

蒙福的记忆
圣山长老帕伊西
语录

第五卷
激情与美德

目录：

序言	6
第一章。 情欲。	8
第一章。 与情欲的斗争。	9
不要为自己的情欲找借口	9
关于情欲的见解	11
骄傲——情欲的支柱	11
情欲在“年轻”时很容易被根除	12
如何摆脱私欲	13
与其被情欲战胜，不如英勇牺牲	13
必须先播种，才能让上帝使之成长	14
第一部分。 自爱——情欲之母	15
第一章。 自爱及其后果	15
一切激情皆源于自爱	15
吃难吃的食物，并因基督而喜乐	16
自爱会摧毁对邻人的爱	16
其他人就让他们见鬼去吧！	17
自满的折磨	17
自私会剥夺我们的平安与喜乐	18
第二章。 从自私的奴役中解脱	19
修行之目的：褪去旧我	19
不要过分追求舒适	20
你为了谁而珍视自己的“自我”——是为了你自己吗？	21
当有自我克制时，上帝便赐下祂的恩典	21

第二部分。 骄傲——万恶之源	22
第一章。 骄傲——激情的总司令部	22
当我们不感到骄傲时	23
骄傲无处不在	23
骄傲的念头	24
第二章。 骄傲的多种表现	25
隐秘的骄傲	25
自私——傲慢的叛逆之子	25
自视甚高	26
自负	26
吹嘘	27
讨好世人	28
赞美的糖果	29
虚荣	30
第三章。 骄傲的后果	30
骄傲使我们与上帝隔绝	30
当我们心生傲慢时，就会毁掉任何事情	31
骄傲的人，与其说是灵性飞跃，不如说是跌落	32
骄傲会让人沦为笑柄	33
第四章。 打击傲慢	33
必须战斗，但要正确地战斗	33
你哥哥会帮助你克服骄傲	34
灵性上的人格分裂	34
崇高的地位与谦卑的态度	35
不要将上帝赐予你的东西据为己有	36
第三部分。 定罪——最大的不公	37
第一章。 “不要论断人，免得你们被论断”	37
定罪充满了不公	37
我们是如何陷入定罪的	38
因着定罪，神的恩典便离去	39
谴责他人的人，自己也会陷入同样的罪过	39
如果我们对别人的过错宽容以待，那么上帝也会对我们的过错宽容以待	40
第二章。 与定罪作斗争	41
如果我们专注于自身，就不会去定罪	41
如果我们宽容他人，就不会加以谴责	42

不要急于下结论 42

第四部分。 自私与骄傲的产物 嫉妒——愤怒——悲伤 44

第一章。 嫉妒之毒 44

嫉妒——主要的情欲之一 44

嫉妒会毒害女性深厚的爱 45

嫉妒会削弱我们 45

谁若埋没自己的天赋，谁就会嫉妒他人的天赋 45

良性的嫉妒 46

第二章。 愤怒——上帝之和平的敌人 48

将愤怒转向情欲 48

我们为什么会生气 48

“要发怒，却不可犯罪” 49

“我已做好准备，并未动摇” 50

我们以谦卑与沉默战胜愤怒 50

第三章。 有害心灵的忧伤 51

喜乐源于基督，忧伤源于魔鬼 51

自私总是带来悲伤和恐惧 52

忘恩负义的人总是忧伤的 52

坦加拉什卡想看到我们愁眉不展 53

悲伤会耗尽我们的精神与体力 54

用灵性的勇气驱散软弱 54

赞美上帝是消解消沉的解药 55

第二章。 美德 56

培养美德 56

“行善就是遵守主的诫命” 56

一切美德都需要培养 57

他人的美德也让我们沐浴在芬芳之中 58

圣徒在践行美德方面的榜样 58

让我们净化美德中的杂质 59

骄傲——美德的掠夺者 60

属灵的美 60

第一部分。 有一种美德——谦卑 61

第一章。 “上帝赐恩于谦卑之人” 61

谦卑之人具备一切美德 61

上帝的圣灵降临在谦卑的人身上 62

一个谦卑的念头，便能瞬间激发上帝的恩典 63

第二章。 追求谦卑的修行 64

谦卑是如何培养的 64

发自内心的谦卑——这就是一切 65

谦卑要体现在行动上，而不仅仅是口头说说 65

当我们向神祈求谦卑时，就必须接受屈辱 66

“在一切事上谦卑自己” 67

“低于一切受造物” 68

第三章。 谦卑——属灵生命的伟大力量 69

哪里有谦卑，哪里就没有魔鬼的容身之地 69

哪里有极大的谦卑，哪里就有属灵的成长 70

谦卑之人将自己的属灵财富珍藏在上帝的宝库中 70

第二部分。 属灵的爱 71

第一章。 上帝无穷无尽的爱与我们对上帝的爱 71

上帝之爱的“炽烈之火” 71

爱的正确分配 72

升天 73

让我们将我们的爱献给基督 73

上帝之爱的火焰 74

神圣的爱欲 74

神圣的狂热 75

神圣的陶醉 76

第二章。 爱邻人 76

爱与谦卑——两姐妹般的德行 76

亲爱的真爱 77

从我们的爱中剔除“自我” 78

对所有人的母爱 78

心灵永不衰老 79

理智与心灵的协同作用 80

“关于克制.....” 81

把你的旧算盘扔进爱的火焰里吧 82

充满怜悯的爱 82

爱昭示着 84

爱消弭了距离 84

 第三章。 对万物的爱 85

人类与动物在堕落之前与之后的联系 85

动物们能感受到人的爱 85

动物向人类求助 86

让我们向动物们学习 87

奥莱特——一只勤劳的小鸟 88

 第三部分。 高贵与仁爱 89

 第一章。 高尚——上帝的伟大 89

何为高尚 89

精神上的高尚，就是精神上的正义 89

如何获得高尚品格 90

人正是通过这种慷慨高尚的品格，与上帝建立起联系 91

人要么获得高尚，要么深陷卑微 92

 第二章。 仁爱——充满深切感恩之情的爱 93

充满仁爱之心的人，就是高尚的灵魂 93

基督为我们的仁爱壮举而欢喜 93

自爱之心的敌人——自私 94

有爱心的人良知细腻，上帝会帮助他们 95

 第四部分。 爱与谦卑之子 96

 第一章。 单纯与纯洁 96

单纯——谦卑的第一个果实 96

朴实与嚣张是两回事 97

要像孩子一样 97

朴实的人心中总是充满善意 98

当内心保持单纯时，人就会感到轻松 98

人正是通过圣洁的简朴，才能领悟上帝的奥秘 99

 第二章。 对上帝的信仰与盼望 100

当今世上的一切邪恶皆源于不信 100

当信仰动摇时 101

不信任与缺乏信心 101

信靠上帝的人无所畏惧 102

“我看见主在我面前显现” 103

对上帝的盼望和对上帝的信赖——是最可靠的保障.....104

拥有正统信仰的人，才拥有真正的爱 104

 第三章。 救赎的忍耐 105

“能忍受试探的人是有福的”.....105

要忍耐他人，就必须爱他 105

基督将人类的救赎建立在忍耐之上 106

我们在寒冬中忍耐，是因为怀着春天终将到来的希望 107

 第四章。 属灵的喜乐 107

圣母为世界带来了喜乐 108

基督所在之处，便是真正的喜乐 108

属灵的喜乐源于属灵的操练 109

当你全然奉献自己时，神圣的喜悦便会降临 109

属灵的喜乐——是上帝的恩赐 110

属灵的痛苦即是属灵的喜乐 111

 第五章。 理性——美德之冠 111

我们的属灵状态如何，判断力便如何 111

每一种美德都需要明辨 113

在爱情中也需要明辨 113

推理中没有界限和规则 114

 良性的不安.....115

 良性的不安——对“善行”的良善忧虑.....115

让我们将灵魂得救的问题铭记于心 115

“赐智慧者以酒，他便成为至智者”.....116

这种良善的不安永不停止 117

序言

已故的帕伊西长老在1968年我们开始共同生活之初曾对我们说：“有一种美德——谦卑，但既然你们不明白，那我就再补充一点——爱。 但凡拥有谦卑之人，岂能没有爱？”长老将谦卑与爱称为“姐妹美德”，它们是灵性生活的基石，因为它们能吸引上帝的恩典降临于人，而所有其他美德皆由此而生。“只需培养谦卑与仁爱，”他告诉我们，“一旦这些美德得以发展，骄傲与恶意便会耗尽，情欲的挣扎也将随之终结。”

本卷即第五卷，经卡桑德里亚都主教尼科迪姆至圣尊者赐福出版，汇集了长老关于情欲与美德的教诲。 这些话语并非系统性的教义，也未能涵盖所有的激情与美德。它们由长老对我们关于辨识和治愈激情，以及践行美德的提问所作的回答汇编而成。这些回答不仅对修士们具

有启发意义，对任何怀有培养美德之善意的人来说都颇具价值。 长老帕伊西以他独特的牧灵指导方式——生动的实例和机智的幽默——而闻名，他用灵性的温暖抚慰人心，在这种温暖的滋养下，悔改之花在灵魂中绽放，并结出美德的果实。他激励我们勇敢地直面自己那“旧人”，憎恶其“可憎的面目”，并将其抛弃。我们确信，长老那简朴却蒙受上帝恩典之光照耀的话语，将帮助我们以更大的热忱对抗情欲的奴役，并在基督里感受到作为自由之人的喜乐。

长老帕伊西曾说：“上帝赐予人的不是恶习，而是力量。根据人如何运用自己灵魂的力量，他会变得更好，也会变得更糟。”也就是说，如果我们按照上帝的旨意运用这些力量，就会接近上帝，并在恩典中变得像祂一样；如果我们按照“旧人的欲望”来运用它们，就会成为情欲的奴隶，并远离上帝。要成为“新人”，就必须使自己的意志与上帝的意志保持一致，而上帝的意志体现在祂的诫命中。“遵守上帝的诫命，”帕伊西长老说，“我们便能培养美德，获得灵魂的健康。”

长老特别强调，对于那些任凭私欲摆布的人，神的恩典将不再在他身上发挥作用。 因此，当有人向长老倾诉自己陷入某种情欲时，他通常会回答：“当心，这样你会驱散上帝的恩典。”当我们询问他如何获得上帝的恩典，或者人如何才能亲近上帝时，他的回答各不相同：有时说可以通过谦卑来达到这一境界，有时解释如何通过爱与内心的高尚来亲近上帝，有时教导如何通过牺牲精神和博爱来实现，有时则强调要舍弃自己的“自我”。毕竟，这些正是新人的特质，即摆脱了情欲之人的特质。“当我说必须舍弃自我时，”长老说道，“我的意思是舍弃自己的情欲，褪去那旧人……如果我们舍弃自我，那个不诚实的房客——我们那旧人——便会离开他的居所，那么在心中腾出的空间里，新的人——新约中的人——便会安居其中。”

本书共分两章，每章包含四个部分。第一章论述情欲，第二章论述美德。

第一部分的第一章论述自爱，即“情欲之母”，因为所有情欲——无论是肉体上的：贪食、贪欲等，还是心灵上的：骄傲、嫉妒等——“都源于此。”

第二部分探讨的是骄傲——长老称之为“情欲的总司令部”。可以说，正如“有一种美德——谦卑”，也有一种情欲——骄傲，因为它“将我们从乐园驱逐到人间，如今又试图将我们从人间送入地狱”。

第三部分探讨了源于骄傲且“充满不公”的谴责。人将上帝赐予的辨别善恶的理性能力，扭曲成了谴责的激情，而这种激情正是上帝所深恶痛绝的。

第四部分探讨了嫉妒、愤怒和沮丧这三种激情。它们同样代表了灵魂力量的扭曲，是错误运用这些力量的结果。 上帝赐予我们的渴求之力，本是为了让我们追求善，我们却将其转化为嫉妒和恶意；而我们与生俱来的愤怒之力，本应用于勇敢地与邪恶作斗争，我们却将其转向了邻人。 最后，悲伤与沮丧的激情使我们无法因上帝丰厚的恩赐而欢欣，并削弱了我们的灵性。长老将这种悲伤与因思念上帝而生的悲伤区分开来——后者源于悔改，并使灵魂充满甘美的安慰。

第二部分论述美德，开篇即探讨了“引向天堂”的谦卑。若无谦卑，我们的美德便“被玷污”。忍耐中可能暗藏怨言与虚伪，单纯可能沦为傲慢与狡诈，而喜乐也可能不是属灵的欢欣，而是世俗的享乐。“那些找到了谦卑之道的人，”长老说，“在灵性生活中会迅速、稳健且毫不费力地取得进步。”而在一封信中，他写道：“通往天上的耶路撒冷的最短、最可靠、最轻松的道路，就是谦卑。”

第二部分致力于探讨爱，这种爱应当在上帝、邻人和整个受造界之间得到恰当的分配。对上帝的爱与对邻人的爱密不可分，并引领灵魂走向神圣的爱欲、神圣的狂热和神圣的陶醉。对邻人的真爱是“宝贵的灵性之爱”，拥有这种爱的人会将“自我”从爱中剔除，也就是说，在爱中不追求私利。而对受造物的爱，则是灵性之人所拥有的“普遍”之爱的盈余。

第三部分致力于探讨灵性高尚与仁爱，这两者是帕伊西长老教义中的两大支柱。“在灵性高尚之中，”长老曾说，“一切皆备：仁爱、谦卑与朴实、无私、诚实……以及至高的喜乐与灵性的欢欣。”帕伊西长老在不贬低节制重要性的同时，将灵性高尚与仁爱置于任何肉体功绩之上，因为如果缺乏灵性高尚、宽宏大量和仁爱，那么所有的灵性修持——节制、叩拜等——正如他所言，不过是“菜园里的稻草人”，它“或许能驱赶乌鸦，却无法驱逐恶魔”。

第四部分论述了单纯——“谦卑的第一个果实”，论述了对上帝的信仰与希望，它们“是人最可靠的保障”；论述了忍耐，它“能理清最复杂的纠葛，并结出神圣的果实”；还论述了灵性喜乐，它“在内心恢复秩序之后”便会降临。它赋予灵魂双翼。”最后，帕伊西长老谈到了明辨——“美德的桂冠”。明辨——“这不仅仅是一种美德”，不仅是灵性进步中向前迈出的一步，更是进步的果实和守护者，它是“舵，安全地引导灵魂，使其既不偏左也不偏右”，而是坚定地走在美德的王者之路上，避开来自恶魔的极端。

结尾处引用了长老关于“善意的不安”的话。他称之为“对善行怀有的善意的不安”。“善意的焦灼，”长老帕伊西说，“是一种跃动与向往。它赋予灵魂勇气与活力，带来的不是恐惧和悲伤，而是安慰。它既非紧张也非焦虑，而是对善行的热忱。”

愿这种属灵的热忱在我们每个人心中点燃，激励我们褪去旧人、披上谦卑，借此让爱——基督——住进我们的心中。

2006年9月26日，使徒兼福音书作者神学家约翰殉道纪念日

圣使徒兼福音书作者神学家约翰修道院院长菲洛菲娅修女，连同所有在基督里的姐妹们

——长老，请给我们说几句临别的话吧。

——还能对你们说什么呢？我已经说了这么多！

——请说些什么，让我们在您回来之前以此为目标努力。

——好吧，既然你们坚持，我就说……有一种美德叫谦卑，但既然你们不明白，我就再补充一点：爱。不过，拥有谦卑的人，难道不也拥有爱吗？

第一章。 情欲。

“与情欲的斗争，是为了对基督的爱而遵守诫命所经历的持续而甘美的煎熬”

第一章。 与情欲的斗争。

—— 长老，先知大卫在说“求祢用统领之灵坚固我”¹时，他向神求的是什么？

—— 大卫向神求取的是引导的恩赐，因为他需要治理百姓。但“统御之灵”是每个人都需要，这样他才能治理自己，而不被情欲所支配。

—— 长老，什么是情欲？

—— 我认为，情欲是灵魂的力量。上帝赐予人的不是恶习，而是力量²。但如果我们不将这些力量用于行善，那么“坦加拉什卡”³就会介入，开始自行支配它们，它们便变成了情欲，随后我们便会抱怨并指责上帝。但如果我们正确运用这些力量，将其用于对抗邪恶，它们就会帮助我们完成灵性壮举。例如，愤怒。如果一个人心中有愤怒，这意味着他的灵魂拥有勇气，而勇气对灵性生活大有裨益。没有愤怒的人也就没有勇气，这样的人很难控制自己。一个易怒的人，当他将自身的力量用于灵性造福时，就像一辆在平坦道路上行驶的豪华轿车——一旦加速，便无人能及。但如果他滥用这种力量且无法控制自己，那就如同在坑洼不平的道路上以极高速度飞驰的汽车，时不时地掉进坑里。

人应当了解自己所拥有的力量，并将它们引导至善。如此，在神的帮助下，他便能进入良好的灵性状态。例如，让他将自己的自私心转向对抗魔鬼，并在魔鬼诱惑他时不屈不挠。让爱说闲话的倾向通过祷告的操练而得到圣化。与基督交谈并使自己圣洁，难道不比空谈和犯罪更好吗？根据人如何运用自己灵魂的力量，他将会变得更好，或者更糟。

不要为自己的情欲找借口

—— 长老，有些人认为自己缺乏过灵性生活所需的先决条件，并说：“一无所有者，又何从取？”⁴。

—— 更糟糕的是，有些人声称自己的情欲是与生俱来的，并以此为自己开脱。

—— 那么，长老，如果事实确实如此呢？

—— 听我说。每个人从出生起就具备某些天性，有好的，也有坏的。人必须努力克服缺点，发扬自身所拥有的美德，从而成为上帝的形象。

不良的先天禀赋并不是灵性完善的障碍，因为如果一个人哪怕只付出一点点努力，但怀着热忱和渴望，这就意味着他处于灵性法则起作用的领域，处于奇迹的领域，届时他所有的先天缺陷都会被上帝的恩典所消除。

上帝特别爱护并帮助那些天生资质平平，却在灵性生活中热忱精进、渴望进入天堂的灵魂——他们努力挣脱尘世的束缚，试图凭借因不良遗传而变得虚弱的翅膀，向高处飞升。我认

¹（诗篇 50:14）

² 在此，帕伊西长老用简朴的语言阐明了我们信仰的真理：“上帝既不是罪魁祸首，也不是邪恶的创造者”（圣约翰·克里索斯托姆《灵梯》第26篇，155）。因此，正如圣尼科迪姆·斯维雅戈雷茨所言，情欲“并非由祂创造于人的本性之中，而是因我们的疏忽，违背本性而进入其中”（《新梯》，沃洛斯，1956年，第152页）。正如圣父们所教导的，情欲源于对身体能力或灵魂力量的“违背本性”的使用。如果这种“违背本性”的使用持续时间过长，就会变成一种恶习，要根除它就需要付出巨大的努力。——编者注

³ 长老帕伊西就是这样称呼魔鬼的。——译者注

⁴ 卢基安。《冥界对话录》。第二篇对话

识许多人，他们付出了一些努力，便从上帝那里获得了强大的帮助，从而摆脱了曾压在他们身上的重担。在上帝眼中，这样的人才是真正的英雄。毕竟，是什么让上帝垂青于我们呢？正是我们为战胜旧人所付出的努力。

—— 长老，受洗难道不能消除不良的遗传倾向吗？

— 在洗礼中，人披戴基督，从原罪中得释放，神的恩典降临在他身上，但那些不良的遗传倾向依然存在。难道上帝不能通过神圣的洗礼消除这些吗？祂可以，但祂将它们留给人，好让人通过努力去战胜它们，最终获得胜利的冠冕。

— 长老，当我沉溺于某种情欲时，我会对自己说：我天生就是这样……

— 这可真是雪上加霜。难道你要说，你身上的所有恶习都是父母赋予的，你祖先的恶习在你身上显现出来，而所有的才华和美德却都归于他人了吗？难道还要怪罪上帝吗？如果一个人说：“我就是这种性格，生来就有这些恶习，在这样的环境中长大，所以无法改过自新，”他无异于在说：“这不仅是我父母的错，也是上帝的错。”你们知道听到这样的话我有多难受吗？毕竟，这样的人不仅在诋毁自己的父母，也在诋毁上帝。当他开始这样想时，上帝的恩典便不再起作用。

— 长老，有些人认为，当缺点根植于人的本性之中时，就不可能改正。

— 你看，情况是这样的：有些人这么说对自己有利，因为这样他们就能为自己开脱，甚至根本不试图摆脱自己内心的缺陷。“我，”这样的人会说，“上帝没有赐予我天赋！我有什么错？为什么要对我提出超出我能力范围的要求？”这就是所谓的“漏洞”。人以此为自己开脱，安抚自己的念头，随心所欲地生活。如果我们开始说：“这是遗传的，那是性格使然，”那么我们又如何能改正自己呢？这种态度会剥夺人的灵性勇气。

— 是啊，长老，但是……

— 又是“但是”？你到底是什么样的人？狡猾得像条鳗鱼。总是想方设法找借口。

— 我又不是故意的。

— 我不是说你是故意的。但既然上帝赐予你如此聪慧的头脑，能瞬间领会一切，那你为什么就不能明白，找借口是非常糟糕的！这么小的脑袋里装了这么多智慧，却还是不明白！

我注意到，有些聪明人会为错误的行为辩护，因为这样对他们更方便，他们借此为自己的私欲开脱。另一些人则恰恰相反，虽然不为自己辩解，却怀有一种根深蒂固的想法，认为自己的性格中存在某种无法纠正的缺陷，于是便陷入绝望。那么魔鬼又在做什么呢？他将自我辩解作为通往灵性完善的一道障碍，又利用某些人过度的敏感，将他们引向绝望。

要斩断情欲，人不应为自己开脱，而应谦卑自省。例如，如果他说：“我没有被赐予爱的能力，而别人却被赐予了”，并且不努力去获得爱，那么他怎么可能在灵性上有所长进呢？没有奋斗，就没有长进。难道你们没有读过圣父们的著作，其中提到某些苦修者起初有哪些恶习，而后来他们又达到了何等程度的灵性完善吗？他们甚至超越了许多品德高尚的人。例如，阿瓦·摩西·穆林，他曾经是个罪人，后来却变成了什么样的人！这就是上帝恩典所成就的！

依我之见，一个天生具有不良遗传倾向的人，当他为获得美德而奋斗时，所获得的奖赏要比那些从父母那里继承了美德、却未曾为此流过一滴汗水的人更大。因为前者是坐享其成，而后者却不得不付出巨大努力去争取。试想，人们往往更尊重那些从父母那里继承了债务、却通过不懈努力不仅清偿了债务，还积累了自身财产的人，而非那些从父母那里继承了财富并仅是守成的人。

关于情欲的见解

—— 长老，我正被情欲所折磨。

— 你感觉到内心有情欲在作祟吗？

— 有时能感觉到。

— 这很好。当一个人意识到自己正被情欲所困扰时，他就会谦卑下来。而谦卑之处，便是上帝恩典降临之处。

— 但我还是很沮丧，因为我总是犯错。

— 要为自己犯错而感到欣慰——这些过失让你谦卑下来，毕竟你心中有骄傲。“我的上帝，”你要说，“我就是这样的人。请帮助我。如果你不帮助我，我什么也做不了。”不要绝望。当我们犯错时，我们真实的内在自我便显露出来，我们认识了自己，并努力改正。这为我们指明了正确的道路，使我们摆脱了幻象。 当我的某种软弱显现出来，当情欲浮出水面时，我会感到喜乐。如果情欲不显现，我会以为自己已经达到了圣洁，而实际上，情欲的种子仍在我的心中暗中滋长。 同样，当你发怒并陷入批判时，虽然难免会感到沮丧，但这其实也是值得喜悦的理由——你的软弱显露出来了，这意味着你会努力与之抗争，以摆脱它。

— 长老，当某种情欲一段时间内没有显现出来，这是否意味着它已经消失了？

— 如果内心还存有情欲，到了某个时刻它就会显现出来。因此，如果你知道自己内心有情欲，就要保持警惕。例如，如果你知道你的小屋附近有条蛇，每次出门时，你都会留神观察，以免它爬出来咬你。 当你知道附近有条蛇，并等待它爬出来时将其击毙，这并不可怕；可怕的是，如果你漫不经心地走着，毫无防备，而它却突然扑向你并咬你一口。 我想说的是，当一个人不警醒、不了解自己的情欲时，这是一种危险的状态。但当他知道自己有哪些情欲并努力与之抗争时，基督就会帮助他将这些情欲连根拔除。

— 长老，也许我应该只是努力修行，而不去担心是否已经得到了纠正？大概，我的纠正并不取决于我自己，而是取决于上帝？

— 是的，要精进修行并将一切交托给上帝，但也要审视自己，以便明白你身处何处以及正在经历什么。 医生首先会尽力找出病人发烧的原因，然后才决定给他开什么药来退烧。从一个人开始看到自己的缺点的那一刻起，他心中就应该产生一种善意的不安，这种不安会推动他为改正而奋斗。我审视自己，发现自己有这样的缺点。 我努力分析自己的状态：“直到昨天，我还有这些缺点。我是否已经摆脱了其中某些？我现在处于斗争的哪个阶段？”然后我向神祈求：“我的神啊，我已竭尽所能，请帮助我改正，因为我靠自己做不到。”

— 长老，人会不会看不清自己的情欲呢？

— 如果一个人很敏感，上帝就不会让他立刻认识到自己的私欲，因为魔鬼会诱惑这种敏感的人，并试图使他陷入绝望。“你有这样的私欲吗？”魔鬼对他说，“你为什么要那样做？你得不到救赎。”这样一来，人甚至可能会被送进精神病院。

骄傲——情欲的支柱

—— 当一个人苦修多年却感觉不到任何进步时，这意味着什么？

—— 如果我们在修行中看不到进步，那就说明我们缺乏清醒，或者上帝不允许我们继续前进，以免我们自高自大，从而伤害自己。

—— 长老，我觉得自己一天比一天糟糕，我以后会怎样呢？

—— 灵性生活分为三个阶段。在第一阶段，上帝赐予人糖果和巧克力，因为祂看见灵魂的软弱及其对安慰的需求。在第二阶段，祂为了教导人，会一点一点地收回自己的恩典，让人意识到：若没有上帝的帮助，自己连最微不足道的事都做不到。如此，人心中便萌生了谦卑，并感受到在一切事上都必须仰赖上帝。第三阶段则是一种恒久平稳、美好的属灵状态。你正处于第二阶段和第三阶段之间：稍微向前迈进了一点，随后便忘记了自己的软弱，基督便收回恩典，你一无所有，再次感受到自己的软弱，这才回过神来。如果你曾对我说，你走得越远就变得越好，那我会感到害怕——这意味着你心中藏着骄傲。但现在，当你说自己觉得自己越来越差时，我反而感到欣慰，因为我看到你一切安好。别害怕：人走得越远，就越能清晰地看到自己的缺点和不完美，而这正是进步。

—— 长老，当我祈求上帝拯救我脱离情欲时，会不会是上帝没有听到我的祈求呢？

—— 难道我们的上帝是巴力吗？⁵ 上帝听见我们的祈求，也会帮助我们。也许你感受不到祂的帮助？但那不是上帝的错，而是你自己的错，因为你的骄傲驱走了祂的帮助。

如果祂的帮助不会成为我们自高的借口，那么上帝绝不会不施以援手。仁慈的上帝希望我们摆脱情欲，但如果我们心中存有骄傲或容易骄傲的倾向，祂就不会帮助我们，以免我们误以为是靠自己的力量战胜了情欲。

因此，当我们全心全意地祈求上帝帮助我们摆脱某种情欲却未获帮助时，就应当立刻明白：在我们所面对的情欲背后，还潜藏着另一种更强大的情欲——骄傲。正因为我们看不见骄傲，所以上帝才容许那些我们看得见的私欲——例如暴食、闲言碎语、愤怒等——继续存在，以此使我们谦卑。当我们因频频跌倒而憎恶自己的情欲，认识到自身的软弱并谦卑下来时，便会得到上帝的帮助，并开始一步一个脚印地攀登属灵的阶梯。

情欲在“年轻”时很容易被根除

—— 长老，我发现自己有许多情欲。

—— 是的，你内心有许多情欲，但你年纪尚轻，也有勇气去努力劳动，将你的花园里的荆棘清除干净，种上百合、风信子和玫瑰，然后看着这一切而感到喜乐。趁你还年轻，你心中的情欲就像嫩芽一样，很容易被连根拔除。无论是杂草还是荆棘，在尚未长大之前，都能轻易从土里拔出来；但一旦它们长势旺盛、变得粗糙坚韧，就很难拔除了。荨麻刚长出第一片嫩叶时，摸起来和罗勒一样柔软。你可以安心地将它捧在手中，因为它的嫩芽还很嫩。因此，趁你年轻时，请努力将内心的欲望连根拔起；若任其继续滋长，日后灵魂便会被各种私欲所奴役，届时便难以摆脱它们了。

那些在年轻时没有根除自己私欲的人，到了晚年会饱受煎熬，因为他们的私欲会随着他们一同衰老，并演变成难以根治的习惯。随着年龄的增长，人开始沉溺于自己的私欲，对自己变得更加宽容，意志力逐渐减弱，与私欲作斗争也就变得更加困难。年轻时人精力充沛，若将这股能量用于根除私欲，必将取得成功。

⁵ 参见《列王纪下》18:26

如何摆脱私欲

—— 长老，为什么我总是因为暴饮暴食而受苦？

— 因为这是你的软肋。魔鬼会攻击防御较弱的据点，而那些防守严密的据点，他则不会动。“如果我能攻占这个据点，”他说，“那么之后我就会一个接一个地攻占其他据点。”因此，必须好好加固这个软肋。

— 面对自己的欲望，我完全不知所措。

— 不要慌乱，也不要畏缩。要勇敢地逐一战胜自己的私欲，从最主要的开始。起初最好不要过多思量，而是直接去铲除那些最粗糙、最显眼的私欲。当主要私欲的粗大根系开始枯萎时，那些更细微的根须也会随之枯萎。因此，根除一种主要的私欲，你也就同时根除了其他较小的私欲。

— 长老，为什么我虽然总是下定决心要认真与私欲作斗争，却始终毫无作为呢？

— 你何必一次想要解决所有问题呢？情欲与美德一样，构成了一条完整的链条。一种情欲紧随另一种之后，一种美德又与另一种美德相连，就像火车车厢一样。如果你花些时间去对抗一种情欲，并在心中培养与之相对的德行，最终你定会取得成功。随着这种情欲被战胜，你也将摆脱其他情欲，而与之相对的德行将在你心中得以发展。举例来说，你心怀嫉妒。如果你与嫉妒作斗争，在内心培养仁爱与善良，那么在战胜嫉妒的同时，你也将摆脱愤怒、指责、怨恨和悲伤。

— 长老，是应该立即斩断激情或坏习惯，还是应该逐渐摆脱它们？

— 如果可以的话，最好立即斩断它们——否则它们会愈演愈烈。这方面不该拖延。当人过小溪时，尤其是冬天，会尽量快地跑到对岸，以免冻僵。如果跑得快，就不会来得及冻僵。马被拴住时，会猛地一挣就扯断缰绳；面对诱惑时也是如此——必须果断地扯断缰绳。

— 长老，阿瓦·以撒·西林说：“无情欲并非不感受情欲，而在于不让情欲进入内心”⁶。无情欲的人会因情欲而感到困惑吗？

— 可能会，但无论魔鬼向他投掷什么，这一切都会在修行者心中燃起的圣火中焚尽。魔鬼从未停止诱惑人，但如果人拒绝接受敌人的诱惑，那么他的心就会被净化，基督便会住在其中。他的心会变成一座熔炉，变成“不被烧毁的荆棘丛”⁷，无论之后有什么进入心中——都会被烧尽。

与其被情欲战胜，不如英勇牺牲

——长老，仅凭对上帝的感恩，能否激励我们与情欲作斗争？

——仅凭对上帝的感恩是不够的，还需要良善的意愿、承认自身的罪性以及勤勉的修行。

——“死亡的记忆”有助于内在的修行吗？

——是的，大有裨益。如果我们怀着对上帝的盼望来默想死亡，就能认识到这个世界的虚幻，并获得属灵的帮助。因此，我们需要时刻铭记上帝的审判，不要忘记，我们终将为自己未悔改的罪行交账。“我在做什么？为什么活得如此漫不经心？如果我现在死去，我会怎样？难

⁶ 引自：《阿瓦·以撒·西里纳的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第210页。

⁷ 参见《出埃及记》3:2-3

道我与死亡 签订了契约吗？毕竟，无论尊贵还是卑微，终将一死。”如果我时刻想着上帝随时可能召我归于祂，我就不会犯罪。

为了使情欲死去，我们必须思念死亡，思念未来的审判，并向基督展现热忱——祂曾为赎我们而饱受苦难。与情欲的斗争，是为了遵守诫命、为基督的爱而进行的持续而甘美的殉道。与其被情欲战胜并冒犯基督，不如英勇地牺牲。

—— 长老，我很难与之抗争。

— 就连从手指里拔出木刺都会痛，而从自己内心拔除情欲，那痛楚要剧烈得多！ 你还要知道，当一个人努力斩断某种情欲时，诱惑会在他的道路上设置障碍，而他所承受的痛苦，就像被斥责时的附魔者一样，因为那一刻正在与魔鬼搏斗。但随后，附魔者便会获得解脱。

自我净化并非自动发生，也非轻而易举，更不是按下按钮就能完成。欲望无法一蹴而就地被斩断，正如树干无法一锯而断。必须长时间用锯子锯，直到将整根树干锯穿为止。但工作并未就此结束。要将原木制成家具，需要付出多少辛劳啊！ 首先需要将原木锯成木板，然后由工匠花费很长时间进行加工，才能将其制成所需的家具。

— 如果我不明白这种劳动是必要的呢？

— 那你就会变成树桩，被扔进火里。

必须先播种，才能让上帝使之成长

— 长老，我每天都说：“从明天起我要开始祷告并改过自新，”但一切依然如故。

— 要把上帝放在首位，这样说：“靠着上帝的力量，我会努力改正自己，”那样上帝就会帮助你。你想改正自己，就意味着你愿意接受帮助。你向上帝求助——祂就会垂顾你。做你力所能及的那一点点，就这样向前迈进。 世人之中，谁看到一个小孩子正用小手努力想挪动一块大石头，不会跑过去帮忙呢？上帝也是如此，祂看到你那微小的努力，就会帮助你战胜困难。

有些人虽然自己根本不努力改正，却说：“我的基督啊，我心中有这样的情欲。你可以救我脱离它们。救我脱离它们吧！”这样，上帝怎么能帮助你呢？要得到上帝的帮助，人自己必须先努力。 有些事情必须由人自己去做，之后上帝才会派遣祂的帮助。如果人自己不愿帮助自己，就不可能得到帮助。

有时，我们试图通过某种“魔法”般的方式来获取上帝的恩典和恩赐。我们以为，无需奋斗就能获得某种美德，甚至成为圣人。但要想得到上帝的赐予，我们必须勤勉努力。若不付出努力，上帝又如何能赐予我们什么呢？圣咏中是怎么说的？“祢使荒芜的旷野变得肥沃”⁸。上帝降下雨水，软化土地，但我们必须耕耘自己的田地。土地已经准备好了，但需要用犁犁过田地并播种。这样，我们种什么，就收什么。如果不耕耘，怎么播种？如果不播种，又收什么呢？

因此，不要问上帝能做什么，而要问自己能做什么。在基督的银行里，利息非常高。但如果我们在那里没有账户，又如何能从那里取钱呢？

⁸ 摘自献给该圣者的赞词，第8调

第一部分。

自爱——情欲之母

“心中有自爱之人，便不得安宁；这样的人没有内心的平静，因为他在内心深处并不自由”

第一章。

自爱及其后果

一切激情皆源于自爱

—— 长老，什么是自爱？

—— 自爱就是满足自己“旧人”的任性，也就是对“旧人”的爱。暴食、自私、固执以及对自身出身的嫉妒，都源于自爱。 你看，有人出于自爱，只为自己寻求便利与舒适，完全不顾及他人。另有人则以经院哲学般的严谨态度关注饮食与睡眠，只为确保自己宝贵的健康不受任何影响。 还有第三种人，则要求别人尊重他、重视他。只要在某些方面稍微限制他一下，或者没按他的意愿去做，他立刻就会发火：“为什么不尊重我？我让他们看看。”是的，自爱真是可怕的东西！

—— 长老，一个人怎么能说：“为了你，我们整天都在克制自己”⁹？

—— 如果为了他人而牺牲自己的愿望，就可以这么说。任何愿望都带有人的“自我”和自爱的印记。 如果一个人不思考自己喜欢的东西是否也合他人心意，而是开始索求：“我要这个，我要那个”，或者“你为什么没为我做这件事，为什么没给我那个？”——这样的人最终会落入魔鬼的掌控之中。

—— 有些人一旦事情不如自己所愿，就无法平静下来。

—— 既然他们的愿望中充斥着“自我”，他们又怎么可能平静下来呢？如果人的愿望中充斥着“自我”，那里又怎么可能有基督呢？但当没有“自我”，而只有唯一且最重要的——也就是基督时，这就意味着拥有一切。而当没有基督时，就意味着一无所有。当人抛弃了自己的“自我”时，上帝就会以奇妙的方式赐予他一切。

—— 长老，当您告诉我们必须抛弃自己的“自我”时，我感到害怕——万一我承受不住怎么办。

—— 哎呀，这可真是个大麻烦！这简直就像在说：“如果我抛弃了自己的激情，我还能剩下什么？”毕竟，当我说要抛弃自我时，我的意思是抛弃自己的激情，褪去那陈旧的旧我。对于一个明白事理的成年人来说，说出这样的话总显得不太严肃：“我无法放弃自己的‘我’。”如果有人对你说：“拿根撬棍把这面墙撬开，”而你除了画笔之外从未拿过任何东西，那么 你或许可以说：“我做不到。”但要知道，要褪去那旧人，需要的并非体力——而是谦卑。

⁹ 《诗篇》43:23

吃难吃的食物，并因基督而喜乐

自爱，就是渴望吃得比必要的多，休息得比必要的多。从根本上说，身体只应得到它所必需的。欲望是一回事，需求是另一回事。前者是追求身体的享乐，后者则是对必需品的需求。假设我面前有两道菜，两者的维生素含量相同，但其中一道比另一道更美味。如果我选择味道更佳的那道菜，这便是自爱。但如果我选择味道更佳的那道菜是为了激发食欲——因为生病导致食欲不振——那么这便是明智之举。

身体，这个“邪恶的税吏”¹⁰，正如阿瓦·马卡里所言，可能会根据身体的习惯，要求比实际所需更多的食物。如果一个人的胃容量较小，那么他斋戒起来就比较容易；但如果不是这样，他就会成为自己胃的奴隶，因为胃总得用东西填满。以一个胖子为例：他的肚子里简直像个仓库，至少得吃半头小牛才能吃饱，之后还得喝两桶水！

— 长老，以前的人是身体更强壮，还是更懂得克制自己呢？

— 当然，他们的体质确实稍微强壮一些，但也是更加克制自己。哈吉·格奥尔基长老每天只给他的修士们一点蜂蜜和坚果¹¹。可他们全都是十五岁左右的年轻人，正值生长发育期，但在灵性上却已臻成熟！如今人们遵循世俗的逻辑：“别让孩子们斋戒，以免生病，他们的一切都应充足，必须保护他们免受困难的侵扰。”可怜的人们就这样生活着，总是索要肉饼，但这对他们毫无益处。

当一个人因为了基督的爱而禁食而感到喜乐时，他才真正得到了滋养。如果他为了基督的爱，宁可选择难吃的食物而非美味的食物，那么他便能通过这些难吃的食物来领受基督的喜乐。

自爱会摧毁对邻人的爱

—— 长老，今天有一位老人在艰难地试图爬上教堂的台阶，尽管许多人从他身边经过，却没人帮助他。

— “祭司……看见他，就从旁边过去……利未人……看见他，也从旁边过去。”¹² 他们是对的……他们不知道……从未听过《好撒玛利亚人》的福音！还能说什么呢？我们只爱自己，却不爱他人。自爱扼杀了对邻人的爱，所以我们才会这样做。但自爱之人并不按福音的精神而活。如果基督只顾自己，他本可以留在天上，就不会降临人间，也不会为了我们的救赎而受苦、被钉在十字架上。

如今，几乎所有人心中都存有自爱，却缺乏牺牲精神。如今盛行着“只要我自己过得去就行”这种心态。你们知道，看着周围的人是多么令人痛心啊！前些天在¹³ 医院，我目睹了这样一幕：需要将一位卧床患者抬起来转移到另一间病房；尽管这是他的工作，那位男护士却纹丝不动。“我做不到：我的腰疼，”他漠然地说！是啊，你看，这人简直不近人情！而一位怀孕的女护士和另一位同事却一起将他抬了过去。她们完全没顾及自己。那位护士甚至完全忘记了自己身怀六甲，立刻冲上去帮忙！你们知道吗，当我看到一个身处困境的人，却为了他人牺

¹⁰ 帕拉迪乌斯，埃莱诺波利斯主教。《劳萨伊克史》。《初学者的爱德与苦修者之爱德》。第六卷。塞萨洛尼基，1996年。第124页

¹¹ 在哈吉-乔治长老的修道院中，斋戒一直被严格遵守（参见帕伊西乌斯·阿吉奥里特长老所著《哈吉-乔治长老》。塞萨洛尼基，2005年）。——编者注

¹² 路加福音 10:31-32

¹³ 1987年，长老帕伊西接受了疝气手术。——编者注

牲自己时，我有多么高兴！真的非常高兴！内心欢欣雀跃。我感到与这样的人有着亲近感，因为他离上帝很近。

其他人就让他们见鬼去吧！

—— 长老，今天有很多人在等您，但有一位年轻人没有等，直接插队进来了。

— 是啊，他一进来就说：“我必须见您。我去过阿索斯山，没在那里找到您，所以就来到这里了。”“好吧，”我对他说，“你没看到别人在等着吗？难道现在要抛下所有人来应付你吗？”“是的，神父，”他说。你能想象吗？楼梯上挤得水泄不通——病人、带着幼儿的妇女……而他却一意孤行。要是有什么正经事还好，结果他却在胡说八道。对他来说，自己才是最重要的，其他人去死也无所谓！

有时，有人会来对我说：“神父，今天请只为我祈祷，别为别人祈祷。”这要求也太过分了！这简直就像说：“这趟火车上只能有我一个人，车厢里不能有别人。”但火车反正都要开，为什么别人不能一起坐呢？

— 长老，如何理解基督的话：“因为凡要救自己生命的，必丧掉生命？”¹⁴

— 这里的意思是，人应当在积极的意义上“毁灭”自己的灵魂。即不计较自己的生命，而是为了他人而牺牲它。“没有人寻求自己的益处，而是寻求每个人的益处”¹⁵，——使徒保罗如是说。这就是灵性生活的全部根基：在积极的意义上忘却自我，转向他人，与他人的痛苦和困难感同身受。不应寻找如何逃避困难的方法，而应寻找帮助他人、使他人喜乐的机会。

—— 长老，我们该如何了解他人需要什么，才能为他做到这一点呢？

— 设身处地为他人着想，你就会明白他需要什么。如果你只蜷缩在自己的壳里，就无法理解他人真正的需求。

如今，大多数人只想着如何“坐上”别人的位置，却不愿真正“设身处地”为他人着想。我有时会看到，有些人领圣体时，竟会插队。他们每个人都在想：“我还有事，得赶时间”——却不会想：“我配领圣体吗？”或者“也许别人比我更急？”根本不会！他们领了圣体就若无其事地离开了。其实，即使你没能领到圣体，你也应该为它落到了别人手里而非自己手中而感到高兴。倘若神父手中仅剩一粒圣体，一颗珍珠，而恰好有一位濒临死亡的病人需要领受圣体，你难道不该为此感到欣喜吗？因为领受圣体的是他，而非你。这就是基督对我们的期许。基督正是这样进入人心，使人充满喜乐。

自满的折磨

—— 长老，我跟一位修女相处得很困难。

— 你知道问题出在哪里吗？许多人只看到别人如何束缚自己，却看不到自己如何束缚他人。他们只对他人提出要求，却不要求自己。但灵性生活的逻辑在于：要关注你在哪些方面给他人带来了困扰，而不是关注他人如何让你感到困扰；要追求他人所需，而不是追求你自己所需。难道我们来到这一生是为了休息，或是为了安逸与舒适吗？我们来到这个世界，不是为了消遣娱乐，而是为了净化自己，为来世做好准备。

¹⁴ 马太福音 16:25

¹⁵ 《哥林多前书》10:24

如果我们只顾自己，只做自己想做的事，那么随后就会开始希望别人也顾及我们、服侍我们、帮助我们……也就是说，希望自己永远过得舒心。“我就是这么想的，”一个人说，“而我却有不同想法，”另一个人说。每个人都追求自己喜欢的东西，却找不到安宁，因为真正的安宁只有在人不再只顾自己、而是为他人着想时才会降临。

1941年德国占领期间，为了躲避那些洗劫村庄、纵火杀戮的德国人，我们从科尼察逃进了山里。就在德国人进入科尼察的那天，我的两个哥哥一大早就从山上下来，到平原上的菜园里给玉米松土。一听说德国人来了，我立刻冲到母亲跟前：“妈妈，我赶紧跑下去警告哥哥们。”她不让我去，因为大家都对她说：“他们反正都完了，至少别让他去，否则连他也会丢了。”“才不是呢，”我心想。我套上军靴，朝菜园方向跑去。因为太匆忙，没来得及把鞋带系紧，当我跑过那片刚浇过水的田地时，靴子从脚上滑落，陷进了泥里。我扔下靴子，光着脚沿着河边跑，那里满是蓟草。在盛夏的酷热中，我在带刺的草丛里跑了将近一个小时，却丝毫没有感到疼痛。跑到菜园里见到兄弟们，我大喊：“德国人来了，快躲起来。”这时，我们看见一队全副武装的德国士兵正朝这边走来。“你们继续松土，”我对兄弟们说，“我假装在田里给玉米间苗。”德国人从我们身边走过，甚至没说一句话。直到后来我才注意到，我的双腿被荆棘划得伤痕累累，但在那一刻之前，我甚至完全没有感觉。那次奔跑中充满了喜悦！那是自我牺牲的喜悦。我怎么可能抛下我的兄弟们呢？如果他们出了什么事呢？那我以后会良心不安的。即使我没有良心，事后也会因自欺欺人而备受折磨。

