通往救赎之路

圣徒费奥凡·隐士

目录：

引言 2

关于通过 圣洗礼 3

基督徒的生命是如何在我们心中开始的？ 3

基督徒的生活是如何在洗礼圣事中开始的？ 6

关于通过悔改开始基督徒生活 24

基督徒生活如何在忏悔圣事中开始？ 24

罪人的状态 25

上帝恩典的作用 27

罪人从罪恶之眠中苏醒 28

上帝之恩典在唤醒罪人脱离罪恶沉睡时的非凡作为 29

获得激励之恩典的通常途径 36

从决心弃绝罪恶到献身于取悦上帝 47

迈向决心弃绝罪恶的历程 47

在立誓将自己奉献给上帝之前 53

在悔改与圣餐的圣礼中，蒙从上头而来的能力加冕，以行讨神喜悦之事 57

在忏悔圣事中，上帝向悔改者宣告完全宽恕 57

悔罪者领受圣体圣事 60

关于基督徒生命如何在我们心中成形、成熟并日益坚固 62

基督徒的生命在我们心中是如何形成、成熟并日益坚固的？ 62

关于如何依循上帝保存热忱之灵 72

内住 73

对另一个世界的洞见 74

在促使人下定决心的情感中徘徊 77

关于有助于巩固人在心灵与肉体力量上行善的操练指南 79

有助于按照基督教生活精神培养心灵力量的操练 83

按新生命的灵来管理身体 88

按照新生命之灵所指引的外在生活秩序 90

培育并巩固属灵生命的恩典之道 92

迈向持续的斋戒 93

与情欲作战的规则，或自我抗争的要义 96

迈向与神活泼相交的开端 107

归向上帝 108

与神的活泼交通是在一种寂静的状态中实现的，这种寂静会导向无欲无求 111

引言

《基督教道德纲要》中阐述了我们必须具备的情感与心境，但这远非成就救恩所需的一切。我们最重要的任务，是在基督的灵里过真实的生活。只要稍加触及这一点，就会发现多少困惑，因此，我们需要多少指引，而且几乎每一步都需要！

诚然，该书指明了人的最终目标——与上帝相交——
并描绘了通往这一目标的道路：即在上帝恩典的帮助下，凭着信心遵行诚命。若能仅用一句话概括：这就是道路！前行吧！

说“看哪，这就是道路，去吧！”很容易，但如何做到呢？大多数时候，人们缺乏前行的意愿。被某种激情所俘虏的灵魂，顽固地拒绝一切强迫与呼唤；它将目光从上帝那里移开，不愿仰望祂。基督的律法不合其心意；它甚至没有倾听律法的意愿：正如人们所说，灵魂对此毫无兴致。
问题在于，如何才能使人萌生通过基督之道走向上帝的愿望；如何才能让律法铭刻在心中，使人遵行此律法时，能发自内心、自然而然地行动，使这律法不像是强加于人，而是仿佛源自其内？

但无论谁归向了上帝，无论谁爱上了祂的律法；仅仅因为我们渴望了这一点，通往上帝的旅程本身，以及行走在基督律法之路上的过程，就必然会成功吗？不。除了渴望之外，还必须具备行动的力量和能力：需要的是实践的智慧。
无论是谁，若踏上取悦上帝的正道，或在恩典的帮助下，循着基督预定的律法之路追求上帝，都必然面临在岔路口偏离正道、迷失方向并最终灭亡的危险——而他却自以为正在得救。
这些歧路是不可避免的，因为残留的、甚至在皈依之后仍存在的罪性驱使与力量失调，即便在此状态下，仍能将事物扭曲呈现——以此迷惑并毁灭人。 此外，撒但的奉承也加剧了这种危险——他极不情愿放手自己的猎物；当有人从他的领域走向基督之光时，他便紧追不舍，布下各种陷阱，企图再次将其捕获，而且往往确实得逞。
因此，对于那些已经渴望沿着这条道路走向主的人来说，有必要进一步指出这条道路上可能出现的各种偏差，以便前行者能够对此有所警惕，预见即将遇到的危险，并知道如何避开它们。

这些在得救之路上人人皆不可避免的困境，使得制定专门的基督徒生活准则变得必要，这些准则应当明确：如何达到与神交通的得救之愿并热切地持守其中，以及如何在通往神的路上——
无论在哪个阶段——面对所有可能出现的岔路，都能安然前行；换言之：
如何开始过基督徒的生活，以及开始之后如何在其中站稳脚跟。这种指引应当将人从神之外带出来，引导他转向神，然后领他来到神的面前；
应当追踪基督徒生活从始至终的实际表现，即它如何萌发、发展、成熟并臻于圆满；或者——
这与前文所述同义——
应书写每位基督徒积极生活的历程，并阐明在何种情境下他应当如何行事，方能坚守自己的品格。

基督徒生命的萌发与发展，在本质上与自然生命的萌发与发展截然不同。这取决于基督徒生命的特殊性质及其与我们本性的关系。人并非生来就是基督徒，而是在出生后才成为基督徒的。
基督的种子落在了已经跳动的心灵这片土地上。但正如自然出生的人是受损的，且与基督教的要求背道而驰——
例如，在植物中，生命的开端是种子萌芽的激发，仿佛是唤醒沉睡的力量；而在人身上，真正基督徒生命的开端则是一种重生，是获得新的力量、新的生命。
此外，即使将基督教视为律法，即下定决心要过基督徒的生活：这种生命的种子（决心）在人身上也并非被有利的自然条件所环绕； 与此同时，整个人——包括他的身体和灵魂——仍无法适应这种新生活，也未能顺服基督的轭；因此，从这一刻起，人便开始了艰辛的劳作——
以基督徒的方式塑造整个自我，塑造自己的一切力量。
正因如此，例如植物的生长是力量的渐进发展，轻松而自然；而对基督徒而言，成长却是与自我进行的

一场艰辛斗争——紧张而痛苦，他必须将自己的力量引导向它们本不倾向的方向：
他如同战士一般，即使是在自己的土地上，每迈出一步，都必须通过战争从敌人手中夺取——
凭借自我约束与自我抗拒这把双刃剑。最终，历经漫长的劳苦与努力之后，基督徒的努力终将取得胜利，
在毫无阻力下占据主导地位，渗透到整个人性之中，将与之敌对的要求和渴望从其中驱逐出去，并使人性进入无欲无求和纯净的状态，使之有幸获得“心里清洁的人”的福分——
在与上帝最真诚的交通中，在自己内里看见上帝。

这就是我们内心中基督徒生命的状态。它有三个阶段，根据其性质，可以这样命名：第一阶段——归向神；第二阶段——洁净或自我修正；第三阶段——
成圣。在第一阶段，人从黑暗转向光明，从撒但的领域转向神；在第二阶段——
他将自己心灵的殿堂从一切污秽中洁净出来，以便迎接即将降临的基督主；在
第三阶段，主降临，入住人心，并与他共进圣餐。这种与神相交的福乐状态，正是所有劳苦与功绩的终极目标！

将这一切具象化并以规则加以界定，就意味着指明*通往救赎的道路*。在这项事业中，完整的指引会接纳处于罪恶十字路口的人，引领他走过净化之火的道路，并将其提升至他所能达到的完美境界，以符合基督成全的程度。此外，它还应表明：

1) 基督徒生命如何在我们心中开始；
2) 它如何日趋完善——成熟并日益坚固，以及
3) 它在完全成全时的样貌。

关于通过
圣洗礼

并说明——如何在成长过程中保持这份恩典

基督徒的生命是如何在我们心中开始的？

我们需要弄清楚，真正的基督徒生活是在何时、以何种方式开始的，这样才能看清这种生活是否已在我们心中萌芽；若尚未萌芽，便要知道如何使其萌芽，以及这在多大程度上取决于我们自己。仅仅自称是基督徒并隶属于基督的教会，还不能作为在基督里真正生活的明确标志。
“不是每一个对我说‘主啊，主啊’的人，都能进天国……”（马太福音7:21）。*“也不是所有生在以色列的，都是以色列人”*（罗马书9:6）。人可能名列基督徒之列，却并非真正的基督徒。这一点人人皆知。

在我们的一生中，有一个时刻——
一个非常显著的时刻，它鲜明地标志着一个人开始过基督徒的生活。那就是当基督徒生活的独特特征开始在他身上显现的时刻。
基督徒的生活，就是怀着热忱与力量，借着对我们主耶稣基督的信心，在神的恩典帮助下，遵行祂圣洁的旨意，为要荣耀祂至圣的名，积极地与神保持交通。
基督徒生活的本质在于与我们的主耶稣基督的属灵交通——
这种属灵交通起初通常不仅对他人，甚至对自己而言都是隐秘的。
而关于这种交通的可见或内心可感知的见证，便是那积极热忱的激情，这种激情完全致力于取悦上帝，

伴随着彻底的自我牺牲，并憎恶一切与此相悖之事。因此，当这种热忱的激情开始燃起时，基督徒的生活便由此奠定基础；而它若在某人心中持续发挥作用，那人便活出了基督徒的生命。

我们需要稍作停顿，进一步关注这一显著特征。

*“我来是要把火投在地上，”*救主说，*“我多么希望这火已经点燃了”*（路加福音12:49）。

祂所说的正是基督徒的生活，之所以这样说，是因为这种生活的可见见证，正是圣灵在人心深处点燃的、为讨神喜悦而产生的热忱，这热忱如同火焰一般；正如火焰会吞噬它所侵入的物质，那为遵行基督之道而产生的热忱，也会吞噬领受它的灵魂。

正如火灾时火焰吞噬整座建筑，这被领受的热忱之火也同样笼罩并充满人的整个存在。

在另一处，主说：*“人都要用火来熬炼……”*（马可福音9:49）。这正是指那以热忱渗透我们整个存在的圣灵之火。

正如盐渗透易腐物质，使其免于腐烂；同样，热忱之灵渗透我们的整个存在，将那在灵魂与肉体中腐蚀我们本性的罪，从所有哪怕最微小的藏身之处和储藏处中驱逐出去，从而拯救我们免于道德上的败坏与堕落。

使徒保罗诫命说：*不要熄灭圣灵的火*（帖前5:19），*在热忱上不可松懈；*

“*在灵里火热*”（罗12:11）——

他向所有基督徒发出这一诫命，要他们铭记：灵里的火热，即不懈的热忱，是基督徒生活不可或缺的特质。在另一处，他这样描述自己：*忘记，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏*（腓3:13-14）；并激励他人：*你们要这样奔跑，好得着奖赏*（林前9:24）。

这意味着，在基督徒的生活中，由于热忱的驱使，存在着某种属灵的敏捷与活力，他们以此投身于讨神喜悦的事工，克己并甘愿将各种劳苦作为祭物献给神，毫不怜惜自己。

基于这一认识，我们很容易得出结论：冷淡地履行教会规条，以及由精打细算的理性所确立的行事规律性，还有行为上的端正、得体和诚实，这些都还不能作为决定性的标志，表明我们是否过着真正的基督徒生活。

这一切固然美好，但若不蕴含基督耶稣的生命之灵，在神面前便毫无价值。这类行为便如同没有灵魂的偶像。精美的钟表运转正常；但谁能说其中有生命呢？！

这里也是如此：*常人往往仅有名义上的“活着”，*实际上却*已死去*（启3:1）。这种行为上的端正最容易使人陷入迷惑。其真正的意义取决于内心的态度，而在行义之事时，这种态度可能与实质上的真理存在显著偏差。

正如人在表面上远离罪恶之事，心中却可能对它们怀有依恋或同情；同样，人在表面上行义事，心中却可能对它们毫无热忱。唯有真正的热忱，既愿以全然的完整与纯净行善，也追查罪恶直至其最微小的痕迹。

它将前者视为每日所需的食粮，将后者视为不共戴天的仇敌。仇敌不仅憎恨仇敌本人，更憎恨其亲属和熟人，甚至憎恨他的物品、他喜爱的颜色，总之凡是稍稍让人联想到他的事物，无一不恨。

对取悦上帝的真正热忱也是如此：它会追查罪恶在最微小的暗示或影射中；因为它追求的是彻底的纯洁。若没有这种热忱，心中会潜藏多少污秽啊！

如果没有对服事基督的热切渴望，又怎能期待成功呢？那些无需费力的事，自然会完成；但一旦某件事需要加倍的努力或某种自我牺牲，便会立即遭到拒绝，因为人无法克制自己。

因为那时将无所依凭，无法激励自己行善；自怜会动摇一切支柱。倘若除了上述动机之外还掺杂了其他任何动机，那么它便会使善行变得不善。摩西手下的窥探者之所以畏缩，正是因为他们自怜。

殉道者之所以甘愿赴死，是因为他们心中燃烧着内在的火焰。真正的热忱者不仅遵行律法，还遵循那些隐秘铭刻在灵魂深处的善意忠告与一切美好的启示；他不仅践行显而易见之事，更在行善方面富有创造力，全心全意致力于追求一种持久、真实、永恒的善。

“无论何时何地，”圣约翰·金口说，“我们都需要热忱和灵魂的熊熊燃烧，随时准备与死亡本身抗争；因

为否则便无法获得天国”（《使徒行传讲道集》第31篇）。

虔敬与亲近上帝的事业是极其艰辛且充满痛苦的，尤其是在最初阶段。从何处获取力量来承担这一切劳苦？靠着上帝的恩典——
在充满活力的热忱之中。商人、战士、法官、学者都从事着充满忧虑且极其艰辛的工作。
他们靠什么在工作中支撑自己呢？——
靠对事业的热情与热爱。在虔敬之路上，支撑自己的也唯有如此。若缺少这一点，我们在事奉上帝时便会感到倦怠、沉重、乏味和迟钝。
就像行动迟缓者虽然前行，却步履蹒跚；而对于迅捷的山羊或敏捷的松鼠而言，奔跑与跳跃却是一种乐趣。热忱地取悦上帝，是令人欣慰、振奋心灵、引领我们走向上帝的旅程。若缺少这份热忱，一切事工都可能付诸东流。
我们必须为荣耀上帝而行，与我们内心的罪作对；若缺乏这一点，我们所做的一切将仅出于习惯，出于体面的要求，因为自古以来便是如此，他人也是如此。
凡事都必须去做；否则，我们会做这件，却不做那件，而且毫无悔意，甚至不记得自己遗漏了什么。
凡事都必须专注而审慎地去做，视其为**头等大事**；否则，我们就会敷衍了事。

因此，很明显，缺乏热忱的基督徒便不是真正的基督徒——
他会变得懒散、松懈、缺乏生机，既不热也不冷——而这样的生活根本算不上生活。
知晓这一点，让我们努力成为行善的真正热忱者，以便真正讨神喜悦，不沾染污秽、恶习，或任何类似之物。

因此，基督徒生活的真实见证，就是那为取悦上帝而燃起的积极热忱之火。现在的问题是，这把火是如何点燃的？谁是它的点燃者？

这种热忱源于恩典的作用，但同时也离不开我们自由意志的参与
。基督徒的生活并非自然的生活。它的开端，即最初的觉醒，也应当如此。正如种子中的植物生命，当水分和热量渗透到隐藏其中的胚芽时，并通过它们——那一切复原的生命之力——唤醒其中隐藏的嫩芽；同样，当上帝的圣灵进入我们的内心，在那里奠定属灵生命的根基，洁净并整合那些蒙尘且破碎的上帝形象特征时，神圣的生命便在我们里面苏醒。
（受外力作用）渴望与自由的寻求被唤醒，随后恩典（通过圣礼）降临，并与自由相结合，孕育出强大的热忱。
切勿妄想凭己力孕育这种生命之力：必须为此祈祷，并做好接受它的准备。充满力量的热忱之火，正是主的恩典。神的圣灵降临于心中，便以一种不仅吞噬一切、更无所不为的热忱开始在其中运作。

有些人会想：何必需要这种恩典的作用？难道我们自己不能行善吗？看，我们已经做了这样那样的善事。再过一阵子，我们还会做些什么。
或许很少有人会停留在这个问题上。也有人说，我们靠自己根本无法行任何善事。但这里所谈的并非个别善行，而是整个生命的重生，是新生命，是生命在整体上的重塑——
一种能引领人得救的生命。在某些情况下，做些善事甚至非常好的善事并不难，就像外邦人做的那样。
但若有人决心坚持不懈地行善，按照上帝话语的指引确立其秩序——
且非仅限一个月或一年，而是贯穿一生——
并决心坚定不移地遵循这一秩序，待其始终如一地践行之后，再以自己的力量为荣；若无此决心，不如闭口不言。
过去和现在，关于自创的基督教生活方式和安排的尝试，难道不曾有过，也仍在发生吗？而它们全都以失败告终，如今依然如此。人刚在新选择的秩序中坚持片刻，便放弃了。这又怎能不如此呢？
因为缺乏力量。唯有上帝永恒的力量，才能在无休止的世事变迁中，使我们始终如一地坚守心志。因此，我们必须充满这种力量，按规矩祈求并接受它——
它便会托起我们，将我们从这暂时的动荡中解救出来。

再回顾一下经验，看看这种自满的念头何时会产生？当人处于平静状态时，当没有任何事物扰乱他，没有任何事物诱惑他或引诱他犯罪时，他便准备好过最神圣、最纯洁的生活。但只要有一丝情欲的波动或诱惑，——所有的誓言都去哪儿了？！
过着放纵生活的人，难道不常对自己说："从现在起，我不再这样了。"但当欲望得到满足后，新的冲动又会涌现，他便再次陷入罪恶之中。
当一切顺遂己意、不违背自尊时，谈论宽容侮辱固然容易。此时，他人所表现出的受辱感或愤怒情绪，或许会显得奇怪。但若自己身处类似境地，那么哪怕只是一瞥——更不用说言语了——
便足以令人暴跳如雷。
因此，当心灵安宁时，人或许会自负地幻想，自己无需至高者的帮助，仅凭一己之力就能过上基督徒的生活。但当沉积在心底的邪恶如风中的尘土般被搅动时，每个人都会在亲身经历中发现自己那份傲慢所招致的谴责。 当一个又一个念头、一个又一个欲望——一个比一个更糟——
开始扰乱灵魂时，人便会忘却自我，不由自主地与先知一同呼求：*"……水已漫至我的灵魂。我陷在深渊之*中"（诗篇68:2）。*哦，主啊，求你拯救！哦，主啊，求你速速来！*（诗篇117:25）。

难道不是经常这样吗：有人自以为能始终坚守美德。但一旦想象出某个人或某物，欲望便油然而生，激情随之被点燃；人便被卷入其中而堕落。此后，他只能审视自己并感叹：这太糟糕了！然而，一旦出现消遣的机会，他又准备再次忘我沉溺。
接着，若有人冒犯了他：便开始争吵、指责、评判；若遇到一笔虽不公义却有利可图的交易，他便也参与其中：贬低一人，与另一人分赃，将第三人挤下台——
而这一切，都发生在他曾自夸能够不靠上天的特别帮助，仅凭自身力量就保持圣洁之后。那力量究竟在哪里呢？ ——*"灵固然愿意，肉体却软弱"*（马太福音26:41）。看见善却行恶：*"我愿意行善的时候，恶却在我里面"*（罗马书7:21）。我们被捆绑了：主啊，求你救赎我们！

仇敌对我们最早的诽谤之一，便是自负的念头，也就是说，即使不是拒绝，也是不觉得需要恩典的帮助。仇敌仿佛这样说："别去那里——别去那道光的地方，那里的人想给你某种新的力量！ ——你在我这里已经很好了。"人便沉溺于安逸之中。而魔鬼却趁机——
时而抛出石块（灾祸），时而引向滑坡（情欲的诱惑），时而用鲜花掩盖陷阱（光鲜的外表）。
人头也不回地不断向前奔去，却浑然不觉自己正越陷越深，直到最终坠入邪恶的深渊——
地狱的门槛。这种情况下，难道不该像对初代亚当那样向他呼喊："人啊，你在哪里？你走到了哪里？"正是这一呼唤，便是恩典的作为，它促使罪人首次审视自己。

因此，若你渴望开始过基督徒的生活，就当寻求恩典。当恩典降临并与你的意志结合的那一刻，便是基督徒生命诞生的时刻——这生命将充满力量、坚定不移且硕果累累。

在哪里能获得并如何领受这开启生命的恩典？——
获得恩典并借此使我们的本性成圣，是在圣礼中实现的。在那里，我们将自己交托给上帝的作为，或将我们那不配的本性呈献给上帝——而祂便借着祂的作为将其更新。
为了击溃我们骄傲的心智，上帝乐意在真正生活的起初，将祂的大能隐藏在朴素物质的庇护之下。我们虽无法参透其中奥秘，但整个基督教的经验都证明，事实确实如此。

主要涉及基督徒生活开端的圣礼有两个：洗礼**和忏悔**。因此，关于真正基督徒生活开端的规则，一部分围绕洗礼，另一部分则围绕忏悔。

基督徒的生活是如何在洗礼圣事中开始的？

洗礼是基督教中的第一项圣事，它使基督徒有资格领受恩典的恩赐，并通过其他圣事获得救恩。没有洗礼，就无法进入基督教世界——

成为教会的一员。永恒的智慧在世上为自己建造了一座殿宇：通往这座殿宇的大门，就是洗礼圣事。
通过这扇门，人不仅进入神的殿宇，更在此披上配得这殿宇的圣衣，获得新名与印记——
这印记将铭刻在受洗者整个生命之中，借此，日后无论是天上还是地上的众生，都能辨识并区分他。

……使徒教导说：*“在基督里的人就是新造的人”*（哥林多后书5:17）。基督徒正是通过洗礼成为这“新造的人”。人从洗礼池中出来时，已全然不同于进入时的模样。正如光明与黑暗、生命与死亡的对比，受洗者与未受洗者截然相反。
人在不法之中受孕，在罪中出生，受洗前体内便带着罪的全部毒液，以及罪所带来的一切沉重后果。他处于神的弃绝之中，本质上是“愤怒之子”；他自身已然受损、失调，其各部分与力量的协调关系及其主要倾向，都指向罪的滋长；
受撒但的影响所支配，因着住在人里面的罪，撒但在人里面强势地运作。正因如此，人死后必然成为地狱的俘虏，在那里必须与他的首领及其爪牙和仆从一同受苦。

洗礼使我们脱离了这一切邪恶。它借着基督十字架的大能解除咒诅，并恢复了祝福：受洗者是神的儿女，主亲自赐予他们这名分，并使他们成为神的儿女。
既然是儿女，便是继承人，是神的继承人，也是基督的共同继承人（罗马书 8:17）。
天国因着受洗这一行为本身，便已属于受洗者。他从撒但的统治下被拯救出来，撒但如今失去了对他掌权的权柄，也失去了在他里面擅自行事的能力。通过加入教会——这避难之所——
撒但通往新受洗者的道路被阻断了。他在这里如同身处安全的围栏之中。

以上这些都是属灵与外在的恩惠与恩赐。那么内在发生了什么呢？——
就是对罪之病与损伤的医治。
恩典的力量渗透到内心深处，在那里以全部的美善恢复了神的秩序，医治了各种失调——
无论是力量与各部分的构成及关系，还是从自我到神的根本方向——
以取悦神并增加善行。这就是为什么洗礼就是重生，是将人置于更新状态的历程。
使徒保罗将所有受洗者比作复活的救主，以此表明，他们在更新中也拥有与人类在主耶稣里——
借着祂在荣耀中的复活——所显明的那样光明本性（罗6:4）。 受洗者行为的方向也随之改变——
这一点可从同一位使徒的话中看出，他在另一处说，他们*不再为自己而活，而是为那位为他们死而复活的主而活*（林后5:15）。 *因为祂若死了，就是为罪死了一次；若活着，就是为神而活*（罗6:10）。*我们藉着洗礼与祂一同埋葬在死里*（罗6:4），并且：*“我们旧人已经与祂同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆”*（罗6:6）。如此，人的一切行为都藉着洗礼的大能，从自我和罪恶转向神与公义。

使徒的话语发人深省：*“使我们不再作罪的奴仆……”*还有一句：*“罪必不能作你们的主”*（罗6:14）。
这使我们明白，那在紊乱堕落的本性中构成引向罪恶之力量的，并非在洗礼中被彻底铲除，而是被置于一种状态：它不再对我们拥有权柄，不再掌控我们，我们也不再为它效力。它依然存在于我们里面，依然活着并发挥作用，只是不再作为主人。
从那时起，主导权便已属于神的恩典，以及自觉地将自己交托给恩典的圣灵。圣迪亚多赫在阐释洗礼的大能时指出：在受洗之前，罪住在心中，而恩典从外部起作用；受洗之后，恩典便住在心中，而罪则从外部引诱人。
罪如同敌人被逐出堡垒一般，被驱逐出心灵，栖身于体外的各部位，并从那里零星地发动突袭。因此，它虽仍是无休止的诱惑者、引诱者，却已不再是主宰：它虽扰乱人心、令人不安，却无法发号施令。

洗礼中新生便由此萌发！至于人自身需要做什么，或者他是如何在洗礼中得以更新的，在《基督教教义纲要》中已有阐述，特别是在“基督徒生活的准则”一节中。
此处不再赘述，因为接受洗礼的成年人，就如同那个在悔改中归向上帝的罪人；而关于后者，后面将有不短的论述，即第二部分。届时，每个人对此主题的好奇心都将得到充分满足。

此处着重探讨的是，对于那些在婴孩时期受洗的人——这在我们中间最为常见——

基督教生活是如何通过洗礼开始的。因为在此，基督教生活的开端具有某种独特的特征，这种特征源于恩典与自由之间的关系。

你们已经知道，恩典降临于自由的意愿与寻求之上，只有二者相互结合，才能开启一种既符合恩典本质，又契合自由受造物本性的崭新恩典生活。

主白白赐下恩典；但他要求人去寻求恩典，并怀着热切的心领受它，将自己全然献给上帝。在成年人的悔改和洗礼中，这一条件的实现是显而易见的。但在婴孩洗礼中，这一条件又是如何实现的呢？

婴孩尚不具备理智和自由，因此无法从自身方面满足开启基督徒生命的条件，即献身于上帝的意愿。然而，这一条件必须得到满足。由于满足这一条件的方式不同，通过婴孩洗礼开启的生命具有某种独特的特征。具体而言：

恩典降临在婴孩的灵魂上，**并独自在**其中发挥作用，仿佛自由也参与其中一般，其唯一依据在于：这个目前尚不自知、也无法自主行动的婴孩，将来当他恢复意识时，

他将自愿地将自己奉献给上帝，欣然接受恩典，在自身中发现恩典的作为，为恩典的存在而喜悦，为上帝如此为他所做的一切而感恩，并承认：倘若在受洗的那一刻他拥有理智和自由，他所做的也绝不会与实际发生的情况有所不同，也不会希望有其他选择。

为了这种未来自愿地将自己奉献给上帝，以及自由与恩典的结合，神圣的恩典完全赐予婴儿，并在婴儿毫无意识的情况下，通过一种确信——即所要求的意愿和将自己奉献给上帝的决心无疑会实现————

这种确信源于代父母在教会面前向神作出的承诺：当这婴孩恢复意识时，必会以恩典所要求的恰当方式行使自由，并承担起通过实际行动将受洗者引导至此境界的责任。

因此，通过洗礼，基督的生命之种被植入婴孩体内并存于其中；但这生命似乎还并非完全属于他——它作为塑造他的力量而发挥作用。

那由洗礼之恩在婴孩心中孕育的属灵生命，将从他恢复意识、凭自由意志将自己奉献给上帝，并以充满喜乐和感恩的心态，

喜乐且感恩的领受，将自身内所获得的恩典之力内化为己有。在此之前，真正基督徒的生命虽在他身上运作，却仿佛是在他不知情的情况下运作，虽在他之内，却又仿佛尚未真正属于他；而从他获得自觉并作出抉择的那一刻起，这种生命便成为他自身的，不仅是出于恩典，更是出于自由。

正因如此，在受洗与将自己奉献给上帝之间存在着或长或短的间隔，婴孩通过洗礼之恩典开启的基督徒道德生活，可以说，

延伸至一段不确定的时间，在此期间，婴儿在圣教会中，在基督徒群体中逐渐成熟并

地成长为基督徒，正如他先前在母亲子宫中肉体成形一样。

读者啊，请将这一思想牢牢铭记于心。当我们需要确定父母、代父母和养育者应当如何对待这位由圣教会和主托付给他们的受洗婴孩时，这一思想将对我们至关重要。

不言而喻，在婴儿受洗之后，父母和代父母面临着一项至关重要的任务：要引导受洗者，使他在恢复意识后，能够意识到自己内心的恩典之力，并怀着喜乐的愿望接纳这些恩典，同时也接纳与之相伴的义务以及恩典所要求的生活方式。

这直接引出了关于基督教教育，或者说根据洗礼恩典的要求进行教育的问题，其目的是为了保全这份恩典。

为了更清楚地说明应如何对待受洗的婴儿以达到上述目的，我们需要重温先前提出的观点：当人心从罪恶和自我转向上帝时，恩典便降临并居住在其中。

正因这种积极展现的心态，其他一切恩典的恩赐以及蒙恩之人的所有特权才会随之而来：神的喜悦、与基督同为后嗣、脱离撒但的辖制，以及免于被判入地狱的危险。

一旦这种心灵与思想的境界减弱或丧失，罪便立刻再次占据心灵；而通过罪，撒但的枷锁便被套上，神的恩宠与与基督同为后嗣的权利也随之被剥夺。

恩典在婴孩心中能制伏并压制罪；但若给予罪以滋养和自由，它便可能复活并再次作祟。

因此，那些肩负着守护从洗礼中领受的基督徒婴孩完整性的责任之人，必须将全部注意力集中于绝不允

许罪再次占据上风，要竭尽全力压制并削弱罪，同时激发并巩固其归向神的志向。
必须使这种心志在成长中的基督徒心中日益增强——尽管是在他人的引导下，但应是主动的——
使他越来越习惯于为了取悦上帝而战胜罪恶并制服它，习惯于这样运用灵与体的力量，使之不再是为罪效力，而是侍奉上帝。 这完全是可能的，因为受洗之人——无论是新生者还是受洗者——其整个人都是未来的种子，或是充满种子的沃土。借着洗礼之恩注注入的新心境，并非仅是思想上的或强加的，而是真实的，也就是说，它本身也是生命的种子。

如果一切种子都按其本性生长，那么受洗者体内恩典之生命的种子也能生长。如果他体内已植入一种胜过罪恶、归向神的种子，那么它也能像其他种子一样被培育并结出果实。只需为此采取有效的手段，或确定对受洗婴孩进行引导的恰当方式。

在此过程中，一切努力所指向的目标在于：当这个新生命恢复意识时，他不仅要意识到自己是一个拥有理智与自由的人，更要意识到自己是一个与主立下契约的人，其永恒的命运与主紧密相连；
不仅要认识到这一点，还要发现自己有能力履行这一承诺，并在内心感受到对此的强烈向往。
问题在于，如何实现这一点？应当如何对待受洗者，使他在成年后，除了成为真正的基督徒之外，别无他求？或者说——如何进行基督教式的教育？

对此，我们无意逐一详述。仅对整个基督教教育事务作一概览，旨在阐明在何种情况下应如何支持并巩固孩子身上的美德，又如何削弱并抑制其恶习。

在此，我们首先要关注的是摇篮中的婴儿，即在其任何能力尚未觉醒之前。婴儿尚在成长之中，因此可以对其生活施加影响。此时，圣礼便发挥作用，随之而来的是整个教会生活；与之相伴的，还有父母的信仰与虔诚。

所有这些综合起来，将构成围绕婴儿的救赎氛围。这一切都以神秘的方式（受启发、被灌输。*编者注*）滋养着在婴儿身上孕育的恩典之生命。

频繁领受基督的圣事（可以补充：尽可能频繁地领受），通过祂至洁的圣体和圣血，将祂的新成员生动而有效地与主联合起来，使他成圣，使他内心安宁，并使他免受黑暗势力的侵扰。

以这种方式行事的人会注意到，在给婴儿领圣体的那一天，婴儿会沉浸在深深的安宁之中，没有因各种生理需求而产生的剧烈动作，甚至包括那些在婴儿身上
表现得更为强烈的需求。有时，婴儿会充满喜乐和灵性的欢腾，仿佛随时准备拥抱所有人，视他们如己出。
圣体圣事往往伴随着神迹。圣安德鲁·克里特斯在童年时期曾长期无法说话。当心碎的父母通过祈祷和寻求恩典的途径寻求帮助时，在领受圣体圣事之际，主以祂的恩典解开了他舌头的枷锁，此后，他便以滔滔不绝的雄辩与至高智慧滋养了整个教会。
一位医生根据自己的观察指出，对于大多数儿童疾病，应带孩子去领受圣体，此后极少需要使用医疗手段。

经常带孩子去教堂、让他们亲吻圣十字架、福音书和圣像，以及用圣水洒净，
在家中同样如此——
经常将孩子呈献在圣像前，频繁划十字圣号，用圣水洒净，焚香，为摇篮、食物及一切与之接触之物划十字圣号，接受神父的祝福，将教堂的圣像和祈祷仪式带回家中； 总之——
一切教会仪式都以奇妙的方式温暖并滋养着婴儿充满恩典的生命，始终是抵御无形黑暗势力侵袭的最安全、最坚不可摧的屏障；这些黑暗势力随时准备渗透（侵入、滋生。*编者注*）到尚在成长的灵魂中，企图用它们的呼吸将其玷污。

在这可见的守护之下，还有一种无形的守护：守护天使，自受洗那一刻起便由主派驻在婴儿身边。他守护着孩子，以其存在无形地影响着孩子，并在必要时启示父母，该如何对待身处危难之中的孩子。

然而，父母的不信、疏忽、不虔诚以及不端正的生活，足以摧毁这一切坚固的屏障，使这些强大而切实的启示化为乌有，从而使胎儿蒙受损失。这不仅是因为相关手段要么未被运用，要么未被恰当运

用；更主要是由于内在的影响。
诚然，主是仁慈的，特别是对无辜者，但父母之魂与子女之魂之间存在着我们无法参透的联系，我们无法确定前者对后者的影响究竟延伸到何种程度；同时，在父母产生不良影响的情况下，上帝对子女的仁慈与宽恕又会延伸到何种程度。
有时，这种影响会停止，届时那些早已埋下的因便会结出果实。因此，父母的信仰与虔诚之灵，应当被视为维护、培育和巩固子女恩典生活的最有力手段。

婴儿的灵魂在最初的几天、几个月，甚至几年里，似乎还毫无动静。无法通过常规途径向他传递任何需要吸收的内容。但可以通过间接方式对他产生影响。

存在一种通过心灵进行灵魂交流的特殊途径。一种精神通过情感影响另一种精神。父母越是全心全意地关注婴儿，这种对婴儿灵魂的影响就越有效。父亲和母亲仿佛融入了孩子，正如人们所说，对孩子疼爱得无法自拔。
如果他们的精神充满虔诚，那么这种虔诚自然会以某种方式作用于婴儿的灵魂。此时，最好的外部媒介便是目光。当其他感官所感知的内容仍被灵魂隐藏时，眼睛却能将其展现在他人眼前。这就是一个灵魂与另一个灵魂相遇的交汇点。
愿母亲和父亲那充满神圣情感的灵魂，通过这扇窗口直抵孩子的灵魂深处。他们必然会用这神圣的圣油为孩子涂抹。他们的目光中不仅要闪耀着那再自然不过的爱，更要闪耀着这样的信念——
他们怀中的不仅仅是普通的孩子，以及这样的希望：那位　　那位将这珍宝——如同恩典的器皿——托付给他们照管的主，必会赐予他们足够的力量去守护它；最后，还有那由信德所生的盼望所激发、在灵里不断进行的祷告。

当父母以这种方式用这种真诚虔诚的精神守护孩子的摇篮时，一方面，　守护天使，另一方面——圣礼及整个教会生活——
从外在和内在共同作用于孩子时，便会在这个初生的生命周围形成与其相契合的灵性氛围，这种氛围将把自身的特质注入其中，正如血液——动物生命的源头——
其性质在很大程度上取决于周围的空气一样。　　人们常说，新制成的容器会长期——甚至永远——保留当时注入其中的物质的气味。关于儿童周围所建立的这种环境，同样可以这样说。它会以充满恩典与救赎的力量渗透到孩子正在形成的生命形态中，并在其上烙下自己的印记。这也正是抵御邪恶之灵影响的坚不可摧的屏障。

从摇篮时期开始这种安排，就应当在随后的整个教育过程中持续下去：无论是在童年、少年时期，还是青年时期。教会、虔诚的生活以及圣礼——对于孩子们而言，犹如会幕（
），他们应当始终栖身其下，永不离开。　　诸多事例表明这种做法是何等救赎且成果丰硕——撒母耳（先知；*8月20日*——
编者注）、西科埃特的狄奥多尔（4月22日）等人便是明证。仅凭这一点，便足以取代所有教育手段，事实上，这种做法在实践中也确实取得了不俗成效。古代的教育方式，其精髓主要就在于此。

当孩子体内的力量开始逐一觉醒时，父母和教育者必须加倍关注。因为当他们在上述方法的感召下，对上帝的向往日益增长并增强，进而带动其他力量跟随时，与此同时，栖息在他们内心的罪恶也绝不会沉睡，反而会加倍努力试图掌控这些力量。
由此不可避免地引发了内心的争战。由于孩子们尚不具备独自应对的能力，父母理应代其而战。但既然这场争战终究应由孩子自身的力量来进行，父母就必须严格守护他们觉醒的萌芽，以便从最初的时刻起，就引导他们朝着应被指引的主要目标迈进。

于是，父母便开始与栖息在孩子心中的罪恶展开斗争。尽管这种罪恶已失去立足之地，却仍在起作用，为了在某处稳固立足，它试图掌控身体和灵魂的力量。
必须不允许这种情况发生，仿佛要将力量从罪的手中夺回并交托给上帝。但为了在此过程中行动并非毫无依据，而是基于对所选方法正确性的理性认知，我们需要清楚地弄明白：残留的罪在寻求什么，它靠什么滋养，又是通过什么具体途径来控制我们的。

诱使人犯罪的主要诱因，在于心灵中的自以为是（或好辩），意志中的任性，以及感官中的自我沉溺。因此，应当如此引导和调控正在发展的灵魂与身体的力量，以免将其沦为肉欲、好探究、任性和自我放纵的俘虏——因为这将是一种罪恶的桎梏，——
相反，应当训练人远离这些，并战胜它们，从而尽可能削弱它们，直至使其无害。这是首要原则。此后的一切教育都应以此为依据。为此，让我们重新审视身体、灵魂和精神的主要活动。

首先被唤醒，随后直至死亡都始终处于活跃状态的，是身体的需求。因此，更需要将它们置于适当的界限之内，并通过习惯加以巩固，以便日后由此产生的困扰更少。在此，对身体生活而言，最容易出现偏差的方面便是饮食。

从道德角度而言，饮食是追求罪恶的肉欲享乐之源，也是这种欲望滋长与滋养的温床。因此，在喂养儿童时，应当既能促进身体发育、赋予其强健体魄，又不会在灵魂中点燃纵欲之火。

