

特维尔的都主教  
阿姆夫罗西

# 拓宽 心灵的 边界

如果想要找寻上帝，  
那便从你近旁的人里去寻吧



莫斯科，2023 年。

俄罗斯东正教教会出版社出版

## **Расширяя границы сердца**

Амвросий митрополит Тверской и Кашинский

《拓宽心灵的边界》一书由特维尔的都主教阿姆夫罗西所著。作者在书中谈及了自己日常中常遇到的问题：青年教育，修行生活，现代世界的诱惑和机遇。阿姆夫罗西都主教也为年轻的信徒们提供许多的建议，包括如何学习，如何集中注意力等。书中有一节提及了大斋戒日的实践及其精神意义，回顾了圣安德烈在《大忏悔颂典》中引用的伟大圣经中的典故，强调了忏悔的意义。此外，作者还为走上修行之路的年轻人或者愿意接受修行生活的人提供了实践和精神指导。

作者撰写此书时，采用生动浅显的语言，以便年轻人理解。在现代生活中的属灵生活是什么？精神教育意义是什么？修行生活的实践和修道院的功绩是什么？倘若您想探寻这些问题的答案，那这本书一定对您有所助益。

**ISBN 978-5-6045446-2-4**

# 目录

前言.....	5
<b>浅谈教育.....</b>	<b>8</b>
致青年.....	11
关于教学和管理方法.....	12
信仰的培养.....	17
责任与担当.....	21
苦与难，忠与信.....	28
惜时.....	32
为脱离凡俗而学习.....	34
沉默的音乐诗.....	37
<b>斋戒的道路.....</b>	<b>42</b>
上帝的审判——爱的审判.....	45
宽恕日晚祷的奥秘.....	48
饶恕，是为了进天国.....	51
信靠上帝的意志.....	54
圣洁的源泉.....	58
谦卑的无形力量.....	62
心的果实总在行的果实之后.....	65
承认自己的罪.....	68
基督教——聆听的艺术.....	72
学习主耶稣基督的忍耐.....	75
基督徒的生活是属灵的生活.....	79
人若渴了，可以到我这里来喝.....	82

主，请让我看见自己的罪.....	86
属灵生活的斗争.....	92
离弃罪.....	94
重复宽恕.....	100
圣洁的奥秘.....	105
圣洁的记忆和智慧的遗忘.....	110
最重要的美德.....	113
<b>修道.....</b>	<b>118</b>
我的人生必修课.....	121
修行必知的信条.....	125
小隐于野，大隐于世.....	128
修道之路是一场斗争.....	130
独自静修.....	132
生命的新篇章.....	135

# 前言

这本书本不是我有意编写的，只是平常在阅读时，做摘录时，写日记时或是传道的过程中留下了一些让我印象深刻的话，我以此作为素材，编写了这本书。

在我心里，我不只一次地希望可以帮助那些想要成为神职人员或为上帝服务的年轻人。

本书一共分为三个部分。

首先是关于教育。怎么节约时间？如何增长智慧？如何使心智变得更强大？这一部分对在高等教育机构特别是神学院学习的年轻人有所助益。当然，所有教育的原则都是一致的。

第二部分是关于大斋戒日的。这也是我最喜欢的一部分。将莫斯科斯列坚斯基修道院合唱团的两张CD用来献给大斋戒日和圣周决不是偶然，这张CD对我来说也弥足珍贵，因为它使我回想起我在修道院的合唱指挥生涯。斋戒是教会年最主要的时期。它包含很多神学意义和精神意义，这是非常值得关注的，特别是在年少时或是在修行之初更甚。这一部分讲述了关于忏悔、斋戒和礼拜的思考。

第三部分是给那些在修道院修行的人，或者刚剃度的修行者。一直以来，现代主义的修道院都是时代的里程碑。中世纪、十九世纪的生活环境与现

代社会完全不同，但不论什么时候，不论是早期的修士还是现在的修士，他们修行的心一直都是奔着同一个目标去的——主耶稣基督。

请读者祈祷。

阿姆夫罗西大主教



# 浅谈教育







# 致青年

亲爱的朋友们，未来的世界充满未知和新奇，那是一个与现在完全不同的新时代，而你们是我们的未来，是人类的希望。未来的世界，将由你们去创造。

你们是未来的政治家、学者、商人、教育家、传道者。无论你从事什么职业，教书育人也好，经商买卖也罢，亦或是悬壶济世，治病救人，都要做一个有创造力的人，克服旧社会的束缚和消极影响，做一个杰出优秀的专业人才。

做一个正直真诚的人，学会祷告吧。当在成年人的生活中饱受挫折时让祷告去指引你方向。用一颗平等的心善待他人，不与他人心存芥蒂隔阂，不用既定的标准评判区分他人，做到严于律己，宽以待人，宽恕别人的软弱、过错和罪孽。

倘若想找寻上帝的身影，那便在苦难者那里去寻吧。患者、饥民、犯人，他们在哪里，救赎就在哪里，上帝便在哪里。还有，生于忧患而死于安乐，切勿贪图安定，切勿沉溺于舒适的生活。

忧劳可以兴国，逸豫可以亡身。大到整个社会，小到每一个个体，都需要直面困难挫折，不断磨炼自己，戒奢从简，不贪图享乐，不醉心俗物。没有什么比“人”本身更重要，要扶持弱者，携手前行。

如此，上帝便与你们同在。

## 关于教学和管理方法

我平日的工作就是教书育人，每一个老师都知道，日复一日一成不变的重复固定内容的教学使我们的生活变得平凡和疲惫。当我奔忙于日常的各种琐碎小事，疲于应付各种杂乱的选择时，我想起了我学生时代的老师，想起了他们为人师表时的言传身教。

我遇到的很多老师都是有极高专业素养且真诚的人。我至今都记得我的第一位老师，她是一个及其优雅的人——端庄严谨，穿着考究。她为人稳重矜持，言语温柔，情绪内敛，她平等地对待自己的每一个学生，亲近我们又与我们保持合适的距离。无论在什么时候，什么场合遇见她，她都是这个样子，我们尊敬她，爱戴她，因为她不是在扮演一个老师的角色，而是本身就是一位值得尊敬的老师。

还有一位是我中学的化学老师，他是我们学校的传奇人物。他对不认真学习的人是非常严厉的，但他的教学方法非常生动有趣，深入浅出，浅显易懂。我们都喜爱他，尊敬他，也从未让他失望，我们都努力在高考时取得优异的成绩以不负他的期望。

后来，有人因为我入了教会而不给我发毕业证书的时候，我才有机会从一个新的角度去了解我的老师。



每年毕业会考的时候，来自不同城市的公共教育部工作人员会参与会考工作，他们严苛至极的要求往往会影响老师的考核结果从而拉低学生的最终成绩。但是，我敬爱的老师们，本着自己公平正义的心和对我们的爱，没有一个人轻易妥协，都尽力为我们争取最好的成绩。因为老师们的极力坚持，工作人员也不敢过为苛刻地把我们的成绩拉得很低。

唯一一个说什么都不愿给我发毕业证的人是中学时的前任校长。一想到这件事我就很伤心，我到现在也没有忘记他。我没有心存芥蒂，也没有觉得委屈，我只是对他不再存有一颗尊敬的心。

我还记得瓦伦丁·拉斯普京一篇著名的短篇小说，讲的是一位年轻的法国教师帮助一个男孩儿的故事。故事里的男孩儿家境贫困，食不果腹，老师对男孩儿伸出援手，却因此断送了自己的职业生涯。

男孩儿来自于一个贫困的农村家庭，他到城里来上中学，他的父母没办法给他送吃的，但是他真的很需要牛奶和土豆。法国教师季迪娅·米哈伊洛夫娜非常同情他，想要给这个弱不禁风、营养不良的男孩儿一些帮助，但这个固执的男孩儿不肯接受。她曾试着给他寄一些食物，但是被退了回去。为了给男孩儿一个挣钱的机会，她想到一个抛硬币的游戏，两人轮流往墙上掷硬币，谁的硬币离墙近谁就获胜。

男孩儿一次又一次通过这个“公平”的游戏赢了钱，拿着这些钱去集市买了牛奶。

好景不长，校长得知了老师的行为，在没有了解事情本质的情况下，觉得老师是在引诱学赌博犯罪，将老师辞退了。

这位女教师回到库班（她的家乡），但是她没有忘记这个男孩儿，她给男孩寄了一些通心粉和苹果。这些食物男孩儿连尝都没有尝过，甚至只能在照片里才能见到。

在我看来，为人师者必不可少的便是这种自我奉献、自我牺牲的品质。

后来，瓦伦丁·拉斯普京在回忆录中写道：这个曾被搬上大荧幕，给我带来斐然声望的故事，讲述的就是我自己的老师。很多年以后，《劳动报》的记者来到库班，找到了故事里的老师，她已年迈不记事。她表示她不记得自己曾有这样的善举，可能只是这位著名的学生在美化她罢了。

这些想法在提醒着我应该做什么，提醒着我，那些相信我们的年轻人一直需要我们。因为他们就像曾经的我们一样——自我、倔强、偏执。

回想起我中学的老师们，他们是真正的老师。老师绝不是政治家，他们只是热爱自己祖国、文化和历史的普通人；他们也不属于任何一个政党，因为权力飞速更迭，政治制度瞬息万变，学生们能够铭记一生的，往往是给他启蒙和教诲的老师。

神父和教师常常会被放在一起作比较，是因

为被我们保护的人对我们有相似的要求。我想，这其间应该有一个原则，因为政治曾带给教会巨大的创伤，因此，就像教会应与政治隔绝一样，老师和学校也应脱离政治，净化学术氛围。

对于政治，我们可以去了解它，但是不能去宣扬或者捍卫某一个体制，政治只是一种短暂多变的事物，我们应该去宣扬永恒的东西。在我看来，你可以在家里或者任何需要政治的地方去参与政治，但是一定不要在学校或者教会。

我中学的老师是一个政治家，其他的各位老师或多或少都有些不同的政治信仰。世事变迁，我觉得这个世界上没有发生什么新鲜的事情，发生的只是相似的事，而我一直都将我的老师们铭记于心。

我们年轻时尊敬热爱的老师们都是道德高尚的人，我一直相信高尚的道德感对于教师这个伟大职业是最重要的，老师的言谈举止，言传身教会影响学生的一生。

真正、真实、不伪善——这是教师、牧师和父母最重要的品质。孩子们可以理解我们知识上的不足，可以接受我们平凡的外貌，可以体谅我们的错误，但是倘若我们虚伪地对待他们，他们永远都不会忘记。

以上是我的经验所得并心有所感。

# 信仰的培养

关于宗教信仰的培养，我首先想到了著名作家吉尔伯特·切斯特顿的话。他写道：“儿童对于宗教的信仰不是开始于父母谈论上帝的时候，而是始于母亲教他对美味的蛋糕表示感谢的时候”。培养宗教信仰，不是去直接研究教条、礼仪或者仪式，也不是直接说何为可为，何为不可为。

现代孩子们生活在信息时代，与我们相比，他们可以更加便捷地使用网络、看电视节目，社交媒体等各种现代科技文明可以给他们提供非常丰富的信息和多元的文化。但是这些文化并非是非宗教的。它具有一种神秘性和宗教性的东西。现代电影、动画片、文章中的角色几乎不存在无神论者，他们充满了不属于我们这个时代和社会的神秘色彩。

我们可以看到如今对于宗教的宣传力度非常大：冥想、魔法、异教徒仪式。当作品中的角色与鬼魂交流的时候，他就会因为冥想而获得魔法和超能力，从而自己成为魔法师。

这些故事不仅是停留在叙述形式上，人们利用市场营销售卖魔杖、魔法书、以及与魔法相关的物品。这似乎是一个有意思的游戏，商品营销取代了人对神秘和宗教的需求。这是一种伪宗教，冒牌的神秘事物，但是即便如此，这些“神奇的物品”还是在年轻人之中获得了很好的宣传推广。

真正的宗教教育，首先应该教会人们进行自我认识和自我剖析。让人们学会分辨什么是好什么是坏。不要把对于善恶的理解强加在别人身上，而是以宗教的角度来解释何为善恶。选择的自由将永远掌握在人们手中，不要害怕上帝的惩罚，而是要知道什么样的行为可以改变人生以及为什么会发生改变。

在我看来，宗教思想的培养是后天知识学习和人类角色自我认知的基础。这贯穿孩子们形成个性和自我认知的最好的成长时期。等过了这个阶段，逐渐成长成青年的他们需要培养实用技能，如果运气足够好的话，可能会在年老时有所成就。宗教能够帮助我们全面的剖析和思考，在这个多彩的世界里，我们作为一个具体的个体会发挥什么样的作用。

宗教是既不需要用科学来解释，也不能用科学来解释。拥有宗教信仰对每个人来说都很重要，培养孩子的宗教信仰是学校、教会和所有宗教机构的共同任务。

将有关宗教的中学课程划分为“世俗伦理学基础”和“东正教文化基础”对我来时来说仍是一个值得探讨的话题。“东正教文化基础”课程存在一定的问题，课程内容常常只涉及东正教文化的某些仪式或者外在的形式。而对于善恶、良知、人格的理解仅仅只停留在世俗伦理的层面上，只安排在世俗伦理学的课程中，而世俗论的本质是无神论；在宗教的课程中又仅仅只讲一些



文化礼节和外在的形式，而善恶、良知、人格的理解原本就是属于宗教范畴。这样的课程安排实属荒谬。

我认为“东正教文化基础”课程，应该属于宗教伦理的课程，它是基督教徒的伦理学课程而不是文化课程。解释世界观的根源和道德的经验比单纯讲述在艺术和传统领域宗教对于文化发展的贡献更为重要。

要知道主耶稣基督福音布道，不仅仅是传播传统，或者是犹太文化和历史。主耶稣基督主张宣扬爱的必要性，学会去爱别人，如何去成为一个完美的人，如何建立和上帝之间的联系以及以什么样的方式去获得永生。



## 责任与担当

经过数年的学习之后，我们神学院的学生走上了理想的职场。他们要面对的未来世界比初来学院时的世界相比，更加飞速发展，更加不可预料。学生们在神学院里的生活是有趣的、生动的、丰富多彩的。这样一来学生们可以在课余时间或者毕业后从事与科学研究有关的工作或者是自己感兴趣的 事情。

现在我们说一下宗教教育的原则。首先，这些原则是针对神学院的那些将自己的青春贡献给神学，在正教会中长大以及未来将会为主耶稣基督服务的学生们。

一位一年级的新生说：“我想要成为一名神父。”一名毕业生说：“我知道成为一名神父意味着什么。”

一位年过半百的祭司说：“我最大的错误是认为自己知道了做一名神父意味着什么。”而一位来自教会的头发斑白的服务者说：“我只是刚刚成为了一个神父。”

