教诲

圣父们

关于灵性生活

第二部分

亚历山大（米莱安特）主教

目录：

认识自我的伟大学问 2

罗马的圣约翰·**卡西安** 4

圣伊西希 耶路撒冷长老 20

西奈的尼尔圣父 21

圣埃弗拉姆·西里尼 26

圣约翰·**攀梯者** 34

认识自我的伟大学问

人的使命在于培养造物主赋予自身的良善品质。这项本应令人愉悦且鼓舞人心的任务，却因我们的本性已被罪恶所玷污而变得困难重重。正因如此，即使在非常年幼的时期——
甚至在人的理智与意志尚未完全发展之前——
向恶的倾向便已开始显现。
在各种内在和外在的恶劣影响下，人便会犯罪。反复的罪行随着时间的推移会演变成恶习和情欲，这些恶习和情欲会越来越强烈地将人推向罪恶。如果人不与自己的情欲作斗争，它们就会变成恶习，甚至可能完全奴役人。
然而，如果人能听从良心的呼唤，并在上帝的帮助下
与自身的恶习作斗争，那么他不仅能战胜这些恶习，还能获得与以往缺点截然相反的美德。人的精神成长与完善正是如此实现的。

理解自己的灵性本质，学会克服对邪恶的倾向和各种诱惑——
这是最重要的学问。圣徒们曾对此进行过勤勉的研究，因此他们在通往圣洁之路上所经历的内心斗争的亲身经历，对我们尤为重要。

在教父文学中，情欲被分为八种“根本”或主要情欲。它们分别是：贪食、淫欲、贪财、愤怒、忧伤、沮丧、虚荣和骄傲。

圣父们解释说，其中三种情欲——贪食、贪财和虚荣——会衍生出其余五种：淫欲、
愤怒、忧伤、沮丧和骄傲（使徒约翰·神学家将前三个根源性情欲称为“肉体的私欲、眼目的私欲和今生的骄傲”（《约翰一书》2:15）。
实际上，所有情欲都源于对自我的扭曲和过度的爱，源于自爱。

此外，圣父们还指出情欲之间存在以下相互关系。通常，贪食会滋生淫欲，虚荣会滋生骄傲。
当贪食、淫欲、贪财、虚荣和骄傲这些情欲未能获得所期望的满足时，便会产生愤怒或悲伤——

这取决于具体情况和人的性格。悲伤也会在愤怒爆发之后出现。加剧的悲伤会转变为沮丧。

每一种主要（或根本）情欲都会衍生出许多其他情欲，而这些情欲又会以各种各样的形式表现出来。“至于八种主要情欲会衍生出哪些罪过，对此我要说，”圣约翰·克里索斯托姆写道，“在狂热的情欲中，既无理智也无秩序，唯有种种混乱与无序。

例如，不合时宜的笑声，有时源于淫欲之魔，有时源于虚荣——当人内心自夸时，有时则源于心满意足……

多言有时源于饱足，有时源于虚荣。诽谤的念头源于骄傲，但往往也源于对邻人的谴责……心肠的刚硬有时源于饱足，有时源于麻木不仁，有时则源于对某事的偏执。”

情欲是灵魂的疾病。因此，要走上治愈自身灵魂疾病的道路，首先必须做出正确的诊断，即在福音的光照下或在经验丰富的灵修导师的引导下，看清并理解这些疾病。在大多数情况下，我们自己的生活方式、言行举止，都揭示了我们内心的真实状况。

“凭他们的行为，你们可以认出他们来，”基督曾说。

但有时，由于我们对他人感到羞耻，或者因为环境阻碍了它们的显现，情欲并不会外露。有时，情欲在很长一段时间内仿佛处于沉睡状态，只有在某种

特定情境下才会显现。有时，情欲仿佛隐藏在我们善行与善意之下，这时就很难被察觉。

可以肯定地说，我们每个人心中都潜藏着一切情欲的根源。要完全摆脱它们，获得心灵的纯净——

这是一项艰巨的任务，只有极少数人会认真地去实践。

为此，我们必须不断审视自己最隐秘的思绪与情感，为一切过犯严厉地自我谴责并深切忏悔，频繁地告解并领受圣体。而由此获得的圣灵果实——则是无比丰硕的。

在这本小册子中，我们汇集了圣父们的教导，这些教导特别详尽地阐释了内心的斗争，并提供了如何在其中获胜的宝贵建议。

罗马的圣约翰·卡西安

圣约翰·卡西安于350年代出生于高卢地区（马赛），父母出身显赫且家境富裕，他接受了良好的教育。
他自幼便热爱敬神的生活，为了追求完美，他远赴东方，在伯利恒修道院出家为僧。两年后，他与一位朋友一同前往埃及，拜访当地的埃及长老并向他们求教。
直到400年，他们一直与埃及的隐士们生活在一起，辗转于各个隐修所、小室和修道院，亲身体验苦修生活。随后，他们前往君士坦丁堡，在那里，圣约翰·金口为约翰·卡西安按立为执事。

在圣约翰·金口被捕并遭囚禁后，卡西安返回故乡，并在那里继续过着他在埃及所学到的苦修生活。
几年后，他因圣洁的生活而闻名，并被祝圣为司铎。他的门徒们按照埃及的模式建立了一座修道院。不久，一座女子修道院也随之建立。应某高卢修道院院长的请求，圣卡西安撰写了包含12卷和24篇对话的《修道规》。
他于435年安息主怀。多亏了圣约翰·卡西安，修道生活在西方得以广泛传播；而他所著的关于苦修生活的书籍，对西方和东方教会都产生了深远的影响。

论神的恩典与自由意志

1.
正如善意的萌芽源于上帝的特别启示，祂同样也赐予我们践行美德的帮助。至于我们是否愿意以多大程度的热忱顺服上帝的启示并接受祂的帮助，则取决于我们自身。
我们是否配得奖赏或应得的惩罚，取决于我们是否乐意——或是怀着虔诚的顺服——
努力按照上帝的旨意生活，接受祂赐予我们的仁慈恩典。例如，在耶利哥盲人得医治的事件中，这一点就得到了清晰的揭示。
主从他们身边经过，是出于神的恩典；但他们呼求说：“主啊

，大卫之子　　，可怜我们吧！”（马太福音20:31），则是出于他们的信心与盼望。
至于盲人重见光明，这又归功于神的恩典。圣约翰·卡西乌斯。

1.

神的旨意始终是希望祂所创造的人不至灭亡，而是得享永生。倘若上帝在我们心中察觉到哪怕一丝向善的火花，祂必凭着祂的怜悯，不让这火花熄灭。祂愿万人得救，并归入真理的真道，因此将竭尽全力促使这火花化作熊熊烈火。
神的恩典临近所有人。祂毫无例外地呼召所有人得救并认识真理，因为主说：*“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们*得安息”（太11:28；圣约翰·卡西乌斯）。

2.

神的恩典总是将我们的意志引导向善，但与此同时，主也期待我们作出相应的努力。为了不让祂的恩赐落入漫不经心之人的手中，祂会寻找契机，将我们从冷漠的漫不经心中唤醒。为了不让祂慷慨赐予恩赐的行为显得毫无缘由，主会在我们表达愿望并付出努力之后，才将恩赐赐予我们。
然而，恩典始终是白白赐予的，因为主会以无尽的慷慨回报我们微小的努力。因此，无论人的劳苦多么巨大，都丝毫不会削弱恩典作为恩赐的意义。
使徒保罗虽然说他“比众使徒都劳苦”，但随即解释说，这些劳苦并非源于他自己，而是源于与他同在的上帝的恩典（林前15:10）。因此，他用*“劳苦”*一词表达了自己意志的努力。
通过*“不是我，而是神的恩典”*——即神的协助——
这一表述，以及“与我同在”这一表述，表明恩典并非在懒惰时协助他，而是在他劳苦时协助他（圣约翰·卡西乌斯）。

《主祷文》

6.

有人将我们的心灵比作最轻盈的羽毛，它因自身轻盈，只要未被湿气沾染，哪怕是微风轻拂，也能轻易飘向高处。倘若被任何湿气所累，便无法升起，反而因重而下沉，紧贴地面。

我们的心灵也是如此，若不被情欲和世俗的忧虑所累，也不被有害的淫欲之湿所玷污，那么，凭借我们与生俱来的纯净，在灵性沉思的微风吹拂下，便能因轻盈而升腾至高处，将一切尘世之事抛在身后，最终抵达天国。

正因如此，主才教导我们：*“你们要谨慎，免得你们的心因大吃大喝、醉酒，以及生活上的忧虑而沉重”*（路加福音21:34）。因此，

如果我们希望自己的祷告不仅能直达天国，更能超越天国，那么就应当努力使我们的心灵恢复天然的轻盈，将其从一切恶习和世俗情欲的污秽中净化出来，使祷告不再受任何外在重担的拖累，得以轻盈地飞升至上帝面前（圣约翰·卡西乌斯）.

6.

