塞拉菲姆 萨罗夫

生平与教诲

亚历山大（米莱安特）主教

目录：

生平 **2**

教诲 **6**

论上帝 6

基督降临的原因 7

信仰 7

盼望 8

对上帝的爱 9

对灵魂的关怀 9

爱邻舍 9

仁爱 10

不论断与宽恕过犯 11

悔改 12

斋戒 13

忍耐与谦卑 14

疾病 14

心灵的平安 15

修行 17

心灵的纯洁 18

辨识内心动向 19

对世俗事务的过度担忧 20

忧伤 20

行动与静观的生活 21

基督之光 22

获得圣灵 22

生平

圣塞拉菲姆（俗名普罗霍尔·莫什宁）于1759年出生于库尔斯克的一个商人家庭。10岁那年，他患上了重病。在病中，他在梦中见到了圣母，圣母承诺将治愈他。

数日后，库尔斯克举行了当地一幅奇迹圣母圣像的巡游仪式。由于天气恶劣，巡游队伍改走捷径，途经莫什宁家门前。母亲将塞拉菲姆抱到奇迹圣像前一触，他的病情便迅速好转。

年少时，他不得不帮父母照看小店，但他对经商并不感兴趣。年轻的塞拉菲姆喜欢阅读圣徒传记、去教堂，并独处祈祷。

18岁那年，塞拉菲姆下定决心出家为僧。母亲用一块大铜制十字架为他祝福，此后他终生都将这十字架佩戴在衣服外。随后，他以见习修士的身份进入萨罗夫修道院。

从进入修道院的第一天起，在饮食和睡眠方面的极度节制就成为了他生活的显著特征。他每天只吃一顿饭，而且分量很少。

每周三和周五他完全禁食。在征得他的长老祝福后，他开始经常前往森林中祈祷和默想。不久，他再次重病，在接下来的三年里，大部分时间都不得不卧床休养。

而治愈他的又是至圣童贞玛利亚，她当时在几位圣人的陪同下向他显现。至圣童贞玛利亚指着圣塞拉菲姆，对使徒约翰·神学家说：“他是我们一族的人。”随后，她用圣杖轻触他的肋旁，便治愈了他。

1786年（他27岁时），他受戒成为修士。他被赐名为塞拉菲姆，在希伯来语中意为“炽热的、灼热的”。不久后，他被按立为修士执事。
他以非凡的祈祷热忱不负此名。除了极短暂的休息外，他始终在教堂中度过。在如此密集的祈祷与礼拜劳作中，圣塞拉菲姆有幸目睹了天使们在教堂中协助礼拜并歌唱的景象。
在受难周四的圣体礼仪中，他亲眼目睹了主耶稣基督以“人子”之姿，率领天军步入圣殿，并为祈祷者赐福。面对这一异象，圣者深受震撼，许久无法言语。

1793年，圣塞拉菲姆被按立为司铎，此后一年间，他每日主持圣礼并领受圣体。随后，圣塞拉菲姆开始隐居于“遥远的荒野”——
位于萨罗夫修道院五俄斯特外、人迹罕至的森林深处。 他在此期间所达到的境界极为崇高。野兽——熊、野兔、狼、狐狸等——
都会来到这位苦行者的茅屋前。迪维耶夫修道院的长老尼玛特罗娜·普列谢耶娃曾亲眼目睹圣塞拉菲姆亲手喂食前来找他的熊。
“当时，那位伟大的长老的面容在我看来尤为奇妙。那面容充满喜悦与光辉，宛如天使一般，”她如此讲述道。在自己的隐修所生活期间，圣塞拉菲姆曾一度遭受强盗的严重伤害。尽管他体格健壮且随身携带斧头，却并未与强盗反抗。
面对索要钱财的勒索和威胁，他将斧头放在地上，双手在胸前交叉成十字状，顺从地任由他们处置。歹徒们竟用他自己那把斧头的斧背猛击他的头部。
鲜血从他的嘴和耳朵里涌出，他随即昏迷倒地。之后

，强盗们又用木棍殴打他，用脚践踏他，并将他拖行在地。直到他们认定他已经死亡，才停止了殴打。强盗们在他的小屋里找到的唯一“财宝”，是那幅他一直虔诚祈祷的“圣母怜悯”圣像。过了一段时间，当那些强盗被抓获并接受审判时，这位圣者向法官为他们求情。遭受强盗殴打后，圣塞拉菲姆余生都驼背了。

