

彼得·法朗士

俄羅斯的長老,森林中的隱者



China Orthodox Press

香港

2016

翻译者: 梁永安



## 目录

聖山.....	5
奧普提納精舍.....	18
萊奧尼德.....	25
瑪喀里.....	37
安弗若西.....	65

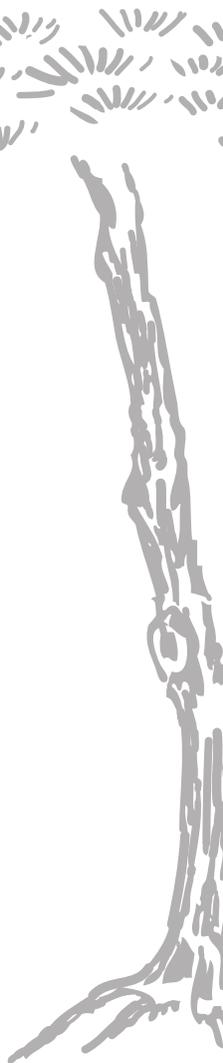
俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

不要想明白一切——盡你所能接受的程度去接受就可以，讓它們對你起作用。  
不是每個安靜的人都是謙卑的，但每個謙卑的人都是安靜的。

## 聖山

據說，聖母瑪利亞晚年為了見拉撒路一面，於是動身前往塞浦路斯。（拉撒路就是耶穌使之從死裡復活的人，相傳，他後來加入神職人員的行列，成為了塞浦路斯基提雍的主教。）但是聖母的船卻在中途遇到暴風，被吹離了航線，最後靠泊在從馬其頓海岸伸入愛琴海的一個半島的港灣中。當聖母抬頭看到那高踞在海灣上方六千英尺的灰色山峰時，她斷言，那將會是一座聖山。

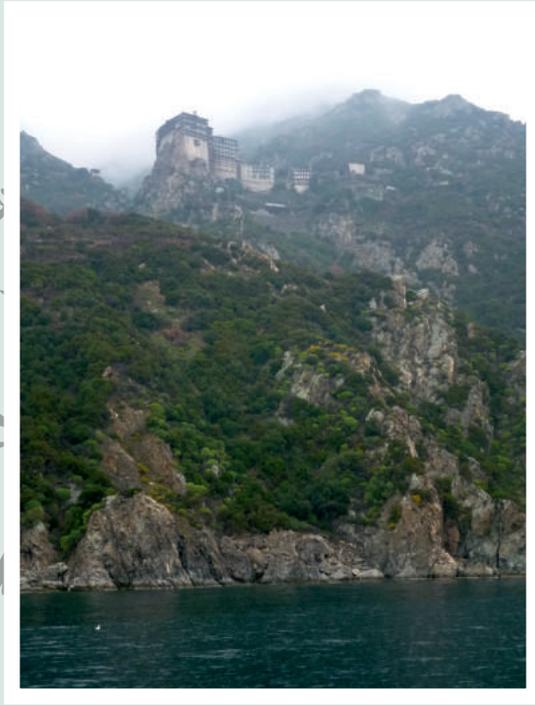
這座山的名字是阿托斯山（Mount Athos）。而它所座落的半島，在希臘文裡一直就被稱為「το Ἅγιον Ὄρος」，





### 被白雪雲層所覆蓋的阿托斯山主峰

即「聖山」。最先住在它上面的，是一些效法沙漠教父遺風的隱士。最早有關隱士來到阿托斯山的記載可上溯至公元九世紀，當時阿托斯修士聖彼得（St. Peter the Athonite）在這裡的一個山洞中單獨住了三十五年。公元885年，拜占庭皇帝馬其頓人瓦西里（Basil the Macedonia）把隱士們從附近一間修道院的控制下解放出來，並把阿托斯山的管治權交給了他們。



### 阿托斯山的西蒙岩修道院

然而，神聖的人事物都是有磁力的。其中一些隱士吸引來了一些弟子，他們在附近的洞穴定居下來，形成了一個個的小團體。然後，這些小團體又發展成修道院，最後取代了分散隱修的形式，成為了半島上的修道中心。儘管如此，隱士並沒有在阿托斯山絕跡，他們仍然不絕如縷，為沙漠教父的精神作見證。全世界都有受到這些隱士的榜樣感召的人，而他們的影響力，最遠達到了俄羅斯北部的森林雪原。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

俄羅斯皈依基督教，與其說是被它的教義所吸引，不如說是被它華麗的禮儀所迷住。相傳在十世紀末，基輔大公弗拉迪米（Vladimir）遣使到世界各地，尋找一種適合他的臣民信奉的宗教。這些使者在日耳曼首先接觸到西方的基督教，但這卻引不起他們的興趣。稍後，他們又接觸了猶太教和伊斯蘭教。但這些使者認為，猶太教與俄羅斯人的氣質不合，而伊斯蘭教禁酒的戒律，又是俄羅斯人所不能接受的。最後，他們選中了東方的基督教，而那是發生在他們參加了一場於君士坦丁堡舉行的禮儀之後。他們這樣向弗拉迪米爾大公報告當時的感受：

「當時，我們真不知道自己是身處天堂還是人間，因為我們不知道在人間的何處還可以看到這樣璀璨、美麗的場面。我們無法把它形容給你聽。我們只知道，上帝就居住在那裡的人們中間，而他們所舉行的禮儀，要讓全世界所有地方的宗教禮儀都黯然失色。我們迄今無法忘記那種美……」

就這樣，弗拉迪米爾信奉了基督教。他娶了拜占庭皇帝的妹妹為妻，又把拜占庭的法律和宗教引入給他的

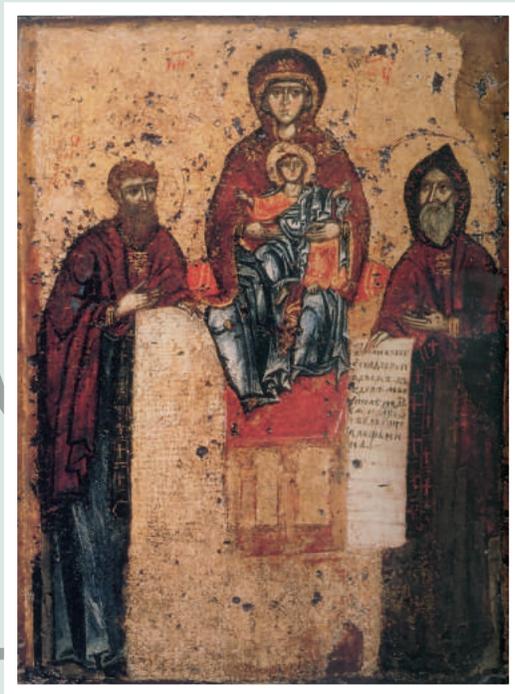


聖山



臣民。但拜占庭傳統所帶給基輔羅斯人的，除去高度繁複華美的宗教禮儀以外，還包括一種崇尚孤獨和清貧的苦修文化。

名字留存至今的第一位俄羅斯隱士是基輔的聖安托尼（St. Anthony of Kiev）。基督教傳入俄羅斯沒多久，他就離開家鄉，前往遠方學習更多有關這種新信仰的知識。他去了阿托斯山，在那裡接受了修道剃度，並目睹了許多繼承沙漠教父傳統的隱士的生活榜樣。回國以後，他就住在一個山洞裡，以乾麵包和水維生，把每日的時間用在體力勞動和祈禱上。他克修的美名慢慢傳開，許多人紛紛去找他，希望得到他的祝福。他歡迎所有的人，不分貧與富，不分貴族還是農奴。人們開始在他四周聚居。他們幫他擴大他的山洞，並挖了一座教堂和一些供其他隱士進住的小山洞。但聖安托尼卻需要他的孤獨。於是，他悄悄離開了，搬到一座更遙遠偏僻的山丘上，並在沉默與祈禱中終其餘生。他於1073年離世。除上述的事蹟外，我們對他的生平別無所知，他也沒有留下任何教誨。儘管如此，他的榜樣，還是激



斯汶聖母像，聖母左側所繪為基輔的聖安托尼

發了後來幾個世紀中數以千萬的人去追隨孤獨的  
召喚。

韃靼人在十三世紀的入侵摧毀了很多俄羅斯的城鎮  
和修道院，導致了新一波的隱士潮出現。這些隱士在俄  
語中被稱為（pustynnik），而這個詞來自（pustyn），  
意指「沙漠」。他們所隱居的「沙漠」是俄羅斯北方的  
廣袤森林，那是一個遠離人煙的所在，夏天泥濘處處，  
而冬天則是封凍了的硬土。



## 聖山



新一波的俄羅斯隱修風潮發生於十四世紀的第二個五十年，它在本質上有別於古代俄羅斯的克修傳統。那是一種隱修於「沙漠」中的浪漫主義風潮……當時大多數的聖徒，都離開城鎮，前往茫茫森林隱居。這個新的風潮部分固然是由於韃靼人新一波入侵所帶來的動盪不安導致的，但另一方面，它也是出於對埃及和敘利亞的沙漠隱修主義的古典傳統的效仿。俄羅斯並沒有嚴格意義上的「沙漠」，但修士們仍能夠找到一個讓他們遠離人群與文化的所在，那就是北方廣大浩瀚的森林，這片森林，就成為了俄羅斯克修修士的「沙漠」。這些對曠野熱情以赴的先行者，比起住在基輔的修士，表現出對這個世界和它的命運的更大的脫離。透過把更艱苦的勞動加諸己身，他們把俄羅斯的靈性生活提升到前所未有的高度。

這些荒野隱士對俄羅斯人的靈性生活帶來了重要影響。但挺反諷的是，雖然他們離群索居的初衷，是為了遠離人群和財富，但到頭來，他們卻又在森林裡創造了人群和財富。這有一個固定的模式：首先是一個有

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

隱居念頭的人單獨前往森林，他會砍下一些樹木，給自己蓋一間小屋，然後開墾一片地作為菜園。稍後，受他吸引，一些有心隱修的人，會來到他的四周住下，他們也會砍一些樹木給自己蓋房子，也會開墾菜園。然後，農民就會接踵而至。於是到最後，首先來到的那個隱士，往往會變成一間大修道院的院長，掌管著村莊和大片的田產。

