教诲

圣父们

关于灵性生活

第三部分

亚历山大（米莱安特）主教

目录：

长老及其教诲 2

圣马克西姆·**殉道者** 6

长老瓦尔索诺菲和约翰 15

阿瓦·多罗菲 20

以撒·西林 31

作为引言，我们在此刊载才华横溢的教会作家、首席神父尼古拉·德普塔托夫的文章《长老及其教诲》。在这篇简短的文章中，作者勾勒出了典型的灵性导师形象——
这种形象曾一度如此平易近人，与具有灵性追求的俄罗斯人如此贴近。
作者脑海中浮现的是奥普提纳修道院最后几位长老的形象，但他描绘出的肖像却具有普世性。这是因为，从革命前俄罗斯最后几位圣人身上散发出的父爱与洞察之灵，其实是他们从更早期的埃及、巴勒斯坦、叙利亚和阿索斯山的苦行者那里汲取而来的。
因此，本文关于尼古拉神父的论述，或许能帮助读者更生动地想象那些圣人的形象——本书所收录的正是他们留下的箴言。

长老及其教诲

长老的身份中蕴藏着深厚的虔诚之灵，即基督之灵。长老引导他的门徒，扶住他的手，以免他坠入罪恶的深渊。他以慈爱、安慰、鼓舞、劝诫和对修行之路的祝福来接近门徒。
长老描绘未来的图景，并指出因与上帝相交而在当下所体验的甘美。长老将疾病视为现成的救赎；将苦难视为锻造谦卑的熔炉——
这种谦卑本身就能带来救赎，无需其他善行。长老与门徒的喜乐与悲伤同在，仿佛与他的灵魂融为一体。
长老教导说：祈祷是圣灵的呼吸。有祈祷，灵魂便活着；无祈祷，灵魂便死去。在许多方面，长老都学识渊博、权威可信且经验丰富。他的声音坚定、清晰，直抵罪人那贫瘠、自惭形秽的心底。

让我们以最近几位俄罗斯长老的教诲为例。请侧耳倾听他们朴实的话语，那些话语出奇地平静，却坚定有力，直抵灵魂深处："你们曾对我说，仇敌正向你们射出箭矢。不要害怕！没有一支会触及你们；不要惧怕任何垃圾，垃圾终究只是垃圾。只要把我的建议当作准则：早晚在祈祷前诵读这两篇诗篇——第26篇和第90篇，并在它们之前诵读伟大的大天使颂——

‘圣母童女，欢喜吧……’
若能如此践行，既不会被火吞噬，也不会被水淹没……更不会被炸弹炸碎”（奥普廷的约翰长老）。

“当人们猛烈攻击，而沮丧情绪占据上风时，向主虔诚地叩拜一百次，那时不仅散弹，就连大炮也无法令你畏惧”（奥普廷修道院院长安东尼）。

“在灵里谦卑——
这是世上无与伦比的幸福！谦卑的人活在世上，却仿佛身处天国，总是欢喜安宁，对一切都心满意足”（奥普廷修道院院长安东尼）。“刚强的灵魂除了独一的上帝之外，不惧怕任何人或任何事”
（安东尼院长）。“我劝诫你们，与其沉溺于各种幻想，不如用向主的祷告和对祂的仰赖来滋养自己的灵魂；若非祂的旨意，连一只鸟都不会死去，更何况是人。在灵里安息吧”（安东尼院长）。

“一位睿智的长老曾说：‘疾病降临于我——
主啊，荣耀归于祢！’‘我的病势加重了——
主啊，荣耀归于祢！’‘我的病已无法治愈——
主啊，荣耀归于祢！’
因为与祢同在天上，比与世人同在尘世更令我欣慰……倘若有人在领受圣体圣血的那一天离世，圣天使们会因圣餐的荣耀，将他的灵魂托在掌中”（安东尼院长）。

“让我们在心里责备和谴责自己的一切，而不是责备他人；因为——
越谦卑，越有益：上帝喜爱谦卑的人，并将祂的恩典倾注在他们身上！因此，无论你遭遇何种忧伤，无论你遇到何种不幸，都要说：‘我为耶稣基督忍受这一切！’
只要这样说，你就会感到轻松。因为耶稣基督的名大有能力；在祂的名下，一切
的烦恼都会平息，魔鬼也会消失；当你反复呼唤祂那最甘美的圣名时，你的烦恼也会平息，你的怯懦也会平息！”（安东尼院长）。

客西马尼隐修院的长老瓦尔纳瓦神父曾说：“在圣体礼中，为每个圣名都取出一小块圣饼是不明智的。耶稣基督神圣之血的一滴，就能洗净数百万人的罪孽。”“我很高兴，”长老对前来找他的人说，“你生病了：你会变得更谦卑，” ——说着，他温柔地拍了拍对方的肩膀。疼痛顿时烟消云散。“愿基督拯救你脱离灵性的疾病——
沮丧、悲伤、骄傲、嫉妒、憎恨他人。这些疾病源于魔鬼的诱惑，比身体的疾病更可怕、更危险……对你的心说：
你为何如此焦躁？毕竟，用愤怒无法改变他人，只会伤害自己。别让内心躁动，请耐心等待；明天我们会做该做的事，明天会和该谈的人谈。平静的话语比愤怒更容易说服人、唤醒良知。照此去做，在神的帮助下，你将战胜愤怒这个恶魔。”

奥普廷修道院的长老、隐修院长阿纳托利教导某人说：“看哪，主正向你派遣试探——
为要使你的情欲死去……主清晰而专注地审视你的一切作为，直视你的灵魂深处，正如我们凝视人的面容一般。
祂注视并考验你在苦难中会显出怎样的模样。若你能忍耐，便会成为祂所钟爱的人。若你无法忍受而发怒，但随后悔改——你终究仍是祂所钟爱的人……唯有主决定，谁在生命之初、谁在生命之中、谁在生命之末经历苦难……
力所能及地去做；不要自夸功绩，也不要计算美德；而要察觉自己的软弱与罪过，主就永远不会离弃你……若生活艰难——不要灰心，而要谦卑，主会看重你的谦卑，胜过那些没有谦卑之心的伟大壮举……
力所能及地去做；怀着谦卑和自我克制去行；你便会习惯，并如此深爱祷告，以至于即使强行将你从祷告中拉开，你也无法被分离。因为祷告是甘甜的，能带来喜乐。”

“人需要活力，需要灵感……就像要让灯笼发光，光是把玻璃擦干净还不够，还必须在里面点燃蜡烛。主就是这样对待祂的门徒的。祂用真理洁净了他们，又用圣灵使他们复活，于是他们便成了世人的光，尽管他们原本就已经纯洁了。

这一过程必须在每位基督徒身上实现。先是真理的洁净，然后是圣灵的启迪。真理会将与生俱来的灵感视为掺杂之物而予以排斥，并将其扼杀，以便圣灵降临后，能在更新的状态中使其复活。

倘若人在被真理洁净之前便受自身灵感的引导，那么他所散发的光，无论是对自己还是对他人，都将不是纯净的光，而是掺杂的、欺骗性的光；因为在他心中所存的，并非单纯的善，而是或多或少与恶掺杂的善。

诸位请审视内心，用内心的体验来验证我的话语：你们会发现它们是多么准确和公正，完全源自自然本身……

但愿那些显露出自我牺牲精神的人，能够停泊在真理的港湾，那里是所有属灵恩典的源头。

正因如此，我建议所有朋友在宗教方面，唯独研读那些已获得净化与启迪——正如使徒们一样——并在此之后才撰写著作的圣父们的著作；这些著作中闪耀着纯净的真理，并向读者传递圣灵的启示。若偏离这条道路——起初虽狭窄，且令心智与心灵感到痛苦——四处尽是黑暗，处处皆是湍流与深渊！”

让我们引用长老西卢安的话来补充：“无论在天上还是在地上，唯有藉着圣灵才能认识主，而非靠学问……

当恩典在我们里面时，灵便燃烧起来，日夜渴望主，因为恩典使灵魂爱上帝，灵魂已爱上了祂，不愿与祂分离，因为它无法饱尝圣灵的甘美……

至于骄傲自大之人，却不让恩典在自己里面存留，因此永远得不到心灵的平安；而圣灵的恩典却轻易进入顺服之人的灵魂，赐予喜乐与安宁……如今，我们可以通过悔改重获乐园。”