不久之后，圣塞拉菲姆便开始了在上苦修的生活，白天他坐在一块靠近“小隐修院”的石头上，夜晚则在密林深处度过。他几乎不间断地举手向天祈祷。这样的苦修持续了一千天。

根据圣母玛利亚的特别启示，圣塞拉菲姆在生命临近尾声时，承担起了长老的职责。他开始接纳所有前来寻求建议和教诲的人。成千上万来自各行各业、不同社会阶层的人开始拜访这位长老，他从自己多年修行积累的灵性宝藏中，为他们提供了丰富的精神滋养。

所有来访者都感受到圣者塞拉菲姆温和、喜乐、深思熟虑且发自内心的风范。他总是用“我的喜乐！”来迎接来访者。他常劝诫众人：“要获得（修得）平和的心灵，，你周围的成千上万人都将得救。”无论谁来拜访他，长老都会向所有人鞠躬至地，一边赐福，一边亲吻对方的手。他并不需要来访者向他讲述自己的情况，因为他自己早已知晓每个人内心的想法。

他还曾说：“欢愉并非罪过。它能驱散疲惫，而疲惫往往会带来沮丧，再没有比这更糟糕的了。”

“唉，如果你知道，”他有一次对一位修士说，“在天堂里，义人的灵魂将获得何等的喜乐、何等的甘美

，那么你就会决心在今生怀着感恩之心承受一切苦难、迫害和诽谤。
倘若我们这间小室里布满了蛆虫，而这些蛆虫在我们此生余下的时光里不断啃食我们的肉体，我们也应当欣然接受，只为不失去上帝为爱祂之人所预备的那份天上的喜乐。”

圣塞拉菲姆的一位亲近的崇拜者和门徒——莫托维洛夫，描述了圣人容貌奇迹般转变的事件。这件事发生在冬天的一个阴沉的日子。
莫托维洛夫坐在森林里的一截树桩上。圣塞拉菲姆蹲在他对面，向他的门徒讲述基督徒生活的意义，解释我们基督徒为何活在世上。

“必须让圣灵进入心中，”他说，“我们为基督所做的一切善事都能赐予我们圣灵，但最重要的是祈祷，因为祈祷始终掌握在我们手中。”

“神父，”莫托维洛夫回答道，“但我怎么能看见圣灵的恩典呢？我又怎么知道祂是否与我同在？”
圣塞拉菲姆便向他举起圣徒和使徒们的生活实例，但莫托维洛夫依然无法理解。这时，长老紧紧抓住他的肩膀，对他说：“神父，此刻我们俩都身处上帝的圣灵之中。”莫托维洛夫仿佛豁然开朗，他看见长老的面容比太阳还要明亮。
莫托维洛夫心中感受到喜乐与宁静，身体暖如夏日，周围弥漫着芬芳。莫托维洛夫对这一非凡的变化感到震惊，尤其是长老的面容如太阳般闪耀。但圣塞拉菲姆对他说：“别害怕，神父。
若非您此刻也已充满上帝之灵，您本不可能看见我。请感谢主，因祂对我们的慈爱。”

于是，莫托维洛夫既用理智也用心灵领悟到了圣灵降临以及祂使人得着改变的真义。

圣塞拉菲姆的纪念日：8月1日和1月15日（7月19日、1月2日，按教会历）

颂词：*自幼年时，你便爱慕基督，蒙福者啊，并且，*
因热切渴望侍奉那独一无二的主，你在旷野中以不息的祈祷与劳苦精进修行；以虔诚之心获得基督之爱，遂成为天主之母所拣选的蒙爱者。
为此，我们向你呼求：塞拉菲姆，我们敬爱的圣父，求你以你的祈祷拯救我们……愿荣耀归于祂，直到永远，阿们。

教诲

论上帝

上帝是火焰，祂温暖并点燃人心与内脏。

因此，若我们在心中感受到源自魔鬼的寒冷（因魔鬼本是冰冷的），就当呼求主：祂降临之时，将以对祂及对邻人的完全之爱，温暖我们的心。而那憎恶善者的寒意，必因祂面上的温暖而逃遁。