自私会剥夺我们的平安与喜乐

—— 长老，为什么我无法时刻保持内心的平安？

——你尚未从自己的“我”中解脱出来，你仍是那个“旧人”的囚徒。试着让你的“我”死去，否则它会毁了你。心中存有自爱之人，无法获得安宁与心灵的平和，因为他在内心深处并不自由。这样的人做事像乌龟一样，行动也像乌龟一样。乌龟能自由地伸出头来吗？它大部分时间都蜷缩在自己的龟壳里。

— 理论上，我觉得自己在修养，但实际上……

— 实际上很艰难。正是在这一点上，我们那“旧人”才会受到约束。但如果我们不以勤勉和理智来约束我们的“旧人”，它就会将我们整个属灵生命的根基摧毁殆尽。

— 长老，地狱是什么样子的？

— 我给你讲个我以前听过的故事。有一次，一个普通人请求上帝让他看看天堂和地狱。后来某天晚上，这个人在梦中听见一个声音说：“走吧，我带你去看看地狱。”接着，他发现自己身处一间房间。房间中央摆着一张桌子，桌旁坐着许多人。桌上放着一锅满满的食物。但人们却饿得直叫：他们用长勺从锅里舀起食物，却无法将勺子送进嘴里。因此，有人嘀咕，有人尖叫，还有人哭泣……随后，他又听到了那个声音：“走吧，现在我带你去看看天堂。”接着，他来到另一间房间，那里也摆着一张同样的桌子，上面放着同样的锅，周围同样坐着拿着长勺的人。然而，大家却都吃得饱饱的，心情愉快，因为每个人在从锅里舀出食物后，都会用自己的勺子喂给别人。现在你明白了吗？如何才能在这辈子就体验到天堂？

行善者会感到喜乐，因为他们得到了神圣的慰藉。而作恶者则饱受煎熬，将尘世的乐园变成了尘世的地狱。如果你心中有爱、有善良——你就是天使，无论你去哪里、身处何方，都会将天堂带在身边。而如果你心中充斥着激情与恶意，那就意味着魔鬼栖息在你心中，无论你

走到哪里，无论身处何方，你都会随身携带地狱。就在这一生中，我们便开始体验天堂或地狱。

第二章。 从自私的奴役中解脱

修行之目的：褪去旧我

—— 长老，我该如何克服自私？我的体力有限，很难在一切事情上都做到自我克制并以自我牺牲的精神行事。

— “神所喜悦的祭是忧伤的灵；神必不轻看那忧伤谦卑的心。”¹⁶ 仅靠替他人扛起沉重的包袱，是无法克服自私的——神并不要求你这样做，因为你没有足够的力量。 但可以通过谦卑、忍受侮辱和不公来克服自私。如果再为此增添一点体力劳动，出于爱与怜悯，你知道上帝会赐予怎样的帮助吗？

—— 长老，体力劳动、苦修与斩断情欲之间有什么联系？

— 体力劳动使肉体服从于灵。 无论是斋戒、守夜，还是任何其他出于对基督之爱的苦修，只要伴随着与内心情欲的斗争，都是有益的。因为如果一个人不根除内心的情欲——如骄傲、嫉妒、愤怒——而只是盲目地折磨肉体，那么他只不过是用骄傲来滋养自己的情欲罢了。心灵的私欲给我们造成的伤害，远比身体的肥胖更大：身体的肥胖是良性肿瘤，而心灵的私欲则是恶性肿瘤。我并不是说身体上的苦修没有必要，只是希望人们能认识到苦修的本质，即脱去自己那旧人。

—— 长老，该如何在节制方面精进？

— 应当这样修行：先给身体提供必需的——睡眠、食物等。接下来，人的任务是斩断内心的情欲：淫欲、自私、嫉妒等。之后才进入饮食和睡眠方面的节制。这样，身体上的修行才有意义。

— 长老，人该如何分辨自身能力的极限与自私自利的界限？

— 人必须观察自己并加以实践。通过反复尝试，他才能评估并了解自己的能力和能力。缺乏经验的售货员有时称重少些，有时多些，但随着时间的推移，他就会知道该放什么以及放多少。无论如何，只要人还年轻，就可以更严格地进行修行。 随着年龄增长，体力会逐渐衰退，便不能再给自己施加过重的负担。如果过度劳累，甚至可能损害健康。因此，需要不时地重新评估自己的身体能力，并适应新的身体状况。

— 有时，当我感到精力耗尽时，恐惧便会笼罩我，让我什么也做不了。这难道是出于自私吗？

— 当你感到精疲力竭时，先看看原因是什么：是不是因为生病了。如果不是因为生病，那可能是因为睡眠不足——需要多吃点或多休息。如果都不是这些原因，那就意味着这是种诱惑。振作起来，投入工作，你就能战胜诱惑。

¹⁶ 《诗篇》50:19

— 长老，工作时是否需要过度勉强自己？难道是因为我太过怜惜自己，反而将上帝的恩典拒之门外了吗？

— 不，傻孩子！你需要观察自己的状态，在力不从心的那一刻到来之前及时停下来。

— 但我觉得，我这一生似乎从未践行过圣父们所说的：“献出鲜血，领受圣灵。”¹⁷

— 你能献出什么血呢？你自己才需要血……把全部注意力都放在内心的情欲上吧。

不要过分追求舒适

— 长老，当我说我只能工作这么多，这是我能力的极限时，这是出于自私吗？

— 人闲着的时间越长，就越松懈；而工作得越多，就越强健。除了通过工作驱散悲伤、¹⁸，还能在灵性上帮助自己。

目标是让人从不便和困难中获得的喜悦，要多于从舒适中获得的。要是你们知道阿索斯山上有些长老是如何生活的，以及他们因此感受到怎样的喜悦就好了！你们知道吗，有位长老住在离我的小屋一公里远的地方，高耸的山上，陡峭的山坡上，他展现了何等的自我牺牲精神。每当他需要去拜访住在山下的另一位长老时，这位可怜人只能四肢着地沿着小径爬下去。修道院曾想接他进去，以便更好地照顾他，但他始终不肯。后来大家都说：“他真是被魔鬼迷惑了，”因为这位长老一直独自住在自己的小室里。有一次，他来找我，告诉我为什么不愿去修道院。从前，他们的小室里没有教堂，他长期劝说自己的长老建造一座教堂，最后那位长老说：“好吧，我们就建吧，只是你以后就不能离开这里了，因为教堂会有自己的守护天使，而不能让天使独自留在这里。”他承诺永远不会离开那间小屋，于是他们建起了小教堂。后来，长老居住的小屋倒塌了，他就搬进了小教堂。他就在那里，坐在静坐凳上睡觉。这真是何等的自我牺牲！我给他送去了一些衣物，因为他身上根本一无所有。此外，他还身患疾病——腹部持续剧痛。有一次，我派了一位熟识的医生去探望他。那位医生与同伴一同前往，但他们发现长老已经去世：他裹着毯子，端坐于“斯塔西迪亚”上。这位圣者就这样归于主了！

为了基督的爱而在严酷的环境中生活，会在心中孕育出基督的感动。神圣的喜乐源于肉体的苦难。圣父们献出了鲜血，领受了圣灵。他们通过汗水和辛劳获得了恩典。他们舍弃了自己的“我”，却在上帝的手中重新找到了它。

每当我阅读西奈山圣徒行传时，总会深受感动。西奈山曾有五千名苦修者，而阿索斯山又有多少呢！一千年来，有多少位长老获得了圣洁！而那些殉道者和受难者又经历了多少苦难！而我们却在遇到一点点困难时就抱怨不休。我们想不费吹灰之力就获得圣洁。自我牺牲实属罕见。就连我们这些修士，也不明白福德是通过辛劳获得的¹⁹，反而自怜自艾，为自己开脱，并寻找减轻罪责的理由。邪恶正是由此而生。魔鬼总在帮助每个人找到开脱的借口，而岁月却在流逝。

因此，不应忘记死亡。既然终将一死，就不必过分在意肉体——这并非指要将身体折磨至病倒，而是不要过分追求舒适。

¹⁷ 阿瓦·隆金。引自：《关于圣徒与蒙福之父们苦修事迹的值得纪念的传说》：圣三一谢尔盖耶夫修道院，1993年。第100页。

¹⁸ 注：霉菌。——译者注

¹⁹ 在《大天使像礼仪》中写道：“善行皆需通过辛劳方能获得。”——编者注：引自：《彼得·莫吉拉大主教礼仪书》。基辅，1996年。第932页。

你为了谁而珍视自己的“自我”——是为了你自己吗？

—— 长老，我有一个念头，觉得我容易疲劳，不仅仅是因为身体虚弱。

— 是的，如果你心中有神圣之火，一切都会不同。

— 那我该如何获得这神圣之火呢？

— 必须忘却自我，为他人着想。

— 我觉得要一直这样做很难。

— 至少，试着像关心自己一样去关心他人。这样，你就会逐渐达到一种境界：对自身变得无所谓（这是褒义的），并时刻想着他人。那时，上帝会惦记你，人们也会惦记你。但千万不要为了让别人惦记你而这样做！

— 看来，折磨我的正是我的“自我”？

— 当然！抛开你的“自我”吧。一旦抛开，你便会飞翔。你究竟需要它做什么？又是为了谁而保留它？是为了自己吗？你留给自己那部分的爱，正是从你本该给予他人的全然而无边无际的爱中夺走的一份。

— 长老，我该如何抛开自己的“自我”？

— 尽可能地将你的“自我”从所做之事中剔除，让他人住进你的心中。你为自己所渴望的，就给予他人。给予，给予，不要为自己着想。你给予得越多，收获就越多，因为上帝会丰富地赐予你祂的恩典与爱。祂会深深地爱你，而你也会爱祂，因为你会停止爱自己——那个要求以骄傲和自私来滋养的“自我”，而不是上帝的恩典。正是这份恩典，为灵魂提供一切必需的养分，以神圣的力量改变肉体，并让人散发出非物质的光芒。我会为你祈祷，愿你早日体会到我所说的这些，并摆脱自爱的折磨。

—— 长老，会不会出现这样的情况：我虽然在与自爱作斗争，但我的所作所为中依然会流露出我的“自我”？

— 这完全取决于你如何精进修行。人会抛弃那些肮脏可憎之物，但首先必须明白，那确实是肮脏可憎的。若不感到厌恶，便无法抛弃。要摒弃旧人，就必须对其产生厌恶之情。双腿瘫痪的人是无法向前迈进的。

当有自我克制时，上帝便赐下祂的恩典

—— 长老，每当我想到圣徒们如何鞭策自己时，良心便备受煎熬，我觉得自己似乎总在自怜自艾。

— 当一个人谦卑、勤勉且明智地修行，超越自身能力极限时，超自然的上帝之力便会降临在他身上。

— 长老，阿瓦·瓦尔索诺菲说：“若非主赐予，切勿寻求肉体的安息”，他这话是什么意思？²⁰

— 他的意思是，不要为自己寻求安逸与舒适。首先需要的是自我牺牲，随后便会有丰盛的神恩降临，因为当有自我牺牲时，上帝就会将祂的恩典赐予人。

当一个人怀有牺牲精神时，他便会得到神的帮助，神也会眷顾他。一个人从神那里获得的帮助，与他自我牺牲的程度以及为邻人祈祷的程度成正比。

²⁰ 圣瓦尔索诺菲和圣约翰的苦修教诲。引自：《仁爱》。第Ⅱ卷。圣三一谢尔盖修道院，1992年。第569页。

有一次深夜，我从斯塔夫罗尼基塔修道院走向提霍诺神父的静室——我正整理那间静室，准备搬进去住。²¹ 途中，有个人拦住了我。我背上扛着沉重的麻袋，加上还下着毛毛雨，但我还是停下脚步听他说话。天已经黑了，而他却喋喋不休，说个不停。我们浑身都湿透了。某一刻，我心想：“我该怎么找到自己的小室呢？天黑了，满地泥泞，路又难走，而且没有灯。”但该怎么打断他呢？我问他打算在哪里过夜。他说要在隔壁的小室里。我们就这样站到了午夜。最后，我们道别了。我继续前行，可刚踏上通往小室的小径，就一脚滑倒，跌进了灌木丛里。鞋子掉到了下面，背包挂在了树枝上，而斗篷则翻卷到了脖子上。什么都看不见。那时我对自己说：“还是待在这里吧。我先诵读晚祷、午夜祷文和晨祷，说不定天亮后就能回到小室。至于那个可怜人，他还能找到路吗？”正当我诵到“上帝啊，求祢凭祢的大慈大悲怜悯我”时，突然，仿佛一束探照灯，强烈的光芒照亮了整个山谷！我找到了靴子，得以继续前行。小径已被照亮。我走到了小室，还找到了锁钥——那钥匙如此之小，又藏得那么远，即便是白天，我也几乎找不到它。我走进教堂，点亮了所有的油灯。这时，光芒消失了——它已经不再需要了！

第二部分。 骄傲——万恶之源

“骄傲之人与上帝隔绝，因为骄傲是糟糕的导体，是一种绝缘体，它阻隔了上帝的恩典，将我们与上帝分隔开来”

第一章。 骄傲——激情的总司令部

—— 长老，我心怀嫉妒、记仇、爱指责、容易发怒……

—— 嫉妒、指责、愤怒、记仇等等，都源于骄傲。骄傲——可以说，是所有情欲的总司令部。击溃骄傲，你就击溃了所有情欲，谦卑与爱便会进入心中。因此，我认为只需专注于骄傲，将战线转向它所在的方向即可。将全部火力集中在将我们与上帝隔绝的骄傲堡垒上。敌人若想攻占一个国家，主要攻击目标便是首都。若能攻占首都，便等于攻占了整个国家。

—— 长老，骄傲之人与谁相通？

—— 就是那些身处这高墙之外的人，也就是魔鬼……虽然战胜魔鬼比战胜骄傲者要容易——只要谦卑下来就够了；但面对骄傲者，即使你在他面前谦卑下来并请求原谅，也依然无法软化他的心。他会对你说：“你在装模作样！”

谦卑越多，灵性内涵就越丰富。骄傲之人毫无内在内涵。他就像未成熟的麦穗，直挺挺地站着，而成熟的麦穗则会低垂头颅。被骄傲蒙蔽的人，不仅内心不安，外表也焦躁不安、喧

²¹ 那是1968年的事。——编者注

器躁动。他的一切作为都像气球一样：魔鬼先把它吹胀，然后刺破，气球便伴随着轰鸣声爆裂。

骄傲是可耻且可怕的东西，因为它竟将天使变成了恶魔！它将我们从乐园驱逐到人间，如今又企图将我们从人间送入地狱。

当我们不感到骄傲时

—— 长老，当我为某件具体的事情感到自豪时，我并没有感到骄傲。

—— 那说明你内心总体上还是有骄傲的。魔鬼常常将事物伪装起来，人往往意识不到自己何时是出于骄傲而行事。但如果他能留意自己的内心，就会明白何时是出于骄傲而行动。他或许无法察觉自己内心全部的骄傲，但至少能感受到其中的一部分；一旦察觉到那种自私的满足感以及凌驾于他人之上的优越感，就能辨识出来。

—— 如果一个人完全意识不到自己内心存在骄傲，那会发生什么？

—— 那时，精神法则就会开始起作用。人因骄傲而跌倒，继而谦卑；再次骄傲，再次跌倒，再次谦卑。就这样持续一生：骄傲——谦卑，骄傲——谦卑。这种谦卑并非美德，而是精神法则作用的结果。人会不自觉地变得谦卑，既非出于本意，也未从中汲取任何教训。这是一种停滞的状态，只是让人有机会意识到自己身上有些不对劲。例如，你对妹妹说：“你画的这幅圣像很不错。”如果她因此生出骄傲，那么下次需要画另一幅圣像时，她会想：“这次我要画得更好，这样长老才会再次夸奖我。”结果你会发现，她画出来的不是圣像，而是一幅漫画。我帮她修改后，她又对自己说：“这次我要完全按照长老的吩咐去做，他就会夸奖我了，”结果又画成了漫画。

—— 长老，说不定她自己觉得那幅圣像非常漂亮呢？

—— 当然有可能。在她自己看来，那幅涂鸦或许就是杰作，她会兴高采烈地跑来对我说：“现在怎么样了，长老？这幅圣像画得不错吧？”我会向她解释，她的作品只是涂鸦，那时她才会明白。

—— 如果她不明白呢？

—— 如果她不明白，那就说明她的骄傲已经根深蒂固，她会继续犯同样的错误。无论你说什么，她都会坚持己见。

—— 长老，如果我用理智察觉到了骄傲，但内心却依然麻木呢？

—— 就从这里开始吧，治愈会逐渐到来。医生首先会做出诊断，然后才开始治疗。

骄傲无处不在

—— 长老，我在履行修士职责时遇到些小困难，这很好——我从中感受到了益处。这其中是否也存在骄傲呢？

—— 如果一个人不够警觉，即使躺在床上什么也不做，也可能心生骄傲。火车可能会向左或向右脱轨。魔鬼会从各个方向来诱捕我们。有人问我：“我该注意什么，才能不陷入骄傲？”这无异于问：“我在这里或那里会摔倒吗？”无论在这里还是那里，无论右边还是左边，你都可能摔倒；从楼梯上、椅子上、长凳上都可能摔倒。在任何时刻、任何情况下都需要保持警觉，因为骄傲无处不在。

—— 长老，一个人一无所有时，也会自负吗？

— 有时这样的人反而比别人更自负。我住在伊庇鲁斯地区的斯托米翁修道院²² 时，听说过那里有个老牧羊人。他没有家人，四处流浪。最后，另一位牧羊人收留了他，让他住进自己用来存放山羊饲料的茅屋里。 那位牧羊人不允许那位老人生火，以免树枝着火。就这样，这位老人在寒冷的小屋里生活着，睡在角落的两块木板上，上面铺着一张旧床垫。听说他的事后，我前去探望他。他的身体状况非常糟糕。 我问一位贫穷的妇女，帮他洗澡要多少钱。“不用钱，只要给我块肥皂就行，”她回答道。有一次我去探望他时，他正在吃午饭。吃完后，他看着我，把盘子倒过来，自豪地宣布：“神父，我这脑子可真灵！ 要不然这里全是狗和猫。”他把盘子倒过来，以免被狗和猫舔舐，竟视作一项成就。仿佛是飞上了太空似的。这真是骄傲啊！生活得一团糟，却还引以为豪！

骄傲的念头

—— 长老，当骄傲的念头涌上心头时，我们该怎么办？

— 正如别人看到我们骄傲时会嘲笑我们一样，我们也应该嘲笑那些骄傲的念头。

— 谦卑的人脑海中也会浮现骄傲的念头吗？

— 会有的，但他会嘲笑这些念头，因为他知道自己真正的本相。

— 长老，我曾在某处读到，傲慢的念头应该像驱除不洁的念头一样，立即将其驱散。

— 不端正的念头能立刻被识别出来，而要识别出骄傲的念头，则需要保持清醒。 例如，如果在祈祷时心中浮现出不洁的念头，你会立即识别并驱散它：“好啦，快走开。”但如果在教堂里，你心中闪过“我今天读《诗篇》读得真好”这样的念头，就需要保持清醒，才能识别并驱散它。

— 但大多数情况下，骄傲的念头转瞬即逝。怎么能来得及在脑海中浮现出谦卑的念头呢？

— 必须提前做好准备。“我已预备好了，并不惊惶，”²³ ——先知大卫如是说。骄傲的念头来得如闪电一般——这是魔鬼的老把戏。而你要用另一种策略——不断培养谦卑的念头，以此赶在它前面。

唯有谦卑的意念才能带来谦卑，也唯有谦卑才能驱散骄傲。一位讲道者曾告诉我，有一次他准备了一篇非常精彩的讲道。他走上讲台开始讲道，讲得非常动听。 就在那一瞬间，他心中闪过一丝骄傲的念头，便失了方寸。他放声大哭，蒙羞地走下讲台。此后他很长一段时间都无法再讲道——变得一事无成。我对他说：“这都是因为你的骄傲。 你心生骄傲，因此上帝的恩典便离你而去。现在要怀着谦卑之心从头开始。当该登上讲坛的时候，告诉自己：‘如果我讲得离题，那就意味着为了灵性的益处，我必须再次成为众人的笑柄。’”倘若你突然又开始哭泣，人们会以为你是因感动而落泪，他们不会因此动摇，反而会从中获益。所以，不要害怕。”果不其然，他重返讲道岗位，以谦卑的态度宣讲，时刻准备承受屈辱。

²² 长老帕伊西从1958年至1962年在科尼察的斯托米翁修道院修行。——编者注。

²³ 《诗篇》118:60

第二章。

骄傲的多种表现

隐秘的骄傲

—— 长老，您说我内心有隐秘的骄傲。什么是隐秘的骄傲？

— 这就是内心的骄傲。而内心的骄傲比外在的骄傲要糟糕得多。

— 那么，外在的骄傲与内在的骄傲有什么区别呢？

— 外在的骄傲显而易见，因此很容易治愈。一个有外在骄傲的人，无论是从衣着、举止还是言谈中都能辨认出来。有时，你只需对他说几句话，他转眼间就会开始改正。而隐秘的骄傲则极其狡猾，因此难以治愈。它深藏不露，周围的人无法察觉，只有经验丰富的人才能识别出来。受隐秘骄傲困扰的，主要是那些过着灵性生活的人。表面上他们可能显得谦卑虔诚，内心却隐藏着令人咋舌的骄傲！所以，一个“坦加拉什卡”甚至可能身穿破衣烂衫……

— 如果一个人怀有隐秘的骄傲，他能感觉到吗？

— 如果他能自我观察，就会察觉。

— 我觉得，心存隐秘骄傲的人内心无法感到安宁。

— 他感受不到来自上帝的安宁，甚至不知道那是什么，但会安抚自己的思绪。

— 长老，什么能帮助我辨识隐秘的骄傲，又该如何与之斗争以摆脱它？

— 假设你正热忱地修行，而你的内心却告诉你：你在做一件伟大的事，你是个有德行的人。如果是这样，那么你心中就有骄傲，只是你将其隐藏了起来。如果你仔细观察，就会发现你所感受到的满足感是虚假的。要消除这种隐秘的骄傲，你需要憎恶这种谎言，并将它从自己身上驱逐出去。人们会厌恶那些表现出外在骄傲的人，这反而有助于他们改正。而那些内心怀有隐秘傲慢的人，若要摆脱它，就必须自己厌恶自己。此外，如果你允许他人对你提出批评，这也同样是在帮助自己，因为隐秘的傲慢会因此显露出来，变得显而易见，然后逐渐消失。

自私——傲慢的叛逆之子

—— 骄傲与自私是不同的激情吗？

—— 骄傲、自私、虚荣其实是同一种激情，只是表现形式和程度各异。达到魔鬼般程度的骄傲被称为狂妄。

自私是骄傲那不听话的儿子。自私者总是固执己见。但正如那些在狂风中不肯弯曲、最终却被折断的树木一样，自私者也因不肯退让而撞得头破血流。自私——是巨大的邪恶！尽管利己主义者不得安宁，却依然我行我素！例如，阿里乌斯。他的母亲对他说：“这么多人断言你错了，难道你还不明白吗？”“我知道，”他回答道，“但我无法屈从于他们的意见。”阿里乌斯的利己主义使他无法承认自己的错误。

—— 难道他真的不在乎自己把那么多人带入了自己的异端吗？

— 他对此毫不在意。“如果我承认错误，”他说，“就会失去支持者的尊重。”而他越是意识到自己错了，就越是积极地试图说服他人相信自己是正确的。自私真是可怕的东西！

— 长老，自私者与骄傲者有何区别？

— 自私者有固执和倔强，而骄傲者可能两者皆无。例如，在教堂里，大家轮流上前朝拜圣像，所有人都知道谁跟在谁后面。如果某个修女心存自私，而另一位修女超过了她，她就会气得不肯上前亲吻圣像。“既然她抢在我前面了，”她会说，“那我干脆就不去亲吻圣像了。”而如果她心存骄傲，她虽然也会感到不快，但不会表现出来，甚至还会假装出于礼貌，主动让位给别人：“请先过！你也请过，你也是！”

—— 长老，当我的尊严受到侵犯时，我该怎么办？

—— 当你的自私受到伤害时，不要急着去救助它。放任它吧，让它自生自灭。如果自私死了，灵魂就会复活。

— 那么，自私是如何死去的呢？

— 必须埋葬自己的“我”，让它腐烂并化作肥料，以便谦卑与爱能在其上生长。

自视甚高

—— 长老，为什么我很容易产生骄傲？

— 如果你很容易陷入骄傲，这意味着你對自己评价过高。你认为自己了不起。如果一个人不觉得自己了不起，就不会自负。正因为你自认为是个非凡的人，所以哪怕一点小事也会让你得意忘形，就像高血压患者一样，只要稍微紧张一下，血压就会瞬间飙升。

— 长老，我的心又变冷了。为什么我会这样？

— 因为你的头脑没有拧紧，里面吹拂着自负之风。我给你装上塞子，拧紧，而你却把它拽下来。现在我们需要装上更大的塞子，并把它拧得更紧。你知道吗，如果你没有这个缺点，你本可以从基督那里获得什么样的恩赐？当我们分心时，魔鬼就会悄然来临，用自负的利刃刺穿我们的头脑，像充气气球一样将我们吹胀，然后送往高处。

— 自视甚高的人，很难看清他人的优点。

— 确实如此。自视甚高的人深陷于骄傲的迷雾之中，既无属灵的健康，也无洞察力，因此无法看清他人所拥有的恩赐。如果他满脑子都是对自己的高看，又怎能从上帝那里领受崇高的思想呢？如果基督稍微拧动我们脑海中哪怕一个小螺丝，我们立刻就会胡言乱语。这还谈什么自视甚高？

自视甚高的人已然脱离了自我，这样的人实属疯癫。必须平稳地降落回地面，才能找到真正的自己，否则你将永远在云端飘荡，白白浪费燃料！

自负

—— 长老，经文“若非耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力”²⁴ 是什么意思？

— 这是在谈论人的自负。当举行盛大剃度仪式时，有人问受剃者：“你承诺要忍受这一切吗？”——他回答：“是的，在上帝的帮助下。”²⁵ 他不会说：“是的，我将独自承受这一切。”如果一个人不将上帝置于一切之先，而是说：“我将独自完成这件事，我将凭自己的力量做到某事”，那么即使他撞破自己的额头，也依然一事无成。

—— 长老，我让修女们非常伤心：她们对我说一套，我却做另一套。

²⁴ 《诗篇》126:1

²⁵ 《大天使像礼仪》。引自：《彼得·莫吉拉大主教礼仪书》。基辅，1996年。第937页。

——你之所以会这样，是因为过于自负。你以为自己能抓到飞中的苍蝇，其实抓到的不是苍蝇，而是空气！你举起手，以为抓到了苍蝇。“我抓到了，”你喊道，可你的拳头里却空空如也。你又举起另一只手。“我抓到**苍蝇**了，”你喊道，可拳头里却又是空的。你得先看看拳头里有没有东西，然后再喊：“我抓到了。”

——姐妹们说和我相处很累，因为我总坚持自己的看法，但我自己却没意识到这一点。

——你知道问题出在哪里吗？当你持有某种观点时，你不会这样思考：“我脑海中闪过一个念头，但不知道它对不对”，而是认为自己的观点永远是正确的，因此坚持己见。你就像那个被丈夫要求做章鱼的家庭主妇，结果那只章鱼少了一条触手。“好了吗？章鱼煮好了吗？”丈夫问道。“什么章鱼？是七触手章鱼！”妻子回答。“不是七触手章鱼，是章鱼！”——“不是八爪鱼，是七爪鱼！”最后，丈夫实在忍无可忍，因恼怒于妻子固执的脾气，便把她扔进了井里。但即便在井底，她依然用手指比划着“七、七、七”！所以，尽管说出你的想法，但不要一意孤行。

——但我经常发现，我的看法比和我一起工作的姐妹们的看法更正确。

——正是因为你的自负，才会让你对事情产生这样的看法。要小心：那些对一切都采取过于逻辑化态度的人，会因为自私和自负，最终发展到完全不听任何人意见的地步。

——那我该怎么摆脱这种自负呢？

——仔细审视自己，你就会发现，你没有任何属于自己的东西，没有上帝的帮助，你什么也做不了。如果你明白，你所做的善事来自上帝，而愚蠢的行为则是你自己的，那么，你自然会不再相信自己，从而摆脱自负。

吹嘘

——长老，心中充满骄傲的人，是否总会大肆宣扬自己所做的善事？

——不管他是否说出来，他心里那份隐秘的自满还是摆在那里！前几天有个人来找我。他满嘴都在说自己、说自己，还时不时插一句：“我说这些是为了荣耀上帝。”喋喋不休地讲个没完……“我说这些是为了荣耀上帝。”我委婉地指出：“也许其中也有点你的荣耀吧？”“才不是呢，”他回答道，“全是为了荣耀上帝……”看来，此人来并非为了倾诉心中所忧，而是为了“为了荣耀上帝”而炫耀自己的成就，尽管实际上他所说的一切都是为了自己的荣耀。

无论如何，如果一个人向他人宣扬自己所做的善事并为此感到自豪，他终将一无所获。不仅白白劳苦，还会招致非议。有位准备成为神父的人，在按立礼前四十天退隐到了一座偏僻的修道院。三十八天后，他本该离开修道院重返尘世。但他却不遗余力地想回到修道院再待上两天，好在之后宣称自己在祝圣前已在修道院度过了四十天。毕竟，摩西在领受十诫之前，不也在西奈山停留了四十天吗！²⁶ 后来他对所有人说：“我在按立前进行了四十天的闭关。”但恩典难道是这样降临的吗？他若只待上二十天、十五天，甚至一天都不待，以免有借口夸口说自己待了四十天——反而会获得更多的恩典。

——长老，使徒保罗说：“若要夸口，当在主里夸口。”²⁷ 这样的夸口里会有骄傲吗？

²⁶ 参见《出埃及记》34:28。

²⁷ 林前 1:31。另见：罗 5:11；腓 3:3。

— 不。这怎么可能有骄傲呢？这不是骄傲，而是赞美，是对上帝的感恩。如果我们将仁慈的上帝使我们成为基督徒这一安排视为莫大的荣誉和恩典，那么其中便没有任何骄傲可言。假设有人认为上帝赐予他善良虔诚的父母是一份特别的祝福并为此感到喜乐，这并不意味着此人是在以世俗的方式自夸。这意味着他对上帝心怀感恩。

讨好世人

—— 长老，我经常感到不满和委屈。

— 是什么样的委屈？

— 就是这样想：“为什么人们不明白我做这件事要付出多少努力，却不对我表示尊重呢？”

— 当一个人怀着谦卑与爱心去做某事，却得不到理解时，自然会感到委屈，尽管这并不正确（至少在这个情况下，存在一些减轻责任的情节）。但当一个人要求他人给予认可时，情况就更糟了。这是自私、自以为是和讨好他人的表现。尽可能以谦卑的态度行事。做你所做的事，要出于对基督的爱，而不是为了取悦他人或虚荣，为了听到人们的赞美。当一个人不接受他人的赞美，而只为上帝辛勤劳作时，上帝就会在这世上赐予他丰盛的恩典作为奖赏，并在来世赐予他天堂的福乐。

— 长老，会不会出现这样的情况：热忱中掺杂了讨好他人的成分？

— 魔鬼想要玷污一切，可能会通过取悦世人的心态，夺走人部分的求善之心。人本有健康的进取心——即求善之心，但如果他不警醒自省，就会被取悦世人的心态所侵蚀，届时，这样的人无论做什么，都不会结出果实。这好比用破桶打水。但如果人能意识到，出于讨好他人的任何行为都是空虚的，那么他立刻就会消除一切做作的念头。他的眼睛不再渴望看到荣誉，耳朵也不再想听别人对他的议论。

— 但我却无法分辨，我的行为中哪些是出于爱德，哪些是出于讨好他人。

— 纯洁的动机一眼就能看出来。当一个人受爱德驱使时，内心会有明确的指引，也就是感受到内心的平静与安宁；而讨好他人则会给灵魂带来不安和困惑。

— 长老，我的内心告诉我，我之所以陷入诱惑，是因为我的心并未全然归属于上帝。

— 是的，你的心有一部分被取悦他人的心态所占据。要努力确保你所做的每一件善事都不掺杂取悦他人的动机，这样才能完全获得劳作的回报，不被世俗的虚荣所侵蚀，并充分享受内心的安宁。分析你行为的动机，一旦发现自己是由于讨好世人的目的而行动，就要立即将其斩断。如果你能坚持这样的“善行”，²⁸，你便能摆脱以人类“自我”为中心的世俗驱动力。那时一切都会顺其自然，你既不会面临外在的诱惑，也不会面临内在的诱惑，而是能尽情享受内心的安宁。

— 长老，我对自己在灵性生活中的停滞不前感到沮丧。我希望能每天都有所进步。

— 你知道，有时会发生什么吗？人们想要摆脱情欲、变得更好，并不是为了取悦上帝，而是为了讨好他人。比如你，你想变得更好，在灵性生活中精进。但你有没有想过，你为什么想要这样？是为了更接近上帝，还是为了显得比其他修女更好？假设你努力比别人更早来到教堂。那又是为什么呢？是为了不迟到礼拜，因为这样做是正确的，还是为了第一个到场

²⁸ 提摩太前书 6:12

并获得姐妹们的称赞？灵性的人会思考如何取悦上帝，而不是取悦世人。“如果我想要取悦世人，”使徒保罗曾说，“我就不是基督的仆人了。”²⁹

—— 长老，我总是担心在别人眼里失了面子，却没想到要如何在神面前行得端正。该怎么做才能时刻存有敬畏神的心呢？

—— 需要保持清醒。在任何行为中，哪怕是最微不足道的，都应应以神为中心。将你整个存在都转向上帝。如果你爱神，你的心思就会时刻专注于思考如何取悦祂、如何讨神喜悦，而不是如何讨人喜欢。 这将帮助你摆脱取悦他人的沉重枷锁——这些枷锁正是你通往更高境界生活的障碍。当你开始为在他人眼中失宠而感到喜乐时，你便会在内心深处品味到至甜的耶稣带来的甘美。

赞美的糖果

—— 长老，我听到了一番赞美，然后……

—— 那又怎样？我们该在意什么？是别人怎么看待我们，还是基督怎么看待我们？是别人成为我们的动力，还是基督？你是个认真的人，别表现得这么轻率。 我经常被人称赞，包括一些重要人物，但他们的赞美让我反胃。我暗自发笑，把他们的赞美远远抛在脑后。 你也是，一旦听到类似的话，立刻把它抛得远远的。这些都是腐朽的东西！别人夸奖我们，我们能得到什么？难道只是让那些轻浮之徒在明天或后天嘲笑我们吗？当别人夸奖自己时感到高兴的人，是被魔鬼欺骗了。

如果一个人心性受损，即被骄傲所侵蚀或容易陷入骄傲，那么任何赞美——无论是“世俗的”还是“属灵的”（涉及肉体或灵魂的）——都是有害的。因此，最好不要轻易赞美他人。毕竟，如果一个人在灵性上软弱，我们的赞美只会伤害他，甚至可能导致他灭亡。

赞美就像毒品。例如，一个刚开始在教堂讲道的人，第一次讲完后可能会问别人：讲道是否成功，以及他应该注意什么，以免伤害听众。另一个人为了鼓励他，可能会说：“你讲得很好，只是我觉得应该注意这一点。”但随后，那个容易骄傲的布道者可能会发展到这种地步：他只为听别人夸奖才去征求意见。如果别人对他说：“是的，讲得很好，”他就会很高兴。“看，大家都在夸我，”他会这么想，并因此变得傲慢。但如果别人对他说：“讲得不好”，他就会开始焦虑。你们看，那个骗子仅仅用一块“赞美”的糖果就欺骗了人？起初，人怀着善意去询问，是为了弄清楚自己该在哪些方面改进。但后来，他开始征求他人的意见，只是为了听到能给他带来喜悦的赞美！

如果你在被赞扬时感到高兴和满足，而在被人指出错误或被告知某件事做得不够好时感到沮丧、垂头丧气，那么你要知道，这种状态是世俗的。你的这种情绪是世俗的，这种喜悦也是世俗的。一个灵性健康的人，若你对他说：“你这次做得不好”，他反而会感到高兴，因为这能帮助他察觉自己的错误。他会承认自己做得不够好，因此上帝在启迪他，下次他就能做得更好。但他仍会认为，这并非他自己所为，而是上帝的作为。“我一个人能做什么呢？”这样的人会说，“如果不是上帝帮助我，我只会干些荒唐事。”这样的人心态是正确的。

—— 长老，我们该如何做到，无论受到赞扬还是责骂，都能保持同样的心态？

²⁹ 参见 加拉太书 1:10

——如果你憎恶世俗的声名，那么无论面对赞美还是谴责，你都会以同样的心态去接受。

虚荣

— 长老，为什么我内心感到空虚？

— 这是虚荣心作祟。当我们渴望在他人眼中抬高自己时，内心便会感到空虚——这是虚荣心的果实。毕竟，基督并非降临于虚无之中，而是降临在重生之人的心中。遗憾的是，过着灵性生活的人往往既渴望获得美德，又希望拥有能滋养其骄傲的东西——社会认可、特权等等。于是，他们心中便产生了空虚，那是虚荣带来的空虚。没有圆满，也没有内心的喜乐。而他们的虚荣心越是膨胀，内心的空虚就越深，所受的痛苦也就越深。

— 长老，我为何在行善时感到如此沉重？

— 你没有以谦卑之心修行。以谦卑之心修行的人，在修行中不会遇到困难。但当一个人的灵性追求伴随着虚荣心时，内心就会产生沉重感。如果我们谦卑地祈求上帝的怜悯，其余的私欲就不会在我们的灵性攀登中造成如此大的阻碍。但当坦加拉什卡用虚荣心俘获我们时，它便蒙住我们的双眼，强迫我们跟随它走上狭窄而危险的小径，此时我们才会感到内心沉重，因为我们正处于坦加拉什卡力量作用的范围内。

灵性生活与世俗生活截然不同。在世俗生活中，例如，要使某项事业取得成功，就必须做好宣传，分发那些宣传册，努力让人们知道你的存在。但在灵性生活中，只有当一个人憎恶世俗的荣耀时，这项“事业”才会成功。

— 长老，如何驱散虚荣的念头？

— 要为与世俗之人所追求的截然相反的事物而欢喜。唯有怀有与世俗截然相反的志向，才能在灵性领域中行事。若你想被人喜爱——当别人不理睬你时，就为此欢喜吧。若你想占据尊贵的位置——就坐在长椅上吧。若寻求赞美——就去喜爱受辱，以便体会受辱的耶稣的爱。若寻求荣耀——就追求羞辱，³⁰ 以便体会神的荣耀。当你体会到神的荣耀时，你便会感到幸福，内心将充满一种胜过世间一切喜乐的喜乐。

第三章。 骄傲的后果

骄傲使我们与上帝隔绝

—— 长老，我觉得自己有些不对劲。

— 找到原因了吗？你上次来的时候，我看到你的思维正确，行事有理有据，正因如此，基督才帮助了你。也许正因如此，你陷入了骄傲，所以基督才收回了祂赐予你的恩典？

— 是的，长老，大概就是这样。

— 当我们不再明白自己是靠着上帝的帮助才有所成就，反而开始以为一切都是靠自己时，上帝就会收回祂的恩典，好让我们明白：我们只有愿望和努力，而力量与结果都取决于上帝

³⁰ 不耻：无荣，缺乏尊严与荣耀。——编者注

。一旦我们意识到自己是依靠上帝的帮助才取得成功的，我们的眼睛就会立刻睁开，我们会谦卑下来，为自己的堕落痛哭，上帝就会怜悯我们，再次赐予祂的恩典，而我们便能继续前行。

——当人陷入骄傲时，神的恩典会立刻离去吗？

— 当然！你以为晨星从天使变成魔鬼需要很长时间吗？一切都发生在眨眼之间。只要人心中一闪过“自己了不起”的念头，神的恩典就会立刻离去。神的恩典与骄傲有什么共同之处？上帝就是谦卑。而当上帝的恩典离去时，魔鬼便会前来，使人的心智蒙上阴影。随后，人可能会遭受来自恶魔的外部攻击，而内心则会形成属灵的黑暗。

骄傲之人没有神的恩典，因此存在一种危险，即他——愿神保佑——可能会遭遇巨大的堕落。这样的人与神隔绝，因为骄傲是一种不良的导体，是一种绝缘体，它阻挡了神的恩典流向人，并将我们与神隔绝。

当我们心生傲慢时，就会毁掉任何事情

—— 长老，我非常粗心，只会给别人添麻烦。

— 看来你内心潜藏着骄傲，但既然上帝爱你，那么属灵的法则便开始起作用：³¹，你搞砸了某件事，便会谦卑下来。“凡自高的，必降为卑。”³²

— 长老，我不敢熨衣服，因为前阵子我熨坏了别人的修道袍。

— 划十字圣号，然后继续熨烫。

— 也许这是种诱惑？

— 我们造成的损害很少源于魔鬼的嫉妒。通常，原因在于骄傲的念头。当我们抱有骄傲的念头时，任何事情都会搞砸。看来你也是抱有骄傲的念头了。

— 那为什么是法衣烧毁了，而不是我出了什么事呢？

— 因为那是别人的长袍，人们知道了你干的蠢事——你因此蒙羞，也正因如此才学会了谦卑。如果当时是你出了事，你就不会蒙羞了。人为什么去忏悔？就是为了让罪显明出来，成为众人的笑柄：这样才能战胜魔鬼。

— 长老，当一个人做某事，结果非但没有带来益处反而造成了危害，这意味着什么：是这个人做错了，还是他缺乏善意？

— 原因可能有很多。必须审视行为的动机。

— 长老，人会不会因为心不在焉而造成伤害呢？

— 如果你仔细观察，就会发现大多数情况下，危害源于骄傲。例如，如果某个女主人心想“没人比我更会洗盘子”，结果她可能会打翻放餐具的架子，把所有东西都摔碎。有一次，一位在玻璃制品店工作的女店员脑海中闪过这样的念头：“我从货架上取下装有酒杯的盒子，动作真利落！”她刚这么一想，手里正拿的盒子就从她手中滑落，摔到了地上，所有的酒杯都摔碎了。又或者，假设一位司机在路上看到一位可怜的老头，便让他上车，载他去他想去的方。如果此时他心中闪过这样的念头：“别人不会这么做的吧？现在这位老爷爷会到处跟人说

³¹ 帕伊西长老经常谈论属灵的法则。他在《阿索斯山长老哈吉·格奥尔基》一书中对此进行了详细论述。——编者注。另见：帕伊西·斯维亚托戈尔茨长老。《箴言》。第IV卷。《家庭生活》。莫斯科，2006年。第273页。——译者注

³² 路加福音 14:11

我多好！”——那么上帝的恩典就会离他而去，他可能会撞上电线杆，开上人行道，甚至可能撞到人！

骄傲的人，与其说是灵性飞跃，不如说是跌落

——长老，我已经退烧了。

——很好，我很高兴你退烧了，感谢上帝，否则你会非常难受。希望在灵性生活中，这种“发烧”也能过去，只是需要解决导致它的骄傲问题。事实上，骄傲这种东西，不仅会引起灵性上的“发热”，还会引发强烈的“高烧”。骄傲越强烈，灵性发烧就越严重，这也会影响身体，在身体里引发灼热，因为身体和灵魂是相互关联的。

骄傲是最可怕的灵性疾病。它就像水蛭，一旦水蛭吸住，就会开始吸血。同样，骄傲也会吸干人体内的所有血液。它会引发灵性窒息，因为骄傲消耗了本应供给灵魂的所有灵性氧气。

——长老，我注意到，一旦我在自己的修行中走上了一条既定的轨道……

——看来你的内心开始对你说：“我做得很好”，所以之后就会跌倒。对于骄傲的人来说，与其说是灵性的飞跃，不如说是跌倒。

——长老，无论我做什么、说什么，骄傲总是让我感到痛苦。

——那你就凡事都要怀着谦卑的心去行，否则，即便是你的善行中，也会有魔鬼的踪迹。假设某人骄傲地向他人宣称：“我要做一件善事”，那么他就将魔鬼引入了自己的意图之中，可能会在路上遇到许多障碍，最终什么也没做成。但如果一个人默默无闻地行善，魔鬼就不会插手。

——长老，该如何正确地进行自我灵性修持？

——要隐秘而静默地进行。灵性修持是件微妙之事，我们的一举一动都需要格外留心。圣父们说，灵性生活是“万学之学”，³³。这需要多么清醒的头脑啊！灵性生活的攀登，就像沿着没有扶手的螺旋楼梯向上攀爬。如果一个人在攀登时不看脚下，反而对自己说：“看，我爬得有多高！我还能爬到哪里去！”——那么他就会失足，一头栽下去。

——那为什么这座楼梯没有扶手呢？

——因为人是自由的生灵，应当运用上帝赐予的智慧。如果他不正确地运用自己的智慧，上帝又能如何帮助他呢？

——长老，骄傲会不会是导致人灵性干涸的原因呢？

——是的。如果一个人心中有骄傲，那么上帝就会任由他沉溺于懒散、冷漠、冷淡和漠不关心的状态中。因为如果一个骄傲的人品尝到了天上的恩典，他就会开始自满，并认为这是自己凭功绩应得的。然后他还会对别人说：“努力吧！看啊，我因自己的功绩获得了什么！”——从而给他人带来伤害。因此，上帝会允许这样的人遭受必要的磨难，直到他心中的自负消亡，直到他在积极的意义上对自己绝望，并体会到“离开我，你们就不能做什么”的真谛。³⁴

³³ 圣伊西希乌斯，耶路撒冷长老。致费奥杜尔关于节制与祷告的益灵之言。引自《仁爱》第二卷。圣三一谢尔盖修道院，1992年。第183页。

³⁴ 《约翰福音》15:5

骄傲会让人沦为笑柄

——长老，为什么我们总是希望别人知道我们的善行，尽管在默默无闻中生活和劳动是如此甜蜜而轻松？

——一个内心充实的人，会努力让自己的善行不引人注目，这样的人虽然自己并不明白，却会受到他人的尊重和喜爱。

谦卑的人多么有魅力，而骄傲的人又多么令人厌恶！没有人喜欢骄傲的人。就连上帝也厌恶他。小孩子们看到有哪个孩子表现得傲慢自大，就会开始嘲笑他。而温和沉稳的人则会受到尊重。如果孩子们在街上看到一个昂首挺胸走路的人，立刻就能嗅出这人是什么货色，便会追着他跑，对他取笑。我记得科尼察有个人：他每天都穿着西装、打着领带、戴着礼帽，骄傲地在广场上闲逛，尽管他其实生活在极度的贫困之中。孩子们一看到他，就会跑过去跟在他身后，模仿他的走路姿势。连小孩子都是这样！而成年人，他们对这种自命不凡的人的感受又何其敏锐！别看他们为了不冒犯对方而保持沉默，但心里其实充满厌恶。

