帮助下，要么结婚组建美满的家庭，要么——如果选择修道生活——进入自己选定的修道院。

因此，我建议那些正在求学且有此类烦恼的年轻人继续学业，因为他们尚未成熟地决定该选择哪条道路。我建议他们接受日后自然形成的、且令自己心甘情愿的决定。如果他们心怀善意，那么在上帝的帮助下，当他们慢慢理清自己该如何生活——无论是结婚还是独身，或是进入修道院——他们便会感受到内心的安宁。

我们应该帮助年轻人追随自己的志向

每个人都有自己的使命。仁慈的上帝赋予了人类自由。上帝是高尚的：祂尊重人的自由，让每个人都能自由地走自己心之所向的道路。上帝不会像军营纪律那样，把所有的人排成一列。因此，愿年轻人能在上帝赋予的自由精神空间中保持自由。如果他们一味效仿某人或某人所选择的生活方式，这对他们并无益处。在选择人生道路时，人不应受到任何外界的影响。

父母、神父、教育工作者，在不向年轻人施加压力、不压制其自主权的前提下，应当帮助他们选择适合自己的生活方式，追随自己的使命。关于人生道路的选择，应由年轻人自己来决定。我们——其他所有人——只能表达自己的看法。我们唯一有权做的事，就是帮助年轻人的灵魂[自己]找到属于自己的道路。

有时，与那些在选择人生道路上感到迷茫的年轻人交谈时，我能看出天平倾向于哪一边，但我不会告诉他们，以免影响他们自己的选择。我只努力做一件事：尽可能地帮助他们找到正确的道路和内心的平静。在他们所喜爱的事物中，我尽力剔除一切有害之物，保留善良与神圣，以便他们今生就能与上帝同在，过上快乐的生活，并在永恒的生命中获得更大的喜乐。我真诚地告诉你们：无论我认识的哪位青年选择怎样的生活，我都会感到高兴。我会同样关心他灵魂的得救——只要他与基督同在，生活在教会中。我会把他视为我的兄弟，因为这样的人就是我们圣母教会的儿女。

当然，我尤其为那些踏上修道之路的年轻人感到高兴。毕竟，遵循这种天使般生活的人确实是智慧的，因为他不会上魔鬼的当——那魔鬼用“世界”作为诱饵，将人钓上钩。然而，不能一概而论。毕竟，基督不愿强迫所有人背负沉重的担子，因此并未向所有人颁布修道诫命，尽管修道是通往圆满的道路。因此，当福音书中的那位青年问基督该如何得救时，³ 基督回答他说：“遵守诫命。”⁴ 当那青年告诉基督他遵守了诫命，并问道：“我还有什么没有做到的吗？”⁵——基督回答说：“你还缺少一样⁶：你若要成为完全的人，就去变卖你所有的……然后来跟从我……”⁷ 也就是说，基督向那人谈论成全，是因为他看出那人心地

³ 参见《马太福音》19:16；《马可福音》10:17和《路加福音》18:18。

⁴ 《马太福音》19:17。另见《马可福音》10:19和《路加福音》18:20。

⁵ 《马太福音》19:20。

⁶ 《马可福音》10:21。

⁷ 《马太福音》19:21和《路加福音》18:22。

纯洁，但他并没有强行将人拖向[成全]。基督也没有教导修道生活，因为那样做会点燃人们内心的热情，而许多人可能会不加思索地急于出家，这反而会导致恶果。基督只是播下了[完美生活]的火种，待时机成熟时，修道生活便应运而生。

同样，我们也没有权利强迫他人。我们只有权利约束自己，但即便如此，也必须理性行事。至今为止，我从未对任何一位青年明确说过：“去结婚”或“去修道院”。如果有人问我该选择哪条道路，我会回答：“随你心意去做，只要你与基督同在。”如果那位年轻人回答说，世俗生活不合他心意，那么我会向他介绍修道生活——以此帮助他找到属于自己的道路。

关于选择人生道路的决定

岁月如梭。年轻人最好不要在十字路口犹豫不决太久。愿他顺从自己的召唤与热忱，选择属于自己的十字架——两条道路中的一条——并怀着对基督的信靠，沿着这条路前行。若想分享祂复活的喜乐，就当跟随基督走向十字架。无论是家庭生活，还是修道生活，都有其苦楚，但若人与上帝同在，这苦楚便会被甘甜的耶稣化为甘美。

年过三十后再选择人生道路已非易事。一个人走过的岁月越长，面临的困难就越多。年轻人更容易适应自己选择的生活——无论是婚姻还是修道生活。毕竟，成年人总是通过常识来衡量和斟酌一切。他们的性格早已定型，如同浇筑好的混凝土结构——这种性格并非轻易就能改变。你看：那些年轻时就踏上家庭生活或修道生活道路的人，直到年老时仍能保持孩童般的单纯。我曾认识一对年轻时结婚的夫妇。妻子在各方面——无论是说话方式还是举止行为——都与丈夫如出一辙。正因为他们年轻时就结了婚，夫妻双方都完全吸收了对方的习惯：无论是言谈还是举止。而且，他们彼此磨合起来也比[那些晚婚的人]要容易得多。

“要么在年轻时结婚，要么趁年轻出家”——谚语如是说。对于姑娘来说，在二十五岁之前决定自己的人生道路尤为重要。过了二十五岁，无论是出嫁还是入寺，都已不再那么容易，因为姑娘开始考虑是否要屈从于他人的意志。姑娘年纪越大，任性与古怪就越多。谁会需要这样的姑娘呢？而且，如果错过了黄金时期，她想要结婚，已不再是为了组建家庭，而是主要为了获得某人的保护和照料。

人们发现，如果年轻男女总是把结婚的事“拖到以后”，等岁月流逝后，他们再想找伴侣却往往找不到。年轻时他们可以自主选择，但岁月流逝，如今却只能任由他人来选择。因此，我才说，在组建家庭这件事上，有时需要一点点随性。对于一些无关紧要的小事，我们得睁一只眼闭一只眼，因为世上从来没有哪件事能完全如我们所愿。

有一天，天开始下雨了，山间河床里流淌起了水。河岸边站着两个人，他们需要渡到对岸。其中一个非常聪明，另一个却是个傻瓜。“雨停了，”聪明人开始思忖，“水位就会下降，到时候我就能渡到对岸了。”而傻瓜却没等——他一头扎进水里，涉水渡过了小河。当然，他的衣服湿透了，但他还是到达了想去的地方。而雨非但没有停，反而越下越大。河水变得湍急且水位高涨。最终，那个聪明人只能继续站在自己这一岸——因为此时过河已经太危险了。

有些人充满骄傲和自私，因此上帝不会帮助他们。有些年轻人年复一年地来到阿索斯山，来到我的小修道院，问道：“神到底想要我做什么，神父？”简直让人以为上帝需要他们似的！他们既没当上修士，也没成家立业。简直让人觉得他们是金子，生怕自己会被当作普通的铁条，用在某座钢筋混凝土建筑里！还有些人会问我：“长老，我该怎么办：出家还是结婚？请告诉我，我的天职是什么？”“你自己想要什么？”——我问道。“既想结婚，”

他们回答，“又想出家。”也就是说，他们两者都想要！但如果我向他们表达我的想法，比如，他们的天职是家庭生活，于是他们结婚了，结果发现家庭生活并不合心意，那么之后他们就会来找我抱怨：“是你让我选择这条路的，现在我却痛苦不堪！”

——长老，怎么会发生这种事呢？

——那么，假设这位年轻人的天职是家庭生活，但他也在考虑出家为僧。如果他结婚后疏于照顾，未能建立美满的家庭，并因此遇到问题，而他又以非属灵的方式来解决这些问题，那么，那恶者就会用各种念头来攻击他。“你的天职本在修道，”仇敌会对他说，“但既然你结婚了，那也是咎由自取。”也就是说，仇敌日夜不会放过这样的人。

而有些人自己也不知道想要什么。几年前，有个姑娘来到这里，对我说：“长老，我无法决定该选择怎样的人生道路。我想结婚，但也考虑过出家。我该怎么办？”“仔细想想，”我回答她说，“哪条路更合你自己的心意，就选择哪条。”“我不知道……，”她说，“有时我觉得自己更倾向于结婚。求求你了，长老，还是你亲自告诉我该怎么做吧。”“好吧，”我建议她，“既然你觉得自己更倾向于结婚，那你最好还是结婚，上帝会安排好你的生活的。”“在您的祝福下，长老，”她回答我，“我会照做的。”而今天，她又来了。“长老，”她说，“我结婚了。嫁给了一位水手。感谢上帝，他是个好人，我无可挑剔。但我心里非常煎熬。这难道不是一种折磨吗：我们一起生活六个月，又分开六个月。他一出海，整整半年都见不到人。”“蒙福的灵魂啊！”我回答她说，“难道不是你自己跟我说过，无论是家庭生活还是修道生活，你都乐在其中吗？看吧，现在你两者兼得。为什么你不为上帝将你的生活安排成这样而赞美祂呢？”

——长老，不过如今我们正经历着艰难的时期，因此有些年轻男女不敢成家。

——不，这样提问是不对的。如果他们对基督怀有信心，那就没什么好怕的。那些遭受迫害的岁月呢？难道那时就轻松吗？但那时基督徒难道就不结婚、不组建家庭了吗？[恰恰相反——]我们教会中有多少圣徒，他们与自己的子女和配偶一同承受了殉道之苦！

年轻人的学业与踏上他们所选择的人生道路

——长老，许多青年男女因尚未决定该选择怎样的人生道路，而无法专心学习。这个问题始终困扰着他们，使他们无法集中精力学习。

——当年轻人遇到这类问题时，我会这样对他说：“你见过那种大型的现代化冷藏室吗？就是这样：把你的烦恼放进这样的冷藏室里，让它们在那里静置，直到你完成学业为止。我并不是说让你完全不去想那些困扰你的事情。不——把这一切都收进冰箱里，直到你完成学业为止。如果你现在对自己的学业、对学习不够专注，那么等你那些朋友毕业后，找到了人生定位、安定下来时，他们就会一边念着念珠，一边为你祈祷，希望你也能找到自己的人生定位。”年轻人必须非常专注，因为这种不安是敌人的诡计，他正是利用这种诡计来扰乱他们、分散他们的注意力。

——长老，我曾对一个姑娘说：“如果你打算结婚，那就没必要上学了。”

——但在她结婚之前，你打算让她做什么？去卖糖果吗？还不如让她读完大学，或者学一门手艺，因为如果她的人生中发生什么意外，所学到的知识或掌握的技能可能会派上用场。有位姑娘曾对我说：“我在考虑当修女，但总在改变主意。”“你现在读几年级？”我问道。“高中二年级，⁸——”她回答道，“但我不想继续上了。”“不想上学了？”我说。“那我就跟你父亲说，让他给你买几只山羊、一条牧羊犬和一支笛子。狗负责看守羊群，你则吹

⁸ 相当于俄罗斯中学的十一年级。——译者注

着笛子放羊。怎么样，喜欢吗？这样吧：你还是努力去读个大学，或者学门实用的手艺吧。”“那么，长老，”她回答道，“在我决定是进修道院还是出嫁之前，让我先作为见习修女住在修道院里，以便学习谦卑的艺术。”“哎，这门‘艺术’——”我回答道，“你完全可以在家里学会——只要你乐意接受亲人对你所说的话。所以，我们这样吧：你先把学校读完，然后参加大学入学考试，等大学毕业后，再看看你接下来该做什么。”“长老，五年——”她回答道，“难道不是太长了吗？”“确实很长，”我说，“但既然你还没做出最终决定，又能怎么办呢？”“这都是因为我心意不坚定，是我自己的错吗？”她问道。“不，”我说，“但你的[灵性]天平目前既没有向这一边倾斜，也没有向那一边倾斜。”

在这种情况下，我们应当提醒年轻人，要保持警觉，不要无谓地浪费时间。在求学期间，他们应尽可能过一种更具灵性生活，努力尽快获得（必不可少的）学位，之后一切都会由上帝来安排。在求学期间，他们需要找到一位好的灵性导师，帮助他们避免对修道生活或家庭生活产生肤浅的热忱，也不要陷入绝望。让他们耐心等待，直到完成学业。

完成学业后，当他们已成为成熟的人时，便会具备选择某种生活方式的条件。届时，让他们自行决定人生道路，并为荣耀上帝而做他们认为最好的事。

当今世界已发展到这种地步：他们在选择人生道路时，决策越成熟，结果就越好。你知道会发生些什么不愉快的事情吗？人必须非常谨慎，不要做出不成熟的决定——尤其是当他容易冲动、轻易被某件事吸引的时候。

——长老，有些年轻人不学习功课，因为他们更喜欢灵修读物和祈祷。

——不，不需要开始上课。为了保持灵性活力，让他们一边看课本，一边读一段圣父们的著作，稍作祈祷，鞠几个躬。当他们不得不大量学习和阅读时，可以给自己安排些休息时间，趁此机会诵念耶稣祷文，或者唱些教会圣歌。毕竟，如果他们在学习期间想从事[更高层次的]灵性修持——这是他们日后本可以从事的——那么，若心中还惦记着课程和学业，他们既无法妥善完成这种灵性修持，也无法在学业上取得好成绩。最终他们将一事无成。而如果他们专心阅读和学习课程，很快就能拿到文凭，之后便可以随心所欲地做自己想做的事。我在医院⁹住了几天，便暂时搁置了念珠、鞠躬和斋戒：吃医院提供的食物。“现在，”我对自己说，“我需要稍微配合一下医生，这样他们才能帮助我康复。等康复之后，我再做自己想做的事。”

有些孩子来找我抱怨，说父母总是紧盯着他们，逼着他们做作业。如果我也对这些孩子紧逼不放，对他们反而没有好处。为了让他们明白不该忽视学业，我会拿他们的同龄人作为例子：那些曾经不重视学习、结果一切都一团糟的孩子，以及那些勤奋学习、因此取得成功的人。我记得这样一个案例：在邻近的一个城市里，有两个男孩一起长大。其中一个非常机灵，很快就能完成作业，在低年级和中年级时，他一直都拿“5+”的成绩。另一个则没那么聪明，为了不落后于前者，他不得不付出巨大的努力。升入高中后，这位优等生只读了一年书，就结交了不良朋友，辍学了，最终被迫在某家企业当起了清洁工。他当时已经结婚，有两个孩子，生活拮据，勉强维持生计。而他的邻居则从法学院毕业，随后又去欧洲深造，获得了企业家学位。有一天，那位曾经的优等生在担任清洁工的企业里，正等着新经理的到来。大家都说这位新经理学识渊博。当新经理抵达时，那位清洁工立刻认出了他——原来是自己昔日的同班同学。绝望感深深地笼罩着这位清洁工，以至于他曾多次试图自杀。有人建议他去圣山找我。当他向我讲述自己的生活时，他脱口而出：“你看啊，这个无能之辈竟然成了我的经理！”哎呀，我当时可狠狠地训了他一顿！“哎，你这个——”我说，“真是个什么东西！可你明明可以比他更上一层楼啊！这样你自己能过上好日子

⁹ 1966年，长老因患有支气管扩张症，在医院接受了肺部手术。

，孩子们也不用受苦，还能做些善事！难道你还觉得不够吗？因为你的缘故，你的家人已经受尽折磨了。现在你还想自杀，彻底摧毁他们，让你的孩子们沦为孤儿吗？我并不为你感到惋惜，因为你现在正在为自己的愚蠢付出代价，但我为你的孩子们感到惋惜。你明白吗？来吧，请保持耐心，我相信在上帝的帮助下，新经理也会善待你的。他可能会把你调到另一个职位，比以前更好。如果万一在这家企业里你实在待不下去，就另找一份工作，千万别让你的孩子们流落街头。”听完这番话，他总算清醒了一些。

所以，如果同学们在求学期间能认真学习，虽然会稍微累一点，但就不会有未修完的课程，能很快拿到毕业证书，日后也就没什么可烦恼的了。我看到，那些在学期间各科都有欠课的同学，即使大学毕业并被分配到工作岗位后，依然继续欠着各种人的人情——时而欠这个人，时而欠那个人——并因此面临诸多问题。

——长老，如果一个年轻人在高等院校就读期间结识了一位姑娘，而这段交往有可能发展成婚姻，那么在尚未完成学业的情况下结婚是否有意义？

——我认为，无论这段恋情多么美好、多么真挚，它都会影响学业。如果学生结婚了，这样的婚姻不仅会折磨他的妻子，也会折磨他的孩子——即使他的意中人恰好是最好的人生伴侣。这样的年轻人最好将身心精力集中于求学之上，在不勉强自己的情况下顺利完成大学学业。之后再去经营自己的私人生活。毕竟，如果精力分散，他将长期处于身心俱疲的状态。

正确踏上所选道路的首要前提是灵性生活

——长老，您还记得那个跟您说她正在考虑出家的姑娘吗？她告诉我，她的一个同班同学开始不停地追问她，为什么不去电影院，也不和男生出去玩。她当时该怎么回答他呢？

——当时真该对他说：“连我亲兄弟都不问我这种问题！你居然还问我这个？”

——几天后，他再次在大学附近遇见她，一把抓住了她的肩膀。她只对他说了句：“你好”——随即便走进了校门。

——不，她做得不对！这种情况下本该坚决拒绝他。她的表现可能会让他误以为自己喜欢他的这种举动，结果他还会故伎重施。她现在正处于一个比较棘手的年龄阶段，因此，如果开始和年轻小伙子们来往，对她可没什么好处。而且，她也不该以“帮助”他们为借口与他们交谈。如果她结识了一位善良、品行端正的年轻男子，并决定与之结婚，就必须将此事告知父母。由父母来判断这位年轻人是否具备建立美满家庭所需的品质。但现在，当她尚未决定走哪条人生道路时，与年轻男子交谈对她并无益处，因为这只会让她头脑发热，从而失去内心的平静。那些在这方面不够谨慎的可怜的年轻男女，往往处于极不稳定的状态，总是心神不宁，不得安宁。焦虑与不安写在他们的脸上，也映在他们的眼中。

女性对男性的向往，以及男性对女性的向往，都是人类本性使然。但你要告诉这位姑娘，现在还不是时候。让她先专心学习。那些从小就培养对异性向往的少年少女，往往不等时机成熟就“按下了按钮”。结果，当良机来临时，他们的“按钮”早已被按下，便无法再体验那份喜悦，因为他们早已在不恰当的时候提前体验过了。而那些在这方面能克制自己的年轻人，在等待良机到来时，会感到更大的喜悦；在时机未到之前，他们也能保持内心的平静。看看那些婚前保持贞洁的母亲们吧。尽管肩负着诸多琐事，她们依然心平气和。

我总是强调，未婚的年轻人应当尽可能过一种更富于灵性的生活，并保持贞洁，这能为他带来双重健康。灵性生活既是家庭生活，也是修道生活的基础。当今世界就像一片播种了小麦的田地。小麦开始抽穗，但猪群闯入田里，将整个田地践踏得乱七八糟，翻得乱

七八糟。如今这片田地呈现出这样的景象：被翻得乱七八糟的草地，泥泞的土地，被踩进泥里的麦穗，只有田地边缘零星地耸立着几簇完好无损的小麦穗。

一个人在青年时期投入的灵性修持越深，日后无论选择何种生活，都会越轻松。他在战斗前准备得越充分、装备得越好，当子弹呼啸、炸弹爆炸时，他在战斗中就会越从容。在女孩尚未决定是成为修女，还是成为一位善良贤惠的母亲之前，她必须保持贞洁。因此，现在她应当尽可能地全身心投入学业。

如果她在视听方面保持警觉，如果她能驱除邪念，那么日后她需要从内心清除的杂念，就会比她若不加警惕时要少得多。又或者，一个青年，例如遇到一位美丽的姑娘时，应当努力让善念主导自己的行为。他应当把她视为某位圣人的活生生的化身。而遇到行为放荡的姑娘时，他应当把她看作自己的妹妹。我们都是亚当的子孙。他应当对她心生怜悯，就像如果自己的亲妹妹沦落到这种地步，他也会感到痛心一样。

——长老，不过如今在大学和其他教育机构里，年轻人面临着许多诱惑。

——应当与那些过着灵性生活的人交朋友，以便互相帮助，并置身于灵性的氛围中。不必把事情说得那么严重。我认识许多在大学就读且生活贞洁的年轻人。他们凭借自己的一点努力和上帝的大力帮助，做到了这一点。

第一部分。 如何建立一个坚固的家庭

“夫妻二人应尽可能培养爱的美德，使两人永远融为一体，并让那位‘第三位’——我们最甜蜜的基督——永远与他们同在。”

第一章。 关于和睦的家庭

美满家庭生活的良好开端

——长老，有一位决心踏上婚姻之路的年轻人问我，该如何正确地开始婚姻生活。

——首先，要尽力寻找一位合他心意的好姑娘。因为每个人的心对人的好感各不相同。有人对某个人有好感，有人则对另一个人有好感。不要只看新娘是否富贵美丽，而要首先看她是否质朴谦逊。也就是说，应该更多地关注未来新娘的内在美，而非外在美。如果这位姑娘值得信赖，如果她具备勇气——但这种勇气不要超过女性性格所必需的程度——这将极大帮助未来的丈夫在各种困难中与她达成完全的相互理解，而不会为此烦恼不已。倘若她还兼具敬畏上帝之心与谦卑之德，那么两人便能携手渡过这世间恶河，抵达对岸。

如果一位年轻男子真心将某位姑娘视为自己未来的未婚妻，那么我认为，他最好先通过身边的亲近之人，将此事告知姑娘的父母。随后，他本人应当亲自与女方的父母以及她本人谈谈自己的意图。此后，当两人订婚并举行订婚仪式时——最好是订婚与婚礼之间的时间间隔不要太长——他应当把未婚妻视如亲妹，并以尊重的态度对待她。如果新郎和新娘都怀着虔诚之心，竭尽全力在婚礼前保持贞洁，那么在婚姻圣事中，当神父为他们戴上

婚冠时，他们将丰沛地领受上帝的恩典。因为，正如圣约翰·金口所言，婚姻圣事的冠冕是战胜情欲的象征。¹⁰

此后，夫妻双方应尽可能地培养爱的美德，使两人永远融为一体，并让那位“第三位”——我们最甜蜜的基督——常与他们同在。当然，起初，在新婚夫妇的家庭生活尚未步入正轨、彼此尚未充分了解的时候，他们可能会遇到一些困难。任何事情开端都会如此。几天前，我观察到一只雏鸟。它是第一次飞出鸟巢去觅食。这可怜的小家伙不会捕食昆虫，只能贴着地面低飞，足足花了一个小时才捉到一只小虫子。看着这只小鸟，我不禁思考：任何事情的开始都不容易。大学毕业生拿到文凭开始工作后，起初也会遇到困难。修道院里的见习修士在修道生活的初期也会遇到困难。而刚步入婚姻的年轻人，起初同样会面临种种困难。

——长老，新娘比新郎年长是否可以？

— 教会并没有这样的规定，说如果女孩比男方大两三岁，甚至大五岁，他们就不能结婚。

性格上的差异中蕴含着神圣的和谐

有一次，有个人来到我的小屋，抱怨说因为和妻子总是意见不合，他感到非常沮丧。不过，我明白他和妻子之间其实并没有什么真正严重的问题。这个人有他的“瑕疵”，妻子也有她的“瑕疵”，所以他们无法彼此适应。[双方]都需要稍微“刨平”一下。拿两块未经刨平的木板。一块木板在某处有树节，另一块则在别处。如果你想把它们原样拼接起来——即未经刨平——那么两者之间就会留有缝隙。然而，如果你在第一批木板的某处稍微刨一下，在第二批木板的另一处也稍微刨一下，它们就会立刻紧密贴合。只是刨平时必须使用同一把刨子。¹¹

“我和妻子根本合不来！”——有些丈夫向我这样抱怨，“我们的性格截然不同！她的性格与我完全不同。上帝怎么会允许这种荒唐事发生呢？难道祂不能安排得让夫妻双方性格一致，从而过上灵性生活吗？”“难道你们不明白——”我回答他们，“性格的差异中蕴藏着神圣的和谐吗？不同的性格才能构成和谐。试想一下，如果你的性格和你妻子的性格完全一样会怎样！天哪，千万别这样！试想一下，如果，比如说，你和你的妻子都很容易动怒，那会怎样？你们家肯定会被你们拆得连一块石头都不剩！而如果夫妻双方都拥有同样温和、温顺的性格呢？那你们根本就睡不着觉了！如果冬天里，无论你还是你妻子，都无法祈求下雪——那你们当然会互相体谅，但最终都会陷入地狱般的折磨。如果你们俩都很挥霍呢？你们还能经营好家务吗？你们会把家产挥霍一空，孩子们只能露宿街头。”

如果一个脾气暴躁、任性的人找到了与自己旗鼓相当的妻子——那种哪怕用斧头劈她的头，她依然我行我素的女人——那么他们当然很般配。难道不是这样吗？然而，共同生活一天之后，他们就会互相扯头发！因此，看看上帝是如何安排一切的：他让善良、仁慈的人与顽固不化的人结为夫妻，这样，如果其中一方原本心地善良，却在年轻时被邪恶所迷惑，那么另一方就能得到帮助。

夫妻性格上的细微差异有助于营造和谐的家庭，因为双方能够相互补充。汽车上必须同时配备两个踏板：油门用于前进，刹车用于及时停车。如果汽车只有一个刹车，它就无

¹⁰ “花冠被戴在新婚夫妇的头上，象征着胜利——即他们未曾受挫便步入新婚之床，也象征着他们未被享乐所征服。” 圣约翰·克里索斯托姆。《致提摩太前书注释》，第九篇讲道，PG 62，第546栏。

¹¹ 长老所指的是灵性导师对夫妇的指导工作。当夫妻二人共用一位灵性导师时，这项工作便能取得成效，也就是说，他们的“节疤”和“凸起”将由同一把“刨子”加以刨平。

法动弹；如果只有油门，它就无法停下来。“你们俩就像是同脚走路，”我对一对夫妇说，“所以彼此并不合适！”这两个人都非常容易受情绪影响。只要家里发生点什么事，两人就会同时松手，开始哀叹。“唉，我们遭遇了多大的灾难啊！”丈夫哀叹道。“唉，这真是苦中加苦啊！”妻子抽泣着。也就是说，一方配偶反倒“帮助”另一方陷入了更大的绝望之中！丈夫无法安慰妻子，对她说：“等等，我们遇到的这事其实也没那么严重。”我在许多家庭中都见过这种情况。

夫妻性格不同，在育儿方面也能取得更好的成效。其中一方会稍微约束孩子，另一方则会说：“给孩子们一点自由吧。”如果夫妻双方都对孩子管得太严，就会失去他们。但如果双方都任由孩子随心所欲，同样会失去孩子。而如果父母性格各异，孩子就能保持平衡。

我想说的是，[在家庭中]样样都不可或缺。当然，夫妻双方不应在各自性格特点上走极端，但每个人都应根据自己的性格特质去帮助对方。比如，如果吃了非常甜的东西，就会想吃点咸的。吃饱了葡萄，就会想配一块奶酪，以中和甜味。菜园里的蔬菜：如果太苦，就根本吃不下；但如果蔬菜带点苦味或酸味，既美味又健康。但如果一个性情酸涩的人开始说，其他人也必须变得同样酸涩；而那个性情苦涩的人则呼吁大家变得苦涩；第三个——性情咸涩的人——坚持要求所有人都变得咸涩——那么他们就无法达成共识。

夫妻之间的尊重

上帝以至高的智慧安排了一切。他赋予男人一种天赋，赋予女人另一种天赋。他赐予男人勇气，使他能在困境中找到出路，同时也让女人顺服于他。因为如果上帝也赐予女人同样的勇气，家庭就无法维系了。

在伊庇鲁斯地区，¹² 流传着一个关于某位女性的故事，她曾是整个地区人人闻风丧胆的存在！她身穿长长的白色衬衫，腰带上总是别着一把亚塔甘刀。¹³ 强盗们甚至会带她一起去干活！试想一下：一个女人竟然混在强盗团伙里！有一次，她来到一个偏僻的小村庄——那里距离她的村庄有几个小时的步行路程——目的是掳走一个瓦拉几亚小伙子，让他娶自己的女儿。由于那小伙子开始反抗，她便将他制服，扛在肩上，一路拖回了自己的村庄！不过，这类情况只是特例。试着征召妇女入伍，组建一支女子连。然后找十几个穿着童子军制服的青少年，让他们远远地出现在女战士们面前。整个连队立刻就会拔腿就跑！她们会以为敌人正在发动进攻！

圣经说，丈夫是“妻子的头”。¹⁴ 也就是说，上帝规定丈夫应当管辖妻子。妻子管辖丈夫是对上帝的冒犯。起初，上帝创造了亚当，亚当谈到妻子时说：“这是我骨中的骨，肉中的肉。”¹⁵ 《福音书》说，妻子应当敬畏丈夫——也就是说，她应当尊敬他。而丈夫应当爱妻子。¹⁶ 爱中包含着尊敬，尊敬中也包含着爱。我所爱的，我同时也会尊敬；我所尊敬的，我也会爱。也就是说，爱与尊敬并非两回事，它们是一回事。

然而，人们却背离了这种来自上帝的和谐，也不理解福音话语的真谛。于是，丈夫曲解福音，对妻子说：“你必须怕我！”真是怪人，如果她怕你，当初就不会嫁给你了！而有些女人则反驳道：“为什么妻子就必须怕丈夫？不，我绝不能接受这种说法。这算什么宗

¹² 埃皮鲁斯——希腊西部的一个地区。——译者注

¹³ 亚塔甘——一种大型弯曲的土耳其匕首。——译者注

¹⁴ 以弗所书 5:23。

¹⁵ 创世记 2:23。

¹⁶ 参见《以弗所书》5:33。

教？这是歧视！”但看看圣经怎么说：“敬畏耶和华是智慧的开端。”¹⁷ 敬畏上帝就是对上帝的尊敬、虔诚和属灵的谦卑。这种敬畏会让你心生虔敬的战兢，这是一种神圣的情感。

某些女性所追求的与男性的平等，只能在一定程度上得到辩护。如今，女性与男性一样工作并参与投票。因此，她们被某种不健康的风气所影响，认为自己与男性[在一切方面]都平等。当然，男女的灵魂是相同的。但如果丈夫不爱妻子，妻子也不尊敬丈夫，家庭就会出现不和。过去，妻子顶撞丈夫被视为极不体面的行为。而如今却出现了一种嚣张、放肆的风气。那时的日子是多么美好啊！我曾认识一对夫妇。丈夫是个身材矮小、不起眼的小个子，而妻子却高大得像个勇士！她一个人就能轻而易举地从马车上卸下一百公斤谷物！有一次，一个工人——也是个壮汉——开始对她动手动脚，她一把抓住他，像甩火柴棍一样把他甩到几米开外！但如果你看到这位妻子对丈夫是多么顺从，又是多么尊敬他！家庭正是这样才能变得坚固、牢不可破。否则，家庭就无法维系。

夫妻之间的爱

——那么，母亲，给即将结婚的迪米特里写好贺词了吗？

——写好了，长老。

——把那张明信片给我，我再替你添上几句：“愿基督和至圣童贞女玛利亚与你们同在！迪米特里，我赐予你这样的祝福：你可以和全世界的人吵架，唯独不能和玛利亚吵！至于玛利亚，我也赐予她同样的祝福：可以和所有人吵架，唯独不能和你吵！”让我们看看，他们能否明白我的意思。有个人问我：“长老，什么最能将丈夫与妻子紧密相连？”“感恩，”我回答道。一个人爱另一个人，是因为对方给予了他。妻子给予丈夫信任、忠诚和顺从。丈夫则让妻子确信，她身处他的庇护与保护之下。妻子是家中的女主人，但也是家中最重要的女仆。丈夫是家中的掌权者，但也是承担家中重担的人。

夫妻之间应当怀有纯洁的爱——这样才能从对方那里获得相互的慰藉，并能够履行自己的精神职责。为了和谐共处，他们首先必须以爱作为生活的基石——那种蕴含着精神高尚与牺牲精神的珍贵之爱，而非虚假、世俗、肉欲的爱。如果有爱与牺牲精神，那么一方总会设身处地为另一方着想，理解对方，并为对方感到痛心。而当人将邻人接纳进自己受苦的心中时，便将基督接纳进了心中，基督会再次以祂那难以言喻的喜乐充满这颗心。

当夫妻中的一方爱着另一方时，即使身处异地——如果情况需要的话——他依然会心意相通，因为基督之爱不分距离。然而，如果——愿上帝保佑不要发生这种情况——夫妻之间没有爱，那么即使身处一旁，他们实际上也可能彼此疏远。因此，夫妻双方都应竭尽全力，终生保持对对方的爱，并为对方甘愿牺牲自己。

肉欲之爱在表面上将世俗之人联结在一起，但这仅限于他们还具备[这种肉欲之爱所必需的]世俗品质之时。一旦这些世俗品质消失，肉欲之爱便会使人们分道扬镳，最终走向毁灭。然而，当夫妻之间存在着真正珍贵的灵性之爱时，即使其中一方失去了世俗的特质，这不会使他们分离，反而会使他们结合得更加紧密。如果只有肉欲之爱，那么妻子一旦发现，例如，她的伴侣看上了别的女人，就会往他眼睛里泼硫酸，使他失明。但如果她以纯洁的爱爱着他，她会为他感到更大的痛苦，并会以细腻、谨慎的方式努力将他重新引回正途。如此，上帝的恩典便降临了。

有一次，一位希腊裔的美国医生来到我的小屋。我注意到他的肤色较浅，便委婉地询问起他的生活情况。“神父，”他对我说。“我是东正教徒，但直到最近，我既不斋戒，也不

¹⁷ 箴言 1:7。

常去教堂。有天晚上，我在自己房间里跪下，恳求上帝帮助我解决一个重要问题，整个房间顿时被一种甘美的光芒充满。这种状态持续了相当长的时间：除了那道光，我什么也看不见，内心感受到一种难以言喻的安宁。”我深受震撼，因为我意识到这个人蒙受了得见“非受造之光”的恩典。因此，我请他讲述这起事件发生前的经过。“神父，”他开始讲述，“我已婚，有三个孩子。我们婚姻生活的开端很美满。然而后来，我的妻子因不愿花时间打理家务和照顾孩子，便央求我陪她和闺蜜们一起出去玩。我便迁就了她。时间一长，她又表示想独自和闺蜜们出去玩。我也对此表示接受，自己则开始照顾孩子。此后，她不再愿意和我一起度假，反而向我要钱，说要独自去度假。接着，她又要求我为她租一套单独的公寓。我也同意了。但她却在那套公寓里接待她的情夫。这段时间里，我曾通过各种方式——劝说、劝诫——试图帮助她，希望她能顾及我们的孩子。但她完全不听任何劝告。最终，她从我这里拿走了一大笔钱，便消失了。我四处寻找她，向所有可能的人打听她的下落——但都无果而终，甚至连她的踪迹都失去了。直到有一天，有人告诉我，她来到了这里——希腊，并在一家淫乱的窝点里卖身。她如此可悲的堕落，让我心中涌起的悲痛简直无法形容。在悲痛中，我跪了下来，开始祈祷：“我的上帝，”我恳求道，“请帮我找到她，我会尽我所能，不让她毁掉自己的灵魂。我无法忍受她堕落到那种地步。”就在那时，那道光照耀了我，我的内心充满了平安。”——“兄弟！”我对他说，“上帝看到了你的忍耐、你的宽容、你的爱，并赐予了你这份安慰。”

所以我说，平信徒将来会审判我们。看明白了吗？美国某地的这位医生，明明有这样的妻子、这样的生活条件和这样的社交圈——然而，他却落得这般下场！

第二章。 关于忍耐如何维系家庭不致分崩离析

——你妹妹近来可好？她和丈夫相处得还融洽吗？

——长老，我听说他们之间不太顺利。但她很忍耐，必要时还会独自扛起重担。

——事情往往就是这样。如果两头公牛套在同一副轭上，其中一头力气较弱或懒散，另一头就会用更大的力气拉，在某种程度上拖着、带动着那头。你看：这些世俗之人，却在修习自我。而你们在这里却依然像公主一样！你试想一下，有个母亲有四个孩子：一个智力迟钝，一个患有精神疾病，第三个患有地中海贫血，¹⁸ 第四个晚上不知去哪儿游荡，这位不幸的母亲和丈夫也同样饱受折磨。她究竟要忍受多少苦难啊！即使想放声大喊，也无法向任何人倾诉自己的痛苦，因为有些发生在家庭内部的事情，是不能在走出家门后告诉别人的。例如，她的丈夫可能过着完全与世隔绝的生活，对她却完全不闻不问。这位不幸的女子甚至没有钱支付房租，房东正要将她赶出家门。她被迫四处找工作，面临各种危险，并恳求你：“请为我祈祷，至少让我能摆脱这些危险吧！”

或者她的丈夫酗酒、不工作，她被迫独自谋生，比如在高层公寓楼里打扫楼梯。而丈夫则在酒馆里流连，半夜醉醺醺地回家，殴打她，向她要钱，甚至亲自去找她的老板，拿走她赚来的钱。唉，这真是何等的折磨啊！

¹⁸ 地中海贫血——一种遗传性溶血性贫血，表现为血红蛋白合成障碍，在地中海沿岸国家较为常见。该病会导致进行性贫血、肝脾肿大、黄疸等症状。——译者注

有些女人的情况很清楚——她们犯过某些过错，正因如此饱受折磨，以此来赎罪。但也有另一些人——她们并没有犯过这样的过错。后者将因所承受的苦难而获得纯洁的回报。我认识一位母亲。她小时候简直就像个天使！心地极其善良，是家里最温顺的孩子。可她竟嫁给了一个可怕的闹事者！她的亲人真是大错特错！她嫁给了一个酒鬼，那人从小就是个臭名昭著的捣蛋鬼。他父亲酗酒，他也继承了这个恶习。如今，这位不幸的女人只能驮着背在别人家里奔波，在工作中拼命劳作，而丈夫却殴打她并用刀威胁她。他多少次咆哮着：“我要捅死你！”她害怕得要命，生怕他真的会捅死她！她正经历着真正的折磨！可她还有四个孩子。这位不幸女子的亲人甚至到了劝她离婚的地步，但她却回答说：“我想再忍一忍。”于是她就忍着。你们能理解吗？这个女人既没读过《教父箴言》，也没读过《圣徒传》，然而她却在忍耐！“好吧，”我有一次对她说。“那你的孩子们呢？看着这一切却不插手？”“他们才十五、十六岁，”她回答道。“让他们先去当兵，等他们回来，再稍微教训教训他父亲！”也就是说，在他们服完兵役之前，她只能继续忍受殴打！

忍耐使人充满神的恩典

——长老，当一个人感到恼火、情绪激动时，该如何与他相处？

——要耐心对待。

——如果我没有耐心呢？

——得去买点！超市里有卖！……你知道，如果一个人怒火中烧，无论你说什么都没用。这种时候最好保持沉默，默念耶稣祷文。通过祷告，他会平静下来，然后才能与他达成共识。你看，海面风浪大时，渔民也不会出海捕鱼。他们会耐心等待，直到天气好转。

——长老，人们的不耐烦该如何解释呢？

——这可以解释为，他们内心蕴藏着无比丰沛的……平安！上帝将人的得救与他们的忍耐联系在一起。《福音书》中写道：“*忍耐到底的，必然得救。*”¹⁹ 上帝让人们经历困难和各种考验，正是为了使他们在忍耐上日益精进。

忍耐始于爱。要想忍耐一个人，你必须为他感到心痛。“忍耐能拯救家庭免于破裂。我曾亲眼目睹野兽变成羔羊。如果信靠上帝，所有问题都会在灵性层面顺利解决。有一次，我在斯托米翁修道院生活时，在科尼察²⁰ 遇到了一位面容光彩照人的妇女。她是有五个孩子的母亲。后来我又想起了她。她的丈夫是一名木匠，经常和我师傅一起工作。²¹ 如果客户对这个人提出任何微不足道的意见，比如：“雅尼斯师傅，要不我们这样做怎么样？”——他肯定会彻底发飙。“你这是要教我吗？！”他会大吼着，砸碎自己的工具，把它们扔到角落里，然后拂袖而去。现在你能想象，既然他在别人家里都把东西砸个稀巴烂，那在自己家里又会干出什么事来！和这样的人根本无法共处一天，可他的妻子却和他生活了多年。她每天都饱受折磨，却始终以极大的善意对待一切，并以极大的耐心包容一切。我知道他们家里发生的事情，所以每次遇到她，我都会问：“雅尼斯先生最近怎么样？还在工作吗？”“嗯——”她回答道，“有时工作，有时就坐着发发呆！”“你们的生活过得怎么样？”我又问。“非常好，神父！”——她回答道。而且她是发自内心地这么说的。她根本没把丈夫砸坏自己的乐器——而且还是昂贵的乐器！——这件事放在心上，以至于这位可怜的女人不得不去别人家打工，为他们争取生活费。看，她对待这一切是多么有耐心，多么善良，多

¹⁹ 马太福音 10:22。

²⁰ 科尼察——位于希腊西部的一座小镇。长老的童年和青年时代就是在那里度过的。1958年至1960年间，蒙福的长老帕伊西在位于科尼察附近的斯托米翁修道院修行。——译者注

²¹ 年轻时的帕伊西长老学成了木匠手艺。

么高尚！她甚至丝毫没有责备他！正因如此，上帝赐予她恩典，她的面容焕发光彩。她养育了五个孩子，把他们抚养成人，这五个孩子全都成了非常优秀的人。

——长老，她究竟是怎么为丈夫开脱的呢？

——怀着善意。“毕竟这是我的丈夫，”她心想，“好吧，就让他稍微责备我一下吧。也许，如果我处在他那个位置，也会表现得一模一样。”这位妇女将《福音》运用到自己的生活中，因此上帝赐予了她神圣的恩典。既然世俗之人尚且能忍耐并充满恩典，那么我们这些拥有一切条件来过灵性生活的修士，又该忍耐多少倍才行呢！

据我所知，最大的风波——不仅在家庭中，在国家生活中也是如此——往往源于微不足道的小事。在家庭中，夫妻一方应当向另一方谦让，不仅要效法对方的美德，还要包容对方的怪癖。若能这样看待发生的一切，思考基督为我们的罪献上自己作为牺牲，以及祂虽无罪却容忍我们所有人——数十亿人——这一事实，将大有裨益；而我们却因受他人怪癖之苦，正在偿还自己罪孽的债务。仁慈的上帝安排了一切，使人若拥有天赋，便帮助他人；若存在缺陷，便在他人面前谦卑。毕竟，每个人都有自己的天赋。然而，每个人也有自己的缺点，必须努力去克服它们。

我狠狠教训了一个人！你们要是看到他妻子对他有多么顺从就好了，尽管她天赋异禀、才华横溢。在 的面前，他简直就像个小孩子。而这位女性，通过顺服丈夫，不断接受神的恩典，将其积攒在自己的灵性账户中；反观她的丈夫，却因自私自利不断将神的恩典从自己身边驱离，变得越来越空虚。最终，谁才是真正的赢家呢？你看：所有的秘诀都在于谦卑。谦卑是全部的基础。顺服，谦卑。而如果这个人能承认自己的软弱，并向神求助，那么神的恩典也会降临在他身上。

忠贞的妻子

——长老，有一位女士向我寻求建议，不知该如何是好。她的丈夫抛弃了她，带走了孩子，还与另外两个女人有了瓜葛。

——告诉她，要尽可能地忍耐、祈祷，并对丈夫和善相待。让她耐心等待，不要主动解除婚姻关系。曾有一位丈夫对妻子态度轻蔑，殴打、欺负她，而她却始终以忍耐和仁慈对待这一切，直到在相对年轻的年纪去世。在她去世几年后，当人们将她的遗骸从坟墓中取出时，所有人都闻到了一股芬芳。²² 在场的人都感到惊讶。你们看：这位妇女对一切都保持着耐心，因此她在来世得到了宽恕。

还有一桩类似的案例。一位过着世俗生活的青年，对一位过着灵性生活的小姑娘萌生了爱意。为了让对方也爱上自己，他也努力过起灵性生活，去教堂做礼拜。两人结了婚。但岁月流逝，他却又回到了从前的世俗生活。他们已有成年子女——长子在大学就读，一个女儿在高中，另一个在初中。但无论如何，这个人依然过着放荡的生活。他赚了很多钱，却几乎全都花在了自己放荡的生活上。正是这位不幸的妻子勤俭持家，才使家庭经济免于崩溃；她通过自己的建议，帮助孩子们坚守正道。她不指责丈夫，以免孩子们对他产生反感、遭受心理创伤，同时也为了防止他们被丈夫那种生活方式所吸引。当丈夫深夜回家时，她相对容易向孩子们为他开脱：他会说他工作很忙。但当他在光天化日之下带着情妇闯进家门时，她又能说什么呢？你们知道这个无所畏惧、不敬神的人在干些什么吗？虽然他连“人”都算不上，因为他完全没有人性。他给妻子打电话点各种菜肴，白天却带着其中一位情妇来家里共进午餐。这位不幸的母亲为了不让孩子们产生不良想法，总是热情地接

²² 在希腊，逝者离世3至4年后，其遗骸会被从坟墓中取出，经清洗后安放于特殊的安息所中。若逝者遗体未腐烂，则会将其重新埋入坟墓，并加倍祈祷以求逝者安息。——译者注

待她们。她向孩子们解释说，丈夫的情妇其实是她的朋友，而丈夫只是顺路去“朋友”家，然后开车把她接来家里做客。她把孩子们打发到其他房间去写作业，以免他们看到什么不雅的场面，毕竟她的丈夫根本不顾及孩子们，甚至当着他们的面也肆无忌惮地做出下流举动。这种情况日复一日地发生。他时不时就带着新的情妇回来。事情发展到后来，孩子们甚至开始问她：“妈妈，你到底有多少个闺蜜？”“啊，那只是些老相识罢了！”她这样回答。此外，丈夫待她如同女仆，甚至更糟。他对她极其残忍、不人道。试想一下，这位妇女每天都要伺候那两个畜生——他们给她的家蒙上了耻辱——却还要不断向孩子们灌输善良的念头！而且，她根本无法指望这场灾难有终结的一天，无法对自己说：“再忍耐一会儿吧”，以此来安慰自己。这场噩梦持续了好几年。然而，由于这个可悲的人给了魔鬼太多支配自己的权力，他开始受到可怕的魔鬼侵扰。他开始像疯子一样行事，失去自控力，对所有人、所有事都横加指责。直到有一天，在肉欲的狂潮中，他驾车飞驰，结果冲进了深渊。汽车撞得面目全非，他本人也受了重伤。他被送往医院，医生们尽了最大努力后，还是让他回家了。他成了残废。他的情妇们没有一个来探望他，因为他已经没有大笔钱了，而且他的脸也变得面目全非。然而，他那位善良的妻子却悉心照料着他，从未提及他那放荡的生活。他深受震撼，这使他的精神世界发生了改变。他真诚地忏悔，请求神父来家中，做了忏悔，随后几年过着虔诚的基督徒生活，内心安宁，最终安息在主怀中。他去世后，长子接管了他的生意，养活了全家。这个人的孩子们相处得非常融洽，因为他们继承了母亲的善良品格。这位女性是一位英雄般的母亲。为了挽救家庭免于分崩离析，让孩子们免受深重悲痛，她独自喝下了这些苦酒。她维系了家庭的完整，挽救了丈夫，并为自己赢得了天国的赏赐。愿上帝赐予这位女性在天堂中最好的位置。

来自破碎家庭的孩子

——长老，如果一个家庭中的丈夫因某种情欲而承认自己的过错，并做了忏悔，但他仍然受这种情欲的驱使，并对妻子说：“我让你们受苦了：既让你受苦，也让孩子们受苦。我还是离开吧，远离你们生活，但会寄钱给你们，这样你们就不会受苦了。”那么，他的妻子该怎么办？

——如果丈夫确实是发自内心地这么说的，这说明他充满爱意，妻子应该忍耐。不过，她最好不要一听就信。让她更深入地看清事情的本质。毕竟有时也会发生这样的情况：丈夫表面上出于“高尚”的动机说：“我要走了，以免折磨你们”，而实际上他想离开，是因为和别的女人搞在了一起。

婚姻发展到今天这种地步，已经失去了原本的意义。家庭莫名其妙地分崩离析。几天前，有个完全迷失方向的人来到我的小屋。起初，他与一位情妇生了两个孩子。后来，他又跑去和另一个女人在一起。那个女人为他生了个孩子，随后他便与她离婚了。之后，他第三次结婚。他的第三任妻子也是离异的，同样有三个孩子：两个是前一段婚姻所生，一个是婚外所生。他和这个女人又生了两个孩子。“等等，等等，”我听着他的讲述，打断了他，“这些孩子到底有多少个妈妈，又有多少个爸爸？”

可怜的孩子就这样丧生了。其中那些性情敏感、无法克服遭遇不幸带来的打击的孩子，会陷入绝望，有些人甚至选择自杀。还有些人为了麻痹自己，开始酗酒。还有一些人则染上了毒瘾。他们究竟从哪里弄来这些钱呢？最小的海洛因剂量就要四千德拉克马。大剂量的话，则要六千或七千。²³

²³ 发表于1990年。4000希腊德拉克马约合12美元。——译者注

这就是上一代那些放任自流、行为不检点的孩子。那么，那些父母依据“自动离婚法”离婚的孩子，将来又会变成什么呢？今年夏天，有多少吸毒的年轻人从我的小屋来来往往！这些可怜的孩子中，大多数都来自破碎的家庭。有个小伙子都二十七岁了，却陷入绝望，向我求助！你知道吗，来自破碎家庭的孩子，从远处就能看出来。我在小屋旁的长椅上放着一罐土耳其软糖。每当这样的孩子们来时，他们会从罐子里拿一块软糖开始吃，然后，看到我从小屋走到门廊上，还没吃完那块甜点，他们就立刻跑过来亲我。他们满手都是土耳其软糖上的糖粉，就这样把我弄得满身都是！这些孩子缺乏关爱和温柔。对他们来说，有没有父母根本没什么区别。无论父亲是回家还是离开，是和他们住在一起还是分居——对这些可怜的孩子来说，一切都没有改变。