不应因孩子年幼而掉以轻心——
必须从幼年时期就开始约束那容易沉溺于粗鄙物质的肉体，并训练孩子学会驾驭它，这样无论在少年时期、青年时期，还是之后，都能轻松自如地应对这种需求。最初的熏陶至关重要。

儿童的饮食习惯在很大程度上决定了今后的发展。不知不觉中，可能会养成贪食和饮食无节制——
这两种对身体和灵魂都具有破坏性的倾向，会通过饮食习惯潜移默化地植入心中。

因此，就连医生和教育家也建议：1）根据受教育者的年龄，选择健康且适宜的食物：因为某种食物适合婴儿，另一种则适合幼儿、少年和青年；2)
按照既定的规则（同样需根据年龄调整）来安排饮食，其中应明确规定进食的时间、份量和方式；3)
随后，除非必要，切勿偏离如此确立的秩序。通过这种方式，孩子将学会不再随心所欲地索要食物，而是等待规定的时间；

这也是孩子首次尝试克制自身欲望的练习。如果每次孩子一哭就喂食，之后又每次一要吃就喂，就会使孩子变得过于松懈，以至于日后除非生病，否则根本无法拒绝进食。

与此同时，由于总能通过乞求或哭闹得到所欲的一切，孩子便逐渐养成了任性的习惯。睡眠、冷热调节以及其他与进食自然相关的舒适条件，也都应遵循同样的原则，必须时刻牢记——
切勿助长对感官享乐的欲望，而要培养克制自我的能力。 在整个教育过程中都必须严格遵守这一点——当然，在具体应用中可以调整规则，但不能改变其本质——
直到受教育者牢固掌握这些规则，能够自我约束为止。

身体的第二项功能是运动；其器官是肌肉，身体的力量与强健皆源于此——
它们是劳动的工具。就灵魂而言，运动是意志的居所，极易滋生任性。

这种机能的有节制、审慎的发展，既赋予身体活力与生机，又使人习惯于劳动，并培养出端庄得体的风范。相反，若发展失当、任其放任自流，在某些 中会滋生过度的轻浮与散漫，在另一些中则会导致迟钝、死气沉沉和懒惰。

前者会强化并使任性与叛逆成为常态，由此衍生出好斗、易怒以及欲望无法自制等特质。后者则会使人沉溺于肉欲，沦为感官享乐的奴隶。

因此，必须谨记：在强健体魄的同时，切勿借此助长任性，也不要因纵容肉欲而毁坏精神。为此，关键在于节制、规范与监督。让孩子尽情嬉戏，但必须在规定的时间、地点，并以规定的方式进行。父母的意志应当贯穿孩子的一举一动，当然，这是从整体上而言。

否则，孩子的品性很容易就走偏。一旦任性地嬉戏过后，孩子往往连在细微小事上都不愿顺从。这还只是偶尔发生的情况；更不用说，如果这方面完全被忽视了，又该如何是好？一旦任性像堡垒一样盘踞在身体里，日后要根除它该有多难。

脖子不肯低头，手脚不肯动，甚至眼睛也不愿按命令去看。相反，如果从一开始就不任由孩子随心所欲地活动，他反而会对任何命令都表现得格外听话。此外，没有什么比按照指示让身体用力更能让人习惯掌控自己的身体了。

身体的第三项功能在于神经。在神经中，感觉是观察的工具，也是求知欲的养料。但这一点稍后再谈。现在先谈谈神经的另一项普遍功能，即作为身体感觉的中枢，或者说作为接受对身体而言愉快或

不愉快的外界印象的能力。
在这方面，应当将“训练身体无痛地承受各种外部影响”作为准则：无论是空气、水、温度变化、潮湿、酷热、严寒，还是创伤、疼痛等。掌握了这种技能的人，便是最幸福的人，能够随时随地应对最艰巨的任务。
这样的人，其灵魂完全主宰着身体，不会因畏惧身体上的不适而拖延、改变或放弃事务；相反，它甚至会带着某种渴望去面对那些可能令身体不适的事物。这一点至关重要。对待身体的主要弊端在于贪图温暖和溺爱身体。
它剥夺了灵魂对身体的一切支配权，使前者沦为后者的奴隶；相反，不怜惜身体的人，在自己的行动中不会因盲目求生而产生的恐惧而动摇。从小就养成这种习惯的人是多么幸福啊！这包括关于沐浴、散步的时间和地点以及衣着方面的医疗建议；
最重要的是，养护身体不应只追求愉悦的体验，相反，更应让身体经历令人不安的体验。前者使身体变得娇气，后者则使身体变得强健；在前者面前，孩子会畏首畏尾；在后者面前，孩子则无所畏惧，并能耐心坚持已开始的事。

这种对待身体的方式是教育学所倡导的。
这里仅说明这些建议如何适用于基督徒生活的培养，具体而言，正是因为热忱地践行这些建议，能阻断感官享乐、任性妄为、纵欲或自怜等有害之物侵入灵魂，从而形成与其相反的心态，并总体上使人学会将身体作为工具加以掌控，而非受其支配。
这一点在基督徒生活中至关重要，因为基督徒生活本质上就脱离了感官欲望和一切肉体的享乐。因此，不应任由孩童的身体随意发展，而应从一开始就对其实施严格的纪律管教，以便日后将孩子交到受教育者自己手中时，他已适应基督徒生活，而非与之相悖。
真正爱孩子的基督徒父母，为了将这份恩惠赐予子女，不应吝惜任何东西，甚至包括自己的父母之心。因为否则，他们今后一切出于爱与关怀的行为，要么收效甚微，要么甚至毫无成效。肉体是情欲的居所，其中大多是极其凶猛的情欲，如淫欲和愤怒。
身体也是恶魔借以侵入灵魂或栖身其中的器官。不言而喻，在此过程中不应忽视教会生活，以及其中一切可与身体接触的事物，因为借此身体将得以圣化，贪婪的兽性也将被平息。

此处并未详述一切，仅指明了作用于身体的主要方向。具体细节将由实际行动向有需要者揭示。根据这一纲要，自然也能明白在生命中的其余时间里应当如何对待身体：因为我们与身体的关系是一体的。

随着身体需求的显现，灵魂中较低级的本能也会按照其自然的顺序相继显现。看，婴儿开始将目光停留在这样或那样的物体上，对某个物体的关注多一些，对另一个则少一些，仿佛他更喜欢前者，而对后者则兴趣寥寥。
这是感官运用的最初萌芽，紧随其后的是想象力和记忆力的觉醒。这些能力处于从身体活动向精神活动的过渡阶段，
它们协同作用，以至于一方所做之事，立即传递给另一方。鉴于它们在当下我们生活中所具有的重要性，用信仰领域的对象来圣化这些最初的萌芽是多么美好且有益。
最初的印象会深深铭刻在记忆中。必须记住，灵魂初入世间时仅是一股纯粹的力量；它是在此之后才逐渐成长、内在内容日益丰富，并在活动中变得多样化的。它获得的最初素材、最初的养分，来自外部，源自感官，并通过想象力传递。
不言而喻，感官与想象所接触的最初对象应当具备何种特质，才能不仅不阻碍，甚至更能促进正在形成的基督徒生活。因为众所周知，正如最初的养分对身体体质有着显著影响，灵魂最初接触的对象也对灵魂的品性或其生活基调有着深远影响。

正在发展的感官为想象力提供素材；想象中的对象被储存在记忆中，并构成了，可以说，灵魂的内容。　　让感官从神圣的事物中获得最初的印象：圣像和油灯的光芒——供眼睛感受，圣歌——供耳朵聆听，等等。孩子尚无法理解眼前所见的一切，但他的眼睛和耳朵已逐渐习惯了这些事物，而这些事物占据了他的心灵，从而将其他事物排斥在外。

随之而来的感官体验和最初的想象练习也将具有神圣性；对他而言，想象这些事物比想象其他事物更为容易：这就是他最初的倾向。此后，在未来的岁月里，那种与感官和想象形式本质上紧密相连的优雅，也必然会以神圣的形式吸引他。

因此，尽管用各种神圣之物来保护孩子；但凡在榜样、图像或物品中可能导致其堕落的，都应予以清除。此后及今后的所有时间里，都必须保持这一原则。

众所周知，无论以何种形式出现，那些堕落的意象都会对灵魂产生多么强烈的影响！一个孩子若闭上双眼，或独自一人沉浸于内心世界，却被无数不雅、虚浮、诱人且充满激情的意象所压倒，那该是多么不幸啊。这对灵魂而言，就如同烟雾对头脑一般。

同样，也不应忽视这些力量的活动方式。感官的职责在于看、听、触摸，总之就是感知、体验。因此，它们是求知欲的首要激发者；这种求知欲随后因它们而转化为想象和记忆，并在其中扎根后，便成为灵魂中不可撼动的暴君。

我们不能不运用感官：因为唯有通过它们，才能认识那些为了上帝的荣耀和我们的福祉而必须了解的事物。但与此同时，探究心也是不可避免的，它是一种无法遏制的倾向——

无目的地观察和倾听，关注事物发生在何处以及如何发生。那么，我们该如何应对呢？

所谓“体验”本身就是一种好奇心。好奇心表现为：人们试图毫无章法、毫无目标地探知一切，而不加区分地去探究哪些是必要的、哪些是不必要的。因此，在运用感官时，应当恪守分寸与秩序，并根据内心的需求将感官专注于一件事——这样，好奇心便无从滋生；

也就是说，应当引导孩子去体验那些对他而言被视为必要的事物；而对其他一切则应克制并加以回避。此外，在体验过程中要遵循循序渐进的原则——

不要从一个对象跳到另一个对象，或从一个特征跳到另一个特征，而应逐一审视，并确保随后能正确地想象该对象。

这种练习能使孩子摆脱即使在允许范围内也想消遣的念头，教会他掌控感官，进而掌控想象力。这样，他便不会在没有必要时从一件事跳到另一件事，因此也不会沉溺于幻想和消遣，让各种意象扰乱心灵，使心灵因那些无序幻象的潮起潮落而不得安宁。

无法掌控情感和想象力的人，往往会心神不宁、反复无常，被那股好奇心所折磨，这股好奇心会驱使他从一个对象跳到另一个对象，直到精疲力竭，而这一切却毫无收获。

与这些能力同时萌发的是儿童的激情，它们从很早开始就扰乱着孩子。孩子还不会说话，不会走路，刚刚学会坐着和抓取玩具，却已经会发脾气、嫉妒、独占、孤僻等等，总之表现出了激情的作用。这种植根于动物性本能的恶习具有腐蚀性；因此，必须在其初现端倪时就加以抵制。具体如何操作——难以一概而论。一切都取决于父母的明智判断。不过，可以制定以下原则：1) 竭尽全力预防（*指私欲——编者注*）的产生；2) 随后，若某种激情显现，须迅速采用经过构思和验证的方法将其扑灭。这样便能防止其扎根，或避免对此产生倾向。对于那些比其他激情更频繁显现的，应格外关注并加以调治，因为它可能成为支配生活的统治者。

治疗情欲最可靠的方法是运用神圣的手段。必须怀着虔诚之心求助于这些手段。情欲是一种心灵现象，然而父母起初并无直接影响孩子心灵的方法……因此，首先应当祈求主，愿祂成就祂的事工。对于虔诚的父亲、母亲或保姆而言，经验将是这方面的进一步指引。

当孩子具备理解能力时，便可开始运用针对情欲的通用方法。起初应全方位地掌握这些方法，并在整个教育过程中持续践行，使孩子能够熟练运用并习惯于此，因为情欲的侵扰将贯穿其一生。

如果严格遵守针对身体和低级能力所规定的行动准则，那么灵魂将因此获得培养真正良好心境的绝佳准备；然而这仅仅是准备，而心境本身则需要通过积极作用于其所有力量——

即理智、意志和心灵——来塑造。

关于理智。儿童的聪慧很快就会显现出来。这种聪慧与语言能力同步发展，并随着语言能力的完善而增长。因此，理智的教育必须与语言教育同步开始。

最需要关注的是，根据基督教原则，对孩子所遇到或需要关注的一切事物——
什么是善与恶、什么是好与坏——
形成正确的概念和判断。通过日常的交谈和提问，做到这一点非常容易。
父母在彼此交谈时，孩子们会侧耳倾听，并且几乎总是不仅会吸收他们的思想，甚至还会模仿他们的措辞和举止。因此，父母在说话时，应始终使用事物的本名。例如：什么是真正的生活，它将如何结束，一切从何而来，什么是快乐，某些习俗有何价值等等。
让他们与孩子交谈并向他们解释，可以直截了当，但最好是通过讲故事的方式：例如，打扮得花枝招展是否妥当；获得赞扬是否就是幸福，等等。或者，让他们询问孩子对各种事情的看法，并纠正他们的错误。　通过这种简单的方法，在短时间内就能传授关于事物的健全判断原则，这些原则随后将长久地——甚至终身——
铭刻在心中。通过这种方式，世俗的思虑和那种邪恶、永不满足的好奇心将在根源上被扼杀。真理通过充实心灵来束缚它。
世俗的思辨却无法使心灵得到满足，反而会助长这种探究欲。若能使孩子们摆脱世俗的思辨，便能为他们带来巨大的福祉。而且，这甚至是在他们开始读书之前就能做到的。此外，只要不让孩子们接触那些包含扭曲观念的书籍，他们的心灵就能保持完整，保持在神圣而属神的健全状态中。
若因认为孩子尚小而疏于以此方式引导他们，实属徒劳。真理对每个人都是可及的。经验已证明，年幼的基督徒孩子比哲学家更为睿智。这一现象如今仍在重演，而过去它曾无处不在。
例如，在殉道期间，年幼的孩童们曾论及救主、偶像崇拜的荒谬、来世等话题；这是因为他们的母亲或父亲曾在轻松的交谈中向他们阐释过这些道理。这些真理已与他们的心灵融为一体，使他们珍视这些真理，甚至愿意为之献出生命。

关于意志。孩童充满渴望：万物都吸引着他，一切都令他着迷并激发他的欲望。由于尚无法分辨善恶，他渴望一切，并且对所渴望的一切都愿意付诸行动。若任其自由发展，孩童便会变得无法驯服且任性妄为。因此，父母必须严格监管这一方面的精神活动。
将其限制在适当范围内的最简单方法，就是让孩子们养成未经允许绝不行动的习惯。无论有什么愿望，都要让他们向父母求教并询问：能不能做这个或那个？
通过自身和他人经历的例子，让他们明白未经询问就随心所欲地行事是危险的，并引导他们甚至对自己的意志产生敬畏。这种心态最为理想，同时也最容易培养，因为孩子们本就大多会向成年人请教，他们深知自己的无知与软弱；
只需将此事提升到更高层面，并将其确立为他们必须遵守的铁律。这种心态的自然结果将是：在一切事情上完全服从并顺从父母的意愿，违背自己的意愿；养成在许多方面克制自己的习惯，甚至掌握这种能力；最重要的是，通过亲身经历确信：不应事事听从自己的意愿。
这一点对孩子们来说，通过他们自身的经历最为容易理解：他们虽然渴望许多事物，但这些所求之物却有害于他们的身心。在纠正孩子任性之余，还应引导他们行善。为此，父母应亲自树立善良生活的真实榜样，并让孩子们结识那些主要关切不在享乐与声望，而在于灵魂得救的人。
孩子们极易模仿。他们多么早就能模仿母亲或父亲啊！这与
中调谐一致的乐器所发生的情况颇为相似。与此同时，也应引导孩子们去做善事，起初命令他们去做，随后引导他们主动去做。　最普通的行为包括：施舍、同情、仁慈、宽容和耐心。这些都很容易培养。机会随时都有，只要肯着手去做。由此将产生一种意愿，使人乐于从事各种善行，并自然而然地倾向于行善。行善也需要像教导其他任何事情一样加以教导。

关于心灵。在理智、意志和低级本能的共同作用下，心灵自然会调整自身，以拥有健全、真实的情感，养成从真正令人愉悦的事物中获得愉悦的习惯，并且绝不对那些以甜蜜为幌子、却向灵魂和身体注入毒液的事物产生丝毫共鸣。 心灵——就是品味并感受满足的能力。

当人与上帝联合时，便能在神圣之事及蒙上帝恩典圣化之物中品尝到滋味。堕落之后，他失去了这种滋味，转而渴求感官之乐。洗礼的恩典使人脱离了这种渴求，但感官之欲又随时准备充斥心灵。绝

不能让这种情况发生，必须守护心灵。
在心中培养真正品味的最有效途径，便是教会生活，受教的孩童必须始终浸润其中。对一切神圣事物的共鸣，置身其中的甘美——因其宁静与温暖，以及对世俗喧嚣中那些耀眼而诱人的事物的超脱——这些都无法比这更深刻地铭刻在心中。教堂、圣咏和圣像——无论从内涵还是力量来看，都是最精美的对象。必须记住，未来永恒的居所将根据心灵的品味而定，而心灵在那里的品味，将取决于它在世上被塑造成的样子。显然，剧院、马戏团及类似场所对基督徒来说是不合适的。

这样被安抚并加以规范的灵魂，其固有的混乱状态便不会阻碍精神的成长。精神比灵魂更容易发展，且比灵魂更早地展现出其力量与活力。精神包括：**敬畏上帝**（与理性相对应）、**良知**（与意志相对应）**以及祈祷**（与情感相对应）。
敬畏上帝孕育祷告，并启迪良知。这一切无需特意指向另一个不可见的世界。孩子们对此天生具有倾向，很快就能将这些情感内化于心。尤其是祷告，培养起来非常容易，其作用不在于言语，而在于内心。
正因如此，他们乐于且不知疲倦地参与家庭祷告和教堂礼拜，并为此感到喜悦。因此，不应剥夺他们这一部分的教育，而应循序渐进地引导他们进入我们生命中的这片圣所。敬畏上帝的意识越早植根于心，祷告的热情越早被激发，日后虔诚的根基就越牢固。
在某些孩子身上，这种精神会自然而然地显现出来，即使在显而易见的阻碍其显现的条件下也是如此。这是非常自然的。受洗时所领受的恩典之灵，只要没有被身体和灵魂的不当发展所熄灭，就必然会唤醒我们的精神；而在此过程中——还有什么能阻碍它以全部力量显现呢？不过，良知需要最直接的引导。正确的观念、父母的良好榜样以及其他教导善行的方法，再加上祷告，将照亮良知，并在其中铭刻下充分的根基，以支撑日后的善行。但最重要的是，必须在他们心中培养出遵循良知和自觉的品性。
自觉性是生活中至关重要的一件事；但它既容易在孩子心中培养，也容易被扼杀。对年幼的孩子而言，父母的意愿就是良心的法则，也是上帝的法则。
父母应凭其明智，妥善安排自己的命令，避免使孩子不得不违背其意愿；若孩子已然违背——则应尽可能引导他们悔改。
霜冻之于花朵，正如违背父母意志之于孩童；孩子不敢直视父母的眼睛，不愿接受亲昵，只想逃离并独处，与此同时，其灵魂日渐粗鄙，孩子开始变得野性难驯。若能事先引导他产生悔意，使他能毫无畏惧、满怀信任且含泪地走过来，说：
“我做了这样那样的坏事。”当然，这一切都仅涉及一些寻常之事；但可贵之处在于，这将为未来坚定而真正的虔诚品格奠定基础——
跌倒后立即站起，从而养成迅速忏悔、自我净化或以泪水重获新生的能力。

这就是应有的顺序：让孩子在其中成长，他的虔诚之魂便会日益发展。父母应当关注孩子正在萌发的一切潜能，并将它们全部引导向同一个方向。这是一条法则——要从孩子的第一口呼吸开始，全面而同步地着手，而非仅关注某一方面；要持续、平稳、循序渐进地进行，避免急躁，怀着耐心与期待；同时，要遵循明智的渐进原则，
，留意并善用萌芽的迹象，在如此重大的事业中，绝不将任何事情视为微不足道。
具体细节在此不予赘述；因为此处的意图仅在于指明教育的主要方向。

无法确定一个人何时会意识到自己是基督徒，并自主下定决心过基督徒的生活。实际上，这发生的时间各不相同：7岁、10岁、15岁，甚至更晚。
也许在此之前，学习阶段就会到来，正如大多数情况那样。在此过程中，有一条不可违背的规则——在整个学习期间，必须保持原有的秩序不变；因为这种秩序本质上源于我们内在的力量以及基督徒生活的要求。学习秩序绝不能与上述精神相悖，否则此前所建立的一切都将毁于一旦；
也就是说，必须像保护婴孩一样，用周围所有人的虔诚和教会生活来守护这些学童。通过圣礼，同时也必须作用于他们的身体、灵魂和精神。在此基础上，就教学而言只需补充一点：让教学安排得当，使主次分明。

这一理念最容易通过教学科目和时间的分配来体现。应将信仰学习视为首要之事，应将更多时间分配给虔敬活动，若两者发生冲突，则应优先考虑虔敬活动而非学术研究；值得嘉许的不仅是学术上的成功，还包括信仰与良好品德。

总之，必须引导学生的心志，使他们始终坚信：我们最重要的使命是取悦上帝，而学术成就不过是附带的品质，是偶然的产物，仅适用于今生。因此，绝不能将其置于如此崇高的地位，以如此耀眼的光环呈现，以致它占据全部注意力并吞噬所有关切。

对于基督徒的生命之灵而言，没有什么比这种“科学性”及其对它的过度关注更具毒性、更具毁灭性了。它会直接导致信仰冷淡，并可能使人永远陷于其中；有时，如果遇到有利条件，甚至还会招致道德败坏。

另一个需要关注的问题，是教学精神或对教学内容的看法。必须确立一条不可动摇的原则：传授给基督徒的任何学科，都必须浸透基督教原则，而且必须是正统的基督教原则。

任何学科都具备这种可能性，而且只有当它满足这一条件时，才算得上是其领域内的真正科学。基督教原则无疑是真实的。因此，请毫不犹豫地将其作为衡量真理的通用标准。

我们最危险的谬误在于：在传授科学时完全不顾及真正的信仰，任由自己肆意妄为甚至撒谎，其依据是认为信仰与科学是两个截然分离的领域。

我们只有一个圣灵。祂既接纳科学并汲取其原则，正如祂接纳信仰并被其浸透一样。那么，它们怎能不在此处产生或有益或有害的交融呢？况且，真理的领域也是唯一的。何必将不属于这个领域，或无法在真理这光明殿堂中展现的内容塞进人们的脑海呢？

如果按照这样的顺序进行教育，使信仰以及在信仰精神中的生活，无论在教学形式上还是在教学精神上，都凌驾于一切之上，占据受教者的关注中心，那么毫无疑问，童年时期奠定的基础不仅会得以保留，还会升华、巩固，并达到相称的成熟程度。这该是多么有益啊！

如果从幼年时期起就按照这种方式进行人的教育，那么他将逐渐领悟自己生活应有的品格，也会越来越习惯于这样的想法：他肩负着代表我们的上帝和救主的神圣职责——

必须按照祂的诫命生活和行事；其他所有事务和活动都低于这些诫命，仅适用于现世生活的延续；

并且还有另一个居所、另一个故乡，我们应当将所有的思绪和愿望都投向那里。在天性力量发展的自然进程中，每个人都会自然地意识到自己是一个人。但如果在他天性中植入了新的、充满恩典的基督教原则，就在他力量觉醒并开始运作的最初时刻（即受洗之时），

并且随后在这些力量发展的各个阶段，这一新的起点不仅没有让位于其他，反而始终占据主导地位，仿佛为一切赋予了形态，那么，当人恢复意识时，他会发现自己正按照基督教的原则行事，会发现自己是一个基督徒。

而这正是基督教教育的主要目标，即让人因此对自己说：“我是基督徒”。倘若他在完全认识自我的时候说：“我是基督徒，受救主和上帝之命，必须这样那样地生活，以便在来世有幸与祂及其选民同享福乐，”——

那么，当他迈向独立，或建立起自主而理性的生活方式时，他将把以下事项视为首要要务：自主地持守，并重燃那曾在他受他人引导时所秉持的虔敬之灵。

此前曾提及，应当有一个特殊的时刻，需要有意识地在心中重申基督教的一切义务，并将它们作为不可违背的律法加在自己身上。在洗礼中，这些义务并非有意识地接受的，此后更多是依靠他人的心智、在他人引导下以及出于单纯而予以遵守。

如今，必须自觉地将基督那良善的轭扛在肩上，选择基督徒的生活方式；全然献身于上帝，以便此后一生都能满怀热忱地侍奉祂。唯有在此时，人方能真正以自身之名开启基督徒的生活。这种生活此前虽已存在于他心中，但可以说，它并非源于自主，仿佛并非出于他本人。

如今，他将以自己的名义，开始以基督徒的精神行事。那时，基督之光在他里面，如同创世第一天的光，没有中心，四处弥漫。但正如光需要被引导至太阳和行星的中心一样，这光也需要聚集在我们生命与意识的起点周围。

当人达到自我认知和理性的独立，成为自己思想与行为的完全主宰者时，便真正成为了完整的人；他坚

持某种思想，并非因为他人传授给他，而是因为他自己认为这些思想是正确的。
即使在基督教中，人依然是人。正因如此，他在此处也应当保持理性，只是他必须将这种理性运用到圣洁的信仰之上。让他理性地确信：自己所信奉的圣洁信仰是唯一正确的得救之路，而所有与之相悖的其他道路，都将通向毁灭。　　成为一名有觉悟的信徒，而非盲目的信徒，对人而言是一种荣誉——他深知，如此行事才是应有的作为。当他自觉地背负起基督那良善的轭时，他便会做到这一切。
　　唯有在此，他的个人信仰，或基于信仰的善行，才能获得坚定与不可动摇。他不会被榜样所诱惑，也不会被空洞的念头所牵引，因为他清楚地意识到，自己有义务以明确的方式思考和行动。
但如果他没有意识到这一点，那么正如从前良好的榜样促使他照着自己所做的那样行事，现在不良的榜样也可能使他倾向于作恶，引诱他陷入罪中；正如从前他人的善念曾轻易且毫无异议地主宰他的思想，现在恶念也会同样占据他的思想。
从经验中可以看出，对于那些此前未曾自觉自己是基督徒的人而言，其信仰的告白和生活的良善是多么摇摆不定。谁若鲜少遭遇诱惑，谁就能更长久地保持心灵的纯朴；但谁若无法避开诱惑，谁就面临着巨大的危险。
我们从所有保全了洗礼恩典之人的生平事迹中可以看到，他们都有过这样一个时刻，即他们果断地将自己奉献给上帝。这可以用以下话语来描述：心灵被点燃，被神圣的渴望所点燃。
　　凡自认是基督徒，或自觉决心过基督徒生活的人，现在就应当像先辈们曾经守护的那样，竭尽全力守护自幼所领受的完美与纯洁的生活。无需为他提供特别的指导规则。
在这点上，他与悔罪者是一致的——
悔罪者已远离罪恶，并怀着饱满的决心过基督徒的生活。因此，从此刻起，他应当遵循与悔罪者相同的准则，这些准则将在第三部分中阐述。
　　他在追求完美方面与悔罪者有何不同，这一点自会显而易见。
　　现在只需针对青少年这一特定年龄段，提出一些虽不多但极为重要的警示，这些警示完全针对这一群体。
不仅在教育中秉持基督教精神，而且在步入青年时期之前就认清自我并决心成为基督徒，这是多么美好且有益于得救的事。鉴于青年人不可避免地会面临两大危险——
1）源于其年龄的特性，2）源于其成长过程中持续存在的巨大诱惑——这一点是必要的。
　　1.
我们生命的长河被青春那波涛汹涌的浪潮所阻断。这是肉体与精神生活沸腾的时期。孩童和少年过着平静的生活，成年人鲜有冲动，庄重的白发倾向于安宁；唯有青春洋溢着蓬勃的生命力。
必须拥有非常坚实的支撑，才能在这个时期抵御浪潮的冲击。行动的杂乱无章和冲动最为危险。他开始展现出最初的自主行动——
这是他力量觉醒的萌芽，对他而言充满魅力：这些行动凭借其影响力，将此前植根于思想和心灵的一切都排挤了出去。
过去的一切对他而言将变成梦境，变成偏见。唯有当下的感受才是真实的，唯有它们才具有现实意义和价值。
但如果他在这些力量觉醒之前，就已经通过信条和基督徒生活将自己束缚在义务之中，那么所有这些激荡——既然已是次要的——
就会变得微弱，并更容易让位于首要的要求，仅仅是因为那些要求更为久远，早已经受过考验并被内心所抉择，而最重要的是——它们已被誓言所巩固。　　这位青年决心始终信守自己的诺言。那么，对于那些不仅不喜爱基督徒的生活和真理，甚至从未听说过它们的人，又该作何评价呢？
　　在这种情况下，他就像一所没有围墙、任人洗劫的房屋，或是被投入火中焚烧的干柴。当少年思绪的任性给一切都蒙上怀疑的阴影，当激情的躁动强烈地扰乱他，当整个灵魂都充斥着诱惑的念头和冲动时——少年便置身于烈火之中。
倘若心中没有为真理、为善良与纯洁而发出的声音，谁能给他一滴清凉的露水，或伸出援手？而若对这

些美德的热爱未曾先于此植根于心，那声音便不会响起。即便在此情境下，劝诫也无济于事。那时，劝诫便无从落脚。　　若建议与劝说能通过耳朵进入内心，唤醒那些本就存在且对我们珍贵的情感——只是此刻被其他事物遮蔽，而我们自己又不知如何将其释放并赋予其应有的力量——
那么建议与劝说便具有强大的力量。在这种情况下，建议便是顾问赠予青年的一份珍贵礼物。
但如果心中没有纯洁生活的萌芽，它便毫无用处。

青年过着自成一体的生活，又有谁能探究他内心的一切波动与偏离呢？这无异于探究飞鸟在空中的轨迹，或是船只在水中的航行！！
青年人的内心，既如发酵变酸的液体般翻腾，又似异质元素混合时元素间的运动。所谓“本性”中所有对活泼刺激的需求，每一项都在发声，寻求满足。正如我们本性中存在紊乱一样，这些声音的总和，也如同喧闹人群中杂乱无章的呐喊。
如果青年没有事先学会将自己的行为纳入某种秩序之中，也没有承诺让它们严格服从某些更高的要求，那么他将会怎样呢？
如果这些原则在最初的教育中就深深铭刻在心中，随后又被有意识地作为准则接受，那么所有的波动都将仿佛仅停留在表面，转瞬即逝，既不会动摇根基，也不会动摇灵魂。

我们如何走出青春岁月，很大程度上取决于我们以何种状态步入其中。从悬崖倾泻而下的水，在下方翻腾沸腾，随后便静静地流经各条水道。这就是青春的写照——
每个人都像瀑布中的水一样，被抛入其中。
从中走出来两类人：一类人闪耀着善良与高尚的光芒，另一类人则被不义与放荡所笼罩；还有第三类——
中产阶层，善恶交织，宛如火中的炭块，时而倾向于善，时而倾向于恶，就像坏掉的钟表，时而走得准确，时而快走，时而慢走。

那些事先以誓言约束自己的人，仿佛躲进了一艘坚固、不漏水的船只，或是沿着漩涡开凿了一条平静的水槽。若没有这一点，即便是良好的教养也未必能拯救他们。
即使有人没有陷入严重的恶习，但如果他内心没有自我约束，那么他的心灵——
若未通过誓言与世隔绝——
就会被各种诱惑撕扯得支离破碎，他注定会在青春岁月结束后变得冷漠，既不向善也不向恶。

因此，在青春岁月来临之前，不仅要培养良好的心态，更要通过誓言来坚定自己——
成为一名真正的基督徒。下定决心的人应当像畏惧烈火一样畏惧青春本身，因此要避开所有可能导致青春放纵、变得无法驯服的场合。

2.
青春本身就充满危险；但除此之外，还有两种属于这个年龄段的冲动，它们会使青春期的激情更加炽烈，并变得更加强大、更加危险。　　即：a)　　对新奇体验的渴求，以及　　b)　　渴望社交的倾向。因此，作为规避青春期危险的手段，建议将这些冲动置于规则之下，以免它们带来危害而非益处。

先前被激发出的良好倾向，只要不加以扼杀或压制，便会保持其全部活力。

A.
对新奇体验的渴求赋予了青少年的行为某种急切性、持续性和多样性。他渴望亲身体验一切、目睹一切、聆听一切、走遍各地。
在那些能让眼睛为之眩目、耳朵为之陶醉、身体得以自由舒展的地方，你就能找到他。他渴望置身于源源不断的印象洪流之中，这些印象总是崭新的，因而丰富多彩。他坐不住，不愿停留在同一处，也无法专注于单一的事物。娱乐是他的天性。
但这对他来说还远远不够；他不仅满足于亲身经历和个人体验，还想吸收并仿佛将他人的感受内化为己有，体会他人自身或身处与他相似境遇时所感受到的情感、所采取的行动。
于是他便扑向书籍开始阅读；一本接一本地翻阅，往往不细究内容；对他而言，最重要的是找到所谓的“效果”，无论他　　涉及何种题材、触及何种内容。新颖、生动、犀利——

这便是对他而言一本书最好的推荐。　　在此，对轻松阅读的倾向便显现并形成——
这与对印象的渴求如出一辙，只是表现形式不同。但这还不是全部。青年人常常对现实感到厌倦，厌倦那些仿佛从外部强加给他的事物：这些事物束缚了他，将他过分限制在特定的边界之内，而他却在寻求某种自由。
于是，他常常脱离现实，逃入自己创造的世界，并在那里大展身手。想象力为他编织出完整的故事，其中主角大多是他自己。少年才刚刚踏入人生。
在他面前，是诱人而充满诱惑的未来。随着时间的推移，他也必须走向那里：他将来会成为什么样的人呢？能否稍微掀开这层面纱，一探究竟？在这个年纪格外活跃的想象力，会毫不迟疑地满足他的好奇。正是在这种行为方式中，梦想家气质得以显现并得到培养。
　　梦想、轻松的阅读、娱乐消遣，这些在精神本质上几乎如出一辙——
孩子们渴望新鲜体验，渴望新奇多样的事物。而它们带来的危害也如出一辙。没有什么比这些更能扼杀先前播撒在少年心中的良善种子了。
若将嫩芽栽种在四面八方狂风肆虐之处，稍经考验便会枯萎；常有人践踏的草地无法生长；身体某部位若长期遭受摩擦，便会失去知觉。
若沉溺于白日梦、无益的阅读或娱乐消遣，心灵及其内心的美好情怀也会遭遇同样的命运。
长期暴露在风中——尤其是潮湿的寒风中——
的人，一旦进入无风之处，便会感到体内一切仿佛都失了序；心灵若因任何形式的消遣而分神，也会产生同样的状况。　　从心神恍惚中回过神来，年轻人会发现自己内心的秩序已然紊乱；最重要的是——
所有美好的品质都被一层遗忘的面纱遮蔽，唯有那些由印象留下的诱惑占据了首要位置；因此，这已不再是原本的样子，也不再是本应永远保持的状态：内心的倾向已然改变了主导地位。
为什么，在某种心神恍惚之后回归自我时，灵魂会开始感到忧郁？是因为它发现自己被掠夺了。心神恍惚者将自己的灵魂变成了一条大路，诱人的事物如同影子般通过想象在这条路上穿行，引诱灵魂跟随它们。
但当灵魂以此方式仿佛脱离自身时，魔鬼便悄然靠近，夺走良种，播下恶种。救主在阐释“谁偷走了路旁的种子”以及“谁是那撒稗子的”时，正是如此教导的。这两者皆是人的仇敌所为。
　　因此，少年啊！你是否希望保持童年的纯洁与无辜，或是无愧地履行基督徒生活的誓言？只要你有力量和明智，就当远离娱乐、避免随意阅读诱惑人的书籍，更要远离白日梦！
在此情况下，若能服从严格而严苛的纪律，并在整个青年时期始终接受引导，那该有多好。那些在成年之前不被允许自行决定自己行为的青年，可以称得上是幸运的。任何青年若身处此类境遇，都应当感到欣喜。
年轻人自己显然很难达到这种境界；但如果他能采纳建议，多待在家里做正事，不做白日梦，也不读无益的书，那就显示出他很有智慧。
让他用勤奋来抵御娱乐的诱惑，用在指导下的严肃学习来抵御白日梦——
这种指导尤其应当延伸至阅读方面，无论是选书还是阅读方式。
不过，无论谁来做这件事，只要去做就好。激情、疑虑和迷恋，正是在这种——可以说——
青年心灵摇摆不定的骚动中愈演愈烈。

B.