将自己的一生献给教会，我们的价值观和道德观也在日复一日中发生着悄无声息的变化。

多年的学校教育并不能交给我们解决问题的现成的答案和方法，出身社会以后，我们走到了一个新的阶段，会有新的任务，我们在社会生活中才开始逐渐懂得上帝旨意。

马克·吐温曾经说过：“人的一生中最重要的是两天就是出生的那天和发现人生目标的那天”。神学院为你找寻到人生的目标并发现“第二个生命中最重要日子”创造了良好的条件。在这里，你将清醒地认识到你逡巡在这世俗中的目的和你所肩负的使命。如果你只看着浑浊的水，那你永远都不会看到倒映在水中的你的脸庞。只有在平静的水面上，你才可以了解事物的本质以及自己的内心。

圣奥古斯丁在《宗教的本源》一书中明智而深刻地谈到这一点：“不要总是想着往上去超越自己的极限，而是要努力去探求最深的内心，因为真理总是存在于人的内心深处”。

在神学院里有神圣的机会去洞察自己内心的深处，并且找到自己在这个世界中所处的位置。在这里，学到知识并不是最终的目的，也不要只崇拜知识。在这里学到的所有知识都是为了与主耶稣基督进行交流、获得永生的辅助工具。

康德说过：“科学是有组织的知识，智慧是有组织的生活”。智慧是秩序生活方式的基础，在神学院生活的主要目的是学习如何做一个明智的人、怎样做出正确的决定。

神学院里的规则、章程和纪律与普通学院相比不尽相同，因为神学院的学生想要传道的决心比别人更强。

如果没有纯洁的心灵和正确的认知，枯燥的科学概念只会带来无法补救的伤害，从而产生傲



慢、骄傲、虚假的心态，最终导致人无法看到上帝。

如今，这个世界上的行为规范在发生变化，教会和社会的关系也发生了翻天覆地的变化。教会以及教会的服务人员对于这些变化毫无准备，这会导致难以预计的严重后果。教会的船承受住了几年前的第一次信息战的潮流，收到了相当大的波及，但这仅仅是暴风雨的前奏。年轻人的生活、服务和宣传方式发生着翻天覆地的变化，这些变化并不都是有利的，我们对这不利的变化感到难以理解，无比震惊却又无能为力。

这个社会及行为规范逐渐变得信息透明化。信息透明化是一把双刃剑，它也存在一定的危险性。

信息的大量透明和公开会增加人们的讨论度，从而产生很多不负责任的无知言论。

我们不得不去面对这样一个事实：各种各样的所谓的“专家”会批评你，中伤你，人们也更容易相信一个“专家”的言论。在亚里士多德时代人们已经知道，只有一种方法可以避免被批评——“什么也不反驳，什么也不回应，也不觉得自己是什么了不起的人”。我们必须学会走自己的路，坚定自己的内心，不要去在乎那些无足轻重的评论。只有真理的太阳——我们的主耶稣基督和福音罗盘指引你前进的道路，才是你前行的希望。

在信息大爆炸的时代，拥有高度的专注力是难得的品质。那些拥有高度专注力且不忘初心的人决定了信息时代的未来。我们都目睹了世界的迅速变化，如果无法集中注意力，无法保持专注，无法坚持自己——我们的判断力就会受到外界的影响。

事实上，我们的专注力是我们唯一真正拥有的东西，而其他周遭的一切都只是外物。只有找到人生的目的和生活的方向，我们才会是真正的我们。

我们现在所经历的生活被称作“当下”，把握住“当下”，才能把握住真正的我们和真正的人生。

如今世界竞争越来越激烈，这不是真正纯粹的信息的竞争，因为它并不包含真正的信息。这

是一场信息创造者为了争夺我们关注的竞争。

新闻竞争的实质和重点并不是“新闻”本身，这是一场为了争夺我们的意见和思想的斗争。在这场斗争中我们需要学会在自己和周围人身上发现更有趣的内容，而不是仅仅受外界强加给我们的信息的影响。

我们要学会如何设定自己的目标，并朝着既定的目标前进。否则就会有人把他们的目标强加给我们，误导我们，让我们朝着对他们有利的方向前进。

神学院会教会你如何去专注地做事，就像修道院一样，它几百年来存在的目的就是教会人们去关注自己以及周围人的内心世界，关注你自己正在做的事情、你正学习的学科。

而且最重要的是，在神学院学习期间我们要学会如何祷告，所以我们要学会把注意力集中在祷告上。对于如今的我们来讲，我们的注意力总是会被肤浅的信息所吸引，这样我们学习祷告也会变得困难。神学院规定了每天的礼拜仪式和日常任务，这些规律且严谨的计划可以帮助我们更自律地成长。

所有的这一切都是为了用精神、情感、智慧去帮助构建和充实我们的生活。

但是，最终选择权和决定权仍然在我们自己手中——在漫长的几个小时的礼拜期间专心祷告，或者走神去想些别的什么事儿；去读一些正经的书，或是无休止地刷社交软件；去健身房锻

炼身体，在公园和乡下呼吸新鲜空气，又或是在毫无意义的闲聊和懒惰中虚度；好好规划学习和休息生活，又或是无所事事。

神学院着重关注学生的智力发展和属灵生活。外界很难监管和考察学生的精神生活，学生需要独立自觉地去完善自己的精神世界。为此，神学院提供了非常多的帮助：固定的祷告时间和良好的祷告环境；优越的学习条件；经验丰富的专业教师；圣彼得堡资源丰富的图书馆、剧院、博物馆、档案馆都为学生们开放。

这本书的受众首先应该是神学院的学生们。提高智慧需苦其心志，砥砺内心，潜心钻研复杂的问题。正如圣彼得堡著名的认知科学家塔基亚娜·切尔尼戈夫斯卡娅在神学院发表演讲时所说，开发大脑的唯一方法就是阅读复杂的书籍，自下而上，从外到内地提高自己，阅读并试着理解复杂的文学、哲学和逻辑学；做一些复杂的工作，因为只有有这样紧张的时刻，我们才会获得成长。用进废退，安乐轻松的生活会诱使人们通往堕落。我们的一生任重而道远，如果你觉得生活中充满艰难，这正说明你的选择是正确的，艰难困苦才会让人成长。

参加祷告仪式和圣餐礼可以帮助我们修行心灵，提高我们的注意力，让我们更加专注。伟大的苦行者和正教会的圣教父可以经常想出深奥的耶稣祷告文，这需要无上的智慧和丰富的精神世界。

不要做神学院禁止的事情，“不为”其实比“有所为”更难。将精力从懒惰的“不为”转移到对救世主的祷告上是一件很艰难的事，但我们也会在艰难的事情中“有所得”。从一开始每天用五分钟向主耶稣基督祷告到习惯经常去祷告，这就是我们的“有所得”。

请去参加圣餐仪式吧，因为这是每个基督徒生活中最重要的事情。每次礼拜都要举行的圣餐仪式可以让我们和复活的救世主离得更近。

请一定用最认真严谨的态度对待圣餐仪式礼节的特殊性和独特性！

如果你在年轻的时候就常常思考我所讲的这几方面，我敢保证，这将改变你未来的整个人生。学会祈祷，培养对复杂学科的思考能力以及管理自己的时间吧，因为你的自律和专注，上帝会让一切美好的事物伴随你一生。

许多阅读这些文字的人将来会成为牧师、和福音传教士，你们毕业之后会面临这个充满纷繁复杂信息的世界，不要讲一些陈词滥调并且人云亦云的话，有创造力的你才会吸引更多的信徒，当人们对你所讲的内容感兴趣时，他们才会听从你，就像主基督耶稣一样，我们的榜样就是主耶稣基督，约翰福音书中曾这样写道：“从来没有像祂这样说话的。”（约翰福音7:46）

## 苦与难，忠与信

基督徒的道路是苦行的道路，这并非巧合，而是生来注定。我们要学会做出正确的选择，尽管这种选择艰难无比，但正是因为它的艰难，才有克服它的可能，让它变得简单。哪怕在小事上，我们也要敬畏神明，忠于造物主——早起，禁食，祷告。我们改变自己的生活，改变自己的本质，改变自己的能力——我们“择善”，而非“从恶”。

有人认为，对于年轻人而言，罪和错是被允许存在的，过着谨言慎行，磨砺意志的生活还为时尚早。这是一个谬论！我们的善恶抉择，我们的沉思自省是我们为人的本质。错误的选择、罪恶、欲望，我们的一生都将伴随着这些风险，直至永远。

我们须始终诚实待人待己，我们要遵循上帝的律法，择善而从。即使周遭无人，没有人关注你的所作所为，也要对自己诚实。神学院也教你何为“诚信”。将我们与这个世界其他物体区分开来的不是我们的外在形象，不是皮囊，也不是优于他人的渊博的学识，而是“诚信”。我们要使自己的灵魂与诚实融为一体，而不是背道而驰，在任何时候都不应表里不一。

“忠”是一种高尚的品质，他将“诚信”与“圣洁”结合，苦修者、殉道者都具有这样的



品质，也愿所有人都拥有它。旧约与新约的传说，教会历史，圣徒的光辉事迹都充分反映了人类和圣灵的忠诚品格。

哪怕前路艰险，哪怕危及生命，都不能放弃自己的理想，放弃“忠诚”的灵魂。

我希望我们所有人都能谨慎做出自己的每一个平凡生活中的每一个微不足道的选择，顺应上帝的指引，对自己诚实，并通过这种美好的品质脱胎换骨出圣洁的灵魂。世界也是为此而创造的。



## 惜时

有一种力量，它无时无刻不在影响着我们，它无情而又难以捉摸，它就是时间。当你年少时，当你还处于学生时期，你觉得时间非常充足，但这仅仅是种错觉。时光流逝，遗憾的苦楚炙烤着我们的心，但我们从未找寻到时间的真谛。劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时，用智慧的力量，去遵循时间的规律，珍惜上天赐予的珍贵的时间宝库。

在这里想要给年轻人一些忠告，虚拟的网络空间中充满了谎言和傲慢，它常年累月地控制和消耗着人的生命。互联网就像是一批桀骜的烈马，只有优秀的骑士才能驯服它，才能在全球巨大的网络知识库里获得知识，汲取养分，而不是沉溺与网络世界。

时光易逝，不可阻挡，无法挽回。我曾在佛罗伦萨大教堂里看到过一座钟，这座钟与其他钟相比具有不同寻常的意义：它位于教堂的后墙，按基督教的传统，这里原本应挂有一幅“末日审判”的图像；而且这座钟是逆时针行走的，仿佛在倒数时间。

这座钟给每个从这里离开的人都留下了深刻的印象，它提醒世人，我们所度过的每时每刻，每分每秒，都是主赐予的，它逐渐流逝，直至生命终结，接受上帝的审判。

愿上帝与我们同在，让我们在度过自己一生时能够无愧于时间造物主给予我们的宝贵光阴。



## 为脱离凡俗而学习

主的伟大表现在各种各样的多样性和独特性中，在思想与感知的非共性中，也在命运的多种际遇之中。现在的我们是一个整体，是千百年来传播受苦受难的耶稣基督教义的先人前辈们的总和。

但我们不也应忘记，我们除了是一个整体，还是独立的个体，而我们作为独立的个体也需在上帝面前对自己的命运负责。我们都是圣人的继承者，我们不可小觑每一个独立的圣人的力量，有时候他们一个人的智慧可以超越众生。我们的精神是独立的，自由的，我们以一个自由的灵魂与上帝交流，也以一个自由的灵魂生存于这世间。

倘若我们将一些陈词滥调奉为圭臬，不加思考，墨守成规，这样的人生或许更简单容易，但也乏善可陈。但当我们打破陈规，我们会发现其实生命也是丰富多彩的。罪孽是千篇一律的罪孽，而圣洁是独一无二的圣洁。基督教教人通过思考、分析与比较去打破世俗的陈规，拥有高尚道德与审美。所有人的自由才被称为绝对自由，而这种自由不受外界杂音干扰，它只受我们自由的心的引导。

生有涯而知无涯，保持不间断的学习至关重要。学会分辨真理与谎言，庸俗和高尚，不人云亦云，不随波逐流。因此，基督教从耶稣基督起，就如同师者一样，发挥着传道授业解惑的职

ΘΣ

ΧΡΣ



能。人之为学，不日进则退，人一旦停止学习和思考，便会沦为庸俗之人。

有了正教会及其神学院和修道院，才有了俄罗斯的历史和文化。因此，它们从最开始就践行着自己的使命，发挥着文化传播者的职能，我们都是其学习者与追随者。

## 沉默的音乐诗

音乐更美好的意义  
不在于新颖  
相反  
越古老的音乐  
越有强大的力量  
歌德

和谐而有韵律的声音可以打开我们心灵的宝藏。我们很难定义什么是音乐，它又为什么会引起我们的共鸣，因为音乐的形成包含了创作者的思想，融合了数学与美学的魅力。音乐包含了宗教的神秘之感，包含了浪漫之情，甚至也有些许的尚武精神。

音乐能够揭示人内心深处的感知，它具有强有力的冲击力，或创造，或摧毁，或愉悦人的身心。音乐的力量是强大的，我们不能用语言或行动表达的东西，有的时候可以用韵律和节奏来表达。

古典音乐具有独特的力量，我引用歌德的话作为本节文章的题词是有原由的。我不想说我是古文化的狂热爱好者或是文明进步的反对者，我不否认有很多优秀的现代音乐、杰出的作曲家和音乐家，但与古典音乐相比，现代音乐在表达前人所历经的苦难，哀痛，祈祷，悼念等情感时确实相形见绌。

我曾在圣彼得堡博特金斯克街上一座以圣母像《解忧》命名的教堂里任职，主祭司是格奥尔吉·约法。



礼拜结束以后是一场音乐会，音乐是用一种皮质的手工弦乐器演奏的。它演奏了许多世纪以前的古老乐章，这些美妙的乐章渗透进人的灵魂，给人们留下了深刻的、难以言表的印象。

音乐也使人团结在一起。在俄罗斯正教会和其域外教会合并之前，斯列坚斯基合唱团的世界巡演让俄罗斯正教域外教会了解到了当时俄罗斯所保留的宗教及民族传统，为域内外正教会的统一发挥了重要作用。语言表达的差异让我们对某些教义的感悟不尽准确，以至于无法产生共鸣，但音乐可以克服这个不足。尽管有一些势力试图将教会分裂，但不论善恶对错，我们敬畏和尊崇上帝的心是相同的。

音乐是人与上帝沟通的重要途径，基督教的礼拜仪式（乃至任何一种宗教仪式），都几乎由音乐组成。

即使是在阅读祷告文时，也是伴随着某种韵律的。只要是动作，就一定伴随着声音。虽然在俄罗斯东正教传统中，进行礼拜仪式时不需要奏乐，但音乐其实无处不在。只要我们用心倾听，就会听见银质长链手提香炉和殿墙的回响，远处钟声的或欢乐或悲伤或喧闹的余音，以及露水从牧师衣服上落下的微不可及的声音。

这个世界是由“道”创造的，就像克莱夫·路易斯在《纳尼亚传奇》中关于创世的部分中想要描述的一样：阿斯兰（上帝）创造世界时不是说了一句简单的话，而是吟唱了一首充满韵律的歌。路易斯的观点让我恍然大悟，创作音乐与创造世界密切相关，它们都如同数学一样，需要精密的计算和缜密的思维。数学是物理世界所使用的通用语言，音乐就像数学一样，在创造音乐的规则框架中，它可以表达一切情感，特别是那些通过其他方式所不能表达清楚的情感。比如说——爱情，你可以写一千封情书表达“我爱你”，也可以在黎明破晓时的第一缕晨光中用一支笛子来倾诉你的爱意。我认为后者更能表达出你的深情。因为文字在岁月的长河里会消磨掉它的力量，但是音乐不会。音乐所表达的含义受到它的演奏者和听众的影响，所以它的含义并不是千篇一律的。