正教非常強調禮儀的重要性，以之作為維繫其傳統的純正與不朽鮮活的方法。正教的禮儀繁多而復雜，其細節都是固定的。它們透過神父的動作和言語，一次又一次在信眾的面前反覆搬演，深印在每個人的腦海裡，以致稍有出入或偏離，都會馬上被察覺出來。但另一方面，正教又認為，不透過靈性導師的中介，最深邃的宗教真理是無法傳遞給個人的。這些靈性導師，都是由長時期的孤獨與祈禱生活鑄就的。正是拜他們之賜，沙漠教父的傳統才得以傳續下來。

任何人要第一次爬上一座山，都少不了一個已經爬過這座山、知道路徑與危險所在的嚮導。這也是沙漠



聖山



教父所扮演的角色。正教很重視這個傳統，所以要求信徒必須經常跟一位靈性導師保持聯繫，尋求引導。這個靈性導師，在希臘文裡稱作geron，而在俄語裡稱作（starets），漢語則譯為長老。正教會有這種觀念，是因為它認為宗教的實質只有透過感染而非講授，透過人與人的直接接觸而非形式化的指導，才會鮮活地存在於人的心中。

長老不是被任命的，而是被識別出來的。想獲得這種恩賜的人，必須經歷長時間的準備，大多數又是透過孤獨的清苦修行。隱士在正教的土地上相當普遍，他們有住在沙漠裡的，有住在森林中的，也有住在一處村莊或一間修道院附近的。根據正教的觀點，一個修士的最高召叫是孤獨而非共修。敘利亞的聖伊撒克（St. Isaac the Syrian）說過：「基督教會的榮光展現在孤獨者的生活中。」

然而，這種孤獨的生活往往不是一種對社會的永遠脫離，而只是為重返社會並能有所作為的一個預備階段。埃及的聖安托尼雖然在沙漠隱居了二十年，

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

但當他的朋友破門而入之後，他就重返了社會，面對需要他幫助的人。這種隱而復現的模式，為許多東方教會的隱士和俄羅斯的長老所追隨。

俄羅斯最著名和最受愛戴的一位長老是拉多奈哲的聖謝爾吉（St. Sergius of Radonezh）。他在二十歲那年到森林隱居，過著孤獨和祈禱的生活。根據傳說，他有二十三年的時間都以樹根和漿果維生。當地的農人發現森林裡住著一個隱士之後，就定期去拜見他，想從他那裡獲得教導。有一些人還仿效他的榜樣，留在森林裡。漸漸地，他的隱士生活為他帶來了名聲，而名聲則帶來了弟子，讓他最後成為了聖三一大修道院（*lavra of the Trinity*）的院長（這座修道院是君士坦丁堡牧首下命修建的）。

雖然聖謝爾吉擁有了財富及名聲，但他卻小心翼翼，不讓修士們違背謹守清貧的誓言。他堅持禁止他們接受任捐獻，甚至不允許行乞。他們只能完完全全靠雙手的勞動維生。修士們不允許擁有私產，在他們所住的修道室裡，連一個屬於他們自己的臉盆都沒有。因此，



### 聖三一謝爾吉大修道院

他們的人數雖然不斷增加，但清貧和克修的理想並沒有因此而被打破。就連他們的孤獨也是獲得保障的：他們住在分隔的修道室中，只有勞作和用餐時才會聚在一起。

謝爾吉的名聲傳遍了整個俄羅斯，前來尋求他指引的人絡繹不絕。他可以說是隱而復現的隱士的一個好例子。除靈性方面的事務以外，他對俄羅斯人民福祉的奔走亦不遺餘力。有四場俄羅斯大公之間的

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

內戰，就是在他的斡旋下平息的，而迪米特里大公（Prince Dimitri）也因為他的激勵，得以在庫利科沃（Kulikovo）擊退來犯的韃靼人和蒙古人——這是俄羅斯和金帳汗國交鋒以來的第一次勝利。儘管謝爾吉德高望重，但他卻拒絕接受任何教職上的晉升。教會曾考慮讓他繼承阿列克謝（Alexis）的莫斯科都主教之位，但這在謝爾吉的堅持拒絕下作罷。他在去世後被宣為聖徒，迄今仍是俄羅斯最偉大的聖人。

謝爾吉的榜樣激發了好幾千人跑到俄羅斯北方的大森林隱居。這片森林，後來被人冠以「北方的特維德」（Northern Thebaid）的稱號，以便跟沙漠教父居住過的「埃及的特維德」相輝映。當時的俄羅斯人之所以想離開社會，理由跟沙漠教父們如出一轍，而他們也刻意要繼承沙漠教父的克修、孤獨、祈禱和通過長老傳承真理的傳統。他們有些過著徹底的孤獨生活，默默無聞以終；有些人修行的地方則慢慢發展成大型的修道院，變得富有、有影響力。不過，在這兩個極端之間，還有一種折衷的方式：小隱修團體——精舍（skete）。儘管



聖山



在基督教的歷史裡，獨修的方式要比共修的方式出現得更早，但在西方的教會，共修制度卻後來居上，成為了主流。西方的教會對組織化和範疇化具有極大的熱情，並因此發展出了眾多不同的修會和不同的修道會規。反觀東方的教會，他們卻一直對規條主義缺乏興趣，也從未發展出修會組織。這一點，部分是由於東方的教會相信，修道院的制度對修士個人的孤獨和沈思來說，不但沒有幫助，反而是一種障礙。不過，除了單獨隱居的修行方式以外，東方的教會又發展出一種被稱為精舍的鬆散修道團體。精舍由一些個別的隱士所構成，他們各自住在看得見對方的距離之外，但又會三不五時地聚在一起，進行集體的禮拜。這種小團體，最先出現在埃及的沙漠，稍後又出現於阿托斯山，最後又從阿托斯山傳入俄羅斯。俄羅斯好幾代最有影響力的長老，都是這種精舍的成員。聖謝爾吉的弟子是最早生活在精舍的人之一。其後，俄羅斯最有名的一個精舍大放異彩，聲名遠播，在十九世紀，它吸引了俄羅斯各階層的男男女女奔赴它的所在地，尋求住在那裡的長老的指引。

## 奧普提納精舍

俄羅斯最著名的精舍萌芽於「啟蒙時代」的黑暗歲月。一心把俄羅斯西化的彼得大帝為了破壞教會的權威，廢除了莫斯科牧首的職位，另立了一個隸屬於沙皇之下的宗教會議，以取代它的地位。彼得大帝的幾位繼承者——他的遺孀、他的孫子、他的侄女和女兒——沿習他對宗教漠不關心的態度，繼續加強西歐理性主義在俄羅斯生活中的比重。1722年，修士被禁止過隱修生活；1724年，很多修道院被敕令改為病患士兵的收容所；1734年，政府下令，除了喪妻的神父和退役的士兵外，任何人都不得接受剃度成為修士。葉卡捷

琳娜二世主政後（她對基督教的觀點深受伏爾泰和法國百科全書派的影響），更下令把修道院的院產充公，改由政府發給修士薪資。當時的九百五十三間修道院中，有五百六十八間被關閉，一百六十間完全收入無著。反觀由朝廷任命的高級神職人員，過的卻是錦衣玉食的生活。以莫斯科和卡盧加（Kaluga）的大主教安弗羅西（Ambrose）為例，在1771年過世時，他留下的財物竟包括——其他不說——兩百五十二件上等亞麻襯衫和九副鑲金框眼鏡。

靈性生活在十八世紀的俄羅斯正處於一個低潮期。俄羅斯的上層階級完全被法國的知識份子所征服，視宗教為鄉下人的迷信。

最先恢復長老的權威地位，並促成俄羅斯最著名精舍之建立的是帕伊西·韋利奇科夫斯基（Paissii Velichkovsky）<sup>1</sup>。他曾經在基輔神學院學習，但很快就對那裡的拉丁經院主義感到不滿，於是，他決心要去把真正的正教精神給找出來。可是歷經尋覓，他在俄羅

---

<sup>1</sup> 帕伊西於1988年被列入聖品。



羅馬尼亞東北部摩爾達維亞地區的尼亞穆茨修道院，是聖帕伊西曾經生活過的修道院，如今聖人的聖髑依然安奉在這裡

斯並沒有找到指引者。1764年，他毅然跑到阿托斯山，開始過起隱居的生活，並著手研究早期教會教父們的作品。他把《慕善集》（Philokalia）譯成了斯拉夫文——那是一本極重要的早期教會文獻。他又收集了教父們一些關於祈禱、克修和神秘主義的見解。後來，帕伊西在阿托斯山建立了一個精舍，從事教導弟子的工作。之後，他帶著追隨者離開阿托斯山，前往摩爾達



羅馬尼亞文的聖帕伊西像

維亞（羅馬尼亞東北部）定居下來。俄羅斯各地都有很多修士越過邊界去拜見他，並深受他的榜樣感召。帕伊西的這種影響力，最後在奧普提納修道院大放異彩。

奧普提納修道院位於離莫斯科不遠的城鎮科澤爾斯克（Kozelsk）兩里之外。據傳說，最先創立它的人，是十五世紀一個名叫奧普塔（Opta）的改過遷善為隱士的強盜。有關它的文獻記錄最早可上溯至1598年。



遠處森林與草原交界處的建築群即是奧普提納修道院

奧普提納修道院從來都不是一家有影響力的大修道院：在彼得大帝下令把它關閉的時候，全院只有十六名修士。後來它重新開院，並在葉卡捷琳娜二世的世俗化政策下倖存了下來，不過，政府所開出的條件是：它最多只能收納七名修士。1800年，帕伊西的一位弟子德奧梵（Theophanes）來到奧普提納修道院。當時，修道院裡除了他以外，只有三個修士，而其中一個是盲人。後來，帕伊西的其他一些弟子也先後加入，而他們都



奧普提納精舍



是很積極地推廣老師理想的人。莫斯科的都主教對帕伊西懷有某種程度的尊敬，他將他們中的一員任命為院長。1821年，奧普提納精舍就正式成立了。而在那裡先後出現的三位長老——萊奧尼德（1768-1841）、瑪喀里（1788-1860）和安弗若西（1812-1891）——把它的名氣推到了巔峰。



聖萊奧尼德

## 萊奧尼德<sup>2</sup>

萊奧尼德生於1768年，本名列夫·丹尼諾維奇·納戈金尼（Lev Danilovitch Nagolkine）。年輕時，他是個遊走俄羅斯各地的推銷員，這段生活，讓他對人性的錯綜複雜有了最初的體認。由於沒有可靠的資料可稽，我們無法得知他這段時期的靈性發展，只知道他在二十九歲那一年決定成為修士，進入奧普提納修道院成為了初學修士。