想要自我标榜的人，最终只会沦为笑柄。我记得，当我住在西奈山时，³⁵，曾有一位名叫萨瓦的神父来到那里。他是个有些自负且自恋的人。有一次，贝都因人正把一件沉重的东西搬进修道院。他们拉着东西时，为了不走偏，会喊“萨瓦-萨瓦”，意思是“一起”。萨瓦神父听到他们的喊声，冲到了院子里。“还没来得及到，他们就已经喊‘萨瓦’了！”“这下大家都认识我了！”他以为贝都因人喊的是：“萨瓦，萨瓦！”当他说出这话时，我忍不住笑出声来。哎，这种情况下怎么可能不笑呢？人的大脑是怎么运转的，他就会怎么理解……如果一个人稍有自负，他眼中的万物便都显得夸张。

——人这么做是因为骄傲吗？

——他是虚荣的囚徒，而想象力在起作用，所以后来……有位修士曾告诉我，他世俗生活时，有一次送给一位熟人一件昂贵的斗篷。后来他们偶然在同一个聚会上碰面。那位熟人正穿着那件斗篷。在交谈时，他突然说道：“你知道我这件斗篷是从哪里来的吗？是巴黎买的！你知道它值多少钱吗？”他竟然当着送他这件斗篷的人的面说出这些话！

——他是不是傻？

——还有谁比自负的人更蠢呢？自负会让人沦为笑柄。

第四章。 打击傲慢

必须战斗，但要正确地战斗

——长老，我心里有个念头：如果我换个服事岗位，离开圣咏团，不再绘制圣像，或许就能不再时时自负，也不再陷入诱惑。

——即使你不再唱诗也不再绘制圣像，但若不憎恶虚荣，你仍会犯下更多的错误。在你的隐退生活中同样会有骄傲，甚至更多的骄傲，因为实际上你想要放弃自己的服侍，只是为了不让你的自私受到压制。

³⁵ 帕伊西长老于1962年至1964年在西奈山修行。——编者注

——长老，与其做些什么却因此而自傲，不如什么都不做，这样不是更好吗？

——如果有人让你去做某事，那就去做好，但要留意不要绊倒或跌倒。如果你绊倒了，跌倒了，就站起来。要意识到自己是因为疏忽才绊倒的，如果再次有人让你去做，就去做，但要留意不要再绊倒。如果你摔倒了一次，并不意味着下次就不该去做这件事！如果有人对你说：“别去，因为你上次摔倒了，”那你就别去。明白了吗？当别人让你做某事时，就去做好，但要正确地、谦卑地去做。为了不自高自大而什么都不做，反而更糟。这就像在战场上袖手旁观，为了不受伤而不参战。必须参战，但要正确地参战。否则，你有什么用处？

你哥哥会帮助你克服骄傲

——长老，当修女们指正我时，我会感到沮丧。

——正因为你心高气傲，才会感到沮丧。如果你允许你的兄弟指正你，并听从他几句劝诫，他就能帮助你放下这份傲慢。这样，灵魂才能得到净化。

人很难看清自己的自负，因此他应当把他人视为医生，并接受他们开出的所有药方，以此治愈自己的病症。每个人心中都储备着治愈邻人的良药。好医生以慈悲与爱对待病人，坏医生则以恶意与仇恨相待。而往往后者对人反而更好，因为正是这样的外科医生，他的手术刀才能切得更深。

——长老，我很愚蠢，所以经常不明白别人为什么批评我。

——你不如这样说：“我很聪明，但我缺乏谦卑。”当别人指出你的错误时，你却开始为自己辩解。如果你认为自己从不犯错，而别人只是在无端指责你，你又怎么可能承认自己的错误呢？当别人指出你的错误时，若你为自己辩解，就是在扼杀谦卑。而承认自己错误的人，会变得谦卑，并蒙受上帝的恩典。

——长老，我觉得我并不是在努力证明自己是对的，只是想解释一下，别人误解了我。

——我注意到你内心藏着一份骄傲，它表现为自我辩解。无论别人对你说什么，都要尽量不要为自己辩解。真诚地请求原谅，这就足够了。一句“对不起”和发自内心的忏悔，就能遏制骄傲。

——今天有个孩子在阿洪达里克调皮捣蛋。³⁶ 母亲让他道歉，他却回答：“我不愿意。”为什么有些人说不出“对不起”呢？

——因为骄傲不允许。

灵性上的人格分裂

——长老，我该如何摆脱自负？

——如果你能审视内心，认识自己，就会发现那里有如此丑陋的一面，以至于你会对自己感到厌恶。

如果一个人通过自我认知仍不能自然地谦卑下来，那么上帝的恩典就无法驻留在他心中。魔鬼会一辈子（哪怕上帝赐予人玛富撒拉般的长寿）与人玩猫捉老鼠的游戏：时而魔鬼会灌输骄傲的念头，时而人会以谦卑的念头回应。时而一方得胜，时而另一方得胜。就这样，他们将永远在同一支笛子上吹奏。

³⁶ “阿洪达里克”（Archondariki）——希腊修道院中用于接待客人的房间。——译者注

——长老，我看到所有的修女，就连年轻的，在德行上也都胜过我。

——既然你自己不肯谦卑，别人就会让你谦卑。你知道，当人们想把火箭发射到太空时会怎么做吗？他们会进行倒计时：“十、九、八、七……一、零！”当倒计时到零时，火箭就会发射。你已经到了零，现在就要飞上去了。你学过物理吗？

——是的，长老。

——是时候学习灵性物理学了，去了解灵性人格分裂是如何发生的。

——怎么说，长老？

——当你开始关注自己、认识自己、谦卑顺服时——那时你的灵性人格就会发生分裂，灵性能量将得以释放，你便会飞向宇宙。只有这样才能进入灵性轨道，否则你将停留在世俗的轨道上。

人若通晓整个世界，却不了解自己，那毫无益处。如果他先认识自己的内心世界，也就是自己的个性，那么之后不仅能轻松探索地球，还能探索宇宙。当人认识了自己，他的个性便会自然而然地分裂，他开始在精神轨道上运转，脱离了地球的引力，也脱离了世俗的引力。尽管他作为一个人生活在地球上，却不再受到罪恶的诱惑，也不再受世俗欲望的牵绊。

——如果一个人心中还存有骄傲，这是否意味着他对自己缺乏正确的认识？

——是的，说明他的灵性人格尚未发生分裂。

——也就是说，我们又回到了谦卑的主题？

——当然！心中存有骄傲的人，尚未认识自己。若能认识自己，骄傲便会消散。认识才是关键。没有认识，便没有谦卑。当人在谦卑中认识了自己，便会获得他人的认可。

——如果有了认知，却没有谦卑呢？

——那么便不会有善意和仁爱之心。

崇高的地位与谦卑的态度

——长老，我心中有骄傲吗？

——有一点点。至少，自豪感必须控制在可接受的范围内，符合法律规定的框架……

——那么，自负是有允许程度的吗？

——如果一个拥有才能、知识等的人稍微有些自负，那他就有减轻情节。这当然并不意味着这种自负是好的，但至少这个人有理由可辩。而那些既无才能又无知识的人，则无权自负，他理应保持谦逊。如果他自负——那就彻底完了。例如，一名护士在给病人注射青霉素后，病人的发烧退了，她便为此感到自豪。而发现青霉素的弗莱明却是一个谦逊的人！在他发现青霉素后，他来到美国。人们用掌声迎接他。他也鼓掌回应，随后问道：“他们是在为谁鼓掌？”当得知是在为他鼓掌时，他竟有些不好意思！我想说的是：青霉素的发现者并不自傲，而那位给病人打针的护士却摆出一副高高在上的样子。因此，瓦西里大帝曾说：“若一个人身居高位却心怀谦卑，这便是最伟大。”这是非常宝贵的品质，上帝会予以奖赏。

有时，那些军衔很高的军官表现出的谦卑，与那些普通宪兵的傲慢形成鲜明对比。有一次，一位宪兵中士来到我的小室，态度十分嚣张，便开始大放厥词。“我是警察，我怎么样，我怎样！”就算他是整个宪兵队的指挥官，也不会说出这种话。太可怕了！而有些人虽然富有、地位显赫、才华横溢，却依然保持着如此的谦卑和朴实。那些军衔很高的军人，为了避免受到

礼遇，甚至不穿军装。我记得，有一位在战争中获得过许多勋章的将军，在准备参加阅兵时曾说：“又要把这些勋章挂在身上了……”而另一位，虽然只有一枚勋章，却总是穿着军装，只为展示他的勋章。他还缝上了宽大的肩章，差点因此受到处分，因为根据条例，肩章的宽度必须符合规定。可怜的人们！

——也就是说，如果有人身居低位却仍感到自豪，那不正是暴露了自己的愚蠢吗？

——这可不是一次两次，而是很多次！

不要将上帝赐予你的东西据为己有

——长老，我为自己拥有的体能和灵性天赋感到自豪，我认为自己确实具备这些。

——你凭什么自豪？是你创造了天地吗？³⁷ 不要将上帝赐予你的据为己有，也不要试图表现出你拥有其实并不具备的东西。告诉自己：“上帝因我的软弱赐予了我一些天赋，以免我沮丧或感到不幸。现在我应当发展这些天赋，以使自己在灵性上得到丰富。荣耀归于祢，我的上帝！感谢祢怜悯我并帮助了我。”你把所有拥有的天赋都视为自己的，但它们真的属于你吗？“你有什么，不是从祂那里领受的呢？”³⁸ 这正是需要机智的时候，这正是需要动脑筋的时候，以便明白一切恩赐都来自上帝。一旦上帝的恩典离我们而去，我们就什么也做不了。一切都很简单。假设某人拥有某些才能，并为此感到自豪。首先，让他思考一下，这些才能是从哪里来的。是上帝赐予他的。他自己做了什么？什么也没做。例如，上帝赐予某人更多的智慧，他因此能经营自己的事业并过上富足的生活。他现在还有什么可为自己的成就而自豪的呢？一旦失去上帝的恩典，他可能会负债累累，甚至锒铛入狱。

总之，那些有天赋却缺乏谦卑的人，若以挑衅的行为冒犯邻人，就会迫使基督稍微松动他脑中的螺丝，以强制他谦卑下来。假设有人想挪开一块大石头却做不到，因为缺乏智慧。这时，另一个更聪明的人走过来对他说：“怎么，你还不明白吗？”他拿起一根撬棍，将其作为杠杆，轻松地挪开了那块石头。既然他如此行事，上帝难道不该稍微松开他脑中的螺丝吗？有些著名的传道人会遭遇这种语言瘫痪，以至于后来连一句话都说不出来！这就是他们不得不学会谦卑的方式。如果上帝允许这样的传道人畅所欲言，又会怎样呢？上帝以自己的方式约束每个人，以免人伤害自己。

我们必须时刻警惕，不要将上帝赐予我们的恩赐据为己有。应当感谢上帝，并时刻警醒，以免自己配不上这些恩赐。同时，也要为那些未蒙上帝赐予此类恩赐的人感到惋惜，并为他们祈祷。当我们看到某人在某些方面不如我们时，要对自己说：“如果他拥有上帝赐予我的恩赐，现在早就成为圣人了。我不仅没有发挥好上帝赐予我的恩赐，甚至还在欺骗上帝，将祂赐予我的恩赐据为己有。”当然，当人将上帝赐予的恩赐据为己有时，上帝并不会因此而沮丧。只是祂不会再赐予他更大的恩赐，以免对他造成伤害。但如果人能以单纯和谦卑的态度行事，并承认自己的恩赐来自上帝，那么上帝就会赐予他更多的恩赐。

因着骄傲，我们使自己陷入不幸，因为我们拒绝了上帝赐予的恩赐，同时也让上帝伤心——祂很难过看到我们如此不幸。尽管祂拥有丰盛的财富可以赐予我们，却因不愿伤害我们而未予赐下。那么，究竟会发生什么呢？如果祂赐给我们某种恩赐，我们就会开始把别人看作苍蝇，并以傲慢的行为侮辱他们。如果不赐予——我们便陷入绝望。这时，上帝说：“如果赐给

³⁷ 参见《列王纪下》19:15；《尼希米记》9:6；《以斯帖记》4:17；《以赛亚书》37:16；《耶利米书》39:17。

³⁸ 《哥林多前书》4:7

他们某种恩赐，他们就会骄傲自大，伤害自己，并对他人态度嚣张。如果不赐予，他们就会痛苦煎熬。所以我也不知道该怎么办了。”

让我们不仅为上帝赐予我们的恩赐感谢祂，更要感谢祂将我们造为人。毕竟，祂是祂自己家中的主人，因此本可以将我们造为蛇、蝎子、乌龟、骡子或驴。让我们这样说：“上帝本可以把我造为骡子，那样我就会落入一个恶毒的主人手中，他会让我驮上150公斤的货物，还会殴打我，但他并没有这样做。祂本可以把我造为蛇或蝎子，却没有这样做。祂本可以把我造为乌龟、猪、青蛙、蚊子、苍蝇等等，却没有这样做。祂把我造成了什么？人。而我是否配得上祂赐予我的天赋？没有。”如果一个人不这样思考，那么他虽然在世人眼中看似义人，却实为世上最虚伪的人，因为他欺骗的不是人，而是赐予他如此多天赋的上帝。但如果他思考得正确，那么即使他达到了属灵的巅峰，每天行千百件神迹，他的内心也不会告诉他在做些什么特别的事，因为他把一切都归功于上帝，而自己则在审视，自己是否配得上帝所赐予的一切。这样的人在今生接纳恩典又接纳恩典，成为蒙恩之人，因为谦卑对他而言已成为一种自然的状态。如果他将一切归功于上帝，并成为感恩的上帝仆人，那么在来世他将听到：“好，你这又良善又忠心的仆人：你在微小的事上忠心，我要让你管理许多事。”³⁹

第三部分。 定罪——最大的不公

“唯有上帝能公义地审判，因为唯有祂洞悉人心。我们若不凭上帝公义的审判，便会‘按外貌’——即仅凭表面——来判断，因此会定他人罪并加以不公的指控。”

第一章。 “不要论断人，免得你们被论断”⁴⁰

定罪充满了不公

——长老，我很容易就对人妄加评判和定罪。

——你的判断力是上帝赐予你的恩赐，但被“坦加拉什卡”所利用，它迫使你谴责他人并犯下罪过。因此，在你的判断力尚未被净化和成圣之前，在神圣的启示降临之前，切勿轻信自己的看法。如果一个人的判断力尚未得到净化，却又插手他人的事务并评判他人，那么他就会不断陷入谴责之中。

——那么，判断力该如何得到圣化呢？

——需要将其净化。你或许怀有善意和善愿，但你是否确信自己总是判断正确？然而，你的判断是世俗的、人间的。试着摆脱世俗的束缚，追求无私，这样神圣的启示才会降临，你的判断才会转变为属灵的、神圣的。那时，你的判断将符合神圣的正义，而非世俗的正义；将与神的爱与怜悯相契合，而非人类的逻辑。唯有神能公正地审判，因为唯有祂洞悉人心。我

³⁹ 马太福音 25:21

⁴⁰ 马太福音 7:1

们因不了解上帝公义的审判，便“按外貌”进行审判，因此谴责并无理地指责他人。我们人类的审判，实乃最大的不公。你还记得基督说过的话吗：“不要按外貌审判人，要按公义审判。”⁴¹

我们必须格外谨慎，因为我们永远无法知晓事情的真相。多年前，在阿索斯山的一座修道院里住着一位虔诚的执事，某天他突然离开了修道院，回到了尘世，回到了故乡。当时，修道院的长老们对他议论纷纷。但究竟发生了什么？有人写信告诉他，他的姐妹们至今生活仍无着落，他担心她们会偏离正道，便前去帮助她们。他在一家工厂找到了工作，生活得比在修道院时还要苦修。一等他帮姐妹们安顿好，便辞去工作，再次回到修道院。院长见他对一切都了如指掌——无论是修道院的章程还是服从规则等——便问他在哪里学到的这些。于是他敞开心扉，把一切都告诉了院长。院长将此事禀告给主教，主教当即按立他为神父。随后，他前往一座偏远的修道院，在那里严守苦修，最终达到了圣洁的境界，并在灵性上帮助了许多人。而那些不知道事情最终如何发展的人，或许至今仍在谴责他。⁴²

我们对定罪必须格外谨慎！当我们定罪邻人时，给对方带来了多大的不公啊！尽管实际上，我们所造成的不公是加诸自己，而非他人，因为上帝因此而离弃我们。没有什么比定罪更令上帝憎恶的了，因为上帝是公义的，而定罪却充满了不公。

我们是如何陷入定罪的

——长老，为什么我经常陷入定罪？

——因为你在关注别人。你充满好奇，想知道这位姐妹在做什么，那位姐妹又在做什么。你收集这些素材，好让那个小恶魔有事可做，从而把你引向定罪。

——以前我没注意到别人的缺点，现在却注意到了，还会加以论断……

——现在你看到别人的缺点，是因为你没看到自己的缺点。

——长老，批判的念头是从哪里来的？

——源于自负，也就是源于骄傲和自我辩解的倾向。

——长老，那么指责是因为缺乏爱吗？

——有时是因为缺乏爱，有时则是出于轻蔑。当你心中没有爱时，就不会对别人的错误宽容，你会在心里贬低和侮辱他人。随后“坦加拉什卡”便会趁机而入，诱使他们犯下新的错误；你看到后，又会再次谴责他们，继而开始以轻蔑的态度对待他们。

——长老，有时和我一起工作的修女会让我感到难过，于是我会谴责她。

——你怎么知道，此刻那位修女正在与多少“坦加拉什卡”作斗争呢？也许有五十个恶魔袭击了她，试图战胜她，好让你之后说：“啊，原来你是这样的人。”而当它们看到你谴责了她，就会有五百个恶魔前来，再次在你面前羞辱她，以便让你更加谴责她。比如，你可以说：“姐妹，别把那东西放那里，它应该放在这里。”第二天，那个“坦加拉什卡”可能会让你忘记你对她说过的话，把东西放回原处。她还会做些其他不对的事情，你就会在心里说：“我昨天不是跟她说过吗，今天她却又做同样的事情！还干了其他乱七八糟的事！”这时你会指责她，忍不住脱口而出：“妹妹，我不是告诉过你别把那东西放那里吗？这太乱了。你这种行为是在诱惑我！”就这样：魔鬼得逞了！它让你指责了她，并破坏了你与她的关系。而她，不知道你才是

⁴¹ 约翰福音 7:24

⁴² 在此情况下，此人的行为有悖于教会的教规和教会秩序，不能被视为正确。帕伊西长老举出这个例子，是为了说明，无论“按外表”的判断看起来多么正确，对当事人而言都可能是不公正的。——编者注

导致她疏忽的罪魁祸首，会因为让你感到尴尬而感到内疚，并陷入悲伤。你们看，坦加拉什卡是多么狡猾地运作，而我们却听信了它。

因此，请尽量不要指责任何人，只指责那些从天使堕落为恶魔的“坦加拉什卡”——它们非但没有悔改，反而变得越来越狡诈邪恶，并竭尽全力将上帝的造物引向灭亡。那诡诈者怂恿人们做出怪异的行为并制造混乱，同时又向其他人灌输定罪的念头，从而将这两类人都置于其掌控之下。但那些制造混乱的人事后会感到内疚并悔改，而那些定罪的人却为自己开脱，变得傲慢自大，最终也像那诡诈者一样——因骄傲而堕落。

因着定罪，神的恩典便离去

——长老，当我心中对某人产生负面念头时，这总是属于定罪吗？

——你当时不明白这一点吗？

——有时我意识到时已经太晚了。

——要尽量尽快意识到自己的失足，并向你所论断的那位姐妹以及上帝求饶，因为论断会成为祷告的障碍。因着论断，上帝的恩典会自然而然地离去，你与上帝的关系中便会产生冷淡。到时候你还能怎么祷告呢？心会变成冰，变成石头。

定罪和恶言是可怕的罪，它们比任何其他罪都更强烈，会驱散上帝的恩典。“正如水能熄灭火焰，”圣约翰·克里索斯托姆说，“定罪也能熄灭上帝的恩典。”⁴³

——长老，我在晨祷时会打瞌睡。

——也许你谴责了某位修女？你只看事物的表面，谴责他人，所以才会在礼拜时睡着。当人谴责他人，却不从灵性角度看待事物时，就会丧失灵性力量。一旦丧失了力量，人要么会犯困，要么反而会失眠。

——长老，我经常犯贪食之罪。

——现在你应该把全部注意力都放在谴责上。如果你不停止谴责，就无法摆脱贪食之罪。一个喜欢论断他人的人，会将上帝的恩典从自己身上驱离，变得毫无防备，因此无法改过自新。如果他不意识到自己的错误，也不肯谦卑悔改，就会不断跌倒。但如果他能明白这一点并向上帝寻求帮助，上帝的恩典就会回归。

谴责他人的人，自己也会陷入同样的罪过

——长老，为什么会这样：当我因某位姐妹的某些过失而指责她时，之后我自己却做了同样的事？

——如果有人因某事指责他人，却没有意识到自己的堕落且不悔改，那么通常自己也会陷入同样的罪中。事情之所以如此，是为了让人意识到自己的堕落。上帝出于祂的慈爱，会允许人复制自己所指责之人的状态。例如，如果你指责某人贪财，却不明白自己所指责的本质，那么上帝就会收回祂的恩典，并允许你也陷入贪财之中——于是你也会开始积攒财物。只要你尚未意识到自己的堕落，也未向上帝求饶，这些属灵定律就会继续生效。

为了帮助你更好地理解这一点，我给你讲讲我生活中的一段经历。当我住在斯托米翁修道院时，得知我的一位同班同学偏离了正道。我祈祷上帝能启发她来我的修道院找我。我甚至从

⁴³ Ἰωάννου του Σιναΐτου. 《阶梯》。雅典，1969年。第145页。

《圣经》和圣父们的著作中摘录了一些关于忏悔的见解。结果有一天，她真的来了。我们聊了一会儿，我以为她已经完全明白了。她开始经常带着孩子来修道院，给教堂送蜡烛、圣油和乳香。有一次，我的一些熟人——来自科尼察的朝圣者——对我说：“长老，这个女人是在装模作样。她到这里送蜡烛和乳香，但在城里却继续和军官们厮混。”当她下次来到修道院时，我在教堂里对她大吼：“滚出去，你把周围都熏臭了！……”那个可怜的女人哭着离开了。过了一段时间，我感到强烈的肉欲诱惑。“这是怎么回事？我从未经历过这样的诱惑。到底发生了什么？”我找不到原因。祷告——诱惑依然不消。我便前往加米拉山。⁴⁴“还不如让熊把我吃掉，”我心想。我爬得很高，但诱惑依然不消。我的腰带上挂着一把小斧头。我掏出来，朝腿上砍了三下，希望疼痛能驱散诱惑。鲜血流进了靴子，但诱惑依然未消。突然，那个女人的身影在我脑海中一闪而过。我想起了对她说过话。“天哪，”我心想，“我只是稍微尝到了这种地狱般的折磨，而她却一直生活在其中！……上帝啊，请原谅我曾指责她。”随即，我感到一股来自天上的清凉，那场争斗便消散了。你看，指责会带来什么后果？⁴⁵

如果我们对别人的过错宽容以待，那么上帝也会对我们的过错宽容以待

——“长老，今天在采摘橄榄的时候，我指责了几个姐妹，因为她们做事不够认真。”

——你知道吗，放下评判和指责吧，否则上帝也会指责你。难道你从来不会把稍微变质的橄榄和好的橄榄混在一起放吗？

——没有，我尽量不这么做。

——如果基督在末日审判时也这样仔细地筛选我们，我们就完蛋了！但如果我们能宽容对待他人的过错，不加以指责，那么到时候我们就能对基督说：“上帝啊，请也让我进入天堂，哪怕只是某个角落也好！”你还记得《圣父集》里写的那位懒散的修士吗？他之所以得救，正是因为不曾论断他人。临终之际，他依然神情愉悦、心平气和。当时，长老为了给从其他静室聚集而来的修士们带来属灵益处，便问他：“弟兄，你为何不惧死亡？你不是一直过着懒散的生活吗？”那位修士回答道：“我确实过得漫不经心，但自从我成为修士以来，我一直努力不批判任何人，因此现在我要对基督说：‘基督啊，我是一个不幸的人，但至少我遵守了你的诫命：‘不要论断人，免得你们被论断’⁴⁶。’”“你真有福了，弟兄，”长老对他说，“因为你毫不费力地获得了救赎。”⁴⁷

——长老，有些信徒看到活在罪中的人时，会说：‘他正大路直通地狱！’

——是的，世俗之人若因放荡而下地狱，属灵之人则因定罪而下地狱……绝不能断言谁会下地狱。我们不知道上帝如何行事。上帝的审判——深不可测。不该论断任何人，因为这样我们就是在从上帝手中夺取审判权，把自己当成了神。如果基督在审判日问我们，那时我们再发表自己的看法……

⁴⁴ 加米拉——是皮ndos山的一座山峰名称。——编者注

⁴⁵ 帕伊西长老通过自己的讲述表明，为了基督之爱，他甚至准备好殉道。基督之爱在他心中熊熊燃烧，驱使他进行极端的苦修并忍受苦难。这种行为的动机并非对肉体的憎恨，而是对基督的爱。类似的例子也见于圣徒传（参见圣马丁尼安传，2月13日）。帕伊西长老讲述这个故事，是为了说明人的谴责会使上帝的恩典远离人，而绝非将其作为对抗肉身诱惑的方法。——编者注

⁴⁶ 马太福音 7:1

⁴⁷ 参见《大长老集》（Τὸ Μέγα Γερωντικόν）。第一卷。塞萨洛尼基，1994年。第344页

第二章。 与定罪作斗争

如果我们专注于自身，就不会去定罪

——长老，当我看到服侍中出现混乱时，心里就会产生定罪的想法。

——你先管好自己，别盯着别人的混乱。对自己严格些，别对别人苛刻。今天你做了什么？

——我在擦灰尘。

——是擦别人的灰尘，还是擦自己的？

——很遗憾，是帮别人擦的。

——听着，当你不再关注别人在做什么时，你才会开始自我完善。如果你专注于自身，不再关注他人，你只会看到自己的缺点，而不会注意到他人的缺点。那时，你会对自己感到绝望——这是积极意义上的绝望——并且只会谴责自己。你会意识到自己的罪性，并努力摆脱自身的弱点。之后，当你看到他人身上有某种弱点时，你会自问：“难道我已经克服了自己的弱点了吗？既然如此，我怎么能对他人提出这样的要求呢？”因此，要时刻反省并警惕自己，以避免隐秘的骄傲；同时要以理性的态度进行自我谴责，以避免内心的指责。这样你才能得到改善。

——长老，阿瓦·以撒写道：“若你爱纯洁……进入你心灵的葡萄园，就在其中耕耘，铲除你灵魂中的情欲，努力不去了解人间的邪恶。”⁴⁸ 他这话是什么意思？

——他的意思是转向自身并修持自我。圣徒们是如何获得圣洁的？他们转向自身，只看到自己内心的情欲。通过自我谴责和自我克制，他们心灵之眼的蒙蔽被揭开，从而能够清晰而深刻地洞察。他们视自己为世人中最卑微者，认为所有人比自己都优越。他们视自身的缺点为巨大，而他人的缺点则微不足道，因为他们是用灵魂之眼而非世俗之眼来观察的。因此，他们常这样评价自己：“我比所有人都差。”他们的心灵之眼已然澄澈并获得了敏锐的洞察力，所以他们将自身的缺点——那些树节——看作是整根原木。我们，尽管自己的缺点如原木般粗大，却将其视作树节⁴⁹，甚至完全视而不见。我们却像用显微镜一样审视他人。在我们看来，他人的罪过显得巨大，而自己的罪过却视而不见，因为我们的心灵之眼尚未净化。

最重要的是让心灵之眼得到净化。当基督问那个瞎子：“你现在怎么看人？”——他回答说：“像树一样，”⁵⁰ 因为他的视力尚未完全恢复。当视力完全恢复后，他才看得清楚。当人达到良好的灵性境界时，他所见的一切都清明纯净，会以善意宽容他人的所有缺点，因为他是用灵性之眼而非肉眼来观察的。

⁴⁸ 引自：《阿瓦·以撒·西里尔的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第262页

⁴⁹ 参见《马太福音》7:3

⁵⁰ 参见《马可福音》8:24

如果我们宽容他人，就不会加以谴责

——当我心中涌现出骄傲和谴责的念头时，我会努力宽容他人。这算是一种堕落，还是在与之抗争，长老？

——是斗争。当一个人张着嘴发呆时，苍蝇可能会飞进嘴里。当然，他会把它吐出来，但最好还是尽量不让苍蝇飞进去。

——长老，我经常在观察他人时，就会批判他们。

——说实话，你不可能不注意到周围发生的事情。然而，你需要培养明辨力，才能看到减轻罪责的理由并宽恕他人。那样，你就会看到他们善良的一面。

——长老，在礼拜期间，我总会产生各种念头：为什么一位修女不来唱诗班，为什么另一位唱得那么轻声，于是我便不断地加以指责。

——你为什么不考虑，也许那位修女累了，或者身体不适，没睡好，所以唱得小声呢？我认识一些修女，即使生病发烧，也拖着沉重的脚步去履行服从，努力不让任何人察觉，以免被免除服从，以免让另一位修女顶替她们的位置，导致她不得不一人承担两人的工作。这不让你动容吗？

——确实会，但当修女表现得粗鲁时，我并不总能为她开脱。

——你有没有想过，那位修女之所以表现得粗鲁，是为了掩饰自己的美德？我认识一些人，他们故意惹是生非，就是为了让那些不关注自己的人说他们的坏话。或者，也许那位修女是因为累了才表现得粗鲁，但随后她立刻就悔改了她已经为自己的行为忏悔了，而你却还在一味地指责她。在世人眼中，她显得卑微，但在上帝眼中却是高尚的。

——长老，我似乎有些心胸狭隘：我无法设身处地为他人着想，从而宽容他们。

——请以同情之心看待犯错的人，并因上帝赐予你的恩典而赞美祂；否则，祂日后可能会对你说：‘我赐予你这么多，你为何对我如此苛刻？’想想那人过去的经历，他曾有过哪些自我发展的机会，而你又曾拥有哪些机会却未加以利用。这样，你就会为上帝赐予你的恩典而欢喜，赞美祂，并保持谦卑。与此同时，你会对那个没有像你一样拥有这些机会的弟兄产生爱与怜悯，并由衷地为他祈祷。

有些人虽然犯下了严重罪行，但他们有许多减轻罪责的情节。谁知道在上帝眼中，这些人究竟是怎样的呢？如果不是上帝帮助我们，说不定我们也会成为流氓。假设一个罪犯犯下了二十起罪行，我虽然谴责他，却不知道他过去经历了什么。谁知道他的父亲犯下了多少罪行呢！……也许他从小就被派去偷窃？后来，在青年时期，他在监狱里度过了许多年，在那里接受了老练窃贼的指导。他本可能犯下四十起罪行，而不是二十起，但他克制住了自己。而我，凭借我的遗传禀赋和成长环境，现在本该已经能创造奇迹了。我在创造奇迹吗？没有。那就意味着我没有借口。但即使我创造了二十个奇迹——毕竟本可以创造四十个——那也同样意味着，我没有借口。我们正是通过这样的想法来驱散内心的谴责，并稍微软化我们那颗坚硬的心。

不要急于下结论

——长老，有什么方法能帮助我不去批判他人呢？

——事情真的总是像你想象的那样吗？不。那你就说：“我的想法并不总是正确的，经常会犯错。比如，在某件事上，我当时是这么想的，结果发现自己错了。在另一件事上，我曾

对某人加以指责，结果发现自己既多余又不公正。因此，我不该轻信自己的想法。”我们每个人都曾有过判断失误的时候。如果我们能时常回想自己判断失误的例子，就能避免妄加指责。即使有一次我们没有犯错，而自己的观点被证明是正确的——也不要急于下结论。我们怎么知道对方是否有减轻责任的特殊情况呢？

我年轻时，谴责的话也总是挂在嘴边。因为我当时生活得相当谨慎，还带有一点虔诚的模样，所以才会谴责那些在我看来不正确的事情。当一个人在世俗中过着灵性生活时，往往只看到他人的缺点，却看不到美德。那些修养美德的人，他可能视而不见，因为他们默默无闻；但他却能看到那些肆意妄为的人，并加以谴责。这个人做错了事，那个人走路姿势不对，还有那个人目光不该看的地方……

你们知道有一次我经历了什么吗？我和一位熟人去莫诺登德里修道院参加礼拜，从科尼察步行过去大约需要九个小时。在教堂里，我的熟人去了唱诗班席位，而我站在诗班后面的站立区，默默地跟着他们唱诗。过了一会儿，一位身穿黑衣的年轻女子走进教堂，站在我旁边，开始仔细打量我。她看着我，又划个十字，看着我，又划个十字……我生气了。“这人到底怎么回事，”我心想，“她到底在看什么？”我的姐妹们在街上从我身边走过时，我可没盯着看。她们后来回家向母亲抱怨：“阿尔塞尼⁵¹ 看见我了，却径直走过去了！”“这怎么行呢，”妈妈后来对我说，“在街上遇到自己的姐妹却不打招呼！”“难道我得盯着每个从我身边走过的人看吗，不管是不是我姐妹，”我回答道，“我们亲戚多得很。⁵² 我难道就没别的事可做了吗？”我当时就是陷入了这种极端：姐姐从我身边走过，我却不跟她打招呼！总之……礼拜刚一结束，那位穿黑衣的女士就邀请我去她家做客。原来，我长得非常像她那个在战争中阵亡的儿子！难怪她在教堂里盯着我看并划十字：我是她孩子的化身。而我当时还在指责：“看啊，，这女人真没良心，居然在教堂里那样盯着我看！”那件事之后，我感到非常内疚。“你啊，”我对自己说，“不知道自己在想什么，而她失去了儿子，正承受着悲痛！”

还有一次，我指责了正在服兵役的弟弟。连队军需官对我说：“我给了你弟弟两桶黄油。它们在哪儿？”我突然想起，弟弟曾带过几位军中战友来我们家过夜……“他怎么可能干这种事，拿走黄油？”——我心想。我坐下来给哥哥写了一封措辞严厉的信……结果他回信说：“去问问下科尼察教堂的看门人吧！”原来，他把油送到了下科尼察的教堂。“恭喜你，”我对自己说，“上次你谴责了那个可怜的女人，这次又谴责了自己的亲哥哥。够了，到此为止！下次干脆别评判了。你是个不正常的人，所以看什么都不正常。努力成为一个正常人吧。”后来，每当我觉得有什么不对劲时，我就会说：“这大概是件好事，只是我不明白罢了。无论我多少次采纳左边的念头，结果总是错的。”当我——从积极意义上说——开始憎恨自己时，便开始为所有人开脱。对于他人，我总能找到开脱的理由，而只责备自己。如果一个人不自我反省，那么在审判日，他就无话可说来为自己辩护。

要斩断指责，需要勇气。⁵³

因此：我愿有一个良好的开端。STOP。STOP那些批判的念头。阿门。

愿我的心灵与思想得到净化与圣化。阿门。

⁵¹ 长老帕伊西的俗名。——编者注

⁵² 长老帕伊西有七个兄弟姐妹。当时，他的三个姐姐已经出嫁了。——编者注

⁵³ 以下几行文字是帕伊西长老以电报形式写给一位见习修女的。——编者注

第四部分。

自私与骄傲的产物

嫉妒——愤怒——悲伤

“当一个人学会为他人的成功而欢喜时，基督会将他人的所有成功都赐予他，他将获得相当于所有其他人加起来那样的喜悦，届时他的成功与喜悦将无比巨大”

第一章。

嫉妒之毒

嫉妒——主要的情欲之一

——长老，我嫉妒一位修女。

——我知道你嫉妒的是哪位修女……而且我还得知，她同样嫉妒你！愿你们二人都嫉妒那热忱的以利亚，让他将你们心中的嫉妒驱逐出去，并将他那神圣的热忱赐予你们。阿门。

——长老，当我开始嫉妒时，我会试着用理性的眼光看待事情。

——不如从一开始就尽量不去嫉妒，这样不是更好吗？嫉妒是可笑的。人只要稍微动动脑筋，就能克服嫉妒。这不需要什么伟大的壮举，因为嫉妒不过是一种内心的激情。听着，千万不要让嫉妒占据上风，因为它是主要的情感之一。你知道嫉妒会把人逼到什么地步吗？会导致恶意中伤和诽谤。而诽谤——比恶意中伤更严重的恶行。

——嫉妒是由什么构成的？

——里面什么都有啊！……有骄傲，有自私，有自负……没有爱，自然也没有谦卑。

——那么，长老，嫉妒之人心中不可能有爱吗？

——当然没有！嫉妒与爱绝不可能同时存在于同一个人身上。即使他有一点爱，那爱也是不纯净的，因为这种爱里掺杂着他的“自我”。嫉妒会腐蚀爱与善良，使之变得毫无价值，就像一只死老鼠掉进陶罐里，会把油弄得无法使用一样。

——长老，我想我之所以嫉妒，是因为我感觉自己内心不完整。

——当你希望一切都属于你时，你怎么可能感受到圆满呢？

——如果我渴望姐姐所拥有的东西呢？

——既然上帝说：“不可贪恋……你邻舍的一切”，⁵⁴ 那我们怎么能贪恋属于他人的东西呢？难道连最基本的诫命都不遵守了吗？那样的话，我们的生活就会变成地狱。“人被试探，乃是被自己的私欲牵引……”⁵⁵ ——主的兄弟圣雅各如此说。这些私欲将在地狱中折磨灵魂。如果上帝接我们进入天堂，而我们却未能摆脱嫉妒，那么即使在那里也找不到安宁，因为我们仍会怀有同样的轻率欲望。

⁵⁴ 出埃及记 20:17

⁵⁵ 雅各书 1:14

嫉妒会毒害女性深厚的爱

——长老，为什么嫉妒之情在女性身上比男性更为普遍？

——女人天生拥有许多善良与爱，而魔鬼会猛烈地攻击她：他向她投下毒性的嫉妒，从而毒害她的爱。当她的爱被毒化并转化为怨恨时，女人便会从蜜蜂变成毒蜂，其残忍程度甚至超过男人。对于男人来说，只要那个不速之客从眼前消失就足够了；但对于上帝造就的、情感更为丰富的女人而言，这还远远不够——她会希望那人死去。也就是说……要彻底了结！

当嫉妒和固执渗入女性的怨恨之中时，这种怨恨便可能达到魔鬼般的程度。女性应当畏惧嫉妒。她必须将自己的“自我”从爱中剔除，才能让这份强烈的爱保持纯净。

——如何才能做到这一点？

——如果能克服狭隘，培养精神上的勇气、高尚和牺牲精神。高尚是嫉妒的解药。但遗憾的是，拥有高尚品质的人寥寥无几。

嫉妒会削弱我们

——长老，我完全缺乏胆识。

——正因为你嫉妒，所以才没有胆识。当一个人嫉妒时，他会焦虑不安，吃不下饭，日渐消瘦，最终失去胆识，而别人却以为他是个伟大的苦行者！

——我觉得自己在灵性上非常贫乏和软弱。

——你拥有很多力量，却把它们浪费在愚蠢的嫉妒上；尽管你天生具有高尚的品格，却像最卑微的乞丐一样饱受折磨。若非被嫉妒所困，你在灵性生活中本可大有建树。要小心，因为嫉妒会吸干你所有本可献给上帝的心灵与身体的力量。若你能驱散嫉妒，你的祷告便会充满力量。

因着嫉妒，人会失去属灵的力量。你们认为，为什么使徒们无法从那个被恶魔附身的男孩身上赶出恶魔，⁵⁶ 尽管他们从基督那里领受了赶鬼的权柄，并且已经从人身上赶出过恶魔？因为他们嫉妒彼得、雅各和约翰，因为只有他们被基督带上山，并在他们面前显出变像。⁵⁷ 基督本可以带上所有的门徒，但并非所有人都能够领受这样的奥秘，因此祂只带了那些能够领受的人。也许你会说，祂是不爱其他门徒吗？还是说祂比其他门徒更爱约翰？不，而是约翰比其他门徒更爱基督，因此更能感受到基督的爱。祂拥有更大的容量，祂的“电量”更充沛。你们看，嫉妒如何使上帝的恩典远离了使徒们，以致他们无法治愈那个被恶灵附身的少年？因此，基督说：“哦，这不信又悖逆的世代，我还要和你们在一起到什么时候呢？！我还要容忍你们到什么时候呢？！”⁵⁸

谁若埋没自己的天赋，谁就会嫉妒他人的天赋

——长老，一个心怀嫉妒的人该如何帮助自己克服这种情欲？

——如果他能认识到上帝赐予他的天赋，并加以培养，那么他就不会嫉妒，生活也会如同在天堂一般。许多人看不到自己的天赋，只看到他人的天赋，于是被嫉妒所吞噬。他们自认为被剥夺了、受到了委屈。他们备受折磨，将自己的生活变成了一场噩梦。“为什么他有这些

⁵⁶ 参见《马太福音》17:16；《马可福音》9:18；《路加福音》9:40

⁵⁷ 参见《马太福音》17:1；《马可福音》9:2；《路加福音》9:28

⁵⁸ 《马太福音》17:17。参见《马可福音》9:19；《路加福音》9:41

天赋，而我没有？”——他们这样说。你拥有某些天赋，别人则拥有其他天赋。还记得该隐和亚伯吗？该隐不愿去发掘自己的天赋，却只盯着亚伯所拥有的天赋。就这样，他在心中滋生了对兄弟的敌意，随后甚至反抗上帝，最终竟走上了杀人的道路。⁵⁹ 其实，他可能比亚伯拥有更卓越的天赋。

——一个人看到别人的才华，怎么可能不嫉妒，反而感到高兴呢？

——如果他能发展自己的天赋，而不是将其埋没，那么他就会为他人的天赋感到高兴。我多年来一直观察一位姐妹，她既有美妙的嗓音，又充满虔诚，然而她却不在唱诗班唱歌。正因为她埋没了自己的天赋而不去歌唱，所以当她听到另一位姐妹唱歌时——尽管那位姐妹的嗓音其实并不算好——她心里就会感到难受。她没有意识到，上帝赐予她的嗓音其实更好，只是她没有加以培养。

因此，愿每个人都审视一下：自己所羡慕的、他人所拥有的天赋，或许自己也具备却未加以培养；又或许，上帝赐予了你另一种天赋。上帝没有亏待任何人，祂赐予每个人特定的天赋，这些天赋都能帮助人在灵性上成长。

正如每个人各不相同，一个人的天赋也与另一个人的天赋不同。你们有没有注意过篱笆下边长着的野豌豆？它们虽然根系相同，但每根嫩枝却各有一色，一朵比一朵艳丽。然而，它们却互不相嫉.....每朵都为自己的色彩而欢欣。至于鸟儿们！每只都有自己的美丽，自己的鸣唱。

愿每个人都能发现上帝赐予自己的天赋，并以此荣耀仁慈的上帝——不是带着法利赛式的傲慢，而是谦卑地承认自己曾忽视了这些天赋，并在未来加以培养。

——但我却嫉妒某些修女，因为她们拥有我没有的某些天赋。

“上帝赐予你如此多的恩赐，你却嫉妒别人的恩赐？你让我想起科尼察一位糕点师的女儿。她父亲每天只给她一小块蛋糕——因为吃多了可能会不舒服——可她看着学校里那些吃着大玉米饼的孩子们，却嫉妒他们。“他们吃大块的，而我父亲只给我一小块，”她说。她嫉妒别人吃的玉米饼，而她自己却拥有一整家糕点店！你也是如此，不珍惜上帝赐予你的伟大恩赐，却盯着别人的恩赐并心生嫉妒。

我们不要忘恩负义。毕竟，上帝——我们仁慈的天父——赋予了祂的每一个受造物不同的恩赐，因为祂知道我们每个人需要什么，以免我们伤害自己。我们常常像小孩子一样，抱怨天父没有像赐给我们的弟兄姐妹那样，赐给我们一德拉克马或两德拉克马，尽管祂已经赐给了我们整整一百德拉克马。⁶⁰ 我们认为祂什么也没给，因为我们觉得一百德拉克马不过是张纸；我们却羡慕祂赐给别人的那一两德拉克马，于是哭泣并怨恨我们仁慈的天父。⁶¹

良性的嫉妒

——长老，我嫉妒一位修女，因为我看到她拥有谦卑、朴实和虔诚。

——我会为她祈祷，愿她离世。你想让她死吗？

——不，长老！我可能会羡慕别人的美德，但连在心里都不会希望她遭遇不测。我不希望别人失去美德，而是希望我自己也能拥有一些美德。

⁵⁹ 参见《创世记》4:3-8

⁶⁰ 一百德拉克马——纸币。——编者注

⁶¹ 摘自长老帕伊西写给一位修女的信：1968年。——编者注

——那我们就把它分掉，每人各得一半！别担心。你的嫉妒是善意的嫉妒。你嫉妒的是“那些天赋异禀的人……”⁶²

——所以，还有“好的嫉妒”吗？

——是的，当有人羡慕他人的美德，同时又为对方感到高兴时，这种嫉妒就是好的。但如果一个人感到难受，看到别人的成功时会沮丧，或者当对方遇到困难时暗自窃喜，那么这种嫉妒就是坏的。假设你嫉妒你的姐姐，因为她嗓音好，唱得也好。如果你得知她嗓子哑了，不能唱歌了，却为此感到高兴，那就说明你的嫉妒中掺杂了恶意，充满了毒性。如果你因此感到难过——那就说明你的嫉妒中没有恶意，只是你也希望能唱得好。

——那我该如何获得这种良性的嫉妒呢？

——我们就叫你“善嫉者”吧！……试着净化并圣化你的嫉妒，让它成为“善嫉”。为取得成就的姐妹感到高兴，并努力效仿她。这样，你将在灵性上得到蜕变，上帝的恩典将常驻于你心中，这恩典能让人在今生就获得天上的喜乐。

