

蒙福的紀念
聖山阿西斯長老
言語

第五卷
情慾與美德

目錄:

前言	5
第一節。 情慾。	7
第一章。 對抗情慾嘅鬥爭。	7
唔好為你嘅情慾搵藉口	7
慾望的異象	9
驕傲係慾望嘅基礎	9
慾望趁佢仲「年輕」嘅時候,就好容易根除。	10
點樣擺脫慾望	10
英勇就義,勝於畀情慾所勝	11
你要播種,咁上帝先可以令佢生長。	12
第一部。 自愛——一切熱情之母	12
第一章 自愛及其後果	12
所有激情都源於自愛	12
食唔好味嘅嘢,並睇基督入面得喜樂	13
自愛摧毀對鄰舍嘅愛	14
其他人就畀佢哋去見魔鬼啦!	14
自滿嘅折磨	15
自愛剝奪咗我哋嘅平安同喜樂	15
第二章 擺脫自愛嘅奴役	16
靈性鬥爭嘅目標:脫去舊自我	16
唔好太擔心舒適度	17
你為邊個保留你嘅「自我」——為自己?	17
當有自我否定,上帝就會賜下祂嘅恩典	18
第二部。 驕傲——萬惡之源	19
第一章 驕傲——情慾嘅總部	19
當我哋唔覺得自豪	19
驕傲無處不在	20
驕傲嘅念頭	20
第二章 驕傲有好多種表現形式	21
隱藏的驕傲	21
自私——驕傲嘅不順服兒子	22
自我感覺良好	22
自信	23
吹噓	23
討好人	24

讚美的甘甜.....	25
虛榮	25
第三章 驕傲嘅後果.....	26
驕傲令我哋同神隔絕.....	26
當我哋心存驕傲嘅念頭,就會搞砸我哋做緊嘅任何嘢。	26
自負嘅人經歷嘅係跌落谷底,而唔係靈性嘅高峰	27
驕傲令一個人成為笑柄.....	28
第四章 我哋要向驕傲出擊.....	29
我哋要爭,但要爭得啱.....	29
你嘅兄弟幫你拆解你嘅驕傲.....	29
人格中靈性嘅分裂.....	30
高位而卑微嘅態度.....	30
唔好將上帝賜畀你嘅功勞歸於自己	31
第三部。 定罪—最大的不公.....	32
第一章 「唔好論斷,免得你被論斷。」	32
譴責充滿不公.....	32
點解我哋會去判斷.....	33
上帝嘅恩典會離開啲好愛審判人嘅人	34
啲啲評頭品足嘅人,自己就會跌入同樣嘅罪中	34
如果我哋肯原諒人哋嘅錯,上帝都會原諒我哋自己嘅錯	35
第二章 對抗定罪嘅掙扎.....	35
如果我哋只顧自己嘅事,就唔會去審判人	35
如果我哋為人搵藉口,就唔會譴責佢哋	36
唔好咁快妄下結論.....	37
第四部。 自愛同驕傲嘅後裔 嫉妒 — 憤怒 — 憂傷	38
第一章 嫉妒嘅毒素.....	38
嫉妒係主要嘅激情之一	38
嫉妒會毒害女人深情嘅愛.....	39
嫉妒令我哋軟弱.....	39
凡係埋葬自己恩賜嘅人,就係妒忌人哋嘅恩賜	40
好嘅嫉妒.....	40
第二章 憤怒—神平安嘅敵人.....	42
我哋要將憤怒對準情慾.....	42
點解我哋會嬲?.....	42
「要發怒,但不可犯罪」	43
「我已經預備好自己,並冇灰心。」	43
透過謙卑同沉默,我哋就可以克服憤怒	44
第三章 摧毀靈魂嘅憂傷.....	44
喜樂來自基督,憂愁則來自魔鬼	44
自私永遠帶來悲傷同恐懼.....	45
一個唔知感恩嘅人永遠都唔開心	46
Tangalashka 想見到我哋傷心	46
悲傷耗盡我哋嘅心力同體力	47
用屬靈嘅勇氣趕走軟弱	47
榮耀上帝係對絕望嘅解藥.....	48
第二節。 美德.....	49
修養美德	49
修行德行,就係遵守主嘅誠命。	49

所有美德都要培養.....	50
他人的美德令我們沉浸在芬芳之中.....	51
聖人實踐美德嘅榜樣.....	51
等我哋淨化美德入面嘅雜質.....	52
驕傲—美德嘅小偷.....	52
屬靈美.....	53
第一部。 只有一種美德—謙卑.....	53
第一章 「上帝賜恩給謙卑的人」.....	54
謙卑者擁有所有美德.....	54
上帝嘅靈安息喺謙卑嘅人身上.....	55
一個謙卑嘅諗法,就可以即刻啟動上帝嘅恩典.....	55
第二章 追求謙卑的工夫.....	56
點樣修習謙卑.....	56
心靈嘅謙卑就係一切.....	57
行動上謙卑,唔好淨係講嘢.....	57
當我哋向神求謙卑,就要接受羞辱.....	58
「凡事都要謙卑自己」.....	59
「低於萬有受造之物」.....	60
第三章 謙卑—靈性生命嘅最大力量.....	60
有謙卑嘅地方,魔鬼就冇位.....	61
屬靈的進步,是在極大謙卑的地方才能夠找到。.....	61
謙卑者將他們的屬靈財富存放在上帝的庫房裡.....	62
第二部。 屬靈的愛.....	62
第一章 上帝無盡嘅愛同我哋對上帝嘅愛.....	63
上帝之愛嘅「猛烈火焰」.....	63
愛嘅正確分配.....	63
升天.....	64
我哋要將愛獻畀基督.....	64
神嘅愛嘅火.....	65
神聖愛欲.....	65
聖潔嘅瘋狂.....	66
神聖嘅醉意.....	66
第二章 愛鄰舍.....	67
愛同謙卑—兩姊妹美德.....	67
真摯而珍貴嘅愛.....	67
從我哋嘅愛中去除「自我」.....	68
一個母親對所有.....	69
心永遠都唔會老.....	70
心智同心靈嘅協同作用.....	70
「由匱乏.....」.....	71
將你嘅舊算盤拋入愛嘅火焰.....	72
有憐憫心嘅愛.....	73
愛揭示.....	74
愛能跨越距離.....	74
第三章 對所有受造之物嘅愛.....	75
亞當夏娃墮落前後同動物嘅關係.....	75
啲動物感受到呢個人嘅愛.....	75
動物向人求助.....	76
我哋要向動物學習.....	77
Olet — 一隻勤力嘅雀仔.....	77

第三部 高貴與愛	78
第一章 高貴—上帝嘅偉大	78
高貴係乜嘢?	78
屬靈的高貴就係屬靈的公義	79
如何獲得高尚	79
就係透過呢種慷慨高尚嘅品格,人先可以同神建立交通。	80
一個人要麼獲得高尚,要麼陷入可悲嘅慘境	81
第二章 仁慈—深切感恩之愛	82
充滿愛嘅人,係高尚嘅靈魂	82
基督喜悅我哋嘅愛心勞苦	82
愛嘅敵人係自愛	83
有愛嘅人良心敏銳,上帝幫助佢哋	84
第四部。愛與謙卑的孩子	84
第一章 簡單同純潔	85
簡單—謙卑嘅第一果實	85
單純同無禮係兩回事	85
要好似細路仔	85
簡單嘅人永遠都存好心	86
簡單嘅時候,你會感到輕鬆	86
透過聖潔嘅簡樸,人就會認識上帝嘅奧秘	87
第二章 對上帝嘅信心同盼望	88
今日所有嘅惡都源於不信	88
當信心動搖	89
不信任同無信心	89
信神者無所畏	90
「我見主站喺我面前」	90
對上帝嘅盼望同信靠,就係最穩妥嘅保證	91
有真信心嘅人,就有真愛	92
第三章 以忍耐得救	92
「經得起試探嘅人,有福啦!」	92
要對另一個人有忍耐,就要愛佢	93
基督將人類嘅救恩建立在忍耐之上	93
冬天我哋忍耐,盼望春天會嚟	94
第四章 屬靈的喜樂	95
天主之母為世界帶來喜樂	95
基督喺邊度,真喜悅就喺個度	95
屬靈嘅喜樂係透過屬靈嘅勞苦得嚟	96
當你臣服自己,神聖嘅喜悅就會嚟到	96
屬靈嘅喜樂係上帝嘅恩賜	97
屬靈嘅痛苦就係屬靈嘅喜樂	97
第五章 洞察力—美德之冠	98
我哋嘅屬靈狀態反映咗我哋嘅分辨能力上	98
每種美德都需要洞察力	99
喺愛裡面都要有分辨力	100
推理冇限額同規則	100
有益嘅焦慮	101
良好嘅不安—對「善行」嘅健康關懷	101
我哋要將靈魂得救嘅問題銘記於心	102
畀酒畀有智慧嘅人,佢會更加有智慧	102
呢份良善嘅不安從未停止	103

前言

已故的長老帕伊西奧斯喺1968年我哋開始共同生活嗰陣,同我哋講:「只有一種美德——謙卑;但因為你哋唔明白,我就再加埋愛。」「但係有咗謙卑,唔就同時有咗愛咩?」呢啲「姊妹美德」,就係長老對謙卑同愛嘅稱呼,係靈性生命嘅根基,因為佢哋引領上帝嘅恩典降臨喺人身上,而所有其他美德都由此而生。「只要培養謙卑同愛,」佢會咁同我哋講,「一旦呢兩種美德生根,驕傲同惡意就會耗盡,而情慾嘅折磨亦都會結束。」

呢第五冊喺卡山德拉大主教尼古拉莫斯科閣下嘅祝福下出版,收錄咗長老關於情慾同美德嘅言論。呢啲說話唔構成一套系統化嘅教導,亦唔包括晒所有情慾同所有美德。佢哋係由長老回答我哋關於分辨同療癒情慾,以及培養美德嘅問題時嘅言論整合而成。呢啲回答唔單止對出家人有興趣,對任何真心關注培養美德嘅人都同樣有啟發。長老帕伊西奧斯以牧靈輔導見稱——舉例貼切,幽默風趣——以屬靈的溫暖溫暖人心,使悔改之花在心靈中綻放,並結出品德的果實。佢勸我哋要勇敢咁直視自己嘅舊人,要憎恨佢嘅「可憎面具」,並將佢拋棄。我哋深信,長老啲簡單而開悟嘅言語,照亮咗上帝恩典嘅光,會幫助我哋以更大嘅熱誠去對抗情慾嘅捆綁,並喺基督裏感受到自己嘅自由。

長老帕伊西奧斯常說:「上帝賜給人不是惡習,而是能力。人若如何使用他靈魂中的能力,就會變得更好或更壞。」換言之,如果我哋按照上帝嘅旨意使用呢啲能力,我哋就會更接近上帝,並因恩典而變得像祂。如果我哋按照「舊人嘅慾望」去使用,就會成為情慾嘅奴隸,並遠離上帝。要成為「新造的人」,就要將自己的意志與上帝嘅旨意調和,而上帝嘅旨意就表現在祂的誡命中。「遵守上帝嘅誡命,」長老帕伊西奧斯說,「我們就培養美德,並得著靈魂的健康。」

Geronda特別強調,凡向自己情慾低頭的人,神聖恩典便會停止在他身上運行。所以,當有人同長老講佢哋正畀某種情慾所勝時,佢通常會答:「小心啲;咁樣做,你會將上帝嘅恩典趕走。」當我哋問佢點樣先可以得著上帝嘅恩典,或者一個人點樣可以親近上帝,佢就會用唔同嘅方式回答我哋:有時佢會話可以透過謙卑去做到;有時佢又解釋可以透過愛同內在嘅高尚品格去親近上帝;有時佢教點樣透過自我犧牲同施捨去達到;有時佢又強調要捨棄自己嘅「自我」。因為呢啲就係新人的品格,係擺脫情慾嘅人所擁有嘅特質。「當我講到要將自己拋棄,」長老會咁講,「我意思係要拋棄自己嘅情慾,要脫去舊人……如果我哋拋棄自己,嗰個無賴房客——我哋嘅舊人——就會離開佢嘅住處,咁新嘅人,新約聖經入面嘅人,就會喺被騰出嚟嘅空間入面,喺我哋嘅心中安家落戶。」

呢本書分兩大部分,每大部分有四章。第一部分講慾望,第二部分講美德。

第一部分係講自愛,被稱為「情欲之母」,因為所有情欲——無論係身體方面,好似貪食、慾望等等;定係屬靈方面,好似驕傲、嫉妒等等——都「由此而生」。

第二部分講論驕傲——長老稱之為「情慾嘅總司令部」。可以咁講,就好似只有一種美德——謙卑,就只有一種情慾——驕傲,因為佢「將我哋趕出伊甸園落返塵世,而家又想將我哋由塵世送去地獄」。

第三部分專講判斷,判斷源於驕傲,並「充滿不公」。人將上帝賜予他以分辨善惡的理性恩賜,轉化為神特別憎惡的判斷激情。

第四部分講述嫉妒、憤怒同絕望呢三種激情。呢啲同樣係靈魂功能嘅變態,係因為誤用而產生嘅結果。我哋將上帝賜畀我哋嘅慾望能力,本可令我哋追求善,卻轉化成嫉妒同惡意;

又將我哋與生俱來、本應用嚟勇敢對抗邪惡嘅易怒能力,對準我哋嘅鄰舍。最後,憂傷和絕望的激情剝奪了我們對神豐盛恩賜的喜樂能力,並在屬靈上削弱我們。長老將此憂傷與因悔改而生的、充滿靈魂甜蜜安慰的對神的憂傷區分開來。

第二部分專講美德,由討論謙卑開始,謙卑「能令人升到天國」。有咗謙卑,我哋嘅美德就會「帶污」。忍耐可能夾雜埋埋怨同偽善;單純可能淪為無禮同狡猾;而喜悅可能唔係屬靈嘅欣喜,而係世俗嘅享樂。「凡是行上謙卑道路的人,」長老說,「在屬靈生命中會迅速、穩健且輕而易舉地成長。」而他在一封書信中寫道:「通往天上耶路撒冷最短、最可靠、最容易的途徑,就是謙卑。」

第二部分專注於愛,而愛必須正確地分給上帝、鄰舍同萬物。對上帝嘅愛同對鄰舍嘅愛緊密相連,並引領靈魂進入神聖嘅愛慾、聖潔嘅瘋狂同神聖嘅醉狂。真正對鄰舍嘅愛係「寶貴嘅屬靈之愛」,係個啲「將自己從自己嘅愛中移除」嘅人先擁有,即係話,唔會嚟愛入面追求自己嘅利益。而對受造之物嘅愛,就係屬靈人所擁有嘅「一般」愛嘅豐盛。

第三部分則專注於屬靈的高貴與愛,這正是長老帕伊西奧斯教導的兩大支柱。「在屬靈的高貴裡,」長老說,「包含了一切:愛、謙卑與單純、無私、誠實.....以及至高無上的喜樂與屬靈的欣喜。」長老帕伊西奧斯雖然並冇貶低禁慾嘅重要性,但佢將靈性高貴同博愛置於任何肉體功績之上,因為如果有咗靈性高貴、慷慨同博愛,咁所有靈性工夫——禁慾、跪拜等等——就係,如佢所講,「菜園入面嘅嚇雀架」,「可以嚇走烏鴉,但嚇唔走魔鬼」。

第四部分講到樸實——「謙卑的初熟果實」——對上帝的信心和盼望,它們是「人最穩妥的保障」;講到忍耐,能「理清最糾纏不清的事,並結出神聖的果實」;以及講到靈裡的喜樂,當「內在秩序建立後就會出現」。「佢令靈魂有翅膀。」最後,帕伊西奧斯長老講到洞察力——「美德之冠」。洞察力——「唔單止係一種美德」,亦唔係靈性進步中嘅一步,而係個種進步嘅果實同守護者;佢係「安全引導靈魂嘅舵,令佢唔會向右亦唔會向左跌跤」。而係可以堅定咁行嚟美德嘅王道,避開魔鬼帶嚟嘅極端。

結論包括長老對「好嘅不安」嘅說話。「為做好事嘅好不安」,就係佢咁講。「好嘅不安,」老帕伊西奧斯話,「係一股熱誠同埋掙扎。佢令靈魂充滿勇氣同活力;佢帶嚟唔係恐懼同悲傷,而係安慰。佢唔係緊張同焦慮,而係對善行嘅熱忱。」

願呢份屬靈嘅熱誠喺我哋心中點燃,推動我哋完成脫去舊人、穿上謙卑嘅壯舉,使愛——基督——住喺我哋心裏。

2006年9月26日,聖約翰神學家、使徒及福音派宗徒入睡節

聖約翰宗徒及福音派神學家修道院的修女院長菲洛狄亞師太,連同所有在基督裏的姊妹

— Geronda, 請您講幾句作別離的贈言。

— 我可以同你哋講乜嘢呢? 我已經講咗咁多啦!

— 講啲嘢畀我哋,等我哋喺你未返嚟之前可以努力實踐。

— 好啦,如果你咁堅持,我就講.....只有一種美德——謙卑;既然你哋唔明白,我就再加埋愛。但係有謙卑嘅人,唔都會有愛咩?

第一節。

情慾。

「同情慾嘅抗爭,就係為咗基督嘅愛而遵守誠命嘅一種持續而甜蜜嘅殉道。」

第一章。

對抗情慾嘅鬥爭。

— Geronda,先知大衛喺佢講「求祢用主宰的靈堅定我」嗰陣,向神求咗咩?¹

— 大衛向神求領導的恩賜,因為他要治理人民。但每個人都需要「主宰的靈」,好叫自己能主宰自己,而唔畀情慾操控。

— 導師,情慾係乜嘢?

— 我相信情欲係靈魂嘅能力。上帝唔會畀人墮落,而係畀能力²。但如果我哋唔用呢啲能力做好事,就會有「tangalashka」³出現,自己去操控佢哋,令佢哋變成情欲;到時我哋就埋怨、怪責上帝。但如果我哋正確使用呢啲能力,用嚟對抗邪惡,佢哋就會幫助我哋喺屬靈嘅追求上。以憤怒為例,一個人有憤怒,就代表佢嘅靈魂有勇氣,而呢樣嘅屬靈生命中好有用。有憤怒嘅人亦都有勇氣;佢哋好難控制自己。一個急性子嘅人,當佢用自己嘅力量去做好事,就好似一部名貴跑車喺條好路度行——一踩油門,就有人追得上你。但如果佢哋濫用呢股力量,冇辦法控制自己,就好似一部喺滿佈大坑嘅路上,以驚人速度飛馳、不斷撞到大坑嘅車。

人要識得自己有啲乜嘢長處,並將佢哋用喺好嘢上。咁樣,有咗上帝幫手,就可以達到一個好嘅屬靈狀態。譬如,佢哋可以將自己嘅自私對住魔鬼,喺魔鬼引誘佢哋嘅時候唔好屈服。佢哋可以透過祈禱,聖化自己閒聊嘅傾向。同基督交通並被聖化,唔係比閒聊犯罪更好咩?一個人點樣使用靈魂嘅能力,就會決定佢變得更好或者更壞。

唔好為你嘅情慾搵藉口

— Geronda,有啲人認為自己有足夠嘅先備條件去過屬靈嘅生活,就話:「你唔可以從無嘢嘅人度攞嘢」⁴。

— 更加嚴重嘅係,有人話佢哋嘅情慾係遺傳嚟嘅,就用呢個嚟為自己開脫。

— 但如果, Geronda,情況真係咁呢?

— 聽我講。每個人出世都有啲先天嘅傾向,有好有壞。人要努力去克服自己嘅缺點,培養內在嘅美好,先至可以成為神嘅形象。

¹ (詩篇 50:14)

² 喺呢度,帕伊西奧斯長老用簡單嘅語言表達咗我哋信仰嘅真理:「上帝既唔係惡嘅原因,亦唔係惡嘅創造者」(《詞語》26,155)。因此,正如聖尼哥底母·哈吉奧里特所言,祂「並未在人類本性中創造情慾,而是在我們的疏忽下,違背自然,情慾才進入其中」(《Nea Klimax》,Volos,1956年,第152頁)。情慾,正如聖父所教導,係由身體機能或靈魂能力嘅「不自然」使用而產生。如果呢種「不自然」嘅使用持續一段時間,就會變成一種壞習慣,要根除佢就要付出好大嘅努力。——編者按。

³ 長老帕伊西奧斯就係咁樣稱呼魔鬼。——譯者附註。

⁴ 盧修恩。死人之國的對話。對話二

不良嘅先天稟賦並唔係通往靈性完美嘅障礙,因為只要人努力——即使只係少少,但有熱誠同渴望——就代表佢已經處於靈性法則嘅範疇、奇蹟嘅領域,然後佢所有繼承嚟嘅缺點都會嘅上帝嘅恩典下被撫平。

上帝特別憐愛並幫助嗰啲天生資質唔理想,但嘅靈性生活中熱誠努力、向往天國、嘗試擺脫塵世、用弱小嘅翅膀高飛嘅靈魂。我識好多人,佢哋稍為努力咗一陣,就從神度得到好大幫助,擺脫咗壓住佢哋嘅重擔。嘅神眼中,呢啲人才係真正嘅英雄。究竟係乜嘢吸引神向我哋靠近?就係我哋為咗克服舊人而付出嘅努力。

— Geronda,洗禮唔係可以抹去先天嘅不良傾向咩?

— 係洗禮入面,人披戴基督,得釋放脫離原罪,神聖嘅恩典降臨喺佢哋身上,但係唔好嘅遺傳傾向仍然存在。難道上帝喺聖洗禮中唔可以抹去佢哋?佢可以,但佢留畀人去努力、去克服,最終先至可以獲得勝利嘅冠冕。

— 師傅,當我向某種情慾屈服時,我會對自己說:「我就係咁出世㗎啦.....」

— 我哋就淨係要呢句。或者你會話,你父母賦予咗你所有惡習,你祖先嘅惡習喺你身上顯現,而所有才能同美德都畀咗其他人?或者我哋甚至會怪上帝?如果一個人話:「呢啲就係我嘅本性;我天生就有呢啲壞毛病;我喺咁嘅環境長大,所以改唔到。」佢其實就係話:「唔止我父母要負責,連上帝都要負責。」你知道我聽到呢啲說話有幾痛心?因為佢唔止係貶低父母,連上帝都一齊貶低。當佢開始咁樣諗,上帝嘅恩典就唔再起作用。

— Geronda,有啲人信,如果一個人嘅毛病已經根深蒂固,就根本改唔到。

— 睇下會發生咩事:有啲人就鍾意咁講,因為可以為自己開脫,完全唔去嘗試除掉內心深處嗰個毛病。「神啊,」嗰種人會咁講,「你根本冇畀我任何天賦!我又有咩錯?點解要我咁超出我能力範圍嘅事?」咁就搵到一個破綻。一個人為自己開脫,安撫自己嘅良心,想點就點。如果我哋開始講:「呢樣係遺傳,嗰樣係性格使然」,咁我哋又點可以改善自己呢?呢種態度會令一個人失去靈性嘅勇氣。

— 係,師傅,但係...

「又係『但係』?你究竟係咩人?滑到好似電鰻咁,成日都搵藉口。」

— 我唔係故意嘅。

— 我唔係話你係故意咁做。但係如果上帝賜咗你咁嘅腦袋,可以即刻就掌握晒所有嘢,咁點解你唔明搵藉口係好唔好嘅!咁細個腦袋裝咁多智慧,竟然都唔明!

我留意到有啲好聰明嘅人,淨係因為某件事對佢哋更有利,就為錯誤辯護;呢啲就係佢哋用嚟證明自己慾望嘅方法。相反,另一些人唔為自己辯解,但心入面卻藏住一個無可避免嘅念頭:自己性格入面有啲嘢改唔到,於是佢哋就陷入絕望。魔鬼又做咩?佢就對某啲人設下自我辯解嘅障礙,阻礙佢哋嘅靈性完美;同時又用佢哋過度敏感嚟陷阱其他人,令佢哋陷入絕望。

要斬斷一個情慾,人就唔可以自圓其說,而要謙卑自己。例如,如果佢哋話:「我有愛嘅天份,但其他人有」,然後又唔肯努力去獲得愛,佢哋點可以嘅靈性上成長?唔有掙扎,就有進步。你有嘅聖父輩嘅著作入面睇過啲苦行者最初有啲咩惡習,之後又升到幾高嘅靈性完美境界?佢哋超越咗好多好有美德嘅人。例如摩洛哥嘅阿爸摩西:佢以前係咁嘅罪犯,之後又變成咁嘅人!呢就係神嘅恩典所成就嘅!

我認為,一個人如果天生遺傳條件差,卻努力去修得美德,他所獲得嘅報酬,比那些美德是從父母那裡繼承、無需努力就能得到嘅人要大得多。因為一個人係一切都係現成嘅,而另一個人就要自己努力去爭取。畢竟,你只要睇吓:人哋對嗰啲由父母遺下債務,然後日夜操勞,唔

單止還清咗啲債,仲積蓄到自己財富嘅人,比起對啲由父母遺下大筆家財,只係守住唔敢亂動嘅人,敬佩得多。

慾望的異象

—長老,我被慾望折磨。

—你覺得自己體內有慾望住喺度嗎?

—有時係嘅。

—咁就好。當一個人意識到自己正被慾望折磨,就會變得謙卑。而有咗謙卑,就有上帝嘅恩典。

—但係我一再犯錯,都令我好唔開心。

—你要喜樂自己會犯錯——因為佢哋令你謙卑,因為你心入面有驕傲。「我嘅神啊,」你要咁講:「呢個就係我。幫幫我。如果你唔幫我,我就乜都做唔到。」唔好灰心。當我哋犯錯嘅時候,我哋真正嘅內心就會顯露,我哋開始認識自己,並努力改進。呢樣嘢指引我哋行上正路,並解脫我哋嘅幻象。當我有啲軟弱顯露,或者我嘅慾望浮現嘅時候,我就會喜悅。如果我啲慾望冇表現出嚟,我會以為自己已經成聖,但其實啲慾望嘅種子正暗藏喺我心入面。同樣地,當你撈到失去理智,陷入批判性嘅思維,雖然你會難過,但其實有得慶幸——你嘅軟弱被揭示出嚟,代表你會努力去擺脫佢。

—Geronda,如果一段時間內有見到激情顯現,係咪就代表佢已經消失咗?

—如果一種激情喺你心入面,遲早都會顯現出嚟。所以,如果你知道自己藏住咗一種激情,就要保持警惕。例如,你知道有條蛇潛伏喺你囚室附近,每次你踏出嚟,你都會留意,確保佢唔會爬出嚟咬你。當你知道附近有條蛇,並且等緊佢一出嚟就殺咗佢,其實唔驚;可怕嘅係你無憂無慮、毫無防備咁行緊,佢突然撲出嚟咬你。我講嘅意思係,當一個人唔警醒自己,唔知道自己有啲咩慾望,咁樣好危險。但係當佢知道自己有啲咩慾望,並且同佢哋掙扎,基督就會幫佢哋將佢哋連根拔起。

—Geronda,或者我只要努力就得,唔使理有冇人糾正我? surely my correction depends not on me, but on God?

—係,要係你嘅屬靈爭戰中努力,將一切交託畀上帝,但同時要檢視自己,明白自己而家處於咩位置,同埋身上發生緊啲乜嘢。醫生首先要搵出病人發燒嘅原因,先至決定畀乜藥先可以退燒。一個人一旦開始見到自己嘅缺點,就應該有種健康嘅不安感,推動佢去努力糾正。我反省自己,就見到我有啲咩缺點。我就努力分析自己嘅狀態:「直到昨日,我有啲咩缺點?我有冇除咗任何一個?我而家喺呢場抗爭嘅邊個階段?」然後我就向神禱告:「我嘅神啊,我盡咗我所能;幫幫我令我進步,因為我做唔到。」

—Geronda,人係咪有可能認唔到自己嘅情慾?

—如果一個人好敏感,上帝唔會畀佢即刻認出自己嘅慾望,因為魔鬼會誘惑敏感嘅人,試圖令佢哋絕望。「魔鬼就對佢講:『你有冇某啲慾望?』又或者『你點解要做某啲嘢?』你唔會得救㗎。」就咁樣,一個人甚至可能會被送去精神病院。

驕傲係慾望嘅基礎

—一個人努力咗好多年,都覺得有進展,呢個代表乜嘢?

—如果我哋係屬靈爭戰中見唔到成功,就代表要麼我哋自制力不足,要麼係上帝唔容許我哋再進一步,免得我哋變得自大,反而害咗自己。

—Geronda,我覺得自己日日都愈嚟愈差,我會點呢?

— 屬靈生命有三個階段。第一階段,上帝賜人糖果同朱古力,因為祂見到靈魂嘅軟弱同需要安慰。 喺第二階段,上帝為咗教導人,逐漸收回祂嘅恩典,令到人明白冇咗上帝嘅幫助,連最微小嘅事都做唔到。咁樣,謙卑就喺人心中誕生,佢哋會感到凡事都要向上帝依靠。第三階段就係一種持續穩定同良好嘅屬靈狀態。 你而家喺第二階段同第三階段之間:你稍為有啲進步,就忘記咗自己嘅軟弱;基督收回祂嘅恩典;你乜都有晒;你再次感受到自己嘅軟弱,先至醒返。 如果你同我講,你越進步就越變得更好,個個會嚇親我——因為咁就代表你心入面有驕傲。但而家,當你話自己似乎愈嚟愈差,個陣我先真,因為我見到一切都好。 唔使驚:人愈進步,就愈清楚見到自己嘅缺點同不足,呢就係進步。

—Geronda,會唔會當我求神拯救我脫離我嘅激情時,神唔聽我講?

—我哋嘅神係巴力咩?⁵ 上帝聽見我哋,亦會幫助我哋。或者你未感受到佢嘅幫助?但咁嘅話唔係上帝嘅錯,而係你自己,因為你嘅驕傲驅走咗佢嘅幫助。

如果祂嘅幫助唔會令我哋生出驕傲,咁上帝就無可能唔幫手。良善嘅上帝希望我哋擺脫慾望,但如果我哋心入面有驕傲,或者有向驕傲傾斜嘅傾向,祂就唔會幫手,免得我哋以為係靠自己嘅力量戰勝咗佢哋。

所以,當我哋全心向神求,求祂幫助我哋除掉某種情欲,但卻得唔到幫助,我哋就要即刻認清,喺我哋個種情欲背後,其實藏住另一種更大嘅情欲——驕傲。 因為我哋睇唔到驕傲,上帝就容許我哋可以見到嘅慾望——例如貪食、閒聊、忿怒等等——繼續存在,為咗令我哋保持謙卑。 當因為我哋屢次失敗,而開始憎恨自己嘅情慾、認清自己嘅軟弱,並謙卑自己嘅時候,我哋就會從上帝嗰度得到幫助,並開始一步步攀登屬靈嘅梯級。

慾望趁佢仲「年輕」嘅時候,就好容易根除。

—長老,我可以見到我有好多慾望。

—係呀,你有好多慾望,但你仲年輕,你有勇氣努力清除你個花園入面嘅荊棘,種上水仙、風信子同玫瑰,然後望住佢哋就開心。 當你仲年輕嘅時候,你嘅慾望就好似幼芽,好容易連根拔起。雜草同荊棘未長大之前,好容易就拉出嚟;但係一旦佢哋長壯變粗,就好難拔出。而蓴麻喺出第一片葉嘅時候,摸落去好軟,就好似羅勒咁。 因為佢嘅新芽仲細,所以可以好容易就連根拔起。所以,趁住年輕,就要盡力根除自己嘅慾望;如果任佢哋繼續成長,日後你嘅靈魂就會畀各種慾望奴役,好難擺脫。

唔係年輕時拔除自己慾望嘅人,到老個陣就會受苦,因為佢哋嘅慾望同佢哋一齊變老,變成好難戒嘅習慣。隨住年紀增長,人開始鍾意自己嘅慾望,對自己放縱,意志力變弱,要同慾望抗爭就更加困難。 年輕時人充滿活力,如果將呢股活力用嚟根除自己嘅慾望,就會成功。

點樣擺脫慾望

— Geronda,點解我成日都食過量?

—因為個就係你嘅弱點。魔鬼會攻擊最弱個據點;佢會放過其他有堅固防禦嘅據點。佢話:「如果我攻陷咗呢個據點,我就會一個一個咁攻陷其他據點。」所以你要好好加固你嘅弱點。

—當我見到自己嘅慾望,我就完全唔知點算好。

⁵ 參見列王紀上18:26

— 唔好灰心,唔好退縮。大膽咁逐一征服你嘅慾望,由最重要嗰個開始。一開始唔好諗得太複雜,只要直接對付最粗大、最明顯嗰啲就得。當主要慾望嘅粗根開始枯萎,細根都會一齊枯死。所以,當你連根拔起一個主要慾望,其他較細嘅慾望都會一併消除。

— 點解,Geronda,雖然我不斷下定決心要同我嘅慾望認真作戰,但我實際上從來都有做過任何嘢?

— 你點解要一次過對付晒所有嘢?情欲同美德一樣,都係一條鏈。一種情欲會跟住另一種,一種美德會連住另一種,就好似火車車廂咁連接。如果你花啲時間去對抗一種慾望,並畀你嘅靈魂入面培養與之相反嘅美德,你最終都會成功。同時,隨住你征服咗嗰種慾望,你都會一併擺脫其他慾望,而對應嗰啲美德都會畀你身上發展出嚟。譬如,假設你心存嫉妒。如果你同嫉妒作戰,並畀自己心裏培養愛同善意,咁當你克服咗嫉妒,你就會同時擺脫憤怒、判斷、惡意同悲傷。

— 喺Geronda度,係即刻斷除情欲同壞習慣好,定係慢慢嚟?

— 最好,如果你做得到,就即刻斷掉——否則佢哋會再長返。呢度唔使等。當一個人過河,特別係冬天,佢會盡快跑去對岸,免得凍僵。如果佢跑得夠快,就有時間凍僵。馬匹一旦繫住,就會用一個急促嘅動作拉斷繩,面對誘惑亦都一樣——要果斷咁拉斷繩。

— Geronda,敘利亞嘅阿爸伊薩克話:「無情唔係指唔感受到激情,而係指唔接受佢哋入自己。」⁶。一個無情嘅人會唔會畀激情困擾?

— 或者,但無論魔鬼向佢拋咩,都會畀修道者內心點起嘅神聖之火中燃盡。魔鬼從不停止誘惑人,但如果一個人不接受敵人的建議,他的心就會被淨化,基督就會居住其中。他的心被轉化成一座爐,成為「那不被燒盡的荊棘」⁷,之後 whatever 進入心裏的,全部都會被燒盡。

英勇就義,勝於畀情慾所勝

— 導師,單憑對上帝嘅感恩,能唔能推動我哋去同情慾作戰?

— 單憑對上帝嘅感恩唔夠;良好嘅意志、認清自己嘅罪性,同埋熱誠嘅努力都係必須嘅。

— 記住死亡會唔會幫助我哋嘅內心掙扎?

— 係,幫助好大。如果我哋帶住對上帝嘅盼望去操練紀念死亡,就會認清呢個世界嘅虛空,並得到屬靈嘅幫助。所以,我哋要時刻記住上帝嘅審判,唔好忘記我哋要為未曾悔改嘅罪行交代。「我哋做緊啲乜嘢?點解我要咁草率咁樣活?如果我而家死咗,我會點?我係咪同死亡訂咗約?畢竟,無論大嘅人定細嘅人都會死。」如果我諗起上帝可能好快就會召我歸返祂身邊,我就唔會犯罪。

要令我哋嘅情慾死去,我哋就要諗住死亡、諗住將來嘅審判,並且對基督——祂為咗救贖我哋受咗好大苦——懷有熱誠。與情慾抗爭係一場持續而甜蜜嘅殉道,為咗遵行誡命、為咗基督嘅愛。與其畀情慾戰勝、得罪基督,不如英勇就義。

— 長老,我覺得好難掙扎。

— 就算剔手指頭入面嘅刺都痛,但係根除自己內心深處嘅情慾,痛楚可想而知!你亦要知道,當一個人嘗試斬斷某種情慾時,誘惑會畀佢面前設下障礙,而佢所受嘅痛苦,就好似被鬼附身嘅人畀責罵嗰陣所受嘅痛苦一樣,因為嗰刻正同魔鬼掙扎。但之後,被鬼附身嘅人就會獲得自由。

⁶ 引用自:亞巴·伊薩克·敘利亞人嘅苦行言行錄。莫斯科,1993年。第210頁。

⁷ 參見出埃及記3:2-3

自我淨化唔會自動、唔費吹灰之力,或者一按掣就得。激情唔會即刻剷除,就好似棵樹嘅樹幹唔可能一次過鋸斷。你要長時間用鋸慢慢鋸,先至可以將成條樹幹鋸穿。但係工作未完。要將一塊原木變成一件傢俬,要付出幾多勞力先得! 首先,要將原木鋸成木板,然後木匠就要花長時間喺上面做工,將佢哋變成所需嘅傢俬部件。

— 但如果我唔知道呢份工夫係必要嘅,點算?

— 咁你就會變成一棵樹墩,俾人拋入火中。

你要播種,咁上帝先可以令佢生長。

— 長老,我每日都話:「由聽日起,我會開始禱告同自我提升」,但係一切都有變。

— 要先將上帝放第一;你要咁講:「靠住上帝嘅力量,我會嘗試改善自己」,咁上帝就會幫你。你想改善自己,就代表你已經接受咗幫助。你向上帝求助——祂就會眷顧你。你盡你所能做嘅細微嘅事,咁你就會不斷向前行。邊個見到細路仔用細細隻手想搬大石頭,唔會即刻跑去幫佢?同樣,上帝見到你嘅微小努力,都會幫你克服。

有啲人,雖然自己有任何努力去改善,但就話:「我嘅基督啊,我有啲咩慾望,祢可以救我脫離佢哋。救我脫離佢哋!」喺呢種情況下,神點樣幫到手?要神幫手,人就要自己先努力。有啲嘢,人要自己去做,上帝先會施助。如果一個人唔肯自己幫自己,就永遠都唔會得到幫助。

有時我哋會試用某啲魔法方法去獲得上帝嘅恩典同禮物。我哋以為唔使任何掙扎,就可以獲得美德,甚至成為聖人。但係,上帝要畀我哋任何嘢,我哋都要付出努力。有咗我哋自己嘅勞力,上帝點可以畀我哋任何嘢?正如咏唱詞所講:「你已耕耘咗呢片不毛之地」⁸。上帝會降雨、令土地鬆軟,但我們必須自己耕作田地。土地已經準備好,但我們要自己犁地、播種。然後,我們就會收割所播種嘅成果。如果我們不犁地,如何能播種?如果我們不播種,又會收割到乜嘢呢?

所以,我哋唔應該問上帝可以做嘅乜,而要問自己可以做嘅乜。基督銀行嘅利息好高,但如果我哋喺嗰度有戶口,又點可以攞到錢呢?

第一部。 自愛——一切熱情之母

「凡懷有自愛者,必不得安寧;此人無內心之平靜,因為他心靈上不自由。」

第一章 自愛及其後果

所有激情都源於自愛

— Geronda,乜嘢係自愛?

— 自愛係滿足舊我嘅任性;即係話,愛自己嗰個舊我。過量飲食、自私、執拗同嫉妒,都係源於自愛。你睇,一個人因為自愛,只求方便同舒適,完全唔理其他人。另一個人就學究式咁,小心翼翼照顧飲食同睡眠,就係要確保佢個寶貴嘅健康唔會出事。第三種人就要人顧及同

⁸ 出自敬禮聖徒之聖詠,第八調

重視佢。一旦佢喺某件事上畀人稍為限制,或者嘢唔照佢心意做,佢就即刻大發雷霆:「點解唔理我?我整到佢咁知!」的確,自愛真係一件可怕嘅事!

— Geronda,一個人點可以話:「我哋成日都克制自己,為咗你好。」⁹?

— 如果一個人為咗另一個人犧牲自己嘅慾望,就可以咁講。每一個慾望都帶住人嘅「我」、帶住自愛嘅痕跡。如果一個人唔諗吓自己鍾意嘅嘢對方係咪都鍾意,就開始要求:「我要呢個,我要個個」,或者「點解你唔為我做呢件事,點解你唔畀個樣嘢我?」——咁樣嘅人最終會落入魔鬼嘅掌控。

— 有啲人唔順心就搵唔到平安。

— 但係當佢哋嘅「自我」成為慾望嘅核心,佢哋又點可以得著平安?如果一個人嘅「自我」係慾望嘅核心,基督又點可以喺度?但係當有咗「自我」,只剩低唯一最重要嘅——即係基督——嗰時就擁有咗一切。當基督唔喺度,就乜都有。當一個人拋棄咗自己嘅「自我」,上帝就會以奇蹟方式賜俾佢一切。

— Geronda,當你同我哋講我哋要拋棄自己嘅「自我」時,我好驚——如果我頂唔順點算?

— 噢,真係好慘!就好似話:「如果我拋棄晒我嘅慾望,我仲有咩留低?」畢竟,當我話要拋棄自己,我意思係拋棄慾望,脫去舊我。對於一個識嘢嘅成年人嚟講,講呢啲真係幾浮誇:「我唔可以放棄自己。」如果你被人話:「拎把大鎚嚟拆呢面牆」,而你除咗支畫筆之外,未試過拎過其他嘢,咁你可能會話:「,我做唔到。」但係要拋棄舊自我,你唔需要體力——你需要謙卑。

食唔好味嘅嘢,並係基督入面得喜樂

自愛亦係想要食同休息多過所需。理想情況下,身體只需要得到佢真正需要嘅嘢。慾望係一回事,需要係另一回事。前者係對肉體享樂嘅渴望,後者係對基本所需嘅需要。假設我面前有兩碟菜,每碟嘅維他命含量一樣,但一碟較另一碟好味。如果我揀咗個碟較好味嘅,就係放縱;但如果我揀個碟較好味嘅係為咗刺激我嘅食慾——因為我病咗冇胃口——咁就係明智嘅判斷。

身體,就係個個「邪惡嘅稅吏」¹⁰,正如阿巴·馬卡里烏斯所講,佢可能會因應平時嘅習慣而要求多過所需。如果一個人胃口細,就比較容易禁食;但如果唔係,就會淪為胃嘅奴隸,因為胃總要裝啲嘢先得。譬如講,一個肥人:佢個肚入面簡直係個倉庫;要食至少半隻小牛先至有飽肚感,跟住仲要再飲兩桶水!

— 而喺過去, Geronda,人係咪身體上比較強壯,定係淨係逼自己更加落力?

— 梗係佢哋身體上強啲,但佢哋都更加拚命。長老哈吉·喬治奧斯每日都畀佢啲和尚少少蜂蜜同堅果¹¹。雖然佢哋全部都仲係細路,大概十五歲,正值生長發育期,但喺靈性上已經好似成年人咁!而家嘅人就跟世俗邏輯:「細路唔好食素,免得病咗;乜嘢都要夠晒;要保護佢哋,唔畀佢哋受苦。」結果呢班可憐人日日都想要扒,但係乜都攞唔到。

當一個人為咗基督嘅愛而喜悅唔食,就會真正得到滋養。如果佢為咗基督嘅愛,揀咗唔好味嘅嘢而唔要好味嘅,就會透過啲唔好味嘅嘢嚟喜悅基督。

⁹ 詩篇 43:23

¹⁰ 帕拉底烏斯,希倫波利斯主教。《拉撒勒史》。《靜修與苦行教父 Philokalia》。第六卷。塞薩洛尼基,1996年。第124頁

¹¹ 長老哈吉·喬治奧斯所屬的社區隨時都遵守禁食(見《阿托斯山長老帕伊西奧斯:長老哈吉·喬治奧斯》,塞薩洛尼基,2005年)。——編者按。

自愛摧毀對鄰舍嘅愛

—Geronda,今日有個老人家好辛苦咁爬緊教堂嘅台階,雖然有好多路人經過,但冇人幫佢。

¹²—「祭司.....看見他,就過去.....利未人.....看見他,也過去。」(路10:30-37) 他們是對的.....他們不知道.....他們從未聽過好撒瑪利亞人的福音!能說什麼呢?我們愛自己,卻不愛他人。自愛摧毀咗對鄰舍嘅愛,所以我哋先會咁做。但係只愛自己嘅人,並唔係按福音嘅精神去生活。如果基督只係諗住自己,佢本可以留喺天上;佢唔會嚟到世上,唔會受苦,亦唔會為我哋嘅救贖而被釘十字架。

而家幾乎人人都以自我為中心,但犧牲精神就有晒。依家主流嘅心態就係:「只要我唔痛苦就得。」你知唔知要對住身邊嗰啲人,要幾大勇氣先得!最近喺醫院¹³,我親眼見到一件事:有個癱瘓床度嘅病人要人拎起搬去另一間病房;個男護士一動都唔動,明明係佢份工。佢冷冷咁講:「唔得,我腰痠。」係呀,你睇吓,幾冇人性嘅男人!但係有個懷孕嘅女護士,同另一個同事一齊,拎起病人幫佢搬去。佢哋有諗自己。仲有個懷孕嘅護士,完全唔記得自己有身孕,即刻衝去幫手!你知唔知我幾開心?見到有人自己都困難,仲肯犧牲自己去幫助人,我真係開心到不得了!我心入面好歡喜,好有同路人嘅感覺,因為佢哋同上帝好親近。

其他人就畀佢哋去見魔鬼啦!

— Geronda,今日有好多人嘅度等緊你,但有個年輕人唔等,直接插隊入嚟。

— 是,佢入嚟就話:「我要見你。我去咗阿托斯山,搵唔到你,所以就嚟呢度。」我就同佢講:「好。」「你唔見到其他人嘅度等緊?我而家拋低其他人,先理你?」佢就答:「係,神父。」你諗吓? 人哋企喺樓梯度,擠到似沙甸魚——有病人、有帶細路嘅婦女.....但呢個傢伙就堅持要自己先。如果真係有急事都算啦,但佢講嘅只係一啲廢話。佢最緊要,其他人就見鬼去啦!

有時有人嚟講:「今日,爸爸,淨係為我一個人祈禱,唔好為其他人。」咁大要求!就好似話:「我係呢班火車上唯一嘅乘客,車廂入面唔可以有其他人。」但火車都照行,咁點解其他人唔可以搭呢?

— Geronda,我哋應該點樣理解基督嘅說話:「凡要救自己生命嘅,就要失喪佢」?¹⁴

—意思係人要喺正面意義上「失喪」自己嘅靈魂。唔應該視自己嘅生命為重要,反而要為他人犧牲佢。使徒保羅話:「無人要追求自己嘅好處,而要追求鄰舍嘅好處。」¹⁵ 呢個就係靈性生命嘅根基:正面意義上忘記自己,轉向他人,分擔佢哋嘅痛苦同困難。人唔應該搵方法避開困難,反而要搵機會幫助他人,帶俾佢哋喜悅。

— Geronda,一個人要點先可以明白另一個人嘅需要,好去幫佢?

— 將自己置身在對方嘅立場,你就會明白佢哋需要乜嘢。如果你一直關喺自己嘅殼入面,你就唔會明白另一個人需要乜嘢。

而家大部分人只諗住點樣取代別人,而唔係將自己置身喺人哋嘅立場。我有時見到有人攞聖體時,硬係要擠過其他人。佢哋個個都諗:「我有嘢要做,我趕緊㗎」——卻唔會諗:「我配唔配領聖體?」或者「可能有其他人比我更急?」完全冇呢種諗法!佢哋領完聖體就平靜咁走人。就算聖體唔夠你領,你都應該慶幸佢去咗其他人手上,而唔係你。如果神父淨係得一粒聖

¹² 路加福音10:31-32

¹³ 1987年,長老帕伊西奧斯做咗手術,切除咗一個疝氣。——編者按。

¹⁴ 太16:25

¹⁵ 林前10:24

體、一粒珍珠,而偏偏有個病危嘅人要領聖體,你都應該開心,因為係佢領到,而唔係你。呢就係基督對我哋嘅要求。基督就係咁樣走入人心,令到人滿有喜樂。

自滿嘅折磨

— Geronda,我同一位姊妹相處有困難。

— 你知唔知問題係咩?好多人見到人點樣令佢哋為難,卻睇唔到自己又點樣令其他人為難。佢哋只對人提出要求,卻唔對自己提出任何要求。但係,屬靈生命嘅邏輯係要留意你點樣令到其他人困擾,而唔係佢哋點樣令你困擾;要追求對方需要嘅嘢,而唔係你自己需要嘅嘢。我哋嚟到呢世係嚟休息,定係嚟享受安逸同舒適?我哋唔係嚟呢世度開心玩,而係嚟淨化自己,為將來嘅生命作準備。

如果我哋淨係諗住自己,只做自己想做嘅事,就會開始想要其他人諗住我哋、服侍我哋、幫我哋.....換句話講,就係要確保自己永遠都舒服。「我真係好想要呢樣嘢,」一個人咁講;「但我想要另一樣嘢,」另一個人又咁講。每個人都為自己鍾意嘅嘢努力,卻搵唔到平靜,因為真正嘅和平,係當一個人唔諗自己,而係諗住其他人嘅時候先會嚟到。

1941年佔領期間,為咗逃離德軍蹂躪村莊、放火屠殺嘅暴行,我哋離開咗科尼察,走入山中。喺德軍入咗科尼察嗰日,我兩個兄弟喺嗰朝早落山去平原,鋤菜園入面嘅粟米。聽到德國人到咗,我就衝去搵阿媽:「媽,我落去通知我兩位哥哥啦。」佢唔畀我去,因為大家一直同佢講:「佢哋都差唔多走咗;至少呢個千祈唔好放佢走,否則你連佢都有得留。」我心諗:「邊有咁誇張。」我著返對軍靴,衝落菜地。因為太急,我有綁好鞋帶,當我跑過咁咁畀水澆過嘅田嗰陣,鞋帶就跌咗出嚟,仲糾纏喺泥入面。我就拋低咗佢哋,赤腳沿住滿佈薊刺嘅河岸跑。喺炎炎夏日入面,我大概跑咗成個鐘,穿過滿佈刺嘅草叢,竟然完全冇痛。我跑去菜園搵我兄弟,大聲叫:「德國人嚟喇,我哋要快啲躲埋。」跟住我哋就見到一隊手持武器嘅德國士兵向我哋走嚟。「繼續鬆土,」我同兄弟講,「我扮住整田、疏玉米。」啲德國人連聲都冇出,就咁行過去。直到之後我先發覺,條腿已經畀刺割到滿晒傷,之前根本冇感覺。嗰次奔跑真係好開心!犧牲帶嚟嘅喜悅。我點可以拋低我啲兄弟?如果佢哋出事咗,我之後嘅良心會折磨我。就算我有良心,都要受自我安慰嘅折磨。

自愛剝奪咗我哋嘅平安同喜樂

— Geronda,點解我唔係成日都有個安寧嘅心呢?

