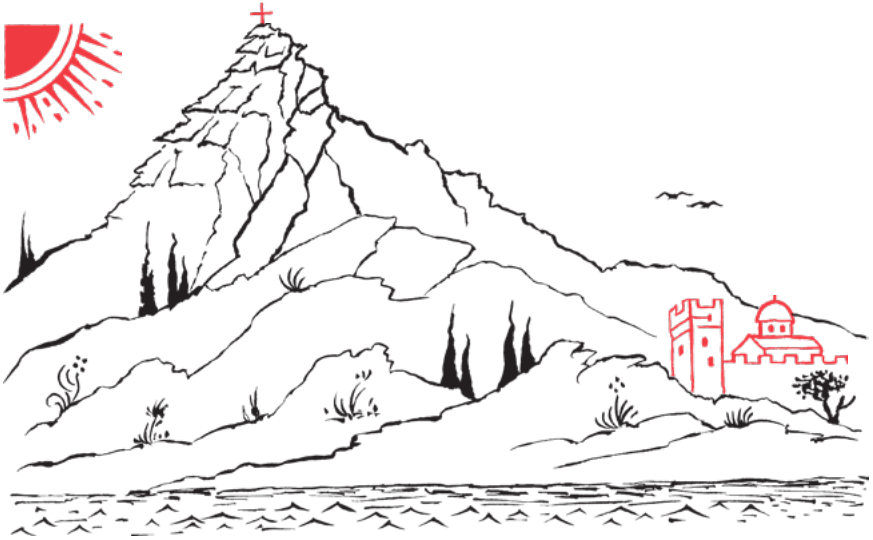


圣山劝言



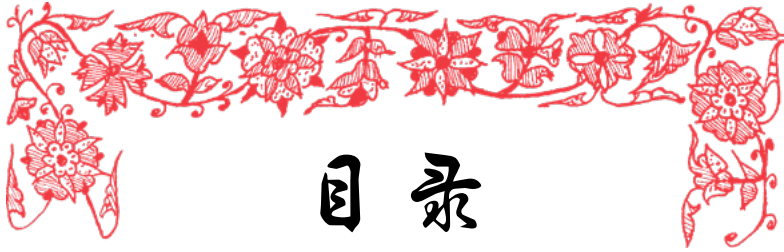
选自亚利桑那州以法莲长老
之书信与讲道



此译本译自英文版 2020 年第二版之《父之劝言》
(*Counsels from the Holy Mountain*)。

黄信之 译

©2022 圣安东尼希腊正教修道院
4784 圣约瑟路
佛罗伦萨 亚利桑那州 85132 美国
版权所有
www.stanthonysmonastery.org/zh
ISBN 978-1-945699-98-6 平装本



目录

简介	IX
英文版本序言	XI
第一章	
论救恩与天国	1
第二章	
论磨难，痛苦与劳作	9
论疾病	34
第三章	
论罪恶，悔改，悲痛，与眼泪	52
论忏悔与属灵的记帐	62
第四章	
论修道，贞洁，与纯洁	66
论世界与家庭	88
第五章	
论服从，违抗，与砍除意愿	95
论服从的讲道	
服从和违抗的故事	103
修道的服从	111
教父的服从	117
论良知与服从的讲道	123
论服从的选文	130

论对长老的敬畏与爱德	135
第六章	
论对死亡、地狱、与审判的记念	138
第七章	
论情欲	155
论肉欲之战	157
论愤怒	162
论与群魔争战	163
论灵性争战	169
第八章	
论懦弱与疏忽	173
论力量、勇气、与自我否定	183
第九章	
论定罪	199
论沉默、闲谈、与无畏	203
第十章	
论骄傲、自我责备、与谦卑	207
讲道摘录——《论谦卑》	226
第十一章	
论对兄弟的爱德与宽恕	230
第十二章	
论试炼与试探	244
第十三章	
论信德、望德、与耐心	253
第十四章	
论思绪、幻想、与分心	268

目录

第十五章

论祷告与警醒	278
论心智祷告与心祷	288
论祷告的讲道	
论警醒与心智祷告	300
祈祷的艺术	313
论心祷的实践方式	322
通往不住祷告之路	327
教父论祷告之劝言	342
论心智祷告选集	346

第十六章

论默想	354
-----------	-----

第十七章

论爱德与上帝的谦卑、论恩典、与论畏惧上帝 ...	366
--------------------------	-----

第十八章

论事奉圣礼与圣体血	396
-----------------	-----

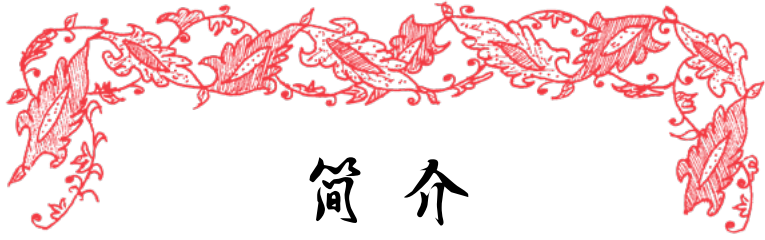
第十九章

论逝者	404
-----------	-----

词汇表

索引





简介

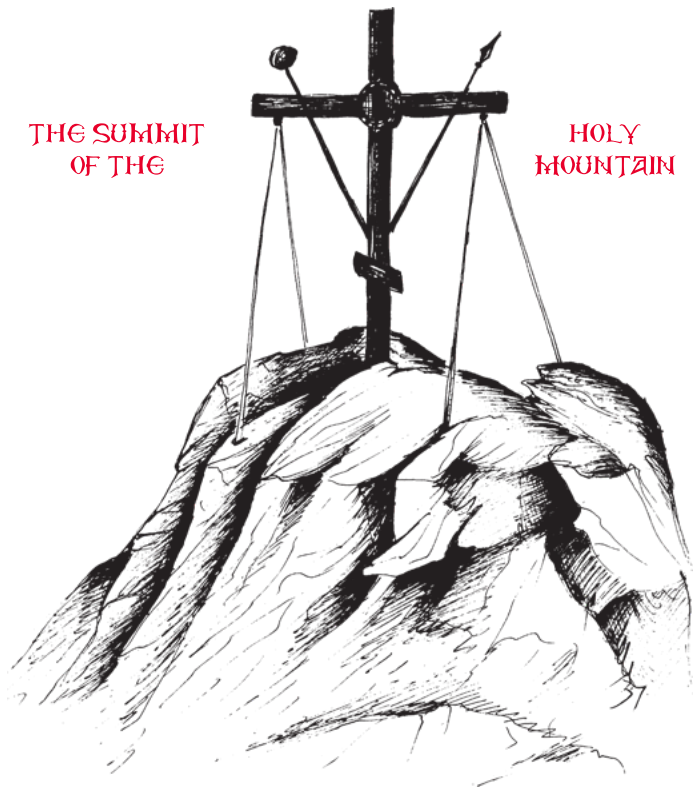
多年以前，我们就开始着手收集我们可敬的长老写给他属灵子女的书信，有修士，修女，以及平信徒，应我们的请求，他们都热心地寄来了信件。从这些书信中，我们选择了灵修话题段落，按主题安排，制成十本书册，每册包含观点，建议，劝言，总体来说，包含了一位属灵父亲在上帝启示下献给我们属灵子女的全部。这些著作是他多年劳作之果，实践了众圣教父留给我们的一切灵性「遗产」（参见提前 1：14）

这些书册被分发给长老的少数属灵子女，为扶助他们的属灵斗争。应他们的劝说和鼓励，我们合并了书册，并摘录了一些长老的讲道词，继而出版了此书（因希腊版本中许多段落有重复观点于书中另处陈述，应长老之祝福，在此翻译版本中将它们略去）。我们祈祷所有以良善意图虔诚热忱阅读此书的人都受益丰硕，喜乐畅饮我们可敬长老的灵性之水。

我们有义务感谢以多种方式促成此书出版成功的每一人，并祷告他们都获得上帝的丰厚奖赏。

谨以此书献给行走在那狭窄而艰难，通向永生之路的所有人。

菲洛西奥圣修道院众教父



THE SUMMIT
OF THE

HOLY
MOUNTAIN

圣山之巔



英文版本序言

纳夫帕克托斯及圣弗拉西奥斯都主教

希罗西奥·弗拉霍斯阁下

非常可敬的圣安东尼希腊正教修道院院长掌院司祭帕西奥斯要我为该院曾任**阿托斯山***^{*}菲洛西奥圣修道院前院长的以法莲长老写此书序，我认为此乃特别荣幸之事。我感恩上帝此书现已译成英文，因为我相信它将为渴望在基督内重生的人提供另一种观点，帮助他们克服当今折磨人类的重大问题，即：死亡，快乐和痛苦之对立。

我过去见过以法莲神父，并能够领会他的话语。1960年，当我还是帖撒罗尼迦神学院的学生时，就听说有一位住在**圣山***^{*}**新修道村***^{*}，用**心智祈祷***^{*}占据自己的非凡**静修***^{*}修士。那时，我有股强烈渴望要认识这位长老，就来到他在新修道村的小室拜访他，耐心等待相见，因为他的彻夜心祷以事奉圣礼作结之后正在休息。几小时过后，我终于见到了以法莲神父，我还记得从他口中发出的甘饴之语。那是我第一次听

* * 在术语表中的词语第一次出现以星号标记，斜体字体

到他经常重复一个词：「占据」(adolescho)[†]。我意识到站在我面前的是一位**司祭修士** *，毫无停息地让上帝占据自己，永不满足地活在神赐的丰厚慈悯中。

之后我在圣山又见到了他，当时他任菲洛西奥圣修道院院长。我带着一群青年人来拜访他，再次经历了同样的感受。他的话语充满悔恨，甜蜜，穿透人心，给人启发，未卜先知，更新活力，治愈，是**教父** * 智慧之提炼。他正是**圣山劝言**书中你要遇见的同一人，因为此书充满恩典之言，充满一位属灵父亲对其属灵子女所诉之语。我们都清楚了解，属灵父亲是给予属灵子女生命的人，将他们从**情欲** * 旋涡中救出，引导他们得享上帝子女的光荣自由，¹也就是说，在他们的生命中赋予了另一种态度和意义。

我年轻时对以法莲神父记忆犹新，正如在书中与他邂逅的人一样。他是灵修生活的真导师，基督徒重生之旅的可靠向导，他亲身经历并了解了神性，因而他的言辞「充满恩典与真理」²。如此可用《天梯》作者西奈山圣约翰之言：「真导师是获得上帝亲手所刻灵性**认知** * 石板之人，也就是说，借着**光照** * 的作用，此人无需其他书籍。」

此书内容与静修式生活和谐一致，与理性感官式生活对立。我们都非常了解，静修是使徒和教父的生活方式。另言之，此乃基督所教导，众使徒和教会众圣教父所过的真正生活；此乃先知、使徒、殉道及苦修恩典的先决条件。从真正的人类学维度看，**心灵** * 静修就是神学之基本，信仰全部教义之基础。

[†] “Adolescho” 意为用祷告或默想占据某人

¹ 见罗马书 8 : 21

² 翰福音 1 : 14

圣教父们对教义的阐述为，基督是完美的上帝，完美的人，在祂的人格中，神性与人性合一，是「无混淆，无改易，不可分割，不可分离」的，基督为三位中之一位。他们精准地发扬了基督论与三位一体教理，因为他们亲身经历了此真理。也就是说，他们在圣言的人性中看到了上帝的荣光，且这有关人类存在的认知就是心灵静修的结果与果实。先进行**美德实践***，即**心灵***的**净化***，随后达至**默观***，即**光照与神化***。

事实上，在圣格里高利帕拉马时期召开的那届会议（具有大公会议的全部特性）实际上是所有大公会议的房角石，基于它把为达至默观人能够且必用的真正方式和方法教理化了。换言之，令会议大公且属乎正教的，正是眼见上帝的众教父。1347年的会议大册做了很有特质的陈述：「我们特此正式宣布，上述最光荣的司祭修士格里高利帕拉马与同他一致的众修士……将是教会与正教信仰最可靠的捍卫者，大将和扶助，」且无论谁反对圣格里高利及与他一起的修士，「不管是神职人员还是平信徒，我们都同判其逐出教会」。另言之，无论谁否认正教静修主义就要被这公会议驱除，不理解静修生活的人证明他没有教会的思维方式。

因此，与静修主义无关的神学，用正教的话来说，非由正教心灵静修所结之果，又不通向此果实的神学，不能治愈人，也不能让人看到神，就是属世的，由思维创造的唯智神学。它带给人的是绝对虚无，甚至制造更多困惑与麻烦。根据看见上帝的圣格里高利帕拉马启发之言，正教心灵静修是「真正的美德实践，是进入真正默观或神观之门，再简言之，它是灵魂真正健康的唯一证明」。

我可以知晓，以下的章节是心灵静修与服从之果实，神圣攀登之成果，它们确实发自一位慈父之心，在属灵之爱笼罩下治愈人心之言。这些文字将激励以信德和望德阅读它们的人，它们赋予灵修生活另一种维度，开启全新视野，助人克服快乐与痛苦之间可怕的双重关系。它们呈现另一门语言，截然不同于理智和学术性神学语言——或运作于理性思维局限中，或在空虚的灵性框架下，或在怯懦的社会工作中。

众所周知，当一个人是真实的，当他真正在爱，当他品尝了上主美善之恩赐，那么，即便不善言辞，他却助人高效，比那用精美语言和文雅神学措辞之人更有效。这是因为在树林中邂逅泉水，其无装饰，却供新鲜凉水，为人解渴，此乃一事；为泉水做一幅伟画，但其无水，不能为人解渴，此乃另一事；找到美丽之泉，却不宜为人解渴，因为其水反复被用，肮脏污秽，又是另一事了。

此书包含了从圣山彻夜祷告及宁静中散发出来的灵性之言，能在美国展现，实为意义长远。一方面，人们普遍对唯理和感性氛围感到严重失望，另一方面，对真正生命的寻求视而可见——远远超越寻求梵蒂冈化的教会学，学术和唯智神学，新教社会学和伦理学，灵性虚无和愚误**沉思***，以及无神论者的社会行动主义等等。我坚信，此书将非常有助于在灵修生活中寻求品尝真正的圣经与教父食粮的人们，这食粮使生命有了意义，是生命真粮。当然，此书的帮助与读者的灵性征战是成正比的。

用新神学家圣西缅之言，阿爸以法莲（在希腊我们都这样称呼他），「收获了火焰」，他把这火传给了圣山上的众多修士，又传到了急需此火的美国教会。如今有了此书的英文版本，他将把这火传播给所有寻找正教真生命的人。

1998年10月20日

圣使徒革流巴和阿蒂马斯



圣山



亚利桑那州圣安东尼修道院



大圣安东尼



亚利桑那至圣诞神女像



静修士圣约瑟
(1897-1959)



以法莲长老
(1928~2019)



圣安东尼修道院圣麦那小堂



圣麦那小堂内以法莲长老坟



以法莲长老



第一章

论救恩与天国

现在为春日时光，当大自然披上其最美丽的外衣，当此自然之美伴以崇高的灵性状态，你会感到无以言表之喜乐。确实啊，我们圣洁的上帝在智慧中创造了万物！¹ 灵魂观看自然之美，怎能足够。噢，若人把心智从这尘世王国提升至天国的耶路撒冷，举望天堂那不可思议之美，有限而世俗的心灵就会在那里停止运转！

若在此流亡之乡，在这片被诅咒的悲泣之地，我们圣洁的上帝赐我们享受这么多的美好，我想知道，上帝自己栖居的地方该有多么美丽呢！确实，「现在的苦楚，若比将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。」²

我的孩子，此乃天国内的神化！在那里，上主我们的上帝将抹去我们眼中每一滴泪水，消除所有悲伤，痛苦和哀叹。在那里，天使般的生活主宰一切，

¹ 参见诗篇 103:26 (所有旧约圣经引用都出自七十士译本)

² 参见罗马书 8:18

咏唱圣歌，属灵赞诗，是唯一的活动！永恒的安息日已为我们准备就绪，我们要在那里与我们的天父上帝快乐同住，祂正等着我们整装待发，好召唤我们永远和祂在一起！在那里，每一个得救的灵魂要生活在爱海之中，荡漾着甜蜜，喜乐，惊异，与奇观！

2. 时候将至，时钟要敲响，闭上肉眼，打开心灵慧目的时刻就要来了。我们将看到一个新世界，新存在，新创造，一个世世无尽的生命，它被称为「无限不朽」，伟大的家园，不朽，永恒，此乃天上的耶路撒冷，长子之母，在这里，灵魂的肮脏被无罪羔羊之宝血洗净，获得救赎，永居于此！

有谁能用语言或一杆笔来描述那些蒙福获救灵魂的喜悦，兴奋，与幸福呢？安息主怀的人是有福的，因上帝丰厚的美善在等着他们。赢得天国庆典「奖券」的人是有福的，这财富无人可以夺走，这荣光被上帝亲自描述为：「至高者的儿子，神的儿女，神的后裔，和基督同作后裔。」³

主受难前为祂的门徒和因他们将要信祂的人祈求天父：「父啊，我在那里，愿你所赐给我的人，也同我在那里，叫他们看见你所赐给我的荣耀，因为创立世界以前，你已经爱我了。」⁴

耶稣对我们的爱如此伟岸！祂披戴人性，悬挂于十字架上，把我们从罪与死亡的暴虐中解脱。祂做了我们亲爱的兄弟，使我们堪当同他一起继承天父的无尽财富！噢，对我们来说此乃何等之爱！噢，

³ 参见罗马书 8：16-17

⁴ 参见约翰福音 17：24

我们对祂却是何等冷漠！噢，对我的施益者我是何等忘恩负义！我的上帝，我的上帝啊，我因我的过犯罪有应得，请可怜我，不要谴责我！

3. 正如上帝已与我们灵性合一，同样，祂也能使我们配得在祂的天国中聚集，好让我们也能在属灵宴席上用餐，享受祂的神圣佳肴，与天父结合，在天父内流淌着由神圣之水汇成的永恒之河。噢，这是何等重大的召唤！噢，磨难转瞬即逝，而其果实是何等丰硕！

上帝儿女要用天国之衣装扮，他们面容中的神圣特质要发光，他们将走近慈父之遗赠——即永恒的安息！他们要畅游天国居所，看到无尽财富，他们将陶醉在这狂喜中，甚至未发觉亿万年已过！噢，这是对人类何等重大的召唤！然而，两股痛苦思绪将此美好沉思打破。第一，我无法分享这一切光荣福泽——这想法此刻仅存于沉思内，而过后就会连骨带肉，换言之，就会变为现实。第二，人们活在此伟大召唤的无知中，这无知导致与上帝分离和灵性死亡。

噢我的上帝，万军之主，求你点亮我们内心的黑暗，好使我们得见你，你是真光，是为你朋友点亮心灵，赐之喜悦的蒙福之光，求你光照我们，好让我们跟随你，直到永恒的安息。

4. 万物都将消逝完结，宛如其从未存有，而在上帝内所成事工却与灵魂长存，灵魂耕耘这些事工好使耕耘者能从中收获永生。上帝的属灵哲学家是有福的，他们放弃短暂之事而积累永恒之事，为了离

世时能在上帝的宝库中找到他们的珍宝，并获得累加利息。从心中清除罪恶的杂草并培育好种的人是有福的，因他们收割永生捆捆麦穗之时将到！用灵修斋戒播种泪水的人是有福的，即恒常渴求美善事工之人，因他们将收割永恒的喜乐！

5. 我蒙福的孩子啊，此生的所有劳作，折磨，试探，都不能与那福泽之生命相比。即使我们拥有千次生命，并把它们全部牺牲，比起上主基督渴望用祂赐予生命之宝血在我们内建立的来世荣耀，我们也不可能成就任何伟事！这就是为什么使徒保罗说，「现在的苦楚，若比将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。」⁵

另外，请反思，人「如野花凋残，如梦消逝」⁶，且当「上帝的号吹响，如地震一般，那死了的人必复活」⁷，与主相遇。当来世之门敞开，当此世被摧毁，我们的人性也将恢复到起初状态。上主「将我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似。」⁸我们与一切受造之物一同叹息劳苦⁹的人性，强烈渴望并等待上帝儿女的光辉显现，「因受造之物，切望等候，上帝的众子显出来。」¹⁰

人被上帝提升至如此高度和荣耀，人的伟大无可匹敌！然而我们这些陷于情欲的罪人，对这些伟大恩赐却毫无知觉，冷漠无情，我们的思维方式全然

⁵ 罗马书 8：18

⁶ 参见以赛亚书 40：6-8

⁷ 参见帖撒罗尼迦前书 4：16

⁸ 腓立比书 3：21

⁹ 参见罗马书 8：22

¹⁰ 罗马书 8：19

属世。试想：恶臭肮脏的躯体堪当与上帝的荣光相合，如天使一般！¹¹

相比天使，人皆物质，天使为纯粹的属灵存在。相比上帝，天使也有些许「物质」，他们没有上帝的灵性纯粹，因上帝为不可接近之光。照这样看来，人也将变为天使一般了。那么，教会的完满与基督结合，信徒与基督合一，就会发生。我们上主的言辞如慈父，是何等温柔，祂呼其天父：「父啊，我在那里，愿你所赐给我的人，也同我在那里，叫他们看见你所赐给我的荣耀。」¹²

难道世间财富可与这上帝之言相比？但愿我们与上帝同在——那连天使接近都战栗颤抖之处！噢，上帝隐秘之智慧，无限之财富啊！

6. 勿忘你的目标，我的孩子。注视天国和那等候我们的美善。何为眼下的尘世之物？难道它们不过是灰尘幻梦？难道我们看不到这里的一切都要朽坏？然而天上之物才是永恒，上帝国度才是无尽，在那居住的人是有福的，因他要看见上帝神圣面容的光辉！

我的孩子，不要忘记，我们仅暂居此世，我们的生命悬挂于绳，左右摇荡，世上一切称心之事，均为虚无。所以，谁轻看此世虚无事物，另言之，对它们无欲无望之人，将有份去分享永恒美善事物。

因此，当有了对此真理的认知，我们的灵魂眼目自然会无时无刻转向永生，在那里，天使诗班颂唱

¹¹ 参见腓立比书 3：21

¹² 约翰福音 17：24

神圣赞美诗，诗中有着无法形容之甜蜜和智慧。噢，我的孩子们啊，当你们死后升至天国，与众天使列席于天国之中，你们的灵魂将拥有何等荣耀！

7. 让我们去荣耀那复活的上主，祂使我们堪当庆祝祂的圣复活。让我们祈求，祂也将使我们堪当在天国，在新耶路撒冷，在永恒喜悦中庆祝永恒的安息日。「这喜乐，也没有人能夺去。」¹³ 的确，我的孩子，因为属世的快乐过后，紧随毁灭它的悲伤，属天的快乐则不然，因它宛如从取之不竭，赐予生命之泉流出，连绵不断。

让我们迫使自己履行基督徒的职责，好能靠近我们的基督，庆祝永恒的逾越，与祂相面而视，为了这蒙福的快乐，让它不再被试炼和绝望打断。

8. 啊，若你对天堂仅有惊鸿一瞥，若你对天光照耀，散发甘饴天香的天使歌咏仅闻一瞬！噢，何等壮美！而处在黑暗中的我们看不到这些，是何等不幸。

在那里，无限的福乐照耀万物。基督的宝座对你诉说何言？基督君王坐于宝座之上，因祂的光，无人能看清祂最甘饴的神圣面庞。噢，这是何等甜蜜美善！还有何比这更为美好？此乃真天堂：得见我们的耶稣之面！噢，上主，荣耀归于你的十字架，归于你的复活！

噢，上帝智慧之深邃！噢，三位一日之神之奥秘！如孩童般谦卑的人是有福的，他爱神的无愧之灵服从所有诫命！如我一般的顽固利己之人有祸了，他亲手剥夺了自己多少神圣恩宠！

¹³ 参见约翰福音 6:22

我的孩子们，怀着谦卑去跑吧，到达为我们而谦卑自己的上主面前——我们最甘饴，最爱慕的基督，我们残弱灵魂之光。

看阿，何种美善在等候我们！若你真能看到这美该有多好！你会摒弃一切，只要不失去基督用甘饴之爱准备的一切，你宁愿变成垃圾被人践踏！我的长老以前常给我讲述这些，现在我转达给你们，好叫你们心甜如蜜。我的任务完成了，请宽恕我！

9. 使徒保罗为我们极美地描述了天堂。他被提到第三层天上，¹⁴ 达至天国之美，狂喜呼号，「上帝的国何等美妙，何等华丽，世间之美，怎能比拟！」天堂极其美，人目从未得见。同样，人耳也从未得闻天国圣歌，因最甜蜜的夜莺之声，也不能与天使歌咏团相称！

使徒保罗继续说，人无法设想上帝为祂的子女在天堂预备了什么。的确，若我们识得天堂的属灵快乐，为了得到它，在任何境况下我们都会坚毅忍耐。可现在却完全相反，我们因无知而与天国相距甚远！

噢，若我们知道天堂的样子该多好！人类思维无法想象其震撼之美！在那里，天使歌咏团与圣洁灵魂不停歌唱，此乃永恒的葩斯哈！灵魂欢悦交谈，谈论他们如何度过此虚无生命，上帝如何扶助他们逃离地狱，安息于祂的幸福之处！他们永不停息地感恩上帝，感谢祂的宽宏仁慈与天堂的恩赐！而我却不堪得享天堂，因我的行径早已告诉我，我仅属地狱。

何为天堂？那是开满不谢群花，满盈神圣芬芳，天使喜悦，葩斯哈生命之地，神圣爱欲* (*divine eros*)，

¹⁴ 参阅哥林多后书 12 :2

不停歌颂上帝的永生之处! 因此值得为之奋战, 然而, 就此「奇伟」天堂, 可以说, 我们的奋战是多么微不足道!

噢, 天堂阿, 你是如此美妙! 你的美吸引我, 把我改变。难道我不该努力奋斗得到你吗? 我的上帝, 我的主, 请把我们从恶诅的骄傲中解脱, 用圣洁的谦卑带领我们栖息于最甘饴的天堂内, 诚心所愿, 阿民。



亚娜的祈祷



第二章

论磨难，痛苦与劳作

愿我们的天父之爱与你们的灵魂同在，激励你们服从祂赐生命之诫命，结出果实。「凡立志在耶稣基督内虔敬度日的，也都要受逼迫。」¹ 既然你们跟随救主基督，以天使般的生活方式奉献自己，那么最大的使命就是承受一切苦难，无论是来自本性，懈怠，罪恶，还是来自他人。既然我们励志要像基督一样生活，那么就必须服从上帝之意，因万物皆来自上帝。既然来自上帝，就是上帝圣意，由天父发出之命。我们不该服从吗？我们岂不该如蒙福约伯一般呼号，「赏赐的是上主，收取的也是上主，上主的名是应当称颂的」？²

通过忍耐与感恩上帝，我们就是服从了圣意。顺服者难道不当以配得在他自身内获得永生吗，即便在此世？是的，他的生命将万世无疆！因此，让我们奋战，让我们把灵魂放在「忍耐」这块磨刀石上，使其热切衷心，实践悦主事工。磨难，疾病，苦恼，试炼，这些都不能使我们与基督之爱分离。因我们已经知道，引到无悲伤的生命，那门是窄的，那路

¹ 提摩太后书 3:12

² 约伯记 1:21

是艰难的。³ 路的左右两旁布有荆棘和蒺藜，我们要万分小心。

这条艰难之路就是疾病等之试炼——困惑，急躁，懦弱的荆棘都来撕刮灵魂的外衣。因此，我们要将这刺拔出，通过信德，望德，坚忍，并以耶稣基督为楷模。祂的在世生命经历太多磨难，至圣的灵魂被太多荆棘压迫，所以祂会说，「你们常存忍耐，就必保全灵魂」。⁴

通过疾病，通过悲痛的事，上帝如父亲般恩赐我们，因祂想方设法把祂的圣洁给予我们：「焉有儿子不被父亲管教的呢？你们若不受管教，就是私子，不是儿子了。」⁵ 噢！我们无论何时受苦，都表明我们就是上帝的子女，谁不愿做上帝的子女呢？因此，若你想做上帝的子女，就要以感恩，信心，与盼望忍受上帝送来的磨难与试炼。

来自他人的试炼更确切为上帝所恩赐，好教我们习得容忍，克制，慈悲，与忍耐，因所有这些都是神的特质，正如主对我们说：「祂叫日头照好人，也照歹人，降雨给义人，也给不义的人。」⁶ 因此，我们必须爱所有人。愿憎恨与邪恶在我们的灵魂内无迹可寻，好让我们称作上帝的子女。

我们一生的全部苦难，比起上帝为背十字架之人预备的难以置信之美物，就不足介意了，无论这十

³ 见马太福音 7:14

⁴ 路加福音 21:19

⁵ 希伯来书 12:7-8

⁶ 马太福音 5:45

字架来自魔鬼，他人，还是出于自身。因为无论哪种情欲或软弱攻击我们，当我们发出反攻，我们已堪当福泽了，即：「忍受试探的人是有福的，因为他经过试验以后，必得生命的冠冕。」⁷

我的孩子们，因此请忍受一切，因为冠冕正不知不觉在我们每个人头顶编制，冬天苦涩，但天堂甘饴。忍受试炼的冰霜，你的双脚要在天堂欢舞跳跃。

2. 我的孩子，太多事折磨着我们，但以耐心与感恩闯过此生疾苦的人是有福的。是的，我们要感激上帝，祂借着这些疾苦之事预备我们不朽的灵魂继承天国的永恒福泽！

「主管教我们，是要我们得益处，使我们在祂的圣洁上有份。」⁸ 借着各种苦楚，祂要在我们内成就极重，无比，永远的荣耀！⁹ 为此，当上帝管教我们时，不必愤慨，那毫无益处。反而，每个人都应完美服从我们灵魂与身体的医治者，此乃极为有益，祂通过各种磨难在每个灵魂的无形伤口上做功，其圣洁意图就是赐予我们健康，即摆脱恶情欲，净化心灵*。面对如此大能的属灵医治者，我们有不可推卸的义务，用行动不停息奉献感恩，好让我们不因任何冒犯而令祂悲伤。

所有圣者都在苦楚与众多患难中度过此生，尽管罪恶不再掌控和折磨他们。可以说，他们的生命是真正的屡次殉道。如今，我们能用什么辩词讨要毫无磨难痛苦，平安度日的权利？我们对罪恶负有绝对责任，必

⁷ 雅各书 1:12

⁸ 参见希伯来书 12:10

⁹ 参见哥林多后书 4:17

然需要主救赎性的鞭打管教，好让我们能借着热爱世人的神，以祂的慈悯之恩，获得救赎的财富，进入天国。

3. 你为何行走于上帝之道却愁苦犹豫？那些忘记上帝，无望于上帝永生活泉的人才会悲伤。然而我们信仰永活上帝，寄望于祂的人应为在天国拥有如此一位父亲而喜乐，祂比所有父亲母亲都更爱我们，给我们无限关爱，让我们与祂相配。

然而你说，我们每时每刻都跌倒！是的，我不否认。但我们知道，我们的本性由泥土而生，它渴望尘土，寻找根基，因为「人从小小时心里就怀着恶念」¹⁰而且我觉得肢体中另有个律，设法俘虏我的自由意志，叫我附从它，变为罪恶之奴。¹¹

然而，我们美善的意图在这一切中得胜。上帝给了我们同每一股邪恶攻击作战的属灵武器，即：光荣的旗帜，十字架的希望。此乃在祂内活着的希望，因祂说：「我总不撇下你，总不舍弃你。」¹²——这是在基督内的希望，祂悬在十字架上，所有注视祂，寄望于祂的人，绝不会蒙羞。泼洒在十字架上的至洁宝血赎了人类之罪，流淌出生命。「投靠祂的人有福了。」¹³

我的孩子，鼓起勇气，你的悲哀将变为喜乐。这悲哀要为你生出极大的好处，它如钢铁的护心镜绕你，为了不让沉沦世事这把邪恶的飞镖把你的心智扯开，远离思念天国之事和你不朽的灵魂。

¹⁰ 参见创世记 8:21

¹¹ 参见罗马书 7:23

¹² 希伯来书 13:5

¹³ 参见诗篇 33:8 (和合本 34:8)

悲痛跟随喜乐，喜乐跟随悲痛，就像黑夜跟随白昼。这就是光明之父为得救之人所搭建之路。拥有耐心与盼望，把这些话刻在你内心深处，有了它们，一切逆境灾难都可以面对。

紧紧抓住我们甘饴的耶稣，在磨难中向祂呼号，把悲伤世事的顾虑都交托给祂，祂将为你成就益事。就像先知撒母耳之母哈拿，因不孕带给她的极度悲痛，俯伏主前，倾吐肝肠，宛如主就在身旁，她的恳求终得俯允。¹⁴

有谁寄望于上帝却自惭形秽？当然，这不是受责备的希望，而是积极的希望，这希望与我们按自己能力所实践的属灵事工共同产生；否则，此非希望，而是嘲弄。噢上帝阿，请从这欺诈的希望中拯救我们。

4. 当一个人忘了自己儿子的身份，也不理解上帝把他当儿子管教，这人要损失甚多！出于爱，生身父母绝对负有管教亲生子女无法逃避之责，因此，我们的上帝天父管教祂自己的子女，教育他们，使他们有份于祂的圣洁。

「我儿，不可轻看主的管教，也不可厌烦祂的责备。」¹⁵ 所以，基督徒对他们自己天父上帝的遗忘，为大恶，因当慈父的短棒（痛苦，磨难，试炼等）敲打他们时，他们陷于绝望，千万**思绪***将他们压倒，受管教使他们精疲力尽，毫无安慰。使徒保罗用如此美丽之言对我们说：「你们又忘了，那劝你们如同劝儿子的话。」¹⁶ 他说，我们忘了上帝给我们如同给儿子的慰藉劝言。

¹⁴ 见撒母耳记上 1:1-18

¹⁵ 箴言 3:11

¹⁶ 希伯来书 12:5

上主对自己认识的子女的管教是免不了的。上帝无偏宠，冷静圣洁，不受制于不良之爱——很多愚蠢父母惯给孩子这种爱，之后将挚爱之人推向毁灭与永刑。为了不让挚爱子女悲伤，上帝不会忽视他们缺乏管教与有不当行为，一千次也不会，不会！祂是神，祂对子女拥有真正的爱德。祂会管教，指导他们，会约束他们的自由，用各种方法责备他们，为把邪恶秉性转为祂自己的圣洁特质，进入耶稣基督的荣耀与赞颂。

就连圣父挚爱之子基督在世时，也在上帝的管教中被试炼，并非因为无罪的上帝需要被管教，而是为了救赎人类，为了劝告我们，为我们做示范，好让我们能跟随祂的脚步：「我父阿，倘若可行，求你叫这杯离开我，然而不要照我的意思，只要照你的意思。」¹⁷

那么，当我们的基督未犯任何罪——因祂是上帝——却经历了如此可怕的磨难，我们要如何使自己成义？思考一下无限上帝的惊人屈尊：祂成为人，为我们这些邪恶，有罪，受谴责的人经受如此羞耻的受难；祂面被掌掴，体被鞭抽，被凌辱谩骂，被钉十字架；祂经历了最为惨烈的死亡：「被挂的人是在神面前受诅咒的！」¹⁸ 作为上帝，祂为我们罪人承受太多痛苦，我们有何借口不能为爱慕祂，或起码为我们的罪，忍受一次试炼呢？

5. 在一切境况下，要用灵魂的心*眼向上举望，帮助将从那里而来。无论发生何事，不可绝望，试炼之时，出路紧随其后。上帝绝不允许，或者说，

¹⁷ 马太福音 26:39,6:10

¹⁸ 申命记 21:23, 加拉太书 3:13

祂不会加给超出一个人能力之的负担。若连人都知道应如此对待牲畜，在十字架上为人类流淌至洁宝血的美善上帝知悉多少呢！

真相是：基督徒忍受暂时的磨难，并借此获得来世永恒喜乐与安息。我们绝不该嫉羨在此世不断享受快乐与平安的人，反而该怜悯他们，因为有限的快乐将成为他们在通往来世生命的障碍。

上帝是慈悯也是公义的——慈悯在于此现世，死后则是公正的审判者。祂也不可能给受尽磨难的基督徒永世忧愁，因这些为真正的基督徒，并非仅有其名。祂将赐给他们无人可夺走的长久喜乐。上帝不会把一个人从惩戒扔进惩戒。因此，要喜乐，不可悲痛，因上帝使你堪当承受暂时的痛苦，为赐你永恒安息。

永恒的幸福只为受尽磨难的基督徒保存。在圣福音书中，主讲到富人与拉撒路的故事：「亚伯拉罕说：『儿阿，你该回想你生前享过福，拉撒路也受过苦。如今他在这里得安慰，你倒受痛苦。』」¹⁹

上帝从不偏宠，但他根据正义原则行事。若你总览圣人的生活，你会看到无以计数的试炼，磨难，与愁苦。这是他们度过此生的方式。没有喜爱享乐的人能进入幸福满盈的永恒居所，进入的反而是那些为上帝，为保守祂诫命而受难忍耐之人。

主说：「在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。」²⁰ 此话出自降临世间，一生劳作

¹⁹ 路加福音 16:25

²⁰ 约翰福音 16:33

受苦的上帝之口。他又是以何告终？受诅般悬挂于十字架上，为推翻那诅咒的屏障。

可怕的剧痛割绞着神人之心，祂呼号，「我的上帝，我的上帝，你为何遗弃我？」大地颤抖，圣殿帷幕撕开两半，宛如清晰可见。但在灵性层面上，神与人之间牢不可破的诅咒之墙彻底坍塌粉碎。随着耶稣的死亡，先前分离的重新结合，人不仅变为上帝之友，还做了上帝自己的亲信；人获得了从养子变为儿女的恩典：「上帝的后嗣，和基督同作后嗣」²¹ 因人类奉献了至圣童贞女做圣子之母，且基督由她的至洁之血取得肉身，这被圣化的人类肉身坐了在天父的右边。自此，上帝在天国被瞻仰，同时也于人性中被众天使敬拜。

你看到人类被提升至何处了吗？我们要借恩典变为神！²² 然而，不经历磨难，有谁能达至此处？我们应该愁苦，我们应该受患难，但总有一日，一切都会终止，被忘却；忽然，永恒的幸福张开祂的宽仁之臂，呼喊：「凡劳苦担重担（受磨难）的人，可以我这里来，我就使你们得安息。」²³

你的每一行为，每一行动，无论出于思或言，都要铭记上帝的临在，祂查看它们，有一天将审判它们。这样默想救恩会产生虔诚的敬畏之心，从而生出最伟大的益处，先知大卫说：「我将主常摆在我面前，因他在我右边，我便不至动摇，」²⁴ 「你的话是我脚前

²¹ 罗马书 8:17

²² 参见约翰福音 10:34

²³ 马太福音 11:28

²⁴ 诗篇 15:8 (和合本 16:8)

的灯，是我路上的光。」²⁵ 由此还会生出谦卑。所以谦逊之心不仅生于试炼与试探，还生于灵性默想与自我弱点认知。

反思一下人是多么软弱，他做不了善工，即便他的本性存有善根。相反，魔鬼倒是容易做到，即便善工与他毫不相容。人想取悦上帝，但若上帝的恩典不与他共同做功，他做的善工也非善；即便他立志劳作，若无上帝帮助，他的愿望与劳作都是徒然。

当一个人想起过往，在未认识上帝时自己犯罪之多，会深感悔恨，谦卑自己，哭泣，寻求宽恕，并反思：「即使是现在，若神的恩典离开我，我会做更邪恶之事。」随后，恐惧感伴着谦卑会如墙壁般保护他的灵魂。此默想称为对人类软弱的觉悟，它生出谦卑与优益之果，没有磨难与辛劳。

是的，磨难会来，但大多是因我们的骄傲才被赐予。当人处于谦卑的状态，试炼就轻而少。但人必须时刻准备，如同船长等待平静过后的暴风雨。当人预测某事发生，事情来临时便不觉奇怪。因此人必须恒常预备，以至于磨难来临时不陷入悲痛。然而我的孩子，我们可能不经历悲痛吗？正是借着悲痛，借着磨难，我们才能继承永恒不息的美善之物：「上帝为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。」²⁶

6. 我的孩子，让我们不要忘记，每一位圣人都根据他的圣召都以不同形式穿过了磨难火窑。来看

²⁵ 诗篇 118:105 (和合本 119:105)

²⁶ 哥林多前书 2:9

看圣迪奥法诺皇后 (*Empress Saint Theophano*) 的著名一生与事迹，我们会看到她的一生被痛苦充满，磨难一个个接踵而至，痛苦万分的她竭力用各种方法——劝诫，祷告，泪水，先例——改造她误入罪恶歧途的丈夫智者利奥皇帝 (*Emperor Leo the Wise*)。她的圣洁灵魂一生都背着这十字架，这些苦难与她的善行一起，使她成为圣洁。

这就是人此世的生命轨迹，因从不朽中堕落，他采集了违抗结出的果实。无论他多么渴望，多么努力远离磨难地生活，且认为能实现这目标，他仍旧做不到，因为诱惑者在地上走来走去，往返而来，²⁷ 筛查每个人，用磨难的毒汁浇灌他们，此乃律法诅咒之结果。²⁸ 无论你目光落到何处，询问何人，全部如一口同声坦白，有刺扎心，他们很痛苦。

然而，磨难有不同种类。一些人受苦因他们无法在非法行为中取乐，此乃负有责任的磨难。其他人为善因依律法受苦，此乃自然后果。然而，当存在属灵认知时，磨难则被灌入为圣化而耐心忍受之人。

这也的确发生在圣迪奥法诺身上。她依律法受苦，因丈夫对她不忠。然而借着灵性认知，劝诫，和基督徒先例，忍耐，哭泣，祷告，她全然信任上帝。正因这一切，圣洁成为合法之事。因此，要忍耐一切，通过磨难变为圣洁，感恩上帝，祂对你暂时的管教是为赐你永恒的安息！

当我看到或听到某人生活无磨难，万事成就随其愿，就将此看做上帝的遗弃！对我们而言，愿上帝把

²⁷ 参阅约伯记 1:7

²⁸ 参阅加拉太书 3:10

我们算作受苦者，好让祂将我们的名字写入生命册，让我们不站在祂神圣的婚房门外。无论我们受多少苦难，总有一日，一切都会终结，被忘却，存留的只有行为，或邪恶，或美善，它跟随灵魂进入审判所，在那里，它将听到伟大的判决。这思绪时常感动我，催我泪下：我这不配的司祭在基督审判席前将用何言辩护自己？请为我祈祷，不受谴责。

7. 我在基督内深爱的弟兄，愿我们的君后**诞神女***保护你宝贵的灵魂不受任何事物的玷污。阿民。

「我遭遇患难愁苦，你的命令却是我所喜爱的。」²⁹ 患难一个随着一个，我们需要耐心。通过思考上帝的律法，我们被启示如何忍受患难，它们为何降临，有何目的。它们的降临是为了教我们成为苦难的承受者，受训的斗士，为我们被钉十字架者的跟随者，走过十字架荆棘之路所有圣人的弟兄，殉道的殉道者，**苦修主义***的修道者，保守圣洁诫命，历经此世、魔鬼、与**肉身***各种试炼的虔诚信徒。

从没有人不经患难，在舒适中得救。因此，若我们忍受患难，我们就该喜乐，因所有得救之人都曾走过此路。既然我们也想得救，除了磨难别无他路！

磨难的降临是为让我们更靠近上帝，因磨难压迫心灵，使其悲痛，将它软化谦卑。当心谦卑了，上帝就看顾它：「忧伤谦卑的心，上帝必不轻看。」³⁰「我所看顾的，就是虚心痛悔，因我话而战兢的人。」³¹

²⁹ 诗篇 118:143 (和合本为 119:143)

³⁰ 诗篇 50:17 (和合本为 51:17)

³¹ 以赛亚书 66:2

带着喜乐与认知忍受悲伤的人将从他的罪恶与苦行中解脱。在他内，属灵个性被创建，此人变得慈悯，谦卑，温顺等等。未识得试炼真知的人在他该喜乐之时会悲痛，愁苦，因他走在圣洁骷髅地之路，圣者之路上。

愿上帝那能医病患和补不足的恩典，帮助我们所有人在万事之中有忍耐，好叫我们能被算作配得起上帝的国度。阿民。

8. 我的孩子，特别值得安慰的是，按照每个人为基督之爱而劳作的程度，我们都将获得奖励。这艰辛的劳作包括在受制于自我主义，自我意志的当今时代灵魂所承担之重压。

我们不可灰心丧气，因基督临在于无形中，祂将斥责磨难大海的狂风暴雨，带来平静的恩典。在暴怒海浪上征战，呼唤独一无二全能之神：「主阿，主阿，从天上垂看，眷顾我的磨难，使我灵圆满承行你的旨意，因你是我的上帝。」³²

9. 荣耀归于唯一智者上帝，祂知晓如何从苦难中提取甜蜜，来丰富我们的知识，此乃祂对我们的无限大爱。祂用患难与试炼鞭打我们，好带我们到祂身旁，因祂知道，借着此世的悲痛，人会继续靠近祂，并获得救恩。

生活舒适对永生救赎极为有害。依教父之言，居于生活舒适者内的非上帝之灵，而是魔鬼之灵。因此，我们需在此世悲伤中拥有耐心与感恩，这是取悦上帝的两种美德。愿上主赐我们在此世悲伤中多

³² 参阅诗篇 79:15-16

多忍耐，好让我们万事感恩上帝，美善事物的赐予者，祂为我们作供给。

10. 关于你遭受的悲痛，我已多次告诉你，这是耶稣赐给你的十字架，为使你成为祂的效法者，不做祂大爱的陌生人。因为真心爱祂的人不仅跟随祂到他泊山，祂神性荣光出现地（换言之，不仅当祂甜蜜的恩宠与喜乐显现时），也要跟随祂艰难登上骷髅地，以及祂的被钉十字架（换言之，也要在祂恩宠不在的悲伤处境下，导致愁苦，痛苦，绝望，迷惘，劳作，汗流时）。这正是内在之人受考验之时，暴露其本性之刻：伪善还是真实，技能娴熟还是未受训练，船长还是水手。这正是我们的意图被考验之时，上帝要加大恩典显现给勇敢坚忍的人，在心内奖励他。基督徒以此方式在灵性征战中受训练，直到达至终点，寻获安息。

贤明地奋战，用忍耐与喜乐背上你的十字架，一直背到骷髅地，背到坟墓，好让我们的耶稣把复活赐给你！为耶稣之爱忍受十字架的人将在末日被主复起。我们的生命有多长？我们的死亡时刻不得而知，但耐心要被永恒嘉奖。

你正背负的悲伤十字架已给予你很多，它还将给你更多！然而你看不到这点，因为睿智的上帝为你的益处将其隐藏。不断祈求上帝赐你耐心，带着认知感激他，如此，你就可以喜乐地忍受了，通过这些磨难，等待你的救恩。

11. 人的生命就是殉道。自从我们从真正的幸福失落，便拾起了违抗的果实：「土地必给你长出荆棘

和蒺藜来」³³ ——心灵的土地亦然。若不借着患难与折磨，我们怎会知道自己在流放？

没有一个人未受过折磨。虔诚的基督徒也要受折磨，但在灵魂至深处他们也拥有希望，总有一天，诸多磨难会为他们带来蒙福之安息。没有磨难与痛苦，任何人不可期望死后得安息。那个生命是为重压在此世生命下，劳作负重担之人预备的。

当然，圣人们有丰厚恩典和属灵力量，他们在痛苦中喜乐，但是我们，特别是我，在痛苦时往往耐心瓦解。然而荣耀归于上帝，祂启发我们悔改，纠正我们错误。「你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。」³⁴

12. 关于你的灵魂因己罪承受悲伤，此事良善且有益。唯有当它使你陷入绝望，显而易见属乎魔鬼，要立即转向希望，说：「既然我为这一切而悔改，那么愿我所作所为都得宽恕。没有罪恶能超越上帝的仁慈。不管罪多深，一旦悔改，即被化解。噢，上帝的谦卑，忍耐，与慈悲之深邃！」

愿凡负重刑的都鼓起勇气，因为有一位上帝，祂不思量我们对祂犯下何罪，只要我们真心悔改，祂就全部赦免。我的孩子，忍受试炼吧，你会收获美善。忍耐——是的，请忍耐，它将为我们开启天堂之门。

13. 我的长老经历悲惨的严峻考验时，感到基督如此触手可及！对其他人而言，死亡的逼近引起颤栗与恐惧，而他依然处于对基督的爱欲之中。此为何等奇事！「基督昨日，今日，一直到永远，是一样的。」³⁵

³³ 创世记 3:18

³⁴ 马太福音 26:41

³⁵ 希伯来书 13:8

14. 磨难是上帝握在手中的一种器具，一件工具，唯有祂以其无穷智慧支配运用，每一个人，按其所需，用法不同。

以智慧和认知接纳磨难的人，磨难会以多种形式净化圣化他。也就是说，基督徒经历的每一次磨难都是上帝赐下的。为了他的救赎，我们的天父用至甘饴的右手赐下磨难，即便我们本性对此厌恶，正如病人不悦于苦药。

另外，若无磨难，我们定与路西法同命。因路西法处于光荣宁静高处却忘记上帝之伟大，无视自身之微弱，就说：「我要升到高云之上，我要与至高者同等。」³⁶ 此念一起，上帝便将之驱逐；从前的黎明之星，至亮天使，变成了恶魔、撒旦、魔鬼，变为受造物中最肮脏的一个，此非天性造就——因神造万物皆为美善——而是其自愿为恶，反抗叛逆。

魔鬼在家庭中播种牢骚，厌恶，嫉妒，顽固等，因此许多家庭都有一个扰乱家人安详，平静，与快乐的人。此恶种甚至出现在主为将来的救恩在此世建立的神圣家庭中，他就是圣使徒当中的加略人犹大，谋杀上帝之种！

魔鬼在麦间撒种，甚至在**修道团体*** 也存在这类人。此人并非邪恶，而是其软弱导致抱怨，嫉妒等，使他沦为魔鬼的工具，扰乱他人的平安与宁静。

所有这些都证明，我们是远离真正家园的流放者，当下身处管教所，操练上帝律令，凡接纳律令的要被领回去慈父的天国嗣业，恢复遗失的儿子身份，

³⁶ 参见以赛亚书 14 :13

堪当领收上帝遗赠。然而凡依然不接受律令的，如我一般，不识管教，所做事工，均不合法，将被驱逐，谴责不配主为收养我们所施的管教。愿我们美善的上帝与圣父使我们堪当与已成功被收纳为儿子的众人同席而坐，直到万世万代，阿民。

15. 我的孩子，凡事忍耐，因奖赏丰厚。勿看磨难有多重，反要思量回报：你这轻微的苦楚，要为你保存永远的荣耀，这荣耀远胜一切苦楚。³⁷ 因此，你该喜乐，而非悲痛。凡事感谢我们良善的上帝，勿让敌人看到你失去耐心，因他会更猛烈地攻击你，为把忍耐的城墙彻底摧毁。

16. 关于你的问题那「心中感到的深切悲伤与悲痛是否有益」，我告诉你，十分有益，因为它们阻止犯罪，尤其抑制你依附与上帝毫不相容的现世享乐。

但即便如此，我们还需要**辨别力** *，以免悲痛过度，形成危害。来看一个迹象：你因过往之罪悲痛无度时，往往以绝望告终，你随后会认为上帝是荒谬的无情惩戒者。不无度悲痛的基督徒则理解上帝的管教如慈父。因此辨别力至为重要，它将我们从过度与缺陷中解脱。

当绝望压倒你时，思考另一件事：若上帝命令人每天宽恕邻人之错七十个七次，那么无限仁慈的上帝岂不宽恕更多？有谁悔改却未得救？有谁曾说，「我犯了罪」却未得宽恕？有谁曾堕落，寻求救援，却未被复起？有谁哭泣却未被上帝安慰？主说，「你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求祂的人吗？」³⁸

³⁷ 参见哥林多后书 4:17

³⁸ 马太福音 7:11

我们在天上的父管教我们，不是为了要我们绝望，而是令我们悔改，纠正自身。当管教之意被误解，我们便以绝望告终。在如此影响下摇摆，灵魂怎能得慰藉。然而，当我们对管教与磨难的意义保持健康认知，神恩慰藉便接踵而来。我的孩子，看好在何境况下悲伤与悲痛为有益。

17. 我的孩子，在此世，人分好与坏，穷与富，贵与贱，有教养与无教养，聪慧与不聪慧。然而，众人都有一共同点，即：痛苦。因所有人的生命都有痛苦，无一例外。常言道：「若有人一生快乐无忧，可谓奇事。」那么可以说，所有人都居住在苦难王国之中。

我们知道，痛苦为个人之事，必要独自面对。这是他的十字架，必须自己背负，正如此世救主耶稣为我们背负祂的十字架。

所以，我的孩子，请在慈父掌中放松，此刻祂正借苦难为你施手术，请冷静，接受这是由上帝而来，与痛苦和解，好使你能面对它。我知道这有多难，但也知道这对你的得救多么有益。圣人们在患难中喜乐，让我们至以耐心接纳患难，就算这自愿接受圣意的耐心极其微小，它承载的痛苦上帝也不会忘记。

我的孩子，痛苦时，集结你灵魂的力量，尽全力理解痛苦的目的，上帝会为你敞开天堂。你以为祂数算过你的头发，却不知晓你苦难的尺度？是的，祂都知道。因此，请放心，相信我们在天上的父。

勿生厌倦，有基督的扶助，你将穿越一切，也将继承我们共同天父的无尽财富。阿民。

18. 你能数算上帝的仁慈吗？在祂的慈悲面前，罪魁之罪就如汪洋中一把细沙。罪恶无法战胜上帝的慈悯。上帝或许可以被描绘成母亲：子女之罪有可能超越母爱吗？若母甚爱其子，那么上帝爱我们可有穷尽？祂在十字架上受难，已为此作出清晰的证明。使徒彼得三次不认主，但通过悔改恢复己初。曾大大迫害基督徒的使徒保罗通过悔改成为使徒之首。娼妓、盗贼、税吏、无以计数的罪人都被悔改圣化。因此，请抛弃你的苦楚与过度悔恨，抱有希望，鼓起勇气，赶走每一个绝望思绪。

19. 无论我们有多痛苦，结束之时，时辰将至，每个人都将根据他的劳作得安息。你在承受磨难吗？你痛苦吗？你因悲伤的重压而哭泣吗？你疲了吗？鼓起勇气，因你要借此获得上帝的国度。然而，若你万世顺利且不念上帝，请悲痛吧，因你不是走在通向上帝的路上。

患难、疾病、折磨，不断使我们疲倦，好让我们厌恶此世，盼望来世，基路伯与撒拉弗赞美上帝之处，那是真实且真正的安息之所，无夜之白昼的蒙福之光。而与永恒之物相比，此世黑暗令人生厌。愿我们圣洁的上帝赐我们属灵认知，好让我们恒常喜爱永恒之物，至高美善的甘饴上帝。

20. 噢，我们的上帝与天父用痛苦介入人的生命，祂对儿女是何等仁爱！若人知晓痛苦带来的属灵益处，他会祷告祈求一生承受诸般痛苦，为能在上帝的银行，在天上城池之中，存储属灵「货财」，即苦难的货财，为能在所有灵魂领取劳作，痛苦，与磨难的报酬时，收到真福的货财。

21. 我的孩子，在试炼中忍耐吧，此乃上帝善举，为你灵魂得到更大的益处。你该喜乐，因祂想你首先在谦卑中取得更大的属灵进步。出于人的骄傲，上帝要如父亲一般屡次打我们「耳光」，好使我们更稳妥地行谦卑上路。此乃上帝何等关心我们灵魂的最佳标记。

所以要忍耐，我的孩子，这也是十字架，为主之爱将它背起，肖似上主，好使祂把祂的爱恩赐给你。因为祂说：「有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的。」³⁹ 背起十字架，就算走到受难的各各他山也要服从，就是祂的诫命之一。忍受试炼的人是有福的，因为他经过试验以后，必得生命的冠冕。⁴⁰

22. 我们受管教，是为了配得起天国。天父处处管教我们，是为了在我们里面塑造属灵特质，让我们作上帝儿女，肖似上帝。明显反映出我们是上帝合法儿女的特质——忍耐，温顺，爱德，手足情谊等——必要在我们自身内滋养。上帝儿女将与基督一起继承天父无尽的属灵财富。

我的孩子，在征战中鼓起勇气，借着诸多磨难我们将升至天堂。救恩之路撒满荆棘，我们会痛苦、流血，但要忍耐。当所有血与痛将把我们的名字刻在生命册中，蒙福时刻来到，！然后，我们要赞美上帝，祂以无法测度的智慧策划痛苦与磨难，成就伟大救恩。

要想圣化你的唇舌，就不要厌倦地向基督呼喊。至于你在睡眠中看到的诱惑，不要思量它们，反要

³⁹ 约翰福音 14：21

⁴⁰ 参见雅各书 1：12

漠视它们，因其无任何实质。当你不理睬，它们便不再烦扰你。

23. 我蒙福的孩子，愿喜乐平安与你灵同在。耐心忍受试炼，它就恒常有益。试炼过后，为承受者留下经验，生出的果实也与其耐心和征战之中显出的能力成正比。既然除了磨难别无他路可给予拯救，我们该如何是好？就算流血也要忍耐。众圣教父就是这样奋斗，成为圣洁。试炼的降临，也是为了要我们谦卑，即便我们天性本就卑微，这是说，我们造于尘土，我们的事工也如垃圾谷糠。

我的孩子，勿忘耶稣芬芳之口所吐箴言：「在世上，你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。」⁴¹ 因此，凡与基督同在的，也将战胜他的情欲世界。不要让重重试炼吓到你，而要警醒，以防敌人趁你不备时，狡猾地用思绪抢劫你，以防你继续屈服在邪念胁迫你之处。

不管怎样，真理都是一个：至圣洁的谦卑是救赎的最佳良药。凡事谦卑，你无疑将脱离情欲，获得完全自由，或者至少是令你满足的自由。

24. 我的孩子，我为你祈求灵魂与身体都得平安，有什么比灵魂平安，身体康健更美好呢！两者都使人生命愉悦，然而，没有它们，残酷风暴就会兴起，人的灵魂小舟被怒浪摇摆不定，这要奉献多少祷告啊！然而，主在世经历了相似的风暴：「祂斥责风和海，风就止住，大大地平静了。」⁴² 无论何时风暴来临，

⁴¹ 约翰福音 16:33

⁴² 参见马可福音 4:39

把我们压倒，让我们向这位缔造和平之主呼号，我的孩子，我坚信当我们以信德呼求祂，祂会速速相助，并说，「看，我就在这。」

25. 蒙福的女儿……，主与你同在。我已收到你的短信，我的孩子，不要太过悲痛，凡事都需节制，因为你会因过度哭泣而变得更糟，神经系统无法忍受重度悲伤与困苦。

你要确保自己谦卑和谨慎，不要让院长伤心，以信德去做她要求你的任何事，你会奇妙地看到上帝的爱抚之手！

不要偏离正道，你就不会被懊悔折磨。我的好孩子，努力稍稍纠正自己，完全砍掉你的自我意愿，小心谨慎，未得**祝福***不做事，无论想做什么都询问院长。若她不许你做某些你想作的事，忍耐，因为这正是你证明真正爱基督的时刻。若我们的长老满足我们每一个愿望，那么砍掉意愿的美德何处可寻？

我的孩子，是的，强迫自己。我知道你为何痛苦，有多么痛苦，但你需要耐心。因为当我们在基督面前犯了罪，祂是有耐心的，祂一直等候我们悔改。我向我们的**至圣诞神女***祷告，愿她安慰你，让你的宝贵灵魂焕然一新。阿民。

26. 我蒙福的孩子，愿上帝之爱与你同在。

凡事忍耐，此乃你在万事获益之道。我们的基督爱你，所以祂不断探访你。若祂不爱你，便早已抛弃了你，你也早已迷失，然你现在却活着，并战斗着。你若在世短暂受苦，无关紧要，思考默想永恒之事，

你会在残酷试炼的灼热中得到缓解与更新。你正穿越火窑，它提炼那些把生命献于上帝的灵魂。所以，鼓起勇气并喜乐吧，闯过火窑，你的灵魂将得到净化，收获至洁之主。为基督之爱，谦卑自己，爱每一个人，你将因此得救。

我把上帝的平安与慈爱留给你。

爱你的长老父亲

27. 我蒙福的孩子，我祈祷天父赐你辨别力，让你从恶魔的谎言中识别真理。

关于你写到的第一个想法，我的回复是：难道上帝未表明约伯无可指责吗？那么祂为何允许如此苛刻的试炼发生，置约伯于如此艰难境地，诅咒自己的降生？这一切被允许发生，当然是为教导他；因为上主惯常这样做：先考验，再显其爱。上帝不仅在爱抚你时彰显其爱，也在祂掌掴你时彰显。若天父掌掴我们，是借此展现祂对我们的爱。

若上帝不把我们当儿女，就不会赐下试炼，反而早已将我们抛弃，我们本是属灵文盲，毫无渴望。在另一世界，最靠近上帝的将是那些灵魂受教，属灵争战之中明智的。祂爱我们这些可怜之人，想荣耀我们，所以在此世的修道大学，对我们进行灵性教育。但我们对圣意之道缺乏经验，因而责备上帝，质问祂为何给我们试炼。就这样，我们的愚昧无知危害了我们的永恒喜乐。灵性教育包括从情欲之中解脱，特别是从自我主义解脱。

因此，我的孩子，让我们奋力不去谴责，让我们说，「**请赐福**」*，「愿此蒙福」，让我们拥有真正的爱德。

那怎样就是有真爱德了呢？当我们不谴责他人，而为他人辩护。

28. 不要失去勇气，我的孩子。我们忍受贫乏旨在预备天国的永恒幸福！我们自愿为基督之爱被剥夺此世享乐，我们若想，大可自由享受，但我们自愿不接受，好被赐予耶稣极为甘饴的关爱。

我的女儿，我们拥有一位永恒不朽的新郎，祂永远保存贞洁的荣耀。我深爱的女儿，我们被召唤成为天使，难道我们不该剥夺自身的享乐与罪恶之物吗？难道耶稣的圣爱不值得我们远离肮脏之物吗？所以，奋力使自己配得起你的圣召，坚毅地征战。殉道者为基督之爱抛洒热血，我们连一个可厌伪善的享乐都抵挡不了吗？在你的身体与灵魂中，荣耀上帝！

奋战到底

珍重，我的女儿

你的父亲

29. 我的孩子，在虚无此世，我们要受磨难，我们要尝苦楚，我们要有伤痛，但这一切都有时限，都为短暂——让我们祈祷上帝在永恒的尺度上不抛弃我们，因那将无法承受。

无论你在何时受难悲痛，记着呼唤钉十字架者，就会得到缓解。有谁注视祂，思念祂为我们所受苦难，而寻不到治愈自己灵性或身体伤口的香膏呢？我的孩子，举头仰望各各他，在那里，圣洁的羔羊凯旋得胜，用祂的宝血洗掉了我们罪恶与情欲的伤口。祂的慈悲伟岸，祂为你受难，绝不要失去对在祂的信心。

我祈祷你的灵魂和身体都茁壮成长，健康昌盛地度过大斋期。阿民。

30. 医者用手术，苦药，截肢等方法折磨病人。当然，目的是治愈他，而非出于邪恶意图折磨他。同样，作为灵魂与肉身的医治者，上帝为了我们的灵性健康用各种药物，磨难，痛苦治愈我们，此乃世间最伟大之善举。然而那些像我一样无耐心忍受的愤慨者，将丢失属灵利益，只能收获痛苦。

既然上帝以如此神妙之道拯救我们，我们有义务不断感激祂，赞美祂的至圣之名。我们不应只以口上如此行，却要主要以我们的事工赞美祂，好让我们的行为不冒犯神的伟岸。若我们用唇舌赞美祂，却用行为辱骂祂，那我们就是在嘲弄祂。让我们努力不因犯罪而伤害我们的基督，让圣灵在我们的灵魂内安居。阿民。



论疾病

事实上，基督徒的疾病，磨难，苦难，带来的是灵魂的净化与罪的赦免。无论上帝送来何种十字架，都以简单无亏之心接纳，背着它登上光荣的各各他，是每个基督徒的神圣职责。他也许时常在劳累与压力下双膝跪地，但上帝会送来另一位古利奈人西门，¹ 也就是耐心的恩典，将十字架背到受难地。

我们来到陵园，在每个坟墓上都能看到十字架，有木制的，石制的，铁制的等等。同样，上帝赐给每位基督徒的灵魂一个十字架。给这人铁制的，给那人木制的，给另一人则是石制的，每人收到的都是神之智慧视为最佳的。不管过程是否痛苦，上主的目的是拯救我们宝贵的灵魂。为了帮我们坚持到底，主亲自赐我们忍耐与启发。

在疾病中经历的磨难由美善上帝的圣洁之手所赐，身体疾病是灵性健康的最佳良药。当灵魂饮下对上帝的无知与遗忘麻药而昏睡，疾病为她吹响起床号角。当灵魂因身体的健康而受害，变得粗心大意，疾病强迫灵魂返回生命正道。「我在急难中寻求你。」²「我在困苦中，你曾使我宽广。」³「我们进入上帝的国，必须经过许多艰难。」⁴「你们常存忍耐，就必保全灵魂。」⁵

若非出于预知的圣洁拯救意图，纯洁爱德的掌掴绝不会发生！主在圣福音中告诉我们，若是你们的

¹ 见马太福音 27:32

² 以赛亚书 26:16

³ 诗篇 4:1

⁴ 参见使徒行传 14:22

⁵ 路加福音 21:19

父不许，麻雀一个也不能掉在地上，就是我们的头发也被数过了。⁶ 此言是何等确定，上帝知悉我们所有的行、言、思，我们的磨难均出于祂的圣意，旨在救赎，为我们带来对上帝的认知！

在主降临前，人类肉体与灵性的堕落是何等深重！是何良药为人类灵魂带来了灵性的重生？难道不是我主耶稣巨大的十字架吗？若主不死在十字架上，人类无其他得救之路。

耶稣通过承受十字架，成为了我们的楷模。于是祂显明，想得救的必须跟随祂，忍受主给依他的能力而放在他背上的十字架，登上各各他，与耶稣同钉十字架，然后与主一同在上帝的国度中得荣耀。

当灵魂看到天堂的极乐荣光和安息这两者是与所背之十字架相称时，会后悔自己没有背负更重的十字架来收获更大的荣光和安息。灵魂会说：「劳苦不过几时，而如今我被剥夺了永恒福泽！」当族长亚伯拉罕看到福泽被分，也后悔未曾劳苦更多！

一位年轻女子长年身患恶疾，最终致死。一晚她向其姐妹显现，当被问到「我的姐妹，你现在的住处可好？」她答道：「我的姐妹，我该以何言诉说？基督因我的恶疾赐予我荣光与安息。唉，要是我能回到世间患更重的病该多好，我就可以在这得到更多荣耀了！」

若身为全能者，无罪者的主自己为了人和人的救恩背了十字架，那么我们这些每刻犯罪的罪人，该多么需要为我们的救赎背上十字架呢？

⁶ 参见马太福音 10：29-30

先知大卫说：「我急忙遵守你的命令，并不延迟。」⁷ 我们必须恒常预备忍受医治者至圣之手送来的每一次试炼，毫无抱怨。既然来自祂，由祂批准，祂又无止境地爱我们，那么此试炼绝不会对我们有害，试炼结束后，我们将看到美好的结，我们将看到上帝的目的。

主耶稣因可预知其追随者未来的试炼，为扶助他们就说到：「你们常存忍耐，就必保全灵魂。唯有忍耐到底的必然得救。」⁸ 以耐心忍受疾病，你们也堪当被算为上帝钟爱的儿女。你的重担有一天将成为你的复活；你的悲伤将成为快乐；你的耐心将变为永生！用感恩呼唤主：「上主之名是应当称颂的，赏赐的是主，收取的也是主，一切荣耀归于上帝。」⁹ 这样高喊，你的灵魂将充满喜乐与平安，同时，你自己也将在忍耐中变坚强。

何为基督徒？他必须有什么？当然，他必须凡事有大大的耐心。

在旅行者通往天城的路上，遍地撒满荆棘。独自行走其上的要流血，但享受天堂的希望克服了一切，赋予旅行者耐心——正如四十位圣洁殉道者被投入冰湖时所说：「冬天疾苦，但天堂甘饴；冰霜伤痛，但喜乐甜美。」

愿全然美善之上帝也使我们这些卑微之人堪当与劳作背重担者同席，为要赐予我们永恒安息。阿民。

⁷ 诗篇 118：60 (和合本 119：60)

⁸ 路加福音 21:19, 马太福音 10:22

⁹ 参见约伯记 1:21

2. 自从我们甘饴的耶稣把赐生命的宝贵十字木架举过祂的至洁肩膀，并悬挂其上，祂的追随者世世代代都以不同的磨难与试炼的形式继续背着十字架，基督徒凭此战胜不同形式的毁灭性自爱。

借福音著者路加，救主强调「凡不背着自己十字架跟从我的，也不能做我的门徒。」¹⁰ 且重复说到：「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。」¹¹

静修士 * 哲人阿爸以撒说，「人时刻在变。」确实，灵魂与肉体的意向从不停止改变，有时引起不安，另一时引起痛苦，有时预想坏消息，另一时预想让灵魂与身体都忧愁的不明紊乱。所有这些或由身体，或由灵性导致，都证明人类因亚当夏娃的不顺从重压于上帝的诅咒中。然而美善的耶稣，即生命之树，一边用自己的圣洁楷模，另一边借用祂的神圣教导，将慰藉香膏倾倒在磨难的十字架上，给我们赐生命之保证，即：我们进入神的国，必须经过许多艰难。¹²

在旧约民数记中，记录了以下独特的事件：「当以色列人在荒野中违抗神，作为惩戒，上帝使火蛇进入百姓中间，咬死很多人。而摩西求神怒消退的炽烈祷告得到俯允，上帝命他制造一条火蛇，挂在杆子上，凡被蛇咬的，一望这蛇，就立即得活了。」¹³ 在圣福音书中，我们的耶稣把举火蛇比作祂赐予生命的高举十字架，祂说：「摩西在旷野怎样举蛇，人子也必照样被举起来。」¹⁴

¹⁰ 路加福音 14：27

¹¹ 路加福音 9：23

¹² 参见使徒行传 14：22

¹³ 参见民数记 21:6-9

¹⁴ 约翰福音 3:14

因此，毒蛇就是罪恶，罪恶咬人，用难逃其咎的私欲享乐毒害不幸灵魂的全部存有，带来灵魂的死亡以及与上帝的隔离。然而我们的基督，心灵之铜蛇，挂在赐予生命的宝贵十字架的木头上，用崇高的福音真知治愈了被众多罪恶咬着的灵魂，给了她们活生生的希望，希望那高于认知的生命。「死啊，你的毒钩在哪里？死啊，你得胜的权利在哪里？」¹⁵ 你可怕的暴政已被废除、毁灭、弱化，我众灵魂的救主，我众上帝耶稣的死与复活已将之完全杀灭。

心灵被享乐与淫乱毒害，变黑。因其变黑，就做黑暗的工作，令到在圣洗池中的重生里收获的圣灵悲伤。反之，痛苦与磨难能把罪恶的淫乱从心灵驱逐。心灵被痛苦净化，就能接纳慰藉的圣灵。美善的保惠师一旦到来，就安慰，鼓励，启发人心，祂是滋养着，用神圣教导把生命赐予心灵，用喜乐与希望作其助佑。

因此，请看心灵的铜蛇——耶稣，祂借着痛苦，治愈一切被不同形式的罪恶的毒牙所咬伤的灵魂。

根据那提取自经验的坚不可摧的真理，痛苦与磨难是染上罪疾灵魂的必须良药。同时，凡是灵魂之美被罪与道德黑暗败坏，而养成道德恶习的，痛苦与磨难也是助其灵性振作的绝佳导师。

痛苦一词有多种含义，它是娴熟的栽培者，把如野生橄榄树的罪恶灵魂摘下，嫁接到完好的橄榄树上。罪恶使罪人的心坚硬，使它无知无觉，无触无动，因他缺失了有知有觉，怜悯世人的上帝。然而，上

¹⁵ 哥林多前书 15:55

帝所作何事？祂热爱世人，祂「来，是为寻找，拯救丧失之人。」¹⁶ 祂制定了一个救赎计划，透过痛苦，特别是疾病，来拯救丧失的灵魂。

例如，你看到一个青年人，年富力强，因自己有力气而骄傲自大，言行狂妄，忘记了上帝，也忘了自己的灵魂。然后，他突然病倒在床，痛苦就成了最有经验，技能最强的医者，开始为他施行手术。首为心开刀，把坚硬一点点移除，接着再软化灵魂。先前心硬如石，现在有了感知，变得柔软平静。他同情自己的同伴病友，先前无同情心，现在满口同情之言。有了这些，再加上痛苦短棒为他预备的许多其他感知，他先前失聪的灵魂之耳将要开启，他接受，容纳，并认真倾听真理之言，即救恩的福音。

随后，他先前对上帝和自己的灵魂冷漠无情，现在变得热衷阅读灵修书籍期刊，他开始回想己罪，感受真实的痛悔。如此，他学会带着懊悔祷告，很快变为善辩的传道者，赞扬痛苦这位卓越医者之好，宣讲只有它能治愈那远离上帝之疾。

痛苦不仅治愈远离上帝的人，还治愈健康的，虽有些病，却「病不至于死」的，¹⁷ 诸如有时冷漠，批判，自爱，懦弱，怀疑等病。痛苦甚至在圣人身上运作，为让他们的荣耀借耐心而倍增。然而，圣人常受苦难，亦是为他人做榜样，就像恒久忍耐的约伯，圣西科莱提基（*St. Synkletiki*），还有很多其他圣人。

当一件漂亮的家具很久无人看管，就会落上一层灰尘。当然，它没有受损，但失了些许美丽与光泽。

¹⁶ 参见路加福音 19：10

¹⁷ 约翰福音 11:4

没有时常经受磨难的健康灵魂也是一样。比如冷漠，若不及时看顾，它就会像家具上的灰尘，悄无声息，不知不觉，逐渐盘踞于灵魂内，使其失去对上帝最初的热忱。她依旧祈祷，依旧履行其职，但不及她应做的。然而，若痛苦降临，若磨难探访，使大风四起，那对上帝尽职之灼热火焰会再次燃烧。

一如对冷漠生效，这也发生在其他灵魂疾病上。痛苦乃上帝的无限智慧为患病灵魂设计的神圣良药，祂以绝对权柄无保留地运用它，好让我们借此特效药，清醒过来，小心警觉地完成上帝圣意。从而在回报时刻，我们能迈进上主永恒福泽之门，与由万代被召唤者一同欢舞喜乐，这就是谨慎坚守圣意之嘉奖。在那里，有诞神女，众天使，全体圣人，我们要永不止息地欢颂圣歌，赞美我主上帝，救主耶稣基督之蒙福名号，因一切荣耀，光荣，权柄都归于祂，及于万世万代。

3. 上帝责罚，随后治愈。祂举扬，又抛下。敢问谁能抵得住上主圣意？若上帝愿我们痛苦，祂心中某些救赎意图，我们这些尘世凡人怎可预知。耐心，忍受，谦卑接受试炼，于不久后总会带来益处，是的，总会！

我的孩子，请背负你的十字架，要知道，我们的所有苦难上帝都知道。祂是我们真正的父亲，用尽方法使基督在我们心里成形。¹⁸ 祂要我们受苦，因祂知道祂已为受苦儿女在天堂作了预备。然而，若祂不降下磨难，则对他们不公，因他们将被剥夺天堂无法言喻之福泽。我们痛苦越深，为我们编织的荣耀冠冕就越美！

¹⁸ 参见加拉太书 4：19

绝对不要相信你是被附魔的，绝对不要让此想法欺骗你。这发生在很多患病的修士身上。此乃上帝行事之道：身体患病，灵魂跟着患病，灵魂受苦，身体也衰弱愠怒。我的孩子，诱惑者嫉妒你，而我们要忍耐，使它挫败，令上帝得荣耀。

有谁接受手术却不经历疼痛，有谁失去上帝恩宠而不倍感痛苦，泛滥万千扭曲的思绪？此乃上帝圣智为修正灵魂行事之道。

万物会消逝，我们情欲的寒冬会过去，健康甜美之春将再次盛开，你会欢迎而言：「我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。」¹⁹

大自然四季——冬，春，夏，秋——彼此接踵而至，灵性四季同样彼此接踵而至。一季过去，另一季来到。如此，灵魂对所有灵性改易习以为常，变得睿智，变得老练。这经验是恩典，在可怕巨变之时助佑灵魂，为了让她从以往试炼中充分认知，唯有耐心忍受能生出平静心态和有益思绪。就这样，益处从试炼中涌现，我们变得更睿智，更老练。

4. 我的孩子，虽然你的疾病主要来自不顺服，但上帝之爱在你内彰显无疑。上帝非常爱你，所以责备你。上帝借你此刻忍受的试炼施行你宝贵的救赎，祂想减轻你的负担，想让你获得天国，与你此生炽爱的基督永生同住，用此伟大的希望填满你的灵魂器皿！

那么，还剩下何事由你来做？就是保持最大的耐心，于你现在所经历的试炼中锻炼勇气，为上帝对

¹⁹ 诗篇 118：71 (和合本 119：71)

我们灵魂的绝佳引导向祂献上无尽感恩，伴着充满恩典的谦卑。我的孩子，背上那交给你的十字架，走向通往各各他之路。这十字架是由上帝伟大仁慈之手所赐，祂爱你，责罚你，好让你于祂的圣洁中有份。

5. 我的孩子，我祈求赐忍耐安慰的上帝²⁰ 在疾病中坚固你，而你身陷此疾乃是出于上帝圣意。当我听到你病重的消息，我大大感知你的苦痛，并乞求我们的至圣诞神女使你康健，先是你的灵魂，再是你的身体。

我的孩子，想想圣洁的殉道者，他们为我主基督之爱忍受何堪！因此，你该对自己低语，「卑微之人阿，耐心忍受疾病折磨吧，或许你能避免地府永刑！」殉道者自愿屈服殉道酷刑，你却不情愿受苦，但就算如此，也是好的，会使你大大得益——就请带着喜悦与感恩忍受主的责罚吧。

用此类话语告诫，坚固自己，给自己毅力与安慰。

6. 把你的健康托付于上帝。若疾病或医者迫使你做某事，带着希望接纳它，但愿上帝借此承行其圣意。当然，自我否定不该把我们带向死亡（那是自杀），我们也不该过分关注自己，导致自爱，我们应行于中路，也就是带着信德按药方行之，这就不是自杀，至于采用之法是否能把我们治好，凭着信德交托于上帝吧。

我的孩子，在一切痛苦中你都要忍耐，我们为疾病而责怪自己，我们忍受疾病，会使灵魂大大受益，因为我们的罪，特别是骄傲之心，是我们受病苦之主因。

²⁰ 罗马书 15 : 5

7. 我祈求你时常康健，但患病时，请耐心忍受主的责罚，祂及其疼爱你的心送来的责罚绝不会徒劳，有害，或迟钝。相反，责备是为了我们的益处，为我们罪的宽恕，为保护我们，为我们得永恒救恩！

责罚我们的心，就是我们的上帝天父自己的心。祂看见一切，尤其每一举动的意图。祂看到你如何受苦，受难，要知道，祂对你的试炼不会超出你的力量。借着磨难，祂为你的灵魂带来洁净与永恒救恩。

「我们在患难中也是欢欢喜喜的，因为知道患难生忍耐。」²¹ 我们是祂的儿女，祂管教我们是为了使祂的特质在我们内成形。当儿女有了父母的特质，才显出儿女乃是嫡出。此乃上帝责罚的原因。你的磨难具有救赎性，要恒常盼望，你绝不会蒙羞。

8. 我的孩子，无知，也是灵魂的死亡。它不会启发病人，它不会说：「你的病是上帝圣意，你该以耐心与感恩渡过，好使你不因急躁而在上帝面前成为罪人！」然而，对被启发的基督徒来说，认识上帝圣意不仅让他心怀谢意地忍受一切，还助他习得坚强的属灵素质，同时得到安慰之活力。他反思：「我在这些痛苦患难中承行神的旨意，这将带来我先前罪过的赦免。借着在此付清欠下的刑债，我即将在来世获自由，于来世得永生，而在这里，无论经受多少痛苦，都是短暂的。」

因此，我的孩子，我们需要耐心，为了不与这不知悔改的世界同被定罪。无论发生何事，透过忍耐，万事都会更正，内在之人将寻获平安，耐心忍受上帝允许之事。

²¹ 罗马书 5 : 3

背负你的十字架吧，我也背负我的，一起跟随天国新郎基督，祂为我们这些不感恩的罪人背负了屈辱的十字架。我们享受上帝如此美物，忍受什么都无法与之相称！若把上帝的福泽与人的忘恩一一列举，恐怕我的思维就要停转，因为有限的思维要如何理解上帝对人类的无限之恩呢？

9. 愿赐忍耐与安慰的上帝²² 赐你忍耐和安慰的爱抚，坚固你去继续征战。

我的孩子，不要仅着眼于此刻之苦，却要「像母亲怀中断过奶的孩子」²³ 举目观看：「现在的苦楚若比起将来要献于我们的荣耀就不足介意了，」²⁴ 我们盼望的是基督之显现。

不要单单衡量痛苦，而要豁达地思量嘉奖，上帝不是公义的吗？祂拿走你健康行走的舒适，为了使你堪当庆祝你灵魂的伟大复活，「喜乐迈进」天上的耶路撒冷。²⁵ 的确，整部圣经都在宣扬此事。

我的孩子，在基督内行走，铭记来世的永恒喜乐。不要对斗争感到厌烦，不要想象你在拳打空气白费劲，因战斗确实在发生。正如约伯耐心忍受了各种苦难殉道，其妻之恶言要推他进永死，而你被劝诫通过痛苦获永生。他坐于粪堆之上，伤痕累累，被嘲作罪人，而你卧于家中温床，被当作品行端正的基督徒。你看到我们有多低劣吗？因此，耐心忍受，

²² 罗马书 15：5

²³ 诗篇 130：3 (和合本 131：2)

²⁴ 罗马书 8：18

²⁵ 大斋期颂典，圣颂 5

感恩上帝，祂赐你如此恩典，为让你做一名知恩仆役，成为祂无疆天国之后嗣！阿民！诚心所愿！

10. 你说你的兄弟患病时又饿又渴，并亵渎上帝。你还说你的兄弟犯了致死之罪。然而，慈悯的上帝想引导他意识己罪，从而悔改，于是出于慈父之爱赐下这病，这爱乃治愈他灵魂疾病的属灵药方。

