

蒙福的记忆
圣山长老帕伊西
语录
第六卷
论祈祷

目录:

编者按.....	4
献给圣山苦行者帕伊西的赞词.....	5
康达克.....	5
前言	6
第一部分。 论与上帝的交通.....	7
第一章。 关于祈祷即与上帝对话.....	7
与天国指挥中心建立联系的人是有福的	7
基督赐予我们与祂对话的机会	8
对祈祷的殷切渴望.....	9
第二章。 关于祷告的必要性.....	9
让我们将祈祷视为一种必要.....	9
祈祷就是一种庇护.....	10
呼吁祈祷.....	11
第三章。 关于如何祈祷才能让上帝垂听.....	12
情欲——干扰与上帝沟通的“无线电干扰”	12
“我”和“我的”阻碍了我与上帝建立联系	12
上帝不听傲慢之人的祷告.....	13
祈祷需要坚持和耐心.....	14
第四章。 关于如何为与上帝的交通做准备	14
向基督作谦卑的忏悔.....	14
“先与人和解”	15
祈祷就是“末日审判前的审判”.....	16
第二部分。 为祈祷而奋斗.....	17
第一章。 关于祷告中的困难.....	17
消沉 会使人一事无成.....	17
别把线剪断.....	18
因为上帝喜爱乐于施舍的人。	18
请下定决心开始吧.....	18
让我们给灵魂提供它喜欢的食粮.....	19
祈祷应当源于对上帝的热爱.....	20
无论对他人还是对自己，都不可在祈祷时分心	20
请将这个梦转发给那些无法入睡的人	21

第二章。关于魔鬼如何与 与祷告之人	22
不要与魔鬼交谈	22
魔鬼会干扰人的祷告	23
第三章。论祈祷如何温暖人心	23
圣像有助于祈祷	23
念珠——是对抗魔鬼的机枪	24
祷告前的灵修阅读	25
向至圣童贞女玛利亚的祈祷经文能给灵魂带来巨大的益处	25
教堂的圣咏能抚慰心灵，使之安宁	26
第四章。“来吧，让我们敬拜.....”	27
鞠躬的益处比任何其他灵修活动都大	27
通过鞠躬，我们向神求得宽恕，并向祂表达我们的感激之情	27
腰鞠躬与地鞠躬	28
“精进者会想出办法”	28
第三部分。至圣童贞女、天使和圣徒—— 在上帝面前的代祷者，也是我们的护佑者	28
第一章。论至圣童贞圣母—— 我们温柔而慈爱的母亲	29
对至圣童贞圣母的敬礼	29
“基督啊，祢的子民在祷告中将祢的母亲带到祢面前”	30
“仁慈的圣母，您为众人代祷”	31
第二章。关于守护天使	32
守护天使就在我们身边	32
守护天使保护着我们	33
第三章。关于圣徒是上帝所钟爱的儿女	33
“敬奉圣人，就是效法圣人”	33
圣髑的芬芳	34
让我们怀着虔诚之心向圣徒祈求	35
圣人的帮助	35
圣徒们消弭了距离	37
不为人知的圣徒们“暗中”施以援手	37
圣洁的“侍奉者”与圣洁的“守护者”	38
圣徒的奇迹	39
圣徒的临在	40
第四部分。“你们祈求，就给你们”	41
第一章。关于为自己祈祷	41
让我们为自己和他人祈求上帝的怜悯	41
关于属灵奋进的祷告	42
患病时的祈祷	43
第二章。关于为他人祈祷	44
在意识到自身罪性的情况下为世界祈祷	44
他人的痛苦应当成为自己的痛苦	44
为具体需求和整个世界祈祷	45
为那些请求我们代祷的人祈祷	46

为病患的祷告.....	47
在充满痛苦的祈祷之后，必有神的安慰.....	48
第三章。关于为亡者祈祷.....	48
“将从死亡进入生命”.....	48
让我们永远为逝者祈祷.....	49
亡者需要祈祷.....	49
减轻逝者的苦难.....	50
第四章。论《诗篇》犹如击溃魔鬼的闪电.....	51
大卫的诗篇是受神启示的.....	51
根据圣阿尔塞尼乌斯的《情境读经法》诵读《诗篇》.....	51
让我们为各种需求祈祷.....	52
《诗篇》中的祷告.....	53
第五部分。耶稣祷文与清醒.....	54
第一章。论耶稣祷文的力量.....	54
“主耶稣基督，神的儿子，可怜我吧”.....	54
祷告是抵御魔鬼的强大武器.....	55
要净化心灵，必须依靠耶稣祷文和灵性操练.....	55
第二章。关于祷告的方式.....	56
是出声、轻声还是默祷？.....	56
无论身处何地，都要践行耶稣祷文.....	56
自发性的祈祷.....	57
祷告中的自动性.....	57
屏住呼吸以集中精神.....	58
祈祷需要付出努力.....	58
忏悔是通往祈祷的最可靠之路.....	59
第三章。关于明智的行动.....	60
智慧是伟大的恩赐，但必须将其调谐至神圣的频率.....	60
灵性警醒.....	60
凝聚心神.....	61
让我们给自己的心找点事做.....	61
感受上帝的临在.....	62
第四章。关于理智与心灵的协作.....	63
当理智与心灵相融合时，祈祷便发自内心.....	63
上帝的爱将心智凝聚于心中.....	64
第六部分。礼拜生活.....	64
第一章。关于教会年历的各个时期.....	65
“基督降生”.....	65
圣大斋期——前往各各他的朝圣之旅.....	65
“我们敬拜你的受难，基督”.....	66
“复活节”.....	67
第二章。关于共同祈祷.....	68
教堂——上帝的殿堂.....	68
共同祈祷的力量.....	69
第三章。关于参与神圣圣体圣事.....	70

圣礼是通过个人体验来领受的	70
为领受圣体做准备	71
神圣的圣体圣事——是最有效的良药	71
第四章。“向我们的上帝歌唱·歌唱吧”	72
教堂唱诗就是祈祷	72
良好的灵性状态	72
关键在于虔诚	73
神圣的意涵直击人心	74
音乐由心灵谱写	75
第七部分。论赞美之国	75
第一章。论对上帝的赞美	76
赞美诗中也蕴含着忏悔	76
赞美是表达最深切感恩的方式	76
对上帝的感恩是赞美的开端	76
“荣耀归于祢·上帝”	77
第2章。论赞美之国	77
赞美之国的两个等级	77
悔改的眼泪与赞美的眼泪	78
第三章。关于神的恩赐	78
上帝一点一点地赐下祂的恩典	78
祷告中的神圣安慰	79
神圣恩典的临在	79
在基督面前，心灵是沉默的	81

圣帕伊西长老曾希望出版一本对所有人——无论是平信徒、修士还是神职人员——都有益的书，但他未能如愿，因为他将全部的时间和精力都投入到了祈祷以及与前来求教之人的交流中。尊者离世后，他的书信、教诲记录及谈话内容被系统整理，以便于在日常生活中加以运用，因为这位长老曾说过：“关键在于你们要付诸行动，将所听到的内容落实到实践中。”圣帕伊西引导我们进入赞美之国，从最简单且必要的事情开始：如何理解祈祷对我们而言是迫在眉睫的必要之事，如何开始祈祷并保持专注，以及如何对抗懒惰与消沉。长老将《诗篇》、鞠躬礼和念珠祷告等属灵武器交到我们手中，教导我们不断祈祷，并对一切心怀感恩。

编者按

现向读者推荐“圣山长老帕伊西·斯维亚托戈尔茨：箴言”系列的新书。本书专论祈祷。祈祷是人灵魂的生命，是它的空气和养分。祈祷是上帝赐予人类的恩赐，是造物主赋予我们的机会，让我们能在任何时候、任何困境中向祂求助，并确信祂必会垂听。纯净祈祷的必要前提是：爱、无恶之心、专注的思绪、真诚与持之以恒。通过祈祷，人得以领受神的恩典，被圣光照亮。祈祷是一门艺术，需要付出努力、自我鞭策、耐心与坚持。帕伊西长老¹完美地掌握了这门艺术。本书收录了与修士及平信徒对话中流传下来的片段，汇集了长老无价的灵性经验精华。

¹ 根据阿索斯山圣约翰神学家修道院的传统，在提及圣山长老帕伊西时，该修道院在所有出版物中均使用大写字母，以此表达对其作为灵性导师和教师的特殊敬意。我们在俄语版书籍的再版中保留了这一特色。——编者注

阿索斯山的帕伊西长老在俄罗斯东正教信徒中早已广为人知。值得一提的是，这位未来的圣山修士（俗名阿尔塞尼·埃兹内皮迪斯）于1924年7月25日出生于小亚细亚的卡帕多西亚地区法拉西村，当时家中还有其他九个孩子。为这位未来的修士施洗、以自己的名字为他命名，并预言他将受戒的，正是圣阿尔塞尼·卡帕多西亚（† 924年，纪念日为11月10日）。

1924年，埃兹内皮迪斯一家从卡帕多西亚迁居希腊。1945年，阿尔塞尼被征召入伍。当时希腊正处于内战时期（1944-1948年）。在所有最危险的任务中，阿尔塞尼总是冲在最前面，只要是为了拯救他人，他便毫不畏惧地将自己的生命置于险境。阿尔塞尼于1950年首次造访阿索斯山，1954年便在阿索斯山的埃斯菲格门修道院受了初戒，两年后，他在菲洛菲修道院受了小隐修戒，法名帕伊西。

从1962年到1964年的两年间，帕伊西修道士在西奈山修行，随后再次回到阿索斯山。1979年，他定居在阿索斯山“首府”卡雷附近，住在圣母诞辰“帕纳古达”小室中，那里有无数人前来拜访这位长老。从日出到日落，他接待来访者，给予安慰，驱散忧郁，用爱、信仰和希望充实人们的心灵；到了夜晚，他则阅读来信，并为受苦的人们向上帝祈祷。

1988年，长老的健康状况急剧恶化，他接受了多次手术，最后一次是在1994年2月，手术持续了五个小时。1994年7月12日中午11点，帕伊西长老安息主怀。他的圣髑安息于苏罗蒂（塞萨洛尼基近郊）的圣约翰神学修道院——这座修道院曾是在帕伊西长老的祝福下建立的，他本人也曾是该院所有女修道士的灵性导师。长老曾多次与他的灵性子女们交谈，给予他们支持与教诲；这些谈话的记录构成了本书的基础。

门徒们称他们的灵性导师为“格罗纳”，翻译成俄语即“长老”。在帕伊西长老的教诲中，“爱德”这一概念频繁出现。在现代俄语中，这一概念已不常用，但它曾存在于斯拉夫语中。圣山长老在此所用的“爱德”一词，既包含热忱，也包含灵性上的高尚、牺牲精神、正直，以及对自己和上帝的真诚——所有这些品质同时兼备。关于这一点，在长老《箴言》的前几卷中已有逐步详尽的论述。

人所追求的主要目标，就是与上帝合而为一——即“神化”，而人类的敌人魔鬼却在方方面面阻挠此事。撒旦是如此卑劣，以至于长老甚至避讳直呼其名，而称其为“坦加拉什卡”（源自土耳其语dangalak——意为头脑简单、缺乏教养、粗鲁无礼、未开化、粗野、没教养、无知、愚钝、迟钝）。

要与上帝结合，需要改变心智，改变思维方式。灵性之人遵循另一种逻辑，这种逻辑对世俗之人往往难以理解。这正是长老帕伊西所谈论并呼吁的“神圣的疯狂”。与上帝的结合并非外在的形式上的联系，而是一种无条件的联结——当人的灵魂燃烧时，这便是爱的联结；当人忘却自我，仅凭对所爱之人的渴望与渴求而活时，这便是爱的联结。“神圣的爱欲”——长老帕伊西如此称呼这种境界，这正是他重申了比他早几个世纪前，诸如圣马克西姆·殉道者和西梅昂·新神学家等拜占庭神学家和神秘主义者所阐述的观点。

我们希望，这本期待已久的帕伊西长老《箴言》第六卷俄文版，无疑将为灵性智慧的宝库增添一份财富，并能与此前出版的、这位圣山苦行者前五卷睿智见解的著作一样，为读者带来灵性上的裨益。

献给圣山苦行者帕伊西的赞词

第五调。类似于：同源之道

蒙受神圣之爱的火焰，/ 你以超凡的功绩全然归于上帝，/ 并成为许多人的慰藉，/ 以神圣的话语教诲众人，/ 藉祷告行神迹，/ 帕伊西·神之承载者，/ 如今也请你不断祈祷 // 为整个世界，尊者。

康达克

第8调。类似于：被拣选的

你在尘世如天使般生活，/ 你以爱之光照耀世人，尊贵的帕伊西，/ 修士们的伟大支柱，/ 引领信徒走向圣洁生活的领袖，/ 你更成为普世最甘美的慰藉，/ 正因如此，我们向你呼唤：// 欢欣吧，普世之父。

前言

在长老帕伊西《箴言》的前五卷中，经常提到祈祷。长老帕伊西作为一位“无可指摘、无可非议”的修士，将祈祷视为自己最重要的事工。在与 的各类人士——无论是修士还是平信徒——交往时，他始终致力于帮助他们学会通过祈祷将生命托付给上帝。您手中这本长老的《箴言》第六卷，是在我们首席牧者——卡桑德里亚大主教尼科迪姆阁下的祝福下出版的，其中收录了长老专门关于祈祷的教诲。

据帕伊西长老所言，祈祷是上帝赐予我们的宝贵机会，让我们能够与祂交流并向祂求助。长老看到人们在痛苦中挣扎，只“依靠自己微不足道的人力”，却忘记了他们有机会向上帝求助，这让他感到痛心。“祂不仅能赐下神圣的力量，更能赐下许多神圣的力量；而祂所赐的帮助，便不仅是神圣的帮助，更是上帝的奇迹。”因此，长老坚持认为我们应当将祈祷视为一种必要，并尽力帮助那些尚未掌握祈祷之法的人，“迈出美好的第一步，让心灵‘启动’，在祈祷中运转起来。”对于那些已经掌握良好祈祷习惯的人，长老则予以鼓励，使他们能怀着更大的虔诚与热忱进行祈祷。无论对哪一类人，他都竭力阐明：与上帝交流的主要前提是忏悔与谦卑。“我的弟兄，”长老在其中一封信中写道，“在祷告中，除了悔改之外，不要求别的东西……悔改会赐予你谦卑，谦卑会赐予你上帝的恩典；而在上帝的恩典中，祂已为你预备了得救所需的一切，此外，为了以防万一，那里还备有你能在适当的时候帮助他人灵魂所需的一切。”而在另一封信中，长老这样写道：“我努力在神面前痛悔，将我的罪过与忘恩负义呈现在祂面前，谦卑地求祂的怜悯，并在赞美中感谢祂。”

本书共分七部分。第一部分论述了祈祷的本质，以及长老所践行的那种祈祷——他将这种祈祷视为灵魂与上帝保持恒常、不间断交通的必要条件。他说，为了感到内心安稳，我们必须与上帝保持持续的联系，绝不能关闭那台调谐在上帝频率上的“通讯器”。祷告就是一种庇护。如果我们认识到这一点，就会感受到与上帝不断交流的必要性，并最终达到恒常祷告的境界。

帕伊西长老牵着我们手，引领我们走向真实而纯净的祈祷，向我们展示实现这一目标的必要前提，并强调在祈祷的同时必须进行相应的属灵争战。换言之，为了与上帝保持联系，我们必须与祂调到同一频率——谦卑与爱的频率。情欲——主要是骄傲和缺乏灵性高尚（即缺乏牺牲精神）——就像无线电干扰，阻碍着我们与上帝的交流。因此，在开始祈祷之前——即与上帝同频、与祂相通之前——必须进行准备，这类似于我们在领受圣体圣事前所做的准备。向神忏悔并谦卑地承认我们的罪，“会拆毁那道墙，或者更确切地说，是神亲自为我们敞开大门，使我们得以领受与祂交通的恩典。”

本书第二部分探讨了我们在祈祷中遇到的障碍：懈怠、消沉和心神不宁。此外，魔鬼也试图通过与我们进行各种闲聊，将我们从与上帝的交通中拉离。长老就如何使我们的内心温暖起来并在祈祷中开始运作，给出了切实可行的建议。祷告前短暂但“有力”的读经能温暖心灵。吟唱教会圣咏有助于战胜沮丧，并为热切地进行耶稣祷告创造了最佳条件。长老将念珠称为“对抗魔鬼的机枪”，并指出鞠躬有助于“启动我们的灵性引擎”。

本书第三部分论及我们温柔慈爱的母亲——至圣童贞女玛利亚，守护天使，以及圣徒们——我们在上帝面前的护卫者与代祷者。至圣童贞圣母凭借对上帝的完全顺服与谦卑，参与了实现上帝关于拯救人类的永恒旨意。因此，她倾听我们的祈祷，并将我们的恳求呈献给她的圣子与上帝。与此同时，如果我们按照上帝的教导生活，我们的守护天使就会常伴我们左右，保护我们，使我们免于危险和灾祸。当我们怀着信心和虔诚呼求诸圣时，所有的圣徒都会急忙前来帮助我们。

第四部分专门论述了祷告中的祈求。长老曾说，将祷告分为三部分是很有益的：为自己、为世界以及为亡者。第四部分的最后一章讨论了《诗篇》，以及如何参照卡帕多西亚的阿森尼长老所著的《情境》来诵读《诗篇》进行祷告。《情境》本身，以及长老帕伊西在为各种需求祈祷时，诵读相应诗篇所遵循的仪式，均收录在本卷末尾的附录中。

第五部分收录了长老关于耶稣祷文以及“清醒”——即为了凝聚心神所必需的灵性警醒——的建议。人的心智就像“一个被放任自流的青少年，总想无休止地四处游荡、流连忘返并违反规则。”长老建议在灵性上培养它，并教导它“更多地待在家里，在乐园里，与自己的天父和上帝在一起。”

关于在耶稣祷文中凝聚心神，这位长老虽不排斥各种技巧，但强调这些技巧仅具辅助作用；而实践耶稣祷文的必要前提，是悔改与发自内心的痛悔——这种痛悔会自然而然地产生，当人真切体会到自己何等罪孽深重、对上帝诸多恩典何等忘恩负义，并能超越自我，设身处地为受苦者着想时，这种痛悔便会自然而然地涌现。

第六部分讲述了我们教会的礼拜生活。这里汇集了长老关于参与教会礼拜以及正确准备领受基督圣礼的建议。本部分的最后一章专门论述了教会圣咏，它“不仅是祈祷，更是心灵仿佛要迸发而出，灵性深处的真情由此奔涌而出。”

本书的第七部分也是最后一部分，专门论述对上帝的赞美。长老建议，在每次诵念我们的祈求之后，“都要发自内心地赞美，并满怀喜乐地感谢。”他还强调，任何人只要思量上帝的诸多恩惠，就会日夜不停地赞美主。而祂那爱祂的儿女，甚至在悲伤与试炼中也会赞美祂。在不断赞美上帝、不断感谢祂的过程中，人便能体会到“祂仁慈的一切丰盛”。人越是赞美和感谢上帝，上帝就越会赐予他更多的祝福。第七部分的最后一章专门论述了赐予谦卑且虔诚之人的神圣恩赐——那些践行悔改、并为爱上帝而将一切献为祭物的人。长老本人曾亲尝过神圣恩典赐予受其眷顾之灵魂的那份至高甘美与难以言喻的喜乐，他如此描述这种境界：“那时，心灵因神的临在而静止。思绪消散，灵魂只感受到神圣之爱的甘美、神圣的温暖与关怀。”此时祈祷便停止了，因为“心灵已与上帝合而为一，绝不愿与祂分离。”

本书的每一部分都多次提及谦卑与我们对自身罪性的觉悟，以及高尚的行为和对他人痛苦的感同身受。对于帕伊西长老而言，上述所有内容构成了灵性生活的主要原则，也是心祷的必要前提。“尽可能地修习与爱和谦卑相结合的心祷，”长老在某封信中如此劝诫道。此外，长老经常引用自己灵性斗争中的亲身经历作为范例，或与我们分享他所经历的神圣境界。这也是他出于伟大的爱，为了帮助我们而给予我们的“灵性施舍”的一种形式。

我们衷心感谢所有在本书付梓前审阅手稿，并通过建议帮助完善本书的人士。

我们虔诚地祈愿，在神的帮助下，我们能爱上祈祷，并谦卑而热忱地努力在自己心中培育它，从而得以进入基督的国度，永远颂扬祂为神，直到永永远远。阿门。

*2012年复活节后第一周的星期五，庆祝“生命之泉”至圣童贞女圣像的日子
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与基督里的姐妹们。*

第一部分。 论与上帝的交通

“那些与天上的指挥中心建立了联系，并在敬畏上帝的同时与祂保持同频共振的人是有福的。”

第一章。 关于祈祷即与上帝对话

与天国指挥中心建立联系的人是有福的

长老，对您个人而言，祈祷意味着什么？

——祷告时，我发出无线电信号并请求帮助。我不断向基督、圣母玛利亚以及诸圣求助……既是为了我自己，也是为了他人。毕竟，如果不祈求，就得不到任何帮助。

我记得，内战期间，我们在某处高地被一千六百名共产主义部队包围并封锁。而我们只有一百八十名战士。我们挖了战壕，在岩石后坚守防线。如果他们俘虏了我们，肯定不会放过任何人。作为无线电员，我试图架设天线与指挥部取得联系。但这根本行不通：天线时不时就被子弹和弹片击落。连长大喊：“快把那根天线扔了，赶紧跑过来，帮我搬手榴弹箱！”当连长爬向机枪手那里查看情况并下达命令时，我立刻冲向电台。在他下达命令期间，我一次又一次地尝试架设天线，然后又跑回去帮忙搬运箱子，以免连长责骂。最后，借助一根木棍和一把工兵铲，我终于固定好了天线，并与指挥所建立了联系。我只来得及传出两个词——我们的坐标。谢天谢地，这短短的几个字就足以改变一切！黎明时分，我们的攻击机飞来，轰炸了敌人的阵地。我们得救了！你觉得这算什么——小事一桩？一百八十名被包围的战士，面对一千六百名敌人，最终——活了下来！

就在那时，我才明白僧人的伟大使命是什么：通过祈祷来帮助他人。世俗之人常议论道：“这些僧侣都在忙些什么？为什么不去世间帮助社会呢？”但这样说，无异于在战场上责备一名无线电操作员：“你在那儿摆弄你的对讲机干什么？扔掉它，拿起步枪去射击吧！……”

即使与世上所有的无线电台建立了联系，如果我们没有与上帝的天上交流与接触，那也毫无益处。与祂的交流与联系，是向祂求助所必需的。不仅是为了求助，更是为了获得帮助。那些与天上的指挥中心建立联系，并在敬畏上帝的同时与祂保持同一频率的人，是何等有福啊。

基督赐予我们与祂对话的机会

——长老，我的祷告总是让我感到忧伤和悲痛。我完全无法祷告。我该怎么办？

——那就去与基督、圣母、天使和圣徒们交谈吧，要自然、真诚，不必刻意斟酌措辞。无论身处何地，都这样做，想说什么就说什么。例如：“我的基督！”或者“圣母，您知道我现在的处境。请帮助我！”要不断这样与他们交谈，简单而谦卑地倾诉困扰你的事情。之后，再诵念耶稣祷文：“主耶稣基督，怜悯我。”

——长老，我祷告时心不在焉。

——祈祷时，要想到你此刻正在与谁交谈。是与上帝本人！在你看来，这难道是件小事吗？当一个人与重要官员交谈时，看看他会多么专注地吐出每一个字！他会小心翼翼，以免说出什么蠢话，有时甚至会结巴，因尴尬而语无伦次……但如果我们和人交谈时都能如此专注，那么与上帝交谈时，又该多么专注才行！请注意：即便是孩子，当想要和父亲或长辈交谈时，也会感到局促不安。而当孩子想要和老师交谈——尤其是对老师还有些敬畏时——那种局促感会更加明显。而我们呢？我们与上帝本人、圣母以及诸圣交谈，却不明白这一点吗？

——长老，在进入修道院之前，我从未怀疑过修道生活与祈祷是密不可分的。但现在，我却觉得祈祷如此艰难……在我看来，祈祷是最困难、最令人疲惫的事情。

——据我所知，你是学语言文学的吧？你喜欢交谈，和人聊天也不会觉得累。然而，面对那位愿意降尊与你交谈的基督，你却觉得交谈很累，这种交谈在你看来很困难。你是不是疯了？这简直就像说：“哎呀，真倒霉，该去跟沙皇说话了……一点都不想，可也没办法，只能去了。”基督给了我们通过祷告与祂不断交流的机会，而我们却……不愿意？这世上还有比这更荒唐的事吗！……最令人惊讶的是，祂自己其实很想与我们交谈，渴望帮助我们，但我们却——你看——连跟祂说话都觉得懒得去！

——长老，我经常陷入闲聊，事后又为此感到内疚。

——如果想说话，最好跟基督说。与基督交谈，人绝不会为此后悔。显然，爱闲聊是一种激情。但如果将这种倾向转化为灵性上的益处，它就能成为祷告的契机。你能想象吗，有些人甚至连说话都懒得！而你内心却住着某种力量，总是忍不住想和谁聊上几句……如果你将这种冲动转化为灵性的益处，你的灵魂就会得到圣化。尽量只和人谈论必要之事，同时时刻与基督交谈。一旦你与祂展开谦卑的对话，你便会不再留意周遭发生的一切：这种交流是如此引人入胜、如此甘美。就连灵性话题都会让我感到疲惫，但当我祈祷时，却能体验到非凡的安宁。

祷告就是与上帝的对话。我有时会羡慕那些生活在基督时代的人：毕竟他们亲眼见过祂，亲耳听过祂的话，甚至能与祂交谈。但我认为，与他们相比，我们处于更有利的境地，因为他们无法经常打扰祂，而我们在祷告中却能与祂不停地交谈。

对祈祷的殷切渴望

——长老，该如何祷告呢？

——要体会自己就像一个小孩子，而上帝是你的父亲，在保持这种感受的同时，向祂祈求你所需要的一切。如果你这样与上帝交谈，终将迎来这样一个时刻：你再也不愿离开祂哪怕一步。毕竟，唯有在上帝那里，人才能获得安全感、安慰，以及与神圣温柔交融的难以言喻的爱。

祈祷，就是将基督迎入心中，用你的整个生命去爱祂。

《圣经》中说：“你要尽心、尽性、尽力、尽意爱耶和华你的神，²。”当一个人爱上上帝，与祂保持联系时，世间万物便再也无法诱惑他。他仿佛成了疯子。给疯子播放最美妙的音乐——他毫不在意。带他去博物馆，向他展示世上最杰出画家的画作——他会若无其事地走过，仿佛什么也没发生。即便在他面前摆上最精致的佳肴，给他穿上最漂亮、最时髦的衣裳，周围弥漫着最清雅香气——他既不会眨眼，也不会动鼻。疯子活在自己的世界里。与天界相连的人也是如此：他的整个身心都在那里，无论如何都不愿回到尘世。试着把一个拥抱母亲的孩子从母亲怀里拉开！同样，也不能把一个领悟了祈祷真谛的人从祈祷中拉开。孩子在母亲怀里有什么感受？只有那些感受到上帝就在身边——近在咫尺，近在咫尺，而自己就像是祂怀里的孩子——的人才能理解。

我认识一些人在祈祷时会觉得自己像个小孩子。如果有人在那时听到他们，一定会惊呼：“他们不就是些小孩子吗！……”而如果有人偷看他们在祈祷时的举止，肯定会说这些人绝对是疯了！他们就像那个飞奔向父亲的孩子，紧紧抓住父亲的衣袖恳求道：“我不知道该怎么做，但你必须这样做！……不管用什么办法，只要你做就好了，求求你、求求你！”——这些人正是以同样的单纯与大胆向神恳求。

——长老，祈祷的愿望是否可能仅仅源于对交流和安慰的那种感伤需求？

——如果祷告的愿望源于对上帝的善意——哪怕是感性的——需求，这有什么不好呢？不过，看来你经常会忘记这一点，只有当遇到事情时才求助于祷告。自然，正因如此，上帝才会允许各种困难和困境“发生”。祂这样做，是为了让我们向祂求助。但孩子奔向父亲或母亲，仅仅是因为爱他们，而不是因为出了什么事，难道不是更好吗？你能想象一个孩子，明明知道父母对他的爱是无边无际的，却还得被人强迫才肯扑进母亲或父亲的怀里吗？

上帝是我们温柔体贴的父亲，祂爱我们。因此，我们应当满怀敬畏地期盼祷告时刻早日到来，并与祂交谈时永不厌倦。

第二章。 关于祷告的必要性

让我们将祈祷视为一种必要

长老，我的信心不足，感觉自己很软弱。

——你知道该怎么做吗？拥抱上帝，然后挂在祂身上！你见过孩子挂在父亲脖子上的样子吗？你也要这样：拥抱祂，不要松手，让祂无法把你从祂身边拉开。那样你就会感到信心和力量。

——是的，长老，我自己也觉得应该依靠上帝，但这实在太难了……

——那你就把手往上伸，朝向天堂伸直。你伸得越用力，你的手臂就会越长。当然，不会立竿见影……但到时候，你就能抓住上帝了。

² 路加福音 10:27

——长老，当时间不够用时，我总是匆匆忙忙地祷告。您觉得，我是不是在偷走本该献给基督的时间呢？

— 你知道吗，基督拥有一切。无论你是否“偷”了祂的时间，祂都不会缺乏任何东西。但像你这样仓促的祈祷，对你自己毫无益处——这一点是肯定的。想想看，毕竟不是基督需要我们的祷告，而是我们自己需要祂的帮助。我们祷告并非因为基督需要，而是因为通过祷告，我们与创造我们的上帝交流。如果我们不祷告，就会落入魔鬼之手，那时我们就惨了。你还记得阿瓦·以撒·西里尼的话吗：“上帝不会问我们为什么没有祷告，而是会问我们为什么没有与祂保持交通，从而给了魔鬼折磨我们的机会。”³

——长老，该如何爱上祷告呢？

——必须体会到祷告是必不可少的。正如身体需要食物才能生存，灵魂也必须得到滋养，否则就会死亡。如果让灵魂得不到滋养，它就会变得虚弱，最终迎来灵性的死亡。

— 长老，什么会阻碍祷告？

— 只有当我们没有意识到祷告是必要的时，祷告才会变得困难。如果一个人无法领会祷告的真谛，无法从亲身体验中感受到它对自己的必要性，那么他就会把祷告视为一种奴隶般的义务。这样的人就像一个不明事理的婴儿，他背离母亲的怀抱，拒绝了母爱中所有的温柔与关怀。这样的孩子长大后会变得软弱而不幸。

祈祷就是一种庇护

——长老，该如何体会到祈祷是必要的呢？

——唉，要是您经历过战争，我们就能互相理解了！……在战场上，我们与指挥所之间有不同的无线电通信模式。有一种是“持续通信”模式，那时我们这些无线电操作员不会离开电台，始终保持在线。哦，那时我们感到很安心，确信自己受到保护！如果每两小时联系一次，那种安心感就会消失。而如果一天只在早晚各与指挥所联系两次，就会觉得自己的处境非常不稳。祷告也是如此。一个人祷告得越多，就越能感受到灵里的安全感。祷告就是一种庇护。

只要与上帝保持不间断的联系，处于“持续沟通状态”，我们就能防患于未然。有一次，一位修士乘坐公交车。⁴他闭着眼睛坐着祈祷，所有乘客都以为他在睡觉。一辆驶来的卡车突然撞上电线杆，冲进了对向车道。车辆开始相互碰撞——这场车祸惨不忍睹！而那辆巴士却以不可思议的方式偏离了道路，停在了安全距离之外。仿佛有一只无形之手将它托起，移到了路边！... 没有一位乘客受伤。是那位修士的祈祷救了他们。

——长老，平信徒们经常问，他们该如何养成祈祷的习惯。

“听我说。在过去，有些投身修道生活且性格坚韧的人，会前往人迹罕至的险峻岩壁、洞穴、异教墓穴或恶魔的祭坛中修行。在那里，他们面临着无数的危险：岩石上的石块砸向他们的头顶，恶魔向他们发起攻击，还有许多其他的诱惑在等待着他们……恐惧迫使这些人不断地呼求：“我的基督！……圣母玛利亚！……”就这样，通过恐惧，这些人养成了不断祈祷的良好习惯。现在试想一下我们这个时代，试想那些清晨坐上驾驶座的人——他们前一晚在派对和夜店里“尽兴”地狂欢，沉溺于酒精、毒品以及现代人其他种种“乐趣”之中。在经历了一个彻夜未眠、疯狂度过的夜晚后坐上驾驶座，这样的人既无法控制自己，也无法控制车辆。再想象一位普通的基督徒，他明知路上有多少这样的“英雄”，却也照样一大早发动汽车去上班。他能确信自己能活着回家吗？他能断言自己一定能平安到家吗——还是会在车祸中身受重伤，被救护车送走？现在请告诉我：这难道还不够让人不断呼求：“我的基督啊！……我的圣母啊！……”吗？如果平信徒能从对这些危险的恐惧中获得属灵的益处，那么他们在祈祷方面甚至会超越我们这些修士……而且，那些威胁他们的危险，他们也会得以避免。

³ “在那一天，上帝审判我们，并非因为我们没有诵读诗篇，也不是因为我们疏于祈祷，而是因为这种疏忽给了魔鬼可乘之机。”参见：以撒·西林，圣人《苦修之言》。第71篇。圣三一谢尔盖大修道院，2008年。第432页。——译者注

⁴ 后来查明，这位修士正是帕伊西圣父本人。（下文希腊版编辑的注释均不另行标注。）

我记得，曾有一个来到我的修道室。他几乎绝望了：因一时疏忽，他在路上撞倒了一个孩子，但感谢上帝，那孩子还活着。这个人反复说：“我是个罪人，理应受到惩罚。”——“那你撞到他时，有在祈祷吗？”——我问道。“没有，”他回答道。“你确实该受惩罚，”我说，“但并非因为撞了那个孩子。你更该受更严厉的惩罚，是因为你当时没有祈祷。”于是，我向他讲述了我的一位熟人。他是一名公务员，却达到了极高的美德境界。他时刻都在诵念耶稣祷文：无论是在工作时，还是在路上，无论何时何地。他的祷告已成自然，眼中流淌着赞美与喜悦的泪水。就连他办公桌上的文件都因泪水而湿透了。因此，他想辞去工作，甚至愿意接受更少的养老金。后来他来到阿索斯山，来到我的修道院找我，询问今后该如何生活。“别辞职，”我对他说，“如果同事们追问你为什么哭，就回答：‘你们知道吗，我突然想起了已故的父亲。’”后来有一天，这位先生同样在开车，突然有个孩子窜到了路中央。碰撞在所难免：孩子被撞得像个球一样飞了出去。但后来发现，他竟然毫发无伤。这是上帝保佑他免于灾难，因为即使在开车时，这位先生也从未停止过祈祷。

呼吁祈祷

——长老，会爆发战争吗？

——你们有为避免战争而祈祷吗？我从春天到秋天，都会对自己发起“祈祷动员”。不过，我是默默进行的，除了我自己，没有人知道我发出了这一真正的祈祷号召。我祈祷，求上帝怜悯我们，帮助我们避免战争和真正的动员——那种人们奔赴前线、流血牺牲的动员。我收到这样一则通知：⁵“10月16日星期日，土耳其人准备袭击希腊。请更加虔诚地祈祷，让他们的计划化为泡影。”感谢上帝，到目前为止，至圣童贞女玛利亚一直保佑着我们。让我们继续祈祷，愿她今后也继续守护我们。

——长老，现在希腊面临的具体危险已经过去，我们是否还需要继续祈祷，祈求不要发生战争？

——如今地球上难道还不够多战争吗？所谓“对希腊而言”、“对希腊而言并非如此”又是什么意思？在那些正在发生战争的地方，受苦受难、丧生的人——都是我们的兄弟。难道我们不是都源自亚当和夏娃的兄弟吗？当然，我们的家族已经分裂，人们分散在地球的各个角落。我们希腊人与东正教徒——无论是血肉之躯还是精神层面，都是兄弟；但与非东正教徒相比，我们虽也是兄弟，不过仅限于血肉之躯。因此，我们应当怀着更大的慈悲之心为非东正教徒祈祷，因为他们更加不幸。

——长老，如今希腊正经历着艰难时期。我目睹这一切，每天都用念珠虔诚地祈祷，祈求上帝帮助我们的祖国。祷告了又祷告，然后不禁想：“难道希腊的救赎就悬在你那串念珠上吗？”

——别担心，希腊的救赎并不取决于你的念珠。但既然你时刻挂念着希腊所经历的困境，这就说明你为祖国感到痛心，并祈求上帝介入。而唯有祂才能施以援手。

祈祷吧，求上帝显出属灵的人，像马加比那样的人。⁶如今，我们极度需要这样勇敢的人。善与恶交战的时刻已经到来。毕竟，如今不法之事已被奉为法律，罪恶甚至成了时尚。然而，当你们看到希腊灾难接踵而至，当你们看到政府通过荒谬的法律，当整个国家因动荡而震颤时，不要害怕——上帝会介入并施以援手。⁷

——从您所说的话来看，长老，我们需要放下一切事务，将全部精力投入祷告……

——在你看来，这还有什么好讨论的？！看看吧：整个世界正像一个巨大的锅一样翻腾！教会、国家、部落和民族——一切都颠倒了！这将导致什么后果，连都无人知晓。愿上帝伸出祂的手！而修士们现在必须加倍祈祷。无论事务还是忧虑，即便是紧急之事，都应暂且搁置，将全部精力投入祈祷。

⁵ 发表于1983年11月。这一启示来自上帝。

⁶ “马加比”（源自古希伯来语“锤子”）这一称号授予了犹大——犹太起义的领袖，该起义发生于公元前166年，针对安提阿库斯四世·埃皮法尼斯及其继承人。马加比家族在为祖传信仰和以色列国家独立而进行的斗争中立下赫赫战功。（参见《马加比书》第一、二、三卷。）

⁷ 1981年所言

请怀着谦卑之心，在力所能及的范围内，为世俗中的人们祈祷。他们赋予了魔鬼对自己的巨大权力，因此正饱受其苦。请不要忘记，我们之所以成为修士，是为了拯救自己的灵魂，也是为了通过祈祷来帮助世人。让我们努力成为优秀的修士吧。让我们诵念念珠，为自己和世人行叩地礼。毕竟，修士正是通过念珠和叩地礼来帮助世人的。

第三章。 关于如何祈祷才能让上帝垂听

情欲——干扰与上帝沟通的“无线电干扰”

长老，如果我心中还存有情欲，我的心还能在祈祷中运作吗？

——如果你内心有情欲，你的心怎么可能在祈祷中运作呢？试着拿一根腐烂的电线，把它接在电话插头上。你能听清电话听筒里的声音吗？由于不断发生短路，通讯会时断时续，听筒里只会传来嘶嘶声和噼啪声。人也是如此：当内心有“腐朽”，当情欲盘踞其中时，他的属灵生命中就会发生“短路”。他会在属灵上“把自己封闭在自己里面”。必须警惕骄傲、自私、任性、放纵。毕竟，如果这些情欲主宰了人，那么祈祷所必需的上帝之恩就无法降临在他身上。必须清除内心“线路”上的锈迹，使它们能良好地传导电流，从而与上帝建立联系。人越是净化自己，摆脱情欲，在祈祷中就越能有所长进。

情欲就像无线电干扰，阻碍我们与上帝建立联系。如果这些干扰不消除，人又如何能在祷告中与上帝对话呢？我记得，前线的一名无线电操作员，每当听到干扰时，都会这样回应呼叫他的人：“听不到你们，信号强度‘零’（或信号强度‘一’）。请检查通讯并重试！”由于干扰，话语难以辨认。信号强度至少不能低于“三”。信号强度“五”被视为非常理想——此时通讯状态堪称完美。否则，无线电操作员即使喊到嗓子嘶哑，也会因调谐不佳而无人听见。首先，无线电操作员必须将对讲机的发射机和接收机调谐到同一频率，然后才能在此频率上与指挥所建立通信。