我曾经在教堂的合唱团学习音乐，最开始是由于教堂唱诗班的老奶奶的歌，他们是一个不同寻常的文化层，如今这样的文化虽然很少见，但还是或多或少的保留了下来，毕竟这真的是一种极其富有感染力的音乐。它采用即兴演唱的形式，受到很多因素的影响：团队的构成，礼拜仪式的性质，演唱时情绪的变化以及每一位演唱者本身。唱诗班的老奶奶将生活的琐碎与喜怒哀乐都表达在唱给上帝的颂歌里，这才是真正鲜活的音乐。

我从小就喜欢教会的音乐，我十几岁的时候就经常去当地商店买唱诗班的唱片，几乎所有的唱片我都买了，我昼夜不停地听这些音乐，直到听不了了为止，毕竟当时黑胶唱片有一定的播放寿命，每一张唱片大概能听40-50次，之后就会被自动洗掉。但是就是由于这种次数的限制带来了更加特殊的含义当你知道这张唱片还有多久的寿命，你才会更加认真，更加仔细地去倾听歌曲里的每一句歌词，每一个音符。

在罗斯受洗1000周年纪念时，我发现了教堂唱诗班的唱片，这些唱片是我歌唱和合唱指挥生涯的启蒙。

我不能理解那些一边听着音乐，一边做着其他事的人，也不明白看一本正经的书和听一首严肃的音乐怎么能够同时进行。

这对于我来说就像一边看电影一边看书一样，这种行为让人难以理解。虽然从理论上讲是可能的，但这也说明他们并没有理解作品背后的

真正含义。

当我还在莫斯科神学院就读时，学院让我创建另一个合唱团，我在这个合唱团工作了五年，然后又在莫斯科斯列坚斯基修道院度过了五年，在那里我招募并创建了新的团队，我也经常为合唱团做合唱指挥，所以经常会有人问我关于宗教音乐的问题。

比如，曾有人不止一次问我如何看待礼拜仪式中的奏乐。虽然在我们的礼拜仪式中并没有使用乐器的传统，但在我看来奏乐并没有什么不好的地方。在地方东正教会的礼拜仪式中就会使用奏乐，就像希腊正教会会使用交响乐一样。在网上有一段礼拜仪式的视频，君士坦丁堡的牧首巴塞洛缪在麦迪逊体育场做礼拜仪式时将拜占庭圣歌、管风琴和交响乐结合在一起，听起来庄严肃穆，极其富有震撼力。你可以在网上看看这段视频，亲自体验一下它的魅力。

最后，我想说的是如何理解音乐，特别是经典音乐或者复杂的现代音乐。

任何艺术领域的艺术作品都不是能轻易让人解读的。操千曲而后晓声，观千剑而后识器，为了了解文学，你需要大量的阅读和写作；为了了解绘画，你需要研究大量艺术家的作品，最好是能自己动手创作。所以，你想要理解音乐，至少要学会演奏一门乐器或者学习一些基础乐理知识，合唱团就是一个不错的选择，在那里你能感受人与人，人与音乐的和谐之美。

# 齋戒的道路

### 第一唱和颂

会众：我的灵魂，请向上主赞颂；上主称受赞颂！

#### 小连接

再次再次与平安中，

让我们向主祈祷。

会众：求主怜悯。

上帝啊，以你的恩宠帮助、

拯救、怜悯并保全我们。

会众：求主怜悯。

纪念！至圣、无玷、

充满福份与荣耀者、

我们的君后、诞神女、

永贞玛利亚，及诸子

第一唱和颂  
会众：我的灵魂，请向上主赞颂；上主称受赞颂！

小连接  
再次再次与平安中，  
让我们向主祈祷。  
会众：求主怜悯。

#### 二、经文

第二唱和颂  
会众：求主怜悯。



## 上帝的审判——爱的审判

大斋节前的最后一个星期日让我们回想起了福音书里的预言：主耶稣基督将等候我们直到最后一天。这是死亡和接受主公义审判的日子，也是与主见面的日子。

透过福音书，我们知道了在末日审判时的标准是什么。最后进入天国的是那些接济过穷人，也收留过无家可归之人的人；同时也帮助过病人，安慰过有牢狱之灾的人。我们的主耶稣基督应许，在审判之时，除此以外，别无其它重要根据。只是很多人不愿意去做这些举手之劳的事，因此我奉劝各位不要到接受审判的时候才想着去补救。

我们常常是顺从自己，做自己想做的，而不是做符合主心意的。比方说，不求回报地去让这个世界变得更美好，并找到其中的公义。又比方说，是不以在圣洁和信仰上让步为前提，去追求政治和社会上的成功。我们经常花时间去议论别人的行为。我们习惯将人分为两类：一类是我们认为和我们“志同道合”的人，而另一类是我们觉得应该唾弃的。却从来不做对我们得救有帮助的事。这是多么可怕的一件事啊！到时候我们拿什么跟主交差呢？

使徒保罗在写给哥林多教会的信里，警示哥林多的信徒说：“你们的自由不能成为软弱的人堕落的原因。”

我们的兄弟姐妹因为我们的错误而继续犯错，主耶稣基督为了拯救我们所有人而牺牲自己。使徒保罗还指出，我们的行为，即便是信仰的行为，也有可能对他人有负面的影响，在这样的情况下，还不如放弃它。

使徒保罗：“知识让人自高自大，唯有爱能在就世人”。只有爱能造就世人，只有爱能创造一切。知识是有限的，没有爱的知识什么也不是，用爱可以建立教会。每个人的经历都是截然不同的，唯有爱能打破这些差异，连接每一个人。

因此，缺少爱心，再好的德行都可能成为仇恨、暴力和专横。

使徒保罗还提醒当时的基督徒说：“你们的自由绝不是堕落的借口”。这句话也鞭策每一个当代基督徒。因为没有爱的自由在基督里很快就会变为狭隘的自由，会压迫和诱惑别人。基督徒的自由在于平衡自我和他人的自由。

我想和大家聊一聊基督和爱的话题。“上帝的审判”和“上帝的爱”并不是相斥的，末日审判也是爱的审判。

爱不能被逼迫，没有对世人的爱，何谈传教，何谈对上帝的爱？没有爱，便没有公正与律法。

那什么是爱呢？我们的福音书里是怎么形容爱的呢？有一则预言正好说到末日审判。如果我们从十架上受尽鞭伤和干渴之苦的主耶稣身上看到了一个凡胎肉体的人，如果我们相信祂的“道”，并且明白其中的真理，那我们也能看到和

怜悯那些有牢狱之灾的、生病的、挨饿的、无家可归的和在教堂门口瑟瑟发抖的人。

重要的是要在受苦受难的世人身上看到主耶稣基督。不只是高傲地施舍他们几个戈比这么简单，而是像怜悯被钉在十字架上的耶稣基督一样，去怜悯这些人。将目光放在我们的主耶稣身上，是我们爱人的唯一方法。因此，爱可以说是审判我们所有人的法则。末日的审判里有一个问题：“你爱过别人吗？你和你周围人生命中的爱是一种怎样的爱？”

福音书中还提到，主耶稣基督的审判，不同于世人的审判。现今，没有人会因为我们的不作为而责备我们。比方说，没有去安慰病人，也没有去接济饥渴的人。人们也不会去审判我们的不作为。人的法律不需要这些条例，也不需要有爱。但福音书中末日审判却恰好提到了爱。有些人可以一辈子不触犯人世的法律，但还是在主那里被定了死罪，因为他们在主面前无法为自己“没有爱”辩护。圣洁和爱是需要有所作为，而不仅仅是空口白话。

请谨记，“说”得漂亮永远不如“做”得漂亮——嘘寒问暖，救人于水火。把主耶稣基督钉上十字架不是那些无神论者，而恰恰是那些表面上常常将主挂在嘴边，在教堂殷切祷告却无所作为的人。他们即使在祷告和禁食，也不承认主耶稣基督就是上帝，是永恒的爱。他们将主钉上十字架，也将自己推向了灭亡。

## 宽恕日晚祷的奥秘

每年大斋戒前的宽恕礼拜日晚，我们都会面临一个复杂又很重要的试炼。这个试炼让我们知道我们内心的境界有多广阔，怎么包容更多的人？什么才是“心”最重要的品质？我们是否能打破与我们的弟兄之间的隔阂？

我们要用得体的、正确的方式去通过这样的试炼。大斋戒对我们来说很关键，它能让我们和自己身边的人以及兄弟姐妹甘心乐意地相爱。我们要爱人如己，忘我地为别人祷告。因为我们的主耶稣基督就是这样为我们做的。饶恕的奥秘以及今日设立宽恕日晚祷的意义就是让我们聚集在主里。为此，我们的主耶稣基督向圣父祷告：“使他们像我们一样合而为一。”

合而为一。”我们和非基督徒是一个整体。非基督徒在忧伤痛苦时，我们的善良和宽恕可以让他们接受和亲近主耶稣基督——赐予“义人”和“不义人”恩典的上帝。主耶稣基督爱祂的每个孩子，不论听话与否，所以我们也要向祂一样爱每一个人。

爱我们的兄弟姐妹可以培养我们对主的爱。当我们能得到别人的饶恕，也能毫无保留、毫无条件地去饶恕别人的时候，我们就会变得幸福。饶恕之后才会有爱，爱也能让我们学会饶恕。通往上帝的路是建立在人之上的。

因此，大斋戒前的礼拜天是“宽恕日的晚祷”的开始，也是复活节前主受难的标志。在希腊的正教会，在复活节晨祷前捧十架游行时不仅要唱《你的复活，救主耶稣基督……》，还要唱《复活的日子，荣光降下，彼此拥抱……》。也就是说，在彼此宽恕之后，主耶稣基督才能在宽恕之心中复活。

大斋节前的宽恕礼拜日晚祷，是以宽恕与和解为主题的。在多日的大斋戒游行前，我们互相宽恕，因为宽恕我们得以成长，并在心中结出硕果。没有宽恕，就不会体会主耶稣基督复活的喜悦。宽恕让我们从罪中脱离出来，进入了恩典的永生生活。

我们渴望上帝赐予的安慰，渴望祂的宽恕，渴望永远都是祂喜爱的孩子。我们渴慕祂的慈爱与温暖，希望祂用圣灵带领我们走上救赎的道路。但是，只有我们如此待人，上帝才会如此待我们。我们拓宽心灵的边界，是为了能让我们的心去包容别人的缺陷、痛苦以及别人对我们的伤害，同时也能够去接受别人的软弱和对我们的不理解以及宽恕他人给我们造成的麻烦。但这并不简单——我们常常希望别人能顺着我们的心意，但生活往往不是这样的。人们常常彼此伤害，但是主让我们打开心门，去接受我们身边的人，去宽恕他们。正是因为宽恕，我们的心才会更接近圣洁。充满美德与爱的我们才能离上帝更近。



## 饶恕，是为了进天国

自创世以来，在人类痛苦的旷野中，有一片生机勃勃的绿洲，使我们由恶与无情所组成的无尽的黑夜，来到盼望的永生世界——天国。

天国不可能建立在俗世中，但会在我们心里萌芽。凭着这具终将走向死亡的肉体，我们可以汲取生命之源（主耶稣基督是我们生命的源头），感受与圣灵相连的真正的生命。也可以说，我们思想的根源并不在尘世，而在那个人类曾经失去又苦苦寻找的圣灵的世界。我们仅凭着与那个世界的联系而活着，而那个世界从一开始就因亚当和夏娃的原罪而遗失。

虽然天国不可能建立在俗世中，但在俗世中存在通向天国的门，大斋戒就可能是这道门。我们的心也可能成为圣父的居所。

但是我们怎样才能到达天堂呢？我们应该带着什么样的武器，才能得胜并且重返天国呢？爱是为进入天国的第一轮斗争。爱是升华美德的原因，同时也是生命的最终目的和最佳战利品。

宽恕日的晚祷促使我们去放下自我、骄傲、虚荣和荒唐可笑的逻辑。将爱当做第一课，学会宽恕别人，也请求别人的饶恕。在宽恕的同时，我们待别人，也要向主耶稣基督待我们一样。当我们饶恕的时候，祂的爱也会成为我们的爱。

当我们感受到上帝的宽恕的时候，我们也会宽恕别人了，这也是心灵治愈。怨恨、嫉妒、愤

怒、恶意都是人心中可怕的刺。如果我们不能用决心和意志及时将它拔出，用忏悔和仁慈的泪水去浇灌，它就会在我们生命中腐烂、传染、毒发，我们的心就再也无法治愈了。

宽恕是上帝治愈我们的一个重要环节，上帝的爱可以治愈所有因没有爱而走失的人。费奥多尔·陀思妥耶夫斯基说过一段很重要也很犀利的话：“斗争应该靠武力还是爱？用爱去斗争，可以赢得全世界。”

“弟兄们，不要害怕人的罪，去爱那些陷入罪恶的人。我们爱罪人，便是在效仿主，因为主也爱有罪的人。爱所有人就是俗世中最高层次的爱。”

每个接受主恩典的人，首先应该是一个会祷告的人。唯有祷告能够滋润我们干涸的心灵；能使水变为酒；使焦虑变为平和；使世界充满善良。向主祷告就是人与主的对话。

沟通不是独白，而是对话。我们应该去听取，并且顺从祂的旨意。我们不能让世上的声音遮盖了主的声音。我们要最大可能地消除一切阻碍我们与主沟通的声音：从虚拟的世界回到真实中来，即使斋戒的时候我们能与外界隔离开来，也不可以把自己的宝贵时间浪费在网络上。斋戒是治愈自我的时候，也是心灵重生的时候。大斋期给了我们为己失去的心中的天堂而斗争提供了机会。

宽恕是主赐予我们的权利。谁可以宽恕人？



只有上帝！主把祂的权利赐予我们这些有罪的人，宽恕是主的恩赐。荣耀的主赐予的宽恕和包容不能表里不一。在祷告时原谅别人，在日常生活中却去咒骂别人；原谅一些人，却怨恨另一些人，外表看起来无可指摘，内心却存着邪恶。至高无上的律法——主耶稣基督，赐予了我们宽恕的权利，也呼吁我们去宽恕他人。

让我们的宽恕来开启这无边无际的美德之地，它因为亚当所犯的原罪且没有祈求上帝的宽恕被抛弃在天堂的大门之外。让大斋戒来指引我们去追求这美德之地；让赐予平安和爱的主带领我们跨过黑暗的幽谷，去到永生的天国。