若你照料你的弟兄，为他提供各样身体上舒适，那他还有何痛苦让上帝看见和怜惜？你该意识到他受苦越多，他的惩罚就越轻！上帝赐他疾病，允许弟兄们忽略其责，好使他的良知感到懊悔。他就像一个病人，医生给了药，但缺乏耐心。于是他便咒骂埋怨医生，这只会引他自取灭亡。

11. 当你痛苦时，聚集你灵魂的力量，尽力领会天堂在此试炼中对你诉说之言。若你因痛苦而哭喊，眼泪将洗净你的视线，就如它们洗净了大大受苦的约伯，让你也能与他一起说，「现在我已亲眼看见你。」²⁶

不要忘记，在你痛苦时，上帝看到你，看着你，甚至感知你的心跳。所以祂不会离开你，祂不会使你缺乏安慰和慈父般的保护。如此，圣人当然会在磨难中喜乐，而至于我们，起码要努力以耐心接纳磨难或痛苦。

我的孩子，请用心祈祷，耶稣之名会成为你的慰藉香膏，使你能忍受此试炼，从中受益。若你忍耐屈服，就会受益匪浅。所以我再次对你说，穿上祷告的全能盔甲，不断靠近全能上主，你将领会祂是如何奇妙卸去痛苦的重担，如何奇迹般将平安赐给受难者。

²⁶ 约伯记 42：5

12. 我祈求你得痊愈。我们能做什么呢？主责备我们，为让我们获得永恒奖赏。既然我们无法苦修，主就赐我们疾病和磨难，充当苦修，为让我们立于祂的审判席前有些许慰藉。

我的孩子，我们能做什么呢？上帝愿事情如此成就：我们在此地痛苦，为在来世安息。这里的一切转眼即逝，来世才是永恒。冬日苦楚，而天堂甘饴。让我们的脚在这里受冻，好在永生起舞！上帝啊，荣耀归于你！

13. 我在基督内蒙福的孩子，我祈求灵魂与身体的伟大医治者依其圣意赐你痊愈。

我的孩子，有圣人身患恶疾，但他们在自己的疾病中治愈他人。噢，上帝其何爱他们！当祂把疾病或苦难加诸灵魂背上，此乃上帝的爱的独特表现。身体或灵魂之痛炼净，清洁，并点亮灵魂的外衣，使她脱去每一处罪恶的污点。

有一位修士，常年患病，只有一段时间没有生病，他却抱怨道：「我的上帝阿，为何你把我忘记，我不配我衾的苦难了吗？」这位蒙福者渴望疾病，因为他知道灵魂会由此经历获益多少。

痛苦为不悔改者带来悔改，为义人的灵魂增加力量，在其周围建筑宏伟城墙，使他不致误入罪恶。就如病人悦于屈服医者的痛苦治疗，因他知道其目的。同理，我们该以感恩与认知忍受降临的一切，非出于己愿，而是上帝之善手赐予。大圣巴西略这样说：「运动场试验运动员，暴风雨试验船长，战争试验军官，不幸试验宽恕者，试探试验基督徒。」

就如犁掘深土，土地就会多产。同理，痛苦与疾病降时常猛烈来袭，灵魂就会富产美德！一个人痛苦与磨难越多，其冠冕就越美。若压着他的痛苦很多，那么，荣耀冠冕上的鲜花与珍珠也很多。

黄金必经火窑才能提纯，基督徒的灵魂必经试探的火窑才能得到基督君王皇家宝库的永恒荣耀印章。若圣者与蒙福之人穿过痛苦的火窑并得益，那么，如果我们以认知和感恩忍受，多少痛苦能相配于我们，多少益处要从中产生！当看到痛苦压来，或于身体，或于灵魂，我们该知道，上帝在爱着我们，祂已把我们列于祂拣选之席。

噢，神蒙福的责备，我爱慕你。但我不配这恩赐，因为我在舒适中度日，应沦为永火的祭品。所以我的孩子阿，我羡慕你，因为你在受苦，将获得永恒安息！你的冠冕因你的永恒荣耀而被装饰，变得美丽！为了上帝忍耐到底，好好地背负你的十字架，以防你将它失落。可以确信，你将与耶稣一起被永恒荣耀！也请为我祈祷，以免我被天堂拒之门外，就像那不行自己所传之道者。

14. 我的孩子，我祈求良善的慰藉者，既善且真之灵，圣灵覆盖你，安慰你，在你内点燃基督之爱。

我以全灵祷告，愿我们的基督赐你健康。我的孩子，经验之谈，我看到并知晓若一个人受诸多磨难，无论属身或属灵，并耐心以认知与感恩忍受，上帝绝对送来安慰，更新他的灵魂。但若我们不忍受痛苦，不劳作，上帝就不会安慰，祂就不赐下恩典。

你看到了吗？从痛苦中复元后，基督之爱在你里面如何燃烧？是的，这是你劳作与耐心之嘉奖。若你未曾患病，就不会拥有如此多的爱和安慰。你看到了吗？恢复后的你就像孩子。这表明上帝已赦免你罪，你已摆脱责备。这都是因你生病时持有耐心。当上帝屈其尊，使你康复，你就会亲身经历我所说的。痛苦越多，恩典越大。

有一位修士患有极可怕的恶疾，连弟兄们都嫌弃他，撵他离开。他却责怪自己，说自己活该受这般对待。上帝因他的谦卑而治愈了他。但后来此圣洁修士不停地说，「我的基督阿，我不配为你的爱受更多苦难！」经验告诉他疾病中的受益是何等丰厚。

因此，完全不要悲伤。只要感谢基督祂有多么爱你，祂在这里赐给你短暂苦难，为了在那里给你永恒欢乐。当你生病，无法严格完成属灵职责，不要悲伤，此非罪，你的意愿掌控不了你的健康。虽然修士必须强迫自己，但若因生病而完成不了职责，此非罪——上帝是公义的。带着谦卑与对上帝的感恩，如此顺服可代替斋戒苦修。当一人因疾病无法斋戒，自我谴责益处甚大。

15. 我的孩子，我祈求上帝将祂无限耐心滴入你的灵魂，在内建造一座耐心的高塔，好让你寻获永生不竭的宝藏。

你写到，有时恩典燃烧，你向基督祈求疾病，甚至更坏之事，好使你为爱祂受苦。祂未忽视你，照你所求，赐了疾病。那你现在就必须忍耐，你会于经验习得辨别力，也就是向上帝索取我们没有在经

历中尝过的。因此，我们应恒常祈祷上主的旨意承行。现在就这样祷告：「我的上帝，求祢治愈我，但勿按我的意思，而是祢的意思。」

就像天真孩童，我们经常寻求无益之事。而我们的天父上帝满足我们的要求，是为了让我们通过经验学习如何向祂祈祷。然后看到自己不会正确祷告，我们就愁苦。然而，上帝宽容，解救我们，好使放弃己愿的教训根深蒂固。

另外，当我们有时会苦于缺乏辨别力，上帝不离开我们，反而赐下恩典，并安慰我们，好使我们能承受重担。我的孩子，这正是你的情况。你所见所感是上帝的恩典在看护你，直到你经验增长。上帝让你受苦表明你仍需要如此责罚。

交托给上帝吧，说：「我的上帝，我把这病交于你的圣手之中，如此爱我的你想何时治愈我，我也想何时被治愈。我只要你的无限美善，要你不忽视我，请恒常赐我耐心背负十字架，直到你圣意再次承行。」

16. 我受感冒所苦，兰尾剧烈疼痛，我不知道要发生何事。不管怎样，上帝啊，荣耀归于你。

上帝爱我们，借着不由自主之痛尽力让我们堪当有份于祂最圆满的福泽。可惜，我们——还有我——不按属灵的方式爱我们的灵魂。若我们爱灵魂，就会绝无抱怨地忍受灵魂与身体的双重试炼，为获得永恒福泽。

痛苦软化心灵，移除坚硬。当心灵如此被软化，耕地也会准备就绪，可种下真正的悔改与改正了。我们在每一次磨难中懦弱，可谓都在驱赶上帝的恩典。

人于昌盛中，不记起上帝，就算想起，也只是微微的记着。磨难或痛苦逼近，对神的想念炙热鲜活。当悲伤压迫，患难被预知，人的祷告最为热烈。我们的圣洁上帝中悦于此，就像母亲中悦于儿女心痛地寻找她，因她可由此辨别到爱。

人无论怎样被试探，当表现出相应的耐心与感恩，就恒常受益。这往往在试探的最后显露出来，此时，他会看到灵魂的轻快，心智的澄清，他内里的甘饴的来到。

让我们祈求在生命中的不幸里被赐予认知与耐心，好使我们获得救恩。阿民。





圣马克西姆·卡夫索卡利维斯
燃烧其小室



第三章

论罪恶，悔改，悲痛，与眼泪

堕落并受伤的是人，因他从小时心里怀着恶念，¹ 哪怕他的生命仅有一日。然而，堕落且继续堕落的不是人。悔改将人重造，它在圣洗后被赐予我们，以致灵魂得医治。若不存在悔改，人罕能得救。因此，只要人一息尚存，悔改美德就不会停息，因唯有圆满者不犯错。我的孩子们，每次发现思绪因一些罪而责备你，就去忏悔，看吧，你会回到先前的更佳状态。

2. 当叛徒犹大献身于主，分享恩典，他与其他使徒共显神迹，但他最终沉船；而那行过不虔，邪恶，无德之事的盗贼，因呼求怜悯，被赐安息于永福的避难所。犹太民族得到上帝应许，蒙上帝呼召，作特选圣洁之民，² 却盲目而失去上帝。行止如娼妓的野蛮民族却接纳了福音，继承了以色列所拒绝的：上帝。因此，远离绝望与无望！无论我们有多么罪大恶极，我们的灵魂之眼应恒常转向上帝，把自己

¹ 参见创世记 8：21

² 参见出埃及记 19：5，彼得前书 2：9

交给祂，就如仆人把自己交托主人的手。如此，我们定睛于主，恒常相信祂的慈悯，直到祂怜悯我们。³

3. 人类堕落进入肉身的死亡，放逐的后果，以及远离我们的美善天父，带来了罪律，与上帝的律法交战。⁴ 人从小时就向罪律屈服，或为倾向，或为爱好，或因恶行。⁵ 这罪恶倾向从祖先传下，是古时与快乐源泉断绝的印记，产物与残余，它自然占据大部分人性，将其拖向邪恶。此后，极苦灾难便自然降临到亚当夏娃的儿女身上。

凭借主耶稣十字架之死，旧时儿子的身份得到恢复，从而通向永恒救恩。然而，这并未将存于人内的罪律移除：并非上帝做不到——一滴耶稣基督宝血即可改变一切——祂要人与之共存，才能借此指导人，并使每个人的意图得显。圣经上说，神不许嫩的儿子约书亚把周边拜祭偶像的民族全然摧毁，反而留下一些，好借此教导以色列子民战争之技。⁶

所以，当罪律找不到英勇的对手（即，有美善意图的，以圣诫神律为武器的），就会征服并俘虏征战者，剥去他来自上帝的武器，然后拖其进入罪恶生命。

从这一切以及其他事情，我们得出真实结论，所有人性内的愁苦事物皆为从不朽堕落至死亡的结果。另外，我们看到神人基督的救赎祭有意未移除存于人内的罪律，为指导人，为了我们的救恩，为了把人变为祂永恒福泽的明智后嗣。

³ 参见诗篇 122：2（和合本 123：2）

⁴ 参见罗马书 7：23

⁵ 参见创世记 8：21

⁶ 见约书亚记 17：13

4. 「我按我查明的，我必审判你们。」⁷ 看，一瞬间的价值！祂查明你悔改了吗？祂见到你忏悔了吗？祂注意到你说：「我得罪了天，又得罪了你」⁸ 吗？当你真诚悔改与自我责备的眼泪夺眶而出，祂靠近你了吗？看，上帝在一瞬间就做了决定。「主在祂一切所言是有信实」⁹

然而，若祂未查明你另作他事，人啊，你的灵魂眼目将要打开，你会看到你丢失了什么。可这又有何用？若上帝定了某人的罪，悔改亦徒劳，当生命「游乐会」结束，语言亦无意。一切都完了！

噢，这是何等的大奥秘！我的上帝啊，我甘饴的耶稣，求祢开启我的灵魂眼目，让我看清我永恒救恩的奥秘。有你恩典的扶助，我将会早作准备，不会在临终之时徒劳地悔改。如你所见，我一事无成，全然陷入情欲麻风之疾。我的死期来临时，我会听见你说：「你当留遗命与你的家，因为你必死不能活了」¹⁰，请在此前赐我眼泪与全然悔改。

5. 悔改无止境。借着上帝恩典，或许人能完满所有美德，但无人能完满悔改。因我们直到生命最后一息都要悔改，因我们在一瞬之间都会误入歧途。因此悔改漫无止境。

噢，上帝何等美善！我的罪人同僚得到公正惩戒，因他们忽视天父的无限慈悯。我们虽身为凡人而犯错，

⁷ 参见以西结书 33：12-16

⁸ 路加福音 15：18

⁹ 诗篇 144：13 (和合本 145：13)

¹⁰ 以赛亚书 38：1

却迟于说出「我犯了罪！」但我们要怎么说出口？因我们（特别是我）健忘、慵懒、骄傲，这些都是通往谦卑之路的巨大障碍！基督借祂的十字架向我们指明此路，而不幸的是，我们自愿闭耳不听，真是什感痛惜。

时间飞逝，年复一年，我们越来越接近永恒。我们对此知晓，却精神麻木，我们（首当其冲是我）被困住手脚，直到丢入地狱！

我的上帝，你从敌人的奴役解脱了人类，当你再来审判此世，照各人所行报应时，请为祢把我们从未来的谴责中解救出吧。¹¹

借你的祷告，愿我不堪的灵魂在受审判时寻获怜悯，我畏惧见到可怕的审判者，因我的良心谴责我。

6. 服从，砍除己意，自我责备，忍耐，乃灵魂的根基，而热心与热诚使保存了我们的泪水。若你想热诚到底，至生命终结，就要用力追求持续流泪。若你有这样的泪水，不要害怕，你渴望救恩的热诚就会永存。水灭火是常事，然而，从悔改者眼中奔流出来的泪水是上帝之水，我们知道它点燃的并非自然之火，而是上帝之火，烧尽敌人的杂草！

7. 让我们真心悔改，让我们坦承而深入地告解，让我们日夜记挂上帝的审判席与判决，让我们说：「我真不知道，我会得救，还是面对地狱之刑？」现在是我们必须痛流悔改眼泪之时——事实上，是要不停流泪。唉，灵魂是否洁白无瑕，此事真该占据我们的全部思想！灵魂必须净化，否则我们无法像现在这样立于基督面前。默想死亡绝不应从修道日常生活中溜走。

¹¹ 参见启示录 22:12

8. 此生时间多么宝贵！每一分钟都有极大价值，我们在一分钟内可思考多事，或善或恶。属乎上帝的想法带我们上升天堂，属乎魔鬼的想法拖我们降至地狱。所以看吧，此世每一分钟都何等珍贵。而不幸的是，我们对此不思不念，时时，天天，年年，无益虚度。而仅仅是无益虚度吗？我们所有人——尤其是我，都不知不觉遭受了何等痛苦！但当灵魂离开肉身那天，我们就会发觉，唉，可到那时一切已晚，不再有改正的空间。

趁我们现在还可以行动，就必须发觉这点，我们必须利用此生的宝贵时间。强迫自己行动并且开始的人真是有福，因为有一天他会变得在灵性上富有。永远不会太迟，因为主在等候我们每个人的觉醒，好赐给我们工作，祂会等到酉初时刻，¹² 用一切方法叫醒我们。

我祈求所有人都觉醒，点亮我们的灯盏，睁开不倦之目，耐心等待主的来临，好进入辉煌婚宴的永恒福乐，明亮天使的节庆，与他们一同颂唱复活圣歌，这使我们提升，**默观** *，再默观，直至神圣的攀登！然后——噢，然后会怎样！——我们将完全明白在万事之中强迫自己是何等伟事，还会明白长上强迫我们，让我们悲痛，乃何等功绩。我们会说，「看我们现在看到的！」然后，我们将对上帝感激不尽，献上祂应得的感恩！

9. 让我们勿在虚无中浪费时间，天国是努力的人得着的。¹³ 牢记我们灵魂的离去，牢记最后艰难

¹² 参见马太福音 20:6

¹³ 参见马太福音 11:12

分离的时刻，牢记群魔如何在最后一刻搜寻不幸的灵魂，抓住她，带她降入阴府。噢，这是多么悲痛！灵魂何等痛苦！灵魂将如何叹息！唉，那是多么悲伤的一幕！一个人会向上帝许下多少承诺，承诺只要他还活着，就要改变人生，走上悔改与辛劳之路！

我们都要达至此刻，经历这一幕，甚至更多，那么，我们就该更热忱地承诺，我们将走上悔改与属灵征战之路。试想此幕已发生，上帝已垂听我们的恳求，还剩下何事要我们做呢？就是借真正的悔改兑现我们的承诺，并努力改正我们的灵魂。看准悔改与属灵征战的合宜时刻吧！我们的生命在一点点缩短，不知不觉，我们已走向终结，走向坟墓！

审判席，审判官，还有记录我们每人行为的全部书卷都在等候我们。谁能逃避这些？无人能逃。我们都要站在基督的审判座前，「赤露敞开」，¹⁴ 交代自己的行为，言语，思想。让我们日夜牢记这些事情，以及更多这一类的事情，好使我们的灵魂悲痛泪流！

10. 罪，就像鱼钩，伪装在舒适享乐下，它来得狡猾，如蜜饯吸引口舌，就为攻击灵魂。然而，受暂时享乐与安慰诱惑的人会发现它比毒还苦，比灵魂瘟疫更具摧毁性力。

11. 我主内亲爱的弟兄，无论你的父母发生何事，忏悔将宽恕并抹除一切。回想浪子获罪有多深，¹⁵ 他轻率的生活伤害其父有多深。但当他悔改时，父亲的臂膀便立刻敞开，过去被抹掉，宛如从未发生。

¹⁴ 希伯来书 4:13

¹⁵ 见路加福音 16:19-31

所以，你父母的悲伤已开始治愈，因你生命化为属灵生命的转变已纠正了一切。他们既然已处于真生命内，就会通过上帝了解你生命方式的改变，了解你的悔改，你的慈善，和你为他们做的悼念礼拜。

当我们获罪于我们的真天父上帝，而祂宽恕我们一切过犯，那么我们的父母该有多么喜悦。因在真生命内，他们明鉴万事。他们了解人类弱点，知道青年多容易栽倒，他们认得魔鬼——邪恶之主，万难之源。他们甚至感激你，因他们借你获得上帝援助。

我的弟兄，要保持完全的平静，以平静心智走上悔改之路，勿让过去烦扰你。「忘记背后，努力前面的，」¹⁶ 我们应展望救恩的目标。

人一说「我犯了罪！」，上帝便立刻宽恕他，忽略其罪。蒙福的奥古斯丁令他圣洁的母亲多么悲痛！然而，后来他又获得何等圣化与上帝之爱欲！借着悔改，万事改正。没有什么能战胜上帝的慈悯。「祂对后来的赠予，对先来的赏赐，对这个恩赐给予，对那个大显良善。」¹⁷ 上帝的爱覆盖并改正一切，无人无罪，唯有一位例外，就是上帝。

12. （长老致一位在世属灵女儿书）[†]

我的女儿，你遭遇的一切是由于你信靠自己。我难道未建议你要谦卑，自我责备吗？你信靠什么？难道你不晓得，人若冒然靠于竹竿，竿会折断，而刺穿手掌吗？那你信靠什么？难道你不知道「离了

¹⁶ 腓立比书 3:13

¹⁷ 圣金口约翰葩斯哈讲道词

[†] 「在世」意为不住在修道院

我，你们就不能作什么」这句话吗？¹⁸ 难道你明白许多教父因信靠自己而跌倒了吗？

谦卑自己，责怪自己，哭泣吧，我的女儿，洗净你的婚宴礼服。你的新郎比人子更美，正在召唤你，寻找你，已为你在天堂准备了住所。灵性婚房，极其奢华！天使服侍，切勿迟疑！起来，去找水，好好洗净你的礼服，因你不知祂何时来到。死亡时刻未知，它向我们所有人走来，我们却不知它何时降临。

悔改吧，看看娼妇如何为君宰洗圣洁之足。她的泪水比香膏更珍贵，吸引上帝的慈悯与宽恕。然后她听到，「你的罪都赦免了，平安地回去。」¹⁹ 悔改吧，我的女儿。俯伏在君宰脚前悲痛，哭泣，呼号，「我的耶稣，我犯了罪，请接受我的悔改，拯救我吧。众天使的喜悦，勿漠视我的泪水，以难以形容之屈尊降下天国者，勿厌恶我，别赶我走。」用这些话语和其他类似之言来不停向基督恳祷，然后尽管安定无疑，你会获得祂的三倍挚爱。

你的悔改将带给天使无限喜乐，他们将兴高采烈地宣告，「她停止了！她停止了！她停止了！」这是说，她不再堕落。你在下滑时被抓住，此刻再次上升了。

13. 我的弟兄，请为我祈祷，愿主在我踏上离世艰程前赐我悔改——因我们受造非属此地，而属天国。在那里，上帝已为万事服从其言的儿女预备了

¹⁸ 约翰福音 15:5

¹⁹ 路加福音 7:48, 50

住处。相反，为闭耳不听其神圣诫命之众，祂已预备了永狱。愿上帝保佑我们不去那里。

现在，上帝借圣经，众传道者，与众属灵的教父宣告：「天国近了，你们应当悔改。」²⁰ 而不幸的是，那些自以为聪明强壮的人，以各种借口闭耳不听祂，但全然美善的上帝想把祂的财宝分发予人，就召唤「所有愚拙的，软弱的，以及那无有的。」²¹ 上帝借圣经说，「快出去，到城里大街小巷，领那贫穷的，残废的，瞎眼的，瘸腿的来，坐满我的屋子。」²² 祂的仁慈因召唤无用之人而更为荣耀，人被引向感恩，堪当被洁净的麻风病人怎会不感激其恩人？背叛永狱之人不该感恩其救主吗？不幸的是，我的弟兄阿，我不感恩上帝，因为健忘，这骄傲的产物——使我失去了理智。

14. 钟爱的弟兄，愿看顾我们谦卑的上帝赐我们真正的悔改，好让祂在审判席平息怒气。真诚的悔改表达了对过犯的懊恼，悲痛，可击垮罪恶堡垒的炽热眼泪，以及真挚坦承的忏悔。没有悔改不能治愈的，若悔改未被赐给人类，谁也无法得救，人凭借悔改的武器，才获得胜利与凯旋。荣耀归于唯一睿智之上帝，祂赐人如此有效良药，只要应用得当，就能治愈任何病疾。

我的弟兄，让我们奋战吧，让我们简单生活，心灵如孩童般天真，如救主所说：「你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。」²³ 以质朴与信德，我们就能解脱于摧毁圣灵好种的邪恶空想。成事在于我们的信德，播什么种，收什么果。

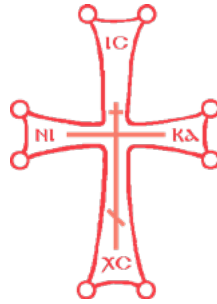
²⁰ 马太福音 3:2

²¹ 参见哥林多前书 1:27, 28

²² 路加福音 14:21, 23

²³ 马太福音 18:3

让我们向上帝祈求懊悔与悲痛，祂就会赐给我们，还会赐下赋予生命的泪水，如溪流淌，我们的心灵就会产出圣灵的果实。



论忏悔与属灵的记帐

你这次的忏悔为我的灵魂来很多喜乐，因为上帝与众天使在等候它，并一同欢庆。你成功地羞辱了魔鬼，当你向属灵父亲隐藏思绪，魔鬼就喜不自胜。

当蛇离开了洞穴，会急于在某处藏身，宛如自己要被攻击一样。属乎魔鬼的思绪也是一样，它如一条毒蛇，当人将其说出口，它便消逝湮灭。因为忏悔即谦卑，撒旦连谦卑的味道都无法忍受，他怎么可能在真挚谦虚的忏悔后存留？

我的孩子，我愿你有个好开端，谨慎前进。不要在我面前羞愧，别把我看做人，而是上帝的代表。请向我坦承一切，就算你对我曾有恶念，因为我经验丰富，了解恶魔的影响力。我知道恶魔如何与人作战，我明白属灵子女心灵淳朴，若邪恶思绪进入他们，乃是由于魔鬼的怨恨与属灵孩子的自负。他被允许跌倒，若产生反对长老之念，这是为了让他更加谦卑。因此，别担心，当你和我自由真诚谈话时，我恒常喜乐，因为没有坦承的告解，就没有灵性的进步。

2. 我的孩子，别担心。我已担起你的重担，我只求你平静安宁。你所陈之言写在纸上，而我感到了你言语中的力量，意义，及精髓。我进入了你字句中的灵魂，求你从此刻起平静安宁。你忏悔的一切都已得宽恕。撒旦知晓你的个性，折磨着你，但并无严重之事发生。你写的一切（就是折磨你的思绪）乃是邪恶者的伎俩，让你绝望、忧愁、诸如此类等等。把发生的一切投入深海，为你的生活铺开新篇章。

要知道，若你继续如此思考，你将沦为恶魔的笑柄，我乞求你听我的话。忏悔后，一切得到宽恕，让过去的过去，不要去抓弄痛苦至极的伤口。不要被这想法欺骗，说一切都是你的错。若你未带他去看医生，这些思绪就该攻击你，而事已至此，你已履行了你的义务。上帝带走他的原因，唯有祂无限的智慧知晓，你却认为是你杀了他！小心这个想法，勿让它潜伏于心，此乃魔鬼诡计，他知道如何残害你。此欺诈者技能娴熟，他已把无数绝望之人淹没在地狱深渊。

当魔鬼看到有人因某事的发生而愁苦，就大施伎俩，让大量想起来合理的想法蜂拥而至，将这可怜之人引入风暴，从而淹没他。（有言道，狐狸喜爱扭打）风暴过后，他看见自己竟然险些沉没于仅仅一匙之水。

3. 谦卑自己，从此刻起忏悔，因至圣洁的谦卑就包含在忏悔之中，没有忏悔，无人得救。当魔鬼成功劝说某人隐藏了属乎魔鬼的想法，它就喜不自胜。这是因为它预谋已久，摧毁灵魂的目标即将实现。

4. 我曾给你写过关于良知之事，我们必须谨慎，不作会令良知谴责之事。牢记上帝看透万事，什么也逃不过祂的慧目，那么，我怎能在祂面前撒谎呢？难道你不知道谎言来自魔鬼，若不谨慎，就会付诸实践，养为习惯，变成情欲，难道你不知道，说谎话的不得继承天国吗？¹

¹ 参阅启示录 21:8

要畏惧上帝。当我们忽视我们的内在心灵，上帝便不悦纳物质祭献。但还当行此，其他的也不能不行。²

注意你的良心，因我们不知死亡之时。若我们不向我们的债主（即良心）偿还一切欠他的，他就激烈指责我们，毫不留情。然后，唉！我们的口就沉默，无可答覆。

5. 每晚回顾当日如何度过，清晨回顾当夜如何度过，好叫你知道你灵魂的帐户在作何事。若你见有亏损，就当谨慎地用力挽回，若你见有获利，归荣耀于上帝，祂是你的无形助佑。

勿许良知长久扎痛你，赶紧行其所愿，免得良知把你交给审判官，下在监里。³ 你的良知要你参与**常规祈祷***，重拾祷告？把这些给予良心，且看，你已离开审判官之手。勿漠视良知，而削弱其拯救之声，因之后你后悔已晚。

6. 你要注意，于言于行，皆要真诚，尤其在忏悔时刻。因上帝察验人的心肠肺腑，⁴ 祂的无眠慧目不容事物保持模糊。

要畏惧上帝，上帝轻慢不得，⁵ 愚弄不得。祂见到不诚之心，则严厉管教。所以要谨慎。当你不服从，暗中犯罪，忏悔时要公开地把它揭露，将其抵消。勿许你的自我去战胜你，叫你隐藏事实，保留错谬与情欲。若你想得见无欲安宁的美好时光，就请现在纠正一切。

² 参阅马太福音 23:23

³ 参阅马太福音 5:25

⁴ 诗篇 7:9

⁵ 加拉太书 6:7

Saint

Kosmas

equal to the
apostles



等同使徒的圣科斯马



第四章

论修道，贞洁，与纯洁

没有什么比修道更佳。修道意为神化，灵魂与身体之圣化，与上帝之共融。修道是人内在的良知，意识，上帝国度的寻获。谁有智慧，能留心这些事？¹ 谁真正稳健，明鉴修道中潜存上帝的超常恩典，即神化与圣化？谁放弃了世界，己欲，与自由，过此生活，不断挖掘，奋力寻获耶稣，成为以无欲之心掌权的君王？

没有修道，便无人达至无欲。没有彻夜晚祷，节制，不断祷告，便无人获得纯洁之心。没有修道式生活，便无人获得默观。无人能与耶稣如此亲密接近，在祂身旁，不离弃祂。他将堪当真福所颂：「听上帝之道的人是有福的。」²

若心不净化，圣洁的耶稣就不会到他「那里」去。³ 但人怎么可能于世上净化心灵呢？教父们意识到此事甚难，便弃绝世界，居于荒野，建立了他们的角斗场，赢得了胜利冠冕。

¹ 参见诗篇 106:43 (和合本 107 : 43)

² 路加福音 11:28

³ 参见约翰福音 14:23

所以，人被呼召去开始争斗和属灵征战，上帝作其盟友，长老作其助佑。但是敌人——即魔鬼、世界、肉体——会顽强抵抗，恐吓征战者。但若他坚定执行属灵向导的劝言与建议，就必定得胜，荣获永恒荣冕。

修道乃超越自然，修士生命乃超乎自然，因为他彻底与本性决裂。看，他断绝了与父母亲友的自然连结，一生弃绝了他们，非因自私，而是单单为服侍上帝作出的完全奉献。

他的新生命旨在治死世俗思想，通过奋斗获得天使的纯净。夜晚入睡本为自然，但修道要求彻夜祷告，为使修士成为「房顶上孤单的麻雀」⁴ 拥有自由本为自然，但修道生活一开始，人就要强迫自己为爱上帝而治死己意。一般来讲，修士生活与尘世生活截然不同，之所以被称作天使般的生活，只因其超自然之进程。

修道圣召为上帝的伟大恩赐，从中寻获属灵向导则为更大恩赐。弃绝尘世容易，但寻获胜任的灵师乃是上帝的特别恩赐，因为属灵的进步取决于导师。

一个人想弃绝尘世之初，以及整个修道生命中，日夜沉思死亡会带来极大力量。这纪念会成为他全能的灵性哲学，他将从中提炼真知，代替一切短暂事物。

探访冰冷的坟墓，仔细聆听，墓中的人会告诉你：「人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？」⁵「虚空的虚空，全部都是虚空。」⁶

⁴ 诗篇 102:7

⁵ 马可福音 8:36

⁶ 传道书 1:2

人在极其艰难痛苦的死亡时刻，除了他所作之工，无人助，事实上是除了上帝，无人能助。若我们侍奉祂，在灵魂离体的可怕时刻就该有一位全能助佑与护卫。灵魂离体时要经历何等搏斗！经常牢记此搏斗，想着我们也必经过阻碍灵魂上升的**税关***，为阻止灵魂升天，将之拖入阴府，它们展现我们一生所为。还要牢记，我们也必要面对审判席。唉，这是何审判席！到那时，说「我犯了罪」和「宽恕我这罪人」不再有用，因每张嘴都要紧闭，再无借口可陈。

我们应深思此类事情，好更清晰勾画我们的目标，并尽快达到它，因我们对明日未知。死期不为人所知。唯有为上帝而行的善工，方可存留，随人超越死亡。

那么，人生何事比为上帝作工更美妙，他可以在走向上帝时携带着此工之收益！这人真是寻获高价珍珠的睿智商人！若你听到上主之声，不要心硬，而要聆听祂将要告诉你的：「祂必将平安赐给祂的圣民，他们的心将转向于祂。」⁷

我全心祷告，愿你借神圣的爱欲来获得对上帝的无尽渴望，与此渴望一同翱翔，借此达至与天使同美，愿此祷告借着圣山掌院君后诞神女的代祷而成就，阿民。诚心所愿。

2. 噢，隐藏于修道内的是何等极乐！噢，天堂的奢华阿，你这样俘获了远离虚空尘世的**静修士***！在他静默内的心，升至高天，认知再认知，默观再默观，在他心内攀登，怀着神圣之爱欲唯见上帝！噢，对上帝之认知，何其深邃！确实，漫游在荒野中的

⁷ 参见诗篇 84:8 (和合本 85 : 8)

修士是神圣的学者，他们在地上行走，却借默观与神圣之爱欲栖于天国。

噢，修道之荣，何等伟岸！当人从喧哗中安定下来，在一位向导认真的指引监督下成为修士，他将被带入修道的内在恩典。

我们与执政的，掌权的，管辖这幽暗世界的争战，⁸ 与身经百战的众敌军争战，与世俗肉欲争战，它们就像剧痛无比的伤口，需要时间，耐心，勤奋和正确的疗法，才能治愈。

看看众圣教父的早年，他们忍受干渴可怕的沮丧时刻，以及致命的试探，但他们坚韧不拔，保持耐心，强制自己，然后恩典便与他们先前所忍受的成正比地降在他们身上。

3. (长老致众修女书，论贞洁生命)

贞洁生命如一条小船，与暴风雨争斗，被海浪翻来覆去，残酷无情，永不停息，也看不到避难之处。因为童身之内，存肉欲之焰，所以战斗不息，永不停火，手中要恒常握紧武器。

当风雨爆发，已婚妇人有一夫合一之避雨港湾，可躲避危险。然而，贞女要冒雨前行，穿越海洋，同时紧握灵魂之舵。但她并非独自面对，而因完全服从属灵父母而被护卫，因天使的圣衣(*schema*)之荣光而被坚固。她勇敢与肉欲暴浪作战，不断呼叫耶稣之名，直到祂前来斥责大海，说：「住了吧，静了吧。」⁹

⁸ 参见以弗所书 6:12

⁹ 参见马可福音 4:39

噢，贞洁何等高尚！它华丽的衣裳何等灿烂，在上帝前有何等醒目，它令人与天使同等，甚至高于天使！天使贞洁毫不费劲，因天使依其本性而活，而贞女将生命置于本性之上，转其方向，争斗不止，残酷恶魔，咬牙切齿，与其争斗，奋战一生。魔鬼欲扭曲上主正路，欲把基督的纯洁新娘从祂的爱中扯去，将她变为野兽，如猪一般，吞食欲乐秽物。

我的孩子们，让我们劳作、奋战。让我们直跑，为获得从上面召我们的奖赏，¹⁰ 因审判者基督在此，仁慈查看着每个人的奋战，好使我们在祂显现时得享祂的样式。如外邦人使徒保罗所写：「基督是我们的生命，祂显现的时候，你们也要与祂一同显现在荣耀里。」¹¹

少女们离开挚爱父母，亲朋弟兄，进入婚姻，依附凡人，忍受其软弱，不良举止与情欲，有时（若他性格恶劣）甚至要忍受殴打与诅咒，但她们不就此离开丈夫，或因婚姻圣事的纽带，或因需经济支持与保障。

相反，你们已许配予不朽新郎基督，弃绝了父母，及此虚无世界一切事物，于灵性婚姻中与基督合一。你心怀爱慕，跟随耶稣，祂为我们忍受十字架与死亡，给了你庞大嫁妆，就是天国。你虽然曾经贫乏肮脏，祂却使你变为皇后，得享天堂荣耀，快乐更胜帝王。

贞洁恩典，超越婚姻，无与伦比！与肉身婚姻相比，嫁给新郎基督，进入灵性婚礼的神奇奥秘，这恩赐何等高尚！这是因为新郎是属天，无玷，永恒的上帝！

¹⁰ 参见腓立比书 3:14

¹¹ 歌罗西书 3:4

我们看到，世俗婚姻内的妻子忍受悲伤，担忧，婚姻生活的艰辛，情欲，丈夫的殴打，与她力所不及，抚育后代的困难，就此成为女英雄。唉！那么，若我们不具备耐心，强制，服从，以及基督那容易的轭¹²所要求的一切，相比已婚妇人，我们该受何等程度的责难！因此，我们展示出的生命方式，与我们圣召的卓越相称，堪当即将拿到的奖杯与天国的永恒赏赐。

让我们谦卑自己，对新郎基督呼号：「噢，我卑微灵魂的新郎，勿关闭天国婚房之门，如祢对愚昧的童女所行，让我们堪当为灯盏盛满灯油，即善工、仁爱、耐心、贞洁、辨别力，以及其余的美德，好使烛光常亮，直至祢的降临，好让我们整个修道团体身披光明外衣，与祢一起进入永恒婚礼，因你荣耀之光而灿烂夺目，与祢一同喜乐庆贺，直至万世万代，阿民。诚心所愿。」

4.（致信一位见习修女）

爱慕基督你的新郎超过你的母亲，你将在天堂称为有福。对世事毫无牵挂，只关心如何取悦你的最美新郎基督。与祂的属灵婚礼将永恒持续，而尘世婚礼仅存片刻，随后便是折磨，艰辛与劳作的开始。

修道生活中，任何劳动都将获得永恒且丰富的嘉奖，我们甚至会在此世因离弃父母亲朋而收获百倍。我们的基督赐我们主内姊妹之情谊，此处之爱属乎灵魂，旨在促进灵性进步，而肉体之爱仅陷入物质虚空，尘世生活之中，折磨与痛苦不过虚空，而在修道生活之中，它们助我众获得上帝。

¹² 参见马太福音 11:30

噢，当修女团体拥有爱德，多体一灵，何等奇妙！确实，她们过着天堂生活。但上帝时常允许心烦意乱，甚感冷漠之事发生，这却是为我们得益，为操练我们，为揭示我们的美德或软弱。因为属灵律法告诉我们：时而喜乐，时而悲痛，时而寒冬，时而盛夏，时而征战，时而平静。此乃全能上帝勾勒出的属灵之路。

5.（致信一位灵性女儿）

「我听见从天上有声音……好像弹琴的所弹的琴声。他们在宝座前唱新歌……没有人能学这歌……这些人未曾沾染妇女，他们原是童身。羔羊无论往哪里去，他们都跟随他。」¹³

我的女儿，愿主的恩典，把祂的大爱赐给你，把你完全点燃，从而喜悦走上蒙福的修道之路。此乃天使之路，若行走得宜，这人的灵魂就会成为基督的新娘，比天使更加璀璨，因人的灵魂是照上帝的形象与样式而造。

是的，我的女儿，绝不能用肉体之男性换去你的天国新郎，不要用被造物换去你的创造者，不可用人性换去神圣天性。人还有比上帝之子作他灵魂新郎更光荣的成就吗？祂将永远保存他天使般的贞洁，赐他天堂永生，赐他居于天使的属天快乐中。

离开父母兄弟成婚的女子还做什么？做修女的同样做什么。因此，做修女的并未比婚嫁的牺牲更多，唯一不同的是，后者得到一位有情欲与软弱的凡人，而前者嫁给了一位无欲的属天新郎，即上帝。那么，

¹³ 启示录 14:2-4

做基督修女的，无论在此世，还是于来世永生天国，不都是更为成功吗！

魔鬼为想做修士或修女的设计很多障碍，想把他留在世上，好更容易将他抛入罪恶。因此，我的女儿，牢记魔鬼的阴谋，你要智对降临的试探或思绪，当我不在你左右时，要全盘告知院长，她以及她所得的启示，会大大帮助你。

不断诵念**耶稣祷文**，它会助你于万事，它会清除你达至圣洁目标的所有阻碍。要谨慎，远离每一处世俗污垢，因为天国新郎钟爱人在灵魂与肉体上的贞洁，胜于一切。我的女儿，我祈求你爱慕我们的主耶稣，也被祂所爱，愿祂永远成为你灵魂挚爱的新郎。

6.（致信另一位灵性女儿）

我善良的小孩子，我从圣山，至圣诞神女的花园，寄给你我父亲般的问候。再送你一美丽花束，就是我一一道道的微小的祷告，坚固你行于贞洁之路。

每个人都要独自面对可怕的死亡时刻，谦卑所作之工将是他的真正助佑。有什么能比隐居修女的衣袍更卑微？修女远离尘世享乐，为她的罪哭泣，为了寻获出自清醒良知的灵魂真正喜乐。

修道生命，美丽甘饴，可不幸的是，我们的情欲与软弱时常让它显得艰难。越了解，越抱着理解去走近对上帝的知识，就越意识到修道生命之美，因为他感知并品尝了天堂恩典与上帝甘饴的爱。

祂赐下此神圣天恩，世界却对祂一无所知，世界因这而伤心惨目、麻疯缠身、充满罪恶。众天使却

看到祂，对祂的爱慕与崇敬何等巨大！就连感知祂的修女，也不会错失如此神启与圣爱。然而世界却不认识祂，因此内心悲伤满盈，灌满愁苦。

一个修女越接近她的灵魂新郎，与祂一同生活，越尽全力注视祂，她的内在就变得越美善。她用她灵魂的双目观看，用属灵感知生活，她的感受是何等奇妙！她谴责此虚空与充满诱惑的世界中的快乐与享受，凡依附它们的人，最终遭受无望之苦，她对此感到难过。

7.（致信一位属灵女儿）

我的孩子，你的忏悔已收到。我感恩我们的美善上帝，让神启之光一次次光照灵魂，借**心祷***与上帝沟通，承载慈父威权。这才是灵魂的核心问题。

上帝是无限心智，而人心智有限。当人的微小心智借心祷结合于无限心智，即：上帝，便自然分享祂有福的神圣能量，而得蒙福。感知到无法言喻的喜乐，甜蜜和狂喜后，最甜蜜的眼泪安慰着灵魂，灵魂充满上帝的慰藉。

祷告是基督徒的大能武器，特别是拥有神团士兵之名的修士，他们立誓高举光荣旗帜，与世界，肉身，及恶魔展开不对等的终身战役。我们被召做无名英雄，只有上帝的无眠之目可见。

「你若愿意作完全人，可去变卖你所有的，分给穷人，就必有财宝在天上，你还要来跟从我。」¹⁴ 做我的跟随者，沿陡坡攀登至各各他山。让我们一同被

¹⁴ 马太福音 19:21

钉十字架，让我们一同呼最后一口气，为使我们也
能一同复活，一同永活。

「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架。」¹⁵ 若有人爱我，让他跟随我，因万物皆为垃圾，
比梦境更为虚幻。「财富留不下，荣誉不陪人进入来
世，因当死亡挥击，万物消逝。」¹⁶

神学——真神学——并非在大学里习得，而是通
过弃绝世界，远离此世喧嚣纷乱，居于静谧安宁处，
常规祷告和苦修。那么人的**思维***一旦得到净化，
从肉欲涌动中解脱，他将获神学真光，真正认知自我。
「若你是神学家，你必祷告完全。若你祷告完全，你
就是神学家。」¹⁷

在静默中，心智趋于平静。另外，借助**单句***祷
文「主耶稣基督，求怜悯我」，心智一旦脱离属世思绪，
它自然返回自身，再由自身回归上帝。

若人从尘世隐退，就会了解其恶臭，而游荡尘世者
却把世俗享乐烂衫当做荣耀之衣披挂。无事比在上帝
圣殿看门更为美妙，绝不住罪恶世界的帐中，¹⁸ 帐中
充满感官诱惑，地府的战利品大多从之而来。

我的孩子，爱世界就是与上帝为敌。若你爱上帝，
想殷勤完满侍奉祂，就要忘却大城市中的虚无牵挂，
你将学习科学中的科学，即：如何打败恶魔，世俗，
和自身。这是为永恒嘉奖与地位而英勇奋战的科学！

¹⁵ 参见马太福音 16:24

¹⁶ 选自葬礼仪轨

¹⁷ *The Philokalia* 《慕善集》, Vol. I, (Faber and Faber: NY, 1983), p. 62.

¹⁸ 参见诗篇 83:11 (和合本 84 : 10)

8. (致信一位属灵女儿)

当使徒保罗被神启之光压倒，心被神圣爱欲燃烧时，他大喊道，「深哉，上帝丰富的智慧和知识。」¹⁹ 有什么比上帝更甜美？所有人皆为虚空，不是吗？难道坟墓不会将一切覆盖吗？人的青春何在？美貌何在？光荣与财富何在？万物皆为尘土，不是吗？谁为国王，谁是兵将？谁富有，谁贫困？我们看到的只有骸骨，不是吗？帝王皇宫何在，珠光宝气何在，爱享乐的豪华盛宴何在？放荡者的感官享乐何在？都已被蠕虫和难忍的恶臭覆盖，不是吗？是啊，虚空的虚空，凡事都是虚空！²⁰

谈论这些事的同时，让我们带着强烈渴望，竭力热爱纯净且圣洁的光荣童贞之路，当我们离开这属世之身，灵魂上升天国时，好使灵魂穿戴贞洁的美好，众纯洁灵魂的新郎，即我们的基督，就会钟爱她。

我的孩子，打好这场仗。时时记住我们的耶稣之圣名，走路时低头轻念或默语：「主耶稣基督，求怜悯我！」牢记死亡时刻之不确，叹息说：「啊，死亡要在何状况下临到我？啊，我能准备好了吗？我对基督的侍奉足够赎我的罪吗？」永远牢记众圣洁修道者的生命，好使你的修道渴望燃烧得更猛烈。

9. (致信另一位灵性女儿)

我祷告祈求上帝在万事之中引导你。一个人来到修道院，把他的美德与情欲也一同带入。他的修道召唤旨为增加美德，消灭情欲，他所遭遇的困难相

¹⁹ 罗马书 11:33

²⁰ 传道书 1:2

符于情欲的强度及数量，他需要相符的否定自我来达到目标，即从卑劣的罪恶情欲中获得完全自由。

修道生活，时间流逝，随着属灵知识增长，各各他山的辛劳减轻。这是由于良善古利奈人²¹的到来，做启明认知的慰藉，挑起情欲重担。此后，跟随耶稣者行走如同空气一般轻省，走向对情欲的完全治死，他的复活紧随其后。我的孩子阿，这是何等的复活！这是天国体验！上帝的后嗣，与基督合为后嗣！随后，灵魂收到订婚的承诺：灵魂将在死后于无玷的婚房之中成为基督的新娘，享受永恒喜悦！然后，她将看到自己在喜乐与神视的海洋中航行。当人以耐心和谦卑完满奋战，将情欲根除，就会赢得这一切属灵美事。我的孩子，我祷告祈求你的未来奋战得胜。

10.（致信同一位属灵女儿）

我全灵祷告，愿我们的美善上帝以祂的大能保护你，如精准的指南针指引你达至终极纯真之地，像马大之妹圣玛利亚，²² 圣洁侍奉于耶稣足下，聆听在你心中说出的恩典之言。

除了上帝，无勿惧怕任何人。上帝审视内心，根据每人所作之工施行奖励。打好救赎之战，沉思无常生命，思考我们不过是旅客、异乡人、寄居者，如我们的列祖一样。²³ 我们来到世上，观看，然后离去。当死亡来袭，一切消逝。奋战吧，好让你能全灵憎

²¹ 见马可福音 15:21

²² 见路加福音 10:39

²³ 历代志上 29:15

恨属世短暂美物，像睿智的商人，经营，购买藏有珍珠宝藏的田地，挖掘，将之寻获，你将被恩典丰满。

这块田地就是修道，凡变卖所有己愿、正常享乐与自由的人，就买下了它。挖掘之人，或称为苦修之人，找到了慰藉者的恩典，在上帝的爱与希望中变为丰盛。

只要按苦修圣教父搭建之路行进，就没有比修道更美之事。修道者获得真喜乐之奢华，满怀蒙福之望在上帝内欢跃，他将与上帝一同在无法形容的幸福和喜乐内永生！

噢，上帝之深邃！噢，这财富何等甜蜜，怎能言表！若极善言辞的使徒保罗都不能表达他被提至天堂所见所感之一瞥，那么我这不堪之人怎能表述与上帝共融之狂喜和伟岸呢？

尝尝主滋味，看看其美善。²⁴ 噢耶稣的孩子，我的孩子，要谨慎，以免世俗美物使你与祂分隔，将所有渴望转向属天之物，因我们是天上的国民。²⁵ 弃绝一切世事，视其为淤泥尘土，这世代无定事。逃离罪恶，如同逃离大火与毒蛇，用那祷文在耶稣内藏身，祂会奇迹般地拯救你。为耶稣牺牲一切，因为祂值得一切爱的祭献。

11.（致信渴望修道者）

唉，我该如何赞叹童贞的不可思议的财富！除了我们的基督，众人的瓦舌怎能歌颂这荣耀！童贞等同天

²⁴ 参见诗篇 33:9 (和合本 34 : 8)

²⁵ 腓立比书 3 : 20

使，是童贞让世人与我们的基督与至圣诞神女相似，因他们都是童贞。亚当夏娃犯罪以前皆为童贞，只在堕落后才有了婚姻关系。也就是说，童贞为起初之命，婚姻乃堕落之果。因此，有谁渴望获得亚当夏娃在乐园时拥有的美德，就必须在童贞与贞洁中生活。^{25a}

童贞与贞洁在上帝面前有无畏之能，所以甚至祭献你的生命吧，要如至宝般护卫你的贞洁。为了保守它，你必须不停祷告，确保避免犯罪的机会，特别要小心你的目光。

12. 我的孩子，我们必须致力于贞洁，修道的灵魂正是如此点燃。是贞洁把修道生命最佳描述为「天使一般」。圣灵亲切看待贞洁，看顾贞洁者，修士会感到自己宛如身在天堂。魔鬼攻击贞洁，是为了阻止圣灵的看顾。所以，我的孩子，它用邪恶思绪扰乱我们，是为了不让我们成为圣灵的有用器皿，不让我们感到修道生命有如天使的生命一般。因此让我们借神恩奋战，获得贞洁的灵魂与身体。

13. **剃发***为修士后，恩典对有些人丰厚显现，对其他人则少，但这不能预见修士的未来灵性生活。有些人完全感受不到天使**圣衣***之恩，但之后取得很大进步，另一些则恰好相反。修道的目标是净化心灵，从而获得完全之爱。我们应致力专注的是：在与魔鬼交战的过程中，是否拥有耐心，勇气，与纯真之爱，是否口不批判，不背后伤人等。

^{25a} 圣教父论贞洁之优势，参见尼萨的圣格里高利著圣马可利纳生平 & 论贞洁：圣金口约翰着祂降临后致德奥多若训词（两篇均于2019年SAGOM出版）；米兰的圣安布罗斯著关于贞洁（*NPNF2*，卷十，361-390页）；米恩著，*PG6W*:210；*PG48*:540；*PG78*:436-440。

修士有两种喜乐：第一，成为修士之时，第二，临近死亡之时。不断殉道不就是修士的生活吗？所以死亡乃喜乐，因他沉思自己就要逃离诱惑者的折磨与战争。

趁你还年轻，情欲不过萌芽，现在就治愈自己，好使年老时得安息。因为完全奋战的一生将在暮年带给我们很多属灵财富，并赐我们善终。

14. 我求你关注自己，勿忘你为何离开尘世，为何而战。若我们取得尘世业绩，却害了我们的不朽灵魂，有何益处，有什么能与灵魂等同？

我们修士的目标就是向属天事物攀登，居于天国。我们的心智向往高天，向往天使的纯洁。不宜向屈服不洁之思屈服，放弃祷告此大能武器。

修士的身体是上帝的殿。为取悦上帝，我们该用每一种洁净来美化此圣洁殿堂。有谁玷污了此殿，就是令主悲痛，所以要谨慎守节。

童贞是忠诚灵魂的独特性质，与众天使一样。魔鬼对童贞憎恨至极，因他本污秽，与上帝形同陌路。它带给我们太多污秽思想，为玷污贞洁之美，让它失去天使的光辉。

15.（写于圣山，1957年10月）

我基督内挚爱的兄弟……，愿上帝保佑并启发你行于救恩正路。在信中你问我上主是否召唤你成为修士，以免你未被圣召就采取行动，放弃了你的职责等等。

我的兄弟，「这话谁能领受就可以领受。不是人都能领受的。」²⁶ 圣召特征为，当某人发现自己对修道怀

²⁶ 马太福音 19:12,11

有炽热愿望，热忱，渴望，和一种神圣的爱欲。当他在自身内看到这些，便可确定上帝绝对在召唤他做修士。然而，他有完全的自由做决定，但肯定的是他被赐此天资，被召唤，若他愿意，就可非强迫自愿接受修道。修道主义也称为贞洁生活。

此召唤是出于上帝的恩赐，人绝不能置之不理，将其熄灭。若他置之不理，继续留在尘世，两三年后，此恩典必然熄灭。此后，人的渴望不会再为此目标而燃烧了。

当这人还在世界中，他需要按其体力所及去斋戒、守夜、祷告、施予、保守自己、远离污秽他贞洁本性之事、避免恶友、避免与异性交谈、找出静默时间、阅读等等。这一切会帮助他增强修道的渴望，保持炙热，直到实现它的合宜时间来到，这当然要在他的心意已决的情况下。因为正如我们已说过，即便种种迹象都证明他有此召唤，他的选择也是完全自由。

当然，正如伟大的众圣教父所说，若某人已对上帝立誓成为了修士，在一定意义上，这就变成其职责使命。若某人即将立誓，他必须仔细想清，因为打破对上帝所立之誓不会有好果，此为蔑视上帝。

贞洁生活是崇高的，因人使自己无障碍地全然取悦上帝，好借侍奉上帝的圆满事工，使他的灵魂与身体最终称为圣洁。他会重生，成为献于基督，有基督生命特性的新造之人。

我的弟兄，无论何时，你都可以来圣山，就算来朝圣也好，走近观看修道生活。你若喜悦，可与我们同住，或住任何地方，无论多久。我们的小房屋有两间小室：一个我用，一个你用。这样你会更清

楚自己该做什么。你也会听到我长老的灵性经验之谈。简言之，你会被启示作何选择。

基督内的生活起初劳苦累累，诱惑众多，但随时间推移，劳苦减轻，慰藉开始，这是上帝恩典的来临，你会发现自己在属灵快乐与喜悦中。

16. (写于圣山，1957年11月)

我在基督内最亲爱的兄弟，愿圣灵的恩典恒常保护你。我昨日收到你的来信，看到你已习得修道之真髓，并身体康健，我极其喜乐。出于上帝圣意，我的身体虚弱。

我说熄灭恩典的意思是，若一个人在世界流连忘返两三年，他的渴望冷却，修道热诚消失，无视目标的实现，这炙热恩赐会因此被撤走。

经上说，「地必给你长出荆棘和蒺藜来。」²⁷ 荆棘和蒺藜，就是从心灵土壤生出的情欲与恶习。为了洁净心土，播种上帝圣言，就要通过大量的苦工、汗水和眼泪，将情欲与恶习的荆棘连根拔除。

教导警醒的教父*们说，「主耶稣基督，求怜悯我！」的祷文就是借大量劳动与奋战最初播种在见习修士心上的种子，直到它发芽，生长，收割，做成食粮，生命食粮。另言之，他尝到劳作的果实就是这祷文的甜蜜，即基督之爱。这是活水，浇灌心灵，让心灵更新丰盛，是我这懒人所缺失的。「时候将到，真正拜父的，要用心灵和诚实拜祂。」²⁸ 上主将心祷诠释得何等唯美！

²⁷ 创世记 3:18

²⁸ 参见约翰福音 4:23

当你还在尘世中，要奋战、阅读、祷告、念耶稣祷文，越多越好，因其力量宏大。尽力施舍，其力量巨大。我还在尘世中时，虽然穷困，但也尽可能施舍，为让上帝帮我实现目标。

你注意到上帝如何荣耀那些心怀怜悯的人了吗？主的使者显现于百夫长哥尼流面前，对他说：「你的周济和你的祷告到达上帝面前，已蒙纪念了。」²⁹ 同样，先知但以理对国王说：「王啊，以施行公义断绝罪过，以怜悯穷人除掉罪孽。」³⁰

弟兄，如圣洁苦的修者，让我们——首先是我这愚人——牢记在上帝可怕审判席前算总账的颤栗时刻。

阿爸阿加颂 (*Abba Agathon*) 将死时在哭泣，修士们问他：「阿爸，你也要哭泣？」

「相信我，孩子们，我全力奋斗，取悦上帝，但我不知我的行为是否取悦了祂！」

大圣安东尼在死亡临近时同样哭泣。

「阿爸，你也要哭泣？」

「相信我，孩子们，自从我做了修士，死亡的恐惧从未离开我！」

所以我也想到自己，该用什么向上帝自辩？我这污秽懒散之人，情欲已将我的婚服剥下！

我的弟兄，你将在这条路上会遇到许多障碍，但不要失去你的勇气。躲避一切妨碍你行于上帝之路之事，与世俗青年断绝一切友谊，别怕，上帝与我们同在，无人能反对我们。

²⁹ 使徒行传 10:4

³⁰ 但以理书 4:27

我的小室非常寂静，你来时会感到愉悦。我过着深邃宁静的生活，毫无牵挂。长老祝福我在清晨独自平静进食，很少有人路过此处。借上帝的帮助，我尽力不停念耶稣祷文。我自己苏醒，自己守夜。所以，渴望过安静、祷告、无虑生活的人，一定会爱上这里。

我怀着深深快乐等待你，求你不要迟疑回信。我在基督之爱内恒常为你祷告。

卑微的阿爸以法莲，约瑟之子

17. 我的孩子，节制、斋戒、守夜、弃绝世事等，都是方法，我们借此达到心灵净化，而心灵纯净的首要品质就是仁爱。

所以我们的目标是心灵的纯净。没有纯净，就不能看见上帝，祂不会显现。那么，若我们无纯洁之心，何以知晓是否已达至目标，是否已接近于它？使徒保罗说，「爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，爱是永不止息。」³¹ 使徒保罗之言，如雷贯耳，所有这些特质，都体现一个人被净化的进程。

农民以清理田地开始其工，清除碎石与荆棘，耕地，播种，再等候上帝赐下雨水、阳光、风，目标只有一个：收割小麦，享受劳作之果。水手和商人为了增添财富，享受果实，冒着暴风危难之险远走他乡。修士忍受与父母、亲朋、享乐的断绝，守夜、祷告、服从、与恶念奋战等等，目的何在？为了得到心灵的净化，得见上帝！若心灵不净，他就看不到上帝。

³¹ 哥林多前书 13:4-8

何为上帝？上帝就是爱。因此，缺乏纯粹属灵真仁爱之人无法认识上帝。

18. 我的女儿，愿最甘饴的被钉十字架的主赐予你成千上万的祝福，因祂喜爱童贞，童乃是天使般贞洁的属灵姊妹。

天父是童贞，祂的儿子，我众上主耶稣，为童贞，基督的挚爱使徒约翰，乃童贞。而我该将贞女玛利亚，我们的至圣诞神女，奋战中的童贞者的护卫城墙，置于何处？我的女儿，我祷告你会选择童贞，这装扮天使的至洁美德。

人失去一切都可重获，唯独童贞不能，这是至洁生命，脱离冒失与羞愧之罪。当天使们看到一人，哪怕只有一人，被列入斗士军团，就无比喜乐。这可是令人羡慕的岗位，我的女儿，你愿意占据它吗？我希望恩典之功在你身上光荣圆满，为了被钉十字架的主之荣光。

女儿阿，爱慕我们的耶稣，在你的生命中唯独敬拜祂吧。愿耶稣成为你心中的属灵快乐。绝不要用尘世诡诈之乐代替此圣洁爱德，不管此虚无尘世如何强迫你。变为耶稣的使徒，另一位携香液女，把你的纯洁童贞作为珍贵香膏献予你的导师吧。

此世万物，如梦飘过，变化多端，无事恒定。那么我们为何要爱那至暂至短的，不爱永恒不变的呢？

死亡时刻威胁我们，要送我们到另一个世界，到上帝的审判座前。我们要如何是好？除了预备自己，在上帝面前为我们获罪于祂的一切呈上良善的辩护词以外，别无他事！

罪恶与不良思绪一出现，就马上将其驱逐。不断记念耶稣圣名，无论罪恶以何种形式涌现，此至洁之名将助你得胜。

19. 有时修士表面看起来郁郁寡欢，事实上他拥有喜悦的哀痛，极其有益，也很必要。当他与恶念奋战，被自负、烦扰言语、责备诱惑时，他显得忧郁阴沉，他在用自我谴责抗争自负的暴动。这忧郁并非由于绝望，因他赞美上帝此刻将他从尘世悲哀中拔出，引入修道救赎生命。我们不应称之为忧郁，而应该称其为喜乐的悲痛，它是逐步耕耘心灵得到的深深喜乐与满足。此悲痛鲜为属世之人所知，因他们只注重外在，却使心灵因自负，骄傲，虚荣而病危！

若仅做外在的基督徒事工，却无**警觉***，无不断祷告，无独自于暗室守夜，基督徒会被引向虚荣，因一切都基于他自己甚为廉价的劳动！洁净内心需要劳作：自我责备、祷告、否定自我、服从、虔诚劳动、多多流泪等。若心不这样被净化，人的工作怎能取悦上帝？修道，如斧砍断情欲之根，没有修道式的奋战，人砍掉的只是枝叶罢了！

20. 修士们的超自然神迹与属灵状态，是他们的苦修成果，展示了修道为何物。虽然在世界中奋力过基督徒生活极为虔诚，但其产生的灵性财富与亲近上帝的程度，却无法等同于修道主义，甚至都无法接近。「看果子就可以知道树。」³² 全体修道军队充满了天国。我们有过多少成义的圣者？屈指可数。[†]

³² 马太福音 12:33

[†] 居于世界，非神职，修士，或殉道者，却达至圣洁的圣者。

插图

圣阿萨纳修斯



论世界与家庭

我的孩子，愿上帝的天使跟随你，向你指示上帝之道与救赎之路，阿民。诚心所愿。我祷告祈求上帝赐你灵魂的健康，此乃作为儿子的特别恩典，只赐给那些全然投身朝拜和爱慕上帝的灵魂。

世界如磁铁一般吸附年轻人。世俗之事对刚启蒙的灵魂影响很大，因他刚开始寻找生活方向，目标，与呼唤他的责任。「与世俗为友就是与上帝为敌。所以凡想要与世俗为友的，就是与上帝为敌了。」¹ 上帝已储存了永恒的欢乐，因为祂与我们的灵魂都为永恒。世俗之享乐与上帝之纯乐无法比拟。

世俗之乐通过辛苦与消费获得，瞬间享受过后，接踵而至各种后果，所以它们是被误称为享乐。然而上帝之乐无此类后果，因地上的属灵快乐是一系列上帝国度欢愉喜乐的初果。相反，凡被世俗之乐腐蚀的要被迫与堕落的始作俑者，即魔鬼，一同承受永恒地狱。

我的孩子，此生的时间好比赐给我们的一笔金钱，用来换取我们每个人的救赎，变穷变富，取决于我们的作何交易。若我们利用这笔时间「金钱」换来属灵财富，另其增长，我们定将成为娴熟的生意人。我们将听到那蒙福之声：「好，你这又良善又衷心的仆人，你在不多的事上有衷心，我要把许多事派你管理；可以进来享受你主人的快乐。」²

当生命终结，我们每个人将被索要一份确切的帐目，告知我们于何处，怎样使用了这笔金钱。若我们将其挥霍在影院、娱乐场所，于淫荡之事，徒然幻梦，世

¹ 雅各书 4:4

² 马太福音 25:23

俗享乐中，那么我们便有祸了。那时，我们口舌打结，能吐出何辩解之词？当我们的基督列举祂以无限大爱慷慨倾注给我们的无数好处时，我们如何能抬眼看祂？

既然我们还有时间，既然时间之金钱还未全部花光，我们仍有存款，让我们感知反思这设法抢劫我们的游移之世。让我们推开游移之世，如同推开腐烂死狗，让我们用这金钱速去购买珍贵之物，它们经火试炼将变得十分明亮，这献礼才配得我众的圣洁上帝，堪当装饰天上圣洁的耶路撒冷。我们不该购买稻草，那即是要受惩戒的黑暗之工，因我们会与之一同落入地狱永火。在那里，盗用上帝恩赐之众，就要收获他们所种的了！用泪水播种善工吧，你会在上帝显现时捆捆丰收永生享乐！

2. 你正承受的试探是源自上帝，因祂在训练你作战，祂在操练你，就像在演习中艰苦受训的士兵。他们先学习作战理论，在实战中一听到号角吹响，他们便冲进战场，因他们已受训，心内有把握如何作战，并准备为他们奋斗的目标与观念牺牲自己。

你的情况相似：你被召唤做基督的战士，与祂的敌人交战，祂训练你，是为了探知你对祂的爱：「有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的。」³ 我的孩子们，鼓起勇气，保持忠诚，献身于祂，祂以完全的爱去爱你们。

一场战斗开始以先，将军们为激发士兵斗志，会唱起各种战争赞歌，讲述英雄事迹，点燃其牺牲自我之精神。此法会在将打之仗中给予他们强大力量与勇气。

同样，我们也该如圣者一般，默想殉道者与圣洁修士的奋战：他们如何以苦修的方式度过生命，如

³ 参见约翰福音 14:21

何弃绝尘世及所有人，为何谁也阻止不了他们走向耶稣。此**默想***会大大坚固你的善良本性与意图，因为有太多人忽视暗藏的陷阱，结果灵魂屈服于诱惑，就这样失落于永生的希望。

默想我们耶稣之爱，耶稣的爱将压倒任何一种自然之爱，我们弃绝的越多，就越能享受上帝的爱。

让我们达至高处，耶稣坐在上帝右边。让我们的眼睛观望高处，因永恒事物在上，不在下，因这里的一切皆为尘土灰烬。想想天国的奢华：那里有上帝的无限智慧，有无法想象的美善，有天使般的旋律，有丰盛的神爱，那里的生命无伤痛，眼泪叹息都不存在，那里唯有欢乐、爱、平安、永恒的葩斯哈，和无止境的庆典。「深哉，上帝丰富的智慧和知识！」⁴「上帝为爱祂的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。」⁵

专注那祷文，坚持祷告，万事都会通顺成章。不要屈服，让你的圣洁目标屹立不动。紧守耶稣身旁，带着属灵喜乐生活。除了在基督内，喜乐无处存在。所谓基督外的「快乐」是被误称为快乐，因其以当受责备的方式获得，因其迅速完结，把人带向永恒愁楚。

我的孩子们，奋战吧，众天使在用天堂花束编制冠冕。我们的基督视奋战为殉道，还有何事比做基督的殉道者更伟大！

3. 我的孩子，你的来信收到，你对修道的坚定志向与强烈愿望让我们所有人喜乐。「宁可在上帝殿中看门、不愿住在恶人的帐棚里。」⁶

⁴ 参见罗马书 11 :33

⁵ 哥林多前书 2:9

⁶ 诗篇 83:11 (和合本 84 : 10)

愿任何爱都不能把你与基督之爱分离；为了获得基督，视万物为垃圾。此世痛苦比起将来要显示给奋战者的荣耀就不足介意了。⁷ 现在是为上帝奋战、痛苦、劳作之时，来世为佩戴永恒荣耀冠冕，获得嘉奖之时，并与众圣天使一同居于上帝至高宝座周围。

青春时光，静静流逝；不知不觉，年复一年，如溪间之水，静静流过；时间如风中残烟，消逝不在。此世就是如此逝去瓦解。上帝的斗士向永恒荣耀嘉奖前行，而热爱世俗的懒人与魔鬼一同走向永刑。

凡喜爱世俗诱惑与享乐的人，若不悔改，终将遭受永恒折磨与痛苦。相反，对神的子民而言，丧失些许，却被上帝永恒的幸福快乐补偿。

不要让家庭情结阻碍你，想着你将独自面对死亡时刻，那时你需要上帝助佑。所以，你若爱祂胜于家人，就会拥有祂，但若屈服，你将独自收获悲苦悔恨。那么，为了基督之爱，痛下决心，开始全新人生。

4.（致信一位属灵女儿）

万事都取决于你的意愿。热忱祈求至圣诞神女，让她温暖你的圣洁渴望，好使你否定自我，决心放弃虚无世俗，带著名为生命的梦想，追随新郎基督。祂将把自己以及祂最甘饴的爱赐给你，使你堪当做祂国度的后嗣。祈求至圣诞神女帮助你做出决定，当决心已下，画十字圣号，跟从耶稣拯救之音：「若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。」⁸

在可怕的死亡时刻，无人相助，只有为上帝和为灵魂而做的善工能帮我们。因此，既然修道生命包

⁷ 参见罗马书 8:18

⁸ 马太福音 16:24

含引导灵魂救恩的上帝善工，我们为何不该为拥有这上帝国度的富足生命而牺牲一切呢？「人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？」⁹

人的生命悬于发梢，每走一步，生命都在天平上悬挂。千百万人早晨苏醒，却再也见不到傍晚？千百万人睡去就不再醒来？确实，人的生命如梦，在梦中，人看到不存在的事物：他可能看到自己加冕为王，但醒后发现，他只是个贫民而已。

人活在此世，劳作致富，接受教育，为生活安逸，为变得强大，但不幸的是，死亡一来，万事俱灭。一生所劳全部归为他人所有，而他却带着负罪的良知与肮脏的灵魂离开此世。谁为睿智，明了此事，谁将弃绝一切，跟从新郎基督，使他的劳作在天国中得到无限补偿？

我的女儿，恒常记念死亡与上帝的审判，我们必要经历，无可避免。牢记于心，多多敬畏上帝，为你的罪而哭泣，因为眼泪慰藉哭泣者的灵魂。

5. 我的属灵女儿，我祷告祈求平安与上帝的喜悦与你一生相伴，阿民。

你的来信收到，读到了你的喜乐。我祈祷此喜乐将成为你属灵收获与全新生命的初果，这收获永不停息，这生命全然献给上帝的无比大爱。现在你已尝到了圣灵的果子。若经历些许，已使你充满生气，那么当你寻获了完美灵性环境，该是何等振奋！

直到生命最后一刻，我们都会遭遇试探，无论身在何处，甚至你居于修道院中，甚至你居于荒野，也是一样。然而，若我们远离世俗，就将在空旷之处自由奋战，我们可以得到灵性支援，从而得助，

⁹ 马可福音 8:36

并带着赢得永生奖赏的至高希望，这奖赏是从上面召我们而来。¹⁰ 我们在这里没有常存的城，我们寻求的是将来的永恒荣耀之城！¹¹ 此世的样子将要过去，¹² 而凡做善工的永世常存。

我的孩子，全力奋战吧。不要忽视你的职责而让撒旦快乐，反要带着渴望将之精准完成来让撒旦痛苦。撒旦会用各种思绪，特别是污秽肮脏的思绪，不停向你发射毒箭。预备自己，英勇搏斗，为收获不凋谢之冠冕。邪恶思想一出现，就立即把其**幻想***摧毁，马上开口念那祷文，看吧，你的救星即将来到！

当你看到战争，不要惧怕，以免丢掉士气，乃要呼求全能上帝，大大谦卑自己。用最差劲的别号来责备自己，说服自己就是如此。从这一刻起，用祷告开始战斗。小心，这不是一场小战役，我们斗争的对象是天上执政的，掌权的。打好仗，要的是谨慎与小心，因若处理不得当，好事也不好了。

我祷告祈求你好好战斗，当心身边作伴之人……

恒常祷告，多多祝福
你卑微的长老



¹⁰ 参见腓立比书 3:14

¹¹ 参见希伯来书 13:14

¹² 哥林多前书 7:31





第五章

论服从，违抗，与砍除意愿

我恒常向我们美善的上帝祷告，让你走上修道生命的真道路。不要忘记我们斗争的敌人是谁，因为寻求救恩不该只浮于表面。要强迫自己，思考我们为何做修士。我们弃绝了父母、兄弟、姊妹，但若我们不弃绝己意，也不顺服，那么当我们的灵魂受审判时，便不该得到怜悯了。反思永刑，勿忘天堂，因二者我们必得其一。

为了我们这些不配之人，基督对祂的天父，对祂的生母，我们的至圣诞神女，对订婚者约瑟，表现了完满的服从，那么我们不更应该因己罪之由，砍除己意，服从我们的神师吗！

殉道者以其战栗之殉道祭献，此乃虔诚的果实；告解者以其圣洁告解祭献；圣洁主教以其对抗异端之劳作祭献；修道者则用苦修的奋战做祭献。我们（首先是我）将祭献什么呢？若我们为基督而服从，砍除我们的意愿，也会生出果实，我们也能献上一些事物，不会像那懒惰之仆两手空空。¹

¹ 参见马太福音 25:24-30

2. 要特别留心你的顺服之德。若做得好，你会借此获得永生；否则，将以惩罚告终。所以从健忘与懒散中苏醒吧，由昏睡中复起之时已到，因生命终点未知。我们何时才会醒来？当天使长来取我们灵魂之时吗？那一刻，苏醒也无用了。来生乃是冠冕之时，现今乃要奋战、劳作、与搏斗。

强迫自己，诵念那祷文，停止闲谈，闭口不批判，为无需之言加栓上锁。时间一去不返，若留不下属灵益处，我们就有难了。这是我写给你的，此乃你当默想，此乃你当实行。愿仁爱的上帝与你同在，愿我们甘饴的至圣诞神女坚固并启发你奋战的渴望。

3. 若你想成为最先的就要变为最后的。当一个人违抗神师，令他愁苦，上帝也悲伤。我们的基督用祂的行为表现出圣洁顺服的伟岸，祂因顺从天父，祭献了自己，「所以，上帝赐给祂那超乎万名之上的名。」² 确实，完满服从者将堪当在天国荣获伟名，儿子的名分，连众天使都要尊崇他——此乃天国荣光下的双重冠冕。

圣帕拉蒙（*St. Palamon*）说，「好好顺服的人无需注意基督诫命。」为何？因为通过完美服从，他已履行基督的全部诫命，因此不必再问他有否履行。顺服怀抱真正的谦卑。哪里有谦卑，哪里就飘荡基督的馨香、上帝的芬芳。

4. 圣教父们认为，以绝对的，无疑问的「盲目」服从作为动力的奋战极为合法。此奋战最安全，最圆满，因为服从包含谦卑，哪里有谦卑，哪里就有合法与安全。

² 腓立比书 2:9

我的孩子，要拥护圆满的服从与谦卑，你会明白你在合法地奋战。服从不只是执行你被分配的任务，而主要表明你已准备好顺从长老给你的建议，也就是服从他有关你属灵争战的所有劝诫。不得到你长老的认知，不要开始任何争战。旧时的门徒*连喝了多少杯水都要告诉他们的长老，让他知晓一切，以免自己受了迷惑，丢失所有劳作的嘉奖。

5. 有什么比为上帝而顺服更蒙福！有何属灵路线比这更安全！因此，带着喜乐奔跑，去获取那不凋谢的「服从之冠」，耶稣——至高服从的冠军，将亲手将这冠冕戴在每位参与争斗的门徒头上。

在属灵争战之中强迫自己，重中之重为服从，此乃门徒的装配。不顺服的门徒如不孕的子宫，而当他佩戴上服从之德，砍掉每一分己意，就会富产。

门徒借着长老更容易寻获上帝圣意。噢，这是多么大的优势！其他人在完全迷失时间问自己：「我该这样做，还是那样做？」他们确实痛苦，不知所措，浪费时间。由于现今我们祷告微弱，使我们很难准确找到上帝之意。因此，我的孩子们，上帝的爱如此丰厚地怜悯你们，让你们无需劳作就能寻获圣意，带着信德与信心，疾速奔向服从的避难所，它将持续向你展现圣意，那就是永生与灵魂的蒙福安息。

日日夜夜，连续不断，我倾听忏悔。有什么我不听，有什么我不晓！无答案的问题，永无终结。我知道，对神师的信心与服从带来胜利，我也知道，凡出于自负依赖自己的要遭受何等风暴与灭亡。结果为，他们因傲慢从黑暗走向黑暗，错误由小变大，直至迷途。

6. 噢，三重蒙福之服从，你隐藏了何等伟岸！凡是热爱你的都因你的美丽变为富有，成为基督内的孩童，都如孩童般谦卑了自己。因此，他也将进入天国而永乐——正如主所说：「你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。」³ 小孩的主要特点就是简单，天真，顺从于他亲爱的妈妈。所以，服从使人成为属灵的婴孩——在恶事上做婴孩，在神的智慧中做成人。

7. 我的孩子，忠信地跟从我，别怕。趋于顺服，特别是属灵顺服。服从的人有永生，因所有美德都包含在完满服从中，特别是灵魂将从未来交账中解脱。

我的孩子，一个门徒必须对其长老有完美的服从，自我牺牲，充满热望，宛如得见基督于眼前。我的孩子，保证做到真诚且完全顺服，憎恨己意，把它当做你不朽灵魂之死。举亚当与夏娃之例，他们违抗圣意，遭受了驱逐之苦。不要反对长老，要知道他代表了圣意。每次干犯悖逆的惩戒，都与罪恶相应。

一名门徒该坚定自己的所在，不可动摇。无论被放置何处，他都该顺服，并至死履行其职。这就叫顺服以至于死，甚至死在十字架上。

8. 我基督内挚爱的孩子们，愿基督的恩典与你们同在。我不在时，愿我圣洁长老约瑟的圣洁祷告做你们的强大保卫因一个好门徒与与长老的在基督内的属灵合一绝不会断裂。

我亲爱的孩子，你们使我的可怜的灵魂充满香气，记住我和你们在一起时说过的话。当你们记住并保

³ 马太福音 18:3

守我言，你们便在属灵顺服之下了，这是最佳服从的表现。凡拥有如此顺服的，就变成了耶稣基督的样子。因为基督顺服，以至于死，甚至死在十字架上，所以祂的天父将祂升为至高，又赐给祂耶稣之名，叫所有地下的黑暗权势因耶稣之名无不屈膝战栗。⁴

拥有顺服的人在此生已活在圣灵生命中，死后继续，直到永远。让我们反思，并非是我们为我们的救主基督受难，而是祂为我们这些怪兽在十字架上受难，为了服从而受难的十字架。

9. 没有比服从更好的道路，因它把快乐、安息、宽恕给予爱它的人，使他解脱于责任。还有许多其他益处，首当其冲，就是保护他不入撒旦陷阱，因他的属灵父亲用经验安全地带领他，因此，他行于属灵生命之路上，没有很多障碍。

10. 凡是砍除己意，万事取悦长老的门徒，都被视为不经肉体折磨，意愿上的殉道者。大多数殉道者在短时间内被折磨至死，而修道顺服下的殉道要持续一生，因此得名良知殉道。所以我祈求你们所有人，专注于服从。你的服从借你的长老都献给了上帝。

若我们弃绝尘世亲朋，却不履行向上帝承诺之事，有何受益？我们是向人承诺要依附上帝而活吗？我们要如何解释？因此，让我们全心行于绝对服从之路，使我们的灵魂收获上帝的恩典。

11. 凡将属灵父亲之劝言付诸实践的，便拥有了他的祝福。凡不做被劝诫之事的，在此地或来世，都没有他长老的祝福。凡无视其令，不把其劝诫之

⁴ 参见腓立比书 2:8

事视为律法，因鄙视而不奋力应用它们的，必须明白，地狱要降临于他！

我的孩子，畏惧公义的审判官，服从你属灵父亲的建议，因为你的长老渴望你灵魂的救恩，而魔鬼渴望借你的自负与违抗将你占为它物。

12. 我求你顺服吧，无迟疑，无粗暴，依附圣灵努力取悦你的父亲，你与他一起生活，并将存活，为何另他悲痛？他的叹息对你的灵魂无益。你不会因此被启迪。若不把违抗修正，你最终会毁于一旦。

看看旧时的门徒：他们在顺服之祭坛上牺牲一切，以对属灵向导的信德与爱德，取悦其心。然而你呢，先检验长老之言是否应验，由此再决定服从与否。这样的服从毫无益处！不要思绪，要行动！不要反对，要死亡！服从下的死亡！唯有这样，当我们履行己职，才能在上帝面前成义。

13. 服从是门徒的「至圣诞神女」[†]垂饰：正如此垂饰可区别主教与司祭，服从也能区分好门徒与违抗者。爱你的属灵父亲，服从他如同服从上帝，因为他在品位上紧随其后。当你为上帝而顺服你的长老，就会寻获丰厚恩典。不使他愁苦，是为了不使圣灵愁苦。圣灵亲点他为使徒继任者，借着圣灵，长老成是使徒最后承继。因此，凡使他们愁苦的，便使圣灵愁苦了。

14. 我的孩子们，要留心保卫已收获的纯洁无瑕之物。用心遵守我给你们的全部规则。因为依使徒保罗之言，凡干犯悖逆的都要受「该受的报应。」⁵

[†]「至圣诞神女」是主教脖颈佩戴的垂饰，上面有一副至圣诞神女圣像

⁵ 希伯来书 2:2

要畏惧违抗的惩戒。凡违抗的人，都在效仿不顺从以及反抗上帝的亚当与撒旦，两者皆不幸坠落离开上帝。阿爸巴萨努皮乌斯(*Abba Barsanuphius*)说，不顺从长老的门徒就是「魔鬼之子」。

我全心祈求你能成为完美的门徒，好使你居于上帝众天使中，像天使一样颂唱圣歌，也为我祷告，即为你可怜而不配的长老祷告——他教导人，但从不实践所教之事。

15. 不服从者也一定不拥有谦卑，骄傲偷偷劫掠了他！骄傲怎么可能产生正确的判断，做出益于灵魂的决定呢？因此，为神圣启示降临，我们必须谦卑。谦卑者收获智慧与辨别力，而骄傲者的良知邪恶偏见。因为缺乏了谦卑，就缺乏了纯洁启发的良知，他们就会误解神圣经文，曲解圣教父。

「自我劝诫者是自己的敌人。」也就是说，只听自己想法，不听长辈建议的人，成为了自己的仇敌。因此，我的孩子，要谨慎，若你渴望成功走上修道之路，就不要在没得到你长老的建议前做任何事。因你若按己意行事，就会知道你在走弯路，时间越长，扭曲就越利害。最后总有一刻，当你想「修直」时，却做不到了。

16. 我祷告祈求你们所有服从长老的人都拥有圣灵的祝福与恩典，得见上帝之面，与众天使在天国永居。至于你们当中的违抗者，与良知抵触、争论、漠视它的人，愿上帝扇你个耳光，好把你重塑，让你清醒过来，因为「言语无用，就上棍棒。」