— 你未將自己嘅「自我」釋放出嚟;你仍然係舊自我嘅囚犯。試下將你嘅「自我」釘死,否則佢會摧毀你。凡是住咗自愛嘅人,都唔可能有平安或者內心嘅寧靜,因為佢哋內心唔自由。咁樣嘅人做乜都似烏龜,行都似烏龜。烏龜可以自由咁伸出頭嚟咩?大部分時間佢都縮喺殼入面。

— 理論上,我以為自己喺修行,但實際上.....

— 實際上,好難。正正就係喺呢度,我哋嘅舊自我先至會被制服。但如果我哋唔以勤力同洞察力去制服舊自我,佢就會將我哋整個靈性生命嘅建築物炸得支離破碎。

— Geronda,地獄係點樣?

— 等我同你講個我聽過嘅故事。有一次,一個好簡單嘅人問上帝可唔可以畀佢睇下天堂同地獄。之後有一晚做夢,佢聽到有聲音講:「嚟,我帶你去睇地獄。」佢發現自己喺一間房入面,房中間擺咗張枱,周圍坐咗好多個人。枱上放咗個滿滿嘅餸盆。但啲人好餓:佢哋用條長勺撈餸,卻撈唔到送入口。於是有人嘟嘟囔囔,有人大聲嚷嚷,仲有人喊.....然後佢聽到同一條聲線:「走啦,依家帶你去睇天堂。」然後佢發現自己喺另一個房間,入面有張差唔多嘅枱,

枱上有個鑊,仲有啲人拎住長勺圍住枱坐。不過,大家都食得飽飽嘅,好開心,因為佢哋拎起鑊入面嘅食物,就用勺餵畀隔離嘅人食。你而家明未,點樣就算嘅今生都可以體驗到天堂?

行善者就喜悅,因為他們得到神聖的安慰。但行惡者就受苦,將塵世的天堂變成塵世的地獄。如果你心存愛與善意,你就是天使,無論你去到哪裡,無論你身處何處,你都帶着天堂與你同行。但如果慾望同惡意住喺你心入面,咁魔鬼就住喺你入面,無論你去到邊度、無論你喺邊度,你都帶住地獄同行。就喺今生,我哋已經開始體驗天堂或者地獄。

第二章 擺脫自愛嘅奴役

靈性鬥爭嘅目標:脫去舊自我

— Geronda,我點樣先可以克服自愛?我嘅體力有限,好難喺所有事上都實踐自我克制,同埋作出犧牲。

— 「心靈破碎是獻給上帝的祭物;心靈破碎而痛悔,上帝啊,你必不輕看。」⁽¹⁶⁾ 你不能單憑幫人挑重擔就克服自愛——上帝並不要求你這,因為你沒有足夠的體力。但係自愛可以透過謙卑、忍受侮辱同不公嚟克服。如果你再加上少少體力勞動,為咗愛同憐憫,你知唔知神會賜俾你咩幫助?

— Geronda,體力勞動、苦行同壓制情慾之間有咩關係?

— 體力勞動令身體服從於靈魂。為咗愛基督而做嘅禁食、通宵禱告同其他一切苦行,如果同時同靈魂嘅情慾作鬥爭,就會好有幫助。因為如果一個人唔拔除靈魂入面嘅情慾——驕傲、嫉妒、憤怒——只係無謂咁折磨身體,咁佢只係用驕傲嚟餵養佢嘅情慾。靈魂嘅情慾對我哋嘅傷害比身體肥胖更厲害:身體肥胖係良性腫瘤,而靈魂嘅情慾就係惡性腫瘤。我唔係話身體嘅苦行有必要;我只係想人哋明白苦行嘅精髓,就係脫去舊人。

— Geronda,一個人應該點樣實踐自我克制?

— 修行要咁做:先要畀身體所需——馴覺、飲食等等。跟住,就要斬斷情感慾望:慾望、自私、嫉妒等等。只有咁,先至可以開始節制飲食同睡眠。咁樣,身體嘅苦行先有意義。

— 導師,一個人點樣分辨自己能力嘅極限同放縱嘅開始?

— 要觀察自己,並透過實驗。經過試錯,就能評估並了解自己的 ability。一個沒有經驗的店主有時會稱得太少,有時會稱得太 زیاد,但隨著時間的推移,他就會學到究竟要放多少、放幾多。無論如何,趁年輕時,就可以更嚴謹地修習苦行。人愈大年紀,氣力愈少,就唔可以再過度透支自己。如果做得太過,甚至會傷到身體健康。所以,要不時重新評估自己嘅體能,並適應新嘅狀況。

— 有時,當我覺得自己力氣用盡,就會被恐懼感壓倒,覺得自己也都做唔到。會唔會係因為太放縱自己?

— 當你感到力不從心時,就要諗吓係乜嘢原因:係咪病咗?如果唔係,就可能係馴唔夠——你要食多啲或者休息吓。如果都唔係呢兩樣,咁就係誘惑。起身做嘢,你就會克服呢個誘惑。

— Geronda,我應唔應該喺工作上逼自己太勁?會唔會因為我對自己太苛刻,而將上帝嘅恩典趕走?

— 唔好咁做,傻囡!你要留意自己,喺劫透之前就要停低。

¹⁶ 詩篇 50:19

— 但係我覺得我一生都未實踐過聖父咁講嘅:「付出你嘅血,就會領受聖靈。」¹⁷

— 你又點有血可以畀人?自己都要靠血㗎...將你所有注意力集中喺靈魂嘅情慾上。

唔好太擔心舒適度

—Geronda,當我話我只可以做到咁多,呢個就係我能力嘅極限,係咪因為自愛先咁講?

— 一個人閒置得越耐,就越懶散;做嘢越多,就越強壯。工作唔單止可以趕走憂愁,¹⁸ ,仲對佢咁嘅靈性有幫助。

目標係要人喺唔舒服同艱苦中搵到比舒適更多嘅喜悅。如果你只知道啲長老喺阿索斯山點樣生活,同埋佢咁嘅程度有幾大喜悅!你知唔知有位長老住喺我個間小房一公里外,喺山高嘅陡峭山坡上,佢展現咗幾大嘅自我犧牲? 呢位可憐嘅長老每次要去見山下住嘅一位長老,都要爬行落山。佢咁想接佢入寺院,好方便照顧佢,但佢唔肯。之後大家就開始講:「佢已經進入忘我嘅境界。」因為呢位長老獨自住喺佢嘅小房入面。 有一日佢嚟搵我,同我講點解佢唔想去個間寺院。 從前,佢咁個間修房入面冇小堂;佢好耐都一直喺度勸住佢嘅長老整一座,最後佢長老先話:「好啦,我咁整一座,但你之後就唔可以再離開呢度,因為小堂會有自己嘅守護天使,你唔可以將佢一個人留喺度。」 佢答應永遠唔會離開個間修房,於是佢咁就建咗座小教堂。最後,長老住個間修房荒廢咗,佢就開始住喺小教堂度。佢甚至就喺度馴,坐喺stasidia度。真係自我犧牲!我畀咗佢啲衫,因為佢根本乜都有。 佢又病咗——成日痙攣肚痛。有一次我叫咗個識嘅醫生去探佢。 醫生同個朋友一齊去,但到個度就見到長老已經過身:佢坐喺stasidia,蓋住條毛毯。就係咁,呢個人去咗主度!

為咗基督嘅愛而喺艱苦嘅環境中生活,會將基督嘅溫柔帶入心靈。屬靈嘅喜樂係由肉體嘅苦楚中誕生。聖父輩流血並領受聖靈,透過勞碌同耕耘得着恩典,佢咁捨棄咗自己,卻喺上帝手中重獲自己。

我每次讀到西奈山聖潔苦行者嘅聖事錄,都深感感動。西奈山有五千位苦行者,而庇護山又有幾多!一千多年嚟,有幾多長老被聖化!認信者同殉道者忍受咗幾多苦楚!可係我咁一有丁點困難就開始埋怨。 我咁想唔使付出努力就達到聖潔。自我犧牲好罕見。就連我咁出家人都唔明白福份係要靠勞力先得¹⁹ ,所以就可憐自己,搵藉口、搵理由。惡就係咁嚟。魔鬼幫每個人搵藉口,歲月就咁溜走。

所以,我咁唔可以忘記死亡。既然遲早都要死,就唔好太擔心身體——唔係話要逼到病,而係唔好太執著於舒適。

你為邊個保留你嘅「自我」——為自己?

—Geronda,我有個諗法,我咁快就劫唔係淨係因為身體虛弱。

—係呀,如果你體內有呢股神聖之火,一切都會唔同。

— 我要點樣先可以獲得呢股神聖之火?

—你要忘記自己,多諗下其他人。

— 我成日都好難做到。

¹⁷ 阿爸隆基努斯。引用自《聖而福哉之父輩苦行可紀念故事》:聖三一聖謝爾吉修道院,1993年,第100頁。

¹⁸ 原文:mould. — 譯者附註

¹⁹ 《大天使聖像》的詠唱詞寫道:「善行乃透過勞力得來。」——編者按:引自彼得·莫希拉大主教《禮儀書》。基輔,1996年。第932頁。

—最少,試下你對其他人嘅關心同埋諗法,可以同對自己一樣多。慢慢咁,你會去到一個階段,對自己變得唔再咁在乎——係好嘅意思——然後你就會不停諗住其他人。到時,上帝會諗住你,人哋都會。就唔好淨係為咗畀人記得你先咁做!

— 咁,即係咪代表我畀自己嘅「自我」折磨緊?

—梗係啦!拋棄你嘅「自我」。如果你拋棄咗佢,你就會展翅高飛。你點解要佢?你留佢做乜?留返俾自己?你為自己保留個份愛,就係從你本應畀其他人嘅完整同無邊界嘅愛度擺返嚟。

— Geronda,我點樣先可以拋棄自己嘅「自我」?

— 盡量喺你做嘅事入面唔好夾埋你自己;喺你心入面留位畀其他人。無論你想畀自己啲乜,就畀啲畀其他人。畀,不停咁畀,唔好諗住自己。你畀得越多,你得到嘅就越多,因為上帝會豐豐富富咁賜福同慈愛畀你。你會深愛祂,而你亦會被祂深深愛着,因為你會停止去愛自己——個個要靠驕傲同自私嚟滋養自己嘅「自我」,而唔係靠神嘅恩典。神嘅恩典為靈魂提供所有必要嘅養分,透過神聖嘅變化改造肉身,令一個人散發出無形嘅光芒。我會禱告,願你快啲能夠體會我所講嘅,並從自愛嘅折磨中解脫。

—Geronda,可唔可以就算我同自愛掙扎嘅時候,我嘅「自我」仍然會喺我嘅行為中顯露?

— 全睇你點樣努力。人會拋棄污穢同噁心嘅嘢,但首先要意識到佢真係污穢同噁心。如果你唔覺得噁心,就唔會拋開佢。要脫離舊自我,就要對佢產生厭惡感。用癱瘓咗嘅腿係行唔前㗎。

當有自我否定,上帝就會賜下祂嘅恩典

— 導師,當我諗起聖徒點樣自我克制,我嘅良心就受責備;我覺得自己好似在可憐自己。

—當一個人謙卑、勤力同有分辨力咁努力,超越咗自己能力嘅限度,就會有超自然嘅神聖力量降臨喺佢身上。

— Geronda,Abba Varsonofius 講「除非主賜畀你,否則唔好搵身體嘅安息」呢句係乜意思?²⁰

— 佢呢句意思係話人唔應該為自己搵休息或者舒適。首先,要自我克制,跟住就會有豐盛嘅神聖恩典,因為有咗自我克制,上帝就會賜恩畀人。

當一個人懷有犧牲精神,就會得到神聖的幫助;上帝會照顧他們。一個人從上帝所得到的幫助程度,與他們自我犧牲的程度和為鄰舍的祈禱成正比。

有一晚,我由史塔夫羅尼基塔修道院行去 tidhon 神父嘅小房,因為我準備搬入去,所以一路整理。²¹ 行到一半,有個男人攔住我。我背住個好重嘅麻布袋,又落緊細雨,但我都企喺度聽佢講。天已經黑晒,佢仲不停咁講落去。我哋全身都濕透晒。有一刻我心入面冒出個諗法:「我點先搵到我嘅小房?依家已經夜晚,地下又泥濘,路又難行,仲冇燈。」但我又點可以打斷佢?我就問佢打算喺邊度過夜。佢話喺隔離個間房。於是我哋就企喺度企到半夜先走。最後我哋互相道別。我就開始行,但一踏上通往寮房嘅小徑,就滑咗一跤,跌入咗灌木叢。鞋飛咗,袋畀樹枝勾住,長袍捲到頸個度。我也都睇唔到。然後我就同自己講:「留喺度好啲。」我會誦咗晚禱、午夜禱同晨禱,到時,邊個知呢,可能已經天光,我就可以返到我嘅小房。但係個可憐人會唔會搵到路呢?」我一講到「天主,照祢至大嘅憐憫憐念我」,突然之間,好似 searchlight 咁,一束強光照亮咗成個山谷!我搵到我對靴,就可以繼續行。條路畀光照得通晒。我行到個間小

²⁰ 可敬的瓦爾索尼福和約翰的苦行教誨。引自: *Dobrotolyubie*。第二卷。聖三一聖謝爾吉大修道院,1992年。第569頁。

²¹ 呢件事係1968年。——編者按。

房,仲搵到鎖匙——嗰把鎖匙細細粒,又藏得好深,就算大日頭我都好難搵到。我入咗禮拜堂,點咗入面所有油燈。跟住嗰道光就消失咗——因為已經唔需要啦!

第二部。 驕傲——萬惡之源

「自大嘅人同上帝隔絕,因為自大係一種差嘅導體,一種阻隔,唔畀上帝嘅恩典穿透,將我哋同上帝分開。」

第一章 驕傲——情慾嘅總部

—Geronda,我好嫉妒、好記仇、好愛批判人,而且好易嬲...

—嫉妒、判斷、憤怒、怨恨等等,都源於驕傲。驕傲可謂係所有情慾嘅總部。只要打擊驕傲,就等於打擊晒所有情慾,謙卑同愛就會入到心入面。所以我諗,只要專注嘅驕傲,將我哋嘅努力對準佢就夠。將所有火力集中喺嗰座同神隔開我哋嘅驕傲要塞。當敵人想征服一個國家,佢會先攻打首都。如果佢成功攻陷咗首都,你都可以話佢已經征服咗成個國家。

— Geronda,驕傲嘅人似乜嘢?

— 對嗰個喺牆外嘅人,魔鬼.....雖然打敗魔鬼比打敗一個自大嘅人容易——只要謙卑自己就得;但係對一個自大嘅人,就算你喺佢面前謙卑咁求饒,都軟化唔到佢。佢哋會同你講:「你淨係裝嘢!」

一個人愈有謙卑,佢嘅靈命就愈豐富。自大嘅人有內在嘅實質。佢哋企得直直,好似未熟嘅玉米棒;而成熟嘅就低低垂低頭。被驕傲蒙蔽嘅人,唔單止內心唔寧靜,表面上仲好躁底同嘈吵。佢所有嘅行為就好似一個氣球:魔鬼先將氣吹入去,然後一刺,氣球就喀一聲爆炸。

驕傲係一件可恥又可怕嘅事,因為佢令天使變成魔鬼!佢將我哋逐出樂園,打落到塵世,而家又想將我哋由塵世送去地獄。

當我哋唔覺得自豪

— Geronda,我對某啲具體嘢感到自豪嘅時候,我唔會覺得自己有自豪感。

— 呢就代表你整體上都有驕傲。魔鬼經常以偽裝嘅形式出現,人唔會察覺自己係因為驕傲先咁做。但如果佢哋細心留意自己,就會察覺到自己係因為自豪先咁做。佢哋可能未必察覺到自己內心所有嘅自豪,但至少會感受到部分;如果佢哋感到一種以自我為中心嘅滿足感同對其他人嘅優越感,就可以認出嚟。

— 如果一個人根本完全唔知道自己有驕傲,咁會點?

— 咁靈性嘅定律就開始發揮作用。嗰個人變得驕傲,跌落嚟,然後被謙卑;佢又再變得驕傲,再跌,再被謙卑。一生就咁重複:驕傲——謙卑,驕傲——謙卑。呢種謙卑唔係美德,而係靈性定律運作嘅結果。人會唔想咁樣,亦唔會自己去下結論。呢種係一種停滯嘅狀態;人只係有機體會去意識到自己有啲唔對勁。例如,你同你妹妹講:「你畫嗰幅聖像好靚。」如果佢因此而自大,下到佢下次要再畫另一幅聖像嗰陣,佢就會諗:「我今次畫呢幅聖像要更加好,等長老再讚

我。」結果,佢畫出嚟嘅竟然唔係聖像,而係一幅卡通誇張畫。我幫佢改咗,佢又再同自己講:「今次我一定照長老講嘅去做,佢就會讚我。」結果又再度變成一幅卡通誇張畫。

— Geronda,佢自己會唔會覺得佢個幅聖像好靚?

— 梗係啦,可能㗎。對佢嚟講,佢個幅塗鴉可能就好似一件傑作;佢會開開心心嚟問我:「咁,Geronda?呢幅聖像整得唔錯㗎?」我就會同佢講,佢個幅畫只係一幅塗鴉,咁佢就會明白㗎啦。

— 如果佢唔明呢?

— 如果佢唔明,就代表佢嘅自負已經根深蒂固,佢會繼續犯同樣嘅錯。無論你點講,佢都唔會改變主意。

— Geronda,如果我用腦袋認出咗驕傲,但係心入面依然對佢充耳不聞,點算好?

— 就由呢度開始,痊癒會慢慢㗎。醫生先要診斷,先至開始治療。

驕傲無處不在

— 導師,當我嘅執行修道職責時遇到少少困難,我覺得好,覺得有幫助——嘅呢件事入面,可唔可以都有驕傲呢?

— 如果一個人唔夠留神,就算馴喺床上乜都唔做,都可以自以為有可誇嘅地方。火車可以向右邊脫軌,亦可以向左邊脫軌;魔鬼喺兩邊都等緊我㗎。有人問我:「我應該留意㗎也,先唔會跌入驕傲?」呢就好似問:「我嘅呢度跌,定個度跌?」你嘅呢度跌到,或者喺個度跌到;你嘅樓梯跌、喺張椅跌,或者喺條長櫈跌。任何時候、任何情況下,你都要保持警惕,因為驕傲無處不在。

— Geronda,一個人就算乜都有,都可以自大嗎?

— 有時呢啲人甚至比其他人更加自大。當我喺伊庇魯斯嘅斯托米恩修道院⁽²²⁾住個陣,我聽講咗度有個老牧羊人。佢冇屋企人,四處漂泊。最後,另一個牧羊人收留咗佢,安排佢住喺一間放山羊枝嘅小屋度。另一個牧羊人唔畀老人家生火,驚枝條着咗。咁老人家就喺個間凍冰冰嘅小屋度住,喺一角鋪咗兩塊木板,上面放咗張舊床褥,就喺度馴。我聽講到佢嘅情況之後,就去探佢。佢當時身體狀況非常差。我問一個貧婦要幾多錢先肯替佢洗澡。「唔使錢,只係畀啲肥皂就得。」佢答。另一次我去探佢,見到佢啱啱食緊午餐。食完之後,佢望住我,將碟反轉,好自豪咁講:「我呢個頭好勁呀,爸爸!」「唔係嘅話,就會有狗同貓喺度啦。」佢竟然覺得將碟反轉,唔畀狗同貓舔到,係件好勳章,好似飛上太空咁。真係好有自豪感!佢唔知點捱過,但就依然好自豪!

驕傲嘅念頭

— Geronda,當驕傲嘅念頭嚟到我心入面,我哋應該點做?

— 就好似人哋見到我哋有驕傲會笑,我哋都應該笑自己嘅驕傲念頭。

— 謙卑嘅人會唔會心入面冒出自豪嘅念頭?

— 佢都會有,但佢會笑住佢哋,因為佢知道自己究竟係邊個。

— Geronda,我喺某度睇過,驕傲嘅念頭要即刻趕走,就好似污穢嘅念頭一樣。

— 一個不純潔嘅念頭一出現就即刻識得,但要認出驕傲嘅念頭就要有自我控制力。例如,當你嘅禱告嘅時候,心入面冒出一個污濁嘅念頭,你會即刻認出嚟,然後趕走佢:「走開啦。」

²² 長老帕依修斯於1958年至1962年期間,在科尼察的斯托米翁修道院出家為僧。——編者按。

」但係,如果你喺教堂入面,心入面冒出一個念頭,覺得自己讀詩篇讀得好好,就要你有一顆清明嘅心先至可以認出嚟,然後趕走佢。

— 但大多數情況下,驕傲嘅念頭一眨眼就冒出嚟。點樣先可以及時諗起謙卑嘅念頭呢?

²³— 你需要預先準備。「我已經預備好自己,必不致蒙羞。」(《詩篇》61:1)驕傲的念頭如閃電般襲來——那正是魔鬼的舊伎倆。但你要用不同的計謀——不斷培養謙卑的念頭,才能勝過他。

只有謙卑嘅思想先至帶來謙卑,而只有有咗謙卑,驕傲先至會離開。有位講道員曾經同我講,有一次佢準備咗一篇好犀利嘅講道。佢走上講台開始講,講得非常流暢。突然,一個驕傲嘅念頭閃過佢腦海,佢就完全唔記得自己想講乜。佢當場喊出嚟,狼狽咁走落講台。之後好耐,佢都講唔到道——因為佢已經唔適合做呢份工。我同佢講:「呢件事係因為你嘅驕傲先會發生嘅。你變得自大,所以神嘅恩典離開咗你。依家,要謙卑啲,重新開始。到你上講台嗰陣,就同自己講:『如果我講到失焦,就代表為咗我屬靈嘅益處,我就要再次成為笑柄。』」如果你突然又開始喊,人就會以為你係因為好深情而喊,咁就唔會令人走偏,反而會得益處。所以唔使驚。」之後佢真係返去做佢嘅工作,謙卑咁開始講道,隨時準備畀人羞辱。

第二章 驕傲有好多種表現形式

隱藏的驕傲

— Geronda,你話我入面有隱藏嘅驕傲。咩係隱藏嘅驕傲?

— 佢就係內在嘅驕傲。而內在嘅驕傲遠比外在嘅驕傲更嚴重。

— 而外在嘅驕傲同內在嘅驕傲有咩分別?

— 外在嘅驕傲好明顯,所以容易補救。有外在驕傲嘅人,可以由佢哋嘅着衫、行路同講嘢睇得出。但有時你同佢講幾句,唔使幾耐,佢就開始改善。但係隱藏嘅驕傲就好陰險,所以好難根治。佢潛藏得好深;身邊嘅人睇唔到,只有有經驗嘅人才識得。主要係行靈性道路嘅人先會患上隱藏嘅驕傲。表面上佢哋可能好謙卑、好虔誠,但心入面藏住嘅驕傲,大到足以令你目瞪口呆!所以,一個「tangalashka」好可能著住破衫...

— 如果一個人有隱藏嘅驕傲,佢會唔會察覺到?

— 如果佢哋留意自己,就會察覺到。

— 我覺得有隱藏驕傲嘅人,心靈入面唔會感到平靜。

— 佢哋感受唔到由上帝嚟嘅平安;甚至唔知乜嘢係平安,只係靠自己平息思緒。

— Geronda,有咩可以幫我認出潛藏嘅驕傲,我又點樣努力去根除佢?

— 試想像你好熱誠咁努力,然後有個念頭同你講你做得好偉大,你係個有德行嘅人。如果係咁,就代表你心入面有驕傲,只係你掩藏住啫。如果你細心咁睇,就會見到你嗰份滿足係虛假嘅。要令隱藏嘅驕傲消失,你就要憎恨呢種虛假,並將佢從自己身上趕走。人哋見到表面上擺闊嘅人就會反感,而呢種反感會幫助佢哋改過。但係有內在隱藏驕傲嘅人,就要對自己感到厭惡,先至可以擺脫佢。另外,如果你容許人批評你,都對你有幫助,因為隱藏嘅驕傲會因此浮現,變得明顯,然後先會逐漸消失。

²³ 詩篇118:60

自私——驕傲嘅不順服兒子

— 驕傲同自私係唔係兩種唔同嘅激情？

— 驕傲、自私同虛榮其實係同一種激情，只係以唔同嘅程度同表現形式出現。魔鬼式嘅驕傲程度就叫做狂妄。

自私係驕傲嘅不聽話仔。自私嘅人永遠都唔肯讓步！譬如講Ariy，佢阿媽同佢講：「咁多人話你錯，你唔知咩？」佢就答：「我知。」雖然呢啲自我主義者搵唔到平靜，但佢哋仍然堅持己見！以亞流為例。佢媽媽同佢講：「咁多人話你錯，你真係唔明？」佢答：「我知，但我唔可以屈服喺佢哋嘅意見之下。」亞流嘅自我主義令佢唔肯承認自己有錯。

— 佢真係唔在乎自己用異端思想誤導咗咁多人？

— 佢對呢樣嘢冇興趣。佢會話：「如果我承認自己錯咗，就會失去信徒對我的尊重。」而且，佢越知道自己錯咗，就越積極去說服其他人佢啱。自私真係一件可怕嘅事！

— Geronda，自私嘅人同自大的嘅人有咩分別？

— 自私嘅人好執拗，好死硬，但有自豪感嘅人可能完全冇呢兩樣特質。譬如喺教堂，大家輪住去敬拜聖像，每個人都知道邊個跟住邊個。如果某位姊妹好自私，而另一位姊妹行 ahead，佢就會呷醋到唔肯上去敬拜聖像。佢會話：「如果佢插頭，我就根本唔去敬拜聖像。」但如果佢係自大，佢都會嬲，但唔會表現出嚟；佢甚至可能會禮讓其他人，表面上裝作客氣：「唔使啦！你先去，你都去啦！」

— Geronda，當我嘅尊嚴畀人削弱嘅時候，我應該點做？

— 當你嘅自私受傷嗰陣，唔好急住去幫佢。放佢喺度，等佢自然死去。如果自私死咗，靈魂就會復活。

— 而自私係點樣死去？

— 你要埋葬你嘅「自我」，等佢腐爛變成肥料，咁謙卑同愛先可以喺上面生長。

自我感覺良好

— 導師，點解我咁容易就自大？

— 如果你咁容易畀驕傲征服，就代表你對自己評價好高，覺得自己好特別。一個人如果唔覺得自己有啲特別，就唔會自大。既然你認為自己係個出色嘅人，就連最微小嘅事都令你自豪，就好似高血壓患者一激動血壓就飆升咁。

— 導師，我心又冰冷晒。點解呢啲事成日都係我身上發生？

— 因為你個腦有拴實，自大嘅風就吹入去。我幫你蓋咗個蓋，拴緊咗，但你就成日拆走。而家我哋要戴更大嘅蓋，扭得更緊。你知唔知如果你有呢個毛病，你可能會從基督嗰度收到啲咩恩賜？當我哋失去專注，魔鬼就會趁機潛入，用驕傲嘅尖端刺穿我哋嘅頭，將我哋吹到好似氣球咁，然後送我哋飛上天。

— 自以為高人一等嘅人，好難睇到別人嘅好。

— 呢點講得啱。一個自視甚高嘅人，畀驕傲嘅迷霧籠罩，冇咗屬靈嘅健康同清晰嘅異象；正因如此，佢先至認唔出其他人所擁有嘅恩賜。如果上帝自己都沉迷喺對自己嘅高傲說法入面，佢點可以畀我哋有崇高嘅思想？如果基督只係喺我哋腦海入面轉動一個齒輪，我哋就會即刻開始講一大堆廢話。喺呢度有咩值得自誇嘅？

凡係對自己評價好高嘅人，都同現實脫節；咁嘅人簡直就係個癲佬。你要慢慢落返嚟，返返現實，先搵到你嘅真我；否則你只會一直浮喺雲端，白費力氣！

自信

—Geronda,呢句「如果主唔興建呢間屋,興建嘅人就枉費心機」²⁴ 係乜意思?

— 呢度講嘅係人嘅自信。喺大剃度禮期間,當問到候選人:「你答應受得住所有呢啲.....?」佢就會答:「係,有上帝幫手。」²⁵ 佢唔會話:「係,我全部都自己頂得住。」如果一個人唔將上帝放喺一切之上,反而話:「我自行搞掂;我靠自己嘅力量去做某啲嘢,」就算佢撞爆自己個額頭,都一樣乜都做唔到。

—Geronda,我令啲姊妹好困擾:佢哋同我講一樣嘢,但我做嘅完全唔同。

— 呢件事發生喺你身上,就係因為你太自大。你以為自己係捉到蒼蠅,但其實你捉到嘅只係空氣!你舉起手,以為捉到隻蒼蠅,大叫「我捉到啦!」,但你隻拳頭係空嘅。你再舉起另一隻手。「我捉到隻蒼蠅啦!」你大叫,但你隻拳頭又係空無一物。首先先檢查清楚你隻拳頭入面有冇嘢,然後先講:「我捉到啦。」

—我啲姊妹話同我一齊好難,因為我死撐自己嘅意見,但我自己就唔覺得。

— 你知唔知呢度有咩問題?當你有咗一個特定嘅意見,你唔會諗「我有個諗法,唔知係咪啱」,而係相信自己嘅意見永遠都啱,所以先至死撐。你就好似嗰個家庭主婦,佢老公叫佢整隻八爪魚,但隻八爪魚少咗隻觸手。老公就問:「好咗未?八爪魚煮好咗未?」老婆就答:「邊隻八爪魚?係七隻腳嗰隻啦!」「唔係七隻腳,係八爪魚!」——「唔係八爪魚,係七隻腳嘅!」最後個老公頂唔順,撈到將個死硬老婆擲落井。但就算喺井底,佢都仲係攞住手指,數住七、七、七!所以,你盡管講你嘅睇法,但唔好死撐自己個套。

— 但我經常覺得,我嘅意見比同我一齊做嘢嘅姊妹哋更正確。

— 就係因為你過份自信,先至令到你眼中嘅一切都係咁樣。要小心:一個人如果對所有事都用過份理性嘅方法,加埋佢嘅自私同自信,最終可能會完全唔聽人講嘢。

— 我點樣先可以擺脫我嘅自負?

— 好好反省自己,你就會見到自己有一樣嘢係自己嘅,有一樣嘢可以唔靠上帝嘅幫助去做。如果你明白你做嘅好事都係上帝賜予,而你嘅愚蠢就係自己造成,咁你自然會唔再信自己,擺脫你嘅自大自信。

吹噓

— Geronda,有冇人如果滿腔驕傲,就會成日到處宣揚自己做嘅好事?

— 無論佢承唔承認,佢心入面都仲潛藏住一絲自鳴得意嘅感覺!前幾日,有個男人嚟搵我。佢不停咁講自己,偶爾仲會插一句:「我講呢啲係為咗榮耀上帝。」佢就係咁講個不停.....「我講呢啲都係為咗榮耀上帝。」我輕輕指出:「可能都有少少你自己嘅榮耀喺入面?」「唔係,完全唔係,呢啲都係為咗榮耀上帝.....」原來呢位先生嚟唔係傾心事,而係要「為榮耀上帝」嚟敘述佢嘅成就,但實際上佢講晒成篇故事都係為咗自己嘅榮耀。

無論如何,一個人如果向人吹噓自己做過嘅好事,並且為此感到自豪,就會蝕底。不但徒勞無功,仲會被譴責。有位準備做神父嘅人,就喺受按立前四十日,退去一間偏遠嘅修道院靜修。過咗三十八日,佢本嚟應該離開嗰間寺院返去塵世。但佢費盡心機,又返去寺院多留兩日,好等日後可以講佢喺按立前喺寺院度靜修咗四十日。畢竟,連摩西喺西奈山攞到十誡之前,都喺度守咗四十日!²⁶ 之後佢同大家講:「我喺受按立之前,獨處咗四十日。」但係恩典係咁嚟㗎咩?

²⁴ 詩篇126:1

²⁵ 大天使聖像禮。引用自:彼得·莫希拉大主教禮儀書。基輔,1996年。第937頁。

²⁶ 參見《出埃及記》34:28。

佢如果只留二十日、十五日,甚至一日都唔留,反而更好,咁就有理由吹噓自己留咗四十日——咁樣佢先會得着更多嘅恩典。

— Geronda,使徒保羅話:「誇口的,當以主誇口。」²⁷ 咁樣誇口會唔會有驕傲?

— 唔係。點會有驕傲呢?呢唔係驕傲,而係讚美同感謝上帝。如果我哋認為成為基督徒係好主嘅恩典同祝福,就唔會有驕傲。 例如,如果有人視為特別嘅福氣,並為神賜俾佢哋好又虔誠嘅父母而喜樂,呢個並唔代表佢哋用世俗嘅讚揚嚟誇口,而係代表佢哋對神心存感恩。

討好人

— 長老,我成日都覺得唔滿足,又帶啲怨氣。

— 係咩嘔氣?

— 我發現自己會咁諗:「點解人哋唔明我做某啲嘢要付出幾多努力,點解唔尊重我?」

— 當一個人懷住謙卑同愛心去做嘢,但冇人理解,佢自然會覺得唔滿,雖然呢種做法係錯(至少喺呢種情況下有啲情節可以寬貸)。但係當一個人向人要求認同,就更加唔好。呢種係自私、自以為對、想討好人嘅表現。盡量謙卑咁行事。 你做嘢要出於對基督嘅愛,而唔係為咗討好人或者出於虛榮,想聽人讚賞。當一個人唔去追求人嘅讚賞,只係為咗神嘅緣故努力,神喺今生會豐豐富富地賜下恩典,喺來世賜俾佢天堂嘅福份。

— Geronda,可唔可以係想討好上帝嘅心願入面,夾雜住想討好人嘅心願?

— 魔鬼,佢想玷污一切,可能會趁住人想討好人嘅心,偷走人對美德嘅一部分愛。一個人有健康嘅抱負——對美德嘅熱愛——但如果佢唔留意自己,就會畀想討好人嘅慾望感染,咁無論佢做乜,都唔會結果。 就好似用一個滿佈漏洞嘅水桶去打水。但係如果一個人醒覺到,為咗討好他人而做嘅任何事都係空虛,咁佢想作秀嘅慾望就會即刻消失。佢嘅眼睛唔會再追逐榮譽,耳仔亦唔會想聽人咁講佢。

— 但我自己行嘢,分唔清係自愛定係想討好人。

— 純潔嘅嘢一睇就知。當一個人係由對上帝嘅愛去引領,就會有內心嘅平安;即係話,佢會感到內心嘅寧靜同安詳,但係想討好其他人就會令靈魂變得不安同混亂。

— Geronda,有個念頭同我講,我正墮入誘惑,因為我嘅心未完全屬於上帝。

— 係,有部分係畀想討好人嘅慾望佔據咗。要嘗試確保呢種想討好人嘅慾望唔好滲入你任何嘅善行,咁你先可以收到你勞力嘅全部報酬,唔會因為世俗嘅利益而有任何扣減,並且盡情享受內心嘅平安。 檢視你行為背後嘅動機,一旦發現自己係為咗討好人而做,就要即刻斬斷。如果你努力實踐呢件「好事」,²⁸ 你就會擺脫世俗衝動,而呢啲衝動嘅核心就係人嘅「自我」。到時一切都會如常運作,你唔會有任何外在或內在嘅誘惑,而會享有內心嘅平靜。

— Geronda,我因為喺靈性生命上停滯不前而好困擾,我想每日都有進步。

— 你知唔知有時係點?人哋想擺脫自己嘅慾望,變得更好,唔係為咗討上帝歡心,而係想畀人欣賞。好似你,就想變得更好,喺屬靈生命上進步。 但你有冇諗過點解你想咁做?係咪想更接近上帝,定係想睇到自己比其他修女更優秀?譬如話你想比其他人士早到教堂。 但係點解?係咪為咗唔遲到崇拜,因為咁做先係正確,定係想做第一個到,攞姊妹嘅讚賞?有屬靈生命嘅人係諗住討好上帝,唔係人。使徒保羅話:「如果我仍然係想討好人,我就唔係基督嘅僕人。」²⁹

²⁷ 林前1:31。另見:羅5:11;腓3:3。

²⁸ 提摩太前書6:12

²⁹ 參見加拉太書1:10

— Geronda,我成日都驚喺人眼中失面子,但唔會諗住喺神面前行得正。我點樣先可以時刻敬畏神?

—你需要自律。在每一件事上,就算是最微小的事,都要以神為中心。將你整個存在都向神轉向。如果你愛神,你心思就會不斷被「如何討好祂、如何令神喜悅」的念頭佔據,而不會去想如何討好人。咁樣會幫你擺脫追求人認同嘅沉重枷鎖,絆住你行向更高生命嘅腳。當你能夠因人眼中跌落嚟而喜樂,你就會喺最甜美嘅耶穌裏面,得着內心嘅喜悅。

讚美的甘甜

— Geronda,我聽到啲讚揚同...

— 咁又點?我哋究竟應該關心乜嘢?係人哋點樣對待我哋,定係基督點樣對待我哋?人哋會唔會成為我哋嘅推動力,定係基督?你係個認真嘅人,唔好咁草率行事。我成日都畀人讚,連好重要嘅人都會讚我,但佢哋嘅讚賞令我好唔舒服。我暗暗笑一笑,就將佢哋嘅讚賞拋得好遠。你都一樣,一聽到呢啲嘢,就要即刻拋得越遠越好。呢啲都係爛嘢!人哋讚我哋有咩好處?唔係聽日或者後日,啲蠢人又會嚟笑我哋咩?一個因為人讚佢而開心嘅人,就係畀魔鬼呃咗。

如果一個人有缺陷——即係佢已經中咗驕傲嘅毒,或者本身就易受驕傲感染——咁任何讚美,無論係「世俗」定「屬靈」(關乎身體或靈魂),都對佢有害。所以,最好就係根本唔好讚美人。畢竟,如果一個人屬靈上軟弱,我哋嘅讚美只會害咗佢;佢甚至可能會因此滅亡。

讚美就好似毒藥。例如,一個人開始喺教會講道,講完第一次之後,可能會問人做得好唔好,同埋要注意啲乜嘢先唔會傷害聽眾。另一個人想安慰佢,可能會講:「你講得好好,不過我覺得你應該留意某啲重點。」但係有啲好容易自大嘅講道人,可能會淨係為咗聽讚賞而去搵人嘅意見。如果佢哋同佢講:「係呀,講得好好。」佢就會好開心。佢會諗:「睇吓佢哋點讚我,」然後變得自大。但如果佢哋同佢講,「嗰次講道唔掂,」佢就會開始擔心。你睇吓,呢種虛榮心點樣淨係靠一句甜言蜜語就呃人?起初,人係好心,想知道自己要改善啲乜。但之後佢哋就淨係為咗聽讚賞先問人意見,因為嗰啲讚賞令佢哋好開心!

如果你喺畀人讚揚嘅時候感到開心同滿足,但喺畀人批評或者被告知自己做得唔夠好嘅時候又變得唔開心同失落,就要知道呢種心態係屬於世俗嘅。你嘅煩惱係世俗嘅,你嘅喜悅亦都係世俗嘅。一個屬靈健康嘅人,如果你同佢講:「你嗰件事做得唔係幾好」,佢會歡喜,因為咁樣做等於幫佢發現咗錯誤。佢承認自己做得唔夠好,於是上帝就光照佢,下次佢就會做得更好。但係佢哋又會諗,唔係自己做嘅,而係神做嘅。「我一個人能做啲乜嘢?」呢個人會咁講。「如果神冇幫我,我就只會做啲無謂嘅嘢。」呢個人就有啱嘅心態。

— 長老,我哋點樣先可以做到無論受讚揚定受批評都保持一樣嘅心態?

—如果你憎惡塵世榮耀,就會用同一種心態去接受讚揚同批評。

虛榮

— Geronda,點解我心入面會覺得空虛?

— 係因為虛榮。當我哋努力想喺人眼中抬高自己,就會喺心入面感到空虛——呢就係虛榮嘅果。因為基督唔會降臨喺空虛入面,而係降臨喺一個被更新嘅人嘅心入面。可惜,行靈性道路嘅人,雖然追求德行,但仍然想要啲可以餵食佢哋驕傲嘅嘢——公開認可、特權等等。咁樣,佢哋嘅靈魂就會出現一個虛空,就係虛榮嘅虛空。冇滿足,冇心靈嘅喜悅。當佢哋嘅虛榮愈來愈大,心靈入面嘅空虛就愈大,佢哋就愈痛苦。

—Geronda,點解我哋工作上會有咁大嘅負擔?

— 你唔係用謙卑嘅心態去努力。用謙卑心態去努力嘅人,係佢哋嘅追求上唔會遇到困難。但係當一個人嘅靈性追求夾雜住虛榮,就會係靈魂入面產生一種沉重感。其他激情如果我哋謙卑咁呼求上帝嘅憐憫,就唔會係我哋靈性向上嘅路上阻礙我哋咁大。但當「坦加拉施卡」用虛榮將我們誘入陷阱,它就會令我們雙眼失明,並逼使我們跟隨它走上一條狹窄又危險的小徑;正是在那時,我們才會在靈魂深處感受到沉重,因為我們發現自己已經落入「坦加拉施卡」的影響範圍。

屬靈生命唔同於世俗生活。係世俗生活入面,譬如話,要令任何一件事成功,你要做好宣傳,派發傳單,盡力令大家都知道你。但係屬靈生命入面,一個「事業」只有當一個人開始憎恨世俗榮耀先至會成功。

— Geronda,一個人要點樣趕走虛榮嘅念頭?

— 要係世人追求嘅相反事物中喜樂。只有當一個人嘅志向同世俗相反,先能係靈性領域入面行動。如果你想被愛,就要係無人理你嘅時候喜樂;如果你想要榮譽,就去坐長凳。如果你追求讚揚,就要鍾意受辱,好等你體會到受辱嘅耶穌嘅愛。如果你追求榮耀,就要追求羞辱,³⁰好等你體會到上帝嘅榮耀。當你體會到上帝嘅榮耀,你就會感到快樂,並擁有勝過世上所有喜悅嘅喜樂。

第三章 驕傲嘅後果

驕傲令我哋同神隔絕

—Geronda,我覺得自己有啲唔對勁。

— 你搵到原因未?你上次嚟嘅時候,我見到你諗嘢同行事都好正確,所以基督先幫緊你。可能就因為咁你先變得自大,基督先收返祂嘅恩典唔畀你?

—係呀,老爹,一定係咁。

— 當我哋唔再意識到自己係靠神嘅幫助先成功,開始以為一切都係自己做到嘅時候,神就會收返祂嘅恩典,好叫我哋明白,我哋嘅只係願望同努力,而力量同結果就靠神。一旦我哋意識到自己係靠神嘅幫助先成功,眼睛就即刻被打開;我哋謙卑自己,為自己嘅跌倒而流淚,神就憐憫我哋,再次賜下祂嘅恩典,然後我哋繼續前行。

—當一個人變得驕傲,神嘅恩典會唔會即刻離開?

—梗係啦!你以為路西法由天使變成魔鬼係要好耐先完成㗎?其實就係一眨眼嘅事。一旦一個人心入面有咗自己好特別嘅念頭,上帝嘅恩典就即刻走晒。上帝嘅恩典同驕傲有咩關係?上帝就係謙卑。當上帝嘅恩典離開,魔鬼就趁機嚟,蒙蔽人嘅心智。咁樣,人可能會受到外在魔鬼嘅攻擊,同時靈命入面會出現黑暗。

自大嘅人有咗上帝嘅恩典,所以好危險——天啊,但願唔會——佢可能會大跌。呢種人同上帝隔絕咗,因為驕傲就好似一個差嘅導體、一個絕緣體,阻住神聖嘅恩典去到人,令我哋同上帝分開。

當我哋心存驕傲嘅念頭,就會搞砸我哋做緊嘅任何嘢。

—Geronda,我好大意;我只不過係個麻煩。

³⁰ 羞辱:無榮譽、無尊嚴同光榮。——編者按。

— 睇嚟你心入面藏住一份隱藏嘅驕傲,而上帝既然愛你,屬靈嘅定律就隨之運作:³¹ 你搞爛咗啲嘢,就會被謙卑。「凡自高自大嘅人,都會被謙卑。」³²

—Geronda,我驚熨衫,因為我最近熨焦咗人哋嘅法衣。

—畫個十字,繼續熨衫。

— 或者係誘惑?

— 我哋所造成嘅傷害,好少係魔鬼嘅嫉妒引起。一般嚟講,原因係一個驕傲嘅念頭。當我哋懷住驕傲嘅念頭,做乜都唔成功。睇嚟你都懷咗個驕傲嘅念頭。

—但係點解會燒到人哋件長袍,而唔係害到我?

— 因為件長袍係人哋嘅;人哋發現咗你做嘅嘢——你俾人恥笑,就係透過嗰件事令你謙卑咗。但如果係你自己出事,你就唔會俾人恥笑。人點解要去懺悔?就係要令罪行顯露,畀人恥笑:咁樣先可以打敗魔鬼。

— 導師,一個人做咗件事,結果係害多於利,呢個係乜意思?係話嗰個人做錯咗,定係品格唔好?

— 可能有好多原因。要檢視行為背後嘅動機。

— Geronda,一個人可唔可以淨係因為自己粗心大意就造成傷害?

—如果你細心啲睇,就會見到喺大部分情況下,傷害都係由驕傲引起。例如,如果一位家庭主婦心入面覺得有人洗碟比佢洗得更好,佢就可能將成層滿滿嘅餐具跌晒,全部打爛。有一次,一間賣玻璃器皿嘅舖頭有位女職員心裏咁諗:「我拎呢箱酒杯落架真係好叻呀!」佢一諗完,手上個箱就滑咗落嚟,跌咗喺地,所有酒杯都碎晒。或者,假設有個司機喺路上見到個可憐嘅老人家,就載佢上車,送佢去佢要去嘅地方。如果喺嗰刻佢心入面閃過個念頭:「唔係都有人會咁做咩?依家個老人家會同人講我幾好心!」——咁上帝嘅恩典就會離棄佢,佢可能會撞到電線桿、駛上行人路,或者更可怕嘅係撞到人!

自負嘅人經歷嘅係跌落谷底,而唔係靈性嘅高峰

— 基羅納,我而家退燒咗。

— 好,我好開心佢走咗,多謝上帝,因為佢真係令你好辛苦。我希望喺你嘅靈命成長中,呢場「發燒」都會過去;你只要處理好源頭嗰份驕傲就得。其實,驕傲唔單止會令靈命溫度上升,仲會帶嚟嚴重嘅發燒。驕傲愈強,靈性發燒愈高,仲會影響身體,令身體都發燒,因為身體同靈魂息息相關。

驕傲係最可怕嘅靈性病症。佢好似一條吸血蟲:一旦吸血蟲附上身,就會開始吸血。同樣地,驕傲會將一個人所有嘅「血」都吸晒。佢會令人窒息,因為驕傲耗盡咗靈魂本應獲得嘅所有靈性氧氣。

— 導師,我留意到一有啲工作陷入瓶頸.....

— 似乎有個念頭開始同你講:「我成功咗」,所以就會跌落嚟。對一個自大嘅人嚟講,唔係有靈性嘅高峰,而係跌落谷底。

— 神父,無論我做咩講咩,都總係畀驕傲打敗。

³¹ 長老帕伊西奧斯經常講述屬靈的律法。他喺《阿通山長老哈吉·喬治奧斯》一書中詳細寫到呢啲內容。——編者按。另見:斯維亞托戈爾斯克長老帕伊西奧斯著《話語》第四卷《家庭生活》。莫斯科,2006年。第273頁。——譯者附註

³² 路加福音 14:11

— 咁就用謙卑嘅心去做一切;否則,就算你做好事,魔鬼都會喺度。 假設有人得意洋洋咁對人講:「我要做好事!」咁佢就等於畀魔鬼鑽咗入佢嘅意圖,一路上會遇到好多阻撓,最後乜都做唔到。但係如果有人低調咁做好事,魔鬼就唔會干預。

— 導師,修習靈性紀律的正確方法是什麼?

— 喺秘密同沉默中。靈性工作係件好微妙嘅事,我哋每一個行動都要特別留意。聖父哋話,靈性生命就係「科學之科學」,³³。要幾 嘅清醒啊! 靈性生命嘅向上,就好似爬一條有扶手嘅螺旋樓梯。如果一個人唔留神踏實,只係對自己講:「睇吓我爬得幾高!我仲可以再去到幾遠!」——咁佢就會失足跌落嚟。

— 「點解呢條樓梯有扶手?」

— 因為人係自由嘅生物,要使用上帝賜俾佢嘅心智。如果佢唔正確咁用自己嘅心智,上帝又點幫到佢呢?

— 導師,可唔可以係人嘅驕傲導致佢嘅靈性乾旱?

— 係。如果一個人懷住驕傲,上帝就會任由佢停留喺懶散、冷漠同無所謂嘅狀態。因為如果一個驕傲嘅人嘗到天賜嘅福份,就會變得更加自大,以為自己係靠自己嘅行為先攞到嘅。然後佢就會對人講:「努力啲啦!」「睇吓我因自己嘅所作所為而得到咗啲乜嘢!」——就係咁樣佢會害人。正因為咁,上帝容許呢種人受苦,直到佢心入面嘅自負死去,直到佢以正面嘅意義對自己絕望,明白「有咗我,你乜都做唔到」嘅意思。³⁴

驕傲令一個人成為笑柄

— 導師,點解我哋總係想畀人知道我哋嘅善行,雖然喺默默無聞中生活同工作其實咁甜美又咁容易?

— 有內涵嘅人會努力令自己嘅善行唔畀人發現,而人哋都會尊重同鍾意咁嘅人,就算佢哋自己都唔知道。

謙卑嘅人幾吸引,自大嘅人幾令人反感!冇人鍾意自大嘅人,連上帝都會轉頭唔理佢哋。細路仔見到有個仔行路昂首闊步,就即刻估到佢係咩性格,即刻迫住佢整蠱佢。但係一個安靜同識大體嘅人就會受人尊重。如果細路仔喺街度見到冇人昂首闊步,佢哋即刻就感受到呢個人嘅性格,會迫住佢嚟取笑佢。我記得喺科尼察有個男人:每日都著西裝、打領呔、戴頂帽,昂首闊步咁行過廣場,雖然佢生活得好貧窮。細路仔一見到佢,就跑埋嚟跟住佢,模仿佢嘅步態。真係細到不得了嘅細路仔!大人就叻得多,佢哋一睇就知邊個自以為是。唔好以為佢哋因為唔想得罪人而有講嘢,其實佢哋心入面已經對嗰啲人感到厭惡。

一個想抬高自己嘅人,最終只會淪為笑柄。我記得我喺西奈山住嗰陣,³⁵ 有個叫薩瓦嘅神父嚟到。佢係個幾好面子又以自我為中心嘅人。有一日,有幾個貝都因人扛住一樣好重嘅嘢入寺院。佢哋一路扛,為咗配合步伐就大叫「sa'wa-sa'wa」,意思係「一齊」。薩瓦神父聽到佢哋嘅叫聲,即刻衝出庭院。「我未正式到埗,佢哋已經大叫『薩瓦』!」而家喺度嘅人人都識我喇!佢以為啲貝都因人喺度大叫:「薩瓦、薩瓦!」我一聽到佢咁講,就笑爆肚。嘩,你點可以唔笑㗎?人嘅心態就係咁,佢會用自己嘅角度去理解一切.....如果一個人有一絲自大,就會覺得所有嘢都誇張晒。

— 人係咪因為驕傲先會咁做?