要想与上帝“同频”，就需要采取同样的行动。必须将自己精神电台的发射机调至“爱”的频率，将接收机调至“谦卑”的频率。这是为了让上帝能听到我们，而我們也能听到祂。毕竟，“爱即谦卑”正是上帝“运作”的那个“频率”。人必须竭尽全力去“捕捉”这一频率并调谐至此。届时，他将与上帝建立联系，他的心智也将时刻安息于上帝之中。因此，愿你们建立起这种与上帝的联系。阿门。

“我”和“我的”阻碍了我与上帝建立联系

——长老，您说过我需要用灵性之电为我的“电池”充电。该如何充电呢？——在内心培养灵性的高尚与博爱，让“我”和“我的”从你身上消失。“我”和“我的”会妨碍祈祷，因为它们将人与上帝隔开，仿佛给人裹上了一层绝缘层。你知道什么是绝缘材料吗？当一个人与上帝隔绝时，他虽然在祈祷，但主仿佛对他说：“不，孩子，我不明白你在说什么！……”

——长老，一个修士是否可能恪守自己的规条，却心中缺乏牺牲精神与对弟兄们的爱？

——当然可以。如果修士只顾自己，他可以诵经、行不小的苦修、斋戒、行礼……然而，在完成所有这些苦修的同时，他只是在自我膨胀，对他人却依然漠不关心。如此行事，修士将永远一无所有。即便在苦修中，他也只顾自己——随心所欲地行事。而他应当真正地修持自身——根除自身的私欲，否则他将一事无成。

——那么，长老，这是否意味着无论是在服从命令、与修女们相处，还是在任何事情上，都必须无可挑剔？

——当然，在一切事情上！为了与基督建立联系并保持这种联系，你的一生都必须让基督感到喜悦。而当我们使邻人喜悦、取悦邻人——此处的“取悦”是积极的含义——基督便会感到喜悦。因此，我才特别强调灵性高尚与牺牲精神的重要性。毕竟，如果一位修士只是遵守规条、行礼拜，却对牺牲精神、高尚品格、爱人如己等品质置若罔闻，那么他的礼拜和祈祷都将付诸东流。

我刚进入修道院时，⁸，作为初入修道院的新人，被安排去协助食堂工作。当时，一位八旬高龄、身体极度衰弱的年迈修士请求我，偶尔能把汤送到他的小室里。于是，在完成服侍任务后，我将汤舀进碗里，端去给他。有一次，一位修士看到了这一幕，便对我唠叨起来：“你啊，可别特意让他习惯这种好处！……要是不小心让他习惯了，他就会开始提这提那，根本不会让你清静。你得忙着伺候这个老头，连规则都遵守不了了！”呜呜，你还不知道他那些请求把我折腾成什么样了！有一次他感冒了，我也帮了他一把，结果之后他根本就不放过我！时不时地敲我的墙：‘施点爱吧，给我泡杯茶！’接着又说：‘施点爱吧，帮我翻个身！’过几分钟又“咚咚”两声：“施点爱吧，把热砖头放在我腰上……！”⁹倒茶——给我砖头！……倒茶——给我砖头！……但我有规矩啊！……我什么时候才能履行呢？！这个老头把我折腾得焦头烂额了！……”

你能想象那里发生了什么吗？真是可怕！墙那边的老人正饱受煎熬，呻吟着求救，而那位修士却不愿过去，只为不打破规矩！……这正是心如冰霜、冷酷无情的表现。这还有什么可疑的：对上帝而言，一块砖头和一杯茶，其意义远胜于任何数量的“无可挑剔”的鞠躬和念珠！毕竟，那位修士手持念珠站在基督面前，一边向祂祈求：“主耶稣基督，怜悯我吧！”——却同时对正在受苦的邻人厉声呵斥：“快别来烦我！”

——长老，人该如何获得上帝的祝福？

——若一个人是上帝所亲近的，上帝便会赐福于他。上帝何必将祝福赐给与祂无缘之人？难道是要让那人将祂的祝福抛在地上，任其被践踏吗？我曾亲身经历过此事。当我住在西奈山时，¹⁰那里遭遇了严重的干旱。好几年没下过一滴雨，因此圣凯瑟琳修道院和附近居住的贝都因人过得非常艰难。修士们祈求降雨，却毫无结果。随后到了修剪橄榄树的时节。¹¹我前去帮忙。贝都因人修剪了修道院的橄榄树，修士们将粗壮的树枝留给修道院，而将细枝堆放在一旁。贝都因人请求将这些树枝给他们，以便在篝火上煮饭，并在夜晚取暖——毕竟西奈山上的天气非常寒冷。但修士们不允许他们拿走这些树枝，贝都因人便沮丧地离开了。第二天，贝都因人又来到修道院提出同样的请求。我把所有细树枝捆成一捆捆，送给了他们。这时，一位年长的贝都因人对我说：“你是个好人。要下雨了。”果不其然，我还没回到修道院，雨就下了起来。那是一场滂沱而绵长的暴雨。正是贝都因人那句善意的话，打开了天门。但当时我并没有把这件事告诉任何人。

上帝不听傲慢之人的祷告

——长老，我前几天表现得实在太糟糕了……现在我总忍不住想，我的祷告是不蒙上帝喜悦的。

——如果这种念头源于真正的谦卑，并且你承认自己那不堪的行为激怒了上帝，那么你就会感受到来自上帝的安慰。但如果不是出于谦卑，而是自私地懊恼、捶胸顿足，高呼：“哦！……我竟然沦落到这种地步？！我怎么会这样？！”——那么你就得不到任何安慰，因为

上帝会抵挡骄傲的人。¹²上帝不会垂听骄傲之人的祷告，因为骄傲是阻隔人与上帝之间的墙。为了让我们的祷告被聆听，它必须源于

痛悔且谦卑的心中发出。¹³只要我们怀着深深的谦卑说：“主啊，像我这样的人，您真的会垂听吗？……”——仁慈的上帝便会立刻听见我们。

——长老，为什么有时当我被某种诱惑所困扰时，就无法祷告呢？

——如果诱惑来袭而你无法祷告，这意味着你内心存在自私和虚荣。只要人尚未对自己的内在“我”感到厌恶，诱惑就会持续存在。一旦内在“我”令你感到厌恶，基督就会前来相助，诱惑便会消散。

⁸ 1953年，在埃斯菲格门修道院。

⁹ 过去人们用加热过的砖块代替暖水袋。

¹⁰ 1962年10月至1964年4月。

¹¹ 1963年2月。

¹² 雅各书4:6，彼得前书5:5，参见箴言3:34。

¹³ 参见《诗篇》50:19。

——长老，我恳求上帝帮助我摆脱在与姐妹们相处时的那种嚣张态度，但尚未看到成效。

——当一个人精进修行并祷告，却未见成效时，这意味着他内心要么已经滋生了自私和骄傲，要么具有骄傲的倾向。自私和骄傲会阻碍神圣的恩典作为对祷告的回应而降临。仁慈的上帝会赐予我们在祷告中所求的一切——只要我们心中怀有谦卑，并意识到自身的罪性。

——长老，我满怀痛苦地恳求上帝解救我脱离某种具体的软弱，我正在与之斗争，试图将其根除……但因为我的骄傲，上帝没有帮助我。我该怎么办？

——首先，向神求饶。说：“我的神啊，我心中存有骄傲，是我自己阻碍了祢的帮助降临。但我恳求：请启迪我，帮助我明白究竟该做什么，该如何克服自己的软弱。”一旦你承认自己内心有骄傲，正是因为这个原因，这种情欲才一直缠绕着你，那么上帝就会立刻让你知道，原因何在，你软弱的起点在哪里，以及该如何与之抗争以将其根除。

——长老，祈祷时应该抱持怎样的心态？

——要怀着谦卑的心态。那样，上帝就会帮助你。谦卑的人没有自己的意志，他顺服上帝的旨意，并遵守祂的诫命。因此，上帝才会垂听他的祷告，并赐予他天上的祝福。一个人越是聆听上帝，仁慈的上帝就越是聆听他。

祈祷需要坚持和耐心

——长老，有时我会向神提出某个具体的请求。但什么也没发生，于是不禁自问：“神是否听见了我的祷告？”

——这种“是否听见了？”的疑问，意味着你对上帝的爱产生了怀疑。而一旦怀疑祂的爱，你就等于一手向祂提出请求，另一手却立刻又把它收回。这样一来，你就失去了“优先被应允”的权利。

——长老，当我向上帝祈求某事却未能立即得到时，是否应该坚持不懈地继续祈求？

——是的，需要。要坚持不懈。毕竟，当我们去某个机构向官员提出请求时，有时不得不表现出坚持，才能如愿以偿。“求您帮帮我，”我们会说，“否则我不会离开这里。”因此，在祈祷中也需要坚持：你还记得迦南妇人是多么坚持地向基督求助吗？¹⁴ 而福音书中那位向不义的法官求助的寡妇，同样也是坚持不懈的。¹⁵

——不过，长老，如果时间一天天过去，我的祈求却得不到回应，我就会感到沮丧。

——在祷告中求告时，我们必须耐心等待。有一次，我的眼睛肿了起来，还剧烈疼痛。我三次走到至圣圣母的圣像前，恳求她治愈我，好让我能在晚上诵读《诗篇》。我用圣像前油灯里的圣油涂抹患病的眼睛，但眼睛依然疼痛。几天后情况变得更糟：眼睛不仅疼痛，还越来越肿。就这样过了两周。那时，我怀着十分羞怯的心情，再次走到至圣童贞圣母的圣像前，说道：“圣母，请原谅我，但我还要再打扰您一次。”我再次用圣灯里的油涂抹眼睛，症状立刻就消失了。你以为至圣童贞女玛利亚在我第一次求祂时，就不能立刻治愈我吗？当然可以。但祂知道一些我不知道的事情，所以让我受了一段时间的苦。所以你也应当谦卑地祈求，并耐心等待。带着信仰、痛苦、坚持和耐心所作的祈祷，终会被应允——当然，前提是所求之事对我们有益。

第四章。 关于如何为与上帝的交通做准备

向基督作谦卑的忏悔

长老，祷告前需要做哪些准备？

¹⁴ 参见《马太福音》15:21-28，《马可福音》7:25-30。

¹⁵ 参见《路加福音》18:2-8。

——这与准备领受圣体圣事相似。毕竟，领受基督的圣体圣事是与神结合，而祈祷则是与神交通。领受圣体时，我们接纳基督进入内心，神的恩典便临到我们身上。而在祈祷中，我们不断与基督交流，同样也领受神圣的恩典——只是方式不同。与基督交流并领受神圣的恩典，难道还不够吗？在领圣体时，我们领受基督的圣体和圣血；而在祈祷中，我们与上帝交流。领圣体之前，必须向神父忏悔。同样，在开始祈祷之前——换言之，在开始与上帝交通之前——也需要向基督作谦卑的忏悔。在开始祈祷之前，人应当谦卑地承认：“主啊，我的行为实在很糟糕……我满是罪过和情欲……我甚至不配让您将目光投向我，但我仍恳求您：请帮助我。”通过向基督作这样的谦卑忏悔，神圣的恩典便降临于人，他便开始与上帝交流。

如果人不悔改，也不谦卑地向神认罪，那么他将永远处于失序的状态。而这种失序将成为一道高墙，阻碍他与神交通。那扇门将始终紧闭，灵魂也无法获得安息。但如果人说：“我犯了罪，我的上帝”，那堵墙就会倒塌，或者更确切地说，是上帝亲自打开那扇门，人便会领受与祂交通的恩典。

——长老，我在《灵梯》中读到，起身祷告时，应当身着那般服饰，就像人准备觐见君王时所穿的那样。¹⁶

— 这是什么样的衣服呢？

——在上帝面前谦卑自己，并恳切地请求宽恕过犯——这就是那件“衣裳”。你要说：“我的上帝，我是个忘恩负义的人，我对你犯下了如此大的过错，我让你伤心了……请原谅我！”但不要只是走过场，而要怀着内心的痛悔说出这些话。现在明白了吗？与上帝交谈时，该穿上怎样的“衣裳”？如果缺少这件“衣裳”——即痛悔之心，那么当你起身祷告时，就仿佛在对上帝说：“嗨，最近怎么样？这世上有什么新鲜事吗？”毕竟，哪怕是，我们对他们犯了错，也必须请求原谅！那么，为我们的日常过犯向神求饶，岂不是更为重要吗！

——那么，长老，我需要回想自己每天所犯的那些过错吗？

——首先，为白天所犯的具体过错向上帝求饶。然后，反思自己究竟有多么罪孽深重。这样做，你会谦卑下来，之后再开始向上帝祈求你需要的事物。站起来祷告时，我先用福音书中税吏的话作为开场白：“神啊，可怜我这个罪人吧。”¹⁷我轻声重复这些话几次，然后诵念耶稣祷文。

有一次，我求上帝教我如何祷告。于是我得见异象：一个正在祷告的少年，约十七岁。哦，他使我彻底痛悔！……他哭得多么伤心，祷告得多么虔诚！……我既惊讶又震撼。他以忏悔开始祷告：“我多么忘恩负义，多么无可救药……——接着又说：——我的上帝！我竟是这样的罪人！……若非祢帮助我，我怎能改过自新？！”——然后才开始向上帝祈求他所需的事。

——长老，我祷告时，思绪常常被具体的过犯所分散，无法集中精神。

——我们不是说好了吗：反省自己并忏悔过错应该在祈祷开始之前，而不是在祈祷过程中。在祈祷时回想自己具体在哪些方面、如何跌倒，这已不是自我省察，而是与魔鬼的闲聊。这本该在祈祷前进行：思考我们哪里出了问题，确定目标，将心灵的武器对准目标，并命令自己：“开火！”

“先与人和解”

——长老，如果我不是故意犯错，而是因疏忽大意，自己却没有察觉呢？毕竟在这种情况下，我无法意识到自己让姐妹伤心了，也不知该向她道歉。这样一来，我与上帝的祷告联系会不会中断？

——为了不失去与上帝的联系并获得安宁，要时刻警醒。保持一种时刻准备战斗的状态。这是为了察觉自己的过错、忏悔并请求宽恕。如果不这样做，那么……是的，你在祈祷时可能会感受到某种喜乐——但这种喜乐并非属灵的。你的灵魂将无法展开灵性的翅膀，飞向天堂。唯有与上帝保持联系的人，才能飞向天堂。

——有时，长老，我在祷告前会感到内心有些激动、不安……

¹⁶ 参见：约翰·克里索斯托姆，《圣梯》。第28篇，第3段。

¹⁷ 路加福音 18:13。

——如果你感到内心的不安或心怀怨恨，要知道，你一定让某位姐妹伤心了。正因如此，你才会感到内疚。向那位姐妹请求原谅，不安便会消散。

——长老，难道不能通过祈祷驱散这种不安吗？非得请求原谅不可吗？

——嗯，如果你让姐妹伤了心，仅靠祈祷是无法解决问题的。必须去找那位姐妹，向她鞠躬并请求原谅。如果你不向她鞠一次躬，即使在静室里鞠三百次躬也没用。如果你不对那个你伤了心的人表现出谦卑，不向她承认自己的过错——那就毫无意义。

《福音书》上说：“先与你的弟兄和好¹⁸。”只有这样，

才可献上你的供物。唯一的例外是：当你为得罪某位修女而深感悔恨，并决心向她求饶，却无法找到她时。如果你下定决心要在第一时间向那位修女求饶，你的祈祷就会被上帝接纳。

——长老，有时我会和某个姐妹吵架，之后回到自己的小室里，心情就会平静下来，甚至能祷告。但后来这个姐妹又出现在我面前，我的心——噢！——对她就变得如此刻薄！……我甚至特意避免和她碰面。

——我实在无法理解这一点。你和修女吵架了，之后却若无其事地回到小室里“平静下来”？如果你不先向她鞠躬并请求原谅，你又怎么可能平静下来，又怎么能祷告呢？但假设，在静室祈祷后，你确实感受到了上帝的平安。那么你的心就会变得柔软。如果心真的柔软了，你就会不再刻意回避与姐姐的相遇，而是主动走向她，寻求这份上帝的祝福——即向姐姐请求原谅的机会。

——或许，长老，我只是自以为是，所以才能祷告？

——你自己想想，这会是怎样的祈祷呢？只有当一个人自责，并对邻人说：“请原谅我，并赐福于我”，上帝的恩典才会降临于他，他才能与上帝建立联系。

祈祷就是“末日审判前的审判”

——长老，圣约翰·克里索斯托姆曾说，祈祷是“末日审判前的审判”。¹⁹

——确实如此。当一个人正确地祈祷时，他的祈祷便是“末日审判前的审判”。如果一个灵性健康的人在开始祈祷时，心中感到愤懑，他就会去寻找原因。他会自问：“我为什么会有这种感觉？“难道是我自己的行为伤害了弟兄？还是我曾论断过谁，或是因疏忽而没有摒弃那论断的念头？也许我曾沉溺于骄傲的念头？又或者我内心存有任性，导致我无法与上帝保持联结？”

——那么，长老，如果他这样自问自答，却依然在自己身上找不到任何原因呢……

——绝无可能。他身上肯定发生过类似的事情！如果能更仔细地翻查记忆的档案，对自己进行一番调查，就会找到证据，从而明白自己的过错所在。

——长老，您所说的“自我审视”是指什么？仅仅向上帝忏悔自己的罪过还不够吗？

——如果连自己都不知道犯了什么错，他还能忏悔什么呢？当然，首先需要对自己进行“调查”：审讯、勘查犯罪现场、鉴定……倘若他依然一无所获，那就让他行两三次叩拜礼，跪下来说道：“我的上帝，我肯定在某事上犯了罪。请启迪我——究竟是哪一件事？”一旦他这样说，谦卑之心便会立刻驱散诱惑的迷雾，他便会看清事情发生的缘由。我想说的是，当上帝看到人的谦卑时，祂便会赐予他恩典。而被恩典照亮的人，能清楚地看到自己犯了什么罪，并获得悔改的机会。

——长老，什么能帮助我们与上帝保持恒久的联系？

——心灵的平安大有裨益。当心灵安宁时，祈祷便自然流淌。因此，绝不可对任何人怀有恶意。如果你确实对某人产生了恶念，那就向修道院院长忏悔。驱散一切其他恶念，用善念取代它们。毕竟，善念为祈祷扫清了道路——这样，祈祷便能顺畅地向前推进。

¹⁸ 《马太福音》5:24。

¹⁹ “对真正祈祷的人而言，祈祷就是审判、审判台和审判者的宝座，这发生在末日审判之前。”参见：约翰·梯士，圣《梯士》。第28篇，第1节。莫斯科，2002年。第283页。——译者注

第二部分。 为祈祷而奋斗

“体验过上帝伟大祝福的人，其心灵会变得更加坚强、充满热忱，甚至能够达到不间断祈祷的境界。”

第一章。 关于祷告中的困难

消沉²⁰ 会使人一事无成

长老，沮丧与懒散有什么区别？

——消沉是一种灵性的抑郁，而懈怠则涉及灵魂与肉体。愿上帝保佑我们既不陷入前者，也不陷入后者。有时，消沉与懈怠的病症会侵袭那些具备深厚灵性生活基础的人，即那些性情细腻、追求美德的人。

对于心胸宽广的人，魔鬼造成的伤害并不大。但如果诱惑严重扰乱了敏感之人的心绪，他随后便会陷入消沉。为了在自己内心找到力量，重新启动自己的灵性引擎，他必须找出心绪不宁的原因，并在灵性层面上加以解决。看啊，这样的伤口绝不能任其未愈！否则，日后你将一路绊倒跌落。

心灵的崩溃过了一段时间后会导致身体的崩溃，使人变得一事无成。与此同时，医学却无法弄清疾病的根源。而且，又该如何找到它呢？这个原因在显微镜下也看不出来，罪魁祸首是灵性上的“微生物”。你知道有多少心地善良、情感细腻的人因此变得一事无成吗！

——长老，我感到如此疲惫，以至于完全无法履行我的修道规则。²¹ 这是因为疲劳，还是因为懈怠呢？

——你还记得吗：“因我许多的罪，我的身体衰弱，我的灵魂也衰弱了？”²² 你并非身体疲惫，而是心灵崩溃。但这比身体疲惫更危险。心灵崩溃的人会“松动”、“散架”，就像一辆车，车身完好无损，但发动机却已报废。

——长老，以前我那么喜欢祈祷、行礼、读灵修书籍！……可现在呢？……连一根手指都动不了。

——怎么会这样？难道真的没有力气了吗？我看你力气可是很充沛的。几年前修建修道院的时候，你不是整天都在工地上干活吗！……你还记得那时你祷告了多少次，行了多少次叩拜吗？

——也许，长老，问题就在于我把全部身心都投入到了工作中？

——倒不如说，是因为你允许自己变得松懈了。来吧，磨练自己，去热爱苦修吧！我可是只靠半个肺活着——剩下的那半边都被切除了。²³ 但你知道我每天做多少次地拜吗？哎，不，我不告诉你——这是军事机密！不过我悄悄告诉你：我每天一边念珠一边做腰部鞠躬，当右手累了，就用左手划十字。我不是在炫耀，而是出于爱才告诉你这些。你知道那些比你虚弱一千倍的人是如何精进的吗？而你呢……像你这样身体强健，空降兵部队肯定会欣然接纳你的！你怎么会沦落到如此松懈

²⁰ 沮丧（希腊语：ἀκηδία——字面意思为“不勤勉”）在现代俄语中通常与悲伤、沮丧、无聊等情绪相关联。然而，在苦修派教父文学中，这种情欲与悲伤的情欲有所不同，更准确地说，它可被描述为懈怠、缺乏勇气、怯懦地放弃修行、追求娱乐以及灵性上的松懈。从表面上看，消沉不仅可能表现为无所事事，也可能表现为在内心僵化不变的情况下，进行极其顽固且积极的外在活动。“在祷告中它软弱无力，但在肉体上的侍奉中却坚如钢铁，在手工劳作中毫不懈怠”（《天梯》，第13篇，第2节）。——译者注

²¹ 所谓“修道规则”，是指念珠祈祷、叩拜以及有益于灵魂的阅读。

²² 致至圣童贞女玛利亚的祈祷赞美诗后的诗节。

²³ 1966年11月，由于这位可敬的长老患有支气管扩张症，医生切除了他左肺的上叶及部分下叶。——译者注

的地步？我会为你祈祷，但你也必须自己努力！明白了吗？全心全意投入灵性修行，这样在服从命令时也会有所回报。

——长老，有时我在小室里会感到沮丧。

——那你在小室里都在做什么？是在祈祷，还是在读圣父们的著作？还是在虚度光阴？要竭尽全力，别让你的时间白白流逝。 如果无法祈祷，就去阅读圣父们的著作，这些著作恰恰能帮助你摆脱当前的困境。如果你就此放弃，魔鬼就会利用你这种消沉的状态，把你“拖入深渊”。

别把线剪断

——长老，您接见的人可真多啊！……晚上您累得面容憔悴，但早上却完全看不出您前一天有多么疲惫。您简直光芒四射！您是怎么做到的？

——怎么说呢……只是“不切断那条线”，仅此而已。²⁴

——有时，长老，因为要服从安排，我会错过教堂的晚祷。走到小室时，已经累得不行，便自言自语道：“哎呀，我躺一会儿…… 没关系，我躺着念念珠吧。”但我的每次“躺着念珠”最终都以我睡着而告终，结果连祷告都没做。

——不，蒙福的灵魂啊，无论你多么疲惫，都不能不祷告就上床睡觉。至少要诵读《三圣颂》和第50篇诗篇，向基督和至圣童贞女玛利亚的圣像行礼，在枕头上划十字，然后才躺下。 别忘了设定闹钟，以便在午夜祷告开始前一小时起床进行静室祈祷！必须强迫自己去祈祷。但这种强迫必须发自内心——内心必须感受到，若不强迫自己，便无法做到。

因为上帝喜爱乐于施舍的人。²⁵

——那么，长老，如果完全没有力气，也没有意愿呢？

——无论如何都要逼自己一把。哪怕只是一点点，也要做些灵性上的功课。尽量每天抽出一段时间用于灵性修习：稍微读一点灵修书籍，稍微祷告一会儿。毕竟，阅读圣父们的著作、祷告、教堂唱诗——这些都是灵魂每天不可或缺的食粮。

绝不能让我们的日子完全没有祷告。战争中是这样的：当我们在战壕里一连几天没有遭遇任何攻击时，我们会不时朝敌方方向开几枪——以免敌人以为我们在睡觉，从而试图偷袭我们。在属灵的争战中，我们也必须采取同样的做法。 如果有时我们力不从心，无法完全履行自己的静修规则，那就不要彻底“切断联系”，要努力与上帝保持联系。稍微鞠几个躬，用念珠祷告一会儿…… 向我们的属灵敌人——坦加拉什基——至少射出两三梭自动步枪的子弹。毕竟，如果完全不还击，他就会将我们俘虏。而一旦感觉到稍作休整，我们就再次全力投入战斗。

如果僧人忽视自己的修道规条，连最基本的鞠躬都不做，完全不诵念珠祈祷，他就会变得冷酷无情、野性难驯。他或许能从事非灵性的劳动，比如搬运石头，甚至撰写书籍，但祈祷——他却做不到。 我看到有些修士一直在劳作，却完全搁置了有益心灵的阅读和祈祷。“我再把这个也做完，”他们说，“然后还有那个。”他们停不下来，完全停止了祈祷，最终变得冷酷无情、野性难驯，变得和世俗之人无异。你们见过世俗中的劳碌人吗？ 他们可以从早到晚在烈日下凿石，可以连日不息地砍伐树木……但你试着把他们拖进教堂试试！就算承诺给他们三倍的工资，他们也无法在里面站上半小时。他们走出教堂，站在外面抽烟。我自己就见过好几次。

不祷告的人就会远离上帝，变得像头牛一样：干活，吃饭，睡觉，再吃饭，再干活……他离上帝越远，就越难回头。 心灵逐渐冷淡，直到某一天，它完全无法再祈祷。要让这样的人回过神来，他的心必须变得柔软，转向忏悔，陷入痛悔之中。

请下定决心开始吧

——长老，我心中的这种懈怠是从何而来的？

²⁴ 尊者所指的是，他并未中断与上帝的交流，即祷告。

²⁵ 哥林多后书 9:7。

——懒散？大概是因为你根本不喜悦属灵生活吧！你不喜悦属灵之事，是因为你尚未体会到属灵生活是多么甘美。

——长老，假设这段懈怠期结束了。该如何正确地回归正常的灵性生活——是立即回归，还是循序渐进？能否一点一点地恢复自己的修行规则：第一天只做一点点耶稣祷文，第二天稍微多一点，之后再稍微增加一点……

——首先，你得有开始的意愿。然后稍微逼迫自己一下，将这种意愿付诸行动。即使一个人精疲力竭，只要稍微勉强自己一下，他就会感觉到力量在涌现，从而能够继续进行灵性修持。这种微小的自我鞭策在神眼中具有巨大的分量。当神看到我们善意的意愿时，祂会亲自介入。而当祂介入时，正是这种神圣的介入拯救了我们。

——长老，我有时会有空闲时间，却不想做任何属灵的事。

——这种情况确实存在。这被称为“食欲不振”。正是在这种时候，才更需要稍微强迫自己进行灵性修习。毕竟，当人患病时，通常会失去食欲。但病人还是会强迫自己进食。无论有没有食欲，都得逼自己吃。起初吃些清淡的食物，因为胃还无法消化丰盛的食物，然后逐渐增加热量……这样食欲就会慢慢恢复。毕竟，如果完全不吃东西，就永远无法康复。你也是如此——不要在灵性上放任自己！如果你对自己的灵性置之不理，完全不加以滋养，你就会毁掉自己。用小勺子一点一点地喂自己一些轻柔的灵性食粮，直到你逐渐恢复元气。要开始，就得努力——哪怕只是一点点。

——确实如此，长老，这正是我面临的困难——我就是无法迈出第一步！我无法逼自己遵守规条。

——是啊……你内心的“引擎”里的机油已经变稠了。但你要从小事做起：做几个鞠躬，读一点圣父们的著作，用念珠祷告一会儿。这样你的心就会慢慢暖起来。告诉自己：“好吧，今天至少做五个叩地礼。”你会亲眼看到：当你的引擎启动并提速后，你就会情不自禁地想要继续——那时就停不下来了。

让我们给灵魂提供它喜欢的食粮

——长老，如果我对属灵的食物没有“胃口”，该从哪里开始呢？

——就从你觉得最可口的灵性食粮开始吧——这样，对其他食物的食欲也会随之被唤醒。摆好灵性餐桌，摆上各式各样的灵性佳肴，坐下来仔细看看：什么能唤醒你的灵性食欲？想读几页圣父们的著作吗？用念珠稍作祈祷？唱一首祈祷经文？诵读《诗篇》或做几个叩头？怎么，完全不想做任何事吗？那不想用汤勺敲敲额头吗？

——长老，我能从手工活开始吗？

——可以。但别忘了在手工制作时默念耶稣祷文。

——长老，这里会不会有另一种危险：做自己喜欢的事，是不是就是在随从自己的意愿？

——我现在就解释。在灵性修持中，需要用灵魂所喜爱、所渴求的事物来滋养它。这样，灵魂便能得到慰藉、得到滋养，并被激励去进行更深层次的灵性修持。毕竟，当我们生病时，身体会发出某种需求，我们也会倾听它。小时候，我患有贫血，总是缠着父母要柠檬。但父母不知道我能否吃那么多，便没有给我，而是等待医生的建议。结果呢？医生来了，检查了我之后，突然说：“你们多给这孩子吃点柠檬吧！”你看，我的身体缺乏柠檬中所含的维生素，而身体本身也在主动索求这些营养。

——长老，当我被懈怠所困扰时，为了战胜它，我制定了一份灵性生活的日程表，并努力遵循它。

——制定计划是件好事。但首先得让心灵动起来。之后才能制定计划。

——长老，要不您亲自给我写一份灵性生活计划吧？

——为什么不写呢？来，拿去：“去做你自己喜欢的灵修活动。”不要带着焦虑和内疚感把自己逼进狭窄的框架里。倾听内心的声音：你的灵魂具体需要什么样的滋养？那就用它来滋养你的灵魂吧。想唱歌——就唱。想读书——就坐下来读。若感到被耶稣祷文吸引——就去祷告。你也可以从事任何其他有益于灵魂的事，关键是不要把自己逼入绝境。希望你明白我的意思。但我们现在所谈

论的一切，首先适用于灵性道路的起步阶段，即在你灵魂尚未体会到灵性生活的甘美之前。之后，你就会踏上灵性轨道，它们会自动引导你前往目的地。所以别担心。凭着上帝的恩典，你内心的引擎将会启动，灵性列车便会飞驰向前。

祈祷应当源于对上帝的热爱

——长老，您这么累……哪里还有力气去祈祷呢？

——我在祈祷中并非消耗力量，恰恰相反——我是在从中汲取力量。我甚至领悟到这一点：人只有在祈祷时才能真正获得力量。当祈祷发自内心时，它会驱散疲惫、睡意和饥饿。灵魂被温暖点燃，便不再想睡觉，也不再想吃饭。你活在超自然的状态中，以另一种方式获得滋养——灵性在滋养你。

——长老，但我心中却对祈祷没有爱。

——你的心还没有被温暖起来。你祷告并非出于内心的渴望，而是因为“必须如此”。你行动的出发点是纪律，所以一切都显得干巴巴的。说说看，你通常从哪里开始祷告？

——这还用问吗，长老？……就是想着要为自己祈祷，要为他人祈祷……

——你果然是个奇特的人啊！……你做所有事都是因为“必须这样”。祷告——“必须”，行礼——“必须”，读圣经——也是“必须”……你用这些“必须”把自己逼入了死胡同。当然，你是个自律的人，这并不坏。但起点不该是这些，而应从一个简单谦卑的念头开始，从痛苦开始。心必须开始运作，它必须感受到痛苦。那样你就无需再给自己施加压力了。你会感受到喜乐、敬畏与欣喜。

——长老，我祈祷时总感觉有什么东西在压迫我……灵魂无法飞向天国。

——你在祈祷时会感到喜乐吗？我这么问，是因为我觉得你把自己逼入了死胡同。你起初是出于虔诚开始灵性修行的，但后来渐渐掺杂了自私——而你却没有察觉！你开始盘算：“今天我要行多少次叩拜，念多少串念珠，明天——已经要念这么多，后天——还要更多……”而首先驱使你的，并不是对基督的爱，也不是对那个需要你祷告帮助的人的爱。不，你只是想意识到自己做了很多，急着要被列入圣徒名录。你并没有谦卑地说：“既然主说：

‘你们要圣洁，²⁶’那我也要竭尽所能地努力。”驱使你的是一种冷冰冰的算计：“我无论如何都要成为圣人。”

——长老，我该如何更严格地约束自己，以便更好地祈祷？

——祈祷和“拧紧螺丝”到底有什么关系呢……为什么你的祈祷不能单纯出于对主的爱呢？

——但该如何做到这一点呢，长老？

——必须默想上帝的恩典，也要默想祂自己——我们的施恩者。在深刻体会到自己的忘恩负义与罪性之后，应当寻求祂的怜悯。当一个人感受到上帝巨大的祝福时，他的心会变得更加坚强，充满热忱，甚至能够达到恒切祷告的境界。

无论对他人还是对自己，都不可在祈祷时分心

——长老，有时我在小室里祷告，心里却想着：“万一现在有哪位修女突然闯进来呢……！”这样的念头会分散我祷告的注意力。

——与其让人突然闯进我的小室，撞见我正在祈祷，还不如用斧头后背敲我一下！当你突然被发现正在祈祷时，那感觉就像你在飞翔，却被人抓住翅膀并将其折断一样！你们不明白在祈祷时打扰一个人意味着什么——因为你们自己尚未经历过那种灵性的祈祷状态。你们没有亲身体验过与上帝相连是什么感觉——我指的是那种，如果可以这么说的话，人仿佛脱离尘世的状态。如果你们知道的话，就会尊重别人的祈祷。若你们具备这种灵性上的敏锐，就会想：“怎么能打断一个人在祈祷呢？”一旦明白将人从祈祷中拉出来会给他造成多大的伤害，你们就会更加谨慎。说到谨慎，我指的并非焦虑和拘谨，而是对此刻正在与上帝交谈的修女的尊重。但你们缺乏这种灵性上的敏锐

²⁶ 彼得前书 1:16，利未记 11:44。

.....好吧，至少要讲点礼貌。请养成敲门并大声说：“借我们圣父们的祷告.....”的习惯。²⁷ ——这样对方就不会担心你会闯进来，也不会一直处于紧张状态。在灵性上保持警醒是一回事，而时刻处于神经紧绷、提心吊胆的状态——担心“会不会有人闯进我的小屋？”——则是另一回事。后者非常令人疲惫，会让人心力交瘁。

——长老，也许那位修女敲门并非出于恶意，只是因为单纯呢？

——什么单纯啊！.....敲一下门，没听到“阿门”的回应，就闯进别人的小屋！.....我实在想不通——人怎么可能这样行事？说不定此刻就在那扇门后，那位修女正在哭泣，向上帝祈祷，并不希望被人看见呢？当我在阿索斯山走进隔壁的修室，听到修士们正在诵读晚祷时，我甚至能站在寒风中，用念珠祈祷整整一个小时，等待他们结束。我之所以这样做，是因为不想打扰他们、让他们难为情，也不想让他们为了我而急着结束礼拜。当听到教堂里传出圣咏声时，我岂能推门而入，装作若无其事，仿佛我有这个权利似的？究竟是谁给了我这种权利？不，弟兄们或许很乐意赋予我这种权利，但我自己并不愿承认自己拥有如此自私的权利。这分明就是自私——自以为己多么了不起，却不尊重邻人。

我们应当在精神上保持敏锐。有一次在西奈山，我正从圣加拉克提翁和圣埃皮斯蒂米娅的修道室下山回修道院。突然，我看见前方有两个贝都因孩子：一个男孩和一个女孩。孩子们正站在小径上，手里拿着念珠²⁸，正在祈祷。没有别的路可走，为了不打扰他们，我小心翼翼地转身，往后退了几步。我等他们祷告完毕，才继续前行。

“长老，我一开始祈祷，脑海中就会浮现出各种在服侍中没做完的事。”

“我也是，如果有什么事情没做完，就无法安心祈祷。因此，如果你不想在祈祷时分心，先把那些能快速处理完的事情做完。然后开始祈祷，并对自己的念头说：‘好了，我已经把所有事情都做完了。现在唯一没做完的只有我的灵魂。是时候来关注它了。’”

——长老，但我觉得，如果我的生活中发生些艰难的事情，反而会帮助我祈祷。

——你在说些什么呢？难道非得爆发战争，你才会寻求基督吗？当周围一切都平静安宁时，这才是让内心也保持宁静与沉寂的最佳前提。祈祷需要不受外界干扰，并拥有正确的内在状态。总之，在灵性生活中，心无旁骛是非常有帮助的。

请将这个梦转发给那些无法入睡的人

——长老，为什么我在祷告时总想睡？

——那是因为你平时就懒散！你任由自己变得松懈，现在才不得不时刻督促自己。但想想看：当真正有事情让你忧心忡忡时，你还能安然入睡吗？或者，比如有人对我们施了大恩——这种时候我们绝不会懒惰，甚至能整夜为那个人祈祷。既然我们有这样的力量，那为什么不问自己这样一个问题：“我愿意为了恩人而牺牲睡眠，那么，是什么阻碍了我为了感谢上帝——祂为了我登上十字架并承受了受难——而牺牲自己的睡眠呢？”

——长老，嗜睡会不会是身体虚弱造成的？

——有可能。有时嗜睡的原因是过度疲劳、血压下降或类似情况。需要找出原因，并在可能的情况下加以消除。

——长老，有时人正怀着痛苦为某事祈祷，却还是被睡意所困。这怎么可能呢？

——如果内心确实为某事感到痛苦，那么睡意就不会袭来。不过，自己也得付出努力。例如，如果在静室祈祷时感到困倦，那就去用冷水洗把脸，提神醒脑。

——而在通宵祈祷时，睡意总是让我整个人都撑不住。该怎么办？

——那就把它打散吧。在教堂做礼拜时，人的心灵会变得平静，但身体却会感到疲惫。于是，睡意便开始袭来。但如果你不向睡意屈服，就能将其击退，它便会退去。过上一两个小时，睡意又

²⁷ 在修道院中，进入他人修道室之前，通常要先敲门，并诵念：“凭我们圣父们的祈祷，主耶稣基督，我们的上帝，求祢怜悯我们”，然后等待“阿门”的回应。——译者注

²⁸ 圣帕伊西在此使用了“κομπολόγια”一词，该词通常指非编织式的念珠，而是类似于串珠的念珠——穆斯林和天主教徒都使用此类念珠。——译者注

会开始侵袭你。这次的睡意更加顽固，驱散起来更难，但只要再加把劲，也能将其击退。你没有被“第1号睡意列车”带走，而“第2号睡意列车”也空着开走了——就这样：睡意的诱惑已从你身边退去。

——长老，在彻夜祈祷期间，我甚至可能连续两个小时被睡意所困.....

——有个主意：把睡意送往更需要它的地方——医院、精神病诊所。祈祷道：“我的上帝，请赐予那些无法入睡的人睡眠！..... 愿那些身患病痛、神经绷得像琴弦一样紧的人能安然入睡。”抓住那与你抗争的睡意，把它捏成药丸，再通过祈祷的邮差，将它们寄给那些饱受折磨、辗转难眠的可怜人。而你自己，日夜都要赞美上帝。

第二章。 关于魔鬼如何与 与祷告之人

不要与魔鬼交谈

长老，我感到自己有必要与上帝“建立联系”，但还是无法祷告。

——如果你真的感到有必要与上帝建立联系，那我不明白你为什么无法祷告。这可能是来自魔鬼的诱惑。它时常给人设下绊脚石，不让他祷告。

——长老，祷告时，我脑海中总会浮现各种修道院事务的念头。

——那就对自己说：“这件事我稍后再想.....”——然后继续祈祷。

——长老，最让人难受的是，这些想法通常都是些无聊的小事！.....