我深深的父爱，我为修正你而所受之苦，与我对
你救恩的渴望，迫使我见到有人迷途就言行苛刻，
因为若魔鬼肆无忌惮，不惩不戒，那么看护人和服
从者都要肩负其责。



论服从的讲道

服从和违抗的故事

在圣山上的卡图纳基亚(Katounakia)，有一位长老名为区利罗神父(Father Cyril)，他有一个门徒叫约翰神父。这位门徒常因不顺服而使长老愁苦。时间流逝，他的身体开始生病。在完全被恶魔附着以前，他的行为举止很是荒谬。他曾与我们的阿萨纳修斯神父(Father Athanasios)和约瑟一起收集榛果，但也做不到了。此人嗅起来像硫磺，这是我亲身感受而得知。他的思维混乱，从面庞能看出他的整个状态。有时他来见我们的长老约瑟，吐露他的想法，寻求建议，但他完全不服从。

他的长老区利罗神父去世以前，告诉他：「我的孩子，我死后把我葬于此处。」然而，长老去世后，他却将他另葬别处。其他兄弟建议他不要抗命，起码在此刻履行他长老的最后意愿。但他却答到，「不！我要把他葬在这里。」

长老一下葬，恶魔便在他面前显现，对他说：「蠢货！是我对你做了这一切，是我煽动你违抗你的长老，使他愁苦。」

他张开嘴，恶魔便进到他里面去。从那时起，他的举止疯狂……当他们颂唱基路伯赞诗时，他却如恶狼野兽般嘲弄奚落，他用斧头乱砍神学家圣约翰的**圣像**，他到处游荡，有时清醒过来。

一天中午，我们听到狐狸的叫声。塞浦路斯神父约瑟对我说「看那狐狸有多胆大！它不怕在大白天嚎叫吗？」

我对他说：「那不是狐狸，是附魔的约翰神父。」

「我无法相信，」他回答道。

我告诉他说：「那就来看看。」果然，没过多久约翰神父就在我们房间经过了！

我告诉你这些事，好叫你明白服从的重要性，也给你一个警示，因为这对你的未来非常有益。

还有一次，约翰神父神志清醒，来见我的长老。按照我们团体的**规定***和长老的规矩，我必须离开，见到来访者要立即消失。所以他一进门，我就退到隔壁的小室坐下。

约瑟长老坐在小凳上，约翰神父进来坐在他旁边。我从长老那里得知，他被恶魔附身了，因我的长老经常和我说起他，为教导我，积累经验。坐在隔壁小室里的我可以听到约翰神父的话和我的长老给他的建议。

约翰神父开始说：「长老，当恶魔捉住我时，它把我提起，攻击我，我语无伦次，举止荒谬。我发现我只是我肢体行为和口出言语的旁观者！我只能看着我的肢体服从恶魔，却什么也做不了！」

约瑟长老安息后，我们依旧住在**新修道村***。修建小室，工作繁重，问题很多。诱惑者使一位兄弟因一些事情令我不快，我不停对他说：「请不要这样做，这与你无益。」最后，上帝赐他亲身体会到他确实不该那样做。大斋期的一次大晚祷中，他在诵经台诵祷，突然停下向我走来，恐惧地对我说，「长老，我被恶魔附身了！」

「你为何这样说？」我问他。

「看，」他回答：「我的每根手指都变得和胳膊一样大。魔鬼让我的手肿胀到三，四倍大了！长老，我在毁灭；在我被附身前，请为我画十字圣号！」

然后我祝福了他，说：「好了，现在回去读晚祷，下次注意，不要回嘴，不要向长老提出异议，因为这与你无益。」

被十字圣号祝福后，他便解脱了，恢复了意识，浑身颤抖地回去诵祷了。

顺服的门徒功绩伟大。凡事顺服，不使其长老愁苦的，达至天使功绩。通过服从，门徒可收获大大恩典。

使徒保罗也强调服从此基本美德，教导基督徒说，我们要因自己的灵性进步带给属灵父亲喜乐，因他们为你们的灵魂时刻警醒。¹ 他们为我们灵魂得益而奋战，要他们愁苦，与我们无益。当我们在服从中找不到平安或收益，一定出了什么差错，我们缺失了某物。

当门徒因某事得到他长老的劝言，不该仅把它当做建议。那实质上是一条命令，即便听起来不像命令。比如，当长老劝你说：「我的孩子，要顺从，念耶稣祷文，邪恶念头一出现就马上清除，因为它们存留越久，越腐蚀灵魂。即使长时间后终于消失，也会留下痕迹与污点！」或当他说：「塔兰顿[†]一敲响，就立即去教堂。」或「不要在教堂轻易走动，耐心坐好，如有特别需要才可动。」

¹ 参见希伯来书 13:17

[†]「塔兰顿」(*talanton*) 是一块形状特别的木板，在修道院礼仪开始前敲打

当一名修士不遵守长老给他的任何劝言和告诫，他就是在违抗。长老有必要直接说「我命令你做这做那」吗，为让修士恐惧，从而顺服？当然不用。命令仅在特殊境况下使用。

当某人来到修道院做了门徒，显然，他不是为院长或修道院而来，显而易见，他是为了基督之爱，为他的灵魂的拯救而来。但因他见不到基督，所以基督将祂的代表（修道院院长）赐下，让这门徒向他来表现服从基督的渴望。

每位神师都是基督的圣像。所以，一个人对其神师的服从就相当于对基督的服从。对基督，至圣诞神女，或圣人的圣像行止不诚乃一项恶罪，没有什么比这更糟。圣像描绘的是一位属上帝之人，我们礼敬它，亲吻它，礼敬则转移到那人身上。

属灵父亲承载基督的鲜活形象，门徒被令顺服于他，尊重他，纯粹是为基督之爱，而非长老本人。他也许是个罪人，或许他正走向地狱，就像我。然而，服从另有意义，即：它将直接传向基督。既然基督之爱召唤我们来到这里奋战，拯救我们的灵魂，我们必须用尽一切方法来获得服从的基本美德，它也是一普遍品质。当你看到一个好门徒，你便知道，他不仅拥有顺从，还有诸多其他美德与功绩。

为了坚固我们对长老本人的服从，信德，爱德，我的圣洁长老给我们讲了许多故事，其中一个故事就发生在卡图纳基亚，如下所述。

有一位门徒曾经非常爱，非常服从他的长老。有一次他们去卡里斯（Karyes）处，他的长老在那里

得了重病，想返回小室。门徒就背着他，沿着山脉行走多时，终于带他回到了卡图纳基亚住处。

之后，此修士与圣巴西流的一个兄弟团体联系紧密，在那里，修士们领圣体血前无斋戒。他想离开他的长老，在那里继续修道生活。即便他已是大圣衣修士，他还是想离开长老往那去。

他的长老告诉他：「你不该去。」

他回答：「我想去！」

长老回答：「我的孩子，别去，葩斯哈就要到了，待在这，我们可以一起庆祝主复活。」

他反复说：「不，我要去。」

一天，长老不再有耐心，说到，「愿邪恶天使追随你。」第二天，他的鼻子上长出了一个大的脓包，并开始肿胀。最后，他去见了阿提弥奥神父（*Father Artemios*），这位神父自学成医，曾医治过长老约瑟和我。他给他展示了脓包，但阿提弥奥神父却无计可施。

三四天后肿胀加重，脓包破裂，流淌脓水，他接近死亡。神父们告诉他：「为了基督之爱，与你的长老和好，好使他原谅你，而你可以带着他的祝福。」他却重复说「不！」他变得极其凶猛，如被附魔一般！但最后，当他即将断气时，捶胸喊到：「丢了，丢了，我丢掉了我的救恩！！！」

我的长老曾给我们讲了很多故事，因为他认识旧时很多修士。

教父*著作中，写有一位好门徒的故事，每天晚祷后他的长老都会教导他，劝诫他如何服从，与及为了得救须作何事。

有一天，长老讲着讲着睡着了。于是魔鬼便开始用思绪搅扰这个门徒，说：「走吧，你的长老睡着了。你干嘛还坐在这？你现在也该去休息了，你很累了」等等。

他想：「但我怎能走呢？我得先向长老要祝福才能走。」

「但是现在他在睡觉」思绪告诉他。

「没关系，我要耐心等待。」

这些思绪七次与他战斗，但是他没有离开。几小时过后，晨祷就要开始了，长老醒来对他说：「你还没去休息吗？」

「没有你的祝福，我不能去啊，长老。」

「那你干嘛不把我叫醒？」

「长老，没关系，我想顺服，并忍耐。」

「好吧，我们现在去晨祷，然后去好好休息。」事情就是这样。

长老晨祷后回去睡觉时，他看到自己在一室内，充满亮光，辉煌夺目的宝座置于中央，宝座上有七顶充满荣光的冠冕。长老就稀奇，说到：「谁知道此宝座属于哪位伟大圣人或圣洁者，他要经历多少奋战才能赢得这些冠冕啊！」正当他站立之时，噢，看啊，一位可敬之人靠近他说：「长老，你在惊奇什么？」

「我惊奇这宝座的辉煌，想这定是某位伟大圣人的宝座。」

他说：「不，这不属于某位伟大圣人，它属于你的门徒。」

「但那不可能，」长老说。「他还很年轻，初来乍到，就已经拥有宝座和冠冕了？」

「他的确有了！在他履行顺服的皈依[†]时刻，便被赐予了宝座，昨晚他借对抗思绪得到了七个冠冕。」

他醒来后，叫他的门徒来，问到：「我的孩子，昨晚你有什么思绪？」

「长老，我没有特别的念头，我不记得有什么邪恶思绪。」

「尽力想想，一幕幕回忆你的一天。」

他便反思自己，然后说，「是的，是的，长老，昨天晚祷后，你睡着了，让我离开你去休息的念头七次攻击我，但我都拒绝了，你也看到了，我在等你。」

「好吧，我的孩子，去吧。」长老终于明白，他的门徒是因为在之前的一夜抵抗了思绪而赢得七顶冠冕。

[†] 一旦某人选择了自己的属灵父亲，且被他接纳，他便做了皈依* (metanoia)，象征他的顺服

先驱者圣约翰



修道的服从

以我们的耶稣为例，祂如此谦卑自身，让我们认识到隐藏于服从中的伟大。服从不仅是遵从长老，而是遵守上帝的每一条诫命。长老在此处发令，其实是上帝从上面颁布祂的诫命：「你应该……」若人顺从，他过后就会享受顺服之果。

基督出于对祂天上的父的服从而谦卑自己。祂如凡人一般遵命，为了教导我们服从这高尚美德，因为没有谦卑，人就接近不了上帝。

我们看到，亚当与夏娃在乐园里服从，遵守上帝的诫命，很是快乐，这诫命就是勿食禁果。那时的他们是万物的国王与皇后，统治一切，他们快乐，感受上帝，得见上帝，那是至福的生命。他们有上帝的保护，毫无麻烦，不受谴责。他们在乐园中行走，自由无惧，良知无悔，为什么？因为他们未因堕落而获罪于上帝。

后来，作为自由存在的他们想要悖逆诫命，他们滥用了自由，犯下了大错，得罪了上帝。罪一犯下，懊悔涌出，一旦堕落，良知便马上开始干扰和压制他们的灵魂。显而易见，良知责备的就是过犯的结果，罪的结果。

堕落后，亚当与夏娃发现自己陷入了绝境。经上说：「他们在园中听见上帝的声音，便害怕，隐藏了起来」！² 然而，为何他们先前未犯罪时，不畏惧上帝呢？或许这是上帝唯一一次在园中行走？这

² 参见创世记 3:9

是祂第一次向成为罪人的他们靠近？因为他们是上帝的真儿女，难道上帝不是为了来看望他们而在园中行走吗？但那时他们不惧怕祂，因为良知没有斥责他们。良知完全平静安宁，他们也平静安宁。

所以，「当上帝在园中行走，他们两个因为惧怕便隐藏了。」上帝对他们说，「亚当，夏娃，你们在哪？你们藏在哪儿？」

现在他们能对上帝说什么呢？

「亚当，你为何隐藏？」

「我害怕，我听到祢在园中行走的声音，我就害怕。」

「你为何害怕？你害怕你的父亲，你的创造者，你的恩主吗？你害怕我靠近你吗？害怕用无边的圣爱给了你整个乐园的人吗？我是快乐的源头，生命，喜乐，平安之泉，我向你靠近，你却害怕？」

「是的，」亚当回答说。「我害怕，因为我犯了错。但这不是我的错，是夏娃，你给我的这女人的错。她鼓动我，强迫我，我才违反了你的诫命，吃了禁果。」

「夏娃，」上帝说，「你为何哄骗你的丈夫？你为何吃了禁果？」

「不是我的错，」夏娃说。「是蛇，当然是祢造出来，放在乐园里的蛇，是它让我吃的。它告诉我，我若吃了此果就能和上帝一样，分辨善恶。」

由此可以看到极端自负与顶嘴自辩。自负导致还嘴，于思于心，抵抗上帝，把责任间接推到上帝的身上。

因此，既然上帝未看到悔改，也未听到道歉，便立刻发出流放之令。上帝与亚当夏娃这段对话给了我们珍贵劝诫，它教导我们：当人违抗诫命，上帝不会将他弃绝，不会立即谴责他，而是向他靠近。但祂如何靠近的呢？人不能像亚当一样，听得到祂走路的声音！然而，我非常清晰地听到祂指责我，对我说：「你这件事做得很差劲，那件事做得不好。你为何这么做？」上帝借我们的良知呼喊，「悔改吧；你是凡人。」

人轻易腐化，轻易摔倒，变化多端，性情不定，倾向堕落。上帝对此明了，因是祂把我们塑造，把我们造成人。但祂也给了我们悔改之恩，给了我们复起之力。那你为何不做呢？当祂借你的良知责备你，借圣经劝你悔改，你却不去做，那么谴责与刑罚便要开始。

让我们换个话题，谈谈我们的生活方式。我们再次看到，只要服从，人就过得快乐。他的良知不责备他，不烦扰他，完全不给他任何麻烦。当人不顺从时，良知就会责备他说：「你这件事做得很糟。」自负再次嚎叫：「没有！」良知重复说：「你应悔改。」然后干扰，交战伊始，灵魂中掀起责备之潮。然而对好门徒而言，责备与干扰的状态并不存在，他怀着未来与上帝永恒和好*的希望，在平静安宁中生活。

现在我们住在**共居***修道院，一切都在特定规律、法则、规则、纪律、告诫、与服从下运行。当门徒不按规律和告诫做事，不听上帝与长老之命，他自身内就会受谴责。

据记载，教父们对服从严谨持守的程度，甚至到了会询问「我一天喝十口水可好？」的程度。他们在

教导，劝诫，规劝我们什么呢？这是在教我们该何等精确地遵守长老之言，服从其命。

教父们还告诉我们，当我们放弃了父母，尘世，自由，然后在上帝、众天使、众人、与众恶魔面前哗众取宠，让他们看到我们在微不足道的针线之事上争吵，简直愚蠢至极。

我们向上帝起誓，要否定自己。自我否定为何意？意为否定我们的情欲与所有己愿。然而，当我们按己意行事，不要祝福，取悦自己，你认为我们在实践服从之德吗？若我们所说的句句闲话都要向上帝供出，³ 那我们的每一次己意之为就不将供认吗？

我们成为修士，起誓服从并否定自我，直至生命最后一息。那么，当站在至谦，绝对服从的耶稣面前，当祂露出在铁钉下受难致死的圣伤，我们该如何自辩？当祂对我们说，「看看我如何顺从天父，砍除己愿的，我服从的并非小如针线之事，而是至死服从，甚至死在十字架上。」⁴

然而，当我们因任性之为受到责备，就会立刻愁苦，心中烦躁。当某事与我们的意愿背道而驰，就会发现我们的五脏六腑，都在剧烈颠覆。

我们看到我们的基督接受父命时说，「倘若可行，求你叫这杯离开我，然而不要照我的意思，只要照你的意思。」⁵ 然而天父的回答却是，「不，你要前进，走上十字架与受难之路。」「愿你的旨意承行。」

³ 参见马太福音 12:36

⁴ 参见腓立比书 2:8

⁵ 参见马太福音 26:39

因此，我们应该谨守良知，未得到长老认知，勿做任何事。因为我们此刻虽按自己的想法，完成心愿，内心高兴，但之后定会发现自己陷入了艰难处境。然后，我们回顾之前的生活，找时间悔改修正，却已为时过晚！既然我们现在还能修正，就行动吧。让我们在祝福下做万事。

《沙漠教父言行录》中写到一位修女，未求祝福，就吃了菜园中的生菜，一只恶魔进到了她里面去，其行为便开始如被附魔一般。她们然后叫了长老才把她治好。长老斥责魔鬼，并问道：「你为何进到此姐妹里？」「这可不是我的错，」魔鬼说：「我就坐在那片生菜上，她将我吃下了！」

魔鬼在肉身上进到这修女里面去。然而，当我们同样行止，执行己愿，魔鬼可以不同方式进到我们里去，即：通过负罪感。这更糟糕，因为进入修女的鬼极为明显，最终引起长老注意。而当我们犯罪，恶魔寄居于内，这更糟糕。

教父们说：「将魔鬼驱出人身，非为伟事。逐出邪恶情欲才是更伟之绩。」圣人能驱鬼，但驱赶情欲则需个人的奋战。

我们正是出于此因不该徒然劳作，浪费时间，受欺受诈，以为自己走在正确的修道之路上，实践服从，变得满足，自我得意，而事实上，我们却在犯罪。或许愚弄我们的是我们的思绪，它们在说：「这没什么，那也没关系，这样做也没什么大不了。」或者这就是我们的自负骄傲，我们在悖逆上帝律法。让我们勿忘，上帝之律法虽可调整，

但上帝之律法永恒不改，持续不变，我们被审判的那日，它将被完整应用！



公义天秤

教父的服从

借着谦卑，圣教父们收获了高度恩典。那门徒不能取得如此成功吗？当然可以。若他保持沉默，执行灵性职责，挣脱属世烦忧，若他坚持反思，按时省己，他必会取得进步。

当我们遇约瑟长老在一起，我们就是门徒。完成**指定任务***，进行每日劳作等等。长老是神圣修道生命之路上经验丰富的向导，和他共处，一些修士能够逐渐学到警醒教父们留给我们的神圣遗产。

我们应避免出无用之言。让我们坚持祷告常规，让我们也按时去教堂。我们应在教堂内聆听礼仪，参加事奉圣礼、晚祷。我们应一同在院堂用餐，万事均该有序进行。「有序，就有平安；有平安，就有上帝的临在。无序，就产生迷惑；有了迷惑，就有魔鬼的临在。」「凡是都要规规矩矩的按照次序行。」⁶

作为门徒，让我们实践顺服，勿从己愿。自我意愿将亚当夏娃逐出乐园。基督对天父的顺服把亚当与夏娃又带回了乐园。因此，服从必得胜。

撒旦违抗了上帝，它傲慢地幻想与上帝等同。上帝便将它驱得远远的，它变成了向我们作战的魔鬼。其他等级的天使保持对上帝的忠诚与服从，继续存于上帝之荣光下。虽然他们曾是本性可变的天使，但借着恩典成为了不可堕落者，因为对撒旦与人类堕落的深深认知，他们对上帝的服从已不可摇撼。

人的意愿何等邪恶，因其内藏匿骄傲，自爱，与众多情欲。所以说，摆脱了己愿的门徒，也摆脱了情欲。

⁶ 哥林多前书 14:40

基督至死服从，死于十字架上，就是自我意愿之屈服。若成为人的基督不顺从，若祂未砍除己愿，人类就没有救赎了！以完全相同的方式，依附于自我意愿的自由行事者，不能得救。

否定己愿是何意？其意为，将己愿收回，弃绝它，和它断交。门徒只有这样放弃意愿，才能从情欲中获得自由。越弃绝己愿，就越自由。

若一个门徒知道如何实践说「请祝福」和「愿此蒙福」，他将在属天世界中加冕不朽之冠。他一旦强加己愿，就会被注入毒药，并用此毒将自己毒害。即便给他的指示是错误的，上帝也会因他的服从而赐福。

曾有一位无条件服从的门徒，即便长老让他去兄弟的小室盗窃，他也会照做！长老过后会再把东西还给兄弟们。当思绪对他说：「嗨，长老在对我做什么？他在刺激我吗？他在教我偷东西？我过后就会养成偷盗之习了呀！」他却从不被此烦扰。思考过后，他说：「我在实践服从，我不知道我在做什么？我只知道一件事，就是我在执行服从。」

某人做了一位长老的门徒，这位长老掌管一个兄弟团体，对他说，「既然你想与我的团体在一起，我命你不发一言，为基督做个哑人！」他回答说，「愿此蒙福。」

在此团体住了一段时间，长老看出继续留在此处对他无益，就对他说，「我要送你去另一个修道院，跟从另一位长老。」并给了他一张便条，写着，「去某某修道院，把此便条交给院长，然后待在那里。」院长收到便条，乃是一封推荐信，写到，「长老，请留下这位兄弟，他是一位好修士」等等。院长便收下了他。

过了一阵，此修士去世了，他从未发一言一语。第二位长老在他死后致信第一位长老，写到，「你送到我这里来的兄弟虽然是哑人，但他是真正的天使！」第一位长老回答，「他生来不哑，是出于服从才保持沉默！」第二位长老惊讶于这弟兄的坚毅，和对第一位长老之命的出色坚守！

我要说的是，对己愿的完满弃绝会圣化我们。有多少次我都对自己说：「基督，服从之首，要何等荣耀一个完美服从的门徒！基督怎么可能不把完美顺从的门徒带入祂的天国团体，让他们永恒得见祂面呢，正如神学家圣约翰在启示录中所写？」⁷

我们如今的修士紧守己愿，因此我们无法进步。我们不说「请祝福」和「愿此蒙福」，我们却说：「不，不应这样，应该这样行，」等等。我们就这样吞下毒药，让它进入我们的生命。此乃我们不能像好修士取得进步的原因。

我们在书中，教父著作中，都读过一些圣洁门徒的故事。设想，一位院长把一头牛放到他一个门徒的小室中，多年来它不断破坏他的毛线与织布机！这牛肯定还干了很多其他事，他可能根本不得安宁！尽管如此，他却从未有任何恶念，他对阿爸帕夫努蒂奥（*Abba Paphnoutios*）说：「阿爸，我对我的长老从未有过任何恶念，对他为何放牛在我小室中也没有疑问。既然他这把牛放在此，他就知道自己在做什么，我对此就得平安。」

⁷ 见启示录 22:4

他没有自己的思考方式，他长老的思考方式就是他的。因此我们说：「若无灵性的服从，我们就无任何收获。」不想长老所想，我们实质上就不是门徒——我们无灵性的服从。即使我们行为上服从了，我们也如有身而无灵之人（宛如只有身体之人被认为是个真正的人），这在逻辑上也说不通。

以完全相同的方式，把只在行为和指定任务中服从的门徒称为门徒，在灵性逻辑上也无法说通。首先，人必定有灵魂，人就必定有属灵服从。他应说：「长老相信、思考、决定的，我也以完全相同的方式相信、思考、决定。」

新神学家圣西缅仅因其顺服而蒙福于天，他是我们强大而清楚的典范。

圣帕西奥斯 (*St. Paisios*) 一天对他的门徒说：「我的孩子，去那个水盆饮水。」这门徒想，「长老不叫我去陶罐或水泉喝水——我刚完成我指定任务，又累又一身大汗——反而让我去喝那盆中的脏水！」他相信了自己的想法，于是丢失了一个巨大祝福！之后他又想：「我为何不去喝那水呢？」，但水已无处可寻。然后阿爸帕西奥斯对他说，「你这可怜的人！你知道那盆水是何物吗？那是洗过基督圣足的水！」

从那时起，悲痛之灵便降临于他，阿爸帕西奥斯尽力安慰他，但他怎能得安慰？他完全无法再平静。一天，圣人对他（因他不得安宁，就待在圣人身边）说：「去某某地方，那里有三座坟墓，在其中一座前祷告，专心聆听」（圣人指明了哪座坟）。他照做了，并听到一把声音说：「回到你的长老身边，服从他。」

但是他已内心挫败，灵魂之所已被摧残得无法修复。因此，在后半生里对阿爸帕西奥斯服从，但生命不断摇摆颠覆。

新神学家圣西缅因为完美的服从而胜过己愿，获得了天赐的神学认知。而另一位修士，承行己愿，一直站于服从与恩典之外。

当然，这仅乃几例而已，若写下众教父——这些出色门徒的全部事迹，就要编著全套书卷了。这些范例如明镜，在镜中我们看到自己，看到我们行止如何。

愿上帝帮助我们每个人，苏醒过来，看清自己，看清自己舍弃己愿的程度。让我们奋战，摆脱此毒，好能按上帝圣意生活，按修道之工要求我们的样式生活。



论良知与服从的讲道

当一个人坚持完全服从其良知，凡事按它所说而行，他便不会被任何人责备。并非良知心声削弱，而是因出色服从，他的良知对他毫无责备。如使徒约翰所说，当一个人的心不责备他，他便可以对上帝坦然无惧。⁸

不在某处跌倒，人就不可能前进，因为四周的魔鬼，世界，肉欲，都在不停在他的生命中放置障碍，他的跌倒与其粗心的程度相符。因此，当摔倒时，他应马上复起，寻找宽恕。当人按其跌倒的程度悔改，曾烦扰他的良知，就会停止责备他。

我们必须在三点上守卫我们的良知，即：对上帝、对邻人、对事物。当人避免各种犯罪，就是就着上帝守卫自己的良知。当人不伤害，不评判，不讲谤中伤他人，不将人推向恶行，就是就着邻人守卫自己的良知。当人不因粗心大意，清慢忽视，肆无忌惮而损害或摧毁东西，就是就着事物守卫自己的良知。

针对此「肆无忌惮」，斯图狄乌修道院的圣德奥多若斯(*St. Theodore the Studite*)教导我们很多。当你看到某物在燃烧，或正被损坏，你却不去保护它，此乃肆无忌惮。当你的衣装破损，你却置之不理，直到衣装完全坏掉，此乃肆无忌惮。当你有能力工作，却不去工作，而是四处闲逛，这也是肆无忌惮。当你吃剩的食物变坏，你将其扔掉，此乃肆无忌惮，因为你该在食物变质前认真食用。所以，肆无忌惮即人以任何方式对物品犯错，或以任何方式得罪上帝。

⁸ 参见约翰一书 3:21

当人奋力保持良知无负担，他便获得了最大的财富。但当他感知到某事伤害了他，就该立即修正，这样才能回归先前状态。

我们的良知责备了我们多少次！人越是听从良知，就越细心关注它，良知对他的指引就更精确。而良知对他的指引与责备越慎重，他在纯洁中就攀登得越高。

也有所谓的「邪恶良知」，通常伪装成美善良知的样式，本质却是反抗上帝的邪恶，败坏良知。邪恶良知之声教的是欺骗、堕落、悖逆之事，而美善良知以谦卑与服从做伊始、源泉、与根基。邪恶良知的源泉则是骄傲与违抗。

当人不遵从长老、抗拒、欺骗、不听从，便产生所谓的自我依附，此自我依附就是邪恶良知。

谦虚之心诞下美善良知。因两种良知彼此纠缠，人常常问自己：「这是邪恶良知作祟，还是美善的呢？我该相信此想法，还是那个呢？」所以为了了解——不如说为了学习——何为美善良知，人需要拥有谦卑，但他首先需要把自己置于他人的指导下，即是他的长上、他的领袖、他属灵的父亲，并遵守他说的任何话。他就会开始一点一点地认知，哪些想法为恶，哪些为善，美善良知与邪恶良知都为何颜色。因此，一方面，通过属灵父亲的教导与指点，他避免跌倒，另一方面，他最终学会两种良知的颜色与样式，变为完人。

无服从之德者就要受害。因为人被两种良知压迫着，一种为拯救他，另一种为了摧毁他，很多次他

都不知该听从哪个。在服从之下者则避免了此危险，他的经验逐渐增多，技能加强，可以辨别邪恶与美善良知了。

阿爸波伊曼 (*Abba Poimen*) 出现了两道思绪，便去讲给他的属灵父亲听。因父亲住得很远，他清晨出发，傍晚才到。可他忘掉了其中一道思绪，便只将另一道告知了父亲。当他返回小室，刚刚把钥匙插入门栓，就想起了第二道思绪。于是连门也没开，就又回到父亲处向他禀告。他的属灵父亲看到他的劳作与严格，就喊道：「波依曼[†]，波依曼，天使的牧者！你的美德将让你名闻世界。」

人要想经验足够丰富，从而把美善的良知从邪恶的良知之中分辨出来，就必须经过顺服。若他不经历顺服，便有缺乏。他或许拥有天赋，或许灵魂良善，或许益工众多，但你会看到他恒常在辨别与谦卑中蹒跚而行。顺服于长老，首先赐予的就是来自谦虚之心的辨别力。也就是说，服从锻造人的性格，先给他辨别力和谦卑。

经上说：「问你的父亲，他必告诉你。」⁹ 圣人走过的教父之路让我们看到了这点。在《沙漠教父言行录》中，我们读到撒迦利亚见到了异象，但他的属灵父亲当时解释不了其来自上帝还是魔鬼，便责备他的门徒，叫他不要关注异象。撒迦利亚拜访了一位具有辨别力的长老，那长老告诉他：「此幻象来自上帝，但回去服从你属灵的父亲。」由此看出，服从比得见异象更重要。

[†] 「波伊曼」的希腊语意为牧羊人。

⁹ 申命记 32:7

教父们给我们留下的指导何其多！最正确，最安全，从责任中最得解脱的最佳之路，就是顺服在一位长老之下。阿爸帕拉蒙说：「实践服从者已履行了基督的所有诫命。」

「门徒选择了最佳路线，」阿爸摩西说：「孩子们，奔跑吧，无论服从带你到哪。那处有喜乐、平安、兄弟之爱、合一、勤奋、慰藉、冠冕，与工价。」但是作为门徒，当我们强加己愿，道路就会艰难、辛苦、危险。当人实践服从，会发现自己在爱、力量、兄弟情谊、冠冕、圣化，与救恩之中。

自我意愿乃一大屏蔽、大障碍，它是灵魂与上帝之间的一面墙。就好像一面墙挡在我们面前，阻隔了太阳，我们处在阴暗潮湿之地，生不出果实，因为阳光照不进来。自我意愿之墙正是相同，当它挡在灵魂面前，灵魂黯淡无光，不生好果。基督乃公义的日头，当灵魂未被阻碍，基督的光辉就进来，将其照亮，人便结下果子，得到圣化。

只有尝过服从的果子者可以谈论它。服从之路盈满恩典。首先，服从者驱逐了自私与骄傲的邪恶鬼魔——万恶之源——带来谦卑与无忧。

我们在《沙漠教父言行录》中读到两个弟兄决定做修士，便离开了世界。一位在共居修道院成为门徒，另一位做了隐士。两三年后，隐士说，「我要去看看住在修道院，身处烦扰与担忧中的弟兄。谁知道这可怜的孩子在如此嘈杂中过得怎样。」他自信地认为，通过苦修，自己的灵性级别已很高。他来到修道院，借口说他需要见其兄弟一面，就对院长说：「我想

略见我兄弟一下。」其兄来到，圣洁的院长祝福了他们单独谈话。

当他们走出修道院较远时，看到路上躺一死尸，几乎全裸。隐士便说，「我们没有衣服可遮盖此人吗？」修道院的修士简单回答道：「为他的复活祈祷不更好吗？」「我们祷告吧」隐士说。他们二人都做了祷告，那死人便复活了。修道院的修士并未太关注此神迹，他相信这定是他长老祷告的功效。然而，隐士却在内心说，神迹的发生是由于自己的美德——苦修，禁食，彻夜祷告，艰难困苦，席地而睡，以及所有功绩。

他们返回后，还没来得及说话，院长就对隐士说，「兄弟阿，不要认为上帝令那死人复活是由于你的祷告，非也！上帝显现神迹是因为你兄弟的服从！」隐士见院长立刻看出自己的心思，具有千里眼 (*clairvoyance*) 之恩赐，是圣洁之人，便相信受迷惑的是自己，而他认为忧于修道院杂事的兄弟，修行其实比自己高深。

思考一下，这门徒以何等自信出言「让我们祷告他复活！」我们此处看到了简单，诚实，信德。隐士认为不可能，但修道院的修士认为很正常，他相信自己长老的祷告。他必定经受了艰苦战斗才达到如此谦卑！他的自负与骄傲必定在修道院中被粉碎无痕！有谁来自尘世而不带自负与骄傲？被圣化，死后散发馨香的门徒又有多少！

在圣山圣安妮修道村(*St Anne's Skete*)，有一位修士，他从港口拖运多袋小麦，汗流浹背，很是辛苦。某一

时刻，他思念自语：「我们服从长老，为此忍受流汗劳作，我真想知道我们是否会得到嘉奖。」正思虑这事，他便坐下小息，睡着了。睡半醒之间，他看到至圣诞神女立于面前，对他说，「不要忧郁，我的孩子，你出于服从，搬运物品而流的汗水，在我子面前被堪当为殉道之血。」他醒来后，思绪与愁苦已离他而去。神父们把此事件刻在那里的石墙上，凡路过的都能看到。

靠近圣安妮修道村的主教堂，有一间小房子，名为「牧首之屋」。一位叫区利罗的牧首在此处苦修，他放弃了牧首之位，过着简单的修士生活。教父们都是自己肩扛拖运必需品，但对牧首说：「至圣阁下，你上了年纪，不会习惯我们的生活方式。我们找头小驴，为你运东西吧。」他们就为他弄来一头小驴，他上下山都骑它。

一天，牧首骑牲口上山，其他教父用肩扛物，他们都坐下休息。牧首半睡半醒间，突然看到至圣诞神女与天使们。至圣诞神女手拿一器皿，给身背重物的教父们喂水喝，而天使们则拿着手绢为他们擦汗。

他惊讶地看到，他们竟然也为驴子擦汗，便恳求他们，「求你也为我擦汗吧。」至圣诞神女说：「神父阿，你没有流汗，驴子流了汗，所以我们为它擦汗。」于是他醒来，对教父们说，「把驴子带走，我丢失了太多祝福。至圣诞神女和天使们为驴子擦汗，而不擦我的！」从那以后，他也肩扛物品了。

教父生活中此类事情何其多！要是我们能身临其境，亲眼目睹，该有多好！如今这样的事件已为罕见，已全部丢失了。

所以，让我们关注我们的良知。让我们借顺服、懊悔、告解、与谦卑之心获得美善良知。让我们避免自我意愿，它生出的是自我依附与邪恶良知。

论服从的选文

哪里还有比耶稣更美善的例子！难道对天父的服从未将祂引向十字架与死亡？难道与父同源的祂不能提出抗议吗？可祂未这样做，祂流汗前行，祂痛苦跪地，屈服于砍除己意的重压之下，登上各各他山。祂必须攀登至顶，被钉上令群魔丧胆的光荣十字架。绝对的完美服从在十字架上彰显，永恒荣光之不朽冠冕在十字架上收获。

我们灵魂的复活即如此获得，并非出于自我意愿游离在服从与违抗之间。冠冕也非如此获取，而是通过自愿牺牲。服从职责，宁死不逆，坚定不移，一切障碍都能克服。

2. 我们因基督的服从而得救，因亚当的违抗而降入地狱深渊。服从之路必引向各各他山，向上攀登，要耗些体力，我们会困苦汗流，但是让我们思考，复活后我们将获得灵魂之净化与儿子的身份，任何尘世享乐都无法与这财富相匹。我在讲什么？世俗之事吗？灵魂登上各各他山，得见自己复活，人就算献上全世界，也买不到此属灵喜乐的一点点。

3. 基督对众门徒说：「听从你们的，就是听从我，弃绝你们的，就是弃绝我，弃绝我的，就是弃绝那差我来的。」¹ 使徒的传人乃是众主教、众司祭、众修道院院长，与小修道团体的众长老。所以，凡听从使徒传人的，就是听从基督本人，凡违背他们的，就是违背基督。

¹ 路加福音 10 :16

因此，既然我们想听命于基督之下，就该表现出顺服——不是仅遵从我们喜悦的，不喜悦的则违抗。在客西马尼园，基督祈求人类的救赎方式可否与天上圣父所愿的方式不同，但天父意定十字架，基督便回答：「不要照我的意思，只要照天父你的意思。」²

4. 神学源自祷告，祷告源自完美的顺服。修士没有顺服，无论被赐予种天赋，都将很快丢失。而真门徒会利用圣灵保惠师的所有恩赐，让自己肥沃多产富足，自今至无穷世。

5. 为了使上帝之恩降临，我们必须绝对服从所学知识。我们不要把自我意愿强加于长老意愿之上，这叫灵性的奸淫。我们必须极其真诚地去实践服从，否则我们不会在修道旅程上获得任何进步。

谦卑美德对实践基督的完满服从有绝顶帮助，相反，自负与骄傲乃是强烈阻挠。

6. 给长老施压，强迫长老行你所愿，而非他灵所愿，是糟糕透顶的极坏之事，实为可怕，凡体验过得都知道。

你神师与长老的价值高过地上所有人，甚至高于整个宇宙！魔鬼比任何人都清楚拥有长老，对他完满服从的意义。

7. 绝对不要检验你的长老在做什么，他为何这样做，或那样做。切勿评判他，否则你就成了敌基督！在生活中，切勿容忍其他人说你长老的坏处，立即进行反对、保护你的长老，为你的长老辩护。因不批判的老实服从，基督也会将长老人性中的「弯曲」变直。

² 参见马太福音 26 :39

8. 说服门徒对长老隐藏想法，不求他长老的允许和祝福而随意做事，不向属灵的父亲清楚为所有事情忏悔，是魔鬼的巨大成就。这样的门徒不会有良好开端，也不会在上帝的恩典中取得进步，反而会四处跌撞，直到生命以不幸告终。

9. 只有当带着痛苦与辛劳砍除意愿，服从才有价值。因为情欲的习惯就像荆棘之根，凡想拔出此根的，自然感觉疼痛，刺破皮肤，满手是血。当为服从自己的属灵父亲，把恶习连根拔出，也是一样。

10. 不要让你的长老或修士兄弟愁苦，因为你的灵魂会马上失去平安，**耶稣祷文*** 也会停止，思绪蜂拥而至。告解、炙热之泪、真挚谅解，乃是解药。请小心，若你与长老有过节，请小心，因魔鬼将击垮你，轻易让你迷途。整理你的思绪，好让它无法搅扰你。

11. 顺服者结出温良之果，因为长老会砍除他的意愿，责备他，批评他。门徒顺从时，便收获了珍贵的温良。简言之，好门徒的盲目服从会收获一切美德。然而，若他拒绝，争论，违抗，傲慢，诸如此类，灵魂便会严重损伤，因他令上帝愁苦。上帝谦卑了自己，而他呢，这尘世可怜虫，居然骄傲。

12. 完美门徒经过死亡税关时无需交帐！他不畏死亡，不惧群魔，也不怕上帝，因为他对上帝的朝拜炙热燃烧。真门徒只畏惧违抗长老，对他来说，长老就是可见的基督。违抗长老，他便即刻被逐出圣灵恩宠的乐园。圣灵使等同天使的门徒愉快备至，因他的灵魂谦卑美善。完美门徒正是我们神人基督的复本。

13. 当门徒为了基督服从自己的长老，就是履行基督的全部诫命。无抱怨，无反对的完满服从，或许可以和实践主人诫命的各种奋战相比。

为爱上帝而服从者，上帝就爱他，三一上帝完满地居于这善徒内。服从，三重蒙福，隐藏的宏伟！这使谦卑的，不起眼的，弱小的无名门徒化成三一上帝的居所，让他成为基督所有诫命的成行者，领他进入乐园，佩戴双重冠冕，颈挂神圣项链，行走于众圣者中。

14. 完全砍除己愿者被赐予的自由何等奇妙！只有长老意愿而无己愿的斗士（比如门徒），灵魂寻获何等安息！此门徒的灵性生命舒适，充满喜乐与希望。他生活最为平静且奇妙，并确信，他既给了长老安息，那么借着长老的祷告，他也将要在乐园中得安息。

在万事之中砍除毁灭性的己愿，向神师忏悔一切者，是有福的，且为三倍蒙福。这样的人在此世灵性全然健康，在上帝可怕的审判席前，将如上帝的天使般在众天使中闪耀。

15. 因此，门徒斗士，喜乐吧，至伟门徒的效仿者，「祂存心顺服，以至于死，且死在十字架上。所以，上帝将祂升为至高，又赐给祂那超乎万名之上的名。」³ 至于你，祂将把你高举，高于情欲，以无欲与祂的仁爱荣耀你。所以借着否定你的自我意愿来去奋战吧，当你已起誓至死全然服从，就为了基督，承行你主内援助者之劝言。

³ 腓立比书 2:8-9

服从啊，你乃所有信徒的拯救！服从啊，你是一切美德的母亲！服从啊，你打开天堂，把众人从地上举起！服从啊，你为全体圣人的滋养者，他们被你喂养，借你而被完满！服从啊，众天使的同伴！



论对长老的敬畏与爱德

要巧妙而勤勉地对你的属灵向导持有信德与爱德，因其中隐藏灵魂的生命与死亡。你若渴望得见上帝之面，就不要令你基督内的父亲悲痛。让他悲痛的人该知道，他在令基督悲痛，那么他死时如何与基督相见呢？

2. 切勿允许仇敌用反抗长老的邪恶思想攻击你，此思想是蛇，全身剧毒。与你的长老合一。聆听他，如同话语是由基督所出。敬畏他，爱他，完全服从，并取悦于他。通过取悦长老，你就是在取悦上帝，无论对长老作什么，都是对上帝作。

3. 当门徒不能真诚对长老坦白一切思想，他将遭受致命伤，就像一个病人若不向医者袒露其伤口或病疾，便无法被治愈，痛苦与高烧继续。同样一名门徒若不对属灵医生袒露其灵魂的伤口，也不会被治愈。是自我阻碍了他对长老的坦白。

我的孩子们，因此让我们用神圣忏悔之剑，用属灵医生，即长老给我们的灵性救命良药，把这条龙践踏足下，将之杀死。

4. 我的孩子们，让我们机智警觉，强迫自己。我们还在等什么？末日在迫近，我们将陷入窘迫。到时候谁来帮助我们？在那紧急关头，我们迫切需要的是：现在就强迫履行职责，习得美德，特别是与属灵父亲联合，一生取悦他。若因我们违抗与批判属灵父亲，而与他在灵性上分离，在死亡时刻我们将如何防御恶魔？没有他圣洁祷告的支持，我们将如

何站于耶稣基督本人面前？当我们升至死亡税关，谁的祷告将解救我们？长老的？但是他们已因我们此世另他悲痛而离开了我们，在我们急需之时已无力相助。因此，我的孩子们，为了取悦上帝，让我们用心按上帝的圣意生活，好使祂赐我们在祂的怀抱中永远安息。

5. 我的孩子，你的基本问题关乎长老。我已多次告知，恶魔非常惧怕长老，对长老的信德与爱德是因爱上帝而对其服从之人最坚固的保障。但凡在对长老的顺服上迷途的，会立即失去他们的保护，开始毁灭。因魔鬼对此知晓，就会马上利用反抗长老的思绪去发动之战争，用全力夸大其弱点，直到令门徒相信，长老无半份益处，立场非善等。魔鬼一旦说服了他，便得到胜利。然而，当魔鬼发现他的根基坚固，便去他处另开溪径。此类斗争门徒罕能躲避。

6. (长老致信一位修女)

我的女儿，要对院长爱慕敬畏。谁无弱点？我们都因情欲负罪。但这是一回事，你对属灵母亲的服从是另一回事。看她如同见到基督之面！你对她的信任将被当作对上帝的信任。

我不要吃你假装，我什爱真挚与诚实，这也是我对属灵子女的希望。恒常真诚告解，听取她的劝言，坚信院长对你说的一切。若你不以信德接受其言，你将以批判、陌生、疏远而告终。作为服从于院长下的修女，此非所宜。批判或同任何人陌路都非所宜，对我们的属灵母亲就更是了。努力去爱她，视她为基督之面，你将因信德收获相称益处，去做吧，你会看到真理。

如今，在大斋期中，我要你尤其在属灵奋战之中强迫自己。内外静默，不断记念死亡，勿衰减热情，此默想将获益巨大。念挚爱的短祷文。强迫自己与院长越加联合，绝不许任何评判她的思绪出现，因这被教父们描述为严重烧伤或中毒。时刻警觉，以免脱离院长，以免你的每场好仗都被瘫痪。





第六章

论对死亡、地狱、与审判的记念

我的年岁越大，就越理解尘世事物的不定与虚无。唉，我们为何在虚空中令自己愁苦？我们的生命短暂，如尘，如灰，如梦，很快我们将品尝腐朽之味。今日你有健康，明日就丢了；今日你开口大笑，明日便郁郁寡欢；今日你流淌狂喜之泪，很快就化为痛苦悲伤；今日经济稳定，明日不幸来袭；今日收到喜讯，不久噩耗将之取代。

我们在虚空中令自己愁苦，生命不过影子与幻梦。我们的父母，亲朋，祖辈何在？坟墓收纳了他们，他们都已腐烂，被虫咬食。坟墓与腐烂也在等待我们！

死亡啊死亡，记念你是何等痛苦。我们的基督赐我们权柄，去作上帝的儿子，¹ 为我们武装很多神圣武器，好与无情仇敌作战。而我们——首先是我——却忽视基督给的武器，身陷敌人囹圄。随着死亡的逼近，我们痛苦颤抖，用尽方法延长生命，因灵魂惧怕离开躯体。为何惧怕？为何不像上帝的孩子鼓起勇气？灵魂要去见异国君王吗？可这君王是其造物主与救主，为从敌手解救我们的灵魂流下宝血。那为何恐惧，缺乏勇气？

¹ 参见约翰福音 1:12

死亡固然寒冷——「我心里甚是忧伤，几乎要死，」² 我们的耶稣这样说。是啊，死亡本就寒冷，而不幸的是，恐惧大多来自良知：良知不确保灵魂是否生活规矩，它还未把自己安排就绪，还未洗涤婚服，所以它羞于把自己献于君王面前，思量判决将会如何：通过，还是否决？我将得救与否？若灵魂在未告解，未全然悔改前离世，便有难了——此乃先知耶利米暗示的灾祸之日。³ 让我们向圣洁的上帝祷告拯救我们免于此灾祸之日，祈求祂赐我们全然的悔改、堪称悔改之工、慈悯仁爱之工、以及真正谦卑的悔改之灵，使公义的判官或许会怜悯我们。那么，当可怕的死亡时刻到来，灵魂将能在上帝的慈悯中有勇气说：「我相信上帝，祂会怜悯我的卑微。」阿民。诚心所愿。

2. 年复一年，日复一日，我们每个人越来越接近生命终点。宝贵的时间在眼前消逝殆尽，我们毫无察觉到底什么在从身边逃走。因为若孩童知晓黄金之价，就不会喜欢廉价糖果了。难道这对大人——首先是对我自己——来说不是真理吗？

当我主在指定时间到来审判世界，当天空如纸张一样被卷起，当被居于其上的人类完全玷污之大地被更新，当日月星辰如秋叶坠落，当号角再次响彻世界，四散的枯干骸骨重新联络，血肉气息进入其内。⁴ 当各品位的天使为向即将到来的可畏审判官致敬，而在浩大天堂中聚集，当云朵从无数复活人

² 马太福音 26 :38

³ 见耶利米书 17 :17

⁴ 见以西结书 37 :1-14

民当中升起，把得救的圣洁选民带向上空，与主相见，到那时，凡留在地上的看到这一切，要至苦痛哭，在绝望中捶胸顿足，回想自己在地上浪费的宝贵时间在享乐、醉酒、敛财、违法、贪婪、以及每一项罪恶上，如今都把他们判入至苦至痛之境地。难道他们不想可怜地争取一点时间，奔向穷人、病人、和每位潦倒之人，使他们也能听到主的甘怡之声对他们说，「你们这蒙我父赐福的，可承受那创世以来为你们所预备的国……因为我饿了，你们给我吃……我赤身裸体，你们给我穿」等等？⁵

在生命中某些时刻，他们曾听过这些事情。然而，地府中无悔改。因此，极度的绝望抓住他们，他们想要寻死，解脱无边痛苦的渴望如火焚烧。但不幸的是，他们毫无办法，因为万物已转化为不朽！（这一切就是我的下场…）

3. 人降临此世，见光即哭，他流泪苦楚，度过此生，他离开此地，痛苦哀泣。唉，虚空的虚空！幻梦消失，人在真正生命的现实中惊醒。无人注意此虚幻人生如何流逝，年月时刻，全部殆尽，不经意时，瞬间溜走，然后毫无警告，电报来到：「你当留遗命与你的家，因为你必死不能活了！」⁶

然后，骗局被揭露，将死之人才意识到尘世为他饰演的重要角色。他懊悔愁苦，渴望那逝去的时光，他愿用全部财产购买一天，用来悔改，领受圣体血。但不幸的是，他不会得到一丝恩惠。之前多年的时间，他却浪费在生意、酒吧、影院，与每一种羞耻欲望中。

⁵ 马太福音 25:34-36

⁶ 以赛亚书 38:1

意识到此至暂欺诈尘世的商人，是明智的。他有智慧，在生命的集市结束之前，已把商品寄到天上，为在上帝天城的宝库中孳生利息与红利。那智者是有福的，因为他将过上无苦痛的蒙福生活，直到万代。而愚拙者、醉鬼、贪婪者、爱财者、色鬼、杀戮者，以及其余和我一样的罪人——我为罪魁——将被投入永不熄灭的火窑中！

趁太阳还在照耀，日光还在甜美地浇灌我们，让我们急切走上改正之路，因来世黑夜降临时，我们便无法再行走了。在其不朽之言之中，使徒保罗呼喊说：「看哪，现在正是悦纳的时候，现在正是拯救的日子。」⁷

4. 噢，对死亡的记念在基督徒的灵魂中何等兴旺！他既然相信确实的真理，就不可能忽视死亡。

我长老的心脏病疾缓解后，他哭着诵念葬礼仪轨的一行：「啊，灵魂离体，何其挣扎！」的确，这是真理！诗篇作者如此美丽地表达出做好准备的灵魂享有的平安：「我急忙遵守你的命令，并不延迟。」⁸

每个灵魂在任何瞬间都可能收到天国电报，要与尘世断绝一切联系，为这「集市」加封盖印，对其属灵贸易交上总帐，其永恒命运或者在高天之上，或者在地狱深渊。

啊，反思此事，我还能说什么！愿至仁慈的上帝怜悯我冷漠且毫无准备的不幸灵魂，她一无是处。此乃关于救恩的绝对事实，默想于此，我的心智停转。

⁷ 哥林多后书 6 :2

⁸ 诗篇 118 :60 (和合本 119 :60)

永恒——噢，何等伟岸的奥秘！尘世、肉躯、与魔鬼把我们引入迷途，丢进健忘的深渊。突然，一把声音响起：「看，新郎来了！」当我们咽下最后一口气，良知已被灼烧，再无直觉，也不再对我们呼喊，我们还能预备什么？然后，真理之声响彻：「落日余辉，你才想起上帝，当阳光明媚时，你整日都在做什么？」

耶稣喊道：「要做醒，要预备！」⁹ 凡有耳能听，听而预备的，是有福的，因他们将堪当永恒福乐。上主来时已有预备的仆役是有福的，因他们将永远喜乐。

让我们耐心忍受生活的悲伤，好能获得喜乐满盈的永恒事物。「每个可朽之人在虚空中令自己愁苦，我们战胜了世界，却寄居坟墓。」¹⁰ 只要还有光，就让我们向伟大的目标行进，因时候已到，黑暗就要笼罩，我们将不能再为灵魂作工了。

5. 将你的心智提升至基督的可怕审判席，当我们的行为在审判日受审时，我们要如何自辩？充满恐惧的灵魂等待它将去何处永居的决定，这是多么可怕的时刻！

「永恒」这词很恐怖！为让你稍微理解永恒之意，我举个例子。试想，整个大地是一块巨大的花岗岩，每千年有鸟飞来一次，在这石上磨嘴。直到块岩石被磨光，我们该对永恒有了点模糊概念——其实这还不能说我们已理解何为永恒，不朽，或何为万世生命！此世的地上生命决定我们的永恒，就像丢硬币：不是天堂，就是地狱！因此我们必须何等谨慎啊！

⁹ 参见马太福音 24 :43,44

¹⁰ 选自葬礼仪轨

6. 你已经忍耐多年，这些年如梦流过。但即使我们活了千年，千年一样如梦流过。噢，尘世这一切，何等虚空！每一条生命皆有死亡跟随。死亡是人从此世到来世的过渡，过渡到不朽而永恒的世界。

失去此世生命并不重要。不管怎样，我们终有一死。重要的是不要丢掉我们不朽的生命，无尽的生命。噢，地狱的无尽生命，何等可怕！我的上帝啊，求祢拯救我众。

7. 当上帝带来新的一天，要将它当作我们生命的最后一日，太阳落山，我们就要离开，向基督审判席走去。我们该如何度过最后一日？静默、祷告、流泪、悔改、祈求上帝怜悯！

同样，我们该把每夜当作我们的最后一夜，视床踏为我们的坟墓！我们每个人该想：「唉，我要如何通过税关？我想知道自己能否通过？谁知晓我会在哪站被阻拦？我要如何注视公义判官的可畏面庞？我将怎样听祂恐怖的责备之声？在我听到安置我的永恒判决前，何等恐惧要把我擒获！若我被送往地狱，就是罪有应得！我不堪的灵魂有难了！与群魔一起被判入黑暗、污秽，毫无光芒与慰藉之处，我怎能容忍——眼前除了恶魔，别无他物！

我们该每日每夜深思这些事，以及其他很多的事，与之同活，宛如我们的最终结果！因为我们不知上帝从祂的总部，从首都，从天上的耶路撒冷，何时发来电报。

8. 我的孩子，要谨慎：别让时间流逝，结不出果实，灵魂也无进步，因为死亡如盗贼来袭。若它来

时发现我们处在懒惰松懈中，我们就有难了。那时，群山与山脉都要为我们哭泣，那时，我们将两手空空无善工，地狱将永远辖制我们！

我的孩子，当我们在上帝的帮助下，能够避免此事，能在上帝国度的救赎港湾获救，为何还要遭受如此毁灭悲痛之苦！我知道，我们必须与可怕仇敌作战，辛劳繁重。但借着上帝——即借着上帝的力量——万事必得，只要人的意愿和能力与上帝合力。

9. 当你坐在小室里，心智要默想死亡。不要让思维到处游荡，聚集你的思绪，反思：看你的身体是将死的；看你的身体如何颤栗，改变，灵魂如何脱离于它。灵魂离体是何等艰难之事！它要何等悲泣，有多少叹息，多么懊悔！「它的双眼转向众天使，但它的祈求毫无用处。它向人伸手求援，但无人相助。」¹¹

沉思灵魂离体后的上升。当它遭遇群魔，列举它全然忘记之罪，它会颤抖不已，不知会发生何事。它升至各个税关，每站都要交帐辩护，直到通过所有税关。按照教父所传，若它通过所有关口，无处定它有罪，那么就可上升去朝拜基督了。然而，若它被查有罪，对任一情欲负有责任，就要被丢进地狱了！

曾有一个灵魂，通过了所有关口，但在最后一站，即无悯之税关。「唉，唉！」某位在异象中得见此灵魂的圣人说：「他通过了所有关口，就在最后一处被颤动了，群魔将他击碎，抛进了地狱！」

还有一个得救的灵魂，被上帝的天使带入天国。刚把另一灵魂领进天国的天使们降下，拥抱着此灵

¹¹ 选自葬礼仪轨

魂，这些靠近上帝宝座的天使散发着不可言喻的馨香。他们说：「荣耀归于上帝，祂帮助这灵魂得了救！」

我们永远不该缺失对死亡的默观，以及对其他此类问题的默想。这些默想在灵魂中产出警觉，净化和清洁心智，让它更能感知默观。默观乃是对邪恶思绪的障碍。当属灵默观存于我们内，我们便把邪念拒之门外。我们内无处容纳恶念，因为默观已占据了思想。当我们没有属上帝的默观，那我们定会被情欲的默观战胜。

若灵魂真通过了天上的重重税关，它该想：「现在剩下来要作的就是朝拜上帝了，我真想知道，我怎么才能到那里呢？将以何方式见祂呢？我真想知道，祂要对我说什么呢？或许它会开启一卷新案卷？或许恶魔认知不够，没有写下或不知道我的一切行径，而现在我必须在基督面前完成我的自辩了！我想知道，基督的对我的永恒判决是什么？我想知道，是永生还是永死？」

若此时此刻了我们已处于基督面前，会何等恐惧与颤抖！要是我们能尽力默观，认知到在那时所处何境况该多好！「唉，唉！」教父们说：「有多少痛苦要临到我们啊？什么在等待我们啊？」然而，我们却避免奋战，我们冷漠、困乏，我们陷入无知的沉睡！

世界远离真理。人们工作、睡觉、出国远行，对死后要发生何事毫无意识！厚重的黑暗掩盖着真理，就如厚重的云朵阻挡太阳之光。若一个人默观，在当中紧握事实：此生如短剧，人们在其中跳舞享乐，浪费时间，他就会认识到人的愚蠢与癫狂，与魔鬼的巨大成就。

有两种不同的思考方式：尘世中人考虑死前之事，我们思考死后之事！尘世中人思念当今事物，此为其全部所见，为其所信。但基督福音之启示为渴望得救的灵魂抛洒丰厚的光明，向他们开启感知真上帝之全新视野！

「现在的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。」¹² 凡走在基督之光中的，将拥有无可限量，不可思议，难以置信的荣耀！

因上帝的大恩赐，我们在祂面前根本无借口可寻：祂向我们发出圣洁召唤，为我们展示光明与真理之路！上帝之仁慈何等伟大！让我们不要将之摒弃，让我们致力于此。让我们日夜反思我们的灵魂，思索如何奋战。默想上帝，实践美德，让我们更加接近上帝。

我们时刻不能停止记念死亡。圣教父们说，他们因日夜记念死亡而未在小室中被懒散攻克。在他们里面，懒散疏忽无栖身之处。教父持续思考：「若今日或明日就是我的死期，我该如何是好？」就这样，此记念使他们的心智保持着对上帝的畏惧，对上帝的畏惧光照他们的良知，指示他们如何强迫自己。

当然，这些想法在开始时对人产生不了影响。可以说，其灵魂是死亡的——即呆滞的。但灵魂循序渐进地在人里头开始搅动，开始起死回生，然后才能正常运作。

10. 我的孩子，照顾你的灵魂吧，阅读教父之言，念挚爱的短祷文，这会为你灵魂的地基架设防御。

¹² 罗马书 8:18

默想死亡吧，它必要来到我们身上。啊，死亡！当死亡之杯强力地把灵魂与身体分离，苦涩至极。那时，我们该为行事粗心，懒惰度日而感到何等懊悔！良知被折磨，宛如预尝地狱之味。那么我们为何让罪恶之乐把我们打败，还要为此付上如此不治之痛？

人有双重性质，乃是上帝列选的独特受造物。人于此行星此土地生出，身体逐渐退化，直到某日死亡，完全无法使自己继续存活。自负令他如气球胀大，只因一疾病而走向死亡。他没有权力控制自己，毫无察觉，不情不愿，被另一意愿和命令掌握，被引至他处，完全无力阻挡。

噢，人啊，你是什么，可以这样夸耀，吹嘘，想象横蛮之事？看，暗藏的微生物在攻击你，你会立刻感到难受、病倒、走向坟墓。噢，自以为是的凡人，你看，死亡来了，你无力反抗，只有屈服于它，去往一处未知之地。你能拒绝、反对、逃离在那可怕时刻即将发生之事吗？完全不能！全然无助！噢，你这用尘土之人，无助、不堪、无用之辈，你为何夸耀？你拥有的，有哪样不是上帝赐你的？祂不能随意从你身上拿走吗？祂能。那么，低下你的头，谦卑自己，你才会得救。

11. 义人罗得居于荒淫放荡人群中，日夜悲痛，目睹羞耻行径，愁苦万分。然而，他从未评判任何人，所以堪当得见天使显现，堪当在上帝烧毁恶人诸城及摧毁淫乱之众时被留一命。

难道现在事情不比所多玛与蛾摩拉更糟吗？难道等待我们的不该是上帝之震怒发出的火焰和硫磺

吗？因此，让我们警戒罗得之例，也能不被摧毁——非如古时的短暂，而是无止境的永恒！

让我们警觉，因我们不知盗贼——即死亡——何时到来。让我们为了保卫我们的财富而仅守，这财富不仅是我们的正教信仰，更是在洗礼圣池中堪当荣获的恩典。

还有什么比死亡来的更加肯定？死亡是人人必将遭遇之事。我们应该不断在心内记念它，借此至能拯救之思念，我们或许能避免灵魂之死，即是在死后生命与上帝彻底分离。

上主在福音中教导我们要奋力，强迫自己，¹³ 因你不知道你灵魂的新郎何时来探访，被祂发现是懒散且忽视救恩之人便有难了。请也为我祷告，因我从不实践我传讲的。三倍不堪的我有难了！上帝要如何看我？

12. 我的孩子，看看死亡，它收割每一个人，全人类都要如蜡烛般融化烧尽。唯有神圣之工——即，为上帝之爱所作之事——永不会烧尽，还会为人照耀，好让他攀登至上帝的宝座。

行救赎之事吧，即便要付出巨大努力。一切将被视为奋战，堪当苦修，作为对魔鬼的反抗，你的嘉奖定会按时赐下。强迫自己，牢记你的离世、你的死亡、重重税关，以及上帝的可怕审判。我的孩子，思考地狱和被诅咒者，把自己也当作其中之一，你所有的悲伤就不算什么了，而甜美的慰籍会降临在你的全灵之上。

¹³ 参见马太福音 11:1

13. 我的孩子，你该反思死亡时刻的不定性，反思群魔，以及反思我们卑微灵魂必经的可怕税关！等待灵魂的是何等可怕的审判席！我们的灵魂要因恐惧与惊骇而颤抖！默想与魔鬼一同所受的痛苦刑罚，唉，这可是永无止境的终结啊！

不幸的是，我的孩子，邪恶者把这些得救的念虑夺走，不让我们受益，却带给我们一切邪恶思想，为玷污我们的灵魂。既然我们明了其计量，就强迫自己诵念最圣洁的耶稣祷文，实践属灵默想与默观，这都极为有益，能让我们的灵魂不断得益和净化。

14. 对地狱的记念，要恒常存于你的脑海中，从而结出硕果。谁能想起永火而不流泪？我的孩子，哭泣吧，好使你的身心除去每一种情欲，好使你看到圣洁的日子，因自己富有的纯洁而惊奇。

15. 每个人灵魂于何处终结，这问题多么可怕！噢，遗忘与慵懒要把我们——首先就是——引入何歧途！试想一下，光是思考我们能否达成目标就已经很可怕了。当仔细考虑末日之事，颤抖将攻克人的全部存在！我在罪孽中出生，我的审判将是怎样？¹⁴ 我最甜蜜的耶稣，怜悯我吧，怜悯我！我把灵魂的绝望向你的仁慈抛去。

16. 愿你的祷告支持我不堪灵魂的屋宇，它已摇摇欲坠。我一无是处，因而哭泣，牢记当我无所准备就离世升天，将要发生何事。我现在虽能储粮备物，但我的疏忽会使我懊悔永远！这难道不是事实吗！噢，此世时光何等珍贵——时时刻刻，都乃无价。

¹⁴ 参见诗篇 50 :5 (和合本 51 : 5)

然而，这真知逃离了我们，宝贵时间如此流过，绝无讨回的可能。

17. 噢，到那时，内在的判官——每个人的良心——将站起来，以强大无畏之声，或宣判有罪，或宣判释放。「若我们的良知不控告我们，我们就可在上帝前无畏。」只要我们还在生命之路上，在我们的对头——我们的良知——把我们送给审判官前，与他和解是何等必要。¹⁵ 若不把句句闲话供出来，以还清最后一文钱，我们断不能逃脱。¹⁶

噢，末日要发生什么？要有多少艰辛与恐惧！凡打开灵魂之眼，为伟大旅程作预备者，是有福的，而像我，双眼被人类的两大恶（遗忘与无知）蒙蔽者，便有难了！

18. 噢，我们凡事要何等谨慎，¹⁷ 因仇敌如吼叫的狮子，遍地游行，试图吞吃全宇宙！¹⁸ 噢，上帝，我的上帝！起来！我的灵魂，你为何休息沉睡？我们时时刻刻都在等待号角响起，被带向审判！我有难了！那时刻何等可怕，我们的永生决定于此：或在上帝内，或于地府中！

让我们稍稍叹息，且看到上帝是怜悯的。祂知道，我们在祂眼里毫无健康可言，全然软弱，充满情欲，满嘴借口。我们如何面见上帝？我真想知道，祂将告诉我们什么？祂将多么严格地要求我们，而我们却不想把这严格施行在自己身上，只因它与我们的欲望相悖？

¹⁵ 参见马太福音 5 :25

¹⁶ 参见马太福音 12 :36

¹⁷ 参见提摩太后书 4 :5

¹⁸ 参见彼得前书 5 :8

19. 恒常记念死亡，沉思死亡应成为你的生活常规。灵魂在离体时，书卷打开，人的隐秘行径被揭露，这争斗何其大！灵魂要发何叹息，怎样哭泣，但除了所行善事外，别无帮助！因此，趁你还有喘息之力，要奋斗实践美善益工，因我们四肢停止做救恩之工的时刻即将到来！

若你想在悲苦的死亡时刻得到慰藉，就痛哭吧。牢记可怕的审判席。唉，当不幸灵魂要听到其永恒居所的判决，等候它的是何惊骇时刻！连圣人们都恐惧此刻，我们不就更加恐惧！我这不堪之人能说什么？当我想起这事，就痛苦呻吟。你也该这样做，你会寻获巨大益处。

20. 上帝的真理如大能号角般响彻，「虚空的虚空，凡事都是虚空！」¹⁹「人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢，或者说，人还能拿什么换生命呢？」²⁰「记得你的末日，你就永远不会犯罪。」²¹「财富不长存，荣誉不陪人进入来世，死亡来临，一切全部抹去。」²²

看吧，真理大大摧毁谎言！魔鬼的每个陷阱，每个思绪，当中都有谎言披着伪装，欺骗人类。因此，让我们祷告祈求，上帝会用真理之光照耀我们，好使黑暗消散，让光明得胜之日与荣耀真理之光在我们的思、言、行之中照耀，好使我们作为恩赐的好管家，在圣洁天使前配得被称赞。这何时会发生呢？

¹⁹ 传道书 1:2

²⁰ 马可福音 8:36-37

²¹ 便西拉智训 7:36

²² 选自葬礼仪轨

当我们不再处于陷入骄傲的危险之中时。因为直到我们生命最后一息，魔鬼都有能力与我们作战。之后便是奖励、冠冕、获得神识的世代——恐惧与泪水之终结。「上帝也必擦去他们一切的眼泪。」²³

噢，何等荣光！那时，谁也将无法把喜乐从得救者心中夺走。噢，我的耶稣，荣耀归于你的权能，荣耀归于你无可言喻的施予，噢，君宰！阿民，阿民，阿民，至甘饴的君宰。我亲吻你艰辛奔跑，寻获我这迷失羔羊的圣洁双足。我的君宰啊，求祢治愈我的伤口。

21. 我祷告祈求慰藉者的恩典赐平安予你的灵魂。

我的孩子，唯借着上帝的恩典，我才寻获了完全的平安。我感觉自己轻如空气。日落后，我独自坐于小室，尽力集中我的心智，引导它存于我内，存于基督内。我常为自己的众多罪恶哭泣，我肩负重担，思考公正审判之时，当我口不能言，再无借口，等待我的是什么，因为我知道，我实在未做任何善事，此生也不会做到。

我基督内挚爱的孩子，我将会成为何样？我将如何忍受等候我的折磨？我有难了，我是永火的猎物！默观到永刑，默观到被剥夺神圣之光，我颤抖！我这不堪之人没有基督和光明怎能存活？

22. 当我们记念死亡，就会发现它是帮我们寻觅真知的杰出向导。死亡说：「青春啊！健康啊！学识啊！你们为何积累财宝，为何骄傲，为何夸耀？我来时，将要呈现你们的价值！当你躺在黑暗墓穴，就会知道尘世美物有何益处了！」

²³ 启示录 7:17

我的孩子们，我们就要启程，去往那超越感官的世界。我们不在此尘世长留，这里充满悲苦、沮丧、罪恶、与不幸。而在那不凋谢的生命中，上帝将抹去得救者的每滴眼泪，不再有痛苦、悲伤、叹息，只有永恒之日，以及没有尽头和死亡的生命！孩子们，我们该全心热切渴望这生命，好让我们借上帝的恩典来获取这生命，脱离疾苦地狱。

23. 虚无尘世中的万物皆将消逝。尘世生活，就是集市，谁都能用此生的「金钱」购买永生。把金钱——即人生——用在死亡时刻审判之需者，何等明智！让我们购买取悦伟大君王的珍贵事物，即：忏悔、谦卑、上帝之爱、净化灵魂身体于世俗罪恶、远离批判他人、闲话、撒谎等等。当我们驾驭了这些，就将在上帝的蒙福之地富足。

24. 我的孩子，「虚空的虚空，凡事均为虚空」，²⁴ 此乃尘世。此乃智者所罗门饱尝一切感官享乐后发出的呐喊。他心中不驱除任何享乐，到最后这一切不过变成腐朽而灭亡。相反，为上帝作工者不仅不会缺失生活之需，还能在此生感知真正的喜乐与上帝的平安。

财富不长存；荣誉不同人共入来世；美貌易变；青春流逝，暮年而至；健康枯萎；疾病跟随，坟墓把一切瓦解成空。

当我们走到坟墓，我们的最终居所，就会亲眼看到人生皆为虚无。正如当阿爸西索斯（*Abba Sisoës*）见到亚历山大大帝的坟墓时，高喊道：「唉，唉，死亡啊！亚历山大，全世界对你而言都不够大，如今你怎能躺入两米深的土下？」

²⁴ 传道书 1:2

坟墓封存了虚幻享乐之梦。在墓中，人们为爱与牺牲而忧之事全被踩于足下。在墓中，意识到尘世骗局的灵魂得意地把它嘲笑。

我的孩子，小心尘世，它如剧院。舞台上，穷困卑微者穿上国王大亨之服，与真实本性大相径庭，愚弄观众。演出结束，脱掉面具，真面目便完全暴露。

阿爸



西索斯



第七章

论情欲

我的孩子，奋战吧，因为上帝的道路是狭窄的，布满荆棘——这并非本来如此，而是我们的情欲所致。我们既然想从心中根除那如同荆棘根的情欲，好种下有用的植物，我们自然会大大劳苦，双手流血，汗流满面。看到情欲之根无所不在，绝望会胜过我们！

然而，在我们的灵魂修理师——基督内的希望，让我们勤奋劳作，清洁心灵之土。耐心、悲痛、谦卑、服从、砍除己愿——这些美德都有助耕耘。我们必须用尽全力，当上帝看到我们的劳动，降下祝福，我们才会进步。

鼓起勇气，因劳苦短暂，而天堂嘉奖丰厚。要奋战，要令你的思想警觉。紧握希望，因为这显示你的房屋建于磐石之上，这磐石就是我们的基督。

2. 为了将来不遭受痛苦不幸，勿因向你的情欲屈服，而喂养了它！现在就劳作，尽力而为，否则，若不理睬情欲，等到最后它变成第二天性，再试试处理看！现在就按我的建议与它们合法地争战，你将会借上帝的恩典得到解脱，获得快乐。

3. 我们该最忧心如何驱除情欲，净化我们的心，如何贬低某种私欲或某一恶行！上帝有时显现的恩典慰藉并不起重要作用，因其时来时去。唉，情欲啊！你如带刺之根，一个人需要多少劳作，多少痛苦，如何哭泣，念何祷文，才能寻获一丝缓解——此乃真正的殉道！

4. 我向慈悯之上帝祷告祈求，愿祂向你展示救恩之路，领你如雄鹿般到达活水之泉，恢复活力。人充满情欲，尽是弱点，为了从中解脱，必须进行血战。一旦在上帝的助下得胜，他将在此生就获得与上帝羔羊成婚的未来应许，这羔羊曾被上帝所诅咒的残忍双手无情地宰杀。



论肉欲之战

我的孩子，你来信谈到你的肉欲之战。请忍耐——只要你奋战，借上帝的恩典，万事都会过去，无一存留。你若英勇反抗，无论何战斗都将短命。

肉欲之战会在你整个青年时期伴随着你，但它将随你的奋战而减弱，变得容易忍受。然而，度过青年岁月后，骄傲之情欲还会持续很久，但根据你奋战的情况和用来与之抵抗的灵性认知，你会得到一段时间的缓解。

这两种情欲最为强烈，整坐罪恶之城都建于其上，二者皆为彼此的成份，皆为猛狮，难以对付。但我们的耶稣欣然一瞥，就能使它们变成秃鹰喙中腐肉。

2. 可怕的淫乱情欲很难对抗，特别当其被先前的**癖性***所刺激时。但上帝知道如何解救那些心怀谦卑去在祂里头避难的人，因祂了解我们的天性多么容易滑倒。

3. 我的孩子，你写到肉欲之战。要了解，它来自骄傲，是为了让你谦卑自己，还要知道，若恩典离去，我们必摔倒，变为可悲的笑柄。

所以要谦卑自己；责怪自己；求我们的至圣诞神女赐你谦卑之灵，好能逐渐明了并感知你什么也不是，就是一个零。因为我们的耶稣说，「离了我，你们就不能作什么。」¹ 通过临到你身上的试探了解人如何跌倒，可以跌得到何等低处，骄傲越甚，跌得越深。不要愁苦，这是试探，总会过去。上帝允许这事发生，是为了我们的益处，让我们借试探变

¹ 约翰福音 15 :5

明智。忍耐，勇敢！鼓起勇气，试探会过去。这是一场风暴，借此大海才能把所有先前平静时堆积的垃圾全部甩弃！

勿要过分悲痛，因这来自魔鬼，这悲痛将把你引入懒散和疏忽。坚持奋战，别害怕。忽视撒旦，显明它在你眼里毫不重要。然后，它会因骄傲而离开，但只要你关注他的攻击，它就不会离开。

4. 当你与肉欲争战时，要特别小心污秽幻想，它会生出肮脏的思绪。幻想一来立刻把它们止住，把它们排除，马上怀着灵魂的痛苦去诵念耶稣祷文，你将即刻从战场得救。

5. 不要气馁，我的孩子。这是一场战争，终会过去。所有圣人都曾被攻击。他们的战争如斯庞大，以至他们在绝望中把毒蛇放在自己身上，好被咬致死。然而，因我们软弱，上帝不允许超出我们所能地作战，祂反而会帮助我们。不过，因我们骄傲，祂允许战斗发生，好叫我们令自己谦卑。勿过分悲痛，而要以巨大的谦卑把自己交给上帝，责怪自己。邪恶思绪一靠近，便立刻驱逐，我希望上帝的恩典将会解救你。

别怕，你不会受害。驱逐怯懦，鼓起勇气，你将看到一切都会过去，而此战斗会为你留下巨大益处，上帝会赐你宏恩。只要不气馁，因为气馁会让我们输掉战争。

6. (圣山来信，1958年6月30日)

我在基督内深爱的兄弟，来信收到，读到你正经历的与淫乱之恶灵进行的精神战争。

我的兄弟，请倾听我这知识贫乏，灵魂无善者一言。当人谦卑，畏惧上帝，热忱地在灵性上劳作，有丰富的神师引领，上帝绝不会让这样的奋战者失落。唯有当他忽略灵性上的职责，特别是当他变得骄傲，以为自己有所作为时，才可能摔倒。就算如此，若他心怀谦卑去寻求宽恕，也会再次复起，再次得医治，因主的仁慈就在有懊悔之心者的旁边。

然而，许多试炼的发生，是为让人获得经验与属灵智慧，因为没有试探，就不可能积累经验。经验并非来自学习的技能，而是拥有对试探的益处和害处的实践认知。若上帝不让人稍稍落入试探，他就无可能变得谨慎。当某人带着善意行事，后来却发现所做的并不正确，上帝因审视心灵，试炼每一行为的意图，会将一切带回正轨，并启示他本来应该做什么。唯有上帝绝对无误，无论圣人何等完满，仍有瑕疵。因此，他们要经历试探，从而得到更大的谦卑与警觉，同其软弱天性一起耐心成长。轻微愤怒，大笑，或闲谈不会带走一位圣者的圣洁。

人仅需牢记：不要绝望，即便犯罪摔倒一天万次，在上帝眼中，他也无理绝望，反而应充满希望，预备应战，直到上帝的怜悯降临，将他解救。

曾有一位修士，持续不断跌入己罪，但他总能立刻站起，进行常规祷告。一直将他抛入罪恶的鬼魔见到这弟兄的勇气与希望，便失去了耐心，直接向他显现，恼怒地说：

「你这肮脏的不堪之人，难道不怕上帝吗？你刚刚犯了罪，怎有颜面站在上帝面前？难道你不怕上帝把你焚毁吗？」

但因这弟兄的灵魂勇敢，就对魔鬼说：

「这间小室是锻炉，你击打，并且被击打。前来拯救世界的上帝，祂是我的见证者，我不会停止和你作战、摔倒、复起、打败、被打败，直至我最后一息，让我们看看谁将得胜：你，还是基督！」

恶魔没想到会听到这样的回答，便说：

「我不再攻击你，因为我攻击你，就会使你赢得冠冕。」

从那以后，此弟兄从争战中解脱，坐在小室中为己罪哭泣。

当上帝启示一人，这人悔改己罪，心怀谦卑与谨慎上路，上帝是不会让他迷失的。当然，对先前罪恶的倾向会变成他的毒刺与阻碍，但当他见恶浪猛至，也不该绝望，认为他会摔倒迷失。相反，他该寄望上帝，服从属灵导师，得训于他，怀着谦卑奋战，无惧于兴起的风暴。

7. 当然，魔鬼不会按兵不动，它也有自己的武器。何武器？比如，它对我们耳语说：「你什么也做不了，我会再次摔倒你。难道你看不到这情欲多厉害，你有多软弱吗？记住我没那么容易被打败，我也不会退却。还有，你到如今有何成绩？一无所获！我也不会让你在将来有所成就。你的一切努力都将白费。我所向无敌。你看不见我的力量吗？」它会立即用肮脏幻象展示强的肉欲享乐，它看来武装如蝎，然后便让奋战者以为自己不可能逃脱，该举手投降！

隐蔽的怂恿者这样那样的狡猾演出不计其数！那么前进吧！让我们揭露其陷阱的谎言，让我们揭露其武器的锈迹。大能上帝麾下的战士，相信并切身体会基督的无敌的力量，英勇地展开这场大战吧，举起可畏十架的旗织，用耶稣圣名武装于身，两者皆令群魔丧胆。他不断用力向其呼号，不让想像*向魔鬼阴险愚蠢的攻击屈服，并恒常反思死亡、审判、地狱、天堂之乐、耶稣身旁的永恒光荣、圣人欢宴等——这些全部宛如弹药，向祷告供给力量！然后，绝望、疏忽、自负，与颓废都被击溃，奋战者充满热情，撒旦的夸耀瓦解，如单薄的气球一样炸裂。



论愤怒

要温良，勿动气，因为愤怒为自负与任性之果。相反，温良是谦卑之心与砍除己愿之果。人一生气，心智便丧失了判断力，如此，也丧失了平静，在忘形之中口出不合宜之言。

即使圣教父把所有情欲都比作酒醉，愤怒要算首当其冲。因为当人醉酒时，就丢失了他的尊严，在众人面前出丑，当易怒者大发雷霆也是一样。

主告诉我们：「我心里柔和谦卑，你们当学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。」¹ 为了寻获良心的宁静，我们必须扼杀和抹除愤怒的野兽，其巢穴就是自负。

当有人刚好批评了你，无论正确得体与否，控制你自己，压制心里的混乱，闭嘴不言，暗暗诵念那祷文，你立刻会看到猛兽窒息！但每一次胜利都要经历一场争战。若你想征服并抹除情欲，就要学会热爱谦卑与自我责备。只有这样情欲才能消失殆尽。

当你被愤怒征服，你要知道你在喂养它，下回只会更严重。但若在它露角时你就用上述方法将其扼杀，就会知道你在让它挨饿，下回它出现时便会削弱，再下次会更弱，你的愤怒就会一点点被治愈。



¹ 马太福音 11:29

论与群魔争战

我的孩子，无论快乐，还是悲伤，都要时常谨慎。快乐时，不该因轻快大笑而失去自控，悲伤时，也不能显出如斯忧郁。原因是，撒旦向我们射出思绪如箭，但它无法看出我们的心是否接收了它。但因它是专家，箭一旦射出——也就是，它一旦用邪恶思绪攻击我们，就观察我们面庞与身体的所有动作，由此判断其箭射入我们内心有多深。若它看到灵魂被击中，就会射出更多箭矢，去把灵魂杀死。但若它从外部迹象推断出灵魂未受伤害，便会变换攻略等等。

因此，快乐时，应将之隐藏自己里头，好让它无法借你的松弛而察觉，并用诱惑将之夺走。同样，伤心时，勿将其外露，以免它洞察到你伤心的原由后增强你的悲痛。若在快乐或伤心之时你都保持平衡状态，魔鬼便无法确切了解你的心内发生何事，也就不知道如何与你战斗。

2. 我们穿过众多陷阱，所以我们要想躲避圈套，绝对不可漫不经心地前行。让我们把眼目睁大，模仿那许多眼睛的基路伯，好嘲弄撒旦的愚笨伎俩，以神圣意念之翼飞上属灵苍穹。如此，我们或许能向居于诸天的上帝献上馨香般健康的灵魂。就如孩子的健康给家长带来喜乐一样，我们良善的圣父——上帝——看到我们灵魂康健就喜乐。