——长老，人内心的善意嫉妒会不会变成恶意的嫉妒呢？

——如果一个人不努力修养自己，当然有可能。这需要多加留意。

——长老，看到姐妹取得的成就时，我并不总能理解自己的感受。这种嫉妒是善的还是恶的？

——试着问问自己：“如果那位修女行了个神迹，我会有什么感受？”或者：“如果她陷入诱惑，在众人面前失了体面，我会感到高兴还是担忧？”回答了这个问题，你就会明白自己的嫉妒是善是恶。来，告诉我，如果你听说你嫉妒的那个修女变得懒惰，完全不再履行她的修道职责，自己也不祷告，而是把磁带放进录音机里听：“主耶稣基督……”，你会感到难过吗？

——是的，我会难过，但即使听说她取得了越来越大的进步，我想我也不会感到高兴。

——你知道吗，如果你走路很吃力，就该为跑得快的人感到高兴，而不是感到难过。如果你想在灵性上有所长进，就该为修女们的成就感到高兴，并祈求上帝让她们继续进步，同时也祈求自己能达到应有的境界。当我还是修道院的见习修士时，⁶³那里还有一位见习修士，年龄和我差不多。他达到了很高的灵性境界，面容光彩照人。他在各方面都是楷模，是一位伟大的苦行者和虔诚的捍卫者。此外，他还非常虔诚。当他走过时，年长的修士们都会起身以示尊敬。我从这位见习修士身上获得的益处，远胜于此前读过的所有书籍，因为他是一个鲜活的榜样。有一次，我的心脏疼痛。恰巧此时那位修士走进我的小屋，我便请他为我祈祷。他还没来得及离开，疼痛就已经消失了。还有一次，一个被恶魔附身的人来到修道院，恳求神父们治好他。当时院长对那位见习修士说：“你去祷告吧，让恶魔从这个可怜人身上出来。”他回答说：“凭着您的祷告，愿基督驱逐恶魔。”他刚一走开，恶魔便从那人身上出来了。看，他对上帝是何等的大胆！他已达到了何等高的属灵境界！因此，我曾祈求上帝，愿那位修士能达到他所奉圣名之圣人的境界，而我则能达到他的境界。你也照样去做，你必会清楚地看见上帝的大能。

当一个人学会为他人的成功而喜乐时，基督会将他人的所有成功都赐给他，他所感受到的喜乐将胜过所有其他人加起来所感受到的喜乐，那时他的成功与喜乐将无比巨大。

⁶² 《哥林多前书》12:31

⁶³ 1953年，在埃斯菲格门修道院。——编者注

第二章。

愤怒——上帝之和平的敌人

将愤怒转向情欲

——长老，我想摆脱愤怒。我明白愤怒对一位修士来说是多么不合时宜。

——愤怒，纯粹的愤怒，是灵魂的力量。如果天性温顺的人，这种性格特质有助于他在灵性上的完善；那么对于易怒的人来说，他性格中所蕴含的力量带来的益处将加倍，只要他能将这种愤怒的力量用于对抗情欲和对抗魔鬼。如果他不正确地运用这种力量，魔鬼就会利用它。如果天性温和的人不努力培养勇气，就无法成就大事。而易怒之人，若决心做一件大事，并将怒火转向邪恶，那这事便算成定局。因此，在灵性生活中达到巅峰的，往往是那些内心怀有几分狂热之火的人。

——那么，长老，我应该对魔鬼发怒，而不是对修女们发怒。

——你看，起初人会对他人发怒，随后，若能勤于修行，便会将怒火转向那“小恶魔”，最终则会达到只对自己的“旧人”、对自身的私欲发怒的境界。所以，你要努力只对那“小恶魔”和自己的私欲发怒，而不是对修女们发怒。

——长老，我的愤怒和固执是孩童般的私欲吗？

——不，亲爱的！如果一个小孩子发脾气，跺着小脚喊着：“我不愿意，我才不做！”这可以理解。但随着年龄的增长，他应该摆脱这些，只保留孩童的单纯和率真，而不是那些幼稚的傻气。你看，有些人后来会变得多么离谱！有人在愤怒时用头撞墙——幸好上帝造人时给了我们坚实的头颅，所以他们才没事！还有人会撕扯自己的衣服！曾有一人，每天一发怒就撕自己的衬衫。把他撕成碎片，以免对别人发火。

——看来，愤怒就是发泄怨恨吗？

——是的，但把怨气发泄在自己这副衰老的躯体上，总比发泄在别人身上要好些吧？

我们为什么会生气

——我觉得我并不是在发怒，只是特别烦躁罢了。

——这是怎么回事？如果你爆发了，我就得看看你心里有没有愤怒的情绪。如果一个人因为疲惫、身体不适或遇到麻烦等原因，在烦躁时说了句刻薄的话，那是一回事。另一个人甚至可能对问候回应说：“别烦我！”——尽管对方并没有说什么难听的话，只是说了句“你好”。但那人很累，身体不适，所以才会这样反应。毕竟，即便是最耐心的驴子，如果被超载，也会踢人。

——当我内心不平静时，任何琐事都会让我感到烦躁。

——如果你无法与自己和解，那就说明你处于灵性上的不适状态，因此你会有这样的反应也就不足为奇了。人如果生病了，有时连说话的声音都会让人感到疲惫。同样地，当一个人的灵性状态不佳时，他便缺乏清醒、耐心和宽容。

——长老，为什么我动不动就生气？

— 你会生气，是因为你总认为错都在别人身上。你心中的愤怒源于你对他人抱有来自“左边”的念头。如果你能接纳来自“右边”的念头，就不会在意别人说了什么、怎么说的。你会承担起自己的责任，也就不会生气了。

— 但，长老，我无法相信错的总是自己。

——看来你内心深处藏着一份骄傲。要小心，因为愤怒之中往往夹杂着自我辩解、骄傲、不耐烦和嚣张。

— 长老，为什么如今人们动辄就容易生气呢？

——现在连苍蝇都会惹人生气！它们既固执又顽强！以前，如果你赶走一只苍蝇，它就会飞走。现在却顽固地停在那里……但确实，如今某些活动不仅无助于获得内心的平静，甚至会让天性平和的人变得神经质。

— 为什么现在住在修道院里我不生气，而在俗世生活时却经常发火？

——人们常常因外部原因而感到不满并情绪失控，因为他们对所做之事不满意，渴望其他东西。但这种烦躁就像外在的尘埃，当人找到自己追求的目标时，它就会消失。

“要发怒，却不可犯罪”⁶⁴

——长老，愤慨源于自私吗？

— 并非总是如此。也有正义的、神圣的愤怒。先知摩西曾手持刻有诫命的石板，但当他看到以色列人向金牛犊献祭时，便在神圣的愤怒中将石板摔在地上，摔得粉碎。⁶⁵ 在登上霍里夫山（⁶⁶）——他本应在那里领受诫命——之前，摩西曾告诉以色列人，在他回来之前他们应该做什么。此外，他们自己也亲眼目睹了霍里夫山顶的闪电，听到了雷声，但由于摩西迟迟未归，他们便开始寻找自己的神。他们便去找亚伦，对他说：“我们不知道摩西怎么了。现在谁来带领我们呢？请为我们造些神像，好让他们带领我们。”亚伦起初不同意，但后来还是妥协了。百姓便着手制作。他们筑起熔炉，将出埃及前埃及人所赐的黄金全部投入其中，⁶⁷ 铸成了一头纯金的小牛犊。他们将它立在一块大石头上，开始饮酒作乐。“它将带领我们，”人们说道。那时，上帝对摩西说：“快下去吧，因为百姓背弃了我。”摩西从西奈山下来时，听到了喧嚷声。在山下等候他的约书亚问道：“发生了什么事？外族人来了！”“这不是战斗的呐喊，而是欢庆的声音，”摩西回答道。他们走近一看，发现人们正在欢庆，因为那金牛犊将带领他们进入应许之地！你看，那牛犊可是金做的啊！……摩西大为震怒，将刻有诫命的石版摔在地上，摔得粉碎。

有灵性的人可能会生气、愤慨、大喊大叫，但那必定是出于严肃的属灵缘由。他内心没有恶意，也不会给他人带来伤害。“要发怒，却不要犯罪”——先知大卫不正是这样说的吗？

⁶⁴ 《诗篇》4:5

⁶⁵ 参见《出埃及记》32:1-24

⁶⁶ 《旧约》中西奈山的另一个名称。——编者注

⁶⁷ 参见《出埃及记》11:1-3；12:36-37。以色列人在出埃及前不久，遵照上帝的命令，向埃及人借了银器、金器和衣物。他们未能归还这些财物，因为不久后埃及人的长子便遭击杀，法老惊恐万分，随即把犹太人赶出了埃及。——编者注

“我已做好准备，并未动摇”⁶⁸

——长老，我该如何克服愤怒呢？

——关键在于不要让愤怒滋生。牛奶如果没能及时从火上取下，就会翻腾起来，瞬间沸腾溢出。

——那该如何避免陷入愤怒呢？

——必须保持警醒。要时刻观察自己，克制怒气，以免这股激情在你心中生根发芽。否则，即使你后来想用斧头将其砍除，它也会不断萌发新芽。谨记先知大卫所言：“我已预备妥当，不致惊惶。”你知道有位修士是如何做的吗？他走出小室时，会划十字圣号并说：“我的上帝，求你保守我免受诱惑。”他时刻准备着面对诱惑，仿佛在坚守岗哨。他时刻警惕诱惑将从何处袭来，以便加以防范。如果某个修士对他做了什么不好的事，他早已做好准备，并以温和与谦卑予以回应。你也应当如此行事。

——长老，有时遇到诱惑时，我会告诉自己：“我保持沉默”，但最后还是忍不住，失控了。

——所谓“失控”是什么意思？那失控后又去了哪里？烧掉了吗？看来你缺乏谦卑，所以才会达到某个临界点后就失控了。还需要再多一点谦卑。在开口之前，先诵读两三遍耶稣祷文，以求启迪。有位女士，每当生气时，先诵读《信经》，然后才开口说话。看，连世俗的人都能如此精进！

——如果我不喜欢某位姐妹的行为举止，该怎么办？

——要以善意对待这位姐妹。试着怀着爱心为她开脱。这会帮助你自然而然地获得一种持久的良好灵性状态。当愤怒的情绪袭来时，它会发现你的内心已被爱占据，无处容身，便会离去。

我们以谦卑与沉默战胜愤怒

——长老，人该如何战胜愤怒？

——我们通过谦卑与沉默来战胜愤怒。为什么我们称蛇为“智慧之蛇”？虽然它拥有强大的武器——毒液，能够伤害我们，但只要听到一点声响，它就会立刻爬走：它不会硬闯，而是为我们的愤怒让路。你也是如此，如果有人用言语冒犯你，不要回应。通过沉默，你会使对方失去反击之力。有一次，我小室里的猫迪卡斯正准备掐死一只小青蛙。小青蛙一动不动地坐着，迪卡斯便放过了它，转身离开了。那只小青蛙凭借它的沉默与谦卑……战胜了那只猫。但如果它哪怕稍微动一下，迪卡斯就会抓住它，像敲鼓一样把它扔来扔去、狠狠殴打。

“当我和姐姐意见不合、各自坚持己见时，我们会陷入僵局，最后我就会感到恼火。

“你看，两个人中总得有一个人谦让一步，否则根本没法解决。如果两个人想把一块长木板搬进一扇小门，其中一人必须先进去，另一人跟在后面：否则他们根本搬不进去。当每个人都固执己见时，这就好比用石头砸石头——只会迸出火花！……法拉萨（Faras）的居民，⁶⁹当有人坚持己见时，会说：“愿你的山羊变成母山羊，我的山羊变成小山羊，”⁷⁰ 以此避免争吵

⁶⁸ 诗篇 118:60

⁶⁹ 法拉萨——卡帕多西亚的一个小镇，是帕伊西长老的故乡。——编者注

⁷⁰ 小山羊价值更高，因为它能繁殖后代。——编者注

。 无论如何，让步的一方最终都会获益，因为通过做出某种牺牲，这会给他带来喜悦与安宁。

——如果一个人表面上表现得合乎情理并退让，但内心却心怀不满呢？

——这意味着他体内旧人依然存活，而他正在与之抗争。

——但为什么呢，长老，虽然他行为得体，却没有内心的平安呢？

——他怎么可能拥有平安呢？人要拥有平安，内心必须有正确的取向。那时，愤怒与不安便会消散，上帝的平安便会进入人的内心。而当心灵的安宁降临，它便会摧毁愤怒的烟雾，心灵之眼得以净化，人便开始看得清楚。 因此，基督正是这样说的：“使人和睦的人，将被称为神的儿子。”⁷¹

第三章。 有害心灵的忧伤

喜乐源于基督，忧伤源于魔鬼

——长老，最近我感到非常忧郁。

——你为什么忧伤？你的船沉了吗？你把它们派去哪儿了？大西洋吗？你难道会在这种天气里派船出海吗？沉了多少艘？

——长老，全都沉了。

——太好了，那你现在一无所有，可以成为一名好修女了！“你为什么不时刻赞美上帝呢？你还缺少什么？如果远离基督的人感到忧伤，我还能理解；但如果亲近基督的人也感到忧伤，这就很难理解了。毕竟，即使你身体某处疼痛，基督也会抚平你的痛苦。”

人不可能有苦涩的悲伤，因为如果他将自己的悲伤带到基督面前，它就会变成甘甜的甘露。如果有人感到悲伤，那就意味着他没有带着自己的苦难走向基督。

喜乐来自基督，悲伤则来自魔鬼。你们若知道，当我看到一位修士脸上带着仿佛被剥夺了利润的杂货店店主般的表情时，我是多么难过。 但因思念上帝而生的忧伤，那种带来喜乐的泪水，则是另一回事。此时人心中充满喜乐。他的沉默与沉静，在心中流淌出甘美的蜜。每当我见到这样的人，便想亲吻他的双脚。

——人如何才能明白，自己的悲伤确实是因上帝而生的？

——假设一个人犯了罪并为此痛苦。如果他因让基督伤心而感到懊悔，那么他心中便会感受到一种甘美的痛楚，因为上帝正在他的灵魂中倾注甘甜，倾注神圣的安慰。这就是因上帝而生的悲伤。 但如果一个人始终沉浸在悲伤中，感到恐惧和绝望，那么他就必须明白，这种悲伤并非出于上帝。出于上帝的悲伤是一种属灵的喜乐，它给心灵带来安慰。而不出于上帝的悲伤，必然会带来恐惧和绝望。

——长老，如果一位灵性之人因为某个异端分子冒用他的名义并伤害他人而感到忧伤，该怎么办？⁷²

⁷¹ 马太福音 5:9

⁷² 提出问题的修女所指的是，有些人利用长老帕伊西的名字谋取私利，或诱使他人接受其错误观点的情况。——编者注

——这种悲伤是合理的，人应该为此感到痛心，因为许多人因此受到伤害。但即便如此，也应当以精神层面的方式作出回应。如果一个人能谦卑地接受这一切，并说：“我的上帝，我不希望人们受到伤害，请启迪他们，让他们领悟真理。”如果他这样说，就会心平气和。但如果他开始慌乱不安，说：“怎么办？有人利用我的名义去伤害他人，”那么他就无法获得安宁。无论如何，如果一个人自己没有过错，良心也安然无恙，那么即使别人让他伤心，他也会得到极大的安慰。

自私总是带来悲伤和恐惧

——长老，我一直在想那个让您伤心的错误，心中充满了悲伤。

——别再想了，一切都过去了。这除了让你难过，什么也给不了你，也毫无帮助。不过，今后多加注意，对你总是有益无害的。继续努力奋斗吧。所有人都会犯错，但仁慈的上帝如同父亲一般守护着我们。为此，祂有圣徒；为此，祂赐予每个人一位守护天使来保护他；为此，祂拣选了灵性高尚的人，让他们去帮助他人。

——长老，我因自己的跌倒而深感悲伤，也感到精疲力竭，无力继续奋斗了。

——这是出于自私。你没有屈服，所以才会筋疲力尽。没有谦卑、没有悔改、没有痛悔，只有自私，而自私总会带来悲伤和恐惧。当一个人没有悔改时，他会因自己的自私、讨好他人，以及在他人眼中失宠而感到沮丧，于是焦虑、苦涩和痛苦便在他心中滋生。

——那么，如果一个人在跌倒后深感痛苦，原因总是自私吗？

——不尽然。这也可能源于热忱。当一个人因嫉妒和热忱而深感痛苦时，便会获得巨大的慰藉，这种慰藉不仅能鼓舞灵魂，也能振奋身体。

——但我该如何分辨自己是因为热忱而痛苦呢？

——因热忱而烦恼的人会把一切归咎于自己，而因自私而烦恼的人则会把一切归咎于他人，并声称自己受到了不公正的对待。一旦自私心受到触动，人就会开始闹别扭，不再说话……今天，我因两位姐妹的疏忽而对她们提出了批评。她们都感到难过，低下了头。

但其中一位是因为勤勉而难过，因为自己的失误让我伤心；另一位则是因为自私而难过。前者甚至羞于抬头看我。而后者为了不损害自己的声誉，立刻开始为自己辩解，却没去思考自己的失误究竟有多严重。她这样想：“我在别人眼中的形象跌落了，大家不会再信任我了。我现在该如何为自己的过失辩解，才能不损害自己的声誉呢？”如果她能承认错误，把一切过错都归咎于自己，那她本可以得到安慰。但她却竭力为自己辩解，因此内心无法得到安宁。当我们为自己开脱时，就给魔鬼留了地步；魔鬼便会悄然而来，以微妙的方式影响我们，并带来悲伤。但当我们承担起全部责任时，上帝就会承担我们所有的重担。那么，让我们决定该选择什么：带来安宁的谦卑，还是带来悲伤、恐惧和沮丧的自私？

忘恩负义的人总是忧伤的

——为什么许多人虽然拥有一切，却仍感到恐惧和悲伤？

——如果你看到一个人，尽管他拥有一切，却仍深感恐惧、忧伤和悲痛，那么你要知道，他心中没有上帝。

那个拥有一切——无论是物质财富还是健康——的人，如果他非但不感谢上帝，反而提出新的荒谬要求，还抱怨和发牢骚，那他无疑是在为自己准备地狱之位。懂得感恩的人，对一

一切都心满意足。他会思考上帝每天赐予他的恩典，并对一切心怀喜悦。但如果一个人不知感恩，他就会对一切不满，为各种琐事抱怨，并因此备受折磨。假设他不喜欢太阳，这时瓦尔达里斯（Vardaris）——⁷³——北风开始吹起，带来寒意……他原本就不喜欢太阳，现在却因寒冷而瑟瑟发抖。

——长老，您想通过这个比喻表达什么？

——我想说的是，如果我们不接受上帝赐予的恩惠，反而抱怨，那么考验就会降临，迫使我们蜷缩成一团。我郑重地告诉你们，那些习惯于不断抱怨、发牢骚的人，要知道上帝会给他们一记耳光，好让他们在今生至少偿还一部分债务。如果这记耳光没有降临，那情况会更糟，届时他将在来世一次性、立即为一切付出代价。

——也就是说，抱怨会变成习惯吗？

——会变成习惯，因为抱怨之后紧跟着的是更多的抱怨，哀叹之后紧跟着的是更多的哀叹。播下抱怨种子的人，将收获抱怨并积攒恐惧；而播下赞美种子的人，将永远品味神圣的喜悦与祝福。抱怨者，无论上帝赐予他多少祝福，他都感受不到。因此，上帝的恩典便离他而去，试探随之而来。试探如影随形，他的一切都一团糟。而对心怀感恩的人，上帝亲自用祂的恩赐追随他。

忘恩负义是基督亲自谴责的大罪。“不是有十个人得洁净了吗？那九个在哪里呢？”⁷⁴——祂这样问那位前来感谢祂的麻风病人。基督期待那十个麻风病人表示感谢，并非为了自己，而是为了他们自己，因为感恩对他们自身大有裨益。

坦加拉什卡想看到我们愁眉不展

——长老，为什么我的喜乐会突然转为悲伤？

——从喜乐骤然转为悲伤，往往源于诱惑。恶毒的坦加拉什卡与人作对，尤其是那些心智敏感、天性乐观、渴望过灵性生活的人。这正是他的工作：他想看到我们悲伤，并为此感到高兴。但我们凭什么要让坦加拉什卡这么做呢？喜乐难道不比忧伤更好吗？爱难道不比怨恨更好吗？

——但我有时会陷入忧伤，却不知原因。

——坦加拉什卡不希望人感到快乐。他总能找到办法，既让那些有理由伤心的人感到悲伤，也让那些没有理由伤心的人感到悲伤。至于你，我觉得他正试图让你陷入失望，用细细的丝线将你越缠越紧。好吧，如果他用麻绳把你捆得紧紧的，来回拉扯，那倒还能说有理由感到忧伤。但，那些细丝在你眼中却像粗绳一样，让你倍感煎熬。别无缘无故地折磨自己，因为这样既让坦加拉什卡高兴，又让基督伤心。你想让基督伤心吗？

——不，长老，但是……

——别说什么“但是”了！“去受苦吧！”⁷⁵，你就说：“去受苦吧！”

——“让它伤心吧！”

⁷³ 瓦尔达里斯——一种非常强劲而寒冷的风，从塞萨洛尼基向西北方向沿阿克西奥斯河吹拂。——编者注

⁷⁴ 路加福音 17:17

⁷⁵ 圣约翰·金口。复活节讲道。

悲伤会耗尽我们的精神与体力

——长老，我经常肚子疼，很难履行自己的修道职责。

——你总是坐在那里与自己的念头对话，凡事都往坏处想，无端地折磨自己，所以身心才会受苦。每次经历这样的折磨之后，你的肚子就会开始疼，这样还哪有精力去修习灵性呢？虽然可以服药缓解疼痛，但若不摆脱忧愁，肚子终将再次疼痛。不要接受那些让你感到失望的念头，以免让上帝赐予你的恩赐变得毫无用处。你对事物的看法越正确，内心就越平静安宁，身体也就越健康，最终将不再需要服药。

忧伤会使人丧失力量。它吸干身心的一切活力，让人无所作为。它毒害灵魂，扰乱身体。它打击身体最敏感的部位，引发恐惧，并以此耗尽人的精力。沮丧的毒液不仅能击垮体质虚弱的人，也能击垮体魄强健的人。这里有一位修女。你们知道她有多么有力量吗？在灵性方面她很出色，在服从方面她也干得风生水起！她甚至能带动整个修道院，但因为消沉，她什么也不做，才华白白浪费了。这样一台强劲的引擎，却闲置着毫无用处。

用灵性的勇气驱散软弱

——长老，当我在修行中接连遭遇困难时，我开始抱怨，并被忧郁所笼罩。

——正是在这种艰难时刻，人的力量才会显现出来。遇到困难时，不要害怕，也不要惊慌。向神祈求属灵的勇气，以便在属灵的道路勇敢地面对困难，并英勇地与之抗争。

——最近因灵性状态不佳而感到的悲伤，完全耗尽了我的灵性力量。

——感谢上帝，你已经脱离了原先所处的地方，尽管你尚未抵达该去的地方。我确信，你很快就会展现出你的能力，借助上帝的恩典，像狮子撕碎蛛网一样，挣脱灵性软弱的最后枷锁。用灵性的勇气驱散软弱。我会等待并为你祈祷。希望我能等到那一天，并因你的成功而欢喜。

——长老，当我疏忽自己的属灵职责时，内心便会充满忧伤。

——因疏忽某些事而感悲伤，因所做之事而感喜悦——这些都是自然之事。但其中可能掺杂着自私，因此你要小心。要有一个良好的开端，确定你属灵争战的顺序，然后一步步向前迈进。这样，你就能获得更大的恒心，那些由伪装的敌人引发的起伏波动也将停止。如果你能以灵性勇气运用自己的力量，致力于在修道事业中取得成功，那么你将获得巨大的成就。但如果你陷于软弱之中，你自己将无休止地哀叹，而坦加拉什卡（tangalashka）此时却会拍手称快。

——长老，我是不是缺乏力量？

——需要魄力，需要冲劲！

——该如何做到呢？

——必须要有勇气，要有胆识！我何需那些可怜兮兮的修女，我需要的是灵性上的“苏利奥特卡”们，⁷⁶ 她们能以灵性的勇气与“坦加拉什卡”战斗，并荣耀上帝。

⁷⁶ 苏利奥特卡：苏利（埃皮鲁斯地区一个村落联盟）的女性居民。苏利奥特人和苏利奥特卡在对抗阿里帕夏（1792-1803）的斗争中展现了非凡的英雄气概。——译者注

赞美上帝是消解消沉的解药

——长老，每当我发现自己内心还残留着某种情欲时，我便感到沮丧。

——你要说：“感谢上帝，最严重的已经过去了！”如果我是你，看到上帝赐予的伟大恩赐，我会“从晨更到夜更”⁷⁷ 不断重复：“荣耀归于祢，上帝。”如果你想在今生就开始过天堂般的生活，就看看上帝赐予你的恩典和丰盛的恩赐，并赞美说：“荣耀归于你，上帝。”要因上帝帮助你取得成功——哪怕只是微不足道的成就，无论是靠自己的努力还是他人的帮助——而赞美上帝。当人说“荣耀归于祢，上帝”时，上帝便会施以援手，因为感恩之心若与谦卑的态度、勤勉的品格以及在修行中的热忱相结合，便能吸引无数的天上力量与神圣的恩赐。

——长老，如果我知道自己会再次跌倒呢？

——你并不知道。你之所以这么想，是因为心存恐惧。不必害怕重蹈覆辙，因为这样会动摇你对上帝的信仰。在此处，过度的苛求毫无意义。如果内心告诉自己无法改过，从而陷入沮丧，那就需要自己安慰并鼓舞自己。“感谢上帝，”你要这样说，“今天的我比昨天更好。千百次感谢上帝……”虽然这种鼓舞似乎不真实，但其中蕴含着巨大的力量——对上帝的希望。对上帝的希望——是一根能推翻绝望的杠杆，它能将灵魂从沮丧和恐惧中解放出来，并一步步增强人的精神力量，在他心中唤醒神圣的乐观主义。

——长老，我正因健康问题而忧心忡忡。

——把一切都当作上帝赐予的伟大恩典吧。上帝不会亏待任何人。到了天堂，你会有慰藉的。你会得到一笔丰厚的“养老金”，除非你自己因抱怨而将其减少。

——可是，长老，我现在怎么感觉不到天堂呢？

——你感受不到天堂，是因为你没有赞美上帝。当一个人活在赞美之中时，他会对一切感到喜乐。世俗中有些人会评判我们这些修士。看看贝都因人吧，他们的生活多么艰辛，却依然感谢上帝，总是欢欢喜喜的。⁷⁸ 他们不把石头从小麦里挑出来，而是直接磨成面粉，所以他们的面包里全是石头！他们吃的食物里似乎缺乏必要的微量元素、钙等，因此他们的牙齿完全坏掉了。你看，一个只剩一颗牙的贝都因人，却高兴得仿佛那颗牙是珍珠般的。而另一个人哪怕只缺一颗牙，也会因此感到自己有所欠缺。这一切都意味着，我们需要日夜不停地赞美、颂扬上帝，感谢祂赐予我们的恩惠。

一位主教曾告诉我，在教堂里，当执事诵读关于治愈格拉森地区被鬼附之人福音书的经文时，⁷⁹ 一位站在主教席后方的普通教友，一直反复念着：“荣耀归于祢，上帝。”执事开始诵读：“那时，耶稣来到格拉森地区。”“荣耀归于祢，上帝，”那位教友说道。“有两个被鬼附的人迎面而来”——“荣耀归于祢，上帝。”“鬼性极其凶猛”——“荣耀归于祢，上帝。”“于是，整个羊群……都冲进了海里”——“荣耀归于祢，上帝”。“我后来明白，”主教对我说，“这个朴实的人是正确的，他一直说‘荣耀归于祢，上帝’，因为‘荣耀归于祢，上帝’能将恶魔驱入海中。”你们也要不断重复：“荣耀归于祢，上帝，荣耀归于祢，上帝”，直到那群羊冲进海里……

赞美能使周围的一切都变得圣洁。在赞美中，人会在感恩中忘却自我，在积极的意义上失去理智，为万物而欢欣。而当人甚至为微不足道的小事感谢上帝时，上帝的祝福便会如此慷慨地降临在他身上，以至于他无法承受。此时，魔鬼便再也无法站稳脚跟，只能逃离。

⁷⁷ 诗篇 129:5

⁷⁸ 帕伊西长老讲述了他居住在西奈山期间（1962-1964）的经历。——编者注

⁷⁹ 参见《马太福音》8:28-34

第二章。 美德

“凡拥有由美德所孕育的灵性之美者，便会因神的恩典而发光。因为，当人修习美德时，便在向神化，因此会散发光芒，而神的恩典便将他彰显出来”

培养美德

——长老，人何时能达到神化？

——当神圣恩典进入他心中之时。

——那时他心中便充满喜乐吗？

——他心中不仅充满喜乐，还有伟大的爱、谦卑、安慰和信心。他具备上帝所具备的那些品质，因此上帝的恩典便进入了他的心中。

——那么，“诸神之神”是什么意思呢？⁸⁰

——大卫不曾说：“你们都是神，都是至高者的儿子”吗？⁸¹人是“按着”神的形象被造的，因此，神是众神之神，也就是人类之神。人应当达到神化。所有人都是按上帝的形象被造的，但我们当中又有谁正走在通往“按祂的样式”的道路上呢？我们离上帝越远，就越不像祂，也就是说，就离“按祂的样式”的本质越远。

为了使人变得像神一样，他必须遵行神的诫命并不断自我完善。这样，他便能从情欲中得到净化并获得美德，届时他便不再仅仅是“按神的形象”所造的人，而是进入“按神的样式”的状态，因为神的恩典正在他里面运行。

“行善就是遵守主的诫命”⁸²

——长老，我非常希望能见到我的圣人。

——而我希望你能努力成为上帝的朋友。

——我该如何做到呢？

——“少年人如何使自己的道路纯正？就是要遵行你的话。”⁸³ 如果你按照上帝的诫命生活，你就会成为上帝的朋友。

⁸⁰ 《诗篇》49:1

⁸¹ 《诗篇》81:6

⁸² 引自：《阿瓦·以撒·西里纳的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第148页

⁸³ 《诗篇》118:9

既然我们是上帝的儿女，就必须遵守祂的诫命。当犹太人说：“我们有亚伯拉罕为父”时，基督回答他们说：“你们的父不是亚伯拉罕，而是撒但；因为你们若是亚伯拉罕的儿女，就必行亚伯拉罕所行的事。”⁸⁴

——长老，阿瓦·以撒所说“基督要求的不是遵守诫命，而是灵魂的更新”是什么意思？⁸⁵

——上帝颁布诫命是为了什么？难道不是为了使我们的灵魂更新吗？遵守上帝的诫命，我们便能培养美德，获得灵魂的健康。“行美德，”阿瓦·以撒说，“就是遵守主的诫命。”⁸⁶

——长老，阿瓦·以赛亚说：“人需要一颗刚强而伟大的心，才能致力于遵守上帝的诫命。”⁸⁷

——确实如此。要准确地遵守神的诫命，需要勇气、胆量和清醒。因此，你要寻找自己所欠缺的，以及神对你的要求：思考你做了什么，以及本该做却没做的事。对自己说：“是的，我喜欢自己所做的事，但这合主的心意吗？”——并努力遵行神的旨意。“因你口中的话，我便遵守了艰难的道路，”⁸⁸——《圣经》中如是说。

唯有自由获得、不受外界强迫的美德才具有价值。人应当将美德视为自身的需要，然后努力去获得它。上帝并不需要我们遵行祂的旨意——这是我们自己的需要。我们需要遵行上帝的旨意，才能从旧我中得释放。信徒的一切力量都应致力于准确遵守神的诫命。当人致力于遵行神的旨意时，他便会亲近神，即使不求，仍会获得神的恩典。换言之，就是直接从源头汲水。

一切美德都需要培养

——人天生就具备美德吗？

——人天生可能，例如，质朴、沉稳、温和。这些都是上帝赐予他的天赋，而人若要使这些天赋更加丰盛，就必须加以培养。通过灵性修持，他将获得属灵的恩赐，即圣灵的恩赐。

——长老，推理能力是上帝的恩赐，还是人通过灵性修习逐渐获得的美德？

——我这样告诉你：明辨力是一种恩赐。但假设你没有这种恩赐，却拥有其他某种恩赐。在发展自己恩赐的同时，你也会同步发展明辨力及其他美德，从而弥补自身所欠缺的美德。例如，当一个人在节制方面精进时，他同时也在培养沉默、专注、祈祷、明辨力等等。

毕竟，美德与情欲的发展取决于人努力的方向。如果他培育美德，美德就会生长并压制情欲；如果他纵容情欲，情欲就会滋长并压制美德；如果他同时纵容两者，两者都会滋长，最终导致混乱。为了理解这一点，请想象一个既有鲜花又有杂草的花园。如果园主只照料杂草，杂草就会长大，把花草挤压殆尽；如果只照料花草，花草就会茂盛生长，把杂草挤压殆尽；如果两者都照料，久而久之，便无法分辨花草与杂草了。

人若想取得成功，就必须认清自己内心的欲望，并努力将其斩断。同时也要认清上帝赐予自己的天赋，并加以培养。如果能谦卑地耕耘这些天赋，不久便会在灵性上得到丰富。如果在灵性上勤勉耕耘，就会变得美好；若加以忽视，就会变得糟糕。

⁸⁴ 参见《约翰福音》8:39；《约翰福音》8:44

⁸⁵ 参见《阿瓦·以撒·西里纳的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第148页

⁸⁶ 参见同上

⁸⁷ 引自：《仁爱》。第I卷。圣三一谢尔盖修道院，1992年。第427页。

⁸⁸ 《诗篇》16:4

我曾遇见过这样的人：尽管他们灵魂的土壤十分肥沃，却任其荒芜，以致长满了荆棘和蓟草。还有些人，尽管他们的土地上长满了荆棘和蓟草，却将它们全部拔除，翻耕了土地，于是土地便开始结出果实。如果上帝赐予我们肥沃的土地，而我们却弃之不顾，任其长满杂草，那又有何益处呢？如果我们的土地适合种植甘蔗，却长满了芦苇；如果我们不费心去拔除芦苇、播种并培育甘蔗，那么上帝又能如何帮助我们呢？芦苇只能用来编织篮子，根本无法产出糖……

上帝会向我们每个人追问：我们是否将祂赐予的恩赐加倍了。如果祂赐予某人五种恩赐，那人就必须将其变为十种。九个对他来说已不再是最好的结果。因此，愿每个人都怀着谦卑和明辨之心努力工作，以取得更好的成果。毕竟，上帝会追问：人是否将一个塔兰特变成了两个，两个变成了四个，五个变成了十个。因此，如果一个人将所受的恩赐加倍，在上帝眼中，他就配得最高的奖赏。而如果有人出于热忱而非骄傲，将一个恩赐变为十个，这不仅会打动上帝，甚至连铁石心肠的人也会为之动容。

他人的美德也让我们沐浴在芬芳之中

——长老，什么能帮助我们培养美德？

——与具备这种美德的人交往。如果你与一位虔诚的人交往，你也会逐渐获得虔诚。所有美德都是如此，因为他人的美德也让我们沐浴在芬芳之中。

当我们观察他人的美德并努力效仿时，我们便从中获益。但即使观察他们的缺点，我们也能从中获益，因为他人的缺点能帮助我们看到自己的缺点。他人的美德激励我努力效仿，而缺点则促使我反思：自己是否也有同样的缺点？如果有，程度如何？从而努力摆脱它。例如，我看到某人勤奋，便感到欣喜，并努力效仿这样的人。在另一个人身上看到好奇心时，我不会谴责这位兄弟，而是仔细观察自己是否也有这种好奇心。如果发现确实存在，我就会努力摆脱它。但如果我只看到自己身上的美德，却只看到他人身上的缺点，同时对自己的缺点视而不见，或者为自己开脱，说：“我比这个人、那个人、还有另一个人都强！”——那么，我就彻底完了。

他人于我们而言犹如一面镜子。凝视他人，我们便看见自己；他人也看见我们的缺点，而他们的指正会洗去我们身上的污点。

圣徒在践行美德方面的榜样

——请问，长老，圣徒有哪些鲜明的特质？

——充满谦卑的爱、质朴和明辨是非——这就是圣徒的显著特质。如果一个人能以明辨是非之心勉励自己效法圣徒的生活，那么他自己也会获得圣洁。

在追求美德的过程中，圣徒的榜样将对我们大有裨益。通过将自己与圣徒相比较，我们能看清自身的私欲，自我谴责，谦卑下来，并以热忱和神圣的热忱努力效法他们。如果我们原地踏步，便毫无借口可言，因为圣徒的榜样——他们的生平——就展现在我们眼前。所有的圣徒都是上帝的儿女，他们帮助我们这些不幸的上帝儿女，指引我们如何避开魔鬼的诡计。

仔细阅读圣徒传记能温暖心灵，激励我们效法他们的榜样，并勇敢地继续为获得美德而奋斗。在每位圣徒的传记中，都能看到同样的“神圣狂热”，只是在每个人身上表现形式各异。从

中可见他们对上帝那炽热的爱（ἔρωτας）。于是，神圣的热忱之火便在人心中燃起，并萌生出效法他们的强烈愿望。

——长老，需要读多久的圣人传记（⁸⁹）才行？

——一辈子。尽管圣人传记中记载的内容很少，其中并未涵盖圣人的一生，而只是满杯中溢出的几滴。如果圣人们将他们秘密经历的一切都公之于众，那他们就是疯子了。但这些寥寥数语对我们已然足够，只要它们能触动我们的心，只要我们能将它们付诸实践。

——我觉得很难做到圣人们所做的事。比如圣辛克利蒂基娅，⁹⁰ 尽管饱受重病折磨，她却直到生命最后一刻都坚持着多么艰巨的修行！又比如尊者瓦尔索诺菲，⁹¹ 他保持完全沉默长达多少年啊！

——好吧，如果你想效仿尊者瓦尔索诺菲，至少在被人指正时，试着不要回应。至于圣辛克利提基娅的功绩，我也觉得你没有足够的体力去重现——你撑不住，但在内心层面，我认为你可以效仿她，而这方面你还有很多工作要做。愿这位圣女能将她所拥有的哪怕只是一小部分赐予你。

让我们净化美德中的杂质

——长老，您有时会提到“有毒的美德”。美德在什么情况下会变得“有毒”？

——“有毒”的美德，例如，当仁慈中掺杂了讨好他人的意图，或者当爱中夹杂了私心时。当我们的行为中缺乏无私与纯粹，而美德中掺杂了自私时，那便是扭曲的美德。此时它就像未成熟的果实，虽然其中当然也含有某些维生素，但咬下去时，嘴里却会感到苦涩。

——会不会是我自己没有美德，却有人认为我是虔诚的？

——如果你自己认为自己虔诚，那就糟了。

——我是否可能看不清自己真正的灵性状态，却以为自己拥有美德？

——可能，但如果你仔细观察，就会感觉到内心没有甘甜，从而明白你真正的灵性状态究竟如何。有时，人可能会以为自己获得了美德，仅仅是因为他掌握了这种美德的一些外在表现，并以此来装出虔诚的样子，以便在他人眼中显得虔诚。但实际上，这并非美德，不是真正的美德。这样他无法长久坚持下去。一旦面临考验，真相便会大白。例如，一个人若为了不以言语冒犯他人而修习沉默，从而逐渐获得沉默的美德，这是一种情况；而若他只是为了让别人认为他是沉默寡言的人而不说话，那又是另一种情况。

他或许闭口不言，却在内心不断与念头对话，情欲可能已掌控了此人。表面上他或许看似真正的圣人，但当他的内在被揭开时，就会发现这其实是……

——长老，我对自己的处境感到绝望。我曾以为自己身上有美德，结果却一无是处。

——具体是指什么？

——我原本以为那是热忱，结果最终却证明是自私。

⁸⁹ 《圣人传》：收录于礼拜用《米涅》中的当日圣人简略生平。——译者注

⁹⁰ 她的纪念日为1月5日。——编者注

⁹¹ 他的纪念日为2月6日。——编者注

——不，亲爱的，并非如此！矿石中含有许多不同的金属。虽然可能掺杂了大量沙子，但其中也有铜、铁，还有少许黄金……一旦矿石被投入熔炉，黄金便会熔炼出来。不是常说“如熔炉中的黄金”吗？⁹²

骄傲——美德的掠夺者

——长老，我被各种欲望所囚禁。有时被自私所侵蚀，有时又被对世俗事物的追求所左右。

——如果一个人任由窃贼掠夺他的财产，他怎么可能致富？同样，如果你任由情欲掠夺你，你又怎么可能成功？你将永远陷于贫困之中，因为无论你积累多少，都会失去。我不明白，那个小偷怎么能偷走你的东西，你自己明明可以窃取天堂！

——我非常想在修习美德方面下功夫，却原地踏步。这是为什么呢？

——也许是因为人还没有为美德做好准备。但我看到，你已经开始接近精神上的成熟了。所以你要注意，现在夏天到了，葡萄正慢慢积聚甜味，你要好好保护它们，免受乌鸦——那些“唐加拉什卡”的侵害，要谦卑而低调地生活。

——但我所做的每一件好事都会失去，因为我瞬间就会陷入骄傲。

——你知道你在做什么吗？你酿造蜂蜜，然后却把它丢弃，结果被狡猾的“坦加拉什卡”偷走了，而你却一无所获。就像养蜂人用烟熏晕蜜蜂，然后夺走它们的蜂蜜一样，那只“坦加拉什卡”也用骄傲的烟雾蒙蔽你的头脑，偷走你所有的精神蜜，然后还乐得直搓手。它偷走你珍贵的上帝恩赐，自己却乐在其中。你明明很聪明，难道还不明白这一点吗？为什么不抓住那个正在抢劫你的狡猾小偷的手呢？

——但如果一个人觉得自己拥有的恩赐来自上帝，那么诱惑又怎么能夺走这份恩赐呢？

——通过疏忽。上帝赐予每个人许多天赋，而人虽然应该为此感谢上帝，却常常疏于留意，将上帝赐予的恩赐据为己有，并在内心自高自大。这时，狡猾的魔鬼便会前来，从人那里偷走这些天赋——因为他是个窃贼——用他的毒液毒害这些天赋，使它们变得毫无用处。

属灵的美

——长老，我该如何获得灵性之美？

——如果你能怀着神圣的热忱，在追求美德的道路上精进不息，你便会获得属灵的美。圣母玛利亚兼具外在与内在的美。凡见过她的人，都会焕然一新。她所散发出的属灵温柔，能治愈人的灵魂。

她凭借内在的美与恩典的力量，完成了传教的壮举！任何人只要在灵性上勤勉耕耘，磨砺自己的品格，就会成为蒙福之人，拥有美丽的灵魂。

——拥有神圣恩典的人，自己能感受到吗？

——能感受到恩典的一些作用。

——而旁人看着他，能否在他身上辨认出恩典？

——是的，可以，因为恩典会显露出来。你知道吗，无论人如何努力，美德都是无法隐藏的。太阳无法被藏在筛子后面，因为它的光芒终究会透过筛孔照射出来。

⁹² 箴言 3:6

那些拥有由美德所孕育的灵性之美的人，会因恩典而发光。因为，当人获得美德时，便获得了神化，这意味着他会从自身散发出光芒，而神的恩典会将他显露出来。就这样，人在不知不觉中、在无意间向他人显明了自己，而神也因此得着荣耀。

摆脱情欲与净化灵魂也会影响肉体，肉体同样会得到净化，因为净化始于内心。心脏通过血液将灵性传递给身体，从而使整个人得以成圣。

第一部分。 有一种美德——谦卑

“谦卑开启天国之门，神的恩典便降临于人”

第一章。 “上帝赐恩于谦卑之人”⁹³

谦卑之人具备一切美德

——长老，请给我们说几句临别赠言吧。⁹⁴

——该对你们说什么呢？我已经说了这么多！

——请给我们一些建议，让我们在您回来之前努力践行。

——既然你坚持要我讲，我就说吧……有一种美德叫谦卑，既然你不明白这一点，那我就再补充一点：爱。但拥有谦卑的人，难道不也拥有爱吗？

— 阿瓦·以撒说：“正如盐之于一切食物，谦卑之于一切美德。”⁹⁵

— 也就是说，没有谦卑的美德……就难以接受！圣以撒想表明，在践行美德时，谦卑是多么必要。

— 格罗纳，在另一处，阿瓦·以撒说，当一个人具备了所有美德时，谦卑才会降临。⁹⁶

——也许你理解错了？如果一个人没有谦卑，任何美德都无法靠近他。⁹⁷

——那么，拥有谦卑的人，是否也就同时具备了所有美德？

— 当然。谦卑之人散发着一切属灵的芬芳：单纯、温顺、无边无际的爱、仁慈、不怀恶意、牺牲精神、顺服等等。他拥有心灵的贫穷，⁹⁸ 因此他才拥有所有的属灵财富。此外，他还虔诚而沉默，因此与至福的圣母童贞玛利亚同属一类，她曾拥有极大的谦卑。当她怀着道成肉

⁹³ 参见雅各书 4:6；彼得前书 5:5；箴言 3:34。

⁹⁴ 这次对话发生在1968年2月，地点是静修院，参与者是帕伊西长老和首批女修士。次日，长老便启程前往圣山，此前他在该修道院逗留了两个月，此行的目的是为这座新建立的集体修道院奠定灵性生活的根基。——编者注

⁹⁵ 引自《阿瓦·以撒·西里尔的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第199页。

⁹⁶ 参见同上，第235页。

⁹⁷ 修女所指的那段话如下：“谦卑是一种神秘的力量，当完全践行神圣的生活之后，完美的圣徒们便会领受这种力量”（引自：《阿瓦·以撒·西里尔的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第235页）。在此，阿瓦·以撒将谦卑视为一种圆满的境界，而帕伊西长老所指的谦卑，则是为追求美德而奋斗所必需的。——编者注

⁹⁸ 参见《马太福音》5:3

身的上帝时，她回答说：“看哪，我是主的婢女，愿照你的话成就在我身上。”⁹⁹ 她并没有说：“我要成为上帝之子的母亲。”她一直沉默着，直到基督三十岁时才开口说话。

圣安德鲁·克里特人说，她是仅次于上帝的上帝，在圣三一之后位居第二。¹⁰⁰ 既是上帝的仆人，又是上帝的新娘！既是童贞女，又是母亲！既是上帝的受造物，又是造物主的母亲！这一切都是伟大的奥秘，无法用言语解释，只能亲身经历！