长老们的教诲是取之不尽的源泉。我们仅小心翼翼地保存了一滴，并将其作为长老们的恩赐——即明辨之恩与恩典——献给读者。让我们心怀感激，向这些洞察一切的智者致敬——在我们灵性的眼前，他们洞悉了我们心中的一切秘密与隐秘的意念。虽然他们曾生活在我们中间，但他们的生命却超越了时空的局限。让我们满怀爱意地向他们学习永恒的救赎。

圣马克西姆·殉道者

圣马克西姆出生于君士坦丁堡，父母出身高贵，他接受了卓越的教育。在赫拉克略皇帝（610-
641年）统治期间，他曾担任皇室顾问。
目睹一性论异端（一性论者否认耶稣基督的人性意志，从而贬低了祂在十字架上受难的意义）的蔓延——
连皇帝本人也深受其影响——
他便离开了皇宫，进入克里索波利斯修道院，并在那里受了修士剃度。 此后，圣马克西姆成为该修道院的院长。

作为当时一位思想深邃的神学家和东正教的坚定捍卫者，马克西姆非常娴熟且成功地论证了单性论异端的谬误，因此多次遭到教会敌人的迫害。
圣马克西姆为捍卫东正教所提出的论据如此有力，以至于在645年与持一性论观点的君士坦丁堡牧首皮尔罗进行公开信仰辩论后，后者最终放弃了该异端。

圣马克西姆曾数次被流放，随后又被召回君士坦丁堡。异端分子从劝说和许诺，往往转为威胁、辱骂，甚至殴打圣马克西姆。但他始终坚守自己的宗教信仰，毫不动摇。
最终，他们砍下了他的右手和舌头，使他既无法用言语，也无法用笔宣扬和捍卫真理。随后，他被流放至高加索地区的拉佐夫（明格列利亚的一处地区）。662年8月13日，圣马克西姆在此离世，他事先便知晓了自己的离世之日。

圣马克西姆撰写了大量捍卫东正教的神学著作。其中，他关于灵性生活与默观生活的教诲对我们尤为珍贵，这些教诲以400条关于基督之爱的训诲形式收录于《仁爱》一书中。
此外，还有七百章论述至圣三位一体、道成肉身、美德与情欲，以及对《主祷文》的阐释。在他关于苦修生活的教诲中，充分展现了圣马克西姆深邃的灵性与敏锐的洞察力。

圣马克西姆·殉道者的纪念日为新历2月3日。

上帝的仁慈、恩典、信仰、祈祷

1.
铭记上帝的伟大与无边无际，我们切勿绝望，也不要认为自己太过渺小，不配蒙受祂对人类的慈爱。
同样，在回想自己堕落之深、之骇人时，也不要怀疑那被罪恶扼杀的美德能否在我们心中恢复。这两者对上帝而言皆有可能：祂既能降临并以智慧启迪我们的理智，也能在我们心中恢复美德。（马克西姆·殉道者）

1.
若遭遇意想不到的诱惑，不要责怪诱惑的来源，而要努力理解它降临的目的——
如此你便能获得救赎。因为无论是通过他，还是通过其他任何人，你都注定要从上帝命运的杯中饮下这苦杯。（马克斯·伊斯普。）

1.
明智之人，思量着上帝旨意的益处，会心怀感恩地承受降临在自己身上的灾祸，除了自己的罪过之外，不责怪任何人或任何事。
而愚昧之人，一旦犯罪并因自己的罪孽遭受惩罚，便会向神或向人发怨言，却不明白神那至智的安排。（《马克西姆箴言》）。

1.
正如医生在治疗各种身体疾病时，不会给所有人开同一种药，上帝在医治我们的心灵疾病时，也不会采用一种适合所有人的治疗方法。但他会用对每个灵魂都有益的良药来医治他们。
因此，即使药物会给我们带来痛苦，我们也要为祂的医治向祂献上感谢。（马克斯·伊斯普。）

2.
谁若认识到自己本性的软弱，谁就通过亲身经历认识到上帝的帮助之力。
这样的人，在神的恩典帮助下，既已行过一些善事，又正努力行其他善事，绝不会贬低他人。因为他深知：正如恩典曾帮助他、使他脱离许多情欲与苦难，照着神的旨意，恩典也同样有

能力帮助所有其他人，尤其是那些为祂而奋斗的人。
仁慈且爱人的医治者，虽然不会立刻使人从一切情欲中得释放，但在适当的时候，祂必医治每一个求助于祂的人。（马克斯·伊斯普。）

3.

那些信而未遵行上帝诫命的人，便是盲目地信。因为，若说上帝的诫命是光，那么显然，不遵行上帝诫命的人便处于无神之光之中，他们所拥有的只是空谈，而非真正的神圣知识。（马克斯·伊斯普。）

4.

敬畏上帝有两种：一种源于对惩罚的恐惧。由此，我们心中依次萌生：节制、忍耐、对上帝的盼望以及无私，而爱便由此而生。另一种敬畏与爱本身相伴，在灵魂中孕育出虔敬之心，以免因在爱中过于放肆而开始轻慢上帝。
因此，一种敬畏是纯洁的，另一种则是不纯洁的。源于过犯和对刑罚的预期而产生的敬畏是不纯洁的。由于其根源在于对自己所犯之罪的自觉，这种敬畏不会永存，因为一旦通过忏悔消除罪过，它便会随之消逝。
而纯洁的敬畏，不受因罪过而产生的恐惧不安所困扰，将永远存于心中，永不消逝，因为它与上帝有着神秘的联系，体现了对祂威严的自然敬畏。（马克斯·伊斯普）

6.

纯净祈祷有两种崇高的境界。一种是积极生活者所体验的，另一种是静观生活者所体验的。第一种境界源于对上帝的敬畏与美好的盼望，而第二种境界则源于神圣的爱与心灵的至纯。
第一种境界的特征在于：祈祷者将心智隔绝于一切世俗思绪之外，在面对上帝本尊时，能全神贯注、心无旁骛地祈祷。第二种境界的特征则在于：祈祷者的心智被伟大的神圣之光所照耀。
此时，人完全感觉不到自己，也感觉不到周围的任何事物，只感受到那位因祂的爱而如此照亮他的独一真神。处于这种光照之中，人便获得关于上帝纯净而明亮的认知。（马克斯·伊斯普）

对上帝的认识

7.

若欲研习神学，切勿妄图参透上帝的本质，因为这不仅超出人类理智的理解范围，也超出任何其他理智的理解范围。

因此，请尽可能地思索祂的属性：永恒、无边无际、不可测度、仁慈、至智以及那引导万物、公正审判众生的全能之力。毕竟，在世人之中，哪怕能稍稍领悟这些上帝属性的，便已是伟大的神学家了。（马克斯·伊斯普。）

7.

自负会阻断通往认知的道路。如果你想成为真正睿智的人，而不沦为自负的奴隶，那就努力去认识那些尚未被你的理智所洞悉的事物。那时，当你看到还有多少事物对你来说是完全未知的、难以理解的，你就会对自己的无知感到惊讶，并从而谦卑地放下自负。

一旦确信了自己的渺小，你便能领悟许多伟大而奇妙的事。（《箴言集》）。

7.

我们当中多的是空谈者，而真正付诸行动者却寥寥无几。然而，没有人敢为了私利而歪曲上帝的话语。与其因违背诫命而犯下歪曲上帝话语的罪过，不如承认自己的软弱，不隐瞒上帝的真理。（马克斯·伊斯普）

7.