青少年还有第二种同样危险的倾向，那就是**社交倾向**。它表现为对同伴关系、友谊和爱情的需求。这些在正确的秩序中固然美好，但将它们纳入这一秩序的任务不应由青少年自己来完成。
　　青年时期是情感蓬勃的岁月。这些情感在他心中涌动，犹如海边的潮起潮落。万物都吸引着他，一切都令他惊叹。大自然和社会向他敞开了宝库。但情感不愿被深藏心底，青年渴望与人分享。
因此，他需要一个能与他感同身受的人，也就是同伴和朋友。这种需求虽高尚，却也可能暗藏危险！将自己的情感托付给谁，就等于在某种程度上将控制权交给了对方。选择亲近之人时，务必谨慎！
你可能会遇到这样的人，他会把你从正道上引向遥远的地方。不言而喻，善良的人自然会趋向善良，而远离邪恶。内心对此有一种直觉。但是，坦率的心灵又常常会被狡诈所诱惑！

因此，人们常告诫每位青年在选择朋友时要谨慎。在未试探过朋友之前，最好不要结交朋友。更理想的是，将父亲，或能在许多方面代替父亲的人，或是亲属中那些经验丰富且善良的人，作为第一位朋友。对于决心过
基督徒生活的人来说，上帝赐予的第一个朋友就是属灵导师；要与他交谈，向他倾诉心事，权衡利弊并向他学习。在他的引导下，通过祷告，如果需要，上帝也会派遣另一位朋友。不过，危险更多在于“结伴”，而非友谊本身。
我们很少见到真正的朋友，却有更多熟人和交际圈。而在这些圈子里，可能存在、也确实存在着多少邪恶啊！有些交际圈有着极其恶劣的规则。一旦向它们倾斜，你便会在不知不觉中与它们在精神上同流合污，就像在臭气熏天的场所里，不知不觉间便被那股恶臭所侵染一样。
他们自己往往丧失了对自身行为不端之处的自觉，便若无其事地继续粗鲁行事。即使有人对此有所觉悟，也无力抽身而退。每个人都害怕公开表态，担心此后会处处遭受尖刻的嘲讽，于是便说：“算了，也许这事会过去。”
恶劣的群体会败坏良好的品行（林前15:33）。主啊，求祢拯救众人脱离这些撒但的深渊。对于决心为主效力的人，应当只与敬虔、寻求主的人交往；至于其他人，则要远离他们，并真诚地不与他们来往，效法上帝圣徒的榜样。

对青年人而言，最大的危险源于与异性的交往。虽然在最初的诱惑中，青年人只是偏离了正道，但在此处，他不仅如此，还会迷失自我。在他初次觉醒之际，此事便与对美的渴求交织在一起，这种渴求自觉醒之时起，便迫使青年人寻求满足。
与此同时，美在青年心中逐渐成形，通常是人类的形象，因为我们找不到比这更美的东西……
这个构想的形象在青年脑海中盘旋。从那时起，他仿佛在寻找美——
即理想中的、非尘世的存在，然而却邂逅了凡间女子，并因此深受其伤。这种创伤正是青年最应避免的，因为这是一种极其危险的疾病，患者甚至会渴望病入膏肓。

如何避免这种创伤？不要走那条通向创伤的道路。

某本心理学著作中曾这样描绘这条道路。它有三个转折点。

起初，青年心中会萌生一种莫名的悲伤，虽不知缘由何在，却因他仿佛孤身一人而尤为强烈。这就是孤独感。这种感觉随即催生出另一种情绪——
对自身的某种怜悯、温柔与关注。此前，他生活得仿佛从未留意过自己。
如今他开始关注自身，审视自己，并总能发现自己并不逊色，并非最差的那一类，而是颇具风采：他开始感受到自己的美，欣赏自己体态的优美，或者说——
开始喜欢自己。至此，自我诱惑的第一个阶段告一段落。从此刻起，青年将目光投向外部世界。

这种步入外部世界的举动，源于一种确信：自己必定能讨人喜欢。怀着这份确信，他大胆而仿佛凯旋般地踏上行动的舞台，或许是第一次将整洁、干净、甚至近乎浮夸的华丽作为自己的准则；
开始漫无目的地游荡，或寻求结识新朋友，仿佛没有明确目标，却受着内心某种隐秘而强烈的渴望驱使，同时努力展现自己的机智、亲切的待人接物、体贴的关怀，总之竭尽所能去博取他人的好感。
与此同时，他完全放任了心灵交流的主要器官——眼睛。

处于这种心境中，他就像被火花点燃的火药，很快便会陷入自己的病态之中。
无论是被那双眼睛的凝视，还是被那特别悦耳的声音所击中，就像被箭射中或被枪击中一般，他起初会陷入一种狂喜与呆滞的状态；待他回过神来、清醒过来时，才发现自己的注意力与心神都已转向同一个对象，并以一种不可抗拒的力量被其吸引。
从这一刻起，心头便开始被忧思蚕食；青年变得消沉，沉浸于自己的世界，仿佛在思索什么重要的事，仿佛在寻找丢失之物；无论做什么，都是为了那一个人，仿佛那人就在眼前。
他简直像迷失了方向，吃不下睡不着，日常事务被遗忘且陷入混乱；对他而言，世间万物都变得无足轻重。他患上了一种剧烈的病症，它刺痛着心脏，令人呼吸困难，甚至枯竭了生命的源泉。这就是伤痛逐渐加深的过程！
显而易见，年轻人应当警惕什么，才能避免陷入这种困境。不要走这条路！驱散那些先兆——

那模糊的忧伤与孤独感。与之抗衡：一旦感到忧伤，不要沉溺于幻想，而是开始全神贯注地做些正经事——忧伤便会消散。若开始萌生自怜或自满之情——务必迅速清醒过来，用某种严厉和苛刻对待自己来驱散这种迷思，尤其是要明确认识到那些萦绕脑海的想法是多么微不足道。这种情况下，无论是偶然还是故意的屈辱，都如同火上浇油……必须特别努力去压制并驱散这种情绪，因为这正是动机的萌芽。若在此停步——便无法继续前行：既不会产生讨人喜欢的欲望，也不会追求华丽服饰和浮夸，更不会渴望社交。一旦这些情绪爆发——就要与之抗争。在此情况下，最可靠的防护是什么呢——就是事事严守纪律，既要进行体力劳动，更要进行脑力劳动！加紧学习，待在家里，不要寻求娱乐。若必须外出——要克制情感，避开异性，最重要的是——祈祷。

除了这些源于青春期特性的危险之外，还有两点：第一是那种情绪，它会将理性认知或主观领悟推向云霄。

青年人认为，对一切都投下怀疑的阴影是一种优势，并将所有不符合他理解标准的事物都置之度外。仅凭这一点，他就将信仰和教会的所有情怀从心中割裂开来，因此便脱离了教会，孤立无援。

为了寻找所舍弃之物的替代品，他投身于那些未考量启示（神启——*编者注*）真理而构建的理论之中，被这些理论所缠绕，并将信仰的一切真理驱逐出自己的心灵。

更糟糕的是，如果学校里的科学教学提供了这样的契机，而且这种精神在那里占据了主导地位。他们自以为掌握了真理，却充斥着模糊、空洞、虚幻的想法，其中大部分甚至违背常识，然而这些想法却吸引着缺乏经验的人，并成为求知若渴的青少年的偶像。

其次是世俗主义。尽管它可能具有某种益处，但若在青年心中占据主导地位，则会带来危害。其特征是随感而活，即人很少沉浸于自我，而几乎完全沉浸于外部世界——无论是现实事务还是白日梦。

怀着这种心态，他们憎恶内在生活，也憎恶那些谈论它并以此为生的人。在他们眼中，真正的基督徒要么是深陷概念迷雾的神秘主义者，要么是伪君子，诸如此类。世俗生活中盛行的世俗精神阻碍了他们领悟真理，而年轻人却被允许甚至被建议毫无顾忌地接触这种生活。

通过这种接触，世俗世界连同其所有堕落的概念和习俗，便灌输进青年那颗易受影响的灵魂之中——这灵魂既未做好准备，也未对此产生抵触，反而正处于接受这种氛围的状态——并在其上留下印记，如同在蜡上刻画一般，而他也不由自主地成为了世俗的儿女。

而这种“儿女”的身份，与在基督耶稣里的神的儿女身份背道而驰。

这就是青春期对少年们构成的危险！要抵御它何其艰难！但对于那些受过良好教养、并在青春期之前就决心将自己献给上帝的人来说，这种危险并不那么大；只需稍加忍耐，随后便会迎来最纯净、最幸福的安宁。

只要在此时此刻坚守基督徒纯洁生活的誓言；此后，你便能以某种神圣的坚定不移之心生活。那些平安度过青春岁月的人，仿佛已渡过湍急的河流，回首往事时，便会称颂上帝。

而另一些人则含泪、满怀悔恨地回首，痛斥自己。年少时失去的，永远无法挽回。跌倒过的人，还能达到那些从未跌倒者所拥有的境界吗？

从迄今所言，不难理解为何能保持洗礼恩典的人如此稀少？教育是万事之因，无论是善是恶。

之所以无法保持洗礼的恩典，是因为没有遵守适用于此的教育所应遵循的秩序、规则和律法。主要原因如下：a) 远离教会及其施恩的途径。这会扼杀基督徒生命的嫩芽，使其与生命之源隔绝，于是它便如置于阴暗处的花朵般凋零；b) 对身体活动的忽视。人们以为身体可以不受灵魂伤害地全面发展；然而，身体的各项活动中潜藏着情欲的巢穴，这些情欲随着身体的发展而滋长、扎根，并逐渐掌控灵魂。

当情欲渗透到身体活动之中时，便在其中安营扎寨，或将其构筑成一座坚不可摧的堡垒，从而在今后的所有时光里巩固其统治权。c) 对灵魂力量的盲目发展，缺乏明确目标。看不清前方的目标——也就看不清通往目标的道路。因此，尽管对现代教育倾注了所有心力，所做的却无非是助长好奇心、任

性与对享乐的渴求。r) 对精神层面的彻底遗忘。
祷告、敬畏上帝、良知极少被重视。只要表面表现端正，那些最深层的内在状态便总是被视为理所当然，因而始终被置之不理。e) 在学习过程中——
用次要事务掩盖首要任务，用众多其他事务遮蔽其**唯**一核心，f)
最后，在未奠定良好基础且缺乏按基督教方式生活的决心之前便步入青春期；此外，未能将青春期的冲动控制在应有的秩序之中，而是通过娱乐、轻松读物，将自己完全交给了对感官刺激的渴求，
让想象力因梦想而狂热，不加区分地与同龄人尤其是异性交往，过度沉迷于
，以及屈从于世俗精神、流行思想、规则和习俗——
这些绝不会对蒙恩的生活产生益处，反而总是怀着敌意与之对抗，并企图将其扼杀。

上述任何一个原因都足以熄灭人内心的恩典生活。
但大多数情况下，这些因素是共同起作用的，其中一个必然会引发另一个；然而，它们综合起来对属灵生命的压制如此之重，以至于有时甚至看不到它最微小的痕迹，仿佛人根本没有灵，不是为了与上帝交通而被造的，既没有为此预备的力量，也没有领受使这些力量活过来的恩典。

之所以未能遵循合理的教育顺序，原因要么在于对这种顺序的无知，要么在于对其的忽视。如果放任教育自生自灭，它必然会走向扭曲、错误和有害的方向，起初体现在家庭生活中，随后又延伸到学习过程中。
但即便在那些表面上看似并非疏于管教、且遵循既定规则的地方，教育也往往因建立在其基础上的错误观念和原则，而变得徒劳无功且偏离目标。
人们所关注和视为首要的，往往并非应有的目标；具体而言，并非取悦上帝，也非灵魂得救，而是完全其他的东西：或是仅完善自然能力，或是适应职务需求，或是适应上流社会生活等等。但当原则本身不纯且虚假时，基于此原则所确立的体系必然无法导向善。

主要偏差可归纳为：1)
摒弃恩典的媒介。这是因为忘记了受教者是基督徒，不仅拥有自然的力量，还拥有恩典的力量。而没有这些媒介，基督徒就像一座没有围墙的花园，任由游荡的恶魔践踏，被罪恶与世俗的风暴摧毁，却无人也无物能加以遏制和驱逐。 2)
过分侧重于为今生幸福做准备，同时淡化对永恒生命的记忆。家庭中谈论的是这个，课堂上讲解的是这个，日常谈话中也主要强调这一点。3) 在一切事务中，甚至包括圣职事工，都过分注重外在形式。

在家庭中未受良好教养、经历此类教育的人，头脑难免会变得模糊不清，看待万物时无法用应有的眼光；一切都以扭曲的形式呈现，仿佛透过破碎或虚假的眼镜。因此，他既不愿听闻自己最终的真正目标，也不愿听闻实现该目标的途径。对他而言，这一切都是无关紧要的，仿佛只是个玩笑。

由此不难确定，要纠正这种糟糕的状况，究竟需要做什么。需要：

深刻理解并掌握真正基督教教育的原则，并首先在家中付诸实践。家庭教育是后续一切教育的根基与基础。在家中受过良好教养、品行端正的孩子，即使遭遇歪曲的学校教育，也不容易被引离正道。

随后，要根据新的、真正的原则重构学校教育，向其中注入基督教元素，纠正其中存在的问题；最重要的是——
在整个教育过程中，始终让受教育者置身于圣教会的深厚影响之下，因为圣教会以其整体架构，对塑造心灵具有救赎作用。
这将阻止罪恶的诱因滋长，唤起和平之灵，并驱散来自深渊的邪灵。与此同时，必须引导一切从暂时的转向永恒的，从外在转向内在，培养教会的儿女——天国子民。

最重要的是：3）在那些不仅从理论上，更从实践中了解真正教育的人的指导下，培养**教育者**。
他们在经验最丰富的教育者的监督下接受培训后，将把自己的技艺传授给后继者，如此循环往复。
教育者必须经历基督徒成圣的各个阶段，才能在日后的实践中保持自持，能够察觉受教者的发展方向，进而以耐心、成功、有力且富有成效的方式引导他们。这应当是由最纯洁、蒙神拣选且圣洁之人组成的群体。在所有圣洁的事工中，教育是最为神圣的。

良好教育的果实在于保全圣洗礼的恩典。后者将以丰厚的回报补偿前者所付出的所有辛劳。因为

那些保全了洗礼恩典、并从幼年时期就将自己奉献给上帝的人，将享有某些崇高的恩典。

1.

第一项优势，可说是所有其他优势的基础，即天生恩典禀赋的完整性。人被指定为非凡高尚力量的容器，这些力量随时准备从万福之源倾注于他，只要他不使自己失序。悔改者虽可被彻底治愈；但他似乎无法像未曾跌倒者那样知晓并感受到这一点，亦无法享受那种完整，更无法拥有由此带来的那份胆量。

2.

由此自然衍生出行善时的生机、轻松与从容。他行走于善行之中，仿佛置身于唯一与自己天性相契的世界。悔罪者则需要长期努力并训练自己去践行这种善，才能轻松地完成它；但即便达到了这一境界，仍需时刻保持警惕与敬畏。

相反，那人则生活在纯朴的心境中，怀有一种令他心安的、关于得救的坚定信念——这种信念绝非虚妄。

3.

随后，他的生活便呈现出某种平稳与持续的状态。他既无冲动，亦无松懈；正如我们的呼吸大多平稳均匀，他行善之路亦是如此。

悔改之人亦是如此，但这并非轻易就能获得，也达不到如此完美的境界。修好的车轮往往仍会显露其缺陷；而修好的钟表，其精准度也远不及未修过的全新钟表。

4.

始终未曾跌倒的少年。在他道德品格的特征中，映照出孩童的纯真，那是在他尚未在父亲面前犯错时的状态。这里首先体现的是无辜之感，即在基督里的童真，仿佛对邪恶一无所知。这纯真为他阻隔了多少邪念，平息了多少内心令人煎熬的波澜！

此外，还有非凡的热情、真诚的善良以及温和的性情。在他身上，使徒所指出的圣灵果子——*爱*、*喜乐*、*和平*、*恒久忍耐*、*恩慈*、*良善*、*信实*、*温柔*、*节制*（加拉太书 5:22-23）——都得到了充分的彰显。他仿佛*披戴着怜悯*、*良善*、*谦卑*、*温柔和恒久忍耐*（歌罗西书 3:12）。此外，他保持着发自内心的欢欣，即属灵的喜乐；因为在他里面有神的国，那便是因圣灵而来的平安与喜乐。

此外，他还具备某种洞察力和智慧，能看清自身及周围的一切，并懂得如何管理自己和自己的事务。他的内心处于一种这样的状态，会立刻告诉他该做什么以及如何去做。

最后，可以说，他天生不惧跌倒，心中有在神里的安全感。“*谁能使我们与神的爱隔绝呢？*”（罗马书 8:35）。这一切综合起来，使他既受人尊敬，又令人喜爱。他自然而然地吸引着人们。世上存在这样的人，是上帝的大恩典。他们取代了使徒的网。正如强力磁铁周围聚集着大量铁屑，或者坚强的品格吸引着软弱的人一样，住在他们里面的圣灵之力也吸引着所有人，尤其是那些心中已有属灵萌芽的人。

而那些在青春岁月里保持完整的人所具备的最主要的道德完善之处，便是终生对美德的坚定不移。

撒母耳在以利亚家中的种种诱惑，以及社会中民众的动荡之中，始终坚守不移。约瑟无论是在恶毒的兄弟中间、在彭特弗里亚的家中、在监狱里，还是在荣耀之中，都同样保持了灵魂的纯洁。

诚然，“*人若在年少时背负轭，便是他的福气*”（《耶利米哀歌》3:27）。“*我儿啊！从年少时就专心研习，直到白发苍苍，你必得着智慧。要像耕种和播种的人一样投入其中，并期待它结出美好的果实*”（《便西拉智训》6:18-20）。

正确的心态仿佛已成为天性，即使偶尔有些偏差，也会很快恢复原状。因此，在《切特-米内亚》中，我们发现大多数被尊为圣徒的人，都是在青年时期就保持了道德纯洁和洗礼恩典的人。

此外，那些自幼保持纯洁并献身于上帝的人：

1. 行最蒙神喜悦之事，向祂献上最悦纳的祭物——a)

因为根据称义之律，神向来最喜悦**首生之物**：初熟的果实、人的长子、牲畜的首生，因此也包括青春的最初岁月； b) 因为所献的祭是纯洁的——无瑕的青春，而这正是对任何祭物的主要要求；c) 因为人们在克服了来自内心和外界的诸多障碍，并舍弃了此时此刻尤为强烈的享乐诱惑后，才完成了这一举动。

2. 这是最明智之举。必须将自己奉献给上帝，因为唯有如此才能得救。除非有人已陷入绝望。但在当下，没有什么比我们最初觉悟时所做的更美好、更可靠了——

毕竟谁知道明天会发生什么？但若有人指望活得更久，却不将全部时间奉献给上帝，他只会因习惯了与之相悖的生活而自寻烦恼，至于他日后能否战胜自己，唯有上帝知道。

即便他能战胜自己：那又算什么献给上帝的祭品——

病弱、憔悴、肢体残缺、不完整的？不过，虽然这一切都可能发生，但何其罕见！失去纯真之人能及时重获纯真的，又何其罕见！ 对于自幼未曾体验过美好生活的人来说，要悔改是多么困难，，圣奥古斯丁在其《忏悔录》中根据亲身经历生动地描绘了这一点。“我的少年时代，”他说，“是在嬉戏和恶作剧中度过的，甚至包括一些不被允许的行为，以及对父母的不听话和漠不关心。

进入青春期后，放荡的生活便开始了，短短三年间，我堕落到了极点，以至于此后长达12年的时间里，虽然我一直打算改过自新，却始终找不到力量去付诸行动。

即使在我下定决心彻底改变意志之后，我仍拖延了两年，一再将悔改之举推迟。我的意志竟因早年的情欲而如此松懈！但经过坚决的悔改，并在圣洗礼中领受了恩典之后，我不得不与那些强烈将我拉回旧路的私欲进行斗争！”

难怪那些在青年时期生活不检点的人中，得救者如此之少！这个例子最清楚地表明，一个在青年时期没有接受良好教导、也没有提前将自己奉献给上帝的人，正处于何等巨大的危险之中。

因此，能够接受良好的、真正基督教式的教养，以此迈入青春岁月，随后又秉持同样的精神步入壮年，是何等的幸福啊！

关于通过悔改开始基督徒生活

或论罪人悔改并归向上帝

基督徒生活如何在忏悔圣事中开始？

蒙恩的基督徒生活的开端始于洗礼。但能保守这恩典的人寥寥无几；大多数基督徒都失去了它。我们看到，有些人现实生活中的品行或多或少都已败坏，内心存在不良的倾向，这些倾向被放任在他们心中发展并扎根。

另一些人，或许起初怀有良善的品性，但在青春年少之时，无论是出于自身的倾向，还是受他人诱惑，便将这些良善遗忘，开始习惯于恶行，并逐渐沉溺其中。

所有这样的人，内心已不再拥有真正的基督徒生活；他们需要重新开始。我们的圣洁信仰为此提供了忏悔圣事。*“若有人犯罪，我们有一位在父那里为我们代求的，就是那义者耶稣基督”*（约壹2:1）。若已犯罪，当认清罪过并悔改。

上帝必赦免你的罪，并再次赐*给你“新心和新灵”*（《以西结书》36:26）。别无他途：要么不犯罪，要么悔改。甚至从受洗后跌倒者之多来看，不得不说，悔改已成为我们真正基督徒生活的唯一源泉。

须知，在忏悔圣事中，对某些人而言，只是唤醒并点燃了他们已领受且在他们内运作的恩典之生命的恩赐；对另一些人而言，则是这一生命的开端，或是这一生命再次被赐予并被领受。我们将从后一个方面来探讨它。

就上述第二种意义而言，它是一种向善的决定性转变，是意志的转折，是背离罪恶、归向上帝，或是点燃一种热忱之火，致力于全然取悦上帝，同时舍弃自我及一切其他事物。最能体现其特质的，正是这种痛苦的意志转折。人已习惯于恶行；如今却必须像撕裂自己一般。
他曾冒犯上帝；如今必须在公正审判的烈火中焚烧。悔罪者经历着分娩般的阵痛，在内心深处某种程度上触及了地狱的折磨。主曾吩咐痛哭的耶利米*要拆毁、重建并栽种*（耶1:10）。
那哀伤的悔改之灵是由主差遣到世上的，为了在那些接受它的人心中*“甚至能刺入魂与灵、关节与骨髓”*（来4:12），拆毁旧人，并为建造新人奠定根基。在悔改者心中——时而恐惧，时而微弱的希望；时而痛苦，时而轻微的安慰；时而近乎绝望的惊骇，时而慈爱的喜乐之风——这些情绪交替更迭，或使他处于腐朽的状态，或使他与生命告别，却又满怀期待地迎接新的生命。

这虽是痛苦的，却是救赎性的，而且如此不可避免，以至于谁若未曾经历过这种痛苦的转折，便尚未通过忏悔开始真正地活着。若未曾经历这熔炉般的洗礼，人便不可能也不可能在各方面洁净自己。
对罪的坚决而鲜活的抵制，唯源于对它的憎恶；对它的憎恶——
源于对其所致之恶的感知；而这种恶感，正是在悔改过程中这一痛苦的转折点上，以
的全部力量被体验到的。唯有在此刻，人才能全心全意地感受到罪是何等巨大的恶；此后，他才会像躲避地狱之火一样逃离罪恶。
若没有这种痛苦的考验，即使有人开始自我净化，也只会浅尝辄止，更多是外在而非内在，更多体现在行为上而非内心态度上；因此，他的心将始终不洁，如同未经冶炼的矿石一般。

这种改变是在人的心中由神的恩典所成就的。唯有这恩典才能激励人举手自杀，将自己献给神作为祭物。*“若不是差我来的父吸引人，就没有人能到我这里来”*（约6:44）。
*“新心和新灵”*是由上帝亲自赐下的（《以西结书》36:26）。人本身只会怜悯自己。他与肉体和罪恶融为一体，已与它们合而为一。唯有来自外部的至高力量，才能将他分裂，并使他与自己为敌。

因此，罪人的改变源于恩典，但并非没有自由意志的参与。在洗礼中，恩典是在施行此圣礼的瞬间赐予我们的；而自由意志则随后到来，并将所赐之恩据为己有。至于悔改，自由意志必须参与改变的行动本身。

向善的转变、归向上帝，似乎应当是瞬间或片刻之间的事，事实也确实如此。但在准备阶段，它会经历若干阶段，这些阶段标志着自由与恩典的结合——其中恩典主宰自由，自由服从恩典——
这些阶段对每个人来说都是必要的。
有些人很快就能经历这些阶段，而对另一些人来说，这一过程却会持续数年之久。这里发生的一切，谁能彻底探究呢？尤其是当恩典作用于我们的方式千差万别，而恩典开始作用于人们时，他们的状态更是不计其数。然而，我们必须认识到，尽管存在种种多样性，这里仍存在一种共同的改变顺序，没有人能够绕过它。每一个悔罪者都是活在罪中的人——而恩典会改变这样的人。因此，基于对罪人普遍状态的理解，以及自由与恩典之间的关系，现在可以描绘出这一顺序并将其归纳为规则。

罪人的状态

对于那些亟需在悔改中重生的罪人，上帝的话语大多将其描绘为沉睡在深沉的梦境之中。这类人的显著特征并非总是显而易见的邪恶，而是实际上缺乏那种充满热忱、无私奉献的、为取悦上帝而产生的热忱，以及对一切罪恶的坚决厌恶，——
即他们的虔诚并非关切与劳碌的主要对象；他们虽对许多其他事情操心，却对自己得救之事完全漠不关心，未意识到自己身处何等危险之中，不追求良善的生活，且终其一生对信仰冷淡，尽管表面上有时表现得端正无瑕。

这是其共同特征。具体而言，缺乏恩典之人便是如此。

背离上帝后，人便将目光转向自身，并将自我视为其整个生命与活动的主要目标。这既是因为在

上帝之后，对他而言再没有比自己更高的存在；更是因为，他先前曾从上帝那里获得一切的丰盛，如今却因远离上帝而变得空虚，于是便急切地思索着该用什么、如何来填补内心的空虚。
因背离上帝而在他内心形成的空虚，不断在他心中点燃一种无法满足的渴求——
这种渴求虽无定形，却永无止息。人已沦为无底深渊；他竭尽全力试图填满这深渊，却既看不见也感受不到被填满的满足。
因此，他的一生都在汗水、劳作和巨大的烦忧中度过：沉迷于各种各样的对象，企图从中找到能平息那吞噬他的渴求的慰藉。这些对象吞噬了他所有的注意力、所有的时间和所有的活动。它们是他心中首要的追求，他以此为生。
由此便可明白，为何人将自身视为唯一目标时，却永远无法安住于内，而将一切置于自身之外——
置于那些由虚妄所创造或发明的事物之中。他已背离了作为万有之圆满的上帝；自身空虚；仿佛只能倾注于无穷无尽的万物之中，并栖居其中。　　于是，罪人便对自身和上帝之外的事物——
那些众多而各异的事物——
产生渴求、忧虑和忙碌。正因如此，罪恶生活的特征，便是在对得救漠不关心的同时，却对许多事情忧心忡忡、**操劳不休**（参见《路加福音》10:41）。

这种多虑的细微差别和差异，取决于灵魂中形成的空虚的性质。心灵若遗忘了那位独一无二、即是一切的上帝，便会产生对博学的追求、探求、尝试和钻研。
意志的空虚，因丧失了对“唯一者”（祂即万有）的拥有，便产生多样的欲望，追求多方面的占有或对一切的掌控，企图让万物都服从我们的意志、掌握在我们的手中——这就是贪欲。
心灵的空虚，因丧失了从“唯一者”（即万有）那里获得的喜悦，便滋生了对多种多样享乐的渴求，或是对那些无数事物的追寻，我们寄望于其中找到内在外在感官的愉悦。
因此，罪人无时无刻不在为追求广博的知识、丰富的占有和多样的享乐而奔波，沉溺其中、掌控一切、不断尝试。这就是他一生都在其中旋转不息的轮回。
好奇心在召唤，心灵渴望品尝甘美，并牵引着意志。这一点，任何人只要花一天时间观察自己灵魂的动向，便能亲身体会。

倘若任由罪人独自一人，他便会一直徘徊于这轮回之中：当我们沦为罪的奴隶时，这就是我们的本性。但正因为罪人并非孤身一人，这轮回便加剧了千倍，也变得更加复杂。
世上存在着这样一群人：他们或折磨他人，或沉溺享乐，或敛财；他们将这些行为方式系统化，使其服从于既定法则，并强加给所有身处其势力范围之内的人。当这些人结成联盟，不可避免地相互接触时，便相互摩擦；而这种摩擦反而将他们的探究欲、自恋和自我沉溺提升到十倍、百倍乃至千倍的程度，并将一切幸福、极乐与生命寄托于这种摩擦的瓦解之中。
这是一个虚妄的世界，其事务、习俗、规则、关系、语言、欢宴、娱乐、观念——
从微末到宏大的一切，都浸透着上述那三种过度关怀的怪胎之精神，并构成了爱好和平者精神上无可挽回的崩溃。
由于与整个世俗世界保持着鲜活的联系，每一个罪人都被它千丝万缕的网所缠绕，深深地、深深地裹在其中，以至于连他自己都看不见了。
沉重的负担压在每个爱世之罪人的全身及其每一部分上，以致他连稍稍偏离世俗的举动都无力做到，因为那样做就仿佛必须举起千普德重的重物一般。
正因如此，没有人会去尝试这件无法克服的事，也没有人想尝试，但所有人都顺着自己所陷入的那条轨道生活着。

更糟糕的是，这世上还有一位统治者，他在诡诈、恶毒和迷惑世人的诡计方面最为娴熟。
通过肉体与物质——灵魂在堕落后与之交融——
他得以自由地接近灵魂，并趁机从各方面煽动其中的好奇心、贪欲以及沉溺于享乐的自我慰藉；
用各种诱惑将人牢牢困住，用各种怂恿引诱他们制定满足这些欲望的计划，随后要么协助他们实现，要么通过指点其他更强大的计划来破坏这些计划，这一切都只为一个目的——

延长并加深他们沉溺其中的状态。这正是世间那些未蒙上帝祝福的得失更替的根源。
这位王子拥有一整支由邪恶之灵组成的仆从大军，这些灵都臣服于他。
每时每刻，它们都在有人居住的世界各处飞速穿梭，在某处播下一种种子，在另一处播下另一种，使深陷罪恶之网者越陷越深，修补那些松弛或断裂的枷锁——
尤其要严加看守，确保无人敢妄想挣脱枷锁、重获自由。
在后一种情况下，它们会匆忙聚集在那个叛逆者周围，起初是零星出现，随后以小队和军团的形式涌来，最后整个大军一拥而上——
且以各种形态和手段，旨在封锁所有出路，修补绳索与罗网，用另一种比喻来说，就是将那个正沿着陡峭的崖壁试图爬出深渊的人，再次推回深渊之中。 这个无形的精神王国中有特殊的地方——宝座之所，在那里制定计划、下达指令、听取报告，并对行动者予以赞许或责备。用圣约翰·神学家的话来说，这就是撒旦的深渊。
在人间，在其由人类构成的王国之中，这些场所便是恶徒、淫乱之徒，尤其是那些不信神、亵渎神明之人的联盟；他们通过行为、言语和著作，到处散播罪恶的黑暗，遮蔽了上帝之光。
他们在此表达意志与权力的工具，正是那些浸透了罪恶元素的世俗习俗的总和，这些习俗总是使人迷失理智，使其远离上帝。

这就是罪恶领域的结构！每个罪人都完全身处其中，但主要被某一样事物所牵绊。而这一样事物，表面上看有时或许还算可以接受，甚至值得赞许。
撒但只有一个目的，就是要让人全心投入的事物——无论其意识、注意力还是心灵所系之处——不是唯独且完全属于上帝，而是属于上帝之外的某样东西；这样，当人用理智、意志和心灵紧抓着它不放时，便会以它代替上帝，只关心它、探究它、沉溺于它并占有它。 这里不仅肉体的和心灵的欲望，就连那些看似正当的事物——例如学识、艺术、世俗生活——
都可能成为枷锁，撒旦用这些枷锁将被蒙蔽的罪人束缚在自己的领域内，不让他们清醒过来。

若观察罪人的内心状态与境况，便会发现：他有时虽学识渊博，却对上帝的事工及自身的救赎之事视而不见；他虽终日忙于琐事与忧虑，却在谋求救赎之事上无所作为且漫不经心；
他虽时常经历内心的焦虑或喜乐，却对一切属灵之事完全麻木不仁。就此而言，罪已侵蚀了其存在的全部力量，罪人身上充斥着盲目、懈怠与麻木。
他看不清自己的处境，因此也感受不到所处境地的危险；他感受不到自身面临的危险，因此也不关心如何摆脱它。他甚至从未想过自己需要改变并寻求救赎。 他完全确信——且这种信念丝毫不会动摇——自己正处于应有的地位，无需任何渴望，一切都应当保持原样。因此，他认为任何关于另一种生活方式的提醒对他来说都是多余的，不予理会，甚至无法理解其用意——他对此敬而远之，避之唯恐不及。

上帝恩典的作用

我们曾说，罪人就像一个沉睡在深眠中的人。
正如沉睡者无论面临何种危险，若无人前来唤醒，他既不会自行醒来，也不会起身；同样，沉溺于罪恶之眠的人，若非神的恩典前来相助，他既不会惊醒，也不会起身。
凭着上帝无边无际的怜悯，这恩典为所有人预备，遍及众人，并向每个人清晰地呼唤：*“睡着的人哪，起来吧！从死里复活，基督就要光照你了”*（以弗所书 5:14）。

将罪人比作沉睡者，为全面审视他们归向神提供了切入点。具体而言：沉睡者醒来，起身，准备投入行动。
同样，悔改归向神的罪人，也会从罪恶的沉睡中苏醒，下**定决心**改变自己（起身），并最终在忏悔和圣餐的圣礼中，披戴上新生命的力量（准备好投入行动）。
在《浪子回头》的比喻中，这些时刻是这样描述的：*他回过神来*——清醒过来；*我要起来，走了*——决心放弃过去的生活；*于是他起来走了；* 此外，他对父亲说：*“我得罪了*你”——

即忏悔；而父亲给他穿上新衣（赦罪与宽恕），并为他摆设筵席（圣体圣事）（路加福音15:11-32）。

因此，罪人归向神的过程包含三个环节：1）从罪恶的沉睡中苏醒；2）下定决心弃绝罪恶，将自己奉献给侍奉神；3）在忏悔和圣餐的圣礼中，蒙受来自上天的力量，以此完成这一事工。

罪人从罪恶之眠中苏醒

罪人的觉醒，是上帝之恩典在其心中所施行的作为，由此，他如同从睡梦中醒来一般，看清了自己的罪性，感受到自身处境的危险，开始为自己感到恐惧，并思虑如何摆脱困境、获得救赎。

此前，他在得救之事上曾是盲目的、麻木的、漫不经心的；如今，他既能看见，又能感受，并开始为此忧虑。但这还不是真正的改变，而仅仅是改变的可能性以及对此的呼召。恩典在此仅对罪人说："你看，你已经陷入何等境地；快看，采取措施以求得救吧。"

恩典仅仅是将他从一贯的桎梏中解救出来，将他置于桎梏之外并使他保持在那里，从而赋予他选择一种全新生活并决心投身其中的机会。若他善加利用——便有福了；若不善加利用——

又将被抛弃，再度沉溺于那同样的沉睡与同样的毁灭深渊之中。

上帝的恩典之所以能达到这一效果，是因为它向人的意识和情感揭示了人所沉迷并如此珍视之物的虚无与可耻。正如上帝的话语*"能刺入、甚至魂与灵、关节与骨髓"*（希伯来书4:12），恩典也能刺入人心，将心与罪分开，并瓦解它们之间那非法的结合与联结。

我们已经看到，罪人以其整个存在坠入这样一个领域，在那里，原则、观念、判断、规则、习俗、享乐、秩序——以及一切与人类本应追求的真正属灵生命完全相反的事物——都占据着主导地位。

一旦坠入此境，他并非孤立、割裂地停留于此，而是渗透万物，与万物融为一体：他全然存在于万物之中。因此，他自然不会知晓、也不会思量任何与这一秩序相悖之事，对此也毫无共鸣。属灵的领域对他而言完全封闭。

由此可见，通往悔改之门唯有在以下条件下才能开启：即在罪人的意识面前，属灵生活的秩序必须以全然的光明展露出来，且不仅展露，更要触动其内心；而罪恶生活的秩序则必须被羞辱、被弃绝、被摧毁——同样是在其意识与情感面前。唯有如此，才可能萌生一种渴望——弃绝前者，进入后者。这一切都在罪人蒙恩被唤醒的单一过程中得以实现。

在运作方式上，上帝激励性的恩典不仅总是考虑到束缚罪人的枷锁，也考虑到罪人独特的处境。就后一点而言，尤其需要关注恩典在作用于从未被激发过的人与已经经历过这种激发的人时所表现出的差异。对于从未经历过激发的人来说，这种激发仿佛是白白赐予的，如同普遍的预备性或呼召性的恩典。

对他本人而言，事先无需任何要求，因为他的全部心志都偏离了正道。但对于那些曾经被唤醒、知道并体会过何为在基督里的生命、却又再次沉溺于罪中的人来说，这种唤醒并非白白赐予的。对他本人而言，事先也需要做出某些回应。

他仿佛还必须去赚取并恳求；不仅要渴望，还要在自我层面做些什么，才能吸引那恩典的激发——

就像这样的人，回想起过去在基督教良善秩序中的生活，时常渴望重返其中，却无法掌控自己；他想改过自新，却无法驾驭自己、战胜自己。

他陷入绝望的无力之中，被弃置于自生自灭的境地，正是因为他先前自己弃绝了恩赐，*"羞辱了那赐恩典的圣灵，又亵渎了神儿子的血"*（希伯来书10:29）。如今，他得以体会到这恩典之力的伟大，正因为它并非轻易赐予。

去寻求并努力吧，通过获得过程中的艰难，学会珍视它。这样的人往往处于一种令人煎熬的状态：渴求却得不到解渴，饥饿却得不到滋养，寻找却一无所获，竭力却无法领受。

有些人会长期处于这种状态，甚至久到仿佛感受到上帝的弃绝，仿佛上帝已经忘记并弃绝了他，将他交给了咒诅，就像那片多次被雨水浇灌却依然不结果子的土地一样（参见《希伯来书》6:7-8）。

但恩典触及寻求者心灵的这种延迟，仅仅是出于试炼。试炼期一过，那激发人心的灵便再次降临在他身

上——
因他付出的劳苦与汗流浃背的寻求，正如这灵对其他人那样白白降临（*注：意为"白白赐予"*）。
救赎之恩典的这种运作方式向我们表明：a) 神之恩典在唤醒罪人时所施行的非凡作为；b) 获得这激励之恩典的通常途径。

上帝之恩典在唤醒罪人脱离罪恶沉睡时的非凡作为

过着恩典生活的人，若要得救，就必须了解这些作为，以便在看见上帝对罪人的多方眷顾时，颂扬上帝那不可言喻的恩典，并因确信从上头而来的帮助，在一切善事上满怀希望。
至于寻求神之恩惠的人，则更需要了解这些，因为其中比任何地方都更清晰地体现了恩典激励的特质，我们必须充分认识并弄清楚这些特质，以便判断——我们所经历的是否属于恩典的激励，——如果有人已经在行动，那么他是凭着恩典的感动在行动，还是凭着自作主张的热情在行动。真正基督徒的生活就是恩典的生活。自作主张的生活，无论表面上多么美好，无论多么符合基督徒生活的形式，都永远不会是基督徒的生活。
其起点在于恩典的感动；凡顺从这种感动的人，只要始终忠于它的启示，便不会在任何时候失去恩典的引导与交通。正因如此，我们必须清楚地弄明白，我们内心是否存在或曾经存在过恩典的感动。
为满足这一要求，我们可以这样说：根据在非凡
情况下显现的恩典启发的特征来审视自己，因为这些特征无论在非凡情况下还是在平常生活中都是一样的——只是在前者中表现得更为鲜明、明确和显著。

正如前文所述，当恩典的激发降临时，意识中所有已形成的、以自我放纵为特征的罪恶生活秩序会瞬间瓦解，取而代之的是另一种更美好的神圣秩序——
唯一真实且令人喜乐的秩序。简而言之，这一秩序可表述如下：
受人敬拜的圣三一之神，祂创造了世界并照管着世界，在主耶稣基督里，藉着圣灵的恩典，在圣教会的引导与守护下，拯救了我们这些堕落之人；通过今生充满试炼的十字架生活，引领我们进入来世永恒、无尽的福乐。祂将位格、事件、制度以及一切运行的根本原则融为一体。
这一整套秩序借着恩典的作为，鲜活地铭刻在罪人之灵中；它鲜明地揭示出：人及其心境，以及他以往所追求和沉溺的一切，与这秩序截然相反——而这些本应与之完全和谐并保持一致的心态——
这令他深受震撼。
他身上的每一个特征都揭露并谴责着人以往的愚昧与不诚实，而这种揭露和谴责之所以更加令人震撼，正因为与此同时，在心灵中清晰可见的是以往罪恶秩序那令人不齿的渺小。在这种作用下，心灵从以往的枷锁中解脱出来，得以自由地站立，因此也能自由地选择一种新的生活方式。
这就是恩典激发作用的极限。它摧毁了意识和情感中一切旧有的——
最糟糕的部分，并生动地呈现出新的——
最好的部分，使处于这种境地的人既深受震撼，又拥有自由选择新生活或重返旧日的权利。值得注意的是，恩典的激发总是伴随着震撼和某种程度的恐惧；究竟是因为它突然——仿佛出其不意地——在人生的岔路口将罪人如罪犯般擒获，并将其呈现在上帝不可抗拒的审判台前；还是因为在意识中揭示出的新秩序对他而言完全陌生，且与以往截然相反，——
而且不仅全新，更在各个方面都臻于完美，能带来至福；而原先那微不足道的秩序，却只有内心的忧伤和精神的崩溃。

然而，所有源于恩典启发的善行之起点，正是这种对新神圣秩序的鲜活认知。基于这一概念，让我们回顾所有曾经历过的这种恩典之行的体验。
对新的存在与生活秩序的觉知，是以两种方式产生的：a) 有时，这一秩序——无论是整体还是部分——会以可见、可感的方式，通过实际事件呈现在被追寻的罪人面前；b)

有时，人的灵会被引入其中，并在内心深处感知到它。

A.