——正因如此，才要将它们留到以后再想。毕竟，如果你分心了，中断祷告，开始在脑海中琢磨这些无聊的事，那么仇敌抛给你的就不再是无聊之事，而是更严重的东西——目的是彻底阻止你的祷告。你需要清醒地认识到这一点。 你知道那个恶魔有多狡猾吗？他对世俗之人灌输各种污秽的念头，但这些污秽一眼就能看出来。因此，他对灵性之人灌输的不是污秽，而是某种看似无害的糠秕，而他们却天真地将其放进了心里。 但这比污秽更危险！毕竟人们以为自己进展顺利，看不到内心的污秽念头，也找不到谦卑的理由。与此同时，心智并未沉浸在祈祷中，而是四处游荡，而心灵依然如石般冷硬。

——您知道吗，长老，有时在祷告时，我脑海中会浮现出这样的“光明念头”！.....我甚至能清晰地看到如何解决某个棘手的问题。只是后来才发现，这个决定其实是错误的.....

——你知道魔鬼有多狡猾吗？.....他明白，如果在祈祷时让你脑海中浮现肮脏的念头，你会把它甩到一边。所以，他不再用污秽的念头，而是“帮助”你“解决问题”。你会欣喜若狂：“哦，多么美好的想法啊！ 而且它并非在任何时候出现，而是在祷告时！..... 这真是神圣的启示！”但如果恶魔真的想为你好，他本可以在任何其他时候把这些想法植入你的脑海。但他并没有这么做！他偏偏在祈祷时出现，用无聊的废话哄骗你，强行向你推销他作为中间人的“服务”。所以，千万不要理会他的纠缠。 你要说：“非常感谢，先生，感谢您提供的这套服务，但我们不需要您。快从这里滚开！”你看，它多么狡猾：想把灵性之人耍得团团转，向他灌输所谓的灵性念头，以便正如先知大卫所言，使他的祷告沦为罪过。²⁹

——长老，我在祷告时脑海中会浮现出邪恶的念头或画面。

——这是魔鬼的作为。它想扰乱你，让你迷失方向。当你身体极度疲惫时，尤其是睡眠不足的时候，它就趁机让你中计。 坦加拉什卡会伺机而动，当你处于半睡半醒之间时，向你展示各种肮脏的画面，然后立刻大喊：“瞧瞧，这个无耻之徒心里满是污秽！”为了让你陷入绝望，它会把自己的污秽冒充成你的。 所以，干脆别理会它。祈祷说：“主啊，怜悯我吧”，为了专注于祈祷，要思念基督、至圣童贞女玛利亚以及圣洁的天使们。这将是你对魔鬼诡计的反制之策。

²⁹ 诗篇 108:7。

魔鬼会干扰人的祷告

——长老，有时我计划在静室里举行彻夜祈祷，但情况总是让我无法如愿。这是为什么呢？

— 嗯，如果障碍来自上帝，那就意味着祂是为了你的益处才允许它发生的。

— 那么，如果障碍接二连三地出现呢？

— 那就说明其中难免有些骄傲。

— 我不明白，长老。什么是“难免有些骄傲”？

— 听着：关键在于正确地安排优先顺序。如果你把事务放在第一位，把祈祷放在第二位，那你就是在自己赋予仇敌制造障碍的权利。况且，把事务看得比祈祷更重要，这难道不是一种骄傲吗？而骄傲就是这样一种东西：它的特征之一就是缺乏虔敬之心。

——长老，那魔鬼具体会给祈祷制造哪些障碍呢？

— 哦，他简直无所不用其极！……毕竟他手头有一千零一种手段！人一开始祷告，他立刻就出现了。时而用思绪的飘忽和白日梦来分散注意力，时而制造某种噪音，时而又会想出别的什么花样……要是你知道我在斯托米翁修道院生活时，被他折腾得有多惨就好了！³⁰ 有一次深夜，我来到教堂祈祷。修道院的大门已经关上了，我走进教堂，把门从里面扣上了。接近午夜时，门开始叮当作响：“叮——叮。”它不停地叮当作响——想逼我中断祈祷，去看看怎么回事。我不愿被这噪音分散注意力，便走进了圣坛。结果只能站在祭坛后面的受难像旁，一直站到天亮。

基督的十字架拥有巨大的力量。当我成为初学修士时，坦加拉什卡们对我发起了猛烈的攻击。每到深夜，它们就不断敲我的门，并大喊：“靠祈祷！圣徒！神父！”我打开门，虽然没看到任何人，却被强烈的恐惧所笼罩，那恐惧仿佛要把我从小室里推出来，我根本无法待在里面。我感到非常难受。我既哭又祷告，但毫无用处——只能离开小室，下到修道院的庭院里。就在某天晚祷结束后，一位年长的修士——神职会议的成员——在院子里看见了我。他问道：“孩子，你怎么不回自己的小室呢？难道没看见吗，除了你之外，院子里已经没有其他修士了？所有的神父此刻都在各自的小室里祈祷。”我哭了出来，把一切都告诉了他。他仔细听完后，回到自己的房间，拿来一块沾有主圣十字架圣木碎片的蜡，说道：“拿着，孩子。回你的小室去，别害怕。”我回到小室，刚关上身后的门，就听到一声巨响和那熟悉的嘶吼：“靠圣徒的祈祷！神父！”我回答道：“阿门。”门开了，走进小室的竟是……一名警察——身着全套礼服，只是袖子上没有肩章，而是像旧式警服那样缀着斜向的饰带。他一进来就咆哮道：“你这个肮脏、可恶的见习修士，还没被剃度成修士，就敢到处捡木屑？！”他嚷嚷了一阵，又突然放声大笑——我记得，他的笑声真是令人毛骨悚然……不过，他虽然在吼叫，却无法靠近我——毕竟我手中握着圣洁生命之树的一片碎片。而当我高呼：“主耶稣基督！”时，那个恶魔“警察”便消失了。

第三章。 论祈祷如何温暖人心

圣像有助于祈祷

长老，当我心情低落时，该去哪里寻找慰藉呢？

——求助于祈祷吧。即使只是虔诚地将额头轻靠在圣像上，你也会感受到安慰。把你的小室布置得像一座小教堂，在墙上悬挂你特别敬仰的圣像，你自己就会发现，这能给你带来多少安慰。

——长老，有时在祈祷时，我会产生想要亲吻圣像的愿望，于是便亲吻了它们。这样做可以吗？

——不仅可以，而且必须！敬拜圣像就该如此：我们应当亲吻它们，因为我们心中对基督、对至圣童贞女玛利亚以及对诸圣的爱正源源不断地涌流。正是这份爱促使我们在圣像前屈膝，并虔诚地亲吻它们。

³⁰ 1958年至1962年。

有一次，我站在基督和至圣圣母的圣像前祈祷。那是3月26日，³¹，即教会庆祝大天使加百列的日子。突然，我看到主和圣母仿佛活了一样动了起来！“我的基督，”我开始恳求道，“请赐福于我！……我至圣的圣母，请赐福于我！……”我开始跪下，就在这一瞬间，小室里弥漫开一股非同寻常的芬芳。我感觉自己仿佛要发疯了。就连我行礼时跪着的那块布满灰尘的小地毯也开始散发出芬芳，我跪着亲吻了它。那是一种超凡脱俗的芬芳！

——长老，祈祷时在心中想象基督的形象是否有益？

——你看：如果你在圣像前祈祷，这确实有帮助。通过圣像，你的心神会升华至圣像上所描绘的圣容。³² 但有时你并非在圣像前祈祷：或是弯腰坐在长凳上，或是跪着，而双眼紧闭。在这种情况下，切不可在脑海中构想任何形象，哪怕是最神圣的也不行。这是危险的，因为“坦加拉什卡”可能会利用你的想象力。它会将你自身的幻想伪装成神圣的异象，以此使你陷入迷惑，并给你造成巨大的伤害。

这一点在耶稣祷文中尤为重要。最好以纯净的心灵进行祷告，不带任何念头和意象——即使这些意象是基督的形象或圣经中的画面。对于想象力丰富且患有骄傲之疾的人来说，这尤其危险。只有在极特殊的情况下，才可在心中想象圣经中的事件：即当污秽的念头或对上帝的亵渎涌入心头之时。但无论如何，对我们最有益的画面，是意识到自身的罪性与忘恩负义。

念珠——是对抗魔鬼的机枪

——长老，为什么念珠对我们如此重要？

——念珠是我们继承下来的物品。这是我们先辈——圣父们——赐予的祝福。仅凭这一点，它的价值就无比巨大。毕竟世俗中常有这样的情形：祖父留给孙子某样东西——在旁人眼中不过是件微不足道的小玩意儿，但对继承人本人而言却是珍宝和祝福。试想，圣父们留给修士们的念珠，对他们来说该有多么重要的意义！

过去，在还没有钟表的时候，修士们靠念珠来计时祈祷。那时，念珠上的结非常简单。有位苦行者非常严格地斋戒、祈祷，并行了很多叩拜礼，但恶魔却在捣乱：它时不时地把他的念珠上的结解开。可怜的修士不停地行礼，直到精疲力竭倒下——因为他无法数清行礼和祈祷的次数。这时，主的天使向这位修士显现，教导他以这样的方式编织念珠：让每个结由九个十字组成。此后，那个在十字架面前战栗的恶魔便再也无法解开这些结了。所以，念珠上的每个结都由九个十字组成，它们象征着天使的九个品级。

——长老，有时会有三十三个结、五十个结、一百个结甚至三百个结的念珠……这些数字都有某种灵性意义吗？

——只有数字“三十三”具有象征意义。它象征着基督在世生活的三十三年。其余数字没有象征意义：它们只是帮助我们计数鞠躬或祈祷的次数。

有些发动机需要用一根末端带手柄的绳子来启动。当你想启动发动机时，抓住绳子用力拉几下——直到凝固的机油预热起来。念珠也是如此——它就像那根绳子，我们“拉动”它——一次、两次、五次、十次……在某个时刻，“机油被加热”，不间断祈祷的灵性引擎便启动了。此后，心灵便能在祈祷中自主运转。但即使当心灵“启动”了，开始在祈祷中运转，也不要将念珠搁置一旁——以免给那些心灵尚未“启动”、尚未开始在耶稣祷文中运作的人树立不良榜样。

——长老，有时别人看着我，我却摆出一副庄重的样子，手里拨弄着念珠，但此时的祈祷却只是机械地进行……这其中是否存在讨好他人的危险？

——如果你只是为了炫耀、为了取悦他人而拨动念珠，那无论你把手指上的皮都磨破了，对你都没有任何益处。最终只剩下疲惫，以及一种虚假的错觉，以为自己正在进行深奥的祈祷。

——长老，我手里拿着念珠还觉得很习惯……

³¹ 1984年。

³² “对圣像的敬礼延伸至原型。”参见：圣巴西尔大帝。《论圣灵》。致伊科尼翁主教圣安菲洛基乌斯。第18章。第七次大公会议援引了这一论断，该论断已成为圣父们捍卫圣像崇拜的见证。——译者注

——你要记住，你握着念珠是为了不忘耶稣祷文，而这份祷文你应当在内心——在你的心中——不断耕耘。特别是当你走出小室时，要记住，仇敌随时都准备袭击你。因此，走出小室时，要像一名优秀的士兵那样，就像从战壕里爬出来时，绝不松开手中的武器。念珠是一把非常强大的武器，是真正的修道士机枪。珠结就是子弹。战斗声震天，灵性的子弹飞驰，恶魔们在子弹的密集射击下倒下，如同被割倒的麦穗一般。

祷告前的灵修阅读

——长老，每当要祈祷时，我的内心却冷冰冰的，丝毫没有因喜乐而悸动。我眼看着时间流逝，自己却双手抱胸坐着，内心开始被忧郁和沮丧所压迫。

——那你在祈祷之前，会读一些灵修书籍吗？

——通常不读。

——为什么？我们不是约定过，祷告前要坐下来读些灵修书籍，让心灵感受到甘甜吗？是你自己剥夺了灵粮，所以才感受不到它的滋味有多甘美。其实，哪怕只是在祷告前读一点点——哪怕只有两三行——来自《圣经》、或《埃弗格蒂纳》³³，或是《教父集》的内容，都能温暖你的心，让你感受到属灵食粮是多么甘美，并唤醒你对属灵事物的渴慕。世俗的忧虑将退去，你的心智将升华至神圣的境界。《圣父传》将带你前往菲瓦伊达³⁴和尼特里亚³⁵，你会感受到圣父们就在你身旁。此外，《灵性草场》、《爱神者史》、《拉夫萨伊克》和《值得纪念的传说》也易于阅读。但这些已是坚实的灵粮。

——长老，我花在阅读圣父著作上的时间比花在祈祷上的还要多。

——少读一点。多花些时间在每日的自我省察和耶稣祷文上。毕竟，否则，如果只读灵修书籍，人就会一无所获。当他开始努力并祈求神的介入、求神的恩典时，才会结出果实。阅读教父著作只有在随后进行祈祷时才会有益。因此，只读你灵性上所必需的份量——足以让你感受到感动并产生祈祷的渴望。

向至圣童贞女玛利亚的祈祷经文能给灵魂带来巨大的益处

——长老，该如何爱戴至圣童贞女玛利亚呢？

——每天按《费奥托卡里亚》祈祷。³⁶你知道这本献给至圣童贞女的文集，将如何帮助你爱上她吗？到时候你自己就会看到，她会如何珍视这一点……她会赐予你如此大的安慰！……

——长老，修道院院长母亲对我说：“你该醒悟了！”我该注意什么，才能重新点燃自己对灵性生活的热忱？

——每天从《费奥托卡里亚》中诵读一篇赞美诗。你会发现，你会变得多么出色！每天从这部美妙的文集中诵读一首圣咏，就当作修道规则吧。，没时间完整诵读整首圣咏吗？没关系：先诵读每首圣咏的第一段特罗帕里，然后诵读位于每首圣咏末尾的诗篇。

——长老，我能给自己设定一个固定时间，每天在这个时间只做祈祷，不做其他事情吗？

——你可以在这段时间内诵念耶稣祷文，中途暂停，唱一首圣母的祈祷圣咏，或者诵读《费奥托卡里亚》中的圣咏。

——长老，诵读《费奥托卡里亚》中的赞美诗，是早上好还是晚上好？

³³ 《埃韦尔盖蒂诺斯》——一部汇集了圣父们各种教诲与叙事的文集，由11世纪的修士保罗编纂而成，他是君士坦丁堡帕纳吉亚·埃韦尔盖蒂达（仁慈圣母）修道院的创始人、捐赠者兼院长，该文集因此得名。该书于1783年首次在希腊出版；俄文译本：《埃韦尔盖蒂诺斯，或称仁爱》，共四卷（分两册）。莫斯科：圣三一兄弟会，2011年。——译者注

³⁴ 菲瓦伊达——上埃及的一个地区，首府为底比斯。自基督教早期起，修道主义便在此地的沙漠中开始发展。

³⁵ 尼特里亚——埃及靠近利比亚沙漠的一处山谷，拥有众多富含盐和硝石的湖泊。在基督教早期，这里曾是最大的修道中心之一。

³⁶ 《费奥托卡里》——一部由62首献给至圣童贞女玛利亚的礼拜圣咏组成的文集，由圣尼科迪姆·圣山人从圣山的手稿中汇编而成，并于1796年出版。斯拉夫语译本参见：《圣母颂集：每日圣母圣咏》。莫斯科：东正教圣提霍诺夫人文大学，2006年。——译者注

——最好在早晨——这样，所诵读的内容会一整天都留在你的记忆中。不过，白天在服侍时，也可以稍作停顿，诵读一段《费奥托卡里亚》中的赞美诗。

《费奥托卡里亚》中的祈祷经文对心灵大有裨益。祈祷者的内心因此感到温暖，充满感动。我记得，库特卢穆什修道院的院长基里尔神父（³⁷）在诵读《费奥托卡里亚》时，不禁潸然泪下。仅《费奥托卡里亚》中的一句箴言，便足以改变灵魂。

教堂的圣咏能抚慰心灵，使之安宁

——长老，虽然我明白耶稣祷文有多么有益，但我还是无法始终如一地实践它。

——当你难以诵念耶稣祷文时，就轻轻地唱些教堂圣咏吧。这也是一种祈祷。当你唱起礼拜中的圣咏时，它会给心灵带来温柔，使之感到愉悦。而且，教堂圣咏中蕴含着丰富的“灵性能量”，能滋养灵魂。这样便为唤醒人内心对耶稣祷告的喜爱，并乐意地诵念它，创造了良好的前提。一些灵修读物（选自“有力量”的书籍）、耶稣祷文、鞠躬礼以及教堂圣咏——在我看来，这些才是灵性生活之舟真正的船桨。

——长老，我在一个安静的地方做手工，没人打扰我。只是，我还是无法进行耶稣祷文……

——那你就尽量把耶稣祷文和轻声的教堂圣咏也当作自己的灵性手工艺来做，现在同时进行这两项手工艺吧！不妨试试这样：将用于手工制作的时间分成三等分，其中三分之一的时间一边做手工一边诵念耶稣祷文；其余的三分之二时间，一边做手工一边轻声哼唱各种圣咏，尤其是那些特别触动你灵魂的圣咏。这样，一边诵念耶稣祷文，一边轻声吟唱礼拜圣歌，你便会在内心珍藏神的恩典。

——长老，当我心情低落时，我会对修女们如此粗鲁！之后，意识到自己行为不端，我反而更加懊恼。

——那你就哼唱一些教堂的圣歌吧。这对你很有帮助。在修道室里轻轻哼唱几首圣咏，在服侍时也哼唱——只要不打扰别人就好。教堂的圣歌能安抚灵魂。就连野兽都能被它驯服——更何况是人呢！有时，狮子，或者说某只狼，一听到教堂的圣咏，就会变得像羔羊一样温顺，坐下来静静地聆听。哎呀，我可不是在暗示你像野兽！……但那个捣乱鬼正利用你情绪低落的状态，怂恿你对修女们粗鲁无礼。如果你能悄悄哼唱一些教堂圣歌，你就会在心中感受到甘甜。那时，你就会用不同的眼光——充满爱意——来看待修女们。

——长老，有时那些念头简直让我喘不过气来，我既读不了经，也祷告不了。

——那你能唱首教堂里的歌吗？想象一下，有个农夫站在田边，面前是还没收割的小麦。热得受不了，麦穗已经垂到了地上，周围还长满了各种荆棘。可这位农夫却开始唱起他最喜欢的欢快歌曲，然后就开收割了！歌声帮助他忘却了艰难，他便在喜悦和振奋的心情中完成了收割。这可谓一举两得：，首先，他收获了粮食；其次，他还有充沛的体力。信徒若能通过吟唱自己喜爱的礼拜歌曲来克服诱惑的重压，便与这样的农夫如出一辙。

——长老，我时不时会感到内心有一种沉重感。这是诱惑吗？

——你知道该怎么做：当你感到内心有这种沉重感时，不要理会它，而是庄严地宣告：“地狱啊，忧愁吧！忧愁吧！”³⁸——然后哼唱一段圣咏。这样诱惑就会消失。圣约翰·克里索斯托姆曾说：“诵唱诗篇是修士驱散忧伤的武器。”³⁹我也建议那些遭受诱惑和悲伤的人，去唱各种教堂圣咏。

——长老，有时我脑海中会反复浮现一个污秽的念头。该如何驱散它？

——那就唱“配得……”。你会发现，那个恶魔立刻就会逃之夭夭！毕竟，当我们吟唱教会圣咏时，就是在向恶魔展示我们对它的蔑视。

³⁷ 参见：《圣山长老帕伊西。圣山长老与圣山故事》。圣三一谢尔盖大修道院，2001年。第126-129页。——译者注

³⁸ 参见：圣约翰·金口，《圣复活节讲道》。在希腊的复活节礼拜中，当诵读圣约翰·金口《讲道集》时，信众会齐声跟读神父，重复《讲道集》中某些句子的结尾，例如：“地狱啊，忧伤吧……”全体：“忧伤吧！”——译者注

³⁹ 参见：《灵梯》第13篇，第15节。——译者注

第四章。

“来吧，让我们敬拜.....”

鞠躬的益处比任何其他灵修活动都大

长老，您的腿肯定很疼吧？

——不，不疼。毕竟我在做灵性体操嘛！

——长老，您是什么意思？

——我向您行礼，蒙福的灵魂！毕竟，人若不进行锻炼：在俗世是做体育锻炼，而我们僧人则是行礼。在俗世中，人们通过体育锻炼使身体强健；而僧侣们则借助鞠躬，使身体和灵魂都变得如勇士般强健。那些可怜的俗人甚至不知道鞠躬有多么有益——不仅有益于心灵的健康，也有益于身体的健康。毕竟，叩拜能预防关节疾病，驱散身体松弛，消除腹部赘肉，调节神经系统，总之能让人变得健壮。除此之外，它还能让人轻松地、不气喘吁吁地攀登美德的灵性高峰——就像训练有素的人攀登山峰一样。

无论是年轻人还是老年人，无论是受肉身之苦的人，还是已经从肉身束缚中解脱出来的人，鞠躬都是必不可少的。但体魄强健者应比体弱者多做鞠躬——毕竟，强健的机器要承担更艰巨的任务。鞠躬对年轻人尤为有益，它能帮助他们克制肉体的欲望。因此，我总是建议年轻人：“尽可能多地鞠躬：既为自己，也为那些已无力鞠躬的病人和老年人。”

鞠躬是一种祈祷。但与此同时，它也是一种苦修练习，其益处远胜于任何其他灵性修习。鞠躬不仅能帮助我们启动灵性引擎，从而产生祈祷，还带来许多其他益处。首先，通过行叩拜礼，我们敬拜上帝本人，并谦卑地祈求祂的恩典——这是最重要的。其次，鞠躬能使我们放纵的肉体变得谦卑。内心随之获得安宁，肉体也变得平静无欲。第三，鞠躬还能带来身体健康。这样，人便在灵魂和肉体上都变得更加健康——也就是说，成为双倍的勇士。

通过鞠躬，我们向神求得宽恕，并向祂表达我们的感激之情

——长老，我做鞠躬很吃力。唉，我真是讨厌它们.....

——那么你在鞠躬时，就想想自己正站在上帝面前，正在向祂敬拜。这个念头会帮助你爱上鞠躬。

为自己、为邻人、为同胞行鞠躬——这是所有修行中最重要的一项。这是一项可以无休止地耕耘的修行——只要人怀有虔诚之心，并乐于在自己内心培育悔改之情。鞠躬之所以被称为鞠躬，⁴⁰ 是因为在行鞠躬时，我们谦卑地向神求饶。毕竟，当我们得罪了他人并感到懊悔时，我们会向对方鞠躬并说：“请原谅我，并赐我祝福。”因此，当我们开始鞠躬时，最好怀着谦卑和忏悔之心说：“主啊，我犯了罪，求祢宽恕我。”

——长老，上帝帮助我治愈了身体和心灵的欲望。我现在该如何向祂表达我的感激之情呢？

——这份感恩之情，你心中真的存在吗？如果它确实存在于你心中，那就意味着它已经以某种方式表现出来了。毕竟，最重要的不是你用什么方式表达感恩，而是它是否真的活在你心中。如果它活在你心中，你可以用任何方式来表达：通过善行、鞠躬，或是其他方式..... 比如，在我位于阿索斯山的卡利瓦附近，有时会有几只无家可归的小猫聚集，我会喂它们。到了晚上，当我打开门，穿过院子去取大门旁信箱里的信时，这些小猫却不知道该如何表达感激之情。它们的举动五花八门：有的跑过来蹭我的腿，有的在我面前大步流星地走来走去，还有的沿着柏树树干上蹿下跳..... 翻滚、打转，又钻到我脚边..... 每只小猫都以自己的方式表达着感激和喜悦。哎，难道我需要小猫们的感谢吗？当然不是：不是为了我，而是为了它们自己。如果可以这么说的话，感激之情仿佛欢快地从它们体内“蹦”了出来——尽管它们是不会说话的动物。我想通过这个例子说明，最重要的是心中怀有感激之情。只要有这份心意，自然会找到真诚表达的方式。

⁴⁰ 在希腊语中，“叩拜”和“忏悔”是同音异义词，均用 μετάνοια 一词表示（字面意思为“改变心意”）。——译者注

当一个人生活在爱与感恩的空间中并随其前行时，他的鞠躬就不是被迫的，而是出于爱意——因为喜悦充盈了他的内心，因为他爱基督。那时他不会感到疲倦，就像孩子们见到父亲时不会感到疲倦一样。他们的心中爱意如此充盈，以至于会因喜悦而欢跃跳跃。

腰鞠躬与地鞠躬

——长老，用念珠为某人祈祷时，是否需要在每个珠结处划十字圣号并行腰部鞠躬？

——这取决于你想向神献上多少。付出更多心力的奉献，价值就更高。

— 长老，当我们一边念珠一边行腰鞠躬时，需要用手触地吗？

——不一定。这种鞠躬时，我们用手触碰膝盖，然后直起身来。另一回事是腰部鞠躬，比如我们在向圣像行礼时，或在晨祷的“至圣颂”期间，以及其他某些情况下所做的。那时最好用手触地——如果身体条件允许的话。

— 长老，当我一边念珠一边划十字圣号并行腰鞠躬时，这会妨碍我集中注意力。

— 对我来说恰恰相反，当我一边念珠一边划十字圣号并行腰鞠躬时，反而更容易集中注意力。我会完全沉浸其中，以至于祷告结束后，手甚至会感到酸痛。

——长老，那跪拜呢？该怎么正确地做？

— 要诚恳地做。每次鞠躬都要低头至触地，然后挺直身子。这样既能更“虔诚”地向神鞠躬，身体也不会那么累。还有一点要注意：不要用手掌支撑，这样可能会损伤肌腱——要靠拳头的指节支撑。为了避免指节起老茧，鞠躬时可以在身前铺一块软垫。

“精进者会想出办法”

——长老，随着年龄增长，我的体力在衰退，已经无法做太多鞠躬了。

——这是很自然的。年事已高，随着岁月的流逝，体力会越来越弱。但无论如何，请继续虔诚地修行。当没有力气做很多跪拜时，可以用腰部鞠躬代替，或者直接诵念耶稣祷文。顺便说一句，跪拜不必一次完成，可以分段进行。念完一串百珠？就做五个跪拜。这样，念完十串百珠后，你就已经完成了五十个跪拜。这种分段进行的方式，既轻松又更有益。如果让体弱者一次性完成五十次叩地礼，他会哀求并试图说服你，声称自己力不从心。但如果分段进行，每次只做一点点，即使数量再多也能轻松完成。

——长老，不知为何，我最近几天腿和腰疼得厉害……

——那你就哪怕每次只做一点点鞠躬——你会发现这很有帮助。

——即使疼的时候也要做吗，长老？

——试着一点一点做，你自己就会明白什么对你有益。当我背痛时，我不会给自己设定鞠躬的次数，而是不停地做，不计数——直到“红灯”亮起为止。那时我就停下来，让自己休息一下。随后我继续进行，直到某一刻发现：啊，“红灯”又亮了……我记得提霍恩神父（⁴¹）年事已高，无法在行地拜后站起身时，曾在自己的小室天花板上系了一根粗绳，每次行完地拜后，他就抓着这根绳子站起来。他正是想出了这种办法，才没有放弃向地叩拜。提霍恩神父几乎直到尘世生命的最后几天，都依然虔诚地向上帝叩拜。毕竟，“奋力修行者，”阿瓦·以撒说，“会想出办法。”⁴²

第三部分。 至圣童贞女、天使和圣徒—— 在上帝面前的代祷者，也是我们的护佑者

“要努力使你的心志时刻与基督、圣母、天使以及天上的圣徒同在。”

⁴¹ 参见：圣山长老帕伊西。圣山长老与圣山故事。第13-39页。——译者注

⁴² 参见：圣伊萨克·西林，《苦修之言》，第70篇，第429页。——译者注

第一章。

论至圣童贞圣母—— 我们温柔而慈爱的母亲

对至圣童贞圣母的敬礼

长老，请给我们讲讲至圣童贞圣母的事吧。

——我还能说什么呢？你们让我有些难为情。毕竟，要谈论天主之母，就必须活出她的样式。

——长老，圣母的名字是否像基督的名字一样具有属灵的力量？

——是的。凡是对至圣童贞女怀有特殊敬意的人，一听到她的名字，内心便会发生改变。如果这样的人看到圣母的名字写在，比如，一张纸片上，他会虔诚地亲吻那张纸片，同时内心充满喜悦地悸动。他甚至可以至圣童贞圣母举行整场礼拜，在整个礼拜过程中，他只会不断亲吻她的圣名。⁴³ 当他亲吻祂的圣像时，会产生一种感觉，仿佛自己的嘴唇触碰的不是木头和颜料，而是祂本人。出于对祂的爱，人的双腿会发软，随即俯伏在地。

——长老，您能否跟我们讲讲，您曾前往蒂诺斯岛朝圣，去朝拜那幅奇迹圣像——至圣童贞圣母圣像的经历？⁴⁴

——该怎么说呢？这么一幅小小的圣像，却散发着如此巨大的恩典！我亲吻了它，许久都舍不得离开！最后不得不稍微往旁边挪了挪，以免妨碍其他人。

——长老，朝圣者们会在圣母玛利亚的奇迹圣像上留下许多挂饰、硬币和首饰，但有些人却因此心生贪念。

——我来给你们讲讲一个非常朴实且虔诚的人的故事。他来到阿索斯山，是为了朝拜伊维尔圣母像。而那尊圣像上挂满了金币。在回程途中，从伊维罗纳前往斯塔夫罗尼基塔修道院的路上，他心中开始涌现出这样的念头：“圣母啊，”他说道，“我本想看到的是另一种模样的您：朴素的，没有金币，没有黄金。”他就这样走着，被这些念头折磨着，突然感到一阵剧痛，眼前甚至开始发黑！……他甚至直接坐在了路中央，再也走不动了。于是，他开始向圣母求助：“圣母啊，”他说，“帮帮我吧！帮帮我，我就献给你……两枚金币！”这时，至圣女亲自显现，对他说：“你看…… 正因如此，我的圣像上才出现了金币。这些金币是和你一样的人——出于自愿——献给我的。你以为我需要这些金币吗？你以为是我请求过这些的吗？”那人的疼痛当即消失了。你们看：他心地善良，信仰坚定，因此圣母玛利亚帮助了他。

有时，我在阿索斯山的隐修小屋里想向至圣圣母祈祷，心里便想：“我怎么能空着手去向她祈求什么呢？”于是，我会采摘一些山野野花，捧到她的圣像前说：“圣母，这些是来自您花园的花，请收下吧。”在成为阿索斯山的修士之前，我曾听说那里被称为圣母的花园，还以为那里就像普通的花园一样，有各种花坛、花圃，还种着果树…… 但当我来到这里时，看到的却不是花坛和花圃，而是野生的栗树和草莓树。⁴⁵ 那时我才明白，阿索斯山是一个灵性的花园。随着时间的推移，我感受到了圣母本人在那里的临在。

——长老，我该如何感受到圣母的临在，让我的心感到温暖呢？

⁴³ 尊者帕伊西本人对至圣童贞女怀有特别的虔敬之情，有时会长时间亲吻写在纸上的她的圣名。

⁴⁴ 蒂诺斯岛的圣母圣像，被称为“梅加洛哈里”（意为“大喜乐”），是一幅尺寸约为25×35厘米的古老报喜圣像。该圣像于10世纪被埋藏在教堂废墟之下，并于1823年被发现。这幅圣像曾显现过许多奇迹，而为它建造的报喜教堂每年接待超过一百万名朝圣者。——译者注

⁴⁵ 草莓树（拉丁名：Arbutus）——石南科的常绿小乔木或灌木，树皮光滑呈珊瑚红色，或粗糙开裂呈褐色。——译者注

——既然你以基督伟大的母亲之名受洗，并蒙万民之母的恩典，⁴⁶ 那就时刻呼求祂吧。这样对祂说：“我的主母，祢慷慨地允许我以祢之名受洗，请帮助我按照祢的旨意生活。“别人光是听到祢名字的音节就会心生感动，而我虽以祢之名自居，却感受不到祢的临在？”我虔诚地祈愿，愿至圣童贞女玛利亚常与你同在，并像庇护自己的雏鸟一样，用祂天使般的翅膀将你庇护起来。

“基督啊，祢的子民在祷告中将祢的母亲带到祢面前”⁴⁷

——长老，在众圣母像中，哪一幅的外貌最像祢自己？

——是耶路撒冷的那幅。我曾有幸在帕纳古德的隐修小屋里见到至圣童贞女.....如果我告诉你这件事，之后会有多少人知道呢？

——没人会知道的，长老。

——既然没人会知道，那就听我说.....我曾有过一个异象：仿佛我正准备踏上一段遥远至极的旅程。上路前需要准备文件、兑换货币、提交各种证明，可我的护照还没办好.....周围挤满了人，却没人能帮我。“这可怎么办？”我心想。“难道就没有人会在乎我吗？”我真的吓坏了。这时，圣母突然出现了，面容光彩照人，身着金丝织成的衣袍。她多么美丽啊！整个人都闪闪发光！“别担心，”她说，“我会帮你。你知道我的儿子是谁吗？他是国王。”说完，她轻柔地抚摸了我的肩膀。随后，她拿过我的文件，将它们藏进了自己的衣襟里。哦，那动作是多么优雅，又多么充满高贵的气度！随后她说：“你们将面临艰难的日子”——并给予了教诲，其中也包括对我个人的教导。⁴⁸ 后来，过了很久，我在一本书中看到了耶路撒冷圣母像，这才认出了那位曾向我显现的圣母。

——长老，有人问我们：“如果我们的得救掌握在上帝手中，那么为什么我们在向圣母祈祷时会说：‘至圣的圣母，救救我们’呢？”

——试想，某位女士有个邻居。而这位邻居的儿子是位部长。于是，这位女士请求邻居帮忙为她的儿子找份工作。邻居答应帮忙，但她自己并不会亲自为这位年轻的邻居找工作。不，她会请求自己的儿子帮忙，因为作为部长，他确实有能力提供帮助。而他会帮忙，因为是母亲向他求助的。同样，我们恳求圣母救赎我们，而她则会转而向她的儿子求情，祂有能力拯救我们。祂会仁慈地应允圣母的请求，因为祂深爱着她。

——长老，我向至圣童贞女祈祷比向主祈祷更轻松。这难道是不虔诚的表现吗？

——你知道吗，我也有同样的感受。我对基督怀有极其深厚的敬意，正因如此，向至圣童贞女祈祷时，我感到更加轻松自在。就像孩子们——甚至成年男子——也会比对父亲更坦率地向母亲倾诉，正是因为他们对父亲怀有深深的敬意。

那些对基督怀有真正虔诚之心的人，在祂面前会心怀敬畏；而向圣母祈求时则会更加大胆，因为她是人。

——长老，有时我在行三拜礼时，会背诵圣母赞歌或《圣母阿卡菲斯特》。也许行三拜礼时，只该诵念《耶稣祷文》才对？

——不，随你心意去做吧。毕竟圣母总会以这样或那样的方式将我们所有的祈求转达给基督。但她自己也会凭着她的关怀和温柔的爱，使我们的灵魂充满对基督的爱与敬畏⁴⁹。我恳求圣母，愿她接纳我的心，将其净化后分成四部分：将其中三部分献给至圣三一，另一部分留给自己。

——长老，当我诵念耶稣祷文时，可能过了很久，我却没有将任何一串念珠献给至圣童贞女，因为我无法舍弃基督之名。

——你是怕圣母会生你的气吗？蒙福的灵魂啊，我们不是说过吗，我们向至圣童贞女玛利亚以及任何一位圣人的祈祷，归根结底都是指向基督的吗？就按你内心的指引去做吧。圣母和圣人们是不会生气的。

⁴⁶ 在希腊东正教会中，平信徒和修士可以取名以纪念至圣童贞女玛利亚，例如玛利亚、帕纳吉亚、帕纳古达，甚至可以取名以纪念主——基督。——译者注

⁴⁷ 《八音集》，第一调。主日圣体礼仪，蒙福者，圣母颂。

⁴⁸ 圣帕伊西于1984年讲述了此事，但未作任何解释。

⁴⁹ “拉切尼耶”（希腊语：έρως）——强烈、炽热的爱；愉悦、慰藉。——译者注

——长老，如何正确地举行纪念至圣童贞女玛利亚的静室彻夜祈祷？

——首先，要默想至圣童贞圣母。《致至圣童贞女玛利亚的祈祷经》、《费奥托卡里亚》或《阿卡菲斯》中的段落都能对此有所帮助。然后用念珠祈祷，并遵行你内心“院长”的旨意，也就是你自己“心灵法则”所指引的一切。⁵⁰

——长老，致至圣童贞女玛利亚的《阿卡菲斯》是赞美诗吗？

——是的，是赞美诗。当圣母应允了你的某个祈求后，你可以将其作为对圣母的感谢来诵读。毕竟，向她祈求时不应仅限于请求，还应当向她表达感谢。《至圣童贞圣母阿卡菲斯特》⁵¹——蕴含着巨大的恩典。而它的作者至今仍不为人所知。请将《至圣童贞圣母阿卡菲斯特》背诵下来，不仅要在礼规规定的时候诵读，还要在一天中的其他时间诵读。

“仁慈的圣母，您为众人代祷”

——长老，我的名字日您还是没给我寄来“甜点”。修女们也一直在期待着，希望能从您那里分到些“好吃的”⁵²……

——是啊，你说得对……这次我确实没寄“甜点”——所以你自然也没什么能请姐妹们吃……但我还是把我的祝福送给你了：只是不像往常那样，而是以另一种方式。

再过几天，当我们在圣阿索斯山也庆祝我们圣母升天节时，⁵³ 我还会再次恳求她，愿她赐予你那甘甜的爱与温柔的关怀，并赐予你许多神圣的恩赐。

——长老，当我在灵性斗争中屡屡跌倒时，悲伤便会笼罩我。

——唱诵《仁慈的圣母，万民的护佑者》和《所有悲伤者的喜乐》。⁵⁴ 将其作为修道规则来践行，圣母必会帮助你。毕竟，至圣童贞女玛利亚永远不会抛弃我们。她将我们扛在肩上，只要我们自己愿意，不似不听话的孩子那样蹬腿挣扎就行了。

——长老，我希望圣母也能像她拥抱基督那样，将我也拥入怀中。

——难道祂从未将你抱在怀里吗？难道你从未在祂的怀抱中感到自己像个婴儿吗？我每当在祂身边时，都觉得自己像个孩子。我感到祂就是我的母亲。我常常俯身贴近祂的圣像，说：“圣母，请用你恩典的乳汁滋养我吧！”我感觉自己就像一个无忧无虑地躺在母亲怀里、吮吸她乳汁的婴儿，感受着她伟大的爱和难以言喻的温柔。我也正是这样汲取着恩典。

——长老，为什么圣母有时会立刻应允我的祈求，有时却不会呢？

——当我们有迫切的需求时，祂会立即回应我们的祈祷；而当没有迫切需求时，祂会暂时推迟祂的帮助，以便我们在逆境中培养坚韧与勇气。当我住在菲洛菲修道院时，⁵⁵ 有一次，在圣母安息节的彻夜祷告结束后，灵性议会的一位成员派我带着一封信前往伊韦尔修道院。送完信后，我本该在修道院的码头迎接一位长老下船，并护送他返回菲洛菲——那段路要步行一个半小时，而且是上坡路。圣母安息斋期刚刚结束，我们整夜都在教堂里守夜。那年的圣母安息斋期，我将其分为两部分：在主显节前什么都不吃，在 的主显节当天吃了一顿，然后直到圣母安息节前又什么都不吃。我是在通宵祈祷结束后立刻从修道院出来的，既没休息，也没想到要带上哪怕一点点干面包。我来到伊韦尔修道院，交了信，便前往码头等船。船本该在下午四点左右抵达，却迟迟未到。我感到有些不适。一旁堆着一堆原木，我心想：“我还是去那边坐会儿吧，这样没人会看到我，也就不会有人来问我感觉怎么样了。”当我坐在木头上时，心里突然冒出一个念头：用念珠向圣母祈祷，求她赐给我一点食物。但我立刻抵制了这个念头，心想：“可悲啊，连这种小事都要去打扰至圣圣母吗？”

⁵⁰ “若院长愿意”这一表述源自修道院章程，意指章程中的某些修改由院长酌情决定。圣帕伊西如此说，实则意指“按内心所感而行”。

⁵¹ 此处指大斋期第五周星期六诵读的《大阿卡菲斯特》，它是所有其他阿卡菲斯特的蓝本。希腊原文具有惊人的诗意之美。——译者注

⁵² 这里指的是贺信，其中通常还包含精神教诲。

⁵³ 苏罗蒂修道院采用新历，而阿索斯山则采用旧历，因此苏罗蒂修道院的圣母安息节及其他固定日期举行的教会节日比阿索斯山提前13天庆祝，而复活节及复活节周期的节日则与阿索斯山同时庆祝。——译者注