有上帝之处，便无邪恶。一切源于上帝的事物，都是和平的、有益的，并引导人反省自身的缺点并保持谦卑。

上帝不仅在我们行善时向我们显明祂对人类的慈爱，即便当我们因罪过冒犯祂、激怒祂时，祂依然如此。祂是多么宽容地忍受着我们的悖逆啊！而当祂施行惩罚时，又是何等仁慈地惩罚啊！

“不要称上帝为公义的，”圣伊萨克说，“因为在你的行为中看不见祂的公义。诚然，大卫曾称祂为公义的、正直的，但上帝的儿子向我们显明，上帝更为良善、更为仁慈。祂的公义在哪里呢？

我们本是罪人，基督却为我们而死”（以撒·西里尔，《讲道集》第90篇）。

基督降临的原因

1.

神对人类的爱：*“神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们”*（约翰福音 3:16）。

2. 在堕落的人类身上恢复神的形象和样式。

3.

拯救人的灵魂：*“神差遣祂的独生子到世上来，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救”*（约翰福音 3:17）。

因此，我们应当遵循救赎主耶稣基督的旨意，按照祂的神圣教导来生活，借此拯救我们的灵魂。

信仰

根据安提阿圣人的教导，信仰是我们与神联合的开端：真正的信徒是神殿的基石，是为建造天父而预备的

，借着耶稣基督的大能——
即十字架和圣灵恩典的帮助——被高举。

“没有行为的信心是死的”（雅各书2:26）。而信心的行为就是：爱、和平、恒忍、仁慈、谦卑、背负十字架以及凭圣灵而活。真正的信心不可能没有行为。谁若真诚地信，就必定会行善。

盼望

凡对上帝怀有坚定盼望的人，都会被提升到祂那里，并被永恒之光的辉芒所照亮。

如果一个人出于对上帝的爱以及为了行善，不为自己过分操心，因为知道上帝会照顾他，那么这样的盼望就是真实而明智的。

但如果一个人将所有的希望都寄托在自己的行为上，只有在遭遇意想不到的灾祸时才向神祈祷，并且在发现自身力量无法化解这些灾祸后，才开始寄希望于神的帮助，那么这种希望便是虚妄而虚假的。

真正的希望寻求唯一的上帝之国，并确信今生所需的一切，必将获得。

在获得这种希望之前，心灵无法获得平安。正是这种希望能完全使心灵平静，并为之带来喜乐。关于这种希望，救主那至圣的嘴唇曾说：*“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”*（马太福音11:28）。

对上帝的爱

获得对上帝完全之爱的人，在这世上生活，仿佛自己并不存在一般。因为他视自己为可见之物的异乡人，耐心地等待着不可见之物。他已全然转变为对上帝的爱，并舍弃了一切世俗的执念。

真正爱上帝的人，视自己为世上的旅人与寄居者；因为他灵魂与心灵对上帝的渴慕，只凝视祂一位。

对灵魂的关怀

人按肉体而言，犹如一支点燃的蜡烛。蜡烛终将燃尽，人终将死去。但他的灵魂是永生的，因此我们的关怀应当更多地关注灵魂，而非肉体：*“人若赚得全世界，却赔上自己的灵魂，有什么益处呢？人又能用什么赎回自己的灵魂呢？”*（马太福音16:26），众所周知，世上没有任何事物能赎回灵魂。如果一个灵魂本身就比整个世界和世俗的国度更为珍贵，那么，天国就更是无与伦比地宝贵。正如大马卡里所言，我们之所以将灵魂视为至宝，是因为上帝不愿将祂的灵性与任何可见的受造物结合，唯独与祂所爱的、胜过一切受造物的那一位——人——结合。

爱邻舍

应当温柔地对待邻人，甚至不要表现出任何冒犯的迹象。当我们对某人避之不及或冒犯他时，我们的心中

仿佛压着一块石头。对于心烦意乱或沮丧的人，应当努力用充满爱的话语来鼓励他。

若见弟兄犯了罪，当如圣以撒·西里尼所劝诫的那样，为他遮盖："将你的外袍铺在犯罪者身上，为他遮盖。"