## 信靠上帝的意志

爱一切世人的主，  
我日夜向你祷告，  
求你引领我， 教导我，  
让我来遵循你的旨意。  
救世主啊，愿按你的旨  
意来行。

《忏悔大颂典第5首》

主啊，我向你呼求，  
求你教我遵行你的旨意，  
因为你是我的主。

《大光赞颂》

“主啊，求你教我顺服你的旨意。”正教给予我们终身受用的不仅仅是这样的祷告，还有对上帝的绝对信任。

我们每个人都有自己固执的想法：不愿意听父母、长者以及前辈的意见，常常会自食恶果。上帝的旨意是基督徒生命的基础，是真正的爱的唯一源泉。

正教会的教父说，自我的任性催生幻想，使人不能清醒地认识自己，接近真理，因为真理隐藏在人与主耶稣基督的沟通中。

属灵的人在思想上和行动上都顺服主，并放下固执的自我，属灵的人不因渊博的知识，华丽的辞藻，不以引用教父的话作为基督生活的标

志，也不因和长老相熟的缘故变得属灵，而是因为跟随主的意志而变得属灵。

没有对主耶稣基督的信心，我们便会死于自己的罪恶。

神父约翰·克里斯基扬金在给教徒的其中一封信上说过：“为了上帝的荣誉而努力，我们的“心”会找到归属，生活会变得轻松简单。一切都得益于上帝的恩赐，而不是自己的智慧。找到自己的位置，永不放弃，主会让我们得到救赎并获得更好的生活。

原本的我们是焦虑的，痛苦的，面对未来的何去何从是迷茫的。

我们的自私、固执、利己阻碍了我们去倾听旁人和上帝的声音，不听取旁人的意见，也很难分辨主的声音。

当我们为旁人着想的时候，主会更容易降临在我们身边。认识自己的渺小会让人更谦卑，也让人更自由。当我们固执己见的时候，就很难看见主，主的旨意就无法降临，我们也得不到主的“道”。

但上帝的意志在哪里呢？上帝的旨意在于：“他愿意万人得救，明白真道。”（提摩太前书2：4）我们很难懂得在我们的肉体中什么是上帝的意志，什么是自我的意志。有时候在一些具体的环境下，我们也不知道如何去做。在属灵的生活中，不是所有的事情都能符合属世的逻辑。

主赐予我们自由。在一生中，主赐予我们数不尽的机会和决定的权利，这一切都是主的意志。

上帝赐予的意志与我们虚无的个人主义不同，我们误认为上帝的意志限制了我们的自由，将我们禁锢在牢笼中，实则不然，这意志是上帝赐予的无价之宝。

当我们顺服主耶稣基督的旨意时，祂的光就会普照在我们心中，照亮我们的智慧，成就真正的“我”。有一个经典的祷告：“主啊，不管我愿不愿意，都请来救我。”心里有这样的祷告的人从来就不会质疑“主的旨意是什么”。主的旨意是多种多样的。长老谢拉菲姆·维利斯基在作品《从上帝而来的……》表示，将上帝无限广阔无限可能的旨意放在我们渺小的心中，你会发现上帝的恩赐是不期而遇的惊喜，上帝一直与你同在。圣教父波尔费利说：“不向上帝勒索……不随意呼求祂帮我们摆脱困境或解决问题……当主不回应我们的时候，祂总有祂的原因。如果我们信靠祂，如果我们相信祂珍视我们每个人的生命，我们为什么不去信靠祂呢？”

20世纪著名的修士、修道院长老尼孔·沃罗比约夫告诉教徒：“不要墨守成规，不要拘泥于既定的计划，一切应按主的旨意去做。仅仅是信仰上帝是不够的，‘魔鬼也信（雅各书2:19）’，我们与魔鬼的区别就在于，我们顺服主的旨意，遵守主的诫命。”

很少有人意识到祷告与所为不相符，这样的



行为非常危险。我们都知道这句话：“要将自己和我们所爱的人全然交给主。”但我们却很少这样做。

不将自己交给主，便会落入魔鬼手中。大斋戒期间，请修缮我们的心灵和智慧，结出善果，去顺服主。我们学会真诚地顺服主，主便会赐予我们辨别是非的智慧。

# 圣洁的源泉

主啊，  
帮助我，托住我软弱的、  
摇摆的心；  
将我钉在你律法的磐石上，  
因为唯有你是圣洁，  
你是我的主。

《忏悔大颂典第3首》

这首歌吟唱的是我们斋戒和礼拜的目的。我们将自己多变的心钉在上帝的诫命上，这意味着什么呢？为什么我们一直在强调要洁净的心？为什么我们要扩大心灵的边界去爱人，从而得到主的恩典呢？为什么要将美德放在心中，去传播主的爱呢？

洁净的心对于基督徒来说以意味着什么呢？为什么“心”是属灵生活的核心呢？

一切问题都源于对智慧的求知欲，人们常常崇拜有很强思考能力的人，但是仅仅用智慧去理解高深的问题就会显得狭隘。

圣人擅长用心思考，也善于用心去理解上帝的奥秘和高深的智慧，但是不仅仅是圣人，学者也是如此。很多科学发现都得益于学者的直觉和心，而不仅仅是敏锐的智慧。

对于“心”的理解有两种。它是我们身体的器官，也是我们心灵活动的容器。人是由灵魂



和身体两部分组成的，这两部分相互影响相互作用。有经验的医生通过脉搏的跳动就能知道身体的健康状况。我们都知道有“心中不安”的说法：当人违背良知，犯罪作恶的时候，心里便会不安。

有时，我们能够保持内心和身体的平静，一个人的时候，远离忙乱，与主沟通，去享受祂创造的自然。在这一刻，人便忘却了一切，只有心脏的跳动能让人回想起自己仍存在在世界上。我们很难感受身体中肝、肾、大脑的活动，因为他们不像心脏一样会跳动。当我们屏住呼吸的时候，我们能够听到和感受到心跳，它拍打着我们，通过心脏的跳动，我们能感受到肉体的存在。



而圣教父们对心有另外一种解释。心是我们感知情感的工具。主耶稣基督告诉我们，一切污秽从心而出；一切善良也由心而起。

圣教父们对于心的理解更为高深。心是洁净自我的中心，是圣洁的源头，是爱的基础。难以用语言和智慧去表达我们可以通过心与主沟通的奥秘。所以，它存在的意义超过了身体的其他器官。先知大卫称赞说：“耶和华你的律法，扩张了我的心。”

心灵的边界是可以拓宽的。圣经中说，这样的心是包容开放的，可以接受主的恩典，可以

包容那些困于七情六欲的人。阿索斯山的圣巴伊西、长老约翰·克里斯基扬金等圣人都拥有这样一颗包容的心。令人诧异的是，他们的手稿、作品都一致的体现他们相同的思想，甚至连引用的话也是一致的。长老约翰·克里斯基扬金说：“脑子不是可靠的记忆者，过去的信息哪怕曾经记住了，总有一天也会在大脑中被抹去，但是心的记忆是可靠的，学会去扩张自己内心的境界吧。”阿索斯山的圣巴伊西认为人们仅仅信靠自己的思维和逻辑，是严重的现代心理疾病，甚至是另一种流行病。

阿索斯山的圣巴伊西的心能包容下所有他为之日日夜夜服侍过、祷过告、唱过诗歌，禁过食的人。他的心不曾动摇，因为它被钉在主耶稣基督诫命的磐石之上。他自己也说过：“只有为主做工的时候，我们做的一切才有意义。”而圣巴伊西、长老约翰·克里斯基扬金以及很多其他圣人的心灵生活只有圣灵知道。内心的生活是不可见的，是对别人隐藏的，是难以捉摸的，但同时也是真实的。

这样的圣人很多。也就是说，圣人们可以做到的，那我们也可以做到。只是不要让自己的心在主和撒旦间徘徊，要将它钉在主耶稣基督诫命的磐石上。

我们禁食、做工、祷告的目的是让自己成为属圣灵的人，调整自己的思想，以这些圣人为榜样，进入上帝所赐的属灵世界中。

## 谦卑的无形力量

“值得被称赞的往往不是一个人的美德，也不是为了拥有美德而付出的努力，而是在努力过程中我们收获的谦卑。如果没有谦卑，一切的劳苦和美德都将成为枉然。”正教会的教父们告诉我们修行的唯一准则就是谦卑。

所有想过属灵生活的人都必须谦卑下来。没有谦卑，禁食、祷告和善事都毫无结果和价值。存在着这样一种定律：人的精神层次越高，就越谦卑，反之亦然，越谦卑，人的精神层次就越高。

大斋节期间我们会花比平常更多的时间在教堂祷告、禁食、读经上。这样也就更容易出现平时隐而未现的自满。然而把我们带到主耶稣基督面前的不是那些伟大的禁食行为，而是谦卑带领着我们进入基督的生活，得到圣母的庇护。

如果说骄傲是原罪的本质，骄傲让人堕入死亡，那么谦卑就能够让我们重生，让我们走到柔和谦卑的主耶稣基督面前。“不寻常的降生，独立于这个纷扰的世界，拥有属天的智慧……至高的主——谦卑的人，为了这个世界，降在这世上。”我们那些可笑的做工和“优点”在主面前是多么的荒唐。当我们期待别人的尊重、称赞、欣喜和赞同时，是多么的愚蠢。

谦卑的人具有圣母的品德。阿陀斯圣山上的修士都知道谦卑是最大的美德，而圣母作为阿陀



斯山的守护者，是谦卑最好的代言人。谦卑的人，顺服主的一切的旨意，他的心灵就会充满主的恩典。

圣修行者特别感谢那些伤害过他们的人，因为忍耐让人谦卑。长老约翰·克里斯基扬金在狱中被折断手指，在水牢中被人用下流的话侮辱、挖

苦和叱骂。但是在牢狱之中，他却说主耶稣基督从未离他这么近过。谦卑是属天的财产，也是寻求主的途径。谦卑将人带到未知的，凌驾于这个世界的空间，在那里改变属世的眼光，开始活出属灵的生命，达到无私的爱的高度。

真正的属灵生活与华而不实的俗世无关。谦卑的人仿佛是隐形的，但正是这些以基督之心为心的人才能立马被主识别出来，因为“谦卑”会吸引上帝的注意。即使在人群中默默无闻，凭借这样的品德，也能脱颖而出。

上个世纪的人是多么的谦卑！良善的圣主教阿法纳西·科夫罗夫斯基，在他33年主教生活中，只有三年不在流放和监狱中度过。但是他的笑容总是很灿烂，他一生都在赞美主。

我偶然看到一位同样被监禁的神父写给他教女的信，信中写道：“我在狱中27年，但我要告诉你，这一切都不是毫无缘由的。一切都是因为我自己的罪，都是因为我破坏教会的规则。”这些人有怎样的一颗谦卑的心啊！这谦卑是多么让人震撼啊！

## 心的果实总在行的果实之后

大斋戒让我们走近内心的深处，让心真正属于主耶稣基督，并让它因圣灵的恩典而跳动。这也正是自我克制和祷告的主要目的。

我们将很多愿望都寄托在祷告里，向上帝祈求俗世的珍贵之物：家庭和睦，良友亲善，平安喜乐，万事顺遂；也有人祈求主赐予自己耐心、信仰、谦卑、温良和爱，以及对主耶稣基督的顺服。

也有这样的祷告：哪怕没有任何语言，不带任何目的，主耶稣基督也永远留在心里，我们因主而呼吸，因主的怜爱而活，我们已永远荫蔽在祂的怜悯和爱之中。

但是如果只知一味地追求至高的愿望，不仅毫无意义而且非常危险。一股脑地只等主的恩赐不仅会让人忽视现在拥有的，也会失去未来主将赐予的。我们带着世俗的愿望去亲近主的时候，祷告的目的就不再是主耶稣基督了，而仅仅是心中的满足感。

那么如何实现梦寐以求的基督生活——让圣灵降临心中呢？在大忏悔颂典中，常引用圣经人物的典故，他们包含很多寓意、智慧和忏悔的经历。大忏悔颂典·第4首提到：

“存在两种妻子，一种善劳作，一种善思考。就像利亚勤劳多生养，拉结聪明爱思考。没

有身心的修行，那行为和灵都无法尽善尽美。”

这里讲的是雅各的两个妻子——利亚和拉结的故事。利亚和拉结是姐妹，拉结很漂亮，利亚的眼睛无神，雅各更爱拉结，哪怕在利亚生养之前，上帝没有赐予拉结孩子。利亚的父亲拉班欺骗雅各，将利亚替换成拉结成为雅各的第一个妻子，为了娶拉结，雅阁各又为拉班牧羊七年。

圣教父以赛亚解释说：人没有经历修行，圣灵就不会降临。雅各爱拉结，但他的第一个妻子必须是利亚。在利亚没给雅各生养以前，上帝让拉结不能生育。在利亚生育之后，上帝立刻赐给了拉结孩子。利亚的孩子在爱中成长，做了很多善事。拉结的孩子很得雅各的喜爱，并且在以色列的历史上发挥了很大的作用。

利亚是实际生活的象征，拉结是灵里生活的象征。在灵里有收获之前，必须先付出很多的努力——顺服、谦卑、禁食、祷告，抉择善恶，然后才能得到成果。但在做这些事的时候，你暂时还看不到主，只有在有了果实之后，主才会在你的灵里赐下恩典。主创造我们，是为了让我们成为圣灵的容器，只有在善恶抉择的斗争中得胜，圣灵才会降临。

谦卑、温良、包容并不是体现在语言上和外表上，而是发自内心地严于律己，宽以待人，不然，上帝不会赐予恩典。倘如我们像圣教父们一样遵循教会和教条，那么我们也会看到上帝。



为了看到上帝，我们花上几个小时的时间去教堂做礼拜，接受大斋戒的苛刻条件。走向上帝的路不是消遣或者轻松愉快的散步，这是苦行，这需要耐心，坚持和习惯。利亚是不受宠的，但没有她，雅各就不能娶到更好的拉结，也不会有孩子。欲成大事者，必先行小事。

## 承认自己的罪

主啊！当我回顾生活，  
猛然发觉，  
我有罪，我比任何人都  
罪孽深重。

《大忏悔颂典·第五首》

当然每个人都有罪，我有罪，且罪孽深重。这听起来会太夸张吗？圣人留下许多对“罪”的见解，如圣彼得·达马斯金说：“心灵健康的第一步就是看到自己如沙海般的罪孽。”

连成德者圣马卡里都说：“主啊，请洗去我的罪孽，在你面前，我永远都不是良善之人。”成德者圣皮缅有让死人复活的权利，他也说：“撒旦的流放之地，也是我的流放之地。”

为什么圣人会这么说？因为越圣洁，越远离罪恶，便会越清楚地知道，只有上帝才是真正的圣洁，而自己永远都不可能像祂一样。圣人既能感受到上帝的圣洁，也能看到罪的本质。罪是所有人类的本质和天性，罪人感受到的不是上帝的圣洁，而是自己本性的罪。罪人感到痛苦、挣扎，想要逃脱黑暗和痛苦，就像酗酒者离不开酒，罪人也离不开罪。

离上帝越近，越圣洁的人，越能理解罪的破

坏性和危险性。这些人哭泣，因为他们认为自己比任何人都罪孽深重，即使上帝已洗去他的罪孽。

罪大恶极的罪人看不到自己的罪，他们众叛亲离，孤独痛苦，他们没有能力看到罪。杀人放火，无恶不作，他们不能像圣人一样意识到罪的严重性，但圣人会因为哪怕一个小小的错误的想法就觉得自己是罪人。

