

为平信徒编撰的正教苦修书：  
论与邪欲抗战

Православная аскетика,  
изложенная для мирян  
О борьбе со страстями

Священник Павел Гумеров

司祭保罗·古缅洛夫——著  
连阡淇——译  
夏尔杉——校

# **Православная аскетика, изложенная для мирян О борьбе со страстями**

Священник Павел Гумеров

Рекомендовано к публикации  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
**ИС P20-018-0446**

地址：莫斯科第一格鲁特维诺小街14号

邮编：119180

Россия 119180 Москва,

м. Октябрьская 1-й Голутвинский переулок, 14

<http://http://orthodoxchina.ru/>

[http://vk.com/jidu\\_zhengjiao](http://vk.com/jidu_zhengjiao)

<https://www.facebook.com/jidu.zhengjiao/>

[jidu.zhengjiao@gmail.com](mailto:jidu.zhengjiao@gmail.com)

<https://space.bilibili.com/645696964>

orthodoxchina.cn



ISBN 978-5-6045445-1-8



## **Нужна ли современному мирянину аскетика?**

В старину на Руси любимым чтением всегда было «Добротолюбие», «Лествица» св. Иоанна Лествичника и другие душеполезные книги. Современные православные христиане, к сожалению, редко берут в руки эти великие книги. А жаль! Ведь в них содержатся ответы на вопросы, которые очень часто задают на исповеди: «Батюшка, как не раздражаться?»; «Отче, как бороться с унынием и ленью?»; «Как жить в мире с близкими?»; «Почему мы постоянно возвращаемся к одним и тем же грехам?». Эти и другие вопрошания приходится слышать каждому священнику. На эти вопросы отвечает наука, которая в богословии имеет название аскетика. Говорит она о том, что такое страсти и грехи, как с ними бороться. Как обрести мир душевный. Как стяжать любовь к Богу и ближним.

Слово аскетика сразу вызывает ассоциации с древними подвижниками, египетскими пустынножителями, монастырями. И вообще аскетические опыты, борьбу со страстями многие считают делом сугубо монашеским. «Ну а мы люди немощные, в миру живём, мы уж так как-нибудь». Это, конечно, есть глубокое заблуждение. К ежедневной борьбе, войне со страстями и греховными привычками призван каждый православный христианин без исключения. Об этом говорит нам апостол Павел: «Те, которые Христовы, (т.е. все христиане (свящ. П.) распяли плоть со страстями и похотями» (Гал. 5, 24). Как солдаты принимают присягу и дают торжественное обещание, клятву защищать Отечество и сокрушать его врагов, так и христианин как воин Христов в таинстве Крещения присягает на верность Христу и «отрекается от дьявола и всех дел его», то есть от греха. А значит, предстоит бой с этими лютыми врагами нашего спасения: падшими ангелами, страстями и грехами. Бой не

# 现代正教平信徒是否需要苦修？

于古罗斯时代，最受大家喜爱的读物乃《向善录》<sup>1</sup>，圣天梯约翰<sup>2</sup>所著之《天梯》<sup>3</sup>，以及其他有益于灵魂之书籍。遗憾的是，现代的基督徒已甚少阅读此类伟大的书籍。可惜了！因我们经常于忏悔时提出的疑问，皆可自上述书籍中寻获解答：“神父，如何才能不动怒？”、“神父啊，如何才能克服沮丧和懒惰？”、“该如何与亲友相处？”、“为何我们总是重复所犯过的罪？”每位神父总会听见此类问题。事实上，这些疑问确实有解——答案乃于神学的“苦修学”——亦称“克修学”——之中。

“苦修”阐释了何谓邪欲，何谓罪，我们应如何克胜它们，如何获得灵魂的安和，又应如何获保我们对上帝与亲友近人的爱。

一看见“苦修”一词，便不禁联想到古代的苦行者、埃及的隐修士<sup>5</sup>，以及修道院。一般而言，许多人认为苦修和克制欲念乃专属修士之义务，便想：“我们只是意志薄弱的普通人，住在尘世中，苦修之类的事与我们无关……”当然，此乃极深之误解。所有正教徒，无一例外，皆应于每日与罪之征战中，对抗欲望与恶习。保罗使徒已告诉我们：“凡属基督耶稣的人（笔者注：即所有基督徒），是已经把肉体与肉体的邪情私欲同钉在十

---

<sup>1</sup> 译注：《向善录》，Добротолюбие, The Philokalia。此书集结公元四至十五世纪之正教属灵著述，作者为多位正教静默派（исихазм, hesychasm）的圣教父与苦修士，故该书于正教的沈默静修上多有着墨。

<sup>2</sup> 译注：圣天梯约翰，св. Иоанн Лествичник St. John of the Ladder。约翰亦有译约安、若望。

<sup>3</sup> 译注：《天梯》，Лествица, The Ladder of Divine Ascent。此书由圣天梯约翰所著，成书于公元六世纪，内容描述修士通往天堂之路——灵魂得救之路——以及其为灵魂之得救所应付出的努力，与所须克服的困难。

<sup>4</sup> 译注：近人，ближний。指一个人在生活当中可接触到的人。“近人”一词在中文里原指“才识短浅之人”、“关系密切之人”或“近代人”；然而，教会与圣经语言中的“近人”意为“近的”，即“离自己近的”之意，一个人在生活中可接触到的所有人皆属“近人”。

<sup>5</sup> 译注：此处提及埃及的隐修士，乃因埃及沙漠为正教修士生活的起源地。

на жизнь, а на смерть, бой трудный и ежедневный, если не ежечасный, как говорится, «покой нам только снится». И поэтому изложение православной аскетики удобнее всего производить на основании учения о восьми человеческих страстях и противоборстве с ними.

Слова «аскетика, аскетизм» произошли от греческого глагола «аскео», что в переводе означает: искусно и старательно перерабатывать, обрабатывать грубые материалы и в этом упражняться. В древней языческой Греции аскетами называли атлетов, так как они проводили время в постоянных тренировках и упражнениях и при этом вели строгий, воздержанный образ жизни. Позже именование аскет закрепилось за людьми, подвигающимися в воздержании и стяжании добродетелей.

Таким образом, труд христианина по спасению своей души можно сравнить с работой спортсмена, укрепляющего свое тело и волю в постоянных занятиях, или воина, упражняющегося в боевом искусстве, чтобы быть всегда готовым к военным действиям.

Свой скромный труд я составил на основании Священного Писания, святоотеческой аскетической письменности и собственного небольшого священнического опыта. Учение Церкви о страстях и борьбе с ними переложено в книге на современную почву, для православных христиан, которым Бог судил жить и спастись в веке XXI. Также я взял на себя смелость использовать некоторые знания из багажа практической, прикладной психологии, переосмыслив их согласно с учением святых отцов о борьбе со страстями, ибо и святитель Феофан Затворник приводил в своих сочинениях психологические аналогии и даже призывал составить учебник, в котором можно было совместить христианство и психологию. Психология изучает механизмы человеческого поведения и мышления. Практическая психология помогает человеку справиться со своими дурными наклонностями.

字架上了。”（加拉太书5：24）<sup>6</sup>。而一如郑重宣誓，承诺保卫祖国并歼灭敌方的士兵，基督徒乃耶稣基督之士兵，于受浸<sup>7</sup>时便已宣誓孝忠主耶稣基督，并“屏弃撒旦及所有撒旦之道”，即屏弃罪恶，而此亦意味着：必须与阻挠我们永生路途的残暴敌人抗战——他们是堕落的天使，是邪欲，是罪。基督徒应抱着赴死的决心与之抗战，这场战役是艰难的，是日日夜夜之战，有句俗语更以“安宁仅存于梦中”来形容此场战役之艰困。因此，当我们论及“正教克修”时，应将之奠基于“人类八种邪欲”与“如何对抗这些邪欲”之学说较为合适。

“克修”及“克修主义”二词源自希腊动词“ἀσκέω”（askeó），其意为：熟练并耗费心力地处理粗糙的原料，并且不断练习的过程。于古希腊的多神教时期，“克修者”一词被用于竞技士，因他们所有的时间都用于不间断的训练与练习上，他们生活极度严苛、节制。而后，“克修者”一词仅被用于恪守节制生活与力行善德之人身上。

由此可知，基督徒为使灵魂得救而做的努力，好比运动员及士兵对自身的锻炼：运动员于持续的训练中锻炼体魄与意志，而士兵则不断精进战斗技术，以时刻备战。

笔者的这本一拙作乃奠基于圣经、众苦修圣教父所留下之文献，以及笔者自身不丰的神职经验而成。为协助所有于二十一世纪在上帝照顾下生活并得救的基督徒透彻了解本书，书中将以现代为立足点，阐述正教会对各样欲念本身的研究，以及人应如何克胜欲念；同时，笔者敢于运用了实用心理学的知识，并使之符

---

<sup>6</sup>译注：本书所有圣经中译字句皆引用自“新标点和合本，神版（CUNP-神）”之译文。然而，若对照圣经原文，不难发现，现有圣经中译本往往与圣经原文有所出入，在此附上圣经原文对照网站，以助读者研究经文：<https://biblehub.com/interlinear/>。

<sup>7</sup>译注：受浸，креститься。此字为反身动词，最常见的中文翻译为“受洗”，然根据福音书希腊原文，“βαπτίζω”（baptizō）意为“浸”（to dip, sink），而非“洗”。“浸”可作动词或名词用，“受浸”则表被动或反身。

ми, победить депрессию, научиться ладить с самим собой и людьми и психологические знания могут быть весьма полезными в духовном делании.

Беда в том, что психология не является единой научной дисциплиной, такой как физика, математика, химия или биология. Существует множество школ, направлений, которые называют себя психологией. К психологии относятся и психоанализ Фрейда и Юнга и новомодные течения типа нейролингвистического программирования (НЛП). Некоторые направления в психологии совершенно неприемлемы для православных христиан. Поэтому приходится собирать какие-то знания по крупицам, отделяя зёрна от плевел.

Перед тем, как начать изучение основных страстей и методов борьбы с ними, давайте зададим себе вопрос: «Для чего мы боремся с нашими грехами и страстями?» Недавно услышал как один известный православный богослов, профессор Московской Духовной Академии (не буду называть его имени, так как очень уважаю его, он был моим преподавателем, но тут я в корне не согласен с ним) сказал: «Богослужение, молитва, пост – всё это так сказать, строительные леса, подпорки для возведения здания спасения, но не цель спасения, не смысл христианской жизни, А цель – избавление от страстей». Не могу с этим согласиться, так как избавление от страстей – тоже не самоцель, а о настоящей цели говорит преп. Серафим Саровский: «Стяжи дух мирен – и вокруг тебя спасутся тысячи». То есть, цель жизни христианина – стяжание любви к Богу и ближним. Сам Господь говорит только о двух заповедях, на которых зиждится весь Закон и пророки. Это: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим» и «возлюби ближнего твоего, как самого себя» (МФ. 22, 37-39). Христос не сказал, что это просто две из 10, 19 других заповедей, а «на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (МФ. 22, 40). Это самые главные заповеди, ис-



合于圣教父所著之对抗邪欲的相关学说。闭关者圣菲欧方<sup>8</sup>便曾于自身著述中引用心理分析编写将基督教义与心理学兼容并蓄的教科书。心理学所研究的是人类的行为与思维的机制，而实用心理学则能助人戒除恶习，克胜沮丧，学习与自己和他人和睦共处；此外，心理学方面的知识亦对属灵生活大有帮助。

不幸的是，不同于物理学、数学、化学和生物学，心理学并非一门具统一学术观点之学科，大量自称为心理学的各式学门、学派充斥，而心理分析学家弗洛伊德、杨格，以及其他如神经语言程序学<sup>9</sup>等后起流派亦被纳入了心理学的范畴之中；然而，对正教徒而言，某些心理学派是完全无法被容许的，因此必须一点一滴地了解、过滤心理学领域的知识，以去芜存菁。

在开始研究主要的邪欲种类及与其抗战的方法之前，我们必须先问自己一个问题：“我们是为了什么而与自身的罪及邪情欲念抗战？”笔者不久前曾听闻一位任教于莫斯科神学院的正教神学教授谈及此议题，该教授乃为著名的神学家（在此便略过其名不提，因笔者对他极其尊敬，他曾为笔者的教授，然而，我们在论及上述议题时，于根本上意见互左）。该位教授道：“圣礼仪、祷告与斋戒好比建造房楼之鹰架，而这栋欲建之楼即为救恩<sup>10</sup>；这鹰架并非救恩的最终目的，亦非基督徒生活的意义，它们仅为获得救恩的方法。基督徒生活之目标乃为‘摆脱邪欲’。”笔者之所以不认同此论点，乃因“摆脱邪情欲念”并非基督徒生活的最终目标，关于此点，萨罗夫的圣赛拉芬<sup>11</sup>道：“你要获得并保全灵魂的安和，如此，在你身旁数以千计的人也将得救。”意即：基督徒的生命目标乃在“获得并保全对上帝和对他人的爱”。主耶稣基督仅亲自言及两条诫命，而所有律法和先知书皆奠基于此二

---

<sup>8</sup> 译注：闭关者圣菲欧方， святитель Феофан Затворник St. Theophan the Recluse.

<sup>9</sup> 译注：神经语言程序学，又译神经语言规划、身心语言程序学，нейролингвистическое программирование (НЛП) Neuro-Linguistic Programming (NLP).

<sup>10</sup> 译注：获得救恩，或译得救，спасаться/спастись。指灵魂得救。

<sup>11</sup> 译注：萨罗夫的圣赛拉芬， преподобный Серафим Саровский St. Seraphim of Sarov.

полнение которых является смыслом и целью христианской жизни. А избавление от страстей это тоже лишь средство, как молитва, богослужение и пост. Если бы это было целью, то мы недалеко ушли от буддистов, которые тоже ищут бесстрастия нирваны.

Но человеку невозможно исполнить эти две заповеди, пока над ним господствуют страсти. Человек, подверженный страстям, грехам любит себя и свою страсть. Разве может тщеславный, гордый любить Бога и ближних? А находящийся в унынии, гневе, служащий сребролюбию? Вопрос риторический.

Служение страстям и греху не позволяет христианину исполнить самую главную, ключевую заповедь Нового Завета, заповедь о любви.

\* Восточные святые отцы, говоря о страстях, единодушно называют число 8. В западном богословии принято учение о 7 страстях, впервые оно было изложено святителем Григорием Двоесловом и развито Фомой Аквинским.

诫命上：“你要尽心、尽性、尽意爱主——你的上帝”并且“要爱邻<sup>12</sup>如己”（马太福音 22：37-39）。耶稣基督并未道它们仅为其他十条诫命中的两条，却道：“这两条诫命是一切律法和先知书的总纲。”（马太福音 22：40）。上述两条诫命——爱之诫命——乃最为重要的诫命，而基督徒的生命目标与意义乃在于实现此二诫命。一如祷告、圣礼仪和斋戒，“摆脱邪情欲念”仅为获得救恩的方法，假若其为基督徒生命之目标，则我们也与追寻涅槃<sup>13</sup>的佛教徒相去不远了。

然而，当人受邪欲掌控时，他便无法实现上述两条诫命，因一屈从邪欲、屈从罪之人所爱的，只有自己和其自身之邪欲。难道虚荣骄傲之人能爱上帝？能爱他人？难道深陷沮丧与暴怒之人或恋财之人能做到？答案不言自明。

效力于邪欲和罪致使基督徒无法履行新约中最重要也最关键的诫命——爱之诫命。

---

<sup>12</sup> 译注：此处的“邻”即文中多次提及的“近人”，见第四条注解。

<sup>13</sup> 译注：涅槃，佛教语，梵语音译。意译“灭”、“灭度”、“寂灭”、“圆寂”等。是佛教全部修习所欲达到的最高理想，一般指熄灭生死轮回后的境界。（参考资料来源：《汉语大辞典》）



## Глава I. Страсти и страдания

С церковно-славянского языка слово страсть переводится как «страдание» (отсюда, например, слово страстотерпец, т.е. терпящий страдания, мучения). И действительно, ничто так не мучает людей ни болезни, ничто другое, как собственные страсти, укоренившиеся грехи.

Сначала они служат удовлетворению их греховных потребностей, а потом люди сами начинают служить им «всякий, делающий грех, есть раб греха» (Ин. VIII 34).

Конечно, в каждой страсти есть момент греховного удовольствия для человека, но, тем не менее, страсти мучают, терзают и порабощают грешника.

Самый яркий пример страстной зависимости – это алкоголизм и наркомания. Алкоголь, наркотики становятся не только частью души человека, но и входят в обмен его веществ, становятся частью биохимических процессов в его организме. То есть, эта зависимость духовно – телесная. И лечить её нужно двояко, т.е. и душу и тело. Но в основе лежит грех, страсть. У алкоголика, наркомана разваливается семья, его выгоняют с работы, он теряет

## 第一章： 邪情欲念与苦难

教会斯拉夫文中，“邪情欲念”一词有“苦难”之意（而由此字又可衍生出“受难者”<sup>14</sup>一词，意即忍受苦难折磨的人）。事实上，疾病或其他任何事物对人的折磨都比不上自己的邪欲——即生了深根的罪。

起初罪使人在犯罪时获得满足感，然后，人便开始受罪奴役：“所有犯罪的人就是罪的奴隶。”（约翰福音8：34）。

每种邪欲无疑能予人满足感，但同时，邪欲也虐待、折磨、奴役着罪人。

关于人对邪欲的依赖关系，最为鲜明的例子非酒瘾与毒瘾莫属。对上了瘾的人而言，酒精和毒品不但已成了灵魂的一部份，亦已进入其体内的新陈代谢系统中，并参与各器官的生化反应；换言之，此乃兼属灵魂与肉体的依赖关系。因此，欲根除此一依赖，必须双管齐下——同时治疗灵魂与肉体。然究其根本，其

<sup>14</sup> 译注：受难者，又译殉教者、蒙难圣徒，страстотерпец, martyr；此字与“страсть”（邪情欲念）虽为同字根，然意义却相去甚远。

друзей, но всё это он приносит в жертву страсти. Человек, зависимый от алкоголя и наркотиков, готов на любое преступление, чтобы удовлетворить свою страсть. Недаром 90% убийств совершаются под воздействием алкогольно-наркотических веществ. Вот как силен демон пьянства!

Другие страсти могут не меньше поработать душу. Но в данном случае это ещё усиливается телесной зависимостью.

Люди, далёкие от Церкви, от духовной жизни, часто видят в христианстве одни запреты. Мол, напридумывали каких-то табу, ограничений, чтобы людям жизнь усложнить.

В Православии нет ничего случайного, лишнего, всё очень гармонично и закономерно. В мире духовном, как и в мире физическом, есть свои законы, которые, как и законы природы, нельзя нарушить, это приведёт к ущербу и даже к катастрофе. Часть этих законов выражена в заповедях, которые оберегают нас от беды. Заповеди, нравственные предписания можно сравнить с табличками, предупреждающими об опасности: «Осторожно, высокое напряжение!»; «Не влезай, убьёт!»; «Стой! Зона радиационного заражения». Или на некоторых жидкостях есть надписи: «Ядовито», «Токсично» и т.д. Нам, конечно, дана свобода выбора, но если мы не будем читать тревожных надписей, обижаться потом нужно только на себя. Грех – нарушение очень тонких и строгих законов духовной природы, и он

肇因乃罪与邪欲。酒精与毒品成瘾者，他家庭破碎、被解雇、朋友离他远去；而他将上述所有代价作为供物，向邪情欲念献祭。酒精、毒品成瘾者为了满足瘾头，愿意犯下任何罪行，无怪乎高达百分之九十的杀人罪行都是在酒精和毒品的作用下发生的，可见酒毒之魔害人之甚！

尽管相较之下，其他的邪情欲念对灵魂的奴役并不亚于酒精和毒品，然由于酒、毒造成的依赖不仅是灵魂上的，更是肉体上的，故更加剧了其对人的奴役程度。

远离教会与属灵生活的人常常只看见教会生活对人的约束。更有此般传闻：这些禁忌、限制是凭空臆造的，只为使人们的生活复杂化。

正教信仰中，没有任何事是偶然或多馀的，一切都是和谐且有规律的。属灵世界与物质世界相同，有着自己的法则；而一如大自然的法则，属灵世界的法则亦不可违反，否则将导致损失或灾难。而在属灵世界的法则中，其中一部份便以诫命的形式呈现，护助我们免祸。诫命乃道德指示，我们可将其比拟为写有警语的告示牌：“小心高压！”、“致命危险，勿入！”、“止步！放射污染区！”，亦可将其比拟为某些危险液体的标签：“有毒”、“具毒性”……等。

наносит вред, в первую очередь, самому согрешившему. А в случае со страстями вред от греха усиливается многократно, ибо, грех становится постоянным, приобретает характер хронической болезни.

Слово «страсть» имеет два значения.

Первое. Как говорит преп. Иоанн Лествичник: «страстью называют уже самый порок, от долгого времени вгнездившийся в душе и через навыв сделавшийся как бы природным её свойством, так что душа уже произвольно и сама собой к нему стремится» (Леств. 15, 73). То есть страсть это уже нечто большее, чем грех – это греховная зависимость, рабство определённому виду порока.

Второе значение слова «страсть» – это название, объединяющее целую группу грехов. Например, в книге «Восемь главных страстей с их подразделениями и отраслями», составленной свт. Игнатием Брянчаниновым, перечислены восемь страстей и после каждой идёт целый список грехов, объединённых этой страстью. Например, ГНЕВ: «вспыльчивость, принятие гневных помыслов, мечтание гнева и отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение его ума, непрерывный крик, спор, бранные слова, ударение, толкание, убийство, памятозлобие, ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение, возмущение и обида на ближнего».

Большинство святых отцов говорят о восьми страстях: чревообъядение; любодеяние; сребролюбие; гнев; печаль; уныние; тщеславие; гордость.



当然，我们被赋予选择的自由，但若我们不读取这些警语，届时也只能怨自己了。属灵世界法则虽极细微却严格，而罪乃对其违背。罪首先将伤害带给罪人自己，而后加上邪情欲念，罪所带来的伤害便屡次增强，因罪行已变得更为频繁，且已养成慢性病的特质。

“邪欲”一词具两层意义。

第一层意义：一如圣天梯成德者约翰所言，“当邪情欲念已寄居于灵魂良久，且其透过习惯，恍若已成灵魂之天性，此时的邪情欲念便名为恶习，而处于此阶段的灵魂已养成恣意追求恶习之性情。”（《天梯》15：73）。换言之，邪欲已大于罪本身，因邪情欲念乃属罪之依赖，使人受特定恶习奴役。

第二层意义：邪欲一词乃整群罪的联结总称。举例而言，圣伊格纳提·布列察尼诺夫<sup>15</sup>所编撰的《八类主要邪情欲念及其分枝》<sup>16</sup>一书便列出了八类邪情欲念，每类之下又列出与该类邪情欲念相联结的罪恶清单，例如：“愤怒：暴躁，接受愤怒的念头，想像愤怒与报复，狂暴的心，心智不清，不断地叫骂，争吵和辱骂之字眼，打人，推人，杀人，记仇，憎恨，敌

---

<sup>15</sup> 译注：圣伊格纳提·布列察尼诺夫，святитель Игнатий Брянчанинов, St. Ignatius Brianchaninov.

<sup>16</sup> 译注：：《八类主要邪情欲念及其分枝》，Восемь главных страстей с их подразделениями и отраслями.

Некоторые, говоря о страстях, объединяют печаль и уныние. Но вообще-то вещи это немного разные, но разговор об этом пойдёт позже.

Иногда восемь страстей называют смертными грехами. Такое название страсти имеют потому, что могут (если полностью завладеют человеком) нарушить духовную жизнь, лишить спасения и привести к вечной смерти. Согласно св. отцам за каждой страстью стоит определённый бес, зависимость от которого и делает человека пленником определённого порока. Это учение коренится в Евангелии: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находя, говорит: возвращусь в дом свой, откуда вышел, и придя, находит его выметенным и убранным; тогда идет и берет с собой 7 других духов, злейших себя, и войдя, живут там, - и бывает для человека того последнее хуже первого» (Лк. 11, 24-26).

Про семь страстей обычно пишут западные богословы, например, Фома Аквинат. На Западе вообще числу семь предают особое значение.

Страсти являются извращением естественных человеческих свойств и потребностей. В человеческой природе есть потребность к пище и питью, стремление к продолжению рода. Гнев может быть праведным (например, к своим грехам или к врагам веры и Отечества), а может привести к убийству. Бережливость может переродиться в сребролюбие. Мы скорбим о потере близких людей, но это

视，复仇，诽谤，定罪，怨怒亲友旁人”。

绝大部分的圣教父皆道，邪情欲念共涵盖以下八类<sup>17</sup>：贪食、淫行、贪财、愤怒、悲伤、沮丧、虚荣、傲慢。

而谈及邪情欲念时，有些人将悲伤与沮丧归至同一类。然事实上，悲伤与沮丧并不完全相同，此待稍后讨论。

有时此八类邪情欲念又被称为“亡罪”，而其之所以得此名，乃因当邪情欲念完全掌控人时，便会摧毁其属灵生活，剥夺救恩，并导致永恒的死亡。据众圣教父所言，每种邪情欲念背后皆有特定的恶魔，而对任一恶魔的依赖皆会使人受该等恶习奴役。上述学说起源于福音书：“污灵离了人身，走遍无水之地寻找安歇之处，却找不到。就说：‘我要回到我原来的屋里去。’他到了，看见里面打扫干净，修饰好了，就去另带了七个比自己更恶的灵来，都进去住在那里。那人后来的景况比先前更坏了。”（路加福音 11：24-26）。

将邪情欲念归为七类的论述文章则通常由天主教的

---

<sup>17</sup>注：东方的众圣教父一致认为邪情欲念共有八种，而西方神学所接受的学说则主张有七种，最初由伟大的圣格里戈里(ГригорийВеликий(Двоеслов), St. Gregory the Great(Dialogist))提出，后由汤玛斯·阿奎那(Фома Аквинский, Thomas Aquinas)发展出完整的内容。

не должно перерасти в отчаяние. Целеустремлённость, упорство не должны приводить к гордости.

Один западный богослов приводит очень удачный пример. Он сравнивает страсть с псом. Очень хорошо, когда пёс сидит на цепи и охраняет наш дом, но беда, когда он залез лапами на стол и пожирает наш обед.

Св. Иоанн Кассиан Римлянин говорит, что страсти подразделяются на душевные, т.е. исходящие из душевных склонностей. Например: гнев, уныние, гордость и т.д. Они питают душу. И телесные – они в теле зарождаются и тело питают. Но так как человек душевно-телесен, то страсти разрушают как душу, так и тело.

Этот же святой пишет, что первые 6 страстей как бы происходят одна из другой. И «излишество предыдущей даёт начало последующей». Например, от излишнего чревоугодия происходит блудная страсть, от блудной страсти – сребролюбие, от сребролюбия – гнев, от гнева – печаль, от печали – уныние. И лечатся каждая из них изгнанием предыдущей. Например, чтобы победить блудную страсть, нужно связать чревоугодие. Чтобы победить печаль, нужно подавить гнев и т.д.

Особо стоят тщеславие и гордость. Но и они взаимосвязаны. Тщеславие даёт начало гордости, и бороться с гордостью нужно победив тщеславие. Святые отцы говорят, что некоторые страсти совершаются телом, но зарождаются они все в душе,

神学家执笔，如汤玛斯·阿奎那<sup>18</sup>。数字“七”在西方具特别涵意。

邪情欲念乃人的本性与需求二者之变质。人性中本具饮食的需求及传宗接代的渴望。愤怒可为正义的（例如对自身罪恶，或对信仰之敌、祖国之敌的怒火），亦可使人犯下杀罪；节俭可劣变为恋财；我们为近人之亡悲痛，然哀伤不应转变为绝望；笃志达成目标和坚忍不拔的精神亦不应变质为傲慢。

有位天主教神学家便为之举了一个栩栩如生的例子，他将邪情欲念比为狗：当狗儿被拴上狗链，坐着替我们看家时甚好；但当它爬上餐桌，贪婪地扒食我们的食物时，那可就糟了。

罗马的圣约翰·卡西安<sup>19</sup>曾言及邪情欲念可分为属灵魂的——意即肇因于灵魂的倾向——和属肉体的。属灵魂的邪情欲念如：愤怒、沮丧、骄傲等，此类邪欲喂养灵魂快感；而属肉体的邪欲则发自肉体，如：贪食、淫欲等，其喂养肉体快感。而由于人兼具灵魂和肉体属性，故邪欲既能毁灭灵魂，亦能摧毁肉体。

圣约翰亦写道，前六类邪情欲念环环相扣，“过量的前一类邪情欲念导致后一类邪欲的发动”。举例而

---

<sup>18</sup> 译注：汤玛斯·阿奎那，Фома Аквинат，Thomas Aquinas。

<sup>19</sup> 译注：罗马的圣约翰·卡西安，святой Иоанн Кассиан Римлянин，St. John Cassian the Roman。

выходят из сердца человека, как говорит нам Евангелие: «Из сердца человека исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления – это оскверняет человека» (Мф. 15, 18-20). Самое страшное, что страсти не исчезают со смертью тела. А тело, как инструмент, которым человек чаще всего совершает грех, умирает, исчезает. И невозможность удовлетворить свои страсти – вот что будет мучить и жечь человека после смерти.

И святые отцы говорят, что ТАМ страсти будут мучить человека гораздо сильнее, чем на земле, без сна и отдыха, палить как огнём. И не только телесные страсти будут мучить людей, не находя удовлетворения, также как блуд или пьянство. Но и душевные: гордость, тщеславие, гнев, ведь там тоже не будет возможности их удовлетворить. И главное, что бороться со страстями человек тоже не сможет, это возможно только на земле, ведь земная жизнь даётся для покаяния и исправления.

Воистину, чему и кому человек служил в земной жизни, с тем он будет и в вечности. Если служит своим страстям и дьяволу, с ними и останется. Например, для наркомана ад – это будет бесконечная, никогда не прекращающаяся «ломка», для алкоголика – вечное похмелье и т.д. Но если человек служил Богу, был с Ним и на земле, он может надеяться, что и там будет с Ним.

Земная жизнь даётся нам как подготовка к веч-

言：暴食生淫欲，淫欲生恋财，恋财生愤怒，愤怒生忧伤，忧伤生沮丧。而欲根治上述任一邪欲，则须先根除位于其前之肇因。例如：欲战胜淫欲，则须克制贪食；欲战胜忧伤，则须压制愤怒，以此类推<sup>20</sup>。

不同于前述六类邪情欲念，虚荣和傲慢二类较为特别，但两者仍具关联性。虚荣给予傲慢开端，欲克制骄傲，则须先战胜虚荣。众圣教父道，若干邪情欲念透过肉体实现，但其根本乃源自灵魂，自人心而发。一如福音书所言：“因为出于心里的有种种恶念，如凶杀、奸淫、淫乱、偷盗、伪证、毁谤。这些才玷污人。”（马太福音15：18-20）。最可怕的是肉体——人常用以犯罪的工具——会死亡、消逝，然邪欲并不会随着肉体的死亡而消逝——而正是这无法被满足的邪欲，在人死后将继续折磨、灼烧着他。

诸圣教父皆言，在地狱中，这些邪欲情念将不眠不休地继续折磨人，且这折磨比人在世时还厉害，其炽热灼烧一如熊熊烈火。此外，折磨着人的，不仅是那无法被满足的、属肉体的邪情欲念，如淫欲和酒瘾，属灵魂的邪欲，如傲慢、虚荣、愤怒，在地狱亦无法被满足。而最重要的一点：人死后已无法与邪欲抗

---

<sup>20</sup> 译注：此处所列之邪欲顺序关系乃根据罗马的圣约翰·卡西安之教示，于其他圣教父之著述中，上述邪情欲念具不同的排列顺序。

ности, и мы здесь, на земле определяемся с тем, что для нас главное, что составляет смысл и радость нашей жизни: удовлетворение страстей или жизнь с Богом. Рай – это место особого присутствия Божия, вечное богообщение, и насильно Бог туда никого не помещает.

Протоиерей Всеволод Чаплин приводит один пример, аналогию, позволяющую понять это: «На второй день Пасхи 1990 года владыка Костромской Александр служил первую со времён гонений службу в Ипатьевском монастыре. До последнего момента было неясно, состоится ли богослужение – таково было сопротивление музейных работников. Когда владыка вошёл в храм, музейщики во главе с директрисой стояли в притворе с гневными лицами, некоторые со слезами на глазах. «Попы оскверняют храм искусства»... Во время крестного хода я держал чашу со святой водой. И вдруг владыка говорит мне: «Пошли в музей зайдём, в их кабинеты!» Зашли. Владыка громко говорит: «Христос воскрес!» - и кропит музейщиков святой водой. В ответ – перекошенные от злобы лица. Наверное, так же богоборцы, перейдя черту вечности, сами откажутся войти в рай – им там будет невыносимо плохо».



斗，我们只有在人世时才能与邪欲抗斗——人世的生命本是为了悔改而赐予我们的。

一个人在世时为谁、为何而效力，其所效力的对象于永生中亦将与其同在。若他所效力的对象为邪欲和恶魔，则此二者将在永生中长伴其左右。举例而言，对嗜毒成瘾者而言，永无止境的毒瘾发作状态便是地狱；而对酒瘾者而言，地狱则是永无止境的宿醉。若人在世时所效力的对象为上帝，他便可冀望自己于永生中与上帝同在。

被赐予我们的世间生活乃同永生的准备，而我们在此，在人世时便必须选择：对我们而言，什么是最重要的？生命的意义和快乐又取决于何者，是来自邪情欲念的满足感，抑或是与上帝同在的生活？天堂乃上帝彰显之处，乃人与上帝永恒交流之处，而上帝绝不会将任何人强置于天堂中。

正教大司祭弗谢沃洛德·恰普林<sup>21</sup>曾阐述此段实际经历：“1990年，复活节次日，科斯辘玛<sup>22</sup>教区的主教亚历山大<sup>23</sup>于伊帕基耶夫修道院<sup>24</sup>举行自宗教迫害时

---

<sup>21</sup> 译注：弗谢沃洛德·恰普林，Всеволод Чаплин，Vsevolod Chaplin。

<sup>22</sup> 译注：科斯辘玛，Кострома，Kostroma。俄罗斯城市名。

<sup>23</sup> 译注：亚历山大：Александр。


<sup>24</sup> 译注：伊帕基耶夫修道院，Ипатьевский монастырь，Ipatiev Monastery。俄国1919年十月革命后，正教徒被禁止进入伊帕基耶夫修道院，而修道院内圣礼仪亦被禁止举行，院区内的建筑物被改建为工人宿舍，甚至还增设了体育场与舞台；1958年，修道院被改建为“国立科斯辘玛历史建筑暨艺术博物馆”。



期结束以来，该修道院的第一场圣礼仪。而由于博物馆工作人员强烈抵抗<sup>25</sup>，直至圣礼仪开始的前一刻，众人竟仍无法确定其否能如期举行。而当主教终于步入教堂，博物馆的女主任和其余工作人员站立于教堂入口处的门廊，表情愤慨，其中还有几位眼中含泪道：‘神父玷污了艺术的殿堂。十字行中，我手中捧着装满圣水的大缸，主教突然对我说：‘我们去博物馆一趟，去他们的办公室！’我们走入办公室后，主教洪声道：‘基督复活了！’接着便往他们身上撒圣水，而回应我们的，则是充满恶意的扭曲脸孔。或许反抗上帝的人也是如此，他们在越过永生的界线时，拒绝进入天堂，因他们身处其中只会感到无法容忍的难受。’”


---

<sup>25</sup> 译注：苏联时期，正教及其他宗教被认为是前朝遗毒，信仰任一宗教皆会招来当权者的谴责。当时许多教堂和修道院或遭关闭，或遭摧毁，而大部份的神职人员则被杀害或送进监狱。



## **Глава II. Покаяние \_ основа духовной жизни**

Человек – такое существо, что ко всему привыкает. Привыкает и к своим грехам и страстям, хотя и чувствует ненормальность, неуютность своего положения. Но часто не имеет решимости и силы воли начать борьбу с грехами. Как часто супруги, некогда любившие друг друга, уже много лет живут в состоянии вялотекущего конфликта, мучаются и конечно хотели бы нормальных человеческих отношений, любви, но настолько привыкли к такой ситуации, настолько смирились с ней, что палец о палец не ударят, чтобы что-то изменить. Грехи – это то, что очень сильно мешает нам жить. Они являются причиной наших духовных, а иногда и физических болезней. Даже люди, весьма далёкие от Церкви, это понимают. От гнева, уныния, тревожности, пьянства и других страстей мучаются не только христиане. Грехи не дают нам стать счастливыми даже здесь на земле, тем более в вечности. Как может быть счастливым человек, над которым властвуют гордость, тщеславие, гнев или блудная страсть?



## 第二章：悔改—— 属灵生活的基础

人是种能习惯一切的生物，人也习惯自己的罪与邪欲，即便对自己的此般状态感到不正常、不安适，却往往欠缺起而与罪抗战的决心与意志力。常有夫妻往昔相爱，而今却生活于时断时续的冲突之中，承受着折磨，且这样的状况已持续多年。他们当然也渴望良好的关系和爱，但由于他们已如此惯于现况，并屈服于其下，致使他们无心做出任何改变。“罪”极强烈地干扰我们生活。各样的罪乃我们灵魂患病之肇因，有时罪亦为肉体之病因，这点就连完全远离教会之人亦明白，因愤怒、沮丧、贪食、醉酒和其他邪欲而承受着折磨的，并不仅止于基督徒。种种的罪使我们无法在人世的生活感到快乐，更遑论于永生之中。受傲慢、虚荣、愤怒、淫欲掌控的人如何能快乐？

而我们应如何起而对抗邪欲？闭关者圣主教菲欧方写道，欲与之抗战，首先，必须憎恨我们所欲克胜之罪，并要“将扰乱我们安宁的邪欲从我们自身分离出来，并意识到其乃本人之敌，接着，便要开始与之抗

Как начать борьбу со страстями? Святитель Феофан Затворник пишет, что сначала нужно буквально возненавидеть грех, с которым мы боремся и, «отделив от себя беспокоящую нас страсть и сознав ее врагом своим, начните воевать против ее, перебирая одно оружие за другим, пока она не убежит или не спрячется от вас».

После того, как мы твёрдо решили встать на борьбу с грехом, мы должны принести покаяние в нём. Ибо только в таинстве исповеди мы получаем разрешение от греха.

Остановимся на этой теме подробнее. Покаяние, без сомнения, является основой духовной жизни. Об этом свидетельствует Евангелие. Предтеча и Креститель Господень Иоанн начал свою проповедь словами: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф. 3. 2). Точно с таким же призывом выходит на общественное служение Господь наш Иисус Христос (Мф. 4. 17). Без покаяния невозможно приблизиться к Богу и победить свои греховные наклонности. Господь дал нам великий дар – исповедь, в которой мы разрешаемся от наших грехов, ибо священник наделён от Бога властью «вязать и решить» грехи человеческие.

Нередко можно слышать такое утверждение: «Как у вас верующих всё легко: согрешил – потом покаялся и Бог всё простил». В Пафнутьево-Боровском монастыре был в советское время музей, и вот после осмотра посетителями монастыря и

战，征战时并以各种武器接连攻之，直至其逃之夭夭或躲藏起来为止。”<sup>26</sup>

而在下定决心奋起对抗罪之后，我们应当悔罪，因仅有在忏悔圣奥秘之中，我们的罪才能得到上帝的赦免。

接下来，我们将更加深入地探讨悔改议题。悔改无疑为属灵生活之基础，福音书亦为此作了见证，主之先驱——施洗者约翰——以此言开始宣讲：“你们要悔改！因为天国近了。”（马太福音3：2），而我们的主耶稣基督亦以完全相同的召唤开始宣讲（见马太福音4：17）。若不悔改，便无法接近上帝，亦无法克胜自身对罪之倾向。上帝赋予我们伟大的恩赐——忏悔圣事。于此圣事中，我们的罪得赦，因上帝已将“捆绑或释放”<sup>27</sup>人罪的权柄赐予了神父。

常可听闻此般论调：“你们正教徒可真轻松啊！犯了罪后再悔过，上帝就原谅一切了。”苏联时期，帕夫诺-巴洛夫斯基修道院<sup>28</sup>被改为博物馆开放。某次，当来访者参观完原属修道院的教堂、建筑物和博物馆的展览后，导览员便开始播放唱片，所播放的歌

---

<sup>26</sup> 注：摘自隐修士圣菲欧方所著之《*祷告与静思*》（*Созерцание и размышление*）第135页，1998年于莫斯科出版。

<sup>27</sup> 译注：“捆绑或释放人罪”意指赦免或不赦免罪。见马太福音16:19、18:18。

<sup>28</sup> 译注：帕夫诺-巴洛夫斯基修道院，Пафнютьево-Боровский монастырь, Pavnutevo-Borovskiy Monastery.

музея экскурсовод включал пластинку с песней «Жило 12 разбойников» в исполнении Шаляпина. Фёдор Иванович своим бархатным басом выводил: «Бросил своих он товарищей, бросил набеги творить, сам Кудеяр в монастырь пошёл Богу и людям служить». После прослушивания записи экскурсовод говорил примерно следующее: «Ну, вот чему учит Церковь: грехи, воруй, разбойничай, всё равно потом можешь покаяться». Такая вот неожиданная трактовка известной песни. Так ли это? Действительно, есть люди, которые воспринимают таинство исповеди именно так. Как некую духовную мочную, душевую. Можно возиться в земле, грязи и не бояться. Всё равно потом всё отмоется в душе. «Грязь не сало – потёр, и отстало». Думаю, такая «исповедь» пользы не принесёт. Человек будет подходить к таинству не во спасение, а в суд и осуждение. И формально «поисповедавшись», разрешения грехов от Бога он не получит. Не всё так просто. Грех, страсть наносит душе большой вред, и даже принеся покаяние, человек несёт последствия своего греха. Как у больного, переболевшего оспой, остаются на теле шрамы. Недостаточно просто исповедовать грех, нужно приложить усилия к тому, чтобы победить склонность ко греху в своей душе. Как врач удаляет раковую опухоль и назначает курс химиотерапии, чтобы победить болезнь, не допустить рецидива. Конечно, не просто сразу оставить страсть. Но кающийся не должен лицемер-



曲为夏里亚宾<sup>29</sup>的“从前有十二盗贼”<sup>30</sup>。歌词中有这么一段：“古捷亚尔<sup>31</sup>抛弃了自己的同伴，放弃掳掠，自己往修道院去了，他要为上帝、为人们效力”。歌曲播放完毕后，导览员说了这样的话：“看看，这就是教会所教导的：去犯罪，去偷窃，去抢劫吧！反正你之后都还能忏悔。”——这就是该位导览员出人意料的名曲解读。而难道真是如此？这样的人确是有的，他们正是如此看待忏悔圣事，认为忏悔圣事好似某种精神的、灵魂的洗涤室：尽情在泥土与泥泞中翻滚蹦跳吧！反正之后都可以在淋浴室里冲个干净。有句俄国俗语道：“泥泞不是猪油，若沾上衣服，搓揉一下就掉了”。此般“忏悔”将不会带来任何益处。这样的人走近奥秘，却无法进入救恩，反而落入审判和定罪之中。若仅是表面上忏悔，得不到来自上帝的罪赦——事情并非如此简单。罪和邪欲会为灵魂带来巨大的伤害，即使人向上帝献上了悔改，他仍承受着自身之罪所留下的后果，好比天花患者，即便痊愈了，身上仍可见疤痕。仅仅忏悔罪是不够的，必须再更加努力，以克胜自身灵魂中对罪的倾向，好比癌症肿

---

<sup>29</sup> 译注：夏里亚宾，全名费奥多·伊凡诺维奇·夏里亚宾（1873-1938），Фёдор Иванович Шаляпин，Feodor Ivanovich Chaliapin。著名俄国男低音歌剧声学家。

<sup>30</sup> 译注：从前有十二盗贼，Жило 12 разбойников。

<sup>31</sup> 译注：古捷亚尔，Кудеяр，Kudeyar。歌词中一位强盗的名字。

рить: «Покаюсь, и дальше буду грешить». Человек должен приложить все силы, чтобы встать на путь исправления, более не возвращаться ко греху. Просить у Бога помощи для борьбы со страстями: «Помоги мне, Господи, яко немощен есмь». Христианин должен сжигать за собой мосты, которые ведут обратно к греховной жизни. Покаяние по-гречески — «метанойя», то есть в переводе — «изменение».

Для чего мы каемся, если Господь и так знает все наши грехи? Да, знает, но ждёт от нас раскаяния, признания их. Приведу пример. Ребёнок залез в шкаф и съел все конфеты. Отец прекрасно понимает, кто это сделал, но ждёт, когда сын сам придёт и попросит прощения. И, конечно, в этот момент также ждёт, что сын обещает постараться больше так никогда не делать. Исповедь, конечно, должна быть частной, а не общей. Я имею в виду практику, когда священник читает список возможных грехов, а потом просто накрывает исповедника епитрахилью. Слава Богу, храмов, где так делают, осталось очень мало. «Общая исповедь» стала почти повсеместным явлением в советское время, когда осталось очень мало действующих храмов и по воскресным, праздничным дням, а также постами, они были переполнены молящимися. Поисповедовать всех желающих было просто нереально. Проводить исповедь после вечерней службы тоже почти нигде не разрешалось. Один старый священник, прослуживший в нашем храме более 50 лет,

瘤，当医生将其切除后，必须再施以化疗，方能治癒并防止复发；当然，想立即摆脱邪欲是极其困难的。而悔罪者尤不应伪善：“我等等忏悔完了，便能再继续犯罪了。”人应尽一切所能踏上改正之途，并应尽全力避免重犯旧罪。要向上帝求助，以对抗邪欲：“帮助我，主啊！因为我是软弱的。”基督徒应烧灭自己身后那一座座通返罪恶生活之桥樑。悔过一词于希腊文中为“μετάνοια”，直译即“改变”。

若上帝原便知晓我们所有的罪，我们又是为了什么而悔罪？没错，上帝是知晓的，但上帝等着我们悔罪、认罪。举例而言，孩子爬上椅子，偷偷把柜子里所有的糖果都吃光了。父亲完全知晓这是谁做的，但他仍等待着儿子自发前来请求原谅，而同时，他也期待儿子允诺往后将尽力不再犯相同的过错。忏悔圣事应当是个人的，而非共同的，笔者此处指的是忏悔圣事的进行方式。共同忏悔乃神父诵念一份罪过清单，其上写着人类可能犯的罪，待诵毕后，便以圣带<sup>32</sup>分别盖住每位忏悔者的头，同时诵念赦罪祷文。荣耀归于主！现今已少有教堂以此种方式进行忏悔圣事。

“共同忏悔”在苏联时期成了几乎到处可见的现象，因当时仅有极少数的教堂仍在运作中，每逢周日、复

---

<sup>32</sup> 译注：圣带乃司祭及主教佩戴于颈上，垂于胸前的长巾，属祭衣的一部份。

рассказал мне, что Великим постом батюшкам приходилось ходить по рядам исповедующихся, чтобы только успеть накрыть каждого епитрахилью. Конечно, такая «исповедь» явление ненормальное и пользы, очищения душе она не приносит.

Само слово «исповедь» означает, что христианин пришёл поведать, исповедать, рассказать сам свои грехи. Священник в молитве перед исповедью читает: «Сия рабы Твоя, словом разрешитесь благоволи». Сам человек разрешается от своих грехов посредством слова и получает от Бога прощение. Конечно, иногда бывает очень непросто, стыдно открывать свои греховные раны, но именно так мы избавляемся от наших греховных навыков, преодолевая стыд, вырывая их как сорняк из своей души. Без исповеди, без очищения от грехов и страстей невозможно с ними бороться. Сначала нужно их увидеть, вырвать, а потом сделать всё, чтобы они не выросли вновь в нашей душе.

Невидение своих грехов – признак духовной болезни. Почему подвижники видели грехи свои бесчисленные, как песок морской? Всё просто. Они приближались к источнику света – к Богу, и начинали замечать такие тайные места своей души, которые мы просто не замечаем. Они наблюдали свою душу в её истинном состоянии. Довольно известный пример: допустим, в комнате грязно и не убрано, но сейчас ночь и всё скрыто полумраком. Кажется, что всё более-менее нормально. Но вот

活节、其他教会节庆和斋期时，这些教堂中总是挤满了前来祈祷的人们，故此，让每位有意愿的信徒都个别向司祭忏悔，这在当时根本是办不到的；此外，当时亦少有教堂获准予晚祷后举行忏悔圣事。一位在教会侍奉超过五十年的老司祭告诉我，那时，每当大斋<sup>33</sup>期间举行圣礼仪时，司祭们总得在成排的忏悔信徒间来回穿梭，只为至少能来得及一一为忏悔者盖上圣带并诵念赦罪祷文。当然，此般“忏悔”并非常态，亦无法为灵魂带来益处和洁净。

俄语中“忏悔”«исповедь»一词意为：基督徒前来坦诚、叙述«поведать»自身的罪过。司祭在信徒开始忏悔前诵念以下祷文：“主啊，请悦纳/祝福你的这些仆役，让他们以忏悔之词赦免其罪罚”。”人透过悔过之言，脱离自身之罪并得到上帝的宽恕。无疑，敞露自己充满罪恶的伤口，往往是极其困难且令人深感羞耻的，然而，我们正是以此种方式——忍着羞耻，一如拔除杂草般，自灵魂中挖除这些罪习。若不忏悔，若不全然涤净罪与邪欲，便无法与之抗战。必须先看见、拔除，而后再尽一切所能，使其无法于我们的灵魂中重新萌芽。

---

<sup>33</sup> 译注：大斋，Великий пост，Great Lent。大斋乃为时四十天的斋戒，于正教最主要的节庆——复活节——之前。此斋期因特别严格，为时较长，且又在教会最重要的节庆之前，故得此名。

забрел в окошко первый лучик солнца, осветил первую половину комнаты. И мы начинаем замечать беспорядок. Дальше – больше, и когда солнце освещает всю комнату, грязь и разбросанные вещи уже видны повсюду. Чем ближе к Богу, тем виднее грехи.

К авве Дорофею пришёл один знатный горожанин маленького города Газы, и авва спросил его: «Именитый господин, скажи мне за кого ты считаешь себя в своём городе?» Он ответил: «Считаю себя за великого и первого в городе». Тогда преподобный снова спросил его: «Если же ты пойдёшь в Кесарию, за кого будешь считать себя там?» Человек тот ответил: «За последнего из тамошних вельмож». «Если же ты отправишься в Антиохию, за кого ты будешь там себя считать?» «Там, — ответил он, — буду считать себя за одного из простолюдинов». «Если же пойдёшь в Константинополь и приблизишься к царю, там за кого ты будешь считать себя?» И он ответил: «Почти за нищего». Тогда авва сказал ему: «Вот так и святые, чем более приближаются к Богу, тем более видят себя грешными». Исповедь – это не отчёт о духовной жизни (что в ней хорошо, а что плохо) или беседа со священником. Это есть обличение себя, без всякого самооправдания и саможаления. Только тогда мы получим удовлетворение и облегчение и отойдём от аналоя легко, как на крыльях. Господь и так знает все обстоятельства, которые нас привели ко греху.

对自身之罪的无视——此乃罹患属灵疾病的征兆。为何众圣者皆见自身之罪多如海沙？很简单，因为他们不断接近光的源头——上帝——并且开始注意到自身灵魂中的隐密之处，这些隐密之处乃我们不曾留意的地方。众圣者在灵魂最真实的状态下，观察之。举一众所皆知之例：假设有个房间，其内无人打扫，甚为脏乱，而时值夜半，一切都在昏暗的遮蔽之下，放眼望去，房里看似正常；直至第一束阳光自小窗射入，照亮了一半的房间，此时，我们便开始注意到房间内的脏乱；而随着时间推移，看得见的地方越来越多；当阳光照亮整个房间时，所有的脏污和四散的物品也都一览无遗了。同理，越接近上帝，各样的罪便越是显而易见。

有位别具名望的加萨<sup>34</sup>市民前来拜访修士圣多洛费<sup>35</sup>。圣多洛费问他：“有名的先生，告诉我，你认为自己在加萨城里有着什么样的地位？”他答道：“我认为自己是城中最伟大且居首位者。”圣多洛费又问道：“若你去至该萨利亚<sup>36</sup>，你认为自己在那里

---

<sup>34</sup> 译注：加萨城，город Газа, Ghazzah。巴勒斯坦城市名。

<sup>35</sup> 译注：修士圣多洛费，авва Дорофей, Abba Dorotheus。修士圣多洛费于六世纪左右居于巴勒斯坦的荒漠。圣多洛费为后世留下一部属灵训导著作（Поучения аввы Дорофея）。“авва”原为“父亲”之意，有时用以称呼修道院长或修士，以表达对其善德之敬意。

<sup>36</sup> 译注：该萨利亚，Кесария, Caesarea。以色列城市名。

Совершенно недопустимо рассказывать на исповеди, какие люди нас подтолкнули ко греху. Они ответят за себя сами, мы же должны отвечать только за себя. Муж, брат или сват послужили нашему падению, не имеет сейчас никакого значения, нам необходимо понять, в чём виноваты именно мы сами. Святой праведный Иоанн Кронштадтский говорит, что, кто привык каяться здесь и давать ответ за свою жизнь, тому легко будет давать ответ на страшном суде Божиим.