仁慈的主以各种方式向皈依者的意识揭示祂的神圣世界，我们的灵注定要生活在这个世界中。1) 为此，祂**常常**亲自以某种形像显现，无论是在人清醒时，还是在梦中。

祂曾这样向前往大马士革途中的使徒保罗显现，也向君士坦丁大帝（5月21日）、尤斯塔菲乌斯·普拉基德（9月20日）、原本要去迫害基督徒的尼阿尼乌斯（即大殉道者普罗科皮乌斯；7月8日）、在梦中向帕特穆菲乌斯（7月9日）以及许多其他人显现。 2) 有时，祂会恩准从彼岸派遣不同的人物，同样以显现或梦境的形式，或以祂本来的形象，或以其他某种形态出现。

圣母玛利亚曾多次显现，有时独自一人，有时怀抱永恒的圣婴，有时则由一位、两位或多位圣徒陪伴：例如，大殉道女圣凯瑟琳（11月24日），她就是在梦中被怀抱永恒圣婴的圣母玛利亚显现所感召，圣婴将她许配为自己的新娘。

天使们也多次显现，有时单独出现，有时成群结队：例如，圣安德烈·尤罗迪维（10月2日）在梦中便见到了整个圣天使世界，与黑暗势力的军团形成鲜明对比；**圣徒们也**多次显现：例如，圣米特罗凡曾向一位路德宗医生、一位患病的少女以及许多其他人显现。 3) 有时，那个世界本身——尤其是其秩序及其基本原则——

会以某种令人惊叹的形象呈现在无知者的意识中，正如前文提到的圣安德烈·尤罗迪维的案例以及许多其他例子所示：在这些例子中，皈依者们或见到了义人的福乐居所——例如印度国王及其兄弟所见，在圣使徒多马（10月6日）将原本用于建房的钱财分发给穷人之后；或是罪人的可怕折磨，如伊西希亚·霍里维特（10月3日，《序言》）所见；或是死后审判的场景，如将面包扔向乞丐脸部的面包师彼得所见；

或是将关于死亡及其后命运的深刻思想铭刻于心，如王子约阿萨法（11月19日）、圣克利门特（11月25日）以及某位放荡的少年——他临终的父亲遗嘱中要求他务必每晚进入自己 的房间； 4) 有时，人们能切身感受到某种无形的力量——

它虽在可见的力量与现象之中运作，却与之截然不同，且源自另一个世界。这包括所有奇迹，其数量之多根本无法计数。救世主曾说，不信的人若不看见神迹，就绝不会信。

其中大部分神迹是在基督救主之后，在基督教初期的使徒时代显现的，随后由圣徒殉道者延续。上帝那不可见之力量在此显现时的震撼力，常常使整个村庄和城镇皈依，但绝不会完全徒劳无功。殉道者的鲜血确实构成了教会的根基……

也曾有过这样的情况：上帝的大能不通过人的中介而自行显现，例如埃及的玛利亚（4月1日）皈依时的情形，或是通过圣物、圣像、圣髑等媒介显现。例如，维里特地区的犹太人皈依，便是源于主受难圣像上出现的奇异现象。

在所有此类显现中，那被世俗的种种事物与诱惑所迷惑、并被牢牢束缚于可见、感官及外在秩序之中的意识， ——

当来自某个不可见领域的至高存在与力量以惊人、出乎意料且瞬间的显现呈现在其面前时，便会瞬间挣脱束缚，被推入另一种存在与生活的秩序之中，并在其中惊愕地驻足。

这里发生的情况，恰似当一个物体被另一个物体的电荷激发时的情形。后者将其从物质的束缚中挣脱出来，吸引至表面，并将其悬停在自己面前。

B.

正如我们所见，我们的灵被许多遮蔽物所掩盖和压制。但就其本性而言，它是神圣秩序的见证者。一旦束缚它的障碍被消除，这种能力便会立即显现，并确实展现出其力量。

因此，为了唤醒沉睡于人内心的精神，并引导其进入对神圣秩序的观照，神的恩典要么a)**直接**作用于人，以力量充盈其身，使其得以挣脱束缚；要么b)间接地，将其上的遮蔽与罗网震落，从而赋予其按自身

本分存在的自由。

1.

神圣、无所不在且无所不透的恩典**直接**作用于人的精神，在其心中烙下思想与情感，使其脱离一切有限之物，转向另一个更美好——尽管不可见且未知的——世界。

这些内心激荡的共同特征，是对自身及一切所拥有的不满，以及对某种未知的**渴望**。人变得对周围的一切都不满足——

无论是自身的优点，还是所拥有的财富，哪怕是数不胜数的珍宝，都无法令其满足，他行走时仿佛被悲痛击垮一般。

在一切可见之物中都找不到慰藉，他便转向不可见之物，欣然接纳它，并真诚地将其据为己有，同时将自己融入其中。许多人怀着"这一切将以何种结局收场，又将导向何方"的疑问，抛下一切，不仅改变了情感和行为，甚至改变了生活方式。

有时，这种不满主要体现在**理智**层面，如哲学家尤斯蒂努斯（6月1日）那样，他主要寻求的是对神圣本体的启示之光；有时则体现在**心灵**层面，如奥古斯丁（福者；*6月15日——编者注*），他主要寻求的是让躁动不安的心灵获得安宁；而有时（尽管大多数情况下）则体现在**行动**层面，**即良知**层面，如摩西（穆里纳；*8月28日——编者注*）和大卫（耶尔莫波尔斯基；*9月6日——编者注*）这两位"强盗"的例子所示。

曾有过许多案例，精神内在的圣殿会突然被照亮，一种向往便在心中萌生，并将精神引向别处（另一处——*编者注*）。*"你不知道它从哪里来，往哪里去，"*主曾如此说（约翰福音3:8）。

精神常因对往事的追忆而苏醒。亚伯拉罕·隐士（10月29日）的侄女玛利亚，以及曾因参与强盗活动而丧生的圣约翰·神学家门徒、教会司库西奥菲尔，便是如此被感召的。

从某处进入内心，在良知中清晰地响起这样的声音：*"你要回想你是从哪里坠落的！"*（启示录 2:5）——这强烈地震撼了那个忘我之人。青年时期跌倒后的所有悔改都可归入此类。

毫无疑问，此类转变也是由上帝的安排从远处通过各种契机预先筹备的，这些契机使人能够接受恩典的影响；因此，这里的"直接性"也只是相对的。

但另一方面，我们也必须明白，一切恩典的激发都体现在此类对我们灵的吸引与唤醒之中。恩典虽通过可见的媒介，却始终以不可见且直接的方式触及我们的灵，将其从束缚它的枷锁中解救出来，带入神的光中，进入神圣生命的领域。

所有与此相关的**手段**，都旨在摧毁精神的枷锁。

释放心灵，赋予它自由，它便会自然而然地流向其源头——

流向上帝。正如我们所见，束缚心灵的枷锁有三种，即：a) **自我**放纵，b) **世俗**，c) **魔鬼**。激发心灵的恩典所施行的破坏性作用，正是针对这些枷锁而发。

最贴近心灵的枷锁，便是源于我们动物性灵魂中的全方位**自我放纵**。它们是其他枷锁——

那些源自世俗与魔鬼的枷锁——

的交汇点。因此，斩断这些枷锁至关重要，尽管这极其困难且错综复杂。

因为，未得救之人完全活在动物性-灵性之中，因此来自这一方面的枷锁便不断扩张，随着动物性-灵性生命的延伸，在广阔的空间中交织出多种多样的形态。

要理解这些枷锁是如何被斩断的，必须注意到：这种生命所依附的对象、所汲取的养分，以及主要通过什么来表现自身，都构成了它坚实的支柱；它以此为依托而屹立不倒，既不惧怕失败，也不曾想过失败，更不会期待失败。

例如，当某人沉迷于艺术、世俗生活，甚至学术研究，并将全部生活投入其中时，他便以此为依托，将全部力量、思绪和希望都寄托于此。

正因如此，一切自我放纵的生活由此而生，束缚着心灵；这种自我放纵的依靠自然便成为枷锁坚固与牢固的基础，这些枷锁正是由此加诸于心灵之上，仿佛是枷锁所系之锚点。

因此，反过来说，为了使精神从自我放纵的枷锁中解脱出来，神圣的激励之恩典通常会摧毁那些支撑着自我放纵之“我”的支柱。当这些支柱的根基被动摇时，枷锁便随之松动，使饱受折磨、精疲力竭的精神得以抬起头来。

我们自我放纵的支柱众多；它们既存在于我们的本性之中——即肉体与灵魂——
也存在于我们的外部生活，乃至我们生活的方方面面。诸如各种形式的肉欲之乐，即贪图享乐、奢华、情欲、懒惰、对娱乐的热衷、世俗的过度操心、好名利、
对权力的渴求、外在成就的显赫、富裕、体面的外在生活、人脉的价值、对外关系的和谐、对艺术、学问及事业的偏爱。
所有这些，以千姿百态的形式，构成了我们“自我”的坚实支柱；这个“自我”确信其可靠与稳固，便安然栖息于此，并从中汲取丰沛养分，日复一日地增长——
对某人而言主要体现在某一方面，对另一人则体现在另一方面。

那能将罪人从沉睡中唤醒的救赎之神恩，正是通过将力量指向摧毁那个支撑——
即人以此确立并安息其自我的根基——来实现这一目的。

谁若沉溺于肉欲，便被投入疾病之中；通过削弱肉体，使灵魂获得自由与力量，得以清醒并恢复理智。谁若被自己的美貌与力量所迷惑，便被剥夺美貌，并置于持续的衰弱之中。谁若安于自己的权势与力量，便被置于奴役与屈辱之中。
谁过分依赖财富，财富便会被夺走。谁自以为聪明过人，就会像无知者一样蒙受羞辱。谁倚仗关系的牢固，这些关系便会断裂。谁依赖周围既定秩序的永恒性，就会因亲人的死亡或必需品的丧失而陷入崩溃。
对于那些被外在幸福的枷锁所束缚、心存侥幸的人，除了悲伤与不幸，还有什么能使他们清醒过来呢？难道我们的一生之所以充满灾难，不正是为了配合上帝让我们保持清醒的意图吗？

所有这类摧毁安逸自恃之根基的变故，构成了人生的转折点；正因为它们总是出人意料，其作用才既震撼人心又具有拯救意义。在这方面，对生命危险的恐惧感作用最为强烈。这种感觉会松动一切枷锁，并从根源上扼杀自我；人会不知所措。
困境或被世人抛弃的感觉也具有同样的特性。这两者都将人独自留给自己，而人会立刻从自己——
这个最微不足道的存在——转向上帝，或归向祂。

精神上的第二重枷锁源自**世俗**，其作用比前者更为浅显。世俗以其观念、原则、规则，乃至将其整个秩序提升为不可改变的法则，将沉重而专横的手伸向所有子民；因此，他们中无人敢想反抗世俗或拒绝其权威。
面对它，所有人都心怀敬畏，带着某种怯懦地遵守其规则，并将违反这些规则视为一种刑事犯罪。世界本身并无实体，但它的精神以某种方式存在于光中，影响着我们，并像枷锁一样束缚着我们。
显然，他的权力是精神上的、想象中的，而非实际的、物质的。因此，只要驱散这世界虚幻的力量，我们便有望从其魅力中清醒过来。上帝对我们的救赎之旨意正是如此运作。为此，它：

始终在世俗世界与我们面前，呈现另外两个世界——
圣洁的、神圣的世界；并在其中、通过它们，将更美好的事物展现在我们眼前，甚至让我们切身感受，
从而不断强调世俗生活
的虚空以及世俗希望的虚幻。这些上帝的世界就是：可见的自然界和上帝的教会。
经验表明，被世俗迷雾蒙蔽的头脑，往往通过凝视上帝的造物或加入教会而清醒过来。有人在冬天凝视窗前的树木，因而豁然开朗；
另一人则在喧嚣的交谈之后，于圣殿中体会到心灵安宁的甘美，便摒弃了往日的习俗，将自己奉献给侍奉上帝。可见的大自然与上帝的圣殿，不仅常常使那些漫不经心、犯有罪过的基督徒清醒并回归正途，甚至还引导异教徒转向对上帝的真正认识与敬拜。
有一位妇女因心中浮现**“和散那”**一词，便皈依了基督教。我们祖先的皈依，正是受圣殿影响而最终确立的。大殉道女圣芭芭拉（12月6日）正是通过凝视上帝可见造物的美，才从偶像转向了上帝。

教堂的力量与影响力在于：它们向那些因世俗的虚浮而疲惫、憔悴、虚弱、饱受折磨的灵魂，生动而切实地展现出更美好、更幸福的生活秩序；并瞬间将今生的喜乐倾注其中，使人明白：若沉溺于世俗的统治之下，
人只会折磨和折磨自己；幸福完全隐藏在另一个世界中；如果现在与世界相处已如此痛苦，那么将来又该期待什么呢？由此萌生了对上帝之国的呼唤以及脱离虚妄世界的渴望，这些呼唤有时以强烈的冲动形式出现，有时则逐渐显现，最终彻底将人的灵魂从世界的枷锁中解脱出来。
因此，自然与教会都是驱散者、消解者和擦除者，它们驱散、消解并擦除这个虚幻而充满诱惑的世界所施加的魔力。正因如此，主才将它们与我们建立起这样的联系，以便更频繁、更持续地影响我们，从而最鲜明地展现两种截然相反的生活方式。

从世俗枷锁中蒙恩解脱的第二种方式在于：借着全能的上帝之恩典，有人眼前会实际呈现出一种与他当前所处生活截然相反的生活。这尤其包括通过**殉道**而发生的各种皈依，其例不胜枚举。有时，仅凭一位殉道者的壮举，便能使整个村庄和城市皈依。
这显然彰显了来自另一个、非我们所处世界的道德力量的存在。有时，看似理应遭受彻底的挫败，却并未发生；受苦者依然坚不可摧、心怀宽容，却不知缘由与缘由。对此的瞬间领悟便直击心灵，驱散了心中对以往生活方式的迷恋。同样属于这一范畴的，还有毛里基乌斯国王对一名强盗的宽恕——他没有处决此人，反而像对待有功之士一样仁慈地对待了他；
还有那位被一位母亲恳求代为祈祷、使她已故的独子复活的娼妓，以及另一位娼妓——
她仅因目睹修道士们在同一所屋内谦卑地虔诚祈祷、默想上帝，便在自己沉溺于奢靡与放荡的同时，当即悔改归主。
所有**通过生活实例进行的**劝诫也都属于这一范畴。其作用之强，在于人们能面对面地看到那些心满意足、安然自若的面容——
他们虽未享有那些享乐与安抚之物，而另一些人尽管拥有这些事物不计其数，却既找不到满足，也得不到安宁。由此便产生了幻灭，进而改变了生活方式。

第三种使世人脱离尘世的方法，是通过其子孙来羞辱尘世。尤利安（*背教者——编者注*）自视甚高，对基督徒展开猛烈镇压，并威胁要用武力扼杀他们，但随后却意外地倒下了。这不仅坚定了信徒的信念，还使许多不信者归向了真神。针对圣马卡里（埃及的——*编者注*），整个村庄因虚假证词而群起反对他，殴打、折磨并施以惩罚：世俗似乎占了上风；但随后真相大白，使所有人蒙羞，并使所有人重归对上帝的敬畏与敬虔。
这其中还包括通过世俗强权人物的堕落与意外死亡所带来的所有警醒。世俗在此处的蒙羞，使其在追随者面前颜面尽失，揭露了它的无力，从而一方面使人远离它，另一方面则赋予人对抗它的勇气。

最后，世人往往会自行排挤并驱逐自己，仿佛是出于自身，正是因为它未能满足或辜负了人们的期望。我们寻求幸福；世上只有荣耀、尊荣、权势、财富、享乐——但这些都无法满足寻求者。
有判断力的人很快就会察觉到这种欺骗，并开始清醒过来。在神的圣徒中，我们可以看到，他们中的许多人，在看清了世界的虚妄与动荡之后，便远离了它，并决心将自己奉献给神。寓言中的那个浪子曾说：“*我在这里快饿死了*”（路加福音15:17）。

第三类属灵的捆绑源自撒但及其属灵的势力。它们是看不见的，在很大程度上与自我放纵和世俗的捆绑重合——撒但通过其影响力强化这些捆绑，并借此使人的心智陷入蒙蔽。
但还有一些东西是直接源自撒旦的。那是一种难以名状的怯懦与恐惧，时刻扰乱着罪人的灵魂，尤其是在他萌生行善之念时更是如此。这几乎就像
，当仆人开始做些违背主人意愿和计划的事情时，主人对他发出的威胁。
它还带来各种属灵的谄媚，例如：有些人对上帝的怜悯抱有过度且毫无根据的希望，这非但不能使人清醒，反而使人愈发沉溺于罪恶之中；另一些人则恰恰相反，陷入绝望；这个人——怀疑与不信；那个人——
自负与自我辩解，扼杀一切悔改之情。是的，许多、许多事情直接取决于撒旦，尽管很难确定。但一切

罪恶都应归咎于他，视其为源头，因为他是罪恶世界的君王。
他狡猾的伎俩之一就是隐藏自己，即让罪人确信他并不存在，因此他便能在罪人的灵魂中肆无忌惮、凶残地横行，编织出那些由他
将其归咎于自然，并煽动他们对上帝的怨言，声称上帝禁止了自然之事，却又命令他们去做那些他们无力承受之事。
启迪人心的神圣恩典常常通过羞辱撒旦，将罪人从地狱的魔爪中拯救出来。它使撒旦蒙受耻辱并沦为笑柄，揭露其无力与愚蠢，并揭穿其诡计。正如他在西蒙·沃尔赫夫、安提阿的基普里安以及许多其他人身上所遭受的羞辱。
所有这些事例都伴随着相当数量被蒙蔽之人的悔改与觉醒。在主降临尘世的日子里，作为不信与怀疑之源的恶魔，竟成了信仰的宣讲者。而圣徒殉道者们，凭借全能上帝的力量，常常迫使谎言之父及其子嗣，通过庙宇中的偶像说出真理。
这种揭露魔鬼诡计的行为，使罪人确信自己正处于邪恶与敌对势力的掌控之中，确信自己正被欺骗以害己，确信自己正被欺骗地引向某种通往灭亡的黑暗之路，而那些欺骗者甚至以此为乐。
这不可避免地会引发对自身福祉的担忧、警惕、怀疑，以及对那狡猾者及其诡计——
即各种恶习与情欲，乃至整个过往生活的厌恶。由此，向真理、美善与福乐之源——
上帝的回归便指日可待。

这就是上帝的恩典作用于人灵的途径与方式：它将人从不属于自己的生活枷锁中解救出来，并让他亲眼目睹另一种更美好的生活——
在那其中，他将获得喜乐与安宁。但显然，这些途径本身并不完整，仿佛未能道尽一切。
例如，对更美好事物的渴望已然萌生：但这种美好究竟在哪里，又该如何获得？或者，对死亡与审判的恐惧令人震颤——
究竟该怎么做才能摆脱这场灾难？其他所有情况亦是如此。这些途径本身是沉默的：必须为它们辅以一种补充性的、决定性的方式。那就是——道，即讲道。
上帝的话语，以其各种形式，确实伴随着上述所有方法，阐明它们并指明其最终目标。没有它，这些方法仍会让人处于某种不确定的状态，因此无法产生应有的全部效果。正如使徒保罗通过天上的异象而得到启示。
但主并未在此时就将一切在他身上成就，而是说："你去见亚拿尼亚，他会告诉你该做什么"（使徒行传9:6）。哲人尤斯丁、大殉道女圣芭芭拉、王子约阿萨夫虽然看清了谎言，但为了认识真理，仍需要特殊的引导者和解释者。
因此，全能的主以律法规定：*要向所有人、在各地传道*，使他们悔改（使徒行传17:30）。*信是从听来的，听是来自上帝的话语*（罗马书10:17）。如今，这道从使徒们经由他们的继任者，传遍了地极。
因此，宣讲的实质性需求在于——
阐明上帝普世救赎的秩序；必须让众人知晓那些能够提供解释的人和场所，以便被唤醒者知晓该向何处求教，以免白白失去这被唤醒的契机，或因此迷失在歧路上，徒然耗尽精力与时间。
教理讲授必须在教会中不断被传扬（事实上，确实如此）。　　信徒——那些坚守信仰的人——将因此日益坚固；而跌倒者和心怀热忱者，则会立即获得一位不偏不倚的指引者。神职人员肩负着何等宝贵的职责：无论时机是否成熟，都要及时宣讲上帝的救赎之道，而不应依赖于大多仅是假设的"众所周知"！

但上帝的话语不仅能补充上述所有方式，更能取而代之。它所带来的激励更为充分、更为清晰。因其与同样源于上帝的我们的灵相契合，它深入内心，直达灵魂与灵的分界处，使灵焕发活力，并将其播种，使其结出属灵生命的果实（因此道也被称为**种子**）。

其激发之力之所以更为显著，正在于它同时作用于整个人，作用于他的全部构成——
身体、灵魂和灵。
声音，即词语的音节结构，冲击着听觉；思想占据着灵魂；而其中隐而不见、深藏其中的能量则触动着

灵。若灵在聆听，当话语顺利穿过身体和灵魂——这些粗糙的屏障——
之后，灵便被激发，在张力作用下，挣脱了束缚它的枷锁。

上帝的话语正是通过上述方式激发人：即或通过将神圣秩序以最鲜活的意象
呈现于意识之中，或通过摧毁束缚我们的精神之障，使我们的精神进入其中。例如，一位年迈的仆人曾朴实地对病重的主人说："无论您如何挣扎，老爷，终究难逃一死，" ——
正是这句话促使他悔改。另一人在凝视被钉十字架的主的画像时读到："看，我为你做了什么；而你又为我做了什么？"于是便从沉睡中苏醒过来。圣佩拉吉娅听闻了关于死亡、审判以及罪人悲惨下场的教导，便远离了罪恶的生活。

与使徒同等的弗拉基米尔大公，通过阐述从世界创世到万物终结的整个神圣秩序，以及末日审判和善恶两者的永恒归宿，使人皈依。总之，圣使徒们的讲道——以及追随他们脚步的所有福音传道者——
都在于以简单直白、不加臆测的方式呈现真理。
圣使徒保罗曾这样描述自己：他的言语和讲道并非依靠令人信服的人类智慧之言，而是单纯地传讲借着我们主耶稣基督——那位被钉在十字架上的——所成就的救恩（林前2:24）。
可以说，这正是通过言语发挥作用最自然的方式——
将真理如实呈现，不以理性的思虑，尤其是对可能性的推测来遮蔽它。真理与心灵相通。若以简单而真诚的方式表达，它便能触动心灵；
若用意象包装、修饰和粉饰，则会停留在幻想之中；若被种种推论和论证所累，便会滞留在理性或心灵之中，无法触及灵，使灵空虚无。可以说，讲道之所以毫无果效，全在于那些充斥其中的思辨。
但若能简明地阐明真理，揭示其真谛——精神便会被征服。那位犹太人阅读了《福音书》——
便皈依了，因为他在《福音书》简朴的叙述中窥见了真理。总的来说，许多自由思想者正是通过活生生的对神圣事物的体悟而皈依的，这体悟源于上帝之言的指引——无论是活的还是书面的。
真理驱散了虚妄思虑的阴霾，使灵魂焕然一新，照亮了心灵。在日常交谈中，若能时常简要回顾一切是如何开始的、将如何结束以及原因何在，必将大有裨益。

另一方面，言语的力量往往能打破心灵的桎梏，赋予心灵自由。例如，圣安东尼大德听闻了关于尘世之福微不足道的教诲，便舍弃了一切。有位青年听完关于浪子的讲道后，便悔改了。
许多圣徒通过描绘世俗生活的虚幻与空虚，甚至在婚床上，也引导他们的配偶过上无瑕、纯洁的生活。
总的来说，一方面展现神圣的秩序，另一方面揭示各种诱惑，这些都使灵魂充满**救赎的智慧**，或者说对救赎之路的清晰而令人信服的认识，而顽固的心灵很少能抵挡这种认识。
许多人之所以不以应有的紧迫感行事，而是沉溺于麻木与漫不经心之中，正是因为他们不了解救赎的真理，或者了解得不充分。完整的知识具有征服之力，因为那时狡诈的心便无处藏身。

正因这种普世性的唤醒罪人之能，上帝的话语在世间传扬，并以多种形式传入我们的耳中。它在教堂里、在各种礼拜仪式中，以及教堂之外、在各种教会活动中，都持续不断地回响；
它存在于教会圣咏与赞美诗中；它存在于教父们的讲道和一切有益灵魂的书籍中；它存在于拯救灵魂的谈话和广为流传的劝诫箴言中；它存在于学校、绘画以及一切展现属灵真理的可见之物中。
由此可见，我们被上帝的话语所环绕，从四面八方聆听着它。四面八方都传来号角之声，旨在摧毁罪恶的堡垒，如同摧毁耶利哥的城墙一般。在所有这些表现形式中，上帝的话语已经展现并持续彰显着它对人心所具有的胜利之力。 我们只需确保上帝之道传播的途径得以维护且畅通无阻——
让真诚的讲道不曾停歇，让礼拜仪式按规程进行并具有教化作用，让圣像绘制端正而神圣，让圣歌清雅、朴素且虔诚。
落实这一切的责任落在祭坛侍奉者身上。正因如此，他们在上帝的旨意手中，才是感化罪人最不可或缺、也最有力的工具。
他们必须意识到这一点，不仅要在教堂里，甚至在家中也不应保持沉默，要利用一切机会——
时而用言语描绘上帝的国度，时而揭露我们心灵被灵肉幻象所迷惑的真相（圣提霍恩在这方面留下了最美好的典范。

他似乎比任何人都更深刻地领悟到，写作与演讲恩赐的最佳运用，就是将其用于启迪罪人，唤醒他们脱离沉睡。他几乎每一篇文章都指向这一目的。所有的教会讲道和每一次谈话也都应当如此。）

获得激励之恩典的通常途径

此前已指出，在恩典激发所产生的各种作用中，尤其值得注意的是恩典对那些曾经历过这种激发、却又再次堕入罪中——并彻底沉沦于其惯常的致命罪恶——的罪人所采取的作用方式。

这种堕落重复得越频繁，这种激发就越弱，因为心灵似乎已经习惯了它，它便成为灵魂生活中一系列寻常现象中的一环。

随着这种减弱，它从目前这种充满活力的感受中，越来越接近于一种思想，最终转变为一种简单的念头和回忆。这种思绪起初尚能被欣然接受，随后仅被容忍——虽无不悦，却冷淡而未予特别关注；继而变得令人厌烦，人们急于将其摆脱，最终甚至对其产生厌恶与反感；不再喜爱它，而是憎恨它，追逐它，驱赶它。

随之而来的是对更美好精神生活之必要性的信念逐渐消退；起初，这种必要性仅被视为一种可能性；继而，它被各种关于自身不同方面的疑问所笼罩；再后来，其不必要性和多余性变得比可能性更为明显；最后，内心做出了这样的决定：

“随波逐流地活着，这样也能过下去；其他的一切都是多余的烦恼。”此时，人已深陷罪恶的深渊而麻木不仁——这种状态，与从未接受过精神启迪之人所处的状态如出一辙。

显然，后者的救赎已岌岌可危。上帝的怜悯虽大，但或许也已无力回天，正如那片多次吸纳降雨却依然不结果实的土地，它已*变得“不合用，且近于咒诅”*（希伯来书6:8）。

因此，这种因未能坚守恩典所要求的灵性生活秩序而导致的后果，尤其需要铭刻在那些需要它的人的记忆中。

诚然，神的恩典在其作为上并不受此类标准和定义的束缚，但有时也会与之相契合。因此，尽管无论呼吁回归良善生活的声音多么微弱，我们都不应绝望于悔改与得救的可能性；然而，面对这种软弱时，我们必须始终怀着敬畏和战兢之心来审视自己的处境。

难道我们没有错失接受恩典感召的最后机会吗？难道我们没有阻断了那竭力渴望我们得救的神圣恩典作用于我们的所有途径吗？这难道不是它最后一次向我们靠近，旨在使我们回心转意，并终结我们生活中的荒唐吗？ 因此，一旦这类呼唤显得微弱，就必须以坚定的决心——尽管这种决心更多是理性的——赶紧把握住它们，并在人的自由所允许的范围内加以强化。

显然，这种努力无非就是向被呼唤和寻求的恩典敞开自己——

这种敞开，是因为在过去的堕落中，我们变得越来越顽固，在身体的各个部位都对恩典关闭了心扉。

这种敞开将通过将自己交托给恩典来实现，其途径正是当下所指明的、通向“最初被激发者”之能量的道路；因为必须认识到，随着为唤醒沉睡的灵性运动而接纳这样或那样的刺激对象，这种能量也将随之增长。

因此，当“最初被激发者”的一切都充满热忱、迅速、如火如荼地进行时，对于后者而言，事情却进展得冷淡、缓慢且充满艰辛。仿佛恩典将他留给自己，是为了让他体会到对呼唤他的上帝保持不变的顺服是何等宝贵，并使他养成珍视上帝帮助的品性。

主在此时保留着人的渴望，却不立即赐予解脱，而是将人置于中间，处于煎熬之中，仿佛既不倾向于这边，也不倾向于那边，以此来考验其热忱，并培养出恒久不变的愿望与承诺。随后，主便将已经受过考验的人解脱出来。

通过这几个要点，我们试图区分上帝恩典的两种运作方式，其中关于一种，主说：*“看哪，我站在门外叩门”*（启3:20）；关于另一种，则说：*“……你们寻求，就必寻见；你们叩门，就必给你们开门”*（路11:9）。

第一种方式我们已作描述；至于第二种，则面临一个问题：该如何寻求，又该向何处叩门？

在特殊情况下，神的恩典会迅速而果断地发挥作用，正如我们在使徒保罗、埃及的玛利亚等人身上所见；但在通常的感召过程中，大多数情况下，人心中仅会萌生一个念头——
改变生活，在行为和内心态度上变得更好。　　这个念头虽已萌生——但要付出多少努力，才能让它在灵魂中占据上风！大多数此类善念最终都未能结出果实，这并非它们自身的过错，而是因为那些被这些念头触动的灵魂，对它们抱有不当的态度。

对待这些念头的首要且最严重的错误，就是任其悬而未决，日复一日地拖延。拖延是一种普遍的弊病，也是无法改过自新的首要原因。每个人都说："我还有时间，"却依然沉溺于旧有的、习惯性的不良生活方式中。　　因此，当改过自新的善念降临之时——务必抓住它，着手去做它被派来让你做的事，并以此为目标，首先驱除拖延。

1)
驱除拖延。不要允许自己说："明天"或"以后某天"再做，而要立刻着手行动。以理智为武器，借助它：

a)
赶紧想象一下拖延所带来的愚昧、丑陋和危险。你说："以后再说"，但到那时做起来会更难，因为你自己会更加习惯于罪恶，而你那些罪恶的处境和纠葛也会变得更加错综复杂。
但一个已被缠住的人，为何还要让自己越陷越深，还自欺欺人地以为"以后"解开纠缠会像现在一样容易呢？既然你已经意识到不能再像现在这样继续下去，那你还在犹豫什么？
毕竟，最终上帝可能会说：*"你们使我厌烦了"*（参见《以赛亚书》1:14），而你自己也可能越过那道无法回头的界线。而这种灾祸，为了避免它，再大的努力也值得。
如果良知认真地设法将这一切清晰生动地呈现出来，那么灵魂中的所有主要力量都会远离拖延，内心将不再有它的支持者。你会发现它对你怀有敌意，而你自己也会对它投以敌视的目光。

b)
我们之所以拖延，是因为降临在我们心中的善念，目前还仅仅停留在"念头"的层面，尚未引起共鸣，也未能激发渴望。它在我们其他兴趣之中，如同一位陌生的访客，从远处招手，却未能产生令人印象深刻的影响。　　将其进一步引向灵魂深处，并彰显其价值与魅力——这便取决于你了。
因此，请将其置于首要位置，想象它的正确性，展现它所承诺的喜悦与崇高，并说服自己它易于实现。
美好的想法之所以作用微弱、无法打动人心，是因为脑海中还有其他计划，还有更引人入胜的事物——这些都是先前占据你心神的欲望所指引的。
那么，就将其置于中心位置，并进行公正的比较吧。与善念所呈现的相比，没有任何事物能够抗衡；一切都将退居到遥远的背景之中。善念所指明的将独存于世，并作为唯一珍贵而美好的事物，吸引着你。

c)
我们之所以因拖延而受苦，主要是因为在这个时候，我们任由内心的能量减弱，纵容了懒惰、迟钝、嗜睡和优柔寡断，无论是在思想上还是在行动力上；
因此，我们可以从这一角度来鞭策自己：更鲜明地想象，在日常事务中放任这些状态是多么可耻，更何况是在至关重要的救赎之事上——
在一切事务中都应展现出活力与敏捷，容许相反的行为是可耻的，将今天能做且应当做的事拖延到明天更是可耻。

运用这些以及类似的方法来驱除拖延。无论谁能做到这一点，只要去做就行。一旦有了好的想法——
就说服自己不要推迟执行，调整心态并迫使自己立即按照它的指引开始行动。对于那些把事情推迟到明天的人，今天我无话可说。

但我们相信，这一美好的想法已被接受并引起了关注。
现在必须加紧将其激发到一种程度，使其能够成为一种强大的杠杆，轻松而有力地驱动我们内心的全部活动。为此，必须为其提供向内延伸的空间；而要做到这一点，就需要对自己进行——姑且称之为——某些"操作"，作为激发这一过程最必要、最有效的准备。

这些"操作"必须与那些细密的罗网——或者说那种使人陷于罪中的思维模式——

形成对立。罪恶用许多罗网缠绕灵魂，或用许多面纱将其遮蔽，因为罪恶本身丑陋不堪，若不加掩饰，初次接触便会令人厌恶。
最深层且最贴近心灵的面纱由**自欺**、麻木和**漫不经心**构成；在其之上、更接近表层的是**心不在焉**和**忧心忡忡**——它们是掩盖并滋养罪恶以及罪恶习俗与秩序的主要推手；
最上层的遮蔽物则是**肉体的统治**，这一层比其他层更为显眼，但其力量与影响力却丝毫不逊色于它们。

第一层遮蔽是实质性的遮蔽。它导致人无法看清自己处境的危险，也不愿改变这种处境。后两层仅仅是工具；它们只是用来显露并维持这种罪恶状态的。
当神的恩典降临，它*直抵灵魂与灵的分界处*，直接击中第一层遮蔽并将其撕裂。在其作用下，罪人立刻赤裸无遗，以全然丑陋的姿态站在自己的意识面前。但当人尚在自行寻求恩典的启发时，他必须从外部着手，并向内深入。

因此，若你想认真对待那萦绕心头的改变不善生活的念头，就该像剥去土壤的层层覆盖一样，逐一褪去身上的罪恶外衣，以揭示其中隐藏的真相。

a)

首先从**肉体**着手。剥夺它的享乐与欢愉，限制最自然需求的满足；延长守夜的时间，减少日常饮食的份量，在现有劳作之上再增加新的劳作。
最重要的是，无论你愿意还是能够，都要减轻肉体的负担，削减其臃肿。这样，灵魂便能从与物质的束缚中解脱出来，变得灵活、轻盈，更容易接受美好的感悟。物质之躯若凌驾于灵魂之上，便会将其僵化与冷漠传递给灵魂。
身体上的操练能松动这些枷锁，并消除其带来的后果。诚然，并非每个罪人都生活放纵、纵容肉体，但在普通人中，当心中萌生得救的愿望时，恐怕很难找到一个在某些方面不曾向肉体妥协的人。
而目标至关重要：它会彻底改变行为。那些你过去出于习惯或为了工作而做的事，现在为了得救，请重新开始做——当然，要进行一些调整并增加些许严苛——你便会切实感受到其中的差异。

b)

肉体给灵魂带来了沉重的负担；种种忧虑和**思绪的纷扰**从内而外折磨着它。假设肉体已经得到了克制——这便迈出了第一步；但仍有两道障碍将灵魂与它自身隔开。

烦恼让人无暇顾及自身。当烦恼缠身时，手中只做一件事，脑海中却盘旋着数十件事。正因如此，它们不断驱使人向前奔忙，不给他机会停下脚步，审视自己。
因此，暂且搁置一切烦恼，毫无例外，仅是暂时搁置；之后你仍会重拾日常事务，只是此刻先停下它们，将它们从手中放下，也从思绪中抛却。

但即便如此，当那些令人操心的琐事停止后，脑海中的纷乱仍会持续良久：思绪接踵而至，时而和谐，时而相互矛盾；灵魂心神不宁，思绪在各个方向摇摆不定，从而无法让任何恒久而坚定的东西在内心扎根。
那么，就将你那些散乱的思绪聚集起来吧，就像牧人聚集羊群，又或者像玻璃聚集散射的光线那样，并将它们转向自身。

想要深入内心、关注自身，并遏制思绪的散乱与忧虑，当然需要采取不可或缺的手段：一方面是独处，另一方面是暂停日常事务——
无论是生活琐事还是工作职责；而前述的克制肉欲，则要求改变满足自然需求的顺序。
据此判断，最适宜改变生活的方式，当属某个斋期，尤其是大斋期。此时一切都为此做好了准备——无论在家中、在教堂，甚至在社会中。人们都将这段时间视为忏悔的准备。
然而，这并不意味着，当改变生活的善念萌生时，就必须将其推迟到斋期开始后再去实践。为此所需的一切，在斋期以外的任何其他时间都可以完成。但当然，当神圣的斋期来临时，若不关心灵魂的得救而错失良机，就如同错失其他时机一样，实属罪过。
若有人在斋期之外萌生了改变生活的救赎之念，却因日常生活中的种种阻碍而难以付诸实践，那么最好的办法就是暂时退隐到某座修道院。在那里，更容易掌控自我。

c)
此刻，你正伫立在自己的内心深处。在你面前，是那个沉溺于无忧无虑、麻木不仁与盲目无知之深沉梦境中的内在之人。开始唤醒他吧。那涌现的善念已经稍微扰动了他。
因此，请怀着更大的信心和最强烈的思维专注，集中全部注意力，开始在自己心中唤起各种各样的意象——或强或弱、或震撼或平淡——但务必将它们与自己的内在状态相结合。