对待邻人，我们无论在言语还是思想上都应保持纯洁，并对所有人一视同仁；否则，我们的生命便毫无意义。我们应当爱邻人，至少如同爱自己一样，遵照主的诫命：*"你要爱你的邻舍如同自己"*（路加福音 10:27）。

但这绝不意味着，对邻人的爱若超越了节制的界限，便会使我们偏离履行第一条也是最重要的诫命——爱上帝，正如我们的主耶稣基督亲自教导的那样：*"凡爱父母胜过爱我的，就不配作我的门徒；凡爱儿女胜过爱我的，就不配作我的门徒"*（马太福音 10:37）。

仁爱

应当对穷人和异乡人施以怜悯，教会中的伟大明灯和教父们对此极为重视。关于这一美德，我们必须竭尽全力去履行以下神的诫命：*"你们要慈悲，像你们的父慈悲*一样"以及*"我喜爱怜悯，不喜爱祭物"*（路加福音 6:36；马太福音 9:13）。智慧之人会听从这些救赎之言，愚昧之人则不会；因此，奖赏也将有所不同，正如所言：*"谁吝啬地撒种，就吝啬地收割；谁慷慨地撒种，就慷慨地收割"*（哥林多后书 9:6）。

彼得·赫列博达尔的榜样——
他因给穷人一块面包，便获得了所有罪孽的赦免（正如他在异象中所见）——
愿这激励我们对邻人施以仁慈，因为即便是微小的施舍，也对进入天国大有裨益。

施舍必须怀着善意的心态，正如圣以撒·西里尼的教导："若向求告者施予，当先以欢颜迎接，并以善言抚慰其忧伤。"

不论断与宽恕过犯

不应论断任何人，即使你亲眼看见有人犯罪，或因违背神的诫命而陷入罪中，正如神的话所说：*"你们不要论断人，免得你们被论断"*（太7:1）。*"你是谁，竟论断别人的仆人呢？他在自己的主面前或站立，或跌倒。他必被扶起，因为神有能力扶起他"*（罗14:4）。最好时刻铭记使徒的话：*"谁自以为站得稳，就该小心，免得跌倒"*（林前10:12）。

我们不应怀有恶意或仇恨对待与我们为敌的人，相反，应当爱他，并在力所能及的范围内行善，遵行我们主耶稣基督的教导：*"你们要爱你们的仇敌，为那恨你们的人行善"*（太5:44）。
因此，如果我们竭尽全力去践行这一切，便可期待神圣之光在我们心中照耀，为我们通往天上的耶路撒冷之路指引方向。

我们为何要谴责邻人？正是因为我们不努力认识自己。

专注于认识自己的人，便无暇去注意他人的缺点。谴责自己——
你便不再谴责他人。谴责恶行，但不要谴责行恶者。应当视自己为世上最罪孽深重的人，并宽恕邻人的任何恶行。
唯一应当憎恨的，是那引诱他犯罪的魔鬼。有时，我们以为别人在做坏事，但实际上，出于行善者的善意，这反而是好事。况且，忏悔之门向所有人敞开，谁先踏入其中尚不可知——
是你，那个指责者，还是被你指责的人。

悔改

渴望得救的人，心中应当时刻怀有悔改之心并保持痛悔：*“向神献的祭，就是痛悔的心；神啊，你必不轻看痛悔谦卑的心”*（诗篇50:19）。
怀着这样痛悔的心，人便能轻松无虞地避开魔鬼的一切诡计——
魔鬼竭尽全力就是要扰乱人的心灵，趁其心神不宁之时播下自己的稗子（杂草），正如福音书所言：*“主人，你不是在田里撒了好种子吗？*
田里的稗子是从哪里来的呢？”他便对他们说：“这是人敌所做的。”（马太福音13:27-28）。
当人努力保持谦卑的心，并在思想中保持平安时，仇敌的一切诡计便都失效了；因为，思想有平安之处，上帝自己便安息在那里：经上说，平安是祂的居所（诗篇75:2）。

我们一生中因自己的罪过而冒犯了神的威严，因此必须时刻怀着谦卑的心，向主求赦免我们的罪。

斋戒

我们救赎的先驱与救主——
主耶稣基督，在为全人类展开救赎大业之前，曾通过长时间的斋戒来坚固自己。所有苦修者，在开始为主效力时，都会以斋戒来武装自己，并且唯有通过斋戒的修行，才能踏上十字架之路。
他们将苦修的成就主要以禁食的成果来衡量。