我们以“我们在天上的父！”这句祷词向神祈求，借此承认祂——宇宙的主宰——

是我们的父，因为祂使我们脱离了情欲的奴役，接纳我们为祂的儿女。 接着，当我们说：“你在天上”时，我们表达了愿意摒弃对这暂时的尘世生活的任何依恋——这种依恋使我们远离天国——

并从今往后竭力追求我们天父所居住的地方。

这种心境要求我们不再做任何有违“神的儿女”这一崇高身份之事，以免失去天父的产业，并招致神的严厉审判（圣约翰·卡西乌斯）。

既然蒙受了“神的儿女”这一崇高身份，我们就应当以儿女般的爱火热地爱神，不再寻求自己的利益，而只寻求祂——我们天父——的荣耀，对祂说：“愿祢的名被尊为圣。”

借着这些话语，我们见证：我们的一切渴望与喜乐都集中于我们天父的荣耀之中——

愿从今以后，我们天父那至荣的名被众人颂扬并虔敬地尊崇。

心灵得洁净后的第二个祈求是：“愿祢的国降临。”这里所说的有两个国度。其一是基督在圣徒内心的国度，当情欲从我们心中被驱逐之后，上帝便开始以美德的馨香来治理我们。第二个国度将在预定的时刻显现，这是向所有神的儿女所应许的，届时基督将对他们说：*“来吧，我父所赐福的，承受那为你们预备的国度*，这国度*是从创世以来*就为你们预备的”（太25:34）。

第三个祈求，是作为儿女应有的：“愿祢的旨意行在地上，如同行在天上”，这意味着：愿世人如同天使一般。正如天使在天上遵行上帝的旨意，愿所有活在世上的人也不行自己的旨意，而是遵行祂的旨意。

这也意味着：愿我们生命中的万事都顺从祢的旨意，我们将自己的命运交托于祢，深信无论是顺境还是逆境，祢都为我们的益处而安排，且祢对我们的救赎所怀的关切，远胜于我们自己。

接着：“求祢今日赐给我们日用的饮食。”日用——其实是“超乎存在”的，是至高的本质；这就是从天而降的饼——圣体。

“今日”一词教导我们：若今日未领受这圣饼，昨日的领受便不足够。这促使我们每日献上此祷告，因为没有哪一天不需要藉着领受这圣饼来坚固我们内里之人的心。

“免我们的债，如同我们免了人的债。”仁慈的主应许赦免我们的罪，只要我们自己先向弟兄们展现宽恕的榜样：赦免我们，正如我们赦免别人一样。显然，唯有自己先宽恕了他人的人，才能满怀希望与胆量地为自己求得宽恕。

凡没有全心全意宽恕得罪自己的弟兄的人，用这祷告所求的，不是宽恕，而是定罪。因为如果这祷告被应允，那么根据他所树立的榜样，随之而来的必是无情的愤怒和必然的惩罚。因为经上说：*“没有施怜悯的，必受无怜悯的*审判”（雅各书2:13）。

“不要让我们陷入试探。”考虑到使徒雅各所言：“忍受试探的人是有福的”（雅各书 1:12）；——这句祷文的意思不应理解为：

“不要让我们在任何时候遭受试炼”，而应理解为：
“不要让我们在试探中败下阵来。”约伯曾受试探，但并未陷入试探，因为在神的帮助下，他没有对神说出任何不合理的话（约伯记
1:22），也没有用亵渎神的怨言玷污自己的口，而这正是试探者想引诱他做的。
亚伯拉罕和约瑟都曾受试探，但两人都没有陷入试探，因为他们没有顺从试探者的意愿。

“但求不叫我们遇见试探”，即不要让魔鬼以超过我们承受能力的方式试探我们，而是在受试探时赐给我们解脱，使我们能够站立得住（林前10:13）。

追求完美的三大动力

11.
有三种美德促使人们克制自己的情欲：对地狱之苦的恐惧、对天国的渴望以及对美德的热爱。关于敬畏上帝能使人远离罪恶这一点，《箴言》中有如下记载：*“敬畏耶和华，就是*恨恶邪恶”（箴言 8:13）。
关于希望也能使人免于被情欲所困，经上说：*“凡仰望祂*的，*必不至灭亡*。”至于*爱*，经上说它与恐惧无缘，*而且“永不止息”*（《约翰一书》4:18和《哥林多前书》13:8）。
因此，使徒将救赎之事归结于这三种美德的获得，他说*：“如今常存的有这三样：信、望、爱”*（《哥林多前书》13:13）。
信心唤起对未来审判与刑罚的敬畏，使我们远离情欲；盼望使心灵脱离暂时的事物，促使我们蔑视一切肉体的享乐；
而仁爱则在我们心中点燃对基督的爱以及在美德上精进的热忱，促使我们坚决远离一切与之相悖的事物。虽然这三种美德都促使我们远离一切不被允许的事物，但它们在尊贵程度上各有不同。
前两者属于那些虽追求进步，却尚未完全爱上美德的人；而第三种则完全属于上帝，并从祂那里传给了那些在自己内心中恢复了上帝形象与样式的人。因为唯有上帝创造一切美善，并非

出于恐惧或渴望报酬，而是出于对美善的纯粹之爱。
凭着祂的仁慈，祂既向配得者，也向不配得者，丰沛地倾注恩惠。作为永恒完美且本性不变的仁慈，祂既不会因他人的冒犯而忧伤，也不会因人的不法而恼怒（圣约翰·卡西乌斯）。

11.

要清楚地区分事物与行为，并明白：除了源于敬畏上帝和爱上帝的那种美德之外，没有真正的善；除了罪恶和远离上帝之外，也没有真正的恶。
现在让我们仔细探究一下，上帝（无论是亲自还是通过他人）是否曾对祂的圣徒中的任何一人造成过伤害。毫无疑问，你绝不会在任何地方找到这样的例子。因为从来没有发生过这样的事情：当某人不愿犯罪且予以抗拒时，却被他人强迫犯罪。
倘若真有强迫之事，那也仅限于那些因内心悖逆、意志败坏而自身倾向于此罪的人。
例如，当魔鬼想要使义人约伯陷入罪中时，他便倾尽一切恶毒的诡计对付约伯：夺走了约伯所有的财富，杀死了他的儿女，并使他从 头到脚遍体鳞伤。
然而，魔鬼却无论如何都无法使约伯沾染罪孽，因为在“这一切遭遇”中，约伯始终坚定不移，没有对上帝说出任何狂妄之言（圣约翰·卡西乌斯）。

属灵争战综述

12.

所有科学和艺术都有其目标，为了这个目标，科学和艺术工作者们甘愿承受诸多辛劳和开支。例如，农夫不辞辛劳地耕耘土地，时而忍受酷暑，时而忍受严寒，目的是让土地变得肥沃。他深知，否则就无法收获心仪的庄稼。
同样，苦修生活也有其目标，为了这个目标，追求完美的人甘愿且不知疲倦地承担各种劳苦；为了这个目标，他不嫌频繁斋戒，乐于不眠不休，不断诵读圣经，既不畏惧艰辛，也不惧怕匮乏（圣约翰·卡西乌斯）。

12.

我们苦修生活的目标是上帝的国度，唯有通过心灵的纯洁才能达到。我们的目光必须紧锁于此目标，我们的一切行为都应以此为导向；倘若我们的思绪稍有偏离，就必须立即将心神重新转向这一目标（圣约翰·卡西乌斯）。

12.

正如我们在使徒书信中所读到的：*“肉体所欲的与圣灵相违，圣灵所欲的与肉体相违；二者彼此相争，以致你们不能做自己所愿意的”*（加拉太书5:17），我们的肢体之中正进行着一场无休止的战争。

按照上帝的智慧安排，这场战争仿佛已深入我们本性之中。既然所有人无一例外地都经历着它，难道还能将其视为除我们因始祖堕落而受损的本性之自然组成部分以外的其他事物吗？

然而，我们应当相信，这场战争发生在我们心中，是出于神的旨意，是为了我们的益处，而非害处。它被留存在我们心中，是为了唤醒我们追求成全的热忱（圣约翰·卡西乌斯）。

12.

使徒书信中的*“肉身”*一词，不应理解为“人”这一实体，而应理解为“肉体的意志”，即邪恶的欲望；同样，“灵”一词也不应理解为某种实体，而应理解为灵魂中良善而圣洁的愿望。

使徒本人*在说“你们若顺着圣灵而行，就不会满足肉体的*私欲”（加拉太书5:16）时，就阐明了这一含义。由于这两种欲望同存于同一个人之中，因此我们内心便不断进行着一场内战。

追求享乐的肉体欲望主要倾向于罪恶；相反，圣灵则全然渴望依附于属灵的事物，甚至不惜忽视肉体最基本的需求（圣约翰·卡西乌斯）。

12.

神的恩典降临于我们，便唤醒我们灵里的力量，并在我们心中恢复那些使我们脱离尘世的崇高追求。在恩典的作用下，意志再也不能保持冷漠和半冷半热，而是被对至高的热忱所点燃，并将一切低贱之物献给至高者。

与此同时，对往日安逸的向往仍残留在肉体之中，肉体仍可能再次沉沦其中。

为了防止这种情况发生，肉体中仍保留着一种与至高追求相悖

的动向
，这种动向与至高追求相悖，而品尝过至高福乐的意志无法对此产生共鸣；一旦察觉到这种动向，意志便立即燃起热忱，并英勇地捍卫至高福乐（圣约翰·卡西乌斯）。

关于情欲的概述及其斗争

21.
情欲分为两类：一类是源于自然需求的自然情欲，例如贪食和淫欲；另一类是非自然情欲，即不植根于自然的情欲，例如贪财。
情欲的作用表现为以下几种方式：有些仅作用于身体并通过身体发挥作用，如贪食和淫欲；有些则无需身体的参与即可显现，如虚荣和骄傲。
此外，有些激情由外部因素激发，如贪财和愤怒；而有些则源于内在原因，如沮丧和悲伤。基于此类激情的表现形式，我们可以进一步将其分为两类：肉欲型和精神型。
肉体的激情源于身体，滋养并取悦身体；而心灵的激情则源于心灵的倾向，滋养灵魂，但往往对身体产生破坏性影响。
后者可通过内在途径——即修正内心——
加以治愈，而肉欲的则需借助内外双重疗法（圣约翰·卡西乌斯）。
21.
这八种情欲的起源各异，作用也各不相同。然而其中六种——贪食、淫欲、贪财、愤怒、忧伤和沮丧——
之间存在着某种特殊的关联，即前一种的过分会引发后一种。例如，贪食自然会引发淫欲，淫欲会引发贪财，贪财会引发愤怒，愤怒会引发忧伤，忧伤又会引发消沉。因此，必须按照相同的顺序与它们作斗争，从前一种情欲逐步转向后一种。
例如：要战胜消沉，首先必须压制悲伤；要驱散悲伤，首先必须压制愤怒；要平息愤怒，必须遏制贪财；要根除贪财，必须制服淫欲；要压制淫欲，必须约束贪食之欲。
而最后两种情欲——虚荣与傲慢——
之间也相互关联，即前者加剧会引发后者，虚荣孕育出傲慢。

而要根除傲慢，就必须抑制虚荣。此外，虚荣与傲慢并未与前六种情欲存在亲缘关系，因为只有在战胜了其他情欲之后，我们才会特别容易陷入这两种情欲（虚荣与傲慢）之中。
上述八种情欲成对作用的方式如下：淫欲与贪食有着特殊的联系，愤怒与贪财相连，沮丧与悲伤相连，傲慢与虚荣相连（圣约翰·卡西乌斯）。

21.