⁵⁴ 在向至圣童贞女玛利亚的祈祷经文结束时所唱的圣咏。

⁵⁵ 1955-1958年

就在这时，我看见正前方站着一位修士。他手里拿着一个圆面包、两颗无花果和一大串葡萄。“为了圣母的荣耀，拿去吧，”他说完……就消失了！感动与感激之情让我屏住了呼吸！我开始哭泣，甚至连吃饭的欲望都没有了。哦，主啊！我们的圣母玛利亚是多么非凡啊！她甚至会关心我们微不足道的小事！你明白她有多么爱我们吗？！

——长老，请告诉我们，至圣圣母是如何帮助和保护人们的。

——我给你们讲讲发生在俄罗斯的一件事。在那里的某个省里，有两座修道院紧邻而立，中间隔着一条铁路。有一次，其中一座修道院的修士们前往邻近的修道院参加主保圣人节庆典，结果在那里喝得酩酊大醉。当他们醉醺醺地返回时，因双腿不听使唤，便直接躺在铁轨上鼾声大作。这时，圣母玛利亚显灵给最近车站的站长，对他说：“你这列火车马上就要碾死我的小猪了！”——“胡说八道，那里有什么小猪？”——站长不以为然地挥了挥手。随后，圣母玛利亚第二次显灵给他，严厉地重复道：“喂！……你的火车马上就要碾死我的小猪了！”——“那是什么小猪啊？”车站站长开始担心起来，“难道是猪群跑到铁轨上了吗？”他去查看，结果发现：果然是几个醉醺醺的修士躺在铁轨上睡觉！在千钧一发之际，他总算及时将他们唤醒并赶离了铁轨，否则后果不堪设想：经过的火车确实会把他们全都碾死。你们看，至圣圣母如同慈爱的母亲，甚至保护着她那不听话的孩子们，并悉心照料着他们。

请尽可能紧紧抓住我们伟大的圣母的衣襟，让她来帮助你们。我虔诚地祈愿，至圣童贞玛利亚——这位温柔而慈爱的全世界之母——能保护你们和整个世界。阿门。

第二章。 关于守护天使

守护天使就在我们身边

长老，每个人都有守护天使吗？

——是的，在圣洗礼的奥迹中，上帝会赐予每个人一位守护天使。

——那么未受洗的人就没有守护天使了吗？

——未受洗者虽受上帝的庇护，但他们没有守护天使，只有受洗者才有。守护天使在受洗时接纳这个人，此后便伴随他一生。

——长老，守护天使一直都在我们身边吗？

——一直都在。他时刻关注着我们的一举一动。

——他离我们有多近？

——这取决于我们的灵性状态。

——长老，当我们犯罪时，他会离开吗？

——当我们犯罪时，他会远离我们，但并不会完全抛弃我们。当我们因罪恶的生活而将自己交给了魔鬼时，我们的守护天使并不会绝望，而是从远处悲伤地注视着我们。

——长老，但为什么我们感受不到他的存在呢？

——原因与我们感受不到上帝临在的原因如出一辙。我们的双眼被一层浑浊的帷幕遮蔽着。而要让这层帷幕消散，需要的是爱与谦卑。

当人感受到上帝的临在时，他同时也会感受到守护天使就在自己身边。此时，他的举止变得沉稳而柔和，专注却不拘谨。这种专注与从容并未给他带来痛苦，相反——它们赋予他安宁与喜乐。从他的举止中，可见灵性的自由。虔敬与专注使他的心灵感到甘美，他时刻留意着，以免失去这种甘美的感受。他谦逊地躺上床，双手交叉放在胸前。睡觉时也同样谦逊而虔敬，起床时则平静而轻柔。当有人敲门时，他不会慌忙整理仪容——因为他本就始终整洁得体。简而言之，这样的人时刻都在思考如何不令自己的守护天使失望。

天上的守护天使，当与地上这位天使般的人相伴时，会非常理解他，并为此感到喜悦。如果一个人过着灵性生活，且像听话的孩子一样行事，那么他的守护天使就不会受苦，反而在陪伴他时

感到喜悦。毕竟，当他满怀喜悦时，将与人的灵魂一同回归上帝，因为那灵魂所行的，正是守护天使所喜悦的，也是上帝所喜悦的。但请试想，对于守护天使而言，为拯救某人的灵魂而奋斗多年，结果却空手而归，这究竟是何等滋味！仅凭这一点，出于仁爱，出于对守护天使所承担的辛劳的尊重，人就必须努力奋斗，以免落入地狱。

守护天使保护着我们

——长老，守护天使总是帮助我们吗？

——我们能从他那里得到多少帮助，取决于我们自己。如果我们努力哪怕只用一只脚站在坚实的土地上，守护天使就能站在我们身旁，在危险来临时拯救我们。如果我们做该做的事，守护天使也会尽到他的职责。许多奇迹都归功于天使。曾有过这样的情况：年轻人在千钧一发之际奇迹般地避免了犯罪，还有许多其他类似的例子。

你知道天使拥有怎样的力量吗？即使只是沉默，它也能帮助人类。有一次，我陷入了绝境。因焦虑，我的头痛得仿佛有人用凿子敲打我的颅骨——再这样下去，头颅就要裂开了。眼睛在字面意义上都要从眼眶里凸出来了，尤其是右眼。那种疼痛，简直难以忍受！我蜷缩在地板上，因剧痛而扭动着身体。我不知该如何是好——只能祈祷，恳求上帝指点哪怕一丝出路。突然，我看见守护天使出现在我的右肩旁。他看起来像个十二岁的男孩——有着一张非常漂亮的圆脸蛋和一双大大的眼睛。哦，那张脸是多么美丽啊！它确实散发着光芒！仅仅因为他的出现，疼痛和所有的沉重感便消失了——并非因为喜乐，而是出于神圣恩典的作用。喜乐无法驱散疼痛。你可以一边承受痛苦一边感到喜乐，但神圣恩典却是完全不同的事情，是伟大的恩典！神圣的恩典是无法用语言描述的。“如果是这样，”我反复说道，“那哪怕不用凿子，哪怕用大锤敲我的头也行！”为了这种境界，牺牲性命也无所谓。随后，一条走出死胡同的出路浮现出来——按人的推理，这是根本无法找到的。

——他跟您说话了吗，长老？

——没有，只是看着我。

——长老，当人看见天使时，所见的只是他的形象。但实际上，天使的本质究竟如何？人的眼睛所见的是某种物质形态吗？

——是某种极其、极其精微的存在……

我们绝不能忘记，我们的守护天使始终以肉眼不可见的方式陪伴在我们身边。他守护着我们，保护着我们。但我们自己也必须审视自己的生活，远离罪恶。

第三章。 关于圣徒是上帝所钟爱的儿女

“敬奉圣人，就是效法圣人”

长老，我读到过，在教会纪念圣人的那天，圣人会向那些向他们祈祷的人分发礼物。这真的是这样吗？

——还能怎样呢？在自己的节日里，圣徒们会用属灵的糕点款待人们！如果我们用自己的生活取悦圣徒，他们也会相应地赐予我们属灵的甘甜。

——长老，我该如何去爱一位具体的圣人呢？

——你想爱哪位圣人呢？

——圣祖约阿基姆和圣母安娜。

——我们这样约定吧：你向圣父圣母祈祷，求他们帮助我，而我会祈祷，愿你能爱上他们。此外，如果你有机会，每天都读一读教会纪念的那位圣人的传记。这样做，你就会有灵性上与所有的圣人联结在一起。

阅读今天所纪念的圣人的传记，乃至阅读各类圣徒传记，都能带来巨大的益处。因为这样的阅读能温暖心灵，激励人效法圣人。这样，人便不再为自己“无尽的苦难”而哀叹，而是勇敢地向前进。圣徒传记能坚定心灵的勇气，甚至能增强人殉道的决心。

——长老，为什么名字相同的圣徒有时会遭受相同的苦难？

——你叫什么名字？

——玛利亚。

——是为了纪念哪位圣玛利亚呢？

——是为了纪念埃及的圣玛利亚，长老。

——你真幸运，圣玛利亚·埃及人并没有遭受过酷刑。说正经的，圣玛利亚曾成就了至高的修道功绩，所以你要效法她，这样等你离世后，你们的生平就会相似。蒙福的灵魂啊，你所询问的那些圣徒，他们对自己的同名圣人怀有虔敬之心，努力效法他们——于是便成就了与他们相同的功绩。

——长老，人该如何与圣人结为挚友？

——必须与他建立精神上的亲缘关系。“敬奉圣人，就是效法圣人，”⁵⁶——圣巴西尔大帝如是说。

——长老，我的良心在责备我，因为我虽以一位伟大圣人的名字命名，却在生活中未能配得上她。

——那你就努力效法你的那位圣女吧。圣辛克利蒂基娅通晓世间万物，如今她跨越距离，在世界各地施以援手。而你呢？你和她是朋友吗？你可曾不忘祈求她，让她净化你的心灵，使之纯净，从而让你能够领悟神圣真义的深奥之处？你看，姐妹，事情就是这样：有些名字意味着更大的责任。无论如何，你要知道，你的圣女爱着你。求她帮助你，在祈祷中坚持这一点。

我最近真是变得有些懒散了……完全靠圣人们施予的恩惠度日——我除了像个乞丐一样不停地向他们求助，别无他事……而且，——我不仅请求圣人，也请求所有人替我祈祷。圣人们出于他们伟大的爱，赐予我施舍——来自他们天上的面包和天堂的蜂蜜。⁵⁷

圣髑的芬芳

——长老，您知道吗，在圣阿尔塞尼乌斯·卡帕多西亚的纪念日那天，他那圣洁的头颅散发出了如此浓郁的芬芳！

——那它为什么不散发芬芳呢？圣人在自己的庆日里，难道不能为来客准备一场灵性的盛宴吗？

——长老，那为什么圣髑不能一直散发芬芳呢？

——这没有放之四海皆准的规则。例如，当一个大罪人亲吻圣髑时，圣髑便开始散发芬芳——这是为了帮助他归向上帝并悔改。或者相反：当一个品德高尚的人亲吻圣髑时，圣髑却不散发芬芳——这是为了不给他陷入骄傲的借口。当然，有时圣髑也会在德行高尚的人面前散发香气——这是圣人给予的属灵恩赐。每一种情况都是独特的。

——长老，有些人对圣髑散发香气表示怀疑。

——这是理性思维造成的误解。圣人的圣髑蕴含着神的恩典。在阿索斯山，甚至不是圣髑本身，而是帕纳古达附近的一个地方会散发香气——即使在冬天也是如此。在卡图纳卡斯——我曾居住的地方，圣瓦西里（⁵⁸）的修室旁边，也有一个地方散发着芬芳。那里如今连修室都不复存在，只剩下一片废墟。很可能，在这些废墟附近隐藏着大量的圣徒圣髑！谁知道上帝何时会将这些圣髑显明给世人呢？

⁵⁶ “因为毫无疑问，赞美卓越之士的人，在类似的情况下，自己也不会错过效仿他们的机会。”参见：圣巴西尔大帝。《著作集》第1卷。第19篇讲道。纪念四十位殉道圣人日。莫斯科：西伯利亚圣钟出版社，2012年。第1028页。——译者注

⁵⁷ 这位圣者所指的是滋养并使人感到甘美的神圣恩典。

⁵⁸ 1967-1968年间

让我们怀着虔诚之心向圣徒祈求

——长老，如果可以的话，我想请您为我解释一下《以撒书》中的一段话。

——什么“来自以撒的地方”？！是哪位以撒？是卡普萨拉的以撒神父吗？“来自圣阿瓦·以撒”——才该这么说！即使我们谈论的是卡普萨拉的以撒神父，也称他为“以撒神父”。难道我们要直接直呼圣人的名字吗？这完全不行。比如，不能一边向圣大殉道者乔治祈祷，一边说：“听着，乔治，帮我做这个做那个。”这是嚣张的表现。我记得，我曾给一位平信徒一小片卡帕多西亚的圣阿尔塞尼乌斯（⁵⁹）的圣髑，但他后来却只称这位圣人为“阿尔塞尼乌斯”。但这总该有个分寸吧！

——也许，长老，他是出于内心单纯才这样称呼圣阿尔塞尼乌斯的？

——这算什么单纯啊！……即便是对单纯比我们年长的人，也不能这样称呼。即使尊者阿尔塞尼是他的亲生父亲，也不该这么说。即使圣阿森尼只比他大两三岁，也不该直呼其名——毕竟圣阿森尼是位神父。更何况现在他已是圣人！但他不仅在和我交谈时，甚至在与他人交谈时，都直呼圣阿森尼的名字。连最基本的尊重都没有！

——长老，不过话说回来：难道就不可能存在这样一种情况——一个人在称呼圣人时省略应有的尊称，并非出于嚣张，而是出于纯粹、真诚的质朴？

——要想有资格这样称呼圣人，必须达到相当高的灵性境界，拥有那种源于伟大虔诚与单纯的圣洁胆识。确实，有些单纯的灵魂，就像小孩子一样，能以孩童般的单纯和纯真对上帝说：“我的上帝，你必须把这个赐给我！为什么你不给我呢？”还记得吗？我在《圣山教父——》一书中曾写过一位拥有孩童般单纯的修士？当他小室里的水井干涸时，他从教堂墙上取下圣尼古拉的圣像，用绳子系在圣像的铜环上，将圣像放进井里，然后以极大的单纯对圣人说道：“圣父尼古拉！你想让我点燃圣像前的油灯吗？那就请随水一起从井里升上来吧！你自己也看到了，有这么多人来到我们的静室，而我们却连让他们喝一口凉水都做不到。”水立刻开始缓缓涌出，圣尼古拉的圣像也浮上了水面。他接过圣像，虔诚地亲吻后，将其送往教堂。⁶⁰但这属于特殊情况。那些虽然自身尚未达到相应的灵性境界，却仍胆大妄为地向神和圣徒祈求的人，所表现出的并非圣洁的胆识，而是愚蠢的狂妄，这会激怒上帝。

——长老，在圣人纪念日来临前夕，特别是对于我特别敬仰的圣人，我会在自己的小室里独自举行彻夜祈祷来纪念他们。正如您所说，要“活出这位圣人的样式”，我该怎么做才好？

——首先，读一读他的传记。然后从《圣人历》中诵读献给这位圣人的全部圣咏，其中也描绘了他的生平。圣咏在很大程度上并非祈祷文，而是为颂扬圣人而作的赞美诗。这里的祈祷，是指在每首圣咏之前唱的副歌“圣父上帝，为我们向上帝祈求”⁶¹。然后，就你具体所需之事向圣人求助，行叩拜礼，用念珠祈祷——做一切你力所能及且发自内心的事情。最重要的是你要祈祷。

当灵魂与圣人同在时，便会怀着虔诚与信仰向他们求助。如果一个人在向圣人祈求时怀有虔诚之心，那么虔诚的祈祷便会自然而然地流露出来。先是相识，继而结为朋友，最后便是那甘美而亲切的交谈——既充满敬意，又质朴无华。

圣人的帮助

——长老，现在圣阿尔塞尼有了自己的教堂，他此刻有何感受？⁶²

⁵⁹ 卡帕多西亚的阿森尼尊者（†1924）——是帕伊西尊者的同乡和亲属。圣阿森尼当时身为司铎修士，亲自为帕伊西施洗，并将自己的名字赐予了这个新生儿。这位充满慈爱的牧者、行奇迹者及苦修者于1986年被君士坦丁堡牧首区列为圣人。他的圣首现供奉于苏罗蒂修道院内一座专门为他而建的教堂中。卡帕多西亚的阿森尼尊者纪念日为10月28日（新历11月10日）。——译者注

⁶⁰ 参见：圣山长老帕伊西。《圣山长老与圣山故事》。第9-10页。——译者注

⁶¹ 在希腊教会中，无论圣人的地位如何（主教、圣父、殉道者），晨祷中在诵读圣咏前都会唱同一首副歌。例如：“上帝的圣者瓦西里，请为我们向上帝祈祷。”——译者注

⁶² 为纪念圣阿尔塞尼乌斯·卡帕多西亚而建的教堂，是在尊者帕伊西的祝福下，于1974年在苏罗蒂女子静修院内建造的；而在2014年尊者帕伊西被册封为圣人后，该教堂举行了盛大的祝圣仪式，以纪念两位尊者：阿尔塞尼乌斯和帕伊西。——译者注

——喜乐！毕竟现在他有了自己的羊圈，在那里聚集了自己的羊群并守护着它们。

——长老，当某位圣人被册封为圣人后，人们从他那里得到的帮助是否比以前更多了？

——当然。当教会将一位圣人列为圣人时，他便已感到有责任帮助我们。如果可以这么说的话，他不得不比列圣之前更多地帮助我们。此外，上帝也会派遣他去帮助世人。

——长老，某位圣人是否会向上帝祈求，让人们纪念他呢？

——不，圣徒不会向上帝提出这样的请求。他们不会对上帝说：“主啊，让信徒们纪念我，而祢就因此帮助他们”，也不会说：“只帮助那些纪念我的人。”圣徒们会这样说：“主啊，这些人纪念我，请因此赐福于他们。”

——长老，我对福音书作者约翰·神学家怀有比对那位我以之为名的圣人更深的敬意。

——别担心，你的守护圣人不会因为你更喜爱使徒约翰而嫉妒你。当然，你应当尊崇他为静修主义的守护者，但即使他不是你们的守护者，你的那位圣人——就像其他任何圣人一样——也会为你对某位圣人怀有深厚的情感并从他那里获得帮助而感到欣喜。

圣人就是圣人，他们没有世俗的欲望，也没有世俗的狭隘。人会通过自己特别亲近的那位圣人获得帮助。有人向伟大的圣人求助并获得帮助，也有人向名不见经传的圣人求助——同样也能获得帮助，因为无论哪种情况，起作用的都是同一种上帝的力量。

——长老，如果一个人对某位圣人怀有特殊的虔敬之情，这背后可能有什么原因？

——如果对某位圣人产生了特殊的敬畏之情，那就意味着人的内心以某种方式听到了这位圣人的声音。我们中的任何人，一旦从圣人那里得到了帮助，都可能对他怀有特殊的爱。这种帮助可能体现在重要之事上，也可能体现在琐碎之事上。我从小就去科尼察的圣芭芭拉小教堂做礼拜，因此特别敬仰这位大殉道圣女。当我被征召入伍担任无线电通信兵时——尽管这需要受过相关教育——圣女帮助了我；后来我在肺结核医院接受肺部手术后，她也再次帮助了我。当时医生告诉我，一旦肺部清理干净，他们就会拔除引流管和呼吸机。⁶³ 虽然通常五天后就会撤除这些设备，但我已经过了二十五天，引流管却仍未拔除，我因此饱受折磨。12月3日星期六，我一直在等医生来解脱我这般折磨，但他们没来。星期天早上，也就是圣芭芭拉纪念日那天，我说：“如果圣女想帮我，早就帮我了。医生们都走了，今天是星期天，没人会来的。现在谁来把这些导管从我体内取出来呢？”我说了几句话，然后苦涩地补充道：“我在圣女的教堂里点过那么多次蜡烛，送去过那么多蜡烛浮子，送去过那么多圣油，还打扫过很多次——难道从我体内取出两根导管就这么难吗？”不过后来我又想：“大概是我在某些方面得罪了圣芭芭拉，所以她才没有安排人把管子从我体内取出来。”突然，我听到了动静。“怎么回事？”我惊讶地问道，“有人出事了吗？”——“医生们来了，”有人告诉我。不知道主治医生是怎么了，大清早他就给我的主治医生们打了电话，并指示道：“去，把那个和尚体内的引流管取出来。”他们进来后说：“我们接到指示要拔掉引流管。”看来，我的那些怨言触动了圣芭芭拉的神经。有时确实需要抱怨几句，但最好别唠叨。不唠叨的人，才显得高尚。你看：同一位圣人，有时会立刻应允所求，有时却远非立时。还有这样的情况：有时他会来帮助祈祷者，是因为对方处于良好的灵性状态；有时则是因为对方像个小孩子一样哭诉哀求。

——长老，难道会有哪位圣人因为我灵性状态不佳而背弃我吗？

——不，幸运的是，圣徒们不会那样做。如果他们那样做，我们就完了。如果他们不帮助我们，我们就会灭亡。请你们自己想想：他们现在在天堂欢欣鼓舞，而我们却在人间受苦。因此，当我们祈求什么时，如果他们听不到我们的请求……如果可以这么说的话，这就不公平了。

——长老，如果我们祈祷并向天使和所有圣徒求助，他们是否会共同在上帝面前为我们代祷？他们的祈祷会合而为一吗？

——无论是集体还是个人，只要有必要——也就是说，只要这对我们有益，他们都能帮助我们。

——长老，当我从某位圣人那里得到帮助时，可以把这件事告诉修女们吗？

——不，只告诉修女院长，并对那位圣人怀有深深的感激之情。难道他没有权利赐予你些什么吗？如果你们知道圣人们是如何为你们安排一切的，他们已经让你们免于多少灾祸和麻烦了！

⁶³ 用于术后引流。

——长老，您对此有过什么启示吗？您为什么这么说？

——我本可以告诉你们很多事情，但刚才说的已经绰绰有余了！我只想补充一点：众圣人已齐聚一堂，准备来帮助我们——他们希望我们因喜悦和感激而欣喜若狂。

圣徒们消弭了距离

——长老，像圣乔治、西奈修道院院长那样，他是如何从西奈山来到耶路撒冷并在那里领受圣餐的？⁶⁴

——他领了圣体，转眼间就回来了。他对此感到非常欣喜。

——长老，他当时既在耶路撒冷，又在自己的小室里吗？

——他根本不在自己的小室里！短短几秒钟内，他便造访了耶路撒冷，领受了圣体，随后以极快的速度返回了西奈山。

——他是飞过去的那里的吗，长老？

——是的，他加满了“超级”汽油，拿了张“灵性机票”，就飞往了该去的地方。

——长老，圣人怎么可能同时出现在两个地方呢？

——唯有上帝是无所不在的。而圣徒并非无所不在——他们只是从一处移动到另一处，但速度之快，以至于距离不复存在。对他们来说，没有“近”与“远”之分。我曾在肺结核诊所接受治疗，当时和我同病房住着一位可怜人，他患病多年，名叫哈拉姆皮。他甚至想娶一位在那儿工作的护士为妻，并与她订了婚。那时还没有治疗肺结核的药物，他面临着死亡的威胁。于是，哈尔兰皮的母亲怀着悲痛的心情，前往圣帕拉斯凯瓦修道院祈祷。当时哈尔兰皮已经躺在重症监护室里，谁都不准探视，就连未婚妻也不行。突然，他的母亲给未婚妻打来电话说：“别担心！圣帕拉斯凯瓦告诉我，哈尔兰皮会好起来的。”她又补充道：“现在该去拉米亚了——那里的另一家肺结核诊所里，也有一个人濒临死亡。”⁶⁵ 哈拉姆皮的病情随即好转。护士给拉米亚打了电话，对方告诉她，一名刚刚还处于危重状态的病人，奇迹般地开始好转了。你能想象圣帕拉斯凯瓦移动的速度有多快吗！如果一辆汽车以这样的速度疾驰，早就散架了。而圣帕拉斯凯瓦不仅省下了汽油，还省下了轮胎！

不为人知的圣徒们“暗中”施以援手

——长老，那些我们不认识的圣人也会帮助我们吗？毕竟我们在祈祷中并没有呼求他们啊？

——许多不为人知的圣徒都在帮助我们，尽管我们甚至不知道他们的存在。对我来说，他们才是最伟大的圣人。他们完全不从世人那里获得荣耀——只从上帝那里获得。我的内心告诉我，出于他们那份伟大的谦卑，他们虔诚地恳求上帝让他们保持无名，不接受世人的尊荣，但继续在暗中帮助世人。⁶⁶ 我们应当特别尊崇这些不为人知的圣徒，向他们致以特别的感谢，因为他们虽未被世人所知，却在沉默中通过祈祷和无声的榜样帮助着我们。

有一次，我想写一写一位已经安息的主的阿索斯山长老。我回想起了我所知道的他一生中的种种经历，选了一个空闲的晚上坐下来准备记录。点燃蜡烛，拿起铅笔和笔记本，却突然意识到自己什么都记不起来了，甚至连他的名字都想不起来，尽管这几天我一直在思念他。我开始按顺序回想自己去过的所有阿索斯山修道院、隐修所和卡利瓦。从东侧开始逐一梳理——说不定能想起些什么。一无所获。接着从西侧开始——依然一无所获。我开始按年份回忆，从来到阿索斯山那年起，在记忆中逐一梳理曾结识的修士们——但终究还是想不起来。看来这位修士是想隐姓埋名，而上帝也成就了祂的奇迹。我只记得，他的生平给我留下的印象，比我曾写过的所有其他圣山长老都要深

⁶⁴ 圣乔治·西奈特（†552）曾在复活节时虔诚地表达了希望在耶路撒冷的基督复活大教堂领受圣餐的愿望。当时他正身处西奈山的修道室中，却突然出现在复活教堂的礼拜仪式上（该地距离其住处需步行12天），并从耶路撒冷宗主教手中领受了圣体圣血。圣乔治的纪念日定于复活节后七日期期的星期三（在“西奈诸圣大公会议”中）以及3月11日（24日）。——译者注

⁶⁵ 从圣帕伊西修道士接受治疗的塞萨洛尼基到拉米亚市，距离约为270公里。——译者注

⁶⁶ 马太福音 6:4。

刻。⁶⁷ 由此我更深刻地领悟到，若非上帝所愿，人便无能为力。反之，只要上帝用祂的呼吸轻轻拂过一个人——那人便会成为智者。

圣洁的“侍奉者”与圣洁的“守护者”

——长老，我的牙疼。

——那就让它再疼一会儿吧，这样才能有点益处！忍一忍，向圣安提帕祈祷⁶⁸ ——念一串念珠。他能缓解牙痛，你的疼痛就会消失。

——长老，我已经向圣安提帕祈祷了，但牙齿还是像以前一样疼！

——看来，圣人没有帮助你是有原因的。如果你向他承诺：“从今天起，我会在一切事情上更加谨慎”，那么圣人就会立刻伸出援手。圣安提帕是一位伟大的圣人，他深得上帝的喜悦。

《启示录》中写道：“安提帕是我的忠实见证人，⁶⁹。”

——长老，在圣芭芭拉的礼拜仪式和赞美诗中提到，她能阻止瘟疫。

——什么是瘟疫？

——长老，这就是那些由微生物传播的流行病和疾病。

——啊，是微生物……那么，请祈求圣芭芭拉治愈你心中的嫉妒之菌，让你免受这场瘟疫之害。请多印几份圣芭芭拉的祷文，分发给修女们。

——还有，长老，我读到过，圣芭芭拉是炮兵的守护圣人！

——这有什么好惊讶的，圣人可以肩负许多职责，他无处不能胜任。

——长老，那么圣伊琳娜是警察的守护圣人吗？

——是的，所以，当你心中没有平安时，就向圣伊琳娜祈求吧，⁷⁰ 她统领着整个警察队伍，并在各地维护和平——愿她也能为你带来内心的平安。

——长老，我经常弄丢东西，然后要花很多时间去找。

——你难道忘了向圣米纳祈祷吗？⁷¹ 毕竟像你这样粗心大意的人，正是他的“专长”。圣米纳转眼间就能找到丢失之物，而且不求任何回报。我住在集体修道院时，⁷² 有一次弄丢了小室的钥匙——那时我们都会锁上小室，因为有太多陌生人穿过修道院。“没关系，”我心想，“我去木工房看看。”结果，连木工房的钥匙也不见了。我正准备去制作马鞍的工坊，结果那里也没有钥匙。“现在该去哪里呢？”——我心想。于是我去给圣米纳点了一根蜡烛，随即就在一个我完全想不到的地方找到了所有的钥匙。仅凭一根蜡烛——一切就都解决了！毕竟，哪怕只是一根蜡烛，圣徒们也会为此欢喜，并急忙前来相助。

我以前并不知道，有些圣像中圣米纳是骑在马背上的。我的母亲曾有一次见到圣米纳显现，并得到了她一个问题的答案，她告诉我，圣米纳通常被描绘成骑马的形象。我当时提出异议并坚持己见，说只有圣迪米特里和圣乔治才会被画成骑马的样子。“不，”她说，“我看到的那位是骑着一匹栗色马的。”“你是谁？”我问道，“圣乔治骑的是白马，圣迪米特里骑的是红马。那你呢？”——“我是圣米纳，”他说。”

——长老，会不会是圣斯皮里东⁷³ 亲自恳求上帝，让他的圣髑保持不腐呢？

——“当然不会！怎么可能有这种事？圣徒们不会祈求这类事情。是上帝使圣斯皮里东的圣髑保持不腐，以便人们能从中获得帮助。”看看上帝是如何智慧地安排一切的！科孚岛、凯法利尼亚

⁶⁷ 参见：《圣山长老帕伊西》。《圣山长老与圣山故事》。——译者注

⁶⁸ 圣殉道者安提帕，伯加摩主教（†约68年），在被火烧红的铜牛中殉道。纪念日为4月11日（24日）。——译者注

⁶⁹ 《启示录》2:13。

⁷⁰ 伊琳娜（伊里娜）这个名字从希腊语翻译过来意为“和平”。大殉道者伊琳娜的纪念日为5月5日（18日）。——译者注

⁷¹ 埃及的大殉道者米纳（†约304年）因拒绝迫害基督徒而放弃了军职。他曾在山中隐居修行一段时间，随后为基督承受了残酷的折磨。纪念日为11月11日（24日）。——译者注

⁷² 1953-1955年间在埃斯菲格门修道院。

⁷³ 圣斯皮里东·特里米丰特斯（†约348年）——曾任塞浦路斯岛主教，参加了第一届大公会议。自古以来，他与圣尼古拉一样，被尊为行奇迹者。纪念日为12月12日（25日）。——译者注

岛和扎金索斯岛紧邻意大利，那里的人们更容易被引诱皈依天主教，因此祂在那里安置了圣徒作为守卫——行奇迹的斯皮里东、圣赫拉西莫斯⁷⁴ 以及圣迪奥尼西奥。⁷⁵

——长老，当您在这里，在修道院里时，我感到非常安全。但当您不在，又遇到某种诱惑时，我就感到害怕。

——别害怕。你身边有强大的守护者，别忘了他们，要不断用祈祷来求助于他们。如果像我这样一无是处的人能帮上什么忙，无论我是在阿索斯山还是在这里，我都会尽我所能地帮助你。如果在世俗生活中，深爱姐妹的兄弟们会照顾她们，那么在比世俗生活更崇高的灵性生活中，他们更是如此。我特意把我的珍宝——圣阿尔塞尼的圣髑——留在这里给你们，因此，现在我的心也在这一

，
因为你们的财宝在哪里，你们的心也在哪里。⁷⁶ 我不是告诉过你们吗，我所有的珍贵之物，都会留给你们的修道院——那里正是尊贵的阿尔塞尼修道士的居所。圣人自己也曾对某人说过：⁷⁷ “我住在萨洛尼卡附近。”既然他住在这里，那就请他拿上他的手杖，像主人一样好好教训那些捣乱分子！如果你不好意思，就代我转达。

这正是所有圣徒的职责——帮助并保护我们这些不幸的人，使我们免受可见与不可见的灾祸。而我们的职责则是努力过基督徒的生活，不令主伤心，为圣徒点燃油灯，并向他们求助。在这世上，我们需要帮助，才能更接近基督。在来世，如果上帝恩准我们与祂同在，我们就无需再用请求来打扰圣徒们了；当然，那时也就没有这个必要了。

圣徒的奇迹

——长老，当我独自一人在旅馆服侍时，有时会感到害怕。

——去祈祷吧，哈吉芬迪，⁷⁸，如果强盗来了，事后他自己也会向你求饶的。⁷⁹

——长老，我怕的不是强盗，而是那些小偷。

——求求哈吉芬迪，让他把那些小鬼也瘫痪掉。你以为他做不到吗？

——怎么可能做不到呢，长老！

——你知道吗，他有一次不仅“瘫痪”了一个人，还“瘫痪”了一辆车？司机把钥匙忘在车门里了，车被偷走了。他一向圣阿尔塞尼祈祷——那辆车就好像被钉在路中间一样动弹不得！小偷们只好扔下车逃之夭夭。

——长老，医生说我脑子里有肿瘤，需要做手术。

——去吧，把你的头紧紧贴在圣阿尔塞尼的圣髑上。你看到他是如何帮助另一位修女的吗？他不用手术刀就完成了手术，以至于那位修女自己都毫无察觉。感谢上帝！不要怀疑，他也能帮助你。⁸⁰

圣阿尔塞尼确实能施以援手。有位医生曾请求我为他生病的女儿祈祷。我向圣阿尔塞尼祈求后，她的病情就稍微好转了一些。你们要祈祷，求圣人成就这奇迹——让科学家们知道什么是上帝的力量，让祂的名得着荣耀。奇迹是个奥秘。它可以被经历，却无法被解释。人的理智无法理解它。

⁷⁴ 圣格拉西姆·凯法洛尼亚（†1579）——一位神父修士，曾在阿索斯山、耶路撒冷和凯法洛尼亚岛修道，其不朽圣髑安息于该岛。纪念日为8月15日（28日）和10月20日（11月2日）。——译者注

⁷⁵ 圣迪奥尼西奥·扎金索斯（†1622）——圣格拉西姆·凯法洛尼亚的教子，一位博学之士，曾在扎金索斯的圣母安纳福尼特里亚修道院修行。——译者注

⁷⁶ 马太福音 6:21。

⁷⁷ 尊者帕伊西在此未提及自己的名字。参见：《圣山长老帕伊西。卡帕多西亚的圣阿尔塞尼》。莫斯科：圣山出版社，2010年。第33页。——译者注

⁷⁸ 圣阿森尼在完成圣地朝圣之旅后，便被如此称呼。哈吉芬迪——源自土耳其语，字面意思是“朝圣先生”。——译者注

⁷⁹ 帕伊西长老所指的是卡帕多西亚的圣阿尔塞尼所行的具体神迹（当时闯入他家的小偷不仅空手而归，还请求原谅）。参见：《圣山长老帕伊西》。《卡帕多西亚的圣阿尔塞尼乌斯》。第94-95、96、100-101、101-103、104页。——译者注

⁸⁰ 这样的建议并不意味着帕伊西长老否定医疗救助；他在此如此说，是为了激励我们怀着信心向圣徒求助。

——长老，如今人们不像从前那样相信圣人了。

——过去，即便是自称无神论者的人，也会对圣人怀有敬意。我记得，当科尼察被意大利占领军占领时，森林曾发生过火灾。当时有传言说，是意大利人自己放的火，以便在居民们出来灭火时将他们一网打尽。人们一听这消息，便四散逃离，而森林仍在燃烧。意大利人找到村长（他是个无神论者），问道：“大家去哪儿了？”——“都在干活呢，”村长回答。“那为什么不去灭火？”——“在我们这里，”村长回答道，“万一发生火灾，有圣尼古拉保佑。”（科尼察的主教堂正是为了纪念圣尼古拉而祝圣的。）就在他们交谈之际，原本晴朗的天空突然乌云密布，倾盆大雨倾泻而下。意大利人目睹这一奇迹，大为惊恐。

——长老，有没有不显神迹的圣人呢？

——圣人是否行神迹，全凭上帝的旨意。但关于圣人的许多神迹，我们只是不知道罢了。

对上帝而言，没有什么难事；同样，对那位敢于亲近上帝的圣人来说，也没有什么难事。基督曾说：

“我要赐给你们能力，使你们行比我所行的更大的神迹。”⁸¹ 基督的这番话彰显了祂的谦卑，以及祂赐予我们的丰盛恩典。主的谦卑确实令人惊叹——祂甚至赐予圣徒恩典和能力，使他们能像祂自己那样使死人复活！

圣徒的临在

——长老，我希望能亲眼见到圣阿尔塞尼乌斯。

——这是一个危险的愿望，因为魔鬼可能会用幻象欺骗你，而你的念头会开始告诉你：既然你有幸见到圣人，那你自己一定也很了不起。随后，当你接受了这种“了不起”的自我认知时，魔鬼就会在你脑海中不断上演它的戏码。因此，你要对圣阿尔塞尼怀有虔敬之心，但不要执着于见到他。他是否会向你显现，这已不再取决于你，而是他自己的事。

——长老，当圣人向某人显现时，其他人也能看到他吗？

——这没有通用的规则。有时能看见，有时只听到声音，有时则什么也感受不到。情况总是各不相同，没有通用的准则，也不可能有的。

圣人的临在是真实而鲜活的！有时我们找不到他们，但他们会自己找到我们。当我从“圣十字架”小室搬到帕纳古达时，那间小屋已经荒废了。我勉强整理出一间房，好有个栖身之所。所有的东西我都带了过来。圣人传记还装在箱子里。到了晚祷的时间。但要找到那本需要的《圣人传》哪有那么容易？我拿起日历，想看看明天是哪位圣人的纪念日。但眼镜不知去哪儿了，日历上的字又小，我无法看清明天那位圣人的名字，无法用念珠做晚祷。找了四十五分钟，一无所获。“如果一直这样找下去，时间就要耗光了，不如这样祈祷：‘今日的圣徒们，请为我们向天主祈求’，”我心想。我用念珠诵读了献给基督和圣母的祷文，然后开始祈祷：“今日的圣徒们，请为我们向天主祈求！”晚上举行晨祷时，我也这样祈祷：“圣日啊，请为我们在上帝面前代祷！”突然，我眼前出现了一位光明的战士，他散发着爱与父般的仁慈。他走近了一些，我心中涌起一种难以言喻的喜悦。看到他如此善良，我鼓起勇气问道：“请问，您曾在何处服侍，您叫什么名字？”他回答道：“我是圣卢基利安。”⁸² 我没听清，便又问了一遍：“是圣隆金吗？”——“不，”他回答道，“是圣卢基利安。”这个名字听起来很奇怪，我又问：“是圣卢基安吗？”——“不，”他第三次重复道，“是圣卢-基-利-安。”这时我突然说道：“我身上也有战争留下的伤痕。”圣人旁边站着一位穿着白色围裙的年轻医生，他就是大殉道者潘泰莱蒙，圣卢基利安请他为我诊治。圣潘泰莱蒙为我检查后，我听到他对圣卢基利安说：“他的伤口都已经愈合了，只是需要在服役记录上如实登记。”此后很长一段时间里，我仍感到无比的喜悦和非同寻常的精力充沛。当我找到眼镜并翻看日历时，发现那天正是圣殉道者卢基利安的纪念日。傍晚，我去了几位熟识的神父那里，并在他们那里诵读了这位圣人的生平。

⁸¹ 参见《约翰福音》14:12。

⁸² 殉道者卢基利安·尼科米迪亚（†275）——他的纪念日以及与他一同殉道的四位少年克劳迪乌斯、伊帕提亚、保罗和狄奥尼西乌斯，以及圣童女保罗的纪念日，定于6月3日（16日）。

直到今天，这位圣人仍以他的爱滋养着我，用他赐予我的那份天堂般的喜乐，使我的灵魂和身体都感到甘美。

第四部分。 “你们祈求，就给你们”

“当你怀着对自身罪性的深刻觉悟为自己祈祷时，哪怕只是为他人简单地祈求一句‘主啊，怜悯’，也将具有巨大的力量。”

第一章。 关于为自己祈祷

让我们为自己和他人祈求上帝的怜悯

长老，有时我为某人祷告时，会突然感到心生怜悯。这时，我便停止为那人祷告，转而为自己祷告。

——为什么？你刚才为之祈祷的那个人，不再需要祈祷了吗？

——并没有停止，长老。但我希望趁着这个良机，也为我自己祈祷一番，因为我不知道下次何时还能感受到这种感动。

— 太好了！也就是说，你要沉浸在自己的喜悦中，而对你的邻人却说：“没关系，等一等吧”？哎，你……至少，在祈祷时，不要说“怜悯我”，而要说“怜悯我们”。这个“我们”既包括你，也包括所有其他人。我祷告时会说：“主耶稣基督，神的儿子，怜悯我们。怜悯所有人，也怜悯我这个卑微的人。”