Святые отцы называют исповедь вторым крещением, крещением слезами. Как и в крещении, нам даётся дар – прощение грехов и нам нужно ценить этот дар. Не нужно откладывать исповедь на потом. Исповедоваться надо почаще и подробно. Неизвестно, сколько нам Господь дал времени на покаяние. Каждую исповедь нужно воспринимать как последнюю, ибо никто не знает в какой день и час Бог призовет нас к Себе.

Грехи не нужно стыдиться исповедовать, нужно стыдиться совершать их. Многие думают, что священник, особенно знакомый, осудит их, хотят на исповеди показаться лучше, чем они есть, самооправдаться. Уверяю вас, что любого батюшку, который более-менее часто исповедует, уже ничем нельзя удивить, и вы вряд ли скажете ему что-то новое и необычное. Для духовника наоборот великое утешение, когда он видит перед собой искренне кающегося, пусть даже в тяжких грехах. Значит, он



会有什么样的地位？”那人答道：“居当地达官贵人之末。”“若你去至安提阿<sup>37</sup>，你认为自己在那里的地位将是如何？”“在那里，”他答道，“我认为自己会是一介平民。”“而若你去至君士坦丁堡，于君王近旁，在那里，你认为自己的地位将是如何？”“差不多和乞丐一样了。”于是，圣多洛费便告诉他：“对众圣者而言，亦是如此——越接近上帝，便越看清自己是充满罪过的。”<sup>38</sup>

忏悔并非一份关于属灵生活的报告（记载着自身属灵生活中的好与坏），亦非与神父的会谈；忏悔是自我揭露，不带任何自我辩护或自怜。仅有如此，我们才能感到满足、如释重负，也才能如生双翼般，轻松地离开忏悔台<sup>39</sup>。不用我们说，上帝也知道所有致使我们犯下罪行的情况，然而，在忏悔圣事中述说将我们推向罪过的是哪些人，这是完全不被允许的——他们将自己为自己负责，而我们亦当为自身负责。若亲友近人在我们的堕落上有份，现下这并不具任何意

---

<sup>37</sup> 译注：安提阿，Антиохия，Antioch。拜占庭帝国古城，遗址位于今土耳其境内。

<sup>38</sup> 注：摘自修士圣多洛费所著之《训诫，书信，疑问，解惑》（Поучения, послания, вопросы, ответы）第48、49页，1991年于莫斯科出版。

<sup>38</sup> 译注：正教的忏悔台亦为诵经台。忏悔圣事进行时，神父将十字架与福音书置于忏悔台上，聆听信徒忏悔，信徒于忏悔圣事结束时亲吻十字架和福音书。

<sup>39</sup> 译注：正教的忏悔台亦为诵经台。忏悔圣事进行时，神父将十字架与福音书置于忏悔台上，聆听信徒忏悔，信徒于忏悔圣事结束时亲吻十字架和福音书

не зря стоит у аналоя, принимая покаяние входящих на исповедь.

В исповеди кающемуся даётся не только прощение грехов, но и подаётся благодать и помощь Божия на борьбу с грехом. Поэтому исправление своей жизни мы начинаем с исповеди. Приведу пример из Соловецкого патерика, как блудная страсть оставила подвижника только после исповеди перед старцем. Соловецкий старец Наум рассказывал: «Раз привели ко мне женщину, желавшую поговорить со мной. Недолгой была моя беседа с посетительницей, но страстный помысел напал на меня и не давал мне покоя ни днём, ни ночью, и при этом не день или два, а целых три месяца мучился я в борьбе с лютой страстью. Чего только я не делал! Не помогали и купания снеговые. Однажды после вечернего правила я вышел за ограду, полежать в снегу. На беду заперли за мной ворота. Что делать? Я побежал кругом ограды ко вторым, третьим монастырским воротам, — везде заперто. Побежал в кожевню, но там никто не жил. Я был в одном подряснике, и холод пронизывал меня до костей. Я едва дождался утра и чуть жив, добрался до келии. Но страсть не утихала. Когда настал Филиппов пост, я пошёл к духовнику, со слезами исповедал ему своё горе и принял епитимию, тогда только, благодатью Божией, обрёл я желаемый покой».

义，我们必须明白，自己本身究竟错在何处。喀琅施塔德的圣约翰<sup>40</sup>道，在人世已习于悔改，并习于为自己的生命给予答复者，他在上帝最后的审判中，亦将能轻松应答。

众圣教父将忏悔称为“第二次浸”，又称“以泪受浸”。与受浸时相同，我们领受恩赐——罪之赦——并应珍惜此一恩赐。我们不应拖延忏悔，反当频繁且详细地忏悔，因我们无从知晓上帝给了我们多少光阴悔改。必须将每次的忏悔都视为最后一次——无人知晓，何日何时，上帝将召唤我们。

不必羞于忏悔罪，而当羞于犯罪。许多人想，神父——尤其是认识的神父——会斥责他们，故此，他们便想在忏悔圣事上表现出比真实的自己还要好的样子，想为自己辩白。笔者在此向各位保证，对任一位经常聆听忏悔的神父而言，已没什么是能让他感到惊讶的了，而各位的忏悔对神父而言，也很难是新颖或不寻常的；反之，当神父看见，站在自己面前的这人是真诚的忏悔者——纵使此人罪过深重——对神父而言，此乃极大之安慰。这表明：神父立于忏悔台前，接受信徒前来悔过，并非虚空徒劳。

---

<sup>40</sup> 译注：喀琅施塔德的圣约翰， святой праведный Иоанн Кронштадтский， St. John of Kronstadt。喀琅施塔德区位于圣彼得堡。

Исповедь должна быть частой и, по возможности, у одного и того же священника. В наше время всеобщего непослушания, к сожалению далеко не все православные имеют духовного отца. И это не есть хорошо. Если христианин действительно хочет вести духовную брань со страстями, он должен довериться духовнику, который будет знать состояние его души и направлять на пути ко спасению. Когда человек исповедуется у одного священника, он даже косвенно стремится исправиться, из чувства стыда перед духовником. Редкая исповедь (несколько раз в год) часто приводит к окаменению сердечному. Люди перестают замечать за собой грехи, забывают уже содеянное. Совесть уже легко примиряется, с так называемыми мелкими, бытовыми грехами: «Ну что такого? Вроде всё нормально. Не убиваю, не краду, не прелюбодействую». И наоборот, частая исповедь заставляет душу, совесть беспокоиться, будит её от дремоты. С грехами нельзя мириться, уживаться. Начав бороться даже с одной какой-нибудь греховной привычкой, чувствуешь, как легче становится дышать и духовно и физически.

Люди, которые исповедуются редко или формально, иногда вообще перестают видеть свои грехи. Любому священнику это хорошо знакомо. Приходит человек на исповедь и говорит: «Не грешен ничем» или: «Грешен всем» (что вообще-то тоже самое).

于忏悔圣事中赐予悔过者的，不仅为罪的赦免，还有上帝的恩典与援助，以助悔过者与罪抗战；因此，我们以忏悔圣事为始，导正自己的人生。于下文中，笔者将举一摘自《索洛维茨基修道院苦修士传》<sup>41</sup>之实例，在这则真实故事中，索洛维茨基的长老修士纳乌姆<sup>42</sup>阐述自身经历：淫欲如何在他向长老教父忏悔后，才离他而去。他道：“有次，一位妇女前来拜访我，欲与我谈话。我与其会面并不长，然而邪情妄念却湧上我的心头，使我日夜不得安宁，且这情况并非仅持续一、两天，而是整整三个月。这段期间里，我在与这猛烈的邪欲的抗战中不断承受着折磨。

我什么方法都试了！就连浴雪也没用。有次在晚祷<sup>43</sup>结束后，我走至修院围墙外，在雪地里躺下。不幸的是，身后的大门竟在此时被锁上了！该如何是好？我沿着修院围墙跑向第二道、第三道大门，然而，所有的门都被锁上了。于是我便跑到附近的一间皮革作坊里，但那里无人居住，我身上仅着一件长袍，寒冷刺骨。好不容易捱到了早晨，性命险些不保，我撑着走至自己的修道小室，但此淫欲仍未止息。当圣诞斋

---

<sup>41</sup> 译注：索洛维茨基修道院苦修士传，Соловецкий патерик。索洛维茨基修道院（Соловецкий монастырь, Solovetsky Monastery）位于俄罗斯西北方靠近芬兰的索洛维茨基岛上。

<sup>42</sup> 译注：纳乌姆，Naum, Наум。

<sup>43</sup> 译注：晚祷，вечернее правило，指睡前所诵念的祷文。

Всё это происходит, конечно, от духовной лени, нежелания вести хоть какую-то работу над своей душой. В связи с этим вспоминается одна забавная история. К провинциальному священнику на исповедь пришла пожилая женщина. И, обычное дело: «Всю жизнь честно прожила, никого не обижала, нет у меня грехов». Батюшка и так и эдак пытается подвигнуть её к покаянию, задаёт ей разные вопросы, но старушка непреклонна: «Ничем не грешна, и всё». Тогда священник, всё больше хмурясь, спрашивает её: «А ты где работала, матушка?» Она отвечает: «Да в колхозе, милый» «И что никогда ничего чужого, лишнего в колхозе не взяла?» «Да нет, там и взять было нечего, нам ни продуктов, ни денег не давали, только палочки-трудодни ставили». Тогда батюшка, уже совсем потерял терпение: «Не обманывай, мать, я сам в колхозе работал!» Пусть не обидятся на меня труженики села, среди них действительно есть люди кристальной честности, просто этот случай показывает, как смешно и нелепо выглядит человек, который пришёл на исповедь и не видит своих грехов.

Подведём некоторый итог.

Итак, для вступления на путь войны против страстей нужно иметь твёрдую решимость, возненавидеть страсть всей душой и ополчиться на неё. Второе, что нужно сделать – это покаяться в грехах, прибегнуть к таинству исповеди, но не просто испо-

期<sup>45</sup>开始时，我去见我的属灵导师，向他流泪忏悔自己的痛苦，并领受悔诚业<sup>45</sup>。而惟于此之后，透过上帝的恩典，我才获得了所希冀的平静。”

人当经常参与忏悔圣事，且当尽可能向固定一位神父忏悔。可惜的是，许多正教徒没有属灵神父，这并非好事。若基督徒确实想对抗邪欲，他便应全心信赖自己的属灵神父，而属灵神父明了该位基督徒的灵魂状态，并会将他导上救恩之途。当人向固定一位神父忏悔时，他在神父面前所感受到的羞耻甚至会间接使他渴求改过。而间隔许久才忏悔一次（即一年当中仅忏悔数次）常致使人内心对罪无感。人一旦停止察觉自己的罪，便会遗忘自己曾犯过的罪，而良心亦会开始安于所谓“日常生活的琐罪”：“这哪有什么？一切都很正常啊！我不杀、不偷、不与人私通。”相反地，经常忏悔会迫使灵魂和良心不安，将良心从瞌睡中唤醒。切勿安于罪过，勿与之“和好”。当你开始与任一罪习抗战时，便能感受到，灵魂和肉体的呼吸竟变得如此轻松！

---

<sup>44</sup> 译注：圣诞斋期，Филиппов пост，圣诞节前的斋期，直译为“菲利浦斋期”，此斋期得此名乃因斋期首日为使徒菲利浦之纪念日。

<sup>45</sup> 译注：悔诚业，спитимья, penance。悔诚业于古希腊文中为“ἐπιτιμία”，意即“特殊的劳役”，指正教徒于忏悔后，自愿履行忏悔神父所指示的的虔敬事务，如较长的祈祷、更为严格的斋戒、施济、叩拜、朝圣……等等。悔诚业在正教中，并非惩罚，而是用以帮助灵魂悔改的练习；此外，悔诚业本身亦须具备疗癒灵魂之特质。

ведовать грехи, а принять решение бороться с ними и после исповеди не оглядывать назад, сжечь все мосты, связывающие нас с прошлой страстной греховной жизнью и идти вперёд, побеждая страсти.

Юлий Цезарь, переправившись из Галлии через Ла-Манш, высадился на территории нынешней Англии. Он поднял своё войско на скалы и велел посмотреть вниз. Внизу они увидели пылающие корабли. Последнее, что связывало их с не землёй, было уничтожено. Им оставалось одно: идти вперёд и побеждать. Вставший на путь борьбы со страстью, не может озираться назад.

И третье условие, с помощью которого можно одержать победу над страстями, — это осознание своей немощи. Без помощи Божией, только своими силами, страсти победить невозможно. Это будет не борьба со страстями, не очищение от них, а замещение одной страсти на другую. Кстати, этот метод замещения используют некоторые недобросовестные психотерапевты. Например, человеку предлагается победить тоску, депрессию самовлюблённостью и тщеславием. Даются специальные упражнения, как полюбить себя и начать жить в своё удовольствие. В этом случае дьявол даже может отойти от человека до времени, сделать вид, что побеждён, но потом напасть с новой, десятикратной, силой.

Борясь со страстями без смирения, можно впасть в гордость, которая является худшей из страстей.



有些很少忏悔或表面上忏悔的人甚至会变得看不见自己的罪。任一位神父对这样的情况都不陌生。人前来忏悔，道：“我什么罪都没犯。”或：“我什么罪都犯了。”（两者其实并无不同）。

毫无疑问，这完全是发自内心的惰性，不愿为自己的灵魂下任何功夫。书及此，笔者便想起一件趣闻：有位老太太前来向一位偏乡神父忏悔。她的忏悔一如神父常听见的：“我一生诚实，从来没欺负过人，我没有罪。”神父用了各种方式引导她悔改，问了她各类不同的问题，但她依旧雷打不动：“我什么罪都没犯，就是这样。”神父的眉头锁得更深了，便问她道：“太太，你之前在哪里工作？”她答道：“在集体农庄啊，神父。”“那你在集体农庄时，从未多取，也从未拿走别人的东西吗？”“可真没有，那时没啥东西可拿啊！吃的、花的都没人给，有的，就只有那被记在班表上的上工日。”至此，神父已完全失去了耐性，他道：“太太，你别骗了！我自己也是在集体农庄工作过的！”愿村庄中的勤奋劳动者们别因此怨怒笔者，在这些劳动者中确实不乏赤诚之人。上述趣闻仅为呈现一位前来忏悔却无视自身罪过的人是多么荒谬滑稽。

以下我们将归纳若干结论。

欲踏上征战邪欲之途，首先必须具备坚定的决心，

На этом основано такое явление как прелесть. Святому Антонию Великому была показана земля, как бы опутанная сетью и он воскликнул: «Кто же может избежать сих сетей?» И был ему ответ: «Смирение!»

Вопреки известному выражению «подобное лечится подобным», страсти лечатся противоположным, то есть воспитанием в душе противоположной добродетели. Об этом пишет святитель Игнатий (Брянчанинов). Каждой из восьми страстей он противопоставляет противоположную ей христианскую добродетель. Например: чревоугодие побеждается воздержанием; гнев – кротостью; тщеславие – смирением. Подробнее об этом речь пойдёт в следующих главах.

全心全灵地憎恨邪欲，并攻之。其次，必须深切悔罪，并前往参加忏悔圣事。然而，除了忏悔罪之外，更要下定决心与各样的罪抗战，且忏悔后不应回头，必须烧燬那所有将我们与过往充满罪恶与邪欲之人生连结的桥樑，必须在克胜邪欲的同时，往前走。

尤利乌斯·凯撒<sup>46</sup>当年自高卢<sup>47</sup>横渡英吉利海峡，并于现今的英国登陆。他将自己的军队领上山崖，并命所有人往崖下望，而映入眼帘的，是熊熊燃烧的船只，他们与故乡的最后连结已被摧毁，眼前只剩一条路：前进并战胜。人在踏上与邪情欲念的抗战之路后，亦不应回头。

而第三项有助于战胜邪欲的条件是：认清自己的软弱。若无上帝之助，仅靠一己之力是无法克胜邪欲的，那将不是与其抗战，而是以一种邪欲代替另一种，永远无法彻底摆脱它们。顺道一提，有些无良的心理医生便是采取此种方式治疗，例如：让病患以自恋虚荣来克胜悲伤和沮丧，他们给予病患特别的练习，教他自恋，只为自己而活。于此种情况下，恶魔甚至会离开此人一会儿，营造被打败的假象，而后再以十倍的猛力重新进击。

---

<sup>46</sup> 译注：尤利乌斯·凯萨，Юлий Цезарь，Gaius Julius Caesar。

<sup>47</sup> 译注：高卢，Gaul, Галлия。今法国一带。



与邪欲抗战时，若不怀着谦卑，便可能落入傲慢之中，傲慢乃邪欲之至恶。傲慢乃属灵诱惑<sup>48</sup>之来源。上帝曾将一异象示于伟大的圣安东尼<sup>49</sup>，使他看见地球受罪网缠裹包复，便高喊道：“又有谁能逃离此网罗呢？”有个声音答道：“谦卑！”

邪欲只能以相反之物治之，意即须于灵魂中培养与其相抗之德性。圣伊格纳提·布列察尼诺夫于此议题上亦曾著墨，他为八类邪欲分别列出能与之对抗的基督徒德性。例如：节制可克胜饕餮暴食，温和克胜愤怒，谦卑克胜虚荣。更多关于此议题的详细内容，请见下章。

---

<sup>48</sup> 译注：属灵诱惑，духовная прелесть。此乃一种难以觉察的自欺，伴随此种自欺而来的是幻想、傲慢，以及对自身优越与完美的笃信，将自欺的谎言视为真理。

<sup>49</sup> 译注：伟大的圣安东尼，святой Антоний Великий，St. Anthony the Great。



### **Глава III. Борьба с помыслами**

Отсечение дурных помыслов есть необходимое условие борьбы со страстями.

Страсть рождается в душе человека не сразу. Святые отцы говорят, что начинается она с прилога или приражения. По-славянски, «приразиться» — значит столкнуться с чем-то.

Прилог возникает в сознании человека от впечатлений увиденного, по какой-либо другой причине или как образ, навязанный врагом – дьяволом, но он приходит помимо воли человека, без его соизволения и участия. Человек сам волен принять прилог в сердце или отринуть его. Если прилог принят, он уже обдумывается, делается своим. Отцы называют это также сочетанием или собеседованием с помыслом.

Третья стадия – это склонение к помыслу, или сосложение, когда воля настолько подпала под влияние греховной мысли, настолько сроднилась с ней, что человек уже готов перейти к действиям. Грех уже наполовину совершен в мыслях. Как говорит Господь в Евангелии: «Из сердца исходят злые

### 第三章： 与罪念抗战

断绝罪念——此乃与邪欲抗战的必要条件。

邪欲并非顷刻间便在人的灵魂中生成。诸圣教父有言，邪欲乃是由前来贴附于心灵的“念头种子”而起。“念头种子”<sup>50</sup>一词源自教会斯拉夫文，原为“与某样朝着自己接近之物相遇”之意。

念头种子藉由人透过双目而得之印象，抑或藉由某种他因或形象而出现于人的意识中；还有，我们的敌人——恶魔——亦将其强塞给我们。然而，念头仅会行经人的意志，人并未允许念头种子到来，亦不参与其中——此乃罪恶发展的第一阶段。人自己决定：放任其入心，抑或拒绝之。若人接受了念头，接下来他便会开始思量之，自此，该念头便为此人所有——此即罪恶发展的第二阶段，众圣教父称之为“与罪念对话”。

<sup>50</sup> 译注：念头种子，прилог、приложение，源自教会斯拉夫文动词“приразиться”。

помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кража, лжесвидетельства, хуления» (Мф 15.18). Таким образом, показывая, с чего начинается грех – «со злого помысла» о нём. И св. ап. Иаков пишет: «Похоть же зачав, рождает грех, а содеянный грех рождает смерть» (Иаков 1, 15).

Греховный помысел, который поселился в душе и сердце, обязательно когда-нибудь перейдёт в действие. Человек, позволяющий себе нескромные взгляды, не хранящий своё зрение и слух от соблазнительных картин, имеющий в уме нечистые, блудные помыслы, не может оставаться целомудренным.

«Может ли кто взять себе огонь в пазуху, чтобы не прогорело платье его? Может ли кто ходить по горящим угольям, чтобы не обжечь ног своих?» (Притчи 6. 27-28), — вопрошает премудрый Соломон.

Поэтому тем, кто хочет вести духовную жизнь, следует помнить, что дурные помыслы нужно умерщвлять в зародыше, «разбивать младенцев их о камень» (Пс. 136). А зародыш помысла есть (как уже было сказано выше) прилог. Вещь нам совсем не принадлежащая, но, как какое-нибудь зловерное насекомое, стремящееся залететь в приоткрытое окно нашего сознания.

Как-то в одной книге по психологии прочёл мысль, что наши мысли вовсе не являются нашей собственностью и порождением нашего ума.



第三阶段则乃倾向于罪念，又称为“与罪念相合”。当意志已受罪恶的想法影响之深，且已与罪念亲近之甚，致使人已准备要付诸行动，此时，人便已于意念中犯下了罪。一如主于福音书中所言：“因为出于心里的有种种恶念，如凶杀、奸淫、淫乱、偷盗、伪证、毁谤。”（马太福音15：19），由此可知，罪是从“邪恶的罪念”而起；圣使徒雅各则写道：“淫欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”（雅各书1：15）。

已入住人心和灵魂的罪念终必过渡至实际行动。一个允许自己放任双目淫视、不避免耳目接触淫秽画面，且存留淫秽罪念于脑海的人，是无法保持贞洁的。

极具智慧的所罗门王如此问道：“人若兜火在怀中，他的衣服岂能不烧着呢？人若走在火炭上，他的脚岂能不烫伤呢？”（箴言6：27-28）。

因此，欲持守洁净属灵生活之人应谨记：务必在虚妄的罪念萌芽之初便扼杀之，一如“将婴孩摔在磐石上”（见诗篇137）。如前文所述，罪念乃念头种子，这念头种子全然不为我们所有，但它却好似某种害虫，定意要飞入我们半开的意识之窗内。

笔者曾于某本心理学相关书籍中读到：我们的想法完全非我们自己所有，亦非我们头脑的产物。我们的思维乃是许多原因和情况的结果，诸如：教养方式、

То, что мы думаем, — результат множества причин и обстоятельств: воспитания, условий жизни, времени, в котором мы живём, страны, в которой мы родились и т.д. Например, если бы мы родились в другой стране, в другое время или получили другое воспитание, мы и думали бы иначе. Таким образом, то, что мы думаем – это не совсем наши мысли, они могут возникнуть у нас по очень многим независящим от нас причинам. (Следует ещё добавить, что люди православные хорошо знают, что нехорошие, греховные мысли могут приходить ещё из одного источника, и источник этот хорошо известен). Конечно, эти замечания о мыслях касаются только не укоренившихся в сознании помыслов, если человек принял мысль и начал её обдумывать, он уже сродняется с ней, она становится его собственной.

И вот психологи советуют отделять плохие мысли от хороших и оформлять с плохими «развод», то есть не пускать их в своё сознание, не считать своими, а к хорошим мыслям, наоборот, «свататься» и всячески дружить с ними, заменяя плохие, мрачные, агрессивные мысли светлыми, добрыми, позитивными. Мне эта мысль весьма понравилась, но как же я был удивлён, когда у святителя Феофана Затворника прочёл почти дословный, очень похожий совет: «Великая ошибка, и ошибка всеобщая – почитать всё возникающее в нас кровною собственностью, за которую должно стоять как за себя. Все греховное есть пришлое к нам, потому

生活条件、我们所属的时代、出生国……等等。举例而言，若我们在另一国家或另一时代出生，抑或接受另一种教养，那么我们的思维便会截然不同。

因此，我们脑中所想的，并非纯为我们自身的想法，这些想法可能由于许多不受我们支配的原因，而于我们的脑中产生（在此必须补充：正教徒皆明白，不好的、罪恶的想法还可来自另一众所皆知之源头——恶魔）。当然，以上所说的仅适用于尚未于意识中生根的罪念，若一个人接受了邪恶的念头，并开始与之对话，与之亲近相合，该念头便为此人所有了。

心理医生建议将坏的想法自好的想法中分离出来，并与这些坏的想法彻底“分手”，意即将其阻挡于自我意识之外，并且不认其为自身所有；而对于良善的念头则应“追求”之，全力与之交好，并要以光明的、良善的、正向的念头取代坏的、阴暗的、侵略性的念头。

上述观点深得我心，而当我于闭关者圣菲欧方的著述中读到几乎全然相同的建议时，不禁感到极为惊讶：“一个极大，却也极为普遍的错误，便是将所有于我们脑内生成的念头皆归自身所有，且认为自己应对其负责，一如对自我负责一般；然而，所有与罪相关之事物，乃皆自外而来。故此，务必时刻将其屏除于自身之外，否则我们将会留存叛徒于一己之内。欲

его всегда должно отделять от себя, иначе мы будем иметь изменника в себе самих. Кто хочет вести брань с собою, тот должен разделить себя на себя и на врага, кроющегося в нем. Отделив от себя известное порочное движение и сознав его врагом, передай потом это сознание и чувству, возроди в сердце неприязнь к нему. Это – самое спасительное средство к прогнанию греха. Всякое греховное движение держится в душе через ощущение некой приятности от него; потому, когда возбуждена неприязнь к нему, оно, лишаясь всякой опоры, само собою исчезает». 4)

Действительно, грех и скверна не может быть частью души, она не свойственна, не сродни человеку, мы сотворены чистыми, светлыми, очищены водами Св.Крещения. Вот лежит ребёнок, только что крестившийся, он чист, он как ангел Божий, и «все греховное есть пришлое к нам», оно приходит уже потом. И только приняв его в себя, согласившись с ним, мы сами поселяем грех в своей душе. И тогда уже выгнать его ох как непросто.

与自身征战者，必须将一己区分为二：自我本身，以及藏匿于自身当中之敌。

将已知的罪念从自身分离出来，并认清其乃为敌，接着，便要将此种意识转递至感知，并于心中唤起对敌人的厌恶——此乃救拔我们脱离罪恶最有效的方法。所有的罪念皆是藉由某种出于罪的愉悦而驻留于灵魂中，因此，当人对罪念的厌恶被激起时，罪行便会丧失支柱，自行消逝了。”<sup>51</sup>

的确，罪与污秽本来不是灵魂的一部份，因它们既非灵魂所固有，亦不与人同类。我们乃受造为洁净光明的，圣浸圣事以水将我们涤净。你看，刚受洗的婴孩躺着，他是纯洁的，好似上帝的天使，而“所有与罪相关的事物，乃皆自外而来”——它们都是后来才发生的。而我们在接受、同意罪恶的同时，也亲自将罪迁入了自身的灵魂之中，一旦走到了这一步，欲将其驱逐，谈何容易！

---

<sup>51</sup> 注：摘自隐修士圣菲欧方所著之《通往救恩之途：苦修概述》（Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике。）第280-281页，1899年于莫斯科出版。

## Щит веры

Мы должны установить в своём сознании как бы некий фильтр, решить, какие мысли для нас желательны, а какие нельзя подпускать и на пушечный выстрел. Как родители могут заблокировать доступ детям на некоторые сайты или телевизионные каналы. Можно привести ещё пример. Когда раздаётся звонок в дверь, мы же не сразу распахиваем её, не спросив: «Кто там?» Нет, мы сначала смотрим в глазок и только убедившись, что это звонит знакомый нам человек, впускаем его в квартиру.

Помыслов не нужно бояться, но и не нужно беседовать с ними.

Как-то я исповедовался одному опытному священнику в том, что замучили греховные помыслы, и он дал мне такой совет: «Воспринимай помыслы как что-то внешнее, не имеющее к тебе отношение. Мысль может контролировать приходящие к нам помыслы, но в нашей воле: принять или нет». Допустим: сидит человек в доме. Окна и двери закрыты. За окнами буря, метель, непогода. Но они не вредят ему, пока он не открыл окно. Но стоит открыть – непогода ворвётся внутрь и станет неуютно и холодно. Также и мысли, они неизбежны, но не должны входить в душу и осквернять её.

Очень важно не только избавляться от греховных помыслов и не допускать их в свою душу, но и заполнять её мыслями другими, духовными, свет-

## 信仰的盾牌

我们应于自我意识中设置特殊的过滤装置，判定哪些想法对自身是有益的，而哪些想法就是距自己有大砲射程之远，亦不得松懈。这与父母封锁某些网站或电视频道，使孩子无法浏览观看，是相同的道理。再举另一例：当门铃响起时，我们可不会略过“是谁？”这个问题，就马上敞开大门；反之，我们会先从窥孔观察，只有在确定按铃的是我们认识的人后，才会让他进门。

无须害怕罪念，然亦不应与之交谈。

有回我向一位经验丰富的神父忏悔自己的罪恶念头，那些念头折磨我无情，神父便给了我此般建议：“把罪念视为某种外来的，与你不相干之物。人虽无法控制找上门的罪念，却能以意志决定——接受罪念与否。”假设有个人坐在家中，门窗紧闭，窗外吹着暴风雪，天气恶劣。只要他不开窗，坏天气便对他无害；然一旦他开了窗，这坏天气便得以入侵，室内也变得寒冷、不舒适了。各样的念头亦同，我们无从避免它们，但也不应让它们进入，玷污灵魂。

而极为重要的一点是：不仅要避免罪念，不放任其进入灵魂之中，更要以其他属灵的、光明的、良善的思绪替代之。毕竟有着这么一条法则：“自然界无法容忍留白”，而属灵的天性亦是如此。犹记圣经中的一则比

лыми, добрыми. Ведь есть закон — «природа не терпит пустоты». И духовная природа тоже. Помните притчу, как нечистый дух выходит из человека и, изгнанный, ходит по пустынным местам, потом возвращается и, найдя свое место незанятым, приводит 7 злейших себя бесов. Свято место, как говорится, пусто не бывает.

Святитель Феофан советует поставить после изгнания злых помыслов у самого входа в душу как бы щит и не пускать их обратно: «А для сего спешి составить в душе убеждения противоположные тем, на котором держится смущающий помысел».

Мы уже говорили, что каждой страсти есть противоположная добродетель. Так и каждой греховной мысли можно противопоставить противоположащую, добродетельную. Например: блудной – целомудренную, чистую; гневливой – доброжелательную; помыслу осуждения – помысел оправдания, жалости к ближнему и т.д.

В заключение приведу ещё один совет еп. Феофана – начинать борьбу с помыслами с молитвы к Господу, Святым и Ангелу Хранителю. Чтобы мы не приписывали успехи духовной брани нашим собственным стараниям, но только помощи Божией.

Нужно найти главную свою страсть и бороться с ней, как деятельно, так и в мыслях. Брань эта никогда не прекратится. «Но все легче и легче... или все удобнее и удобнее будет преодолевать ее. И опытности прибавится; так что и заметить и отразить не трудно будет».



喻：污鬼离了人身，就在无水之地走来走去，后来又回到这人身上，为自己找到空位后，又带了七个比自己更恶的鬼来。<sup>52</sup>常言道：没有空无一物的圣地。

圣主教菲欧方建议，在赶出邪恶的罪念后，应于灵魂的入口处置放一面盾牌，且不允许罪念返回：“为此，要尽快在灵魂内立起对抗的信仰盾牌，以之抵挡扰人的罪念。”<sup>53</sup>

我们已于前面的章节谈过：每种邪欲皆有与其相抗之善德。而同样的道理，每种罪念亦能以相对的善念抗之。举例而言，纯净之念可对抗淫欲之念，怀善之念可对抗抱怒之念，对近人的辩护与怜悯则可对抗定罪之念。

本章尾声，笔者在此引述圣主教菲欧方的另一建议：与罪念的抗战当以对上帝，对众圣者，以及对护守天使的祷告为始，如此一来，我们便不会将属灵征战的成就归功于自身努力，因为此事惟藉上帝之助才能成。


务必找出自身最主要的邪情欲念，并且于行、于思皆当与之抗战。此一战役永无休止之日，“然而，克胜邪情欲念将越来越容易，越来越轻松，与之抗战的经验亦将逐渐累积；而人亦将发现并拔除邪欲不再困难。”<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> 译注：见马太福音12:43-45。

<sup>53</sup> 译注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《通往救恩之途：苦修概述》（*Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике.*）第280-281页，1899年于莫斯科出版。

<sup>54</sup> 注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《书信集》（*Собрание писем*），第98页，1994年由彼霍尔斯基圣母进堂修道院（*Свято-Введенский Печерский монастырь*）出版第四刷。



## **Глава IV. О вреде некоторых источников информации**

Итак, выясняется, что дурные мысли, греховные желания, стремления не являются кровной собственностью нашей души. Они приходят извне и могут быть, как приняты, и возвращены нами, так и отринуты и изгнаны. На то нам и дана свободная воля.

Откуда же приходит всё это? Говоря глобально, источник их один. Бог зла не сотворил, и первым, кто начал творить зло во вселенной, был Сатана. «Кто делает грех, тот от дьявола, потому что сначала дьявол согрешил» (1Ин. 3,8), — говорит ап. Иоанн Богослов. И принимая Крещение мы «отрекаемся от Сатаны и от всех дел его». То есть от дел греха. Поэтому люди, сеющие грех и соблазн, творят, конечно, дело дьявола.

Дурные, греховные помыслы почти всегда рождаются от зрительных, слуховых и каких-либо других чувственных образов и впечатлений. Конечно, могут быть помыслы и прямо, непосредственно всеваемые сатаной, но их не так много как порой, кажется. Каковы эти внешние раздражители низ-

## 第四章： 论若干讯息来源所带来的危害

于前文中我们已厘清：不道德的念头、充满罪恶的欲望与意图并非我们灵魂的真实特质。它们乃由外而至，我们可接受、培育之，抑可拒绝、驱逐之。而我们正是在此抉择上，被赋予了自由意志。

这些恶究竟从何而来？总体而言，它们的源头仅有一个——上帝并未创造恶，首先开始于世上造恶的，乃是撒旦。神学家使徒约翰<sup>55</sup>道：“犯罪的是属魔鬼，因为魔鬼从起初就犯罪”（约翰一书3：8）。我们于受浸时便宣认“屏弃撒旦及一切撒旦的行为”，此即屏弃罪行；因此，散播罪恶及施行诱惑者，无疑是执行撒旦所命令的的行为。

---

<sup>55</sup> 译注：神学家，богослов, theologian。正教会将“神学家”一词加于某些圣人的名字上，以此表示他们于正教会的神学奠立、神学发展、教会学说……等领域中所占的特殊地位。例如：神学家圣格里戈里（святитель Григорий Богослов, St. Gregory the Theologian）、新神学家圣赛门（преп. Симен Новый Богослов, St. Symeon the New Theologian）、神学家使徒约翰（ап. Иоанн Богослов, St. John the Apostle）。

менных инстинктов? На первом месте, без преувеличения, стоят современные источники массовой информации: телевидение, жёлтая и развлекательная пресса, радио, очень многие интернет-сайты. Из-за того, что почти все масс медиа у нас частные, а значит коммерческие, их доход и благосостояние зависит только от одного – от рейтинга. Чем больше народа будет смотреть или слушать в данный час определённый канал, тем больше рекламных компаний будут вкладывать в него деньги – всё очень просто. С газетами ещё проще: тиражи, окупаемость и возможность разместить рекламу, чтобы заставить, как можно больше людей смотреть, или читать определённый материал, нужно вызвать, подогреть интерес. Для этого необходимо как можно больше развлекать, играть на самых низменных страстях и пороках, показывать что-то полузапретное (запретный плод, как известно, сладок). Но это только один аспект этой проблемы: ведь кроме коммерческой стороны вопроса, есть куда более важная сторона: против нас сейчас идёт жесточайший натиск, огромные средства тратятся на то, чтобы разложить наш народ нравственно и духовно. Кроме СМИ греховные помыслы могут прийти к нам из всего того, что мы читаем, слышим, видим и чувствуем. То есть из книг, фильмов, разговоров, встреч и т.д.

Как же можно сохранить свою душу и ум в чистоте, если мы живём в мире, где информация, зри-

沦丧道德、充满邪恶的罪念几乎总是发自视觉、听觉等感官，以及脑海中的印象。当然，罪念亦可能由撒旦直接散播，然而，这种罪念其实比我们以为的还要少。既然如此，唤醒齷齪本性的外来刺激究竟为何？事实上，居于首位的即为现代的媒体：电视、庸俗的娱乐刊物、广播，以及过多的网站。由于几乎所有的媒体皆为私有，意即它们皆属营利性质，故其营收与盈利仅能仰赖唯一的来源——热门程度。越多人在同一时段观看或收听特定频道，便有越多的广告公司愿意投注金钱于该频道上，这道理再简单不过。而当我们论及报纸时，就更容易理解了。报社的营运取决于发行量、成本回收、广告刊登；故此，为尽可能促使更多人阅读报纸或特定的资讯，便必须激发、提升阅读的兴致和需求，而为此，必然要将娱乐性尽可能地提升，玩弄最卑劣的邪欲与恶习，展示游走于禁戒边缘之物（一如所知，禁果是甜美的）。然而，上述内容仅为问题的一部分，毕竟除了商业面向外，此问题尚有一更重要的面向——现在迎面攻击我们的乃是最为残暴的强攻猛打，以无数方法企图于道德和精神层面瓦解我们。除了藉由大众传媒，邪恶的罪念还可藉我们所读、所闻、所见、所感找上门来；换言之，罪念可藉书籍、影片、对话，以及人与人之间的交流……等管道产生。

тельные и звуковые образы пронизывают весь наш быт? Да, конечно сложно, но можно. В аскетике это называется хранение зрения, слуха и ума.

Начнём с того, что 90% информации, которую получает ежедневно современный человек из ТВ, прессы, интернета, ему не только не нужна, но и очень вредна. Не говоря уже о том, что вся эта информация отвратительного качества. Помните, как говорил профессор Преображенский в Булгаковском романе «Собачье сердце»: «Не читайте до еды советских газет». Можно испортить пищеварение. Думаю, что современную прессу и после еды читать не стоит.

Подавляющее большинство наших современников из-за любви к СМИ вообще отучились самостоятельно мыслить и анализировать. Да и времени на это нет, ведь нужно прочитать все те газеты и журналы, на которые подписались, посмотреть последние новости, пока стоишь в пробках послушать любимую радиостанцию, да ещё, чтобы вечером на сериал сил хватило. При этом человек находится в полной уверенности, что его мысли – это его собственные мысли. Он уже не понимает сам, где говорят за него, журналист, популярный аналитик или юморист. Способность к самостоятельному мышлению почти утрачивается. Если и наблюдается ещё какое-то разномыслие среди нашего населения, так это только потому, что люди смотрят разные передачи, и потому точки зрения

我们居处于讯息与视听媒介无所不在的世界，能保全自身灵魂于纯洁之中吗？可以的，这当然不容易，然而，是办得到的——此于苦修中名为：“持守视、听、心”。

首先，在现代人每日自电视、报刊、网路所获得的资讯中，有百分之九十的讯息对人而言不仅不必要，甚至是极度有害的，更甯提其令人厌恶的品质了。请允许我提醒你一下，在布尔加科夫<sup>56</sup>的作品《狗心》<sup>57</sup>中，教授普列奥布拉任斯基<sup>58</sup>道：“饭前别阅读苏联时期的报纸。”否则，可能会妨碍消化。你们记得吗？而我想，现代的报刊即便于饭后，仍不值得阅读。

绝大多数的现代人由于喜爱大众传媒的缘故，已全然丧失独立思考与分析的能力。不仅如此，他们亦无时间可用以思考分析，毕竟，他们还得读完所有那些已订阅的报章杂志，收看最新的新闻报导，趁塞车的时候收听最喜爱的广播电台，最后，还得

---

<sup>56</sup> 译注：布尔加科夫全名米哈伊尔·阿法纳西耶维奇·布尔加科夫，Михаил Афанасьевич Булгаков，Mikhail Afanasyevich Bulgakov。俄国苏联时期小说家，部分作品于苏联时期被禁。

<sup>57</sup> 译注：《狗心》亦译《狗郎心》，Собачьё сердце，Heart of a Dog。

<sup>58</sup> 译注：普列奥布拉任斯基，全名菲利普·菲利波维奇·普列奥布拉任斯基，Филипп Филиппович Преображенский，Filipp Filippovich Preobrazhenskiy。为《狗心》中的角色之一。

не всегда совпадают. Как говорил Козьма Прутков: «Многие люди подобны колбасам: чем их начиняют, то и носят в себе». По этому принципу работает наша 4-я власть, которая действительно является властью реальной, способной манипулировать сознанием людей, как угодно.

У нас частенько говорят о фальсификации выборов, о неправильном подсчёте голосов и подложных бюллетенях. Всё это абсолютно ненужная вещь. Достаточно просто за несколько недель до выборов показывать по телевидению одно и то же лицо, и все как один за него проголосуют. Какими бы качествами кандидат не обладал. Наполеон говорил: «Несколько газет могут сделать больше, чем целая армия». Что бы сказал Бонапарт, если бы был знаком с телевидением. Но тема наша всё-таки не политические технологии, а борьба со страстями, поэтому вернёмся к ней.

Можно сказать совершенно точно: просмотр телевизора, чтение жёлтой и бульварной прессы, общение с другими СМИ разжигают в нашей душе все 8 страстей.

Давайте возьмём список страстей и посмотрим по порядку, как СМИ способствует их пробуждению в душе человека.

Чревообъедение. Проявление этой страсти есть чревоугодие, пьянство, наркомания и курение. Телевидение и другие СМИ вообще нацелены на культ гедонизма, наслаждения. Вспомним хотя бы рекла-



为晚间的连续剧留点气力；而在这之后，他们还信心满满地以为，他们脑中的想法是自己的想法。他们已经分不清哪些想法是记者说的，哪些是知名分析师说的，又有哪些是谐星说的。现代人几乎已完全丧失了独立思考的能力。若于民众中发现不同的想法，那仅不过是因为大家所收看的节目不同，才导致观点的互异罢了。一如寇兹玛·普鲁特科夫<sup>59</sup>所言：“许多人一如香肠般：为他填什么馅，他就包什么馅。”我们的第四权<sup>60</sup>——大众媒体——便是依据此原则运作着。大众媒体的确握有实际权柄，且善于随心所欲地遭控人们的意识。

我们经常言及选举弊端、票数和选票造假，然而，此类弊端实乃多此一举。只要于选举前数周不断在电视上播放相同的候选人面孔，不论其素质为何，众人皆会不约而同地将票投给他。拿破崙曾道：“几份报纸所能达成的，比一整支军队还多。”若拿破崙知晓何谓电视产业，他会怎么说呢？不过，我们的主题并非政治技术，而是与邪欲的抗战，故让我们回到主题上。

---

<sup>59</sup> 译注：寇兹玛·普鲁特科夫，全名寇兹玛·彼得洛维奇·普鲁特科夫，Козьма Петрович Прутков，Kozma Petrovich Prutkov。为十九世纪五零至六零年代间四位俄国诗人（Алексей Толстой，братья Алексей，Владимир и Александр Жемчужниковы）的共同笔名。

<sup>60</sup> 译注：第四权，чвёртая власть，the fourth power。指大众媒体。

му: «Бери от жизни всё!», «Еда – это наслаждение, наслаждение вкусом!» Про явную и скрытую рекламу пива и других алкогольных напитков можно и не говорить. Нам вообще всячески стараются внушить, что без алкоголя жизнь в принципе немислима. Если показывают фильм или сериал из жизни военных или оперов (т.е. «настоящих мужчин»), весь их быт постоянно сопровождается приёмом спиртного (водки и пива). Притом, естественно, всё это щедро проплачено спонсорами, чей товар рекламируют актёры. Почти все герои постоянно курят. К слову сказать, в голливудских фильмах уже практически нельзя увидеть положительного героя, который пьёт спиртное или затягивается сигаретой. Американцы, наконец, поняли, какое действие подобные примеры оказывают на молодёжь.

Но всё это ещё цветочки. Ведь на нашем телевидении нередки сцены, где вполне положительные герои употребляют наркотики и курят травку. Помню, как в одном известном российском фильме как рекламный слоган несколько раз звучит фраза: «Трава – не наркотик!»

Любодеяние. Ну, тут не стоит даже особенно много говорить, достаточно перелистать любую популярную газету или включить телевизор, особенно какой-нибудь молодёжный канал, скажем, MTV. Весь теле- и радиоэфир наполнен непристойными сценами, разговорами на тему сексуальных отношений, шутками «ниже пояса» и передачами

我们能全然肯定地这么说：收看电视、阅读庸俗低级的报刊、接触其他的大众传媒，会在我们的灵魂中将这八种邪欲全点燃。

现在，就让我们拿起邪欲的清单，依序检视大众传媒如何在人的灵魂中对其助长。

贪食：其具体表现于贪图口腹之欲、醉酒、嗜毒以及烟瘾上。电视及其他大众传媒皆以传播崇拜享受与享乐主义为目标。我们至少都还记得此般广告标语：“尽情享受人生吧！”“品嚐美食是种享受，是味觉的享受！”而关于明里暗里放送的啤酒及其他酒类饮料广告，又何须多提？我们被用尽各种方式灌输以下观念：没有酒精的人生着实令人难以想像。若播放的是关于军人或特勤（亦即“真男人”）的影片、影集，他们的生活中总是伴随着饮酒；此外，演员们宣传的所有商品，自然是由商品的赞助商慷慨支付，几乎所有主角都是无时无刻地抽着烟。再顺道一提，现在好莱坞电影中已几乎看不见抽烟喝酒的正派主角了——美国人终于也了解到，正派主角抽烟喝酒的形象会对年轻人带来何种负面影响。

然而，上文所言仅为开端。须知晓，在我们的电视节目中，常可见全然正派的主角使用毒品或吸食大麻。我仍记得，在一部有名的俄国电影中，“大

«про это». В европейских странах и даже в Америке фильмы и передачи эротического содержания уже давно показывают только в определённое время поздно вечером.

Сребролюбие. На тему культа алчности, жадности, сребролюбия существует масса теле- и радиопередач, в которых целенаправленно внушается, что без приложения особых усилий и труда можно «стать миллионером». Вместе с тем возбуждается обратная сторона алчности – зависть. Ведь тот уровень жизни, т.е. товары и развлечения, которые рекламируют СМИ, доступны только небольшому кругу людей. А остальным остаётся только глотать слюнки и завидовать.

Гнев. Зависть вызывает гнев. Это понятно. Когда в стране очень многие сидят без работы, не получают месяцами зарплату и не могут прожить на пенсию, вполне понятно, что то, что эти люди видят по телевизору, вызывает раздражение и гнев. То есть: рейтинги самых богатых людей страны, реклама жилья за несколько тысяч долларов за квадратный метр и т.д. Любая сводка новостей – причина для гнева: коррупция, несправедливость, бездействие властей и правоохранительных органов. Прибавим к этому возбуждающие агрессию фильмы со сценами насилия и жестокости. И можно только догадываться, какое действие способно произвести на человеческую душу интервью с маньяком, рассказывающим, как он получает удовольствие от убийства.

麻不是毒品”这句广告标语就重复出现了好几次。

淫行：这类邪欲甚至不必多谈，只要翻阅任一份热门报纸或打开电视——特别是年轻族群的频道，例如MTV——便足矣。所有广播和电视的播放内容皆满溢淫秽场景、与性相关的谈话、黄色笑话，以及“关于那个”的节目。在欧洲各国，甚至在美国，含有色情内容的节目和影片早已只在深夜的特定时段播出。

恋财：在拜金、贪婪、吝啬的议题上，电视和广播节目都在有目的地灌输“不付出特别的努力与劳力便可成为百万富翁”的想法，而贪婪的反面——嫉妒——便与上述想法一同被激起了；毕竟，该程度之生活——即媒体所宣传的商品和娱乐——仅有少数族群能享有，而其余人只能咽下口水，眼红嫉妒了。

愤怒：嫉妒引发愤怒，这不难理解。当一国之中有许多人失业，已有好几个月未领薪水，且无法靠退休金过活时，完全可以理解，为何他们会被他们在电视上所看见的情况——国内首富排行、一平方尺便要价上千美金的住房广告等——激起恼火与愤怒。任何的新闻汇报都是愤怒的起因：贪污、不公、掌权者与执法单位的好閒无为；除此之外，还要再加上煽动侵犯行为的暴力、残酷电影情节。而

Печаль, уныние. Те же новости, кроме печали, уныния и тревоги ничего вызвать не могут. Катастрофы, ДТП, аварии, убийства, войны и локальные конфликты, кризисы и дефолты, и так каждый день.

Тщеславие. Гордыня. Если по TV, в прессе человек постоянно узнаёт о людских пороках и грехах, он начинает впадать в осуждение и превозношение: «Если звёзды и политики погрязли в разврате и излишестве, то я ещё очень даже ничего». С другой стороны, он начинает свыкаться с тем, что порок, грех – это норма жизни.

Пусть меня простят, что я так долго и нудно излагал всем хорошо известные вещи, но иногда в повседневной суете мы просто не задумываемся, каким зверям открываем ворота, когда включаем телевизор или берём в руки газету. То, о чём даже взрослый человек может быть и никогда бы не задумался, может быть вытащено наружу с помощью похабного фильма или развратной статьи. Совершенно ужасные мысли и инстинкты могут быть расторможены, если не хранить своё зрение и слух.

Что делать? Вековечный российский вопрос. Неужели жить в информационной изоляции и не знать ничего, что делается в мире и стране? Проблема эта сильно преувеличена. Мы живём не в пустыне, не на необитаемом острове. Поверьте, все новости, которые нам действительно нужны, мы узнаем и так, ну может быть с опозданием макси-

可以想象得出，采访精神错乱者，听他谈论自己如何藉着杀人而获得满足——此般内容究竟会对一个人的灵魂产生何种影响，谁也无法想到。

悲伤与沮丧：那些相同的新闻只会激起悲伤、沮丧、恐慌。天灾、交通意外、失事、谋杀、战争、区域性冲突、金融危机、破产……等等，乃日日可见之新闻。

虚荣与骄傲：若人不断自电视与媒体获知他人的恶行与罪，他便开始落入定罪与自傲之中：“若名人与政治人物皆沈溺于荒淫、无节制之中，那我这人还行。”而另一方面，此人亦将开始惯见恶行与罪，开始视之为人生常态。

愿读者原谅我如此冗长枯燥地陈述这众所皆知之事。只是，在每日不断的庸碌奔忙中，我们自然不会去细想，在打开电视或拿起报纸的同时，自己正对着何种猛兽敞开大门。这些可能就连成年人亦未曾思量之事，藉着淫秽影片或下流文章之助，而得以暴露在外；若不护守自身视听，骇人透顶的想法与本能便会倾巢而出。

而我们该如何是好？难道要住在讯息绝缘体中，一无所知，不问世事，不问国事吗？此一问题着实被过于夸大了，我们既不居于荒漠，亦不栖于无人岛。请相信，所有确实必须知晓的新闻，我们是无

мум на один день. Нам всё равно их сообщат на работе, друзья, знакомые, родственники и т.д. Но теряем мы, общаясь со СМИ, гораздо больше. Можно сказать совершенно точно: тот, кто регулярно смотрит телевизор, слушает радио и читает прессу, не может сохранить свой ум, слух и зрение в чистоте.

Телевидение, кинематограф вообще очень агрессивные вещи, по силе воздействия они стоят на первом месте. Ведь человеку вкладывается в сознание уже готовая картинка, ему не нужно раздумывать, включать воображение, ему предлагается готовый образ. И что самое страшное, этот образ он потом начинает считать уже порождением своего ума. Недаром Ленин говорил: «Из всех искусств для нас важнейшим является кино».

Человек, который смотрит телевизор, не может заниматься уже ничем другим — ни делать дела (даже самые простые), ни даже вкушать пищу (доказано, что это очень вредно). Даже радио можно слушать и, например, мыть посуду, телевизор — нельзя.

Если профессия человека не связана с политической или какими-либо сферами деятельности, где действительно нужны последние новости, то он ничего не потеряет, если ограничит общение со СМИ до минимума. А приобретёт очень многое: ясность ума, ограничение соблазнов и бездну свободного времени, которое можно потратить на чтение хорошей литературы, культурный досуг, общение



论如何都会知晓的，或许最多晚一天得知，但透过工作或亲友旁人，我们迟早都会得知这些消息；然而，当我们主动与大众传媒接触时，失去的却更多。故此，我们能断言：固定收看电视、收听广播、阅读报刊者，无法保全自身的心智与视听于纯洁之中。

电视与电影乃极具侵略性之物，以影响力而论，此二者高居首位；毕竟，藉由它们被置入人的意识之中的，已是现成的图像，人不必反复思索，亦不须开启想像力，就有现成的形象与影像供应着。而最可怕的是：其后人便会开始把这影像视为自身心智之产物。无怪乎列宁如此道：“于所有艺术形式中，对我们而言最重要的，乃是电影。”

收看着电视的人手边无法同时进行其他事务（即便是最为简单之事亦无法处理），亦不应进食（根据研究，边看电视边进食对健康极度有害）。若是广播，则至少在收听的同时，还可做做其他事情，例如洗碗，而看电视时却无法这么做。

若一个人的职业与政治，或与其他的确需要追踪新闻的工作领域无关，那么，即便他将自身与大众媒体的接触限制在最低程度，也不会有任何损失；反之，他将获得更多——清明的头脑、更少的诱惑、充裕的空閒时间，而这些时间可被花用于阅

с близкими и другие нужные дела. СМИ не даром разжигают все страсти, их действие подобно действию страстей, они дают зависимость, подсадку. Начав смотреть какой-нибудь фильм, можно потом часами не выключать телевизор, забыв обо всех делах.