每种情欲的表现形式不止一种。例如，贪食有三种表现形式：要么在规定时间之前就产生进食的欲望，要么不分食物质量地吃得过饱，要么渴求美味佳肴。
由此导致无节制的暴食与贪图享乐，进而引发各种精神与身体上的疾病（圣约翰·卡西乌斯）。

21.

淫欲有三种形式。第一种表现为同性之间的交合；第二种是在未与女性发生肉体关系的情况下产生的，正因如此，俄南遭到了主的惩罚，圣经中称之为“不洁”；
第三种发生在思想和心中，关于这一点，主曾说：“*凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了*”（马太福音5:28）。
这位蒙福的使徒在以下经文中指出了这三种形式：“*要治死你们在地上的肢体：淫乱*、*污秽*、邪情”（歌罗西书3:5；圣约翰·卡西乌斯）。

21.

愤怒有三种。第一种在内心燃烧；第二种通过言语和行为爆发出来；第三种则在内心长久燃烧，被称为“记恨”（圣约翰·卡西乌斯）。

21.

忧愁有两种。第一种是在愤怒爆发后降临，或是因遭受损失、遭遇挫折以及愿望落空而引起；第二种则源于对自身命运的恐惧或过度的忧虑（圣约翰·卡西乌斯）。

21.

消沉有两种。一种使人昏昏欲睡，另一种则寻求消遣（圣约翰·卡西乌斯）。

21.
虚荣虽有多种表现形式，但主要有两种。第一种是因自身的身体优势和各种事物而自高自大；第二种是因自身的属灵优势而对世俗的荣耀产生渴求（圣约翰·卡西乌斯）。

21.
骄傲有两种。第一种是肉体的，第二种是属灵的。属灵的骄傲比肉体的更致命。它尤其会诱惑那些在某些美德上有所成就的人（圣约翰·卡西乌斯）。

21.
虽然这八种情欲会诱惑所有人，但并非以同样的方式侵袭所有人。例如：有人被淫欲所支配，有人被暴怒所支配，有人被虚荣所支配，还有人则被骄傲所支配（圣约翰·卡西乌斯）。

21.
一旦弄清哪种情欲对我们危害尤甚，就应当将斗争的焦点集中于此，倾注全部心力与努力去观察并压制它，每时每刻都将内心哀叹与叹息的箭矢射向它，并在向神祈祷时不断流泪，恳求祂止息这扰乱我们的情欲。

因为只要尚未确信仅凭一己之力无法战胜某种情欲，就无人能战胜它（圣约翰·卡西乌斯）。

与八种主要情欲的斗争

24.
暴食。关于饮食节制，无法制定适用于所有人的统一规则，因为每个人的体质并不相同。斋戒的美德不仅依靠灵魂的力量来践行，还必须与身体的强健程度相协调。
圣父们将饮食节制的标准定为：在仍想进食时便停止进食。遵循这一准则，即便是体弱者，只要凭借意志力在身体状况允许时克制对食物的渴望，也能像体魄强健者一样展现节制的德行。
因为使徒也说：“*不要将对肉体的关怀变成*情欲”（罗13:14）。（圣约翰·卡西乌斯）

25. 淫欲。我们面临的第二场斗争是与淫欲之灵的斗争——

这是一场最为漫长、永无止境的斗争，且只有极少数人能最终获胜。淫欲之情从人进入青春期起便开始显现，并会持续不断，直到他战胜了其他情欲为止。
由于这种情欲的滋生具有双重性（在肉体和灵魂中），因此必须用双重的武器来对抗它。仅靠斋戒还不足以获得完美的贞洁。还必须辅之以悔罪的痛悔之心，以及针对这种邪恶之灵（淫欲）的不懈祈祷。
此外，还须不断诵读圣经，专心默想上帝，并交替进行体力劳动和手工活，这些活动能防止思绪东奔西走。最重要的是要怀有深刻的谦卑，没有谦卑，就无法战胜任何情欲（圣约翰·卡西乌斯）。

25.

战胜这种情欲取决于心灵的彻底净化，正如主所言，这种疾病的毒液正是从心灵中涌出的。“祂说：*‘从心里发出恶念……奸淫、淫乱，以及其他种种’*”（马太福音15:19；圣约翰·卡西乌斯）。

25.

确实，如果美德方面的任何进步都是主恩典的作为，克服各种情欲是祂的胜利，那么，获得纯洁并战胜淫欲，就更是上帝特别恩典的作为，那些在净化这种情欲方面经验丰富的圣父们也为此作证。
因为，身处肉身之中却感受不到它的蛰刺，在某种程度上就如同已脱离了肉身一般。
因此，若非主的恩典将人从尘世的泥泞中拯救出来，人便无法凭自己的力量飞升至天上的完美之境。因为在所有美德中，没有什么能像获得纯洁之恩典那样，使人如此接近天使（圣约翰·卡西乌斯）。

25.

纯洁与已达至的完美之标志在于：人在休息或甜美睡眠中，不会浮现任何诱惑性的意象；或者，即使浮现，该意象也不会在他心中激起任何肉体的欲望。
然而，不自觉的欲望，尽管不被视为罪过，却表明灵魂尚未达

到完美，情欲的根源也尚未被连根拔除（圣约翰·卡西乌斯）。

25.

贞洁的尊严有多高，那与之为敌的仇敌所散布的诽谤就有多强烈。

因此，我们必须竭尽全力，不仅要在一切事上保持节制，更要时常在心中以祷告的叹息痛悔，好让圣灵如恩典之露降临于心，冷却并熄灭我们肉体的烈火——

那巴比伦王（魔鬼）正不断试图将其点燃

（圣约翰·卡西乌斯）。

26. **贪财。**我们面临的第三场斗争是与贪财之灵的斗争——

这是一种与我们的本性格格不入、不属于我们本性的情欲。这种情欲源于怯懦、灵性上的懈怠以及

对上帝之爱的缺失。其他情欲仿佛植根于人的本性之中，因此需要通过长期的努力才能克服。

而贪财之病则是后来才降临到人身上，是从外部强加给灵魂的，因此起初很容易被根除。但如果因我们的疏忽大意和长期漠视，它在我们心中扎根，就会比其他情欲更具毁灭性，以致于很难摆脱它。

据使徒保罗所言，根深蒂固的贪财之心是“万恶之根”（提摩太前书6:10），因为它会煽动其他情欲（圣约翰·卡西乌斯）。

26.

即使没有钱，人仍可能被贪财之欲所困扰。在这种状态下，对于沉溺于财富幻想的人来说，即便是自愿的清贫也毫无益处。因为正如福音所言，有些人虽未被肉体玷污，却因内心不洁而被定为不洁（马太福音5:28）；同样，那些未被巨额财富所累的人，也可能与贪财者一样受到谴责，因为他们的内心和思想本就是如此。

他们只是没有获得积累财富的机会，而非缺乏意愿——

在神眼中，意愿的分量永远重于必要性。因此，我们必须竭尽全力，确保我们劳动的果实不会白白浪费。因为当穷人因罪恶

的欲望而失去贫穷带来的果实时，这确实令人痛心（圣约翰·卡西乌斯）。

27.

愤怒。在第四场斗争中，我们必须将愤怒这种致命的毒药连根拔出，从灵魂深处彻底铲除。

因为只要它盘踞在我们心中，用毁灭性的黑暗蒙蔽我们理智之眼，我们就既无法正确分辨善恶，也无法拥有清晰的意识，既无法具备成熟的判断力，也无法参与生命，更无法坚定不移地持守真理。

我们无法领受真正的属灵之光，因为经上说："我的眼睛因愤怒而昏花。"（《诗篇》6:8）我们无法成为智慧的参与者，因为"愤怒盘踞在愚昧人的心中"（《传道书》7:9）。

我们无法获得长寿，即使被视为明智之人，因为"怒气连明智的人也毁灭"（箴言15:1）。我们无法始终按照内心的指引正确地持守公义的天平，因为"人的怒气不能成就神的公义"（雅各书1:20）。

我们无法被视为受人尊敬，即使出身显赫，因为"暴怒之人不体面"（箴言）。我们无法拥有成熟的判断力，即使学识渊博，因为"暴怒之人会行愚妄"（箴言14:17）。

即使无人打扰，我们也无法从忧虑和困惑中得享安宁，因为"好发怒的人惹动争端，性急的人多犯过错"（箴言29:22；圣约翰·卡西乌斯）。

29.