他在奧普提納修道院只待了兩年，就轉到位於白湖（White Lake）的聖基里爾修道院。在

<sup>2</sup> 萊奧尼德於1996年與其他十二位奧普提納長老一道被列入地方聖人聖品。2000年列入全教會敬禮聖人之列。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

聖基里爾修院，他遇到一位對他大有啟發的修士。這名修士叫德奧多若（Theodorus），他曾在摩爾達維亞師從帕伊西很多年。回到俄羅斯後，德奧多若致力找尋志同道合的人，重振長老的傳統。他去到白湖修道院的時候，萊奧尼德已被選為聖基里爾修道院的院長。不過在1808年的時候，兩人卻聯袂一道，離開了修道院，在一英里外的森林裡建立了一個隱修處。沒多久，他們在該地區就變得非常有名，每天都有慕名者前來尋求祝福，讓他們的靜獨備受騷擾。

最後，他們決定追隨十四世紀隱士的足跡，向北移居到森林的更深處。不過一段時間以後，他們又被發現了，只好再次遷移。這一次，他們遷到了位於拉多加湖（Lake Ladoga）的一座小島上，來到了瓦拉穆修道院（monastery of Valaam）附近的一個精舍（拉多加湖是歐洲最大的湖泊，靠近俄羅斯與芬蘭的分界線）。他們在此獲得了一段時間的寧靜，但之後，他們又成為了群眾的焦點。事情至此變得明顯了：逃是沒有用的，想保持心靈的寧



### 拉多加湖上的瓦拉穆修道院

靜，他們必須另覓他法。而萊奧尼德想出來的方法，可從以下的故事反映出來。有一天，一個年輕的修士問他，每天有那麼多人來煩他、破壞他的靜獨，他是怎麼忍受的。萊奧尼德的回答是：他深深地愛著他的鄰人，願意跟他們中的任何人談上兩天的話，但另一方面，他卻不會讓談話打斷他內心的祈禱。

瓦拉穆修道院的院長對萊奧尼德他們把大群人招引到他的修道院來一事非常反感，於是向聖彼得堡的都

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

主教提出投訴。不過，當時的聖彼得堡都主教斐拉列特（Philaret）——他也是後來的莫斯科都主教——深明萊奧尼德他們所致力復興的傳統對教會有多重要，所以並沒有理會修道院院長的抗議。不過，為了不影響修道院的清靜，萊奧尼德他們還是在1817年離開了瓦拉穆修道院，遷到了斯維爾斯克修道院。沙皇亞歷山大一世也曾到那裡拜訪過他們。

德奧多若在1822年逝世後，萊奧尼德決定找一個適合他靜度餘生的精舍落腳。他先是在普洛卡申修道院住了六個月——這座修道院的位置幾乎位於迪米特洛夫（Dimitrov）與斯維爾斯克中間。不過，這時奧普提納修道院的院長摩西神父剛組織了一個新的精舍，力邀他加入。

1829年，萊奧尼德在六個弟子的陪同下，重返奧普提納修道院。這時候的他，是個很軒昂的人，高而且壯，一點都不像個苦修士。他非常強壯，可以輕鬆舉起超過四百磅重的東西。他的頭據說很像獅子，有著開始變白的黃色毛髮和一雙炯炯的灰眼睛。據見過他的



萊奧尼德



朝聖者稱，他的相貌神情可以帶給人平靜、安寧和喜樂的感覺。從來沒有人見過他憂愁、生氣或不耐煩的樣子。他說話時用的是最大眾化和具體生動的語言，總是帶有一絲幽默。為了讓訪客放鬆心情，他有時也會說說笑話。

萊奧尼德在奧普提納修道院啟始了一項新的領導制度。在這一領導制度下，領導權由長老掌握。長老的最大恩賜，在於他具有勘透他人真實自我的能力。正如莫斯科都主教斐拉列特所說：「我們那些看得見和虛假的美德，常常會讓我們忘了跟自己那些看不見而真實的惡戰鬥。」我們每個人都會為自己創造一個假我，用它來面向社會，久而久之，我們會忘記它只是個面具，反而把它當成真的我。長老的任務就是要把人的這個假面具給掀去。他們會如上帝看我們的樣子那般審視我們。萊奧尼德認為，這種揭去假面具的過程應該在告解中進行。他指出，當時一般的告解方式都太程式化和普通化了。聽取告解的神父通常都是問告解者兩三個問題，然後提出一些一般性的建議，完全沒有觸及告解者

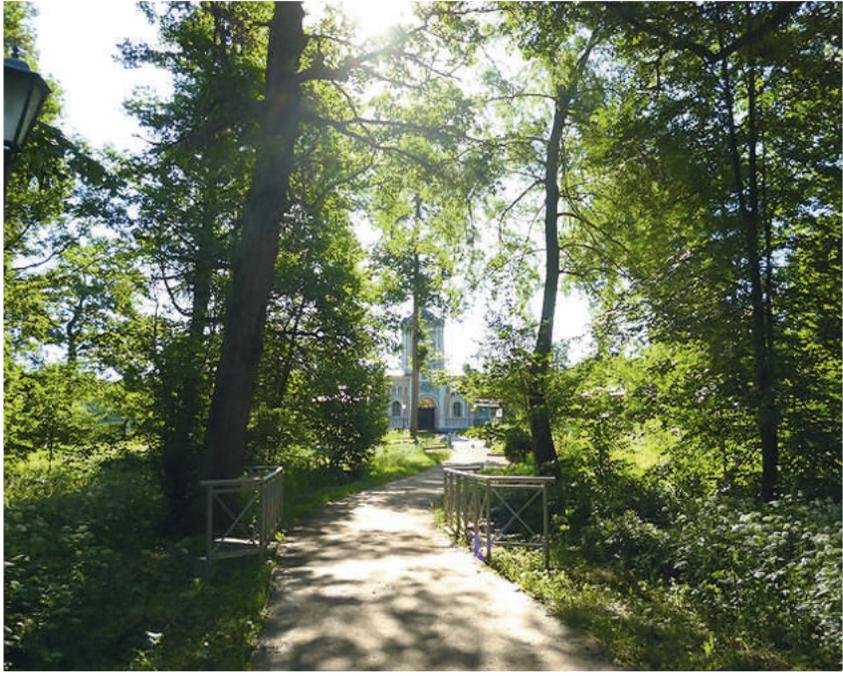
俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

本人的特質和特殊處境。長老則不同，他必須要照顧到每一個告解者的特殊命運、召喚和需要。為了做到這一點，每個長老除了需要對人性有過長時間而深入的體驗以外，還要具備明辨和過人的觀照能力。

從萊奧尼德回到奧普提納修院開始，那裡的修道生活方式就改變了。他的修道小室成了整個修院的靈性中心，院長和所有弟兄每天都會到他那裡，告解自己的思想，尋求他的指導。沒多久，奧普提納修道院出現了一種提升靈命的新方法一事就傳開了，這吸引了大批慕名者到訪。儘管如此，在萊奧尼德的細心規劃下，精舍的靜獨靈修環境卻並沒有受到破壞：

「對於那些不熟悉奧普提納的規定的人，我們可以這樣告訴他們：跟一般的修道院比起來，精舍的生活要更清苦，也更孤獨。由於不像一般的修道院那樣有為數眾多的訪客，所以精舍的弟兄過的生活要遠比一般修道院孤獨。」

修士們各自關在自己的修道室裡，把大部分時間用來默觀上帝和閱讀屬靈讀物。訪客來到精舍後，很難



離奧普提納修道院不遠的地方即是奧普提納的前驅聖約翰精舍。  
圖為精舍的大門

看得見這裡的修士，因為精舍所致力，就是營造一種極為荒蕪的曠野氣氛。精舍的成員會做些裝訂書本、木工、製造調羹和抄寫之類的工作，以此作為生活的調劑。每年除聖誕節、復活節和規定的免齋期外，精舍的成員一年到頭都力行齋戒。為了確保靈性上的發展沒有偏差，精舍的成員必須盡可能經常地到一位長老那裡，巨細無遺地告解自己的思想。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

萊奧尼德在精舍裡的生活有極嚴格的規律。他睡眠從不會超過三小時。他每天會在凌晨兩點起床祈禱三小時，而這三小時是他允許自己擁有的唯一自由時間。一天剩下來的其他時間，他會一面接見訪客，一面進行勞動：坐在床上和訪客談話的同時他會編織腰帶。他一天吃兩餐，並利用這個時間與弟兄們交談。每天晚餐後，他的弟子會聚集在他的修道室裡祈禱或誦讀。他每個月會在修道院的教堂裡領兩次聖體血。

有別於他的後繼者的是，萊奧尼德並不是個愛寫信的人，所以他的教誨保存下來的並不多。萊奧尼德對別人的影響力，似乎主要是來自他的整個人格，而不是他的忠告。雖然通常他都會很慎重地把忠告當面告訴向他求教的人，但由於他們大都是目不識丁的農民，所以這些忠告留下來的寥寥無幾。萊奧尼德由於語言俚俗、身材肥壯，常常會引起不知情的人的閒話，認為他只是個假裝聖潔的人。不過，他的肥壯有可能是腺體功能的失調而引起的，因為自從做了修士以後，他就吃得很少，但身材卻一直肥壯。



萊奧尼德



一個到奧普提納修道院見過他的朝聖者，對他留下了很鮮明的回憶。當時，萊奧尼德穿著白衣服，坐在床上，一面編東西，一面跟一群跪在他四周地上的朝聖者交談。過了一會兒，一個商人走了進來。萊奧尼德就問他來此的目的何在。「我想尋求你的指引，長老。」

「你有照我上一次教導你的做嗎？」「對不起，長老，我沒有辦到。」聽了這個回答，萊奧尼德就叫弟子把那商人轟了出去。大家問萊奧尼德為什麼要這麼嚴厲，他回答說：「那人很久以前就來找過我，我交代他戒煙，他答應了，但現在卻說辦不到。我趕他走，是想讓他在下次再來找我以前把煙戒掉。」