将祷告分为三部分非常有益：第一部分是为自己祈祷，第二部分是为人祈祷，第三部分是为亡者祈祷。但即便如此，我们为自己祈祷的时间仍比为其他人祈祷的更多，因为我只有一个人，而活人和亡者却多不胜数。

——长老，我觉得我的一生都不够用来祈求神的怜悯。

——上帝会怜悯你的。只要祈祷，简单而恒久，谦卑地为自己和所有人求祂的恩典。当我们祈求上帝的恩典，并以不勉强、谦卑且虔诚的态度精进时，上帝就会赐予我们和他人一切所需。

——长老，除了神的恩典之外，是否还需要祈求其他什么呢？

— 上帝的恩典包罗万象。但如果确实有必要，你也可以向上帝祈求一些具体的事。

— 长老，圣大巴西尔说：“在祷告中，赞美之后，只求天国。”⁸³ 他的意思是什么？

— 圣父的意思是，首先应当祈求天国。之后，正如主所言，其余的一切都会加给我们。⁸⁴ 不要因次要的、繁多的请求而分散注意力，以致忘记了最重要的事情。

— 长老，圣经上说，我们在有需要时要向神祷告。⁸⁵ 然而，圣父们却避免为自己的需要祷告。我该如何祷告呢？

⁸³ “当你完成了这两部分——赞美与谦卑——之后，再去祈求你应当祈求的，也就是说，正如我上面所说，不要祈求财富、不要祈求世上的荣耀、不要祈求身体的健康……而是，按照吩咐你的，只祈求上帝的国度。”参见：《圣巴西尔大教父文集》第2卷。《苦修规条》。第1章。莫斯科：西伯利亚圣钟出版社，2009年。第323-325页。——译者注

⁸⁴ 马太福音 6:33。

⁸⁵ 参见《马太福音》21:22。

——为灵魂所需的一切祈祷，而对肉体的需求则少加关注。在《主祷文》中，当我们说：“求祢今日赐给我们日用的饮食”⁸⁶时，我们所求的不仅是肉体的食物，更是我们灵性生活所必需的，即按照上帝的旨意而活。

有一次，当我住在“圣十字架”小修道院时，我开始出现肠胃不适。有人从修道院给我送来一瓶东西——他们以为是葡萄酒，让我当药喝——但结果发现里面装的是醋。我没有对送来那瓶子的修士说什么，因为我想，这大概是上帝的旨意。大约过了四十天。我喝着雨水，病情却愈发严重。有一天，我感觉特别难受。我喝了很多水，随后整夜都在痛苦中煎熬。第二天，我口干舌燥，却不敢喝水。走进教堂点燃油灯时，我在圣像屏风前圣母像下看到了一瓶葡萄酒。那瓶子是我的，我认得出来。但究竟是谁往里面倒了酒呢？这几天没人来找我，而我经常去教堂，但圣像屏风前原本并没有任何酒瓶。那酒味道涩涩的，正好适合我的消化系统。就在同一天，修道院还给我送来了一瓶酒。

“长老，如果我发自内心地向上帝祈求什么，祂会赐予我吗？”

——如果这对你有益，祂就会赐予；如果无益，祂又何必、为何要赐给你呢？你还记得那个关于犹太人的故事吗？尽管上帝警告他们尚未做好准备，他们仍坚持要求主赐予他们一位君王。⁸⁷结果，傲慢的扫罗成了王，他向百姓征收重税，并折磨他们。⁸⁸

我们常常以为自己向神所求的是美好且有益的，但实际上却恰恰相反。然而，本性良善的神知道我们每个人真正需要什么。因此，我们在祷告中应当这样说：“我的神，我的心思告诉我，这对我会益处。但祢比我更清楚我的灵魂需要什么。愿祢的旨意成就。”⁸⁹毕竟，如果我们发自内心地说：

“愿祢的旨意成就”，那么神的旨意就必成就。真正对我们的灵魂有益之事，也必得以实现。

关于属灵奋进的祷告

——长老，阿瓦·以撒写道：“当你自己尚未从情欲中净化出来时，又如何能爱上帝呢？”⁹⁰也就是说，如果一个人尚未从情欲中净化出来，却想要爱上帝，这其中是否存在无耻之举？

— 不，为什么说是厚颜无耻呢？人一边在努力净化自己的情欲，一边又渴望爱上帝。这两者是同时发生的。真正厚颜无耻的是那些对自身情欲视而不见，却在祷告中祈求爱上帝的人。

——长老，我曾在某处读到，祷告中所求之事，会根据信心的程度和内心的热忱而赐下。

——你具体向神祈求什么？

——求祂使我摆脱心硬，并在祷告中使我的心变得柔软。

— “你们祈求，就给你们，”⁹¹——基督如是说。如果你所求之事纯洁且对你有益，你便会得到所求的。如果你向上帝祈求力量，以便为自己的罪孽求得宽恕并帮助邻人，那么这是善意的祈求，上帝会赐予你所求的。但如果你想要获得祷告的恩赐，只是为了从祷告中获得愉悦，难道你真以为祂会赐予你吗？

——长老，有时我会向神祈求：“主啊，请启迪我！”我的祈求正确吗？

——先付出你的努力，然后再向神求启迪。因为神希望看到我们努力，之后才会赐予我们所求的。思考、祷告、审视自己并明智地行动，主自会启迪你。例如，当有人问你什么问题时，不要急于回答，而是要祈求上帝启迪你。“我的上帝，”你要这样祷告，“请让我明白该说什么，”——上帝就会赐予你在这个具体情境下所需的话语。仓促的回答源于自己的智慧，而经过祷告的回答则来自上帝。

⁸⁶ 《马太福音》6:11。

⁸⁷ 参见《撒母耳记上》8:4-22。

⁸⁸ 参见《撒母耳记上》14:24-31，22:16-21。

⁸⁹ 马太福音 6:10。

⁹⁰ “人若爱世界，就不可能爱上帝。”参见：以撒·西林，圣人《苦修之言》。第35篇。第190页。——译者注

⁹¹ 《马太福音》7:7。

——长老，我是一个粗心的人，经常错失上帝赐予我的机会。因此，我甚至不敢向祂求助，生怕又会一事无成，招致责备。

——求神的帮助，同时也要求祂帮助你变得细心，这样你才能把握祂赐予你的那个良机。

——长老，祈求上帝让我进入天堂，这样做对吗？

——我不知道……比如我，向神祈求的并非是进入天堂，而是祈求祂帮助我不要用自己的生活让祂伤心。然而，如果我最终落入地狱，这难道不会让神伤心吗？而且，对于那个祈求神的帮助、只为不让祂伤心的人，主难道不会将他从地狱中拯救出来吗？

患病时的祈祷

——长老，最近我心脏不太好，很担心会出什么事。

——别害怕。我们每个人都难免会遇到一些问题，因为正因为有这些问题，我们才会坐在基督脚前，向祂求助。

——长老，请为我祈祷，愿我早日康复。

——我这样为你祈祷对你并无益处。如果你怀着对上帝的信心去忍耐，你将从天上的保险基金中领取养老金，那比乡村保险公司的养老金还要丰厚。⁹² 我曾在某处读到，有位病人曾恳求圣潘泰莱蒙治愈他。圣人并没有治愈他，但病人继续祈祷，最终还是康复了。当这个人临终时，他发现因为被治愈而失去了许多冠冕。于是他对圣潘泰莱蒙说：“唉，既然你知道我会失去冠冕，为什么还要治愈我呢？”

——长老，在健康问题上，我该在什么程度上依靠上帝呢？

——首先要信赖上帝。在信赖上帝之后，再信赖人——也就是医生。

——长老，该如何正确对待重病？

——在求医之前，应当先祷告、守夜，祈求上帝帮助并启迪医生。还有，别忘了从圣阿尔塞尼的灯台取一点圣油，别忘了喝圣水，诵读《诗篇》……

——长老，因为生病，我无法遵守修道规条，这让我很沮丧。

——即使你在生病期间什么都不做，既不念珠祷告，也不行礼拜，只是说一句：“荣耀归于祢，上帝！”——这就足够了。⁹³

——长老，我生病时，因为疼痛而无法专心祈祷。

——这样的祈祷中既有辛劳，也有苦难，更蕴含着壮举，因此它比健康人的祈祷更能被上主听见。

疼痛也至少要稍微爱一点。疾病对人来说是一种巨大的祝福。当人理解了这一点，就会欣然接受疼痛，并欢欣地歌唱：

“我必时时称颂耶和華。”⁹⁴ 我记得，可怜的加布里埃尔长老⁹⁵ 在卡鲁勒受尽了苦难，受尽了苦难……就在疼痛发作的时候，他却在歌唱。他被困在床上，不禁疑惑道：“人们对我说：‘这是你的十字架’——可钉子在哪里呢？没有钉子，哪来的十字架？”

——这持续了多久，长老？

——很长，有一两年。他完全独居。他的小室地板已经腐烂，冬天寒风从那些洞里吹进来，冷得可怕！但这位患病的长老即便在严寒中，依然歌唱并赞美上帝。

在病中，吟唱诗篇就是良药。即使人病重且饱受煎熬，教堂唱诗的声音也能让痛苦平息。如果他自己还能稍微唱几句，那就更好了。比如我今晚，当我感到疼痛时，就放声高歌。把所有的精力都倾注在歌声里。你知道吗，这歌声给了我多少力量？！⁹⁶

⁹² 希腊许多修士从OGA（‘Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων）——农业保险协会——领取养老金。——译者注

⁹³ 圣父在此向一位重病缠身且虔诚无比的修女致意。

⁹⁴ 《诗篇》33:2。

⁹⁵ 关于他的资料参见：《新阿方斯圣徒传》，第1卷。莫斯科：奥尔福格拉夫出版社，2013年，第62-89页。——译者注

⁹⁶ 此言出自圣帕伊西于1994年6月11日，恰好在他离世前一个月。

第二章。 关于为他人祈祷

在意识到自身罪性的情况下为世界祈祷

长老，有时看到人们在受苦，我就无法为自己祷告。

——我们为自己祈祷，可不仅仅是为了自己。为自己祈祷是必要的准备，以便以应有的姿态站在上帝面前。要想体会他人的痛苦，首先得把自身整理好。当你怀着对自身罪性的深刻觉悟为自己祈祷时，哪怕只是为他人简单地祈求一句“主啊，怜悯”，也会具有巨大的力量，因为这句祷文将带着极大的谦卑被诵出，而这种谦卑会吸引上帝的大慈大悲。

——长老，我总觉得需要为自己多祷告，却常常忘记为他人祷告。

——你看：要使旧人脱去，就必须为自己祈祷。但当神圣的关怀之火燃起时，人就会忘记自己，转而为他人祈祷。在你为自己稍作祈祷之后，要记挂整个处于苦难中的世界，以及那些远离上帝的人。也要为那些错失了主所赐予的时机、如今与神隔绝的人祈祷——这些人现在虽然悔改，但已无济于事。为所有人献上这样的祷告：“主耶稣基督，神的儿子，怜悯我们。”这样做，你既在为自己祈祷，也在为那些请求你代祷的人祈祷，更在为整个世界祈祷。

——长老，我同情世人，却不敢向神求助。内心的声音对我说：“神岂会垂听你这样一个小信的人？”

——你不要听信那个从“右边”闯入你心中的小恶魔，它利用你的“谦卑”将你推入绝望。你要说：“我的上帝，我虽然信心薄弱，但请垂听我，因为若因我而使他人受苦，那是不公义的。”有一次，在一次严重的干旱期间，阿索斯山的一位修士⁹⁷这样祈祷：“我的上帝，求你赐予人们一点雨水。不是为了我们：我们是修士，已经发誓要过苦修的生活。请怜悯那些在俗世中受苦的穷人，尽管仍从自身的匮乏中⁹⁸慷慨地分给我们一些。倘若我灵性状态良好，你必会垂听我的祈求，世人也就不会受苦了。我知道自己是个大罪人，但难道因为我，别人就该受苦吗？所以请帮助他们吧！他们已无暇祈祷——所以我尽我所能为他们祈祷。”一个半小时后，雨下了起来：覆盖了整个马其顿、色萨利和阿索斯山！

——长老，当我为世界祈祷时，内心有个声音告诉我，上帝厌恶我，因为我抛下“自己的死人”，去埋葬别人的死人。⁹⁹

——难道你在受戒时没有埋葬“自己的亡者”吗？你应当这样祈祷：“我的上帝，我这仆人，不配蒙你垂听。但你难道不怜悯世上那些饱受折磨与苦难的人吗？恳求你，帮助他们。”当一个人怀着爱心与谦卑为邻人祈祷，并在意识到自身罪性的情况下精进修行时，上帝便不会离弃他，反而会同时帮助他自己和他人。但如果一个人自以为圣洁，却将他人视为罪人而为他们祈祷，那么他确实令上帝厌恶。

他人的痛苦应当成为自己的痛苦

——长老，您曾答应过我们，我们会组织一个“祷告小组”。这会什么时候实现呢？

——这取决于你们自己……等我下次来到这里时，再看看你们处于什么状态……如果祈祷是带着痛苦进行的，你们知道它会拥有多大的力量吗？当你们为世间的需要祈祷时，那些此刻正在向上帝求助且与你们频率相合的人，将会从祂那里得到帮助。我能感知那些正在祈祷的灵魂，能感受到他们的祈祷如同强烈的无线电波。我常常还能明白，具体是哪一天、哪一时刻，那位从上帝那里得到帮助的病人曾进行过祈祷。

——长老，您所祈祷的那些人能感觉到吗？

⁹⁷ 这正是帕伊西圣父本人。

⁹⁸ 《马可福音》12:44。

⁹⁹ 参见《马太福音》8:22和《路加福音》9:60。

——是的，他们能感觉到，仿佛脚下的土地开始震动，他们会感到战栗。当祈祷充满慈悲时，即使是素不相识的人也能察觉到有人在为他们祈祷。

——长老，我们为他人祈祷时，何时最能蒙神喜悦？

——当我们感受到这份祈祷对他人有多么必要的时候。这发生在我们设身处地为那些我们为之祈祷的人着想时。如果我们设身处地为病人或逝者着想，这将帮助我们怀着同情心祈祷；同情心会渗入内心，我们的祈祷便发自内心。

——长老，当我深陷各种思绪时，就无法祷告。

——为什么呢，我亲爱的孩子，你为什么如此执着于自己？为什么不稍微想想那些正在受苦的人呢？你知道有多少家庭破裂，有多少不幸的孩子被“养育”在街头，又有多少孩子在孤儿院里没有母亲的关爱吗？想想看，就在这一刻，有多少人在呼喊：“救命！”——而身边却没有一个人能伸出援手？有多少人在海中溺亡，有多少人自杀身亡，又有多少人正在受苦？世上还有那么多需要僧侣祈祷的人，而我们却把宝贵的时间浪费在空洞的思绪或孩童般的抱怨上，甚至连僧侣的戒律都未能妥善遵守。请务必留心：走出你“自我”的藩篱，让别人的痛苦成为你自己的痛苦。这样做，你不仅会获得内心的安宁，还会得到上帝的赏赐，并帮助到其他人。

当我住在菲洛菲修道院时——当时那里实行独居制，¹⁰⁰——有一次深夜，我在小室里祈祷，感觉到有个身处困境的人来到了修道院。那是一个可怜人，被恶魔附身了。修道院的大门日落时关闭，次日清晨才重新开启。“现在该怎么办？”我心想，“要是能给他点吃的就好了，否则他怎么能在那里饿着肚子等到天亮呢？”这时，我灵光一闪。我走进储藏室，拿了一些食物，¹⁰¹把它们放进篮子里，系上绳子，从朝外的窗户把篮子放了下去。当时我内心十分不安，之后也一直无法平静下来。整夜我都满怀怜悯地祈祷：“我的上帝，我已尽了全力；我不配恳求祢帮助祢的造物。但他难道就该因我而受苦吗？”次日清晨，当修道院的大门打开，那人走进院内时，他已经康复了。他走进教堂，赞美了上帝。仁慈的上帝怜悯了他，将他从恶魔的捆绑中解救出来。

——长老，当为某个受苦的人祈祷时，祈祷者的心思是转向基督，还是转向邻人的苦难？

——难道你不是向基督求助，为邻人祈求帮助吗？祈祷始于对人类苦难的思虑，而终将归向基督。

——长老，当我的心变得冷酷时，我会回想自己曾经历过的种种困难，并祈求上帝帮助那些正经历类似困难的人。

——这样做是正确的。如果这能帮助你更好地理解他人并感同身受，那就这样做吧。“我的上帝，”你要说，“正如祢赐予我诸多恩惠，也请帮助我的弟兄，他比我更好。”

——长老，当我为某人的得救祈祷，同时又恳求上帝不要让他遭受苦难时，这会不会是不对的？

——不，蒙福的灵魂啊，这其中也包含着慈悲。当祈祷的人怀有对邻人的爱时，上帝会感到喜悦。但最终，上帝会做对灵魂有益的事。

为具体需求和整个世界祈祷

——长老，每当礼拜结束时，我却因为一直昏昏欲睡而没能好好祈祷，这让我很沮丧。

——要驱散睡意，就思考那些能让你在灵性上振作起来的事情。

——长老，还有什么比人们的苦难更能唤醒心灵的呢？

——你说得对。但如果只是“笼统地”思考人类的苦难，收效甚微。不如想想那些正经历巨大苦难的具体的人。这样做，你就会开始同情他们，你的祈祷也会发自内心。先从某个最让你心痛的案例入手，然后再去想其他受苦的人。比如，任何一场战争中都会有许多伤员。如果你能对所有受害者感同身受，即使没见过他们——这也是件了不起的事。但如果你很难在未亲眼见到的情况下感同身受，可以这样做：当你看到有人，比如割伤了手指，你就开始思考：“看，他多疼啊！如果他不

¹⁰⁰ 独立（自定作息）修道院——指修士们不推选共同的院长，在灵性生活和物质保障方面各自遵循个人作息的修道院。圣山（潘托克拉托尔）最后一座独立修道院于1992年改制为集体修道院。——译者注

¹⁰¹ 圣帕伊西曾担任过一段时间的粮仓管理员——负责食品的储存和分配。

是割伤了手指，而是成了残疾人，失去了一只手或一条腿呢？！世界上已经有多少这样的不幸者，他们没有手或脚了！……”你也会同意，仅仅从新闻中听到火车脱轨是一回事，而亲眼目睹那列冲下路基的列车以及众多遇难者和伤残者，则是另一回事。因此，当你怀着痛心之情为具体的苦难祈祷时，你不仅自己获得了帮助，也帮助了邻人。

——长老，当圣体礼仪中铃铛响起时，¹⁰² 我祈祷时并非念诵具体姓名，而是泛指，例如：寡妇、孤儿、独居者……这样做对吗？

——我也是这样做的。不过，你要怀着痛切之情为他们祈祷。神父在圣体预备礼上也不应只是走过场地诵读名字并取出圣体。不，他必须为每一个人怀着痛切之情祈祷。如果这样祈祷，奇迹就会开始发生。有一次，有人把一个被恶魔附身的人带到一位神父面前，请求他举行圣体礼。神父在圣体礼中为他祈祷时，在取出圣体之前，怀着深切的同情说道：“主啊，你看，你的造物正在受苦！……求祢将他从恶魔的掌控中解救出来。主啊，求祢纪念祢的仆人……”恶魔再也无法忍受，便从那个可怜人身上退了出去。

——长老，是应该为一件事长久祈祷，还是从一个祈求转向另一个，以此来怜悯整个世界呢？

——何必局限于一件事呢？最好是祈求各种各样的事情：这件事、那件事、第三件事——让一个祈求接替另一个……而在这些各种各样的祈求之后，可以思考整个世界的共同痛苦并为此祈祷。这样的祈祷会打动上帝，因为其中蕴含着高尚的情怀。

— 长老，我们在为所有人祈祷时，该祈求什么呢？

— 让我们为所有人祈求“美好的天堂”。¹⁰³ 毕竟，基督献出自己作为牺牲，正是为了拯救所有的人：无论是亲近祂的，还是远离祂的。因此，让我们祈求所有人都能认识上帝、爱祂、取悦祂并得救，也就是进入天堂。曾有一人¹⁰⁴ 这样祷告：“我的上帝，我已经在天堂生活过了——就在这地上。因此，死后请将我送入地狱代替我的兄弟，而让他进入天堂。”尽管如果这样的人落入地狱，我想，凭借他那伟大的爱，他所处的那一小片地狱之地，也会变成天堂。毕竟，哪里有爱，基督本人就在那里；哪里有基督，哪里就是天堂。

为那些请求我们代祷的人祈祷

——长老，当有人请求我们，例如：“请为正在参加考试的孩子祈祷”，或者：“请为某某人祈祷——他即将接受手术”，之后是否需要询问结果如何？

——为什么要问这些？难道是为了事后自夸：“上帝啊，荣耀归于祢，我的祈祷奏效了”吗？你已经祈祷了吗？尽到了自己的本分吗？除此之外，别无他求。

— 长老，当有人请求您为他人祈祷时，您是如何为他们祈祷的？

— 手术前¹⁰⁵，我都是站着读别人交给我的祈祷条，不时地向下叩拜。等我从医院回来后，就躺着读了。等我感觉好些了，又开始站着读那些祈祷条。

— 长老，当一些朝圣者留下祈祷请求的纸条，而我们又不了解他们的需求时，我们该如何为他们祈祷呢？

— 请这样祷告：“主啊，求祢怜悯祢的仆人，祢自己深知他们的需要。”

— 那么，长老，当我们为他人祈祷，却不知道他们是生是死时，该怎么办？

— 你们要说：“主耶稣基督啊，求祢怜悯祢的仆人。”

— 长老，有时我会忘记为那些曾请求我在特定日期和时间就某件具体事情代祷的人祈祷。

¹⁰² 根据阿索斯山的传统，神父在圣体礼仪结束前会敲响小铃铛，信徒们会默念在世及已故东正教信徒的名字，而神父则在此时为他们取下圣体。

¹⁰³ “愿你安息在天堂”——这是希腊常见的祝福语。——译者注

¹⁰⁴ 此处指的是最尊贵的帕伊西。

¹⁰⁵ 结肠恶性肿瘤切除术（1994年2月）。

——就从他们开始你的祷告，说：“主啊，求祢纪念祢的仆人，他们嘱咐我们这些不配的人为他们祷告。”¹⁰⁶ 念两三次他们的名字，然后为全世界祷告，说：“主耶稣基督啊，求祢怜悯祢的仆人。”

——长老，有时我会忘记那些请求我为他们祈祷的人的名字。

——如果你忘了名字，那就为有相似需求的人祈祷，例如病人、偏离正道的年轻人，以及类似的情况。在祈祷开始时说：“我的上帝，请首先帮助那些比其他人更需要帮助的人”，然后继续说：“求祢怜悯祢的仆人。”

——长老，我会根据他们的需求——比如祈求健康、祈求启迪等等——将那些请求我代祷的人的名字分类。但名字却越来越多。我该继续为这些名字祈祷到什么时候呢？

——先为新名字祈祷，然后加上：“主耶稣基督，求祢怜悯祢的仆人和祢的整个世界”，这样你的祈祷列车才不会只载着寥寥数人就启程。

——长老，当有人请我为某项需求祈祷时，应该祷告多长时间？

——这要看是什么需求，也要看你对那个人有多么同情。有些人可能需求并不大，但你为他感到心痛，因此可能会为他祷告好几年。而有时，一串念珠就足够了。

——那么，长老，究竟什么才算是我为某人的请求祈祷得足够的标志呢？

——只要你内心平静，就继续祈祷吧，你的祈祷中不应带有勉强。至于祈祷的时间长短，则取决于你有多少时间。不过你要明白：重要的不是人祈祷了多久，而是他如何祈祷。有人或许认为自己花了很多时间在祈祷上，所以祈祷得很虔诚，但若他的祈祷没有痛苦，那便不是真正的祈祷。而另一个人虽然祈祷时间不长，但他的祈祷却是真实的，因为他是怀着痛悔和谦卑的心在祈祷。倘若既兼具数量又兼具质量，那么虔诚的灵魂便会从上帝那里获得双倍的恩典与祝福。

——长老，当那些饱受苦难的人来到修道院，留下便条请求我为他们祈祷时，我深切地感同身受。但随后我却没有时间，无法像他们的苦难所要求的那样为他们祈祷，这让我感到不安。

——当一个人向你倾诉痛苦，你倾听着，你的心便在空中为他流血。即使你没有足够的时间为他祈祷，这流淌的鲜血也抵得上数小时的祈祷。这种同情心本身就是发自内心的祈祷，而上帝会对此作出回应。又或者，比如，你读着别人交给你的便条，同时又因没时间为这些人做更多的事而感到惋惜。但你要明白：那个带着心痛读出的名字，并非写在纸上，而是直接铭刻在天上，它直达上帝的宝座！

为病患的祷告

——长老，我现在生病了。生病期间我该遵守什么规则？

——如果可以的话，就轻声哼唱教会圣咏，或者诵念耶稣祷文，祈求上帝赐予你和他人健康——作为一位体弱之人，你比别人更能体会他人的痛苦。在病中，你拥有了祷告所需的一切条件。就连你自身的痛苦，也是让你怀着痛楚为受苦者祈祷、使你的祈祷发自内心的一个非常重要的前提。实际上，这样的祈祷正是修士的主要职责。如果你能理解这一点，就不会感到沮丧，而是会不断祈祷，感谢上帝。

——长老，有些人会写下病患的名字，将这些纸条分发到各个修道院，请求为他们祈祷。

——这样做很好，但还不够。人们自己也应当为病患祈祷，并劝诫病患不要忘记祈祷。不要因为已经将名字寄往各修道院祈求代祷，就以此来安慰自己。

——长老，最近我总忍不住想祈求上帝，希望祂能接走我的弟弟，他现在成了残疾人，正饱受折磨。

——不要告诉上帝该怎么做。要信靠祂，让祂亲自解决这个问题。上帝知道什么对祂的儿女最好。上帝是充满慈爱的父亲，祂会做出最好的安排。

——长老，当病人面临死亡威胁时，您会如何祈祷呢？

¹⁰⁶ 参见：《时祷书》。午夜祷文和晚祷结束时的祈求祷文。

——我尽己所能地祈祷，可以在祈祷中加入斋戒、叩拜，以及其他一些行为——然后将一切交托给本性仁慈的上帝。

——长老，但如果上帝即使没有我们的祈祷，也知道什么对每个病人更有益，那我们为什么还要祈祷呢？

——我们应当向神祈求；如果康复和延年益寿能使灵魂得救，那么仁慈的神会立刻施以援手。但如果不对病人祈祷，疾病就会按照自然规律发展。

在充满痛苦的祈祷之后，必有神的安慰

——长老，每当我听到世人的苦难，便感到心力交瘁。这难道是信心不足的征兆吗？

——你看：信心不足，就是为自己忧虑。为他人忧虑则称为同情。正确的同情伴随着祈祷，随后便是神的安慰。因此，尽你所能地祈祷，然后将一切交托给神，并安然平静下来。想想看：难道上帝对祂所造之物的关切，会比你少吗？既然如此，你又何必如此心力交瘁呢？

对于那些在灵性上受苦、为他人受苦的人，上帝会赐予极大的安慰，因为否则这样的人是无法承受的。你知道吗，当我读到那些饱受苦难和问题困扰的人们寄来的成堆信件时，内心是多么苦涩？这种苦涩让我之后连饭都吃不下。然而，真正的喜乐正诞生于这种痛苦之中。上帝会以与你的苦难相称的安慰来奖赏你；祂的安慰如此强烈，以至于你几乎无法承受。虽然刚才你还在为邻人祈祷时痛苦地哭泣，但此刻你却欢欣雀跃。仁慈的上帝仿佛在对你说：“我的孩子，别这么担心！……我已经听见了你的祈求。”

第三章。 关于为亡者祈祷

“将从死亡进入生命”

长老，您现在还疼吗？

——那你自己觉得呢？如果我在黎明前去世，那对我来说就是伟大的一天的开始：既没有夜晚，也没有清晨！顺便说一句，等我去世后，太阳你们就留着吧！¹⁰⁷

——长老，当一个在灵性上做好准备的人临终之际，他会有什么感受？

——我怎么知道？

——长老，难道从来没有人告诉过您吗？

——“从死里复活，¹⁰⁸”——圣经上不就是这么说的吗？这意味着，这尘世的生命实际上就是死亡，而死亡则是通往真正生命的过渡。因此，在灵性上做好准备的人会欢欢喜喜、满怀喜悦地离去！

——长老，许多圣徒都见过离开躯体的灵魂。它们是什么样子的？

——它们就像孩子一样。毕竟在来世，所有人都会像天使一样：既没有男人，也没有女人，既没有老人，也没有老妇人，更没有婴儿。所有人都会是同一个性别、同一个年龄。因此，当有人看到灵魂与肉体分离时，看到的便是宛如幼童般的模样。每个人的面容都有其独特的特征，但看起来却像孩子的脸庞。

我住在“圣十字架”小室时，有时会去探望菲拉雷特长老。¹⁰⁹ 他是一位虔诚的长老，住在隔壁的小室里。在自己患病之前的十五年里，他一直照顾着患有帕金森病的门徒瓦尔福洛梅神父。当我最后一次去他的小室时，发现他躺在地板上——他摔倒了，无法起身。他已经一个月没吃东西了，只喝水。他无法躺下，只能穿着鞋，靠着墙坐着睡觉。他的衣服紧贴着身体，鞋子也完全湿透了，

¹⁰⁷ 由圣帕伊西于1994年6月28日所言，距其安息主怀还有两周。

¹⁰⁸ 《约翰福音》5:24。

¹⁰⁹ 圣山长老帕伊西。《圣山长老与圣山故事》。第89-93页。——译者注

因为脚上破了口子，渗出了血水。但他表现得仿佛没什么特别的事发生。“这些苦难，”他说，“也是上帝的恩赐。”我把菲拉雷特神父从地上扶起来，并请求瓦尔福洛梅神父允许我在他们的茅屋里过夜，以便帮忙，但他没有同意，让我第二天再来。午夜时分，我一边念着念珠一边祈祷，看见菲拉雷特长老面容光彩照人，年轻得仿佛十二岁的男孩，在神圣的光芒中升入天堂。我明白，他已经归主了。

——长老，逝者离世后的头四十天，是否需要为他加倍祈祷？

“是的，因为逝者的灵魂正战战兢兢，不知等待它的将是怎样的审判。”

有一次，在苏罗蒂的一家旅馆附近，我遇到一位年长的妇人，她想向我求取祝福。我也亲吻了她的手，因为我看到了上帝的恩典在这位灵魂身上。没过多久，这位女士便出家为修女了。当她离世时，我就在这里，虔诚地亲吻了她的遗体。之后，我经历了两件事。一件事发生在这里，在静修院里；另一件事则发生在我自己的小修道院里。第一件事发生在她离世七天后。我看见了她的灵魂，她宛如一位小天使，形似十二岁的女孩，全身散发着光芒。第二次，她在梦中向我显现，满怀感激地行了叩地礼，并感谢我为她所做的祈祷。这一切都令人非常感动，我感到无比喜乐。我翻开日历想记下这件事发生的日期，发现距离她离世正好过了四十天。这位修女生前就以极大的仁慈著称，如今她依然不忘表达感激之情。

让我们永远为逝者祈祷

——长老，在骨灰堂¹¹⁰需要点燃油灯吗？

——是的，毕竟这是为亡者所做的奉献。即使只是为亡者点一支蜡烛，亡者的灵魂也能从中获得极大的益处。

我们应当铭记逝者，并时刻为他们祈祷。让我们不要疏于为他们的灵魂祈祷：愿他们得享安息。每当我在小教堂举行圣体礼仪时，仪式结束时我都会请神父主持一场安魂礼，在礼仪中不仅为所有已故者祈祷，也包括“那些我们未曾提及名字的人”。¹¹¹在阿索斯山的修道院里，周五傍晚会为逝者举行供奉科利沃的追思礼，周六早晨在主教座堂举行晨祷，随后在墓地教堂举行圣体礼。在那里，在墓地，我们所有人终将结束自己的旅程，并从这个“修道院”启程前往另一个世界。

——长老，该如何为逝者祈祷？

——一般而言，可这样祈祷：“上帝啊，求祢安息祢已故仆人的灵魂。”如果你想起某位已故者，或者得知有熟人或陌生人离世，就在同一祷文中为那灵魂祈祷。

更恰当的做法是先为那些需求最迫切的逝者祈祷，接着是为需求稍轻的逝者祈祷，最后才是为已故的亲属和至亲祈祷。例如，我虽然从未特别为亲属祈祷，但如果因为疲惫或时间不足而没有为亡者祈祷，之后我就会在梦中见到我的父母。毕竟，当我为所有亡者祈祷时，我的父母也会得到帮助并感到喜乐；而如果我不祈祷，那么父亲和母亲也会失去这份安慰。我们的祈祷虽微不足道，但即便是这些微薄的祈祷，也能给那些可怜的亡者带来帮助。因此，如果我们这些修士不为亡者祈祷，那我们就该被活剥了皮，再撒上盐。

亡者需要祈祷

——长老，我在礼拜中更多是为自己祈祷。即使在追思礼拜中诵读“无瑕者”经文时，¹¹²我常常仍在为自己祈祷。

——那么，你难道只想把一切美好都留给自己吗？逝者需要我们的祈祷，因为他们自己已经无力自救，而我们却能为他们做些什么。

我记得，阿索斯山上曾住着一位平信徒——雅尼斯大叔，他走遍各座修道院和修士小屋，询问：“有什么活儿吗？来，你需要我做什么？”他是个如此善良的人，以至于神父们都劝他出家为僧。但他回答说：“不，不！……”“只要为我祈祷就好！你们根本无法想象我曾经是个多么卑劣的人！”

¹¹⁰ 根据希腊教会的传统，逝者的遗骸会在数年后被掘出，清洗后安放于特殊的存放处——骨库。——译者注

¹¹¹ 斯拉夫语版本中没有这一短语。——译者注

¹¹² 这是第118篇诗篇的名称，开头为：“行在正道上的纯洁者是有福的。”

知道我在战争中犯下了多少恶行吗？”有一次，他在帮我制作圣经架时，请求道：“神父，请为我祈祷，因为我是一个可怕的罪人。”后来，我就再也没见过他。过了一段时间，一位来自某座修道院的修士来找我，说：“雅尼斯叔叔安息了。他曾两次向我显现，并请我转达请求，希望你能将他列入亡者名录中。”事情是这样的。雅尼斯叔叔曾去某座修道院帮助修士们。临终之际，他对在墓室服侍的修道神父说：“兄弟，我是一个可怕的罪人。请每天在我坟前为我举行安魂礼。”他去世后，这位神父确实每天晚上都会来到他的坟前举行追思礼。但过了一段时间，这位神父被派去负责管理修道院的储藏室（¹¹³），于是他有时会忘记举行追思礼。有一天晚上，雅尼斯叔叔在梦中向他显现，说道：“求你不要忘记我！如果你自己无法为我举行悼念礼，那就去找帕伊西神父，告诉他我已经去世了。他每天都在为我祈祷，但祈求的是我的健康，并祈求我能忏悔。而我现在已经无法忏悔了。”

逝者比生者更需要祈祷，因为生者尚存悔改的希望。而上帝希望有人为逝者向祂祈求，因为最后的审判尚未到来。有一次，在战场上，一名重伤的士兵向神父要水——神父却没有给，只是挥手拒绝了，尽管他的水壶里还有一点水。不久，那名伤员就去世了，而神父一意识到自己的错误，便陷入了绝望。他不断地为那人祈祷，有一次来到我的大教堂，向我倾诉了他的苦恼。实际上，这位神父心地非常善良，他不断自责：“我怎么能那样做呢？！”这一切都是上帝的安排。上帝暂时收回了赐予那位神父的恩典，因为那位战士非常需要祈祷。如果神父当时给了他水，很快就会把他忘得一干二净。而现在，他的良心备受煎熬，因此他一直在为那人的灵魂祈祷。

减轻逝者的苦难

——长老，我们的祈祷对逝者有什么益处呢？

——我给你举个例子。如果某天你来探望我，发现我不在这里，而是在潮湿的地下室里，你会对修女院长说：“这位长老真可怜！让我们把他搬到楼上，让他趁着还活着的时候能见到阳光吧！”你觉得修女院长会照办吗？

——当然会照办，长老。

——看吧，即便修女长会这么做，难道当我们向祂祈求时，上帝本人不会给已故者带来些许宽慰吗？把他们转移到条件更好的牢房里，甚至软禁在家中，对祂来说难道很难吗？

年轻时，我认识一位极其吝啬的老太太。唯独对我，她并不吝啬，因为她非常爱我。在她去世三年后，我经历了一件奇怪的事。当时，我正在诵念《耶稣祷文》，仿佛有个少年拉着我的手，带我去探望那位老妇人的坟墓，并解释说她本人在召唤我。来到坟前，那青年掀开墓碑，我看到她的尸体只腐烂了一半，散发出令人难以忍受的恶臭。她尖叫道：“修士，救救我！修士，救救我！”我顿时对她心生怜悯，便紧紧拥抱着她，并亲吻了她。尽管气味令人作呕，我却不愿离开她，如果不是她自己走开，我本会一直陪着她。这件事给我留下了难以磨灭的印象。当爱是真挚而深切的，无论是腐烂的肉体还是恶臭，都不会令人反感。比如，当我看到一个世俗女子，穿着时髦、身上喷着香水时，内心会感到排斥；但面对这位老奶奶，尽管有那股恶臭，我却不愿与她分离，反而对她怀有特殊的怜悯之情。灵性生活中会发生令人惊奇的事情！她非常需要祷告，因此上帝让我看到了她处于这种状态。后来，我开始为这灵魂祷告。两个月后，我仿佛置身于一个类似漏斗的深渊之中。不幸的是，那里挤满了人——他们面目狰狞，浑身漆黑，正遭受着可怕的折磨。而在深渊上方的一片明亮云朵上，我看见了那位老妇人。她看起来似乎很远，其实却很近。老妇人看起来十分年轻，但显然就是她。她身旁漂浮着一位天使——大概是她的守护天使——正在为她清洗脸庞。她的神情十分安详。我拥抱着她，心中涌起一种难以言喻的喜悦！

毕竟，逝者就是那些被告，是那些沦为奴隶的人。有时我会想起一首古老的民歌，并轻声哼唱起来，歌中提到的“奴隶”其实指的就是逝者：

意志啊，意志啊，请赐予自由
给这饱受折磨的躯体，

¹¹³ 阿洪达里克——接待访客的场所，也是修道院的旅馆。——译者注

意志啊，意志啊，赐我声音，
让我全身心歌唱，
请用火焰温暖我的灵魂，
那曾比岩石还要死寂，
我要歌颂你的喜悦，
如同春日的夜莺。
让歌声的余韵传入
囚在牢狱高墙里的奴隶，
并用香油涂抹

。

我将这首歌的歌词也献给自己。难道我不是正因苦难而精疲力竭吗？¹¹⁴ 在这世上，我是一个奴隶。而歌中所指的“囚于牢狱之墙的奴隶”——即被奴役的希腊——对我而言，正是那些已故的、仍被囚禁的亡灵，我恳求仁慈的上帝，将祂怜悯的圣油倾注在他们的心中。

第四章。 论《诗篇》犹如击溃魔鬼的闪电

大卫的诗篇是受神启示的

长老，我惊讶于孩子们对《诗篇》的理解程度，以及他们多么渴望阅读它！……

——《诗篇》适合任何年龄段的人。孩子们甚至可能比你更喜欢它。《诗篇》是受神启示的，是凭着神的启迪写成的，因此蕴含着如此深刻而有力的思想。即使把所有的神学家和语言学家都聚集在一起，他们也写不出内容如此深刻的诗篇。即便写了什么，那也只会像塑料花一样。先知大卫没有任何受过教育，但他写得却如此深刻！很明显，是上帝的圣灵在引导他。

——长老，我没时间读《诗篇》。

——最好能在白天抽点时间读一读。如果没时间，那不如读半篇卡菲兹玛，¹¹⁵ 边读边领会其中的含义，总比匆匆忙忙读完整本《诗篇》要好。把读过的内容记在心里，并加以思考。《诗篇》就是祈祷。