一般人的逻辑都是这样：我犯了罪，但是做了弥补，以后也不会再犯了。

圣人的逻辑则是这样的：毋庸置疑，我是有罪的，不是因为我的忏悔使我得到了宽恕，而是上帝的怜悯使我得到宽恕。在上帝最后的审判之前，救赎存在在上帝怜悯的希望和犯罪的害怕之中，所以要时刻警醒自己，不要掉以轻心地生活。

传说中主耶稣基督复活之后，恢复了彼得的使徒身份，但他每每听到鸡叫时就会因悔恨而痛哭流涕。（彼得鸡叫以前，三次不认主）

我们的罪一直都在，但我们活着的时候却像感觉罪不存在一样。

我们忏悔告解的时候，罪就会消失吗？对，不要怀疑！因为圣教父以赛亚说过：“如果罪消失了，你的心里不再有不安，而且当别人再提起这个罪的时候，你内心平静，不会再为之痛苦。很明显，你的心里已经有了怜悯。如果你的身上还有这些罪，就请多哭泣忏悔，在见到上帝之前放下这些罪。”

不要怀疑在忏悔告解时上帝恩赐的力量。罪

恶虽然在减弱，但我们依然有罪，过不了多久，罪又会重新支配我们。

在罪被宽恕之后，要更加警醒地生活，万不可懈怠。

我们无法拒绝主的恩典，无法不敬畏上帝，也无法在祂面前忽视自己的罪。

“救世主，我比任何人都罪孽深重，因为我意识到了自己的罪，而不是在无知中犯罪。主啊，因我是你造的，请怜悯我，怜悯我！我有罪，请宽恕我吧。除你以外，再无圣洁。除你以外，再无无暇。”（大忏悔颂典·第五首）。



## 基督教——聆听的艺术

赫拉克利特认为人都是“听不见，说不了”的。上帝是肉眼看不见的，基督徒和上帝沟通的能力取决于倾听主的能力。“可见，信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。”（罗马书10:17）。基督教是聆听主旨意的艺术。

大斋节期间的祷告成了我倾听主的主要途径，主的旨意充满奥秘，在大忏悔颂典中就有许多充满忧伤和悔恨的诗歌。我们应该去聆听什么呢？我们诵读、聆听大忏悔颂典，不正像赫拉克利特提到的那些“听不见，说不了”的人吗？

在忏悔颂典中提到圣经的故事就是我们的故事，我们正重演着祖辈们的关于罪恶、悲剧和拯救的历史。

我们的生活就像是一面镜子，反映着圣安德烈在大忏悔颂典中的悲叹，也反映着我们在主和撒旦之间的斗争。

“为什么我开始悲叹悲惨的生活？什么时候开始我把自己的悲伤交给主？”

这是我们每个人的悲叹，就像是亚当偷食善恶树的果实，人类第一次堕落的故事一样，人类继续在主的面前犯着同样的错误。我犯了与亚当一样的罪，我知道因为自己的罪，我与上帝和永恒的天国也永远隔绝开来了。我放弃了上帝的恩典，生活在黑暗中，沉溺在俗世的欲望里，撕碎



主赐予的衣服，从此赤身裸体。

上帝希望我们领会祂的旨意，学习前辈们探寻属灵的道路的故事，这也是我自己探寻的故事。虽然这些都是过去的事情，但它们具有永恒的力量。每个人的心和灵魂都是独一无二的，但我们经受着相似的挣扎，诱惑，斗争，忏悔和善恶的抉择。

大忏悔颂典讲述主和人的关系，上帝希望我们认识自己的罪并改过自新。大忏悔颂典讲述的旧约故事，让我们认识罪孽、忏悔和主的怜悯。我们所经历的难道和前辈的经历不一样吗？难道还有新的不一样路可走吗？难道主还没有告诉我们祂所有的旨意吗？

基督徒的道是涅槃重生，循环往复的道。基督教永远年轻。基督徒的每一天都是新的一天。

这就是大斋戒要教我们的东西。它让我们回归到起点；回到创世之初；回到人类的原罪；回到主的宽恕；回到人类因主的荣誉而生，以主的名而活的世界。如此，人类的生命才能踏上正确的忏悔之路。

圣格里高利·尼斯基说：“所有的生命都是从一个无止境源头走向另一个无止境的源头。”对基督徒而言，没有一种堕落和罪是无止尽的、不可逆转的，我们因上帝的重生和怜悯一次又一次的重返信仰的道路。这就证明：信道是从听道来的。

愿我们能一直聆听主耶稣基督的旨意，一直等待的圣灵的降临。这需要我们所有正教会的同胞永怀忏悔之心，传唱主耶稣基督的旨意。

## 学习主耶稣基督的忍耐

在面对学习生活和人际关系的不如意时，我们的耐心总是不够；在逆境和悲伤时我们更是缺乏耐心，而耐心就是上帝的本质，这就是请求上帝赐予我们耐心的原因。主不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。（出埃及记34:6）

造物主容忍自己的所造物——不懂得感恩、内心固执的人。圣父为了我们这些罪人，牺牲了自己的独生子耶稣基督，这是上帝至上至高的忍耐。“主所应许的尚未成就，有人以为他是耽延，其实不是耽延，乃是宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。”（彼得后书3:9）在与人沟通的时候，主不急于给人答案，祂会给我们时间和机会去思考。

上帝的长久忍耐是祂对我们爱的表现。因为爱，圣父的独生子为了罪人得救被钉上十字架。

我们向主求忍耐，因为主的本质就是忍耐，忍耐就是圣灵在我们心里结的果子（加拉太书5:22）。这圣灵是被钉于十字架又复活的圣父的儿子主耶稣基督所赐予的。

对于基督徒来说，耐心与信仰不可分割。我们祈求主耶稣基督赐予我们面对挫折永不放弃的耐心和毅力。就像叙利亚圣耶福列木在祷告中祈求的一样。

谦卑与耐心也不可分割。耐心不仅仅让我们

接受周围的不美好，也让我们接受自己的不完美。

耐心也代表接受他人的软弱和缺点。上帝的旨意永远是拯救众人，我们在通往上帝的路上需要耐心地祈祷、希望和等待。

耐心是正教会的美德，耐心地等待下一个希望和下一个美德的到来。拥有耐心不是我们的目的，它只是我们获得上帝恩典的媒介。忍耐指引我们带着顺服和希望去沟通他人主。

耐心也是珍惜时间的美德。不要在孤独中虚度光阴，要带着爱与志同道合的朋友交流。

当代世界的自由是没有责任感的自由，人们在通过虚拟的网络世界冷冰冰地交流，人们缺乏耐心，缺乏给予他人快乐和幸福的责任感。所以我们需要祈求主赐予我们耐心去改变当下的生活。主耶稣基督拥有至高无上的耐心，所以请求主赐予我们耐心。

古代先知大卫这样描述耐心，“要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心！我再说，要等候耶和华！”诗篇里面有这样的话。“要等候耶和华！”（诗篇27:14）

怎么去表达对主的爱？有耐心地顺服上帝的旨意，接受生活的一切。上帝“凭着自己的权柄所定的时间、日期，不是你们可以知道的”。

（使徒行传1:7）也应用同样的耐心对待他人。

使徒保罗说：“爱是恒久忍耐。”（哥林多前书13:4）。

这就是为什么正教会的圣教父们称忍耐为最



高尚的美德。没有它就没有信仰、希望和仁爱。

为主殉道的迦太基主教基普里昂说过：“信仰和希望使我们成为基督徒，但忍耐让信仰和希望结出果实。”

在信仰主的过程中培养出的耐心使我们增强自制和顽强的力量，帮助我们战胜困难，怜悯他人。这是理所应当的修行而不是所谓的英雄梦想。要相信，因我们受苦受难的主耶稣基督啊，祂的双手一直拥抱着你，帮你脱离世俗的喧闹和牵绊。

耐心是智者和良师的品质，也是个人人格成熟的表现。

耐心帮助我们远离愤怒和怨恨，脱离不安和焦虑，让我们接受生活的一切。耐心也教会我们谅解他人，乐观地展望未来。

## 基督徒的生活是属灵的生活

基督徒的生活是属灵的生活。正教会的使命是让基督信徒与主耶稣基督进行沟通，让我们认识主。二十世纪（这里的时代背景是苏联时期迫害基督徒），那些在迫害中为信仰辩护的人，证明了信仰是生活唯一的支撑。领受圣灵的恩典是这些殉道者一生最终的归属。而在我们如今生活的时代，有人认为在教会中，基督徒生活的意义在于服务社会，而不是服侍主。

正教会需要我们时刻关注自己的内心世界。圣洁不是由外貌和英勇事迹体现的，它体现在对圣灵的恩典降临的渴望。这意味着，对于基督徒而言，属灵生活与我们密不可分，先认识自己，而后认识上帝。

柏拉图说：认识你自己，否则人便远离了人性。

“认识你自己”这句话早已被刻在了阿波罗德尔菲神庙的墙上，也常常被卡帕多基亚地区的圣教父们、米兰的主教圣阿姆夫罗西和圣奥古斯丁引用。在柏拉图时期，在主耶稣基督降生之前之前，多神教徒都能想到这一点，而我们基督徒却想不到，这该是多么可悲！

没有内心的修行，没有认识自己，就没有属灵的生活，就没有真正的祷告。

令人悲哀的是，人们只有形式的信仰而缺乏

内心的信仰。痛心的是，教会的信徒良莠不齐，不良的信徒像杂草一样影响着整个教会，甚至在教会中有人认为，在这个世界上，财富高于智慧；名誉和裙带关系超越美德和尊严；成功超于心灵。他们的观点招致了世俗的污秽，以致于丢失了通往上帝的路。

这正是撒旦最希望的一一教会麻木，信徒失去灵魂，主的孩子迷失在俗世里，背离属灵生活，忘记自己，忘记上帝。这多么危险！当教会成为一个属世的社会组织，当信徒沾染污秽，当主的孩子被俗世蒙蔽双眼，教会不再是由圣灵带领的敬仰和赞美上帝的圣地，教会传播圣灵的恩典、传颂福音的力量便减弱了。

纷繁复杂的信息时代给人们带了更快节奏的生活。人们通过电子产品看到更多，听到更多，形形色色的东西一股脑儿地涌进我们的生活，使我们迷失自我，我们不再能静下心来倾听内心的声音，不再叩问自己生命的哲学：我是谁？我来自何处？又将去往何方？为了知道自己的生命意义，我们需要摒弃一切嘈杂的声音，用心思考，用心感受。

叩问自己的内心，思考生命的哲学是一个艰难痛苦的过程，因为在这个过程中我们的错误，罪孽，以及我们试图隐藏的自欺欺人的缺点和恐惧都赤裸裸地暴露出来。当我们克服这个过程，真正认识自己的时候，我们就能坦然地向那位赐予恩典，治愈我们的主耶稣基督敞开心扉了。当

我们认识到自己卑微渺小，而上帝是至高无上的时候，就能够理解我们的救主的恩典、怜悯、宽恕和爱了。

只知局限地认识自我，却从不试图寻找主耶稣基督，人便受到诱惑，陷入绝望；但如果只知一味地寻找上帝，而缺乏对自己的认知，只会让人骄傲和迷失自我，导致人生的悲剧。

我希望，借大斋期的时间，我们能做到诚意正心，躬行践履。纸上谈兵不可信，理论当付诸实践才能真正为我们所用。

认识自我，在通往上帝的属灵道路上砥砺前行。主耶稣基督一直在前方等待我们，让我们诚意地接受祂的福音，走向主耶稣基督爱的国度。

## 人若渴了，可以到我这里来喝

亲爱的神父们，亲爱的兄弟姐妹，从我们来到这个世界的那一刻，我们就踏上了自己的十字架之路。在这条道路上，我们会疲惫、会困苦。人类由身体和心灵两部分组成，我们的肉体会饥饿，我们的灵也会饥饿。食物让人的肉体饱足，但人需要的不只是食物。如果没有热情和崇高的理想，没有爱与牺牲，哪怕是数不尽的财富和滔天的权利，都不会让人喜乐。照圣奥古斯丁的话就是，我们的心为主所造，在我们寻求主的道路上，心会一直惶惶不安，直到我们在主耶稣基督里安息为止。

造物主为我们创造好了一切。主为我们造就了无数喜乐的源泉。为保证不干渴而死，我们需常常饮水，在一生中，水是必须的。我们的灵则需要另一种源泉，这种水不是解一日之渴，也不是解几日之渴，乃是源源不断的活水——主耶稣基督（即道成肉身的神），祂呼吁：“人若渴了，可以到我这里来喝”（约翰福音7:37），“人若喝我所赐的水就永远不渴。”（约翰福音4:14）

越来越多的人承受着灵魂的干渴，但他们直至干渴而死都不伸手去喝眼前天赐的活水。他们逐渐走向死亡，却始终不愿向那赐予我们生命的主耶稣基督伸出求助的手。我们渴望真理、和平



和诚实吗？渴望心的改变吗？渴望牺牲的爱吗？如果是，那就意味着我们渴望主耶稣基督。如若不然，人们尝试用金钱、酒精、名誉、情欲或是其他什么能让人满足的所谓的哲学理论来缓解干渴。然而我们心还是无比干涸，在迷雾中失去方向，死亡之风迟早会到来，这些身外之外迟早都会随风消散。不要奢望仅凭自己天赋或者什么才能，可以减缓我们灵里的干渴。

只有主耶稣基督的怜悯能解我们的渴，能拯救我们。只有主的恩典、慈爱和宽恕能让我们进入了天国，而不仅仅是我们的修行。上帝说：我随时都有可能到来，审判一切人，审判一切事。义人犯罪，我不记得他的义，恶人悔改，我便不记得他的罪。这是主无上的怜悯与永恒的忍耐。

主忍耐并等候我们，直到我们回转心意，接受活水涌流的那一刻。如果我们只靠着它活，水是不能止渴的。为了让主耶稣基督能够降临我们，进入我们心里、我们的思想深处。大斋期期间，我们迫切地祷告，让我们领受基督的圣体，让我们畅饮永生的源泉。

尽管有高科技的设备，在没有水源的沙漠，人类还是束手无策。尽管有先进的文明，高雅的文化，当人口渴时，除了水，其他的都是无用之物。

就像先知大卫写道：“神啊，你是我的神，我要切切地寻求你，在干旱疲乏无水之地，我渴想你；我的心切慕你。”（诗篇62:1）

我们所有人都是旷野中口渴的流浪者。但基督徒早已在生命的道路上找到了活水的源泉。信仰帮助我们找到了活水之源，除了充满恩典和力量的主耶稣基督的正教会，再没有什么能给我们带来这样的水源。但我们很长一段时间都忽视这生命的源泉，任由罪和恶的淤泥将它堵塞，骄傲地认为我们没有它也能在沙漠生存。