有一次，一個弟子在所有的訪客都散去後去見萊奧尼德，告訴他，說自己注意到訪客分為三類人：他們有一些人是先來的，但卻願意讓晚來的人先見到萊奧尼德，而自己則耐心等候；另一些人先是等了一下，然後感到不耐煩，就推開其他人走到前面去；最後一種人則完全不願意等，一來就堅持要立刻被接見。說完，那弟兄問萊奧尼德，這種態度上的區別重不重要？萊奧尼

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

德回答說：「極為重要。那些爭著要首先見到我的人，永遠不會記得我對他們說過什麼。所以他們會反覆來我這裡，反覆問我同樣的問題，又反覆忘記。至於那些願意耐心等待的人，則是因為他們認為別人比他們強。他們會把我說的話緊記在心上，有生之年都不會忘記。」

萊奧尼德除了要應付訪客以外，有時還要應付修道院裡面一些弟兄的古怪念頭。有一次，一個弟兄告訴萊奧尼德，說自己渴望成為一個殉道者。萊奧尼德回答說，雖然殉道這種事，有時會不找自來，但任何人都不應主動去尋找它。但那弟兄卻堅持再三。有一晚，萊奧尼德看見外面刮起了大風，就把那弟兄叫來，派他從精舍到修道院去辦事情。但那弟兄卻表示，森林裡的風那麼大，他覺得害怕。聽了這話，萊奧尼德就說：「可憐的人啊，你不是老說想殉道嗎？現在給你機會，你卻白白錯過。」那弟兄大感慚愧，自此絕口不提他的志向。

有時，會有一些弟兄渴望把一些誇張的贖罪懲罰加在自己身上。例如其中一個弟兄，就不斷要求萊奧尼德讓他戴上鎖鏈手銬。最後，萊奧尼德不堪其擾，就把

  
萊奧尼德  


修道院的鐵匠叫來，交代他說：「如果有弟兄找你，要求你給他造一副鎖鏈，你就給一巴掌，叫他走開。」然後，萊奧尼德又把那想戴上鎖鏈的弟兄叫來，告訴他，他的心願被批准了。他跑去找鐵匠，結果挨了一巴掌。兩人打了起來，最後跑到萊奧尼德面前，要他評理。萊奧尼德對那修士說：「你連一巴掌都忍受不了，又怎麼敢要求戴上鎖鏈手銬呢？」

萊奧尼德曾經對他的靈性弟子波什科夫神父（Anthony Bochkov）解釋，什麼途徑最容易讓恩寵進入我們內：「如果你有一顆單純得像使徒的心，你就不會隱藏你的人性缺點，就不會裝扮虔誠並生活在虛矯之中。這條道路，雖然簡單易走，卻並未為許多人所知或了解。然而，它卻是通往救贖與恩寵最短的道路……

你們若不迴轉成小孩的樣式，就無法進入上帝的國。」



聖瑪喀里

## 瑪喀里<sup>3</sup>

奧普提納的第二位長老是瑪喀里。他是萊奧尼德的密友，甚至被人稱為後者的「另一半」，儘管如此，他們倆卻鮮有相似之處。萊奧尼德出身平民，個性爽朗，教育程度不高，有著粗壯的體格；瑪喀里卻出身貴族，優雅，學者氣質，把很多時間用於研習與沈思，身體相當孱弱。

瑪喀里1788年出生於卡盧加（Kaluga）附近的一個莊園，本名米哈伊爾·尼古拉耶維奇·伊凡諾夫（Mikhail Nikolaevich Ivanov）。小時候的米哈伊爾極少離開母親身邊，是個纖弱、敏感、易失眠的小孩。自母親在他八歲那年亡故以後，他就住在阿姨家裡，接受私人教育。才十四歲，他就找到簿記的工作，

---

<sup>3</sup> 瑪喀里於1996年與十二位其他奧普提納長老一道被列入地方聖人聖品。2000年列入全教會敬禮聖人之列。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

而由於表現良好，他三年後就在財政部取得一個職位。他的公務並不繁重，而他把大部份的閒暇時間都用在了閱讀和拉小提琴上。1806年，他的父親過世，經過家庭會議，大家同意莊園由他來繼承。

這筆遺產對他來說最大的好處，是可以讓他把更多時間花在閱讀和拉小提琴上，而至於莊園的農務，他卻不怎麼放在心上。莊園的佃農看到有機可乘，開始偷竊農作物。別人告訴米哈伊爾這件事的時候，他只是引用聖經上的話回答他們，然後繼續維持老樣子。為了讓他變得實際一點，他的兄弟決定幫他娶當地的一位姑娘為妻。不過他們卻忽略了一些在外省必須嚴格遵守的求親程序。結果，女方因為男方的禮數不周而拒絕了婚事，而米哈伊爾也鬆了一口氣。

1810年10月，米哈伊爾前往位於森林深處的普洛申卡修道院靜休。他原先的計畫只是小住，但一段時間之後，他卻產生了出家的念頭。他寫了一封信給他兄弟，表示要把全部產業送給他們，唯一的條件是他們要捐出一千盧布，在父親墳墓所在的村莊建一所教堂。



瑪喀里



普洛申卡是間很窮的修道院，修士身穿破舊的粗衣麻布，在田里幹活。經過五年的見習生活以後，米哈伊爾正式成為了修士，取名為瑪喀里——用的是沙漠教父，埃及的聖瑪喀里（St. Macarius of Egypt）的名字。兩年後，他又被祝聖為司祭。他很享受清貧的生活，日夜都在回憶這段時光，甚至連當時所穿的草鞋都讓他回味不已。這種鞋子是用曬乾的蘆葦編成的，而瑪喀里之所以喜愛它，則是因為那是俄羅斯農民的典型裹足物——俄羅斯農民在他的心中具有很崇高的地位，被他稱為「最忠誠的基督徒」。不過，他也承認，他所穿的鞋子和一般的農民有一點不同：「由於我沒有他們那麼高貴，所以我穿的鞋子雖然也是蘆葦編的，但手工要細緻些。」

修道院對於守齋、共同祈禱和勞動等事項的規定都很嚴格，但對內在的靈修卻不太關注。對此，瑪喀里感到若有所失。這種情形，直到阿塔納西（Athanasius）的到來才有所改觀。阿塔納西到普洛申卡來，原只擬作短暫逗留，後來因為一條腿脫臼，不得不住下來養傷。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

等完全痊癒，他就決定留下來。阿塔納西本是一名輕騎兵團的軍官，後來在摩爾達維亞的一家修道院出家，剃度他出家的正是帕伊西。他在摩爾達維亞的修道院裡住了七年。這七年間，他深深受到阿托斯靈性傳統的感染。之後，他回到俄羅斯，成為倡導復興長老傳統的最早發起人之一。他還從摩爾達維亞帶回來一些早期教父的作品，打算把它們翻譯成斯拉夫文。瑪喀里愉快地加入了這項工作，而他們所合譯的一些關於祈禱與默觀生活的書籍，後來在奧普提納修道院得到了出版。

阿塔納西在1825年逝世後，瑪喀里祈求上帝派遣另一位長老來幫助自己。結果，萊奧尼德出現了（他在普洛申卡修道院待了六個月才轉到奧普提納修道院）。瑪喀里覺得這是上帝對他的祈禱的回應。萊奧尼德離開後，他們一直保持著通信。1834年，瑪喀里決定前往奧普提納，跟萊奧尼德住在一起。除幫助萊奧尼德給予求助者靈性上的指引外，他還忙於照顧修道院四周的菜園與森林。瑪喀里對森林有著強烈的熱愛，他曾經這樣說過：



### 奧普提納精舍外的森林，古樹參天

「在森林裡，人可以找到心靈的平靜和靈魂的安詳。我們看到，從前人們喜歡退隱到濃密的森林去，藉此遠離世俗的虛浮，並透過祈禱及苦行，尋求救贖。只要看一看那些常綠的針葉樹，就會滿心歡快，因為它們會讓人生起對永恆生命的憧憬……應該竭盡所能把圍繞在我們修道院四周的森林加以保存，好讓『曠野』這個字，不會最終失去它的意義。」

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

當時的瑪喀里，個子瘦小、身體羸弱，長相相當醜。他有呼吸方面的疾病，加上口齒不清，因此他無法在教堂裡唱經。但由於他精通音律，所以對唱經的要求很嚴格。儘管他的健康欠佳，一副病懨懨的樣子，但卻生活得很有朝氣，並訓誡弟子永不可懶散。他把一些手藝引入了精舍，包括雕刻圖案花紋、書本裝訂、製造木箱子和雕刻湯匙等。精通書法的弟兄則忙於抄寫教會教父的作品。當他們把成品拿給瑪喀里過目時，他就會給他們一份小禮物，以資獎勵。這些小禮物包括四分之一磅的茶葉、一兩磅糖，還有一條手帕、一串念珠或一本書。

有長達二十年的時間裡，瑪喀里都住在一間十四英尺長、九英尺寬的小房子裡。房子有一扇面南的窗，可以看得見通往教堂的小徑。在掛著綠色簾子的窗戶下面，放著一張漆成白色的木頭書桌，上頭放著一塊油布、一個玻璃的墨水台和一個他自造的撒沙匣（舊時用來吸去筆尖多餘墨水的用具——譯註）。桌子的抽屜裡放著些小冊子、小聖像、十字架、念珠之類的東西，那是用來送給訪客的。桌面兩邊都堆著一疊疊的信件：



瑪喀里



有要求立刻回覆的，有可以等的，也有尚未拆閱的。桌子上頭通常還會有一些定期寄給他的教會期刊和一兩位教父的著作——據瑪喀里表示，這些書可以給他提供「生命與呼吸」。

在房子的東南角落和南牆的大部份牆面，擺著、掛著各式大小和材質的聖像與十字架。掛在中央的，是他最珍視的一尊弗拉迪米爾聖母像，有一盞油燈擺在它前面，終年不滅。

這間修道室雖然小，但它所發揮的影響力卻遍及整個俄羅斯。瑪喀里不但是每日數以十計來訪者的長老，也是三間男修道院和二十間女修道院的靈性之父。他的生活極其規律。在克修生活這件事上，他採取的是中道。由於身體不好，所以他不限定自己只吃某幾種食物。他吃東西的次數很多，但每次都只進食少量的食物。他每天會在清晨兩點起床，祈禱幾小時，到了六點，他會喝一點點茶，繼而坐在書桌前回信或處理即將要出版的書籍的文稿（他的回信在他去世後被彙編為五大卷的書信集）。他寫信的同時，訪客就陸續抵達了。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