尽管如此，这些圣洁的斋戒者却令旁人惊讶地从未显露倦怠，而是始终精神抖擞、精力充沛，随时准备投入事工。他们之中患病者寥寥无几，且寿命极其长寿。

当斋戒者的肉体变得纤细轻盈时，灵性生活便臻于完善，并以奇妙的现象显现出来。那时，灵仿佛在无形之躯中行事。外在的感官仿佛被封闭，心灵脱离尘世，升向天际，全然沉浸于对灵性世界的默观之中。
然而，并非人人都能在一切事务上为自己制定严格的节制规则，并剥夺一切有助于缓解身体不适的事物。*“谁能领受，就领受吧”*（马太福音19:12）。

每日进食的份量应当恰到好处，使身体强健，从而成为灵魂践行美德的伙伴与帮手；否则，一旦身体衰弱，灵魂也会随之衰微。
在星期五和星期三，特别是在四个斋期期间，要效法圣父们的榜样，每天只进食一次——
这样，主的天使就会与你同在。

忍耐与谦卑

必须时刻保持忍耐，无论发生什么，都要为了上帝而心怀感恩地接受。与永恒相比，我们的一生不过是一分钟。因此，*“现在的苦楚，——正如使徒所言，——与将来要显明在我们身上的荣耀相比，实在微不足道”*（罗马书 8:18）。

当仇敌侮辱你时，要默默忍受，并在此时向独一的主敞开心扉。对于那些贬低你或剥夺你尊严的人，要竭尽全力去宽恕，正如福音书所言：*“有人拿了你的东西，不要索回”*（路加福音6:30）。

当人们辱骂我们时，我们应当认为自己不配受赞美，并设想：倘若我们配得，众人自会向我们下拜。我们应当时刻在众人面前谦卑自己，遵行圣以撒·西里尼的教导：“谦卑自己，你便会在自己里面看见神的荣耀。”

疾病

身体是灵魂的奴仆，而灵魂是女王。因此，常常会发生这样的情况：出于上帝的仁慈，我们的身体会因疾病而衰弱。正因疾病，情欲才会减弱，人才能恢复清醒。此外，
有时，身体上的疾病本身也是由情欲引起的。
凡以忍耐和感恩之心承受疾病者，其病痛将被视为一种功绩，甚至比功绩更为崇高。

一位患有水肿病的长老，对那些前来想为他治病的弟兄们说：“父老们，请为我的属灵生命祈祷，愿它免受此类疾病的侵袭。

至于眼前的疾病，我祈求上帝不要突然使我脱离它，因为我的外在之人虽在衰残，内在之人却在更新”（哥林多后书 4:16）。

心灵的平安

心灵的平安是通过苦难获得的。圣经说：*“我们经过火与水，你却领我们进入安息”*（诗篇65:12）。想要取悦上帝的人，其道路必经历许多苦难。
当我们连发烧都难以忍受时，又怎能称颂那些为上帝受苦的圣徒呢？

没有什么比沉默更能促进内心平静的了，同时要尽可能地不断与自己对话，而与他人的交谈则要尽量减少。

灵性生活的标志，在于人沉浸于自身，并在心中默默行善。

这种平安，犹如一件无价的珍宝，我们的主耶稣基督在临终前留给了他的门徒，他说：*“我将平安留给你们，我将我的平安赐给你们”*（约翰福音14:27）。
使徒也这样论及它：*“那超乎人所能理解的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”*（腓立比书 4:7）；*“要与众人和睦，并要追求圣洁，非有圣洁，没有人能见主”*（希伯来书 12:14）。

因此，我们应当将一切思想、愿望和行为都指向获得神的平安，并与教会一同不断祈求：*“我们的神啊，求你赐给我们平安”*（赛26:12）。

必须竭尽全力保持内心的平安，不要因他人的侮辱而动怒。为此，要竭力克制愤怒，并通过专注来保护自己的心思和心灵，使其免受不端思想的动摇。

对于他人的侮辱，应当淡然处之，并培养一种心境，仿佛这些侮辱与我们毫无关系。这种修习能使我们的心灵获得宁静，并使其成为上帝本人的居所。

我们在圣格里高利·奇蹟行者的生平中看到了这种无恶心的典范：曾有一名娼妓当众向他索要赎金，声称是为他与她所犯的罪。他却丝毫没有对她发怒，而是温和地对一位朋友说："快给她她所要求的赎金吧。"