婚姻生活中的“对”与“错”

我注意到，有些神父会对与妻子关系不和的丈夫说：“忍一忍吧，这就是你必须背负的十字架。又能怎么办呢？上帝会因你的这份忍耐赐予你赏报。”随后，这些丈夫的妻子也去找这些神父，神父对她们也说同样的话：“忍耐吧，忍耐吧，这样才能从上帝那里得到赏报。”也就是说，夫妻双方都可能有过错，而神父却劝说双方都要忍耐。又或者，只有一方有错，而神父却对他说：“忍耐，忍耐。”这样一来，那个导致家庭不和的过错方，便以自己“在忍耐另一半”为由来安抚自己的良心，而实际上他每天都在折磨对方。

有一次，有个男人来到我的小屋，开始抱怨和妻子生活得很糟糕。他们家似乎要离婚了。他和妻子都不愿再见面。两人都是老师，有两个孩子。他们从不在家吃饭：丈夫下课后去一家餐馆吃午饭，妻子则去另一家。至于孩子们，他们只给买些三明治充饥。可怜的孩子，每当父母回家时，就会翻遍他们的口袋和包，想看看爸爸妈妈带了什么吃的！孩子们经历了一场巨大的“戏剧”！除此之外，这个人在教堂里唱歌，但他唱歌的那座教堂，他的妻子却不去——她去的是另一座教堂。他们彼此之间的敌意竟如此强烈！“神父，这该怎么办呢，”他对我说，“我背负着一个巨大的十字架。非常巨大。我们家里每天都在吵架。”“那你去见过神父吗？”我问他。“去过，”他回答道，“去过。神父对我说：‘忍耐，忍耐。你背负着沉重的十字架。’”“好啊，”我当时对他说，“现在咱们就看看到底是谁背负着沉重的十字架。让我们从头说起。你们刚结婚的时候，也是这样吵架的吗？”“不，”他回答道，“我们一起生活了八年，那段时间非常和睦。我深爱着我的妻子！我对她的敬畏甚至超过了对上帝的敬畏！后来她就变了！开始用她的唠叨、挑剔和怪癖折磨我……”听听这都怎么了！他对她的敬畏甚至超过了对上帝的敬畏！“好了，”我说，“过来这边，小伙子！所以，你是说你对妻子的敬畏超过了对上帝的敬畏吗？那么，你们之所以会沦落到这种地步，到底是谁的错：是你还是她？正是因为你，上帝才收回了赐予你妻子的恩典。”随后我问他：“那你现在打算怎么办？”“十有八九，我们会离婚，”他说。“也许，”我问道，“你在外面有了外遇？”“是的，”他回答，“我想跟一个女人私奔。”“清醒点！”我说，“回过神来！难道你还不明白，这一切都是你自己的错吗？首先，你必须向上帝忏悔，因为你对妻子的敬畏超过了对祂的敬畏。然后去找你的妻子，向她求饶。对她说：‘请原谅我。是我们之间的关系发展到这种地步，以及现在孩子们因此受苦，这都是我的错。’然后去忏悔——要像敬畏上帝那样敬畏上帝，也要像爱妻子那样爱你的妻子。你会发现，你们之间的一切都会好起来的。”我的严厉训斥对他大有裨益。他开始哭泣，并承诺会听从我的建议。没过多久，他再次来找我，神情已然喜悦：“感谢您，神父，您拯救了我们的家庭。我们一切都很好：我和妻子，还有我们的孩子们。”你看，就是这样！明明一切都是他自己的错，却还以为自己“背负着沉重的十字架”！

而且，千万不要为那些来到你们修道院抱怨丈夫的妇女开脱。在这种情况下，我既不为丈夫开脱，也不为妻子开脱。相反，我会让双方都进行反思。例如，一位妇女开始抱怨：“我丈夫酗酒，深夜才回家，还满口脏话……”“听着，”我劝她，“当他深夜醉醺醺地回家时，你要对他和颜悦色。如果你板着脸迎接他，还开始唠叨：‘你怎么这么晚？’‘这种时候回家怎么行？’‘你到底什么时候才能改改？’‘这到底是什么苦头啊？’‘这都持续好几天了！’‘我还要忍受这一切到什么时候？’——那么魔鬼就会怂恿他：‘你难道是疯了吗？怎么就是舍不得和这个傻女人分手？不如出去找个别的女人开心一下岂不更好？’也就是说，你或许是对的，但魔鬼会从另一个角度诱惑他。但如果你对他和善以待，稍微忍耐一下正在发生的事情，并不向他抱怨的情况下祈祷，那么，当他从你身上感受到一丝温暖和光明时，他就会反思并改正自己。”

接着丈夫回来了，又开始唠叨：“我老婆老是唠叨我，用她的抱怨折磨我……”“哎，你这个——”我说，“无耻之徒！你的孩子和那个受尽委屈的妻子一直焦急地等你到午夜，而你却醉醺醺地瘫回家，还开始满口脏话！真该死，真丢人！你结婚难道就是为了折磨自己的家人吗？”

但有时，丈夫和妻子都可能有理。有一次，一群朝圣者来找我，我向他们讲述了马克里亚尼斯是多么贞洁的人。²⁴ 他既身体纯洁，心灵也纯洁。听到这里，听众中有人猛地站起来大喊：“绝不能把马克里亚尼斯还捧成圣人！”“为什么，”我说，“绝不能？”“因为，”他回答，“他打过自己的妻子。”“听着，”我说，“我来给你解释一下他和妻子之间发生了什么。每当马克里亚尼斯口袋里攒下一点钱，又遇到某个带着孩子的寡妇找上门来，他就会把钱给她。他那可怜的妻子便会抱怨，开始对他唠叨不休。“你自己——”她对他说，“不是也有孩子吗？为什么要把钱给她？”这时他就会扇她一巴掌，说：“你有个丈夫，会养活你。而这个可怜的女人没有丈夫。谁来照顾她呢？”也就是说，马克里亚尼斯和他妻子都有道理。”

此外，如果夫妻中的一方过着灵性生活，那么即使他有理，他也“无权”坚持自己有理。毕竟，作为灵性之人，他应当以灵性的方式对待不公。也就是说，他应当按照神圣正义的要求对待一切。他应当追求能给对方带来安宁的事物。毕竟，如果有人因软弱而犯错，那他有减轻罪责的从轻情节。然而，另一个人——那个处于更佳灵性状态却不理解前者、不愿向他伸出援手的人——所犯的罪过要大得多。倘若连灵性之人也以世俗的方式——从世俗的人间正义角度——看待一切，这将导致什么结果？结果就是他们将不断奔波于世俗的法庭之间。这正是人们备受煎熬的原因。

第2部分。 关于父母及其责任

“父母既生下孩子并赋予他们肉体，就应当尽可能地促进他们的精神重生”

²⁴ 马克里亚尼斯·约安尼斯（1797-1864）——少将，希腊民族英雄。他是希腊革命（1821-1830年）期间对抗土耳其人最无私的斗士之一。著有关于革命和解放斗争的《回忆录》。伊·马克里亚尼斯的一生，是基督徒对上帝、邻人和祖国奉献之爱的绝佳典范。——译者注

第一章。 关于生育子女

圣约阿基姆和圣安娜——最无私的夫妇

——长老，请给我们讲讲圣安娜和圣约阿基姆，也就是“上帝之父”的事。您之前好像已经开始讲过他们了……

——从孩提时代起，我就对圣约阿基姆和圣安娜怀有极大的敬意。我甚至曾请求在出家时赐予我“约阿基姆”这个名字。我们欠他们多少恩情啊！圣约阿基姆和圣安娜是历史上最无私的一对夫妇。他们身上完全没有世俗的算计。

上帝正是这样创造了人类。祂希望人们也能以同样的方式降生——没有情欲。但在人类堕落之后，男女之间便出现了情欲。而一旦出现了一对无情欲的夫妇——正如上帝所创造的人类，也正如祂的计划中人类本应有的生育方式那样——至圣童贞女便由此诞生了，她是那纯洁的受造物，后来基督正是从她身上道成肉身。我的内心告诉我，如果地球上早些时候出现过像圣约阿基姆和圣安娜那样纯洁贞洁的夫妇，基督本会更早降临人间。

罗马天主教徒陷入了迷误。他们以虔诚为名，竟相信圣母玛利亚生来没有原罪。然而，她并未被免除原罪，而是按照上帝在创造之后所期望人类出生的方式降生的。她之所以是全洁的（²⁵），是因为她的受孕并非源于情欲。圣父圣母曾热切地向上帝祈祷，恳求祂赐予他们一个孩子。祈祷之后，他们才以夫妻之姿结合——并非出于肉体的情欲，而是出于对上帝的顺服。我在西奈山经历的一件奇妙事件后，对此深信不疑。²⁶

婚姻生活中的节制

上帝“造了万物，甚好。”²⁷ 男人对女人有天然的吸引力，女人对男人也是如此。如果没有这种吸引力，那么就没有人会下定决心组建家庭。人们会想到日后在家庭中将面临的种种困难，这些困难与养育子女及其他家庭事务有关，因此便不敢迈入婚姻。

在原初者堕落之后，有些人世俗的思虑可能占百分之五，有些人占百分之十、百分之三十，以此类推。但如今哪里还能找到世俗智慧仅占百分之五的人——也就是那些拥有纯粹、贞洁智慧的人！然而，无论如何，上帝赋予了所有人达到无欲之境的机会——只要他们能践行贞洁的修行。

选择婚姻生活，并不意味着已婚者可以以此为借口，忘记人不仅是肉体，更是灵魂。绝不能忘记这一点，更不能任由自己[及自己的情欲]放纵不羁。²⁸ 夫妻双方必须奋力将肉体

²⁵ 至圣童贞圣母的受孕与诞生是自然的，而非童贞受孕。“她是全洁的”，因为正如圣约翰·达马斯库斯在其《论至圣圣母、童贞玛利亚诞辰的讲道》中所写，她是“贞洁地”受孕的。但她本人也通过自身的苦修，使从父母那里继承的圣洁更加倍，将“一切多余且有害心灵的念头，在尚未滋生之前就予以排斥”（参见PG 96, 669 A, 676 B）。

²⁶ 1962年至1964年间，帕伊西长老在西奈山的圣埃皮斯蒂米娅和圣加拉克提翁苦修院中精进修行。至于他所提及的那件奇事究竟是什么，他并未向我们透露。

²⁷ 参见《创世记》1:31。

²⁸ 长老帕伊西在其中一封信中关于夫妻关系写道：“你问我已婚神父和教友的夫妻关系。圣父们并未就这种关系应如何建立给出确切的定义。这意味着，夫妻关系是一个无法被明确界定的主题，因为并非所有人都能按照同一个模板生活。圣父们将夫妻关系的问题留给每个人的判断、爱德、灵性敏锐度和力量来处理。为了更通俗易懂，我将举一些修道者——已婚神父和教友——的生活实例。这些人至今仍健在，我也与他们相识。其中有些人组建家庭后，曾有过夫妻生活并生育了一、二或三个孩子，此后便过着守贞的生活。还有人为了生育子女，每年仅发生一次性关系，其余时间则像兄妹一样生活。第三类人在斋戒期间禁欲，斋期结束后才恢复夫妻生活。第四类人甚至连这一点都做不到。有些夫妇选择在周中进行亲密行为，以便在领受圣体前的三天和后的三天保持洁净。还有些人甚至在这方面也会犯错。因此，基督在复活后向使徒们显现时，赋予他们赦免罪孽的权柄，首先对他们说：“父怎样差遣了我，我也照样差遣你们……你们受圣

服从于精神。如果在灵父的指导下，夫妻努力过着灵性生活，那么他们将逐渐品尝到更高的喜乐——即属灵的、天上的喜乐。他们将不再追求肉体的欢愉。夫妻有义务在节制上精进，以免将肉体的欲望传给自己的子女。如果父母沉溺于极其世俗的思虑，那么他们的孩子从幼年起就会有类似的倾向。这是因为孩子从父母那里继承了这种世俗的思虑。起初，就像所有从父母那里继承的欲望一样，肉欲的思虑还很温和、柔和，就像年轻的荨麻，不会灼伤人，你可以轻松地触摸它的叶子。但当它长大后，叶子便开始灼人。肉欲的思虑也是如此——起初，一位善解人意、富有智慧的灵性导师便能将其治愈。然而，若不在年少时斩断世俗的思虑，待到成年后，要做到这一点便需要付出不小的努力。

关于上帝对生育子女的旨意，人类的逻辑

经常有夫妇来找我，向我倾诉他们对生育子女的担忧，并征求我的意见。有些夫妇希望生一两个孩子，而另一些则希望拥有多个孩子。不过，最好还是将生育的问题交托给上帝。夫妇应当将自己的生活托付给神的旨意，不要自行制定计划。他们应当相信，那位连天上的飞鸟都照看的上帝，对他们的孩子会给予更大的关怀。我记得有位水手，十八岁那年就结婚了。他自己家境贫寒，娶的也是个贫寒家庭出身的姑娘。他们租了一间地下室，蜗居在那里。他的妻子也做着一份低薪工作，他们的生活非常拮据。试想一下：他们没有桌子，只有一个桃子箱——那是他们有幸买到的！后来他们有了孩子。为了养育孩子，他们过着捉襟见肘的日子。然而，他们逐渐富裕起来，生活也变得宽裕了。

有些夫妻首先试图理顺其他所有问题，之后才开始考虑要孩子。这样的人完全没有把上帝放在心上。而另一些夫妻则说：“现在的生活并不轻松。我们生一个孩子就够了。‘光是养活一个孩子都够呛！’于是他们就不生其他孩子了。这些人并不明白，他们这种不信任上帝、不将希望寄托于上帝的想法，究竟犯了多大的罪。上帝是‘仁慈的’。如果祂看到夫妇已经无力抚养孩子，祂很容易就会停止赐予他们孩子。

许多人急于结婚，却没有意识到生育子女并以基督教精神抚养他们，本应是[婚姻生活]的目标。人们不愿生很多孩子，以免给自己增添麻烦，却在自己的公寓里养猫养狗。有人告诉我，现在在美国²⁹，人们不再养狗，而是养一种非常昂贵的迷你猪。这些小猪一直保

灵吧！你们赦免谁的罪，谁的罪就得赦免；你们留下谁的罪，谁的罪就留下。”其目的是让每个人都能根据自己的属灵能力，以理智和爱心来精进修行。当然，起初年轻会成为障碍。但随着时间的推移，肉体逐渐衰弱，灵便能占据主导地位。当这种情况发生时，即使是已婚之人，也会开始略微品尝到神圣的喜乐。他们自然而然地远离了肉体的享乐，并将这些享乐视为微不足道之事。就这样，处于婚姻中的人们在某种程度上得到了净化，沿着一条平缓蜿蜒的小径，步入天堂。而修士们则是直线上升——沿着垂直的路线，攀爬岩壁，直抵天堂。你还必须明白，夫妻关系的问题不仅关乎你个人，你无权独自决定此事，正如使徒保罗所写：“要彼此商议”。但即便是夫妻双方“经协商一致”决定实行这种[节制]，也必须谨慎对待。强势的一方应当设身处地为软弱的一方着想。常有这样的情况：一方为了不让另一方难过而同意节制，但内心却在受苦。这种情况最常发生在那些在某种程度上敬畏上帝的女性身上，但她们的肉体却在作祟。常常由于缺乏判断力，一些虔诚的丈夫在听到妻子表示同意后，便不加思索地长期克制夫妻生活。而妻子们在此情况下备受煎熬，最终通过情绪崩溃等方式来宣泄压力。丈夫们以为妻子在品德上有所长进，希望过更纯洁的生活，因此延长了亲密关系的间隔时间。随后，妻子们开始面临诱惑，并试图在婚外寻找对象。一旦发生出轨，她们便开始饱受良心谴责的折磨；而丈夫们看到妻子对夫妻关系不感兴趣，便试图过得更清心寡欲。他们认为妻子在精神上有所长进，不再渴望肉体的亲密关系。当然，这一切的根源在于女性的自私——这一点我们可以解释——以及女性因感到自己有所欠缺而产生的嫉妒。看到丈夫想要过精神生活，妻子便开始折磨自己，渴望超越他。请原谅我越界谈论了不该涉及的话题，因为修士的本分是念珠，而非此类议题。但为了不让你感到难过，我不得不稍微写一点关于此事（虽然只是隔空了解）的内容——这正是困扰着我们在俗世的兄弟姐妹们，并给仇敌可乘之机[来对付他们]的问题。夫妻双方性格和气质上是否相合，这一点至关重要。当一方性格温和，另一方活泼有活力时，就应当由较强的一方为较弱的一方做出牺牲。在强者的帮助下，弱者将逐渐变得健康。届时，两人都已健康，便应共同向前迈进。”（摘自D. 塔茨神父所著《长老帕伊西奥斯》，科尼察，1995年，第176—178页。）

²⁹ 1990年11月发表。

持着幼小的体型，不会长大。它们是被专门培育出来的，以便能在公寓里饲养。人们不愿生孩子，因为给孩子洗澡、照顾他们太麻烦。难道他们就不给小猪洗澡吗？养条狗还行——至少它能看家。但在家里养猪！这可太可怕了！在澳大利亚时，³⁰我曾见过一家专为猫狗设立的“养老院”。那里甚至还有动物墓地！照这样下去，人们将来会饲养老鼠并把它们装进罐头里喂猫，还会饲养野兔和家兔，把它们装进罐头里喂狗！而就在同一时间，其他人却正在饿死。你看：如果有人杀了一条狗，他为此支付的赔偿金甚至可能比杀死一个人还要多（当然，这也取决于这条狗属于谁）。我们究竟堕落到什么地步了！……如今，人的价值竟比狗还低。我对某些灵性导师所说的话感到惊讶。有一次，一些朝圣者来到我的隐居小屋，问我：“长老，难道圣约翰·金口在某处写过，夫妻不该生孩子吗？”“你们在胡说什么呢？”我惊讶地问道。“你们是从哪里听来的？”“就是啊，”他们说，“某某神父告诉我们的。”我遇到那位神父后，便问他：“你真的说过这种话吗？”“是的，”他回答道。“那你从哪里读到这种话的？”——“圣约翰·金口在他的《论贞洁》中提到了这一点，”他回答道。“听着，”我对他说，“我在圣约翰·金口的著作中没读到过这种内容，而且圣人不可能说出这种话。他指的肯定是别的事。把书拿来，让我看看上面写了什么。”他拿来书并指给我看那段。我开始阅读，发现圣人写道：“如今人口众多，你们也有机会保持贞洁：这与过去不同，那时人们必须留下后代。”³¹也就是说，圣人并没有说“不要生孩子”。但这位神父却坚持自己的观点。一个受过神学教育的牧师，竟然说出这种胡话！他想把自己装作博学多识，表现得像是约翰·金口的神学遗产研究者，好让人们认为他是个优秀的属灵导师。你们知道，对于那些想要安抚自己内心思绪的人来说，这种曲解会造成多大的伤害吗？

对于许多过着世俗生活的人来说，家庭在今天已失去了意义。因此，这样的人要么不结婚，要么即使结婚了，也会避免生育，或者通过堕胎杀死孩子，从而亲手断绝自己的血脉。也就是说，不是上帝在毁灭人类——而是人类在自我毁灭。而那些信奉上帝、遵守上帝诫命的信徒，则能领受上帝的恩典，因为上帝——如果可以这么说的话——有责任在我们所经历的艰难岁月里帮助他们。我们看到一些基督徒，他们组建家庭，无论上帝赐予他们多少孩子，都以敬畏上帝之心抚养子女。而这些父母的孩子个个心平气和、充满喜乐。这些孩子是上帝的祝福。他们长大后都成了善良、勤勉的人。我们总在问：“这个世界究竟会怎样？”——但与此同时，我们也看到，在上帝恩典的滋养下，新一代善良的人正在茁壮成长。魔鬼试图摧毁一切，但仁慈的上帝也在辛勤工作。祂绝不会允许我们的民族从地球上消失。

生育困难

——长老，如果一位非东正教女性无法生育，那么如果她提出请求，我们是否可以给予她一条作为祝福的腰带——这条腰带是我们以十字架形状将之贴在卡帕多西亚的阿森尼圣人的圣髑上的？³²

——她是否相信圣人的力量，还是想通过魔法手段获得帮助？如果她相信，那么她可以佩戴这样的腰带。

³⁰ 1977年，应教会邀请，长老访问了澳大利亚，旨在为当地的东正教希腊人提供灵性帮助。

³¹ 参见圣约翰·金口：《论贞洁》，17，PG 48，546。

³² 在卡帕多西亚的阿森尼圣徒的传记中提到，遇到不孕的情况时，圣徒会为一根细绳祝福，然后将其交给不孕的妇女，让她系在腰间，不孕的问题便会得到解决。长老曾说，在类似情况下，我们应将一条缎带状腰带以十字形方式贴在圣阿尔塞尼乌斯的圣髑上，然后交给不孕妇女，让她随身佩戴。

有些不孕的女性在该结婚的时候没有结婚，因此现在精神法则正对她们产生作用。³³ 有些挑剔的姑娘开始挑选未婚夫：“不，我不喜欢这个，那个也不合我胃口。”这样的姑娘在向一个男生许诺结婚后，却同时还撩拨另一个，随后又对第一个说“不”，结果他竟想自杀，却没能意识到，她至少在结婚前就欺骗了他，而不是婚后才欺骗他，这其实是一种恩典。呃，这样的女孩能组建什么样的家庭呢？还有些女性之所以不孕，是因为年轻时过着放荡不羁、罪恶的生活。也有些人的不孕原因在于饮食不当，因为许多食品中含有大量化学物质和激素。

也有一些夫妻，一结婚就想生孩子。如果孩子迟迟不来，他们就会开始焦虑不安。如果他们自己内心充满焦虑和不安，又如何能生下孩子呢？只有当他们驱散内心的焦虑和不安，并将生活引向正确的灵性轨道时，才能生下孩子。

有时，上帝会刻意延迟，不让某对夫妇生儿育女。请看：祂不是也直到晚年才赐给圣父约阿基姆和圣母安娜，以及圣先知撒迦利亚和圣母以利沙伯一个孩子吗？这正是为了实现祂自亘古以来关于拯救人类的计划。

夫妻应当时刻准备好在生活中接纳上帝的旨意。上帝绝不会抛弃那些满怀信心地将自己交托给祂的人。我们什么也没做，而上帝却为我们做了这么多！祂是怀着多么深厚的爱与慷慨，将一切赐予我们啊！难道还有什么事是上帝做不到的吗？有一对夫妇育有五个孩子，但孩子们长大成人后，都组建了自己的家庭，飞出了父母的巢穴。父母二人便只剩下彼此相伴。于是，他们决定再要一个孩子，好在晚年有人陪伴。妻子已到了无法受孕的年纪，从人的角度来看，他们的愿望似乎遥不可及。然而，尽管如此，这对夫妇对上帝怀有坚定的信仰，最终他们生下了一个儿子，成了他们晚年的慰藉。他们也将这个孩子抚养成人，助他出人头地。

生育子女不仅取决于人，也取决于上帝。当上帝看到那些在生育方面遇到困难的夫妇表现出谦卑之心时，祂不仅会赐予他们一个孩子，还会使他们子孙满堂。然而，若看到夫妇二人心存执拗与自私[上帝便不会满足他们的愿望，因为]，若应允他们求子之愿，无异于纵容他们的执拗与自私。夫妇应当全然将自己交托给上帝。他们应当说：“我的上帝，祢关心我们的福祉，‘愿祢的旨意成就。’”³⁴这样，他们的祈求就会得到应允。毕竟，当我们说“愿祢的旨意成就”，并满怀信心地将自己托付给上帝时，上帝的旨意才会得以实现。但我们虽然嘴上说着“愿祢的旨意成就”，却同时坚持自己的意愿。那么，在这种情况下，上帝又能为我们做些什么呢？

夫妇不孕

——长老，有一对夫妇来找我们。夫妻双方都患有隐性地中海贫血。他们问我们，是否应该生育子女。我们建议他们向自己的灵性导师请教。

——灵性导师不能禁止这样的夫妇生育子女。灵性导师应当在这样的夫妇心中培养贞洁之心，使他们努力践行节制。同时，灵性导师也应当以理性的态度对他们予以宽容。

——长老，有些夫妇虽然过着非常虔诚的生活，也渴望生育子女，却无法如愿。

——上帝不赐予许多人子女，是为了让他们像爱自己的孩子一样爱世上的所有孩子，从而帮助这些孩子实现灵性的重生。有个人没有子女，但每当他走出家门，邻居家的孩子们就会蜂拥而至，满怀爱意地围在他身边。他们不让他去上班。你们看：上帝没有赐给这

³³ 关于属灵律法，请参阅本卷第五部分第四章。

³⁴ 《马太福音》6:10。

个人自己的孩子，但他赐予了他一份祝福，让所有邻居家的孩子都像爱父亲一样爱他，而他也以自己的方式在灵性上帮助着他们。上帝的旨意深不可测。

而在其他情况下，上帝不让夫妇生育子女，是为了让他们收养某个孤儿。我曾认识一位心地善良的基督徒，他是一名律师。有一次，我恰好来到他居住的城市，便去他家拜访。他非常热情地接待了我，我便在他家小住了一天。我还结识了他的妻子。她的美德与丈夫如出一辙。从她那里，我了解到她丈夫过着怎样的灵性生活；而从他那里，我则了解到他妻子处于怎样的灵性状态。

后来，我从其他认识他们并曾受过他们各种恩惠的基督徒那里，得知了这些人的事。这位神的仆人诚实地从事着律师工作。当他发现被告确实是个骗子时，他不仅拒绝为其辩护，还严厉地斥责他，以使他幡然醒悟。当他发现某人有罪但已表示悔改时，他会设法调解此案，或尽力争取更轻的判决。当他发现某位穷人遭到不公正的指控时，他会完全无偿地挺身而出为其辩护，并在法庭上竭力为这位不幸者洗清罪名。此人生活极为简朴，因此他赚取的那点微薄收入，不仅够他维持生计，还能用来帮助贫困家庭。这位虔诚的律师的家，在他所居住的这座城市——这座被比作[精神]撒哈拉沙漠的城市中——堪称真正的精神绿洲。那里聚集着饱受煎熬的人、穷人、失业者，还有那些面临家庭问题的人。他对所有这些不幸的人伸出援手，像慈父一样支持着他们。这位先生有几位身居要职的朋友。他们喜爱并尊重他，因此，当他打电话给这些身居高位的朋友，为某个穷人解决某件事或治疗疾病时，没有人会拒绝他。他的妻子也同样辛勤付出。她帮助那些无力负担学费的贫困儿童或年轻人，对他们而言，她就像亲生母亲一样。然而，在与我交谈时，这位女士不经意间脱口而出：“神父，婚前我曾在高中任教。刚结婚我就辞了职，因为我决心要做一位好母亲。我曾祈求基督赐给我许多——哪怕是二十个——孩子，但不幸的是，祂一个也没赐给我。”当时我回答她说：“姐妹，你已经有五百多个孩子了。你还在抱怨吗？基督看到了你那美好的意愿，祂必因此报答你。如今，通过帮助这么多孩子在灵里重生，你比许多其他母亲都要优秀。你甚至超越了所有多子女的母亲！而你将获得的报酬也会大得多，因为孩子们在灵性上重生，便在永恒的生命中为自己奠定了灵性的未来。”除此之外，这对夫妇还收养了一位姑娘，并将全部财产都登记在她的名下。这位养女在他们晚年悉心照料他们，待他们安葬后，便进了修道院。但其实这对夫妇的家本身就如同修道院一般！那里举行着所有的教会礼拜。在晚祷和晚更祷中，其他在基督里的弟兄姐妹也会与他们一同祈祷，而午夜祷和晨祷则由他们三人共同诵读。这些蒙福的人帮助了许多受苦的人。愿上帝也使他们的灵魂安息。

正因如此，我才说，最优秀、子女最多的父亲，就是那个在精神上重获新生后，帮助全世界儿童实现精神重生的男人，以便他们能确保自己的灵魂在天堂拥有未来。

——长老，有些饱受不孕之苦的夫妇正在考虑收养一个孩子。

— 是的，这类人最好收养孩子，不必[自私地]执着于生养亲生子女的愿望。人的愿望与上帝的旨意并不总是相符的。

— 长老，当孩子长到一定年龄时，养父母是否应该告诉他，他是被他们收养的？

— 最好等孩子长大一些再告诉他这件事。但最重要的是，养父母要深深地、真挚地爱这个孩子。有些孩子反而比亲生父母更爱陌生人，因为他们的亲生父母缺乏爱。

多子女家庭

上帝特别喜爱多子女家庭。他对这些家庭格外关怀。在大家庭中，孩子们能获得许多有利于正常成长的有利条件——前提是父母能正确地教育他们。多子女家庭中的每个孩子

都会互相帮助。大女儿会帮助母亲，老二会照看最小的孩子，以此类推。也就是说，这些孩子彼此奉献，生活在一种牺牲与爱的氛围中。最小的孩子爱戴并尊重年长的兄弟姐妹。在多子女家庭中，爱与尊重会自然而然地得到培养。

因此，如果一个家庭只有一两个孩子，父母就必须非常注意如何养育他们。通常[在这种子女较少的家庭里]，父母会竭尽全力确保孩子什么都不缺。这样的孩子想要什么都能得到，结果长大后完全无法适应任何环境。以一位富家独生女为例。她有一名女仆，会按时为她摆好餐桌，打扫她的房间，并完成所有必要的家务。女仆因工作获得报酬，但同时她也在[品德上]不断完善，因为她为他人带来了益处。而她所服务的这位姑娘，由于从未学会任何牺牲精神，便成了“木头人”，一个未经雕琢的人。我建议年轻男子娶来自多子女家庭的姑娘，因为在贫困中长大的孩子习惯于牺牲，总是想着如何帮助父母。而那些在衣食无忧的环境中长大的孩子，很少会这样。

然而，不仅孩子们，多子女家庭的父母们也心胸宽广。我记得，在³⁵ 被占领期间，邻居家有个小男孩成了孤儿。一位家境贫寒的父亲——他家有十个孩子——可怜这个不幸的孤儿，把他接到自己家里，与亲生子女一起抚养长大。你们知道吗，后来上帝赐予这个人多少恩典！上帝岂会不帮助这样一位充满仁爱之心的人呢？

有多个孩子的父母起初可能会遇到困难。但上帝不会抛弃这样的人。我来跟大家讲一个例子。有一次，一个家有六个孩子的父亲请我为他祷告，求上帝软化他租房房东的心，让他们不要把他赶上街头。遗憾的是，许多房东愿意把房子租给只有两个人、却养着五只狗或猫（这些宠物在屋内和周围随地便溺）的家庭，却不愿租给多子女家庭，生怕孩子们会弄坏他们家里的东西。于是，这位不幸的多子女父亲简直累得精疲力尽：一位房东把他赶出了家门，另一位则干脆拒绝出租，他只得带着孩子和家当，从一处住所辗转到另一处。为了养家糊口，这个人拼命工作。他甚至不跟房东讨价还价房租——只要房东允许他在那里住上几年，让他从频繁搬家中喘口气，他就心满意足了。当我听到这些时，我不禁为他感到心痛。“别灰心，”我对他说。“上帝也会眷顾你的孩子们。毕竟祂是造物主，赐予孩子们最重要的——灵魂；而你和你的妻子作为上帝的共同创造者，则赐予他们肉体。因此，上帝对你们孩子的关怀，远胜于你们自己。”还没过两三个月，这个人满面春风地再次来到我面前，说道：“感谢上帝，上帝赐予了我一所房子，而且我还有很多钱。”我问他发生了什么事，他讲述了以下经过：“在返回自己村庄的路上，我坐在公交站等车。这时，一位彩票推销员走过来向我推销彩票。作为基督徒，我从不买彩票，这是我的原则。所以我拒绝了。然而，看到他转身离开，我心想，也许这个人正急需用钱。于是我又把他叫了回来，掏出钱想买一张彩票，但并不打算拿走彩票本身。不过，那位售票员是个正直的人，不愿白白收下这笔钱。那时我也有些沮丧，为了帮助他，我说：‘好吧，给我一张彩票，说不定我会用得上。’”“让那个人开心一下吧，”我心想，“至于我，虽然违背了自己的‘原则’，哪怕有点沮丧也没关系。”结果，我买的那张彩票竟然中奖了。我中了一大笔钱，买下了房子，而且还剩下足够的钱来抚养孩子。当我查到那位彩票销售员住在哪里后，便悄悄去了他家，把装有大笔现金的信封放进了他的信箱里。我知道，如果我当面把这笔钱交给他，他肯定不会收下的。”上帝的爱在正直的人心中发挥作用的方式，真是令人惊叹！

堕胎——一种可怕的罪过

——长老，有一位四十岁的女士，她的孩子都已成年，如今却意外怀孕，目前已进入第三个月。她的丈夫坚持要她堕胎，并威胁说，否则就要和她离婚。

³⁵ 1941-1944年德国、意大利和保加利亚对希腊的占领。——译者注

——如果她堕胎，那么她的其他孩子将为此付出代价——患病或遭遇不幸。如今，父母通过堕胎杀害自己的孩子，从而失去了上帝的祝福。在过去，如果婴儿出生时患病，人们会为他施洗，他便会像小天使一样安详离世。而且根本无需为他死后的归宿担忧。父母还有其他——健康的——孩子，同时上帝的祝福也始终与父母同在。而如今，父母却通过堕胎杀死健康的孩子，却又竭力将患病的孩子强行留在人世。父母们奔波于英国和美国等地，只为治愈生病的孩子。就这样，一代又一代的孩子出生时身体状况越来越差。因为即使父母成功治好了孩子，孩子没有死去并成家立业，他们所生的孩子也可能患病。你看，这一切最终会导致什么结果？但如果父母生下的不是一个，而是几个孩子，他们就无需如此拼命，四处奔波于医生和国外之间，只为延长患病孩子的生命。患病的孩子会回到上帝身边。并且会像天使一样回到祂那里。

——长老，我曾在某处读到，全球每年有5000万例堕胎，³⁶ 其中有20万名妇女因此丧生。

——人们杀害儿童，是因为如果人口激增，据说活着的人就会没饭吃，生活必需品也会供不应求。但实际上，有那么多荒地、那么多森林，而凭借现代技术手段，可以迅速将它们改造成橄榄园之类的，然后分发给穷人。而且，砍伐森林也不会导致氧气短缺，因为原野生的树木会被栽培的树木所取代。在美国，人们焚烧小麦；而在这里，在希腊，水果和其他农作物却被埋进土里[以防止价格下跌]。与此同时，在非洲，人们却正因饥饿而死去。当阿比西尼亚遭遇严重干旱、人们因饥饿而濒临死亡时，我曾请求一位在类似情况下常伸出援手的船东朋友，向那些将水果和蔬菜埋入地下的相关人士提出请求，请他们免费将这些物资装船运给饥民。但他无论如何恳求，他们都予以拒绝。

每天究竟有多少千个人类胚胎被杀害！堕胎是一种可怕的罪过。堕胎就是谋杀，而且不仅仅是谋杀，而是极其严重的谋杀，因为被杀害的是未受洗的婴儿。父母必须明白，人的生命始于受孕的那一刻。

有一天晚上，在神的旨意下，我经历了一次可怕的异象。此后，我才真正明白了堕胎的含义！那是复活节后七日中的一个星期二晚上。像往常一样，我点燃了两支蜡烛，把它们插在两个罐头盒里。通常这些蜡烛在我睡觉时也会继续燃烧。我点燃它们是为了那些在身心上受苦的人——无论生者还是逝者，我都将他们包括在内。就在午夜十二点，当我诵念耶稣祷文时，我看见了一片被石墙围住的大田地。田里种着小麦，幼苗才刚刚开始生长。我站在石墙后，为逝者点燃蜡烛，并将它们放在石墙上。左侧可见一片干涸贫瘠的荒地——尽是嶙峋的岩石和布满碎石的悬崖。这片荒地因强烈的轰鸣声而不停地震颤，其中交织着成千上万声撕心裂肺、令人心碎的哀嚎。即便是最冷酷无情的人，听见此声也绝不会无动于衷。我正因这些哭喊而痛苦，又搞不清发生了什么，这时我听见一个声音对我说：“这片还未抽穗的麦田，是那些将要复活的亡者灵魂的安息之地。在这个因撕心裂肺的哭喊而震颤、战栗的地方，住着那些因堕胎而被杀害的儿童的灵魂。”经历了这一切，我因这些孩子的灵魂所承受的巨大痛苦而无法平复心情。尽管非常疲惫，我也无法躺下休息。

——长老，有没有办法采取一些行动，让那部将堕胎合法化的法律被废除呢？

——可以，但需要国家、教会采取行动，让人们了解低生育率将带来的后果。神父们应当向人们阐明，堕胎法违背了《福音》的诫命。医生们则应当说明，进行堕胎的女性将面临哪些风险。你看：那些曾拥有良好行为准则的欧洲人，将这种准则传承给了他们的子

³⁶ 发表于1989年。——译者注。根据2001年的官方数据，俄罗斯共进行了190万例堕胎手术。实际上，这一数字要高得多。——编者注。

孙后代。而我们，曾经敬畏上帝，如今却失去了这种敬畏，没有给后代留下任何遗产。正因如此，如今我们才允许堕胎，将同居关系合法化.....

如果只有一个人违背了福音的诫命，那么责任就由他一人承担。然而，如果某项与福音诫命相悖的规定成为了国家法律，那么上帝的愤怒就会降临在整个民族身上——这是为了管教他们。

第二章。 论母亲在养育子女中的作用

母爱

——长老，您曾对我们说过，人正是因着爱而成长、成熟。

——仅仅爱一个人还远远不够。必须比爱自己更爱那个人。母亲对孩子的爱胜过对自己的爱。为了喂饱孩子，她自己忍着饥饿。然而，她所感受到的喜悦，远胜于她的孩子们所感受到的喜悦。孩子们从肉体上获得滋养，而母亲则从精神上获得滋养。孩子们体验着食物的感官滋味，而她却享受着精神上的喜悦。

有些姑娘在婚前可以睡到上午十点，还指望母亲会给她热好早餐的牛奶。这样的姑娘懒得做任何家务，只想过现成的生活，希望所有人都伺候她。她对母亲有怨言，对父亲也有怨言，自己却沉溺于无所事事之中。尽管她的[女性]天性中蕴含着爱，但这种爱却无法得到发展，因为她一味接受着来自母亲、父亲以及兄弟姐妹的帮助和祝福。然而，当她自己成为母亲后，她开始像一个自充电装置，工作越是吃力，就越能充能——因为她内心的爱从未停止运转。以前，只要碰到脏东西，她就会感到厌恶，并用香皂仔细洗手。而现在，当她的宝宝弄脏了尿布，需要清洗时，她却感觉仿佛手里拿着果冻糖！她丝毫没有感到厌恶。以前，当她被吵醒时，她会大声表达被打扰的不满。如今，当孩子哭闹时，她会整夜不眠，却并不觉得辛苦。她悉心照料着自己的宝宝，并为此感到欣喜。为什么？因为她不再是个孩子了。她已成为母亲，心中涌现出了牺牲精神和爱。

还必须指出的是，母亲所展现出的爱与牺牲精神比父亲更深厚，因为父亲并没有那么多能够自我牺牲的有利条件。母亲为孩子操心，比父亲更费心照料他们，但与此同时，她又从孩子身上“汲取能量”，将自己的一切都奉献给了他们。而父亲虽然不像母亲那样为孩子操心，但也无法从孩子身上“汲取能量”，因此他的爱远不及母爱那般深厚。

有多少母亲含泪来到我面前恳求：“神父，请为我的孩子祈祷吧。”你们知道她们是多么焦虑！只有极少数男性会说：“请为我的孩子祈祷，他走上了歧途。”就在今天，还有一位带着八个孩子的母亲来了。这位可怜的母亲是多么忐忑地推着她的孩子们向前走，把他们排成一排，好让他们都能得到祝福。像这样尽父职的父亲——实属罕见。而俄罗斯之所以能屹立不倒，正是托了这些母亲们的福。父亲的拥抱——如果其中没有上帝的恩典——是干巴巴的。而母亲的拥抱——即使没有上帝——也蕴含着乳汁。孩子爱自己的父亲，也尊重他。但这种对父亲的爱，也会因母亲那温柔而温暖的爱而日益增长。

对无子女的正确态度

如果一个没有孩子的女人不能从精神层面接受自己的处境，她就会备受煎熬。我曾因一个没有孩子的女人而饱受折磨！这位不幸女子的丈夫身居高位。她名下有几处房产，都拿去出租了。此外，他们还有一栋大房子，她和丈夫就住在那儿——当年丈夫娶她时，还收下了她一笔不菲的嫁妆。但对她来说，一切都成了负担：无论是去集市采购，还是做饭……况且她根本不会做饭。她整天待在家里，给餐厅打电话，让对方把做好的菜送过来。虽然她什么都不缺，却依然备受折磨，因为没有什么能让她感到快乐。她整天坐在家里：这不合心意，那也不对劲。做一件事觉得无聊，做另一件事又觉得吃力……后来，各种念头开始折磨她，她不得不靠吃药来缓解。她的丈夫为了让她开心些，把工作带回家做，而她却不知道该怎么打发时间，只能站在他淋浴时守在他身旁。当然，她让这个可怜人烦透了：毕竟，除此之外，他还要完成工作！见到她时，我建议道：“别整天待在家里！这样你会变得完全发霉的！去医院看看病人吧……”“神父，我怎么去得了那里？”她回答我，“这种事我怎么可能胜任！”“那，”我说，“你就这样做：到了读第一小时经文的时候，就读那一小时；然后在读第三小时的时候再读，以此类推。³⁷，再加上一两个鞠躬……”“我做不到，”她回答。“唉，”我说，“那你就去读《圣徒传》吧。”我让她读一读所有被封为圣人的女性的生平，希望其中某些内容能触动她的心灵，对她有所帮助。我费了九牛二虎之力才把她拉回正轨，才没让她沦落到被送进精神病院的地步。这个女人把自己搞得一团糟。就像一台动力强劲的发动机，但里面的机油却已经凝固了。

我想通过这一切说明：如果女性天性中蕴含的爱无法得到宣泄，她的心就会变得麻木。你看：另一个女人可能有五、六个，甚至八个孩子。这个不幸的女人口袋里可能连一分钱都没有，但她却很开心。她既拥有高尚的胸襟，又具备坚韧不拔的毅力。为什么？因为她找到了自己的人生目标。

有一件事让我记忆犹新。我的一位熟人有两个妹妹。其中一位很年轻就结婚了，生了很多孩子。这位女士一直无私奉献。此外，作为一名裁缝，她还缝制衣服，以此向穷人施舍。前几天她来找我，对我说：“我现在连孙子孙女都有了！”说这话时，她因喜悦而心潮澎湃。而另一位妹妹则一直未婚。然而，她却未能从这种无忧无虑的生活中获得任何精神上的益处。她的处境究竟是怎样的啊！她过着怎样的生活——最好还是别问……她指望年迈的母亲伺候自己，甚至还抱怨母亲做得不够尽心尽力。看吧？她没有成为母亲，因此她的内心没有任何改变。但如果她能帮助那些处于困境中的人，她本可以发挥女性天性中本就存在的爱，从中获益。然而，她并没有这样做。

因此我说，女人必须牺牲自己。男人——即使他无法在内心孕育爱——也不会因此遭受多大损失。然而，女人若怀有爱却未能将其引导至正确的方向，便如同一台已启动的机器：在缺乏原材料的情况下空转，不仅自身颤抖，还会震动他人。

母性的坚韧

——长老，圣内克塔里奥斯·埃吉纳斯在写给修女们的一封信中，呼吁她们不要忘记自己身为女性的身份，要效法圣洁的女性，而非圣洁的男性。³⁸ 圣人為何如此说？难道是因为女性缺乏毅力吗？

³⁷ 时祷——是每日礼拜循环中的一项简短礼拜仪式。在特定时间诵读的时祷，旨在圣化罗马时代将一天划分为的各个时段。第一时辰的诵读时间约为上午6点，第三时辰约为上午9点，第六时辰约为正午，第九时辰约为下午3点。

³⁸ 圣内克塔里乌斯，彭塔波利斯主教。《35封牧函》，第26封。αΥπακοή出版社。雅典，1993年。第12页。

——对谁来说？难道这些女人缺乏耐力吗？我简直惊叹于她们的耐力！她们可是“七筋”啊！女人的身体或许比男人弱，但她有一颗[坚强]的心，凭借这颗心，她所展现的耐力甚至超越了男人的力量。没错，男人确实拥有体能，但他却没有女人那种坚韧的心。有一次，我观察到一只带着幼崽来到我小屋的母猫。它瘦得皮包骨，连肋骨都能数得出来。有天，一只大猎犬冲进了我的院子。那只名叫“库尔德”的公猫拔腿就跑，而母猫却摆好了战斗姿势，身体弓成一道弧线，摆出威胁的姿态，准备扑向那条猎犬。我简直惊呆了：她哪来的这么大的勇气！你看：她是在保护自己的幼崽。

母亲虽然辛苦，累得筋疲力尽，却既不感到疼痛，也不觉得疲惫。她强迫自己[工作]，但因为爱孩子、爱自己的家，所以做每件事都乐在其中。一个整天侧身躺着的人，比她还要累。我记得，我们小时候，母亲不仅要从远处挑水，还要做饭、烤面包、洗衣服，甚至还要下地干活。与此同时，我们这些孩子也让她不得安宁：每当我们彼此争吵时，她那繁重的工作和琐事中，又多了一项“裁判”的职责！然而她总是说：“这是我的责任。我必须做好这一切，而且不能抱怨。”她赋予了这句话美好的含义。她热爱这个家，疼爱自己的孩子，即使面对繁重的工作和琐事，也从未感到筋疲力尽。她做每件事都倾注了真心，满怀喜悦。

岁月流逝得越久，母亲对家的爱就越深。她已不再像从前那样年轻，尽管如此，她仍为了抚养孙辈而越来越无私地奉献自己。她的力气越来越少，但她发自内心地履行着所有的职责，这份力量甚至超越了她丈夫的力量，也超越了她自己年轻时的力量。

——您知道吗，长老，即使在生病时，女性也比男性更加沉着冷静。

——你知道这到底是怎么回事吗？这位母亲多次经历过自己孩子生病的情况，因此她深知生病究竟是怎样的，在这方面积累了丰富的经验。她清楚记得孩子发烧过多少次，体温又降下来过多少次。她目睹过各种各样的情景：比如，当孩子呼吸困难或失去意识时，只要轻轻拍打一下他的脸颊，他就会恢复神志。男人却没见过这些，也没有这样的经历。因此，一旦得知孩子发烧或脸色发白，男人就会惊慌失措，开始紧张：“孩子要死了！我们现在该怎么办？快去给医生打电话！”

怀孕和哺乳

孩子的教育始于怀孕。如果怀孕的母亲感到焦虑和沮丧，那么她腹中的胎儿也会感到不安。而如果母亲虔诚祈祷、过着灵性生活，那么她腹中的胎儿便会蒙受圣化。因此，孕妇应当诵念《耶稣祷文》，阅读《福音书》中的经文，吟唱教会圣咏，让心灵保持安宁。但亲近的人也应多加体谅，以免让她心情低落。这样，出生的孩子将成为一个蒙受圣洁的孩子，父母既在他年幼时，也在他长大后，都不会因他而感到困扰。

随后，当孩子出生后，母亲应该进行母乳喂养——时间越长越好。母乳能让孩子健康成长。通过母乳喂养，婴儿不仅摄取了乳汁，还吸收了爱、温柔、安慰和安全感，从而成长为性格坚强的人。此外，母乳喂养对母亲自身也有益处。如果母亲不进行母乳喂养，女性体内就会出现异常，这可能导致[癌症]甚至需要切除乳房。

过去，如果母亲有乳汁，她不仅能给自己的宝宝哺乳，还能给邻居家的宝宝哺乳。而如今，许多母亲连给自己的孩子哺乳都很困难。一个无所事事、不给孩子哺乳的母亲，会将这种“懒惰和闲散”的“病菌”传给孩子。以前，炼乳罐上画的是母亲怀抱婴儿的画面，而如今，炼乳罐上却描绘着手里拿着小花的“妈妈”！母亲们不给孩子哺乳，因此孩子们在缺乏慰藉中长大。谁能给予他们温柔与爱？一罐牛奶吗？婴儿吮吸着套在“冰冷”玻璃奶瓶上的奶嘴，他们的内心也随之冰封。等到长大成人，他们同样会在酒瓶里——在酒馆里——

寻求慰藉。为了忘却内心的焦虑，他们开始酗酒，最终沦为酒鬼。如果孩子们自己得不到温柔，那么他们也就无法将这份温柔传递给自己的子女。就这样，一环扣一环。随后，母亲们便会前来恳求：“神父，请为我祈祷！我快要失去我的孩子了。”

在职母亲

——长老，女性应该工作吗？

——她丈夫对此怎么看？

——他把决定权留给了她。

——对于婚前受过教育的女性来说，要放弃工作、全身心投入育儿并非易事。但对于没有受过教育、从事简单工作的女性来说，她可以毫无困难地辞去工作。

——长老，我认为，如果女性没有孩子，工作对她是有利的。

——那么，依你之见，如果她没有孩子，就一定非得去从事职业工作吗？毕竟还有那么多其他事情可以做。当然，如果她有孩子，那还是待在家里比较好。否则，她怎么能照顾孩子呢？