到了十一點，他會到食堂去跟弟兄們一起用餐。之後，他會給自己一小時的空閒，在花園裡散步。他常常會在一朵花前面駐足欣賞很久。從兩點開始，他就會到修道院的會客室接見男男女女的來訪者。訪客看見的，是一個矮個子、白頭髮、穿著白色長袍的老者，一手拄著拐杖，一手拈著念珠。他的鼻樑很短，眼睛常常因為聚精會神而半閉著。

等到訪客在黃昏全部離開時，瑪喀里往往已經累得不能言語。吃過晚餐和進行過晚禱以後，他就會回房。但他的燈常常到很晚都還亮著。

瑪喀里對不同的訪客有不同的態度。對於那些純粹出於好奇而求見他的人，瑪喀里不會說太多的話，而且避談靈性方面的話題。這是一個務實的做法：因為這些人的靈性高度還不足以讓他們理解他的話。碰到一些理性派知識份子問他問題時（他們是抱著把他駁倒的動機而來的），他會回答說：「有關這個，你懂的一定比我多。我是個沒受過多少教育的人。」然後，就把話題轉移到一些瑣事上去。對於那些真誠尋求真理卻遍尋不獲的



瑪喀里



人，他會說：「不要想明白一切——盡你所能接受的程度去接受就可，讓它們對你起作用。稍後，那些一直隱藏著的事物就會向你顯明。」

在瑪喀里的帶領下，奧普提納修道院的影響力變得更大了，因為原先萊奧尼德的聽眾大多是農民，但瑪喀里的聽眾中卻有很多知識份子。1846年，在瑪喀里的主導下，奧普提納修道院出版了帕伊西的傳記，稍後又推出了一連串靈性方面的書籍，引起了許多莫斯科博學之士的注意。後來，在時任莫斯科都主教斐拉列特的鼓勵下，瑪喀里和他的學生還出版了許多基督教神秘主義者和早期教會教父的作品（這些書對較難理解的段落附有註解）。

出版早期教會教父作品的念頭，是瑪喀里的一個友人和靈性弟子季列耶夫斯基（Ivan Kireevskii）啟發給他的。後者跟奧普提納修道院的關係非常密切。季列耶夫斯基早期學的是哲學，曾經在柏林和慕尼黑追隨黑格爾和謝林學習。但儘管西方哲學的知性力讓他動容，但季列耶夫斯基最後卻認定，那是一種從靈性層面來

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

說已經破產的哲學。在太太的影響下，他皈依了正教，並驚訝地發現，他在哲學家之間尋尋覓覓所不可得的東西，竟然可以在早期教會教父那裡找到。他這樣說：

「多個世紀以來冷冰冰的（哲學）分析，業已摧毀了歐洲啟蒙運動自身所依賴的那些根基。其結果是，啟蒙運動對自己從一開始就依賴的最基本的原則（一些基督教的原則），反而感到陌生與疏離。這種摧毀自身根源的分析方法，這種專斷的理性，這種高度邏輯性的思維方式，乃是通過斬斷人與人自身的其他認知能力的聯繫而得來的。」

1847年，瑪喀里到季列耶夫斯基夫婦位於多爾彼諾（Dolbino）的莊園作客。談話中他向季氏夫婦提及，自己飽受訪客的困擾，難得有孤獨的時光，為此而感到苦惱。第二年，季氏夫婦就在離他們房子半英里的一個小樹林裡，為瑪喀里蓋了一間小房子，供他靜修之用。此後，瑪喀里時不時都會來這裡住上一住。

瑪喀里在1860年9月7日逝世。據說，他的遺體就像萊奧尼德的遺體一樣，沒有發出任何臭氣。而送葬的行



瑪喀里



列在把他的遺體從精舍送到修道院的時候，氣氛也完全不像是在舉喪，反倒像是復活節的巡遊慶祝活動。

瑪喀里所留存下來的書信，是一個忠告的寶庫，而這些忠告的對象，遍及社會各階層：貴族、農民、知識份子，還有軍人。這些書信清楚地反映出，一個正教的長老不僅能謹守正教傳統，也完全有能力處理當代的各種問題。雖然瑪喀里常常強調，他的忠告都是針對求問者的個人情況而發的，並不適用於其他人，但因為十九世紀俄國人所面對的處境，有一部分乃是人類的普遍處境，加上瑪喀里的忠告，都是以普遍真理為基礎的，所以這些忠告對今日的我們來說：仍然有如暮鼓晨鐘。



我寫給你的信，都是純為你而寫的，因此我慎重地請你不要以為裡面的教導是人人適用的，因而拿它們給別人看。絕對沒有這回事。我給你的忠告，是在考慮過你的所有內在與外在環境之後，再琢磨出來的。所以，它只會對你本人適用。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者



除非她本人向我提出要求，否則我是不可能給她任何指引的。不過，即使她真的提出這樣的要求，我也沒有把握做到。她的心是分裂的，根本不知道自己想要的是什麼；有時候，她甚至不知道自己是不是真的有想要的東西。



我只能回答一些真誠的、跟信仰有關的問題。給予這些問題答案是上帝所悅納的。至於不真誠的問題，根本就算不上問題。面對它們的時候，我感覺沒有主的幫助，根本不知道要如何回答它們。就像你所提出的那些關彈鋼琴方面的問題，由於那跟你的靈性生活無關，我實在提不出任何意見。



我不喜歡聽到你反覆說我讀了你的信以後，一定會對你感到厭惡。我不喜歡聽到這些話，因為它們讓你付出的代價太大了，也讓你因為羞慚而感到痛苦。現在，想必你已經清楚地意識到，你所有的不自在和焦慮，其根源在哪裡了。



瑪喀里



我非常慚愧我那封不明智的信所帶給你的冒犯。你是對的，被訪客、工作和大量的通信撕扯得四分五裂的我，智力真的是已經見底了。另外，我也覺得不舒服、覺得身體虛弱，以致在我那空而淺的腦袋裡，找不到回答所有湧入的問題的適當答案。

但請你不要就此誤認為，我不想你把你遇到的困擾告訴我。我鼓勵你把它們全部告訴我，但與此同時，你也應該向主祈禱，求祂賜我智慧，找到可以慰藉和引導你的適當話語。另外，為了把事情簡化一點，你不妨在問題的下面劃上底線，方便我把它們從信的其他部份中挑出來。



關於此生的安穩，我並沒有什麼可以教你的，因為我並沒有從聖經或教父的遺訓裡，讀到有關這方面的教誨。我也沒法給你祝福甚至建議。不過不妨讀讀馬太福音的第六章第三十四節：「所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮」。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者



我告訴你的一切，都不是我發明出來的。我所說的話，都是來自教父們的教誨。我的工作，只是把那些適合你的情況的段落給抽取出來罷了。這個卑微的工作帶給我莫大的裨益，因為它可以讓我那些日漸模糊的記憶，重新鮮活起來。所以說，你根本沒有必要對我太過感激。

就像沙漠教父一樣，瑪喀里一貫主張，對靈性成長來說最重要的養分，以及大部份靈性問題的解答，都在於謙卑。



你告訴我你很沮喪，因為現在每當你檢視你的良知時，都發現自己是個壞人，反觀年輕時代這樣做的時候，卻覺得自己基本上是個好人。多麼不同反響的一個沮喪的理由啊！

視自己為一個壞人，要比視自己為一個好人，強上何止千百萬倍！因為當我們視自己為壞人時，我們就獲得了謙卑，並找到了通往寬恕和恩寵的大門；但當我們

  
瑪喀里  


視自己為好人時，卻只會讓驕傲繁衍，而驕傲則是通往恩寵之路上的障礙。



對你的不幸，我當然是懷著最深切的同情的。但長遠來說，你能不能夠恢復平靜自持，取決於你對自己所遇到的不幸的態度，而不是我的態度。你是對的：你現在背上的十字架，是你自己造的，所以你必須去背它。有一位聖人說過：「現在把你的背壓斷的十字架，最初是在你的心裡長起來的。」他是對的。



由於你迴避了驕傲與謙卑的話題，也由於你的巧言自辯，讓你離問題的癥結愈來愈遠。天梯聖約安（John Climacus）說過：「每當你發現自己的一個不是之處時，驕傲都會在那裡等著。」

我們中間沒有任何人有資格誇口說自己是謙卑的，因為我們的所作所為，乃至我們的一生都證明事實恰恰相反。但任何沒有謙卑的地方，驕傲就會茁壯。但凡光衰弱的地方，黑暗就會宰制。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者



難道你真的認為，你正在尋求的平安，是係於你對居住地的最終選擇嗎？事實上，內心的平安只能透過遵守誠命的謙卑生活而得到。我心裡柔和謙卑……學我的樣式，你們心裡就必得享平安（馬太福音11:29）。

你要住在哪裡才能找到平安，這根本就是離題……你應該不斷與別人溝通交談，這樣很快就可以找出自己的缺點。這勝過自己在孤獨裡摸索。



在公眾祈禱的場合為引人注意而行過多的拜功，是錯誤的舉動。叩拜和躬拜只有在禮儀需要你這樣做的時候才應該做。因為那時候既然大家都這樣做，別人就不會特別注意你的舉動。



你請我原諒那些你傷害過的人，因為你知道，當他們因為你傷害過他們一事而去告解的話，一定會取笑你和侮辱你。我勸你不要把事情想得那麼曲折。對你來說，首要之務是認識到自己做了什麼錯事。當你真能

  
瑪喀里  


明白錯誤的時候，就代表真誠的悔過已經出現在你的靈魂裡，而被你傷害的那些人，內心會同樣經歷轉變。但如果你知道這樣的改變並未發生在他們心裡，並知道他們準備要取笑你和侮辱你，你就應該在祈禱中懇求主原諒他們，並在你的心裡請求他們原諒。然後不要再想這件事，平靜地休息。

沙漠教父曾經教導，「明辨」可以讓人察覺出一個人在進行宗教修行時是不是走了偏鋒。對像俄羅斯人這樣一個性情衝動、激烈的民族來說，「明辨」顯然就更不可少了：



你說你不惜用血來寫一篇你要永遠報效上帝和社會的宣言，這在我看來是再荒謬不過的。



生活在這個世界裡，在家人的包圍下，你是根本不可能把你的所有財物捨棄出去的。所以你必須

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

找到一個中庸之道，並努力去謹守它。這個中庸之道，依我之見就是：不要對這個世界背過身去，但也不要讓你的心思被它全部佔據。你的子女需要的任何東西，你都要盡力供給他們。有餘財的話，再施捨給窮人。