那女人一收到这不义之财，便开始发狂。于是圣者祷告后，将她体内的恶魔驱逐了出去。

倘若实在无法不动怒，那么至少应当谨守诗人的教诲：*"我惊惶失语"*（《诗篇》76:5）。

在这种情况下，我们可以以圣斯皮里东·特里米丰斯基和尊者以弗所·西里尔为榜样。

前者是这样忍受侮辱的：当他应希腊国王之命进入宫殿时，一位在王室寝宫里的侍从误以为他是乞丐，便嘲笑他，不让他进入寝宫，甚至还打了他一巴掌。圣斯皮里东心怀宽容，遵照主的话（马太福音5:39），反而将另一边也转给了那人。至于圣埃弗拉姆，他在旷野修行时，曾因某种原因被剥夺了食物。他的弟子在途中送饭时，不慎打碎了盛食物的器皿。

圣者见弟子神色忧伤，便对他说："不要忧愁，兄弟。如果食物不愿来到我们这里，那我们就去寻找它。"于是，圣者走过去，坐在破碎的器皿旁，将食物捡拾起来，然后品尝。他就是如此宽宏大量！

为了保持内心的平静，应当驱散心中的沮丧，努力保持喜乐的心态，正如睿智的西拉所言：*“忧愁曾使许多人丧命，却毫无益处”*（《西拉书》30:25）。

为了保持内心的安宁，也应竭力避免批判他人。对兄弟宽容以待并保持沉默，方能维系内心的安宁。当一个人处于这种心境时，便能获得神圣的启示。

为了不陷入对邻人的指责，应当关注自身，不从任何人那里接受坏消息，并对一切保持超然。

为了保持内心的安宁，需要更频繁地进入内心，自问：“我在哪里？”同时，必须留意让肉体的感官——尤其是视觉——
服侍内在的人，不要让灵魂被感官对象所分散，因为只有那些进行内在修行并警醒守护自己灵魂的人，才能获得神圣的恩赐。

修行

对于那些急于承担过重苦行的门徒，圣塞拉菲姆曾说，无怨无悔、温和地忍受侮辱，就是我们的锁链和毛衣。（锁链——指铁链和各种重物；毛衣——
指用粗羊毛织成的厚衣服。）
有些苦行者会佩戴这些物品来折磨自己的肉体。

不应进行超出分量的苦修，而应努力使我们的“朋友”——肉体——保持忠实，并能培养美德。
应当走中道，不偏左右（箴言
4:27）：给灵以属灵的，给肉体以属肉体的，以维持暂时的生命。
同样，也不应拒绝社会生活对我们的正当要求，正如

圣经所言：*“该撒的物当归给该撒，神的物当归给神”*（马太福音 22:21）。

应当宽容自己灵魂的软弱与不完美，并容忍自身的缺点，正如我们容忍邻人的缺点一样；但不可懈怠，而要不断激励自己向善。

无论你是否吃得过多，或是做了其他源于人性软弱之事，都不要心烦意乱，不要雪上加霜；而要勇敢地激励自己改正，努力保持内心的平安，正如使徒所言：*“不因所选的而自责的人是有福的”*（罗马书 14:22）。救主的话语也蕴含着同样的意义：*“你们若不回转，变成小孩子的样式，断不能进天国”*（马太福音 18:3）。

无论在何事上取得何种成就，我们都应归功于主，并与先知一同说：*“耶和华啊，不是我们，不是我们，乃是你的名当受称颂”*（诗篇 113:9）。

心灵的纯洁

我们必须时刻守护自己的心，远离不端正的意念和印象，正如《箴言》作者所言：*“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出的”*（箴4:23）。