——长老，许多女性都说，她们被迫工作，因为生活入不敷出。

——他们入不敷出，是因为想要电视机、录像机、私家车之类的东西。因此他们不得不工作，结果却往往是无暇顾及自己的子女，甚至与子女疏远。如果只有父亲工作，而全家知足常乐，那么这种问题就不存在。而由于夫妻双方都去工作——表面上是因为钱不够用——家庭便四分五裂，失去了其真正的意义。这样一来，子女们还能做什么呢？如果母亲们能过得更简朴些，她们自己就不会累得精疲力尽，子女们也会快乐成长。有个人精通七种外语，而他的妻子却费尽心力去学四种。此外，她还给学生补课，为了保持工作状态，甚至靠吃药维持。这对夫妇的子女出生时很健康，长大后却患上了精神疾病。后来，他们不得不求助于精神分析师……因此，我建议母亲们简化自己的生活，以便有更多时间照顾那些需要她们的子女。当然，如果母亲在家里还有其他事情可以做，当她因照顾子女而感到疲惫时，可以转换注意力去做别的事，那就另当别论了。待在家里时，母亲既可以照顾子女，又可以做些其他事情。这有助于家庭避免许多问题。

如今，子女们因缺乏母爱而“饥饿”。但就连母语他们也学不会，因为母亲整天都在工作，把子女们交给陌生人——通常是外国女性——照看。相比那些被父母丢给靠此谋生的女性照看的子女，孤儿院里的子女们——哪怕其中只有一位来自基督教修女会的、发过终身不婚誓言的女性保育员对他们表现出哪怕一点点温柔——处境都要好上一千倍！你们知道，这一切最终会导致什么结果吗？那就是：如果一个子女没有一位母亲，他就会有一大堆保姆！

家庭事务与母亲的灵性生活

——长老，作为家庭主妇，该如何理顺家务和琐事，才能腾出时间来祈祷？工作与祈祷之间应该保持怎样的平衡？

——女人通常做事不知分寸。她们总想在自己的事务和烦恼中不断增添新的内容。女人心地宽广，本可以非常成功地打理好自己灵魂的“家务”，但她们却把这份宽广的心思浪费在琐事上。试想，我们手头有一只酒杯，上面装饰着漂亮的图案、条纹之类的东西。如果它没有这些条纹，也不会影响它发挥应有的作用。然而，女性走进商店后，却开始对店员解释道：“不不，我需要条纹到这里为止，而且画法不能那样，而要像这样。”倘若上面还画着一朵小花，她们的心便会雀跃不已！就这样，女性将自己的全部潜力都浪费了。很

少能遇到会关注这类细节的男性。例如，如果他的台灯是棕色或黑色的——男人甚至不会注意到这一点。而女人[恰恰相反]——她想要漂亮的东西，她为此感到高兴，并把心中的一小块献给这件漂亮的东西。她把另一小块献给另一件“漂亮”的东西，但最后还能为主留下什么呢？祷告时的打哈欠和疲倦。女性的心越是远离那些美好的事物，就越是接近基督。而如果心已献给基督，它便拥有巨大的力量！前几天我遇到一位完全将自己托付给上帝的女性。看得出，她内心正燃烧着某种甘美的火焰！无论做什么事，她都充满热忱。以前，这位女士完全是个世俗之人，但心地善良，直到某一刻，一缕火花点燃了她的灵魂。她扔掉了所有的金饰和华丽衣裳。如今，她过着令人惊叹的简朴生活！她勤于修行，在自己身上进行属灵的操练。她的所作所为充满了何等的牺牲精神！她开始“嫉妒”、“羡慕”圣徒——这是在积极的意义上。你们知道她在祈祷时念了多少串念珠，进行了怎样的斋戒，又花了多少时间诵读《诗篇》吗！……真是不可思议！苦修如今已成为她的精神食粮。

——长老，有一位母亲对我说：“我身体虚弱，很容易感到疲倦。既忙不过来处理自己的事务，也没有时间祈祷。”

——为了留出时间祈祷，她必须简化自己的生活。通过简朴，母亲可以取得很大的成就。如果母亲已经简化了生活，只是因为孩子多才不得不辛勤劳作，那么她有权说“我很累”。然而，如果她为了让自己的家给外人留下好印象而浪费时间，那又该怎么说呢？有些母亲为了让家里的每件物品都整齐美观地摆放在原处，甚至不允许孩子们挪动一把椅子或一个枕头，从而压迫、扼杀了孩子们的自由。她们强迫孩子按照军营式的纪律生活，结果，原本健康正常的孩子，不幸地长大后却不再完全正常。如果一个头脑清醒的人看到，在一个多子女的家庭里，每件物品都各归其位，他就会得出这样的结论：要么这里的孩子们智力低下，要么母亲因残忍专横，强迫他们遵守军事纪律。在后一种情况下，恐惧盘踞在孩子的心底，正是这种恐惧使他们表现得井井有条。有一次，我来到一户有许多孩子的家里。孩子们天真的调皮捣蛋让我多么开心啊，这些举动打破了世俗的“秩序”——即“每样东西都各归其位”的规则。这种“秩序”实则是最大的无序，它极大地消耗着现代人的精力。

过去没有灵修书籍，母亲们无法通过阅读来充实自己、帮助自己。如今出版了大量教父著作，其中许多已被翻译成现代语言，但遗憾的是，大多数母亲[对这一切宝藏视而不见，]要么把时间浪费在无聊的事情上，要么[不停地]工作以维持生计。

与其一丝不苟、拘泥于细节地打理家务——这些没有灵魂的事物——母亲们不如将精力投入到教育孩子上。让她向孩子们讲述基督，给他们读《圣徒传》。与此同时，她还应致力于净化自己的灵魂——让自己的灵魂也在灵性上焕发光彩。母亲的灵性生活会悄无声息地、无声无息地帮助和她孩子们的灵魂。这样，她的孩子们将过着充满喜乐的生活，她自己也会感到幸福，因为她内心将拥有基督。如果母亲甚至无法抽出时间来诵读《圣哉上帝》，那么她的孩子们又如何能得到圣化呢？

——长老，如果母亲既要照顾许多孩子，又要处理大量工作，该怎么办？

——但她在做家务的同时，难道不能一边祈祷吗？是我母亲教会我念“耶稣祷文”的。小时候，每当我们调皮捣蛋，她正要发火时，我总能听到她开始大声祈祷：“主耶稣基督，可怜我吧。”把面包放进烤炉时，母亲会说：“奉基督和至圣童贞女玛利亚之名。”和面和做饭时，她也总是念着耶稣祷文。这样，她自己便得到了圣化，她所做的面包和食物也得到了圣化，品尝这些食物的人同样也得到了圣化。

有多少过着圣洁生活的母亲，她们的孩子也同样被圣化了！以长老哈吉-格奥尔基的母亲为例。这位蒙福的母亲哺育婴儿加布里埃尔（长老哈吉-格奥尔基在俗世时的名字）时，就连她的乳汁都充满了苦修精神。这位妇女生了两个孩子，此后她与丈夫过着贞洁的生活

，彼此相爱如兄妹一般。哈吉-格奥尔基的母亲自幼便展现出苦修精神，因为她的姐姐是一名修女，也是一位苦修者。她经常去看望当修女的姐姐，即使婚后，也会带着自己的孩子去探望她。加布里埃尔的父亲也是个虔诚的人。他从事贸易，因此大部分时间都在外奔波。这为她的母亲提供了绝佳的机会，让她能够过着简朴的生活，无需为许多事情操心或忙碌，³⁹ 带着儿子，与其他妇女一起参加彻夜的守夜祈祷，这些祈祷有时在洞穴中举行，有时在不同的小教堂里举行。因此，后来她的儿子才达到了如此高的圣洁境界。⁴⁰

母亲的虔诚意义重大。如果母亲心怀谦卑，敬畏上帝，那么家中的事就会一切顺利。我认识一些年轻的母亲，尽管她们得不到任何外界的帮助，脸上却依然洋溢着光彩。在与孩子们相处时，我便能体会到她们母亲的处境。

第三章。 关于父母在养育子女方面的责任

父母应当将孩子托付给上帝

上帝赐予最初的人类——亚当和夏娃——成为祂的共同创造者的伟大祝福。父母、祖父、曾祖父等，同样也是上帝的共同创造者，因为他们赋予了自己的孩子肉体。

如果可以这么说的话，上帝有责任照顾孩子们。当孩子接受圣洗礼时，上帝会为他指派一位天使，以保护这个孩子。因此，孩子受到上帝、守护天使和父母的共同守护。

守护天使始终陪伴在孩子身边，并给予他帮助。孩子越大，父母肩上的责任就越轻。如果父母去世了，那么上帝——无论是在高处还是近处——以及近在咫尺的守护天使，都会继续时刻守护着这个孩子。

父母应该在孩子还小的时候给予他们精神上的帮助，因为当他们还小的时候，缺点也微不足道，很容易根除。他们就像新土豆，只要轻轻一擦，表皮就很容易剥落。然而，如果土豆放久了，之后要削皮就需要用刀了；如果它还已经变质，那就必须用刀切得更深一些。如果孩子们从幼年时期就得到帮助并被基督充满，他们就会永远亲近祂。即使在成长过程中，他们因年少无知或受不良影响而稍稍偏离正道，也会重新找回自我。毕竟，年少时灌注在他们心中的敬畏之心与虔诚，将永远不会从他们心中消失。

随后，在青少年时期——这个最艰难的阶段——父母对子女的担忧会日益加深。这种担忧会持续到父母完成对子女的教育，并引导他们走上独立生活之路为止。当子女处于这个年龄段时，父母应当竭尽全力给予帮助。至于那些超出父母能力范围的事情，应当交托给全能的上帝。如果父母将孩子托付给上帝，那么上帝就一定会帮助解决那些靠人的力量无法做到的事情。例如，如果孩子不听父母的话，父母就应当将他们托付给上帝，而不是费尽心思寻找各种方法来“驯服”他们。在这种情况下，母亲应该对上帝说：“我的上帝，我的孩子不听我的话。我无能为力。请您亲自照顾他们吧。”

几天前，有一位前来参加彻夜守夜礼的母亲给我留下了深刻印象。我认识这位女士很久了。她走过来向我打招呼。看到她身边只有大一点的孩子，我问道：“小孩子们呢？”“在

³⁹ 参见《路加福音》10:41。

⁴⁰ 参见圣山长老佩西乌斯。《阿索斯山的哈吉-乔治长老》，圣约翰神学家福音静修院出版社，塞萨洛尼基苏罗蒂，2001年6月。

家，长老，”她回答道。“在这样的节日里，我和丈夫想来参加守夜礼拜，所以我们决定：‘既然我们是来参加守夜礼拜，而不是去娱乐，那么上帝会派一位天使，在我们不在的时候守护我们的孩子们。’如今这种信任已难得一见，因为在当今时代，无论是孩子对父母的信任，还是父母对上帝的信任，都已枯竭。经常听到许多父母说：“可为什么偏偏是我们的孩子走上了歪路？我们明明都去教堂啊！”这样的父母不愿把“螺丝刀”交给基督，让他为孩子拧紧那些松动的螺丝。他们想靠自己解决一切。这些父母被自私的焦虑折磨，直到病倒为止——尽管有上帝在守护他们的孩子，而且守护天使也时刻陪伴在他们身边，同样在保护着他们。这些人——尽管他们是信徒——却表现得仿佛上帝不存在，仿佛守护天使也不存在。他们阻碍了神的干预。而他们需要谦卑下来，向上帝求助。那时，仁慈的上帝就会庇护并保护他们的孩子。

儿童的精神复兴

——长老，培养孩子的责任仅由父母承担吗？

——主要是父母。毕竟，他们给孩子什么样的教育，将决定孩子将来能否成为优秀的牧师、优秀的教师等等。随后，轮到他们去帮助孩子——无论是自己的孩子，还是其他孩子。还必须指出的是，在养育孩子方面，承担主要责任的不是父亲，而是母亲。

如果当婴儿还在母亲腹中时，父母便虔诚祈祷、过着灵性生活，那么这个孩子出生时就会是受过圣化的。如果父母在灵性上给予他帮助，他便会成为一个受过圣化的人，进而回馈社会：无论是投身教会服务，还是进入政府部门，抑或担任其他职务。我们都应当帮助孩子们，让他们成为正直的人，以便为下一代留下一点“酵”。毕竟现在一切都在朝着连“酵”都不剩的方向发展。如果“酵”消失了，这又会带来什么后果呢？

父母在生育子女并赋予他们肉体的同时，应当尽可能地促进他们的灵性重生。因为，如果一个人没有在灵性上重生，等待他的将是地狱般的折磨。因此，父母应当将自己无法为子女做到的部分托付给教师。正因如此，我们的教会才会为“父母和教师”祈祷。不过，还有灵性导师的存在。这些人或许没有自己的子女，但他们在教育孩子方面却更为有效，因为他们致力于孩子的灵性重生。

我想说的是，每个人——以各自的方式，通过自身的榜样——都应助力孩子们在精神上重获新生，使他们能在这世上安然度日，并进入天堂。如果孩子们成为有灵性的人，那么他们就不再需要那些[遏制邪恶的]法律了：“义人不会被律法所束缚。”⁴¹ 律法是为不法之徒设立的。灵性权威高于人间权威。

父母的榜样

——长老，如果孩子不听话、耍赖，父母该怎么办？

——如果孩子不听话、行为不端，那一定是有原因的。也许他在家里或外面目睹了不雅的场面，或者听到了不雅的谈话。无论如何，在灵性方面，我们帮助孩子主要不是靠强迫，而是靠自身的榜样。

必须指出的是，母亲对孩子有着巨大的帮助：通过自身的言传身教、对丈夫的顺从以及对他的尊重。如果母亲在某个问题上与父亲意见相左，她绝不应该在孩子面前表达这种观点，以免被邪恶者利用。母亲绝不能破坏孩子们对父亲的好印象。即使父亲有错，她也

⁴¹ 参见《提摩太前书》1:9。

应该为他开脱。例如，如果父亲表现不好，母亲应该对孩子们说：“爸爸累了，他为了完成一件紧急的工作，整晚都在工作。而且，他这么做都是为了你们。”

许多父母会在孩子面前争吵，从而给他们上了糟糕的一课。可怜的孩子为此感到悲伤和痛苦。随后，父母为了安慰他们，便竭力满足孩子的一切任性要求。父亲为了取悦孩子，开始用礼物“收买”他：“来吧，我的宝贝，说说你想让我给你买什么？”母亲方面也一味满足孩子的任性要求，结果孩子们长大后都成了任性妄为的顽童。后来，如果父母无法满足他们的要求，孩子们甚至会威胁父母说要自杀。

我深切体会到，父母的良好榜样对孩子有多大的帮助。今天我有几位客人：两个小姑娘——一个三岁，另一个四岁——和她们的父母一起来的，他们都是非常虔诚的人。这两个小不点儿给我带来了多少喜悦啊！她们就像小天使一样。并排坐着，用裙摆遮住自己的小膝盖。她们是多么谦逊，多么有礼貌啊！这一切都源于她们目睹了父母的言行。当孩子们看到父母之间充满爱与尊重，行为端正，虔诚祈祷并践行这些美德时，这一切都会深深铭刻在她们的心灵深处。因此，我常说，如果父母能将这种虔诚之心传承给孩子，这便是他们能留给孩子最珍贵的遗产。

要是你们能见到我在澳大利亚结识的那位小姑娘就好了！她身上有着多么高尚的品格啊！我们抵达了堪培拉。在接见了最后两位想见我的访客后，我正准备离开。这时，我看见一辆车停了下来，一对夫妇带着他们的小女儿走了出来。“长老，我们终于赶上见到您了，”他们说道。“是的，”我说，“我们正准备离开呢。”“长老，”那位丈夫接着说，“不用接待我，没关系。只要让我的妻子占用您一点时间就好，免得她失望。“她可是个很敏感的人。”我们和他的妻子走到一旁，好让她能向我倾诉心事。小女孩本想跟上去，我便对她说：“先坐着，妈妈马上就来。”“你有妈妈吗？”她问我。“没有，”我回答道。我看到她的眼睛里闪烁着泪光。“那你想不想——”她问道，“我把我的妈妈给你？”于是我也问她：“你有爷爷吗？”“没有，”她回答。“那你想有个爷爷吗？”“想，想，”她高兴地说，“是你自己搬来和我们住，还是想让我们搬去和你住？随你便！”多么高尚啊！一个小孩子竟然愿意牺牲自己的妈妈！你们看：这明明是她从父母那里学来的。她的父亲就以高尚的品格著称。我拥抱了这位父亲，亲了他一下，并祝贺他有个这么好的女儿。我给了他多少祝福啊！

这样的人甚至能打动最冷酷无情的人——更不用说上帝了！

在父母家中，孩子们应该沐浴在温柔与爱意之中

孩子需要大量的关爱和温柔，同时也需要很多引导。他希望你能坐在他身边，想向你倾诉自己的烦恼，希望你能温柔地抚摸他并亲吻他。当宝宝表现得焦躁不安时，妈妈应该把他抱在怀里，轻抚并亲吻他，让他平静下来，恢复安宁。如果一个人在童年时期饱受温柔与爱的滋养，那么长大后，他便会有足够的力量去克服生活中将要面临的问题。

然而，如今大多数孩子与父母相处的时间非常短暂，仅限于晚上——因此无法获得足够的关爱。许多父母身为教师或医生，在工作中经常接触孩子。他们将温柔倾注在别人的孩子身上，而回到家后，却已无力再给予自己的孩子温柔。他们回到家时已精疲力尽。精力早已耗尽。父亲瘫坐在扶手椅上，拿起报纸阅读最新时事，完全无暇顾及孩子。小家伙在他身边蹭来蹭去，希望父亲能跟他说说话、摸摸他，但父亲却把孩子推开。母亲则匆匆赶往厨房准备晚饭，她同样没有时间照顾孩子。正因如此，这些可怜的孩子在缺乏爱的环境中长大。再举一个例子：有些军人习惯于严厉惩罚不服从命令的士兵，因此也想强迫家人按照军队纪律生活。他们对自己的孩子很残忍，甚至会因为一点小事就打他们的后脑勺

。还有一些在司法或执法机构工作的父母，会在家里对犯了错的亲生子女进行整场“审判”。所有这些父母都没有以温柔和爱来对待孩子，因此孩子们日后便开始出现精神障碍。

孩子们因父母而承受的痛苦

——长老，有一位母亲来问我们该怎么办。她的女儿亵渎至圣童贞女玛利亚。

——让她弄清楚，邪恶是从何而来的。有时在这种情况下，责任在于父母。父母若行为不端，就会伤害自己的孩子，导致孩子们开始说些无耻的话。随后，他们便会受到恶魔的影响，并对（试图劝阻他们的）行为做出极其令人作呕的反应。在其他情况下，父母认为可以通过强迫手段让子女变得更好。自私的念头便会掺杂其中，父母开始在恼怒和愤怒中与孩子交谈，而他们本应始终以仁慈的态度对待孩子。

今天有个女人把我气得火冒三丈！她只有一个孩子，却毫不留情地殴打他。那个可怜的孩子吓得浑身发抖，说不出话来，已经处于神经衰竭的状态。“他身上有恶魔，”这个女人断言道，并让自己的孩子挨饿——据说是为了让恶魔离开。“我不让他吃东西，”她解释道，“是为了让他摆脱邪灵。”“听着，”我说，“你脑子还用得着吗？快给孩子点吃的。而且，你得设法把你自己体内的邪灵赶出去。正是你导致了你的孩子变得如此畸形。孩子身上没有恶魔：他发抖是因为害怕你，因为你打他！你定期给他领圣体吗？”“不，”她回答道。这该怎么办呢？试着跟这样的人讲道理吧！

——长老，也许她说孩子身上有恶魔，是因为这孩子有时会说脏话、亵渎神明？

——“说脏话和亵渎神明”！可当那个母亲用暴力几乎把他掐死的时候，他自己都不知道自己在做什么。真为这个可怜的孩子感到难过！被邪灵附身的是他母亲，而不是他。

无论如何，在末日审判之日，我们将目睹令人惊叹的景象！在偶像崇拜的年代，母亲们曾在摩洛像前焚烧自己的孩子，⁴² 以此来参与对“神”的赞美！⁴³ 如果这些妇女认识真神，她们会向祂献上怎样的祭物啊！在末日审判之日，这些妇女将有减轻罪责的从轻情节——因为她们曾被邪恶所迷惑。然而，那些对自己的孩子漠不关心、冷漠以待的当今母亲们，又会有什么从轻情节呢？上帝会对她们说：“你们曾认识真神，你们曾接受过圣洗礼。你们听过那么多，知道那么多。上帝亲自被钉在十字架上，就是为了拯救你们。但你们自己做了什么？你们连带孩子去教堂领圣餐都嫌麻烦！那些拜偶像的人以为摩洛是真神，甚至将自己的孩子献给他为祭。而你们又做了什么？”

父母的错误由孩子来承担！有些父母正在毁掉自己的孩子。但上帝并不不公。他对那些在这个世界上遭受不公——无论是来自父母还是他人——的孩子们，怀有伟大而特殊的爱。如果孩子走上歧途的原因在于父母，那么上帝不会抛弃这样的孩子，因为他有权获得上帝的帮助。上帝会安排一切，以帮助他。于是，我们看到一些年轻人——不仅是年轻人，还有老年人——在某个时刻突然转向了善。我记得这样一个案例。那个家庭有两个孩子。父亲、母亲和女儿对信仰和教会都漠不关心。儿子起初卷入了一个马克思主义组织。他在那里感到不合心意，便转而投向印度教。在那里他也不喜欢，于是他来到了圣山。他经常来我的卡利瓦，也去拜访其他修士的居所。[那时他的父母已经意识到了自己的罪过]，并一直重复着：“我的基督啊！我至圣的圣母啊！请保佑我们的孩子。”这位青年最终被认定不适合修道生活。在阿索斯山生活了一段时间后，他恢复了理智，灵性也得到了巩固，便回到家中，并在灵性上帮助了父母。如今，我看到他的父亲总是最早来到教堂参加彻夜祈

⁴² 摩洛克——《旧约》中提到的闪米特神祇。通常会向摩洛克偶像献上幼儿为祭，将他们杀害后置于铁栅上焚烧。

⁴³ 参见《利未记》18:21和20:2-4；《列王纪下》23:10和13。

祷。他在所属教区的教堂里诵读开祷诗篇，⁴⁴ 在家中诵读晚祷、晚课，并吟唱祈祷经文。上帝是如何将万事万物安排得恰到好处的！魔鬼本想作恶，但上帝通过从各个方面化解这股邪恶，最终将这些人引上了正途。

——那您的女儿呢，长老？

— 她也在慢慢走上正途。上帝为此提供了有利的条件。

— 长老，有些父母在年事已高时才开始过灵性生活，他们为此感到内疚，因为在孩子们年幼时没有给予他们基督教教育。

——如果他们怀着真诚的悔改之心，祈求上帝帮助他们的孩子，那么上帝会尽祂所能为他们做些什么。祂会向孩子们抛出救生圈，让他们在席卷而来的风暴中得救。即使没有能帮助这些不幸之人的世人，上帝也能安排让他们从所见之事中获得启迪，从而重回正途。请明白：这里所说的父母本性善良，但他们在童年时未能在自己的家庭中得到帮助，因此现在有权获得上帝的帮助。

——长老，有时孩子们在过着灵性生活时，会因为父母对信仰问题漠不关心而遇到许多困难。

— 上帝对这些孩子的关怀，比其他孩子——那些父母过着灵性生活孩子的关怀——更为深切。上帝对他们的关怀，就像祂对孤儿的关怀一样。

环境对孩子的影响

——长老，孩子们从几岁开始受到周围环境的影响？

——孩子们从摇篮里起就开始“模仿”父母。他们观察成年人的行为，进行“模仿”，并将这些内容录制到自己那张“空白磁带”上。因此，父母必须竭尽全力克制自己的私欲。即使其中一些情欲是他们从自己的父母那里继承来的，也无关紧要。他们不仅要向上帝交代为何没有下定决心克制这些情欲，还要为将这些情欲传给子女承担责任。

——长老，为什么在父母家中接受相同教育的孩子，有时却截然不同呢？

— 孩子往往也会受到周围环境的诸多影响。但如果他本性善良，那么等他长大后，上帝会赐予他更深的启迪，使他能够认清自己所遭受的那些负面影响，并付出努力，从而摆脱它们。

当今世界充斥着恶意。人们甚至想从襁褓时期就开始败坏孩子。本应引导孩子远离邪恶，直到他们成年，却连行善都遭到阻挠。后来，这些不幸的孩子陷入罪恶、饱受折磨，虽想振作却不知从何入手。毕竟，一旦滑入罪恶的深渊，要停下来就绝非易事。有二十五岁到二十七岁的年轻人来到我的小屋，他们吸毒、沉溺于罪恶之中，这些可怜的人在向我求助。

有一次，我恰好帮助了其中一个孩子走上正途。现在，他们把自己的朋友带到我这里来，接着又带来朋友的朋友，希望他们也能得到帮助。这些年轻人让人心碎。有个可怜的年轻人曾吸食强效毒品，当时已经是一只脚踏进坟墓了。双手布满针孔，牙齿腐烂……但他后来戒了毒，并开始帮助别人。他的团伙里有大约十五个年轻人。这些年轻人来找我时，都会自我介绍：“我是某某团伙的。”在他们眼中，他就是……“老大哥”！然而，许多这样的可怜孩子正坠入深渊。他们沉迷于吸毒，[为了筹集买毒品的钱]甚至卖血……这些年轻人不仅毁了自己，也毁了他们的父母。随后，你会看到他们的父亲因中风去世，母亲则死于心脏病、肝病或其他疾病。

⁴⁴ 第103篇诗篇，于晚祷开始时诵读。

兄弟姐妹之间的爱

父母应当在子女之间培养爱。为了支持较弱的孩子，他们应当为此铺平道路，并获得较强孩子对此的“同意”。也就是说，他们应当帮助较强的孩子理解，他的兄弟姐妹正处于困境之中。公义是上帝的事，应当在兄长和弟弟之间平等地分配。对兄长，公义体现为尊重；对弟弟，公义体现为关爱，以免他受到伤害。《申命记》中也提到了这一点。⁴⁵ 例如，如果哥哥有过错，我们应当为弟弟开脱，但同时不要在弟弟面前责备哥哥。我们需要单独与有过错的一方交谈，让他明白自己的错误。

——长老，通常年长的兄弟姐妹对年幼的兄弟姐妹产生的嫉妒，该如何治愈呢？

——嫉妒是一种激情。然而，如果一个三岁的小孩看到妈妈正在给刚出生的弟弟或妹妹哺乳，那么他的嫉妒在某种程度上是可以理解的，因为就在不久前，他自己还在吃母乳。现在，他看到弟弟被妈妈抱在怀里，心里想：“直到昨天，妈妈还抱着我，现在却把我排在了最后一位！”如果孩子有奶奶，那还好：他还有人可以寻求安慰。不过，等他满四岁时，嫉妒心应该会减轻一些。等到他六岁时，妈妈就该对他说：“你已经长大啦。哪有妈妈会把这么大的孩子抱在怀里呢？”如果母亲能帮助孩子克服这种嫉妒，那么他只会因为真正严重的事情才向母亲寻求帮助。如果孩子却想一刻也不离开地紧紧抓住妈妈的裙摆，那其中就有些不健康了。

企业对儿童的影响巨大

——长老，为什么一个自幼过着灵性生活、充满虔诚之心的青年，最终却会彻底偏离正道呢？

——原因有很多。那些过着世俗、漫不经心生活的孩子，看到其他过着贞洁、灵性生活并希望将他们引向自己所过的那种生活的孩子时，便会感到惭愧。有一次，两个小男孩正在路上走。突然，其中一个脚下一滑，跌进了一个极其肮脏的水坑里。他的衣服全都弄脏了。刚走几步，来到另一个水坑边，他就把同伴推了进去，好让他也弄脏衣服。这个男孩这么做，是因为自己感到难为情——毕竟他自己浑身脏兮兮的，而同伴却干干净净的。

公司对孩子们的影响巨大。小时候，我天生就充满爱心。这已经融入了我的本性。每次骑着骡子去哪里，我都会尽量让一个又一个同龄的小伙伴骑上骡子，而自己则把弟弟扛在肩上。有一次，我其中一个兄弟杀了一只小鸟，我非常难过，便斥责了他。随后，我抱起那只小鸟，一边哭一边把它埋葬了。我常与和我同龄的孩子们交朋友。我们一起走进森林，祈祷、阅读《圣徒传》，并斋戒。后来，这些孩子们的母亲开始禁止他们与我交往。“不要和他一起玩，”她们说，“他会传染给你们肺结核。”于是孩子们都离我而去，我感到非常孤独。

除此之外，大家还取笑我，四面八方都喊着：“和尚，和尚！”他们把我的生活折磨得苦不堪言。我终于到了无法忍受他们嘲笑的地步。于是我决定：“我要和年纪大的孩子们交朋友，假装[自己也像他们一样行事]。”于是，我开始和年长的少年们混在一起。我弄到了一根橡皮筋，给自己做了一把弹弓。起初，我只是拉紧橡皮筋，假装要射击。后来，我弄到了散弹，成了弹弓射击中最精准的射手。直到有一天，当我射中一只小鸟并亲眼看到它死去时，我瞬间清醒过来。我扔掉了橡皮筋和弹丸，对自己说：“当你哥哥杀死那只小鸟时，你哭了，还因为他的所作所为而责骂他。而你自己又沦落到什么地步了？你杀鸟，迟早

⁴⁵ 参见《申命记》1:17。

会发展到杀害动物的地步。”确实，如果我继续这种生活方式，那么从弹弓射击开始，最终会发展到猎杀动物，甚至亲手剥下它们的皮。

一个原本拥有细腻敏感灵魂的人，竟会堕落到何等恶毒的地步！如果他疏于警惕，又沉溺于不良的交友圈，就可能发生这种情况。而良善的交友圈则能带来巨大的益处。上帝赋予了人们各种各样的天赋。正如人能看到他人的堕落与败坏一样，他也能看到他人的美德——并加以效仿。

帮助误入歧途的孩子

家中必须充满爱与和平的氛围。如果孩子在家中感受到一点爱，即使他突然离家出走，当他发现别处没有爱，只有虚伪时，他终究会回到家中。但如果他记得家里发生过的那些不体面的场面、争吵和纷争，他的心又怎会渴望回到家中呢？

——长老，如果孩子离家出走，父母该怎么办？

——他们应该努力与他保持联系——这样，等他回过神来，才能回到他们身边。他们应该温和地与他交谈，为了帮助他，还应该引导他进行反思。例如，如果孩子半夜不知去向，母亲应该对他说：“过来一下，孩子。换作是你，如果你的孩子在午夜过后才回家，你能保持冷静吗？”

即使孩子摔得再重，父母也不应因此感到绝望，因为在当今时代，“犯错”已成风尚。父母还应时刻牢记：当今时代的孩子们在犯下恶作剧时，往往存在减轻罪责的特殊情况。在当今时代，行为评分“4分”的价值，相当于我们年轻时那个时代的“5+分”。当然，父母应当尽力帮助孩子，但也不必过度担忧。时日一到，孩子们自然会明白事理。现在他们或许还不懂事，因为他们的思维尚未成熟。他们的思维还比较模糊，缺乏清晰的意识来辨别自己所面临的危险，以及可能给自己造成的无法挽回的伤害。

如果父母能向孩子表明，他的胡闹行为让他们感到沮丧，那会很好。但不要对他施加压力，而是要祈祷。带着痛苦进行的祈祷会带来积极的效果。如果孩子犯了非常严重的过错，父母就应该谨慎地介入。如果过错并不严重，那么父母不妨对孩子稍作宽容，以免激怒孩子或加剧其当前的困境，因为这种激怒只会导致孩子疏远父母。[在这种情况下]，父母只需向基督和至圣童贞女祈祷，恳求祂们庇护他们的孩子。

父母——尤其是母亲——的祈祷非常有力量，因为它是发自内心的，其中蕴含着痛苦。当我住在伊韦尔斯基隐修院时，有位年轻人偶然造访了那里。这位年轻人游历哈尔基迪基时，遇见了一群正前往圣山的朝圣者。他加入了他们的队伍，来到阿索斯山，并造访了我的小室。哎呀，这究竟是个什么样的人啊！无神论者、亵渎神明者、厚颜无耻之徒，简直无以复加！与此同时，他却拥有某种魔鬼般的机敏，而且对任何事物都不相信。无论是老少，他都用难听的话语诋毁。你们知道，我费了多大劲才让他清醒过来吗？后来我们总算达成了一定的共识，我甚至成功地给他剪掉了那头长发！……“愿上帝保佑你母亲健康，”我对他说，“是她的祈祷把你带到了这里。”“是的，神父，”他回答道。“我在哈尔基迪基四处游荡，连自己都不知道怎么就到了这里。”“你能想象吗，”我说，“当你母亲得知你曾来到圣山，而且还看到你剪了头发，她会有多高兴！”“神父，你是怎么猜到的？”他惊讶地问道。——确实，看到我这副新模样，妈妈一定会非常高兴的！”瞧瞧！上帝“智胜”了这小伙子，把他“派”去见“专家”了！他那可怜的母亲究竟向上帝献上了多少祈祷啊！

何时该批评孩子，何时该表扬孩子

父母必须格外注意，不要在晚上责骂孩子，因为到了晚上，孩子们没有办法排解内心的沮丧。而夜色的黑暗会进一步笼罩他们内心的阴霾。孩子们开始琢磨该如何更好地反抗父母。各种“自卫”的念头会涌入他们的脑海，魔鬼也会趁机掺和进来，从而使他们陷入绝望。而到了白天，即使孩子们以各种方式威胁父母要报复，一旦走到街上，他们就会转移注意力，忘却烦恼，心情也会随之好转。

——长老，体罚能帮助孩子们改过自新吗？

——父母应尽可能避免这样做。他们应该以善意和耐心让孩子明白，自己的行为是不对的。只有当孩子还小，不明白自己正处于危险之中时，打一下后脑勺才对孩子有益——这样下次他才会更加小心。对再次挨打的恐惧会成为孩子的制约因素，从而保护他免受危险。我小时候，受益最多的不是父亲，而是母亲。他们俩都爱我，都希望我好。不过，父母各自以自己的方式帮助我。父亲是个严厉的人。当我们这些孩子调皮捣蛋时，他会打我们屁股。被打的疼痛能让我稍微冷静下来，但疼痛一过，我就把疼痛和父亲的教诲都抛到了脑后。这并不是因为父亲不爱我：不，他是出于爱才打我的。记得有一次——那时我三岁——父亲给我一记后脑勺的巴掌，力道之大竟把我打飞了好几米！知道是因为什么吗？因为隔壁那栋房子里没人住。房主去了美国，房子变得荒废了。那栋房子院子里长着一棵无花果树，树枝伸到街上，垂在马路边。树上结满了果实。有一次我和几个小朋友在街上玩耍时，一位邻居走过来把我抱起来，让我帮他摘几颗无花果，因为他自己够不着树枝。我摘了五六个无花果，其中两个他给了我。我父亲得知此事后，大为光火。就在那时，我挨了那一巴掌！我放声大哭起来。目睹这一切的母亲转过身对父亲说：“你为什么要打孩子！他毕竟还小，什么都不懂！你怎么能若无其事地听着他哭呢！”“如果当初带他去摘无花果时他就哭了，”父亲回答道，“那现在就不会哭了。但看来，他自己也是想偷吃别人的无花果！既然如此，就让他哭吧！”可这之后，我怎么可能再做同样的事呢？而母亲看到我的调皮捣蛋时虽然会感到烦恼，但她却很宽宏大量。看到我捣乱，她会转过头去，假装没看见我，以免让我难过。然而，面对母亲这种“狡黠”的做法，我的心简直要碎了。“瞧瞧，瞧瞧，”我暗自思忖，“你这么调皮捣蛋，母亲不仅不打你，甚至还假装没看见！不，这种事绝不能再发生了！我怎么忍心再看到妈妈难过呢？”母亲这样做，比用打屁股来惩罚我更能帮助我。不过，我本人也没有滥用这种宽容，也不会想：“哎，既然她现在没看见我，那我就再调皮捣蛋、胡闹得更厉害一点。”而父亲就不是这样：稍微有点不对劲——立刻就给我一记耳光。你看：他们俩都爱我，但母亲那高尚的处事方式对我帮助更大。

——长老，不过有些孩子特别调皮：他们尖叫、乱跑、捣蛋。他们的父母该如何避免体罚呢？

——听我说，这可不能怪孩子们啊。孩子们要健康成长，就需要一个能让他们跑跑跳跳、尽情玩耍的院子。可现在，这些可怜的小家伙们却被困在高层公寓里。他们无法自由奔跑，无法玩耍，也无法感到快乐。只要孩子还活着，父母就不必沮丧。活着的孩子身上蕴藏着力量，只要善加利用，他就能在人生中取得巨大的成功。

强迫对孩子并无益处

有些家长对孩子施加了巨大的压力——而且还是当着别人的面。简直让人以为，他们的孩子是头驮兽，他们用树枝抽打它，只为让它既不偏左也不偏右地前进。他们简直就像拽着孩子的缰绳，却还说：“走得自在点！”而后来，这样的父母甚至会发展到动手打孩子的地步。今天有一位母亲带着她的儿子——一个壮实的男孩——来找我。她的孩子生病了

。“神父，我该怎么办？”她问道，“我的孩子什么都不吃，甚至不想见我们。”但当我告诉她该怎么做时，她又从头开始问：“那我到底该怎么办？”

——长老，也许她没听懂您对她说的话？

“怎么会不明白呢！‘我连一小时都无法和你待在一起，’我对她说，‘那你的孩子怎么能和你生活在一起呢？你不是把他逼得走投无路了吗！’‘不，’她回答道。“不，我爱他。”“如果他在你身边都感到如鱼得水，那算什么爱？他总想逃离家，因为他渴望换个环境。毕竟，只要不在你身边，他的表现就很好。既然他不想见你，那就说明你也有责任。别惹他生气：毕竟你在伤害他。要温柔地、耐心地对待他。”我把这些都告诉了她，她听完后又从头开始：“那我该怎么办？孩子不想见我们。”和这样的人怎么可能达成共识呢？孩子明明一切正常，他们却把他当傻瓜。这说明他们自己才出了问题。

父母的强迫对孩子毫无帮助，反而会扼杀他们的成长。无休止的“别碰那个，别去那里，要这样做……”但其实拉紧缰绳时，必须注意不要把它扯断。指正孩子时要委婉得体，既要帮助他们意识到自己的错误，又要避免在你们之间产生隔阂。父母应该像一位优秀的园丁种植小树苗时那样去做。园丁会用细软的绳子轻轻将树苗拴在木桩上，以免当风将它吹向左右时，树苗会弯曲或受损。随后，园丁会为小树搭建围栏，给它浇水，悉心照料，并保护它免受山羊的侵害——直到树枝长大为止。毕竟，如果小树被山羊啃食殆尽，那就完了——它基本上可以被视为死亡。被山羊啃食过的树既结不出果实，也无法提供树荫。但当它的枝条长大后，园丁便会拆除围栏，树木开始结果，山羊、绵羊和人们都能在她的树荫下休息。

然而，父母往往出于对子女过度的担忧，想要用钢丝而不是柔软的绳子将孩子拴住，而实际上，拴住孩子应当轻柔——以免伤害他们。父母应当努力以高尚的方式帮助孩子。这会在孩子的心灵中播下仁爱的种子，日后他们便能自行体会行善的必要性。父母应当尽其所能，以善意的方式向孩子阐释善行：既充满爱意，又饱含痛惜。我记得一位母亲，当她看到儿子行为不端时，眼含热泪、满怀痛惜地说道：“别这样，我亲爱的孩子。”看到这样的榜样，她的孩子们学会了满怀喜乐地努力，以避免生活的诱惑，不向困难低头，而是通过祈祷和对上帝的信赖来克服它们。

如今，无论大人还是孩子，都生活在一个宛如疯人院般的世界里，因此需要极大的耐心和大量的祈祷。有大量儿童甚至因此患上中风。[这就像]一只稍微坏了的钟表，父母却把它上紧发条，甚至上得比极限还要紧，结果钟表的发条就断了。这需要明辨是非。有的孩子需要“上紧”些，有的则需要“上紧”得少些。这些可怜的孩子暴露在各种[邪恶]的风浪中。当他们在学校或街上听到这样的呼吁：“不要尊重父母！不要尊重任何人、任何事！”——而他们的母亲还想“拧紧他们的螺丝”时，他们就会变得更加叛逆。

因此，我建议母亲们在祈祷中鞭策自己，而不是苛待孩子。如果她们总是对孩子说：“别那样做，别碰那个”——即使是对一些微不足道的小事，有时甚至是不公正的——那么，一旦遇到严重危险，例如孩子想往火里泼汽油时，他便不会听从劝阻，结果做完之后会受重伤。孩子并不明白，“别那样做”这句话背后隐藏着爱。但当孩子稍微长大一点，自私心便会萌生，一旦被人指正，他就会耍脾气，心想：“我难道还是小孩，他们凭什么这样对我？”父母应当让孩子明白：正如他们在他年幼时保护他不被烫伤一样，如今他长大成人，他们依然在保护他免受另一种“火”的伤害。因此，孩子必须保持警惕，不要给诱惑者——魔鬼可乘之机，并守护好自己受洗时所领受的圣洗恩典。

不加节制的过度溺爱

——长老，母亲的盲目溺爱会伤害自己的孩子吗？

——当然可能。例如，一位母亲发现自己的孩子学不会走路，便说：“这孩子真可怜，可怜的小家伙，居然不会走路”——于是时不时就把孩子抱起来，而不是牵着孩子的手，帮助他自己走几步。试问，这样孩子怎么能学会走路呢？当然，这位母亲是出于爱，但她过度的溺爱反而伤害了孩子。我曾认识一位父亲，他的儿子刚从军队退伍。结果他竟然牵着已经长大的儿子的小手，带他去理发店！“我带我的儿子来让你给他理发，”这位父亲说，“告诉我该付多少钱，以及什么时候来接他？”就这样，这个人[因自己不加思量的溺爱]把儿子给害了。

爱情必须用理性来“约束”。真正的爱情是不自私的。它不带自私的偏见，且以明智著称。许多女性的爱情都需要这种明智，以免她们白白浪费自己的爱。有一次，一个对父母心怀怨恨的年轻人来到我的小屋。他那可怜的父母本性善良，却不知该如何帮助他。于是他开始向我倾诉，说父母对他施加压力，说他们不爱他，诸如此类。“听着，”我对他说，“当你还是个孩子的时候，你母亲把你裹在好几层衣服里，她这么做是为了什么？是为了不让你着凉，还是为了让你中暑？你母亲的这些举动里，其实蕴含着满满的爱。”最后——当他明白父母是多么爱他时——这个年轻人哭了起来。尽管他母亲没能帮助儿子，但她心中依然充满爱，只是她对待儿子的方式，反而引发了儿子的抵触。

必要时，母亲应该对孩子严格要求。如果她轻易被孩子牵着鼻子走，事事都顺从孩子，这对孩子并没有好处。在阿达纳⁴⁶，有一位寡妇，她有个独生子雅尼斯。当男孩稍微长大一点后，她就把他送去跟一位制鞋匠学艺。学了一周后，男孩说：“妈妈，我不用再跟师傅学了：我已经学会制鞋手艺了。”“你什么时候学会的？”她问道。“如果你愿意的话，”他回答道，“我可以教你怎么做鞋子。你看：这样裁剪鞋底，这样缝合皮革，安装鞋跟，再用钉子钉牢……”而雅尼斯学艺的那位师傅是个非常善良的人。他想把手艺传授给这个男孩，因为雅尼斯是父亲去世后独自长大的，他很同情他。然而，当他发现已经过去一周了，雅尼斯却一直没露面，便开始担心起来：那孩子该不会生病了吧？于是他去找雅尼斯的母亲，询问孩子的近况。“雅尼斯怎么了？为什么他不再来工作了？他是不是生病了？”师傅问那位寡妇。“没有，”她回答道，“他很健康。”“那他为什么不来上班呢？”“他去那里干什么？”——寡妇回答道——毕竟雅尼斯已经学会了制鞋手艺。”“可他怎么可能几天就学会了呢？”——鞋匠惊讶地问道。“很简单，”母亲回答道，“他拿一块皮革，把它绷在鞋楦上，钉上小钉子，装上鞋跟，然后把鞋从鞋楦上取下来，就大功告成了！”鞋匠笑了起来，向她道别后便离开了。当他回到工坊时，学徒们问他：“师傅，雅尼斯怎么样了？”“他活得好好的，”他回答道，“不仅雅尼斯学会了做鞋，连他母亲也学会了！”

我发现，许多父母的行为都像这位寡妇一样。他们自以为爱自己的孩子，但实际上却在摧毁他们。例如，一位母亲因过度溺爱而不断亲吻孩子，并对他说（假设）：“全世界都没有比我孩子更可爱的了！”这样一来，她就在孩子心中滋养了骄傲和不健康的自信。随后，这样的孩子便不再听从父母的话，因为他自以为什么都懂。

父母应从孩子年幼时起，就帮助他们学会为自己负责。让孩子们在家庭中做力所能及的家务：他们不应要求别人把一切都准备好，端到自己面前。否则，等他们长大成人后，生活将会很艰难。有一位工匠辛勤劳作，将孩子们抚养成人。而孩子们在他工作的时候，却整天在街上闲逛。即使长大成人、组建了自己的家庭，他们仍然指望父亲把一切都准备好送上门来。当父亲说：“是时候该由你们自己来照顾自己的家和家人了。”他们却回答道

⁴⁶ 阿达纳——小亚细亚的一座城市，位于地中海东海岸。——译者注

：“父亲，怎么能这样呢？我们小时候，你可从未抛弃过我们！既然如此，现在我们已经长大成人，肩负着家庭的重担，你又怎能抛弃我们呢？”

遗产分配

如果父母经济宽裕，那么他们就有责任为子女的未来负责。当然，最重要的是要把孩子培养成好人，然后帮助他们接受教育或学一门手艺，让孩子们能够自食其力。之后，父母还应该给他们买一套小房子等等。1924年，由于当时的人口交换，⁴⁷，我们一家从卡帕多西亚的法拉斯迁居到希腊。当时，身为乡村社区主席的父亲，竭尽全力帮助所有同乡安顿下来。他把自己的家人留到了最后。后来，当我的兄弟姐妹们长大后，他们开始抱怨。“父亲，你把所有人都照顾到了，”他们说，“却没考虑到我们。”如果一个人独身，他可以把一切都奉献给他人，并出于自我牺牲的精神对自己表现出完全的漠不关心，这种行为源于高尚的品格。但如果一个人有家庭，他就必须兼顾家人。

当然，父母不应失去理智，一味地满足孩子的一切要求，因为年轻人缺乏经验，在当今这种永不满足的生活中，他们可能会超出经济能力随意挥霍。等到父母意识到自己无力相助时，那时的痛苦将难以言表。此外，父母应当格外关注家中最脆弱的孩子，给予他更多的物质支持，更重要的是给予他精神上的关怀和道德上的引导，以免他因遭遇挫折而陷入恐慌，像被湍急的激流卷走一般。但父母应当以理性和爱之心照顾好所有的孩子，以免亲子关系中出现冷漠。

如今，很难见到那些和睦融洽、注重精神生活的家庭，其中兄弟姐妹不会因土地、遗产而争吵，也不会四处打官司。我曾认识一个七口之家。父母生前留有黄金首饰。父母去世后，孩子们认为，那些黄金应该归在父母晚年悉心照料他们的那个兄弟所有。然而，这位兄弟考虑到他们的姐姐家庭成员众多，因此更需要这笔黄金，便将黄金让给了她。姐姐把黄金给了第三个兄弟，第三个兄弟又给了第四个兄弟，最终，黄金又回到了第一个兄弟手中！也就是说，这些人身上发生的事情，与《拉夫萨伊克》中描述的情形如出一辙。⁴⁸最终，由于第一个兄弟也不愿将这黄金据为己有，他们决定将其捐赠给寺庙。

第3部分。 孩子与他们的责任

“父母的祝福是子女最宝贵的遗产。因此，子女应当努力获得父母的祝福”

⁴⁷ 1924年希腊与土耳其之间的人口交换。居住在土耳其的希腊人迁往希腊，而居住在希腊的土耳其人则迁往土耳其。——译者注

⁴⁸ 参见：帕拉迪乌斯，埃莱诺波利斯主教。《拉夫萨伊克，或圣徒与蒙福之父生平叙事》。关于塞拉皮翁的一章。“基督教生活”基金会。克林，2001年。第176—177页。

第一章。

关于孩子、他们的喜悦与困难

婴幼儿时期

——长老，我注意到，有时在圣体礼仪中，婴儿们会微笑。

——他们不仅在圣体圣事期间才会微笑。婴孩们始终与上帝保持着紧密的联系，因为他们没有烦恼。还记得基督曾如何评价幼童吗？“在天上的天使，必看见我天父的面。”⁴⁹ 婴孩们与上帝以及时刻守护在他们身旁的守护天使保持着联系。婴儿在梦中时而欢笑，时而哭泣，因为他们既会看到快乐的景象，也会看到可怕的景象。有时，他们会看到自己的守护天使并与之嬉戏。天使会轻抚他们，牵着他们的手，他们便开怀大笑。而有时，诱惑者会向他们展示可怕的事物，他们便会哭泣。