3. 我恒常祷告，祈求主能赐你明智的判断。先思考而发言。你对魔鬼骗术经验尚浅，其目的是绝不让你拥有平安。它左右生事，有时让你忙自己的私事，

有时忙他人的事，好使你的灵魂永不得静，让你无法看到灵魂深处，当中依然充满废物。不要忧心非己之事。成为愚拙去变得聪明，变得对对上主无知，上主才会向你揭示祂的智慧。

4. 勿以为你建立了修道团体，换句话说，别以为你有了与魔鬼作战的堡垒就能就此躲过它的注意，或令它不在意。不，它已认真观察，用狐之狡诈，狼之力量，尽其所能，狡猾地整装待发了。它已进入你的羊圈，蹂躏了你们的灵魂。别再让它在内存留，起来，以爱德联合，这能瘫痪其力量。要反思：你已为基督舍弃一切，你已牺牲了你的青春，你已为了得到基督而弃绝了所有尘世快乐。可怜你的灵魂吧。要反思：魔鬼在奋力寻找机会去吞吃人。深渊的悍龙无法忍受去看你把它踩于足下，不服从它！它嫉妒，像只狡猾的狐狸引起骚乱，挑起争论，好使它能成功毁灭修道团体，然后拽你进入罪恶之坑。

5. 没有主的协助，我们无法行任何善事。因此，我们需要极大的谦卑，从而寻获灵魂的安息。

邪恶者永不停止向我们发射燃烧之箭，竭尽全力战胜我们，统治我们。但我们也有很多致命武器。尤其是「主耶稣基督，求怜悯我」的祷文，可直接把它烧毁。这就是为什么它尝试对我们采取间接的攻击，但我们基督以祂的圣洁诫命启发我们作战。

魔鬼在利用那人攻击你，使你违背上帝的圣洁诫命。如此，不仅你受伤害，而其初衷是通过你的过犯来敌挡上帝，使其哀伤。然而，若我们奋力坚持

保守上帝之圣言，不仅能拯救我们的灵魂，还能成为荣耀上帝的途径。「尊重我的，我必看重他。」¹

因此，我的孩子，在上帝的帮助下，用爱德、忍耐和谦卑奋战，去瘫痪魔鬼的圈套。也许上帝将借你启示这人悔改。「以善胜恶。」²

6. 别以为对长老有如此想法是出自你。不，我的孩子，那是来自魔鬼。你的灵魂是纯洁的。魔鬼是肮脏的，它把这想法带入你的思维。为了令我们悲痛，它竭力说服我们肮脏之念是出于我们自己。若我们随即疏于履行灵性职责，就证明这悲痛是出自魔鬼。因为若果这是来自上帝，我们将会万事之中有热心。

你并没有如你想象般使长老愁苦，因他凭经验知道这是出自鬼魔，而非出自你。对你来看事情看似那样，是为叫你悲痛，鼓不起勇气向他吐露心声。切勿如此，无论这想法多少次前来，你都要自由地把这些告诉长老。因诱惑者给我们这些思绪，是要我们羞愧，不愿透露和表明，好被它完全吞噬。谨慎，勿掩饰你的思想，否则你会落入陷阱。

7. 我们必须极度谨慎度日。魔鬼狡猾非常，总在窥探，在灵性昏钝时把我们捕获，使我们对上帝和我们的良知负罪！愿上帝把它废去，好叫它不能伤害我们！但因上帝是公义的，不会除去人的自由意志。而这就是为什么我们——我首当其冲——自愿响应魔鬼教唆而犯罪。

¹ 撒母耳记上 2 :30

² 罗马书 12 :21

8. 我们的至善之上帝就算在第十一时辰都会接纳我们——只要我们晓得祂在等待我们回头。但灵魂的狡诈敌人不会按兵不动，无物可避过它的注意。这恶棍知道时间无价，便用无谓的担忧与尘世享乐做诱饵，使人长久愚昧，变得疏忽，从而在最后一刻把他引入完全绝望，好捕获不朽的灵魂，而基督曾为这灵魂死在十字架上。

9. 勿因你的战争而悲痛，别怕，反要鼓起勇气。群魔没有权柄伤害你。此乃上帝之手所为；你的灵魂之目借此才会开启，将你置于正路。至于艰难情欲，需要极苦良药。

要向上帝祈求说：「不叫我们遇见试探。」³ 如叙利亚的圣以撒所言，此战斗之起因是骄傲，欺骗，与心的坚硬。良药为谦卑、承认自己错谬臆断、与对神师的服从和信任。

谦卑自己，我的孩子，唯有此药能拯救你。上帝出于爱而给你送来这些试探，为了要你惧怕，这样你才能重整自我，苏醒过来，谦卑自己，寻求宽恕。

你祷告，群魔就愤怒，因众邪恶者看到你开始粉碎其罗网，怕你从其手中逃脱。它们想让你绝望失落。因此，用对上帝的信任与希望武装自己，坚定信念，没有上帝的至高之命，它们一无所能。

要知道，若你在战斗中忍耐，在上帝与弟兄面前谦卑自己，上帝会赐你丰厚恩典与启迪，你的灵魂之目将打开，你将看到你曾陷入何等黑暗。

³ 马太福音 6:13

你拥有的勇气是上帝之恩所赐，在如此试探中会帮助你。没有勇气、希望与信德，这些试探之中极其危险。什么也不要怕，寄一切希望于上帝。不断呐喊耶稣祷文，你会看到你收获的助佑多么大。

畏惧上帝——而非群魔。畏惧上帝与上帝的审判，当祂决定用某种苦行惩戒我们的骄傲，谁能阻止？所以，趁邪恶尚弱小，我们要认真补救。它一旦变糟，就算他人相助，你也无法被解救。

那么更加爱慕上帝吧，因祂给了你治病良药——即是：忍耐、谦卑、勇气，请确保你将它们服下。

10. 勿怕无形仇敌，因你已穿上基督。但当你犯了罪而不见恩典护佑，就该颤抖。尽管如此，「每种邪恶都有几分美善。」要特别留意，以畏惧和颤抖服侍上帝，因魔鬼狡猾，绊倒奋战者，等待疏忽之时，猛然跳出，尽其所能，将我们活活拉入地狱——愿上帝废去它。

11. 魔鬼是一切谎言、欺骗、狡诈与邪恶之源。因此所有攻击基督徒的思想，本质都是谎言与欺骗。

它用幻想向青年许诺万事兴旺，用幻梦使他们陶醉于财富、享乐、喜悦、永生等等（此乃魔鬼的计划：阻止人记念死亡，因这会破坏其计划），直到他们相信它为至亲密的挚友。然后，一旦如蜘蛛捕食，缠其入网，它就会轻松吸干他们一切灵性的所有，令他们在与上帝的关系上死去。

12. 不信与褻渎来自魔鬼的嫉妒。唯有一良药：忽视此思绪，视之为犬吠。我们不用对其负责任。

其他无此认知者会通过斋戒、彻夜祷告与哭泣来求得解救。但褻渎思想就唯有人忽视它时才会离去。

阿爸阿迦颂（*Abba Agathon*）也曾被褻渎思想攻击，他祈求上帝解救他，并听到一把声音告诉他说：「阿迦颂，阿迦颂！关心你的众罪，让魔鬼尽情吠叫，你对这些思想不用担上责任。」若你不忽视它们，就永不得解救。



论灵性争战

你越快获得一种美德，就越容易丢失它。越缓慢和艰辛，它保持得越稳健——就像南瓜藤长得很高，对柏树说：「看我几天内长了这么高！你多年在这，竟未长分毫！」柏树说：「是的，但你还未见风雨、热浪与寒冷！」

不久后，南瓜藤枯干了，而柏树原地不倒！

属灵之人也是如此。风雨中，平静时，保持不变。为何如此？因为长久生稳健。弃绝尘世初期，他的灵性状态不稳定，但上帝之恩随时间逐渐完成救恩之工，把他从众多情欲之中解放出来。因此，人需要今日强迫自己，而上帝之恩明日就会自行运作。然后你无需再强迫自己产生善思，保留在你里面的恩典会无需你用力就把它带入你的思维。然后你将得见伟大的众奥秘！可以说，你会形成记念死亡的感知，或感受其他有益默想。当你一觉醒来，仍在张开睡眼，你不觉困乏，反而取得进步；你已穿越神视的全部奥秘，并会说：「但这是如何发生，我还在苏醒中，这是如何发生？」这依然是上帝之恩自行运作——长久善习之果。

这同样适用于罪恶：无论是醒还是睡，罪人总思虑邪恶。有恶习与魔鬼的协助，罪变为恒久之恶。良善也是一样，有上帝之恩的协助，善习变成其第二天性。

2. 怀疑他人讲你的坏处，谈论你，被圣教父们称为思维的欺骗。比如，我有五美元，但我说我有十美元，此乃口舌的欺骗。再比如，我因疏忽晚起而迟到教堂，却说是因昨天劳作太累，此乃行为的欺骗！

3. 斋戒是一种独特美德，它压制身体冲动，给灵魂力量，对抗透过感官而渗入心内之毒，为灵魂提供反抗所有旧毒的治疗。斋戒令思维不断被洁净，令每一邪恶思绪枯竭，并产生健康而且属乎上帝的思绪——即启发思维，点燃强烈热情与属灵热忱的圣洁思绪。

4. 不管我们灵魂的可怕暴君出于嫉妒和恶意如何压制我们，时辰将至，上帝要审判他的恶行，把永恒安息赐予我众负重担之人。

我的孩子，要忍耐。让我们如同耶稣我们的典范一样，戴上生命磨难的荆冠。让荆棘深深扎入我们的头颅，让它痛苦流血，好使这痛苦和鲜血美化与荣耀我们的灵魂的衣服，好叫我们出现在基督面前，见别人的灵魂都充满恩典与纯洁时，不至于羞愧。忍耐吧，磨难寒冬将会过去，美丽春天将带来上帝之恩的芳香。

5. 为了我们耶稣之爱，要以尽你灵魂的全力去奋战。魔鬼昼夜奋斗，为把我们变成它的器皿，让我们与圣洁的上帝不配。但让我们奋力成为我们被钉十字架的基督之器皿，好叫我们能够羞辱魔鬼，荣耀基督为我们抛洒至圣宝血之爱！

用力奋战。别怕，因前方有我们的兄长们——众天使——与我们一起战斗。群魔的力量无法与他们相比，因此要勇敢。用真实的自我认知去坚固自己，因为真理如大能武器，保护奋战者。

6. 不断念挚爱的耶稣祷文。隐退到静默和阅读之中。我的女儿，看顾你的稚嫩灵魂，在家多要活得更属灵。上帝在监察你的境况，天上之上帝一旦决意，恩典时刻将奇迹般降临。

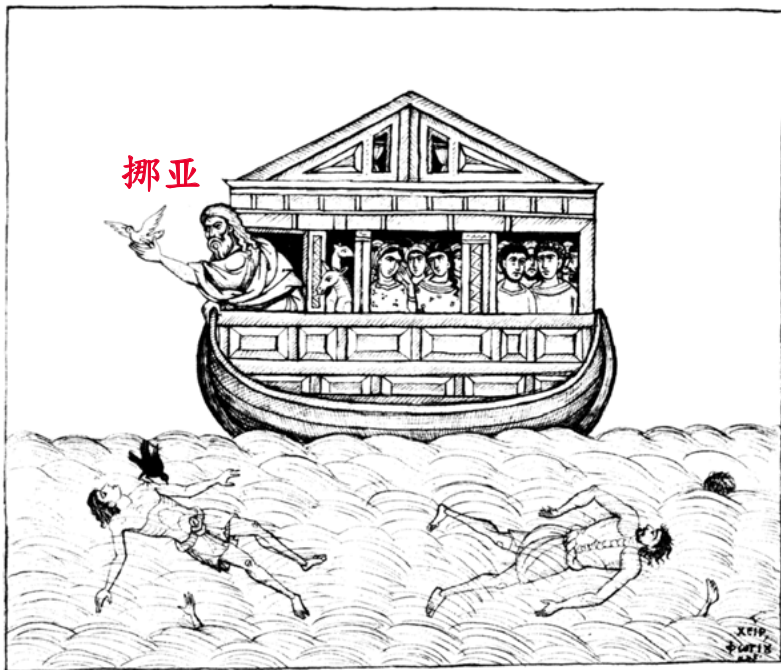
谦卑地哭泣，并祷告说：「人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？」⁴ 撒旦用尽办法阻止灵魂攀登。逃离它并嘲笑它的人是有福的。

谈论短暂事物之虚空与天国永生之真实（天国是得胜的教会所居之处），等候征战的教会，并为她祷告，她今天仍在激战之中战斗——因我们需要圣教父们的正确教条，以及基督内燃烧着的信德。将会有日子，魔鬼——倘若能行——连选民它也要去迷惑。⁵



⁴ 马太福音 16 :26

⁵ 参阅马太福音 24 :24



挪亚

洪水



第八章

论懦弱与疏忽

懦弱的士兵缺乏光荣、胆量、威望。他的任何祈求都不会到达国王耳中。而英勇的士兵，略提其名，所有祈求立即俯允！

噢，高尚之无畏被装配在属灵斗士身上！谁不渴望？然而，疏忽，特别是疏于祷告，会驱散这无畏，令它随四方之风而逝，只剩下人赤身露体。

勇敢时，我们该更加地得到何等荣耀啊，因为我们穿着天使圣衣，向万王之王许诺鸣誓，至死争斗——不会疏忽，不会放弃。所以，让我们用奋战与魄力把上帝的仇敌、我们灵魂的仇敌，完全毁灭。

2. 要知道，那在夜间把你克胜的恐惧，是来自那诱惑者。你将会凭着对上帝的信德去击败它。另言之，你该反思，上帝无处不在。「我们生活，动作，都在乎上帝，」¹ 无上帝允许，什么也不会发生。即使我们发现自己与魔鬼同在，处于野兽当中，上帝依旧临在！若上帝不给它们权柄，魔鬼和野兽都无法伤害我们。

¹ 参见使徒行传 17 :28

那么，为何我们缺乏这救赎真理——即对上帝圣意的信仰——明明无可畏惧，还要去恐惧？上帝的对魔鬼、恶人和与能伤害我的一切都有权柄，我怎可能受害？一个人的守护天使——上帝之圣意让守护天使永不离弃那人——若未接到主的命令去容许那人受害，怎会离他而去？

因此，我的孩子，鼓起勇气。恐惧来临时说：「我畏惧谁呢？上帝掌管万事，谁能害我？『我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害。因为你与我同在。』」² 同时诵念耶稣祷文，无惧无畏，坚持信仰的真理。

3.（致信见习修女）

我挚爱的孩子，愿我们的至圣诞神女在属灵奋战中坚固你，直到最后。

我看到你灵魂心灰意冷；你如同战争中的「新人」，像刚刚被召入伍就上了战场的士兵。一看到子弹飞来，炸弹降下等事，就没了勇气，想要逃跑。但是经验丰富的军官确保新兵与老兵搭配，好让老兵鼓励新兵成长，直到他们习惯作战。

我对你达至完满与无欲的愿望和渴慕给予赞扬。你的一切努力都应以此为目标。然而，决不能忘记你在与谁交战。你要与那些执政的、掌权的、极其邪恶的、管辖这幽暗世界的、³ 以及极为善战的群魔作战；再者，你要与肉体 and 情欲世界作战，它们像剧痛的伤口，需用技巧、时间、耐心、与勤奋才能治愈。

² 诗篇 22:4 (和合本 23:4)

³ 参见以弗所书 6:12

要知道，你的气馁是攻击，是敌人的炮轰。这是其中一种情欲之伤。因此需要耐心、坚持和勇气，勿让它使你寄望的天国暗淡。相信上帝知道每个人的意向，相信祂绝不忽视良善意图和奋斗者，早晚要嘉奖他们。

我们看到，圣教父早年忍受枯竭、可怕的失望、与其他致死诱惑。但他们紧守耐心，奋力坚持，恩典随后按他们忍受的程度显现。

你说长老的心理令你畏惧，就你自己的经验不足与周遭环境令你畏惧般，宛如因试探而无法达至完满。借着谦卑与自我责备，所有这些想法都能被清除。另言之，责怪你自己。要说：「气馁之因在我，或因我骄傲，或因我仍目光短浅，无法正确引导自己，我失去盼望，为理所当然。」同样，对属灵向导的信德也可把拨散此云雾——只要你遵守奋战的规则。

我们从教父与静修传统习得，旧时的年轻修士得到资深长老祝福后，就搭建小室，独自生活，仅仅有时来看望他们的长老，诉说自己的思想，获得指导，然后再离开。即便没有长老一直在他头上盘旋，他们仅通过长老的劝言仍达至了美德巅峰。我的孩子，你要知道，这一切上面的乃是基督——祂不仅在上面，甚至在我们里头——祂嘉奖每一良善意图与努力。

通常，谦卑——当然非真谦卑，而是被魔鬼下了毒的谦卑——向我们建议「谦逊」之思，比如：「我很弱小，所以为了进步我需要这个那个，我没有收到它们，怎能被拯救？」等等。当我们相信了此想法，属灵神经便开始被切断，导致属灵迟钝等恶果。然而，有资深神师的劝言，我们已被护守，不至于受此迟钝之苦。

因我们知晓，连撒旦也把自己化作光明的天使，⁴ 而且若无老道的辨别力，每一种美德最后都可能以变得极度有害。所以教父们说，「辨别力为至为重要。」

我主内亲爱的孩子，抛开你的气馁，说：「我要至死强迫自己。我将追求圆满，达至无欲。若我没有得到它，或因我的软弱，或因死亡来临，或另有他因。我相信，根据我们众教父的教导，上帝会将我列于完满者当中。」

你或许会告诉我，「但我在寻求得享上帝的福泽和平安！」是的，对仇敌说：「上帝在我内，我若以祷告、谦卑和泪水去强迫自己，祂将向我显现祂的圣洁面庞！不仅在修道院，即便我如罗得身陷所多玛城，上帝也能赐我灵魂的神圣渴望得以实现。」所以，关注你自己和你的罪，我相信你所寻获的会出乎意料之外。

4. 把噩梦与折磨当作魔鬼因嫉妒而掀起的暴风。魔鬼想在你灵修旅程起始吓唬你，让你说：「若在旅程开始我就遭遇如此试探，超过我力所能承受，有谁能坚持到最后？」撒旦就是这样娴熟地施行其邪恶计量，令众多灵魂陷入诅咒。但我们凭经验已清楚它的陷阱。旅程起初艰难，但安息、喜乐、与救恩的崇高盼望都会来临。「看到生命之洋掀起诱惑的波浪，我逃向你的平静避风港，向你高呼：至慈悲者啊，救拔我的生命免于腐朽吧。」⁵ 风暴与晴天，战争与和平，健康与疾病，得到与失去，描述着每个灵魂的旅程。旅程的终点就是死亡。

⁴ 参见哥林多后书 11:14

⁵ 八调集中首节赞词第二调

所以，蒙福的灵魂啊，不要在救恩之路上气馁。我们将共同走在此路上，互相帮助。上帝的恩典治愈软弱，弥补缺陷，将会与我们同在。祂加固我们的软弱思想，用耐心为我们傅油，直到万物的统治者发命，我们从这躯体脱离，灵魂升向天国。

5. 你的第一封来信写到，大卫王说：「他永不叫义人动摇。」⁶ 其意为，义人遭受的风暴不会以悲惨告终。然而，上帝出于爱，赐他们试炼，得到良善的结果，因借这良善的风暴，义人灵魂不仅得救，还得完满。如无风雨，无人得救。

在第二封信中，你提到圣经写到：「惧怕胆怯者，可不出去战斗。」⁷ 是的，但这说的是物理上的战斗，因惧怕者会使勇敢者变沮丧。然而，属灵争战并非如此，反而是勇者与老练者鼓励惧怕者。当属灵神师缺乏经验，教导错误时，才会有害。也就是说，他们为忏悔者的病患开错了药。属灵战争中的忧心之人因为没有灵性的进步而受害。但当他呼求上帝的慈悲，就会得解救。他无胆量面对大战，但至少他为得救付出某行动，他会按照所作的份量得到嘉奖。

已成义的圣人们就是这样被试炼的，或因他们缺乏某事，或为他们更得荣耀——因他们拥有极大忍耐，而上帝不想他们剩余的忍耐被闲置，便让他们受试炼，但这些试炼总有好结果。

6. 我的孩子，我祷告祈求你去争战。勿忘目标：救恩。魔鬼吼叫，寻找可吞吃的人。⁸ 时间在我们

⁶ 诗篇 54 : 22 (和合本 55 : 22)

⁷ 见申命记 20 : 8

⁸ 参见彼得前书 5 : 8

手中，我们的生命悬于一线之上。强迫自己，站起身来，证明你是基督的仆役，不是魔鬼的仆役。你难道不知晓，疏忽懈怠会生出一千零一种思绪把你俘虏？带着痛苦与泪水祷告，鼓起勇气，基督不会抛弃你。稍微强迫自己，魔鬼就会离开。恩典已准备助佑你，就等你的决心和努力。

我的孩子，疏忽懈怠生出不信与沮丧，邪恶有害的思绪就会蜂拥而至，将受害者引入污浊。站起来，拾起武器，就是挚爱的短祷文，呼喊上帝的荣耀。消灭你的敌人，即寻机吞噬你的魔鬼。强逼自己！我特别为你祷告与流泪，好让我们的至圣诞神女在你的争战之中加添你的力量。

7. 我的孩子，愿平安之上帝把祂的爱与出人意外的平安赐给你。⁹ 愿上帝之爱成为你生命的渴望。

你应把疏忽当作最强的敌人来惧怕。疏忽引来所有邪恶。疏于我们的职责，使一切属灵美善腐蚀，导致灵魂彻底枯竭，及随之而来的种种后果。用嘴唇或心智不断祷告，记念地狱、天堂、以及死亡那未知的时刻等等，可将与它战斗。所以强迫自己履行责任——特别是以静默与那祷文履行。

8. 我心中的挚爱，我送给你发自内心最大的祝愿，愿上帝护卫你免于那邪恶者。阿民。

你要打灵魂「美好的仗」¹⁰，注意你于何处跌倒，修正自己。用尽全力打败你的懈怠——一切邪恶皆从此生。

⁹ 参见腓立比书 4 : 7

¹⁰ 提摩太前书 6 : 12

每次跌倒时，撒旦都靠你极近，把你变成它的玩物，冷观着你。从你的木讷中觉醒吧，沉思并反思天上之事。我们踏上旅程，绝不回头。要谨慎，因为有些人将走向天上美物，到达至美的耶路撒冷，与众天使共享无止境的葩斯哈，而其他将落入地狱，与群魔沦为永恒狱友！

用你的思维向上看，穿过这天空，举望隐藏其上之物！那里是我们的祖国，是我们劳作的所往以及被储藏之处。因此，不要忽视你的职责——阅读、循规祷告、彻夜祈祷、儆醒、和耶稣祷文。不断呐喊和高呼：「耶稣，君宰！我这个不堪之人在丧命了！」¹¹

9. 凡上帝将要拯救的，以及寻求祂恩典的，上帝不愿他们愚钝、懦弱、无气概，或灵性不经考验。这关乎那为老练的基督徒储存起来的灵性产业。所以，上帝把试探置于我们面前，使得我们对祂诫命的遵从能够被展示出来。祂的光照存于我们内，圣经教导我们认知其圣意。另外，良知如指南针，是我们的向导。当我们面对试探，以上一切都会启示我们。但当恶魔胜过了我们的意愿，我们就不遵从上帝的诫命。

我们被造有自由意志，这自由意志无法被他人控制。如此，若我们畏惧上帝，就不会陷入诱惑。若我们没有爱自己胜过爱上帝，就不会向罪恶倾倒。但上帝的良善并未任凭我们堕落而不给我们解药，我们由此再次回转，虽然我们堕落，依旧胜利。

凡为得救而强逼自己的，圣经称其为义，因信成义。上帝不会让他们跌倒，因为他们正确地奋战。当他

¹¹ 参见路加福音 8:24

们尽力忍耐，上帝不会让他们遭遇大于其能力所及的试探。但当我们懦弱且不冷不热，意志慵懒，就会导致我们招架不住的诱惑。

你的抱怨是罪恶的，此乃自爱与懦弱之果。要在万事之中忍耐，要感谢上帝，责备你自己的不冷不热，而不是责备那为你被钉上十字架，那最后必然爱你的上帝。祂既然爱你，怎会让你陷入诱惑？寻求祂的宽恕吧，用忍耐保卫自己。

10. 注意，勿懈怠耶稣祷文，也不要懒于捍卫你的思想，更不能对彻夜祷告懒散。我的孩子，不要疏忽，因为它是可怕之恶，一切邪恶享乐之母，地狱之先驱，深陷束缚之根源。勿于疏忽中昏睡，因魔鬼醒着，手提灯盏，竭力点燎我众。醒来！审判与裁决只有一次，等待我们的是无情判决！

勿沮丧，勿泄气，我们的圣洁保姆——即上帝的恩典——有时会离我们而去，使我们堕进粗鄙不堪的思想甚至是语言之中，好让我们能谦卑下来，不高看自己，更让我们意识到自己的软弱，意识到没有上帝的恩典，我们无法承行任何善举。

11. 勿恐惧，要奋战，以勇气和胆量武装自己。有耶稣做我们的将军，带领我军取得光荣的胜利！千万不要沮丧，邪恶者煽惑我们沮丧，好让我们缴枪卸甲，沦为其囚。寄希望于耶稣，因祂说：「我总不撇下你，也不丢弃你。」¹² 祂不会给我们能力不能及的试探。

12. 我的孩子，诱惑者根据你的禀性，来检验你的意图。打好这殉道之战，不要恐惧灵魂的可怖之敌。

¹² 希伯来书 13 :5

基督在观察你奋战，我的好孩子。基督允许诱惑者来烦扰你，是为让了向它展示基督在你内所施的神迹，祂的甘饴恩典已把你从尘世解脱。

我的孩子，与你的灵魂之敌战斗吧，勿让它「无偿」偷走你的任何东西，如从前在尘世中那样。坚决反抗，好令众天使喜乐踊跃，因在上帝不可视的恩典的助佑下，你已战胜无形的魔鬼。

每一场战斗，艰辛虽过，胜利存留。在试探中，若你不「大口」品尝地狱何味，就不得见上帝的恩典。

沉思死亡。我们要出发去另一世界——何等美丽，何等蒙福！我真想知道，我们真会住在如此美丽的世界中吗？让我们不停思量这极乐之地，好能弃绝此虚假伪善尘世。

我的孩子，持续祷告吧。反思你的罪恶，流下炙热之泪，它会大大慰藉你。当你沉默不语，不发大笑，就能合宜哀痛。

13. 我蒙福的孩子，怀着我们良善上帝的爱而喜乐吧，祂是最深情的慈父，为我们灵魂得救，连其睿智的责备都是对我的万全照料。

我的孩子，我们多次被某些试探吓倒——如你之前所历经——却未发现，唯有天父圣意允许，不幸之事才会发生，旨在增长我们的属灵认知。上帝不会让牛只（即属灵贫乏者）进入来世，进入的都是睿智且尽忠之人，他们借着经历群魔而得丰富认知，他们并且战胜众罪。

我的孩子！英勇奋战！借众多磨难与试探，我们才能穿越此生之海，到达蒙福生命的平静港湾，而

这蒙福生命无尽头、无磨难、无危险。紧紧抓住贞洁舵柄，通过可怕地狱的重重障碍。

上帝想要得着那些奋力借着上帝的爱去忍受至苦来效仿祂的人，因他们对上帝的真爱由此彰显。试探能使每个人真显其爱——看出他有多么爱慕上帝！

我的孩子们，我们的耶稣要我们对祂奉献完全的爱。换言之，同一心中，不容二爱。我们不能又事奉上帝，又事奉玛门。¹³ 我们反而应该向上帝献上纯净纯洁之心，好使祂也能赐给我们祂那无玷，神圣之心。



¹³ 参见马太福音 6:24

论力量、勇气、与自我否定

我祷告祈求你成为荣耀之战当中的斗士，你的得胜之果让大能天军鼓掌欢腾，因为我们有同一君宰，同一天上居所，在那确为相同的万丈光芒之中拥有永恒且福乐的生命——这生命无尽，无夜，是真正的神圣之日！外邦人使徒之声响亮呼喊说：「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难么，是困苦么，是逼迫么，是赤身露体么？」¹ 我深信，当我们饥渴至极，如七倍火窑在燃烧，便无人能使我们与基督的爱隔绝。是的，我祷告祈求你将如此转变，好荣耀上帝——祂为了我们受侮辱、非难、掌掴，与死亡——甚至死在十字架上！

陷入诱惑和患难时，不要绝望。勿认为上帝因我们犯罪就遗弃了我们。非也，祂是在管教我们，为教我们智慧。祂不愿我们无知，而要我们在上帝的智慧中变得睿智。

若我们不受攻击，如何显出我们是基督的战士？战士打仗时也许会受伤，但这并不意味着他被打败。即便我们被打败了，就再次复起，继续战斗。

当然，在我们被呼召去选择用贞洁生命奉献我主基督之始，我们无法达到祂的要求。众所周知，有另一律存于我们内，与上帝的律战斗，与我们所选的生命方式斗争，为使我们与我们耶稣之爱隔绝。然而，这战斗并不意味着我们配不上这呼召，而是这场消灭内在恶律的战斗会更令我们对基督的爱更加火热。若无需奋战就能得到基督之爱，我们的意志就毫无功德，因得其毫不费力。

¹ 罗马书 8：35

所以，当我们不顾依恋尘世之阻力而获得赐予生命的上帝之爱，当我们在罪恶逼诱下仍坚立如美德之塔，我们就能得到嘉奖。

云雾要四起，阻挡我们的目标，以毁灭浩劫相逼，用雷鸣竭力恐吓，让我们丧失士气。但请鼓起勇气，无畏无惧，经历许多艰难和试炼，我们将达至天国之门！²

殉道者以信德和完全自我否定去奋战，因此得了应许³ 与永恒荣耀之冠！同样，我们因着基督内的信德，与绝对自我否定，也能借上帝的恩典得胜。

我们心中的勇气必须大得可以有决心地说：「即便我要被杀死，对基督的信仰也不会有一丝动摇。是祂召唤了我。我要为祂舍弃生命，对罪绝不让步。」若我们的内在勇气这样夸口，便可借上帝的恩典寄望得胜。

热忱诵念耶稣祷文、有力地奋战、节制、祷告、简朴着装、阅读属灵书籍、夜起祷告，为得温暖，变得如岩石般坚强。我这不堪之人还在尘世时就是这样奋战的。我夜间偷偷起身跪下忏悔，我祷告，而我们的至圣诞神女奇迹般出现，为我这卑微之人转祷。

2. 我看到你的奋战，为你数算着冠冕，羡慕你的奖章，我极力沉思来世，听到了天使歌咏唱的胜利旋律，我惊讶并为自己悲叹，因我未像你那样奋斗过！

我的孩子，想想殉道者为我们基督所经所受！殉道者越多，基督徒就越昌盛，我们的教会恒久被殉道

² 参见使徒行传 14 :22

³ 参见希伯来书 11 :33

之血浇灌。在我们腐败的社会中，我们就是殉道者，因着我们的——借助上帝的恩典——贞洁生活方式指责人类无道，斥责人类不朝拜上帝。

我的孩子，坚持此贞洁生活方式，紧紧居于我们耶稣身旁，愿你借着忍受诽谤和虚假指控来效仿祂。我主就是这样忍受文士、法利赛人和大祭司，在十字架上受不公之难。因此，凡追随他的，都要经受相似的试炼。

跪在耶稣圣足下，流淌爱的眼泪，追随祂，忠贞至死，若巨浪翻腾至高天，又下降至深渊，就由它吧。只要我们有信德，我们的基督真上帝稍一点头，神圣而令人畏惧，一切风浪都会平息。真心而坚定地相信祂，祂如是说：「我常与你们同在，直到世界的末了。」⁴ 耶稣与我们同在，不要灰心，借着无可匹敌的诞神女之代祷，耶稣将为我们战斗，赐我们胜利。

3. 若懈怠对年长者有害，对青年人就更有害。因此，我的孩子，强迫自己，不勤力去为救恩而奋战，敌人就越用力加害我们。

若你想自敌人的罗网得解脱，就勿昏睡，因凡睡着的，会受致命之伤，而凡警惕的，无论如何被攻击，都在战斗，并使敌人受伤。

我的孩子们，勿因白日梦和疏忽而丢弃耶稣祷文。勿忘「你如何开始，随你而行至终结」的格言。所以要畏惧后果，认真对待起始，总有一天你会明白我今日所述之严词。

⁴ 馬太福音 28 :20

现在就好好开始，因「开端作得好，仗已赢一半」。持续呼喊耶稣基督救世之名，不仅让你耳朵听到，也让其在你心深谷里回响。要奋战，因为是你得救恩；你是将收获永生甘甜果子之人。我正在尽己之责，为对你的救恩而在基督面前努力行事，认真负责，孜孜不倦——至于你的罪，乃个人事宜。

在守夜祷告之强迫自己，因为守夜迸发永生。守夜祷告者将因其所受反抗自身人性之痛苦而将会得享巨大恩典。修道生命中没有比守夜祷告更伟之工，忽视守夜祷告者将收获邪恶，而非恩典。他穿着打补丁的外衣，如何面见基督？当看到兄弟们的衣袍都洁白崭新，他的羞耻将会难以形容。「此言智者能听足矣。」

4. 牺牲自己，是为了在天堂寻获永生！勿让健忘打败你，从你身上抹去所有灵性露水，令你与上帝的关系干枯死亡。要成为基督勇兵，不要用你的行为弃绝祂，却要荣耀其名。为上帝而成为全燔祭，好让祂闻到香甜芬芳。

我为你向上帝祈求，我为你哭泣，因为除了爱我基督内的孩子，并为其受苦外，我不知还能做什么。我唯求你们一件事：彼此相爱，谦卑相待。

5. 我的孩子，奋战吧，让你的灵魂结出果实，因为每人站在主耶稣身旁何处，取决于他劳作的程度。别怕，我们会穿过水与火⁵——当诱惑显现如火，如肉欲之念、憎恨之思、嫉妒等等；当绝望降临，淹

⁵ 参见诗篇 65 :12 (和合本 66 : 12)

没了灵魂，如溺水一般。穿过水与火后，上帝会让我们复起，给我们属灵滋润，赐下恩典，我们从邪恶思想解脱，达至无欲。

6. 我的孩子，静默、谦卑、至死顺服；准备借着砍除己愿来牺牲自己，即便这宛如真殉道——此乃自我否定之意。当你紧遵这一切提议，便一无所惧——不畏群魔之恶、不惧众人之恶，因为紧遵上帝诫命的，就受上帝保守，免于一切邪恶。

勿莽撞应答，无论他人如何批评你，说：「请祝福。」

7. 魔鬼欺骗我们，而我们忘记应该强迫自己，日子流逝，我们逐渐接近死亡那后悔莫及的时刻。我的孩子们，强迫自己吧，时间流逝。请关注自己；魔鬼无眠，机警战斗，寻找可吞噬之人。我的孩子们，要谨慎，勿丢失你不朽且无价的灵魂，那比千万尘世都宝贵。

8. 战争中，奋斗时，魔鬼猛力射箭，将我们扎伤。他们竭力说服灵魂，情欲不可能平息，斗士就会松懈，刚强不再，最后放弃。

但是斗士必须了解魔鬼的欺瞒，并要忍耐，勇敢，而且要说：「或生，或死——宁为上帝而死，不可疏忽懊悔度日。」若他以此认知和勇气抵挡，用狡猾吞噬普世的深渊之龙就会适时离去——它的退去并非出于恐惧，而是不愿让斗士赢取冠冕，因它看到斗士对上帝的热诚包围着自己。

9. 我的孩子，为何让你的「葡萄园无篱笆护卫」？如此艰难的奋战之果，你为何不好好保护？你为何让

看门犬——你的灵魂热忱——如此饥饿，无力叫喊，驱逐盗贼与野兽？难道你已遗忘了，凡逼迫自己的方可以获赐上帝的国度吗？你难道不认为永火在等待疏于耕耘灵魂的人吗？「起来，你为何沉睡？末日临近，你要愁苦了。」⁶ 醒来，高喊：「主耶稣基督，求怜悯我，这罪人，扶我起来，做祢的工，好让祢能宽免我的罪债，爱人之上帝。」

竞赛的裁判无形地存在，观察每个灵魂的奋斗，计算着将要赐下多少奖品。让我们热切渴望冠冕，打一场好仗，我们将依据所持的热诚获得嘉奖。

我的孩子，还记得上学时你为当优生所作的努力吗？在灵性上的学习上、在真学识上、在虔诚的获取上、在信德的增长上、在道德的纯洁上也要这样努力。尘世学习的成功可成为灵魂的障碍，而灵性成就将人升至天堂高处。

我的孩子，为我们的基督奋战。其他人的可耻行为侮辱了祂，但你要用无邪念理智的闪耀着的纯洁去荣耀祂。你要驱除所有玷污理智与心灵的思绪。理智与心灵自从被圣灵施以神圣的洗净后，已被圣化，而圣灵就在圣浸奥秘之后居住在我们里面。敬畏上帝——此乃真智慧。「敬畏上主是知识的开端。」⁷ 勿畏惧群魔威逼你的思绪，依附上帝的大能臂膀，祂使你脱离沮丧与暴风。⁸ 鼓起勇气，行如勇士，走向天上的耶路撒冷，她的光辉将欢欣迎接你。

⁶ 圣安德烈大颂典副赞词

⁷ 箴言 1:7

⁸ 参见诗篇 54:8 (和合本 55:8)

10. 我的孩子，来信收到。你要站稳，系紧你的腰带，抬起勇足，踏进一场好仗，战斗不为得到物质，而是获得上帝的天上嗣业！如使徒保罗所述，「上帝为爱祂的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。」⁹ 另外，现在的苦楚，若比起这些天上的事物，就微不足道了。¹⁰

然而，我的孩子，若我们没有合法地好好奋战，很不幸的，等待我们的不是祝福，而是众多邪恶——折磨、悲苦、永死、与群魔永世同住！要英勇作战，不要惧怕你看到的内在情欲的力量。因为恩典不是取决于情欲的强弱，而是取决于我们的自身努力，恩典会基于此而令我们走出困境。

认真对待你的好开端。也就是说，不要疏忽，不要丢掉你着实的点滴强迫，仅仅是保持它需要多少时间啊！所以不要回头，要稳步向前行走。举头瞭望——看，天堂在闪耀。天堂在等你，已为你预备了永恒居所！基督正等着为你戴上冠冕，祂在观察你如何奋斗。你要竭尽所能，唯此能拯救你。

当你看到情欲与群魔的力量时，不要绝望——上帝万事都能。因此，鼓起勇气，不要气馁。上主会为我们作战，我们会平安无事。

死亡来临无预期。在波尔塔里亚 (*Portaria*) 这里，一名女人吃苹果时死去。另一家修道院的一位修女在五分钟内猝死。他们进行了解剖，但查不出死因。

⁹ 哥林多前书 2 : 9

¹⁰ 参见罗马书 8 : 18

我的孩子，要谨慎。上帝随时发命，人就离世走向祂。我真想知道祂何时会命我们站在祂面前？让我们准备好，当祂突然召唤时，我们不会陷入困扰。

我的孩子，小心！你已经有了好开端，千万不要迷途。反而要奋战再奋战，好作得救之人，到达上帝的宝座。

11. 在灵性的城垛上奋战吧，因我们奋战是为得着天堂。有什么能比属灵的奋战更美！想想天国众天使将为打败罪恶的人咏唱哪首凯歌，向上帝奉献何等颂赞，因一个罪人回转，众天使也要为其欢喜庆祝！¹¹ 那我们为何还要怠惰？比起天国储藏的美物，我们的磨难微不足道！

谁有智慧，明白这些事？¹² 谁举起革命的旗帜，对仇敌如狮咆哮，紧握胜利？

所以，我的孩子们，前进吧！要勇敢，鼓起勇气——主与我们同在。紧紧保持谦卑，握牢祷告，用阅读做堡垒。英勇奔跑，高声祷告「我素来寄望你，求你不要叫我羞愧，我的希望全在于你。」¹³ 要鼓励你负责主导的思维。我与你同在，用我的贫弱祷告去坚固你。

12. 我的孩子们，我们必须全然牺牲自我意愿与欲望，向魔鬼、尘世、我们的邪恶倾向和软弱宣战。情欲的「旧人」¹⁴ 必须由心中根除，上帝的形象中的人必须出生，也就是身心全然纯洁的无欲之人。

¹¹ 参见路加福音 15 : 7

¹² 参见诗篇 106 : 43 (和合本 107 : 43)

¹³ 参见诗篇 24 : 2 (和合本 25 : 2)

¹⁴ 罗马书 6 : 6

英勇奋战，相信上帝。魔鬼时而会用尘世欲望攻击你，然而你必须站如勇士，好叫自己不至灵性昏沉，被魔鬼诛杀。要谨慎，仇敌凶猛咆哮，用邪情恶欲到处找人吞噬。

13. 我们必需不断努力，为不像愚蠢的童女，站在基督婚宴门外。反而要让灵性努力不断点亮我们的灯盏，好使我们得见基督进入祂的婚房，并与祂一同进入这羔羊的永恒婚宴！

我的孩子，鼓起勇气。面对仇敌，抬头挺胸，因为我们是伟大君王的军士，祂在各各他的前线经已得胜。我们若被打败，就再复起，包好伤口，以勇敢坚毅之心，再次举起我们的武器。因有了得胜的统帅，只要谦卑的精神居于我们灵魂之中，我们就将以基督的大能取胜。

14. 我的孩子，无论情欲怒海有时如何翻滚骚动，都不要失去勇气。你该反思，这些事——甚至是其他更多的事——都不能阻止我们获得上帝的恩典与爱。我的孩子，若我们对基督的渴慕有所增长，所有障碍皆尽渺小，易于越过。但若我们对基督无爱、无渴慕，障碍便难以承受，我们将以热泪度日。是的，我的孩子，让我们不停呼叫耶稣，直到祂的火焰在我们里面燃起。那时，所有杂草将化为灰烬。

恒常铭记，我们必须每日背上十字架，即患难、劳作、诱惑、和每一股属乎魔鬼的影响。哪位圣人走过此世黑暗之路而从未经历患难和艰辛？若我们被召唤行于同路，为何因面对患难而感到奇怪？若我们已

选择抗击魔鬼，为何遭遇艰辛会感到惊讶？让我们点亮渴望的灯盏，怀着耐心和儆醒，等待主耶稣的到来。

15. 修正自己，切勿拖延，以免死亡找着我们。那时我们只能悲泣哀嚎，不得安慰——我首当其冲——而且困境无半点希望可被改变。

要强迫自己。看，大斋期已到。然而斋戒不仅在躯体，更在口舌、思维、心灵、感官，这应该占据我们，尤其在这斋期之时。让我们用这种内在的斋戒来净化自己，因我们内在潜伏着灵魂之蛇，毒害灵魂的生命，杀灭灵性力量，使之不能修正和转化灵魂。

现处大斋期中，要更加强迫自己。决心已下，就要顽固行之，此乃圣洁的顽固，并非出于自负。你会看到属灵收益何等丰厚。情欲将被抑制，某些罪将会因应我们的努力而将被避免，此应许足以使我们以顽固对待魔鬼，就是那让我们不断陷入同样的旧罪的魔鬼。

16. 我的孩子，奋战吧。此世生命不就是奋战之时吗？每一个尘世之人的生命不都是一场幻梦吗？睁开你的心目，瞭望天上众天使和天使长的军旅。抬高你的思维之眼，看看撒旦曾居的福乐之地，他曾是一颗上腾之星，现在却为空洞。

噢，何等伟大的目标！何等至圣的召唤！在上帝宝座旁，灵魂将得见基督的神圣的瑰丽，凭着丰富至极的上帝恩典，从认知通往认知，从神视走向神视！

但为了获得这些属天祝福，我们必须表现出勇敢与气概，参与战斗，决不失败回头，恒常把耶稣放

在眼前，祂对我们说：「你们可以放心，我已经胜了世界。」¹⁵ 还说「这世界的王要被赶出去。」¹⁶

所以，坚信被钉十字架的基督之无敌大能吧，让我们简单质朴地投身修道的奋战，让我们狂吻救主至洁圣足，挥洒感激与喜乐之泪。

那么，谁能让我们与基督之爱隔绝呢？是患难、困苦，还是逼迫、赤身露体？¹⁷ 保罗之口呼喊：「我把万事看作粪土，为要得着基督。」¹⁸ 我们难道没有责任效仿保罗，从而获得与他同样的恩典和对基督的爱吗？是的，但我们如他般奋战了吗？我们——我——也经受了他为挚爱基督所经受的吗？没有。所以我赤身露体——或干脆披挂破衣，以羞耻遮面；所以我上当受骗，以为自己戴着光荣帝冠。我有难了，我这不堪之徒有难了！谁来照亮我的黑暗，让我看到自己的不堪？

17. 强迫自己履行灵性职责，因为强迫做灵性之工如硬墙阻挡河水冲进花园，防止它破坏园丁劳动所栽培的一切。但若我们疏忽职守，河水冲入，就会毁掉一切！

在圣福音中，主对我们讲到此事：「人睡觉的时候，有仇敌来，将稗子撒在麦子里，就走了。」¹⁹ 我们越逼迫自己，收获就越多。人越劳作，工钱越多。修士生命就是每天的十字架，圣洁的各各他，耶稣在那里召唤所有爱祂的人与祂一同被钉十字架，而灵魂将会复活。

¹⁵ 约翰福音 16 :33

¹⁶ 约翰福音 12 :31

¹⁷ 参见罗马书 8 :35

¹⁸ 腓立比书 3 :8

¹⁹ 马太福音 13 :25

18. 勿慵懒度日；要强迫自己，你就不会被判罪为对律法只听而不行之人。你寻求神圣话语，而寻求的先决条件是承诺执行此建言；所以强迫自己吧。

我的孩子们，奋战吧。同我们的耶稣并肩，我们将忍耐万事。尘世会憎恨我们，因它憎恨我们的耶稣——我们爱慕的耶稣！

爱慕基督，呼吸基督，让耶稣在你的灵魂内居住。不畏惧任何人，因我们属于上帝；万王之王让我们做祂的皇仆，没有邪恶者将能触碰我们，因我们侍奉基督——万物都降服于祂！

19. 我的孩子们，在战斗之中要勇敢！我们的基督无形临在，等待见你得胜，为要赐你永恒荣耀的不朽冠冕！凡爱上帝者，牺牲一切，就为取悦上帝。勿留恋任何事物，因在上帝的爱前，一切皆粪土。群魔看到我们预备战斗，就感困扰，而众天使疾速前来，将阻挡得胜之障碍一一驱除。所以让我们与上帝的天使结盟，好使我们能够见证「耶稣基督，昨日今日一直到永远是一样的。」²⁰

20. （致信一位女院长）

奋战吧，因为牧人的指责是为被托付去看护的羊群牺牲自己。好好带领属灵羊群的牧者，三倍蒙福，因等待他们的是天国的永恒财富。

我的孩子，要忍受万事，因魔鬼将以多种方式攻击，来摧毁我们的耐心之墙，他要双倍的胜利：我们自己的失败，与姐妹们的失败。

²⁰ 希伯来书 13 :8

21. 我祷告祈求上帝的恩典将笼罩你，赐你充分力量应战邪恶的自负，这是形态各异的之恶的恶行的可怕根苗。

我的孩子，别怕魔鬼的压力。我们上帝的能力，如斯强大，凡愿借其奋战的，此力则给予无限助佑。魔鬼之力并不微弱，但上帝奇妙地保护着我们这些不堪之人。

我的孩子，奋战之中要勇敢；要研读上帝之律法，要诵念圣化且救赎人的耶稣祷文。一头扎进战斗的火焰吧，上帝会以缓解来嘉奖你的奋战——这已发生无数次——赐下对永恒且明亮的未来之高尚希望。

面对属魔鬼的情欲，无论其看似何等巨大，都不要气馁，因上帝一插手，魔鬼的对抗便被攻克。

22. 我蒙福的孩子，勿在奋战中害怕。用勇气和希望滋养你的灵魂。不要理会群魔造成的困境。谨慎处之，让每一场战斗以成功加冕。上帝眼中，没有白费——最微弱的努力都是良善的。万不可丧胆，要勇敢作战，逼迫自己，强逼自己。香甜之美酒悦人心，乃压榨葡萄而所得。我的孩子，拿出勇气，有上帝助佑，我们将会获胜。

23. 为新的奋战维持着勇气，如此你将驱逐所有懦弱与泄气的思绪。我们必须持续更新我们力量，重组我们的抵御前线，因魔鬼也如此行。

勿让无意的跌倒——就算持续跌倒——令你绝望。我们的目标是不在绝望中掉头躲避敌人，好使他无法在上帝前吹嘘，好不让上帝愁苦悲伤。对奋战者来说，

勇气和胆量，确是合宜，因他们不是为了会朽坏的短暂冠冕奋斗，而是为不朽的永恒冠冕奋斗！

所以，凡用油点亮灯盏者，是有福的。他们将与基督一同欢庆进入永恒婚宴，被属灵幸福充满。

24. 基督徒的奋战是光荣的，因其奖励非短暂之物，而是天国中的永恒荣耀！上帝内有智慧的人有福了，因他不会被命令去交帐，当上帝唤他报告此世生活时，他不会感到狼狈。

我们浪费时光，毫无悔恨。当我们离开此世就会知道，让时间从我们手上溜走给我们带来多大损伤。日子流逝，不经数算。明白此事，就能拯救我们，即使在生命的最后时日亦然。





基督登上十架



第九章

论定罪

诽谤是大恶。就如小小船舵可任意操纵整艘船只，口舌可把人引向美善或邪恶。圣教父们对评判他人之罪、之错、之恶习的行为予以强烈谴责。

当我们批判我们的弟兄时，我们把自己判了大罪。但当我们掩护弟兄时，上帝也会保护我们不入重罪。当我们揭露弟兄时，我们将上帝的恩典驱逐，祂会容让我们跌入同样的罪恶，好叫我们吸取教训，明白我们所有人皆软弱，需要上帝的恩典去支持。谨守口舌者，保守自己的灵魂，使其不陷入重罪，不重重跌倒。

批判与诽谤之首因，是骄傲与自负，认为自己强于他人。因此，视自己比万人都低劣，极为有益，好让人视他的兄弟们都比自己强，好叫他借上帝的帮助来脱免于此恶。

2. 若你被迫要批评弟兄或修道院的任何事情，反而要尝试为此事祷告，勿用你的逻辑做出判断。若你透过祷告、谦卑和哀痛来在心内转向，你将寻获属灵财宝——且让骄傲与批判离你远去吧。

3. 我的孩子，要谨慎，勿批判任何灵魂。因为上帝允许批判邻人者跌倒，好叫他学会同情弱小弟兄。上帝的慈悯支持我们所有人，但若我们变得骄傲，上帝将撤走祂的恩典，我们将变得比别人低劣。

谴责人是一回事，与谴责之思绪战斗为另一回事。谴责是一种邪恶情欲，但被谴责的思绪攻击且回击，乃是加获冠冕的时刻。

4. 每个人都必须忍受他人的弱点。谁为完美？谁能夸口说他保持自己的心纯洁无瑕？因此我们全都患病，谴责弟兄者不知道他自己也有病，因为病人不责备其他病人。

你们要爱、要忍受、要无视、勿生气、勿动怒、要彼此原谅，好能效仿我们的基督，堪当在祂的国度里靠近祂。我的孩子们，避免谴责——它是极大的罪。当我们谴责和厌恶人时，上帝万分悲痛。让我们只关心自己的过错——这才该我们应该感到痛苦之事。让我们谴责自己，那么我们就能够从上帝那儿寻获慈悯与恩典。

5. 要彼此相爱，勿因自负而愁苦怨恨。谦卑是可靠向导，它不会令拥有它的人撞上疏忽的暗礁而沉船，却如同光明的向导去带领他无误地踏在紧实的土地上。

自负为恶中之恶，它借着不服从之思绪导致我们所有的失足。畏惧它，奋力消灭它，因为它在我们里面越久，相应地留给我们的伤痛就越多。

我乞求你们不要互相批评，因为这是彻头彻尾的自负。原谅弟兄的错误，此乃谦卑与仁爱之证。如此行

事的弟兄将多多寻获上帝之恩典，而批评和诽谤邻人者该知道，他将会不仅寻不到恩典，就算正在拥有的也会失去，好让他通过痛苦教训学会谦卑。

要特别畏惧心内批判，即批判的念头，因为它不借着说出来的言语来显现。言语批判，别人听到可以更正。而我说要小心由内而发的批判，它使我们不自觉地犯下致死之罪，剥夺我们的神圣恩典的生命，让我们饮下灵魂死亡之极苦。我祷告祈求仁爱以及免于批评的自由在你们每一表达之中掌权，好叫圣灵在你们的灵魂之中安息。

6. 经验表明，不许人辩解，就指控并定他的罪，是错误的。神圣的福音如是说：「不先听本人的口供、不知道他所作的事、难道我们的律法还定他的罪么？」¹

若我们不注意，「谴责他人」之罪就会在我们里头堆积，这时便要悔改。人因其言要多么经常地悔改呢！让我们牢记阿爸阿塞尼奥(*Abba Arsenios*)的话：「我总为说话悔改，但从未因沉默悔改。」

若我们经常被触觉欺骗，那我们可不是被人言欺骗更多。因此，需要特别注意，因魔鬼遍地游行吼叫，想要吞吃我们。² 基督徒该像多目的革鲁宾，因邪恶大大增长，特别是谴责之罪，像「面包与奶酪」一样平常。愿上帝因其荣耀而涤净并圣化我们。

「不可含怒于兄弟到日落。」³ 也就是说，生兄弟的气不可过夕阳西落时。

¹ 约翰福音 7：51

² 参见彼得前书 5：8

³ 参见以弗所书 4：26

你可听说过那位疏忽慵懒，不守夜祷告，不行其责，众弟兄都视其为粗心的修士？当他生病快死之际，大家都聚在一起，欲听些有益之言，或想安慰他，以防他要对他们说什么，却见他又喜悦又愉快。一位弟兄震惊地说：「兄弟阿，你这是什么情况？我们看到你死亡将至，而你却喜乐。我们都不认为你是个严修者，[†] 你如何有这等勇气，以笑容满脸？你如何自辩？」他说，「是的，兄弟们，我这人确实粗心，责任也履行不了，但我借上帝的恩典做到一件好事：不谴责任何弟兄，不讲谤任何人，我也不让我的心在日落后再敌对修道院任何弟兄。既然我不论断人，我相信上帝也不会论断我，因为祂说：『不要论断人，免得你们被论断。』」⁴ 众弟兄都惊奇，说：「兄弟阿，你如此容易就找到了救恩之路。」这位弟兄含笑而去。

你看到教父们如何奋战，如何寻获救恩之路吗？



[†] 「严修」或「努力」修士或人士，指积极奋斗，「恒常严格对待人性」者（《天梯》1:4），因为「天国是努力进入的，努力的人就得着了」（马太福音 11:12）

⁴ 马太福音 7:1

论沉默、闲谈、与无畏

强迫自己沉默，沉默是所有属上帝的美德之母。保持沉默是为念那祷文。因为人说话时，怎能避免闲谈？它导致每一邪恶言辞，令灵魂羞愧沮丧！

工作时，逃避对话，仅在必要时，说适当言辞。让双手为身体之需工作，让心智诵念基督至甘饴之名，好让时刻不能被遗忘的灵魂需要也能得到供应。

2. 我的孩子，勿为我悲痛，要热情奋斗。在静默、祷告和哀痛中奋战，你会寻获永生元素。逼迫自己：喜乐时闭口，悲痛时闭口。此乃经验的标记，好使两种状态都能平安地被保存。因为口舌不知如何守卫财富。

沉默为最伟大、最丰硕之美德，因此心怀上帝的众教父称其为无罪。沉默与宁静，两者皆同为一。

沉默的神圣初果就是哀痛——虔诚的悲痛，喜乐的悲伤。然后出现光明之思，随之涌出那淌流生命的圣洁之泪，第二次洗礼借此发生，[†]使灵魂净化，发亮，变为天使一般。

耶稣的孩子，我该把由沉默迸发出的属灵异象置于何处？思维之目被开启，得见耶稣，多么甜美，胜过蜂蜜！合理沉默与谨慎思维创造了何等奇迹！你知晓了这些事，就奋战吧。我为你揭露了稍许；你强迫自己，将寻获更伟大之事。我如所许，继续为你祷告。我想知道，你准备好了吗？

[†] 圣教父谈到四种「洗礼」：(1) 洗礼圣奥秘；(2) 悔改眼泪之洗礼；(3) 剪发修道圣衣之洗礼；(4) 鲜血之洗礼，如殉道。

3. 勿吐无需之言，我的孩子，因为那会冷却你灵魂的神圣热忱。爱慕沉默，沉默生出一切美德，在灵魂内搭建围墙，使魔鬼之恶无法接近。「从高处跌落，强过因口舌跌倒。」口舌对人伤害最大。

4. 我们在闲谈以及无心度日中无法获得救恩。谨守你的口舌与思想，守卫它们可让灵魂充满上帝之光，而口没遮拦者，为灵魂积累各类不洁。

5. 若想你的祷告借眼泪恩典坦诚自信，就逃离闲言与大笑！持续诵念耶稣祷文，强烈热情，带着渴望，只有这样，人方可灵魂强健。不顾一切代价逃避闲话，因其削弱灵魂，让它无力奋战。此非白日幻想之时刻，而是属灵收益之季节。谁能保证睡去还能再次醒来？因此，让我们强迫自己吧。

6. 人保持沉默时，就有时间和自由去祷告和专心；但当人粗心度日，便无时间祷告。另外，因粗心的言辞，人会积累各种罪恶。因此，圣教父们把静默美德置于美德的巅峰，因为没有静默，人的灵魂无法承载任何美德。

7. 恒常对你的语言保持警觉，也就是说，先思后言；未思量需出何言，就不要开口。不可无畏于长篇大论，我的孩子；这邪恶的无畏当中寄居许多的恶。逃离它如逃离烈火与毒蛇！

8. 守卫自己，勿一无所畏地说话，言谈不宜，它使灵魂枯干。沉默、温良、那祷文则让灵魂被属天堂露水浇灌，盈满甘怡的哀痛。弃绝闲谈，视其为

寒冷与干涸之母[†]，因为闲谈会把泪水从眼中冲走；即，它夺走我们的眼泪，令灵魂枯萎。

9. 我的孩子，要忍耐、谦卑、仁爱、管好口舌，因当它将人打败，就变为无法镇压之恶，还会波及他人，将他人抛进罪恶深渊。是的，我的孩子，你必须守卫口舌，好让你的心保持纯洁。心保持纯洁，上帝就来居于其中，心就成了上帝的殿宇。圣天使们乐于处身这样的心灵中！同样，用愤怒与那祷文扫除污秽思想；那祷文是火焰，燃烧驱逐魔鬼。

10. 你要谨慎口舌，但首先是谨慎心智，勿让邪恶思绪与你对话。可能伤及你弟兄之言，就勿出口。让出口之言香味浓浓，充满慰藉、勇气与希望。正是口舌揭露人的内心，揭露内里之人。

11. 我的孩子，尽力奋战，变得强大——在万事之中强迫自己，特别要强迫自己沉默和哀哭。带着认知实践沉默，用眼泪保持沉默，修道基石才能建立，在此基石上，坚固的房子才能搭起，在这房中，灵魂将寻获属灵温暖与安慰。

不保持沉默，乃灵魂未来的不祥之兆，因不静默的人所积攒的都要分散，因口无遮拦的修士万事杂乱无章。沉默时，我们有时间心祷，带来完全的保障，带来光明思绪的时光，使思维与心灵充满光明。因此，我的孩子，在万事中强迫自己，良好开端值得称赞，而疏忽的开端该受谴责，因其结局最为悲痛。

12. 魔鬼、尘世与粗心为我们提供太多闲话可谈，各种正在发生，将要发生的事情和故事足足把

[†] 长老用「寒冷」与「干涸」二词，取其比喻之意，指的是灵魂缺乏热情与灵性「湿润」，这是美德之种生长必需品。

我们占据，而我们却将那「不可少之事」——即借着祷告来接近上帝——置于一旁。我们急需在灵性上转向上帝，除了借祷告与圣洁的思绪去靠近上帝，别无他事。祷告与圣洁的思绪对于达至此目标，极为有益。

叙利亚人



圣以撒

「爱沉默胜于万事」



第十章

论骄傲、自我责备、与谦卑

要留心你的思绪，你的注意力该主要放在累积谦卑的思绪。因为谦卑可拯救人，是全部属灵追求之首要目标。欲知在修道中是否取得了灵性进步，你要审视自己，若在心内发现谦卑，那么灵性进步就与你谦卑的多少相辅相成。若未发现谦卑，反而看到骄傲、自负、及其后果，那么我们就要为这凄惨状况痛苦，流泪，悲伤，好让上主能同情我们。

让我们远远逃离自负；它发出的恶臭，难以忍受，将其看作财富的人实在凄惨。这样的人永远得不到平安，不仅因潜伏在内的情欲烦恼，更因他与真正谦卑相距甚远。唯有透过谦卑与温良才能让灵魂得安息。上主就是如此对我们说：「我心里柔和谦卑，学我的样式，这样，你心里就必得享安息。」¹ 因此，我亲爱的孩子们，让我们全灵爱慕基督的谦卑，连同祂的柔和，这样我们定会如祂所言，寻获灵魂大大的安息。

获得谦卑，并不容易；需要大量工夫与时间。想令自负死去，我们得牺牲自己。让我们将自负踩在

¹ 马太福音 11:29

脚下，拥抱完美的自我否定。让我们钟爱服从，在上帝的帮助下，浴血奋斗，自负定会死亡。

因此，我的孩子们，继续前进，让我们像运动员在光荣赛场里奔跑，胜者将在至甘饴的上帝的巍峨宝座前，被冠以永不凋谢的光荣之冠。我乞求你，勿在战斗中失去勇气，因上主将以无形的双手坚固我们，消灭自负恶魔，祂将用圣洁谦卑的神圣衣袍包裹我们。

我对你写下这些，并祷告祈求这简短话语将会如同种子，落在你灵魂的好土中，结出百倍永生之果！诚心所愿。

2. 若我们为获得谦卑而奋战，便继承了豪华外衣。若我们有爱德，便最优美地预备了此衣。若我们已达至绝对服从，便用光泽与色彩美化了它。若我们奋力不断祷告，便对它洒上了最优等的香膏。如此完善后，我们再将它穿上，带着自信与属天之乐，立于基督审判座前。光荣大主闻到灵性芬芳，便愉悦地向我们开启无限恩宠宝藏，那时我们定会无比富足！

3. 我的孩子，你只该着眼于自己。你缺乏谦卑，你写到的那些思绪，都是由你的骄傲与顽固导致。若你在一切试探中谦卑自己，怪罪自己，并相信是你的情欲致你痛苦，相信长老与弟兄们完全无错，那么你会立刻从这些思绪中解脱，你的伤将得治愈。若你想用其他方法得救——也就是让长老与弟兄们作出改变——便为徒劳。邪恶要根除，此根就是骄傲、自负、顽固、己愿、愤怒等等。全部只需一剂

药即可治愈：让你自己承担错谬与试探的担子。恒常说：「这是我的错，我是起因，我的情欲使我受苦，邪恶之因与他人无关，而在于在我——我的这三倍不堪之人。」

是的，我的孩子，此乃至高真理，至真事实。按我的劝言行事，照这些准则行路，你定将寻获灵魂的康健与治愈。

4. 因为我们骄傲——或显而易见，或隐蔽不知——上帝渴望由此恶臭中洁净我们，于是掀起风暴，为涤除在属灵愚钝中堆积的「残渣」。

所有垃圾和废品都被抛进大海，尤其是海湾，若没有风暴，大海将成为瘟疫之源。而大海之纯，之康全，乃因风暴的时常袭击。

属灵上来说，我们的灵魂也是如此，灵魂之海也是如此。废物在我们的种种情欲与无心行止中点点堆积，魔鬼也把其垃圾投入。我们看不到废品已经累积多少，但上帝知道，并因为祂想净化我们，便按废物堆积的程度扬起风暴，从而洁净我们的灵魂海洋。有时，当我们以耐心穿越试探后，会看到灵魂既平静，又喜乐，如空气般轻快。我们务必要谨慎，勿堆积废物，因其份量大小而生的风暴也变得没必要了。

风暴也在圣人们里头扬起，但它们性质不同，有着其他的目的：有时，试炼帮助他们变得更圣洁，或为了他们更大的荣耀，或为要令他们更多地荣耀上帝，或与反抗正教所起的风暴有关，诸如此类。

我的孩子，谨慎留意，对你长老的建议要大大谦卑、服从、爱所有人，切勿相信自己的思绪，而要虔诚追随长老之建言。

5. 切勿对自己过于自信，切勿接受那些说自己良善有美德之思绪。要责备自己；于内在控诉自己，为要诛戮自负。自负是一面墙壁，阻挡公义之日头——基督，要令祂的光辉照不到我们，令祂的光辉不能以上帝的知识以及自我认知点来亮我们的心智。

要在万事之中钟爱谦卑，因我们的耶稣已为我们做了榜样。何时？当祂用手巾束腰，洗门徒们的脚时说，「我向你们所作的，你们明白么？」² 意为，如我谦卑自己，洗你们的脚，你们也该彼此谦卑。

6. 学习修道式的谦卑，无论何时，长老命令你做何事，都要说「愿此蒙福」。无论何时，他责备你，都说「请祝福」。借着谦卑，更快地与神圣接触，因为我们的基督说：「我心里柔和谦卑，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。」³ 灵魂安息，乃灵魂康健的最真实表现。

谦卑自己，贬低自己，卑躬屈膝，好让上帝的平安进到你的灵魂之中。当长老因你其中之一的错误而责备你时，勿自辩，而要说「请祝福」。

7. 我的孩子，让我们爱慕谦卑的秉性，若上主可怜我们的赤裸，给我们些许能力祷告，用神圣外衣包裹我们的灵魂，我们必须谨慎，以免因大意，即

² 约翰福音 13：12

³ 马太福音 11：29

骄傲、批判、疏忽、违抗等将之弄脏。让我们更加努力，施行善工，特别借谦卑与自我责备，令此衣洁白。比起因虚荣所成之伟业，上帝更悦纳这些。

恒常完全服从。服从是谦卑的子嗣。而坏话、争吵、与违抗乃骄傲的后代，修士对其必须憎恨，视其为玷污灵魂的起因。

8. 在你的祷告中，总要最先求上帝恩赐你谦卑之心。坚持此诉求，因为无真正的谦卑之心，就无法达至任何美善，也不配获得嘉奖。

正如使徒保罗所说：「你有什么不是领受的呢？若是领受的，为何自夸，仿佛不是领受的呢？」⁴「凡心里骄傲的，为上主所憎恶。」⁵因此，我的孩子，用谦卑的心，以及默想光荣上主在成为人、卑微自己，甚至遭受侮辱、诽谤、被钉十字架的过程中显出的何等伟大的谦卑，来与这悲惨的情欲力战。但所有上帝的圣者同样表现出超常的谦卑，从而变为圣洁，并为我们证明，除此之外无救恩之路。

凡能使你谦卑之事，都要拥护，即便它令你好痛苦，宛如要死。这痛苦的结果将是上帝的祝福，向至好的美德——谦卑跃进。我祷告祈求我们的上帝耶稣，把谦卑放入你灵魂内，永不磨灭。

9. 我的孩子，这件事的全部本质在此：你正被骄傲之灵攻击，协同其姊妹：虚荣与傲慢，还有她们的助手，污秽与褻渎之思。

⁴ 哥林多前书 4：7

⁵ 箴言 16：5

我的孩子，要知道，骄傲之灵很难克服，虚荣之灵多头多刺。无论如何改变思想或生活方式，你都会发现它如荆棘挡于你前。这样的话，我们能做什么呢？我们应采取一切方法，或精神，或物质，将自己引向谦卑。首先，我们必须强迫思维去谦卑思考，然后交由圣意，为我们解脱或削弱此情欲。我们应保持奋战的状态，那么上帝会根据我们奋战的程度，介入其中，给予救援。

关于虚荣这可怕的情欲，圣天梯约翰说：「虚荣至坟茔」，意为，我们到死都会被虚荣攻击，不同的是，通过抗战与经验会把它削弱。

在上帝前痛哭，好让祂赐你谦卑之灵，唯有借此，你才会提升，达至高尚，向上帝的爱接近。属灵进步就唯有是习得卑微谦逊。即便作为上帝，耶稣都极其谦卑自己，我们这本性卑微者却把自己举扬，像孔雀抖动虚荣的羽毛。然而，当祂把我们投入试探，我们这群孔雀看到自己双脚的丑陋，即我们灵魂的腐蚀状态，才意识到，我们身为亚当同族的真实本性，不被扇耳光，不摔倒，我们的骄傲就无法低头。

眼泪与哀痛带来大大的谦卑，因此耐心向美善事物的赐予者寻求，祷告说：「请勿忽视我这浪子，噢你由童贞女诞生，不要不顾我的眼泪，众天使的喜乐啊，但求接受我的悔改，并拯救我。」

我祷告祈求心谦者耶稣把祂的心赐给你，好让你体会祂的谦卑。

10. 谦卑是神妙的美德，使谦卑之人散发芳香。拥有谦卑者，也具有服从、仁爱、耐心，以及每一

种美德。当我们生气、愤怒、或批评，或违抗，就证明我们有相应程度的骄傲与自负。我们越在谦卑上进步，自负的邪恶后代就越后退。

我的孩子们，主为我们谦卑了祂自己，也让我们为了祂谦卑自己吧。主表现出如此伟岸的谦卑，甚至被钉十字架。难道我们这些天性低劣者不该向我们的弟兄低头吗？我们还总要按己意行事吗？

若想要耶稣在我们心内居住，就让我们去爱，谦卑自己，如基督一般。勿再彰显自负，令祂愁苦。勿以缺乏兄弟情谊的语言与行径，把祂再次钉上十字架。勿让我们最甘怡基督的圣洁之心再添苦涩。

11. 众天使在天堂中光荣歌唱；人类在屋宇里快乐幸福；但造物主上帝却身在洞穴，栖于牲畜食槽，成为最贫困者！我们的耶稣，何等谦卑！我的孩子们，要获得此谦卑。谦卑是至为充满恩典的美德，用黄金织成的外衣长袍。穿上它的是有福的，他将得到无法言及的属灵之美。相反，最肮脏的情欲是任性的傲慢。

12. 我多多向我们的至圣诞神女祈求，赐我在万事中谦卑，因为这乃最基本的美德，没有它，至洁圣灵之恩都不会认可我们做的任何工作！

亚历山大主教提阿非罗（*Theophilos*）拜访尼特里亚山（*Mount Nitria*）的神父们时，向山中长老询问，「长老，您在这苦修之道中比我们多发现了什么？」可敬者回答：「时刻责备我自己。」「的确，」提阿非罗回答说：「除此之外，通向上帝别无捷径！」

难道撒旦与亚当不是因骄傲与叛逆而堕落的吗？亚当得救，难道不是借诞神女的谦卑吗？——「我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上」⁶——难道不是藉由她所生，毫无改易，教导且实践极度谦卑的上帝之子吗？祂还说，「我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。」⁷

无论何时，人以谦卑之思与自我责备去看待自己，灵魂就会得到甜蜜安宁、平安、慰藉、缓解与希望！相反，灵魂骄傲的表现为烦躁、焦虑、愤怒、吹嘘、倾向自负等等。

啊，谦卑之路何等轻易！甚至不用苦修劳作，无需忍受疾病，谦卑且自我责备之人，带着对上帝的感恩，能够达至属灵高地，感知神子身份之恩宠！相反，对自己的软弱、邪恶与不堪全然无知而苦修辛劳，就是无嘉奖的奋战，不得薪金的流汗，无希望的道路。

无益奋战何等不幸！耕耘却无收获！为何会这样？因这奋战不合法理。「人若在场上比武，非按规矩，就不能得冠冕。」⁸ 就算在肉体的比赛中，运动员若不合法理地奋战，也得不到冠冕。

13. 我们的圣洁的上帝让试探降临于爱慕他的人，为了教他们奋战的技艺。上帝之恩撤离时，试探如云雾涌现，直到人说出：「看！上帝遗弃了我！」然后，蜂拥的思绪，灵魂的窒息，黑暗与坍塌充盈各处！

⁶ 路加福音 1：38

⁷ 马太福音 11：29

⁸ 提摩太后书 2：5

圣洁智慧，我们的圣洁上帝导致了这一切。我们学习到，唯有上帝能拯救我们，没有祂，我们所行事工皆为垃圾与秕糠，至微弱之风般的试探，就将其全部吹散。由此看出，我们就是衰弱的腐朽之物，没有圣洁上帝的恩典助佑，根本无法面对任何诱惑。

借着这些事情，圣意之恩教导我们认知自我——即，学会真实认知的、实质牢固的谦卑之德——因为没有它，搭建属灵屋宇绝无可能。上帝使我们陷入绝望时刻，令我们被迫向祂发出悲痛哀嚎，使我们的口舌与心灵得以圣化。

因此，试探带来这所有事情。确实，让我们祷告祈求上帝保守我们不受诱惑，但当诱惑降临，我们必须以耐心和智慧穿越，并从中得益。所以，万事要有耐心，才能拯救你自己。

14. 我的孩子，你该经常不断责备自己。在每场争论中，先行叩拜，这样你将先获冠冕，并把你的弟兄引向悔改。时刻反思谦卑自己的主，好让你的灵魂预备为祂的爱忍受任何屈辱。

属灵奋战中，学会谦卑自我，责备自我，为邻人辩解，至关重要。凡学到此哲理的，绝对已由情欲中解脱，收获了最甘饴的果实。否则，他将拖着情欲，走向他恒常且痛切的悲苦。

我的孩子，恒常责备自己。勿认为自己正确；无论何时，听到劣言论你，要说：「弟兄们都对，我就是这副德行。我的罪恶甚至堪当更劣之诽谤。」

总要视自己比所有人低劣，避免如掌权者般发号命令。简言之，万事谦卑。

15. 恒常视自己极为有罪且污秽，好让耶稣基督同情你，赐下慈悯，宽恕你诸多罪恶。服从所有弟兄，若你想情欲与软弱离你而去，就做最末，最低之人。于言，于思，都要永不自辩，而要恒常谴责自己，以自己为错因，配受任何殴打。对长老怀有信心，对其言表现出服从与爱德，坦白宣认你的每一思绪，因为诚恳告解是谦卑灵魂之特质。

16. 持续责备自己，因自我责备是谦卑之心的后代和果实，神圣于谦卑之心内自行显现，了解一切。「清心的人有福了，因为他们必得见上帝。」认真审视每次跌倒，你会发现，多多少少，骄傲的种子都是跌倒的主因。

17. 牢记你的自负之存在：它导致每一种邪恶。谦卑自己；扼死你的自负，它如同毒蛇，要毒害你的灵魂。勿许任何傲慢思绪停留心内，只有如此，你才能遏制撒旦的每一次行动。

圣洁的大斋期（*Tridion*）[†] 以税吏与法利赛人之佳美例子开始，为了教导我们，任何人透过谦卑之心都能成义，也就是其罪都能得到上帝的宽恕。同时，此比喻也揭露了骄傲之大恶是罪赦的巨大障碍，即便人实践了所有美德，尤其是施予。

由此，还有圣经中的许多真理，我们学到，没有谦卑和真正的悔改，人无法得救，即便他的其他美德丰厚。

[†] 大斋期是复活节前斋戒与悔改时期

18. 不要顽固，反要谦卑；不要以为你了不起，因这是骄傲，上帝厌恶傲者。我的孩子，总要认为自己为世上最有罪之人，一旦上帝的恩典遗弃你，你将行尽世间万恶！总要谴责自己。

无论何时领受圣体血，你在心内都要指控自己，如此罪恶怎配领受君宰基督。领受圣体血时，你必须哭泣，因为基督因你的罪行而怜悯你。

「我心里柔和谦卑……学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。」⁹ 我的孩子，你可看到？柔和是谦卑的果实，二者皆使上帝得蒙福安息。

被践踏之地，草不生长。同样，谦卑的灵魂也不生出情欲与邪恶。只要我们还缺乏谦卑，上帝就不会停止用试炼使我们谦卑，直到我们学会此严肃且救赎之课。

19. 我的孩子们，前进吧！用基督谦卑的属灵的手巾束腰，¹⁰ 在万事上服从，为在心内接纳万有之主。我们的基督不会栖息在匮乏谦卑芬芳的灵魂里，祂会因其恶臭的骄傲而离去。

我全心恳求你，厌恶顶嘴、争吵、违抗、己意、大胆、及每一种被情欲支配的状态，因所有这些都驱逐上帝之爱，反而把悲苦带到灵魂中去。

展示与表达诸般事情，皆需真诚：勿撒谎，说实话。勿看与你一同奋战的弟兄们的灵性疾病，不然你将受重伤。反而要因为为主的缘固，带着有同情心去忽略他们的病疾，好让你的病疾也配得祂同情。

⁹ 马太福音 11：29

¹⁰ 见约翰福音 13：12

切勿认为自己有什么伟大，以免被看护你的上帝之恩遗弃，从而降临巨大试炼。

20. 没有比自负更大的邪恶。它生出一切诱惑与麻烦，被自负纠缠的有祸了——它会令他变为畸形！唯有良善的门徒会用属灵之美使自己的灵魂变得像天使一般。勿让时间无功地溜走，纱线已经上卷，突然间我们将听到：「你当留遗命与你的家，因为你必死不能活了！」¹¹

用你全力打击自负；要学会谦卑。要带着忏悔，带着哀痛，带着谦卑的馨香工作。只有带着谦卑的行止会受嘉奖。被自负与己愿毒害的行为将如垃圾一般被四面来风吹走，而我们将会两手空空。

让我们苏醒过来，让我们在基督的纯粹之爱中喜乐，因为带着情欲的灵魂不能进入天上的耶路撒冷。唯有纯净的灵魂才能带着喜乐与幸福进入。

21. 是的，我特别亲爱的孩子们，我们真的匮乏此至圣洁的美德——谦卑。骄傲这邪僻之恶，导致了人类一切痛苦。谦卑确为圣洁！

为何我们因琐事争吵？因为我们没有谦卑。拥有谦卑者抵挡了麻烦。没有真谦卑，麻烦不但保持原状，还要增长，一切修正的希望，就此丢失。谦卑者不会记得邻人过往对他的过犯，却为了上帝之爱，全心宽恕，遗忘一切。在你们的祷告中哀求谦卑的耶稣赐你谦卑与柔和之灵吧。

22. 谦卑自己，责备自己。即便你绝对正确，也不要自辩，因自辩不能治愈我们的属灵疾病。

¹¹ 以赛亚书 38：1

我的女儿，尽量取悦院长，上帝之灵就会覆盖你。作基督谦卑的新娘，至美新郎基督厌恶自负者。新郎谦卑且温良，新娘难道会是骄傲暴躁的灵魂？

若你想充满芬芳，就去拥抱谦卑、单纯、服从与柔和之灵。厌恶自负，如同厌恶恶臭和愚蠢。你在「万事责备自己」上作得很好。对教父们而言，此路最为真实。我的孩子，是的，将此生命方式深深植入你可爱的微小灵魂深处，你将得益甚巨。

23. 有何比灵性上的努力更加美丽？确实，它带来隐秘却完美的喜乐，伴随着的是一个圣洁且有应许的未来。

因此，我的孩子，在圣洁的自我责备之中奋战吧。持续责备自己，把指责扛于己肩，呼喊：「我的耶稣，我在这里也犯错了；既非魔鬼，也非任何人，错在我那邪恶的自己，因我不注意行于何路。请在我的生命轨道上洒下光明，赐谦卑的露水于我心，好让我感觉到祢，我柔和谦卑的耶稣。噢众天使的喜乐，不要不顾我的眼泪，请接纳它们如接纳香气一般，俯允我心呼求，好让我能寻得缓解，如狂喜的少年，颂唱你荣光的胜利赞歌。」

关注你自己，用单纯的双眼去看一切，把这一切都看成与你无关的事物。按着你的能力，怀着纯净的良知去劳作。为自己和所有兄弟祷告。愿你的爱德覆盖一切，愿你如翱翔之鹰，飞越沼泽陷阱。

24. 我的女儿，在你的生活方式上谨慎。要再温良一些，要再忍耐一点，要谦卑，要顺从。这一切都是自我认知的特征。

要怪罪自己，说：「若你认为姐妹们都嘲笑你，不关注你，那她们对你就是好的。你得了你行为应得的。若你值得被关注，她们会关心你，但是因你不配，你是个自负者，抱怨者，上帝允许这发生，为要谦卑你。所以你会多久也不能明白，你就是如此，甚至更糟！」

要用此方法和其他方法，如棍棒般重打自己，好摧毁那名叫「自负」的恶兽之头颅！它要对一切负全责。因此，让我们奋力对抗它，若我们靠上帝的帮助使它谦卑，人类二分体[†]中的邪恶情欲将立刻枯萎。

要反思，上帝已给予我们一切：肉身、灵魂、思维、心灵、土地、空气、滋养、呼吸、基督内的自由、对祂的信德、祂的天国、脱免地狱、众圣洁奥秘、我们灵魂的圣洁守护，以及最重要的，祂那在战斗中赐给我们的无敌大能。另外，祂甚至已经把祂自己给了我们。

我自己一无所有，上帝给了我一切，我怎能吹嘘，能吹嘘什么呢？即使我有想着良善事物，良善之源为上帝，连我思考的思维也属上帝。无论我心，还是我身做了些属灵工作，二者也皆属上帝。意愿是我的，但连意愿由上帝扶助。所以万物都来自真理之源，就是上帝。

我的孩子，我们拥有的哪样不来自上帝？从这点开始，我们进入自我认知与谦卑的范畴。比起上帝的

[†] 根据教会圣教父们的教导，人为二分体，由灵魂与肉身组成。1878年，希腊一当地教会会议定了一位神学家的罪，他名为阿波斯托罗·马克拉基斯 (*Apostolos Makrakis*, 1831-1905)，因他宣扬异端，教导，说人由三部分构成 (灵魂、身体、精神)。

无限，宇宙算什么？那么，因着人的虚无——而他还傲慢吹嘘他的虚无——人有一切算什么？

所以此乃不可动摇之真理：「祂的真理如盾牌围绕你。」¹² 有这些真理，你就能够强而有力地对抗撒旦。

25. 我的孩子，打这场好仗。别怕，挣脱绝望的重重束缚。上帝列选软弱的、无用的，是为让自以为强健有用者去羞愧。上帝的力量在弱小的受造物身上更为清楚彰显，上帝的选择同时也让我们不由自主地走向谦卑，迫使我们向上帝奉上馨香般的无限感恩与感激！

我的孩子，上帝向你展现很多爱。因此带着谦卑留在上帝怀中，好使你被神圣福乐所举扬。

要慎防傲慢之灵。不要认为你拥有他人所没有的，因为圣灵按其圣意把自己分发给每个人。祂对这人显现成仁爱，对那人显现成智慧，对另一些人显现为知识，向其他人则显现为对上帝之大敬畏——这是同一圣灵。所有人都分领圣灵，这非取决于人的作工，却取决于人的谦卑！