³³ 可敬的耶路撒冷長老以西修。致提奧多勒有關謹慎與禱告的救靈之言。引用自《仁愛書》第二卷,聖三一聖謝爾吉修道院,1992年,第183頁。

³⁴ 約翰福音15:5

³⁵ 長老帕伊西奧斯於1962年至1964年期間在西奈山出家為僧。——編者按。

— 佢係虛榮嘅囚犯,想像力一路馳騁,所以到頭嚟... 有次一個和尚同我講,佢係紅塵度生活嗰陣,曾經送咗件好貴嘅披風畀個相識嘅人。有一日,佢哋啱啱喺同一班人度見面。佢嗰位熟人就着住嗰件袍。傾計嘅時候,佢突然講:「你知我呢件袍邊度嚟㗎唔?巴黎嚟㗎!你知佢幾錢㗎唔?」佢竟然喺送俾佢袍嘅人面前講出呢番說話!

— 佢唔係痴線㗎咩?

— 仲有邊個比自負嘅人更蠢?自負會令一個人淪為笑柄。

第四章 我哋要向驕傲出擊

我哋要爭,但要爭得啱

— 基羅納,有個念頭話我知,如果我改變服從,離開合唱團,唔再畫聖像,我就唔會再咁自大,亦唔會再墮入誘惑。

— 就算你停止唱歌同畫聖像,但如果你唔去憎恨虛榮,你會犯更多錯。而且你退縮嘅時候都會有驕傲,甚至更加驕傲,因為其實你想放棄你嘅職責,好令你嘅自私唔會畀限制。

— 導師,與其帶住驕傲去做某件事,不如乜都唔做?

— 如果有人叫你做一件事,就去做,但要小心唔好絆倒跌親。如果真係絆倒跌親,就要爬返起身。要明白自己係因為粗心先跌,如果再有人叫你做,就再去做,但要小心唔好再絆倒。一次跌過唔代表下次唔好做!如果有人同你講:「唔好去,因為你上次跌咗。」咁就真係唔好去。明未?當人叫你做嘢,就去做,但要做好,仲要謙卑啲。淨係乜都唔做,只係為咗唔好變得自大,更加唔掂。就好似喺場邊睇人打仗,唔肯落場,話唔想受傷。你要上場,但要打得啱方法。唔係,你冇用㗎啦?

你嘅兄弟幫你拆解你嘅驕傲

— 師傅,當啲師妹批評我嘅時候,我會唔開心。

— 你好自負,所以先會嘔。如果你肯畀你兄弟指出你嘅缺點,同埋畀佢講幾句勸告,佢就可以幫你克服你嘅自負。就係咁樣先可以淨化靈魂。

人好難認出自己嘅傲慢,所以要將其他人當做醫生,接受佢哋提供嘅所有療法,去醫治自己嘅病。每個人都有足夠嘅藥,可以醫治隔離人。好嘅醫生用同情同愛心去對待病人;差嘅醫生就用惡意同仇恨。而且往往後者對人更有幫助,因為就係咁嘅外科醫生先可以用手術刀割得更深。

— 師傅,我好蠢,所以成日都唔明人哋點解要批評我。

— 你最好咁講:「我好聰明,但我欠缺謙卑。」當有人指出你嘅錯誤時,你就開始搵藉口。如果你根本冇做錯,而人哋淨係有謂咁責怪你,你又點可以承認自己有錯?一個人喺人哋批評佢嘅時候搵藉口,就扼殺咗謙卑。但係一個肯承認自己錯嘅人,就會謙卑自己,並蒙受上帝嘅恩典。

— Geronda,我唔係想證明自己啱;我只係想解釋自己畀人誤解㗎。

— 我留意到你心入面藏住一份隱藏嘅驕傲,會透過自我辯解表現出嚟。唔好再搵藉口,無論人哋點講你。真誠咁去求饒,就夠晒。講「對唔住」同真誠嘅懺悔,就可以終結驕傲。

— 今日有個細路仔喺archondar度玩。³⁶ 佢阿媽叫佢道歉,佢就答:「我唔想。」點解有啲人咁難講「對唔住」?

— 驕傲令佢哋唔肯咁做。

人格中靈性嘅分裂

— 基羅納,我點樣先可以擺脫自大?

— 如果你向內自省,真正認識自己,你就會見到咁醜陋嘅一面,以至令你對自己感到厭惡。

如果一個人唔係透過自我認識自然咁謙卑自己,咁上帝嘅恩典就無法住喺佢心入面。魔鬼會同佢一世人玩貓捉老鼠(就算上帝賜佢 Methuselah 嘅長壽都一樣):有時魔鬼會灌輸一個驕傲嘅念頭,有時人就用一個謙卑嘅念頭回應。有時呢邊佔上風,有時嗰邊。就咁佢哋會繼續重複同一首歌。

— 基羅納,我見到所有修女,甚至連最年輕嘅都喺德行上超越咗我。

— 你未肯謙卑自己,所以先至畀人謙卑你。你知唔知佢哋想發射火箭上太空嗰陣會點做?佢哋會倒數:「十、九、八、七……一、零!」一到零,火箭就起飛。你已經到咗零;而家你就會衝上雲霄。你有冇讀過物理?

— 係,Geronda。

— 而家係時候研讀靈性物理學,去了解人格點樣喺靈性層面支離破碎。

— 點解咁講,Geronda?

— 當你將注意力放返自己身上,認識自己,並且謙卑自己——咁你嘅人格就會出現靈性分裂,靈性能量就會釋放,你就會飛上太空。呢個係唯一嘅方法,否則你只會留喺塵世嘅軌道度。

一個人即使識盡天下,如果唔識自己,都有用。如果佢先識得自己嘅內在——即係自己嘅性格——咁佢就好容易唔止探索到地球,仲可以探索宇宙。當一個人認識自己時,其人格會自然分裂,並開始在一個超越地球引力、超越塵世引力的靈性軌道上運行。雖然他們以人的身份生活在地球上,卻感受不到罪惡的拉扯,甚至任何世俗慾望的牽引。

— 如果一個人內心仍然存有驕傲,是否代表佢對自己嘅認識唔正確?

— 係,佢哋嘅人格未完成靈性分裂。

— 咁我哋又再返去講謙卑?

— 當然!有傲氣嘅人,就未真正認識自己。如果佢哋真正認識自己,傲氣就會消失。自知係關鍵。有咗自知,就有得有謙卑。當一個人喺謙卑中認識自己,就會獲得他人嘅認同。

— 如果有人自知但有謙卑,又點算?

— 咁就有善意,有仁慈。

高位而卑微嘅態度

— 導師,我入面有冇驕傲?

— 有啲少少。最少,自負要喺可接受嘅範圍內,喺法律訂明嘅界限之內...

— 究竟有冇可接受嘅自豪程度?

— 如果一個有能力、有知識嘅人感到一啲自豪,都算有情可原。當然,呢種自豪唔代表係好事,但至少有個藉口。但係一個有能力、有知識嘅人,根本冇資格自豪;佢哋就一定要謙虛。

³⁶ Arkhondariki——希臘修道院用嚟接待客人嘅房間。——譯者附註

如果佢哋自滿,就代表佢哋已經完全迷失。例如,有個護士為病人打完青黴素針之後見病人發燒退咗,就感到好自豪。但係發現青黴素嘅弗萊明,就係個好謙虛嘅人!發現之後,佢去咗美國。人哋拍手歡迎佢。佢都拍手回應,然後問:「佢哋係為邊個拍手?」當佢發現原來係為佢自己時,佢都嚇咗一跳!我想講嘅係:發現青黴素嘅人唔係自大,反而畀病人打青黴素針嗰位護士就擺架子。就係因為咁,大聖巴西流先知講:「一個人位高而能保持卑微嘅態度,就係最大嘅成就。」呢種品格非常寶貴,上帝都會眷顧同賞賜。

有時你會喺高階軍官身上見到謙卑,但喺普通憲兵身上就見到咁多傲慢!有一次,一個憲兵中士——一個幾目中無人嘅傢伙——嚟到我嘅牢房同我傾偈。「我係警察,我係呢個,我係個個!」就算佢係成個憲兵隊嘅頭,都唔會咁講。真係可惡!但係亦有人雖然有錢、有地位、有才華,卻擁有咁嘅謙卑、咁嘅純樸。高階軍官唔着軍服,係為咗唔想擺榮譽。我記得有個將軍,擺咗好多戰功勳章,準備去閱兵嗰陣講:「又要出嚟,拎住啲勳章到處走……」又有一位,淨係得一條橫條勳章,成日都著住軍服,就係想炫耀嗰條勳章。佢仲縫咗超闊嘅肩章,闊到差啲畀人處分,因為規定講肩章要有固定嘅闊度。真係可憐!

— 咁,如果有人以身處卑微嘅職位為榮,佢哋係咪只係暴露咗自己嘅愚蠢?

— 唔止一次,而係好多次!

唔好將上帝賜畀你嘅功勞歸於自己

— 師傅,我為自己所擁有,我相信自己所擁有嘅體能同屬靈恩賜感到自豪。

— 你究竟有咩好值得自豪?你係咪創造咗天地?³⁷ 唔好將上帝賜畀你嘅功勞擺嚟自己享受,亦唔好嘗試去證明自己有啲嘢其實冇。要對自己講:「上帝喺我軟弱嘅時候,賜咗我某啲恩賜,好叫我唔會灰心或者覺得可憐。而家我必須發展呢啲恩賜,好令我嘅靈命上更豐盛。榮耀歸於祢,我嘅神!我感謝祢憐憫我,幫助我。」你將所有「」嘅恩賜都當成自己嘅,但佢哋真係屬於你㗎咩?「你擁有嘅嘢,有邊樣唔係領受過㗎?」³⁸ 呢度就要快人一步;呢度就要動腦筋先至明白所有恩賜都係嚟自上帝。如果上帝嘅恩典離棄我哋,我哋就乜都做唔到。好簡單。假設有人有某啲能力,並且為此感到自豪。首先,佢哋要諗吓呢啲能力係邊度嚟。係上帝畀俾佢嘅。佢自己做咗啲乜嘢?乜都有。譬如,上帝畀咗一個人比較高嘅智力,佢可以自己做生意,過住安舒嘅日子。咁佢點解要為自己嘅成功自誇呢?如果上帝嘅恩典收返起嚟,佢可能會欠一大筆債,最後落獄。

無論如何,任何有才華但欠缺謙卑,並且用自己倔強嘅行為冒犯鄰舍嘅人,就迫使基督稍微鬆開佢腦袋嘅螺絲,令佢被迫謙卑。假設有人想搬一塊大石頭,但因為佢冇智慧,搬唔到。跟住有個更智慧嘅人行埋嚟同佢講:「喂,你唔明㗎?」佢拎起撬棍當槓桿,輕輕鬆鬆就搬開嗰塊石頭。如果佢咁樣,上帝唔係都應該鬆吓佢條螺絲咩?有啲出名嘅佈道家會口齒失靈,之後連一句都講唔出!就係咁樣,佢哋先要自卑。如果神容許嗰啲佈道家暢所欲言,會點呢?神會用佢自己嘅方法去約束每一個人,免得佢哋傷害自己。

我哋要非常小心,唔好將神賜畀我哋嘅恩賜據為己有。我哋要感謝神,並且留意唔好辜負呢啲恩賜。同時,我哋要同情冇得神賜呢啲恩賜嘅人,為佢哋禱告。當我哋見到有人喺某方面比我哋遜色,就應該對自己講:「如果佢有神畀我嘅恩賜,佢而家已經係聖人。我唔單止有好好發揮神畀我嘅恩賜,仲因為擺咗神畀我嘅恩賜做自己嘅功勞,喺欺騙神。」當然,人若將神所賜嘅恩賜據為己有,神並不因此而介意。只不過神無法賜給他們更大嘅恩賜,唯恐對他們造成傷害。但如果一個人行事簡單、謙卑,並承認這些恩賜都來自神,那麼神便會賜給他們更多。

³⁷ 參見列王紀下19:15;尼希米記9:6;以斯帖記4:17;以賽亞書37:16;耶利米書39:17。

³⁸ 林前4:7

因為驕傲,我哋令自己好痛苦,因為我哋拒絕咗上帝賜畀我哋嘅恩賜,亦都令上帝好傷心,因為祂見到我哋唔開心就好痛心。雖然祂有豐盛嘅財富可以畀我哋,但祂就唔畀,免得害咗我哋。咁,會點呢?如果祂賜咗任何禮物畀我哋,我哋就會開始貶低其他人,好似佢哋係蒼蠅咁,用我哋囂張嘅行為去侮辱佢哋。如果祂乜都唔畀我哋,我哋就陷入絕望。然後上帝就話:「如果我畀佢哋任何禮物,佢哋就會變得自大,傷害自己,並且對待其他人時好囂張。如果我唔畀,佢哋就痛苦煎熬。所以我唔知點算好。」

我哋要感謝上帝,唔單止為祂賜畀我哋嘅恩典,仲要為祂造我哋做人。畢竟,祂係自己屋企嘅主人,祂本可以造我哋做蛇、蠍子、烏龜、驢或者驢。咁樣講:「上帝本可以造我做一匹驢,我可能就會搵到個殘酷嘅主人,要我馱一百五十公斤,仲要打我,但佢冇咁做。」佢本可以造我做蛇或者蠍子,但佢冇咁做。佢本可以造我做烏龜、豬、青蛙、蚊、蒼蠅等等,但佢冇咁做。佢究竟造咗我做乜嘢?做人。「而我又係咪配得上我所得嘅恩賜?唔係。」如果一個人唔係咁樣去推理,雖然佢喺人眼中可能好義人,但佢係世上最欺騙嘅人,因為佢唔係喺欺騙人,而係喺欺騙賜佢咁多恩賜嘅上帝。但如果佢正確咁思考,就算佢已經達到屬靈嘅高峰,每日行成千上萬個奇蹟,佢心入面嘅聲音都唔會話佢有咩特別,因為佢將一切都歸功於上帝,而佢自己則一直反思自己係咪配得上上帝所賜畀佢嘅一切。咁樣嘅人喺今生蒙恩又蒙恩,成為一個蒙恩嘅人,因為謙卑已經成為佢嘅自然狀態。如果佢將所有功勞歸於上帝,成為一個感恩嘅僕人,咁喺將來嘅生命入面,佢就會聽到:「好啦,好又忠心嘅僕人,你喺幾樣事上忠心;我要將好多事交畀你管理。」³⁹

第三部。 定罪——最大的不公

「只有神按公義審判,因為只有祂知道人心。我們有神嘅公義審判,就按外貌審人,所以就定罪人,唔公平咁指控人。」

第一章 「唔好論斷,免得你被論斷。」⁴⁰

譴責充滿不公

— 導師,我發現自己太容易去審判同定罪。

— 你嘅判斷能力係上帝賜畀你嘅恩賜,但係畀魔鬼濫用,逼你定罪同犯罪。所以,除非你嘅判斷能力被淨化同聖化,除非神聖嘅啟示降臨,否則唔好信自己嘅意見。如果一個人嘅判斷能力未經淨化,卻又插手干預他人事務,評頭品足,就會不斷陷入譴責。

— 一個人嘅判斷力要點樣先至可以被聖化?

— 必須要被淨化。你可能有良好嘅意圖同善意,但你確定自己永遠都判斷正確咩?你嘅判斷係人世、世俗嘅。試下擺脫人性,達到無我,咁先有機會獲得神聖嘅啟悟,令你嘅判斷變得屬靈、神聖。咁你嘅判斷就會符合神嘅公義,而唔係人嘅公義;就會同神嘅慈愛同憐憫相符,而唔係人嘅邏輯。只有神先能公義地審判,因為只有佢先知道人嘅心。我哋因為唔知道上帝

³⁹ 太 25:21

⁴⁰ 太 7:1

公義嘅審判,就憑「外表」膚淺咁去判斷,因而譴責同無理指控他人。我哋人類嘅判斷係最大嘅不公。記住基督所講:「唔好憑外貌判斷,要憑公義去判斷。」⁴¹

要非常小心;我哋永遠都唔能夠知道事情嘅真正狀況。好多年前,有一位虔誠嘅執事喺庇護山嘅修道院度住,有一日佢就離開修道院,返咗塵世,返返佢嘅祖國。當時,喇長老對佢有唔同嘅睇法。但究竟發生咗乜嘢事? 有人寫信俾佢,話佢喇姊妹仍然好辛苦,努力搵緊出路,又驚佢哋會行錯路,所以佢就去幫佢哋。佢喺其中一間工廠搵到份工,過嘅日子比喺修道院更加清苦。佢安排好咗姊妹嘅生活之後,就辭咗工,返去寺院。住持見佢對一切都好熟——包括寺規、服從嘅責任等等——就問佢係邊度學嚟嘅。佢先至打開心扉,將一切都講咗出嚟。方丈就通知咗主教,主教即刻就晉鐸佢做神父。之後佢去咗一間偏遠嘅修道院,過住極度嚴謹嘅苦行生活,達到咗聖潔,並為好多人都提供咗靈性指導。至於唔知呢個故事點樣結束嘅人,可能到而家都仲喺度譴責佢。⁴²

我哋對人作出定罪時,要非常小心!當我哋定罪人嘅時候,對鄰舍造成幾大不公!其實,我哋所造成嘅不公,係對自己,而唔係對人,因為上帝會轉睬我哋。有嘢比定罪更令上帝厭惡,因為上帝係公義嘅,而定罪就充滿咗不義。

點解我哋會去判斷

— Geronda,點解我成日都跌入判斷嘅陷阱?

— 因為你留意緊其他人。你好奇,想知某個姊妹做緊乜,又想知另一個姊妹做緊乜。你收集資料,好畀魔鬼有嘢做,從而引你落判斷。

— 我以前根本唔會留意其他人嘅缺點,但而家會,而且仲會去評頭品足.....

— 而家你見到人哋嘅缺點,因為你睇唔到自己嘅。

— 導師,呢啲批判嘅念頭係邊度嚟㗎?

— 來自自負,即係自大同自我辯解嘅傾向。

— 導師,判斷係咪因為冇愛先會有?

— 呢件事可以因為冇愛,亦可以因為輕蔑而發生。當你有愛,就有耐性去容忍人哋嘅錯誤;你會喺心裏面貶低同侮辱佢哋。跟住「tangalashka」就出現,推佢哋再犯一次錯;你見到就再譴責佢哋,然後開始對佢哋抱有輕蔑。

— Geronda,有時我同一位姊妹一齊做嘢,佢會令我好唔開心,我就去評頭品足佢。

— 你點知嗰位姊妹而家正同幾多「tangalashkas」掙扎緊? 可能有五十個魔鬼正喺攻擊佢,想壓倒佢,咁你就會話:「噢,原來你就係咁嘅人。」當佢哋見到你已經評頭品足,就有五百個魔鬼會再嚟喺你面前羞辱佢,令你更加有理由去評佢。例如,你可能會講:「姊妹,唔好將嗰樣嘢擺喺度,佢應該擺返喺度。」第二日,嗰隻 tangalashka 可能會令佢唔記得你講過嘅嘢,又將嗰樣嘢擺返去舊位。佢又會做錯其他嘢,你就開始心諗:「我唔係昨日已經同佢講過㗎咩,點解今日佢又再犯!」佢仲用其他方法搞到麻煩!」到呢個時候,你就開始審判佢,忍唔住講:「姊妹,我唔係同你講唔好擺喺度㗎咩?搞到亂晒。你咁做真係引誘我!」就係咁,魔鬼完成咗佢嘅工作! 佢令你譴責佢,破壞咗你哋嘅關係。佢就唔知道其實係你令佢咁大意,只會因為氣到你而感到內疚,然後陷入悲傷。睇吓呢個 tangalashka 幾咁狡猾,我哋竟然仲聽佢講嘢。

⁴¹ 約翰福音書 7:24

⁴² 喺呢件事入面,呢個人嘅行為違背咗教會嘅規條同教務紀律,唔可以算係正確。長老帕伊西奧斯引用呢個例子,去說明「以表面 appearances 作判斷」,無論幾啱,都可能對一個人唔公平。——編者按。

所以,唔好去評人;只係要審判嗰啲「tangelashka」,佢哋由天使變成魔鬼,本應悔改,卻愈嚟愈狡猾邪惡,盡力摧毀神嘅受造之物。惡者煽動人做啲奇怪嘅事,搞到亂七八糟,同時又嚟其他人腦海入面種下譴責嘅念頭,咁樣就兩面得手。但係搞亂嗰班人之後會感到內疚而悔改,至於嗰班譴責人嘅,就自以為冇錯,變得自大,最終就同惡者一樣,因為驕傲而跌落嚟。

上帝嘅恩典會離開嗰啲好愛審判人嘅人

— 長老,當我心裏對人起咗一個念頭,係咪就一定係定罪?

— 你當時唔係應該察覺到㗎咩?

— 有時我發覺已經太遲。

— 盡快察覺到自己跌倒㗎,向你所定罪嘅姊妹同向神求饒,因為審判會成為禱告嘅障礙。神嘅恩典自然會從審判中退去,你同神之間嘅關係就會變得好冰冷。之後你點禱告?心都變成冰,變成石頭。

審判同誣衞係最可怕嘅罪;佢哋比任何罪都勁,會趕走上帝嘅恩典。「就好似水滅火,」聖約翰·克里馬庫斯話,「審判就係熄滅上帝恩典嘅方法。」⁴³

— 導師,我喺早課嗰陣會瞓着。

— 或者你有冇評頭品足過某個姊妹?你睇嘢好膚淺,就去評人;所以你先喺崇拜期間瞓着。當一個人去評人,又唔係用屬靈嘅眼光睇嘢,就會失去屬靈嘅力量。當佢哋有咗力量,就會要嘛睏,要嘛就相反咁失眠。

— 導師,我經常因為貪食而犯罪。

— 而家,你要將所有注意力都集中喺你嘅判斷上。如果你唔停止判斷,你就唔能夠擺脫貪食。一個咁樣判斷人嘅人,就會將上帝嘅恩典推走,變得毫無防備,所以改唔到自己嘅毛病。如果佢哋唔識得自己嘅錯,又唔肯謙卑啲,就會不斷跌倒。但係如果佢哋明白㗎,向上帝求助,上帝嘅恩典就會返嚟。

嗰啲評頭品足嘅人,自己就會跌入同樣嘅罪中

— 長老,點解會咁?當我因為某個缺點去論斷姊妹,點知自己最後竟然做緊同一件事?

— 如果有人譴責別人做某件事,卻不察覺自己同樣嘅過失,也不肯悔改,通常自己就會陷入同樣嘅罪中。這件事發生,是為了讓那個人能夠意識到自己的過失。出於祂嘅愛,上帝會令一個人去經歷佢所評斷嗰個人嘅處境。例如,如果你話某人貪心,但又唔明白自己究竟評斷咗乜嘢,上帝就會收返祂嘅恩典,令你亦都陷入貪心——你就會開始囤積。直到你認清自己嘅墮落,並向神求赦免,呢啲屬靈嘅定律先會繼續運作。

為咗令你更易明白,我同你講個我自己嘅故事。當我住喺Stomion修道院嗰陣,我得知我一個同學走咗偏路。我就禱告,求上帝感動佢嚟修道院搵我。我甚至抄咗聖經同聖父嘅關於懺悔嘅經文畀佢。之後有一日,佢就嚟㗎。我哋傾咗陣,我覺得佢似乎已經明白晒所有嘢。佢開始同佢個小朋友經常嚟寺院,帶嚟蠟燭、油同香。有一日,有幾個我嘅熟人——嚟自科尼察嘅朝聖者——同我講:「Geronda,呢個女人係裝模作樣。」佢喺度帶嚟蠟燭同香,但返到鎮上就繼續同啲軍官出去玩。」下一次佢再嚟寺院,我就喺教堂入面對住佢大聲嗌:「走開啦,你搞到成間堂都臭晒!」可憐嘅女人帶住眼淚走㗎。過咗一陣,我就感受到一股好強烈嘅肉慾誘惑。

「呢個係點一回事?我以前都未試過有咁嘅誘惑。發生咩事?」我搵唔到原因。我禱告——但

⁴³ 《西奈約翰:〈梯〉》。雅典,1969年。第145頁。

都唔見效。我就上咗甘比拉山。⁴⁴ 我心諗:「不如畀熊食算啦。」我爬得越高,誘惑都唔肯走。我腰間掛住一把細斧頭。我拎出嚟,喺自己條腿上劈咗三次,希望痛楚可以令呢種誘惑消失。鮮血湧入我隻靴,但誘惑依然唔肯走。突然,腦海閃過嗰個女人嘅念頭。我諗起自己同佢講過嘅說話:「我嘅神啊,」我心裏咁諗,「我只係經歷咗少少呢種地獄式嘅折磨,而佢就要日日都受住!...神啊,赦免我因為判斷佢而犯嘅罪。」然後,我即刻感到一陣天國嘅涼意;呢場掙扎就咁結束咗。你睇下判斷會帶嚟咩後果?⁴⁵

如果我哋肯原諒人哋嘅錯,上帝都會原諒我哋自己嘅錯

— 基羅納,今日採橄欖嘅時候,我因為啲姊妹唔專心做嘢,就判斷咗佢哋。

— 你知唔知,要放棄去評頭品足同定罪人,唔係上帝都會定罪你。你會唔會將有啲微爛嘅橄欖同啲好嘅一齊放?

— 唔會,我盡量唔會。

— 如果基督喺最後審判嗰日都咁細心咁嚟審度我哋,我哋就完蛋啦!但係如果我哋寬恕人嘅錯,唔去定人罪,咁到時就可以同基督講:「上帝,都放我入樂園,畀個細細嘅角落我住吓啦!」你記唔記得「父書」入面寫嘅,關於嗰個因為唔評人而得救嘅疏忽和尚?到佢要死嗰陣,佢心情愉快、心境安寧。然後,為咗畀其他房嘅長老啲靈性啟發,長老問佢:「兄弟,你活得咁大意,點解唔驚死?」嗰位兄弟答:「我活得草率係真,但自從出家以來,我一直都唔去論斷任何人;所以,我而家會同基督講:『基督啊,我係個可憐人,但至少我遵守咗祢嘅誡命:『不可論斷人,好叫人唔論斷你』⁴⁶」長老對佢講:「兄弟,你真係有福氣,因為你輕輕鬆鬆就得救咗。」⁴⁷

— 基羅納,有啲信徒見到有人活喺罪中,就話:「佢直線直入地獄!」

— 係呀,世人可能因為放蕩而落入地獄,但屬靈嘅人可能就因為論斷而落入.....無人可以肯定話邊個會去地獄。我哋唔知道上帝點樣作工。上帝嘅審判係一個深淵。我哋唔可以定罪任何人,因為咁樣就等於將審判從神手上奪走,自封為神。如果基督喺審判日問我哋,嗰時先至可以發表我哋嘅意見.....

第二章 對抗定罪嘅掙扎

如果我哋只顧自己嘅事,就唔會去審判人

— 基羅納,當我見到社區有混亂,我喺心裏面就判斷佢。

— 整理好自己屋企,唔好睇人哋嘅亂。對自己要嚴,唔好對人哋嚴。你今日做咗啲乜嘢?

— 我喺度抹塵。

— 你係抹人哋嘅嘢定自己嘅嘢?

⁴⁴ Gamila係底士底斯山上一座山峰嘅名稱。——編者按。

⁴⁵ 透過佢嘅敘述,長老帕伊西奧斯顯示出,為咗基督嘅愛,佢甚至準備好面對殉道。基督嘅愛在他心中燃燒,推動他行極端苦行和忍受苦難。他如此行並非出於恨惡肉體,而係出於對基督嘅愛。聖徒們的生平亦有類似例子(見二月十三日可敬馬爾提尼安嘅傳記)。長老帕伊西奧斯講述呢個故事,係想顯示因定罪而令上帝嘅恩典離開一個人,佢絕對唔係建議呢個做法係用嚟對抗肉體誘惑。——編者按。

⁴⁶ 太 7:1

⁴⁷ 參見《大長老典》(To Mega Gerontikon)第一卷,塞薩洛尼基,1994年,第344頁。

— 唔好彩,係抹啲其他嘢。

— 睇下,當你唔再對人咁做緊乜嘢有興趣,就會開始修煉自己。如果你專注嚟自己身上,唔再望住人咁,你只會見到自己嘅缺點,反而唔會留意到人咁嘅缺點。到時你會對自己失去信心——但係係好事——你只會審視自己。 你會感受到自己嘅罪性,並努力擺脫自己嘅弱點。然後,當你見到他人有啲弱點,你會對自己講:「我真係已經克服咗自己嘅弱點咩? 我點可以對其他人提出咁嘅要求?」 所以,要不斷檢視同監察自己,避免隱藏嘅驕傲,並以洞察力自我責備,避免內心嘅譴責。咁樣你先會被糾正。

— Geronda,阿爸伊撒克寫道:「如果你鍾意純潔.....當你入咗自己心田嘅葡萄園,就畀入面耕作,從你嘅靈魂中拔出情慾,並努力唔好察覺人嘅惡。」⁴⁸ 佢呢番說話係乜意思?

— 佢意思係要向內轉,自我修煉。聖徒點樣先至達到聖潔?佢哋向內轉,只見到自己嘅情慾。透過自我譴責同自我責備,靈魂嘅眼上嘅面紗被揭開,佢哋開始可以清楚而深刻咁睇見一切。佢哋認為自己低人一等,覺得其他人比自己好。 佢哋用靈魂嘅眼睛,而唔係塵世嘅眼睛去睇,所以見到自己嘅過錯好大,而人咁嘅過錯就好細。正因如此,佢哋先會講:「我比所有人都差。」 佢哋嘅靈性眼睛被潔淨並變得敏銳,所以佢哋將自己嘅過錯——啲木屑——當成大樁。我哋, ,雖然我哋嘅過錯好似大樹樁,但見到嘅只係細枝⁴⁹ ,甚至根本睇唔到。我哋用放大鏡檢視他人,覺得人咁嘅罪過好大,卻睇唔見自己嘅,因為我哋靈魂嘅眼睛未得潔淨。

最緊要係靈魂嘅眼睛要被淨化。當基督問嗰個瞎眼人:「你而家點樣睇人?」 嗰個人就答:「好似樹咁。」⁵⁰ 因為佢嘅視力未完全恢復。當佢嘅視力完全恢復之後,佢就開始睇得好清楚。 當一個人達到良好嘅屬靈狀態,就會睇晒一切都好清楚,並且會原諒其他人所有嘅缺點——喺正面嘅意義上——因為佢哋用嘅係屬靈嘅眼光,而唔係人嘅肉眼。

如果我哋為人搵藉口,就唔會譴責佢哋

— 當我有驕傲同埋判斷嘅念頭時,我會嘗試原諒其他人。呢個係跌倒定係掙扎?Geronda?

— 係一場鬥爭。當一個人張開口望住,隻蒼蠅可能會飛入去。當然佢會啐出嚟,但最好係一開始就唔好畀隻蒼蠅飛入去。

— 導師,我經常發現自己一望住人就會評頭品足。

— 講真,要你唔見到身邊發生嘅事係唔可能嘅。不過,你要培養洞察力,咁先可以睇到人咁嘅特殊情況,為佢哋開脫。咁你就會用比較正面嘅眼光去睇佢哋。

— 導師,喺崇拜期間,我腦海中會冒出好多念頭,諗點解有位姊妹唔嚟詩班,點解有位姊妹唱得咁細聲,於是我不斷咁去評頭品足。

— 你點解唔諗吓,可能嗰姊妹好叻,或者佢病咗冇馴好,先至唔唱歌? 我識啲姊妹,就算病咗發燒,行都冇動,都硬係拖住條腿去盡本份,仲要扮到無人發現,唔好畀人免咗佢哋嘅職責,否則就要另一位姊妹頂替,等於要一個人做兩個嘅份。呢啲事唔令你感動咩?

— 係有啲感觸,但我唔會每次姊妹粗魯嗰陣都幫佢搵藉口。

— 你有冇諗過,可能有姊妹故意粗魯,係想掩飾佢嘅美德? 我識有啲人故意搞事,好畀啲唔留神嘅人去講佢哋嘅壞話。或者嗰位姊妹係因為太叻先對人唔禮貌,但佢好快就後悔。佢已經為自己嘅行為懺悔,但你就繼續譴責佢。喺人眼中佢好似受辱,但喺上帝眼中佢卻被高舉。

— 導師,我幾狹隘:我唔會將自己置身喺人咁立場嚟原諒佢哋。

⁴⁸ 引用自:亞巴·敘利亞人伊撒克的苦行言行錄。莫斯科,1993年。第262頁

⁴⁹ 參見《馬太福音》7:3

⁵⁰ 參見馬可福音8:24

— 用憐憫的眼光去睇啲犯錯嘅人,並為神所賜畀你嘅恩典讚美祂;否則,祂日後可能會對你講:「我賜咗你咁多,點解你仲要對我咁殘酷?」諗吓嗰個人嘅過去有咩,佢有咩自我發展嘅機會,同埋你有咩機會但冇好好把握。咁樣,你就會為上帝賜畀你嘅福份而喜樂,讚美祂,同時謙卑自己。同時,你會對冇同你一樣機會嘅弟兄生出愛心同憐憫,並且會由衷為佢禱告。

有啲人犯咗嚴重罪行,但佢哋有好多可以從輕處罰嘅情節。呢啲人喺上帝眼中究竟係點樣?如果上帝有幫助我哋,可能我哋都會變成流氓。假設有個罪犯犯咗二十次罪,我譴責佢,但我根本唔知道佢嘅過去係點樣。又有邊個知道佢老豆犯咗幾多罪行!... 可能佢細個就俾人派去偷嘢?到佢年輕嗰陣,又喺監獄度關咗幾年,喺度畀有經驗嘅賊人教路。佢本可以犯唔止二十次罪,但佢都克制咗自己。反而我就憑住先天嘅稟賦同後天嘅教養,到而家本應該已經行緊神跡先。我有冇行過奇蹟?冇。所以我有藉口。就算我真係行咗二十個奇蹟——其實我本來可以行四十個——都一樣有藉口。帶住呢啲諗法,我哋可以避開責備,同時令自己已經硬化嘅心靈稍為柔軟少少。

唔好咁快妄下結論

— 師傅,有咩方法可以幫我唔好去評頭品足?

— 係咪真係永遠都係你諗嗰樣?唔係。咁就講:「我唔係成日都諗得啱;我成日都會犯錯。」例如,喺某種情況下,我以為係咁,但原來我錯咗。另一次,我評頭品足咗人,但原來我行事唔公平,冇根據。所以,我唔可以淨係聽自己嘅想法。」我哋每一個人,都試過喺某個時候對自己嘅假設出錯。如果我哋諗起以前判斷出錯嘅時候,就會避免亂下定論。就算有一次我哋冇錯,最後證明我哋嘅睇法正確,都唔好急住下結論。我哋真係知道對方可能有咩特殊情況嗎?

我年輕嘅時候,都成日想責備人,成日都係話到口邊。因為我生活得幾有良心,又帶點虔誠嘅樣子,所以凡係我覺得唔啱嘅,就全部都去責備。當一個人喺世上過緊靈性嘅生活,佢可能會見到別人嘅缺點,卻睇唔到佢哋嘅美德。佢可能注意唔到嗰啲修養品德嘅人,因為佢哋行事低調,但佢又會見到其他人做壞事,就譴責佢哋。一個人行錯路,另一個人行偏路,第三個就睇錯方向.....

⁵¹你知唔知有次我發生咗咩事?我同一個熟人去咗Monodendri嗰間寺廟參加法會,嗰度離Konitsa大約要行九個鐘頭。喺教堂入面,我個朋友就上咗唱詩班,而我就企喺會眾入面,喺詠經者後面,同佢哋一齊細聲唱歌。過咗一陣,有個着住黑色衫嘅年輕女仔走入教堂,企喺我隔離,開始專注咁望住我。佢望住我,就畫十字聖號,望住我,就畫十字聖號..... 我嬲咗。我心諗:「佢係咩人?點解要咁樣盯住我?」我喺街度行過嘅時候,從來都有盯住我啲姊妹。佢哋之後返到屋企,就同我阿媽埋怨:「Arseny⁵² 見到我行過,就咁行埋一邊唔理我!」「咁樣做得體面啫,」阿媽事後會同我講:「街度遇到自己姊妹,連聲招呼都唔打!」「我係咪要對每個行過我面前嘅女人都盯住睇,唔理佢係唔係我姊妹?我哋親戚多到爆,我又唔係有嘢做。」我會咁答。我以前真係會做到咁誇張:有個姊妹行過身,我竟然唔打招呼!算啦..... 禮拜一完,嗰個着黑衫嘅女人就請我去佢屋企。原來我同佢死喺戰爭入面嘅仔樣貌好相似!所以佢喺教堂見到我先一直望住我,仲畫十字聖號:因為我令佢諗起咗佢個仔。當時我就係咁評頭品足佢:「,佢真係好無恥,喺教堂度咁死死地望住人!」事後我感到好內疚,心諗:「你根本唔知道自己講緊乜,佢係失咗仔——佢而家係喺悲痛中!」

另一次,我又去評頭評腳喺軍隊入面嘅兄弟。營部軍需官同我講:「我畀咗你兄弟兩桶油,佢擺咗去邊?」我記得兄弟成日帶佢啲同袍返屋企過夜.....我就諗:「佢點可以咁做,偷咗啲

⁵¹ 長老帕依西奧斯有七位兄弟姊妹。到嗰陣時,佢三個大姊已經出嫁。——編者按

⁵² 長老帕伊西奧斯嘅世俗姓名。——編者註

油?」我坐低寫咗封好尖銳嘅信畀我兄弟.....但佢回覆:「你去問下下層教堂嗰個看門師傅啦,問吓啲油罐喺邊度!」原來佢已經將啲油送咗去下層Konitsa嘅教堂。我心諗:「好啦,上次你評頭評腳嗰個可憐女人,依家連自己兄弟都評埋。夠啦!」下次,就唔好再評頭品足。你本身就係個唔正常嘅人,所以先至成日覺得啲嘢都唔正常。努力做返一個正常人啦。」另一次,當我又覺得有啲唔對勁,我就話:「一定係好事;只係我唔明啫。唔論我幾多次跟從左邊嗰個念頭去做,我都係錯。」當我開始「好」咁憎自己嘅時候,我就開始為每個人搵藉口。我成日為人搵藉口,只會怪自己。如果一個人唔管住自己,審判日就有嘢可以為自己辯護。

要斷絕判斷,需要勇氣。⁵³

所以:我想有個好開始。停。停低啲帶住判斷嘅諗法。阿門。

我願我嘅心思意念得潔淨、成聖。阿門。

第四部。 自愛同驕傲嘅後裔 嫉妒 — 憤怒 — 憂傷

「當一個人學識為他人的成功而喜悅,基督就會賜給他所有人的成功,他會比所有人加起來還開心,然後他的成就與喜悅將無可限量。」

第一章 嫉妒嘅毒素

嫉妒係主要嘅激情之一

— 導師,我羨慕其中一位姊妹。

— 我知道你妒忌邊個姊妹.....我都聽講佢都妒忌你!願你哋都妒忌熱誠嘅以利亞,好叫佢趕走你哋心入面嘅嫉妒,賜畀你哋佢嘅神聖熱誠。阿門。

— 導師,當我開始感到嫉妒時,我會嘗試用理性去睇件事。

— 唔係一開始就唔好妒忌,會唔會好啲?妒忌真係好荒謬。只要你用吓腦筋,就可以克服佢。唔使咩大本事,因為妒忌只係一種情緒衝動。睇住,千祈唔好畀嫉妒控制你,因為佢係主要嘅激情之一。你知唔知嫉妒可以令一個人做乜嘢? 令到惡意同誣衊。而誣衊比惡意更加嚴重。

— 而嫉妒究竟係由咩組成?

— 入面有好多嘢!... 有驕傲、有自私、有自愛... 有愛,當然亦有謙卑。

— 咁,Geronda,有妒忌心嘅人可唔可以有愛?

— 當然唔可能!嫉妒同愛唔可能同時存在喺一個人入面。就算佢哋有少少愛,嗰份愛都唔純,因為入面有佢哋嘅「自我」。嫉妒會破壞同摧毀愛同善意,就好似一隻死老鼠跌入瓦罐入面嘅油,就會搞到成罐油都壞晒。

— 導師,我諗我會妒忌,係因為我心入面有滿足感。

⁵³ 長老帕依西奧斯以電報形式,向一位初學者寫咗以下呢段話。——編者按

— 你想要所有嘢都係你嘅,你點可以覺得自己完整?

— 如果我想要我姊妹有嘅嘢,點算?

— 如果上帝話:「你唔好貪慕.....任何屬於你鄰舍嘅嘢」(⁵⁴),我哋點可以貪慕屬於他人嘅嘢?咁即係話,我哋連最基本嘅誠命都唔守?咁我哋嘅生命就會變成地獄。「人被自己的私慾牽引、誘惑.....」(⁵⁵)——主嘅兄弟雅各伯咁講。呢啲慾望會係地獄折磨靈魂。就算上帝帶我哋去樂園,如果我哋仲未擺脫嫉妒,都搵唔到平安,因為我哋仍然會懷住同樣嘅無節制慾望。

嫉妒會毒害女人深情嘅愛

— 基羅納,點解嫉妒呢種激情喺女人身上比男人更根深蒂固?

— 女人天生擁有好多仁慈同愛,魔鬼就猛烈攻擊佢:佢喺佢心入面種下毒害嘅嫉妒,並毒化佢嘅愛。當佢嘅愛被毒化變成惡意,女人就會由蜜蜂變成黃蜂,殘酷程度勝過男人。對男人嚟講,只要個張唔想見嘅面消失嘅視線就夠;但對女人——上帝造佢哋感情豐富——就唔夠,佢哋會希望個個人死。即係.....為咗以防萬一!

當女人嘅惡意畀嫉妒同執拗所驅動,就可以達到魔鬼般嘅程度。女人要畏懼嫉妒。佢要將自己從愛中抽離,咁佢強烈嘅愛先可以變得純粹。

— 點樣先可以做到?

— 透過克服小氣,培養靈性勇氣、靈性高貴同犧牲精神。高貴係對抗嫉妒嘅解藥。但係,好可惜,好少人擁有高貴。

嫉妒令我哋軟弱

— 導師,我完全冇膽量。

— 你嫉妒,所以先冇膽量。一個人嫉妒嘅時候,就會心痛難耐,食唔落,消瘦,仲蝕埋膽量,但其他人又以為佢係大苦行者!

— 我覺得自己嘅靈性上好貧窮、好軟弱。

— 你其實有好多力量,但你都浪費咗愚蠢嘅嫉妒上,雖然你天生高尚,但你受苦嘅程度就好似最卑微嘅乞丐一樣。如果你唔畀嫉妒拖住,你嘅靈性生命中會茁壯成長。要小心,因為嫉妒會抽走你所有可以用嚟獻畀上帝嘅靈性同體力。如果你能夠驅走嫉妒,你嘅禱告就會有力量。

因為嫉妒,人會失去佢嘅屬靈力量。你認為點解使徒係⁵⁶ 呢個被鬼附身嘅細路身上趕唔走個隻鬼,雖然佢哋已經從基督度攞咗趕鬼嘅權柄,而且之前都趕過鬼?因為佢哋嫉妒彼得、雅各同約翰,因為只有佢哋同基督一齊上山,先見到祂嘅變容。⁵⁷ 基督本可以帶晒所有門徒上山,但並非人人都夠資格明白呢個奧秘;所以佢只揀咗啲能夠明白嘅人。你可能會話佢唔愛其他門徒?或者話佢對約翰嘅愛多過其他人?唔係,只係約翰對基督嘅愛勝過其他門徒,所以佢更加深切感受到基督嘅愛。佢嘅容量更大;佢嘅「電池」更大。你睇吓妒忌點樣將上帝嘅恩典從使徒身上趕走,令佢哋無法醫治個個被鬼附身嘅男孩?就係因為咁,基督先話:「噢,你呢個不信又乖戾嘅世代,我要同你哋幾耐先得?我要包容你哋幾耐先得?」⁵⁸

⁵⁴ 出埃及記20:17

⁵⁵ 雅各書1:14

⁵⁶ 參見馬太福音17:16;馬可福音9:18;路加福音9:40

⁵⁷ 參見太17:1;可9:2;路9:28

⁵⁸ 太17:17。參見可9:19;路9:41

凡係埋葬自己恩賜嘅人,就係妒忌人咁嘅恩賜

— 導師,一個有嫉妒心嘅人要點先可以克服呢種情緒?

— 如果佢哋認出上帝賜畀佢哋嘅恩賜,並且努力去發展,佢哋就唔會妒忌,生活就好似喺天堂一樣。好多人睇唔到自己嘅恩賜,只見到人咁嘅恩賜,就羨慕嫉妒。佢哋覺得自己好蝕底,好似畀人呃咗咁。佢哋折磨自己,將人生搞到好似惡夢。佢哋會話:「點解佢有呢啲恩賜,我就冇?」你有一啲恩賜,其他人就有唔同嘅恩賜。你記唔記得該隱同亞伯?該隱冇去認清自己嘅恩賜,反而只睇亞伯擁有嘅恩賜。咁樣佢對兄弟懷住惡意,跟住又背叛神,最後甚至殺咗人。⁵⁹ 但係佢可能擁有比亞伯更大嘅恩賜。

— 一個人見到別人嘅才華,點樣可以唔妒忌,反而能夠為佢哋高興呢?

— 如果佢哋發展自己嘅才華,而唔係埋沒佢哋,就會因為其他人嘅才華而歡喜。多年嚟,我一直留意住一位姊妹;佢又有一把好聲,又有虔誠嘅心靈,但佢就唔係詩班度唱歌。因為佢將自己嘅才華埋藏,唔唱歌,當佢聽到另一位姊妹唱歌時就嬲,雖然嗰位姊妹嘅聲音有咁好。佢冇諗過神其實畀咗佢更好嘅聲音,只係佢冇去發展。

所以,每一個人都要反思,自己羨慕別人所擁有嘅恩賜,可能其實都喺自己身上,只不過自己冇去發展,或者上帝賜畀我哋嘅係另一種才能。上帝絕對冇虧待任何人;祂賜畀每個人獨特嘅恩賜,幫助人喺屬靈生命上成長。

正如人與人不同,恩賜亦各有不同。你可曾留意圍欄邊那攀緣生長的豌豆?它們同出一根,卻各有各的顏色,一株比一株更美。然而,它們並互相嫉妒.....每株都心滿意足於自己的色彩。還有那群雀兒! 每樣都有自己嘅美,自己嘅歌。

願人人發掘上帝所賜嘅恩賜,並讚美慈愛的主——不是像法利賽人那樣自誇,而是謙卑地承認自己曾忽略了它們,並在將來努力發展這些恩賜。

— 但我就真係羨慕有啲姊妹,因為佢哋有啲我有嘅恩賜。

「上帝賜咗你咁多恩賜,你竟然仲羨慕人咁嘅恩賜?你令我諗起Konica嗰間糖果店老闆嘅女。佢老實每日只畀佢一小塊蛋糕——大塊可能令佢病——但佢就望住學校其他細路食住大餅,仲要羨慕佢哋。」佢會話:「佢哋食大件,但我阿爸只畀我細件。」佢羨慕人哋食緊嘅粟米餅,雖然自己已經有一間糖果店咁多蛋糕!同樣地,你唔珍惜上帝賜畀你嘅豐厚恩典,反而望住人哋手裏嗰份禮物就妒忌。

我哋唔好做忘恩負義嘅人。因為上帝——我哋嘅好爸爸——畀咗祂每一個受造之物唔同嘅恩賜,因為祂知道我哋每個人需要乜嘢,好叫我哋唔會傷害自己。我哋經常好似細路仔咁,埋怨阿爸畀我哋一兩枚德拉瑪,好似畀咗我哋嘅兄弟姊妹咁,雖然阿爸其實已經畀咗我哋成百枚德拉瑪。⁶⁰ 我哋以為佢俾咗我哋有嘢,因為我哋將一百德拉克馬當成一張張紙;我哋覬覦佢畀其他人嗰一兩德拉克馬,所以就喊住怪罪我哋嘅好爸爸。⁶¹

好嘅嫉妒

— 導師,我羨慕一位姊妹,因為我見到佢有謙卑、樸實同虔誠。

— 我會祈禱佢死。你想佢死咩?

⁵⁹ 參見創世記4:3-8

⁶⁰ 一百德拉克——一張鈔票。——編者按

⁶¹ 取自長老帕伊西奧斯致一姊妹之信;1968年。——編者按

— 唔係, Geronda! 我可以羨慕人嘅美德, 但從來都唔會諗過要佢哋出事。我唔想對方失去美德; 我想自己都有啲好嘢。

— 咁, 我哋分吓, 每人一半啦! 唔使擔心, 你嘅妒忌係好嘅妒忌。你羨慕「偉大嘅恩賜……」。⁶²

— 原來仲有「好妒忌」?

— 係, 當一個人羨慕他人嘅美德, 同時又為佢開心, 嗰種羨慕就係好嘅。但如果一個人感到唔好, 見到他人成功就唔開心, 或者暗地裡見到對方有困難就開心, 嗰種羨慕就係唔好嘅。譬如話, 你羨慕你妹妹, 因為佢聲線好靚、唱歌好聽。如果你知道佢失聲咗、唱唔到歌, 而你又因此開心, 就代表你嘅羨慕心裏面有惡意、有毒。如果你為此難過——就代表你嘅羨慕有惡意; 只係因為你自己都想唱得好啫。

— 我點樣先可以培養良好嘅嫉妒心?

— 我哋就叫你「有善妒者」!... 你要嘗試淨化同聖化你嘅妒忌, 令佢變成善妒。為你個位有成就嘅姊妹高興, 並努力去效法佢。咁樣, 你嘅靈性上就會得到改變, 上帝嘅恩典會住喺你心入面, 畀你哋今生都得享天國嘅喜樂。

— 導師, 好嘅嫉妒會唔會喺人入面變成壞嘅嫉妒?

— 如果一個人唔修身養性, 當然會咁。要保持警醒。

— 神父, 當我見到姊妹有成就嘅時候, 我唔一定能夠明白自己嘅感受。呢種嫉妒係好嘅定係壞嘅?