首先，要揭开蒙蔽你心灵之眼的帷幕，这些帷幕使它**陷入了蒙昧**。如果一个人不远离罪恶、不逃离罪恶，那主要是因为他不了解自己，也不了解自己因罪恶而身处其中的危险。
倘若他的双眼得以睁开，他便会像逃离火海中的房屋那样，从罪恶中逃离。这种蒙蔽也源于对自我的忽视：人之所以不了解自己，是因为从未深入内心，也从未思考过自己及其道德状态；但大多数情况下，这种蒙蔽是由某些关于自我的特定偏见所维持的。人本身构成了某种思想之网，系统性地将他与自身隔绝。纵使这些思想——
如同蛛网，仅是微乎其微的可能性——
但理智却无暇清晰地辨析它们；而此时，内心却如此响亮地宣称它们的真实性与真理。
这实际上正是我们的道德谬误或偏见，源于心灵对理智事务的干预。正因如此，从此刻起，除了深入的关注之外，还必须辅以某种清醒，以排斥那狡猾之心的一切谄媚。
从此刻起，如果心灵需要感受什么，就让它在理智观念的影响下感受，而不是凭自身先行一步；否则，它又会迫使理智按照自己的方式去理解事物，再次将其置于自己的掌控之下，再次扰乱概念的秩序，并使人陷入比启蒙更深的蒙昧之中。

现在，将自己置于这种境地，开始将那些使你陷入蒙昧的各种念头带到中间地带，并对它们进行严格而坦诚的审判。

a) “**我是基督徒**，”——你说，并以此自得其乐。这就是第一种自欺——将基督徒的优越性和应许据为己有，却不关心在自己内心扎根真正的基督教信仰，或是攫取那个只能依靠力量和内在尊严才能存在并维持的称号。
请你自己弄清楚，仅寄希望于这个名号是多么虚幻：上帝虽能从石头中为亚伯拉罕生出子孙，但只要参与应许的条件未得到满足，祂随时都会撤回自己的应许。
最重要的是，你要弄清楚作为一名基督徒意味着什么，将自己与这一理想相比较——
你就会看到，支撑你这种盲目信念的根基究竟有多么脆弱。

b) **“我们可不是最差劲的**；我们知道一些东西，如果要讨论什么，我们也能讨论，而且我们做事既不是漫无目的，也不是像别人那样缺乏分寸。”
有些人便被自己内心的完美所迷惑。相反，另一些人则被肉体的完美——力量、美貌、出身——所吸引。无论哪种情况，我们越是在周围环境中凌驾于众人之上，他们就越会被这些东西刺得目眩神迷。请你确信：

1) 天生的完美本身并不具备道德价值，因为它们并非我们自己获得的，而是上帝赐予我们的；更何况在基督教中，由于人类本性在堕落中已然败坏，一切天然之物都毫无价值。要通过对救主基督的信仰以及按此信仰而活，来使你的美德成圣，然后才能将其视为美德。

2) 再说——你是否已尽你所能，并按照你的天赋做了你该做的一切？你将承担更大的责任，因为你被赋予的更多。关键不在于天赋本身，而在于如何运用它们。请说明，你通过它们获得了什么？所得的收益是否与所付出的代价相称？

3) 至于肉体上的或任何偶然的优越，根本不值一提。圣金口在某处举了一个例子：有人称赞另一个人相貌英俊、身材魁梧、家境富裕、拥有漂亮的房子、骑着装饰精美的马等等，随后对他说：“你为什么没跟我说说他本人呢？你所说的这一切，都不是他本人。”

4) 至于别人，不必理会；让他们自生自灭吧。每个人都要为自己负责。你审视自己，与他人割裂开来，只评判自己，不要与他人比较。或者，如果你非要与谁比较，那就与圣徒和得蒙神喜悦的人比较。他们就是活生生的基督教律法，或是得救之人的活生生榜样。如果你参照他们来评判自己，就不会出错。

c)

“我们还算不上太坏：看来我们没有胡作非为，别人也不把我们看作坏人，既不剥夺对我们的尊重，也不忽视我们——

而且这些人不仅是一般人，还有重要人物。”这是由外在行为和外在关系的美观表象所蒙蔽的、最浓重的黑暗！

你要更深刻地明白：没有内在，外在便毫无价值。外在行为的端正如同树叶；内在的良善心意才是果实。无花果树曾以叶子预示着果实，但救主在树上找不到果实，便咒诅了它。

在祂面前，凡外表端正却缺乏真诚良善和敬畏神之心的人，也是如此。*我儿！将你的心交给我，*——主在《箴言》中说（箴言 23:26）。一切良善与一切邪恶，皆源于内心。你内心如何，在主面前便是如何。若你内心骄傲，无论外表多么谦卑，主都看你为骄傲。其他一切亦是如此。而他人的评判——

不过是虚伪的奉承。他人并不真正了解我们，却对我们态度友善，或是因认定我们善良，或是出于礼节的束缚。

难道不是这样吗：那些在我们身边、看出了我们身上的缺点，却因各自的原因而不向我们暗示的人？难道没有这样的经历：有些人看到他人的缺点，反而因此称赞他们，从而在作恶之事上煽动了一种轻率的狂热； 而那些不明事理的追随者便一发不可收拾，愈发深陷于邪恶与恶行之中；因为当一个人在周围人因自己的所作所为而露出满意笑容时，便会带着某种自满继续沉溺于邪恶之中。如果我们只对他人对我们的评价如此敏感地侧耳倾听，恐怕我们自己也会陷入类似的境地！

d) “即便我身上有恶——

难道只有我这样吗？某某也是如此，某某也是，甚至还有那个人。像我这样品行不端、甚至比我更糟的人，岂不是比比皆是……”我们常因周围罪恶的普遍性而蒙蔽了自己。你要明白，众多犯罪者并不能改变公义之律，也无法使任何人免除责任。

上帝不看人数。虽然人人都犯了罪，祂仍要惩罚所有人。大洪水之前出生了多少人，除了八个人之外，其余全都灭亡了；而所多玛和蛾摩拉等五座城被天火吞噬，除了罗得和他的女儿们之外，无人幸免。在地狱中，受苦之人的数量再多，也无法减轻折磨；相反，每个人的痛苦岂不是会因此加剧吗？请用这些以及类似的推理，尽快驱散那些使你陷入盲目、让你无法正确审视自我的偏见之暗。

将此作为自我修行的首要目标——让自己对自身处境的安全性产生怀疑和动摇。

当你开始逐一剥离那些支撑我们盲目状态的虚假支柱，一点一点地摧毁对自身及任何属于自己的事物的空洞希望，一点一点地粉碎*为罪行编造的借口*时，你自然会达到这一境界， （诗篇140:4）——即那种在任何时候、任何事情上都为自己开脱的倾向。

你要确信：若你品行不端，你的基督教信仰便一文不值；你的所谓完美，与其说是为你开脱，不如说是更充分地揭露了你的罪；你外在的端正，在内心败坏的情况下，不过是可憎的伪善；无论是他人的赞美，还是在罪恶中结交的广泛同伙，都无法使你躲过上帝的审判与愤怒。

你将逐渐在思想上与世隔绝，最终成为孤身一人——

在理智与良知的注视下孤立无援，而良知将发出强烈的控诉之声，尤其是在你将自己与“在基督里理应成为的样子”相比较后，发现自己与原型相去甚远之时。

因此，如果你的良知不自欺欺人，你自然会为自己感到惶恐。仿佛被与所有人隔绝，丧失了一切依靠，你必将深陷绝望与对自我的恐惧之中。

你必须竭尽全力，将上述针对自身盲目性的工作推进到这一极限。这种感觉的复苏，总是逃离罪恶的序幕，正如在战争中，敌军阵线的动摇预示着他们即将溃逃。

1.

一旦以这种方式产生哪怕是微弱的罪咎感，以及沉溺其中所面临的危险，你就应当更深入地审视内心，并以更大的精神张力，用某些令人震慑且令人清醒的意象来冲击自己；用它们来撼动并软化你那**麻木不仁**的心，正如沉重的铁锤能软化坚硬的石头。

a)

回想你最近的**死亡经历**。对自己说：**“唉，死亡即将来临**。”身边的人一个接一个地死去；你的时刻也即将到来。不要将死亡之刻推得过远，要让自己相信，死神已经受命而来，正在接近，近在咫尺。

或者想象自己是一个头顶悬着利剑、随时可能被斩杀的人。然后更生动地设想，你在死亡之时及死后将会面临什么。*审判就在门前*。你的隐秘之事将在天使和所有圣徒面前被揭露。在那里，在众目睽睽之下，你将独自面对自己的所作所为。根据这些所作所为，你要么被定罪，要么被宣告无罪。

那么，**天堂是什么，地狱又是什么**？天堂是无法言喻的极乐；地狱则是无尽无休、毫无慰藉的折磨；那里烙印着上帝坚决弃绝的印记。将这一切铭刻于心，强迫自己置身其中，直到**恐惧**与**惊骇**充满你的身心。

b) 随后转向上帝，将你这被玷污、背负着诸多罪孽的自己，置于祂的面前——那位无所不在、全知全能、仁慈宽厚、忍耐无穷的上帝！

你还要用自己那可憎的罪恶形象冒犯上帝的眼睛吗？你还要对那位全方位宽恕你的上帝，不耻地背过身去吗？

你还要对慈父那满怀怜悯、呼唤你的声音充耳不闻吗？你还要拒绝那向你伸出的接纳之手吗？请深刻体会这种不协调之处，并赶紧在心中唤起并加深**对上帝的怜悯与悲恸**。

c)

此外，你要记住，你是一位基督徒，已被基督的宝血赎回，被洗礼之水洗净，领受了圣灵，常在主的筵席上，以祂的圣体和圣血为食。而这一切，却因那毁灭你的罪而被你践踏了！

在心中登上各各他，领悟你的罪孽究竟价值几何……难道你还要用自己罪孽的荆棘刺伤主的头颅吗？难道你还要将祂钉在十字架上，刺穿祂的肋旁，并嘲弄祂的宽容吗？

难道你不知道，犯罪之时，你便参与了救主的受难，并将因此与那些施虐者同受其苦；而若你弃绝罪恶并悔改，便能分享祂战胜死亡的大能？在二者之间作出选择：要么将祂钉上十字架并永远灭亡，要么与祂同钉十字架，并与祂一同承受永恒的生命。

d)

进一步思考，你如此沉迷的罪究竟是什么。这是万恶之中最可悲的恶，它使我们远离上帝，扰乱灵魂与身体，使良心备受折磨，使我们在生前、死后及死后都遭受上帝的惩罚，将我们投入地狱，永远隔绝于天堂之外。 我们竟爱上了这样的怪物！请深刻体会罪所带来的种种恶果，并竭力**厌恶它、远离它**。

d) 最后，试着从魔鬼的角度——这个罪的始作俑者和传播者——来看待罪，并思考你究竟是在为谁效力。上帝曾为你做了一切，现在仍在为你做一切，而你却不愿取悦祂；魔鬼为你什么也没做，只是用罪来蹂躏你，而你却心甘情愿、不知疲倦地为它效力。

你借着罪与他为友，而他却借着罪向你怀有恶意。他以罪带来的甘甜为诱饵引诱人犯罪；而对于那些陷入罪中的人，他则加以折磨和蹂躏。在此，他暗示罪不过是微不足道的小事，但在彼处，他却会将这些罪行作为重要指控，用来控告我们。

当有人落入罪恶的罗网并深陷其中时，它便因恶毒的喜悦而颤抖。请深思这一切，并在心中对这个仇视人类的恶魔及其所作所为产生憎恶。

当你以这种方式将那些令人心碎又令人柔化的情感——

时而恐惧与惊骇，时而悲伤与怜悯，时而厌恶与憎恨——

接连不断地注入心中时，你的心会逐渐温暖起来并开始活跃，随之，原本松弛的意志也将随之活跃并变得紧绷。

正如电流能使身体产生某种紧张与兴奋，又如清晨清冽凉爽的空气能带来某种清新与活力，这些情感充

盈灵魂后，也会唤醒沉睡的能量，重燃为摆脱危险处境而行动的渴望与准备。
这将是积极寻求自我拯救的最初萌芽。从这一刻起，请更加果断地行动起来。

2) 驱散**那无所顾忌的沉睡**。由于长期沉溺于罪恶，行善的意志已然松懈——现在就让那些通常能激发活力的念头围绕着它：想象善的一面所蕴含的救赎、崇高、普世性、践行之轻松、障碍的消除、即刻可得的喜悦，以及最重要的——必要性； 而在罪恶的一面——则是与此截然相反的一切；要更长时间、更真诚地向自己阐明这一点，直到你振作起来，进入一种精神振奋的状态，随时准备立即付诸行动。对你的灵魂说：

a)
毕竟只有两种选择：要么就这样继续下去，永远沉沦；要么，如果你不愿如此，就悔改并归向主及其诫命。还有什么理由拖延呢？拖得越久，情况就越糟。要警醒，因为死亡就在门前。

b) 这难道很难吗？只要开始，只要鼓起勇气。主就在你身边，祂的一切帮助都已为你备好。

c) 这该是何等的福分！你将卸下这重担和枷锁，进入上帝儿女的自由之中。

d)
你为何像仇敌一般折磨自己？无论昼夜都不得安宁。处处都是混乱与焦虑。只要在内心做一次转变，这一切都会消失，你便会看见生命的喜乐。

e)
看啊，所有人都已走向主……这个人回转了，那个人也回转了，还有第三个人。你还在那里站着干什么？快去吧！难道你比别人差吗？

e)
你周围的一切都在生机勃勃，都在召唤你走向生命。上帝不是死人的上帝，而是活人的上帝。你也加入那些活出祂生命的人的行列吧。去吧，从活水的泉源中畅饮。

当人将自己置于两极之间——要么灭亡，要么改变生活——
时，那松弛的意志所蕴含的能量总会被激发。求生本能会立刻驱使你付诸行动。
随后，请说明：向更好的方向改变生活将带来何等巨大的福祉，这有多么容易实现，你不仅有能力做到且被召唤去实现，而且一切所需资源都触手可及；
无论地上还是天上，所有善良的人都会为此欢欣鼓舞，与你建立联系，将你拥入怀中，你将与所有信奉我们主耶稣基督的人一同享受共同生活的喜乐——
阐明这一切，你那软弱的意志便会振作起来，你那松弛的双膝也将恢复力量。

如此在自我修持上勤勉精进，你便能更多地驱散自身的蒙昧、麻木与漫不经心。但要努力，且要持之以恒，不可松懈。罪恶的灵魂中存有诡诈，它会千方百计地逃避为得救而付出的努力。
来吧，接过并承担起这份重担；它不会抗拒——
它只是自己不愿付出努力罢了。在你的内心深处，除了你自己，无人能作主。亲自进入你的内心，亲自摧毁、击垮、劝诫自己；亲自与自己在上帝面前交涉；亲自劝说并说服自己。
正因如此，在悔改之事上，与自己对话可以说是一条唯一的途径。
倘若你自己不加以思量和深思该如何行事，又有谁能代你完成呢？正因如此，才对你说：“要思量此事，要设想那事，要深入探究这那。”

由此可见，对于罪人而言，如果他的堕落尚未完全熄灭心中认识真理之光，这将是一大福分。纵使品行败坏，纵使情感不洁，但只要心中仍存有健全的观念，那些开始思考救赎之人便仍有可依凭之处。 然而，当连这些也消失殆尽，当理智也变得堕落——
或是陷入怀疑、丧失信念，或是完全接受了谬误的教义——
那时，人便再无力量自我拯救，那时就必须承认，他从头到脚已无一处完好。不过，能达到这种境地的实属罕见。
而那些达到这种境地的人，若仍有悔改的可能，往往会通过上帝恩典那非凡而震撼的作为而得蒙拯救。至于大多数罪人，他们并未失去信仰，也未背离使徒所说的“健全的教义”，只是在道德上堕落了。对于这样的人，只需唤醒因疏忽而黯淡的认知，并巩固因对一切美善之事漠不关心和疏于关注而动摇的信念

即可。
请静下心来，根据《信经》和主的诫命，亲自审视你应当相信什么、如何生活以及寄望于什么。若感到困难，可查阅《教理问答》；若仍无法理解，不妨与他人商谈，最好是与你的属灵导师。
当你这样做之后，君王般的真理将在你心中凯旋而起——
并开始以权能驱逐那些已然掌控你的行为、意念和情感中的谬误。届时，你的理性便能轻松地揭露自身的蒙蔽，击溃麻木不仁，驱散漫不经心。

当列举出如此多的需要与自己进行省思的课题时，切勿以为这只有学者才能做到。任何人——甚至是一个孩童——
都能就得救之事与自己进行省思。这与学术性的推理不同。任何浮现在脑海中的真理，都会立即启示它所要求的是什么。
只要你秉持诚挚之心，重燃对自身向善的真诚渴望，并愿意遵循真理的指引（尽管如此，手边备有救赎之书也绝非多余，这些书中会清晰而有力地阐明所有需要与自己进行反思的课题。
在这方面，圣提霍诺著作中关于罪、关于心智蒙蔽、关于宽恕不悔改者以及他的私人书信等篇章，其价值无可估量。为辅助进行这种自我省思，现正出版一部题为《醒来吧，沉睡者……》的圣父著作选集。

但无论如何，自己的省思都应以符合目标的方式进行——即作用于灵魂并激发其活力。为此：

a)
进行思辨时，不要通过提出各种问题来深思，而应先厘清主题，将其你认为最具感染力的一面铭记于心，并以此方式进行沉思。

b) 不要匆忙地从一个想法跳到另一个想法——这反而会分散注意力，而非集中精神，也无法对心灵产生任何影响。如果太阳瞬间掠过大地表面，它就无法温暖地上的任何生物。对任何事物的思考，都应以共情为尺度。
将每一个思想都转化为情感，并且在它深入内心之前，切勿放弃。

c)
如果可能，不要让思想停留在空洞的、仅是理性的形式中，而应将其赋予某种形象，并将其作为一种持续的刺激源保存在脑海中。
如果能将几个发人深省的意象集中于一个意象之中，那就再好不过了。例如，圣提洪为了让罪人在心中铭记其处境的危险性，曾这样说道：
“你的头顶是公义之剑，脚下是随时准备吞噬你的地狱，前方是死亡，身后是无数罪孽，左右两侧是成群结队的恶毒敌人：你岂能安然无恙？”意象更容易被回忆起来并留在脑海中，其作用也更强烈、更令人印象深刻。

d) 挑选一些简短而有力、与你当前处境相符的箴言，然后在心中默念或出声重复它们。例如：*“牛认识它的主人，驴知道主人的食槽”*（赛1:3），而你呢？*难道你竟轻视上帝的良善、温柔和长久忍耐所带来的丰盛吗？*
然而，因着你的顽固和不悔改的心，你正在为自己积蓄忿怒，以待那忿怒之日，以及上帝公义审判的显明（罗马书 2:5-6）。*所以，你们要警醒，因为你们不知道你们的主什么时候来*（马太福音 24:42）。坟墓在我面前，死亡在我眼前。*我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃离你的面？*（诗篇 138:7）。*犯了罪就生出死亡*（雅各书 1:15）。*你们的仇敌魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行*（彼得前书 5:8）。 *“在你的管理上交账吧”*（路加福音 16:2）。*“多给谁，就向谁多要”*（路加福音 12:48）。*“那仆人若知道主人的旨意，却不预备，也不遵行他的旨意，必多受责打”*（路加福音 12:47）。 *“要回想你是从哪里坠落的”*（启2:5），等等。收集并铭记这些箴言，用它们来鞭策你的心。或许其中某一句会成为一支火热的箭，既能击中你，又能点燃你。

不过，不要只停留在一种思考上，而要交替进行祷告。毕竟，我们现在所做的，就像当时想要拔出那棵扎根于地里的树一样。我们走近它，摇晃它，竭尽全力地与自己思考、劝说、说服自己。

我们摇晃着，却无法拔出——
因为树根已深深扎入土中。正因如此，我们没有力量，甚至没有力量去砍断这些根。所以，就去寻求帮助吧！

a) 若在思辨过程中，心中涌起某种感受，或被某种感动所触动——请起身祷告。祈求上帝使你对那颗僵硬的心所做的努力得以成圣，祈求祂赐予你某个念头以具有破坏与重建的力量，或者祂亲自降临，使那颗心软化、苏醒、被触动。

b) 在这祷告中，要凭自己祈求；倾吐心中的所思所想，用简单、天真、简短的话语——最好是无言——坦诚地向神敞开你内心的迫切需求，以痛苦的呼求投靠神。

c)
不要深思，不要编造祷文。怀着单纯的心，只带着你唯一的需要前来，如同病人求医，如同被捆绑者求解脱，如同瘫痪者求康复，真诚地承认自己的软弱和无法战胜自我的无力，并将自己交托给上帝的全能。

d)
俯伏在地，多次、多次地叩拜，击打胸膛。只要祷告仍在进行，就不要离开祷告。若祷告热情减退，就重新开始默想，然后从默想中再次转入祷告。

e)
无论是祈祷还是默想，都要准备简短的向神呼求，并频繁重复：*主啊，求祢怜悯祢的受造物！——神啊，求祢怜悯我这罪人！——哦，主啊，求祢拯救我！哦，主啊，求祢赐我平安！*
回想*那些*激励人心的教会圣歌并唱诵它们：*“新郎来了……”“想到自己所犯的诸多恶行，我这可悲之人，为那可怕的审判之日而战栗。我的灵魂啊，我的灵魂啊，醒来吧，你为何沉睡！*”——
以及类似的……

就这样努力祈祷，不断叩击上帝仁慈的大门。

我们劳苦寻求的是什么？是上帝那激励人心的恩典。正如在描述恩典非凡作为时所言，上帝的恩典通常会选择某些已知的媒介来影响我们。
因此，请将这些媒介应用于自身，并在它们的庇护与影响下前行。那恩典之光，岂不也会照耀在你身上，正如它曾照耀在与你相似的其他罪人身上一样吗？

a) 神的恩典选择以神的圣殿和教会礼仪作为其运作的媒介。你也去教堂吧，耐心地、专注地、虔诚地参与圣礼。无论是教堂的建筑结构，还是礼拜仪式的流程，抑或是唱诗与诵读——
这一切都可能产生影响。因此，你若以空虚的心进入教堂，却带着得救的盼望离开，这并不奇怪。

b)
上帝的恩典通过上帝的话语发挥了作用。你也请拿来读一读。也许你会遇到这样一段经文，它会像奥古斯丁在翻开《新约》时，目光所及的那段经文一样，深深震撼你。

c) 有些罪人的心，正是通过与虔诚之人的交谈而变得柔软。你去与人交谈吧。在交谈中，一句接一句的话语——
难道不会出现这样一句话，它也能直抵你的灵魂与灵的深处，**审判你心中的意念和思想**吗？也许，那句充满爱意的活泼话语，会直达你心灵的深处，撼动那里根深蒂固的罪恶堡垒。

d)
穷人的祷告大有能力。你去吧，多行施舍，擦干不幸者的眼泪，若能帮助那些破产的人，就尽力帮助他们。乞丐的祷告呼声直达天庭，穿透层层天界。它岂不也会像引导百夫长哥尼流那样，将引导天使引向你吗？

在这些及类似的事务中穿行，你将接触到恩典的器皿与载体。或许，那滋养生命的甘露也会从某处滴落（*注：原文为*“ука-
нет”，意为“滴落、滴下”）到你身上，使你内心冻结的属灵生命之苗重新焕发生机。

既然萌生了修正自身生活与品性的念头，——

就驱散拖延，通过身体上的苦修来克制并减轻肉体的负担，通过暂时停止日常事务和独处来摒弃忧虑与消遣，然后，将注意力集中于内心，　　通过各种得救的思虑，努力驱散盲目、麻木与漫不经心——无论是与自己对话，还是向灵魂倾诉，并交替进行祈祷，将自己置于那些神圣恩典早已选定、用以影响罪人之魂的契机之下。

努力、竭力、寻求——你必寻见；叩门——

门必为你开启。不要松懈，也不要绝望。但与此同时，要记住，这些努力仅仅是我们为了吸引恩典而作出的尝试，而非我们仍在寻求的真正目标。最关键的——那来自恩典的启发——尚且缺失。

很明显，无论我们是在思考、祈祷还是做其他事情，都仿佛在强行将某种外来的东西塞进自己的心中。有时，根据努力的强度，这些劳作带来的某种影响会下沉到内心的一定深度，但随后又会从那里被弹出——这源于内心某种顽强且不习惯于此的弹性，就像一根垂直插入水中的木棍被弹出水面一样。

紧接着，心灵便再次陷入冷漠与麻木——

这显然表明，这里并没有恩典的感化，而仅仅是我们自身的劳苦与努力。因此，不要仅满足于这些事工，也不要以此为安，仿佛它们就是你应当寻求的。这是危险的谬误！

同样危险的是认为，这些劳作本身就蕴含着功绩，因此恩典必然会因此而降临。

绝非如此！这仅仅是接受恩典的准备，而恩典本身的赐予完全取决于施恩者的旨意。因此，在审慎运用上述所有手段之后，寻求者仍应继续前行，期待上帝的临访——

不过，这种临访并非按人的意愿而来，也没有人知道它从何而来。

唯有当这种鼓舞人心的恩典降临之时，内心真正改变生活与品性的工作才会开始。若无此恩典，便无法期待成功——

只会是一连串的失败尝试。圣奥古斯丁便是明证，他曾长期在自我挣扎中苦苦挣扎，直到恩典降临于他，才最终战胜了自我。怀着坚定的希望，在等待中努力吧。当恩典降临之时，一切都将迎刃而解。

接下来自然会产生一个问题：什么是恩典的激发？它会将罪人带入何种状态？这种状态又与其他类似状态有何不同？

必须了解这种激发的特征，以免错失良机，也不要将其误认为某种自然状态。被恩典激发的心灵状态，可通过与被罪恶麻痹的心灵状态相对立来界定：

罪将上帝与人隔绝。人背离上帝而投向罪恶时，便不再感受到自己对祂的依赖，仿佛自己不属于上帝、上帝也不属于他，活得像一个逃离主人的任性奴隶。如今，这道隔阂被打破了。

对上帝的依赖感重新回归。人鲜活地意识到自己对上帝的全然顺服，以及在祂面前的完全责任。从前，天对他而言如同铜墙铁壁，仿佛一层浓密的帷幕笼罩在头顶；而如今，一道光芒穿透这阴郁的帷幕，向他指明上帝——这位主宰，同时也是审判者。

对神性及其一切完美属性的**感受**在他心中强烈地被唤醒，并不可抗拒地驻留在灵魂深处，充盈其间。这正是未来蒙恩的属灵生活的根基与可能。

罪曾使人笼罩在盲目、麻木与漫不经心中。当恩典降临之际，这三层石化般的鳞片便从被其束缚的灵魂上剥落。人如今**能**清晰地**看见**自己内心的**种种丑**恶，不仅看见，更能**切身感受到**。

与此同时，他意识到自己处境的危险，开始为自己感到惶恐，并**担忧**自己的命运。不仅惶恐之情渗入灵魂，而且在意识到自己对上帝的责任时，恐惧、煎熬、懊恼和羞愧开始强烈地侵袭他的内心。**良心在谴责他**。

但紧接着，他便体会到某种依循上帝而活的甘美。

他深感罪恶生活的荒谬，并像厌恶一片罪恶之海一样厌恶它；与此同时，他预感到，在如今向他心灵之眼敞开的善之领域中，隐藏着喜乐与安慰。他将那领域视为应许之地，视为最幸福、最安全、远离一切动荡的地方。

这种预感，正是罪人灵魂中一种特殊现象，是人凭己力绝无可能产生的。那是上帝的恩典，完全在于祂的权能之中。思考这些恩典，并不等同于亲身体验它们。是上帝亲自将人的灵引入祂的宝库，并让其品尝其中的恩典。

请注意，在将灵魂从罪恶领域中解救出来的道路上，这种上帝仁慈的作为是多么必要。激发恩典的目的及其力量在于：它将人从罪恶的枷锁中解救出来，并使其置于善恶无差别的境地。
我们意志的天平——它曾时而向这一边，时而向那一边倾斜——现在必须保持平衡。但如果不让罪人哪怕只是预先品尝到一点点善的甘美，这种平衡就无法实现。 若不给予这种体验，那么罪恶的甘美——因其已被熟知——
便会比美德更强烈地吸引他，而他的选择终将落向罪恶一方，正如在缺乏恩典激励的情况下，人们试图改变生活时常发生的那样。因为这是一条普遍法则：ignoti nulla cupido，即“未知之事，人不会渴求”。但当他在恩典的感召下，得以品尝到善的甘美时，善便开始吸引他，因为它已成为他所体验过、所知晓并能感知的。天平趋于平衡。人手中拥有完全的行动自由。

因此，在恩典的激发下，如同闪电的光芒一般，人自身及其周围的一切都被照亮。此刻，他的心灵在瞬间重返那个曾因罪被驱逐的秩序之中，重新融入造物之链中，回归到那个曾因罪而擅自脱离的联结之中。
正因如此，这种恩典的作用几乎总是伴随着惊惶与瞬间的震颤，正如沉思中匆匆前行的人，被突然听到的“站住！”所震慑。若从心理学的角度审视这种状态，它无非就是灵性的觉醒。
实际上，我们的灵本具有感知神性及某种至高世界或万物秩序的特质，能将人提升至感官世界之上，并引领至纯粹属灵的领域。但在罪恶的状态下，我们的灵会丧失力量，与“魂”融为一体，进而通过“魂”与感官世界交融，甚至仿佛在其中消失了。
如今，借着恩典，它从那里被拯救出来，如同被安置在烛台上一般，置于我们内心的圣殿之中，照亮那里的一切存在以及从那里所能看见的一切。

灵魂在恩典激发下所处的这种状态，虽与许多自然状态相似，但绝不应将其与后者混为一谈。

处于恩典状态时，人会陷入一种令人煎熬、悲伤的不满状态，对自己和自身处境感到不满：但这与无聊不同。无聊没有明确的对象：此时人会消沉悲伤，却不知缘由和缘由何在；相反，在恩典的激发中，悲伤有明确的对象，即：对上帝的冒犯和对自身的玷污。
前者属于心灵层面，后者则属于灵性层面；前者充满痛苦、阴郁、令人窒息，因此人们常说：“忧郁令人窒息”，而后者则能使人焕发活力并激发精神。
在我们平凡的日常生活中，这类不确定的忧郁时有发生，且各具细微差别。其中值得特别关注的是对天乡的思念、对一切受造之物的厌倦，以及灵性的饥渴。这也是我们灵性的一种自然流露。
当激情逐渐平息时，它便发出那清晰回响于心底的呐喊，控诉着被束缚的压抑与屈辱状态——
为何不给予它应有的滋养，反而让它饱受饥饿之苦。
这就是对故乡的思念，是使徒所听见的、在万物中发出的叹息（罗马书8:22）。然而，这与恩典的激发并不相同。它只是我们灵性的一种自然运动或表现，仅凭自身是无力的、无果的。
恩典的感动降临在他身上，赋予他光明与活力。

在恩典的感动中，会有心灵的崩溃，良心的不安被唤醒；但这绝非我们因生活中或多或少严重的失误而对自身感到的普通懊悔。当我们说错话、做错事，或者在所有所谓“自取其辱”的情况下，我们都会感到痛苦，甚至会说：
“啊，真惭愧！”但这与此刻在灵里听到的良心之声截然不同。前者人只顾及自己和暂时的处境，而后者恰恰相反，完全忘记了自己和一切暂时的东西，只看见那位受冒犯的独一真神，以及自己被扰乱的永恒关系。
在那里，他维护的是自己和人的规则；而在这里，他维护的是神的旨意和祂的荣耀。在那里，他为在人面前蒙羞而悲伤；而在这里，他为在神面前羞辱了自己而悲伤，至于人，甚至整个世界，他都毫不在意。此外——那里的悲伤是绝望的，而这里的悲伤则因某种安慰而消融。
因为在那里，他的一切依靠都在自己和他人身上；当这一根基崩塌时，他就无处可依了；而在这里，一切都来自上帝——
他并不担心会被上帝弃绝，而是寄希望于祂。我们寻常的良知活动模仿着真正良知的运作：可以说，它

们也是良知的作用，只是被扭曲了，从其应有的境界中被贬低了。 它与圣灵一同从其固有的高度——即属灵的领域——
坠落，落入属魂属肉的掌控之中，开始服务于世俗的目标，可以说，它变成了世俗的良心，这种良心对人的冒犯比对上帝的冒犯感受更为强烈。

当受到恩典的激发时，心灵得以体验到另一种更美好、更完美、更令人欣慰的生命；然而，这与那些感受到光明 冲动和最崇高追求（不妨称之为“思想的运动”）觉醒的人所经历的，却截然不同。这些现象的相似之处在于，它们都将人提升到普通事物的秩序之上，并致力于实现内心的启示；但在方向和目标上却大相径庭。后者指向某种模糊的领域，而前者则引导人归向上帝，在祂那里指明安宁，并让人预尝这份安宁。
前者的目标是在上帝之中获得永恒的幸福，而后者所指的虽无疑是某种伟大而特殊的事物，但除了“某种东西”之外，无法对此作更多说明。 而它们最显著的区别在于：后者是断断续续且各自为政的——一个人的灵在此处被某一方面唤醒，另一个人则被另一方面唤醒；而前者则全方位地拥抱整个灵，将其引向目标，从而满足它，或让人预尝到在此秩序中获得的完全满足。
精神中最高追求的冲动，正是人身上上帝形象的残余——
一个破碎的形象，因此它们的显现，恰似那些支离破碎、四处散射的光束。必须将这些光束汇聚为一，仿佛将其聚焦，届时在焦点处便会形成一道炽热的光束。 这，可以说，正是精神之光的凝聚——它本身是统一的，却在多面的灵魂中支离破碎——
由此激发了它的恩典，点燃了精神生命的火焰，并非将人置于冷漠的沉思之中，而是投入某种充满生机的燃烧之中。
这种精神的汇聚，最终汇聚于对神性的感知之中：这里便是生命的胚芽。自然界亦是如此：只要其力量处于分散状态，生命便不会显现；但一旦至高力量将它们汇聚在一起，生命体——例如植物——便会立即显现。精神世界亦是如此。 只要人的追求仍处于分散状态——时而这个，时而那个，一个朝这个方向，另一个朝那个方向——
其中便没有生命。而当至高无上的、神圣的恩典之力，在同时滋养精神的同时，将所有追求汇聚为一并维系于此统一之中时，精神之火便由此点燃。

根据这些特征，可以轻松区分恩典带来的兴奋与人内心普通的精神生活现象，以免混淆，更重要的是，不要错过利用它来获得救赎的机会。对于那些在未作任何前期努力且未受特别力量推动的情况下，便受到上帝恩典感召的人来说，这一点尤为重要。
这种被激发的状态绝不能被忽视，但人们可能没有给予它应有的重视，在经历过这种状态后，又重新陷入灵魂与身体的常规循环之中。这种激发并非罪人悔改之事的终结，而仅仅是开端；此后，还需进行自我修持，而这修持是极其艰巨的。
不过，与此相关的一切都在自由的两个转向中完成：首先是向内，然后是从自身转向上帝。在第一个转向中，人重新夺回了曾被自己剥夺的对自身的掌控权；而在第二个转向中，人将自己献给上帝——作为自由的燔祭。
在第一阶段，他下定决心远离罪恶；而在第二阶段，随着他逐渐接近上帝，他立誓在余生中只属于祂一位。

从决心弃绝罪恶到献身于取悦上帝

迈向决心弃绝罪恶的历程

无论是恩典主动降临于人，还是人主动寻求并获得恩典——
无论哪种情况，恩典在初次作用于人时所使人进入的状态都是一样的。

被唤醒之人被恩典置于罪与美德之间的中间状态。恩典将他从罪的枷锁中解救出来，剥夺了罪对他行为的支配权——仿佛违背其意志一般——

但并未将他引向善的一方，只是让他感受到善的优越与慰藉，并产生一种必须站在善这一边的责任感。人此刻正站在两条岔路之间，面临着决定性的抉择。埃及的圣马卡里乌斯指出，降临于人（即人）的恩典绝不会“以强制之力束缚其意志，也不会使其在善上变得一成不变，无论他是否愿意。”

相反，人内在本有的上帝之力为自由留有余地，以便显明人的意志，看它是否与恩典相合”（《讲道集》第1卷《论守护心灵》，第12章）。

从这一刻起，自由与恩典的结合便开始了。恩典完全是主动施予的——

也完全是主动存留的。它进入内心并开始掌管灵的各个部分，唯有当人凭着自己的意愿为它敞开内心的门，或张口接纳它时，才会如此。人一旦产生意愿——恩典便在的帮助下随时准备就绪。人自身无法在内心创造或确立美善，但他会渴望并为此努力；而为了这一行动，恩典会在人心中巩固他所渴望的美善。一切将以此方式持续进行，直至人在追求美善与取悦上帝的目标上最终战胜自我。

人在这种自我修养的努力中，或者说在如何下定决心方面，所应做的一切，与我们通常决定从事某项事务或事业时的情况并无二致。通常，当产生要做某事的念头后，我们会因渴望而倾向于这个念头，清除障碍，并最终下定决心。 在决心过基督徒生活方面也是如此，必须：a) 怀着渴望倾向于它，b) 消除内心形成决心的障碍，以及 c) 下定决心。尽管恩典的作用使心灵处于亢奋状态，但它所带来的改变生活的启示，终究只是一个念头，尽管这个念头或多或少是鲜活的：

“是否该弃绝罪恶”，或是：“必须弃绝。”从睡梦中醒来的人会意识到该起床了，但要起身，必须付出特别的努力，调动身体各部位做出特定的动作。他紧绷肌肉，甩开盖在身上的被褥，然后站起来。

因此，当你感受到内心那份恩典带来的振奋时，请赶紧让你的意志顺应它的要求，接受它的启示：作为在神面前无从辩解且不洁之人，你必须**立即**悔改并**即刻**着手实践。

对于那些寻求恩典之助、如今感受到恩典临在的人来说，这种渴望理应与生俱来——

它早已在上述所有努力中引导着他；但在此处，他的品格构成或完善之中，又增添了某种要素。有一种思想上的渴望：理智在要求，人也在勉强自己；这种渴望主导着准备性的努力。

还有一种共鸣的渴望；它是在恩典的激发下萌生的。最后，还有一种行动的渴望——

即意志同意现在就着手从跌倒中站起来；它必须在恩典的激发下，此刻形成。这就是受激发之人因激发而做的第一件事。

并非每个受到激励的人都会着手改善生活，这一点众所周知，正如并非每个醒来的人都会立刻起身，有时还会再次睡去几次。

这种恩典般的启发，一方面使人处于一种轻松而充满活力的状态，另一方面却提出了相当严苛的要求。此刻若更倾向于前者，人便可能任思绪飘荡，过早地沉溺于生活的喜悦之中，仿佛应当拥有的所有事物都已尽在掌握。