我们若无善举，就无其他事情可以令我们成为上帝的儿子，除非我们认识到自身的软弱与上帝的统权。没有谦卑，我们的工作就缺乏了认可之印记。事工带有谦卑，就立即有效。

上帝寻找无用者：「快出去到城里大街小巷，找到那贫穷的，残废的，得病的，瘸腿的来，越多越好，勉强他们都进来，坐满我的屋子，因先前所请的人，

¹² 诗篇 90：5（和合本 91：4，引文按七十士译本修）

以为自己清白无罪，都不得尝我的筵席。」¹³ 这是何等喜事，我们因软弱也被算为无用之人，被招进祂的屋宇，作祂的臣仆和朋友，我们也能在心房内听到天国无形大能军旅的神音妙语！

我的孩子，你要看清，当邪恶者说你身体无用，做不了修士，是在撒谎。重要的是灵魂康健——即谦卑——带着自我认知。上帝不渴望为赐下恩典而献上健康，因祂不是有需求的凡人，而是无需求的上帝。亦是祂允许疾病发生。上帝一旦借着疾病治愈了灵魂，祂的目的就达成了。对祂而言，肉体的康健并非必须，而仁爱与谦卑为必需，这两者也对我们有益。

26. 骄傲与虚荣之思，强大且极难对付。但在耶稣的谦卑面前，它们确实地气力尽失。「真理必叫你们得以自由，脱免诸般罪恶与情欲。」¹⁴

圣教父们写到：「当你看到彼拉多与希律王和好时，就知道他们在准备杀死耶稣。那么，当你看到虚荣与骄傲攻击你时，要知道它们在筹划摧毁你的灵魂！」

当你辨别出如此思绪就该骤然恐惧颤抖，因为上帝的圣意会根据你的骄傲的程度来预备相应的试炼去训诫你，为让你学会谦卑之思。

强迫自己谦卑，看到骄傲之思，就拿起鞭子，开始抽打自己。[†] 肉体疼痛会驱散灵魂疼痛，上帝看到

¹³ 参见路加福音 14 :21-24

¹⁴ 参见约翰福音 8 :32

[†] 长老所指并非自虐，而是建议用身体之痛抵消罪恶倾向。圣本尼迪克特 (*St. Benedict*)，圣埃彼梵尼奥斯 (*St Epiphanius*)，圣尼丰 (*St Nephon*) 等许多圣人也用过相似技法。

你如何奋战，就会赐你相应的力量，因耶稣按我们的意图与奋战赐下祂的全能的力量。

想想有多少人曾传教，撰写，建立教义。他们用书卷装满了全世界，就像俄利根 (*Origen*)，写了许多书，拯救了大批人，坚固众人去成为殉道者，而最终却被列为异端的创始人，远离了上帝。

唉！骄傲在人内制造了多少邪恶！在上帝看来，没有谁的功绩出于自身，因为人不过是旋塞，是水龙头——绝不是泉源！水龙头知道是泉使水流动，怎会在水经龙头流出时，把这当作自己的功绩呢？即便如此，灵魂有一位极恶的师傅，就是善忘，因为灵魂要是铭记真理，就不会变的疯狂。

撒旦因何坠落？难道不是傲慢之思吗？让我们吸取此教训，人不仅从自身的厄运，也从邻人的厄运中获得经验与慎思。

弃绝一切的大苦修者们，如何失足到被魔鬼附着，返回尘世，让修道主义被怪罪？这是因为他们认为自己比他人更好，更有德行，以为自己成了大事。

27. 既然我们已熟知捕猎灵魂者安放的陷阱无处不在，就不要昏昏欲睡。无论在商店，在市镇内，还是在舒适的家中，甚至在上帝的教会里，我们都必须小心伪装于虔诚下的陷阱。谁能脱免这些隐蔽罗网，嘲弄其熟练的工匠？

看——让我们用修道圣教父的丰富经验将其摧毁。他们教导说，唯有举扬大能的谦卑之德，这圣灵的宝剑足以根除魔鬼，足以使诱惑者的陷阱完全瘫痪。

所以，让我们辛劳，去获得这谦卑的救恩之德，此德可以摧毁魔鬼！

28. 曾有一只恶魔遇见大圣马喀里奥 (*St Makarios*)，对他说：「马喀里奥，你坐在荒野，比我们好在哪里？我也寄居荒野；你斋戒，我根本不进食；你寻求贫困，而我一无所有。啊，马喀里奥，你拥有一件消灭我的东西，让我无法阻挡。」

「我有什么？」马喀里奥问。

「谦卑！它将我烧尽！」

话音刚落，恶魔便消失了。

让我们为获得这救赎美德做些努力。这努力包括不断乞求上帝，祂能赐我们一切。让我们确信，当我们带着痛苦，以耐心和坚韧敲击慈悯之门——当我们以用圣福音中含冤寡妇的钥匙¹⁵就能轻易把此门此开——就定会得到谦卑之德。让我们卸下懒散的负担，遇到任何试探，疾速奔向我们的上帝，搜寻其助佑，就此学效野鹿般的精准眼光。这样我们才能打败蛮人哥利亚，荣耀我们所属王国之尊威——上帝天国之尊威。

29. 骄傲的恶灵来袭时，我们从未停止跌倒。然而，跌倒使我们意识到我们的不堪，帮助我们获得谦卑。基督随即来到，祂心灵谦和、灵魂温良。然后，喜乐、平安、甜蜜将在我们的灵魂掌权，福泽要温暖我们的心。

30. 我的孩子们，要在属灵奋战中强迫自己。勿忘恶魔的经验丰富，勿忘我们自身带着弱点。秋叶于至微弱的风中掉落，同样，我们无上帝之恩相助，至微小的诱惑和试炼就令我们跌倒。那么上帝之恩何时会助佑我们呢？唯当谦卑指导我们的每一思绪每一行为时。

¹⁵ 参见路加福音 18 :2-5

31. 愿真真正正的谦卑在你灵魂里增长，灵魂的果实借之得以保存。撒旦尽力让奋战者遗忘其目标。若撒旦使奋战者滋生了骄傲，让他们认为获得美德是出于其自身的进步与努力，撒旦便大功告成。如此，劳作却得不到奖励——此乃无希望之奋战，无薪金之工作。

32. 你听到的声音说：「基督已清除你的罪，治死了你的情欲。」这是来自魔鬼。这是将人领往迷惑与毁灭的第一块踏脚石。若人聆听了它，关注了它，心田甘怡，接受了魔鬼之言，信以为真，恶魔便对他更伸手可及，逐渐战胜他。再想解脱，则需大量辛劳。

我的孩子，因此你未关注那声音，反而批判自己，做很好。下次再听到什么时，就要说：「我要告诉我的长老，他说什么，我都照做。」魔鬼惧怕向长老的告解，因为它知道它的所有陷阱将被摧毁！

我的孩子，你该意识到，自负之思（另言之就是骄傲）已在你里头发芽，所以身上才会发生这事。要小心，要非常谦卑。每日祈求上帝赐你谦卑之灵。正如践踏之地万物不生，被践踏的谦卑之灵也生不出虚妄。



讲道摘录——《论谦卑》

我们需要十分谨慎；让我们留心自己，敬畏上帝。敬畏是光，是灯盏；敬畏上帝是智慧的开端，敬畏上帝乃知识的终结。¹

敬畏基督甚至要先于爱慕基督。获得了基督之爱，敬畏依旧与爱交融，因为爱可导致人随心放肆，远离合宜之爱。敬畏是刹车器，把人约束。

无论何时，当我们看到心内有邪恶、嫉妒、批判、抱怨，及其他一切来自魔鬼之灵，就该意识到我们没有纯净的心。若我们有纯净的心，即便他人侮辱嘲弄，我们也不会感到被冒犯。我们被冒犯、受烦扰、有怨恨，证明我们心灵不纯。

我们缺乏谦卑之心；谦卑使人容忍、克制、有耐心。当我们无耐心，无克制，不容忍，不耐心承受，都是缺乏最基本美德——谦卑与仁爱——的表现。谦卑与仁爱引领我们接近目标，这目标就是纯净。若真正的属灵之爱与谦卑之心不存在，我们就尚未达到此目标。

人要达至纯净，无需博学伟识。我反思：自己为达此目标已牺牲一切，也无法找借口自辩。我们若找借口，就是在阻挠目标的实现。问题不在于是否错在他人，而在于我是否真爱弟兄，我是否内心沉重。错的是我，我要修正灵魂去爱他，即使他曾指责我，或对我评价不佳，令我内心愁苦。

若他在我心里形象黑暗甚至有几分苦毒，这只为我增加负担。那位弟兄也许确实对我有意见，但这

¹ 参见箴言 1:7

样想对我达至目标毫无帮助。无论那兄弟多么对我反感，我要想与上帝结合就必须用另一种方式去看他。因此，教父们从不为人辩护，特别是不为与某人有关联的修士辩护。

一位修士想审判另一位弟兄，或不如说想要指控他。于是他来找阿爸西索斯 (*Abba Sisoës*)，对他说：

「阿爸，我要指责我的弟兄，因他对我行了这样那样的恶事。」「原谅他，宽恕他。」

「不」，他答道，「我若原谅他，他还会再次这般对我。这人必须被惩罚。」

「呃，我的孩子，好吧。让我们做个祷告再去。」

于是他们便跪下，阿爸西索斯开始祷告：「我们在天上的父，……勿宽免我们的罪债，犹如我们不宽免亏负我们的人……」

「阿爸，这不对，」他说，「您念错了。」

「既然你想把你的兄弟送到审判者去，我们就这样祷告。」

然后这位兄弟意识到自己的错误，便悔改，没再去谴责他的兄弟。

所以，此处存在伟大真理：我们的心怎样看待兄弟，上帝会用同等方式看待我们。你想要上帝宽恕你的错谬吗？你想要祂全心爱你吗？那么你也该全心去宽恕，全心去爱。

你想要上帝忘记你的错谬，不记着它们吗？灵魂喊道：「我想要，我渴望。」那么，无论你的邻人如何不公正地对你，勿想起，也勿记着。这是巨大真理。

凡远离此目标的，会在生活中犯下许多大错。若我们应用此教父智慧，魔鬼将无法控制我们。

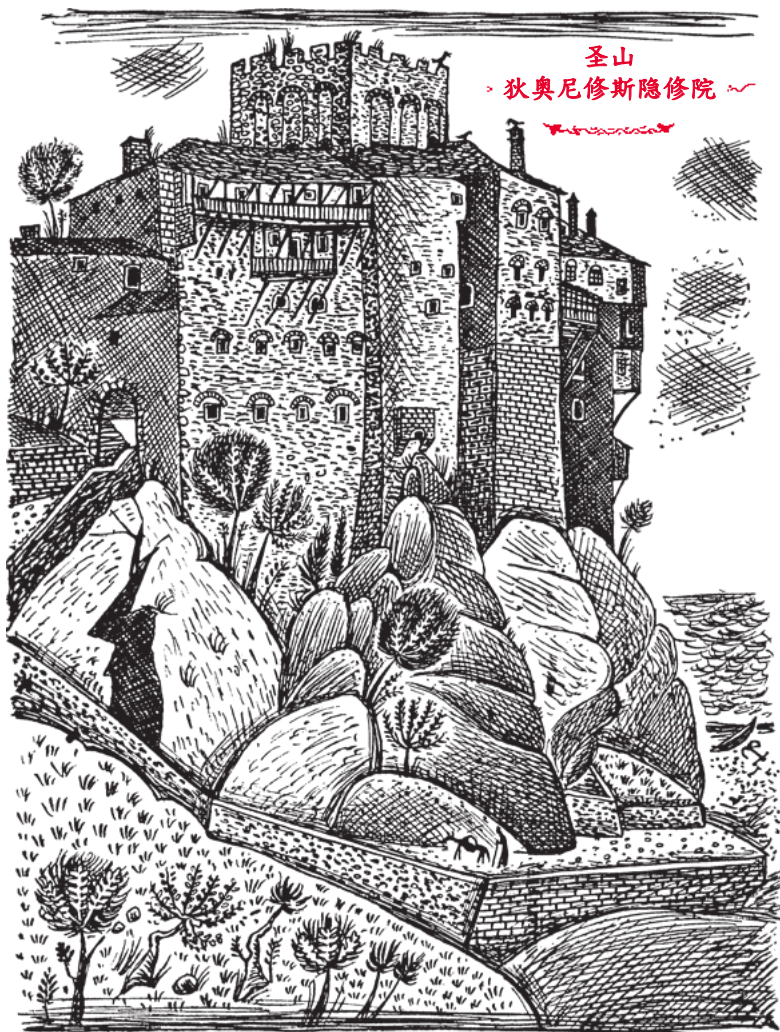
让我们所有人都要注意，都要强迫自己，好使我们不丢失目标，于明日苦苦懊悔。我们必须将这些事牢记于心，宛如这是生命最后一日。

我们的目标有一个：逐渐认识自己，看到自己的罪责，万事责备自己，批判自己，视自己有罪，有责任，而且不留意邻人是否有罪。

教父们说：「若我们渴望从与他人的调解中得到平安，就永不会拥有平安。」也就是说，若我们想从别人行事和平之中获得平安，就不会平安。所以人必须在他里面，内在寻获平安。「在你自己里面缔造和平，」阿爸以撒说：「那么天地就会与你一同缔造和平。」

让我们在心内将此事渗透扎根，永不磨灭，因为这是圣福音与教父著作为拯救我们不堪的灵魂而赐下的属灵财富！







第十一章

论对兄弟的爱德与宽恕

我的孩子，打那美好的仗；¹ 长存弟兄相爱的心；² 愿爱德成为修道团体一切活动的核心——愿自负远离你的思絮与言语。

主说：「谁愿为首，就必作众人的仆人。」³ 若我们不变成小孩子的样式，天真简单，断不得进天国。⁴

当爱德治理着修道团体，基督会在无形中祝福一切；每位弟兄心中都燃烧着喜乐、平安、为兄弟而作的自我牺牲——而祷告也随即增强。爱德越丰富，基督内的爱与自我牺牲就越充实他们的灵魂，基督由此得荣耀、受敬拜，我们成了荣耀上帝圣洁之名的谦卑器具。

真爱德不嫉妒某弟兄的美好恩赐；听到羞辱或批判弟兄之言，它不喜悦；它赞扬弟兄的进步，从不吝啬。爱不嫉妒；不自夸，不张狂；不求自己的益

¹ 提摩太前书 6 :12

² 参见希伯来书 13 :1

³ 马可福音 10 :44

⁴ 参见马太福音 18 :3

处，但求弟兄的益处；它不轻易发怒；它不图谋恶事；凡事包容，凡事忍耐。⁵ 凡拥有真爱的，绝不会因获罪于弟兄而跌倒。

所以我的孩子们，祈盼爱德本身——我们的上帝，赏赐你们基督内的爱。当这爱逐渐统治我们的心灵、言辞、与行为时，我们便可用基督徒之灵，以属灵之光辉，在不可摇撼的根基上，寄望将能搭建基督内的修道团体——多人一心，紧密团结。

2. 我挚爱的孩子们，我祷告仁爱的上帝坚固你们去彼此互爱，赐你爱德，不行邪恶，不生丑事，反要以爱生出智慧，避免它们。

我祈求上主赐你们纯洁的爱，有爱者的口，有爱守护着，不叫他跌入批判、恶意流言、撒谎、与伪善之深坑，缺乏此真实高尚爱德会生出无数邪恶。

「在爱里面的，就住在上帝里面，上帝也住在他里面。」⁶ 当我们彼此拥有真实纯粹的爱德时，就证明我们是属上帝的，我们爱慕祂。「凡恨他弟兄的，就是杀人的」⁷，他行走于灵性黑暗里，不知去向何处。⁸

我们已从我们的主耶稣那里获得了一条很重要的诫命：彼此相爱。同样，魔鬼也给了服从它的人一条诫命，就是彼此憎恶。因此，我们遵守谁的诫命，就是谁的门徒与臣属。

⁵ 参见哥林多前书 13:4-7

⁶ 参见约翰一书 4:16

⁷ 约翰一书 3:15

⁸ 参见约翰福音 12:35

我的孩子们，让我们畏惧那向弟兄的冷待与敌对，及这些伴随这些态度的各种思绪，它们会一点点把灵魂引向属乎鬼魔的仇恨。我们如此行，就向魔鬼屈服了——我们的救恩劲敌——如向向主人屈服，然后无数邪恶将在我们的可怜灵魂中累积！

拥有爱德的灵魂，爱德是其根基，地基，和屋宇。这样的灵魂有爱德之上帝居住其内，时时刻刻，喜乐无比。

在修道院之中，成员互爱对于修院的建立以及维持，极其必要，因为爱德是联合弟兄的黄金纽带，让他们在各方面紧密团结于一体，好抵挡仇恨与厌恶之君——魔鬼——不停制造的试探。爱德有无敌力量，以院长为首，把成员们拢入一体。必要时，这股力量会与另一邪恶之力战斗，此邪恶之力与爱德完全敌对，竭力把成员们从整体中断离。

当我们的爱德松懈懒惰，魔鬼的对抗力量就会获胜，其胜利等同我们对先前炙热爱德的松懈程度。对抗力量的胜利是什么？即修道团体内的困扰，如顶嘴、悖逆、争吵、骄傲、炫耀、嫉妒、憎恶，最终导致离弃修道院！

我的孩子们，让我们反思：众天使在天国中可能顶嘴、悖逆、固执己意、怀揣恶意、憎恶、或离弃他们在上帝宝座前侍奉的地方吗？当然不会。此乃魔鬼所为，他曾是一颗上腾之星，被抛下，变为撒旦！

因此，既然我们已穿上天使圣衣，难道不应如同天使一般生活吗？当我看到你们中有人顶嘴、抱怨、自我、仇视，最糟的是，悖逆，你们怎能以为自己

过着天使生活呢？这样做不是与我给你们的卑微劝诫背道而驰吗？悖逆行事，你们不会受到更大谴责吗？圣经所言，「知而不行者，必多受责打」⁹，也就是说，他将被严厉管教，频受猛打与惩戒。

我的孩子，让我们畏惧违背劝诫，因每一过犯与悖逆，都该受惩罚。¹⁰ 相反，让我们奋战，实践劝诫。对给你的忠告，服从之，当竞赛裁判耶稣基督颁发冠冕和奖品时，你好能收获爱德与服从的不朽冠冕。

我祈求基督徒之冠，世界的君后圣母，借她与诸圣的代祷，赐你堪当收获此不朽冠冕的永恒荣耀！

3. 我的孩子，要留心，把魔鬼强迫你**服从***的邪恶思绪驱散——特别是对不该关注的弟兄生出的憎恶之念，其目的是盗走你最伟大的美德：爱。若目的达到，它便完全赢得了你的灵魂。我们一旦把爱丢失——即，上帝，因上帝就是爱，住在爱里面的，就是住在上帝里面，上帝也住在他里面¹¹——还有什么能拯救我们呢？

我的孩子，绝不要听信憎恶兄弟之思，要立刻驱除它，念耶稣祷文，或告诉撒旦，「魔鬼，你越给我憎恶之思，我就越爱我的弟兄。因为我的基督不仅命令我去爱他们，还要为他们牺牲自己，正如基督为我这不堪之人牺牲了祂自己。」然后，马上欣然接受那烦扰你的事情，说：「噢，嫉妒者撒旦！看我有多爱他们！我要为他们而死！」这样一来，上帝

⁹ 参见路加福音 12 :47

¹⁰ 参见希伯来 2 :2

¹¹ 约翰一书 4 :16

看到你的良善意图和你用来战胜魔鬼的方式，就会马上来协助你，解救你。

4. 我祷告全然良善的上帝赐你全然圣洁的圣灵，正如祂赐给了祂亲自差派的圣使徒，为启发你行走于救恩的艰辛之路。「看哪，弟兄和睦同居，是何等的善，何等的美？」¹² 修道团体内充满虔诚爱德，没有比这更美之事，于是万事灿烂，美丽无比，在爱无止境的之处，上帝喜悦，圣天使之灵喜悦。「我怎样爱你们，你们也要怎样彼此相爱，你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。」¹³

噢，爱德啊，凡拥有你的就有一颗真正的蒙福之心，因为在爱中，人想要的，怎可能寻获不到！谦卑、喜乐、良善、慈悯，容忍，启发等等，尽在其中。但为了获得此至尚爱德，我们必须不断呼唤爱德之上帝，祈求这恩赐。当借祷文「主耶稣基督，求怜悯我！」记念上帝之名，此名内含永生，永生就是爱德之上帝！因此，念这祷文的就会获得真正且虔诚的爱德。

所以，前进吧，看哪，爱是克敌得胜之道路和方法。鼓起勇气，勇敢挺进战场。不断诵念耶稣祷文：口中念，心中念。白天口中念更有益，因人工作时心智分散。

5. 走爱德之美丽道路毫不费力，爱中既无瑕疵，也无污点，而是良知见证灵魂对上帝的坦荡。无爱时，灵魂在祷告中无勇气，如懦弱的战败者，无法抬

¹² 参见诗篇 132 :1 (和合本 133 : 1)

¹³ 约翰福音 13 :34, 35

头，因未像上帝爱这灵魂那样去爱上帝，它深感懊悔。这是上帝诫命的违犯者。

我们若不爱我们所见的弟兄，怎能爱没有看见的上帝呢？¹⁴ 凡拥有真爱的，就拥有了上帝；没有爱的，他里头也没有上帝。圣教父说：「你若看见了你的弟兄，就看见了上帝；你的救恩取决于你的弟兄。」

古时圣洁的修道教父行于救恩之路，毫不费力，因他们牺牲一切，就不失落于爱德。爱是他们的生命目标。然而由于缺乏爱德，我们的路上荆棘肆长，到处都是，所以我们行在路上，血流不断。若我们不打好爱的基础，房子的根基就会摇撼。

6. 我的孩子，为了你的灵魂强迫自己，强迫自己去慰藉众弟兄，主就会慰藉你——祂会赐祂的恩典给你。忍耐，忍耐，让所有人视你为尘土，祂就会赐恩典给你。

更有谦卑者是伟大的。上帝将恩典给予畏惧上帝，如孩童般服从大家，不断寻求上帝圣意者。这样的人从不求己愿承行，而求圣意与他人之愿承行。他总说：「如你所愿，你知道何为最宜。」他不抒己见，因他视自己比万人卑微，当别人叫他去行某事，他热切地说：「愿此蒙福。」

所以，我的孩子，这也是你该做之事。这让群魔颤抖，逃之夭夭，不再接近。看到谦卑，服从，与对万物之爱，他们恐惧无比。

7. 我的孩子，履行你的责任吧。若他人不遵守，交给上帝处理，你要平静。我的孩子，这是因为魔

¹⁴ 参见约翰一书 4 :20

鬼的嫉妒。魔鬼会上山制造诱惑吗？它会去人们为救恩而奋斗之处。因我们也在寻求救恩，不知不觉就会被它搅乱。

要肩负弟兄们的负担。上帝公义地奖赏每个人。总有一天你会看到，祂将会为你照顾如此多灵魂所受的苦而赐你多少恩典。要在世上劳作，不断助人，而你就永远不会失去上帝的帮助。你现在撒种，收割时刻总会来到。祈求上帝在忍耐、辨别和启示中坚固你。我恒常为你祷告，但我在上帝面前没有魄力，因此我的祷告也无果实。

想想教父们为拯救他人所经受的。这不是小事一桩，你在帮助他人，所以魔鬼要向你发泄，给你患难。所以，表现出耐心和勇气，说：「我已准备好，为帮助我的弟兄得救，战死沙场，但上帝不会让我沉沦，因为这都是为了祂的爱。」

是的，如此行吧，你会在奋斗中看到自己将得到何等力量与喜乐。有时浮躁、绝望、消极会从人身上剥夺上帝恩典，他会错误归咎于自己承受的负担，而勇气、自我牺牲、胆量、对上帝的信德会把祂的恩典带来。我祷告上帝激活你的灵性神经，以更新了的力量奋斗。

8. 要居于彼此相爱的纽带中。因为爱是起始以及终结——即根基。「律法和先知一切道理」¹⁵ 都建立在对上帝和对弟兄的爱之上。没有爱，我们是只发声的饶舌——就是一大个「零」。依使徒保罗所言，即便我们为基督舍身焚烧，将所有的赈济穷人，为祂艰

¹⁵ 参见马太福音 22:40

苦修行，治死自己，却没有爱，仍然是毫无作为¹⁶。因此，我们必须全力关注，坚守互爱，好让洞察我们内心隐秘之思的上帝认可我们微不足道的工作。

9. 我的孩子，你写到某人一直令你痛苦，你诅咒他等等。不，我的孩子，不要诅咒任何人，无论他伤害你多重。我们的基督叫我们去爱自己的敌人，那我们怎能出恶言？向上帝请求宽恕，往后去爱他如弟兄，不管你是否认可他。难道十字架上的基督没有宽恕钉祂十字架的人吗？那么我们怎能反其行之呢？是的，我的孩子，我们必须爱每个人，不管他们是否爱我们——那是他们的事。

10. 我的孩子，总要为你的弟兄辩护，而责备你自己。绝不要为你的行为辩解。学会说「请祝福」——另言之，就是「原谅我」——谦卑将居于你里面。要有耐心，不计弟兄的错误，记着上帝对你自己错误的容忍。爱吧，像耶稣爱你，如你想要他人爱你一样。保守静默，恒常祷告，自我责备，你将看到自己会经历何等哀痛，泪流，与喜乐。但若你不能坚守这些，或者说，若你疏于实践，冷却与枯干就会代替上述的恩典。

爱弟兄吧，当你把弟兄的全部缺点，视为乌有，而去爱他，你的爱德就此彰显。爱将使你脱离所有罪恶。除了己罪，勿想他事。不断责备自己——这是最佳之道。

11. 我祷告祈求你的灵魂健康，因为当灵魂健康，它在磨难中就有了耐心，它与身体，以及在思想之

¹⁶ 参见哥林多前书 13 :13

中自我否定，而它不惧疾病，也不怕自私之思。当灵魂康健，其内就有爱，它不讲谤他人，忍受弟兄冷语厉言，不公开揭露其错，恒常用善言评价弟兄，它避免争吵，远离苦涩思想和沮丧。当灵魂健康，它不动怒、不抱怨、不顶嘴、不发牢骚、不作违抗，它不冲动行事，它作出诸多其他表现灵魂健康之举。我在你身上寻找的就是此健康，这是我的建议，我为此祈祷。

12. (致信一位奋战中的基督徒)

第一封信

容忍那令你痛苦，制造诱惑的人。愉快忍受，每日为他祷告。总要善待他，赞扬他，用爱与他对话，上帝将显现奇迹，改造他。由此，我们的基督得荣耀，设置一切绊脚石的魔鬼遭挫败。特别强迫自己停止批判与撒谎，你的修行就是为恨你者每日念一股**祈祷绳***，为上帝能启发他悔改，每日多做十次跪拜，做满整月。

若此人做某些事针对你，忽略它，要有耐心。让自己受误解，但勿误解人；让自己挨耳光，但勿扇人耳光；让自己被批评，但勿批评人。当你行这一切，上帝之子，与圣父及圣灵，就会住在你的灵魂内。打那美好的仗；¹⁷ 忽略此人的行为，正如我们的基督忽略你的罪恶。

第二封信

看到你在强迫自己用此方法战胜如此骚扰你的人，我很喜乐。是的，我的孩子，仁爱恒常得胜。追寻仁爱、

¹⁷ 提摩太前书 6 :12

谦卑、纯洁，继续用祈祷绳为此人祷告。基督会启发他。魔鬼是幕后操手，当基督把魔鬼驱散，你的弟兄将变得如同小羔羊。

13. 万事都优先考虑你的弟兄。让尊重他人成为你的特征。奉上帝之名，勿争吵，勿批判。这非修士所为，而是远离上帝的世俗之人的行为。你已奉献给上帝，祂所愿乃你所行——这是你对待他人的行为准则。

当你见自己在争吵，诸如此类之事，就该意识到你在执行魔鬼的意愿，使上帝极为愁苦。看到你的天使们悲痛地说：「他怎么了，什么使他争斗？难道他不顾及上帝爱的诫命吗？相反，当见你为基督之爱牺牲自己，他们喜悦无比，荣耀上帝——祂赐下恩典，让人战胜魔鬼。

14. 我的孩子，我求你强迫自己，展现兄弟情谊。修士无爱，灵性上就是死的。勿审判任何人，勿吐无需、无用、有害、与修士不相称之言。

我的孩子，你为何离开尘世？难道不是为成为圣洁吗？难道不是为拥有虔诚的真爱吗？当你抱怨，评判长上，你还可能达到隐退尘世的目标吗？魔鬼还要狂笑多久，你何时才开始悔改，改正自身？时光流逝，末日临近。我们必须现在强迫自己，现在一切尚可纠正——过后我们就算用头撞墙，也无济于事了。

15. 现在是圣洁的主显节前夕。噢，此乃何等屈尊！祂赤身进入约旦河水！是谁？是无始天父之圣言 (Logos)，是古时曾说「要有…」，万物便在其面前形成的那位！祂赤身露体，好将儿子的名份赠予我们这些灵性荒芜之辈。

约旦河看到无形者显现，无体者道成肉身，而恐惧倒流！施洗圣约翰颤抖着说，「仆人怎能为主人授洗，灯盏怎能把光点亮？」哪道光？那蒙福的三重日光，「照亮一切生在上的人」¹⁸ 当保惠师（*Comforter*）形如鸽子降下，落于耶稣纯洁的头上，无始圣父即为与祂同为无始之圣子作了见证，证明此言之实。

在主显节的伟大奥秘面前，每位基督徒灵魂喜乐，踊跃欢心！噢，我们拥有这样一位天父这样一位上帝！啊，上帝爱人的这颗心被如此忽视，忘却。祂借先知呼喊：「妇人焉能忘记他吃奶的婴孩，不怜恤他所生的儿子。即或有忘记的，我却不忘记你。」¹⁹「因为我们作仇敌的时候，且借着上帝儿子的死，得与上帝和好，既已和好，就更要因祂的生得救了！」²⁰

噢，使徒保罗这席话对刚入悔改的灵魂是何等安慰！有怜悯之心，言行慰藉邻人的灵魂，在上帝面前，大可无畏！

一次，当基督圣愚安德烈在君士坦丁堡中央装疯卖傻时，一位敬畏上帝妇女的灵魂之眼被开启。在异象中，她看到蒙福的安德烈闪耀光芒，更胜太阳。人们打他，向他吐口水，厌恶他，而群魔却在一旁，因能在这些人死时定他们殴打折磨上帝圣者之罪而喜悦！但圣安德烈对恶魔说，「不——我已祈求上帝，殴打折磨我者，不被定罪！」

¹⁸ 约翰福音 1:9

¹⁹ 以赛亚书 49:15

²⁰ 罗马书 5:20

然后芭芭拉——这位妇女的名号——看到天堂开了，一只巨大白鸽，口衔鲜花，坐在蒙福安德烈头上，说：「请收下光明之父赐你的这朵花，因你对击打你者的慈悯，正如祂的慈悯。」为使圣安德烈因基督遭受巨大痛苦的蒙福灵魂喜悦，各类小鸟，不计其数，飞在白鸽周围，诵唱天国之歌！

不久后，异象停止。蒙福者借圣灵已知晓她看到了异象，近前对她说，「芭芭拉，保守此秘密，直到我离世，直到我走进神妙的会幕之处。」²¹

仁慈的灵魂肖似上帝，有魄力面对祂！愿上帝赐我们一颗慈悲慈悯之心，好在我们离世时，能看到祂那充满慈悯、同情和爱德的心向我们敞开！阿民。诚心所愿！

16. 被上帝召唤做祂拯救灵魂的工具，是我们的巨大光荣——虽然我们不配。但让我们牢记，若其他人（如众使徒）没有为我们牺牲生命，我们就做不成上帝的孩子，做不成天国福泽的后嗣。因此，让我们尽力而为，完成此工的，是有力量将其圆满的上帝。

想想第一批基督徒在地下墓穴时期的奋斗，被召唤去履行责任后，他们以何等自我牺牲，何等爱德牺牲了宝贵事物。最后，牺牲给他们带来了永恒荣耀。

唉，我们不配啊，因缺乏信德，我们会不幸地失去一切——我是小信者之首。但我们寄望于主的慈悯坚固我们，好叫我们也能谦卑地背起我们小小的十字架，得些安慰。

²¹ 参见诗篇 41 :4 (和合本 42 :4)

17. 在静默与谨慎之中忍受兄弟苛言，以免心中生恨积仇，这样的人是有福的。他就像基督，当基督从人的身侧赶出鬼来，犹太人却批判他说，「他是靠着鬼王赶鬼」²²，还说「他是被鬼附着，为什么听他呢？」²³

我的孩子，你有否看见，他们居然对基督吐此狂言？因此，不要沮丧。若你有耐心，若你谦卑自己说：「我的确被很多鬼附着——因每种情欲都是魔鬼——我正如我兄弟所言，甚至更糟」；你若尝试爱他顺从他，总有一天，你会从情欲中解脱，基督将在你心中掌权，把上帝无价的平安赐予你。

18. 勿因琐事毁掉救赎之爱；勿彼此怀揣质疑，内在产生不良状态，腐蚀灵魂。畏惧上帝审判，因那绊倒人的有祸了。²⁴

勿自辩，要把任何负担都扛于己身，你在灵内会体验极大益处。但你若为自己行为辩护，审判邻人与兄弟，你总会发愁受苦，这是对你犯错之惩戒。

修士无自我责备，就毫无价值，也不会有丝毫进步。把长老一切规劝视为上帝借其口言其圣意。唯有如此思考，你才能按照我们基督想要的样式去实践服从。

19. 那些制造诱惑的，上主要将其判到永火之。彼此真诚相爱——勿虚假不实，勿流于表面，要有灵性的深度。基督对我们彰显了如此之爱，我们该把其圣洁榜样作为我们同样彼此相爱的神圣理由。

²² 马太福音 9 :34

²³ 参见约翰福音 10 :20

²⁴ 参见马太福音 18 :7

若我们不借行动展现爱德——不是只流于话语上——我们奋斗亦为徒劳，我们是在击打空气，²⁵并在偏离救恩之目标。让我们勿受欺骗，以为忽略基本的爱德也能得救。若我们不表现出对基督坚定不移的爱，便是徒然奔跑，尽失救恩之望。

20. 我的主内兄弟，你问是否应该纠正邻人辜恩，不公等等的错误，还是不该过问，好因忍耐而获得嘉奖。我会这样回答：你若认为训诫与劝告对他有益，就该纠正，选择去做有益于弟兄，非有益于自己之事，从而表现至伟之德——爱。你若认为训诫不生益处，就应该透过忍受他的辜恩与不公，去选择有益于自己之事。

²⁵ 参见哥林多前书 9 :26



第十二章

论试炼与试探

上帝允许试探发生，为唤醒我们去记起祂。我们呼唤祂时，祂似闭耳不听，为让我们因恐惧种种情欲，加倍祈求，呼号其圣名。然后，我们的心借哀求之痛而圣化，我们由经验得知自己残缺本性的软弱，我们在实践中领会到，我们无上帝扶助，就一无所能。

凭心中所流之血而得的深邃经验，无法磨灭，它成为基石，成为人生命的提示。上帝恩典去了又来，但经验从不离开，它已在心内打上烙印。不管撒旦如何赞美人心，都擦不掉其深处所印之言——没有上帝万事不能。

若无试探，骄傲与其他情欲就会把我们变为其他的撒旦。但我们良善的圣父上帝允许患难降临，好用我们被谦卑来守护着，减轻我们的罪恶重负。

我们仍在青年时，必要受试探，因为青年易脱轨。战争终会停止，渴慕之平安会来到。只要有勇气和耐心。勿绝望，无论讨伐你的情欲何其多。上帝喜爱被攻击且回击者。要勇敢，请也为我祷告，此懒散、不洁、不配的可恶之辈！

2. 若试炼令使徒保罗得益——如他所言：「有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役，要攻击我，免得我过于自高。」¹ ——那么，当我们耐心忍受试探，要更何等受益呢？

使徒保罗为蒙拣选之器皿，基督之口，死于尘世，圣三一上帝全然居于他内。即便试炼阻碍了其使徒的传教，即便他苦求上帝撤去这试炼，而上帝为他灵魂得益未俯允其祷告——虽然他三次祈求上帝——他得到的回答是：「我的恩典够你用的，因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。」² 祂对保罗说，我的恩典足够慰藉你，你要受此试炼，为要借着获得更多谦卑而得益更多。

因此，我的孩子们，怀着喜乐去忍受上帝送给你的任何试炼吧，无论是猛烈的情欲攻击，还是情欲的悲痛，都是上帝所赐益事，为让我们在其内的忍耐堪被视为苦修，没有试炼，我们就无法做到。所以要感谢上帝，用你口你心去荣耀祂，因为当我们以耐心与感恩承受试炼，慰藉恩典也将随后来临。

另辟蹊径，不经诱惑，进入天堂，有这样的人让我们效仿吗？没有，所有圣者都穿越水火，经过各种试探和患难，以他们的耐心荣耀上帝，获得永恒荣光之冠冕！

勿在奋战中失去勇气，我们的基督无形地站在身旁，观察每个人的奋斗。因此，要耐心奋战，呼求我们耶稣之名，好让此名植入你心，使你满有上帝之恩。奋力获得纯洁思维，好让你能感受圣复活的恩典。

¹ 哥林多后书 12:7

² 哥林多后书 12:9

3. 按照上帝而奋战可获得两种恩典：一是圣灵的安慰，灵魂被喜乐、平安、愉悦等充满；另一种是试探的经验。此经验之恩典被铭记在灵魂之中，不可磨灭，也就是说，它不会离人而去，因它已与经历试探的心合而为一，而第一种恩典，即圣灵的恩典，却时来时去。

遭遇试探时，第二种经验恩典更为有益，因它启发灵魂如何闯过试探。因为经验生于试探，每当试探来临，它都知道如何救灵魂脱险。

所以当我们耐心承受试探，试探就会赐我们智慧，我们由此变为真正的哲人。若我们不令自己谦卑，试探不会停止指导我们。自负产生试探，但试探反过来能抑制自负。

因此，我的孩子，你若想让压迫你的群魔卑屈，就谦卑吧。把自己摔到万人之下，说：「我是世间最差劲之人，一切都是我的错。」

4. 奋战吧，我的孩子，奋战吧。无论仇敌如何攻击你，鼓起勇气，我们就能战胜它。我们有统帅基督说：「我已经胜了世界。」³ 我们也将战胜世界，只要不失去希望。人若谦卑祷告，上帝不会忽视任何举望呼号祂的人。

谦卑自己，勿把自己看高，你就能达至高尚之事。黄金在火中越炼越纯，基督徒在试探中的试炼更是如此。犁地越深，修剪越勤，看顾越多，葡萄藤结果越丰厚。患难与试探犁心越深越频，基督徒变得越纯净，越多果子。

³ 约翰福音 16 :33

因此，要获得荣耀冠冕，就得有勇气、望德、与耐心！试探与患难将拯救我们，但落荒而逃者不应期盼将来喜乐之事。

5. 勿对已发生之事悲痛。愿祂的旨意恒常承行，让我们说。「愿此蒙福。」

我祈求你能获得修道的力量。万人皆受苦。我们蒙福，因我们为了基督在试探之中忍耐。用耐心忍受众试探的修士会成就远超众试探的永恒荣耀。⁴

对最甘怡的天父，我们亏欠万声感谢，其圣意允许痛苦事件在我们生命之中发生，好让我们不会在另一世界之中发现自己无法证明曾为爱祂而忍受过什么。

我的孩子们，要有勇气啊，上坡时勿屈膝。应慢慢攀登，因为我们很软弱。在荣耀的共同复活的无尽之日，一切都将过去，被遗忘。

6. 我的孩子，你向我写到你受的试探，但凡想走上帝之路的——**净化***，圣化，无欲之路——显而易见必先考虑其肩需扛之责，他必须准备好遭遇试探，无论其缘由，准备被谦卑之德强力锻造。

我的好孩子，我们自负满盈，因患此无理之自负重病，我们自然要经历多年痛苦治疗——那即是，诱惑——直到我们在实践中学会谦卑。光荣之主披戴谦卑，此乃装饰上帝之美德。然而，我的好孩子，这要付出心血才能获得。「愿此蒙福。」「请原谅我。」「我不知晓。」「如您所愿。」这些是谦卑修士所言——进步的清晰表现。

⁴ 参见哥林多后书 4:17

关于那令你愁苦的兄弟的事，你必须要有耐心。要容忍、忽视其错、要有智慧、责备自己在其他方面灵性疾病更重，只不过尚未被考验。因此，你去发言是不宜的。

7. 我的孩子，你写到的悲伤明显来自魔鬼，因为已忏悔已罪者必须相信所有罪已全部被宽恕，必须消除所有悲伤，不可拖延，所以他必须欢喜上帝怜惜了他，启发他借坦白的忏悔洗涤了他的脏衣，该对灵魂的得救寄予厚望。此不合时宜的悲痛曾摧毁多人。因此，完全不要悲痛；「要喜乐，我再说，你们要喜乐。」⁵

8. 我的孩子，人每次跌倒，必须站起，他就会得救。当有人跌倒，却不愿站起，这就是来自群魔了。绝望是恶魔的武器，击垮多人，然而，希望却从肮脏泥潭中救回多人。

9. 撒旦领我们入迷途——我首当其中——因为我们没有显出耐心，从而丢失每次试探的收益。

曾有一位修士乞求上帝救他脱离情欲，上帝于是将情欲去除，赐了他无欲。然后他去见一位资深阿爸，对他说：

「长老，我从情欲中得了安息，我平安了」（他还很年轻）。

「听着，我的孩子，」伟大长老对他说，「去乞求上帝，把情欲赐还你，因人在战斗中才受益，而非在无欲中，无欲非劳作，而是安息。人在试探中可得

⁵ 参见腓立比书 4:4

圆满，变得属灵，但若无试探，他持续愚钝，无学识，毫无用处。」

因此，无论是何攻击你都要有耐心。我们生存在这末世，除了试探，勿期待任何事，试探将拯救我们！

10. 我的孩子，你的黑暗来自本性，也来自诱惑者。上帝恩典降临，两者都会治愈。因此，乞求上帝赐你明悟，能记念善事，忘记恶事。当你如此坚守，上帝的恩典会逐渐助佑你。

11. 我蒙福的孩子，我祷告光荣之主向你的灵魂施下最佳属灵恩赐，好让你心因神圣喜乐与平安而跳跃。

至于试探，在所难免，我们必须明白，他们不会平息，所以我们必要恒常预备，表现耐心。任何情况下，凡耐心承受弱者过犯的，其赏报是丰厚的，因他要受很多苦，相应嘉奖，十分公正。

我祷告祈求你会如同花岗岩般坚硬，万掀诱惑巨浪落其上皆破碎，你对上帝之信德一直永不动摇。

12. 忍耐，我的孩子，要忍耐。我们受试探，是为获得谦卑，这是治愈我们患病灵魂的良药。要因上帝在看顾你的伤口而喜乐。赞颂祂，因祂待你如祂的孩子般去管教，为教你从祂律法中学习智慧。「凡你要管教的，是有福的，」「焉有儿子不被父亲管教的呢？若你们不受管教，就是私子，不是儿子了。」⁶ 然而，我们的试探证明我们是上帝的孩子，导致了很多喜乐与荣誉。所以，我的孩子，壮起胆来。「耐心等候上主，要行善。」⁷

⁶ 参见希伯来书 12 :7 - 8

⁷ 参见诗篇 26 :14 (和合本 27 :14；依七十士译本修)

13. 我的孩子，我们必须明白，度过此生要经过许多种种试探，我们生命中迈出的每一步，该常用泪水与叹息浇灌。满有智慧的上帝要人如此生活。连祂自己也未逃避此律——我们基督的一生，患难试炼不断。有谁能要求免于掉入此律之中？无人！因此，让我们勇敢迎战此生每一个压迫我们的磨难，直到圣令召唤我们弃绝现世事物，向永恒居所出发。

14. 有时，人寻求上帝圣意，或求从某种情欲中解脱，上帝就允许我们陷入窘境，从而带来所望之果。但事情初看艰难，他会以为这是由粗心引发的试探。但当窘境显明益处，或试探被展示时，他会清晰得见隐藏在内的上帝圣意，或是自己从情欲中解脱，正如他曾向上帝所求。

因此，我们要学会在每次试探中耐心忍受，试探一旦过去，好洞悉其内藏之事。很多时候，试探乍看下似乎并无内藏救赎之相。但过后我们却看到内含的是永生！

15. 正如黑夜紧跟白昼，冬季终将衔接夏日，春天跟随冬季，以此类推，同样，灵性状态也是一个接一个。

比如，今天我在思想纯净上状态很好，灵魂如海豚游行于太平之海。一切安宁，你以为这会持续永远，但由上帝智慧规划之道，怎会改变其踪。看，天空一角处，有小群云朵，简单的不洁念头，由地平线升起，聚集于天，聚集意念之中。不久后，风始起，雷鸣随之而来；海洋咆哮，迅速形成思绪风暴。就这样，苦涩思想接替了纯净状态，平静后各种干扰接踵而至。

若那些敬畏上帝的人缺乏百般试炼与试探，一些人就会以撒旦般的骄傲告终，其他人则落入比所多玛更不堪之道德败坏，以及无信且不诚之黑暗等等。所以说，我们这点仅有的虔诚，和我们救恩的希望，都要归功于患难。

身体有病的人厌恶苦药和痛苦的手术。然而，他知道医者透过这些来影响他的健康，就耐心忍受。他为医者所行之善深表谢意，也不再记得疼痛，因为疼痛已经过去了。

我们也该用同样方式理解属灵之事。百般磨难，让承受者厌恶，但它们最终治愈了灵魂的灵性肢体。若上帝这位伟大医者不赐下磨难，灵魂的患处就会每况愈下，灵魂随之中毒，导致灵性死亡，即，与上帝分离。因此，在任何境况下，我们都该感谢上帝，好让我们不丢失虔敬。

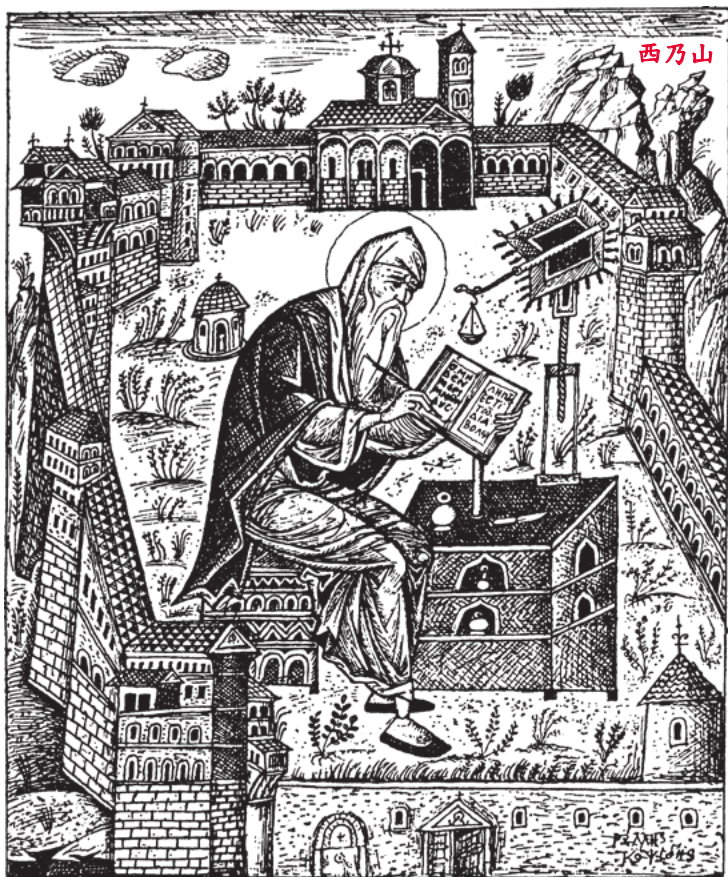
就此事，使徒雅各美妙地教导我们：「我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐，因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。」⁸

试探表明了每个人的内在状态。各种风暴四起，才是展现船长航海经验之时。敬虔的患难显露基督徒的真正身份。

「拿走试探，无人能得救。」这并非意味着我们该故意陷入试探，而要依照上帝奋战，留心自己。我们遭遇的试探，来自祂慈父的爱意，群魔的嫉妒，我们自己的疏忽浅薄，与人的狡猾等等。但目标为一：

⁸ 雅各书 1:2-3

怀着耐心与恒心奋战，反思万事皆按圣意发生。我们因此需要耐心与感恩。



苦修者圣尼洛



第十三章

论信德、望德、与耐心

「你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」¹ 我的孩子们，要相信，上帝不会允许我们陷入无法承受的试探，祂的帮助将同试探一起到来。

我们的基督说，世人若恨我，也要恨你们；² 他们若逼迫，亵渎，诅咒了我，也要逼迫，亵渎，诅咒你们。他们这样对你们，因为他们不认识上帝，「他们所作的，他们不晓得。」³

我的孩子们，我们认识上帝，我们爱祂，属于祂，因此世界恨我们，世界不认同祂。所以我的孩子们，鼓起勇气，我们既然跟随被世人钉十字架的那位，也会被试炼与诱惑钉在十字架上。正如祂复活了，我们也将与祂一起复活得荣耀，至无穷世。

魔鬼掀起风暴，但风暴会逐渐平息，因万事皆按全能上帝圣意发生。上帝与我们同在，我们受洗入基督的，基督在我们里头内掌权，我们不恐惧。或许我们会陷入诱惑，但拯救者就在身旁，因祂说：

¹ 约翰福音 14 :27

² 参见约翰福音 15 :18

³ 路加福音 23 :34

「我已胜了世界。」⁴ 我们也将因此得胜，就算大海此刻汹涌险恶。勿畏惧人，仅畏惧上帝，若我们不谨慎，祂可以把我们丢进地狱之火。

所以，「为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的。」⁵ 勿忘旧时基督徒为坚守基督内的信德所受之苦：他们藏身墓穴，受逼迫患难。我们因渴望朝拜上帝，守卫贞洁而被逼迫，同样蒙福。

我们要受很多苦，但被钉十字架的耶稣将最终取胜，因为十字架是我们的光荣旗帜。所以勿恐惧，上帝与我们同在。

2. 要相信上帝，祂创造的，祂必照看保守。若无祂的圣意，一片树叶都不会落地，那祂会怎样照看人呢，对借恩典成为祂儿子的基督徒，祂会如何关怀呢？但魔鬼知道你的弱点，骚扰你，令你烦恼。

当相信上帝做了我们的根基，这根基建在磐石上，风吹雷鸣，也不会把我们打败，但当我们把我们的根基立在对自身之力的相信上时，这根基就是建在沙土上，我们极易跌倒。

勿悲痛，一切都会过去。凡在救恩中的，必走上这条痛苦与患难之路。

3. 你为何忧郁，让悲痛把你吞噬？悲痛之灵需要自我慰藉，你才能战胜来自邪恶者的绝望之思。你若听取悲痛邪灵的教唆，就永不得见希望之乐。圣经中所记一切，都是对我们的告诫，为我们所用，回击那条欺诈的恶龙。

⁴ 约翰福音 16 :33

⁵ 马太福音 5 :10

当极为仁慈的父亲看到浪子回头，就冲上前去拥抱他，温柔亲吻他，对他的肮脏和从内到外的不堪状况，皆不厌恶。拥抱他本已死亡痛失却痛悔回头的爱子，谁能描述这慈父之心情？立即恢复儿子原有后嗣身份的行动，将其心情显明。

主尊贵之口对谁诉说这些事？难道不是对我们，为在绝望风暴中翻滚的我们得安慰，好在天父的爱与仁慈中，把船只系于救赎希望之锚？

主在地上建立了祂的教会，作祂的新娘，为祂的众子代祷。祂为我们留下伟大的圣体血奥秘，为净化，圣化我们，与上帝合一。若旧约中公牛山羊之血洁净罪人，那么基督之血不更能从万罪中洁净我们么！「若山羊和公牛的血，并母牛犊的灰，洒在不洁的人身上，尚且叫人成圣，身体洁净。何况基督借着永远的灵，将自己无瑕无疵献给上帝，祂的血岂不更能洗净你们的良心，除去你们的死行么？」⁶

出于憎恨与嫉妒，魔鬼不愿见人灵性上喜乐，就搅乱一切，引发疾苦和毒素，它的快乐与收获在此。但至于我们，则要坚持奋斗，用属灵方式生出自我慰藉，对抗其种种阴谋。

有谁寄望上帝而蒙羞？有谁陷入绝望能得救？魔鬼恐惧心怀盼望之人，因为他由经验得知，我们拥有的上帝何等慈悯。若寄望父亲的孩童都不会出差错，那寄望列祖之圣父的人岂不更是如此。祂的爱，没有任何爱可以相比，它们之间的距离如从天国到地府！若某人千次犯下致命之罪，但竭尽全力悔改，只要他心怀盼望，就永不蒙羞。

⁶ 希伯来书 9:13 - 14

我们的基督为谁受苦？难道不是为我们那被毒龙伤害的灵魂吗？「凡望这铜蛇的，就得救了。」⁷

你这卑微的灵魂同样该寄望天父的甜美仁慈，祂从不厌恶拒绝任何人，祂接受每个人，祂的仁慈广大无边。祂怜悯最先的，也不排除最后的，祂用伟大良善平等接纳万人。

悔改者越有罪，越荣耀上帝的仁慈。「噢，唯一热爱世人者，荣耀归于你的仁慈，荣耀归于你的施予。」

4. 你为什么为了不同事件，有着无必要的担忧和悲痛？我们并非在上帝圣意之外，庶乎一切纯属偶然。因此，无论发生什么，上帝皆知，力不能及之事不会发生！

让那些不信圣意的，沉没在担忧中，确是合情合理。但我们这些信上帝无处不在的人，信万有皆存于其圣意内，多余的担忧，就是缺乏信仰，启发不足的表现，成不了义。

「寄望上帝的人是有福的，因信祂，就胆壮像狮子。」⁸ 若上帝允许，主，愿你的旨意承行。「谁知道主的心？谁做过祂的谋士呢？」⁹ 谁能探寻主意！「你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国，」¹⁰ 也就是说，进天国凭的是信德与纯真。

5. 提比哩亚海上，刮起了可怕风暴，恐怖狂风大作，耶稣与门徒乘坐的小船就要沉没。门徒们丧

⁷ 民数记 21 :9

⁸ 参见箴言 28 :1

⁹ 罗马书 11 :34

¹⁰ 马太福音 18 :3

胆，唯有生死大主在歇息。「主啊，」他们绝望呼号，「我们丧命了！」¹¹ 掌管一切的耶稣于是起身，斥责风浪，一切便大大平静了。让我们也相信我们耶稣的大能，诱惑者将丢盔卸甲，一切将风平浪静。

你为谁的爱而忍受患难？你为姐妹们损己命，是为何人之故？你为爱执行何人之令？你会回答，「为我们基督的爱，寄望于祂，借其力量，万物都能得善终。」

好，极好——因祂才是数算过你头发的那位。我们怎能认为有未经祂意发生之事？我们若被圣意护佑，还畏惧什么？我们难道不该畏惧能因罪抛我们入地狱之火的那位么？

我们的基督令你配得以这种方式奋斗，你不因其荣耀而鼓足勇气，骄傲自豪，反而充满悲痛，思绪，抱怨。我再说一次：你这低下且不配之人应该自豪，因圣意使你堪当去作拯救祂特选灵魂的工具，基督为他们而受了死。为了上帝的缘故，请勿悲痛！勿丢掉你在天国丰厚的嘉奖。

传讲圣言之德最小，而为祂牺牲自己则是圆满之爱——即，为爱邻人舍弃生命。此德确为艰险，但凡高德，哪有不经劳辛获得之理？让我们勿忘神圣十字架苦难的意义，当时机到来，我们也应借圣意成为小救主。

让我们视上帝为我们的父亲；让我们在祂安全拥抱的温暖之中安息，因为祂知道如何为了我们的益处去安排一切。作为人类，我们——首先是我——一起初就失去了勇气，于是我们人性的弱点就显露出

¹¹ 参见马太福音 8 :25

来了；但正如那良善的古利奈人——上帝的恩典——来临并背负我们的十字架，于是我们就能够更翰易地登上各各他山。

在客西马尼园，我们的基督无惧么？大滴的圣洁汗珠为何落下？这与其他事情都是软弱人性的特征。但然后，祂身为上帝，静默柔和，如无罪的羔羊，为辜恩之人牺牲了祂的生命。

6. 让我们耐心忍受一切，好能获得万有之主。当我们耐心忍受痛苦，未来福泽随之确保。我们被剥夺此世享乐，无疑是在不朽灵魂内储存上帝的欢愉。丧失了这里的好事，怎能不享受永恒的补偿！

让我们在地上稍加付出，好从上帝坚不可摧的恩典宝库中，连本带息，获得补偿。让我们撒下美德之种，好能头戴至芳香的花环，用永恒荣光加冕。

7. 若情欲和疾病向我们开战，勿以为奇，反该祈求上帝，赐我们耐心。耐心是利害的香膏，治愈灵魂与身体的伤痛。耐心唯一的钻石，美化基督徒，将崎岖救恩路变为坦途。耐心是灵魂之勇气，是支援，是树之深根，风吹雨打时，做其支撑。

当你跌倒，就起来，当你犯罪，就悔改。切勿让绝望之毒渗入你心，注视上帝的仁慈海洋。无论人犯下多少罪，在上帝的美善海洋中，皆销声匿迹。

8. 全心感谢上帝，以我所见，祂非常爱你。若祂不爱你，你不会是现在的你。你以为自己迷茫失落等等，但我看你灵性非常康健。总不要绝望，不要丢失望德。有望德者永不蒙羞。

即便人陷入罪恶深渊，只要悔改，不失望德，魔鬼就惧怕他，因浪子一说：「我犯了罪」，天父就大动慈心。天父首先跑向他，拥抱他，亲吻他，宰了肥牛犊，庆祝快乐，因祂的儿子死而复生了。¹² 罪人的绝望是完全无理的，一把沙子岂能覆盖整个大海？

9. 寄望上帝者是有福的，他向上帝展现信德，信任，归荣耀，光荣于祂，上帝的圣意必保全他，如圣福音所记：「照你的信心，给你成全了。」¹³

而不幸的是，诱惑来到，引起灵性大乱，希望的甜美日光被黑暗深渊遮蔽，我们失去方向，所思所行不再相称基督徒圣召。但上帝仁善，祂知道人从小时候心里就怀着恶念，¹⁴ 也知道基督徒守不住已达至的完美高度，便把光荣无限的悔改之恩赐给了我们。

10. 我的孩子们，要忍耐，勿失奋战之勇，勿许诱惑重压，使你双膝变软，因为美善上帝不会允许我们陷入无法承受的诱惑。

你为何给撒旦机会，让它对你攻击更猛？信奉上帝，祂允许的，皆对我们有益。我们怎能比祂更清楚？

把担忧全部抛给上主，祂会看顾你。勿固执己意，因信仰是恩典与上帝显示的产物。我们有谁未曾亲身经历上帝圣意下的奇迹？难道神恩未临于N. 么？你们若没有牺牲自己，N. 此刻会在基督军团之中么？难道基督没有为我们牺牲自己？祂当然牺牲了！若祂不曾在十字架上受死，我们就不会借恩典成为现在的样子。

¹² 参见路加福音 15:19-24

¹³ 马太福音 8:13

¹⁴ 参见创世记 8:21

这说明，更高属灵层次的极好事物，由血作其价。但其嘉奖极大，无法测度，其荣耀等同天使！

我与你感同身受，所以同样受苦。诱惑之时，人忘记一切，被拉入一种状态，他不愿在和平时期出现的状态。

11. 总的来说，你的想法是属人的。开始相信全能上帝吧，相信四面来风将吹散一切，「你们连一根头发也必不损坏。」¹⁵「耶稣基督，昨日今日一直到永远是一样的。」¹⁶

牢记圣人遭遇的诱惑，保持镇定。勿悲痛，因为情欲魔鬼误导，挑衅，制造映像，为引发恶劣和危险的倾向。然而，我们可以通过思考死亡的未知时刻获得平静。

我的孩子们，祷告，别怕。我们的君后诞神女会再次让我们得胜。想想你姐妹的珍贵灵魂与其不可估量的价值——因基督同样为她而死。

12. 万事忍耐，记住耶稣曾被辱骂，掌打，鞭抽，最后被钉十字架。既然祂为我们忍受这些，我们也必忍受相似之事，不仅为了祂的爱，也为了负罪累累的我们获得救恩。

把他们对你所说的每句恶言，都视为一项黄金冠冕。人被辱骂，恶言相向时，会感到苦痛，但这痛变为香膏，治愈情欲，愈合灵魂伤口。没有哪种美德比耐心默默忍受侮辱鄙视更能净化骄傲与不洁。

¹⁵ 路加福音 21:18

¹⁶ 希伯来书 13:8

13. 来信已受到，悲伤之言，已诚心阅读。我为你痛彻心扉，我在哭泣与悲痛中为你祷告。然而，我的孩子，要忍耐，上帝极其爱你，才造你如是。你若身体健康，或许就不会这样关注自己，而现在，上帝在疾病中赐你如此谦卑，自我责备，与耐心，祂格外喜悦。

你该恒常感谢祂，因为我们的圣父——就是上帝——知道对每个灵魂何为益，祂最清楚，所以赐下多种救恩途径，无论我们的狭隘心智与人性瑕疵理解与否。

我的孩子，耐心忍受吧，上帝给了你这病，隐藏其中的益处祂知道。每件坏事都有几分好处，因此，耐心忍受，这将令你配得殉道之称。

思考一下，凡进入乐园即上帝天国的，都有殉道般的一生，有的患病，有的劳作，有的受逼迫之苦。基督在世为我们背负十字架，为能与祂相似，我们每个人也按自身之力背着十字架。所以，我们唯有与基督一同受苦，才能与祂同得荣耀。

14. 绝不能失去救恩的希望。向上帝不断呼喊，哭泣。一个想悔改得救的灵魂，就算在斗争中伤痕累累，上帝也绝不忽视。

上帝知道我们本性何等弱。若无圣灵的烘培，陶土哪里得力支撑水压？祂无所不见，通通知晓，祂一旦离开我们，我们会摔倒迷失。因此，祂不许魔鬼任意妄为地诱惑我们。祂若离我们而去，魔鬼会把我们通通扔进地狱。但良善的上帝阻挡着他，只许每个灵魂受它所能承受的诱惑。

不管战争让我们何等伤痛，都不要气馁，反要照看我们的伤口，继续战斗。上帝看到我们劳作和对救恩的微小渴望，就会赐我们得胜。

对斗士而言，在斗争中丧失勇气为大恶，敌人会立即猛击，把他消灭。因此，我的孩子，让灵魂振作，充满希望，对自己说：「我宁可死于荣耀上帝之战，也不放弃与魔鬼斗争，令上帝愁苦。」

15. 我的孩子，但愿我们拥有耐心，寻求上帝之恩，永不疲惫，直到最后一息！为何称迦南妇人为有福？她在耶稣身后呼喊：「大卫的子孙，怜悯我！我的女儿被鬼附得什苦。」¹⁷ 耶稣对她不睬不理，她却未就此沉默，反而继续呼喊，直到我们的基督厌烦了她——不如说，考验了她——就准了她所求。因这信德与坚持，她被称有福。「妇人，你的信心是大的！照你所要的，给你成全了吧。」¹⁸

16. 我的孩子，忍受一切，如同为基督做个被卖之奴。奴仆被人责备，痛斥，轻蔑等等，但他凡事忍受，做无自由之人。我的孩子，你也一样，该视己如此，好为做耶稣光荣之奴忍受一切，好让我们的基督赐你在天上耶路撒冷得永恒自由。

17. 我的孩子，支持弟兄们。我知道他们的分量，我未忽视你所承担的。但你在为谁忍受这些？为基督，只为祂。难道祂不值得么？噢，有何善工，有何美德能衡量上帝对我们的爱与容忍？是我们有耐心，还是基督在暗中坚固我们？助佑我们的是基督，

¹⁷ 马太福音 15 :22

¹⁸ 马太福音 15 :28

否则，我们连自己都无法支持，怎还能支持兄弟们如此沉重的灵魂？我们唯一必做的，就是祈祷上帝恩赐耐心。我们有责任肩负受我们监护者的软弱，这是我们的义务。

每个人有多少能力，就有多少负担，但上帝洞悉我们的软弱，给予帮助。不要牢骚，勿屈双膝，我的孩子，这是奔跑的时刻，为拿到天国召唤的嘉奖而奔跑。勿气馁，基督无形临在，你在为祂的爱奋战。

18. 我为你向主祷告祈求，赐你耐心、启发、辨别力、与健康，让你能以智慧和温良为修道团体导航。只要魔鬼存在，谣言永不会停止，他的邪恶会不断攻击我们。无怨言地承担兄弟们的软弱，谦卑你那内在的自己。至于管理修道团体方面，你必须保守长老之位。

我的孩子，要有耐心，劳作决定收获。让我们为上帝劳作，不该担心，不应绝望，静候上帝补偿我们。

19. 我们必须有信德与望德，才能行万事，因为「凡不出于信心的都是罪。」¹⁹ 无论情欲大海多么猛烈，即使海浪之力将我们打沉，我们也必须寄望上帝。海浪会像肥皂泡，在对基督信德与爱德的磐石上破掉。

诱惑环绕你时，勿丢失属灵勇气，用善思唤起热忱，即，让主的言语启发我们，对付每一次诱惑。让我们不断强迫自己，为在灵魂灯盏上添油，为在主降临时，看到我们警醒，傅满善工之油。那时，我们将进入神圣婚房，得到永恒喜悦与快乐。

¹⁹ 罗马书 14 :23

这不是一场小战斗，非只持续一日，但至生命最后一息。因此，让我们用最甘饴的耶稣之名武装自己，好让魔鬼在我们心中无处藏身。但要想铭记我们的耶稣，需要勤奋付出、坚强、信德、望德、坚持、耐心、与时间。

20. 勿怕恶魔的威胁，寄望我们的基督，把自己立足在祂身边，说：「借着我的上帝，我跳过墙垣。」²⁰ 即，我借上帝的力量，将跳过魔鬼诱惑的障碍。

尝试有一个良好开端，你才会有卓越的结束。怎样开始，你才会怎样继续行进。勿忽视你的微小瑕疵并说「这没什么」。非也，小事会变大，也会生出其他邪恶。凡不注重小恶的，必跌入大恶。

21. 除了为缺乏耐心悲痛，勿为他事悲痛。因当你急躁时，就丢了永恒嘉奖，在祷告中，也大失胆量！向主祷告，赐你富足的耐心与容忍，有了这些财富，你也会使他人富足。我求你，勿丢掉属灵勇气，而要靠对上帝的伟大信德挺身而出，祂不允许试探高于我们的承受能力。

22. 我的孩子，对你的孩子要有耐心。我们能做什么？孩子当然吵闹，别无他样。无论如何，我们必须耐心。勿在灵魂内堆积事务，勿求细节。因持续担忧有害你的健康，那就更糟了。忽略孩子的缺点，增加祷告，因为祷告创造奇迹。于是，他们将神奇地变得安静，平和，毫不费力。许多孩子小时候非常吵闹，但过后却万事出众。吵闹的孩子也很聪慧，有一天会大有成就。

²⁰ 诗篇 18 :29

我的孩子，勿失勇气，只要我还活于此虚无尘世，在上帝帮助下，我希望助你于一切困厄。我意识到自己不断肩负重责，自由时间因此减少。然而，我会竭力帮助你，不管余力所剩几何。

23. 引人入无欲生命之路，布满荆棘，渴望行于其上的，时常流血疼痛，甚至多次绝望。但他们以耐心坚固心灵，直到最后。「我必不撇下你，也不丢弃你，」²¹ 因他们寄望于说这话的人。他们也牢记使徒保罗之言：「有何患难能使我们与基督的爱隔绝？」²²

当有人想过海，到达彼岸，期待解脱。他仔细思考，衡量力气，当确定自己能行，就跳进海里游行。随着前进，他开始疲惫，海浪似乎比一开始凶猛，胆怯开始入其心，身体与灵魂之力愈加削弱。他若摆脱胆怯，鼓起勇气，思考唯有一条出路——绷紧每一根神经，游过去，胆怯会导致溺水——他将勇敢行动，游到彼岸，获得救恩。

另外，若有两位游泳者，一位丧志，开始下沉，另一位给他鼓劲，激发他的低迷斗志，指出懦弱引发的危险，用双手相助，他便因此得救。「兄弟有兄弟相助，他如坚如城墙。」²³

24. 修士不宜陷入绝望，如士兵一样。他将从哪寻获力量，扛枪夜行，艰辛搏斗，取得胜利！同样，修士作为基督的灵性士兵，与灵性敌人战斗，只有凭借鲜活的望德与自我牺牲才能达成其灵性目标。

²¹ 申命记 31 :6

²² 罗马书 8 :35

²³ 箴言 13 :19

25. 完全不要担忧，一切都将过去，风暴也会平息。勿绝望，寄望上帝和我们的至圣诞神女。上帝绝不放弃寻求救恩的伤痛灵魂。魔鬼狂暴不已，因其计谋已被摧毁——这计谋何等浩大！噢，上帝，一切荣耀都归于你。我的孩子们，背上十字架，与我们的基督一同被钉十字架，光明复活即将来临。你现在患难越大，将感受的自由之乐就越多。患难与困厄就是基督徒的生命规程，所有渴望活于上帝的，都要受苦。

鼓起勇气，别怕，要在基督内有坚固的信德。祂是全能，无论撒旦何等狂暴，在我们基督面前，在祂的大能面前，其阴谋诡计全部瓦解。诵念那祷文，保持平静，相信圣意，你将受益于所有患难。我的长老就是在重大试炼中经历了神视！





第十四章

论思绪、幻想、与分心

斋戒不只是不吃食物，其根本是严格节制感官。当感官被外在事物喂养，相应份量的毒素会传入心智与心灵，杀死可怜灵魂在上帝内的生命。关于圣洁的感官斋戒，我们的惊醒的教父们有太多讲述。其全部教导主要指向净化心智，解脱罪恶幻想与思绪，净化心灵，解脱玷污它的情绪。他们还教导，每种邪恶还在萌芽状态时，我们就必须将其抹杀，保持灵魂洁净。无论是何邪恶思绪，一旦靠近，哪怕悄无声息，也绝对要驱散它，立刻念耶稣祷文。当用这种方式抵抗来自感官与魔鬼的思绪，我们很快会经历感官斋戒的喜乐与收益。若夏娃约束了视觉感官，她胎中的后代，也就是生于她的所有人，就不会被她毒害了。简言之，感官节制将人救出地狱。

2. 我的孩子，我祷告你抵制自负与骄傲思绪，因它们及类似情欲是一切邪恶情欲的起源，它们会把可怜的灵魂推向毁灭的悬崖。

勿关注情欲之思，完全忽视它，因恶魔的丑陋嘴脸写在上面。忽视魔鬼的教唆带来救恩。谦卑乃最佳谋略，因为不参加**驱逐***之战，借祷告逃向基督避难所，就是谦卑。

用驱逐的方式也可赶走情欲之思，但战斗艰辛，基督的战士必须经验丰富，才能应付过关，无损无伤。因撒旦同样熟知圣经，为使战士绊倒，引经驳论。因此，无论借思绪教唆你什么——骄傲，虚荣，批判等——让它左耳进，右耳出。既然都是情欲之思，就不必与其对话。把它们锁在外面！告之：「我不容忍与异端思绪有任何关联，说任何话。」然后继续坚固你的祷告。

3. 无论敌人和你说什么，都勿关注。他一开始向你耳语，马上说「主耶稣基督，求怜悯我」或「拯救我」，迅速不停地说，你会很快看到，思绪——不如说是接受思绪的压力——减弱了，你不再记得它刚才说的话。

此方法比驱逐更简易，更有效，也就是与被教唆的思绪对立——因为魔鬼说完了要说的话，撤离后，留无残渣，也无阴影。而若用驱逐之法，无论他教唆灵魂什么，在他挫败撤离后，都会留下残渣与阴影，也就是战斗的模糊记忆。第一种方法——立即在祷告中避难——轻松些，灵魂会迅速平静。而第二种方法——驱逐——极为艰辛，若灵魂没有驱逐成功，人会因应恶魔教唆的伎俩而受伤。

4. 逃离罪恶思绪，切断幻想，切去挑衅的偶像，因为撒旦——那「无所不知」的东西——想要你与你的造主上帝隔绝。当他使人因赞同罪恶而自疚自责，圣灵之恩就会离去，如蜜蜂飞离烟雾，灵魂被独自留下，无恩典，无喜乐，充满失望与痛苦。但当邪恶幻想初现，我们就抵抗，摧毁，排除它，立即抓住属灵宝剑——圣洁短小的耶稣祷文——带着

渴望与热忱，我们会马上看到刁诈恶思弃甲投降，胜利归于被上帝恩慈坚固的统权心智。

邪恶魔鬼无法忍受灵魂的圣洁守护天使站在我们身旁。这条极坏恶龙竭力疏远天使，为让我们丧失护卫，好猛烈攻击我们，如可怕风暴，捕获我们，吞噬我们。因它知道，只有不洁之思可疏远天使，就掀起大量肮脏思绪，虚空幻想，好能玷污心智、心灵、与身体。但当上帝的战士察觉到其恶意，会立刻抓住基督，作为武器，驱散其阴谋。

5. 我的孩子，小心你的想象力。所有罪恶源于想象，此乃罪恶之根，所以要小心。一旦出现对某人或其行为，对你所见所听之事的幻想，立刻愤怒地用耶稣祷文将其驱散。快速猛念，以痛苦的精神马上求助我们的至圣诞神女，我相信上帝定会赐你得胜。

你那时很骄傲，所以魔鬼开始攻打你。现在就谦卑自己，贬低自己，精神上辱骂自己，上帝看到你的谦卑，就会帮助你。就像你躲避火焰以免被烧，躲避毒蛇以免被咬，同样，你更该躲避魔鬼的幻想！我再说一次，对肮脏幻想要谨慎，因属灵伟士就是这样跌倒丧命的。

6. 要谨慎，你的心智不要四处游荡，让心智紧紧依附基督之名。祈求祂，以灵魂之痛呼求其名，宛如祂就在你眼前，你会看到将有何等收益。

快速驱散邪恶思绪——把它们踢出去！大喊，「滚出去，你这乞丐，滚出上帝的殿，滚出我的灵魂！」勿让它们留在你内，你会有受伤之危，你将哭泣和叹息。我的孩子，要忍耐，逃离思绪，如逃离烈火，

它们蹂躏，冷却，致死灵魂！但我们若用愤怒、警觉、祷告驱散它们，就会大大得益。

所以奋战吧，别怕。呼求我们的医治者，祂已准备好。无需太多恳求，祂不要金钱，不嫌弃伤痕，祂接纳眼泪，如同良善的撒玛利亚人一样，祂照顾看护被心智盗贼伤害的人。因此，让我们急速投奔祂。

7. 至于淫秽思绪，来源于灵魂富于想象的部位，即，身体五官收集人、事物、行为，传送到想象仓库，出现在思维中。过后，恶魔会把感官存储的人，事物，或歌曲等呈现为想象，为了制造思绪，煽动情欲，好能掠夺上帝之城——即，心灵——并玷污它。

因此，总策略为，当各种幻想，人物等一出现在思维中，就驱散它们。我们若能借上帝恩典做到这点，根除萌芽时的邪恶诱惑，无需费力就能取胜。但若思绪继续存在，我们应呼求基督之名，以愤怒抵制。

另外，当见到诽谤我们的人，应尽力不让其形象在我们内存储，要立刻将其驱散，以免这些形象进入我们灵魂的印象部位，使魔鬼之后再它们攻打我们。

8. 我的孩子，不要怕魔鬼给你的褻渎思绪，这是邪恶播种者的嫉妒。魔鬼竭力让基督徒认为他褻渎了上帝，窒息其灵魂，以此毒害其心灵！对如此思绪该左耳进，右耳出，就这样蔑视它们，因它们不是你的。

我的孩子，我叫你勿恐惧，我来对此负责。这些思绪到来时，对撒旦说：「随便你送来什么，从此刻起我不再理会你说的，因为这全是你的恶意编造！」

即便褻渎思绪明显来自魔鬼，我们也有部分责任？怎会呢？因我们有隐藏的骄傲，心中认为自己很重要，褻渎思想将此表明出来。这些思绪也源于我们的气愤，发怒，憎恨等。因此，除了对其忽视，我们还要注重内在自我责备，击退每一道骄傲之思。另外，我们还应与所有人和平相处，即便有人伤害了我们。

9. 勿多语，远离顶嘴，争吵，饶舌，与一切不慎出口之言。一旦出现邪恶思绪与肮脏幻想，就将其驱散。若它们在心智与心灵中逗留，就会制造危险境况，而当肮脏幻想初现，污秽思绪紧跟时，我们谨慎对待，就会保持平静，享受道德纯净的满足。

因此，我的孩子们，每次有不良思绪进入，都让我们关注自己，因同样方法适用所有不良思绪，无论是那种，当它发现心智疏忽，就会进入，制造与情欲相应的不健康状况，如前所述。

因此，既然隐修士主要与思绪战斗，那么拯救他的就是警醒！警醒(*nepsis*)源于动词[*nefo*]，即谨慎、警觉、警惕、戒备。当我们谨慎、警觉、警惕、戒备，我们的灵魂屋宇将保守完好，我们奋战一生的灵魂将得救。

10. 人在年轻时，不可能不被污秽思绪幻想挑起斗争。他必须立刻将其驱散，诵念耶稣祷文，它们就会撤离，但还会返回，他要再将其驱散，借祷告与惊醒，也就是心智的专注与警觉。

人必须谨慎，勿让诱惑生成形象，因为幻想先来，随后是思绪，再就是污秽享乐。所以，当我们警觉，不允许邪恶幻想成形，并同时念耶稣祷文，就摆脱

了困扰。除此之外，上帝还会因我们要去取悦祂的渴望和良善意图与为我们加戴冠冕。

11. 我的孩子，你该牢记，思绪说的话都来自魔鬼，意在使你绝望，它在旁大笑。因此，你也要嘲笑它，漠视它的愚蠢之言。忽视它，你绝不会受害。要留心，不理睬它说的话，你会得救。相信自己思绪的人要受害。忽视思绪，诵念祷文，会创造奇迹。

我的孩子，勿悲痛，勿绝望，勿气馁。不管魔鬼对你耳语什么，都是谎言、欺骗。绝不要相信它！见人信了它，变愁苦，它就喜悦。见人不信它，保持平静，它就大大痛苦！

我的长老告诉我，这些思绪需要被蔑视，我完全相信他，立刻实践其言——我就是如此被治愈的。

要想彻底治愈，你必须蔑视这些思绪。相信我，此乃最佳良药。留心，不要疏忽。你应付全力，不琢磨魔鬼放入你心的思绪。漠视它们，完全不要悲痛。

对污秽幻想绝不留情，带着愤怒与对上帝的敬畏，用耶稣祷文的双刃利剑挥击：「主耶稣基督，求怜悯我。」热切喊叫，呼号，耶稣无形临在，就会帮助。「凡求告主的，主便与他们相近。」¹

12. 青年时期忘不了自然法则，因此它猛翻肮脏的思绪巨浪，攻击上帝殿堂的堡垒，让他们成为兽性思绪的肮脏巢穴。逃离污秽的幻想，摧毁它们，用圣灵之剑，用祷告，消灭巴比伦的思绪²，为能在揭露人隐秘行为那日蒙福。

¹ 诗篇 144:18 (和合本 145 : 18)

² 参见诗篇 136:8 (和合本 137 : 8)

13. 我的孩子，不要因淫乱之思忧郁，学习如何驱散它们。你若学会，就能将其削减一半，你将被胜利加冕。

引发污秽思绪的人一出现在想象中，你就立刻将其形象驱散，绝不拖延——好比你不愿看见某物就闭上眼睛——怒责魔鬼，带着痛苦与眼泪快速诵念祷文，你会看到邪恶思绪撤离。但若幻想更猛，就将被描绘之人形粉碎，令他丑陋，好让厌恶驱散捏造之乐。

谨慎，勿变得大胆，勿关注任何邪恶思绪，因为稍加疏忽，就会导致恶斗。小心，以防污秽幻想的甜蜜引诱你，以防你的灵魂与想象之人对话，因为过后，你会很难解脱，有了此经验，你将看到警惕思维何等必要。

14. 我们与恶魔思绪的战斗，将被视为殉道。因为邪恶思绪的攻击让人痛苦万分，看到灵魂的艰辛痛苦，上帝会视其为殉道。

我的孩子，不信的思绪由骄傲与自负引发，所以驱散自负之思，非常谦卑地看待自己。勿批评他人，仅看自己之错。小心你的言辞，勿令任何人愁苦。

完全蔑视不信的思绪，它们属乎恶魔，盘算掠夺你的战斗之灵。你若不蔑视，它们将把你交给肉欲之魔，之后就是灵性死亡。你一开始战斗，骄傲思绪就会出现——说你是斗士等等——不信的思绪就会走开。你因此将看到魔鬼是如何欺骗我们的。

完全不要关注思绪，完全驱散它们。紧握祷告，记念死亡，你将看到魔鬼如何变换其伪装。

15. 我们应该不断用有益的属灵思绪占据心智，让奸狡的魔鬼找不到机会用一千零一个肮脏罪恶之思玷污我们的灵魂，使我们在上帝面前内疚与不洁。所以我的孩子，我们要留心自己每一思、每一言、每一行，好不令我们最甘饴的耶稣愁苦，祂为我们这些罪人经受了残痛之死。

我的孩子，关注你的思绪。拥有战斗之心，恒常预备好对抗思绪。不要屈服，因对每次让步我们都要付出极大的沉痛代价。

16. 来信受到，你总体讲了褻渎思绪。这种思绪来自骄傲，你说诱惑已把骄傲从你灵魂中排除，你被哄骗了。树借其果实显明，起因也由其结果显露。

一位长老写到，我们内有多少骄傲，就要承受多少诱惑，二者一致。若我们真谦卑，上帝的平安将在我们的心灵宝座上光耀弥漫，一切将安静平和。但城池的平静遭到干扰，好似有叛乱间谍，所以居民中间有了烦恼，即思绪。疗法如下：不读异端书籍；全然蔑视褻渎思绪，视其为陌生外民，如狂吠之犬，是魔鬼的产物；谦卑祷告；作为人，你或许会因某人沮丧，就与其和好；若有疏忽，就警醒。这些是治愈此病的药方，而全然弃绝褻渎思绪，如魔鬼愚蠢胡言，为首剂。