你有衝動要幫助那些房子被火災燒毀的窮人，這是很好的。但如果你能夠用理性來節制你的衝動，那就更好了。儘管我建議你對那些窮人的幫助，要保持在合理的範圍內，但我卻不建議你吝嗇你的同情心。不過不管怎樣說，保持理性始終是首要之務。

即使你把你的所有家財施捨給他們，也還是無法完全解除他們的不幸。另一方面，你也有家人要照顧，有責任讓他們過得舒適（不過多餘的奢侈卻是應該避免的）。再說，你如果依照一時間的衝動行事，等到稍後發現你的子女得不到溫飽，一定會懊悔不已，繼而就會陷入一種極大的惱怒之中。

願你謙己並找到平安。

  
瑪喀里  


對那些想在極其複雜的現代世界裡過基督徒生活的人，需要的「明辨」就更大了：



不要讓你自己局限於對外在秩序的追求上（守齋與祈禱），也應該努力追求更大的內在秩序，而這種內在秩序，只能透過強烈的愛和深深的謙卑而獲得。你說有一種順服的渴望刺穿你的心臟，而你問我：「我要怎樣才能做到這一點？」我能告訴你嗎？

你想必知道，公主，在你所居住的世界裡，一個人要成為藝術家，需要經過多長時間的訓練和付出多大的努力。既然如此，難道你不認為，如果要精通藝術中的藝術（譯按：指提升靈性的「藝術」），所要花的時間理應更長，所要付出的努力理應更大嗎？

當時常祈禱，求主讓你在閱讀教父作品時能有正確的理解，求主讓你能夠生活得符合教父們所豎立的榜樣，同時求主讓你看到自己的脆弱。過不多久，這些恩寵就會臨到你身上，因為主是一定會幫助你的。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

與此同時，當時常仔細檢討你的心、你的思想和你所有言語行為背後的動機。這種檢討，不妨透過文字來進行。它說不定可以讓你更清楚地看到自己的極度貧乏，從而使你驕傲的心靈懂得謙卑。



真高興你能當上那麼顯赫的一個家庭的家庭教師。能把上帝允許你獲得的知識傳授給別人，你的智慧自當加倍增長。

你遇到任何困難時都向主求助吧，不管是有關管教學生的、一般的教學的還是神學教學上的。你說你拙於社交，而且得不到學生的愛，但我想這並不是壞事，因為它們正好可以給你上一堂有關生活藝術的課，並且可以平衡你過於專注理論的傾向。你仍然非常年輕，還處於振翅翱翔前的試飛階段。生活本身必然會以某種方法教導你什麼是對，而什麼又是錯的。用你所犯過的錯誤來灌溉你的謙卑，來增進你的聰穎與辨別能力。用你大部分的時間來閱讀希臘人和我們基督教的教父們的作品。沒有任何藝術才能是不用經過刻苦的鑽研與實踐

  
瑪喀里  


就可以輕易掌握的。既然如此，難道想精通藝術中的藝術——解放靈魂的藝術——情形就會有所例外嗎？



由於你說你希望我能對你開誠佈公，那我就坦白告訴你，我不認為你應該離開現在的公職，去接受一個風平浪靜但卻只能幫助一百人上下的崗位。不妨想一下三個僕人的寓言。

有鑑於主迄今所加於你的福德，誰又知道，你留在現在的崗位，不會對人們帶來更大的福祉呢？

你說：「我怕宮廷的浮誇會讓我跌倒。」能夠有這樣的害怕是一件好事，但可不要讓害怕成為恐慌。你應該對你的晉升感到高興，但另一方面也要心存謙卑——不要把你的晉升視為滋養你的驕傲的食糧，而是把它視為一個幫助別人的機會——並仔細傾聽良知在你內心發出的聲音。上帝是不會吝於為你提供幫助的。

至於你提到的那個非常吸引你的女孩，為什麼你不考慮跟她結婚呢？你說你的擇偶條件既不是漂亮，也不是富有，而是溫柔、聰慧和有信仰的

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

熱忱。那麼你所碰到的女士，既然符合這一切條件，你還有什麼好猶豫的？何況你還說她受過很好的教育呢。這些，就一個妻子而言，可不是微不足道的優點。

不過在婚姻這麼重大的事情上，我不敢為你做決定。我唯一可以建議你的就是把這件事情交託給上帝。向上帝祈禱，以明白祂的心意。

如果這段婚姻是蒙主喜悅的話，那你在祈禱以後，熱情將會更加增加。這樣，你就可以馬上去籌備結婚的事。

不過，如果在祈禱以後，你發現你的熱情有所消退，那你應該視之為上帝不贊成的一個訊號，並打消結婚的主意。



我們不應該害怕被讚揚，我們要慎防的，只是自滿的感覺而已。聖伊撒克曾說過，我們只要一有這樣的自滿感，那我們的善行就已獲得了全部的獎賞（譯按：言下之意即是對讚揚感到自滿的人無法得到上帝更多的獎賞）。但如果我們對讚揚不當一回事，那是無傷大雅的。

瑪喀里

你又說你曾經下定決心，每天在一個固定的鐘點念一篇祈禱文，但後來卻因為發現自己辦不到而感到懊惱。你問我：「如果我由於要織東西或照顧小孩的緣故，無法在預定的鐘點做這件事的話，那是不是可以在其他的鐘點去唸它，作為彌補？」我的回答是：千萬不要！那是相當錯誤的。我們對主的承諾，並不是對一個嚴苛的、斤斤計較的債主欠下的債務。主想讓我們得到的是自由，而不是奴役。

當你真的無法把一個決心付諸實行的時候，不妨進行悔罪祈禱，把自己視為一個卑微的負責人。這比自怨自艾或者不惜一切去履行對主的承諾，對你都更有益處。因為自怨自艾會讓你覺得心安理得，而不惜一切履行對主的承諾則會讓你覺得驕傲。



有關個別乞丐的道德素質的問題，那是基督的事，不干你的事。你是誰，有什麼資格來論斷你的弟兄呢？基督是在用祂的手和口來考驗你對祂的同情心。你打算讓祂失望嗎？

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

我建議你，與其削減提供給窮親戚們的生活津貼，不如好好檢討自己的開支，因為這說不定可以讓你發現你有很多不必要的小奢侈，是可以省去的。你說如果繼續補貼你的窮親戚的話，就「無法過符合你身份的生活」。我不認為「過符合你身份的生活」是你應該追求的目標。而你這種為迴避責任所作的自圓其說，是相當要不得的。

瑪喀里追隨在他之前的那些偉大長老的榜樣，努力把靈性的事務和常識結合在一起：



當你看到FY君的時候，請為我致上最誠摯的問候。我祝福他早日康復。也請你代為轉告：即便他有最堅強的信仰與盼望，也請他不要藐視醫生的幫助。上帝是所有人 and 物的創造者：祂不只創造了病人，也創造了醫生，創造了醫生的智慧，創造了有藥性的植物和它們的療力。



願主祝福你要搬入一棟新房子的決定，也願一切的美好隨著你而進入新家。但我卻不能同意你對吸煙的

瑪喀里

狂熱。想想看，直到最近，你還自稱是個自由的女人，可看看現在，你卻成了一個奴隸，被一種愚蠢的狂熱所捆綁。另外再想想看吸煙會花費你多少錢。

我並不禁止你沉迷吸煙，因為該下決定的人是你自己。但我的忠告是：遠離這種習慣。為你自己好，遠離它。



有關你女兒的願望的問題，你應該找來談的人是她而不是我。你應該去詢問她，並仔細觀察她回答時的態度。如果她的願望是堅定的，她的解釋是清晰的，她的態度是真誠的話，你就應該把這些視為是主認可她的願望的標記，不可橫加阻擾。你不只不應該反對，而且應該給予她祝福。



聽說你妻子為失眠所苦，我真的感到很難過。這是由於她擔心的事情太多了。由於我自己曾有過一段時間失眠的經驗，所以我了解你妻子的失眠會讓你有筋疲力竭。唯一確定有效的療方是驅走所有胡思亂想，把一切交託在主的手中，並完全接受祂的決定。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者



不過，這件事說起來容易，做起來卻極難，所以我在這裡還是提供你一些其他對失眠可能有用的方法：睡前喝一杯水，並把一些麵包放在床架附近——黑麥是很有安撫作用的。最適合在失眠時背誦的是「艾弗所沈睡七聖童」（Seven Sleepers of Ephesus）的禱文。



我不贊同你把兒子送往B國的決定。我也不明白，為什麼你把在那裡可以得到的商業訓練看得那麼重要。學習怎樣賺取最大利潤真有那麼重要嗎？

依我所見，他即使留在家裡，也一樣可以學到一切真正重要的事情。他不用離家，也一樣可以學會怎樣成為一個好基督徒，成為一個仁慈的人和值得尊敬的人。他不用出國，也一樣可以學會祈禱，學會恭敬教會，尊敬在祭台前服務的人。難道我們真的要去到很遠的地方，才能學會利益自己和他人靈魂的本領嗎？只有這樣才能學會常保謙卑嗎？

你已經是個很富有的人了：你所擁有的土地，不但可以給你和家人提供正當的收入，還可以讓你有餘力幫



瑪喀里



助有需要的人。耕耘土地的工作，是從時間的起始就已蒙主祝福的。主因你的誠懇勞動所賜給你的利潤，你應當感到滿足。

最後值得一提的是，瑪喀里雖然深深浸潤在正教的傳統中，也謹守沙漠教父的精神，但他對同時代的自由思想家，抱持的卻是相當寬容的態度。



你現已成為我們這個謹守使徒傳統的教會的一員，並在裡面找到了快樂與平安，得悉此事，我感到不勝欣喜。

但對於那些善良仁慈卻不信主的人，我們絕不可論斷他們。主的道是不可審度的。把上述那些不信主的善人留給主來論斷吧。只有祂知道為什麼祂要建造人類這支大船隊和其中我們這些各式各樣的小船。