— 那诱惑者为什么要吓唬婴儿呢？

— 他吓唬他们，对他们其实也有好处，因为恐惧会迫使他们呼唤妈妈。如果没有这种恐惧，婴儿就不会跑进母亲的怀抱。上帝允许一切发生，都是为了人类的福祉。

— 那么，当孩子们长大后，他们还会记得自己还是婴儿时所见的一切吗？

— 不，他们会忘记。如果孩子记得自己见过守护天使多少次，就会变得骄傲自满。因此，随着成长，他会把这一切都忘得一干二净。上帝的作为充满智慧。

— 他们是在受洗之后才看到这一切的吗？

— 当然，是在受洗之后。

— 长老，可以把未受洗的婴儿带到圣髑前亲吻吗？

——为什么不行呢？甚至可以用圣髑在婴儿身上划十字圣号。今天我看到一个像小天使一样的小宝宝。“你的翅膀在哪里？”我问他。他一时不知所措，不知道该怎么回答！

..... 在阿索斯山，每到春天树木开花时，我都会在围住我小修道室的篱笆旁，将糖果挂在灌木枝头上。当有带着小孩的访客来找我时，我会说：“孩子们，拜托你们从灌木丛上摘下糖果吧，因为如果下雨的话，它们会变软，就坏掉了！”有些机灵的小家伙明白是我把糖果挂在枝头上的，便会笑起来。还有些孩子相信糖果是自己长在灌木丛上的，另一些则不知该信还是不信.....小家伙们也需要一点快乐。

— 长老，您挂了很多糖果吗？

——既然要挂起来，那就挂很多。当有人给我带来美味的糖果时，我不会分给大人。我会用土耳其软糖招待大人。当有人给我带来好吃的糖果时，我会把它们留给阿福尼亚达的孩子们。⁵⁰ 就在这里，在修道院里，我昨天也种下了焦糖和巧克力，今天它们就已经开花了！你们注意到了吗？这有什么奇怪的：天气晴朗，土壤肥沃，你们把地翻得很好，所以巧克力才开得这么快！⁵¹ 你们等着瞧，我会给你们打造一个多么漂亮的鲜花园！我们以后就不需要再给孩子们买糖果和巧克力了。你们觉得呢？我们将收获自己的果实！

——长老，朝圣者们看到菜圃里露出了糖果和巧克力，感到很惊讶。“这大概是某个孩子干的吧，”他们说。

——你为什么没告诉他们，这是某个“大孩子”干的呢？

⁴⁹ 《马太福音》18:10。

⁵⁰ 阿福尼亚达——位于圣阿索斯山的一所男校。——译者注

⁵¹ 前一天，长老在刚翻好的菜圃里“种”了几颗糖果和巧克力，并在菜圃上方放上几枝丁香花枝，让这些甜食看起来像盛开的花朵。

守护天使守护着小孩子

——长老，上帝为什么给每个人安排一位守护天使？难道祂不能亲自守护我们吗？

——守护天使是上帝对其造物的一种特殊眷顾。守护天使是上帝的旨意，体现了祂对人类的眷顾。为此，我们欠上帝一份情。天使们特别庇护年幼的孩子。他们是多么悉心守护着孩子们啊！有一次，两个孩子在街上玩耍。其中一个想用石头砸另一个的头，已经瞄准了。另一个孩子却没有察觉到危险。就在千钧一发之际，看来是他的守护天使让那个孩子突然看到了什么，他猛地一跳——石头便从他的头顶飞了过去。

有一次，一位母亲去田里干活，把婴儿带在身边。她给孩子喂完奶后，把他放在摇篮里，便去干活了。过了一会儿，她走过去看孩子，却发现他正手里拿着一条蛇，好奇地端详着！母亲给婴儿喂奶时，他嘴边留了一些奶渍。这时，一条蛇爬到了婴儿身边，舔着他脸上的奶渍。婴儿便抓住了那条蛇。母亲看到这一幕大喊起来，孩子被吓到了，松开了小手，蛇便溜走了！上帝保佑孩子们。

——长老，那么为什么许多孩子会饱受疾病和其他不幸的折磨呢？

——上帝知道什么对每个人都有益，并据此赐予他所需的一切。祂不会赐予人那些无益之物。例如，有时祂看到，身体上的缺陷或伤残反而能给我们带来更大的帮助，这比祂让我们免受这种伤残，或使我们完好无损要好得多。

圣洗礼

——长老，那些在北伊庇鲁斯地区、⁵² 死时未受洗的居民，他们的下场会怎样？

——呃，他们中的大多数都是由父母通过“空中洗礼”受洗的。⁵³ 而在那些国家，许多人是在产房里由保姆或护士为他们施行“空中洗礼”的。我曾听说过这样一个案例：一位护士在装满水的盆里给婴儿施洗。上帝看在了这位妇女的心意上……而这些新受洗者身上拥有多少恩典啊！有一次，在一群三百五十人中，我认出了一位受过洗的妇女。我问那是谁，有人告诉我，她是一位接受了圣洗礼的土耳其女子。她的面容焕发光彩。与她相比，周围的人看起来都像野蛮人。

——长老，给孩子受洗时取两个名字，这样做对吗？

——如果夫妻因为给孩子起什么名字而争吵甚至离婚，那干脆给他起三个名字好了！不过，如今就连正统的基督教名字也被改成了不知什么样子……维基、佩皮、米米……

——长老，有一位怀孕五个月的妇女失去了孩子。孩子是死产，现在她很沮丧，因为连为孩子举行“空中洗礼”都无法做到。

——既然这并非她的过错，那就让她对上帝怀有信心吧。上帝知道该如何处置这样的孩子，又该把他们安置在哪里。

——长老，我母亲告诉我，我其中一个弟弟在出生几小时后就去世了，她来不及给他施洗。我建议她把这件事告诉她的灵性导师。

——既然她本想给孩子受洗却来不及，那她就有减轻罪责的理由。其他女人甚至会堕胎，亲手杀死自己的孩子。上帝的审判我们无从知晓。如果她因疏忽而来不及给孩子

⁵² 北伊庇鲁斯——巴尔干半岛上由希腊人居住的地区。自1912年起隶属于阿尔巴尼亚领土。——译者注

⁵³ 根据希腊的习俗，如果未受洗的新生儿生命面临直接危险，可以在其身上进行所谓的“空中洗礼”。任何基督徒（无论男女）都可以将婴儿抱在怀中，在空中为其划三次十字圣号，同时诵念：“上帝的仆人（某人姓名）奉圣父之名受洗。阿门。奉圣子之名。阿门。奉圣灵之名。阿门。”如果婴儿去世，则被视为已受洗；如果婴儿存活，根据希腊正教会主教会议的决定，需对其重新完整地施行洗礼圣事。——译者注

受洗，导致孩子在未受洗的状态下死去，那将是一项严重的罪过。 你从常识的角度来评判这类事情。这是理性主义的神学。 我记得有一次，一群朝圣者来找我，我向他们讲述了这样一个故事。有个来自北伊庇鲁斯的小婴儿被施洗了三次。一次是祖母，一次是祖父，然后是母亲——他们彼此瞒着对方——因为他们都认为这个婴儿尚未受洗。 当我讲这个故事时，一位朝圣者猛地站起来说：“这不符合教规！”“听着，”我对他说，“依你所言，他们是在某本教义书中读到必须给孩子受洗三次的吗？毕竟这个小家伙获得了三重祝福！”

——长老，有时人们会在梦中见到已故的亲人并与他们交谈。这是上帝允许的，是为了帮助人们坚定信仰、悔改吗？

——是的。我不是跟你们讲过类似的事吗？圣山上一位修士，他的家乡位于保加利亚境内的一个村庄。那里有很多未受洗的人。这位修士告诉我，他还在俗世、尚未受洗时，曾在梦中见到自己不久前去世的小侄子。 那个小家伙站在一个美丽花园的围栏外哭泣。而花园里满是欢笑嬉戏的小孩子们。“你为什么不进花园呢？”做梦的人问道。“我怎么能进去呢？”孩子回答道。“毕竟我还没受洗啊。”此事之后，那人立即去受了洗，随后向神父讲述了自己梦中的所见。上帝正是通过这种安排，让其他人也能明白圣洗礼具有何等崇高的价值。此后，这个保加利亚村庄的居民们也开始给孩子们施洗了。

——长老，有些未婚同居的父母希望给自己的孩子受洗。他们可以这样做吗？

——为什么不行呢？那些可怜的孩子有什么错？那些缔结了事实婚姻的人想要给自己的孩子受洗，这说明他们内心深处还有些[善良]，说明这些人并非完全无动于衷。 看来，这些人在某些方面确实有些困惑。如果有人想帮助他们，首先应该弄清楚他们为何没有在教堂举行婚礼，然后再了解他们为何想要给孩子受洗。

——长老，如果一位修女在进入修道院之前曾是某人的洗礼教母，那么现在，除了为自己的教子祈祷外，她是否还应该像世俗中的教父母那样给他送礼物呢？

——呃，修女现在已免除此类义务。修士会通过祈祷来帮助[自己的教子]。至于她的父母——如果愿意的话——可以与自己女儿（这位修女）的教子保持类似的联系。

——也就是说，如果修女的父母自己愿意的话，他们可以与女儿的教子建立这种关系吗？

——是的，要由他们自己决定。修女不该强迫他们。让她祈祷，求上帝启迪他们吧。但无论如何，教父都肩负着重大责任。我还在俗世生活时，我的父母曾向一对熟人夫妇承诺，他们其中一个孩子的教父将由我们家的人担任。 当他们生下孩子时，我的所有亲人都不在家，因此他们便请我担任这个小宝宝的教父。那时我才十六岁，本不想为他施洗，因为我觉得这是一种巨大的责任。 于是，面对这种困境，我开始祈祷。“我的上帝，”我恳求道，“如果这个婴儿将来成为一个善良的人，那就请拿走我余下的所有岁月，将它们赐予他。但如果他将来变得不善良，那就请现在就把他接到您身边——在他还像个小天使的时候。”我给婴儿施了洗礼，并给他取名保罗。一周后，他去世了。如今他在天堂，再也不会失去那里的位置了。

孤儿

——长老，如果一家之主去世了，年幼的孩子是否应该看到自己已故父亲的遗体？

——最好不要。你看，即便是成年人的至亲离世，我们也会想方设法以最温和、最体贴的方式告诉他这个消息。更何况是孩子呢！

——孩子看到逝去的亲人，直到什么年龄对他们都不利？

——这取决于孩子的[性格、倾向和情绪]。

— 可以带孩子们去父亲的墓地吗？

— 是的，可以带孩子们去墓地。 要告诉他们：“爸爸已经从这里搬到了天堂。如果你们做个乖孩子，他就会从天堂下来看望你们。”我记得，我奶奶去世的时候，他们把我带到了熟人家，以免我看到葬礼，也不知道她已经去世了。在那里，他们陪我玩，逗我开心。我笑着，他们却在哭。当他们把我带回家时，我开始问：“奶奶在哪里？”“她会回来的，她会回来的，”他们这样告诉我。我一直等着奶奶回来，过了一段时间才得知她已经去世了。让孩子看到自己所爱的人死去，对他们并没有好处。

——长老，如果年幼的孩子失去了母亲，他们会因母亲的离世而承受巨大的痛苦。

——孩子们更多是因失去母亲而非父亲而成为孤儿。因此，失去母亲时，他们所承受的痛苦也更为深重。对于失去母亲的孩子来说，父亲随后成为他们的母亲的情况极为罕见。然而，在天堂里，这些孩子将得到安慰。他们将在那里获得[所缺失的]。 孤儿将以较低的“准入分数”进入天堂，就像国外的希腊学生根据相关法律规定，无需参加考试即可进入我们的大学一样。 也就是说，上帝的律法同样适用于孤儿，他们进入天堂所需的努力更少，而其他则需要为此付出不小的努力。 我认为那些失去父母关爱的小孩是幸福而安乐的。毕竟，他们在这辈子不仅成功地让上帝成为自己的父亲，同时还将他们所失去的父母的关爱存入了上帝的“储蓄账户”，而这份关爱如今正为他们带来[精神上的]回报。

但在今生，仁慈的上帝也会帮助这些孩子，因为从上帝接走他们的父母的那一刻起，祂——如果可以这么说的话——就有责任照顾他们的孩子。还记得先知大卫是怎么说的吗？“祂必收留孤儿和寡妇。”⁵⁴ 上帝自然会更加爱这些孩子，也更加关心他们。在这世上，祂赋予这些孩子比其他孩子更多的[属灵]权利。如果孤儿将 的调节旋钮调向善良，他就会非常成功。但如果他说：“既然我自己受过苦，那现在就要让别人也受苦，”他就是在毁灭自己。

——长老，孤儿身份带来的负面影响会伴随一个人一生吗？

——你在说什么？孤儿可能会有些拘谨、略显羞怯——他们没有那些饱受关爱之童所拥有的那种喜悦与活泼。然而，这种拘谨对这些孩子来说是一种制约，反而能帮助他们在生活中前行。与此同时，他们也在为来世积攒着“储蓄”。 你以为：上帝看不见这种拘谨吗？难道祂之后不会帮助他们吗？因此，对于孤儿——尤其是失去母亲的孤儿——我们应当怀着痛楚与炽热的爱将他们紧紧拥入怀中，好让他们先感到温暖，消除内心的怯懦，从而敞开心扉。 如果他充满热忱，我们就必须大力抑制他那过度的热情，以免他在竭力表达自己深切的感激之情时耗尽了精力。 圣阿尔塞尼乌斯·卡帕多西亚自幼便成了孤儿——父母双亡。倘若他没有以灵性之心、以勇气来面对自己的孤儿身份，他本会成为一个饱受折磨的人，甚至可能出现心理问题。然而，看看他多么英勇！他曾创造过怎样的壮举！ 令我印象深刻的是，他的骨头柔软得像棉絮，像海绵。在寻获他的圣髑时，当我从坟墓中取出他的肋骨和椎骨，它们一经触碰便化作尘土。只有两节椎骨、髌骨和胫骨还算坚硬。 这真是件不可思议的事：他明明病得如此严重，却怎么能徒步走过如此漫长的路程呢？他走路时，简直就像在空中飞翔一样！这显然是上帝赋予他的超自然力量。那么，难道基督真的无力抚养一个孤儿吗？

在孩子们未达到成熟年龄之前，必须对他们加以限制

为了不在这条充满世俗堕落的滑坡上滑倒——这种堕落会让灵魂充满焦虑，并使其永远远离上帝——孩子们必须时刻意识到听取[长辈]建议的重要性，尤其是在青春期这一关键

⁵⁴ 《诗篇》145:9。

阶段。 孩子们应当领会顺从的真谛。他们必须明白，顺从父母其实暗含着对他们自身的益处——这样他们才能欣然听从父母，并在灵性领域中自由驰骋。

你有没有想过，一个小孩子的自由是多么受限？九个月里，他被困在母亲的子宫里。刚出生的婴儿被放在摇篮里。 五、六个月后，又被关进高高的围栏里。随后，当孩子长大一些后，不允许他独自出门，以免他撞到东西或从楼梯上摔下来。毕竟，如果不限孩子的自由，他就会摔倒并受伤。

所有这些都是为了让孩子在安全的环境中成长。乍看之下，所有这些措施似乎剥夺了孩子的自由——然而如果没有这些措施，孩子从出生第一刻起就会面临死亡的危险。不过，年幼的孩子并不明白自己需要受到约束。等他们长大后，也不明白自己需要另一种形式的约束，因此会追求自由。但这究竟是怎样的自由？是成为残废的自由吗？这种“自由”会让孩子们丧命。他们必须明白，在完成学业之前、在拿到文凭之前、在变得成熟之前——为了成为正派的人——他们需要约束。毕竟，哪怕只受一次重伤，他们就会丧命。 孩子们应当将约束视为一种必要，明白这是上帝的恩赐。他们应当感谢那些约束他们的父母。他们应当知道，父母出于爱才约束他们。没有任何一位父亲或母亲会出于恶意去约束自己的孩子——即使他们对孩子表现得极其严厉。如果父母对孩子的要求稍微严格一些，那么，这其中也蕴含着许多爱。他们这样做是出于善意，为了让孩子更加沉着、自律，免受危险。毕竟，园丁在种植树苗时，为了更稳固，可能会用铁丝拧得比必要的更紧，从而稍微伤到树苗。然而，仁慈的上帝很快就会让树皮上的伤口愈合。既然上帝都能治愈树木的伤口，那么祂对[人类]——祂的造物——的关怀又该有多深厚呢！难道父母如果把孩子的螺丝拧得稍微紧一点，从而给他造成了一点小伤，上帝就不会治愈这道伤口吗？

此外，孩子们应当与父母交谈，向他们敞开心扉。正如修道院里的修士有一位长老，他向长老倾诉心事并从中获得帮助一样，孩子也应当向父母敞开心扉。孩子先向母亲倾诉，再向灵性导师倾诉，这是正确的。作为父母，如果孩子腿部受伤，会陪他去看医生并询问如何处理才能痊愈；同样，他们也应当了解孩子面临哪些[精神上的]问题，以便给予帮助。如果孩子只向神父倾诉自己的问题，父母又如何能帮助他呢？毕竟他们不知道孩子心里在烦恼什么。

孩子们在学习过程中遇到的困难

那些具备判断力和机敏思维的孩子，有时也会遇到困难并感到痛苦。这类孩子总想用自己的头脑把一切理顺，并试图去做超出自己能力范围的事情。他们头脑敏锐，却不懂得适可而止。他们拿自己做实验，仿佛想测试自己的承受极限！这让他们备受煎熬。如果他们能学会谦逊，那么他们的判断力将帮助他们取得成功。那些缺乏这种判断力和机敏的孩子虽然不会遇到困难，但反过来，他们也不会内心深处努力，也不会深思（关于生活）——此处“深思”一词是褒义的。

你知道有多少学生，明明已经为考试做好了准备，所有内容都背得滚瓜烂熟，却因为害怕考砸而不敢去参加考试吗？这些学生明明有能力应对学业，却因自己的怯懦而陷入恐慌。然而，如果他们谦卑地祈求：“请为我祈祷，因为我无法靠自己应对学业，但凭着你们的祈祷，我会尽力考出好成绩，”那么，他们将因这份谦卑而获得上帝的恩典和神圣的启迪。此外，在开始参加考试之前，学生们应当向自己的守护圣人祈祷，祂会根据他们的信仰和虔诚来帮助他们。

——长老，一位在国外留学的姑娘给我写信说：“我心里总觉得自己永远无法在灵性上有所长进。看来我永远都会是这样了。”

——真是个怪人！坐在欧洲却得出这样的结论！她去那里可不是为了在精神上有所成就，也不是为了永远留在那里，而是为了获得专业所需的知识。让她努力保持现在这种精神状态，不要在那里追求精神上的进步。毕竟欧洲人是在[世俗]科学方面取得成就的民族，而非在精神层面。让她不要给自己太大压力，也不要凡事都放在心上。没必要把这一切都放在心上，因此而痛苦。让她把在那里的逗留视为一项紧急的兵役。在军队里，士兵们汗流浹背地劳作，筋疲力尽，有时还会遭到他人的严厉对待。而在欧洲，人们对待她时，至少表现得彬彬有礼——哪怕只是表面上的、虚伪的——这符合欧洲人的思维方式。她遇到这些困难本在预料之中，因为在希腊我们也看到同样的情况。唯一的区别在于，在希腊——因为我们是东正教民族——对于那些关注自身灵性生活的人来说，还有精神上的帮助。只要有一点耐心和一点关注，困难就能克服。既然她已经身处那里，就应当将空闲时间用于阅读和祈祷，以滋养自己的精神世界。她为学业成功所付出的努力，将帮助她全身心投入其中，届时一切邪念和青春期的诱惑都将与她无缘。

第2章。 关于子女对父母的尊重与爱

子女对父母和长辈的尊重

孩子年幼时，什么活儿都不干。他的饮食、衣着等一切都由父母打理。父母出于爱，帮助孩子。孩子不工作——他只能完成一些简单的家务。但这点工作，怎么能与父母为他付出的辛劳和心血相提并论呢？如果长大成人后，孩子还不明白父母给予了他什么，那真是太忘恩负义了！

过去，父母会对孩子实施体罚，而孩子也会毫无怨言地接受。很多时候，他甚至不明白自己为什么会被打。但如今的孩子们却总是问“为什么？因为什么？”，满口都是争辩。他们缺乏单纯。他们对发生的一切都进行评判和评估。然而，神的恩典不会以这种方式降临。如果孩子不把父亲当作父亲，也不接受父亲的管教，那么他就是私生子。⁵⁵ 有些孩子，只要父母稍微批评一下，立刻就开始威胁：“我要割腕！”父母还能怎么办？他们只能让步，结果孩子最终变得堕落并走向毁灭。

孩子必须明白，即使父母有时会打他的屁股，也不是出于恶意，而是出于爱——为了让他改过自新，变得更好，并最终感到快乐。我们小时候，什么都接受：父母的宠爱、父母的耳光，还有父母的亲吻。我们明白，父母所做的一切都是为了我们的好。我们对[父母]怀有极大的信任。有时还会发生这样的情况：某件事是某个兄弟干的，但母亲却责骂了另一个，因为她来不及进行“审判”。然而，犯错的那一个看到因为自己而让另一个无辜的兄弟姐妹受了责备，便会坦白自己的过错，因为良心在谴责他。就这样，犯错的兄弟姐妹便得到了宽恕。

在家庭中，年幼者应当既尊重父母，也尊重年长的[兄弟姐妹]。年幼者必须发自内心地对年长者怀有敬意、顺从和感激之情。而长辈则应当对晚辈怀有关爱，帮助并保护他们。当晚辈尊重长辈，长辈关爱晚辈时，便会营造出美好的家庭氛围。我父亲常对我们说：“要

⁵⁵ 参见《希伯来书》12:6-11。

听从你们的大哥。”我们知道父亲爱我们所有人，所以和他相处时非常自在。但对于大哥，由于在他身上感受不到父亲那样的爱，我们反而对他更加顺从。⁵⁶

当夫妻彼此尊重，子女也尊重父母时，家庭生活就会像时钟一样平稳运转。在这样的家庭里，长子绝不会对母亲说“妈妈，你以后可别再这样了”或“你为什么把一切都搞得一团糟？”之类的话。但在这样的家庭里，父亲也不会用这种语气跟母亲说话。大人可以跟孩子开玩笑来逗他开心，但孩子在感受到大人玩笑带来的快乐时，也不该对大人表现得粗鲁无礼、过于亲昵。我曾在斯托米翁修道院住过，有时会从修道院下山去城里购物。有个小男孩，他家就紧挨着路边，一看到我就跑过来，我会亲吻他的小手。后来他习惯了，跑过来时还会主动伸出小手让我亲吻！我照他所愿做了。但后来他的父母请求道：“神父，请别再亲他的手了，因为他会追着神父们跑，把手伸出来要他们亲，如果他们不亲，他就会大哭起来。”

孩子们在组建了自己的家庭后，该如何继续爱自己的父母

仁慈的上帝安排得如此美好，使夫妻之间因深厚的爱而结合，甚至不惜离开自己的父母。如果没有这种爱，人们就无法组建自己的家庭。一旦子女组建了自己的家庭[或出家为僧]，父母的使命便告完成。此后，子女对父母只需做到[两件事]：给予极大的尊重，以及像对待父母那样深厚的爱。我并非要说夫妻不该爱自己的父母。不，绝非如此。但首先，他们应当彼此之间怀有深厚的爱，[只有]在此之后，才去爱自己的父母。夫妻之间的爱应当如此深厚，以至于爱意溢满心间。正因这份溢出的夫妻之爱，他们才应当向双方父母表达全部的尊敬与感恩。夫妻之爱应当是高尚的，使双方都能尽可能多地关怀对方的父母。

要想让家庭和睦融洽，以下这一点非常重要：丈夫对妻子的爱，应当胜过对母亲的爱，也胜过对任何亲友的爱。丈夫对父母的爱，应当通过妻子来表达。当然，妻子也应当如此。

我认识一些家庭，夫妻在婚后初期曾出现问题和分歧，原因在于其中一方对母亲的爱过于深厚。这种爱源于子女对母亲的深切感激之情。然而，随着夫妻之间感情逐渐加深，这个问题便会自然消失。毕竟，如果新婚不久，其中一方就向另一方倾注足以替代母爱的爱意，那便显得不自然了。

如果丈夫尊重岳父岳母，这会为他增光添彩；同样，儿媳对婆婆——那位生下并养育了她丈夫的女性——的尊重与关爱，也会为她增光添彩，因为如今她的丈夫既是她的丈夫，也是她的快乐源泉。如果夫妻双方怀有相似的感情和想法，这一切都会悄然感化他们自己孩子的内心。

在儿子成婚之前，母亲从儿子的爱中获得了不小的慰藉。但老人终究会变得像婴儿一样。送走儿子后，母亲的心情就像长子看到母亲怀里抱着另一个——刚出生的婴儿时的那种感受。你看，如果一个人在年轻时不克制自己的激情，随着岁月的流逝，他的意志力会逐渐减弱，而激情却会愈发强烈。

不过，儿媳不该为此耿耿于怀。如果她还在照顾年迈的婆婆，那就让她稍微忍耐一下，以免失去因这份照料而应得的报酬。如果她现在能耐心照顾婆婆，那么将来当所有的悲伤都过去之后，她就会为自己所做的善行感到欣慰。

不过，当然，婆婆也应该像对待亲生女儿一样疼爱儿媳。我的外婆比疼爱我父亲更疼爱我母亲。当我的兄弟们结婚时，邻居们摇着头警告我母亲：“哎呀，现在新媳妇们都要来

⁵⁶ 帕伊西长老有七个兄弟姐妹。

住啦……”而母亲则回答她们：“你们为什么这么说？我的婆婆比对待亲生女儿还疼爱我。那我为什么不能疼爱我的儿媳呢？”确实，她也是把她们当亲生女儿一样疼爱的。

年老使人谦卑

人到了晚年，是多么谦卑啊！老人逐渐失去力量，变得像一只老去的猎鹰。当猎鹰老去时，它的羽毛会脱落，翅膀变得像断裂的梳子一样。我记得，菲洛菲修道院（⁵⁷）的神职会议成员尼古拉·阿纳帕斯基（⁵⁸）在1914年——当时他还是平信徒——作为志愿者从士麦那出发，前往阿尔巴尼亚参战，为的是向杀害他父亲的土耳其人复仇。有一次，他抓到一名土耳其人，正要割断他的喉咙。那名土耳其人恳求道：“我们的信仰很粗野。它教导我们砍杀和杀戮。然而，你们的信仰并非如此。基督并没有教导你们杀人。”这番话让他深受震撼，以至于他扔掉了步枪，立即退隐至圣山。他成为了一名修士，也是神职会议的成员，但他身上那股酋长般的气概却并未消散。他负责管理所有事务，所有储藏室的钥匙都挂在他的腰带上。修道院里的兄弟们谁都不敢违抗他的命令。如果哪位修士忘记按规矩称呼他“斯皮里东长老”，他就会勃然大怒。有一次，在大斋期期间，一伙强盗闯入修道院，向修士们索要奶酪。当时，斯皮里东神父走出去“迎接”他们，说道：“啊，你们这群猪！大斋期还来讨奶酪？”说完便把他们赶出了大门。还有一次，修士们拆解了吊灯，⁵⁹以便进行清洁。强盗们看到吊灯上各种闪闪发光的卷曲装饰，误以为是金子。他们来到修道院后，把这些装饰扔进麻袋里，还从四面八方凑齐了骡子，准备把这些麻袋驮上骡背。斯皮里东神父一看到这一幕，便揪住强盗们的衣领，夺过他们的麻袋，将里面的东西倒在地上。“你们这群混账东西！——他对他们说——这不就是些廉价的铁器吗！和你们那铜色的脑袋一样廉价！”这个人根本不知道什么是懦弱。然而晚年他病倒了，便变得温顺了。我被指派去照顾他。有一次，他对我说道：“阿韦尔基，⁶⁰为我祈祷吧，我总觉得不太舒服。”我站起身，一边数着念珠一边大声祈祷：“主耶稣基督啊，求你怜悯你的仆人——老者斯皮里多恩。”“傻瓜，”他说，“不是‘长老斯皮里东’，而是斯皮尔卡！”疾病和衰老真是让他变得多么谦卑啊！以前你试试看，敢不敢不叫他“长老斯皮里东”！

我父亲晚年时，甚至连一只苍蝇都让他感到无奈。有一次，我姐姐发现他在哭。“怎么了，爸爸？”她问道。“是不是哪个孙子惹你生气了？”“不，不，”他回答道，“人啊……我本想用苍蝇拍拍死一只苍蝇，却没能拍到。我试着从右边拍它——它却飞向左边；想从左边拍它——它又飞向右边！我年轻时枪法极准，对付切特瓦尔人⁶¹时，我不会直接射杀他们，而是从四面八方向他们开火，让子弹密密麻麻地落在他们周围，迫使他们投降。“我十六岁那年，曾射中一只幼狮，把它打伤后，还与这头受伤的野兽搏斗了一番。而现在，我连一只苍蝇都打不死！唉，人真是微不足道的生物。”这个可怜人只感到一种巨大的“虚无”，一种归零的感觉，仿佛他这一生什么也没做成过。

你们知道吗，圣山修道院里的老年僧侣在养老院里是怎样谦卑地接受一切的！他们还要接受一次……修道剃度！修道士们会把他们的头发剪短，这样更容易清洗。还会把他们的胡须剃掉，因为他们口水直流，食物常从嘴边掉下来，之后又该怎么清理呢？这次剃度是最后的剃度——谦卑的剃度！

⁵⁷ 圣阿索斯山二十座修道院之一。在长老所述时期，该修道院仍属非集体生活制（非共居制）。——译者注

⁵⁸ 灵性议会——独立修道院（非集体居住制）的选举产生的管理机构。——译者注

⁵⁹ 东正教教堂中的大型枝形吊灯或多烛台。——译者注

⁶⁰ 长老在受“里亚索福尔”戒时，法名为阿韦尔基。

⁶¹ 切特——土耳其强盗。

照顾老人的报酬

这世界究竟怎么了！无论在法拉萨还是在伊庇鲁斯，人们甚至都会悉心照料年老的牲畜。当然，骡子之所以被留着，原因显而易见[——因为它们的肉不能食用]。但即便是那些肉可以食用的牲畜，人们也不加以宰杀，而是让它们活着。例如，那些曾经用来耕地的老公牛，主人都会敬重它们。他们悉心照料这些年迈的牲畜，说：“毕竟它们是我们养家糊口的依靠。”也就是说，那些在田间劳作的役畜，都能安享晚年。而且当时人们并没有如今这些技术手段。必须用手工磨坊将饲料用扁豆磨碎，碾得细细的，这样那头可怜的老公牛才能嚼得动。而如今的人们却把这些事情都忘了：他们连老人都不照顾，更别说老动物了！

我这一生中，从未像那几天那样感到如此舒心——那时我被安排去照顾一位年迈的修士。照顾老人有着巨大的回报。有人曾向我讲述过圣山上一位受可怕恶魔附身的见习修士。他被安排在修道院的老人院里照顾六位年迈的修士。那几年生活艰难，人们缺乏能减轻劳动负担的工具。这位可怜的修士把装满老僧人内衣的包袱扛在肩上，拖到远处的水塘边，用碱水把所有衣物都洗干净……过了一段时间，他摆脱了曾附身于他的恶魔，成为了一名僧人。这首先是因为他为了他人而牺牲自己，同时也因为那些年迈的僧人们给予了他祝福。

许多夫妻因与他们同住的老人怪癖和唠叨而导致家庭出现困难，对此他们抱怨连连、满腹牢骚。这些人却忘记了自己小时候也曾耍过那些“花招”，忘记了当时用那些哭闹和怪癖折磨过他人。他们不记得自己曾因哭闹和任性而让父母不得安宁。因此，上帝允许这样的人承受照顾老人带来的困难——让他们至少在某种程度上“偿还”以前给他人带来的麻烦。现在轮到他们为年迈的父母提供依靠，怀着感恩之心照顾他们，同时回想起父母在他们年幼时为了他们所作出的牺牲。那些对父母没有责任感的人，将被上帝定罪为不公义且忘恩负义的人。

我发现，许多世俗之人所承受的痛苦，往往源于他们的父母对他们心存怨恨。家庭之所以陷入痛苦，正是因为他们没有好好照顾祖父母。在这样的家庭里长大的孩子，又能得到什么祝福呢？在这个家庭里，可怜的老太太或可悲的老头被送进了养老院，被留在那里带着心灵的痛苦等死，而家人却夺走了他们的财产，不让他们享受与孙辈相处的快乐。今天有一位老妇人来找我，告诉我她有四个已婚的儿子。他们都住在同一个城区，但她却无法见到他们，只因她曾“胆敢”劝诫儿媳们：“彼此要，多去教堂！”听到这话，她们顿时勃然大怒！“别再踏进我们家门了！”——她们对她说。这位可怜的女人已经五年没见过自己的孩子了。“神父，请为我祈祷吧，”她含泪恳求道，“毕竟我还有孙子孙女。请祈祷，哪怕让我在梦里见到他们也好。”哎，这位女人的孩子们还能有什么祝福可言呢？

家庭中的祖母是一大福气，但有些人却不明白这一点。通常男人会先变老，由妻子来照顾他们。当丈夫去世后，孩子们会把祖母接到自己家里，让她照看孙辈，不让她觉得自己无人需要。如果孩子们能这样做，那就太好了。这样一来，年迈的母亲既能安享晚年，家庭也能得到帮助。毕竟，母亲因为要操持家务，往往没时间给孩子们足够的温柔和关爱。而奶奶恰恰能弥补这一缺失，因为奶奶的年纪正是充满爱与温柔的年纪。你看：当孩子调皮捣蛋时，母亲会责备他，而祖母却会温柔地安抚他。当孩子们在祖母的照看下时，母亲有时间处理自己的事务，孩子们被关爱与爱包围着，而祖母自己也因孙辈们的爱而感到温暖。

照顾父母的人，会得到上帝的巨大祝福。有位年轻人结婚后，曾向我分享他的计划：“长老，我想盖一栋房子，在底层为我的父母和岳父岳母各安排一间小公寓。”你们知道这让

我多么感动！你们知道，我给了这个人多少祝福！真令人惊讶：为什么许多夫妻都不明白这一点呢？

几天前，一位女士来找我，请求道：“神父，我母亲瘫痪了。我真是累坏了！整整八年，每天都要帮她翻身！”你听见这话了吗？女儿竟然用这种语气谈论自己的母亲！“哦，”我说，“你的问题解决起来很简单！我现在就祈祷，让你瘫痪八年，而你母亲痊愈，由她来照顾你。”“不，不，神父！”——她大喊道。“四年，”我说，“至少需要四年！你难道不觉得羞愧吗？哪一种更好呢？是身体健康、毫无痛苦，还能照料病人并因此获得上帝的赏赐，还是饱受折磨、连脚都动弹不得，只能谦卑地恳求：‘请给我拿只鸭子来，帮我翻个身，把我挪到墙边……’？”当这位女士听到我说的这些话时，她有些不好意思了。

如果孩子们能设身处地为年迈的父母着想，或者儿媳能设身处地为婆婆着想，心想：“毕竟我总有一天也会变老，在某个美好的日子里成为婆婆——如果我的儿媳不理睬我，我会喜欢吗？”那么，家庭中就不会出现这类问题。

父母的祝福

父母的祝福是父母留给子女最宝贵的遗产。因此，子女应当设法获得这份祝福。看看雅各为了得到父亲的祝福，究竟做到了什么地步？甚至不惜穿上羊皮！⁶²

母亲的祝福，实乃至高无上的恩典！有人曾说：“我母亲的每一句话，都是一枚金币。”最近，有一位来自约翰内斯堡的希腊人来拜访我。你们知道他给我留下了怎样的印象吗？那年秋天，他来到我的卡利瓦。“格罗纳德，”他说，“我母亲病了，我来探望她。”还没过三个月，圣诞节他又来了。“你怎么又来了？”我问道。“是的，”他回答道。“我听说母亲身体又不好了，所以赶来亲吻她的手，因为她年纪大了，随时可能离世。对我来说，最大的财富就是母亲的祝福。”一个六十岁的人——竟然从约翰内斯堡赶到希腊，只为亲吻母亲的手！如今，上帝赐予这位老人如此丰厚的福分，以至于他打算为神职人员建立一所大型养老院，并将其捐赠给教会。也就是说，可以说他被祝福淹没了，甚至不知道该如何处理这些祝福！这样的灵魂于我而言，犹如一剂良药。仿佛在撒哈拉沙漠中行走，却意外发现了一点水。这一切正悄然消逝，渐渐远去。

还有一个人满脸泪水地来到我的小屋。“神父，”他开口道，“我母亲诅咒了我。结果我家里病痛不断、事事不顺，工作也一团糟……”“大概是你自己给了母亲某种借口吧，”我回答道。“毕竟她不可能无缘无故地诅咒你。”“是啊，”他说，“我以前也是个不听话的孩子……”“去吧，”我说，“向母亲求得原谅。”“我会去的，神父，”他回答道，“请赐予我您的祝福。”“我给你我的祝福，”我对他说，“但你也必须从母亲那里得到祝福。”“恐怕，”他说，“她不会给我祝福的。”“去吧，”我说，“去找她，如果她不给你祝福，就对她说：‘有一位长老告诉我，你终有一天也会将灵魂交托给上帝。’”他去找了母亲，母亲这样祝福了他：“我的孩子，愿亚伯拉罕的祝福降临于你！”过了一段时间，他再次来到阿索斯山，给我带来了礼物——樱桃果酱和土耳其软糖。他满心喜悦。他的孩子们都很健康，工作也一切顺利。他的眼中噙着泪水，不停地说着：“感谢上帝。”这个人的生活发生了改变，他谈论的只有属灵之事。更不用说，如果一个人从一开始就尊敬父母的话！这样的人怎么可能没有上帝的祝福呢？

⁶² 参见《创世记》第27章。

第4部分。

灵性生活

“当人爱慕上帝，承认祂伟大的牺牲和恩惠，并以理智促使自己效法圣徒时，便会迅速得到成圣：他开始谦卑下来，意识到自己的不虔不敬，以及对上帝的极度忘恩负义”

第一章。

关于家庭中的灵性生活

人越是抱怨，就越是在摧毁自己

——长老，抱怨从何而来？又该如何避免？

——怨言源于对自身不幸的感受，而赞美[上帝]可以驱散它。怨言滋生怨言，赞美则滋生赞美。如果一个人在遇到困难时不抱怨，而是赞美上帝，那么魔鬼就会气得发狂，转而去另找一个人——那个正在抱怨的人，以便给他制造更大的麻烦。毕竟，一个人抱怨得越厉害，就越是在自我毁灭。有时，坦加拉什卡会偷走我们的喜乐，教导我们对任何事都不满足；然而，我们所经历的一切，其实都可以怀着属灵的喜乐和赞美来面对，并因此获得神的祝福。我认识一位住在圣山上的修士。如果下起雨来，你对他说：“又下雨了”，他就会说：“是啊，雨下个不停。这潮湿的天气，我们很快就要腐烂了。”如果雨很快停了，你对他说：“雨停了”，他会回答：“是啊，这算什么雨？这种雨只会把一切都晒干……”不能说这个人脑子有问题。不。只是他习惯了抱怨。此人头脑清醒，却像疯子一样思考！

抱怨之中蕴含着诅咒。也就是说，抱怨的人无异于在诅咒自己，随后上帝的愤怒便会降临在他身上。在埃皮鲁斯，我曾结识过两位农民。其中一位有家人，拥有两小块土地，他满怀信心地将一切托付给上帝。他竭尽所能地劳作，却不为内心的焦虑所困扰。“能干多少就干多少，”他说。有时他来不及收割干草，干草就在雨中腐烂；有时干草堆被风吹散，但他仍会说：“愿荣耀归于你，上帝”，而他的生活依然过得很好。另一个人拥有大片土地、许多奶牛等财产。他没有孩子。如果你问这个人：“你最近怎么样？”——他会回答：“还怎么样啊，还是别问了。”他从不说“上帝啊，赞美你”，却总是嘟囔抱怨。你们要是亲眼看看就知道了：时而他的牛病倒了，时而又遭遇其他不顺心的事，接着又是别的什么……这个人虽然拥有一切，却并不顺遂。

正因如此，我才说赞美是件伟大的事。上帝赐予我们祝福，但我们能否品尝到这些祝福，则取决于我们自己。然而，如果上帝赐给我们一根香蕉，而我们却开始幻想某个百万富翁所享用的更美味佳肴，我们又如何能品尝到这些祝福呢？你们知道吗，有多少人，即使只吃一块发硬的干面包，也会日夜赞美上帝，并从天上的甘甜中获得滋养！这些人拥有灵性的敏锐，能够察觉到上帝之手何时开始抚慰他们。而我们却无法理解这一点，因为我们的内心已经变得麻木，没有什么能让我们感到满足。我们不明白，真正的幸福在于与永恒相关的事物，而非世俗的浮华。

让我们让上帝来引导我们的生活

——长老，为什么在《福音书》中，上帝的国度被比作芥菜籽？“..... 它一旦种在土里，虽然比地上的所有种子都小，但种下之后，便长大，比所有的草都大.....”⁶³

——芥菜籽虽然很小，但当植物长大后，就会变成一棵大灌木。甚至连鸟儿都能停在它的枝头上。上帝的话语就像芥菜籽一样，因为仅凭一句小小的福音之言，人就能成长并领悟上帝的国度。

——长老，如何才能体会到圣经中所说的：“神的国就在你们心里”这一真理呢？⁶⁴

——听着，蒙福的灵魂啊，当我们心中怀有天堂之喜悦的一缕时，上帝的国度便存在于我们内心。反之，当我们心中充满焦虑、良心谴责时，我们便背负着地狱之苦的一缕。如果一个人今生就能开始感受到天堂之乐的一缕，那便是件了不起的事。要达到这一点并不难：然而，不幸的是，我们的自私阻碍了我们获得这种精神上的崇高境界。

人只要接受上帝像慈父一样引导自己，就能让自己的生活变得如天堂般美好。我们必须信靠上帝，无论打算做什么，都要在一切事上仰赖祂——并为一切荣耀祂。不必心怀忧虑。内心的焦虑会导致精神崩溃，它会使灵魂瘫痪。如果一个人寻求天国，那么其他一切都会赐给他。福音书说：“你们要先求神的国，”⁶⁵，还说：“神国是属于贫穷人的。”⁶⁶

如今，人们自己让生活变得复杂，因为他们不甘于安于现状，而是不断追逐物质享受。然而，那些渴望过真正、纯粹的精神生活的人，首先必须学会知足常乐。如果人们简化了生活，如果生活不再被诸多琐事所累，那么这不仅能使他们摆脱世俗的束缚，还能为他们腾出时间从事精神修养。否则，在竭力追赶潮流的过程中，人们会感到疲惫，失去内心的平和与宁静，并陷入巨大的精神焦虑之中。

我看到，有时人们自己把生活过得像受苦受难一样！今天，当我离开阿索斯山时，一位来自乌拉诺波利斯的男士开着自己的车载我来到这里——这座修道院，途中他请求我顺路去他家稍作停留。既然他坚持要我过去，我也不想让他失望。刚走到他家门口，我就看到他脱下靴子，踮着脚尖走在走廊上。“你怎么了，为什么走得这么奇怪？”我问他。“没什么大不了的，长老，”他回答道，“我只是尽量轻手轻脚地走，以免弄坏木地板。”对此还能说什么呢？人们总是毫无缘由地折磨自己。

对邻人的同情心给这个家庭带来了帮助

如今人们获得的[物质]财富越多，他们面临的问题就越多。他们既不感谢上帝的恩赐，也不关注邻人的不幸。正因看不到邻人的不幸，他们便不会向对方施舍。人们毫无目的地地上花钱，却从不考虑那些连饭都吃不上的人。这样一来，上帝的恩典又怎能降临到他们身上呢？即使一个人有家庭，他也应该在某些方面节省开支并省下钱，以便向他人施舍。他需要向妻子和孩子解释，某处住着一个被所有人抛弃的病人，或者一个极度贫困的家庭。如果他们没钱去帮助这些不幸的人，他就应该对亲人说：“我们至少给这些不幸的人送一本基督教书籍吧，毕竟我们有很多。”通过向处于困境中的人施舍，人不仅是在帮助自己，也是在帮助自己的家人。

你们知道吗，俄罗斯那些可怜的信徒是多么需要帮助！有一次，我送给一位俄罗斯神父一小盒乳香，并对他说：“请收下这份微薄的礼物吧。”他回答道：“这怎么能说是微薄的

⁶³ 马可福音 4:31-32。另见：马太福音 13:32，路加福音 13:19。

⁶⁴ 路加福音 17:21。

⁶⁵ 《马太福音》6:33。

⁶⁶ 参见《马太福音》11:12。

礼物呢？毕竟在我们俄罗斯，根本找不到这么好的乳香。”你们知道吗，来自俄罗斯和其他国家的难民在这里——在希腊——是多么痛苦？在哈尔基迪基，我认识了一位从俄罗斯来的男子。他正在铺设石板，每平方米能赚三百德拉克马⁶⁷，他说：“上帝啊，感谢祢，我们还有面包吃。”因此，当一位承包商向我抱怨说，工作时他会因“背负”罪孽而感到负担过重时，我回答他：“如果你能给这些难民提供工作并帮助他们，就能卸下自己的罪孽。毕竟这些可怜人无家可归。与他们相比，你简直就是奥纳西斯。”⁶⁸

上帝为了让我们培养美德，便容许疾病、贫困等事情发生。毕竟，上帝本可以治愈病人、使穷人致富，祂本可以安排好所有人的生活，但那样的话，我们就会产生一种虚假的错觉，以为自己很贤德。例如，我们会自称仁慈，但实际上并非如此；而如今，我们的美德却能从我们的行为中显露出来。感谢上帝，有些人为了邻人甘愿牺牲自己。我曾认识一个人，他从军队复员后，立即被不公正地判处了长期监禁。他明知如此仍毅然接受，只为拯救一个家庭。此人既没有考虑过自己会因此声名狼藉，也没有考虑过自己未来的职业生涯。

我看到，上帝的安排是，每个家庭中至少有一人怀有信仰和虔诚，这样这个家庭的其他成员也能得到帮助！在科尼察，我认识一个家庭，除了其中一个女儿外，其他成员都对教会漠不关心。这位姑娘一听到钟声，就会脱下围裙，搁下所有未完成的事，匆匆赶往教堂。甚至当德国人进驻村庄，教堂执事开始敲钟向村民通报这一消息时，她仍跑去教堂参加晚祷！尽管她的父母是极其吝啬的人，她本人却心地十分善良。这位姑娘的父亲因吝啬，不吃正常的饭菜，而是把干面包泡在水里充饥。她的母亲同样非常吝啬！尽管她的孩子们身居要职且家境富裕，但她为了省下一根火柴，仍会在炉灰里翻找尚未熄灭的余炭，再用一撮干草点燃火苗。为了省下买咖啡壶的钱，他们甚至用罐头盒煮咖啡！

但她的母亲很疼爱我。当时我住在斯托米翁修道院。如果这个姑娘想从她那吝啬的父母家里拿点东西，用来施舍给某个穷人，却无法偷偷拿走，她就会对母亲说：“妈妈，这个东西是给和尚用的。”“给他吧，给他吧，”她母亲回答道。这位吝啬的女人只愿意把东西给僧侣。早在德国占领时期，她的女儿就曾偷偷帮助过穷人。她悄悄从粮仓里取走小麦，扛在肩上送到磨坊，磨成面粉后分发给贫困家庭。有一次，母亲当场抓住了她“作案”。那个姑娘可真是挨了一顿好骂！那时，她向上帝许下了誓言。“我的上帝，”她说，“请帮我找到一份工作，我将把所有的工资都捐作施舍。”第二天，她就受邀到一家慈善机构工作。哦，她该有多高兴啊！她信守了诺言：用赚来的钱连一双长筒袜都没给自己买过，全都捐给了慈善机构。你知道现在有多少人对她说：“愿主保佑你。愿你父母的遗骨蒙受祝福！”正是因为她的善行，上帝后来也宽恕了她的母亲。

在家庭中培养美德

——长老，一个有家庭的人该如何在自己身上培养美德呢？

——上帝为此提供了有利的条件。但许多人，尽管祈求上帝赐予他们培养美德的有利条件，一旦遇到某种困难，便开始抱怨。例如，有时仁慈的上帝出于祂无边无际的爱，为了让丈夫在自己身上培养谦卑与忍耐，便收回了赐予妻子的恩典，结果妻子开始耍花招，并对丈夫粗鲁无礼。在这种情况下，丈夫不应抱怨，而应感到喜乐，并感谢上帝赐予他这一修行的良机。又或者，例如，一位母亲向上帝祈求赐予她耐心。随后，她摆好餐桌，孩

⁶⁷ 发表于1992年。约合1美元。

⁶⁸ 阿里斯托泰勒·奥纳西斯（1900-1975）——希腊亿万富翁、最大船东，曾是世界上最富有的人之一。

子走到桌边，扯了一下桌布的边缘，所有的餐具便散落一地。这孩子仿佛在对母亲说：“妈妈，要忍耐！”

总之，当今世界存在的种种困难，迫使那些渴望过上哪怕一点点灵性生活的人无法松懈，无法入睡。当——天佑我们——战争爆发时，人们不会松懈，也不会合眼。在我看来，现在那些努力过灵性生活的人，正经历着类似的情况。就拿那些过着教会生活的年轻人来说吧。这些可怜的人不得不经历多少困难啊！然而，他们所生活的这个污秽世界所带来的磨难，在某种程度上却促使他们保持警醒。而在平时时期，当没有困难时，你会发现大多数人对信仰和道德问题漠不关心。然而，人们也应当利用这段和平时期来追求精神上的进步：他们应当努力摒弃自身的缺点，培养美德。