Поэтому очень хорошо хотя бы сильно ограничить влияние на нас масс медиа. Если в доме есть дети, то сделать это просто необходимо. Нужно постараться хотя бы постами, в среду и пятницу не смотреть телевизор. Иначе вся наша борьба со страстями будет очень неэффективной. А тем, кто боится остаться совсем без информации, можно посоветовать выбрать те радиопередачи, газеты и сайты, содержащие блоки новостей, которые являются наиболее нейтральными и безобидными. При нынешнем выборе таковые пока ещё есть.

读优良的文学作品，从事文化活动，与亲友旁人交流，以及其他必要的事物上。大众传媒大力煽动着所有的邪欲，并非漫无目的。这些传媒的影响类似邪情欲念，它们使人上瘾，使人依赖。人一旦开始观看影片，可能接下来连续好几个小时电视就不关了，也把其他所有事情都给忘了。

因此，即便无法完全禁戒之，若能严格限制大众传媒对我们的影响，仍是极为有益的。倘若家中有孩童，此乃势在必行。至少试着做到于斋戒期间以及每周三、五<sup>61</sup>不观看电视，否则我们与邪欲的抗战将毫无效果。而对于害怕与资讯脱节者，则建议选择那些播报最为中立，最为无害之新闻的广播频道、报纸和网站。就现存的大众传媒而言，上述选择仍是有的。

---

<sup>61</sup> 译注：即使不是在长斋的日子里，每周三和周五对正教徒而言仍是特别的斋戒日，因其于历史上独具意义：犹太在周三出卖了耶稣，而耶稣则于周五被钉十字架，为纪念之，正教会订立每周三、五为特别的斋戒日。



## Глава V. Чревообъедение

Как и всякая страсть, чревообъедение, чревоугодие происходит из вполне естественной человеческой потребности. Человек имеет нужду в пище и питье. Это одна из витально-органических потребностей. Кроме того, яства и питье – дар Бога, вкушая их, мы не просто насыщаем организм питательными веществами, но и получаем удовольствие, благодаря за это Творца. К тому же трапеза, застолье – это возможность пообщаться с ближними, друзьями, она объединяет нас. Вкушая пищу, мы получаем радость от общения и подкрепляемся телесно. Недаром трапезу святые отцы называют продолжением литургии. На службе нас объединяет духовная радость от совместной молитвы, мы причащаемся от одной чаши, а потом разделяем с близкими по духу людьми и телесно-душевную радость.

В первые века христианства после Евхаристии устраивались так называемые агапы или вечера любви, где христиане за общим столом вкушали пищу, ведя духовные беседы. Поэтому во вкушении

## 第五章： 贪食——“贪图口腹之欲”

“他们的“神”就是自己的肚腹”（腓立比书3: 19）。

一如其他所有邪欲，暴食与贪爱味觉享受之邪欲乃源自人的自然需求。人有饮食的需求，此乃生物需求之一。还有，饮食乃上帝之恩赐，我们摄取食物时，不仅能以之喂饱身体，更能藉此获得满足感，得为此感谢上帝。再说，同桌共食和节日宴席使我们能与近人交流，亦使我们彼此连结；而在饮食之际，我们亦自人与人的交流中获得喜悦，并喂饱肚腹，使身体强健。众圣教父称餐宴为“事奉圣礼之延伸”实其来有自。于圣礼仪中，因共同祈祷而生的属灵喜悦将我们彼此连结，我们自同一圣爵中领受圣餐，而后，又与属灵状态和我们相似的人们一同分享身与灵之喜悦。

于基督信仰建立之初，圣餐仪式过后乃行“共融宴”<sup>62</sup>。基督徒们于共融宴中同桌共食，席间彼此谈

---

<sup>62</sup> 译注：共融宴，agana, Agape, 源自希腊文“ἀγάπη”，于基督诞生后的一至五世纪间，基督徒为纪念耶稣基督，便于夜晚聚会，此即共融宴。共融宴举行时，众人一同祈祷，领受圣餐，而后同桌共食。

пищи и употреблении вина нет ничего греховного и скверного. Всё зависит, как всегда, от нашего отношения к этому действию и от соблюдения меры.

Где же эта мера, эта тонкая грань, отделяющая естественную потребность от страсти? Она проходит между внутренней свободой и несвободой в нашей душе. Как говорит апостол Павел: «Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем: насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке. Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4, 12-13).

Свободны ли мы от привязанности к пище и питью? Не владеют ли они нами? Что сильнее: наша воля или наши желания? Апостолу Петру было открыто от Господа: «что Бог очистил, того ты не почитай нечистым» (Деян. 11, 9). И нет греха во вкушении пищи. Грех не в пище, а в нашем отношении к ней.

Но давайте по порядку. Святитель Игнатий Брянчанинов так определяет страсть чревообъедения: «Объедение, пьянство, нехранение и разрешение постов, тайноядение, лакомство, вообще нарушение воздержания. Неправильное и излишнее любление плоти, ея живота и покоя, из чего составляется самолюбие, от которого нехранение верности к Богу, Церкви, добродетели и людям».

Страсть чревоугодия бывает двух видов: чревобесие и гортанобесие. Чревобесие – это обжорство, когда чревоугодника интересует больше количе-

论、交流属灵层面之议题——进食与饮酒并非罪恶污秽之事，一切皆取决于我们看待此事的态度与分寸。

然而，这分寸，这区隔自然需求和邪欲的细微界线究竟应如何拿捏？这界限位于我们灵魂内的自由与不自由之间。一如使徒保罗所言：“我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有馀，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的<sup>63</sup>，凡事都能做。”（腓立比书4：12-13）。

我们是否对饮食有着太强的依赖性？饮食是否支配着我们？何者为强——是我们的意志，抑或是我们的欲望？主曾如此启示 保罗使徒：“上帝所洁净的，你不可当作俗物”（使徒行传11：9）。饮食无罪——罪不在食物中，而在我们对饮食的态度中。

现在，就让我们循序渐进地讨论此议题。圣主教伊格纳提·布列察尼诺夫如此定义贪食：“暴食，醉酒，不遵循或违反斋戒，偷食<sup>64</sup>，嗜美食，悖离自我节制。错误、过度地爱恋肉体与肉体的生命与安宁，

---

<sup>63</sup> 译注：我靠着那加给我力量的，有原文版本为：“我靠着那加给我力量的耶稣基督”。

<sup>64</sup> 译注：偷食，тайноядение。此一词汇出自正教的修道生活规范。修道院的修士每日仅能于严格规定的时间内，与其他修士弟兄一同于食堂内进食；未遵行此条规范，于自己的修道房内进食者，即为偷食，换言之，此行为乃是向修道院长及修士弟兄隐瞒自己进食的事实。尔后，此一词汇亦被转用于一般正教平信徒的生活上，指因不愿与他人分享食物，而隐瞒进食的行为，或在被禁止饮食的情况下偷偷进食。此外，亦有若干神学家将此词汇阐释为：基督徒未先祷告便进食。

ство, а не качество пищи. Гортанобесие – лакомство, услаждение гортани и вкусовых рецепторов, культ кулинарных изысков и гурманства. Страсть чревообъедения (как впрочем, и многие другие пороки) достигла своего уродливого апогея в древнем Риме. Некоторые патриции, чтобы бесконечно наслаждаться на великолепных пирах, заводили себе специальные приспособления из птичьих перьев, чтобы после того, как чрево будет пресыщено до отказа, можно было, вызвав рвоту, опорожнить желудок. И снова удовлетворять безумную страсть чревоугодия.

Поистине «их бог – чрево, и слава их – в сраме, они мыслят о земном» (Флп. 3.19). Недаром люди пресыщенные, страдающие чревоугодием очень редко интересуются духовными вопросами. Культ пищи, телесных наслаждений не позволяет вспоминать о горнем. Как говорили святые отцы: «тучные птицы не могут летать».

Чревообъедение, винопитие рождает и другую телесную страсть – сладострастие, блудную похоть. Как говорится: «сласти (т.е. чревоугодие) рождают страсти».

Пресыщение чрева не только не позволяет думать о Боге и молитве, но и очень мешает хранить себя в чистоте. «Кто наполняет чрево и обещается быть целомудренным, тот подобен утверждающему, что соломой остановит действие огня. Как невозможно соломой удержать стремительность раз-



致使人自恋，而自恋又导致一个人丧失对上帝、教会、善德以及他人之忠诚。”<sup>65</sup>

贪食邪欲可分为两种：饱腹狂魔与美味狂魔。饱腹狂魔即暴食，指贪食者在乎的是更大的份量，而非饮食的品质；而美味狂魔则指嗜吃美食，好享食物的吞咽，好取悦味觉，并崇拜美食与菜肴的习俗。贪食邪欲（连同其他许多恶习）于古罗马时期达至一荒谬畸形之巅峰。当时若干罗马贵族为能无止尽宴乐，便为自己取得一种以鸟羽制成的器具，当肚腹因饱食而鼓胀至极，以致无法再继续进食时，他们便以之催吐，掏空胃部，接着便可再度满足疯狂的贪食邪欲。

的确，“他们的“神”就是自己的肚腹。他们以自己的羞辱为荣耀，专以世俗之事为念。”（腓立比书 3: 19），无怪乎饫甘餐肥、患贪食之症者，鲜少关心属灵议题。对饮食与肉体逸乐的崇拜，使人无从思及天国之事，一如众圣教父所言：“肥胖的鸟儿飞不动”。

贪食与饮酒又会引发另一肉体邪欲：淫荡的邪欲——性欲。有道是：“饱暖思淫欲”。

肚腹过饱不仅阻窒人对上帝、对祷告的思虑，亦严

---

<sup>65</sup> 注：摘自圣伊格纳提·布列察尼诺夫之《著作全集》（Полное собрание творений）第一卷，第155页，2001年于莫斯科出版。

ливающегося огня, так невозможно пресыщением остановить жгучее стремление непотребства», — говорит подвижник IV в. преп. Нил Синайский.

## "МОЛИТВОЙ И ПОСТОМ"

Чем лечится страсть чревоугодия? Святые отцы советовали любой страсти противопоставлять противоположную ей добродетель. И бес чревоугодия «изгоняется только молитвой и постом» (Мф.17, 21). Пост вообще великое воспитательное средство, блажен, кто приучен к воздержанию душевному и телесному и неукоснительно соблюдает установленные церковные посты и постные дни.

Тут хотелось бы немного сказать о смысле православного поста. Пост сейчас соблюдают многие, но правильно ли соблюдают? В ресторанах и кафе во время постов появилось специальное постное меню. Дикторы телевидения и радио говорят о начале поста. В продаже имеются немало кулинарных книг с рецептами постных блюд. Так в чём же суть поста?

重妨碍人保全自身于纯洁之中。西奈山的成德者圣尼尔<sup>66</sup>——四世纪的苦修士——道：“那于饱腹之馀同时保证自己能持守贞洁者，无异保证自己能以茅草救火；而一如茅草无法遏止迅猛蔓延之火势，饜足饱腹亦无法阻挡熊熊欲火。”<sup>67</sup>

## “以祷告与斋戒治之”

何物能治贪食邪欲？诸圣教父建议以和邪欲对立的善德抗之。饜饜暴食这类的鬼，“若不祷告、禁食，他就不出来”（马太福音17：21），斋戒乃伟大的教养之法，而惯于克制灵魂与肉体欲望，同时亦严格遵守教会既定斋期、斋日的人是有福的。

接下来，笔者欲稍加阐述正教斋期之意义。现今守斋的人很多，但他们守斋的方式是否正确？每当斋期要开始时，各家餐厅和咖啡馆便纷纷推出特别的斋戒菜单，而电视与电台的主播、播音员们也都谈论着斋期之始，而市面上亦可见不少斋戒食谱书。然而，斋戒的本质究竟为何？

---

<sup>66</sup> 译注：西奈山的圣尼尔，Нил Синайский，St. Nilus of Sinai。

<sup>67</sup> 注：摘自《向善录》第二卷，第234页，2001年于莫斯科出版。

Пост – это не диета. Пост (особенно Великий) святые отцы называли весной души, это время, когда мы особенно внимательно относимся к своей душе, внутренней жизни. Прекращаются супружеские плотские отношения, увеселения. До революции во время великого поста закрывались театры. Постные дни установлены, чтобы мы иногда замедляли сумасшедший бег суетной земной жизни и могли посмотреть внутрь себя, своей души. Постом православные христиане говеют и причащаются Святых Таин.

Пост – время покаяния в грехах и усиленной борьбы со страстями. И в этом нам помогает вкушение постной, более лёгкой, низкокалорийной пищи и воздержание от удовольствий. Думать о Боге, молиться, вести духовную жизнь легче, когда тело не пресыщено, не отягощено. «Чревоугодник называет пост временем плача, а воздержанный и в посте не смотрит угрюмо», — пишет преп. Ефрем Сирин. Это одно из значений поста. Он помогает нам сосредоточиться, настраивает на духовную жизнь, облегчая её нам. Второе значение пощения – жертва Богу и воспитание своей воли. Пост – установление не новое, а древнейшее. Можно сказать, пост – первая заповедь человеку. Когда Господь дал повеление Адаму вкушать от всех плодов Райского сада, кроме плодов древа познания добра и зла. Он установил первый пост. Пост – это послушание божественному установ-

斋戒不仅仅是饮食限制。诸圣教父将斋戒（特别是大斋期）称为灵魂之春。斋戒，此乃我们对自身灵魂与内在生活持守格外审慎态度之时期。斋期内夫妻房事和一切娱乐活动皆告暂停，俄国直至革命前<sup>68</sup>，所有剧院每逢大斋皆停止营业。订立斋期的目的，乃为让我们能偶尔放慢我们在纷扰尘世中的疯狂步调，亦为助我们省视自身的内心与灵魂。正教基督徒于斋戒期守斋而领受圣餐。

斋戒——此乃悔改罪过、加强对抗邪欲之时期。而斋食、热量较低的饮食，以及对感官享受的节制皆能帮助我们渡过此时期。当身体非处于饱胀、负重之状态时，人便较能专注于祷告，较能思考关于上帝的一切，并持守属灵生活。叙利亚的成德者圣厄弗冷<sup>69</sup>写道：“贪食者将斋期称为哀期，而节制者即使守斋，亦不见其愁眉苦脸。”<sup>70</sup>——此乃斋戒的意义之一，斋戒帮助我们集中精神，为持守属灵生活做好准备，并为我们减轻属灵生活中的重担；而第二个意义：斋戒乃对上帝的祭献，亦是对自身意志的教养。斋戒并非新立之戒，反之，其于远古时期便已奠立。斋戒可说是人类的首条诫命：当上帝嘱咐亚当，伊甸园中

---

<sup>68</sup> 译注：俄国革命，1917年。

<sup>69</sup> 译注：叙利亚的圣厄弗冷， преп. Ефрем Сирин, St. Ephrem the Syrian.

<sup>70</sup> 注：摘自《向善录》第二卷，第380页。

лению. Богу не нужны всеожжения и кровавые жертвы. Ему нужно «сердце сокрушенно и смиренно» (Пс. 50.19), то есть наше покаяние и смирение, послушание. От чего-то (хотя бы от мяса, молока, вина и некоторых других продуктов) мы отказываемся ради послушания Ему. Приносим в жертву наше воздержание, ущемление своей воли.

Ещё одно значение поста – в воспитании воли и подчинении её духу. Постом мы даём понять чреву: «Кто в доме хозяин!» Человеку, не привыкшему поститься, дисциплинировать себя, очень тяжело обуздывать страсти, бороться с ними. Христианин – это воин Христов, а хороший воин находится в постоянной боевой готовности, постоянно тренируется и обучается, держит себя в форме. В Церкви нет ничего случайного и бессмысленного, не соблюдающие пост, пресыщенные никогда не узнают настоящего вкуса пищи, этого дара Божия. Даже праздничная трапеза для непостящихся становится чем-то вполне обыденным, а для нас даже скромное застолье после продолжительного поста — настоящий праздник.

Пост чрезвычайно полезен и в супружеской жизни. Супруги, привыкшие к воздержанию во время постов, никогда не пресытятся своими интимными отношениями, они всегда желанны друг для друга. И наоборот, пресыщение ведёт либо к взаимному охлаждению, либо к излишествам и изощрениям в интимной жизни.

各样树上的果子他都可随意吃，唯独那棵能使人辨善恶的树，其上所结的果实不可食时，上帝便已立下了最初的斋戒。守斋便是遵从上帝的诫命。上帝并不需要燔祭或血牲，上帝所要的献祭是“忧伤痛悔的心”（诗篇51：17），此即我们的悔改、谦卑、顺服。当我们于斋期拒食某些食物时（至少做到不食肉、奶、蛋制品与酒类），我们乃因顺服上帝而拒食，我们向上帝献上自我节制和对自身意志之约束。

斋戒还具此一意义：教养意志并使之顺服于灵下。我们藉斋戒使肚腹明白它并不是我们的“主人”。不惯守斋、不惯自我约束者，亦难以与邪欲抗战并征服之。基督徒乃耶稣基督之战士，而优秀的战士无时无刻都处于战斗的准备中，并且不间断地学习、接受训练，并保持在最佳状态。在教会里，没有任何事是偶然或无意义的，不持守斋戒、总是吃得过饱者，永远无法尝到上帝的恩赐——食物的真正滋味。对不守斋者而言，即使是节日盛宴，仍仅为再平常不过之饮食；而对基督徒而言在经历长斋后，哪怕是最简单的筵席，却是真正的喜庆。

斋戒亦可为夫妻生活带来极大的益处。已习惯于斋期克守己身的夫妇，将永远不会因其亲密关系而对彼此感到厌腻，他们总是深爱着彼此；反之，过度的亲密关系将导致夫妻彼此冷淡，抑或于房事上不知节制、过度讲究，甚或导致性反常行为。

## Духовно-телесная зависимость

Одним из проявлений страсти чревоугодия, воздержания является пьянство, наркомания и курение. Эти пороки – очень яркие примеры греховной, страстной зависимости, зависимости не только духовной, но и болезненно-телесной.

Вино является вещью далеко небезопасной, но Священное Писание не относится к нему как к чему-то скверному, греховному и нечистому. Наоборот, Христос благословил брак в Кане Галилейской, восполнив оскудение запасов вина, претворив воду в вино на свадьбе. Господь Сам разделял дружескую трапезу с апостолами и своими последователями и употреблял вино. Святой пророк псалмопевец Давид воспевает: «вино веселит сердце человека» (Пс.103,15). Но в Библии даётся и предупреждение: «Не упивайтесь вином, от которого бывает распутство...» (Еф. 5.18).

«Пьяницы... Царства Божия не наследуют»(1Кор.6.10). Нам даётся предостережение: вино содержит в себе опасность, нельзя упиваться им, необходимо соблюдать осторожность и знать меру.

Пьянство, алкоголизм наша общенациональная беда, беда страшная. Человек становится алкоголиком не на пустом месте. И алкоголь, и наркотики – это очень простой способ мгновенного получения радости, эйфории. И пока алкоголь или наркотик действуют в организме, человек имеет некий эр-



## 兼属灵魂与肉体的依赖性

不知节制与贪食一类的邪欲以若干形式体现，醉酒、嗜毒、烟瘾即属之。上述恶习皆为极鲜明之例，清楚地彰显了属罪和属邪欲的依赖性；而这依赖性不仅为心灵上的，更是肉体上的，且折磨着人。

酒乃极度危险之物，然而，圣经并未以看待污秽、下流、罪恶之物的态度来看待酒；反之，当基督在加利利的迦拿为婚姻祝福时，他在婚宴上把水变为酒，将存量不足的酒补满了<sup>71</sup>；主亦亲自与众门徒和众跟随者同桌分享友好餐宴，并于餐间饮用葡萄酒。而圣经诗篇的作者——神圣的先知大卫王——如此歌颂道：“酒能悦人心”（诗篇104：15）。然而，圣经中亦警示道：“不要醉酒，酒能使人放荡。”（以弗所书5：18），“醉酒的…不能进入上帝之国”（哥林多前书6：10）。上帝已预先警示我们：酒本身具危险性，不可饱饮醉酒，而须谨慎自持。

醉酒与嗜酒成瘾乃俄罗斯全国人民的灾难。人沾染上酒瘾并非无缘无故。酒精与毒品是获取短暂愉悦和快感的极简方式，只要酒精和毒品仍在体内作用着，人便能持续拥有快乐的替代物。人若想获得真正的幸

---

<sup>71</sup> 译注：详见约翰福音2:1-12。

защастья. То, что он, может быть, не смог получить в жизни, к чему нужно прилагать очень много усилий, даётся мгновенно. Потому что, чтобы получить настоящее счастье, нужно очень много потрудиться. Особенно часто человек становится алкоголиком или наркоманом, когда у него неблагополучно в семейной, личной жизни. Большинство подростков-наркоманов не получили в своей семье должной любви, очень многие были сиротами при живых родителях, а человек не может жить без любви, он страдает, ищет какой-то заместитель, способ забыться.

Американские исследователи утверждают, что 100% случаев наркомании связано с ощущением утраты смысла жизни. На вопрос, всё ли им представляется бессмысленным, 100% наркоманов отвечают утвердительно. В Центре реабилитации наркоманов применили метод логотерапии (с помощью которого пациенты обретали смысл жизни) и удалось добиться 40%-ного излечения по сравнению с 11% при традиционных методах лечения. Вот почему так высок процент ремиссии в центрах лечения алкогольной и наркотической зависимости при храмах и монастырях. Ведь страждущим указывается подлинный смысл жизни в Боге, в вере, в труде на благо Церкви и людей. Они каются в грехах (а без покаяния невозможно победить страсть), участвуют в таинствах, вместе молятся об исцелении.

福，便必须投入极大的努力；然而，藉着酒精和毒品，人在自己的生命中可能无法得到的——那必须付出极大努力才能获得的——于转瞬间即得之。当一个人的家庭生活与私生活不顺时，特别容易染上毒、酒瘾。绝大多数的青年吸毒者在自己的原生家庭中皆未获得应有的关爱，与父母同住却一如孤儿。而人没有爱就无法活着，亦会因此承受着折磨，并且会不断寻找某种替代品，某种遗忘的方式。

美国的研究人员已证实，百分之百的吸毒案件皆与“丧失人生意义”的感受相关。当被问及是否“感到一切都是无意义的”，所有吸毒者的答案都是肯定的。而对照传统疗法仅有11%的治愈率，戒毒治疗中心采取意义治疗法<sup>72</sup>（患者受此疗法之助，皆寻获了生命的意义），成功戒毒率高达40%；故此，在附属于教堂与修道院之下的酒瘾与毒瘾治疗中心里，治愈率总是如此之高——病患们看见生命真正的意义乃在上帝，在信仰之中，生命的意义亦在为教会与人们的福祉而付出的努力之中。他们悔改罪过（少了悔改将无法战胜邪欲），参与教堂奥秘圣事<sup>73</sup>，并一起为疾病的痊愈祷告。

---

<sup>72</sup> 译注：意义治疗法，логотерапия, logotherapy。

<sup>73</sup> 译注：教堂奥秘圣事，此指忏悔圣事、圣餐圣事、傅抹圣油圣事。

Если в семье существует такая беда и один из членов болен алкоголизмом или наркоманией, он может справиться только при поддержке, помощи и любви близких людей. Он должен чувствовать, что его любят, что он не один, за него борются, к его беде равнодушны. Бесы алкоголизма и наркомании очень сильны, они очень крепко держат человека, власть их над ним велика. Недаром алкоголики, наркоманы даже начинают видеть эти тёмные сущности наяву. Бесы пьянства во всех странах во все времена являются в одинаковом виде. В связи с этим вспоминается один случай. Во время перестройки начался некоторый подъём церковно-общинной жизни и православные люди стали собираться друг у друга на квартирах для духовных бесед, общения, чаепитий. И вот такая встреча происходила на квартире у одной верующей женщины. Собралась группа прихожан и батюшка. Очень скромный, тихий, почти ничего не говорил, а сидел себе тихонечко в уголке. А муж этой женщины был человеком неверующим, но к этим собраниям относился вполне терпимо. И вот он начал задавать священнику вопросы, выражая свои сомнения в существовании духовного мира. Батюшка всё это молча слушал, а потом сказал только одну фразу: «Ответьте мне, пожалуйста, почему алкоголики всех времён и народов видят бесов одинаково?» После этого мужчина уже никаких вопросов не задавал, а весь вечер

若此般不幸发生于家庭中，某位家庭成员染上了酒瘾或毒瘾——他仅有在亲友的支持与帮助下才能成功戒除。他必须感受到自己是被爱着的，他并不孤单，且有人为他努力奋战着，无人本着事不关己的态度来看待他的瘾症。酒瘾与毒瘾之魔极其强大，牠们紧紧箝制住上瘾者，对其影响甚剧。无怪乎，当人对酒精和毒品上瘾一段时间后，甚至能开始清楚地看见这些魔鬼。醉酒之魔不分国家、时代，皆是相同的。言及此，笔者便忆起一段往事：教会的共协生活于苏联的改革时期<sup>74</sup>开始改善，正教徒于彼此家中聚会喝茶，讨论属灵议题，相互交流。有次，这样的会面活动被安排于某位女正教徒家中，一位神父与几位教徒前来聚会。该位神父极其谦卑、安静，他几乎什么话也没说，仅静静地坐于角落。这位妇女的丈夫并非正教徒，然而他对此类聚会抱持着平静宽容的态度。他开始向神父提问，表达他对属灵世界存在与否的怀疑。神父静静听完他的话后，只回了这么一句：“请回答我，为何所有不分种族、时代的酒瘾者所看见的恶魔都是相同的呢？”神父语毕，这位先生便不再提出任何问题，他整个晚上都坐着沈思，而事实上，他正为酒瘾所苦。为何嗜酒成瘾者看得见恶魔？我们有幸无

---

<sup>74</sup> 译注：1985-1991年。

просидел задумавшись. Дело в том, что он сам страдал алкоголизмом. Почему алкоголики видят бесов? На наше счастье мир духов закрыт от наших очей. Наша земная телесная оболочка, так называемая «риза кожанья» (Быт. 3.20), не даёт нам видеть ангелов и бесов. Но в некоторых случаях люди их видят. Очень часто это происходит, когда душа уже готова разлучиться с телом. Описываются случаи, когда грешники видели толпы бесов, стоящих у их постели, и протягивающих к ним свои лапы. Человек, страдающий алкоголизмом, наркоманией настолько истончает свою земную оболочку, находясь практически в предсмертном состоянии, что начинает видеть духовные сущности, а так как служит страстям и греху, то и видит естественно не ангелов Света, а совсем даже наоборот. Поэтому человек пьющий часто является орудием в руках дьявола. Большинство преступлений, особенно убийств, совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Но, несмотря на силу этой страсти и власть дьявола, надежда всегда остаётся. Если человек искренне хочет избавиться от зависимости и горячо просит Бога об исцелении, Господь обязательно поможет. Беда в том, что многие не имеют решимости сделать это, или просто не хотят. Уже было сказано, что страсть при всей своей мучительности, имеет великую сладость для одержимого ей. И вот этого человек терять не хочет. И часто начинает хоть о

法看见属灵世界，我们的尘世肉壳，即所谓“皮子做的衣裳”（创世纪3：20）使我们无法看见天使与魔鬼；然而，在某些状况下，人却看得见，绝大多数都是灵魂已要脱离肉体时，才会如此。此类真实事件亦曾被记载下来：罪人看见成群的恶魔立于他的床边，牠们朝自己伸出魔爪。受酒瘾、毒瘾之苦者将自己的肉体磨损之甚，以致他实际上已处于濒死状态中，故而开始看得见属灵本质。而由于他所效力的对象为邪欲与罪，故其目所见，自然不会是光明的天使，而是完全相反的生物——恶魔。也因此，醉酒者常沦为恶魔手中的工具——绝大部分的罪行，特别是杀人行为，都是在醉酒或吸食毒品后，神智不清的状态下发生的。

然而，尽管有邪欲的力量与恶魔的控制，希望依旧存在——若人真心想脱离对邪欲的依赖，且热忱地向上帝求告，恳求治癒，上帝必定会援助他。不幸的是，许多人若非欠缺行动的决心，便是欠缺意愿。笔者于前文曾提及，尽管邪欲予人种种折磨，然其亦使受制于其下者得尝极大之甜头，而那受制之人并不想失去这甜头；故此，人往往直待已走至绝境边缘时，方始深思；这绝境，或为上帝所予之重病，或为其他例如家庭分崩离析之类的不幸。而若真落至此般田地，或许为时已晚。

чём-то задумываться, когда уже доходит до края, до предела. Либо Господь посещает тяжелой болезнью, либо рушится семья и пр. А тогда ведь может быть уже поздно.

Человеку, который встал на путь излечения, который хочет порвать со страстью алкоголизма, нужно запомнить раз и навсегда: даже если он избавится от недуга, он не перестанет быть больным, поэтому даже прикасаться к водке и вину ему категорически запрещено. То, что позволено обычному здоровому человеку, то есть получать веселье от вина и соблюдать меру, ему уже не дано. Недаром люди, входящие в группу А.А\*, даже после того, как они полностью бросили пить, всё равно называют себя алкоголиками.

Известный актер Дмитрий Харатьян, бросив пить, также говорит сам про себя: «Я непьющий алкоголик».

От пьянства нельзя освободиться полностью не «завязав» с алкоголем. Компромисс здесь невозможен. Сей демон изгоняется только постом (то есть полным воздержанием).



已踏上疗癒之途，且欲完全脱离嗜酒邪欲者，必须永远记得：即便往后能得痊癒，他仍不脱病患的角色，因此，哪怕只是一滴伏特加或红酒，亦必须严格禁止。一般健康的人能做的事——把酒言欢之余仍谨守分寸——已戒除酒癮之人却无法。无怪乎匿名戒酒会<sup>75</sup>的成员即使已成功戒酒，仍自称为酒癮者。

俄罗斯名演员德米特里·荷拉季杨<sup>76</sup>于戒酒后亦自称道：“我是不喝酒的酒癮者。”

若不和酒“完全断绝往来”，便无法脱离酒的束缚，万不可妥协。欲逐出酒癮之魔，仅有斋戒一途可行，即“完全自制”。

---

<sup>75</sup> 译注：匿名戒酒会，或译戒酒无名会，Анонимные алкоголики, Alcoholics Anonymous。

<sup>76</sup> 译注：德米特里·荷拉季阳，Дмитрий Харатьян, Dmitry Kharatyan。

## Нет греха в куренье табака?

В заключение этой темы хотелось бы сказать немного о ещё одной зависимости – табакокурении. Курение, к сожалению, далеко не все считают привычкой опасной и греховной. «Вот пьянство, наркомания – это другое дело, а курение – так, пустяки». В обязанности священника входит напутствие и причащение умирающих на дому и отпевание усопших в храме. Так вот, мне бы очень хотелось, чтобы те люди, которые так легкомысленно относятся к курению, хоть раз съездили со мною и побеседовали с теми несчастными, которые умирали от рака горла, лёгких, печени, вызванных табачной зависимостью. А сколько лет жизни похитили сами у себя эти больные? Это знает один Господь.

Одна женщина, которая умерла потом от рака горла, ходила в наш храм. Так вот, даже придя на раннюю литургию, она не могла не покурить, она просто умирала без этого. И так как она была уже в очень плохом состоянии, я был вынужден допустить её до Причастия. Вскоре она умерла. Даже если курильщик может выдержать и не курить до литургии, как можно причастившись, вскоре затягиваться ядовитым дымом?

Когда разговариваешь с человеком сильно курящим, который пришёл натошак, еле-еле можно терпеть тот запах, который идёт у него изо рта. В некоторых странах правительство весьма обеспо-

## 抽烟是罪吗？

笔者欲于本章尾声再谈论另一瘾头——烟瘾。可惜的是，极多人不将抽烟视为危险且有罪的习惯：

“抽烟不过是件小事，但醉酒和吸毒就完全是另一回事了。”至临终者家中，与之深谈，为其举行亡前忏悔与圣餐礼，并于教堂中为亡者举行安魂祈祷——此乃神父的事奉职责之一。而我愿那些轻看抽烟一事之人，至少一次，和我同去临终者家中，与那些因烟瘾而罹患咽喉癌、肺癌、肝癌的不幸病患谈一谈。而这些病患到底偷走了自己多少年的生命呢？也只有上帝才知晓了。

有位常来我们教堂的妇女，后来得咽喉癌过世了。即便是参与清晨事奉圣礼时，她亦无法不抽烟，她没有烟就活不下去。而由于她当时的健康状况已达谷底，不得已，我只好允许她领受圣餐<sup>77</sup>，而不久后，她便过世了。即使烟瘾者能忍着不在事奉圣礼前抽烟，然他们于领受圣餐后不久，便又开始吞吐有毒的云雾。难道真能如此行？

---

<sup>77</sup> 译注：正教会认为吸烟有罪，然而并非所有具烟瘾的信徒皆能立即戒除，故此，于某些特殊情况下，神父会允许烟瘾者于自制的条件下领受圣餐，意即至少在领受圣餐前的十二小时内不吸菸。文中的妇女由于烟瘾之甚，且其病已重，无法持守此条件，故神父破例允许该位妇女领受圣餐。

коено здоровьем граждан. Постоянно повышаются цены на табачные изделия, запрещается реклама табака, на коробках сигарет печатают списки болезней, которые происходят от курения. К примеру, в Австралии на сигаретных пачках печатают фотографии органов, поражённых заболеваниями, вызванных курением. Например, лёгких, чёрных от табачного дёгтя и т.д.

Все эти ужасы я рассказываю не для того, чтобы кого-то обидеть, но может быть те, кто думают, что с табаком можно дружить, задумаются о том, чем может закончиться это увлечение.

Всякая страсть весьма сильна и сидит не только в теле, но и в душе, в сознании человека. Многие люди, бросившие курить уже очень давно, рассказывали мне, что часто видят во сне, как они с наслаждением затягиваются сигаретой. Вот какой глубокий след оставил в их душе этот порок.

当有着严重烟瘾的人空腹前来与你谈话时，那自他口中发出的气息着实令人难以忍受。在某些极为担忧国民健康的国家中，政府已逐渐调涨烟品价格、禁止烟商广告，并在烟盒上印制肇因于抽烟的疾病清单。举例而言，在澳洲，烟盒上皆印着因抽烟而病变的人体器官相片，例如因焦油而变黑的肺叶。

笔者陈述这些可怕的事，并不是要伤害或得罪谁，而是希望那些认为可与烟草为伍的人能仔细想想，这瘾头将导向何种后果。

所有的邪欲都是强大的，它们并不仅只栖于人的肉体内，亦居于人的灵魂、意识中。许多戒烟已久的人告诉我，他们常于梦中目见自己是如何享受地吞云吐雾，由此可知，此一恶习遗留于他们灵魂内的足迹是如何之深！



## **Глава VI. Любодеяние "демон нечистоты"**

Думаю, каждому священнику периодически приходится отвечать на один вопрос (обычно его задаёт молодёжь): «Почему телесные, плотские отношения между мужчиной и женщиной вне брака считаются грехом, ведь всё это совершается по обоюдному согласию, никому не причиняется вред, ущерб, вот прелюбодеяние – другое дело – это измена, разрушение семьи, а здесь, что плохого?»

Для начала вспомним, что такое грех. «Грех есть беззаконие» (1Ин. 3,4). То есть, нарушение законов духовной жизни. А нарушение как физических, так и духовных законов ведёт к беде, к саморазрушению. На грехе, на ошибке ничего хорошего построить нельзя. Если при основании дома допущен серьёзный инженерный просчёт, дом долго не простоят. Такой дом был построен как-то в нашем дачном посёлке. Стоял, стоял, а через год развалился.

Священное Писание называет сексуальные отношения вне брака блудом и относит их к наиболее тяжёлым грехам: «Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии (т.е.

## 第六章： 淫行——“污秽的恶魔”

我想，有个问题是所有神父常常得回答一次的（此问题通常由年轻人提出）：“为何未婚男女间的肉体与肉欲关系被认定是罪呢？毕竟这是出于两情相悦才成的，不会对任何人造成伤害或损失；不过，外遇苟合就不是这么回事了，这是背叛，是破坏家庭。而未婚性行为究竟有什么不好？”

首先，让我们回想何谓罪：“凡犯罪的，就是违背律法。”（约翰一书3：4）。换言之，违背属灵生活的律法，这就是罪。而不论违反的是物质世界或属灵世界的律法，都会导致不幸与自我毁灭。没有任何有益的事物能奠基于罪与错之上。若于建设房屋地基时发生严重的工程误差，房子便久久无法完工，在笔者俄罗斯的夏季别墅小乡村中便有这类房屋——摆着摆着，一年后就解体了。

圣经称未婚的性关系为淫乱，且将之视为最重的罪之一：“不要自欺！无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、做娈童的（笔者注：此指手淫）、亲男色的……

занимающиеся рукоблудием (свящ. Павел), ни мужеложники ... Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6, 9). Не наследуют, если не покаются и не перестанут блудить. Церковные канонические правила для впавших в блуд, например, свт. Василия Великого, свт. Григория Нисского, также очень строги. Им запрещается причащаться, пока они не покаются и не понесут епитимью. О сроках епитимьи умолчу. Такого современный человек просто не выдержит. Почему же Церковь с такой строгостью смотрит на грех блуда и в чём опасность этого греха?

Нужно сказать, что плотское, интимное общение между мужчиной и женщиной никогда Церковью не возбранялось, даже наоборот благословлялось, но только в одном случае. Если это был брачный союз. И кстати, не только венчанный, но и просто, заключённый по гражданским законам. Ведь и в первые века христианства существовала проблема, когда один из супругов принимал христианство, а другой (или другая) пока ещё нет. И ап. Павел не разрешает таким супругам разводиться, признавая, что это тоже брак, пусть пока без благословения церковного.

Тот же апостол пишет о супружеских телесных отношениях: «Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для



都不能进入上帝之国。”（哥林多前书6：9），若不悔改并停止淫行，便不能承受上帝之国。而同样地，正教会的教义规范——例如伟大的圣主教瓦西里<sup>78</sup>和尼撒的圣主教格里<sup>79</sup>戈里 所订下的教会规范——对落入淫行者亦极其严厉，犯了罪的人在尚未悔改，在尚未承担完自己所应承担的悔诚业前，不得领受圣餐。至于悔诚业的期限为何，笔者在此便不多谈——那样的悔罪期限，现代人是受不住的。教会究竟为何如此严格地看待淫行邪欲？而此罪又有何危险？

必须言明：正教会从未禁止男女间的肉体亲密关系，反而对此予以祝福，然仅限于此一前提：男女双方已透过婚姻连结；此处的婚姻并不单指教会婚礼，亦包含符合国家法律规范之婚姻。于基督信仰建立之初曾有这样的问题：夫妻中有一人已受浸为基督徒，而另一人却尚未受浸，然而，即便此类婚姻尚未得到教会的祝福，使徒保罗仍认定其为真正的婚姻，并禁止这类夫妻离婚。

而关于夫妻间的肉体关系，使徒保罗如此写道：“丈夫当用合宜之分待妻子；妻子待丈夫也要如此。妻子的身子不属于她自己，而属于她的丈夫，同样

---

<sup>78</sup> 译注：伟大的圣瓦西里，святитель Василий Великий，St. Basil the Great。

<sup>79</sup> 译注：尼萨的圣格里戈里，Святитель Григорий Нисский，St. Gregory of Nyssa。

упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим» (1Кор. 7, 3-5).

Господь благословил брачный союз, благословил плотское общение в нём, служащее деторождению. Муж и жена отныне уже не двое, а «одна плоть» (Быт. 2, 24). Наличие брака – это ещё одно (пусть не самое главное) отличие нас от животных. У зверей брака нет. Самка может совокупляться с любым самцом, даже с собственными детьми, когда они вырастут. У людей же существует брак, взаимная ответственность, обязанности друг перед другом и перед детьми. Нужно сказать, что телесные отношения это очень сильное переживание, и они служат ещё большей привязанности супругов. «К мужу влечение твое» (Быт. 3, 16), — сказано про жену, и это взаимное влечение супругов также помогает скреплению их союза.

Но то, что благословляется в браке, является грехом, нарушением заповеди, если совершается вне брака. Супружеский союз соединяет мужчину и женщину в «одну плоть» (Еф. 5, 31) для взаимной любви, рождения и воспитания детей. Но Библия говорит нам и о том, что в блуде люди тоже соединяются в «одну плоть», но только уже в грехе и беззаконии. Для греховного наслаждения и безответственности. «Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы? Итак, отниму ли члены у Христа, чтобы сделать их членами блудницы? Да не будет! Или не знаете, что совокупляющийся с блудницей

地，丈夫的身子也不属于他自己，而属于他的妻子，乃在妻子。夫妻不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心守斋、祷告方可<sup>80</sup>；以后仍要同房，免得撒旦趁着你们情不自禁，引诱你们。”（哥林多前书7：3-5）。

上帝祝福婚姻的结合，也祝福婚姻中为繁衍后代的亲密肉体关系。丈夫与妻子自结婚那一刻起，便不再是两个人，而是“一体”了（创世纪2：24）。再说，婚姻制度的存在使人与动物有别，尽管这并非人与动物间最大的差异。野兽并无婚姻制度，雌性动物可与任一雄性动物——甚至是自己所生的成年后代——交配；而人类却有婚姻制度，夫妻双方对彼此、对孩子皆具责任与义务。须明白：肉体关系是极为强烈的感受，而这关系亦使夫妻更加眷恋彼此。而关于妻子，圣经道：“你必恋慕你丈夫。”（创世纪3：16），而这夫妻间的相互恋慕亦有助于强化彼此的连结。

然而，于婚姻中受祝福的肉体关系，若于婚姻之外行使，便成违反律法的罪了。为了彼此的爱，也为繁衍、教育后代，婚姻将男人与女人连为“一体”（以弗所书5：31）；然而，圣经亦告诉我们，于淫行中，人与人也会连为“一体”，不过，他们却是在罪与对诫命的

---

<sup>80</sup> 译注：为要专心祷告方可，有原文版本为：“为要专心斋戒及祷告方可”。

становится одно тело с ней?» (1Кор. 6, 15-16)

И действительно, каждая незаконная плотская связь наносит глубокую рану душе и телу человека, и когда он захочет вступить в брак, ему будет очень тяжело носить в себе этот груз и память о прошлых грехах.

Блуд соединяет людей, но для того, чтобы осквернить их тела и души.

Любовь между мужчиной и женщиной возможна только в браке, где люди дают друг другу перед Богом и всеми людьми обеты верности и взаимной ответственности. Ни просто половые связи, ни сожительство с одним партнёром в модном ныне «гражданском браке» не даёт человеку настоящего счастья. Потому что брак – это не только телесная близость, но и духовное единение, любовь и доверие любимому человеку. Понятно, что ни беспорядочные связи, ни сожительство без регистрации этого дать не могут. Какими бы красивыми словами не прикрывались любители «гражданского брака» – в основе их отношений лежит одно, — взаимное недоверие, неуверенность в своих чувствах, боязнь потерять «свободу». Люди блудящие обкрадывают сами себя, вместо того, чтобы идти открытым, благословлённым путём, они пытаются украсть счастье с чёрного хода. Один весьма опытный в семейной жизни священник сказал как-то, что живущие вне брака подобны людям, которые, надев на себя священнические облачения, дерзают служить литургию. Они

违反中结为一体。这样的结合，图的是属罪的欢愉与不负责任。“岂不知你们的身子是基督的肢体吗？我可以将基督的肢体作为娼妓的肢体吗？断乎不可！岂不知与娼妓结合的，便是与她成为一体吗？”（哥林多前书6：15-16）

确实，每一个违反诫命的肉体连结都为人的肉体与灵魂带来重创，而当他想步入婚姻时，此一重担以及对过往之罪的记忆将使他感到无比沉重。

淫行将人们连结，然其目的乃为玷污他们的身体与灵魂。

男人与女人间的爱仅可能存于婚姻中，结婚时，他们在上帝及众人面前给予对彼此忠诚、负责的誓言。而不论是纯粹的性关系，抑或是现代流行的与伴侣的“非婚同居”都无法带给一个人真正的幸福，因为婚姻并不仅是肉体的亲密关系，然亦是灵魂的合一，以及对深爱之人的爱与信任。而这些，显然不是混乱的肉体关系与非婚同居所能给予的。不论“非婚同居”的爱好者以如何华丽的辞藻掩饰，他们的关系仅奠基于对彼此的不信任、不确定自己的感觉，以及害怕失去自由的基础上。放纵淫欲者乃是向自身强夺，他们不走公开、受祝福之途，他们企图自暗道窃取幸福。有位于家庭生活生活上具丰富经验的神父曾道，非婚同居者就好比不具神职，却身着司祭祭衣，斗胆举行事奉圣礼之人——他们想得到那律法不属于他们的东西。

хотят получить то, что им не принадлежит по праву.

Данные статистики свидетельствуют, что браки, в которых был период сожительства до женитьбы, распадаются гораздо чаще, чем те, где супруги такого опыта не имели. И это понятно и объяснимо: грех не может лежать в фундаменте семейного здания. Ведь телесное общение супругов даётся им как награда за их терпение и чистоту. Молодые люди, которые не хранят себя до брака – люди расхлябанные, безвольные. Если они ни в чём не отказывали себе до брака, то так же легко и свободно пойдут «налево» уже в браке.

## Храни сердце твое

С чего начинается грех блуда? «Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Мф. 5, 28). Вот где начало страсти. Человек впускает её в сердце, услаждается ей, а там уже недалеко и до телесного греха. Да, грех исходит из сердца, но в сердце он тоже как-то попадает. Из нескольких источников. Блудная страсть, как говорят святые отцы, напрямую связана с предыдущим грехом, т.е. страстью чревоугодия, телесного пресыщения и излишнего винопития. «Воздержание порождает целомудрие, чревоугодие же есть мать блудной похотливости». Вспомним ещё: «Не упивайтесь вином, от ко-

统计资料已证实：相较于婚前不曾同居的夫妻，婚前有过同居经验的夫妻离婚率比前者要高出许多。而这现象是完全可理解且可解释的：罪无法成为构筑家庭的根基；毕竟，亲密关系被赐予夫妻，一如对其忍耐与纯洁的奖赏。婚前不持守己身者，是不稳健且不具意志力的人；若人于婚前来者不拒，不律己自制，则婚后“行歪”亦是同样容易，同样不受拘束。

## 保全自己的心

淫行之罪从何而起？“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）——此即邪欲之开端。人放任其入心，享受之，自此便已离肉体的淫罪不远了。没错，罪自心而出，但其从何处而入心呢？-自外而入，发于若干源头。一如诸圣教父所言，淫行邪欲与前一邪欲——贪食邪欲、肚腹过饱，以及饮酒过量——直接相关。“节制生贞洁，贪食乃性欲之母。”<sup>81</sup>此外，犹记圣经有言：“不要醉

---

<sup>81</sup> 译注：西奈山的圣尼尔所言。

того бывает распутство» (Еф. 5. 18). Любодеяние – страсть плотская, и обузывать её нужно приучая плоть к воздержанию и умеренности. Жирная, сытная, острая пища, обильное винопитие – всё это очень горячит кровь, вызывает игру гормонов, возбуждает. Это общеизвестный факт.

Другой фактор, влияющий на буйство плоти – это нехранение зрения и других чувств. Быть может, у нас нет ещё такого чудовищного разврата, в котором утопал Древний Рим, хотя мы приближаемся к этому. Но вот такой пропаганды и рекламы этого греха Рим точно не знал. В главе про средства массовой информации уже немало было сказано про это. Не только телеэфир (телевизор хоть можно выключить), но и улицы наших городов наполнены изображениями обнажённых тел. Притом бесстыдные рекламные щиты порой «украшают» самые напряжённые трассы. Думаю, что аварийность около таких плакатов повышается в несколько раз. Один московский священник как-то не выдержал, принёс большую лестницу и на огромном непристойном плакате написал чёрной краской: «Лужков, ты мэр Содомы и Гоморры?»

Конечно, всё это делается, чтобы разложить, ослабить нацию. Известный факт, что Гитлер распространял на оккупированных территориях порнографию и противозачаточные средства. Притом в самой Германии порнография была запрещена. Можно ли уберечься от всей этой скверны, которая



酒，酒能使人放荡”（以弗所书5：18）。淫行乃属肉体的邪欲，而欲抑制之，则必须使身体养成节制、知度的习惯。多油、辛辣、饱腻的饮食及大量饮酒，全都会促使血液升温，刺激荷尔蒙作用，使体内躁动，此乃众所皆知。

而另一导致肉体放纵的因素乃为“放纵视觉与其他感官”。古罗马沉迷于骇人的荒淫之中，或许我们尚未如此堕落，然亦不远矣——现代可见的淫罪宣传广告在古罗马时期是绝对没有的。关于媒体的上述一章对此议题已多有着墨。笔者方才提及之宣传广告并不仅限于电视播出（至少电视还能关掉），而更包含了各个城市中满布赤裸身躯图像的街道；此外，有时内容无耻的广告看板还“装饰”着车流量最大的公路。我想，这类广告看板附近，车祸发生率应比一般高出了数倍。有次，一位在莫斯科事奉的神父忍无可忍，便搬来一个大梯子，他爬上去，在刊登淫秽广告的巨型看板上以黑漆写道：“卢日科夫<sup>82</sup>，你是所多玛和蛾摩拉<sup>83</sup>的市长吗？”

当然，这一切都是为了要削弱本国众人，使之堕

---

<sup>82</sup> 译注：卢日科夫，全名尤里·米哈伊洛维奇·卢日科夫，Юрий Михайлович Лужков，Yury Mikhaylovich Luzhkov。曾任莫斯科市长。

<sup>83</sup> 译注：所多玛，蛾摩拉，Содом, Гоморра, Sodom, Gomorrah。旧约中，所多玛、蛾摩拉乃两个因罪大恶极而被上帝倾覆之城。

буквально преследует нас на каждом шагу? Сложно, но можно. Господь не даёт испытания не по силам. И тот человек, который хочет хранить свою душу и тело в чистоте, сможет это сделать даже в Содоме как праведный Лот.

Первое, что нужно сделать, — это сократить количество источников соблазна до минимума. (Подробнее об этом в главе про СМИ).

Второе. Не фиксировать своё внимание на раздражающих объектах, не прилепляться к ним. Не пожирать глазами соблазнительные картины, а научиться скользить по ним взором, как бы не замечая их.

И третье. Не только не проявлять особого внимания к соблазнам, но и изменить своё отношение к ним, воспринимать как нечто нейтральное.

Приведу пример в объяснение моей мысли. Хотя я и имею довольно серьёзный водительский стаж, но всё же страдаю невнимательностью, рассеянностью на дороге. В пути могу засмотреться на что-нибудь интересное, необычное, и это меня не раз подводило. И выработал правило, дал себе зарок: за рулём следить только за дорожной обстановкой, знаками, показаниями приборов, а на всём остальном, отвлекающем, не фиксировать взор, как бы скользить взглядом по предметам, не останавливаясь долго на них. Вы знаете, в обычной, не автомобильной, жизни такой приём тоже помогает хранить зрение. Когда встречаешь что-то бесполез-

落。众所皆知，希特勒在占领他国领土后，便于其境内散播色情影片与避孕方式；然而，当时德国境内色情电影却是禁播的。这样的污秽简直在我们身后如影随行，我们能否保护自己不被侵扰？很困难，但不是不可能的。上帝不会给一个人多过其所能承受的试炼。而那欲保全自身灵魂与肉体于贞洁中的人，即便居于所多玛城内，亦能做到，一如义人罗得<sup>84</sup>。

首先必须做的是：将诱惑的来源量减至最低（关于媒体，详见本书第四章）。

其次，勿将自己的注意力集中、贴靠于会激发性欲的事物上。勿贪婪地观看勾引人的图像，必须学会以目光扫过，好似未注意到。

第三，除了不将任何注意力投注于诱惑上之外，亦须改变自己看待诱惑的态度，将诱惑视为某种中性之物。

笔者在此以自身实例说明上述想法。虽然我具备颇为资深的驾驶年资，然而，路途中的疏忽大意与心不在焉仍深深困扰着我。开车时，我可能会盯着路上某个有趣、不寻常的东西瞧，看得入迷，且我不只一次上过这种当。于是，后来便我订立规范，如此自戒：开车时仅关注车况、路标、仪表盘，至于其他令人分

---

<sup>84</sup> 译注：罗得，Лот, Lot。旧约中所多玛城的义人，当所多玛被上帝毁灭时，罗得因是义人，便得以带着家人逃离所多玛的灭城灾难。详见《创世纪》第十九章。

ное, вызывающе соблазняющее, нельзя не видеть этого (хотя полезно и отвести взор), но можно не рассматривать, не останавливаться взглядом. Конечно, для этого нужен определённый навык. Но зато потом уже чисто автоматически начинаешь отсеивать то, на что не нужно смотреть.

Ещё один важный фактор для хранения себя от соблазнов – изменение отношения к вещам соблазняющим. Вещи сами по себе нейтральны – хорошими или плохими их делает наше отношение к ним. Например, на женщину можно смотреть как на предмет вожделения, а можно (даже если она не очень скромно одета) как на нечто нейтральное. Об этом пишет свт. Феофан Затворник: «Как же быть, если, живя в обществе, нельзя не смотреть на жен? Но ведь не просто смотрящий на жену прелюбодействует, а смотрящий с вожделением. Смотреть – смотри, а сердце на привязи держи. Смотри очами детей, которые смотрят на женщин чисто, без дурных мыслей».