有些人对先知大卫理解有误，声称他的某些诗篇中包含诅咒。但当大卫祷告说：

“愿罪人从地上消失，愿作恶的人不再存在，¹¹⁶”他所指的并非要罪人灭亡，而是希望他们悔改，如此世上便不再有罪人。

我从阅读《诗篇》中感受到喜乐；那里处处充满预言，处处充满安慰。在困境中，若阅读《诗篇》，便会感到轻松、释然，并确信上帝必会施以援手。

“义人的拯救来自耶和华，在患难之时，祂是他们的庇护者，¹¹⁷”——经文如此记载。

根据圣阿尔塞尼乌斯的《情境读经法》诵读《诗篇》¹¹⁸

——长老，您是如何参照圣阿尔塞尼的《情境》来诵读《诗篇》的？

¹¹⁴ 此言发表于1993年12月。

¹¹⁵ 卡菲兹玛（源自希腊语 καθίζω——意为“坐”）——在拜占庭礼仪的礼拜传统中，《诗篇》的章节划分。包含150篇诗篇的《诗篇》被划分为20个卡菲兹玛，各章节的长度大致相等。在诵读《诗篇》时，教会规条允许坐着。——译者注

¹¹⁶ 诗篇 103:35。

¹¹⁷ 《诗篇》36:39。

¹¹⁸ 参见本版附录，第251-268页。

— 圣阿尔塞尼发现《礼仪书》中没有针对人们向他求助的各种情况的相应祷文，于是便选用不同的诗篇。 他在一本小笔记本里记录了在何种情况下应诵读哪篇诗篇。当这本小笔记本落入我手中时，我便开始按照这些指引诵读《诗篇》并祈祷。我的内心告诉我，圣阿尔塞尼也对《诗篇》的祈祷给予了许多帮助。

——长老，现在圣阿尔塞尼对我们的帮助更大，是因为他看到我们像他当年那样在祈祷吗？

——是的，当然。这也有实例可证！

——长老，该如何诵读诗篇并为某个具体的问题祈祷呢？

——你是怎么读的？

——我先看“情境”部分的指引，然后才读诗篇本身。

— 不，首先需要做好充分的准备。圣阿尔塞尼是一位圣人，他的境界已达到可以直接诵读诗篇的程度。而我们难道不该在开始时先诵读

“上帝啊，求你怜悯我……”¹¹⁹？读完诗篇后，难道不该诵读赞美诗吗？难道不该行几个鞠躬礼吗？因此，先诵读第五十篇诗篇，谦卑地祈求上帝的怜悯。 然后诵读圣母颂“我们投靠你的仁慈，圣母”以及圣阿尔塞尼乌斯的颂歌，以求圣母玛利亚和圣阿尔塞尼乌斯的帮助。接着陈述你想要祈祷的事项，并诵读相应的诗篇。最后诵读：“荣耀……如今……”，“哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚，荣耀归于你，上帝”（三次），最后诵念颂荣词以感谢基督，并诵念“配受赞美”以感谢圣母。尽可能多地行鞠躬礼。

——长老，我试图在诗篇与圣阿尔塞尼使用它的具体情境之间找到联系，但并不总能看出这种联系。

— 针对具体需求的指引大致与诗篇的含义相符。但圣阿尔塞尼更关心的并非这种吻合的精确度，也并非诗篇的内容在字面上与具体情境有多大程度的对应——对这位圣者而言，重要的是为人们祈祷。

— 长老，能否先读几条《情境》中的指引，然后再一起诵读相应的诗篇？

——如果你把几条指引一起读，就会把它们忘掉。最好在每篇诗篇之前单独读一条指引，这样心才能开始运作，虔诚之心才会被唤醒。当人就某个具体问题祈祷时，这对发自内心的祈祷非常有帮助。

— 长老，在礼拜期间，我很难专心聆听《诗篇》的诵读。¹²⁰

— 你可以先在静室里查阅《情境》中关于即将诵读的诗篇的指引，然后为具体的需要祈祷。如果你忘记了哪些需要对应哪些诗篇，就这么说：“我的上帝，请帮助我解决与这篇诗篇相关的需要，”——然后诵念耶稣祷文。

让我们为各种需求祈祷

——长老，当我完成服侍后回到自己的小室时，通常会用念珠为各种需求祈祷。也许，如果我再诵读一些与每种情况相对应的诗篇，对我会有帮助吗？

——如果你愿意，不妨试试，这会对你有帮助。先读一读这篇诗篇的说明，了解它适用于哪种困境，然后一边数念珠一边为具体的困境祈祷，最后再诵读这篇诗篇本身。《诗篇》对发自内心的祈祷大有裨益，到时候你自己也会明白的。 我查阅完《情境》之后，便进行发自内心的祈祷，祈求的并非仅限于某一项具体需求，而是涵盖诸多方面。也就是说，以圣阿尔塞尼的《情境》为起点，我将祈求的范围加以扩展，不仅用于物质上的需求，也用于灵性上的需求。 例如，对于圣阿尔塞尼在种植树木和葡萄园时诵读的第一篇诗篇——他当时是在祈求这些植物结果——我首先会说：“主啊，愿一切所种的都能发芽生长。”之后，我会为所有刚刚开始行的善行祈祷。我祈求道：“主啊！愿新生的孩子们蒙受圣化，愿他们茁壮成长、蒸蒸日上。愿一切播下的属灵话语，以及一切开始的属灵事工，都能结出果实。”在诵读关于神圣启迪的第105篇诗篇时，我会为身体失明的人祈祷；而在

¹¹⁹ 根据教会礼仪规程，晚祷时诵读《诗篇》中的一篇卡菲斯玛，晨祷时诵读两篇卡菲斯玛。因此，一周内《诗篇》便会被完整诵读一遍。

¹²⁰ 《诗篇》50篇。

诵读关于盲人的第122篇诗篇时，则祈求上帝启迪整个世界。简而言之，任何人若以圣阿尔塞尼的《情境》开始祷告，便能看见其他需要，并为之祈祷。你也是如此：若想从事灵性修习，请将《诗篇》从头到尾全部读完，并研读圣阿尔塞尼乌斯的全部《情境》，不仅将其应用于物质层面，也应用于灵性层面，以此进行发自内心的祈祷。让我们试一试。现在就从圣阿尔塞尼乌斯的《情境》中选取一条指引，告诉我，在诵读这篇诗篇时，你还会为哪些事情祈祷呢？

——嗯，比如，长老，最近我的耳朵疼，我就读了第95篇诗篇，这是圣阿尔塞尼曾为聋人诵读的。当时我不仅为自己祈祷，也为所有的聋人祈祷，为孩子们祈祷，愿他们听从父母的话；也为修道初学者的祈祷，愿他们顺服自己的长老。

——你看：正因为你亲身经历并承受了这些苦难，所以很容易理解其他有同样需求的人。试着让自己能够对所有人产生同情——即使你没有亲身经历过他们所遭遇的那些困难。这样，你便会逐渐学会对所有的人——无论亲近还是疏远——心怀怜悯，并为他们献上发自内心的祈祷；你的心会为他们感到痛楚，而这份痛楚将孕育出祈祷。

——长老，当我阅读《诗篇》的指引并试图回忆其他类似的需求时，脑海中却一片空白。

——没必要去胡思乱想“还能为什么事祷告”。毕竟，祷告的契机会在瞬间从心中自然涌现。当然，在这方面对我来说比较容易，因为我经常与人接触，他们的痛苦、他们的需求都展现在我眼前，我对此深表同情。每次，基于具体人的具体处境，我都在那些耳熟能详的诗篇中发现越来越深的意蕴。按照“处境”来祷告时，我先想起某位熟人，然后将祷告的范围扩展到所有有同样需求、但我并不认识的人。你们也不能置身事外。请思考这个世界正经历着怎样的苦难，让你们的祷告发自内心。最关键的是，要让心参与进来。

《诗篇》中的祷告

——当今时代，对祷告的需求极为迫切。如今唯一的出路就是祷告，没有祷告，就别指望有什么好事。诗篇蕴含着巨大的力量。诗篇犹如一道击垮魔鬼的闪电。我在诗篇中获得了多少安慰啊！我将其分为三部分¹²¹，每天诵读其中一部分。三天内我就能读完全书，然后从头开始。我会阅读圣阿尔塞尼乌斯为每篇诗篇所写的“情境注解”，并为相应的需要以及所有身患疾病、心灵受苦的人发自内心地祈祷。随后我诵读诗篇，并在每篇诗篇结尾处补充道：“上帝啊，求祢安息祢已故的仆人们！……”这诵读《诗篇》的一个半小时，是我能为世界做的最好的贡献。冬天，我因疝气饱受折磨，却依然站着诵读《诗篇》。难以忍受的剧痛让眼泪从眼中涌出。我一只手按着疝气，另一只手捧着《诗篇》。我感觉自己就像前线的一名炮兵，正在开炮射击，只不过我瞄准的是魔鬼。白天，我精准地用《诗篇》进行“炮击”；夜晚，则以耶稣祷文坚守防线。魔鬼因此勃然大怒，而这疝气正是他的报复。但上帝也允许我承受这种软弱，是为了观察我会如何应对。

——长老，我不靠着什么东西站着读《诗篇》很吃力。

——你们这些“圣灵的殿宇”¹²²也需要用支架支撑起来。我给你们做些拐杖，就像我给自己做的那样：在拐杖柄上钉一块木板，做成了“T”字形。我读《诗篇》时就靠着它。我一间在修道室里，另一间放在外面。

——长老，有时我累得精疲力竭，却还是强迫自己诵读《诗篇》，尽管因为疲惫而什么都听不懂。但我还是强迫自己站着——并感觉到这样做对我有所裨益。然而，内心的声音告诉我，这样的祈祷“价值不高”。

——你或许不明白自己在读什么，但这样的祈祷依然弥足珍贵，因为尽管疲惫，你仍强迫自己站立在基督面前。别忘了，辛劳是祈祷的必要条件。

¹²¹ 第一部分为第1至54篇诗篇，第二部分为第55至100篇，第三部分为第101至150篇。

¹²² 这位圣徒所指的是身体，根据使徒保罗的说法，身体就是圣灵的殿（参见《哥林多前书》6:19）。

第五部分。

耶稣祷文与清醒

“我们反复呼唤基督那最甘美的圣名。我们这样做，并非因为基督第一次没听见我们，而是为了让我们的心智与祂合而为一。”

第一章。

论耶稣祷文的力量

“主耶稣基督，神的儿子，可怜我吧”

长老，耶稣祷文最好如何诵念？

——最好完整地诵念：“主耶稣基督，神的儿子，可怜我吧”，因为耶稣祷文中蕴含了我们全部的神学。¹²³ 但如果你难以完整诵念，那就说：“主耶稣基督，可怜我吧。”

——长老，我读到过，祷告应当面向圣三一的三个位格。¹²⁴ 说“主耶稣基督”时，难道我们不是只向基督祈求吗？

——而基督，即神的儿子，难道不是由天父差遣到世上，为要拯救这世界吗？难道不是基督将自己献为牺牲，难道不是祂为了我们而被钉在十字架上吗？难道不是基督将要审判世界吗？因此，我们在祷告中向基督祈求，因为神正是藉着祂确立了世界的救恩。

——长老，将“主耶稣基督，怜悯我”改为“主耶稣基督，启迪我”，或者“宽恕我”，或者“庇护我”，这样说对吗？

——最好按照惯例祷告，以“怜悯我”作结。“怜悯我”已包含了一切：“拯救”、“启迪”，以及关于肉体需求和脱离情欲的祈求……但如果你在某个时刻意识到，你需要说：“主耶稣基督，启迪我”或“宽恕我”，那么你可以这样做。

——长老，在“怜悯我”之后，是否总要加上“这罪人”？

——起初你可以说几次，但之后没有必要在每次祷告后都重复，只要意识到自己的罪性就足够了。

——长老，对我来说，诵念圣母或诸圣的念珠比诵念耶稣祷文要容易。出现这种情况正常吗？

——向圣母和诸圣祈祷是一回事，耶稣祷文则是另一回事。这两者截然不同。耶稣祷文有着不同的意义：通过它，人得以与基督结合，心灵得以与上帝结合。但心灵必须始终处于祈祷之中——这正是耶稣祷文的奥秘所在。当我们为某位圣人诵念许多串念珠时，这固然很好，但无法借此获得不间断的祈祷。要习惯更多地诵念耶稣祷文，让心智反复沉浸于“主耶稣基督”这几个字中，这样你自然就会处于不间断的祈祷之中。通常，这种祈祷仅限于“主耶稣基督，神的儿子，可怜我吧”这几句话——我们应当全心、全魂、全意地诵念这些话。¹²⁵ 另一回事是，当我们希望请求某位圣人介入并帮助我们解决困境时。当然，我所说的这一切都源于我个人的经验，基于对我个人有帮助的实践。我不知道这对其他人是否有帮助。

¹²³ 首先，耶稣祷文的措辞中蕴含着关于神之道成肉身的信条：“主”彰显了基督的神性，“耶稣”彰显了祂的人性，“基督”则彰显了二者合而为一。“神的儿子”表明，基督内的两种本性在结合之后仍然保持着不混杂的状态。参见：某位不知名圣徒关于这神圣祷文的奇妙论述。译自希腊文《仁爱之书》，第5卷。莫斯科：阿索斯山潘泰莱蒙修道院分院，1991年。第5页。——译者注

¹²⁴ 参见：匿名静修者，《静修理论》，根据圣山克塞诺丰修道院手稿，由“正统基普塞利”出版社出版，塞萨洛尼基，1979年，第97-99页。

¹²⁵ 参见《马可福音》12:30。

最重要的是——转向耶稣祷文，以便与上帝联合。唯有这才是有价值的，因为人由此与上帝的圣灵相通，并以灵与上帝联合，而这一切是通过耶稣祷文以某种神圣的方式发生的。我们多次重复基督那最甘美的圣名，并非因为基督第一次就听不到我们，而是为了让我们的心智与祂相通。因为基督对我们而言就是一切，我们所有的道路都将通向祂。

祷告是抵御魔鬼的强大武器

——长老，面对任何诱惑和困难，我都感到无能为力。

——你没有诵念耶稣祷文吗？正如遇险的船只发出SOS信号一样，你也应当不断重复：“主耶稣基督，神的儿子，怜悯我”，这样你就会得到帮助。¹²⁶

若非耶稣祷文，仇敌早将我推入深渊，但正是这祷文救了我。当年我在斯托米翁修道院生活时，有天傍晚走进了一处位于悬崖边缘险境中的洞穴。洞穴非常狭小，我坐在里面都几乎无法容身。为了防止下方深渊的危险，我在洞口前堆起了石头。整夜我都在诵念耶稣祷文。黎明时分，在寂静中，突然传来一阵凄厉的公鸡啼鸣声，以及就在我耳边疯狂拍打的翅膀声。我因突如其来的惊吓而大喊：“主耶稣基督！”随即冲出洞外，险些从深渊边缘跌落。这时我才意识到，这是魔鬼的诱惑。耳边嗡嗡作响，但我仍继续祷告。

——长老，当一个人仅用嘴唇念诵耶稣祷文，而没有动用心智时，这样祷告会有效果吗？

——这样的祷告也多少有些用处。当然，这种祷告无法驱逐仇敌，但就像机枪扫射一样，能迫使他躲在战壕里不敢露头。

祈祷具有巨大的力量，它是对抗魔鬼的可怕武器。当你诵念它时，就仿佛用属灵的子弹射向魔鬼，使他无法靠近你。有一次，一位住在圣安娜隐修院的见习修士正在诵念耶稣祷文，魔鬼却在戏弄他，不停地哧哧叫道：“My! My! My-y-y!...”随后，那位见习修士听到魔鬼大喊：“去那个老太婆的隐修院¹²⁷，修士们不让我安稳地靠近。”

——长老，当我被邪恶或亵渎的念头所困扰，却仍努力进行祷告时，难道我会因此招致上帝的愤怒吗？

——不会的。坦加拉什卡出于恶意播下诡诈的念头，而你要利用这一点，在不间断的祈祷中以此为教诲。对他说：“你给我带来这些念头是件好事，因为我已经忘记了上帝，”然后继续祈祷。当那个小恶魔看到这反而对你有益时，他就会自行退去——因为这些念头若成为你祷告的契机，对他来说并不划算。当他退却不再诱惑你时，就意味着你已经获得了恒切的祷告。

无论如何，魔鬼虽非本意，却带来了巨大的益处，因此上帝才容忍他。当我住在伊韦尔斯基隐修院时，¹²⁸ 有一次深夜，坦加拉什基人竟试图用一块岩石杀死我！傍晚，一位穷人来到我的小屋。我把手头所有的钱都给了他，他就走了。半夜，我听到有人敲门。我以为那人以为我还有钱，所以又回来了。“谁在那里？”——我问道。一片寂静。随后，我听到另一扇门被敲响。我点燃了一根蜡烛。“谁在那里？”——我再次问道。一片寂静。接着，我听到天花板上传来敲击声。“啊，现在明白了！”——我说。随后，一阵巨大的轰鸣声响起！我跪了下来，不停地重复着《耶稣祷文》。突然，上方扔下一块沉重的石头：砰！天花板上的木板被砸穿了，一块岩石尖端朝下，就悬在我头顶正上方。“明白了，”我说，“今夜可有得热闹了！”我们的彻夜祷告就此开始。我虔诚地祈祷，而坦加拉什卡们则在屋顶上咚咚地敲打。唉，那真是难忘的彻夜祷告啊！

祈祷就是与“坦加拉什卡”的战争。这意味着，“坦加拉什卡”也会进行反击。只有当人勇敢地与它们搏斗时，“坦加拉什卡”才会放下武器——但这种勇气必须充满谦卑，而不是自私的虚张声势。

要净化心灵，必须依靠耶稣祷文和灵性操练

——长老，心该如何得到净化？

¹²⁶ 这里说的是最尊贵的帕伊西。

¹²⁷ 也就是圣安娜隐修院。

¹²⁸ 1964年至1967年间。

——通过谦卑、不怀恶意、牺牲精神、无私、省察内心、苦修、祈祷，最重要的是耶稣祷文——这就是净化心灵的方式。耶稣祷文能使心灵摆脱一切杂质。

——长老，仅靠耶稣祷文就能净化心灵吗？

——不能。仅靠耶稣祷文是无法净化的。必须同时具备谦卑和相应的灵修操练。如果你在祷告，却忽视了谦卑和灵修操练，那么你的祷告就是徒劳的。反之亦然：如果你遵守了其他要求，却疏于祈祷，那你的努力也是徒劳的。既要精进修行，也要祈祷，求取上帝的帮助，这样心灵才会逐渐得到净化。修行与祈祷必须相辅相成。

第二章。 关于祷告的方式

是出声、轻声还是默祷？

长老，祈祷最好是出声、低语还是在心中进行？

——大声祷告很快就会让人疲惫。因此，有时低声祷告，有时在心中默祷。在心中默祷最为理想，但鉴于并非所有人都能始终在心中默祷，起初用低声祷告作为准备是很有益的。你可以先低声开始祷告，接着在心中默祷，然后再次低声祷告，再转为心中默祷。就这样交替进行，直到祈祷完全在心中完成，也就是变得“心智化”，正如其名——“心智祈祷”。那时，人用心灵祈祷，而心却在欢跃、喜乐，人便达到了神圣的境界，体验到天上的状态。

——最近，长老，每当我走进小室，心神不宁和亵渎的念头就会涌上心头。为什么我会这样？

——看来你已经忘记了耶稣祷文，因此试探才在你小室的门槛前支起了帐篷。试着在空闲时，当你在静室里，轻声默念祷文，以驱散魔鬼所灌输的散心和邪念。在魔鬼攻击时，轻声祷告非常有效。在这样的时刻，必须保持警觉，才能逃脱敌军的围攻。

——长老，面对邪恶或亵渎的念头，是否应该通过在脑海中浮现相反的、善良的念头来与之抗衡？

——最好不要用念头——即使是善念——来对抗它们，而要依靠耶稣祷文。尽你所能，将心智引导至与基督的对话中，进行有意识的祈祷，而不是让它忙于对各种琐事的思量。勤于修习这种祈祷，它起初会使你摆脱邪恶的念头，最终将与你的呼吸融为一体。

无论身处何地，都要践行耶稣祷文

——长老，在灵性生活中我应该更多地关注什么？

——请集中精神，静下心来，无论身处何地，都要用心灵和思想诵念耶稣祷文，为自己、为所有活着的人以及所有已故者祈求仁慈的上帝的恩典。当你因祷告感到疲倦时，就用缓慢的吟唱声大声唱“主啊，怜悯我们”，或者唱一首圣咏。

——长老，我通常只在教堂里诵念耶稣祷文。

——当修士仅满足于在教堂里诵念耶稣祷文时，他就与那些只在星期天去教堂的世俗之人无异。因此，不要仅限于在教堂里重复耶稣祷文，无论是在服侍时、在静室里，甚至在躺下休息时——都要持续诵念耶稣祷文。在服侍时，要确保你的动作沉稳而有节制，否则身体的晃动会分散你对祷告的专注。

要时刻将耶稣那最甘甜的名挂在嘴边，让你的灵魂因此得享甘甜。整日与耶稣祷文相伴，是一件伟大的事。以祷告开始新的一天，随后在工作中不断重复祷告，如此一来，你所做的事工以及参与其中的人都会因此得到圣化。例如，当你一边诵念耶稣祷文一边做饭时，你所做的饭菜以及食用它的人都会因此而蒙受圣化。

——长老，最近我不断遭遇强烈的诱惑。

——利用这些诱惑，每次都投靠基督，求祂帮助，你便会获益，从而获得恒切的祷告。

自发性的祈祷

——长老，请跟我们谈谈“自发祷告”。

——获得“自发祈祷”之人，无需费力去诵念耶稣祷文，祈祷便会在他心中自然而然地发生，无需他本人任何强迫。即使在睡梦中，他也在祈祷；醒来时，祈祷仍在继续。因此，《圣经》中的《雅歌》中写道：

我虽睡了，我的心却醒着。¹²⁹

在阿索斯山，曾有一位工人，他不知疲倦地辛勤劳作。他一个人干着两个人的活，因此长老们付给他双倍的工资。有时他也会来我的“圣十字架”小修道院探望我。有一次，我对他说：“工作时，要诵念耶稣祷文，这样你双手的劳作也会因此蒙福。”他像个孩子一样听从了我的话，不久便习惯了诵念祷文。有一次他来找我，对我说：“你知道吗，我睡觉时也在梦中诵念祷文。醒来后，祷告仍在继续。我内心感到如此喜乐！……”——“甜蜜的黎明已然破晓，”我回答他。试想，一个平信徒——竟然达到了这样的境界！

——长老，如果一个人获得了自发性的祈祷，这是否意味着他已经从情欲中净化出来了？

——嗯，无论如何，他已经达到了良好的精神境界。

——长老，如何获得自发性的祈祷？

——如果一个人意识到自己的罪性，并时刻提醒自己尚未以任何方式报答过主，那么他的灵魂便会因惭愧而收缩，并谦卑地祈求上帝的怜悯。随后，他便无需再费力，耶稣祷文会自行涌现，在内心自发地流淌。

——人会感到有必要祈祷吗？

——这并非必要，而是一种良好的习惯。正是由于人付出的努力，才使他养成了不断祈祷的良好习惯。

祷告中的自动性

——长老，有些人总是轻声默念耶稣祷文……

——可能会演变成一种机械化，像时钟滴答作响一样机械地诵念祷文：“滴答、滴答”，而此时心却不在上帝那里。

——长老，这样的祷告有好处吗？

——如果一个人有一点谦卑，并且意识到自己的心不在上帝那里，只是机械地念着祷文，那么还是有一点益处的。但如果他因为这种“滴答”声就自以为是耶稣祷文的虔诚践行者，那么他得到的就不是益处，而是害处。

——长老，如果一个人习惯于不停地诵念耶稣祷文，这对他的修行有帮助吗？

——关键在于他为何如此诵念。如果一个人已经认识了自己，深感需要神的恩典，并在祷告中不断寻求，那么他便能从中获益。或者，如果他尚未认识自己，但已经意识到自己深陷情欲的桎梏之中，并向神求助，那么神会在他的斗争中帮助他，而且此人还会保留诵念耶稣祷文的习惯。然而，如果他只是机械地诵念祷文，却没有意识到自己的罪过，这对他褪去旧人毫无帮助。

——长老，一个人若给自己定下“我要学会不断诵念耶稣祷文”这样的目标，其中是否隐藏着危险？

——当一个人不再反省自身，仅仅因为“现在流行”就去诵念耶稣祷文时，这种追求可能会很危险。他可能会养成不停诵念祷文的习惯，但“旧人”仍会继续存在于他心中，从而有陷入迷惑的危险。

我记得，当我在肺结核诊所时，那里还有一位正在接受治疗的修士，他养成了诵念耶稣祷文的习惯。他闭着眼睛，不停地重复：“主耶稣基督…… 主耶稣基督……”一位来访的女士看到他，便

¹²⁹ 《雅歌》5:2。

开始划十字圣号：“看啊，真是位圣人！”后来有一天，这位修士对我说：“我在这儿斥责了一位主教和另一位教会人士，对他们说了几句‘善意’的话。还给他们写了信，要他们放弃那些虚假的智慧！只要他们悔改——就能指望得到我的支持。”——“等等，兄弟，”我对他说，“那支撑你自己的又是什么呢？三年义务教育和肺结核？”你们知道他怎么回答我的吗？“说真的，如果有一两个像我这样的人，世界就得救了！”如果他脑子有问题，那也就没什么好问的了，但问题在于，他的头脑很清醒。由于他强迫自己不断重复祷告，逐渐形成了条件反射，凡是浮现在脑海中的念头，他都视作来自上帝的启示。就这样，他最终竟深信，世上再没有像他这样的支柱了！

屏住呼吸以集中精神

——长老，您是如何将耶稣祷文与呼吸结合起来的？

——以前，我训练自己完整地诵念这句祷文：吸气时诵念“主耶稣基督，神的儿子”，呼气时诵念“怜悯我这罪人”。但在接受肺部手术后，我呼吸不畅，无法完整地诵念整句祷文，于是便改为吸气时诵念“主耶稣基督”，呼气时诵念“怜悯我”。

——长老，我们在诵念耶稣祷文时，为什么要屏住呼吸？

——屏住呼吸有助于心灵专注于祷告——就像射手为了精准命中目标会稍稍屏住呼吸一样。但这只需在祷告开始时短暂进行，且仅在必要时——即当心神涣散或被杂念困扰时。此时稍作屏息是有意义的，但也不应持续太久，否则会压迫心脏，甚至可能造成损伤。有些人低头屏息，因此导致心脏产生身体上的疼痛，这种疼痛可能会发展成疾病——结果人们被迫停止祈祷。上帝所期望的，是另一种痛苦：那种源于谦卑、痛悔之心的真正心痛，而非来自对心肌的物理压迫。

祈祷需要付出努力

——长老，我宁愿不去履行服从的职责，而是待在小室里专心进行耶稣祷告。

——哎呀！是想追求涅槃吗？¹³⁰ 东正教修士的目标并非涅槃。请务必明白这一点。修士绝非逃避劳动的懒汉，不会只是坐着像念咒语一样重复耶稣祷文。如果他只想整天袖手旁观，那他和那些为了自我专注而练习瑜伽的人没什么两样。修士，尤其是年轻的修士，双手应该充满干劲，他必须干劲十足，全速奔赴服从命令！

——长老，我做鞠躬也很困难……

——哎，这可真是太棒了：不鞠躬，不去服侍，就坐在那里祈祷！你自己觉得，这样能有什么大成就吗？阿瓦·以撒曾说，没有身体劳作的祈祷，只是流产，而非真正的祈祷。¹³¹

——长老，我用念珠祈祷时无法长时间站立，刚开始没多久就跪下来，就这样祈祷。

——先从较难的方式开始，等累了再转为较轻松的方式。如果站不稳，就跪下；如果跪不住，就坐下；如果连坐都坐不住，那就躺着祷告。最重要的是，你的心要与上帝同在。阿瓦·以撒也是这么说的。¹³²

——长老，为什么长老们说，诵念耶稣祷文时需要坐在小凳子上？

——你看：你半夜起来，按念珠完成了规定的祷告，做了所有的鞠躬，累了，便坐下片刻，诵念耶稣祷文。你之所以坐下，是为了之后在白天也能有力量继续祷告。在礼拜和服侍中，你已经站了足够久，会感到疲惫。如果你回到小室后还继续站着祈祷，就会因疲惫而精疲力竭。因此，不妨短暂坐下，诵念祷文。这就是圣父们所指的意思。但他们绝非暗示必须坐着才能祈祷。在能够站立的情况下却坐着祈祷——我认为这是不正确的。这是一种松懈，即使你觉得自己感受到了一丝甘美

¹³⁰ 这位圣者所指的是，祈祷的修行既需要身体上的努力，也需要与情欲作斗争，这与东方宗教信徒为达到所谓“涅槃”状态所采用的技巧毫无共同之处。

¹³¹ “任何没有让身体劳苦、没有让心灵哀恸的祈祷，都等同于子宫中未足月出生的胎儿，因为这样的祈祷本身没有灵魂。”参见：以撒·西林，圣人《苦修之言》。第11篇。第78页。——译者注

¹³² 参见：同上，《讲道集》第52、70篇。——译者注

。阿塞尼·佩什切尔尼克长老¹³³ 曾说：“当我站着祈祷时，能感受到强烈的馨香；当我坐着祈祷时，则只有微弱的馨香。”

——长老，当我站着行礼或用念珠祈祷时，心神更容易集中，也就是说，身体上的努力帮助我集中注意力。

——心会自然转向你正在做的事情。例如，当你身体某处疼痛时，心就会转向疼痛，因为疼痛在吸引它；同样，当你行叩拜礼时，心至少会集中在这个动作上。但如果你的心完全专注于基督，你甚至不会记得自己做了多少次叩拜。

忏悔是通往祈祷的最可靠之路

——长老，圣伊格纳提乌斯（布良恰尼诺夫）说，祷告要缓慢地诵念，行礼也要缓慢地进行。¹³⁴

——每位圣人谈论祈祷的方式，都源于他自身在祈祷中的修行经历。人们常常从教父们关于“心灵祈祷”的论述中得出错误的结论。圣父们始终与上帝保持着恒常的交通，而这种与上帝交通的经验教会了他们如何正确地祈祷，遵循的正是那种能给他们带来最大益处的祈祷方式。但如果仅仅为了体验愉悦和喜乐，或是出于骄傲，想要成为“清醒的践行者”，而照搬圣父们的记载——将头垂在胸前、屏住呼吸，并模仿他们外在的祈祷姿态——那么就无法取得进展。

——长老，那些讲授“心灵祈祷”特殊方法的书有用吗？

——是有益的，但仅对那些心怀谦卑的人有益。对于骄傲之人，对于那些以在几年内跻身“仁爱”长老行列为目标的人来说，这些书是没有益处的。有一次，几位修士来到我的修道院，对我说：“我们来是想让你教我们耶稣祷告的秘诀。我们知道你是精通‘心智祈祷’的人。”——“把我从你们的名单上划掉吧，”我对他们说，“我只求上帝的恩典——除此之外什么都不做。”

——“长老，也就是说，长老们所提到的某些实践方法没有用吗？”

——“这些都是帮助集中精神的辅助手段，只有在谦卑、忏悔和痛悔的基础上，它们才有效。如果我坐在长凳上，将头低垂在胸前，决定像《朝圣者》中所述那样重复祷告¹³⁵次，却不先在悔改上下功夫，那么我就会停留在表面，我的行为将变得机械化。最好的情况，也只是养成机械地诵念祷文的习惯。但如果先培养谦卑与忏悔，然后将圣父们的某些实用建议作为辅助手段，那便会有益处。以这种方式开始祷告的人，不会陷入迷惑；而仅仅是外在的模仿，才可能导致迷惑。

——长老，一个人如果不研读圣父们的著作¹³⁶，也不遵循特定的方法，能否获得祷告的果效？

——当然可以——只要他以单纯和谦卑的心来实践耶稣祷文。有些人沉迷于方法，被方法束缚，无法更进一步。也就是说，方法对他们来说成了目的，而实际上方法仅仅是一种辅助手段。

——长老，请问什么是“沉浸于祈祷”？¹³⁷

——您是指那种甘美的沉浸吗？人不应以此为目的去开始祷告。

——是的，长老，我明白不该那样，但在此之前应该付出怎样的修行？

——最重要的是不要有私心，要有高尚的品格和牺牲精神。

最可靠的道路，就是怀着高尚的心灵来耕耘祈祷，也就是说，要思考上帝的恩典何其伟大，而我们自己又是多么忘恩负义。那时，灵魂会自发地谦卑地从自爱中抽身，并带着痛楚恳求上帝的怜悯。随后，人会越来越深切地感受到自己多么需要上帝的怜悯，他的祈祷变得发自内心，逐渐为灵魂带来先是神圣安慰的甘甜，继而带来神圣的喜乐与欢欣。

¹³³ 长老阿尔塞尼·佩什切尔尼克（1886-1983）曾在阿索斯山圣安娜小隐修院的洞穴中修行。

¹³⁴ 参见：圣伊格纳提（布良恰尼诺夫），《文集》第1卷。《苦修经验》。“论耶稣祷文的修习”，第291页。

¹³⁵ 尊者帕伊西所指的是《朝圣者向其属灵父亲的坦诚叙述》一书。

¹³⁶ 关于祈祷与节制最著名的教父文集，是《仁爱》，由圣马卡里·科林斯基（†1805）和圣尼科迪姆·斯维亚托戈尔茨（†1809）于1782年编纂并出版。

¹³⁷ 关于沉浸于祈祷，参见第245页。

第3章。 关于明智的行动

智慧是伟大的恩赐，但必须将其调谐至神圣的频率

长老，圣格里高利·帕拉马写道，人类的美德因其与神相似，使人能够接纳神，但并不能使人
与神结合。而祈祷则实现了与神的结合。¹³⁸ 他的意思是什么？

——这里圣徒所说的正是“纯净的祈祷”。

——长老，什么是纯净的祈祷？

——当一个人具备灵性上的高尚与牺牲精神时，他便与上帝亲近，与祂建立联系，他的心智
时刻都沉浸在上帝之中。那时，他即使没有刻意祈祷，也在祈祷。他的一生就是祈祷。他不会想其
他任何事情：无论他做什么——他的心始终都在上帝那里。想象一个没有父亲的孩子，只由母亲抚
养长大。突然间，他远离了母亲，但无论他做什么，无论身在何处，他的心始终与母亲同在。同样
，那个注定要在世上流离失所、远离天父——上帝的人：当他达到纯粹祈祷的境界时，他的心便时
刻与上帝——他的天父同在。这就是纯粹祈祷的真谛。

——长老，心智如何得以净化？

——要使心智得到净化，它必须时刻与神同在，必须与神合而为一。要与神合而为一，需要
专注、自我观察以及不间断的祈祷。当心智与神合而为一时，人便不再思虑任何事，除了神；心智
是纯净的，因为其中没有杂念。那时，人不仅成为——按照上帝的形象，更是按照上帝的样式。¹³⁹
仅仅停留在“形象”层面是不够的。心灵是伟大的恩赐，但必须将其调谐至神圣的频率。

那以超越光速的速度运行的伟大心灵能量，必须加以利用并全然指向上帝——光明的创造者
。如果这种能量被分散了，心灵又如何能拥有力量呢？如果人的心灵没有力量，那么人就只剩下赤
裸的理性，无法超越颅骨的局限，可悲地从

上帝的形象，变成一台计算机——一台可悲的智能机器。而有些人则会遭遇以下情况：由于
他们没有将这种心灵之力用于至高者，敌人便会利用它，或者更确切地说，开始驾驭它，将其引导
向下，先是向大地，然后更低，走向罪恶，最终将人推入地狱深处。但当心灵成功攀登至高处时，
它便能以灵魂之眼、以神圣之眼、以神圣的启迪，从高处洞察万物。遗憾的是，我对此仅止于理论
上的了解，但我将努力朝着这个方向奋斗，哪怕死神在途中将我带走。

灵性警醒

——长老，什么是清醒？

——清醒就是你的专注：在思绪中、在行为中、在举止中。如果你今天留意、观察自己并分
析自己的行为举止，那么明天你就会更加专注，以此类推。基础就是专注。因此，你看，圣父们是
如何关注自己的！为什么称他们为“清醒的践行者”？“清醒者”意味着关注自身、心无旁骛。他们关
注自身，并致力于内在的修行。他们观察自己的意念，并始终保持着灵性的警醒。

——长老，阿瓦·以撒说：“白天的修行必须与晚上的修行相协调。”¹⁴⁰ 他是什么意思？

——他的意思是，正如人夜晚祷告时，其心智停留在上帝那里一样，白天也应努力保持专注
，以免心智远离上帝。如果白天不自我警醒，就会积攒许多杂念，到时候再想摆脱它们可就难了！
只要一步走神——之后在祈祷时，当你试图集中注意力时，就会遇到多少困难啊！

专注与自我观察至关重要。人或许能祷告数小时，但若心不在焉且不自我观察，便会原地踏
步。然而，当祷告伴随着自我观察时，我们射击的就不再是盲目乱射，而是直指敌人的火力点。

¹³⁸ 格里高利·帕拉马，塞萨洛尼基大主教，圣人。关于祈祷与心灵纯洁，三章 // 《仁爱》。共5卷。第5卷。第4版。莫
斯科：斯雷滕斯基修道院出版社，2010年。第291-294页。

¹³⁹ 参见《创世记》1:26。

¹⁴⁰ 以撒·西林，圣人。《苦修之言》。第70篇。第78页。——译者注

——长老，为什么我的心神总是恍惚，无法集中？

——这些年来，你的心就像一匹没有缰绳的马，所以现在你仍无法驾驭它。必须保持专注，因为心在某一时刻能带你进入天堂，而在另一刻，如果你不加以警惕，它也会把你带入地狱。请尽你所能，将心专注于那些美好、神圣的思绪，它们能使人成圣。

凝聚心神

——长老，我的思绪总是飘忽不定。

——我小时候，孩子们常捉麻雀，用绳子系住它们的爪子玩耍：松开绳子，麻雀便飞起来——可怜的小家伙以为自己获得自由了，但随后孩子们又把绳子收紧，把小鸟拉了回来。你的心也是如此——它或许会翱翔，但如果另一端由基督握着，那么心便无处可逃——飞了又会回到基督身边。

——长老，有时我会全神贯注，专注于祈祷，但只要稍一分神，转眼间我的心智甚至可能……飞到了美国。这是怎么回事？

——现在去美国的机票可不便宜啊！你经常去那里吗？看啊，快把心智管好，否则你不仅会自己破产，还会把我们全都赶散——我可没法替你偿还债务。要发自内心地、谦卑地诵念祷文，以免那个小恶魔通过与你内心念头的对话来偷走你的心。思考死亡会对此大有帮助。如果你想：“上帝给了我时间来准备，然后会召我到祂那里去”，那么任何杂念都无法得逞。一提到死亡，心神就会集中起来，不会不知所措地四处游荡，也不会飘向天涯海角。

——长老，我感到难过，因为我在祈祷时心神总是散漫。

——我的心智也会被各种琐事分散，尽管我渴望它能时刻与上帝同在。这时我会说：“我的上帝啊，这样的心智怎能与你同在？我竟敢奢望它能与你同在，这真是我的狂妄！”只要一个谦卑的念头，就能吸引上帝的恩典，心智便会回归上帝。你也要说：“我的上帝，你不帮助我将心神集中于祢，这是对的，因为我是如此可怜又卑微。”当你自己相信这一点时，上帝就会立刻帮助你集中精神。

——长老，我用念珠祷告时，虽然起初能集中注意力，但随后心神就会散乱。我努力集中，但心神又会分散。

——你想想看，如果祈祷只有一半或三分之一能到达上帝的宝座，其余部分在途中丢失了，那该多么令人惋惜！这需要坚持和耐心。心神散了？把它重新聚拢起来！又散了？再聚拢一次。

——可是，长老，为什么我很难集中注意力呢？

——因为你还处于修行之路的第一步，如果情况相反，那就会违背事物的自然规律，就像一个婴儿一出生就是五岁一样。我们的心就像一匹小马驹，起初紧跟在母亲身后，但很快就会分心：开始嬉戏、啃食青草、玩耍，然后跑得很远；等它回过神来，才意识到自己迷失了母亲。它跑回去找到母亲，但很快又会分心。等它稍长一些，人们就会把它拴在母亲身后，这样它就始终陪伴在母亲身边。我想说的是，起初，心灵在祈祷时走神是自然而然的。但如果能坚持不懈，它就会与上帝紧密相连，不再与祂分离，并会渴望不断地祈祷。随后便会迎来完美的安宁：祈祷时没有任何念头浮现，心智完全超脱于各种思绪之外。¹⁴¹而接下来的阶段，便是静观。