在灵性生活中，静默大有裨益。最好将每日作息安排得留出专门的静默时间。让人在这一小时里审视内心，认清自己的情欲，并下定决心将其斩断，从而净化心灵。如果家中有一间安静的房间，其氛围能让人联想到修道士的静室，那就再好不过了。在那里，“在隐秘之处”⁶⁹，人们可以履行自己的灵性职责，阅读灵修书籍，进行祷告。如果祷告前进行一段简短的灵修阅读，这对祷告大有裨益，因为这样的阅读既能温暖灵魂，又能让心灵进入灵性领域。因此，如果一个人白天常因各种事情分心，却有十分钟时间用于祈祷，那么最好将其中两分钟用来阅读一些发人深省的内容，以此驱散心神不宁。

——长老，您不觉得，如今在世俗社会中过您所描述的那种生活，其实并不容易吗？

——不，有些平信徒的生活非常虔诚。他们像苦行者一样生活：恪守斋戒、参加礼拜、诵念念珠、行礼——尽管他们已有子女和孙辈。每逢周日，这样的人会去教堂领圣体，然后又回到自己的“小室”中，就像那些隐士一样——他们在周日来到隐修院的主教堂，之后又回到自己的小屋里静默修行。感谢上帝，世上有许多这样的灵魂。具体来说，我认识一位家长，无论身在何处，他都在不断诵念耶稣祷文。这个人在祷告时总是热泪盈眶。他的祷告已成自然，他的眼泪是甘甜的，那是神圣喜乐的泪水。我还记得圣山上一位名叫雅尼斯的工人。他从事着极其繁重的体力劳动，工作量相当于两个人。我教他在工作时诵念耶稣祷文，他渐渐习惯了。有一次，他来找我，说在诵念耶稣祷文时，感到无比的喜乐。“黎明已现，”我回答他。没过多久，我得知这个人被两个醉醺醺的流氓杀害了。我多么悲痛啊！又过了几天，一位修士在寻找雅尼斯放在某处的工具，却怎么也找不到。这时，雅尼斯在梦中向他显现，告诉他把工具放在了哪里。这个人已达到一种灵性境界，即使在另一个世界，也能继续帮助他人。

灵性生活是多么简单啊！只要爱上帝，承认祂伟大的牺牲和恩典，并凭着理智勉励自己效法圣徒，人便能迅速得到成圣。只要他能谦卑下来，意识到自己的罪孽深重，以及对上帝那巨大的忘恩负义。

家庭祈祷

——长老，全家人都应该一起诵读晚祷吗？

——成年人在这方面应当表现得高尚。他们应当诵读晚祷，并对年幼的孩子说：“如果愿意的话，就和我们一起祷告一会儿吧。”当孩子们稍长一些后，他们可以有一定的“祈祷规范”：例如，如果成年人祈祷十五分钟，那么孩子们可以祈祷两分钟或五分钟——如果他们愿意祈祷更久，就让他们随心所欲地祈祷。如果父母强迫孩子们和他们一起站着完成整个晚祷，那么孩子们之后就会开始“闹别扭。”不要给孩子们施加压力，因为他们还未能领会祈祷的力量与价值。举个例子，父母可以吃豆子、肉以及任何其他难嚼的食物。但是，如

⁶⁹ 参见《马太福音》6:4。

果宝宝目前只喝牛奶，父母难道会因为肉的热量更高就强迫他吃肉吗？肉类确实热量更高，但婴儿目前还无法消化。因此，起初为了让宝宝习惯吃肉，父母会一点一点地喂他——在肉汤里放一小块肉，这样孩子以后才会自己想要吃这种食物。

——长老，有时不仅孩子，就连成年人到了晚上也会累得连晚祷都读不下去了。

——如果他们非常疲惫或生病，那就不要让他们诵读全部晚祷，只诵读一半就好。或者至少让他们诵读一遍《主祷文》。绝不能完全放弃祈祷。正如战争中，被敌人包围在高地的士兵会不时开一枪，让敌人心生畏惧而不敢进攻；同样，那些已无力进行完整祈祷的人，也需要发出[灵性的]“枪声”，让“坦加拉什卡”心生恐惧而逃走。

家庭中的祷告具有巨大的力量。我认识一对兄弟，他们通过祷告不仅成功阻止了因争吵而想要离婚的父母，而且不仅阻止了离婚，还使父母之间的纽带比以前更加牢固。我们的父亲常对我们说：“无论你们在做什么，每天都必须向上帝汇报两次——这样祂才知道你们身在何处。”每天早晚，我们全家——父亲、母亲以及兄弟姐妹们——都会在圣像屏风前祷告，祷告结束时向基督圣像鞠躬。而当家里遇到诱惑或困难时，我们便祷告，祈求问题得以解决。记得有一次我弟弟生病了，父亲说：“我们去求上帝，要么治好他，要么接他回天家，免得他受苦。”全家人一起祈祷后，弟弟就康复了。我们吃饭时也是全家人聚在一起。先诵读祷文，然后才开始吃饭。如果有人在饭前祝福之前就开始吃，我们会说：“他犯了淫乱之罪。”我们认为缺乏节制就是淫乱。如果每个家庭成员都毫无理由地随心所欲地回家，独自一人坐在餐桌前，这会导致家庭破裂。

夫妻的灵性生活

——长老，如果丈夫没有过灵性生活，妻子该怎么办？

——让她把丈夫托付给基督，并祈祷他的心能稍微软化一些。随着时间的推移，基督会悄悄地在他心中“登陆”，丈夫便会开始思考[真正重要的事]。一旦丈夫的心稍微软化了，妻子就可以请他，比如，开车送她去教堂。她不需要劝说他：“你为什么不去教堂呢”，而只需请求：“如果你不麻烦的话，能不能顺路送我去教堂？”啊，在送她到教堂后，丈夫可能会说：“既然我已经来到这里了，就让我也进一下上帝的殿堂，点支蜡烛吧。”而且，不能排除他之后会在灵性上悄然走得更远。

——长老，妻子的灵性导师能否以某种方式帮助丈夫呢？

——有时，为了帮助丈夫，神父需要对妻子进行灵性引导。这样一来，妻子身上的美德就会传递给丈夫。如果他心地善良，上帝会帮助他改变。

女性天性中蕴含着虔诚。但如果丈夫起初对教会漠不关心，后来在灵性上开始醒悟，那么他在灵性上便会稳步前进，而妻子却跟不上他的步伐。甚至可能出现这样的情况：妻子开始嫉妒他，因为她自己在灵性上却原地踏步。因此，在这种情况下，我建议丈夫们要多加留意。毕竟，究竟发生了什么？丈夫在灵性上走得越远，妻子——如果她没有过灵性生活——就越会与他唱反调。例如，如果丈夫说：“我们要迟到了，快起来，我们去教堂吧，”她就会回答：“那你自己去吧！不，你根本不理解我，我还有一大堆活儿要干……”或者，如果丈夫说：“听着，你的圣灯怎么没点着？”或者想亲自点燃熄灭的圣灯，这就会触伤她的自尊心，她便会大喊：“你这是想当神父吗？还是想当和尚？”她甚至可能会这样反驳他：“我们干嘛要点这盏灯啊？还不如把油送给某个穷人呢。”没错，她甚至可能做到这种地步。甚至达到新教式的荒谬程度。当然，之后妻子自己也会因为说了那么多借口而感到懊恼，但与此同时，她又会因为看到丈夫在灵性上的进步而继续感到懊恼。因此，在这种情况下，让那盏小油灯保持熄灭，远比让丈夫点燃它好上一千倍。所以，为了防止家庭破

裂，我建议丈夫们：“当你妻子心情平静时，对她说：‘你知道吗，其实当我去教堂、祈祷、做些叩拜礼，或者读一些灵性书籍时，我这么做并不是出于多么虔诚的心，不。而是因为这一切能让我慢下来，约束自己，不被我们所生活的这个可怕社会的洪流卷走。否则，你知道的：一旦被卷进去，我就会被那些酒馆和聚会拖得团团转……’”如果丈夫这样提出问题，妻子会感到高兴，她也可能因此改变，并在灵性上超越丈夫。但如果以另一种方式提出这个问题，他就会让她变得极其愤恨，甚至使她陷入无法自拔的境地。他们甚至可能走到离婚的地步。如果丈夫想在灵性上帮助妻子，就该努力让她与一个过着灵性生活的家庭建立联系，在这个家庭中，母亲和妻子都怀有虔诚之心——这样她才会想要效仿她们。

孩子与灵性生活

——长老，有一位母亲给孩子喝圣水，但孩子却把它吐了出来。这种情况下该怎么办？

——她应该为孩子祈祷。也许她给孩子喝圣水的方式，反而引起了孩子的抵触。为了让孩子走上上帝的道路，父母也必须过正确的精神生活。有些去教堂的父母，虽然努力帮助孩子成为好孩子，但并非因为他们关心孩子灵魂的得救，而是因为他们想要拥有好孩子。也就是说，他们更在意别人会怎么评价自己的孩子，而不是孩子可能会陷入永恒的折磨。但这种情况下，上帝又如何施以援手呢？关键不在于强迫孩子去教堂，而在于让他们爱上教会。他们行善不应是出于被迫，而应发自内心地将其视为一种必要。父母圣洁的生活会感化孩子的心灵，这样孩子们便会自然而然地顺从父母。这样，孩子们便能在敬畏之心和身心双重健康中成长，避免心灵受创。如果父母出于对上帝的敬畏而管教孩子，那么上帝会施以援手，孩子也会因此受益。然而，如果他们出于自私而这样做，上帝便不会施以援手。孩子们常常因父母的骄傲而受苦。

——长老，有时母亲们会问我们，三四岁的孩子应该怎么祈祷、祈祷多久？

——你们就告诉她们：“你是妈妈，那就自己观察一下，你家小宝贝还有多少力气。”这方面根本不需要什么规定。

——长老，父母们会带着孩子来我们修道院参加彻夜祈祷。这对孩子们来说会不会太累了呢？

——在晨祷期间，让他们让孩子们稍微休息一下。到了圣体圣事时，再把他们带回教堂。

母亲们不应给孩子施加压力，而应从他们很小的时候起就教他们祈祷。卡帕多西亚村庄的居民们虔诚地践行着[并传承着]苦修传统。他们带孩子去洞穴、教堂和小礼拜堂，在那里跪拜并流着泪祈祷，这样，孩子们也就学会了祈祷。当匪徒们夜间前去抢劫时，路过这些小教堂，便听见哭声，不禁感到惊讶。“怎么回事？”他们问道，“这究竟是什么样的人？为什么他们白天欢笑，晚上却哭泣？”匪徒们完全无法理解发生了什么。

小孩子的祈祷能创造奇迹。上帝会赐予他们所求的一切。因为孩子们纯洁无瑕，所以上帝会倾听他们纯真的祈祷。我记得有一次，父母去田里干活，把我留在家里，还有两个弟弟。突然天色暗了下来，下起了可怕的暴雨。“哎呀，父母现在该怎么办啊！”我们担心起来。“他们怎么能回家呢？”小家伙们开始哭了起来。“过来，”我招呼他们，“我们来求基督，让祂停下这场雨吧。”我们三个人在圣像屏风前跪下，开始祈祷。几分钟后，雨停了。

明智的父母应当从孩子幼年时起就引导他们亲近基督，让他们从很小的时候就开始体验至高的灵性喜乐。当孩子们开始上学后，父母应循序渐进地教导他们阅读灵修书籍，并帮助他们过灵性生活。这样，他们便会如同小天使一般，在祷告中对上帝怀有极大的胆量

。这样的孩子是家庭真正的灵性财富。在灵性生活中，圣徒传记对他们尤为有益。我小时候，常拿着当时出版的那些记载圣徒生平的小册子，独自走进森林。在那里，我阅读、祈祷，简直因喜乐而飘飘欲仙。从十岁到十六岁（直到希腊-意大利战争爆发⁷⁰），我没有被世俗的琐事所累，过着灵性生活。童年的喜乐是纯净的：它们深深烙印在人的心中，当人长大后，这些记忆会深深触动他的心弦。如果孩子们过着灵性生活，那么他们今生将会充满喜乐，在来世也将永远与基督同在，享受永恒的喜乐。

与亲友的关系

——长老，有一位女士问我们，她该如何处理那两个多年来一直靠她养活的表姐妹。

— 她到底想要什么？难道要我们写一部新的《福音书》吗？上帝希望她去帮助她们，而祂自己会做对她们灵魂有益的事。

— 长老，如果亲人之间发生了误会，是否需要说些什么来帮助他们呢？

— 是的，得跟他们谈谈，但要委婉些。毕竟，如果保持沉默，可能会酿成恶果。如果有人向发生争执的亲属提出了善意的建议，却被误解，甚至因此招致他们的怨恨，那么他应该说：“请原谅我让你们感到不快”——之后便不再打扰他们，并为他们祈祷。

想要安稳生活的人，在与亲友相处时必须格外谨慎。他不应被他人表面上的教养和良好举止所蒙蔽。世俗的礼貌和良好举止可能会带来不小的危害——因为其中暗藏着虚伪。一个人的外在表现或许在他人眼中让他显得像一位完美的圣人，然而当他人窥见其内心世界时，就会发现事实恰恰相反。

——长老，如果一个人感受到、明白自己的邻人对他怀有善意，那么对此表达感谢是否恰当？

— 如果对方是与他关系非常亲密的人，那就没必要了，因为，首先，他自己也曾帮助过对方、对方施过恩惠；其次，他自己也能感受到对方对他所怀有的那份发自内心的感激之情。然而，如果给予他恩惠或善待他的人并不那么亲近，那么他就需要尽自己所能表达感谢。对于陌生人，我们会说：“谢谢。”例如，如果一个孩子想向父母表达感激之情，那么他别无选择，只能日夜不停地对父母说“谢谢”，感谢他们为他所做的一切。

如果一个人在与他人的交往中保持坦率，总是对他人抱有善意，并且不把所有看得太重，这将大有裨益。应当避免那些表面上以获得灵性益处为名，实际上却往往令人头疼的争论和谈话。不要指望那些不相信上帝的人能有灵性的领悟。不如为这样的人祈祷，求上帝宽恕并启迪他们。与每个人交谈时，都要使用对方能理解的语言；而[信徒]不必向他人揭示自己所信仰并亲身体会的那些伟大真理，因为他人无法理解——毕竟他所使用的频率不同，处于不同的[精神]波长上。

有人说：“我希望别人也能像我一样认识基督。”于是这些人开始以导师的身份对待他人。然而，他们的生活必须与他们所教导的内容相一致。如果他们用自己的生活向他人传授另一个“基督”，而自己却未能践行所言，就不能说他们已经认识了基督。缺乏[属灵生活]的经历，人便脱离了现实，迟早他的“内里的人”会向他人“出卖”他。当我们怀着痛楚与真爱接近邻舍时，这种基督的真爱便会改变他。一个拥有圣洁之人——无论身处何地——都会在自己周围形成一种（如果可以这么说的话）属灵的电磁场，并影响那些进入这个场域的人。当然，我们必须保持警惕，不要浪费我们的爱，也不要轻易将心交给他人，因为往往

⁷⁰ 1940年希腊与法西斯意大利之间的战争。——译者注

有些人会将我们的心掌握在自己手中，之后它便会[毫无意义地]血流成河。又或者，他们无法理解我们，反而对我们心怀怨恨。

节日的诱惑

——长老，为什么节日期间通常会出现某种诱惑呢？

——你自己不知道吗？在节日里，基督、圣母和圣徒们都会欢欣鼓舞，并以[精神上的]方式款待他人。他们赐予人们祝福，赠送精神上的礼物。毕竟父母也会在孩子命名日设宴款待，国王在王子出生时也会颁布大赦。那么，圣徒们为何不能在自己的节日里用[某种属灵的恩赐]款待世人呢？必须指出的是，圣徒们带来的喜乐会长久留存，人们的灵魂从中获益匪浅。因此，魔鬼深知这一点，便设下诱惑，企图使人们失去所获得的神圣恩赐，让的节日既不能给他们带来喜乐，也不能带来益处。你看，家庭中常常发生这样的情况：当全家人都在准备领受圣体时，魔鬼却怂恿他们互相争吵，结果他们不仅没有领受圣体，甚至连教堂都不去了。坦加拉什卡不遗余力地让人们失去神的帮助。

在我们的修道生活中也能观察到同样的情况。诱惑者常常凭借经验知道，在节日里我们会获得灵性上的益处，于是就在这一天——或者更常见的是在前一天——设下某种诱惑。毕竟他就是那个诱惑者[——他还能制造什么呢？]。就这样，他破坏了我们的内心平静。例如，他可能会怂恿我们与某位弟兄发生争执或争吵，随后便给我们带来忧伤，并在精神上和身体上击垮我们。通过这一切，他使我们无法从节日中获益，无法在赞美上帝的喜乐中度过节日。然而，如果仁慈的上帝看到，我们自己并没有给魔鬼制造诱惑的借口，而诱惑仅仅源于他的嫉妒，那么祂就会帮助我们。如果我们谦卑地为所发生的诱惑承担责任，不仅不谴责我们的弟兄，甚至不谴责那个憎恶良善的魔鬼，祂就会帮助我们获得更大的益处。毕竟，这正是魔鬼的作为：制造诱惑并散播恶意。而人作为上帝的形象，理应传播和平与良善。

第2章。 劳动与精神生活

劳动是一种祝福

——长老，古人常说：“擦鞋底总比擦被子好。”这句话是什么意思呢？

——这正是想表达：“与其躺在床上无所事事，不如辛勤劳动，把鞋底都磨破。”劳动是种恩赐，是上帝的馈赠。它能使身体充满活力，让头脑焕然一新。如果上帝没有赐予人类劳动，人类就会变得腐朽不堪。勤劳的人即使到了晚年也不会停止工作。如果他们还有力气却停止劳动，就会变得消沉。对这样的人来说，停止工作无异于死亡。我记得，在科尼察，有一位九十岁的老先生一直都在工作。最终，他就在离家两小时路程的农田里去世了。

但必须指出的是，某些人所追求的身体安宁并非某种稳定的状态。处于身体安宁状态时，人们只能暂时忘却内心的焦虑。他们拥有一切：午餐、甜点、淋浴、休息……然而，一旦这一切结束，他们便会追求更大的安宁。因此，人们总是感到某种缺失，因而始终心怀沮丧。他们感到内心空虚，灵魂则渴望填补这份空虚。而那些因辛勤劳动而感到疲惫的人，却拥有持久的喜乐——那是一种精神上的喜乐。

——长老，但如果，比如说，你的腰部有问题，那你就无法从事任何工作了。

——那么，你觉得腰部不需要锻炼吗？那些能起到锻炼作用的活动，难道对腰部没有帮助吗？我这么跟你说：如果一个人只吃、只喝、只睡而不工作，那么他体内的所有“小齿轮”都会“松动”，他会一直想睡觉，因为他的身体和神经都变得松弛、松散。渐渐地，这样的人就会变得什么都做不了。只要稍微走几步路，他就会开始气喘吁吁。但如果他能一点一点地工作和活动，那么他的双腿和双臂都会变得强健。你看：那些热爱劳动的人，虽然不会睡很长时间，甚至因疲劳而完全无法入睡，但尽管如此，这些人依然充满活力。这是因为，通过劳动，他们的身体得到了锻炼和强健。

工作就是健康，特别是对年轻人来说。我注意到，有些“妈宝男”在参军后会变得成熟、坚韧。军队对这类年轻人大有裨益。当然，我所说的这些，主要还是指过去的情况。如今军队里，大家生怕打扰士兵，生怕强迫他们做些什么，因为只要稍微“打扰”他们一下，他们就会割腕自杀，或者“遭受精神创伤”……为了让孩子们保持健康，我建议家长们把他们送到别人那里工作，甚至付钱给那个人。只要孩子们喜欢他们要做的工作就行。毕竟，如果一个年轻人明明有体力和头脑却不工作，他就会松懈，变得懒散而软弱。如果在此期间他还看到别人事业有成，就会陷入自私的泥潭，对任何事都提不起兴致。他脑海中总是充斥着各种杂念，头脑仿佛被稻草塞满了。这时魔鬼便会找上门来，开始耳语：“可怜虫，你真是无能之辈！你的同龄人中，一个成了老师，另一个创办了自己的事业并赚到了钱，而你又能走到哪一步呢？”就这样，魔鬼将这个人推入了绝望的深渊。但如果这个年轻人开始工作，他就会建立起对自己的信心——这是这个词的积极含义。他会发现自己同样能够克服困难，而且，除此之外，他的头脑也会被工作占据，便没有时间去胡思乱想了。也就是说，这将带来双重益处。

职业选择

——长老，有些父母会敦促孩子选择和他们一样的职业，而且往往非常坚持。

——不，他们的做法是错误的。不该强迫孩子去做父母喜欢的事，如果这并非孩子自己所愿的话。我曾认识一位年轻人，他想报考神学系，成为一名神父。然而他的母亲却反对，坚持要他去读医学院。这位年轻人学会了拜占庭圣咏，并在教堂里领唱。他亲手制作了一件乐器，并用它来演奏教堂的圣咏调式。许多教堂圣咏他都能背诵。他天赋不凡，会创作圣咏，编排礼拜仪式。中学毕业后，这位青年考入了神学院。他的母亲因忧心忡忡而患上了神经衰弱。后来她来找我，恳求道：“神父，请为我祈祷，愿我康复，然后让我的孩子去做他喜欢的事。”但康复后，她又开始阻挠儿子学习神学。最终，他退出了神学系，放弃了歌唱，白白毁了自己的一生。

看到年轻人对选择专业感到为难，我给他们的建议是：“看看你们喜欢什么职业或学科。你们应该去做自己天生有兴趣的事情。”如果年轻男女打算选择一条自己并不热衷的道路，我会建议他们将心倾注于自己真正热爱的领域，这样对他们才有裨益。也就是说，我会帮助他们选择自己喜欢的事业，并根据自身能力选择合适的职业。只要他们所做之事合乎上帝的旨意就足够了。有人对音乐有天赋吗？那就让他成为一位优秀的音乐家或优秀的教堂唱诗班成员，用歌声帮助听众，使他们爱上教会和祈祷。有人蒙召从事绘画吗？让他成为画家或圣像画家，怀着虔诚之心绘制圣像，这些圣像将创造奇迹。有人蒙召从事科学研究吗？让他全身心投入其中，并满怀热忱地辛勤工作。

而且请看：从孩提时代起，就能明显看出一个人天生的志向。有一次，一个带着两个小孩子——他的侄子——的人来到了斯托米翁修道院。其中一个六七岁左右，坐在我们旁

边，不停地向我们问各种问题。“你长大后想当什么？”我问他。“律师！”他回答道。另一个孩子不知跑哪儿去了。“他在哪儿？”我问他的叔叔。“他该不会掉下悬崖了吧？”我们下车去找他，听到木工坊里传来锤击声。走进工坊一看，发现那个小家伙用凿子把工作台那块刨得光滑平整的台面凿得面目全非，这台面现在只能扔进炉子里烧了！“你长大后想当什么？”——我问他。“木匠——细木工！”——小家伙回答道。“那你就当吧，”我说，“那你就当吧。弄坏一块木板没什么大不了的！这有什么大不了的。”

对工作的热爱

——长老，为什么有些人工作时会感到无聊呢？

——也许他们不喜欢自己的工作？或者，也许他们在工作时总是做着同样的事情？在某些生产线上，比如生产门窗的工厂，一个工匠从早到晚都在把木板粘合在一起，另一个则不停地往里面装玻璃，第三个每天都在给它们涂密封胶。这些人一直在做着单调重复的动作，而老板则在旁边监督。这种情况持续的不是一两天。如果总是做同样的事情，人们就会感到厌倦。过去可不是这样：木匠从建筑工人那里接手四面墙，必须把整栋房子交钥匙交给房主。他需要铺设地板、安装门窗、给玻璃缝隙涂抹密封胶等等。随后，他开始制作各种螺旋楼梯和雕花栏杆，接着给这些部件上漆，然后是制作衣柜和搁板……最后才着手制作家具。即使不是同一位工匠负责所有这些工作，他也清楚每项工作的具体做法。如有需要，木匠甚至能亲自用瓦片铺设屋顶。

如今，许多人感到筋疲力尽，只因他们不喜欢自己的工作。他们盯着时钟，迫不及待地等待着下班回家的时刻。但如果一个人对工作充满热忱、充满激情，并且真心在乎自己所做的事，那么他工作得越多，这份激情就越被点燃。于是他全身心投入工作，等到下班的时候，还会惊讶地问道：“时间怎么就这么过去了？”他忘记了吃饭，也忘记了睡觉，甚至把一切都抛在了脑后。即使他什么都没吃，也不会感到饥饿；即使他没睡觉，也不会感到困倦。不仅不会困倦——他甚至为自己没睡而感到高兴！他不会因饥饿或睡眠不足而痛苦：对这样的人来说，工作就是一场节日，一场庆典。

——长老，假设两个人做着同样的工作。为什么其中一人能从中获得灵性上的益处，而另一人却遭受灵性上的伤害呢？

——这完全取决于他们如何完成这项工作，以及他们内心拥有什么。如果一个人怀着谦卑与爱心去劳动，那么他所做的一切都会充满智慧、纯净、喜乐与恩典，他自己也会感受到内心的力量得以恢复。然而，若心存傲慢，认为自己比他人做得更好，人或许会感到某种满足，但这种满足无法充盈他的内心，因为灵魂未能获得[精神上的]启迪，也无法获得安宁。

此外，如果一个人没有热情地工作，就会感到疲惫。例如，如果有人不喜欢自己的工作，而要完成这项工作必须爬上一座山，那么光是看到这座山，就会让他精疲力尽。而另一个人，如果发自内心地去做同样的事，就会迈步向前，不知不觉间便登上了山顶。例如，如果一个人发自内心地松土或除草，那么即使烈日当空，他也能连续干上几个小时而不感到疲倦。但如果一个人不是发自内心地工作，他就会时不时地停下来，打哈欠，抱怨炎热，并感到痛苦。

——长老，工作或学业是否会让人沉迷到对家人和其他责任漠不关心的地步？

——对工作只需简单地喜欢就好：不必对其痴迷。如果一个人不喜欢自己的工作，那么他会感到双倍的疲惫——既身体疲惫，也精神疲惫。而一旦精神疲惫，即使身体休息也无法恢复他的精力。精神上的疲惫——这才是真正耗尽人精力的根源。若能发自内心地工

作并从中获得喜悦，人便不会耗尽精神力量，身体的疲惫也会随之消散。我认识一位将军，他甚至会亲自做士兵的工作。你知道他有多为士兵们操心吗？就像一位父亲一样。你知道他从中获得了怎样的喜悦吗？这个人履行着自己的职责，并为此感到喜悦。有一次，他在午夜从埃沃罗斯出发，⁷¹ 前往拉里萨参加圣阿基利乌斯的纪念活动⁷²，以便赶上神圣的礼拜仪式，尽管他本可以晚些时候到达，只参加祈祷仪式。但他决定提前出发，以此来向圣人致敬。这个人做的一切，都是发自内心的。

一个人认真勤勉地完成工作时所感受到的愉悦，是一种美好的愉悦。这种愉悦是上帝赐予的，目的是让祂的造物不致疲惫。这是通过疲劳来恢复精力的过程。

每个人都应当在灵性上善用自己所拥有的恩赐

每个人都应将自己拥有的天赋用于行善。因为上帝赋予人某种天赋，日后也会就此向他追问。例如，人的智慧是一种[赋予他的]力量，但根据每个人运用智慧的方式不同，他既可以行善，也可以作恶。如果一个人非常聪明，并且正确地运用自己的能力，他就能发明有助于他人的东西。然而，如果错误地运用了这些天赋，人可能会发明出，例如，掠夺邻人的手段。再比如，那些在报纸和杂志上发表自己画作的艺术家。一幅讽刺漫画、一幅画作，可能蕴含着整个事件。也就是说，如果这些艺术家能将他们思维的灵活性用于正途，他们就能使这种能力变得神圣，既能帮助自己，也能帮助他人。而如今，许多这样的人却在做不善之事：若是无耻之徒，便愈发无耻；若是滑稽之徒，便愈发滑稽。

也就是说，那些天赋异禀、拥有特殊才能的人，要么给他人带来益处，要么摧毁他人。而那些没有特殊才能的人，虽然当然无法做多少善事，但至少也不会造成多大的恶。

工作与内心焦虑

——长老，许多人在下班回家后都感到神经紧绷。

——我建议男士们下班后去某座教堂，点一支蜡烛，在礼拜仪式上站上十到十五分钟，或者在公园里找个地方坐坐，读一段《福音书》，以此平复内心。之后再回家——心平气和、面带微笑。毕竟，否则他们就会带着烦躁的情绪回家，并与家人发生争执。不要把工作中遇到的问题带回家：这些问题应该留在家门之外。

——长老，不过有些人却以工作中肩负的责任——这种责任让他们内心充满焦虑——来为自己的焦躁和紧张找借口。

——它使他们内心充满焦虑，因为他们忘记了让上帝成为自己事务的帮手。那个总是嘟囔着“没关系，上帝不会抛弃我的……”的懒汉，还比这样的人强。依我之见，人与其当企业主，时不时地喃喃自语：“哎，我该怎么办呢？”，不如做个普通职员，认真而热忱地完成工作，努力简化生活，只求必需，保持内心平静。通常，这类“大人物”往往背负着巨额债务。随后，骄傲便悄然渗入其中。“只要再借一笔大款，——我就建这个、搞那个，从此过上无忧无虑的生活……”——这样的人常这么说，但随后便算错了账，最终破产，财产被拍卖一空。

此外，许多人在工作中并未动脑思考。他们徒劳地筋疲力尽，却无法完成交办的任务。结果，他们在他人眼中的形象大打折扣，内心也充满了焦虑。例如，有人想学习某种艺术或手艺，年复一年地拜师或进入学校学习，但因心不在焉而无法取得进步，因为他们没

⁷¹ 埃夫罗斯河——位于希腊东北部、与土耳其接壤的一条河流。——译者注

⁷² 拉里西的圣阿基利乌斯（†约330年）的纪念日为5月15日。——译者注

有动脑子。人必须明白工作需要什么，并弥补不足之处。例如，我曾在俗世当木匠时，发现制作家具需要一台车床。那又怎样？难道我该去找个车工，请求他来帮我吗？

不。我买了一台车床，并自学了操作方法。又过了一段时间，我发现需要制作螺旋楼梯。我花了一些时间，回顾了几何和算术知识，最终学会了制作这种楼梯。如果不动脑子，就会吃尽苦头。我想说的是，人必须动脑子，因为在工作中常常会遇到一大堆问题和困难。只要动脑思考，人就能成为优秀的工匠，并且在每种具体情况下都知道该如何应对，从而不断前进。这就是全部的基础。头脑在一切事务中都应成为生产力。否则，人就会停滞不前，白白浪费时间。

劳动的圣化

每个人都应通过自己的祈祷和[基督徒]生活，使自己的劳动圣化，并使自己得到圣化。如果一个人在工作中有下属，并为他们承担责任，那么他也应当在灵性上帮助他们。如果一个人内心处于良好的状态，那么他所做的工作也会因此得到圣化。例如，如果年轻人来到师傅身边，希望他传授手艺，师傅同时也应当帮助他们学会过灵性生活。这种态度不仅有助于师傅本人，也有助于他的下属和客户，因为上帝会赐福于他的工作。

任何职业都可以被神圣化。⁷³ 例如，医生不应忘记：在医学领域，最主要的帮助来自上帝的恩典。因此，他应努力成为上帝恩典的器皿。医生既是一位善良、仁慈的基督徒，又是一位优秀的专业人士，他通过自己的仁慈和信仰来帮助病人，因为他能激励他们以坚韧和信心面对疾病。面对重病时，这样的医生可以对患者说：“医学作为一门科学已经发展到了这样的水平。然而，在人类知识不足之处，有上帝在行神迹。”

而教师应当努力满怀喜悦地履行自己的职责，并帮助孩子们实现精神上的重生。毕竟，并非所有家长都有能力引导孩子实现精神上的重生，即使他们本性善良也是如此。在传授知识的同时，教师还应努力培养孩子们成为真正的人。否则，他们学到的知识又有何用？社会需要正直的人，无论他们从事什么工作，都能出色地完成。教师不仅要关注学生是否学好课程，还要关注学生其他的美德或积极品质——例如虔诚、善良、乐于助人。上帝给孩子们打的分数，并不总是与老师给的分数一致。在上帝眼中，某人的“2分”可能是“5+”，而某人的“5+”在上帝眼中却可能只是“2分”。

职业并不能决定一个人是否为人

——长老，如果一个人在工作时感到不安，原因何在？

——也许他对待工作时缺乏善意？如果他以正确的心态对待劳动，那么无论做什么工作，对他来说都将成为一种欢庆，一种盛事。

——长老，如果一个人因为从事繁重或肮脏的工作而感到沮丧，该怎么办？比如，在建筑工地上干活、在食堂清洗锅炉，或者做类似的工作？他应该以怎样的心态面对呢？

——如果他想到基督曾为门徒洗脚，⁷⁴，他便不会再感到沮丧了。基督所做的，仿佛是在对我们说：“你们也应当这样做。”无论人从事什么工作：无论是清洗锅炉、擦洗锅具，还是翻土耕地——他都应当心怀喜乐。毕竟，有些人甚至不得不清理下水道，只因找不到其他工作。这个可怜人整天泡在污秽和细菌中。难道他不是人吗？难道他不是按照上帝

⁷³ 当然，这不包括那些与基督徒身份不相容的职业，而如今此类职业已特别多——例如：匪徒、小偷、传播不道德行为者、高利贷者、巫师、实施堕胎的医生、写真模特、滑稽艺人等。此类职业不仅无法被神圣化，而且需要通过忏悔来治愈。——译者注

⁷⁴ 参见《约翰福音》13:4-14。

的形象造的吗？有一位一家之主从事下水道清理工作，却达到了极高的精神境界。他患上了肺结核，虽然可以辞去这份工作，但他不愿让别人来代替他受苦。这个人热爱那种卑微、被他人鄙视的生活，正因如此，上帝赐予了他恩典。

职业并不能决定一个人的本质。我曾认识一位港口搬运工，他曾让死人复活。当我担任伊韦尔斯基隐修院的迪凯奥斯⁷⁵ 时，有一次，一位约五十五岁的男子来找我。他深夜抵达，为了不打扰神父们，既没有敲门，也没有进屋，而是直接在街上睡下了。当隐修院的修士们看到这一幕时，便将他带了进来，并向我报告了此事。“你为什么不按门铃呢？”我问他，“我们会为你开门，并安排你住进客栈的房间。”——“神父，您在说什么呢？”他回答道，“我怎么敢打扰修士们呢？”看到他脸上散发的光芒，我明白他过着非常虔诚的生活。随后，这位男士向我讲述了他的往事：他幼年时便失去了父亲，因此结婚后格外疼爱自己的岳父。下班后，他总是先去岳父岳母家，然后才回自己家。然而，他常常为此感到沮丧，因为他的岳父是个满口脏话的人。他多次请求岳父停止说脏话，但对方却不肯收敛。有一次，岳父病重。他被送进了医院，几天后便去世了。岳父临终时，这位搬运工并不在身边，因为当时他正在港口卸货。当他赶到医院得知岳父去世的消息后，便去了停尸房，满怀悲痛地这样祈祷：“我的上帝，求您让他复活，好让他忏悔，然后再接他回去。”话音刚落，死者便睁开了眼睛，开始动起双手。停尸房的工作人员看到这一幕，吓得逃之夭夭。那个搬运工把岳父接回家，他完全康复了。此后，他怀着悔改之心又活了五年。“我的神父，”那个搬运工告诉我，“我感谢上帝赐予我这份恩典。我这等微不足道的人，怎配蒙上帝赐予如此恩典呢？”这个人心地十分单纯。而且他那份谦卑到了极点，甚至从未想过自己竟是让死人复活了。他因感谢上帝为他所做的一切，简直感动得热泪盈眶。

许多人因为无法凭借虚幻的声名博得声望，或通过虚幻的财富发家致富而备受煎熬。他们却没有意识到，在另一个世界——也就是真正的生命中——这一切声名与财富都毫无用处。毕竟，这些东西根本无法带入那个真正的生命之中。

我们将只把那些能让我们在人间获得相应“护照”的善行带到那里，以便开启即将到来的伟大而永恒的旅程。

第三章。 论日常生活中的节制

通过苦修，人便能效法无形的天使

——长老，您曾对我们说过：“在灵性斗争中，必须封锁[敌人]。”您当时是什么意思？

——在战争中，人们会设法封锁敌人。将敌人包围，逼入城墙之内，任其挨饿。随后再切断其水源。毕竟，如果敌人没有水、粮食和弹药的储备，就会被迫投降。我想说的是，如果我们以同样的方式——斋戒和守夜——与魔鬼作战，他就会放下武器并退却。“通过斋戒、守夜和祈祷，我将接受天赐的恩典……”⁷⁶——圣咏作者如是说。

⁷⁵ 迪凯奥斯——在圣山隐修院中，指经选举或任命、任期一年、负责协调隐修院居民生活的修士。——译者注

⁷⁶ 摘自献给圣者的通用赞词：“*隐修者，肉身中的天使……*”

通过苦行与壮举，人便能与无形之力相媲美。当然，节制必须以至高的精神目标为出发点。如果一个人节制，只是为了摆脱有害健康的脂肪，那么他[仅仅]是在关心自己肉体的福祉。在这种情况下，他的苦行就与练习瑜伽者的苦行无异。

遗憾的是，就连教会中的人也将苦修和虔诚的问题置于次要地位。“哎，毕竟——”这些人说，“总得吃点东西，享受一下这那……毕竟上帝创造万物都是为了我们。”你们知道吗，在为我们举办的晚宴上，一位大修道院长对我说过什么？注意到我实在无法逼自己吃下比平时更多的食物后，那位大修道院长说道：“若有人毁坏上帝的殿，上帝也必毁坏他！”⁷⁷“你该不会——”我问他，“把什么搞混了吧？这段圣经经文指的是什么？是指苦修，还是指淫乱、放荡的生活？圣经所指的是那些通过淫乱、放纵来败坏——也就是摧毁[自己的身体——]作为上帝圣殿的人。圣经所指的并非那些出于对基督的爱而实行苦修的人。”而他呢，你看：他安抚自己的念头，说道：“我们必须好好吃饭，以免因‘禁欲’而‘败坏’上帝的殿——也就是自己的身体！”还有一个人参观修道院后，向我分享了他的感想：“我去过一家修道院，那里的修士们斋戒得如此严苛，以至于生病了。他们那些装满油脂的皮囊根本没动过。神父，斋戒和彻夜祈祷竟然会把人逼到这种地步！”对此你能说什么呢？这样的人不愿放弃任何东西。他们吃着自己的午餐、水果和糕点，随后为了自我开脱，便开始指责他人——那些践行苦修壮举的人。这样的人[从未]体会过苦修与节制所带来的灵性喜乐。“我必须喝这么多杯牛奶，”这种人会说，“不，斋戒期间我当然会节制。不过之后，我会补足斋戒期间身体被剥夺的那些牛奶！毕竟我必须摄入这么多蛋白质。”问题并不在于他的身体真的需要蛋白质。不，他声称自己有权[喝这牛奶]，并用“我一切正常”、“这不算罪过”来安抚自己的念头。但即便一个人仅仅是这样想，这也已经构成罪过。人类的逻辑究竟会发展到何种地步啊！一个人[竟能]遵守教会规定的斋戒，却又不愿放弃在斋戒期间所失去的东西。呃，这样一来，圣灵怎么可能[在这样的人身上]安住呢？

你看，有些已婚人士是多么慷慨大方啊！有一次，一位家有九个孩子的普通人来告解，神父便祝福他领圣体。“哎，神父，”那人回答道，“我怎么可能领圣体呢！毕竟我们吃饭时都加黄油。我得干活，孩子们也是。”“你有几个孩子？”神父问道。“九个。”“你们在饭里加多少油？”“两勺植物油。”“可怜的人啊，你自己能分到多少油呢？”神父感叹道。“去领圣餐吧！”十一个人——总共才两小勺植物油。而他却还在为此感到内疚！

我认识一些平信徒，他们因自己所实践的苦修而得到了圣化。就在几年前，有一位平信徒曾带着儿子在圣山劳作。他们在阿索斯山工作了很长时间。后来，他们在故乡找到了不错的工作，父亲便决定离开圣山，带着孩子一起回去，好让全家人团聚。然而，修士们苦修的生活深深打动了这个儿子，他想起尘世生活中那种内心的焦虑，便不愿回去。“父亲，”他说，“您还有其他孩子。就让我一个留在至圣童贞女玛利亚的花园里吧。”他没有屈服于父亲的劝说，父亲只好将他留在圣山。这个年轻人虽然目不识丁，却非常敏感，心地善良且质朴。他觉得自己完全配不上修道 的剃度，因为他认为自己无力遵守修道规则之类的事情。于是，他找到了一间微小的简陋小屋，那里以前曾被用作驮兽的马厩，他用石头和蕨类植物的枝条堵住了门窗，只留下一道小小的圆形缝隙——一个洞口，以便爬进爬出自己的住所。从里面，他用一件在某处捡来的破旧大衣堵住那个洞口。他甚至不生火。鸟儿的巢比他的窝要好，野兽的洞穴比他住的那间屋子要好。然而，即便是居住在富丽堂皇宫殿中的人，也无法体会到这灵魂所感受到的喜乐。毕竟，这个人为基督而奋斗，而基督始终与他同在——不仅在他那简陋的小屋里，更在他灵性的家园之中——在他的身体里，在他的心中。因此，他活在天堂里。他偶尔会从自己的洞穴里出来，前往某间小室，那里有

⁷⁷ 《哥林多前书》3:17。

弟兄们正在菜园里劳作。他协助弟兄们干活，作为回报，他们会给他一点干面包和橄榄。如果不让他干活，他便不接受干面包和橄榄。对于所接受的祝福，他认为有必要以双倍的劳动来回报。当然，只有上帝知道他的灵性生活，因为他过着默默无闻、朴实无华的生活。但通过后来广为人知的一件事，我们可以理解很多。有一次，他走进一座修道院，询问大斋期何时开始，尽管对这个人来说，大斋期几乎贯穿全年。随后，他回到自己的“洞穴”里，从里面反锁了门。近三个月过去了，他却浑然未觉。有一天，他走出自己的小木屋，前往某座修道院询问复活节是否临近。他在礼拜中静立片刻，在神圣礼拜仪式中领受了圣体，随后与神父们一同前往用餐。用餐时，他看到了红色的彩蛋。那天正是复活节后节。⁷⁸ 他感到惊讶，便问一位修士：“听着，难道已经到复活节了吗？”“什么复活节，”对方回答道，“明天就是升天节了！”也就是说，此人不仅斋戒了整个大斋期，还额外斋戒了直到升天节前的四十天！他就这样精进修行，直至生命最后一刻。他在去世两个月后被一名猎人发现，猎人随即向警方和医生报告了此事。“他不仅没有尸臭，”医生告诉我，“相反，他的身体还散发着芬芳。”

儿童的斋戒

——长老，五、六岁的孩子在领圣体前是否需要斋戒？

——至少在领圣体前一天的晚上，他们应该吃一些加了油的斋食。但这个问题应由灵性导师来决定。最好由母亲向灵性导师咨询孩子该如何斋戒，因为幼儿可能存在健康问题，例如，他可能需要喝牛奶。

——长老，小孩子应该斋戒多长时间？

——如果孩子体格健壮、身体健康，那么他就可以斋戒。此外，现在市面上有大量适合斋戒的食物。以前，孩子们斋戒时也能整天跑来跑去、玩耍。在法拉萨，大斋期期间所有人——无论是孩子还是成人——都会斋戒到上午九点。⁷⁹ 父母们会把孩子们聚集在城堡里，给他们留下玩具供他们玩耍，到了下午三点，当教堂钟声响起，召唤人们参加“预圣体礼”时，他们便前往教堂领受圣体。卡帕多西亚的圣阿尔塞尼曾说：“孩子们如果整天都在玩耍，甚至不会想起吃饭。那么，既然现在有基督在斋戒期间帮助他们，他们难道就无法坚持斋戒吗？”

就连那些不斋戒的成年人，看到孩子们斋戒的样子时，良心也会开始谴责他们。我记得，我小时候曾和师傅住在同一个屋檐下，也在那里吃午饭。每逢周三和周五，我都不留下来吃午饭，而是回家吃饭，因为那些人并不斋戒。记得有一次，正好是星期三，他们端来蛋糕想请我吃。“谢谢，”我对他们说，“但我正在斋戒。”——“瞧瞧，”他们惊讶地说，“这小家伙都在斋戒，而我们这些大叔却什么都吃。”

充满好奇心的帖子

人通过斋戒展现自己的意志。出于对上帝的爱，他进行苦修和禁欲，而上帝也会帮助他。然而，如果一个人强迫自己，并说：“还能怎么办呢？又到星期五了——必须斋戒”，那么他就是在折磨自己。但若领悟了斋戒的真谛，并出于对基督的爱而斋戒，他便会感到喜乐。“这一天，”这样的人会想，“基督被钉在十字架上。他们甚至不让他喝水——反而给

⁷⁸ 复活节后的第三十九天，这是教堂里最后一次唱诵“基督复活”及其他复活节圣咏的日子。——译者注

⁷⁹ 即在下午三点——拜占庭时间九点——之前，既不进食也不饮水。

他喝了醋。⁸⁰ 所以我今天一整天都不喝水。”这样做的人，内心感受到的喜乐，远胜于那些喝着最上等清凉饮料的人。

你看，许多世俗之人连“大星期五”的斋戒都坚持不下来。然而，在某部委对面的人行道上，他们却能坐下来，以绝食抗议——出于固执和咄咄逼人的态度——来达到某种目的。魔鬼给了他们这种力量。他们所做的，无异于自杀。而另一些人，每当复活节来临，便欢欣鼓舞地高唱：“基督复活了”，心里却只想着此刻能大快朵颐。这样的人就像那些犹太人，只因基督在旷野中喂饱了他们，就想立祂为王。⁸¹

还记得先知是怎么说的吗？“凡疏忽主的事的人，必受咒诅。”⁸² 如果一个人虽然有斋戒的意愿，却无法斋戒，因为如果不进食，他的双腿就会发抖，甚至会摔倒等等，那另当别论。

也就是说，他的体力和健康状况不允许他斋戒。但如果一个人明明有体力却不斋戒，那就另当别论了。这其中哪里还有善意可言？然而，那个想修行却力不从心的人所经历的沮丧与忧伤，其价值足以抵消许多苦行，他所获得的报酬甚至比那些体力充沛且坚持修行的人还要大。毕竟，那些体力充沛并坚持修行的人，内心也会感到某种满足。今天来了一位可怜的五十五岁妇人。她哭着说自己无法斋戒。她的丈夫与她离婚了。她曾有一个孩子，却遭遇车祸身亡，如今她孤身一人。她的母亲也已去世，她既无栖身之所，也无饭吃。她的熟人们时而这人时而那人地把她接到自己家里，她就在那里做些杂活。“神父，我的良心背负着沉重的负担，”这位不幸的女子对我说，“因为我什么都没做。最糟糕的是，我无法斋戒。我只能吃别人给我的东西。有时，在周三和周五，会提供斋食，但经常给的是荤食，我不得不吃荤食，因为如果不吃，我会失去力气，连站都站不稳。”“吃吧，”我对她说，“既然你没有力气。”人必须照顾好自己。如果发现体力不支，就多吃一点吧。“自己定个分寸，”尼尔·斋戒者圣父如是说。⁸³

——长老，过去村里的有些妇女从“洁净星期一”到圣费奥多尔·提罗的星期六都不进食，这是怎么回事？⁸⁴ 她们要处理家务、照看孩子、牲畜和菜园，还有那么多事情要做，究竟是怎么有力气坚持这种斋戒的呢？

——这些妇女在心里想：“如果我们要真正斋戒的话，就应该一直斋到大安息日才吃东西。”好吧，她们心想，至少斋到第一周的安息日吧——毕竟那个安息日马上就要到了。又或者，她们或许在想：“基督斋戒了四十天。⁸⁵ 既然如此，我难道就不能斋戒短短一周吗？”此外，这些妇女心地纯朴，因此才能坚持这样的斋戒。如果一个人心地纯朴、谦卑，他就能领受上帝的恩典，谦卑地斋戒，并从神那里获得滋养。那时，他便拥有了神圣的力量，在长期斋戒期间，他便拥有了巨大的“耐力储备”。在澳大利亚，有一位二十七岁的青年，甚至达到了二十八天不吃任何东西的境界。他的神父将他送来见我，让他向我讲述此事。这位青年非常虔诚，且具有苦修精神。他经常告解、去教堂、阅读教父著作，尤其是《新约》。有一次，他在《福音书》中读到基督禁食四十天的记载时，内心深受感动，心想：“既然主既是神，按人性而言又是无罪之人，都禁食了四十天，⁸⁶ 那么我——一个罪孽深重的人——又该怎么做呢？”因此，他向神父请求了禁食的祝福，但当时他甚至没想过要向神父