На существо противоположного пола можно смотреть как на сестру или на мать (на брата или отца), но не как на нечто разжигающее в нас похоть. Ведь очень часто мы сами готовы открыть душу страсти. Но если она закрыта на замок, соблазнительному образу, картинке, сложно будет проникнуть во внутрь. Если человек имеет жену, для него может существовать только одна женщина – супруга. Только её он может любить как

心的事物，视线则不停留于其上，仅以目光扫过，不盯着看。而在与驾车无关的一般日常生活中，上述方法亦能助我们保守眼目。当遇见有害的、会引发诱惑的东西时，双眼无法不看见它（尽管将视线移开是有益的），但却可不细看，不让目光停留。当然，这需要一定的熟练度才办得到。此习惯一旦养成，往后便能开始把不当看的东西完全自动过滤掉。

此外，为保全自己不受诱惑，尚有一要素：改变看待诱惑之物的态度。事物本身乃为中性，只因我们看待它的态度才使其有了好坏之分。举例而言，可将女性视为情欲对象，而（即便该位女士的穿着太开放）亦可将之视为某种中性的存在。关于此点，闭关者圣菲欧方写道：“居于社会之中而不得目视女性，如何能行？并非目视女性便是犯奸淫，而是带着欲念视之，方犯奸淫。目视女性，然拴紧自己的心，以孩童的眼观之，孩童看待女性是纯洁的，不带任何邪念。”<sup>85</sup>

可用看待姊妹或母亲（兄弟或父亲）的眼光来看待异性，而非以看待某种激发我们体内肉欲之物的眼

---

<sup>85</sup> 译注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《日日短思录：阅读圣经的一年》（Краткие мысли на каждый день года по церковному чтению из Слова Божия）第79页，1991年于莫斯科出版。

женщину, все остальные не имеют пола. Он должен видеть в них только человеческое, а не женское. Враг очень силён, и от нескромного взгляда, лёгкого флирта до прелюбодеяния – один шаг. Хранить в чистоте нужно не только зрение, но и ум. Нечистые, блудные мысли, как грязь, пачкают, оскверняют душу и сердце. Недаром демона блуда преподобный Ефрем Сирийский назвал «бесом нечистоты». О том, как бороться с греховными нечистыми помыслами, подробно рассказывалось в главе «Борьба с помыслами».

Всё, что было сказано выше, относится к помыслам, чувствам, желаниям. С этого начинается страсть блуда. Второе, о чём нужно помнить, — это наше поведение. «Горе тому человеку, через которого соблазн приходит» (Мф. 18, 7). Нескромная одежда, двусмысленные шутки, лёгкость в обращении с противоположным полом, — всё это может навредить не только нам, но и другим людям. И тогда «горе нам». Чтобы мы ни делали, нужно всегда задумываться: не движет ли нами бессознательно какая-либо страсть, и как наше поведение отзовется в сердце другого человека.

光来看待之。要知道，大多时候都是我们自己愿意向邪欲敞开灵魂；然若灵魂上锁紧闭，诱惑的形象和图像便难以渗入其内。人若有妻，则对他而言，只能有一位女人存在——他的妻子。只有对自己的妻，他才能以爱一个女人的方式去爱她，其他所有女人对他而言都不具性别，他应该要以看待人的眼光——而非看待女人的眼光——去看待她们。淫欲之魔乃极强大之敌，而放肆注视、轻浮调情距淫行仅一步之遥。此外，我们必须护守于贞洁之中的，不仅是眼目，还有心智。肮脏、淫荡的念头一如污泥，玷污、污秽灵魂与心。无怪乎叙利亚的圣成德者厄弗冷称淫行之魔为“污秽的恶魔”。至于对抗肮脏罪念的方法，详见本书第三章：“与罪念抗战”。

上述所有内容皆与罪念、感知、欲望相关，而淫行邪欲乃始于此。其次必须注意的是我们的行为：“引起诱惑之人有祸了”（马太福音18：7）。暴露的衣着、一语双关的黄色笑话、与异性相处时轻浮的态度——所有这些不仅会损及自身，亦对他人有害。而届时，“我们就有祸了”。为避免之，务必时时深思：驱使着我们的，是否为某种未被意识到的邪欲？而我们的行为在他人心中又会造成何种影响？

## Горе миру от соблазнов

Очень многое в нашей жизни зависит от отношения к той или иной проблеме. Даже к явному соблазну можно относиться вполне нейтрально. Но если специально настраивать себя, подогревать в себе страсть, достаточно небольшого толчка, чтобы страсти сорвались с цепи.

В наше время и средства массовой информации, и современная литература, искусство, даже образование, пытаются внушить нам мысль, что грех – это норма, а чёрное – это белое. Особенно ярко пропагандируется грех блуда: «Сексуальная жизнь необходима всем без исключения (в разных формах) без этого просто нельзя прожить, без этого у тебя никогда не будет ни счастья, ни здоровья, вообще ничего. Если у человека есть половые органы – они должны обязательно действовать и т.д.». Об этом можно говорить очень долго, но всё ясно и так. Всё перевернулось: грех, извращения – это не то, от чего надо избавляться, а то, без чего невозможно прожить. Источник всего этого тоже известен. Нам предлагается чудовищная ложь, а «отец лжи», как известно, – дьявол.

Можно ли жить в этом страшном мире разврата и греха и сохранить чистоту?

Евангелие, Новый Завет, где блуд называется смертным грехом, написано не только для людей I-го века. Оно написано для всех времён, и для нас христиан XXI столетия. Где жили первые христиане? В



## 诱惑为世界带来的悲祸

在我们的生命中，有极多事皆是取决与我们看待问题的态度。即便是明显的诱惑，人亦能全然中立视之；然而，若人蓄意自我撩拨，激发己内之邪欲，则只须轻轻一拉，便足以让众邪欲挣脱锁链。

现今媒体、现代文学、艺术，乃至教育，皆企图灌输我们“罪是常态”、“黑的其实是白的”……等想法，在宣传淫行之罪这方面，最属拚命，例如：

“（不论何种型态的）性生活对所有人来说都是必须的，无一例外，缺乏性生活就无法活下去，没有它就永远都得不到快乐、健康，总而言之，什么都得不到。生殖器官既为人所有，它便绝对、必须发挥作用……”。此议题可谈论甚久，然其内容早已不言自明。是非颠倒——罪与反常倒成了无须避免之物，没了它们就活不下去。而这一切的乱源为何，不言自明，骇人谎言不断被供与我们，而众所皆知“，谎言之父”乃恶魔。

能否居于此可怕的堕落与罪恶之世，同时又持守贞洁呢？

于新约中，福音书称淫行为“亡罪”。福音书并非专为公元一世纪的人所写，而是为所有时代的人——包括我们这些二十一世纪的基督徒——所写的。最早

Римской империи. А Рим достиг такого уровня распущенности, разврата, половых извращений, до которых наша страна пока, слава Богу, ещё не дошла. И, тем не менее, христиане смогли сохранить себя, свои семьи от натиска нечистоты. И христианство, несмотря на жесточайшие гонения, смогло изменить этот мир. Империя в начале IV века стала христианской.

Если говорить не о временах первых христиан, а о нашем недавнем прошлом, ещё 20 лет назад то, что современная молодёжь считает смешным, нелепым и устаревшим, было нормой. Нормой было обязательно создать семью. Для большинства девиц было нормой хранить себя до брака. Сожительство без брака осуждалось обществом, и было явлением крайне редким. Так было в нашей стране, где семейные традиции не умерли даже в советское безбожное время. И вообще любой нормальный человек рано или поздно понимает, что путь распущенности, вседозволенности, разрушения семьи – это путь в никуда. Америка, измученная плодами «сексуальной революции», повернулась в сторону нравственных, семейных ценностей. С 1996 г. в США введена программа под названием «Обучение воздержанию». На её реализацию выделяется по 50 млн. долларов в год. Задача этой программы – противостоять половой распущенности, абортam, внебрачной беременности, пропагандируя воздержание и объясняя подросткам, что оно не наносит вред организму.

В нашей стране, к сожалению, пока наоборот всячески насаждается мнение, что воздержание вредно:

的基督徒居于何方？罗马帝国。而罗马帝国所达到的荒淫、放荡、性反常，幸亏在俄罗斯尚未达到。然而，当时的基督徒却能保护自身与自己的家庭免受污秽行为的攻击。而即便有残暴的宗教迫害，基督信仰仍改变了这个世界——罗马帝国于四世纪成了信仰基督教的帝国。

若我们不谈初期基督徒的时代，改谈不久以前的时代，当代年轻人视为好笑、荒谬、过时的，在二十年前乃为常态。当时的常态是男女必须共组家庭，而对多数的少女而言，未婚保持贞洁乃为准则。在那个年代，未婚同居极为少见，且是会被社会议论的。即便是在无神论的苏联时期，俄罗斯的家庭传统亦未消亡。而事实上，任一正常人迟早都会明白：放荡、恣意妄为、破坏家庭——是一条哪里都去不了的绝路。而饱受“性革命”苦果的美国也已回头，转往珍视道德与家庭的方向。自1996年起，美国引入一项名为“自制教育”<sup>86</sup>的计划。落实该计划的年支出为五千万美金，其任务为对抗堕胎、性放纵、未婚怀孕，并倡导自制，向青少年解释，自制并不会对身体器官造成伤害。

可惜的是，俄罗斯当今社会反而用尽各种方式灌输“自制有损健康”的观念：“若人有器官，那器官

---

<sup>86</sup> 译注：自制教育， обучение воздержания, abstinence education.

«Если есть органы – они должны работать во что бы то ни стало. Если есть желания – они должны удовлетворяться». И поэтому мы и перегнали всех по абортам и количеству брошенных детей.

Немного о детородных органах. Они даны нам для репродукции, для воспроизведения потомства. И все животные организмы их для этого и используют. Не функционирование их не может привести к потере здоровья. Например, женщина может родить за свою жизнь одного ребёнка, а может вообще не родить. При этом её репродуктивные органы так и останутся невостребованными, но это не значит, что женщина будет болеть. В человеческом организме заложены механизмы саморегуляции.

Всё зависит от нашего отношения к проблеме воздержания. Если человек настроится, что жить не сможет, умрёт без половых связей, ему действительно будет невозможно воздержаться. А настроенный на воздержание, хранящий себя от соблазнов, сможет понести это.

Вот что говорит о воздержании православный семейный психолог Ирина Анатольевна Рахимова: «Есть очень большое заблуждение, что воздерживаться вредно. Считается, что каждый (в том числе и вне брака) должен иметь регулярную половую жизнь, удовлетворять свои потребности, без этого, дескать, будут болезни, неврозы и психические расстройства. Это большая ловушка. Все неврозы и расстройства в голове, в настройке человека, в том, что он сам себе внушил. Считаю, что в теории су-

就该发挥自己的作用，不管是被用在什么地方；若有欲望，就当被满足。”堕胎率与弃婴率因此而逐渐攀升。俄罗斯在这一方面已跃居首位。

上帝赐与我们生殖器官乃为延续、繁衍后代，而所有动物亦是为此目的而运用其生殖器官，不可能因不使用它便导致健康受损。举例而言，一位女性可能一辈子仅生一个孩子，但也可能一个都没生；对于不曾生产的女性而言，她的生殖器官从未实现生殖功能，然而，这并不意味着她就会因此而患病，人体内本具自律机制。

一切皆取决于我们看待“自制”这个问题的态度。若一个人认定自己没有性行为就活不下去，没有性就会死，则此人确实将无法自制；而决心自制者，将能持守自制，保护自身免于诱惑。

一如正教家庭心理学家拉夕莫娃<sup>87</sup>于自制一议题上所言：“世上存有一种‘自制有害’的大迷思，认为每个人（包含未婚者）皆应有规律的性生活，满足自身的性需求，而若无性生活，据说将会导致疾病、神经官能症与心理失调。<sup>88</sup>”此乃极大之陷阱。神经紧张、失调皆源自人的想法、态度与自我刺激。笔者认为，升华理论 中有很大大一部分与事实相符：若人不对

---

<sup>87</sup> 译注：伊琳娜·阿纳托利耶夫娜·拉夕莫娃，Ирина Анатольевна Рахимова，Irina Anatolevna Rakhimova。

<sup>88</sup> 译注：升华，сублимация，sublimation。弗洛伊德的心理理论之一。

блимации есть большая доля правды. Если человек не заикливается на телесно-половой теме и живет воздержанно, он может использовать нерастраченную энергию для реализации себя в творчестве, труде, научной деятельности, других сферах».

В браке также необходимо научиться воздержанию. Ведь существуют посты, периоды беременности, может случиться болезнь. Есть люди, чья профессиональная деятельность предполагает длительные командировки. И так было всегда, и супруги как-то терпели, смирялись. Многие благочестивые матери имели много детей и во время беременности и кормления грудью, (а это больше 2-х лет) не имели плотского общения с мужем.

А сейчас даже иные врачи советуют лечить некоторые болезни (например, простатит) с помощью случайных связей. Например, у мужчины нет жены, и они советуют завести любовницу, чтобы «подлечиться». Что тут можно сказать? Простатит – болезнь не новая. Но в наше время безнравственность и распущенность захватили все слои общества и сословия. В том числе и врачей. Никакой грех не может лежать в основе лечения. Грех не созидает, а только разрушает. Сейчас появилось очень много современных препаратов и методов лечения этой болезни. Недобросовестные врачи иногда дают просто ужасные советы. Один мужчина потерял единственного ребёнка, он очень тяжело болел и умер у него на руках. Этот человек очень сильно переживал своё горе, тем более,

性事流连忘返，且过着自制的生活，他便得以将那未被耗尽的精力运用于创作、劳动、研究活动及其他领域上，以较充分地发挥自己。

人于婚姻中亦必须学会自制，毕竟婚姻中仍有斋期、孕期，甚或是病期；此外，亦有人因职业之故，必须长期出差。上述各样情况自古皆然，在以前，夫妇总是忍耐且顺服，许多虔诚且多子的母亲于怀孕及哺乳期间（约超过两年的时间）亦未与丈夫同房。

而当今竟有医生建议以随机的性行为来治疗某些疾病（如前列腺炎）。举例而言，他们建议没有妻子的男性病患结交情人，以帮自己“治疗一下”。前列腺炎并非新兴疾病，然而，荒淫放荡在我们这个时代已全面攫取整个社会与各个阶层，而医师亦于其列。罪绝不可能成为治疗的基石——罪不创造，只会毁坏。现在已有许多专治前列腺炎的药品与疗法。有些无良医生所给出的建议可怕至极。曾有位男子失去了自己唯一的孩子，那孩子生了极重的病，最后，在他的怀里去世了。这位父亲深感沈痛，不仅如此，他的妻子也无法再生育了。他躺在医院里，向精神科医师与心理医师谘询，他们则是这么建议他的：“你给自己找个情人，让她帮你生孩子，或是与妻子离婚，再娶个年轻的，如此一来你就有后了。”的确，有句话所言甚是：“可怕的时代，可怕的人心！”

что его жена уже не может родить детей. Он лежал в больнице, консультировался у психиатров, психотерапевтов и вот, что они ему посоветовали: «А ты заведи себе любовницу и пусть она родит тебе ребёнка, или разведись с женой и женись на молодой, вот и будут у тебя дети». Да, воистину: «Ужасный век, ужасные сердца!»

## Бог в помощь!

Брань с разжжением плоти – вещь естественная, не нужно её бояться. Каждый человек чувствует в своём теле определённые поползновения, движения. Но эти движения не должны выходить из-под контроля. Наши гормоны, наше естество нужно всегда держать на коротком поводке и в строгом ошейнике, иначе этот пёс вырвется и может покусать нас самих.

Если мы хотим бороться с похотью плоти и просим у Бога помощи, Господь обязательно поможет нам. Если не будет борьбы с плотью, не будет и награды за подвиг.

Некий пресвитер Конон часто совершал таинство Крещения. Всякий раз, когда ему приходилось помазывать св. елеем и крестить женщин, он впадал в большое смущение и по этой причине даже хотел уйти из монастыря. Тогда явился ему св. Иоанн Креститель и сказал: «Будь тверд и терпи, и я избавлю



## 请求上帝之助！

与肉体的欲火抗战——此乃自然之事，不须畏之。每个人都感受得到自己体内的某些渴望与冲动，然其不应脱离人的控制。我们的贺尔蒙、我们的本性须时刻以短绳，以紧束的颈圈牵制，否则这条狗就会挣脱，且还可能反咬我们一口。

若我们欲对抗淫欲，同时亦持续向上帝恳求援助，上帝必定会帮助我们。没有与肉欲的抗战，就不会有因着克修而得的赏赐。

从前有位名为科农的修士司祭，经常为人们举行圣洗仪式。然每当他必须为女性傅抹圣油、举行圣洗圣礼时，总感到极为心乱，甚至因此起了离开修道院的念头。一日，施洗者圣约翰向他显现，并道：“你要坚定并忍耐，我将救你出离这场战役。”其后，有位波斯女子为受洗而来，她是如此貌美，以致这位修士司祭迟迟无法宁定自心替她傅抹圣油。那位波斯女子就这么等了两天。此时，神父科农取了自己的修士外衣，决定远走，他道：“这里我再也待不下去了！”然而，当他甫踏上山丘时，便遇见圣施洗者约翰，圣约翰道：“你回修道院去，我将救你出离这场战役。”科农则带着怒火回他道：“别怀疑，我是无论如何都不会回去的！你不只一次对我如此承诺，

тебя от этой брани». Однажды к нему пришла для крещения девушка-персиянка. Она была так прекрасна, что пресвитер не решился помазать её св. елеем. Она прождала два дня. Между тем пресвитер Конон, взяв мантию, удалился со словами: «Я не могу более здесь оставаться». Но едва взошёл он на холм, его встретил Иоанн Предтеча и сказал: «Возвратись в монастырь, и я избавлю тебя от брани». Конон с гневом ответил ему: «Будь уверен, ни за что не вернусь. Ты не раз обещал мне это, но так и не выполнил обещания». Тогда св. Иоанн раскрыл его одежды и трижды осенил крестным знаменем. «Поверь мне, Конон, — сказал Креститель, — я желал, чтобы ты получил награду за брань эту, но так как ты не захотел, я избавлю тебя, но вместе с тем ты лишаешься награды за подвиг». Возвратившись в монастырь, пресвитер крестил персиянку, как бы и не заметив, что она женщина. После чего до самой смерти совершал крещение без всякого нечистого возбуждения плоти.

В заключение вспомним, какими средствами ведётся борьба с блудной страстью. Плотскую похоть не случайно сравнивают с огнём, пламенем. И святые отцы единодушно говорят, что нельзя давать её никакой пищи (топлива) через пресыщение плоти, зрение, слух и другие чувства. Тогда с ней нетрудно будет справиться. Внезапно вспыхнувшее пламя легко можно затоптать, но пройдёт всего несколько минут, и будет пылать весь дом. Кто хоть раз видел большой пожар, знает, как неуправляема огненная стихия.

但却从未实践诺言！”圣约翰便敞开科农的衣服，并在他的身上画了三次十字圣号：“相信我，科农，我本希望你能藉此战役而获得赏赐，只因你不愿意，我便为你免之，然而，作为代价，你也失去了由苦修而来的赏赐。”神父科农返回修道院后，便为那位波斯女子行了圣浸礼，且在整个过程中，他也完全没注意到她是女人。自此以后，直至逝世，他在行圣洗礼时便未再有任何污秽的肉欲冲动。

作为结语，让我们再次回想，与淫欲邪念抗战的方法有哪些。肉欲被比作火苗、烈焰并非偶然。众圣教父一致言道，切勿透过肉体的饱食、视觉、听觉及其他感官来喂食此邪欲任何食物（燃料）。如此一来，便不难克胜淫欲了。骤然冒出的火苗可轻松践灭，然若不立即扑灭，不出数分钟，熊熊火焰便会吞噬整栋屋子。人若看过大火一次，便明白，火的力量是如何地无从驾驭。



## **Глава VII. Сребролюбие "культ золотого тельца"**

Сребролюбие, любовь к деньгам, культ материальных ценностей – бич нашего времени.

Наше общество — это общество потребления, потребления материальных благ, удовольствий, развлечений. А всякое развлечение требует средств. Культ денег настолько вошёл в повседневный быт, что курс валют является обязательной новостью, которую передают каждый час по радио наряду с прогнозом погоды, как будто это так важно и необходимо знать каждому. В сознание людей крепко вбивается, что без больших денег, без богатства невозможно быть счастливым человеком. Всё можно приобрести только за деньги. Если их нет, ты неудачник. Как-то увидел в продаже книгу «Как воспитать будущего миллионера». То есть богачей предлагается воспитывать с пелёнок, нацеливать их на успех. Не «как воспитать честного, доброго, порядочного человека», а «воспитать миллионера».

Несчастен будет этот человек, которого безумные родители с детства будут натаскивать, ориентировать на успех, карьеру, богатство. Он никогда не будет счастливым. Он никогда не найдёт настоящей дружбы, любви, веры, ведь их нельзя купить за деньги.

## 第七章： 恋财——“拜牛金”

恋财、爱钱、物质崇拜——此乃我们这时代之祸患。

我们的社会乃消费社会——消费物质财富<sup>89</sup>、满足、娱乐，而各样的娱乐又需要金钱，对金钱的崇拜已深入日常生活之中，就连汇率亦成了必要新闻，每小时在广播中随着气象预报一同播报，好似这讯息有多么重要，每个人都非知道不可。“人没有大笔金钱，没有财富，就不可能幸福”——此种想法已被牢牢钉入人的意识中。一切皆仅能以金钱获得，没有钱，你就是个失败者。笔者还曾于市面上见过一本名为《如何教育出未来的百万富翁》的书，该书建议富人，应自孩童出生起，便开始教育他们将目标瞄准成功；不是“如何教育出诚实、善良、正派的人”，而是“如何教育出百万富翁”。

---

<sup>89</sup> 译注：物质财富，материальные блага。指物质世界的金钱、房产、所有物等有形资财，与其相对者乃“属灵财富”（духовные блага）。

## Почему тяжело спастись богатому?

Сребролюбие, служение материальному — есть идолопоклонство в чистом виде, поклонение «золотому тельцу». Хотя, конечно, любая страсть — идол: «Нельзя служить Богу и маммоне» (Мф.6, 24), то есть богатству.

Но служение материальным благам особенно отводит человека от духовных ценностей. Его душа замещается другим, он становится в полном смысле слова материалистом. Помыслы и думы о земных благах и ценностях не оставляют место для духовного. Вот почему сказано: «Трудно богатому войти в Царство Небесное» (Мф.19, 23).

Богу в нашем сердце нужно место, чтобы за что-то удержаться в душе человека, тогда ему можно помочь. А если его сердце, душа занято только материальным? Это не значит, что спастись нищему, бедному легко. Нищета тоже может породить множество пороков: зависть, самолюбие, уныние, ропот и т.д. Но в Евангелии сказано о трудностях спасения для богатого. И из истории видно, что и Христос, и апостолы были очень бедны, не имели, где главу преклонить, бедных христиан было гораздо больше. Хотя среди святых были люди и

若一个人自幼便由疯狂的父母训练，使他倾向于成功、事业、财富上，此人将不会幸福——他是永远都不会幸福的。他永远都找不到真正的友情、爱与信仰，毕竟，这些都是金钱买不到的。

## 为何富人难获救恩？

恋财、为物质效力乃全然的偶像崇拜，即“拜金牛犊”<sup>90</sup>。而当然，任一邪欲都是偶像：“不能又事奉神，又事奉玛门。”（马太福音6：24），而“玛门”即指财利。

为物质财富效力特别会将人诱离属灵的珍贵价值。当一个人的灵魂被他物填满，他便成了真正的唯物主义者，对世间财物的思虑与念头占满了所有空间，再无位置能留予属灵的价值。福音书道：“财主进天国是难的。”（马太福音19：23），实其来有自。

上帝在人的心中要有个位置，如此，才能在灵魂中有稳固点，也才能进一步帮助我们。而若占满人心与

---

<sup>90</sup> 译注：见旧约出埃及记32:4。

весьма богатые: Авраам, Цари Давид, Соломон, императоры, князья и др. То есть не богатство само по себе является грехом, а отношение к нему. Всё, что нам Господь даёт: таланты, богатство – не наше. Мы управители, приставники над всем этим, это – Божие. И мы должны не только вернуть то, что нам дано, но и вернуть с процентами, приумножить, используя эти дары на помощь ближним и для спасения души.

Но часто бывает не так, материальные ценности занимают настолько господствующее положение в умах людей, что о Боге, о душе, о ближних они почти не вспоминают. Верующему бывает очень не просто общаться с человеком мирским. Он говорит только о земном, материальном.

В Евангелии мы находим немало притчей, кратких историй о богатых и богатстве. Некоторые из них говорят о правильном отношении к богатству, а некоторые очень наглядно, образно показывают безумие людей, живущих только земными, тленными ценностями.

В Евангелии от Луки есть такой рассказ: «У одного богатого человека был хороший урожай в поле; и он рассуждал сам с собою: «что мне делать? Некуда мне собрать плодов моих» И сказал: «Вот что сделаю: сломаю житницы мои и построю бóльшие, и соберу туда весь хлеб мой и всё добро моё. И скажу душе моей: душа! Много добра лежит у тебя на многие годы: покойся,



灵魂的，只有物质的一切，上帝又如何能助？不过，这并不表示贫困者便能轻松地得救，贫穷亦可生出各样的恶：嫉妒、自恋、沮丧、怨怼……等。然而，福音书中所言，却是富人获救的困难。由历史可见，贫穷的基督徒比富有的多太多了，基督与众使徒皆极为贫穷，他们居无定所，无可安枕之处。尽管圣徒之中亦不乏富者，如：亚伯拉罕、大卫王、所罗门王，以及其他帝王和大公……等——由此可知，财富本身并非罪恶，人对待财富的态度才是。上帝赐予我们的一切——天赋、财富——都不是我们的，我们只是这一切的管理者与监督者，而拥有这一切的，乃是上帝。我们以这些恩赐帮助我们身边的人，并以之获得灵魂的救恩，同时，我们不仅应归还上帝所赐的，还应使其倍增，连本带利一同归还。

然而，事情却常非如此。物质财富的价值在人们心中占了庞大的主导地位，以致他们几乎不再想起上帝、灵魂与他人。正教徒与世间之人交流往来时，有时会感到很不容易，因他们谈论的，只有世俗的、物质的种种。

于福音书中，我们可见不少关于财主和财富的寓言及短篇故事。其中，有的叙述人对待财富应有的态度，而有的则极其生动地呈现人们的无知，他们只以世间的、易朽坏的价值为人生目标。

ешь, пей, веселись». Но Бог сказал ему: «Безумный! В сию ночь душу твою возьму у тебя, кому же достанется то, что ты заготовил?» Так бывает с тем, кто собирает сокровища для себя, а не в Бога богатеет» (Лк. 12. 16-21). Святой праведный Иоанн Кронштадский, толкуя эту притчу, как бы вопрошает богача: Что ты безумствуешь, говоря: «некуда мне собрать плодов моих». Как некуда? Вот тебе житницы – руки бедных: преподай дары благодати Божией, данные для многих, — многим бедным и получи за это от Господа прощение грехов и велию милость; поступив, таким образом, ты поступишь сообразно с волей Божией, ибо Господь даёт нам избытки для вспоможения бедным: «ибо милостивии сами помиловании будут».

В притче этой вовсе не осуждается богатство, а осуждается отношение к нему богача. Он всю жизнь прожил в кутежах и веселии и, дажестоя на пороге смерти, так и не понял: «зачем Бог дал ему это имение». А оно даётся только для одного: чтобы материальные сокровища превращать в духовные, нетлеющие. Помогать нуждающимся, делать добрые дела, украшать храмы, и вообще спасать душу данным тебе богатством. Но для богатого человека всё это ох как непросто. Жизнь в довольстве и неге засасывает, делает нечувствительным к чужой боли. Проблемы, боль нуждающихся, обездоленных становятся бес-

路加福音中便有这么一则寓言：“有一个财主田产丰盛；自己心里思想说：‘我的出产没有地方收藏，怎么办呢？’又说：‘我要这么办：要把我的仓房拆了，另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物，然后要对我的灵魂说：灵魂哪，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸地吃喝快乐吧！’上帝却对他说：‘无知的人哪，今夜必要你的灵魂；你所预备的要归谁呢？’凡为自己积财，而不是为上帝效力，也是这样。”（路加福音12：16-21）。喀琅施塔德的圣义人约翰以询问富人的方式来讲解此则寓言：“为何你如此愚昧无知，自道：‘我的出产无处收藏’呢？怎么会没地方呢？你瞧，穷人们的手——不正是你所需要的粮仓吗？你要将这上帝的恩赐——乃为许多人而赐下的——赠与许多穷人，并由此获得上帝对你的罪赦以及祂伟大的怜悯。你如此行，便是遵循上帝的旨意了，因主赐我们有余，能救济穷人：‘怜悯人的有福了，因为他们必蒙怜悯。’<sup>91</sup> <sup>92</sup>”

本则寓言完全不在谴责财富，而在谴责财主对待财富的态度。财主一生纵酒享乐，甚至临死仍不明白，为何上帝将这些财富赐给了他。财富被赐予人的目的

---

<sup>91</sup> 译注：马太福音5:7。

<sup>92</sup> 注：摘自喀琅施塔德的圣义人约翰之《著作全集》（Полное собрание сочинений）第二卷，第644-645页，1893年于圣彼得堡出版。

конечно далеки. Человеку не испытавшему, что такое бедность, лишения, сложно понять голодного. Есть даже пословица: «Сытый голодного не разумеет».

На этот счёт в Евангелии имеется ещё одна притча. Некий человек был богат: одевался в порфиру и каждый день пиршествовал блистательно. Был также некий нищий, именем Лазарь, который лежал у ворот его в струпьях, и желал напитаться крошками, падающими со стола богача; и псы, приходя, лизали струпья его. Умер нищий, и отнесен был Ангелами на лоно Авраамово. Умер и богач, и похоронили его. И в аде, будучи в муках, он поднял глаза свои, увидел Авраама вдаль и Лазаря на лоне его. И возопив, сказал: «Отче Аврааме! Умилосердися надо мною, и пошли Лазаря, чтобы омочил конец перста своего в воде и охладил язык мой; ибо я мучаюсь в пламене сем». Но Авраам сказал: «Чадо! Вспомни, что ты получил уже добро твое в жизни твоей, а Лазарь злое: ныне же он утешается, а ты страдаешь» (Лк. 16. 19-25). Почему богач попал в ад? Ведь в Евангелии не сказано, что он кого-то убил или обокрал, чтобы получить своё богатство. Ну, подумаешь, любил ежедневные пиры. К тому же был верующим, знал Авраама и, наверное, даже читал Святое Писание. Но видимо не было у него никаких добрых дел, нечем ему было оправдаться, всё то, что дано ему было как средство спасения души, было безумно потра-

只有一个：使物质财富转化为属灵不朽之财。上帝赐予你的财富，乃为助贫、行善、装饰教堂，乃为灵魂的救恩。然而，对于富人而言，何其困难！富裕满足的生活使人无法自拔，也使人对他人的痛苦无感，赤贫者的问题与痛苦对富人而言是无尽遥远的，未曾经验过此般穷苦与贫困的人，难以了解饥民的感受，甚至有此俗语：“饱汉不知饿汉饥。”<sup>93</sup>

福音书中尚有一则与此相关的寓言：“有一个财主穿着丰衣，天天奢华宴乐。又有一个讨饭的，名叫拉撒路，浑身生疮，躺在财主门口，要得财主桌子上掉下来的零碎充饥，并且狗来舔他的疮。后来那讨饭的死了，被天使带去放在亚伯拉罕的怀里。财主也死了，并且被埋葬了。他在地狱里受痛苦，举目远远地望见亚伯拉罕，又望见拉撒路在他怀里，就喊着说：‘我祖亚伯拉罕哪，可怜我吧！打发拉撒路来，用指头蘸点水，凉凉我的舌头；因为我在这火焰里，及其痛苦。’亚伯拉罕说：‘儿啊，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。’”（路加福音16：19-25）。为何财主落入了地狱？毕竟，福音书中并未写道他以杀人或偷盗的方式来获取财富。然想一想，财主爱好

---

<sup>93</sup> 译注：饱汉不知饿汉饥，Сытый голодного не разумеет。

чено только на себя. «Получил ты уже что хотел!» — говорит ему Авраам. Все эти годы у самых ворот дома богача лежал больной, голодный нищий Лазарь. Богатый даже знал, как его зовут, но не принял в его судьбе никакого участия, даже крошек со стола богатого ему не подавали. От богатства, роскоши сердце богача ожирело, и он уже не замечал страданий другого. «Где сокровище ваше, там и сердце ваше», — говорит Христос. Сердце богача принадлежало земному сокровищу. Душа его была заполнена только служением телесным удовольствиям, в ней не было места для любви к Богу и его творению — человеку. Он здесь на земле сделал свой выбор: жить бездуховной жизнью, не думать о душе. После смерти человек уже не может измениться, если Бог не был нужен ему здесь, то он не сможет находиться с Ним там. Не Господь наказывает человека, но сам человек обрекает себя на мучения. Райская жизнь со святыми, богообщение, ещё более мучительна для грешника, чем огонь геенны.

Приведу пример, который частично объясняет эту мысль. Для верующего человека молитва, праздничная, воскресная служба, общение с братьями по вере — радость. А попробуйте заставить стоять 3 часа на праздничной всенощной человека не только непривычного, но и неверующего. Он и полчаса не простит — весь изведётся и измучается.

日日盛宴，同时他也信上帝，知晓亚伯拉罕，甚至也阅读圣经；但显而易见，他未曾行善，而他自己亦无从辩护，因所有上帝赐给他，以做为灵魂救赎方式的一切，都被他疯狂地花用于自身上了。“你所想要的，都已经得到了！”亚伯拉罕对他道。在所有那些年里，患病、饥饿、贫穷的拉撒路一直都躺在他家门口。财主甚至知晓他的名字，但却从来不曾参与他的人生，连从桌上掉下来的碎食也不曾施予他。他的心被财富和奢糜蒙蔽，他不再注意到他人的苦难。耶稣基督道：“你的财宝在哪里，你的心也在那里。”<sup>94</sup> 财主的心受物质财宝牵绊，他的灵魂只为满足肉体而效力，灵魂中再无空间去爱上帝及上帝的造物——人。他在人世时已做出了自己的选择：过着没有属灵生活的人生，不为灵魂思虑。人死亡后已无法改变——若他在人世时不需要上帝，则他于永生中亦无法与上帝同在；这并非上帝惩罚人，而是人自己将自己陷于折磨中。有众圣者同在的天堂生活、与上帝交流——对罪人而言，乃是比地狱之火更深的折磨。

在此举个能稍微解释上述想法的例子：对正教徒而言，祈祷、节日、周日的圣礼仪，以及与教会的弟兄姊妹交流——皆是喜悦。试强迫一个不仅无参加圣

---

<sup>94</sup> 译注：马太福音6:21。

Как-то я был приглашён отслужить панихиду на кладбище. Собралась родня, и когда я хотел уже начать, вдруг почти все родные и друзья за исключением трёх старушек отошли на несколько метров, повернулись спиной и закурили. Я попросил их не курить рядом с могилой и принять участие в заупокойной молитве, но они лишь отошли подальше и продолжали перекур. Притом около могилки я заметил несколько бутылок со спиртным и закуску. Видимо этих молодых людей интересовала только эта часть «мероприятия». Бог насильно никого не спасает. Каждый сам выбирает: быть ему с Богом или вне Его.



礼仪习惯，亦无正教信仰之人，让他在节庆的彻夜祈祷<sup>95</sup> 中站三个小时看看，还站不到半个小时，他便已受尽折磨，痛苦不堪。

有次我应邀前往墓地，举行纪念亡者的祈祷礼仪，<sup>96</sup> 亡者的亲属到场参加，而当我正要开始举行礼仪时，突然间，除了三位老奶奶外，几乎所有的亲友都步行至数公尺外的地方，背向我们，抽起烟来了。我请求他们别在墓地旁抽烟，并邀他们参与为亡者所举行的祷告，但他们仅是再往外退远些，便又继续抽他们的烟了。不仅如此，我在墓地附近还发现了几个酒瓶，以及食物。显而易见，这些年轻人只对“活动”的饮食部分感兴趣。上帝不会以强迫的方式来拯救任何人。每个人自行选择：与上帝同在或否。

---

<sup>95</sup> 译注：彻夜祈祷，又译“守夜祈祷”，*всенощное бдение*。此原为古代修道院于深夜举行的圣礼仪，因其持续整夜而得名，礼仪结束时间约为隔日清晨的六至七时。直至今日仍保留此传统的仅有希腊阿索斯山（гора Афон, Mount Athos）一带的修道院，以及若干近东地区的古修道院。现今一般教区（指非修道院）的教堂中，“彻夜祈祷”乃指下午四时至晚间八时所举行的圣礼仪，其内容保存了古代“彻夜祈祷”的礼仪循环及祷文。

<sup>96</sup> 译注：纪念亡者的祈祷礼仪，*панихида*。

## Не очерстветь сердцем

Но всё-таки таких людей, как евангельские богачи, довольно мало, ведь большинство людей далеко не богаты. Если бы эти притчи относились только к богатым, они бы не были записаны в Евангелии, ибо в притчах Господь обращается ко всем людям, а значит и к нам тоже.

Жить только земными интересами, не помнить о смерти, забыть о ближних можно не только имея большое стяжание. Просто богатая, сытая жизнь более к этому располагает. Когда у человека скромный достаток, он может перестать помогать нуждающимся, оправдывая себя тем, что нужно кормить семью, самим, дескать, мало. Сейчас, когда все вокруг говорят про экономический кризис, многих охватывает страх, тревога за грядущий день. И очень важно нам всем сейчас не очерстветь сердцем, подобно богачу из притчи. Помнить про тех Лазарей, которым ещё хуже, чем нам. Милосердного, щедрого Господь никогда не оставит без пропитания. В духовной жизни есть такой замечательный принцип, даже закон: «Рука дающего не оскудеет». Человека, который помогает другим, Господь всегда вознаграждает с избытком, даже в земной жизни. Но для этого, конечно нужно иметь веру и решимость.

«Я был молод, и состарился, и не видел праведника оставленным и потомков его просящими

## 不可硬着心

而关于福音书中所描述的富者，这类人其实相当少，毕竟大多数人与富有都还沾不上边。倘若这些寓言故事仅专为富人而写，则其便不会被记载于福音书中；在这些寓言中，主乃是指着所有人说的，也就是说，主亦是指着我们说的。

并非只有富人才会一昧地为人世的利益而活、忘却死亡，抑或忽视他人，只是，富有饱满的生活确实容易导致此般情况；而当一个人资财不丰时，亦可能拒绝帮助穷人，且还会自我辩白道：自己有家庭要照顾，自己有的并不多……等等。在这个周遭所有人都不断谈论着经济危机的时代，许多人被恐惧纠缠，担忧未来的日子。然而，现在对我们所有人而言最重要的，乃是不可像寓言中的财主一样硬着心，而要记得那些比我们还困苦，似拉撒路的人。慷慨且富有的人上帝永远不会弃之于无粮之境，属灵生活中有条极佳的定理，甚至可说是律法：“布施之手不遭缺乏。”上帝总是以富余奖赏助人者——这奖赏不仅只于天上，甚至他的地上生活，亦是如此。然为能行之，人必须持守信仰与决心。

诗篇的作者大卫如此写道：“我从前年幼，现在年老，却未见过义人被弃，也未见过他的后裔讨饭。

хлеба. Он всякий день милует и займы даёт, и потомство его в благословение будет» (Пс. 36, 25-26), — говорит псалмопевец Давид. Конечно, здесь не обещается какого-то большого богатства и благосостояния, но ясно одно: без средств к пропитанию и всего необходимого человек милостивый не останется.

Если супруги хотят иметь много детей (то есть делают свой выбор в сторону духовного богатства), они также никогда не останутся без помощи Божией. Есть такая пословица: «Если Бог дал ребёнка, даст и на ребёнка». Один многодетный папа рассказывал, что с каждым новым чадом благосостояние их семьи не только не уменьшалось, а наоборот росло. Бог посылает помощь многодетным самыми разными путями. В Евангелии сказано: «Не заботьтесь и не говорите «что нам есть?» или «что нам пить?» или: «во что одеться?» Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш небесный знает, что вы имеете нужду во всём этом. Ищите прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Мф. 6. 31-33). Многодетные христиане ищут не комфортной, праздной жизни, а именно Царства Божия, они живут не для себя, а для детей, растят и воспитывают их, не жалея времени и сил, и потому «остальное прилагается им».

Нам сейчас постоянно внушается, что всё можно купить за деньги. Без денег ты никто, ноль без

他终日恩待人，借给人；他的后裔也蒙福！”（诗篇37:25-26）。当然，此处并不保证我们能获得大量的资财与极其富裕的生活，但有一点是肯定的：仁慈的人永远不会落入缺乏粮食，或缺乏任何生活必需物的状况中。

若夫妻想要有许多小孩（意即选择属灵财富的方向），则他们同样永不会落至无上帝之助的地步。有句俗谚道：“若上帝赐了个孩子，孩子所需的一切，也将一并赐下。”有位多子的父亲曾道，随个每个新生儿的到来，他们的家庭经济状况非但没有下滑，反而变得更富裕了。上帝总以不同的方式为多子的家庭带来援助。福音书道：“不要忧虑说，吃什么？喝什么？穿什么？因为这都是外邦人（多神教徒）所求的。还是因为你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求上帝之国和上帝之真理，这些东西都要加给你们了。”（马太福音6:31-33）拥有许多孩子的基督徒所寻求的正是上帝之国，而非舒适、闲散的生活；他们并非为了自己而活，而是为了孩子们。他们扶养、教育孩子，并不惋惜为此所须付出的时间与气力，故此“其他所需用的都加给他们了”。

我们现在不断被灌输“什么都能用钱买到”的想法。没有钱，你就谁都不是，你就什么都不是。若你很富有，那么你的可能性便仅仅受限于你的银行帐户

палочки. А если ты богат, твои возможности ограничены только размером твоего банковского счёта. Но даже самый примитивный и приземлённый человек поймёт: за деньги можно купить далеко не всё – любовь, дружбу, верность, талант, доброе имя и даже здоровье не купишь за деньги.

А можно ли без этих вещей быть счастливым? Без некоторых из них, точно нельзя, и поэтому счастье тоже нематериально, оно не зависит от благосостояния. Например, счастливый в семейной жизни, любимый всеми и сам любящий бедняк в сто раз счастливее любого богача. В Евангелии прямо сказано: «Жизнь человека не зависит от изобилия его имения» (Лк. 12, 15). Наоборот, большое имение приносит большие заботы и часто скорби. Иногда приходится беседовать с жёнами «новых русских», и как же их становится жалко. Ещё молодые сильные женщины, с высшим образованием, всё своё свободное время тратят на благоустройство дома, постоянно делают ремонты, спорят со строителями, все их мысли заняты, какую купить мебель, как её расставить, где повесить картины и т.д. Имение-то большое, требует постоянного попечения. И на это уходят лучшие годы жизни. А сколько уходит средств и сил на охрану богатства. Большое богатство – это вещь в себе, оно не столько радует, сколько поражает, заставляет служить себе.

规模；然而，就连文化水平最低、最俗气的人也懂得：用钱能买得到的，远不及一切——爱、友情、忠诚、天赋、名誉，甚至健康，都是钱买不到的。

而若没有这些，能否幸福？若没有其中的几样，是绝对不能的。因此幸福并非物质属性之物，故幸福与否并不取决于富裕的程度。举例而言，有个穷人，他的家庭幸福，他被所有人爱，自己也爱别人，他比任一位富人都来得快乐百倍。福音书中直言：“人的生命不取决于人家财富的规模。”（路加福音12：15）；反之，伴随庞大财产而来的，是大量的操劳，而苦恻亦常有之。每当笔者与所谓“新贵族”的妻子们谈话时，都不禁为她们感到惋惜。这些女性年轻尚轻，身体强健，握有高等教育文凭，却将自己所有的空闲时间都花用于整修房屋上，不断装潢整修，与建筑工人争论：要买何种家俱？如何摆放？画作要挂在哪儿？……等等，她们所有的心思都被这些问题给占满了。有庞大的家产便需要不断地照管，人生中最好的年岁便在这些事务上流逝了，大量的金钱与力气被耗用于保全财富上。巨大的财富很有特色：与其带来的快乐不如其奴役人的后果，以及迫使人为其效力的程度。

## Сребролюбие и другие грехи

Любостяжание, служение «золотому тельцу», порождает многие пороки. Убийство, грабежи, обман, — это то, что очень часто лежит в основании большого богатства. Заработать большое имение честным трудом очень непросто. Человек одержимый сребролюбием, ради денег готов если не на всё, то очень на многое.

Мы все удивляемся, куда пропали хорошие, добрые талантливые фильмы и телепередачи, почему сейчас так мало одарённых писателей, пробуждающих в людях благородные чувства? Почему с экранов на нас льётся сплошной поток секса, насилия, агрессии и нецензурной брани? Одна из главных причин — искусство стало коммерческим. Киностудии, издательства, телеканалы хотят вернуть свои инвестиции с большой прибылью. Для этого их продукция должна устраивать массовую аудиторию и вызывать интерес. В фильм вложили 2 миллиона долларов, — нужно получить не менее 3. Очень сложно собрать полные залы, показывая действительно хорошую картину. Приятным и очень редким исключением стал фильм «Остров» П. Лунгина, рассказывающий о покаянии и возрождении человеческой души.

В Древнем Риме толпа кричала: «Хлеба и зрелищ!» Какие тогда были зрелища? Театр, прославляющий разврат, жестокие кровавые бои гладиаторов и пытки христиан на арене Колизея. Как в древности, так



## 恋财与其他的罪

贪得以及为“金牛犊”效力生出许多恶行。杀人、抢劫、诈欺——往往是庞大财产的根基。以诚实的劳力赚取庞大的财产是极为不易的。受恋财邪欲驱使者，他准备要为金钱牺牲的若非一切，则亦不远矣。

我们所有人都觉得极为惊讶，那些优秀的、良善的，展露出创作者才华的电影与电视节目都到哪里去了？为何现代有天赋的、能唤醒人们崇高情操的作家寥寥无几？为何性、暴力、侵犯，以及不堪入耳之秽言洪流毫无间息地自萤幕向我们倾泻？主因之一乃为：艺术已商业化了。电影制片厂、出版商与电视台皆想藉着庞大的收益回本。为此，他们的作品便必须让大众感到满意，并激起其兴趣。若投入两百万美金制作一部电影，至少要能赚得三百万；当一部真正的好电影上映时，想卖座却是难如登天。П. Лунгин（龙金）导演所拍摄的“岛屿”是个例外，这种介绍忏悔和心灵复兴的电影很难得。

古罗马的群众呼喊：“要面包！要娱乐！”他们有什么样的娱乐呢？当时有颂扬淫行的剧院、罗马竞技场中残酷血腥的战士搏斗，以及施加于基督徒身上的酷刑。而现代最受全民喜爱的表演场面与古代相比委实无异。

и сейчас любимые народные зрелища одни и те же.

На властителях человеческих дум: писателях, журналистах, кинематографистах лежит огромная ответственность. «Как слово наше отзовется». Ведь спорное, снятое, написанное ими, становится достоинством миллионов людей. И если человек творческий совершает своё дело из сребролюбия, тщеславия, а душа его преисполнена нечистоты, он способен соблазнить множество людей. И что самое страшное, если он действительно талантлив, его разрушительное дело продолжается и после его смерти.

У Крылова И.А. есть одна не очень известная, но очень поучительная басня. Сюжет её таков. По смерти в ад попадают два человека. Разбойник и Сочинитель. Первый, понятное дело, грабил людей, а второй:

«Разливал в своих творениях яд.

Вселял безверие, укоренял разврат».

И вот под котлом, где сидел Разбойник, был разведён большой костёр, а под Писателем огонёк еле-еле горел. Но вот прошли века, и под Разбойником огонь давно погас, а «под Сочинителем он злей с часу на час». Взывая к властителям ада, Писатель стал вопрошать: «За что такая несправедливость?» И вот какой последовал ответ:

«Он вреден был

Пока лишь жил;

人类思想的权威——作家、记者、电影工作者——身负重任，”“我们的言论会产生什么样的影响呢？”毕竟，有数以百万计的人能接触到他们所论、所拍、所写。而若创作者是出于恋财与虚荣而创作，灵魂中又污秽满盈，他便能诱惑许许多多的人；而最可怕的是，若创作者着实才华洋溢，则他所创作出之祸害，于他过世后仍将持续不止。

作家伊凡·安德烈维奇·克雷洛夫<sup>97</sup>有篇不甚著名，但却富含教益的寓言故事，其内容如下：有两个人在死后来到了地狱，一位是强盗，另一位则是作家。前者生前所为——众所皆知——乃抢劫；而关于后者，克雷洛夫则写道：“他在自己的作品中洒满了毒药。使人不信上帝，亦使淫行生根。”

于是在强盗坐着的大镬下，燃着熊熊烈火，而作家的火镬下面，只有星星小火。如此这般过了几百年，强盗底下的火早已熄灭，然而“作家底下的火焰却与时俱增”，于是他求见地狱的掌权者，问道：“为何如此不公？”对方则答道：“他仅有活着的时候是个祸害，至于你……你早已尸骨无存，然而，太阳却没有一日能升起而不照耀到因你而发的新灾难，你作品

---

<sup>97</sup> 译注：伊凡·安德烈维奇·克雷洛夫，Иван Андреевич Крылов, Ivan Andreyevich Krylov. 俄罗斯十八世纪作家，擅长撰写幽默风趣的寓言故事。

А ты... уже твои давно истлели кости,  
А солнце разу не взойдёт,  
Чтоб новых от тебя не осветило бед.  
Твоих творений яд не только не слабеет,  
Но, разливаясь, век от веку лютеет.

И далее показана ужасная картина разрушительного действия книг Сочинителя: юноши, восставшие против «супружества, начальства, власти» и впавшие в безверие, целая страна, доведённая до гибели мятежами и раздорами под влиянием его сочинений и т.д.

«А сколько впредь ещё родится  
От книг твоих на свете зол!»

Ныне получил очень большое распространение ещё один порок, порождённый сребролюбием – игромания. Люди проигрывают в казино, в игровых автоматах подчас всё своё имущество, доходят до разорения, иногда до самоубийства. Игроком движут две страсти: алчность и азарт, жажда риска, острых ощущений. И вторая, как правило, берёт верх, человек не может вовремя остановиться и попадает в полную зависимость от неё.

Совершенно точно установлено, что игромания, пристрастие к азартным играм является такой же зависимостью, как наркомания и алкоголизм, и очень трудно поддаётся лечению.