問吓自己: 「如果我妹妹行咗個奇蹟, 我會有咩感受?」 或者: 「如果佢抵擋唔住誘惑, 喺人眼中失咗體面, 我係開心定係難過?」 透過回答呢條問題, 你就會知道自己嘅嫉妒係好定係壞。而家同我講, 如果你聽到你羨慕嗰位姊妹變得懶散, 完全唔再盡修女嘅本份——佢自己唔禱告, 反而將卡式帶放入錄音機, 聽住「主耶穌基督……」——你會唔會唔開心?

— 係, 我會唔開心, 但就算聽到佢越嚟越有進步, 我都唔覺得自己會開心。

— 你知唔知, 如果你行路困難, 就為嗰啲跑得好快嘅人而喜悅, 而唔好灰心。如果你想嘅靈性上興旺, 就要為其他姊妹嘅成功而喜悅, 向神祈求佢哋繼續興旺, 同時亦能達到你自己嘅分量。我喺修道院做初學者嗰陣,⁶³ 當時有另一個同我差唔多同年紀嘅初學者。佢已經達到好高嘅靈性境界, 面上都光芒四射。佢喺各方面都係榜樣, 係一位嚴謹嘅苦行者, 亦都係信仰嘅熱誠捍衛者。佢仲非常虔誠。每當佢行過嚟, 資深嘅和尚都會起身向佢致敬。我從呢位初學者身上學到嘅, 比我之前讀過嘅所有書都受用得多, 因為佢係一個活生生嘅榜樣。有一次, 我心口痛。啱啱好嗰位兄弟嗰刻行入我嘅房, 我就叫佢幫我禱告。佢連離開嘅時間都冇, 痛楚已經消失晒。另一次, 有個被鬼附身嘅人嚟到寺院, 求神父幫佢驅魔。住持就對呢位初學者講: 「去啦, 祈禱, 叫啲鬼離開呢個可憐人。」佢就答: 「靠你嘅祈禱, 願基督將啲鬼趕走。」佢一退開, 鬼就離開咗嗰個人。佢喺神面前竟然有咁大嘅膽量! 佢已經達到咗咁高嘅屬靈身量! 所以我求神, 願嗰位弟兄可以達到同佢名同一位聖人一樣嘅身量, 而我亦都可以達到嗰個身量。你哋都照樣做, 就會清楚見到神嘅大能。

當一個人學識喺他人嘅成功中喜樂, 基督就會賜俾佢所有其他人嘅成功, 佢會比所有人加埋一齊都更加喜樂, 咁佢嘅成就同喜樂就會無比浩大。

⁶² 林前12:31

⁶³ 喺1953年, 埃斯菲格門修道院。——編者按

第二章

憤怒——神平安嘅敵人

我哋要將憤怒對準情慾

— 導師,我想擺脫忿怒。我見到忿怒對一個和尚嚟講有幾唔合適。

— 憤怒,純粹嘅憤怒,係靈魂嘅一股力量。對於天生溫柔嘅人,呢種性格特質有助佢哋達到靈性完美;但對於易怒嘅人,只要佢哋將呢股憤怒嘅力量用嚟對抗情慾同對抗魔鬼,就可以從佢哋性格中固有嘅力量獲得雙倍嘅好處。如果佢唔正確咁使用呢股力量,魔鬼就會利用佢。如果一個天生溫和嘅人唔努力去培養勇氣,佢就唔會有能力去做偉大嘅事蹟。但係,一個急性子嘅人,如果佢下定決心去做件大事,並且將佢嘅憤怒對準邪惡,就可以當係大功告成。正因如此,擁有少少魯莽性格嘅人,先至可以達到靈性生活嘅巔峰。

— 所以,Geronda,我應該對魔鬼發怒,而唔係對姊妹發怒。

— 你睇,起初一個人會對住其他人發癲;跟住,如果佢哋努力,就會轉去對住魔鬼發癲;最後,佢哋就會到一個地步,只會對住自己嘅舊人、對住自己嘅情慾發癲。所以,要試下只對魔鬼同自己嘅情慾發癲,而唔好對住姊妹發癲。

— 導師,我嘅憤怒同我嘅執拗係咪幼稚嘅激情?

— 唔係,我親愛嘅!細路仔發脾氣、跺腳、大叫:「我唔想,我唔做!」呢種事好易理解。但係人長大咗之後,就要擺脫呢啲,只保留細路嘅單純同自然,唔好保留佢哋嘅孩子氣嘅傻嘢。你睇,有啲人最後真係會做到咁誇張!佢哋嘅癲到嘅時候會用頭去撞牆——幸好上帝造人嘅頭咁硬,否則真係會出事!又有人撕衫!有個男人每日嘅癲到嘅時候都會將件衫撕得稀爛,佢咁做係唔想將氣出喺人身上。

— 咁即係話,憤怒係用嚟發洩惡意嘅方法?

— 係,但係將惡意發洩喺自己身上,唔好過發洩喺人身上?

點解我哋會癲?

— 我唔覺得自己會癲;我只係好煩躁。

— 點解咁講?如果你失晒大義,就要檢視下自己係咪對憤怒有種執著。一個人如果因為惱火、疲倦、受傷或者有煩惱,而講啲難聽嘅說話,就係另一回事。甚至有人可能會對招呼回應「閃開啦!」——雖然根本冇人對佢講粗口,只係一句普通嘅「你好」。但係嗰個人可能好叻或者好痛,所以先會有咁嘅反應。畢竟,就算最耐性嘅驢,如果俾人裝得太重,都會踢人。

— 當我同自己唔和諧,連最細微嘅事都令我煩躁。

— 如果你同自己唔和,就代表你而家正受住靈性不適,你咁反應都唔出奇。人病咗嘅時候,有時連講嘢嘅聲音都聽得叻;靈性健康差嘅時候都一樣:思緒唔清、冇耐性同冇包容力。

— 基羅納,點解我一有丁點挑釁就癲爆?

— 你會癲,係因為你總覺得係人哋嘅錯。你嘅癲氣,就係因為你接受咗嚟自左邊對人哋嘅念頭。如果你接受咗嚟自右邊嘅念頭,你就唔會理人哋同你講咩,或者點樣講。你會為自己負責,就唔會癲。

— 但係,Geronda,我唔信成日都係我嘅錯。

— 睇嚟你心入面藏住一份隱藏嘅驕傲。小心啲,因為忿怒入面包含住自我合理化、驕傲、不耐性同傲慢。

— 基羅納,點解而家啲人咁容易喺每件事上都癲晒?

— 而家連隻蒼蠅都咁煩人!佢哋死硬又唔肯走!以前你趕走隻蒼蠅,佢就會飛走。依家佢就死死地喺度唔走.....但又真係,依家有啲嘢唔單止幫唔到人靜心,仲會令本來好平靜嘅人都緊張。

— 點解而家住喺寺院入面就唔會嬲,但喺世俗社會個陣又成日嬲?

— 好多人因為外在環境唔滿意,就嬲到失控,因為佢哋做緊嘅嘢冇乜滿足感,又嚮往往住其他嘢。但呢種煩躁只係表面嘅塵埃,一旦人搵到自己追求嘅嘢,就會消失無蹤。

「要發怒,但不可犯罪」⁶⁴

— 導師,憤慨係咪源於自私?

— 唔係成日都係咁。都有義憤、聖潔嘅憤怒。先知摩西手上拎住誡命石版,但當佢見到以色列人向金牛犢獻祭,就喺聖潔嘅義憤之下,將石版擲落地下摔爛。⁶⁵ 摩西未上西奈山接受誡命之前,就喺⁶⁶ 同以色列人講,等佢返嚟之前要點做。而且佢哋自己都見過西奈山頂嘅閃電,聽過山頂上嘅雷聲,但因為摩西返得咁耐,佢哋就開始自己去搵神。佢哋去搵亞倫,對佢講:「我哋唔知摩西發生咗乜嘢事。依家邊個會帶領我哋?幫我哋造啲神嚟帶領我哋。」起初亞倫唔肯,但之後佢就妥協咗。眾人就動手做,佢哋將離開埃及之前埃及人畀佢哋嘅所有金飾都投入爐中,⁶⁷ 然後整咗隻金牛犢。佢哋將金牛犢立喺一大塊石頭上,就開始飲酒作樂。「佢會帶領我哋,」眾人答。然後上帝對摩西講:「快啲落山,因為呢班人已經離棄咗我。」摩西由西奈山落嚟嘅時候,聽到一陣陣呼喊聲。喺山下等緊佢嘅約書亞問:「發生咩事?外邦人嚟咗!」「啲啲唔係戰吼,係歡呼聲。」摩西答。佢哋行近啲,就見到啲人正喺慶祝,因為金牛犢會帶領佢哋入應許之地!你睇吓,啲隻牛犢係用金整㗎!...摩西大發義憤,將律法石版擲落地下,摔得支離破碎。

屬靈嘅人可能會發怒、義憤填胸或者大聲呼喊,但只會因為有嚴重嘅屬靈原因。佢哋心入面有惡意,亦唔會傷害其他人。「要發怒,但唔好犯罪」——唔就係先知大衛講嘅嘢咩?

「我已經預備好自己,並冇灰心。」⁶⁸

— 導師,我點樣先可以克服我嘅忿怒?

— 關鍵係唔好等佢去到憤怒個步。牛奶如果唔及時熄火,就會即刻滾瀉出嚟。

— 咁樣點先可以避免去到嬲嘅程度?

你要保持警惕。留意自己,抑制你嘅憤怒,唔好畀呢種激情喺你心入面生根。否則,就算你之後想用斧頭砍走佢,佢都會不斷長出新芽。記住先知大衛所講:「我預備自己,並不灰心。」你知唔知有位和尚以前係點做?佢一出寮房,就會劃十字聖號,講:「我主,保佑我免受誘惑。」佢已經準備好面對誘惑,就好似喺度站崗咁。佢會留心睇誘惑由邊個方向嚟,好等佢可以防禦。如果有兄弟對佢唔公平,佢都預咗,並以謙卑同柔和回應。你都要咁做。

— 導師,有時我一畀誘惑,就同自己講:「我唔好出聲。」但到頭來都撐唔住,忍唔住就發咗脾氣。

⁶⁴ 詩篇4:5

⁶⁵ 參見出埃及記32:1-24

⁶⁶ 西奈山嘅另一個名稱,見於舊約聖經。——編者按。

⁶⁷ 參見《出埃及記》11:1-3;12:36-37。以色列人嚟出埃及之前,按照上帝嘅命令,向埃及人借咗銀器、金器同衣物。佢哋冇法子還返啲嘢,因為埃及人嘅長子好快就畀擊殺;法老王嚇到面都白,即刻趕以色列人出埃及。——編者按。

⁶⁸ 詩篇 118:60

— 乜嘢意思「我發咗脾氣」?之後嗰股嘈吵去咗邊?係咪燒晒?睇嚟你欠缺咗少少謙卑,先至去到某個限度就忍唔住發脾氣。你只需要再謙卑少少。講嘢之前,先念兩三遍「耶穌禱文」,令自己頭腦清晰。有位婦女每次發脾氣,都會先念「使徒信經」,之後先開口。世人雖然世俗,但睇吓佢哋嘅努力程度!

— 如果我唔鍾意其中一個姊妹嘅行為,我應該點做?

— 要用愛心對待嗰位姊妹,嘗試用愛去寬容佢。咁樣可以幫助你自然而然保持一個持續良好嘅靈性狀態。當憤怒嘅激情襲來時,佢會發現你嘅心已經被愛佔據,冇位可留,就會離開。

透過謙卑同沉默,我哋就可以克服憤怒

— 基羅納,一個人點樣先可以克服嘔氣?

— 我哋透過謙卑同沉默去克服憤怒。點解我哋會話蛇好有智慧?雖然佢有一樣強大嘅武器——毒液——可以傷害我哋,但一聽到 *slightest noise*,佢就即刻爬走:佢唔會正面衝撞,反而會退讓於我哋嘅憤怒。同樣地,如果有人用言語冒犯你,就唔好回應。透過沉默,你就令對方失勢。有一次,隻叫Dikas嘅貓差啲就要嚟我嘅房入面掐死隻細蟾蜍。隻細蟾蜍一動都有動,Dikas就放過佢,走咗。靠住佢嘅沉默同卑微,隻細青蛙...打敗咗隻貓。但如果佢有少少動,Dikas就會捉住佢,開始拋嚟拋去,打到好似打鼓咁。

— 我同我姊妹有爭拗嘅時候,我哋都堅持己見,就會陷入僵局,最後我就會覺得好煩。

「你睇,兩個人其中一個要先肯讓步;冇其他辦法。如果兩個人想拎條長板凳穿過條細門,就要一個先入,一個跟住入:否則,就拎唔入。當大家都堅持己見,就好似用石頭撞石頭——只會火星四濺!」... 法拉斯人⁽⁶⁹⁾如果有人堅持己見,就會講:「你隻山羊就做細隻啲,我隻就做細羊羔。」⁷⁰,咁樣就可以避免爭吵。無論如何,肯退讓嘅人先至得勝,因為佢哋作出犧牲,而呢樣嘢帶嚟歡樂同和平。

— 但如果一個人表面上表現得正確,肯退讓,卻心裏面仍然憤憤不平,呢又點算?

— 呢就代表佢體內嘅老我仲未死,而佢正同佢掙扎。

— 但係點解,Geronda,就算佢行為正確,都有內心嘅平安?

— 咁佢點樣先可以有平安?一個人要得平安,佢內心都要有正確嘅方向。咁憤怒同憂慮就會離開,上帝嘅平安就會進入嗰個人。當內心嘅平安嚟到,就會摧毀憤怒嘅蒸氣,靈魂嘅眼睛就會被潔淨,嗰個人就會開始睇得清楚。正因如此,基督特別提到「和平使者」,並說他們「必稱為神嘅孩子」。⁷¹

第三章 摧毀靈魂嘅憂傷

喜樂來自基督,憂愁則來自魔鬼

— 基羅納,我近排心情好差。

— 你點解咁低落?你啲船沉咗?你送咗佢哋去邊度?大西洋?真係有人嚟呢種天氣出海?沉咗幾多艘?

⁶⁹ Pharasus係小亞細亞卡帕多基亞嘅一個細鎮,係長老帕伊西奧斯嘅出生地。——編者按。

⁷⁰ 母山羊價值更高,因為佢會生小羊。——編者按。

⁷¹ 太5:9

— 全部都沉咗, 老爺。

— 好啊, 咁你有咩資產, 就可以做個好修女啦! 點解你唔成日讚美上帝? 你缺咗啲乜嘢? 如果一個離基督好遠嘅人感到悲傷, 我可以明白, 但係如果一個離基督好近嘅人感到悲傷, 就真係好難明白。畢竟, 就算你好痛, 基督都會撫平你嘅痛楚。

人唔可以有苦澀嘅悲傷, 因為如果你將悲傷帶去畀基督, 就會變成甘甜嘅甘露。如果有人有悲傷, 就代表佢有將悲傷帶去畀基督。

喜樂來自基督, 憂愁則來自魔鬼。如果你知道我每次見到一個和尚面帶菜販被剝奪利潤時那樣的神色, 我究竟有幾咁心痛, 就好了。 為神而悲傷就完全唔同——呢種眼淚帶嚟喜樂。呢時, 人會歡欣雀躍。佢嘅沉默同鎮定好似將蜂蜜注入心田。當我見到咁嘅人, 就好想親佢嘅腳。

— 人要點樣先知道自己嘅悲傷係真係為神而悲?

— 假設一個人犯咗罪, 感到好痛苦。如果佢因為令基督傷心而悲傷, 咁佢心入面就會感到一種甜美嘅痛楚, 因為上帝會將甘甜、神聖嘅安慰傾注畀佢靈魂入面。呢種就係為上帝而悲傷。 但如果一個人一直處於憂傷、恐懼同絕望嘅狀態, 就要明白呢種憂傷唔係出於上帝。為上帝而憂傷其實係屬靈嘅喜樂; 佢會帶嚟心靈嘅安慰。相反, 唔係出於上帝嘅憂傷, 就必然會帶嚟恐懼同絕望。

— 咁如果, Geronda, 有位屬靈人因為有個異端分子濫用佢嘅名, 害緊人而感到憂慮, 點算好?⁷²

— 呢份悲傷係合理嘅; 人要感受到, 因為有好多人都受到傷害。但就算咁, 都要用靈性去回應。如果一個人謙卑咁接受一切, 並講: 「我嘅神啊, 我唔想人受苦; 求你開悟佢哋, 令佢哋明白真理。」咁佢就會得到平安。 但如果佢哋開始憂慮, 話: 「我應該點做? 有人用緊我嘅名去害人。」咁佢哋就搵唔到平安。無論如何, 如果一個人冇錯, 良心無愧, 就算佢哋畀人帶嚟痛苦, 都會得到好大嘅安慰。

自私永遠帶來悲傷同恐懼

— Geronda, 我一直諗住我嗰次令你唔開心嘅錯, 我好傷心。

— 唔好再諗啦, 嗰啲都係過去嘅事。咁樣只會令你更困擾, 對你有半點幫助。不過將來小心啲都無妨。繼續努力。 人人都做錯嘢, 但好主作為我哋嘅天父, 會保護我哋。為咗呢個, 佢設有聖人; 為咗呢個, 佢賜畀每個人一位守護天使保護佢哋; 為咗呢個, 佢揀出有靈性嘅人去幫助其他人。

— 基羅納, 我因自己嘅失敗而沉重悲傷, 我為抗爭而感到疲憊。

— 呢就係因為自私。你唔肯讓步, 所以你先劫到有晒力。 冇謙卑、冇懺悔、冇痛悔, 但有自私, 而自私永遠帶嚟悲傷同恐懼。當一個人有懺悔, 就會因為自己嘅自私、想討好人, 又或者喺人眼中跌咗份, 而感到憂傷; 然後焦慮、苦毒同痛苦就會住嚟佢心入面。

— 咁, 如果一個人喺跌倒之後好受困擾, 係咪一定係因為自私?

— 唔係成日都係。佢亦可以源於熱誠。當一個人因為嫉妒同熱誠而深感困擾, 就會得到極大嘅安慰, 呢種安慰唔單止撐起靈魂, 連身體都會感到輕快。

— 但我又點樣分辨自己係咪因為熱誠而受苦?

⁷² 提問嘅姊妹所講嘅, 係有人利用長老帕伊西奧斯嘅名號為自己謀取利益, 或者說服人接受佢哋錯誤嘅觀點嘅情況。——編者按。

— 因為熱誠而痛苦嘅人,會將所有錯都怪晒自己;但因為自私而痛苦嘅人,就將所有錯都怪晒人,仲話自己畀人唔公平對待。當佢哋嘅自私畀人質疑,就會耍脾氣唔再講嘢..... 就係今日,我因為佢哋嘅錯責備咗兩位姊妹。佢哋都好唔開心,垂低頭。

但其中一個係因為佢嘅勤力而難過,因為佢嘅錯誤令我好失望;另一個就係因為佢嘅自私。第一個連望我一眼都唔敢。另一個就為咗保住自己嘅面子,即刻開始搵藉口,完全唔理自己嘅錯誤有幾嚴重。佢心諗:「我而家喺人眼中失晒面,佢哋唔會再信我。我點樣先可以為自己嘅錯開脫,唔好令自己聲名受損?」如果佢當時承認咗錯誤,全數攞埋責任,佢本可以得到安慰。但佢偏偏想為自己開脫,結果心靈得唔到半點寧靜。當我哋為自己搵藉口嘅時候,就畀咗魔鬼可乘之機,佢會用微妙嘅方法影響我哋,令我哋陷入憂傷。但當我哋為自己嘅行為完全負責,上帝就會承擔我哋所有嘅重擔。所以,我哋要決定揀邊個:帶嚟平安嘅謙卑,定帶嚟憂愁、恐懼同困擾嘅自私?

一個唔知感恩嘅人永遠都唔開心

— 點解好多人,就算擁有晒一切,仍然感到恐懼同憂傷?

— 如果你見到一個人畀恐懼、憂慮同悲傷壓倒,雖然佢乜都有,就要知道佢冇上帝。

⁷³任何擁有一切——包括物質財富同健康——卻唔向神感恩,反而提出新嘅無理要求,埋怨同投訴嘅人,無疑正為自己嘅地獄預留一個位置。知道感恩嘅人,對任何嘢都心滿意足。佢哋每日都會諗吓上帝畀咗佢哋啲咩,並且為此歡喜。但如果一個人唔知感恩,佢對任何嘢都唔滿意,為每件細微嘅事嘈吵,結果就要受苦。假設佢哋唔鍾意太陽,跟住Vardaris(北風)開始吹,帶嚟寒冷.....佢哋唔鍾意太陽,依家就要凍到發抖。

— 老爹,你講呢番說話想表達乜嘢?

「我意思係,如果我哋唔識得珍惜上帝賜畀我哋嘅福氣,反而成日埋怨,試煉就會嚟,令我哋縮埋一團。」我同你講真嘅:任何人如果性格咁,成日嘈嘈鬧鬧,就要知道上帝會畀你一巴,好等你今生最少還清部分債。如果個巴唔嚟,就更加唔好;到時你喺來世要一次過還晒所有債。

— 咁,埋怨會唔會變成習慣?

— 埋怨會變成習慣,因為埋怨之後會再埋怨,投訴之後會再投訴。播下投訴種子的人,收穫的也是投訴,並積聚恐懼;但播下讚美種子的人,將永遠品嚐到神聖的喜樂與祝福。一個成日埋怨嘅人,無論上帝賜咗幾多福氣,佢都感覺唔到。所以,上帝嘅恩典就離開佢,試探就開始入侵。試探係佢行路嘅每一步都跟住佢,佢生命中嘅一切都變得亂七八糟。但上帝自己會用祂嘅恩賜去追隨感恩嘅人。

不感恩係一件大罪,連基督自己都曾譴責。「豈不是十個人都得潔淨?其餘九個人在哪裡?」⁷⁴ — 佢問嗰個返嚟感謝佢嘅麻瘋病人。基督對嗰十個大麻風病人要求感恩,唔係為咗佢自己,而係為咗佢哋自己,因為感恩對佢哋有益。

Tangalashka 想見到我哋傷心

— 師傅,點解我嘅喜悅會突然變成憂傷?

⁷³ Vardaris係一股好勁又好凍嘅風,嚟塞薩洛尼基以西、沿住阿克西奧斯河吹向西北。——編者按。

⁷⁴ 路加福音17:17

— 由喜悅突然轉為憂傷,多數源於誘惑。惡意的塔加拉什卡與人對抗,特別是对嗰啲有接受能力同天生開朗、努力追求靈性生活嘅人。呢就係佢嘅工作:佢想見到我哋傷心,並從中取樂。但係,我哋究竟點解要畀塔加拉什卡咁做?開心得唔過傷心?而愛唔係比惡意更好?

— 但有時我都會陷入傷感嘅狀態,自己都唔知點解。

— 塔加拉施卡唔想人開心。佢會搵方法令有理由唔開心嘅人同有理由唔開心嘅人都唔開心。至於你,我覺得佢想令你失望,用佢嗰啲微妙嘅絲線將你愈纏愈緊。如果佢用繩索到處網住你,咁先可以話有啲苦惱嘅原因。但係嗰啲,對你嚟講就好似粗繩咁,令你好擔心。唔好無故折磨自己,因為咁樣只會令Tangalashka開心,又令基督傷心。你想令基督傷心咩?

— 唔好啦,Geronda,但係...

— 有「但係」!「去傷心啦!」⁷⁵ 話:「去傷心啦!」

— 「傷心啦!」

悲傷耗盡我哋嘅心力同體力

— 導師,我成日胃痛,好難完成我做和尚嘅本份。

— 你成日坐喺度,沉浸喺自己嘅思緒入面,凡事都睇得負面,白白折磨自己;所以你身心都受苦。又經歷咗一次咁嘅折騰之後,你個肚開始痛——咁你又點有力氣去做屬靈嘅事呢? 你可以食藥去止痛,但如果唔除掉你嘅悲傷,你個肚又會再痛。 唔好畀令你失望嘅念頭入侵,免得浪費咗上帝賜畀你嘅恩賜。你越能正確咁睇事物,你內心就越有平安同寧靜;你就會越健康,亦唔使再食藥。

悲傷會令一個人失卻防備,抽走身心所有活力,令你乜都做唔到。佢會毒化靈魂,令身體失序;攻擊身體最脆弱嘅部位,播下恐懼,慢慢摧垮你。絕望嘅毒素唔單止可以打倒體質虛弱嘅人,連好健壯嘅人都撐唔住。 呢度有位師太,你知佢有幾勁嘅力量咩?佢嘅靈性方面係社群嘅榜樣,執行職務時樣樣都一流!佢本可以管理成間寺院,但因為失意,佢乜都做唔到;佢嘅潛能就咁浪費晒。好似咁強大嘅引擎,卻閒置冇用。

用屬靈的勇氣趕走軟弱

— 導師,當我在靈性爭戰中,困難接二連三地臨到我,我就開始埋怨,並被絕望所壓倒。

— 就係喺咁艱難嘅時候,先至可以睇到人嘅力量。當困難出現嘅時候,唔好驚、唔好慌。向神求屬靈嘅勇氣,好等你勇敢咁面對屬靈道路上嘅難關,並英勇作戰。

— 最近因為我嘅靈命狀態唔好,令我感到好傷感,完全榨乾咗我嘅屬靈力量。

— 感謝上帝,你已經唔再係以前嗰個你,雖然你仲未去到你應該去嘅地方。 我深信你好快就會展現你嘅能力,並喺上帝恩典嘅幫助下,撕裂靈性軟弱嘅最後枷鎖,就好似獅子撕裂蜘蛛網咁。用屬靈嘅勇氣驅走軟弱。我會等待同禱告,希望有朝一日可以同你一齊為你嘅成功歡欣慶祝。

— 導師,當我疏忽咗自己嘅靈性職責時,我就會被一種憂鬱感所壓倒。

— 因為疏忽而感到悲傷,對所成就的事感到喜悅,都是自然的事。但自私心也可能趁隙而入,所以要小心。要有個好開始,安排好你屬靈爭戰的次序,然後慢慢前行。 咁樣你就會到更大嘅堅定,而由隱藏嘅仇敵造成嘅高低起伏都會停止。如果你用你嘅力量,配合屬靈嘅勇氣,係你嘅修道事業上取得成功,你就會有偉大嘅成就。 但如果你困於軟弱,你自己就會嚎嚎大哭,而tangalashka就一路拍手。

⁷⁵ 聖若望·金口。聖誕節講道。

— Geronda,我係咪冇力氣?

— 你需要動力,一陣爆發力!

— 我要點先做到?

— 你需要勇氣,需要膽量!啲可憐修女對我嚟講有咩用?我需要精神戰士,⁷⁶ '——佢哋要有靈性勇氣,去對抗'tangalashka',讚美上帝。

榮耀上帝係對絕望嘅解藥

— 導師,我一睇到自己體內仲有啲情慾殘餘,就好困擾。

— 講:「感謝上帝,最壞嘅已經過去!」如果我係你,望住上帝由「清晨直到夜晚」⁷⁷ 賜畀你嘅豐盛恩典,我會不斷重複講:「榮耀歸於你,哦,上帝。」如果你想即使喺呢度都開始過一個天國嘅生活,就望住上帝賜畀你嘅憐憫同豐盛恩典,並感恩道:「榮耀歸於您,哦,上帝。」讚美上帝幫助你,無論係靠自己嘅努力定係靠人哋嘅幫助,就算只係少少成就,都要感恩。當一個人講「榮耀歸於祢,哦,神啊」,神就會幫助,因為感恩,加上謙卑嘅態度、勤力同埋對所做嘅事嘅熱誠,會吸引無數天上嘅力量同神聖嘅恩賜。

— 師傅,如果我知道自己會再跌,點算?

— 你唔知㗎。你係因為驚先咁諗。你唔可以驚再犯之前嘅錯,因為咁樣會令你對上帝嘅信心動搖。呢度唔需要大驚小怪。如果有一念話你唔會改善,令你陷入絕望,咁你就要安慰同鼓勵自己。你要講:「感謝神,今日我比昨日更好。千百次,感謝神.....」雖然呢種鼓勵聽落可能唔太真誠,但當中蘊藏住一個好大嘅力量——對神嘅盼望。對上帝嘅盼望就係翻轉絕望嘅槓桿,釋放靈魂脫離灰心同恐懼,並一步步強化人嘅屬靈力量,喚醒佢內心嘅聖潔樂觀。

— 師傅,我好擔心我嘅健康問題。

— 接受一切都係上帝嘅厚禮。上帝唔會虧待任何人。喺天國你會搵到安慰。你會攞到豐厚嘅退休金,除非你自己因為埋怨而減少㗎佢。

— 但係,Geronda,而家我根本感受唔到天國嘅我心入面?

— 你感覺唔到天國,係因為你有榮耀上帝。當一個人活喺讚美之中,就會喺一切事上歡喜。世上有啲人會審判我哋出家人。睇吓貝都因人:佢哋過住幾艱苦嘅生活,但仍然感謝上帝,永遠都咁開心。⁷⁸ 佢哋唔會將麥子入面嘅石頭挑走,就咁一齊磨,所以佢哋嘅麵包入面滿晒石頭!佢哋食嘅嘢睇落好似缺咗鈣同其他微量元素,所以佢哋嘅牙齒全部都爛晒。你睇吓有個貝都因人淨係得一隻牙,佢都好開心,好似嗰隻牙係象牙咁。對另一個人嚟講,就算少咗一隻牙,都已經令佢覺得唔完整。呢一切都代表我哋要日日夜夜無休止咁感謝同讚美上帝,因為祂賜福畀我哋。

⁷⁹有位主教曾經同我講,喺教堂入面,當執事讀緊《路加福音》關於革拉森人治鬼嘅記載(路加福音8:26-39)時,有個普通教友企喺主教寶座後面,不斷重複講:「榮耀歸於祢,哦,神啊。」執事開始讀:「當時,耶穌來到格拉森人地方。」教友就說:「光榮歸於您,天主。」「有兩個附魔的人迎面遇見祂」——「光榮歸於您,天主。」「他們非常兇猛」——「光榮歸於您,天主。」「當時,成群羊都衝.....入海」——「榮耀歸於你,哦,神啊」。主教事後同我講:「我明白呢位好簡單嘅人一直講『榮耀歸於你,哦,神啊』係冇錯嘅,因為『榮耀歸於你,哦,神啊』就

⁷⁶ 蘇利奧特卡:一位來自伊庇魯斯蘇利村莊聯盟嘅女子。蘇利人同蘇利奧特卡嚟對抗阿里·帕夏(1792–1803)嘅鬥爭中展現咗非凡嘅英勇。——譯者附註。

⁷⁷ 詩篇129:5

⁷⁸ 長老帕伊西奧斯講述佢喺西奈山(1962–1964)生活嘅時候。——編者按。

⁷⁹ 參見馬太福音8:28–34

可以將惡魔趕入海。」 你都要不斷重複講:「光榮歸於你,哦,天主;光榮歸於你,哦,天主,」直到成群羊投身入海.....

感恩令身邊萬物都得到聖化。人在感恩時,會忘卻自我,在最好的意義上「失魂落魄」,並在一切事物中喜樂。當人連最微小的事都向神獻上感恩時,神賜福給他們,豐盛到他們無法承受。到那時,魔鬼再也受不了,就會離去。

第二節。 美德

「凡擁有由美德所生之靈性美善者,必閃耀神聖恩寵。因為,人在修得美德時,得以成神,因而散發光芒;神聖恩寵便於此顯現於其身上。」

修養美德

— 師傅,人要幾時先至得神化?

— 就係當神聖恩寵入咗佢哋。

— 咁佢哋心入面有喜悅咩?

— 唔止有喜悅住喺佢哋入面,仲有大愛、謙卑、安慰同信心。佢哋擁有上帝所擁有嘅品格,就係因為咁,上帝嘅恩典先會入到佢哋度。

— 咁「諸神之神」係乜意思?⁸⁰

— 大衛冇講過:「你哋唔都係神,都係至高者嘅子麼?」⁸¹ 人係照神嘅「形象」被造;所以,神係眾神之神,即係人類嘅神。人必須達到神化。所有人都是按神嘅形象被造,但有邊個真係行緊「相似」嘅道路?我哋離神愈遠,就愈唔似佢;即係愈遠離「相似」嘅本質。

人要成為似神,就要遵守神嘅誠命,並自我修鍊。咁樣,佢哋就可以淨化情慾,獲得美德,唔再只係「按神嘅形像」被造嘅人,而係進入「相似」嘅狀態,因為神嘅恩典喺佢哋心入面運行。

修行德行,就係遵守主嘅誠命。⁸²

— 師傅,我真係好想見到嘅聖人。

— 我亦希望你嘗試成為上帝嘅朋友。

— 我點樣先可以做到?

— 「年輕人點樣先可以保持自己嘅道路純潔?就係照住祢嘅話去行。」(⁸³)如果你照住上帝嘅誠命去行,你就會成為上帝嘅朋友。

⁸⁰ 詩篇49:1

⁸¹ 詩篇 81:6

⁸² 引用自:敘利亞阿爸伊撒克的苦行言行錄。莫斯科,1993年。第148頁。

⁸³ 詩篇 118:9

如果我哋係神嘅兒女,就要遵守佢嘅誡命。當猶太人話:「我哋有亞伯拉罕做我哋嘅父」,基督就答佢哋:「你哋嘅父唔係亞伯拉罕,而係撒但;因為如果你哋真係亞伯拉罕嘅兒女,就會行亞伯拉罕嘅事。」⁸⁴

— 導師,亞巴·以撒講基督唔係要人遵守律法,而係要人改革靈魂,佢係乜意思?⁸⁵

— 神點解要賜下誡命?唔係為咗我哋嘅改革咩?遵守神嘅誡命,我哋就可以培養美德,並獲得靈魂嘅健康。「實踐美德,」以撒長老話:「就係遵守主嘅誡命。」⁸⁶

— 師傅,以賽亞長老話:「人要有一顆勇敢而高尚的心,才能細心遵守上帝嘅誡命。」⁸⁷

— 呢點講得啱。要準確咁遵守上帝嘅誡命,就要有勇氣、有膽量同有清醒嘅頭腦。所以,你要搵出自己缺失咗啲乜,同埋上帝對你嘅要求:反思下自己做咗啲乜,同埋本應該做但有做嘅嘢。要對自己講:「係,我做緊嘅嘢我鍾意,但係呢樣嘢合唔合主心意?」——然後努力去成就神嘅旨意。「因為我遵守咗你口所出嘅話,就行咗義人所行嘅道。」⁸⁸——正如聖經所寫。

美德只有在自由獲得、而非受外力強制時,才真正有價值。人必須感到美德是個人內在的迫切需要,然後才去努力追求。並非上帝需要我們成就祂的旨意——而是我們需要成就祂的旨意。我們需要成就上帝的旨意,好從舊我中解脫自己。信徒所有嘅精力都要集中喺嚴格遵守上帝嘅誡命。當一個人努力去成就上帝嘅旨意,就會愈嚟愈接近上帝,就算佢冇開口求,都會蒙受神聖嘅恩典。換句話講,就好似直接由源頭汲水咁。

所有美德都要培養

— 人可唔可以天生就係有德?

— 人可能天生,例如,係簡單、平靜或者溫柔嘅。呢啲都係上帝賜俾佢哋嘅天賦,而要進一步發展佢哋,就要靠人去培養。透過屬靈嘅爭戰,佢哋就會收到屬靈嘅恩賜,就係聖靈嘅恩賜。

— 基羅納,思考能力係上帝嘅恩賜,定係人透過靈性工夫慢慢修得嘅美德?

— 咁講啦:洞察力係一份恩賜。但假設你有呢份恩賜,但你有其他恩賜。透過發展你嘅恩賜,你會同時培養洞察力同其他美德,並藉此補足你所欠缺嘅美德。當一個人努力實踐,例如禁慾時,佢同時會培養默靜、專注、禱告、洞察力等等。

畢竟,美德同慾望都係視乎人選擇喺邊個方向努力而發展。如果佢哋培養美德,美德就會茁壯成長,並壓倒慾望;如果佢哋培養慾望,慾望就會茁壯成長,並壓倒美德;如果佢哋同時培養兩者,兩者都會茁壯成長,就會造成混亂。要明白呢點,想像一個花同雜草並存嘅花園。如果園丁只顧雜草,雜草就會生長,將花朵扼殺。如果他只顧花朵,花朵就會繁盛,將雜草壓制。如果他同時照顧兩者,遲早他就會分不清花與雜草。

一個人要成功,就要認出自己內心深處嘅慾望,並努力將它們斬斷。他們也必須認出上帝賜予嘅恩賜,並加以發展。如果他們謙卑地培養這些恩賜,就會很快在靈命上得到豐盛。如果他們致力於屬靈生命嘅發展,就會變得良善;如果他們忽略了,就會變得邪惡。

我遇過啲人,雖然佢哋靈魂嘅土壤肥沃,但佢哋任其荒蕪,任由荊棘同藜蘆滋生。但係有啲人,雖然佢哋嘅土地長滿咗荊棘同蒺藜,都將佢哋全部拔走,犁咗土壤,土地就開始結出果實。神畀咗我哋好嘅土壤,但如果我哋唔理佢,任由雜草叢生,又有咩用? 如果我哋嘅土地適合種

⁸⁴ 參見約翰福音8:39;約翰福音8:44

⁸⁵ 見《敘利亞阿爸伊撒克的苦行言行錄》。莫斯科,1993年。第148頁。

⁸⁶ 見同一書

⁸⁷ 引用自:*The Love of Goodness*。第一卷。聖三一謝爾蓋大修院,1992年。第427頁。

⁸⁸ 詩篇16:4

甘蔗,但卻長滿咗蘆葦,如果我哋唔小心拔走蘆葦,去種同培育甘蔗,神又點幫到我哋呢?蘆葦只可以用嚟編籃,你攞唔到半點糖.....

上帝會向我們每一個人交代,我們是否將祂所賜的恩典加倍。如果祂賜給一個人五份恩典,那個人就必須將它們變成十份。對佢哋嚟講,九已經唔係最好嘅結果。所以,大家都要謙卑同有洞察力咁做,務求達到最好嘅成果。因為到時上帝會問,一個人係咪由一變二,二變四,五變十。所以,如果一個人將所賜嘅才幹加倍,喺上帝眼中就值得得到最高嘅獎賞。如果有人唔係出於驕傲,而係出於熱誠,將一塔蘭變成十塔蘭,佢唔單止可以感動上帝,連石心人都被感動。

他人的美德令我們沉浸在芬芳之中

— 導師,乜嘢可以幫助我哋修得美德?

— 同有呢種美德嘅人相處。如果你同一個好敬重嘅人一齊,你自己都會慢慢培養出敬重嘅美德。呢點對所有美德都一樣,因為他人嘅美德會瀰漫我哋,令我哋充滿佢哋嘅香氣。

當我哋睇到其他人嘅美德並嘗試模仿佢哋,我哋就會得到啟發同成長。但我哋睇佢哋嘅缺點都同樣有幫助,因為他人嘅缺點令我哋更容易發現自己嘅不足。其他人嘅美德激勵我努力去效法,而佢哋嘅缺點就會令我反思自己有冇同樣嘅問題,如果有,就要想辦法去克服。例如,如果我見到有人好勤力,我就好開心,並會嘗試效法佢。如果我見到另一個人好好奇,我就唔會責怪佢,而係會細心檢視自己有冇同樣嘅好奇心。如果發現自己都有,我就會努力將佢除掉。但如果我只睇自己身上見到美德,只睇別人身上見到缺點,同時又忽略自己嘅缺點,或者用「我比呢個人、個個人、同其他人好」嚟為自己辯解——咁我就迷失咗。

其他人就係我哋嘅鏡。當我哋望住佢哋,就見到自己;而佢哋見到我哋嘅缺點,佢哋嘅觀察就好像幫我哋洗走污漬。

聖人實踐美德嘅榜樣

— 同我講,Geronda,聖人嘅獨特特徵係咩?

— 愛心結合謙卑、樸實同正確判斷 — 呢啲就係聖人嘅特徵。如果一個人有正確判斷,並迫使自己去效法聖人嘅生活,咁佢都一樣可以達到聖潔。

聖人嘅榜樣會令我哋努力修得美德嘅過程中帶嚟好大幫助。當我哋將自己同聖人比較,就會見到自己嘅慾望,責備自己,謙卑自己,並以熱誠、以神聖嘅熱情去模仿佢哋。我哋有理由原地踏步,因為聖人嘅榜樣同佢哋嘅生命就擺喺我哋眼前。所有聖人都係天主嘅子女,佢哋幫助我哋呢班可憐嘅天主子女,教我哋點樣避開魔鬼嘅詭計。

細心閱讀聖徒傳記,能溫暖人心,激勵我們效法他們,並鼓勵我們勇敢地繼續努力去修得美德。每位聖徒的生平都展現了同樣的聖潔瘋狂,儘管在每個人身上表現形式各有不同。可以見到佢哋對上帝嘅熾熱愛(ἔρωτας)。咁,神聖嘅熱忱之火就會喺人心中點燃,同時激起強烈嘅模仿佢哋嘅渴望。

— 基羅尼塔,一個人應該讀幾多年先讀完聖人嘅聖事錄?⁸⁹

— 一生都要讀。雖然《聖人傳略》入面寫得好少,聖人嘅一生並唔係全部都寫晒,只係好似滿杯水溢出嚟嘅幾滴啫。聖人如果將佢哋所有秘密經歷都講晒,反而唔智。但係,只要呢幾句能夠觸動我哋嘅心,能夠喺我哋自己嘅生命中實踐,就已經夠我哋用。

⁸⁹ 《聖人簡史》:每日聖人嘅簡短傳記,收錄嚟禮儀《月度經》入面。——譯者附註

— 我覺得好難做到聖人嗰啲事。譬如聖女辛克列提卡⁽⁹⁰⁾,佢一生受咗幾多艱苦嘅折磨,就算病得好嚴重都撐到最後一刻!又或者可敬嘅巴爾薩奴菲⁽⁹¹⁾,佢有幾多年都保持完全沉默!

— 好啦,如果你想效法可敬嘅巴爾索諾菲烏斯,至少試下有人同你講嘢時唔好回應。至於聖女辛克列提卡嘅壯舉,我覺得你根本冇體力去重演——你捱唔住——但係喺內心,我覺得你可以效法佢,而呢方面你有好多工夫要做。我祈求聖女至少賜畀你少少佢所擁有嘅恩典。

等我哋淨化美德入面嘅雜質

— 基羅納,你有時會講「有毒美德」。美德幾時先會變得「有毒」?

「『有毒』美德,例如出於想討好別人的善意,或者出於自利嘅愛。」當我哋嘅行為有咗無私同樸素,美德又摻雜咗私心,嗰種美德就係變態嘅美德。嗰時就好似未熟嘅果,雖然都有啲維他命,但一咬落去,口入面就係苦澀味。

— 會唔會我根本冇德行,但有人仍然認為我好虔誠?

— 如果你自以為虔誠,就唔係好事。

— 我會唔會睇唔穿自己嘅真實靈性狀態,仲以為自己有德行?

— 你可能係,但如果你細心啲,就會察覺入面有甜味,從呢點你就會明白自己真正嘅靈性狀態。有時一個人可能會以為自己已經獲得美德,只因為他們採用了一些外在嘅標誌,並遵守它們,以讓他人認為自己虔誠。但實際上,這並非美德——並非真正嘅美德。他們不會長時間停留在此狀態。考驗會嚟,真相會大白。譬如,一個人因為唔想用言語冒犯到人而保持沉默,從而逐漸修得「沉默」呢種美德,同佢為咗畀人覺得自己係個少言寡語嘅人而唔講嘢,完全係兩回事。

佢可以用舌頭保持沉默,但同時腦海裏不停嘅度傾偈,各種慾望又會控制佢。表面上佢好似真聖人,但當佢嘅內心被揭開,就會發現原來係.....

— 導師,我對自己嘅處境感到絕望。我以為自己有嘅美好,其實根本毫無價值。

— 究竟係乜嘢?

— 我以為嘅熱誠,到頭嚟都只係自私。

— 唔係㗎,我親愛嘅,唔係咁!礦石入面有好多唔同嘅金屬。可能有好多沙,但都有銅、鐵,仲有少少黃金.....如果將礦石放入坩堝,就係嗰陣先可以煉出黃金。唔係有句講:「似金喺坩堝度?」⁹²

驕傲——美德嘅小偷

— 導師,我係我嘅慾望嘅囚犯。有時畀自愛偷走,有時又畀追求外在事物偷走。

— 如果一個人畀賊人搶晒佢嘅財產,佢仲有機會發達嗎?而你,如果畀自己嘅慾望掠走你嘅一切,你又點可能興旺?你會永遠貧窮,因為無論你積聚咗幾多,都會失去。我真係唔明呢個「tangalashka」點可以搶晒你,明明你自己都可以掠走天堂!

— 我好想修身養性,但係就係原地踏步。點解會咁?

⁹⁰ 佢嘅瞻禮日係一月五日。——編者按

⁹¹ 佢嘅瞻禮日係二月六日。——編者按

⁹² 智慧書 3:6

— 一個人可能未準備好去修養品德。但你,我就見到,你開始接近靈性成熟。所以要留意:而家夏天嚟到,葡萄慢慢充滿甜味,要好好防住烏鴉——嗰啲惱人嘅傢伙——,並且謙卑低調咁生活。

— 但凡我做嘅好事,都好快就失去,因為我一做就即刻自滿。

— 你知唔知你做緊乜嘢?你造咗蜜,又自己擲咗佢,畀嗰個邪惡嘅 tangalashka 偷咗去,令你兩手空空。就好似養蜂人用煙迷糊咗蜜蜂嘅視線,然後攞走佢哋嘅蜂蜜;tangalashka就用驕傲嘅煙迷糊你嘅心智,偷走你所有嘅靈性蜂蜜,仲興奮到拍手稱快。佢一邊偷走上帝賜畀你嘅珍貴禮物,一邊自己開心得不得了。你好聰明——你真係唔明㗎咩?點解唔趁佢偷嘢嗰陣,攞住個賊仔隻手?

— 但如果一個人知道自己所擁有嘅恩賜係嚟自上帝,誘惑又點可以偷走呢份恩賜呢?

— 係因為唔留神。上帝賜畀每個人好多恩賜,雖然人應該為此感謝上帝,但佢哋往往唔留神,將上帝賜俾佢哋嘅恩賜當成自己嘅,心裏就變得自大。咁狡猾嘅魔鬼就會嚟偷走呢啲恩賜,因為佢就係賊;佢用毒液毒害呢啲恩賜,令佢哋變得冇用。

屬靈美

— 導師,我點樣先可以擁有屬靈的美德?

— 如果你以神聖的熱忱去修習美德,你也會獲得屬靈的美。神之母擁有外在與內在的双重美。凡見到她的人,都變得不一樣。她散發的屬靈柔和,醫治了靈魂。

透過佢嘅內在美同恩典嘅力量,佢成就咗一項傳教偉業!凡係啲屬靈上勞力、塑造自己品格嘅人,都會成為蒙福同有美麗靈魂嘅人。

— 擁有神聖恩寵嘅人會唔會自己感受到?

— 佢哋會感受到恩寵嘅某啲彰顯。

— 其他人望住佢哋,可唔可以認出佢哋身上有恩典?

— 係,佢哋可以,因為恩典會出賣佢哋。你知啦,美德係藏唔住嘅,無論人點努力都好。你唔可以將太陽藏喺篩背後,因為佢嘅光線仍然會從洞隙中射出。

一個有因美德而產生嘅靈性之美嘅人,會散發神聖嘅恩寵。因為人透過修得美德而達到神化,所以由內而外散發出光,而神聖嘅恩寵就會顯露佢哋。咁,人無須刻意或者察覺,都會向他人顯露自己,而神亦因此得榮耀。

擺脫情慾同靈魂嘅淨化,都會影響身體,令身體都一齊得到淨化,因為淨化係由心開始。透過血液,心將佢嘅靈性傳到身體,咁整個人就成咗聖潔。

第一部。 只有一種美德——謙卑

「謙卑打開天國嘅大門,上帝嘅恩典會降臨喺一個人身上」

第一章

「上帝賜恩給謙卑的人」⁹³

謙卑者擁有所有美德

— Geronda,我哋準備離開之前,請您講幾句。⁹⁴

— 我可以講乜嘢?我已經講咗咁多啦!

— 同我哋講啲嘢,等我哋喺你返嚟之前可以努力去做。

— 好啦,如果你堅持,我就同你講.....只有一種美德——謙卑——既然你唔明白,我就再加埋愛。但係有謙卑嘅人,唔都會有愛咩?

— 阿爸伊薩克話:「就好似鹽對所有食物咁,謙卑對每一種美德都一樣。」⁹⁵

— 咁,有咗謙卑,美德.....就食唔落!聖依撒爵就係想顯示謙卑喺實踐美德入面有幾咁重要。

— 基羅納,阿爸伊薩克喺其他地方講過,謙卑係當一個人已經具備晒所有美德先至會出現。⁹⁶

— 可能你誤解咗?如果一個人有謙卑,有一樣美德可以靠近佢。⁹⁷

— 咁,有謙卑嘅人,就一定有晒所有美德?

— 當然。謙卑嘅人散發出所有靈性甜美嘅香氣:單純、柔和、無邊嘅愛、仁慈、無惡意、犧牲、順服等等。佢擁有「靈性貧窮」⁹⁸,所以先擁有所有靈性嘅財富。而且,佢虔誠又沉默,所以佢同至福童貞瑪利亞——天主之母——一樣,都擁有極大嘅謙卑。當佢懷住道成肉身嘅天主喺身內時,佢就答:「看,我是主嘅婢女;照你嘅話,於我身上成就罷。」⁹⁹ 佢有講:「我要成為天主之子嘅母親。」佢一直保持沉默,直到基督三十歲嗰年先開口講嘢。

克里特聖安德烈說,她係神後之神,喺三位一體之後排第二。¹⁰⁰ 佢係僕人,同時又係上帝嘅新婦!佢係處女,又係母親!佢係受造之物,又係造物主嘅母親!呢啲都係無法解釋嘅奧秘,只能親身經歷!

— 你最鍾意聖母瑪利亞嘅邊幅聖像?