长期守护心灵，便会在其中孕育出纯洁，而唯有拥有这种纯洁，才能得见主的面，正如永恒真理所保证的：*“心里清洁的人有福了，因为他们必得见神”*（马太福音5:8）。

心中最宝贵之物，我们不应轻易显露，因为唯有当它像珍宝一样深藏于内心深处时，才能免受可见与不可见之敌的侵害。不要向所有人敞开心中的奥秘。

辨识内心动向

当人领受了属神的事物，心中便欢喜；当领受了属魔鬼的事物，便陷入困惑。

基督徒的心一旦领受了属神的事物，便无需他人说服才相信这是来自主的，而是通过这一行为本身便确信，这种领受是属天的，因为他在自己里面感受到了属灵的果子：*“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”*（加拉太书5:22）。而魔鬼，即使化身为光明的天使（哥林多后书11:14），或呈现出最冠冕堂皇的想法，内心仍会感到某种模糊不清，思绪浮动，情感混乱。

魔鬼如同狮子，潜伏在自己的埋伏处（诗篇9:30），暗中为我们布下污秽不义的意念之网。因此，一旦察觉这些意念，就必须立即通过虔诚的默想和祷告将其破除。

这需要非凡的毅力和高度的警醒，才能在诵唱诗篇时使我们的思想与心灵、口舌协调一致，以免我们的祷告中掺杂恶臭。因为主厌恶怀有污秽意念的心。

让我们日夜不停地，含泪在上帝仁慈的面前谦卑自己，愿祂洁净我们心中一切邪恶的意念，使我们能够配得上向祂献上侍奉的礼物。当我们不接受魔鬼植入我们心中的邪念时，我们就是在行善。

污秽之灵只对被情欲所困者有强烈的影响；而对于已从情欲中洁净的人，它只能从旁触及，或仅止于表面。年轻时，人难免会被肉体的念头所扰。但他应当向主上帝祈祷，使他心中邪恶情欲的火花在萌芽之际便熄灭。如此，那火焰便不会在他心中炽烈燃烧。

对世俗事务的过度担忧

对世俗事务的过度操心，是无信者与怯懦之人的通病。倘若我们只顾自身，却未能将我们的盼望坚固在看顾我们的上帝身上，那我们便大祸临头了！

如果我们不将现世中所享有的可见恩惠归于祂，又怎能指望从祂那里得到未来所应许的恩惠呢？我们不要如此小信，而要先寻求神的国，其余的一切都将加给我们——正如救主所言（马太福音6:33）。

忧伤

当忧伤的邪灵占据灵魂时，它便会使灵魂充满苦涩与烦恼，使其无法以应有的热忱祷告，妨碍其以应有的专注阅读属灵经文，剥夺其在与邻舍相处时的温顺与宽厚，并使其对任何谈话都产生厌恶。

因为充满忧伤的灵魂，仿佛变得疯狂而癫狂，既无法平静地接受善意的劝诫，也无法温和地回答所提的问题。它逃离人群，仿佛在逃避造成其骚动的人，却不明白病因其实就在其内心。忧伤是心头的蛀虫，啃噬着孕育它的母亲。

谁战胜了情欲，谁就战胜了忧伤。而被情欲所奴役者，则无法逃脱忧伤的枷锁。正如病人的面色会显露病态，被情欲所控制的人也会因忧伤而显露出来。

爱世人者，不可能不感到悲伤。而蔑视世人者，总是欢欣的。正如火能炼净黄金，为上帝而生的悲伤［悔改］也能净化充满罪恶的心。

行动与静观的生活

人由灵魂和肉体组成，因此他的人生道路也应当由肉体和灵魂的活动构成——即行动与静观。

行动生活的道路包括：斋戒、节制、守夜、跪拜、祈祷及其他身体上的操练，这些构成了那条狭窄而艰难的道路，正如上帝的话语所说，这条道路通向永生（马太福音7:14）。

默观生活的道路在于将心灵转向主上帝，在于发自内心的专注、全神贯注的祈祷，以及通过此类灵性修习进行的默观。

凡愿过属灵生活者，都须从行动生活开始，而后方能进入默观生活，因为若无行动生活，便无法进入默观生活。

行动生活有助于我们从罪恶的私欲中得到净化，并将我们提升到行动上的完美境界；从而为我们铺就通往默观生活的道路。因为唯有那些已从私欲中得到净化并达到完美的人，才能进入另一种生活，正如圣经所言：