忧伤与沮丧。在第五场属灵争战中，我们必须抵挡那吞噬一切的忧伤之箭；若被它掌控，它将扼杀我们对神的默观，将灵魂从良善的心境之巅推落，使我们松懈并被压垮。

忧伤会使我们既无法以应有的热忱进行祷告，也无法阅读圣经（这是灵性疗愈的良方），既无法勤勉地劳作，也无法与人和平友善地相处。

忧伤会使我们变得不耐烦且爱发牢骚，剥夺我们一切理智的判断，并扰乱内心，

，使我们的灵魂仿佛陷入疯狂与昏暗之中，被毁灭性的绝望所压垮（圣约翰·卡西乌斯）。

29.
有时这种病症源于某种激情，例如：愤怒、情欲或致富的欲望；有时则毫无外在原因，仅因邪恶之敌的蛊惑，这种悲伤便突然占据了我们，以致我们甚至对最亲近的人也失去了好感，以至于无论他们对我们说什么，
我们都会认为不合时宜且多余，也无法亲切地回应，因为内心充满了苦涩（圣约翰·卡西乌斯）。

29.
还有另一种更为可怕的悲伤，它并非促使犯罪者决心改过自新、洗净情欲，而是滋生出毁灭性的绝望。正是这种悲伤，使该隐在杀害兄弟后无法悔改，也迫使犹大在背叛后因绝望而上吊自尽（圣约翰·卡西乌斯）。

29.
现世的忧伤极度怨天尤人、急躁、残酷、顽固，并导致毁灭性的绝望。一旦控制了人，它便使人沮丧，使其远离祷告、一切得救的活动以及悔改的善行（圣约翰·卡西乌斯）。

29.
若我们努力通过默想未来的福乐来振奋自己的灵魂，便能战胜这种毁灭性的忧伤。通过这种方式，我们将能够克服各种形式的忧伤：无论是源于愤怒的，还是因损失而起的，或是因受到伤害、内心失调，乃至那种导致绝望的忧伤。
因为当我们因默想未来的福乐而心生喜乐，并坚定地保持这种心境时，无论遭遇不幸，我们都不会气馁；即使身处幸福之中，也不会得意忘形，而是将这些视为微不足道且转瞬即逝的事物（圣约翰·卡西乌斯）。

29.
我们面临的第六场斗争是与沮丧或忧郁作斗争。沮丧与悲伤相通，主要困扰着那些在隐居中修行的人。沮丧在正午时分尤其会困扰修行者。
有些长老称之为“正午之魔”，《诗篇》第90篇中曾提及此魔（圣约翰·卡西乌斯）。

30. **虚荣。**我们面临的第七场斗争是对抗虚荣之灵——这种多变、微妙且难以察觉的激情，往往很难被发现和识别，也难以加以防范。

其他情欲简单而单调，而这种情欲却千变万化，从四面八方袭击基督的战士：无论是在他仍在奋斗之时，还是当他已经取得胜利之时。

虚荣心企图通过各种方式伤害战士：无论是他的衣着、仪态、步态、声音、阅读、工作、守夜、斋戒、祷告、独处、学识、学养、沉默、顺服、谦卑，还是温和。

它就像隐藏在波涛下的危险礁石，在游泳者最意想不到的时候，突然使他们遭遇灾难性的沉船事故（圣约翰·卡西乌斯）。

30.

至于其他情欲，随着我们逐渐克服并战胜它们，它们便日渐凋零，日复一日地减弱；有时仅仅是由于环境和生活条件的改变，它们便会耗尽并

逐渐平息。此外，由于它们与相对应的美德相互冲突，我们往往更容易提防并避开它们。

但虚荣之情一旦受挫，便会以更猛烈的姿态继续战斗；当它被视为已死之时，却恰恰通过自身的死亡而复活，变得强健而强大。

其他情欲只对那些被它们征服的人施加暴政，而这种情欲却以更猛烈的姿态压迫其征服者，并利用他们战胜自我的胜利，用虚荣的念头将他们击垮。这尤其显明了仇敌的狡猾之处，即基督的战士竟被自己射出的箭所击中（圣约翰·卡西乌斯）。

30.

骄傲。我们面临的第八场，也是最后一场斗争，是对抗骄傲之灵。

这种情欲虽然按叙述顺序排在最后，但就其起源和时间而言却是第一位的。骄傲是最凶残、最难以驯服的野兽，它尤其会袭击那些臻于完美之人，并在他们几乎达到美德巅峰之时将他们吞噬（圣约翰·卡西乌斯）。

30.

骄傲有两种：一种侵袭那些灵性生活高尚的人，另一种则压倒初学者和属肉体的人。虽然这两种骄傲都会在神和人面前产生有害的自高自大，但前者直接关乎神，而后者则主要关乎人（圣约翰·卡西乌斯）。

30.
没有哪种情欲能像骄傲那样彻底摧毁一切美德，并使人丧失公义。这种情欲如同某种瘟疫，使整个存在陷入致命的紊乱，甚至企图将那些达到美德巅峰的人也拖入毁灭的深渊。
其他情欲各有其界限，且每一种主要针对一种美德。例如，贪食破坏节制的严谨，淫欲玷污纯洁，愤怒驱散忍耐。
因此，被某种情欲所征服的人，并不完全与其他美德绝缘。但当这种情欲完全掌控灵魂时，便会剥夺人谦卑的防护，进而将整个心灵之城夷为平地。
它将圣洁的高墙夷为平地，与罪恶混为一体，从而剥夺了灵魂的一切自由迹象。它越是俘虏那丰盈的灵魂，就越是将其置于沉重的奴役枷锁之下，以最残酷的掠夺剥夺了它所有美德的装饰（圣约翰·卡西乌斯）。
30.
因此，我们追求完美时，应当怀着这样的态度：即使在斋戒、守夜、祈祷、心灵与肉体的克己以及其他灵修功课上竭尽全力，也不要自高自大，以免我们的劳苦付诸东流。
必须记住，仅凭我们自己的努力和功绩，不仅无法达到完美，甚至连这些功绩和其他属灵操练，若没有上帝恩典的帮助，我们也无法完成（圣约翰·卡西乌斯）。
30.
以下是肉欲骄傲的特征：说话时嗓门大，沉默时心怀不满，欢笑时笑声喧哗，悲伤时过度阴郁，回答时尖酸刻薄，在严肃的谈话中轻率浮躁，说话时漫不经心，毫无诚意。
肉体的骄傲不谙忍耐，与爱无缘，在侮辱他人时胆大妄为，在承受侮辱时却怯懦无能；若服从并非源于自身意愿和
的渴望，便难以顺从；对劝诫毫不妥协，无法放弃一时的任性，
在服从他人时极其顽固，总是力图坚持自己的决定，不愿向他人让步。因此，肉体的骄傲一旦无法接受救赎性的劝告，便更相信自己的看法，而非经验丰富的长老们的建议（圣约翰·卡西乌斯）。

30.
若无深刻而真诚的谦卑，便无法战胜任何一种情欲。除了真正的谦卑之外，别无他法能达到完美与纯洁（圣约翰·卡西乌斯）。

圣伊西希
耶路撒冷长老

圣伊西希乌斯出生于耶路撒冷，是圣格里高利·神学家的门徒。
在恩师离世后，他退隐于巴勒斯坦的一处沙漠中修行。公元412年，圣伊西希被耶路撒冷大主教祝圣为长老。在担任长老期间，他因充满灵感的讲道而闻名。圣伊西希于公元433年安息主怀。

31. **摘自他的教诲。**
许多人认为，抑制思绪的波动过于严苛。确实，这非常不易，因为不仅对那些尚未领悟属灵争战奥秘的人而言——
将无形之物禁锢在有形之躯中是痛苦的挑战——
即便是那些已在内在属灵争战中积累丰富经验的人，亦是如此（圣伊西希乌斯）。
31.
许多人并不知道，我们的思绪往往不过是感官世界中世俗事物的梦幻般的意象罢了。
当我们长时间沉浸于清醒的祈祷之中时，心灵便会从那些无关的物质意象中解脱出来，开始识破敌人的诡计（即那些向心灵灌输虚妄念头的恶魔的诡计），并体会到祈祷和默想上帝的益处（圣伊西希乌斯）。

西奈的尼尔圣父

尼尔圣父原籍安提阿。显赫的出身和个人的品德使他升任首都总督，但他的精神追求与职务上的操劳以及首都生活的习俗并不相符。

因此，在征得已育有两名子女的妻子的同意后，他离开了尘世，为了在隐居中专心致志地走上得救之路。他带着儿子费奥杜拉，于390年定居在西奈山，而妻子和女儿则在埃及的一座女子修道院中找到了栖身之所。

在西奈沙漠中，尼尔圣父的生活极其简朴：他和儿子亲手挖了一处洞穴，住在里面，连面包都不吃，只靠野生苦草果腹。尽管如此，他们仍将所有时间都用于祈祷、研读圣经、默想上帝以及劳作。

有一次，蛮族袭击了西奈，并将他的儿子费奥杜尔掳走。幸运的是，这场磨难并未持续太久，因为费奥杜尔与其他俘虏一起被卖到了耶卢兹城，那里有许多基督徒。该城的主教赎回了费奥杜尔，他便回到了自己心爱的西奈沙漠。

圣尼尔于公元450年左右辞世，在沙漠中度过了约60年光阴。

这位圣者还著有其他著作，如：《论祈祷》、《使人远离虚幻之思》，

《论八种邪灵》。最后一部著作系统地揭示了侵蚀我们每个人心灵的八种主要情欲的特征：贪食、淫欲、贪财、愤怒、忧伤、沮丧、虚荣和骄傲。

了解某种情欲的具体表现，便更容易在自己身上识别它，从而开始与之抗争。

6.
不要祈求一切都按你的意愿，因为你的意愿并不总是与上帝的旨意相符。最好这样祈祷："愿祢的旨意成就。"在任何事情上都要这样向祂祈求，因为祂总是愿为灵魂带来美好和益处。尼尔·辛。

6.
"我有时会在祷告中请求上帝赐予我这样或那样的东西，不理智地强迫祂的旨意，而不是让祂按对我最有益的方式来安排。后来，当我得到所求之物时，却深感痛苦，因为这件事对我来说并不像我想象的那样"（尼尔·辛）。

6.
因此，若你向神祈求之事未能立即得着，切莫忧伤。祂正是要借着让你在祷告中耐心地等候祂，来赐给你更大的恩惠。因为还有什么能比与神交谈、与祂相通更崇高的呢？（尼尔·辛）。

6.
圣灵体恤我们的软弱，即使在我们尚未洁净之时也会降临于我们；若祂发现我们的心灵正在真诚地祈祷，便会降临其上，驱散心中纷杂的思绪与幻想，从而使心灵准备好进行纯净的祈祷（尼尔·辛）。

6.
祷告时，不要给神赋予任何形象，也不要让你的心灵接受任何形象，而是以非物质的方式接近非物质的神——
你便会与祂合而为一（尼尔·辛）。

6.
当心仇敌的罗网，因为有时当你纯净而安详地祈祷时，某种奇怪而陌生的形象会突然出现在你的心智中。这是仇敌为了使你陷入自负，让你误以为神性向你显现。　　切勿以为神的本体占据某种位置、具有某种尺寸或形状，因为它既无数量，亦无形态（尼尔·辛）。