这种自我放任的状态，让人无法对发生的事情给予应有的关注，而随之而来的内心恍惚很快就会使良机与心境一同消逝。

随之而来的又是惯常的迟钝，让人无法掌控自我。相反，那些更倾向于第二种状态的人，则可以允许自己从这种束缚中稍作解脱，就像孩子仅仅因为绷带勒得紧，就把贴着药膏的伤口绷带扯掉一样。

此时，有人为了驱散自己眼中阴郁的思绪，便投身于看似无害的消遣——

交谈、阅读；而另一些人则开始探究这种新生的压抑感，试图查明它为何以及如何形成。

前者是外界的刺激，而后者则是探究所带来的腐蚀性作用，二者都会抹去内心发生的救赎性转变。正因如此，此人最终又堕入了惯常的、一成不变的臃肿状态。

似乎本不该如此，但事实却如此，因为那些充满恩典的激发处于不同的程度，且其出现的境况可能使它们遮蔽了内在现象的重要性与价值。

至睿的恩典容许这种情况发生，以此试炼人的自由意志。正因如此，我们才说：一旦你感受到恩典的感

动，意识到这就是它，而非其他，那就赶紧让你的意志顺服于它的启示。为此：

a)

怀着单纯的心相信，这是来自上帝的，是上帝亲自呼召你归向祂，是祂亲自亲近你，为了在你心中带来救赎性的改变。

b) 信了之后，切勿让这神恩的作为白白流逝。

唯有这种感动才能赋予你战胜自我的力量。一旦它离去，你便无法凭己力战胜自己。而它是否还会再来——

你无从知晓。或许，这是祂向你显出的最后一次恩典。此后，你将陷入刚愎的状态，继而陷入迷惘与绝望。

c)

尽你所能，竭尽全力将自己维持在当下所处的得救状态中。正如可燃物若长时间置于火前，不仅会变热，

，甚至可能燃烧起来；同样，若能更长时间地置身于恩典的作用之下，对恩典之生活的渴望自然也会被点燃。

d)

因此，摒弃一切可能熄灭这初现火苗的事物，让自己沉浸于一切能滋养它并使其熊熊燃烧的事物之中。静心独处，祈祷，并自省该如何行事。

那种已经指明的、你为了寻求恩典而强迫自己遵循的生活、活动和劳动的秩序，正是最有利于在自己内心延续恩典初始作用的。而在这种情况下，其中最有效的便是独处、祈祷和沉思。独处会使你更加专注，祈祷会更深入，沉思也会更有效。

与自己对话，梳理你此前为驱散蒙蔽、麻木与懈怠而收集过的所有思绪。尽管这三者如今已不复存在，但你仍需点燃内心的渴望，即刻着手行动。将所有精力都投入到这一点上。此刻，你与自己的对话将不再像从前那样。若无内心的驱动力，这种对话通常会流于泛泛而谈；

如今，恰恰相反，在效法恩典并受其引导下，它将一切都直接指向你自身，不作任何借口或回避，会将事物从最能触动你的角度呈现给你。因此，实际上，在此情境下，你与其说是进行思索，不如说是从一种感受过渡到另一种感受。

正是在你借助恩典进行的这种自我修习中，那句唯独上帝与你都能听见的话语，终将在心中响起：“总得开始；那么，现在我就开始吧。”显然，这就是结论；但它依据何种法则、从何种前提推导而出，没有任何科学能够确定。

先前所有论述的对象或许都能被清晰地认知，但其结论却未必存在。甚至有时，有人在言语中如此有力地阐述了所有这些对象，以致于数十人、数百人受其影响而得出了那个结论，而他自己心中却未曾发出这一声音。

此外，无人能断言究竟是恩典还是自由在起作用，因为有时恩典的作为悄然流逝，而自由的一切努力却徒劳无功。二者以我们无法理解的方式相互交融，却各自保持着自身的本质。

可以说：自由将自己交托（交付、*献出*——*编者注*），恩典则接纳并渗透其中。由此产生了渴望的力量：“那么，现在就行动吧。”

看啊，人终于倾向了善的一方，准备踏上这条神圣的道路，准备行善以取悦上帝；但在这一瞬间，潜藏在心中的整个邪恶深渊，像尘土一样翻腾起来，企图再次覆盖整个灵魂。

在激动与动摇的瞬间，罪恶保持沉默，仿佛与人身上发生的一切无关；但如今，当人们想要践踏它时，它——正如圣《阶梯》所称的那样，拥有千个头颅——便向企图如此行事的人发出千百声呐喊。

这好比刚醒来的人，当他还在想着要起身时，全身都还平静安稳。但只要他真正下定决心起身，稍一用力绷紧肌肉——此前从未困扰过他的种种身体疼痛，此刻便纷纷显现，发出抱怨。

同样，对于屈从于恩典召唤的人来说，罪恶的痛苦在屈从之前保持沉默，但一旦他决心付诸行动，所有这些软弱便会引发强烈而令人困惑的焦虑。

一个又一个念头，一次又一次的动作，接踵而至地打击着这个可怜的人，将他拖回原处；它们毫无章法

地从四面八方袭来，将灵魂团团围住，并将其淹没在自己的骚动之中。
人身上的一切美好仿佛都悬于一线，而他自己每时每刻都准备从支撑他的那根线上挣脱，再次沉入他原本渴望逃离的那个环境。 唯有一物能拯救他——
那就是他在心潮澎湃的瞬间有幸品尝到的甘美、宽慰与喜悦，以及他在心中默念“那么，现在就开始吧”时所感受到的那份坚定。
谁曾见过一缕微小的火花在烟雾中四处飘荡，却似乎仍保持着自身的形态；又或像一小片木屑被翻腾的气流卷着时而向上、时而向下、时而向右、时而向左——
谁若见过这些景象，便能从中窥见此刻人类美好愿望的写照。
不仅内心充满骚动，连血液都在翻涌，甚至耳边嗡鸣，眼前迷雾。不难理解，这种骚动不仅源于栖息在心中的罪，更源于一切罪恶之父——魔鬼；当这样的搅动者出现在他的王国时，他绝不会安然无事。
圣提霍恩说：“当罪人蒙受上帝的恩典而奋起，开始忏悔时，便会遭遇各种诱惑。人刚要走向基督，撒旦便紧随其后（追赶、*迫害——编者注*），将他从基督那里引开，绊倒他，并布下各种陷阱。”
在我们这里，人们常讲述关于鬼怪的故事——
既有可怕的，也有迷人的，这些都是那些为寻找宝藏而采摘某种花朵的人所遭遇的；这个心理神话最能体现魔鬼为使人偏离善意所做的种种努力，无论是为了购买珍贵的珍珠
还是为了获取藏在乡村里的宝藏。

正是在这里，人将面临一场与自我的激烈斗争，仿佛是一场与罪恶的总决战。在此，他必须果断地俘虏并击溃自己的敌人，踩踏这条毒蛇，将其捆绑并耗尽其全部力量。成功战胜此处的罪恶，正是他今后在各种具体抗争中战胜罪恶的希望与现实基础。
鉴于参与者的多样性，这里发生的一切都难以一概而论。不过，指明这场战斗的主要节点或转折点并不困难，但这更多是为了帮助正在奋斗的人，而非出于求知的目的。

显然，灵魂中没有立足点：它摇摆不定（动摇、挣扎——
编者注），尽管在神的恩典扶持下，其善意依然完好无损，未曾动摇。
还有谁能支撑她，谁能稳固她呢？正因如此，此刻她最迫切的任务，便是像溺水者那样向神竭力呼求。仇敌已将你擒获并欲吞噬——
就如约拿在鲸鱼腹中，或如溺水的彼得那样呼求吧。主看见你的困苦与劳苦——
祂必伸出援手，扶持并稳固你，使你如同出征作战的勇士一般。

这才是真正的依靠！最危险的是，若灵魂妄图在自身中寻找依靠；那时，它将失去一切。邪恶将再次战胜它，遮蔽它内里那尚且微弱的光芒，熄灭这刚刚点燃的微火。
灵魂深知自己孤身一人是多么无力；因此，不要对自身抱有任何期待，让它在上帝面前谦卑地俯伏，让它在心中将自己化为**虚无**。那时，全能的恩典将从这**虚无中**，在它里面创造出一切。
谁若在彻底的自卑中将自己交托于上帝之手，谁便会吸引那满有怜悯的上帝亲近自己，并借着祂的大能而变得刚强。

然而，尽管如此，自卑绝不能沦为心灵的懈怠；将自己交托给上帝，也不应因此沉溺于无所作为。不，在一切都仰赖上帝、不指望自身的同时，人仍须竭力行动，并尽己所能地行事，以便为上帝的帮助提供施展的空间，让上帝的大能有所彰显。
恩典本已内在于我们，但它将随着我们自身的行动而发挥作用，以祂的大能弥补我们行动的无力。因此，在谦卑的祷告中将自己坚定地交托于上帝的旨意，同时自己也要积极行动，不可松懈。

要对抗一切罪恶，但尤其要对抗其根源性的诱因。当灵魂内一切都在翻腾，各种念头如幽灵般盘踞其中，从四面八方向内心深处射出利箭时——要辨识出那些所谓的“邪恶主谋”并不难。
在众多基层战士的背后，最深处站着那些主要将领，他们下达命令，统管一切部署，掌控整个战局。这正是罪恶的根源所在。必须将全部注意力集中于他们，直接针对他们武装自己，战胜并消灭他们。
一旦他们被击败，那些小喽啰自然会四散而逃。

这些罪的主要诱因和主要捍卫者究竟是什么，救主在呼召人们跟随祂时已经指明了（可8:34-

38）。他说："凡要跟从我的，*就当舍己*"——即背离自我，视自己如同陌生人，不值得关注和同情，也不值得为之挺身而出。这意味着，在沉溺于罪恶的心中，始终存在着与此截然相反的心态——**自怜**，而事实确实如此。

罪人对待自己，就像母亲对待她深爱的小孩一样：不忍心在任何事情上拒绝自己，不忍心在任何事情上违背自己；无法克制自己，在任何事情上都无法对自己下手。

此外，救主要求为了灵魂的得救而舍弃世间的一切：*"人若赚得全世界，却赔上自己的灵魂，有什么益处呢？"*（马可福音 8:36）。

世界是指我们之外事物的总和，即可见的、可触摸的、感官所能感知的一切。因此，上述诫命暗示了人心对物质的倾向、对可触摸之物的贪恋，以及一种只以可见的、感官所能感知的事物来滋养自己并寻求愉悦的某种欲望。

确实，沉溺于罪恶者心中充斥着**感官**欲望：他对无形和属灵的事物毫无兴趣，而一切感官体验对他而言却如此熟悉、如此司空见惯。随后，主告诫人们，不要因这种通奸和罪恶的行为而羞于面对祂。这让人推测，在沉溺于罪恶的心中，对世人的羞耻感会凌驾于善与真理之上。

事实正是如此。人通常依赖周围既定的秩序或已确立的关系而生活，因此不敢动摇它们；为了维持这些关系，他宁愿在内心上有所妥协，也不愿违背他人、不尊重他人，或招致麻烦。

这就是**迎合世人**："别人会怎么说？如果不得不断绝关系，该怎么办？"这恐怕是罪最敏感的枷锁，因为若要挣脱它，人便会因这种羞耻 而在普世审判中遭受羞辱：*"因为凡在这淫乱罪恶的世代，以我和我的话为耻的，人子在祂父的荣耀里，同圣天使降临的时候，也要以他为耻*（可8:38）。

这番关于来世的最后劝诫，揭示了沉溺罪恶的心中缺乏对来世生活的感知，让人不禁推测，对他而言，那来世仿佛不存在，而他完全沉浸于现世生活之中。事实正是如此。

人通常在世上生活，仿佛要永远住在这里，却忘记了未来；只知道尘世的幸福，所有目标都归结于一点，就是如何在此过得好，至于以后会怎样，却连想都没想过。

因此，**自怜、感官享乐、讨好**世人以及**世俗主义**（认为生命仅限于尘世）是沉溺于罪恶之心的重要特征——进而也是罪恶的根本诱因和主要推手。

我们这些罪人自己根本无法发现这些特质，若非救主指明，我们自然也不会知晓。如今，既然它们已被揭示，便可看出，情况似乎本该如此。那从上帝那里堕落的人，将目光转向自身——

因而遭受了自怜的惩罚：这源于堕落的主要特性。 堕落者内心失序，从灵性坠入肉体——并沉溺于感官欲望之中。罪恶得以显现并肆虐的主要舞台，正是罪人之社，那里存在着滋养并维系罪恶的秩序与人际关系。 当在所有这些罪恶的桎梏中一切都顺遂时——这就是幸福。但既然这种事态发展仅可能存在于今世，而来世则要求截然不同的境况，那么人们便对此毫无思虑——它无法容纳于脑海，更遑论在心中获得共鸣。

正是这些罪的根源，当人准备从罪的领域转向善时，便会成为所有反抗人意的念头的诱因——它们掀起整片诱惑的念头之群，令人困惑、恐惧、止步不前。

自怜之声在呐喊："这算什么生活？眼前尽是无尽的劳苦、重担、悲伤与匮乏；就像赤脚走在荆棘丛中——每时每刻都在受伤！**"感官之**欲发声道：

"放弃那件事，也放弃另一件；停止做这个，也停止做那个——

总之，所有我曾从中获得乐趣的事都抛开，只专注于灵性修持！

那太抽象、太枯燥、毫无滋养、毫无生机。**"**"**别人会怎么说**？他们会觉得我古怪，进而疏远我；然而，既然必须斩断这两种联系，之后又该如何自处？而从这一方面，还得做好招致敌意的准备。"

这是迎合世人的哀号。而**世俗之人的**哀号则是："未来当然会有——谁会反对这一点呢——

但那还遥遥无期，眼下该如何生活？别人不也活下来了吗……我们了解尘世，但彼岸又如何？这在掌握之中，而那又在何处？"

是的，当人开始为上帝劳作时，这一切都会向他呐喊。若这些只是些轻浮的念头倒也罢了，但并

非如此：它们直抵灵魂深处，击中人心并将其拉向自己，仿佛有人用钩子钩住鲜活的躯体，将人向自己拉去。人该如何是好？

帮助近在咫尺……你只需付出努力——

便能战胜，但要明智地付出努力。如前所述，要通过祷告，在谦卑地顺服于上帝的旨意和恩典的全面作用中坚定自己：a)

务必迅速将这些念头从灵魂中驱逐出去，通过自我努力的特殊专注将它们从意识中排挤出去，把它们重新塞回它们所涌出的那个隐秘之处，并让心灵恢复平静，因为只要心灵尚未平静，就无法继续做任何事情。

为此，起初切勿理会它们，也切勿与之交谈，哪怕只是平和的对话。若一开始就严厉对待这群未经教化的思绪，它们很快就会四散奔逃；但若对其中一个、两个、三个说上几句宽容的话——

它们便会胆子变大，在自己的要求上变得更加执拗。

同样，若任由那些诱惑的念头在心中稍作停留，更不用说与之进行交涉，这群诱惑的念头就会变得愈发难以驱散。但如果一开始就凭借强烈的意志力、坚决的拒绝以及转向上帝来将它们驱散，它们便会立刻离去，让心灵保持纯净。

b) 即便驱散了这支阴暗的邪念大军，即便内心重归平静、心灵重见光明——

也必须记住，此时对于自己的修行而言，实际上还什么都没做成。这些敌人依然存活着。

它们只是被挤出了你的注意力范围，或许是故意隐匿起来，以便在时机成熟时发动突袭，从而更稳妥地夺回胜利。不，绝不能就此停步，否则既无安宁，亦无成功。必须将它们消灭，引诱出来，并在自我牺牲的祭坛上将其献祭。

因此，再次坚定地通过祈祷将自己交托给上帝及其恩典，逐一召唤那些诱发罪恶的诱因，并努力使心灵远离它们，转向其对立面——通过这种 ，它们将被从心中割除，并终将消亡。

为此，要让理智自由地思考，并引导心灵跟随它的指引。你的理智，既被真理照亮，又蒙隐秘运作的恩典扶持：a) 首先，让它呈现出这些——可以说——

地狱恶魔的一切丑恶；而你则要促使自己的心灵对它们产生**厌恶之情**； b)

接着，让它生动地描绘出它们所带来的危险，指出它们正是最邪恶的敌人；而你则要激励自己的心灵对它们产生**憎恨**； c)

接着，让他更全面地向你展现那些被他们阻碍的生活之美与甘甜，以及摆脱这些暴君束缚的自由之魅力；而你，让那颗已对他们产生厌恶与憎恨的心，像鹿奔向泉水般，全力向自由**奔去**。如此便能达到预期效果。

这虽是简短的方案，但事情或许不会很快实现。这里仅指明了推理应关注的方面，而推理的脉络——

如何引导并最终达成目标——

则需每个人自行把握；在这样或那样的方面，独立的思考会显露出有效而有力的思想。

不过，必须明白，推理只是杠杆，而关键仍在于内心的转变。可以说，一旦内心发生了上述转变，我们就达到了目标。

这项工作是扭转意志过程中最为关键的一环。必须充满活力地去实践它，并且绝不退缩，直到心灵在这些转变中抵达最终极限；而这些最终极限，正是对罪恶冲动的**反感**——

即与罪恶的根本要求截然相反的心态。

因此，所有人都必须不断自我磨砺，直到**自怜之心**被对自我的无情与毫不宽恕所取代，直到感受到对受苦的渴求，以及折磨自己、耗尽身心、使灵魂与肉体俱疲的愿望；

直到**取悦他**人的心态被取代，一方面是对一切不善习俗与关系的**厌**恶，以及某种带着恼怒的敌对抗拒；另一方面**则是甘愿**承受一切不公与世人的诽谤；

只要，尚未**以**对物质、感官、可见之物的厌倦与憎恶，取代单纯沉溺于此的**喜好**，并开始寻求和渴慕那唯一的精神、纯洁、神圣之物；

直到，取代那种仅将生活与幸福局限于尘世的**世俗**观念，心中充满**在世如客旅**之感，唯有一心向往天上的家园。

当这种心境形成之时，罪的一切根基都将被动摇。罪将失去其稳固性与决定性的力量，这种力量如今已转移到人自身身上。罪被驱逐出去，置于体外。从这一刻起，它将仅是诱惑者，而非决定者。每当需要驱逐它时，只需唤起此刻已积累的、对其产生的反感即可。

由此可见，此刻所描述的这项工作具有何等重大的意义：它在我们内心、由我们自身塑造出一个崭新的自我，坚定地厌恶邪恶并趋向善——意志由此发生转变，随之，我们内心的万物都将进入新的秩序。

看啊，人已经站在罪恶领域的边缘——

没有什么能将他与光明、自由和幸福的国度隔开。枷锁已然松脱，心灵轻盈而喜悦；它已准备好飞向上帝。但敌人的诡计尚未耗尽。

他还有一支箭，是留到最后一刻才使用的。就在灵魂正竭尽全力，准备从放纵私欲的罪恶领域迈出最后一步时，一声哀怨的呐喊突然刺入了它的耳中："再等一天就够了，明天你就会越过这条界线。"

无论是因为灵魂在之前的斗争中已感疲惫、需要休息，还是因为罪本就是如此，唯有这声音会响起。

这里并非对善的抗拒，而仅仅是恳求——

希望稍稍缓解已积累的紧张。这是最具有迷惑性的呼喊：敌人仿佛站在我们这一边，恳求我们怜悯自己，但只要稍微屈从于这一呼喊、这一诱惑，你所获得的一切都将丧失。

那些被驱逐的罪恶煽动者会通过某种隐秘的途径潜入内心，在我们不知情的情况下与之通奸——

从而瓦解并破坏一切既定的计划，以致人回过神来时，发现自己又回到了原点，仿佛从未试图改变过自己。　　冷漠、迟钝与僵化再次将他压倒，尽管那些看似已经走过的路，如今不得不一切从头再来。

因此，切勿轻视这一看似微不足道的要求：它表面上微小而微不足道，但实际上却蕴含着一切邪恶的缩影，是披着自由外衣的迷人奴役，是掩盖着不共戴天之敌的虚伪友谊。

用你全部的憎恶去憎恨它，一旦察觉到它的踪迹——它如闪电般一闪而过——

就赶紧将其痕迹抹去，不留半分痕迹。让自己重新回到之前的状态，并在同样的内在与外在张力中，下定决心永远保持这种状态。　　击败了这个敌人之后，你将成为坚定的胜利者，掌控了自我，成为自己完全的主人。

因此，在恩典的激发之后，人类自由的首**要**任务便是**向内回归**，这一过程通过三个行为来实现：a)　　倾向于善——选择善；　　b)

扫除障碍，斩断将人束缚于罪中的枷锁，**将自怜、讨好他人、对感官之乐的倾向**以及**世俗性驱逐**出内心，取而代之的是对自己毫不留情的严苛、对感官之乐的淡然、甘愿承受一切羞辱，以及怀着在此世如旅人般的觉悟，将心灵移居于来世；　　c)

最后，立即鼓起勇气踏上正道，绝不放纵自己，而是时刻保持某种程度的紧张感。如此，灵魂中的纷扰便逐渐平息。当人被激发、摆脱一切枷锁后，便应满怀准备地对自己说：*起身，前行*

从这一刻起，灵魂开始了**另一种运动**——

朝向上帝。战胜了自我，掌控了所有行为的走向，重新获得了自由，他现在必须将整个自我献给上帝。这意味着，事情才完成了一半。

在立誓将自己奉献给上帝之前

乍看之下，若已下定决心远离罪恶，只剩下付诸行动，似乎一切都已完成。确实，可以行动；但这将是一种怎样的行动，其中又蕴含着怎样的精神？此时，人仍停留在自我层面。

如果他以此为起点开始行动，那么他的行动将源于自身、服务于自身，尽管是在道德层面上。这将是一种自私的、异教式的道德。有些人声称自己行善只是为了行善——

他们这样做，是因为人的尊严要求如此，或者因为若不这样做便显得不光彩、不审慎。

所有这类行善者都暴露了他们内心道德人格的塑造尚未完成：他们虽然回归了自我，却未能从自我迈向上帝，也没有将自我献给祂作为祭品——

也就是说，他们停滞在半途。人类自由的目标不在自由本身，也不在人本身，而在上帝。

在自由中，上帝将祂神圣权能的一部分让予了人，但这是为了让人能自主地将这份权能作为最完美的祭品献给上帝。因此，如果你已经战胜了自我，那就去吧，现在就把自己献给上帝。当你犯罪时，你不仅失去了自我，而且在失去自我的同时，也远离了上帝。
如今，当你从罪恶的囚笼中归来，在战胜了自我之后，请将自己归还给上帝。乍看之下，从自我转向上帝似乎是一件既不困难也不复杂的事，就像从西向东转身一样。
但向神求告的罪人，岂是独立于神之外之人？他接近神时，身后并非一无所有。不，他就像那个逃跑的奴隶回到主人身边，又像那个有罪之人站在王法官面前。
因此，必须以能被接纳的方式前来。在人间，当奴隶向主人求饶，或罪人向君王求情时，只有当他们各自意识到自己的过错、为之悔改，并真诚承诺今后彻底改过自新，主人才会接纳奴隶，君王才会施予宽恕。

罪人回归上帝也是如此。如果他：a）认识到自己的罪过，b）为这些罪过悔改，以及c）立誓不再犯罪，那么他就会被上帝接纳。这些是与上帝在内心重新联合所必需的行动，新生活的坚定、完善，以及按照其要求坚定不移地行事的可靠性，都取决于这些行动。
浪子回到父亲身边时说道：*“我要说：我犯了罪*——这是对罪的认罪；*我不配*——
这是对自己的自责；*请把我当作你手下的雇工*——这是立志要努力工作的誓言”（路加福音15:18-19）。因此，回归上帝时：

a)

认清自己的罪。当你下定决心弃绝罪时，你便已知自己有罪，否则何必谋求改变生活？但那时，这种罪性还显得模糊不清。现在必须明确查明，究竟什么才是罪，以及罪的程度如何——要清晰、分明地，仿佛逐条清点一般，认清自己的罪，包括所有能减轻或加重行为罪性的情境：以严厉且不偏不倚的审判，批判性地审视自己的一生。

为此，请将上帝的律法置于一侧，将自身的生活置于另一侧，观察二者有何相似之处，又有何不同之处。
你可以将自己的行为与律法对照，以判断其是否合乎律法；或者拿律法来检验，看它是否在你生活中得到了践行。为了在这项重要工作中不遗漏任何细节，请遵循某种顺序进行。
坐下来，回顾你对上帝、对邻人以及对自己所承担的一切责任，然后从这些方面审视你的生活。或者——逐条研读十诫和八福，连同它们的所有应用，并观察——你的生活是否如此。或者——阅读《马太福音》中救主阐述基督教核心律法的章节，以及圣使徒雅各的书信、圣使徒保罗书信的最后几章，其中简要概述了基督徒必须履行的义务，例如：
《罗马书》第12章起、《以弗所书》第4章起，等等。后者尤为重要，因为它们阐明了基督徒生活的精髓。这种精神在《神学家圣约翰一书》中也得到了清晰而有力的体现。
请通读这些经文，并对照自己的生活，看看是否符合其中教导。或者，不妨参照告解的程序，据此审视自己的行为。不要仅仅将自己的生活和行为视为普通人的事，而要视为一名基督徒——
且是在特定身份和处境下的基督徒——所应履行的职责。

通过对生活的这种重新审视，你会发现无数本不该有却被容许的违背律法的行为、言语、意念、情感和欲望；还有许多本该做却未做的事；甚至在那些按律法所行的行为中，也会因动机的污秽而发现不少已被玷污的。
当这些数不胜数的事项汇聚起来时，或许会发现整个人生竟全是由不善之事构成的。在认识自身罪性的这一最初阶段，最需要铭记于心的，便是对行为的精准界定。
正如服役记录是按具体数字撰写的，每个人也必须在心中以同样的明确性构想自己行为的清单——
包括时间、地点、人物、障碍等所有细节。如果我们的自我省察毫无成果，那是因为我们只是进行笼统的回顾。

尽管如此，我们不应止步于这些琐碎细节，而应继续沿着罪恶之路前行，或更深入地探入那充满罪恶的心灵。在行为、言语、个别念头、欲望和情感之下，潜藏着恒常的心态，这些构成了我们的性格特征。

我们的一些行为是偶然爆发的，另一些则源于内心，且力量之大以至于无法遏制；还有一些行为则持续不断，仿佛已成为一种定律。这种审视将使我们知晓，哪些行为的源头隐藏在内心深处，并由此产生持续不断的冲动。
这正是罪恶倾向的本质。通过揭示这些倾向，我们将揭露内心深处的结构，以及其中各种倾向的数量及其相互关系。

一旦做到这一点，那主宰一切的核心情欲便无处遁形。众所周知，一切罪恶的根源在于自爱。自爱滋生傲慢、贪婪、纵欲，而由此又衍生出其他所有情欲——
其中被视为主要的有八种，其余衍生出的则不计其数。 每个罪人都具备所有这些情欲——
有的已显露出来，有的尚在萌芽状态——
因为对于每一个犯罪的人来说，支配其行为的正是自爱，即一切情欲或罪恶倾向的种子。
但并非所有人的这些情欲都会以同等程度显现：有人以傲慢为主，有人以贪享为主，还有人以自私为主。傲慢者并非排斥感官享乐——但即使无法获得这些享乐，也无妨。自私者自视甚高——
但若为了利益偶尔不得不卑躬屈膝，也无妨。 而享乐主义者虽贪图享乐——
但若需为此付出代价，也无妨。因此，每个人都有一种主导激情。其他所有激情都处于其阴影之下，服从于它，并受其支配，不敢违背主导激情而独断专行。
人已在自己身上发现的所有倾向和恶习，都因某种激情而凸显，并由此获得鼓舞。这种激情正是所有邪恶之根——自爱——
在其身上最充分体现和具象化的所在。对自爱的认识，正是对自身罪性的觉悟的终点。

如此，你终将认清自己罪性的根源，及其最直接的产物——各种倾向，以及更深远的产物——无数的行为；你将想象出自己罪孽的完整历程，并像绘制一幅画卷般将其记录下来。

b)

认识到自己的罪性后，不要像冷漠的旁观者那样置身事外，而要努力唤起与之相称的、具有救赎意义的**内心悔改之情。**乍看之下，这些情感似乎会在你认识到罪的那一刻自然产生，但实际上并非总是如此。

罪使人心变得粗鄙。正如体力劳动者因工作而变得粗鄙一样，那个将自己出卖给罪恶的苦役——挖掘魔角并以此为食的罪人，其心也会变得粗鄙。因此，在此处也必须努力修心，以激发悔改之情。

人们是通过在罪中感到**内疚**以及对罪行不负责任的感觉，才过渡到这些情感的。内疚感介于认识罪恶与悔改之情之间，它本身就是通过**自我谴责**而产生的。

那么，首先开始**自责**吧——
并彻底自责。将一切杂念排除在外，只让自己与良心独处，面对全知全能的上帝——那位审判者。
坦白承认：你明知不该，却仍心生欲望；明明能够且渴望停止，却没有将自己的自主权用于行善：理智与良知都反对，周围也有种种阻碍，但你却轻视了这一切劝诫。对每一项罪过都要如此做。
你会发现，每一项罪过都是心甘情愿犯下的，既清楚其罪性，又竭力克服了种种阻碍——
而良知将迫使你毫无辩解地承认自己的罪责。
罪恶之心或许会开始狡辩，时而归咎于天性软弱，时而归咎于性格冲动，时而归咎于机缘巧合，时而归咎于人际关系的压力——切勿理会。 这一切或许会加剧对罪的诱惑，但没有人能强迫你同意犯罪——这始终是意志的选择。只要你说一句：“我不愿意”，所有的诱惑便会戛然而止！
为了抵御*这些对罪孽的开脱*，请更全面地剖析你个人的处境：你是谁，在哪里、何时以及如何犯了罪，以此揭示在你本人及你的具体情境下，你的罪究竟有多么严重——
你会发现，这一切并非开脱的借口，而是加剧你罪责的时刻。
自我检点的过程应当推进到“无可辩驳的罪责感”这一极限——
即内心深处发出这样的声音：“我没有任何辩解的余地——我有罪。”

在良心的这种自责过程中，人会逐一承认自己的罪过，并说：“这有罪，那有罪，还有第三个，一切、一切都有罪”——
他将披上自己的罪孽，并开始感到这些罪孽正以其全部重量压在他身上。在认识罪孽时，还可以将它们想象为客观存在的；

而在良心的谴责中，它们却清晰地映照在我们自身之内，压得我们喘不过气来，而且正因为我们对此无从辩解，这种重压就愈发沉重。到了这一步，罪人除了说：**“我堕落了**！那是不好的，这也是坏的，我之所以有这些不好的东西，而且它们存在于我身上，都是我自己的错。”还能说什么呢？

一旦人在心中默念：“我已堕落”，那些因罪恶而产生的痛苦悔恨之情便会接连不断地在他心中复苏。

他既为自己竟会做出如此卑劣之事而**感到羞**愧，又因放纵私欲、屈从于内心的邪恶而**深感懊悔**；既因将自己推向如此严重的道德失序而**备受**煎熬，又因冒犯了上帝、使自己在今生与永恒中都陷入如此危险的境地而心生**恐惧**。

这些情感接踵而至，人仿佛置身火海般在其中煎熬。他看见自己悬于深渊之上，在情感的沉沦中降至被弃者的境地。

绝望的煎熬为绝望之感敞开了大门。就在这一刻，绝望之魔有时会抓住这个罪人，耳语道：*“你的罪孽愈深，便愈难得救。”*

每个罪人或多或少都会经历这些感受。不必为它们的存在而惋惜，反而应当祈愿它们存在，并且愈发强烈。人被这些感受灼烧得越深、燃烧得越强烈，就越能获得救赎。这种灼烧的力量，正是未来悔改的根基。 此时，心灵方知罪恶的果实何其甘甜，并由此汲取力量，以抵御其诱惑。

c)

显然，悔恨之情具有瓦解的作用。有话语能直达灵魂与灵、肢体与脑髓的分界处，并审判心中的意念和思想。但上帝的恩典在人心中引发这一切的目的，并非仅仅为了摧毁，而是要通过摧毁旧的，来创造新的。

这种新生的种子，正是源于对“一切皆可补救”这一希望的萌发。只要付诸行动，就有可能纠正错误、挽回损失。乍看之下，从悔改之情到立誓似乎是直接的过渡：“因此，我弃绝罪恶，并立誓要侍奉独一真神，遵行祂的诫命。”

但立下此誓言者必须确信：一方面，他过去的过失可以得到宽恕；另一方面，他能够获得力量，以帮助自己坚守誓言。

正因如此，立誓侍奉主的决心，必须建立在对蒙恩赦及从上头得帮助的盼望之上；而这种盼望源于对救主耶稣的信心——

祂在十字架上撕毁了我们罪孽的文书，升天后*又“凭着祂的神能……将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们”*（彼得后书1:3）。若没有这种信心及其所产生的盼望，被令人心碎的悔罪之情所折磨的人，便会走上犹大的道路。此时，救主的十字架对人而言，才真正成为锚！

当他在对罪恶的痛苦懊悔中，仿佛悬于深渊之上时，他便将十字架视为唯一的救主，以全部的信心与盼望紧紧抓住它，并从中汲取力量，以坚定履行誓言。正如溺水者紧紧抓住树木，悔罪者也紧紧抓住基督的十字架，并深知自己再也不会灭亡。

通常我们只是知道主在十字架上受难的力量，而经历过这种对罪恶的痛苦忏悔之人则能切身感受到它，因为它 已成为他生命的一部分。

因此，当你被悔罪之情所折磨，又已被绝望所动摇时，请朝着那令人向往的誓言迈进：

a)

首先，务必尽快重燃对救主基督十字架之死的活泼信心。所有人的罪孽都已钉在十字架上，因此，你的罪孽也不例外。让这份确信复苏，喜乐之风便会吹拂你的心，当你的心被这信心温暖时，便会立刻升起美好的盼望。

b)

此外，还要坚信：一旦你领受圣事，便会获得履行誓言的力量。圣事对任何人都不会拒绝。正因如此，主才将它们赐下，以便分赐众人。这种确信将激发你自身的潜能，并在这种帮助下，使你愿意勤勉地努力。

若无对天助的信心，誓愿岂能诞生？但反过来说，若不思量誓愿，这种信心又岂能降临？此处正是相互

作用。

c) 因此，当你内心产生了这种信心与准备的结合时，就立下誓言——余生都要侍奉独一真神。这一发自内心的誓言，基于对我们主耶稣基督的信仰，若能真诚地许下，必将驱散笼罩灵魂的全部黑暗，并照亮你内心生活的所有脉络以及外在生活的方方面面。

这便是与神在基督耶稣里所立的心灵之约。因此，在此行动中，先前的决心便获得了真正的基督教特质。

在悔改与圣餐的圣礼中，蒙从上头而来的能力加冕，以行讨神喜悦之事

在宣誓之前，悔罪的罪人走向主的历程便告结束。此刻，他只需再迈出几步，迎接正迎面而来的主。父亲迎接浪子时，扑进他怀里亲吻他，以此象征全然宽恕；随后为他穿上合宜的衣裳，并为他设宴款待。a) 上帝在忏悔圣事中向悔改者宣告全然宽恕；b) 并在圣体圣事中以力量加冕他，并为他设下圣餐。

在忏悔圣事中，上帝向悔改者宣告完全宽恕

当罪人立下誓言，从此只侍奉独一真神之后，他必须急忙前往接受忏悔圣事。此事至关重要，以至于若缺少它，此前所做的一切不仅将无法圆满，甚至会毫无价值地付诸东流。

它的一切分量、意义和力量，唯有在此圣事中才能获得。正因如此，在没有忏悔圣事的地方，也就不会有真正按照基督教精神生活的人。

a)

首先，使这一圣事变得必要的原因，在于内在修行的普遍不坚定，以及其中某种不确定性和摇摆不定。我们的思想，只要还停留在脑海中，其发展过程往往变幻莫测，条理混乱，动向不定——

这不仅发生在对象尚未明晰之时，即使在我们已对其进行了充分讨论之后也是如此。但一旦将它们写在纸上，它们不仅会变得条理分明，而且会最终变得清晰明确并得到确立。

同样地，仅在内心构想的生活转变，往往是犹豫不决且不坚定的；此时预设的生活形态也摇摆不定、模糊不清。它们在忏悔圣事中获得稳固的确立——

当罪人在教堂中坦露自身的过失，并立誓改过自新之时。

熔化的蜡会无定形地流淌；但当将其注入模具或加盖印章时，便会形成某种形状。同样，我们也必须在内心深处烙上印记，使之呈现出明确的形态。这正是通过忏悔圣事在人身上实现的：在那里，圣灵的神圣恩典将印记烙在人身上。

b)

人从上帝的圣灵那里获得属灵的生命。圣灵的恩典与我们融为一体，开始在我们里面生活、运作，并孕育属灵的生命。在悔改者身上，圣灵迄今为止一直从外部发挥作用：从外部激发他，从外部观察并促进他内心的所有悔改行动；但尚未深入其内，尚未真正内住。

这一过程是在忏悔圣事中由圣灵完成的（对于初次归向主的人，则是在洗礼中完成）。正如口渴之人饮下凉水后感到清凉与振奋，同样，在忏悔之火中焚烧的人，也在忏悔圣事中最终获得
，这既抚慰了他的痛苦，同时也增强了他的力量。

c)

使忏悔圣事变得尤为必要的原因，一方面在于罪的本质，另一方面则在于我们良心的特性。当我们犯罪时，总以为不仅在我们之外，就连我们自身之内也未留下罪的痕迹。

然而，罪不仅在我们外部，也在我们内部——

在我们周围的一切事物上，尤其是天上，在神圣公义的裁决中——

都留下了深刻的痕迹。在犯罪的那一刻，罪人的命运便已在那里注定：他在“生命册”中被列入了被定罪者的名单——并在天上被束缚。

只要他在天上尚未从被定罪者名单中被抹去，只要他尚未在那里获得宽恕，神的恩典就不会降临于他。

但神旨意如此：将天上的宽恕——即从被定罪者名单中被抹去——
与地上被罪捆绑之人的宽恕联系在一起。
因此，请领受忏悔圣事，以便获得全面的宽恕，并在自己内心为恩典之灵敞开大门。
如今已被净化、重获对道德秩序的温柔与敏锐的良心，在未确信获得宽恕之前，绝不会让我们安宁。这正是我们在日常生活中常有的情形：在确信对方已宽恕我们之前，良心甚至不允许我们去见那位曾被我们冒犯的人。
至于对上帝，良心的要求则更为严苛。尽管当人升华至立下坚定誓言之时，会获得某种确信——
即自己此刻不再违背上帝的意愿；但这种确信源于自身，无法持久，很快就会被怀疑动摇：
“真的如此吗？这难道不是自欺欺人吗？”而怀疑会在内心引发不安，不安又会导致懈怠。如此一来，生活便既缺乏坚定，也缺乏条理。
因此，人必须从上帝那里听到全然的宽恕，这样，才能在对上帝恩典的确信中彻底安息，进而以此确信为依据，更加果断坚定地行事。去忏悔吧——你便会从上帝那里得到宽恕的宣告。