⁸⁰ 参见《马太福音》27:34；《马可福音》15:36；《路加福音》23:36及《约翰福音》19:29。

⁸¹ 参见《约翰福音》6:5-15。

⁸² 耶利米书 48:10。

⁸³ 参见《我们敬爱的尼拉·西奈圣父的著作》。莫斯科，2000年。第130页。

⁸⁴ 即五天未进食饮水。

⁸⁵ 参见《马太福音》4:2和《路加福音》4:2。

⁸⁶ 同上。

透露自己的想法：即在四十天内，他打算完全不吃不喝。于是，他从大斋期第一周的星期一开始斋戒，一直斋戒到“敬拜圣十字架周”，期间甚至连水都不喝。他在一家工厂工作，工作十分辛苦——要将箱子一层层堆叠起来。当斋戒进入第28天时，他在工作过程中感到有些头晕，于是短暂地坐了下来。随后，他喝了点茶，吃了一小块硬面包。他心想，如果自己晕倒被送进医院，那里的人会以为他是因斋戒而精疲力竭，并说：“瞧瞧，这些基督徒竟因斋戒而死。”“长老，”他对我说，“斋戒了这么多天，我对食物感到反感。但我还是强迫自己吃点东西，因为否则我就没法工作。”然而，这位年轻人一直被一个念头困扰：他没有完成自己开始的四十天斋戒，于是他向神父倾诉了这个念头。神父有理有据地回答道：“你斋戒的那些日子已经足够了，别再被这些念头折磨自己了。”随后，神父将他转介给我，以便如果那个折磨他的念头依然存在，我能帮助他驱散它。为了确认这位年轻人的动机是否纯洁，我问他：“你难道发过要斋戒四十天的誓言吗？”“没有，”他回答道。“当你向神父寻求斋戒的祝福时，你只是没想过向他坦白自己想要四十天不吃不喝的念头，还是你有意隐瞒了这个——表面上看似善意的——念头，以便凭自己的意愿斋戒四十天？”——我再次问道。“不，神父，”他再次回答道。于是我说：“我当然也明白你的心意。但我之所以问你这个问题，是为了让你自己明白，在那些你斋戒的日子里，你将获得天上的赏报。这些日子已经足够了。也不要因为没能坚持四十天的斋戒而自责。不过下次，你要向神父倾诉你心中的善念，以及你藏在心底的善行。至于你是否需要承担这种修行或类似的功课，将由灵父来决定。”这位青年因在内心培养了谦卑的意念，而拥有了极大的谦卑。他之所以能坚持这次斋戒，是出于对基督的深切爱慕，。因此，基督自然用祂的神圣恩典坚固了他。然而，如果有人[缺乏这种谦卑，且]自私地说道：“既然别人能做到，我为什么不能？”——那么他顶多只能坚持一两天，之后便会放弃。他的心智也会变得昏暗，因为神的恩典将离他而去。这样的人甚至会为那次勉强坚持下来的斋戒所付出的努力感到懊悔。他甚至可能会说：“这斋戒到底给我带来了什么？”

通过斋戒，人会蜕变为羔羊。如果他变成了野兽，那只有两种可能：要么是所进行的苦行超出了他的承受能力，要么是他出于自私而进行苦行，因此得不到神的帮助。即使是野生动物，斋戒有时也能驯服它们，使它们变得温顺。你看，当动物饥饿时，它们就会靠近人类。动物本能地明白，饥饿会致其死亡，而靠近人类则能找到食物，从而保住性命。有一次，我曾亲眼见到一只因饥饿而变得像小羔羊一样的狼。那年冬天，大雪纷飞，它从山上下来，走进了我们的院子。我和哥哥出去给牲畜喂食，我手里拿着灯笼。一看到那只狼，哥哥就抓起火钳开始殴打它。而那只狼对此却毫无反应。

如果一个人无法达到出于对上帝的爱以及对同胞——即邻人的爱而行事的境界，那么他就是在白白浪费自己的精力。如果他在斋戒时还心存骄傲，自以为在做一件了不起的事，那么他所有的斋戒就都白费了。这样的人就会变得像一个破桶，什么都装不住。试着往破桶里倒水——水会一点一点地流光。

轻盈腹部的愉悦

如果一个人不节制，那么他身上就会积攒下大量的[脂肪]。但如果他能节制，只吃所需的量，那么他的身体就会燃烧所摄入的食物，这些食物就不会在体内堆积。

菜肴种类繁多会使胃部扩张并激发食欲，但除此之外，它还会使人变得松弛，并引发身体的燥热。如果餐桌上只提供一道菜，而且味道并不太好，那么人可能甚至吃不完；或者——如果味道不错，而他又沉迷于大快朵颐——就会多吃一点。然而，如果你眼前摆着鱼、汤、土豆、奶酪、鸡蛋、沙拉、水果和甜点，你就会想把这些全都吃光，甚至还会要

求加餐。食欲会因这道菜、那道菜而不断被点燃，吃了一样之后，又想吃旁边摆着的另一样。看看吧，人却连邻人一句简单的话都无法忍受、无法承受。这个他消化不了，那个他消化不了……而可怜的胃却忍受并顺从着我们往里面塞的一切。我们却还问它：你能消化这个吗？也就是说，那个没有理智的胃，在美德上却胜过我们！它竭尽全力去消化一切！而如果我们吃下的某种食物与另一种不相容，那么一旦进入胃中，它们就会开始互相“争吵”。那时胃还能怎么办呢？它便开始出现消化不良。

——那么，长老，该如何戒掉暴饮暴食的习惯呢？

——得稍微克制一下自己。别吃那些你喜欢的东西，以免勾起食欲，因为不知不觉间，“谷仓”就会越积越多。到时候，胃——正如阿瓦·马卡里所说，那个邪恶的“税吏”——就会不断索求更多、更多。品尝食物时，你会感到愉悦，但之后就会想睡觉：甚至连工作都做不了。如果只吃一种食物，则有助于抑制食欲。

——长老，如果餐桌上菜色丰富，但每样分量都很少，人是否也会遇到同样的困难？

——嗯，困难是一样的。只是各党派势力较小，因此无法组成政府！……当菜肴种类繁多时，这就像是肚子里聚集了许多政党。一个政党惹恼另一个，它们相互纠缠、互相争斗——于是就开始出现消化不良了……

节制饮食带来的愉悦，远胜于最美味佳肴所能带来的享受。小时候，我常去森林里，一天只吃一小块圆面包。哦，是的，我根本不想吃别的！即便是最美味的菜肴，也无法替代我当时所感受到的那种精神上的愉悦。但我却乐在其中。然而，许多人从未体会过胃部轻松的愉悦。起初，品尝美味时他们会感到愉悦，但随后贪食和暴饮暴食便接踵而至，他们吃得太多——尤其是在年老时——便会感到胃部沉重。就这样，他们剥夺了自己本应享有的胃部轻松之乐。

第5部分。 关于我们生命中的考验

“要想进入甜蜜的乐园，必须在这辈子尝尽许多苦涩，并在经历种种考验后拿到护照”

第一章。 “我已穿越火与水……”⁸⁷

试炼的十字架

——长老，我一直佩戴着您为我祝福的那枚小十字架。这枚十字架在困难时刻给予我力量。

——你知道吗，我们每个人背负的十字架，其实都是这样的小十字架。它们就像我们挂在脖子上的那些小十字架，在生活中守护着我们。你以为我们背负的是什么伟大的十字架吗？唯有基督的十字架极其沉重，因为基督出于对我们的爱——对人类的爱——不愿为

⁸⁷ 《诗篇》65:12。

自己动用祂的神圣力量。而在被钉十字架之后，祂承担了、正在承担并将继续承担每个人的十字架之重，并以祂的神圣帮助和甘美的安慰，减轻我们所承受的试炼之痛。

仁慈的上帝会根据每个人的能力，赋予他相应的十字架。上帝赐予人十字架，并非为了让人受苦，而是为了让人通过十字架升入天堂。毕竟，十字架本质上就是通往天堂的阶梯。当我们明白，在忍受试炼之痛的同时，我们正在为[天上的]宝库积攒何等丰富的财富，我们就不会抱怨，而是会赞美上帝，欣然背起祂赐予我们的那小小的十字架。如此行，我们今生便已得享喜乐；而在来世，我们将同时获得[属灵的]“养老金”和“一次性补助”。在那天堂之上，上帝为我们预备的产业与恩赐——已然有保障。然而，如果我们祈求上帝使我们免于试炼，祂就会将这些产业和产业赐给他人，而我们便会失去它们。如果我们能忍耐，祂还会赐给我们属灵的利息。

在此受苦的人是蒙福的，因为他在今生受的苦越多，对来世就越有益处。这是因为他在为自己的罪孽赎罪。试炼的十字架，比上帝赐予我们的才干和天赋更为宝贵。拥有不止一个，而是五个十字架的人是蒙福的。苦难或殉道之死，必将带来纯净的赏报。因此，在每一次试炼中，我们要说：“我感谢祢，我的上帝，因为这是我得救所必需的。”

磨难能帮助人们重拾心神

——长老，我得知我的亲人仍在承受无休止的苦难。他们的悲伤何时才能结束呢？

——姐妹，请忍耐，不要对上帝失去希望。看着降临在你亲人身上的种种磨难，便会明白，上帝爱你们，他允许这些磨难发生，是为了让你们全家在灵性上得到净化。如果用世俗的眼光来看待降临在你家中的磨难，你们看起来确实很不幸。然而，若以属灵的眼光审视，[我们便会明白]你们其实是幸福的，在来世，那些被视为今生幸福的人都会羡慕你们。在承受这一切试炼的过程中，你的父母[无异于]在践行属灵的功课。毕竟，他们不理解或未曾知晓另一种——高尚而属灵的功课 [即出于自身意愿的修行]。但无论怎么说，降临在你家以及其他一些家庭身上的磨难中，都隐藏着某种奥秘。毕竟，为了你的亲人，人们献上了如此多的祈祷！谁能知晓上帝的审判？愿上帝伸出祂的手，结束这些磨难。

——长老，难道人们就不能不通过悲伤和磨难，而是通过其他方式来找回自我吗？

——每次在降下试炼之前，上帝都会先以温和的方式试图[让人们清醒过来]。然而，人们却未能理解祂，因此祂才降下了试炼。请看：如果一个不听话的孩子不听父亲的话，起初父亲会尝试以温柔的方式纠正他，允许他做自己想做的事。然而，如果孩子不改过自新，父亲就会以严厉代替温柔——以此来管教自己的孩子。上帝也是如此——有时，如果人无法通过温柔的方式领悟，祂就会给予他考验，让他清醒过来。如果人们不经历一点痛苦、疾病以及类似的事情，他们就会变成野兽，完全无法接近上帝。

这人生虚幻而短暂。幸好它很短暂，因为那些如同苦药般能治愈我们灵魂的苦楚，很快就会过去。你看，医生在病人饱受折磨时，也会给他们开苦药，因为病人并非靠甜药痊愈，而是靠苦药痊愈。我想说的是，苦涩既能带来身体的健康，也能带来灵魂的救赎。

当我们感到痛苦时，基督便会造访我们

一个不经历磨难、不愿承受痛苦、不愿忍受悲伤、不愿被惹恼或受到指责，却只求一帆风顺地生活的人，是脱离现实的。“*我们曾穿越火与水，祢却将我们带入安息，*”⁸⁸——诗篇作者如是说。

⁸⁸ 《诗篇》65:12。

你看，就连我们的圣母——至圣童贞女玛利亚也曾承受痛苦，我们教会的圣徒们也经历过痛苦。因此，我们也必须经历痛苦。毕竟我们正走在与他们相同的道路上，唯一的区别在于：当我们在今生经历些许苦难或悲伤时，便能赎清[自己的罪孽]，从而获得救赎。但基督降临人间时也伴随着痛苦。祂从天而降，道成肉身，受难，并经历了被钉十字架。如今，基督徒明白，基督正是通过这种痛苦来造访他的。

当一个人遭受痛苦时——基督便与他同在。而当一个人毫无忧伤时——这仿佛是上帝离弃了他。这样的人既不为罪孽赎罪，也不积攒任何属灵的财富。当然，我指的是那些[自己]不愿为爱基督而受苦的人。“我身体健康，”这样的人说，“食欲很好。我吃得饱饱的，过着悠闲安稳的生活。”而这样的人却不会说“荣耀归于祢，上帝！”如果他至少能怀着感恩之心承认上帝赐予他的所有祝福，那还算可以。“我本不配得到这些，”应该这样对这样的人说，“但正因为我软弱，上帝才对我宽容。”在圣安布罗斯的传记中记载，有一次，这位圣徒和他的同伴们受邀在一位富人的家中过夜。看到那里数不胜数的财富，圣安布罗斯问道，此人一生中是否曾有过一次悲伤。“没有，从来没有，”富人回答道。“我的财富不断增加，田地收成丰硕，我从未感受过任何痛苦，甚至不知道什么是疾病。”这时，圣安布罗斯流下了眼泪，对同伴们说：“准备马车，我们赶紧离开这里，因为上帝从未眷顾过这个人！”圣人和他的随从刚一走出屋门，富人的房子就坍塌了！这个人过着的那种无忧无虑、毫无忧愁的生活，实际上正是上帝的离弃。⁸⁹

“因为主所爱的，祂必管教……”⁹⁰

——长老，为什么今天人们要承受如此多的苦难？

——源于上帝的爱。你作为一名修女，每天清晨起床，遵守修道规条，诵念经珠，行礼拜等。对于世俗之人而言，他们所经历的种种艰难困苦，便是他们的规条，他们的准则。正是通过这些困难和苦难，人们得以净化。这些苦难对他们大有裨益，远胜于世俗的无忧无虑的生活——那种生活既无法帮助他们亲近上帝，也无法为他们在天国积攒属灵的财富。因此，人们应当将悲伤和试探视为上帝的恩赐。

仁慈的上帝，为了让祂的儿女回归祂的怀抱，如同慈父一般，通过试炼来教导他们。祂这样做是出于爱，出于神圣的仁慈，而非出于恶意，也非出于世俗的律法主义式的公正。也就是说，为了拯救祂的受造物，为了让他们继承祂的天国，上帝允许他们经历试炼。祂允许这些试炼，是为了让人去奋力抗争、勇往直前，并在痛苦中通过忍耐的考验，这样魔鬼就无法说：“你为何要赏赐他，或者你究竟如何拯救他？他明明没有付出任何努力。”上帝并不关心尘世的生活，祂关心的是来世。祂首先关心的，是我们的来世，其次才是尘世的生活。

——长老，可是为什么上帝会给一些人安排许多考验，而对另一些人却完全不安排呢？

——圣经是怎么说的？“*耶和華所愛的，他必管教……*”⁹¹例如，某位父亲有八个孩子。其中五个和父亲住在一起，另外三个则离家出走，把父亲抛在了脑后。如果和父亲住在一起的孩子做错了什么，父亲可能会揪揪他们的耳朵，或者在后脑勺上轻轻拍一下；如果他们表现得乖巧听话，父亲也会亲亲他们，给他们一块巧克力。而那些远离父亲生活的孩子，既得不到抚慰，也得不到轻拍后脑勺的管教。上帝也是如此。对于与祂同住的人，以及

⁸⁹ 参见《东正教大圣传》，第12卷，第243—244页。

⁹⁰ 《箴言》3:12。

⁹¹ 箴言 3:12。

那些对祂心怀善意的人，如果他们犯了错，祂会以“轻拍后脑勺”的方式惩罚他们，让他们为自己的罪过付出代价。或者，如果祂给予他们更多的“轻拍后脑勺”——他们便会积攒天上的赏赐。而对于那些远离祂的人，祂会赐予他们漫长的寿命，以便他们能悔改。因此，我们看到世俗之人虽犯下严重罪行，却依然物质富足，长寿安康，未曾经历苦难。这是出于上帝的旨意——为了让这些人悔改。若他们不悔改，在来世便无从自辩。

上帝为人类所承受的苦难而感到痛心

人们究竟承受着怎样的煎熬啊！他们面临着多少难题！有些人来到这里，只为在两分钟内，匆匆向我倾诉自己的痛苦，并获得一点安慰。一位饱受折磨的母亲曾对我说：“长老，有时我实在没有力气再忍耐下去了。那时我会祈求：‘我的基督啊，请让我稍作休息，之后再让苦难来临吧。’”人们是多么需要祈祷啊！但除此之外，每一次磨难也是来自上帝的恩赐。这是通往来世的一份额外“积分”。这种对来世报偿的盼望，给予我喜乐、安慰和力量，使我能够承受那些折磨着无数人的痛苦。

我们的上帝并非巴力，而是充满爱的上帝。祂是天父，看顾着祂的儿女们因各种折磨他们的诱惑与试炼而承受的苦难。只要我们能忍耐这微小的苦难——即降临在我们身上的试炼，或者更确切地说，降临在我们身上的祝福——祂必会赐予我们应得的报偿。

——长老，有人问：“但上帝允许这些事情发生，难道不残忍吗？上帝难道不感到痛心吗？”

——上帝为那些饱受疾病、恶魔、蛮族等折磨的人所怀的痛苦，其中也蕴含着对祂为他们预备的属天赏赐的喜乐。也就是说，上帝所指的正是经历试探之人将来在天上所将领受的赏赐。祂知道这样的人在来世将得到什么，这使上帝有“力量忍受”这种痛苦。毕竟，上帝曾容许希律犯下如此多的罪行！⁹² 希律王屠杀了一万四千名婴孩，以及许多不愿让士兵杀害自己孩子的父母！毕竟，这些父母也被杀害了。那些野蛮的士兵为了讨好他们的长官，将婴孩砍成了碎片。这些婴孩承受的痛苦越大，上帝感受到的痛苦就越大。但上帝的喜悦同样如此之大。祂为这些婴孩即将获得的天上至高荣耀而欢欣。祂为这些即将组成天使殉道者行列的小天使们而欢欣。由殉道者组成的天使！

在悲伤之时，上帝以真正的安慰来抚慰人

上帝与我们同在，祂看见祂儿女的悲伤，并像慈爱的父亲一样安慰我们。你以为呢，祂难道愿意看到自己的孩子受苦吗？上帝记挂着他所有的苦难、所有的泪水，并会为此给予他相应的报偿。唯有上帝能在悲伤中给予真正的安慰。因此，那些不相信永生、不相信上帝，在折磨灵魂的试炼中不求祂怜悯的人，便会陷入彻底的绝望之中。这样的人，其生命毫无意义。他在今生始终无助、得不到安慰且饱受折磨，不仅如此，更将使自己的灵魂永远受到定罪。

然而，灵性高尚的人并无自身的悲伤，因为他们始终与基督同在，从而克服了所有降临在他们身上的考验。这样的人既承受着他人悲伤带来的诸多苦楚，同时也收获了上帝的诸多慈爱。当我唱起“至圣的主母，求祢勿信靠人的恳求”时，有时会在……“但求祢垂听祢仆人的祈祷……”这几句上停顿。如果我心中没有忧伤，又怎能说出“……“因为悲伤将我吞噬，我无法忍受……””？⁹³ 我怎么能说谎呢？在面对试炼的灵性层面上，并没有悲伤，因为

⁹² 参见《马太福音》2:16。

⁹³ 参见《时祷书》。莫斯科，1990年。第288页。

如果人能以正确的灵性态度来面对，一切都会改变。如果人能用自己痛苦的苦涩触动那甘甜的耶稣，那么他所有的苦涩与苦难都会化作蜂蜜。

当人领悟了灵性生活的奥秘以及上帝运作的奥妙之道后，便不再因自身遭遇而沮丧。他会欣然接受上帝为他灵魂的健康所赐下的苦口良药。这样的人将[发生在自己身上的]一切都视为祷告的结果，因为他不断祈求上帝洁净他的灵魂。然而，当人们以世俗的眼光看待试炼时，便会备受煎熬。既然上帝在看顾我们每个人，那么我们每个人都应当毫无保留地将自己交托给祂。否则，人的生活就会变成一种折磨：他希望生活中的所有事情都按自己的意愿发展。然而，事情往往事与愿违，因此他的灵魂便无法安宁。

无论一个人是饱是饿，是受到称赞还是遭受不公，他都应当心怀喜乐，并以谦卑和耐心对待一切。那时，上帝将赐予他祝福——直到他的灵魂达到一种境界，以至于这些祝福已无法容纳其中。上帝的祝福对这样的灵魂而言，将超出了它的承受能力。而一个人在灵性上越是精进，就越能深刻体会到上帝的爱，并因这份爱而心生感动。

上帝所容许的试探与苦难

有时，我们所经历的试炼，正是上帝赐予我们的“抗生素”，用来治愈我们灵魂的疾病。这些试炼给我们带来了巨大的属灵帮助。当人从上帝那里轻轻地“挨一记耳光”时，他的心便会变得柔软。当然，上帝[即使不考验我们]也知道每个人处于何种状态，但正因为我们自己不知道，祂才允许我们经历这些考验——为了让我们认识自己，发现隐藏在内心深处的私欲，以免在末日审判之日提出过高的要求。毕竟，即使上帝对我们的私欲视而不见，并以我们本来的样子接我们进入天堂，那么在天堂里，我们也会掀起一阵阵困惑和不满的波澜。因此，上帝允许魔鬼在此世制造诱惑，让这些诱惑将我们内心的[私欲]之尘拂去，使我们的灵魂通过苦难而谦卑并得到净化。之后，上帝便以祂的恩典充满我们。

真正的喜乐源于人为了基督而欣然品尝的苦楚——基督曾为拯救我们而品尝了这苦楚。当基督徒遭遇试炼，而自己并未为此提供任何理由时，他更应为此感到喜乐。

有时我们对上帝说：“我的上帝，虽然不知道你会做什么，但我仍将自己全然交托给你，只为你把我塑造成一个真正的人。”而上帝听见这些话后，不仅想让我成为一个人，更想让我成为超越人的存在。因此，他允许魔鬼前来诱惑我、折磨我。如今，身患癌症的我，看清了魔鬼的诡计，不禁觉得可笑。看啊，这魔鬼究竟是怎样的！你们知道吗，当上帝允许魔鬼来试探人，让人经历考验时，魔鬼是用什么肥皂来“清洗”人的？魔鬼是用他那恶意的泡沫来“清洗”人的。看，他这肥皂多“好”啊！就像愤怒的骆驼会喷出泡沫一样，魔鬼在这种情况下也是如此。然后，它就开始摩擦人。当然，它这样做并不是为了擦去人身上的污垢，让其变得更干净。不，他是出于恶意才这么做的。然而，上帝允许魔鬼不断摩擦人，直到他身上的污渍被洗净，变得纯洁为止。毕竟，如果上帝允许魔鬼像洗衣服时那样用力摩擦人，魔鬼就会把人磨得支离破碎。

——长老，我们能否说，生活中遭遇的各种诱惑都是出于上帝的旨意？

——不，我们不要把上帝的旨意与试探者带来的种种事物混为一谈。上帝允许魔鬼在某个特定时刻之前自由地试探人。祂也赋予人自由，可以行善或作恶。然而，人所做的恶，上帝并不负有责任。例如，犹大曾是基督的门徒。但难道可以说，上帝的旨意就是让他成为叛徒吗？不，是犹大自己让魔鬼进入了他的内心。有个人曾请求神父：“求求您，神父，请为犹大举行一场安魂礼。”这无异于在说：“基督啊，你不公义。犹大出卖你，是你的旨意。所以现在请帮助他吧。”

上帝很少会让某些虔诚的人经历试炼，以此促使那些过着堕落生活的人幡然醒悟并悔改。有些人虽然在经历试炼时为自己一生的罪孽付出了代价，却仍无理地抱怨。上帝给他们机会，让他们通过观察那些无辜受苦却不抱怨之人的忍耐榜样，从而获得帮助。这些虔诚的人将获得双倍的赏赐。假设有一位非常善良、虔诚的家长，正与妻子和孩子们一起坐在家中。突然间，地震发生了，房子倒塌了，整个家庭都被瓦砾掩埋，在经历了可怕的痛苦之后，所有人都死了。上帝为何允许此事发生？正是为了不让其他人——那些有罪并正在遭受惩罚的人——抱怨。

因此，那些思考义人所背负的巨大苦难的人，绝不会因自己微不足道的磨难而沮丧。这样的人看清了：尽管他们在一生中犯过各种罪过，但所受的苦难却比义人要少，因此他们像那位明智的强盗一样忏悔：⁹⁴ “这些人毫无罪过，却遭受了如此的苦难。我们又该承受怎样的苦难呢？”然而，不幸的是，有些人却像那位被钉在基督左边的强盗一样。⁹⁵ 这样的人谈论那些饱受苦难的义人说：“你看，他们一辈子都紧握着十字架，结果却遭遇了这样的不幸！”

有时——虽然非常、非常罕见——上帝出于爱，会允许某些被拣选的苦修者经历巨大的考验。他这样做，是为了使他们获得荣耀。这样的人就是基督的追随者。请看：由于圣辛克利蒂基娅通过劝诫在灵性上帮助了许多人，魔鬼便想阻挠她的事工，于是这位圣女因病整整三年半无法开口说话。⁹⁶

而在其他情况下，真正的基督追随者会恳求上帝施予仁慈，宽恕邻人的罪过，不要让他们遭受祂公义的愤怒。这样的人会恳求上帝，即使自己无辜，也要代替这些犯罪的人受罚。这样的人与上帝有着密切的亲缘关系，上帝的儿女所展现的这种伟大而高尚的爱，深深地打动并感动了上帝。上帝不仅会赐予这样的人他所求的恩典——即不仅赦免他人的罪过，还会根据他热切的祈求，允许他以殉道的方式离世。与此同时，上帝为这样的人预备了最美好的天堂王宫，那里有更大的荣耀，因为许多人仅凭表面判断就对这个人作出了不公正的评判，以为上帝是在惩罚他所谓的“自身罪孽”。

对上帝之爱的忘恩负义

——长老，试炼对人来说总是有益的吗？

——这取决于一个人如何看待试炼。那些心怀恶意的人，在遭遇试炼时便开始诽谤上帝。“为什么这事会发生在我身上？”这样的人会抱怨道，“你看，某某人过得那么好！这究竟是怎样的上帝，竟容许这一切发生？”这样的人不会说“我犯了罪”，却在痛苦中煎熬。而虔诚的人则这样感谢上帝：“感谢上帝！这场试炼使我归向了祂。上帝允许这一切发生，是为了我的益处。”以前这样的人可能根本不去教堂，但在经历试炼后，他们开始去教堂、告解并领圣餐。此外，上帝常常会在某个时刻，通过试炼使那些性情极其刚硬的人陷入一种极度的谦卑状态，以致他们自己会来个一百八十度大转弯，因对自己所做的一切感到痛悔而痛不欲生。

——长老，当我们一切顺利时，我们应该说“荣耀归于祢，上帝”吗？

——是啊，如果我们在喜乐时都不说“愿荣耀归于祢，上帝”，那在悲伤时又怎能说出口呢？难道你在悲伤时感谢上帝，却不愿在喜乐时感谢祂吗？当然，如果一个人不知感恩，他就无法体会上帝的爱。忘恩负义是一种大罪。对我来说，这是致命的罪。忘恩负义的

⁹⁴ 参见《路加福音》23:39及以下。

⁹⁵ 同上。

⁹⁶ 圣女辛克利提基娅的纪念日为1月5日。参见《圣徒传》（俄文版）。1月。莫斯科，1904年。第189页

人对什么都不满足，没有什么能给他带来喜乐。他总为各种事情抱怨。在他眼里，一切和所有人都该受责备。在我家乡拉萨，人们非常喜欢把葡萄汁当作甜点。有天晚上，一个姑娘因为想喝葡萄汁而哭了起来。这可怎么办呢？她母亲只好去邻居家求助。喝了一点葡萄汁后，姑娘又开始哭泣，用脚跺地，大喊：“妈妈，我还想要酸奶油！”——“女儿，这种时候我去哪儿给你找酸奶油啊？”——母亲问道。不，就是“我要酸奶油”，仅此而已。怎么办呢？可怜的母亲只好拖着脚步去邻居家，又借了些酸奶油。尝了酸奶油后，女儿又大哭起来。“那你现在为什么哭？”母亲问道。“妈妈，我要你把它们混合在一起！”好吧，妈妈便拿来酸奶浆和酸奶油，把它们混合在一起。但女儿还是不依不饶：哭个不停。“妈妈，我不能把它们一起吃！我要你把它们分开！”这下妈妈实在没办法了，只好狠狠地拍了女儿两记耳光！就这样，酸奶浆和酸奶油被分开了。

我想说，有些人就像这个姑娘一样行事，结果便遭到了上帝的惩罚。我们至少应该——在承认自己忘恩负义之后——日夜感谢上帝赐予我们的恩典。这样做，我们就会紧追那个懦弱的魔鬼不放，他会召集所有手下，像黑烟一样消散而去，因为[承认自己的忘恩负义并感谢上帝的恩典]，我们将直击魔鬼的要害。

我们自身的小考验，以及我们邻人面临的大考验

在每一种降临在我们身上的诱惑中，最好的解药就是降临在我们邻人身上更为沉重的试炼。我们只需将其与自己所经历的试炼相比较，便能看出两者之间的巨大差异，以及上帝所展现的伟大之爱——祂只让我们经历微小的试炼。这样做，我们便会感谢祂，会为那个比我们承受更多痛苦的邻人感到心痛，并会发自内心地祈祷，求上帝向他伸出援手。例如，我的腿被截肢了。“上帝啊，赞美祢，”我会说，“至少我还有一条腿。毕竟，另一个人两条腿都被截肢了。即使我变成一个残废，即使我的手脚都被截断，我仍然会说：‘上帝啊，赞美祢，因为我靠双腿行走这么多年，而有些人一出生就是无法行走的残障人士。’”

听说有个家庭主妇受了十一年的出血之苦，我说：“我怎么能比得上她呢！一个世俗之人受了十一年的出血之苦，而且他还有孩子，每天早上必须起床去上班，而我连七年都没受过这种出血之苦！”⁹⁷一想到别人正在经历这样的苦难，我就无法为自己开脱。但一旦开始想到，我正在受苦，而别人却过得逍遥自在；想到我每晚因为肠道问题不得不每半小时起床一次，无法入睡，而别人却睡得安稳无忧，那么即使我抱怨，我也能为自己开脱。姐姐，你受疱疹折磨多久了？⁹⁸

——八个月，长老。

——你看？上帝让一个人因这种病受苦两个月，让另一个人受苦十个月，再让第三个人受苦十五个月。我理解你。你很痛苦。有些人因为这种病甚至会陷入绝望。但如果一个世俗之人，在因疱疹折磨了一两个月、因剧痛而陷入绝望后，得知一位灵性之人已经因同样的病受苦整整一年，却依然忍耐且不发怨言，那么他立刻就会得到安慰。“你看，”病人说，“我两个月前生病，已经绝望了，而另一个可怜人受了一整年的苦——却毫不在意！可我甚至还在犯罪，而他却过着灵性生活。”就这样，虽然还没有人劝诫或教导过这个人，但他已经得到了帮助！

⁹⁷ 自1988年起，长老便一直患有持续性肠道出血。

⁹⁸ 带状疱疹——一种病毒性疾病，表现为皮肤上出现成簇的水疱，基底呈红斑性水肿。会引起剧烈疼痛并导致机体出现各种并发症。——译者注

他人给我们带来的苦难

——长老，如果一个人按照上帝的旨意忍受来自他人的苦难和不公，这种忍耐能否使他摆脱情欲的束缚？

——她居然还在问！这可不只是在净化他，而是在提炼他！还有什么能比这种忍耐更崇高的吗？人正是通过这种方式来赎清自己的罪孽的。看看：被抓获的罪犯会被殴打，关进监狱，在那里他要履行自己的小小“赎罪”。如果这样的人真诚地忏悔，他就能逃脱永恒的牢狱之苦。如果人通过尘世的苦难来偿还永恒的债务，这难道是件微不足道的小事吗？

请欣然承受一切苦难。他人加诸于我们的苦难，比那些爱我们的人喂给我们的甜“糖浆”还要甘美。你看，在“八福”中，基督并没有说：“你们若被称赞，就有福了”，而是“你们若被辱骂……就有福了”⁹⁹，而且还补充说“因谎言诽谤你们”。当一个人遭受不公正的诽谤时，他便在天上的宝库中积攒了属灵的财富。而如果他所遭受的诽谤是咎由自取，那么他就是在为自己的罪孽赎罪。因此，我们不仅要毫无怨言地忍受试探我们的人，还要对他心怀感激，因为此人给了我们一个宝贵的机会，让我们能在爱、谦卑和忍耐中磨练自己。

当然，诽谤者与“唐加拉什卡”勾结。但通常情况下，强风会折断并连根拔起那些根系浅薄的脆弱树木。而对于根系深厚的树木来说，强风反而能帮助它们将根系扎得更深。

我们应当为所有诽谤我们的人祈祷，并恳求上帝赐予他们悔改、启迪与健康。我们心中不应留有任何对这些人的仇恨。让我们只将经历过的试探作为经验留存于心，抛开一切苦涩[包括委屈与敌意]，并铭记圣埃弗拉姆·西里尔的话：“如果你忍受了诽谤，而之后你良心的纯洁显而易见，那么不要自以为是，而要怀着谦卑的心为救你脱离世人诽谤的主效力，以免你沦为可悲的牺牲品。”¹⁰⁰

第2章。 关于疾病

疾病能帮助人们

——长老，‘愿你安享天堂’这句话是什么意思？

——愿你一路平安，前往天堂。

——长老，也许这句话的意思是：“愿你进入美好的天堂”？

——你可曾听过有人对天堂说三道四？但无论如何，要想进入那甜蜜的天堂，人必须在这辈子尝尽许多苦涩。这样，他才能拿到那本由自己经历的考验所换来的“护照”。医院里究竟发生了什么！多么悲惨的景象啊！人们的痛苦何其深重！有多少不幸的母亲，在去手术室的路上，心里想着自己的孩子，为家人忧心如焚！有多少患了癌症的父亲，去接受放疗，他们是多么痛苦啊！这些人无法工作，可他们还得支付房租，毕竟开销如此之大！还有些人，明明身体健康，却依然无力承担开销，更不用说那些身患重病、却仍拼尽全力工作，只为勉强维持家庭开支的人了。人类的苦难让我感到沉重的压迫。每天我听到的这些事情何其之多！无尽的折磨、艰难困苦！……整日里，我的口中都充满了因世人苦难而

⁹⁹ 《马太福音》5:11。

¹⁰⁰ 圣埃弗拉姆·西罗斯。《著作集》。第一卷。塞萨洛尼基，1988年。第253页。

产生的苦涩，到了晚上，我饿着肚子躺下稍作休息。我感到身体极度疲惫，但与此同时，内心却也获得了安宁。

——长老，疾病对人来说总是有益的吗？

— 是的，它总是带来巨大的益处。疾病能帮助那些缺乏美德的人取悦上帝。¹⁰¹ 健康固然重要，但疾病带给人的那些善，却是健康所无法给予的！ 疾病给人带来精神上的益处。疾病是一项伟大、伟大的恩赐。它能洗净人的罪孽，有时甚至能“保证”他获得[天上的]赏赐。人的灵魂犹如黄金，而疾病则如火焰，能将这黄金熔炼纯净。 看看吧，基督不也对使徒保罗说过：“*我的能力是在软弱中显出的。*”¹⁰² 人因疾病所受的苦难越大，他就越纯洁、越圣洁——只要他能忍耐并欣然接受疾病。

对于某些疾病，唯一需要的只是一点耐心。 上帝允许疾病发生，是为了让人获得一点回报；通过这种疾病，上帝会清除人身上存在的缺点。毕竟，身体上的疾病有助于治愈心灵上的疾病。身体上的疾病让人学会谦卑，从而中和了心灵上的疾病。上帝会从一切事物中为人的福祉汲取益处！ 祂所允许的一切，都对我们有灵性的益处。祂知道我们每个人需要什么，并据此赐给我们疾病——或是为了让我们因病获得报偿，或是为了让我们为某些罪孽赎罪。

天谴之病

——你母亲近来可好？

——不太好，长老。她时不时会发高烧，这让她痛苦不堪。她的皮肤开裂，布满伤口，晚上根本睡不着。

— 你知道吗，这样的人就是殉道者。如果还算不上完全的殉道者，那至少也是半个殉道者。

——而她，长老，这一生简直就是一场无休止的折磨。

——那么，她将获得的报酬也会格外丰厚。你知道她将获得多少吗？ 天堂是她注定的。基督看到一个人能够承受重病，便赐予他这场病，这样，人在尘世生活中稍受苦难，便能在天上的永恒生命中获得丰厚的赏赐。他在这里受苦，但在彼岸的另一生中将获得赏赐，因为有天堂，也有[对苦难的]报偿。

今天来了一位患有肾病的女士。她已经接受血液透析很多年了。¹⁰³ “神父，”她向我请求道，“请帮我在手上画个十字。我的静脉已经没有完好的地方了，连正常的血液透析都做不了。” “你手上这些伤口和溃疡，”我说，“在来世会变成比尘世钻石更珍贵的钻石。你做血液透析多少年了？” “十二年，”她回答道。 “既然如此，”我回答道，“你有权领取[精神上的]‘一次性补助’和‘最低养老金’。”随后，她指着另一只手上的伤口对我说：“神父，这道伤口一直没好。透过它能看见骨头。” “是的，”我回答道，“但透过 它，你还能看见天堂。请忍耐，愿你拥有美好的耐心。 我虔诚地祈愿，愿基督在你心中倍增祂的爱，让你忘却痛苦。当然，我也可以为你祈愿另一件事：愿你的痛苦平息，但那样的话，许多报酬也会随之消失。因此，我最初为你祈愿的那件事更好。”听到这些话，这位不幸的妇女得到了安慰。

当身体经历考验时，灵魂便得以圣化。疾病折磨着身体——我们这座泥砖小屋，但小屋的主人——我们的灵魂——将在基督为我们预备的那座天国宫殿中，因此而永远欢欣。

¹⁰¹ 在东正教神学中，“平息上帝的忿怒”这一概念并不具有西方神学所特有的法律性质，而是表达了上帝对犯罪之人出于拯救目的而施予的仁慈惩罚。

¹⁰² 《哥林多前书》12:9。

¹⁰³ 血液透析——即通过“人工肾”设备对血液进行透析和超滤。——译者注

按照这种属灵的逻辑——尽管对世人而言这似乎不合常理——我也为自己身上的疾病和缺陷感到喜乐，并以此为荣。唯一我不会去想的，就是我将要获得天上的赏赐。我这样理解[我的痛苦]：[通过它]，我正在为自己对上帝的不感恩而赎罪，因为我没有以应有的方式回应祂伟大的恩赐与恩惠。毕竟，我生命中的所有——无论是我的修道生活，还是我的疾病——都是一场绵延不绝的[属灵]盛宴。上帝在一切事上都以仁爱待我，祂在一切事上都宽容我。然而，请为我祈祷，愿祂不要将这一切[仅]记在这今生账上，因为那样的话——我可就惨了，真惨啊！倘若为了基督的爱，我能承受更多的苦难，那便是基督赐予我的莫大荣耀。只要祂能坚固我，使我能够承受[这份痛苦]。至于报酬，我并不需要。

当一个人的健康状况完全正常时，这恰恰意味着他出了问题。他倒不如患点病。我从自己的疾病中获得的益处，远超过生病前所经历的所有苦行修行所能带来的。因此我说，如果一个人没有（对他人）的责任，那么他最好选择生病而非健康。身体健康时，人始终处于欠债的状态；而若能以耐心对待疾病，他便会获得回报。当我住在集体修道院时，¹⁰⁴有一次，一位名叫耶罗菲的圣洁主教来到那里，他年事已高。他已退休，并在圣安娜隐修院修行。临走时，他上马之际，裤子被卷了起来，所有人都看到了他严重肿胀的双腿。协助他上马的修士们顿时感到不寒而栗。主觉察觉到了他们的反应，便说道：“这是上帝赐予我的最珍贵的礼物。我恳求祂，不要将它们从我身上夺走。”

在痛苦中保持耐心

当我们患病时，最好将自己全然交托给基督。我们应当意识到，在痛苦之中，我们的灵魂对忍耐与赞美之词的需求，远胜于对那能让我们完成伟大肉体壮举的“钢铁般”躯体的需求。毕竟，这些壮举会让我们在不知不觉中陷入虚荣和自夸的危险，因为我们可能会以为，自己能够凭借“骑兵突击”般的行动来赢得天堂。

你知道我忍受这种疼痛已经多少年了吗？有时还能忍受，有时却难以承受。那种还能忍受的疼痛，是一种稳定的状态。你知道我因为支气管扩张症¹⁰⁵和那次手术受了多少苦吗！随后又出现了各种肠道问题。接着，我因椎间盘突出苦苦挣扎了半年，承受着剧烈的疼痛。我无法像以前那样频繁鞠躬，尽管连自理都十分困难，却仍不得不帮助来找我的人。后来我的腹部摸到一个硬块，被告知那是疝气。每当我感到疲倦时，它就会疼痛并严重肿胀。有一次，在圣大殉道者潘泰莱蒙节的前夕，疝气又肿了起来，疼痛难忍。然而，我必须前往潘泰莱蒙修道院参加彻夜祈祷。“不管怎样，我都要去，”我下定决心，因为我必须参加这个节日庆典。在守夜礼期间，我本想稍微坐一下，但转念一想，如果我放下圣凳坐下，其他人也会跟着坐下。因此，我选择完全不坐，一直站着。经历了十二小时的彻夜守夜后，我以为自己的身体状况会大为恶化。我刚回到自己的小室，就有人敲响了小门旁的铁门环。“开门吧，神父！”——我听见有人喊道。我笑了。“完了，”我暗自思忖，“现在可得忙得团团转了。”果不其然：不久便来了其他访客，随后又接二连三地来了。到了晚上，送走最后一批访客后，我发现我的疝气……竟然完全消失了！但第二天，等我休息了一会儿，它又出现了！后来它不仅给我带来不便和疼痛，同时也给我带来了喜乐。毕竟，基督知道我的状况，他也知道什么对我有益。因此，他让我带着这个疝气生活了五年。你知道我为此受了多少苦吗？

——长老，您还记得以前腿部出过问题的时候吗？

¹⁰⁴ 1953–1955年间在埃斯菲格门修道院。

¹⁰⁵ 支气管扩张症——因长期炎症或细支气管阻塞导致的支气管和细支气管扩张。——译者注

——这是另一个故事。我当时连站都站不稳。每当有人来访，对我来说都很煎熬。后来腿上的疼痛消退了，却开始出现出血症状。医生说这是溃疡性结肠炎。生活翻开了新的一页……整整七年的出血与疼痛……但请不要为此沮丧，只需为我灵魂的健康祈祷。我为上帝赐予我这份恩赐而感到喜乐，也不愿祂将它从我这里夺走。感谢上帝，祂允许我从疾病中获益。这样，我们便在经历耐心的考验。今天是这样，明天又是那样……“你们需要忍耐。”¹⁰⁶ 毕竟，如果连我们这些多少有些敬畏上帝的人都不肯忍耐，那么世俗之人还能做什么呢？然而我看到，许多平信徒在美德上甚至超越了我们这些修士。我的父母曾告诉我，法拉西奥特人一旦生病，并不会立刻跑去找哈吉芬迪求医。起初，他们会忍耐病痛。他们尽自己所能地忍耐——根据各自的虔诚程度和忍耐力，因为他们认为受苦是一种祝福。“让我也为了基督稍微折磨一下自己的灵魂吧，”他们说，“既然基督为了拯救我而经历了巨大的苦难。”只有当他们发现疾病妨碍了工作，且家人也开始受苦时，他们才会去哈吉芬迪那里¹⁰⁷ 寻求治愈。你看，他们是多么虔诚啊！既然这些平信徒都能如此思考并忍耐，那么作为一名修士，我又该如何思考呢？基督曾说：“你们要靠着忍耐，得着你们的灵魂。”¹⁰⁸ 请看：约伯在拥有一切福分之时所行的施舍，远不如他在遭受试炼时的忍耐那样蒙神喜悦。

109

——长老，您说一个人“忍受痛苦”时，是指他完全不表现出痛苦的样子吗？

——万一实在不行，他可以稍微让周围的人明白自己正感到疼痛。他可以告诉他们自己感到疼痛，但不必说明疼痛有多剧烈。毕竟，如果他完全向他人隐瞒自己的疼痛，别人可能会因他的一些举动而产生不良念头。例如，如果一位僧人因疼痛而苦不堪言，无法参加法会，而他若不向他人说明自己的状况，那么心怀不轨之人可能会因此产生不良念头。

对痛苦的态度

——长老，您认为什么样的痛苦是难以忍受的？

——那种让人流泪的痛苦。这些眼泪既不是忏悔的眼泪，也不是喜悦的眼泪。你们认为这些眼泪属于哪一类呢？

——长老，也许属于殉道之列？

——当然，——属于殉道之列。

——长老，当我感到剧痛时，很难说出“荣耀归于祢，上帝”这句话。

——为什么你说不出这些话呢？想想基督所经历的一切吧。殴打、羞辱、鞭打、钉十字架！¹¹⁰ 他作为“无罪之子”，¹¹¹ 忍受了这一切，只为拯救我们。所以，当你感到痛苦时，就说：“为了你的爱，我的基督，我将忍耐。”

——长老，要克服痛苦需要什么？

——需要勇气，需要努力。

——那么，人该如何克服难以忍受的痛苦呢？

——如果是世俗之人，就用世俗的歌谣；若是虔诚之人，就用灵性的圣咏……有一次，我父亲突然高烧不退，还伴有剧烈的头痛。你们知道他做了什么吗？他大吃了一顿咸鲱

¹⁰⁶ 《希伯来书》10:36。

¹⁰⁷ 法拉斯居民如此称呼卡帕多西亚的阿森尼圣父。——译者注

¹⁰⁸ 路加福音 21:19。

¹⁰⁹ 参见《约伯记》。

¹¹⁰ 参见《马太福音》27:26—44；《马可福音》15:15—32；《路加福音》23:23—43和《约翰福音》19:1—23。

¹¹¹ 参见《以赛亚书》53:9。

鱼，喝了一小杯葡萄酒，然后高唱起：“醒来吧，我那不幸、无权的子民。”接着他又唱了几首游击队歌曲，头痛就消失了！没错——为了让疼痛消散——我们也要唱灵性圣咏！我记得有一次我着凉了，头痛得厉害，仿佛要裂开一般。于是，我开始唱一首非常优美的圣咏，头痛便消失了。确实，在这种情况下，唱诗篇配合耶稣祷文非常有效。它能使灵魂变得柔和，抚慰灵魂，因为持续的悲伤和痛苦会压抑灵魂，使它变得冷漠。昨晚我也因疼痛而无法入睡。我甚至想过，如果我在黎明前死去，那么对我来说，接下来将是一个漫长的白昼。毕竟，在另一个世界里，既没有日落，也没有黎明……但随后我服用了……一粒“止痛药”——唱了这首圣咏：“求主垂听圣徒们的祈求，他们曾因祢而受苦，并医治我们所有的病痛……”¹¹² 这粒药的效果持续时间很长，足足维持了一整夜！医生那里有这种药片吗？

——长老，据说晚上疼痛会加剧。

— 是的，晚上病人的状况会变得更糟。不过，白天与人交往、交谈时，病人会暂时忘记自己的疼痛。到了晚上，他们独自一人，思绪沉浸在疼痛中，于是觉得疼痛加剧了。生病时的疼痛无法避免，但关键在于将[精神]调谐旋钮转到另一个频率，从而忘记这些疼痛。毕竟，如果你对疼痛的态度不对，痛苦就会加倍。如果你一直想着痛苦，痛苦就会加剧。但如果你让善念介入其中——比如想起那些比你更痛苦的人，或者唱一首教堂圣歌——那么痛苦就会被遗忘。

——长老，疼痛通常预示着身体出了问题。那么，我们应该如何看待这种疼痛呢？

— 需要测试一下你的体力能撑多久，并据此保持警惕。特别是对于老年人而言。这里需要格外注意，因为如果继续以新车时的速度来驾驶一辆旧车，它就会散架：车轮会飞向一个方向，化油器会飞向另一个方向……我腰部疼痛时，无法站着念珠祈祷。看到情况稍有好转，我试着站起来：站着念了珠子，还做了几个叩头。结果腰部又疼了起来。我稍微蹲了一下。然后对自己说：“来，再试一次。”结果又是一样。腰痛又发作了。后来我便不再站立和行礼，但我的心境依然平静。

——长老，如果我知道我的疼痛不会对身体造成任何其他副作用，那么它就不会困扰我。但是，如果我知道这种疼痛是某种严重疾病的征兆，它就会让我感到困扰。

— 你看，例如，腰痛可能对身体没有严重后果，但这种疼痛会束缚人、使人“瘫痪”，让人无法动弹。而其他类型的疼痛，身体倒是能忍受。

——长老，疼痛会使人变得冷酷无情吗？

——如果一个人不能以灵性的态度面对痛苦，痛苦便会使他变得冷酷。然而，若以灵性的态度面对，他便能获得内心的平安，并从神圣的安慰中得到抚慰。于是，疾病便成为一种庆典，一种欢庆。人会为此欢欣，因为他将被列为殉道者和受难者之中。圣洁的殉道者们之所以能忘却痛苦，是因为他们对基督的爱比痛苦更强烈，从而中和了痛苦。

— 难道一个承受痛苦却未能以精神态度面对的人，就不会得到净化吗？

— 世俗之人会得到净化，但僧人却不会。

对他人痛苦的感同身受

当一个人作为邻人感到痛苦时，这在某种程度上会触动上帝的心弦。上帝为此感到喜悦，因为这样的人通过自己的爱表明他与上帝有着亲缘关系，而这赋予了他神圣的慰藉。[如果没有这种神圣的慰藉]，人便无法承受为邻人而感到的痛苦。

——长老，如何才能体会他人的痛苦呢？

¹¹² 致塞瓦斯提亚四十位殉道者的赞词；纪念日为3月9日。

——如果你自己也在承受痛苦，你就会想到别人的痛苦，设身处地为他人着想，并为他人而非为自己感到更大的痛苦。也就是说，你自身的痛苦能帮助你理解他人的痛苦。而当你欣然接受自己的痛苦时，你也能安慰那些正在承受痛苦的人。当然，仅仅得知有人患病是一回事，而自己患病则是另一回事。只有那时，你才能真正理解病人的感受。以前，一听到“化疗”这个词，¹¹³，我还以为是“化学疗法”，也就是说，我以为给癌症患者服用的“药物”是果汁和天然食物。我当时怎么可能知道“化疗”到底是什么呢？不过现在我明白了，那究竟是怎样的折磨。