— 我鍾意所有聖母瑪利亞嘅聖像。就算我淨係見到佢嘅名寫喺某度,我都會虔誠咁親吻多次,心入面因為喜悅而顫抖。

當你停低諗真係幾震撼!一個細細嘅女仔講:「我嘅靈魂讚美上主.....因為佢垂顧佢婢女嘅卑微。」¹⁰¹ 短短幾句,卻蘊含無限意義!深入體會呢幾句話嘅意思,可以帶嚟好大嘅益處。

⁹³ 參見雅各書4:6;彼得前書5:5;箴言3:34。

⁹⁴ 呢段對話喺1968年2月,喺靜修院由長老帕伊西奧斯同第一位女住客進行。翌日,長老喺修道院逗留咗兩個月之後,就離開去聖山。佢去到嗰度,係為咗喺呢間新成立嘅共住修道院打好屬靈生命嘅基礎。——編者按。

⁹⁵ 引用自《敘利亞阿爸伊撒克嘅苦行言行錄》。莫斯科,1993年。第199頁。

⁹⁶ 見同上,第235頁。

⁹⁷ 呢位姊妹所引用嘅經文係咁講:「謙卑係一種神秘嘅力量,當成個神聖生命都完美咗之後,就會畀完美嘅聖徒所領受。」(引用自《色蘭人伊薩克長老嘅苦行言行錄》。莫斯科,1993年。第235頁)。喺呢度,亞巴·以撒講樸實係一種完美嘅狀態,而長老·帕伊西奧斯就講緊為咗爭取美德而所需嘅樸實。——編者按。

⁹⁸ 參見《馬太福音》5:3

⁹⁹ 路加福音1:38

¹⁰⁰ "Χαίροις μετὰ Θεὸν ἢ Θεός, τὰ δευτερεία της Τριάδος ἢ ἔχουσα." 克里特聖安德烈,第五調。Theotokarion。沃洛斯,1991年。第107頁。

¹⁰¹ 路加福音1:46-48

雖然短短幾句,卻好有力量。如果你細味佢咁,就會開始鍾意謙卑;如果你謙卑自己,就會見到上帝進入你心,將你嘅心變成伯利恆嘅馬槽。

上帝嘅靈安息喺謙卑嘅人身上

— 請告訴我,一個人要擁有咩美德,先至可以令上帝嘅恩典降臨喺佢身上?

— 只有謙卑就夠。我經常被人問:「要幾耐先可以得着神聖恩寵?」有啲人表面上過緊靈性生活,修緊苦行,但仍然覺得自己好特別——呢啲人就得唔到上帝嘅恩寵。但有啲人因為謙卑,喺好短時間內就得着恩典。

如果一個人謙卑自己,恩典可以喺一瞬間照亮佢,令佢變成天使,佢就會發現自己喺天堂。但如果佢變得驕傲,一瞬間佢就會變成可憐蟲,最終落入地獄。一個人,如果佢願意,就成為羊;如果佢願意,就成為山羊。可憐嘅山羊——佢咁好想變做綿羊,但係做唔到;相反,上帝賜畀人能力,只要佢願意,就可以由山羊變成綿羊。

上帝嘅恩典只降在謙卑溫柔的人身上。上帝嘅聖靈就安息在他身上。你記不記得以賽亞先知說:「我向誰仰望呢?只向謙卑和平柔和的人仰望。」¹⁰²

上帝只要求我哋有少少謙卑,就可以同祂建立關係;然後祂一切豐盛嘅恩典就會接二連三、源源不絕咁倒出嚟。因為對上帝嚟講,好似欠咗謙卑人一大筆恩典;就算當事人自己唔開口,祂都會當作禮物送畀佢。呢就係屬靈嘅定律。福音書唔係講:「神阻擋驕傲的人,賜恩給謙卑的人」?¹⁰³ 這就是神嘅旨意。「謙卑」即係「擁有恩典」!所以最謙卑嘅人就從神領受大恩,因為謙卑嘅人好似海綿咁,吸滿神嘅恩典。凡是謙卑低頭、甘願承受他人打擊的人,就能夠洗淨自身的缺陷,在屬靈美德上如天使般潔淨,並能自由穿過通往樂園的窄門。無人能憑世俗的升騰飛天,卻可藉屬靈的降卑而升天。

謙卑打開天國嘅大門,上帝嘅恩典就臨到一個人,而驕傲就關上佢。季可翁長老曾經講:「一個謙卑嘅人,所擁有嘅恩典,勝過好多個人加埋一齊。」每朝早,上帝用一隻手祝福世界,但如果佢見到有個謙卑嘅人,就會用雙手去祝福佢。擁有最大謙卑嘅人,就係最偉大嘅人!¹⁰⁴

一切都係靠謙卑嘅態度。當一個人有謙卑嘅態度,咁對佢嚟講,大地自然同天同。

透過謙卑,人哋搵到一把鎖,一轉呢把鎖,就會被愛嘅靈性升降機帶上第三天¹⁰⁵。但有啲人就話:「點解上帝要我哋謙卑?」就係咁啦!如果一個人唔肯謙卑,就過唔到天堂嗰條窄門,今生亦搵唔到平安。基督話:「要向我學,因為我心裏柔和謙卑,你哋心靈就會得享安息。」¹⁰⁶

一個謙卑嘅說法,就可以即刻啟動上帝嘅恩典

— 令我好驚訝嘅係,一個謙卑嘅念頭竟然可以即刻啟動上帝嘅恩典。有一次,一隻小貓走入咗我嘅寮房。呢隻可憐嘢明顯食咗唔應該食嘅嘢,中咗毒,依家痛到呻緊,扭動身體,跳嚟跳去,好似海星畀人踩到咁...睇落真係好可憐,但我又可以點做?我畫咗一次十字,又畫咗第二次——都有用!當時我就同自己講:「你睇下你自己,做咗咁多年和尚,連隻可憐嘅小貓都幫唔到!」我啱啱責怪完自己,嗰隻差啲斷氣嘅小貓竟然突然醒返。佢跑過嚟,開始畀我條腿度磨嚟磨

¹⁰² 賽 66:2

¹⁰³ 雅各書4:6;彼得前書5:5。參見箴言3:34

¹⁰⁴ 庇西奧斯長老(忒彌索里山)。《忒彌索里山之父與阿通山著作》。塞薩洛尼基,2005年。第31頁。

¹⁰⁵ 參見林後12:2

¹⁰⁶ 太11:29

去,仲開心得跳嚟跳去..... 謙卑就有咁大嘅力量!所以先有咁講:「係我哋嘅謙卑中,主會紀念我哋。」¹⁰⁷

我留意到,由一個卑微嘅謙卑念頭開始,一個人就會散發光彩。當一個人承擔晒所有責備,上帝嘅恩典就會傾注喺佢身上。前天,一位有好多小朋友嘅醫生嚟搵我,佢話:「Geronda,我好自大,因為我嘅自大,我啲小朋友先至咁唔聽話。」佢嚟自己小朋友面前講呢番說話,眼都紅晒,但面上卻笑得好燦爛! 幾日前我喺度見到差唔多一樣嘅事。有幾個姊妹嚟同我傾偈,我哋傾咗好多嘢,我就要嚴厲咁責備佢哋。其中一個姊妹縮埋一邊,差啲喊出嚟。佢謙卑咗自己,之後面上就光芒四射。你睇吓一個謙卑同懊悔嘅念頭有幾大力量! 刹那之間,所有缺點都拋諸腦後;人得以重生,面容光彩照人。至於另外一位,就有得着任何好處:佢帶住一顆冰冷嘅心嚟,亦都帶住一顆冰冷嘅心走,一路講緊人哋嘅錯處,仲講得好詳細。對於唔肯反省自己嘅人嚟講,一個驕傲或者中傷嘅念頭,就足夠令佢哋面帶陰影。

一個謙卑嘅念頭,就可以即刻將人提升到一種靈性高度,就算用多年超人嘅壯舉都去唔到嘅程度。

— 基羅納,如果一個驕傲嘅人腦海入面冒出一個謙卑嘅念頭,上帝會唔會幫佢?

— 如果佢有一次謙卑嘅念頭,咁佢就唔再自大,而係謙卑,上帝就會幫助佢。人好反覆無常:一陣佢被拉向一個方向,下一陣又被拉向另一個方向,全睇佢心入面住咗咩念頭。自大嘅人,如果佢心入面冒出一個謙卑嘅念頭,就會得到幫助。而一個謙卑嘅人,如果心裏存有絲毫驕傲嘅念頭,就唔再謙卑。佢變得驕傲——上帝嘅恩典離開佢,佢就會陷入唔好嘅狀態。但係如果佢察覺到自己嘅過犯,真心悔改,謙卑就會返嚟,佢嘅處境都會變得更好,因為謙卑會帶來上帝嘅恩典。不過,要令謙卑成為一個人永久嘅狀態,並且令上帝嘅恩典常留喺佢身上,就要有屬靈嘅工夫。

第二章 追求謙卑的工夫

點樣修習謙卑

— 師傅,謙卑係點樣培養㗎?

— 謙卑係透過自我否定去培養,並以自己嘅過失做肥料。一個自我否定嘅人會將佢擁有嘅一切美好,都歸功於上帝。佢哋見到神賜下咁多祝福,就覺得自己唔配;於是謙卑自己,不斷讚美神。愈係謙卑、讚美神,神嘅恩典就愈豐富咁澆灌佢哋。呢種就係自願嘅謙卑。但係,由不斷嘅失敗中產生嘅謙卑,就係被迫嘅謙卑。

無可否認,自願嘅謙卑比被迫嘅謙卑更有價值。佢就好似一塊肥沃嘅土地,樹木唔使施肥或堆肥都可以生長,仲可以結出美味嘅果實。被迫嘅謙卑就好似貧瘠嘅土壤,要收成就要施肥同堆肥,而且果實都唔會咁好味。

— 師傅,我好難受,因為我對人唔好,要喺人眼中自取其辱,被迫謙卑。

— 透過被迫謙卑,你至少償還咗因罪惡所累積嘅部分債。不過,你必須開始自願謙卑自己。

— 但係我而家處於好困難嘅狀態。我畀肉慾嘅念頭折磨,又陷入絕望,好驚自己永遠都擺脫唔到呢種狀態。

¹⁰⁷ 詩篇135:23

— 振作起嚟,我嘅好兄弟,到最後基督都會得勝。唱道:'自細我畀仇敵引誘,佢用各種享樂攻擊我;但我信靠主,就勝過佢!'¹⁰⁸ 其實唔係可憐嘅肉體要負責,而係驕傲。其實你擁有好多美德,呢啲當然都係上帝嘅賜予;但因為你某程度上唔夠勤力同唔夠留神,仇敵就趁機引你陷入驕傲。本來你應該用喜悅同感恩嘅眼淚洗面,卻反而用悲傷同憂愁嘅眼淚去洗面。由此得出結論:如果我哋唔肯自願謙卑,就會被迫謙卑,因為良善嘅神愛我哋。所以,我嘅孩子,你要堅定信心,基督必得勝。「如果你哋再次被打敗,就係再次被打敗;因為神與我哋同在。」¹⁰⁹ 風暴會過去,並帶來好多好處。你會更了解自己,你會被迫謙卑,而且根據《 》嘅屬靈定律,上帝嘅恩典肯定會臨到你——呢份恩典之前因驕傲而受阻。

我哋仲未真正認識自己。如果我哋真係認識自己,我哋嘅靈魂就會歡喜,並謙卑咁尋求上帝嘅憐憫。自知生出謙卑。因為一個人越認識自己,靈魂嘅眼睛就越打開,就越清楚見到自己嘅軟弱。佢哋會認清自己嘅可悲同唔知感恩,同時亦見到上帝嘅偉大高尚同憐憫。因此,佢哋心裏面深感痛悔,謙卑到塵埃裏,並開始深切地愛上帝。

心靈嘅謙卑就係一切

— 導師,一個人可以喺思想上謙卑,但喺心裏面唔謙卑,得唔得?

— 以前喺修道院同好多屋企,門口都好低,要入去就要彎低個頭;如果唔彎,就會撞到門框。所以人要彎低身,唔論情願唔情願,都要小心唔好下次再大意,免得撞親自己或者喺人前出醜。呢個例子就顯示,單靠頭腦嘅謙卑,只不過係用嚟保護自己嘅頭同維護自己嘅名聲。前天,有位修女嚟搵我,佢話:「Geronda,修女院長話我唱歌嗰陣太賣弄聲線;自從嗰陣起,我一直記住,努力用更謙卑嘅方式去唱歌。」我問佢:「你明唔明白修女院長講嘅意思?」「你要感受到同認清呢個弱點,並且想擺脫佢。因為如果你唔吹噓自己唱歌聲線嘅努力淨係流於表面,只係為咗唔畀 Mother Superior 再批評你,咁你可能會唔止唔再吹噓唱歌,反而會對自己感到自豪。」

「Geronda,雖然我會帶住謙卑嘅念頭,但係心底深處始終有啲自尊。點解呢兩樣嘢可以同時並存?」

— 你只係表面上諗住謙卑,但呢啲諗法未去到你心入面。如果佢哋真係觸動到你心,就會由內而外令你變得更好,而家你已經係天使。心靈嘅謙卑就係一切。阿爸以撒講:「真正謙卑嘅人,唔需要靠自己嘅智慧去諗方法嚟做謙卑.....而係心入面自然而然咁謙卑,無需勉強。」

110

行動上謙卑,唔好淨係講嘢

— 基羅尼達,如果一個人謙卑並自我責備,說:「我有很多缺陷,毫無價值,是一個失喪的靈魂,等等」,這能幫助他們達到謙卑嗎?

— 人好容易自我責備,但好難接受別人嘅責備。佢哋可能會同自己講:「我好可憐,係最罪惡、最差勁嘅人。」但同一時間,佢哋又接受唔到別人嘅任何一句說話。當人自己跌咗,痛都痛啦,但佢哋唔會太難過。或者如果俾愛佢嘅人打咗一拳,佢又會講:「冇問題,唔緊要。」但係如果俾佢唔鍾意嘅人輕輕刮到或者推咗一下,嘩,佢就開始大叫,裝到好似痛到起唔到身咁!

¹⁰⁸ Stepenna,第八調,第一頌。

¹⁰⁹ 大晚禱經中嘅一節

¹¹⁰ 引用自:亞巴·敘利亞人伊撒克的苦行言行錄。莫斯科,1993年。第236頁。

我住喺西奈山嗰陣,有個平信徒叫Stratis。如果你叫佢「Stratis先生」,佢就會答:「邊個先生?叫我罪人、罪人Stratis啦。」大家就都話:「,真係好謙虛呀!」有一次佢朝頭早喇過頭,冇趕得及去禮拜。有人去叫醒佢:「Stratis,你仲訓?已經讀咗第六篇詩篇啦,你唔去禮拜堂㗎?」佢即刻大聲嚟:「我嘅虔誠比你多,你仲叫我去教堂?」佢嘈到好似癲咁……佢仲擺起條門鎖——大到好似倉庫鎖咁大——揮向嗰個人,就因為佢嘅自尊心被傷到。聽到佢大叫嘅人全部都啞口無言,因為大家一直都覺得佢好謙虛,仲好佩服佢,當佢係榜樣。Stratis完全出醜晒。你睇吓發生咩事?佢自稱係罪人,但一傷到佢面子,就即刻發瘋!

愛皮魯斯有個男人整修咗教堂。佢自己話有做乜,就係東補西補啫。但當我同佢講:「好啦,就算『東補西補』,你都總算做咗嘢。」佢就嬲晒:「你以為你做得更好咩?」「我知點樣去興建;我又唔係似你咁嘅普通木匠。我阿爸以前都親自擺建築合約㗎!」

要自己謙卑落嚟好容易,但嗰唔代表一個人有真正嘅謙卑。

— 師傅,點樣先可以認出真正嘅謙卑?

— 當有人羞辱你,而你都接受,嗰陣先至證明你有真正嘅謙卑,因為真正嘅謙卑係行動上嘅謙卑,唔係口頭上嘅。有一次,愛琴海嘅聖科斯馬斯問圍住佢嘅人:「邊個先至有自豪?」有個男人答:「係我。」「嚟,你哋呢班有自豪感嘅人,過嚟。」聖科斯馬斯講。「拔出一條你哋嘅鬍鬚,去廣場。」「呃,我做唔到。」嗰個男人答。「咁你有謙卑。」聖人講。¹¹¹ 聖科斯馬斯嘅意思係,謙卑要積極實踐。

— 「咁,當我畀人激嗰陣,我都會頂嘴。」

— 你欠缺謙卑,所以先會報復。睇吓阿爸摩西嘅謙卑:佢被按立做神父嗰陣,大主教想考佢,就同教士講:「當阿爸摩西入聖所嘅時候,就趕走佢,跟住跟住佢聽佢講咩。」阿爸摩西一入聖所,佢哋就開始趕佢出嚟:「走開,你呢個埃塞俄比亞人。」— 「呢件事對你係公義嘅,你呢個黑皮膚嘅埃塞俄比亞人,你根本唔係人;咁你點解仲要畀人堆度行!」阿爸摩西喺心裏面咁講。¹¹² 佢有介意,亦有發嬲。

— 「但係一個人可以有謙卑,仍然可以保持溫柔,唔會俾人侮辱嘅時候報復?」

— 謙卑嘅人係柔和嘅。但係,唔係所有柔和嘅人都謙卑。柔和亦必須包含謙卑,因為有咗謙卑,一個人表面上可能好似好柔和,但內心卻充滿驕傲,對其他人講:「佢哋發瘋㗎;根本唔使理佢哋——隨佢哋講啦!」就好似嗰位和尚,教父哋從未見過佢發脾氣,亦從來唔會頂嘴。有一日有人問佢:「佢心入面究竟藏住咩諗法,先至可以對任何人嘅侮辱或冒犯都咁樣忍辱負重?」佢就答:「我點解要理佢哋嘅錯……佢哋只不過係吠緊嘅狗。」¹¹³ 換句話講,佢鄙視其他人。

當我哋向神求謙卑,就要接受羞辱

— Geronda,有咩可以幫我培養積極嘅謙卑?

— 點樣先至可以有謙卑?你講一樣,做十樣?連最細嘅責備都受唔住?你知唔知,我親愛嘅,當你有機會令自己受辱,就要令自己受辱。

你嘅良藥就係要行事簡單同謙卑,好似大地咁:接受雨水、冰雹、垃圾同唾沫,如果你想擺脫自己嘅慾望。如果接受,他人嘅羞辱可以幫人快速擺脫舊有嘅「自我」。

— 導師,我需要好多謙卑。

¹¹¹ 見大修道院長查拉拉姆博斯·瓦西洛普洛斯著,《伊庇魯斯聖人科斯馬斯》,雅典,1993年,第198–199頁。

¹¹² 引用自:聖徒及蒙福者苦行生活的可紀念事蹟。聖三一聖謝爾吉修道院,1993年,第114頁。

¹¹³ 引用自:多羅修長老《講道、書信、問答》。莫斯科,1991年。第96–97頁。

— 去買啲嚟啦。依家有好多人都賣謙卑,甚至免費送,只要你想就有得攞……

— 佢哋係邊個,Geronda?

— 佢哋係啲有冇靈性,用佢哋嘅行為粗魯咁對待我哋,仲要羞辱我哋嘅人。你買唔到謙卑,好似買餸咁。當我哋祈禱:「天主,賜俾我謙卑」——唔係話天主會用湯匙量起嚟,然後分俾每個人:「一公斤謙卑畀你,半公斤畀你。」上帝會容許一個粗魯嘅人出現,對我們惡言相向;或者收回祂對另一個人嘅恩典,令嗰個人開始侮辱我們。呢個就係對我們的試煉,如果我們想獲得謙卑,就要付出努力。但係我哋唔會諗係上帝為咗我哋好先令我哋嘅弟兄發癲,所以就對佢發癲。雖然我哋向上帝求謙卑,但係唔善用上帝畀我哋嘅謙卑機會,反而癲到好冤屈。老實講,我哋應該感激令我哋受屈嘅人,因為佢哋先係我哋最大嘅恩人。任何嘢禱告中向神求謙卑,卻唔接受神派嚟令佢受屈嘅人,都唔知道自己究竟係求乜嘢。

我住喺Stomion修道院嗰陣,Konitsa有位神父自從我未做神職嗰陣已經好鍾意我。有一日主日,我去Konitsa參加彌撒,教堂擠到爆。照舊,我走入聖所,一入去就同自己講:「天主,求你帶晒呢班人上天堂,至於我,如果得閒,就畀我嘅度至少一角細位。」到領聖餐嘅時候,平時喺聖所畀我領聖餐嘅神父轉身望住我,大聲講:「離開聖所;你要最後先同其他人一齊領聖餐,因為你唔配。」我一句都冇講就離開咗聖所。我企喺詩班看台度,開始誦念聖體聖事嘅祈禱文。當我行到最尾去領聖體嗰陣,我心入面講:「上帝開咗神父嘅竅,佢令我明白到自己究竟係邊個。主耶穌基督,可憐我呢個可憐人。」我一領完聖體,就即刻感到心入面有種好甜美嘅感覺。當聖禮完結後,神父走近我,神色極度慌張,佢講:「原諒我,我真係唔知點解會咁!我從來都有將我嘅兒女、我老婆,甚至自己,擺喺你之前,點解會輪到我呢?」佢喺我面前跪低,向我求饒,仲試圖親我隻手。「神父,」我答:「唔使擔心,唔係你嘅錯,係我嘅錯。係上帝用你嚟考驗我。」嗰位神父聽唔明我講乜,我諗我都有辦法令佢信服。發生呢件事嘅原因,就係我嘅祈禱。

而你哋,當你見到有位姊妹失控發脾氣,對你出言不遜,就要知道,大部分情況下,原因都係你哋嘅禱告。因為你哋向神求謙卑、求愛等等,神就暫時收回祂對嗰位姊妹嘅恩典,令佢羞辱你、令你心煩。咁樣,你就有機會接受謙卑同嘅考驗。如果你哋肯謙卑自己,就會得益。至於你嗰位姊妹,佢會蒙受雙倍祝福:第一,因為上帝為咗試驗你而暫時收返佢嘅恩典;第二,因為佢一察覺自己嘅過失就會謙卑自己,向上帝求饒。咁樣,你就修得謙卑,而佢就成為更好嘅人。

「凡事都要謙卑自己」¹¹⁴

— 導師,當我犯罪,而我知道其他人本來可以提醒我,我就會怪責佢哋。

— 至於你自己嘅進步,你只應該對自己有要求。但你而家就好似個細路仔,淨係識得向人提出要求。

— 我幾時先會成熟?幾時先會明白自己都有責任?

— 當...你謙卑自己!即係話,當你培養謙卑同愛心嘅時候。

— 阿爸伊薩克寫道:「在一切事上,都要在人前謙卑自己。」¹¹⁵ 如何才能做到呢?

— 透過謙卑嘅態度。當喺家庭、修道院等等,有咗一種嘅靈性完美上健康競爭嘅精神,並且有人喺另一個人面前謙卑自己,大家都因此受惠,就好似早期教會嗰陣,認罪係公開進行,令到人人都受惠。凡自卑者,必蒙神恩,然後幫助他人。謙卑的態度從不會冒犯人,因為謙卑者心中永遠充滿愛。

— 乜嘢可以令我感到自己比所有姊妹都卑微?

¹¹⁴ 引用自:《敘利亞阿爸伊撒克的苦行言行錄》。莫斯科,1993年。第303頁。

¹¹⁵ 同上

— 你要覺得自己比所有姊妹都低微,就諗吓上帝賜咗你幾多恩賜,但你仲未將佢哋加倍。對自己講:「我只係學識咗用木槌敲擊木¹¹⁶,但我仲未做到將我嘅才幹加倍。」¹¹⁷

當一個人覺得自己低人一等,處於最底層.....正正就係嗰陣,佢先至被提升到天上。但係我哋做咩?我哋同其他人比較,然後得出結論話自己高人一等。「我比呢個好,比嗰個更好.....我唔似佢.....」一旦呢個諗法喺我哋心入面生根,我哋就自我封閉,唔接受上帝嘅幫助。

— 導師,當我承認別人的美德時,這當中是否包含謙卑?

— 當然,如果你尊敬同愛慕一個有美德嘅人,就證明你有謙卑,亦真係鍾意美德。以下係另一個靈性進步嘅徵兆:你唔覺得自己擁有嘅好品格重要,反而連別人再細微嘅好處都視為遠勝過自己;換句話講,你總係重視別人嘅好。咁,上帝豐盛嘅恩典就會降臨喺你身上。因為 whoever 認為他人高過自己,就證明自己先至真正高尚,因為上帝嘅恩典就喺佢身上。

人人都有缺點,但同時都有或多或少、或遺傳自父母、或靠自己努力得來嘅美德:有嘅人得十分之一,有嘅人得三分之一,有嘅人得六分之五,仲有嘅人得九分之五。所以,從每個人都可以學到啲好嘢,受益,然後幫助其他人。另一方面,正正就係呢樣嘢構成咗「」嘅正宗東正教精神。我甚至連細路仔都受惠,雖然我唔會表現出嚟,免得佢哋自滿,反而害咗自己。

「低於萬有受造之物」¹¹⁸

— 做和尚最高嘅召命係乜嘢,Geronda?

— 你唔記得阿巴·西索點回應嗰個話佢心永遠同上帝同在嘅和尚咩?「唔係嗰樣嘢先重要;重要嘅係要將自己視為『萬物之中最低』。」

— Geronda,點樣先可以覺得自己「低過一切受造之物」?

— 有一次我試過諗吓自己可以比喻做邊隻動物,最後決定係糞金龜。但當我細心睇佢做嘅嘢,就發覺自己連佢都比唔上。你知唔知糞金蟲做嘅乜嘢?當佢喺路上搵到糞便,佢會將糞便打散,整成粒,然後推去路邊。就係咁樣清路。見到佢做緊嗰啲,我就同自己講:「你比糞金龜仲差,因為佢呢隻細細嘅昆蟲都會清路除糞,而你——神照佢嘅形象造嘅人——卻因罪惡喺『神殿』度堆起糞嚟。」¹¹⁹ 我想講嘅係,一個人反思上帝嘅祝福,同時又意識到自己配唔上,就會愈嚟愈覺得自己應該受懲罰;佢認為自己比所有其他人、比動物,甚至比魔鬼本身都更壞。佢對自己講:「魔鬼只係喺思想上得罪過一次,但我每日都喺思想同感受上得罪。所以我比佢更惡劣。」

— 將自己視為比魔鬼更惡,難道不危險嗎?

— 呢種想法只對有靈性勇氣、容易陷入絕望嘅人嚟講先危險。呢啲人要對魔鬼講:「無論我係點,我都仲比你好。」基督唔會離棄我;我希望佢會拯救我。」但係有靈性勇氣嘅人可以咁講:「魔鬼做好咗佢嘅本份,但我就係做緊啲乜嘢?」

第三章 謙卑——靈性生命嘅最大力量

¹¹⁶ 希臘嘅修道院通常用木鎚(希臘文:τάλαντο)代替鐘聲。根據修道院規矩,被指定做呢個工作嘅修士會用木鎚敲打木鎚,以示神聖禮儀開始。— 譯者附註

¹¹⁷ 參見《馬太福音》25:14-30。

¹¹⁸ 引用自:聖而有福者父老之苦修可紀念故事。聖三一謝爾蓋大修道院,1993年,第174頁。

¹¹⁹ 參見林前3:16;林後6:16。

有謙卑嘅地方,魔鬼就有位

— 基羅納,喺《聖山長老們》一書入面,你寫到魔鬼打傷長老伊夫洛基奧斯。¹²⁰ 神點解會容許呢件事發生?

— 邊個試咗個碗粥?

— 長老伊夫洛基奧斯。

— 唔係,係啲魔鬼!喺神容許一個人打另一個人,而畀人打個個都用謙卑去接受嘅情況下,最終受傷殘廢嘅,就係個個打人嘅人。講畀我聽,魔鬼最驚乜嘢?

— 謙卑,Geronda。

— 我以為佢更加驚驕傲,因為佢有.....自卑感!「佢好驕傲,我好驕傲,邊個更加驕傲?」梗係啦,就係咁;魔鬼 最怕謙卑:謙卑對佢嚟講係好深嘅創傷!有謙卑嘅地方,魔鬼就受唔到。

透過謙卑,人會得到啟悟,喺靈性道路上永遠唔會跌倒;佢哋克服晒誘惑擺喺面前嘅一切障礙。 你記唔記得聖安東尼,佢見到敵人嘅網鋪晒喺成個大地?佢就大聲呼喊:「咁邊個先可以逃脫呢?」跟住即刻有個聲音對佢講:「謙卑。」¹²¹

喺西奈山,我住喺聖Epistimia嘅小房;嗰度有一座細細嘅教堂同一間好樸素嘅房。上面係山,下面係四、五米高嘅牆。喺嗰度,我有一塊木頭,用嚟鋸啲細細嘅木板,刻聖像。 有一日,當我喺度鋸緊啲細木板同埋祈禱嘅時候,我聽到有個聲音講:「你可以跳落去,唔會受傷㗎。」我轉頭一望,就見到一個大頭嘅黑色影子。我心諗:「原來係tangelashka。」算啦,我就當佢唔存在。但佢就咁企喺度,一動都唔動! 「你可以跳落去,唔會受傷㗎。」佢講。我裝作冇聽到。大約十五分鐘,佢一直重複講同一句。然後我同佢講:「好啦,我就擲塊石頭落去。」 — 「就連基督,都唔會諗到㗎!」佢話。¹²² 「你嘅答案比佢嘅好!」講到呢度,我火都嚟。我同佢講:「基督係上帝,唔似我,係個稻草人坐喺度望住你。依家,走開啦!」就咁,佢即刻消失咗。

有謙卑,魔鬼就攻不破靈魂。謙卑者不會跌,因為他們行得謙卑。這就發生在隱士阿瓦庫姆身上,當時他獨自隱居於維格拉沙漠!有一日,他坐在一塊石頭上念著念珠祈禱,魔鬼以「光天使」的偽裝現身於他。¹²³ 「Avvakum,」佢講:「上帝差我嚟帶你去天堂,因為你已經變咗天使。嚟啦,我哋一齊飛。」 — 「係呀,但你有翅膀,我點飛?」嗰個「天使」就同佢講:「你都有翅膀,但你睇唔到。」 然後長老阿凡納庫姆劃咗個十字,講:「天主之母,我算係乜嘢可以飛?」即刻,呢個「天使」變成一隻好奇怪、有蝙蝠翅膀嘅黑色山羊,然後消失咗。

你睇吓,就係透過謙卑,我哋先至可以認出魔鬼嘅陷阱。

屬靈的進步,是在極大謙卑的地方才能夠找到。

— 基羅納,點解一個人可以喺一個月內改變,而另一個人就算努力咗幾年都有進展?

— 你點睇?點解會咁?

— 我諗起,如果一個人謙卑自己,求神嘅憐憫,神就會幫助佢,佢就會興旺。

— exactly 㗎。謙卑係好重要。有大謙卑嘅地方就有靈性嘅進步。

凡踏上謙卑之路者,在靈性生命中會迅速、持續且輕易地茁壯成長。我們至今仍未真正明白謙卑——這股偉大的力量! 所有進步都靠佢。一個人愈謙卑,就愈能蒙神賜恩,愈能興旺。謙卑有咁大嘅力量,佢人卻唔去用!

¹²⁰ 庇護山長老帕伊西奧斯。庇護山長老及阿通島著作。塞薩洛尼基,2005年。第41-42頁。

¹²¹ 引用自:聖而福者長老們苦修生涯可紀念之故事。聖三一聖謝爾吉奧大修院,1993年,第12頁。

¹²² 此指主對魔鬼所答:「你不可試主你的神」(馬太福音4:7),當時魔鬼建議主從所羅門殿的房檐跳下。——編者附註。

¹²³ 哥林多後書 11:14

— 謙卑嘅人嘅屬靈爭戰會唔會容易啲?

— 梗係啦。因為如果你畀一個謙卑嘅人一丁點嘅推力,佢就會飛咁衝前。諗吓撞球啲球:你由一邊撞,佢就滾;你由另一邊撞,佢又滾;佢係圓嘅——所以先唔會卡住。

— 基羅納,會唔會係要人為咗獲得謙卑,不斷自我貶低,最後反而陷入絕望?

— 唔係,因為真正嘅謙卑帶嚟希望,唔係絕望。絕望會令人變得自私,因為自私嘅人依靠自己,而謙卑嘅人就依靠上帝嘅憐憫。喺謙卑嘅破碎中,屬靈嘅人就會慢慢成長。一個人嘅一生就變成咗一件偉大而崇高嘅事業,佢永遠都帶住對上帝嘅大希望向前行,對自己感到失望——呢個失望係最美好嘅意思——即係對佢嘅「自我」感到失望。

— 唔係好嘅靈性狀態下嘅人,可唔可以將希望寄託喺上帝嘅憐憫上?

— 一個人點樣先可以知道自己處於良好嘅靈性狀態? 人只可以知道一樣嘢——就係自己唔係良好嘅靈命狀態。就算真係咁,佢都睇唔到,因為佢只會見到自己嘅罪性。凡是追求靈命成長嘅人,都見唔到自己嘅進步;佢哋只會見到自己嘅失敗。

謙卑者將他們的屬靈財富存放在上帝的庫房裡

— 導師,我唔鍾意畀人忽略。可能就係咁,我先覺得心入面有個空洞?

— 係呀,你永遠都做唔到聖愚!...要做聖愚,你要有極大嘅謙卑。你知唔知?如果你想學識去鍾意隱藏,就去睇可敬嘅伊西多拉嘅生平。¹²⁴ 你就會見到佢擁有咗啲咩寶藏同美德。而你,就拋棄你啲假嘅銅製美德小玩意,從今以後收集金製嘅;將佢哋藏喺你心入面,鎖得好實,免得畀賊偷走。

為基督嘅緣故,呢啲聖愚根本無半點空虛;佢哋被神聖嘅愛充滿到溢晒出嚟。佢哋係偉大嘅聖人。佢哋講嘅啲聽落好似有頭有尾嘅說話,其實係真正又好深奧嘅教誨。佢哋非常謙卑,根本唔覺得自己係咩,所以上帝就賜佢哋聖秘嘅知識,並賜予佢哋重大嘅恩賜。

— 傑羅納,點解有啲法拉斯嘅居民,雖然親眼見證咗聖阿爾瑟尼奧斯嘅好多奇蹟,都認唔出佢,仲覺得好尷尬?

— 聖徒們在隱藏他們的精神財富上所費的心力,遠超過獲取它們。聖阿爾瑟尼奧斯亦將他嘅美德藏於各種外在偽裝之下,這都是可以理解的。人哋「認唔出」佢嘅真正身份,只係見到佢嘅外在表象,同佢「刻意」嘅古怪行為,所以感到好困惑。聖人阿爾瑟尼俄斯一直努力向人展示嘅,唔係佢嘅美德,而係美德嘅對立面,就係為咗避免俾人敬拜。當然,仍然有啲人明白到聖人內心藏住嘅豐富寶藏。

基督嘅謙卑同低調嘅戰士,比世上任何人更智慧,因為佢哋成功將自己嘅屬靈財富存喺上帝嘅庫房入面。所以,如果我哋可以過得有人留意,就應該喜悅,因為喺將來嘅生命入面,我哋會見到上帝嘅面,而喺今生,我哋會不斷感受到祂嘅同在。

第二部。 屬靈的愛

「一個屬靈嘅人,首先將愛獻畀神,然後先至人,最後先至動物同一切生物。」

¹²⁴ 可敬的伊西多拉住喺由可敬的帕霍米喺四世紀初創立嘅塔維尼西修道院。佢謙卑自卑,為咗基督嘅緣故假扮癲狂。佢成日赤腳行。其他修女戴頭巾,但伊西多拉只用塊簡單嘅布遮住頭。雖然人人都侮辱同打佢,佢都從來冇埋怨過。佢聖潔嘅生命喺一位偉大苦行者皮提里姆嘅異象中顯現出嚟。佢去咗修道院,向啲修女顯示,佢哋一直冇放在眼入面嘅伊西多拉,其實係佢哋所有嘅靈性之母。——編者按。

第一章 上帝無盡嘅愛同我哋對上帝嘅愛

上帝之愛嘅「猛烈火焰」

— 基羅納,有時我好強烈感受到上帝嘅愛,見到自己嘅忘恩就好痛苦。

¹²⁵— 我祈求你配得上神嘅眾多祝福。「主啊,願祢的慈愛追隨我¹²⁶,直到我生命盡頭。」大衛如此說。你亦都應該如此說,因為神嘅慈愛同樣與你同在。你識得呢點,就應該感恩並榮耀神。

當一個人感受到神聖嘅愛,就會有神嘅「濃密火焰」降臨喺佢身上。你可能覺得「濃密之火」呢個講法幾奇怪。但要清除心靈上嘅水垢,或者打破圍住佢嘅花崗岩牆,就需要有裝住最強大炸藥——神聖之愛——嘅炮彈。一旦呢層硬殼被打破,心就會變得能夠接受,人就算得着上帝最微小嘅祝福都會歡喜雀躍。

佢覺得自己喺上帝面前係個永遠還唔清嘅債主,時時刻刻都受到感動,因為佢不停認住自己嘅債,而上帝就不停賜福畀佢,一波比一波大,直到最後,佢個充滿愛嘅靈魂都喺上帝嘅愛中溶化咗。

— 基羅納,點解上帝咁愛我哋?

— 因為我哋係佢嘅子女;我無得同你講多過呢句!

— 如果一個人努力,但一直喺同一件事度跌跌撞撞,會唔會令上帝生氣同失望?

— 上帝希望我哋成功咩?唔係。我哋係佢嘅孩子,佢對大家嘅愛都一樣多。我記得有一次見到一個爸爸。佢其中一個仔比較慢半拍,成日用袖口抹鼻涕。但係爸爸仍然會攬住佢,錫佢同輕輕撫摸佢,就好似對其他子女一樣。同樣地,上帝作為一位好父親,祂不但愛祂啲乖嘅孩子,亦都愛啲屬靈上軟弱嘅人。祂對佢哋嘅憂慮同關心,甚至比對啲屬靈健康嘅人更多。

有人可以測透神點樣愛一個人!祂嘅愛無可比擬!冇冇界限!祂咁偉大,如果一個人只係感受到一丁點,都頂唔順,心會溶化,因為人心只係用泥土造嘅。

上帝常常任祂嘅愛豐豐富富地澆灌祂嘅受造之物,於是我們的靈魂就得溫暖;我們看見神聖嘅愛是何等甘甜,何等偉大——偉大到我們承受不住,只好哀求:「夠了,我神啊!節制祢嘅愛,因為我承受不住。」透過呢種方式,上帝想畀我哋知道,佢方面已經準備好要豐豐富富咁賜愛畀我哋,但係因為我哋嘅「電池」容量太細,先未能咁做。需要擴大我哋嘅容量,先可以裝得更多上帝嘅愛,因為上帝嘅愛流到我哋度,就係按我哋「電池」嘅容量嚟決定。

— 我哋點樣先可以增加「電池」嘅容量?

— 心靈愈潔淨,容量愈大,就能愈多領受神聖無邊、無可衡量、取之不盡嘅愛。

愛嘅正確分配

— 導師,我對某位聖人嘅愛會唔會減少我對上帝嘅愛?

— 唔會,因為當一個人對某位聖人深表敬意,並懷有深情愛慕時,背後其實蘊藏對三位一體上帝同天主之母更深嘅愛。

¹²⁵ 星期二晚嘅前奏詩。參見詩篇22:6。

¹²⁶ Pozhenet:「願他同在」(光榮化)——譯者附註。

凡係敬禮聖人嘅,無疑都會更加敬禮天主之母。就好似凡係敬禮至聖天主之母嘅,自然都會更加敬禮至聖三位一體。如果你同某位聖人關係密切,對佢懷有深切嘅感恩,甚至可能為咗嗰位聖人犧牲自己。但如果你為咗一位聖人犧牲自己,豈唔係即係為咗上帝犧牲自己?

對基督、天主之母、聖人嘅愛——呢種愛偉大無比。呢份愛同其他任何愛都唔同,佢係一份堅定嘅愛,絕對唔會得不到回應。

— 可唔可以愛神但唔愛人?

— 唔係,因為如果你愛神,你就忍唔住要愛神嘅形象,即係人。對神嘅愛會帶嚟對鄰舍嘅愛,因為凡係親近神嘅人,都同所有人親近,就好似聖人咁。但係,對鄰舍嘅愛背後,其實藏住對神更大嘅愛。

當一個人將心交託畀上帝,佢就會開始愛一切——唔止人,仲有雀鳥、樹木,甚至係蛇。咁佢唔單止會敬畏咁崇拜上帝同聖人,仲會敬畏咁崇拜神嘅形象——就係人。無論係大定細、貴定賤嘅每樣受造之物——石仔同枝條——佢都恭敬咁拎起嚟親,當作造物主嘅祝福,就好似佢會親任何一樣,無論大定細,都係佢由好敬重嘅人度收到嘅祝福一樣。

升天

— 基羅納,人係點樣向神靠近?

— 人有兩種方法可以升到天上,向神「懇求」祂下降同自己同住。第一種方法係真心悔改——呢個適用於大罪人。當佢哋意識到自己跌得好深,並且深深自卑,上帝就因為佢哋嘅卑微,向佢哋顯示大愛,將佢哋提升到天國。聖經福音書上寫住:「天國因一個悔改嘅罪人,有極大嘅喜樂。」¹²⁷ 當然,罪人亦會對上帝生出極大嘅愛,因為祂赦免咗佢哋一大筆債。第二種情況係:當一個人一生遠離致命罪過,就要感謝良善嘅上帝由細保護住佢,令佢嘅靈魂之衣未曾被玷污。而你,如果基督有好似小鳥咁,將你護喺祂翅膀底下,你今日都好可能係世上最罪大惡極嘅人。所以,日日夜夜都要讚美呢位良善嘅天主,為祂賜俾你嘅呢份大恩,喺祂面前流下歡喜同感恩嘅眼淚。呢啲眼淚同懺悔嘅眼淚一樣,甚至可能更有力量。咁樣,一個人就會被提升到天上,喺神面前不停地讚美祂,就好似天使咁。雖然佢哋仍然活喺世上,但就好似已經喺天國一樣。佢哋嘅生命變成咗一連串無止境嘅讚美,並以讚美迎接死亡,因為佢哋知道咁就可以永遠同神一齊,而呢個就係佢哋最終嘅目標。於是,最偉大嘅讚美喺佢哋心入面誕生:「榮耀歸於祢,祢向我哋顯示咗光...」。

我哋要將愛獻畀基督

— Geronda,我應該點樣努力去愛神?

— 由犧牲開始。當一個人放低自己嘅利益,為他人犧牲嘅時候,一切就豁然開朗:佢哋愛鄰舍,佢哋愛上帝。嗰啲口口聲聲話愛上帝,但為咗鄰舍唔肯犧牲自己嘅人,「用嘴唇愛過上帝,但用舌頭向祂說謊」。¹²⁸

— 導師,點樣先可以令對上帝嘅愛成長?

— 你要時時把心思放喺上帝身上;要諗住上帝。禱告,同上帝傾偈。一個人做呢啲工夫嘅時候,起初只係淡淡咁感受到上帝嘅愛,但係愈做就愈深刻。到時佢嘅心就會時時刻刻安住喺上帝度,唔會再為塵世或者虛浮嘅嘢牽掛。對上帝嘅愛喺佢心入面成長,充滿咗佢,佢只想住上帝,唔想其他嘢。佢對呢個世界嘅任何嘢都唔理,不停咁諗住天父。專注科學嘅人會完全投入喺度。但係我哋係咪投入咗基督?

¹²⁷ 參見路加福音15:7

¹²⁸ 參見詩篇77:36

— 咁我哋究竟缺咗啲乜,先至未能用同樣嘅熱誠去追求基督?

— 我哋擁有一切。我哋有理性,有成熟。障礙就係我自己哋,就係我哋嘅「自我」。如果我哋唔肯否定自己,基督又點可以進入我哋呢? 但如果我哋肯否定自己,而嗰個無賴房客——我哋嘅舊人——離開咗我哋嘅居所,咁一個新人,一個新約之下嘅人,就會住喺我哋心入面騰出嚟嘅空間。我哋嘅殿,我哋嘅整個存在,都會充滿愛,因為基督——祂就係愛——會住喺我哋裏面。於是,人心就變成一口鐘,不斷大聲敲響福音,震得牆都發抖——嗰個胸廓同肋骨,就好似屋嘅牆,被神一命,就用泥巴抹咗,變成咗肉身。 如果你發現自己身處無人教會嘅沙漠,咁你嘅身體就係教會,你嘅心就係響鐘。

當一個人將心交託畀上帝,佢嘅心就充滿咗上帝嘅愛,心裏面因為喜悅而顫抖。個頭覺得好輕,全身就好似羽毛咁輕。當上帝嘅愛大過心所能承載,心嘅鳴響就會畀身邊嘅人聽到,因為嗰呢種狀態下,連身體都會一齊參與。

咁細嘅心,竟然可以咁深情去愛!如果人對上帝嘅愛都已經咁深,咁上帝對人嘅愛又豈止要大過幾倍!我講緊嘅係份量,因為就質素嚟講,只要我哋嘅愛係屬靈嘅,就同上帝嘅愛一樣。

嗰啲唔肯將愛畀基督,反而浪費啲塵世虛空、無謂嘢上嘅人,所行嘅真係大惡! 就算我哋活一千歲,有一千個心,都仍然不足以回報基督對我們嘅深厚大愛——祂已經向我哋顯示過,並且持續顯示——赦免我哋、忍耐我哋,並以祂神聖嘅寶血潔淨我哋污穢嘅靈魂。

神嘅愛嘅火

— 導師,點解我對上帝嘅愛冇對其他人咁深?畢竟,當我愛一個人嘅時候,我唔係想成日同佢一齊咩?

— 呢種愛係透過掙扎先慢慢嚟;否則人就會被上帝嘅愛點燃,燒得火熱。四周雖然冰冷,佢哋都會以為自己着咗火,就逃去山上。戰時有個士兵離開部隊,逃去山上。嗰種愛喺佢心入面燃起嚟,佢裝唔住,想走去禱告。佢乜都唔記得晒。佢搵到個山洞,入去就開始禱告!當其他士兵去執行任務時,佢哋搵到佢,大叫:「逃兵!」然後部隊指揮官就傳佢去問話。「你點解讀呢?」佢問。「我而家着緊火,長官,着緊對基督嘅愛。你知唔知『着火』係乜意思?」「咁你以為我有着火?」指揮官問。「我燃燒緊,指揮官,你明唔明呀?」佢又重複咁講,好似想話:「如果你都燃燒緊,就走啦!」上帝幫咗佢,佢避過咗軍事法庭審判。就算係和平時期,士兵如果逃離部隊都要受軍事法庭審判——更何況係戰時!¹²⁹

— 基羅納,當一個人處於這種狀態時,會不會感到全身都暖烘烘的?

— 係,但最主要係喺胸口。當屬靈嘅愛點燃嗰陣,成個胸膛都烈火熊熊。整個胸腔都變成咗火焰。人就喺神愛嗰股強而甜美嘅火中燃燒,飛升,並以真正母性般嘅愛去愛。

呢把由基督親身以祂嘅愛點燃嘅內在之火,比任何實體之火都更強烈地溫暖身體。佢有能力燒掉任何垃圾、魔鬼拋上嚟嘅任何惡念,以及任何慾望同任何唔雅觀嘅景象。 咁靈魂就會體驗到神聖嘅喜悅,呢種快樂係無可比擬嘅!

真係好可惜,呢把火仲未入到你心入面!如果佢喺你心入面燃起、熊熊燎原,你就唔會再被任何虛浮嘅嘢誘惑。願上帝用佢嘅愛點燃你哋嘅心!

神聖愛欲

— 神聖嘅愛慕係對上帝嘅愛咩?

¹²⁹ 長老帕伊西奧斯,他自己處處都守規矩,就舉了個紀律散漫的士兵例子,幫助我們明白,如果一個人內心點燃了神聖之愛,那麼「那人的心就充滿了对上帝的愛」,就會開始做一些難以理解或解釋的事。 — 編者附註。

— 神聖嘅愛慾高過對上帝嘅愛 — 佢係瘋狂。愛-伊洛斯-瘋狂,就好似嫉妒-仇恨-謀殺一樣。對上帝嘅偉大愛,結合犧牲, ,甜蜜地燃燒心靈,好似蒸氣般,神聖伊洛斯爆發——無法抑制——並與上帝合一。

神聖嘅愛撻軟硬骨,令到人軟到企唔穩,跌咗落嚟!佢哋就好似一支擺喺暖處嘅蠟燭,企唔直,先向一邊傾,再向另一邊傾。你扶直佢,但佢又傾,又跌,因為四面八方都好暖.....當一個人處於呢種狀態,要去某個地方或者做啲嘢,都做唔到;佢要掙扎,嘗試擺脫呢種狀態.....

— 被神聖愛神(Eros)籠罩嘅人會唔會感到痛楚?

— 如果痛楚好劇烈,就會平息,變得可以忍受;如果輕微,就會消失。你睇,人哋一見鍾情,就會咁癡迷,連馴都唔記得馴。有個和尚同我講:「Geronda,我兄弟愛上咗個吉卜賽女仔,佢連馴都唔馴啦。」你只聽到「我嘅小Paraskevi,我嘅小Paraskevi。」佢係唔係用迷藥迷咗佢?我唔知!我做咗咁多年和尚,都有好似我兄弟咁愛佢個吉卜賽女仔去愛神之母!就我嚟講,我心入面根本冇半點喜悅。」

可惜而家有啲屬靈嘅人一聽到「神聖愛慾」呢幾個字就卻步。佢哋唔明「神聖愛慾」係乜,仲想將呢個詞從《節日大禮拜》同《八音大禮拜》入面剔走,因為佢哋覺得唔舒服。依家真係變成咁啦!相反,識得乜嘢係人世「愛慾」嘅平信徒,當你同佢哋講「神聖愛慾」時,佢哋即刻就會回應:「嗰一定係更高嘅嘢。」當我開始同啲經歷過塵世、人世「愛慾」嘅年輕人講「神聖愛慾」時,我好快就同佢哋搵到共同語言!「你有冇因為大愛而刼到跌喺地下?你有冇試過因為一份偉大嘅愛而刼到倒喺地下?動都動唔到?佢哋即刻就明白到呢種愛係更高層次嘅,於是我們開始能夠互相理解。佢哋會講:「如果單純嘅塵世之愛已經有咁大威力,咁天上嘅愛究竟係點,就更加難以想像啦!」

聖潔嘅瘋狂

— 基羅納,一個人點樣可以因為愛神而發瘋?

— 就係同...啲癲人一齊 spending time,等佢哋嘅靈性瘋狂感染你!我希望見到你...為神發瘋!阿門。

我有過因神聖愛慾而產生嘅靈性狂喜體驗。喺嗰種時候,人會進入一種神聖嘅專注狀態,只想住上帝,只想住一切神聖、屬靈同天國嘅事物。當處於神聖之愛嘅狀態,佢哋由內心甜蜜燃燒,並喺虔誠敬畏嘅範圍內,以狂喜之情向外傾瀉,好似天使咁,日夜讚美同榮耀佢哋嘅神同造物主。

— 咁樣就係所謂嘅狂喜?