6.
你要知道，天使们激励我们祷告，并在祷告中与我们同在，一

同欢喜并为我们祈求。倘若我们疏忽大意，心存罪恶的念头，就会使天使们伤心。因为当他们为我们如此辛劳时，我们却懒于为自己向神祈求。
更糟糕的是：我们轻忽事奉上帝，仿佛背离了他们的主，反而在心中与不洁的恶魔进行对话（尼尔·辛）。

与情欲的斗争

24.
贪食。结出果实的开端是花朵，而积极生活的开端是节制。适量的东西就能填满器皿，但肚子即使胀破，也不会说“够了”。
饮食清淡的身体，就像一匹驯服得很好的马，绝不会把骑手甩下来。正如被击杀的敌人不会令人恐惧，斋戒所驯服的身体也不会扰乱你的灵魂（尼尔·辛）。

24.
长期荒芜的土地会滋生杂草，贪食者的心智则会孕育可耻的念头。大量的柴火会燃起熊熊烈火，而过多的食物则会滋养情欲。当燃料耗尽时，火焰便会熄灭；当食物匮乏时，情欲也会随之枯竭（尼尔·辛）。

24.
当身体开始抱怨疲惫时，不要怜悯它，也不要用它喜爱的佳肴将其喂得饱足，因为一旦它恢复元气，便会与你展开一场不共戴天的战争（尼尔·辛）。

24.
贪食之根，如同树根般滋生出其他欲望的嫩芽；不久之后，这些欲望便会成长为参天大树，与贪食一同枝繁叶茂，蔓延成种种恶习（尼尔·辛）。

24.
能安守需求之界，竭尽全力不逾越必需之限，实为美事。倘若情欲哪怕只将人稍稍拉向肉欲之乐，那么之后再多的劝诫也无法将其挽留。
因为超出需求之事，其界限无从寻觅；无尽的忧虑与浮躁将无止境地增加满足欲望的劳苦，恰如添柴时愈烧愈旺的火焰（尼尔·辛）。

24.
你进行肉体的苦修，应当怀有道德目的，以便学会为自己的罪过痛心（尼尔·辛）。
24.
饥饿的肠胃有助于祷告时的警醒，而饱腹则会诱发睡意。在粪堆中找不到芬芳，在纵情享乐者身上也找不到芬芳的默观。焚烧乳香使空气充满芬芳，而节制之人的祷告则散发着上帝的芬芳（尼尔·辛）。
26.
贪财。贪财是万恶之源。它如同枯枝，滋养着许多其他情欲（忧愁、愤怒、嫉妒、欺骗、虚伪、虚荣等）。因此，想要根除其他情欲的人，必须先将其根源连根拔起（尼尔·辛）。
26.
大海接纳了无数河流的流水却不会满溢，贪财之人的欲望也不会因积累的财富而满足。他的财富翻了一番，又想让翻倍的财富再翻一番，除非猝死终结了这种徒劳的劳作，否则他永远不会停止增加自己的财产（尼尔·辛）。
26.
无欲者生活无忧，而贪婪者对财富的执念则是一场不治之症。当你不再将心系于物质的忧虑时，便能制服纷乱的思绪。当你舍弃获取的欲望时，便能不被分心而背负十字架（尼尔·辛）。
26.
贪婪之欲预示着你的衰老与疾病，使你将对上帝的仰赖替换为对财产的仰赖。信仰，就是对拥有完美之物的坚定信念，并怀着耐心期待上帝的帮助。
当你舍弃一切世物时，要警醒：阴暗的念头会因你变得贫穷而责备你，预示你将面临各方面匮乏、赤贫与蒙羞——
以此动摇你追求美德的决心。
但如果你深入领悟苦修的智慧，就会发现，正是那些他们用来责备你的事情，正在为你编织一顶冠冕（尼尔·辛）。
26.　　让我们搁置世俗琐事，转而追求精神上的福祉。我们还要在孩童般的游戏中停留多久，却丝毫未能获得成熟的思维方式？看着一个成年男子坐在灰烬堆上，在灰烬中画着孩

童般的图画，是多么奇怪；而那些被召唤去享受永恒福分的人，却在尘世事务的尘土中忙碌，就更加奇怪了。
造成这种不协调的原因在于：我们无法想象还有什么比眼见之物更重要，不明白现世福乐的虚无以及彼岸福乐的优越性，被现世的虚荣所蒙蔽，便用全部的欲望紧抓着它不放（尼尔·辛）。

26.

被世俗的忧虑所困扰，让我们抛弃重担，以拯救舵手——
我们的心灵。如果在风暴中乘船的人为了保命，甚至会亲手将最珍贵的物品扔出船外，那么，我们为何不为了更美好的生活，而舍弃那些将我们的灵魂拖入深渊之物呢？
为何我们对上帝的敬畏，远不及他们对大海的恐惧？因此，我恳求大家，让我们舍弃一切尘世之物吧（尼尔·辛）。

26.

摔跤手不会身着华服上场，因为摔跤规则要求他们赤身裸体进入竞技场。无论酷暑还是严寒，他们都如此登场，将衣物留在身后。若其中有人拒绝脱去衣物，他就必须放弃比赛（尼尔·辛）。

26.

不为世俗之事操心是完美灵魂的特质，而为琐事所累则是充满欲望的灵魂的特征。我们所说的“不贪求”，并非指因
的机缘巧合而导致的普通贫困——
这种贫困会使陷入贫困者陷入悲伤——
而是指自愿决心知足常乐（尼尔·辛）。

26.

古代的圣徒们如此不贪求，以至于自愿选择无家可归、无处栖身的生活，以大自然提供的食物为生，在任何地方、以任何方式过夜。他们既无屋顶，也无饭食，仅以羊皮为衣。
他们一丝不苟地遵循主的教导：“你们看天上的飞鸟……”（马太福音6:26）。他们真诚地相信，当人取悦上帝并首要关注获得天国时，身体所需的自然会随之而来（尼尔·辛）。

27.

愤怒、悲伤与骄傲。基督将头颅俯向那恒久忍耐的灵魂，而平和的心灵便成为圣三一的居所（尼尔·辛）。

27.
爱世之人多有忧愁，而超脱世俗之人则总是喜乐（尼尔·辛）。

30.
骄傲将骄傲之人高高举起，又从那里将他抛入深渊。腐烂的果实对农夫毫无用处，而骄傲之人的美德对上帝也毫无价值（尼尔·辛）。

42.
不妄加评判。虔诚之人并非对许多人施以仁慈者，而是不伤害任何人者（尼尔·辛）。

圣埃弗拉姆·西里尼

圣埃弗拉姆于四世纪初出生于尼西比（美索不达米亚），父母家境富裕，将他教导成敬畏上帝的人。年轻时，他曾认为人生中的一切都是偶然发生的，但随后发生的一件不愉快的事情使他确信这种看法是错误的。

有一次，年幼的以弗所被指控偷窃羊群，尽管他对此罪行完全无辜，法官仍将他关进了监狱。在监禁期间，以弗所一边为所遭遇的遭遇而悲伤，一边做了一个梦，梦中他因自己确实犯下的其他罪孽而受到惩罚。

过了一段时间，当法官得知以弗拉姆是清白的并将其释放后，以弗拉姆才明白，人的生命并非由盲目的偶然所主宰，而是由主上帝所掌管。

此后，以弗所离开尘世，隐居山中与隐士们为伴，并成为圣雅各·尼西比的门徒。在圣雅各的指导下，以弗所焕然一新，变得温顺、悔改并虔诚地侍奉上帝。

雅各晋升为主教后，任命以弗拉姆为自己的助理。随后，圣以弗拉姆前往埃德萨，并在那里隐居于山中。在那里，他严格践行修道生活，并勤勉研读上帝的话语。

上帝赐予圣以弗所教导的恩赐，他因充满灵感的讲道而闻名。他在阐释圣经和阐述正统教义方面也付出了不少心血。

晚年时，他拜访了尼特里亚山（位于埃及的
）的伟大长老们，还前往卡帕多西亚的凯撒利亚，在那里结识

了圣巴西尔大帝。回到埃德萨后，他病倒了，并于373年安详离世。他的不朽遗骸被移至教堂供奉。

灵性生活的道路

23.

罪人啊，快去求助于那位仁慈的医治者，你便能轻而易举地得医治。卸下罪孽的重担，献上祈祷，并用眼泪洗净那些溃烂的伤口。因为这位天上的医治者，正是借着眼泪与叹息来医治伤口的。 快去向祂献上眼泪吧——这是最好的良药。因为天上的医治者所喜悦的，正是让每个人用自己的眼泪治愈自己，并借此得救（以弗所的以弗所）。

6.

你想专心祈祷吗？要努力让你的祈祷发自灵魂深处。正如一棵扎根深厚的树，在强风的冲击下也不会折断；同样，发自灵魂深处的祈祷也会升向天际，没有任何杂念能使它偏离正轨。因此，先知说：*“我从深处向祢呼求，*主啊”（《诗篇》129:1；以弗所·西尔）。

6.

切勿以任何事务为借口而忽视教会礼拜。正如雨水滋养并使种子生长，教会礼拜也使灵魂在美德中得以坚固（以弗所·西里尔）。

11.

正如婴孩不会永远是婴孩，而是按照自然规律日渐成长，直至成年；同样，借着水和圣灵重生得救的基督徒，也不应停留在属灵的婴孩阶段。

然而，他若持守精进、勤勉与恒久忍耐，就应当不断进步并成长，直至达到属灵的成熟，*“成为完全的人，达到基督长成的身量*”，正如使徒所教导的（以弗所书4:13；以弗所·西里尔）。

11.