让我们给自己的心找点事做

——长老，我目前还生活在世俗之中。如果可以的话，请指点我如何避免心神散乱，不被世俗所分散注意力。

——关于这个问题，你可以在阿瓦·以撒的著作中找到答案。请仔细阅读第一章的前四行，并加以深思。圣人说：“敬畏上帝是美德的开端。据说，这种敬畏源于信仰，当人的心智告别世俗的消遣，收拢四处游荡的思绪，专注于关于灵魂未来归宿的教诲时，这种敬畏便会在心中生根发芽。”

¹⁴¹ 这是一种灵性状态，即当人洗净了情欲之后，便不再有思虑。正如阿瓦·以撒所写：“灵魂使思虑平静；从思虑的平静中，升华至心灵的纯净，而在心灵纯净之时，人便得以看见上帝的奥秘……此后，心灵便能洞见启示与征兆，正如先知以西结所见的那样。”（参见：以撒·西里尔，圣人《苦修之言》。第59篇，第386页。）——译者注

¹⁴² 诚然，进行这样的灵性修习需要一定的先决条件，而你目前尚不具备。但即便身处尘世，你现在也能做些类似的事情。持续祷告对你来说很困难，因为起初祷告会让人有些疲惫，毕竟内心深处还栖息着各种情欲。因此，当你没有在祷告，而你的心智又无事可做时，要努力给它安排任务，以免魔鬼有机可乘，播下它的种子。给心灵的任务可以是这样的：为了让它集中起来，好好培养对死亡的记忆——但你们这些女人，却总在寻找借口，让自己陷入沮丧和绝望之中！……因此，最好时常将《新约》中的事件铭记于心并加以默想。从圣母领报开始，以基督受难结束，让你的心智始终围绕着这些事件运转。当你的心智达到始终只围绕这些神圣事件运转的境界时，你便会经历内心的蜕变，这便是你的复活。

——长老，我非常喜欢这首圣咏中的话：“生命之主，祢被刺穿的肋旁，向众人倾注了弃绝的泉源，赐予生命与救赎。”¹⁴³

——这怎么可能不喜欢呢？当凝视十字架、基督被刺穿的肋旁、钉子、醋、胆汁，以及《福音书》中关于主为我们所受苦难的每一个细节时，心灵便会全神贯注地钉在各各他山上，毫无分心。那时，灵魂便全神贯注地向被钉十字架的基督祈祷，为自己、为所有活着的人和已安息的人祈求，愿那位为我们众人承受伤痕的基督，怜悯他们。

我们的心智就像一个被放任自流的青少年，总想无休止地四处游荡、流连忘返、违反规则。然而，我们的生命与得救，都取决于对心智的培养。如果我们能驯服它、教导它，它就会平静下来，变得善良且顺服。因此，请尽可能不要让心智无所事事地游荡。在灵性上训练它，教导它更多地待在“家”里——即乐园中，与天父和上帝同在。

感受上帝的临在

——长老，当我忙于某种脑力劳动时，就无法祷告。

——如果在工作时你的心没有远离上帝，那就等同于耶稣祷文。反之，如果你在祷告，而你的心却不在上帝那里，这样的祷告就毫无益处。如果一个人对耶稣祷告感到厌倦，只是将自己的心意呈献给基督或圣母，这也是一种祷告。

——长老，人是否可以在不诵念耶稣祷文的情况下，仍能铭记上帝？

——如果他在心中默念：“我离上帝是多么遥远啊！我该怎么做才能靠近祂呢？”——而由此生发出对上帝的思念，那么祈祷自然也会随之而来。要努力时刻感受基督、圣母玛利亚以及诸圣的临在，并像他们就在你身边一样行事为人。毕竟，他们确实就在这里，尽管我们肉眼看不见。将所有的思绪和情感都归向天主，并自问：“天主正看着我。我此刻所做的事，是否合祂的心意？为了不令祂伤心，我该避免什么？”渐渐地，这将成为你内心的常态。你会思念上帝，并竭尽所能取悦祂。对上帝的爱就是这样发展和成长的，心灵和思想也因此得到慰藉，你也将学会毫不费力地时刻保持在耶稣祷文中。

——长老，那句谚语“记念上帝，便是看见上帝”是什么意思？

——记念上帝，就是让心思意念常在上帝那里。记念上帝的人活在上帝里面，因此无论在何处、在何事上，他都能看见上帝。达到这种境界的人，时刻感受到上帝的同在，因对祂的感恩而感动得热泪盈眶。他看到万物上都印有上帝的祝福之印。他环顾四周，便明白上帝不仅关怀人类，更关怀整个世界，甚至关怀最微小的事物。无论目光投向何处，他处处都能看见上帝的威严。他仰望苍穹，因上帝的临在而焕然一新。他凝视大地、飞鸟与树木，并在这一切背后看见上帝——它们的造物主。这既是祈祷，也是对上帝的追思。

¹⁴² 参见：以撒·西林，《圣徒的苦修讲道集》，第1篇，第19页。——译者注

¹⁴³ 参见：《八音集》，第五调。安息日傍晚，诗班唱诗。俄语译文：“生命之主，从祢被刺穿的胸膛，祢向众人倾注了生命与救赎的洪流。”

第四章。

关于理智与心灵的协作

当理智与心灵相融合时，祈祷便发自内心

长老，理智是如何降入心灵的？

——当心灵感到疼痛时，理智便降入心灵。所谓“心灵感到疼痛”是什么意思呢？当人沉思上帝的恩典以及自己忘恩负义之时，痛苦便刺穿了他的心灵，理智便随之转向那里。

——长老，我头痛的时候就无法祷告。

——试想，你的腿正疼着，就在这一瞬间，你却用刀割伤了自己的手。会发生什么：你会忘记腿上的疼痛，将全部注意力转移到受伤的手上。头痛也是如此，它会妨碍你祈祷。先想想自己的罪过，再想想人们的苦难，那时你的心就会开始疼痛。这种心痛会“中和”头痛，于是便开始了为自己和整个世界发自内心的祈祷。

——长老，该怎么做才能让心智不游离、不散乱呢？

——要驯服那以超过光速飞驰的思绪确实很难。必须像对待孩子一样，“牵着它的手”，把它带到受苦者、病人、被遗弃者以及逝者身边。那时，目睹这一切的思绪将开始叩击心灵之门，而心灵——无论多么冷漠——都会敞开，祈祷便会发自内心，人也会含泪向神求助。但如果一个人思考这一切却毫无同情心——无论是世人的苦难、受审判的亡者的折磨，还是他们灵魂的痛苦都无法触动他——那就意味着此人已被世俗所麻痹，他内心的世俗思虑和旧人依然十分强大。

——长老，我在礼拜时，心思常常不会飞向天国，而是集中在人们的苦难上。

——这两者是密不可分的。目的不在于仅仅念诵祷文，也不在于仅仅让心智远离杂念；而是要让“小引擎”运转起来，让心灵与所祈祷之事产生共鸣。

——长老，当我完成服侍回到小室后，我会努力整理思绪，试图摆脱工作上的杂念和各种画面，但脑袋还是嗡嗡作响。

——关键不在于“把脑子聚在一起”，而在于运用智慧。而你却在“聚脑子”，因为你是用脑袋在祈祷。当人用脑袋祈祷时，大脑自然会紧张，随后就会头痛。有这种困扰的不仅仅是你一个人。人们做些有益心灵的事，比如阅读某本灵性书籍，但并非用智慧去领悟，而是试图“绞尽脑汁”去思考，结果导致头痛。那些机械地对待发自内心的祈祷的人也会遇到类似的问题，¹⁴⁴ 结果他们会感到心痛。当我想祈祷并努力集中注意力时，头脑必须转向基督。这样它就不会分散注意力，而是立刻向心脏发送“电报”，并与之相连。另一回事是靠理性思考，这会让人疲惫。为什么我经常告诉你们，要把他人的痛苦当作自己的痛苦？理智必须进入他人的痛苦之中，这样才能祈祷。否则，那不是祈祷，而是报告。例如，你用理性说“有生病的人，需要为他们祈祷”，但无论是理智还是心灵都没有参与其中。而如果你自己身体某处疼痛，理智就会一直专注于此。同理，如果你将他人的痛苦化为己有，理智就会始终如一地沉浸其中。

——长老，但在这种情况下，怎么能保证心不会分神呢？

——没有这样的保证，它可能会分心。这取决于痛苦的感觉有多强烈。例如，在一个家里，有位刚做完阑尾切除手术的病人：亲人会在他身边陪一会儿，可能会唱唱、跳跳，然后每个人都会去忙自己的事。但如果病人病情严重，比如患了癌症，情况就不同了：这是一种巨大的不幸，家里没有人能有一分钟忘记它。只有那些不明白事态严重性的人，才会忘乎所以。我记得小时候，有一次家人把病重的姐姐接回了家。她当时已濒临死亡，而我却拿起口琴，坐在她身边开始吹奏——那时我根本没意识到她可能很快就会离世。

——长老，这么说来，大脑是身体的器官，而智慧则是灵性的吗？

——“人的心智就像葡萄酒中的酒精：力量在于它，而非葡萄汁。同样，心智是大脑的生命力，是人身上最宝贵的东西。”

——那么，长老，难道心脏不工作是因为心智不工作吗？

¹⁴⁴ 例如，屏住呼吸。

——当然，蒙福的灵魂啊！所有的力量都恰恰在于它。

——那么大脑呢，长老？难道祈祷时它就毫无用处了吗？

——它也是需要的，但仅限于一定程度：理性负责做出进入他人痛苦之中的决定。仅此而已。之后，智慧才开始发挥作用。必须思考人们所经历的具体苦难和困难，对他们产生同情，然后开始祈祷。

上帝的爱将心智凝聚于心中

——长老，有时在祈祷时，为了不让心神分散，我会说：“主耶稣基督，神的儿子，我爱你。

”

——你爱耶稣基督，但在耶稣祷文中你的心却远离了祂——这怎么可能呢？对祂说一两次“我爱你”——这或许可以。但如果你一直重复这些话，那便不是真心。不能心里想一件事，脑子里想另一件事，嘴里却说第三件事。那样的话，圣经的话就适用于我们了：“这些人用嘴唇亲近我，用嘴唇尊敬我，心却远离我。”¹⁴⁵

——长老，为什么我祷告时没有热忱？

——因为你被外在的事物分散了注意力。你的心不在这里；心中没有悸动，没有对上帝的爱，所以耶稣祷文也显得软弱无力。上帝的爱将心智凝聚于心中，然后人便会“忘我”。

——长老，如何才能时刻追求上帝，并进行发自内心的耶稣祷文？

——如果一个人不断提醒自己上帝的恩典，以及自己尚未以任何方式报答主，那么痛苦就会刺穿他的心，心便开始运作。心灵会因虔诚而自然收缩，此时不再是人追逐祷告，而是祷告追随他。因此，要时刻保持虔诚而谦卑的意念。主住在谦卑人的心中，¹⁴⁶，如此，神的恩典便会进入你心中，心灵将充满甘甜，祷告也便发自内心。

——那么，此时连邪念都无法侵入吗？

——不，不会。要让邪念产生，就必须停止祷告。但即使你停止用头脑诵念耶稣祷文，而你的心仍在继续诵念，邪念依然无法侵入——因为心正在祷告！

——长老，请赐我祝福，并指点我如何让心神集中。

——蒙福的灵魂啊，我愿你的心智能汇聚于心中。当我们说“心”时，究竟指的是什么？心毕竟不是一个用来盛放心智的容器。心是我们情感与体验的中心。因此，当我们说“让心智汇聚于心中”时，我们的意思是让它汇聚于爱、仁慈、虔诚的渴望，以及难以言喻的甜蜜欢跃之中……上帝就是爱，而心中蕴含着爱；如果心灵已然纯净，那么可以说，人心中便有了上帝。

你要尽心、尽性、尽意爱耶和华你的神。¹⁴⁷ 要用你的整个存在去爱祂。如果心灵能品尝到因爱与仁慈而涌入心中的甘甜，那么“主耶稣基督，怜悯我”这一祷告，将使整个人充满崇高的敬畏与感动。

灵性生活的全部根基在于：人要洁净自己的心，以便在心中接纳基督，并约束自己的心智。必须让心智在心中感到甘甜。如果心智在心中感到甘甜，它就不会想离开心——就像孩子不愿离开糖果店一样。

第六部分。 礼拜生活

“圣殿是上帝本人的居所，它使人成圣，在那里你能获得神的恩典。仅是想到这一点，就足以令人心生敬畏。”

¹⁴⁵ 马太福音 15:8。另见：以赛亚书 29:13。

¹⁴⁶ 参见《以赛亚书》66:1-2。

¹⁴⁷ 《马太福音》22:37。

第一章。

关于教会年历的各个时期

“基督降生”¹⁴⁸

长老，明天圣诞节通宵礼拜结束后，能小睡一会儿吗？¹⁴⁹

——哎，圣诞节这天我们还躺下睡觉吧！我母亲常说：“只有犹太人会在圣诞夜酣睡。”在基督降生的那个夜晚，世上的显贵们酣然入睡，而牧羊人却彻夜不眠。¹⁵⁰ 他们彻夜看守羊群，并吹奏笛子。你感觉到其中的区别了吗？那些彻夜不眠的牧羊人，有幸见到了基督。

——长老，那个洞穴是什么样子的？

——那是一处凿在岩石中的洞穴，里面只有一个牲畜食槽；除此之外别无他物。只有穷人会去那里，把他们的羊群安置在那里。圣母与约瑟一同来到这个山洞，¹⁵¹ 因为所有的客栈都已客满。洞里有一头小驴和一头小牛，它们用自己的呼吸温暖着基督。

“牛认识了那养它的主人，驴也认出了主人的马槽”¹⁵²——先知以赛亚不正是这样说的吗？

——长老，今天的圣咏中写得何等美妙：至圣童贞女玛利亚看见初生的基督时，既欢喜又流泪地喊道：是该将乳汁献给你——万物的滋养者，还是该颂扬你——我的圣子、我的上帝？我该如何称呼你？¹⁵³

——这是上帝的奥秘，是上帝最伟大的恩典，是我们无法参透的！……

——长老，我们该如何用心去经历并感受这个圣诞事件，即基督“今日由童贞女诞生”？¹⁵⁴

——为了让我们亲身经历并感受这些神圣的事件，我们的心智必须专注于神圣的意义。那时，人就会发生改变。“今日成就了伟大而荣耀的奇迹，”¹⁵⁵——我们这样唱道。如果我们的心的能停留在那里，停留在那“荣耀”之中，停留在那奇妙之中，那么我们便能用心灵体验基督降生的伟大奥秘。

我将祈祷，愿你们的心成为伯利恒的马槽，愿神圣的婴孩将祂的一切祝福赐予你们。

圣大斋期——前往各各他的朝圣之旅

——亲爱的姐妹们，祝愿你们度过一个美好的四旬斋，并在头三天获得上帝的特别眷顾。¹⁵⁶ 希望今年斋期期间，你们不会被诸多琐事所困扰，能全心全意地感同身受基督受难之苦，在灵性上付出更多努力。随着《斋期三部圣咏集》¹⁵⁷ 的吟唱开始，就该启程前往各各他了。如果一个人能在这段时间里获得灵性上的益处，那么死后，他的灵魂在攀登天路时，就不会在炼狱中遇到障碍。¹⁵⁸ 每年这些圣日都会到来，但问题在于，我们的时间却一年比一年少。而我们又是如何利用这段时间的呢？是为了获得天上的益处，还是浪费在世俗之事上？

修士们每次的大斋期都从三天开始，在这三天里，他们倾尽全力进行最严格的斋戒和虔诚的祈祷。而世俗之人也有他们自己那三天的特别时光——不是一年一次，而是每周一次：星期五、星

¹⁴⁸ 基督降生节赞美诗第一首的伊尔莫斯。

¹⁴⁹ 在圣约翰·神学家修道院，守夜礼通常于晚上9点开始，并与圣体礼仪一同于凌晨4点左右结束。——译者注

¹⁵⁰ 参见《路加福音》2:8。

¹⁵¹ 参见《路加福音》2:7。

¹⁵² 《以赛亚书》1:3。

¹⁵³ 斯拉夫语《圣咏集》中没有这首诗篇，而在希腊语《圣咏集》中，这是12月24日晚祷中“主啊，我呼求”的第三首诗篇。——译者注

¹⁵⁴ 基督降生节前夕第九时辰的诗篇。

¹⁵⁵ 基督降生节诗篇集中的第一首诗篇。

¹⁵⁶ 根据《教会法》，在大斋期的头三天，应完全禁食禁水。

¹⁵⁷ 斋期三圣咏集从“税吏与法利赛人周”开始诵唱，直至大圣周六。

¹⁵⁸ 参见：格里高利修士，圣瓦西里·新教父的门徒。《论临终时灵魂的税吏之职》。

期六和星期日——在这几天里，他们将全部精力投入到疯狂的娱乐和可疑的享乐之中。所幸，大斋期这三天的节制仍在修道院和少数世俗的基督徒家庭中得到遵守——正因如此，世界才得以维系。在这三天里加倍的祈祷与斋戒，保护着世界免受许多灵性堕落的侵袭，而这些堕落通常发生在人们沉溺于世俗享乐的三天之中。

——长老，为什么在圣大斋期最初的三天要如此严格呢？

——主要是为了让人逐渐适应斋戒和节制。到了第二周，当他每天都能进食，但仅限一天一次——在晚上——对他来说，这将比皇家的盛宴还要甘美。我住在集体修道院时，在最初几天禁食之后，下午四点喝上一碗清水煮的汤，我们便视之为真正的恩典。三天没吃没喝，现在每天都能喝上一口汤——这难道不是恩典吗？

斋期开始时这三天完全禁食，有助于人坚持斋戒整个四旬期。但如果有人确实没有力量进行这三天的苦修，那就让他在晚上啃块干面包，或者至少每天坚持到晚上都不吃不喝。此时宽容更为可取：毕竟，如果一个人因此昏厥，无法进行灵性修习，这又有何益处呢？有一次，在大斋期第一周的星期二，来自圣瓦尔拉姆和圣约阿萨夫隐修院（ ）的长老瓦尔拉姆，走进了一间刚有两位年轻修士入住的单间，他们是他的熟人。他敲了又敲，却一片寂静。他便自己推开门，只见两位修士一动不动地躺着。“怎么回事？”他问道，“生病了吗？”“我们在禁食，既不吃也不喝！”他们回答。“快起来，”他说。“快去泡茶，每杯放两勺糖，再吃点面包干，这样至少还能做祷告，不然连念珠都拿不稳了。这算什么斋戒，有什么用？！”

——“长老，我该如何在大斋期期间更严格地斋戒呢？”

“世俗之人至少在大斋期才会想起节制，而我们这些修士，则应当全年都认真对待节制。我们每个人最应该关注的是心灵的欲望，其次才是肉体的欲望。如果一个人偏重肉体的苦修，却不致力于根除心灵的欲望，那么他就会原地踏步。有一次，在大斋期伊始，一位平信徒来到某座修道院，却被一位修士粗鲁地对待。然而，这位可怜人怀着善意，并没有指责他。后来，这位平信徒来找我，说道：“长老，我并不介意他，毕竟他刚经历了三天的严格斋戒！”倘若那位修士是在灵性上斋戒了三天，他本应感受到某种灵性的甘美，与他人交谈时也会更礼貌些。但他却自以为是地强迫自己严格斋戒了三天，因此觉得所有人都欠他一份人情。

——长老，斋戒时我该思考什么？

——要思念基督的苦难，思念祂在十字架上的牺牲。但归根结底，不必为此特意等到斋期——我们这些修士应当每日亲历基督的受难，毕竟每天的教会圣咏和礼拜都在帮助我们做到这一点。

在大斋期期间，我们获得了更多践行灵性功课的机会，得以更充分地参与我们主救赎的受难——通过忏悔、叩拜、克制情欲以及为爱基督而减少饮食。

让我们在这片属灵的战场上获得最大的益处吧。正是在此刻，我们拥有极其有利的条件和最佳的机会，投靠被钉十字架的主，从祂那里接受帮助。我们越是灵性地度过大斋期，就越能得到深刻的蜕变，也越能满怀喜乐地迎接圣复活节。

愿你们在大斋期中充满力量与坚韧，与至圣童贞女玛利亚以及你们的守护者圣约翰·神学家一同登上各各他山，与基督同在，并成为我们主受难的参与者。阿门。

“我们敬拜你的受难，基督”¹⁵⁹

——长老，我该如何培养对基督受难的虔敬之心？

——首先，我们应当思考基督为我们所作的那伟大的牺牲，以及我们是多么忘恩负义、罪孽深重。请研读那些谈论此事的圣父们的著作——这也会对你有帮助。但圣受难本身，即主那伟大的牺牲，对你的帮助将大得多。基督并非仅仅用言语教导我们——不，祂为全人类献上了自己，受难、被钉在十字架上，承受了如此多的屈辱与折磨。

——还有十字架上那可耻的处决，长老……

¹⁵⁹ 大星期五第九时辰的赞词。

——是的，那是最屈辱的！光是想想就令人不寒而栗！所有先知都预言了基督的降临，而犹太人却殴打祂、向祂吐唾沫、嘲弄祂，最终还将祂钉在了十字架上！当人思考这一切时，都会感到无比的敬畏。即使是最冷漠的人，只要心中尚存一丝善意，这些思考也会唤醒他内心的灵性。

——长老，圣周四晚上，在基督受难礼仪结束后，我不会留在教堂过夜，而是回自己的小室。

——真可惜。我还以为你至少有一丝虔诚呢！难道你们圣周四晚上都不留在教堂里吗？把被钉在十字架上的基督独自留下，就各自回自己的小室了吗？

——长老，许多修女——绝大多数——都会留在教堂里，但我很难集中精神，因为任何一点声响都会让我分心——所以我选择在自己的小室里守夜。

——既然如此，也好。让你的小室里供奉一幅受难圣像，你在圣像前祈祷：“荣耀归于祢的圣受难，主啊”以及“至圣童贞女，我们敬拜祢圣子的圣躯。”同时尽可能多地行叩拜礼。这一天需要亲身经历、用心体会。我每逢大星期五都会为此把自己关在静室里。

——长老，今年圣周五我严格斋戒，但傍晚举行圣殓礼时，我竟站不稳了。如果我对主的受难怀有足够的虔诚，岂会在那样的时刻允许自己坐在教堂里？

——你能在节制上如此精进，真是好。况且，这样的日子怎么能吃东西呢？如果觉得难受，可以用一片干面包充饥。以前在修道院里，圣周五晚上只有年迈和生病的修士才能喝点茶配干面包。有些修士在这天，效法主——犹太人曾在十字架上给祂喝过掺有胆汁的醋——¹⁶⁰ 也会品尝一点葡萄酒醋。我初到菲洛菲修道院时，第一年的受难周期间什么都没吃。在圣周五那天，得知有些人有喝醋的习俗，我也跟着喝了一口。但那醋实在太烈了，结果我当场昏了过去。

——长老，为什么在受难周期间，我能够连续三天不吃东西，而平时却很难斋戒呢？

——受难周是哀悼基督受难的时期。如果你的至亲离世，你还能想着吃饭吗？当遭遇如此悲痛时，你既无法进食，也无法饮水。

——长老，在这个大安息日，我们第一次一边唱《无瑕者》一边赞美——以前我们只是诵读。¹⁶¹

——我听到了。但我希望你们如实告诉我。当你们歌唱时，是否在思念基督，是否在重现祂的安葬仪式？无论是领诵诗篇的修女，还是你们这些唱圣咏的修女们——你们全都仿佛置身于舞台之上！你们这是在演什么戏？排练了一首新曲子吗？但这完全是世俗的做法！难道很难理解吗？大圣周六的《无瑕者》是墓前的哀悼。是哀悼！在其他事情上稍微投入些倒也没什么大不了的，但在这里，基督曾遭受折磨、鞭打、辱骂，随后被钉在十字架上，而如今我们正在安葬祂。如果连在这样的一天，你们都感觉不到自己在歌唱，那我真不知道还能如何帮助你们了。

——长老，根据阿索斯山的规条，大星期五时钟声会敲响葬礼钟声吗？

——当圣殓布被抬出时，钟声会响起。

——那么白天也会敲丧钟吗？

——这有什么大不了的，在哪里、怎么敲？最重要的是，宣告基督安葬的钟声，要在我心中回响。

“复活节”

——长老，刚才有带着孩子的朝圣者来过，孩子们高兴地喊道：“哇，你们这里的彩蛋真红真漂亮！”

——不要让孩子们只停留在表面上的美好，否则他们就会止步于外在，而不会去寻求深层含义。只需告诉他们，红彩蛋象征着被基督之血染红的地球，整个世界都因基督的救赎而从罪中得救。

——长老，那些带着香膏的妇女们的胆识令我惊叹。

¹⁶⁰ 参见《马太福音》27:34，《约翰福音》19:28-29。

¹⁶¹ 根据古老的教会传统，在圣大星期六诵唱第118篇诗篇（“无瑕者”），其诗节与被称为“颂词”的葬礼圣咏交替吟唱。——译者注

——圣膏女们对基督怀有毫无保留的信赖，她们心中燃烧着神圣的爱，因此无视一切危险。倘若她们心中没有神圣之爱的火焰在燃烧，她们岂敢如此行事？在黎明时分，当人们还被禁止上街的时候，她们怀着对基督的爱，手持香膏，前往主的圣墓。正因如此，她们才有幸从天使那里听到了复活的喜讯。

——长老，我们该如何体会复活的喜乐呢？

——要获得真正的喜乐，就必须在内心培养一种充满喜乐的悲恸。如果我们虔诚而感动地度过受难周，那么便会在灵性的欢欣与神圣的喜乐中迎接圣复活节。

——长老，不知为何，我在复活节之夜总是无法感到特别的喜乐……

——这种情况也是有的——毕竟整个受难周我们都在经历受难之痛，尤其是在大星期五的前夕。而由于悲伤之情比喜悦之情更为深沉，我们无法在一天之内就克服这种心灵状态。这并非灵魂不为基督的复活而欢欣，绝非如此。只是它尚未达到这个光明之日所应有的喜悦程度。但在整个“光明周”期间——这一周本身就像一个绵延不绝的复活节——受难周的痛苦会逐渐消散，灵魂也将充满复活节的喜悦。到了第二天，人便开始感受到复活节的氛围了。

——长老，为什么有些修道院会在复活节的第二天，甚至第三天举行圣十字游行？

——是为了将复活节的喜悦传播到周围。

——什么，连钟声也会敲响吗，长老？

——在光明周期间，不仅会敲钟，还会用木槌、铁锤和西曼德拉¹⁶²欢快地敲击，心儿也随之欢唱，共同体验“复活节之日”。¹⁶³

基督天上的喜乐

与永不停息的复活节喜乐

愿我的灵性姐妹们

愿上帝永远赐予我的灵性姐妹们！

第二章。 关于共同祈祷

教堂——上帝的殿堂

长老，许多人认为去教堂并非必要。

——人们不明白去教堂有着多么深远的意义，他们轻视主的殿，实际上是用自己的双手切断了与上帝相连的纽带。这样一来，他们日后还能从何处获得帮助呢？遗憾的是，大多数基督徒不参与教会的圣礼，因此容易受到魔鬼的影响。

我总是告诉平信徒，要他们去教堂——那是上帝本人的家，祂在那里圣化人，在那里你能获得神的恩典。光是想到这一点，就足以让人心生敬畏。在教堂里，基督、圣母和圣徒们注视着我们，我们在那里向他们求助，甚至可以与他们交谈。若停留在门外，我们就错失了借圣礼而活的机会。在那里，在主的圣殿中，基督为我们献上自己为祭，并将祂的圣体圣血赐予我们。这难道不该让我们心生极大的敬畏吗？

——长老，我现在因为生病没去教堂。我多么想念教堂的礼拜啊！

——现在你需要再忍耐一段时间。当年我在军队服役，我们曾参与山区的军事行动，¹⁶⁴——你想象一下！——整整七个月没见过教堂。有一次，我被派往纳夫帕克特修理几台无线电台，本该

¹⁶² 比洛——大型木制悬挂式圣帷。克莱帕洛——金属悬挂式圣帷。西曼德尔——木制便携式圣帷。——译者注

¹⁶³ 复活节圣咏第一首的伊尔莫斯。

¹⁶⁴ 指希腊西部的纳夫帕克托斯山脉。

立刻返回。我完成了任务，在回程途中停在了路边的一座教堂前。当时正值大斋期，教堂里正在唱《圣母阿卡菲斯特颂》。我挤不进去，也不能把对讲机无人看管，而且时间也所剩无几。我只在教堂门口站了五分钟。你知道我有多沮丧吗？简直像个孩子一样哭了起来！“天哪，”我哀叹道，“我怎么会沦落到这种地步！从小时候起，我总是比教堂侍者更早来到教堂。而现在，我已经七个月没进过教堂了！”

——长老，当我从执事室完成服侍后直接走进教堂时，就无法在礼拜中集中注意力。

——你从圣所走入教堂。从教堂出发，走向天堂，然后继续前行——走向上帝。

——是的，但该怎么做才好，长老？是思考上帝的荣耀吗？

——教堂是地上由人手建造的上帝之殿。但那非人手所造的上帝之殿——就在天堂，就像我们真正的家一样——也在天堂。

共同祈祷的力量

——长老，有时我觉得有必要在参加礼拜之前待在小室里，用念珠祈祷、行礼、诵读修道规条或灵修书籍……

——你难道能把礼拜的时间改掉吗？不能。而你在小室里的修行，却可以改到其他时间进行。

——是的，但长老，在教堂里，我并不总能感受到那种像在静室祈祷时所感受到的恩典带来的改变。

——你看，私人祈祷是为集体祈祷做准备的。你在教堂里的祈祷，其质量可能不如在静室里，因为在教堂里，你无法像在独处时那样感到自在。但教堂里的集体祈祷要强大得多，因为大家在那里共同祈祷：有人在祈祷中充满力量，有人充满温暖，还有人则有其他特质……因此，在礼拜持续的两三个小时里，你也应该待在教堂里，与大家一同祈祷。基督是怎么说的？

“因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，我就在他们中间。”¹⁶⁵

——长老，我在小室里祈祷时灵性感受更好——参加礼拜时我总是心神不宁。

——你只是觉得自己在小室里的“灵性状态”更好罢了。如果你能在教堂里专心祈祷，在礼拜期间集中精神并诵念耶稣祷文，你才会拥有正确的灵性状态。要学会在困难中克服困难——否则就无法克服它们。一个在所有训练中都只被发给空包弹而非实弹的士兵，怎么可能学会打仗呢？

——长老，我在礼拜时总是心神不宁，因为我无法同时进行耶稣祷文，又跟上诵读和唱诗。

——你为什么要心神不宁呢？也许这一切焦虑都源于你心里在想：“看啊，我现在在智慧的祈祷中会多么出色，我会变得多么富有！”？但这其中隐藏着自私和骄傲。这并不意味着你没有在努力；我举的例子只是夸张了些。你内心有善意，基督会帮助你的。像孩子一样站在上帝面前，什么都别想。保持单纯——你就会看到基督和圣母会赐予你怎样的恩典。走进教堂时，想象自己登上一艘船，将自己交托给上帝，让这艘船带你去该去的地方。

——长老，我在礼拜时总打瞌睡，以至于有时完全无法集中注意力。之后内心有个声音对我说：“你参加了礼拜又怎样？反正也没在祈祷啊！……”

——也许你会打哈欠或打瞌睡，但这艘船仍在不断航行，朝着它的目的地前进。船上不就是这样吗：一个在数数，一个在打哈欠，第三个在睡觉，而船依然在向既定目标靠近。但你最好还是站好岗，保持警醒。

——长老，如果在礼拜时心不在焉，那么礼拜就会让人感到疲惫。

——是的，因为那样人就无法得到滋养。当心智无法领悟神圣的意涵时，礼拜就会变成一种身体锻炼——哪怕是为了上帝的爱。即使是那个在礼拜时打瞌睡、却努力抵抗睡意的人，也会获得不小的赏赐。¹⁶⁶ 在教堂里不是为了睡觉，你修道室里的床就是为此准备的。有一次，两名平信徒来到阿索斯山，恰逢通宵祈祷。他们在修道院旅馆里睡过了整个祈祷仪式，直到赞美诗开始前才来到

¹⁶⁵ 马太福音 18:20。

¹⁶⁶ 斯塔西迪亚——一种带有高靠背和可翻转座面的木制座椅，既可站立，也可坐下。斯塔西迪亚在希腊教堂中沿墙排列。——译者注

教堂。¹⁶⁷ 隔壁祈祷室里的一位修士时不时打瞌睡，但仍在努力不让自己睡着。其中一位平信徒看到这一幕，对另一位说：“看啊，那个修士在打盹！”另一人却像个明智的强盗一样回答道：¹⁶⁸ “你难道不觉得羞耻吗？我们睡了那么久，才刚到这里。你以为他不能回自己的小室去睡一觉吗？当然不是睡在羽绒被上，但至少可以在什么草垫上睡一觉。”

“而我，长老，从礼拜中感受不到喜乐。”

——难道我们非得寻求喜乐不可吗？你为了基督身处圣殿——却站在礼拜台前，倚着扶手，在休息。试着这样思考：“基督在十字架上张开了双臂，而我却站着、祷告，甚至还在休息！……”这样告诉自己，你就会有在礼拜时不再消沉了。

——长老，礼拜时可以坐一会儿吗？

——如果觉得困难，可以稍微坐一会儿。但如果你能站着，最好还是站着祈祷。这样做不应该仅仅因为“规矩如此”，而应发自内心。如果强迫自己说：“我必须去教堂，站在礼拜台前，盯着地板，一动不动地站着”，那一切都会显得做作、刻板。

— 长老，我经常在教堂里无法集中注意力，因为长时间站立会让腿开始酸痛。我该怎么办？

——你想想那些将基督的双脚钉在上面的木楔，然后说：“感谢上帝，让我感到疼痛。”那样，你就会忘记自己的痛苦，你的心会感到甘甜，祷告也会发自内心。

第三章。 关于参与神圣圣体圣事

圣礼是通过个人体验来领受的

长老，当我在圣体礼仪中祈祷时，意识到基督是为了我而被钉在十字架上，这一念头让我浑身战栗，我不禁想：“主啊，我为你做了什么呢？”请告诉我，长老，我该做些什么来感谢基督呢？

——你能够有这种体会就足够了。基督被钉在十字架上，祂为我们献上了自己，如今又将祂的圣体和圣血赐予我们。人若思索此事，心中必会燃起炽热的信仰之火。

——长老，如何才能领会神圣圣体圣事的奥秘？

— 活在神圣圣体圣事之中。要领悟这一伟大的圣事，就必须相信基督本人此刻就在这里临在。不仅要相信，更要以此为生活准则。

— 长老，有什么方法能帮助我在圣礼中保持专注？

——圣体礼仪中有圣天使参与。“由天使们以不可见之列呈献”，¹⁶⁹ ——我们如此歌唱。请思考此刻正在发生的一切，仔细聆听祈求祷文，并发自内心地祈祷：“主啊，怜悯我们！”你们究竟让多少珍贵的“主啊，怜悯我们”随风飘散了！满座的圣咏团唱出优美的“基里耶，埃莱松”，许多修女为此陶醉，而数十颗心灵却依然冷漠。但这又有何益处？即使你的注意力集中在耶稣祷文上，但若其中没有痛苦与怜悯，这一切都不过是徒劳的浪费。

——长老，我在通宵祈祷时太累了，以至于到圣体礼仪开始时，我几乎已经精疲力竭了。

——这并不奇怪，但必须努力克服。如果你能表现出耐心并强迫自己坚持，上帝就会施以援手，你会感到力量涌现。疲惫将被克服，甚至在彻夜祈祷之后也不想睡觉，你会感受到一种对灵性修行的热忱，足以支撑你一整天。

——长老，圣体礼仪期间可以坐着吗？

¹⁶⁷ 即守夜礼的最后时刻。

¹⁶⁸ 此处指与基督同被钉十字架的两名强盗中的一位，他对另一位说：“你难道不敬畏上帝吗？你自己也被判了同样的刑罚。我们受的刑罚是应得的，因为我们是按自己的行为受罚，但他却没有做过任何坏事”（路加福音23:40-41）。

¹⁶⁹ 基路伯颂。这首礼拜赞美诗呼吁我们以不亚于拜占庭皇帝的礼遇迎接基督——那位曾由持矛的仪仗队簇拥着进入城中的皇帝。——译者注

— 通常在圣体礼仪中是不坐着的。如果实在吃力，在诵读《使徒书信》时可以坐下。但如果一个人有严重的健康问题，无法站立，那么就可以坐着。不过我本人在圣体礼仪期间从不坐下。

— 长老，当神父诵念“祢的，来自祢的……”时，您是如何祈祷的？

— 由于此时圣灵降临，我会默念“天上的君王”、“基督，你受赞美……”¹⁷⁰ 以及“当你降临……”¹⁷¹，并祈求神的启迪。

为领受圣体做准备

——长老，该如何为领受圣体做准备呢？

——其实，我们应该时刻做好准备……但当你准备领圣体时，最好多做些祈祷，多读读圣经和灵修书籍……尽管你在教堂里还会听到，但在自己的小室里自行诵读圣体礼仪的祷文还是非常有益的。¹⁷² 这样你就能更好地理解这些祷文的含义，并更深刻地体会到自己的罪性。还可以吟唱《大懊悔赞美诗》的第一首¹⁷³，以及《圣母颂》中第五调式周一和周三赞美诗的第一首，同时行鞠躬礼。

——长老，如果我没能提前为领圣体做好准备，那么在圣体礼仪期间我该怎么做呢？

— 你该不会是打算在“天国是蒙福的”的呼号之后才开始读完灵修规则吧？你要明白，基督不是检察官；如果你确实没有机会做准备，祂是知道的。是那些你无法避免的障碍阻碍了你的准备——还是你自己成了自己的障碍？有时，信徒因事务繁忙，甚至来不及诵读领圣体前的祷文，便像一根百里木般的笨拙之物般走向圣杯。这时需要怀着谦卑的心思：“上帝啊，请原谅我，这根笨拙的木头。”上帝看的是人心。人们常以为自己已准备好领圣体，实际上却未做好准备；而有时自认为尚未准备好——恰恰在那时才真正准备好了。最好的准备就是怀着谦卑的心态、痛悔和虔诚。

领圣体的准备并非仅仅在于换身衣服、刷刷牙。关键在于人要自我省察：他是否将领受神圣圣体视为一种需求？他的良心是否安然无恙？或许有些阻碍他领圣体的事，至今仍未在告解中坦白？要真正领受圣体圣血，必须具备良好的前提条件。最重要的是怀着谦卑的心志，努力克制自己的情欲，以免基督不愿从心中离开。否则，基督虽然在圣体圣血中进入我们心中，但……随即又离开了，而我们却毫无感觉。而当基督长久驻留时，人内心便会发生某种改变。有些人能时刻感受到基督的存在——从一次领圣体到下一次，始终未曾间断。

——长老，有时神父会宣告：“怀着对上帝的敬畏、信心与爱心前来领受圣体，”¹⁷⁴——但我却觉得自己还没准备好领圣体。

——在医院里，医生会在特定时间巡房，护士会大声宣布：“查房！”这时，所有探视者都会离开病房，而病人则回到各自的病床上，等待医生到来，向他汇报自己的身体状况，并获得相应的治疗指导。同样，当神父说：“怀着对上帝的敬畏……”时——你要想象医生来了，怀着对自身罪性的自觉去领受圣体，谦卑地祈求上帝的怜悯。

神圣的圣体圣事——是最有效的良药

——长老，您在圣礼中已经非常疲惫了；¹⁷⁵ 您本不必留下来聆听感恩祷文。

——你这是在说什么呢？我领受了基督的圣体圣血，难道连一句“谢谢”都不对上帝说吗？只有在迫不得已的情况下才能提前离开。你千万不要离开，要聆听感恩祷文，并不断重复：“我感谢祢，我的上帝，我感谢祢！荣耀归于祢，上帝，荣耀归于祢，上帝！”——这样你的心就会欢欣雀跃。