随着时间的推移，沙漠变得愈发干涸，人们越来越口渴难忍。

在大斋戒期间，我们阅读大忏悔颂典，与作者圣安德烈一起穿越心灵的沙漠，感悟前辈们的故事，再去书写自己的篇章。

在大斋戒时，我们回到了创世之初，亚当和夏娃因罪而被驱逐出天国，从旧约到新约，经历了漫长的过程。新约为我们展开了一个新世

界——充满主的爱和主的福音的新世界。因此我们能够真正认识自己，认识上帝，并再一次打开活水的源头。

大斋戒期间我们能重新开始走自己的路，循环往复，周而复始。我们流着泪，却不失盼望。“我犯了像亚当曾犯过的罪，我知道，罪让我与主、天国和主的福音分隔开……我放弃了主赐予我的恩典。主照着自己的形象和样式造就了我，我却没有珍惜，我的灵魂黯然失色，我有愧于我的主。我撕裂了造物主赐予我的庇护的外衣，我赤身裸体……但我的造物主、我的救主、我的审判者啊，请接受我的悔改吧。”

## 主，请让我看见自己的罪

大斋戒的每一天我们都在向主祈求，希望能看到自己的过犯。基督徒的本质就是，渴望从我们的内心世界看到自己的罪，而不是斥责他人的恶。

大马士革的圣彼得说过：“灵里健康洁净的第一个标志就是看到自己的罪像海边的沙子一样数之不尽。”

当我们看到自己“在羞耻的外衣里”、“在沉重的担子下”以及在“渎神的行为和不雅的生活中”的时候，（参考克里特岛的圣安德烈大忏悔颂典）难道还能看不起自己身边的人，用不公正的态度评价他人吗？

我们的生活中充斥着谴责、刻薄、诽谤和谣言。除了谴责和嘲笑别人外，常常无所事事。这一切都扭曲了我们的人性。一个以谴责和诽谤为生的人，就是在羞辱自己，将别人从自己身边推开，成了罪的器皿。同时也暴露了自己的缺点，因为对人的看法就是个人内心的写照。对正教会的信徒来说，斥责和诽谤是危险的。如果教会沾染了这些“病毒”，那么教会就会被摧毁。

如果我们和三次不认主的彼得、迫害基督徒的扫罗（即门徒保罗），以及埃及的成德者圣玛利亚生在同一年代，我们难道不会谴责他们吗？我们很清楚别人的不足和过犯，却完全对自己的





罪视而不见。更甚的是，我们看不见那些被我们谴责过的人的忏悔。

圣约翰·金口对教徒说：“哪怕我们没有犯过一个罪，但我们随意论断别人，那这就已经足够将我们推向地狱。”

高加索的主教圣伊格纳季也赞成圣约翰·金口的话：“主厌恶谴责，祂不喜悦自己的圣徒去谴责身边的人，这样祂会夺走所赐给他们的恩典。”

那些在旷野中追求内心世界的苦行者给我们留下了发人深省的故事。他们的事迹让我们思考——谴责别人的罪会带来什么风险？如果我们受到谴责，我们应该怎么做？或者怎么让

自己规避风险，远离谴责？

在《修士逸事》中有一则关于圣马卡里的故事。他年轻的时候住在一个村庄旁边的修道院里，这个村庄里的一个姑娘犯了罪。这个姑娘说了诬蔑马卡里的话（通俗的说就是这个姑娘被玷污了，并且把罪名推到了马卡里的身上）。村民们将他从屋里拉出来，在他的脖子上套上熏黑了的锅子，要把他送到城里，他们在路上往死里殴打他，说他犯了罪。他被迫写下了字据，要供养那个诬蔑他的姑娘。因为只有这样，才能放了他。

他来到修道院，给杂役们编篮子去卖钱，然后把这些钱给妻子（也就是上文的姑娘），让她去买吃的。圣马卡里对自己说：“朋友，现在你有了妻子，你必须加倍努力地去养活她。”

他日夜地工作，把钱都给了自己的妻子。但是当这个姑娘遭遇难产时，才不得不承认她诽谤过圣马卡里，因为只有承认这件事情，她才能顺利生产。他的门徒告诉了他这个消息（尽管别人都指责圣马卡里，但这个门徒依旧信任他）。门徒还补充说：“所有的村民都要来颂扬你、向你悔过。”后来，圣马卡里担心这样的赞美会对自己有损，他就离开了这个地方。

圣以赛亚长老说：“如果别人诽谤了你，不要害怕，而是要悔改地说：‘原谅我，我以后不会了。’不管你知不知道被毁谤的原因，请求对方的原谅会给你带来益处。

苦行者、成德者的逻辑和真理与俗世的截然

不同！令人痛心的是，我们很好地认识到俗世的逻辑和真理，却没有好好理解属灵生活的规则，甚至忽视了它。这样，基督徒就不再是基督徒了。

还有一则著名的现代寓言。

一对夫妇搬了新家。早上刚起床的时候，妻子从窗户里看到邻居在晾被单。

妻子对自己的丈夫说：“看呐，他的被单真脏啊。”

但是丈夫在看报纸，并没有理会。

“难道他们的肥皂不好，或者她根本就不会洗？应该教一教她。”

所以每次邻居晾床单的时候，妻子都会惊讶这床单是多么的脏。

但是一个明朗的早晨，妻子看着窗外喊道：“今天的床单真干净啊！难道是学会怎么洗了？”丈夫回答道：“不是的，只不过我今天擦了窗而已。”

叙利亚的圣耶福列木的祷告告诉我们，一切都取决于我们看万物时透过的那扇窗。在我们谴责别人之前，先想一想自己的心和动机是否纯洁。



## 属灵生活的斗争

对修士来说，祷告的最大成果是内心的平静。正如高加索主教圣伊格纳季说的：“心灵的平静是灵修生活的果实和真正的见证。”

如果宽恕和怨怼取代了内心的平静，就意味着大斋期发挥了它的作用，让我们认识到内心的真实状态。在我们心中蛰伏的欲望和诱惑像野兽一样阻止我们努力平静内心，试图让我们再一次陷入罪中。

然而不论我们的内心有多糟糕，我们都要继续向前走，谦卑地承认自己的骄傲、急躁和自负。不能让罪与欲望使我们失去平衡。凭着智慧和忍耐，承认自己的内心的浮躁，不做辩解，而是忏悔，在忏悔中变得谦卑，进入到主耶稣基督的安宁里。

通常来说，真正认识自己的不足是极其艰难的，这是一条痛苦但必经的道路。在这条路上，“我”的虚无的骄傲被打破了。不承认真实的自己，圣灵就不会降临在心里。

这是基督徒属灵和内心生活的准则。

对基督徒来说，属灵生活是修行必不可少的一部分。司祭以及所有想成为司祭的人都应该明白这一点。要知道，正教会的宗旨不是体现在年轻人的交流中，不是在社会活动中，不是旨在稳定社会，也不是为培养教会师生关系，或是任何

服侍别人的行为；而是在于让人去认识主，去过属灵的生活，去领受圣餐从而建立个人与主耶稣基督的关系，使圣灵降临在我们心里。萨罗夫的圣谢拉菲姆也曾强调说这就是基督徒生活的目标。

基督徒的生活不仅仅是劝诫，否则信仰就会失去意义。信仰引领我们去认识主，帮助基督徒用自己的经历与主沟通。通往主的路是无限漫长的，脚踏实地地向主走去更有意义。

在基督徒生活中也会常有得不到主回应的时候。但即使在不被回应的时候，主也没有离开我们。在沉默中，祂并非无所作为。因为这也正是祂对我们说话的方式。

属灵的生活就在我们心中，心也容纳我们对一切盼望和决定。心是我们身体的至圣之地，也是盛放上帝恩典的器皿，也是主与撒旦为我们得到永恒生命斗争的战场。

愿主保佑我们，让我们的心与人与主安然相处。

大忏悔颂典告诉我们，属灵的道路是无限漫长的，斋期只是一个开始，我们需要不停地前行。

在这条路上，看到真实的自己和真正的心，我们常常感到惊讶和恐惧。

属灵的道路是曲折交错的，而不是无限循环的。在路上我们会不停地认识自己和身边的人；回顾过去，立足现在，放眼未来，寻找主耶稣基督；主告诉我们生命的真谛，赐予我们恩典，使圣灵降临在我们心里。

## 离弃罪

克里特岛的圣安德烈大忏悔颂典的忏悔诗既是祷告的典范，也是深刻的讲道。他的讲道用充满诗意的话和前人的事迹讲述了各种心灵的智慧。其他任何的颂典在圣安德烈的祷告面前都变得黯淡无光。不管是现在还是将来，圣安德烈的忏悔值得每个基督徒，特别是牧师去推敲。没有属灵生活的知识基础，基督徒会犯很多错误。一个牧师比一个没有执照的庸医更能伤害人。

忏悔诗之中有一个片段是这样开头的：“我的罪比该隐的谋杀罪更加深重，我用各种恶行谋杀了自己的灵魂，放纵欲望和罪的种子生长。”从古至今，该隐弑兄是人尽皆知的故事。几乎每天都在上演更可怕的谋杀，我们在盲目地扼杀自己的灵魂。

我们这样做就是把自己的心与主的爱隔绝起来，我们放弃了主的宽恕和治愈，主的光明就再也照不进我们黑暗的心。我们背叛了主的爱，用俗世的爱代替了真正的爱，用福音书作者约翰的话说就是：这个属世的世界有肉体的欲望、眼里的欲望和今生的骄傲。圣父不愿破坏我们意志，如果我们脱离圣父的爱，那我们就无法见到祂了。

几个世纪以来被称为爱的使徒约翰说：“不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。”（约翰一书2:15），“滥交



是败坏善行。”（哥林多前书15:33）“不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐些褻慢人的座位。”（诗篇1:1）

一天来自亚历山德里亚的七兄弟来找圣马卡里，问他说：“到底怎样才能得救呢？”长老回答说：“我的弟兄们啊，每个人都知道怎么得救，只是我们不想成为那个被救的人。”“我们很想得救。”七兄弟回答道，“但是邪恶的欲望没有止息。我们该怎么办呢？”而教父回答说：“如果你是一个修士的话，为什么还要在俗世中徘徊呢？离弃了世界，披上了圣洁的修士的外衣，却停留在俗世中自欺欺人。一个修士要是一直停留在俗世中，那么本质上来说，他根本就不是修士。”

这些话表面上都是对修士说的。但是对于这个欲望与邪恶共存的世界，每个基督徒在某种程度上来说都是修士，应该修行自己的路。

每个基督徒在这个世上都过着与属世生活完全不一样的生活。使徒雅各的话不是单单说给修士听的，更是说给所有的基督徒听的：“你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友就是与神为敌吗？所以凡想要与世俗为友的就是与神为敌了。”（雅各书4 :4）但是弟兄姊妹们，这其实时常发生。我们本应用福音的爱、圣洁和真理去吸引更多的灵魂，却陷入了撒旦的诡计，撒旦将罪恶之网洒在各处，特别是罪人周围，让罪恶四处散播传染。克里特岛的圣安德烈还这样评价过



我们：“我们效仿了挪亚同时代的人，继承了他们的命运。”（上帝见地上的人罪恶很大，唯独挪亚一家是洁净的，是上帝看为喜悦的。所以上帝让他们在方舟上得以存活，地上其他的人在洪水中丧生。）

《修士逸事》中讲了圣耶福列木的教训。有两个穿着鲜艳的人去了集市。其中一个人不小心掉进了泥潭中，弄脏了自己的衣服。出于嫉妒他把另外一个人也推进了泥潭，这样就不是他一个人被嘲笑了。这样做的人很多，一个人失去美德的时候，就会费尽心思拉另外一个人下水，这样就不是一个人受辱了。所以他们“谦卑”地说话，就是为了引诱相信他们的人。他们不仅不会以自己在污秽中为耻，还会把这件事告诉自己身边的人说：“那又怎样？我们都是罪人，谁不常常犯罪？这就是生活，你不犯罪，就不会悔改。”圣耶福列木总结道：“远离这些虚伪假善的人，这样他们就不能用甜言蜜语哄骗你进地狱了。”

圣伊萨克长老说：“愚蠢和不理智的朋友是所不利的来源。与智者的谈话就像是甘泉。与愚蠢人共坐，就是心灵的毁灭。”

圣阿加丰说：“即使我很爱一个人，但是他让我犯罪的话，我就应远离他。应该远离一切没有底线的人。当我们拒绝了那些没有底线的人的时候，我们就展现了对主的爱，祂就会赐给我们力量，”只有建立在美好德行、崇高的精神目标

以及共同的理想上的友谊才能与生命相连。建立在瑕疵、自私以及恶行上的所谓的友谊最终会让彼此失望，甚至让灵魂真正地灭亡。

## 重复宽恕

每逢大斋戒前夕，都会有一个宽恕之夜。年复一年，现在我们又一次来到这个夜晚。这是一个我们无法逃脱的封闭的循环吗？还是在同一个地方徘徊但找不到出口的迷宫呢？

为什么在我们的生命中会经历一次次的重复呢？在这世上，它们为什么伴随着我们呢？年复一年的宽恕之夜，是一个课题，也是一场艰难的考试。在这场考试中，最大的难题是让我们从内心认识到自己是个罪人，也让自己体会到自己为别人带来的负担。

每一次的重生宽恕之夜，给了我们战胜时间、得到救赎的机会。我们都清楚什么是伤害，很多时候我们既伤害了别人，也伤害了自己。我们因为嫉妒、自私、骄傲、虚荣、报复、贪婪和愤怒，或者因为内心的冷漠和不在意伤害了别人，也伤害了自己。

人类历史上不乏这样的例子，人们以信仰为由，伤害了没有信仰或有别的信仰的人。或者没有信仰的人伤害和迫害了有信仰的人。人对他人的伤害乃是出于恶。所有这些小小的个人的恶凝聚成了一个大恶。而这个大恶就催生出了这世上的冲突、战争和谋杀。这一切都让人不寒而栗。

小小的伤害，凝集起来就成了世界性的灾难。然而任何的恶人，最先伤害的都会是自己。



他摧残了自己的灵魂。将自己从主耶稣基督的爱中剥离出来，给自己带来了无法挽回的伤害。并且这样的恶意也会给自己的身体带来伤害。

但是受害者也有错。因为他们没有用忍耐、温柔和包容的心去面对伤害；不用信仰和宽恕来武装自己；不学习耶稣基督的，他们同样也是在伤害自己，将自己与主耶稣基督的爱隔绝了。“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。”（马太福音11:28-29），一直记得别人对自己的伤害，我们也会失去一直所渴求的内心的安宁。

我们轻易地伤害彼此，也容易受到伤害，甚至在无意中我们就被中伤了。而有时候是我们无意识地想让自己受到伤害，让自己博得同情，所以就表现出一副受了伤害的样子。重伤别人以及被别人怨恨很容易影响人的生活。

我们身边的人的每一个罪都可以成为我们的教训。通过这些我们不仅需要学会不要随意去评判别人；也要知道罪从哪里来，甚至同情罪人，与他共同承担罪的负担，帮助他战胜自己的缺点。