— 係呀,就係人到咗一種忘我嘅狀態,係最美好嘅意思。就係 precisely...「心生敬畏,敬畏上蒼...」。¹³⁰

神聖嘅瘋狂令一個人超越塵世嘅重力,升到上帝嘅寶座,嗰個人開始覺得自己好似隻細狗喺主人腳邊,歡喜又敬畏咁舔佢隻腳。

神聖嘅醉意

— 導師,我好驚自己救唔到。

— 唔使驚;我哋會一齊上去。你同修女院長講,叫佢畀我哋兩支大支裝嘅膠樽,一路拎去天國用。記住要膠樽,唔好用玻璃樽,免得路上跌碎!.. 我哋會裝滿水,去到天堂嘅路上刼個陣就

¹³⁰ 大安息日頌歌第八頌嘅伊洛斯詞。希臘詞「εκστησι」,在教會斯拉夫語中譯為「敬畏」,字面意思為「被捲走」。— 譯者附註

飲!我哋只會留低三指咁多水,求基督賜福,變做酒。我哋飲咗之後,就會喺基督面前靈性醉倒。

— 基羅納,呢種水係乜嘢水?

— 呢就係對基督同我哋弟兄嘅愛。

— 醉意呢?

— 聖靈的醉醺。被聖靈醉醺的人,常在天父慈愛溫柔中歡欣喜樂。

如果一個人因天國美酒而醉倒,佢嘅世上嘅生命就變成殉道——當然係好嘅意思。佢對呢個世界嚟講就唔再啱用;世上有嘢可以糾纏佢,佢視一切都係垃圾同糠粃。¹³¹ 你睇,人哋飲醉咗,就乜都唔在乎。「Fanasiy 阿爺,你間茅屋着火啦!」眾人對住個茅屋着咗火嘅老人家大叫。「去佢屎,燒晒佢啦!」佢答,因為佢飲醉咗!...

另一種醉態——天醉——係好嘅,但人要時刻都喺度,緊貼住個桶永遠都斟唔晒嘅天酒。我希望你搵到嗰條珍貴、天國、神聖嘅酒柱,飲到永遠都沉醉喺天酒入面。阿門!

第二章 愛鄰舍

愛同謙卑——兩姊妹美德

— 師傅,我有咁多情欲,點樣先可以得救?

— 透過愛與謙卑。一旦愛與謙卑生根,驕傲與惡意就會耗盡,而情慾就會開始消退。如此,一點一滴,所有情慾都會消亡,其他美德自然會隨之而來。因此,將你所有的心力都用在追求愛與謙卑上。

真愛同謙卑息息相關,好似兩個深愛對方嘅孖生兄弟。愛同謙卑密不可分。喺愛入面你會搵到謙卑,喺謙卑入面你會搵到愛。

對我嚟講,靈性生命嘅根基就係愛同謙卑。有愛嘅地方就有基督——愛——而有謙卑嘅地方,就好似憑住佢本身嘅力量,將上帝嘅恩典留喺人嘅身上。到時上帝喺處處掌權,大地就變做樂園。但係喺有愛同有謙卑嘅地方,就住咗tangalashka——仇敵——人同佢一齊,已經好似活喺地獄,日復日令自己將來嘅命運更加惡劣。

通往得救最容易嘅道路就係愛同謙卑。如果我哋有呢兩樣,就會被審判。呢兩種美德令上帝生出憐憫,並將佢嘅受造之物提升到天國。就憑呢兩個標誌——謙卑同愛——聖潔嘅天使認出上帝嘅兒女,用愛將佢哋接引上去,無畏咁引領佢哋穿越空氣中嘅試煉,並將佢哋提升到那充滿慈愛嘅天父——上帝——面前。

真摯而珍貴嘅愛

— 依我睇,愛有三種:肉體之愛,充滿咗屬靈嘅病菌;世俗之愛——膚淺、虛偽、浮面;同埋屬靈之愛——真誠、純潔、寶貴。呢種愛係不朽嘅;佢永遠長存。

— Geronda,我點樣先可以知道自己有冇真愛?

— 要明白呢點,你要自我檢視:你係咪一樣咁愛所有人?你係咪認為每個人都比自己好?

— 導師,我對上帝同埋鄰舍嘅愛心變涼晒。

¹³¹ 參見腓立比書3:8

— 播種你心入面嗰少少殘存嘅愛。等佢發芽、生長,結出愛嘅果實,然後你再去收割。到時你就會播種更多嘅愛,收割更多;慢慢你嘅倉庫會滿晒,有位放,因為你播種愈多愛,愛就愈會成長。譬如一個農夫有一包細細嘅種子,佢播咗落去,之後收成咗,就用一大袋裝滿。如果佢再用嗰袋嘅種子去播,收成嘅時候,就可以裝滿一整擔。當佢有足夠嘅種子再去播,最終連整個穀倉都會裝滿。但如果佢將種子留係細袋入面唔播,就會畀蟲蛀晒。佢一定要將種子播落地下,先至可以發芽、生長同結果。

我講嘅意思係,愛都係咁。要令愛成長,就要將佢送出去。一個連自己少少嘅愛都唔肯送出嚟嘅人,就好似一個人攞住一捧種子喺手,卻唔肯播落去。咁樣嘅人就係個惡僕,將自己嘅才華藏咗起。¹³²

你付出幾多愛,就會收到幾多愛。如果你唔付出愛,就唔會收到愛。你睇,媽媽不停付出愛畀子女,但同時亦都一直從佢哋度收到愛,所以佢嘅愛不斷增長。但當我哋淨係向人索取愛,只想收人唔想付出;又或者做好事時諗住有回報,咁我哋嘅愛就唔再珍貴,反而好廉價。咁樣我哋就同上帝變得陌生,既唔會得上帝嘅愛,亦唔會得人嘅愛。

有世俗之愛嘅人,就互相爭論邊個可以攞到最多愛;但有屬靈、寶貴之愛嘅人,就互相爭論邊個可以付出最多愛畀人。佢哋愛人唔理人係唔係愛佢哋,甚至唔要求人要愛佢哋。佢哋不斷想付出自己同自己嘅所有,但唔會要求人哋付出自己或者佢哋嘅所有畀自己。呢啲人喺人人心目中都受歡迎,但最受歡迎嘅係上帝,因為佢哋同上帝一樣,擁有同類嘅愛。

無條件付出愛!行善唔係為咗攞回報。要培養高尚而珍貴嘅愛,就係神所鍾意嘅嗰種,而唔係嗰種廉價、世俗嘅愛,因為佢充滿咗各種人性嘅軟弱。

— 基羅納,我好難將愛付出喺唔會有人欣賞嘅地方。

— 你有真正嘅愛,所以先覺得困難。有真正愛嘅人,唔會理對方有冇欣賞佢嘅愛。佢哋甚至連出於純粹愛心而犧牲咗啲乜嘢都唔記得。

— 我點樣先可以學識忘記自己做好嘅事?

— 拋入海裡.....咁你就會忘記佢。但你亦要忘記人對你做嘅錯事。咁樣,你唔使刻意,就會自然而然為自己積聚到屬靈嘅財富。

從我哋嘅愛中去除「自我」

— 基羅納,愛嘅標準係乜嘢?

¹³³— 「彼此相愛:正如我愛咗你哋。」(約翰福音13:34)基督透過呢句話,意思係我哋要時刻為他人犧牲自己,就好似佢為我哋犧牲咗自己一樣。

— 犧牲入面可唔可以有私心?

— 係,可以有。我記得(當時我仲係平信徒)有個嚟自Konitsa嘅人,喺復活節禮拜之後,見到人就話:「我而家去山上嘅修道院,去見聖母瑪利亞,去點燈。」但由佢講嘅方式,好明顯佢心入面有驕傲同私心..... 佢夜晚就出發去山上的修道院點燈——去程兩個鐘,返程又兩個鐘。而且條路又陡又險!嗰間教堂又破又棄,到處都係垃圾,佢要喺度搵燈芯同燈浮真係難過登天!結果原來佢所有嘅努力都係白費。但係,如果有人喺禮拜後同佢講:「返到屋企先點燈啦」,佢可能連一盞都唔會點!如果佢真係想為上帝犧牲,佢本可以靜靜哋去寺廟點燈,唔使搞到咁大陣仗。

— 咁,一個人會唔會因為自大而犧牲自己?

¹³² 參見太25:25

¹³³ 約翰福音 13:34

— 點解唔得?佢甚至可以,好似使徒保羅所講,犧牲自己嘅生命,卻有愛。¹³⁴

— 咁嘅犧牲有冇價值?

— 你唔記得使徒保羅之前講過咩?「若我有愛,我就係一無所有。」¹³⁵ 要令神喜悅嘅祭物,必須有人嘅私心:自私、驕傲等等。當一個人謙卑咁犧牲自己,就證明佢有愛;咁佢就會吸引神向佢靠近。 當我講到愛,我講緊嘅係真正、真誠嘅愛,當中充滿高尚。因為一個人可以對自己嘅動機好有信心,以為自己有愛,因為佢俾晒所有嘢,但其實佢未必有愛,因為佢嘅愛入面有「自我」——即係話,佢嘅愛係為咗滿足自己嘅私人利益。

要令我哋嘅愛成為真愛,我哋就要淨化佢,將「自我」從愛中去除。當每個人都將「自我」從佢哋嘅愛中去除,每個人就會係彼此身上存在,眾人都因基督嘅愛而合一。係基督入面,所有問題都得到解決,因為基督嘅愛消除咗所有問題。

一個母親對所有

— 基羅納,一個人點樣先可以將成個世界都裝入心入面?

— 手臂咁短,點可以擁抱成個世界?... 人要係心入面裝得下成個世界,就要擴闊自己嘅心。

— 點樣先可以做到呢,Geronda?

— 愛。但就算咁都唔夠。人需要母愛。媽媽對自己嘅子女嘅愛,勝過對自己嘅愛。如果一個人得到咁嘅愛,佢唔單止會愛對佢好嘅人,連傷害佢嘅人都會愛,因為佢永遠會為人搵理由,將所有錯都怪返自己。 就算佢俾人搶咗,當個賊俾人捉到入獄,佢都會良心不安,會話:「都係因為我,先令呢個人入獄。如果我當時搵到方法俾佢要嘅錢,佢就唔使入獄啦。」

母愛包藏萬有,撫慰一切。如果細路仔打爛嘢、整壞嘢或者做錯嘢,佢媽媽都會即刻原諒佢,因為佢係自己嘅仔。 所以,如果你用母愛去愛你嘅鄰舍,你就會原諒佢所有嘅弱點,唔會計較佢嘅過失;就算你見到,都會即刻原諒佢。咁你嘅心就會溢滿愛,因為你成為咗基督嘅效法者,而祂就包容我哋所有人。

— 神父,我成日都好狹隘,睇乜都咁狹隘。可能我冇心肝?

— 你冇心肝㗎咩?你知自己有咩心肝?但你就畀自己嘅狹隘心態壓制咗佢,結果自己受苦。有寬廣心胸嘅人也都頂得住,但心窄嘅人,因為懦弱,一句說話或者一件唔愉快嘅事就令佢哋陷入絕望,頂唔住。

— 點解?

— 因為佢哋嘅電池就只得咁多容量。

— 我可以點樣增加我嘅電池容量?

— 寬容別人嘅缺點同不足。用信仰同對上帝嘅信任,以靈性嘅角度去面對一切。記住你喺上帝手上,如果事唔如你所願或所希望,就懷住感恩接受。

— 咁我嘅心會擴闊咩?

— 要令你嘅心變得更寬廣,你要先從心入面移走一樣嘢:除掉自私。如果嗰藤蔓似嘅自私同埋令你窒息嘅狹隘思想枯萎咗,你嘅靈性之樹先可以自由生長。我祝願你嘅心快啲完全獲得自由,茁壯成長,不斷擴闊。阿門。

¹³⁴ 見林前13:3

¹³⁵ 林前13:2

你知我而家有咩感受嗎?我感受到咁深嘅母性之愛、咁嘅溫柔同慈愛,以前從未試過。¹³⁶ 整個世界都包容我入面。我想擁抱所有人,我想幫助佢哋。因為愛唔可以永遠留嚟心入面。就好似一個失咗仔嘅媽媽,奶水都會由佢胸膛湧出嚟,咁愛都搵緊出路。

心永遠都唔會老

— 基羅納·阿爸·帕姆沃說:「如果你有心,就可以得救。」¹³⁷ 佢講「如果你有心」係乜意思?

— 有好多可能嘅解釋。首先,「如果你有心」可能係指「如果你愛神」。第二,'if you have a heart'可能係話'如果你有心,就係話你夠敏感,唔係咁冷血'。第三,'if you have a heart'可能係話'如果你有心,就係話你夠善良'。第四,'if you have a heart'可能係話'如果你有心,就係話你夠寬容'。第五,'if you have a heart'可以解作'如果你有勇氣'。當我哋講'心'嘅時候,並唔係指一塊肉,而係指一種為人犧牲自己、高尚愛嘅情懷。

心靈嘅力量真係好偉大!心就好似一塊可以不斷充電嘅電池,永遠唔會疲倦或衰老,能量永遠用唔晒。但係,人要修鍊自己嘅心。畢竟,我有心,你有心,但如果我哋唔去修鍊,佢又有咩用?如果一個人唔修鍊自己嘅心,佢可能好似巨人,卻完全冇膽量;相反,另一個人雖然細小柔弱,但佢凡事都用心去做,永遠都唔會疲倦。喺呢度,亦有一位柔弱嘅姊妹,但因為佢將心注入每一件工作,佢就唔會覺得疲倦。佢唔會搵方法推卸工作,而係搵方法去幫助人。佢做每件事都懷住愛心,因為佢真係好關心,而唔係等住人發覺同讚賞。佢冇自以為是,亦唔想討好人;佢就咁低調生活,所以先能蒙受神恩,亦會接受上帝嘅幫助。

如果一個人天生虛弱或者已經年老,身體頂唔順大負荷,但佢學識咗鍛鍊自己嘅心,咁佢嘅心就會逼使身體去運作。佢哋就好似一部老車,輪胎癟咗,車軸又斷咗,但引擎好勁——只要你一推,佢就會開動。但另一個人就算又年輕又強壯,如果佢唔修心,就好似部新車引擎無力,開唔到前。任何任務,就算最簡單嘅,對佢嚟講都似乎做唔到。有時有位老人家會嚟我房入面遺留把雨傘或者個手袋,我就叫其中一個年輕人:「快啲,老鷹,跑去追上嗰位老人家。」我一講完,個「鷹仔」就重重嘆咗口氣:「阿爸,佢唔會自己返嚟㗎?」——「嚟啦,做好事啦,」我再咁講。佢又再嘆咗口氣。佢淨係聽到「跑」字就已經劫晒,更何況真係要跑!

如果一個人唔肯修心,連動物都比佢上;佢只會變成一座雕像、一座紀念碑。佢個心有半點用處。

心智同心靈嘅協同作用

— 基羅納,有時我用腦袋明白要愛另一個人,但我心入面根本感受唔到愛。

— 慢慢咁,佢會由你嘅腦入面走去你嘅心,你就會感受到愛。要愛另一個人,你嘅心都要一齊運作;淨係靠腦袋係唔夠嘅。腦袋最多只可以帶你到一個可以講嘅狀態:「我一定要包容呢個人,或者要約束自己,唔好講嘢或做嘢壞嘢俾佢哋」,等等。呢就代表你有愛對方。你睇佢哋就好似陌生人,有當佢哋係兄弟,有去關心佢哋,令到你嘅心唔會被感動。

— 如果心同腦之間有距離,我可唔可以用邏輯推理令心服從腦?

— 心同腦之間隔住幾遠?點解一定要有距離?

¹³⁶ 1981年,帕伊西奧斯長老說:「一個人可以一直擁有神聖之愛嘅火焰嚟心入面。我不斷體驗到呢種天國嘅甜美。我燃燒得好勁,連骨頭都好似點咗嘅蠟燭咁。當我有嘢要做或者要去某度,就要逼自己走出呢種狀態。」「好多次,因為呢種天國嘅甜美,我跌咗落地下。依家,呢樣嘢變成咗對呢個世界嘅痛楚。我為呢個世界心痛,日復日,呢份痛楚愈來愈深。我真係,字面上嚟講,都劫透咗。」——編者附言。

¹³⁷ 《老底革典》。雅典,1981年。第102頁。

— 因為雖然我用腦袋想得啱,但我嘅心跟唔上,佢畀慾望攞咗。

— 診斷正確,但係唔夠;我哋要處理治療。所有屬靈嘅工作都係由心思同心志一齊完成。心思係發射器,心志係接收器。人點樣調校發射器,接收器就會喺同一頻率運作。如果心思以世俗方式運作,就會向心志傳送世俗嘅訊息。如果佢以屬靈方式運作,心就會被感動,並產生屬靈嘅渴慕。例如,當你知道有地方有人飢餓而死,或者貝都因人食駱駝糞,你又點可以食得過量呢?¹³⁸

— 師傅,我發覺自己係用腦袋去愛,而唔係用心。我點先可以令到自己嘅心去運作?

— 你唔知咩?而家要令心臟運作,醫生會開胸放入... 電池。我哋都要確保心靈切入心臟,啟動佢,令佢運作。

— 點解咁?

— 我諗呢件事有三種方式。要麼人因為感恩神嘅祝福,感動到難以自抑,讚美神;要麼佢哋感受到罪惡嘅沉重,用沉重嘅心向神求赦免;要麼佢哋將自己置身於一個處境困難嘅人嘅鞋入面,最自然咁對佢哋生出憐憫。

— 導師,我係照自己嘅感覺,隨心所欲咁做,咁樣啱唔啱?

— 睇吓,當心入面有純粹同真誠嘅愛神,咁心嘅每一個自然衝動都係純淨嘅。但如果心入面有呢種純愛,就要收掖自己嘅自然衝動,因為嗰時心嘅衝動已經充滿咗世俗毒素。

— 我要點樣克制我嘅衝動?

— 你未揸過車㗎?車有冇煞車?好啦,依家同我講,一個人.....有咗煞車,應該點做?

— 你需要喺你嘅心上踩剎車。

— 係呀,心要靠理智嚟煞車,因為如果心先於理智衝 ahead,就會空轉。上帝畀咗你好大嘅智力同一個好大嘅心,但你唔用智力去約束你嘅心,所以佢就白費咗。做任何嘢之前——諗一諗,用呢種簡單同充滿愛心嘅方式,去照顧上帝畀你嘅心。

「由匱乏.....」¹³⁹

— 基羅納,使徒保羅話:「神愛喜樂的捐輸者。」¹⁴⁰ 當我需要捐嘢或者做好事嘅時候,我就會勉強自己。

— 我哋係上帝嘅兒女,做好事係我哋嘅責任,因為上帝本身就係愛。你記唔記得嗰位收留先知以利亞嘅寡婦?¹⁴¹ 佢係外邦人,但佢有幾多愛心!當先知嚟向佢討麵包時,佢就話:我哋得少少油同麵粉;我哋會同我嘅子女食晒佢,然後先死。」佢有同先知講「我哋有嘢」。當先知為咗考驗佢嘅心意,叫佢先整糰糰俾佢,然後先整俾自己同子女,嗰貧窮嘅婦女立刻就答應咗。如果佢心入面有愛,腦海入面就會開始冒出各種念頭。佢可能會諗:「唔夠㗎啦,我已經同佢講我哋得少少油同麵粉;依家佢仲要我先焗麵包俾佢!」佢嘅好意心昭然若揭,成為我哋嘅好榜樣。我哋讀聖經,發現入面有好多嘢,但究竟點樣先真係實踐到呢?

我記得喺西奈山,啲貝都因人嘅細路仔——¹⁴²——佢哋對福音一無所知,只要我畀佢哋嘢,無論幾少,佢哋都會分開食,人人都分到少少。如果最後一個唔夠,大家就會分啲自己嗰份畀佢。

¹³⁸ 呢度講緊六十年代。——編者按。

¹³⁹ 路加福音 21:4

¹⁴⁰ 哥林多後書 9:7

¹⁴¹ 因為乾旱,先知以利亞嚟到何烈山溪。當嗰條溪都乾咗,上帝就差遣佢去西頓嘅撒勒法,畀嗰度嘅一個寡婦養活佢(參見列王紀上17:1-24)。——編者按。

¹⁴² 長老帕伊西奧斯講到佢喺西奈山生活嗰段時間(1962-1964)。——編者按。

願呢啲都成為你哋嘅榜樣。要自我檢視,明白自己而家站喺邊度。如果一個人以呢種方式努力,佢唔單止可以從聖徒同苦行者嘅榜樣中受益,仲可以從所有人嘅生命中受益,心裏面諗住:「我有冇呢種美德?審判日我會點樣被審?」

有價值嘅,係我哋用自己微薄嘅資源,無論係精神定物質,去幫助其他人。

假設我有三條枕頭。如果我送俾人條我唔用嘅枕頭,冇乜價值。但如果我送俾佢條我自己嘅枕頭,就非常冇價值,因為要有犧牲。呢就係點解基督講嗰個寡婦:「呢個貧窮嘅寡婦所捐嘅,比其他人所捐嘅更多。」¹⁴³

將你嘅舊算盤拋入愛嘅火焰

— Geronda,我好難原諒人。

— 你唔想基督赦免你咩?

— 我會, Geronda。我點可以唔會呢?

— 咁你點解唔肯原諒人?好好諗清楚,因為你咁樣令基督好傷心。佢赦免咗你一萬塔拉嘅債,但你就唔肯赦免人一百第納爾。¹⁴⁴ 你同自己講:「無罪嘅基督都可以不斷包容我,甚至包容同赦免成千上萬億嘅人,而我竟然連一個姊妹都唔肯原諒?」

有一次,有個年輕人嚟到我嘅小房,佢同另一個人鬧翻,雖然對方已經向佢求和,但佢唔肯原諒對方。有一日佢同我講:「請為我禱告,求神赦免我。」我答佢:「我會禱告,求神唔好赦免你。」佢又問我:「我想要神饒恕我。」 — 「如果你,我親愛嘅,唔肯饒恕人,」我對佢講,「咁神又點可以饒恕你呢?」

上帝嘅公義就係愛同忍耐。佢同人世嘅公義完全唔同。我哋就要努力去達到呢種神聖嘅公義。有一次,一個平信徒嚟到老實提弘嘅小房想搶劫佢。佢折磨嗰位長老夠晒——用繩索勒佢頸——之後先發現長老根本冇錢,就準備走人。當佢行緊出嚟嗰陣,老實提洪對佢講:「天主會原諒你,我嘅孩子。」後來,呢條流氓去另一個長老嘅房想搶嘢,但喺度俾警察捉咗。佢自己都承認,佢之前都去過 Tikhon 神父嘅寮房想搶劫。警察就派咗個憲兵去請 Tikhon 神父嚟問話,但佢唔肯去。長老對嗰個憲兵講:「我個仔,我已經全心全意原諒嗰個賊仔。」但嗰個憲兵根本唔理佢講乜,只係話:「走啦,神父,快啲走,我根本唔理你啲『原諒』同『祝福』。」最後,當長老開始似細路仔咁喊,警察局長見佢可憐,就放佢走。長老回想起呢件事,完全唔明:「我嘅仔啊,呢班世人冇佢哋自己嘅規矩;佢哋冇『為我祝福』,亦有『上帝會饒恕』!」

— 基羅納,乜嘢係「記仇»?係記住人對你做過嘅錯,定係對做錯嗰個人撈?

— 如果當你記住嗰份冤屈,見到加害你嘅人好景時就心煩,或者見到佢哋唔好時就開心,咁就係記仇。但如果就算佢對你造成咗冤屈,你都為佢嘅成功而開心,咁就唔算記仇。呢個就係你可以用嚟檢視自己嘅方法。

我唔會記住任何人對我做過嘅錯。我將舊怨拋入愛嘅火焰中,佢哋就燒得精光。喺1944年嘅內戰期間,反政府軍嚟到我哋村。當時好凍。我心諗:「佢哋可能有糧食,呢班人會餓死。」「我帶啲麵包去畀佢哋。」當我送麵包去俾佢哋嗰陣,佢哋覺得我有問題,就拘捕咗我。我完全冇諗過呢班叛亂分子係嚟捉我啲兄弟,佢哋當時躲喺山上。基督話:「要愛你嘅仇敵,善待恨你嘅人。」¹⁴⁵

¹⁴³ 路加福音21:3

¹⁴⁴ 參見太18:23-35。一萬大錢嘅價值係一百大錢嘅七千倍。——編者按。

¹⁴⁵ 參見馬太福音5:44;路加福音6:27。

有憐憫心嘅愛

— 基羅尼塔,你喺嗰間小房入面一定好辛苦!有精神病同吸毒嘅人嚟到你面前.....

— 就係喺呢度先至睇得出我哋心入面有冇真正嘅愛。喺我哋嘅弟兄面前,我哋就見到基督。因為當我哋為弟兄做嘢,就等於為基督自己做。基督話:「因為你哋對呢班最細嘅弟兄其中一個所做嘅,就係對我做嘅。」¹⁴⁶

有一次,一位父親帶住佢個被鬼附身嘅仔嚟到我嘅小房。差唔多同一時間,我嘅一位熟人亦嚟到。我拉開嗰位父親,同佢講咗幾句,因為佢就係個仔被附身嘅原因。可憐嘅細路! 佢身體完全冇問題,但鼻涕仲一直流.....見到呢幕,我嗰位熟人行埋去,攞出手帕,抹咗個細路仔個鼻,抹完之後又將手帕放返入自己袋。跟住佢脫低頸上嗰條金十字架,戴喺個細路仔頸上。但令我最震撼嘅,唔係佢咁做,而係佢抹嗰個仔個鼻時所流露嘅愛心——如果你見到嗰個年輕人當時嘅慘狀就好了! 呢個人對佢有如對自己兄弟咁充滿憐憫。如果佢唔當佢係兄弟,會唔會做到呢種程度?如果你愛另一個人如兄弟,就可以用自己嘅手帕幫佢抹鼻涕,抹完之後仲可以放返入自己袋! 但如果你冇呢種感覺,咁對你嚟講,另一個人就好似一個異物,所以佢一摸你你就縮吓,如果佢啲口水濺到你,你即刻飛咁快去洗面。

既然好主賜咗我哋豐豐富富嘅福份,又唔畀我哋受苦,我哋就更加要對受苦嘅鄰舍生出憐憫心。例如,當我哋見到一位殘障人士,如果心入面諗:「如果我殘障行唔到,我會點樣?」咁我哋就會對佢生出憐憫心。或者,如果有人身處困境向我哋求助,我哋就應該即刻諗:「如果我係佢,唔係都希望有人幫我咩?」咁樣我哋對佢嘅同情就會表現出嚟。但就算一個人自己正處於困境,如果佢對鄰舍懷有真愛同同情,就會忘記自己嘅痛苦,反而擔心其他人。當有人同我講佢哋嘅痛苦,我就唔再感到自己嘅痛楚,就算我坐緊釘上或者赤腳踏喺破碎嘅玻璃上都一樣。

— 聖馬可苦行者寫道:「有一種激情阻礙我們行盡所能的善——懶惰。這種激情可藉著禱告和施捨來治癒。」¹⁴⁷ 他在這段文字中為何提到施捨?

— 因為施捨同善行可以軟化人心。施捨對人心嘅作用,就好似油對生鏽鎖嘅潤滑作用。當人見到他人嘅苦楚,硬心就會變得柔軟;佢哋會變得更易接受同謙卑。上帝並冇造人要心硬無情,但人哋有去培養上帝賜畀佢哋嘅憐憫心;佢哋對鄰舍有同情,因疏忽而逐漸變得心硬。

— 咁一個人要點樣柔軟自己嘅心呢?

— 要柔軟自己嘅心,就要將自己置身唔單止係其他人,甚至動物同蛇嘅立場。譬如,我哋可以咁諗:如果我係條蛇,爬出嚟曬太陽暖身,結果有個人拎住條棍衝過嚟,一棍打落我個頭,咁對我嚟講係好事嚟㗎? 「唔係,咁就唔好啦。」如果我哋咁樣諗,就會對連蛇都生出同情心同埋愛心。一個人如果唔肯將自己置身喺他人——唔只係人,連動物同昆蟲都包括喺內——嘅立場去諗,就唔能成為真正嘅人。

同情心掩藏住一種強大到超越一般愛嘅愛。如果你對另一個人有同情心,你就會開始更深層次咁去愛佢。當愛裡面夾雜住同情,你就會擁抱住畀魔鬼附身嘅兄弟,而嗰隻魔鬼就會離開佢。因為堅強嘅愛——有同情心嘅屬靈之愛——會用聖潔嘅安慰撫慰神嘅受造之物,壓倒魔鬼嘅陣營,釋放靈魂,並用基督傾倒嘅愛膏油醫治佢嘅創傷。

一個屬靈嘅人就係一個偉大嘅憐憫行動。佢哋為咗憐憫他人而耗盡自己,禱告同安慰人。雖然佢哋承擔咗他人嘅苦楚,但佢哋仍然充滿喜樂,因為基督會抹去佢哋嘅痛苦,並喺靈裡安慰佢哋。

¹⁴⁶ 馬太福音25:40

¹⁴⁷ 由我哋聖潔且擔當神之道嘅馬可苦行者所著。《關於屬靈律法嘅二百章》。塞薩洛尼基,1974年。第21頁。

愛揭示

— 基羅納,我可以點樣去表現愛?

— 表現愛?我唔明。嗰啲係虛假同偽善。我哋心入面有愛,嗰份愛會唔會顯露我哋?呢樣就易明。真愛係無 任何虛張聲勢,自然會向另一個人顯現。愛就係用同情心去聆聽他人嘅痛苦。愛就係用同情嘅目光望住對方,喺佢有困難嘅時候同佢講一句安慰嘅說話。愛就係同佢一齊分擔悲傷,喺佢受苦嘅時候畀佢安慰。愛就係接受佢講出嚟嘅惡言。呢啲都比一大堆華麗嘅言詞同誇張嘅表演有用得多。

當你心入面對另一個人有同情心,上帝會令佢哋知道你嘅好意同愛,佢哋唔使任何外在嘅表現都明白。同樣地,惡意——即使未曾 outwardly表現,但存在於內心——仍能被對方感知。因為就算魔鬼以「光明之天使」¹⁴⁸ 的面目出現,都會帶來混亂;而真正的天使則帶來難以言喻、輕快愉悅的喜悅。

— Geronda,有咩嘢阻住我唔能夠接收到其他人對我有嘅愛嘅訊息?

— 可能你自己未培養出愛?一個有愛嘅人,唔單止會收到對方對佢嘅愛,仲會將自己嘅愛傳返畀對方。

一個人可以分辨到你係真係愛佢哋定係淨係裝作,因為愛可以好似電報咁快哋傳到佢哋度。例如,如果我哋去探訪孤兒院,啲小朋友會即刻感受到我哋嚟嘅態度。有一次,有幾個人嚟到我嘅寮房,想成立一間孤兒院。「最緊要,」我同佢哋講,「就係要將呢班細路當自己嘅仔女咁照顧——甚至要比對自己仔女更加悉心。如果做唔到,就最好唔好開始。」跟住有位好虔誠嘅醫生話:「你講得啱,Geronda。當我哋第一次去探訪孤兒院嗰陣,啲細路即刻就明白到我哋各自嚟做乜嘢。」「呢位先生,佢哋話,就係專程嚟嘅;呢位係嚟同我哋玩;但呢位先生真係愛我哋。」你睇到愛係點樣顯現出嚟㗎?

愛能跨越距離

— 導師,人哋要點樣先可以遠距離嘅靈性上互相溝通?

— 佢哋會用對講機或者摩爾斯電碼互相傳訊!...

— 點樣?

— 人要嘅靈性上互相溝通,就要同聲波長。學者根本捉唔到呢點。你記唔記得《聖山長老》入面講嘅嗰件事?¹⁴⁹ 有一次,一個修道士去探另一個住喺卡普薩拉嘅修道士,一路諗緊要帶乜嘢禮物去。佢捉咗兩條魚,開始清理,準備送俾佢做禮物。與此同時,另一位和尚已經從上帝得到啟示,知道佢兄弟要嚟探訪,就諗住:「等佢到時,我應該送乜嘢畀佢呢?」就喺第一個兄弟喺度清魚嘅時候,突然有隻烏鴉飛嚟,叼走咗一條魚,飛咗五個半鐘頭,送到卡普薩拉第二個和尚度。你睇吓?一個人只係諗住點樣令另一個開心,結果就係烏鴉做咗中間人!

當一個人擁有愛——基督——就算佢啞口無言,佢都會同數十億唔同嘅人、任何年齡層嘅人搵到共同語言,雖然每個年齡層都有自己嘅溝通方式。試想像兩個人如果唔相愛,坐埋一齊叫佢哋保持沉默;同樣,如果兩個人相愛,坐埋一齊叫佢哋保持沉默。每組會有咩感受?第一組同第二組都保持沉默。但係第二組雖然有出聲,其實都係溝通,因為佢哋之間有個連繫。相反,第一組就無法溝通,因為佢哋彼此隔離。有咗愛,兩個人就算身體好近,都依然好遠。

— 基羅翁達,我好抱歉,終於到咗嗰日,你要再次離開我哋,去好遠嘅地方。

¹⁴⁸ 林後11:14

¹⁴⁹ 參見庇匝山長老帕伊西奧斯著《庇匝山及阿通山長老與著作》。塞薩洛尼基,2005年,第9-10頁。

— 喺屬靈嘅生命入面,冇「遠」同「近」呢樣嘢。基督嘅愛唔會畀距離分隔,因為基督透過佢嘅愛,就消除咗距離。所以,無論一個人係遠定近,只要佢同基督親近,又用基督之愛嘅弟兄情誼同其他人連繫,就會覺得自己好似喺身邊一樣。

我感謝上帝,因為我擁有呢種屬靈、天使式嘅愛,令到距離得以消除。無論喺今生,儘管相隔遙遠,我都會繼續同你哋交通;進入來世之後,雖然距離會更加遙遠,但嗰段時間都好短,因為我哋被愛——基督——所團結。

第三章 對所有受造之物嘅愛

亞當夏娃墮落前後同動物嘅關係

— 基羅納,請賜予我一個聖誕願望。

— 我希望你同基督同天主之母親近,就好似嗰隻企喺馬槽旁邊嘅小羔羊。我諗佢有嘢好埋怨,就好似牛同驢仔一樣,用佢哋嘅體溫溫暖喺馬槽度馴緊嘅基督..... 「牛認得主人,驢認得主人嘅馬槽,」¹⁵⁰ —以賽亞先知咁講。即係話:牛識得主人,驢識得主人嘅馬槽。佢哋認出係邊個躺喺馬槽入面,並用佢哋嘅氣息溫暖祂! 佢哋認出咗自己嘅造物主!至於嗰隻細驢仔,能夠馱住基督去到埃及,真係好大嘅榮耀!統治者坐住華麗嘅金飾戰車,但基督就騎住乜嘢?我真係好想做嗰隻細驢仔!

喺伊甸園入面,動物哋聞到恩典嘅香氣,就認出亞當係佢哋嘅統治者。¹⁵¹ 但係人跌落罪惡之後,佢哋都同樣被剝奪咗伊甸園,雖然佢哋自己並冇錯。依家佢哋唔再認得亞當係佢哋嘅統治者,反而撲向佢,想撕裂佢,好似想講:「你係邪惡嘅,你唔係我哋嘅統治者。」

而家,當人透過遵守上帝嘅誡命,再次親近上帝,並重新披上神聖嘅恩典,回到墮落前嘅狀態,啲動物又再次認出佢係佢哋嘅主人。佢無懼咁行喺啲野獸之中,因為佢嘅主人已經馴服咗佢哋。

啲動物感受到呢個人嘅愛

— 阿爸以撒說:「有憐憫心嘅人,就係佢心入面為萬有燃燒.....」¹⁵²

— 係呀,講得啱晒:對動物甚至對魔鬼都有一種燃燒般嘅愛。一個有靈性嘅人,首先將愛獻畀上帝,然後係人,剩低嘅愛就畀動物同,畀萬有受造之物。呢種神聖嘅愛感動咗動物,佢哋識得認出邊個愛佢哋、對佢哋有憐憫,就會無懼咁走埋嚟。就算係野生動物,都分得出邊個係愛佢哋嘅人,邊個係打獵佢哋嘅獵人。佢哋會避開獵人,但會走近嗰個愛佢哋嘅人。我以前以為呢點唔適用喺蛇身上,因為蛇係唯一一種人唔鍾意嘅動物。不過,我後來先發覺,蛇都一樣會感受到人嘅愛,可以成為朋友。如果有人將自己置身喺蛇嘅立場,對佢生出同情,條蛇即刻就明白,會走埋嚟做朋友。就好似佢講:「謝天謝地,我終於搵到朋友啦!」

— 或許呢個就係本能嘅一種表現?

— 上帝賦予動物所需;祂賜予佢哋直覺。墮落之後,人類失去咗呢份超自然嘅恩賜,但保留咗智慧同理性。例如,人見到榆樹就知道附近有水;掘開就搵到。動物就用另一種方式去感受

¹⁵⁰ 以賽亞書1:3

¹⁵¹ 參見創世記1:28

¹⁵² 引用自:《敘利亞阿爸伊撒克的苦行言行錄》。莫斯科,1993年。第205–206頁。

知;好似佢哋有種雷達。當沙漠入面嘅駱駝想飲水,就會自己跑去有水嘅地方,而駱駝佬就淨係跟住佢。好似駱駝攞到某種訊號。

動物向人求助

— 對動物嚟講,人就好似上帝。就好似我哋向上帝求助,佢哋都會向人求助。

喺聖山,我聽講聖巴西略修道院嘅長老西奧菲拉克特同野獸做朋友。牠哋感受到佢嘅愛,有需要嘅時候就會嚟佢嘅洞穴。有一次,一隻隻腳骨折嘅雌鹿行到佢個間小屋嘅窗邊,開始可憐咁呻。個位長老走出嚟,見到隻鹿伸出骨折咗嘅腳畀佢,好似想畀佢睇痛處喺邊度。佢就拎咗啲乾餅畀隻鹿補身,再拎兩條夾板,幫佢把骨折咗嘅腳綁實。然後佢對隻雌鹿講:「依家你安然離去,一個禮拜後再返嚟,我睇吓。」呢位蒙福嘅長老同呢隻動物講嘢,就好似醫生同病人講嘢咁,因為佢自己已經成為咗神人!

— 基羅納,我真係好驚訝,尊敬嘅格拉西莫斯竟然唔驚隻獅子走埋嚟,為咗幫佢拎出爪入面嘅刺。¹⁵³

— 畢竟,佢係聖人,而動物嚟受難時永遠唔會傷害人。有一次,有幾個工人揸住柴嚟我嘅小屋前經過。突然,其中一匹騾跌咗,而裝滿柴嘅騾鞍就跌落咗佢身上。我完全唔記得咗自己嘅疝氣,甚至連行路都好困難呢回事。我即刻跑過去,開始幫隻騾卸柴。我試住拎個騾鞍——但拎唔起。我拍咗隻細騾一巴,拉實繩索,將隻騾放開。就喺個陣,隔離有個和尚大聲叫:「睇吓,你得咗疝氣——唔好再郁,會越嚟越嚴重㗎。」到個陣先記起自己有疝氣。「好啦,」我同佢講:「我有疝氣,但你點解唔跑嚟幫我?」佢答:「我驚隻騾會踢我。」——「你知唔知,我親愛嘅,就算係動物——就算係狼,如果佢遇到困難,都會求助,唔會傷害人。」

¹⁵⁴當動物受飢渴所苦,佢哋都會向人求助,因為人係佢哋嘅主人。我記得有一次夏天,喺聖十字修道院¹⁵⁵,一條蝮蛇由屋頂滑落地,喺我面前捲成一圈。佢昂首高揚,伸出條舌頭,開始嘶嘶作聲。佢口渴到受唔住——天氣好熱——仲向我示威。佢要我畀水佢飲,好似我一定要畀咁。「係呀,」我同佢講:「你咁樣做,唔會令人鍾意你㗎!」跟住我倒咗啲水畀佢,佢飲到飽晒。至於豺狼,佢哋真係令我好心軟,因為佢哋想食嘢嘅時候,會好似細路仔咁喊。至於而家我喺修道院個間房入面養緊嘅小貓,佢哋真係好搵人煩。佢哋已經識到每次鐘聲一響,我就會走出院子,有時會帶啲食物畀佢哋。所以而家佢哋一想食嘢,就拉繩,鐘就響。我走出嚟見到佢哋拉緊繩,就餵佢哋。神安排一切真係好奇妙!

— 師傅,動物會唔會嚟你個間房?

— 梗係啦!有豺狼同野豬嚟... 有時有隻細細隻嘅母狐狸跑嚟。貓一走,狐狸就跑嚟。夏天見唔到野豬,因為佢哋驚獵人;淨係見到蛇,因為人驚蛇。

雀鳥成群結隊咁飛:有大隻、有細隻。我畀佢哋啲浸軟咗嘅乾餅,佢哋就食。我特別留起啲糖漬堅果,畀啲報春嘅雀仔。呢啲可憐嘅小雀仔,一離開冬天,地上仲有雪,就唱得好似春天嚟到咁。總之,佢哋帶嚟安慰。佢哋真係好鍾意啲堅果!

— 基羅尼塔,西奈山上係唔係有啲動物?

— 喺西奈山,因為係沙漠,大部分都係野生動物,仲有雀鳥。野鴿、鷓鴣——就係啲猶太人嚟曠野食嘅啲。 ¹⁵⁶ 仲有啲好靚嘅老鼠,似細細隻嘅烏龜,冇尾,背脊上嘅剛毛粗到好似

¹⁵³ 約旦河可敬者格拉西默斯之生平記載,有一隻獅子嚟到佢河邊,因爪中插咗條大木刺而痛得嚎叫。可敬者見牠可憐,就幫牠拔出咗腳爪入面嘅木刺。從此之後,隻獅子就跟住可敬者,做咗佢嘅「忠實徒弟」。——*編者按*。

¹⁵⁴ 呢度指嘅係帕納古達嘅寮房。——*編者按*。

¹⁵⁵ 1968年至1979年之間。——*編者按*。

¹⁵⁶ 參見《出埃及記》16:13;《民數記》11:31-32。

一支掃帚咁！我餵晒佢哋——鷓鴣、鴿仔同老鼠！我喺石板度分開擺佢哋嘅食物，免得佢哋爭食！要唔係，一隻雀仔啱啱開始啄，隻老鼠就衝埋嚟，雀仔就飛走㗎。

無論我到邊，雀仔都跟住我。當我爬上石頭開始唱歌，佢哋就成群圍埋嚟，我就拋啲米畀佢哋。如果我想靜一靜，就要停低唔好唱歌，因為一開口，雀仔就即刻飛過嚟！我記得有一次我突然背部抽筋，要喺床上躺咗幾日。有隻細細嘅雀仔飛入我嘅房，停喺我胸口度。佢就咁坐喺度，望住我面，不停咁好靚咁吱吱叫，成個幾鐘頭。真係好驚喜！

我哋要向動物學習

— Geronda, 嗰個嗡嗡聲係乜嘢？

— 一群蜜蜂喺我窗外落咗巢，¹⁵⁷ 而家佢哋忙到咁，搞到我夜晚都要忍受成晚嘅嘈聲！走，我帶你去睇吓我嘅蜂場。睇吓佢哋嘅建築幾咁有心思，雖然佢哋冇建築師，亦有建築工人！我亦都希望你喺屬靈上勤力耕作，建立一個屬靈嘅蜂房，生產屬靈嘅蜂蜜，好等平信徒可以嚟食，並得到屬靈嘅更新。

— 基羅納，詩篇作者講「主啊，你拯救人同獸」時，佢係乜意思？¹⁵⁸

— 呢個意思係話，上帝都會幫助動物。有幾多動物嘅主保聖人啊！講到動物本身——佢哋要忍受嘅苦楚，真係可憐！我哋連佢哋為人服務嗰份服從，都頂唔住一個禮拜。佢哋有得食就得，冇得食就餓；唔聽主人話就要畀人打。佢哋冇報酬都要咁辛苦咁做嘢！我哋只要講一次「主啊，憐憫我」就可以得天國。咁唔夠咩？所以動物喺唔貪心、喺忍耐同喺順服方面都已經勝過我哋。

觀察動物同昆蟲嘅生活，好有益。我睇到螞蟻冇領袖，都咁勤力同埋刻苦咁工作。冇人擁有螞蟻咁嘅策略。幼螞蟻會拖住細細條嘅樹枝同好多冇用嘅嘢入蟻巢，因為佢哋未識得邊啲嘢有用、邊啲冇用。成年螞蟻唔會阻止佢哋，但之後會自己將啲嘢搬出蟻巢。過咗一段時間，細蟻開始留意成年蟻拖啲乜嘢入蟻巢，佢哋就學到嘢。如果我哋換做佢哋，就會話：「喂，你過嚟——你究竟拖緊啲乜嘢入嚟？快啲拋出去啦！」

上帝造咗動物，唔單止俾佢哋服侍人類，同時亦俾人類向佢哋學習。一個人——如果真係個人——喺一切事物中都可以受惠。

Olet — 一隻勤力嘅雀仔

— 你上次信寄咗一幅畫俾我，畫住亞當同樂園入面嘅動物。所以我諗住回禮寄幅畫俾你，畫隻雀仔，佢係我最親密嘅朋友，因為如果我畫隻蛇寄畀你，我諗你會嚇親。我叫佢Olet，喺阿拉伯文入面係「孩子」嘅意思。Olet住喺離我修道院五百米遠嘅一座山坡上。¹⁵⁹ 每日中午我都帶啲零食同飲品畀佢。當我餵佢嘅時候，佢只會食少少，就飛走。我叫佢返嚟，但佢就飛走；不過好快佢又返嚟，靜靜咁滑到我後面，躲喺我馬甲底度。當我走嘅時候，佢會陪我行大約一百米，為咗免得佢再飛跟住我而劫，我就拋啲麵包碎畀佢分散佢注意力，自己就快步走喺前面，直到佢望唔到我為止。

近排Olet佢放棄咗佢嗰套嚴謹嘅日常，轉去追求享受生活！佢唔食壓碎嘅米飯或者浸水嘅饅頭乾，淨係食蟲；仲要我用...碟——即係我手掌心——盛畀佢，佢就棲喺上面食。有進步！

¹⁵⁷ 一大群蜜蜂從關緊的百葉窗的縫隙飛入。蜜蜂在百葉窗與窗玻璃之間的空隙裡築起了一個蜂巢。喺長老帕伊西奧斯嗰度，呢扇窗永遠都係關住，窗簾都拉緊。（所描述嘅事件喺1993年6月發生喺靜修院。）——編者按。

¹⁵⁸ 詩篇 35:7

¹⁵⁹ 呢度指聖十字修道小房。——編者按。

近排我好享受Olet嘅陪伴。有人可能會話：「點解你要對Olet特別優待？點解唔對其他雀仔同佢一樣？」我嘅答案係：當我叫Olet嚟嘅時候，佢會同其他雀仔朋友一齊飛過嚟；其他雀仔即刻撲落食物，但Olet就係出於服從同愛心先嚟。就算佢肚餓，佢都可以同我坐好耐；之後就係我要提醒佢食嘢。而家天氣穩定咗，Olet有充足嘅食物——昆蟲同蠅蛆——但就算佢食飽咗，只要我一叫佢，佢都會飛過嚟，純粹係出於服從。我點可以唔對呢隻忠心、有情有義嘅雀鳥更加開心，而對其他隻就唔係咁呢？

好多時，因為愛得太深，我好想將Oleta緊緊攬住掌心，但我又怕自己會好似嗰隻猴子，抱得太緊，最後竟然將仔女悶死。所以我忍住心頭嘅衝動，遠遠欣賞Oleta，免得傷害佢。¹⁶⁰

有一次我遲咗，到咗山嗰陣，Oleta已經走咗，因為當日吹緊好大陣風。我將食物留嚟平時嗰個位，就走開咗。第二日我好早就去睇Olet，因為我擔心有鷹仔食咗佢。當Olet見到我前一晚留俾佢嘅食物，佢「心動」咗，飛去我嘅小屋方向，喺半路等我。

佢見到我，開心得飛起。我開始餵佢，但佢更渴望同我一齊，勝過食物。我對佢嘅自制、愛同感恩深感佩服。祈求我可以效法佢嘅美德。

我唔認為我有令你失望；我同你講晒所有嘢，冇任何保留，亦有問Olet嘅同意。我希望佢唔會介意，雖然除咗你之外，冇人會知道呢件事……Olet同我向深深鞠躬。

喺我嘅籠入面唔止有雀鳥，仲有所有嚟到嘅動物——豺狼、野兔、黃鼠狼、烏龜、蜥蜴、蛇、——都係靠我豐盛嘅愛滋養；當佢哋得到滋養，我都得到滋養；我哋一齊——「野獸同一切牲畜，爬蟲同天空嘅雀鳥」¹⁶¹——「我哋要讚美、祝福同敬拜主。」¹⁶²

第三部 高貴與愛

「有尊貴就有寂靜同低調；所以基督就喺度安息，基督嘅祝福就喺度居住。」

第一章 高貴——上帝嘅偉大

高貴係乜嘢？

— 導師，大齋期期間我哋應該特別留意啲乜嘢？

— 關於高貴，關於屬靈的高貴。

— 大齋期唔係主要係懺悔嘅時間咩？

— 尊貴，尊貴，好令我哋可以同基督合一——有咗呢樣，就有可能進步。如果你知道尊貴帶嚟咩，你就會日夜追求，連瞓都唔記得。如果一個人細心檢視屬靈嘅尊貴，就會發現上帝嘅偉大就藏喺入面！

— 尊貴究竟係乜嘢？

¹⁶⁰ 長老帕依西奧斯對動物嘅愛唔係一種病態嘅執著，而係「憐憫之心」嘅表現，佢嘅愛澆灌喺萬物身上。——編者按。

¹⁶¹ 詩篇148:10

¹⁶² 《聖經詩歌》；歌 8。

— 屬靈的高貴就係屬靈的卓越、自我犧牲。高貴的靈魂只對自己有要求,卻不對他人提出要求。佢為咗他人而犧牲自己,唔求回報。佢忘記自己付出嘅嘢,但記住每一件自己收受嘅小事。佢擁有愛、謙卑、樸實、無私、誠實.....佢擁有呢啲一切。佢亦擁有至高無上嘅喜悅同靈性嘅歡欣、雀躍。

靈性高貴承載住上帝嘅恩典;佢係,點講呢,一種神聖嘅屬性。有高貴嘅地方,就有寧靜同低調;所以基督喺度搵到安息,基督嘅祝福就住喺嗰度。

屬靈的高貴就係屬靈的公義

— 導師,靈性高貴勝過靈性公義嗎?