要进行救赎性的告解，必须做好充分的准备。凡是已经领会了迄今所说的一切的人，便已准备就绪。请怀着虔诚的信仰去进行吧！

a) 坚定确信此圣事的必要性后，去领受它——
不要将其视为改变你生活的一种附带行为或单纯的习俗，而要怀着完全的信心，确信对于你这个罪人而言，这是唯一可能的得救之路；
若绕过它，你将身处被定罪之列，因而无法获得任何恩典；若不进入这所医治之所，你的灵魂便无法恢复健康，仍将如往常般病弱而失调；若不通过悔改之门进入天国，你便无法得见天国。

b)
凭借这些信念，在心中重燃对这一圣事的渴望。不要将其视为受难之地，而应视作恩典之源。凡能生动地想象出告解在我们心中结出的果实者，都必然会向往它。
人前往那里时浑身伤痕累累，从头到脚无一完好；但从那里回来时，全身各处都恢复了健康，充满活力、强健有力，并感到免受未来瘟疫侵扰的安全感。 他背负着沉重的负担前往——
过去所有罪孽的总和压在他身上，折磨着他，夺走了他的一切安宁；而从那里归来时，他却感到轻松、喜悦，心情愉悦，仿佛获得了全面宽恕的证书。

c) 若羞愧与恐惧随之而来——
就让它们来吧！正因能唤起羞愧与恐惧，这圣礼才更应被渴慕；羞愧与恐惧越深，救赎就越深。若渴求这圣礼，就当渴求更深的羞愧与更强烈的战栗。
谁若决心接受治疗，难道不知道治疗会带来痛苦吗？他当然知道，但既然决心接受治疗，也就同时决心承受随之而来的痛苦，只为痊愈的希望。
而你，当你被懊悔之情所折磨，渴望亲近上帝时，难道没有说过：“我愿意承受一切，只要你怜悯并宽恕我！”如今，你的愿望已然实现。切莫因此刻涌现的羞愧与恐惧而感到不安——
它们是为了你的益处，与这一圣礼紧密相连。
在这些感受中历经淬炼，你的品德将更加坚韧。你已在悔改之火中燃烧过不止一次——
再燃烧一次吧。那时你独自在上帝和良知面前燃烧，而如今要在上帝所设立的见证人面前燃烧，以此证明那段独处时的燃烧是真诚的，或许也是为了弥补其不足。
审判之日终将到来，届时将伴随着绝望的羞愧与恐惧。告解时的羞愧与恐惧，能赎清那时将要承受的羞愧与恐惧。若不愿承受后者，就先忍受这些吧。况且，通常的情况是：告解者经历的焦虑越深，告解后获得的安慰就越丰盛。
正是在这里，救主才真正显明祂是劳苦担重担之人的安慰者！那些真诚悔改并进行忏悔的人，是凭着亲身体验在心中知晓这一真理，而不仅仅是通过信仰来接受它。

d) 随后，再次回想你所犯的一切罪过，并重申你心中已然成熟的誓言——
不再重蹈覆辙，怀着鲜活的信心，确信自己正站在亲自聆听你忏悔的主面前，将一切坦白倾诉，绝不隐

瞒任何令你良心受责备之事。
如果你怀着自责的心志前来，就不会掩饰自己，而是尽可能完整地展现你在沉溺于罪恶时的可耻行径。这将有助于抚慰你那痛悔的心。
必须确信，每一个说出的罪都会从心中被驱除，而每一个被隐瞒的罪则会留在心中，招致更大的谴责，因为带着这道伤口，罪人本已靠近那位全能的医治者。隐瞒罪过，就等于掩盖了伤口，却不顾它正在折磨和扰乱他的灵魂。
在讲述历经磨难的福者狄奥多拉的故事中提到，那些恶毒的控告者无法在他们的文书中找到她所忏悔的那些罪过。后来天使向她解释说，忏悔会从所有记载罪过的场所中抹去罪孽。
无论是在良心的册子上，还是在生命之册上，抑或是在那些邪恶的毁灭者那里，这些罪孽都不再与那人挂钩——忏悔已抹去了这些记录。因此，请毫无保留地吐露一切压在你心头的事。
坦白罪过应达到这样的程度：让神父对你形成准确的认识，使他能如实了解你的真实面目，并在赦免时，赦免的正是你本人，而非他人；这样，当他说："宽恕并赦免这悔罪者，因他所犯的罪过，" ——此时你身上已没有任何不符合这番话的内容。那些在长期陷于罪恶之后首次准备告解时，能提前找机会与神父交谈，并向他讲述自己整个罪恶人生经历的人，做得很好。这样的人就不会在告解时的慌乱中忘记或遗漏任何内容。
务必竭尽全力彻底坦白自己的罪过。主所赐予的赦罪权并非无条件，而是以悔改和告解为前提。若未履行这些条件，那么当神父宣告："我宽恕并赦免你"之时，主可能会说："而我却定你的罪。"

d)

至此，告解结束。神父提起圣袍，用它覆盖忏悔者的头，手按在其头上，宣告赦免一切罪过，并以十字圣号印证于其头顶。这一瞬间灵魂中发生什么，每个真诚忏悔的人都心知肚明。
恩典的洪流从头顶倾泻而下，涌入心中，使心灵充满喜乐。这并非源于人——
既非来自忏悔者，也非来自赦罪者：这是主——灵魂的医治者与安慰者——的奥秘……
有时，有些人会在心中清晰地听到某种神圣的话语，以坚固并激励他们未来的作为。这仿佛是基督救主赐予人的属灵武器，此人此刻已加入在祂旌旗下作战的行列。
凡有幸听见这般话语的人，请将它珍藏起来，作为安抚与鼓舞的源泉；安抚，因为当主乐意与悔罪者仿佛进行对话时，显然忏悔已被接纳；鼓舞，因为在受试探之时，只需回想它，力量便会从何而来！
战场上的战士靠什么激励自己？——正是统帅那番话中最能打动人心的一句。此处亦是如此。

e)

至此一切皆告圆满……
剩下的，就是怀着感恩之心投靠上帝，感谢祂那不可言喻的恩典，并亲吻十字架和《福音书》，以此作为誓言——
坚定不移地行走在《福音书》所指明的道路上，通过自我钉十字架，追随救主基督，正如《福音书》所描述的那样，背负祂那良善的轭，
这轭正是你此刻才刚刚背负的。完成这一切后，怀着必将信守承诺的决心平安离去，切记：从此刻起，你将因自己的言语而受审判。既已立下誓愿，就当坚守；既已通过圣礼将其铭刻，就更应忠于誓愿，以免再次沦为践踏恩典之列。

g)

若属灵导师为你施加补赎，请欣然接受。倘若属灵导师未予施加，则应请求其施加。这不仅是你踏上善道时的指引，也是你在新的生活秩序中抵御外界敌对行为的防护与庇护。
君士坦丁堡大牧首（耶利米——
编者注）在《致路德派的答复》中对此写道："出于许多正当理由，我们在赦免罪孽时会辅以斋戒。
首先，是为了让罪人通过在此世自愿承受苦难，从而在来世免于沉重的非自愿惩罚，因为没有什么能像苦难——尤其是自愿的苦难——
那样能如此平息主的忿怒。正因如此，圣格里高利才说，眼泪会换来仁爱。
其次，是为了在罪人心中根除那些滋生罪恶的肉欲，因为我们知道，以毒攻毒。第三，是为了让忏悔之苦如同枷锁或缰绳般束缚灵魂，不使其再次陷入那些 它才刚刚从其中净化出来的恶行。

第四，是为了培养勤劳和忍耐的习惯，因为美德是勤劳的成果。第五，是为了让我们看到并知道，悔罪者是否已经彻底憎恶了罪恶。”

凡是按应有的方式完成这一整套属灵医治过程，且最重要的是毫无隐瞒地认罪的人，都会从神的殿中归来，就像那些从审判现场归来的罪人一样——
他们本该被判处死刑，却在那里听到了赦免的宣告，并得知自己的罪行已被宽恕，——
他们怀着对我们灵魂救主最深切的感恩之情归来，坚定地决心将余生奉献给祂并践行祂的诫命，对以往的一切罪过深恶痛绝，并怀着不可遏制的渴望，要抹去过去不善生活的所有痕迹。
获得宽恕的人会感受到，自己并非空无一物，一种特殊的、难以名状的力量已降临于他。
那神圣的恩典——此前仅从外部作用于他，助他战胜自我——
如今伴随着“我宽恕你，我准许你”这几句话，已然进入他的内心，与他的灵融为一体，并赋予他炽热与奔涌的动力；正是凭借这种力量，他从此刻起，将投身于自己的使命与事业，直至生命之暮。

悔罪者领受圣体圣事

在《浪子回头》的寓言中，父亲接纳了满怀悔意归来的儿子；当儿子扑进他怀里时，他亲吻了他以示全然宽恕，随后吩咐给儿子换上新衣，并准备一顿光明喜乐的晚宴。
父亲的心不仅满足于宽恕，更决心让儿子确信自己已与他和解，并更强烈地表达在如此悲痛的分离后重逢的喜悦。父爱给予了儿子连自己都不曾期待的恩典。哪个罪人能在获得完全宽恕之后，还期待得到更多呢？
然而，他竟还被邀请参加主的圣餐，在那里，主亲自赐给他吃祂的肉、喝祂的血。这是对悔改之罪人的慷慨之冠，但这并非多余，而是与主重新联合的实质性必要。

基督徒的生命就是活在主耶稣基督里的生命。信主之人披戴基督，并借着祂而活。受洗后跌倒的人会失去这份恩典；当他从跌倒中站起来，回归主怀时，他必须再次蒙受这份恩典——
而这恩典正是在圣餐中赐予的。 *“吃我肉、喝我血的人，就住在我的里面，我也住在他的里面，”*——主如此说（约6:56）。在此，悔改之人便有了以基督耶稣为中心的新生命的开端。主曾说，祂是葡萄树，信祂的人就是枝子（参见约15:46）。
枝条若不连在葡萄树上，便不能存活；同样，信徒若不在主里面，便不能存活。除了这葡萄树之外，别无真正生命。凡不连在这葡萄树上的，都是死的。因此，凡想要真正活着的人，就必须接枝于这葡萄树，从祂那里领受生命之汁，并以此为养分而活。
这种接枝就在圣餐礼中实现：在此，基督徒与主合而为一。当主仅引导罪人走向完全悔改时，祂只是推开心灵之门；而当这扇门因痛悔与悔改而敞开时，祂便进入其中，与领受圣餐者共进筵席。

此刻，人便重生了。他开始过一种全然崭新的生活。生命若没有食物便无法延续，而且必须是与自身相契合的食物。而这种食物，正是主的圣体与圣血。祂亲自说过：*“我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的”*
（约6:55）。对于开始新生命的人来说，必须以此来滋养这一生命。尤其是在新生命的最初阶段——可以说是在新生命的最初动静之时——
更需要品尝这种食物。人们常说，最初的食物会影响肉体生活的性质，并随后成为身体的恒常需求。那么，一个悔改之人的生活应当具有怎样的性质呢？
就是以我们的主耶稣基督为中心的生活。什么应当成为他恒常的需求呢？就是与主交通的需求。因此，让他在这新生命的最初阶段就急切地领受基督的圣体和宝血，以便——可以说——
为与基督相合的生活奠定基础，并通过这种领受，萌发出与祂恒常交通的活泼渴求。
品尝过这天降吗哪的甘甜之后，人便再也无法不日益渴慕并渴求这种领受。

因此，在悔改中获得宽恕与全然赦免后，便当领受圣体圣事，以使你内里的人得以全然复活。

无需为此制定特殊的准备规则。悔改之人已具备一切所需，他自然而然地便会进入领圣体。凡为自己的罪过痛哭并已告解者，便已准备好参与这一伟大的圣礼。

使徒也没有再作其他规定；他只说：*“人应当自己省察，然后才吃这饼、喝这杯”*（林前11:28）。可以说：拥有现有的，或不要失去已有的——这就足够了。

按照我们的惯例，从告解到领圣体之间的时间并不长：大多只是傍晚、清晨和圣体礼仪的时间。在这段时间里，必须注意保持告解后从圣殿带回的虔诚心境，并将之运用到圣体圣事中与主的交通中。

a) 保持专注，让心灵平静无扰。
当警惕心神散乱与纷扰的忧虑，远离一切杂念，回归内心，专心一意地思念那位即将临到你身边的主。摒弃一切思绪的波动，凝视独一的主，以全神贯注的内心祈祷向祂祷告。

b)
若思绪无法专注于此，就让它沉思圣体圣事本身；为防止思绪过度游移，要用主和圣使徒们关于此圣事的言语来约束它。

c)
默想主或圣使徒的任何一句箴言时，从中汲取教诲，并使自己进入痛悔的祷告状态。当祷告临到时，就俯伏在主面前，只要祷告仍在，就不要从祷告中退缩。

d)
以此方式度过整个夜晚，直到睡意蒙蔽双眼。黎明将至。一觉醒来，回过神来后，首先要唤醒对这一天对你而言何等崇高的觉悟。但不要忙乱，不要被许多事情分散注意力，只专注于将要发生在你身上和在你内心的事情。要警醒！
仇敌会用尽各种手段来诱惑你，企图使你的灵魂陷入不良状态，或试图分散你的思绪，或引发你对某些事的担忧，或对某些事心怀不满，或对某人产生怨恨。在向主祈祷时，要留意自己的内心，这样你就能避开这些绊脚石。

d) 进入圣殿时，要仿佛置身于锡安的密室一般——那里是主曾向圣使徒们施圣餐的地方——并比聆听诗歌和诵读经文时更加专注，将一切思绪都转向这一念头：这是主亲自为你预备的救赎之筵席。

e)
同时，要坚定对主和救主在圣事中真实临在的**信仰**。基于这一信仰，凝视着仿佛正向你走来的主，**谦卑地**呼求道：*“主啊！我不配让你进入我的屋檐下”*（马太福音 8:8）。
从谦卑转入儿子的**敬畏，**这种敬畏并非令人退缩，而是带来虔敬的清醒。
既然主亲自既邀请又吩咐我们前去，就要**满怀信心地、**怀着渴望与**渴慕**——如同*鹿奔向水源*一般——准备好前去，并确信必能迎接主本人，以及祂所蕴藏的一切生命珍宝。
怀着这份绝不令人蒙羞的盼望，再次转向自己，在迎接主的准备中，更强烈地点燃内心的**痛**悔，并重申**誓言**要远离罪恶，哪怕为此必须牺牲生命也在所不惜。

ж)
请努力在整个圣礼中站立，在这些情感之间交替，并怀着这种虔诚的心态，最终走向主的圣杯；一见圣杯，就向即将临到你的主献上敬拜，敞开口唇与心灵，接纳祂，并谦卑而虔敬地与使徒多马一同呼求：*“我的主，我的神！”*（约20:28）。荣耀归于祢，神！荣耀归于祢，神！荣耀归于祢，神！

怀着这样的心境来到主的圣杯前，又从圣杯前离开时，你将在心中感受到：这话确实是真的……领受了神圣的恩典，我不再是孤身一人，而是与你同在，我的基督，那照亮世界的三一之光。
从此刻起，你便开始在自己里面承载基督。务要竭力以各种方式使祂安息，并将祂留存于自己心中。若基督在你里面，谁能敌挡？至于其他一切，你都能依靠那坚固你的主。

至此，基督徒——这位在堕落之后重新归向敬虔之人——的属灵生命便得以成全。

这就是整个悔改的过程！这里将其以一段长篇叙述的形式呈现，是为了更清晰地展现悔改者在自由与恩典的相互作用下，应当经历的种种转变。上述所有内容都会发生在每一个悔改者身上，但具体如何发生以及程度如何——则取决于每个人的个性与处境。
对某些人而言，整个悔改过程可能仅在几分钟内完成，期间他们会感到内心激荡、深感懊悔，并最终下

定决心。属灵的体验往往是瞬间发生的。不过，此类悔改的例子非常罕见；大多数情况下，悔改并非一蹴而就，而是循序渐进的。
尽管内在的变化本身是瞬间发生的，但达到这种状态并不总是突然的，有时需要经过相当长时间的自我磨练。因此，对某些人而言，彻底的悔改可能持续数年之久。主要陷入停滞的环节，正是自爱心必须受苦的地方，例如在克服障碍或罪的诱因、进行忏悔等过程中。
最终必须达到的境界，是彻底舍弃一切，将自己完全交托给主。从那一刻起，真正完整的基督徒生活才真正开始，因为那时人便达到了终点——在神里面隐秘。
一切都取决于一个人自我修行的热忱，以及这样的信念：既然是必要的，就必须去做——
无论现在还是以后，都必须去做：最好还是现在就做——
于是开始努力，很快便能站稳脚跟。而站稳脚跟，正是悔改的主要目标。

关于基督徒生命如何在我们心中成形、成熟并日益坚固

或关于合神心意的生活秩序

基督徒的生命在我们心中是如何形成、成熟并日益坚固的？

让我们将注意力集中在这一点上：一个人刚刚从黑暗转向光明，从撒但的领域转向上帝，刚刚踏上了一条新的道路，在这条路上他尚未迈出任何一步，
但他心中却燃烧着热忱，渴望做一切必要之事，以便在已开启的事工中站稳脚跟，不再屈服于那些曾将他从上帝和救主那里引开、并引向灭亡的旧日掌权者。

现在的问题是：他该往何处去，又该做些什么，才能抵达应去之处，并且走得正确、直截了当、迅速且成功？那位归向者应当将全部注意力与所有努力都指向的目标，正是人类及救赎之家的终极目标，即与上帝的交通、与上帝的活泼联合，以及蒙受祂内住的恩典。
唯有当寻求者与热切的灵得着上帝、品尝祂并得着满足时，才会得享安息。因此，对他而言，首要的律法是：*“当寻求耶和华和祂的作为，时常寻求祂的面”*（诗篇104:4）。 这恩典究竟何在——对人而言是难以理解的。人自己甚至不会想到如此崇高的境界。但当神乐意将这地位赐予他时，人若因不信、疏忽、思想上的遗忘，甚至在劳苦中拒绝它，便是狂妄之举。
“*我要住在他们中间，*”上帝说，这是指至圣三位一体的全部位格（哥林多后书 6:16）。主论及上帝圣父和祂自己时说：*“我们*（指圣父、圣子、圣灵）*要到他*（信主并爱主的人）*那里去，在他那里与他同住”*（约翰福音 14:23）。
关于独一的主，祂说：*“我要进入他那里，与他同住”*（启3:20）；更明确地说：*“我在我父里面，你们在我里面，我也在你们里面”*（约14:20）。至于圣灵，使徒说：*“神的灵住在你们里面”*（罗8:9）。

须知，这种神的内住并非仅是思想层面的——
如同人在默想神时所表现出的态度，或神所赐的恩宠——
而是充满生命力的、活泼的，前两者仅应被视为达成此目的的媒介。在神的恩宠下，人以理智与心灵向神倾慕，便为以真理接纳神做好了准备；
这种合一*中，上帝*在不吞噬人的力量与人格*的前提下，按祂的旨意在人里面产生意愿与行动*（腓立比书 2:13）；而人，正如使徒*所言，不再是他自己活着，而是基督在他里面活着*（参见加拉太书 2:20）。
这不仅是人的目标，也是上帝本人的目标。一切受造之物都在上帝里面，并因上帝而存立。自由的受造物虽被赋予自主权，但这并非最终的、永久的，而是为了使它们也能将自己全然献给全能的上帝，而不

至于在上帝的国度中形成一个独立于上帝的、特殊的王国。
或许有人会觉得奇怪：既然在洗礼或悔改的圣礼中，与神的交通已经存在或被赐予，为何还需去追求呢？因为经上说：*“你们受洗归入基督的，就是披戴基督了”*（加拉太书 3:27）；又说：*“你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面”*（歌罗西书 3:3）。况且按最简单的理解，上帝无处不在，*离我们每个人都不远，“我们岂不能寻见祂呢？”*（参见《使徒行传》17:27），并且祂随时准备住在每一个愿意接受祂的人里面。
唯有不情愿、疏忽和罪性将我们与祂隔开。如今，当悔改之人弃绝一切并将自己交托给上帝时，还有什么能阻碍上帝住在他里面呢？

为消除这种困惑，有必要区分不同形式的与神相交。这种相交始于心灵被唤醒的瞬间，从人的角度表现为寻求和渴慕神；从神的角度则表现为恩宠、帮助与庇护。但此时神仍在人之外，人也在神之外，彼此尚未交融，也无法相互进入。
在洗礼或忏悔的圣礼中，主借着祂的恩典进入人的内里，与人活泼地交通，并使人品尝到神性的全部甘美，
这般丰盛而切实，正如完全者所应得的；但随后祂又隐藏了这种交通的显现，仅在特定时刻恢复它——且仅如镜中倒影般轻盈，而非本体，使人在祂智慧的引导下，直至达到一定的年龄或教养程度，对祂自身及其在人内里的居留仍处于无知之中。
此后，主便以可感的方式显明祂在人灵中的内住，此时人便成为充满其内的三位一体神性的圣殿。

因此，与神相交有三种形式：一种是思想上的，发生在归信期间；另外两种则是实际的，其中一种是隐秘的，对他人不可见，连自己也无法察觉；另一种则对他人也是显而易见的。
第一种交通方式最为通俗易懂且普遍，在第二阶段乃至第三阶段也从未中断，因为灵性生活即为理性生活；然而，在这些阶段中，其特性与第一阶段相比在特征上有所不同，不过，这一点根本无法用言语阐明。 整个灵性生活，就是从思想层面的与神交通，过渡到真实、鲜活、可感知、可显现的与神交通。

我们观察一位已悔改的人——
也就是说，一位确实已与上帝建立起交通关系的人，但这种交通目前仍处于隐秘、隐蔽、未显现的状态，其目标是达到完全的、可感知、可触知的交通。
我们需要更准确地界定这一切并确信无疑，因为悔改者通往救赎的全部活动都应建立在这些概念之上；具体而言：在忏悔圣事（或洗礼）中，恩典以灵性可感的方式降临，但随后便隐于意识之外，尽管其功效并未消失——这种状态将持续至心灵得洁净之时，届时恩典将以可见且永久的方式内住其中。
显然，在这件事上，唯有圣父们能成为我们的导师。其中，没有人能像福提卡的主教圣迪亚多克和埃及的圣马卡里那样，如此精辟地阐释这一点。下面我们将引用他们的证言来佐证我们的观点。

恩典从领受圣礼的那一刻起便降临于人，并常与人同在。
“恩典，”圣迪亚多克说，“从我们领受洗礼（或忏悔）的那一刻起，就栖息在心灵的最深处……”他还说：“神圣的恩典通过圣洗礼，与某种不可思议的爱、按上帝形象所造的特征结合在一起，作为相似性的保证。
圣马卡里说：‘恩典时刻与人同在，自幼年时便与人结合并扎根，仿佛是心中与生俱来、不可分割的一部分，与人合而为一，仿佛成为同一个存在。’”

当这恩典首次通过圣礼降临于人时，便使人得以充分领受与神相交的福乐。
“至圣圣灵，”圣迪亚多克说，“在成圣之初，如果我们热切地爱慕神的美德，祂便让灵魂以全部感官充分而满足地品尝神的甘美，使心灵能确切地认识敬虔之工所带来的最终奖赏。
此外：‘恩典起初通常会以自己的光辉照耀灵魂，使灵魂能充分感受到它。’
这种可感知的恩典降临，起初被比作受洗者所穿的白色长袍——
他们会穿着这身白袍七天。从那些归信的圣徒的例子中可以看出，这并非单一的仪式，因为有些人被光所笼罩，有些人身上降下鸽子，还有些人的面容变得明亮。
总之，所有真正归向主的人，都会感受到一种心灵的跃动，这与主的施洗者约翰在伊丽莎白腹中，当圣

母玛利亚及其腹中的主临近时所经历的跃动相似。
在西缅和约翰的传记（7月21日）中记载，他们曾看见一道光环绕在一位受洗并接受了修士形象的兄弟周围——这一现象持续了七天。
他们在领受修道戒律后，感受到自己身上有上帝特别的作为，便渴望永远保持这种状态，为此他们立即退隐到独处之地——这是最适合此目的的苦修方式。

随后，恩典便**从受救者面前隐去**，尽管它依然驻留于他并发挥作用，但他却对此毫无察觉，甚至常常误以为自己已被上帝弃绝、即将灭亡，因而陷入忧郁、哀叹，甚至轻微的绝望之中。
因此，圣迪亚多赫在引述上述段落之后继续说道："不过，神圣的恩典会长期隐藏这一赐予生命的珍贵恩赐，以便我们即使具备了所有美德，仍会视自己为一无是处，因为我们尚未将圣
的爱内化为一种习惯",
"但在持续的灵修过程中，祂会在研习神学的灵魂中以她未曾察觉的方式施展隐秘的作为，其一，是为了引导我们——这些从无知被召唤至有知之人——
满怀喜乐地踏上神性默观之路；其二，是在灵修过程中，保护我们的知识免受虚荣心的侵蚀"。
在另一处，他解释了恩典通常是如何起作用的："恩典起初隐藏其临在，等待灵魂的意愿；一旦人完全归向主，它便以某种难以言喻的感觉向心灵显明其临在，并再次等待灵魂的动向，
与此同时，允许魔鬼的箭矢射入灵魂的深处，以便灵魂能以最热切的意愿和最谦卑的心态寻求上帝……
不过，应当知道，虽然恩典向灵魂隐匿了自己的存在，但仍以隐秘的方式给予它帮助，以此向敌人表明，胜利完全属于灵魂自身。 正因如此，灵魂此时才会陷入消沉、悲伤、自卑，甚至适度的绝望之中"。
埃及的圣马卡里也说："存在于人内（已经存在、已被赐予的）上帝恩典的力量，以及圣灵的恩赐——虔诚的灵魂唯有通过巨大的努力、漫长的等待、长久忍耐、诱惑与试炼，方能有幸领受——"
此处所指并非最初获得恩典，而是其完全内住与发挥作用；正如他所言，恩典会在人身上——
那些已在各种境遇中长期精进的人——
通过极大的长久忍耐、智慧以及心灵奥秘的试炼，开始发挥作用。
他还通过亚伯拉罕、雅各、约瑟和大卫的例子来阐释这一点：这些人虽然获得了伟大的应许，但随后却不得不长期在默默无闻中受苦，直到最终目睹应许的实现。
需要指出的是，这种隐秘与难以察觉的状态并非一成不变，而是时而会被安慰所消解，尽管这些安慰与后来圣灵内住时所带来的安慰截然不同。

最后，当这一段隐秘的与神交通、以及神在灵魂中运行的时期结束时——
其延续不在人的掌控之中，而在于引导人的、拯救人的恩典的智慧之中，
上帝便以特殊的方式内住于人，明显地充满他，与他联合并交通，这正是人一切苦修与劳苦的目的，
也是上帝方面为拯救所作的一切筹备，更是每个人从出生到入土的现世生命中所经历的一切。
圣马卡里亚曾说，恩典的事工在历经漫长试炼后，最终会完全显明，灵魂便领受了圣灵的完全收养。
上帝将祂自己托付给人心，人便有幸与主合而为一。据迪亚多赫所言，经受过试炼的人，已全然成为圣灵的居所。恩典以某种最深邃的感受照亮他整个存在。这种作用在不同人身上显现或伴随的方式各不相同。

这位至睿的西拉赫在论及"智慧"——
即拯救我们的上帝恩典时，完美地描绘并阐述了这两种与上帝真实交通的方式：
因为起初，她将与他同行蜿蜒曲折的道路，使他心生恐惧与战兢，并以她的引导折磨他，直到她在他的心中确信无疑，并用她的律例试炼他；但随后，她将在笔直的道路上向他走来，使他欢喜，并向他揭示她的奥秘。（《德训篇》4:18-21）。

因为起初，她将与他同行于蜿蜒曲折的道路——
也就是说，以严厉、苛刻、无情的方式，甚至带着某种看似缺乏慈爱的态度。

她会使他心生恐惧与战栗——
既惧怕被上帝弃绝，又担忧凶恶的敌人随时可能发动袭击；据迪亚多赫所言，恩典的作用恰似一位躲藏

起来不让孩子看见的母亲，孩子因此因恐惧而开始哭喊并寻找母亲，尤其是当他发现身边有陌生人时。

恩典还会通过其引导来磨练他——

将他长久地置于这种隐秘而严苛的教导之中。据圣马卡里所言：“恩典以多种多样的形式，凭其意愿并根据人的益处，安排一切，使他经历诸多试探和神秘的心智考验等。

直到祂确信其内心，并以祂的律例试炼他——

也就是说，将他培养到足以完全信赖的程度，如同一位经受考验且忠实的信徒。

圣马卡里曾说：‘当意志在经历诸多试探后，以取悦圣灵的方式显现，并经由漫长时光证明自己在这方面既坚忍又坚定不移；

当灵魂在任何事上都不冒犯圣灵，而是凭着恩典顺服一切诫命时”，那时*圣灵便会再次直接回到他身边*——也就是说，会像久别重逢一般，公开地、面对面地显现给他。那时，据圣马卡里所言，恩典的事工在他身上便完全显现——他便获得了完全的儿女身份；

或者，据迪亚多赫所言，恩典以某种深邃的感受照亮了他整个存在，他便完全成为圣灵的居所：上帝面容的光辉显现在他身上（诗篇4:7）；主和上帝降临，并在他里面建立居所（参见约翰福音14:23）。

并使他欢欣。——

*“你们心里要欢喜，”*主说，*“你们的喜乐，谁也不能夺去”*（约16:22）。神的国就是*圣灵里的喜乐*（罗14:17）。

圣马卡里说，那在人心中闪耀的光芒，如此深刻地穿透人的整个内心，以致他全身心沉浸于这种甘美与愉悦之中，因着那丰沛的爱以及自己所默观的隐秘圣事，而忘我沉醉。

“那时，灵魂会燃烧起来，”圣迪亚多克说，“并怀着某种难以言喻的喜乐与爱，渴望脱离肉体，归向主，仿佛已不再知晓这尘世生活的时光。”

届时，祂将向他揭示自己的奥秘——神圣智慧的奥秘、值得敬拜的圣三一、救赎之家的建造及其领受，罪与美德的奥秘，对有理智之物与物质之物的眷顾，以及整个神圣事物的秩序——正如圣伊萨克·西里亚尼在致西缅的书信中所详尽描述的那样。

“当心灵焕然一新、心被圣化……那时便能体会到对受造物的属灵认知，圣三一奥秘的默观便在他心中闪耀，连同圣三一那值得敬拜的、对我们眷顾的奥秘，而他也将获得对未来盼望的全然圆满的认知。

这样的人不再学习，也不再探究，而是默观基督的荣耀，沉醉于默观新世界奥秘的喜乐之中。

这种认知的完美源于圣灵的降临，祂将我们的灵引入那个世界、秩序或默观的领域。”圣灵揭开灵魂上的面纱，将灵魂提升至那个永恒之境，并向其展现一切奇妙之事。

因此，现在显然，通过圣礼临到皈依者身上的恩典与他合而为一，起初让他品尝到按神旨意而活的全部甘美，随后则向他隐藏自己的临在，任他在劳苦、汗水、困惑甚至跌倒之中，仿佛独自行动；最后，当这段试炼期过去后，恩典便以显明、有效、有力且可感的方式降临在他身上。

问题在于：究竟是什么原因，导致神的恩典并非一蹴而就地完全降临，或者说，灵魂与神完全交通的喜乐为何并非立即显现？必须了解这一原因，才能针对它采取行动，并取得更大的成效，因为只有消除这一原因，才能实现恩典的完全降临。

为了理解为何会如此，让我们来考察悔改者的内在结构。罪恶掌控着人，将他的注意力、所有渴望以及全部力量都吸引到自己身上。

在罪的影响下，人将自己全身心都浸透于罪中，使自身存在的各个部分以及所有力量都习惯于按照罪的暗示行事。这种外来强加的活动，因长期存在而与我们融为一体，以至于变成了天性，呈现出自然的状态，因此被视为恒定且不可或缺的。

例如，虚荣便与理智交织在一起，自私自利与愿望交织在一起，情欲与心灵交织在一起，而自我中心以及对他人某种敌意则与一切行动交织在一起。 因此，在人的意识和意志中，在灵魂的力量——理智、意志和情感中，在身体的所有机能中，在所有外在行为中，在举止、交往、规则和习俗中——整个人都浸透着罪，即自我、情欲和自我放纵。 圣马卡里亚对此的描述是：罪——在堕落之后进入我们体内——

仿佛拥有了人的全部形象，因此被称为“属肉体的”、“属灵魂的”、“外在的”人；正因如此，它以其各部分对应地覆盖了我们本性的相应部分：以理智覆盖理智，
意志对应意志，等等；它压制了我们力量的自然活动，将其自身的不自然活动冒充为自然活动，同时却让人坚信，这种不自然活动才是自然的。
在这片黑暗中，在罪恶的压迫之下，在撒但的领域里，每一个未得救、未悔改、尚未下定决心在灵里和真理中事奉上帝的人都身处其中。

降临的上帝之恩典——起初通过唤醒，随后通过悔改的阶段——
将人剖开为“人”，使他意识到这种二重性，看清非自然之物与本应自然之物的区别，并促使他下定决心弃绝或净化一切非自然之物，以便那神似的本性能在完全的光明中显现。
但显然，这种决心仅仅是事情的开端。在此阶段，人仅凭意识和意志，从过去存在于他内心的非自然状态中走出来，拒绝了它，并投身于所期待和渴望的自然状态；但实际上，他整个存在依然如故，
也就是说，仍被罪恶浸透；无论在灵魂中竭尽全力，还是在肉体中履行各项职能，情欲依然如故地显现，唯一的
区别在于：从前这一切都是由人主动渴求、选择并付诸行动的，伴随着欲望与愉悦；而如今，这些既不被渴求，也不被选择，反而遭到憎恶、践踏和驱逐。
此时，人仿佛从一具腐臭的尸体中挣脱出来，目睹自己身体的各个部位散发着情欲的恶臭，有时甚至不由自主地嗅到自身散发的全部恶臭，以至于神智恍惚。

因此，人内里真正的恩典之生，起初不过是一粒种子、一缕火花；但这粒种子播撒在荆棘丛中，这缕火花四面八方都被灰烬掩盖……它还像一支微弱的蜡烛，在最浓密的雾霭中微弱地闪烁。
人凭借意识与意志依附于上帝，而上帝接纳了他，在这具有自我意识和自主意志的力量——
即理智与精神——
中与他结合，正如圣安东尼和圣马卡里大帝所言。人身上所拥有的，唯有这善良、得救且蒙上帝喜悦的部分。
其余所有部分仍处于囚禁之中，既不愿也不愿顺服新生活的要求：理智不会以新的方式思考，而是按旧的方式思考；意志不会以新的方式意愿，而是按旧的方式意愿；心灵不会以新的方式感受，而是按旧的方式感受。　　身体及其所有机能也是如此。因此，除了由有意识且自由的力量——即理智或精神——构成的那一点之外，整个人仍然是不洁的。
上帝至为纯净，并与这一部分结合；然而，其余所有部分因不洁，仍留在他之外，与他隔绝，尽管他随时准备充满整个人，却因人尚不洁净而未如此行……因此，一旦人得以洁净，上帝便立即显明他完全的内住。
圣格里高利·西奈写道：“如果我们的本性不能借着圣灵免于污秽，不能恢复到原有的纯净状态，那么无论是在今生还是来世，都无法与基督合而为一，成为同一个身体和同一个灵；
因为圣灵那包罗万象、联结万物的力量，不会习惯于将陈旧情欲的破衣烂衫，缝补在崭新的恩典新衣之上。”　　主无法完全居住其中——居所尚未预备妥当；恩典也无法完全倾注其中——器皿尚不完备。若强行如此，无异于徒然挥霍并毁坏属灵的珍宝。*光明与黑暗有何相通之处？基督与别西卜有何和谐可言？*（林后6:14-15）。
主应许要与父同来并建立居所，为此设定的必要条件是遵守诫命——
当然是指所有的诫命；否则，就是要在一切事上行公义，而若没有力量的公义，这便不可能实现；而力量的公义，又离不开对其中已然存在的邪恶的排斥，即摒弃罪性与情欲。
从某种意义上说，以下经文也可归入此范畴：*“我们若说与祂有交通，却仍在黑暗中行走，就是说谎话，不行真理；我们若在光明中行走，如同祂在光明中一样，我们就彼此相交了”*（《约翰一书》1:6-7）。
这种黑暗就是情欲的黑暗，因为随后圣约翰在类似的经文中，用“不爱”和“三种情欲”来代替它（《约翰

一书》2:10-11, 16）。而光，相对地，则是美德之光；同样也是因为随后他用“美德”来代替了“光”。由此可见，唯有当情欲的黑暗被驱散、美德之光照耀时，当美德已深深铭刻于我们内里、仿佛与我们的本性融为一体，并以自身包裹和渗透我们的力量，将情欲从其中驱逐、排挤，以致不再是被反射的光，而是自发光。在此之前，与神的交通是如此隐秘、如此无迹可寻，以至于可能看似不存在，在某种程度上甚至应被视为不可靠、犹豫不决、不完整，或与自身不符。

因此，主与人的灵结为一体时，并非瞬间就完全充满或进入其中，这并不取决于祂——
祂本已准备好充满万物——
而是取决于我们，确切地说，取决于那些与我们本性之力交融、尚未从其中剥离、也未被相反的美德所取代的私欲。
“罪恶的私欲，”圣安东尼大德说，“不允许上帝在我们里面发光”（《仁爱之书》第1卷，《关于良好道德与圣洁生活的教诲》，第150章）。 倘若悔罪者应当追求的主要目标是与上帝的完全结合——
那充满光明、充满福乐的结合——
而实现这一目标的最大障碍，正是内心仍存在并活跃的私欲、美德未被铭刻以及力量的偏差——
那么显然，他在悔改归主之后，首要之事便是根除私欲并铭刻美德——简而言之，就是自我修正……
摒弃一切不义之事，接纳或确立正义；驱逐罪恶的激情、习惯、缺点——即使看似天性使然——
以及其他看似可原谅的不义之举；同时培养美德、良善的品性、准则以及全方位的完善，在
却始终关注最终目标，同时以全部热忱对抗情欲，而心灵之眼则始终转向上帝——
这便是构建一切合神心意的生活秩序时必须坚守的根本原则
，也是衡量所制定规则与所采取行动是否正直与偏离的标尺。
必须对此尽可能彻底地确信，因为似乎所有实际的谬误都源于对这一原则的无知（圣以撒·西里安在其致圣西梅昂·柱徒的书信中，已将这一意图以极广的视野加以阐述。参见圣马卡里奥大教父的《第一与第二篇对话录》）。
由于不理解这一点的力量，有些人仅停留在修行和苦修的外在形式上，另一些人则仅停留在善行及其习惯上，未能更进一步，还有一些人则直接进入静观。
这一切都是必要的，但万物皆有其先后顺序。起初一切皆如种子，随后并非全面发展，而是主要在某一方面展开；然而，循序渐进是不可避免的——
从外在的苦修升华至内在的苦修，再从二者共同迈向默观，而非反其道而行之。