阿爸庞波（*Abba Pambo*）被褻渎之灵袭击时，祷告说：「主，我怎样才能从这些思绪中挣脱？」一位天使回答：「庞波，停止担忧陌生之事——即，褻渎思绪——关注你的罪恶。」

对正教真道而言，丝毫怀疑都无容身之处。圣灵主持众大公会议，上帝圣者的所有言辞，皆借上帝圣灵而发，他们圣髑之神圣，就是证明。

17. 我的孩子，绝不要气馁。每次情欲出现，令我们窘迫，都是有益良药。扰乱你，引发想象的人或事，将其形象驱散，从想象中除去任何人的形象，口中祷告不停，你马上会看到此法之益。奋力不让欲望与那人的形象赢取你的心灵与心智。

通常在修道生活初期，魔鬼让你想起亲近密友好打碎我们灵魂的力量，摧毁其奋斗，从而导致不明后果的失败。因此，我们绝不能掉以轻心，在起初就要勇敢抗拒诱惑，从想象中驱散人的形象，祷告，稍许在食物上斋戒。以真诚不断的忏悔，各以上帝恩典作为盟友，相信敌人将退缩离去。

18. 我的孩子，来信受到，也看到了魔鬼在你身上所施的伎俩。这种情况，不要沮丧，对付这「专家」非常简单：当它送来不信，褻渎等思绪，不要理睬，拿起你的祈祷绳，开始热烈诵念耶稣祷文——像马达一样持续不停转——不久你将看到，沮丧与思绪都会离你而去。这种情况，不要与它争论！只诵念祷文、不思考、不幻想，你会看到一切将如蜘蛛网散落。勿许焦虑摧毁你的平静。

19. 为在属灵生命中取得进步，有必要驱散刺激我们，玷污灵魂的种种邪恶思绪与其邪恶幻想。驱散邪恶思绪与幻想，决不能温吞，因为每种罪恶都来自想象与思绪。我们若奋力将它们驱散根除，就该知道，我们正经历一场有条不紊的奋战，为从情

欲中获得纯洁。人之后将从灵性与精神困扰中解脱。反之，若我们忽略这场从邪恶思绪与幻想洁净心智之战，不可避免，恶欲将得胜，今后我们将受控于魔鬼与罪恶之下。

20. 要格外小心你的想象力。不要接受任何映象，因为那会变成你将会敬拜的偶像。游离的心智如无耻之鸟，绘制至为荒诞之画：它进入我们邻人的良知深处，描绘他的隐秘之事。一旦成形，即刻用耶稣祷文摧毁这映像。你越延迟，过后的艰辛与痛苦就越大。

21. 我们每个人需要关注自己，自己的工作，主要关注自己的心——是否想着上帝，记念死亡，地狱，天国，和任何有益的神圣冥想。我们无属灵慰藉因为我们空想，缺乏自省，记念上帝不够。你的思绪该围绕自己，叫心智去作属灵事工，勿四处游荡。强迫自己稍加安静，勿说无需之言，不断祷告，在内责备自己——勿自辩。结论为，对自己不强制，无约束，灵性上则一事无成。



面对面

(参出埃及记 33:11)



第十五章

论祷告与警醒

时光短暂，不知何时结束。因此，让我们奋斗、小心，以愤怒和热切的祷告来排除一切邪念。每当洒泪，我们就大大得益，因为泪水洗净灵魂，使之洁白胜雪。让我们准备好去奋勇作战，因为我们与黑暗的力量摔跤，而这力量永不结交盟友，亦永不放轻自己的攻击。因此，让我们也要觉醒，不要昏昏欲睡，因为我们的永生岌岌可危。若我们失去胜利，我们就失去灵魂，就完全失去上帝里面永恒的安息和喜乐，令自己陷入第二次的死亡之中，就是与上帝永恒的分隔——愿这不会发生。

当我们实践儆醒时，让我们在思想上警惕。我们因为我们的思想而堕入罪之中，所以，让我们充满力量地与自己的思想斗争，不要容许我们的思绪因为我们的疏忽而在我们里面变得强大，但当它们来临时，让我们在愤怒之中抓紧圣灵的宝剑，就是上帝的话语——即「主耶稣基督，求怜悯我」。当我们呼求甘饴的耶稣时，祂即时跑来援助我们，而群魔旋即逃走。然而，我们绝不可疏忽地说出这祷词，反而要自内心深处发出灵魂的热切呼喊：「夫子，

救我，我们丧命啦！」¹ 抵挡思绪的斗争在初时是微小的。然而，若我们容许思绪变强，斗争就会更加困难，我们往往就会被打败而且受伤。但当我们奋起呼喊，耶稣这位良善的船长就会重临，把我们的小舟航向平静的海港。

在我们的思想之中，我们不是遭受损害并蒙污，就是有进步且改善。因此，让我们把我们的心智——就是我们的注意力——放到我们的心灵之中，使之作勇敢的卫士，以勇气、祷告、宁静和自责为武装。若我们这样作战，结果将会是甘饴的和平、喜乐、纯洁、灵性的准则，而祷告则作至为芬芳的香气，薰透了上帝的圣殿，就是内在的人。使徒保罗说：「岂不知你们是上帝的殿、上帝的灵住在你们里头么？」² 我写下这些，为了激励你们的灵魂，使之儆醒，好叫你们能够找到属乎上帝的内心平安，并且欢迎。阿民，诚心所愿。

2. 让我们根据我们的力量去斋戒，但在感官、心智、以及心灵上的斋戒，我们就要用尽全力去和我们灵魂的仇敌角力。我的孩子，守护好你的感官，尤其你的眼目。眼目有如八爪鱼的触手，面前会活动的东西就去抓着。它们更轻易地去抓着罪的猎物。因眼目的缘固，灵魂的塔楼倾倒陷落。当大卫对自己的眼目粗心，就犯下杀人和奸淫，纵然他是上帝的伟大先知，有着先见之恩典和思赐。

我的孩子，因为你处于可犯下不同的罪的时机中，要小心你的感官。首先要为你的心智而小心，

¹ 路加福音 8：24

² 哥林多前书 3：16

你的心智是航行者，依叙利亚人阿爸以撒所言，你的心智是「无羞耻之心的鸟儿」。心智窥探邻舍行为中的秘密，心智在描绘可耻之事时，就是个污秽的艺术家。因此，要不惜一切地透过驱除思绪和罪恶的幻想，来让令你的心智纯净，有着耶稣祷文作强大援助，以及有着如经上所云「生气却不要犯罪」³ 的怒气。

3. 保守自己的心智，应当恒常警惕。不灭灵魂之生死，取决于我们有否勤奋认真。一切皆始于心智的想像力部份。没有罪恶和德行不是以心智的想像力为开始和起点。因此，救恩的圣洁的目标就是借着勤奋地留意着心智的起点而达成。

灵性的警觉，首先指的是使我们的心智免于情欲幻想，以驳斥，以耶稣的圣名去抵抗敌人每一次的攻击。没有警觉，就不能得到灵魂与身体的净化，这样，就不能是心智与心灵去察觉到上帝了。

上帝若不临到人的灵魂，人就留在无限的罪恶黑暗之中。然而，我们作为投身于要得到基督里的内心净化，并要免于情欲的修士，应当在这至为重要的警觉的学习之中，被好好指导，从中透过心灵的感知去走近上帝。

魔鬼密集攻击这至为拯救性的警觉操练，它用尽一切手段去阻止它，制造犯罪的时机，以诸般思绪去攻击我们。但我们亦必须不惜一切、做尽一切去抵抗它，为要获得内心净化的奖赏，被竞赛的评判——即基督我们的上帝加冕。不要在我们共同敌

³ 以弗所书 4：26

人的魔掌前动摇，却要奋勇作战，对我们的上主抱有希望，祂不会叫你们接受过于所能受的试探。

因此，我的孩子们，要鼓起勇气，带着对我们基督的甘饴希望，以及至圣诞神女的强大保护，一路向前；我坚信我们将会与那些好好奋斗的众人，以及在天堂中于凯旋的教会中加冕的众人一同获得永生。阿民；愿此事成就。

4. 有一位圣洁之人，能驱逐鬼魔，群魔皆惧怕他。他其中一位门徒问他说：「长老，为什么群魔惧怕你？」

「我的孩子，我会告诉你，」长老说：「我和属乎肉欲的思绪展开了精神的战争，但我从不容许我向它们屈服。我常把战事安排好，使前线处于**攻击***的阶段，而我永不容许魔鬼在攻击的阶段外再进一步。又因为我有持续的战争，尽管我不配，但上帝赐我此福此恩，令群魔惧怕我，并被驱除。」

试想想——他在门外的试探敲门时就将之切除；他根本不会开门。他为什么不开门？他里面拥有什么去防止他如此行？他有圣洁的回忆，占据着他的思维。试探在外面敲门，尝试进来，但里面没有半点空间留给试探；试探无处可以把它们的思绪放进去——他使用对上帝的记忆去把试探止住。这位圣人透过持续的胜利，获得了被群魔所惧，以及把群魔自人身上驱除的恩典。这对于成功借着上帝恩典令魔鬼止于攻击阶段的人来说，乃是极大的夸耀。

没有凡人、没有属灵之人、没有奋斗者不是敌人攻击的对象，就是说，每一个人都应预期被攻击。

如果人们（如同那些不认识上帝的人一样地）让他们的门窗敞开，敌人就会进攻并征服他们。属灵之人奋力不向敌人开门开窗，就是开一个小孔也不行。

在行为上往往难以犯罪——不是在心灵中犯罪，而是在言行上犯罪。要让这种罪被犯下，要在很多事情上的巧合。然而，在思想上犯罪，就非常非常的容易了。人可以在任何时机、地点和时间在思想上犯罪，而不为人所知。外在的行为往往能避免发生，不单因为必须要有种种因素上的巧合，也因为羞耻之心的缘故。相反来说，内心的罪、思想犯下的罪，能说服人去在内在之处犯罪，而不为人所知。

内在的罪是不可见的；人们都看不见它——但上帝看得见。若我们因为众人看不见罪，就不怕众人，不感羞耻，我们就应惧怕上帝，因为思想是当着上帝的脸犯了道德上的罪。很多人被蒙骗了；在深层在说是因为自负——正是自负做成大部份的损害。这背叛首先是在心内发生，之后就在肢体上展现。

所以我们需要极度和恒常的专注，正如我们先知所说的——极度的警醒。我们里内要有守卫和哨兵，观察来去的思绪，检查它们的身份，免得间谍潜入，导致灵魂的内战。灵魂之眼，需要十分清澈而强力，为要看到远处的敌人，采取适当的措施。

何等多样的思绪时时攻击我们！每一情欲都以自己的思绪攻击。若灵魂看得清楚，就能在远处把思绪切断。灵魂甚至从思绪的「气味」就到得悉冒起的是哪一种情欲，并立即作出准备，派出哨兵，挖好战壕，预备好自己去面对情欲的攻击。

众人成为俘虏。情欲如蛇，内藏剧毒。有云情欲是巨蛇，喷出毒气，毒害周遭众生，好能将之吞吃。罪恶之蛇亦是如此：它从远处就散布毒液——逸乐，而心智就被瘫痪了；它的力量也被瘫痪了。那人被情欲俘获，不由自主地被带往邪恶去。

当人们处于此被虏的状态之中，他们会抗议说：「但我不能反抗；当时我什么也作不了。」答案是：他们必须采取适当措施，令思想和心灵不会到达被捉拿和缴械的地步。凭经验来说，当灵性之蛇散布其毒液时，而此蛇仍在远处，未触及我们并毒害我们的思想和灵魂时，我们就必须采取措施去逃出险境。因为我们一旦中毒，就再不能行动了。

当一个人向幻想屈服，被罪恶的思绪克胜时，邪恶就从此而来，从幻想而来了！当他在精神上遭逢多次的灵性海难，重复被享乐的幻想所伤，那么只要撒旦一带着相似的幻想回来，并把这些向他展示时，那人就立刻被俘获了。这就是为什么人绝对不可以向它们屈服，好叫情欲和幻想不会变得坚固且强大。

5. 持续广张你的灵魂之眼；守好你的感官，包括身体的感官（首当其冲是双目）以及灵魂的感官（尤其防止心不在焉）。这是必须的，因为灵魂疾病的所有毒细菌就是透过这些感官潜入。于是，不小心的基督徒就迟早会惹上很多疾病，失去其不灭灵魂的无价健康。

当我们容许我们里头肮脏的思绪及其相应的幻想去攻克我们时，灵魂的奸淫就很容易发生。我的孩子，你若要征服肉欲的鬼魔，就要留意你的双眼。同样的，

观看不雅的映象、报纸和杂志等等，危险程度也不差了多少。

6. 我的孩子，要打这场永生的好仗。作一个好开始，去得到极佳的终结。把心智全然贯注在忆记耶稣上，而祂会为你而成为一切——喜乐、平安、哀悼、以及流淌生命的滚滚泪水，使你的灵魂洁白胜雪、轻快胜云。

我的孩子，当你保持静默，并专心诵念那祷文时——就是当心智专注于被诵念的祷文，除此祷文之外心无旁骛——你的心智就会开始靠近耶稣的甘饴。恒常使自己谦卑，将会大大帮助你达到这目标。谦卑，是责备经常身陷诱惑或是其他任何事情的自己，以及常常为你的弟兄辩解。

7. 上帝乐意居于其中的至大圣殿，是由祂的自己双手巧妙地建成——就是我们整体的存在、我们的灵魂（只要它保持纯洁）。心之纯洁，存于无邪念之心智，邪恶及情欲之感觉则源自邪念，导致身体被情欲刺激。于是灵魂与身体两者皆被玷污，到了某个地步它们的纯洁无瑕就失去了。

起先的邪恶和情欲思绪——但首先是相应的情欲幻想——是所有形式的罪的起点。若果邪恶思绪不透过幻想而在行为之前发出来，没有罪会被实行。

因此，为要达致最大之善——完全字面意义上的纯洁——我们需要净化我们的心智，使之免于罪恶的幻想和思绪。唯有依从此道，才能得到有稳固根基的纯洁。

若果我们想不留意心中的思绪就要停止行邪恶之事，我们会白费劲。如果我们用心去洁净我们的灵魂，光荣的上帝就会居于其中，灵魂会成为祂圣洁华丽的圣殿，把不息祈祷的芬芳馨香呈奉给祂。

8. 如果我们不用心去拔除心中那生出所有邪苗的根，身体日夜辛苦劳碌又有何用？我们绝对需要警醒以及不绝的祈祷，为要摆脱在我们心中潜伏的邪恶，并以灵性之善去取而代之。

要确保你日间的工作不会夺去你口中的祈祷；高呼我们耶稣至光荣至甘饴的名字，祂不消一会就会前来帮助和安慰你。有什么是这蒙福的祷文不能解决和更新的呢！要把自己约束在这祷文之中；我们为了耶稣离开一切其承受一切，你为什么耍心不在焉、想这想那，而不转向我们的耶稣？

9. 我凭经验而知道，透过静默、祈祷、沉思、能作洁净的泪水、真正的悔改、以及默想神圣的事物而得来的虔诚，更新奋斗者的身体和灵魂。苦修在身体强壮时当然能给予帮助，但当身体虚弱时，感恩和自我责备可以弥补苦修。

全然的虔诚和警醒是一切；它们是灵魂居于基督里面的真正标记。当两者皆缺，而人片面地进行苦修，他要不是只有点点获益，就是全然丧失，因为他只是被他人的赞赏和他自己的思绪弄到肿胀起来。没有警醒——无价而围绕一切的灵魂光辉——他丧失他所作之工。这在很多沙漠中的苦修士身上发生，他们确实地失去了自己的灵魂，一如我们在沙漠教父的著作之中读到的。

众教父把苦修描绘成树上的叶子，而警醒就是果实。⁴ 凭着他们的果子、就可以认出他们来⁵ ——这是我们被命令去结出的果子。愿上帝启发我们如何行走，因为真正的指导已消失，各人偏行己路。愿上帝成为我们所有人的真正指导。

10. 我的孩子们，不论我们灵魂的敌人——魔鬼令你们回想起任何伤痛的回忆都要立即努力将之驱除，刻不容缓，因为所有的拖延都会带来不利的后果。

魔鬼能被祷告和警醒完全消退。警惕的精要包含了用心智进行的不眠儆醒祷告，挖好战壕去抵抗卑鄙群魔的情欲思绪和幻想。这决定了生命或死亡、衰败或改善。换言之，灵魂以心智去祈祷，并厌恶和鄙视诸般邪念，会随时间而被洁净和圣化。

11. 在肉身的战争上，只有逃避能够拯救我们——那就是，我们必须在幻想和思绪出现时就逃离它们。不要为了察验幻想或与之交谈而徘徊！想像力是强大而可怕的陷阱；能被眼目或触觉防止的事物，可以凭想像力不废吹灰之力地逼近。

努力防止你的思维去想像你修道院以外的任何尘世事物。只有一种思绪应该悉数取代它们——对我们所爱慕的耶稣的忆记。如果你小室内的某物令你想起某人，你就必须把它除去，用尽一切方法去避免战争状态。要努力消除你的过去。当过去冒起并尝试令你窒息时，要向耶稣呼求，祂就准备好要救助你。

⁴ 阿爸阿加颂，见 *The Philokalia* (《慕善集》)，Vol. I, (Faber and Faber: NY, 1983), p. 62.

⁵ 马太福音 7：16

12. 我的孩子，保守你的心智，使之免于邪念；当邪念杀到，要立刻以耶稣祷文将之赶走。一如有烟，蜜蜂离去，可耻思绪之烟雾恶臭亦使圣灵离开。又一如蜜蜂飞往带蜜之花，制造蜂蜜，圣灵亦走向带有德行之蜜的心智和心灵，而善念就会产生。

不幻想任何事物，心智应该对祷文的字词留心，这些字词或以心智或以口读出。一切方式之目的与焦点是不幻想任何事物地祷告，同时对以心智或以口读出的字词留心。



论心智祷告与心祷

我乞求你，根据使徒保罗的指引去祈祷：「不住的祷告。」¹ 警醒的众教父说：「你若是神学家，你就会真正的祈祷，而你若真正地祈祷，你就是神学家。」² 诚然，沙漠中儆醒的众教父教导我们，通过苦修、**实践***、默观、对警醒和祷告之道德和灵性知识，人的心智就被洁净、光照和完善，之后就会得着神学的恩赐——不是众神学家在大学拥有的学问上的神学，而是从上帝的水泉出涌出的神学，这上帝的水泉流出了那永远流淌着上帝神学的真理之河。

圣洁而警醒的众教父说，那停止默想上帝的心智，就会变得属乎肉体而且野蛮。但反过来的，透过祈祷，尤其是透过心智的祷告，心智会变得肖似上帝，并被上帝的光华照亮。

一个人的得救即决于祈祷，因就是祈祷把他和上帝联合，并带他走近上帝。当他靠近上帝，他就自然不会偏离道德之路，因为他留心他踏出的每一步。然而，尽管有此留心，魔鬼从不停止时刻跟踪我们，就要在我们软弱时找着我们，拉扯我们走到它的道上，而这道往往迅速滑向下坡。因此，我挚爱的孩子们，经常以我们至甘饴的耶稣的持续祷文去武装自己，这是必须的，是必不可少的条件。

我们切不可忘记群魔攻击祷告，为要以邪恶的干扰去令祷告变得无效。每一种类的思绪在可怜之人

¹ 帖撒罗尼迦前书 5：17

² 《慕善集》卷一，页 62。

祈祷时包围着他的心智，为了掠夺祷告的果子，只把残骸——就是劳力和工夫——留给祷告者。

这就是为什么想要好好祈祷的人，应该在开口诵念祷文之前，预先把每一挂念和思绪驱除。心智作为监督，应该非常专注地监督口舌说出的字词，使祷告成为上帝援助和恩典的丰足泉水。

根据众教父所言，撒旦将会经常把自己部署成圣洁祷告的一根刺或是绊脚石。这是因为它感到大大困扰，身被火焚。因此，我的孩子们，要在祷告之中强迫自己，并请记念我——你们不堪的长老——好叫上主垂怜我。

2. 修道生活的主要目标是把众修道士极强地与终极的上帝联合。当一个人与上帝联合，而上帝居于他的心灵之中，他就一无所缺。他的灵魂之中没有空虚。而且，他不会缺乏此世生活所需的物质。此外还有一项证据，证明上帝是多么钟爱那些服从祂的人。

祷告是我们与上帝紧密联合的途径。「祷告」并非指偶尔在圣像画前祷告，但是一名修士除此以外——我们必须如此行——还会用运用数个字的祷文，在他工作时念、在他进食时念、在他坐下时念、以及在他被任何的事情占据时念，从不间断！我们以口舌、以心智或是以心灵去诵念这些字词：「主耶稣基督，求怜悯我。」

诵念这些字词并不会使我们疲累。在开始时，人必须作出点点坚持；但之后，他就会适应，并非常轻易地诵念这祷文，不想停止。当他诵念这祷文时，就算处于最艰难的时刻，也会感到灵性的狂喜，若

在最艰难的时刻也不会感到不安或困恼。他反而怀着忍耐，在基督里头得庇护，他恳求基督怜悯他，而基督就慰藉他，并赐给他喜乐。有什么比起在每一刻向基督恳求，并用泥土之唇去诵念他的圣名更加美丽？有荣誉比这更大吗？

这些字词之中包含了我们整个信仰。在说「主」时，我们相信我们是上帝的仆人，而祂是我们的主人。这光荣了基督，我们称祂为我们的主，但这也光荣了我们，我们是如此的主人的仆从，而这主人是上帝。

当我们说「耶稣」——上帝作为人的名字，基督在地上的整个生命，由祂的降生至升天，都来到思想之中。

我们说「基督」——受上帝膏抹者，天地之王——的时候，我们宣认并相信基督是我们的上帝，创造一切事物，如今居于天堂，将会再次来临，审判世界。

我们说「求怜悯我」，就是恳求上帝向我们给予祂的帮助以及祂的悲悯，因为我们知道，我们没有上帝的帮助我们就不能作任何事。这简的来说就是这些圣洁言辞的解释。谁诵念它们，就能经历很多。

我全心祷告祈求我们甘饴的耶稣会把这祷文赐予你的灵魂当中，使你能够尝到祷告的灵性神肴，得到全面的滋养。

3. 要守护作为美德巅峰的仁爱，灵魂就直接需要勤于祈祷。若你想我们的基督居于你里头，就要在祷告之中奋斗，而祂这位至为老练的将领就会与你一同奋斗。祂会为我们战斗，并赐给我们胜利。

我们好好抓紧祷告，就会变得像吼叫的狮子——不是粗心或是不冷不热地祷告，而是用灵魂的力量去祷告！要以「祷告就是一切」的想法去鼓舞自己。没有祷告，就预期整体的衰败，一次跌倒接着一次跌倒。若我们在试探之中用尽我们的力量去坚持祷告，我们当然将会克胜魔鬼，把胜利归于基督至圣之名。

4. 我的孩子，要用手中祷告的武器为上帝的城垛而战。参与争战的将被加冕，在天上的耶路撒冷中戴上的不是橄榄枝，而是永恒荣耀的不灭冠冕！

这争战值得参与，因为它带来的荣耀不灭且永恒，而为短暂事物奋斗的运动员的荣耀则是转瞬即逝而且空虚枉然！因此，我们必须透过牺牲献上和承受匮乏去奋战，令上帝圣洁之名也能被我们这些无价值的人去荣耀。

5. 我的孩子们，我乞求你们，为了上帝的爱，不要停止诵念我们基督的祷文，就是停一会也不可。你们的嘴唇应该持续吟诵耶稣之名，祂毁灭魔鬼，尽破其计谋。要不断地向我们的基督呼喊，祂将会立刻前来全心救助我们。

烧红的铁不能被抓住甚至是被靠近，以对基督的热诚去诵念祷文的人灵也是一样。群魔不能走近他——它们怎能？因为它们一旦走近，就会被神圣之名中蕴藏的圣火焚烧。

祈祷之人，必被启蒙，不祈祷之人，将变得黑暗。祷告提供了神圣之光，上帝的圣灵居于他当中。若沮丧、冷漠、不精打采等等正在逼近，让我们怀着恐惧、痛苦和心智的极度警觉去祈祷，而我们就会立刻借

着上帝的恩典而经历慰藉与喜乐的奇迹。祈祷之人，不可能抱有对别人的怨恨，或是拒绝去原谅他任何的过错。一切走近耶稣祷文的，皆化为飞灰。

所以，我的孩子们，要在我们基督那具救恩和洁净之力的祷文之中奋战，好叫你们能够变得明亮和圣洁。请也为我这懒惰的罪人祈祷，好叫上帝在我众多的罪以及我无数的债上充满悲悯。

6. 我的孩子们，要常常记着耶稣，好叫你们在自己所有的弱点上能找到适当的药物。你借着呼求耶稣，就会寻获宽慰和启蒙。你处于痛苦之中吗？向耶稣呼求，看，慰藉将于你心中的国度升起。你被气馁克胜了吗？不要忘记你的希望寄在耶稣上，你的灵魂就会充满勇气和力量。你是否因为那些诱惑你走向感官逸乐的肉欲思绪而感到困恼？取得耶稣之名的吞没之炎，把莠草点燃。你是否被世俗之事压迫？要说：「我的耶稣，求祢启发我如何处理我面前的事情。求祢依照祢的圣意解决此事。」看呀，你将会处于平安之中，怀着盼望行走。

要在一切之中，借着一切，把耶稣之名作为根基、支撑、装饰和保护，而且不要惧怕敌人。但当你不凭着耶稣而走过一切时，你就应该害怕。没有默想，就不要期待被医治——结果将会是腐朽。我的孩子，要努力祷告，你将会经历巨大的益处、精神的恢复以及灵魂的安息。

7. 要呼喊上帝之名；祂已准备去向每个求助之人施以援手。勿忘祷告；人整个存在皆借祷告而得圣化。这是那些不肯奋斗至流血方休的人唯一作不成的事。

有什么比祈祷更美丽？谁人祈祷，就得启蒙，能得知上帝旨意。他如何得知？当然是因为他好好祈祷。他何时好好祈祷？当他把祷告带着正确的成份传达予上帝之时。是什么成份使祷告变得芳香？谦卑、泪水、自责、单纯、以及尤其是带着爱的顺服。祷告带来光明，而这光明展示了上帝意旨的正确路径。

祷告应不会减弱地说出；借着祷告，你各方各面都会无懈可击。当你发觉自己处于情欲思绪当中，就要热切且刻苦地恢复祷告，而你立刻就会得到缓解。要坚定地持续着耶稣祷文。

8. 以灵魂的痛苦和哀伤去诵念那祷文，之后你的感觉就会不同。要只对你自己留心！之后你就会看到你自己，你就会感到痛苦，而那痛苦就会为你带来上帝的慈悲。当你诵念那祷文时，不要留意心跳。只要防止你的思想从那祷文游走开去——这就是祷告中的中心和目的。

持续以耶稣祷文祈祷；这将会把一切弄妥。谁人祈祷，就得启发，而谁忽略祈祷——就像我——就会变暗。祈祷是天堂之光，谁人在心内祈祷，或是在他唇上祈祷，他心中就有祈祷的光辉涌出，而这光辉会启发他应该思考什么，以及如何守卫自己，免于魔鬼的奸计。

9. 强迫自己处于耶稣祷文之中；这会成为你的一切——食物、饮料、衣物、光明、慰藉与灵性生命。这祷文会成为拥有这祷文者的一切。没有它，灵魂的空虚不会得到满足。你想爱基督吗？渴望这祷文，并拥抱谦卑，之后你就会意识到上帝的国度在我们当中。

不要让邪恶的思绪统治你；要以那祷文立即将之驱逐。啊，这祷文——这祷文能行何等奇迹！呼喊出这祷文，你的守护天使便会立刻把灵性的芬芳送予你。当人以我们至甘饴耶稣的祷文去祈祷时，众天使大乐。愿耶稣成为你灵魂之悦。

10. 不绝地呼出那祷文。愿上帝赐你蒙福的起始！愿这祷文不会离弃你，或应该说，愿你不会离弃此祷文——灵魂的生命，心的呼吸，甜蜜芳香的春天，在奋战的灵魂之中造出灵性的春天。

我的孩子们，祈祷和谦卑是全能的兵器，我们必须不眠且专注地将之持于手中，因为这些兵器凭着上帝之助，会令我们战胜群魔。

11. 我的孩子们，要有耐心；不要失去你们的勇气。热切地诵念那祷文；不要分心在地上的事物，就算你有烦恼亦然——要把那些视为已过去之事。只管持续祈祷，并持续地记着死亡恒常站在你眼前：「我将上主常摆在我面前……我便不至摇动。」³ 如果你热切祷告，绝无间断，你就不会跌倒。然而，你要意识到，若你忽视祈祷，你就会完全地跌倒。

12. 坚持祈祷；不要以为大事如轻易成就。你们将劳作；你们将流汗——而上帝会看到你们的劳作和谦卑，而祂就将会轻易地向你们赐下祷告之恩。

这祷文你们念得越多，就为我带来更多快乐——首先是为上帝带来快乐——而你亦更令你们的灵魂轻松。你们必须这样彼此帮助：你出声诵念这祷文时，而另外某人不是在诵念，而思想在另一处游荡，

³ 诗篇 15：8 (和合本 16：8)

只要他听到别人在诵念这祷文时，就会从白日梦之中醒过来。他的良知就会责备他，因为他也不是在诵念这祷文，只是干坐在那儿，让自己魂游太虚。于是他也开始诵念这祷文，盲此满全了这些话：「弟兄得弟兄扶助，坚固如同城池」⁴ 以及「各人的重担要互相担当」。⁵

13. 尽可能时常祈祷。要尝试感到自责和流泪，你就将会看到你会何等脱免于思绪和悲伤。

祈祷是人和上帝的对话。以破碎和谦卑的灵去祈祷的，充满了上帝的恩赐和祝福——就是喜乐、平安、安慰、启蒙、慰藉——而他亦会变得蒙福。祈祷是两刃之剑，能斩绝望、能免危险、能缓悲伤等等。祈祷是预防性的药物，叫人免于灵魂与身体的疾病。

同样地，要乞求光明之母，无玷的诞神女去帮助你，因为她是上帝之后的最大慰藉之方法。当人呼叫她圣洁之名时，就立即感到她的帮助。她是母亲；当她在地上，作为凡人以及如我等受苦之人时，她也曾如我们一样受过同样的苦，因此，她极为同情受苦的灵魂，会速速前来帮助他们。

14. 让我们整天呼喊耶稣至甘饴之名直至我们喉咙嘶哑，而它对心智的喉头（即我们的心）来说将会变得「比蜜和蜂房甘甜」。⁶ 除了耶稣之名，我们不可以凭别的名去克胜我们里头的情欲。除了耶稣之名，我们不可以凭别的名去驱除我们心中的黑暗，

⁴ 箴言 18：19（依七十士译本修）

⁵ 加拉太书 6：2

⁶ 诗篇 18：10（和合本 19：10，依七十士译本修）

并能得到光明知识的光辉照耀在我们的心智之中。我们凭借此名去武装自己，在每一场战争和战役之中，我们视祂为将领去呼叫祂，寻求帮助。首次呼叫，祂就前来；我们的灵魂就充满了勇气，无畏地向未知的战争前进，以耶稣作我们的领军。

让我们在我们的思绪之中奋战，时常寄望上帝。让我们时常站立，以祈祷和警觉装备自己。让我们时常提防盗贼——从左而来的思绪——而又不会不察验从右而来的，以免我们接受了假装成无邪的邪恶思绪。

15. 要甚为勤奋、耐心、坚持和谦卑地进行心智祈祷。你应该要知道这祈祷的方式不是偶然达成的；它颇需奋斗，亦颇需时间。我们切不可忘记魔鬼比我们想像中更为憎恨心智祈祷，结果我们要面对它不同方式的激烈对抗。因此，要强迫自己、要有勇气、耐心、坚持、谦卑，以及怀着爱地倾向我们的耶稣。

不要让奋战初期的难处令你感到气馁；良善之事乃透过劳动和痛楚达成。然而当你看到果实——啊，何等的果实！——你们随即会说：「如此灵性收成，努力真是值得。」

16. 祈祷、祈祷——现在只管去祈祷。热切祈祷的奇迹超越描述和解释。人因大海平息和暴风停止而讶异！试探往往如同可怕风暴以及强烈之风一般冒起，以全面的毁灭去威吓我们。但借着呼出「夫子救我，我们丧命啦」⁷的祷文，你就会看到一切都会神妙地平息，而我们就会得救。阿民。

⁷ 路加福音 8：24

17. 我的孩子，你两封来信我已收到。你寻求上帝之爱以及不息的祈祷——至丰厚的恩赐；需要磨难、试炼和时间等等的恩赐。因此，我的孩子，你的试炼是正常的，你不惊讶为什么你会遇上它们。因此，要透过恒常诵念耶稣祷文去奋力得到上帝之爱。在每一次的跌倒时，不要绝望，但要抖擞精神作出反击！

18. 我们居于此虚华世界，但它绝不可吸引和独占我们的心灵，并使其灵性的力量丧失，并使心灵与她的创造者及上帝分离。因此，孩子，我们应当恒常祷告，为要不绝地和我们的基督沟通，并从祂汲取灵性的力量，好叫我们能够凯旋面对每一来自恶魔的攻击。以耶稣祷文祷告，而行神迹的上帝首先会饶恕我们众多的罪，然后就会借着祂的恩典帮助我们击败肉体、世界以及魔鬼——我们的三大仇敌。而且，祷告供应了上帝里的喜乐和平安。

想想我们是多么需要灵魂的喜乐，尤其是属乎上帝的喜乐。因此，我们要不惜一切地用心注意，用尽我们空闲的时间来祈祷。

19. 要祈祷，孩子，因为一切都取决于祈祷——尤其是我们灵魂的得救。当我们带着痛苦和谦卑祈祷时，上帝听到我们的祈祷，因为因着何事对我们有益而回应我们。往往我们为某事而祈祷时，上帝的圣意就会以完全异于我们所祈求的方式显示出来。这常会令我们悲苦，因为我们自己的意旨并没有被成就。我们不明白上帝判断之深邃，就是，不管上帝圣意的显示和我们己意的一切差距，全知的上帝

为了我们的福祉而以不同的方式作工。因此，我的孩子，让我们鼓尽我们灵魂的力量，去坚持和实践那名为忍耐的伟大德行。

20. 愿荣耀归于祂的圣名，因为我们尽力来认识祂和朝拜祂，躲避这世代的混乱和虚空。「愿荣耀归于上帝，祂爱我们，用自己的血洗去我们的罪恶。」⁸

我的孩子，要知道当心灵不会世事束缚，专心研究圣经，虚荣思绪就会逃逸，而心智就会专注于思考属于上帝的思绪。心智不会对于此生感到兴趣，但心智借着持续沉思的悦乐，将会被提升往上帝去。人借着不绝的「主耶稣基督，求怜悯我」祷文来呼求上帝之名，就会感受到另一生命、感受到来世、感受到为义者存留的盼望。他预先尝到了另一生命的伟岸，惊讶地说：「深哉、难寻的上帝丰富的智慧和知识！」⁹——因为上帝已预备好如此神奇的另一世界，为要把所有谨慎的人带到那世界之中，把他们保存在永生里。

21. 我的孩子们，勤奋致力于灵性的芬芳——我是说祈祷——这与耶稣的神圣交谈，丰富地供应了祂赐的福。是的，圣灵的孩子，用你们全心去爱祈祷，好叫你们全人成为恩典的芬芳，令你身边的人嗅到你甜美的香气，使他们说：「诚然，修道令到隐修士们透过灵性恩典去散发出天使的芬芳。」因此，要令肮脏的情欲与你隔得远远的，因它们散发臭气，产生坏印象。

⁸ 启示录 1：5

⁹ 参见罗马书 11：33

22. 孩子们，让我们强迫自己处于我们至甘饴耶稣的祷文之中，好叫耶稣能把祂的慈悲赐给我们，令我们与祂的恩典结合，以行出祂的圣诫，得到祂的爱。当我们得到了，祂的爱会使我们借着恩典和参与而成为神——我们基督的道路对我们来说就不会艰难险峻，反而是甜蜜怡人。于是我们就可以轻而易举地实行祂的诫命。



论祷告的讲道

论警醒与心智祷告

警醒的众教父，曾极力透过祈祷去寻求上帝的恩典。这就是为什么我们这些教父的儿女应永远感谢他们，因他们和我众展示了灵魂与上帝联合的道路。人感到讶异就说：「但是人——尤其是众修道士和司祭——怎可能没有祈祷而活的属灵，并且满足他们的灵性需要？而祈祷是我们警醒的众教父是凭他们的经验传给我们的。」

圣格里高利帕拉马——静修、警醒、尤其是不绝祷告的启蒙者——写下了关于祈祷的最伟大和最有系统的教导，获得了「警醒众教父之头领」的称号。

当他在阿托斯山的大修院与他的修道团体一同苦修时，他领到了异象，看到他面前瓶子般的器皿，内藏液体。它装得很满，液体正溢出来浪费了。器皿内美丽的白色饮料看来像奶。一位外貌神圣的人向他说：「格里高利，为什么你让这样多灵性的材料溢出浪费，而不给予有需要的人呢？」圣人当然明白到这液体是上帝的恩典。他里头的灵性材料和饮料就是上帝的恩典：智慧、经验、警醒、说话的恩赐。「你为什么忽视了这些恩赐」那人说：「而把它们藏在这地方，而不是把它们传授给弱小的人、肚饿的人、饥饿的人以及口渴的人呢？」诚然，多年之后，格里高利凭着上帝的帮助和引领，当然发现自己身处众人之中，并分发灵性的福祉，解除有需要的灵魂的饥渴。

就算他还在此世之时，他也自己祷告；自己在小房之中静修，只在周六和周日参与事奉圣礼。一周的其他日子，他把自己藏在他的小房之中，绝不外出。他不吃也不渴。在周六时他才会打破沉默，与神父们及众弟兄说话。之后他再次保持沉默，由周日下午至周六为至。

这些伟大的教父教导我们说，当一个人的灵魂被肮脏、骄傲、自大、褻渎和罪恶等等的思绪攻击时，灵魂必须奋战，以愤以怒，以及以祈祷和驳斥去驱逐这些思绪。单单以愤以怒去对抗幻想和思绪是不够的。被攻击的人绝对需要以不绝的祷告以及呼求神圣之名：「主耶稣基督，求怜悯我。」

根据众教父所言，基督之名内有恢复力量之能。就是说，这基督的祷文有力量去使陷于低处、虚弱、疏忽和犯罪的灵魂得以复原。

在属灵之人的生命之中，他在一些日子或时间之中会感到他当中有着空虚，就是灵魂的弱点。有些东西不见了，有些他里头的东西离开了，而不太知道应该如何回复正常，如何得回他灵魂曾经拥有的原本的力量和恩典。他不知道如何把他失去了的圆满带来回。在这情况下，圣教父们教我们：重新祈祷，再次开始祈祷，用口祈祷，或是用思想，或是用心灵，而这失落的圆满就会回来。你会再次找到它，只要你强迫自己去祈祷。

人不停祈祷，大有价值。有人会反对说：「但人在工作时，思想就分散到此处那处了。」然而，在这样的时间中乃可能小心且宁静地用口祈祷，就此令他的灵魂重新感到恩典。

我们的教父为我们留下了无限价值的伟大嗣业，不能量度、衡重或是计算。这嗣业被称为警醒。警醒即是留心思绪、幻想、以及感觉的活动；此乃灵性力量，能对抗邪恶；这是清晰的洞察力，就是心智看到试探在远处，就会逃跑，采取合适的安全措施；警醒就是心智监督着心灵，思绪进入就又会走出。

在那些警醒的老师——众圣教父把心智祈祷系统化以前，隐修士们首先令自己专心于属于实践方面的德行。以身体进行的苦修被称为实践，可以是斋戒、禁欲、跪拜、夜祷、教会的崇拜、顺服、谦卑等等。他们称实践「有些益处」，而同时称警醒「大有益处」。

自十四世纪起，祈祷开始被教父们系统化和组织起来。教父们留下了关于祈祷的著作。他们使警醒之工被视为人的完善之必须。

在关于警醒之工的教导被系统化，以及为人所知及自由流通之前，教父们和属灵之人都勉力于实践之中。他们常斋戒、常夜祷、行苦工等等。但当警醒之工作为系统化的方式面世，苦修的量就减低了——不是因为苦修不是必须的，而是教父们投身于灵性之工多于实践。他们通过警醒之工而免于思绪，而情欲也减低了。警醒之工给予他们心灵的纯净。这就是为什么他们不会有如此绝对的需要有身体上的苦修去得到灵魂的纯净。

因此，我众隐修士切勿把这祷文丢到一旁，因为它保证能带来百分之一千的益处。因为，当警醒之工净化了心智和心灵，并对身体的外在感觉和灵魂

的内在感到都给予细心照顾时，隐修士就不需这样多的苦修去达到同样的目标。

借着实践而行的苦修是通向警醒的有力方法。因此，教父们——部份地并因应着自己的力量——也借着实践而进行苦修，当然是为了协助警醒之工。但他们大部份时间追求警醒之工，因为祈祷和警醒彻头彻尾地教导他们灵性之事，以及神视。

警醒之工带领警醒之人走向神视，再由神视走向智慧，由智慧走向仁爱，仁爱之后继续的就是神圣爱欲。纯洁是这警醒之工的自然结果。灵魂和身体的纯洁是自己走出来的。教父们在肉体的苦修上把自己置在死亡之中，大大受苦，而警醒之工带走了绝大部份的工作和辛劳。

警醒之工使警醒的教父们免于担忧，因为他们看到过份地担忧众多事情，是追寻警醒的严重障碍，因为它产生了思绪。思绪把心智的注意力从祈祷和神视那儿扯开。因此，教父们把对于不必和多余的事件的担忧，叫作灵性的肺结核。

共居隐修士 * 顺服地过活。对于顺服之人，顺服的自然结果是免于担忧。只要我顺服，而只要有人承担着顾虑，我就有平安和宁静，只执行我每天的劳作。

当我进行每天指定的劳作时，我就会认为除此以外，我不需担心其他的事，我能好好结合我的工作和祈祷。如果我看到每天劳作的职责以外的事情令我的心智分心，而不能祈着祷究专注于手活时，我就必须用口呼叫基督之名，轻声说：「主耶稣基督，求怜悯我……」

当口在祈祷，手在工作时，工作就有双倍的恩典：顺服之恩，以及祈祷之恩。顺服给予我们工作的赏报，而祈祷就将之圣化；所有有着祈祷护送的工作都有特殊的恩典。

埃及他本尼西隐修院 (*Monastery of Tabenesi*)，如此寂静，以致被称为墓城。这代表了神父们是如此安静，就好似当中没有需要说话和忙碌的活人一样。此外，因他们有此寂静，他们当然有时间去诵念祷文，或是专注于上帝的神视。显然有热爱寂静之人明白寂静和祈祷的益处。我们怀着思绪时就不会知道警醒的益处。我们不会知道宁静的价值。我们不曾找到在我们的小房中保持寂静带来多大的益处。

隐修士缺乏祈祷就会感到空虚，除非他没有尝过祈祷的益处以及不意识到他的空虚。如果一个穷人从未拥有过任何事物，他并不会感到烦恼。但若一个隐修士被晓以那祷文，变得疏忽并失去了他，他会知他的损失并感到烦恼。因此，隐修士必须祈祷，不止是履行他作为隐修士的职责，但同时是以行为去作隐修士；不是在名号上或是外观上的隐修士，而是内在的。根据警醒的教父们所言，人若没有这内在的隐秘之工，就不能被称为隐修士。因此，我们也必须强逼我们去祷告祈求我们的灵魂满有福气。唯有这样，我们才能视自己为隐修士。就如同一些人会讶异身体岂可没有灵魂而活，同样的，曾在祈祷之中经历过的人会处于不知所措说：「但人岂可没有这灵性的饱足而活着！」

警醒的教父们告诉我们，用这方式祈祷的人得到大恩赐。借着斋戒、祈祷、禁欲和夜祷，我们被赋

以恩赐，就是圣灵的不同恩赐。圣灵的恩赐有很多的形式和感动。圣灵透过更进一步的祈祷以及警醒之工，施下了泪水的恩典、喜乐的恩典、先见的恩典、教导的恩典、使徒恩赐的恩典、坚忍之能、忍耐之能、神慰之能、大盼望之能、神圣爱欲的恩典、神视的恩典，被提的恩典。

我们当然继续被教导，我们被教得更多，导上帝和众教父就更有义务。

我们灵魂和身体的情欲，按着我们祈祷所作的进度以及我们从中领受的福祉而受到治疗。情欲与弱点的治愈标明了人在祈祷的进程有多少。

结果，我们必须强逼自己。我们必须强迫自己不去忘记那祷文，不去忽视它。当我们察觉到那祷文「出现裂痕」，减弱了并开始摇摆不定，就需要尽快努力改正，勤力作工，重拾力量去祈祷。这是如何达成？灵魂必须即时改正自己，必须集中，「束好带子」，如我们所说，热切地开始祈祷。灵魂必须驱除思绪，逐出忧虑，令思想免于分心，并说：「我现在将要专心祈祷。」当我们这样专心了一会，我们就很快感到从勤于祈祷而生的力量。

祷告是投石器，能对抗群魔、情欲、罪恶，以及总的来说对抗一切在救恩之路敌挡我们的一切。如果你说祈祷是海港，你没有弄错，因为被风暴摇撼的小舟能在港中找到平安、救恩和安全。如果你称祈祷为镐子、为斧头、为指南针、为明灯、为这样千般不同名字，你不会错。

所以，我们隐修士绝不可忽视祈祷。世上有平信徒（多数是女性）专心祈祷，奋力祈祷，就算是有担忧、有儿女、有工作、有那么多义务——但他们仍能找到时间去祈祷，并默想上帝之名。上帝赐我们这么多的自由并使我们免于忧虑，我们能为自己说什么呢？当我们忽略了祈祷，软弱地祈祷，弱得让情欲和罪恶的疾病压垮我们，并使我们患病，我们能为自己说什么呢？

思绪在讨伐我们？祈祷是强力武器。罪的吸引力把思想拉向邪恶。但当思想持着祈祷之斧，举起准备砍下时，它就根除最顽强的思绪。只要人握好斧头，有技巧地挥舞，它就能带来神妙的结果。

因为魔鬼知道此事，它就阻止我们诵念那祷文，好令它可以更轻易捉拿我们。它为我们带来疏忽；它为我们带来担忧；它为我们带来一千零一种阻碍，只为了阻止那祷文。一如经验多番显示，群魔因基督之名而颤抖。借着人们的口传，它们自己也承认，人一祈祷它们就被焚烧。

曾有一名隐修士堕入这种疏忽之中，他不止荒废了法规，更准备回到尘世去。他回到家乡凯法利尼亚岛，该处附魔的人都前往圣杰拉斯摩（*St. Gerasimos*）的朝圣点去寻医治。

因为那隐修士离朝圣点甚近，就也去礼敬圣人，但有一个附魔的妇人在道上遇到他就对他说：「你知道你手中拿着什么吗？呀，你知道你拿着什么就好了，你这不堪之人！如果你知道你手中的祈祷绳烧得我多数厉害！而你只是像是习惯、像是例行公事般拿着它！」

隐修士呆立如遭到雷殛。恶魔如此说，乃是出于上帝。隐修士终于回复正常了。上帝启发了他，而他说对自己说：「看看我是何等的傻瓜！我手持最有力的武器却甚至打不着一只恶魔。而且不止我不能击打它，它还能随意把我扯作俘虏。我的上帝，我犯了罪！」

就在那时，他怀着悔罪之心启程回他的修院去。他一到步，就再次作出了良善的开始。他在祈祷上和修道生活上整体上都大有进步，为其他众人之益而成为了榜样。我这低微之人也有机会与这位长它会面。你所能听到他说的就只有「主耶稣基督，求你怜悯我」——祷声不绝。如果你对他说些话，他会以数个字来回应，之后舌头就立即回到那祷文中了。他就是习惯这祷文。这祷文就是如此改变了他。试想像这祷文以及祈祷绳的价值，其价值由魔鬼（当然是非自愿地）因至高者的判断和深不可测的计划而揭示！

让我告诉你另一个相似的故事：当我们在新修道村时，我的长老——约瑟长老仍在生时，有一位附魔的青年人来到我们处。长老出于同情而欢迎这些不幸之人。他们想待多久就可以待多久，自己喜欢就可以离去。这些人不能够长久逗留在同一地方。所有内里缺乏上帝慰藉的人，就借着由一个地方走到另一地方，由一群人中走到另一群人中来寻求慰藉。

这年轻人身上有着娼妇的恶魔。当恶魔控制着他时，他的声音就会变成寻常女人的声音，而他说的，正如宗徒所言，「就是题起来也是可耻的」。¹ 他的职

¹ 以弗所书 5：12

业是制造桶子。他逗留在我们的修道团体中好些时间，他在工作时间会走来尽他能力帮助我们。第三天他对我说：「神父，你不教我也去雕刻**祭饼***的压印吗？我制造桶子是粗活，而我有着我里头的东西恒常令我不快。」

「我会教你的，我的弟兄，愿此事蒙福！看，你就是要这样造。工具都在这里，木头在那里，而样本就在你面前。你会在这长椅上工作。唯一你要注意的，正如你看到的，所有在修道团体内的神父都不会说话；他们常常在诵念那祷文。」

我如此是，是尽力避免闲谈以及避免在祈祷上分心。但当时亦有些事在我的脑海中闪过：我好奇被附魔的人能否诵念那祷文」。于是我们就开始工作，诵念那祷文。过了一阵子，恶魔就在他里头发怒。他的言词改变了，开始呼喊，说着粗言秽语，威胁和咒骂着：「闭口！你这人渣！」它在年轻人的里头说：「闭嘴！不要再这样咕哝！为什么你持续地一次又一次说着那些字？不要再说那些字。你令我头晕目眩。我在你里头好好的——为什么你要打扰我？」

这情况维持了好一阵子。恶魔折磨了他，之后就停了下来。

「看它对我作了什么？」这可怜人说：「这就是我一直在经历的。」

「耐心，我的弟兄，要有耐心！」我对他说：「不要注意它。这些不是你自己的话，所以不要难过。你只管专心祈祷。」

我们停止工作，去了长老那儿。他途中对我说：「神父，我要不要也为我里头的那位祷告，求上帝怜悯它？」那可怜人竟如此说！恶魔立刻抓住了他，举起了他，然后把他摔倒。整个地方都震动。他的声音变了，又叫了起来：

「闭嘴，你这个人渣！！！我叫过你闭嘴！你在说什么？你说『怜悯』是什么意思？不要怜悯！我不要怜悯！不！我做了什么来求怜悯？上帝是不公平的！为了一个小小的罪过，为了一个骄傲的思绪，祂把我从我的荣耀中驱逐了出去。这不是我们的错；这是祂的错！祂应该悔改，而不是我们！叫这怜悯离我远点！」

恶魔极为可怕地折磨了那年轻人，令他变得像一堆颓垣败瓦一样。恶魔所言，令我发抖。数分钟内，我从经验中学到的关于恶魔的知识，比我阅读数千本书所能掌握的要多。我们继续去找我的长老。我的长老总是以大爱去接待他以及与他交谈，而那年轻人与长老一起时，也总是很平静。长老为这样的人祈祷甚多，因为他知道他们从恶魔那里经历了何等殉道。而他对我们说：

「若我们这些恶魔在外头的人已是如此被思绪和情欲折磨，这些朝夕皆鬼魔居于其中的不幸之人，要承受何等殉道！」长老悲伤地摇头总结说：「也许他们在这里经历了他们的地狱。但是那些不悔改的人有祸了，上帝会在此生以一种或另一种方式慈悲地管教他们！」他引用了一位圣人的话，那位圣人说：「如果你看到一个人公开犯罪而不悔改，直到他死时，他在此生都没有发生任何悲惨的事情，那么要知道

这个人在审判之时不会得到怜悯。」长老说这些时，我们对这位遇到处于麻烦中的弟兄越来越同情了。

在礼拜期间，年轻人没有和神父们一起进教堂，而是拿着祈祷绳在外面的岩石上徘徊，不停地喊着那祷文：「主耶稣基督，求怜悯我！主耶稣基督，求怜悯我！主耶稣基督，求怜悯我！」整个地方都回响着这声音。

他已经体验过祈祷将恶魔燃烧得多么利害。当他在岩石周围游荡，不停地诵念那祷文时，突然他的声音变了，恶魔开始说：「闭嘴，我告诉过你，闭嘴！你让我窒息！你为什么留在这里在岩石周围徘徊和咕哝着？和其他人一起进去，停止这种咕哝。你为什么一直日夜重复同样的事情，不让我休息片刻？你让我头晕，你把我烤焦；你在烧我——你不明白吗？」当试探的时刻结束时，他会带着祈祷绳回到祷告中：「主耶稣基督，求怜悯我……」恶魔认为他无法明白的东西，他已经非常明白了。看到他受苦、挣扎和忍受，我们怀着灵魂的痛苦而又带着希望。不管如何，他在我们这里逗留了一会儿就离开了，很有改善。然而，我们再也没有见过他。上帝才知道他后来怎么样了。

你看到祈祷的力量，以及恶魔拒绝悔改吗？它们被火吞灭，喊道：「不要怜悯！」他们永远不会停止责怪上帝。哦，撒旦的骄傲！我真想知道，一个利己主义者，一个绝不悔改的人，与恶魔有何不同？一个不屈尊承认基督是上帝和人的，并在他活着的时候也不寻求祂的慈悲和怜悯的人吗？你现在看到祈祷更深的意义，揭示了人们离基督有多近或多远了吗？

我们容让我们的思绪被放开，它们就控制了我們。当我们可以使用祈祷的闪亮武器——被称为烈火与火焰的武器时，我们却释放了我们的思绪，它们就囚禁了我們。这个祷文是鞭打每一恶魔思绪的鞭子。

但我们——首先是我——不配得专注于此。不是我们没有能力祈祷，或是我们没有祈祷的呼召，而是我们懒惰和疏忽。魔鬼使我们走入迷途，我们服从它，就没有像我们应该的那样专心祈祷。如果我们真的专心祈祷，我们就不会让这么多的情欲和软弱征服我们。

我们看到，即使是专心祈祷的平信徒也被圣化。圣格里高利帕拉马的父亲在宫内，在拜占庭皇帝安德罗尼科（*Andronikos*）的帝国议会中。尽管他有这么多的顾虑、担忧和商务，但他参与了祷告，并经历了从中得到的福祉和进步。这表明一个人无论身处何地，无论将会身在何处，会过着什么样的生活，当他专心致志于这行奇事的祈祷时，他就能获得上帝的恩典。

我们也看到圣马克西姆·卡夫索卡利维斯（*St. Maximos Kafsokalyvis*）。他在徘徊在圣山荒野中安静的地方，以进一步祈祷。神父们问他说：「神父，你为什么走前荒野，为什么逃避人而不靠近他们呢？」他回答说：「我在荒凉的地方徘徊，来更多的祈祷。」经验表明，如果没有适当的寂静，祈祷就无法获得由此而生的更大和额外的恩赐。

无论是在尘世还是在寂静的群山中，祈祷都可以成就很多事情。我们在**共居隐修团体***必须持守祷告，实际地进行实践之德：顺服、断除己愿、彼此相爱、互容包容、坦诚忏悔、在灵性上服从我们的

长老，在我们每天的劳作中持续祈祷。当我们完成所有这些事时，上帝的恩典将会来临，与我们的意图和信德成正比，与我们对长老的信德和服从成正比，与我们苦修的奋斗成正比。

我们在此，处于同一屋檐下，被同一牧人带领，也能得到充足的恩典，因上帝不偏待人。上帝以纯洁的心灵和纯洁的良心作为奖赏，奖赏那些遵守祂诫命的人，祂安慰他们，使他们有救恩的盼望。

总的来说，除了强逼自己之外，没有什么可作的了；要恒常强逼自己。我们首先应该要专心祈祷，不断说：「主耶稣基督，求怜悯我。」当我们早上醒来时，我们应该诵念这祷文；之后，我们就应该口里说着基督之名去做我们的工作。通过这样诵念这祷文，我们减少了闲谈、多余的话、批评、愤怒和抱怨，我们每一个人都保持内心的平静。

当我们被教导而不去实行，当我们不强迫自己，当我们有办法借着强迫自己去装饰己身，却一事无成时，我们就有祸了。除了不断地谴责自己不配、不堪和懒惰之外，我们还能作什么呢？至少通过自责和谦卑，我们可以重获祈祷的力量。因为谦卑和自责带来上帝的恩典。恩典反过来带来热心，并促成祈祷。

正如我在这一篇道开头所说的那样，我们要一直感谢我们的警醒的众教父。让我们尊敬他们，钟爱他们，荣耀他们。让我们寻求他们的祈祷和转祷，让我们恳求他们也送我们一份小恩赐，一点祈祷的祝福。



祈祷的艺术

对隐修士来说，祈祷一定就像是不可分离的伙伴。在我们留出来去更集中和更专注地祈祷的时间里，我们必须强逼自己，从某种意义上说，就是尝试把我们的心智固定在心灵的位置——当然，没有去想像它。

我们应慢慢呼吸，用我们**内在的声音***祈祷：「主耶稣基督，求怜悯我。」我们应该把我们的心智当作守卫，当作监督，跟随那正在祈祷的内在声音。此外，我们的心智应该确保想像力不接受任何图像。同时，我们会在我们的灵魂中激起一种爱的倾向，好令我们的祈祷被强化，并得到良善的结果。这样的结果可能是祈祷中的轻松、精神的温暖、喜乐、流泪等等。

当然，在我们开始诵念那祷文之前，先用两三分钟回想我们的罪、我们的情欲，反思我们的罪孽深重、我们充满情欲的状况、我们灵魂的低下状态，以及我们没有上帝就做不成任何事，这样对我们有助益。同样，人可以想起上帝的审判或另一个世界中的灭亡。以这种方式在灵魂中产生的感觉，我们将被感动去用令祈祷与我们的呼吸协调。

灵魂就这样准备好了，几分钟后，当我们开始祈祷时，祈祷就会有一定的灵性动力和色调。通过这样做，心智更为集中，更加专心。这种默想，这种沉思，包围并限制了心智。于是我们把祈祷交给心智，心智就开始好好祈祷了。

当一个人养成了这样祷告的习惯，经过一段时间后（每个人所需的时间不一，依他热切的程度而定）

他在祷告上有进步——当然是靠着上帝的恩典，因为我相信祷告之全副事宜，显然取决于上帝的恩典。人透过他的祈祷方法成为一位恩典的同工，但他能记住上帝的名字，对他来说就是一种恩典的成就。证明这一点的是一个人能够思考他想要的任何其他类型的想法；但要牢记上帝的名需要付出很大的努力。这一点的证明，是人能够思考他想要的任何其他类型的思绪；但要维持上帝之名在思想里就需要很大的功夫。

植物也有类似的事，可为我们提供一个图象。野生植物和荆棘自己发芽，不需要任何人的努力，而栽培植物则需要大量的劳动去照料。此外，如果上帝不帮助，如果祂不发出带有神妙作用的阳光，任何东西都无法发芽、生长和开花。灵魂方面也是如此：人努力借着以不同方式的祈祷与上帝结合，但如果上帝不赐福，不协助，所有人在祷告中采用的这些方法和付出的巨大努力，在属灵上都是徒劳无功的。

因此，在开始祷告之前，我们需要默想——灵性的默想，也就是带着谦卑的思绪、自责的思绪、对死亡的忆记等等，为要在我们祷告的时候得到上帝的帮助。

即使一个人在祷告时，如果接受了虚荣的思绪，祷告就停止了——就是上帝的恩典立刻就被阻碍了；它不能运作。然后他对这些想法感到愤怒，并想：「祷告一开始时，我开始感受到上帝的恩典，思绪入侵，恩典就退去了。」

而且，很多时候，各种邪恶思绪逼近，祈祷就一下子被中断了，人就问自己：「但我没有接受这些

邪恶思绪；为什么我现在被夺去了祈祷和祈祷的恩典？」即便如此，这肯定是因上帝的圣意要指导一个人而发生的。就好像上帝在对他说：「不要以为只有当你接受骄傲的思绪时，你才会被夺去祷告的恩典；而且只要我愿意时，即使没有骄傲的思绪，我也会从你身上带走这样的印象和信念——即『通过你自己的准备和努力，你可以成功地找到能够运作的祈祷』的想法。」

这是我从经验中完全了解的事：没有什么可以从我处带走这种想法，带走这种信念，就是「祈祷是恩典之工」。当然，我们指的是生效的祈祷，是人们感知到恩典的临在时的祈祷——因为任何其他类型的祈祷，如果没有感知到恩典，也被称为祈祷。

因此，为了好好学习谦卑的功课，时不时地被剥夺祈祷，对一个人来说是有利的。多年后，在多次因思绪而失却祷告之后，一种自然的内在信念发展出来，就是只有在上帝的帮助下祷告才能成就。叙利亚人阿爸以撒说：「不是当你准备好自己各种祈祷方式和方法时，就会获得上帝的恩典，而是当上帝想的时候，祂就会给你。当你还没有准备好的时候，祂正好将此给了你；当你准备好了，祂可能不把祈祷赐予你。」

这是极大的真理。我这卑微之人往往用尽方法去在夜里寻求祷告，但大多数时间我也寻不着。我会按我的日程，在我的寂静中准时起床；我会专心做每一件事；我不会作声。我奋战了数小时，但我找不到祈祷。然后，在经过长时间为专心祈祷而作的奋战后，我会做一些其他的事情，一些其他的灵性

工作，并会从上帝那里得到如此多的恩典。我心想：「这么多的劳动，这么大的努力，这么多的专注都没有结果，现在突然这么多的恩典？」上帝让我明白到，我不应该放弃我的努力，但我不应该相信我自己的努力去寻找祈祷。

是上帝的能力和权柄使人毫不费力地感受到祈祷。无论如何，祈祷者必须采取一切必要的措施来寻找祈祷，而同时不去相信这些措施一定会带来祈祷。相反，他应该相信，如果上帝愿意，他就会得到祈祷——否则他将一事无成。

农夫播种：他把田地好好耕耘，确保犁深，耙土，把泥土下的东西带到上面，然后播种。之后，他等待雨水和良好的天气。如果好天气恰逢下雨和适当的大气条件，种子就会发芽、生长并结出果实。否则，什么也不会发生——或者如果它们真的发芽了，它们的产量会很低，以至于农民甚至收回的种子数量及不上他播下的种子。然而，农夫寄望于上帝说：「如果上帝愿意，我就会得到果实。」而在干旱的时候，贫穷的农夫祈祷，并用圣水祝福田地，因为他相信如果上帝愿意赐下雨水、阳光等等，他的劳动就会结出果实。否则，就算他采取了所有的措施，他也不会得到果实。

同样的事情也发生在灵性的领域中：不管人准备得多好，只有上帝愿意时，他才会结出果实。因此，谦卑必须先于一切的灵性追求。

人到了一个地步，就会被说服：没有上帝的帮助，任何事情都不会发生。他相信这一点，并说：「我用

自己的血来签字表明自己什么都不是，我无能行任何善事。」这个「自己什么都不是」的声明还没签完，他立刻就看到了虚荣的思绪！他反思道：「我刚才在用我的血签字表明我什么都不是——为什么虚荣的思绪竟会攻击我？」

所以很明显的，上帝必须甚至赐给我们谦卑。尽管我们作了很多的工夫来意识到我们自己什么都不是，但仍然必须是上帝来让我们感受到自己什么都不是。那么，既然事情如此，那该怎办？难道他应该不作任何善事，不去努力，等待上帝赐给他谦卑和恩典吗？不。他必须为这种或那种美德做任何要求他去作的事情，然后谦卑地等待，并要意识到如果上帝愿意，这个美德就会得到受肉诞生，然后他就能结果子。否则，就只剩下劳力了。

回到祷告的主题上，我再说一次，我们必须为此作好准备。我们必须在指定的时间将自己关在我们的房间里。我们必须努力反思与祈祷有关的事情：例如，我们的罪，或者时间流逝而我们什么也没做，或者那在等着我们的死亡和审判，等等。

在这种即兴和简短的沉思之后，一种祈祷的心情就立即来临。我们把我们的心智放在我们的心里，以一种克制的方式呼吸，念着亲爱的短祷文：「主耶稣基督，求怜悯我。」如果有时我们觉得它很费力，或是我们很困倦，我们必须坚持下去。当然，我们似乎并没有从中得到任何东西，但不知不觉中，我们里头有一些良善的事物被创造出来了。下次我们坐下来祈祷时，我们会感觉到好了一些，而下一次，又会更好。因此，我们会一点一点地从祈祷中得到一些东

西，随着时间的推移，我们会发现越来越多。当然，在这种努力中，魔鬼非常肯定地会攻击我们。它会分散我们的注意力，给我们带来各种各样的幻想。我们必须努力排除所有这些事情，并且专心祷告。

此工并不容易。看起来很简单：你低下头，集中精神，然后跟随着祷文。然而，从本质上说，这是困难的，因为邪恶者不想听到这祷文。心智祈祷是撒旦的死敌！所以，魔鬼可不容易容让自己被祷告燃烧并被烫伤，也不容易容让祷告把基督建立在人心中，并把魔鬼从心灵周围的区域驱逐出去。正如我们所说，祷告的目的是将基督带进人心——这是反对者即撒旦所不能接受的。

这个简单的单句祷文是如此强大，以至于人的思想不可能盛载它。因此，撒旦与它斗争，奋力抗击，给我们带来分心、烦躁、痛苦和窒息，其唯一目的就是令人不去祈祷。

「祷告要恒切。」² 祷告需要耐心、坚持和忍耐。我们不要说我们什么都做不了，因为那样我们就无法获得这祷文，这祷文是如此浩大，包含了属天的事物！让我解释：

当祷告变得活跃时，心智变得如此清晰、如此明亮、如此有活泼，它拥有如此强壮的翅膀，升到极高之处，怀着上帝所有的恩典与上帝相遇。然后，心智变得如此容易接受灵性默观，以至于有人会说：「我应该选择哪种默想？」另一方面，当心智没有被祈祷启迪时，它是极为迟钝的；就算是一个单一的默想，它也无法有成果地移动过去。

² 罗马书 12：12

一个人作出了努力却找不到祷告时，邪恶者就来说：「看，你已付出如此努力，而什么也没找到，所以放弃这祷文吧。」但是经验用它自己的语言告诉我们：需要耐心和坚持，因为心不容易向祈祷敞开。在祈祷之中，需要许多打击和许多努力。

种子会发生何事？发芽；它一点一点地向上生长；它破开土壤的表面，出现在这世界的光明之中。然后它吐出枝子、生长、开花、结果。同样的事情也发生在祷告上。祷告会一点一点地破开心灵的刚硬；祷告会出现在心灵的表面，当心灵出现在属灵世界的光明之中时，祷告就会开始发芽、生长、开花、结果。

当上帝把一个人算成配得的，经过多年的这种灵性祈祷后——虽然他自己以前觉得自己在谦卑上软弱，很容易失去祷告——他视谦卑为一种属灵的自然状态。然后祈祷也的以被建立和保持。

一个小孩子刚开始走路时并不强壮。他的膝盖不强壮，很容易跌倒并弄伤自己。当然，他成长后，他的脚踝会变得更强壮。那么要他走路不摔倒，就很容易。同样的事情，在祷告上亦是如此。

所以我们必须做尽这些敬虔的劳动，因为它们使上帝更加愿意送来祂的恩典。在灵性奋战中有害的是绝望和无望。没有必要感到绝望。绝望，在任何灵性领域，都来自魔鬼。它绝不是来自上帝，而是来自魔鬼。每当绝望靠近我们时，我们应该说：「这是从魔鬼而来的。」

魔鬼确实会攻击每一个祈祷，但它对这祷文特别有攻击性。人们可以轻易地用内在的声音说出所有

其他的祷文。然而，当一个人开始这祷文时，所有的恶魔都聚集了。撒但的对抗，以及和它对这祷文发动的战争，显示了这祷文是多么美好、属灵和富有果效。我们不明白我们将获得什么，也不明白我们将从这个祈祷中受益多少。这就是为什么我们没有祷告的胃口和耐心。

所以让我们奋斗吧；让我们花功夫在祈祷上，直到上帝送祂的恩典来——而当恩典来临，它就会在万事之中指导我们。



论心祷的实践方式

当我们在旷野之中，我们的夜祷由日落开始，持续至清晨时分。在蒙福记忆中的约瑟长老在教导我们修道生活的职责时，极为强调心祷的实践方式。正如他不断地强逼自己祷告一样，他坚持要求我们也要尽可能强逼自己，好令在我们的心智和心灵中深深地建立上主之名，这是整座灵性建筑的基石。

睡后，长老会告诉我们，人的心智是清新明晰的。把我们的主、上帝和救主耶稣基督之名作为灵魂的食粮去交给心智，是完美的状态。但既然魔鬼知道这一点，当我们醒来的时候，它就会如同闪电一般，速速播下它邪恶思绪的稗子，这样记忆就像磨坊一样开始碾磨它们，磨坊转动时发出的噪音听起来就像它的一种「祈祷」。

在磨坊主的行内术语中，磨坊中放置小麦、大麦、玉米或其他任何要磨碎的东西的部分称为料斗 [在希腊语中称为「欲望」]。它的顶部是敞开且宽阔，但底部变得如此狭窄，以至于只会容许几粒谷物有节奏地落在磨石之间。任何进入「欲望」里的物事会在磨石之间经过并被磨碎。但是任何进入心灵的东西——内有所有人类的欲望——都不必上升并在心智的磨石之间经过。上主说：「从心里发出来的，有恶念」³，它们一一上升，一一经过，并一一被磨碎。心越是不净和属世，思想就越肮脏和卑鄙。

因此，为了不让一切混浊的思绪升到心智之中，并为了洁净心灵，正如创造主所愿，我们通过心智

³ 马太福音 15 : 19

祈祷将我们的心智带入心灵的天堂，从而把情欲之地方（撒旦在此处被间接朝拜）转化为上帝的圣殿，即圣三一的居所。

我们勾勒出的这个形像，是很容易用语言来描述的，但要应用它，需要整个人的力量和上帝恩典的充分合作。既然上帝总是奉上自己，甚至恳求说：「我儿、要将你的心归我」⁴，我们也有必要去完全和顺服地向我们警醒的教父们的苦修法规奉上自己。

所以要小心你入睡后的第一个想法。睡梦、幻想——无论好坏——无论睡眠给我们留下了什么，我们都必须立即抹除。我们必须立即接受基督的名作为我们灵魂的呼吸。与此同时，我们在脸上洒点水来叫醒自己之后，在我们喝杯咖啡或其他让我们精力充沛的东西之后——只要我们的守夜时间早在午夜之前开始——我们会诵念《三圣赞》，背诵《信经》以及对至圣诞神女背诵《称妳为有福，实是理所当然》，然后我们坐在祈祷的地方，手里拿着对抗魔鬼的武器——祈祷绳。

「你坐了在你凳子上吗？」我的长老会问。「等等！在你集中思绪并稍微默想死亡及其后的事情之前，不要按照规定的方式开始祈祷。」

想想这是你生命中的最后一个晚上。至于其他所有的日夜，你确定它们皆已过去，并已把你带到了你生命的这一点。但至于眼前的这个夜晚，你不确定它会把你交到将会来临的一天，或是把你交到将会来临的死亡。今晚会有多少人死亡！你怎么知道你不在他们中间？

⁴ 箴言 23 : 26

因此，要反思您很快就要离开，根据曾经作的，天使或恶魔都会来宣称能取去你的灵魂。在死亡之时，群魔是苦毒的控诉者，会把我们一生所作之中带前我们的回忆之中，并把我们将推向绝望。相反，天使展示我们为上帝所做的事情。而从这个初审，灵魂的走向就定下来了。然后是天上的税关、判官可怕的法庭和判决。若所有诉讼程序的结果都是诅咒，那么，不堪的灵魂呀，你会怎样做？那个时候，你为了能被拯救，有什么不能交出来的！像浪子一样回过神来吧，忏悔并寻求最慈悲之上帝的怜悯。那时你想做什么，现在就做。你犯了罪吗？要悔改。看哪、现在正是悦纳的时候。⁵

如果一个人默想这些想法，即使是默想很短的时间，没有形像或幻想，他就会被感动到去悔罪；他的心像蜡一样软化，他的思维停止了游荡。对死亡的记忆有一个天然的优势：克服对生命的所有幻象，并在心灵之中创造虔诚的哀悼。在这种悔罪的气氛中，你可以开始你那单句、不绝的心智祈祷。

当你思绪集中，你的灵魂破碎且谦卑时，稍稍低头，把注意力转向你的心处。你的心也是破碎和谦卑的，并等待着心智的降临，以便两者（心智和心灵）向最富怜悯的上帝祈祷，同时希望上帝不会忽视它。身体的呼吸过程，始于通过鼻孔吸气。你要通过祈祷，把你灵魂的呼吸也附着在那里。当你吸气时，念诵一次，跟随它直到心处，当你呼气时，再重复一遍。将你的心智建立在呼吸停止的地方，在心的位置，然后没有分心，通过吸气和呼气，祷文亦会被吸入和呼出：「主耶稣基督，求怜悯我！」

⁵ 哥林多后书 6：2

假设一个恋爱中的人的性情，不要幻想，不要带形象，用内在的声音说出主耶稣的名字。送走每一思绪，即使是最美丽、最纯洁和最带有救赎性的思绪。它们来自那邪恶者，来自右方，阻止你的祈祷。无视所有邪恶的思绪，无论它们是多么淫秽、粗俗和褻渎。他们不是你的；不要为他们操心；你不用负责。上帝看到它们从何而来。只管不要被他们引诱；不要害怕；不要被带走；不要同意他们。

若你被它们弄得分心了一会，一旦你发现自己偏离了祈祷的地方和方式，就要立即回来。如果你再次被带走，就再回来一次。如果你每次分心时都坚持回来，上帝会看到你的辛劳和热切，而靠着上帝的恩典，祂会一点一点地让你的心智稳定下来。

心智习惯于四处走动，只会停留在我们感到痛苦的地方。因此，吸气后暂停片刻；不要立即呼气。这会在心中引起轻微而无害的疼痛，这是我们想要奠定我们的心智的地方。这种微小的痛苦能提供极大的辅助：它像磁铁一样吸引智能，将之抓紧在那处，去令它将仆人一样为心智服务。

诚然，随着时间一点一点流逝，上主那甘饴的圣名，那超乎万名之上的圣名，当以痛苦和悔罪去呼唤时，会改变至高者⁶的右手在我们灵魂上的位置，往罪先前已安营的位置去。祈祷在心灵之处的**循环***运动扩大了它的边界，以至于它变成了另一个天堂，一个心灵的天堂，能够容纳那无法被容纳的。

⁶ 参见诗篇 76：10（和合本 77：10）

将会有一场战争，一场为心灵宝座而展开的激烈斗争。一开始，魔鬼会通过情欲和它们的烟气——也就是种种与祈祷相反的想法——来作出行动。它越是在禁食、守夜、祈祷和其他苦修的努力中败下阵来，它就越会咆哮，并且将会越是有力地——在上帝的许可下——试图透过各种影响、试探和痛苦来彰显它的邪恶和狡猾。但是，天上圣父慈爱的旨意常常会根据我们抵抗魔鬼攻击的力量，描出天上圣父的管辖边界。

在试探的面前，比赛的裁判官基督常常会向战斗者提供隐藏的恩典，使敌人的愤怒被恩典压碎，而战斗者获胜并取得胜利。我们必须借着承受苦难来取悦上主，为了要弥补我们被罪迷惑时给上帝带来的所有悲伤。在那个时候，魔鬼欢喜，上帝忧伤；现在轮到上帝欢欣，而轮到魔鬼悲伤和被撕裂。



通往不住祷告之路

人的心灵是超越本性、顺应本性、违背本性的运动的中心。一切从心灵开始。如果人的心灵得到净化，他就会看得见上帝。

但我们怎样才能够的见上帝呢？上帝或者有人的形式吗？上帝有人的形状吗？不，当然没有！上帝是不可见的；上帝是灵。然而，当人的心灵成为可以接纳上帝的合宜器皿时，上帝就能在当中掌权。人心要成为能接受上帝的器皿，就必须洗去不洁的思绪。但为了心灵被净化，必须有某种清洁剂进到心灵当中。这清洁剂就是祈祷。

君王所到之处，敌人都被驱出。当基督——或可说是他的圣名——进入心灵时，恶魔的方阵就会逃跑。当基督在里面安然登上宝座时，一切都变得顺从了。

这就像良善的君王攻下一国，于都城登基；然后他用他的军队征服了所有的叛军。这就是他追击敌人，平息国家的内乱，就和平了。同时，君王坐在宝座上，看到一切都被制服了。他看到劳苦和战斗都已完结，就欢欣鼓舞。劳苦和战斗带来了顺服从、和平和所有期望的结果。

我们心灵的国度也是如此。心灵里面有敌人、有叛军、有思绪、有情欲和弱点、有有风暴和骚乱——这一切都在人的心灵之中。为了使心灵的国度得到安抚和征服，基督君王必须带领祂的军团去控制这国度，并驱逐敌人魔鬼。祂必须压制每一个来自激情和弱点躁动，并作为一个全能的帝皇去掌权。由

此产生的情况被教父们称为「心的静止」——祈祷不断地掌权，带来了心灵的纯洁和静止。

祈祷的方式有很多种。起初，我们必须先用口祈祷，为要达到我们的最终目标。这种方法是必要的，因为人的心智是在恒常运动的。并且由于它不是按照它应有的天性而运行，反是由于我们的冷漠而被误用，它漫游全世界，并在不同的乐趣之中歇息。有时心智会进入属于肉欲的思想之中并享受它们的乐趣；有时它会转向其他的情欲，有时它会冷漠地四处游荡。无论心智走到哪里，无论它在什么地方停留，它都能找到某种乐趣。

因此，旨在得到「不住的祷告」⁷的人，必须集中他离散的心智——那在众多巷子里游荡的流浪汉，好叫他能整齐起来，变得整洁干净。然而，为了收集它，我们必须给它一些甜蜜的东西；因为正如我们所说，它在四处游荡中找到乐趣。同样，我们必须用令人愉悦的东西来吸引它。为此，一开始我们需要用口祷告。然而，为了要令心智集中，我们要向它提供甜蜜的事物；因我们曾说过：心智四处游荡，为寻找乐趣和快乐。我们再次的使用一些有趣的事物来吸引它。因此，一开始我们需要用口去祈祷。

被教导如何去祈祷的初学者，必须开始用他的口说「主耶稣基督，求怜悯我」，以及必须努力把他的心智从世俗的事物之中拉出来。发出的声音——他的声音——会吸引他的心智去注意那祷文，于是，心智就会一点一点地习惯被集中，而不是分散。当然，我们追寻「不住的祷告」的努力、注意力、意图，以及把目标牢记着，都助我们集中心智。

⁷ 参见帖撒罗尼迦前书 5：17

随着时间推移，当我们以这种方式诵念祷文时，它也开始在我们心中创造某种乐趣、某种喜悦与平安，这是我们以前没有的灵性之事。这一点一点地吸引了心智。随着用口祈祷的进行，并吸引了心智走进其中，它也开始给予心智自己诵念祷文的自由，而无需经嘴巴说出来——也就是说，它开始结些果实了。

后来，当祈祷有时用口来诵念，有时用心智诵念时，它开始接管灵魂。然后，当心智专注于祈祷时，它开始进到心中，以至于当人站在那里，就感觉到他的心在诵念祷文。然而，为了达到这一点，正确的祈祷方法是大有帮助的。

当我们放弃吸气和呼气的常规和自然节奏，缓慢地吸气和呼气时，就会有较少的氧气进入心脏。这会造成某种痛苦，一种心的收缩。这种痛苦自然而然地吸引了心智并使其注意着心。这种心对心智的吸引，导致了两者的结合。这就像牙痛时一样：心智可能四处游荡，但因为痛楚而回到牙齿上。

因此，当祈祷是控制呼吸时被有节奏地诵念，心智就会下降到痛楚所在之处，从而消除杂念。一旦以这种方式消除了杂念，心智就会找到平静——它不会找到离散的理由，因为痛楚会聚集它。

要防止心智逃脱，控制呼吸（连同注意力）是必要的。这样，我们就能断除分心，因为分心会使祈祷的精华流失。换言之，分心会带走祈祷的益处。

我们通过消除分心，就让心智可以轻松地注意心灵。因此，我们开始非常缓慢地呼吸，并把呼吸加入「主耶稣基督，求怜悯我」的祷文之中。我们可以

在吸气时诵念一次、两次或三次——方式随己力而行。无论如何，正是在这个意义上，我们利用呼吸来有节奏地祈祷。那么，如果我们能够通过控制呼吸来进行心智祈祷，那不错。但是，如果因为试探者制造麻烦，令我们有困难时，我们就应该用口呼吸，我们的舌头可以稍稍活动，这在开始时是很有益的。

当我们通过口或是用鼻吸气时，我们应该在心智处于心中时诵念祷文。心智应该注意着心，而不要想像它。心智应只管把自己安放在心之所在，而我们不应该去想像心，因为如果我们去想像它，幻象就会逐渐进入，我们就会用想像力去祈祷。

当祈祷没有分心，没有形式，有着单纯的心智，没有任何形状或形象时，祈祷就没有幻象的危险。心智必须是纯洁的，没有任何神圣的想像和人类的想像。我们不可以去想像基督或至圣诞神女或其他任何东西。只有心智应该以心智的方式存在于心中，在胸腔中——没有别处。它应该只用心停留该处。但与此同时，随着呼吸，心智应该不要想像其他任何事情地诵念那祷文。心应该像马达一样驱动着祈祷，而心智应该像一个单纯的观察者一样跟随祷文的字词。这是祈祷的无误之道。

当我们练习这个方法时，我们开始时会觉得有些困难，但之后我们会发现广度、高度、深度。首先，某种混和着痛苦的喜悦会来临。然后喜乐、和平、安宁会逐渐来到；而一旦心智变得甜蜜，它就无法脱离内心的祈祷。这样一种状态将会出现，以至于我们不想从此抽身。我们会坐在或站在角落，低下头，我们会连续几个小时不想远离它。我们可能会

一个、两个、三个、四个、五个、六个小时坐在那里，原地不动，不想起来，心智也不想去其他地方。心智一旦想去别的地方，我们会观察到，就低下头就把它带回来。换句话说，在祈祷中发生了一种囚禁。