——长老，化疗和放疗哪一种更难熬？

——哪一种更难受？两者难分伯仲——无论是放疗还是化疗……最糟糕的是，这些治疗都会让人没胃口。你本该好好吃饭，却什么都吃不下。而医生们却坚持说：“你必须好好吃饭。”虽然确实该吃，可当化疗和放疗都让人没胃口，甚至把你折腾得像具尸体一样时，你还能怎么吃啊！我做放疗的时候，尽管全身灼痛难忍，却完全喝不下水。就连水都让我感到恶心，一喝就想吐。¹¹⁴

——长老，如果您能早一点同意做手术的话……

——什么“以前”！我并不是为了自己康复而祈祷，因为患上癌症后，我正与那些正在承受痛苦的人一同受苦。我更能理解那些身陷痛苦的人，并感同身受。但除此之外，这场病在精神上也对我本人有益。我唯一祈求的，就是能够独立照顾自己并帮助他人。不过，愿一切顺从上帝的旨意。

如果你身患疾病却对此漠不关心[也就是说，你对此不予理会]，那么，如果可以这么说的话，你有权祈求上帝改善他人的健康状况。但即使是身体无恙的人，也该为那些正承受痛苦的人稍微受点苦。正如法拉西奥人所说：“我来背你的行囊”，也就是说，我将承担你的痛苦、你的折磨、你的悲伤。

——长老，他们究竟是如何承担起这项责任的呢？

——靠爱。如果一个人满怀爱意地对某人说：“我来承担你的痛苦吧”，那么他就会承担下来。然而，一旦他承担了，之后就需要极大的耐心、极大的勇气和极大的力量，才能承受这份痛苦。有些人来对我说：“长老，我想替你承担这份痛苦。”有些人说这话确实出于勇气，但有些懦夫自己都不知道自己在胡言乱语。他们自己动辄就跑去见医生，而且很快就会陷入绝望。连自己那点微不足道的痛苦都忍受不了，却还说要承担我的痛苦！他们还不如忍耐自己的痛苦，欣然接受上帝允许他们经历的苦难，而不是以所谓的“爱”为名，请求承担他人的疾病。毕竟，如果上帝突然应允了他们的请求，但到那时他们自己却已经忘记了曾向祂求过什么，反而开始抱怨，那么，他们甚至可能会指责上帝，怪罪于他们身上发生的一切。

患者护理

昨晚，我前往教堂参加守夜礼拜时，在角落里看到一位父亲正陪着坐在轮椅上的小男孩。我走过去，拥抱了那个小家伙，并亲了亲他。“你知道吗，你就是一位天使？”——我问他。而对他的父亲，我说：“能照顾一位天使，对你来说是莫大的荣幸。请欢欣吧，因为你们俩都将进入天堂。”他们的脸上绽放出喜悦的光芒，因为他们感受到了来自上帝的慰藉。

¹¹³ 源自希腊语“χυμός”——汁液。——译者注

¹¹⁴ 发表于1994年6月，离世前一个月。

那些满怀爱心和耐心照料病人、残障人士及类似人群的人，通过自己的牺牲洗刷了自身的罪孽。如果他们本无罪孽，便会因此而得到圣化。有一次，一位妇女向我讲述了她生活中发生的奇迹。我感到惊讶，因为她所描述的那些境界，通常只出现在圣徒传记中，而她却是一位平凡、朴实的普通女性。但当她向我讲述自己大半生是如何度过的时，我才明白，她的一生其实就是一场持续不断的牺牲。她还是姑娘时，就开始照顾病人，因为她父母家里住着生病的祖父母。她结婚后，公婆也住在一起，他们同样身患疾病。后来，她的丈夫也病倒了。他卧床不起，而她一直悉心照料着他。也就是说，这位妇女的一生都献给了照顾病人。这些年来，她非常想阅读灵性书籍，去教堂参加彻夜祈祷，但她根本没有时间去做这些事。然而，正因为她有正当的理由，上帝便将祂所有的恩典都集中赐给了她。

——长老，您知道吗，有些人一旦生病，就会变得很古怪。

——是的，这种情况确实存在。但健康的人也应该多少理解一下病人的焦虑、抱怨、嘟囔或怪异行为，因为对他们来说这是很自然的。特别是如果一个人自己从未生过病，他就无法理解病人。他自己从未经历过病痛，因此他的心会稍微有些冷硬。

那些照顾病人、照顾卧床不起的人，必须非常细心，尽量不要让被照顾者产生怨言。他们可能照顾他很多年，但如果最后哪怕只让他怨言一次，就会失去一切。如果一个人的灵魂带着怨言离开这个世界，那么那些导致他产生怨言的人就犯下了重罪。随后，魔鬼会折磨他们，借口是“磨砺”他们的良知[让他们不断回想起自己曾使那人产生怨言，并因此离世]。

——长老，在照顾病人时，消耗你精力的不仅是疲惫，还有内心的煎熬，因为你会眼睁睁看着亲人一点一点地消逝。

——你看，当一个家庭成员生病时，整个家庭都会为他感到痛苦。如果生病的是父亲，而且他无法工作，那么整个家庭不仅会受苦，还会陷入困境。全家人都忧心忡忡，揣测父亲究竟能否挺过来。他自己饱受折磨，亲人同样饱受煎熬。他日渐消沉，身边的人也随之消沉。而母亲此时则要承受加倍的重担。她既要照顾孩子，又要往返医院照料病人。我想说的是，当一个人患上重病时，不仅他本人在受苦、精疲力竭、甚至渴望死亡，那些照顾他的亲人也会意志消沉、备受煎熬、精疲力竭。亲人之间的纽带越紧密，彼此的爱越深厚，上帝就越会允许在病程的最后阶段，无论是病人本人还是照顾他的人，都经历巨大的苦难和剧烈的痛苦。他们甚至会说：“愿上帝带走他，让他安息吧，”但患者离世后，他们自己也能获得安息。请看，当某个非常和睦的家庭中，父母突然离世，没有先前的病痛，而且无论是父母本人还是他们的子女，在照顾他们时都没有经历痛苦，那么孩子们所承受的失去之痛、与父母分离之痛就格外深重。

——长老，人的心理状态对身体健康会有多大影响？

——如果一个人心态良好，这会缓解身体上的疼痛；如果他心态糟糕，这种糟糕的状态会进一步损害他的[身体]健康。以一名被医生放弃的癌症患者为例，如果他信仰上帝并置身于充满喜悦的精神氛围中，他就能活得更久。反之，若因情绪低落而消沉，他可能在几周内便会离世。有时，从医学角度来看，一个人可能被判定为健康，各项检查和检测结果也可能正常，但如果他内心深处存在某种精神创伤，那么实际上他并不健康。毕竟，大多数疾病都是从情绪失调开始的。每个人都有某种脆弱点。对某人而言，情绪失调会“打击”他的胃，对另一个人来说，则会“打击”他的头脑。

患病时最好的良药，便是神圣恩典在灵魂中倾注的那份灵性喜乐。灵性喜乐蕴含着治愈一切疾病的最伟大的力量。它是能愈合伤口的神圣药膏，而忧郁却会刺激这些伤口。

病人的苦难与对上帝的信赖

——长老，一个身患重病并决心完全将自己交托给上帝的人，这样做对吗？

—— 如果他没有[对他人]的义务，就让他随心所欲吧。然而，如果他对他人负有义务，那么他究竟是该寻求医生的帮助，还是将自己交托给上帝，这就取决于他人了。 毕竟我去看医生也不是出于自愿……如果我不去接受医生所说的“简单检查”，那肿瘤就会完全堵塞肠道。我只能喝一点液体，然后一切就结束了……你看：本是去“简单检查”一下，结果却陷入了这样的麻烦……时而做CT，时而看心脏科医生；血液中的蛋白质水平时而下降，时而上升。切开、缝合、打补丁……结果这一切最终带来了什么？事情的发展趋势是，我将永远留在这里……

我们通常会说：“患者首先应该尽力寻求人道主义援助，而当他们无法获得人道主义援助时，上帝自会伸出援手。”但我们也不应忘记，在寻求人道主义援助的过程中，身患重病的人们会经历巨大的痛苦。

他们不得不经历真正的折磨。他们要承受无数次的检查、手术、器官移植、化疗、放疗……为了挂点滴，他们的手臂被扎得千疮百孔，可怜的人静脉甚至会破裂，他们只能通过鼻饲管进食，整夜无法入睡……而这一切，只是为了做些本该以人性化方式完成的事情。你明白吗？事情绝非简单之事。例如，伤口里积聚了脓液，为了清除这些脓液，必须切开伤口——之后一切才会好转。 不，这里的人被卷入了一场名副其实的“旋转木马”。因此，我们不该说：“没关系，这位病人落在了好医生手里”——以此来安慰自己。 不，我们必须牢记以下这一点：为了让病人得到医生的帮助，他必须经历真正的考验和苦难。我们应当怀着痛楚祈祷，求基督赐予他忍耐，并启迪医生们，因为医生——尤其是缺乏谦卑之心的人——可能会犯错。

你看，当房子倒塌时，主人就无法继续住在里面了。同样地，作为身体主人的灵魂，如果身体正在崩坏，也就无法继续留在自己的“家”——身体之中。 如今，人们试图借助铁、钢，以及维生素A、B、C……来让灵魂留在身体里。也就是说，他们试图通过科学来帮助病人。但并非所有病人都能得到帮助。而这种帮助，无非只是让他们在痛苦中继续活着，或者更确切地说，只是让他们的痛苦持续下去。毕竟，光靠科学是不够的。还需要信仰和祈祷。 有时甚至在这里，在修道院里，我看到那些在俗世曾是医生的修女们，更希望通过医学科学来帮助病人，而不是依靠对上帝的信赖和祈祷。然而，发自内心的祈祷将使这些修女获得最高级的医学文凭，因为一旦获得它，她们就会放弃对人类科学的依赖。 如果一个人在心中培育出对全人类的深切关爱，那么神圣的力量就会发挥作用。只要心中怀有深刻的谦卑，人就不会因自以为这些力量是自己的而自高自大，从而冒犯上帝。

我们不应忘记，基督甚至能治愈那些医生无法治愈的疾病，但基督的介入必须有充分的理由，而为病人祈祷的人必须信仰坚定且对基督极为虔诚。

——长老，也就是说，如果人们身患病痛，就不需要寻求医疗帮助了吗？

——可我并不是这个意思啊，我的兄弟！我并不是说，比如，不该给病人供氧，任由他窒息而死。我想强调的是，病人在接受人道救助时所承受的痛苦，以及我们应当向基督祈祷，求祂帮助病人，使他们不再受苦。 如果病势严重，我们就祈求基督，只凭祂的一丝慈爱就将这病症带走。毕竟，只要基督轻轻抚摸一下病人的手，他们所有的病痛就会消失，他们就会痊愈！那样一来，既不需要药物，也不需要毒药。

如果祂温柔地抚摸人的脸颊，那就更好了。如果祂还拥抱他，人的心就会变得柔软。你们明白吗？不过，这需要很大的信心。如果病人自己没有信心，他就无法痊愈。

患病的孩子

——长老，今天被父母带来的那个患病孩子，正饱受病痛折磨。

——没关系，他的病会慢慢好起来的。但他会终生保持这份敏感，也会一直记得自己得过病。这份敏感会在精神上给予他帮助。

— 长老，患有白血病的孩子们也饱受折磨。

— 圣体圣事对这类孩子大有裨益。许多孩子正是通过领受圣体而从疾病中痊愈的。在诵读第145篇诗篇时——其中我们恳求上帝止住那些受出血之苦之人的流血——¹¹⁵，让我们祈求上帝帮助患有白血病的儿童，同时也祈求医院能为患有地中海贫血的儿童提供充足的血液。¹¹⁶ 这些孩子所受的苦难，比希律王屠杀的那些婴孩还要深重。¹¹⁷ 身患疾病的小孩子们拥有纯洁的赏报，因为他们没有罪。在来世，我们将与那些殉道般的、天使般的伯利恒被杀婴孩一同见到多少这样的幼童啊！才两个月的婴儿就要接受手术、打针、挂点滴！在那样纤细的小手腕上，哪里能找到静脉呢！可他们却一次又一次地扎针……有个婴儿患有脑瘤，正在接受放射治疗，那小小的脑袋就躺在粗粗的电线之间……就连成年人都难以承受，更不用说婴儿了！

——长老，这些婴儿最终是会康复还是会死去？

— 哎，当然，很多都会死去，但他们的父母——他们怎么能不给孩子提供医疗救助呢？

— 长老，儿科医生努力挽救早产婴儿的生命，这有意义吗？

— 医生们应该竭尽全力，同时为这些婴儿祈祷。“我的天啊，”医生们应当这样祈祷，“如果这个孩子活下来，却要在余生中饱受痛苦，恳求祢，请将他接回祢的怀抱。”然而与此同时，他们必须确保这些婴儿接受圣洗礼。那样的话，这些婴儿将在天堂举着点燃的蜡烛迎接他们的医生。

而当孩子们到了能够理解事情的年龄时，医生在告知他们诊断结果时必须格外谨慎，以免给他们造成心理创伤。曾有一位医生对一个八岁的孩子说：“你会失明的。”孩子的父亲带着他来找我，当着孩子的面说：“我们带他去国外做了检查。他们告诉我们，他会失明。”哪怕是健康的孩子，听到这种话，情绪上的打击都可能加剧他原有的病痛。更不用说生病的孩子了！

要想让病人康复，就必须做出某种牺牲

如果我们向上帝祈求什么，却自己不作任何牺牲，那么我们的祈求就毫无价值。如果我袖手旁观，说：“我的上帝，求祢医治某某病人”，而自己却不愿作出任何牺牲，那我无异于只是说些好听的话[——将它们抛向风中]。但如果我心中有爱，如果我愿意做出牺牲，那么基督看到这些，就会应允我的请求——当然，前提是这会给他人带来益处。因此，当人们请求你为病人祈祷时，请告诉他们，他们自己也要祈祷，或者至少要努力改正自己的缺点。

有些人来找我，请求道：“治好我吧，我听说你能帮我。”然而，这些人却想不费吹灰之力就得到帮助。例如，你对一个人说：“别吃甜食，做出这个牺牲，这样上帝才会帮助你

¹¹⁵ 圣阿尔塞尼乌斯·卡帕多西亚人在类似场合会诵读第145篇诗篇。

¹¹⁶ 地中海贫血——一种遗传性溶血性贫血，伴有血红蛋白合成障碍，在地中海沿岸国家较为常见。该病会导致进行性贫血、肝脾肿大、黄疸等症状。——译者注

¹¹⁷ 参见《马太福音》2:16。

。”而他们却回答你：“为什么？难道上帝不做这个牺牲就不能帮助我吗？”这样的人甚至连为了自己都不愿做出任何牺牲。更别说为了别人而牺牲自己了！但也有这样的人：他们不吃甜食，是为了让基督帮助那些饱受糖尿病折磨的人；或者他们不睡觉，是为了让基督赐予失眠者片刻安眠。通过这样的行为，人便与上帝建立了亲密的关系。于是，上帝便将祂的恩典赐予世人。

当有人告诉我，他无法为生病的亲人祈祷时，我会建议他为了这位病人做出牺牲，放弃某些会损害自身健康的事情。

有一次，一位来自德国的人来到我的小屋。他有个瘫痪的女儿。医生们都放弃了治疗这个女孩。这位不幸的父亲完全陷入了绝望。“为了你孩子的健康，你也做点牺牲吧，”我建议他。“你既不能行礼，也不能祈祷。算了，这些先不提。告诉我：你每天抽多少支烟？”“四包半，”他回答道。“每天只抽一包，”我对他说，“至于原本要花在剩下三包半上的钱，就捐给某个穷人吧。”“神父，”他对我说，“只要我的孩子能康复，我就彻底戒烟。”“不，”我说，“等他痊愈了，那就已经毫无意义了。你现在就该戒烟。别再抽了。难道你不爱你的孩子吗？”“我不爱我的孩子？！为了他，我甚至会从六楼跳下去，”他回答道。“我不是让你从六楼跳下去，我是让你戒烟。如果你做出这种疯狂的事，从六楼跳下去，那你不仅会让孩子成为孤儿，自己也会失去灵魂。我建议你做一件更容易的事：戒烟。现在就戒！”但他无论如何都不肯戒烟，最后竟哭着离开了我！这样的人，我该怎么帮他呢？而那些愿意听你话的人，却能得到帮助。

还有一次，来了一位因徒步而气喘吁吁的人。我看出他抽烟很多，便对他说：“你这个怪人，怎么抽这么多烟？这样会生病的。”他稍稍喘了口气，说道：“我妻子病得很重，可能快要死了。求你为她祈祷，让奇迹发生吧。医生们已经束手无策了。”“那你爱你的妻子吗？”我问他。“爱。”“既然如此，为什么你不自己去帮帮她呢？她已经尽了全力，医生们也已经竭尽所能了。你现在来到这里，请求我也尽我所能：也就是为她祈祷，求上帝帮助她。但是，为了让你的妻子得到帮助，你自己又做了什么呢？”“我还能做什么呢，长老？”他惊讶地问道。“如果，”我对他说，“你戒烟的话，你妻子就会康复。”我想，如果上帝看到康复在灵性上无法帮助他的妻子，那么，通过戒烟，这个人至少能让自己摆脱吸烟带来的危害。一个月后，他满面春风地来向我道谢。“长老，”他对我说，“我戒烟了，我妻子也痊愈了。”过了一段时间，他再次来找我，显得非常沮丧，告诉我悄悄地又开始抽烟了，而他的妻子也再次病重。“好吧，”我对他说，“现在你自己知道该怎么做。戒烟吧。”

为病人祈祷

——长老，有几个人来了，请求您为一个生病的孩子祈祷。他们还问，这孩子能否痊愈。我该怎么回答他们？

— 请这样回答他们：“长老会为他祈祷。基督爱这个孩子，会做一切对他有益的事。如果祂看到这个孩子长大后变得更好，祂就会应允长老的祈祷。然而，如果基督看到这孩子长大后灵性状态不佳，祂就会现在就把他接回自己身边。祂这么做，正是因为祂爱他。”“你们祈求，”祂说，“我就赐给你们[所求的]。”¹¹⁸ 但只有当我把自己完全献给上帝时，上帝才会赐给我所求的。否则，祂为什么要赐给我生命？难道是为了让我远离祂吗？如果我为病人祈祷，那么无论他痊愈还是离世，我都会感到喜乐。

——长老，我们为自己的健康祈祷，这样做对吗？

¹¹⁸ 参见《马太福音》7:7；《马可福音》11:24；《路加福音》11:10及《约翰福音》16:24。

——最好是向神祈求使我们脱离情欲的束缚。也就是说，我们要先寻求并祈求神的国。若祈求上帝治愈我们的疾病，便是在挥霍我们天上的产业。然而，若我们无法承受疾病带来的苦难，便可祈求上帝治愈我们，祂自会按着[对我们更有益的方式]行事。

——长老，如果病人自己向上帝祈求的是别的事情，我们的祈祷对他会有帮助吗？

——如果病人只求上帝让自己痊愈，却不为其他病人祈求医治，那他的做法就不对。你看，修女，你从前在俗世时，曾在医院工作。当病人无法诵念耶稣祷文时，你是怎么做的？

——我就会代替他诵念，长老。

——你当然做得很好，但病人自己也应该祈祷。

——他也祷告了。他说：“至圣的圣母，我的主母，救救我吧。”但是，长老，忍受痛苦难道不是一种祷告吗？

——干得漂亮！没错，这当然也是一种祈祷！如果有人请求你为他祈祷，因为他在某一天要接受手术，那么你一接到他的请求，就立刻开始祈祷。不要等到他被推入手术室的那一天和那一刻才开始祈祷。在礼拜仪式上，当神父诵念“为卧病在床者”时，请怀着痛切之情唱诵“主啊，怜悯我们”。如果你深吸一口气，跟着音叉发出“呜——呜——呜”的低鸣，只为让“主啊，怜悯我们”唱得更富于音乐感，那么你的思绪也会飘荡在这“呜——呜——呜……”和各种无谓的杂念中，而那些不幸的病人，正在承受痛苦与折磨，却正期待着你给予一点帮助！毕竟病人正饱受病痛折磨。而你却没有病痛。所以，请为他们祈祷，愿他们得到帮助。如果你不会因疼痛而叹息，也不会辗转于病床上呻吟，那么至少要在为病人祈祷时发出叹息。如果健康的人连一点点为病人祈祷都不愿做，那么很快基督就会对他们说：“你们明明身体健康，却没有为那些受苦的人祈祷？‘我不认识你们……’”¹¹⁹

如果我们不为病人祈祷，疾病就会按自然规律发展。而如果我们为他祈祷，疾病的发展进程可能会发生改变。因此，请务必为病人祈祷。

第三章。 论身体上的残缺是上帝的祝福

对身体残障的正确态度

——长老，身体上的残缺会导致人产生自卑感吗？

——哎呀，这简直是无稽之谈！

——不过，长老，残疾人有时确实会遇到这种情况。

——之所以会这样，是因为他们心态不正确。当人们意识到残疾是上帝的恩赐时，他们就会调整好心态，从而摆脱自卑感。当一个没有得到精神帮助、无法为自己的身体残疾感到喜悦的小孩出现身体残疾时，如果他因此而感到自卑，这可以被视为情有可原。但是，如果孩子长大了，自卑感依然存在，这就意味着他尚未领悟生命的深层意义。有个九岁的小女孩眼睛长了肿瘤，医生切除了她的眼睛。学校里的孩子们嘲笑这个不幸的小女孩，她因此备受煎熬。她的父亲来到我的隐居小屋，向我讲述了发生的一切。“长老，”他对我

¹¹⁹ 参见《马太福音》25:12。

说，“我原以为，只要买下她向我索要的一切，就能帮助她，因为这样她会感到快乐，从而忘记因身体残缺带来的痛苦。我确实这么想过，但我怎么可能做到呢？毕竟我还有五个年幼的孩子，他们因为还不明白事理，反而会嫉妒她。”“你这是在说什么啊？”我回答道，“你所说的这种安慰，其实是虚假的安慰。它根本解决不了问题。如果你现在买下她向你索要的任何一件连衣裙，再过几年，她就会要求你给她买一辆‘奔驰’。你上哪儿弄那么多钱？然后她会听说有些人的牧场里停着自己的飞机，就会要求你给她买一架飞机。到时候你该怎么办？不如试着帮助你的孩子，让她为自己只有一只眼睛而感到喜乐。让她认为自己是殉道者。许多圣徒殉道者曾被挖去双眼、割掉耳朵和鼻子，世人却嘲笑他们。然而，这些圣徒在忍受疾病和世人嘲弄的同时，并未屈服，而是坚定不移地承受了苦难。如果这个女孩能明白这一点，并怀着赞美上帝的心态面对自己的残疾，那么上帝会将她列入殉道者的行列。想想看：上帝安排让孩子的眼睛被摘除时毫无痛感，之后祂还会将她列入殉道者的行列！在你看来，这只是小事一桩吗？毕竟，这个小女孩并没有犯下任何罪过，无需身体的残缺来赎罪。而正因这残缺，她将获得纯净的赏赐。”那位悲痛的父亲向我道谢，心情舒畅地离开了。他确实帮助女儿明白了，她的残缺其实是来自上帝的祝福。他帮助她赞美了上帝。

于是，这个女孩健康地长大，考入了大学的语言文学系，顺利毕业，现在担任教师，比其他女孩更快乐——那些女孩虽然拥有一切，却因未能领悟生命的深层意义而备受煎熬。

如果人们无法领悟生命的至深意义，那么即使是上帝为了拯救他们而赐予的恩典和良机，也会让他们感到痛苦。而那些心态正确的人，却能为一切感到喜乐。他跛脚吗？他却为此感到喜乐！他不太聪明吗？他却为此感到喜乐！像猎鹰一样瘦？他对此也感到喜乐。

当然，我理解残疾人面临的困难，并为他们，尤其是为那些年轻女孩，虔诚地祈祷。毕竟，对于年轻男子来说，残疾和伤残并没有那么难以承受。然而，对于渴望出嫁的年轻女孩来说，承受伤残是十分艰难的。

而盲人又是多么痛苦啊！这些可怜的人无法自理。他们走路时会绊倒、摔跤……我在祈祷中恳求上帝，至少赐予盲人一点点光亮，让他们能多少自理一下自己的生活。

——长老，我也为此感到沮丧，因为视力太差，连《福音书》的一章都读不完。而您曾告诉我们，如果一个人每天读一章《福音书》，他就会得到圣化。

——你为什么要为此感到沮丧呢？你以为，如果不是读整章，而是只读《福音书》里的几句经文，或者只读其中一个词，又或者只是虔诚地亲吻这本神圣的书，你就无法得到圣化吗？况且，你归信基督也不是昨天才开始的。为什么你不反思一下至今为止所读所闻呢？关键是要调整好心态。告诉自己：“现在上帝希望我处于这种状态。几年前，祂希望我处于另一种状态。”有一位虔诚的律师，年老后失明了。有一次他对我说：“圣洁的长老，请为我祈祷，让我至少还能读一点书，还能认出我亲爱的人。”“亲爱的人，”我回答他，“你可以通过声音来辨认。至于读书……你已经读了这么多年了！现在就诵念耶稣祷文吧。极有可能会，此刻上帝正是希望你这样做。”那次谈话之后，这位不幸的人开始体验到一种比他还能看见时更大的喜乐。

因致残而受到的天谴

如果我们身有残疾却能忍耐而不抱怨，就会获得更大的回报。因为所有身有残疾的人都在为自己积攒某种[精神上的]财富。例如，在天上的储蓄所里，为聋人开设的账户是基于他那只听不见的耳朵；为盲人开设的账户是基于他那只失明的眼睛；为跛子开设的账户

是基于他那条跛脚。这是件了不起的事！如果这些人还能在对抗内心欲望方面做出哪怕一点点壮举，他们就会获得上帝赐予的冠冕作为奖赏。你看——战争伤残者不仅能领取特殊抚恤金，还会被授予勋章。

如果一个人拥有美貌、英勇和健康，却不奋发图强，也不努力克服自身的缺点，那么上帝会对他说：“你在尘世生活中，已经尽情享受了赐予你的恩赐：英勇之类的东西！我还能欠你什么？什么都没有。”而那些身有残疾的人——无论是天生如此，还是从父母那里遗传而来，抑或是后来才获得的——都应当感到欣慰，因为在来世，他们将获得应得的报偿。特别是如果他的残疾并非自身过错所致。在这种情况下，他将获得纯粹的报偿，没有任何“扣除”和“扣减”。毕竟，如果一个人一辈子都无法，例如，伸直腿、无法坐下、无法鞠躬等等，这可是一项不小的[考验]。在来世，上帝会对这样的人说：“来吧，我的孩子，永远坐在这个宝座上吧。”因此我说，如果我生来是智力障碍者、盲人或聋人，那会好上一千倍，因为那样的话，上帝的赏赐就在等着我。

如果身有残疾的人不发怨言，而是谦卑地赞美上帝并与祂同在，那么在天堂里他们将占据最好的位置。上帝会将他们与那些为基督的爱而献出自己的手脚的殉道者和受难者一同安置，如今他们在天堂里正虔诚地亲吻基督的手和脚。

——长老，如果，例如，一个人患有耳聋，却因此抱怨、哀叹自己的命运呢？

——小孩子也会哭闹。上帝并不把这些放在心上。请看，好父母虽然一视同仁地爱着所有的孩子，却会格外关照那些体弱或残障的孩子。同样，上帝——我们仁慈的天父——对待祂那些身体或精神上较弱的儿女也是如此，只要他们怀有善意，并允许祂介入他们的生活。

智力发育迟缓的孩子

那些养育智力障碍孩子的可怜母亲们，真是饱受折磨。这些孩子总是闹得天翻地覆，到处弄脏……简直是场折磨！我曾认识一位母亲，她的孩子有智力障碍。孩子现在已经长大，成了一个健康的年轻人，但她还是无法应付他，因为他干出的事简直难以想象！他用粪便涂满墙壁、家具和床单……母亲刚把家里收拾干净，打扫擦洗，把东西归位，他却又把一切翻得天翻地覆，弄得到处都是污秽。这位可怜的女人不得不把清洁剂藏起来，但他总能找到并喝下去！他甚至把整整一个衣柜从阳台扔下去。多亏了上帝的仁慈，他至今还没害死人。而且这种情况并非一两天的事，而是持续了多年。

——长老，智力障碍者能否具备谦卑和善良的品质？

——怎么可能不行！就拿那个经常被父母带到修道院来的智力迟钝的小孩来说吧。哪个头脑清醒的人能像他那样心地善良？他祈祷的样子，他行礼的样子，真是令人惊叹！有一次，我因疝气发作无法行叩拜礼，他的父母对他说：“神父生病了，不能行叩拜礼。”——“那我来替他行！”——小家伙说道，随即开始替我行叩拜礼！他一直替我行着这些叩拜礼，直到汗流浹背。他身上有着多么深厚的仁爱，多么宽广的胸襟啊！有一次，邻居家的一个孩子揍了他，而他面对殴打，却伸出手对那孩子说：“保重！”你看，这算什么？那些所谓的“明智”之人，哪怕读过《福音书》和一大堆灵修书籍，又有谁能做到这样呢？几天前，这个男孩的全家专程来这里，只为让他能见我一面。他们一到，他坐在我身边，他那小妹妹则坐在稍远一点的地方。看到妹妹离我较远，他对她说：“去神父身边坐下吧”——然后把她拽到自己身边坐下。这个孩子让我深受感动，于是我将一个从耶路撒冷带回来的大型象牙镶嵌十字架作为祝福送给了他。他接过十字架，喊道：“奶奶，奶奶！”——还比

划着要将这个十字架放在他奶奶的坟墓上！你能想象吗！这个小家伙什么都不为自己想要，他所想的都是为别人！他自己将“无需考试”地进入天堂，还会把父母也带进天堂。

我多么希望自己能成为他啊！哪怕我什么都不懂，哪怕我无法说话！上帝赐予了我一切恩典，但我却忘恩负义地挥霍了这些恩典。与这个小家伙相比，就连神学家们在另一世中也会相形见绌。我的内心告诉我，在天堂里，圣洁的神学家们在认识上帝方面，其境遇未必会比这样的孩子们更好。也许，公义的上帝还会赐予这些孩子更多，因为他们在尘世生活中，曾被剥夺了许多东西。

心理疾病

——长老，如果一个人陷入忧郁，他该怎么做才能克服它？

— 需要来自上帝的安慰。

— 那么，该如何获得这种安慰呢？

——人应当“紧抓住”基督，基督便会赐予他安慰。毕竟，自爱之情往往与自私交织在一起。大多数精神分裂症患者都是心灵敏感的人。他们遇到一件微不足道的小事，或者无法克服某种困难，就会备受煎熬。也有人可能杀死一个人，却表现得仿佛什么都没发生。而一个心细的人，哪怕只是不小心踩到了小猫的爪子，也会因此痛苦不堪，因心烦意乱而彻夜难眠。如果他连续两三晚都睡不着，那之后自然会跑去求医。

——长老，心理学家说，如果能消除[精神疾病]的根源，患者就能得到帮助。

——是的，但前提是这个原因确实存在。毕竟，有时人们会陷入思绪的迷雾中，这些思绪甚至可能让他们发疯，即使发生的事情本是自然而然的，甚至可以说是讲道理的。“也许我患有遗传性精神疾病？也许我生病了？”——这样的人会为此备受折磨。我曾认识一位年轻人，他在求学期间每天要读十一小时的书。他靠奖学金维持生计，同时还要帮助家人，因为他的父亲患病。临近毕业时，他已精疲力竭，因为他性格敏感、细腻。他一直头痛不止，最终费了九牛二虎之力才通过了毕业答辩。之后，他开始被各种念头折磨，总觉得自己患上了遗传性精神疾病。什么遗传性？即便只是每天读书十一小时，也会让人精疲力竭。更何况，如果一个人既要学习，又要赡养父母，还拥有一颗敏感的灵魂……！

——长老，有个孩子，在他父亲自杀后，开始变得忧郁、消沉。这会不会是遗传的？

——这孩子可能遭受了心理创伤。不能断言这完全是遗传因素造成的。此外，我们也不清楚他父亲当时处于什么状态，究竟是什么原因导致他自杀的。当然，如果父亲是个性格内向的人，那么孩子就需要帮助。毕竟，如果孩子也变得内向，同时还认为自己遗传了不良基因，那么他确实可能会患病。

上帝总是允许人经历力所能及的考验。但除了考验本身的沉重之外，还叠加了世人嘲讽的沉重，以致灵魂在这额外的重压下不堪重负，开始抱怨。人们用嘲弄之词，让疯子们更加发疯。毕竟，在初期，疯狂还可以被控制在一定范围内。过去没有精神病院，如果有人发疯，就会被关在房间里，用铁门锁住。我记得一位名叫佩里斯特拉的疯女人。她被关在屋里。孩子们往窗户里扔石头，嘲弄她。这位可怜的女人会因此发狂，猛烈摇晃门闩，尖叫着把家里能抓到的一切东西都扔出去。然而，在另一种生活中，你会发现佩里斯特拉比许多“聪明人”和“理智人”都要高明得多。

我还记得另一件事。有一个家庭的大女儿有点智力障碍。但她心地非常善良。她已经四十岁了，却表现得像个五岁小孩。无论是大人还是孩子，都常拿各种事情来诱惑她！有一次，父母让她留在家做饭，自己则去田里干活。这个姑娘的哥哥本该从田里回来，把玉米运过来，并把做好的饭菜带到田里，好让父母和工人们都能吃上午饭。可怜的姑娘在

菜园里摘了西葫芦、茄子和四季豆，正准备把这些都煮好，结果她那个小妹妹——那可不是个姑娘，简直是个诱惑——拽着驴子的耳朵，把它引到摘好的蔬菜旁，结果驴子把所有蔬菜都吃光了。可怜的姑娘没对谁说半句，又去菜园摘蔬菜。正当她再次采摘时，哥哥从田里回来了，而她才刚把食物放上火炉。哥哥卸下骡子上的货物，一见饭还没做好，便开始揍她！她每天都要承受多么巨大的痛苦啊！她那可怜的母亲曾向上帝祈求，希望女儿先走，然后才是自己，因为她觉得女儿死后将无人照料。果不其然，女儿先走了，随后母亲也离世了。

但无论怎么说，那些有智力障碍的人，处境都比其他人要好。对这样的人不会有任何要求，因此他们无需参加任何考试就能进入来世。

父母对子女残疾应持有的正确态度

有些母亲在怀孕期间得知孩子出生时会有残疾或智力障碍，便选择堕胎，从而杀死了自己的孩子。她们从未想过，这个孩子同样拥有灵魂。许多父亲来找我，对我说：“我的孩子会有缺陷吗？上帝为什么要这样？我无法承受。”这种态度对上帝来说是多么无耻，多么固执，多么自私！如果上帝帮助这样的人，他们只会变得更糟。有一次，一位因思虑过度而精神受损的学生，随父亲一同来到我的小木屋。这个年轻人曾接受过电击治疗。这位可怜人在家中承受着巨大的煎熬。他却表现得格外虔诚。他行地拜时，会用头撞击地面。“也许上帝会怜悯大地，”他说，“也会怜悯我——那个击打大地的人。”也就是说，他认为上帝会怜悯因他的撞击而感到疼痛的大地，从而也会怜悯他！这给我留下了深刻的印象！这位年轻人自认为不配。每当他的状况恶化时，他就会来到圣山。我会帮他理清思绪，他能过上一两个月还算安稳的日子，然后一切又从头开始。他的父亲不愿让熟人看到自己的孩子，因为这会伤害他的自尊心。他深受自身自私自利的折磨。“我儿子在别人眼里让我丢脸，”他对我说道。听到这话，儿子对他说：“听着，你还是认命吧！我就是个疯子，我会自然而然地表现自己！你难道想把我逼进礼仪的狭窄框架里吗？你要知道，你有个疯孩子，所以自己也表现得自然点。难道只有你家有个疯孩子吗？”——“哇哦！”我心想，“这两人里到底谁才是疯子呢？”

看，自私往往会导致什么后果？父亲甚至可能希望自己的孩子死掉！我以前在俗世生活时，曾认识一个智力障碍的孩子。他的父母去拜访朋友时，为了不因他而感到难为情，根本不带他去！而我因为和这个孩子说话，也被人嘲笑。然而，这个孩子在我心中的地位，却比那些嘲笑他的人更高。

第4章。 关于精神法则

属灵律法如何运作

——长老，哪些法则被称为属灵的法则？

——我来给你解释一下。正如自然界有自然法则一样，灵性生活里也有灵性法则。假设一个人将一个重物抛向空中。他抛得越用力、抛得越高，重物落下来时撞击的力量就越大，最终就会摔得粉碎。这就是自然法则。而在灵性生活中，人从自负中升得越高，其灵性的跌落就越剧烈，并且会根据其自负的高度而（在灵性上）摔得粉碎。毕竟，自负之人

只会升到某个极限，随后便会跌落并遭遇彻底的失败。“高举者必谦卑。”¹²⁰ 这是精神法则。

然而，自然法则与精神法则之间存在着显著的差异。自然法则“无情”，人类无法改变它们。而精神法则则“有情”，人类可以改变它们。因为[就精神法则而言]，人类面对的是自己的造物主和创造者——那位满有慈爱的上帝。也就是说，当人迅速意识到自己因骄傲而飞得有多“高”时，他会说：“我的上帝啊，我一无所有，竟然还自以为是？！ 请原谅我！”——随即，上帝那双温柔的手便接住了这个人，轻柔地将他放回地面，使他的跌落不被察觉。因此，人不会因跌倒而懊悔，因为在此之前，他已怀有发自内心的懊悔与忏悔。

《福音》中的律法也是如此：“因为你们若拿刀，就必死在刀下。”¹²¹ 也就是说，如果我用刀砍了别人，那么根据属灵的律法，我必须为此付出代价——自己也会被刀砍。然而，如果我意识到自己的罪，如果我被自己的良心“用刀击打”，并且向神求饶，那么属灵的法则就会停止生效，而我，就像接受治愈的香膏一样，从神那里领受祂的爱。

也就是说，在神审判的深奥之中——而祂的审判犹如深渊——我们看到，当人改变时，神也会“改变”。如果一个不听话的孩子幡然醒悟、悔改，并为自己的行为感到内疚，那么父亲就会满怀爱意地抚慰并安慰他。人竟能改变神的决定！这绝非儿戏。你行恶吗？上帝会轻拍你的后脑勺。你说“我犯了罪”吗？祂便赐予你祂的祝福。

上帝高贵的儿女们

有些人为自己的罪孽忏悔，上帝便宽恕了他们。属灵的律法已不再生效，但尽管如此，人们却并未忘记自己的罪孽。他们恳切地请求上帝，希望今生因自己的罪孽而受惩罚——以此赎罪。正因他们如此坚持，仁慈的上帝便应允了他们这诚挚的请求。然而，在祂的天上储蓄所——天堂里，祂为他们保存着应得的报酬，以及随之累积的属灵利息。这样的人，正是上帝高尚的儿女，祂最诚挚的儿女。

在《灵性之原》¹²² 一书中，讲述了曾担任牧羊人的阿瓦·皮门的故事。有一次，一位访客前来拜访他，请求阿瓦允许他在自己的小室里过夜。由于没有专门的客房，阿瓦便让访客睡在自己平时过夜的地方，自己则去其中一个山洞过夜。次日清晨，当他回到小室时，那位访客问道：“阿瓦，你昨晚睡得怎么样？没冻着吧？”“没有，”阿瓦·皮门回答道，“我睡得很安稳。我钻进了一处洞穴，看见里面有一头熟睡的狮子。我也躺了下来，背部靠在它的鬃毛上。洞穴里因狮子的呼吸而热得像炉子一样，所以我没觉得冷。”“你没害怕狮子会吃掉你吗？”“没有，”阿瓦回答道，“我不害怕，但你要知道，我会被野兽吃掉的。”“你怎么知道的？”“在俗世时，我曾是个牧羊人，”阿瓦回答道，“有一次，我正在放牧，我的狗撕碎了一个路过的行人。我本可以救下那个人，却表现得漠不关心。从那时起，我就一直祈求上帝，让我被野兽吃掉。我相信，上帝会赐予我这份恩典。”确实，这位阿瓦后来被野兽吃掉了。然而，在另一个世界里，这样的人将身处最受眷顾之地。

——长老，我在某本教父著作的注释中读到，当一个人犯下罪过时，他必须受到惩罚，以赎清自己所犯的罪孽。

——不，并非如此。如果一个人悔改，他就不会受到惩罚：基督会宽恕他。解读教父著作时必须非常谨慎，因为某位“注释者”虽然可能是个不错的人，但他的解释可能并不正确。如果你不确定注释者的解读是否正确，那么最好只阅读教父的原著。曾有人告诉我，先

¹²⁰ 路加福音 18:14。另见马太福音 23:12。

¹²¹ 参见《马太福音》26:52。

¹²² 参见福者约翰·莫斯赫斯《灵性草场》。谢尔吉耶夫·波萨德，1915年。第197页。

知以赛亚是被木锯锯死的，¹²³ 因为他必须为世人的罪被锯死。而事实上，是先知自己恳求上帝，让他为百姓的罪被锯死，正是先知对世人这份伟大的爱，使上帝应允了他的请求。但锯子在先知身上划过的次数有多少，上帝就赐给他多少冠冕。要想理解某些事情，必须具备一定的先决条件，必须有所了解。比如我曾提到的阿瓦·皮门，他本可以理解先知以赛亚，尽管他们经历的并非完全相同，因为先知以赛亚的情况中包含了为世人作的牺牲。

——长老，在当今时代还会出现类似的情况吗？

——是的，当然。我记得有一次，那是在我住在菲洛菲修道院的时候发生的事。有个人把杀害他父亲的土耳其人扔进炉子里烧死了。后来他忏悔了，来到圣山，出家为僧，并热忱地投入修道生活。然而，他日夜祈求上帝，愿祂允许他被烧死。有一次，修道院里发生了火灾。当时我担任司膳。我用桶和其他容器盛满水，大家便一齐奔去灭火。待火势扑灭后，我们发现那位修士已被烧死。这一幕至今仍历历在目……究竟发生了什么？这位修士当时已年届八十五岁。当时由另一位七十五岁的僧人负责照料他。那天，那位照料病人的僧人为了稍微缓解他风湿病的疼痛，用煤油给他擦了擦双腿，然后裹好被子，将老人安置在燃烧的火炉旁。从栗木柴堆里蹦出一颗燃烧的炭火。它落在了裹着毯子的僧人腿上，他的腿着了火，他自己也被烧死了，修道院里还因此发生了一场大火。我因这起事件感到非常沮丧，久久无法平静！后来，我的神父对我说：“别难过。是他自己向上帝祈求的，为了赎清自己的罪孽。发生的一切都是上帝的恩赐。”

属灵的法则与上帝的爱

——长老，属灵的法则总是立即生效吗？

——情况各不相同。往往只能让人感到惊讶！有些人只要稍微有点骄傲，立刻就会遭遇彻底的失败，也就是说，精神法则的生效快如闪电。例如，一位修女在擦玻璃时，心中突然闪过一个骄傲的念头，觉得自己擦得比另一位修女更好。就在这时，她因某事分了神[——一个不慎的动作]——玻璃便碎了。而在其他情况下，精神法则则不会立即生效。

——长老，当灵性法则立即生效时，这意味着什么？

——这是一个好兆头。在这种情况下，人应当明白，上帝的爱正庇护着他，因为他是在为[每一项过错]分别赎罪，而不是[日后]一次性为所有过错赎罪。然而，如果属灵的法则对某人不起作用，那就很危险。这表明此人如同一个远离天父——上帝的孩子，他并不住在祂的家中。有些人总是傲慢自大，却安然无恙。这意味着他们的骄傲已大到不再属于人类的范畴。它已达到极致——变成了魔鬼般的傲慢，达到了[撒旦式的]狂妄自大。这样的人也会坠落，但却是从山顶的另一侧坠落。他直坠地狱。他经历的是路西法式的坠落，但那些身处山顶这一侧的人，却看不到他的坠落。也就是说，这里所说的这些人，在今生并不受精神法则的约束，但使徒的那句箴言对他们依然适用：“*那些诡诈的人和行邪术的，必越发猖獗，既迷惑人，也被人迷惑。*”¹²⁴

——长老，人类亲手创造的作品，会不会因为被创作者欣赏而受损呢？

——是的，因为灵性法则会起作用。上帝会从某人身上收回祂的恩典，而那人便会毁坏这件物品、艺术品或类似之物。这样做是为了让那个因自己亲手所造之物而自高自大的人，能够清醒过来，恢复理智。

——长老，也就是说，如果有人破坏了别人做好的东西，这是否意味着灵性法则已经生效了？

¹²³ 参见《圣先知以赛亚传》，载于：《俄语版圣徒传》。五月卷。莫斯科，1907年。第287页。

¹²⁴ 《提摩太后书》3:13。

— 是的，当然。

— 难道就不可能只是因为粗心大意或技艺不精，才导致某人弄坏了东西吗？

——这种情况很少见。因此，请尽可能谦卑地生活。要明白，我们没有什么属于自己的东西。我们所拥有的一切，都是上帝赐予的。我们所拥有的一切——都属于上帝。唯有罪孽属于我们。如果我们不谦卑，那么属灵的法则就会不断地对我们生效，直到我们的自私被彻底击垮为止。就让——就让上帝这样安排一切，并使我们谦卑下去，直到死亡降临我们身上为止。

——长老，一个人是否可能意识不到，精神法则已经对他生效了呢？

— 如果一个人不反省自己，他就什么都无法理解，也得不到任何帮助。没有任何事情对他有益。

— 长老，也就是说，只有当人谦卑下来时，属灵的法则才会停止起作用吗？

——是的，主要是出于谦卑，或者当一个人无话可问时，它们才会停止起作用。我给你举个例子。有个女人经常殴打自己的丈夫，而他却对谁都没说，因为他是老师，害怕失去声誉。然而，在他身上，精神法则开始起作用了。他幼年时失去了父亲，寡居的母亲靠着微薄的养老金竭尽全力供他读书，好让他成为一名教师。但他非但不知感恩，反而殴打母亲。这位不幸的母亲究竟承受了多少苦难啊！后来，当他长大成人并结婚后，上帝允许他的妻子开始殴打他。上帝允许这一切发生，是为了让他为自己的罪孽赎罪。但你们知道后来发生了什么吗？这个人去世后，他的儿子开始殴打他的遗孀——也就是自己的母亲。就这样，她也为自己的罪孽赎了罪。后来，他们的儿子也长大成人并娶了妻。他娶的那个姑娘精神有些不正常。她不仅殴打他，还一边打一边唱着“基督从死里复活，以死亡战胜了死亡”！你们看，上帝是如何安排一切的，让这个人也为自己的罪孽付出了代价？然而，属灵的法则到此便停止了作用，因为他的那位不幸的[疯癫的]妻子已无从追究。

——长老，如果一个人犯了错并为此感到懊悔，他是否就以此方式偿还了自己的灵性债务？

——他是意识到自己对[上帝]的责任，还是出于自私而哀恸？如果他意识到自己的责任，就不会再为自己的堕落付出代价。然而，如果他没有意识到自己的责任，那么上帝就会允许他承受报应。例如，基督徒应该向他人施舍。如果一个铁石心肠的人不施舍，却一味地积攒金钱，那么强盗就会找上门来，殴打他，抢走他的钱财，他便以此为自己的过错付出了代价。如果我们背负着[精神上的]债务，却未能在今生偿还，那便是一个非常不祥的征兆。这意味着——上帝已经抛弃了我们。而如果一个人没有遭受任何惩罚，只接受祝福，那显然是他做过善事，基督正因此在这世上加倍、三倍地报答他。然而，这样的人却没有为自己的过错付出代价。这也同样不好。假设我做了百分之十的好事，而基督因此赐予我百分之二十的回报，我既没有悲伤，也没有沮丧。但在这种情况下，我并没有为自己的罪孽付出代价。

正如圣以撒·西里安所言，今生的苦难能减轻地狱之苦。¹²⁵ 也就是说，在这种情况下，精神法则会对人产生作用，地狱之苦的某一部分便会消失。

¹²⁵ 在S. I. 索博列夫斯基的俄语译本中：“此处因自己的羞耻而受惩罚者，将尝到地狱之苦”。见《圣父以撒·叙利亚人的言论》。《苦修之言》。莫斯科，1993年。第365页。

第6部分。

关于死亡与来世

“考虑到上帝为我们人类所做的一切，如果我们落入地狱并令祂伤心，那将是非常忘恩负义的。愿上帝保佑，别让人落入地狱，更别说连一只小鸟都不该落入地狱。”

第一章。

关于对死亡的态度

凡人的记忆

——长老，人在生日这天应该思考什么？

——他应当思考自己未来离世的那一天，并为这场伟大的旅程做好准备。

——长老，如果在从坟墓中掘出遗体时发现逝者的遗体并未腐烂，这是否是因为此人犯了未曾忏悔的罪过？

——不，也不尽然。原因可能在于他生前服用的药物，也可能在于墓地的土壤成分。但无论如何，如果从坟墓中掘出遗骸时发现死者尚未腐烂，那就意味着他正在为自己的一部分罪孽赎罪。这是因为，即使死后，他依然会成为他人嘲笑的对象。