若你想继承未来的国度，就当在此地先赢得君王的恩宠。你尊崇祂的程度有多深，祂就将你提升到何等高的地位；你在此地

侍奉祂的程度有多深，祂就在那里尊荣你，正如经上所记：*“我必使尊荣我的得尊荣，不尊荣我的必受羞辱”*（撒上2:30）。所以，你要全心全意地尊崇祂，这样祂也会使你配得圣徒的荣耀。至于“如何赢得祂的恩宠？”这个问题，我的回答是：通过帮助有需要的人，将金银献给祂。

若你一无所有，就将信心、爱心、节制、忍耐、慷慨、谦卑等美德作为礼物献给祂……切勿妄加论断，谨守目光，勿注视虚妄之事；让双手远离不义之举，让双脚避开邪路；

安慰怯懦者，怜悯软弱者，给口渴者一杯水，喂养饥饿者。总之，你所拥有的一切，以及上帝赐予你的所有，都要献给祂，因为基督连寡妇的两枚小钱也没有轻视。以弗所·西尔。

31.

有位圣徒曾说：“要思念美善之事，以免思念恶事，因为心灵无法长期处于空虚状态。”因此，让我们用上帝的话语、祷告以及

善行来充实自己的心灵。正如虚妄的思绪会催生虚妄的行为，美好的思绪也会催生美好的行为。以弗所·西尔。

31.

不要向所有人敞开心扉，只向那些你确知属灵的人敞开，因为魔鬼设下了许多罗网。对属灵的人不要隐瞒任何事，以免仇敌找到可乘之机，在你心中筑巢。至于属肉体的人，则不要与他们商议。——以弗所·西尔。

40.

我们所做的每一件善事，都当为荣耀上帝而行，如此它也将带来我们的荣耀。唯有在铭记主、敬畏上帝并出于对祂的爱时，遵行诫命才算圣洁纯净。

人类的仇敌（魔鬼）竭尽全力，用各种世俗的诱饵将我们从这种心境中引开，使我们不再追求真正的福分——对上帝的爱——而是让心灵依恋于虚幻的世俗享乐。

总之，无论人行何种善事，那恶者都会设法将其蒙上阴影并玷污，在履行诫命的过程中掺入虚荣、怀疑、怨言或类似的种子，以致我们的善行不再是善行。

唯有当善行是怀着谦卑与热忱为上帝而行时，它才真正成为善行。
怀着这样的心态，诫命中的所有要求对我们来说都变得轻松，因为对上帝的爱消除了遵守诫命时的一切困难。以弗所·西尔

。

42.
让我们心胸宽广，彼此分担重担，努力扶起跌倒的人，解救被敌人俘虏的人。
哪位战士看到同伴被俘，不会与敌人搏斗以解救他呢？倘若他无力解救，便会因思念朋友而悲伤哭泣。难道我们不更应该为彼此舍命吗？
因为我们的主和救主耶稣基督曾说：*“人为朋友舍命，人的爱没有比这个*更大的了”（约翰福音15:13）。以弗所·西里尔。

42.
既然我们彼此是同一个属灵身体的肢体，我们就应当互相帮助。正如受灵魂支配的身体各肢体彼此补足一样，我们受上帝之灵的引导，也应当毫无嫉妒地彼此服侍。
怀着这样的心态，那些勤于祷告之人的丰盛，将弥补那些服侍之人的祷告不足；反之，那些服侍之人的劳作丰盛，也将弥补那些专心祷告之人的事工不足，以便正如使徒所言，在一切事上都达到平等
（哥林多后书8:14）。唯愿弟兄之间能确立纯朴、爱心、谦卑智慧与无嫉妒之心。如此，无论谁在信仰、爱心和劳作上达到何种程度，都将在每日的进步中，有幸进入天国。
这才是真正天使般的生活：当我们毫无嫉妒、以单纯与爱心、以和平与喜乐彼此联结；当我们将邻人的成功视为自己的收获，将其软弱、缺陷和悲伤视为自己的损失时。
因为经上说：*“各人不要单顾自己的事，也要顾*别人的事”（腓立比书 2:4）。以弗所·西尔。

美德与情欲

13.

心灵与身体的美德。有四种主要（基本）美德：勇气、审慎、贞洁、公正。

由此衍生出以下心灵美德：信仰、希望、爱、祈祷的恩赐、谦卑、温和、宽宏大量、忍耐、仁慈、认识上帝、不易动怒、单纯、泰然自若、诚实、

自由、不妄加评判、无虚荣、无嫉妒或虚伪、不贪婪、同情心、怜悯、慷慨、恭敬、虔诚、对未来不朽福分的向往、对上帝国度的渴望以及成为上帝儿女的愿望。以弗所·西里尔。

13.

身体上的美德，只要远离一切虚伪和讨好世人的行为，就能使人日益精进于谦卑与无欲。

其中包括：节制、斋戒、饥渴、守夜、跪拜、穿着最简朴的衣裳、食用最简朴的食物、睡在光秃秃的地上、贫穷、不贪求、精疲力竭、独处、沉默、清贫、知足常乐、缄默、手工劳作、一切自愿的苦行以及各种身体上的操练。当身体健康或受肉欲之情困扰时，这些都是非常必要且有益的。

然而，当身体虚弱，或者当人在上帝的帮助下克服了自己的情欲时，这些身体上的美德就不再那么必要了，因为谦卑和对上帝的感恩足以弥补一切。以弗所·西尔。

21.

精神与肉体上的情欲。精神上的情欲包括：遗忘上帝、懒惰以及对（基督教信仰）的无知。　这三种情欲蒙蔽了心灵之眼——

即理性，使人陷入其他情欲的统治之下，具体而言，包括：不虔诚、异端、亵渎、易怒、愤怒、恼怒、暴躁、仇恨、记仇、诽谤、指责、无端的悲伤、

恐惧、惶恐、纷争、嫉妒、羡慕、虚荣、骄傲、伪善、谎言、不信、不审慎、不分青红皂白、目光短浅、贪得无厌、贪婪、懒惰、贪得无厌、贪恋世俗、消沉、怯懦、忘恩负义、怨言、自负、自大、易怒、傲慢、好权、讨好他人、狡诈、无耻、冷漠、娇气、隐秘、嘲讽、

两面三刀、纵容罪恶、不断思索罪恶、思绪飘忽、自爱（一切邪恶之母）、贪财（一切恶习与情欲之根）、性情恶劣与狡诈。以弗所的以弗拉姆。

21.

肉体的情欲如下：贪食、暴食、奢侈、酗酒、各种享乐、淫乱、通奸、放荡、不洁、
乱伦、淫乱、邪念、一切违背自然且可耻的欲望、偷窃、亵渎、抢劫、谋杀、一切肉体的安逸、满足肉体的欲望（尤其是在身体健康时）、巫术、占卜、法术、
占卜、预言、浮华、轻浮、享乐、对服饰的迷恋、对化妆品的痴迷、对赌博的嗜好、对世俗享乐的执着、纵欲的生活——这种生活会麻痹心智，使其变得如畜生一般，绝不允许将目光投向上帝和美德。而所有之恶的根源及首要原因，正是贪享、贪名与贪财，一切邪恶皆由此而生。

与八种主要情欲的斗争

25.

淫欲。不要让你的眼睛四处游移，也不要凝视他人的美貌，以免你的敌人借你的眼睛使你堕落。以法莲·西里尔。

25.

若淫欲之魔扰乱你，当斥责它说："愿主消灭你，你这充满恶臭、污秽的魔鬼。"因为我们知道有人曾说："*属肉体的思虑是与神*为敌的"（罗8:7；以弗所·西里尔）。

25.

当情欲燃起时，要想到那永不熄灭的火与永不死亡的虫，你肢体中的火焰便会立刻熄灭。否则，一旦意志松懈，你就会被战胜，并习惯于犯罪，尽管你会为此悔改。
因此，从一开始就要对任何此类欲望严加防范，以免它压倒你，也不要习惯性地将胜利拱手让给仇敌。毕竟，习惯就是第二本性。
谁若习惯于向罪恶的欲望让步，良心便会不断谴责他；虽然在他人面前他会表现得欢快，但内心却因良心的谴责而沮丧。因

为情欲的特性，就是给那些顺从它的人带来痛苦的悲伤。因此，要留心你的灵魂，时刻将上帝存于心中。以弗所·西尔。

25.

若你内心涌起肉体的争战，切勿恐惧，也莫灰心丧气。否则，你将使仇敌（魔鬼）胆大妄为，他便会向你灌输诱惑的念头："只要你未满足自己的情欲，内心的炽烈之火便不会熄灭。"但你要忍耐等候主，在祂的慈爱面前流泪倾诉祷告，祂必垂听你，将你从情欲的深坑（不洁的意念）和污秽的泥潭（可耻的幻想）中拯救出来，并使你的双脚立在纯洁的磐石上（诗篇39:1-3）。

那时，你将看见从祂那里临到你的帮助。只要忍耐，不要松懈心志，不要因舀船中的水而力竭，因为生命的码头近在咫尺。那时，你呼求，祂必应允："看哪，我在这里！"（赛58:9）。但他正在等待，要看你的壮举：你是否真的准备好甚至不惜牺牲生命也要与罪恶抗争。因此，不要怯懦：上帝不会撇下你。主正注视着你的壮举，天使们和魔鬼的群聚也都注视着它。天使们准备将冠冕授予胜利者，而魔鬼们则准备用羞耻覆盖失败者。因此，你要谨慎，免得使自己的天使伤心，却让那些外人（魔鬼）欢喜。以法莲·西里尔。

25.

当恶魔开始在你脑海中描绘诱人的景象，并在你心中呈现出你从未见过的女子之美时，要将对上帝的敬畏铭刻于心，并想起那些死于罪中的人——想想那一天，你的灵魂将与肉体分离，

想象那令人战栗的上帝之声，那些疏于过义生活、未遵守基督诫命的人将听见这声音：*"你们这些被咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去吧"*（马太福音25:41）。还要想象那永不死亡的虫，以及永无止境的折磨。思考这些，你心中对享乐的渴望便会消散，如同蜡在火前融化一般；因为恶魔和瞬间都无法抵挡对上帝的敬畏。以弗所·西尔。

27. **愤怒与悲伤。**你无法忍受侮辱吗？保持沉默——你便会平静下来。不要以为你的苦难比别人更多。正如活在世上的人无法避免呼吸空气一样，活在这个世上的人也无法避免遭受悲伤和疾病的试炼。

沉溺于尘世者必受尘世之苦，而追求灵性者则因灵性之事而心痛。然而后者终将蒙福，因为他们在主里的果实丰盛。以弗所的以弗所。

28.