— 靈性高貴包含靈性公義,靈性公義包含靈性高貴;或者講得更準確,高貴本身就係靈性公義。所以,對一個擁有靈性高貴嘅人嚟講,冇法律:「義人唔使受法律嘅軛。」¹⁶³ 呢種人寧願自己畀人殺,都唔會去殺人。

— 導師,當有人叫我做嘢嘅時候,我一聽到就即刻諗住自己仲有好多其他嘢要做,然後就搵藉口。

— 如果一個人獲得高貴,就會克服所有啲嘢。佢哋唔係憑乾枯嘅邏輯行事,因為高貴超越邏輯。你試圖用人類嘅邏輯同塵世嘅公義去安排一切。但係,屬靈嘅公義喺邊?我唔係講過,一個人愈屬靈,喺今生就愈少權利,而屬靈嘅人只會付出,永遠唔會向人索取任何嘢?

— 咁點解《福音》話:「凡求的,就得着;寻找的,就搵到?」¹⁶⁴

¹⁶⁵— 嗰個就唔同。如果一個人為自己向神求嘢,而唔係出於對別人的愛,咁佢仍然只係關心自己嘅舒適。因為,例如,如果一個媽媽為咗佢個子女康復或者屋企一切順利而向神禱告,佢唔係為自己求,而係為咗屋企嘅利益。同樣地,福音書入面提到嗰位迦南婦女(見《馬太福音》15:21-28),佢都有為自己求過任何嘢。佢追住耶穌,求佢幫佢被鬼附身嘅女。跟住門徒就去見基督,對佢講:「成就呢個婦女嘅請求,免得佢再跟住我哋喊叫。」但佢就答佢哋:「我只係奉差去以色列家嘅失喪羊群度。」¹⁶⁶ 但係嗰位迦南婦女繼續喊住求助。於是基督轉身對佢講:「唔可以由細路嘅口中攞食,擲畀狗仔。」¹⁶⁷ 佢就咁答:「係呀,主,但連狗仔都會食主人枱底下掉落嚟嘅碎食。」然後基督對佢講:「就因為你呢番說話,你個女已經得醫治。」睇吓佢嘅信心、謙卑、高尚同屬靈嘅優越!如果佢係個以自我為中心、自大嘅女人,佢就會對基督講:「我真係有諗過你會將我同狗比較!」「你令我失望!」然後佢就會嬲到走開!佢嘅良心都會好清楚,深信自己咁做啱晒又公義。佢甚至可能會同自己講:「我真係唔明點解有咁多人可以坐喺度聽佢講嘢!」

— 導師,係咪佢嘅信心幫到佢?

— 就係佢高貴嘅品格幫佢獲得咗呢種信心。佢有半點自大,亦唔做作。但佢有個好心意:「既然上帝對以色列人講咁,就係咁;上帝知道佢講緊乜。而我哋屬於另一個族群!」

如何獲得高尚

— 點樣先可以擁有高尚嘅品格,Geronda?

¹⁶³ 提摩太前書 1:9.

¹⁶⁴ 太7:8;路11:10。

¹⁶⁵ 參見馬太福音15:21-28;馬可福音7:24-30。

¹⁶⁶ 馬太福音15:24

¹⁶⁷ 馬太福音15:26

— 謙卑行事,以純潔的熱誠和勤懇,以及對榮譽的熱愛去行動。 培養屬靈的領受能力。要平靜地接納他人的煩擾,並喜樂地慶幸受煩擾的是他們,不是你。因為有啲人根本唔理自己會唔會帶嚟麻煩,只關心自己唔會畀人煩。 亦有啲人唔想自己麻煩到人,但又唔想畀人麻煩。仲有人話:「我係個好敏感嘅人,頂唔順人講粗口」,但佢哋自己就對人講粗口。呢種敏感係咩敏感?真正嘅敏感入面有高尚。

— 如果一個人有缺點,但努力追求高尚,會唔會有好處?

— 崇高會驅走呢啲缺點。

— 靈性自由係咪即係擺脫情感?

— 靈性自由就係我叫你修得嘅高貴。一個人要擁有高貴,就必須擺脫低俗嘅慾望、小氣、吝嗇等等。喺小氣同吝嗇入面冇上帝,因為上帝本性就係良善。

— 導師,要學識去愛苦難,是否亦要同時修養自己嘅高尚品格?

— 啊,你仍然未明白高貴嘅意思!高貴入面有勇氣,因為一個人有高貴,佢心入面就充滿生命。想明白乜嘢係高貴,就要睇耶穌基督。耶穌基督為自己擺咗啲乜嘢?乜都有。佢將一切都畀出嚟,佢為我哋所有人犧牲自己——而家仍然繼續咁做。 佢將佢嘅愛畀我哋,亦將我哋嘅罪過承擔喺佢身上。而我哋呢邊,就係想接受愛。你睇吓好嘅父母點樣做。佢哋不停為子女犧牲,就算子女有時會打佢哋,佢哋都明知前路有咩,仍然為子女犧牲。 動物同雀鳥都係咁做。燕仔會照顧佢嘅仔,但當仔燕大咗之後,佢哋都會照顧自己嘅仔。呢就係上帝慷慨之愛嘅運作方式。

就係透過呢種慷慨高尚嘅品格,人先可以同神建立交通。

— 基羅尼達,人要點先至可以同神相似?

— 最緊要係人要獲得靈性嘅高貴。咁佢哋就會同神更親近。

— 會唔會係有位姊妹喺自己嘅小房入面做靈性修行,之後冇力氣去參與大家嘅工作?

— 做咩靈性操練?¹⁶⁸ 係犧牲其他人嘅利益?換句話講,就係叫人幫手做嘢,自己就去修行?但咁樣唔係正確嘅靈性道路,尤其係對年輕人嚟講。年輕 人要諗住點樣幫手照顧長輩。試諗吓:年輕人自以為做緊靈性操練,但長輩就要自己拚命做晒所有嘢! 咁樣有乜自我犧牲?有乜大度包容?我係咪淨係讀書、禱告,將所有工作都留俾人做?呢啲都係空談。好多人仲未捉到靈性生活嘅精髓,未嘗過嗰種高尚、大度嘅蛻變,只係諗住自己。

人喺困難嘅時候先至見到真章。我記得我住喺¹⁶⁹ 嗰陣,因為我一直流血,俾人話要我喺房入面馴住,唔好起身。 突然,我透過窗見到一位年老嘅看門人,佢用斧頭劈緊一塊木柴,想整啲柴生火。呢位老人家有腸道問題,成日流血,已經虛弱到極點。想像吓,佢連脫鞋嘅力都有,就著住鞋馴覺。 我一躍而起,跑去佢嗰度,擺起斧頭,喺樹墩上劈咗幾下,將佢劈開,跟住血就由我口入面湧出嚟。你明未?我連自己身處嘅狀態都有諗過,更何況去顧及自己。

屬靈嘅高貴同慷慨!冇乜嘢可以比呢樣更討神喜悅!呢就係盛載神恩典嘅器皿。其實一切都好簡單,但係我哋偏偏要將所有嘢搞得好複雜! 屬靈的高貴在一切事上都是必須的。一個人若不明白這點,就算每週參加三次夜間聚會、每月三次連續禁食三日、長時間禱告,甚至行身體的潔淨——這些都毫無用處。 我並唔係話呢啲都有用,但最緊要係人要努力追求最重要嘅嘢——靈性嘅高貴,即係靈魂嘅純潔。咁佢哋心入面先唔會有私心、自我、自私或者討好人嘅慾

¹⁶⁸ 靈性操練——係指和尚喺自己房入面做嘅活動(念珠祈禱、跪拜、讀 edificational 書籍等等)。——編者按。

¹⁶⁹ 長老帕伊西奧斯於1953年至1955年期間在埃斯菲格門修道院出家為僧。——編者按。

望,等上帝可以住喺佢哋心入面。 當呢啲嘢全部都唔存在,一個人就擁有純潔嘅靈魂;所以,就算佢唔禱告,都同神相似,同祂合一。

只有透過博大崇高嘅品格,人先可以同上帝心靈相通,同上帝處於同一頻率;否則,佢哋嘅接收機就調咗去另一個頻道。咁我哋而家試吓換走你哋嘅天線..... 有縱向天線同橫向天線。縱向天線向內摺,接收能力差,好易漏訊!橫向天線就大範圍鋪開,接收範圍廣,連最微弱嘅波都收得到。 我意思係,凡係只顧自己、向內收縮嘅人,都未真正擺脫自我;咁樣冇乜大度嘅高尚,所以得唔到上帝嘅恩典,亦無神聖嘅啟悟。

一個人要麼獲得高尚,要麼陷入可悲嘅慘境

— Geronda,我好妒忌,成日同人吵架,行為又唔得體。

— 你欠缺屬靈高貴,因此纔會引起爭吵。務要追求屬靈高貴,好令你同時獲得健全判斷力。 而家同我講,當你有似其他姊妹咁收到我送嘅細聖像時,你腦海有咩諗法?又喺另一次收到大嘅個時,你又點諗? 而家,同我講吓你嘅靈性體會,我就睇吓我決定用木頭刻個細細嘅阿索斯山送畀你,仲由阿索斯寄去畀你,係咪做咗咁嘅決定。 我已經開始整一個有修道院、懸崖、小徑同山徑嘅細模型.....大約二十厘米咁大。整到一半,啲細路就求我畀佢哋,佢哋求我祝福得咁誠,我只好畀咗佢哋。

— 佢哋一定係好好嘅仔...

— 如果佢哋真係好仔,就應該有啲氣度,唔會咁死硬咁要! 我就同佢哋講:「等我先畫完,我會畀你哋一半嘅作品㗎!」佢哋唔肯,堅持話:「唔好啦,就係咁畀我哋啦!你點解要咁辛苦去畫完?」你明未?佢哋竟然話要幫我輕鬆吓!佢哋究竟係咩人啊!試想像吓,仲有人求我賜佢隻眼。

— 真係,Geronda?

— 係呀,真係!一隻眼做祝福!有個大約三十歲嘅年輕人失咗明,準備去做手術。佢哋帶佢嚟我嘅小房。我好同情佢,就同佢講:「唔使擔心;如果手術唔成功,我就畀你隻眼。」 「我一隻眼就夠用啦。」過咗陣佢開心得返嚟,話手術好成功,兩隻眼都睇得好清楚。佢嚟到我面前同我講:「我嚟攞你隻眼㗎!」我話:「但你而家唔係已經睇到嘢㗎咩?」佢答:「唔係,我想做個祝福。」嗰陣我又再可憐佢,今次係因為我見到佢身上連一絲慷慨或高尚都有!嗰種係另一種痛.....

— 師傅,我發現當我知道人會欣賞我嘅努力,我就會更加有熱誠去做。

你知唔知而家你令我諗起咗邊個?一個可憐嘅細路女,叫Spiridula。鐵匠叫佢幫手幫風箱,仲成日同佢講:「繼續幫呀,Spiridula,繼續幫,我就買條新裙畀你。」 佢呢個可憐嘅女仔,就會舉起細細隻嘅手,用盡力氣去幫風箱舖氣,因為人哋答應咗要畀條新裙俾佢!你明未?如果你唔培養高尚嘅品格,你就會同Spiridula一樣。一個人要麼培養出高尚嘅品格,要麼就會淪落至可憐嘅境地。

— 我有種感覺,你對我嘅關心,比對其他姊妹少咗。

— 雖然我喺呢度同埋喺阿托斯山期間都畀咗你好多,但你似乎都留唔住。你將一切都揮霍殆盡,而今你好似一個走投無路、失盡所有家當嘅乞丐。我點樣先可以幫到你?我會為你祈禱,願你快啲基督裏得豐盛,離開你嗰間有生鏽器皿嘅茅屋,成為基督嘅公主。

我見到有高尚品格嘅人,就令我心生柔情。擁有咁高尚品格嘅人會自行走入我心——佢哋唔使問我同意,我都唔使問佢哋同意——然後留喺度;無論佢哋肉身喺幾遠,都永遠同我同在,咫尺不離。

第二章 仁慈——深切感恩之愛

充滿愛嘅人,係高尚嘅靈魂

— Geronda, 'lyubochestie' 係乜嘢?

— 字典講咩? 係任何其他語言入面, 都有「善意之愛」呢個概念。雖然希臘人都有啲缺點, 但佢哋由上帝度攞咗兩份禮物: 善意之愛同埋勇氣; 佢哋對一切都保持樂觀。

聽吓我字典上寫嘅嘢。 愛心係善良嘅精髓, 係一種由深切感恩、所有美好同謙卑所誕生嘅愛。佢係一個謙卑人純粹嘅愛, 佢嘅所做嘅事入面完全唔求任何私人利益。佢嘅心充滿咗靈性嘅純淨、開放同對上帝同上帝形象——人類——嘅感恩。

有愛心嘅人因為對上帝嘅感恩而感動到流淚, 佢哋以各種屬靈嘅方式, 作為上帝嘅兒女, 去表達呢份感恩。由於佢哋居住喺天國嘅讚美領域, 所以佢哋亦都歡喜接受試煉, 並為此讚美上帝, 就好似為祂嘅祝福讚美一樣, 並且不斷領受上帝嘅祝福。

有愛嘅人係高尚嘅靈魂。佢哋對人對佢哋嘅一絲一毫嘅 kindness 都會深受感動, 並努力去回報, 但無論佢哋做咩, 都覺得唔夠。佢哋永遠都唔會忘記對佢哋嘅 kindness。

— 真正愛自己恩人嘅人, 係咪就證明佢有顆愛心?

— 真正愛自己恩人嘅人, 乜都唔做。但係可惜, 依家連呢樣都有; 要搵到一個有感恩心嘅人真係好罕有。以前人哋有幾多感恩心啊! 我父母同我講, 住喺阿丹納嘅一個奧地利商人, 就救咗我老豆脫離土耳其人。 後來, 佢破產咗, 覺得再留喺阿達納係對佢嘅侮辱, 但佢又唔想返奧地利。於是, 我阿爸——佢永遠都唔會忘記呢個人救過佢命——就收留咗佢喺法拉斯嘅屋企, 照顧佢到老。

— Geronda, 施恩有冇限度?

— 唔係, 有限嘅。佢係一個永遠嘅大傻... 靈性嘅傻!

— 基羅納, 施捨需要理性嗎?

— 愛同時具備理性、敏感度同高尚..... 佢包含晒一切..... 一個有愛心嘅人唔係天真; 佢可能受盡屈辱, 但基督就住喺佢心入面, 因為最受屈辱嘅就係基督。

基督喜悅我哋嘅愛心勞苦

— 導師, 請您講幾句, 指點我應該如何努力。

— 勇氣、英勇同愛! 用愛去事奉基督。基督會喺一個心態良好、有決心戰勝一切、並充滿愛嘅靈魂裏面, 靜靜咁同低調咁工作。

— 導師, 點解祈禱都唔能令我滿足, 即使我盡心盡力、準確無誤地完成所有修道職責?

— 點可能令你滿足呢? 你要將槓桿向另一邊轉。諗吓你嘅靈性生活有幾多係用腦, 幾多係用心; 有幾多受歐洲式嘅準時影響, 有幾多受正教式嘅熱誠影響。喺我哋所謂「一貫性」嘅背後, 有時我哋嘅自私會潛藏其中, 而佢哋掠奪我哋。 我要表現得好一貫, 好讓別人以為我一切都好。可結果, 我嘅靈性生活反而亂晒陣。做任何事都要有愛心, 因為基督、聖母瑪利亞同聖徒都喺呢條波長度運行..... 有咗愛, 神聖嘅恩典就唔會降臨。

— 導師, 不斷保持警醒真係好劬...

一旦自私滲入, 就會變得好劬, 因為人要勉強自己去做, 好唔自然。但係有愛嘅時候, 呢件事係由心而發, 所以唔會覺得劬, 反而因為有愛而變得甜蜜。 我諗你覺得呢份努力好難, 因為

你會話：「我一定要做啲咩咩。」咁樣，你唔知唔覺中，紀律就畀咗自私一條路入嚟——「為咗得救先去做」。人唔應該為咗得救而努力，而係要為咗令基督喜悅。如果你為咗令基督喜悅而努力，你嘅屬靈爭戰就會變得容易，你會喺自己裏面感受到神聖嘅安慰。但係而家，你嘅爭戰好艱苦，冇乜安慰。基督係一位溫柔嘅父，唔係暴君。基督因我哋充滿愛嘅屬靈爭戰而喜悅。

當一個人出於愛而靈性努力，就會感到內心喜樂，因為上帝賜給他們屬靈的喜悅。很明顯，一個出於愛行事的人，從來不是為舒適和享樂而努力。即使上帝不賜給他們天堂，他們也不會心生怨恨，因為他們不會說：「我要努力去到天堂，好好過，唔好喺陰間受苦，」但佢唔係出於貪慕虛榮而犯罪，因為佢唔想落入地獄，冒犯佢嘅恩主基督。就算基督同佢講，就算喺天堂都要受折磨，佢都會為咗基督嘅緣故，仍然想去嗰度。

愛嘅敵人係自愛

— 神父，一個對上帝有愛嘅人，係咪總係以自我否定為特徵？

— 如果佢對人有純粹嘅愛，咁佢就有自我犧牲。一個人嘅愛入面，愈少自己嘅「自我」，就愈能獲得對人嘅愛。有咗自愛，就有得對人有愛，因為自愛係對人愛嘅敵人。

— 導師，雖然我做嘢——有時一日要做十二、十三個鐘，如果需要嘅話——而且我好勤力同有愛心，但如果有人叫我做啲我有計劃過嘅嘢，我就會好煩躁。

— 唔好話嗰啲係愛人。有愛心嘅人，如果有人叫佢幫手，佢唔會拒絕，亦唔會講自己做咗幾多鐘。喺我住嗰間修道院，whoever 做得比人辛苦，就盡量想辦法瞞住人。有個兄弟採咗兩麻袋嘅橄欖，但佢只話採咗一籃，仲話另一個兄弟採咗好幾麻袋。呢就係愛嘅意思。但係喺呢度，問題係：「邊個採咗橄欖？」——「係我。」嗰位姊妹即刻答。最好佢根本就唔好採。如果你係喺寺院搵讚賞，我就真係同情你。

— 當我見到有好多嘢要做，就開始手忙腳亂，覺得好有壓力。

— 如果我係你，就會逼自己幫另一位姊妹做嗰份工。我學做木匠嗰陣，師傅除咗收我做徒弟，仲收咗另一個後生仔做幫手。佢年紀比我大、力氣比我大，但好懶。師傅畀我哋做嘢，佢就淨係坐喺度攞手。點？我係咪要幫師傅賺錢㗎？」佢就咁樣抗議，之後乜都唔做。「聽住，」我就同佢講，「如果你想學，就照做啦！」佢係冇用，最後都係我要做晒兩份嘢。「最少，」我會咁講，「如果你就係要坐喺度乜都唔做，就坐喺工作枱邊幫手壓住啲木板，等我鋸佢；咁至少唔使浪費時間用虎鉗夾住啲木板。」但我其實都可以咁講：「我份工做晒，其餘嘅就唔關我事。」到時老細就會走嚟罵我個同事：「你嘅工呢？望下佢——佢比你弱，但做咗咁多嘢！」我會唔會享受聽人畀人罵？如果我畀人讚，但有人畀人鬧，對我嚟講有咩好處？到頭來，我個同事只係令自己更慘，因為佢從來冇學過木工，之後要拎鎚頭做嘢，而唔係用木銼。一個有勤力嘅人，無論身處咩環境都會興旺，因為佢做嘅每件事都好勤力。但係一個冇培養上帝賜畀佢嘅勤力，無論做乜都只係原地踏步。

以前，我哋會睇啲可憐嘅動物，好似牛同馬：一對入面，可能有一隻勤力又盡責，另一隻就懶散，勤力嗰隻就會拖住懶散嗰隻一齊行。到最後，懶散嗰隻就會落咗屠夫嘅斧頭。你知唔知我對一隻特別嘅水牛有幾多同情！我哋將三隻水牛連綁埋一齊，其中一隻——佢又唔係特別壯——努力到不得了，拼命咁拉，將另外兩隻拖喺後面。嗰隻可憐嘅水牛，因為用力過度，全身都濕晒汗。如果基督當時指住呢隻動物，對住你講：「睇吓，佢拉住另外兩隻一齊行，但你又做咗啲乜嘢？」——我哋會點答呢？啊，海，¹⁷⁰，要將你自己嘅得救問題放喺心上。畢竟，你有咁多機會！

¹⁷⁰ 原文：嬰兒、單純嘅人(希臘文)；用嚟做口語嘅感嘆詞。 — 譯者附註

有愛嘅人良心敏銳,上帝幫助佢哋

— 老爹,有神愛嘅人會唔會自己察覺到呢?

— 你擁有佢嗎?你真係可以感受到㗎,我親愛嘅! 一個人對自己有個大概嘅認識;佢因為感受到內心嘅寧靜同平安而明白到呢點。但就算擁有愛,佢都唔會吹噓或者講「我有愛」。畢竟,「我仲需要更多愛」呢個念頭永遠都係佢腦海入面。

有愛嘅人真誠、無私、樸實同謙遜。呢啲都帶畀佢哋內心嘅平靜,但同時亦畀人睇得出,因為佢哋同其他人有內在嘅連繫,能夠理解對方。如果你心情低落,但為咗唔想令佢哋擔心,你會講:「我有事㗎,」佢哋會察覺到你唔舒服,並會盡量唔想煩你。相反,另一個人,雖然見到你乜都唔舒服,但因為想你多留意佢,就會講:「Geronda,你今日睇落比上次好㗎;我睇得出你完全有事啦!」

就算真係有啲嚴重嘅事。相反,一個謙卑嘅人,就算真係好需要嘢,都只會講:「Geronda,我唔會煩你,只係祝我好㗎。」我會留住咁嘅人喺身邊好耐,令我感動到流眼淚。「我而家走啦,Geronda;我見到你㗎㗎。」佢會咁講。上帝肯定會幫助呢啲人㗎?

有啲人,因為對他人嘅愛,佢哋即刻就明白乜嘢對對方有益、乜嘢令對方開心,呢種係正面嘅,因為佢哋成日都諗住人,而唔係諗自己。有啲人雖然唔識我,但佢哋好似知道我需要乜嘢,會寄啲包裹,入面 **precisely** 就係我當時要嘅嘢。睇住嗰啲包裹,就可以明白嗰個人嘅整個內心世界。佢哋意識嘅純淨度喺每件物品度都透出嚟。

— 基羅納,有時會唔會有啲人嚟你嘅小房,佢哋有啲魯莽同放肆?

— 係,但真正受惠嘅係啲誠心嘅人——嗰啲因為謙虛,唔想打擾我嘅人。前幾日,有個家庭男人嚟過。我之前見過佢,佢自己嚟過,都同佢太太同細路一齊嚟過。之後,三日後,佢又嚟㗎。當時我正同一個人傾偈,門口外有位女仔等緊;佢專程由雅典飛嚟,想傾吓困擾住佢嘅事。佢問:「可唔可以畀我同神父講五分鐘?」嗰位女仔就畀佢先進去。結果,嗰位女士要等足一個半鐘頭,先等到嗰位只係想入嚟五分鐘嘅先生走出嚟。到佢走出嚟嗰陣,佢已經要趕去機場,只係同我講:「喺下賜福我,Geronda,我由雅典嚟搵你傾件事,但而家我真係冇時間喇。」「我請咗假,要趕去機場搭飛機。」有邊個可以忘記呢種人!最終,只有靠住寬闊嘅心靈,先至可以得到上帝嘅幫助。

— 導師,當一個有愛心嘅人同刁難嘅人一齊生活,佢唔會受苦咩?

— 重點係要喺對待難相處嘅人時,表現出你嘅愛。福音書上講:「如果你只愛嗰啲愛你嘅人,你又有咩榮耀.....?」¹⁷¹

有愛心同有靈性嘅人,因為出於對人嘅愛,肯對人作出讓步,或者因為人嘅欺騙,都願意忍受苦難,但佢哋自己就唔會喺呢段短暫嘅人生中追求公義。今生有品格嘅人會還清所有債,同時亦會蒙神幫助,並喺將來生命獲得豐厚嘅賞賜。

第四部。 愛與謙卑的孩子

「只有喺基督嘅同在中,人先至可以搵到真正、真實嘅喜樂,因為只有基督先至能夠賜予真正嘅喜樂同安慰。」

¹⁷¹ 路加福音 6:32

第一章 簡單同純潔

簡單——謙卑嘅第一果實

— 謙卑嘅第一個果效就係簡單。當一個人擁有簡單,就同時擁有愛、犧牲、善意同虔誠。簡單嘅人擁有純潔嘅心同對上帝無條件嘅信任,冇任何試探。簡單係亞當嘅犯罪墮落之前嘅狀態,當時佢視人人都純潔無惡意,因為佢身穿神嘅恩典。

— 基羅納,當人哋講「美¹⁷²,樸素最真」嘅時候,佢哋係咪指神聖嘅恩典?

— 當然。一個簡單真誠、謙卑嘅人,會從天性簡單而良善嘅上帝度領受恩典。

— 但一個人可以一邊行事簡單,一邊又自負咩?

— 呢樣嘢唔可能。一個真正簡單嘅人,冇得有驕傲。

— 有人可以表面上裝作好簡單,但其實根本冇真正嘅簡單?

— 係呀,扮簡單,就係為咗達到自己嘅目的!一個人為咗達到某啲目的而裝作好簡單,表面上嘅簡單其實掩藏住最粗俗嘅欺騙。就好似一個老人家著埋對細路襪,等其他人對佢百般遷就,好似佢係細路仔咁! 但係真正簡單嘅人,既坦率又識大體。

單純同無禮係兩回事

— 有時我覺得自己係好單純,但其他人又話我係放肆。Geronda,點樣先可以分得清單純同放肆?

— 單純同無禮係兩回事。無禮可以令一個人嘅世俗層面感到舒服。一個人若行徑無禮,就會餵大自己嘅自私。佢哋會話:「喺,我就教訓咗佢。」呢種做法會令一個人嘅世俗層面得到滿足感,但並唔會帶嚟真正嘅平靜。相反,單純會帶來靈性嘅喜悅——令心靈變得輕盈。

— 導師,人哋話我行事浮誇,但我仍然覺得自己係用簡單嘅心態去做事。

— 簡單行事唔代表要蠢。你將呢兩樣嘢搞混咗。你唔經大腦就亂講,仲以為自己係保持純真。你天生有少少純真,但欠缺判斷力;雖然你智力唔似細路,但行為就似細路仔。好彩啲姊妹識你咁耐,都唔會因為呢啲而覺得唔自在。

— 一個人真係可以好單純,但又因為自己嘅行為令到其他人尷尬?

— 如果一個人真係單純,就算佢講或者做嘅嘢睇落有啲唔妥,都唔會令人反感,因為上帝嘅恩典住喺單純人嘅心入面,佢嘅行為唔會得罪人。相反,如果一個人有呢份純真,就算講得再世故禮貌,佢嘅禮貌對你嚟講,比苦菜都難受。

要好似細路仔¹⁷³

— 導師,究竟乜嘢係自然純真?

— 自然嘅單純就係細路仔所擁有嘅單純。當細路仔做錯嘢,你責備佢,佢就喊。如果你畀佢架玩具車,佢就完全唔記得嗰件事。佢哋唔會去諗點解一開始會畀人責備,之後又畀人玩具車,因為細路仔係用心去感受一切,而大人就係用腦去思考一切。

— 導師,都有成年人係天生簡單。咁嘅簡單係唔係美德?

¹⁷² 希臘文「χάρις」有兩個意思:「恩典」同「美貌」;所以呢句亦可以譯做「簡樸中嘅恩典」。— 譯者附註

¹⁷³ 參見《馬太福音》18:3

— 係,但係天生嘅樸實,就好似其他天賦嘅美德一樣,都需要淨化。天生簡單嘅人,雖然性格溫和、善良,但內心深處又藏住一份似孩子般嘅狡猾。例如,佢哋可能對鄰居有惡意,但如果要嘅壞事同好事之間揀,就會自己攞好個份,將壞個份留俾人。呢種人就好似黃金入面摻咗少量雜質。要令黃金變得純淨,就要放入坩堝重新熔化。即係話,佢嘅心要被淨化,除掉所有嘅狡猾、自私同埋類似嘅嘢;只有咁,佢先至可以達到完美嘅單純狀態。

喺真正嘅基督式愛入面,呢種簡樸同純潔嘅狀態,會培養出一種似細路仔咁嘅單純——正正就係基督叫我哋要去培養嘅品質。「要像細路仔」,佢咁講。但係而家呢個年代,人愈世俗禮貌,就愈少真嘅單純;真嘅喜悅同自然嘅笑容愈嚟愈罕見。

我記得喺伊弗斯基修道院有位長老,叫巴科米烏斯。無論你正被幾大嘅悲傷壓倒,只要望住佢,悲傷就會自然消失。見到佢,你會即刻忘記晒所有嘢——所有煩惱——一切都會過去。佢雖然係長老,但睇落就好似嬰兒。佢面頰紅潤,笑聲同細路仔一樣!無論發生乜嘢事,佢都笑。永遠都好似在慶祝!佢唔識讀書寫字,亦唔識唱歌,除咗復活節唱「基督復活」之外。當佢喺節日個日去到修院嘅禮拜堂,¹⁷⁴ 佢從來唔會坐喺stasidia(長老坐位),成日都企住,就算係通宵祈禱期間都企住,一面默誦耶穌禱文。佢係一個有大愛嘅勇士。如果有人問佢:「帕霍米俄斯老實,佢哋而家唱緊咩?」佢就會答:「詩篇;聖父哋喺讀詩篇。」佢成日都叫晒所有嘢都係詩篇。

佢係一位好單純嘅長老,亦都係一位充滿恩典嘅人。佢有任何情慾,就好似一個有惡意嘅細路仔。如果一個人由細就唔肯擺脫細路仔式嘅自私、自大同執拗,一直留喺咁幼稚嘅狀態,咁到老嗰陣,就會同細路仔一樣埋怨。所以使徒保羅先講:「行事唔好再似細路,心思卻要保持純真。」¹⁷⁵

簡單嘅人永遠都存好心

— 簡單嘅人有惡意同奸詐。佢會將壞同醜嘅嘢變成好嘅嘢。佢對人永遠都有好心。佢唔係天真,只係深信其他人同佢一樣咁諗。

— 導師,可唔可以畀個例子我哋?

— 我未同你講過住喺庫特盧穆什修道院嘅查拉拉比奧斯神父?¹⁷⁶ 佢係圖書館員,但因為佢從來唔鎖圖書館大門,所以畀人調離咗嗰個職位。「點解要咁多鎖同鎖匙?」佢會咁講。「畀人自由咁睇書。」佢嘅心靈咁單純潔淨,根本連有人會偷書呢個諗法都未曾有過。

佢係個好簡單嘅人,因為佢對每個人都有好心,仲能喺每個人身上睇到好處。我記得另一位長老,嚟自狄俄尼修會修院嘅神父Theoktist——佢真係好簡單嘅人!有一次佢喺卡里耶斯嘅修道院宿舍同另一個修士過夜。半夜有人敲門,Theoktist 神父就跑去開門。「唔好開啦,」嗰位修道士講:「都咁夜啦,係時候休息啦。」——「你點知係邊個?可能係基督嚟㗎!我哋一定要開門。」講完就去開門。你睇,一個簡單嘅人永遠都有好心,永遠都只會期待好嘢。

簡單嘅時候,你會感到輕鬆

— 基羅納,我諗簡單就係人照自己嘅感覺去做嘢。係咪㗎?

— 視乎佢哋住喺邊度。要簡單行事,人就要搵到啱嘅環境。喺塵世,尤其係現代社會,行事就要小心謹慎。但喺修道院或者屋企,就要簡單生活。人與人之間有簡單或者信任,就好叻人!到時,想同人講嘢,都要有個前奏、
、結尾同埋解釋。...就係咁,人生先會變成折磨。但係

¹⁷⁴ 修院嘅主教堂,係喺星期日同大型節日為修院居民舉行禮拜嘅地方。— 編者註

¹⁷⁵ 林前 14:20

¹⁷⁶ 參見庇叻山長老帕伊西奧斯著《庇叻山之父與庇叻山著作》,塞薩洛尼基,2005年,第10-11頁。

有咗簡單,你就可以同人講:「坐低」——佢就會坐低,或者「我而家唔需要你,走開」——佢就會走,你都唔使驚佢會誤解你。有咗簡單,你就會輕鬆;有咗,你就覺得好沉重。

— Geronda,點解要「先喺自己生命中獲得自由,先至可以從暴風雨中解脫」?¹⁷⁷

— 同人打交道要培養簡潔,咁你先唔會畀思緒壓倒,心入面先唔會出現混亂。當一個人簡單直接咁表達自己嘅感受,唔單止自己感到自由,仲令到身邊嘅人生活更輕鬆。

有一次我搭朋友架車去雅典,車上有另外一個人。我坐車好易叻,所以司機開咗窗。有啲凍。我就問其他人:「你哋唔凍㗎?」佢哋答:「唔凍,唔凍。」但過咗一陣,我見到同我一齊旅行嘅個人因為凍而發抖,仲扣埋件外套嘅鈕扣。於是我講:「如果你哋唔想有人病倒,就凍到受唔住嘅時候講聲,如果我突然唔舒服,我都會講出嚟。」咁我哋就冇人感到尷尬。但如果我唔舒服又有講,或者冇其他人凍到受唔住都有出聲,咁我哋其中一個人去到雅典一定會病倒。你哋都應該簡單咁互相溝通。否則,你就會不停擔心自己有冇得罪或者冒犯咗人。到時,人就會一直好緊張、好唔安,開始表現得唔自然。

— 師傅,我哋人前連最簡單嘅事都做唔到。呢係害羞定係驕傲?

— 有時上帝會畀人一種增強嘅害羞感做煞車,免得佢哋做啲唔好嘅事。畢竟,如果一個人有呢份害羞,又點知佢會走偏到幾遠!但係你就要更加留意,完全交託畀上帝嘅旨意。唔使咁收斂同折磨自己,因為人與人之間總有啲自私。你睇吓我——我好自然,完全唔使刻意。有時我好似阿爺,有時好似阿爸,有時好似阿哥,有時又好似細路仔。係咪咁?

— 我成日擔心人哋聽到我講嘢會點反應,又驚佢哋會誤解我。

— 你變得退縮,因為你欠缺簡單。試下培養一顆簡單嘅心,咁你先可以喺靈性上茁壯成長。只要簡單咁接受人哋對你嘅評論,並嘗試改進,同時向神求助。例如,有人可能會同你講你行事太草率。下次遇到類似情況,你就要咁諗:「當時人話我行事唔夠謹慎;而家我一定要學識謹慎行事。」咁樣你就會慢慢累積經驗,糾正自己嘅行為,不斷成長同喺靈性上進步。咁樣,對方同你自己都會得到指引,你嘅心靈就會感到平靜。

簡潔,加上對上帝嘅愛同信任嘅美德,會帶嚟內心嘅平安同喜樂,靈魂充滿希望同安慰。

透過聖潔嘅簡樸,人就會認識上帝嘅奧秘

— 師傅,讀書同知識可唔可以幫助人認識上帝?

— 聽我同你講:如果一個人喺靈性上努力,達到一個健全嘅靈性狀態,佢會透過神聖嘅啟示,好清楚咁見到啲嘢,唔使靠書本嘅知識。佢見到嘅,甚至比讀咗好多書嘅人更加清楚。透過佢哋內在嘅純潔,佢哋可以睇得更清楚、更遠、更深,因為佢哋已經離開咗塵世嘅軌道,而喺一個屬靈嘅軌道上運行,處於奧秘嘅領域。達到內在簡潔同純潔嘅人,就算面對超自然嘅事物,都好似自然咁簡單,因為喺上帝度,一切都好簡單。祂本身就係簡單,亦都喺祂嘅聖子身上,以祂嘅聖潔簡單,喺世上向我哋顯現咗呢點。祂唔需要更大嘅能力去行超自然嘅事;因為對自然同超自然,祂都只係用同一種能力。

— 基羅納,一個人唔讀好多書,點樣先可以明白上帝嘅奧秘?

— 如果一個人擁有聖潔嘅簡約,佢唔單止可以認識,仲可以分享上帝嘅奧秘。你記唔記得個個好簡單嘅和尚,佢有幸同基督一齊用膳嘅故事?佢出家之前係個牧羊人,唯一令佢有興趣嘅就係點樣得救。有一日,有個隱士經過個度,對佢講:「如果你想得救,就行直路。」個個牧羊人就字面咁理解佢嘅說話。佢就沿住條路一直行,行咗三日,直到一間寺院嘅門口。寺院嘅方丈見到呢位牧羊人對救恩咁有熱誠,就即刻替佢剃度做和尚,安排佢喺教堂服侍。有一日,佢

¹⁷⁷ 引用自:亞巴·敘利亞的苦行言行錄。莫斯科,1993年。第279頁。

喺清潔教堂嘅時候,方丈路過,就畀咗啲工作指示佢。聽完指示後,個和尚指住十字架上嘅像問住持:「師父,上面嗰位係邊個?我喺度咁多日,佢一次都有落嚟食過嘢或者飲過水。」住持見到佢嘅單純,好驚訝,就話:「係我懲罰佢,因為佢做嘢做得唔好。」個和尚一句都有講,靜靜咁聽住。到咗晚上,佢拎咗份飯,走返去教堂,關埋門。佢行到十字架前,充滿同情噉講:「落嚟啦,兄弟,我哋一齊食飯。」跟住基督真係落嚟,同呢位樸實嘅和尚一齊食飯。主應許要領佢入佢父家,令佢永遠歡喜快樂。果然,幾日之後,呢位謙卑嘅和尚安詳辭世,去到主嗰度。你睇,佢完全唔識字,但就因為佢嘅極度謙卑同純潔,擺到咁大嘅賞賜!

要神嘅恩典臨到一個人,就要佢心裏面有誠實同純潔。神會向嗰啲保持住簡單同時聖潔嘅人顯現。當一個人有簡單同純潔,再加埋溫暖嘅信心同虔誠,就會受到神嘅造訪,並唔使有咩學識,就能夠認識神嘅奧秘。因為聖三一就住喺佢哋入面。透過神聖嘅啟示,佢哋好容易就搵到神聖意義嘅鑰匙,並好簡單自然、有咩智力混亂咁解釋神嘅聖靈點樣運行。

當我哋潔淨我哋欺騙嘅心——所有惡都由此而生——¹⁷⁸,我哋就會成為純潔而謙卑嘅神聖恩典器皿,屆時至聖三位一體就會住喺我哋心入面。我會為你禱告,你亦為我禱告;願基督同至聖天主之母幫助我哋淨化心靈,使我哋得以見到天主。「心裏清潔的人有福了,因為他們必得見到天主。」¹⁷⁹ 阿門。

第二章 對上帝嘅信心同盼望

今日所有嘅惡都源於不信

— 基羅納,我留意到有啲唔信神嘅人好想周遊世界,對旅行同娛樂充滿熱情。

— 人如果唔信有來世,就會努力去周遊世界,盡情享受今生.....但結果係點?佢哋心入面始終有一種空虛感。但如果佢哋開始信神,認識神,咁神都會認識佢哋,¹⁸⁰ 佢哋就會感到滿足。

— 如果人哋反思到呢一生係短暫嘅,佢哋會唔會改變呢?

— 就要睇個人。例如,如果世界末日要嚟,一個唔信神嘅人會更加放蕩不羈,沉溺喺邪惡同罪惡入面;但係一個信神嘅人就會克制自己。「我點解要喺瑣碎嘅事上浪費時間?」佢會咁講。「我最好照顧好自己嘅靈魂,嘗試過一個屬靈嘅生活,並且行善。」

今日所有嘅惡都係因為唔信。以前人人都信,就算最冷漠嘅人心中都有信心,雖然佢哋係普通人,連喺教堂聽到嘅都唔明。有啲人連四福音得四本都唔知,仲以為有十二本。但係以前人嘅信心同敬畏真係好深! 護士嗰陣嘅勇氣真係勁!有幾多護士做義工去打仗!佢哋有信心,有犧牲精神;你睇吓佢哋點樣幫人!而家呢?有人同我講,有個病人喺度背誦《使徒信經》,護士一聽到,就開始打佢——佢以為病人想咒佢! 人連信經都唔識!我哋究竟點咗樣!你問吓年輕人:「你信乜?」——佢哋就答:「唔知,我未諗掂。」「你父母信乜嘢宗教?」——「我唔知,我未問過佢哋。」佢連自己父母信乜都懶得去問!一個人如果咁漠不關心,點幫到佢?

— 師傅,喺有專制政權嘅國家,情況一定更加嚴重。

¹⁷⁸ 參見《馬太福音》15:18-19;《馬可福音》7:21-23。

¹⁷⁹ 太5:8

¹⁸⁰ 「凡努力常與神合一者,就認識神,此等人乃出於神。」——大聖安東尼言。——編者按。引自《善之愛》第一卷,聖三一聖塞爾吉奧修道院,1992年,第92頁。

— 係,但係專制政權底下,究竟有幾多人可以堅守信仰成為殉道者!有個俄羅斯人喺海外生活,最後返去俄羅斯,佢同我講: 有位識我好耐嘅老太太走埋嚟問我:「你着呢件大褸去阿фон山㗎?」——「係呀,就着呢件。」我答。佢眼淚都湧出嚟,拎起件大褸,可憐咁親住佢,想攞祝福。你睇,信仰:愈受壓迫,就愈堅強。佢好似彈簧:壓得愈緊,放手嗰刻就彈得愈勁。總有一日,壓迫者都頂唔順,放手一鬆,彈簧就即刻反彈返嚟。

當信心動搖

— 導師,點解有咁多信徒都失去咗信仰?

— 如果一個人對信仰同崇拜唔夠上心,佢就會慢慢忘記,甚至完全漠不關心,到最後也都唔信。

— 有啲人話見到好人受苦就會動搖佢嘅信心。

— 就算上帝要消滅晒所有好人,人都要唔好有「左翼」思想,而要相信上帝做乜都係出於愛。上帝知道佢做緊乜。如果佢容許壞事發生,就代表之後會有好嘢出現。

— 基羅納,就算係有信心嘅細路仔而家都動搖,因為學校有啲老師教人唔信。

— 點解佢哋要動搖?聖女凱瑟琳得十九歲,憑住佢對上帝嘅認識同智慧,就令兩百個哲學家啞口無言。就連新教徒都視佢為學業嘅守護聖人。

講到信仰同對祖國嘅愛,就有得妥協;一定要堅定不移、堅如磐石。

— 導師,我以前有信心祈禱,神都應允我所求。可而家我有咗嗰種信心,點解會咁?

¹⁸¹—— 問題就出喺你嘅世俗邏輯。世俗邏輯會削弱信心。「如果你有信心,唔會懷疑.....你憑信心喺禱告中求嘅任何嘢,都會得着。」(《馬太福音》11:22)主就係咁講。呢句就係根基。喺屬靈生命入面,我哋會發現自己處身喺神蹟嘅領域。

一加二唔一定等於三;可能係五千,甚至一 million!良好嘅意圖同慈愛嘅心係必須嘅。因為如果一個人有良好嘅意圖,佢就乜都唔明。 就連基督被釘十字架,先知都描述得好詳細——連佢件衫會點樣,都講晒,¹⁸²;又講賣佢嘅錢會去邊度,會用嚟買窯匠嘅田嚟埋葬陌生入,¹⁸³——但猶太人仍然唔明白。「佢係加略人猶大,嗰個不義嘅人,就唔願意明白。」¹⁸⁴

不信任同無信心

— Geronda,點解摩西因為一個細微嘅失誤就有得入應許之地?¹⁸⁵

— 呢件事唔係細微失誤;係唔信任。上帝帶領以色列人過紅海,¹⁸⁶ 喺西奈山嘅磐石中為佢哋流出水,¹⁸⁷ 用嗎哪餵飽佢哋,¹⁸⁸ 行咗咁多神蹟,但當佢哋再次面對缺水,就開始埋怨。當上帝吩咐摩西擊打磐石出水嗰陣,摩西就顯出咗佢嘅不信。佢話:「呢塊磐石會出水㗎?」¹⁸⁹ 所以,上帝就對佢作出呢個懲罰:「作為懲罰,你只會遠遠望到應許之地。」¹⁹⁰ 如果上帝之前有

¹⁸¹ 馬太福音21:21-22

¹⁸² 見詩篇21:19

¹⁸³ 參見《馬太福音》27:7-9;《耶利米書》18:2;39:9。

¹⁸⁴ 呢段係聖周五紀念我主耶穌基督聖潔而救贖性苦難禮儀中第三頌詞嘅經文。

¹⁸⁵ 見民數記20:1-13;申命記32:48-52。

¹⁸⁶ 見出埃及記14:1-31。

¹⁸⁷ 見出埃及記15:22-25;17:1-7。

¹⁸⁸ 參見出埃及記16:1-36。

¹⁸⁹ 見民數記20:1-13。

¹⁹⁰ 見民數記20:1-13。

用奇蹟方式從磐石裡打出水畀人飲,摩西可能仲有藉口;但而家佢嘅不信無得再合理化,所以上帝唔畀佢入應許之地。

— 導師,我相信只要靠自己努力就可以改善自己,難道就係因為呢個原因我先停滯不前?

— 你自己能做啲乜嘢?只要人靠自己,就會阻住上帝嘅憐憫向佢傾注;佢哋原地踏步,毫無進展。如果你有少少信心,你嘅人生幾乎會完全改變;如果你有少少謙卑,你就會得著上帝嘅恩典。都係因為你欠缺信心同謙卑。上帝因尊重你嘅自由意志,祂被捆綁住手腳,幫唔到你。向基督求信心——「增加我哋嘅信心」¹⁹¹——並培養謙卑。因為即使一個人相信,但若被驕傲所佔據,嗰份信心都係無用嘅。

記住福音書入面提個個百夫長。佢有一絲驕傲,睇吓佢有幾大信心! 佢對基督講:「我唔配得你入我屋企,只要你講一句話,我嘅僕人就會好返。」佢仲唔畀耶穌親身去佢屋企。所以基督先話:「以色列全國我都未搵過咁嘅信心。」¹⁹²

信神者無所畏

— 老神父,我哋聽講有一日我哋會有晒所有嘢,但我哋食唔切。依家,人哋對大部分食物嘅質素都存疑。

— 我哋可以點做?環境被污染咗。但唔好驚,畫十字聖號,就唔使驚。我識得啲人,佢哋因為驚晒所有嘢,將自己嘅人生變成折磨——佢哋明明係基督徒,受過洗、抹過聖油、領過聖體、讀過福音,仲將好多經文背得滾瓜爛熟。佢哋真係睇唔到上帝恩典嘅大能咩? 「你若喝了甚么致命的,也必不害你。」¹⁹³——基督如此說,又說:「我已經給了你權柄,可以踐踏蛇和蠍子,並一切仇敵的勢力;並且毫無能害你的。」¹⁹⁴

如果神嘅恩典住喺一個人入面,佢就乜都唔驚。所以,我哋要時刻求神嘅恩典,並畫十字聖號。你記唔記得拉夫塞克講過嗰件事?有個修士去井邊打水,見到條蝮蛇,就嚇到唔敢拎水,¹⁹⁵逃返去同佢長老講:「阿爸,我哋完咗,我哋條井入面有條蛇!」——「好啦,」長老話:「但如果所有井入面都有蛇,你會點做?渴死?」長老行埋去,喺井上面畫咗個十字,拎咗啲水嚟飲。「有十字架嘅地方,撒旦嘅惡意就無得作怪。」¹⁹⁶

— 但係我心入面都感到驚。

— 你嘅恐懼係上帝嘅恩典,係上帝嘅眷顧,好等你隨時向祂祈禱。呢樣會幫你緊靠上帝。諗吓:如果一個細路仔唔驚,就有可能令佢平靜落嚟。要用愛同對上帝嘅盼望去努力,咁你就會乜都唔驚。我哋喺大晚禱嗰陣唔係唱住:「我哋唔會驚你嘅恐怖,亦唔會心灰意冷:因為上帝同我哋一齊」?¹⁹⁷

「我見主站喺我面前」¹⁹⁸

— 師傅,先知但以理見到天使嗰陣,感受到係一種點樣嘅恐懼?¹⁹⁹

¹⁹¹ 路加福音17:5

¹⁹² 馬太福音8:10

¹⁹³ 參見馬可福音16:18

¹⁹⁴ 參見路加福音10:19

¹⁹⁵ 蝮蛇——一種有毒嘅蛇。——編者按。

¹⁹⁶ 引用自:希倫波利斯主教帕拉底烏斯。拉夫薩伊克。科洛姆納,無日期。第6頁。

¹⁹⁷ 《時辰書》。莫斯科,2004年。第182頁。參見以賽亞書8:12。

¹⁹⁸ 詩篇 15:8

¹⁹⁹ 參見但以理書10:8-12

——係一種敬畏、一種顫抖、一種聖潔嘅恐懼。但以理俯伏敬拜使者,但使者對佢講:「但以理,你起來,唔使驚;因為神已經聽見你嘅禱告。」²⁰⁰

敬畏神係一種深切嘅敬意、一種肅然起敬嘅感覺,亦係由對神深厚嘅愛而產生嘅靈裏不安。就好似一個人喺受人尊敬嘅長輩面前會感到一啲不安,同樣,有敬畏神嘅人無論身處何處都會有呢種感覺,因為佢哋隨時隨地都感受到神嘅同在。經上唔係寫住:「要喺基路伯面前存敬畏嘅心」?²⁰¹ 呢種敬畏同恐懼包含住平安同喜樂;佢唔會令人生痛楚。「要存敬畏的心事奉主,又要戰戰兢兢地在他面前歡喜」²⁰²——詩篇作者咁講。

——師傅,清淨嘅良心係咪同敬畏上帝有關?

——如果一個人唔敬畏上帝,佢嘅良心會係點?冇咗對上帝嘅敬畏,人好容易踐踏良心,咁就唔再似個人。

——老爺子,當我對一個人懷有感恩時,我可以為他做任何事。但我對神所賜的福卻沒有同樣的感恩。

——你對上帝有感恩,但卻有一個活生生嘅回應。因為你可以感受到一個人的存在,所以對人會有更多感恩。要開始以活生生嘅方式感受到上帝嘅存在,需要屬靈嘅努力。如果你真係感受到上帝嘅存在,你對祂嘅感恩都會更大。而家你念「我哋嘅天父」,完全冇感覺。但如果你真係感受到上帝係你嘅天父,你絕對唔會對呢段說話毫無觸動。

²⁰³人要時刻都留意到上帝嘅臨在。當人感受到上帝、天使同聖徒嘅臨在,就會有股好強大嘅約束力,令佢哋唔會走偏。「耶和華在我面前;我必不搖動。」(詩篇16:8)大衛咁講。當我哋做任何嘢嘅時候,如果諗住神睇住我哋、照顧我哋,咁我哋就可以肯定自己所做嘅嘢。

——Geronda,點樣先可以由理智上對上帝嘅感受,變成由衷嘅體會,令我哋得以認識祂?