——长老，死亡是人一生中最为确凿无疑的事情。那么，我们为什么会把它忘得一干二净呢？

——你知道吗，过去在集体生活的修道院里，会安排一位修士负责提醒其他修士们要面对死亡。当其他修士在履行各自的服从任务时，这位修士会走到他们身边，对每个人说：“弟兄们，我们终将死去。”我们的生命被这必死的肉体所包裹。对于那些仅由肉体组成、因此不愿死去、甚至不愿听闻死亡之事的人来说，这个伟大的奥秘绝非易事。对这样的人来说，死亡便成了双重的死亡和双重的悲痛。但幸运的是，仁慈的上帝安排了一切，至少让年长者能从即将到来的衰老中获得一些益处。毕竟，老年人自然比年轻人更接近死亡。他们的头发变白了，不再像从前那样精神矍铄，体力正逐渐衰退，甚至开始流口水——正因如此，他们变得谦卑，并被迫深思世事的虚幻。即使老年人想“耍耍性子”，也做不到，因为发生在他们身上的种种变化都在制约着他们。或者当他们听说有与自己同龄甚至更年轻的老人去世时，他们也会联想到死亡。你是否见过，在乡村里，当丧钟敲响时，坐在咖啡馆里的老人们会站起身来，划十字圣号，并询问是谁去世了以及他出生于何时？“哦，”他们说，“你看，轮到我们的了！我们终将离开这个世界！”他们明白自己的岁月已逝，生命之线即将走到尽头，死亡正向他们逼近。因此，老年人总是想着死亡。你试着对一个小孩子说：“要记住自己终有一死。”他会回答你：“呸呀呸呀”——然后又跑去玩球了。毕竟，如果上帝让一个小孩子明白自己终将死去，那可怜的孩子就会对生活感到失望，变得一事无成，因为没有什么能吸引他了。因此，上帝作为慈爱的父亲，安排一切让孩子不明白死亡是什么，让他无忧无虑、快乐地玩着小球。然而，随着孩子一天天长大，他逐渐越来越明白死亡是什么。

你看，就连初入僧门的僧人，尤其是年轻的，也不可能时刻想着死亡。他以为自己还有漫长的岁月，因此并不在意死亡的问题。还记得使徒彼得曾说过：“叫些年轻人来，让他

们把死去的亚拿尼亚和撒非拉抬走”吗？¹²⁶ 在修道院里，通常由年轻修士负责安葬逝者。年长的修士们沉浸在沉思之中，向逝者的遗体撒上一小撮泥土。他们虔诚地将一把泥土仅撒在遗体上，绝不会撒在逝者的头上。有一次，我在某座修道院参加葬礼时，目睹了一幕令人不快的场景。当逝者被安葬并覆土时，神父诵念道：“你本是尘土，终将归于尘土。”此时，所有僧侣都按照习俗，怀着虔诚之心谦逊地将一把泥土撒在逝去的兄弟遗体上；而一位年轻的僧侣却撩起袈裟，抓起铁锹，仿佛被附身一般，毫不留情地将铁锹上能铲到的任何东西——泥土、石头、木屑……他这么做，是为了展示自己多么能干！看，他特意选在这个时候，来展示自己的力量和干劲！但如果是在修道院里种树或填平沟渠，而他出于善良和奉献精神说：“其他僧侣都是老人了。能指望他们做什么活儿呢？让我来干吧。”这种情况下，他虽然会稍微累一点，但能减轻其他人的负担。甚至在这里，哪怕看到一头死去的动物，都会让人心生怜悯。更不用说，当你看到自己的兄弟躺在坟墓里……而你却像个铲土工一样，冷漠地用泥土和石头掩埋他……这一切都表明，这位年轻僧人完全没有对死亡的觉悟。

如果你想死，却死不了

——长老，最终诊断结果出来了。您的肿瘤是恶性的。这是最严重的癌症之一。

——快给我拿块手帕来，我要跳起舞来！我要跳一曲《保重，再见吧，这可悲的世界！》我这辈子从未跳过舞，但此刻我将因死亡临近而欣喜若狂地翩翩起舞。

——长老，医生说，他们先会带您去接受放疗，以缩小肿瘤，然后再进行手术。

——明白了。先由空军轰炸，然后地面部队发起进攻！这样吧，我还是[马上]上去，告诉你们那边的情况吧！……有些人，甚至包括老年人，如果医生告诉他们“你会死”或者“你有百分之五十的生存希望”，他们就会感到沮丧。他们想要活下去。但为了什么呢？真是件奇怪的事！如果一个年轻人想活下去，那还情有可原，这多少有些道理。但如果一个老人还在努力求生，我就无法理解了。我能理解的是，如果他接受治疗，只是为了能以某种方式忍受疼痛。也就是说，他并不想延长生命，只是希望在死前能稍微忍受一下疼痛，并照顾好自己。这样的治疗是有意义的。

——长老，我们恳求上帝延长您的寿命。

——为什么？难道《诗篇》里不是写着，我们的一生只有七十岁吗？¹²⁷

——不过，诗篇的作者接着说：“若强健，可活八十岁。”……

——是的，但他随后又提到：“……劳苦和疾病便增多。”¹²⁸ 因此，在来世安息才是更好的选择！

——长老，一个人是否会因为谦卑，而觉得自己在灵性上尚未准备好迎接另一种生活，从而希望再多活一段时间，以便做好准备？

——这当然是好事。但这样的人怎么知道：也许他活得越久，情况反而会变得更糟呢？

——长老，人究竟何时才能与死亡和解、与之相安无事呢？

——什么时候？如果基督住在人心里，那么死亡对他来说就是喜乐。然而，因为厌倦了生活而为自己的死亡感到喜乐，这绝非正道。当一个人以积极的意义——即“喜乐”的本意——来迎接死亡时，死亡便会远离他，转而降临到某个懦夫身上！如果你想死，你就死不了。过着安逸生活的人害怕死亡，因为世俗生活给他带来快乐，他不想死。如果有人对

¹²⁶ 参见《使徒行传》5:6—10。

¹²⁷ 《诗篇》89:10。

¹²⁸ 同上。

这样的人提起死亡，他会回答：“敲三下木头！”而那些饱受痛苦折磨的人，则将死亡视为解脱，并说：“真遗憾，死亡还没来接我……看来她在路上遇到了什么障碍。”

渴望死亡的人寥寥无几。大多数人希望在这辈子能完成某些事情，因此不愿死去。然而，仁慈的上帝安排得如此：当人成熟时，便会离世。但无论怎么说，一个灵性之人，无论年轻还是年老，都应当为自己活着而欢喜，也为自己即将死去而欢喜。只是切勿主动寻求死亡，因为那便是自杀。

对于已经向世界死、并在灵里复活的人来说，面对死亡完全不会感到焦虑、恐惧或不安，因为他满怀喜乐地期待着死亡的到来。这是因为他将前往基督那里，并在祂身旁欢欣。但即便身处今生，他也同样喜乐，因为在这世上，他已与基督同在，即便仍活在尘世，也能体会到天堂之乐的一隅。这样的人会自问：天堂里的喜乐，是否比他在尘世所经历的还要更高尚？这里所说的这些人，以热忱和无私奉献的精神精进修行。他们时刻将死亡置于眼前，日日思量死亡，因此在灵性上为死亡做好了更充分的准备，以更大的胆识精进修行，并战胜了世俗的虚浮。

濒临死亡的病人

——长老，有人请我们为一位患者祈祷，他这几天一直徘徊在生死边缘，但灵魂却迟迟不肯离去。

——为什么他的灵魂不肯离去？他做过忏悔吗？

——没有，他不想忏悔。也就是说，长老，人在灵魂离体时的痛苦，是因为他的罪孽吗？

——不，这并非绝对。同样，也不能断言：如果人的灵魂是平静安详地离开身体的，就说明他生前处于良好的状态。即使人们在生命的最后时刻饱受痛苦折磨，也不一定意味着他们罪孽深重。有些人出于极大的谦卑，恳切地祈求上帝赐予他们一个不体面的死法——以便死后不为人知。又或者，有人可能会遭遇不体面的死，以此来[在灵性上]偿还一笔微小的债务。例如，某人在世时受到的赞誉超过了他应得的，因此上帝允许他在临终时刻表现得有些奇怪，以便在人们眼中失宠。在其他情况下，上帝允许某些人在临终时刻受苦，是为了让身边的人明白，如果灵魂在世上不整顿好自己，到了地狱后会面临多么艰难的处境。不过，如果你的[精神]“文件”完好无缺（也就是说，如果你处于良好的精神状态），那么你将从尘世生活过渡到永恒的生命，甚至连“唐加拉什基”都不会靠近你。

——长老，如果一个人临终或身患重病，告诉他真相是否合适？

——这取决于他是什么样的人。有时，患癌症的人会问我：“格罗纳，你觉得我会活下来还是会死？”如果你告诉他他会死，他就会当场在你眼前因情绪崩溃而死去。如果你不告诉他，他就会重拾勇气，毫无畏惧地面对自己的疾病。“心智成熟”后，病人会主动承担起自己的十字架，并找到力量去克服此后发生的一切。这意味着，他还能再活几年，帮助家人，为自己的离世做好准备，同时也让亲人有机会为此做好准备。当然，我不会对这样的人说他们能活上一千年，也不会说他们的病微不足道，但我会这样对他们说：“从人的角度来看，很难帮助你。当然，对上帝来说没有什么是不可能的，但请试着在精神上调整好自己。”

——长老，有时重病患者的亲属会害怕给他领圣体，生怕他因此产生自己即将死去的念头。

——也就是说，难道人就必须在未领圣体的情况下离世，只为不让他意识到自己即将死去，从而避免陷入悲伤吗？让这样的人的亲人告诉他：“神圣的圣体是良药。它会帮助你。你最好领受圣体。”这样，人便领受了圣体，获得了帮助，同时也为来世做好了准备。

— 长老，对于即将离世的人，是否需要为他们施行圣体圣事？

— 对于那些无法将灵魂交托给上帝的人，会为他们诵读《灵魂脱离躯体时的仪式》。圣体圣事适用于所有病人，而不仅仅是在临终之人身上。

— 长老，临终之人所说的话，是否与其灵性状态有关？

— 不要过早下结论。当一个人的灵魂离开身体时，他可能会感到疼痛、沉重，脸上可能流露出痛苦的神情，以至于周围的人会以为他处于不好的精神状态。然而，脸上痛苦的神情与愤怒和恐惧的神情是不同的。有时，一个人正在受苦、被疼痛折磨，而周围的人却将其解读为：他正在与前来夺取他灵魂的恶魔搏斗！

——长老，那些在灵性上已臻完善状态下离开此生的灵魂，是否也要经历磨难？

——如果一个精神上井然有序之人的灵魂升入天堂，那么坦加拉什基就无法伤害它。但如果其精神上杂乱无章，坦加拉什基就会折磨它。有时还会发生这样的情况：当人的灵魂离开肉体的那一刻，上帝会允许它目睹地狱之苦，以此帮助我们这些尚在世的人，让我们在这辈子就奋力行善，偿还自己的罪孽。还记得《福者狄奥多拉传》吗？¹²⁹ 也就是说，上帝允许某些人目睹炼狱之苦，是为了让其他人因此获得帮助并悔改。在《圣尤弗罗西娜传》¹³⁰ 中，我们读到，修道院的院长在经历一次异象后醒来时，手中握着一个苹果，其目的是让其他人看到这一幕并因此获得帮助。

有时，上帝会允许临终者的灵魂与某人交谈，目的是让临终者本人或听见他话语的人悔改。你看，上帝拯救人的方式多种多样。有时他通过天使帮助人，有时则通过考验或各种征兆。我曾认识一位妇女，她对丈夫和婆婆的对待既野蛮又残忍。她经常殴打两人。她自己四处串门，满嘴闲话，却让年迈的婆婆去田里干活。那位可怜的老太太每天都要步行两个小时去田里，几乎是拖着脚步，从早到晚在田里干活，却从不向任何人抱怨。有一天，她筋疲力尽地回到家，倒在地上对儿媳说：“大天使米迦勒来接我的灵魂了。“把血擦干净，女儿。”“什么血？”儿媳害怕地问道，因为她根本没看到任何血迹。“就在这儿啊，女儿，是血，在流血！快擦干净，快擦干净！”儿媳开始四处张望寻找血迹，就在这时，老妇人向主交出了灵魂。

那件事之后，儿媳终于醒悟，彻底改变了生活。她从一头野兽变成了温顺的羔羊。她亲眼目睹婆婆临终时说出这些话，并相信大天使米迦勒据称挥舞着出鞘的宝剑带走了婆婆的灵魂——这一切都是上帝的旨意，旨在让她感到恐惧并悔改。也就是说，上帝用她能理解的语言与她对话，让她清醒过来。从种种迹象来看，这位妇女本性善良。

——长老，如果临终之人呼唤已故的亲人，这意味着什么？

——这往往是为了给其他人——那些陪伴在临终者身边的人——树立榜样。我认识一位富有的女士，她是一位圣洁的女性。她终身未嫁，与姐姐同住，并将全部财产都留给了姐姐。她的姐夫，也就是姐姐的丈夫，在她之后去世了。临终时，他开始呼唤她：“过来吧，德斯皮娜，我们互相原谅吧。原谅我……我曾多么折磨你啊，原谅我！”“你在哪里看到德斯皮娜了？”——周围的人问道。“她就在这里啊，你们难道没看见吗，就在那里！”——他这样回答他们，随后便将灵魂交给了上帝。

¹²⁹ 参见《棺柩前的审判，或圣女狄奥多拉的苦难》。圣彼得堡，1995年。

¹³⁰ 圣女埃夫罗西娜的纪念日为9月11日。参见《圣徒传》（俄文版）。9月卷。莫斯科，1902年。第257-260页。

——长老，如果一个人在临终时向已经去世的人请求原谅，他能否获得宽恕？

— 上帝允许这样做，是为了让他们至少能以这种方式获得宽恕，因为人在临终之际会忏悔，并感到有必要向自己曾伤害过的人请求宽恕。

自杀

— 长老，有些人一遇到生活中的困难，立刻就开始考虑自杀。

——其中掺杂了自私。大多数自杀的人都在听从魔鬼的诱惑，魔鬼告诉他们，如果亲手结束自己的生命，就能摆脱内心的煎熬。正是出于这种自私，这些人才会自杀。 例如，如果一个人犯了盗窃罪，随后罪行败露，小偷就会说：“完了，现在我的声誉毁了。”——他本应通过忏悔、谦卑和告解来使自己的灵魂摆脱永恒的折磨，却反而去自杀了。 还有人因为自己的孩子瘫痪而自杀。 “怎么会这样：我竟然有个瘫痪的孩子？”这样的人会这样说，并陷入绝望。但如果他孩子的瘫痪责任在于他自己，而且他承认了自己的过错，那么他就应该忏悔。怎么能自杀，却把自己的孩子抛在露天呢？这样一来，他的罪过岂不是更大了吗？

——长老，我们经常听说有人因为患有精神疾病而自杀。

— 精神病患者自杀身亡时，因其神志不清，可视为有减轻罪责的情节。这类人甚至只是看到天上乌云密布，便会感到心绪沉重。若再叠加其他精神障碍，这种沉重感便会加剧。 然而，对于那些并非精神病患者却自杀身亡的人，教会不会为他们祈祷，正如教会也不会为已故的异端分子祈祷一样。教会将这些人交由上帝的审判与仁慈处置。 神父在圣体礼中不会提及这些人的名字，也不会为他们取圣体，因为通过自杀，这些人拒绝了生命，蔑视了生命。而生命是上帝的恩赐。但通过自杀结束生命，这些人无异于将这份恩赐甩在上帝的脸上。

但我们应当为那些自杀身亡的人多加祈祷，祈求仁慈的上帝也能为他们做些什么。毕竟，我们不知道他们为何自杀，也不知道他们在生命最后一刻处于何种状态。 也许，就在他们的灵魂离开躯体的那一刻，他们已经悔改，向上帝求了宽恕，而他们的悔改也得到了接纳。也许，他们的灵魂已被主的天使接纳了。

我听说过一个关于一个小女孩的故事，她住在村里，每天去放山羊。她把山羊拴在草地上，自己就在附近玩耍。有一次，她玩得正欢，山羊挣脱了绳子跑掉了。小女孩到处寻找，却没找到，只好没带山羊回家。 她父亲大怒，不仅打了她一顿，还把她赶出了家门。“去把山羊找回来！”他说，“如果你找不到它，还不如去上吊算了。”可怜的小女孩便去寻找山羊了。夜幕降临，她却仍未回家。 父母十分担心，便出去寻找，结果发现她吊在树上。她用拴山羊的那根绳子打了个套，然后上吊自杀了。这个可怜的女孩太天真，把父亲的话当真了。她被埋在了墓地围墙外。

当然，教会将她安葬在教堂围墙内是正确的。教会这么做是为了阻止那些因琐事而自杀的人。但如果基督将这个女孩接进天堂，那也是正确的。

第二章。

“你们不要像那些没有指望的人一样悲伤”¹³¹

儿童之死

——长老，九年前有一位母亲失去了孩子。现在她恳请您为她祈祷，希望能至少在梦中见到孩子，以此获得些许安慰。

— 孩子当时多大？是还很小吗？这一点很重要。如果孩子当时还很小，而且这位母亲的内心状态足以在孩子显现时保持平静，那么孩子就会显现给她。孩子之所以没有显现，原因就在她自己身上。

— 长老，孩子会不会不是降生在请求的母亲身上，而是降生在其他人身上的呢？

——怎么可能不行呢！毕竟上帝安排一切都是为了[我们的益处]。当有人告诉我某个年轻人去世了，我会感到悲伤，但这只是出于人性的悲伤。因为，如果我们更深入地探究，就会发现：人越是长大，就越需要奋斗，积累的罪孽也就越多。尤其是世俗之人：他们活得越久，就越会因自己的私心、不公之举等行为而使自身境况恶化，而非改善。因此，那些在童年或青年时期就被上帝从尘世接走的人，所得的远多于所失。

——长老，为什么上帝会任由这么多年轻人死去呢？

——还没有人曾与上帝签订过关于何时离世的契约。上帝会在每个人生命中最合适的时刻接走他，以一种独特且只适合他的方式接走他——以此来拯救他的灵魂。如果上帝看到一个人会变得更好，祂就会让他继续活下去。然而，若祂预见某人会变得更糟，祂便会带走他，以此拯救他。至于那些过着罪恶生活却心怀行善意愿的人，祂会在他们来得及行善之前就把他们接回自己身边。上帝之所以这样做，是因为祂知道，如果这些人遇到合适的机会，他们本会行善。也就是说，上帝仿佛在对他们说：“不必费心了：你们现有的行善意愿就足够了。”而对于另一些品行极佳的人，上帝也会将他们接回自己身边，因为天堂里也需要花蕾。

当然，对于失去孩子的父母和亲属来说，要理解这一切并不容易。你看：当一个孩子离世时，基督会像接纳小天使一样将他接到自己身边，而他的父母却在痛哭失声、捶胸顿足，明明他们本该为此感到欣喜。毕竟，他们怎么知道，等孩子长大后会成为什么样的人呢？他能否得救呢？1924年，当我们乘船离开小亚细亚时，我还是个婴儿。船上挤满了难民。我躺在甲板上，被母亲裹在尿布里。一名水手不小心踩到了我。母亲以为我死了，便哭了起来。我们村里的一位妇女解开襁褓，确认我没事。但如果我当时死了，肯定会在天堂。而现在我已经这么大了，也经历了这么多，但至于我最终能否去到那里，我仍然不确定。

但除此之外，孩子的离世也能给他们的父母带来慰藉。父母应当知道，从孩子离世的那一刻起，他们在天堂便多了一位代祷者。当父母离世时，他们的孩子会带着里皮德来到天堂之门，迎接父亲和母亲的灵魂。这可是件了不起的事！此外，对于那些曾饱受疾病或伤残折磨的小孩，基督会对他们说：“来天堂吧，在天堂里挑选最好的地方。”孩子们会这样回答基督：“这里很美，基督，但我们希望妈妈也能和我们在一起。”基督听到了孩子们的请求，便会想办法拯救他们的母亲。

¹³¹ 《帖撒罗尼迦前书》4:13。

当然，母亲们也不应走向另一个极端。有些母亲坚信自己去世的孩子成了圣人，因此陷入了迷信。其中一位母亲曾想把她已故儿子的某件物品送给我——作为祝福，因为她相信儿子已经成了圣人。“请赐福吧，”她问我，“把他的遗物分送给别人作为祝福，这样可以吗？”——“不行，”我对她说，“最好还是不要。”还有一位母亲在圣周四，把她被德国人杀害的孩子照片贴在了教堂中央的十字架上。她说：“我的儿子也像基督一样受了苦。”那些在受难节前夜留宿教堂的妇女们没有阻止她，而是让她安安静静地待着，以免伤害她。她还能说什么呢？毕竟她的心灵已经受到了创伤。

安慰悲伤者

——长老，人们究竟需要多大的力量，才能不因猝死而感到恐惧啊！

——如果人们领悟了生命的深层意义，他们就会找到正确面对死亡的力量。毕竟，领悟了生命的意义，他们就会以一种精神层面的态度面对死亡。你知道有多少青少年骑着轻便摩托车出事吗！你知道有多少年轻人骑摩托车发生事故吗！这些孩子把摩托车翘起后轮，这种姿势下他们很容易翻车，头部撞上沥青路面，导致颅骨骨折。他们甚至把能把摩托车翘得比别人高的那个人视为英雄。“我，”这些青少年吹嘘道，“让我的摩托车像靠后腿站立一样单后轮行驶，但后来我翻车了。”你看，魔鬼教他们什么，竟想让他们把自己脑袋撞得稀巴烂？毕竟，如果他们像往常一样双轮行驶，即使发生事故，撞到的也不会是头部，而是身体的其他部位，从而保住性命。然而，如果上帝容许魔鬼作恶，或者容许某人疏忽大意，那就意味着，从魔鬼的邪恶或人的疏忽中，将会诞生某种善。

——长老，那么为什么我们的教会会祈求“使我们免遭”猝死呢？

— 这是另一回事。教会祈求上帝，不要让我们在毫无准备的情况下遭遇死亡。

— 长老，有一位母亲来到这里，悲痛欲绝，因为她让孩子出去办事，结果孩子被车撞死了。

——告诉她：“是司机出于恶意撞了你的孩子吗？不是。是你派他出去办事，就是为了让他被车撞吗？不是。那么，你就该说：‘愿荣耀归于祢，上帝’，因为如果那辆车没撞到他，他可能会走上歧途。而现在，上帝在最恰当的时刻接走了他。此刻他在天堂，你再也不会失去他了。你为什么哭？难道你不知道，你的哭泣正在折磨你的孩子吗？你到底想要什么：让你的孩子受苦，还是让他快乐？去关心并帮助那些远离上帝的其他孩子吧。你应该为他们哭泣，而不是为那个死去的孩子哭泣。”就在昨天，还有一位泪流满面的母亲来到这里。“上帝带走了我唯一的儿子，”她哭着说，并因此指责上帝。“如果你好好思考一下发生在你身上的事，”我对她说，“你会得出这样的结论：上帝是赐予了你一种荣耀。祂把那个小天使接回了天家，接走的是一个受过洗礼的孩子，没有让他沾染罪恶和情欲。上帝将这位小天使接到了祂身边，你竟然还因此责备祂？很快，你就会感受到，你那已故的儿子正在为你在上帝面前祈祷。”随后，这位妇女向我讲述了她的生活。她说，年轻时本可以生很多孩子，但当时她并不愿意。

你们知道有多少母亲在祈祷，恳求让自己的孩子与上帝同在吗！“我的上帝，我不知道你会怎么做，”这些妇女说，“我只希望我的孩子得救，能与你同在。”然而，如果上帝看到这个孩子会偏离正道，正走向灭亡，且别无他法能拯救他，祂就会通过一场突如其来的死亡将他接回自己身边。例如，祂会允许一名醉酒司机撞倒孩子，从而将孩子接回自己身边。如果孩子还有变得更好的可能，那么上帝就会阻止这场事故的发生。随后，撞倒孩子的司机酒意也消散了。他恢复神志后，余生都将被良心的谴责所折磨。“我犯了罪，”这样的人会说，并不断恳求上帝宽恕他。这样，这个人也会得救。而遇难孩子的母亲，在精神痛

苦的折磨下，开始过得更加沉稳，思考死亡，并为来世做准备。她也是这样得救的。你们看，上帝是如何因母亲的祈祷而安排，使人的灵魂得救的？然而，如果母亲们不明白这一点，她们就会开始指责上帝！上帝从我们这里听到的，真是五花八门！

如果一个人不再以世俗的眼光看待事物，他的灵魂便能获得安宁。毕竟，如果一个人不相信上帝和真正的生命——即死后的生命、永恒的生命——他又如何能获得真正的慰藉呢？我曾在斯托米翁修道院时，[附近的]科尼察住着一位寡妇，她经常去墓地，在那里痛哭数小时。她用头撞击墓碑，她的哭喊声惊动了整个街区！她在墓地里宣泄着所有的痛苦。人们会去把她带走，但她还是会回来。这种情况持续了好几年。这位妇女的丈夫被德国人杀害了，而她的女儿在父亲去世几年后，刚满十九岁，就因心脏病去世了。于是，这位不幸的妇女就孤身一人了。如果有人从表面上看她所经历的一切，就会说：“上帝为何允许这一切发生？”而这位妇女自己，正是以这种表面化的态度看待发生在自己身上的事，因此无法得到安慰。有一次，当我也来到墓地看看情况时，她开始对我说：“上帝为什么要让一切变成这样？我的丈夫在战争中被杀。我只有一个女儿。上帝连她也从我身边带走了……”她不停地诉说，不停地指责上帝。等她发泄了一会儿，我说：“我也想对你说几句。我认识你的丈夫。他是个非常好的人。他为了祖国在战争中牺牲，履行了自己的神圣职责。上帝不会对他不公。后来，在你丈夫去世后，上帝让你保留了女儿几年。她与你同住，你因此获得了一些慰藉。然而后来，上帝看到这个姑娘或许[不久之后]就会偏离正道，便在她所处的那个美好的境遇中将她接走了。祂这样做是为了拯救她。”这位寡妇，尽管她的丈夫是个非常温和的人，她自己却有点世俗。当然，我没有直接对她说这一点，没有对她说“你是个世俗的人”，而是问她：“你现在自己在想什么？你爱这个世界吗？”“我不想见任何人，也不想看任何东西，”她回答道。“你看，”我对她说，“这个世界已经死了，对你来说也是如此。痛苦在帮助你，世俗的一切都无法引起你的兴趣。因此，很快你们大家都会在天堂团聚。还有谁像你一样蒙受了上帝的如此恩宠？你明白这一点吗？”这次谈话之后，这位不幸的女子不再去墓地了。一经他人帮助，她领悟了生命的至深真谛，便立刻平静了下来。

——长老，我听说，如果一个人死于非命，那就是他在为自己的罪孽赎罪，因为凶手会替他承担这些罪孽。

——被杀的人，如果可以这么说的话，是有减轻罪责的情节的。他可以这样对上帝说：“我本想忏悔，但他却杀了我。”这样一来，[他罪孽]的重担就落在了凶手身上。然而，有些头脑不够清醒的人却说：“如果真有上帝，祂就不会允许发生如此多的罪行。祂会惩罚罪犯。”这样的人不明白，上帝之所以让罪犯活着，是为了让他们在审判日无话可说——尽管祂给了他们多年的时间来忏悔，他们却始终没有忏悔。至于那些被罪犯杀害的人，上帝也不会放过他们。

死亡——不过是短短几年的分离

我们必须明白，实际上人并不会死去。死亡只不过是从小生命形态向另一种生命形态的转变。这只是短暂的分离。例如，如果一个人去国外住一年，他的亲人会感到难过，因为他们要分离一年；如果他离开十年，亲人也会因为这十年的分离而难过。同样，人们也应该这样看待死亡带来的与亲人分离。例如，如果老年人失去了一位至亲，他们应该说：“十五年后，我们还会再见的。”如果失去至亲的人还很年轻，那就让他们说：“五十年后，我们还会再见的。”当然，人会因亲人的离世而感到痛苦，但面对死亡，必须以灵性的态度去面对。还记得使徒保罗是怎么说的吗？“不要像那些没有指望的人一样悲伤。”¹³² 例如

¹³² 《帖撒罗尼迦前书》4:13。

，如果我的已故亲人还活着，我一个月能见到他几次？一次吗？那么，我们应该想到，在那永恒的生命中，我将时刻见到他。只有当逝者生前生活不端正[——不符合基督徒的准则]时，我们的忧虑才算合理。例如，如果他生前是个残忍的人，那么我们就要为他多祷告——如果我们真的爱他，并且希望在来世与他重逢的话。

第3章。 关于死后的生活

受审判的亡者

——长老，当一个人临终时，他会立刻明白自己处于何种状态吗？

— 是的，他回过神来，自问：“我这到底干了什么？”但——“没用”¹³³——也就是说，他虽然问了自己这个问题，却已无济于事。例如，一个醉汉杀死了自己的母亲，却还在大笑、哼唱小曲，因为他不明白自己干了什么。而当酒劲从脑海中消散后，他便开始哭泣、啜泣，自问：“我到底干了什么？”那些过着罪恶生活的人也是如此。这些人就像醉汉一样。他们不明白自己在做什么，也感受不到自己的罪孽。然而，当他们死去时，脑中的[尘世]迷醉消散，他们便清醒过来。他们的心灵之眼被打开，意识到了自己的罪孽，因为灵魂离开身体后，会以难以想象的速度移动、观察、感知一切。

有些人担心基督再临何时到来。然而，对于临终之人而言，基督再临——如果可以这么说的话——其实已经降临了。因为人将根据死亡降临时所处的状态接受审判。

——长老，那些正在承受地狱之苦的人，此刻有何感受？

——这些人已被定罪。在牢狱中，他们正因生前所犯的罪孽而遭受折磨。这些人正在等待最终的审判——即将到来的基督审判。但其中既有被判处严厉和特殊刑罚的，也有被判处较轻刑罚的。

— 那么，圣徒和那个明智的强盗现在在哪里呢？¹³⁴

——圣徒和那个明智的强盗如今都在天堂，但他们尚未获得最终的荣耀，正如地狱中的受刑者尚未承受最终的惩罚一样。上帝早在几个世纪前就说过：“*你们要悔改，因为天国近了。*”¹³⁵

然而，尽管如此，祂仍在不断延长、再延长这段时间，因为祂在等待我们悔改。¹³⁶ 但我们若继续沉溺于情欲与罪恶之中，便是在对圣徒不公，因为他们[因我们的缘故]无法领受那最终的荣耀——那荣耀将在未来的末日审判之后才得以领受。

为亡者祈祷与追思仪式

——长老，那些被定罪的亡者能否为他人祈祷？

——他们恢复神志后会求助，却已无力自救。身处地狱的人们只希望基督能满足他们一个愿望：赐予他们五分钟的尘世生命，以便忏悔。我们这些活在世上的人，还有时间悔

¹³³ 土耳其语短语，意为“没有意义”、“毫无意义”。

¹³⁴ 参见《路加福音》23:32-33及39-43。

¹³⁵ 《马太福音》3:2。

¹³⁶ 长老所说的“我们的”，是指全人类。

改；而那些不幸的亡者，已无法靠自己改善处境，只能等待我们的帮助。因此，我们有义务通过祈祷来帮助他们。

我的直觉告诉我，只有百分之十的已故罪人处于被恶魔附身的状态，他们在地狱中像恶魔一样诽谤上帝。这些灵魂不仅不求助，甚至拒绝接受帮助。况且，他们又何必寻求帮助呢？上帝又能为他们做些什么呢？试想，一个孩子离家出走，挥霍了父亲所有的财产，更甚者，临终前还辱骂父亲。呃，那时父亲还能怎么帮助他呢？然而，地狱中还有另一类受审判者——那些尚存一丝仁爱之心的人，他们意识到自己的罪过，忏悔并为自己的罪孽而受苦。他们呼求帮助，并从信徒的祷告中获得了实质性的帮助。也就是说，现在上帝正给这些受审判的人一个宝贵的机会，让他们在基督第二次降临之前获得帮助。在尘世生活中，国王的朋友可以向他求情，以帮助某个受审判的人。同样地，如果一个人是上帝的“朋友”，他就可以通过祷告向上帝恳求，为那些被定罪的亡者争取从一个“牢狱”转移到另一个——更好的“牢狱”，从一个“牢房”转移到另一个更舒适的“牢房”。他甚至可以为他们恳求，使他们从“牢房”被转移到某间“房间”或“公寓”中。

正如我们探望囚犯时，会为他们带去清凉饮料等物品，从而减轻他们的痛苦一样，我们同样可以通过为逝者灵魂安息而进行的祈祷和施舍，来减轻他们的痛苦。生者为逝者所做的祈祷以及为安息灵魂而举行的礼拜，是上帝在第二次降临之前给予逝者的最后一次帮助机会。在最后审判之后，他们将再无获得帮助的机会。

上帝愿意帮助亡者，因为祂为他们感到痛心；然而，祂之所以不这样做，是因为祂怀有崇高的品格。祂不愿给魔鬼留下说“祢怎么能拯救这个罪人呢？他根本没有付出任何努力啊”的机会。然而，当我们为亡者祈祷时，我们就给了上帝干预的“权利”。还必须指出的是，我们为逝者所做的祷告，比为活人所做的祷告更能打动上帝的心。

因此，我们的教会才设立了为亡者祝圣“科利沃”、举行追思礼拜和悼念仪式。追思礼拜是亡者灵魂最有力的代言人。追思礼拜具有如此强大的力量，甚至能够将灵魂从地狱中解救出来。你们在每次圣体圣事后，都要为亡者祝圣“科利沃”。小麦蕴含着“*在朽坏中被播种，在朽坏中复活*”的深意，正如《圣经》所言：“¹³⁷”。在世俗中，有些人懒得煮一点小麦，便带着葡萄干、饼干、威化饼到教堂，让神父在这些食物上诵读安息亡者的祷文。而在圣山上，年迈的修士们在每次神圣礼拜中，都会为亡者以及为被纪念的圣人祝圣科利沃，以此求得圣人的祝福。

——长老，那些刚刚去世的人，是否特别需要我们的祈祷？

——那还用说！一个人刚进监狱的时候，起初难道不特别难受吗？让我们为那些未能蒙神喜悦的亡者祈祷，愿神也能以某种方式帮助他们。特别是当我们知道某人曾冷酷或残忍——更准确地说，是当他看起来很残忍时，因为有时我们认为某人残忍，但实际上他并非如此。如果这样的人还过着罪恶的生活，那么我们就更需要为他多祷告，在神圣礼拜中将他的名字列入纪念名单，为他登记四十日悼念，并向穷人施舍救赎他灵魂的施舍，这样，当上帝听到穷人祈祷说：“愿他的遗骸蒙福”时，上帝便会动慈心，宽恕此人。因此，那人自己未做的事，就由我们代他完成。但若此人本性善良——即便他生前生活不端正——那么哪怕是微小的祈祷，也能给他带来巨大的益处。这是因为他本性善良。

我知道一些事例，证明亡者能从灵性之人的祈祷中获益。有个人来到我的小修道院，哭着对我说：“长老，我停止为一位已故的熟人祈祷后，他在梦中向我显现。‘你，’他说，‘

¹³⁷ 《哥林多前书》15:42。

已经二十天没有帮助我了。你已经忘记我了，我正饱受煎熬。”确实，正是在二十天前，由于诸多烦恼，我确实把他忘了，那几天甚至连为自己都没祈祷过。”

——长老，当有人去世，并请我们为他祈祷时，在逝者离世后的头四十天里，为他超度而诵念一串念珠，这样做是否妥当？

——如果你一边念珠一边为逝者祈祷，那就顺便也为其他逝者祈祷吧。火车何必只载着一位乘客跑那么远呢？它完全可以再多载几位。你们知道有多少亡者需要祈祷吗？这些可怜的人在求助，却无人为他们祈祷！有些人经常为已故的亲属举行追思仪式。但即使是为之祈祷的那个人，也得不到帮助，因为这样的祈祷并不太合神的心意。既然他们为这位逝者举行了这么多追思礼拜，那就请同时为其他逝者祈祷吧。

——长老，有时我会为我父亲的得救感到担忧，因为他与教会毫无瓜葛。

— 直到最后一刻，你都无法知道上帝的审判将会如何。你是什么时候为此感到担忧的？是每个星期六吗？

— 我没注意过。为什么是每个星期六呢？

— 因为安息日是亡者的日子，亡者有权在这天得到眷顾。

——长老，那些已故之人，若无人为他们祈祷，会怎样呢？当人们为逝者祈祷时——即使没有提及具体姓名——他们的祈祷是否也能给那些逝者带来帮助？

——当然会。当我为所有亡者祈祷时，梦中也会见到我的父母，因为他们为我所做的祈祷而感到喜悦。每当我在小室里举行神圣礼拜时，我都会为所有逝者举行集体追思礼，为已故的国王、主教等人祈祷。最后我会说：“也请为那些未被提及名字的人祈祷。”如果有时我省略了为亡者祈祷，那些我认识的逝者就会来见我。我的一位亲戚在战争中阵亡，我没有将他的名字写在悼念礼的祈祷名单上，因为他的名字已经和其他英勇牺牲的将士一起，被写在圣体预备礼的祈祷名单上了。结果，在追思礼仪进行时，我看见此人以全身之姿伫立在我面前。因此，你们在圣体礼中呈献的祈祷名单里，不仅要包括病人的名字，还要包括逝者的名字，因为逝者在祈祷中有着更大的需要。

对逝者的最佳悼念

比起我们为逝者所能举行的所有追思和悼念仪式，我们那充满觉知的生活，以及为了摒弃自身缺点、净化灵魂而进行的奋斗，更为有益。毕竟，当我们摆脱物质束缚和内心欲望时，其结果不仅在于我们自身会感到轻松。我们整个家族已故的先祖们也会因此获得解脱。如果他们的后代与上帝同在，逝者便会感到喜乐。如果我们没有处于良好的灵性状态，那么我们已故的父母、祖父和曾祖父，以及所有的祖先都会受苦。“你看，我们的后代是怎样生活的！”——他们这样说，并为此感到沮丧。然而，如果我们处于良好的灵性状态，他们就会感到喜悦，因为他们在我们出生时曾是上帝的同工，而上帝在某种程度上有义务帮助他们。也就是说，如果我们勇往直前，努力通过自己的生活取悦上帝，就会给逝去的亲人带来喜悦。这样做，我们将在天堂与逝去的亲人重逢，并一同享受永恒的生命。

由此可见，我们应当努力与自己那陈旧的“旧人”作斗争，使之焕然一新，不再伤害自己或他人，而是既帮助自己，也帮助他人——无论他们是活着还是已故。

义人对上帝的胆识

——长老，您在给初入修道院的修士们的信中写道：“尽管真正的修士明白，他们在今生所获得的不过是天堂之喜乐的一小部分，而在天堂中这份喜乐将更加丰盛，但出于对邻

人的深切之爱，他们仍愿继续留在尘世，通过祈祷来帮助世人，以便上帝能介入世间事务，使世界获得救助。”¹³⁸

——请读：“修士们愿在世间生活，是为了与世人同受苦难，并通过祈祷来帮助他们。”

——长老，那么在来世，真正的僧侣也会通过自己的祈祷来帮助世人吗？

——他将在来世通过祈祷帮助他们，但那时他不会再受苦，而现在他却与他们同受苦难。他并非在人间过着无忧无虑的生活，“眼神幸福，面带光彩”！然而，修士为邻人承受的痛苦越深，他所获得的神圣慰藉就越大，而这种回报在某种程度上也向修士昭示：他的邻人已从中获益。这种天堂般的喜乐，正是他为弟兄所承受的痛苦所换来的神圣回报。

——长老，也就是说，我们祈求帮助的圣徒们，难道不会与我们一同感同身受吗？

——是啊，我的兄弟，——毕竟那里没有痛苦！他们在哪里受苦？在天堂吗？“那里没有疾病，没有悲伤，也没有叹息。”¹³⁹ 关于天堂不正是这样说的吗？此外，圣徒们[通过亲身体验]知道，那些在今生受苦的人将来会得到神圣的报偿，而这种认知给他们带来了喜悦。毕竟，否则，拥有如此深厚之爱、如此深切之怜悯的上帝本人，又怎能忍受人类这巨大的痛苦呢？祂之所以能忍受，正是因为祂深知受苦之人将获得那神圣的报偿。也就是说，人们在此世受的苦越深，上帝在天国为他们预备的报酬就越丰厚。而我们却看不到这一切，因此才会对那些身陷痛苦的人心生怜悯。但如果一个人哪怕能稍微窥见受苦者在来世将面临什么，并知晓他们将获得的那份神圣的报偿，那么他的痛苦也就没那么大了。

——长老，如果我们祈求上帝帮助一位并不需要这种帮助的亡者，那我们的祈祷岂不是白费了吗？

——它怎么可能白费呢？当我们说：“求祢安息祢的仆人（某人）”时，如果此人在另一个世界已亲近上帝，他便不会因此对我们心生不满。恰恰相反：我们的祈祷会令他感动。“你看，”他说，“我已在天堂，近在上帝身旁，而他们却还在为我忧心。”如此，我们的祈祷便触动了此人的仁爱之心，当他向上帝为我们祈求时，便给予我们更大的帮助。但除此之外，你又怎么知道某位亡者处于何种境地呢？当然，首先应该为那些你确知他们在尘世生活中曾令上帝伤心的人祈祷。然后，应该为其他与他类似的亡者祈祷，之后——再为所有亡者祈祷。

即将到来的最后审判

——长老，灵魂是如何得到净化？

——如果一个人勤于遵守并践行上帝的诫命，如果他不断自我修养，如果他能摆脱情欲的束缚，那么他的心灵就会得到启迪。他将升华至沉思的境界，他的灵魂将恢复到原初人类堕落前的状态。在死人复活之后，人将处于这种状态。然而，若能彻底摆脱情欲的束缚，人甚至在普世复活之前，便能亲历灵魂的复活。若能如此，他的身体将变得如天使般无形，不再受物质食物的牵绊。

——长老，末日审判将会如何进行？

——在最后审判日，每个人的真实状况将在顷刻间昭然若揭。每个人都将自行前往自己应得的地方。每个人都会像看电视一样，既能看到自己的罪孽，也能看到他人的精神状态。人会像照镜子一样审视自己的邻人，然后低头走向属于自己的归宿。例如，某位儿媳在尘世时曾翘着二郎腿坐在婆婆面前，而那位腿脚不便的婆婆却一直照顾着儿媳的儿子——

¹³⁸ 帕伊西·斯维亚特戈雷茨长老。《书信集》。圣三一谢尔盖大修道院，2001年。第44页。

¹³⁹ 摘自安魂颂歌“与圣徒同安息……”

——也就是她的孙子。如果在末日审判时，这位儿媳看到基督将她的婆婆送入天堂，而她自己却被拒之门外，她将无话可辩，也无法质问基督为何如此行事。毕竟，那段尘世的情景将始终浮现在她眼前。她会记得婆婆是如何在腿部骨折的情况下照顾孙子的，因此不敢踏入天堂。况且，她自己也无法在天堂中安身。而例如，僧侣们将看到世俗之人所经历的那些艰难与考验，看到他们是如何克服这些困难的。如果僧侣们的生活方式不端正，他们便会垂首低头，自行前往他们应得的地方。那些未能取悦上帝的女修道士，将在最后审判日看到那些英雄般的母亲——她们既未发过修道誓言，也没有女修道士所拥有的那些祝福和有利条件，但尽管如此，她们仍完成了壮举，达到了崇高的精神境界。既然目睹了这一切，修女们岂能不为自己曾沉溺其中的那些琐碎与卑劣感到羞愧——那些曾令她们自身备受折磨的行径！“就是这样，”我的内心如此告诉我，“末日审判将如此进行。”也就是说，在末日审判中，基督不会说：“你过来，你在那儿干了什么？”或者“你下地狱，你上天堂。”不：每个人都会通过与他人比较，自己走向自己应得的地方。

来世

——长老，我带来了些点心，请您分给修女们。

——瞧瞧，她们多开心啊！在来世，我们会感叹：“我们当年竟为这些琐事如此欢欣！那时这些琐事竟让我们如此激动！”而现在，噢——，我们的心因这些喜悦而雀跃不已。

——长老，我们现在该如何领悟[这些快乐的虚幻]呢？

——如果你现在能明白这一点，那么在来世就不会这么说了。不管怎么说，那些住在天堂里的人，生活得很幸福。你知道天堂里的人是如何进行“手工艺”的吗？就是不断地赞美上帝。

——长老，为什么死者的身体被称为“遗骸”？

——因为身体是人死后留在世上的部分。人的本质——灵魂——则升入天堂。在未来的审判日，上帝将使人的身体复活，以便与灵魂一同接受审判，因为人曾与身体一同生活并犯下罪过。在来世，所有人将拥有相同的身体——灵体，身高也将完全一致：无论矮小还是高大；年龄也将完全相同：无论是青年、老人还是婴儿——因为所有人的灵魂都是一样的。也就是说，在来世，所有人的年龄都将与天使一样。

——长老，在来世，那些身处地狱的人能否看见那些在天堂的人？

——试想一下，深夜里房间里燃着一堆火。站在街上的人能看见那些身处这间明亮房间里的人。同样，那些身处地狱的人，也将看见那些身处天堂的人。这对他们来说将是一种更大的折磨。再想象一下：那些夜晚身处光明中的人，是看不见站在黑暗街道上的人的。同样，身处天堂的人也看不见地狱里的人。因为如果天堂里的人看见受苦的罪人，他们会感到痛苦，会为那些人的悲惨遭遇而悲伤，也就无法享受天堂的快乐了。但在天堂里“没有痛苦……”。身处天堂的人不仅看不见地狱里的人——他们甚至不会记得自己是否曾有过兄弟、父亲或母亲，如果这些人没有与他们一同在天堂的话。“*在那日，他的一切思虑都将消逝，*”¹⁴⁰——诗篇作者如是说。毕竟，如果身处天堂的人还记得自己在地狱中受苦的亲人，那对他们来说，这又算什么天堂呢？不仅如此：身处天堂的人 would 认为，除了天堂里的居民之外，世上已无他人。同样，他们也不会记得自己在尘世所犯的罪孽。如果他们记得自己的罪孽，那么出于对上帝的爱，他们将无法忍受自己曾令上帝伤心的想法。

¹⁴⁰ 《诗篇》145:4。

还必须指出的是，每个人在天堂所体验到的喜悦之量并不相同。有人只有一顶指套般的喜悦，有人有一杯喜悦，还有人则拥有一整片喜悦之湖。然而，每个人都会感到心满意足，而且没有人会知道——他人究竟体验到了多少喜悦，多少神圣的欢愉。仁慈的上帝之所以如此安排，是因为如果一个人知道另一个人比自己体验到更多的喜乐，那么天堂就不再是天堂了，因为那样的话，就连在天堂里也会滋生出[类似尘世的嫉妒]：“为什么他体验到的喜乐比我多，而我却少？”也就是说，在天堂里，每个人都会根据自己心灵之眼的纯净程度，看到相应的上帝之荣光。然而，这种对上帝之荣光的灵性洞察力，并非由上帝所决定，而是取决于每个个体心灵的纯净程度。

——不过，长老，有些人并不相信地狱和天堂的存在。

——不相信有地狱和天堂吗？但如果没有天堂和地狱，死者又如何能在虚无中存在呢？毕竟他们是灵魂啊！上帝[本质上]是永生的，而人则是因恩典而永生。因此，即使在地狱中，他依然会保持永生。此外，即便是在今生，我们的灵魂在某种程度上也会经历天堂或地狱——这取决于他所处的状态。如果一个人被良心的谴责所折磨，如果他感到恐惧、尴尬、内心不安、绝望，或者被仇恨、嫉妒等情绪所控制，那么他[在尘世生活中]就已经生活在炼狱般的折磨中了。而如果一个人心中充满爱、喜悦、平和、温顺、善良等美德，那么他便生活在天堂之中。这一切的基础都是灵魂。毕竟，正是灵魂感受着喜悦与痛苦。试着走到一个逝者面前，对他说些他最喜欢听的话，例如：“你哥哥从美国回来了”，或者类似的话。他根本不会明白。如果你扑上去把他手脚都打断，他同样也不会明白。由此可知，在人身上感受一切的，无非就是灵魂。这一切难道不会让那些怀疑地狱和天堂是否存在的人深思吗？或者假设你做了一个美妙而愉快的梦。你感到欣喜，心跳如歌，不愿这个梦结束。你醒来时，会为自己醒来而感到惋惜。又或者，你做了一个噩梦。例如，你梦见自己摔倒并摔断了腿，在梦中你痛苦不堪、痛哭流涕。因恐惧而惊醒，眼眶湿润，发现自己安然无恙，便欣喜地惊呼：“谢天谢地，这只是个梦！”也就是说，灵魂参与其中。做噩梦时，人的痛苦比现实中还要剧烈，就像病人夜间的痛苦比白天更甚一样。同样，当人死后陷入地狱之苦时，对他来说，那将比他在世上可能经历过的地狱之苦更为悲惨。试想，一个人永远处于噩梦之中，永远饱受折磨。就连噩梦，你都连几分钟都忍受不了。更何况——天哪，千万别这样！——要永远处于这种痛苦之中。因此，最好不要下地狱。你们对此有何看法？

——长老，我们为了不落入地狱已经奋斗了这么久。那么，您认为我们最终还是会下地狱吗？

——如果我们不够聪明，那可就完蛋了。我在此许个愿：如果要去天堂，那就大家一起去；如果要去地狱，那就谁都别去……我说得对吗？既然上帝为我们人类做了这么多，如果我们最终却落入地狱之苦，令祂伤心，那将是非常忘恩负义的。愿上帝保佑——不仅人不要下地狱，就连一只小鸟也不要下地狱。

愿仁慈的上帝赐予我们真诚的忏悔，使我们在灵性上处于良好的状态时迎接死亡，并再次回到祂的天国。阿门。