每个人都有自己的想法和性格，我们需要有极大的耐心和宽恕之心，而拥有宽恕之心和耐心是很难的。如果我们忘了上帝始终怜悯世人，那对于人来说，原谅他人的罪是不可能的。

正是如此我们日复一日，年复一年地努力。

我们学会相信爱；爱那些不爱我们的人；克服别人给我们带来的伤害；给嫉妒和憎恨我们的人带来光明，挽回曾经破碎的关系。

只有这样，当我们回应卑鄙、背叛、谎言、阴谋、虚伪和不满时，不要生气，也不要怨恨那些伤害过我们的人。这样，我们就会拥有智者的智慧，因为伤害我们的人也算是我们灵魂的导师。遇到伤害我们的人，会让我们付出很大的代价，但是这样的代价是值得的，因为这也是我们向主献上感恩和祷告的原因。“父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。”（路加福音23:24）不伤害他人，不感到怨恨，这是我们通往上帝唯一的路。

重复给了我们战胜时间和克服自己的宝贵机会。宽恕、善良、美好、幸福需要一直重复。要保持强大的耐心和信任，尽管别的人已失去希望，自己也应保持希望，不停前行。



## 圣洁的奥秘

我被赶出了宫殿和婚宴，  
我被禁止出席这爱宴，  
我心中的灯熄灭了，  
因为灯油已经干涸。  
当我止息的时候，  
宫殿的门就向我关闭，  
这爱宴也与我无份。  
我束着双脚双手被拒之门外。

《忏悔颂典第四首》

《大忏悔颂典》的作者克里特岛的圣安德烈表示：我不止一次地体会过了远离光和真理之源（上帝）的痛苦。有多少圣人在祷告中也有过这样的忏悔呢！“一次又一次地悔改，然后在上帝面前撒谎，然后又接着悔改……周而复始。”

如果我们仔细地阅读圣人们礼拜时留下来的早晚祷告词，或者在教堂祷告时聆听圣人的经文。我们会发现虽然他们已经到达我们无法企及的高度，但他们在祷告中还是忏悔自己的罪。

我们怎样才能明白并接受这一切呢？为了回答这个问题，我们必须认真对待一生中经历的被“主遗弃”的阶段（这个阶段是指，虽然主永远与我们同在，但基督徒有时会面临这样一个困境，就是有时候主好像不听我们的祷告，我们感受不到主与我们同在了。然而这也是主的恩典，

祂要让我们经历更多磨难，获得更多成长）。

我们应该是诚实、踏实、真实的人，了解真正的基督徒应经历的一切。我们应当沿着圣徒走过的路继续前行。

当一个人认识主耶稣基督的时候，他就会获得新生。这将是真正的奇迹和升华。主的恩赐带给你的喜乐超越世上一切的荣耀。但是随着时间的推移，主耶稣基督好像离开了你。不是的，祂没有抛弃我们，祂只是拿走了祂原先所赐给我们的，好让我们通过自己的斗争和努力再次得到。

一天，阿索斯山的圣约瑟和神父叶夫列姆站在圣山上看大海。海上驶过一艘小船，风不大，小船行驶得毫无阻碍。圣约瑟向叶夫列姆问道：“你看，当有风的时候，小船行驶得多轻松啊！风使船帆鼓了起来，船漂在海面上。这时候水手在做什么呢？他可以欣赏这番美景。但是当天气变化的时候，风止息了，船行驶起来就没那么轻松了。这时就必须划桨，用力地扬帆了。但是你绝不是一个人，因为主耶稣基督会给你力量。只是在起航的那一刻，你要全心全意坚持自己的意志、心和追求，知道自己到底需要什么，而不是单单进满足于主已赐予的”。

有一个人无所事事，却满有主的恩典，他的祷告很轻松，连着几个小时都不会疲惫，甚至在睡梦中都会祷告。他对神父说：“我好像在飞。我不住地祷告，我的心得到安息。祂与我同在是多么的轻松。”

神父回答说：“你现在拥有的一切恩典都出于圣灵。这恩典都不是源于你自己，但应该让它成为你的必不可少一部分。这需要我们付出极大的努力。

教堂里总是有香，每逢重大节日就会用价格昂贵味道更好的香。但是当它还在盒子里的时候，你是否能在教堂里闻到它的香味呢？当然不能。只有我们把香放在烧热的碳上的时候，香味才会释放，充斥整个教堂。如果碳是冷的，那么也不会有香味。

这是属灵生活的本质，我们都应该明白，这对我们很重要。当寒潮来袭的时候，你不能停止斗争，而是要继续向前行。我们渴求主的馨香之气，就必须内心火热，经历苦痛。

有一个修女在剃度前就非常爱主。在她剃度来到修道院后，马上就睡着了……“我睡着的时候是个信徒，但当我醒的时候，又仿佛不是一个信徒。我醒来的时候，我的信仰也消失了。”她说道，“在此之前我拥有过主的恩典。当我向主祷告的时候，主就与我同在，我好像拥有一双挥动的翅膀。但是当我醒来，我的翅膀仿佛消失了，我又突然变得不相信主了。我就向我的教母说了这件事。”

教母回答说：“‘主的遗弃’的考验在你身上出现的太早了。在别人身上发生得晚一点，你已经开始经历考验了。”

“可是为什么会发生在我身上啊？”修女问道。

“为了体现你的个人意志。你想主与你同在吗？现在就用你的斗争来证明。”

“现在需要的是你自己的努力。以前你可以不劳而获，主也会赐给你，但是现在你需要去相信许多你无法感知的事情。去到教会，你会感到冷漠、疏远，你的灵魂会像旱地、沙漠一样。但不管怎样，你要竭力去祷告和修行。”

一位已逝的主教说他认识一个以才能闻名的司祭。司祭在流放的路上（主教伊拉里翁和主教格尔曼·里亚申采夫也在那里流放过），与神父彼得·伊万诺夫斯基住在同一间牢房。一天早上神父彼得说：“我失去了我所有的信仰。”彼得神父放弃了他曾拥有的热情和忠诚。显然，他正处在痛苦和折磨的境地。司祭竭力为彼得神父祷告，过了几天，他欣喜地说：“我的信仰又回来了。”

“在彼得神父沮丧的时候，要是主耶稣基督没有用别人属灵的生命指引他，要是没有良善的心灵为他祷告，一切将会截然不同。”，主教格尔曼向都主教尼古拉这样说。“我觉得，我们每个人都处于天堂与地狱之间，有恩赐的人不仅更容易进天堂，也更容易进入诱惑的地狱。每个人都如此，很多修行者、成德者的生活和经验都论证了这一观点。”

所有的圣人都经历过“主的遗弃”。

我们也会经历。难道使徒彼得不爱主？难道他不信主？但是他的不认主让他悔恨，他也在余生中更加谦卑。谦卑是主赐予的美德和一切恩典

的源头。

当一个人处于“主的遗弃”境地时，他的心灵在抗争诱惑，但同时我们也应知道，这一刻主从未离开我们，祂从未离我们这样近，祂正抱着我们前行。“爱之深，责之切”，主就是这样。在希腊语和古斯拉夫语中，惩罚就是管教的意思。好的老师因材施教、因地制宜来培养、发展和教导学生，给学生布置困难的任务，从而锻炼他们的思维和智慧。当学生发现有困难的时候，好的老师不急着去干涉，而是让学生自己先寻求答案。

当主沉默，独留我们一个人战斗的时候，祂是想教导我们，让我成为祂奥秘的一部分。祂是想让我们成长起来，变得坚强、成熟、明白主的真理。当我们觉得主没有听我们祷告，远离了我们，甚至遗弃我们的时候，其实这是主离我们最近的时候。属灵上的斗争并不意味着我们有多失败和悲惨。这是生命的一种方式。生命的本身就是斗争、劳苦、努力和考验，这一切都是圣洁的奥秘。只有经过这样的斗争，我们才能得到圣洁。

## 圣洁的记忆和智慧遗忘

大多数情况下我们是没有记忆的人。我们常常忘记主要的，记住次要的。忘记最重要的，记住没必要的。忘记需要记住的，记住需要忘记的。

问别人，也问自己：“告诉我你记得什么？忘记了什么？这样我才能告诉你你是谁。”

我们是不是记得让我们从无到有的上帝？当我们每天从睡梦中醒来，就好像又一次重生的时候，是不是还会想起祂？我们在想什么？新的一天的第一分钟我们献给了谁？我们的第一句话是感谢主吗？是向主的祷告吗？还是在想些别的什么世俗的东西？

我们的手是在画十字呢？还是已经习惯性地、无意识地伸向了手机？你是不是记得，主常与我们同在，我们却不常与祂同在呢？你也是不是记得主是参透万物的？圣灵可以读懂我们的思想，读取我们的想法并判断我们的意图？主希望我们得到永恒的生命，而我们的记忆是否遵守主赐给我们的律法和诫命呢？我们是否依旧相信主耶稣基督的话，我们是祂的孩子、弟兄、朋友？还是我们会背叛祂？

我们是否记得，主耶稣基督为我们道成肉身、被抵挡、被诽谤、遭背叛和钉在十字架上的事情？我们是否还相信祂神秘的、无可辩驳的复活和升华？我们是不是也能感受到祂永远站在我



们的心门口，等待我们的接纳？

我们也是不是记得，人就像是田中的青草和花，随时会被召唤去另一个世界？特别是在傍晚时分，我们会不会想起主？在一去不复返的逝去的日子里，我们最后的时间在思考谁？当我们处在人群中的时候，会不会记得我们的上帝也是别人的上帝，我们的法官以及审判者也同样是别人的法官以及审判者？

这是我们的良知最需要记得的，也是我们必须记得的。

我们也需要对遗忘进行审讯。有没有忘记所有的侮辱、恐惧、忧虑和难堪呢？是否埋葬了曾经的虚荣、痛苦、困难、愚蠢的空话和不必要的争吵呢？是否将愤怒和别人的过失导致的苦楚咽进了肚子呢？

心灵的洁净田野需要人们抛弃杂草的种子，用心耕种，如此才能拥有智慧的心。

成为智者就需要这样圣洁的记忆和智慧的遗忘。在伟大的大斋戒期间，我们获得更强大的记忆力，忘记自我，却始终保留对主和主的真理的圣洁记忆，获得真正的生命。

## 最重要的美德

谈论美德很容易。在谈到美好的德行时，心灵充满美德的光明并给予我们回应，我们喜悦万分。但是一旦付诸实践，谈论美德时的喜悦就会变得苦涩、沉重。很多人在个人的生活经验里都深有体会。而谦卑作为最主要的美德显得尤其困难。

在大斋节期间，我们每天借用圣耶福列木的祷告文向主祈求谦卑的智慧。克里特岛的圣安德烈的谦卑体现在他的忏悔声中。我们也想像他学习，拥有这样的忏悔之心。我们心灵是否成长的唯一标识就是谦卑。

但是来自地狱的邪恶力量都在侵蚀着这种美德。没有谦卑，一切的美德都将化为虚无。没有谦卑，我们的禁食、祷告、敬拜以及读经都不能让我们接近主。

魔鬼煽动人们诋毁谦卑。远离基督生活的人对谦卑会有完全错误的理解。他们觉得谦卑是一种软弱，谦卑是接近于病态的内向。但绝非如此。谦卑不是一种抑郁。谦卑存在于真理和公义中。谦卑是一种真理，它不是平凡世俗生活堆造的谎言。

真正的谦卑不会给任何美好的东西带来阻碍，但会抵挡所有消极的影响。

我认识一个孩子，我们需要像他学习谦卑。他让父母感到惊奇的是，他从来不会让父母感到

不满，对他生气。甚至在他小的时候，即使父母想严肃地责备他，他也会带着笑容扑进爸爸妈妈的怀里说：“妈妈，爸爸，我错了，无论如何都请原谅我吧……”，这样他的父母就完全没办法对他生气。这个孩子不会去躲避父母的爱。他就是一个很好的谦卑的小孩儿的例子。

谦卑的人很容易承认自己的过失，并且改正它。也很容易得到别人的帮助。

我们为何不将自白转为忏悔呢？因为我们总是很自私，缺乏谦卑。有个人谈论阿索斯山的圣巴伊西时说：“不管我们向他承认什么罪，他总是带着谦卑和仁慈听别人的忏悔，然后说：‘你是人啊，你总会犯错，但是最重要的是悔改。’”他从来不会去指责别人，但是再遇到自私、骄傲的人，圣巴伊西会无奈和痛苦地说：“现在，我的孩子，我帮不了你了。”

罪是人的本性，自私骄傲是魔鬼的本性。

谦卑像反射的阳光一样，捉不住，摸不到。如果我觉得身边的人都比我优秀，那我就离谦卑越来越远。当有一个人说：“我们中间有一个圣洁谦卑的人。”如果没有人觉得这句话是说的自己，那么这就是一个好的势头。

但是保持中庸非常难得。我想用轻松的方式说一说谦卑。借用一个知名动画人物的话就是：“谦卑就是这么奇怪的东西，它似在非在。”

可是我们一旦认为自己是谦卑的，虚荣就会出现，并夺取了修行的果实。举个例子，我严格



地禁食，心里却想：“我可真棒啊！我比其他人人都好。”这时我们已经失去了谦卑，任何的禁食都失去了意义。

谦卑教会我们不耻下问。谦卑的人不会说：“我什么都知道。”他会向同事、兄弟，甚至是孩子学习。

他可以向年轻人学习，可以向身居高位领导者学习，也可以向职位比他低却比他更有智慧和经验的人学习。

亲爱的弟兄姊妹，不要因为得不到谦卑的美德就沮丧。只要我们追寻主，主就不会让我们永远留在易朽的骄傲之中。主的无上智慧会让我们找到获得谦卑的途径。

最主要的是要记住：“骄傲的人不会接受主的恩典，主的恩典总是降临在谦卑的人身上。”另外，在寻求谦卑的路上，我们会遭遇很多磨难，但也正是谦卑让我们看到主，让我们得到平安。

我们在各方面都努力提高自己，谦卑是我们的“灵”成长的标志。我们的“灵”越成熟，心也越谦卑；越谦卑的心，“灵”越盛。



# 修道







## 我的人生必修课

在我成为正教会成员的道路上，一直都一帆风顺，从未出现过任何波折和斗争，因此我也没能成为一个合格的正教卫道者和赞扬者。我在只有四十天大的时候便接受了洗礼，成为了一名信徒。在战乱中收养了我妈妈的老奶奶和她的外甥女们，十二岁便去了修道院成为修女的阿姨阿波里娜莉娅，他们的事迹，他们的祷告定义了我的命运，影响了我的一生并造就了今日的我。我无法用合适的语言去理性地解释这些，但是这真的让我心系一生。于我而言，他们就是真正的圣人。

事实上我并没有见过我的修女阿姨阿波里娜莉娅，也同样记不清抚育了我妈妈的老奶奶（她在我四岁的时候便过世了），但是她的外甥女们一直以身作则，为我树立了作为一名合格的正教徒的榜样。他们在数十年中严格遵守斋戒期，他们之中除了阿波里娜莉娅阿姨接受过剃度外，其他人并不是真正的修女。她们之中有人在战争中失去了自己的丈夫和三个孩子，自那之后她就开始了斋戒生活。她们的斋戒生活和所有修道士一样，每周三周五斋戒，另外每年还有四大斋期。鱼肉在她们的饭桌上是很少见的，其它的肉则是从来都不吃。