“清心的人有福了，因为他们必得见神”（马太福音5:

8），以及圣格里高利·神学家的话：“唯有在灵性上已臻圆满者，方能安全地进入默观境界。”

如果找不到能引导我们走向默观生活的导师，那么就必须以圣经为指引，因为主亲自吩咐我们要从圣经中学习，他说：*“你们查考圣经，因你们以为内中有永生”*（约5:39）。

即使当一个人在行动生活中取得如此大的成就，以至于达到了默观的境界，也不应放弃行动生活，因为行动生活有助于默观生活，并将其提升。

基督之光

为了在心中领受并体会基督之光，必须尽可能将自己从可见的事务中抽离出来。在对被钉十字架的主怀有真诚信仰的前提下，通过悔改和善行净化灵魂，闭上肉眼，应当将心智沉浸于内心深处，并不断呼求我们主耶稣基督的名。

那时，随着心灵对所爱之人的热忱与炽烈（路加福音3:22），人在所呼求的名中便会找到甘饴，这甘饴将激发对至高启迪的渴求。

当人内在默观永恒之光时，他的心灵便变得纯净，脱离了一切感官的表象。此时，他全然沉浸于默观那未被创造之美，忘却了一切感官之物，甚至不愿注视自己，只愿隐匿于大地深处，唯愿不至失去这真正的福分——上帝。

获得圣灵

（摘自与莫托维洛夫的对话）

我
们基督徒生活的真正目标，在于获得[领受、得着]上帝的圣灵。
而斋戒、守夜、祈祷、施舍，以及一切为基督所行的善行——
这些都是获得上帝圣灵的途径。唯有为基督所行的善行，才能为我们结出圣灵的果实。

有人说，所谓“愚圣童女”缺乏灯油，是指她们缺乏生活中的善行（《十个童女》的比喻，马太福音25:1-12）。这种理解并不完全正确。
既然她们虽被称为“愚圣”，却仍被称为“童女”，她们在善行上又怎会有所欠缺呢？毕竟，童贞是至高的美德，如同与天使同等的境界，其本身便足以替代所有其他美德。我这卑微之人认为，她们所缺乏的正是上帝至圣圣灵的恩典。
这些贞女在践行美德时，因灵性上的无知，误以为基督徒的使命仅仅在于行善。她们以为：只要行了美德，便已成就了上帝的事工；然而在此之前，若未获得上帝圣灵的恩典，也未达到那境界，她们便根本没有成就什么……
正是这种获得圣灵的恩典，才被称为那“圣油”，而这正是那些“愚圣”少女所缺乏的。她们之所以被称为“愚圣”，正是因为她们忘记了美德所必需的果实——圣灵的恩典；没有它，任何人都不可能获得救赎，因为：
“圣灵滋养（赋予生命）每一灵魂，并借着圣洁使之升华；而借着三位一体的神圣奥秘，灵魂便得以光明

。”圣灵亲自降临于我们的灵魂之中，正是祂——
全能者的内住，以及祂三位一体之联合与我们之灵的同在，唯有通过我们竭力追求圣灵才能获得；这种追求，正是为了在我们灵魂与肉体中预备好宝座，使全能的上帝能与我们的灵同在，正如上帝不可动摇的话语所言：
“我要住在他们中间，作他们的神；他们要作我的子民”（利未记 26:12）。

这正是那智慧童女灯台中的灯油，能够明亮而持久地燃烧；那些童女凭借这些燃烧的灯台，得以等待在午夜降临的新郎，并与他一同进入喜乐的殿堂。
至于那些“疯子”，看见自己的灯火将要熄灭，虽然去了集市（市场）购买灯油，却没能及时赶回来，因为门已经关上了。 集市——
就是我们的生活；那扇紧闭、不允许我们见到新郎的婚宴殿门——
就是人的死亡；聪明的童女和愚拙的童女——
就是基督徒的灵魂；灯油——
不是善行，而是通过善行所获得的上帝至圣圣灵的恩典，
它将朽坏转化为不朽，将灵魂之死转化为灵性之生，将黑暗转化为光明，将我们受情欲束缚、如牲畜野兽般困守的内心牢笼，转化为神的圣殿，转化为因基督耶稣而充满永恒喜乐的至圣殿堂。