圣徒们达到了自然本性无法企及的境界，因为自然本性不具备认识超越自身之事物的能力。

确实，自然界无法企及任何神化状态，因为自然界无法认识上帝。唯有上帝的恩典才具备能力，以受造物所能接受的方式将神化赋予它们。届时，自然界将放射出超自然的光芒，并因丰盛的荣耀而超越其自然的界限。（马克斯·伊普）。

对义的追求 · 自爱

11. 信徒敬畏上帝，敬畏上帝者便谦卑，谦卑者便变得温顺，从而免受愤怒与情欲这些违背本性的冲动所侵扰；温顺者遵守诫命，遵守诫命者便得洁净，得洁净者便蒙光照，蒙光照者便有幸与作为新郎的道一同进入奥秘的宝库。（马克西姆·伊西多尔）。

11. 用爱来约束灵魂中易怒的力量，用节制来扼杀感官的力量，用祈祷来激发思辨的力量。这样，光就永远不会在你灵魂中黯淡。（马克西姆·伊西多尔）。

11. “尘世之人的形象”（即亚当）——指主要的恶习，例如：愚昧、怯懦、放纵、不诚实。
“天上的形象”则是主要的德行，例如：明智、勇敢、贞洁、公正。正如我们从前曾具有旧人的特征，现在也要具有新人的特征（林前15:49；马克西姆·伊西多尔）。

11. 我认为，将此生之终称为“死亡”是不恰当的，不如说是脱离死亡、远离朽坏之境、摆脱奴役、止息忧虑、终结斗争、走出黑暗、从劳苦中得安息、躲避羞耻、摆脱情欲，简而言之——就是一切邪恶的终结。
圣徒们通过克制肉体的欲望，既承受了这些磨难又修正了自身，从而使自己与现世疏离。
因为，他们英勇地与世界、肉体以及由此产生的叛乱作斗争，并压制了二者；通过感性与感官所产生的诱惑——
他们并未沦为奴隶，而是在自身中保全了灵魂的尊严。（马克斯·伊斯普。）

20. 谁若能战胜情欲之源——自爱，谁便能在上帝的帮助下轻易战胜其余的情欲：愤怒、悲伤、记恨等。而谁若被自爱所战胜，即使他本人并不愿意，也会被其他情欲所侵蚀。（马克西姆·伊西多尔）

20. 一切情欲的根源在于自爱，其终结则在于骄傲。自爱是对肉体

的盲目迷恋。斩断自爱，便斩断了由此衍生出的其他一切情欲。（《马克西姆·伊西多尔》）

情欲、良心的净化、不贪求

21.

情欲有肉体之情欲，亦有心灵之情欲。肉体之情欲源于肉体，心灵之情欲源于外在事物。但爱与节制都能斩断这两类情欲：爱能斩断心灵之情欲，节制能斩断肉体之情欲。（马克西姆·伊西多尔）

21.

虚荣与贪财相互滋生。因为有些人因虚荣而致富，而有些人则在致富后变得虚荣。（马克斯·伊斯皮里图斯）

23.

不要轻视你的良心，它总是指引你走向更好。因为它向你提供神圣与天使般的指引，使你摆脱内心隐秘的污秽，并在你离开尘世之时，赐予你向神迈进的勇气。（马克西姆·伊西多尔）

26.

贪恋财富有三个原因：享乐、虚荣和不信，其中不信最为强烈。享乐者贪恋财富，是为了借此享受；虚荣者贪恋财富，是为了博取声名；而不信者贪恋财富，则是为了在“不时之需”时有所储备。

因惧怕饥饿、衰老、疾病、流放等，他更倚靠自己的积蓄，而非那位创造万物、眷顾万物——甚至最微小的生灵——的上帝。（《马克西姆·伊西多尔》）

温顺、无恶意、忧伤、试探

27.

如果你对某人怀有怨恨，就为他祈祷，借着祷告消除因他人加诸于你的伤害而产生的悲伤，从而遏制内心的怨恨。一旦变得友善且仁爱，你便能彻底将这种情欲从灵魂中驱除。

当别人对你怀有恶意时，你要对他温柔、谦卑，并友好地与他相处，这样就能帮助他摆脱恶意。（马克斯·伊比利亚人）

27.
根据你为诽谤你的人祈祷的方式，上帝必会向那些被关于你的谣言所迷惑的人确切地揭示真相。（马克西姆·伊西多尔）

27.
当你受到某人的冒犯时，要警惕愤怒的念头，以免它们使你远离爱，将你带入仇恨的领域。（马克斯·伊西多尔）

28.
当恶魔们看到我们轻视世间万物，不愿因这些事物而憎恨他人或背离爱时，他们便会散布诽谤来攻击我们，企图让我们因无法忍受这种痛苦而憎恨诽谤者。（马克西姆·伊西多尔）

28.
真正荣耀上帝的，并非仅用言语虔诚敬拜祂的人，而是为了上帝及其诫命而忍耐苦难与劳苦的人。他以自己的生命荣耀上帝。
这样的人因与为我们受苦的救主之美德相契合，而获得无欲之恩典作为奖赏，从而与神的荣耀相互辉映。因为凡因追求美德而受苦，并在自身中荣耀神的人，自己也会在神里面，因祂无欲之光在默观状态中的照耀而得着荣耀。　　因此，主在自愿承受苦难时曾说：*“人子如今得了荣耀，神也在祂里面得了荣耀。神若在祂里面得了荣耀，神也必在祂里面荣耀祂”*（约翰福音13:31-32；马克西姆·伊西多尔）。

与意念的斗争

31.
思想上的犯罪比行为上的犯罪要容易得多，而与思想作斗争则比与行为作斗争要艰难得多。（马克西姆·伊西多尔）

31.
不对事物产生执念是一件伟大的事，但更伟大的是，在思考这些事物时保持无执念，因为邪灵通过意念对我们发动的战争，远比通过事物本身发动的战争更为艰难。（马克西姆·伊西多尔）。

31.
不要滥用思想，以免在必要时滥用事物；因为，如果我们先不在思想上犯罪，就永远不会在行为上犯罪。（马克西姆·伊西多尔）

31.
我们曾经对哪些事物怀有偏爱，如今就会对它们产生强烈的思念。为什么说，战胜了激情想象的人，自然也会鄙视那些想象中的事物呢？因为与对事物的回忆作斗争，比与事物本身作斗争要困难得多，正如在思想上犯罪比实际行动更容易一样。（《马克西姆·伊西多尔》）。

31.
当心灵在爱上帝的道路上开始有所长进时，诽谤之灵便开始诱惑它，向它灌输连任何人都无法构想、唯有魔鬼——
这些念头的始作俑者——才能想出的念头。
魔鬼之所以这样做，是出于对爱上帝之人的嫉妒，企图使他将这些念头误认为自己的，从而陷入绝望，不再敢通过祷告向上帝求助。
但那诡诈者从他的诡计中得不到任何好处，因为这反而使我们更加坚定。因为在与他争战的过程中，我们变得更有经验，并且更加真诚地爱上帝。（马克斯·伊斯普。）

心灵的平安，明智

35.
不要用可耻的行为败坏你的肉体，也不要用邪恶的念头玷污你的灵魂。那样，上帝的平安就会降临在你身上，并带来爱。（马克斯·伊斯普）。

36.
许多本质上善的行径，在特定情况下可能会变得不善。例如——
斋戒与守夜、祷告与吟唱诗篇、施舍与接待旅人，这些本身都是善行，但若出于虚荣心而行，便会变得不善。（马克西姆·伊西多尔）

对上帝和邻人的爱

40.
爱上帝的人在世上过着天使般的生活，斋戒与守夜，颂扬上帝并祈祷，并对每个人怀有善意。（马克西姆·伊西多尔）

40.
爱上帝的人不会使任何人伤心，也不会因暂时的苦难而对任何人感到伤心。他所感到的，以及使他感到的，唯有那种救赎性的忧伤——
这正是蒙福的使徒保罗自己所经历的，也是他使哥林多人感到的忧伤（林后2:4）。（马克西姆·伊西多尔）

40.
人若爱某物，便会竭尽全力去获得它，并清除一切阻碍，以免失去它。同样，爱上帝的人也会致力于纯洁的祈祷，并将一切阻碍他做到这一点的私欲从自己身上驱除。（马克西姆·伊西多尔）

40.
应当全心全意地爱每一个人，但要将自己的盼望寄托在独一的上帝身上，并以全部的力量侍奉祂。因为，只要祂守护我们，所有朋友都会对我们友好，而敌人则无力加害于我们。一旦祂离弃我们，所有朋友都会背弃我们，而所有敌人都会对我们施加力量。
基督的友人真诚地爱所有人，却并非被所有人所爱。世俗的友人则并非爱所有人，也并非被所有人所爱。基督的友人会始终如一地维系爱的纽带，而世俗的友人仅能维持一时——
直到因世俗之事发生冲突为止。（马克斯·伊斯普。）

42.
如果你憎恨某些人，对另一些人漠不关心，却又极其深爱第三类人，那么请由此推断，你距离那促使人平等爱每一个人之完美之爱，还有多远。（马克西姆·伊西多尔）

42.
完美的爱不会根据人的品性来区分统一的人性，而是平等地爱

所有的人。
它爱善良的人如同朋友，爱不善良的人如同敌人（遵照诫命），施恩于他们，并耐心地忍受他们所造成的一切伤害；不仅不以恶报恶，甚至在必要时为他们受苦，以便尽可能使他们成为自己的朋友。
正如我们的主、上帝耶稣基督，在向我们彰显祂的爱时，为全人类受苦，并赐予所有人共同的复活希望。不过，每个人都是自己使自己配得荣耀，或是配得地狱之苦。（马克西姆·伊西多尔）

44.