В современном мире мы видим немало примеров

中的毒非但未曾削弱，反而不断发展，随着每一世纪而变得更強了。”

接着克雷洛夫放了幅图，描绘该位作家的作品所导致的灾难：青年们起而反抗“婚姻生活、管理阶层、掌权者”，并墮入不信上帝之境，而受其作品影响而发动的叛乱与纷争也导致了国家灭亡。

“而未来世上还会有多少的恶，将因你的著作而生啊！”

近来有一源自拜金并极广为传播之恶习——赌博狂热。人在赌场赌输，在赌博机器前输光自己所有的财产，沦落至破产甚至自杀的境地。赌徒乃受两样邪欲驱使：贪婪与狂热即对冒险与刺激的渴求。被狂热邪欲征服者，往往无法及时停止赌博，而后便陷入对此邪欲的全然依赖中。

可断言的是：赌博狂热、对刺激游戏的瘾头，实与酒瘾与毒瘾完全相同，且极难根治。

于现世我们可见不少特大规模的人类恋财之例，莫斯科的建筑工程便是其一。数年前莫斯科当局宣布，2010年前将拆毁所有五层楼的老旧建筑，并将于原处兴建又大又舒适的楼房。于是，建筑工程便开始了。在莫斯科的伊兹麦洛弗<sup>98</sup>一区，建筑工程特别如

---

<sup>98</sup> 译注：伊兹麦洛弗，Измайлово，Izmaylovo。隶属莫斯科的城市分区之一。

человеческого сребролюбия в особо крупных размерах. Одним из таких примеров является московское строительство. Несколько лет назад власти Москвы заявили, что все ветхие пятиэтажки будут снесены к 2010 году, а на их месте будут построены большие, комфортабельные дома. Началось строительство. В нашем районе Измайлово стройка идёт особенно бурно, так как район перспективный, зелёный, рядом парк. Ломались 3-х этажные, 5-этажные дома, а на их месте возводились от 18 до 30 этажей. Но видимо никто не подумал, что район просто не рассчитан на такое огромное население. Количество поликлиник, школ, детских садов, линий городского транспорта и т.д. остаётся прежним. Все дворы, все улицы, прилегающие к новостройкам, оказались забитыми машинами. На улицах вдоль домов автотранспорт припаркован в два ряда, и между ними узкий проезд, где автомобилями разъезжаются по очереди. Пробки, заторы, в метро не войти, на наземный транспорт невозможно сесть. И это только одна сторона проблемы. Жить в 30-этажных небоскрёбах очень небезопасно. А если пожар на 30-м этаже? Тушение пожаров в многоэтажных домах, по мнению специалистов, дело весьма проблематичное. Квартирный вопрос, который, как известно «испортил москвичей», конечно же, не был решён. В новостройки переселяют жителей снесённых домов, и только небольшой процент жилья отдаётся очередникам. Остальной жилищный фонд продаётся по цене несколько тысяч долларов за квадратный метр. Люди

如火如荼地进行着，因该区具极佳潜力，且又座落于公园旁，绿意盎然。而三、五层高的楼房被拆除后，取而代之的，是总楼层为十八至三十层的高楼；然而，显而易见的是，完全没人想过，此区并无法容纳数量如此庞大的居民。诊所、学校、幼稚园、大众运输路线等机构、设施之数量仍与先前相同。车辆总是紧密地占满、紧挨新建大楼的街道与前庭，而街道两旁沿着住宅也都停着两排汽车，夹于它们之间的通道极为狭窄，车辆必须排队依序开出，车流行进缓慢，甚或完全静止不动。此外，因乘客过多，不论是地铁还是地面上的大众运输工具，人都挤不进去。而这还仅是问题的其中一个面向而已。居于三十层的高楼是非常危险的，据专家表示，高楼灭火极为困难，而若火灾就发生在第三十层楼，该如何是好？此外，“使莫斯科人变坏的”住房问题当然没有解决好。旧屋遭拆除的居民于大楼完工后迁入新居，他们所得的公寓面积仅占新建大楼的一小部分，而大部分的居住空间都被高价出售，一平方公尺要价高达数千美金。许多人住房条件很糟，他们却被迫等待好几年，才住进体面的房子，而莫斯科人口过剩。而问题究竟因何而起？是恋财。莫斯科的不动产是棵摇钱树，市值数十亿美金。然而，由于严重的塞车、过多的居民、恶劣的生态环境，于首都居住已变得令人难以忍受。而这一切，乃因人的恋财所致。

многие годы стоят в очереди на жильё, живут в ужасных условиях, а Москва перенаселяется. В чём проблема? В сребролюбии. Недвижимость в Москве – это золотое дно, это миллиарды долларов. И вообще жизнь в столице из-за ужасных пробок, перенаселённости, плохой экологии просто стала невозможной. А всему виной человеческое сребролюбие.

## Виды сребролюбия

У сребролюбия есть два вида:

- расточительность, транжирство и, наоборот,
- скупость, жадность.

В первом случае человек, имея богатство, безумно тратит его на развлечения, удовлетворение своих потребностей, роскошную жизнь. В другом случае, он может жить очень бедно, во всём себе отказывать, но служить богатству как идолу, копить, собирать и не с кем не делиться. Чахнуть как Кощей, как Скупой рыцарь над своим золотом.

Известный американский миллионер Джон Рокфеллер, обладая огромным богатством, жил как бедняк. Он довёл себя до полного нервного и физического истощения из страха, что его бизнес потерпит крах, и он лишится хоть части своего богатства. Он тяжело болел, соблюдал строжайшую диету, так как не мог ничего есть.

Правда, справедливости ради надо сказать, что



## 恋财的种类

恋财有两类：挥霍无度，以及与之相反的，贪婪吝啬。

于第一类状况中，人疯狂地将自己所拥有的财富花费于娱乐、满足自我需求，以及奢华生活上；而于另一类状况中，人则是过着清贫的生活，拒绝一切花费，却如膜拜偶像般拜金，积存财富且不给予任何人。这样的人一如贪财的不死老头寇薛<sup>99</sup>，一如吝啬骑士<sup>100</sup>——在自己的宝物中凋零。

著名的美国亿万富翁约翰·洛克菲勒<sup>101</sup>拥有庞大的资产，却过着清贫的生活。他由于害怕破产——哪怕只是一小部分的财产，他都害怕失去——而将自己逼至心力交瘁之境地。他当时因病得极重，几乎什么都不能吃，不得不遵循极严格的饮食控制来养病。

然为公平起见，必须言明：洛克菲勒于后半生中大幅修正了自己的人生观，并开始花费巨资于慈善事务上。

---

<sup>99</sup> 译注：不死老头寇薛，Кощей, Koschei。俄国民间故事的一个反派角色，传说难以杀害，几乎拥有不死之身，且他持有许多宝物，最喜欢打开自己的藏宝箱反复欣赏财宝。

<sup>100</sup> 译注：吝啬骑士，Скупой рыцарь, Stingy Knight。十八世纪俄国作家普希金剧作中的角色。

<sup>101</sup> 译注：约翰·洛克菲勒，全名约翰·戴维森·洛克菲勒，Джон Дэвисон Рокфеллер, John Davison Rockefeller。

во второй половине жизни Рокфеллер очень сильно пересмотрел свои взгляды и начал тратить большие суммы на благотворительность.

Страсть к накопительству, скупость – черта присущая не только богачам. Довольно часто люди задают вопрос: «Что такое мшелоимство?», про которое мы читаем в исповедальной вечерней молитве. Мшелоимство – это стяжание ненужных для нас вещей, когда они от долгого хранения и бездействия как бы покрываются мхом. Этим грехом могут страдать и люди весьма бедные, приобретая и копя посуду, одежду, любые другие предметы, заполняя ими все шкафы, полки и кладовки, и часто забывая даже, что где лежит.

## Противоборство с любостяжанием

Как бороться со страстью сребролюбия?

Воспитывать в себе противоположные добродетели:

- милосердие к бедным, нуждающимся;
- попечение не о земных ценностях, а о стяжании духовных даров;
- размышление не о вопросах меркантильных, земных, а о духовных.

Добродетель не придёт сама собой, человек, имеющий расположенность к сребролюбию, должен понуждать, заставляя себя делать дела милосер-

贪财、积财邪欲并非富人专有的特质。常有人问：“何谓贪婪？”我们可于寝前的忏悔祷文中读到此词。贪婪就是紧抓着我们不需要的东西，而这些东西却由于久藏不用而长了层霉。极度贫穷者亦可能为此罪所苦：他们购买积存碗盘、衣服，以及其他各样物品，他们将这些东西塞满了书架、橱柜、小仓库，甚至还常忘记这些东西存放的位置。

## 对抗贪欲

如何对抗恋财？欲抗之，必须于己内培养与之相抗的善德：对贫困、穷乏者怀怜悯之心；保护属灵恩赐，而非人世财宝；思虑属灵的问题，而非财利与世间种种。

善德不会自行出现。一个注意到自己有恋财倾向的人，应强制、强迫自己行善，将财富运用于对自身灵魂有所助益之处。例如：我们施舍时，应避免此般态度：“上帝，喏，给你，这我们用不着。”反之，我们的捐赠必须是真实的奉献，并且要与内心对物质

дия. Употреблять богатство на пользу своей душе. Например, когда мы подаём милостыню, нужно подавать её не так: «На Тебе, Боже, что нам не гоже», а столько, чтобы даяние было, действительно, жертвой, сопровождалось внутренней борьбой с нашей скупостью, привязанностью к материальному. Чтобы мы с трудом расставались с нашими средствами. Вот тогда это будет настоящая милостыня, а не формальность. А то иной раз получается, что мы отдали нищему какую-то мелочь, которая просто тянет нам карман, и ещё ждём, что он будет нам за это благодарен. «Кто сеет скупо, тот скупо и пожнёт, а кто сеет щедро, тот щедро и пожнёт» (2 Кор. 9, 6). Кстати само название денег – «средства» говорит о том, что приобретение и хранение их, ни коем образом не является самоцелью. Они лишь средства и, в первую очередь, средства для спасения нашей души.

Понуждая себя делиться, отдавать, помогать другим, мы сможем избавиться от сребролюбия и жадности. Мы поймём, что «блаженнее давать, нежели принимать» (Деян. 20, 35), что, раздавая, мы можем получить большую радость и удовлетворение, чем, копя и собирая ценности, которые нам самим порой приносят очень мало пользы.

Многие задаются вопросом: кому подавать милостыню, ведь иногда возникают сомнения в честности просящего, в том, что он употребит нашу помощь во благо? Здесь нет единого мнения святых

的贪恋、吝啬抗战，努力脱离财富对我们的束缚。我们只有好不容易离弃我们的财产，才能成就真正的捐助善德，而不沦为表面形式，否则将会如此：我们不过是把徒增自己口袋重量的零钱拿了一些给穷人，却还期待对方为此感激我们，有道是：“少种的少收，多种的多收”（哥林多后书9：6）<sup>102</sup>。顺道一提，在俄文中，金钱可用«средства»一字表示，此字亦含有“方式、工具”之意，而此亦说明，获取、保有金钱皆非最终目的——财富不过是工具，首当为灵魂之得救而用。

强迫自己分享、给予、帮助他人，我们便能脱离恋财与贪婪。藉此，我们才会明白“施比受更为有福”（使徒行传20：35），也才会明白，我们所积聚的财富为我们带来的，往往仅为寥若晨星的益处；而相较于积财，当我们施予时，却能获得更大的喜悦与满足。

许多人皆有此般疑问：应布施给谁呢？毕竟，有时心中会有“不知这位求助者是否诚实”的疑虑，受助者是否会将我们的捐款花用于正当的地方呢？诸圣教父于此议题上并无一致的意见。其中一部份的圣教

---

<sup>102</sup> 译注：查圣经原文可知，原文并非使用“多”、“少”二字，意即此处圣经中并非讨论种得多或少，而是与吝啬、慷慨相关，建议读者自行查经研究。在此附上此一经节的斯拉夫文与现代俄文翻译：“сѣйи ску́дностію, ску́дностію и по́жнетъ: а сѣйи о благословѣніи, о благословѣніи и по́жнетъ.” “кто сеет скупо, тот скупо и пожнет; а кто сеет щедро, тот щедро и пожнет.”

отцов. Одни полагают, что нужно подавать всем просящим, ибо Господь Сам знает: просит человек искренне или обманывает, и на нас не будет греха подавать, как Самому Христу. Другие говорят, что творить милостыню нужно с большим рассуждением. Мне кажется, что истина где-то посередине. Конечно, мы в любом случае не прегрешим, даже если подадим нечестному человеку. «Профессиональные нищие» были во все века и во времена Спасителя тоже. И тем не менее, и Господь, и апостолы раздавали милостыню нищим. Но если у нас нет уверенности в человеке, можно подать ему небольшую сумму, а более щедрую помощь оказать действительно нуждающимся. Вокруг нас столько горя, что среди наших знакомых и родных наверняка есть такие люди. Хороший совет содержится в житии св. праведного Филарета Милостивого. Этот святой прославился своим нищелюбием и милосердием. Он имел три ящика, наполненных порознь золотыми, серебряными и медными монетами. Из первого получали милостыню совсем неимущие, из второго лишившиеся средств, а из третьего – те, кто лицемерно выманивал деньги.

父认为，我们应布施给所有的求助者，因只有上帝知晓，人是真诚地请求，抑或欺骗，而我们并不会因对方的行为而获罪，因为当我们捐赠资财给他人时，一如捐赠予基督本身；而另一部分的圣教父则道，布施时必须极为审慎地考虑。笔者以为，真理乃介于此二者之间。当然，无论如何，即便我们布施给不诚实的人，亦不会因此而获罪。“专业乞丐”在每个时代都有，即便是在救主耶稣的时代亦然。尽管如此，主耶稣基督和众使徒仍广施济助。然若我们对该位求助者不具信心，可给予较小之金额，而较慷慨的捐助则可留予真正的贫困者。发生于我们周遭的不幸是如此之多，在我们所认识的人或亲友中，必定有真正需要帮助的人。而关于如何捐赠，仁慈的圣义人菲拉瑞多<sup>103</sup>的圣徒传记也提供了我们良善的建议。圣菲拉瑞多因自身对贫者的爱与怜悯而得名，他有三个分别装着金币、银币与铜币的抽屉。一贫如洗者可自第一个抽屉得到金币的布施；因突发事故而致贫者，则可自第二个抽屉获得银币；而第三个抽屉中的铜币，则专用以布施给伪善的诈财者。

---

<sup>103</sup> 译注：仁慈的圣菲拉瑞多， св. праведный Филарет, St. Philaretos the Merciful.



## **Глава VIII. Гнев "убийца любви"**

Один специалист по вопросам семьи и брака назвал как-то гнев убийцей любви. Говорил он это применительно к семейной жизни, но это выражение можно отнести и к человеческим взаимоотношениям вообще. Раздражительность, гнев не только являются причиной конфликтов, но и убивают те чувства любви, дружбы, симпатии, уважения, которые мы имеем к людям. В минуту гнева меняется наше отношение к человеку, его черты, особенности, милые привычки, вызывавшие, может быть, наше восхищение, предстают теперь в искажённом, уродливом карикатурном виде. «От любви до ненависти, как говорится, — один шаг».

Если человек увидит себя в зеркале в припадке гнева, ярости, он просто ужаснётся и не узнает сам себя. Настолько изменился его облик. Но гнев помрачает не только и не столько лицо, сколько душу. Гневающийся становится, одержим бесом гнева. Большинство убийств происходят не с целью ограбления, не с целью убрать свидетелей или конкурентов, а просто в пылу ссоры или драки. Конечно,



## 第八章： 愤怒——“爱的杀手”

曾有位婚姻家庭专家称愤怒为“爱的杀手”。他说，这句话不仅适用于家庭生活，亦适用于人与人之间的相互关系上。暴躁与愤怒不仅是冲突的肇因，亦会扼杀我们对人的爱、友情、好感、尊敬等感受。在对人发怒的当下，我们对其态度就改变了。原本对方令我们激赏的特点、特质以及可亲的习惯，也因愤怒而转变为畸形、丑恶、怪诞的样子。常言道：“由爱至恨仅有一步之遥”。

若人于愤怒、狂怒时看见镜中的自己，他不但会受到惊吓，还会认不出自己，因他的容貌已因怒火而大为改变。愤怒将人的面容与灵魂笼罩于黑暗之中，然不仅如此，其对灵魂的影响远甚于对肉体的。人一旦开始愤怒，便任凭愤怒之魔摆布了。大部分的杀人行为不为掠夺，亦不为剷除罪行的目击者，抑或商场上的竞争对手，而是肇因于仅因怒火而起的争执或打斗。当然，一如以往，酒精于此事

как правило, дело здесь не обходится без алкоголя. И вот друзья, приятели, а иногда и самые близкие, родные друг другу люди, ещё недавно вместе выпивавшие, в приступе пьяного гнева хватаются за ножи, тяжёлые предметы, и происходит непоправимое. В скупых милицейских сводках это называется: «убийство на бытовой почве». И таких убийств, я повторяю, подавляющее большинство.

Убийство, конечно, крайнее выражение гнева. Но даже если дело не доходит до физического насилия, любые проявления гнева убивают нашу душу изнутри и разрушают наши отношения с ближними. Сколько браков распалось из-за постоянных ссор и споров между супругами, сколько родственников и бывших друзей годами не общаются, поссорившись когда-то из-за каких-то пустяков.

## Причины гнева

Давайте рассмотрим основные причины, вызывающие раздражительность и гнев.

Святитель Феофан Затворник Вышенский пишет: «Гнев и обидчивость от самоцена (т.е. самолюбия – свящ. П.), по которому мы признаём и чувствуем себя стоящими немало; пото-

中非参一脚不可。当醉酒之怒发作，片刻前才一同畅饮的亲朋好友们——有时甚至是自己最亲近的人——此时却随手抄起刀子或重物，造成无法挽回的后果。在警方内容贫乏的案件汇报中，此类事件被称为：“在日常生活之中而发生的非预谋之杀人案件”。笔者在此强调，此类案件于杀人罪行中占了压倒性的多数。

杀人无疑是愤怒的极致表现，然而，即便情况尚未推展至肢体暴力，愤怒的任一体现形式皆会由内而外摧毁我们的灵魂，并使我们与旁人的关系崩毁。多少婚姻正是因夫妻间不断的口角争执而瓦解，又有多少往昔的亲朋好友，在某次为某些琐事争执后，已长年互不往来。

## 愤怒的肇因

现在，就让我们来仔细探究暴躁与愤怒的基本肇因。

闭关者圣主教菲欧方写道：“愤怒、易感不悦、愠怒——皆因自高、自尊（笔者注：即自恋）而起。我们认为并感受自己身价不凡，故此，当某人胆敢不对我们报以我们所应得之物时，我们便因此而发怒，并

му, когда кто дерзнёт не воздать нам должного, кипятимся и замышляем отмщение». Самомнение, самолюбие, завышенная самооценка – вот частая причина обидчивости и гнева. Легко быть спокойным и снисходительным, когда тебя все хвалят, а тронь только пальцем, сразу видно; чего мы стоим. Горячность, вспыльчивость, может быть, конечно, следствием чересчур темпераментного характера, но всё же характер не может служить оправданием для гнева. Человек раздражительный, горячий должен знать эту свою черту и бороться с ней, учиться сдерживаться. Тем больший будет ему венец за труд. Спокойному, флегматичному легче бороться с раздражением и гневом. Есть люди, обладающие властным, доминирующим характером, они хотят, чтобы всё было по их желанию, не терпят возражений. Таким тоже очень непросто преодолевать вспышки раздражительности и сдерживать порывы гнева. Святитель Феофан советует таким: «Вижу, что причина... в том, что вам не хочется пожертвовать чем-либо из заведённой аккуратности... это болячка ваша. Прогоните её негодную и покойнее будет. Явите сим самоотвержение: ибо тут вся самость и с руками и с ногами».

Святые отцы называют ещё одну причину гнева – зависть. Этот грех очень часто бывает, связан со сребролюбием, недаром эта страсть стоит

且图谋报复。”<sup>104</sup>自负、自恋、过高的自我评价——此乃常见的躁怒与愤怒之因。当所有人都赞美你时，表现个平静、宽容是简单的；但只要动根手指碰碰看，立即便知晓，我们究竟是怎样的人。当然，急躁、火爆亦可能肇因于过于激烈的性格，但我们终究不可将性格做为开脱愤怒之罪的借口。易被激怒、性格火爆者，应明了自己的此项特质，并且与之抗斗，学习自制。一个人付出越多的努力克制愤怒邪欲，便将得越大的冠冕。性格平静恬淡者较易克制暴躁与愤怒。某些人具有专横、好主导的性格，他们想要一切皆顺自己的心意而行，无法容忍异议，这类人极难遏止躁怒迸发，亦难以阻止自己勃然大怒。圣主教菲欧方曾于某封回信中如此建议道：“我知晓您难以抑制愤怒的原因为何……此乃由于您不愿牺牲任一自己所坚持的、一丝不苟的原则……此乃您所患的属灵疾病。务必将此恶劣之疾驱逐，如此，您便能更加平静安宁。请以此行动显现您的舍己忘我——因您于此处的坚持乃为不折不扣的自我中心。”<sup>105</sup>

---

<sup>104</sup> 注：摘自《给正教基督徒的建议》（Советы православному христианину и комментарию）。

<sup>105</sup> 注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《书信集》（Собрание писем），第四刷，第41-42页，1994年由彼崔尔斯基圣母进堂修道院出版。

перед гневом. Завидуют обычно тем, кто богаче, удачливее, кому больше дано. Даже у очень богатых людей постоянная конкуренция, соперничество: «у кого больше нулей на банковском счету». Зависть приводит к ненависти, даже толкает на убийство. «Кто уязвляется завистью и соперничеством, — говорит преп. Ефрем Сирин, — тот жалок; потому что он — соучастник дьявола, завистью коего «смерть вниде в мир» (Прем. 2, 24). Сердце его всегда изнемогает от печали, тело снедается бледностью, и силы его истощаются. Зависть и соперничество – страшная отравка: от них родятся оклеветание, ненависть и убийства».

## Виды гнева

Гнев может иметь разные проявления. Это и раздражительность, вспыльчивость, страстные споры. Это и злопамятство, ненависть, жажда отмщения, непощение обид.

Любовь к словопрениям, спорам может также стать источником гнева, привести к конфликтам, ссорам.

诸圣教父又道，愤怒的另一肇因是忌妒。忌妒极常发生，且与恋财息息相关，无怪乎在邪欲的排序中，贪财位居愤怒之前。人们所忌妒的常是那些较富有、成功、天赋较多者。甚至在无比富有的人之间，“谁银行户头里的零比较多”等不断的竞争角逐也总是存在着。忌妒导致怨恨，甚至会怂恿忌妒者犯下杀行。叙利亚的圣厄弗冷道：“总是被忌妒与争竞刺伤的人是可怜的，当人被忌妒掌控时，他也成了恶魔的共犯，因为‘把死亡带到世上来的是魔鬼的忌妒’（所罗门智训2：24）。他的心时时刻刻都因悲伤而疲惫不堪，肉体备受煎熬而苍白如死灰，他的气力亦逐渐耗尽。忌妒与争竞乃骇人之毒：自其而生的有诽谤、仇恨、杀行。”<sup>106</sup>

## 愤怒的种类

愤怒可具不同的体现形式：易怒、暴躁、激烈争论，抑或是记仇、怨恨、报复的渴望、不愿原谅的怨怼。

对争论与争辩的喜爱亦可成为愤怒之源，并导致冲突与敌视。

---

<sup>106</sup> 注：摘自《向善录》第二卷，第401页，1895年于莫斯科出版。

Опасность велика, потому что спор – это чаще всего не выяснение истины, а некая словесная дуэль, поединок, который происходит из желания потешить самолюбие, самоутвердиться. В споре почти всегда присутствует обида проигравшего. В пылу спора очень легко перейти грань и впасть в раздражение и гнев. Когда кончаются аргументы, часто в ход идёт крик и даже взаимные оскорбления. Поэтому споров нужно всячески избегать.

О раздражительности, вспыльчивости поговорим немного позже, а сейчас я хотел бы немного остановиться на злопамятстве, обидчивости. Вообще говоря, злопомнение (так называется этот грех по-славянски) ужасное чувство. Оно, как кислота, разъедает душу обидчивого и разрушает её изнутри. Гнев, обидчивость – оружие обоюдоострое и направлено оно, в первую очередь, не на наших обидчиков, а на нас же самих. Обидеться – глагол с возвратной частицей. «СЯ» — по-славянски себя, то есть мы обижаем не кого-то, а самих себя. Ненавидящие и обидящие знать не знают, может быть, что мы на них гневаемся, не подозревают, как мы страдаем и переживаем. Они спят себе спокойно и ни о чём не думают, а обиженные вынашивают планы мести, не спят ночей, впадают в уныние, тоску, теряют аппетит и покой, думая только о своей обиде. Человек обидчивый ужасно наказывает сам себя, доводит до полного изнеможения. Состояние гнева – это очень тяжёлый стресс. Поэтому умение



争论具极大的危险性，因绝大多数之争论并非为查明真理，而仅为口头上的争斗、争辩，它们乃因人欲满足自恋、自我肯定而生。于争论中，败下阵的一方甚少有不感到怨怒的；而于争论之火中，人亦极易越足雷池，落入躁怒与愤怒之中。当论据用尽时，接续于其后的常为相互叫骂，甚或是彼此侮辱。故此，必须尽一切所能避免争执。

关于躁怒与暴躁，我们将于后文中续谈。而现在，笔者欲于记仇与易感委屈一议题上稍加着墨。记仇、记恨于教会斯拉夫文中为 «злопомнение»，意即：记得他人对自己所行的恶。记仇乃为一种可怕的感受，它一如强酸，腐蚀记仇者的灵魂，并自内摧毁灵魂。愤怒与记恨乃双面刃，然它们的攻击方向却是齐一的——其首要攻击对象便是我们自身，而非伤害我们的人。我们的愤怒，对于憎恨或伤害我们的人而言，多半是始料未及的——他们做梦也想不到，我们是如何受苦、受折磨。他们自己睡得可安宁了，什么都不想；然而，受伤害的人却酝酿着复仇计划，夜里不得安眠，坠入沮丧、悲伤之中，丧失胃口与安谧，心之所思皆为自己的怨怼。因易受委屈或伤害者，实际上正在残酷地惩罚着自己，并将自身推向疲惫至极之境地。愤怒状态乃极其沉重之压力。故此，人若能原谅敌人与伤人者，不仅会为自身灵魂的健康，亦会为自身心理与生理的健康带来益处。

прощать врагов и обидчиков приносит огромную пользу не только духовному, но и психическому и физическому здоровью.

Как научиться прощать? Первое: понять, что нужно это, в первую очередь, нам же самим. Мы сами очень выиграем, если научимся не обижаться на людей. Второе: нужно понять, что человек, который нас обидел, не ведал, что творил. Ведь даже самый закоренелый злодей имеет свою оправдательную версию. Когда распинали Господа нашего Иисуса Христа, иудеи действительно думали, что делают богоугодное дело, они не увидели в Нём Сына Божия, другое дело, что душа их и разум были ослеплены грехом и страстью гнева и зависти, но они не понимали, что совершают. И поэтому Христос молился с креста: «Отче, отпусти им: не ведают бо, что творят» (Лук 23, 34). И этого также «не ведают» все преступники и обидчики. Ибо, если бы они знали, что совершают грех, преступление, за который они обязательно ответят перед Богом, они не стали бы этого делать. Они либо вообще не понимают, что такое грех, либо не осознают всей меры ответственности за него. Поэтому это люди, достойные жалости, люди несчастные, заблудшие и духовно больные, а на больных обижаться нельзя.

Все наши обиды, я напоминаю, есть порождение самолюбия. И по-настоящему серьёзных среди них вообще очень мало. Злонамеренных, сознательных обидчиков в принципе, единицы. В основном люди

如何学会原谅？首先必须了解：最需要学会原谅他人的其实是我们自己。若能学会不对他人怀怨，不因他人的言行感到委屈怨怒，我们便能获得极大的益处。其次，必须了解伤害我们的人并不晓得自己所造成的是什么，毕竟，即便是最怙恶不悛的人也有一套自清的想法。当我们的主耶稣基督被钉十字架时，犹太人是真心认为，自己所行乃上帝悦纳之事，他们看不出耶稣是上帝之子；此外，他们的灵魂与心智皆受了罪恶、愤怒、忌妒邪欲蒙蔽，他们不晓得自己行的是什么。故此，基督于十字架上如此祈祷：“父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得”（路加福音23：34）。而所有的罪犯、伤人者，也都同样“不晓得”自己所做的。因为，他们若是知道自己所犯的是罪恶、罪行，且知晓必将于上帝面前为自己的行为给予答复，他们便不会如此行了。他们若非全然不知晓何为罪，便是未完全意识到因犯罪而必须承担的责任。故此，这些人很可怜，他们是不幸的、迷失的、罹患属灵疾病的，而怨怼病人是绝对不行的。

笔者在此提醒，我们对人的所有受委屈之感，皆因自恋而生。当中真正严重的事情委实少之又少。心存恶意、蓄意伤人者其实并不多。人们之所以伤害到彼此的感受，基本上多出于偶然或思虑不周，抑或不知分寸，而非蓄意伤人。

обижают друг друга либо случайно, либо от недостатка ума и такта, опять же вовсе не думая кого-то обижать.

Раз обидчивость есть порождение самолюбия, нужно воспитывать в себе смирение. Поменьше обижаться, и побольше обращать внимание на себя: «В чём здесь моя вина?» Что я сделал не так, что возникла конфликтная ситуация? Может быть нелестные эпитеты, которыми меня наградили, действительно недалеко от истины? Ведь некоторые люди вообще никогда и ни с кем не ссорятся и не конфликтуют, а другие на каждом шагу раздражаются, спорят и обижаются.

Ещё один хороший способ: постараться встать на место обидчика, войти в его положение и оправдать его. Выступить не обвинителем, а адвокатом. Тогда будет легче простить. Например: нас обидела чем-то продавщица в магазине. Мы дали ей денежные купюры не развёрнутыми, а сложенными или смятыми. И она очень резко и раздражённо нам что-то сказала. Но представьте себе, что нам один раз на дню было лень развернуть их, а она весь день с утра до вечера стоит у прилавка, расправляет мятые деньги, отпускает товар, даёт сдачу, да ещё и несёт очень большую материальную ответственность. А может быть дома у неё проблемы, болеют дети, муж ушёл и т.п. И нам станет сразу понятно, почему она не мило улыбается нам, а даже наоборот. И, оправдывая человека, мы научимся не осуждать его, а жалеть, понимать.

而既然怨怒是因自恋而生，我们便要于己内培养谦卑。应少怨怼，少自觉委屈，且应将更多的注意力转移至改进自身上：“于此事中，我错在哪？”自己的行为有何缺失，才致使冲突情况发生？或许那些别人用以形容我的负面词语，与实际情形相去不远？毕竟，有些人从未与任何人起过争执或冲突，而有些人则是每走一步，便生一次气，便与人争论，并且怨怼他人。

还有一个好方式可对抗怨怼：试着站在伤人者的立场，置身于他的处境，为他辩白，扮演他的律师而非原告，如此一来，原谅对方会变得较容易了。举例而言，我们在商店里被女售货员伤了感受。我们递给她的钞票折叠不整、皱巴巴，她便带着怒气对我们说了些尖锐的话。想想看，我们连一天一次把钞票摊平弄整都懒，而她却一整天，从早到晚站在收银台前，将皱巴巴的钞票展开抚平、出售货品、找零，且还背负着极大的帐货责任<sup>107</sup>；又或者她自己家里有着其他的问题：孩子正病着，或是丈夫抛家远走……等等。思及此，我们立刻明白，为何她对我们展露的不是和悦的笑颜，而是完全相反的表情。藉着为人辩白，我们将学会不斥责，亦将学会怜悯与了解。

---

<sup>107</sup> 译注：帐货责任，保证帐目正确及货品无短少之责任，若帐目金额或货品短少，售货员便必须自掏腰包补上。

## Гнев и молитва - две вещи несовместны

Священное Писание категорически запрещает молиться в состоянии гнева, непримирённости с ближними. «Итак, если ты принесёшь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя, прежде примиришься с братом твоим, и тогда, придя и принеси дар твой» (Мф. 5, 23-24). И ещё: «Если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш небесный не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6, 14-15).

Молитва человека непримирённого, злопамятного есть лицемерие. Как мы можем читать молитву Господню «Отче наш», в которой есть слова: «И остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим» и при этом иметь в сердце непрощённую обиду. Неискреннюю, лицемерную молитву Господь не приемлет. Совершенно немислимо преступать к таинству Причащения, не простив от всей души обидчиков. Если мы дерзаем причащаться в таком состоянии, то принимаем Святые Тайны в суд и осуждение, уподобляясь Иуде-Предателю. Поэтому нужно использовать все средства и пути к примирению. Как говорит апостол Павел: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12,

## 愤怒与祈祷——两者无法并存

圣经明确禁止人于愤怒中，以及不愿与近人和解的情况下祈祷：“所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物”（马太福音5:23-24），“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”（马太福音6:14-15）。

不愿和解、记仇之人的祷告实为伪善。在主祷文<sup>108</sup>“我们在天上的父”中，有这么一句：“免我们的债，如我们亦免了我们的欠债者”，而我们怎能在向上帝诵念此祷文的同时，又于心中怀着不愿与人和解的怨怼呢？不真诚、伪善的祷告，上帝是不接受的。若不全心全灵原谅伤害我们的人，便不可领受圣餐。而若我们胆敢于不原谅他人的状态下领受圣餐，我们便一如犹大——叛基督者——是领受着神圣奥秘而入审判与定罪之中了。因此，务必尽一切所能与人和解。一如使徒保罗所言：“若是能行，总要尽力

---

<sup>108</sup> 译注：完整祷文内容详见马太福音6:9-13。

18). А если невозможно, если человек никак не хочет идти на примирение? В таком случае нужно хотя бы в душе примириться с ним и от всего сердца простить ему все обиды. И, конечно же, молиться за него.

Можно ли молиться Богу о примирении, если в сердце обида на ближнего, но мы хотим избавиться от нее? Да, можно в таком состоянии молиться, просить у Господа помощи, но при этом нужно принять твердое решение бороться с гневом и обидой, настроиться на примирение. Нужно по-настоящему хотеть простить ближнего. И только с такими мыслями молиться за себя и за него.

Непримирённость, вражда отводит от нас благодать Божию. Вот какой пример приводит в своём «Отечнике» свт. Игнатий Брянчанинов: «Два брата были во вражде между собой. Во время гонений на христиан их схватили и, подвергнув многим мучениям, посадили в тюрьму. Один из них сказал другому: «Брат! Нам должно примириться и не гневаться одному на другого, потому что завтра мы должны умереть и предстанем Господу». Но тот отказался от примирения. На другой день их вывели из тюрьмы, чтобы отсечь им головы. Брату, желавшему примириться, голова была отрублена прежде, и он в вере отошёл ко Господу. Другой же, не хотевший примириться, отрёкся от Христа. Мучитель спросил: «Почему ты не отвергся вчера, прежде пытки, чтоб избежать ран, а отвергся только сегодня?» Он отвечал: «Я преступил заповедь



与众人和睦”（罗马书12：18）。而若对方无论如何都不愿意和解呢？于此种情况下，必须至少在自己的灵魂中与此人和解，并原谅他对我们所造成的伤害；而当然，亦须为此人祷告。

若我们心中对近人怀怨，但想摆脱这样的怨怒，我们能否向上帝祈求和解？可以的，于此种心灵状态下是可以祷告并祈求上帝帮助的，但于此同时，我们亦必须下定决心与愤怒及怨怼抗战，并保持欲与对方和解的心情。必须真正想要原谅，并抱持着此般纯粹的思绪为自己与对方祈祷。

不和解、仇视会我们从身上剥夺上帝的恩赐。圣主教伊格纳提·布列察尼诺夫于自身著作《圣徒与修士传记》中给了我们此例：“从前有两位彼此仇视的基督徒。当时正值迫害基督徒的时代，他们两人被抓了起来，在饱受折磨后，一起被囚在监里。其中一位道：‘兄弟！我们当和解，别再彼此憎恨了，因明日我们将死，并将立于主前。’然而，另一位却拒绝和解。次日，他们被带出监牢，受断头之刑。欲和解的那位兄弟首先被砍头，他的灵魂在信仰中向上帝去了；而不愿和解的那位，却背弃了基督。行刑者问他：‘为何你不于昨晚否认自己是基督徒？如此，便可免受皮肉之苦。何以今

Господа моего – не примирился с братом. За это Бог оставил меня и отъял от меня Свою помощь. Лишённый её, я отрёкся от Христа».

\* \* \*

Гнев, ненависть отнимает от человека удерживающую благодать Божию, лишает его разума. Одержимый бесом гнева способен поднять руку даже на самых близких ему людей. В начале этой главы уже было сказано, что большинство убийств происходит из-за гнева. И самое первое убийство на земле тоже совершилось по этой причине. Из-за чего пошёл на братоубийство Каин? Причина в самолюбии и зависти к брату. Господь принял жертву Авеля, а на дар Каина не призрел, потому что увидел, что тот принесён не от чистого сердца. Видя мрачные мысли Каина, Господь предупреждает его: «...у дверей грех лежит; он влечёт тебя к себе, но ты господствуй над ним» (Быт. 4, 7). Вспомним: каждый грех начинается с принятия помысла о нём, Каин посеял семена ненависти к брату в сердце, не стал бороться «господствовать» над гневом и дошёл до убийства.

Приведу ещё один пример, показывающий, до какого состояния может прийти человек, поддавшийся гневу. Отец св. великомученицы Варвары

日才背弃基督？’他答道：‘身为基督徒的我违反了我主的诫命——未同兄弟和解——故此，上帝已离我而去，并向我收回了祂的恩助，因而背弃了基督。’”<sup>109</sup>

\*\*\*

愤怒与仇恨会剥夺人的理智，以及人身上来自上帝的恩赐。一个受愤怒之魔掌控的人，甚至会动手伤害自己最亲近的人。笔者于本章之初提及，大部分的杀人事件乃肇因于愤怒，而世上最初的杀人行为亦是出于相同之因——该隐因何故而杀了自己的亲兄弟？因自恋与对兄弟之妒。主悦纳了亚伯的献品，却不接受该隐的，因为主看出后者并非出自纯净的心而奉献。主看见他愤恨的思虑，便警示他道：“罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制伏它。”（创世纪4：7）。我们要记得：每样罪皆始于接受罪念。该隐于心中种下了对兄弟的仇恨种子，且未曾克制、控制愤怒，于是，最后便走到了杀人的地步。

再举另一例，看看陷入愤怒的人能达至何种状态。

---

<sup>109</sup> 注：摘自主教圣伊格纳提·布列察尼诺夫所著之《圣徒与修士传记》（Отечник），第456页，1903年于圣彼得堡出版。

Диоскор был язычником. Овдовев, он сосредоточил всю свою душевную привязанность и заботу на своей единственной дочери. Воспитывал её, скрывая от посторонних глаз, готовил к замужеству с богатым и знатным человеком, нанял языческих учителей для её образования и воспитания. Диоскор думал, что любит свою дочь. Но вот Варвара тайно принимает христианство. Когда отец узнал об этом, гневу его не было предела, он обнажил меч и погнался за ней. Варвара спаслась тогда чудом. Найдя свою дочь, отец избил её, заключил под стражу, долго морил голодом, а потом отдал правителю города на страшные пытки и истязания. Диоскор сам казнил свою дочь, отрубив ей голову мечом. Гнев Божий не замедлил покарать Диоскора и правителя. Они оба были поражены молнией.

Что случилось с Диоскором? Почему он, ещё недавно окружавший единственную дочь заботой и попечением, так жестоко и беспощадно расправился с ней? Дьявол нашёл его слабое место – гневливость. Не поборов в себе страсть гнева, нечестивый отец был полностью захвачен ей, он уже не владел собой, превратившись в послушную игрушку в руках Сатаны.

伟大的殉教者圣芭芭拉<sup>110</sup>的父亲季欧斯寇尔<sup>111</sup>是异教徒。他在成鳏后，便将自己所有的牵挂与爱护投注至他唯一的女儿上。他养育她，将她与外界隔绝，准备将她嫁给有名望的富人，又雇用信仰异教的教师来教导、栽培她。季欧斯寇尔认为自己是爱女儿的。然而，芭芭拉暗暗地信奉着基督教。当这位父亲得知此事时，他心中燃起了无边无尽的愤怒，他拔剑追杀自己的女儿，芭芭拉那次奇迹获救。但之后季欧斯寇尔还是找到了她，他将她毒打后，关起来，并以饥饿将她折磨了许久，而后又将她交予该城之首长，使芭芭拉经受可怕的严刑拷打。最后，季欧斯寇尔亲手处决了自己的女儿——他以剑将她的头砍下。而上帝的怒火并未延迟对季欧斯寇尔与对该城首长的惩罚——他们双双遭雷劈而亡。

在季欧斯寇尔身上到底发生了什么事？为何这位不久前还无微不至地照顾独生女的父亲，转眼间却如此残暴无情地迫害女儿？因魔鬼寻获了他的弱点——好发怒。这位陷入罪中的父亲由于无法战胜内在的愤怒邪欲，而终无法自制，完全被愤怒掌控，化身为撒旦手中顺从的玩物。

---

<sup>110</sup> 译注：殉教者圣芭芭拉， великомученица святая Варвара, the Great Martyr Barbara.

<sup>111</sup> 译注：季欧斯寇尔， Диоскор, Dioskor.

\* \* \*

Страсть гнева, как и блудную, святые отцы не зря сравнивают с огнём, пламенем, пожаром. «Из искры возгорится пламя» — начавшись с небольшой вспышки, гнев способен за считанные минуты охватить душу и привести к непоправимым последствиям. Как не допустить пожара, как гасить в себе адский пламень?

Преподобный авва Дорофей приводит такую аналогию: «Кто разводит огонь, тот берёт сначала малый уголёк: это слово брата, нанесшего оскорбление. (т.е. внешний фактор, вызвавший гнев и раздражение – свящ. П.). Вот это пока ещё только малый уголёк: ибо, что такое слово брата твоего? Если ты его перенесёшь, то ты и погасил уголёк. Если же будешь думать: «зачем он мне это сказал, и я ему скажу то и то, и если бы он не хотел оскорбить меня, он не сказал бы этого, и я непременно оскорблю его». Вот ты и подложил лучинки, или что-либо другое, подобно разводящему огонь».

С раздражением, гневом нужно бороться сразу, в самом начале, пока они ещё подобны угольку. Уголёк легко затоптать, погасить. Но если не только не гасить его, но и наоборот раздувать, поддерживать горение – пожар неминуем. Как помысел, пока ещё он не вошёл в сердце, прогоняется легко, но когда он угнездился в душе, справиться с ним сложнее, так и первоначальный гнев, раздражение преодолеть надо на самом подходе. Ответная, внутрен-

\*\*\*

愤怒邪欲一如淫欲，众圣教父将此二邪欲比为火焰、烈焰，实其来有自。“星星之火，可以燎原”——愤怒之火始于小小的火花，却擅长在极短的时间内席卷灵魂，并造成无法挽回的后果。而我们应如何将烈焰拒于门外？如何将已内的地狱之火扑灭？

圣成德者多洛费如此比喻道：“那使火焰蔓延者，乃是初时拿取一小块煤炭的人，而这煤炭乃是出自你弟兄对你所说的，那令人感觉受辱的话语（笔者注：即激起愤怒与躁怒的外在因素）。现在它暂时还只是一小块煤炭，毕竟，何谓你弟兄的话语？若你忍了下来，便是将这块煤炭丢弃了；然而，若你这么想：‘他究竟为何对我这么说？好，我要如此这般回应他。若他起先没有侮辱我的打算，又怎会对我这么说！我一定要羞辱他！’如此一来，你也将细柴——或其他能助火焰蔓延之物——给添足了。”<sup>112</sup>

于躁怒、愤怒之初，当它们还仅是一小块煤炭时，便必须与之对抗。燃烧着的小块煤炭容易踏灭践熄；然而，若此时我们不仅不把它扑灭，反又助燃，又把这火苗吹旺，结果将是无法摆脱的火灾。一如罪念，

---

<sup>112</sup> 注：摘自修士圣多洛费所著之《训诫，书信，疑问，解惑》（Поучения, послания, вопросы, ответы）第107页，1991年于莫斯科出版。

няя реакция на какое-то неприятное нам событие, действие – вещь вполне естественная. Например, нас случайно толкнули на улице. Первая реакция конечно возмущение, но его тут же надо погашать, чтобы дальше оно не перешло в гнев.

Святитель Феофан советует: «Вспышки одолевают... Учитесь не давать им ходу, а как только покажутся, подавлять их. Вспылить будто ничего, но тут весь эгоизм, или грешный человек. Молитесь и сами собирайте мысли, которые были бы водой против сего огня. Память Божию держите и память смертную. Эти два помышления суть держава всего доброго и прогнание всего недоброго... На свете ничего нет, из-за чего можно бы серьёзно ссориться, кроме спасения души».

В борьбе с раздражительностью и гневом очень помогает принцип взвешивания. Его суть в том, что когда нам хочется дать волю своим эмоциям, поссориться с ближними, прогневаться, нужно сделать паузу и взвесить на мысленных весах: на одной чаше то, ради чего мы раздражались, что нас вывело из себя. А на другой то, что мы теряем в результате ссоры, конфликта: это мир душевный, наши хорошие, мирные отношения с ближними, их расположение, доверие к нам. Опять же нужно вспомнить, как мы обычно себя чувствуем после ссоры, когда дали волю гневу, выпустили пар, наговорили много лишнего. В душе образуется опустошённость, мрак, нас преследует чувство стыда



当它尚未入心时，驱逐容易；然而，待它已巢居于灵魂之中时，便难以克胜了。刚起头的愤怒、躁怒亦同，必须在它们刚窜起时便立即歼灭。我们对于某些令人不快的事件或行为产生内在回应、反应，此乃再自然不过之事。举例而言，我们在路上不小心被人撞了一下，第一反应当然是感到不快，但在当下便应践灭此情绪，以免它接着转为愤怒。

圣主教菲欧方如此建议：“你说，怒火折磨你呢。。你们当学习断其道，当怒火迸发时，便立即压制。发怒看似没事，实则全然表露自我中心与罪人本身。你们要祈祷，要集结能似水般扑灭此火之意念，并牢牢惦记上帝，牢牢惦记死亡——对此二者之思虑乃是一切善德的根本，亦是驱逐一切邪恶的要领……而除了灵魂的得救外，世上并无其他任何值得严加争论之事。”<sup>113</sup>

当我们与躁怒、愤怒抗战时，“天平原则”可助我们一臂之力。此原则如下：当我们不由自主地想放任情绪，不由自主地想与亲友旁人争吵发怒时，务必暂停，并在思考的天平上衡量：天平的一端是使我们失控，使我们恼怒发火的原由，而另一端则

---

<sup>113</sup> 注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《书信集》，第三刷，第158页，1994年由彼雀尔斯基圣母进堂修道院出版。

за несдержанность, слабоволие. И вот, когда всё это будет взвешено, обычно желание ссориться как-то пропадает. Самое главное здесь уметь вовремя сделать паузу и представить себе; что же мы теряем из-за гнева и раздражения.

Справиться с раздражением, мрачными, злопаятными мыслями очень помогает чтение Евангелия и Псалтири. И хотя в минуту раздражения бывает очень непросто понудить себя на чтение, но потом приходит успокоение. Можно вполне отвлечься от гневных раздражённых мыслей какой-нибудь работой. К человеку, сидящему празднично, демоны гнева приступают особенно часто. Кстати, это касается и всех остальных страстей. Лень, безделье, праздность – питательный бульон для выращивания почти всех страстей.

Помогает победить гнев и чувство юмора. Ведь обида, гневные мысли есть порождение гордыни, самолюбия. Поэтому к себе нужно относиться с самоиронией, а также не воспринимать слишком серьёзно, близко к сердцу какие-то обиды и колкости в наш адрес. Шутка, юмор, употребляемые в меру, никогда не отрицались Святыми Отцами. Святитель Феофан Затворник в своих письмах разным людям часто применяет добрые шутки; преподобный Амвросий Оптинский сочинял даже специальные шуточные стишки, наставляя приходящих к нему. Умеренная весёлость, чувство юмора – это своего рода предохранительный клапан, который

是我们将于争执与冲突的结果中损失的东西——灵魂的安谧、我们与近人平静良好的关系，以及他们对我们的好感与信任。此外，亦须记得，当我们屈服于愤怒之下，在喷放火气、失言、争吵过后，自己通常会有什么感觉——空虚与黑暗在灵魂中形成，无法自制与软弱所导致的羞愧感如影随形。而当这些全都被放置于天平上秤量时，通常争执的欲望也凋亡了。而此处最重要的，便是要有能力即时暂停并想像：我们会因愤怒、躁怒失去的，究竟有什么。

阅读福音书和诗篇对于克胜躁怒、克胜黑暗记仇的念头极有助益。尽管人在发怒的当下难以强迫自己阅读，然若如此行，不久后便能平静下来。以事务来分散愤怒与躁怒之念亦是全然可行的，愤怒之魔会特别频繁密集地接近閒坐之人。顺道一提，游手好閒亦与其他所有邪欲相关：懒惰、无所事事、閒散无聊——几乎所有的邪欲皆以之为滋养温床。

幽默感亦可帮助我们战胜愤怒。毕竟怨怼、愤怒之念乃由傲慢和自恋所生，故此，必须带着自嘲来看待自己；而同样地，对于某些不快、委屈以及他人的尖酸苛薄之语，亦不须太过严肃看待或往心里头放。诸圣教父从未反对适度的玩笑与幽默。而在闭关者圣主教菲欧方寄予不同对象的信件中，也常可见良善的

устанавливается на паровом котле или на газобаллонном оборудовании. Он оберегает котёл, баллон от излишнего давления, от взрыва. Если слишком серьёзно относиться к некоторым вещам, например, к повседневным неприятностям, можно просто сойти с ума. Как-то один охотник проходил мимо келии преп. Антония Великого и услышал, как преподобный что-то рассказывает братии, и они все вместе смеются. Потом он спросил у старца: «Как же могут монахи шутить и смеяться?» Тогда авва попросил охотника натянуть свой лук посильнее. Тот выполнил просьбу. Тогда преподобный Антоний сказал: «Ещё сильнее» Этот человек возразил: «Тогда лук просто лопнет!» «Вот так и человек, не может постоянно находиться в напряжении, ему нужна разрядка, отдых», — сказал преподобный.

Раздражённого, гневного разговора, ссор нужно, конечно, избегать. Но что делать, если между людьми действительно возникли серьёзные противоречия, проблемы, и их нужно как-то решить, иначе отношения могут зайти в тупик? Конечно, бывают очень серьёзные проблемы, которые нельзя замалчивать, делать вид, что ничего не происходит. Иногда требуется действительно серьёзный разговор. Но как раз такой разговор ни в коем случае нельзя вести в минуту раздражения и гнева, иначе ничего хорошего не получится. Нужно обязательно выбрать время, когда страсти улягутся и оппоненты

玩笑。奥普钦修道院<sup>114</sup>的圣成德者安弗洛希<sup>115</sup>甚至曾在教诲来访者时，作出数篇特别的幽默短诗。适度的欢乐与幽默感一如装置于蒸汽锅炉或煤气设备中的安全阀，保护着锅炉和瓦斯桶，使之免于承受过高的压力，使之免于爆炸。成德者人若过于严肃看待某些事物——例如日常生活的不愉快——可能真的会发疯。曾有个猎人在路过伟大的圣成德者安东尼的修道小屋时，听见圣安东尼正对修道弟兄们讲述某件事，接着他们便一同大笑。后来这位猎人向圣安东尼问道：“修士怎能开玩笑，怎能大笑呢？”于是圣安东尼便请猎人用力拉紧自己的弓，他照做了。圣安东尼又道：“再用力一点。”猎人则反对道：“这么做，弓会断的！”“人亦是如此，不能总处于紧张之中，需要放松和休息。”圣安东尼道。

当然，务必避免火爆、激怒人的言谈及争论。而若两人之间产生严重抵触的意见，且他们之间的问题又必须寻法解决，否则关系将陷入绝境——当此种情况发生时，该怎么做？有时人与人之间的确会产生极其严重的问题，而所谓的严重，乃指我们不可沈默待之，抑或假装一切正常。有时的确需要严肃地深谈。

---

<sup>114</sup> 译注：奥普钦修道院，Оптина пустынь，Optina Monastery。

<sup>115</sup> 译注：奥普钦修道院的圣成德者安弗洛希，преп. Амвросий Оптинский，St. Ambrose of Optina。

успокоятся. В состоянии раздражения, эмоций человек не способен принять правильное решение. Он находится в состоянии аффекта, помрачения, он не адекватен. В момент гнева говорю уже не я, а мой гнев. Преподобный Моисей старец Оптинский, видя какую-либо провинность одного из вверенных ему монахов, не сразу делал ему замечание, но через некоторое время, когда и он сам и провинившийся были в спокойном состоянии духа.

В германской армии был закон: жалобы военнослужащих друг на друга принимались не сразу после инцидента, но по прошествии определённого времени. Это помогало принять правильное решение.

В Священном Писании сказано: «Солнце да не зайдёт во гневе вашем» (Еф. 4, 26). Святой Иоанн Кассиан Римлянин говорит, что в умах гневающихся заходит Солнце Правды – Христос, ибо ум бывает омрачён гневом. Поэтому, конечно никакого трезвого решения в споре, в возмущённом состоянии духа принять не получится.

Но вернёмся к теме «серьёзного разговора». Зарубежный психолог, писатель Лен Макмиллан сформулировал основные правила мирного и конструктивного «выяснения отношений». Он делает это на основании той же цитаты из апостола Павла: «Гневаясь, не согрешайте; солнце да не зайдёт во гневе вашем. И не давайте места дьяволу» (Еф. 4, 26-27).

然而，无论如何都不可在躁怒或愤怒的情况下，进行此类严肃的谈话，否则将无法获得任何正向的结果。务必选择自己心绪镇静，而对方情绪亦平稳之时刻。当一个人处于躁怒、情绪化的状态下时，无法作出正确的决定。他处于激动、头昏脑胀的状态中，不可理喻。在愤怒的当下，说话的人已不是自己，而是自己的愤怒。奥普钦修道院的长老圣成德者摩西<sup>116</sup>可为我们之借镜：每当圣摩西看见自己负责教导的修士有任何过失时，他不会立即指出其错误，而是等过了一段时间后，当自己与犯错的修士都处于平静的心灵状态时，方教诲之。

德军中曾有条规定：士兵间的申诉案件并非于事发后马上审理，而是等过了一段时间后，才开始处理。此一规定也帮助所有人做出了正确的决定。

圣经写道：“不可含怒到日落”（以弗所书 4:26）。罗马的圣约翰·卡西安道，在愤怒之人的理智中，真理的太阳——基督——西落，因理智受了愤怒蒙蔽。所以，当人处于争执与激愤的心灵状态下时，无法作出任何清醒的决定。

回到“严肃对谈”的主题上。外国心理学家兼作家

---

<sup>116</sup> 译注：奥普钦修道院的圣摩西， преп. Моисей Оптинский, St. Moses of Optina.