——您最喜欢哪一幅圣母像？

——我喜欢所有的圣母圣像。即使只是看到某处写着她的名字，我也会虔诚地亲吻它许多次，内心因喜乐而悸动。

若细细思量，实在令人敬畏！那个小女孩说：“我的灵魂颂扬上主……因为祂垂顾了祂仆人的谦卑。”¹⁰¹ 短短几句话竟蕴含如此深意！若能深入领会这些话语的真义，便能获益良多。简短却有力。若你细细体味，便会爱上谦卑；若你谦卑下来，便会看见上帝降临在你心中，祂将把你的心化作伯利恒的马槽。

上帝的圣灵降临在谦卑的人身上

——请告诉我们，一个人必须具备哪些美德，才能蒙受上帝的恩典？

——仅凭谦卑就足够了。人们常问我：“获得神的恩典需要多长时间？”有些人或许一辈子都在过着所谓的灵性生活，勤于修行等等，却自以为了不起——这样的人是得不到神的恩典的。而另一些人却能在短时间内获得恩典，因为他们谦卑。

如果一个人谦卑下来，恩典可能在一瞬间照亮他，使他成为天使，并进入天堂。但如果他自高自大，一瞬间就会变成一只山羊，落入地狱。人若愿意，就能成为绵羊；若愿意，也能成为山羊。可怜的山羊们虽想成为绵羊，却做不到；而上帝赋予了人这种能力，只要他愿意，就能从山羊变成绵羊。

上帝的恩典只降临在谦卑温顺的人身上。上帝的圣灵就住在这样的人身上。你还记得先知以赛亚怎么说的吗：“我必眷顾谁呢？我必眷顾那谦卑、安静的人。”¹⁰²

上帝只要求我们有一点谦卑，以便我们与祂建立亲密关系，随后祂一切丰盛的恩赐便会接二连三地汨汨倾注于我们身上。毕竟，上帝仿佛欠谦卑之人一份大恩，祂将这恩典作为礼物赐予他，即使他自己并未求取。这就是属灵的法则。难道《福音书》中不是这样说的吗：“神阻挡骄傲的人，却赐恩给谦卑的人？”¹⁰³ 这就是神所定的。“谦卑”意味着“蒙恩”！越是谦卑，就越能从神那里获得更大的恩典，因为谦卑的人如同海绵一般，将神的恩典吸纳进自己里面。那些谦卑地屈身承受他人打击的人，会洗净自己身上的污秽，在灵性之美上变得如同天使一般，并能自由地穿过天堂那狭窄的门。没有人能通过世俗的攀登升入天堂，唯有通过灵性的升华。

⁹⁹ 路加福音 1:38

¹⁰⁰ “愿你与神同喜，神之母，你拥有圣三一的第二位格。”圣安德烈·克里特，第五调式。圣母颂。沃洛斯，1991年。第107页。

¹⁰¹ 路加福音 1:46-48

¹⁰² 以赛亚书 66:2

¹⁰³ 雅各书 4:6；彼得前书 5:5。参见箴言 3:34

谦卑开启天国之门，使人的身上降下神的恩典；而骄傲则将这些门关闭。长老提霍恩曾说：“一个谦卑的人所拥有的恩典，比许多人加起来还要多。每天早晨，上帝用一只手祝福世界，但若看见一个谦卑的人，便会用双手祝福他。谁的谦卑更多，谁就比所有人都更伟大！”¹⁰⁴

一切都取决于谦卑的心态。当一个人怀有谦卑的心态时，天地便自然地在他身上合而为一。

人们在谦卑中找到了钥匙，转动这把钥匙，便能乘着爱的灵性电梯升入第三重天¹⁰⁵。然而，有些人却说：“上帝为什么要我们谦卑呢？”他们当然会这么说！如果人不能谦卑，就无法通过天堂那狭窄的门，甚至在这辈子也得不到安宁。基督是怎么说的？“你们要向我学习，因为我是温柔谦卑的，这样你们的心灵就会得享安息。”¹⁰⁶

一个谦卑的念头，便能瞬间激发上帝的恩典

——令我惊讶的是，一个谦卑的念头竟能瞬间激发神的恩典。有一次，一只小猫迷路闯进了我的小室。这可怜的小家伙显然是误食了什么，中毒了，此刻正痛苦地扭动着身体，像被砸在石头上时蠕动的章鱼一样蹦跳着，向我求助……看着它真让人心疼，可又能怎么办呢？我给它画了两次十字，却毫无作用！“看看你自己，”我当时自言自语道，“当了这么多年的修士，连这只可怜的小猫都帮不了！”就在我自责的时候，那只已经奄奄一息的小猫突然恢复了神志。它跑过来，开始蹭我的腿，还高兴地蹦跳起来……谦卑的力量竟是如此强大！正因如此，经上才说：“因我们的谦卑，主必记念我们。”¹⁰⁷

我注意到，仅凭一个谦卑的念头，人就会开始发光、闪耀。当一个人将所有过错都归咎于自己时，上帝的恩典便倾注在他身上。前天，一位有几个孩子的医生来拜访，他对我说：“长老，我非常骄傲，正因为我的骄傲，孩子们才表现不好。”他是在孩子们面前说这话的，眼中含着泪水，但他的脸却焕发光彩！几天前，我在这里也见过类似的情景。几位修女来找我谈话。聊了些杂事，我不得不用严厉的语气斥责了她们。其中一位整个人都缩成一团，几乎要哭出来。她谦卑地接受了，但随后她的面容却焕发光彩。你们看，一个谦卑而痛悔的意念能带来多大的改变！所有的缺点顿时烟消云散，人重新振作起来，面容焕发光彩。而另一位却毫无收获：她带着冷漠的心来，又带着冷漠的心走，满口都是别人的缺点，而且说得十分详细。那些不修养自己的人，哪怕只是一念的骄傲或诽谤，面容都会变得阴沉。

一个谦卑的念头，能瞬间将人提升到一种灵性高度，那是他即使经过多年超凡的壮举也无法企及的。

——长老，如果一个骄傲的人心中萌生一个谦卑的念头，上帝会帮助他吗？

——如果他心中有一丝谦卑的念头，那么他就不再自负，而是变得谦卑了，上帝会帮助他。人性多变：时而倾向这一边，时而倾向那一边，这取决于他心中怀有怎样的念头。自负的人，若能让谦卑的念头浮现于心，便会得到帮助。同样，谦卑的人若心生骄傲，便不再谦卑。一旦骄傲起来，上帝的恩典便会离他而去，他便会陷入困境。倘若他意识到自己的过犯并

¹⁰⁴ 帕伊西乌斯·阿吉奥里特长老。《阿吉奥里特圣父与阿吉奥里特文集》。塞萨洛尼基，2005年。第31页。

¹⁰⁵ 参见《哥林多后书》12:2

¹⁰⁶ 《马太福音》11:29

¹⁰⁷ 《诗篇》135:23

真诚悔改，谦卑便会降临，他的境况也会转为良好，因为谦卑能带来上帝的恩典。但要使谦卑成为人的恒常状态，并让上帝的恩典常驻其中，就需要进行属灵的操练。

第二章。 追求谦卑的修行

谦卑是如何培养的

——长老，谦卑该如何培养？

——谦卑是通过爱神之心来培养的，并以跌倒的“肥料”来滋养。爱神之人将自己所拥有的一切美善都归功于上帝。他看见上帝无数的恩典，明白自己配不上这些恩典，便谦卑下来，不断赞美上帝。他越是谦卑、越是赞美上帝，上帝的恩典就越强烈地倾注在他身上。这就是自愿的谦卑。而源于不断跌倒的谦卑，则是被迫的谦卑。

毫无疑问，自愿的谦卑比被迫的谦卑更有价值。它好比一片肥沃的土地，树木无需施肥或施用粪肥，也能茁壮成长并结出美味的果实。而被迫的谦卑则像贫瘠的土壤，若要获得收成，既需要化肥又需要粪肥，而且，果实也不会那么美味。

——长老，当我因对某人态度恶劣而在他人眼中自贬身价、被迫谦卑时，我感到非常痛苦。

——通过这种被迫的谦卑，你至少偿还了一部分因自己的罪孽而积累的债务。不过，你需要开始主动地谦卑自己。

——而我正处于非常艰难的境地。我被肉体的念头所折磨，陷入了沮丧。我担心自己永远无法摆脱这种状态。

——振作起来吧，我亲爱的朋友，最终基督必将得胜。请唱诵：“自幼年时，仇敌便试探我，用情欲的诱惑灼烧我；但我仰望祢，主啊，我必战胜他。”¹⁰⁸ 实际上，可怜的肉体并不完全该受责备，真正该受责备的是骄傲。实际上，你拥有许多美德，这些当然是上帝所赐的，但正因你有些懈怠和疏忽，仇敌便趁机将你引入骄傲之中。你本该用喜乐和感恩的泪水洗涤自己的面庞，却反而用悲伤和忧愁的泪水浸湿了它。由此可得出这样的结论：如果我们不自愿谦卑，就会被强行使之谦卑，因为仁慈的上帝爱我们。所以，振作起来吧，我的孩子，基督必将得胜。“因为你们若再能胜过，也必再被战胜：因为上帝与我们同在。”¹⁰⁹ 风暴终将过去，并带来许多美好的事物。你会更深入地认识自己，被迫谦卑下来，而根据所载的属灵法则，上帝的恩典必将降临于你——此前，正是骄傲阻碍了这份恩典。

我们至今尚未真正认识自己。若能认识，我们的灵魂便会欢欣雀跃，并谦卑地祈求上帝的怜悯。认识自我会孕育出谦卑。因为人越是认识自己，灵魂之眼就睁得越开，便越能看清自己巨大的软弱。他将认识到自己的贫乏与忘恩负义，同时也领悟到上帝那伟大的高贵与仁慈。正因如此，他内心深感懊悔，谦卑地俯伏在地，并开始深切地爱上帝。

¹⁰⁸ 圣咏，第八调，第一应答诗。

¹⁰⁹ 取自《大晚祷》。

发自内心的谦卑——这就是一切

——长老，一个人是否可能在理智上谦卑，但内心却不谦卑呢？

——过去在修道院和许多家庭里，门都很低，人要进去就必须弯腰：如果不弯腰，头就会撞到门框上。因此，人不得不弯下腰，无论愿意与否都会因此深思，下次便不会再疏忽大意，以免伤及自身，或在人前丢脸。这个例子说明，仅靠理智上的谦卑，只能用来保护头部，避免声誉受损。前天有一位修女来找我，对我说：“长老，修女长告诉我，我唱歌时是在炫耀自己的嗓音，从那以后我就一直记在心里，努力更谦卑地歌唱。”——“你明白修女长对你说的话了吗？”我问她。——“你必须感受到并意识到这种软弱，并渴望摆脱它。因为如果你的努力只是表面上不炫耀自己的嗓音，仅仅是为了让修女长不再批评你，那么你最终可能会不仅炫耀自己的嗓音，甚至还会自视甚高。”

“长老，虽然我会刻意唤起谦卑的念头，但在内心深处，仍存有一丝自负。这两者如何能兼得呢？”

——你只是在脑海中浮现谦卑的念头，但这些念头并未触及你的内心。如果它们能触动你的内心，就会从内而外使你发生美好的改变，而你现在就会成为一位天使。发自内心的谦卑——这就是一切。阿瓦·以撒是怎么说的？“真正谦卑智慧的人，是不需要靠自己的智慧去想方设法表现得谦卑……而是发自内心自然如此。”¹¹⁰

谦卑要体现在行动上，而不仅仅是口头说说

——长老，如果一个人自我贬抑、自责，并说：“我是有缺陷的、一无是处的、堕落的人等等”，这样做能帮助他获得谦卑吗？

——人自责很容易，但很难接受他人的指责。他可以对自己说：“我是可悲的、最罪孽深重、最糟糕的人”，但同时却无法接受他人任何的批评。当人自己绊倒跌倒时，虽然会感到疼痛，却不会太过沮丧。或者，如果被爱他的人打了一巴掌，他也会说：“算了，没什么大不了的。”但如果被一个他不喜欢的人稍微刮了一下或推了一下，那可就不同了！他会大喊大叫，假装自己很痛，甚至装作无法站起来的样子！

我住在西奈山时，那里有个名叫斯特拉蒂斯的平信徒。如果你对他喊：“斯特拉蒂斯先生”，他会回答：“什么先生？叫我罪人，罪人斯特拉蒂斯就好。”大家都说：“多么谦卑的人啊！”有一次，他早上睡过头了，没能准时起来参加礼拜。有人去叫醒他。“斯特拉蒂斯，你还在睡吗？《第六篇诗篇》都读完了。你还不参加礼拜吗？”他顿时大喊起来：“我的虔诚比你多得多，你居然还敢命令我去教堂？”他像疯了一样大喊大叫……甚至抓起一把门钥匙——那钥匙大得像谷仓锁的钥匙——举起来要砸向那人，只因他的自尊心受到了触动。听到他咆哮的人都惊得说不出话来，因为大家都认为他非常谦卑，并以他为榜样。斯特拉蒂斯丢尽了脸。你看，这算怎么回事？他自称是个罪人，但一碰触到他的自尊心，就简直像野兽一样发狂了！

埃皮鲁斯还有一个人修缮了教堂。他自己说没做什么特别的事，只是在某些地方补了一下。但当我对他说：“好吧，‘补了一下’。总归还是做了一些事，”他顿时就生气了！“你好像在说，你做得会更好似的，”他开始说。“我知道什么是建筑，可不是像你这样的木匠。我父亲以前可是亲自承接工程的！”

¹¹⁰ 引自：阿瓦·以撒·西里尔《苦修之言》。莫斯科，1993年。第236页。

自我贬低很容易，但这并不意味着一个人拥有真正的谦卑。

——长老，该如何辨别真正的、纯粹的谦卑呢？

——当别人羞辱你，而你却能坦然接受时，那才是真正的谦卑，因为真正的谦卑体现在行动上，而非口头上。有一次，圣科斯马·埃托利亚斯向围在他身边的人们问道：“你们当中谁没有骄傲？”“我，”一个人说道。“你，那个说自己没有骄傲的人，过来一下，”圣科斯马说，“把一边的胡须剪掉，然后去广场上走一走。”“呃，这我做不到，”那人回答。“那你就具备谦卑，”圣人对他说道。¹¹¹ 圣科斯马想表达的是，必须要有付诸行动的谦卑。

——看，我也是，一旦被人冒犯，就会回嘴。

——你没有谦卑之心，所以才会回嘴。看看阿瓦·摩西的谦卑是怎样的？当他被按立为神父时，大主教想考验他，便对神职人员说：“当阿瓦·摩西走进圣坛时，把他赶出去，然后跟在他后面，听听他会说什么。”阿瓦·摩西刚一进入圣坛，他们就开始驱赶他：“滚出去，埃塞俄比亚人。”——“这对你来说是理所当然的，黑皮肤的埃塞俄比亚人，”阿瓦·摩西暗自思忖，“你不是人，为什么要和人混在一起！”¹¹² 他既没有感到委屈，也没有发怒。

——难道一个人可以不谦卑，却能温和，在受到侮辱时不作回应吗？

——“谦卑的人是温顺的。但这并不意味着，凡是温顺的，就必定谦卑。”温柔之中必须包含谦卑，因为如果缺少谦卑，人表面上可能显得温和，内心却充满骄傲，并会这样评价他人：“他们不正常，根本不值得理会，随他们说去吧！”就像那位修士，长老们从未见过他发怒，即使被人烦扰，他也从不回嘴。因此，有一次有人问他：“他心中始终怀着怎样的念头，以至于在遭受侮辱或被他人冒犯时，仍能表现出如此的忍耐？”他回答说：“我何必去在意他们的缺点……那不过是几条吠叫的狗罢了。”¹¹³ 也就是说，他轻视他人。

当我们向神祈求谦卑时，就必须接受屈辱

——长老，什么能帮助我获得积极的谦卑？

——如何获得谦卑？我只说一句，你却回十句？连最轻微的责任都无法忍受吗？你知道吗，亲爱的，当你有机会谦卑自己时，就谦卑吧。

你的良药在于像大地一样朴实、谦卑地行事：若想摆脱自己的私欲，就要接受雨水、冰雹、垃圾，甚至唾沫。来自他人的羞辱，若能坦然接受，将帮助人迅速摆脱陈旧的“自我”。

——长老，我需要很多谦卑。

——去买吧。有很多人在兜售谦卑，甚至会白送，只要你真心想要……

——他们是谁，长老？

——就是那些缺乏良善灵性心境的人，他们对我们粗鲁无礼，用自己的行为羞辱我们。谦卑不能像买食品一样在杂货店里买到。当我们祈求：“上帝，赐我谦卑”时——这并不意味着上帝会拿起量勺，开始给每个人分发：“给你一公斤谦卑，给你半公斤。”上帝会允许一个粗鲁的人出现并严厉对待我们，或者上帝会从另一个人身上收回祂的恩典，使那人开始侮辱我们。这将对我们的考验，如果我们想要获得谦卑，就必须为此努力。但我们却没有想到，这是上帝允许我们的弟兄变得恶劣，是为了我们的益处，反而对弟兄心怀愤怒。虽然我们向上帝求谦

¹¹¹ 参见：哈拉兰博斯·瓦西洛普洛斯神父。《圣科斯马斯·艾托洛斯》。雅典，1993年。第198-199页。

¹¹² 引自：《关于圣徒与蒙福之父们苦修事迹的值得纪念的传说》。圣三一谢尔盖修道院，1993年。第114页。

¹¹³ 引自：阿瓦·多罗菲。《教诲、书信、问答》。莫斯科，1991年。第96-97页。

卑，却没有利用祂为我们提供的这些培养谦卑的良机，反而心生不满、愤愤不平。 理应如此，我们应当感谢那个使我们谦卑的人，因为他正是我们最大的恩人。谁若在祷告中向神求谦卑，却不接纳神为使他谦卑而差遣来的人，那人便不知道自己在求什么。

我住在斯托米翁修道院时，科尼察有一位神父，他非常喜欢我，这要追溯到我还是平信徒的时候。有一次星期天，我去了科尼察参加圣体礼。教堂里挤满了人。 我像往常一样走向圣坛，刚踏入时，心里暗自祈祷：“我的上帝，请将这些人都带进天堂，至于我，如果您愿意，哪怕只给我那里一个小小的角落也好。”到了领圣体的时候，那位通常在圣坛上给我分发圣体的神父转过身来，大声对我说：“离开圣坛，你要和大家一起排在最后领圣体，因为你不配。”我一言不发地走出了圣坛。 我站在圣凳上，开始诵读圣体祷文。作为最后一个上前领圣体的人，我在心里默念：“上帝启迪了神父，他让我看清了自己真正的面目。主耶稣基督，可怜可怜我这畜生吧。”刚一领受圣体，我就感到内心充满了极大的甘甜。 当神圣礼拜仪式结束时，神父满怀懊悔地走到我面前：“原谅我，”他说，“我不知道这是怎么发生的！毕竟我从未把我的孩子、我的妻子，甚至我自己放在你前面。这怎么会发生在我身上呢？”他向我鞠躬至地，请求原谅，还试图亲吻我的手。 “神父，”我回答道，“别太在意。这不是你的错，是我的错。上帝借你的手来考验我。”神父无法理解我的话，我想，我似乎始终没能说服他。而这一切的根源，正是我的祈祷。

你们也是，当看到某位修女失控并对你们出言不逊时，要知道，在大多数情况下，原因就在于你们的祈祷。因为你们向上帝祈求谦卑、仁爱等等，所以上帝会暂时收回赐予那位修女的恩典，于是她便会贬低你们并让你们感到沮丧。 这样，你们便有机会接受谦卑的考验，接受的爱的考验。若能谦卑下来，便会获益。 至于那位姐妹，她将获得双倍的恩典：第一，因为上帝为了考验你而暂时收回了她的恩典；第二，因为她意识到自己的过错而谦卑下来，并向上帝求饶。所以，你既培养了谦卑，她也变得更好了。

“在一切事上谦卑自己”¹¹⁴

——长老，当我犯错时，若发现别人本可以劝阻我，我反而会对他们心生怨言。

——在自我改正的问题上，要求只应针对自己。而你却像个只会提要求的孩子一样。

——那我什么时候才能成熟起来？什么时候才能明白自己也有责任？

——当你……谦卑下来的时候！也就是说，当你培养出谦卑与爱心的时候。

— 阿瓦·以撒写道：“在一切事上，在众人面前都要谦卑自己。”¹¹⁵ 如何才能做到这一点？

— 靠谦卑的心态。当在家庭、修道院等地方，人们在灵性完善上存在一种良性竞争时，当一个人对另一个人谦卑时，每个人都会从中受益，就像在古代教会中那样，当时告解是公开进行的，因此所有人都从中获益。 谦卑的人会从上帝那里获得恩典，进而帮助他人。谦卑的心态绝不会伤害他人，因为谦卑的人心中始终充满爱。

——有什么方法能帮助我感到自己比所有修女都卑微？

¹¹⁴ 引自：《阿瓦·以撒·西里尔的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第303页。

¹¹⁵ 同上

——要想觉得自己比所有修女都低微，就想想上帝赐予了你多少恩赐，而你却未能使它们加倍。告诉自己：“我只是学会了用木槌¹¹⁶ 击打，却至今未能使自己的天赋加倍。”¹¹⁷

当一个人认为自己比所有人都低，处于最底层……就在那一刻，他便升上了天堂。而我们呢？我们总拿自己和别人比较，并得出结论说自己比他们高一等。“我比这个人强，”我们说，“也比那个人强……我可不像他那样……”一旦我们心中萌生“别人不如我”的念头，我们就关闭了接受上帝帮助的大门。

——长老，当我承认他人的美德时，这其中是否体现了谦卑？

——当然，如果你尊敬并喜爱那个拥有美德的人，这就意味着你具备谦卑之心，而且你确实喜爱美德。灵性进步的标志还体现在这一点上：你并不看重自己身上的美德，却将他人身上最微小的美德视为远高于自己的，也就是说，你总是珍视他人的美德。那时，上帝丰沛的恩典便会降临于你。因此，那些视他人高于自己的人，其实更高尚，因为上帝的恩典正临在于他们身上。

所有人都有缺点，也有美德，这些美德或承袭自父母，或通过努力获得：有人占百分之十，有人占百分之三十，有人占百分之六十，还有人占百分之九十。因此，从每个人身上都能学到一些好的东西，获得益处并帮助他人。另一方面，这正是东正教精神的体现。就连年幼的孩子，我也能从他们身上获益，尽管我不会表现出来，以免他们因此生出骄傲之心而自毁前程。

“低于一切受造物”¹¹⁸

——长老，对一位修士来说，最崇高的修行是什么？

——你不记得阿瓦·西索伊曾对那位说自己“心念常与上帝同在”的修士作何回应了吗？“这并不重要，重要的是要视自己为‘万物之下’。”

——长老，人怎么可能觉得自己“低于一切受造物”呢？

——有一次，我试图弄清楚该把自己比作哪种动物，结果发现是粪金龟。但当我仔细观察它的一举一动后，才明白自己比它还要差。你知道粪金龟做什么吗？它在路上发现粪便后，会把它捣碎成小块，再把这些碎块捏成小球，然后滚到路边。就这样，它清理了道路。看到它的所作所为，我对自己说：“你比粪金龟还差，因为它，一只微不足道的昆虫，都能清理道路上的粪便，而你，作为上帝所造的人，却用自己的罪孽在‘上帝的殿’里堆积粪便。”¹¹⁹我想说的是，当人思量上帝的恩典，又意识到自己配不上这些恩典时，就会越来越觉得自己该受惩罚，认为自己比所有的人都差，比动物都差，甚至比魔鬼本身还要差。他自言自语道：“魔鬼只在心思上犯过一次罪，而我每天都在心思和情感上犯罪。这意味着，我比他更坏。”

——把自己看作比魔鬼还坏，这难道不危险吗？

¹¹⁶ 木槌（希腊语：τάλαντο）在希腊修道院中常被用作钟的替代品。由修道院章程指定的修士用木槌敲击木槌，以此宣告礼拜的开始。——译者注

¹¹⁷ 参见《马太福音》25:14-30。

¹¹⁸ 引自：《关于圣徒与蒙福之父们苦修事迹的值得纪念的传说》。圣三一谢尔盖大修道院，1993年。第174页。

¹¹⁹ 参见《哥林多前书》3:16；《哥林多后书》6:16。

——这只对那些缺乏属灵胆量、容易陷入绝望的人来说是危险的。这样的人应该对魔鬼说：“无论我是什么样的人，我总比你强。基督不会抛弃我，我希望祂会拯救我。”而拥有属灵勇气的人则可以说：“魔鬼确实做得很好，但我自己又做了什么呢？”

第三章。 谦卑——属灵生命的伟大力量

哪里有谦卑，哪里就没有魔鬼的容身之地

——长老，您在《圣山长老》一书中写道，恶魔曾殴打长老叶夫洛吉。¹²⁰ 上帝为何容许这种事发生？

——是谁尝了那碗粥？

——长老叶夫洛吉。

——不，是恶魔！而且，当上帝允许一个人殴打另一个人，而被打的那一方以谦卑之心接受一切时，最终受创的却是施暴者。请问，魔鬼最害怕什么？

——是谦卑，长老。

——我原以为它更害怕骄傲，因为它感到……自卑！“他骄傲，我也骄傲，谁比谁更骄傲？”当然，事实正是如此，魔鬼害怕谦卑：谦卑会给它造成如此严重的伤害！哪里有谦卑，魔鬼就无法停留。

人因谦卑而得蒙启迪，在灵性之路上永不跌倒，能克服诱惑所设下的所有障碍。还记得圣安东尼吗？他曾看见仇敌的罗网铺满整个大地。“谁能逃脱呢？”他惊呼道。随即，他听见一个声音对他说：“谦卑的智慧。”¹²¹

在西奈山，我住在圣埃皮斯蒂米娅的修道室里，那里有一座小教堂和一间非常狭小的房间。上方是山，下方是一道四五米高的石墙。那里放着一块原木，我常在上面刨制用于雕刻圣像的小木板。有一次，我一边刨木板一边祈祷，突然听到一个声音：“你可以跳下去，不会有事的。”我转过身，看见一个头很大的黑影。“是坦加拉什卡，”我心想。算了，我没理会。可它还站在原地，不肯走！“你可以跳下去，自己不会有事的，”它说。我假装没听见。它重复了十五分钟左右同样的话。这时我对它说：“好吧，我往下面扔块石头。”——“连基督都没想到这种事！”它说，“¹²² 你的回答比祂还好！”这时我彻底火了。“基督，”我对他说，“是上帝，可不像我，只是个坐在这里瞪着你的木头人。快走，给我滚出去！”这话就够了。他立刻消失了。

只要心怀谦卑，魔鬼就无法战胜灵魂。谦卑之人不会跌倒，因为他始终保持低姿态。这就是长老阿瓦库姆在维格拉沙漠修行时发生的事！有一次，他坐在岩石上用念珠祈祷时，魔鬼化作“光明天使”的模样出现在他面前。¹²³ “阿瓦库姆，”那‘天使’说，“是上帝派我来带你上天堂的，因为你已经成了天使。来吧，我们飞走吧。”——“是啊，但你有翅膀，我怎么飞呢？”那个“

¹²⁰ 帕伊西乌斯·阿吉奥雷提斯长老。《阿吉奥雷提斯圣父与阿吉奥雷提斯文集》。塞萨洛尼基，2005年。第41-42页。

¹²¹ 引自：《关于圣徒与蒙福之父们苦修事迹的值得铭记的传说》。圣三一谢尔盖修道院，1993年。第12页。

¹²² 此处指的是主对魔鬼的回答：“不可试探你的主上帝”（马太福音4:7），当时魔鬼建议祂从所罗门圣殿的翅膀上跳下去。
——编者注

¹²³ 哥林多后书 11:14。

天使”对他说：“你也有翅膀，只是你看不见罢了。”于是，长老阿瓦库姆划了十字圣号，说道：“圣母玛利亚，我这等卑微之人，怎敢飞翔？”霎时间，那个“天使”化作一只长着蝙蝠般翅膀的奇怪黑山羊，随即消失了。

你们看，通过谦卑，我们如何能识破魔鬼的陷阱呢？

哪里有极大的谦卑，哪里就有属灵的成长

——长老，为什么有人一个月就能改变，而另一个人却苦修多年却毫无长进？

——您怎么看？为什么会这样？

——我的想法是，如果一个人谦卑下来并祈求上帝的怜悯，那么上帝就会帮助他，他便能有所长进。

——正是如此。谦卑是必不可少的。哪里有极大的谦卑，哪里就有灵性上的进步。

那些找到了谦卑之道的人，在灵性生活中会迅速、稳步且毫不费力地取得进步。我们尚未真正理解谦卑的真谛——这股伟大的力量！一切的进步都取决于它。人越是谦卑，就越能从上帝那里获得更大的恩典，也就越能取得进步。谦卑中蕴含着多么大的力量，而人们却没有加以利用！

——那么，对谦卑的人来说，灵性上的修行会更容易吗？

——当然。因为只要轻轻一推，谦卑的人就会向前飞奔。就像台球，你从一侧击打它，它就滚动；从另一侧击打，它又滚动；因为它是圆的，所以不会卡住。

——长老，会不会出现这样的情况：一个人为了获得谦卑，一直压抑自己，结果最终陷入绝望？

——不，因为真正的谦卑带来的是希望，而不是绝望。绝望会滋生自私，因为自私的人寄希望于自己，而谦卑的人则仰赖上帝的恩典。在谦卑的痛悔中，灵性之人会逐渐成长。人的整个生命都成为一项伟大而崇高的壮举，但他总是怀着对上帝的巨大希望向前迈进，对自己感到失望——这是在积极的意义上，也就是说，对自己那个“我”感到失望。

——那么，一个没有处于良好属灵状态的人，能否仰赖上帝的恩典呢？

——人又如何知道自己是否处于良好的灵性状态呢？人唯一能确知的是——自己并不处于良好的灵性状态。即使处于其中，也无法察觉，因为即便如此，他所看到的也只有自己的罪性。因为那些为灵性进步而奋斗的人，永远看不到自己的进步，只看到自身的跌倒。

谦卑之人将自己的属灵财富珍藏在上帝的宝库中

——长老，我不喜欢被忽视。也许正因如此，我才感到内心空虚？

——是啊，你当不了圣愚！……要成为圣愚，必须具备极大的谦卑。你知道吗，如果你想学会热爱默默无闻，那就去读读圣女伊西多拉的生平吧。¹²⁴ 你会看到她拥有怎样的珍宝与美德。你也要抛弃那些虚假的、像铜制小饰品一样的“美德”，今后要收集金子般的美德，将它们藏在心中，并好好锁好，以免被“坦加拉什卡”偷走。

¹²⁴ 圣女伊西多拉曾居住在塔韦尼西修道院，该修道院由圣帕科米乌斯于四世纪初创立。她谦卑自抑，为基督之名装疯卖傻。她总是赤脚行走。当其他修女们头戴头巾时，伊西多拉却只用一块简陋的破布遮盖头部。尽管所有人都侮辱和殴打她，她却从未抱怨过。她圣洁的一生曾以异象的形式向伟大的苦修者皮提里姆显现。他造访了修道院，并向修女们揭示：她们原本不以为意的伊西多拉，实际上是所有人的属灵母亲。——编者注

那些为基督而装疯的人，内心绝无空虚，他们充满着溢出边缘的神圣之爱。他们是伟大的圣徒。他们所说的那些看似荒诞的话，实际上是真实的教诲，非常深刻。他们怀有极大的谦卑，根本不把自己看作什么，因此上帝使他们有幸领悟神圣的奥秘，并赐予他们伟大的恩赐。

——长老，为什么法拉斯的一些居民，尽管亲眼目睹了圣阿森尼所行的无数神迹，却不承认他，反而感到困惑呢？

——圣徒们花在隐藏自己属灵财富上的精力，比花在积累这些财富上的还要多。圣阿尔塞尼同样将自己的美德隐藏在各种外在伪装之下，这完全可以理解。外人无法“辨识”他的真实面目而感到困惑，因为他们只看到了表象，即他那些“刻意为之”的怪异之处。圣阿尔塞尼始终努力向人们展示的不是自己的美德，而是其对立面，以此避免被世人尊崇。当然，仍有人明白这位圣人内心深处蕴藏着怎样的财富。

谦卑而默默无闻的基督战士比世上任何人都更睿智，因为他们能够将自己的属灵财富珍藏在上帝的宝库中。因此，如果我们过着不引人注目的生活，就应当为此欢喜，因为我们在来世将得见上帝的面，而在今生也将时刻感受到祂的同在。

第二部分。 属灵的爱

“属灵之人首先将爱献给上帝，其次献给人，剩下的爱则献给动物和一切有生命的受造物”

第一章。 上帝无穷无尽的爱与我们对上帝的爱

上帝之爱的“炽烈之火”

——长老，有时我强烈地感受到上帝的爱，当看到自己那份忘恩负义时，便备受煎熬。

——愿你配得上上帝无数的恩惠。“主啊，你的慈爱必追随我，¹²⁵，在我一生的日子里，”¹²⁶——大卫曾如此说。你也当这样说，因为上帝的慈爱也与你同在。你能看见这一点，并为此感谢和赞美上帝，这是很好的。

当人感受到神的爱时，神的爱的“炽烈之火”便倾泻而下……也许你们觉得“浓烈的火焰”这个表达很奇怪。但是，要清除心中的钙质沉积物，或摧毁包围它的花岗岩墙，就需要装有最强力炸药的炮弹——那就是神的爱。当这坚硬的外壳被摧毁后，心灵便会变得敏感，人甚至会为上帝最微小的恩惠而欢欣。

他觉得自己在上帝面前是个无法偿还的债务人，内心时刻充满感动，因为他时刻都在思念自己的债务，而上帝却不断赐予他一份比一份更丰厚的祝福，最终，他那渴慕上帝的灵魂便在神的爱中融化了。

¹²⁵ “Поженет”：意为“伴随”（斯拉夫语）——译者注

¹²⁶ 周二晚上的前诵。参见《诗篇》22:6。

——长老，为什么上帝如此深爱我们？

——因为我们是祂的孩子，除此之外，我无话可说！

——如果一个人在修行中不断在同一个问题上受挫，这样是否会惹怒并让上帝失望呢？

——难道上帝期待我们事事顺利吗？不。我们是祂的孩子，祂一视同仁地爱着我们所有人。有一次，我看到一位父亲。他的一个孩子有点笨拙，总是不停地用袖子擦鼻涕。但那位父亲依然把他搂在怀里，亲吻他，温柔地抚摸他，就像对待其他孩子一样。同样，上帝作为仁慈的天父，不仅爱那些聪慧的孩子，也爱那些灵性薄弱的孩子。祂为他们担忧，对他们的关怀甚至比对那些健康孩子的还要多。

没有人能领会上帝是多么爱人！祂的爱无可比拟！它没有边界！它如此伟大，以至于如果有人能感受到其中哪怕微不足道的一小部分，他的心都承受不住，会融化，因为它用泥土造的。

上帝常常允许祂丰盛的爱倾注在祂的造物身上，那时我们的灵魂便被温暖，我们便看见神圣之爱是多么甘美，是多么伟大——如此之大，以至于我们无法承受，只能祈求：“够了，我的上帝！请节制你的爱，因为我无法承受。”上帝正是想向我们表明：祂方面早已准备好将祂的爱丰盛地赐予我们，却并未这样做，因为我们“蓄电池”的容量太小。必须扩大它的容量，才能容纳更多的神圣之爱，毕竟上帝之爱的电流是根据我们蓄电池的容量来向我们输送的。

——如何增加电池的容量？

——心灵越纯净，其容量就越大，我们就越能接纳那无边无际、无法容纳、取之不尽的神圣之爱。

爱的正确分配

——长老，我对某位圣人的爱会不会削弱我对上帝的爱？

——不会，因为当一个人深深敬仰某位圣人并怀有深厚的爱意时，这背后也蕴含着对三位一体的上帝和圣母玛利亚的深厚爱意。

敬奉圣徒的人，无疑会更加敬奉圣母。正如敬奉至圣童贞女玛利亚的人，自然也会更加敬奉至圣圣三。如果你与某位圣人有着紧密的联系，并对他怀有深厚的感激之情，那么，你甚至可能愿意为了这位圣人而牺牲自己。但是，如果你为了圣人而牺牲自己，这难道不意味着你是在为了上帝而牺牲自己吗？

对基督、对圣母、对圣人的爱——这是一件大事。这种爱无法与任何其他爱相提并论。这是坚贞不渝的爱，绝不会得不到回应。

——是否可能爱上上帝却不爱人？

——不，因为如果你爱上上帝，就不可能不爱作为上帝形象的人。对上帝的爱会带来对邻人的爱，因为亲近上帝的人，就像圣徒一样，也亲近所有的人。但对邻人的爱背后，也隐藏着对上帝的深切之爱。

当人将自己的心献给上帝时，他便开始爱一切，不仅爱人，也爱飞鸟、树木，甚至蛇。那时，他不仅虔诚地敬拜上帝和圣徒，也敬拜上帝的形象——人类。无论大小、珍贵或平凡，无论是小石子还是木屑，他都会虔诚地拾起并亲吻，视之为造物主赐予的祝福，就像亲吻从自己尊敬之人那里作为祝福收到的物品——无论大小——一样。

升天

——长老，人该如何归向神？

——有两种方式，人既可以升上高处亲近上帝，也可以“恳求”祂降临并常与人同在。第一种方式是真诚的忏悔——这适用于大罪人。当他们意识到自己巨大的堕落并深深谦卑下来时，上帝便因他们这份极大的谦卑，向他们显出大爱，并将他们提升至天国。“在天上，因一个悔改的人，会有极大的喜乐，”¹²⁷——《福音书》中如是说。那时，罪人自然也会对上帝怀有深厚的爱，因为祂对他们怀有深厚的恩情。第二种方式如下：当一个人能远离致命罪过时，他应当感谢仁慈的上帝，因为祂自幼便看顾他，使他灵魂的衣袍未被玷污。而你，若非基督像庇护雏鸟般将你护在祂的翅膀之下，或许今天你就是世上最大的罪人。因此，日夜都要为这伟大的恩赐赞美仁慈的上帝，并在祂面前流下喜悦与感恩的泪水。这些眼泪的力量不亚于——甚至可能超过——悔改的眼泪。那时，人便升入天堂，来到上帝面前，像天使一样不断地赞美祂。虽然他仍活在世上，却仿佛身处天堂。他的生命化作连绵不绝的赞美，他更以赞美之心期待死亡，因为他深知届时将永远与上帝同在，这正是他最终的目标。于是，最伟大的赞美在他心中油然而生：“荣耀归于祢，因祢向我们显明了光明……”

让我们将我们的爱献给基督

——长老，我该如何努力才能爱上帝？

——从牺牲开始。当一个人不顾及自己，将自己献为祭物时，一切便顺其自然：他爱邻舍，也爱上帝。那些口口声声说爱上帝，却不为邻舍牺牲自己的人，“他们用嘴唇爱上帝，却用舌头欺骗祂。”¹²⁸

——长老，对上帝的爱如何增长？

——让你的心思时刻停留在上帝身上，思念上帝。进行祷告，与上帝交谈。当一个人这样做时，起初对上帝之爱的感受尚浅，但随着时间的推移，这种感受会越来越强烈。此时，他的心思始终停留在上帝身上，不再被任何世俗和虚妄之事所牵绊。他心中对上帝的爱日益增长，充满心间，他除了上帝之外，什么都不愿去想。世间万物都无法动摇他，他时刻思念着天父。那些从事科学研究的人，会被科学完全吞噬。而我们，是否被基督完全占据了？

——我们究竟缺少什么，才无法以同样的热忱寻求基督呢？

——我们拥有一切。有头脑，也有成熟。障碍就是我们自己，就是我们的“我”。如果我们不舍弃自己，基督又如何进入我们心中呢？倘若我们舍弃自我，那个不诚实的房客——我们那陈旧的旧人——便会离开我们的居所，那么在心中腾出的空间里，新的人、新约的人便会安居其中。我们的圣殿，我们整个存在都将充满爱，因为基督——祂就是爱——将住在我们里面。那时，人的心便化作一口钟，时刻响亮地传扬福音，那钟声之响，甚至令墙壁——即胸腔与肋骨——都随之震颤；这些胸腔与肋骨，如同房屋的墙壁一般，被泥土覆盖，这泥土因上帝的旨意而化作了血肉之躯。倘若你身处荒漠，那里没有圣殿，那么你的身体就是圣殿，你的心便是钟。

¹²⁷ 参见《路加福音》15:7

¹²⁸ 参见《诗篇》77:36

当人将自己的心献给上帝时，他的心灵便被上帝的爱所充满，心因喜悦而颤动。头脑轻盈，身体如羽毛般轻盈。而当上帝的爱超越了心灵所能容纳的限度，那么周围的人便能听见心跳的回响，因为此时身体也参与其中。

如此微小的心，竟能如此深爱！如果人对上帝的爱是这样的，那么上帝的爱又是何等浩瀚！我指的是数量，因为就质量而言，如果我们的爱是属灵的，那么上帝的爱就与我们的爱一样。

那些不愿将自己的爱献给基督，却将其挥霍在世俗、空虚且虚幻之事上的人，犯下了何等巨大的罪恶！即使我们活上一千年，拥有千颗心，那也不足以回报基督对我们的伟大之爱——祂曾向我们显明，并继续显明这份爱，用祂神圣的宝血宽恕我们、忍耐我们，并洁净我们污秽的灵魂。

上帝之爱的火焰

——长老，为什么我对上帝的爱不如对人的爱呢？毕竟，如果我爱某个人，就会想时刻与他在一起？

——这种爱是通过不断挣扎逐渐产生的，否则人们就会被神的爱点燃并燃烧起来。周围虽然寒冷，他们却以为自己正在燃烧，于是便逃往山里。有位士兵在战争期间离开了自己的部队，逃进了山里。他心中燃起了一团无法抑制的爱火，他想离开去祷告。他把一切都抛在了脑后。他找到一个山洞，钻进去就开始祷告！当其他士兵去执行任务时，他们发现了他，大喊：“逃兵！”随后，部队指挥官传唤他接受审问。“这叫什么？”指挥官问道。“我心如火焚，指挥官，我因对基督的爱而心如火焚。您知道‘心如火焚’是什么意思吗？”——“那你以为我心里就不灼烧吗？”指挥官反问道。“我心如火焚，指挥官，您明白吗？”——他反复说道，仿佛在说：“若心如火焚，就快逃吧！”上帝保佑了他，他躲过了军事法庭的审判。在和平时期，士兵若从部队逃走，就会面临军事法庭的审判，更不用说在战争时期了！¹²⁹

——长老，当人处于这种状态时，会感到全身发热吗？

——是的，但胸口部位最为强烈。当属灵的爱被点燃时，整个胸膛都会熊熊燃烧。整个胸腔都化作了火焰。人被上帝那强烈而甘美的爱之火燃烧着，心潮澎湃，怀着真挚如母爱般的爱去爱人。

这内心的火焰，是由基督亲自以祂的爱点燃的，它温暖身体的力量远胜于物质之火。它有能力焚尽任何垃圾、任何由“坦加拉什卡”投掷的邪念，以及任何情欲和任何不雅的景象。那时，灵魂便会感受到一种神圣的喜乐，这种喜乐是任何其他喜乐都无法比拟的！

多么遗憾，这团火焰尚未进入你们心中！倘若它能在你们心中点燃并熊熊燃烧，那么任何虚妄之事都无法诱惑你们。愿上帝用祂的爱点燃你们的心！

神圣的爱欲

——神圣的爱欲就是对上帝的爱吗？

¹²⁹ 长老帕伊西，他本人在一切事务上始终恪守律法，引用了这位纪律涣散的士兵的例子，是为了帮助我们理解：如果神圣之爱的火焰在人心燃起，那么“人的心灵也会被对上帝的爱所充满”，他便会开始做一些难以理解和解释的事情。——编者注

——神圣的爱欲比对上帝的爱更为崇高，它是一种狂热。爱、爱欲、疯狂，正如嫉妒、仇恨、杀戮。那与牺牲相联结的对上帝的伟大之爱，，甜蜜地点燃了心灵，而神圣的爱欲便如蒸汽般喷涌而出，无法遏制，最终与上帝合而为一。

神圣的爱欲软化了坚硬的骨头，使它们变得如此柔软，以至于人无法站稳，便倒下了！他就像一支被放在温暖地方的蜡烛，无法直立，时而向这边倾斜，时而向那边倾斜。你把它扶正，它又会倾斜，再次倒下，因为周围很暖和，非常暖和……当人处于这种状态时，如果需要去某个地方或做某件事，他便无法行动，不得不与之抗争，努力试图摆脱这种状态……

——那么，被神圣爱欲所笼罩的人，会感到痛苦吗？

——如果痛苦非常剧烈，它就会逐渐平息并变得可以忍受；如果较轻微，则会消失。你看，人们一旦坠入爱河，就会陷入如此陶醉的状态，甚至连睡觉都忘了。有位修士曾对我说：“长老，我的兄弟爱上了一位吉普赛姑娘，甚至连睡觉都停了下来。满口都是‘我的帕拉斯凯娃，我的帕拉斯凯娃’。难道是被施了魔法吗？我也不知道！我当了这么多年的修士，却从未像我兄弟爱那个吉普赛姑娘那样爱过圣母！比如我，心里根本感受不到任何喜悦。”

遗憾的是，有些灵性之人对“神圣的爱欲”一词感到不安。他们不明白“神圣的爱欲”是什么，甚至想把它从《圣人传》和《八日祷文》中删除，只因这个词让他们感到不安。我们竟然沦落到这种地步了！相反，那些了解人间爱之何物的平信徒，当你向他们提及神圣之爱时，他们会立刻回应：“这一定是一种更崇高的存在。”对于许多已经体验过世俗人间之爱的年轻人，只要我开始向他们谈论神圣之爱，就能很快与他们找到共同语言！“你们是否曾因那伟大的爱而瘫软在地？你们是否曾感到浑身僵硬，无法动弹，什么也做不了？”他们立刻就明白，这是一种更崇高的情感，于是我们开始相互理解。“如果连简单的、世俗的爱都能对我们产生这样的影响，”他们说，“那么天上的爱究竟是怎样的，可想而知！”

神圣的狂热

——长老，怎么会因为对上帝的爱而发疯呢？

——去与……那些“疯子”交往，让他们用他们的属灵狂热感染你！我希望看到你……为上帝而“发疯”！阿门。

我也曾有过一段源于神圣爱欲的灵性狂喜的短暂体验。那时，人会进入一种神圣的恍惚状态，除了上帝、除了神圣、灵性与天上的事物，什么都不愿去想。置身于神圣之爱的状态中，他从内而外甜美地燃烧，在外表上以狂喜之态倾泻而出，在神圣虔敬的界限内，如同天使一般，日夜颂扬他的上帝与造物主。

——这叫狂喜吗？

——是的，那时人会超脱自我，这是褒义的。这正是……“惊骇吧，敬畏吧，天啊……”¹³⁰

神圣的狂热将人从尘世的引力中解脱出来，将其提升至上帝的宝座前，人开始感觉自己就像主人脚边的小狗，欢欣而恭敬地舔舐着主人的双脚。

¹³⁰ 大圣周六赞美诗第八首的词句。希腊语“εκστασι”一词在教会斯拉夫语中译为“惊骇”，其字面意思是“陷入狂喜”。——译者注

神圣的陶醉

——长老，我担心自己得不到救赎。

——别怕，我们会一起升上天去。只要跟修道院院长说一声，让她给我们两只大塑料瓶带上路。注意，是塑料的，不是玻璃的，以免途中摔碎！……我们会把它们装满水，在通往天堂的路上感到疲倦时就喝！只留一指宽的水，然后祈求基督赐福，将水化为美酒。喝下它，我们便会在基督身旁灵性地沉醉。

——长老，这到底是什么水呢？

——这是对基督和弟兄们的爱。

——那“醉意”呢？

——那是圣灵带来的陶醉。被圣灵陶醉的人，时刻都在为上帝——他们天父那温柔的爱而欢欣。

如果一个人因天上的美酒而在灵里沉醉，那么他在世上的生活就会变得像殉道者一样，不过，这是在积极的意义上。他不再适合这个世界，不再在意世上的任何事物，并将一切都视为粪土。¹³¹ 你们看，人们喝多了就会醉，然后就什么都不在乎了。“法纳西老爷爷，你的茅屋着火了！”——人们对着一位茅屋起火的老爷爷喊道。“管它呢，让它烧吧，”他回答道，因为他喝得酩酊大醉！...