凡对别人的罪过抱有好奇，或因怀疑而论断弟兄的人，尚未开始悔改，也不努力认识自己的罪——
这些罪确实比多普多的铅砝码还要沉重——
更不知道人为何会*“心肠刚硬，喜爱虚浮，追随谎言”*（诗篇4:3）。因此，他如同疯子一般在黑暗中徘徊，忘记了自己的过犯，却对别人的过犯——无论是真实的还是虚幻的——杞人忧天。（《马克西姆箴言》）。

长老瓦尔索诺菲和约翰

圣瓦尔索诺菲生活于6世纪，时值查士丁尼皇帝在位，他原籍埃及。
他在巴勒斯坦修道，起初在加沙城附近的一座修道院中，后来则离开修道院，住进一间简陋的小室，在那里以祈祷和静默度过时光。长达50年间，无人见过他的踪影。因其极大的谦卑，他蒙神赐予智慧、洞察力和预言的恩赐。
据说，他如同使徒保罗一般，曾被接升天，得见上帝国度中难以言喻的恩典。作为一位行奇迹者，他能使死人复活，并能像先知以利亚一样，关闭或开启天门。这些非凡的恩赐，是他历经难以想象的艰难试炼与苦难后才获得的。
临终前，为了教会的福祉，他应耶路撒冷宗主教之邀前往耶路撒冷，并在那里说服皇帝放弃其谬误，恢复对耶路撒冷教会的恩宠。他于563年辞世。

圣约翰同样过着静默的生活，并蒙上帝赐予洞察力和预言的恩赐，因此被尊称为*“先知”*。他的出生地不详。
在随后的18年里，直至临终，他一直与长老瓦尔索努菲亚共同生活。约翰虽知晓自己的离世之日，但应阿瓦·埃利亚纳的请求，将离世之期推迟了两周，以便教导他如何管理修道院。

圣瓦尔索努菲和圣约翰的教诲以问答形式流传下来，其中包含他们对不同身份人士——主教、司铎及平信徒——所提问题的回答。

圣瓦尔索努菲嘱咐阿瓦·塞里德将他的所有回答记录下来，不必担心会写错什么，因为圣灵会引导他将一切正确且有条不紊地写下来。

祷文。领悟上帝的旨意

6. 如何在祷告、诵读和吟唱诗篇时获得感动？——祷告中的感动源于对自身罪孽的追忆。祷告者应当回想自己的所作所为，以及那些对他人犯下类似罪行之罪人将如何受审判，更要铭记审判者那令人战栗的话语：*“你们这些被咒诅的人，离开我，进入那永火里去吧”*（马太福音25:41）。在诵读和吟唱祷文时，当人迫使自己的心智专注于所诵读的言语，并全心全意领受其中蕴含的力量时，感动便会油然而生。
倘若尽管如此，你心中仍无感，切勿气馁，而要始终耐心努力，因为上帝是仁慈、慷慨且忍耐的，祂必接纳我们的努力。要时刻铭记诗人的话语：*“我切切仰望耶和华，祂便向我侧耳，垂听我的呼求”*（《诗篇》39:1）。如此行，当确信上帝的恩典不久便会临到你。（瓦尔萨与约翰）

8. 需要祷告多少次，才能从内心得到指引，知道该如何行事？——
当你无法向有经验的长老请教时，就应当就此事祷告三次，之后观察内心倾向何处，哪怕只是一丝一毫，——

便按此行事。这种启示是显而易见的，内心也能从各方面清楚地领会。（瓦尔萨与约翰）。

8.

如何进行三次祈祷：是在不同时间进行，还是连做三次？有时确实无法推迟。

若你有空闲时间，就在三天内祷告三次；若遇上极度紧迫的情况，如救主受难时那样，就以祂为榜样——

祂曾三次退去祷告，并在三次祷告中重复相同的祷词（马太福音26:44）。（瓦尔萨和约翰）。

8.

当你打算做一件蒙神喜悦的事，却有相反的念头加以阻挠时，这正是那件事确实蒙神喜悦的标志。要祷告并留心观察：若在祷告中，你的心坚定于善，且这份善日益增长而非减少，同时，此时那令你困扰的相反念头是否依然存在。

要知道，任何善行都必然会遭遇来自魔鬼因嫉妒而产生的可悲阻力，而善意通过祷告能战胜这种阻力。

倘若那看似美好的意念是由魔鬼灌输的，且阻力也源自魔鬼本身——

那么，通过祈祷，这种虚假的美好将逐渐减弱，随之消退的还有那虚假的阻力。

在这种情况下，显然是敌人正在抵制那个念头——

而这个念头正是他自己植入我们心中的，目的是借此诱惑我们，使我们误将他所灌输的念头当作善。（瓦尔萨与约翰）

8.

当你思考某事时，若察觉思绪中有困惑，且在呼求上帝之名后，这种困惑仍存留一丝一毫——

那么你要知道，你想要做的事是被那诡诈者所灌输的。此时切勿去做——因为任何带着困惑所做的事，都不蒙上帝喜悦。

但若有人抗拒这种不安（或当心中出现抗拒不安的念头时），则不必立即将此事视为有害，而应审视此事本身是否妥当；若不妥当，便弃之；若妥当，则应不顾这种不安而去行之。（瓦尔萨与约翰）。

悔改、节制、温顺、哀恸

23. 你问如何开始悔改。——若想开始悔改，看看那淫妇做了什么：*她用眼泪洗净了主的脚*（路加福音7:38）。
眼泪能洗净每个人的罪孽。但人要通过内心的努力、勤勉研读圣经、忍耐、默想末日审判与永恒的羞耻，以及自我牺牲，才能流下眼泪，正如主所说：
“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”（马太福音16:24）。舍己并背起自己的十字架，意味着在一切事上克制自己的意志，并将自己视为无有。（瓦尔萨与约翰）

24.
关于饮食节制的程度，教父们教导我们，在饮食方面都应略微少于应有的分量，即不要吃到饱腹为止。
每个人都应自行确定饮食和饮酒的节制尺度。不过，节制的范围不仅限于饮食，还延伸至言谈、睡眠、衣着以及所有感官。在这一切中都应有相应的节制尺度。（瓦尔萨和约翰）。

27.
若在交谈时突然意识到话题有违教义，应立即制止，说：“不，我们不要谈这个。”或者稍作停顿后说：“我忘了刚才要说什么了，”然后将话题转向另一个无违教义的主题。
（瓦尔萨和约翰）。

28.
你是否渴望摆脱苦难，不再为之所困？那就期待更大的苦难吧——
这样你便能心平气和。回想约伯和其他圣徒，他们曾经历过怎样的苦难！效法他们的忍耐，你的心灵便会得到安慰。（瓦尔萨与约翰）。

谦卑、邪念、明辨

30.
让我们时刻秉持谦卑，因为谦卑的人俯卧于地，而俯卧于地的人还能往哪里跌倒呢？

而攀上高处的人则容易跌倒。如果我们悔改并改过自新，这并非出于我们自己，而是上帝的*恩赐，因为"主使被贬低的人升高，使瞎眼的人得着智慧。*"（瓦尔索和约翰）。

30.

应当视自己为所有罪人中最罪孽深重者，在神面前自认毫无善行，随时随地、因任何事都当自责。（瓦尔松与约翰）

31.

若有人问：是否该与困扰我们的念头争辩，我将回答：不要争辩。因为仇敌正是想要这样，一旦看到这种争辩，他们便不会停止攻击。

不如为此向主祷告，向祂坦露自己的软弱，祂不仅会帮助驱散这些念头，还会彻底消灭它们。（瓦尔索和约翰）

36.

谦卑地提问比坚持己见更有益，因为主自己会帮助提问者知道该说什么——

这是出于提问者内心的谦卑与正直。（瓦尔萨与约翰）。

爱邻舍、怜悯、不论断

42.

当你为修道院辛勤劳作，承受肉体上的苦难与劳苦时，切勿灰心丧气，因为这也意味着*为弟兄们舍弃自己的灵魂*（《约翰一书》3:16）——我深信，这样的劳苦必将获得丰厚的赏赐。

正如主曾拣选约瑟在埃及饥荒期间（诗篇32:19）供养他的弟兄们一样，祂也拣选了你来服侍修道院。

我在此重申使徒的话：*因此，我儿，你要在基督耶稣的恩典中刚强起来*（提摩太后书 2:1）。（瓦尔萨与约翰）

43.