Как гневаться, не согрешая? Надо серьёзно взяться за саму проблему, а не раздражаться, нападать на собеседника. Ведь для того и ведётся серьёзный разговор, чтобы не обижать друг друга, а придти к какому-то решению. В споре очень часто забывается самое главное: предмет спора, люди переходят на личности. Ориентируясь на саму проблему, «не будем давать место дьяволу». В разговоре с близкими людьми мы, в первую очередь, должны дать им понять, что по-прежнему любим их, но нам необходимо обсудить и решить определённые вопросы. Важно не перейти грань и не изменить в процессе разговора отношение к ближнему, не прогневаться на него. Наши отношения не должны пострадать из-за обсуждения проблемы.

«Солнце не должно зайти в нашем гневе». Нельзя затягивать решение важного вопроса, ибо нет смысла решать проблему, когда оба собеседника уже не владеют собой. Не нужно допускать, чтобы гнев перерос в затаённую горечь и обиду. Спорные вопросы необходимо решать быстро. Обида может пустить корни в сердце.

Обсуждая сложившуюся ситуацию, нужно говорить прямо, искренне, без лукавства. Если мы будем что-то замалчивать, то вскоре вопрос возникнет опять. Не оставляйте вопроса нерешённым.

Конечно, эти основные постулаты «серьёзного разговора» я изложил вкратце и своими словами. Разрешать конфликтную ситуацию нужно, руко-



连恩·麦克米伦提出了一套能平和并合理地“厘清关系”的基础法则。他的理论奠基于使徒保罗的同一段话：“生气却不要犯罪；不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。”（以弗所书4：26-27）。

如何生气却不犯罪？必须严肃地着手处理问题本身，而非发怒或指责对方。毕竟，严肃谈话之目的正是为了避免伤害彼此，并找出解决方法。人们往往忘却争执中最重要的部分——争论的主题——而转涉人身攻击。我们应厘清问题本身，“不给魔鬼留余地”。在与我们亲近的人的谈话时，首先应让对方明白：我们是爱对方的，但我们现在必须一起讨论、解决某些问题。而重要的是，于谈话的过程中，不超越应保有的界线，不改变自己与对方的关系，不向对方发怒。双方关系不应因问题讨论而蒙受损害。

“不可含怒到日落”。对于重要的问题，不可拖延解决，否则当双方怒气已累积至无法自持对谈时，便失去了解决问题的意义。不可放任愤怒发展为深埋心中的苦楚与怨怼。具争议性的问题必须尽速解决，因怨怒能在心中生根。

而在讨论眼前情况时，必须真诚直言，不要心机。若我们有所隐瞒，则不久后问题又将再度浮现。切勿在问题未获完全解决时便放手。

当然，以上仅是笔者以自己的话来简述“严肃谈

водствуясь не своими амбициями, а желанием мира и любви, прося у Бога помощи, тогда будет эффект.

Многие люди в ссоре, в конфликте боятся сделать первый шаг к примирению. Понятно, что это непросто, но опасаться того, что нас неправильно поймут не нужно. Чаще всего это воспринимается очень даже хорошо. Нашего оппонента скорее всего тоже тяготит сложившаяся ситуация, но он так же боится первым пойти навстречу. Идя на примирение с ближним, ни в коем случае нельзя указывать на его ошибки (так мы ещё больше поссоримся), а смиренно признать свои собственные и попросить за них прощение. Выше упомянутый Лен Макмиллан описывает пример такого примирения: «Мы только что поселились в нашем доме. Напротив него на лугу росло большое дерево, и вот настало время, когда листва осыпалась. По нашему городу ездила специальная машина, убиравшая мусор. Каждый понедельник она собирала опавшую листву, которую жители сгребали к обочине тротуара. В один прекрасный день, закончив эту работу, я отдыхал в гостиной. Выглянув в окно, я увидел, как, выйдя из своего дома, наш сосед стал пинать мою кучу листьев обратно на лужайку. По-видимому, какие-то листья попали на его территорию.

Меня охватил гнев, когда я увидел, что он делает. Как только он вошёл в дом, я вышел и снова сгрёб листья на край тротуара. Но стоило мне самому вернуться в гостиную, как он опять вышел и начал

话”的基本内容。欲解决冲突情况，断不可依循自身之傲慢与自尊，而须以对爱与和平的希冀为出发点，并向上帝请求援助，如此一来将能获得正向的结果。

在争执与冲突中，许多人往往害怕踏出和解的第一步。踏出这一步并不容易，这是可以理解的；然而，担心自己会被误解却是没有必要的，主动和解多会被善意地接受。与我们起争执的人多半也正为眼前的状况苦恼着，而他亦同样害怕成为第一个迎面踏出那一步的人。在尝试与人和解时，无论如何都不可直指对方的错误（否则将导致更大的争执），务必谦卑地承认自身的错误，并为之请求对方的原谅。前文提及的作家连恩·麦克米伦举了一切身之例：“那时我们刚迁居新屋不久。屋子对面的草地上有棵大树，一些时日过后，树上的叶子逐渐枯萎凋落。我们居住的城市有专门的垃圾车，固定于每周一清除居民耙至人行道两旁的落叶。有一次，当我结束堆耙落叶的工作后，便至客厅休憩。而当我往窗外看时，正好目睹邻居走出屋子，并开始将我的落叶堆踢回草坪上。看样子，是因为有些叶子落到了他家的范围内。

当我看见他这么做时，愤怒席卷了我。待他进屋，我便走出，并再次将落叶耙至人行道边缘。然而，等我回到客厅时，他又出来了，且又开始将我的落叶踢回原处。我记不得这个愚蠢的竞赛到底持续了多久，

пинать мою кучу назад. Не помню, как долго продолжалось это глупое соревнование, но я не на шутку был взбешён. Однако мне не пришло в голову поговорить с соседом и попытаться тут же уладить конфликт. Следующие три месяца мы глядели друг на друга с ненавистью. Стоило ему выйти из дома, когда я находился на заднем дворе, я тотчас же уходил к себе. Если на улицу выходил я, уходил он. Напряжение достигло такого накала, что казалось, мы с соседом вот-вот задымимся. Наконец, придя в себя, я сказал жене, что так больше продолжаться не может. У меня не хватило смелости встретиться с соседом лицом к лицу, поэтому я придумал следующее: позвонил ему по телефону. «Привет, это Лен, сказал я, — Не вешайте, пожалуйста, трубку, мне надо Вам кое-что сказать. Извините, что я вёл себя так глупо. Мне очень жаль, что я задел Ваши чувства, расположив эту кучу листьев напротив Вашего дома. Прошу прощения». Не успел я закончить, как он сказал: «Лен, я чувствую то же самое. Я всё хотел набраться смелости и тоже позвонить Вам. Спасибо, что Вы сделали это за меня».

Если бы я следовал Божьим правилам, которые Он оставил нам на случай разногласий, я бы избавил себя и своего соседа от трёх месяцев бесполезных переживаний. Если бы я попытался разрешить эту проблему сразу (в тот же день, пока не зашло солнце), мы спали бы спокойно в ту ночь, как, впрочем, и во все последующие.

但我当时是真的被激怒了。然而，与邻居谈一谈并将冲突就此打住的念头并未出现在我的脑海中。在接下来的三个月里，我们双方都带着憎恨看待彼此。若他踏出屋时我正好待在后院，我便会马上离院进屋；而若走出屋子的是我，回屋的便是他。我们紧张的关系已如此白热化，有种我俩眼看就要冒烟的感觉。最后，当我终于冷静下来，我告诉妻子，自己无法再继续这样下去了。我没有足够的勇气与邻居面对面谈，因此便决定致电：‘您好，我是连恩，’我道，‘请不要挂断电话，有件事我必须跟您说。请原谅我如此愚蠢的行径。我把那堆落叶扫到您家门前，因此而伤害了您的感受，我感到非常抱歉，请您原谅我。’话还没说完，他便道：‘连恩，我也有相同的感受，我原本也想鼓起勇气致电与您，感谢您为我做了这件事。’<sup>117</sup>

若我于事发之初便遵守上帝为我们所订下的，用于争执情况下的律法，便可为自身与邻人免去长达三个月的无益烦扰；而若我当时尝试立刻（于当天太阳尚未西沈之前）解决该问题，则我们于当晚，以及接下来的那些夜晚中，便能平静入睡。”

---

<sup>117</sup> 注：引述自佐忍K.V. (Зорин К.В., Zorin K.V.) 所著之《淫欲之酒》(Вино блуда)，第210-212页，2007年于莫斯科出版。

Преподобный Ефрем Сирин так говорит про подобные ситуации: «Если случилась ссора между братьями, то первый раскаявшийся получит венец победы, но венчается и другой, если не отвергнется раскаяния, но с готовностью сделает, что нужно для мира».

Говорят, что первым должен просить прощение тот, кто умнее. Великодушие, смирение, умение простить – это конечно свойства, присущие сильным натурам. Брань, крик – это оружие слабого, слабовольного. Но, победив гнев, раздражение, будем избегать соблазна впасть в гордыню, иначе мы можем просто заменить страсть гнева на страсть гордости. Один монах часто подвергался насмешкам и внешне спокойно и терпеливо переносил их. Когда братья спросили его, как ему удаётся не раздражаться на обидчиков, он сказал им: «Да что я буду обращать внимание на этих собак». Оказывается, в его душе царили гордость и презрение к людям.

В заключение этой главы хотелось бы сказать о самом главном: о том, с чего нужно всегда начинать борьбу с гневом. А начинать её нужно с молитвы за тех, на кого мы гневаемся, кто обижает нас и приносит неприятности. Евангелие даёт нам прямое указание как поступать с такими людьми: «Молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Мф. 5. 44). Молясь за обидчиков, мы уже боремся с гневом, перестаём видеть в них врагов, а начинаем

叙利亚的圣成德者厄弗冷对于相似的情形如此道：“若弟兄间起了争端，则首先悔过认错的那位，将得胜利之冠冕；而另一位弟兄，若他不拒绝前者的悔过，并且诚心愿意与对方和解，则其亦可获冠冕。”<sup>118</sup>

有人说较有智慧的那位应当首先请求原谅。当然，宽宏的胸襟、谦卑、原谅他人的能力——这些皆为本性坚毅者所固有的特质；怒骂和争吵乃为弱者、意志薄弱者的武器。然而，在我们有了克胜愤怒与躁怒的能力后，便要极力避免落入骄傲的诱惑之中，否则我们可能会以傲慢邪欲代替愤怒邪欲。曾有一位修士，他常遭受嘲笑。表面上看来，他总是平静地容忍着。而当其他修士弟兄问他怎么能不对嘲讽者发怒时，他回答他们道：“我把注意力放在这些狗身上做什么？”原来，对人的蔑视与傲慢已主宰了他的灵魂。

本章尾声，笔者想陈述最为重要的一点。每一次面对愤怒时，我们都应自何处开始对抗？首先，我们必须为那些我们发怒的对象、伤害我们的人，以及为我们带来不愉快的人祈祷。而关于如何对待这些人，福音书也给了我们直接的指示：“为那逼迫你们的祷告”<sup>119</sup>（马太福音4：44）。

---

<sup>118</sup> 注：摘自《向善录》第二卷，第403页，1895年于莫斯科出版。

осознавать, что они нуждаются в нашей молитвенной помощи. Молиться также нужно не только за обижающих нас, но и вообще о разрешении любой напряжённой, немирной ситуации. В таких случаях так же просят помощи у апостола любви Иоанна Богослова. Молитвы «о примирении во вражде сущих» и «о ненавидящих и обидящих нас» есть в любом полном молитвослове.



当我们为伤害我们的人祷告时，便已是在对抗愤怒了，同时，我们亦不再视他们为敌，反而开始意识到：他们亟需我们的祷告之助。我们不仅要为伤害我们的人祷告，但凡遭遇任何紧张、不平和的状况时，亦要祷告，以获解决；人们于此类状况下会向神学家使徒约翰——“爱之使徒”——祷告，请求他的帮助。此外，“为敌对的和解”<sup>120</sup>与“为憎恨及伤害我们的人”<sup>121</sup>两则祷文，亦可于任一本祈祷书中寻得。

---

<sup>119</sup> 译注：为那逼迫你们的祷告，俄文原文：“Молитесь за обижающих вас и гонящих вас”，直译为：“为那伤害你们与驱逐你们的祷告”。

<sup>120</sup> 译注：为敌对的和解，о примирении во вражде сущих。

<sup>121</sup> 译注：为憎恨与伤害我们的人，о ненавидящих и обидающих нас。



## **Глава IX. Печаль "червь в сердце"**

Печаль имеет много названий и оттенков: огорчение, тоска, горе, скорбь, хандра, меланхолия, отчаяние. Иногда печаль называют унынием, хотя большинство святых отцов разделяют эти две страсти. Почему, об этом речь позже. Сейчас самое распространённое название печали – депрессия. Депрессию, тревогу (это тоже проявление депрессии) психиатры и психотерапевты называют раком XXI века, чумой нашего времени. И хотя в современном мире некоторые страсти достигли невиданных пределов, печаль, отчаяние, потеря смысла жизни просто приобрели характер эпидемии. Печаль преп. Нил Синайский называет «червем в сердце». Эта страсть как рак, как смертельная болезнь, точит, разъедает человека изнутри, может довести его до полного изнеможения (а иногда до смерти), если не начать бороться с ней.

Как и всякая страсть, печаль имеет вполне естественное происхождение. Горе, страдания, скорбь, плачь – обычная эмоциональная реакция человека на некоторые тяжёлые обстоятельства жизни.

## 第九章： 悲伤——“腐蚀人心的蠕虫”

“悲伤”具多种别称，而彼此之间又具细微差异：伤心、烦忧、哀痛、苦恻、抑郁、郁闷、绝望。有时悲伤又被称为沮丧，然绝大多数的圣教父对此二类邪欲作出了区隔，其原因则留待稍后讨论。当今最为普及的悲伤别称非“忧郁”<sup>122</sup>莫属。众精神学家与心理医生将忧郁、焦虑不安（此亦为忧郁之征状）称为“二十一世纪的癌症”、“当代瘟疫”。尽管在当今世界中，若干邪欲已达至空前高点，悲伤、绝望、人生意义的丧失却有过之而无不及——其具流行病之特征。西奈山的圣成德者尼尔称悲伤为“腐蚀人心的蠕虫”。悲伤一如癌症，一如致命疾病，若不起而与之抗战，它便会由内而外折磨、蛀蚀人，且能使人陷达精疲力竭之境（有时甚会致人于死）。

<sup>122</sup> 译注：忧郁，或称抑郁，депрессия，depression。

Например, когда умирает близкий человек, редко кто останется безучастным, равнодушным к этому событию. Сам Господь наш Иисус Христос заплакал, когда пришёл ко гробу своего друга Лазаря. Он «Сам восскорбел духом, возмутился и сказал: «Где вы положили его?» Говорят Ему: «Господи! Пойди и посмотри». Иисус прослезился. Тогда иудеи говорили: «Смотри, как Он любил его» (Ин. 11, 33-36).

Мы не можем оставаться равнодушными к тяжёлым потрясениям. Наши эмоции помогают нам, во-первых, пережить стресс, во-вторых, мобилизовать силы для борьбы с трудностями, они должны подвигнуть нас к каким-то действиям. Но плохо, когда эмоции берут над нами верх. Когда мы входим в затяжное состояние печали, тут уже недалеко до депрессии. Что такое страсть печали, депрессия? Это затянувшееся, болезненное состояние души. Печаль становится зависимостью, и мы начинаем служить ей, и она, как и всякий идол требует жертв. Человек, который находился в депрессии, и потом смог с помощью Божией, преодолеть это состояние с ужасом вспоминает потом о нём, как о кошмарном сне. Всё, что беспокоило его тогда, казалось чудовищной проблемой, кажется потом смешным и нелепым. И вообще говоря, печаль — это лёгкое помешательство, во время депрессии человек не способен адекватно оценивать обстоятельства жизни, людей и себя самого. Какие мысли обычно вертятся в голове у страдающего печалью:

一如各样的邪欲，悲伤亦具有纯属自然之起因：悲哀、痛苦、苦恸、哀哭——此乃面对生命中某些沉重状况时，人所会有的正常情绪反应。举例而言，当亲近的人过世，很少有人会对此感到无动于衷或漠然以对。当我们的主耶稣基督走近自己的友人——拉撒路——的墓时，掉下了眼泪，他“心里悲叹，又甚忧愁，便说：‘你们把他安放在哪里？’他们回答说：‘请主来看。’耶稣哭了。犹太人说：‘你看他爱这人是何等恳切。’”（约翰福音11：33-36）。

我们无法淡漠面对沉重的震荡。首先，我们的情绪能助我们挺住压力；其次，它能开启我们对抗困境的力量，激励我们采取行动。然而，一旦情绪占上位压制我们，那可就糟了。当我们陷入持久的悲伤状态时，离忧郁也就不远了。何谓悲伤邪欲？何谓忧郁？此乃灵魂的久病状态。悲伤成依赖，我们亦开始听命于它。而一如所有异教偶像——悲伤要人献祭。凡曾陷入忧郁，而后藉上帝之助脱离忧郁者，往后每当他想起自己深陷忧郁的过往景况时，总会一如回想噩梦般，带着恐惧。当时折磨着他的一切，那看似骇人的问题，现在看来只显荒谬可笑。概括而言，悲伤乃轻微的精神疾病，而处于忧郁的人无法適切并客观地评估他人、自己本身，以及生活状况。因悲伤而苦者，脑海里经常盘旋着此般想法：“一切都很糟，在我的人生中没有什么好的，我没

«Всё плохо, в моей жизни нет ничего хорошего, меня никто не любит, не понимает, в моей жизни нет никакого смысла». И конечно самобичевание: «Я самый несчастный, я неудачник, я глупый ничемный человек, приношу людям одни страдания». Во всём этом монологе самое тревожное и абсурдное это категорические суждения: «Всё, ничего, никто, самый» и т.д. Любому здоровому, вменяемому человеку, не находящемуся в состоянии затяжной депрессии понятно, что не может быть всё плохо. Это абсурд, бред. У каждого человека есть возможности для жизни и счастья. Просто депрессивный человек этого упорно не хочет замечать. Наверняка, есть и здоровье (в той или иной степени), руки, ноги, голова, органы чувств, есть какое-то дело, работа, есть умения, навыки, есть близкие люди, родственники и друзья, а значит, есть возможность любить и быть любимым. И любой это понимает. То есть ясно как дважды два: в человеке, страдающем печалью, говорит не его разум, а кто-то другой. Кто? Его страсть, она завладела его душой и сознанием. И как мы помним, страсти не есть принадлежность, собственность нашей души, они приходят извне, мы их только впускаем в душу. Теперь ясно, кто нашёптывает нам мысли о бессмысленности жизни и нашей полной несостоятельности. Бес печали. И мы покорно слушаем его, принимая его «послания» за свои собственные мысли. Здесь следует вспомнить, как бороться с дурными мыс-

人爱，没人了解，我的人生没有任何意义。”而当然，还有自我厌恶：“我是最不幸的，我是个失败者，我是个又蠢又没用的人，我只会为别人带来苦难折磨。”而在所有此类的独白中，最具危险性也最荒谬的，便属一竿子打翻一船人的论断字词：“所有的、一切、什么都不、没人、最”……等等。任一心理健全、心智正常、具行为能力，且非长期陷于忧郁中的人都了解，不可能“一切都很糟”。“一切都很糟”乃一派胡言、荒谬之论。每一个人都有幸福的可能，都有生命的可能，只不过忧郁之人顽固地不愿注意到这点罢了。每个人一定都具有某种程度的健康，有手、脚、头、感觉器官，有事务、工作，有能力、技能，有亲近的人、亲戚和朋友，而此亦代表着：每个人都有爱与被爱的可能——这是任谁都明白的。换言之，真相再清楚明白不过：因悲伤而苦者，在他内心说话的并不是他的理智，而是另一位。是谁呢？是他的邪欲，它侵占了此人的灵魂与意识。一如我们所知，邪欲并非我们灵魂的属性或所有物，而是自外而来，我们只是放由它们进入我们的灵魂之中。而现在，我们已明白，对着我们喁喁低语人生无意义、我们一无是处等念头的是谁——是悲伤之魔。然而，我们却温顺地听从它，接受它的“信息”，还以为这些都是我们自身的想法。欲对抗之，必须记得如何与邪恶的想法抗战，本书第三章——“与罪念抗战”——

лями, про это уже шла речь в главе «Борьба с помыслами». Принцип тот же: не считать их своими и не допускать в дом нашей души. А если они уже здесь, гнать их поганой метлой и поскорее селить на их место других квартирантов, то есть светлые, добрые мысли.

Опасность печали, депрессии в том, что она является страстью, а значит, действует как любая из восьми страстей. С одной стороны, мучает человека (помните, страсть – значит страдание), а с другой стороны, доставляет массу приятных ощущений, иначе никто не попался бы на крючок дьявола. И страдающему печалью тоже, как ни странно, в чём-то нравится сладостный плен страсти. «Ничто так не пьянит, как вино страдания!» — писал Бальзак.

И поэтому очень непросто бывает выйти из этого состояния, поэтому так плохо действуют утешения близких; человек ждёт не исцеления, а приятных ощущений от утешений и саможаления, он вовсе не хочет утешаться. Печаль действительно может пьянить, как вино, как наркотик, и находиться в этом тёплом, удобном болоте для депрессивного приятно, хотя конечно такое состояние приносит страдания и ведёт к саморазрушению. К тому же, повторяю, выйти из печали непросто, это труд, и для иных легче плыть по воле волн. Вот почему очень часто депрессией, меланхолией страдают люди ленивые, не приученные к труду.



已详论过此议题。抵抗悲伤邪欲的原则与抵抗罪念相同：不将它们视为自己的想法，亦不准许其进入我们灵魂的屋宇中；而若它们已在屋内，则务必以扫帚将之逐出，并尽快于其位上安置新房客——光明、良善的思绪。

悲伤与忧郁的危险在于其乃邪欲，而这也表示它对人的影响一如八类邪欲中的任一类。悲伤邪欲一方面折磨着人（要记得，“邪欲”即“折磨”），另一方面则予人大量愉悦之感——若非如此，没人会上恶魔的钩。受悲伤折磨的人——说来奇怪——在某方面也喜爱着悲伤邪欲的甜美奴役。“没有什么能比折磨之酒还来得令人沈醉！”巴尔扎克<sup>123</sup>写道。

由此可知，脱离悲伤状态极为困难，也因此亲近之人的安慰难有作用，因受悲伤邪欲控制之人等待着的，并非痊癒，而是来自安慰与自怜的愉悦感受，他并不想停止悲伤。悲伤的确可使人沈醉其中，一如酒精，一如毒品，而对于忧郁者而言，置身于此一温暖舒适的沼泽，令人愉悦——即便此种状态确实使人倍受折磨，亦会导致人走向自我毁灭。此外，笔者在此重复：脱离悲伤是极为困难的，这是一份费力活儿，而对某些人而言，随波漂流总是轻松得多，而这也正是受忧郁、郁闷所苦者，往往亦懒惰不勤之故。

---

<sup>123</sup> 译注：巴尔扎克，全名奥诺雷·德·巴尔扎克，Оноре де Бальзак，Honoré de Balzac。法国作家。

## Виды печали

Печаль рождается, конечно, не на пустом месте. Рассмотрим основные причины возникновения этой страсти. Уже не раз было сказано, что в основе страсти может лежать предыдущая перед ней страсть. Так перед печалью стоит гнев, а значит, он может служить причиной депрессии. Почему? Вспомним какое чувство мы испытываем после того, как произошла ссора, раздражённое выяснение отношений. Нас посещает чувство стыда, опустошённости, часто уныния, нам стыдно за нашу резкость, невыдержанность. Бывает, что гнев порождает обиду, раздражает самолюбие, мы долго не можем простить, и это чувство раздражения, обиды, злопамятства приводит к печали, мрачному настроению. Очень часто можно встретить людей, которые считают, что все вокруг им что-то должны, и все кругом виноваты. А у православного человека должно быть всё наоборот: не мне должны, а я всем должен; не все виноваты в моих бедах, а я сам виноват в своих проблемах. Когда человек будет жить по такому принципу, ему легко можно будет справиться и с унынием, и он будет видеть как жизнь и его взаимоотношения с ближними налаживаются. А думать, что все мне должны и все виноваты – типичная психология неудачника.

Печаль, депрессия — болезнь невравненичных людей, т.е. неуравновешенных, не владеющих собой. У таких людей период возбуждения, подъёма,

## 悲伤的种类

当然，悲伤并非凭空而生。现在，就让我们仔细探讨，致使此邪欲产生的根本原因为何。我们已多次于前文言及：于一邪欲之根基上，可能是在其以先的另一种邪欲。而既然愤怒位列悲伤之前，此亦表示愤怒可能为忧郁之前因。何以如此？试回想：在争执过后，在我们躁怒地表明立场后，我们所经历的是何种感受？是羞耻与空虚感，而沮丧亦常有之。我们为自己的尖锐话语、无法自持而感到羞愧。有时愤怒亦会生出委屈，使自尊心变得激昂澎湃，我们久久无法原谅他人；而这躁怒、委屈、记仇的感受又会导致悲伤与晦暗的心情。常可遇见这样的人：他们总认为周遭所有人都对他们有所亏欠，千错万错都是旁人的错；然对正教徒而言，一切则应与上述相反：不是“别人亏欠我”，而是“我亏欠所有人”；不是“我的不幸都是别人的错”，而是“我的问题都是我自己的错”。当一个人依循着此原则而活时，他将能轻松地克服沮丧，亦将看见他自己的人生，以及他与近人的相互关系如何于正轨上运行着。而“大家都亏欠我”与“一切都是别人的错”乃典型的挫败者心理。

悲伤与忧郁乃精神衰弱者的疾病，换言之，他们的情绪不稳定，控制不了自己。这类人常有情绪激动，情绪大起大落或骤然爆发的情况，有时深感愤怒与躁

всплеск эмоций, иногда и гневных, раздражённых, сменяется тоской, апатией, унынием.

Но гнев, неуравновешенность, неврастения – это только одна из причин депрессии. Затяжная печаль может быть вызвана тяжёлыми обстоятельствами жизни, часто смертью близких или болезнью, другими потрясениями. Депрессия может иметь и наследственный характер. Например, родители депрессивного человека страдали неврастением, или меланхолией. Но надо сказать, что наследственность не является в данном случае каким-то непреодолимым фактором, просто нужно знать это, а «кто предупреждён, тот вооружён». Хотя печаль может быть вызвана каким-то горем, скорбью, тяжёлые события не являются причиной печали, они только спровоцировали её. Причина всегда в самом человеке. Как он воспринимает события жизни. Потому что совершенно точно известно, это установленный факт – депрессия не зависит от обстоятельств жизни и среды обитания, причина её всегда не внешняя, а внутренняя. Об этом свидетельствуют данные статистики. Самый высокий процент депрессий и самоубийств не в бедных странах третьего мира, а в самых развитых и богатых, где очень высокий уровень жизни и людям уже нечего больше желать. Каждый пятый представитель «золотого миллиарда» (то есть самых богатых людей планеты) страдает депрессией. И что самое удивительное, среди самых нищих людей – бомжей – почти нет самоубийц. То есть, казалось бы, жизнь у них такая, что как говорят: «хоть в петлю лезь», а суицидов практически нет.

怒，这种爆发又会被烦忧、冷漠、沮丧代替。

然而，愤怒、情绪不稳、神经衰落仅为忧郁的原因之一。生命中的沈痛事件亦可能引起经久不断的悲伤，常见情况为亲友逝世、疾病，抑或是其他的震荡。忧郁亦可具遗传特质。举例而言，有些忧郁者的父母亦曾因精神衰弱或郁闷而苦。然必须言明：于此种情况下，遗传并非全然无法克服之因素，只不过必须对此知悉，因为“事先受警者即是全副武装者”<sup>124</sup>。尽管悲伤可能因某种哀痛或苦恻而被激发，然而，沈重的事件却非其肇因，事件本身仅仅扮演着诱发悲伤的角色。原因永远都源自人本身：人自己以何种方式来面对人生中的事件。因忧郁并非取决于人生状态或居住环境，其肇因永远都是内在而非外在的因素，这是再明白不过的事实。而关于这点，亦有统计数据为佐证：最高的忧郁与自杀率不见于第三世界的贫穷国家，而见于发展程度最高且最富裕的国家，在这些地方，生活水准极高，人民已无物可求。每五位“黄金十亿”即世上最富有的人当中，便有一位受着忧郁之苦。而最令人惊讶的是，在最贫穷的人——流落街头者——之中，几乎无人自杀；换言之，他们的人生一如俗语所说，已是“走投无路”，但在他们之中却几乎无自杀者。

---

<sup>124</sup> 译注：事先受警者即是全副武装者，Кто предупреждён, тот вооружён。源自拉丁文“Praemonitus, praemunitus”，意指在面对某事上，若能事先获得警告或提醒，便能做好万全的准备。

## Возложи надежду на Бога

Почему страсть печали, тревоги, беспокойства так распространена в современном мире? Из-за упадка веры. Запад стремительно теряет веру, Европа уже объявила себя пост-христианской. В нашей стране тоже, к сожалению, наблюдается спад интереса к Церкви. Того подъёма, притока людей в храмы, что был в 90-е годы XX в., уже нет, начался период охлаждения. То есть, конечно, большинство людей называют себя верующими, но во что они верят? В год Козы, Петуха, Свиньи, астрологию, и прочий оккультизм. Даже к Храму, к православию подход чисто магический: кому какую свечку поставить, какому святому помолиться, чтобы у меня всё было хорошо. Когда у человека нет настоящей веры в Бога, что и «волос с головы не пропадёт» без воли Божией (Лк. 21, 18), в его сердце появляется тревога, беспокойство, а это уже начало депрессии. Он начинает всего бояться и думать: «Что со мной случится завтра, а вдруг заболею, а на пенсию нынче не проживёшь, вдруг убьют, вон какие ужасы по телевидению показывают. Вдруг потеряю работу и умру с голода, а тут ещё экономический кризис...» Из-за страха, тревоги люди боятся доверять друг другу, создавать семьи, рожать детей. Например, верующий человек хорошо знает: если захотел иметь много детей, Господь их никогда голодными и раздетыми не оставит. Если помогаешь другим,

## 将希望寄托于上帝

为何悲伤邪欲、恐慌、焦虑不安于现今世上如此普遍？此乃因信仰衰微之故。于欧美各国，信仰正在急速消逝中；欧洲更已宣告自身为“后基督教”。而遗憾的是，于俄罗斯境内亦可观察到，人对教会的兴趣渐趋衰微，信仰的蓬勃——人们于二十世纪九十年代涌入教堂的景象——已不复见，信仰的冷却已然开始。换言之，无疑绝大多数的人仍称自己为正教信徒，然他们所信为何？他们信的是生肖流年、占星术，抑或是其他的神秘学，有人甚至完全带着看待魔法的态度来看待正教会与教堂：“为谁要插上何种蜡烛，要向何位圣徒祷告，我才能一切平顺”。当一个人对上帝不具真正的信仰，当一个人不相信，若非出自上帝旨意，他“连一根头发也必不损坏”时（路加福音21：18），他心中便会开始产生恐慌与焦虑不安，而这，便已是忧郁之开端。人开始对一切感到害怕，心想：“明天将会有什么事发生在我身上？若我突然病了呢？现在这个时代光靠退休金是活不下去的。或是突然被杀，看看电视上播报的那些事件多么可怕呀！或若我突然失业饿死，而眼前还有经济危机……”由于恐惧与恐慌，人们害怕彼此信任，害怕共组家庭，生儿育女。举例而言，正教徒清楚地知

сам никогда не останешься без куска хлеба, – это закон духовной жизни. Ещё одно проявление безверия – утрата смысла жизни, а ведь именно это лежит в основе депрессии: «Смысла жить нет, жизнь кончена, я никому не нужен» и т.д.

У христианина всегда есть смысл жить. Этот смысл в любви к Богу и ближнему, он знает, верит как верующий человек, что Бог его никогда не оставит, с Богом он не один на один с бедой. Как поёт один православный рок-музыкант: «С Богом надёжнее жить, с Богом легко умирать». А для маловерного современного человека и жизнь страшна, а смерть это просто конец! Таким образом, справиться с печалью, депрессией можно только возложив надежду на Господа. Доверив Ему свои скорби и проблемы, попросив у Него помощи и поддержки. Нашу тревогу за будущее, настоящее, за детей (за них мы тоже очень тревожимся) нужно возложить на Бога: «Возверзи на Господа печаль твою, и Той ты препитает» (Пс. 54, 22). И тогда станет значительно легче справиться с тревогой и печалью.



道：若他想拥有许多孩子，上帝便永不会弃他们于饥饿赤身之境。人若帮助他人，则助人者自己永不会沦落至无饭可吃之境——此乃属灵生活之律法。人缺乏信仰时，尚有一表征：人生意义的丧失。而这，正是忧郁的根基：“活着没有意义、我的人生就到此为止了、没有人需要我”……等等。

基督徒永远都有活着的意义，而这意义便是对上帝与对近人的爱，作为真正的基督徒，他知并信：上帝永远不会离弃他，只要与上帝同在，他便不会独自面对人生中的不幸。一如某位信仰正教的摇滚乐手所歌：“与上帝同在，活得较有希望；与上帝同在，死亡便不沉重”<sup>125</sup>。而对信仰贫乏的现代人而言，人生是可怕的，而死亡只是个结束！惟有将希望寄托于上帝——把自己的苦闷与困难都托付给上帝，向上帝请求援助与支持——才能战胜悲伤与忧郁。我们必须把对未来、现在、子女（对于他们，我们亦极为忧虑）的担忧都托付予上帝：“你要把你的重担卸给主，他必抚养你”（诗篇55：22）。如此一来，克服恐慌与悲伤便会变得轻松许多。

---

<sup>125</sup> 译注：与神同在，活得较有希望；与神同在，死亡便不沉重，С Богом надёжнее жить, с Богом легко умирать。出自乐团Alisa (Алиса) 的歌曲“修士、战士与丑角” (Инок, воин и шут)，主唱为康斯坦丁·克尼契夫 (Константин Евгеньевич Кничев, Konstantin Evgenievich Kinchev)。

## Вкус жизни

С упадком веры связана также утрата у депрессивного человека интереса к жизни. Его всё перестаёт радовать, он ничего не ценит и мало на что обращает внимание. А ведь жизнь во всех её проявлениях – это самый главный дар Бога человеку и относиться так к ней — большой грех. Ведь человек будет счастлив только тогда, когда сам этого захочет, когда начнёт радоваться жизни. «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За всё благодарите», — говорит нам ап. Павел (1Фес. 5, 16). Именно благодарите. Через благодарность к Богу мы научаемся ценить дары жизни. А радость, счастье приносит только то, что ценится. Один священник советовал своим духовным чадам в конце каждого дня записывать не менее 50 пунктов: «За что мне благодарить Бога». Другой батюшка приехал за советом к старцу прот. Николаю Гурьянову на остров Залита. Приехал с какой-то скорбью, и вот о. Николай, выслушав его, сказал: «Радуйся!» Священник подумал, чему же тут радоваться? И о. Николай продолжил: «Радуйся, что родился, радуйся, что крестился, радуйся, что в вере православной, радуйся, что жив пока!»

Впавшим в печаль, потерявшим радость и вкус жизни, можно посоветовать внимательно подходить к каждому дню. Что бы вы ни делали, делайте со вниманием и смыслом. Во всём старайтесь ви-

## 人生的滋味

信仰的衰微，亦与忧郁者对生命丧失兴趣相关。没有任何事能再让他感到快乐，他不再珍视任何事物，也鲜少将注意力放在什么事上。然而，生命——不论以何种面貌呈现——是上帝赐予人最宝贵的礼物，而对生命采取这种态度乃极大之罪。毕竟，人只有在自己愿意时，只有在自己开始对生命感到喜悦时，才能快乐。使徒保罗对我们道：“要一直喜乐，不住地祷告，凡事谢恩”（帖撒罗尼迦前书5：16-18）。正是要“谢恩”——我们透过对上帝感恩，才能学会珍惜生命的恩赐。唯有受人珍视之物，才能为人带来喜悦。有位神父建议其忏悔者于每日尾声写下至少五十项“我为何事感谢上帝”。而另有位神父，他曾前往扎里特岛<sup>126</sup>拜访长老大司祭尼古拉·古里亚诺夫<sup>127</sup>，为向其请教。这位神父带着苦恻前来，而大司祭尼古拉在仔细听完他的话后却道：“你要快乐！”这位神父想，此事中有何值得高兴之处？而大司祭尼古拉接

---

<sup>126</sup> 译注：扎里特岛，Остров Залит, Zalit Island。位于俄罗斯境内，圣彼得堡西南方，近爱沙尼亚。

<sup>127</sup> 译注：大司祭尼古拉·古里亚诺夫，全名尼古拉·阿列克谢维奇·古里亚诺夫，протоиерей Николай Алексеевич Гурьянов, archpriest Nikolay Alekseevich Guryanov。俄罗斯正教会于二十世纪末、二十一世纪初最受敬重的长老教父之一。

деть что-то хорошее, приятное, учитесь радоваться даже самой малой радости. Апостол Павел говорит: «Итак, едите ли, пьёте ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1Кор. 10, 31). То есть всё делайте для спасения души, прославляя и благодаря Бога. Например, вкушение пищи. Мы молимся перед едой о ниспослании «хлеба насущного» и едим с благодарностью Творцу, не просто запихивая в себя пищу, а вкушая с радостью, осознавая, что это дар Божий. А.И. Солженицын описывает, как обедает заключённый лагеря особого назначения. С каким же вкусом и удовольствием он это делает! А ведь он ест еду, которая у нас, наверное, вызвала бы рвотные позывы. А для заключённого и эта пища – большая радость. И вот он ест эту баланду, с удовольствием съедает свою пайку чёрного хлеба, не торопясь, ощущая на языке все его вкусовые качества, а потом до блеска вычищает оставшимся куском свою миску. И он помнит, что на вечер у него остался ещё один кусок, заработанный и спрятанный с большим трудом, где-то под матрасом. И действительно, человек бедный, лишённый многих удовольствий может получать от жизни гораздо больше радости, чем обеспеченный всеми земными благами.

Когда я учился в Семинарии, Академии, условия жизни семинаристов были вполне казарменные: общежитие, комнаты на двадцать с лишним человек, учёба, работа, вечерние занятия, вечер-

着道：“为你生于世上而快乐，为已受浸而快乐，为于正教信仰中而快乐，为你尚活着而快乐！”

当你陷入悲伤之中，丧失了生命的快乐与滋味时，建议可仔细省视自己的每一天，不论做什么，都专心一意地做，并思考所行之事的意义，努力试着在一切人事物中看见良善与令人心愉之处，即便那喜悦微乎其微，也要学着为之感到快乐。使徒保罗道：“所以，你们或吃或喝，无论做甚么，都要为上帝而行。”（哥林多前书10：31），意即你们行所有事，都要为灵魂的得救而行，都要在对主的赞美与感谢中行。以进食为例：我们于餐前祈祷，求主赐予“存需粮”<sup>128</sup>，并带着对造物主的感恩进食，我们并非只是将食物塞进肚里，而是带着喜乐进食，并意识到此乃上帝之恩赐。俄国作家索忍尼辛<sup>129</sup>描写一位囚犯于劳改营中的进食场景：他是带着如此大的满足，津津有味地吃着！尽管他所吃的食物，对我们而言可能是令人作呕的；然而，对囚犯而言，这食物却是极大的喜悦。他喝着稀汤，满足地吃完自己的那份黑面包，不疾不徐，以舌头感受面包的所有味觉质

---

<sup>128</sup> 译注：存需粮，хлеб насущный。生存所必需的粮食；亦有中译“日用的饮食”、“日用粮”，见马太福音6:11。

<sup>129</sup> 译注：索忍尼辛，全名亚历山大·伊萨耶维奇·索忍尼辛，Александр Исаевич Солженицын, Aleksandr Isayevich Solzhenitsyn。俄国作家、诗人、社会活动家、政治家，曾于苏联、瑞士、美国，以及苏联解体后的俄国等地工作、生活。1970年获诺贝尔文学奖。

няя проверка, отбой и подъём. И так кому 4, а кому и 8 (если ещё Академия) лет. Помню, постоянно хотелось две вещи: спать и есть. И ни до, ни после Семинарии я никогда не получал такого удовольствия от самых простых вещей: сна, трапезы, прогулки. Помню, как готовишься ко сну, не спеша, взбиваешь подушку, укутываешься одеялом и просто проваливаешься до самого подъёма. А работать дежурным по столовой! До сих пор вспоминаю, как мы с ребятами после работы налили в большую тарелку сгущёнки и ели, обмакивая в неё хлеб.

Человеку, который хочет избавиться от печали, нужно учиться видеть смысл и радость в каждом дне, часе и минуте жизни. Идём на прогулку – стараемся на всё обращать внимание, делать наблюдения, общаемся с кем-то – стремимся увидеть в нём что-то хорошее, чему-то научиться. Читаем книгу – не просто «глотаем страницы», а вдумываемся, делаем пометки, потом анализируем. Так наша жизнь будет приобретать осмысленность и полноту. Очень хорошо, если работа действительно по душе, приносит удовлетворение, увлекает. Но даже, если пока такой нет, любое дело можно делать с радостью, если научиться видеть в нём приятные стороны. Даже такая примитивная работа как уборка, мытьё посуды и т.д., может принести удовлетворение и удовольствие, если она сделана хорошо и на совесть.

地；而后，他拿着剩馀的最后一小块面包，将碗底抹得一干二净。他还惦记着，自己还有一小块面包留待晚上享用，那可是他挣得的，费了好大一番工夫才顺利藏了起来，那块面包就放在床垫下的某处……。确实，和拥有世上一切的富人相较，贫穷且被剥夺各样享受的人，反而能自人生中获得多更多的喜悦。

当笔者先后于神学院及其研究所就读时，院生的生活条件与军营完全不相上下：住校生活，一间房里住了二十多人，学业、劳动、晚自习、夜间巡房、准时熄灯就寝、在固定的时间晨起——这样的生活有人过了四年，有人过了八年（若再加上研究所）。我记得当时自己从无间断且不由自主地想要两样东西：睡觉与吃饭。睡眠、吃饭、散步——不论是进入神学院前抑或是自神学院毕业后的时光，我都未曾由这些最平凡的事物中获得如此之大的满足感。还记得当时是怎么准备就寝的：不疾不徐，把枕头拍松后，将自己裹在被窝中，接着便陷入沉睡，直至晨起。还有在学生食堂当值的日子！直到现在我都还记得，我是怎么与其他的小伙子，在值日结束后，把炼乳倒入大盘子中沾着面包吃。

欲脱离悲伤者，必须学习在生命的每日、每时、每刻之中看见意义与喜悦。当我们散步时，要试着将注意力放在周遭的一切上，仔细观察；当我们与人交流时，则要力图看见此人良善与值得学习之处；而当我们阅读

## Смысл страданий

О том, что печаль может быть вызвана скорбями, трудностями речь уже шла выше. Но одних скорби повергают в бездну уныния, а другие с честью выходят из них, страдания гнут, но не ломают их. Здесь всё дело в отношении к скорбям. Вообще любую вещь делает плохой или хорошей наше собственное отношение.

Хотим мы этого или не хотим, но страдания неизбежны в нашей жизни. Ещё ни один человек на земле их не избежал. Страдания, болезни, смерть вошли в мир с грехопадением Адама. Изменилась человеческая природа, изменился и весь мир. Но повторю, что к страданиям, скорбям можно относиться по-разному. Во-первых, нужно помнить, что Бог



时，并非将书页囫圇吞下，而是深思所读内容，注记，而后分析。如此一来，我们的生命将能得到完满与完整。若工作确实合己意，带来满足感，并能全心投入，那是再好不过；然而，即便目前的工作尚非如此，若能学会于每件事中看见其悦心之处，则不论何事，我们都能带着喜悦去做。若能秉持良心，踏实而行，即便简单如打扫、洗碗一类的工作，亦能为我们带来满足感。

## 苦难的意义

前文已提过，悲伤可因苦恸、困境而起。然而，有些人被苦恸推入了无尽的沮丧深渊，而另一些人则光荣地走出了悲痛，苦难折磨着他们，但却摧毁不了他们。这完全取决于一个人看待苦恸的态度。任何事物是好是坏，完全取决于我们看待它的态度。

不论我们愿意与否，苦难在我们的生命中是无可避免的。世上从未有人能够摆脱苦难。苦难、疾病、死亡因亚当的堕落而进入人世，人类的本质因而生变，而整个世界亦然。在此笔者再次重复：我们可以不同的方式看待苦难与苦恸。首先必须谨记：上帝从不给人重过其力所能及之十字架。祂是我们的父，且

никогда и никому не посылает креста выше сил. Он Отец наш и лучше нас знает, что могут понести его дети, а что нет «...верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10,13). Во-вторых, за периодом скорбей всегда будет утешение. Если где-то у человека отнимается, значит, в другом месте прибывает.

В нашей жизни просто так ничего не случается, каждое событие имеет значение. И бессмысленно Бог страдать не попускает. Либо мы страдаем во очищение наших грехов, чтобы не страдать в жизни вечной, либо скорби посылаются нам, чтобы оградить нас от грехопадений и других опасностей. Ещё один смысл скорбей – в очистительном действии, которое они производят на нашу душу. Страдания (если мы правильно к ним относимся) делают нас лучше, чище, добрее. Заставляют по-другому взглянуть на себя, оказать помощь ближнему, начать сострадать ему. Любой священник может рассказать, сколько его прихожан пришли в церковь через жизненные испытания, скорби: смерть родных, тяжёлые болезни, потерю работы и прочее. Когда всё хорошо и ладится, люди, к сожалению, в храм не спешат. Скорби, свои собственные и чужие, заставляют задуматься о самых главных вопросах: смысле жизни, спасении души, сочувствии к чужому горю. В Англии произошла большая авария, крушение автобуса с детьми, многие погибли,

比我们还清楚，什么是祂的子女能够背负的，而什么是他们无法背负的：“……上帝是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（哥林多前书 10：13）。其次，苦恸过后，总有安慰。若一个人在某方面受剥夺，则其于他处必有增补。

在我们的生命中没有任何事是偶然发生的，每件事皆具意义。上帝不会允许毫无意义的受苦。我们受苦，或为涤净自身之罪，使我们于永生中不再受苦；或为保护我们，以避免堕入罪恶与其他的危险之中。苦恸尚具另一意义：它涤净我们的灵魂。苦难（若我们正确看待之）会使我们变得更好、更纯净、更良善。苦难强迫我们以不同的方式审视自我，帮助亲近人，亦使我们开始对他人的苦恸感同身受。任一位神父皆能道出，在自己服事的教堂中，有多少位教民是透过生命的考验与苦恸——亲人死亡、重病、失业等——才前来教会的。可惜的是，当凡事顺利时，人们不会赶着来教堂。自身与他人的苦恸亦迫使人深思最重要的课题：生命的意义、灵魂的得救、对他人的悲痛怀抱同理心。英国曾发生一起严重的车祸事故，一辆载满孩童的公车翻复，死伤惨重。有人便询问基督教作家克里夫·路易斯<sup>130</sup>：上帝为何允许此般惨烈的悲剧？路易斯则回道，苦难是造物主用来雕刻的那

многие пострадали, и вот, христианского писателя К. Льюиса спросили, как Бог допустил такую ужасную трагедию? И он ответил, что страдания – это тот резец, с помощью которого Творец как скульптор высекает из человека прекрасную статую.

Что такое любая катастрофа? Это, кроме огромного горя, возможность проявить все свои самые лучшие человеческие качества. Проявить сострадание, оказать помощь, поддержку страждущим, утешить скорбящих, посочувствовать им, поддержать в трудную минуту и самим о многом задуматься. Для пострадавших — возможность обратиться с горячей молитвой к Богу, задуматься о том, о чём в повседневной суете, может быть, и не помышляем, о спасении души. Что для Бога важнее: тело человека, которое болеет, стареет, умирает или его бессмертная душа? Конечно же, душа, и поэтому Он попускает нам пострадать. И по прошествии иногда многих лет мы видим, что эти испытания были посланы не случайно, они были нужны нам. Протоиерей Николай Гурьянов много лет просидел за веру православную в лагерях. И вот он говорил, что несколько не жалеет о годах, проведённых в тюрьме. Очень многие люди прошедшие через ад лагерей, тюрем, ссылок, потерявшие здоровье, не жалели об этом, и вспоминали потом этот период с благодарностью Богу. А иначе и быть не может, ведь если бы они имели другой подход к жизни, они бы просто не выжили в этих страшных испытаниях.

把刀，祂以此刀自人身上雕刻出卓越的雕像。

灾祸的意义为何？灾祸除了带来巨大的悲痛外，亦带来一项可能性：显现所有最好的人类特质之可能。人们对受难者感同身受，提供帮助，支持受苦者，安慰满怀苦恸者，对其抱持同理心，在最艰难的时刻提供支持；同时，自己也开始深思许多事。对于受苦者而言，灾祸所带来的则是向上帝热切祷告的机会，深思平日忙乱生活中可能无暇思考的议题，深思灵魂的得救。而对上帝而言，何者为重：是人类那会生病、老化、死去的身体？抑或是人那不死的灵魂？答案当然是灵魂。故此，上帝让我们经受苦难。有时，待多年过后我们才发现，这些苦难并非偶然被赋予我们的；反之，它们对于当时的我们而言是必要的。大司祭尼古拉·古里亚诺夫因正教信仰而被关入劳改营许多年。他曾说自己一点也不为那些在牢狱中渡过的岁月感到惋惜。许多经历劳改营、牢狱、流放的人丧失了健康，但他们却不感遗憾；相反地，在往后的日子里，每当他们忆起那段囚禁时光，总是对上帝心怀感恩。而事实上，不过如此而已，毕竟，若他们所抱持的是另一种生命观，也就不会在这些可怕的试炼中存活下来了。

---

<sup>130</sup> 译注：克里夫·路易斯，全名克里夫·斯特普尔斯·路易斯，Клайв Стейплз Льюис，Clive Staples Lewis。英国作家，著有《纳尼亚传奇》等书。

Человек сам не знает, на что способен, кто-то выносит нечеловеческие страдания, а кто-то из-за малых неприятностей впадает в тоску, отчаяние и готов уйти из жизни. Когда человек решается на самоубийство (если конечно не вызвано психическими заболеваниями), это всегда слабость, малодушие и маловерие. Самоубийца хочет уйти от временных, земных страданий, не может терпеть их, но не знает, что ждёт его там, где страсть будет мучить его вечно.

Всё, что ни делает Господь – всё к лучшему, таков должен быть наш девиз на каждый день. Очень часто нас тревожат и беспокоят не только реальные, но и предполагаемые, гипотетические скорби и испытания. Одна знакомая мне женщина говорила: «Давайте переживать неприятности по мере их поступления» Кстати, прожила она до 103-х лет. От тревоги, волнения есть очень хорошее средство – МОЛИТВА. Не раз испытал его, переживая за детей. Каждый раз, когда я с волнением думал о них, находясь вдалеке от дома, то читал краткую молитву о их здравии и спасении, и волнение отступало.

Печаль, депрессия лечится благодарностью Богу, верой и доверием Ему. И вообще справиться без веры в Бога со страстью печали до конца просто невозможно. Если человек ни во что не верит, рано или поздно тоска, печаль, отчаяние вновь вернётся к нему. Пусть даже при конце жизни. Потому что настоящей надежды у него нет.