另一种，来自天上的醉意——是美好的，但人必须时刻待在那儿，待在那口盛满天界美酒的无底酒桶旁。祝愿你们能找到那梦寐以求的天堂圣泉，畅饮并时刻沉醉于天堂美酒之中。阿门！

第二章。 爱邻人

爱与谦卑——两姐妹般的德行

——长老，我内心有这么多情欲，该如何得救？

——靠爱与谦卑。一旦爱与谦卑得以培养，骄傲与恶意便会逐渐枯竭，情欲也将陷入垂死挣扎。如此，所有情欲将逐渐消亡，其余的美德自会自然而然地显现。因此，请将全部精力投入到培养爱与谦卑之中。

真正的爱与谦卑密不可分，就像一对彼此深爱着的双胞胎兄弟。爱与谦卑是不可分割的。在爱中你会找到谦卑，在谦卑中你会找到爱。

对我而言，灵性生活的根基就是爱与谦卑。哪里有爱，哪里就有基督——那至高的爱；哪里有谦卑，它便仿佛以一种力量将上帝的恩典牢牢留存于人心中。那时，上帝便无处不在，大地也将化作天堂。而没有爱与谦卑的地方，便有“坦加拉什卡”——敌人——栖身，人们与他同在，仿佛已活在地狱之中，且日复一日地恶化着他们在来世的命运。

¹³¹ 参见腓立比书 3:8

通往救赎的最轻松之路，就是爱与谦卑。若我们缺乏这两者，便将受到审判。这两种美德能使上帝施予怜悯，并将祂的造物提升至天堂。圣天使们正是依据这些显著特征——谦卑与爱——来辨识上帝的儿女，满怀爱意地接纳他们，毫无畏惧地引领他们穿越天上的磨难，并将他们带往充满温柔之爱的天父——上帝那里。

亲爱的真爱

——依我之见，爱有三种：肉体的爱，其中充斥着属灵的病菌；世俗的爱——虚伪、表面、伪善、肤浅；以及属灵的爱——真实、纯洁且珍贵。这种爱是永恒的，它将存到永永远远。

——长老，我该如何知道自己是否拥有真正的爱呢？

——要明白这一点，你需要自我检验：你是否一视同仁地爱所有人，是否认为所有人比自己更优秀。

——长老，我对上帝和邻人的爱已经冷却了。

——把那仅存的一点爱播种下去。让它发芽、生长，结出爱的果实，然后由你来收获。之后，你再播种更多的爱，收获的也会更多，这样你的粮仓就会逐渐装满，甚至无处存放了，因为播种的爱越多，它就长得越多。假设一个农夫有一小包种子，他把它们播种下去。随后他收获果实，装满了一个大袋子。如果他接着把袋子里的果实播种出去，那么等到再次收获时，就能装满一整袋种子。当他拥有大量种子并将其播种后，最终将装满整个谷仓。但如果他把种子一直放在小袋子里不播种，种子就会生虫。他必须把种子撒进土里，让它们发芽、生长并结出果实。

我想说，爱也是如此。要让爱日益增长，就必须去付出。连自己那点微不足道的爱都不愿付出的，就像手里握着一把种子却不肯播种的人。这样的人，就是那个掩藏天赋的狡猾的仆人。¹³²

你给予多少爱，就会得到多少爱。如果不给予爱，就得不到爱。你看，母亲不断将爱给予孩子，但也不断从孩子那里获得爱，因此她的爱在不断增长。但当我们只为自己向他人索取爱，只想要从他人那里获得，甚至在行善时还想着回报，那么我们拥有的就不是珍贵的爱，而是廉价的爱。这时，我们就与上帝疏远了，既得不到上帝的爱，也得不到他人的爱。

那些怀有世俗之爱的人，彼此争执着谁能为自己多争取一些爱。但那些怀有属灵的、宝贵之爱的人，则彼此争论着谁能向他人付出更多的爱。他们爱人时并不考虑别人是否爱他们，甚至不要求别人爱他们。他们愿不断奉献自己的所有和自己，却不要求他人也向他们奉献自己的所有和自己。这样的人受所有人喜爱，但最受上帝的喜爱，因为他们与上帝同源。

无偿的爱！不要为了获得好处而行善。要培养高尚、珍贵的爱——那种上帝所喜悦的爱，而不是充满种种人性软弱的廉价世俗之爱。

——长老，我很难将爱给予那些不会珍惜它的人。

——你没有真正的爱，所以才觉得困难。拥有真正爱的人，并不在乎自己的爱是否被珍惜。他出于纯粹的爱为邻人所做的牺牲，甚至连自己都记不起来了。

——我该如何学会忘记自己所做的善行呢？

¹³² 参见《马太福音》25:25

——把它扔进大海……这样你就会忘记了。但别人对你做的恶，也同样需要忘记。这样，你会在不知不觉中积累起自己的精神财富。

从我们的爱中剔除“自我”

——长老，爱的标准是什么？

——“你们要彼此相爱，正如我爱你们一样。”¹³³ 基督借此告诉我们，我们应当时刻为他人牺牲自己，正如祂为我们献上了自己一样。

——牺牲中是否可能掺杂私心？

——是的，可能有。我记得（那时我还是平信徒），科尼察的一位居民在复活节礼拜结束后，对每个路过的行人说：“我要去山上的修道院，去圣母那里点灯。”但从他说话的语气中，看得出他心中藏着骄傲和私心……他当晚便动身前往修道院点灯，去程两小时，回程两小时。而那条路——简直可怕！教堂早已荒废，到处都是散落的杂物，哪里还能找到油灯用的灯芯和浮子呢！结果证明，他所有的辛苦都白费了。其实，如果有人在礼拜结束后对他说：“回家时点一盏油灯吧，”他或许根本就不会去点！如果他真的想向上帝献祭，就应该默默无闻地去修道院点油灯，不张扬。

——也就是说，人也会出于骄傲而牺牲自己吗？

——怎么可能呢？正如使徒保罗所说，他甚至可以牺牲自己的生命，却依然没有爱。¹³⁴

——这样的牺牲有价值吗？

——你不记得使徒保罗在此之前说过什么吗？“若没有爱，我就什么都不是。”¹³⁵ 牺牲若要合神的心意，就必须摆脱世俗的束缚：私利、骄傲等等。当一个人谦卑地牺牲自我时，这就意味着他拥有爱，他便能吸引神临到自己身上。当我谈论爱时，所指的正是那种真正、纯粹且充满高尚情操的爱。毕竟，一个人可能对自己心意深信不疑，以为自己拥有爱，因为他将一切都施予他人；然而，他却可能并不真正拥有爱，因为他的爱中掺杂了“自我”，也就是说，他的爱旨在实现个人利益。

为了使我们的爱成为真正的爱，我们必须净化它，将自己的“我”从爱中剔除。当所有人都将自己的“我”从爱中剔除时，每个人便在他人之中，而所有人也都因基督的爱而团结在一起。在基督里，所有问题都将得到解决，因为基督的爱消除了所有问题。

对所有人的母爱

——长老，一个人如何才能将整个世界纳入心中？

——手臂这么短，怎么可能拥抱整个世界呢？……要将整个世界容纳在心中，人就必须拓展自己的心胸。

——该怎么做才行，长老？

——爱。但这还不够。还需要母爱。母亲对孩子的爱胜过对自己的爱。如果一个人拥有了这种爱，他不仅会爱那些爱他的人，也会爱那些伤害他的人，因为他会总是为他人寻找从轻情节，并将一切过错归咎于自己。即使他被偷了东西，当小偷被抓并送进监狱时，他也会感到

¹³³ 《约翰福音》13:34

¹³⁴ 参见《哥林多前书》13:3

¹³⁵ 《哥林多前书》13:2

良心不安。“都是因为我，那人才进了监狱，”他会这样说，“如果我能想办法给他他需要的钱，他现在就不会在牢里了。”

母爱包罗万象，能平息一切。如果孩子弄坏了什么、摔坏了什么，或者做了什么错事，母亲会立刻原谅他，因为他是她的骨肉。因此，如果你以母爱去爱你的邻人，你就会宽恕他的一切软弱，看不见他的过错；即使看到了，也会立刻原谅。那时，你的内心将充满爱，因为你正在效法基督——祂宽容了我们所有人。

——长老，我对待一切事情总有些狭隘。难道我没有心吗？

——你说你没有心？你知道你自己是什么样的心吗？只是你任由自己的狭隘扼杀了它，然后自己却在痛苦中煎熬。心胸宽广的人能承受一切；而心胸狭窄、怯懦的人，仅因一句批评、一件不愉快的事就陷入消沉，无法承受。

— 为什么？

— 因为他的“电池”容量就只有这么大。

——我该怎么做才能增强我的“电池”容量？

——宽容他人的疏忽和缺点。以灵性的态度对待一切，怀着对上帝的信仰与信赖。要想到你身在上帝手中，如果发生的事情与你期望的不符，也要心怀感恩地接受。

——这样我的心就会变得更宽广吗？

— 要想让你的心变得更宽广，就必须从心中清除某些东西：摆脱自私。如果那窒息你的自私与狭隘思想的藤蔓枯萎了，你的灵性之树就能自由地生长。愿你的心在不久的将来完全获得自由，茁壮成长，日益开阔。阿门。

你们知道吗，我现在有什么感受？我感受到一种母爱，一种我以前从未有过的温柔与柔情。¹³⁶ 整个世界都容纳在我心中。我想拥抱所有人，想帮助他们。因为爱不能一直藏在心里。就像失去孩子的母亲，乳汁从胸中涌出一样，爱也在寻找出口。

心灵永不衰老

——格罗纳，阿瓦·帕姆沃说：“如果你有心，就能得救。”¹³⁷ 他所说的“如果你有心”是什么意思？

——这可以有多种含义。首先，“如果你有心”可能意味着“如果你爱上帝”。其次，“如果你有心”可能意味着“如果你有感知力，而不是麻木不仁”。第三，“如果你有心”可能意味着“如果你心地善良”。第四，“如果你有心”可能意味着“如果你有宽容之心”。第五，“如果你有心”可以指“如果你有勇气”。当我们说“心”时，指的并非一块肉，而是牺牲的精神和崇高的爱。

心灵的力量是伟大的！心灵就像一块不断充电的蓄电池。它不会疲倦，也不会衰老，它的力量永不枯竭。但必须在心中下功夫。毕竟，我有一颗心，你也有，但如果我们不去耕耘它，它又有何用？如果一个人不修养自己的心，他或许身材高大，却可能完全缺乏胆识。而另一个人，虽然身材矮小、体弱多病，但凡事都倾注真心，却永远不知疲倦。这里就有一位体弱

¹³⁶ 1981年，帕伊西长老曾说：“人完全可能时刻在内心怀有神圣之爱的火焰。我曾持续地体验这种天上的甘美。我全身都在燃烧，我的骨头仿佛成了燃烧的蜡烛。当我需要做些什么或去某个地方时，我不得不强迫自己从这种状态中走出来。因这天上的甘美，我多次跌倒在地。如今，这已化作对世界的痛楚。我为世界而痛，这份痛楚日复一日地加剧。我，从字面意义上说，已精疲力竭。”——编者注

¹³⁷ 《长老录》。雅典，1981年。第102页。

多病的姐妹，但正因为她将心血倾注于每一件事，所以从未感到疲惫。她不考虑如何逃避工作，而是思考如何帮助他人。她做每一件事都充满爱心，因为她真心为之付出，而不是为了等待别人的关注和赞美。她没有自负，也不讨好他人，她默默无闻地生活，正因如此，她才获得了神的恩典，并得到了神的帮助。

如果一个人天生体弱或已年迈，身体无法承受过大的负荷，但若他学会了修心，那么他的心便会驱使身体去行动。他就像一辆轮胎瘪了、车轴断了，但发动机依然强劲的老旧汽车——只要推一下，它就会向前跑。而另一个人虽然年轻力壮，但如果他不修心，就如同一辆发动机动力不足的新车，无法向前行驶。任何事情，哪怕是最简单的事，在他看来都难以完成。有时，会有老人在我的小屋内忘下雨伞或提包，我会请一位年轻人：“来吧，雄鹰，快跑去追上那位老人。”我刚一说完，“雄鹰”就沉重地叹了口气：“神父，他自己不会回来吗？”——“别这样，去吧，做件善事，”——我再次请求。他又叹了口气。他光是听到“跑一趟”这几个字就已经累了，更别说真的去跑了！

如果一个人不修养内心，那他甚至不如动物，他会变成一座雕像、一座纪念碑。他的心已一无是处。

理智与心灵的协同作用

——长老，有时我用理智明白应该去爱他人，但内心却感受不到爱。

——这份理解会慢慢从头脑传递到心中，你便会感受到爱。要爱上别人，必须让心灵也参与进来，仅靠头脑是不够的。头脑所能做的最多，就是让你进入一种状态，使你能说出：“我必须忍耐这个人，或者我必须克制自己，以免说出或做出伤害他的事”等等。这意味着你并不爱对方。你把他当作陌生人看待，没有把他视为兄弟，因此不会为他担忧，内心也不会为他悸动。

——如果理智与心灵之间存在距离，我能否通过逻辑推理让心灵追随理智？

——那么心与理之间究竟有多远？为什么非得有距离不可？

——因为虽然我的理智思考得正确，但心却无法跟随它，因为它被情欲所囚禁。

——诊断是正确的，但这还不够，还需要关注治疗。所有的灵性工作都是由理智与心共同完成的。理智是发射器，心是接收器。人如何调谐发射器，接收器就以相应的频率运行。如果理智按世俗的方式运作，就会向心发送世俗的信息。如果它以灵性方式运作，那么心灵就会深受感动，并产生灵性的渴望。例如，当你知道别处有人正因饥饿而死，或者贝都因人以骆驼粪为食时，你又怎么可能大吃大喝呢？¹³⁸

——长老，我发现自己爱的不是用心，而是用脑。该如何让心开始运作呢？

——你难道不知道吗？现在医生为了让心脏工作，会切开胸腔，在里面植入……一颗电池。我们也必须让头脑“切开”心脏，启动它，并迫使它运转。

——这是怎么回事？

——我认为这有三种方式。要么人因感受到上帝的恩典而心怀感激，以至于感动得无法自己，从而赞美上帝；要么他感受到自己罪孽的沉重，便痛心地向上帝求饶；要么他设身处地为处境艰难的人着想，并自然而然地对他产生同情。

¹³⁸ 此处指20世纪60年代。——编者注

——长老，我总是直率地按照自己的感受行事。这样好吗？

——你看，当心中对上帝怀有纯洁而全然的爱时，那么每一个发自内心的自然流露都是纯洁的。但当心中没有纯洁的爱时，就需要克制这种直率，因为那时发自内心的自然流露充满了世俗的毒素。

——我该怎么做才能克制自己的率真呢？

——你难道没开过车吗？车上有刹车吧？那么，现在告诉我，一个人……如果没有刹车，该怎么办？

——需要在心中装上刹车。

——是的，理智必须制约心灵，因为如果心灵走在理智前面，它就会空转。上帝赐予你聪慧的头脑和宽广的心胸，但你却没有运用智慧来约束心，因此你的心便在空转。在采取任何行动之前——先思考，并以此方式来修持上帝赐予你的心，简单而充满慈爱。

“关于克制……”¹³⁹

——长老，使徒保罗说：“神喜爱乐意施舍的人。”¹⁴⁰ 当需要给予或做某件善事时，我会强迫自己去做。

——我们是上帝的儿女，行善是我们的责任，因为上帝就是爱。还记得那位收留先知以利亚的寡妇吗？¹⁴¹ 她虽是外邦人，但那份爱何等深厚！当先知来到她那里请求面包时，她说：“我们还有一点油和面粉，这是我和孩子们要吃掉的，吃完后我们就得死了。”她并没有对先知说：“我们什么都没有。”当先知为了考验她的意愿，让她先为他做面包，再为自己和孩子们做时，这位可怜的妇人立刻答应了。如果她心中没有爱，她就会产生各种杂念。“他还不满足，”她本会这样想，“我明明告诉他我们只有一点点油和面粉，他居然还想让我先给他烤面包！”她所展现的善意，正是为了给我们树立一个美好的榜样。我们阅读圣经，从中获得如此多的启示，但在实际生活中，我们又是如何践行这些教导的呢？

我记得在西奈山，那些贝都因人的孩子——¹⁴²——他们根本不知道什么是福音，当我给他们东西时，他们会互相分享，即使我给的只是微不足道的一点。每个人都能分到一点。如果最后一个孩子不够吃，大家就会从自己的那份中分给他一些。

愿这一切都成为你们的榜样。审视自己，以了解自己所处的位置。如果一个人如此精进，他不仅能从圣徒和苦行者的榜样中获益，还能从所有人的生活中获益，并思考：“我身上有这种美德吗？我将如何面对审判？”

无论是在精神上还是物质上，我们从自己微薄的资源中分给他人，这才是有价值的。

假设我有三只枕头。如果我把那只自己不用了的枕头送给别人，这没什么价值。但如果我把那只自己睡觉用的枕头送给他，那才真正有价值，因为其中蕴含着牺牲。正因如此，基督才说起那位寡妇时说：“这位贫穷的寡妇比众人所献的更多。”¹⁴³

¹³⁹ 路加福音 21:4

¹⁴⁰ 《哥林多后书》9:7

¹⁴¹ 先知以利亚因干旱来到霍拉夫溪。当这条溪也干涸时，上帝差遣他前往西顿的撒勒法，由一位寡妇供养他（参见《列王纪下》17:1-24）。——编者注

¹⁴² 帕伊西长老谈及他在西奈山居住的那段时期（1962-1964年）。——编者注

¹⁴³ 路加福音 21:3

把你的旧算盘扔进爱的火焰里吧

——长老，我很难原谅别人。

——你不希望基督宽恕你吗？

——我想，长老。怎么可能不想呢？

——既然如此，你自己为何不原谅他人呢？好好想想吧，因为这样你会让基督非常伤心。他赦免了你一万塔兰特的债务，而你却不愿原谅别人的一百第纳尔。¹⁴⁴ 在心中这样默念：“基督毫无罪过，却始终宽容我，甚至宽容并赦免了数十亿人，而我却不肯原谅仅此一位姐妹，这怎么可能呢？”

有一次，一个年轻人来到我的小室，他与某人发生争执，尽管对方向他求饶，他却不肯原谅。有一次他对我说：“长老，请为我祈祷，求上帝原谅我。”——“我会祈祷，”我回答道，“求上帝不要原谅你。”他又恳求我：“长老，我希望上帝能原谅我。”——“亲爱的，如果你不原谅别人，”我对他说，“那么上帝又怎么会原谅你呢？”

上帝的公义就是爱与长久忍耐。它与人的公正毫无共同之处。我们所需要追求的正是这种神圣的公义。有一次，一位平信徒来到提霍恩神父的静室，企图偷窃他的财物。在折磨了这位长老一番——用绳子掐他的脖子——之后，他发现长老身上没有钱，便准备离开。当他离开时，提霍恩神父对他说：“上帝会原谅你的，我的孩子。”随后，这个歹徒去抢劫另一位长老的静室，却在那里被警察抓获。他自己供认，此前也曾去蒂霍恩神父的静室行窃。警察派了一名宪兵去带蒂霍恩神父来接受审讯，但他不愿去。“孩子啊，”长老对宪兵说，“我已发自内心地原谅了那个小偷。”但宪兵完全无视他的话。“快点，神父，赶紧走，”他说，“我才不管你什么‘原谅’和‘保佑’呢。”最后，当长老像个小孩子一样哭了起来时，警察局长心生怜悯，便放了他。每当长老回忆起这件事，他都百思不得其解：“我的孩子，”他说，“这些世俗之人自有他们的规矩，他们既没有‘求神保佑’，也没有‘愿上帝宽恕’！”

——长老，什么是记恨？是记住别人加诸于你的伤害，还是对施害者心怀怨恨？

——如果你记恨着别人对你的伤害，当施害者一切顺利时你便感到难过，或者当他遭遇不幸时你却感到高兴，那么这就是记恨。但如果尽管别人伤害了你，你却能为他的成功感到高兴，那么这就不算记恨。你可以通过这一点来检验自己。

无论别人对我做了什么坏事，我都会忘记。我把旧账扔进爱的火焰里，它们便化为灰烬。1944年内战期间，起义军来到了我们村。当时天气非常寒冷。我想：“他们大概没东西吃。这些人会饿肚子。我还是给他们送点面包吧。”当我把面包送过去时，他们却认为我可疑，便将我扣留了。我当时甚至没想过，这些叛乱分子正在追捕藏身山中的我的兄弟们。基督说过什么？“要爱你们的仇敌，善待那些恨你们的人。”¹⁴⁵

充满怜悯的爱

——长老，您在修道室里过得真不容易啊！精神病患者、吸毒者都来找您……

¹⁴⁴ 参见《马太福音》18:23-35。一万塔兰特的价值是七千倍于一百第纳尔的价值。——编者注

¹⁴⁵ 参见《马太福音》5:44；《路加福音》6:27。

——正是在这种时候，我们才能明白自己心中是否拥有真正的爱。在弟兄的身上，我们看到了基督。因为，为弟兄所做的一切，就是为基督本人所做。“你们为我这最小的弟兄中的一位所做的，”基督说，“就是为我做的。”¹⁴⁶

有一次，一位神父带着他被恶灵附身的少年儿子来到我的小屋。几乎与此同时，我的一个熟人也来了。我把那少年的父亲拉到一旁，想和他聊几句，因为男孩被恶灵附身的原因正是他。可怜的孩子！明明身体健康，鼻子里却流着鼻涕……看到这一幕，我的那位熟人走上前去，从口袋里掏出手帕，帮那孩子擦了擦鼻子，然后又把手帕放回了自己的口袋里。接着，他解下自己佩戴的金十字架，挂在了那少年脖子上。但令我震撼的并非此事，而是他擦拭那少年鼻涕时流露出的那份爱——要是你们能看到那个少年当时的状态就好了！这个人像对待兄弟一样怜悯他。如果他没把他当作兄弟，又怎会这样做呢？如果你像爱兄弟一样爱另一个人，你就会用自己的手帕给他擦鼻子，然后把手帕放回自己的口袋里！但如果没有这种感情，那么对你来说，别人就像是异物，所以只要他稍微触碰你，你就会浑身一颤；要是他不小心把口水溅到你身上，你立刻就会头也不回地跑去洗脸。

既然仁慈的上帝赐予了我们丰厚的恩赐，且不愿让我们受苦，那么我们便应当对正在受苦的邻人怀有同情心。例如，当我们看到一位残疾人时，若这样思考：“如果我是残疾人，无法行走，我会有什么感受？”——那么我们便会对他产生同情。又或者，如果处于困境中的人向我们求助，我们应当立刻这样思考：“如果我处在他那样的境地，难道我不希望有人帮助我吗？”这便是我们对他所怀有的同情。但即使一个人自己身处困境，如果他心中怀有对邻人的真诚之爱与同情，那么这样的人就会忘记自己的病痛，而为他人忧心。如果有人向我倾诉他的痛苦，我便不再感到自己的痛苦，哪怕当时我正坐在钉子上，或是赤脚走在碎玻璃上。

——圣马克·苦修者写道：“有一种情欲阻碍我们竭尽所能行善——那就是懈怠。这种情欲可通过祈祷和施舍来治愈。”¹⁴⁷为什么他在这种情况下提到施舍？

——因为施舍与仁慈能软化人心。施舍对心灵的作用，就像润滑油对生锈的锁一样。当人目睹他人的苦难时，那颗冷酷的心便会变得柔软，变得更加善解人意且谦卑。上帝并未将人造得冷酷无情，但人们却未能培养上帝赐予他们的仁慈，他们不为邻人感到悲悯，因疏于修养而逐渐变得冷酷无情。

——那么，该如何让心变得柔软呢？

——要让自己的心变得柔软，不仅要设身处地为他人着想，还要为动物，甚至为蛇着想。试着这样想：“如果我是条蛇，那该多好啊：我爬到阳光下晒太阳，却有人拿着棍子跑过来打我的头？不，那可不好。”如果我们这样思考，就会甚至对蛇也心生怜悯和爱意。如果一个人不设身处地为他人着想——不仅是人，甚至包括动物和昆虫——他就无法成为真正的人。

同情之中蕴藏着一种比普通之爱更强大的爱。如果你对他人心怀同情，就会更加深爱他。当爱中包含同情时，你拥抱被恶魔附身的兄弟，恶魔便会从他身上离去。因为坚定的爱、充满慈悲的灵性之爱，能以神圣的慰藉抚慰上帝的造物，击溃魔鬼的军团，解放灵魂，并以倾注其上的基督之爱为良药，治愈灵魂的创伤。

¹⁴⁶ 马太福音 25:40

¹⁴⁷ 关于我们圣洁且蒙神眷顾的父亲、苦修者马可。关于属灵律法的200章。塞萨洛尼基，1974年。第21页。

属灵之人——全身心都充满着大大的怜悯。他因怜悯他人而精疲力竭，却仍祷告、安慰。虽然他承担着他人的苦难，却始终充满喜乐，因为基督从他身上带走了痛苦，并在灵里安慰他。

爱昭示着

——长老，我该如何展现爱？

——展现爱？我不明白。那是谎言和虚伪。我们心中有爱，而这份爱会暴露我们吗？这很容易理解。真正的爱会不 任何做作的表象，自行向他人昭示。爱，就是带着同情倾听他人的痛苦。爱，就是用充满同情的目光，在他人艰难时刻对他说出温暖的话语。爱，就是与他分担悲伤，在困境中给予慰藉。爱，就是包容他粗鲁的言辞。这一切都比许多言语和做作的表达更有价值。

当你内心对他人怀有同情时，上帝会将你的善意与爱传达给他，而他无需任何外在表现便能理解这份爱。同样，恶意也是如此，即使表面上没有表现出来，但内心存在，他人也能感受到。毕竟，连魔鬼以“光明天使”的形象出现时，¹⁴⁸ 都会带来混乱，而真正的天使则带来难以言喻的轻盈喜乐。

——长老，是什么阻碍了我接收到他人对我的爱的讯息呢？

——大概是因为你还没有在自己内心培养出爱吧？一个懂得去爱的人，不仅能感受到他人对自己的爱，也能向他人传达自己对他的爱。

一个人能明白你是否真心爱他，还是在装模作样，因为爱会像电报一样直达他心。例如，如果我们走进孤儿院，孩子们会立刻明白我们怀着怎样的心意而来。有一次，有几个人来到我的小房间，他们想创办一所儿童收容所。“最重要的是，”我对他们说，“要把这些孩子当成自己的孩子一样关心，甚至比关心自己的孩子还要多。如果做不到这一点，那还不如什么都不做。”当时有一位医生，一位非常虔诚的人，说道：“您说得对，长老。当我们第一次来到孤儿院时，孩子们立刻就明白每个人是怀着什么心意来的。‘这位先生，’孩子们说，‘只是随便来的；那位是跟我们一起玩耍的；而这位先生是真心爱我们的。’”你们看，爱是如何显明的？

爱消弭了距离

——长老，人们如何在远距离上进行灵性交流？

——通过对讲机或摩尔斯电码互相传递信息！……

——这是怎么回事？

——为了让人们能够在灵性上相互交流，他们必须处于同一频率。科学家们无论如何都无法理解这一点。你还记得《圣山长老》一书中提到的那个故事吗？¹⁴⁹ 有一次，一位修士准备去探望住在卡普萨勒的另一位修士，便开始琢磨该带什么礼物去。他捉了两条鱼，正准备清理干净作为礼物。与此同时，另一位修士从上帝那里收到了这位兄弟即将到访的启示，便思忖道：“等他来了，我该用什么款待他呢？”就在第一位修士清理鱼的时候，一只乌鸦突然飞来，抓起其中一条鱼，将其带给了住在卡普萨勒的另一位修士——那是一段五小时半路程的距离。明白了吗？一个人正想着如何让另一个人开心，结果乌鸦却成了他们之间的媒介！

¹⁴⁸ 《哥林多后书》11:14

¹⁴⁹ 参见帕伊西乌斯·阿吉奥里特长老。《阿吉奥里特圣父与阿吉奥里特文集》。塞萨洛尼基，2005年。第9-10页。

当一个人拥有爱——即基督时，即使他不会说话，也能与数十亿形形色色的人、任何年龄段的人找到共同语言，尽管每个年龄段都有自己独特的交流方式。让两个互不喜爱的人坐在一起，并要求他们保持沉默；再让彼此相爱的人坐在一起，同样要求他们保持沉默。这两组人会有什么感受？前者沉默，后者也沉默。然而，后者虽然沉默，却在交流，因为他们之间存在着联系。相反，前者无法交流，因为他们彼此隔绝。当没有爱时，两个人虽然身体上近在咫尺，心灵却相距甚远。

——长老，我很遗憾，您又要离开我们，远走他乡的日子终于到了。

——在灵性生活中，并不存在“远”与“近”之分。基督之爱不受距离的阻隔，因为基督以祂的爱消除了距离。因此，无论一个人身在何处，只要他亲近基督，并与他人通过基督之爱的兄弟情谊相连，他便始终感到彼此相伴。

我感谢上帝，让我拥有这种属灵的、天使般的爱，使距离不复存在；无论是在今生与你们隔着距离交流，还是在进入来世之时——尽管那时距离会大得多——我仍将与你们相伴，因为那距离其实并不遥远，因为爱——基督——将我们联结在一起。

第三章。 对万物的爱

人类与动物在堕落之前与之后的联系

——长老，请给我一个圣诞祝福吧。

——我愿你像那只站在马槽旁的小羊一样，与基督和圣母玛利亚相伴。我想，它没什么可抱怨的，就像那头小牛和那头驴一样，它们用自己的体温温暖着躺在马槽里的基督……“牛认识了它的主人，驴也认出了主人的马槽，”¹⁵⁰——先知以赛亚如是说。意思是：牛认识它的主人，驴也认出了主人的马槽。它们认出了躺在马槽里的是谁，并用自己的呼吸为祂取暖！他们认出了自己的造物主！至于那头小驴，能驮着基督前往埃及，是何等大的荣耀！当权者乘坐着鎏金的战车，而基督却骑着什么呢！我多么希望自己能成为那头小驴啊！

在伊甸园中，动物们感受着恩典的芬芳，并承认亚当是它们的主宰。¹⁵¹但在人类堕落之后，尽管它们自身并无过错，却也失去了乐园。如今，它们不再承认亚当是它们的主宰，反而扑向他，想要将他撕碎，仿佛在说：“你是坏人，你不是我们的主宰。”

如今，当人通过遵守上帝的诫命再次亲近上帝，再次披戴上神的恩典，从而回归到堕落前的状态时，动物们便再次承认他是自己的统治者。他无所畏惧地行走在野兽之中，这些野兽已不再凶猛，因为它们的主人已将它们驯服。

动物们能感受到人的爱

——阿瓦·以撒说：“仁慈之心——[即]人对一切受造物所怀的热忱……”¹⁵²

¹⁵⁰ 《以赛亚书》1:3

¹⁵¹ 参见《创世记》1:28

¹⁵² 引自：《阿瓦·以撒·西里努斯的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第205-206页

——是的，确实如此，心中对动物乃至恶魔都燃起爱火。有灵性的人首先将爱献给上帝，其次献给人类，剩下的爱则献给动物以及整个受造界。这种神圣的爱能触动动物的心灵。它们能辨认出爱它们、怜悯它们的人，并毫无畏惧地靠近他。就连野生动物也能将爱它们的人与猎杀它们的猎人区分开来。它们会躲避猎人，却会主动靠近爱它们的人。以前我以为这条不适用于蛇，因为蛇是唯一一种不被人们喜爱的动物。然而后来我确信，蛇也能感受到人类的爱，并能成为人类的朋友。如果一个人设身处地为蛇着想，并对它产生同情，蛇会立刻明白这一点，并像朋友一样靠近人类。它仿佛在说：“谢天谢地，我终于找到朋友了！”

——也许，这是本能的体现？

——上帝也赋予了动物必需的本能，祂给了它们直觉。人类在堕落之后失去了超自然的恩赐，但仍保留了智慧和推理能力。例如，人们看到梧桐树，就知道附近有水，于是挖掘并找到了水源。而动物则是通过另一种方式得知的，它们仿佛拥有某种雷达。沙漠中的骆驼一旦口渴，就会自己跑向有水的地方，而驼夫只需跟在它后面。骆驼仿佛能捕捉到某种信号。

动物向人类求助

——对动物来说，人类就是上帝。正如我们向上帝求助一样，它们也会向人类求助。

在阿索斯山，我听说过圣瓦西里隐修院的费奥菲拉克特长老，他与野生动物交好。它们能感受到他的爱，遇到困难时便会来到他的小室。有一次，一只腿部骨折的小鹿来到他小室的窗下，开始哀鸣。长老走出小室，看到它向他伸出断了的小腿，仿佛在指明疼痛的位置。他拿出一小块干面包给它充饥，又捡起两根木条，将骨折处牢牢固定住。随后他对那只狍子说：“现在你安心去吧，一周后再来，我会再检查一下。”这位蒙福的长老与动物交谈，就像医生对待病人一样，因为他自己已经成为了上帝的人！

——长老，我很惊讶，尊贵的格拉西姆怎么会不害怕那头找他帮忙从爪子里拔出荆棘刺的狮子呢？¹⁵³

——毕竟他是圣人，而且动物在陷入困境时，从来不会伤害人类。有一次，工人们骑着骡子从我的小屋旁运送柴火。突然，一头骡子倒下了，上面载着柴火的驮鞍也压在了它身上。我完全忘记了自己的疝气，甚至忘了自己连走路都很吃力。我跑过去，开始把柴火从骡子身上卸下来。我试图抬起鞍具——却抬不动。我拍了拍那头小骡子，拉了拉缰绳，把它解救出来。这时，附近的一位神父大喊道：“看啊，你不是有疝气吗？别让情况变得更糟了。”这时我才想起自己确实有疝气。“好吧，”我对他说，“我有疝气，那你为什么不跑过来帮忙呢？”——“我怕骡子会踢我，”他回答道。——“你知道吗，亲爱的，哪怕是狼，只要它身处困境，也会求助于人，是不会伤害人的。”

当动物遭受饥渴之苦时，它们也会向人类求助，因为人类是它们的主人。我记得有一次夏天，在圣十字修道院¹⁵⁴，一条毒蛇从屋顶滑落到地上，在我面前盘成一圈。它高高扬起头，伸出舌头，开始嘶嘶作响。它因口渴而痛苦——当时天气非常炎热——并向我发出威胁。它索要水，仿佛我有义务给它供水似的。“是啊，”我对它说，“你这样表现，可不会让别人对你有好感！”随后我给它倒了水，它喝了个够。至于豺狼，它们简直让我感动，因为当它们想吃东

¹⁵³ 在圣赫拉西姆·约旦的传记中记载，有一头狮子来到约旦河畔找他，因爪中扎入了一根大木刺而痛苦地嚎叫。圣者怜悯这只动物，便从它的爪中拔出了木刺。自那以后，这头狮子便如“忠实的门徒”般追随圣者。——编者注

¹⁵⁴ 1968年至1979年期间。——编者注

西时，会像小孩子一样哭泣。而我现在小室里养的那些小猫¹⁵⁵ 简直让人头疼。它们发现，每次小铃铛一响，我就会走到院子里，有时还会给它们带些食物。所以现在，它们一想吃东西，就拉扯那根绳子，小铃铛便叮当作响。我走出去，看到它们在拉绳子，就给它们喂食。上帝的安排真是妙不可言！

——长老，有动物来您的静室吗？

——怎么会不来呢，当然会来！有豺狼、野猪……有时还会跑来一只小狐狸。当猫走后，小狐狸就会跑过来。夏天看不见野猪，因为它们怕猎人；只看得见蛇，因为人们怕蛇。

鸟儿成群结队地飞来：有大的，也有小的。我给它们泡软的硬面包，它们就吃。我特意把土耳其软糖里的坚果留给那些带来春天的鸟儿。这些可怜的小鸟，从冬天开始，当雪还未融时，就唱起春天的歌。总之，它们给人带来慰藉。它们是多么喜欢吃坚果啊！

——长老，西奈山上有动物吗？

——西奈山因为是沙漠，那里有更多的野生动物，还有鸟类。有岩鹑、鹌鹑，就像犹太人在沙漠里吃的那种。¹⁵⁶ 还有些漂亮的鼠类，长得像小乌龟，没有尾巴，背上的硬毛密密麻麻，像一把刷子一样！我给它们都喂食，无论是岩鹑、鹌鹑还是那些小鼠！我会把食物分别放在石板上，以免它们争抢！否则小鸟刚开始啄食，小鼠就跑过来，小鸟就会飞走了。

无论我走到哪里，鸟儿们都会跟着我。当我爬上岩石开始唱歌时，它们就会聚集过来，我就往它们身上撒些米粒。如果我想安静一下，就不得不闭嘴，因为只要一开口唱歌，鸟儿们立刻就会飞过来！记得有一次，我突发腰痛，不得不在床上躺了好几天。这时，一只小鸟直接飞进了我的小室，停在了我的胸口上。它就那样坐着，看着我的脸，连续啁啾了好几个小时，声音非常动听。这真是让我大吃一惊！

让我们向动物们学习

——长老，这是什么声音？

——一群蜜蜂在我窗外安了家，¹⁵⁷，现在蜜蜂们工作得如此勤奋，以至于我每晚都得忍受这样的喧闹！来吧，我带你们去看看我的蜂场。看，蜜蜂们的建筑设计是多么周密，尽管它们既没有建筑师，也没有承包商！也愿你们能以正确、属灵的方式劳作，建立一个能产出属灵蜂蜜的属灵蜂巢，让平信徒前来品尝，并在灵里得享甘甜。

——长老，诗篇作者所说的“主啊，你拯救人和牲畜”是什么意思？¹⁵⁸

——这意味着上帝也会帮助动物。有多少位动物的主保圣人啊！至于动物本身，可怜的它们不得不忍受多少苦难！我们连一周都无法承受它们为侍奉人类所承受的那种顺服。如果有人喂它们——还好；如果没人喂，它们就只能挨饿。如果没按主人的意愿去做，就会挨打。而它们却毫无报酬地辛勤劳作！我们只需一句“主啊，怜悯我”，就能进入天堂。这难道还不够吗？因此，动物们无论在不欲无求、忍耐还是顺服方面，都超越了我们。

¹⁵⁵ 此处指帕纳古达的修道室。——编者注

¹⁵⁶ 参见《出埃及记》16:13；《民数记》11:31-32。

¹⁵⁷ 蜂群从紧闭的百叶窗缝隙中钻了进来。蜜蜂在紧闭的百叶窗与窗玻璃之间的空隙中筑了巢。在帕伊西长老那里，这扇窗户一直紧闭，窗帘也始终拉着。（所述事件发生于1993年6月的静修院中。）——编者注

¹⁵⁸ 诗篇 35:7

观察动物和昆虫的生活，这很有益处。我看到蚂蚁们没有领袖，却依然勤奋而认真地劳动。没有任何一个人能像蚂蚁那样体贴周到。年轻的蚂蚁会把细小的树枝和许多其他无用的东西拖进蚁巢，因为它们还不知道什么是有用的，什么是不需要的。成年蚂蚁不会阻止它们，但之后会自己把这些东西从蚁巢里搬出去。随着时间的推移，年轻的蚂蚁开始观察成年蚂蚁把什么带进蚁巢，并从中学习。如果我们处于它们的位置，可能会这样说：“喂，你，过来，你拖的是什么东西？快点扔掉！”

上帝创造动物，既是为了让人类受益，也是为了让人类向它们学习。真正的人，会从万物中汲取益处。

奥莱特——一只勤劳的小鸟

——您在上一封信中寄给我一幅圣像，上面描绘了亚当与动物们在伊甸园的场景。于是我想回赠您一幅画，画的是一只鸟，我最亲密的朋友，因为如果我寄给您一条蛇的画，我想您可能会吓了一跳。我给它取名叫奥莱特，在阿拉伯语中意为“孩子”。奥莱特住在离我的小修道室五百米远的一座小山上。¹⁵⁹ 每天正午，我都会给它送去小礼物和点心。当我给它食物时，它只吃一点点就飞走了。我喊着叫它回来，它却飞走了，但不久又折返，悄悄从背后飞来，藏在我背心底下。当我离开时，它会送我大约一百米远；为了不让它继续追着我飞、以免它累着，我会扔些面包屑引开它的注意力，自己则快步向前走，直到它看不见我为止。

最近，奥莱特告别了刻苦的生活，开始追求享乐了！它既不吃碎米，也不吃泡过水的面包干，只吃小虫子，而且还希望我把虫子盛在……盘子里——也就是我的手掌上——它会停在上面吃。真是进步啊！

这几天，我正享受着与奥莱特相处的时光。或许有人会问：“为什么你对奥莱特网开一面？为什么不把其他鸟儿也像对待他那样对待呢？”我的回答是：当我呼唤奥列特时，他会和其他鸟儿——他的朋友们——一起飞来；其他鸟儿会立刻扑向食物，而奥列特则是出于服从和爱才飞来的。即使他饿了，也能长时间陪在我身边，之后是我主动提醒他吃东西的。现在天气转好，奥莱特也有了充足的食物——小虫子和蚯蚓，但他即使吃饱了，只要我一叫，他还是会飞来——这是出于服从。面对这样一只勤勉又深情的小鸟，我怎能不比对待其他鸟儿更欣喜呢？

常常因为太爱它，我真想用双手紧紧抱住奥莱塔，但我害怕自己会变成那只猴子——它把自己的孩子紧紧搂在怀里，结果把它们扼杀了。所以我克制着自己的心，远远地欣赏奥莱塔，以免伤害到它。¹⁶⁰

有一次我耽搁了，等我来到山丘上时，奥莱塔已经不见了，因为那天风很大。我把食物放在惯常的地方后便离开了。第二天我一大早就去见奥莱特，因为担心他会被鹰吃掉。奥莱特一看到我昨晚留给他的食物，便“心生贪念”，朝我的小屋飞去，并在半路等候我。

一见到我，它高兴得简直像发疯了一样。我开始喂它，但比起食物，它更需要的是我的陪伴。我惊叹于它的克制、仁爱与感恩。请为我祈祷，愿我能效法它的美德。

¹⁵⁹ 此处指的是“圣十字架”修道室。——编者注

¹⁶⁰ 长老帕伊西对动物的爱并非病态的依恋，而是“仁慈之心”的体现，他的爱倾注于万物。——编者注

我想我没有让你们失望，在未征得奥莱特同意的情况下，我已毫无保留地将一切告诉了你们。希望他不会为此感到难过，尽管除了你们之外，没有人会知道这件事……奥莱特和我向你们致以深深的鞠躬。

在我的小室里，不仅有鸟儿，还有所有来此的动物——豺狼、野兔、鼯鼠、乌龟、蜥蜴、蛇，——都因我满溢的爱而心满意足；当它们心满意足时，我也随之心满意足；我们所有人——“兽类、牲畜、爬行动物和飞鸟”¹⁶¹ “一同赞美、颂扬、敬拜主。”¹⁶²

第三部分。 高贵与仁爱

“哪里有高尚，哪里就有宁静与低调，因此基督便在那里安息，基督的祝福也活在那里”

第一章。 高尚——上帝的伟大

何为高尚

——长老，在大斋期期间，我们应该特别注意什么？

——要关注高尚，关注灵性上的高尚。

——大斋期难道不是主要用来忏悔的时期吗？

——高尚，高尚，为了与基督联合——没有这一点，就不可能有所成就。如果你们知道高尚能带来什么，你们就会日夜追求它，甚至连睡觉都会忘记。如果一个人仔细审视属灵的高尚，就会发现其中隐藏着上帝的伟大！

——高尚究竟是什么？

——属灵的高尚，即属灵的卓越与牺牲精神。高尚的灵魂只要求自己，而不苛求他人。它为他人牺牲自我，不求回报。它会忘记自己给予了什么，却铭记所获得的每一件微不足道的小事。它具备仁爱、谦卑、朴实、无私、诚实……拥有一切美德。它还拥有至高的喜乐、灵性的欢腾与雀跃。

精神上的高尚承载着上帝的恩典，它可以说是一种神圣的特质。哪里有高尚，哪里就有宁静与低调，因此基督在那里安息，基督的祝福也在那里存活。

精神上的高尚，就是精神上的正义

——长老，精神上的高尚是否高于精神上的正义？

¹⁶¹ 《诗篇》148:10

¹⁶² 出自《圣经》诗篇：第8篇。

——属灵的崇高之中蕴含着属灵的公义，属灵的公义之中也蕴含着属灵的崇高；或者更确切地说，崇高本身就是属灵的公义。因此，对于拥有属灵崇高的人而言，法律并不存在：“义人不被律法所束缚。”¹⁶³ 这样的人宁愿被杀，也不愿亲手杀人。