当你想要施舍，却因内心疑虑而犹豫是否该施舍时，请审视自己的意念；若发现这种疑虑源于吝啬，那就施舍吧，并且比原本该给的再多施舍一些。（瓦尔萨和约翰）

45.

那些促使你使他人难堪、却反使自己陷入尴尬的念头，正困扰

着你。但要知道，我的弟兄，若有人以言行冒犯你，他自己最终所受的冒犯将比你百倍之多。因此，在一切事上都要恒久忍耐，并当谨防将自己的意愿掺杂其中。
要仔细审视自己的念头，以免它们用愤怒这种致命的毒药感染你的心，也不要被它们迷惑，把蚊子当成骆驼，把小石子当成巨岩，否则
那时你就会像那个自己眼中带着梁木，却盯着别人眼中木屑的人一样。（瓦尔萨和约翰）。

教诲

53.
有时沉默比各种教诲性的谈话更好、更有说服力。我们要适度使用言语，谨记那句箴言：“*多言多语难免有过*”（箴言10:19）。
为了在沉默时不陷入自高自大与自夸，我们要记住：若不践行所言，便是自招定罪。（瓦尔萨与约翰）。

阿瓦·多罗菲

圣多罗菲生活于6世纪末至7世纪初，出生于巴勒斯坦的加沙。年轻时，他研习了众多世俗学问，并拥有相当的财富。他曾与伟大的长老瓦尔索诺菲和约翰交往，并在他们的影响下，在阿瓦·斯维里德的修道院中受戒为修士。后来，他成为邻近修道院的院长。现存有他的21篇教诲和几封书信。他于约620年去世。

神的旨意

1.
不要奢望万事皆依你的意愿，而要祈愿万事皆如其所应，如此你便能与众人和睦相处。要坚信，哪怕是最微小的事，发生在我们身上都是出于上帝的旨意，这样你就能泰然自若地承受降临在你身上的所有事。（阿瓦·多罗夫）

追求美德

11.

凡渴望得救者，不仅要远离邪恶，更有义务行善，正如《诗篇》所言：“*远离邪恶，行善*”（《诗篇》33:15）。

例如，若有人性情暴躁，不仅不应发怒，更应变得温和；若有人心高气傲，不仅不应自负，更应变得谦卑。

因此，每种情欲都有与其相对的德行：骄傲——谦卑，吝啬——仁慈，淫乱——贞洁，怯懦——忍耐，愤怒——温和，仇恨——爱。（阿瓦·多罗夫）

11.

不要以为美德超出了你的能力范围，对你来说无法实现；而是要受信仰鼓舞，勇敢地迈出第一步，在神面前展现出善意的努力——你就会看到祂为你践行美德所赐予的帮助。

试想两架梯子：一架通向天堂，另一架通向地狱，而你正站在这两架梯子之间的地上。不要想也不要说：“我怎么能从地上飞升，突然出现在天堂——也就是梯子的顶端呢？”你只需小心不要因行恶而滑向下方。要努力一点一点地向上攀登，尽你所能行善。你做的每一件善事都是一步向上。这样，在神的帮助下，从一个台阶迈向另一个台阶，你最终将到达楼梯的顶端。（阿瓦·多罗夫）。

13.

凡行神所喜悦之事者，必将遭遇试探：因为每一件善行，或先于试探，或继于试探。况且，人凡为神所行之事，若未经试探的考验，便不能称为坚定。（阿瓦·多罗夫）。

13.

正如影子紧随身体，试探也紧随诫命的践行，因为无人能不经试探而进入天国。因此，要泰然处之，并持续祷告，仁慈的上帝必因你的虔诚与忍耐而赐福于你。（阿瓦·多罗夫）。

13.

应当遵循圣父们所言，走上帝的道路：“*献出鲜血，领受圣灵*。”（阿瓦·多罗夫）。

与缺点作斗争

21.

放纵情欲的人像谁呢？他就像一个人，虽被仇敌的箭射中，却仍将箭拾起，亲手刺入自己的心。

抗拒情欲的人，则像一个被仇敌箭雨袭击却身披铠甲、因而未受创伤的人。

而根除情欲的人，则如同被敌人箭雨击中，却将箭折断或射回敌人心中，正如《诗篇》所言：*“他们的刀必刺入他们自己的心，他们的弓必被折断”*（《诗篇》36:15）。（阿瓦·多罗夫）。

21.

一位长老与他的门徒在柏树林中漫步。有些柏树高大，有些则矮小。长老指着一棵非常矮小的柏树，吩咐门徒将其拔出。弟子当即单手便将其拔出。于是长老又指着另一棵稍大些的柏树。弟子用双手抓住它，将其拔出。再大一棵的柏树，他拔起来时已颇费力气。最后，长老指给他看一棵非常巨大的柏树。弟子无论如何努力，都无法将其拔出。于是长老说道：“我们的私欲也是如此：只要它们还微小，我们就能轻易将其根除；但如果任其滋长，它们就会日益根深蒂固，而根基越深，要摆脱它们就越困难。”（阿瓦·多罗夫）

21.

倘若某人的任何一种情欲变成习惯，它就会折磨他。有时一个人做了许多善行，但一个恶习就足以压倒这一切。例如，如果雄鹰哪怕有一只爪子被网缠住，整只鹰就会陷入囚禁。同样，灵魂也会因一种情欲而落入仇敌之手。

因此，切勿让任何一种情欲变成习惯，而要昼夜祈求上帝，免得陷入试探。倘若因自身软弱而败下阵来，就要立即强迫自己站起来，在上帝的仁慈面前痛哭，重新保持警醒并奋力奋斗。上帝看见我们这美好的志向、谦卑和内心深切的痛悔，必向我们伸出援手，并凭祂的慈爱与我们同工。（阿瓦·多罗夫）

21.

并非因一次发怒就被称为暴躁之人，也并非因一次陷入淫乱就

被称为淫乱之人，更非因一次施予仁慈就被称为仁慈之人——无论在美德还是恶习方面，习惯或技能都源于频繁的重复。
正是这种习惯，日后要么折磨灵魂，要么安抚灵魂。美德能安抚灵魂，因为我们行善越多，在美德方面的习惯就越深，从而恢复本性，重归最初的健康状态。
而恶习则会折磨我们，因为通过它，我们接受了与我们的本性相悖且敌对的习惯，正是这种习惯摧毁了我们。（阿瓦·多罗夫）。

22.

灵魂在犯下罪过的同时便因之而衰弱，因为罪过会使沉溺其中的人变得松懈并陷入疲惫。因此，人会对发生在自己身上的所有事情感到沉重。如果一个人在行善方面有所长进，那么随着长进的程度，一切曾经看似沉重的事情，如今都会变得更加轻松。（阿瓦·多罗夫）。

良心的守护

23.

当上帝创造人类时，祂将某种神圣之物植入人心中，仿佛是一种思想，其中蕴含着如同火花般的光芒与温暖。这种照亮心灵、指引人分辨善恶的思想，被称为良心。
良心就是自然法。那些在成文律法出现之前生活的先祖和圣徒，正是顺从良心的声音，才得以蒙神喜悦。

23.

我们有权选择要么“湮没”自己的良心，要么让它在我们心中发光，并通过顺从它来启迪我们。
因为当良心告诉我们要做某事，而我们却置之不理；或者当它劝诫我们去做某事，而我们却不去做时，我们就践踏了它，或者说将其掩埋，以致它的声音因压在其上的重担而变得微弱难闻。
正如在被淤泥搅浑的水中无法看见自己的面容一样，我们若明知故犯地犯罪，便会无法理解良心对我们的告诫。甚至可能会以为良心已经完全消失了。然而，没有一个人会彻底丧失良心，因为良心是神圣之物，绝不会彻底消亡。（阿瓦·多罗夫）

节制、温和

24.

我们不仅在饮食上要守度，还应远离一切其他罪过，以便正如我们以身体禁食一样，也能以言语禁食。同样，眼睛也应当禁食，即不看虚浮之事，不让眼睛放纵，不无耻且无畏地注视任何人。

同样，双手和双脚也必须远离一切恶行。（阿瓦·多罗夫。）

27.

若不先让自己的心凌驾于邻人之上、贬低邻人并自以为高人一等，就绝不可能对邻人动怒。（阿瓦·多罗夫）。

苦难与神的安排

28.