这种祈祷方法十分有效。首先，它会带来不分心的祈祷；它将带来喜悦与平安。同时，它将带来心智的清晰以及喜悦的泪水。心智将接受神视。之后，它会造就心的绝对平静。人将会根本不想聆听任何东西。他会认为自己身处撒哈拉沙漠。与此同时，祷文会被更快地被诵念。他可能想快快地说，也可能想慢慢地说。我们应该以让灵魂欢心的任何方式去诵念它，灵魂当时渴望的任何形式去诵念它。

所以我们会说：「主……耶稣……基督……求怜悯……我……主……耶稣……」而心智将跟随祷文，就像机械技师跟随正在运作的机器一样。然后一旦我们不能再吸气，我们就会慢慢呼气：「主……耶稣……基督……求怜悯……我……主……耶稣……」直到我们到达终点。然后我们再次慢慢吸气——不是急忙地，而是柔和地、冷静地、安静地、不急忙地说：「主耶稣基督，求怜悯我。」

而后来你就会看到，当你工作时，你一吸进一口气，就会说：「主耶稣基督，求怜悯我。」然后当你呼气时，你会再次诵念这祷文。

心灵和心智自己会对这种方法感到非常喜悦，以至无论你在何处，心智都会在每次呼吸时诵念那祷文。当然，你可能不会每次呼吸都诵念三次——但无论如何你会至少诵念一次。然之后，你会得到一

种节奏，就像被巧妙地调整过的机械之节奏一样，之后你就会看到这祷文的结果。这祷文会越来越吸引你。你会说：「一定已过了十五分钟。」而事实上，已过了两小时了。这就是一个人有多么不想将他的心智从他的心灵和对那祷文的聆听之中带走。

谁需要为此唱诵，或作其他任何事情？这就是为什么沙漠中的教父们不需要这些东西。当然，这些都是教会制定的，但找到这（比常规祷告高得多的）心智祷告方法的人，放弃了常惯，抓住了精华——也许是因为我们没有老师告诉我们如何祈祷，或者因为我们没有动力和渴望——我们抓住了常惯的祷告。因此，今天的隐修士们进行他们的抵暮课，他们的礼仪、除此之外，就没有了。他们也工作，并说他们如此行就尽了他们的责——但他们没有尽到他们的责！

济贫者圣约翰（*St. John the Almsgiver*）建立了一座隐修院，只说：「神父们，履行你们的灵性职责，我负责你们的食物，这样你们就不会有物质上的顾虑，从而剥夺了你们的祈祷。我将供应你们所需，而你们祈祷吧。」

院长回答说：「圣座，君宰，我们已满全我们的职责。我们诵念第一、第三、第六、第九时课、抵暮课、晚祷，以及进行事奉圣礼。」

「呀！」济贫者圣约翰说：「明显你们疏忽了！那么你们其余时间作什么？」

圣人这样是想说什么？他是说，他们没有满全其职责，因为他们没有不住的祷告。

当我们起床作夜祷时，在我们念完《天上君王》、《三圣赞》、诗篇第五十篇和《信经》之后，我们应该将头稍微靠在胸上，我们应该试着把我们的心智从万事中剥离，将之放到胸中，放到心中。当我们低头时，我们应该强迫我们的心智进到那里去。一旦心智进到里头，我们应该以呼吸开始说：「主耶稣基督，求怜悯我」。你会明白。当然一开始可能会有一些小困难，但只要有一点毅力和耐心，就会带来预期的结果。那么一旦一个人的心被点燃，变得甜蜜，并且他掌握了它的诀窍，即使他整夜坐在那里，也没有什么可以阻止到他了。然后你会看到时间过去，你会说：「但我才刚刚开始祈祷。」你会从这种祈祷方法中发现巨大的益处。

我们因何如来？我们不是因寻找上帝而来？我们不是为寻找祂的恩典而来？我们不是为寻找平安而来？我们不是为了脱免情欲而来？好，以此祷文，一切皆可成就。这祷文将会生出温暖，生出灵魂内的火焰。在这祷文生出这温暖后，这温暖会带来更多祷告，如此这般。这一旦发生，你就会逐步看见：弱点被燃尽，思绪被燃尽，情欲被燃尽，我们最后得着心灵的纯洁。然后圣父、圣子和圣灵将会降临，安居心灵之中。

圣教父们说，心智易被玷污，易被净化，而心灵则是难以净化和玷污的。⁸ 当心智被邪恶的事物分散注意力时，它很容易被玷污。然而，心灵不会立

⁸ 见 *The Ascetical Homilies of Saint Isaac the Syrian, Holy Transfiguration Monastery, Boston, 2011, p. 133.*

即参与到这污染之中。当心灵创造了良好的灵性状态，但后来不知何故失去这状态，心智开始被各种事物玷污时，心灵不会轻易改变——因为它以前是被恩典改变的，所以邪恶进程缓慢而艰难。

因此，要将心从肉欲、情欲、自我中心转变为无欲，使之感觉不到情欲，就需要祈祷。当中心被净化时，光线和周围就会变得纯洁。祈祷会赶走绝望、无望、疏忽和懒惰，因为它会产生新的决心，新的奋斗渴望欲望。

因此，当我们感觉到我们里头的这种转化时，我们就会准确地明白祈祷的果实和目标是什么。那时我们就会明白天国是在我们心里：「上帝的国就在你们心里。」⁹

正是在那里，在心中，我们通过祈祷挖掘，吸气以及呼气，并努力让我们的心智在我们的心灵中保持专注，就会找到珍贵的珍珠。那珍珠是什么？这是我们在受洗时所领受的圣灵恩典。但无论是出于无知还是因为我们在情欲上的进程，这种恩典已经被埋葬了。

另一个有用的方法，是吸气，并跟随空气从鼻下降到喉部、肺部，然后到达心脏。一旦我们深呼吸几次，我们就应该停留在该处。这就是我们应该抓紧心智之处：心中。与此同时，我们应该慢慢地、温柔地、冷静地呼吸——而不是急忙地呼吸。一开始，魔鬼会带来困苦，心灵会感到一些困难，以及其他负面感觉。但渐渐地，它会开始突破这个难关，它

⁹ 路加福音 17：21

的美丽将开始。然后就不需要老师了——祈祷本身会教导我们。

你将会明白到，心智和心灵会自动地自行渴望以这种方式去祈祷，因为两者因为益处会比你现在想像的还要多的很。一切都在此获利。这儿是黄金——不是硬币、白银或其他任何东西。这是真金。谁能在某处发现黄金子，而不去怀着所有的渴望和贪婪去收集它的？

我对我的长老感到惊讶。我们有专门的祈祷凳；它们就像普通的椅子，但更矮，扶手更高，更舒适。他会坐在那里几个小时，说：「主耶稣基督，求怜悯我。」当神圣的恩典正在运作，而心智是清晰的时，他会停止祈祷并从以他的心智开始作神视。但当他没有找到神视，他的心智在徘徊时，他又把心智放在心中，从祈祷中获得了益处。因此，他要么从祈祷中获得益处，要么从神视中获得益处，这样他就花了七、八、九个小时。

祷告再祷告之后，你以为你才刚刚开始。三四个小时是什么？如果心智想要逃跑，想要「放松」，它就会被拉回来，就好像心里有什么东西把心智拉回来并吸引它一样。渐渐地，一个专注于这个祈祷的人在内心变得完美。他的心灵越来越纯净，随后他获得了**心灵的祈祷**。* 然后他达到了高水平的祈祷。就其本身而言，心智在心灵祈祷时会跟随心灵。在这个层次上，吸入和呼出的祈祷是不必要的。这被称为心灵的祈祷。

我们的圣教父们在多年专注于祈祷之后，逐渐获得了对上帝的热情，然后是爱欲。然后，一旦神圣的爱

欲大增，他们就脱离了自己，来到神视之处，狂喜不已；上帝带走了他们。祂有没有带走他们的灵魂？也带走他们的身体？¹⁰ 这不重要；无论如何，他们自行出去了。一个人不知道他是用心灵上去还是用身体上去。他只知道，这种高层次的祈祷将他带进神视。

我们看到，当西乃山的圣格里高利到圣马克西姆·卡夫索卡利维斯 (*St. Maximos Kafsokalyvis*) 处时，就是那个他们认为是被迷惑的人时，圣格里高利问他说：「长老，请告诉我，你得着了祈祷了吗？」

他回答说：「神父，请原谅我，我被迷惑了。你有东西吃吗？」

圣格里高利就回答说：「我希望有你的幻觉。」他重覆道：「请告诉我，你得着了祈祷了吗？」

圣马克西姆说：「呀……这正是我进入荒野的原因，这样我才能保持祈祷。」

圣格里高利继续问：「你经历过圣灵的果子吗？」

圣马克西姆说：「呃，那些事是从上帝而来的。」

「而当你得着祷告，而上帝的恩典来临时，你的心智往了何处去？」

「它上升上神圣的事物去。它往了最终的审判、天堂、地狱、基督的再临；上帝带它往天堂之光去，往天堂的国度去。」

所有这些事情都源自心智祈祷。没有心智祈祷，这一切都不会发生。我们看到这种祈祷方法，多么帮

¹⁰ 参见哥林多后书 12：2

助一个人获得不止息的祈祷。以这种方式练习祈祷的人，即使他在做他的手艺，也会在吸气和呼气时念诵祈祷文，甚至没有想着要去念。祈祷会附着他的呼吸。他一吸气，就开始没有想着去念地诵念祷文，这种方法效果美妙。

我们必须怀着渴望、热切、热心。一个人一开始有点困难，但是这路会打开，然后没有人可以阻止到他。让其他人之后想说什么就说什么——他的灵魂已经变得甘甜，而无人能阻。然后你会看见你找到了恩典，从情欲中解脱出来，尤其是从肮脏的思绪中解脱出来。你会得到极大的安慰。情欲和思绪会随着时间被抹去。它们将通过祈祷从心智中被消灭，心会完全地变得好好的。心会变得像一个没有情欲的孩童之心。它会自然地看一切。

既然我们已经得到了用吸气和呼气来祷告的习惯，当我们服侍并要作恳求时，有时——当然，是在开始时——我几乎要说：「主耶稣基督……」而不是恳求的话！因为这是关乎呼吸，祈祷一直附着它。一个人如此习惯了它，以至于之后没有什么可以让它离开。这就是它多么的战胜了一个人——当然，这与他所使用的能量成正比。一开始，他会能诵念一小段时间；第二天，更久；之后的一天再更久；然后他会不断地诵念。

当我们在圣山上，而我们的长老还在生时，我们用吸气和呼气做了两、三、四、五个小时的祈祷。当然，当睡眠对我们作战时，我们起身走到外面大声祈祷，可以说是为了更「放松」。但当睡眠不是问题时，我们整晚都逗留在里头。

圣格里高利帕拉马说，当每一次呼吸都念诵祈祷文时，鼻孔中会及时散发出淡淡的香味。确实如此。借着祷告，会产生芬芳的空气，这正正是祷告的果子。当我们还是初学者并像那样祈祷时，有如此浓厚的香味，所有的东西都闻起来很甘甜——我们的胡须，甚至从我们的胸膛里都散发出如此浓厚的香味。我们吸入和呼出的空气都是芳香的，我心想：「这是祈祷是什么？」这是基督之名！基督的名字里面没有包含什么？借基督之名，圣祭的礼品被圣化；借基督之名，洗礼被施行，圣灵降临，圣徒使死人复活。借基督之名，一切都被成就。

其中一位警醒的教父说，当灵魂离开一个得着祈祷的人时，群魔不可能留在他附近，因为他的灵魂带着这祷告离开。基督之名是他的武器。他的灵魂以祈祷作武装。群魔怎么可能接近他？它的益处就是如此的大。

这就是为什么教导圣帕科缪 (*St Pachomios*) 的那位天使说：「许多有学问的人放弃了他们的研究和学术工作，专注于这祈祷，并获得了圣洁。」同样，女隐修士佛提妮 (*Photini*)[†] 写道，礼拜就像一个人的日薪：如果你工作，你就会得到报酬并且可以购买食物；如果你不工作，你就什么都得不到。这就是教会传统的祈祷方式。但是，不断的心智祈祷不仅给你每天的工资，而且还产生巨大的灵性财富，你可以把它存入银行而致富。通过这个祈祷，一个人坐下来听他的心灵在工作。这项工作非常有成效！就像一台机器，我们启动一它，就会自行工作一样，当人们在祈祷的科

[†] 女隐修士佛提妮于十二世纪初完全与世隔绝地居于约旦河旁。她的生平被大司祭约雅敬·斯宾驰雅里 (*Joachim Spetsieris*) 以希腊文出版。我们的隐修院于 2000 年把她的生平用英文出版。

学上取得进展时，也会发生同样的事情。与过去一样，机器是手动操作的，需要大量劳力，但一旦自动化和电动化，它的生产力就会更高，需要的劳力也更少。祷告也会发生同样的事情。起初，以人的呼吸来调节祷告，是需要劳力的。但之后工作自动化，心智监控着祷告，就像机械师监控马达一样。

保持静默，不带勇气或骄傲，皆有助于祷告。骄傲是祷告的极大障碍。祈祷的时候，一旦心智有骄傲的思绪，就要常常批评自己，以免骄傲冒起它丑陋的头。甚至用拐杖击打自己并以别号称呼自己，也是有益的，这样骄傲就根本不会抬头。一个人不应该在祈祷的时候思考任何事情，而应该只尝试带着敬畏去祈祷。他越是用爱、谦卑和对上帝的敬畏来装饰他的祈祷，他就会有更大的进步。如果你在实践中尝试这样做，你终归会明白到。

就像我们走进糖果店，我们会发现巧克力、糕点和各种糖果一样，在灵性的糖果店里，我们也会发现许多不同的糖果，我们会拿走烘焙师给我们的任何东西。我们会尽自己的本分来规范我们的祷告，谦卑自己，然后上帝送什么来，都是祂的事。我们会进行所有的手续，但上帝会赐下祷告的意义。但我们越谦卑地祈祷，我们就会得到更多的益处。然而，最重要的是，心智必须对祷告的话专心，完全不去考虑其他任何事情。这是整件事的核心。以这种方式祈祷的人是不可能被迷惑的。

那么这就是我们从现在开始去祈祷的方式。这种方法将成为我们祷告的规则，因为它会大大帮助我们看到自己的情欲，看到自己的错误。所有这些努力将帮助我们集中我们的心智。然而，光线和四处走

动都会在心智中产生骚动。但当一个人停留在一个地方，无论是站着、坐着、或跪着，他的心智都没有骚动。这个方法有很多意义。如果你在当中努力，你终归会明白到，你会发现很棒的东西。

有一位朝圣者开始了心智祈祷。因为他多作默想、自我否定，而且一无挂虑——因为他不受家庭、工作或任何其他事物的束缚——他不断地祈祷，对基督感到极大之爱。也就是说，他的灵魂中确实有神圣的爱欲。他极为渴望去基督至洁的墓穴。他认为在那里他会以某种方式对他心爱的基督充满爱。于是他下到耶路撒冷，来到基督的墓穴前，进去礼敬它。当然，他感受到了激烈的属灵的爱欲。他反思他所敬拜的那一位——耶稣基督——曾被埋葬在这里，这里是祂的空坟，等等。当他礼敬圣墓时，就在坟墓上，他交付了自己的灵魂！其他人见状，纷纷说道：「让我们看看这人心中到底藏着什么东西！」他们进行了解剖，剖开了他的心脏，并惊奇地发现：在他的心脏里写着这样的话：「耶稣，我甘饴之爱。」[†]

你看到祷告使这个人变得何等富裕了吗？神圣之爱使他多么丰足？想想他死后自己会得知自己到了何方！众天使当然迎接了他的灵魂，带到冠以光荣的基督的宝座前。

只有通过心智祈祷，人才能达到无欲。不论是多多的阅读，多多的颂唱，或其他任何方式，都不能达到无欲。以这种方式祈祷的人，会自己学会讨厌空谈和大胆，并会努力找时间独处，以免失去通过祈祷找到的灵性状态。

[†] 相似的神迹发生在神怀者圣伊格那丢的心上。

我祷告祈求上帝会赐你这祈祷的感觉。而当恩典来临时，就你会在实践中发现这些事情，并理解我现在告诉你的事情。



大圣安东尼

教父论祷告之劝言

「耶稣祷文的并非一两天的功夫，而是持续很长时间以至多年，」圣金口约翰如此观察到：「因为要赶走魔鬼并要让基督占据祂的居所，需要很多的奋斗争和时间……因此，你们要专心祈祷，等候上主我们的上帝，直到祂垂怜我们。怀着谦卑可怜的心，只求荣耀之主的慈悲。从早到晚呼喊，如果可能的话，呼喊一整夜：『主耶稣基督，求怜悯我。』并且强迫你的心智从事这项工作，直到死亡。」

我们所有的教父都给出了类似的建议，他们每个人都用自己的方式和自己的话去给建议，这取决于他自己战争和战胜敌人的经历——他们确实因不断的心智祈祷而感到不安和完全虚弱。

「弟兄们，永远呼吸基督，」沙漠教师大圣安东尼敦促道。

「永远记住上帝，你的思想就会变成天堂，」智者圣尼洛（*St. Nilos the Wise*）说。

越坚持祷告，心越洁净，灵性越被照亮，性情越好，天国越向人散布其喜乐及临在。而人是上帝的形象，而神—人耶稣为了人，以祂的美德、祂的受难以及祂的复活去覆盖天堂和大地的各个尽头。

一个通过苦修去使他的味觉枯萎、抑制他的感官远离世界的所有乐趣、并且勇抗这世界统治者的影响直到最后一刻的人，将在此生中得预尝天国的美好事物：思绪的平静、心灵的平安、甘饴的泪水、心智的被提、奥秘的知识、满溢的爱、上帝的神视、「人性最极限可能」的完美。所有这一切都是通过为心

智祈祷而作的有系统、持续、一贯、不屈不挠的奋斗而达到的。但要这不断的心智沉思蒙上帝的垂听，祈祷的人亦必须满全隐修的（并总体来说是基督徒的）灵性生命，而这会对祈祷有助益。

至于一个作弟子的隐修士，则需对长老毫不动摇的服从，长老是基督救主生命的可见榜样。对于所有的基督徒，则需按照属灵父亲的建议来调整自己的生活，并遵守唯一、神圣、正教教会的法典，以免每个人在自己的愿望与欲望的道路上徘徊——正如圣经建议我们要细心。

阿爸米诺（*Abba Minoos*）非常简单而全面的观点被《沙漠教父言行录》引用：「服从换来服从：当有人服从上帝时，上帝也服从他。」阿爸以赛亚更详细地阐明了这一点：「如果一个人不违背上帝的话，上帝不可能不垂听他的话；因为祂离人不远，但我们的意志不让祂垂听我们的祈祷。」

如果您祈祷但不蒙垂听，请确保您没有也许不服从。如果你晚上祈祷，白天不注意你的生活方式，就好像你在同时在建造和摧毁。如果你对小事漠不关心，你肯定会在大事上屈服和堕落。留意自己。

上帝不会把祂的恩典永久地送入一颗不会为自己的欲望设置栅栏的心，也不会把祂的恩典永久地送入一个没有任何迹象表明自己不会漫无目的地游荡的头脑。上帝起初赐下祂的恩典来帮助我们，来唤醒我们，来使我们灵魂的感觉变得甜美，来吸引我们。但如果我们凭着恩典劳作，恩典就没有作用，就会退去。食欲来自进食，祷文来自祷告。

你在进行指定任务，进行工作吗？记住圣父们在工作时对自己说的话：「身体啊，要工作，这样你才能被喂养食物；灵魂啊，要警醒，好使你得救。」你的思绪在飘荡吗？低声祈祷，不要闲谈，因为闲谈也会伤害他人，包括自己。

阿爸腓利门说：「许多教父可以看到天使在注视他们，这就是为什么教父们保持沉默，不与任何人交谈。」

与其浪费时间，不如诵念祷文。你越是无精打采和漠不关心，你就越应该害怕上主对又恶又懒的仆人的威胁。¹ 如果你让日日夜夜随着越来越大的疏忽而过去，很快你就会变得非常疏忽。当其他人将因他们的劳动而获得冠冕时，你是否会夸耀自己的疏忽？

弟兄，在祈祷和儆醒中稍作努力，你就会看到喜乐在你的心灵中涌现，在你思想的穹苍之中看到曙光——不是那种在你享受它之前就消失的喜乐，而是那种甜美的喜乐，那甜美类似天使之喜乐般的甜蜜，以及彼世的无夜之光明，而通过祈祷而来临的基督，世界之光，将在你离开这个世界之前把这赐予你。这不是发生在我们的众教父身上吗？如果我们缺乏信心，而我们的疏忽没有阻止它，难道这亦不会发生在我们身上吗？

我的长老也曾经说过：「你付出一点努力，为了让上帝成为负你债的，祂会送你比你努力换取或寻求的更多的东西。」

但不要忘记叙利亚人圣以撒的话：「首先，魔鬼努力消除内心那不止息的祈祷，然后说服隐修士也无

¹ 参见马太福音 25：26

视指定的祈祷时间和他的常规祈祷，就是那用鞠躬和跪拜完成的祈祷。」

所以不要听疏忽的耳语，而如果你想让上帝掩盖你的过错，你也要掩盖你兄弟的过错，在他受试探和痛苦时容忍他。

勿顶嘴，不要向你的属灵父亲隐瞒思绪，因为你的一生将徒劳无功，你的祈祷也将无果可结。

如果你没有通过坦诚的忏悔而得到洁净，你将如何接近接受基督完美无瑕和创造生命的奥秘？你没听说过，它们给配得地领受的人带来生命，给不配得地领受的人带来死亡吗？

不要说「我只是和其他人一样」，因为这是愚蠢，而那判官是不会被骗的。

每一个带来绝望和过度悲伤的思绪都来自魔鬼，而你应该立即拒绝这思绪，因为它会切断祈祷的丝线。每一个在灵魂中引起温和的悲伤，夹杂着喜悦和泪水的思绪，都是来自上帝。上帝的恩典从来不会让人绝望，只会导人悔改。



论心智祷告选集

1. 祈祷是使祈祷者重生的最重要和最强大的力量之一，它赋予他身体和灵性上的福乐。

2. 祈祷是灵魂的眼睛和翅膀；它使我们有坦然勇气和力量去仰望上帝。

3. 我的弟兄，一直用口祷告，直到上帝的恩典启发你也用你的心灵去祷告。然后一个庆典和节日将以一种奇妙的方式在你里面进行，你将不再用口去祈祷，而是用在心灵之中运作着的注意力去祈祷。

4. 如果你真的想驱逐一切反基督教的思绪并去净化你的心灵，你只有通过祷告才能达到，因为没有什么比祷告更能调节我们的思绪了。

5. 要小心，因为如果你在祷告中懒惰和不专心，无论是在追求对上主的忠诚方面，还是在获得救恩和思绪的平静方面，你都不会有任何进展。

6. 我们在祷告中呼求耶稣基督之名，这里面包含了自存和自发的恢复能力。所以不要担心你祈祷的不完美和枯燥，而要坚持不懈地等待反复呼求神圣之名的果实。

7. 在祈祷的引导下，我们内心的道德力量会变得比我们所有的诱惑更强大，并战胜它们。

8. 祈祷的频率会培养祈祷的习惯，这种习惯很快就会成为第二天性，并经常将心智和心灵带到更高的属灵状态。这是达到真实和纯洁祈祷之高处的唯

一途径。它是有效准备祷告的最佳方式，也是达到祷告和得救目的地的最可靠途径。

9. 我们每个人都能获得内心的祈祷——也就是说，让它成为与上主沟通的一种方式。除了要用力投入静默和进入我们的心灵深处，以及尽可能多地呼求我们最甘饴的耶稣基督的圣名之外，它不会花费任何代价，这会让一个人充满喜悦。深入自己，审视自己的灵魂世界，让我们有机会了解人是何等奥秘，感受自我认识的喜悦，为我们的跌倒与及意志的软弱流下悔改的苦泪。

10. 愿你的整个灵魂都以爱紧紧抓住祈祷的意义，使你的心智、你的内在声音和你的意志——你灵魂的这三个组成部分——合而为一，一而为三；因为以这种方式，作为三位一体的形象的人与原型接触并结合在一起。作为心智祈祷的伟大工作者和教师，帖撒罗尼迦的圣格里高利帕拉马说：「当心智的『一』变成三重，但仍然保持单一时，它就与神圣的三一团结结合在一起，它向每一种幻象关上了门，提升至肉体、世界和世界之王之上。」¹

11. 只要祷告活动着，就有基督、圣父和圣灵，三位一体，同一本元且不可分割的。哪里有基督——世界之光——哪里就有彼世的永恒之光；那处有平安和喜乐；那处有天使和圣徒；那处有国度的辉煌。那些在今生披上世界之光——基督——的人是有福的，因为他们已经穿上了不朽的衣袍。

12. 既然基督是世界的光，那些看不见他、不相信他的人，差不多肯定都是瞎眼的。相反的，所有

¹ 《慕善集》卷四，页 343。

努力实践基督诫命的人都行走在光明之中；他们承认基督，并把他视为上帝去礼敬和朝拜。凡承认基督并视祂为自己的主和上帝的人，都会因呼求祂的名而被增添力量去行出祂的旨意。但如果他没有得到加强，显然他只是在口里承认基督，而在他的心灵里却远离他。

13. 就像一个在夜间行走的人不可能不跌倒一样，同样的，一个还没有看到神圣之光的人不可能不犯罪。

14. 心智祈祷的目的是使上帝与人联合，把基督带进人的心灵之中，把魔鬼从那里驱逐出去，摧毁它在那里通过罪恶完成的一切工作。因为，正如主所爱的门徒所说：「上帝的儿子显现出来、为要除灭魔鬼的作为。」² 只有魔鬼知道耶稣祷文中这七个希腊词的不可言喻的力量，这就是为什么它愤怒地与祈祷作战和战斗。群魔无数次通过被附身之人的口承认它们被祈祷的行为烧伤了。

15. 祈祷更使我们与基督联合，就更使我们与魔鬼分离——不仅与魔鬼分离，而且与世界的灵分离，它产生和维持情欲。

16. 祷告的撒旦（即仇敌）是无精打采。撒旦的撒旦是对祈祷的渴望，是内心的热忱。使徒说：「要心里火热，常常服事主。」³ 这种热情为祈祷者吸引并保留了恩典，对他来说这变成了光明、喜悦和难以形容的安慰——但对群魔来说，这是火焰、苦毒和迫害。当这恩典来临时，它会把流浪的心智收集

² 約翰壹書 3：8

³ 羅馬書 12：11

回来，并用上帝的正念使它变得甜美，治愈它所有邪恶和不洁的思绪。

17. 你的祷告是在你的嘴边吗？那么恩典也在那里。但是它必须从嘴唇进入心智，然后降入心灵——这需要很多时间和劳力。舌头必须辛勤工作，才能为它所有的闲谈和跌倒付出代价，它必须养成祈祷的习惯。因为没有劳动和实践，就无法形成习惯。谦卑也必须出现，恩典才会到来。之后，道路畅通；祈祷紧贴我们的呼吸，心智醒来并跟随它。随着时间的推移，情欲消退，思绪平息，心灵变得平静。

18. 不要对每次把心智带回来感到厌倦。上帝会看到你的热切和辛劳，并会派祂的恩典来使之集中。当恩典临在时，一切都在喜悦中完成，无需辛劳。

19. 有着祈祷，我们从一种喜悦转移到另一种喜悦；没有祷告，我们就会一次又一次跌倒，一次又一次痛苦，悔恨是何等的重。简而言之，在祷告中稍带劳苦和痛苦，我们就会得到许多令人愉悦的哀恸、懊悔和泪水，伴随着上帝临在的甘甜以及对祂的无玷敬畏，这会洗净和净化心智和心灵。

20. 心灵必须被净化，因为心智借此得到启迪，这是凭着从上而来的纯洁思绪从上反映进往心智而成的。

21. 不是不悔改的人进入天国，而是通过悔改流泪而变化的罪人进入天国。没有什么比不断的心智祈祷更能帮助人去战胜和征服情欲的了。

22. 当你受到无精打采的攻击，当心智、舌头、以及祈祷绳上的手指都在变弱时，我恳求你们不要

放弃。再努力一点，让上帝看到你的决心并对你加添力量。上帝想要从你身上得到更多，而祂祂允许这段试探的时间，以令你可以给予。因为上帝知道——你也知道——你可以做得更多。

因此，在你指定的祷告时间期间尽可能地强迫自己；尽你的责任让上帝成为负你债的。而如果你没有得到恩典，你已经为下一次或之后的时间做好了准备。无论如何，你迟早会获得恩典；你不可能不这样做。事实上，上帝的做法是，当祂延迟时，会给予更多。

23. 心田的产量取决于它被祈祷耕耘、被泪水浇灌以及除去思绪杂草的程度。

24. 有时，在你没有过错的情况下，恩典离开了。就好像上帝对你说：「你所作的一切都好，但不要以为万事都取决于你。我会在我认为适当的时间来临或离开，来教你完全断绝你的意志，并有耐心，叫你好好学习谦卑的功课。」

25. 那些在祷告中更为进步的人有一个不容置疑的信念：尽管人尽全力，但祷告是恩典之工。

26. 新神学家圣西缅清楚地说，没有人能够靠自己荣耀上帝，而是靠着已经住在他里面的基督的恩典，它荣耀和赞美上帝，并在他里面祈祷。

27. 一个人怀着敬畏和崇敬去祈祷，站得整整齐齐，并非常留心自己祈祷的内容，这是一个标记，表示上帝的恩典已临访这灵魂。

28. 注意力必须与祈祷密不可分地连系，就像身体与灵魂密不可分一样。换句话说，心智在祷告的

时候要守住心灵，一直在里面回转，心智在从那里，从心灵深处，向上帝发出祷告，持续地说：「主耶稣基督，求怜悯我。」人一旦在心灵里尝到上主是良善的，心灵就甜蜜，心智就不再想离开心灵之处，却随同使徒彼得说：「我们在这里真好。」⁴ 心智想要绕着走，可以说是要把魔鬼播种在心灵里的想法都驱除，不让此世的思绪存留，从而令灵魂贫穷——失去一切属世的思绪。

这样的任务，对于不明白的人来说，看来非常艰巨且压抑。但那些尝过它的甘甜并在心灵深处享受其欢乐的人，会与属上帝的保罗一起呼喊：「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？」⁵

29. 我们的圣洁的教父们，听从那说过「污秽人的思绪都是从心里发出来」⁶ 以及「先洗净杯盘的里面，好叫外面也干净」⁷ 的主的话，离开了其他每一灵性工作，自己完全投入了这工作——也就是保守自己的心灵——并确信他们一起凭着此工，将会也轻易获得其他所有的美德。

30. 怀神者新神学家圣西缅说：「让我们净化我们的心灵，这样我们就可以在我们里面找到全能的主。让我们用祂的恩典之火净化我们的心灵，这样我们就可以在自己里面看到祂神性的光明和荣耀。」

31. 那些接近神圣之光且进入其中又与这光结合并变得全然光明的人，真是幸运；因为他们已经完全脱

⁴ 马太福音 17：4

⁵ 罗马书 8：35

⁶ 参见马太福音 15：19-20

⁷ 参见马太福音 23：26

去自己被玷污的罪恶外衣，将不再流下苦涩的眼泪。那些在今生已经认识到上主之光乃是上主自己的人，真是幸运，因为他们将会在来生之中勇敢地站在上主面前。那些有基督像光明一样降临在那些从前在黑暗中的他们面前而接受了基督的人，真是幸运，因为他们现在已经成为光明之子和无夜白昼之子。

32. 圣格里高利帕拉马说，当祈祷连结着吸气和呼气一起实践时，它会及时从祈祷者的鼻孔中散发出甜蜜的恩典之气，一种灵性芬芳的味道——「活的香气叫他活，」⁸ 伟大的保罗如是说。确实，没有什么能比得上祈祷的气息、不住的心智祈祷的气息。祷告不仅将恩典洒在祈祷者身上，而且也满溢和扩散开来，通过他传播到受造的世界去。当他吸气时，他被净化、活化和圣化；当他呼气时，他净化、活化和圣化受造的世界——完成这一切的不是他，而是属上帝的恩典。

33. 在这末世，当敌基督的气息污染大地和海洋，污染生命的每一气息时，上帝在教会的胸怀和心中扇动心智祈祷的活动，作恩典的清新甘露，作先知以利亚听到的微风，⁹ 作我们和未来的日子里身体灵魂之健康与救恩的解毒剂。

34. 我认识世上成千上万的灵魂——我会说全世界——他们强迫自己祈祷，并带来奇妙的结果。祈祷在他们的属灵斗争之中巩固了他们；它在内心启迪他们，而他们彻底而诚恳地忏悔。群魔对众祈祷者的思想和诱惑使他们祈祷苦恼，他们怀着渴望奔向无玷

⁸ 哥林多后书 2：16

⁹ 见列王纪三 19：12 (和合本列王纪上 19：12)

的奥秘。然后，他们又回到与思绪和情欲的斗争中，然后又回到奥秘去——他们再也不能没有祈祷。

35. 祈祷是呼吸。当一个人呼吸时，他是活着的，他关注他的全副生命。谁开始祈祷，谁也就开始纠正他全副生命，以他的属灵父亲为指导。就像初升的太阳唤醒、照亮并赋予生命给众受造物一样，当公义的太阳基督借着人在心智和心灵的祈祷而升起时，祂唤醒人去作光明之工，以及和无夜白昼之工。

36. 因此，弟兄们，正如苦修者之首大圣安东尼常说的那样「持续呼吸基督」。而外邦人的使徒建议、劝勉和命令各地和各时代的所有基督徒「不住地祈祷」。¹⁰ 神圣的教父解释说，「不住」意味着它没有尽头或量度。

所以在和平时期，不要疏忽，却要祈祷；要纠正自己；要为战争准备。要鼓起勇气。不要害怕诱惑。每个人都会经历变化，但在奋斗中需要耐心和毅力。义人，即使一天跌倒一千次，对他来说再次站起来就算是胜利了。这就是祈祷的意思：持续的悔改，不断呼求上帝的慈悲。

愿荣耀和感谢归于那把祈祷赐予祈祷者¹¹的基督我们的上帝。阿民。



¹⁰ 帖撒罗尼迦前书 5：17

¹¹ 列王纪一 2：9 (和合本撒母耳记上，依七十士译本修)



第十六章

论默想

「停止默想上帝的心智，要么变得充满肉欲，要么变得野蛮。」¹ 换句话说，当人的心偏离了各种默想上帝的方式——即祈祷、默想诸如地狱、天堂、个人的罪、个人的情欲等属灵的默想，以及上主以奇妙的方式赐给每个人的无数恩惠时，等等——然后邪恶的群魔来了，用他们自己的默想充满了他，这把他带入了肉体的、情欲之罪的泥潭，或者进入了愤与怒的众罪之中！

当思想不去默想救赎的思绪时——除了维持生命所必需的思绪——它就会沉迷于罪恶的默想，然后就会变成充满肉欲的或野蛮的了！那么，我的孩子们，让我们密切关注我们在思考何事，这样我们就不会让我们的思想跌入情欲和罪恶的思绪之中，因为这是非常严重的罪恶，会带来严重的后果。

对你的想像力要当心。不要让你的思想接受那些在肉体上丑化你或导致你愤与怒的人和罪恶形象的幻想！相反，请注意尽一切努力使您的思想保持纯

¹ 参见苦修士圣马可，《慕善集》卷一，页132。

洁，免于此类幻想，以便从在此类事物前仍得自由与纯洁，从此以后能够不断地祈祷并进行敬虔的默想。通过它们，思想会变得属灵，属天地上升，走向灵魂的圣洁。

2. 敬畏上帝是必要的。「我将耶和华常摆在我面前……我便不至摇动。」² 人必须记住，上帝无处不在，充满万物；我们必须记住，我们呼吸上帝、我们进食上帝，我们穿戴上帝，并且我们的心灵和心智之中都有上帝。

上帝知道我们的思想、回忆、言语、行为和意图。没有什么能逃过祂无所不知的眼目——不仅是现在的事情，但甚至是过去和未来的事件；不单止是现在活着的人，而且是从亚当至世界末日之前的最后一个人的所有人。人不能在上帝不知道的情况下作任何事，因为一切都是在上帝眼前完成的。

当一个人沉思和默想这一切时，他会为自己的过犯和软弱感到良知的痛楚。对上帝的真正恐惧战胜了他，他试图改变自己的生命，使之符合上帝的诫命。通过沉思这些事情，他感受到了上帝的同在，而这之前由于他的无知而逃过他的注意。一种真正的恐惧引导他清洁杯子的里面，正如主所说的³——不是口里说一套，心里说一套。通过沉思这些事情，他的良心醒过来了，最小的事，良知就会借谴责的声音呼喊。然后他的灵性生活变得敏锐：他的灵性之眼被打开，而他清楚地看到潜伏在他里头的东西。

² 诗篇 15：8 (和合本 16：8)

³ 见马太福音 23：26

他热切地向上帝祈求：「愿你洗净我隐而未现的过错，宽恕你的仆人，摆脱他人的罪孽。」⁴

3. 群魔要伤害一个在他的灵魂中恒常记念着上帝的人，并不容易。它们可以诱惑他，但它们很难去伤害他。这是因为他不允许群魔绊倒他，因为他配上「不断记念上帝」为武器。凡是开着灵性之眼并看到上帝的，就不容易被仇敌伤害。

古时非常属灵的人不需要属灵书籍。他们没有这么大的需要去阅读许多教父著作，因为他们经常沉思关乎上帝的事情。他们看到的事物，立即给他们机会去沉思一些东西，去发现一些未知的事物。所有受造物对他们来说是一所大学。无论他们眼望何方，他们都会看到一些可供沉思的东西——有时是上帝的圣意，另一些时候是祂的智慧；有时是祂的审判，有时是祂的教导，等等。他们用灵魂之眼看到了看不见的事物。沉思它们，使他们的心充满了属灵的知识。

我们今时今日的人——因为我们没有打开我们灵魂之眼——没有能力保持在这种灵性沉思中。即使我们真的看到了一些事物，我们也需要宗教书籍来了解一些关于上帝的事情。

这些属灵人的思想是如此强大，以至于他们能够以深邃的智慧去构思思绪和理念。我们的思想是如此弱小，以至于它们几乎无法保留任何东西。那时的教父们大多是单纯的人。然而，他们获得了完全的知识，因为圣灵帮助他们理解圣经。

⁴ 诗篇 18：13 (和合本 19：12-13)

对上帝的记念，是一种全能的武器，是对抗撒但和种种罪恶的强大盔甲。当思想不再记念上帝和沉思神圣的事物时，人就会被疏忽、懒惰、健忘，之后就是被邪恶的欲望所征服！

如果你看到思想奔向世界，就知道你的灵魂缺乏神圣的安慰，所以它才会转向世界去寻找安慰。当一个人的灵魂对神热情时，他是被启发的，他是感到悔恨的，他的思想不可能同时向世界倾斜。当灵魂在某种意义上不与上帝联合时，灵魂就会倾向于世界。

思想是一片区域，一个地方。如果上帝不占据它，那么敌人就会占据它。这个地方不能持续丢空，既没有上帝也没有邪恶、罪恶、诱惑、或是撒旦的活动。

思想就像一个正在转动的磨坊。漏斗通向下面的磨石，任何扔进漏斗的东西，都会以该类面粉的形式出现。如果你把小麦扔进去，你会得到小麦粉。如果你把荆棘扔进去，你会得到荆棘粉——一种有害物质。

磨坊常转；人的思想总是在运转——如同磨坊。你想有好的结果吗？将好的材料放入磨坊。你想找到内疚、眼泪、喜悦、平安等吗？把好的思绪放进你的磨坊里——比如关于灵魂的思绪、关于审判的思绪、对死亡的忆记等等——然后你就会得到相应的灵性果报！但是，如果一个人将罪恶的思绪放在他的思想的磨坊中，他结果肯定会犯罪。将会给予思想的材料，取决于人的意图。这些意图不是受到赞扬，就是受到谴责。

我们应该时刻努力在我们的思想中存有救恩的思绪和有益的映象，这样我们就不会给撒旦留下空间来扔进它的垃圾——罪恶的思绪和幻想！

4. 祷告的进步领我们进入神视，我们甚至可能看到难以形容的事物。它把我们带到最后的审判、天堂、地狱景象、上帝的宝座前、天堂之光等等。一个人可能会开始颂念，然后停在某一点，然后被那颂念出来的单词的意思所征服。他可能会从开始读一些从《雅歌》出来的东西，然后停在某个地方，神视可能会扩阔，并最终到达上帝引导的任何地方。一个人可能正在阅读有关基督受难的福音，然后停在某一点上——例如，在他被捕、受苦、被钉十字架、复活等等——并带着感情、内疚和自责来默想它。有时我们可能会沉思审判，例如：「如果我现在死了，我该如何向上帝展示自己？对我下的决定会是什么？也许我会被诅咒吗？我该如何通过天上的税关？」其他时候，我们可能会默想至洁诞神女、她的荣耀、她的童贞等等，或者默想圣徒等等。

5. 「你张口、他们饱得美食。你掩面、他们便惊惶。」⁵ 我们全善而慷慨的上帝创造了两个世界。首先，祂创造了天界的灵性的国度，内有无数各品位的天使，服役的灵一团又一团数之不尽，有许多「住处」⁶ 和各种居所。然后祂创造了这个有形的世界，以人作为祂神圣智慧的冠冕，并命令祂统治并管理其中的一切。全善之上帝的良善用圣洁的天使充满了天上的国度，他们因极乐而不停吟唱赞美诗，以此感谢我们唯一圣洁上帝的永恒的良善和慈悲，赐

⁵ 诗篇 103：28-29 (和合本 104:28-29)

⁶ 参见约翰福音 14：2

予他们这样的荣耀、光荣和喜悦！可惜！第一个天使，名叫路西法，反叛并反抗上帝。他想、渴望，希望与上帝同等。「我要升到高云之上，」他在心里说：「我要与至上者同等。」⁷ 当他同意了 this 亵渎和骄傲的思绪时，公义的上帝就把祂那甘饴、美丽、神圣的面孔转开了，并立即随着最可怕的撞击，路西法从他的崇高地位和品位上摔了下来，被牢不可破的束缚捆在冥府的阴暗之中，把那跟随他至邪恶意志的整个军团拖下去！这些事件发生在天上的国度之中。

现在，我——无知且不堪的人——来这里重述并简要阐述诗篇经节对人的意义和重要性：「你张口、他们饱得美食。你掩面、他们便惊惶。」⁸

所以，上帝一用如此智慧创造了人，就把祂的形像千与样式恩赐给人；上帝赋予人理性和自由；祂在东方建造了精致的乐园宫殿，内里种满无数非常芬芳的花草树木，树木的种类和果实各不相同：「上帝使各样的树从地里长出来，」圣经说：「可以悦人的眼目、其上的果子好作食物。」⁹ 此外，祂用各种体形和颜色的鸟来丰富这宫殿，这些雀鸟飞翔和最甜美地歌唱。

此外，祂把野兽和牲畜置在平原上，作为亚当的伙伴，并创造了一条河流穿过乐园中部，并用充沛且清澈的溪流浇灌它，以滋养树根，使之充满活力。祂还创造了清新的空气和芬芳的微风，沐浴着小上帝（人）的脸。

⁷ 以赛亚书 14：14

⁸ 诗篇 103：28-29 (和合本 104：28-29)

⁹ 创世记 2：9

一言概之，圣经告诉我们：「上帝用土所造成的野地各样走兽、和空中各样飞鸟……有河从伊甸流出来滋润那园子。」¹⁰ 这个沐浴在阳光下的乐园白昼，没有夜晚跟随。看哪，我们圣洁的上帝的良善，居住和安息在最初被形成的人的宫殿之中。但是，谁能真实地形容那全能的右手慷慨按在人上的上帝之良善与尊威呢？祂以祂的形象和样式尊荣祂；祂使祂不朽；祂使祂堪当与祂交谈，因此通过与上帝甜蜜的交流并以上帝无限的福乐源头为乐，人会对灵性快乐的丰富感到惊讶。

在他的整个身体和灵魂中，无欲统治着；没有什么打扰他；他掌管一切；单纯和无邪丰富了他的整个状态。一切都服从他，就像他们的小上帝和君王一样。他的灵魂被处女般的纯洁所装饰，这反映在他精致美丽的身体上，这是上帝全能之手的原创物。上帝的监督和良善，统管着这位地上的君王和他的宫殿，以及全体受造物。一切都有着神圣的色彩，因为人类其时也遵守神圣的诫命。

但唉！我有祸了！我这不堪之人怀着对当上帝转身离开时爆发的可怕风暴的悲叹时，应该如何以及从哪里开始地讲述？我将用何言何语和何等哀悼，来述说人类从乐园的喜悦中堕落的悲惨境遇和悲剧性的堕落——他是如此的光荣却又如此忘恩负义？谁能实在地领会到上帝转脸的悲剧，亚当的流放，自然的磨难？当然，无人！这位坐在被判罪之地并远远地凝视他失落宫殿的可悲罪人，谁能捉摸到其哀悼的深渊，以及伤心欲绝的哀号？亚当被路西法

¹⁰ 创世记 2：10

欺骗了；他自愿同意骄傲的思绪；他，也享受了与上帝同等的幻想！亚当违背了诫命，上帝的惩罚如同可怕的风暴一样降临在他身上，将乐园之福变成充满苦难和眼泪的生命。可怜的大地君王变得骄傲起来，看哪，他从极其美丽和令人愉悦的乐园，从他华丽的宫殿中被赶出去。从此堕落，他带着绝望和深深叹息的灵魂被放逐到满是荆棘蒺藜的苦土，要辛勤劳作，汗流满面地吃着痛苦的食粮。

「你掩面、他们便惊惶。」¹¹ 万物惊惶，一切都失去了和谐与恩典，一切都失序了，忘记了乐园的喜乐并陷入了腐败。这适用于自然界的一切，但尤其是人类。

最初出现在天堂的带着被诅咒之罪的可怕面孔，把君主从喜悦之中驱出，他自己曾接近这喜悦并被它引诱。于是，人从不死者变成可死之凡人，从无欲变成了充满情欲！那些从前顺从和无害的元素，一下子被彻底震撼了，起来毁灭他，毁坏他；因为它们也和他一起被判到这被诅咒的大地上。正如神圣的保罗写信给罗马人所述，大地在于地上被犯下的错之重担下呻吟着，而大地怀着强烈的渴望和盼望，等待上帝儿女的显现，使它可以摆脱束缚并得到荣耀。¹²

上帝转过脸去，一切都改变了。在第一次跌倒之后，第二次跌倒紧随着，该隐杀死了亚伯——那个邪恶的兄弟相残——从那时起，罪恶就掌权了。上帝因人的不虔之行而转脸，洪水淹没了全世界，把全世界变成了一个可怕的坟墓，除了挪亚和他的家人之外。上帝因人的淫荡而转开了祂神圣的显现，火烧

¹¹ 诗篇 103：29 (和合本 104：29)

¹² 见罗马书 8：19-21

毁了所多瑪和蛾摩拉之地。上帝转过祂的脸，收回祂的忍耐，骄傲的法老和他的军队一起被吞没，海水成为他永恒的坟墓。

一次又一次，道德上的邪恶和罪恶——作为对上帝的律法的违反——导致上帝对人类转开祂的脸，因此自然的邪恶作为不可避免的后果跟着来临，以疾病、各种磨难的形式出现，而最后的就是——死亡。

但当慷慨的上帝张开他的良善之手时，人的心灵就成为王宫！王室的尊威在他心中占据最显眼的位置。当君王坐在他不可思议地辉煌和异常美丽的施恩宝座上时，王室仆人侍奉他们。王室卫队，无论是高位的还是城门的，都警醒地守护着君王！一切见证了君王的临在与恩惠的富贵和伟岸。但这位君王是谁，他的仆人和侍卫又是谁？

君王？君王通过圣洗使人心成为他自己的居所，天上的国度，这还能是谁！正如祂自己在祂的福音书中所宣布的：「上帝的国就在你们心里。」¹³ 王室仆人？它们是属上帝的思绪，服侍着上帝的恩典，装点王宫，令上帝的荣美在当中照耀！谁是王室卫队？它们是警醒、关注和神圣热忱的思绪，宫殿和君王被他们守护着！然后，上帝的良善和甘饴的安息在心灵的国度中盛行。

然而，当有些王室侍卫疏忽职守，有的贪食和酗酒，有的放荡，还有的将君王出卖给敌人，那么良善的国王——圣洗的恩典——就隐藏、离去，不再可见。恩典从那些仆役和宫殿转过脸去，因为背叛玷污了它。

¹³ 路加福音 17：21

然后——唉，然后——那个人的最后一个状态比首先的状态更糟。然后他变得像那个下到坟坑里的人，他的命运是难忍的恶臭。这就是为什么诗人热切地祈祷：「不要向我掩面、免得我像那些下坑的人一样。」¹⁴ 青春正盛开时，多么美丽啊！它是如此美丽，以至于有些人与天上众天使没有分别。但当死亡的磨利的镰刀击中并收割他们时，他们必须快快被埋葬，因为感染的危险迫在眉睫。他们藏在冰冷的坟墓里，因为很快一股可怕的臭味就会取代美丽芬芳的青春！

相似的事情也发生在人的灵魂中。当人不带罪恶，专注于自身时，上帝的恩典在他里头掌权，上帝的良善装饰他，每个人第一眼看到这样的人就高兴。但不幸的是，当人犯罪而不悔改时，上帝就会转开祂神圣的眼睛，道德的黑暗立刻压制了他的灵魂。然后他开始行恶，不洁群魔一天比一天更玷污那个可怜的灵魂，把它从罪恶降到罪恶，从情欲降到情欲，就使灵魂变得如斯恶臭，即使是圣洁的众天使也无法忍受这恶臭，或是留在他身边帮忙。因此，上帝的恩典撤回，罪恶的腐败开始了它的破坏工作。灵魂于是就像一具被扔进坟墓的尸骸：如果它在不久之后偶然被打开，那景象和蛆虫的臭味，以及它总体上令人作呕的状况，都会引起恐惧。

我亲爱的孩子们，让我们和（那希望防止其他天上天使跌入路西法的不服从和骄傲的黑暗道路的）上帝天使长一同说：「让我们好好站着。」我心爱的孩子们，让我们在每一次屈身弯腰时都振作起来。「让

¹⁴ 参见诗篇 27：1（和合本 28：1，依七十士译本修）

我们怀着敬畏站立，」因为如果我们没有每时每刻地小心，阴暗的罪恶坟墓就会作威吓地张开它的嘴。

但是，如果我们小心、警觉和警醒，那么万有的统治者那张开之手无论如何都会以神圣的良善去充满我们的心灵，祂将亲自临访我们灵魂那被勤勉地维护的宫殿，以便它可以在今生尝到神圣的欢欣和喜悦，随之而来的是，按照祂的应许，在祂无尽的王国里，自创世以来就为那些爱祂并遵守祂诫命的人准备好作为奖赏的美好事物。阿民；诚心所愿。





賦
生
命
者



第十七章

论爱德与上帝的谦卑、论恩典、与论畏惧上帝

愿上主我们的上帝赐给你平安和爱，因为上帝就是爱。永远记住上主的话，上主说：「有了我的命令又遵守的、这人就是爱我的。爱我的必蒙我父爱他……我们要到他那里去、与他同住。」¹

让我们尽我们的灵魂、尽我们的心灵、尽我们的力量去爱上帝，愿我们的工作跟上步伐。也就是说，我们的行为应该反映我们对祂的爱。当我们的工作合乎律法地进行时，上帝会在我们的灵魂中以神圣的爱回报我们。找到爱的人每天都与基督有分，他亦因此变得不朽。圣福音如是说：「人若吃这粮、就必永远活着。」²

于基督之爱有分的人，结出许多果子。那爱耶稣的灵魂，呼吸着另一个世界的属灵空气，这就是属灵的世界，也就是天国。即使在这一生之中，他们也尝到了从上帝施恩宝座流出的水！天上餐桌上的饮料，是神圣的爱。淫乱的人喝了这酒，他们的罪恶的伤口就被抚平；酗酒者变成禁食者；富人渴望

¹ 约翰福音 14：21-23

² 参见约翰福音 6：51

基督里的贫穷；穷人因有敬虔的希望而富足；弱者变强；没学习过的人变聪明！

爱是基督徒对魔鬼、仇恨和嫉妒的胜利。为了达到上帝之爱的神圣港湾，我们必须首先视祂为上帝地敬畏祂，祂是惩戒罪与过犯的神。没船而渡海到达港口，是不可能的。同样，没悔改是不可能到达爱的港湾的。「对上帝的敬畏」作为司令和船长，使我们坐在悔改之舟上，带我们渡过阴暗的生命之海，将我们领往神圣之爱的神圣港湾。一如我们没有空气就无法生活一样，如果我们不呼吸上帝之爱那非常甜美芬芳的空气，我们就不可能与上帝一起活在永恒的生命中。

让我们以悔改的力量，摆脱罪的重担，从此像鹰一样轻盈且自由，高高飞翔，那处有永恒上帝储存着取之不尽的美德和智慧之宝藏，以便我们可以喝下永生之水，并被神化，正如圣经所言：「你们是神、都是至高者的儿子。」³

我的孩子们，让我们强迫自己，因为对上帝的爱不是通过疏忽和懒惰获得，而是通过热心、顺服、耐心、忍耐、静默、祈祷和在每件事上的坚强而获得的。那么，我们会因为这样一份永恒礼物而疏忽吗？不！那就让我们哀叹：「基督，我们的主人，请不要把我们拒之于你的国度外，而是向我们敞开你的慈悲怜悯。阿民。」

2. 上帝是爱，充满怜悯。让我们不要在任何事情上让祂难过！祂为我们忍受了十字架；祂的头被荆

³ 诗篇 81：6 (和合本 82：6)

冠刺伤；祂的肋旁被长矛刺穿；祂的脚被钉穿；祂的背被鞭打；祂那至圣的口中有苦胆酸醋；祂的心因傲慢和忘恩而疼痛；在这样的恶魔般的暴徒前，祂赤裸地被钉在十字架上。我的孩子们，我们不应该因我们的粗心大意而令祂难过，大意加剧了祂的痛苦。犹太人是祂的敌人，而我们是奉祂的圣名受洗的——我们是祂的门徒，致力服事祂！

祂的众门徒因为惧怕犹太人而抛弃了祂，祂的悲伤是超越形容所及的！现在，所有否认祂的人，所有抛弃祂的人，所有向祂承诺一件事却又去做另一件事的人，将如何在审判的时刻发现自己处于在祂的面前？当我们的基督开始一一列举祂所受的苦难，而他们却只有他们的否认和众多的邪恶要呈上，他们会说什么呢？

我的孩子们，让我们去关注我们的生命。让我们在万事之中都充满爱心和耐心。让我们不要批评，让我们驱除一切邪恶的思绪，让我们令自己谦卑，让我们牢记死亡和审判的艰难时刻。

当你做所有这些事情时，要知道你将永远与基督同活！你会像祂宝座旁的天使一样，欢呼永恒的赞美诗！那时我们将拥有何等的福乐！这里的一切皆将被遗忘！只有那无尽的欢乐和葩斯哈（*Pascha*，逾越）！荣耀归于赐给我们胜利上帝。

3. 我祈求上帝的爱能使你干渴的心灵焕然一新，就像公鹿从泉水中解渴一样。「上帝啊，我的灵切慕你，我几时得朝见上帝呢？」⁴

⁴ 诗篇 41：1, 2 (和合本 42：1, 2, 依七十士译本修)

上帝啊，荣耀归于祢，因祢对我有大慈悲！我在世上没有做任何善事，祢也安慰和抚慰我的灵魂。不时地，上帝之爱的祝福甘露感动着我冷酷的灵魂。啊，它多么能舒缓我可怜的灵魂！它何其使我的灵魂焕然一新，减轻了生命和诱惑的重担！啊，但愿上帝会通过你的祈祷来把我算作堪当之人，让我永远安息在我渴望的上帝爱的甘露中！

人的得救需要很多的劳苦。试探者——魔鬼——已经启动了它所有的经验和知识去消灭人。上帝啊，我上帝啊，不要离开我们，而请为我们而在，就像铜蛇为摩西而在一样，⁵ 这样通过仰望祢，我们可以从灵性之蛇的咬噬中得到治愈。

「你们举起人子以后、必知道我是祂。」⁶ 我的基督，我的光明，我那钉在十字架上的爱，祂曾为我们的罪被悬在十字架上，拯救被邪恶之蛇伤害的铜蛇，请治愈我们这些被罪的毒刺所伤害的人。

愿上帝赐福予我们，并以祂的善意向我们敞开祂的慈悲之海，使我们都能在永恒而蒙福的生命之中团结在一起，那里没有痛苦、悲伤和叹息，只有无尽的生命。「上帝也必擦去他们一切的眼泪。」⁷

啊，何等快乐，是不能带走的！从今以后这种辛劳生命的折磨已经结束，这是何等有自信的意识！「有何神大如上帝呢。」⁸ 祂是一位有丰厚慈悲的父亲，他不考虑众罪，只要他悔改的儿子说：「我得罪了天、

⁵ 见民数记 21：6-9

⁶ 约翰福音 8：28

⁷ 启示录 7：17

⁸ 诗篇 76：13 (和合本 77：13)

又得罪了你」⁹ 然后，父亲立刻拥抱并亲吻他，并抹去他心中因那孩子的挥霍可能导致的每道不悦的痕迹！当我默想到祂对罪人有着那慈父般的慈悲的深邃时，我失去了理智！

4. 在天国之中，蒙福的灵魂将被何等的爱来喂养！正是祂——我的基督，我的耶稣，我最亲爱的，活生生的道——给了我们存在，以及存在的方法、永恒的救赎、以在天父的怀中安息。「因为他说有、就有。命立、就立！」¹⁰

祂稍微管教我们，为了让我们保持谦卑，因为祂知道我们软弱的人性是多么容易改变，也是多么容易转向邪恶。祂以慈父般的关怀对待我们，慈爱地管教我们，使我们获得坚实的智慧。

这是完美诸圣的知识：（不是如有些人解释的，但它有自己特殊的能力）简单来说，人必须宣认，即使他达到了天堂高度般的德行，他也有可能——如果上帝抛弃了他——坠入腐败和放荡的深渊！这不是以空谈说出之事，而是人要真切地如此感受到。但是，如果一个人没有先经过巴比伦众试探的熔炉，如果一个人的人性没有在上帝的允许下滑落，以致于他意识到自己软弱的体质，就不能坚定地说出这话。然后他看到自己必须与谁摔跤，他的仇敌（魔鬼）的邪恶和恶意是什么，以及跌倒后站起来是多么困难！简言之，这就是「认识你自己」的意味着什么。

⁹ 路加福音 15：21

¹⁰ 诗篇 32：9（和合本 33：9）

当人获得这知识时，圣三一上帝就居住在他的心里。然后福乐不断地涌出，他达致看见启示的地步！这就是阿爸以撒所写的——静修者的极大夸口。

一位圣洁的隐修士站起来诵念晚祷，伸出双臂。当上帝的恩典降临在他身上时——他背对着落日——这如此笼罩着他，直到第二天早晨太阳升起时温暖了他的脸，他才回过神来。然后他意识到这是第二天，他荣耀了上帝——他认为由泥土造成的人值得看到这些奥秘。

啊！那些恩典的日子过去了，现在即使在温暖的国度——也就是在隐修士和隐士的住所里——也有一种刺骨的寒冷。好榜样和美德都消失了！

修道圣人们在祈祷中感受到了多么生动的恩典！上帝在祷告中有些微弱地临访我们，而我们感受到一点恩典。但那些整夜沉迷于神视的人——他们对天国的感觉一定是何等强烈！「天国就在我们心里。」¹¹

哦，我何等希望活在那些满有圣洁和好榜样的日子里——现在只有干旱和痛苦。让我们再次尽心感谢上帝，在如此道德的黑暗中，祂赐给了我们一点光明，即使我们跌跌撞撞地前进，我们也能够到达天上耶路撒冷的城门，而不会被关在外头永恒的黑暗之中。愿这不会发生在任何基督徒身上，我亲爱的基督，但愿我们所有人一起被视为值得带着快乐，以及带着快乐的步伐到达那里，庆祝永恒的葩斯哈（逾越）！¹² 阿民。

¹¹ 参见路加福音 17：21

¹² 葩斯哈圣颂典，第五颂

5. 口中经常感谢上帝者，绝不会缺少上帝的赐福，但口中埋怨伤害他的伟施恩者的人，必定会受到上帝的管教。

祂把我们的存在赐给我们；祂赐给我们生命；他以各种方式用他的神圣护理保护我们。通过祂儿子的死，祂与我们这些曾作祂敌人的人和好，并使我们成为祂儿子和国度的继承者！祂通过祂的神圣奥秘净化我们、圣化我们！祂赐给我们属天的、至圣洁的食物和饮料，就是祂的至圣身体和宝血！祂还赐给了我们一生的守护者！祂会接受我们的灵魂，并引导我们的灵魂走向永恒的基业！但我在说什么？时间会让我无法重述一切；我会徒劳无功，试图数算海中的沙子——我们良善上帝的无限恩惠！

然后，即使在那么多数不尽的好事之后，我们也会抱怨！哦，我的上帝，请忽略我们的忘恩负义，并求祂敞开我们的思想，让我们领会您慈父般的心所赐予我们的一切，让我们表达一点感谢，好叫我们可以得到宽恕和怜悯。

6. 关于你写信给我提及的那位圣天使，的确，当他接受主的旨意时，他既不加也不减，而是留在人的身边，启发他、照顾他、把他从危险中解救出来，并保护他免于魔鬼，正如我们在那位为基督作愚者的圣安德烈的生活中看到的那样，一位天使为了保护一个有罪的隐修士而与魔鬼作战，等等。阅读它，你就会明白。

人被赐予守护天使，作为兄长，他更接近上帝，更坦然无惧，为弟弟祈祷。人恳求他的守护天使作为他的哥哥去保护他，并为他祈祷，因为他对上帝更大胆。

他多少次在我们灵魂的耳边低语说：「不要这样做」或是「要去做」或是「这里要小心」。那些灵魂之眼已睁开的人有很多这样的例子。

勿忘圣福音中园丁与不结实的无花果树的比喻：「今年且留着，等我周围掘开土，加上粪；以后若结果子便罢，不然再把它砍了。」¹³ 园丁代表那照顾人的圣天使，照顾到他结出果子并且得救。

在《沙漠教父言行录》中，写下了很多关于天使对人类的关怀的事情——当他们保护的人犯罪时，他们被看见在哭泣。想想天使们为他们多少次祈祷！他们的「眼泪」表明了他们对人类的爱和同情。

7. 我在上主内蒙福的孩子们，愿我们上主的爱使你们保持在精神和身体上的健康。

一个孩子住在他父亲的家里，享受生活的所有舒适，却不承认自己的父亲——或者即使这孩子给了他一点尊重和关注，而不感到他的丰盛的爱和感情——但恰恰相反，当他想起父亲时，他认为这是不值得去思考或占据他的思想的东西！这真是太可悲了。

对这样一个忘恩而傲慢的孩子，能做出怎样的判决呢？当然，每个人都会标签他作他父亲之爱与财富的不配的继承人。不幸的是，在这个例子中，在这个不配的孩子身上，我们看到今天的人在与上帝他的父亲之关系中是不敬虔的，而且，遗憾的是，我们也看到今天的基督徒，除了被选的少数人。

我们活在这个被上帝指定为我们暂居之所的世界中。祂给了我们自由去享受世上的美好事物，在我们

¹³ 路加福音 13：8-9

所见所想的每一件事上都没有不去证明祂自己，这样我们就可以通过我们的理性，把荣耀和荣誉归给祂，全心全意地爱祂，把这爱作为我们的至高的奉献。

让我们简要地回顾拯救世界的重大事件，从亚当夏娃的违命开始，以便我们更清楚地了解上帝之爱的丰富。

亚当和夏娃由于他们的骄傲和不服从，被逐出乐园，居住在荆棘蒺藜之地。但被人类遗忘的天父之无限仁爱，将祂的独生子和爱子送进这世界，以消除人类对祂的敌意。我们看到祂至高的爱引导祂通过在十字架上的悲惨死亡来牺牲祂最甘饴的儿子，因为这是有罪人类的严重堕落所需要的！

使徒保罗用以下的话来表达这个牺牲：「祂（圣父）既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了。」¹⁴ 他还说：「存心顺服，以至于死，且死在十字架上。」¹⁵

但三天后，祂凭自己的权柄复活，堪为上帝，成为那些成为睡了之人初熟的果子，以确认整个人类将真真正正地通过共同的复活而真正复活。在祂升天之前，祂命令众圣使徒以父、子和圣灵的名为所有相信祂名的人施洗，同时赋予他们通过信仰而成为上帝儿女的权柄。

祂甚至把圣奥秘传给了我们，使我们就可以通过圣奥秘与祂联合，并永远与祂一起生活在真正的喜乐之中，只有与上帝联合才能提供这种喜乐。祂还为我们的灵魂和身体提供了一位警惕的守护者，就是我们的圣守护天使，祂在圣洗礼时派这天使给我

¹⁴ 罗马书 8：32

¹⁵ 腓立比书 2：8

们，作我们的向导和保护者。正是通过圣洗的奥秘，基督徒借着恩典而成为上帝的儿女，成为上帝的后嗣，并与基督同作后嗣。¹⁶

但我不会继续讲述那些显示天父对我们无法形容的爱是无限丰富的事件；因为人的思想越被启迪去领会创造主对祂的受造物的爱，我们的忘恩负义，以及我们未能认出这样一位深情而真实的父亲，就越明显了。

我们活在这个空虚的世界里，而且真的无知——或者说，我们还没明白我们为何活着，我们这一生的目标是什么，人在地上的目的是什么！不幸的是，我们变得几乎像不理性的野兽；我们过活时没有考虑到我们在此生的时间是对我们未来的复兴来说是至为宝贵的东西。我们毫无悔意地用尽和浪费了这段时间，当我们回过神来时，我们将无法将这段时间带回来。因此，在这短暂生命中认识到时间的巨大价值并因此利用它，以善行丰富他的生命，以使他在死亡的悲惨时刻到来时，他的良知将充满信心，在灵性的控诉者即群魔面前为他辩护说：「我已经做了我应该做的。那你怎么还在发怒？」

在圣福音中，耶稣谈到了人的目的：「我从父出来、到了世界。我又离开世界、往父那里去。」¹⁷ 在这里，我们的救主是以人的方式说话，因为作为上帝，与父同一本元，祂从未与祂分离。人注定要在上帝所定的时间离开这个世界，到上帝那里去，就是他从哪里来之处，这可以从圣经创世记中推断出来：「上帝用地上的尘土造人、将生气吹在他鼻孔里、他就

¹⁶ 参见罗马书 8：17

¹⁷ 约翰福音 16：28

成了有灵的活人。」¹⁸ 神圣的气息是从三位格的上帝那里出来的，并不是气息本身成为人的灵魂，而是人的灵魂是由神性的吹气而创造出来的，所以它必须回到它的上帝那里。

这是一件精彩的事情：上帝的气息发出，并创造了人的灵魂。祂把它变成了圣洁、纯洁、无邪、善良等。所以当灵魂可怕的死亡时刻到来时，我想知道，它还会有原来的圣洁和纯洁吗？不幸的是，没有，因为我们作为亚当的后裔都犯了罪。然而，上帝，谁知道我们的软弱，知道人的思想从小就倾向于邪恶，¹⁹ 当然不要求其初始状态无可挑剔的纯洁，但祂寻求的是什么？祂寻求真正、真诚的悔改、远离罪恶、一颗破碎和谦卑的心；祂寻求哀痛和泪水，是为了给我们一道安慰的天上佳肴，而这佳肴是「不悔改的世界所不知道的」。²⁰

所以当一个人诚心悔改时，上帝会张开双臂欢迎他，同时赋予他神圣的特征，让他能够畅通无阻地升入无边的上帝国度，从此与天父一同活着。看哪，人的目的！

当思想领悟到这个伟大崇高的神圣目的时，它会惊叹不已！然而人是何等麻木，灵魂的眼睛被何等的黑暗笼罩着，以至于他不知道自己为什么会存于地上，不知道上帝要从他身上得到什么。不幸的是，罪的疾病，尤其是对自己之爱，损害了他思想的视野。

¹⁸ 创世纪 2：7

¹⁹ 参见创世纪 8：21

²⁰ 参见约翰福音 1：10

我的上帝，我们还要对我们的这一伟大目标继续迟缓和冷酷无情多久？求祢赐给我们一点启迪。为什么，太阳从来没有停止发出它丰富的光芒？而祢，仁爱的无限太阳，会更如何永远不会停止发光！我的上主，我们有祸了，因为我们自愿做每件恶事。但既然你有无尽海量的爱，请一次又一次向我们倾注爱与亲情、慈悲与忍耐——或许在你的正义审判临到我们之前，还会有更多的灵魂得救！是的，主啊，求祢可怜我这个可悲的人，这不实行他所讲的人，并在我离开这世界之前让我悔改！启迪你的世界，祢为它倾注了祢可畏的至圣之血，并向所有人赐下悔改。

8. 主内亲爱的孩子们，我祈祷我可怜的来信，会让你们在爱、顺服、祈祷和万事上谨慎。

今天我们欢庆祝大能天使全军的瞻礼；想一想天堂里正在举行何等的节日！何等的赞美诗！上帝的使者何等喜乐！众圣天使，我们灵魂的守护者，今天正在庆祝，因为他们是我众之兄长，我们应该分享他们的喜悦和恩典。

他们在无形中帮助我们如此之多！他们把我们多少试探和死亡中解救出来！当他们看到上帝的脸庞时，他们为我们作了多少次的祈祷！当他们站在我们身边时，他们呈上每个人的祈祷！当我们死去时，他们会在死亡的时刻帮助我们，在通过天上税关的时候帮助我们，因此我们应该对上帝的天使怀有特别的爱。然而，在他们的美德上与他们相似，对我们来说更有利。圣天使完全服从上帝的命令；他们毫无异议地执行他的命令。他们对上帝和人有

着完美的爱。天使们有着无玷的贞洁，以及不能被胜过的谦卑，而他们的纯真是无法形容的。

其他的美德亦装点着众天使。如果我们诚心爱他们，如果我们想居于他们所居之处，我们就必须强逼自己去肖似他们。

修道生活被教父们称为天使般的生活。这是因为修道人必须过着和天使相似的生活。然而，如果他们不是那样过活，而是相反地过活，他们就会被列于邪恶的天使当中。

我的孩子们，我的喜乐，我的慰藉，奋战吧，好叫你们达到天使层次的顺服、仁爱与贞洁，也好叫你们可以在死后的生命之中与众天使同住！阿民，诚心所愿。

9. 我的孩子，你越领会到上帝的慈悲，就会越会怀着爱去与祂联合。而你越是领悟上帝的尊威的壮丽，就越会沉浸在自己的虚无之中，相应地提升到属灵知识的境界。

你更把谦卑与你不住的祈祷混合，你就能够更加的感受到耶稣，而你的心灵就会感到像另一丛火焰捻烧着的荆棘。

把你的思想向上举扬，就是我们的生命和喜乐所在之处，因为根据使徒保罗所言：「我们是天上的国民。」²¹ 全心渴求天上的事物，而这圣洁的渴求会使隐修对你而言变得轻松而且非常甜蜜。

在心智借着上帝的恩典被提时，奇迹会接踵而至，心智在对上帝的知识的丰富亮光面前，会欣喜若狂。

²¹ 腓立比书 3：20

10. 当基督住在你里头时，要一无所惧。为了让基督住在你里头，你需要非常谦卑。精神上倒在祂无玷之脚下哭泣，说：「我的耶稣，在我卑微的生活中，只有祢为我留下，作为光明和生命。求祢向我展示祢的灵性之美，让我充满属神圣的爱欲，追随你的没药，呼喊：「我心紧紧的跟随祢，祢的右手扶持我。」²² 哦，我的耶稣，我几时得朝见祢呢？²³ 啊，我灵魂的光明，何时我能见到祢，得到饱足并说：「深哉、上帝丰富的智慧和知识！」²⁴

对，我的孩子，爱谦卑胜过一切，然后你就会得到内心谦卑的耶稣，作为你灵魂中的永恒的财产。

吸入耶稣；呼出耶稣，然后你就会知道耶稣是什么！那么，世俗的爱在何处！有没有可能让火把落在干燥的森林里，而让任何东西存下来？当耶稣的爱落在人类思绪的枝子上时，同样的事情也会发生。

11. 我的孩子，鼓起勇气；通过许多的苦难之后，我们就能升至他泊山的无边神圣之光去，在那处我们将会听到我们所爱的耶稣的神圣之声。「万军之上主阿、祢的居所何等可爱。我羡慕渴想上主的院宇。我的心肠、我的肉体、向永生上帝欢呼。」²⁵ 是的，生命的赋予者啊，基督我们的上帝。「我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。」²⁶

²² 诗篇 62：8 (和合本 63：8)

²³ 参见诗篇 41：2 (和合本 42：2)

²⁴ 罗马书 11：33

²⁵ 诗篇 83：1-2 (和合本 84：1-2)

²⁶ 约翰福音 10：10

是的，我祷告祈求基督，永远的生命，在你里头活着和掌权，让你呼喊：「阿爸、父！」²⁷ 啊，谁会比耶稣喜悦呢！谁会尝过基督的爱，然后渴望另一种罪恶的爱？没有人！因为这爱是如此强大，哪怕一个人经历了百年的磨难，然后短暂地感受到上帝的爱，这爱也能驱散所有的磨难，让他在上帝的尊威之前惊叹不已。

12. 上帝出于祂无限的良善，为了把祂无数的属灵之福分赐给我们，上帝邀请并劝我们向他寻求这些福分——祂想把这些福分赐给我们；祂要我们叩祂的慈悲之门，而祂肯定会为我们打开。

上帝想我们叩门，但魔鬼——那个元恶，上帝的敌人和我们的敌人——它作了什么，使人不相信上帝的劝告？魔鬼给我们不信的思绪，然后是无望和绝望的念头，以致我们会不相信上帝一定会成全祂神圣的话语。然后魔鬼告诉我们：「你是个罪人，你是个失败者——上帝不会听你说的；祂不会注意你的，你想哭就哭吧。」这样，它就削弱了我们的信德和意志。

13. 基督不需要我们，因为祂有成千上万的天使无可挑剔地服事祂。除此以外，祂凭一句话就能创造出成千上万个这些至为圣洁的存在。但祂无限的爱迫使祂关心我们，而不会对我们的恶臭和我们溃烂的伤口感到厌恶。因此，让我们在生命中的每一刻都记住这上帝之爱，这样我们就可以只是为上帝的爱，而去做我们那些毫无价值的事。

²⁷ 加拉太书 4：7

试想想——我们不是为了我们的基督、我们的救主而被钉十字架，反而基督是代表了这些怪物，为了顺服而忍受了十字架上的死亡！

14. 我的孩子，愿基督的恩典与你同在，在你的灵魂里，启发你，增加你对祂的爱，这样你就可以靠近着爱，不被世俗的潮流冲走，远离上帝和失去你不灭的灵魂，而灵魂比整个世界更有价值。

临到你的恩典很少；然而，诸圣有很多恩典。为了增加恩典，你必须令自己谦卑。如果你变得骄傲，恩典就会离开，然后你会流泪。所以要非常小心地记住你的众罪与情欲，这样虚荣就不会在你里头发芽，并把耶稣祷文驱走。

15. 上帝的良善有时看似那管教人的棍子——然而这是为了人自己的益处。当上帝看到杖太重时，祂就改变了方式，它变成了一根手杖，减轻重担，从而安慰人灵，一切都为了他的益处和灵性的进步。

当一个人缺乏属灵的知识时，他认为这根「上主的管教」之棍将会杀死他，并且将会永远如此。但随着试探，良善的上帝带来了出路，也就是试探的终结。

人有洞察力，例如可以确定动物可以驮负多少，所以不会令它负荷过重。上帝会有何等更高的洞察力，叫我们不会承受超出我们力量的试探！所以不是上帝，而是我们的胆怯导致我们缺乏耐心，这使我们的负担看起来如此沉重。

然而，有时上帝允许非常强烈的试探临到那些心里充满骄傲和自负的人，以粉碎他们的傲气。但最

终，上帝并没有抛弃他们；它的慈悲会再次回来。哦，上帝是多么良善！

16. 「今天童贞女诞下超凡者。」对于至高上帝之无数分施的伟大，我这个不配和肮脏的人能说什么！当我思考这奥秘时，我很震惊，无法直视。

上帝是如何屈尊成为无理性野兽的洞穴中的婴儿？祂是如何被裹在襁褓中，被圣贞女圣洁臂弯抱在怀里，他是由圣父所生而无母亲的！「上主啊，祢是伟大的，祢的作为奇妙，没有字词足以颂赞祢的神奇！」「深哉、上帝丰富的智慧和知识！」²⁸

我的灵必靠上主快乐，我将在心智上痛吻最甘饴与最得颂赞的圣婴，好使以祂可以把我从我非理性的情欲之中解救出来。

17. 基督吩咐我们每天饶恕我们的敌人七十个七次。祂宽恕的次数比这要超出多少？祂是宽恕的深渊！

如果你能数算雨滴和沙粒，你就能量出无限上帝无限怜悯的一小部分。

18. 让我们俯伏在天上之后，无玷的诞神女，「快快的听」的少女面前，好让她可以帮助我们，因为「奔向你的人不会羞愧而回，请求帮助者从妳接受礼物，是为他请求的益处。」²⁹ 在上帝之后，只有她能够帮助我们。让我们相信她，我们不会羞愧。

²⁸ 罗马书 11：33

²⁹ 出自诞神女小辅圣颂典

19. 我发自内心地祷告祈求你身体安好，在心灵的平安中快乐，因为上帝的平安正正是上帝的地方——安息，福乐和神圣的喜悦。

上帝所赐那出人意外的平安，³⁰ 作为奖赏和皇家的礼物赐给奋斗的灵魂；它是上帝儿女的财产。为了让它居于基督徒的灵魂中，首先，敬虔之工是必要的——属灵性质的工作。然后它需要洞察力，以及一颗无可指责、清白的良知，比太阳更耀眼，这良知知道此人已经做了他应作之事。

然后这灵魂接受了「上帝的平安」这宝贵礼物，并以此为乐，并像新娘一样，与她最美丽的新郎耶稣在永恒的婚姻和天堂的属灵财富之中交谈。当人想到这些事情时，平安就会增添，他最后会流下非常甜蜜的泪水。

上帝的平安是，是一个人与被宰杀的羔羊为未来举行婚礼的而立的订婚。上帝的平安啊，请你也临到我这不知道你美貌的麻烦制造者处！快来唤醒我那不堪的、被谴责的灵魂吧！

20. 我祷告祈求耶稣的爱将会用爱去点燃你的心，你会像口渴的公鹿一样，奔向隐修院的灵性水泉，饱饮天上的蜜露。愿你变得完全属灵，完全投入神圣的爱欲来朝拜那位爱你至死的祂，祂为此甚至死在十字架上。

你只有在上帝里，才能找到真正的幸福和快乐，因为不变而真实的上帝是它们的源头。世俗之物的享受，是凭着大量工作和劳力而得来的，而事后显出它们是

³⁰ 腓立比书 4：7

有害的，配受惩罚的。「诚然，万物皆空，财富不留，荣耀不伴人往彼世；死亡来时，抹杀此等一切。」³¹

你想过着愉快而平安的生活吗？遵守上帝的诫命；在你的每一道思绪，以及你所言所行之中，都保持对上帝的敬畏。敬畏上主是智慧的开始和终结。³²

就像一盏灯照亮我们正在行走的道路一样，同样的，对上帝的敬畏在灵性上照亮我们，使我们能够看到我们必须如何走在我们救恩的道路上。也同样的，就像一盏灯可以防止我们绊倒和跌倒一样，对上帝的敬畏也使我们摆脱了罪恶的障碍，并引导我们到达目的地，这目的地就是获得上帝。

21. 当我们的基督向我们展示祂被钉穿的双手、或被矛刺穿的肋旁、或被荆棘刺破的无玷圣首、或是被苦胆酸醋弄得苦涩的干燥嘴唇时，并说：「我最亲爱的灵魂，我为你受苦了吗？这一切，都是出于我对你的爱。现在向我展示你对我的爱的标记，这就像我伤口上的香膏。」那时候我们将有何辩解？那么，我的孩子们，我们将展示什么？我们的忘恩负义、我们的疏忽、我们的自我、我们的不顺服、以及我们的众多其他的情欲？然后，我们将在祂爱的伤口上涂的不是香膏，而是毒药！那么，就这样吧！让我们强逼自己。从现在开始，让我们小心地在祂的伤口上涂上香膏，并被称为祂真正且心爱的孩子。

22. 「上帝是超越解释和理解的。」我们不知道我们心智的本性；我们看不到心智，但心智指引着人

³¹ 选自殡葬仪轨。

³² 参见箴言 1：7

的一切。那么，我们有限的心智如何才能看到无限的心智——上帝，为求要相信祂呢？上帝超越了灵魂，超越了人类所能想到的一切。「深哉、上帝丰富的智慧和知识！」³³

23. 我也是，我的孩子，我病弱的身体是我路途上的一根刺。它不允许我进步，因此我一直落后，直到上帝怜悯我的软弱。罪诞下所有邪恶，但上帝出于祂的良善，将对罪的惩罚转化为宽恕，同时也转化为获得对祂的勇气的一种方式。

哦，上帝对人的爱是何等的大！谁能直视这爱的海洋？当人的心智被启迪，并从就算是微小的途径之中看到上帝是多么爱他时，他就会哭得像婴儿一样。但是他必须事先付出多少劳力才能获得这种启迪！因为它是来自天上的礼物，来自光明之父；它像露水一样来，对于被各种考验的艰辛烧焦的灵魂来说，是一个令人愉悦的春日。

24. 人类未能认出他自己的父，即至高的上帝，祂将祂从虚无中创造出来。哦！未能认出他是多么有害！这是所有人类受苦的原因，是亚当和夏娃的第一次犯罪。他们不服从和不悔改的罪，给他们的孩子——给我们——带来了所有邪恶的结果，我们收获了各种磨难的荆棘和蒺藜。