——长老，当别人请我做某事时，我立刻就会想自己还有很多其他工作要做，于是便推辞。

——如果一个人具备了高尚的品格，就能克服这一切。他行事并非基于枯燥的逻辑，因为高尚的品格超脱于逻辑之外。你总试图按照人的逻辑、世俗的公正来安排一切。那属灵的公正在哪里呢？我不是说过吗，人的属灵境界越高，他在今生拥有的权利就越少；属灵的人只会给予，从不索取？

——那么，为什么《福音书》上说：“凡求的，就得着；寻找的，就寻见”呢？¹⁶⁴

——那是另一回事。如果一个人向神求取什么只是为了自己，而不是出于对他人的爱，那么，说到底，他关心的也只是自己的安逸。毕竟，例如，一位母亲祈求神让她的孩子病愈，或者让家庭一切安好，她这样做并非为了自己，而是为了家庭的福祉。正如《福音书》中提到的那位迦南妇人（¹⁶⁵），她也没有为自己求过什么。她追着基督跑，恳求祂帮助她被恶魔附身的女儿。当时，使徒们走近基督，对他说：“请照这妇人的请求去做，免得她继续追随我们，大声呼喊。”他却回答他们说：“我奉差遣，只是到以色列家迷失的羊那里去。”¹⁶⁶ 但那位迦南妇人仍继续呼喊并求助。于是基督转过身对她说：“把儿女的饼拿来给狗吃是不对的。”¹⁶⁷ 她便回答说：“主啊，是的，但连狗也能吃主人桌子上掉下来的碎屑。”于是基督对她说：“因你这话，你的女儿已经痊愈了。”你们看她的信心、谦卑、高尚品格以及属灵的卓越！倘若她是个自私自利的骄傲之人，她会对基督说：“我没想到你会把我比作狗！你让我失望了！”然后她就会气冲冲地离开祂！而她的良心却会很安稳，认为自己做得非常正确、公正。她甚至可能会这样对自己说：“我不明白，怎么会有这么多人坐在那里听祂讲道！”

——长老，是她的信仰帮助了她吗？

——正是她的高尚品格帮助她获得了这样的信仰。她没有丝毫自负，也没有任何不切实际的奢望。但她怀着善意的心思：“既然上帝这样评价以色列民族，那便是如此，上帝知道自己在说什么。而我们属于另一个民族。”

如何获得高尚品格

——长老，我该如何获得高尚的品格？

——谦卑地行事，以纯洁的热忱和勤勉、诚挚的态度去行动。培养灵性的敏锐度。平和地接受他人的烦扰，并为别人来烦扰你而非你去烦扰他人而感到欣喜。因为有些人并不在乎自己是否给别人带来困扰，他们只在乎别人不要打扰自己。还有些人，自己不愿打扰他人，却也不愿被他人打扰。还有一类人这样说：“我是一个敏感的人，无法忍受尖刻的话语，”然而他们自己却对他人出言不逊。这算是什么敏感呢？纯粹的敏感之中蕴含着高尚。

¹⁶³ 提摩太前书 1:9。

¹⁶⁴ 马太福音 7:8；路加福音 11:10。

¹⁶⁵ 参见《马太福音》15:21-28；《马可福音》7:24-30。

¹⁶⁶ 马太福音 15:24

¹⁶⁷ 马太福音 15:26

——如果一个人有缺点，但他努力追求高尚，他会从中受益吗？

——高尚会驱除缺点。

——精神上的自由是指摆脱欲望的束缚吗？

——灵性自由就是我向你们所说的“高尚”。而要使一个人具备高尚，他心中就不应有低级的情欲、狭隘、卑劣等。在狭隘和卑劣之中没有上帝，因为上帝本性是良善的。

——长老，要想学会热爱苦难，是否也需要在高尚品格上下功夫？

——唉，你们到现在还不懂什么是高尚！高尚之中蕴含着勇气，因为当一个人拥有高尚品质时，他的心才会真正跳动。要想明白什么是高尚，就看看基督吧。基督为自己索取了什么？什么都没有。他把一切都奉献了出去。他为我们所有人献上了自己，并且至今仍在继续献上自己。祂将自己的爱赐予我们，却承担了我们的罪孽。而我们却恰恰相反，只想接受爱。看看好父母是如何做的。他们为了孩子不断牺牲自己，尽管孩子们有时甚至会打他们。明知会遭遇什么，父母依然为了孩子而牺牲自己。动物和鸟类也是如此。燕子照顾自己的雏鸟，而雏鸟长大后，也会去照顾自己的雏鸟。这就是上帝那宽宏大量的爱所安排的。

人正是通过这种慷慨高尚的品格，与上帝建立起联系

——长老，人如何才能与上帝亲近？

——关键在于人要获得灵性的高尚。那样，他便与上帝亲近了。

——会不会出现这样的情况：一位修女在自己的小室里专心于灵性修习，结果就没力气参与集体劳动了？

——什么灵性修持？¹⁶⁸ 是以牺牲他人为代价吗？也就是说，让别人去劳作，而我却去从事灵性修持？但这并非灵性的做法，对年轻人而言更是如此。年轻人应该思考如何帮助长者。哎呀，年轻人表面上忙于所谓的灵性修持，而长者却不得不勉强独自完成所有工作！哪里还有牺牲精神？哪里还有宽宏大量的崇高品格？我要读书、做祷告，却把工作留给别人？这些全是空谈。许多人至今仍未领悟灵性生活的真谛，尚未体会到那种崇高而宽宏大量的转变，只顾着自己。

人在逆境中才经得起考验。记得我住在修道院时，¹⁶⁹，因为我持续出血，他们命令我躺在小室里，不准起身。突然，我透过窗户看到一位负责看守大门的长老正试图用斧头劈开树桩，为壁炉准备柴火。这位长老患有肠道疾病，持续出血，身体已极度虚弱。试想，他甚至穿着鞋睡觉，因为连脱鞋的力气都没有了。我猛地跳起来，冲到他跟前，抓起斧头，在树桩上劈了几下，把它劈开了，随后我的嘴里便涌出了鲜血。明白吗？我甚至没去想自己身处何种境地，完全没顾及自己的身体状况。

精神上的高尚与宽宏大量！没有什么比这更能取悦上帝了！它正是神圣恩典的接收器。一切本该如此简单，而我们却总把它搞得那么复杂！凡事都需要精神上的高尚。如果一个人不明白这一点，即使每周参加三次夜间礼拜，每月三次连续三天严格斋戒，祈祷数小时，保持身体的贞洁——这一切也都毫无用处。我并非说这一切都不必要，但最重要的是，人要致力于获得最重要的东西——灵性高尚，即心灵的纯洁。使他心中没有私心、任性、自私、讨好他人

¹⁶⁸ 灵性修持——指修士在自己的小室中进行的修行（如持念珠祈祷、叩拜、阅读有益心灵的书籍等）。——编者注

¹⁶⁹ 帕伊西长老于1953年至1955年在埃斯菲格门修道院修行。——编者注

等，以便上帝能住在其中。当这些都不存在时，人便拥有了心灵的纯洁，这意味着，即使人不祷告，他也与上帝亲近，与祂相连。

唯有通过宽宏大量的崇高品格，人才能与上帝交流，与上帝处于同一频率；否则，他的接收器就调到了另一个频道。因此，让我们试着把天线换成新的吧…… 天线有垂直的，也有水平的。垂直的天线朝向自身，接收效果差，很容易丢失信号！而水平的天线则向外张开，因此覆盖范围更广，甚至能捕捉到微弱的波。我想说的是，那些只关注自身的人，尚未从自我、从自己的“我”中解脱出来，其中没有宽宏大量的崇高品格，因此也没有上帝的恩典，他们也不具备神圣的启迪。

人要么获得高尚，要么深陷卑微

——长老，我心怀嫉妒，与人争吵，行为举止总是不合宜。

——你缺乏灵性上的高尚，结果就发生了争吵。要努力追求灵性上的高尚，这样才能随之获得明辨是非的能力。来，告诉我，当你没有像其他修女那样从我这里收到小圣像作为礼物时，你脑海中浮现了什么念头？而另一次收到大圣像时，你又在想什么？来，给我写一份灵性报告，让我看看，我决定为你从木头里雕刻一座小小的阿索斯山，并从阿索斯山寄给你，这样做是否正确。我原本已经开始制作一个带有修道院、岩壁、小径和道路的模型……大小大约二十厘米。它已经完成了一半，结果我的孩子们央求我给了他们。他们执意要作为祝福，我只好送给了他们。

——那大概是一群非常好的孩子吧……

——如果他们真是好孩子，就该更有风度，不会这么执着地索要！我对他们说：“让我先把它做完吧，我总不能把半成品给你们啊！”他们怎么也不听，坚持说：“不，就按现在的样子给我们！你何必费劲去完成它呢！”明白吗？他们居然想帮我“减轻负担”！这都是些什么人啊！你想象一下，甚至还有一个人向我求取眼睛作为祝福。

——真的吗，长老？

——是的，真的！作为祝福送眼睛！一个三十岁左右的年轻人失明了，正准备接受手术。他们把他带到了我的小室里。我实在太同情他了，就对他说：“请别担心，万一手术不成功，我就把我的眼睛给你。我只用一只眼睛生活就够了。”不久后，他再次前来，满面春风，因为手术非常成功：两只眼睛都看得清清楚楚。他一到就对我说：“我来是想从你这里拿一只眼睛！”“可是，你不是已经能看见了吗？”我说。“不，我是把它当作祝福要的，”他回答道。这时我又为他感到惋惜，这次的惋惜，是因为我甚至没在他身上看到一丝宽宏大量和高尚的品质！这是一种不同的痛苦……

——长老，我注意到，如果我知道别人会欣赏我的劳动，我就会更加热切地工作。

——你知道吗，你现在让我想起了谁？一个名叫斯皮里杜拉的可怜姑娘。铁匠让她去鼓风箱，还对她说：“使劲鼓吧，斯皮里杜拉，使劲鼓，我会给你买件新裙子。”那个可怜的姑娘便举起小手，拼命地摇动风箱，只因为有人答应给她买件新裙子！明白吗？如果你不培养高尚的品格，就会像斯皮里杜拉一样。人要么培养高尚的品格，要么就会深陷于贫穷之中。

“我总觉得，您对我关心的程度不如对其他修女们多。”

——虽然我给了你很多，无论是在这里还是在阿索斯山，但看样子，你都没能好好珍惜。你把一切都挥霍殆尽，如今活像一个陷入绝望的乞丐，失去了自己积攒的一切。我该如何帮助你呢？我会祈祷，愿你早日因基督而富足，离开那间摆满生锈器皿的茅屋，成为基督的公主。

每当看到拥有高尚品格的人，我都会深受感动。一个拥有高尚品格的人，会自然而然地走进我的心里——他既不向我请求许可，我也不向他请求——并栖居其中；无论他的身体身在何处，他始终与我同在，近在咫尺。

第二章。

仁爱——充满深切感恩之情的爱

充满仁爱之心的人，就是高尚的灵魂

——长老，何谓“仁爱”？

——词典上怎么写的？“仁爱”这个概念在任何其他语言中都不存在。虽然希腊人也有一些缺点，但他们从上帝那里获得了两份恩赐：仁爱与勇气，他们对一切都抱以乐观的态度。

听听我的词典里是怎么写的。 仁爱是仁慈的本质，是充满深切感恩的爱，是全部的仁慈与谦卑。这是谦卑之人的纯洁之爱，他在所做的一切中完全不求回报。他的内心充满灵性的细腻、敏锐以及对上帝和作为上帝形象的人类的感恩。

充满仁爱之心的人因对上帝的感恩而在内心深处融化，他们作为上帝的儿女，以各种灵性方式表达这份感恩。既然他们栖居于天上的赞美之境，便欣然接受各种考验。他们既为这些考验，也为所受的恩惠而荣耀上帝，并时刻领受上帝的祝福。

心怀感恩的人——是高尚的灵魂。他们对他人给予的哪怕最微小的善意都深有感触，并努力予以回报，但无论他们做什么，都觉得还远远不够。他们永远不会忘记别人对他们所做的善事。

——真正爱戴恩人的人，是否以此表明他心中怀有感恩之心？

——真正爱恩人的人，其实什么都不做。但遗憾的是，如今连这一点都做不到，很难遇到心怀感恩的人。过去人们是多么懂得感恩啊！我的父母曾告诉我，一位住在阿达纳的奥地利商人，曾将我的父亲从土耳其人手中救了出来。 后来他破产了，认为继续留在阿达纳是对自己的侮辱，却也不愿回到奥地利。那时，我父亲——他从未忘记此人曾救过他的命——便将他接到自己在法拉斯的家中，并在他晚年悉心照料，直至他安详离世。

——长老，仁爱是否有极限？

——没有，没有极限。这是永恒的、伟大的不计后果……灵性上的不计后果！

——长老，仁爱需要理智吗？

——仁爱兼具理性、敏锐与高尚……它包罗万象……仁爱之人并非天真，他或许会遭受屈辱，但基督就住在他的心中，因为在所有人之中，最受屈辱的正是基督。

基督为我们的仁爱壮举而欢喜

——长老，请谈谈我该如何精进修行。

——勇气、胆识和爱德！怀着爱德为基督效力。在拥有善意、求胜意志和爱德的灵魂中，基督会默默无闻地工作。

——长老，虽然我一直致力于准确履行所有的修道职责，但为什么祷告无法充满我的内心呢？

——它怎么可能充满你呢？你需要把杠杆转向另一边。看看你在灵性生活中，有多少是靠头脑做的，有多少是靠心灵做的；有多少是受欧洲式守时精神的驱使，有多少是受东正教热忱的驱使。我们所说的“一贯性”，有时背后隐藏着我们的自私，而它正在一点一点地侵蚀我们。为了让别人觉得我一切安好，而表现得一贯。然而，那样一来，我的灵性生活就会变成一片混乱。在一切事情上都要怀着爱去行动，因为基督、圣母和诸圣正是以此频率运作的……没有爱，神圣的恩典就不会降临。

——长老，时刻保持清醒会让人感到疲惫……

——当自私掺杂其中时，这种行为会令人感到疲惫，因为那时人会不自然地强迫自己。但当充满爱心时，壮举便发自内心，便不会令人疲惫，因为它会因爱而充满喜悦。我想，你之所以在修行中感到困难，是因为你说：“我必须做这样那样的事情。”就这样，在你毫无察觉的情况下，纪律为自私打开了大门：“为了得救而行善。”修行不应是为了得救，而是为了给基督带来喜乐。如果你为给基督带来喜乐而劳苦，那么你的修行就会变得轻松，你也会在内心感受到来自神的安慰。而现在，你的修行却充满艰辛，其中毫无安慰可言。基督是温柔的天父，而非暴君。基督因我们出于爱神的修行而喜悦。

当人怀着虔诚之心进行属灵操练时，便会感受到内心的欢欣，因为上帝赐予他属灵的喜乐。显然，虔诚之人绝不会为了安逸和享乐而操练。即使上帝不向他敞开天堂之门，他也不会心生怨恨，因为他不会说：“我要精进，是为了进入天堂，过上好日子，免于在地狱受苦”，但他并非出于爱美德而不犯罪，而是因为他不愿下地狱，也不愿冒犯基督——他的恩主。即使基督告诉他，即便在天堂他也必须忍受痛苦，他仍会为了基督而愿意去那里。

自爱之心的敌人——自私

——长老，拥有爱德的人是否总是以自我牺牲为特征？

——如果他拥有纯洁的爱，那么自然也会有自我牺牲。一个人在爱中越少关注自己的“自我”，就越能获得更多的爱。哪里有自爱，哪里就没有爱，因为爱的敌人就是自爱。

——长老，尽管我每天工作十二到十三小时，工作勤奋且充满爱，但如果被要求做一些我未曾计划过的事情，我还是会感到不满。

——别把这叫作爱人如己。真正具备爱人如己之心的人，在被请求帮忙时不会推辞，也不会计较自己工作了多少小时。在我曾居住的修道院里，那些比别人工作更勤奋的人，往往会尽量隐瞒这一点。某个修士摘了两袋橄榄，却说只摘了一篮子，还说另一个修士摘了好几袋。这才是爱的表现。而在这里，一问“是谁摘的橄榄？”，修女立刻回答：“是我。”她还不如不摘呢。如果你是来修道院为了博取赞誉的，那我真为你感到遗憾。

——当我看到我们有很多工作要做时，就会开始手忙脚乱，感到负担沉重。

——要是我是你，我会逼自己把另一位修女的工作也一并做完。我学木工的时候，师傅除了我，还招了一个小伙子当助手。他比我年长、体格也比我壮，却很懒惰。师傅给我们安排活儿，他却袖手旁观。“什么？“难道我要替老板赚钱吗？”——他气呼呼地说，却什么也不做。”

听着，”我对他说，“如果你想学手艺，就照人说的做！”但这毫无用处，我只好既要干自己的活，还要替他干。“至少，”我说，“既然你闲着，那就坐在工作台上压住木板，我来锯，这样至少不用浪费时间把木板夹在虎钳里。”其实我本可以说：“我的活儿做完了，其余的我不管。”老板来了，就会责骂我的搭档：“你的活儿呢？看看他，他比你弱，却做了那么多！”听别人被骂，我难道会觉得高兴吗？别人夸我、骂别人，对我有什么好处呢？归根结底，我的搭档只是自食其果，因为他始终没学会木工手艺，后来不得不放弃刨子，改用镐头干活。一个具备勤勉品质的人，无论身处何地，都会取得成功，因为他所做的一切都充满勤勉。而一个不培养上帝赐予他的勤勉品质的人，无论做什么，都会原地踏步。

以前，我们常看到可怜的牲畜，比如牛或马：一对牲畜中，一只可能勤奋、尽责，另一只却懒惰，于是勤奋的那只就得拖着懒惰的那只走。最终，那只懒惰的便落入了屠夫的斧头之下。你们知道吗，我曾多么为一头水牛感到惋惜！我们曾将三头水牛并排套在一起，其中一头虽然并不算特别强壮，却如此卖力，如此辛勤地工作！它拖着另外两头一起前进。可怜的它，因为太费力，全身都汗流浹背。如果将来基督指着这样的动物对我们说：“看啊，它拖着另外两头，而你们做了什么？”——我们该如何回答呢？啊，大海啊，¹⁷⁰ 请将自身得救的问题铭记于心。毕竟你们有如此多的机会！

有爱心的人良知细腻，上帝会帮助他们

——长老，一个拥有仁爱之心的人，自己会意识到这一点吗？

——你拥有吗？这能感觉到，亲爱的！一个人大致了解自己是谁，会收到这种启示，因为他能感受到内心的宁静与平和。但即使拥有仁爱之心，他也不会自夸，不会说：“我拥有仁爱之心。”毕竟，他心中始终萦绕着这样的念头：“我需要更深厚的仁爱之心。”

富有仁爱之心的人真诚坦率，不计较自己，质朴无华，且谦逊有礼。这一切不仅使他内心获得安宁，也显而易见地惠及他人，因为他能与他人建立内在的共鸣并理解他们。倘若你心情低落，却为了不让他难过而对他说：“我一切都很好，”他会明白你其实过得不好，并尽量不打扰你。而另一个人，虽然也看到你很疲惫、身体不适，但因为他希望你关注他，所以会说：“长老，你今天看起来比上次好多了，看来你已经完全康复了！”哪怕实际上情况很严重。而一个谦逊的人，恰恰相反，即使他非常需要，也只会说：“长老，我不想给你添麻烦，只求你赐我祝福。”这样的人我会留他很久，感动得我眼眶都湿了。“我该走了，长老，我看您累了，”他说。难道上帝不会帮助这样的人吗？

有些人受爱心的驱使，能立刻明白什么对他人有益、什么能让他人感到愉悦——这是在积极的意义上，因为他们时刻想着他人，而非自己。有些人虽然不认识我，却能察觉到我的需求，并寄来包裹，里面恰好装着我当下最需要的物品。看着这样的包裹，便能领会这个人的整个内心世界。每件物品中都透着一种细腻的体察。

——长老，有时会有一些略显鲁莽、嚣张的人来您的静室拜访。

——是的，但真正受益的却是那些虔诚的人，他们因谦逊而不愿打扰我。上次有一位家有妻儿的父亲来过这里。我们不仅单独见过面，他还曾带着妻子和孩子一起来过。后来过了三天，他又来了。当时我正在和别人交谈，门外有一位姑娘在等候，她特意从雅典飞来，想和我讨论一个让她很困扰的问题。“您能让我和神父聊五分钟吗？”他请求道，姑娘便让他先进去了

¹⁷⁰ 词义：婴孩、无知之人（希腊语）；在口语中用作感叹词。——译者注

。结果她不得不在门外等了一个半小时，才等到那位请求“只聊五分钟”的先生出来……当他出来时，她已经必须赶往机场了，她只对我说：“请赐我祝福，长老，我特意从雅典赶来向您请教一个问题，但现在已经来不及了。我特意请了假，现在得赶去机场，才能赶上飞机。”怎么可能忘记这样的人呢！归根结底，只有心胸宽广的人才能从上帝那里获得帮助。

——长老，当一个仁爱的人与难相处的人生活在一起时，难道不会受苦吗？

——关键在于，要在与难相处的人相处时展现自己的仁爱。福音书上说：“你们若只爱那爱你们的人，有什么恩典呢……”¹⁷¹

仁爱且灵性敏锐的人，会因出于爱而对他人做出让步，或因他人的诡诈，而自愿忍受种种苦难，但他们自己却从不追求在这虚幻的人生中寻求公义。正直的人在今生会清偿所有债务，但也会得到上帝的帮助，并在来世获得丰厚的报偿。

第四部分。 爱与谦卑之子

“唯有在基督身边，人才能获得真正、纯粹的喜乐，因为唯有基督能赐予真正的喜乐与安慰”

第一章。 单纯与纯洁

单纯——谦卑的第一个果实

——谦卑的第一个果实是单纯。当一个人拥有单纯时，便拥有了爱、牺牲精神、仁爱之心和虔诚。单纯的人心中充满纯洁，并对上帝怀有毫无疑问的信任，无需经受考验。单纯是亚当堕落前的状态，那时他因蒙受上帝的恩典，眼中所见之人皆纯洁无恶。

——长老，当人们说“美¹⁷²在于单纯”时，指的是神的恩典吗？

——当然。一个单纯且不诡诈的人，因怀有谦卑之心，便能从上帝那里获得恩典，而上帝本性就是单纯而良善的。

——那么，人是否可能表现得朴实，却同时心存骄傲呢？

——绝无可能。真正简朴的人心中绝无骄傲。

——有人可能在外表上装作朴实，却并不具备真正的朴实吗？

——是的，而且还要假装朴实，以此达到目的！那些为了达到某种目的而假装朴实的人，其外表的朴实之下，隐藏着最粗鄙的狡诈。这就像一个老人穿上儿童袜，指望别人像对待小孩子一样满足他的一切任性要求！而真正朴实的人既坦率又通情达理。

¹⁷¹ 路加福音 6:32

¹⁷² “χαρις”一词在希腊语中有两种含义：“恩典”和“美”，因此该短语也可译为“朴素中的恩典”。——译者注

朴实与嚣张是两回事

——有时我觉得自己是在以朴实的方式行事，但别人却说我表现得嚣张。长老，如何区分何为朴实，何为嚣张？

——质朴与嚣张是两回事。嚣张让人在世俗意义上感到舒适。人若表现得嚣张，就是在滋养自己的自私。他会说：“看，我把他教训了一顿。”这虽能给人带来世俗层面的满足感，却无法带来真正的安宁。而朴实则能带来灵性的愉悦——在心中留下某种轻松感。

——长老，有人说我行事轻率，但我仍认为自己是在以简朴之心行事。

——以单纯之心行事，并不意味着表现得愚蠢。你把这两件事混为一谈了。你未经思考就开口说话，还自以为是在以单纯的方式行事。你身上确实有一点与生俱来的单纯，但缺乏明辨力——虽然你的心智并非孩童，却表现得像个孩子。幸运的是，修女们很了解你，不会因此感到尴尬。

——一个人可能确实很朴实，但他的行为却会让别人感到尴尬吗？

——如果一个人真正单纯，那么即使他说的话或做的事看起来不太得体，别人也不会感到尴尬，因为单纯的人心中住着上帝的恩典，他的行为不会冒犯他人。而缺乏纯朴之人，尽管言谈举止符合世俗礼节，但他的礼貌对你来说却比苦萝卜还要难以下咽。

要像孩子一样¹⁷³

——长老，什么是天生的单纯？

——天生的单纯，就是小孩子所具备的那种单纯。当孩子调皮捣蛋时，你责备他，他就会哭。如果随后你给他一辆玩具车，他就会把一切都忘得一干二净。他不会去琢磨为什么先被责备，然后又得到玩具车，因为孩子是用心去感受一切，而成年人则是用理智去思考。

——长老，也有天生单纯的成年人。这种单纯算是一种美德吗？

——是的，但天生的单纯，就像其他所有天生的美德一样，需要经过净化。天性单纯的人虽无恶意、心地善良，但其中也掺杂着孩童般的狡黠。例如，他或许不愿伤害邻人，但若必须在坏事与好事之间做出选择，他便会将好事据为己有，而将坏事留给他人。这样的人就像黄金，其中掺杂着少量杂质。要使黄金变得纯净，就必须在熔炉中将其重熔。也就是说，他的内心必须清除一切狡黠、私欲等杂质，这样他才能达到完全纯朴的境界。

在基督真正的爱中——这种爱正是单纯与纯净的状态——会孕育出那种天真无邪的单纯，而基督正是要求我们追求这种单纯。“你们要像小孩子一样，”祂说。但在当今时代，人们越是充满世俗的礼貌，内心留下的单纯就越少，真正的喜乐和发自内心的微笑也就越少见。

我记得，伊韦尔斯基隐修院里曾有一位长老——帕霍米。无论你被怎样的悲伤所困扰，只要看他一眼，悲伤便会自行消散。一见到他，你立刻就会忘记一切，所有的问题都烟消云散。这位长老，外表却像个婴儿。他双颊红润，笑起来像个孩子！无论发生什么，他都在笑。永恒的喜乐！他既不识字，也不会唱歌，除了复活节时唱的“基督复活了”。每逢节日，当他来到隐修院的基里亚库恩（¹⁷⁴）时，从不坐在圣凳上，总是站着——即使在彻夜祷告时也是如此——并诵念耶稣祷文。他是一位充满勇气且虔诚的人。如果有人问他：“帕霍米神父，现在在

¹⁷³ 参见《马太福音》18:3

¹⁷⁴ 隐修院的主教堂，每周日及重大节日为隐修院的修士们举行礼拜。——编者注

唱什么？”——他会回答：“《诗篇》，神父们正在诵读《诗篇》。”他把一切都称为《诗篇》。

他是一位非常朴素的长老，也充满恩典。他已摆脱了情欲的束缚，如同一个无恶意的孩童。如果一个人从幼年时期就未能摆脱孩童般的自私、骄傲和固执，而一直停留在这种孩童般的状态中，那么到了晚年，他就会像小孩子一样耍脾气。因此，使徒保罗说：“不要在心思上像孩子一样，却要在纯真上像婴孩。”¹⁷⁵

朴实的人心中总是充满善意

——朴实的人不怀恶意，也不要花招。他能将坏事和丑事转化为好事。他对他人总是怀有善意。他并非天真，只是确信别人也会像他一样思考。

——长老，您能给我们举个例子吗？

——我难道没跟你们讲过哈拉兰皮神父的事吗？他曾经住在库特卢穆什修道院。¹⁷⁶ 他原本是图书馆管理员，但因为从不关上图书馆的门，结果被撤职了。“这些锁和钥匙有什么用呢，”他说。“让人们自由地读书吧。”他心地如此单纯纯洁，甚至从未想过世上竟有人会偷书。

一个朴实的人，因为他对所有人怀有善意，所以眼中人人都是善良的。我还记得另一位长老——来自迪奥尼西亚特修道院的费奥克蒂斯特神父，他那份质朴真是令人难忘！有一次，他和另一位修士在卡雷的修道院宿舍过夜。半夜有人敲门，费奥克蒂斯特神父跑去开门。“算了吧，”那位修士说，“别开门，都这么晚了，该休息了。”——“神父，你怎么知道是谁？说不定是基督呢！必须开门。”于是他便去开门了。你们看，一个单纯的人心中总是怀着善意，他永远只期待美好的事情。

当内心保持单纯时，人就会感到轻松

——长老，我认为，单纯就是人按照自己的感受去行动。对吗？

——这取决于他生活的地方。要想行事朴实，人必须找到相应的环境。在这个世界上，尤其是现代社会，行事需要谨慎。但在修道院或家庭中，就该过朴实的生活。人际关系中若缺乏朴实与信任，会让人非常疲惫！那时，想对人说句话，就需要前言、后记，还要一番解释。……生活便会变成一种折磨。而当存在简单坦诚时，你可以对一个人说“坐下”——他就会坐下，或者说“我现在不需要你，走吧”——他就会离开，而你也不必担心他会误解你的意思。有简单坦诚时，你会感到轻松；没有时，则会感到沉重。

——长老，什么是“在生活中获得自由，从而摆脱风暴”？¹⁷⁷

——在与他人交往中保持简朴，这样你才不会被杂念所困扰，脑海中也不会产生混乱。当一个人坦率地表达自己的感受时，他自己会感到自由，同时也让别人的生活变得轻松。

有一次，我搭一位熟人的车去雅典，车上还有另一个人。我坐车容易晕车，司机便打开了车窗。当时有些凉。“你们不觉得冷吗？”我问其他人。“不，不，”他们回答道。但过了一会儿，我注意到我的同伴因寒冷而打了个寒颤，并扣上了西装外套。于是我说：“如果不想让你们

¹⁷⁵ 《哥林多前书》14:20

¹⁷⁶ 参见：帕伊西乌斯·阿吉奥雷伊图斯长老。《阿吉奥雷伊图斯神父与阿吉奥雷伊图斯文集》。塞萨洛尼基，2005年。第10-11页。

¹⁷⁷ 引自：《阿瓦·以撒·西里尔的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第279页。

中有人生病，感到冷的时候就直说，如果我突然感觉不舒服，我也会说的。”就这样，我们谁都没有感到尴尬。但如果我身体不适却保持沉默，或者有人冻得发抖却也一言不发，那我们中肯定会有人带着病抵达雅典。你们也要彼此坦诚相待。否则，你们会一直担心自己是否得罪了别人，或者让别人难过了。一旦这样，人就会一直提心吊胆，感到不安，并开始表现得不自然。

——长老，在别人面前，我连最简单的事情都做不出来。这是羞怯还是骄傲？

——有时，上帝会赐予人过度的羞怯，作为一种制约，以免他遭遇不测。毕竟，谁知道如果一个人没有这种羞怯，他可能会偏离正道多远！你需要更加谨慎一些，在一切事情上顺服上帝的旨意。不必拘谨自缚，也不要折磨自己，因为这种人的拘谨中也掺杂着某种自私。看看我，我表现得自然而然，根本不需要刻意为之。有时像个爷爷，有时像个父亲，有时像个大哥，有时又像个孩子。不是吗？

——我总是担心别人会如何看待我说的话，害怕自己突然被误解。

——你会变得封闭，是因为你内心缺乏单纯。试着培养一颗单纯的心，这样才能在灵性上有所长进。只需坦然接受别人对你的指正，并寻求上帝的帮助来改正自己。例如，有人可能会告诉你，你的行为不够明智。下次遇到类似情况时，你应该这样想：“上次有人告诉我，我当时行事欠缺分寸，现在我得努力做到行事审慎。”这样，你就会逐渐积累经验，不断改正，不断成长，并在灵性上有所长进。这样，对方也能从中得到启发，你自己也会在内心感受到平安。

单纯若结合仁爱之举与对上帝的信靠，便能带来内心的平安与喜乐，灵魂也将充满希望与安慰。

人正是通过圣洁的简朴，才能领悟上帝的奥秘

——长老，读书和知识有助于认识上帝吗？

——听我说：如果一个人在灵性上勤奋精进，并达到良好的灵性境界，那么通过神的启迪，即使没有书本知识，他也会非常清晰地看见某些事物。他所看见的甚至比那些读过大量书籍的人更为清晰。凭借内心的纯净，他看得更清晰、更远、更深，因为他已经脱离了世俗的轨道，转而行于属灵的轨道，进入奥秘的领域。那些获得内心单纯与纯净的人，即使面对超自然的事物，也会像看待自然事物一样简单，因为在神那里，万物皆简单。祂自己就是简单的，并在世上通过祂的儿子——以祂圣洁的单纯——向我们显明了这一点。祂无需额外的力量来创造超自然之事，无论是自然之事还是超自然之事，祂都凭着同一股力量。

——长老，一个人如果不读很多书，该如何领悟上帝的奥秘呢？

——如果他具备圣洁的单纯，那么他不仅能够领悟，还能成为上帝奥秘的参与者。还记得那个关于一位极其单纯的修士的故事吗？他有幸与基督同席用餐。在成为修士之前，他是一名牧羊人，他唯一关心的是如何得救。有一次，一位隐士路过那片地区，对他说：“如果你想得救，就走正道。”那人字面地理解了他的话。他沿着道路走了三天，一直笔直前行，直到来到修道院的大门前。修道院的院长看到这位牧羊人对得救的热忱，当即为他剃度，并安排他在教堂里侍奉。有一次，当他在教堂打扫卫生时，院长路过，就就工作事宜给他做了一些指导。修士听完教导后，指着十字架上受难的主的画像问院长：“父亲，上面那位是谁？我在这儿这么多天了，他却一次也没下来吃东西或喝水。”院长对他的单纯感到惊讶，说道：“是我因为他

工作不力而惩罚他的。”修士听完后一言不发。傍晚，他从食堂取了份饭，便把自己关在教堂里。他走到十字架前，满怀怜悯地说：“下来吧，兄弟，我们一起吃饭。”这时，基督便从十字架上走下来，与这位朴实的修士一同进餐。主应许要接他进入天父的殿中，在那里他将永远欢欣。果然，几天后，这位朴实的修士安然归主。看啊，他完全不识字，却因那伟大的单纯与纯洁而蒙受了何等恩典！

要使神的恩典临到一个人，他心中必须充满真诚与纯洁。神向那些使自己的单纯得以成圣的人显现。当一个人兼具单纯与纯洁，并结合温暖的信仰和虔诚时，他便会蒙受神的临在，领悟神的奥秘，而无需通晓任何学问。因为那时圣三一就住在他的里面。借着神圣的启迪，他能轻易找到神圣真义的钥匙，并以极其简单、自然的方式阐释圣灵的作为，毫无理性的困惑。

当我们洁净那诡诈的心——一切邪恶皆由此而生，¹⁷⁸——我们便会成为纯洁而谦卑的神恩器皿，届时至圣三位一体将安息于我们之中。我将为你们祈祷，你们也为我祈祷，愿基督和至圣童贞女玛利亚帮助我们洁净心灵，使我们得以见神。“清心的人有福了，因为他们必得见神。”¹⁷⁹ 阿门。

第二章。 对上帝的信仰与盼望

当今世上的一切邪恶皆源于不信

——长老，我注意到，有些不相信上帝的人，内心有着强烈的探索世界之欲，对旅行和娱乐充满热情。

——当人不信有来世时，他便渴望周游世界，在这世上尽情享受各种享乐……但最终结果如何呢？他内心始终充斥着空虚。但如果他信靠上帝，认识上帝，那么他自己也会被上帝所认识，¹⁸⁰，他便会感受到一种圆满。

— 如果人们意识到这一生是短暂的，难道他们就不会改变吗？

— 这要看是谁。比如，假设世界末日来临——不信神的人会比平时更加肆无忌惮，沉溺于邪恶与罪孽之中。而信神的人则恰恰相反，会克制自己。“我何必把时间浪费在无谓的事情上，”他会说。“不如关照一下灵魂，努力过一种灵性生活，多行善举。”

如今的一切邪恶都源于不信。过去人们虔诚，即便是最冷漠的人心中也存有信仰，尽管他们质朴，甚至听不懂教堂里讲的任何内容。有些人甚至不知道《福音书》只有四卷，还以为有十二卷。但那时人们拥有何等的信仰，何等的虔诚啊！而那些护士们又是多么勇敢啊！有多少人自愿参战！她们怀着信仰和奉献精神，是多么热心地帮助他人啊！而如今呢？有人告诉我，有位病人正在诵读《信经》，护士一听，竟开始殴打他——她以为他想给她招灾！人们甚至连《信经》都不了解！我们究竟堕落到何种地步了！你问年轻人：“你相信什么？”——“不

¹⁷⁸ 参见《马太福音》15:18-19；《马可福音》7:21-23。

¹⁷⁹ 《马太福音》5:8

¹⁸⁰ “那竭力时刻不离上帝的人，既认识上帝，也蒙上帝所知，”——圣安东尼大德如是说。——编者注。引自：《仁爱》。第一卷。圣三一谢尔盖耶夫修道院，1992年。第92页。

知道，我还没想好，”他回答道。“你父母信奉什么信仰？”——“不知道，我没问过他们。”他甚至懒得去了解自己的父母信奉什么！如果一个人如此漠不关心，还能怎么帮助他呢？

——长老，但在曾经实行极权主义政权的国家，情况岂不是更糟？

——是的，但在极权统治下坚守信仰的人中，将涌现出多少殉道者啊！有位俄罗斯人流亡海外多年，终于回到了俄罗斯，他曾这样告诉我：“一位认识我很久的老奶奶走过来问我：‘你穿这件大衣去阿索斯山吗？’——‘就是这件，’我回答道。她的眼中泛起了泪光，可怜的老人拿起大衣，开始亲吻它，以求得祝福。”你看，信仰就是这样，越是受到压迫，就越发强大。它就像一根弹簧，压缩得越紧，松开时弹射得就越猛。到了某个时刻，施压者会发现继续压迫这根弹簧变得力不从心，于是松手，弹簧便猛然弹射而出。

当信仰动摇时

——长老，为什么许多信徒失去了信仰？

——如果一个人对信仰和礼仪问题漫不经心，那么他就会逐渐淡忘，甚至可能变得完全麻木不仁，最终发展到完全不再相信任何事物。

——有些人说，当他们看到好人受苦时，自己的信仰就会动摇。

——即使上帝烧死了所有善良的人，人也不该抱有“左派”的念头，而应当相信：上帝所做的一切，都是出于爱。上帝知道自己在做什么。如果祂允许邪恶发生，那就意味着邪恶最终会带来某种善果。

——长老，如今就连信主的孩子们也会动摇，因为学校里有些老师在传授无神论。

——他们为什么要动摇呢？圣凯瑟琳十九岁时，就凭借她对上帝的认识和智慧，让两百位哲学家无言以对。就连新教徒也视她为科学的守护者。

在信仰和爱国之情的问题上，不容许任何妥协，人必须坚定不移、毫不动摇。

——长老，以前我怀着信心祈祷，上帝会应允我的一切请求。现在我却没有那样的信心了。这究竟是因为什么呢？

——原因在于你的世俗逻辑。世俗逻辑会动摇信仰。“你们若有信心，不疑惑……凡你们凭信心在祷告中所求的，都必得着。”¹⁸¹——主如此说。这就是根本。在灵性生活中，我们身处奇迹的领域。

一加二不一定等于三，也可能是五千，甚至是百万！必须要有善意和爱。毕竟，如果一个人没有善意，他就什么都无法理解。先知们正是以如此细微之处描述了基督的受难——甚至预言了祂的衣服将如何处置，¹⁸² 出卖所得的钱将流向何处，以及用这些钱将购买陶匠的田地来安葬异乡人，¹⁸³——但犹太人依然未能明白。“那不法之徒犹大却不愿明白。”¹⁸⁴

不信任与缺乏信心

——长老，为什么摩西因为一个小小的过失就被剥夺了进入应许之地的机会？¹⁸⁵

¹⁸¹ 马太福音 21:21-22

¹⁸² 参见《诗篇》21:19

¹⁸³ 参见《马太福音》27:7-9；《耶利米书》18:2；39:9。

¹⁸⁴ 此为大星期五“我们主耶稣基督圣洁救赎受难礼仪”中第三首应答诗的词句。

¹⁸⁵ 参见《民数记》20:1-13；《申命记》32:48-52。

——那并非微不足道的过失，而是缺乏信任。上帝带领以色列人穿越红海，¹⁸⁶ 从西奈山的磐石中为他们涌出水来，¹⁸⁷ 用吗哪养活他们，¹⁸⁸ 向他们显出如此多的神迹，然而当再次缺水时，他们却开始抱怨。而摩西，当上帝吩咐他击打磐石使水涌出时，却表现出不信。“这磐石岂能流出水来？”他说。¹⁸⁹ 因此，上帝对他作出了这样的惩罚：“作为惩罚，”祂说，“你只能远远地看见应许之地。”¹⁹⁰ 倘若上帝此前未曾以神迹的方式为百姓从磐石中引出水来，摩西或许还有某种借口；但如今他的不信已无从辩解，因此上帝不允许他进入应许之地。

——长老，我认为自己能靠自己的努力改过自新，难道正因如此，我才一事无成吗？

——你自己能做什么呢？只要人还执着于自我，就会阻碍上帝的恩典倾注于他，只能原地踏步，无法向前迈进。如果你有一点信心，你的生活就会几乎完全改变；如果你有一点谦卑，你就会获得上帝的恩典。这一切都源于你在信心和谦卑方面有所欠缺。上帝的手脚被束缚，无法帮助你，因为祂尊重你的自由意志。求基督赐予你信心——“赐给我们信心”¹⁹¹——并培养谦卑之心。毕竟，人即使有信心，却被骄傲所控制，那么这份信心便毫无作为。

回想一下《福音书》中提到的百夫长。他心中没有一丝骄傲，而他的信心是多么坚定啊！“我不配，”他对基督说，“让你进我的家，但你只要说一句话，我的仆人就会痊愈。”他甚至不允许基督靠近他的家。因此，基督说：“我在以色列中，连这么大的信心都没有遇见过。”¹⁹²

信靠上帝的人无所畏惧

——长老，有人告诉我们，将来会有这样的时代：我们虽然拥有一切，却无法享用这一切。如今，人们对大多数食品的质量都心存疑虑。

——该怎么办？环境已经受到污染。但你们不要害怕。划十字圣号，不要害怕。我认识一些人，他们把生活过得痛苦不堪，因为他们对一切都心怀恐惧——而他们明明是基督徒，受过洗礼，涂抹过圣油，领过圣体，读过《福音书》，还能背诵其中各种箴言。难道他们看不见上帝恩典的力量吗？“你们纵然喝了什么致命的毒物，也不会伤害你们，”¹⁹³——基督如此说，他还说：“我赐给你们权柄，可以践踏蛇和蝎子，没有任何东西能伤害你们。”¹⁹⁴

如果上帝的恩典住在人里面，他便无所畏惧。因此，让我们一边划十字圣号，一边时刻祈求上帝的恩典。还记得《拉夫萨伊克》中记载的那件事吗？一位修士去井边打水，看见井里有一条毒蛇，¹⁹⁵ 便吓得逃走了，连水都没打到。“我们完蛋了，阿爸，”他对自己的长老说，“我们井里有条蛇！”——“好吧，”长老对他说，“如果所有的井里都有蛇，你打算怎么办？要渴死吗？”长老走过去，在井边划了十字，打水喝了。“哪里有十字架，撒旦的邪恶就无处遁形。”¹⁹⁶

¹⁸⁶ 参见《出埃及记》14:1-31。

¹⁸⁷ 参见《出埃及记》15:22-25；17:1-7。

¹⁸⁸ 参见《出埃及记》16:1-36。

¹⁸⁹ 参见《民数记》20:1-13。

¹⁹⁰ 参见《民数记》20:1-13。

¹⁹¹ 路加福音 17:5

¹⁹² 《马太福音》8:10

¹⁹³ 参见《马可福音》16:18

¹⁹⁴ 参见《路加福音》10:19

¹⁹⁵ 蝮蛇——一种有毒的蛇。——编者注

¹⁹⁶ 引自：帕拉迪乌斯，埃莱诺波利斯主教。《拉夫萨伊克》。科洛姆纳，无出版年。第6页。

——“但我心里还是感到害怕。”

——你的恐惧是上帝的祝福，是上帝的安排，为了让你总是通过祈祷投靠祂。这会帮助你紧握上帝。你看，如果不吓唬一下小孩子，就根本无法让他安静下来。要怀着虔诚之心、对上帝的信靠去努力，那样你便无所畏惧。难道我们在大晚祷时不是这样唱的吗：“我们不怕，也不惊惶，因为上帝与我们同在？”¹⁹⁷

“我看见主在我面前显现”¹⁹⁸

——长老，先知但以理见到天使时所感受到的，是一种怎样的恐惧？¹⁹⁹

——那是一种惶惑、战栗，是神圣的敬畏。但以理俯伏在地要向天使下拜，但天使对他说：“起来吧，但以理，不要害怕，上帝已经听见了你的祷告。”²⁰⁰

敬畏上帝是一种崇高的敬意、虔诚，是一种源于对上帝深切之爱的灵性上的不安。正如人在受尊敬之人的面前会感到某种不安一样，敬畏上帝的人无论身处何地，都会有同样的感受，因为他处处都能感受到上帝的临在。经上岂不是说：“在基路伯面前存着敬畏吗？”²⁰¹ 这种敬畏与战兢蕴含着平安与喜乐，不会给人带来痛苦。“当存着敬畏的心事奉主，又当战兢地因祂欢喜，”²⁰²——诗篇作者如是说。

——长老，良心的安宁与敬畏上帝有关吗？

——如果一个人没有敬畏上帝之心，他还能有什么良心呢？如果没有敬畏上帝之心，人很容易践踏自己的良心，那样他就不再是人了。

——长老，当我对某人心怀感恩时，他无论提出什么要求，我都会竭尽全力满足。但我对上帝的恩典却没有同样的感恩之情。

——你心中对上帝确实怀有感恩，但缺乏鲜活的感动。你对人的感恩更多，是因为你能感受到他的存在。要开始真切地感受到上帝的存在，需要进行属灵的操练。如果你能感受到上帝的存在，你对上帝的感恩之情也会更加深厚。现在你诵念《主祷文》时毫无感触。但如果你真的感受到上帝是你的父亲，那么在诵念这些话语时，你就不会无动于衷了。

人应当时刻保持对上帝临在的感知。当人感受到上帝、天使和圣徒的临在时，这对他而言便是一种良好的约束力量，使他不会偏离正道。“我看见主在我面前……我必不动摇，”²⁰³——大卫如是说。如果我们在做任何事时，都想着上帝正看着我们、注视着我们，那么我们就确信自己所做的是正确的。