人自己并不知道自身能力所及为何，有人能承受非人道的折磨，而有人却因小小的不愉快便陷入烦忧与绝望之中，并且准备轻生。当人决定走上自杀一途时（当然，精神病患是例外），这样的行为总是代表着软弱、意志力薄弱、信仰微弱。自杀者想逃避暂时的、人世的折磨，他无法忍受这些折磨，然他所不知道的是：在另一头等着他的，却是邪欲对他的永恒折磨。

“上帝所行的一切——不论为何——全都会将我们导向更好的那方”，我们应把这句话视为每日座右铭。而让我们感到不安担心的，往往不仅是现实，更有自己假想、假设的苦闷与试炼。一位我认识的女士曾道：“让我们等到不愉快真的发生时，再来担心。”顺道一提，她活到一百零三岁才去世。有一上乘之良方可对抗惊恐与担忧：祷告。笔者不只一次在担忧子女时使用此方。过往，每当我离家甚远而为子女们感到忧心时，便会为他们的健康与得救诵读短祷，而后担忧便会自行退去。

对上帝的感恩、信仰与全心信赖可治癒悲伤及忧郁。若没有对上帝之信，想完全克胜悲伤邪欲是全无可能的。若一个人什么都不信，迟早烦忧、悲伤、绝望又会再度回到他身上，即便是临终前亦然，因他心中并无真正的希望。

笔者现所服事的教堂旁有座墓园，我也因此经常必

Я служу в церкви при кладбище, и мне довольно часто приходится общаться с людьми, скорбящими о кончине родных и близких. Уход близкого человека это действительно огромное потрясение. Очень многих оно повергает в состояние печали. Мы, люди верующие, имеем великое утешение в нашей скорби. «Бог не есть Бог мертвых, но живых» (Мф. 22, 32), — говорит нам Христос. Душа человеческая жива, она не умирает, а смерть это не конец жизни, а переход в другое бытие. Хотя конечно это всегда разлука с любимыми, но разлука не вечная. То, что мы любим в человеке: его отношение к нам, мысли, чувства, характер, всё это принадлежит к его бессмертной душе, а не телу, которое болеет, стареет, изменяется, а потом и умирает. Душа вообще не имеет возраста. Второе утешение, которое имеют православные христиане, это молитва за ушедшего. Наши усопшие ждут от нас только одного – наших горячих молитв за них. Сами за себя они помолиться уже не могут. Молиться, каяться в грехах, изменять свою жизнь можно только пока мы живём на земле. И молитва это нить с нашими близкими, возможность выполнить долг любви. Ведь очень часто, теряя родных, друзей человек испытывает чувство вины. Он хочет что-то ещё сделать для них, добавить им свою любовь. И сейчас он имеет все возможности к этому. Нужно почаще ходить в церковь, подавать заупокойные поминовения, читать дома Псалтирь за усопших, раздавать



须与痛失亲友之人交流。亲近的人离世，这的确是巨大的震撼，而这样的震撼也将极多人推入悲伤之中；然而，我们正教信徒在苦恸中却有极大的安慰——耶稣对我们道：“上帝不是死人的上帝，乃是活人的上帝。”（马太福音22：32）。人的灵魂永远活着，灵魂不死，死亡并非生命的尽头，而是进入另一生命形式的通道。尽管死亡迫使我们与所爱之人离别，然而，离别并非永恒。我们爱一个人的某些特质——他对我们的态度、他的思想、感受、个性等——这些全属他不死的灵魂，而不属会患病、老化、改易，最终死亡的肉体。灵魂是不具年龄的<sup>131</sup>。正教徒的另一安慰乃是：为亡者祈祷。我们已逝的亲友期望从我们这得到的，仅有一样东西——我们为他们而发的热切祷告，因他们已无法再为自己祷告了。我们只有活于世时，才能祈祷、悔改罪行、改变自己的人生。而祈祷乃是我们与已逝亲友间仅剩的一丝连结，亦是让我们能够善尽爱的责任之机会。毕竟，常常有人在失去亲友时感到自责，人想为已故的亲友再做些什么，想为

---

<sup>131</sup> 译注：作者在这里所提到的“年龄”意指人的身体随着时间所产生的变化，灵魂并不会像肉体般衰老，故作者写道“灵魂是不具年龄的”。然而，当我们欲探讨灵魂的年龄时，应考虑到灵魂具有一个开始存在的起点，以及其往后将持续存在的时间，故我们应将会随着时间而增长的灵魂之经验纳入考量，在这样的了解下，我们便能深入探讨灵魂的年龄。

милостыню в их память, и вообще постоянно молитвенно помнить о них.

Наша скорбь, печаль, депрессия очень большое препятствие в молитве. Человек в таком состоянии ни к чему не способен, даже есть, пить, думать для него трудно, тем более молиться. Поэтому, если мы любим наших близких, мы должны справиться со своим состоянием, хотя бы для них, ибо они сейчас очень нуждаются в нашей помощи и любви. А любовь продолжается, она не прекращается со смертью, ведь свойство любви — это вечность. «Любовь никогда не перестаёт...» (1Кор. 13, 8).

Ещё один очень важный момент, который нужно помнить, когда теряешь близких. К сожалению, существуют негласные и совершенно неправильные (неправославные) ритуалы оплакивания усопших. Это и причитания, стенания у гроба и соболезнования, в которых сквозит чёрная тоска и другие никому не нужные действия. И многим кажется, что всё это нужно делать в память об усопшем, выражая тем самым свою любовь к нему.

Скажите, если бы кто-нибудь из нас умер, хотелось бы нам, чтобы наши родные, любимые люди впали в чёрную тоску, депрессию и, может быть, попали в больницу с нервным расстройством? Конечно, нет, если мы любим их, мы желаем им добра, хотим, чтобы у них всё было хорошо, они были счастливы. И нашим усопшим хочется того же. Чтобы мы жили, радовались жизни, вспоминали их

他们补足自己的爱，而此刻正是达成此心愿的机会。务必较频繁地前往教会，将已故亲友的名单交予神父，神父才能在圣礼仪中为他们祈祷，亦须于家中为亡者诵念圣经诗篇，捐助物资或金钱给需要的人以纪念之；此外，人自己也应持续不断地为他们祷告。

我们的苦恸、悲伤、忧郁乃是祈祷时极大的阻碍。人在这种状态下什么都做不了，在连饮食、思考对他来说都是极为困难的状态下，遑论祈祷。故此，若我们爱自己的亲友，便应克服自己的悲伤，至少要为已逝的亲友这么做，因为此刻他们亟需我们的帮助与爱。而爱是会持续下去的，爱不会因死亡而停止，因为爱的特质乃是永恒——“爱是永不止息”（哥林多前书13：8）。

还有一件极重要之事，是当我们失去亲友时所必须牢记的。遗憾的是，现今存在着一些不公开的，且完全违反正教规范的哭丧仪式，人于坟墓旁发出透露黑暗悲伤的哀叹、哀歌、哭嚎，以及其他无益于任何人的动作举止；然而，许多人却以为，为了纪念亡者并表达自己对他的爱，上述行为乃为必须。

请说说看，若我们之中有谁过世了，是否会希望自己所爱的亲友陷入黑暗的悲伤与忧郁之中？又是否会希望他们因精神崩溃而被送入医院？当然不是。若我们爱他们，则必然会希望他们一切顺利、安好、幸福。而我们已故的亲友亦然，他们想要我们活着，为生命感到喜

молитвой и добрым словом. Христианская скорбь светла. Поминки православного человека не траур, а проводы в вечность. Мы вспоминаем добрые дела усопшего, с благодарностью и, конечно же, молимся за него, желая ему Царства Небесного.

## Трудотерапия

Скажу немного об одном обязательном средстве борьбы с печалью и унынием. Преподобный Амвросий Оптинский говорил: «Скука – унынию внука (внучка), а лени дочь». То есть лень, праздность порождает скуку, а скука – уныние и печаль. Около праздного, ленивого всё время вьются бесы печали, он лёгкая добыча для них. Человек целеустремлённый, любящий труд, очень редко тоскует. Когда борет тоска, первый симптом – ничего не хочется делать, полное расслабление. Здесь нужно шаг за шагом понуждать себя к хоть какому-нибудь делу. Тоскующий просто обязан подвигать себя на труд, хотя любое занятие в состоянии депрессии уже маленький подвиг, от слова подвигаться, двигаться. Как в фильме «Тот самый Мюнхгаузен» бургомистр говорит: «Каждый день к 9 утра я должен идти в магистрат, и не скажу, что это подвиг, но вообще, что-то героическое в этом есть».

悦，也希望我们能以祈祷与善言纪念他们。基督徒的苦恸是光明的。正教徒的葬后宴并非哀悼，而是送别亡者通往永生。我们怀着感恩，追思亡者的善行，而我们当然亦为亡者祷告，愿其灵魂得救，入天国。

## 劳动疗法

在接下来的段落中，笔者将叙述一个对抗悲伤与沮丧的绝对方法。奥普钦修道院的圣成德者安弗洛希道：“烦闷为沮丧之孙子、懒惰之子”。意即懒惰与游手好闲生烦闷，而烦闷又生沮丧与悲伤。在游手好闲与懒惰之人的附近总徘徊着成群的悲伤之魔，因这种人对牠们而言，乃手到擒来之物。勤劳、具坚定目标者甚少犯愁。当悲伤邪欲对人发动攻击时，初始症状便是什么事都不想做，完全放松，而这时，随便什么事都好，务必一步一步地强迫自己去做。对抗沮丧，无非是将自己推向工作，在沮丧的状态下，不论完成何事，都可视被为一件小功勋。功勋一词在俄文中为“подвиг”，由表移动、进展之意的动词“подвигаться, двигаться”而来。一如电影《就是那位大家都知道的孟乔森》<sup>132</sup>中的市长所言：“每日

Большинство людей, которые исповедовались мне в грехе печали и уныния, не имели постоянного занятия, работы. Очень хорошо, когда печальный найдёт дело, которое может увлечь его. Но даже, если такого занятия нет, нужно понуждать себя совершать любой простой и незамысловатый труд. Каждый час дня, и даже минуты должны быть чем-то заполнены, чтобы не оставалось места для мрачных мыслей. Человек не может думать сразу о двух вещах, поэтому нужно заменять негатив позитивом, думать о хорошем.

У одного старца был ученик. И вот однажды старец услышал бесов, вопивших: «Горе нам от этих монахов, и к старцу приблизиться не можем и к его ученику тоже, потому что он разоряет и строит, и никогда не видим его праздным». Старец недоумевал: «что же разоряет и строит его ученик?» Тогда он пошёл к ученику, и тот показал ему камни, из которых он возводил стены, и потом снова разрушал их. «Поступая так, я не ощущаю уныния». Старец понял, что бесы не могут приблизиться к ученику, потому что он никогда не сидит праздным, и поощрил его к продолжению труда.

Стирка, уборка, домашние дела – это то, чем всегда можно заполнить время, даже при отсутствии постоянной работы. Говорят: «Если женщина впала в тоску и хочет покончить с собой, она должна взять мыло, верёвку... и отправить-

早上九点我都得去市政府，我并不是说这是件功勋，但大体上，还是有点什么英雄的成分在这里头。”

大部分向我忏悔悲伤与沮丧之罪的人，都是不具固定、长期工作之人。忧郁之人若能找到可使他全神贯注投入的事务是极好的，然即便无此类事务，也必须强迫自己完成简单且不必花太多脑力的劳务，类别不拘。一日中的每小时，甚至是每分钟，皆应填满，如此一来，才不会有任何空位留给阴郁的思绪。人无法一次想着两件事，因此必须以正向的想法代替负向的，必须思想着良善。

有位长老神父收了一位学徒。有次，这位长老神父听见魔鬼高声喊道：“我们因这些修士而不幸啊！我们既无法接近长老教父，亦无法接近其学徒，因那学徒又毁坏又建造，我们从未见他无所事事。”长老神父闻言，感到困惑：“我那学徒正毁坏并建造着什么呢？”于是，他便去找那位学徒。而该学徒则将成堆的石块指给长老教父看——他用那些石块筑墙，筑成后又将其拆毁，他道：“如此一来，我便不会感到沮丧。”长老教父便明白了，魔鬼无法接近学徒，乃因

---

<sup>132</sup> 译注：《就是那位大家都知道的孟乔森》，Тот самый Мюнхгаузен, The Very Same Munchhausen. 1979年苏联电影，剧本由格里戈里·高林（Григорий Горин, Grigori Gorin）所作，导演为马克·札哈洛夫（Марк Захаров, Mark Zakharov），电影场景为1779年的德国。

ся стирать бельё». Как бы тяжело ни было, по-  
нудить себя к занятиям, делать это необходимо.  
Прочёл как-то ещё один замечательный совет:  
«Если вы в печали, тоске и кажется, что вас ни-  
кто не любит, — окажите помощь ближнему,  
сделайте доброе дело, желательно тому, кому  
ещё хуже, чем вам». Делая это дело, мы сразу  
убиваем двух зайцев: отвлекаемся от тоски, и  
ощущаем, что нужны кому-то. Также мы пой-  
мём, что не мы нуждаемся в жалости и помощи,  
а ближний.

## Грехи - умножают печаль

Чем ещё может быть вызвана печаль, депрессия?  
Грузом греховной жизни, часто неисповеданными,  
нераскаянными грехами. Представляете, что зна-  
чит ходить с таким грузом? Ведь совесть, этот глас  
Божий говорит в каждом человеке. И если человек  
не знает, как избавиться от грехов, как каяться в  
них, он часто впадает в тоску. Тут конечно нужна  
подробная исповедь, желательно за всю сознатель-  
ную жизнь и плоды, достойные покаяния.



他从不无聊闲坐之故，于是他便鼓励学徒继续劳动。

洗衣、打扫与其他家事总能被用以填满时间，即便是在人没有稳定工作的情况下亦然。有句话是这么说的：“若一个女人陷入悲伤，且欲自我了断，她应拿起肥皂洗衣去。”不论有多么困难，都要强迫自己去做事，此乃必要之举。笔者曾于某处读到另一对抗悲伤的极佳建议：“若你们陷于悲伤、哀愁之中，且感觉自己没人爱，那么请去帮助近人，去行善，对象最好是处境比你们还糟糕的人。”当我们这么做时，便能达到一石二鸟的效果，不仅能将注意力从悲伤转移，亦能感受到自己是被需要的；藉此我们亦将明白，需要怜恤与帮助的不是我们，而是我们的近人。

## 罪使悲伤倍增

悲伤与忧郁还能被什么引发？罪恶生活之重担，以及未被忏悔的罪。试想，背负此般重担意味着什么？要知道，良心乃上帝在每个人心里说话的声音。人若不知如何避免罪，不知如何悔改己罪，他便会经常陷入忧郁之中；而欲克服之，必须钜细弥遗地忏悔，最好是从具有自我意识以来的人生，都要仔细回想。真切忏悔者能得有益的属灵果实——脱离忧郁。

Молодая женщина обратилась к одному известному психотерапевту с жалобой на тревогу и депрессию. Молодость у этой особы прошла очень бурно: множество блудных связей, неудачный брак, потом развод. Притом воспитывалась она в традиционной патриархальной семье, где ей старались привить (правда, безуспешно) строгие моральные принципы. Для нас ситуация ясна: голос совести и стыд за греховную, беспутную жизнь обличают женщину, а так как она не знает как ей правильно поступить, это всё повергает её в печаль. Кроме печали, её мучают страхи, ей кажется, что должно что-то случиться, она обязательно понесёт какое-то наказание за грехи юности.

Но что же советует ей доктор? Он успокаивает пациентку, говорит ей, что молодость такая и должна быть – бурная и весёлая, что она ни в чём и не перед кем не виновата. Он не снимает проблему, а только «замазывает», «закрашивает» её, убаюкивая совесть своей подопечной. Ясно, что такое «лечение» даст только кратковременное успокоение. Проблема, то есть груз прошлых грехов, остаётся, голос совести тоже полностью заглушить нельзя. По-настоящему преодолеть депрессию, вызванную стыдом за грехи, можно только покаявшись в них, очистившись на исповеди. Исповеданный грех уже становится «яко не бывший», если человек искренне раскаивается в нём. Очень хорошо понести какую-нибудь епитимию от священника. И конечно, встать на путь ис-

有位年轻的女士向一位知名的心理治疗师诉苦，她有恐慌和忧郁的困扰。该位女士年少轻狂，与许多人有过性关系，而她不顺的婚姻最后也以离婚收场；此外，她在传统保守的家庭中成长，原生家庭试图灌输她（尽管没成功）严格的道德观。而情况再明白不过：她的生活中充满罪与放荡，自其而生的羞耻与良心的声音将她赤裸裸地揭露，而由于她不知怎么办，这一切便将她推入了悲伤之中。而除了悲伤外，恐惧亦折磨着她，她总感觉，应要出些什么事，因她必须为年少时所犯的罪承担某种惩罚。

而治疗师又向她建议了什么？他安慰着病患，告诉她，年少时期本应如此放纵享乐，她一点错都没有，也没对不起任何人。治疗师并未解决问题，而仅是粉饰掩盖，哄病患的良心入睡。显然，此般“治疗”仅能给予短暂的安宁，问题——即过往之罪的重担——仍存，而良心的声音亦无法完全被抹杀。因犯罪而生的羞耻导致了忧郁，只有悔改罪过，在忏悔中受涤净，才能真正克服忧郁。人若真诚悔罪，则已忏悔过的罪，便不再是过往的罪。若能自神父领受某种形式的悔诚业（见第二章），是极有助益的。而当然，人必须踏上改正与对抗罪之途，毕竟，罪虽已被上帝赦免，然其具毁灭性的后果仍存。

良心当然可被压抑，一如被石头与混凝土封住的泉

правления и борьбы с грехом, ведь грех исповедан, но его разрушительные последствия остаются.

Совесть, конечно можно подавить, как родник, который закидали камнями и залили бетоном, но рано или поздно, она всё равно пробьётся наружу.

Подведём итог нашей теме. Брань с печалью ведётся с помощью укрепления в себе веры в Бога и надежды на Него. Нужно научиться видеть Его бесчисленные благодеяния в своей жизни и быть благодарными за них. И ещё, конечно борьба с этой страстью – непрерывный труд. И труд наш личный. Потому что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Печаль, уныние – это расслабленность воли, а воспитывать её может только сам человек. «Бог не спасает нас без нас», Он посылает нам помощь и средства, а мы должны их использовать. Кстати, на этот счёт есть одна притча, тоже про утопающего. Дом одного человека попал в наводнение. И вот, вода прибывает всё выше и выше, он уже перебрался на чердак. Но он верит, что Бог спасёт его. Мимо плывут люди на лодке и кричат ему: «Прыгай к нам, мы спасём тебя!» Тот отвечает: «Нет, меня Бог спасёт!» А вода всё выше, человек уже перелез крышу. Мимо плывёт какой-то плот, но и тут он не воспользовался случаем, думая, что Господь спасёт его. Несчастный уже стоит по грудь в воде и видит большую доску, проплывающую мимо, но и здесь он не хочет схватиться за неё, думая, что Бог поможет ему чудесным образом. И вот человек погибает, душа его приходит к Богу и спрашивает: «Господи, что же Ты

源般，但迟早，它都会冲破禁锢。

接下来，我们将归纳本章总结。与悲伤对抗，须有一助相随：加强自身对上帝的信与希望。必须学会看见祂在我们生命中所施予的无数恩典，并为此怀抱感恩。此外，与悲伤邪欲的抗战是永不停歇的劳苦努力，而这劳苦努力必须由我们自己付出，因为“溺水者只能指望以自身双手将自己救离险境”。悲伤、沮丧乃意志力之松乏，而意志力只能靠人自己培养。“少了我们自身的参与，上帝是不会拯救我们的”——上帝会赐予我们援助与方法，而我们则应运用之。顺道一提，有则寓言说的便是溺水者的故事：有个人遭遇洪灾，眼见水越淹越高，他已逃到了屋子的顶层，他相信上帝必定会来拯救他。有艘小船正好划经，船上的人对他大喊：“跳过来我们这里，我们会救你的！”那人却回答：“不，上帝会救我！”而水又淹得更高了，那人便爬上屋顶。这时，有艘木筏漂来，然而，他却不利用机会逃生，一心想着上帝会来救他。他站着，而水已淹至他的胸口。接着，他又看见一片大木板漂来，然即便此时，他仍不愿赶紧抓住它，心里仍想着上帝将以奇迹的方式来援。最后，那人死了，他的灵魂来到上帝面前，他问道：“主啊，祢当时为何不救我呢？我是如此坚信，如此恳切地向祢祷告啊！”上帝答道：“我遣了三次救命的机会给你，而你却一次也没用。”

не выручил меня, ведь я так верил, так молился Тебе!» И Бог ответил ему: «Я три раза посылал тебе средства спасения, и ты ни разу не воспользовался ими».

Страсти печали и уныния хотя и являются близкими и родственными друг другу, всё-таки не есть одно и то же.

Вот как определяет, раскрывает грех печали свт. Игнатий Брянчанинов: «Огорчение, тоска, отсечение надежды на Бога, сомнение в обетованиях Божиих, неблагодарение Богу за всё случившееся, малодушие, нетерпеливость, несамоукорение, скорбь на ближнего, ропот, отречение от подвига многотрудной христианской жизни, поползновение сойти с сего поприща. Уклонение от бремени креста – борения со страстями и грехом.

А вот что написано про уныние.

«Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитвенному. Оставление церковного молитвенного правила. Потеря памяти о Боге. Оставление непрестанной молитвы и душеполезного чтения. Невнимание и поспешность в молитве. Небрежение. Неблагоговение. Праздность. Излишнее успокоение плоти сном, лежанием и всякого рода негой. Искание беструдного спасения. Перехождение с места на место с целью избежать тягот и лишений. Частые прогулки и посещения друзей. Празднословие. Кощунственные высказывания. Оставление поклонов и прочих подвигов телесных. Забвение грехов своих. Забвение заповедей Христовых. Нерадение. Пленение. Лишение страха Божия. Ожесточение. Нечувствие. Отчаяние.»

尽管悲伤与沮丧邪欲彼此相近相似，然它们终究不同。

圣主教伊格纳提·布列察尼诺夫为悲伤邪欲下了此般定义：“悲伤、忧愁、断绝对上帝的希望、怀疑上帝的应许、不为已有的一切感谢主、畏怯灰心、无耐性、不自省、对亲友近人怀怨、满腹牢骚、舍弃必须投入大量努力的基督徒生活及苦修、意欲脱离基督徒生活。逃避十字架的重担——逃避与邪欲、与罪过抗战。”

而沮丧的定义则如下：

“在一切善行上——特别是祈祷——怠惰。不上教堂礼拜、不心念上帝、离弃持续祈祷以及有益于灵魂的读物。祈祷时不专注且仓促、对自身灵魂状态漠不关心、不虔诚、无所事事。以过度的睡眠、躺卧，及其他各种逸乐之事来慰藉肉体。寻求不必付出努力的灵魂得救途径、为逃避困难与艰苦而不断迁徙。频繁地閒逛与访友。空谈、亵渎上帝之言谈。停止俯拜及身体苦修。遗忘自己的罪过、忘却基督的诫命。对任何事皆不感兴趣，亦无意愿努力完成。没有断绝邪欲的决心与力气、丧失对上帝的畏惧、残忍冷酷、无感、绝望。”<sup>133</sup>

---

<sup>133</sup> 注：摘自圣伊格纳提·布列察尼诺夫之《著作全集》第一卷，第156页，2001年于莫斯科出版。



## Глава X. Уныние "Бес полуденный"

Итак, уныние, в отличие от печали, более связано с ленью, духовным и телесным расслаблением.

Уныние не зря святые отцы называют «бесом полуденным», борющимся подвижника в середине дня, склоняющим монаха ко сну после обеда и отвлекающим его от молитвы. Следует помнить, что для монаха (особенно в древности) 12 часов дня это действительно половина, середина дня, ведь встают монашествующие рано и по монашескому обычаю трапеза совершается дважды в день: в обед и ужин.

Святитель Феофан Затворник пишет, что уныние есть скучание за всяким делом как житейским, бытовым, так и молитвенным, желание бросить дело: «Пропадает охота и в церкви стоять, и дома Богу молиться, и читать, и обычные добрые дела исправлять». «Воздрема душа моя от уныния», — приводит святитель слова Псалмопевца Давида.

Уныние, скука, тягота духа и тела придут иногда, может быть, надолго, — предупреждает еп. Феофан. Но не следует думать, что на душе всегда бу-



## 第十章： 沮丧——“正午的恶魔”

沮丧与悲伤的差别在于：沮丧与懒惰，与灵魂和肉体的松懈，关系较为密切。

众圣教父称沮丧为“正午的恶魔”实其来有自。沮丧之魔于正午时分与苦修士争斗，诱使他于餐后午睡，并引诱他中断祷告。须知对修士（特别是古时的修士）而言，正午十二点乃修士一天中醒着的时间的一半，毕竟他们起得早，且根据修道规范，修士一天仅能进食两次——午餐及晚餐。

闭关者圣主教菲欧方写道，沮丧乃对一切事务——无论是日常生活或祈祷方面——的烦闷之感，以及抛开手边事务的欲望：“丧失在教堂与在家中祷告的意愿，不愿阅读，亦不愿行一般的良善之事。”<sup>134</sup> 圣主教菲欧方亦引述《诗篇》作者大卫王之言以明之：“我因愁苦而身心耗尽”。<sup>135</sup>

<sup>134</sup> 注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《诗篇集注》（Толкования на псалмы），第107页，诗篇第119篇。1993年于莫斯科出版。

<sup>135</sup> 译注：诗篇119:28。

дет покой и радость от молитвы, бывают периоды спада, лености, охлаждения и маловерия. Охлаждение в духовной жизни, её кризис – это один из признаков уныния. Но тут нужно применить волю и самопонуждение. В любом деле мы только тогда достигнем результата, когда будем постоянно принуждать себя к нему, поднимать за волосы, как известный барон Мюнхаузен и тянуть из этого болота лености, расслабления, тоски и уныния.

Ни в одном занятии никто ничего не добьётся, если не будет принуждать себя к регулярному деланию. Это и есть воспитание воли. Не хочется идти в храм, не хочется вставать утром и вечером на молитву – заставляя себя делать это. Лень, тяжело вставать по утрам каждый день и идти на работу или делать повседневные дела, вспомним, что есть прекрасное слово: «Надо!» Не «хочу – не хочу», а просто «надо». И так, с этих мелочей будем воспитывать в себе силу воли. Добрые дела тоже творятся не просто, на них тоже нужно понуждать себя, поднимать. Ведь в Евангелии нигде не обещается, что будет легко, а наоборот: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилия восхищают его». Мы говорим: «Богослужение, церковная служба; но ведь служба по определению не какое-то легкое, приятное занятие – это работа, труд, иногда тяжелый. И наградой за него бывают моменты духовного подъёма, радостной молитвы. Но большим дерзновением будет ожидать, что эти дары будут

圣主教菲欧方警示道，我们有时会出现沮丧、烦闷，以及灵魂与身体的沉重感受，且此种状态可能会持续很长一段时间。我们不应认为自己总能因祈祷而在灵魂中获保平静与喜悦，人总有这样的时期：低潮、怠惰、信仰冷却、信心不坚。信仰冷却乃属灵生活之危机——此乃沮丧的征兆之一。面对沮丧，人必须运用意志力与自我强迫。不论何事皆然，我们只有不断地强迫自己去做，才能获得成果，一如有名的孟乔森公爵在电影里所演的：抓提自己的头发，将自己拖出这懒惰、懈怠、沮丧的沼泽。

若不强迫自己规律行之，谁都无法在任何事上取得成果——此即对自我意志力之教养。不想去教堂，抑或早上或傍晚时不想祷告——这样的念头出现时，务必强迫自己去做。对于每早必须起床去上班，或因必须处理日常事务而感到沉重或怠惰时，便要想起此句佳言：“一定要！”不是“我想/我不想”，而是“一定要”。如此一来，我们从这些小事起头，便能培养起自身的意志力。良善之事不易成就，故此，于此类事务上我们亦须强迫自己起而行。毕竟，福音书中并无一处承诺这将为易如反掌之事，反之，其道：“天国是努力进入的，努力的人就得着了”<sup>136</sup>。

---

<sup>136</sup> 译注：马太福音11:12。

сопровождать нас постоянно. Очень часто нам бывает очень непросто стоять на молитве и в церкви. То тесно, то душно, может быть, кто-то отвлекает нас, шумит, передаёт свечи, но это не значит, что нужно ждать для молитвы каких-то особых условий, ведь можно никогда и не дожидаться. В церкви нужно искать не комфорта и душевных переживаний, а встречи с Богом.

Я заметил как-то, что один человек ходит в храм и причащается всегда на буднях. Я спросил его, почему он не приступает к Святым Тайнам в воскресенье или в праздники? Он ответил, что в праздничные и воскресные дни ему не нравится бывать в церкви, слишком много народа, толкучка, суета и т.д., нет, уж я лучше в рабочий день, когда никто не мешает. Тогда я сказал, что это совершенно неправильно: на буднях можно ходить в храм, но главное – посещать праздничные и воскресные службы – это 4-я заповедь Закона Божьего (про день 7-й) и причащаться тоже нужно вместе со всеми прихожанами. Вся община церковная причащается от одной чаши и в этом и есть наше единство. Конечно, может быть, когда никого нет в храме, кому-то молиться проще, но нужно приучаться молиться и при большом стечении народа, ведь и в Царство Небесное мы собираемся попасть не в одиночестве. Службы, ектеньи так и составлены, что мы молимся всем собором, всем собранием прихожан, «единными усты и единым сердцем». В советское

我们总说：“事奉圣礼，教会服事。”有时我们亦将事奉圣礼简称为服事；然而，服事从定义上而言，并非某种轻省的、愉快的事务——服事乃劳务，必须付出努力，有时更是沈重的。而我们获得的赏赐，偶尔是片刻的属灵升华与来自祈祷的喜悦。然而，若是预想这样的恩赐总会常伴我们左右，也未免太大胆了。我们也常很难在教会中站着祈祷，因为祈祷时不是太挤，就是空气太闷，也可能是某人使我们分心，或大声说话，抑或让我们传递蜡烛。然而，这并不意味着，我们得等到某些特别的条件被满足后才能祈祷，毕竟这样的条件可能永远也等不到。在教会中我们必须寻找的，是与上帝的交流，而非舒适或心灵的感受。

有回笔者注意到，有位信徒总是于周间前来教堂祈祷并领受圣餐。我便问他，为何总是在每周日及教会节庆的圣餐礼中缺席。他答道，他不喜欢在节庆和周日时来教会，因为人太多了，摩肩擦踵、推来挤去、不平静……等等。“我还是在上班日——这种没人会打搅到我的时候——来教会比较好。”我当时听了便告诉他，这是完全错误的想法。平日也可来教会没错，但最重要的，却还是在节庆与周日参与圣礼仪——此乃上帝诫律中的第四条（关于第七日——安息日——的诫律）<sup>137</sup>，且必须与所有的正教信徒一同领受圣餐。教会全体自同一圣爵中领受圣餐，而我们正是于

время было так мало церковей, что в храме иногда руку нельзя было поднять, чтобы перекреститься, а люди всё равно ходили в храм и получали радость от молитвы.

Так что ко всему нужно себя понуждать, начиная, может быть, с малых шагов, тогда уныние не сможет утянуть нас в свою трясицу, и так постепенно мы будем отвоевывать островок за островком. И, конечно, в этом деле требуется не порыв, а постоянство.

В «Отечнике» свт. Игнатия Брянчанинова описан случай, как некий монах впал в уныние, оставил исполнение молитвенного правила и не находил в себе сил, чтобы вновь начать совершать монашеский подвиг. Старец, к которому он обратился за советом, рассказал ему такую притчу. Один человек имел поле, поросшее тернием. И вот он говорит сыну своему, чтобы тот очистил поле, и на нём можно было что-нибудь сажать. Сын пошёл на поле, но, видя, в каком плохом оно состоянии, смутился, приуныл, лёг на землю и заснул. Увидев его, отец сказал: «Сын мой, если бы ты каждый день обрабатывал хотя бы такой кусок земли, на котором ты сейчас спал, то работа продвигалась бы мало-помалу, и ты не оказался бы непослушным мне». Услыхав это, юноша поступил по указанию отца и в короткое время очистил поле от сорняков. Так и ты, сын мой, - сказал старец брату, - не унывай, и мало-помалу входи в подвиг и Бог благода-

此之中与彼此团圆。当然，或许对某些人而言，当教堂里没有其他人时较容易祈祷；即便如此，我们仍要学会在大群会众聚集的状况下，也能祈祷，毕竟，我们并非计划孤身进入天国。教会举行圣礼仪与圣餐礼，乃为使我们能以全教堂、以所有会众之集，一起“同口同心”地祈祷。苏联时期教堂的数量是如此之少，致使教堂中有时拥挤到连抬手在自己身上画十字亦无法，尽管如此，当时的人们依旧持续上教堂，并自祈祷中获得喜乐。

故此，对于一切事务，我们都必须强迫自己去做，一开始或许步伐很小，然一旦开始后，沮丧便无法将我们拖向它的泥沼，我们便得以一寸寸收复失土。而当然，对抗沮丧必须持之以恒，而非骤然疾进。

于圣主教伊格纳提·布列察尼诺夫之著作《圣徒与修士传记》中，有则关于克服沮丧的记述。曾有位修士在陷入沮丧后，便停止履行每日的祈祷规范，他无法找回能使自己重新开始实行苦修的力气，于是他便转求一位长老教父的建议，而长老对他说了一则寓言：“从前有个人拥有一片田，那片田地被荆棘所复。有天，他吩咐儿子去整地，好能在那块田里种些

---

<sup>137</sup> 译注：关于安息日的诫律详见出埃及记20:8-11、23:12、申命记5:12-15、利未记23:3。

тью Своей введёт тебя в прежнее состояние. Так и случилось, монах обрёл духовный мир и преуспел о Господе.

Есть такое выражение: «чем больше спишь, тем больше хочется». Чем больше находишься в неге и расслаблении, тем больше привыкаешь к этому состоянию. Не нужно забывать, что уныние – одна из 8 страстей, а значит, берёт в плен, порабощает человека, делает его зависимым. Не нужно думать, что привычка лениться, расслабляться, скучать когда-нибудь надоеет и пройдет сама собой. С ней надо вести борьбу. Дисциплинируя свою волю и душу, подвигая себя на всякое доброе дело.



什么。儿子便去了田里，当他看见田地的糟糕景况时，不安与沮丧顿时袭上心头，他便在田地旁躺下，睡着了。不久后，父亲来到田里，见状便叫醒他，对他道：‘我儿，倘若你每天都能至少处理一小块与你躺卧之处同般大小的土地，则整地的工作便能一点一滴地进行，而你也不至陷入悖逆我之境地。’少年听了，便依父亲所指示的方式去行，不久后便将整块田地的荆棘都除尽了，”长老继续对修士道，“你也一样，我儿，不要沮丧，要一点一滴地进入苦修。上帝将以自身之恩惠，引领你回复至往昔的状态。”修士照着长老的话去做了，而他也确实获得了属灵的平和，并由上帝悦纳。

有句话是这么说的：“越睡越想睡。”待在安逸与懈怠中越久，就越惯于此种状态。切记，沮丧乃八类邪欲之一，是指沮丧会俘虏、奴役人，使人依赖成性。别想，懒惰、懈怠、烦闷之习总有天会令人厌腻并自行消失。务必与之对抗，培养灵魂和意志的纪律，并要督促自己行良善之工。

## Охлаждение

Одно из свойств уныния – охлаждение.

Охлаждение начинается, как говорит свт. Феофан, забвением: «Забываются благодеяния Божии, и Сам Бог, и свое в Нем спасение, опасность быть без Бога, и память смертная отходит – словом, закрывается вся духовная область». «Поостерегитесь и поспешите страх Божий восстановить и душу разогреть», - советует свт. Феофан. «Оно (т.е. охлаждение (свящ. Павел) бывает невольно... но бывает и от произвольных дел... от внешних развлечений, беспорядочных разговоров, сытости, излишнего сна... и многого другого».

Так, охлаждение, порождённое унынием и ленью, часто сопряжено с забвением благодеяний Божиих и утратой интереса к духовной жизни, необходимо научиться видеть во всех событиях повседневных присутствие Бога, благодарить Его за те дары, которые Он нам посылает. Человек, впавший в уныние и охладевший духовно, часто редко исповедуется и причащается, ему сложно подготовиться и приступить к этим Святым таинствам. А без участия в таинствах, без благодати Божией, он тем более всё дальше и дальше будет удаляться от Бога, и охлаждение будет только расти. Если нас борет уныние, первое, что нужно сделать – это подготовившись,

## 冷淡

冷淡乃沮丧的特质之一。

冷淡乃自忘却而起，一如圣主教菲欧方所言：

“忘却上帝的恩泽与上帝本身，忘却自身于上帝内的灵魂救恩，忘却若没有上帝，自己所将面临的危险，忘却对死亡的思虑，一言以蔽之：整个属灵领域都封闭了。”<sup>138</sup> 圣菲欧方并劝戒道：“当戒慎防备，必须迅速复兴对上帝的畏惧，并使灵魂暖热。”<sup>139</sup> 并道：“它（笔者注：指冷淡）可能发自偶然……然其亦时常源自随机之事物……源自外在的娱乐、空谈、肚腹饱胀、过度的睡眠……等等，不胜枚举。”<sup>140</sup>

忘却上帝的恩泽、丧失对属灵生活的兴趣——此二者常伴随着因沮丧和懒惰而生的冷淡；必须学会在一切日常的事件中，看见上帝的存在，为主赐予我们的一切恩赐感谢祂。身陷沮丧与心灵冷漠者往往甚少忏悔，亦甚少领受圣餐——他难以为此做准备，亦难以接近这奥秘——而少了对奥秘圣事之参与，少了上帝之恩赐，他便会离上帝越来越远，而冷漠只会持续增

---

<sup>138</sup> 注：摘自隐修士圣菲欧方所著之《书信集》第一刷，第85页，1994年由彼  
霍尔斯基圣母进堂修道院出版。

<sup>139</sup> 注：同前注，第四刷，第221页。

<sup>140</sup> 注：同前注，第六刷，第86页。

подробно поисповедаться и причаститься. И стараться делать это почаще, сохраняя в себе этот духовный дар.

Очень хорошо помню, какой подъём был после празднования 1000-летия Крещения Руси. Мои знакомые батюшки крестили детей и взрослых буквально тысячами. Стала возрождаться общинная жизнь. В начале 90-х годов появилось много церковных организаций, православных братств. Мы на деле узнали, что такое церковная жизнь, общее дело, что значит быть братьями и сестрами. Стали очень бурно возрождаться храмы, монастыри и, главное, они мгновенно заполнялись людьми, народом Божиим, готовым служить Христу. Но, к сожалению, за периодом духовного подъёма пришёл период охлаждения, спада. И очень многие люди, которые пришли в церковь тогда, не смогли в ней удержаться. И как говорится «иных уж нет, а те далече». Духовная жизнь не может держаться только на порыве, пламенном горении. Спасение души очень кропотливый труд, требующий постоянства. За подъёмом может начаться спад. Вот тут-то и на чеку бес уныния.

Если посетило уныние и духовное расслабление, нужно, в первую очередь, принуждать себя вести духовную жизнь, не оставлять молитвы, участвовать в таинствах церковных. Второе: читать духовную литературу, Св. Писание, одухот-

长。当沮丧侵袭我们时，首先必须采取的行动是：为奥秘圣事做准备（如：祷告、斋戒等），而后详尽地忏悔并领受圣餐。此外，亦务必尽力提高忏悔与领受圣餐的频率，并护守这属灵之恩赐于自身之中。

笔者仍清楚记得，当年俄国境内庆祝古罗斯受正教浸礼一千周年纪念时的景况。当时，我认识的一些神父为许多孩童与成人行了圣浸圣礼，实际受浸人数高达上万。苏联对教会的迫害结束后，教会社群生活始复兴，九零年代初，许多教会相关组织如雨后春笋般出现。我们真实地体验到：何谓教会生活，何谓共同职分，何谓互为彼此的弟兄姊妹。教堂与修道院开始蓬勃复兴，而最重要的是，霎时间，这些被复兴的教堂与修道院中都充满了人，充满了上帝的子民，他们已为服事基督做好了准备。但可惜的是，在属灵的大幅成长时期过后，便开始了冷淡与衰退，许许多多信仰复兴时期来到教会的人后来都没能坚持下去。一如普希金<sup>141</sup>在剧作《叶甫盖尼·奥涅金》<sup>142</sup>中所写的：“有些人已逝，而另些人则远远的。”属灵生活

---

<sup>141</sup> 译注：普希金，全名亚历山大·谢尔盖维奇·普希金，Александр Сергеевич Пушкин, Alexander Sergeyevich Pushkin. 俄国著名文学家，十九世纪俄国文学的重要代表之一。

<sup>142</sup> 译注：《叶甫盖尼·奥涅金》，Евгений Онегин, Eugene Onegin. 普希金所著的韵文小说，小说主角叶甫盖尼·奥涅金被称为俄国文学史上首位“多余人”。

ворять свое бытие, преодолевать приземлённость и видеть руку Божию в нашей жизни. И третье: понуждать себя трудиться, в первую очередь, для пользы других. Древние подвижники замечали, что бесы уныния не могут даже приблизиться к тому, кто никогда не сидит праздным.

无法靠短暂迸发的烈焰来支撑，灵魂的拯救乃一极为繁复之工，必须细心、耐心、稳定并持续努力。而上坡之后，可能便是陡降的开始——而这，正是沮丧之魔蠢蠢欲动之处。

当沮丧与心灵的松懈突然来访时，首先必须强迫自己持守属灵生活，不停止祈祷，且务必参与教会圣事。其次，阅读圣经与属灵文学作品，使自己的生活中充满着属灵的，而非物质的内容，并当于自身生活中，看见上帝之照顾。其三：强迫自己付出劳力与努力，并且首要为他人的益处而行之。古代的苦修者发现：从未閒坐之人，沮丧之魔甚至连接近亦无法。



## **Глава XI. Тщеславие "домашний вор"**

Само это слово содержит в себе подсказку. Это стремление к тщетной, т.е. суетной пустой славе. Почему пустой, тщетной?

Ведь люди порой действительно стремятся к весьма высокому положению в обществе, их амбиции безграничны. Слово «тщетная» имеет также значение: тленная, скоропроходящая. Любая слава земная по сравнению с той, что уготовал Господь любящим Его, лишь прах и пепел, пар, поднимающийся от земли и тут же исчезающий. Но слава земная тщетна не только в масштабах вечности. Даже в краткий период нашей земной жизни слава, высокий пост, должность, известность - вещи самые ненадёжные и недолговечные. Но, тем не менее, очень многие люди стремятся к славе, почёту и уважению. А некоторые делают из этого идола, превращая тщеславие в самоцель. Но не только всецело одержимые этой страстью страдают от тщеславия. К сожалению, в разной степени тщеславие присуще всем нам. Каждому хочется выглядеть в своих глазах, а главное в глазах окружающих, луч-



## 第十一章： 虚荣——“家中的盗贼”

“虚荣”一词暗示：一心追求虚幻的——即虚空徒劳的——荣耀。但为何这荣耀是虚空徒劳的呢？

有时人们一心追求极高的社会地位，他们的野心无疆无界。而俄文中，«тщетный»（徒劳的、空虚的）一词又有“会腐朽的”、“转瞬即逝的”之意。世间的任何荣耀，若与上帝为爱祂的人所准备的一切相较，不过是草芥、灰烬，不过是自地而升，刹那即逝的云烟。然而，世间的荣耀不仅在永恒的恢宏中是虚幻的，甚至在我们短暂的人生中，声望、高位、重任、名气——都是最不可靠、最短暂的事物。即便如此，许许多多的人仍一心追求名望、尊荣与敬重；此外，更有人将它们视为偶像，将虚荣转化为毕生目标。然而，受虚荣折磨的，并非只有被此一邪欲完全掌控的人，遗憾的是，我们所有人都有着不同程度的虚荣，每个人都不由自主地想在自己的眼中——但最重要的，还是要在周遭其他人的眼中——看起来比实际上更好。在受到赞美、珍视，而非责骂时，我们之中不论是谁，都会为此感到愉快。几乎

ше, чем он есть на самом деле. Любому из нас приятно, когда его хвалят, ценят, а не ругают. Почти каждый стремится занять не последнее положение в том социуме, в котором он вращается. Но не этому учит нас Господь.

Однажды приступили ко Христу «мать сыновей Зеведеевых с сыновьями своими, кланяясь и чего-то прося у Него. Он сказал ей: чего ты хочешь? Она говорит Ему: скажи, чтобы сии два сына мои сели у Тебя один по правую сторону, а другой по левую в Царстве Твоем. Иисус сказал в ответ: не знаете, чего просите. Можете ли пить чашу, которую Я буду пить, или креститься крещением, которым Я крещусь? Они говорят Ему: можем. И говорит им: чашу Мою будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься, но дать сесть у Меня по правую сторону и по левую – не от Меня зависит, но кому уготовано Отцем Моим. Услышав сие, прочие десять учеников вознегодовали на двух братьев. Иисус же, подзвав их, сказал: вы знаете, что князья народов господствуют над ними, и вельможи властвуют ими; но между вами да не будет так: а кто хочет между вами быть бóльшим, да будет вам слугою; и кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом; так как Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих». (Мф. 20,20-28)

没人想在自己所处的社交圈中落居末位；然而，主所教导我们的，却非如此。

“那时，西庇太儿子的母亲同她两个儿子上前来拜耶稣，求他一件事。耶稣说：‘你要甚么呢？’她说：‘愿你叫我这两个儿子在你国里，一个坐在你右边，一个坐在你左边。’耶稣回答说：‘你们不知道所求的是甚么；我将要喝的杯，你们能喝吗？我所受的浸，你们能受吗？’他们说：‘我们能。’耶稣说：‘我所喝的杯，你们必要喝；我所受的浸，你们也要受；只是坐在我的左右，不是我可以赐的，乃是我父为谁预备的，就赐给谁。’那十个门徒听见，就恼怒他们弟兄二人。耶稣叫了他们来，说：‘你们知道外邦人有君王为主治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间，不可这样；你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作你们的仆人。正如人子来，不是要受人的服事，乃是要服事于人，并且要舍命，做多人的赎价。’”（马太福音20:20-28，马可福音10:35-45）。

当时，不论是这妇人，抑或是众使徒，都还不明白主耶稣必于人世生活中经历什么样的痛苦。他们一如当时所有的犹太人，将耶稣想像成人世的王，认为他将拯救犹太人脱离他们所憎恨的罗马帝国的统治，并重建那能让犹太人享有权柄和特权的以色列王国。

Ни эта женщина, ни апостолы не знали ещё, что должен претерпеть Господь в земной жизни. Они, как и все тогдашние иудеи, представляли мессию как земного царя, который освободит их от ненавистного римского владычества, восстановит израильское царство, где даст евреям власть и привилегии.

## Тщеславие прикровенное и явное

Тщеславие может быть страстью, смыслом жизни, а может быть мелким, бытовым, но это не значит, что оно не опасно, ведь и могучее дерево вырастает из маленького семечка и «с голубого ручейка начинается» большая река.

Нередко на исповеди можно наблюдать такую картину. Приходит человек, который ходил в храм всю сознательную жизнь и начинает вроде бы исповедоваться, а вроде бы и нет: «Да, я конечно грешен (как и все): тем то, тем то и тем то. Словом, делом и помышлением, но это всё так, по чистой случайности, по недоразумению, а вообще-то я примерный христианин, хожу в церковь, читаю Евангелие, делаю добрые дела». Притом эти люди, естественно читали и слышали Евангелие от Луки, которое читается в церкви в Неделю о мытаре и фарисее, перед

## 隐藏之虚荣与外显之虚荣

虚荣或为强烈的欲念，或为人生的目的，抑或为日常生活的小事，然而，微小并不是说它不危险，毕竟茁壮的树木乃自一颗小种籽长成，而大江也仅始于湛蓝的小溪。

于忏悔圣事中常可见此画面：一个从自身有记忆以来都固定上教堂的人前来忏悔，然而，他像是在忏悔，却又不像是在忏悔：“对，我（一如所有人）当然是个罪人——我有这样那样的罪，我如此这般说了什么、做了什么、想了什么——但这一切纯属意外，一切都是误会。基本上，我是位模范基督徒，我固定上教堂、读福音书、做好事……”而这些忏悔者还真的读过、听过一篇出自路加福音，关于忏悔的寓言——每逢大斋期前的“税吏和法利赛主日”，这篇寓言都会于圣礼仪中被诵读——法利赛人如此形容自己：“上帝啊，我感谢你，我不像别人勒索、不义、奸淫，也不像这个税吏。我一个礼拜禁食两次，凡我所得的都捐上十分之一。”

（路加福音18：11-12）。理所当然，前述忏悔者并未就此篇福音内容自省。类似情形还有：年过半百的妇人在忏悔圣事中道出自己的罪来：“我恼怒、激愤。”之后她便开始钜细弥遗地描述她如何犯下这项罪过，又是谁致使她犯罪的：“在这件事上我怎有办法不犯罪

Великим постом. Фарисей говорит о себе: «Боже! Благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю» (Лк. 18: 11, 12). Но к себе он эти евангельские слова, конечно, не относит. Или похожая ситуация. Женщина, пожилая, на исповеди называет грех, например: «раздражаюсь, гневлюсь», а потом со всеми подробностями описывает, как и кто её к этому греху подтолкнул. «Ну, как тут не согрешишь, опять зять пришёл, выпивши, мусор не вынес, вот и поругались. А так я хорошая, да и вообще это не я, а он меня прогневал». Такая исповедь, конечно, никакой пользы не принесёт. Ибо построена она на тщеславии. Человек боится даже у аналоя, перед священником показаться хоть чуть-чуть хуже, чем он есть на самом деле. «То есть я, конечно, каюсь, но я не такой уж плохой. Не дай Бог, священник подумает, что я какой-нибудь великий грешник». Но перед Богом-то мы не покажемся чище, чем мы есть. И даже молодому батюшке всё ясно: человек находится в плену мелкого тщеславия, боится уронить своё имя (или, как сейчас модно говорить, имидж) благочестивого христианина или усердного прихожанина. Не дай Бог, сказать что-нибудь лишнее, что может бросить на него тень и изменить мнение о нём.

И святитель Игнатий Брянчанинов говорит, что одним из проявлений тщеславия является «стыд

呢？女婿又是醉醺醺地回来，垃圾也没倒，于是我们就吵起来了。我人这么好，说到底不是我的错，都是他害我生气的。”此般忏悔，当然，是不会带来任何益处的，因为它建立于虚荣上。在忏悔台与神父面前，即使只是比真实的自我还要稍差的样子，人们也害怕将它表现出来：“也就是说，我当然在悔过，但我实在没那么坏，但愿神父别把我想成罪深恶极的罪人。”然而，在上帝面前，我们不会表现出比真实的自己还要纯洁的样子。即便是年轻的神父，亦对此了然于心：面前这位忏悔者正受着小小虚荣的奴役，害怕玷污自己“虔敬基督徒”与“勤勉进堂者”的美名（或现在流行的说法：形象）。希望自己不会说出什么多余的话，使自己蒙上一层阴影，或导致他人改变对自己的看法。

圣伊格纳提·布列察尼诺夫道，虚荣的其中一类体现形式为：“羞于忏悔自己的罪，在他人与属灵神父面前隐瞒之。狡猾、自我辩白。”<sup>143</sup>

为何众圣教父、苦修者，以及克胜所有邪欲者都看见了自己多如海砂般，难以计数之罪过？正是因为他们克服了虚荣，并获得、保全了谦卑。他们无须在自己或他人眼中，使自己的罪看起来比实际上的少。当

---

<sup>143</sup> 注：摘自圣伊格纳提·布列察尼诺夫之《著作全集》第一卷，第156页，2001年于莫斯科出版。

исповедовать грехи свои, сокрытие их перед людьми и отцом духовным. Лукавство, самооправдание».

Почему святые отцы, подвижники, победившие, казалось бы, все страсти, видели свои грехи бесчисленные как песок морской? Именно потому, что они побороли тщеславие и стяжали смирение. Им незачем было казаться в своих глазах и глазах других людей менее грешными, чем они есть. Приближаясь к Богу, они видели себя ничтожными перед величием Творца. Помните, как авва Дорофей спросил одного из знатных горожан городка Газзы; кем он будет почитать себя, когда приблизится к императору Византийской империи? И тот ответил: «Почти бедняком». Чем ближе человек к Богу, тем объективнее он оценивает себя.

От тщеславия прикровенного, тайного, перейдём к открытому, немного поговорим о нём. Тщеславие является очень мощным стимулом, помогающим людям добиться больших успехов. Посмотрим на так называемых звёзд, людей знаменитых, чья деятельность связана с искусством, шоу-бизнесом, или спортом. Эти люди почти всегда служат идолу тщеславия. Они кладут на алтарь этого божества лучшие годы жизни, здоровье, семейное счастье, материнство. Всё, что обычно для человека составляет огромную ценность, всё приносится в жертву тщеславию. Всё ради одного: ещё немного побыть на гребне славы, погреться в её лучах. Известного



他们逐渐接近上帝，在造物主的崇伟面前，他们看见了自己的渺小。本书于第二章曾提及，修士圣多洛费询问一位有名望的加萨公民：当他接近拜占庭帝国的君王时，将怎么看自己？而那位加萨公民答道：“差不多和乞丐一样了。”人越接近上帝，就越能客观地自我评断。

上文所述乃属隐藏的、不为人知的的虚荣。现在，让我们来谈谈外显的虚荣。虚荣乃极强大之动机，它能助人获得巨大的成就。看看所谓的明星、名人，他们的工作皆与艺术、演艺或运动相关。这些人几乎没有不崇拜虚荣的时刻。他们将生命中最美好的岁月、健康、家庭幸福、亲子关系都奉献于虚荣的祭坛上，对人而言通常极具宝贵价值的一切，他们都祭献给虚荣了，而这一切原因无他——只为在名气的顶端再多停留一下，在它的光芒中再取点暖。不久前，有位知名的歌剧演唱家与妻子离异了，而当他被问及家庭与事业成就，何者为重时，他肯定地答道，为了能在专业领域中精进，他甚至愿意牺牲家庭，对他而言，演唱与音乐才是生命中最重要的事。奥普钦修道院的圣成德者安弗洛希曾说过：“有嗓音的地方，就有魔鬼。”——此乃虚荣之魔是也。

那么专业运动呢？此亦为完全的虚荣。付出童年、青春、健康，以及所有的空闲时间，不人道地投注努

оперного певца, который не так давно развёлся с женой, спросили, что для него выше: семья, или карьера, успех, он уверенно сказал, что ради роста в своей профессии я принесу в жертву даже семью. Пение, музыка для меня главное в жизни. Правильно говорил преп. Амвросий Оптинский: «Где голосок – там и бесок». Бесок тщеславия.

А профессиональный спорт? Это же сплошное тщеславие. Детство, молодость, здоровье, всё свободное время отдаётся для того, чтобы повесить на грудь позолоченный или посеребрянный кружок из далеко не драгоценного металла. Усилия прилагаются нечеловеческие, организм работает на износ. Мне приходилось общаться с профессиональными спортсменами, почти каждая ночь для них — пытка, всё тело, все старые травмы и переломы начинают болеть. Существует даже шутка: «Если у спортсмена с утра ничего не болит – значит, он уже умер». А сколько интриг, зависти и преступлений вокруг шоу-бизнеса, спорта и политики!