——我哋要淨化我哋嘅心。如果心靈潔淨,上帝就會進入我哋嘅心,而我哋就會認識祂。所以,一切都要先有出於愛嘅付出同以愛為本嘅方式去接近;只有咁,先至會有對上帝由衷嘅感受。

對上帝嘅盼望同信靠,就係最穩妥嘅保證

——導師,我仍然用人的角度去處理一切,而唔係用屬靈嘅角度,所以我好焦慮。

——你將自己嘅計劃放喺上帝嘅計劃之前,所以你先要受苦。所有問題都係靠對上帝嘅信同謙卑去解決。自己可以做嘅就自己做,然後將自己交託畀神嘅安排同上帝嘅旨意。對上帝嘅盼望係一種加強咗、堅固咗嘅信心;對一個人嚟講,佢係最可靠嘅保證。

一個人有上帝做盟友,唔係件大事咩?我記得入伍之前,我向聖女巴芭拉祈禱,求佢幫手——因為由細個開始,我就去聖女巴芭拉教堂祈禱。「只要唔使我親手殺人,就算要面對戰場上嘅危險我都願意。」我咁樣祈求。結果,好主真係安排得好好!比我有學識嘅人,就當普通士兵被派去前線;而我就憑我嗰啲基礎教育,做咗一名信號兵!人哋會同我講:「你嘅保佑者好勁。」——「我有咩保佑者?」我會咁答:「我哋度連一個熟人都冇。」——「好啦,唔好再開玩笑啦。」「同我哋講,你哋總參謀部有邊個?」佢哋不停追問我,我就答:「我哋總參謀部有基督。」結果就係,我一次都有執過槍。

——導師,靈魂嘅忍耐點樣成長?

²⁰⁰ 同上

²⁰¹ 《三時頌》,第六調。〈詠經〉,第一卷。莫斯科,1997年。第130頁。

²⁰² 詩篇 2:11

²⁰³ 詩篇 15:8

— 透過對上帝嘅盼望同信靠。佢哋會賦予一個人好大嘅力量。人要完全信靠上帝,將每一次試煉都視為上帝慈愛所賜嘅禮物。一個對上帝有深厚信靠嘅人,會喺一切事上都歡喜快樂。無論佢哋係病咗、肚餓、被人冤枉,定係.....乜嘢情況,佢哋都一直相信呢一切都係上帝所容許,佢哋寄望上帝,永遠都安全,安居喺對上帝嘅盼望之中。

有真信心嘅人,就有真愛

— 基羅納,你同我哋講信心先,然後先有對上帝嘅愛。

— 你睇,要愛神,你就要信佢。我哋對神嘅愛同我哋嘅信心成正比。雖然我心入面話,對一個有愛心嘅人嚟講,愛神先於信心。要先求神向你顯現俾你信佢,先至去愛佢,咁樣聽落真係有啲小氣。我全心全意去愛神,然後神就會行事。我越見到神嘅祝福,我對神嘅信心同愛就越增長。我亦都愛所有人都,因為佢哋係照神嘅形象被造,亦愛所有動物同雀鳥,同埋所有受造之物,因為佢哋係神所造。

— 導師,人可以冇真信心,但係有愛心嗎?

— 人可能以為自己有愛,但實際上並無。人在東正教的正統教義中才能找到真正的愛。有一次,兩位天主教徒到我嘅小房;其中一位係記者,另一位係梵蒂岡嘅秘書。「我哋先嚟誦念《主禱文》。」佢哋話。「要誦念《主禱文》,」我話,「我哋要喺教義上先有共識,但我哋同你哋之間隔住條好深嘅鴻溝。」「噉即係話,」其中一個問,「得東正教徒先得救?」「上帝同所有人一齊。」「啱,」我答,「但你知唔知有幾多人同上帝一齊?」「我哋要行出愛,」佢哋之後講。「而罪惡竟然成為一種時尚,」我話。「個樣都係愛嘅一部分。」佢哋話。——「人人都講愛、和平同和諧,」我喺傾完之後同佢哋講,「但係人人都同自己、同人對立;就係因為咁,先至整愈嚟愈大嘅炸彈。」

好多講和平同團結嘅人,自己都有同神保持合一,因為佢哋唔愛神,亦有真正嘅愛。真正嘅愛係喺有真信心、同神親密相處嘅人身上先會見到。到時神嘅光輝會反映喺佢哋面上,其他人就會喺佢哋面上見到神。

我祈求上帝光照所有與我們同屬亞當和夏娃肉身血脈的人,使他們「得以認識真理」,²⁰⁴從而也成為我們在聖靈裡面的弟兄。阿們。

第三章 以忍耐得救

「經得起試探嘅人,有福啦!」²⁰⁵

— 導師,一個人要點樣去抵禦誘惑或者重大嘅考驗?

— 就係堅持。耐性係治療嚴重同長期折磨最有力嘅良藥。大部分嘅折磨都只可透過耐性先能渡過。偉大嘅耐性能解開最糾纏不清嘅局面,並結出神聖嘅果實:喺你認為冇辦法解決嘅地方,上帝會提供最完美嘅答案。

你要知道,當一個人忍受試煉時,卻不發怨言,反而讚美祂聖潔的名,上帝就喜悅。

聖使徒雅各說:「經得起試探的人有福了。」所以,讓我們祈求良善的上帝賜給我們忍耐,使我們能不帶任何埋怨地忍受一切,並將榮耀歸於祂。

²⁰⁴ 提摩太前書 2:4

²⁰⁵ 雅各書 1:12

我哋喺呢個世界嘅生命就係一場持續嘅爭鬥,而我哋每一個人都要面對自己嘅爭鬥。試想像一下基督喺佢地上嘅生命中要忍受幾多!佢喺猶太人手上所受嘅苦楚,但佢一句都冇講!使徒保羅所表現嘅耐性真係好大!雖然佢已經從上帝領受啟示話佢要到羅馬去,²⁰⁶ ,但因為總督拖延審訊,佢喺監獄度關咗兩年。²⁰⁷ 聖約翰·神學家又要有幾大忍耐!就因為輕輕一聲埋怨,佢就差啲喺船難中死咗.....²⁰⁸ 你睇,上帝容許聖徒為最微小嘅理由去忍受試煉,好畀我哋有榜樣可循,亦令我哋可以喺禱告中,帶住喜樂同耐心去接受試煉。

要對另一個人有忍耐,就要愛佢

— 點樣先可以獲得耐性?Geronda?

— 忍耐嘅根基係愛。「愛.....凡事都能承擔,」²⁰⁹ — 使徒咁講。要對人有忍耐,就要愛佢同設身處地為佢着想。如果你唔能夠同另一個人設身處地,佢哋就會刼到你受唔住。

— 導師,我可以同您講我而家遇到嘅困難嗎?定係唔講為好?

— 如果你出於愛心,選擇不說出你嘅困難,唔想令另一個人為難,你就可以保住心靈嘅平安。呢個困難會帶來上帝嘅祝福。因為你而令其他人為難,不如自己受難。有一次,好夜嘅時候,我由庫特盧穆什修道院嘅遊行儀式返返嚟。我好刼,又唔舒服——當時我背痛。一位八十五歲嘅長老喺我寮嘅門口等緊我,想同我一齊過夜,因為佢自己拎唔上樓,就將行李箱留喺樓下。我同佢講我有地方可以畀佢過夜,就扛起佢個行李箱,扶住佢去咗一間酒店,嗰度要行半個鐘頭上山;我仲畀咗佢五百德拉瑪作開支。我雖然要委屈啲,但之後我覺得好心安,因為嗰個人住得舒服。

— 有一次,我同我一齊做嘢嘅姊妹態度唔好,我好可憐佢,就忍住佢。咁樣做係咪出於愛心?

— 你點知自己唔係佢對你唔友善嘅原因?或者其實係佢先要包容你?如果你覺得自己嘅屬靈狀況好過佢,而你又係喺包容佢,咁你就要可憐自己。當一個人有真正嘅愛同忍耐,就會原諒對方,只會責怪自己。「我嘅神啊,呢個係我嘅錯;唔好算計我,唔好拋棄我,而係幫助嗰個人。」呢種就係正確嘅態度,體現咗極大嘅謙卑,喺呢種情況下,人就會慷慨地領受上帝嘅恩典。我會為你祈禱,願你成為一個屬靈嘅skinnion,²¹⁰ 好似嗰啲扛住教會有燭台嘅青銅獅子;佢哋唔會抗議,唔會出聲,唔會講嘢,只係默默扛住肩上嘅重量。阿門。

基督將人類的救恩建立在忍耐之上

喺艱難時期,只要有少少忍耐,就可以得着神嘅恩典。基督除咗忍耐之外,冇畀我哋其他得救嘅道路。祂將人類的救贖建立在忍耐之上。「到底堅持到底的,必然得救。」《²¹¹》。祂沒有說:「堅持到.....夏天!」等到夏天是容易的。但等到盡頭呢?...我們要小心,免得失去忍耐,最終失去我們的靈魂。

²⁰⁶ 見使徒行傳23:11

²⁰⁷ 見使徒行傳24:27。使徒保羅喺該撒利亞用鎖鍊鎖咗兩年,因為羅馬巡撫腓力士一直拖延審訊,希望收賄。其後,接替費利克斯的 Festus 把保羅送到羅馬受審。使徒憑着上帝的啟示,主張作為羅馬公民的權利,堅持要到羅馬受審。——編者按。

²⁰⁸ 當聖約翰神學家被擲籤揀去小亞細亞傳福音時,佢因為懼怕而喃喃咕咕,因為嗰度嘅居民沉溺喺異教錯誤嘅黑暗之中。由於佢嘅喃喃咕咕,上帝就任由佢陷入誘惑。喺去小亞細亞嘅途中,使徒所搭嘅船隻發生咗船難,但約翰自己經過四十日同巨浪搏鬥之後先得救。——編者按。

²⁰⁹ 林前13:4-7

²¹⁰ 獅子(榮耀)。— 譯者附註

²¹¹ 太10:22。可13:13

「你哋要靠自己嘅忍耐去救自己嘅靈魂，」²¹²——就如福音書所寫。

我聽過有個女人所展現嘅忍耐。除咗佢嘅天國嘅賞賜之外，上帝嘅今生因佢嘅忍耐都賞賜咗佢百倍。²¹³ 佢老公係醫生，佢哋有三個子女。佢係個好犀利嘅醫生，但唔係個好人，因為佢不幸畀肉慾所控制。佢會將年輕女子帶返屋企，表面上話做護士。其中一個「護士」就製造夫妻之間嘅裂痕，搞到正室同佢三個子女畀人趕出街，自己就同醫生一齊住喺佢屋企。嗰位做媽媽嘅同佢三個子女被迫返去佢父母屋企，靠做嘢養活自己同子女。佢禱告得好勤，一切都忍耐住。妓女又為醫生生咗三個子女。但之後發生咗咩事？一到第三個孩子出世，醫生就迷上咗一位叫、十六歲嘅女仔（佢同時都僱用咗佢做僱員），然後將之前嘅情婦同佢三個孩子趕出屋企。你睇，呢就係屬靈定律嘅運作：咁樣，佢為自己嘅過犯付上代價，親身經歷咗正正就係因為佢，合法妻子被迫忍受嘅同樣痛苦。唔耐之後，個醫生病咗，留喺屋企床上唔起得身。個女仔有錢嗰陣就留喺佢身邊，但過住好亂嘅日子。佢成日約朋友上門，話自己唔可以出街，要留喺度照顧個病人。醫生對佢妒忌到癲，見到佢咁放蕩嘅生活，痛苦萬分。最後，當錢用晒，佢就離開咗佢。佢嘅正室得知丈夫嘅困境後，就嚟幫手。佢整理好屋企，餵佢食嘢，仲用自己同子女嘅錢養活佢，嗰陣時子女已經長大，自己都出咗嚟做嘢。以前嗰位同居伴侶，早前都畀醫生趕走，佢唔單止唔肯幫手，連聽都唔想聽。只有佢名正言順嘅妻子喺佢最需要嘅時候撐住佢。最後，醫生想去懺悔，餘生都喺悔過中度過。上帝見到呢位好女人同好太太嘅虔誠——佢多年嚟忍受苦楚、品行端正、勤力工作，支持住個對佢咁殘酷同可憎嘅丈夫——就眷顧咗佢。點樣？佢老公嘅一位有錢親戚喺美國過身，佢哋就繼承咗一大筆財產。嗰筆巨額財產全都歸咗呢位好心嘅妻子同母親。佢可以畀子女好嘅生活，幫助好多窮人，安享餘生。雖然佢生活清貧，但佢仍然係有錢人，因為佢擁有屬靈嘅財富——而嗰啲先係最重要。

冬天我哋忍耐，盼望春天會嚟

— 師傅，我見到自己嘅靈性上有任何進步，令我好困擾。

— 有一次，一個人種咗啲葡萄藤。啲葡萄藤仲未及生根，嗰個人已經等緊果實，想榨酒、飲酒、慶祝。你都係咁。你只種咗一棵葡萄藤，就想即刻飲到酒。唔係咁樣嘅。你今日種葡萄藤，明日就想飲到酒，係唔會咁快㗎。一年後，你可能先至試到兩三串；兩年後，你就可以收成一籃葡萄；五年後，你先至可以飲到自己嘅酒。如果你想享受屬靈嘅果實，就要努力耕耘，耐心等待。

— 我唔慣等，所以好快就有耐性。

— 你需要有耐性同正確嘅判斷力。好多人可以等一兩個鐘頭煮餐，但等唔到兩分鐘等佢涼；一開食就燙親自己……等我返咗阿托斯山，就寄一幅聖人「耐心」嘅聖像畀你。我收咗三幅聖像：兩幅係聖老嘅，一幅係聖忍耐嘅。我將嗰兩幅聖老嘅送咗出嚟作祝福，但留低咗聖忍耐嗰幅……

— 基羅納，你帶咗啲「藥草」²¹⁴ 嚟畀我咩？

— 呢個時候，聖母領地入面有乜「藥草」……春天總會嚟。要等春天嚟，你要再捱耐啲，等過咗冬天。

所以，而家對你嚟講，最好同最有效嘅「藥草」就係耐性。

— 導師，我覺得我嘅心而家處於靈性嘅冬天。

²¹² 路加福音 21:19

²¹³ 參見《馬太福音》19:29；《馬可福音》10:30

²¹⁴ 「所謂『藥草』，呢位姊妹係指屬靈指引嘅話語，暗指長老帕伊西奧斯於1971年1月13日寄俾修道院嘅《屬靈藥草》書信。」（見《庇護山老帕伊西奧斯書信集》，蘇羅蒂，塞薩洛尼基，2005年，第151-162頁）。——編者按。

— 如果你想天氣轉好,變得晴朗陽光,好等你開花結果——美德嘅果實——咁你就要對霜凍同陽光都心存喜悅,因為佢哋都係為咗好事。我哋嘅靈性嘅冬天裡耐心等待,而呢份耐心就源於對靈性春天嘅盼望。到咗夏天,我哋先至會感激冬天嘅恩典——佢令水道充盈,又用霜凍消滅晒所有病菌。

慈愛嘅上帝為咗我哋嘅得救,以大智慧安排咗一切,祂自己就好似一位慈愛嘅父親咁幫助我哋。我哋所需嘅只係少少耐性。

第四章 屬靈的喜樂

天主之母為世界帶來喜樂

— Geronda,可唔可以為我哋唱下你為慶祝天主之母而創作嘅聖詩?²¹⁵

— 我哋一齊唱:「主母,你喺天主面前蒙大恩,滿盈恩寵,真係滿盈恩寵,就如加百列所宣告,天使之后,保護你嘅僕人。」而家聽呢條信經:「天主之母——女兒又係母親,婢女又係女王,全世界嘅女王。」人嘅心智可以明白呢件事咩?聖誕報喜係一件超自然、超越理性嘅事。願天主之母賜畀你報喜嘅喜悅,願天使賜福畀你,使你嘅靈性上茁壯成長。阿門。

— 基羅納,有一首聖詩咁講:「喜哉,伊甸樂園嘅喜樂,因你嘅降生,夏娃嘅憂傷已止,至聖者啊。」²¹⁶

— 人無論講幾多好嘅說話去讚美天主之母,都無法表達祂嘅偉大。透過祂嘅順從,天主之母為我哋重新打開咗因夏娃嘅不順從而關閉嘅樂園。夏娃斷絕咗我哋同天主之間嘅連繫,並將悲傷同痛苦帶入世界。²¹⁷ 天主之母重建咗嗰條連繫,將樂園嘅喜樂帶返嚟世上。祂令我哋同天主重新團聚,因為基督同時係天主又係人。

大天使加百列為世界帶嚟喜訊,透過天主之母,人哋獲得咗天主嘅恩寵。至聖者歡欣雀躍,因為天主之道成為肉身,拯救咗我哋脫離罪惡。我哋都好開心,因為佢拯救咗我哋脫離羞愧嘅污漬。所以喺聖誕節我哋唱:「曠野為基督獻上馬槽,而我哋人民獻上祂嘅母親——天主之母!」²¹⁸

基督嘅邊度,真喜悅就喺嗰度

— 師傅,有時我覺得好難感到喜悅,然後我就諗,可能喜悅唔係為我而設嘅。

— 你講緊咩呀?喜悅唔係畀你?咁仲係畀邊個?畀一隻塔伽拉什卡?你講緊乜嘢呀?喜悅係畀人嘅!上帝冇帶嚟悲傷;佢只帶嚟喜悅。

— 但係點解,Geronda,我唔係成日都喺心入面感到喜悅?

— 如果你嘅心思唔放喺上帝身上,你點樣可以感受到上帝嘅喜樂?你忘記咗基督;你嘅心思成日都糾結喺工作同世俗嘅憂慮上,就係因為咁,你嘅屬靈引擎先會熄火。點燃禱告同低聲唱頌歌,你就會如星星咁圍住基督旋轉,向前飛揚。

只有喺基督入面,人才可以搵到真正嘅喜樂,因為只有基督先會畀人喜樂同屬靈嘅安慰。基督嘅邊度,就有真正嘅喜樂同天國嘅歡慶。遠離基督嘅人有真正嘅喜樂。佢哋可能會沉迷

²¹⁵ 長老帕伊西奧斯寫咗呢首讚頌詩,喺一位叫潘德亞嘅修女名日嗰日送去修道院,俾佢哋自己嘅小房入面唱。——編者按。

²¹⁶ 引用自:大齋三時頌。第一部。莫斯科,2002年。第196頁。

²¹⁷ 參見創世記 3:16

²¹⁸ 見《基督聖誕前夕第四首純字母頌》。《聖詠經》十二月莫斯科版,1997年,第493頁。

喺白日夢入面:「我做呢樣嘢、做嗰樣嘢,我去呢度、我去嗰度」;佢哋可能受人尊敬,可能沉迷喺娛樂入面從而感受到喜樂,但呢種喜樂並不足以滿足佢哋嘅靈魂。呢種喜悅係物質化、世俗化嘅;而世俗嘅喜悅並唔能滿足靈魂,只會令人心入面留下一片空虛。你知所羅門話咩?「我建造宮殿,種咗葡萄園,整咗花園,積聚咗黃金,得着咗我心所欲嘅一切,但我最後發覺,呢一切都係虛空。」²¹⁹

世俗嘅喜悅只係短暫嘅,只係當時先好受;佢唔能夠提供屬靈喜悅所帶嚟嘅滿足。屬靈嘅喜悅就係天國嘅生命。凡經過十字架,並喺靈裡復活嘅人,就喺逾越節嘅喜悅中生活。「逾越節,主嘅逾越節!」²²⁰ 跟住就到五旬節! 當一個人達到五旬節,火焰舌頭——聖靈——降臨在他身上,一切就告結束.....²²¹

屬靈嘅喜樂係透過屬靈嘅勞苦得嚟

— 基羅納,同我哋講吓天國嘅喜樂。

— 就連今生都有天國嘅喜樂同喜悅,令人諗到下一個生命有冇嘢可以比呢度嘅體驗更偉大。呢種喜樂講唔出嚟,只可以親身去體驗。

— 一個人要點先可以達到咁嘅境界?

— 想達到一種令你激動到裝唔住、講唔出嚟嘅喜悅,你要留意兩樣嘢:簡樸生活、唔好望住其他人,同埋禱告。如果你咁做,總有一日,你會感到咁大嘅喜悅,以至你會同我講:「導師,我癲咗!可能我唔清醒?我究竟係點樣嘅感受?」你嘅喜悅就會咁樣氾濫成災!

— 導師,一個人要體驗屬靈嘅喜樂,是否要心境好?

— 你認為一個人喺咩時候會體驗到屬靈嘅喜樂?係佢內心混亂嘅時候?內在嘅喜樂係喺內心建立咗秩序之後先嚟。佢畀靈魂插上翅膀。直到靈魂被內在嘅工夫溫暖,就好似一部引擎冰冷嘅車;你要推佢一推先至會行。內在工夫——節制、正念、教導同禱告——溫暖靈魂,引擎啟動,部車就咁衝前。到時人就唔再理會外面世界,而喺靈性生命上大踏步咁邁進。

— 咁樣唔利嘅環境仲會唔會影響一個人?

²²²— 唔會,因為佢哋生活喺另一個世界,喺呢個環境之外。既然佢哋生活喺另一個世界,呢個世界就唔會令佢哋困擾。佢身邊嘅人好似用緊另一種佢唔識嘅語言講嘢,所以佢聽唔明佢哋講緊乜。佢聽唔明反而好,因為如果佢一聽得明——就算只係一丁點——佢嘅注意力都會畀嗰啲說話吸引走。但而家佢完全沉浸喺佢識嘅語言入面。就係咁,內在嘅崇高感開始咗。你知唔知乜嘢係「內心嘅崇高」?天使有邊個級別有翅膀?係智天使定是烈火天使?「六對翅膀」,就如以賽亞先知所講——佢哋屬於邊個級別?

— 撒拉弗,Geronda。

— 你知唔知撒拉弗做咩?佢哋一齊拍翅膀.....就好似當心靈有內在嘅崇高感時,心臟會跳動。嗰時生命就係歡欣鼓舞。但係你哋仲執著自己;你哋未從「我」嘅束縛中解脫,所以你哋嘅心唔自由,亦去唔到嗰種因喜悅而顫抖嘅狀態。先嘗吓呢份喜悅,然後再返嚟,我哋再傾!

當你臣服自己,神聖嘅喜悅就會嚟到

— 導師,凡係照神嘅旨意生活嘅人,都會經歷屬靈嘅喜樂咩?

²¹⁹ 參見傳道書 2:4-11

²²⁰ 復活頌歌第一頌的伊爾莫斯。——編者按。

²²¹ 長老帕伊西奧斯呢番說話,表達咗每位信徒屬靈爭戰嘅最終目標,就係得着聖靈。當人領受聖靈嘅神化恩典,就會達到神化嘅狀態,即係「無限嘅完美」。——編者按。

²²² 以賽亞書 6:2

— 梗係啦!一個人要擁有真正嘅屬靈喜樂,就要去愛;而要能夠去愛,就要有信心。人哋唔信,所以佢哋唔去愛,唔肯犧牲自己,亦都有喜樂。如果佢哋有信心,就會去愛,為他人犧牲,咁就會有喜樂。最大嘅喜樂就嚟自犧牲自己。

— 人係愛嘅時候會唔會感到喜悅?

— 當然啦!當佢哋去愛嘅時候,就會搵到喜悅。當愛不斷 multiplied,嗰個人就唔會再為自己追求喜悅,而係希望其他人都可以搵到喜悅。

— 咁即係話喜悅係由嘢嚟嘅,而愛就係獨立存在㗎?

— 係呀,就係咁。愛係獨立存在,而喜悅係由愛而產生。當你付出愛,喜悅就會跟住嚟。人付出愛就會得到喜悅;人因所經歷嘅喜悅而得到對愛嘅回報。例如,如果一個人收到啲嘢,佢會攞住嗰樣嘢,喺嗰樣嘢入面搵到喜悅。另一個人付出一切,佢搵到嘅喜悅唔係喺一樣嘢,而係喺一切嘢入面。人係接受嗰陣感受到嘅喜悅係人嘅喜悅;但人係付出嗰陣感受到嘅喜悅係神聖、超然嘅。當你付出自己嘅時候,就會湧現神聖嘅喜悅!

屬靈嘅喜樂係上帝嘅恩賜

— 基羅納,人要點樣先可以得到同神和好嘅肯定?

— 人所感受到嘅內在喜悅,呢種神聖嘅安慰,就係同上帝和好嘅標誌。

— 但係有冇可能一個人同上帝和好,但有經歷過喜悅同神聖嘅安慰?

— 唔可以;佢哋都會感受到啲嘢。可能佢哋曾經經歷過強烈嘅安慰,但後來就變得弱㗎,所以先令佢哋覺得冇感受到神聖嘅安慰。

— 導師,點解有時你會處於良好嘅靈性狀態,感到喜樂,但突然之間又失去嗰份喜樂?

— 上帝賜你屬靈嘅喜樂,你就歡喜;然後佢收返去,你就開始搵佢,付出更大努力,並有更大嘅屬靈進步。

— 老神父,點解我會有咁大嘅喜悅?可能我對自己嘅罪性有咁覺察?

— 唔係,完全唔係!係神用糖果嚟安慰你。依家係糖果,之後就會係酒,好似佢哋喺樂園度飲嗰種。你知唔知嗰度嗰啲酒有幾甜?係呀!如果神見到一絲絲愛,甚至一丁點好意,佢都會大方咁賜下佢嘅恩典,就算喺今生都會用佢嘅酒令你沉醉。一個人所經歷嘅靈命改變,同當神嘅恩典臨到佢嗰陣啲心入面感受到嘅喜樂,都唔係任何.....心臟科醫生,就算係最叻嗰個,都可以畀到佢嘅。當你感受到呢份喜樂嘅時候,就盡量去緊住佢。

— 我哋應唔應該向神求賜予屬靈嘅喜樂?

— 要求屬靈嘅喜樂是小器;當條件成熟,它自然會來。如果你想不斷喜樂,那麼這種願望裡就有自愛。基督為愛降世,背起十字架。祂先被釘十字架,然後又復活。

神嘅兒女唔係為咗天上嘅賞賜,亦唔係為咗今生嘅屬靈喜樂而勞苦。畢竟,天父並唔會為佢嘅兒女嘅勞苦付工資,因為佢嘅全部家產本來就屬於佢哋。至於神作為一位好父親,喺今生同將來生命中賜下嘅神聖恩賜,就係另一回事。

屬靈嘅痛苦就係屬靈嘅喜樂

— 基羅納,人要點樣先可以保持內心嘅喜悅?

— 如果佢哋用屬靈嘅角度去面對一切,就算係病痛同試煉都奪唔走佢哋嘅喜樂。

— 但係要人用屬靈嘅眼光去面對試煉,唔係要先除咗自己嘅情慾先得咩?

— 就算一個人仲未除咗佢嘅情慾,當試煉同悲傷嚟到嘅時候,佢都仲可以感到喜悅。如果佢將呢啲悲傷當成係治療佢情慾嘅良藥,咁佢就會好似病人樂意飲苦藥咁,歡喜啗咁接受佢咗。

— 但係,點樣先可以將喜悅同痛苦調和呢?

— 喺屬靈生命入面,有件奇妙嘅事發生:當一個人為咗基督嘅愛——甚至係為咗折磨——去忍受嘢嘅時候,佢心入面就會充滿神聖嘅喜樂。當佢哋分擔主嘅受難時,都係一樣。佢愈深入體會到基督為我哋嘅罪被釘十字架嘅思想,就愈受苦,愈能豐盛地獲得神聖嘅喜樂。痛苦就係喜樂,痛苦就係喜樂。愈佢哋受苦,就愈能體驗到喜樂。佢哋感到好似基督溫柔咁撫摸佢哋嘅頭,講:「唔使為我擔心。」

有位姊妹講:「我唔需要喜樂;我寧願為基督哀痛。」 「基督為我被釘十字架;我點可以喜樂?點解基督要賜我喜樂?」佢正經歷緊屬靈嘅狀態,越係分享基督嘅受難,越係感受到充滿愛嘅憂傷,基督就越賜多啲喜樂畀佢。基督嘅最好嘅意義上,剝奪咗佢嘅理性!

十字架的釘死總在復活之前,並帶來勝利。十字架帶來榮耀。基督在背負十字架上各各他並被釘死之後,升入天父右邊。被釘十字架的基督甘甜了人們的苦楚,而被釘十字架的人效法那神人耶穌。

蒙福嘅耶穌,連同全世界嘅罪,一齊擔起咗所有嘅苦楚,同時畀咗我哋——嗰啲已經脫離舊人、基督而家住喺佢哋裏面嘅人——所感受嘅喜樂同歡欣。呢種人喺地上就可以經歷一份天國嘅喜樂,正如福音所講:「上帝嘅國度喺你裏面。」²²³

我感謝上帝賜我機會認識到好多呢類人,並求祂幫助我,即使我自己未能達到嗰種境界,都唔好再令祂憂傷。

我祝願你喺今生永遠有屬靈嘅喜樂,喺將來永恆生命中,常喺基督裏歡欣喜樂。

第五章 洞察力——美德之冠

我哋嘅屬靈狀態反映咗我哋嘅分辨能力上

— 基羅納,點解聖父哋話洞察力呢種美德係「眾美德之中最大」?²²⁴

— 洞察力唔只係一種美德;佢係美德嘅冠冕,美德嘅巔峰。

無論我哋嘅靈性狀態點,無論我哋嘅美德質素點,我哋嘅洞察力就係咁。如果我哋嘅美德係用紙做,咁美德之冠——即係洞察力——都係用紙做。如果我哋嘅美德係青銅,咁冠冕都係青銅;如果佢哋係黃金,咁冠冕就係黃金。如果我哋嘅美德入面有鑽石,咁美德之冠——即係洞察力——都會有鑽石。

— 基羅納,分辨力係乜嘢?

— 洞察力就係屬靈嘅眼光。而屬靈嘅眼光係淨化咗心靈嘅人先有;咁樣嘅人精神清明,並得自上帝嘅啟示。

²²³ 路加福音17:21

²²⁴ 出自聖大馬色之約翰,聖父輩之一。一篇滋養心靈且奇妙的講道。聖心靈操練之父輩《菲洛卡利亞》第二卷。雅典,1975年。第237頁。

— 聖約翰·克里馬庫斯說：「我們用兩隻眼睛看見屬肉體的，但用洞察力看見屬靈的。」²²⁵

— 係呀。你睇，如果我哋嘅眼睛健康，就睇得清楚；但如果佢哋有病，就睇得唔清楚。視力嘅敏銳度係視乎眼睛嘅健康。屬靈生命都一樣。我哋嘅屬靈眼目——分辨力——就係視乎我哋屬靈上有幾健康。

— 導師，屬靈嘅眼睛係點樣開嘅？

— 基督唔係用一摸就開咗瞎眼嘅眼睛咩？²²⁶ 但我哋靈魂嘅眼睛打開，就要除掉塵土、污穢同罪惡嘅玷污。經上唔係寫住：「佢唔係將智慧者眼中的黏液震走咩？」²²⁷ 如果我哋唔肯放棄「自我」，唔能從舊性中解脫，任由自愛、自私同討好他人嘅慾望繼續留喺我哋心裏，咁我哋就唔會有清晰嘅屬靈異象。

一個人嘅屬靈生命越有進展，佢靈魂嘅眼睛就越開得大。心思意念得潔淨；佢開始更清楚咁認出自己嘅缺點，同埋見到神嘅種種祝福；佢變得謙卑，內心懊悔——神嘅恩典同神聖嘅啟示自然而然嚟到，佢就獲得咗洞察力。咁嘅每一個情況入面，佢哋都好清楚見到上帝嘅旨意係乜，唔會嘅屬靈嘅道路上跌倒。因為分辨力就好似舵，安全咁帶領佢哋，唔會令佢哋偏離正路，唔會向右亦唔會向左。

— 導師，一個人如果自願開始做一件好事，但後來走火入魔，反而去做壞事，是否代表佢冇洞察力？

— 開始可能係好，但如果一個人唔夠留心，自私就會慢慢滲入，令佢偏離正路。當我哋嘅「自我」、我執摻雜喺所做嘅事入面，慾望就會升起，而魔鬼就會收割果報。所以，要努力以內在專注同謙卑嘅態度生活，低調行事，咁先可以得到神聖嘅啟悟。過內在生活嘅人，可以謙卑咁克服人性嘅渺小、偏執等等，成為真正意義上嘅熱誠份子。

— Geronda，我好難喺每一個具體情況中分辨乜嘢先係正確。

— 你需要淨化，好令靈性洞察力得以清晰。讀《拉夫賽克》、《利莫納里》、《可紀念故事》同阿爸·瓦爾索諾菲烏斯嘅著作；將所讀嘅內容應用喺自己身上，以培養靈性直覺。咁你就可以分辨黃金同銅，並成為靈性事上真正嘅珠寶鑒賞家。

每種美德都需要洞察力

— 基羅納，阿爸伊撒克寫道：「上帝將美德歸²²⁸於健全的判斷。」

— 正正如此。凡我哋嘅所作所為，如果要討神喜悅；凡美德，如果要真正成為美德，都需要分辨力。分辨力係美德嘅鹽。正因如此，基督喺福音書上話：「每隻祭牲都要加鹽調味。」²²⁹ 例如，講到苦行，就要幾多分辨力！人要考慮自己嘅體力、靈性狀態等等。如果做得太過，就會發現自己也都做唔到，反而整到整個靈性生活都受損。所以教父講：「凡過度嘅事都係魔鬼嚟。」²³⁰ 例如，偉大嘅帕伊西奧斯(Paissios the Great)可以二十日唔食嘢，對佢嚟講，定期做三日齋就唔算係極端。但對於一個雙腿因虛弱而顫抖，一年一次都幾乎頂唔順嘅人嚟講，²³¹ 不斷咁強迫自己去禁食，就係一種極端，而極端，正如我哋所講，係出自魔鬼。

²²⁵ 西奈的約翰。〈梯〉。雅典，1970年。第145頁。

²²⁶ 見約翰福音9:6

²²⁷ 取自五旬節雅頌短頌第一頌的伊洛斯。——編者附註。

²²⁸ 引用自《色蘭人阿爸伊撒克的苦行言行錄》，莫斯科，1993年，第423頁。在俄文翻譯中，「德行」一詞改用「真理」。——譯者附註。

²²⁹ 馬可福音9:49

²³⁰ 見：〈聖而有福者長老們苦修生活的可紀念事蹟〉，聖三一—謝爾基修道院，1993年，第152頁。

²³¹ 三日禁食：大齋期頭三日，正教基督徒期間禁食斷水。——編者按。

— 導師,我明白喺苦行上要識分辨,但我好難明白點解喺其他美德上都要。可唔可以畀個例子我哋?

— 譬如你,你有一顆母親嘅心,同...要唔要我講落去?

— 繼續講啦,Geronda。

— 但你嘅舉止.....就好似個惡毒後母。你有咁多自我犧牲、咁多自我克制、咁多善心,但就欠缺洞察力。你完全唔理邊個同你講嘢或者佢哋想要乜嘢;你唔諗吓自己應該點樣對佢哋,反而就似陀螺咁圍住佢哋轉。但係一個只睇到你表面行為、睇唔到你心意嘅人,就會感到好挫敗。

— 我應該點做,Geronda?

— 向神求啟悟,好令你處事有洞察力。裝備好你自己,有耐性同禱告,你就會慢慢有洞察力。

喺愛裡面都要有分辨力

— 阿爸皮門話:「要搵清楚你兄弟想要乜嘢,然後令佢安心。」²³² 佢究竟係乜意思?

— 佢意思係話,要識得分辨兄弟或者鄰居嘅需要,然後用正面嘅方式去安慰佢。就算係愛,都要有判斷力。例如,如果一個人係大食客,就唔好不停畀佢食啲好味嘢,因為咁樣會害咗佢。對於冇胃口嘅人,就應該預備啲好味嘅食物。如果一個人有糖尿病,你仲畀佢食啲甜嘢,咁樣真係愛佢咩?

— 師傅,一個人點樣可以同時對每個人一視同仁,又用有分寸嘅愛去愛佢哋?

— 佢對每個人都一樣愛,但係用唔同方式去表達。佢對一個人要保持距離,因為嗰個人需要同佢保持距離;對另一個人就要貼近啲: *whatever* 對佢哋最好。有啲人,佢根本唔使講嘢;對另一個人,就要講幾句;對第三個人,就要傾耐啲。

— 可唔可以一邊表達愛,一邊又傷害另一個人?

— 如果一個人天性善良,你對佢示以深情,佢就會變得更好,並會用盡各種方法去回報你。但係對一個無禮嘅人,如果你對佢示以深情,佢就會更加無禮,因為深情會令有愛心嘅人更加有愛心,而無禮嘅人更加無禮。所以,當你見到你嘅愛有帶嚟任何好處,就要適當咁減少,但呢個舉動都係出於愛。

— 師傅,可唔可以咁講,我有純粹嘅動機去犧牲,但最後竟然會覺得忿忿不平?

— 係呀,就係咁,自我犧牲要靠理性引導。要小心唔好超出自己限度,因為體力都有極限。當你超出體力極限,如果有人同你講:「你由今朝開始乜都有做過」,你可能會諗:「呢個人真係唔識好心!」我由今朝開始一直都有停過,佢竟然話我也都有做過!」咁你所有嘅努力就都白費啦。

— 如果我心入面起咗一陣忿忿不平,然後即刻醒覺到係因為自己出發點唔純粹,咁我豈唔係一切都輸晒?

— 到時,個細壞蛋推你,你就回應佢一巴。咁個細壞蛋就畀你打咗一巴,然後走咗。

推理有限額同規則

— 導師,理性思考有冇咩具體限度?

²³² 《Gerontikon》。雅典,1981年。第93頁。

— 唔係,喺分辨力方面有固定嘅度量、有界限同埋有規則。有「係」,有「唔係」,有「多」,有「少」。有分辨力嘅姊妹唔使人教佢做乜或者講乜。佢永遠都做得啱,因為佢永遠都用屬靈嘅角度去思考。佢蒙受神嘅光照,擁有屬靈嘅直覺。

— 基羅納,你以前同我講過我心胸狹窄。你係咩意思?

— 你睇嘢太狹隘:你只顧秩序,對人本身冇興趣。譬如喺服侍個陣,你就話:「某個姊妹應該企喺個度唱某首歌。」你有諗過佢有冇力氣企得住,或者佢有冇本事唱得掂。首先,你要考慮喺邊度同點樣先至可以實踐呢個「必須」,先至可以要求人去執行。你就欠缺洞察力;所以你做乜都係咁枯燥、咁死板。

一個人要正確咁應用教會規例,並且對人有益,佢就要有屬靈生命,同埋屬靈嘅分辨力。否則佢哋只會拘泥於法律條文,而法律條文「殺人」。²³³ 有個人同你講:「《Kormcha》²³⁴ 有寫,」就逐字照書上咁做,其實佢哋應該逐個case分開分析。我喺實踐中見過,一宗個案可以隱藏住成千上萬宗其他個案。贖罪,例如,要適合個個人、佢嘅狀況、佢犯咗嘅罪行、佢表現出嚟嘅懺悔,仲要考慮好多好多其他因素。呢度有單一公式,有一條規則可以套用喺人生所有情況。

在所有情況下,最重要嘅係洞察力,即神聖嘅啟悟。所以我成日祈求上帝賜俾人哋啟悟。「我嘅基督啊,」我咁講,「我哋迷失咗我哋嘅家同通往個度嘅路。求祢光照我哋,好讓我哋搵到我哋嘅家,我哋嘅父。賜俾我哋神聖嘅指引。」

有益嘅焦慮

「如果我哋唔忘記喺世上嘅目的係要達到上帝嘅國度,咁一種美好嘅不安就會籠罩住我哋。遲早,呢種不安會引領我哋嘅靈魂進入屬靈嘅領域,喺個度佢會搵到充足嘅氧氣,重獲生命,並高高飛翔。」

良好嘅不安——對「善行」嘅健康關懷²³⁵

— 基羅納,咩係「好嘅不安」?

— 良好嘅不安就係對「好事」嘅良好關注。一個人會努力,留意自己,發現阻礙自己靈性進展嘅原因,反思,必要時求助,並投入靈性嘅耕耘。例如,如果佢哋見到喺某個情況下自己表現得有傲慢,就會即刻諗:「點樣克服傲慢?靠謙卑。咁就需要謙卑。」咚咚咚——就好似用斧頭咁劈走傲慢。總之,一個人追求靈性進步,並投入靈性工作。諗吓一個學生,讀完小一,就升上小二,之後完成小學,升中一,再讀中六,如此類推。如果佢哋讀書有困難,就想入大學,就會搵人幫手或者補習。之後佢哋就努力讀書,攞到學位。之後佢哋可以報讀碩士課程,再報讀博士課程;如果想繼續進修,就可以去海外留學。佢哋做呢啲,都係為咗學業上更進一步。喺靈性生活——呢門靈性科學——入面,人更應該關心自己嘅靈性進度!

一種健全嘅關懷係一股熱誠同渴望嘅湧現。佢賦予靈魂勇氣同活力;佢帶嚟嘅唔係恐懼或悲傷,而係安慰。佢唔係緊張亦唔係焦慮,而係對英雄壯舉嘅熱忱。你有時會表現出一種停

²³³ 林後3:6

²³⁴ 《科爾姆恰亞》(希臘文 Πηδάλιον — 譯者註)——正教會法典彙編,收錄有大公會議的神聖法典、聖使徒法典,以及教會聖父的法典,並附有簡要註釋。呢個彙編喺1793年由聖阿托斯山嘅尼哥底母同修士阿加皮奧斯編撰。——編者按。

²³⁵ 參見提摩太前書6:12

滯。你話:「我咁努力,我而家係呢個狀態」——但你仍然原地踏步。咁樣嘅時候,聖人會點做?你欠缺個股動力、個份渴望。你有內在嘅改變,因為推動你向前嘅健全不安槓桿,仲未喺你身上啟動。

我哋要將靈魂得救嘅問題銘記於心

— 喺《長老哈吉-喬治嘅生平》入面,你寫道:「對靈魂得救嘅關注令身體謙卑,並將情慾置於死地。」²³⁶ 我有呢種興趣...

— 最緊要係你嘅心同腦海唔好糾結喺呢件事上。心同腦海要不斷集中喺點樣達到最終目標——天國。當心靈為靈魂得救而痛,心思就跟住心痛嘅方向走。一切都係圍繞住呢份痛楚。當你痛楚嘅時候,你唔想食嘢同瞓覺。有正義感嘅人,乜嘢都放喺心上。睇嚟你未以天國為目標;你嘅目標係塵世。你未將靈魂得救嘅問題放喺心上。但如果你唔將呢個問題放喺心上,你仲有乜嘢可以盼望呢?

我哋唔可以對自己靈魂嘅得救漠不關心。我哋要不斷諗住點樣先可以得救。如果我哋唔諗呢件事,就會繼續執著於塵世嘅事物,永遠都處於停滯不前嘅狀態。如果我哋唔忘記喺世上嘅目的係要尋索天國,咁一種健全嘅不安就會籠罩住我哋。遲早,呢種不安會將我哋嘅靈帶入屬靈嘅領域,喺嗰度,佢會搵到充足嘅氧氣,重獲生命,並翱翔到高處。

上帝賜予人智慧,並非要人不停思考如何由一個光點最快速度跳到另一個,而係要人首先思考最重要嘅事:如何達到最終目標——歸向上帝,到達那真嘅應許之地、樂園。

畀酒畀有智慧嘅人,佢會更加有智慧²³⁷

— 對一個漠不關心嘅人嚟講,乜嘢可以成為佢開始過靈性生活嘅動力?

— 如果佢自己願意向前,好多嘢都可以畀佢動力。但如果佢唔願意,就只會滿身傷痕,好似條牛唔肯行快,被人用刺棍戳,結果滿身傷痕,但都有用。

— 導師,如果一個人有善意,而你又輕推一把,上帝會唔會幫佢哋成就啲嘢?

— 係,上帝會幫,但佢要自己跑,唔好畀人推。否則,連推佢個個都會𢇏。一個人如果一直原地踏步,唔想進步,想幫佢嘅人就好𢇏。

如果一個人唔感到嗰種健康嘅不安,令佢哋可以開始行動同做屬靈嘅工夫,佢哋就唔會有屬靈嘅長進;佢哋會好似個方輪,要人時不時就推一下。你一推佢——佢就震一震,然後又停晒。你再推一次,佢又踢咗出嚟,又停晒。咁樣可以旅行得成?如果前面係條好長嘅路,真係可以用斷斷續續咁推吓就行晒?而靈性嘅道路好長,唔係得一兩百米。

— 導師,究竟點樣先會產生一種有益嘅不安?

— 譬如我而家睇緊一本滋養靈魂嘅書,當我停喺一段令我有共鳴嘅文字,就好似搵到一塊寶石,想睇清楚佢係乜嘢石,所以就仔細研究。我將佢應用喺自己身上,然後問自己係咪理解得啱,再試吓喺生活入面實踐。然後我就問自己係咪實踐得啱。就咁樣,慢慢咁,我學識喺靈性生命入面行正路。有人同我講過阿爸伊撒克,但有一日,有個雜貨舖老闆用《Svyatogorskaya Biblioteka》雜誌嘅一頁紙幫我包一條鯖魚。當我打開嗰層包裝紙嘅時候,目光就落喺紙上印嘅文字。嗰段係聖依撒伯勒嘅。我拎起嗰張紙,曬乾咗,讀咗之後好受震撼。我同嗰段文字相處咗成一年:反覆咁讀,最後真係好鍾意聖依撒伯勒。當時我就諗:佢有冇寫過書?我搵過,但又

²³⁶ 庇護山長老帕伊西奧斯。庇護山長老哈齊斯-喬治斯。塞羅蒂,塞薩洛尼基,1986年。第34頁。

²³⁷ 箴言 9:9

驚搵到、攞到手。你咁多書都睇過——唔係有一樣對你有印象㗎？記低啲特別深刻嘅嘢啦。如果你記低落，又不停咁諗，就唔容易忘記，自然會實踐。

對有啲人，你講兩三句，佢哋雙眼即刻發亮。佢哋會喺一張紙片上寫低所聽到嘅嘢，然後付諸實踐，繼續向前行。所羅門唔係講過：「畀酒畀有智慧嘅人，佢哋就會更加有智慧。」²³⁸ 但係有啲人，雖然聽咗咁多、收咗咁多，都乜都唔做，因為佢哋心入面冇長出一種健康嘅不安。佢哋嚟到只係同我講吓佢哋嘅狀況，對靈性追求冇半點健康嘅不安。呢種態度好膚淺。我真係唔明！佢哋嘅靈性生命真係咁清晰？佢哋完全冇問題㗎㗎？

一旦一個人感受到嗰種好嘅不安，就會開始留意自己缺咗啲乜，問點樣先可以得到，從而獲得靈性嘅益處。唔問，又點知呢？有一次我同一個結咗婚嘅夫婦一齊旅行，佢哋帶埋個細路仔。成段旅程，細路仔都唔畀佢老豆安靜，一個勁咁問：「爸爸，嗰係乜嘢？」「爸爸，點解嗰樣嘢係咁？」——「唔好煩佢，你煩到爸爸頭痛㗎啦，」媽媽會咁同佢講。——「俾佢問啦，唔問點學到嘢？」爸爸就會咁講。靈性嘅事都係一樣。

為咗令你更好咁明白擁有良好不安感嘅人嘅屬靈進度，我必須同你講，呢度一位姊妹而家正被啲咩問題佔據。我望住佢，就感到好喜樂。要回應佢提出嘅任何一個問題——出於良好嘅不安感，而唔係閒置嘅好奇心——都足以寫滿一本練習簿。佢有一份深切而真誠嘅關懷；佢明白好多，努力好勤，所以蒙受好大嘅恩典。當一個人努力去發掘自己嘅缺點，並嘗試糾正佢哋，謙卑自己，上帝嘅恩典就會臨到，從此之後，佢哋就會行喺正路上。

呢份良善嘅不安從未停止

— 導師，我擔心自己有盡到全力。

— 你感到驚嗎？

— 唔係，但我點解會有呢種焦慮？

— 我親愛嘅，有種寧靜嘅不安，同埋種不安嘅寂靜。我哋應該永遠都有呢種好嘅不安；否則，就唔會有敬畏。如果一個人正確咁修行苦行生活，佢就永遠唔會對自己滿足；佢心入面總有一種因為認真努力而產生嘅不安。

— 導師，有冇一日，努力修行嘅人唔再需要呢種有益嘅不安？

— 唔會，因為呢種有益嘅不安喺今生永遠都唔會停止。「要跑得快，好得着賞賜。」⁽²³⁹⁾ 使徒保羅咁講。人一世都為咗搵到基督而跑，永遠都唔會停。佢哋跑，唔會感到疲倦，只會感到喜樂。

為咗講得更清楚，我畀你一個例子：一隻好嘅獵犬，聞到兔仔嘅氣味之後，唔會企喺獵人旁邊，而係即刻行動，跑去搵嗰隻兔仔。佢會跑，然後停一停，嗅吓空氣，再繼續跑。佢停唔到。佢心入面只集中喺搵兔仔，唔會四圍閒逛。對佢嚟講，跑比企住更有喜悅。對佢嚟講，生命就係跑同搵。

呢種就係我哋需要嘅清醒。我哋嘅心要不斷向基督努力，因為佢就係我哋嘅目標。然而，雖然我哋已經搵到線索，雖然我哋知道路，知道去邊度同基督相遇，但我哋往往就係原地踏步，唔肯向前行。如果我哋唔識路，咁我哋原地踏步先至合理。

我記得我阿爸喺科尼察有兩隻受過良好訓練嘅獵犬。有一次，聖阿爾塞尼奧斯教堂嘅詠經師Prodromos Kortsinoglou向佢要同一品種嘅小狗嚟守羊群。我阿爸就送咗隻畀佢。Prodromos訓練隻狗一有狼靠近就吠。Kortsinoglou嘅鄰居係個好鍾意打獵嘅人，但佢隻狗病

²³⁸ 箴言 9:9

²³⁹ 哥林多前書9:24

咗,佢諗住去唔到打獵, ,心情好低落。Prodromos知道咗之後,就同佢講:「唔使擔心,我送隻狗畀你,同Eznépidisa嗰隻係同一品種。」²⁴⁰ 鄰居好開心,拎咗隻狗就去打獵。佢到咗森林,就照平時打獵嗰樣揮手,叫隻狗去搜,但隻狗冇跑,反而圍住佢轉,舔佢條腿,又用個頭碰佢掌心,想搵麵包食! 你睇,隻狗係隻好嘅純種,但佢冇受過追獵兔仔嘅訓練,所以先不停嚟獵人周圍打圈。

但你,我諗你已經嗅到嗅味;你會繼續跑,去尋基督,直到你個心被佢充滿到無得再裝,你會發現自己懇求:「我嘅神啊,夠喇,我真係頂唔順啦。」

²⁴⁰ 長老帕伊西奧斯嘅老豆嘅姓氏。——編者附註。