——长老，如何让对上帝的理性感知转化为发自内心的感受，从而使我们得以认识上帝？

——我们必须洁净自己的心。若心得以洁净，上帝便会进入我们的心中，我们便能认识祂。因此，一切都始于虔诚的修行和虔诚的态度，如此，对上帝的内心感受才会随之而来。

¹⁹⁷ 《时祷书》。莫斯科，2004年。第182页。参见《以赛亚书》8:12。

¹⁹⁸ 《诗篇》15:8

¹⁹⁹ 参见《但以理书》10:8-12

²⁰⁰ 同上。

²⁰¹ 摘自第六调的圣三颂。《圣咏集》。第一卷。莫斯科，1997年。第130页。

²⁰² 《诗篇》2:11

²⁰³ 《诗篇》15:8

对上帝的盼望和对上帝的信赖——是最可靠的保障

——长老，我对待一切事情仍从人性的角度出发，而非从灵性的角度，因此感到焦虑。

——你是把自己的计划置于上帝的计划之上，所以才会受苦。对上帝的信赖与谦卑能解决一切问题。做你能做的事，其余的就交托给神的安排和旨意吧。对上帝的盼望，就是坚定不移、根基深厚的信仰，这是人最可靠的保障。

对人而言，能有上帝作为盟友，难道不是一件至为重要的事吗？我记得，在入伍前，我曾向圣芭芭拉祈祷，恳求她的帮助——我敬奉这位圣人，因为自幼便常去圣芭芭拉教堂祈祷。“哪怕我在战场上遭遇危险，只要不必杀人就行，”我这样祈求道。而仁慈的上帝是如何安排一切的啊！那些比我受过更高教育的人，被派往前线担任普通士兵，而我这个只有初等教育的人，却被选为通信兵！有人对我说：“你一定有强大的庇护者。”——“我有什么庇护者啊，”我回答道，“我在这儿连熟人都没有。”——“好了，别开玩笑。快说，你在总参谋部有什么人？”既然大家还在追问，我就回答他们：“我在总参谋部有基督。”就这样，我从未拿起过武器。

——“长老，灵魂的坚韧是如何培养的？”

——通过对上帝的希望与信赖。它们赋予人巨大的力量。必须完全信赖上帝，并将每一次考验都视为上帝之爱所赐的礼物。对上帝怀有深厚信赖的人，会为一切而欢喜。无论是生病、饥饿、遭受不公的伤害，还是……还是……他始终相信这是上帝所允许的，他寄望于上帝，并始终安然无恙，栖身于对上帝的希望之港。

拥有正统信仰的人，才拥有真正的爱

——长老，您曾告诉我们，先有信仰，然后才会生出对上帝的爱。

——你看，要爱上帝，就必须先信靠祂。我们的信仰如何，对上帝的爱便如何。尽管我的内心觉得，对于一个真诚爱上帝的人来说，对上帝的爱先于信仰。如果先请求上帝向你显明自己，以便你能信靠祂，然后才去爱祂，这未免有些肤浅。我先以真挚之心爱上帝，随后上帝便施展作为。我越是看见上帝的恩典，我的信心和对上帝的爱就越发增长。我也爱所有的人，因为他们是上帝的形象；爱所有的动物和飞鸟，以及一切受造之物，因为它们都是上帝所创造的。

——长老，人若没有正确的信仰，能否拥有爱？

——人可能自以为拥有爱，但实际上并没有。人在东正教的教义中才能找到真正的爱。有一次，有两位天主教徒来到我的小室，一位是记者，另一位是梵蒂冈的秘书。“我们先诵读《主祷文》吧，”他们说道。“要诵读《主祷文》，”我说，“必须在教义上达成共识，但我们与你们之间存在着巨大的鸿沟。”——“那么，”其中一人问道，“只有东正教徒才能得救吗？上帝与所有人同在。”——“说得对，”我回答道，“那你能告诉我，有多少人与上帝同在？”——“让我们展现爱吧，”他们随后说道。“而罪恶却成了时尚，”我说。——“这也是爱的一部分，”他们说。“大家都谈论爱、和平与和谐，”我在谈话结束时对他们说，“但每个人都与自己、与他人处于不和之中，正因如此，他们才制造出越来越大的炸弹。”

许多谈论和平与合一的人，自己却并未与上帝合一，因为他们不爱祂，也没有真正的爱。拥有正统信仰的人心中有真正的爱，他便与上帝同在。那时，上帝的形象将显现在他的脸上，别人也会从他的脸上看到上帝。

愿上帝启迪所有与我们同为亚当和夏娃血脉之亲的人，使他们“进入真理的智慧”，²⁰⁴，从而也成为我们的灵性兄弟。阿门。

第三章。 救赎的忍耐

“能忍受试探的人是有福的”²⁰⁵

——长老，该如何度过试探或重大的考验？

——忍耐。忍耐是最强有力的良药，能治愈沉重而持久的苦难。大多数苦难唯有通过忍耐才能消散。伟大的忍耐能理清最复杂的困境，并结出神圣的果实：在你看来毫无出路之处，上帝会赐予最佳的解决方案。

要知道，当人在经历试炼时，若能不发怨言地忍耐，并因此荣耀祂圣洁的名，上帝便深爱这样的人。

“那经受试炼的人是有福的，”圣使徒雅各如是说。因此，让我们祈祷，愿仁慈的上帝赐予我们忍耐，使我们能毫无怨言、满怀赞美地承受一切。

我们在世上的生活是一场持续的属灵争战，我们每个人都在进行着自己的属灵争战。试想一下，基督在世时经历了多少试炼！祂不得不忍受犹太人加诸于祂的一切，却始终默不作声！使徒保罗又展现了何等的忍耐！尽管祂已从上帝那里得到启示，知道自己应当去罗马，²⁰⁶但他仍在监狱中被囚禁了两年，因为总督拖延了审判。²⁰⁷而圣约翰·神学家又经历了多少磨难！仅仅因为一点微小的抱怨，他就不得不经历船难……²⁰⁸你们看，上帝允许圣徒因微不足道之事而遭受试炼，正是为了给我们树立榜样，让我们也能以耐心、祷告和喜乐的心来面对试炼。

要忍耐他人，就必须爱他

——长老，该如何培养忍耐呢？

——忍耐的基础是爱。“爱……凡事包容，”²⁰⁹——使徒如是说。要忍耐他人，就必须爱他，感同身受。如果你对他人缺乏感同身受，那么他就会让你感到厌烦。

——长老，我可以向您倾诉我正在经历的一个困境吗，还是保持沉默更好？

——如果你出于爱，为了不让他人陷入困境而不谈论自己的困境，那么你内心就会保持平静。这种困境会带来上帝的祝福。与其让别人因你而受苦，不如你自己受点苦。有一次，我深

²⁰⁴ 提摩太前书 2:4

²⁰⁵ 雅各书 1:12

²⁰⁶ 参见《使徒行传》23:11

²⁰⁷ 参见《使徒行传》24:27。使徒保罗在凯撒利亚被囚两年，因为罗马总督腓力斯一再拖延审判，企图收受贿赂。后来，费利克斯的继任者费斯特将保罗送往罗马受审，因为这位使徒遵照来自上帝的启示，主张自己作为罗马公民的权利，并要求在罗马受审。——编者注

²⁰⁸ 当圣约翰·神学家抽中在小亚细亚传讲福音的签时，他因当地居民深陷异教迷误的黑暗之中，便心生怯懦并发出怨言。因他的怨言，上帝允许他陷入试探。在前往小亚细亚的途中，使徒所乘的船遭遇海难，但约翰本人在与海浪搏斗四十天后幸免于难。——编者注

²⁰⁹ 林前 13:4-7

夜从库特卢穆什修道院的十字架游行回来，正走向自己的小室。我既疲惫又身体不适——那时我的腰部有毛病。在小室的铁门前，一位八十五岁的长老正在等我，他想留在我这里过夜。他把自己的行李箱放在了楼下，因为自己无法把它拖上来。我向他解释说我这里没有地方让他过夜，便把他的行李箱扛在肩上，带他去了一家旅馆——那得沿着上坡路走半小时才能到，还给了他五百德拉克马作为路费。虽然不得不稍微忍耐一下，但后来我心里很平静，因为别人过得好了。

——当和我一起服侍的修女表现得冷淡时，我会同情她并包容她。这种情况下，我是在以爱待人吗？

——你从哪里知道，她不友善的原因不是你自己呢？也许是在忍耐你？如果你认为自己的灵性状态比她好，却还在忍耐她，那么你需要怜悯的其实是自己。当一个人拥有真正的爱与忍耐时，他会为他人开脱，只责备自己。“我的天啊，”他会说，“这是我的错，别理我，抛弃我，去帮助别人吧。”这才是正确的态度，其中蕴含着极大的谦卑，而在此情况下，人便能慷慨地领受上帝的恩典。我将祈祷，愿你成为属灵的“斯金诺”（skimno），²¹⁰ 就像教堂里那些肩扛烛台的青铜狮子一样，它们不发怒、不听、也不说话，只是默默地肩负重担。阿门。

基督将人类的救赎建立在忍耐之上

人在艰难时刻所展现的一点耐心，便能获得神的恩典。基督没有给我们其他通往救赎的道路，唯有忍耐。祂将人类的救赎建立在忍耐之上。“忍耐到底的，必然得救。”²¹¹ 祂并没有说：“忍耐到……夏天！”忍耐到夏天很容易。但忍耐到底呢？……我们要时刻警醒，以免失去忍耐，以免最终失去自己的灵魂。

《福音书》中写道：“你们要靠着忍耐，得着你们的灵魂。”²¹²

我曾听说过一位女性展现出的耐心。除了天上的赏赐外，她在今生也因此得到了上帝百倍的回报。²¹³ 她的丈夫是一名医生，他们育有三个孩子。作为医生，她的丈夫非常出色，但作为一个人却并非如此，因为遗憾的是，他深受肉欲的驱使。他以招聘护士为名，将年轻女子带回家中。其中一位“护士”如同楔子般插入了这对夫妇之间，最终将合法妻子和三个孩子赶出了家门，自己则搬进了医生家中与他同居。这位带着三个孩子的母亲被迫回到娘家，靠工作养活自己和孩子们。她虔诚地祈祷，并以极大的耐心承受了一切。那个非婚妻又为医生生了三个孩子。但随后发生了什么？就在第三个孩子出生后，这位医生迷上了——一位同样被他雇用的十六岁少女，并将原先的未婚妻连同三个孩子赶出了家门。看，这就是精神法则的作用：她因此为自己的过错付出了代价，并经历了与她曾让合法妻子承受的同样痛苦。不久，这位医生病倒了，只能卧床不起。只要他还有钱，那位年轻女孩就一直陪在他身边，但她的生活却十分放荡。她常在家中聚会，借口是自己不能外出，因为必须照顾病人。医生对她非常嫉妒，看到她放荡的生活方式，内心备受煎熬。最终，当钱花光后，她便抛弃了他。正妻得知丈夫的困境后，前来相助。她打理家务，照顾他的起居，并用自己的钱以及孩子们——那时孩子们已经长大并开始工作——的钱来供养他。那位曾被医生赶走的旧情妇，不仅没有帮助他，甚

²¹⁰ 狮子（斯拉夫语）。——译者注

²¹¹ 马太福音 10:22。马可福音 13:13

²¹² 路加福音 21:19

²¹³ 参见《马太福音》19:29，《马可福音》10:30

至连他的消息都不愿听。唯有这位合法妻子在困境中支持了他。最终，医生决定忏悔，并在余生中度过了忏悔的日子。仁慈的上帝看到了这位善良的妻子多年的辛劳——她忍受了那么多年，生活清白，勤奋工作，供养着那个曾如此残酷、卑鄙地对待她的丈夫——于是赐予了她回报。究竟发生了什么？她丈夫的一位富有的亲戚在美国去世了，他们从他那里继承了一大笔财产。这笔巨额遗产全归这位善良的妻子和母亲所有。她不仅为孩子们安排了安稳的生活，还帮助了许多穷人，自己余生也过得富足安康。尽管曾经历过贫困，她依然是个富有的人，因为她拥有心灵的富足——而这才是最重要的。

我们在寒冬中忍耐，是因为怀着春天终将到来的希望

——长老，我发现自己在灵性上没有长进，为此感到沮丧。

——有一次，一个人种了葡萄。葡萄还没来得及扎下深根，那人就已经盼着结果，好榨成酒，喝着欢庆。你也是这样。种了一株葡萄藤，就想立刻喝到葡萄酒。事情不是这样的。不可能今天种下葡萄，明天就喝到葡萄酒。一年后，也许你能尝到两三串葡萄。两年后，你会收获一篮子葡萄；五年后，你就能喝到葡萄酒了。如果你想享受灵性果实，就努力修行并耐心等待吧。

——我不习惯等待，所以很容易失去耐心。

——需要耐心和理智。人们常常要等上一两个小时，直到饭做好，却等不了两分钟让饭凉一凉，就开始吃，结果被烫到了……等我回到阿索斯山，我会寄给你一幅圣忍耐的圣像。有人寄给我三幅圣像，两幅是圣人的肖像，一幅是圣忍耐的圣像：圣人的那两幅我送人作为祝福，而圣忍耐的那幅我留了下来……

——长老，您从阿索斯山没给我带点“药用植物”²¹⁴吗？

——此时此刻，在圣母的领地里没有“药草”……春天还未到来。而要等到春天，就得稍加忍耐，直到冬天过去。

因此，对你来说，当下最好、最有效的“药草”就是耐心。

——长老，我感觉我的内心正处于灵性的寒冬之中。

——如果你希望天气转晴，变得晴朗明媚，希望自己能绽放并结出果实——美德的果实——那么你就应当既为严寒而喜悦，也为晴朗的日子而喜悦，因为这两者都是有益的。我们耐心地熬过属灵的冬天，而这份耐心源于对属灵之春的盼望。等到夏天来临，我们便会领悟冬天的恩惠——它让水池注满了水，又用寒霜消灭了所有的病菌。

仁慈的上帝为我们的得救作了一切智慧的安排，并像慈爱的父亲一样亲自帮助我们。我们所需要的，只是少许的耐心。

第四章。 属灵的喜乐

²¹⁴ 修女所说的“药草”，指的是灵性教导的话语，特指长老帕伊西于1971年1月13日寄给修道院的信件《灵性药草》。（参见：Γέρωντος Παϊσίου Ἀγιορείτου. Ἐπιστολές. Σουρωτή Θεσσαλονίκη, 2005. Σ. 151-162）。——编者注

圣母为世界带来了喜乐

——长老，您能为我们唱一首您为圣母所作的赞美诗吗？²¹⁵

——让我们一起唱吧。“主之母，你蒙受了上帝丰厚的恩典，满被恩宠者，诚然蒙恩者，正如加百列所宣告的，天使之王后，请护佑你的仆人。”现在请听这段教义：“圣母——既是女儿又是母亲，既是仆人又是女王，是全世界的女王。”这能容纳在人的脑海中吗？报喜节是超自然的，超越了理智。愿圣母赐予你报喜节的喜乐，愿天使赐福于你，使你在灵性上有所长进。阿门。

——长老，有一首圣咏这样唱道：“欢欣吧，夏娃的喜乐，因你的降生，她的悲伤已止息，圣洁者。”²¹⁶

——无论人如何赞美圣母，都无法完全表达她的伟大。圣母通过她的顺服，为我们重新开启了因夏娃的悖逆而关闭的乐园。夏娃切断了将我们与上帝联结的纽带，给世界带来了悲伤与痛苦。²¹⁷ 圣母重新接上了这道纽带，并将天堂般的喜乐带回人间。她将我们与上帝联结在一起，因为基督是神人。

大天使加百列向世人带来了喜讯：多亏了圣母，世人获得了“上帝的恩典”。至圣者为此欢欣，因为上帝的道已道成肉身，将我们从罪中解救出来。我们也欢欣鼓舞，因为她使我们摆脱了羞耻的污秽。因此，我们在圣诞节唱道：“旷野为基督献上马槽，而我们人类则献上他的母亲——圣母。”²¹⁸

基督所在之处，便是真正的喜乐

——长老，有时我无法感到喜乐，这时我会想，也许喜乐不属于我。

——你在说什么？喜乐不属于你？那属于谁？属于小鸟吗？你这是怎么了？喜乐是属于人的！上帝带来的不是悲伤，带来的只有喜乐。

——可是长老，为什么我心里并不总是感到喜乐呢？

——如果你的心思不在上帝那里，那你怎么能感受到上帝的喜乐呢？你忘记了基督，你的心思总是被工作、世俗的繁忙所占据，因此你的属灵引擎才停了下来。开启祷告和静谧的圣歌，你就会向前飞翔，并像一颗星辰一样围绕着基督旋转。

唯有在基督里，人才能获得真实、真正的喜乐，因为只有基督能赐予喜乐和属灵的安慰。哪里有基督，哪里就有真正的喜乐和天堂般的欢欣。远离基督的人没有真正的喜乐。他们或许会沉溺于幻想：“我要做这做那，要去那里，要去这里”，或许会受到敬重，或许会沉溺于娱乐而因此感到喜乐，但这种喜乐无法满足他们的灵魂。这种喜乐是物质的、世俗的，而世俗的喜乐无法满足灵魂，人的心中仍会感到空虚。你知道所罗门怎么说吗？“我建造房屋，栽种葡萄园，修造果园，积攒黄金，得到我心中所渴望的一切，但最终我明白，这一切都是虚空。”²¹⁹

²¹⁵ 帕伊西长老写下这首赞美诗，并在名为帕纳吉娅的修女的圣名日当天寄给修道院，以便她在自己的小室中吟唱。——编者注

²¹⁶ 引自：《斋期三圣咏集》第一卷。莫斯科，2002年。第196页。

²¹⁷ 参见《创世记》3:16

²¹⁸ 参见基督降生前夕的第四首自唱诗。《圣人历》。12月。莫斯科，1997年。第493页。

²¹⁹ 参见《传道书》2:4-11

世俗的喜乐带来的只是暂时的，仅在当下令人愉悦，却无法给予属灵的喜乐所能给予的。属灵的喜乐就是天堂般的生活。那些经历了十字架并在灵里复活的人，活在复活节的喜乐中。“复活节，主的复活节！”²²⁰ 随后便是五旬节！ 当人抵达五旬节，火焰般的舌头——圣灵——降临在他身上时，一切便告终结……²²¹

属灵的喜乐源于属灵的操练

——长老，请跟我们谈谈天上的喜乐。

——今生便已存在天上的喜乐与天上的享受，人们不禁要问：来世是否还有比今生所经历的更崇高的境界？这种喜乐无法用言语表达，只能亲身经历。

——如何才能达到这种境界？

——要达到那种无法容纳充盈内心的喜乐、也无法用语言表达的状态，需要注意两点：行事朴实，不关注他人，专心祈祷。 如果你这样做，终有一天你会感受到如此巨大的喜乐，以至于会对我说：“长老，我疯了！难道我神志不清了吗？我到底在感受什么？”你将体验到这种疯狂的喜乐！

——长老，一个人要想感受到灵性的喜乐，必须处于良好的心境中吗？

——你认为，人是在什么情况下体验到灵性喜乐的？是在内心混乱的时候吗？内心的喜乐是在内心整理好之后才降临的。它赋予灵魂翅膀。在灵魂尚未被内在修行所温暖之前，它就像一辆发动机未预热的汽车，需要被人推一把才能动起来。 内在修持——清醒、专注、教诲与祈祷——温暖了灵魂，引擎便会启动，汽车 向前奔驰。那时，人便不再关注外在，而在灵性生活中大步向前。

——那么，不利的外部环境就不再影响人了吗？

——不，不会，因为他生活在另一个世界，超脱于这个环境之外。既然他生活在另一个世界，那么这个世界便不会给他带来困扰。 他周围的人仿佛在说另一种他不懂的语言，因此他听不懂他们在说什么。其实听不懂反而是件好事，因为如果他能听懂哪怕一点点，他的注意力就会被这些话语分散。而此刻，他完全沉浸在自己所熟悉的语言之中。内心的升华便由此开始。 你们知道什么是内心的升华吗？哪一类天使拥有翅膀？是智天使还是炽天使？先知以赛亚所说的“六翼”（²²²），属于哪一类天使？

——是炽天使，长老。

——你知道炽天使在做什么吗？它们有节奏地扇动翅膀……当内心充满热忱时，心脏的跳动也正是如此。那时，生活就是欢庆。但你目前仍被自我束缚，尚未从“我”中解脱，因此你的心并不自由，无法达到因喜悦而雀跃的状态。先去品味这份喜悦，然后再来，我们再聊！

当你全然奉献自己时，神圣的喜悦便会降临

——长老，每一个按照上帝的教诲生活的人，都会感受到灵性的喜乐吗？

²²⁰ 摘自复活节圣咏第一首的伊尔莫斯。——编者注

²²¹ 长老帕伊西的这番话阐明了每位信徒灵性修行的终极目标，即获得圣灵。当人成为圣灵那使人敬拜神的恩典的参与者时，便达到了神化之境，这便是“无尽的完美”。——编者注

²²² 赛6:2

— 当然！人若要拥有真正的、属灵的喜乐，就必须去爱；而要爱，就必须有信心。人们因为缺乏信心，所以不爱，不愿为他人牺牲，也就没有喜乐。如果他们有信心，就会去爱，会为他人牺牲，那时便会有喜乐。最大的喜乐源于这种牺牲精神。

— 人在爱的时候会感到喜悦吗？

——当然！当去爱时，人就会感到喜乐。而当爱不断增长时，人便不再为自己寻求喜乐，而是希望他人也能感到喜乐。

——这意味着喜乐源于某种事物，而爱本身就存在吗？

— 是的，正是如此。爱本身就存在，而喜悦则源于爱。当你付出爱时，喜悦便随之而来。人给予爱便获得喜乐，因所给予的爱而收获自己所体验的喜乐作为回报。例如，有人送你某样东西，你收下这件东西，便为这件东西本身而喜乐。另一个人则倾尽所有，他所喜乐的不再是某一件事，而是万物。人获得时所体验的喜乐，是世俗的喜乐。而给予时所体验的喜乐，则是神圣的、来自神的。当你奉献自我时，神圣的喜乐便会降临！

属灵的喜乐——是上帝的恩赐

——长老，人如何得知自己已与上帝和好？

——人内心感受到的喜乐与神圣的安慰，正是与上帝和好的明证。

——那么，人是否可能觉得自己已与上帝和好，却感受不到喜乐和神圣的安慰呢？

——不，不可能，他总会感受到些什么的。也许他曾经体验过强烈的安慰，后来这种安慰逐渐减弱，因此他才觉得自己感受不到来自上帝的安慰。

— 长老，为什么有时我们会处于良好的灵性状态并感到喜乐，但随后却突然失去了这种喜乐？

——上帝赐予你属灵的喜乐，你就感到喜乐。随后祂收回这份喜乐，你便开始寻求它，付出更多的努力，从而在灵性上取得更大的进步。

——长老，为什么我会感到如此喜乐？难道是我没有意识到自己的罪性吗？

——不！这是上帝用糖果来取悦你。现在是糖果，以后则是美酒，就像天堂里喝的那种。你知道那里的美酒有多甘甜吗？没错！如果上帝看到哪怕一丝一毫的爱慕之心，哪怕一点点美好的意愿，祂就会慷慨地赐下祂的恩典，让祂的美酒在这世上就让你沉醉。那种使人蜕变的灵性转变，以及当神的恩典降临之时心中感受到的喜乐，是任何……心脏病专家——哪怕是最伟大的那位——都无法给予人的。当你感受到这种喜乐时，请尽量将其保持得越久越好。

——我们是否应该祈求上帝赐予我们属灵的喜乐？

——请求属灵的喜乐是狭隘的，当条件具备时，它自会降临。如果你渴望时刻喜乐，那么这种渴望中便掺杂了自爱。基督降临世间，正是为了因爱而背负十字架。祂先是被钉在十字架上，随后复活了。

神的儿女们劳苦，并非为了天上的赏赐，也不是为了今生的属灵喜乐。毕竟，天父不会因儿女们的劳苦而报酬他们，因为祂的一切都属于他们。至于神所赐的恩赐，则是另一回事——作为慈爱的天父，祂会在今生和来世赐予这些恩赐。

属灵的痛苦即是属灵的喜乐

——长老，人该如何在心中保持喜乐？

——如果他以属灵的态度对待一切。那样的话，即便是疾病和试炼也无法夺走他的喜乐。

——难道人要想以属灵的态度面对试炼，不应该先摆脱情欲吗？

——即使人尚未摆脱情欲，当遭遇试炼和忧患时，依然可以感受到喜乐。如果他认为这些忧患是治愈情欲的良药，那么他就会欣然接受它们，就像病人怀着被治愈的希望，欣然服用苦涩的药一样。

——但是，喜乐与痛苦之间该如何联系起来呢？

——在灵性生活中会发生一件奇妙的事：当一个人为了基督的爱而忍受某些事，甚至遭受折磨时，他的内心便会充满神圣的喜乐。当他参与主的受难时，情况也是如此。他越是深切体会到基督为我们的罪被钉在十字架上这一真理，并为此受苦，就越能获得更丰盛的神圣喜乐作为回报。痛苦即是喜乐，痛苦即是喜乐。痛苦越深，体验的喜乐就越大。他仿佛感受到基督温柔地抚摸他的头，对他说：“不要为我担心。”

一位修女曾说：“我不需要喜乐，我想为了基督而悲伤。基督为我被钉在十字架上，我怎能欢喜？基督为何要赐给我喜乐？”她经历了种种灵性状态，越是参与基督的受难，越是怀有出于爱心的悲伤，基督就越是赐予她喜乐。基督以美好的方式使她“丧失了理智”！

受难总是复活的前奏，并带来胜利。十字架带来荣耀。基督背负十字架登上各各他山，被钉在十字架上之后，便升入天父那里。被钉十字架的基督抚慰了世人的苦楚，而被钉十字架的人则效法了神人耶稣。

仁慈的耶稣不仅承担了世上所有的罪，还承担了世上的一切苦楚，而留给我们的是那种喜乐与欢欣——那是脱去旧人、如今让基督在自己里面活着的人所感受到的。这样的人在世上便能体会到部分天堂的喜乐，正如福音书所言：“神的国就在你们心里。”²²³

我感谢上帝，祂使我有幸结识了许多这样的人，我也恳求祂帮助我，使我不再令祂伤心，即使我自己未能达到这样的境界。

愿你们在此生中始终拥有属灵的喜乐，而在另一个永恒的生命里，能永远与基督同在，常享喜乐。

第五章。 理性——美德之冠

我们的属灵状态如何，判断力便如何

——长老，为什么圣父们说，明辨的德行是“所有美德中最伟大的”？²²⁴

——明辨力不仅仅是一种美德，它更是美德的冠冕。

²²³ 路加福音 17:21

²²⁴ 《圣父约翰·达马斯库斯著。有益于灵魂且奇妙的讲道。圣洁灵修者的《爱神之书》。第二卷》。雅典，1975年。 第237页。

我们的灵性状态如何，美德的品质如何，我们的明辨力便如何。如果我们的美德是纸做的，那么美德的冠冕——也就是明辨力——也会是纸做的。如果美德是青铜的，那么冠冕也是青铜的。如果美德是金色的，那么冠冕也是金色的。如果我们的美德中镶嵌着钻石，那么美德之冠——即明辨力——上也会镶嵌着钻石。

——长老，何谓“思辨”？

——推理就是属灵的洞察力。拥有属灵洞察力的人，其心灵已得洁净，因而拥有灵性的清明，并蒙受来自上帝的启迪。

——圣约翰·克里索斯托姆曾说：“我们用双目看见属世的，却用明辨力看见属灵的。”²²⁵

——正是如此。你看，如果我们的眼睛健康，就能看得清楚；如果眼睛患病，就看不清。我们的视力清晰度取决于眼睛的健康状况。在灵性生活中也是如此。我们的灵性视力——即明辨力——取决于我们灵性健康的程度。

——长老，属灵的眼睛是如何被开启的？

——难道基督不是用尘土为盲人开眼吗？²²⁶ 但要使我们灵魂的眼睛睁开，我们必须抖落身上的尘土、污秽和罪恶的污点。经上不是说：“你岂不该把智慧之眼的泥土抖掉吗？”²²⁷ 如果我们不舍弃自己的“我”，不摆脱旧人，而是继续被自爱、自私和讨好他人所束缚，那么我们就无法拥有清晰的属灵视野。

一个人在属灵生活中越是精进，他灵魂的眼睛就睁得越开。心灵得以净化，人便开始更好地认清自身的缺点，看见上帝的诸多恩典，变得谦卑，内心痛悔——于是，上帝的恩典与神圣的启示便自然而然地降临，他便获得了分辨力。那时，他在任何情况下都能清晰地看见上帝的旨意，在灵性道路上不会绊倒。因为明辨力就是舵，它引导他安全前行，不让他偏离正道，既不向右，也不向左。

——长老，当一个人出于善意开始做一件好事，但后来走极端反而酿成恶果，这是否意味着他缺乏明辨力？

——起初或许是好的，但如果人不够谨慎，自私就会掺杂其中，使他偏离了正确的航向。当我们所做之事掺杂了我们的“自我”、我们的私心时，偏见便会滋生，魔鬼便会从中获利。因此，请努力在内心保持警醒、谦卑，默默耕耘，以便获得神的启迪。过着内在生活的人，会谦卑地克服人的狭隘、狂热等，从而成为一名热忱的捍卫者——这是该词的积极含义。

——长老，我很难在每个具体情况下分辨什么是正确的。

——你需要净化，这样才能获得清晰的灵性洞察力。去读《拉夫萨伊克》、《柠檬园》、《值得铭记的传说》以及瓦尔索诺菲亚长老的著作，将这些内容与自身结合起来阅读，以此培养灵性直觉。届时你便能分辨何处是黄金、何处是铜，从而在灵性事务上成为真正的珠宝匠人。

²²⁵ 西奈的约翰。《阶梯》。雅典，1970年。第145页。

²²⁶ 参见《约翰福音》9:6

²²⁷ 摘自五旬节抑扬格圣咏第一首的伊尔莫斯。——编者注

每一种美德都需要明辨

——长老，阿瓦·以撒写道：“上帝将美德²²⁸ 归因于明辨力。”

——确实如此。我们所做的任何事，若要蒙神喜悦；任何美德，若要真正成为美德，都离不开明辨。明辨是美德之盐。因此，基督在福音书中说：“凡祭物都要用盐调味。”²²⁹ 例如，在修行的问题上，需要多少理智啊！人必须考虑到自己的能力、自己的灵性状态等等。如果他做得过火，就会发现自己根本无法做任何事情，而这将损害他整个灵性生活。因此，教父们说：“凡逾越度量者，皆出于魔鬼。”²³⁰ 例如，对于能够二十天不进食的帕伊西大圣而言，持续进行三天斋戒并不算极端。但对于一个因虚弱而双腿发抖、一年中仅勉强能坚持一次三天斋戒的人来说，²³¹ 若强迫自己长期进行此类斋戒，便是走极端；而正如我们所言，极端之举源于魔鬼。

——长老，我明白在修行中需要明辨是非，但其他美德为何也需要明辨，我很难理解。您能否给我们举个例子？

——比如你。你有一颗母亲般的心，而……还需要再说下去吗？

——请说吧，长老。

——而你的举止……却像个恶毒的继母。你身上有如此多的牺牲精神、如此多的自我克制、如此多的善良，却缺乏明辨。你根本不关注与你交谈的是什么样的人、他想要什么，也不思考该如何与他相处，而是像陀螺一样在他周围转个不停。但那些看不见你内心、只看到你外在行为的人，会因此感到沮丧。

——那我该怎么办，长老？

——求上帝赐予你智慧，让你能以明辨之智对待万事。以耐心和祈祷为武器，你便会逐渐获得明辨之智。

在爱情中也需要明辨

——阿瓦·皮门说：“要了解弟兄的意愿，并使他得安息。”²³² 他这话究竟是什么意思？

——他的意思是，要了解弟兄和邻人的需求，并以恰当的方式安抚他，这是在积极的意义上。因为即便是爱，也需要明辨。例如，如果一个人是个贪食之徒，就不必总是给他吃美味佳肴，因为这对他有害。美味的食物应该留给那些食欲不振的人。如果一个人患有糖尿病，而你却给他吃甜食，这难道是爱吗？

——长老，一个人如何能平等地爱所有人，同时又带着理智去爱呢？

——他爱所有人一视同仁，但表达爱的方式各不相同。对某人保持距离，因为需要与他保持距离；对另一人则亲近些：视对谁有益而定。对某些人他完全不需要说话，对另一些人只需说几句话，与第三个人则需要多聊一会儿。

——在表达爱意时，会不会伤害到对方？

²²⁸ 引自：《阿瓦·以撒·西里尼的苦修箴言》。莫斯科，1993年。第423页。俄文译本中“美德”一词被替换为“真理”。——译者注

²²⁹ 《马可福音》9:49

²³⁰ 参见《关于圣徒与蒙福之父们苦修事迹的值得纪念的传说》。圣三一谢尔盖耶夫修道院，1993年，第152页。

²³¹ “三日斋”：圣大斋期（四旬斋）的前三天，在此期间，东正教信徒禁食禁水。——编者注

²³² 《长老集》。雅典，1981年。第93页。

— 如果一个人心地善良，而你对他表现出深厚的爱，他就会在积极的意义上发生改变，并竭尽全力来回报你。但若是傲慢之人，若你对他施以大爱，他反而会变得更加傲慢，因为对有爱德之人而言，大爱会使他们更加有爱德；而对傲慢之人，大爱只会使他们更加傲慢。因此，当你发现自己的爱没有带来益处时，就要明智地减少这份爱，但这样做也是出于爱。

——长老，会不会出现这样的情况：我出于纯粹的动机做出牺牲，结果却感到愤慨？

— 是的，正因如此，牺牲必须有分寸。要注意不要超出自己的能力范围，因为体力也是有限的。当你超出自己的体力极限时，如果有人对你说：“你从早上开始什么都没做”，你可能会想：“这人真不知好歹！我从早上开始就没停过，他却说我什么都没做！”这样一来，所有的辛劳就都白费了。

——如果我内心在某一时刻感到愤慨，但随即意识到这是因为我的行为并非出于纯粹的动机，那么这种情况下我也同样会失去一切吗？

——这种情况下，是“懒惰鬼”在推你，而你用一记耳光回敬了他。所以“懒惰鬼”挨了耳光就跑了。

推理中没有界限和规则

——长老，推理中是否存在某种特定的尺度？

——不，在明辨中没有固定的尺度，没有界限和规则。既有“是”，也有“非”；既有“多”，也有“少”。拥有明辨力的修女，无需别人指点她该做什么、该说什么。她总是做得正确，因为她总是从灵性角度进行思考。她受到神圣之光的启迪，并具备灵性直觉。

— 长老，您曾对我说过，我有些目光短浅。您当时是什么意思？

——你看待事物的视角很狭隘：你只关心秩序，却对人本身不感兴趣。比如在礼拜中，你会说：“某某修女应该站在那里唱那首歌。”你却没有考虑她是否有力气站着，以及她是否能唱那首歌。首先需要考虑在何处以及如何将这个“应该”付诸实践，然后才要求执行。你缺乏思考，正因如此，你对待一切都显得生硬、刻板。

要使人能正确运用教会法规并造福众人，他必须具备灵性，并拥有属灵的判断力。否则，他就会拘泥于法律条文，而法律条文是“杀人的”。²³³ 有人对你说：“《舵手》²³⁴ 是这么写的，”他看到书上怎么写就照样机械地执行，但其实应该对每个案例分别进行分析。正如我在实践中看到的，一个案例背后可能隐藏着成千上万的其他情况。例如，忏悔的补赎必须与当事人本人、其状况、所犯的过错、所表现出的悔意相适应，并考虑许许多多其他因素。这里没有万能的处方，也没有适用于所有生活情境的统一规则。

在所有情况下，最重要的是明辨是非，即来自上帝的启迪。因此，我总是祈祷，求上帝赐予人们启迪。“我的基督，”我说，“我们迷失了家园，也迷失了通往家园的道路。请启迪我们，使我们能找到自己的家园，找到我们的天父。请赐予我们来自上帝的指引。”

²³³ 哥林多后书 3:6

²³⁴ 《舵书》（希腊语：Πηδάλιον——译者注）——一部东正教会的教规汇编，其中收录了普世大公会议的神圣教规、圣使徒的教规以及教会圣父们的教规，并附有简要注释。该汇编由圣尼科迪姆·斯维雅托戈尔茨与修士阿加皮乌斯于1793年编纂。——编者注

良性的不安

“如果我们不忘记，我们在世上的目标是追求上帝的国度，那么一种善意的不安就会进入我们的内心。这种不安迟早会将我们的灵魂带入灵性领域，在那里，它将获得充沛的氧气，重获生机，并高高地飞翔。”

良性的不安——对“善行”的良善忧虑²³⁵

——长老，什么是善意的不安？

——“良性的不安”就是对“善行”的良善忧虑。人通过修行，审视自身，发现阻碍自己灵性进步的因素，加以反思，必要时寻求帮助，并坚持灵性修持。例如，他发现自己在这种情况下表现得傲慢，便立刻思考：“如何战胜骄傲？靠谦卑。也就是说，需要谦卑。”咔嚓咔嚓，用斧头砍断骄傲。简而言之，人追求灵性进步并从事灵性工作。你看，学生读完小学一年级，接着升入二年级，完成小学学业后进入初中，再升入高中，以此类推。如果他的学业不理想，为了考上大学，他会寻求帮助或参加补习班。随后，他会刻苦学习以获得毕业证书。之后，他可以攻读硕士学位，再读博士；如果想继续深造，还可以去国外。他做这一切都是为了在学术上取得成就。更何况在精神生活中——这本身就是一门精神科学——人更应该关注自己的精神进步！

良性的焦虑是一种跃动与追求。它赋予灵魂勇气与活力，带来的不是恐惧和悲伤，而是慰藉。它既非紧张也非焦虑，而是对壮举的热忱。你们有时会陷入某种停滞状态。你们说：“我正在这样精进，处于这样的状态”——却依然停留在原地。那么，若是一位圣徒遇到这种情况，又会如何行事呢？你们缺乏这种冲动，这种追求。你们内心没有发生改变，因为那能推动你们前进的“善的不安”的内在杠杆，尚未开始运作。

让我们将灵魂得救的问题铭记于心

——在《哈吉·格奥尔基长老传》中，您写道：“对灵魂得救的关注能使肉体谦卑，并扼杀情欲。”²³⁶我心中缺乏这种关注……

——关键在于你的心智和心灵并未被此事占据。心智和心灵必须时刻专注于如何抵达最终目标，即天国。当心灵因灵魂得救而忧伤时，心智也会跟随心灵的痛楚而去。一切都取决于这份痛楚。当身体疼痛时，你既不想吃也不想睡。心中怀有善意忧虑的人，会将一切都铭记于心。看来你还没有将天国作为自己的目标，你的目标仍在尘世。你还没有将自己灵魂得救的问题铭记于心。但如果不对这个问题铭记于心，还能指望什么呢？

我们绝不能对自身灵魂的得救漠不关心。我们必须时刻思考如何得救。若不思索此事，便会继续被尘世束缚，永远停滞不前。如果我们不忘记我们在世上的目标是追求上帝的国度，那么一种良性的焦躁感就会进入我们的内心。这种焦躁感迟早会将我们的灵魂带入灵性领域，在那里，它将获得充沛的氧气，重获生机，并高高地飞翔。

²³⁵ 参见《提摩太前书》6:12

²³⁶ 帕伊西乌斯·阿索斯长老。哈吉-乔治斯·阿索斯长老。塞萨洛尼基苏罗蒂，1986年。第34页。

上帝赋予人类智慧，并非为了让人不断思考如何以最快的方式从一个光点移动到另一个光点，而是要让人首先思考最重要的事情：如何达到最终目标——归向上帝，抵达真正的国度，即天堂。

“赐智慧者以酒，他便成为至智者”²³⁷

——对于一个漠不关心的人来说，什么能成为他开始过精神生活的契机？

——如果他自己愿意前进，许多事情都能成为推动力。但如果他自己不愿意，那他只会遍体鳞伤，就像一头被用刺棒戳刺以催促它走快些的牛，可它却不肯走；身上布满刺棒留下的伤痕，却毫无用处。

——长老，如果一个人有善意，而您又给他一点推动，难道上帝不会帮助他达成某种成就吗？

——是的，上帝会帮助他，但他必须从这股推力中挣脱出来。否则，连推他的人也会感到疲惫。当一个人因为不愿改正而一直原地踏步时，这对试图帮助他的人来说是非常耗费心力的。

如果一个人心中没有那种善意的焦灼感，无法开始行动并进行灵性修持，他就不会有灵性上的进步，他就像一个方形的车轮，需要时不时地去推。一推——噗通，又停住了。再推一下，噗地一声，又停住了。这样怎么能前行呢？如果前路漫漫，难道能靠一推一推地走过去吗？而灵性之路漫长：绝非一两百米那么短。

——长老，如何激发那种善意的不安？

——假设我正在读一本有益心灵的书，读到某处让我深受触动——就像发现了珍贵的宝石，想看看这是什么宝石，于是仔细端详。我将其与自身对照，然后自问是否理解正确，并努力在生活中践行。接着我会自问：我践行得是否正确？就这样，我逐渐学会在灵性生活中走上正道。关于阿瓦·以撒，以前没人跟我提过，但有一次，杂货店的店主用《圣山图书馆》杂志的纸页给我包了一条鲱鱼。当我展开鱼时，目光落在了纸上印着的文字上。那是圣以撒的著作。我拿过那张纸，在阳光下晾干，读完后深受震撼。我花了一年时间研读这段文字：一遍又一遍地读着这段摘录，从而深深爱上了圣以撒。后来我不禁自问：是否还有他的著作？我四处寻找，却又害怕找到并亲手翻开那本书。而你们读了这么多书，难道其中没有任何内容给你们留下深刻印象吗？把那些特别令你们难忘的内容记录下来吧。如果你们记录下来并不断思考，就不会轻易忘记，最终也会付诸实践。

对某些人，你只需说两三句话，他们的眼睛立刻就会闪闪发光。他们把听到的内容记在一张纸片上，付诸实践，然后继续前进。所罗门不是说过吗：“给智慧人酒，他就更显智慧。”²³⁸而另一些人，尽管听到了这么多，也获得了这么多，却什么也不做，因为他们心中没有那种善意的不安。他们来找我，只是简单地描述自己的状况，却对如何践行善行毫无善意的不安。这种态度非常肤浅。我不明白！难道他们在灵性生活中一切都清楚了吗？完全没有疑问了吗？

一旦人心中萌生了善意的不安，他就会开始关注自己所欠缺的，询问如何获得，并从中获得灵性上的益处。如果不问，怎么能知道呢？有一次，我与一对夫妇同车，他们带着一个小孩子。小家伙一路上都缠着爸爸，问个不停：“爸爸，这是什么？爸爸，这是为什么？”——“

²³⁷ 箴言 9:9

²³⁸ 箴言 9:9

别烦了，你把爸爸的头都问疼了，”母亲对他说。“让他问吧，”父亲说，“如果不问，他怎么能知道呢？”在灵性问题上也是如此。

为了让你们更好地理解，那些怀有善意不安的人在灵性上会做些什么，我必须告诉你们，这里有一位修女正被哪些问题所占据。我看着她，心中充满喜悦。要回答她因善意不安（而非出于无聊的好奇心）而向我提出的哪怕一个问题，都需要写满整整一册笔记本。她怀有巨大的善意忧虑，能领悟许多道理，虔诚地精进修行，因此获得了丰厚的恩典。当一个人努力寻找自身的不足并试图改正，谦卑自省时，上帝的恩典便会降临，从那一刻起，他便能稳步前行。

这种良善的不安永不停止

——长老，我担心自己没有像应该的那样精进。

——你感到恐惧了吗？

——没有，但我为什么会有这种忧虑呢？

——亲爱的，世上有“平静的不安”和“不安的平静”。我们应当时刻怀有这种善意的不安，这样才不会有恐惧。如果一个人修行的方法正确，他永远不会对自己感到满足，内心总会存有一丝不安，这源于他追求完美的努力。

——长老，是否会有这样一个时刻，对于精进修行的人来说，已经不再需要这种善意的不安了？

——不会，因为在这世上，这种善意的不安永不停止。使徒保罗说：“你们要奔跑，好得着”（²³⁹）。人活着的一生都在奔跑，为要得着基督，永不停歇。奔跑时，他感受到的不是疲惫，而是喜乐。

为了让大家更容易理解，我举个例子：一只优秀的猎犬，一旦嗅到野兔的气味，不会停留在猎人身边，而是立刻冲出去，奔跑着寻找野兔。它奔跑，然后短暂停留，嗅闻一番，接着继续奔跑。它无法原地停留。它的心思全放在如何找到野兔上。它不会东张西望。对它来说，奔跑比原地停留更能带来喜乐。对它而言，生命就在于奔跑与追寻。

这就是我们需要具备的清醒。我们的的心思必须时刻奔向基督，因为祂是我们的目标。而我们，虽然已经追上了踪迹，虽然知道道路，知道该往哪里去才能遇见基督，却常常原地停滞，不向前迈进。如果我们不知道道路，那么原地停滞或许还有借口。

我记得，我父亲在科尼察养了两只训练有素的灰狗。有一次，圣阿尔塞尼教堂的唱诗班领唱普罗德罗莫斯·科尔齐诺格鲁向他要了一只同品种的小狗，用来看守羊群。父亲便送了他一只小狗。普罗德罗莫斯训练这只狗，让它在狼靠近时吠叫。科尔齐诺格鲁的一位邻居是个狂热的猎人，但他的狗生病了，他为此非常懊恼，因为这让他无法去打猎了。普罗德罗莫斯得知此事后对他说：“别担心，我把我的狗借给你，它和埃兹内皮迪斯的狗是同一个品种。”²⁴⁰邻居欣喜若狂，接过狗便去打猎了。他来到森林里，像猎人通常那样挥了挥手，示意猎犬去搜寻，但这只狗非但没有跑开，反倒围着他转来转去，舔他的腿，用鼻子顶他的手掌，讨要面包！你看，这只狗虽然是纯种的好狗，却没受过追捕野兔的训练，所以才一直围着猎人转。

²³⁹ 《哥林多前书》9:24

²⁴⁰ 长老帕伊西的父亲的姓氏。——编者注

但我认为，你们已经找到了线索，将会不断奔跑，寻求基督，直到你们的心被祂充满，多到无法再容纳，你们便会祈求：“我的上帝，够了，我再也受不了了。”