¹⁷⁰ 五旬节的特罗帕里。

¹⁷¹ 五旬节康达克。

¹⁷² 圣体礼仪的序祷文通常在教堂的晨祷中诵读。

¹⁷³ 《大斋期大赞美诗》，由圣安德烈·克里特所作，在大斋期第一周的前四天，于大晚祷时分段吟唱；而在第五周，则于周三的大晚祷及周四的晨祷中完整吟唱。

¹⁷⁴ 在俄罗斯传统中，这一呼号的表述略有不同：“怀着对上帝的敬畏与信仰，前来领受吧。”——译者注

¹⁷⁵ 此言发表于1994年6月，即尊者帕伊西离世前一个月。

有一次，我去某间小室参加圣体礼。当时我非常疲惫不堪，而且因为准备领圣体而饥肠辘辘。那里没有炉子，整个礼拜过程中我一直站着，冻得浑身发抖。但一领了圣体，立刻就感觉到暖意在全身蔓延。你知道，就像螺旋式电暖器一样——电流通过螺旋线，使它发烫；我全身也感受到了同样的感觉。渐渐地，整个身体都仿佛被火焰点燃了。是甘美的火焰！

——燃烧，却不会被烧尽，¹⁷⁶，长老……

——是的，燃烧……被甜蜜的火焰燃烧！之后便不再有饥饿、疲惫，也不再感到寒冷！……

——这种状态持续了多久，长老？

——我在教堂里领完圣体后立刻就感受到了这种状态，后来离开时，一路上都感到浑身灼热！

——长老，为什么有些体弱多病的人却能很好地斋戒呢？

——他们的秘诀在于谦卑而虔诚的修行，这种修行伴随着祈祷和领受至圣圣事。他们用基督的圣事滋养自己的灵魂，也用它们滋养自己的身体。当我们领圣体时，便领受了最有效的良药：基督的圣体和圣血。

第四章。

“向我们的上帝歌唱，歌唱吧”¹⁷⁷

教堂唱诗就是祈祷

长老，我经常去唱诗班帮忙，因为我觉得这是我的责任。我这样做对吗？

——教堂唱诗也是修道院服从义务之一。因此，神父在祈祷时也会为“唱诗者”祈祷。¹⁷⁸ 唱诗者代表着站在教堂里的全体信众。但信众也应当在心中默念：“主啊，怜悯我们”，而不能指望仅凭唱诗者那句“主啊，怜悯我们”就能在灵性上有所长进。

在古代，所有信徒都会一同歌唱，根据教会规条，本应如此。然而，在教会群体中，人们的能力各不相同，因此，为了避免歌唱中的停顿和混乱，教会开始从信徒中挑选虔诚且具有歌唱才能的人，并规定只有他们才能领唱。从那时起，其余的礼拜者不再用嘴唇歌唱，而是用心灵歌唱；他们聆听唱诗班的歌声，并为教会从信徒中挑选出能优美地赞美上帝的人而感到喜乐。

——长老，那些不唱歌、只是聆听教堂圣歌的人，又向神献上了什么呢？

——当一个人聆听对上帝的赞美并感谢祂时——这样的人难道不蒙主喜悦吗？这也是一种献给上帝的供奉。

——长老，有时彻夜祈祷是为了某个特定的需求。¹⁷⁹ 如果我在唱诗班唱歌，注意力主要集中在圣书和歌唱上，我该如何为这个需求祈祷呢？

——在彻夜祷告开始前，你可以为这个需求祷告；之后，当唱诗班不唱的时候，就用念珠祷告。此外，如果在整个礼拜过程中，你的心智与心灵始终专注于祈祷的目的，那么无论你是唱诗、诵读《诗篇》、诵念《圣咏》，还是以其他方式参与礼拜——这一切都是为具体需求而作的祈祷。你知道，当我们为某项需求举行彻夜祷告时，在祈祷文中仅会有两三句祈求是专门为此而设的。其余部分虽遵循常规礼仪，但整场彻夜祷告其实都是为这一需求而献上的。

良好的灵性状态

——长老，我唱得不太好。我的内心告诉我，这是因为我的发音不标准。

¹⁷⁶ 出埃及记 3:2。

¹⁷⁷ 《诗篇》46:7。

¹⁷⁸ 祈祷文中的其中一项祈求。

¹⁷⁹ 守夜礼不仅为庆祝节日而举行，也因特殊情况而举行——如火灾、疾病，或是为某事表示感谢等——译者注

——但你的内心也并非总是平静的。当内心混乱时，唱得自然也不好。歌声取决于你的内在状态，你要留意这一点。如果一个声音微弱的人处于良好的灵性状态，他会像夜莺一样歌唱；如果处于不良状态，他就会像蚊子一样嗡嗡作响。还有人虽然嗓音嘹亮，但内心状态不佳——结果不是在唱歌，倒像个老爷爷一样嘟囔。当某位修女唱歌时，你们自己就能听出她当时处于什么状态。¹⁸⁰

——长老，我们在教堂里唱歌时，会注意不要走调。

——当然要留意，因为一切都必须

庄重得体、合乎礼仪地进行。¹⁸¹ 但首先必须确保内心端正，无论是内在状态还是与上帝的关系都应井然有序。当一个人在灵性状态不佳时歌唱，这比走调还要糟糕。美好的歌声能带来向善的改变，而糟糕的歌声则会使人向善，人们便无法祈祷。如果一个人内心不安宁，如果他心存邪念，心中充满狭隘，他又怎么能唱出美好的歌声呢？他如何能感受到天堂般的甘美，从而发自内心地歌唱？正因如此，经上才说：

“谁心里喜乐，就当歌唱。”¹⁸² 说到底，在圣堂里歌唱的人，其心灵应当比其他弟兄姊妹更为敏锐温柔，内心的状态也应当更为甘美喜乐。大家自己想想：如果一个人内心没有光，他又怎么能唱出“宁静之光”呢？

关键在于虔诚

——长老，当别人说我唱得不好时，我会努力思考该在演唱技巧上做出哪些改进。

——你需要努力培养修道者的心性、虔诚和明辨力，而不是去考虑表演技巧或纯技术层面。没有虔诚的技艺，就像是化妆：一种外在的、不自然、不真实的装扮。在俗世中，有些歌手出于生计需要，会刻意“粉饰”自己的嗓音，以便被大教堂录用，从而获得更高的薪酬。他们说：“如果被派到一个小教区，我靠什么生活？”归根结底，他们有自己的理由，毕竟要养家糊口，所以才会唱得做作，甚至高声嘶吼。但修士没有借口，他必须自然地歌唱。要确保你们的歌声自然动人，要为上帝而唱，而不是为了歌唱艺术本身。在歌唱中，必须区分发自内心、发自内心的歌声，与外在做作、人为造作的歌声。

——长老，难道是我嗓音的问题，才让我唱得像世俗人一样吗？

——问题不在于你的嗓音，而在于你在修道院里的唱法。你唱歌时带着某种世俗的做作，就像你进修道院前听过的某些唱诗班成员那样。你的唱法不自然。别勉强你的声带。你知道这会让听众多么疲惫吗？要发自内心地唱，自然一点。

——长老，也许我最好暂时完全不唱为好？

——不，还是唱吧。多听听其他修女的唱诵，那种世俗的做作会逐渐消失的。在阿索斯山，年轻的修士起初也是这样世俗地唱诵的。如果他们还没有修道经验，又怎么能唱出修道风格呢？以前，阿索斯山的唱诗班成员与世俗歌手接触较少，因此唱得更具修道风格。如今，随着接触增多，他们稍稍偏离了正轨：毕竟，如果西瓜和南瓜种在一起，连西瓜都会失去原有的风味。

关键在于虔诚。缺乏虔诚的教堂唱诗，就像变质了的葡萄酒，如同调音不准的乐器，只会令人烦躁。无论唱得响亮还是轻柔，关键在于要怀着虔诚的心去唱。那样，即便是轻声吟唱，听起来也会谦卑而甜美，而非昏昏欲睡。而高声歌唱时，则会显得有力而真挚，而非狂野。马卡里·布齐卡斯神父¹⁸³ 拥有雷鸣般的声音，但他歌唱时自然、虔诚且充满深情，能让人感受到他内心深处的颤动——而你的心也会随之屏息。“他能彻底撼动你的灵魂，”一位年长的修士这样评价他。马卡里神父独自住在卡普萨莱，位于斯塔夫罗尼基塔修道院的一间小室里。楼下住着一位罗马尼亚人，他虽不擅长歌唱，却以虔诚著称。傍晚时分，马卡里神父走到自己小室的阳台上，开始唱起“我向祢张开双手”（¹⁸⁴），而楼下的那位罗马尼亚修士则接着唱下一段！噢，那真是何等的美妙啊！

¹⁸⁰ 通常在平日，修女们会轮流吟唱诗节和颂词。——译者注

¹⁸¹ 《哥林多前书》14:40。

¹⁸² 雅各书 5:13。

¹⁸³ 修士马卡里·布齐卡斯（1886-1965）——一位住在斯塔夫罗尼基塔修道院所属某间小室里的唱诗员。——译者注

¹⁸⁴ 《诗篇》103:28。该篇诗篇从第28节起直至结尾的诗句，会在节日的通宵礼拜中吟唱。

当一位歌手怀有虔诚之心时，这意义重大。你们知道这有多重要吗？他自身会在内心发生改变，而这种内在的改变会自然流露出来，因此聆听他歌声的人也会受到积极的影响而发生美好的改变。如此，他们共同的祈祷便蒙神喜悦。

神圣的意涵直击人心

——长老，我喜欢第二声调。

——第二调式是纯正的拜占庭风格。任何西方乐器都无法演奏它，唯有小提琴可以。你看，土耳其人从拜占庭汲取了音乐——他们唱得多么动人啊！但他们在歌中唱的是什么呢？“我要用乌佐酒浇灭悲伤，我要用肉填饱肚子，哇——哇——，哦——哦——哦！……”土耳其人一唱起那杯乌佐酒和一块肉，就陷入狂喜！而我们却在唱被钉在十字架上、将自己献为牺牲的基督——却依然无动于衷？

“哦，那蒙福的圣树，基督——君王与主——曾被钉于其上……”¹⁸⁵ 只要人稍加思索基督的苦难，便会感动得热泪盈眶。有一次，在“圣十字架”小室附近，我捡到了一段约一米长的木梁，顿时便想起了基督的十字架。我把它带回小室，紧贴着它跪拜，仿佛那便是基督的十字架。啊，我的心跳得多么剧烈！就连在睡梦中，我也不愿将它从手中放开！……

——长老，您当时是在思念基督的受难吗？

——除了受难，别无他想！我感觉自己仿佛置身于各各他，正拥抱着圣十字架。如果那真的是圣十字架本身，我不知道自己的感受会不会更强烈。我的心都要碎了，眼泪止不住地流。心脏怦怦直跳，仿佛要冲破胸膛。我紧紧将那十字架压在胸前，生怕肋骨被震裂。而你们呢？拿起记载十字架礼仪的书，唱着：“基督的十字架，基督徒的希望”，¹⁸⁶——而你们的思绪却不知飘向何方。这样，灵魂又如何能得到改变呢？啊，如果心开始跳动，如果灵魂发生改变——那时将开启怎样的主教座堂庆典！你们可曾参加过整个城市共同庆祝的主教座堂庆典？

当人用理智和心灵关注自己所唱的内容时，便会开始心怀敬畏，感动之情及其他一切感受也会随之而来。因此，请领会这些神圣的含义，让它们直抵内心。倘若一个词能打破我们心灵的隔阂，人便会振作起来，内心升腾，灵性得以更新——而礼拜中的其余词句也将畅通无阻地流入他的心中，这种灵性的转变将触及他整个存在。当我听到“心灵惊叹，并以至高的赞美歌颂你，圣母”¹⁸⁷时，我的心灵便“惊叹”，也就是说，它拒绝运作，我几乎要失去知觉。而当我听到“大地啊，传扬这大喜讯”¹⁸⁸时，你们知道我会有什么反应吗？心因喜悦而怦怦直跳，全身都颤抖着，是一种甜蜜的颤栗。但如果忽略了教堂里所唱所诵内容所蕴含的深意，那么人的内心和身体都不会有任何改变。

——长老，我非常喜欢那些关于祖国的古老士兵歌曲。

——古老的士兵歌曲唤起对祖国的热爱，激励人们创造壮举，鼓舞士气，号召大家奋起抗争。在德国占领期间，曾有一位吹着小笛子的盲人音乐家——你们知道他号召了多少人加入抗争吗？那个可怜人演奏《保重啊，贫苦的人民》时，是多么痛彻心扉啊！他同情整个民族，那笛声里倾注着他的悲痛。之后，他伸出帽子乞讨。德国人说：“是个瞎子，能从他身上拿什么呢，”便不加理会，甚至还往他帽子里扔钱！而他却用自己的音乐……在宣讲！当时人们都处于绝望之中，但他却在人们心中点燃了火焰，许多人因此充满决心，径直前往朱梅尔卡山，加入了泽尔瓦斯的游击队。¹⁸⁹现在试想一下：同样地放下一切，为了对基督的爱而投身于精神之战！

每当我听到进行曲的旋律，眼眶便湿润了……脑海中立刻浮现出战争的画面，想起为解放而进行的斗争，想起那些流血牺牲的英雄们。当听到教堂里忏悔的圣咏时，我的心便为之震颤。听到复活节的诗篇时，我欢欣雀跃。而当我自己歌唱时，我的思绪沉浸于上帝之中，内心怦然震颤。若

¹⁸⁵ 主圣十字架高举节（9月14日（27日））礼仪中第五首圣咏的伊尔莫斯。

¹⁸⁶ 主圣十字架高举节晨祷中，根据《诗篇》第50篇所作的诗篇颂。

¹⁸⁷ 主显节第一圣咏集第九首的伊尔莫斯。

¹⁸⁸ 圣母领报节圣咏集第九首的副歌。

¹⁸⁹ 泽尔瓦斯·拿破仑（1891-1957）——政治和军事活动家，德国占领期间民族抵抗运动的主要斗士之一。到占领结束时，泽尔瓦斯的军队控制了希腊埃托洛阿卡纳尼亚和伊庇鲁斯的大部分地区，朱梅尔卡山就位于这些地区。

唱的是哀伤的诗篇，我的灵魂便感到痛苦，歌声也充满悲怆；若唱的是喜乐的诗篇，我便欢欣鼓舞。请明白，必须从意义出发。心智是否专注于神圣的意义？若是如此，人便会在灵性上发生改变，内心燃烧着火焰，并以灵性的喜乐来领受这份灵性的感动。但如果心智不在该在的地方，便既无感动，亦无喜乐。

音乐由心灵谱写

教堂唱诗不仅是祈祷，在某种意义上更是一种“狂喜”，心灵仿佛被冲破，灵性的情感便从其边缘奔涌而出。当人思念基督、思念天堂时，便发自内心歌唱。而当他开始一点点品味天上的滋味时，在每一首圣咏中都能听见他心潮的澎湃。即使心智并未沉浸于歌词之中，只要心中有对天堂的思念，心便会如夜莺般颤动。当它歌唱时，不仅自身全身颤动，连它栖息的树枝也随之摇曳。它仿佛在说：“别碰我，我什么都不需要，我已经彻底、彻底地发疯了！”

——长老，我有一个想法：我照乐谱唱歌时，声音显得有些干涩；而凭记忆演唱时，则更富于真情。

——乐谱多少会束缚我们，但心是无法被束缚的。当心开始运作时，声音便会突破边界，飞向无垠的天地，那时歌声便会变得如天籁一般！那时，即使某处走调了，你依然能感受到那份甘美，因为它源自内心。

——长老，如果唱诗者不是独自一人，而是与合唱团一起演唱，该如何做到这一点呢？

——如果首席诗班领唱者¹⁹⁰发自内心歌唱，那么其他歌手就会受到他的感染，被他带动起来——这是褒义的。

——长老，如果首席圣咏者没有发自内心地唱呢？那样其他圣咏者还能发自内心地唱吗？毕竟他们会跟随首席圣咏者设定的节奏和音调。

——那你的意思是，首席圣咏师会夺走他的心吗？这跟心无关。唱诗班里可能有声音最微弱的唱诗班成员，但只要他全心投入歌唱，就会发自内心地歌唱，因为他别无选择。他一边唱，内心却翻江倒海，心头怦怦直跳，眼眶里涌出泪水。明白了吗？无论是首席唱诗班领唱还是其他歌手，都不会干扰他。所以，我们不要为自己找借口。依我之见，女性若不能发自内心、真挚而动情地歌唱，便完全没有借口——毕竟她们天生就拥有这种发自内心的爱与温柔。

——长老，我有这样的想法：我们虽然传达了圣咏的情绪，但只是停留在表面。

——教堂唱诗的情绪源自内心，源自心灵。当头脑专注于歌词的含义时，这便会带来发自内心的情绪——发自内心的震颤！音乐是由心灵谱写的。人内心深处的力量、同情与痛苦，孕育出情感、生命与脉动，这正是教会圣歌甜美动人的源泉。如果你们能领悟其中的深意，还用得着问该怎么唱吗？！

——我们会明白您对我们的期望，长老。

——不只是理解，而是要与我一同忘却理智！看，有些音乐家特意在演奏前先喝点酒，然后才全情投入地歌唱，他们的动力来自酒。而你们，要沉醉于神圣之火与圣灵之中！¹⁹¹

第七部分。 论赞美之国

“在灵性领域，在赞美之国中寻求。‘荣耀归于祢，上帝，荣耀归于祢，上帝’——不断重复这些话语。”

¹⁹⁰ 普罗托普萨尔特（希腊语“首席歌手”）——合唱团的首席歌手、指挥。——译者注

¹⁹¹ 参见：《马太福音》3:11。

第一章。 论对上帝的赞美

赞美诗中也蕴含着忏悔

长老，我没有像应该的那样精进修行，这让我感到难过。

——要专心致志，赞美上帝。

——长老，我向神求饶恕的时间，比赞美祂的时间还要多。

——求祂宽恕也是件好事，但赞美祂终究更好。赞美之中也包含着忏悔，这种忏悔能带来神圣的安慰，因为其中蕴含着谦卑。“荣耀归于祢，上帝”也意味着“我的上帝，请宽恕我的罪过，好让我能像天使们赞美祢那样赞美祢。”

——长老，有时我开始祷告时，并不是先求上帝怜悯我这个罪人，而是从赞美开始。这样可能不对吗？

——这恰恰是正确的。我们不是说过，赞美之中也包含着忏悔吗？那些热爱生活的人往往倾向于赞美。你看，如果有人因爱美之心而深深懊悔自己的某次跌倒，随后表现出忏悔，这会令上帝动容。而另一种性情的人，在忏悔之后，会日夜感谢并赞美上帝，因祂使自己脱离了以往的罪恶生活，而上帝也会因祂这孩子爱美之心而欢喜。

赞美是表达最深切感恩的方式

——长老，刚才那场雨到底是怎么回事：树叶竟然一点都没湿！¹⁹²

——对此你有什么可说的？即便是这样只将树叶打湿的雨，难道还不够吗？我看到天空中的云朵时，因对上帝的感恩之情而无法入睡。“我的上帝，”我说，“我们配不上这场雨。”要警惕忘恩负义。要为上帝赐予你们的一切向祂感恩。

——长老，当上帝应允我们关于修道院需求的祈求时，我们该如何向祂表达感激之情？

——举行一场彻夜祈祷，以感谢上帝通过祂的圣徒赐予的帮助。并且要始终遵守这条准则：无论何时祈求，只要你们虔诚而发自内心地祈求，一旦仁慈的上帝应允了——就要发自内心地赞美祂，满怀喜悦地感谢祂。

——长老，该如何向祂献上赞美呢？

——赞美可以大声说出来，¹⁹³也可以仅在心中进行，后者便是内心的赞美。

——长老，赞美中总是包含感恩吗？

——没有感恩的赞美又怎么行呢？天使们在赞美上帝时，难道不也是在感谢祂吗？

——长老，赞美与感恩有什么区别？

——赞美是一种喜乐的感恩，是感恩之情的倾泻，是发自内心、源自心灵的欢跃。人或许无法背诵某首圣咏的全部词句，或许只记得一半，甚至会加入自己的话语，但内心依然会因喜乐而悸动。若你们因上帝丰盛的恩典向祂致谢，那么在感恩与赞美之中，便会感受到祂仁慈的全部丰盛。

对上帝的感恩是赞美的开端

——长老，我们对上帝的感恩之情就是赞美吗？

——感恩之情才是关键。赞美正是由此开始的。

——长老，该如何培养对上帝的感恩之心呢？

——要想在心中感受到对上帝的感恩，观察自身、正确对待邻人并心怀感恩地待人，是非常有帮助的。那些即使面对微小的善举也能对邻人心怀感恩的人，无疑也会对基督怀有无法比拟的深切感恩——祂曾赐予我们恩惠，如今仍丰盛地赐予我们。这样，人就会时刻充满感恩，因为当他在思考如何向基督表达感谢时，主会赐予他更大的祝福，以致那虔诚的灵魂会因对祂的爱而融化。毕

¹⁹² 这句话是在一场严重干旱期间说的，当时一天内下了一场小雨。

¹⁹³ 为感谢上帝，可以诵读赞美诗“荣耀归于祢……”或用念珠祈祷，诵念：“荣耀归于祢，我们的上帝，荣耀归于祢。”

竟，如果一个人具有灵性的敏锐度，并且不断为上帝哪怕是最微小的恩赐向祂致谢，那么上帝也会以更大的恩惠来回应。

——长老，思考神的恩惠时，应该具体思考每一件，还是笼统地思考？

——如果你能具体地思考每一项恩惠，那便是最好的。如果你对一切都留心，不遗漏任何细节，你就会感受到仁慈的上帝哪怕最微小的触碰，并心怀巨大的感恩。当孩子的注意力集中在母亲身上时，他就能感受到她温柔的抚摸。但如果他沉迷于自己的玩具，那么即使母亲抚摸他、亲吻他，他也不会感觉到什么。上帝时刻都在温柔地触摸着我们。思考上帝恩惠的人，会为之感动，内心深受触动，并不断赞美上帝。

——长老，心该如何因对上帝的感恩之情而欢欣喜乐呢？

——凭借谦卑与爱心，人便能感受到上帝的浩瀚恩典，从而成为心怀感恩的仆人。¹⁹⁴ “我的上帝，”他说道，“我不配蒙您眷顾，请去帮助别人吧——那些比我处境更艰难的人……”而上帝见他如此充满爱心与谦卑，便将祂的恩典倾注于此人身上。就这样，这种相互追随的关系持续着：人心怀感恩——而上帝便赐予他源源不断的恩赐。

“荣耀归于祢，上帝”

——长老，‘荣耀归于祢，上帝’这句话是什么意思？

——“荣耀归于祢，上帝”的意思是“愿众人皆认识上帝”。你看，基督也曾说：

“我在地上已经荣耀了你，现在求你在天上也荣耀我。”¹⁹⁵ 有些人误解了这句话，说：“连基督也在寻求荣耀！”其实这句话的意思是：“父啊，我在地上显明了你；求你也显明我，好叫世人信我。”

——长老，我更想多重复“荣耀归于祢，上帝”，而不是“主啊，怜悯我”。这样是不是不对？

——不，蒙福的灵魂啊，这是对的！我可以整天做手工，一边做一边重复：“荣耀归于祢，上帝！荣耀归于祢，上帝，因我活着。荣耀归于祢，上帝，因我将死去并归向祢。赞美祢，上帝，因为即使我落入地狱，也会有人代替我从地狱被带进天堂。为了不因我在地狱受苦而悲伤，愿上帝从地狱带许多罪人进入天堂，这样祂对他们的喜悦就会增加，而对我的悲伤就会减少。”

愿“荣耀归于祢，上帝”这句祷词永不从你们口中消失。当我身体某处疼痛时，我的良药就是“荣耀归于祢，上帝”；其他药片对我毫无用处。“荣耀归于祢，上帝”甚至比“主耶稣基督，怜悯我”更为崇高。提霍恩长老曾说：“‘主耶稣基督’值一百德拉克马，而‘荣耀归于祢，上帝’则值整整一千德拉克马”，也就是说价值高得多。他想表达的是，人因需要而求取上帝的怜悯，却因爱慕而赞美上帝，因此赞美在上帝面前具有更大的价值。长老建议，不仅在一切顺利时，而且在遭受磨难时也要说“荣耀归于祢，上帝”，因为即便是试炼，上帝也是为了我们灵魂的益处而允许发生的。

——长老，有时我说“荣耀归于上帝”时，心里会感到一种喜乐。这是怎么回事？

——这就是最真实的属灵喜乐！……你这番话让我多么高兴啊！此刻我满心喜乐，这就拿起笔，开始写“荣耀归于上帝，荣耀归于上帝……”，直到把整张纸都写满为止！愿上帝让你在来世与那些不断赞美祂的天使们同在。阿门。

第2章。 论赞美之国

赞美之国的两个等级

要理解赞美，关键在于：在这个国度里有两个层次。如果人没有经历第一个层次，就无法升入第二个层次。在第一层，人虽然承受着痛苦，但能正确地看待一切。他遵循良善的意念，自责、

¹⁹⁴ 参见《马太福音》25:21-23。

¹⁹⁵ 参见《约翰福音》17:4-5。

谦卑、忏悔，并为一切感谢上帝：“我的上帝，”他说，“我感谢祢，因我的罪孽，我正承受这一切。我本应承受更糟的，但我担心自己无法承受。求祢赐我忍耐与力量，让我能承受这一切。”此时，神圣的安慰便降临，人便进入第二阶段。那里聚集着那些已经走过悔改之路、体会到弃绝罪恶时降临的神圣安慰之人；那些已经经历过充满喜乐的泪水、达到赞美之境的人。此时，人心中不再有忧愁，他感受到神圣的喜乐，对上帝的感恩之情溢于言表。他不断重复着“荣耀归于祢，上帝”，感谢上帝的伟大恩典和祂的伟大之爱，随后灵魂便自然而然地转向祈祷，赞美上帝，或者至少因自己不配蒙受祂的祝福而向上帝求恕。

——长老，提霍恩神父是怎样祈祷的呢？

——提霍恩神父进入了赞美之境，他已不再处于祈祷之中，而是沉浸在赞美之中。从他口中听到的只有：“荣耀归于祢，上帝，荣耀归于祢，上帝！……”——对他而言，一年中的几乎每一天都是“光明”的，¹⁹⁶ 因为他始终生活在复活节的喜乐之中。

对于处于这种境界的人来说，每一天都是复活节，每一天都是复活！所有的钟声和铎声都在欢快地响起。

要用悦耳的钹赞美祂，要用欢呼的钹赞美祂！¹⁹⁷ 他们终日颂扬上帝，他们心跳的声响仿佛钟声。

悔改的眼泪与赞美的眼泪

——长老，请为我们阐明阿瓦·以撒在论及眼泪时所写的话：“有些眼泪灼烧并枯竭身体，而另一些眼泪则使身体欢欣并滋养它。那些因罪而使谦卑的心深受感动所流出的眼泪，会灼烧并枯竭身体……而另一类眼泪则源于认知与思辨：它们装点面容，滋养身体。”¹⁹⁸

——最初的眼泪是悔改的眼泪。你因所犯的过错而深切而真诚地感到痛苦，并怀着谦卑之心为之哀恸。这些眼泪会使人精疲力竭，但其中也蕴含着神圣的安慰。当灵魂与上帝和解时，感恩与赞美的泪水便随之而来，这是喜悦的泪水。那时，灵魂置身于另一个境界，它在温柔的甘美之中——天堂般的甘美之中——欢欣地翱翔。在这种第二种状态下，人只需少量食物便能维持。心灵欢欣雀跃，即便所食甚少，身体也已足矣；即便是睡眠不足，也无伤大雅。并非他强迫自己不睡，而是因喜乐盈溢，以致无法入眠。神圣的喜乐在心中熊熊燃烧，使他忘却了睡眠。这份巨大的喜乐，足以弥补睡眠的不足，甚至有余。

——长老，人能否流着泪唱：“基督降生了，赞美祂”？

——是的，他可以怀着对上帝感恩的泪水唱出这首歌！

——也就是说，长老，人在赞美上帝时可以流泪吗？

——是的！他因感恩而感受到难以言喻的喜乐，以致无法抑制。这正是赞美的真正涌流。请转向属灵的领域，进入赞美的国度！“荣耀归于祢，上帝，荣耀归于祢，上帝，”——不断重复这些话语。那时，万物都会令你心生感动，你将因一切而对上帝怀有巨大的感恩之情，而上帝会以祂丰盛的祝福让你如痴如醉。

第三章。 关于神的恩赐

上帝一点一点地赐下祂的恩典

长老，为什么有时我们在祷告中能明显感受到恩典，而有时却什么也感觉不到呢？

¹⁹⁶ 复活节后的第一周被称为“光明周”。

¹⁹⁷ 《诗篇》150:5。

¹⁹⁸ 参见：以撒·西林，圣人《苦修之言》。第21篇。第126页。——译者注

——仁慈的上帝为了激励我们行善，时不时会赐予我们这样的恩典。这就像我们给一个小孩一颗糖果，并对他说：“如果你表现好，还会得到更多。”——上帝也是这样赐予我们这些“糖果”，让我们明白祂是多么甘甜，从而努力去取悦祂，并亲近祂。

——长老，对于尚未从情欲中净化出来的人来说，他在祷告中感受到的甘甜，会不会是一种感官体验，而非属灵的体验呢？

——起初或许是这样……但随着灵性的成长，一切都会各归其位；毕竟就连水果，在成熟之前也是酸涩的……上帝为了人的益处，会逐步赐下祂的恩典，因为如果人立刻感受到上帝恩典的全部丰盛，恐怕难以承受。但如果人不能明白，就连这点微不足道的恩赐也是来自上帝的，也不能在心中坚定地认识到自己一无是处，那么上帝就会收回祂的恩赐，直到人明白这些恩赐不属于他，而是属于上帝。

——长老，有时，在服从命令忙碌了一整天后，我回到小室，并不想休息，而是想与上帝同在。

——这意味着你的灵性田地里结出了小麦。不要懒惰，去收获这丰硕的果实吧。

——长老，这种时候我该如何赞美上帝呢？

——只需向神倾诉你内心的感受。神已抚慰了你——而你也能感受到这一点。

祷告中的神圣安慰

— 长老，为什么上帝有时会赐下馨香？

— 上帝有时在祈祷时，有时在其他时候让你感受到芬芳，是为了安慰你、坚固你，或是向你传达某种信息。但他这样做总是出于某种特定的目的。

——长老，有时当我诵念耶稣祷文并祈求上帝的恩典时，会感到内心发生某种变化，一种感动。

— 当人谦卑地求告神的恩典，并意识到自身的罪性时，神便将祂的恩典赐予他，人的灵性便会发生改变。他为自己的罪过使神伤心而感到懊悔，心怀悔意，内心充满痛悔，而神便以这种神圣的安慰来奖赏他。

——长老，当我诵念耶稣祷文时，会感受到某种安慰与喜乐。这是来自上帝的，还是幻象所致？

——这并非坏事，但最好不要太在意。当人不去关注这些事情时，上帝会更加感动，并以另一种方式给予他帮助。要警惕为了寻求快感、喜乐而去追求祷告。毕竟，孩子跑向父亲，并不是因为父亲会给他巧克力，而是因为他爱父亲；如果父亲自己想给孩子巧克力，那又是另一回事了。

为了感受喜乐而非为了与上帝结合而进行的祷告，并非真正的祷告。

——长老，有时当我为解决某个难题而祈祷时，会感觉到我的祷告中夹杂着赞美。这是正常的吗？

——那么祷告结束后，你是否感受到来自上帝的安慰？

——我不确定，长老，那是不是来自上帝的安慰……但我感到内心平静且充满信心。

— 那么，对上帝的盼望与来自上帝的安慰就结合在一起了。

— 长老，人该如何知道自己与上帝的交流是否正确？

— 若能感受到神圣的安慰，便说明他与神的交流是正确的。这种神圣的安慰无法与人间的安慰相提并论，正如天堂无法与尘世相提并论一样。

——长老，我一直在努力，在祷告中辛勤耕耘，却感受不到安慰。

——这很好。说明你是在无偿地为上帝劳作。让我们将心交托给上帝，谦卑地求祂施恩，至于该赐予我们什么，祂自会知晓。属灵之人除了寻求灵魂的救赎之外，别无所求。他修行的目的并非为了获得神圣的喜乐——不，他是出于对上帝的爱，欣然接受上帝所赐予的一切。

神圣恩典的临在

——长老，什么是“非受造之光”？

——我怎么知道？我那炉子是人造的，我生火是为了取暖。如果我需要光，我就点燃蜡烛，一切便都清晰可见！

永远不必去寻求光明或神的恩赐，只需寻求悔改，悔改将带来谦卑，随后仁慈的上帝会赐予人所需的一切。有一次，我去探望大卫·狄奥尼西阿斯长老。¹⁹⁹ 他住在一个肮脏、昏暗且杂乱的修道室里。但在这昏暗的修道室中，他却活在光明之中。他在祈祷上造诣颇深，已攀登至极高的灵性境界。我甚至不敢向他询问任何事情！“这些事不能说，不能说，”他反复说道。你知道在黑暗中看见光明，却没有灯光，这意味着什么吗？就是在垃圾堆中生活，却栖身于上帝的圣所之中！

“要领受圣灵，就必须流血。”²⁰⁰ 当我住在宿舍时，有一次在大斋期，我决定付诸实践。我完全不顾及自己的感受，把“弓弦”拉得那么紧，再稍微用力一点，它就会断裂。我感到如此疲惫，以至于在路上瘫倒，恳求上帝帮助我站起来，以免被人看见，然后议论说：“瞧，这些修士修行得如此刻苦，累得都倒下了。”这简直是每日的苦修。在拉撒路安息日前的那个星期四晚上，我在小室里祷告时，突然感受到一种难以言喻的甘美与喜乐！一道光芒照亮了我，眼泪从眼中流淌而出，那是甘美的哭泣。这种状态持续了二十分钟或三十分钟，赋予了我巨大的力量，此后整整十年间，这力量都在精神上滋养着我。

当我向彼得长老询问此事时，²⁰¹ 他对我说：“我时常经历这样的状态。在神圣恩典降临的时刻，我的心因上帝的爱而甜蜜地温暖起来，一种非凡的光芒从内到外照亮了我。在那些时刻，我甚至感觉自己的面容都在发光。就连我的小室也被照亮了！那时，我会摘下头巾，谦卑地低头，对基督说：‘主啊，请用祢仁慈的长矛刺透我的心。’出于无比的感恩，甘甜的泪水从我的眼中源源不断地流淌，我便赞美上帝。此时一切都静止了，因为我感到基督近在咫尺，再也无法祈求任何东西；祷告停止了，念珠也无法转动。”

——长老，人能用肉眼看见那非受造之光吗？

——等你们放下那些鸡毛蒜皮的争执，我再告诉你们。

——长老，等我们摆脱这些纷争时，您恐怕已经离开阿索斯山了……求您了：就当这是灵性的施舍吧！

——当我住在卡图纳克，在圣伊帕提亚的修道室里时，有一次傍晚，我用念珠诵完了晚祷，喝了杯茶，便继续祈祷。我完成了晚祷和《阿卡菲斯特》所需的念珠次数，²⁰² 随后便开始诵念耶稣祷文。我重复得越久，疲惫感就越发消散，内心越发感到轻松。我内心感到如此喜乐，以至于不想睡觉，便不停地诵念耶稣祷文。大约晚上十一点，一种甘美、天上的光芒突然充满了我的小室。那光芒非常强烈，却不会刺眼。与此同时，我意识到自己的双眼也变得“更强”了——足以承受这道光芒。当我处于这种状态、沐浴在这神圣之光中时，我仿佛置身于另一个世界——灵性世界。我感受到难以言喻的喜悦，身体变得轻盈；肉体的沉重感消失了。我感受到了神的恩典，感受到了神圣的启迪。神圣的答案在脑海中迅速闪过。我本无意询问任何事情，但随着问题的浮现，答案也随之而来。这些答案用词简朴，却充满神学智慧，是神圣的言语。如果把这一切都记录下来，那就会成为第二部《埃韦尔盖廷》。这种状态持续了一整夜，直到早上九点。当那道光消失时，一切对我来说都变得昏暗起来。我走到街上，仿佛还是夜晚。“现在几点了？天还没亮吗？”——我问了一位路过的修士。那人看着我，满脸困惑地反问道：“帕伊西神父，您刚才说了什么？”——“我刚才说了什么……？”——我自言自语道，随后回到了小室。看了看手表，我突然明白了发生了什么。已经是上午九点了，太阳高悬天际，而我却把白天当成了黑夜！在我看来，太阳几乎不发光，仿佛发生了日食。我感觉自己就像是一个突然从强光中跌入黑暗的人——这种反差是如此巨大！当这种神圣的状态结束时，我回到了平常的生活，开始做我一直以来都在做的事情。稍微做了一会儿手工，用念珠算了算时间，九点过后泡了点硬面包干充饥……但做着这些事时，我感觉自己就像一只动物，时而蹭着栅栏，时而嚼着草，时而茫然地东张西望，还自言自语道：“瞧瞧我在干些什么！”就这样——

¹⁹⁹ 关于他的资料参见：《新阿丰圣父传》，第1卷，第172-181页。——译者注

²⁰⁰ 参见：《值得纪念的传说》。关于阿布·隆吉纳。

²⁰¹ 关于卡图纳克的彼得神父，参见：《圣山长老帕伊西》。《圣山长老与圣山故事》，第65-75页。

²⁰² 《至圣童贞女玛利亚赞美诗》通常在阿方山的晚祷中诵读。——译者注

已经很多年了？”直到傍晚，我内心都充满如此强烈的喜悦，甚至感觉不到休息的必要——这种状态是如此强烈！那天一整天，我的视线都模糊不清，几乎无法处理事务。那时正值夏天，阳光明媚。第二天，我又像往常一样看清了周围的事物。我遵守了自己的原则，但不再像前一天那样觉得自己像个动物了。

我们究竟把时间浪费在哪些无谓的事情上，最终又失去了什么！因此，每当我看到那些琐碎、争吵和怯懦，都会感到非常沮丧。

在基督面前，心灵是沉默的

——长老，阿瓦·以撒写道：“谦卑智慧之人，在神面前，不敢妄自祈祷。”²⁰³ 那么，谦卑智慧之人究竟在做什么呢？

——他觉得自己不配祷告，不配与上帝交谈。

——那么，他该怎么做呢，长老？

——对他来说，仅仅在神面前站立就已足够。

——长老，您在那些修行的地方，是如何进行祷告修行的？

——沉浸于祷告之中……你知道“沉浸于祷告”是什么意思吗？就是完全沉浸其中。一种甘美的沉浸。

——长老，您的意思是说，您会失去对时空的感知吗？

——是的，我全心全意地沉浸在祈祷中……甚至要让某个念头浮现在脑海，我都必须暂停祈祷。你知道那是什么感觉吗：越陷越深……到那时，你已经什么都不想要了，你根本不需要任何东西。

——那么，长老，这时您只念“主耶稣基督，怜悯我”吗？

——那时已经什么都不说了，只是感受到神圣的温暖与甘美。此时耶稣祷文便停止了，因为心智已与上帝合而为一，无论如何都不愿与祂分离：那感觉是如此美妙。

当人进入这种状态时，祈祷便自然而然地停止了。不仅祈祷停止了，就连心智本身也在神的临在中停息了。思绪消散，灵魂只感受到神圣之爱的甘美、神圣的温暖与关怀。它就像一个婴儿，什么都不去想，只是在母亲怀中欢欣雀跃。当孩子在母亲怀中安静下来时，他还会说什么吗？不，此刻他们已合而为一，这便是他们之间的交流。

在沉默中诵念耶稣祷文固然美好，但在沉默中的沉默更为美好——心灵在基督身边静默。

²⁰³ “真正谦卑智慧之人，在开始祈祷时，既不敢向神祈祷，也不敢自认为配得祈祷，更不敢求取其他任何事物；他不知道该为什么祈祷，只是以全部心意保持沉默，只等待那将临于他的恩典与旨意……” 参见：以撒·西林，圣人《苦修之言》。第48篇。第262页。——译者注