当我们从最好的朋友那里遭受不愉快时，我们知道他这样做并非出于恶意，而是出于对我们的爱。对于创造我们、为了我们道成肉身、为了我们而死并承受巨大苦难的上帝，我们也应当如此思考。

我们必须时刻提醒自己，祂所做的一切都是出于祂的仁慈和对我们的爱。对于朋友，我们或许会认为，他虽然爱我们，却缺乏足够的明智来做对每件事，因此无意中伤害了我们。

但关于上帝却不能这样说，因为祂是至高的智慧。祂知道什么对我们有益，并据此将一切——

即使是微不足道的小事——

都引导向有益的方向。关于朋友，我们还可以说，虽然他爱我们且足够明智，但他无力帮助我们。

但这绝不能用来形容上帝，因为对祂而言万事皆有可能，没有任何事对祂来说是困难的。因此，我们知道上帝

爱我们、怜悯我们，祂是无限智慧且全能的。祂所做的一切都是为了我们的益处，我们应当怀着感恩之心接受这一切，视之为恩人的赐予，即使在我们看来那似乎是令人悲伤的。

28.

当一个人被苦难压垮而犯罪时，这些苦难对他又有何益处呢？问题在于，我们在受试探时之所以犯罪，是因为我们缺乏耐心，不愿忍受任何违背我们意愿的事情。

然而，上帝绝不会让我们承受超出我们能力范围的试炼，正如使徒所言：*“上帝是信实的，祂不会让我们受试探超过我们*所能承受的”（林前10:13）。但我们缺乏耐心，连一点点苦难都不愿承受，也不努力以谦卑之心接纳一切，因此反而使自己背负重担。

我们越是竭力躲避灾祸，就越是受其折磨，越是精疲力竭，也越无法从中解脱。那些掌握了海上航行技巧的人都知道，当巨浪袭来时，必须潜入浪底，等待浪头从头顶掠过，然后才能继续平静地前行。

倘若试图抗拒巨浪，它必定会以巨大的力量击中你，将你掀翻并抛向很远的地方。如此行事，不明事理的游泳者只会徒劳地消耗自己的体力。面对诱惑时，情况也是如此。

当人以耐心和谦卑的态度承受诱惑时，诱惑便会无害地掠过。倘若他变得怯懦、慌乱、指责他人，便会徒增负担，招致更大的诱惑，却毫无益处。

28.

唯有那些不感到尴尬地承受试探的人，才能从中获益。例如，当某种情欲扰乱我们时，不必感到尴尬，因为尴尬源于愚昧与骄傲，也源于我们不了解自己的内心结构，因而逃避修行。

我们之所以在灵性生活中无法取得进步，正是因为我们

不知分寸，缺乏足够的耐心，却想不费吹灰之力就成为有德之人。（阿瓦·多罗夫）

28.

人啊，当情欲扰乱你时，你为何感到惊讶？毕竟是你自己造就了它！不如忍耐、精进，并祈求上帝帮助你。因为，那些纵容自己情欲的人，后来不可能不因此而感到痛苦。（阿瓦·多罗夫）。

28.

你要相信，来自他人的羞辱和责备，正是治愈你骄傲的良药；要为那些责备你的人祈祷，视他们为你灵魂真正的医生。

要确信，憎恶羞辱的人，也憎恶谦卑；而躲避令自己伤心之人的，便是远离了温顺。（阿瓦·多罗夫）。

28.

有些人因世间的疾病与灾祸而疲惫不堪，甚至宁愿死去，只为摆脱这些苦难。这源于他们的怯懦与极大的愚昧，因为他们没有想到，当灵魂离开肉体时，人们将面临那可怕的困境。

《教父录》中记载了这样的故事：一位虔诚的门徒问他的长老："为什么我会想死？"长老回答道："因为你逃避现世的苦难，却不知道将要面临的苦难远比现世的更为沉重。"

另一位见习修士问长老："为什么我待在修道室里时，会陷入漫不经心和消沉？"

长老对他说："那是因为你既未领悟到将要获得的安宁，也未认识到未来的苦难；因为如果你确切地认识到这一点，那么即使你的小室里布满了蠕虫，多得让你深陷其中直到脖子，你也会毫不松懈地忍受这一切。"

但我们沉溺于懒惰，却又想得救，因此

被忧愁压垮，而我们本该感谢上帝，并认为自己是有福

的，因为我们能在今生稍受苦难，以便在彼岸获得安息。（阿瓦·多罗夫。）

获得心灵的安宁

29.
让我们探讨一下，为什么有时有人听到侮辱之词时，既不放在心上，又能泰然处之；而有时却会立刻感到难堪。
这种差异的原因是什么？是单一原因，还是有多种原因？原因虽有多种，但其中一个主要原因衍生出了其余的原因。首先，有时有人在祷告或进行善行之后，内心处于平和的状态，因此能宽容对待弟兄，不会因对方的话语而感到难堪。
有时，有人对某人怀有好感，因此能不带怨恨地承受对方所做的一切。还有时，有人轻视那个想侮辱他的人，因此根本不理会对方。

29.
让我讲讲以下这件事。修道院里曾有一位与我同住的见习修士，尽管许多人烦扰他、侮辱他，但我从未见过他感到尴尬或对任何人发怒。这位年轻人承受一切，仿佛什么都没发生过。
有一次，我请他告诉我，他心中怀着怎样的想法，才使他如此忍耐。他带着极大的蔑视回答我："我岂能把他们的冒犯当作来自人的冒犯？他们不过是几条吠叫的狗罢了。"听到这话，我不禁退后一步，心想：
"这位兄弟竟走上了这样的道路！"我划了十字圣号，转身离去，祈求上帝保佑他和我，免受这种思维方式的侵扰。因此，有些人之所以不感到难为情，是因为他们轻视了侮辱者，而这显然是通向毁灭的道路。

29.
通常，人们之所以感到难堪，要么是因为心情不好，要么是因为对他人怀有敌意。然而，我们感到难堪的主要原因在于我们没有自我谴责：由此才会产生心灵的骚动，并失去内心的平静。
通往内心平静的正确而真实之路，就是不断地自我谴责。即使一个人行了无数善行，但若不坚持自我谴责之道，他便永远不会停止心怀怨恨并侮辱他人，从而使自己的努力付诸东流。相反，那些自我谴责的人，又获得了多少喜乐与安宁啊！
无论他走到哪里，无论遭遇何种不幸，或是听到何种侮辱；他早已预先说服自己，认为自己理应承受一切苦难。因此，当真正遇到不愉快的事情时，他也不会感到难为情。还有什么比这种心境更无忧无虑的呢？（阿瓦·多罗夫）。

谦卑与邪念

30.
谦卑有两种。第一种谦卑在于认为自己的弟兄比自己更明智、在各方面都更胜一筹，或者按照圣父们的教导，“地自视为低于所有人”。第二种谦卑则在于将自己的功绩归于上帝——这就是圣徒们所具备的完美谦卑。
它自然会因遵守诫命而在心中萌生。因为就像树木一样，当树上挂着许多果实时，果实会将树枝压向下方；而没有果实的树枝，则会向上伸展，笔直生长。
有些树，只要枝条向上生长，就不会结果；但如果有人在枝条上挂一块石头，使它向下弯曲，它就会结果。灵魂也是如此，当它谦卑时，就会结出果实；结出的果实越多，就越谦卑。

圣徒们越是接近上帝，就越意识到自己是罪人。（阿瓦·多罗夫）

31.

要知道，如果一个人被某种念头所困扰，却不向（我的灵修导师）忏悔，那么他便会强化这种念头，使其获得更大的力量来折磨和折磨他。

倘若人将压迫自己的念头告解出来，并加以抵制、与之抗争，同时在心中植入与其相反的意愿，那么这种情欲便会逐渐减弱，最终不再令他感到压抑。如此，随着时间的推移，通过不懈的修行并获得上帝的帮助，人终将战胜这种情欲本身。（阿瓦·多罗夫）

36.

身陷情欲之时，我们不应轻信自己的内心，因为歪斜的尺子连笔直的线都会量出歪斜。（阿瓦·多罗夫）。

爱邻舍

44.