不要熱衷於宗教問題的辯論，那是有害無益的。



聖安弗若西

## 安弗若西<sup>4</sup>

本名亞歷山大·米哈伊諾維奇·格連科夫（Alexander Mikhailovich Grenkov）的安弗若西，出生於坦波夫省（Tambov）的一個小村莊。父祖兩代都是神職人員。由於個性活潑、機敏、好熱鬧，他在三兄弟之中看起來是最沒有宗教慧根的一個，注定只能過世俗的生活。他以優異的成績，在1836年畢業於坦波夫神學院（在正教國家，入讀神學院並不一定意味著打算從事聖職）。他是個受歡迎而交遊廣泛的人，不過一畢業，他就得了重病。病中，他向上帝許願，只要能康復，他願意進入修道院，終身待奉上帝。

病癒之後，亞歷山大卻沒有履行諾言。他在附近一個地主家找到一份家庭教師的工作。他的工作很輕鬆，但卻花了不少時間在整天爭吵的雇主夫妻之間充當

---

<sup>4</sup> 安弗若西於1988年被宣布為聖人。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

和事佬，這可說是在為他日後做長老的工作進行著初步的預備。一年半之後，他辭去這份工作，在當地一家學校找到一個教職。這期間，他的社交活動極為活躍，是同事之間的一個寵兒。

1839年夏天，他到一個朋友的莊園去度假。兩人決定走訪當地一個著名的隱士，問問他，他們的人生該怎樣安排。這個拜訪到底是出於嚴肅的動機還是純粹為了好玩，我們不得而知。但那隱士對亞歷山大說的話非常簡單：「到奧普提納修道院去。」然後又補上了一句謎一樣話：「那裡需要你。」

不過，亞歷山大卻覺得目前的生活很愜意，於是假期結束後，他就回到了學校，繼續享受多姿多采的社交生活。九月下旬的一個黃昏，他興高采烈地離開了一個宴會，他在席上妙語如珠，出盡風頭，為此而覺得洋洋得意，但回家之後，他卻突然被一種自憎感所攫住。第二天，他告訴朋友，他要辭去教職，要馬上前往奧普提納修道院。儘管他的朋友和學校當局都表示反對，但他還是離開了。

  
安弗若西  


他抵達奧普提納修道院的日期是1839年10月8日。他對萊奧尼德的第一印象並不好，因為他看到萊奧尼德坐在床上跟訪客談笑，身體肥壯而且一臉樂呼呼的表情，一點都不像隱修者的樣子。但沒多久以後，他就發現這個第一印象是不正確的，於是要求萊奧尼德收他為一名見習修士。萊奧尼德最先分派給他的工作是抄寫一份名為《罪人的救贖》的手稿，用意是藉手稿的內容去陶冶他的靈性，並透過抄寫磨練他的耐性。之後，他當了一段時間萊奧尼德修道室的侍者，繼而又被調到麵包房去工作。在麵包房一年的工作讓他掌握了烘焙完美祭餅的技巧。

1841年萊奧尼德過世後，瑪喀里任命亞歷山大為自己修道室的侍者，並在一年後為他舉行了剃度，取名安弗若西——用的是米蘭的聖安弗若西（St. Ambrose of Milan）的名字。兩年後，他被祝聖為司祭。他跟瑪喀里的友誼極為深厚，因此大家都預期他即將成長為一名長老。然而他卻在1846年突如其來地生了一場大病，不得不卸下所有的職務。有兩年時間，他完全不能下床，

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

直至1848年夏天，才能靠拄著拐杖走動。他的上排牙齒全部掉光，這讓他吃東西的樣子顯得很狼狽。他因此而獲得了獨自進食的特許。

他大部份時間都是單獨度過的。奧普提納修道院的院長回憶說：「就我所知，那段日子，安弗若西長老都是在完全的靜默中度過的。我幾乎每天都會去找他告解，而幾乎每一次，我都看到他在讀教父的作品。」安弗若西每天閱讀教父的作品，是為了保證自己給別人的靈性忠告，不會偏離教父們的傳統。事實上，當時無論誰來向他告解，他都會先念一段教父的作品，再跟對方討論其內涵。直到他感到自己的思想觀念跟教父們完全一致時，他才開始用自己的話語來教導別人。

1860年，瑪喀里過世，他的靈性弟子全數由安弗若西接手帶領。1865年，他成了奧普提納修道院唯一的一位長老。在身居長老之位的三十年間，他的日常生活幾乎一成不變。他的生活方式與他的前人相似，只是更刻苦。他每天早上四點起床，跟修道小室的僕從一起進行早禱。之後是誦念十二篇聖詠，繼而是沐浴。他沐

  
安弗若西  


浴時，僕從通常都會從旁幫忙，並代別人向他求取建議或祝福。沐浴過後，他會喝茶和吃一點東西，並開始口授回信。一個抄寫員會在旁邊一張寫字檯上記錄下他口授的內容。不過，這時外面通常已經開始聚集起想要見他的人。

當長老在口授回信的時候，訪客就已經開始一點一點地聚集在他的房間外。甚至在長老還沒有口授完第一封回信以前，大家就會敲門，拉響裝在門外的鈴鐺。這時，侍者就會走出門外。訪客會要求他通告長老，而一般得到的回答都是：「長老現在很忙。」但沒過多久，那些沒耐性的訪客就會再度拉鈴和敲門。侍者會再一次走出去，說同樣的話。不過等待愈久，訪客就會愈沒耐性，開始鼓譟。

安弗若西從十點開始接見他們。早上的會客時間持續兩小時，然後他會稍事休息。

安弗若西不會摒退訪客，但卻會走到與他房間接鄰的另一間屋子，稍事休息。他會因為筋疲力竭而半趴在桌子上，然後開始吃午餐。午餐包括兩盤東西，



聖安弗若西祝福來訪的信徒



俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

一盤是用鮮魚煮的、不太油膩的魚湯，一盤是用馬鈴薯粉和蔓越橘醬汁做的奶油漿果（一種類似牛奶杏仁凍的東西）。吃這兩種東西的時候，他都會配著白麵包或大麥麵包同吃……長老吃的東西從來不會多於一個三歲小孩的食量。他用午餐的時間為十至十五分鐘，這期間，僕從會繼續代訪客轉達他們的問題，等他回答。

吃過午餐，安弗若西會休息一會兒，然後到三點再次去會客，直到黃昏。

長老大約在八點進晚餐。吃的是跟午餐同樣的東西。晚餐時，僕從會在一旁繼續代訪客轉達問題，長老一面吃飯，一面回答。有時，他也會找人來讀些東西給他聽。晚飯之後，如果長老已經累了，他就只會做一般的祝福，而如果他還有體力的話，就會繼續接見訪客，跟他們談話。這種談話，有時候會持續到晚上十一點。

不管多晚，安弗若西都不會怠慢晚禱。之後，他會請求眾人的寬恕，祝福他的侍者，然後就寢。他上床的時間，通常恰好是十二點的鐘聲敲響的時候。四小時以後，他的另一天就開始了。



安弗若西



正如我們在上面所看到的，安弗若西是個一板一眼的人：他從不怠慢每日的例行工作，而且小心翼翼地謹守正教傳統。不過有時候，他在接待訪客的時候，也會表現出出人意料的彈性。

「有一次，一群年輕的仕女來找安弗若西長老祝福。她們找他，純粹是出於好奇。當她們跟我們一道等著師父（指安弗若西）到來時，她們一直用法語在竊竊私語，有時是在抱怨人太擠，有時是在取笑我們和師父，例如，她們會說：『我們在等什麼呢？難道我們可以指望從安弗若西長老那裡聽到什麼有趣的事情？他懂得什麼呢？』小屋的門突然打開了，師父面帶微笑地走出來；他的注意力首先就被那些仕女吸引過去了。

他祝福了她們，但並沒有問她們是誰，或是從哪裡來。然後，他突然跟她們談起服裝的問題來：他談她們的洋傘，談她們帽子上的羽毛，又談最新的時裝款式。他這樣談了許久的時間，我們都在旁邊聽著。而那些仕女卻忽然明白了——變得尷尬起來。她們變得極謙遜，然後對那位她們原不指望會有什麼特別之處的長老執禮甚恭。」

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

很多訪客在回憶跟安弗若西的會面時，記得的都是他給他們留下的溫暖親切的印象，而不是他給他們的特殊教誨。這是正教傳統的一部分，因為正教相信，宗教真理的傳遞，透過人與人之間的無言互動，要比透過教義答問的方式，有效得多。其中最突出的例子之一是一位失去所有信仰的知識份子。他因受當時盛行於俄羅斯的唯物主義的影響而失去了信仰，但卻又找不到其他的人生意義而備感苦惱。他看了很多書，又跟很多被認為了解人生意義的人（包括托爾斯泰）交談過，但仍然處於困惑中。最後，他去了奧普提納修道院，他告訴長老，他來這裡，就是為了看看他。「嗯，這樣，那你就看吧！」師父從椅子上站了起來，用清澈的雙眼凝視著對方。從師父這一望中，他感覺像是有一股暖意流入了自己的靈魂，讓它慢慢複合。這位無信仰者在師父的附近住了下來，每日跟他長談。一段時間過去了。然後有一天，他告訴師父說：「我相信上帝的存在了。」



奧普提納精舍的大門，大門左側的白屋即是安弗若西長老曾經的修道室

在沙漠教父的教誨中，針對虛榮心和驕傲而發的忠告是最多的。安弗若西秉承了這個傳統，不過用的卻是自己的比喻：

「最近有人送我一張毯子，上面繡著漂亮的鴨子圖案。我覺得可惜的是，上面雖然還有空位子，卻沒有繡些鵝的圖案。」

我會有這種想法，是因為鴨和鵝的行為特徵，剛好可以分別反映虛榮心和驕傲的特點。

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

儘管虛榮心和驕傲很像，但它們仍有各自不同的特徵。虛榮心巴望能得到別人讚美，所以不惜放低身段和想盡辦法取悅別人。驕傲則趾高氣昂的，對別人全無尊重，儘管它也想得到別人的讚美。

如果有虛榮心的人外表英俊的話，他就會裝得像個傻瓜那樣去取悅別人（雖然事實上他本來就跟傻瓜沒兩樣）；但如果他不是個外表有吸引力，而又沒有其他可稱道的特質的話，他就會對別人百般奉承，像鴨子一樣不斷喊：『呱呱，呱呱！（你說得是！你說得是！）』（按：俄語中的『呱呱』與『你說得是』音近。）當鵝看到沒有人理會它的時候，它會高舉雙翅，喊道：『咯咯！咯咯！』同樣的，一個驕傲的人，如果他在他的圈子裡是個重要人物的話，他就會常常提高嗓門，爭辯不休，否定他人，堅持己見。但如果他在他的圈子裡是個無足輕重的人物，他就會用發自內心的憤怒，像只正在孵蛋的鵝一樣，發出嘶嘶的鄙夷聲音。而只要它咬得到誰，就會毫不猶豫地去咬。」