「你……必定死。」³⁴ 死亡是我们从前不腐性的腐败，具有其所有的属性：疾病、痛苦、悲惨、痛楚。然而，良善的上帝并没有忽视祂自己的创造，而是

³³ 参见罗马书 11：33

³⁴ 创世记 2：17

通过祂儿子在十字架上的死亡，赐予了恩典——「你们得救是本乎恩」³⁵

正如那邪恶者使用狡猾的蛇作为工具，我们的主耶稣基督也以相似的方式穿上人性来欺骗魔鬼。

主耶稣基督啊，我黑暗灵魂的光明，我生命的目标，随着时间的流逝，我们的罪变得多么严重！一次不顺服，导致上帝降到地上——它把祂带到何处？在各各他被钉在十字架上！禁果的小小味道，是由神人（*God-man*）的精彩戏剧付出代价。哦，上帝多么爱人啊！所以，我罪中的同侪，让我们对自己的悔改充满信心。「你们的罪虽像朱红、必变成雪白。虽红如丹颜、必白如羊毛。」³⁶ 所以，我的孩子，让我们凭着爱去依附如此慈悲的上帝。阿民。

25. 是的，我的孩子，唯独耶稣会成为你的一切。相信祂，祂说：「我必不撇下你、也不丢弃你。」³⁷ 永远不要失去勇气。永远以耶稣为夸耀，以你的虚无为骄傲。

当魔鬼把你高高举起时，要令自己谦卑，通过自责将自己降到地底；当它把你带到地狱，带到绝望，你就要飞往上帝恩典与爱的天堂——这就是你应该和它玩的游戏。不要怕它；你已经披戴基督了；你是基督的基业；你已经被登录在圣徒当中。你还有很多事情经历，以显示你对祂的爱的程度，你已经把自己奉献给了祂。

³⁵ 以弗所书 2：5

³⁶ 以实亚书 1：18

³⁷ 申命记 31：6

不要接受撒但提出的任何骄傲的思绪，而是不断地批评自己，因为那个邪恶的无赖用可耻的情欲玷污了我们，所以我们怎能骄傲呢？我们需要流泪，以及需要整条河流般的泪水来洗去我们的污秽和疮。

把被钉十字架的主的谦卑牢记于心：「我心里柔和谦卑、你们当负我的轭、学我的样式、这样、你们心里就必得享安息。」³⁸ 只有实现真正的谦卑，我们才能在灵魂的狂暴状态中找到平静与平安。

26. 人因罪而受苦。然而，上帝的良善把痛苦视为属灵之工，祂给予工资与奖励。我们怎能不爱这样的上帝呢？我们怎能不献上一生来敬拜祂！但不幸的是，尽管如此，我们还是忘记了祂——而我比所有人严重——这就是我们违反祂的诫命的原因。因为如果我们记念着上帝，我们就会记住上帝命令了何事，而敬畏祂会使我们守法而且谨慎；我们会记住末日的审判、地狱之火，而我们会流下悔改的泪水。我们离泪水和哀恸越远，我们就越依恋世俗和会朽坏的事物。对上述事物的关心，会产生继承那些永恒良善事物的渴望，而这种良善的关注，打破了我们看似美好却会腐朽之短暂事物的罪恶依恋。

愿主上帝赐给我们良好的意识，令我们在前往另一世界之前照顾好自我的灵魂。

27. 我全心祷告祈求，愿耶稣基督的爱充沛地涌进你们心中，并祈求你们靠着祂的恩典而将被视为配得在一生之中保持灵魂和身体纯洁的生活。

³⁸ 马太福音 11：29

「你们若有彼此相爱的心、众人因此就认出你们是我的门徒了。」³⁹ 带来生命的泉源，我们的基督是这样说的。祂又说：「枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子。你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。」⁴⁰

我们甘饴的耶稣用如此崇高的意象教导我们：如果我们不留在祂身边，我们就不可能结出永生的果子。为了让我们接近祂，我们必须靠实践祂的神圣诫命来接近祂。祂的诫命不是难守的，⁴¹ 但懒惰以及我们灵魂缺乏谦卑，就使诫命成为压倒性的负担；然而正是透过这些诫命，基督为我们保存了幸福与和平的国度。

当爱在心灵中建立起自己的宝座时，爱就赐下最美丽的灵性春天。一切都闪耀着爱的清香微风，因为它承载一切、相信一切、盼望一切、忍受一切、不思恶、⁴² 不作恶、单纯地看一切；爱覆盖一切。正因如此，它获得了至高的成就：「爱是永不止息。」⁴³

当新娘爱慕她的新郎时，新娘日夜想着他，想像着他，只为他而活。每一刻，他都会从新娘的思绪中掠过，把爱的甜蜜和对相遇之希望的甜蜜滴进她的心灵。就这样，她不断地与心爱的人交流。

所以，我们也同样应该与我们的主耶稣基督待在一起。不允许我们通过仅向特定个人给予爱来限制我

³⁹ 约翰福音 13：35

⁴⁰ 约翰福音 15：4-5

⁴¹ 约翰福音 5：3

⁴² 哥林多前书 13：7, 5

⁴³ 哥林多前书 13：8

们的爱，无论是对父母和亲戚，甚至是对教父们称之为「特殊友谊」的修道团体的另一成员。以上所有这些都被认为是属灵的奸淫，因为灵魂用无玷无瑕的新郎永恒的爱来换取世俗和腐败的凡人之爱。

我的孩子们，如果你们不想让上帝让你们陷入试探，就要令自己谦卑。因为试探会与我们的骄傲相对应地跟随我们。除非我们用灵魂的知识和意识令自己谦卑，否则诱惑不会停止。

28. 圣福音中有十个麻疯病人，而神圣的沐浴——上帝活生生的道的命令——洗净了他们十人。但只有一人回来感谢他的大恩人。然后真理本身——耶稣问道：「洁净了的不是十个人么？那九个在哪里呢？除了这外族人、再没有别人回来归荣耀与上帝么？」⁴⁴

所以，在每个美好时刻、在不幸来袭时、在身体健康时、也在遇到疾病时、在快乐中、但也在悲伤中，我们都应该作为那些通过基督的宝血得到了怜悯的无益之仆，在上帝宝座前献上感恩的芬芳香气。

「我们亲爱的基督，我们的良善上帝，求祢赐给我们感恩的恩赐，这样我们就不会受到更多的判罪——对我们其他各种罪的罪疚就足够了。」

29. 要只畏惧上帝。把敬畏上帝当作一盏灯，而它会照亮你的道路，并准确地告诉你该如何行走。因为我们若不敬畏上帝，就不能有着明晰的良知，不能坦白忏悔，也永远得不到属灵的智慧，因为智慧的开始和终点都是敬畏上主。⁴⁵

⁴⁴ 路加福音 17：17-18

⁴⁵ 参见箴言 1：7

30. 主在十字架上的死，使我们回到了从前作为儿子的状态，在这种状态下，上帝的儿女呼喊：「阿爸、父！」⁴⁶ 主可怕的受苦，使我们配得上成为上帝的儿女、上帝的后嗣、和基督同作后嗣！⁴⁷ 当我反思到我是上帝的孩子，并且良善的圣父为我准备了一处无法形容的安息和福乐的地方时，我完全地兴高采烈！

「死啊，你得胜的权势在哪里？死啊，你的毒钩在哪里？」⁴⁸ 当基督徒想到：肉眼闭上之时，灵魂之眼将会立刻打开，他会看到一个新世界、新存在、新创造、无与伦比的优越而不朽且永恒的事物，他会感到何等快乐！

上帝的国不是吃喝，⁴⁹ 而是上帝圣洁之爱、永恒的喜悦、说不出的喜乐的灵性神肴。

「愿祢所赐给我的人、也同我在那里、叫他们看见祢所赐给我的荣耀。」⁵⁰ 哦，上帝的爱无限深邃！祂把不堪之人高举到上帝面前，把永恒的荣耀和福乐赐给他，这是多么荣耀他啊！

那么，我们会为了短暂而罪恶的快乐而剥夺自己的荣耀和福乐吗？愿上帝所有基督徒展示怜悯，启迪他们走上救恩和悔改的道路。阿民，我的至圣诞神女！

31. 如果一个人默想被钉十字架的主，深入上帝爱人的奥秘，就会看到主为我们每一个人亲身承受

⁴⁶ 加拉太书 4：6

⁴⁷ 罗马书 8：17

⁴⁸ 哥林多前书 15：55

⁴⁹ 参见罗马书 14：17

⁵⁰ 参见约翰福音 17：24

的痛苦。我拿什么报答上主向我所赐的一切？⁵¹ 然而，人类却没有被认为值得这种伟大的爱。

一旦我们做了某件善事，我们就会看到我们的自我跳起来，好像我们创造了天地。上帝从无有之中创造万物，却又如此谦卑自己！

上帝的怜悯是有限的，审慎地明白到上帝之爱的人是有福的。为了属世、不服、不顺服、不服从的人，就是那些已成为情欲和群魔的猎物的人，上帝的儿子亲自降到世上，被悬在十字架上！除此之外，我们看到自己的懒惰、冷淡、漠不关心，而上帝在另一方面以许多不同的方式向我们展示了祂的圣意和爱。诚然，人是奥秘。

无限且无尽的是上帝的忍耐！有什么是祂在每个人里头听不到和看不到的！当我们看到亲近的人有些忘恩负义时；当我们看到他举止粗暴、忘恩负义、不人道、无情时；当我们看到他没有至少说句「谢谢」时，我们就会反对他。对于我们这冷酷而可憎些对他的人，有多少事情会令上帝反对我们？

这个世界上的每一个人，我们每一个人，或多或少都忘恩负义。上帝喂养我们，给我们穿衣，祂保护我们，祂给了我们一位守护天使，祂用祂的圣奥秘和祂的血肉喂养我们，祂为我们准备了一个广大的王国，当我们误入歧途时祂会忍受我们，当我们悔改时祂会迎接我们。但我们不虔诚，我们亵渎祂，侮辱祂，漠视祂，而祂却是隐忍并容忍；我在等我们归来。但就好像上帝欠我们的债一样，我们甚至

⁵¹ 参见诗篇 115 : 3 (和合本 116 : 12)

从未想过对上帝的畏惧，对祂的敬畏，或者当我们想起祂的临在时我们应有的虔诚。我们忘记了我们应该低头敬拜这位伟大的上帝——这位至奇妙、不可形容、不可明了、无边无际、至甘饴的上帝。如果我们每个人都有上数千张嘴，我们仍然无法堪当合宜地称颂祂，因为祂给了我们无数的恩赐！正因如此，使徒保罗在屡次为属上帝的狂喜、神视和喜悦之后，常常惊叹不已，大声呼喊那些不朽的字词：「深哉，上帝丰富的智慧和知识。祂的判断、何其难测、祂的踪迹、何其难寻。」⁵²

「谁知道主的心、谁作过祂的谋士呢？」⁵³ 谁能知道无限的心智是如何运作的——这心智不仅在天上的国度运作，而且在地球和阴府运作？

试想一下——祂轻而易举且毫不费力地喂养了每一生物：人、动物、田野、爬虫、鱼、微生物、数以百万计的生物。祂关心一切，并照顾一切。

「上主啊，祢所造的何其大！都是祢用智慧造成的；遍地满了你的创造。」⁵⁴「祂说话，他们就成为；祂吩咐，他们就造成。」⁵⁵ 要有光，就有光；要有地，就有地；要有星星、太阳、月亮，有这些巨大的造物，⁵⁶ 这些惊人的受造物，在太空中悬挂和移动，照亮和美化天空——这一切都在上帝的一句命令下被造成！

⁵² 罗马书 11：33

⁵³ 罗马书 11：34

⁵⁴ 诗篇 103：26 (和合本 104：24, 依七十士译本修)

⁵⁵ 诗篇 148：5 (依七十士译本修)

⁵⁶ 参见创世记 1：3-18

「道成了肉身，住在我们中间、充充满满的有恩典有真理。我们也见过他的荣光、正是父独生子的荣光。」⁵⁷ 圣父的道。「太初有道、道与上帝同在、道就是上帝。」⁵⁸ 祂来了，披戴肉身并成为人，世界也是借着祂而造成——祂创造了世界！祂赋予我们成为上帝儿女的权力。⁵⁹ 祂来到祂的创造物处，而他们却没有接受祂。现在想想——祂创造了世界和人，而他们冷淡且冷漠，不接受祂。祂如陌生人一般前来；祂在十字架的木头上得到了款待，而不是在床垫上；祂在坟墓里受到了款待；大地震动，幔子裂开，太阳变暗，宇宙惊恐！

「有何神大如上帝呢？」⁶⁰ 「主啊，祢是伟大的，祢的作为奇妙，绝无言语足以合宜赞美祢！」

道成了肉身。⁶¹ 这当中隐藏着何等的壮丽！上帝成为人，从天降下；无形的上帝，无限且不可理解的圣灵来临并居住在人性之中，以拯救它。祂成为奴仆来拯救我们脱离奴役；祂成为人，好叫我们可以因恩典而成为神；「你们是神、都是至高者的儿子。」⁶² 我们已经成为特选的民族、⁶³ 圣洁的国度、⁶⁴ 上帝的祭司——这都是借着圣婴的降临！上帝的道——祂活着、掌权并统治所有受造物——上帝的独生之道，上帝存在的无限甘饴，殉道者的荣耀

⁵⁷ 约翰福音 1：14

⁵⁸ 约翰福音 1：1

⁵⁹ 参见约翰福音 1：12

⁶⁰ 诗篇 76：13 (和合本 77：13)

⁶¹ 参见约翰福音 1：14

⁶² 诗篇 81：6 (和合本 82：6)

⁶³ 参见提多书 2：14

⁶⁴ 参见彼得前书 2：9

和赞诗，圣洁隐修士的忍耐，纯洁诸灵的唯一新郎。凡接待祂的，祂就赐给他们成为上帝儿女的权柄——这等人不是从血气生的，也不是从肉体的意志生的，而是从上帝生的。将要得救的人不是出于肉体的意志和欲望，而是出于上帝，⁶⁵ 他们将在上帝身边掌权。

我们已经领受了恩典。律法本是借着摩西传的、恩典和真理、都是由耶稣基督来的。

「恩典……我们已经接受了，而且恩上加恩。因为律法本是借着摩西传的，恩典和真理却是借着耶稣基督来的。」⁶⁶ 祂给了我们十诫；祂在福音的新恩典中给了我们戒律，而祂不顾我们欠了对祂的感谢，祂给了我们更多的恩典！我们从祂的丰满中领受了恩典上的恩典。⁶⁷ 上帝并没有因为将祂的荣耀赐给我们而被剥夺，而是祂从祂的丰富中赐予我们荣耀。祂并没有因为给予和创造整个世界而被削弱，反而是完全、无限完美的上帝创造了人和众天使，让其他的造物以祂为乐，让其他的灵魂蒙福，于是灵魂和生物将拥有自由意志——不是被驯服的奴隶，而是自由地服从和荣耀祂的自由存在。

「我不想要奴役，」上帝说：「我不希望他们像动物一样被人类奴役，并被带到人想去的任何地方。我要自由意志。」这就是上帝的何等伟大。

哦，群魔脱离开如此一位无限、至甘饴、难以言喻的上帝，失去了什么！路西法的不服从，使上帝

⁶⁵ 参见约翰福音 1：12-13

⁶⁶ 约翰福音 1：16-17

⁶⁷ 参见约翰福音 1：16

的统治失去了什么？无：上帝不需要任何东西或任何人。是我们需要上帝，祂不收取利益地拯救人。

上帝完美、无法理解、被颂赞至永永远远；祂来了，不收取利益地拯救了我们。我们欠了祂的是我们的整个存在——即使我们把这交给祂，我们也不作不了什么，我们只是会尽了我们的本分。祂是我们的创造主；祂是我们的救主。





第十八章

论事奉圣礼与圣体血

事奉圣礼多么伟岸！当上帝看着祂谦卑的司铎时，祂多么强烈地感受到礼仪的尊威！被纪念者获得了益处！上帝在每一个礼仪中有天使的军团陪同降临，并以祂至圣洁的身体和宝血滋养人类，上帝有多么荣耀人类！

一切都赐给了我们。我们缺乏身体上的或精神上的什么、可朽坏的或不可朽坏的什么？没有。如果祂每天都把祂神化了的圣体和宝血赐给我们，还有什么比这更高的呢？当然没有。尽管人是由泥土造的，但上帝认为人值得在何等的奥秘之中服事！哦，属天而不可估量的爱！一滴神圣的爱，胜过日光之下一切物质的、世俗的爱。

2. 圣安妮修道村住着一位**修士司祭***萨瓦(Savvas)，他被称为著名的「爸爸萨瓦」(Papa-Savvas)。约雅敬·斯宾驰雅里神父(Joachim Spetsieris)把他视为自己的属灵父亲。俄罗斯女沙皇凯瑟琳也以他作为她的属灵父亲。他每天都举行事奉圣礼；他是一位承载上帝、能千里视物的心智祈祷老师。

曾经有人问他：「是什么促使你在**预备圣体礼** (*proskomidi*)* 时纪念这么多名字？」他回答说：「我年轻的时候，我们叫主教祝圣圣狄奥尼修斯修道院上方的教堂。」（他在那儿首次与他的长老——爸爸伊拉里雍 [*Papa-Hilarion*, 另一位著名的属灵之父] 一起修习静修之道。）「祝圣后，主教对我的长老说：『我可以给爸爸萨瓦一些名字来纪念四十天吗？因为他每天都在举行事奉圣礼。』我的长老告诉他：『想给他多少就给多少。』」他就给了我六十二个名字。当我完成了三十九次礼仪，即将举行第四十次礼仪时，我靠在唱经台，等待我的长老到来，以便我可以做事奉圣礼的进堂祈祷。我睡着了，在睡梦中看到我穿着司祭的祭衣，站在圣桌前。圣桌上是礼仪用的圣盘 (*diskos*)[†]，以及盛满基督圣血的圣爵。然后我看到爸爸司提反来了，从圣体预备桌拿起圣餐匙和纸，走近圣桌，把纸放在圣盘旁边。然后他将匙子浸入基督的圣血中，一个名字就被抹去了。他又浸了一下，又擦掉了另一个名字，以此类推，直到全部完成，纸也干净了。「然后我醒了，不一会儿我的长老就来了。我立刻告诉他我所看到的。长老对我说：「我不是告诉过你不要相信梦的吗？」事奉圣礼结束后，他补充说：「你不配让他们的罪得到赦免；他们的罪借着基督宝血的力量被赦免了。」这就是我纪念每个人名字的原因。”

3. 事奉圣礼、对逝者的纪念等等的益处甚巨——当然，它们只对那些已悔改的人来说是充满益处的，

[†] 圣盘是个小碟，底部大，于事奉圣礼之中用作盛载圣饼之面饼。在西方，英文作 *paten*。

他们有一些美德的迹象，但因疏忽、懒惰和拖延而没有时间搓揉美德的面包。对这些人来说，教会的祈祷和个人的祈祷、施舍、慈善行为等，通过天主丰足的慈悲，填补了他们的不足！

耶路撒冷的圣区利罗说，在每一次礼仪中，所有被纪念的人，为他们转祷的人，都会获益甚巨。

新圣人小亚细亚的女隐修士佛提妮在她众多灵魂的狂喜中，看到一个看起来像司祭的男人对她说：「我的女儿，把你的名字告诉司祭；也要因为他纪念逝者而作的辛劳而给他金钱，因为那些死去之人的灵魂会得到很大的益处！请注意不要忘记把名字告诉司祭！」

最大的慈善，最大的良善，最能解脱一个发现自己在另一个世界的灵魂，就是神圣的羔羊在圣洁的礼仪之中在圣坛上的牺牲。益处甚巨大，因为上帝无辜的羔羊被牺牲献上，以净化人们的众罪，使他们摆脱被各种情欲束缚。

4. 「摩西在旷野怎样举蛇、人子也必照样被举起来。」¹ 就像所有被蛇咬过并看到悬着的铜蛇的人都被治愈了，每一个相信我们的基督，并（透过吃祂的肉和喝祂的血）迅速走向祂载有生命的伤口的基督徒，从罪之灵蛇的蛇咬中得以痊愈。借着这至圣的滋养，他在新创造之中获得更新，即符合祂赐生命之诫命的新生命。

啊，对于我们来说，参加这由此圣洁之桌的超自然奥秘为我们提供的天上宴会，是多么重要！天使们

¹ 约翰福音 3：14

无形地站在一旁。在这个奥秘的时刻比天使更有荣誉的司祭们，以最高的崇敬去献上那无罪的羔羊。

天使服事，而信徒前来吃喝基督的圣体和宝血：「领基督身体；尝不死之泉」来活在基督里，而不是死在罪中。

因此，根据神圣使徒的说法：「人应当自己省察，然后吃这饼、喝这杯。」因为「不按理吃喝的人，就是吃喝自己的罪了。我们若是先分辨自己、就不至于受审。我们受审的时候、乃是被主惩治。」²

当人要朝见君王，他要准备好几天——即在清洁、言语、态度、礼仪等进行全面的准备——以吸引君王的同情，从而得到他要求的。对应两位君王的无以伦比的不同，每个基督徒都应该为圣餐准备，以求得到慈悲和宽恕。

狡猾、阿谀奉承、矫揉造作以及谎言常常装饰着一个接近尘世君王的人，以便他可以得到他想要的东西。而圣洁、谦卑的灵和单纯的灵魂——比会变质的金子更宝贵——必须装饰那些接近万王之王的忠心基督徒，万王之王观察内在的人。

让我们也以已洁净的的智能来准备自己，并渴望我们的感官摆脱激情之难堪，让我们与众圣使徒一起纯洁地进入奥秘晚餐，让我们分享我们甘饴的耶稣，好叫祂可以与我们在，直到永永远远。阿民；诚心所愿！

5. 你应该怀着畏惧和崇敬来站在教堂之中，因为我们的基督与圣天使无形地同在。祂以恩典和恩福充满专注和诚心崇敬的人，而祂谴责粗心的人不配

² 参见哥林多前书 11：28-32

得。尽可能多地领受圣餐——你有我的我允许去自由地领圣餐——因为圣餐对于那些与罪作斗争的人来说是极佳的帮助。

6. 你应该带着极大的内疚、痛悔和对你的罪孽的意识来接近神圣的奥秘。上帝有大慈悲，祂屈尊进入你里面，而不厌恶你的众多罪恶。相反，出于无限的爱与情，祂前来圣化你，并认为你配成为祂的孩子和祂王国的共同继承人。

7. 我不配为我的上帝举行礼仪。这职份是神圣而可畏的。每天我都将上帝的羔羊作为祭物献予上帝，把无可指责的那一位献给无可指责的圣父和上帝，使这位为了我们而牺牲了祂儿子的至善上帝，为我们使祂悲伤的一切而怜悯我们。啊，我的上帝，祢的爱子为我们！我们有什么资格可以拥有如此崇高的牺牲？「因为我们作仇敌的时候、且借着上帝儿子的死、得与上帝和好」³ 挥霍父亲财产的浪子形象，非常清楚地向我们展示了基督为何要死。

亚当和夏娃的罪，是直到今天发生的所有令人痛苦的事件之开始与根源，并将一直持续到时代的结束。这一次不服从，就像夏娃子宫里的一颗种子，生下并传递了从她出发的人类身体和灵魂上的死亡。可怜的夏娃怎么会想到，尝一小口果子就会造成如此多的破坏和惩罚，以致圣洁的三一上帝会被迫派生命起源于此的三位一体的其中一位，来到世上，来忍受祂双手的作品——人——的掌掴、抽打、鞭打、吐沫和各种诅咒，并被悬在十字架上作为诅咒：「凡挂在木头上都是被咒诅的。」⁴

³ 罗马书 5：10

⁴ 参见申命记 21：23、加拉太书 3：13

十字架上的受难和我们耶稣那承载生命的复活——我们甜蜜的解脱和我们黑暗灵魂的光明——为每一个有罪的灵魂赎罪，在每次事奉圣礼中都被重现。如同在旧约的律法中，在将来事物的影子下，公牛和山羊的血以及母牛犊的灰洁净了参与的人，更何况基督在上帝的正教教会的圣坛上被领受的至圣圣血，将洗净我们的每一罪恶，并用我们最甘饴的耶稣的神圣之爱欲去温暖我们的灵魂！⁵

爱生于理解。因为如果我们不理解和感受上帝赐给我们的，特别是赐给我们每个人的东西，又如果在上帝作此慈悲之伟业时我们因自己的罪而不明白此事——简而言之，就是如果我们不去认识祂和我们自己——我们就不会把我们的灵魂束缚在对祂的敬畏之中，而我们将不会因祂爱欲之美而欢欣。

使徒保罗为唤起基督徒对上帝更大的爱和感恩，对他们说：「你们现今所看为羞耻的事、当日（在崇拜偶像之中）有什么果子呢？……因为罪的工价乃是死。」⁶

如果上帝没有呼召我们遵循祂那认识自己的圣洁道路，并意识到我们以前的罪恶生活，如果没有神圣的光照，我们就永远不会看到光明和真理的道路。祂召唤了我们所有人——一些从童年开始，另一些在中年，另一些在老年。因为祂的良善，祂把我们所有人召来，如同母鸡把她的小鸡聚集在她的翅膀下，为了让我们成为祂神圣国度的参与者。他不厌恶任何东西——不管是疼痛、受伤、疾病和我们灵魂精神面貌的畸态。但祂像父亲般接纳了我们，像

⁵ 参见希伯来书 9：13-14

⁶ 罗马书 6：21、23

母亲般乳养了我们，像一个不求诊金的医者般医治了我们，给我们披上了儿子身份与恩典的第一件外袍，忽略了我们每个人罪的重债。因此，我们欠了祂无限的爱和爱慕。愿爱常存于心，如活泉涌出洪流，神圣爱欲的洪流。不像古时的以色列——只用嘴唇尊敬，而他们的心远离基督——而是像活火说：「到圣父那里来。」

正如运动员在竞技场和运动场上受考验一样，基督徒也在斗争的竞技场上受到考验，看他是否真的爱上帝。与各种罪恶作斗争的耐心，和一开始就有勇气实践神圣诫命，是热切敬拜耶稣的人的特征。

让我们不要因过犯、抱怨、不服从和各种形式的罪，而令那向我们展示了无限的爱与情的上帝悲伤，而是让我们作为感恩的仆人，努力让祂满有怜悯的心得安息，令祂得安慰，正如诗人说：「祂因为祂的仆人得安慰。」⁷



⁷ 诗篇 134 : 14 (和合本 135 : 14, 依七十士译本修)





第十九章

论逝者

我们收到了您的孩子离世归主那带着苦涩的喜讯。我们和你一起哀悼和哭泣，但这样的行为不适合这样一个灵魂，因为这灵魂是我们希望我们的基督已经接受，并将之从今生的折磨中解脱出来，以让他在永恒的居所中安息。这个灵魂将会作为最明亮和神圣的装饰去装点您高贵的家庭，从此成为永恒的火炬，为我们向主代求。他的童贞、多年的疾病和耐心、第二次洗礼——即天使圣衣——向我们保证，我们甘怡的耶稣已经视他作为芬芳的香气来接受了他。我乞求你，不要难过，反而要欢喜，因为你在上帝的宝库里存进了大宝藏，一大笔财宝会支持着你。死亡是短暂的分离，因为基督来到世上，照亮了死亡的黑暗奥秘。因为「信我的人、虽然死了、也必复活。复活在我、生命也在我。」¹ 我全心祷告祈求，我们圣洁的上帝为让你获得更深的灵性而赐予你耐心、安慰和圣洁的思绪。

2. 你知道逝者寻求多少帮助吗！既然死后没有悔改，身为人也带着污点和瑕疵离去，而他们又因为

¹ 约翰福音 11 : 25

看到生者的援手极大地帮助他们去变得完美以及得到安息，所以他们憧憬、寻求、渴望有人来纪念他们。他们也渴望他们的后代有人成为司祭或者成为一位有德行的基督徒来照顾他们。

让我告诉你关于某位主教的异象，这是他多年前我们一起服事时亲口告诉我的。他告诉我们，有一位司祭酗酒，经常喝醉；这种情况持续了很多年。不过，除此之外，这位司祭善良且虔诚。有一天，他如常喝了酒，喝醉了，而在他还没完全清醒过来时，就去举行事奉圣礼。所以上帝允许一件意外发生：他溅出了主的圣体和宝血！这可怜虫吓得呆立当场，同时还想着他的主教将会给他的重重悔罪苦行！

最后，在他忏悔后，他的主教对他说：「去吧——我会通知你什么时候回来，然后我告诉你该作何补赎。」于是，就在主教独自思考和沉思，拿起笔写下把他免职的决定时，他看到无数不同年龄、种族、阶层的人像电影一样在他面前播放出来。主教被这个异象惊呆了，但也被恐惧所征服。异象中的众人一起对他说：「主教阁下，不要惩罚那司祭；不要把他免职。」然后，他们逐一消失了。

之后，主教把那司祭召来。可怜的司祭吓坏了，想着要被免职了。主教对他说：「告诉我，你在做礼仪时会纪念很多名字吗？」司祭回答说：「主教阁下，我在预备圣体时用很长的时间纪念了很多名字——从国王、皇帝到最后位贫民。」然后主教对他说：「那么，去吧，每当你做举行事奉圣礼时，尽可能多地纪念众人，注意不要再喝醉了。你被赦免了。」此后，在上帝的帮助下，司祭从酗酒之中被解救出来。

3. 我们收到了关于我们亲爱的姐妹离开的电报，作为人类，我们伤痛。我们流泪，这通过在基督之内那断不了的爱之纽带，见证了我们的灵魂团结在一起。

但我们也必须为她赢得的「彩票大奖」而欢欣鼓舞。首先，因为她保守了她的童贞——她纯洁灵魂的外衣上那颗硕大的宝石。第二，因为多年来她透过病痛而承受上主的临访，并将她的十字架背负到她步向完善之旅程的各各他山，从而证明是耶稣的真门徒。第三，因为她被赋予了天使圣衣，而她没有用新的罪去玷污这圣衣，而教父们已经下令将此作为第二次的洗礼！

于是，就此在悔改的洗礼中得到洁净的她，离开了。我们甘饴的耶稣从现在开始呼召她待在祂旁边，这样她就可以极为欣喜地看到祂的神人之脸。在那里，她不仅会为她的父母和她其他亲戚代求，而且会为整个世界永无休止地代求。

有一次，大圣安东尼处于狂喜之中，看到自己被天使提到天堂，仿佛要离开往上主那儿去了。但反抗的力量——群魔、天上的税关——正在阻挠他，并指控他所犯的罪。一众圣天使反对说：「他在成为隐修士之前所犯的所有罪孽，在他穿上天使圣衣的那一刻就被上帝宽恕了。只有他在收到天使圣衣后所犯的罪，你才有权用来指控他。」天使一说这话，群魔就说不出来什么应受谴责的事了，于是大圣安东尼就能自由地攀升上去。





词汇表

四划

内在的声音 *Inner voice* (ένδιάθετος λόγος)

圣山的圣山的圣尼哥底母这样解释「内在声音」或「内在理性」：

「一旦你把你的**心智**带进**心灵**，它不应该只是呆在那里，眼白白的什么也不做，而应该找到理性，我们利用它去思考、撰写文章、判断、分析、默默地嘴里一句话也不说地阅读整本书。

「当心智找到这内在的声音后，除了这个单句短祷文「主耶稣基督，上帝之子，求怜悯我」之外，不要让它说任何其他东西：但这还不够。激活灵魂的意志也是必要的，这样你才能用你全副意志、力量和爱来祈祷。更清楚地说，让你内心的声音只诵念**那祷文**，让你的心智通过它的精神视觉和听觉只关注祷文的话语，特别是话语的含义，而不去想像任何形式、形状或任何其他可感知或可理解的东西，无论是内在的还是内在的，即使它是良善的东西。……让你全副意志以爱紧贴祈祷的同一字词，这样你的灵魂的这三个部分：心智、内在的声音和意志将合而为一，而一则三，因为这样，人——圣三一上帝的肖象——与原型结合

在一起，正如伟大的**心智祈祷**与**警醒**的实践者和教师圣格里高利帕拉马所说的那样。

—《灵导手册》

圣山的圣尼哥底母，页 117-118（希腊文版）

幻想 *Fantasy* (*φαντασία*)

在教父教导意义上，幻想是由自己或群魔在心智之中形成的精神形象。幻想是群魔引人犯罪的首要工具。正如圣赫西基奥司祭 (*Hesychios*) 所写：「如果不先以魔鬼挑起的幻想之形式来敲门，罪就不可能进入心灵」（《慕善集》卷一，页 173）。然而，创造在自己心智之中的幻想，可能是有益的，也可能是有害的。例如，在祈祷一开始时，以我们的心智去默想死亡、天堂、地狱等是有帮助的，因为这样人的心就倾向于祈祷。然而，人也可能以心智去沉思世俗或有罪的事物。尽管如此，所有的幻想都是对纯粹祈祷的障碍，纯粹的祈祷需要不分心的心智。

心、心灵 *Heart* (*καρδία*)

在教父学中，心灵既是精神的，也是物质的。属灵的心是「深的」（诗 64：6），是「无法量度的深渊」（圣马喀里奥，《慕善集》卷三，页 173），是「内在的人」（圣格里高利帕拉马，《致齐尼》，希腊语版《慕善集》卷四，页 109）、「隐藏的人」（彼得前书 3：4）、「灵性争战的战场」（大司祭索丰尼 [*Archimandrite Sophrony*]，《圣息罗盎》*Saint Silouan*，页 10），与心智相同（宣信者圣马克西姆，《慕善集》卷二，页

109, 73), 上帝的恩典通过洗礼进入其深处 (佛提基的圣迪亚多库 [St. Diadochos of Photiki], 《慕善集》卷一, 页 279, 77), 在那里上帝可以显现出来 (非拉铁非都主教圣提奥立图, 《著作》, 页 385 及后页, 希腊语版《慕善集》卷四, 页 6) 并且可以住在此处 (以弗所书 3 : 17) 并写下他的律法 (罗马书 2:15 和圣马克西姆, 《慕善集》卷二页 109, 81pp. 158, 81)。它像位于器官之中那样位于心脏之中 (圣格里高利帕拉马, 《三论集》, 1, 2, 3, CWS 页 43), 是人类的「自然、副自然与超自然中心」(圣山的圣尼哥底母, 《灵导手册》, CWS, 页 154-157), 是心智回归灵性之心的途径 (大司祭索丰尼, 《圣息罗盎》, 页 47)。

心智 *Nous* (νοῦς)

英文中最能带出希腊文 νοῦς 的意思的, 是 *mind*。教父们使用这词时也有其他几个含义。他们主要将心智称为灵魂 (人的「灵魂本性」——叙利亚的圣以撒) 和**心灵** (或「灵魂的本质」——参《慕善集》卷二, 页 109, 73)。更具体地说, 它构成了心灵的最深处 (圣迪亚多库 §§79, 88)。然而, 他们也将其称为「灵魂之眼」(大马士革的圣约翰, 《正教信仰》, FC 卷 37, 页 236) 或「在纯粹的祈祷中」(叙利亚人圣以撒) 的「神视器官」(《马喀里奥讲道集》)。他们称心智的能量为「灵魂的力量」(圣格里高利帕拉马, 《论圣灵》, 2, 9), 是「由思想和概念形象组成」(圣格里高利帕拉马, 《论静修士》, 页 410, 3)。然而, 心智更通常地被称为灵魂的能量, 而心灵被称为灵魂的本质。

心智的 *Noetic* (*νοερός, νοητός*)

属于**心智**特性，或可被心智感知之事。

心智祈祷、心祷 *Noetic Prayer* (*νοερά προσευχή*)

心智祈祷是**心智**在不分心的情况下在**心灵**之中进行的祈祷。亦称「心祷」。这和以**智能**于理性之中进行的祈祷作对比。

心灵的祈祷 *Prayer of the heart* (*καρδιακή προσευχή*)

心灵的祈祷是最高形式的祈祷，在这种祈祷之中，心智被圣灵的恩典保持在心灵之中，并不会分心地在那里祈祷。超越这种形式的祈祷的是**神视**。

五划

共居隐修士、共居隐修团体 *Cenobite, Cenobium* (*κοινοβιάτης, κοινόβιον*)

共居隐修士是居住在共居隐修院或是共居隐修团体的隐修士，这种隐修院的所有事情都以集体方式进行的。

六划

肉体 *Flesh* (*σάρξ*)

除了字面上的意思外，「肉体」一词亦代表肉身的情欲或是属肉体的思想。

至圣（诞神女）*Panagia (Παναγία)*

这是童贞玛利亚的称号，意即全然圣洁者。

七划

攻击 *Assault (προσβολή)*

攻击是试探 / 诱惑的第一阶段。详参 *consent* 服从。

沉思 *Meditation (μελέτη)*

沉思一词被众圣教父表示对信仰的某个方面的深思熟虑的反思或思考，例如道成肉身、上帝的慈悲、被钉十字架、登山变象、个人的罪孽等等。这是与所谓的「东方冥想」颇为不同：「东方冥想」使用多种心身技术，旨在以「至高无上的存在」（或所谓的「神」）——一种「非人格现实」——甚至是虚无去实现自我识别。另一方面，对于正教基督徒来说，沉思带来的是谦卑、感恩和爱，并且是祈祷的准备，而这是对唯一真实永活上帝的个人经历。

狂喜 *Ecstasy (έκστασις)*

人在恩典的协同作用下，将他的心智从理性和周围环境中分离出来，并将其带回心灵之时，就会体验到狂喜。然后，根据圣格里高利帕拉马的说法：「心智透过心灵上升到上帝面前」。在狂喜期间，心智被发现处于一个不同的、精神的领域。它不是灵魂和大脑活动的喘息，而是身体活动的喘息，例如吃饭、睡觉等。

「那祷文」、「这祷文」、「祷文」*The Prayer (ἡ εὐχή)*

耶稣祷文——「主耶稣基督，求怜悯我」常被简称为「那祷文」。

八划

和好 / 恢复 *Restoration (ἀποκατάστασις)*

圣教父们使用这词来表示人类重返乐园，这将发生在最后的审判之后。这个词被俄利根误用，他声称这适用于所有人，也适用于堕落的天使，即群魔。另参使徒行传 3：21。

服从 / 同意 *Consent (συγκατάθεσις)*

服从是试探的其中一个阶段。天梯圣约翰如此形容这阶段：「攻击是一个简单的概念，或首次遇到的形象，它已经进入了心灵。耦合 (*Coupling*) 是在精神上与所遇到的事物进行对话，以情欲或无欲伴随着。而服从是灵魂向呈现给它的东西屈服，并伴随着喜悦。但是囚禁 (*captivity*) 是对心灵的强迫和非自愿的劫持，或者是与曾遭遇的事物的永久联系，而这破坏我们灵魂的良好状态。奋战是力量与攻击方等同，胜负取决于灵魂的欲望。情欲主要是长期坚持局于在灵魂中的东西，它通过与灵魂的长期联系而在灵魂中形成一种习惯，因为灵魂自己主动依附它的。这些状态中的第一种是无罪的，第二种并非总是如此，而第三种状态是有罪或是无罪就取决于奋斗者的状态了。斗争可以赢得冠冕或惩罚。

对囚禁的判决是不同的：是根据这是发生在祈祷的时间还是其他时间；是发生在既不好也不坏的事情上，还是发生在邪恶思想的语境下。但情欲在每一情况下都受到明确谴责，需要相应的悔改或未来的惩罚。因此，对于第一次进攻的人无欲地一击切断了第一次的攻击，其余的攻击也会随着如此。

《神圣攀登的天梯》，第十五阶：73

爸爸 - *Papa-* (*Παπᾶς*)

这前缀会加在司祭名字之前。

知识 *Knowledge* (*γνώσις*)

通过**神视**的过程，人获得了比任何人类知识更高层次的知识，也超越了任何其他自然知识。它既不是对上帝的智能推测，也不是对上帝的认识，而是出自个人对上帝的体验：首先是透过那有着上帝的平安与爱伴随，或是有着欢乐的**哀悼**伴随着的心无旁骛的祈祷，后来透过祂的非受造之光的**神视**。

长老 *Geronda* (*Γέρων*)

英文常译作 *Elder*，是一位修士司祭、司祭或隐修士，他理想地来说已凭上帝的恩典达致无欲。所以，因着长老自己的经验，他也能够引导他属灵的孩子达致无欲。在更广泛的意义上，长老一词被用作对任何属灵父亲以及任何年长的修士司祭、司祭或隐修士的尊称。

门徒 *Disciple* (ὀποτακτικός)

广义来说，「门徒」一词指所以向他属灵的父亲得到灵性指引的每一基督徒。在隐修生活中，就指一位服从长老的隐修士，令他可以治愈情欲以及借着上帝的恩典去获得神视。

阿托斯山 *Athos* (Ἄθως)

阿托斯山或称「圣山」，是希腊北部一半岛上的隐修自治团体。阿托斯山亦指此半岛尖端的山峰。

九划

剃发 / 剪发 *Tonsure* (κουρά)

剃发是见习生成为隐修士或修女时要进行的仪式。此仪式得其名，因为见习生需要被剪下一些头发。

哀悼、哀痛、哀伤 *Mourning* (πένθος)

长老用这字去表示敬虔的哀悼。敬虔的哀悼是由恩典引致，促使悔改，有时是泪水。敬虔的哀悼，或是「快乐的悲伤」(χαρμολύπη) 对灵魂有正面的作用，为其带来平安，以及令其决心更加奋斗去过着基督徒方式的生命。但纯粹属人的哀悼则是毁灭性的悲伤，导人绝望，并带来心理和心身异常。

思绪 *Thoughts* (λογισμοί)

在教父教导的意义上，「思绪」不止是普通意义上的念头，还包括由群魔引起的恶念。唯有**警醒**，才能防止群魔的意念**攻击**发展成为罪。

指定任务 *Diakonema* (διακόνημα)

指定任务是隐修院中指派的劳作。有些翻译者会用「服从」(*obedience*) 一词来翻译这个字。

洞察 / 辨别 *Discern, discernment* (διακρίνω, διάκρισις)

洞察力是关于心智的属灵恩赐。通过洞察，一个人能够辨别灵性生活的内在状态，区分非创造物和受造物：分辨上帝的能量和魔鬼的能量。通过洞察力，人还能够区分上帝的能量和人的心身能量，从而把情绪状态与灵性体验区分开来。

祈祷绳 *Prayer Rope* (κομποσχοίνι)

祈祷绳是一根打了许多绳结（通常是三十三个绳结或一百个绳结）的绳子，用于祈祷之中，以帮助心智集中。在每个绳结处，诵念一篇祷文（通常是耶稣祷文）。

耶稣祷文 *Jesus prayer* (εὐχή Ἰησοῦ)

耶稣祷文是一篇被持续重覆的短祷文，通常包括这些字词：「主耶稣基督，求怜悯我」。

苦修 *Asceticism* (ἀσκησις)

苦修是人为了基督的诫命而作的奋战。它不仅包括他身体和灵魂上的努力，还包括他通过灵性生活三个阶段的方法，分别是：净化心灵、启迪心智和神化。因此，它是一个人圣化的重要工具。根据圣格里高利帕拉马的说法，它主要是「基于悔改的福

音生活。这是人为了与基督联合而作的准备。」另参**实践**和**神视**。

十划

修士司祭 *Hieromonk* (*ἱερομόναχος*)

修士司祭是指被按立为司祭的隐修士。

修道村 *Skete* (*σκήτη*)

修道村，通常由一个中央教堂和几个「小房」组成。小房是修道院的房子，每个都有自己的修道团体，通常还有自己的小教堂。

修道团体 *Synodia* (*συνοδία*)

修道团体是一群住在一起的隐修士，由一名长老和他的众**门徒**组成。在英文中，这字当被译作 *brotherhood*，即弟兄团体、昆仲团体。

悔改 *Repentance* (*μετάνοια*)

「悔改」的希腊语并不指单纯的后悔和悔恨，在字面上是解作「思想的转变」，这转变是透过人把他全副生命转向上帝。另参**跪拜**。

祝福 *Blessing* (*εὐλογία*)

除了平常的意思外，一个「祝福」也指一人的属灵父亲对某行动的准许。

神化 / 成神 *Theosis* (θέωσις)

这词与非受造光明之**默观** / **神视**有关联。成神(英文也作 *divination*) 是对于上帝非受造的思典的参与。在这完善的阶段之中, 人已达至**无欲**。通过上帝与人的合作, 成神透过上帝转化的恩典之行动而被获取。

十一划

启迪、照亮 *Illumination* (φώτισις)

这与**心智祈祷**紧密相连, 心智的启迪, 于**心灵**洗去了**情欲**、心智回归心灵以及**祈祷**不绝运作时发生。在这阶段, 人每天都流下**悔改**的泪水。

常规祈祷 *Prayer rule* (κανών)

常规祈祷由多篇祷文及**跪拜**组成, 人在他的属灵父亲的引导下, 每天进行。

情欲 *Passion* (πάθος)

情欲是一种支配灵魂的灵魂疾病。当一个人反复陷入某一种罪里时, 这成为他的第二天性——一种情欲——去令他维持去陷入这罪之中。因此, 误用上帝赋予的欲望和愤怒的灵魂力量的人, 或者不断向欲望、仇恨、恶意或嫉妒的诱惑屈服的人, 或者向骄傲和虚荣心的人, 就会获得那些情欲。人主要是通过服从经验丰富的长老, 去令情欲被净化或治愈, 并达到**无欲**。

教父的 *Patristic* (πατερικός)

这形容词是用来形容那些教会圣教父的事物，或是有关他们的事物。

净化 *Purification* (κάθαρσις)

在教父神学中，净化是指三种状态：(1) 从心灵排拒出所有**思绪**、(2) 借着灵魂三种力量转向上帝作出的苦修努力，从而按着本性，并超越本性地移动、(3) 人为了克服自私之爱并达到无私之爱所采用的苦修方法。

祭饼 *Prosphoron* (πρόσφορον)

祭饼，是圆形的面饼，作为事奉圣礼之预备的**预备圣体礼**之中被特别地预备好。

规定 *Tyrikon* (τυπικόν)

可以指 (a) 修道团体用作一般调节隐修士生活的一系统的规则，或 (b) 礼文书中规定礼仪程序的红色文字。

陷于情欲 *Passionate* (έμπαθής)

这词在文中不是用于世俗的意味，而是用来形容某人某事物受制于**情欲**。

十二划

单句 *Single-phrased* (μονολόγιστος)

这是天梯圣约翰以及其他教父们用来描述**耶稣祷文**的形容词，因为这祷文很短。

循环祈祷 *Circular prayer* (κυκλική προσευχή)

圣山的圣尼哥底母写道：「亚略巴古的圣狄奥尼修斯提及到三种型式 [的祈祷] : 直接、螺旋、循环——唯独这是没有欺瞒的。它被称为**循环祈祷**，它被称为循环祈祷，因为当一个圆的周界回到它的起点时，同样在这个循环运动中，心智回到己处并成为一。这就是为什么高超的神学家圣狄奥尼修斯说：『灵魂的运动是循环的，因为它离开外部，进入自身，并在循环运动中结合它的心智之力，使灵魂不被欺骗。』（《神秘神学》第四章）圣巴西流亦指出：「一个不分心于外在或通过感官分散到世界的心智，会回到己处并通过自己升至对上帝的理解。」（《书信 1》）。圣格里高利帕拉马在给巴蓝（*Barlaam*）的信中还提到，欺骗可以进入直接祈祷和螺旋祈祷，但不能进入循环祈祷。根据亚略巴古的狄奥尼修斯的说法，直接祈祷是心智基于外部感知的活动，将其提升为简单的智能活动。当心智被神圣的知识照亮时，螺旋式祈祷就会发生，这不是完全在心智式的和不变的，而是在智能上的以及通过过渡，结合直接祈祷和一些循环祈祷。因此，凡是希望不带欺骗地祈祷的人，就必须更多地专注于心智的循环祈祷，这是通过心智回归内心，以及通过心灵中的心智祈祷来完成的。」

「这个祈祷是非常艰巨和辛苦的，但也相应地富有成效，因为它没有欺骗。这是心智最重要、最崇高的活动，因为它将心智与超乎万有的上帝联合起来。简而言之，心智的这种循环运动比所有代数、物理、形而上学和世俗哲学的科学都更能净化、照亮和完善心智。这种心智祈祷使人变得属灵，变成上帝的先见者，而那些其他的智能的纪律使能使他成为一个自然人。但正如圣保罗所说：「然而自然（非属灵）人不领会圣灵的恩赐、反倒以为愚拙。」¹（哥林多前书 2:14）

—圣山的圣尼哥底母，

《灵导手册》（*A Handbook of Spiritual Counsel*），页
116-117（希腊文版）

智能 *Intellect* (*διάνοια*)

希腊文 *διάνοια* 一字指人的理性，就是他在有意识的思考和思维的语言、概念化和逻辑上的精神能力。它从通过启示或感官获得的信息去得出结论并制定概念。

无欲、离欲 *Dispassion* (*ἀπάθεια*)

当灵魂的三方面（理智、欲望及精神）都导向上帝时，就能达致无欲。这是灵魂在情欲部份（即灵魂之中较为易受到情欲攻击的部份：欲望及精神部份）的转化，而不是坏死。于是无欲在这语境之中不是意指克制感情的冷漠，反而是灵魂力量的转化和圣化，而结果也包括了身体力量的转化和圣化。

¹ 编案：依本书英文版修。

税关 *Toll-houses* (τελώνια)

当一个人死亡，天使们就来带他的灵魂到上帝的宝座前受审。在各「税关」之中，作为「税吏」的群魔试图阻止灵魂的攀升，指控灵魂有罪，而天使则保护灵魂，展示灵魂的善行。如果灵魂未宣认的罪在上帝审判的天秤上超过了灵魂的善行，那么祂就允许群魔甚至在灵魂到达上帝的宝座之前就将之扔进阴府。当然，税关不是物质性的，而是灵性的。它们在神视中被揭示给许多圣人，而他们使用物质图像来描述灵性真实。²

十三划

想象 / 想像力 *Imagination* (φαντασία)

想像力是人类较低的心理能力之一，在理性和感官之间的领域中运作。虽然想像力能被心智利用去创造有益的**默想**，但这也是邪灵用来创造属世和罪恶幻想去分散人们的祷告注意力、导致人们产生错误的想法、错误的感觉和错误的行为的首要工具。

² 尽管一些现代神学家质疑有关税关的教导，但鉴于其在圣经、礼文书、圣像画和包括大圣亚他那修、大圣巴西流、叙利亚人圣以法莲、大圣马喀里奥、圣金口约翰、亚历山大的圣区利罗、天梯圣约翰、宣信者圣马克西姆、大马士革的圣约翰、圣伊格那丢·布赖恩查尼诺夫 (*Ignatius Brianchaninov*)、隐士圣提奥梵 (*St. Theophan the Recluse*)、圣尼古拉·韦利米罗维奇 (*St. Nikolai Velimirovic*)、圣约翰·马克西姆维奇 (*St. John Maximovitch*) 和圣山的圣帕西奥斯 (*St. Paisios of the Holy Mountain*) 等等数十位圣人的著作支持，其真实性毋庸置疑。见 *The Departure of the Soul According to the Teaching of the Orthodox Church* (*St. Anthony's Monastery: Florence, AZ, 2017*) 及 www.thedepartureofthesoul.org。

爱欲 *Eros* (ἔρως)

虽然「爱欲」这字可在其他语境之中指感官之爱——一如古希腊人的应用——长老在教父著作的含意上去用这字，它仅表示强烈的渴望或爱（完全没有任何肉欲），促使人与上帝结合。

圣山 *Holy Mountain* (τὸ Ἅγιον Ὄρος)

参阿托斯山

圣衣 *Schema* (σχῆμα)

圣衣又称「大圣衣」或「天圣圣衣」是最高修道水平的僧侣的隐修袍。它被称为「天圣圣衣」，因为穿着它的人努力过着天使般的纯洁，并只忠于上帝。

圣像画 *Icon* (εἰκόν)

圣像画是对基督、基督的诸圣、或是神圣事件的二次元神圣描绘。圣像画是被礼敬而非朝拜，因为只可朝拜上帝。如圣巴西流所指，对圣像所作的礼敬是转向它们的原型去，即是那被描绘者。

葩斯哈 / 逾越 *Pascha* (Πάσχα)

葩斯哈意即「逾越」，是对上主复活的庆祝，在西方被称为复活节 (*Easter*)。

跪拜、划十跪拜 *Metanoia* (μετάνοια)

在首要的意思上来说，*μετάνοια* 意即悔改，而字面上来说是「思想的转变」。然而，这也意指划十

字圣号的一种特定方式，就是在划十字圣号之后跪在地上或是深躬及腰。这是代表尊敬、崇拜、尊重或是悔改的姿势。典型的**常规祈祷**包括在诵念**耶稣祷文**时作一定次数的跪拜。有些英文译者会用 *prostration* 一字来翻译 *μετάνοια* 这字。

预备圣体礼 *Proskomidi* (*προσκομιδή*)

预备圣体礼，是事奉圣礼的预备。在这仪式之中，**祭饼**用作圣体血奥秘的部份被切割出来，进行期间，生者和死者被纪念。

十四划

实践 *Praxis* (*πρᾶξις*)

实践，意指美德的实行，对比着**神视**。实践指向苦修的外观（即**净化**、**斋戒**、**夜祷**、**跪拜**等等，一般来说就是持守诫命）并且是神视必不可少的先决条件。

十五划

诞神女 *Theotokos* (*Θεοτόκος*)

这是上帝母亲，童贞马利亚的称号，意即「诞下上帝者」。这称号由第三次大公会议核准认可。

「请祝福」 *Bless* (*εὐλογεῖτε, εὐλόγησον*)

除了平常的意思外，「请祝福」也被隐修士们用来表达 1)「请原谅我」、2)「你好」、3)「再见」。

十六划

静修 *Hesychia* (ἡσυχία)

ἡσυχία 一字可指外在平静，或是内在和心智上的平静。前者被译作平静，后者在英文中转写为 *hesychia*。

静修是心智平静的苦修实践，与**警醒**连系，被不绝的**耶稣祷文**加深。静修是**心智**不受干扰、心灵平安、已脱免于**思绪、情欲**，亦免于环境的影响。它是居于上帝之中。人借着静修而达致**神视**。外在的平静能帮助人达致静修。

静修者 *Hesychast* (ἡσυχαστής)

静修者是善度静修生活之人，与世隔绝，全然献身于上帝。他首要的奋斗是把他的**心智**带往他的**心灵**之中。

默想 *Contemplation* (θεωρία)

众圣教父会把 *θεωρία* 这字用在三个不同的方向。这字首先意即肉身上的「见」或「看」。而第二种意思就是在比喻地指向智能上的感知，即「考虑」、「推测」和「哲学上的默想」。在这情况，我们将 *θεωρία* 译作「默想」。*θεωρία* 的第三个意思是心智默想，在英文通常仍作 *theoria* (默观 / 神视)，而不用「默想」一词，以避免与此字的第二种意思（智能上的默想）混淆。另参 *theoria* **默观 / 神视**。

默观 / 神视 *Theoria* (*θεωρία*)

这是「灵魂的异象」或「**心智**的非理性启示」（叙利娅的圣以撒），通过它可以获得**灵性知识**。也就是说，通过默观 / 神视，圣灵对人类赋予对上帝与创造的奥秘的理解，而这理解是不为理性的人类**智能**所知的。源于默观的知识是来自天上的启示。默观不是智能的工作，而是圣灵的运行，而圣灵打开了灵魂的眼睛去看到奥秘。教父们经常将其与**实践**相比较，实践是理论不可或缺的先决条件。在默观的第一阶段，人不分心地且怀着爱、平安与**哀悼**等等去感觉到上帝的临在地去诵念**那祷文**。在下一个阶段，心智继续感受亚当在堕落前于乐园的感受，它在灵性上看到整个自然界是如何荣耀上帝。此外，心智在其中看到了上帝的的全能、全知和圣意。宣信者圣马克西姆称之为「感知到受造物的内在本质或原则」（《慕善集》，卷二，页69）。在默观的最后阶段，人在非受造的光明之中看到上帝自己。（独修者埃瓦格里乌，《论祈祷》，《慕善集》，卷一，页61）另见**默想**。

十八划

癖性 / 倾向 *Predisposition* (*πρόληψις*)

根据苦修圣马可的说法，癖性是「以前的罪恶不自觉地出现在记忆中」。这种状态是由反复的罪行引起的，这些行为使人倾向朝特定的诱惑屈服。尽管在原则上他保留了自由选择，并且可以抗拒群魔的挑衅，但在实际上，习惯的力量使他越来越难以抵抗。

十九划

警醒 *Watchfulness* (νήψις)

警醒是不停的关注、警戒、警觉，借此监视人内在的**思绪**以及**幻想**，令它们不会进入**心灵**之中，只有**心智**必须停留在心灵之中。

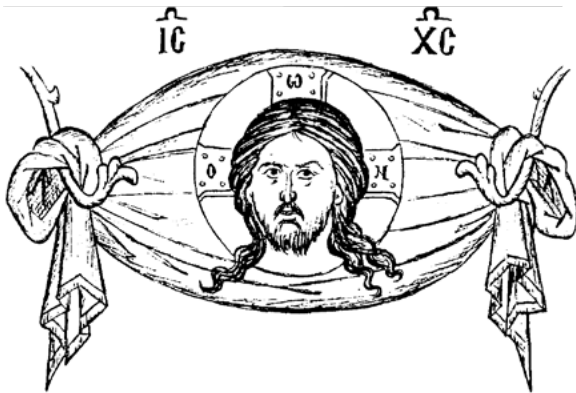
警醒的众教父 *Watchful Fathers* (Νηπτικοὶ Πατέρες)

警醒的众教父，英文或作 *Neptic Fathers*，是那些教导警醒之道的教父们。

二十一划

驱逐 *Rebuttal* (ἀντιλογία)

驱逐，就是在被**攻击**的时候排斥群魔的思绪。另**参服从**。





索引

(粗体字为词汇表条目)

十字架	<i>cross</i>	10, 18, 21, 25, 27, 34, 35, 44, 75, 193, 258, 261
上帝圣意	<i>will of God</i>	42, 43, 97, 136, 235, 242, 250, 253, 292, 297
大斋期	<i>Triodion</i>	216
内在的声音	<i>inner voice</i>	313, 319, 325, 407-408
内疚	<i>compunction</i>	39, 357, 400
分心	<i>distraction</i>	305, 308, 318, 324, 329, 330, 410, 425
天堂	<i>Heaven / Paradise</i>	6, 7, 8, 11-12, 22, 35, 36, 40-41, 45, 46, 47, 56, 59, 68, 70, 71, 72, 73, 78, 79, 90, 95, 134, 139, 142, 155, 161, 178, 186, 190, 245, 281, 290, 323, 325, 336, 342, 354, 358, 361, 377-378, 383, 386, 406, 408
《天梯》	<i>Ladder, the</i>	XII, 202, 412-413
幻象	<i>delusion</i>	330, 347

幻想	<i>fantasy</i>	93, 270, 272, 273, 274, 276-277, 280, 284, 408
心、心灵	<i>heart</i>	11, 19, 38-39, 60-61, 63-64, 66, 77, 79, 82, 84, 86, 155-156, 158-159, 188, 192, 205-206, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 222, 231, 264-265, 268, 271-272, 279-280, 283, 289, 295, 296, 297, 298, 301, 312, 313, 317, 318, 319, 342, 346, 355, 362, 364, 368, 378, 383, 388, 407, 408-409 , 410, 412, 415, 417, 418, 426
心智	<i>nous</i>	74, 75, 152, 178, 203, 210, 234, 268, 272, 277, 279, 280, 283, 288, 295, 298, 302, 313, 317, 318, 322, 323, 324, 325, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 339-340, 342-343, 346-347, 349, 350, 351, 352, 353, 354-355, 378, 384-385, 407, 408, 409 , 410, 411, 415, 417, 419-420, 421, 424, 425
心智祈祷	<i>noetic prayer</i>	296, 302, 324, 330, 336, 338, 340, 342, 343, 347, 348, 349, 352, 396, 408, 410 , 417, 420
心祷、心灵的祈祷	<i>prayer of the heart</i>	335, 410
以法莲长老	<i>Ephraim, Elder</i>	XI, XXI, XXIII, XXIV
司祭	<i>priest</i>	19, 100, 397, 398, 405, 413

司祭职份	<i>priesthood</i>	429
平静	<i>stillness</i>	75, 209, 312, 329, 424
永恒	<i>eternity</i>	55, 88, 142, 145
光照 / 启迪	<i>illumination</i>	XII - XIII, 74, 179, 288, 377, 401, 415, 417
地狱	<i>hell</i>	7, 55-56, 63, 106, 130, 141, 142, 143, 147, 148, 149, 153, 161, 167, 178, 179, 180, 181, 182, 220, 254, 257, 261, 268, 277, 309, 336, 354, 358, 386-387, 408, 421
成神 / 神化	<i>theosis</i>	XIII, 66, 415, 417
死亡	<i>death</i>	22, 42, 64, 68, 80, 83, 91, 135, 176, 189, 202, 404
肉欲、欲望	<i>lust</i>	283, 417 另参肉体、奸淫
肉体	<i>flesh</i>	22, 67, 174, 245, 288, 297, 347, 379, 394, 410
肉体的、肉欲的	<i>carnal</i>	71, 73, 328, 354
自我	<i>ego</i>	64, 86, 384, 391
自负	<i>conceit</i>	113, 115, 162, 220, 225, 381 另参傲慢、自我、骄傲
至圣诞神女	<i>Panagia</i>	29, 42, 73, 79, 85, 91, 95, 96, 100, 106, 128, 157, 174, 178, 184, 213, 266, 270, 281, 330, 390, 411

冷淡 / 寒冷	<i>coldness</i>	205, 232, 237
冷漠 / 漠不关心	<i>indifference</i>	39-40, 141, 291, 328, 343-344, 391
判定 / 判决	<i>judging</i>	199 另参定罪
忍耐 / 耐心	<i>patience</i>	9, 10, 11, 13, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 34, 36, 39-40, 41, 42-43, 44-45, 47-48, 49-50, 55, 69, 71, 79, 142, 155, 159, 165, 167, 174-175, 177, 180, 192, 194, 209, 215, 226, 231, 235, 236-237, 244-245, 246-247, 248-249, 250, 251-252, 258-259, 260-261, 262-263, 264-265, 290, 305, 318, 319-320, 353, 367-368, 391, 404
快乐 / 喜乐 / 欢乐	<i>joy</i>	1-2, 4, 6, 12-13, 15, 20-21, 27, 36, 44, 59, 72-74, 77-78, 86, 90, 92-93, 105, 126, 133, 142, 152-153, 176, 193, 202, 203, 218, 230, 234, 236-237, 240, 245-246, 248-249, 251, 255, 259, 266, 278-279, 292, 297, 328, 342, 344-345, 346-347, 361, 371, 377-378, 383, 389-390
攻击（试探阶段）	<i>assault</i>	281, 411 , 412-413
沉思	<i>meditation</i>	XIV, 3, 144, 285, 313, 317, 340, 356, 411
《沙漠教父言行录》	<i>Sayings of the Desert Fathers</i>	115, 125, 126, 343, 373

狂喜	<i>ecstasy</i>	3, 7, 406, 411
良知 / 良心	<i>conscience</i>	45, 63, 64, 101, 111-112, 113, 123-124, 125, 129, 139, 146, 147, 179, 355, 375, 389
身体	<i>body</i>	4, 37, 41, 144, 147, 163, 220, 284, 285, 302, 336, 344
「那祷文」	<i>The prayer</i>	78, 82, 90, 93, 96, 162, 178, 203, 204, 205, 412 另参耶稣祷文
事奉圣礼	<i>Divine Liturgy</i>	301, 396-402, 418, 423
亚当	<i>Adam</i>	37, 79, 98, 101, 111, 112-113, 117, 130, 214, 359, 360-361, 374, 385, 400, 425
受苦 / 磨难 / 痛苦	<i>suffering</i>	9, 15, 17-18, 22, 26, 29, 40, 43-44, 47, 102, 140, 145, 201, 361, 368, 385 另参试炼
和好 / 恢复 / 复兴	<i>restoration</i>	53, 113, 412
夜祷 / 守夜	<i>vigil</i>	XI, 67, 84, 86, 168, 179-180, 186, 302, 322-323, 326, 333
定罪	<i>condemnation</i>	199, 202
怯懦	<i>cowardice</i>	158
服从 / 同意 (试探阶段)	<i>consent</i>	233, 269, 325, 412-413

服从 / 顺服	<i>obedience</i>	XIV, 9, 11, 21, 69, 71, 95-96, 97-98, 99-100, 101-102, 103-104, 105-106, 108-109, 111, 113-114, 115, 117-118, 119, 120-121, 123-124, 125-126, 127-128, 129, 130-131, 132-133, 134-135, 136, 155, 166, 207-208, 210-211, 212, 216, 235, 302, 303-304, 312, 343, 367, 377-378, 415, 417
知識 / 認知	<i>knowledge</i>	XII-XIII, 5, 7, 18, 20, 21, 23, 35, 41, 46-47, 50, 67, 73, 76-77, 90, 97, 115, 145, 150, 157, 159, 179, 181, 187, 192, 205, 210, 221-222, 226, 296, 298, 342, 356, 369-370, 378-379, 381-382, 385, 389, 392, 413 , 419, 425
门徒	<i>disciple</i>	37, 85, 97, 98, 100, 101, 103, 105, 106, 108, 109, 113, 117-118, 119-120, 121, 125-126, 127, 131, 132, 133, 135, 136, 218, 406, 414
青年人 / 年轻 / 青春	<i>youth</i>	39, 76, 88, 153, 164, 248, 363
非受造的光	<i>Uncreated Light</i>	413, 425
信德 / 信心 / 信仰	<i>faith</i>	XII, XIV, 10, 29, 42, 60, 97, 106, 127, 135-136, 137, 160, 167, 171, 173-174, 184-185, 188, 220, 236, 249, 254, 256, 259, 262, 263-264, 266, 290, 344, 374, 380, 411

剃发	<i>tonsure</i>	414
勇气	<i>courage</i>	22, 26, 27, 155, 158, 167, 174-175, 180, 183-184, 188, 191, 195-196, 244, 245, 262, 263
哀悼	<i>mourning</i>	24-25, 57, 59, 60-61, 72, 86, 199, 203, 204, 212, 218, 237, 261, 284, 293, 324, 349, 376, 387, 413, 414 , 425
思绪 / 思想 / 想法	<i>thoughts</i>	3, 13, 28, 52, 62-63, 79-80, 85-86, 100-101, 108-109, 118, 125-126, 127-128, 129, 132, 144-145, 151, 163, 167-168, 169-170, 175, 203-204, 205-206, 207-208, 209-210, 211-212, 214, 215-216, 222, 230, 231-232, 237-238, 257, 263, 268-269, 270-271, 272-273, 274-275, 276-277, 278-279, 280-281, 282-283, 284-285, 286-287, 292-293, 294-295, 296, 301-302, 303-304, 305-306, 309, 310-311, 314-315, 317-318, 322-323, 324-325, 326, 327-328, 345, 346, 349-350, 351, 352-353, 354-355, 356-357, 358, 361-362, 379-380, 387-388, 409, 413, 414 , 418, 424, 426
急躁 / 缺乏耐心	<i>impatience</i>	10, 43, 245, 381
指定任务 / 每天的劳作	<i>diakonema</i>	117, 120, 303, (312), 344, 415

洗礼 / 圣洗	<i>baptism</i>	203, 362, 374-375, 409
洗礼 / 圣洗	<i>weeping</i>	18-19, 29, 83, 140, 160, 178, 373, 387
盼望、望德	<i>hope</i>	XIV, 10, 12-13, 22, 36, 38, 41, 42-43, 78, 84, 90, 113, 133, 155, 159-160, 166-167, 175, 184, 190, 192, 195, 205, 214, 218, 225, 231, 241, 243, 246-247-248, 251, 255-256-257, 258-259, 261, 263-264-265-266, 281, 292, 298, 305, 310, 312, 324, 361, 404
祈祷绳	<i>prayer rope</i>	238-239, 415
约瑟长老	<i>Elder Joseph</i>	98, 103, 104, 107, 117, 307, 322
美德 / 德行	<i>virtue</i>	29, 52, 72, 79, 85, 105, 106, 111, 125, 131, 169-170, 175-176, 184, 203-204, 212-213, 218, 223-224-225, 233, 243, 247, 257-258, 260, 262, 280, 298, 317, 342, 367, 370-371
耶稣祷文	<i>Jesus prayer</i>	73, 84, 132, 149, 158, 164, 167, 170, 174, 180, 184, 185, 195, 204, 268, 272, 280, 287, 292-293, 297, 342, 348, 381, 412, 415 , 419, 423, 424
苦修	<i>asceticism</i>	46, 48, 148, 245, 285-286, 288, 302-303, 415
贞洁	<i>chastity</i>	69-70-71, 73, 79, 80, 378

修士	<i>monk</i>	48, 67, 68-69, 73, 74, 79-80-81, 82-83-84-85-86, 106-107, 117-118-119-120-121, 126-127-128-129, 131-132, 159, 193, 202, 205, 211, 222, 239, 242, 247-248-249, 272, 289, 304, 313, 342-343-344-345, 371-372, 406, 413, 414, 416, 418
修士司祭	<i>hieromonk</i>	XII-XIII, 396, 413, 416
修道团体 / 兄弟团体	<i>synodia</i>	23, 71, 107, 118-119, 164, 230-231, 234, 263, 300, 308, 389, 416
夏娃	<i>Eve</i>	37, 53, 79, 98, 111-112-113, 117, 268, 374, 385, 400
家	<i>family</i>	23, 223, 340, 404
恩典 / 恩宠	<i>grace</i>	XII, 12, 16-17, 20-21-22, 34, 41, 47-48-49-50, 52, 54, 66, 69-70-71-72, 73, 77-78, 79-80-81-82, 85, 98-99-100-101, 113, 117, 121, 131-132, 148, 152-153, 155-156, 157-158, 166-167, 169-170, 177, 178, 180-181, 184-185-186-187, 189, 191-192-193, 199-200-201-202, 204, 213-214-215, 217-218, 235-236, 245-246, 249, 254, 259, 261, 269-270, 271, 281, 292, 297-298-299, 300-301, 304-305, 311-312, 314-315-316-317, 319-320, 323, 325-326, 333-334-335-336-337, 341, 343-344-345, 346, 348-349-350-351-352, 361-362-363, 371, 377-378, 381, 387, 393-394-395, 399, 410, 411, 414, 417

悦乐 / 舒适 / 享乐	<i>pleasure</i>	XI, XIV, 24, 31, 38, 57, 70, 72, 82, 85, 147, 160, 167, 272-273-274, 283, 292, 298, 328-329, 351, 360, 390
悔改	<i>repentance</i>	22, 26, 46, 49, 52, 54-55-56-57-58-59-60, 113, 115, 139-140, 143, 201, 212, 216, 255, 258-259, 285, 307, 345, 347, 349, 353, 367, 376-377, 385-386-387, 390, 406, 413, 414, 416 , 417, 423
悔罪 / 痛悔	<i>contrition</i>	17, 39, 324, 325, 400 另参内疚
悔罪苦行 / 苦行	<i>penance</i>	20, 167, 238, 405
殉道	<i>martyrdom</i>	11, 19, 21, 42, 44, 80, 90, 99, 156, 187, 261, 274, 309
殉道者	<i>martyr</i>	90, 128, 180
浪子	<i>prodigal son</i>	57, 255, 259, 324, 400
疾病	<i>illness</i>	34-35-36, 39-40, 41, 42, 45-46-47-48, 60, 147, 153 176, 214, 217, 218, 248, 275, 376, 385, 389, 404, 406
祝福	<i>blessing</i>	29, 107-108, 114, 115, 132, 416
神迹	<i>miracle</i>	127, 181, 238, 292
财富 / 丰足 / 丰富	<i>riches</i>	2-3-4-5, 27, 60, 75-76, 78, 90, 148, 167, 194, 203, 264, 298, 360, 375, 379, 382-383-384, 392

健康	<i>health</i>	11, 28, 32, 34, 41-42, 47-48, 82, 88, 138, 152-153, 163, 176, 209, 222, 237-238, 251, 263, 264, 283, 352, 373, 389
常规祈祷	<i>prayer rule</i>	64, 117, 159, 345, 417 , 423
情欲 / 情欲的 / 情欲的 / 陷于情欲的	<i>passion / passionate</i>	4, 11, 38, 63, 64, 70, 115, 132, 144, 145, 149, 150, 155-156, 157, 160, 162, 192, 195, 200, 207, 211-212, 217-218, 222, 248-249-250, 260, 268-269, 271-272, 280, 282-283, 284, 286, 293, 295, 298, 313, 334, 337, 339-340, 353, 354, 361, 412-413, 414, 417 , 418 , 420
救恩 / 得救 / 救赎 / 拯救	<i>salvation</i>	14, 20-21, 25, 27, 35, 39, 41, 43, 50, 58, 77, 80, 88, 92, 95, 100, 102, 106, 107, 126, 131, 134, 141, 148, 156, 169, 176-177, 186, 202, 232, 234-235, 248, 251, 257-258-259-260-261-262, 266, 280, 288, 305, 346-347, 352, 369, 390
教父的	<i>patristic</i>	XII, 108, 175, 228, 356, 408, 414, 418 , 422
净化 / 洁淨	<i>purification</i>	XIII, 11, 60, 247, 268, 280, 415, 418 , 423
淫乱	<i>fornication</i>	157, 158, 274 另參肉體、肉慾
习惯	<i>habit</i>	63, 118, 169, 306, 313, 337, 349, 412, 426
被提	<i>rapture</i>	305, 342, 378 另參狂喜

规定	<i>typikon</i>	104, 418
善忘 / 遗忘	<i>forgetfulness</i>	13, 34, 60, 96, 142, 149-150, 186, 223, 357
单句	<i>single-phrased</i>	75, 318, 324, 419
复活	<i>resurrection</i>	21, 36, 38, 44, 77, 130, 245, 247, 358, 374, 404
循环祈祷	<i>circular prayer</i>	325, 419-420
悲伤、悲痛	<i>sorrow</i>	9, 20, 22, 50, 74, 203, 242, 269, 389, 414
智能 / 思维	<i>intellect</i>	75, 205, 212, 245, 338, 420
智慧	<i>wisdom</i>	XII, 5-6, 23, 27, 34, 41, 63, 76, 98, 159, 164, 183, 188, 215, 221, 226, 228, 231, 246, 249-250, 263, 298, 300, 303, 356, 358-359, 367, 370, 379, 382, 384-385, 389, 392
无知	<i>ignorance</i>	3, 7, 30, 34, 145, 150, 334, 355
无欲	<i>dispassion</i>	64, 66, 133, 174, 176, 187, 190, 247, 248, 265, 340, 360, 412-413, 417, 420
税关	<i>toll-houses</i>	68, 132, 143-144-145, 148-149, 324, 358, 406, 421
童贞 / 贞洁	<i>virginity</i>	31, 69-70, 72-73, 76, 78-79, 80-81, 85, 358, 404, 406
绝望	<i>despair</i>	6, 13, 14, 21-22, 24-25, 26, 52, 62-63, 86, 140, 149, 155, 158, 159-160-161, 166, 183, 186, 189, 195, 215, 221, 236, 244, 254-255, 257, 258-259, 263, 265-266, 273, 295, 297, 319, 324, 334, 345, 380, 386, 414

虚空 / 虚华	<i>vanity</i>	67, 74-75, 138, 140, 151, 153, 171, 298
虚荣	<i>vainglory</i>	86, 211-212, 222, 269, 381, 417
闲谈	<i>idle talk</i>	96, 159, 203-204-205, 308, 312, 340, 344, 349
傲慢	<i>arrogance</i>	97, 211, 221 另参 自负、自我、骄傲
奥秘	<i>mysteries</i>	6, 169, 342, 371, 396, 425
嫉妒 / 妒忌	<i>envy / jealousy</i>	15, 23, 84, 167, 170, 176, 186, 226, 230, 232, 236, 255, 271, 367, 417
想像、想像力	<i>imagination</i>	161, 270, 271, 274, 276-277, 280, 283, 284, 286, 287, 313, 330, 354, 421 另参幻想
爱 / 爱德 / 仁爱	<i>love</i>	XIV, 2-3, 6-7, 9-10, 20-21, 26-27, 29-30-31, 45-46, 58-59, 75, 78-79, 84-85, 106-107, 133-134, 135-136, 164-165-166-167, 177-178, 181-182, 183-184-185-186, 191-192-193-194, 205, 210-211-212-213, 214-215, 226-227, 230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243, 255-256-257-258, 262-263, 290-291-292-293, 297-298-299, 339-340, 364, 366-367-368-369-370, 373-374-375-376-377-378-379-380-381, 383-384-385-386-387-388-389-390-391, 396-397-398-399-400-401-402, 406, 407, 411, 413, 418, 422, 425
爱欲	<i>eros</i>	7, 22, 58, 68-69, 81, 303, 335, 340, 379, 383, 401-402, 422
温良 / 柔和	<i>meekness</i>	27, 132, 162, 204, 207, 218, 263
禁欲 / 节制	<i>abstinence</i>	66, 84, 268, 302, 304 另参齋戒

圣山	<i>Holy Mountain</i>	XI-XII, XIV-XV, 68, 73, 81, 103, 127, 158, 311, 337, 414, 422
圣衣	<i>schema</i>	69, 79, 107, 173, 232, 404, 422
圣经	<i>Scriptures</i>	101, 113, 179, 254, 269, 356
圣体血 / 圣餐	<i>Communion</i>	217, 255, 396, 399, 400, 423
葩斯哈 / 逾越	<i>Pascha</i>	6-7, 90, 107, 179, 368, 371, 422
试炼	<i>trial</i>	9-10-11, 13, 14-15, 27, 36, 37, 41, 45, 209, 218, 222, 225, 245
跪拜 / 皈依	<i>metanoia</i>	109, 423
预备圣体礼	<i>proskomidi</i>	397, 405
梦	<i>dreams</i>	75, 88, 154, 167, 323, 397
实践	<i>praxis</i>	XIII, 288, 302-303, 311, 416, 423
宁静 / 沉默	<i>silence</i>	117, 119, 143, 170, 178, 203-204-205-206, 237, 242, 260, 279, 284, 285, 301, 304, 344, 347, 367 另参静修
对上帝的敬畏	<i>fear of God</i>	16, 92, 100, 146, 159, 188, 221, 226, 235, 251, 254, 257, 273, 339, 344, 349-350, 355, 364, 367, 384, 387, 389, 392, 399, 401, 405
对死亡的忆记	<i>remembrance of death</i>	55, 67, 76, 92, 135-136-137, 167, 181, 260, 277, 314, 323-324 另参死亡
对自己的认识	<i>self-knowledge</i>	170, 215, 219-220-221-222, 347, 401
睡眠	<i>sleep</i>	27, 67, 108, 128, 150, 180, 188, 322-323, 337, 397
说谎	<i>lying</i>	153, 222, 231, 238

嘴唇 / 唇舌	<i>lips</i>	32, 290-291, 293, 312, 349, 384, 402
宽恕	<i>forgiveness</i>	17, 34, 43, 59, 99, 123, 159, 166, 180, 216, 237, 372, 382, 385, 399 另参忏悔
憎恨	<i>hatred</i>	10, 186, 232-233, 242, 255, 272, 367
愤怒	<i>anger</i>	159, 162, 205, 208, 270, 271, 278, 280, 312, 352, 417
撒旦	<i>Satan</i>	23, 62, 93, 99, 132, 158, 161, 163, 171, 176, 179, 216, 221, 225, 232-233, 244, 248, 259, 266, 269, 271, 283, 289, 318, 320, 323, 348, 357, 387
乐园	<i>paradise</i>	79, 132, 133, 261, 359, 412
热心 / 热诚 / 热忱	<i>zeal</i>	39-40, 55, 81, 82, 132, 161, 170, 187, 188, 204, 263, 270, 337, 362
诞神女	<i>Theotokos</i>	19, 40, 68, 185, 213-214, 260, 295, 323, 382, 423
诽谤	<i>slander</i>	123, 185, 199, 211, 215 另参定罪
阅读	<i>reading</i>	39, 170, 179, 190, 309, 340, 358
战争	<i>warfare</i>	57, 69, 89, 136, 158, 166, 177, 248, 281
担忧 / 忧虑	<i>worries</i>	62, 71, 126, 305, 311
亲戚	<i>relatives</i>	67, 70, 85, 99, 389, 406 另参家
静修	<i>hesychia</i>	XI-XIV, 68, 300, 424
默想	<i>contemplation</i>	145, 285, 288, 313, 314, 318, 354- 355, 424
默观 / 神视	<i>theoria</i>	XIII, 56, 66, 68-69, 169, 192, 266, 303-304-305, 335-336, 342, 358, 371, 409, 410, 413, 416, 423, 424, 425

亵渎	<i>blasphemy</i>	167-168, 211, 271-272, 275, 276, 301, 325
谦卑	<i>humility</i>	7, 8, 17, 22, 27, 28, 42, 48, 55, 58, 62-63, 73, 77, 96-97, 101, 111, 117, 124-125-126-127, 139, 153, 155, 157-158-159-160-161, 162, 164-165-166-167, 175-176, 190, 199-200-201, 205, 207-208, 210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225, 234-235-236-237, 239, 242-243-244-245, 247, 249, 261, 268, 270, 293-294-295-296-297, 302, 312, 315, 316-317, 319, 339, 349, 350, 378-379, 387-388, 411
斋戒 / 禁食	<i>fasting</i>	4, 48, 84, 107, 127, 192, 216, 268, 279, 302, 304, 326, 423 另参禁欲
简朴 / 单纯 / 纯朴	<i>simplicity</i>	60, 98, 127, 230, 293, 360, 399
懒惰	<i>laziness</i>	144, 147, 334, 391 另参冷漠
忏悔 / 告解	<i>confession</i>	57, 60, 62-63-64, 132, 135, 216, 225, 248, 345
警觉 / 警醒	<i>watchfulness</i>	86, 145, 179, 272, 278, 280, 285-286, 288, 300, 302-303, 305, 344, 362, 408, 424, 426
属世 / 短暂	<i>temporal</i>	77-78, 141, 266, 269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279, 284-285, 289-290-291, 292-293-294-295-296-297, 300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312, 313-314, 328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340, 347-348-349-350-351-352-353, 397

驱逐 / 驳斥 (试探阶段)	<i>rebuttal</i>	268-269, 280, 301, 426 另参服从
骄傲	<i>pride</i>	8, 17, 27, 42, 86, 101, 117, 124, 126-127, 152, 157-158, 166-167, 199, 207-208-209, 211-212-213- 214, 216-217, 222-223-224-225, 232, 251, 257, 260, 274-275, 310, 339, 374, 386-387-388-389, 417



因一切而荣归上帝