若悲伤降临，我们就当期待主临近与喜乐的到来。让我们以航行于大海的人为例。当风暴来袭时，他们与波涛搏斗，期待风平浪静；而当风平浪静时，他们又为风暴做好准备。

他们时刻保持警惕，以免突如其来的狂风让他们措手不及，导致船只倾覆。我们也应当如此行事：当遭遇悲伤或艰难处境时，要期待上帝带来的解脱与帮助，以免被“我们已无得救希望”的想法所压垮。以弗所的以弗所。

28.

无论是善事还是苦难，皆源于上帝。但前者出于祂的恩宠，后者则出于祂的管教或容许。所谓出于恩宠，是指我们过着美德的生活，因为上帝乐意让行善者以忍耐的冠冕为荣；所谓出于管教，是指我们在犯罪时受到劝诫；

至于出于放任，则是当受劝诫后仍不悔改之时。上帝以祂的智慧惩罚我们这些犯罪的人，以免我们与世人一同受审判，正如使徒所言：“我们受主的审判，受惩罚，免得我们与世人一同受审判”（林前11:32）。以弗所的以弗所。

30.

虚荣与骄傲。凡事不可为炫耀而行，而应发自纯洁的心，因为上帝洞悉隐秘与隐情，我们唯独指望从祂那里得着报偿。以弗所的以弗拉姆。

30. 骄傲之人无法容忍他人优于自己——当遇到比自己优秀的人时，他要么嫉妒，要么与之竞争。竞争与嫉妒如影随形，凡心中存有其中一种情欲者，必兼具二者。以弗所的以弗伦。

30.

那不洁的自高之灵狡猾多变，竭尽全力想要征服世人：用智慧诱捕智者，用力量诱捕强者，用财富诱捕富人，用美貌诱捕俊美之人，用技艺诱捕艺术家。以弗所的以弗伦。

30.

缺乏谦卑的新修道者，便没有对抗敌人（魔鬼）的武器，这样的人必将遭受惨重的失败。以弗所的以弗所。

30.

谦卑智慧的开端在于顺服。愿谦卑智慧成为你言语的根基与装束；你的言谈则当简朴而亲切。

傲慢不愿顺服；它悖逆、不驯，只听从自己的臆测。而谦卑则顺从、服从美善、谦逊，无论对卑微者还是尊贵者都予以尊重。埃弗拉姆·西里。

51.

恶魔的诡计。狡猾的仇敌用各种方式将毒液注入我们每个人心中，并用各种诡计诱惑每个人。

有人恪守斋戒，却将自己交给了竞争与嫉妒的掌控。有人克制淫欲，却被虚荣所束缚。有人事业有成，却陷入了谴责的罗网。有人虽避开谴责，却性情乖戾且好顶撞。

有人在饮食上节制，却沉溺于骄傲与自大之中。有人在祷告上不知疲倦，却易怒且暴戾。有人在某件微不足道的小事上取得了一点成就，便已自视高于那些不如他勤勉的人。因此，每个人或多或少都受罪的捆绑，但人们却视而不见（以弗所的以弗所）。

圣约翰·攀梯者

关于圣约翰·梯士（“梯士”一词源自“梯子”）早年生活的记载已无从考证。

从他的著作中可以看出，他受过良好的教育，并在内心的召唤下于16岁时进入西奈修道院。最初的四年里，他由长老马卡里指导，正是长老为他剃度，使他成为修士。在长老的指导下生活了19年后，圣约翰在长老去世后开始独居。

他向世人隐瞒了自己的修道功绩，每逢复活节便返回修道院，在那里领受圣礼，随后与圣长老们交谈，以检验自己的灵性状态。在隐居生活了四十年后，圣约翰被选为西奈修道院的院长。
然而四年后，他重返隐居生活，并于563年以80岁高龄辞世。圣约翰撰写了《灵性阶梯》。在这部由30章组成的著作中，他勾勒出了通往灵性圆满的阶梯。

领悟上帝的旨意 · 灵性之火

8.
凡欲知主旨者，须先在自己心中泯灭私欲。以信心和纯朴之心向神祷告后，当怀着谦卑的心、毫无疑虑地向长老和弟兄们请教。并应将他们的劝诫视为出自神之口，即使这些劝诫与他们对事情的理解相悖。
那些遵循这一准则的人，心中充满谦卑的智慧，上帝绝不会让他们被迷惑。约翰·克里索斯托姆

8. 有些人通过以下方式领悟神的旨意。他们将一切倾向——无论是支持还是反对某件事的理由——都从自己心中排除。通过这种方式使自己的心智脱离了个人意志的束缚，他们便在连续若干天里，怀着热切的祈祷将自己的事务呈献给主。他们便是这样领悟祂的旨意的——
或是因至高的智慧向他们的心智启示，或是因某种可能的解决方案在他们心中完全失去了意义。约翰·克里索斯托姆。

8.
凡藉着来自上方的启迪而在自己内里获得上帝的人，无论是在需要迅速处理的事务中，还是在允许延迟的事务中，都会很快得到关于上帝圣意的回应。约翰·克里索斯托姆。

11.
在任何情况下，我们都应当检验自己的意图：因为主在我们的一切事务中都在审视它。凡是远离偏私和一切污秽，且完全为了上帝而非其他任何目的所做的事，即使不完美，也会被视为善行。约翰·克里索斯托姆。

11.
有些刚毅的灵魂，因对上帝的深切爱慕（并怀着谦卑的心），会尝试去做超出自身能力范围的事。
也有骄傲的心，受我们的仇敌（魔鬼）怂恿，才敢尝试此类事。因为我们的仇敌常狡猾地怂恿我们去做超出能力范围的事，以便我们在未能成功时陷入沮丧，甚至放弃那些力所能及的事。约翰·克里索斯托姆。

11.
我曾见过那些身心俱弱之人，因犯下诸多罪过，便试图承担超出自身能力范围的壮举，却无力承受。我对他们说：上帝对悔改的评判，不在于劳苦的程度，而在于伴随着痛哭、痛悔和远离罪恶的谦卑。约翰·克里索斯托姆。

11.
罪恶与情欲并非人类本性所固有的，因为上帝并非情欲的创造者。但他已在我们的本性中植入了许多美德，其中包括：施舍（毕竟连异教徒也会心生怜悯）、爱（因为有时动物在失去同伴时也会流泪）、
信仰（因为这是所有人的共性），希望（因为当我们借出钱财、播种或劳作时，都希望从中获利；当我们旅行时，则希望抵达目的地）。
因此，如果爱与美德是我们的本性，而爱正是对律法的践行，那么显然，美德与我们的本性并不相悖。那些试图以无力为借口来为自己的懈怠开脱的人，应当感到羞愧。

与八种主要情欲的斗争

21. 谁若能战胜前三大情欲——虚荣、贪财和纵欲，便能战胜其余五种：淫欲、愤怒、忧伤、沮丧和骄傲。而谁若不努力战胜前三大情欲，便无法战胜其中任何一种。约翰·莱斯特维斯。

21.
有些人天性倾向于节制、沉默、纯洁、谦逊、刚毅或温柔。而另一些人的天性则与这些美德几乎完全相反，却强迫自己去践行它们；尽管他们有时也会跌倒，但作为战胜了天性的人，我比赞扬前者更赞扬他们。——约翰·克里索斯托姆

21.
哪些罪过源于八种主要的激情思绪？这三种主要激情中，哪一种是其余五种罪过的根源？——
淫欲之母是暴食；沮丧之母是虚荣；悲伤与愤怒则源于这三种主要激情；而虚荣则是骄傲之母。
那么，八种主要情欲会产生哪些罪过呢？对此我要说，狂乱的情欲中既无道理也无秩序，唯有种种混乱与无序。约翰·莱斯特维乌斯。
21.
正如从泉眼中汲水时，可能会不经意间连同水一起舀起一只蟾蜍；同样，在践行美德时，我们有时也会在不知不觉中助长了与之交织的私欲。例如，好客之德有时会与贪食交织；仁爱之德则可能与淫欲或苛责相伴；明辨之德则可能与过度严厉相连。
与审慎相伴的是狡诈；与温顺相伴的是多疑、拖延、懒惰、顶撞、自以为是和不服从；与沉默相伴的是说教的欲望；与喜乐相伴的是自负；与希望相伴的是懒惰；与静默相伴的是沮丧和懈怠；与纯洁相伴的是苦涩；与谦卑智慧相伴的——是毫无节制的狂妄；而虚荣则如一种普遍的毒药，紧随其后。约翰·克里索斯托姆。
21.
不断观察自己内心激情的流露，你就会发现，许多激情正盘踞在你心中。这些各种各样的心灵病症，我们往往甚至无法辨识——
或是因为我们的软弱，或是因为根深蒂固的罪恶习惯。约翰·梯级。
27.
愤怒与悲伤。愤怒犹如飞速转动的磨盘：转瞬之间，它所磨灭和毁坏的灵魂之麦的果实，比其他任何事物一整天所造成的还要多。
因此，应当仔细察看自己。愤怒如同被强风助长的火焰，会迅速焚毁并摧毁心灵的田地。约翰·克里索斯托姆。
27.
对于悔罪者而言，没有什么比易怒的愤怒更不合时宜的了，因

为归向上帝需要极大的谦卑，而易怒则是自视过高的表现。约翰·莱斯特维斯。

27.

倘若圣灵是灵魂的平安，而愤怒是心灵的骚动，那么没有什么比易怒的愤怒更能阻碍祂住在我们里面了。约翰·克里索斯托姆。

27.