我曾听闻有这样一个人，每当他拜访熟人时，若见对方房间杂乱甚至脏乱，便暗自思忖："此人何其有福，因为他搁置了对世间万物的挂虑，将全部心神都投向了高处，甚至无暇整理自己的房间。"

而当他拜访另一个人，看到对方的房间整洁美观时，他便暗自思忖："此人的灵魂如同他的房间般纯净，房间的状态正映照着他的灵魂。"

他从不指责他人懒散或傲慢，而是凭借自己善良的心态，在每个人身上看到美好，并从每个人那里获益。愿仁慈的上帝也赐予我们这样的善心，使我们也能从每个人身上获益，并永远不察觉邻人的缺点。（阿瓦·多罗夫）

44.

与人相处时，最需要避免的是猜疑，因为猜疑会引发有害的指责。我有许多例子可以证明，每个人都是根据自

己的内心状态来评判他人的。例如，假设某人深夜站在路边，有三个人从他身边走过。
看到那个站着的人，其中一人会认为他大概是在等谁去幽会；另一人会认为此人无疑是个小偷：他看起来很可疑；第三人则会认为，此人大概是和谁约好一起去教堂祈祷，所以才在等对方。
如此，三个人在同一个地方看到了同一个人，却对他产生了截然不同的看法。这显然取决于他们各自的心境。正如体色黝黑、体质消瘦的人，无论摄入何种食物，都会将其转化为有害的体液，哪怕那食物本身再有益；同样，品性败坏的灵魂也会从所接触的一切事物中受到伤害，即便是最美好的事物也不例外。
而品性善良的人，则如同拥有健康体魄的人，即使吞下了一些并非完全有益的东西，仍能将其全部转化为有益的汁液。同样，如果我们拥有善良的品性并保持良好的心态，那么从任何事情中都能获得灵性的益处。（阿瓦·多罗夫）。

44. 扰乱、谴责和伤害——这难道不是魔鬼所为吗？于是，我们竟成了魔鬼的帮凶，导致自己和邻人的灭亡。为什么会这样？因为我们心中没有爱！因为“*爱能遮掩许多的*罪”（彼得前书 4:8）。
圣徒不会定罪犯罪者，也不会远离他，而是对他心怀怜悯，为他忧伤，劝诫他，安慰他，像医治身体的病处一样医治他，并竭尽全力拯救他。（阿瓦·多罗夫）。

45.
必须努力彻底清除内心的脓毒，使患处完全愈合，不留任何瑕疵，甚至完全看不出那里曾有过伤口。如何才能做到这一点呢？——
要全心全意为冒犯你的人祈祷，并说：
‘上帝啊，为了他的祈祷，请帮助我的兄弟和我！’’。当人以这种方式为邻人祈祷时，便同时展现了怜悯与爱。

而请求因他的祈祷而获得帮助，则体现了他内心的谦卑。既然有怜悯、爱与谦卑，那里又怎会有易怒、记恨或其他任何私欲呢？

阿瓦·佐西马说："即使魔鬼联合所有恶魔，施展其一切恶毒的诡计，但根据基督的诫命，他所有的诡计都将因谦卑而消散并被击溃。"（阿瓦·多罗福。）

以撒·西林

六世纪出生于尼尼微。青年时期进入修道院。在德行上臻于完善并取得长进后，他为求静默而隐居于荒野小室，只倾听自己与上帝的声音。

数年后，主召唤他以主教身份管理尼尼微教会。然而，圣以撒接受按立后，并未在主教座上停留太久。这源于某位教友的不顺服，他拒绝遵行《福音》的教导。

圣父思忖道："既然他们不遵从主在福音中的诫命，我在此还有什么可做的呢？"于是，他重返自己钟爱的荒野隐修所。在那里，他一直过着静默的生活，直至离世，始终致力于灵性操练，与肉体的欲望及魔鬼的诱惑作斗争。

圣以撒凭借其丰富的灵性经验撰写了大量著作。他的教诲以91条箴言的形式流传至今。圣以撒于6世纪末安息主怀。

信仰、神的安排、祈祷

2.

人凭着自己的意愿亲近上帝的程度，正是上帝以祂的恩赐亲近人的程度。（以撒·西里尔）

2.

与神的旨意和神的仁慈相比，原罪的堕落不过是撒入大海的一把沙子。正如汩汩的泉水不会被一把尘土阻塞，

造物主的仁慈也不会被受造物的罪恶所战胜。（以撒·西尔）。

3.

先于信仰的自然认知，是通往信仰与上帝之路。它由上帝植入我们的本性之中，本身便使我们确信：必须信靠那位使万物存在的上帝。（以撒·西尔）。

6.

那些心中真正闪耀着信仰之光的人，已不会再无耻地向神祈求：“赐给我们那个”——或——
“将那个从我们身上挪去。”
他们丝毫不为自己担忧，因为他们时刻以信仰的灵眼，看见天父的眷顾——
那位以祂伟大的爱远超一切父母之爱的真父，正以此眷顾着他们。
上帝所能成就的远超一切，祂能以远超我们所求所想的方式来帮助我们。（以撒·西尔）。

顺服上帝

8.

选择善行取决于行善者；而实现这一意愿，则是上帝的事。
因此，让我们恪守这样的准则：每当心中萌生善念时，就要频频祈祷，不仅求神帮助我们，更要求祂显明此事是否合祂心意。因为并非所有的善念都来自神，唯有那些有益的才来自祂。（以撒·西尔）。

8. 有时人虽怀善意，但上帝却不帮助他——要么是因为这个愿望来自魔鬼，对我们并无益处；——或者是因为我们尚不具备完成所愿之事的实力，因为我们尚未达到所需的灵性境界；或者是因为它不符合我们

的身份；或者是因为着手去做还未到时机；或者是因为我们既缺乏必要的知识，又缺乏身体上的力量去完成它；或者是因为环境条件不利于成功。
与此同时，魔鬼却千方百计地用表面光鲜的伪装来粉饰此事，企图引诱我们去做，从而扰乱我们的内心安宁或给我们造成伤害。因此，我们应当仔细审视自己的善意愿望。最好在行事之前先征求建议。（以撒·西尔。）

希望、追求公义、忍耐

10.
未曾体验过上帝明显庇护的心，便无法与基督交通。（以撒·西尔）。

10.
人若不先凭自己的力量遵行神的旨意，就无法获得对神的盼望。因为对神的盼望与勇气源于良心的见证，只有当我们的心灵有确凿的见证时，我们才对神怀有盼望。（以撒·西尔）。

11. 主不仅要求遵守诫命，更重要的是——诫命正是为此而赐下的——
要使灵魂得着更新。身体无论在善行还是恶行中都同样参与其中，而理智在一切行为中，则根据其心境，或成为义人，或成为罪人。（以撒·西尔）。

11.
在这暂时的世上生活，好比在石板上书写文字。任何人只要愿意，都可以随意增删其中的词语，或重新排列字母。而来世则好比写在一卷洁净羊皮卷上的手稿，上面已加盖了王室印章，不容许再有任何增删。
因此，只要我们还身处这变幻莫测的人生，就要时刻警醒。只要我们还能掌控这本亲手书写的人生手稿，就要

努力通过行义来增添美善，并抹去其中过往行为的缺陷。
因为，只要我们还活在这个世上，上帝既不会在善行上盖章，也不会恶行上盖章——
直到我们离开人世的那一刻。（以撒·西尔。）

12.
当一个人因记念往日的罪过而自我惩罚时，上帝便会慈爱地注视着他。
上帝为这样的人感到欣慰，因为他因偏离了上帝的道路而主动惩罚自己——
这正是真诚悔改的标志。罪人越是严苛地要求自己，上帝对他的恩宠就越发加增。（以撒·西尔）。

忍耐、勇气

13.
圣灵的旨意就是让祂所爱的子民在劳苦中度过。上帝的圣灵不会住在那些安逸度日的人里面。上帝的儿女之所以与他人不同，就在于他们生活在苦难中，而世人却以奢华与安逸为荣。
上帝不愿祂所爱的子民在肉身中安息，而是希望他们如今常存于忧患、重担、劳苦、贫乏、赤身露体、困苦、屈辱、凌辱、疲惫的身体以及忧伤的思绪之中。
如此便应验了关于他们的预言：*“在世上你们有苦难”*（约翰福音16:33）。主知道，安逸度日的人无法爱祂，因此祂不赐予义人暂时的安息与甘甜。（以撒·西尔）。