事实上，斋戒只是修身，对于修道来说更重要的是修心。在这一点上她们也做得无可挑剔：

她们对人友善，耐心处事，对主总是抱着一颗敬畏的心。她们常常翻看福音书，以书为鉴，反省自身。她们每天都要辛苦劳作，但祷告依旧是她们不可缺少的一部分。

以前我一直看着她们做祷告，而现在这也成为我生命最重要的部分。后来，主又派了很多优秀的人来到我身边，譬如立陶宛的总主教因诺肯季·瓦西里耶夫，以及去年离世的来自奥廖尔的大司祭约翰·克维多维奇，还有掌院基里尔·巴甫洛夫，掌院马太·莫尔梅里等。神父约翰·克里斯基扬金，虽然我们素未谋面，不过我还在神学院学习时，他给我提出的许多人生建议使我受益良多——当你向苦难低头时，苦难也会向你低头。直到今天，我的内心深处还保留着在圣三一修道院和斯列坚斯基修道院学习的美好记忆，记得教师们与导师的亲切笑脸，除此之外，支持着我一路走到今天的，还有牧首阿列克谢，是他的仁爱与个人典范一直在引导着我。

我最喜欢的来自莱梅索斯市的都主教阿法纳西在谈论关于修士生活方式革新时曾提到，修士的生活方式并不需要太多刻意为之的调整。修士只需要潜心修道，主自然而然地会给出指引，引导修士正确地生活与修道。同时我还想指出，神学院不仅仅是一个教学机构，也还是我们的家园。我们创造出所有的条件，是为了能培养出更多的正教的信徒，

这是我们共同的任务。在圣山阿陀斯山修



行，一名导师对于初入正教的修士是必不可缺的。因为一位好的导师能明白主耶稣的旨意，能向他的修士徒弟传递主的意志，教授并使修士掌握圣传承。而修士所要做的，就是多聆听，多观察，看看自己的导师是如何以身作则，言传身教。主将这些人带到我的生命中，让他们成为花朵，好让我能够采集他们祷告与信仰的花蜜。同时，他们中的每一位也都是我的长者，我的导师。我非常感谢主能让我结识了修士典范——阿陀斯山的瓦托佩迪修道院的掌院耶夫连姆。是他让许多修士明白了修道的美妙与真谛，让我们了解到，就算是世上最美的风景也比不上一颗美丽的内心。感谢主能让我与这些伟大的人们相知相遇，能让他们成为我的修道与修心的人生导师。我要去做的就是向他们学习，而这也就是我的人生必修课。

## 修行必知的信条

在修士的一生中，修道永远第一位的，生活即修道，修道即生活。而这“道”并不是依靠学习或者研究出来的。当时光流转，物是人非，我们怀揣着一颗悲悯的心向主走去，我们的道路从一开始就已被主用祂无上的智慧所铺陈，我们才明白，我们的“道”就在这里。到那时，主会用祂的意志回应我们，但若我们背离了主，那么一切就将成为虚无。

修士应当明白，这世上的一切繁杂与荣华皆为虚无，一切皆为过眼云烟。而修士要做的，则是跳脱出这无尽的泥沼，将自己的身心智转化为对主的爱。也只有这样修士才能学会博爱，才能去爱芸芸众生。

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我会使你们安息”（马太福音11：28）。一定要仔细理解主耶稣这句话的意思。不要想着在别的人和事物中寻找安息，要安息在造物主身边。要做到自己的心中除了主耶稣之外空无一物。只有祂能给我们安息，安慰和欢愉并使我们的生命变得完整。

请倾听那些真正饱经苦难者的声音，只有他们才知道人心的眷恋和执念会带来多大的苦痛。

修道者的天职便是追随主的脚步，除此之外当摒弃一切外物，不三心二意，不始乱终弃，心

无挂碍，方可见上帝。

刚剃度后的一段时间，上帝会给祂的信徒指引和宽慰；然后你想要成就大义的时候，他会给信徒的信仰加持；当你感受不到主的恩赐时，那不是主抛弃你，主只是让众生于世间历经一切苦厄而度之，才让众生懂得上帝的价值。

当你遭遇“主的遗弃”时，你一直向主祷告，希望祂能赐予你力量克服眼前的难关，但是却没有得到“回应”，即使是在圣山修行的修士西路昂最初很长时间也会因为听不见主的回应而感到烦躁沮丧，但是不要灰心，不要被魔鬼的诱惑所影响，你们一定要相信，主一直与你们同在。

你们必须深刻理解到自己的孱弱与渺小，并接受它，甚至于去爱它。因为这份渺小与孱弱是主对我们的恩赐。

正因为我们的孱弱，渺小，我们精神贫乏，主才会怜爱我们。我们应该珍惜这份渺小与贫乏，因为这就是主耶稣播下祷告与愿望种子的土地。即使我们有罪，残缺，贫穷，但是我们要坚定的热爱主的心，这便是主存在的证明，也是我们得到救赎的保障。总有一天，主会降临并赐予我们祂的恩泽。

这是我们在修行路上必知的信条。



## 小隐于野，大隐于世

修士在接受剃度后便开始书写人在世间生命延续至永恒的新篇章；这本书旨在成为神选之民孤独、谦卑、贫穷与顺从道路的传记。修士修行的过程中自然是需要独修的，但正所谓小隐隐于野，大隐隐于市，修士是不必在乡野田间或是高山危峰处进行独修的。但修士必须断绝尘世的喧嚣和空虚，斩断欲念。

小隐于野，大隐于世。真正的避世修行从来不是离群索居，不问世事，更不是独善其身。而真正内心的独处对于那些无法真正去爱他人的人来说，是无法做到的。真正拥有独立内心的修道者一定心怀天下万民。

修士在经过长久的独修后会明白：祷告，冥想还有自我认知和善良之心是主赋予我们的能力，但我们拥有的这些并不是为了服务自己，而是为了去更好地爱世人。我们的教会就像主耶稣基督的身体，而我们每一个人都是这具身体的一部分，我们是一个整体，当有一个部分感到疼痛的时候，那整个身体也能感受到。

每个人都能变得圣洁，但圣者并不是高于寻常人一等，相反，圣洁会让人更谦卑。圣者爱人，他们就如医生一般能治愈他人，但是他们做这些并不是为了得到欢呼和赞美，而是因为他们用一颗谦卑的心爱着世人。

圣者无时不刻不是遵循着主的旨意服务他人，但他们这么做并不是为了让旁人对他们的善良之举啧啧称奇或是拍手叫好，而是为了能让自已不会戴着有色眼镜去看世人。圣者能真正做到感同身受，因此他们不会去责备犯错的人。而事实上，圣者也从来不会认为自己比罪人圣洁，他们也与罪人一样需要主的帮助。

成为圣人不是一劳永逸的事，这需要永远谦卑地接受所有的批评、建议，承受周遭的磨难。

成为圣者不是一件容易的事情。上帝甚至有时会让人们达到高度的神圣性的同时，也保留着某些缺陷和不完美。如果每个人都能清楚地看到圣人的神圣性，那他们就永远无法达到完美。圣人须有一颗谦卑的心，承认自己不是一个圣人，才会让我们成为圣人。信奉主耶稣基督吧，只有祂能指引你们成为圣者。

## 修道之路是一场斗争

生活中发生的一切都不是偶然，一切都是主的刻意安排。主引导着人们，教导着人们耐心与信任，服从与恭顺。直到有一天一切都会豁然开朗，人们就会明白，主一直都与我们同在，我们会不住的赞叹祂的智慧，感恩祂的照料、关怀与爱。

修道之路是一场斗争。是一场与恶魔、谎言、不公、谣言和人性缺点的斗争。主耶稣并没有许诺我们一条平坦的道路，但是不要怀疑，他永远都会在你的阵营与你并肩战斗。而你的武器就是你的谦恭，你的爱和你的“道”。只要忠于主耶稣，战胜魔鬼，你将和其他的圣者一起得到荣耀。

主耶稣基督在山中圣训中这样说到：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑：一天的难处一天当中就够了”（马太福音6:34）。这句话的道理你在修士的生活中就能亲身体会到。

修道路上会有欢愉，也会有苦难。修士有时会因为能清楚的感受的主的旨意而感到欢愉，但有时也会因为不理解主的安排而感到疑惑，苦闷，甚至绝望。

当你完成剃度后不久，你就会感受到来自主的安慰和快乐，然后你会感觉到灵魂的新生。

这新生是欢愉的，是神圣的，但对于还没有完全摆脱人性欲望的修士来说，这个过程也是痛苦的。空虚，悲伤，各种情感愈发强烈。诱惑，

肉欲，贪念，各种杂念接踵而来。但修士必须战胜这一切，因为这是修道必经的考验。修士要做的就是克制自己，战胜魔鬼。在这场战斗中你一定会伤痕累累，但绝不能松懈。最终你将在时间与永恒的门槛前见到主耶稣基督，从主耶稣基督那里得到平静与安息。

“因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（马太福音11:30）。

这句话并不是在说你挑的担子会很轻，而是说要用爱去挑起它，只要有爱就能使这个担子变轻。只要我们能理解爱主、爱世人的真谛，那么这个担子便会变成一首欢快的歌。

修道之路，前路坎坷，但主耶稣基督会与我们同在，指引我们战胜困难。修士必须无时无刻以福音书为鉴，对照自己的品行，必须全心全意去爱主耶稣基督。

虔诚的信徒会很恭敬的对待修士，这不是我们的功劳，也不是我们所追求的，我们更是不能自诩为圣者。修士在接受剃度后并不会立刻成为圣者。因为这只是修行之路最初、最小的一步。在这条路上，你需要悔过自忏、反躬自省，接受周遭的批评、建议，甚至是谩骂。

但谩骂并不可怕，可怕的是他人谩骂的理由是修士自身的品行不端，所以必须要更加注意。上帝一直与你同在，“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，一先知圣以赛亚代表上帝说道，一那我也绝不会忘记你！”（以赛亚书49:155）

## 独自静修

修士常常需要在禅室中独自静修，因为在静修时，修士才能身心合一，排除杂念。杂念会使人产生欲望，放出魔鬼。而这些，都会让人堕落，使人背离主的意志。

随波逐流，人云亦云会让世人陷入诱惑的泥沼，丢弃责任心，混迹在杂乱无章的人群里，无止境地追求自我，沦为庸俗。

修士真正的独修是内心的独处，而这只有博爱的人做得到。禅室与教堂则是帮助修士成为圣者的工具。

圣者能做到真正的感同身受，不会因为他人的过错而苛责他人。圣者以一颗智慧仁慈之心爱世人，爱万物。

圣格里高利·帕拉马将修士的生活称为使徒的生活。使徒传教时不依靠思考、想象或者逻辑，一切浑然天成，因为这是主赐予他们的能力。

人们对主的认知并不是理性思考的产物，而是主给予的启示。真正的修士会连结他的思想与内心，并保持思想的纯净。只有拥有这样内心的人才能看见主。修士的一生，就是为了让福音的幸福在自己身上发出光辉。对于正确地进行独修的人来说，禅室就是他们纯洁和空虚精神的安身之处。

修士的生活，也是苦行的生活。圣者格里高



利·帕拉玛说过：“恳求不要在斋戒和祷告上有一丝松懈，用眼泪，用尽所有的方法，等到主降临到我们身边，治愈我们”。正教神学是一门关于治愈和生活方式的学问，不仅仅是斋戒，所有的苦行都是修行中至关重要的部分。东正教堂

不接受东正教意外的任何宗教活动。

作为一名修士，他的修行中很重要的一部分就是服从。如果一个修士不信任不服从自己的神父，那么在他的身边就会潜伏着许多危机。善与恶的智慧之树直到现在还在诱惑着人们，阴险的恶魔也为了让我们堕落而一直在寻找着我们的弱点。同时，我也想感谢我的恩师对我的祈祷与祝福，让我在修道路上没有走弯路。

修士的誓言不只是接受剃度来做做样子，而是发信内心地、虔诚地宣誓会至死忠于主耶稣。修士的誓言是神圣而又庄严的。圣格里高利·帕拉玛曾说过，即使是阿索斯的修士违背了自己的誓言，“将世俗的财产带到修道院来或者在修道院赚取钱财，这就意味着他没能切断与俗世的联系，同时这个地方也就被玷污了”。也就是说，他玷污了圣山，而且他也绝对不可能成为一名圣者了。因此，“怎么样”修行远比“在哪里”修行来得重要。

## 生命的新篇章

在接受剃度之后，意味着修士合上自己在俗世的旧篇章并打开全新的一页。修道之路必是充满艰难险阻，修士需要迎难而上，战胜魔鬼与诱惑，这样才能书写出属于自己的“福音书”。

修道士应该远离喧嚣的俗世，但是大可不必害怕——跳出尘世，才能更好地了解尘世；远离众生，才能更好的亲近众生。

修道士的事迹、祷告，无形地影响着上帝创造的一切。圣巴伊西认为，哪怕一个平凡修士，都是“正教会通讯员”。

修士修行应该要爱主，赞美主，信任主。其次应当尽量摆脱虚假的需求，只取生活中的必需品。修道修心，不拘泥于条条框框。

修士为了获得精神上的自由，可以自愿舍弃或施加对自己的束缚。圣约翰·金口是这样说道：“想要成为主人而不是仆人，首先要做的就是放过自己。鄙视财富，你才会变得富有；鄙视荣耀，你才会得到荣光；鄙视安宁，你才会得到安宁”。修士不是一个职业，修道修的是心。修道就是美满与自由，爱与奉献。

为什么人们就像磁石一样被阿索斯山所吸引？吸引他们来的，既不是山与海的美妙风光，也不是远古的遗宝和它悠久的历史，而是人们心中那颗向往修道的心。而想要学习修道就需要忘

记自身那些虚假的成就，需要学会恭顺，倾听并信任自己的导师。倘若不相信导师能为你传递上帝的旨意，那就永远都无法成为真正的修道士。信任不是最终的目的，但若想听见天父的旨意，摆脱尘世的束缚，这是必不可缺的。

我们需要去创造一个充满爱的世界，我们的爱有多少，上帝赐予我们修道士的恩典就有多少。在这样的世界里，我们的心灵才会得到治愈，我们的灵魂才会蓬勃繁荣，结出果实。







**Фото:**

Уварова Татьяна стр.: 71

Прищепова Мария стр.: 9, 50, 59, 83

Кубрак Мария стр.: 19, 20, 23, 57, 67, 104

Артем Устюжанин MSK1.RU стр.: 34, 53, 87

# 拓宽心灵的边界

作者：特维尔的都主教阿姆夫罗西

翻译：Vasina E.A.，王柳扬，

蔡一杰，田钧宇，陈怡鸣

莫斯科：中华会馆出版，2023. - 144 页

## **Расширяя границы сердца**

Амвросий митрополит Тверской и Кашинский

Переводчики: Васина Екатерина, Ван Люян

Цай Ицзе, Тянь Цзюньюй, Чэнь Имин

Компьютерная верстка: Мария Прищепова

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)

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

<https://orthodoxchina.cn/>