仔细观察，我们会发现许多易怒之人勤于守夜、斋戒、静默——

而仇敌并不阻碍他们这样做。因为仇敌懂得在忏悔与痛哭的善行之下，隐藏这种情欲的根源。约翰·克里索斯托姆。

27.

若要记恨，就当向恶魔发怒；若要敌视，就当时刻与自己的肉体为敌。肉体是忘恩负义且狡诈的，当人们取悦它时，它反而会造成更大的伤害。约翰·克里索斯托姆。

27.

记恨之心是曲解圣经的解释者，它以隐喻的方式解释圣灵的话语，以迎合自身。

但愿主耶稣赐给我们的祷文能使它蒙羞："……免我们的债，如同我们免了人的债"——

当我们对某人生气时，我们不敢诵念这段祷文。约翰·克里索斯托姆。

27.

如果你在自我修正上费尽心力，却仍无法将这根刺从心中拔出，那就去在你所敌视的人面前，怀着悔改之心谦卑下来——

哪怕只是口头上的。当你因自己长期以来对他虚伪的态度而感到羞愧时，你终将对他生出爱意。约翰·克里索斯托姆。

28.

我们全善的主和上帝，见有人对修行极为懈怠，便以疾病来使他的肉体谦卑，将其视为较不艰辛的修行，借此净化灵魂，使其远离诡诈的意念与情欲。约翰·克里索斯托姆。

28.

正如一小簇火焰能软化大量的蜡，微小的耻辱也能软化我们的

心，使之甘美，并消灭心中的所有凶暴、麻木与冷酷。约翰·莱斯特维特。

30.

虚荣。主常常向我们隐瞒我们所获得的美德。而那些称赞我们或奉承我们的人，却让我们看清了这些美德，于是美德的丰盛便消失了。约翰·克里索斯托姆。

30.

谦卑智慧者并非指那些苛责自己的人（因为谁能忍受来自自身的辱骂呢？），而是指那些即使被他人贬低，仍不因此减少对对方之爱的人。约翰·克里索斯托姆。

30.

虚荣心极易依附于天赋才能，并常借此将那些不幸的奴隶推入毁灭深渊。约翰·莱斯特维乌斯。

30. 有一次，我目睹了虚荣之魔驱逐了它的兄弟——愤怒之魔。一位修士对另一位修士动了怒，但当平信徒们到来时，那个愤怒的修士突然平静下来，将自己交给了虚荣之魔，因为他无法同时为这两位主人效力。约翰·莱斯特维斯。

30.

凡沦为虚荣之奴者，皆过着双重生活：一种是外在的，另一种是思想与情感中的；一种是独处时的，另一种是人前表现的。约翰·莱斯特维特。

30.

尝过天国荣耀滋味的人，自然会鄙视一切世俗的荣耀。如果有人未曾尝过前者，却完全鄙视后者，我反而会感到惊讶。约翰·克里索斯托姆。

30.

我曾见过有些人出于虚荣心开始他们的灵性修习，后来心境转变，将一个糟糕的开端以值得称道的结局收尾。约翰·克里索斯托姆。

30. 凡自夸于自身天赋——例如机智、聪慧、朗读与发音的技巧、思维敏捷以及其他类似的、不费吹灰之力便能获得的能力——

的人，绝不会获得超自然的恩赐，因为*“在小事上不忠心的人*

，在大事上也不忠心”（路加福音16:10；约翰《灵修阶梯》）

30.

凡因劳苦而向神求恩赐的人，便是立在危险的根基上。相反，凡视自己为在神面前永远的欠债者，必会超乎所求，蒙受天上的恩赐。约翰·克里索斯托姆

30.

不要听从那种诱使你为了听众的利益而宣扬自己美德的念头，因为“人若赚得全世界，却赔上自己的灵魂，有什么益处呢？”（马太福音16:26）。

没有什么比谦卑而真诚的品性，以及同样真诚的话语，更能给邻人带来益处了。这样，我们也能影响他人，使他们不致自高自大。还有什么比谦卑更有益的呢？约翰·克里索斯托姆。

30.

骄傲。常有这样的情形：毛虫长大成人后，便长出翅膀，飞向高空。虚荣心也是如此，一旦增强，便会滋生骄傲——这是万恶之源与终结者。约翰·克里索斯托姆。

30.

哪里发生了堕落，哪里先前就已滋生了骄傲，因为骄傲是堕落的先兆。约翰·克里索斯托姆。

30.

在听到审判者对你作出的最终判决之前，切勿倚靠自己的美德，因为我们在《福音书》中看到，就连已在婚筵上就座的人，也被捆绑了手脚，扔进了幽暗之中（马太福音22:13）。约翰·克里索斯托姆。

30.

骄傲是灵魂的贫乏，它自以为富足，身处黑暗却以为自己拥有光明。约翰·克里索斯托姆。

30.

骄傲之人犹如一颗苹果，内里已然腐烂，外表却光彩照人。约翰·克里索斯托姆。

30.

骄傲之人无需魔鬼来诱惑：他自己已成了自己的魔鬼和仇敌。约翰·克里索斯托姆。

30.
被骄傲所控制的人，若要得救，需要上帝非凡的帮助，因为仅靠人的力量是无法拯救他的。约翰·克里索斯托姆。
30.
没有任何其他念头比（因骄傲而产生的）亵渎之念更难忏悔，因此有些人直到年老都深受亵渎之念的折磨。
须知，没有什么比我们不忏悔恶念、反而将其藏于心底并借此强化它们，更能助长魔鬼的得逞了。约翰·克里索斯托姆。
30.
既然某些天使因骄傲而沦为恶魔，那么毫无疑问，谦卑也能使恶魔重归天使。因此，堕落者当怀着对上帝的信心，勇敢前行。约翰·克里索斯托姆。
30.
骄傲的灵魂会沦为恐惧的奴隶。它自恃过人，连微弱的声音甚至影子都令其胆战心惊。约翰·克里索斯托姆。
30.
有时，不仅信徒，就连不信者身上的所有情欲也会消退，唯独留下一种情欲——
它作为首要之恶，独自取代了其他一切，其危害之大，甚至足以将人从天堂本身推落——
这就是骄傲。约翰·克里索斯托姆。
30.
上帝常常出于眷顾，在属灵之人身上保留一些微小的情欲，以便他们意识到自己的软弱，从而自责，并借此在谦卑的智慧中得以丰富。约翰·克里索斯托姆。
30.
正如穷人看到王室的珍宝时，会更加意识到自己的贫穷；同样，灵魂在阅读关于圣父们伟大美德的叙述时，也会不由自主地在思维方式上更加谦卑。约翰·克里索斯托姆。
30.
凡肉体软弱且犯下诸多严重罪行者，当行走在谦卑及其相关美德的道路上，因为除此之外，他别无他法得救。约翰·克里索斯托姆。

爱邻人

44.
不要严厉地评判那些口头教导伟大美德，却在行善之事上懒惰的人。因为行动上的不足，往往能通过这种教导的益处来弥补。
我们并非都得到同等的分赐：有些人言语胜于行动，而另一些人则恰恰相反，行动胜于言语。约翰·克里索斯托姆。

44.
获得罪赦的最简便途径之一，就是不批判任何人，因为经上说："你们不要论断人，就不被论断"（路加福音6:37）。约翰·克里索斯托姆。

44.
那些急于且严厉地苛责邻人过犯的人之所以受此情欲所苦，是因为他们既不回想也不为自己的罪过痛哭。
因为如果一个人不被自负的面纱所遮蔽，而仔细审视自己的行为，他就再也无法关心除悔改以外的任何事情，因为他会明白，即使他活了许多年，流下如河般的眼泪，也仍不足以哀悼自己的罪过。约翰·克里索斯托姆。

完美之特质

35.
正如风在风平浪静时仅使水面波动，而在风暴中却能搅动大海的最深处，黑暗之风——即恶魔——
也是如此起作用的。
在充满情欲的人身上，它们撼动心灵的最深处；而在修养有成者身上，则仅触及心灵的表层。因此，后者更容易恢复自己内心那片未受侵扰的宁静。约翰·莱斯特维斯。

38.
有些人最看重行神迹的恩赐及其他外在的属灵恩赐，却不知道还有许多卓越的恩赐是隐秘的，正因如此才不会陷入堕落。约翰·克里索斯托姆。
38.
我们永不停止在美德与爱中精进：无论是在今世，还是在来世——
始终被来自上方的光照耀着。毕竟，连天使——
这些智慧的存有——
也从未停止精进，而是不断将荣耀加于荣耀之上，将智慧加于智慧之上。约翰·克里索斯托姆。
38.
所谓无情者，是指使自己的肉体不受情欲所扰，将理智提升至超越一切尘世之上的境界，使所有感官服从于理智，并将自己的灵魂呈献给主的面容，时刻向祂伸展，即使这超出了自身的力量。约翰·克里索斯托姆。
38.
还有人说，无情欲是灵魂在肉体复活之前的复活；也有人说，它是对上帝的认识。约翰·克里索斯托姆。
38.
许多悔罪者很快便获得了罪的赦免，但无人能迅速获得无情欲，因为要获得它需要漫长的时间、每日爱的劳苦以及上帝的帮助。约翰·克里索斯托姆。

51.

恶魔的诡计。在污秽之灵中，有些比其他更狡诈。它们不仅满足于引诱我们犯罪，还会怂恿我们拉拢他人成为邪恶的同谋，以此使我们遭受最残酷的折磨。

我曾见过一个人，他将自己的罪恶习惯传给了另一个人。后来，他清醒过来，开始忏悔并远离了罪恶。但由于被他教唆的人并未停止犯罪，因此他的忏悔并不真实。约翰·莱斯特维斯。

51.

在污秽之灵中，也有一些在我们灵性生活的初期向我们讲解神圣经文的。它们通常在自负之人的心中这样做，更常出现在受过世俗教育的人身上，以此诱惑他们，一点一点地将他们最终引向异端和亵渎。

我们可以从内心产生的困惑，以及在这些讲解过程中灵魂中出现的杂乱无章、放纵不羁的喜悦，来辨识这种魔鬼式的“神学”。约翰·莱斯特维斯。