Если человек уже укоренился в страсти тщеславия, он не может жить без славы, жизнь теряет всякий смысл. Стареющие звёзды используют любой скандал, даже сами их режиссируют и создают, чтобы ещё хотя бы пару лет продержаться на вершине звёздного Олимпа. Хотя, казалось бы, уже всё, что можно было, достигнуто, все награды, звания, регалии, богатства получены, но тщеславие само по себе это наркотик, без него их жизнь невозможна. Тщес-

力、耗损身体，只为将镀金或镀银的圆牌——它们连贵重金属都沾不上边——挂在胸前。笔者曾有过几次与专业运动员谈话的机会，因而得知：每个夜晚对他们而言都是极大的折磨，全身各处、所有的旧伤、曾骨折之处都隐隐作痛，甚至有这么一则笑话：“若运动员清早起床时身上无任何疼痛之处，那他定是已经死了。”而围绕于演艺、运动与政治圈的诡计、嫉妒、罪恶又是何其多！

若人于虚荣邪欲中落了根，则他已然走至无荣华便活不下去之境地。对他而言，少了荣华声望，人生也就失去了所有意义。年华老去的明星会利用任一桩丑闻，有时甚至自导自演，只为能在众星云集的奥林匹斯山<sup>144</sup>顶，至少再多驻足一、两年的时间。尽管所有能够得到的——所有奖赏、头衔、勳章、财富——可说皆已到手，然虚荣本身一如毒品，而上了瘾的人，没有它就活不下去。虚荣与嫉妒手牵着手并行，受虚荣掌控的人无法容忍竞争、角逐，他永远都要是第一与唯一，而若有人在某处胜过了他，阴暗的嫉妒便会开始啃食他。

与虚荣、自恋、好自吹自擂者相处是极难的，毕

---

<sup>144</sup> 译注：奥林匹斯山，Олимп，Mount Olympus。希腊最高的山，古希腊神话中众神居住之处。

лавие рука об руку ходит с завистью. Тщеславный не терпит конкуренции, соперничества. Он всегда первый и единственный. И если кто-то его в чём-то опережает, его начинает грызть чёрная зависть.

С человеком тщеславным, самовлюблённым, подверженным хвастовству, очень тяжело общаться. Ведь слово «общение» означает, что мы имеем с собеседником что-то общее, а тщеславного интересует только собственная персона. Его «эго», самолюбие превыше всего. Местоимения «я», «у меня», «мне» занимают в его речи первое место. Это всё, в лучшем случае, вызывает усмешки окружающих, а в худшем – раздражение, зависть и отчуждение. Наоборот, человек скромный, относящийся к себе с самоиронией, всегда приятный собеседник, у него много друзей, с ним приятно общаться. В разговоре он больше слушает, чем говорит, избегает многословия и никогда не выпячивает своё «я». Тщеславный, заражённый «звёздной болезнью» человек рискует остаться один, ибо любит только себя и своё тщеславие.

Тщеславие может иметь не только грубые, прямые формы, но и рядиться в одежды смиренные, даже монашеские. Парадоксально, но тщеславный может даже совершать аскетические подвиги и гордиться своим «смирением». Питаемый тщеславием и врагом рода человеческого, такой горе-монах может весьма преуспеть в своих «подвигах», но Господь обязательно смирит его. В Константинополе жили два брата мирянина, они были весьма

竟，“相处”一词之意为：我们与交流的对象具某共通处。而虚荣的人只对自身有兴趣，他的自我、自恋高于一切，代名词“我”在他的言谈中总占着首位。在一般的情况下，此般行为会招旁人讪笑；而有时候甚至会惹人厌怒、嫉妒、疏远。反之，谦卑之人总是带着自嘲自处，不论何时，他都是位悦心的谈伴，且他朋友众多，与他相处，令人愉快。谦卑之人于谈话中大多扮演着聆听而非说话的角色，他们总避免多言，亦从不凸显自己的“我”；而虚荣与染了“名人病”的人，总冒着被孤立的险，因为他只爱自己与自己的虚荣。

虚荣不仅具有无理、莽直的形式，亦可能披着谦卑，甚或苦修的外衣。尽管难以置信，然受虚荣掌控者甚至能够取得苦修成就，并为自己的“谦卑”骄傲。虚荣和撒旦甚至能刺激此类不幸修士，使其能够于自身修行中取得极高的“苦修成就”。然而，上帝必定会使其醒悟、谦卑。从前有对兄弟，他们居于君士坦丁堡，是正教信徒，极为虔诚，勤守斋戒。后来，其中一人去了修道院，并成了修士。某次，那位留居于俗世的兄弟前来探访。当他看见自己的修士兄弟于午餐时分进食时，受了诱惑，起了审判之念，他对修士道：“兄弟啊，你过往于俗世时，不到日落是不进食的！”修士则答道：“没错！然而，于俗

набожны и много постились. Один из них ушёл в монастырь и стал иноком. Его навестил оставшийся в миру брат. Тут он увидел, что инок принимает пищу в обеденное время, соблазнившись, сказал ему: «Брат, в миру ты не вкушал пищу до заката солнца!» Монах ответил ему: «Это правда! Но в миру я насыщался через уши, пустые людские слова и похвала немало питали меня и облегчали труды подвижничества».

Когда мы затеваем какое-либо хорошее дело, нужно особенно быть настороже, чтобы не быть пленённым тщеславием. Ведь очень часто, когда мы помогаем людям, нами в глубине души движет самолюбие и тщеславие, и вроде бы совершив доброе дело, мы можем ожиданием суетной похвалы испортить весь труд. Трудящийся ради тщеславия и похвалы уже получает награду здесь, а значит не получит её из рук Творца. Иногда мы можем наблюдать, как легко и быстро идёт дело, если нами движет тщеславие и, наоборот, с каким скрипом и какими искушениями продвигается иной раз по-настоящему доброе дело, затеянное без тайного желания получить похвалу и самоудовлетворение. Если же мы в чём-либо преуспели, нужно почаще вспоминать слова пророка Давида: «Не нам, Господи, не нам, по имени Твоему дай славу» (Пс. 113, 9). И особенно полезно, если за труд нас не только не отблагодарят, но даже наоборот, будут поносить. Преподобный Исаак Сирий говорит: «Пей поно-

世时，我藉着耳朵履足，被人的空话与赞美喂食了不少，它们减轻了苦修的辛劳。”

在着手进行任何善工前，我们必须额外警醒，以免成了虚荣的俘虏。毕竟，当我们帮助他人时，自恋与虚荣于灵魂深处驱使着，我们状似行了件善事，然却可能因着对空虚赞美的期待，而毁了自己所有的努力。为虚荣与赞美而努力的人，在人世已得赏赐；换言之，他将不会自造物主的手中获得任何奖赏。有时我们可自我观察：当自己受虚荣驱策时，做起事来是如何轻快；反之，当我们所行的，是真正的善事，且不暗暗希冀能获得赞美与自我满足时，进行起来是多么吃力，而面临的考验又是何其多！若我们在某处已获得极高之成就，便要更常记起先知大卫王之言：

“荣耀不要归于我们，主啊，不要归于我们，而要归于你的圣名”<sup>145</sup>若我们付出了努力，然非但未得任何感谢，反倒受人辱骂，此尤具益处。叙利亚的圣成德者以萨克<sup>146</sup>道：“视诽谤如生命之水而饮之。”如此行之，确能为灵魂带来助益。而正如笔者一位故友所言：“上帝会为那些不知感恩者答谢你。”

---

<sup>145</sup> 译注：参见诗篇115:1，此处笔者引用部份经文。

<sup>146</sup> 译注：叙利亚的圣成德者以萨克， преп. Исаак Сирин, St. Isaac the Syrian.

шения как воду жизни». Вот такое дело, действительно принесёт пользу душе. А «за неблагодарных Бог благодарит», — как говорил один мой хороший товарищ, ныне уже покойный.

Один святой отец сказал, что воздаяние бывает не добродетели, не труду ради неё, а рождающемуся от этого смирению.

Тщеславие свт. Феофан Затворник называет «домашним воров», оно подкрадывается незаметно и похищает у нас тот труд и награду за него, которые мы затеяли ради Бога и ближнего. То же происходит, когда мы из хвастовства начинаем рассказывать про свои добрые дела другим людям, сами у себя похищая возможность получить награду от Господа за них. Тщеславие может похитить и молитвенные труды, если они совершаются без смирения.

## Борьба со страстью

Как же бороться с этим хитрым змием, который исподволь пролезает в душу и похищает наши труды, сводя их на нет?

Как уже неоднократно говорилось, противопоставлением ему противоположной добродетели – смирения. Например, известно, что самолюбие, обидчивость – есть порождение тщеславия. Человек, не терпящий критики, легко ранимый, мгно-



有位圣教父道，上帝既不因善德，亦不因为人为善德所付出的努力而予人恩赐——因善德与努力而生的“谦卑”才是上帝恩赐之因。

闭关者圣主教菲欧方称虚荣为“家中的盗贼”。我们着手进行良善之工，乃是为了主与近人；然而，虚荣却悄然无息地接近，窃取我们为善工所付出的努力，以及因努力而获之奖赏。同样地，当我们因欲吹嘘自捧，而开始向旁人述说自己的善行时，便是自己掠夺了自己从上帝那里获得赏赐的可能。若祈祷时不怀谦卑，虚荣亦能偷走我们在祈祷上所付出的努力。

## 与虚荣邪欲对抗

虚荣一寸寸地爬入我们的灵魂，掠夺我们的努力，并将其化为乌有。我们应如何对抗这条狡猾的蛇？

我们已不只一次谈及，要以相对的善德来对抗邪欲，而虚荣的对手乃“谦卑”。举例而言，众所皆知，自恋与易怨怼乃虚荣之产物。无法忍受批评、感情易受伤者在面对他人言语时，总是立刻便感委屈、

венно обижается и как бы говорит себе: «Как они смеют? Ведь я не такой, я хороший, как они могут так говорить?»

Итак, как бороться с тщеславием и стяжать смирение? Сейчас я скажу очень неприятную для всех нас вещь: «Скорее всего, наши обидчики, критики правы. Ну, пусть не на все 100 %. Ведь со стороны виднее. Мы представляем себя всегда лучше, чем мы есть на самом деле, прощаем себе многое, чего не потерпели бы в других. Так что, есть над чем задуматься. Обидчивого критика повергает в уныние, а для умного человека она является стимулом для роста. Критика вообще бодрит и не даёт поживать на лаврах, понуждает к исправлению. Мы должны не только не обижаться, но поклониться в ноги обидчикам, как нашим воспитателям, которые вовремя дают нам по носу и подрезают крылья нашему тщеславию.

Обиду, как и гнев, нужно гасить, когда она ещё является маленьким угольком, искрой. На самом подходе, пока пламя обиды ещё не разгорелось. Если в костёр не подкладывать поленьев, он потухнет. Если обиды не «солить», не осуждать, а постараться поскорее забыть (или просто изменить своё отношение к критике, т.е. принять её к сведению), обида быстро пройдёт.

Люди духовные, подвижники не только не боятся поношений, но и с радостью принимают, как будто напрашиваются на них, тем самым, скрывая свои подвиги.

受伤，且会对自己这么说：“他们怎么敢？我可不是那样的，我是很棒的，他们怎能这么说？”

如此，我们应如何对抗虚荣，并获保谦卑？笔者接下来的话，可能会让所有人都感到不悦——不论是批评者或是使我们感到受伤的人，他们所言多半属实，即便不是百分之百正中红心，但终究旁观者清。我们总是把自己想得比真实的自我还好，而许多我们原谅自己的地方，换作是他人，我们却无法原谅。这些都值得我们深思。批评将易怨怼者推入沮丧之中；然而，对聪明人而言，批评却会刺激他成长。批评使人清醒振奋，不让人安寝于辉煌的荣耀中，迫使人不断进步。我们非但不应怨怒，还应一如对待教诲者般，向批评者深深鞠躬——他们让我们感觉到，我们的虚荣是没有根据的。

怨怼一如愤怒，必须趁着火苗初起，当它仅为星星之火，尚未熊熊燃烧时，便立即扑灭。若不为篝火加添柴薪，它自然会熄灭。若不给怨怼久存的机会，不为他人定罪，反而努力试着尽快遗忘（又或仅是改变自己看待批评的待度，意即将批评视为一项讯息），怨怒、委屈之感很快便会消失了。

苦修者、专注于属灵生活者不仅不害怕诽谤，而且甚至是满怀喜悦地接纳这些话语，好似自求之，他们以此方式隐藏自己的苦修。

Старец Паисий Афонский рассказывал: «В одном монастыре Греции был обычай: за трудную работу давать братьям немного денег. Многие монахи хотели потрудиться побольше, а полученные деньги раздать бедным. Так делали все. Только один монах поступал по-другому. Никто никогда не видел, чтобы он подал милостыню хотя бы одному бедняку. И его прозвали Жадиной. Проходили годы. Всё оставалось по-прежнему. «Вот скупердяй!», — думали другие монахи. Но вот пришло время перейти монаху, прозванному Жадиной, в жизнь иную, и он умер. Когда в окрестных селениях узнали про его смерть, в монастырь стали стекаться все жители, чтобы попрощаться с умершим. Они оплакивали его и сожалели о его смерти. А братия удивлялась. «Что сделали вам доброго этот человек, если вы так оплакиваете его?» — спросили они. Один крестьянин сказал: «Он спас меня!» А другой добавил: «И меня!» Оказывается, монах, которого прозвали Жадиной, копил деньги и покупал волов самым бедным крестьянам, чтобы они могли пахать землю и их дети не сидели бы без хлеба. Так он спасал их от голода и бедности. Как же были удивлены все те, кто считал монаха жадиной!»

У свт. Феофана также находим совет, как побеждать тщеславие смирением. Одной женщине он пишет: «Не присадиться в церкви хорошо. А придёт тщеславие, нарочно присядьте, чтоб ска-

希腊阿索斯山<sup>147</sup>的长老帕伊希<sup>148</sup>道：“从前，于希腊的某座修道院中有此惯例：修士们每完成一份困难的劳务，便可获得些许金钱。而许多修道士欲多行劳务，并将得来的钱财都分给穷人。所有人都是这么做的，只有一位修士不一样。从没有人看过他布施济贫，于是他便有了吝嗇鬼的绰号。好几年过去了，而一切一如往昔。“他真是个守财奴！”其他的修士都这么想。后来，那位被大家称作吝嗇鬼的修士过世了，附近几个村落得知他逝世的消息后，所有村民都开始往修道院的方向汇聚，为的就是要与那位已逝的修士道别。他们为他哀哭，并为他的离世感到不舍。众修士极为惊讶，便问道：‘你们为他如此痛哭，这人究竟向你们行了何善？’一位农民答道：‘他救了我！’另一位亦道：‘还有我！’原来，那位被称作吝嗇鬼的修士，存了一笔钱，为最贫穷的农民买了几头耕牛，让他们能犁田种作，使他们的孩子免于面临断粮之境。他以此方式救他们脱离了饥饿与贫穷。而听闻后，所有那些称他为吝嗇鬼的人是多么惊讶！”

而圣主教菲欧方亦给了我们能用以战胜虚荣邪欲之建议。他在寄给某位女士的一封信中如此写道：“于

---

<sup>147</sup> 译注：阿索斯山，гора Афон，Mount Athos。

<sup>148</sup> 译注：阿索斯山的长老帕伊希，старец Паисий Афонский，St. Paisios of Mount Athos。

зять помыслу, когда станет тщеславиться, сидела ведь и сама. Один отец, когда пришёл помысл тщеславия, что много постится, вышел рано туда, где много народу бывает, сел и начал есть хлеб».

\*\*\*

Итак, будем помнить, что начинается тщеславие с мелочей: кому-то похвастались добрым делом, где-то с радостью приняли похвалу и лесть, а там уже недалеко до того, чтобы страсть поселилась в нашей душе. Чтобы этого не произошло, будем отслеживать тщеславие в самом начале, относиться к своей персоне критично и почаще произносить: «Не нам, Господи, не нам, по имени твоему».

教堂中，当圣礼仪进行时，不坐着是好的；然若虚荣邪欲开始作祟<sup>149</sup>，那么你就故意坐下来，如此一来，往后虚荣再找上门时，你便可告诉它：‘我自己也曾在圣礼仪进行时坐下来过。’曾有位修士，每当虚荣罪念找上门，使他想着自己经常禁食时，他便会早早走到人多的地方，坐下来吃面包。”<sup>150</sup>

\*\*\*

如此，我们将时刻牢记，虚荣乃始于细微：当我们对他人吹嘘自己的善行，或在某处满心欢喜地接纳了称赞与奉承时，我们离邪欲入栖灵魂之刻也就不远了。为远避之，我们务必在最初便留心虚荣，带着批判的眼光看待自身，并常默念：“不要归于我们，主啊，不要归于我们，而要归于你的圣名。”

---

<sup>149</sup> 译注：此指人因在圣礼仪进行时站着，而产生的虚荣想法，例如：“我在圣礼仪进行时都站得好好的，我真是个好基督徒！”

<sup>150</sup> 注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《书信集》，第195页，1994年由彼崔尔斯基圣母进堂修道院出版第四刷。



## **Глава XII. Гордость "Грех Люцифера"**

Когда был создан мир ангельский, небесное воинство, один самый высший и могущественный ангел – Денница не захотел находиться в послушании и любви к Богу. Возгордился своим могуществом и силой и возжелал сам стать как Бог. Денница увлѣк за собой многих ангелов, и произошла на небе война. Архангел Михаил и ангелы его сражались с сатаной и победили злое воинство. Сатана – Люцифер пал как молния с небес в преисподнюю. И с тех пор преисподняя, ад – это место, где обитают тѣмные духи, место, лишѣнное света и благодати Божией.

Очень часто приходится слышать на исповеди, когда задаѣшь вопрос о грехе гордости, такой ответ: «Чего-чего, а гордости у меня нет». Святителю Феофану Затворнику одна женщина пишет: «Говорила с духовным своим отцом и сказывала ему о себе разное. Он прямо мне сказал, что я горда и тщеславна. Я ему ответила, что я совсем не горда, но терпеть не могу приниженности и угодничества». И вот, что ответил ей святитель: «Отпели



## 第十二章： 骄傲——“路西法的罪”

当天使的世界——即天上的军队——被造出来后，位阶最高且最强大的天使路西法不愿处于对上帝的爱与顺服之中，他开始对自己的大能与力量感到骄傲，亦开始渴望成为上帝。路西法吸引了许多天使跟随，其后天上发生了一场大战。天使长米迦勒率领众天使与撒旦——路西法——作战，并战胜了邪恶军队。撒旦如一道闪电般，自天堂坠入地狱。自那时起，地狱便成为黑暗之灵的栖地，那里既无光，亦无上帝之恩。

在忏悔圣事中，当神父提出关于骄傲之罪的问题时，常常可听见此类答复：“我有这样那样的罪，但绝对不骄傲。”某位女士在一封给关闭者圣主教菲欧方的信中如此写道：“我与自己的属灵神父谈话，对他讲了一些关于自己的事。他却直接对我说，我不但骄傲，而且虚荣。我回答他，我一点也不骄傲，只是无法忍受逆来顺受与逢迎讨好。”而圣主教菲欧方是这么回复她的：“你的辩驳是个充分的表现。您可别让别人欺负

прекрасно. Вы не давайте себя им в обиду, чтоб знали, что за вас голою рукою нельзя хватать. Вишь выдумал называть как, да ещё в глаза? – Теперь и я вам приговорю: на что же лучшее доказательство, что вы горды, как отповедь ваша? Она не плод смирения. И зачем вам поперечить такому приговору? ... Лучше вам, не перечая, положить вникать в себя хорошенько, нет ли, в самом деле, в вас сего зелья, крайне недоброго».2

Итак, что же такое гордость, и в чём этот грех проявляется? Снова обратимся к святителю Игнатию Брянчанинову: Гордость «Презрение ближнего. Предпочтение себя всем. Дерзость. Омрачение, дебелость ума и сердца. Пригвождение их к земному. Хула. Неверие. Лжеименитый разум. Непокорность Закону Божию и Церкви. Последование своей плотской воле. Чтение книг еретических, развратных, суетных. Неповиновение властям. Колкое насмешничество. Оставление хриstopодражательного смирения и молчания. Потеря простоты. Потеря любви к Богу и ближнему. Ложная философия. Ересь. Безбожие. Невежество. Смерть души».

你，让他们知道，您连被碰一下都不容易。属灵神父怎么能说您骄傲呢？更甭提他竟直接当面对您这么说。这我也告诉您：还有什么比这一辩驳更能证明您是骄傲的呢？您的反驳之语并非出自谦逊。而您又何必顶撞属灵神父的评判？……对您较为有益的并非顶撞，而是深切地自我反省——这极不善之毒物，是否确实存于您己内？”<sup>151</sup>

而何谓傲慢？傲慢又是以何种形式体现？让我们再次向圣主教伊格纳提·布列察尼诺夫请教。骄傲是：“蔑视近人，认为自己优于其他所有人，放肆无礼；智与心之僵化、蒙蔽；智与心深深地嵌入人世的一切；辱谤、亵渎上帝；不信上帝；伪智慧；不顺服上帝的诫律，不顺服教会；顺从自身欲望；阅读异教的、淫荡的，或追求世上种种虚幻的书籍；不服从在位者；挖苦讥笑；屏弃效法基督之谦卑与沈默；失去朴质率真；丧失对上帝与对近人的爱；伪哲学；异端邪说；无神论；无知鲁莽；灵魂灭亡。”<sup>152</sup>

---

<sup>151</sup> 注：摘自闭关者圣菲欧方所著之《致多位信徒之信：关于信仰与人生的各样主题》（*Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни*）第301页，1995年于莫斯科出版。

<sup>152</sup> 注：摘自圣伊格纳提·布列察尼诺夫之《著作全集》第一卷，第156页，2001年于莫斯科出版。

## Суд и осуждение

Святой Кассиан Римлянин говорит о гордости, что хоть она и стоит последней в списке 8 страстей, «но по началу и времени есть первая. Это самый свирепый и самый неукротимый зверь».

Почему? Давайте по порядку.

Гордость в череде страстей стоит после тщеславия, а значит и проистекает от этого порока, имеет в нём начало. «Блистание молнии предугадывает громовой удар, а о гордости предвещает появление тщеславия», - наставляет преп. Нил Синайский. Поиск тщетной, суетной славы, похвалы, завышенная самооценка рождает превозношение над людьми. «Я выше их, достойнее – они ниже меня». Это и есть гордость. С этим чувством связано и осуждение. Как же, если я выше всех, то значит и праведнее, все остальные грешнее меня. Завышенная самооценка не позволяет объективно судить о себе, зато помогает быть судьёй других.

Гордыня, начавшись с тщеславия, может дойти до глубин адовых, ведь это грех самого сатаны, ни одна из страстей не может вырасти до таких пределов, как гордость, в этом-то и есть её главная опасность. Но вернёмся к осуждению. Осуждать – значит судить, предвосхищать суд Божий, узурпировать Его права (в этом тоже страшная гордость!) ибо только Господь, знающий прошлое, настоящее и будущее человека, может судить о нём. Преп. Ио-

## 审判与定罪

关于骄傲，罗马的圣约翰·卡西安道，尽管在八类邪欲名单中，傲慢位居最末，“然就起源与时间而论，乃居首位。此乃最为残暴且最难以驯服之猛兽。”

何以如此？让我们循序渐进地厘清。

于邪欲的排序中，傲慢居于虚荣之后，意即傲慢乃源自虚荣，其开端乃于虚荣中。西奈山的圣成德者尼尔训示道：“一如闪电预告着雷声，虚荣的显现亦预示着傲慢。”<sup>153</sup> 追寻虚幻的、世俗的荣耀与赞美、过高的自我评价皆会致使人蔑视他人：“我比他们高尚，比他们还值得被尊敬，他们比我低下。”而这正是傲慢。而与此种感觉相连的，乃是“定罪”：“若我比所有人都高尚，就是说我比他们都来得正直（公义），而其他所有人都比我有罪。”过高的自我评价使人无法客观地自我评断，反倒在为他人定罪上有所帮助。

始于虚荣的傲慢可深及地狱深渊，毕竟，这是撒旦本身的罪，在其余的邪欲中，无一可发展至傲慢可达之境界，其最主要的危险正是在此。回到“定罪”的主题，定罪即判罪、擅自替代并提前上帝的审判、

---

<sup>153</sup> 注：摘自《向善录》第二卷，第267页，1895年于莫斯科出版。

анн Савваитский рассказывает следующее: «Раз пришёл ко мне инок из соседнего монастыря, и я спросил его, как живут отцы. Он отвечал: «Хорошо, по молитвам Вашим». Затем я спросил об иноке, который не пользовался доброй славой, и гость сказал мне: «Нисколько он не переменялся, отче!» Услышав это, я воскликнул: «Худо!» И только я сказал это, тотчас почувствовал себя как бы в восторге и увидел Иисуса Христа, распятого между двумя разбойниками. Я, было, устремился на поклонение Спасителю, как вдруг Он обратился к предстоящим Ангелам и сказал им: «Изринте его вон, — это антихрист, ибо осудил брата своего, прежде Моего Суда». И когда, по слову Господа, я изгонялся, в дверях осталась моя мантия, и затем я очнулся. «Горе мне, — сказал я тогда пришедшему брату, — зол сей день мне!» «Почему так?» — спросил тот. Тогда я рассказал ему о видении и заметил, что оставленная мной мантия означает, что я, лишён покрова и помощи Божией. И с того времени семь лет провёл я, блуждая по пустыням, ни хлеба не вкушая, ни под кров не заходя, ни с человеками не беседуя, пока не увидел Господа моего, возвратившего мне мантию», — повествует Пролог.

Вот как страшно выносить суждение о человеке. Благодать отошла от подвижника только оттого, что он сказал про поведение брата: «Худо!» Сколько же раз на дню мы в мыслях или словом даём свою беспощадную оценку ближнему! Каждый раз,

篡夺上帝的权力（而于此之中亦是可怕的傲慢，因唯有知人之过去、现在、未来的上帝才能审判人。圣成德者约翰<sup>154</sup>道：“有次，一位修士自邻近修道院来访，我便问他，其他神父都过得如何。他答道：‘托您的祈祷，他们过得很好。’接着我便问起一位名声不太好的修士，而来者答道：‘神父，他还是没什么改变！’闻言，我便高声道：‘甚坏！’语毕，我瞬时感受自己彷彿置身于一种激烈的情绪中，并见耶稣基督被钉于十字架上，于两位强盗之间。我欲奔向救主基督，向他下拜，然而，他却突然转向侍立于侧的诸位天使，道：‘将他逐出！此乃反基督者，因他在我的审判到来前，便将自己的弟兄定了罪。’而依主所言，我被逐出了，然我的修士长袍却留在了大门内，接着，我的意识便回到了现实。我向那位来访的修士道：‘悲哀啊我！今日乃我之悲日！’‘何出此言？’他问。于是，我便将自己所见之异像告诉了他，同时，我亦察觉，长袍被扣留也代表上帝剥夺了原本加与我的保护和援助。自那时起的往后七年间，我在荒野徘徊流浪，严守斋戒，无房屋遮蔽，亦未与任何人交谈，直至我主将长袍归还我为止。”<sup>155</sup>

---

<sup>154</sup> 译注：缄默隐修士圣约翰， преп. Иоанн Молчальник, St. John the Silent.

<sup>155</sup> 注：摘自大司祭古里耶夫（Гурьев В., Guriev V.）所著之《圣徒传与训诫》，第637页，1912年于莫斯科出版。

забывая слова Христа: «Не судите, да не судимы будете» (Мф. 7, 1). При этом мы в душе, конечно, говорим себе: «Уж я-то никогда не сделал бы ничего подобного!» И очень часто Господь для нашего исправления, чтобы посрамить нашу гордыню и желание осуждать других, смиряет нас.

В Иерусалиме жила одна девственница, которая шесть лет провела в своей келии, ведя жизнь подвижническую. Она носила власяницу и отреклась от всех земных удовольствий. Но потом бес тщеславия и гордости возбудил в ней желание осуждать других людей. И благодать Божия оставила её за чрезмерную гордость, и она впала в блуд. Это случилось потому, что она подвизалась не из любви к Богу, а напоказ, ради суетной славы. Когда же она пришла в опьянение от демона гордости, Святой Ангел, страж целомудрия оставил её.

Очень часто Господь попускает нам впасть именно в те грехи, за которые мы осуждаем ближних.

Наши оценки ближнего очень неполны и субъективны, мы не только не можем заглянуть в его душу, но и часто вообще ничего не знаем о нём. Христос не осуждал явных грешников, ни блудниц, ни прелюбодеев, потому что знал, что земной путь этих людей ещё не закончен и они могут стать на путь исправления и добродетели. Только суд после смерти подводит последнюю черту всему тому, что сделал человек в жизни. Мы видим, как человек грешит, но не знаем, как он кается.



故此，替人定罪是极为可怕的。上帝的恩惠离弃苦修者，只因他对弟兄的行为评了句：“甚坏！”而我们一天中又有多少次在心中或言语中对近人下残忍的评断！我们每次定人的罪时，总是忘记基督的话：“你们不要论断<sup>156</sup>人，免得你们被论断。”（马太福音7：1）。不仅如此，我们还会在心中对自己说：“我可永远都做不出那样的事来！”而为导正我们，使我们的傲慢与为他人定罪的欲望蒙羞，上帝常常会折挫我们，使我们谦卑。

耶路撒冷曾有如此一位女子：她乃处子，有六年的时光都独自居于自己的修道小屋中，过着苦修生活。她身穿粗布衣，并断绝一切人世的享受。然而，虚荣与傲慢之魔在她心中勾起了定人罪的欲望，而上帝的恩惠亦因她过分的骄傲而离开了她，于是，她落入了淫欲之中。之所以如此，乃因她苦修并非出于对上帝的爱，而是为了给他人看，为人世的虚荣。而当她沈醉于傲慢之魔的邪欲中时，神圣的天使——贞洁的护守者——便离她而去。

上帝任由我们跌入的罪，往往正是那些我们为他人定的罪。

我们对人的评断是极度片面、主观的，因我们无从探查他人的灵魂，非但如此，更常发生的状况是，我

---

<sup>156</sup> 译注：或作“审判”。

Как-то я вернулся с кладбища, куда меня пригласили отслужить панихиду, и женщина, позвавшая меня, попросила освятить ей машину. При освящении присутствовал один мой друг. Когда женщина уехала на уже освящённой новенькой иномарке, он бросил фразу: «Да, не видно, чтобы она очень утруждалась, зарабатывая на эту машину». Тогда я рассказал ему, что у этой женщины большое горе, у неё не так давно убили сына, и она попросила меня отслужить панихиду на его могиле. По внешности никогда нельзя судить о благополучии человеческой жизни.

## Прельщение

Одним из самых страшных и плохо излечимых видов гордыни является прелесть.

Прелесть – значит прельщение. Дьявол прельщает человека, принимая вид Ангела Света, святых, Богородицы и даже Самого Христа. Человеку прельщённому даются от сатаны величайшие

们对人一无所知，便定了他的罪。主耶稣基督未曾审判显而易见的罪人——不论是娼妓，还是通奸者——因为他知道，这些人的人世路途尚未到达尽头，他们可以踏上改正与善德之途。惟有死后的审判能根据人一生中所做的一切，做出最后的判决。我们看见一个人如何犯罪，然他如何悔改，我们却不知道。

有次我受一位妇女之托，前往墓地举行悼念亡者的圣礼仪，而当我从墓地返回后，她请我替她的车子举行祝圣仪式；仪式进行时，我的一位朋友也在场。当她开着已被祝圣的进口新车离去后，友人脱口便道：“看不出她工作有多努力，怎么就赚了辆车。”我告诉他，那位女士极为悲痛，她的儿子不久前被杀了，我当天乃是受她之托，至其子之墓举行悼亡仪式。永远不可从表面断言一个人的人生是否富顺安康。

## 迷诱

迷诱乃属最可怕，也最难以治癒的傲慢种类之一。

迷诱——此即诱惑。恶魔装假为光明天使、圣徒、圣母，甚至是基督的模样来诱惑人。撒旦给予受迷诱者极为强烈的心灵感受，使其能行英勇之事，甚至是奇迹；然而，此全为恶魔之俘虏，其根基乃为傲慢。

духовные переживания, он может совершать подвиги, даже чудеса, но всё это есть пленение бесовскими силами. А в основе этого лежит гордыня. Человек возгордился своими духовными трудами, деланием, совершал их из тщеславия, гордости, часто напоказ, без смирения, и тем самым открыл душу действию враждебных сил.

Святитель Игнатий Брянчанинов в своём «Отечнике» приводит пример, к каким страшным последствиям может привести прелесть: «Сказывали о некоем брате, что жил отшельником в пустыне и в течение многих лет был обольщаем демонами, думая, что это были ангелы. По временам приходил к нему его отец по плоти. Однажды отец, отправляясь к сыну, взял с собой топор с намерением на обратном пути нарубить себе дров. Один из демонов, предупреждая пришествие отца, явился сыну и сказал ему: «Вот диавол идёт к тебе в подобии твоего отца, с целью убить тебя, у него и топор с собой. Ты предупреди его, вырви топор и убей». Отец пришёл, по обычаю, и сын, схватив топор, нанёс ему удар и убил его». Впавшего в прелесть очень тяжело вывести из этого состояния, но такие случаи бывали. Как, например, с преподобным Никитой Киево-Печерским. Впав в прелесть, он смог предсказать некоторые события, выучил наизусть весь Ветхий Завет. Но после усиленной молитве преподобных Киево-Печерских старцев, бес отошёл от него. После этого он забыл всё, что знал из

受迷诱者为自己在属灵方面的努力与事迹感到极度自傲，他苦修乃是出于虚荣、骄傲，常只为示人，并无谦卑，这样将自身灵魂向恶魔大敞。

圣伊格纳提·布列察尼诺夫于自身著述《圣徒与修士传记》中举出一例，说明陷入迷诱会导致何种可怕的后果：“从前有位修士，他隐居于荒野，并有许多年的时间都受恶魔诱惑——他以为那些恶魔是天使。修士的父亲有时会来看他。有次，这位父亲去看儿子时，身上带了一把斧头，打算在回家的路上顺便砍些柴。有一个恶魔便向修士显现，预言其父即将来访，道：‘有个恶魔化为你父亲的模样，正往你这过来，他身上带着一把斧头，目的是要杀你。你要抢先他一步，把他的斧头抢过来，杀了他。’而一如以往，父亲来了，但儿子却把他的斧头一把抢过，往他身上砍，把他杀死了。”<sup>157</sup> 尽管陷入迷诱者往往难以脱离该状态，然成功摆脱者仍有之。举例而言，基辅—比却尔大修道院的圣成德者尼基塔<sup>158</sup>亦曾陷入迷诱以后，他不但能预言某些事件，且还熟记整部旧约圣

---

<sup>157</sup> 注：摘自主教圣伊格纳提·布列察尼诺夫所著之《圣徒与修士传记》（Отчник），第525页，1908年于圣彼得堡出版。

<sup>158</sup> 译注：基辅—比却尔大修道院的圣成德者尼基塔，преподобный Никита Киево-Печерский, St. Nicetas of Novgorod。圣尼基塔曾为诺夫哥罗德（俄罗斯城市名，Новгород，Novgorod）之大主教，故亦称诺夫哥罗德的圣尼基塔。

книг, и отцы еле научили его грамоте.

Случаи бесовского прельщения встречаются и в наши дни. Со мной в Семинарии учился молодой человек, который очень усиленно молился и постился, но видимо с неправильным, несмирненным расположением души. Студенты стали замечать, что он целыми днями просиживает за книгами. Все думали, что он читает святых отцов. Оказалось, что он изучал книги по исламу и оккультизму. Перестал исповедоваться и причащаться. К сожалению, его не удалось вывести из этого состояния и вскоре его отчислили.

Грех гордости, начинаясь, порой с мелкого тщеславия и гордыни, может вырасти до страшной духовной болезни. Вот почему святые отцы называли эту страсть самой опасной и наибольшей из страстей.

## Брань с гордостью

Как же борются с гордыней, презрением ближних, самовозвышением? Что противопоставить ей?

Святые отцы называют добродетель противоположную гордыне – любовь. Самая бóльшая из страстей борется наивысшей добродетелью.

Как стяжать любовь к ближнему?

经。最后，在基辅—比却尔大修道院的众圣长老恳切地祷告下，恶魔终于离开了他。然而，在此之后，圣尼基塔却忘了所有自书上习得的知识，修道院的众神父好不容易让他重拾识字的能力。

恶魔迷诱人的事件亦可见于现代。笔者在就读神学院时，有位同窗总是非常努力地祷告、守斋，但看得出来，灵魂状态是不正确、不谦卑的。其他的学生开始注意到，他整天都坐在书堆中。大家以为他在阅读诸圣教父的著述，没想到，他却是在研究伊斯兰教与通灵论。他不再参与忏悔圣事，也不再领受圣餐。可惜的是，他最终没能脱离那样的状态，不久后便被开除学校了。

骄傲之罪——有时始自微小的虚荣与傲慢——可发展为可怕的属灵疾病。正因如此，众圣教父称骄傲为所有邪欲中，最大也最危险的邪欲。

## 对抗骄傲

我们该如何对抗傲慢、自高和对近人的蔑视？而与骄傲对立的善德又为何？

诸圣教父道，与骄傲对立的善德乃是——爱。唯有最高的善德才能对抗最大的邪欲。

而如何获得对近人的爱呢？

Как говорится: «Легко любить всё человечество», но очень непросто любить конкретного человека со всеми его недостатками и слабостями. Любовь – наивысшая добродетель. Когда Господа спросили: «Какая наибольшая заповедь в законе?», Он ответил: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22, 37-39).

Любовь – это великое чувство, которое роднит нас с Богом, ибо «Бог есть любовь», в любви единственное счастье, она способна помочь преодолеть нам все трудности и победить гордость и эгоизм. Но не все правильно понимают, что такое любовь. За любовь часто ошибочно принимают те приятные ощущения, которые мы получаем, когда к нам хорошо относятся, но это не любовь. «Если вы будете любить любящих вас, какая вам польза? Не то же ли делают и мытари?» (Мф. 5, 46). Очень легко и приятно любить человека, находиться рядом с ним, когда он нас только радует. И когда общение с ближним нас чем-то не устраивает, мы тут же меняем своё отношение к нему, часто до диаметрально противоположного. «От любви до ненависти один шаг». Но это значит, что мы любили не настоящей любовью, наша любовь к ближнему была потребительской. Нам нравилось то приятное ощущение, которое было связано сообщением с ним, а когда



常言道：“爱全世界人类是简单的”，但要爱一个人，包含他所有的缺点与弱点，这可就难了。爱——乃最高之善德。当人们问主：“律法上的诫命，哪一条是最大的呢？”他答道：“你要尽心、尽性、尽意爱主——你的上帝。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。”（马太福音22：37-39）。

爱——乃强大的情感，它将我们和上帝连结，因为“上帝是爱”，真正的幸福只会在爱里，爱能帮助我们克服一切困难，战胜骄傲与自私。然而，并非所有人都对爱有着正确的了解，人往往误以为我们因他人的善待而接收到的愉悦感受便是爱，然那并不是爱。“若你们只会爱那爱你们的人，有甚么赏赐呢？就是税吏不也是这样行吗？”（马太福音5：46）。当一个人总让我们感到开心时，爱他或待在他身旁是极为容易且悦心的；然而，当与近人的交流有什么令我们不满意时，我们便会马上改变自己对他的态度，且往往是一百八十度的大转变——“由爱至恨，仅一步之遥”。而这也表示我们爱人并不是以真正的爱，我们对近人的爱仅为满足个人需求。我们喜爱与此人交流的愉悦感受，而当这愉悦感消失时，爱也随之消逝。结果便是：我们爱人一如爱自己所需之物，或者应说，我们爱人甚至不如爱物——对于自己所爱的东

они исчезали, исчезала и любовь. Получается, что мы любили человека как вещь, нужную нам, даже не как вещь, а как продукт, вкусную пищу. Потому что о любимой вещи мы всё же заботимся. Например, полируем кузов любимой машины, регулярно обслуживаем её, покупаем всякие украшения и т.д. То есть даже в вещь, если мы любим её, мы вкладываем свою заботу и внимание. И только пищу, мы любим за её вкус, не более, когда она съедена, она больше не нужна нам. Итак, истинная любовь даёт, а не требует. И на самом деле в этом и есть настоящая радость любви. Радость от получения чего-то, радость материальная, потребительская, а в дарении кому-то, истинная, вечная.

Любовь – это служение. В этом даёт нам великий пример Сам Господь наш Иисус Христос. Когда Он умыл ноги апостолам на Тайной Вечери, то сказал: «Итак, если Я, Господь и Учитель, умыл ноги вам, то и вы должны умывать ноги друг другу. Ибо Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам» (Ин. 13. 14-15). И Христос любит нас ни за что-то (потому что нас не за что особенно любить), а просто потому, что мы его дети. Пусть грешные, непослушные, духовно больные, но ведь именно больного, слабого ребёнка родители любят больше всего.

Чувство любви не может существовать без наших усилий. Его нужно воспитывать в своём сердце, возгревать день за днём. Любовь это сознатель-

西，我们至少还懂得照料——我们爱人不过一如爱食品、佳肴罢了。 举例而言，我们会为自己的车子打蜡，定期维修，购买各式各样的饰品来装饰它……等等。换言之，即便对象只是物品，若我们喜爱它，便会投入关注与照顾；然而，当对象是食物时，我们喜爱它的味道，且仅止于此，而当它被我们吃掉后，便不再为我们所需。故此，真正的爱是不断付出，而非要求。事实上，真正的爱，其快乐正是在“付出”之中。因获得某物而感到快乐，此乃物质性、消费性的快乐；而为他人付出，则是真正的、永恒的快乐。

爱——乃事奉、效力。在这点上，我们的主耶稣基督亲自为我们作了伟大的榜样。在最后的晚餐中，主为众门徒洗脚，并道：“我是你们的主，你们的老师，尚且洗你们的脚，你们也当彼此洗脚。我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所做的去做。”（约翰福音13：14-15）。基督爱我们并非因着什么缘故（因为我们并无特别值得被爱之处），他爱我们，只因我们是他的孩子。尽管我们是有罪的、不顺服的、患属灵疾病的，然而，正是患病、虚弱的孩子，父母对他付出的爱才是最多。

没有我们的努力，爱便无法存在。必须在心中培养爱，并日复一日悉心照料、扶育。爱是一个有意识的决定：“我要爱。”必须竭尽所能，爱才不会熄

ное решение: «я хочу любить». И сделать всё, чтобы это чувство не погасло. Иначе наше чувство долго не протянет. Оно будет зависеть от множества случайных причин: эмоций, нашего настроения, обстоятельств жизни, поведения ближнего и т.д. Иначе выполнить слова Христа невозможно, ведь нам заповедана любовь не только к близким: родителям, супругам, детям, но и ко всем людям. Любовь стяжается ежедневным трудом, но награда за этот труд велика, ибо ничто на земле не может быть выше этого чувства. Но в начале нам приходится буквально понуждать себя к любви. Например, пришёл домой усталый, не жди пока тебе сделают приятное, сам помоги, помой, скажем, посуду. Одолело плохое настроение – понудь себя, улыбнись, скажи ласковое слово, не срывай раздражение на других. Обиделся на человека, считаешь его неправым, себя невиновным – понудь себя, прояви любовь и первым пойдй, примиришь. И гордость побеждена. Но тут очень важно не возгордиться уже своим «смирением». Так, воспитывая себя, день за днём, человек дойдёт когда-нибудь до того, что уже не сможет жить по-другому, у него будет внутренняя потребность дарить свою любовь, делиться ей.

Очень важный момент в любви – видеть ценность каждого человека, ведь в каждом есть что-то хорошее, просто нужно изменить своё часто предвзятое отношение к нему. Только воспитывая в своём сердце любовь к ближнему, меняя своё от-

灭；否则，我们的爱将无法持久——其将取决于许许多多偶然的因素，诸如：情绪、心情、生活状况、近人的行为……等等。若我们不竭尽所能，便无法实践基督之言，毕竟，基督规诫的对象并不仅限于至亲——父母、配偶、子女——基督要我们去爱所有的人。每天付出努力才能获保爱，然因这努力而得的奖赏是宏大的，因为世上没有任何事物能高过爱。然而，初时我们必须迫使自己去爱。举例而言，疲惫不堪地回到家时，不要等着享受，而应主动帮忙，例如主动洗碗等。当我们被坏心情攻占时，必须强迫自己克服，必须微笑、说温柔的话，不可将自己的恼怒发洩在他人身上。若有人伤了你的感受，而你认为对方是错的，自己是对的——强迫自己，发挥爱，并先主动前去与对方和好。如此一来，便能战胜骄傲。然而，此处尚有一点极为重要：万不可对自己的“谦卑”感到自傲。人若持续如此自我教育，日复一日，终将走到无法以其他方式生活的境地，他的内在将有给予爱、分享爱的需求。

而于爱之中极为重要的一点，乃是看见每个人的价值，每个人皆有其良善之处，只不过，我们必须先改变自己对他人的偏见。于心中培养对近人的爱，改变自己对待近人的态度，并学会看见其良善之面向——唯有如此，我们才能一步接一步克胜己内的

ношение к нему, научаясь видеть в нём хорошие стороны, мы будем шаг за шагом побеждать в себе гордость и превозношение. Любовь побеждает гордость, ибо гордость есть недостаток любви к Богу и людям.

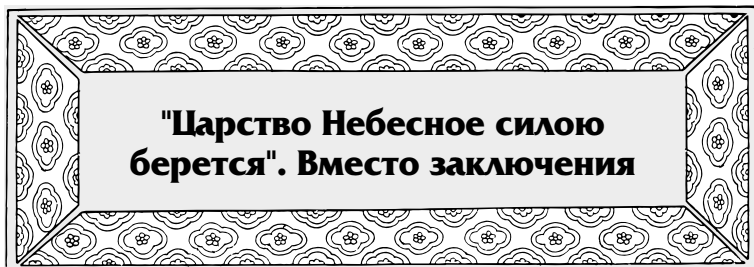
Как научиться любви к Богу? Полюбив Его творение – человека. Человек – это образ Божий, и невозможно любить Первообраз и без любви, неуважительно относиться к иконе, изображению Бога. Недаром апостол Иоанн Богослов пишет нам: «Кто говорит: «я люблю Бога», а брата своего ненавидит, тот лжец: ибо не любящий брата своего, который видит, как может любить Бога, Которого не видит? И мы имеем от Него такую заповедь, чтобы любящий Бога любил и брата своего» (1Ин. 4.20-21).

骄傲与自大。爱能克胜傲慢，因骄傲本身乃是“缺乏对上帝与对人的爱”。

如何学会爱上帝？要爱祂的造物——人。人乃上帝之形象，不可能爱最初的形象——上帝——又同时对其形象——人——不具爱并待之以不敬。无怪乎神学家使徒约翰对我们如此写道：“人若说‘我爱上帝’，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的上帝<sup>159</sup>。爱上帝的，也当爱弟兄，这是我们从上帝所受的诫命。”（约翰一书4：20-21）。

---

<sup>159</sup> 译注：就不能爱没有看见的上帝，或译：“就不能爱他所看不见的上帝”。有希腊原文版本为问句：“如何爱上帝——那他所看不见的？”



Путь борьбы со страстями нелёгок и тернист, мы часто изнемогаем, падаем, терпим поражение, иногда кажется, что сил больше нет, но снова встаём и начинаем бороться. Потому что путь этот единственный для православного христианина. «Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть» (Мф. 6, 24). Невозможно служить Богу и оставаться рабом страстей.

Конечно, ни одно серьёзное дело не делается легко и быстро. Воссоздаём ли мы храм, строим дом, воспитываем ребёнка, лечим тяжелобольного человека – всегда требуются очень большие усилия. «Царство Небесное силою берётся, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11, 12). А стяжание Небесного Царства невозможно без очищения себя от грехов и страстей. В славянском переводе Евангелия (всегда более точном, образном) вместо глагола «берётся» употребляется слово «нудится».





与邪欲对抗之途乃崎岖不平且荆棘遍布，在这条路上，我们常会感到疲惫不堪，我们跌倒，忍受失败，有时甚至以为自己再也没有力气了，然我们仍再度爬起，继续与之对抗——因这条路是正教徒唯一的路。“一个人不能事奉两个主；不是恶这个、爱那个，就是重这个、轻那个。”（马太福音6：24）。不可能又事奉上帝，又仍作邪欲之奴。

当然，没有任一件重要的事是能轻松、迅速而完成的。不论是重建教堂、建造房屋、教养孩童，抑或是治疗重症患者——这些全都需要极大的努力。“天国是努力进入的，努力的人就得着了”（马太福音11：12），不可能不涤净自身之罪与邪欲而进入天国。而在教会斯拉夫文的福音译文中，上述经句使用了«нудится»——这一动词（以强迫自我的方式达成）而非«берется»（拿到）。的确，属灵之工并非仅靠努力便能成，还必须强迫、强制、战胜自我。

И действительно духовная работа требует не просто приложения усилий, но принуждения, понуждения, преодоления себя.

Человек, ведущий борьбу со страстями и побеждающий их, венчается за это от Господа. Однажды преподобного Серафима Саровского спросили: «Кто в нашем монастыре выше всех предстоит перед Богом?» И преподобный ответил, что это повар с монастырской кухни, по происхождению из бывших солдат. Старец сказал также: «Характер у этого повара от природы огненный. Он готов в запальчивости убить человека, но его непрестанная борьба внутри души привлекает к нему великое благоволение Божие. За борьбу ему подаётся свыше благодатная сила Святого Духа, ибо непреложно Божие слово, которое говорит: «Побеждающему (себя) дам место сесть с Собою и облеку в белые одежды». И, наоборот, если человек не борется с собой, то доходит до ужасного ожесточения, которое влечёт к верной гибели и отчаянию».

不断对抗并战胜邪欲者，会为此受上帝奖赏。曾有人问萨罗夫的圣成德者赛拉芬：“在我们修道院中，谁在上帝面前高过所有人？”圣成德者赛拉芬答道，是一位曾为军人的修院厨师：“这位厨师天性火爆。他发火时随时都能杀人，但他却不曾间断地在灵魂内与愤怒邪欲交战，这样的努力也将他持续引向上帝的恩祐。而，圣灵的恩助之力便被赐予了他，因上帝的圣言不移：‘不断战胜自身者，我将予他与我同坐，并予着洁白衣装。’<sup>161</sup> 反之，若人不与自身对抗，则其终将达至极为骇人之残酷境地，而此般残酷会把人拖向绝对的死亡与绝望。”<sup>161</sup>

---

<sup>160</sup> 译注：参见启示录3:5、3:21。

<sup>161</sup> 注：摘自圣谢尔盖三位一体修道院（Троице-Сергиева лавра, Trinity Lavra of St. Sergius）所出版的刊物Троицкие листки с луга духовного，第81页。

# Оглавление

Нужна ли современному мирянину аскетика? .....	4
Глава I. Страсти и страдания.....	12
Глава II. Покаяние – основа духовной жизни .....	28
Глава III. Борьба с помыслами .....	54
Глава IV. О вреде некоторых источников информации.....	66
Глава V. Чревообъедение. ....	84
Глава VI. Любодеение «демон нечистоты» .....	110
Глава VII. Сребролюбие «культ золотого тельца».....	140
Глава VIII. Гнев «убийца любви» .....	176
Глава IX. Печаль «червь в сердце».....	218
Глава X. Уныние «Бес полуденный» .....	264
Глава XI. Тщеславие «домашний вор».....	280
Глава XII. Гордость «Грех Люцифера» .....	304
«Царство Небесное силою берется». Вместо заключения .....	324

# 目录

现代正教平信徒* 是否必须苦修? .....	5
第一章：邪欲与苦难 .....	13
第二章：悔改——属灵生活的基础 .....	29
第三章：与罪念抗战 .....	55
第四章：论若干讯息来源所带来的危害 .....	67
第五章：饕餮暴食——“贪图口腹之欲” .....	85
第六章：淫行——“污秽的恶魔” .....	111
第七章：贪财——“拜金” .....	141
第八章：愤怒——“爱的杀手” .....	177
第九章：忧愁——“腐蚀人心的蠕虫” .....	219
第十章：沮丧——“正午的恶魔” .....	265
第十一章：虚荣——“家中的盗贼” .....	281
第十二章：骄傲——“路西法的罪” .....	305
结语：“天国是努力进入的” .....	329

---

\* 译注：正教平信徒即指一般信徒，身无神职，亦非修道士或修女。

为平信徒编撰的正教苦修书：  
论与邪欲抗战

司祭保罗·古缅洛夫——著  
连阡淇——译  
夏尔杉——校

Православная аскетика,  
изложенная для мирян  
О борьбе со страстями

Священник Павел Гумеров

Китайское Подворье  
Патриарха Московского и всея Руси  
Москва, Голутвинский переулок, 14

Переводчик - **Лянь Ци**  
Главный редактор - **Румянцева М. В.**  
Редактор - **Елфимов К. А.**  
Художник **Егоров М. В.**  
Компьютерный дизайн, верстка - **Прищепова М. Н.**