13.
湿木头点不着火，同样，在贪图安逸的心中，神圣的火焰也点不燃。（以撒·西尔）。

13.
若无法通过行动来劳苦，至少要在心中为此忧思。（以撒·西尔）。

技能与节制

21.
如果你对某物深陷执着，就不仅要将其视为今生的所得，更要相信它将伴随你进入来世。若是善事，便当欢喜并感谢上帝；若是恶事，则当悲伤并叹息。
趁你尚在人世，务必努力摆脱这种执着。（以撒·西尔。）

21.
当恶行尚小且未成熟时，就要将其铲除，以免它向四面八方蔓延并逐渐成熟。
当缺点在你看来尚微不足道时，切勿抱持漠然，因为日后你会发现其中潜藏着非人的统治者，届时你将如奴隶与囚徒般在其面前逃窜；而那些在起初就与情欲抗争的人，终将很快凌驾于它之上。（以撒·西尔）。

23.
凡是怀着忏悔的希望而蓄意再次犯罪的人，就是在上帝面前耍诡计：死亡将突然降临于他，他将无法等到他所期望的实现善意的时刻。（以撒·西尔）。

24.
清除房间里的多余之物，以此强制自己养成节制之习。凡事节俭，能教人学会节制。（以撒·西尔）。

26.
若有人自愿舍弃世俗的享乐，他舍弃的程度有多大，上帝的怜悯就伴随他到何种程度，上帝的仁爱也支撑着他到何种程度。（以撒·西尔）。

苦难

28.
美德与苦难密不可分。谁若逃避苦难，无疑也将与美德分离。
若你渴求美德，就当将自己交付于一切苦难，因为苦难孕育谦卑。只要我们尚未达到真正的智慧，就应通过试炼逐渐接近谦卑。凡在无苦难中沉溺于自身美德者，其心门已向骄傲敞开。（以撒·西尔）。

28.
为了上帝而承受的微小苦难，胜过不经苦难所成就的伟业。不费吹灰之力所成就的，便是世俗之人的“义”（他们向外界施舍，却在自身内毫无所得）。
但你要在隐秘中精进，效法基督，好叫你配得品尝基督的荣耀。若身体不与耶稣一同受苦，心灵便无法与祂一同得荣耀。（以撒·西尔）。

28.
如果灵魂软弱，没有足够的力量承受巨大的试探，因此祈求免受试探，而上帝应允了它的祈求——
那么你要确信：灵魂在多大程度上缺乏承受巨大试探的力量，在多大程度上也就缺乏获得伟大恩赐的力量。
因为上帝不会在没有重大试炼的情况下赐予重大的恩赐。上帝所赐的恩赐，其程度与试炼是相称的。（以撒·西尔）。

28.
上帝亲近那些在苦难中向祂呼求之人的心。即使人有时会遭遇某种肉体上的匮乏或其他苦难，主也会根据其受苦的程度，向受苦者的灵魂显明一切的仁爱。（以撒·西尔）。

谦卑

30.
为抵御那种微妙的自高自大之感，当在祷告中向主真诚地承认自己的软弱与无知，以免被（上帝）弃绝，也不致陷入邪恶欲望的诱惑，因为淫乱紧随骄傲之后。（以撒·西尔）。

30.
美德是忧伤之母。忧伤孕育谦卑，而谦卑则蒙受恩典。随后所获得的奖赏，既非因美德本身，也非因追求美德所付出的努力，而是因通过它们而来的谦卑。若缺乏谦卑，美德便徒劳无益。（以撒·西尔）。

30.
谦卑智慧之人绝无仓促、匆忙、慌乱、急躁或轻浮的念头，而是时刻安然自若。
没有什么能使他惊讶、困惑或恐惧——
因为无论在悲伤中，他都不惊慌失措、不气馁；无论在欢乐中，他都不感到惊讶或狂喜。但他所有的欢乐与喜乐，都在于顺服他的主。（以撒·西尔）。

30.
不要倚靠自己的力量，免得主任凭你因软弱而跌倒——届时你将通过痛苦的经历认识到自己的软弱。（以撒·西尔）。

30.
无论人以什么自夸，上帝都会任凭他变节，好让他通过遭遇挫折而学会谦卑。（以撒·西尔）。

30.
追求荣誉者，荣誉便从他面前逃离；逃避荣誉者，荣誉却从后追赶。（以撒·西尔）。

30.
能够认识到自身软弱程度的人，便达到了谦卑的至善。（以撒·西尔）。

30.
真正的义人总是认为自己配不上上帝。而他们之所以是真正的义人，正体现在他们自觉自己是可咒诅的、不配蒙上帝眷顾的，并因受圣灵启迪，无论暗中还是公开都承认这一点。
圣灵引导他们如此思考，使他们在今生中始终处于劳苦与困苦之中。
而上帝正在为他们在来世预备安息。因此，凡是主内住的人，都不愿安逸度日或摆脱忧患，尽管有时也会得到那神秘的属灵安慰。（以撒·西尔）。

34. 何时可以说一个人达到了纯洁？——当他视所有人皆为善者之时。当他眼中无人显得不洁或邪恶时，他自己才真正拥有纯洁的心。（以撒·西尔）。

爱邻舍、怜悯、不论断

42.
不要向邻人索求爱，因为索求者若得不到爱，便会受苦；不如你自己先向邻人施予爱，你便会得享安宁。如此，你也能引导邻人走向爱。（阿瓦·多罗夫）。

42.
不要用对邻人的爱去换取对任何事物的爱，因为爱邻人，你便在自己里面获得了世上最宝贵的那一位。舍弃微小之事，以获得伟大之事；轻视多余且无足轻重之物，以获得无价之宝。（以撒·西尔斯）。

44.
若不损害你的利益，就宽容犯错者。这样，你将鼓励他

悔改并改正，并吸引主的慈爱降临于你。
用善言和一切可能的方式来扶持软弱和悲伤的人，那掌管万有的右手也必扶持你。通过祷告的劳苦和内心的忧伤，与受苦的人同担苦难，那时，上帝恩典的泉源必在你祈求时向你敞开。（《西拉书》）。

43.
施予时，要胸怀宽广，面带慈祥，并给予比对方所求的更多。（以撒·西尔。）

43.
不要区分值得帮助的人和不值得帮助的人。在行善之事上，要将所有人一视同仁，以此将不值得帮助的人也引向善，因为灵魂会通过外在的行为很快学会敬畏上帝。（以撒·西尔）。

43. 不要激怒任何人，也不要憎恨任何人——无论是因为他的信仰，还是因为他的恶行……
若你想引导某人归向真理，就为他忧心，带着眼泪和爱心对他说一两句话，不要对他发怒，也不要让他从你身上看到任何敌意的迹象，因为爱既不会发怒，也不会恼怒，更不会带着激情去责备任何人……
（圣伊萨克·西林）。

43. 充满怜悯的心，就是对一切受造物——无论是人、飞鸟、走兽，[甚至]是恶魔以及上帝所造的一切——
都怀有炽热之情。每当想起它们或凝视它们时，人的眼中便会涌出泪水。
因着强烈的怜悯，他的心深受感动，无法忍受听到或看到任何受造物所遭受的伤害或哪怕是一丝悲伤。
因此，无论是对无言的生灵、真理的敌人，还是那些伤害他的人，他都不断祈祷，愿他们得以保全并蒙受宽恕；他甚至对爬行动物的本性也怀着极大的怜悯进行祈祷

，这种怜悯在他心中无边无际地涌动，使他在一切方面都效法上帝。（以撒·西尔）。

43.

怜悯穷人者，必得上帝看顾；为上帝之故甘于贫穷者，必得永不枯竭的宝藏。当上帝看见人为了祂而关怀他人时，祂便欢喜。

当有人向你求助时，切勿心想：“我先留着以备不时之需，上帝自会通过他人给予此人所需。”此类想法只属于不义之人和不认识上帝的人。正直善良之人绝不会因维护自身尊严而拒绝他人，也不会错过施以援手的良机。每一个乞丐和穷人都能从上帝那里得到所需，因为主不会抛弃任何人。但你若让穷人空手而归，便是拒绝了上帝赐予你的荣誉，也使祂的恩典远离了自己。（以撒·西尔）。

44.

凡为上帝的缘故尊敬每一个人的人，必在上帝的安排下，暗中从每个人那里获得帮助。（以撒·西尔）。

教诲

53. 永远认为自己不够聪明，无法教导他人——这样，你一生都将显出自己的智慧。（以撒·西尔）。

53.

不要向他人传授自己未曾亲身体验之事，以免令自己蒙羞，也免得因你疏忽大意而暴露你的谎言。（以撒·西尔）。