沙漠教父強調，能對抗虛榮心和驕傲的唯一保護傘是謙卑，而安弗若西除了透過鴨和鵝的叫聲來警惕那些

  
安弗若西  


聒噪的人以外，也常常拿敘利亞的聖伊撒克的話來提醒他們：「不是每個安靜的人都是謙卑的，但每個謙卑的人都是安靜的。」

就像他的前人一樣，安弗若西也得常常去面對俄羅斯人的激烈民族氣質在宗教生活上所表現出的極端化。跟他說自己做過異夢、見過異像或聽過神秘聲音的人不計其數。



你說你有一次體驗到敵人（撒旦）的攻擊，又說當你吻教堂裡的聖母像時，聞到一股異香從聖像中流出，而以前有一次，你也看到過這聖像冒出火焰。根據克修者聖馬可（St. Mark the Ascetic）的建議，我們不應該看重這一類的事情，而應該置之不理……



你在信中描述了你在八月十三日晚上的夢境，並說你為此惴惴不安。我想，這件事之所以會讓你覺得震撼，是因為你已習慣於相信你在夢境中或在祈禱時

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

看到、聽到的事。祈禱時應該謹守的原則是，不應該胡思亂想，不可相信你在祈禱時看到的現象或聽到的聲音（比如聖像在動之類的）。不過如果連你的神父都相信這一套，那就難怪你會鑽牛角尖了。



你抱怨在念十二聖詠時和念誦過後都會有各種奇思異想湧入腦海。有什麼想法會湧入我們的腦海，是我們作不了主的，但要不要相信它們，卻是由我們自己決定的。

但除了會回答跟靈性追尋有關的問題之外，安弗若西也像其他的長老一樣，經常會給他人有關家庭與事業方面的建議。應不應該結婚，是人們經常拿來請教他的問題，而他的一貫回答都是應該。他認為，除非是打算過修道生活的人，否則都應該結婚，因為獨身漢和老姑娘都很容易變得孤僻。

  
安弗若西



你告訴我你妹妹的長子想娶一個有錢的希臘女人為妻，你問我意見。讓他結婚去吧。那總比過單身的生活要好。

對於教養小孩的問題，安弗若西反對當時流行的功利主義。教會小孩怎樣做人，比教會他們怎樣賺錢更重要：



我並不鼓勵你按照現今的風氣去教育子女，又特別是女兒。不要讓他們接受教育——世俗意義下的教育——對他們反而更好。讓他們富有但失去了一個基督徒的種種美行，倒不如讓他們過清貧的生活。因此，應該在意的是給你的子女宗教教育，而不是給他們大筆或小筆的財富。

對於金錢，安弗若西不像一般修道院裡的修士那樣，高姿態地嗤之以鼻：

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者



金錢就其本身來說，或就上帝創造金錢的目的來說，它是非常有用的東西。沒有金錢，人們要怎樣計算價值呢？這將會帶來無休止的爭辯甚至流血的打鬥。但小小的紙張卻可以解決這一切煩惱，那又何樂而不為呢？錢的害處並不是來自錢本身，而是來自人愚蠢的貪婪、小氣或濫用。也許還來自對錢不恰當的鄙夷。

安弗若西也不吝於給人有關買賣上的建議：



你在信中告訴我，你打算買一塊鄰近你莊園的地。價錢以目前的行情來說並不便宜：一俄畝（約合2.7英畝）一百二十盧布。但你告訴我，這塊地的品質相當好，而更重要的是，這片土地可以跟你原有的土地連成一氣，這樣，你就可以用更好的價錢把它們租給農人。如果你覺得這塊地真會讓你從中獲益的話，那願主祝福你不要錯過這宗買賣。

安弗若西

長老有時除提供別人靈性方面的建議外，還會幫人找工作：



寫這信給我的人原是個公僕，但卻因為酗酒而失去了工作。不過，他滴酒不沾已經有八個月了，而且答應永遠不再喝酒。……不知你是否可以伸出仁慈之手僱用他，至少是試用性質地把他僱為抄寫員？或者介紹他同樣待遇的工作？幫助一個有緊急需要的人是一件善舉。但如果他故態復萌的話，那就是咎由自取了。

在更廣泛的哲學與社會議題上，安弗若西無懼地挑戰那個被十九世紀奉為圭臬的「人類在不斷進步」的觀念：



有進步或改善的只是外在的人類事務。例如，我們現在所使用的鐵路和電報，是從前所沒有的，又例如，從前煤都是隱藏在地底深處的，但現在卻被我們挖掘了

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

出來。不過，從道德或基督教的角度來看，人類卻是沒有進步過的。不管什麼時代，都有一些能夠在道德上臻於至善的基督徒，不管什麼時代，都有一些向不同罪惡屈服而無法無天的人……

世上的完善道德從未被人類的全體獲得過，而只是被個別的信徒獲得過……為人類謀福祉的渴望是非常值得嘉許的，但人們卻把他們的努力放錯了地方。先知達維德王說過：「當遠離惡，然後行善。」（聖詠第33/34篇）。但在現代，情形卻恰恰相反。

現代人不斷尋求靠自己的力量改善自己的處境，但這樣做的同時，他們也在遠離那條通往靈性增長的唯一道路：

在你的第一封信中，你提到一本叫《自助》（Self-help）和一本叫《獨立行為》（Independent Action）的書。我沒看過這兩本書，所以不知道它們談的是什麼。但老一輩人經常說：「沒有上帝，你連一間屋子都進不了。」但從你提到的那兩本書的書名看來，現代的聰明人顯然不這樣想……

我的結論是：你應該建議兒子不要把外在的人類事務和靈性與道德的事務混為一談。在前者，我們確實可以發現進步（例如科學和許多發明即是），但在後者——我重申——卻是沒有進步的。順帶一提的是，在很多知識領域中，人類並沒有取得進步，這是顯然的。例如，我就不認為現代學者對神話和古代經典的理解，要勝過大聖瓦西里（Basilius Magnus）或聖格里高利（Gregory the Theologian）。

在他所寫的數以千計的回信中，安弗若西觸及的問題非常廣泛。不過，即便回答的是很實際的問題，他有時也會發出一些發人深省的靈性議論。像以下談及人對待靈魂和身體的不同態度的文字就是一例：



為了服侍我們的身體，我們會願意花掉生命中大部份的黃金歲月，但對於靈魂的救贖，我們卻只願意

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

花人生最後的幾分鐘。我們的身體就像參加富人的盛宴一樣，每天都大吃大喝，但我們用來餵養靈魂的，卻只是從主的門外撿來的一些靈糧的碎屑。

為了改善健康，我們會不吝搬家到空氣更清新的地方、找來最有學問和住得最遠的大夫，節制飲食，吃最苦的藥，甚至容許自己被切或被燒；但我們卻從來不會為靈魂的福祉而做半件事。我們會讓它一直身處污濁的空氣中，老是與惡友為伴……我們不會去找一個靈魂的大夫，即便去找，也是找來一個默默無聞或是沒有經驗的大夫，然後，我們卻還要在他們面前隱藏我們的病情——而這個病情，卻是天地皆知而我們又喜歡向社會誇耀的。

不管是從他們處理的問題的廣泛性和他們忠告的內容來說，這些俄羅斯的長老都足以被稱為沙漠教父的繼承人。十九世紀，有數以千計社會各階層的人湧到奧普提納修道院朝聖，其中不只有農民，還有軍官、作家、知識份子和政治領袖。托爾斯泰首訪奧普提納修道院

  
安弗若西  


是在1877年，他宣稱，安弗若西的智慧讓他大為動容。他在1881年再訪奧普提納修道院，事後，他形容：「安弗若西長老是位真正的聖人。跟他談話的時候，不知道為什麼，我感覺自己的靈魂被光和快樂所充滿。跟這樣一個人談話的時候，你會覺得上帝就近在咫尺。」1890年，托爾斯泰三訪奧普提納修道院，跟安弗若西談了很多有關信仰方面的問題，出來的時候，他說：「我感到顫抖，不由自主的顫抖。」

陀思妥耶夫斯基也曾謁見過安弗若西，那是在1878年他兒子死後不久。他的太太回憶說：「我們的小兒阿廖沙死了……費奧多爾（譯按：陀思妥耶夫斯基的名字）傷心欲絕……他去見過著名的安弗若西長老三次……長老的談話給他留下極為強烈深刻的印象……長老還請他向我轉達祝福的話。（《卡拉馬佐夫兄弟》中）佐西瑪長老安慰喪子母親的那段話，就是以這番話為藍本的。」

在《卡拉馬佐夫兄弟》這本陀思妥耶夫斯基最後和最偉大的小說中，作者藉佐西瑪長老這個角色之口，說明了那些從世界遁隱的人對這個世界的價值究竟何在：

俄羅斯的「長老」，森林中的隱者

「神父和師傅們，『修士』是什麼？在現在的文明世界裡，有些人已經在以嘲笑的口吻說這個字眼，另一些則簡直把它當作罵人的話。唉，的確，修士裡有很多遊手好閒、貪吃好色之徒和流氓無賴。俗世裡有學問的人指責他們說：『你們是懶漢和社會的廢物，你們靠別人的勞力生活，你們是些不恥的乞丐。』然而，修士裡卻有很多馴良、謙卑的人，他們渴求孤獨、渴望熱烈地潛心祈禱。對於這類人，人們就不大加以注意，甚至還故意一字不提，而且也一定會感到奇怪，如果我說，也許就靠著這類渴求孤獨祈禱的溫順的人，俄羅斯有一日還會得到拯救！因為他們確乎『每年每月、每日每時』都在潛心提高自己的修為。眼前，他們維護著那些最早的教父、使徒和殉道者們所持守的上帝之真理的純潔，莊嚴而純正地保存著基督的形象，以備一旦需要，就把它顯示在塵世動盪不定的信念之前。這是一種偉大的思想。有朝一日，這顆明星將要從東方升起。」

安弗若西



奧普提納諸聖長老