确信这一点之后，我们现在便能轻松地从中提炼出合神心意的生活准则，亦即苦修的精神与体系。

让我们稍作回溯，再次将注意力集中于那位将自己奉献给上帝、并立誓在一切事上始终遵行祂的旨意、为祂的荣耀而行、以真正善行积累功德的人身上。既然他已下定决心如此行，而正如我们所见，我们无论是肉体还是灵魂都无力做到这一点，他还能以何种方式在此类事务中行事呢？
罪在灵里被憎恶，但肉体和灵魂却与之同情、依恋，因为它们被情欲所笼罩。善或神的旨意在灵里被喜爱，但肉体和灵魂却不与之同情，反而厌弃它，或者，即使不厌弃，也不懂得如何行善。
因此，那些出于热忱决心坚守所立誓言，并因深知必要而坚持行善的人，在每一件善事中（他本就不该有恶行），都必然要抵制自己肉体与灵魂的要求，并通过拒绝它们，迫使它们转向相反的方向。
既然肉体与灵魂从未离开他的面容，而是构成他自身的一部分，那么这无异于在邪恶中对抗自我，并强迫自己行善。 **自我抗拒与自我**强制——
这是在热忱精神中重获新生的两种表现形式，可谓苦修的开端。二者共同构成了人与自我的斗争，或者说，一种壮举。

因此，悔改归主之人，从新生的第一刻起，便不可避免地投身于壮举、斗争与劳苦之中，并开始背负重担与枷锁。这一点至关重要，以至于所有圣徒都公认：唯有当美德之路充满痛苦与艰辛时，才是唯一正确的道路；而与此相反的安逸，则是虚假道路的标志：
天国是努力夺取的，努力的人就得着它（马太福音11:12）。不处于奋斗之中、不从事壮举的人，便陷入了迷惑。使徒曾说：不经管教的，就不是神的儿子（希伯来书12:78）。

因此，热心者致力于自我克制与自我抗争的壮举，旨在自我修正，或使自己恢复至原初的纯净，从而更快地有资格与神交通。
显然，他越是热忱、越是细致、越是奋进地践行这一切，就越能成功地达成目标。这正如：谁越是憎恶并敌视自己，行动越是严厉而果决，就越能迅速进入纯净之境。
因此我们看到，所有攀登至基督教完美巅峰的圣徒，在皈依之后都开始了最严苛的自我克制修行——斋戒、彻夜祈祷、卧地（躺在地上——*编者注*）、隐居等等。
这是经由恩典启示、有意识地选择的修行方式，旨在加速灵性成熟，而这种成熟确实很快便显现出来。相反，那些放纵、停滞、自怜的行为，即使并非持续不断，也总是会延缓灵性成长的进程。
因此，决心已定：要勤勉，更果断地投身于那些同样果断且最适宜的功业——
毕竟，在这些功业之中，有的更有利于泯灭情欲，有的则较少有助于塑造美德。
既然这种痛苦的状态是不可避免的，哪怕只是暂时的，那么因一次疏忽而拖延此事又有何意义？优柔寡断、疏忽大意、懒散——这些都是巨大的障碍。
既然下定决心，就不要停滞不前，而要奋力拼搏；这是作为人的本分。但与此同时，必须时刻铭记：尽管对自己毫不留情的严苛对悔改者而言是救赎之途，然而其努力与壮举的成功与成果——
即它们对净化情欲及培养真正美德所产生的作用与影响——并非源于他自身。
功绩的果实虽在这些功绩之下播种并成熟，但并非仅由它们或通过它们而得，而是源于恩典。“*我栽种了，亚波罗浇灌了，惟有神使它生长*”（林前3:6）。正如属灵的生命始于神的恩典，它也唯有靠这恩典才能得以维系并茁壮成长。使徒说：，*那位在你们心里动了善工*的，*必成全*这工*直到末了*（参腓1:6）。新生命的最初种子由自由与恩典的结合构成，而它的成熟将正是这两种要素的发展。
正如那位立誓要遵行上帝旨意、为祂的荣耀而活的悔罪者所言：“唯愿祢坚固并确立我”，此后在漫长的岁月里，他必须时刻将自己交托在上帝手中，如此祷告：
“求祢亲自成就祢所喜悦的事”，以便无论在意识和意志层面，还是在现实中，都是上帝*在我们里面运行，既要我们愿意，又要我们行事，都是出于祂的恩典*（腓立比书 2:13）。
当人企图凭己力在自身之外或自身之内成就任何事的那一刻，便是真正、属灵、蒙恩的生命熄灭的时刻。处于这种状态下，纵使付出超乎寻常的劳苦，也结不出真正的果实。
有些后果，若单独来看，或许不能称为坏事；但在整个过程中，它们却是停滞与偏离，甚至常常是邪恶，因为它们会导致自负和自大，而这些正是魔鬼的种子，由魔鬼播下并与之同源。
与此同时，非属神的成分掺杂进我们内里的神的事工之中，从而玷污了它，以致恩典非但不能提升已醒悟之人，反而必须先进行净化与筛选（剔除杂质与无用之物——
编者注），以清除那些被自以为是所玷污的部分。
使徒教导说：*“难道你们不知道基督在你们里面吗？”难道你们连这一点都不明白吗*？（参见《哥林多后书》13:5）。
在忏悔或洗礼的圣事中与主联合后，我们必须将自己交托于祂；这样，祂作为万有的主，便会亲自进入我们内心，*并凭祂所知的一切安*排，成就我们的救赎。
主曾说：*“离开我，你们就不能做什么*”（约15:5）——
我们必须相信并祈求，让祂在我们里面行事，使我们脱离情欲的捆绑，在我们心中铭刻美德，并成就一切有益的事。
这正是悔罪者应有的心境：“主啊，求祢*按祢的旨*意拯救我，而我将竭力而为，不虚伪、不偏离、不曲解，凭着纯洁的良心，尽我所能、尽我所能地去做一切我所能理解和做到的！”凡在内心如此调整自己的人，主必真正接纳他，并在他里面如君王般行事。
他的导师是上帝，他的祷告者是上帝，他的意愿者与行动者是上帝，他的结实者是上帝，他的主宰是上帝。这便是他心中那棵天国生命树的种子与核心。但对他而言，必须有一道实质与灵性兼备的屏障。这道屏障由引导者与规则构成。

悔改之人，一旦将自己交托给上帝，便立即置身于祂的直接引导之下，并被祂接纳。谁若能在起初就按应有的方式做到这一点，谁就会被上帝的恩典迅速、平稳且可靠地引领至完美。但实际上，这样的人寥寥无几。

他们是上帝拣选的子民，以难以置信的迅疾冲动将自己从自身中抽离，交托于上帝手中，因而被祂接纳并引导。例如，埃及的玛利亚、菲维的保罗、弗拉西亚的马尔科等人便是如此。正是这种将自己彻底交托给上帝的决断，拯救了他们。

在埃及的玛利亚与情欲进行的所有激烈搏斗中，她始终遵循一条准则——

将自己交托于上帝之手，而情欲便会随之消退，这已是众所周知的修行成果。毫无疑问，她在其他情况下也是如此行事：例如，她寻求启迪，便获得了启迪。

但这样的道路并非也不可能适用于所有人。它属于、也始终属于上帝特别拣选的子民。其他人则都在经验丰富之人的可见引导下逐渐成熟。秉持着“唯有上帝才能使人回转”的信念，悔罪者若想及时得救，就必须完全顺服于指导神父。　之所以有必要这样做，是因为人们无法完全将自己交托给上帝——这是大多数人所共有的缺陷。要达到这种境界，必须通过多次经历不断成长；而在这种境界形成之前，主引导之手尚无可触及的支点——仿佛没有可以抓住的线索来传递信息。

因此，若缺乏这一条件，初学者若自行从事救赎之事，必将走上一条无法断言其为正道的道路，这既危险，又令心灵备受煎熬。圣安东尼大德曾一度怀疑自己的规则是否正确，随即开始呼求：“主啊，请指示我道路，”——

并在得到确证后才得以安宁。踏入灵性生活之人，恰如踏上寻常道路之人。既然这条道路对我们而言未卜，就必须有人引领我们。若自以为“我凭一己之力也能做到”……那便是自负。

不，无论何种头衔或学识——

都无济于事。同样自负的，是有人在并非万不得已的情况下，明明有机会寻求导师，却因认为上帝会直接引导自己而拒绝选择导师。诚然，引领我们走向圆满是上帝的作为，祂接纳了我们，但这需在神父的引导之下。

导师并非将人提升至更高境界，而是协助人被上帝提升。然而，按照通常的规律，上帝是通过他人来引导我们、启迪我们、洁净我们，并向我们昭示祂的旨意。若独自一人，与自己为伴，便处于极大的危险之中，更不用说他将原地踏步、徒劳挣扎，几乎毫无成果。

既不了解属灵的功课与操练，也不懂其中的次序，他只会

，像个不懂行却贸然行事的人那样反复折腾。正因如此，许多人常常停滞不前、冷淡下来，并失去了热忱。但对他而言，最大的危险源于内心的混乱和撒但的蛊惑。

初学者内心充满迷雾，犹如恶臭的蒸气，源自情欲以及自身不义的发泄，源自被腐蚀的力量。每个人都有这种迷雾，其浓淡程度取决于先前的堕落程度。

然而，在这片迷雾中，又如何能准确无误地辨别事物呢？在迷雾中徘徊的人，往往连一小片草地也会误认为是森林或村庄——

同样，刚开始进行灵性活动的人，也必然会在实际上空无一物的地方看到许多东西。唯有经验丰富的慧眼，才能让人明白并阐明问题的症结所在。

况且他本身就是个病人：他又怎能成为自己的医生呢？他会因对自我的过度溺爱而将自己折磨致死、窒息而亡：毕竟，连医生自己都无法治愈自己的身体。

但最主要的危险来自撒旦。由于他本身主要是个自以为是的人，所以在人群中，他更喜欢那些凭自己的理智行事的人——

他主要就是通过这一点来迷惑和毁灭人。可以说，仅凭这一点，他就得以接近我们，或有机会将我们推入毁灭。

谁若不相信自己的理智和内心，反而将所有情感与思想都交由他人评判，那么即使魔鬼设下任何危险或毁灭性的陷阱，此人也不会受到伤害，因为他人的经验与智慧会识破这种诱惑并加以警示。

正因如此，人们常说：谁若有导师并信赖他，撒但就不会靠近他，以免自己不断受辱，也不致暴露其所有诡计。

相反，对于那些只相信自己、依赖自身理智并以此为依仗的人，撒但则如影随形。他会通过想象力或幻想之力，用各种看似合理的诱惑将这样的人引向歧途，直至最终彻底毁灭他们。

鉴于这些极具说服力的理由，初学者应当同意拥有一位导师，选定他并全然委身于他。在导师的庇护下，他如同身处屋檐之下、围墙之内般安全——
若出现过失，导师将在上帝和世人面前承担责任。但令人惊奇的是，真诚寻求者总会遇到真正的导师。而导师，无论他是谁，只要被引导者全心全意、满怀信心地委身于他，导师总会给予准确而可靠的指引。主自己早已看顾这样的信徒……祈祷吧——主必指引一位导师；委身于导师——
主必教导他如何引导你。

对于下定决心悔改的人来说，另一项不可或缺的要素就是规则。规则是对某种活动的定义、方法、模式和制度——无论是内在的还是外在的。规则为活动指明方向，并确定其整个进程——
包括开始、时间、地点、步骤以及结束。
例如，阅读就是一种苦修实践。规则应当明确规定：读哪些书、在什么时间、读多少、如何准备、如何开始、继续和结束，以及如何运用所读内容。祷告、默想及其他实践亦是如此。
显然，规则涵盖了每一项行为，构成了其外在框架，犹如身体一般。我们必须将这些规则应用于我们的一切力量，以及我们活动的一切结果，以确保任何行动都必须遵循相应的规则，绝不例外。
这一点的必要性不言而喻。一种全新的、不同寻常的生活即将开始，我们尚未对此进行过练习，我们的能力也尚未适应这种生活。
为了使自己适应某种行为并在此过程中不断巩固，必须制定明确的规则，规定该做什么以及如何去做，就像教导新兵如何站立、如何持枪等一样。没有这些规则，就无法培养力量，也无法进行规范的活动。没有祷告规则的人不会祷告，没有斋戒规则的人也不会斋戒；总之，没有规则的人什么都做不好，因此，尽管付出辛劳和汗水，他的生活也算不上是生活，因为生活是由我们的行为构成的。
此外，没有规则的生活无法平稳、循序渐进且有条不紊地发展。
人们给婴儿裹上襁褓，是为了防止他长成畸形或驼背；同样，所有的精神活动都必须被规则所约束，这样整个生命才能在规则的引导下平稳有序地发展，避免任何一项活动因无知而偏离正轨，破坏整体结构，或者自行误入歧途——例如斋戒。
人们会用支架支撑幼苗，或将其拴在坚实的植株上，使其笔直地站立和生长。若任其无规则地自行发展，便会变得未经训练、技艺不精：有些事做不来，有些事做不对，而有些事虽能做，却往往不合时宜、不合情理。
最后，其中还潜藏着不小的危险：没有规则，就像没有支撑一样，必然会跌倒和犯错。这样的人，所有活动都将取决于他的机敏、判断力和意愿。但能依赖这些基础吗？
机敏并非总能保持；判断力需要经过训练，而且它并非总是灵活敏锐的，有时也会变得迟钝；
至于意愿，又有谁能时刻掌控呢？因此，没有规则时，疏漏、错误和停滞在所难免。而遵循规则则截然不同：无论愿意与否，只要按规定去做，事情自然会成；不会停滞，而是会不断前进。此外：除了遵循规则，还能用什么方法来驯服任性与妄念——这种最危险的倾向呢？
因此，在规则的指引下，在父亲的指导下，那热忱之人，无论是通过自我约束与自我抗争，还是处于永不松懈的奋斗之中，都将日复一日地在完善中成长，通过根除私欲、积蓄美德，日益接近纯净。
但须知，这种通向完美的历程对他而言是不可见的：他汗流浃背地劳作，却仿佛毫无成果——
恩典是在隐秘中成就其事。人的眼目会吞噬美善。人自己所能看到的，唯有自己放荡不羁的模样。
通往完美的道路，就是通往这样的觉悟之路：我既瞎眼，又赤贫，且赤身露体；与这种觉悟紧密相连的，是心灵的懊悔，或是因自身不洁而向神倾诉的痛苦与悲伤，又或者，换言之，就是永无止境的忏悔。忏悔之情正是真正苦修者的显著标志。
凡是回避和逃避这些情感的人，便已偏离了正道。忏悔是新生活的开端；在成长过程中，它也应当与之共同成长、日趋成熟。
成熟者会在认识自身败坏与罪性中日渐成熟，并愈发沉浸于痛悔的忏悔之情中。眼泪是成长的尺度，而无休止的泪水则是即将得洁净的征兆。我们之所以会如此，正因为我们身处堕落之中，处于流放之境，

远离家园，而且这全是因我们自身的过错。
被放逐者会为故乡而哭泣、而惆怅；同样，那些开始走向自我净化的人，也应当哀伤、叹息，并在泪水中寻求重返纯洁之乐园。
此外，修行者每时每刻都在与惰性或抗拒作斗争；无论是念头、欲望、激情，还是虽非故意的罪过，都时刻扰乱着他心灵的纯净，提醒他自身内蕴含着污秽、罪恶，以及违背上帝的事物。
他视自己如一具散发恶臭的尸体，横卧在眼前，那刺鼻的气味折磨着嗅觉，直至令头脑昏沉。“将你的罪孽置于眼前，”大安东尼说，“并通过它们凝视上帝”（《斯基特圣徒行传》）。
最后，初学者因缺乏经验、无知、不谙此道，有时甚至因软弱而频频跌倒和失足，这些都像沉重的负担压在他们的良心上，或许比以往更沉重：在疏忽大意中，罪孽往往更重。他就像一个正在学走路、时常跌倒的孩子。
而跌倒需要净化，因此需要痛悔、忏悔和泪水；正因如此，众人皆被诫命要每日甚至每时每刻都进行忏悔。*“上帝啊，求祢怜悯我这罪人！”*这应当是修行者不绝于耳的祷告。

因此，初学者怀着炽热而急切的热忱，投身于最果决的修行之中，但一切都仰赖上帝的力量与帮助，将自己交托于祂，期待成功却不执着于眼前的成果，正因如此，在父亲的指导下，遵循规则，始终保持最谦卑的态度，不断前行。

秉持这种精神与架式，修行者方能满怀信心开启自己的事业——
即根除情欲，或从自身本性中净化那些不自然的情欲杂质。他的内心怀有坚如死亡般的**热忱**；但即便是最强烈的热忱，也需要一个计划，才能准确地走向预定的目标。
对这些规则的阐释，将构成所有即将投身修行者应遵循的准则。这无非是对前述已阐明其必要性的那些规则的阐述。最应了解这一点的当属总理论的指导者，他可根据受指导者的具体情况，在不断变化的偶然情境中对这些规则进行调整。

为了制定这些规则，让我们再次聚焦于悔罪者兼修行者的状态。他的灵因在圣礼中领受的恩典而复活并焕发活力。但他仅仅是隐藏在我们存在最深处的那部分被治愈的部分。这就像是，当身体某部分正在完全腐朽时，所服用的治愈良药。
然而，在外在层面，他的灵魂在所有能力中，身体在所有行为中，以及他本人在所有外部关系中，都充斥并浸透着一种并非死寂、而是在其中活跃的、鲜活的私欲。
这些著作的主要任务，在于扼杀激情的一切细微表现，并使本性恢复其固有的纯净，从而随着净化进程的推进，内心的恩典便会逐渐显现，仿佛以明智的渐进性和合理性，逐一渗透人的各个部分。
由此，即将制定的规则的整体秩序便一目了然，或者说，用于引导和勾勒这些规则的基准线也清晰可见。因此：

1)
生命的种子已播下：务必竭尽全力守护它；否则，既无所施展劳苦，亦无以承载这些劳苦。既已领受圣灵——切勿熄灭圣灵；若心怀热忱——当追求更崇高的热忱。 要守护所赐予的、所积攒的——这些积攒之物正是用来购买宝藏的货币。一旦失去，一切事业都将化为乌有。正如战时人们竭尽全力以各种方式坚守阵地，此处亦是如此。

2)
必须割断那与我们本性之力交融、合为一体的激情。既然这种融合类似于化学成分的结合，那么将其分离的方法也应参照化学分解的方法。
确切地说，为了将元素从其受制于另一元素的强制状态中释放出来，需使其与第三种——
即外部的、无关的元素——发生接触，而它与这种新元素的亲和力将远强于与原先元素的亲和力。
当这一过程真正发生时，原本束缚它的元素便会消散，而它则与这一新元素结合，并随之获得新的形态。
以此类推，对于所有被激情所俘虏、并被束缚在受制于人且不自然状态中的灵魂与身体的力量，以及我们的一切活动，都应当为其引入某种与其具有最密切亲和力与本质共性之物，以便通过与之结合并仿佛

与之融合，
便能相应地从情欲的枷锁中解脱出来，并呈现出一种新的、自然的存在形态。这将成为施加于这些力量之上的行为准则或实践。
在践行这些行为的同时，若能守护那与之相契、并与我们本性之力相契合的恩典之灵的内在积蓄，人便会越来越被这圣灵充满；而这圣灵之火，因获得更多自由向内渗透，便会以更快的速度焚尽污秽，其自然性的拓展范围越大，焚尽之速便越快。

3)

这两点概括了修行者的积极行为体系，或者说，即自我克制的修行。如果被鄙视并舍弃的私欲能为了善而保持平静，或从我们的本性中平和地消散，那么仅限于这两点便已足够；但既然它——
部分源于罪恶的天然顽固，部分源于其强大的支撑（无论是来自其不纯的源头——
魔鬼，还是来自与之相通的世间元素）——
无法容忍平和、顺从的屈服；即使它曾一度消退、仿佛已被割离，仍会再次起义，企图夺回其原有的主导地位，那充满权威、束缚人心的地位——
因此，仅靠这种单一的行动绝不足够，而必须在此基础上直接对抗情欲，直面它们、与之抗争并战胜它们，既要在自身内部，也要在其根源和助长者那里。
确定与此相关的规则，将勾勒出这场内在或精神之战的图景，无论是在其总体轮廓上，还是在各个部分中。这就是自我抗争的壮举。

因此，所有规则都应归结为以下这一条最根本的准则：保持内心的生命之灵、热忱与激情，投身于那些一方面有助于唤醒疲惫之力的活动或修习，另一方面又能扼杀或压制情欲的实践之中。
因此，与此相关的一切都应归结为以下三点：

1. 保持内在热忱之灵的准则，
2. 在行善中锻炼力量的准则，即自我约束，以及
3. 与情欲争战的准则，即自我克制的操练。

关于如何依循上帝保存热忱之灵

我们应当遵守诫命，并且要全盘遵守；但我们天性中缺乏对此的愿望、热忱和热心。
在悔改之中，因着痛悔的心和立志遵行上帝旨意的誓言，这火焰借着上帝的恩典在我们灵里被点燃；这火焰正是遵行诫命的力量，也唯有它才能承担起这一切的重担。
若遵守诫命是得救的基础，那么热忱之灵便是我们唯一的救赎力量。有此热忱之处，便有勤勉、热忱、准备就绪以及行神所喜悦之事的活力；无此热忱之处，一切便停滞并垮台：若无灵命，它便会冷却、消亡。
即便在那里行善事，这些善行也仅是形式上的善，而非出于力量与灵性。这就是我们的主耶稣基督降临世上要点燃的火，也是圣灵以火焰舌头的形态降临在信徒心中所点燃的火。

关于这种热忱之灵，主曾说：“*我来是要降下火来*”（路加福音12:49）。
使徒吩*咐我们不可熄灭这圣灵*（帖前5:19），并为自己作见证说：“*我竭力追求*”（腓3:14）。在圣父们的著作中，它被称为：寻求、献身、热忱、勤勉、心灵的热忱、燃烧，以及简称为热忱。

鉴于热忱具有如此重大的意义和价值，基督徒修行者首要之事，便是要守护这份热忱与勤勉，将其作为敬虔生活的源泉。
因此，要保持它，就必须采用有助于此目的的特殊方法和操练。具体有哪些呢？必须通过与热忱诞生时相同的方式来保持它，而热忱的诞生源于内心深处的转变，是在上帝恩典无形作用下的结果。

我们灵性通往热忱的内在、无形升华，始于恩典的**唤**醒，终于坚定不移地立誓要始终如一地遵行神的旨意。在这段升华过程中，遵循着最为严格的渐进性。
那个完全活在外面、因此被称为**“外在”的**罪人，被降临的恩典**推入**自己的**内心**；在那里，他如同从睡

梦中醒来一般，窥见了此前对他而言全然未知的**全新世界**。
这是最初的推动力，此后，在神的帮助下，通过各种**思虑与感受**，他逐渐从原有的世界中解脱出来，进入另一个世界，并俯伏在祂的君王和主面前，向祂立下誓约，永世作祂的仆人。
因此，凡愿使热忱永不熄灭者，必须：a) 安住于内，b) 洞见新世界，c) 坚守那些使他仿佛踏着阶梯般升至主宝座脚前的感受与思绪。

这正是基督徒修行者应当不断修习、践行和完成的功课！

内住

当母鸡发现谷物并向雏鸟示意时，无论雏鸟身在何处，都会飞奔而来，用喙聚集在母鸡喙所在的那一点上。同样，当神的恩典作用于人的内心时，人的灵便带着意识进入那里，随后灵魂与身体的所有力量也随之而去。
由此衍生出"内住"的法则：将你的意识保持在心中，并通过专注将灵魂与身体的所有力量汇聚于此。
所谓"内住"，实质上就是将意识封存于心中；而将灵魂与身体的力量集中于此，则是实现这一目标的重要手段，亦即一种实践，一种壮举。不过，二者相互孕育、相互依存，因此缺一不可。心存于内者，即为心神集结；心神集结者，即为心存于内。

必须以全部力量——包括理智、意志和情感——
围绕着心中的意识进行凝聚。理智凝聚于心中即为专注，意志凝聚于心中即**为警觉**，情感凝聚于心中即为**清醒**。 专注、警觉、清醒——这三种内在活动，既成就了自我凝聚，也促成了内在安住。
拥有这三者，且全部具备者，便处于内在；缺乏其中任何一项者，便处于外在。随着这些心灵活动的展开，相应的身体器官也应朝向同一方向：
例如，专注需将**目光转向内**；警觉需全身肌肉向**胸口**方向紧绷；清醒则需——正如尼基福尔所言——排斥那些从身体下部涌向心脏的湿气（即某种松弛的运动），并抑制肉体的享乐与安逸。
这些身体上的修习，与心灵上的修习密不可分，是助益心灵修习的最强有力的手段，没有它们，心灵的修习便无从谈起。

因此，通过自我收敛而进行的"内住"修行，具体如下。
刚从睡眠中醒来的一瞬间，一旦意识到自己的存在，就向内**下沉**至心脏，进入这些胸腔的躯体之中：
随后，通过心灵的专注、目光的转向、
意志的警觉，配合肌肉的紧绷与感官的清醒，抑制肉体的愉悦与安逸，**并持续**如此，直到意识在那里安顿下来，如同归于本位——如同粘性物质附着于坚固的墙壁一般，牢牢粘附、紧密相连；
随后便应永不离地地驻留于此，只要你尚在运用意识，就应频繁重复这一自我集中的修行，既为重启它，也为巩固它，因为这种状态每时每刻都在松弛或中断。

须知，这种内住与专注并非等同于沉思时的深入，或所谓"思索"（源自"深思"一词），尽管二者颇为相似。
后者仅立足于理智的源头，使其他力量处于闲置状态，且停留在头脑之中；而前者则立足于心灵，即一切运动的源头，位于我们所拥有、所经历的一切之中最深处、最底层，或者说，一切都在其之上、在其眼前发生，或被允许，或被禁止。 由此不言而喻，
这种内在居留，以其真实形态而言，正是人真正主宰自我的前提，进而也是真正自由与理性的前提，因此更是真正精神生活的根基。
这好比在外部世界中，占据城堡的人被视为城市的统治者。因此，任何灵性实践以及一切功业都必须以此为出发点，否则它便不具灵性，甚至低于苦修的境界，应当被摒弃。
主说：*"神的国就在你们心里"*（路加福音17:21），随后又为一项灵性修持吩咐道：*"你进你的内室，关上门……"*（马太福音6:6）。这便是所有圣父们所理解的心之密室。
正因如此，那些灵性高尚、寻求救赎、勤于修行的人，才被称为**"内在之人"**。

聚在一起是维系热忱最有效的方式，这一点现在 可见：

1)
专注之人应当充满热忱，因为它将所有力量凝聚在一起，正如散射的光线汇聚于一点时，会释放出强烈的热量并点燃万物。确实，专注总是伴随着热忱：正如尼基福尔所言，在此处，灵魂与自身相遇，并因喜悦而欢跃。

2)
心神集中的状态是强大的，犹如整齐的军队，或是捆扎在一起的弱小芦苇束。它如同束紧腰带一般，象征着行动的准备与力量。心神不集者总是软弱，要么倒下，要么无所作为。

3)
心神集中的，能洞察自身的一切。身处中心者，目光沿所有半径延伸，能均匀地、仿佛一瞬间便将圆周内的一切尽收眼底；而偏离中心者，则只能沿单一半径方向观察；同样地，心神向内集中的，能洞察自身**力量**的一切运动——既能洞察，也能驾驭。 而精神的燃烧——即力量与洞察力，共同构成了由二者合成的真正热忱之灵。因此应当说：只要向内专注，便不会停止热忱。

“内住”之重要，可见一斑！这意味着，必须付出努力才能获得它，因为它并非一蹴而就，而是需要时间与反复的寻求。

它之所以被置于首位，是因为它是灵性生活的先决条件。其完善取决于产生它的三种心灵活动和三种身体活动的完善，即：将心神转向内省，意志保持警醒并使身体紧绷，以及让心灵保持清醒并抵御肉体的享乐与安逸。

当心灵从杂念中获得纯净、意志从欲望中获得纯净、心灵从偏好和激情中获得纯净时，它便会以完全的光明显现。但在那之前，它依然是内住，尽管尚不完美、尚不成熟、尚不持续。

由此不言而喻，通往永无止境的内在安住的途径，或者说，更确切地说，只有一种途径：排除一切可能扰乱上述三项修持（及其双重结合）的事物，或一切可能将灵魂的力量及其相应的身体机能——即心智与感官、意志与肌肉、心灵与肉体——引向外界的事物。

感官会被外部印象所分散，理智会被思绪所分散，肌肉会因肢体的松弛而松弛，意志会被欲望所分散，肉体会被安逸所分散，心灵会被对某物的束缚或依恋所分散。

因此，要让心无思虑，感官无分心，意志无欲望，肌肉无松弛，心无束缚，肉体无享乐与安逸。

因此，内住的条件兼手段在于：在心灵层面——与思虑、欲望及心灵的束缚作斗争；在身体层面——束缚身体；继而——改变外在秩序。

由此可见，所有后续旨在消灭自我的修行，本质上也是通往“内住”的途径。

正因如此，在圣父们的教诲中（关于清醒与守护心灵的教导），内在生活总是与苦修之战紧密相连。然而，静修与战斗并非同一回事。

这是特殊且至为重要的属灵实践。它是所有属灵事务发生的地方——

无论是属灵争战、读经、默想神，还是祷告。无论修行者做什么，都应先进入内心，再从那里行动。

对另一个世界的洞见

“努力进入你内心的圣殿，你便会看见天上的圣殿，”圣伊萨克·叙利亚人如是说。

的确，进入内心的人会看见另一个世界，它宛如一座浩瀚的圣殿，虽不可见也难以想象，却铭刻在意识之中；然而，人在其中既不看见自己，也不看见自身内发生的一切，因为这一切都应当静默——而它也确实静默着。 在恩典召唤的最初一击中，随着向内进入，这个世界便会开启，这与人无关，无论他是否愿意。

此后，他的洞察力，正如内在的居留一样，交由人的自由支配，并必须付诸**实践**。这种实践，如同重现第二次转变，当人升华至决断与热忱之时，便是维系并点燃热忱的第二种手段。

其要义在于将精神世界的全部结构铭刻于意识与感受之中。正如走进房间的人，当他在意识中完整地把握整个房间及其所有布局时，便被称为“看见”了这个房间；同样，当人进入自身内心——如同跨过门槛一般——并在意识中铭刻下其全部结构时，便会看见另一个世界。

因此，当心灵领悟到精神世界的结构究竟为何，将其铭刻于意识之中，或以意识封闭于其中，并永不离去地驻留其中时，与此相关的一切都将得以实现。

整个精神世界——那个不可见、仅存于思想之中却真实存在的世界——
的结构，可以简要地表述如下：
独一真神，在圣三一中受敬拜，创造万物并维系万有，祂在我们的主耶稣基督里，藉着圣灵，
在圣教会中运行，祂在使信徒得以成全后，将他们带入另一个世界，这一过程将持续到万事成全之时，即世代终结之时；届时，在复活与审判之后，各人将按其行为受报：有些人将坠入地狱，另一些人将进入天堂，*而神将在万有之中作万有*（林前15:28）。

这是对一切真实存在、正在发生及将要发生之事的包罗万象的框架。这里简明地概括了神圣启示的全部内容。
一切可能与现实之事皆包含于此，并存于此。这也是《信经》的内容。其中最主要的主题包括：上帝的全能、救恩的建构，以及末世的四大事——
死亡、审判、天堂与地狱。基督的圣徒提霍恩正是嘱咐所有基督徒，从幼年直至入土，都要时刻铭记这些主题。

一个精进的基督徒应当将这一架构铭刻于心，即使其达到意识中的明晰透彻，或是如此深入地融入其中，或是将其内化于己，以至于它仿佛已与他融为一体，——
与之融为一体，以至于意识若不在自身内或自身上感知到它，便无法产生任何活动，正如无法在不扰动空气的情况下移动手臂，也无法在不受到光线冲击影响的情况下睁开双眼。
实现这一目标的最佳途径是：将自身安立于这一结构之中，正如以目光环视自身时，会看到自己与周围万物处于一种既定的、有度的关系之中——
因此，便是安立于上帝的全能之中，安立于祂的右手之中，感受到自己被祂所托举，
被祂洞察并被祂看见；或者，正如大瓦西里所言，铭记自己正被注视着；作为教会的一员，确立自己参与救赎之家的建造——按照金口若望的说法，即意识到自己是基督的战士，并已被记入那座天城；
在死亡审判中确立，目光时而投向天堂，时而投向地狱。

这种确立并非一蹴而就……它本身就是目标。追求它、为获得它而付诸行动，是一项精神上的壮举，既艰辛又漫长，但不能说它很复杂。它完全在于以心灵对这些对象进行简单而专注的凝视。
观想自己正被上帝的右手托住，被上帝的眼睛注视着，在主里得救，却站在死亡之中，接受审判，从而或将进入天堂，或被地狱吞噬。起初，所有的努力都仅在于看清这一切。
一旦有人获得这种洞见，之后便会更轻松、更频繁地领悟；而越是持续、专注且勤勉地践行此道，就越能迅速达到永不停息的洞见，亦即在灵性世界中，在神面前、在教会中、在死亡与审判之时、在地狱或天堂的门槛前，站立不倒。

此种修行的终极境界，即是在灵性世界中安立，或者说仿佛在其中感知自身。确切地说：就上帝**的全能**而言，这种存在状态如同孩童依偎在母亲怀中；
面对上帝**的全知**，如同臣民面对君王一般；面对救赎之家的**建设**，如同列阵中的战士，或父亲家中之子，或专心致志的匠人，或朋友圈中的伙伴，或家族中的亲人；面对**死亡与审判**，如同罪犯般，时刻等待着判决；
面对**天堂**与**地狱**，如同站在最狭窄的木板上，一侧是翻腾着烈火的深渊，另一侧则是最美丽的乐园。
对于那些蒙主恩典能切身感受这一切的人，必须说：他已从这个世界出离，其意识与心灵已栖居于另一个世界；他已进入上帝的国度，或将其内化于己。
*上帝的国度就在你们心里。*这种从现世中超脱、进入另一个世界的历程，应当被确立为目标，并成为我们竭力追求的对象。

实现这一目标的条件，自然就是“内住”——
（内在的转变）正是与这种“内住”保持着不可分割的联系，才得以萌发、成熟并得以实现；因此，当形成一种源源不绝的“内住”时，便会在神的国度中站立稳固；

反之亦然：唯有当在“另一个世界”中的立足之位得以巩固时，内在安住才真正稳固可靠。

如前所述，**这一实践**的核心在于迫使自己尽可能频繁地凝视这些对象，并怀着持续观照它们的愿望。从意识苏醒的第一刻起，便进入内在，并以一切可能的专注将自己置于这一体系与秩序之中。起初最好将目光定在某个特定对象上，凝视直至其印入心底，然后转向其他对象。当所有对象都逐一观照完毕，整个秩序便能在顷刻间被完全领悟。

有人将此修行按日分配，有人则按一天中的不同时段进行：例如，关于死亡的观想可在午饭后进行，具体视个人方便或觉察到何时精神最为活跃而定。唯有一条法则必须遵守——

不要频繁改变，因为这会使修行失去全部果效。

同样不应忽视的是，这种可变的观照仅仅是一种手段，而目标则是永恒地安住于整个结构之中。那些习惯于观照一事却不转向另一事的人，便停滞在了道路上，并自欺欺人地以为自己已经拥有了刚刚开始努力或追求的目标。

习惯于某一点后，要始终通过它过渡到另一点，既是为了不辜负辛勤所得，也是为了借此为尽快领悟另一点做好准备。

须知，这并非思索，而是心灵的凝视，亦即对该事物的信念；而心灵转向思虑，虽可能作为一种不由自主的偶然发生，但并不被建议，也不被认可，一旦察觉便应立即予以制止。

为了更成功地完成这项修行并达到精进，可以选取《圣经》中与某个主题相关的经文，并在一天或更长时间内不断重复，例如：*“我往何处去？”*（诗篇138:7）；*人只能死一次，死后必受审判……*（希伯来书9:27）；*“你积蓄忿怒，等到忿怒的日子……”*（罗马书2:5）；*“除祂以外，别无拯救”*（使徒行传4:12），等等；准备一幅描绘死亡、十字架或末日审判的画作，将其置于能尽可能频繁且不经意间映入眼帘的位置；

挑选那些生动描绘这些主题的书籍和文章；若有机会与志同道合者交谈，则多谈论此类话题；更频繁地默想上帝那看不见且出人意料的审判、致命的意外、已故亲人的境况，想象自己身处临终之床，观察葬礼场景。

若人在祷告时专注于这些主题，这一切对心灵的触动会更为强烈。在神的帮助下，通过这种方式，心灵的烙印会很快形成。只需在祷告中烙印下的主题之后不要抛诸脑后，而是尽可能地与之相伴——

哪怕只有几天——并努力通过写作、阅读、交谈或其他方式来维持这种印象。

为了将所有这些印记在心中同时铭刻，最好在精神上集中注意力，在瞬间将它们尽收眼底，或者至少在同一时间依次观想。不过，最理想的做法是尽可能频繁地诵读《信经》，同时努力在瞬间将其中的所有真理尽数审视。辛劳、专注与努力很快会带来期盼已久的目标；

只要不要松懈，不要中断，而是一直坚持下去，即使看不到成果和能力。岁月或许会无果而过，但对于在基督国度花园中不知疲倦的耕耘者而言，仅需一分钟便能获得一切，这正是因其劳作的恒心与耐心勤勉。

这种对另一个世界的洞见，能够滋养并点燃热忱之灵，因为它为热忱之灵提供了真正的施展舞台。“你——

”金口约翰说，“并非属于此世，而是来自另一个世界；因此，你应当仿佛在那世界中行事，为此，你必须洞察那个世界。

另一方面，凡是凝视那个世界的人，眼前便会时刻浮现出某种准则与典范，时刻提醒自己不要偏离正道，不要做任何歪门邪道之事。即使仅凭理智去观照这些事物，也是有益的。

倘若有人有幸能通过感官哪怕只是一点点地感知它们，它们便会瞬间将那人的热忱激发到极致的程度。所有圣父们都称它们为“未来的刺（毒刺、*针——*

编者注）”。无论感官从中接受了什么，它都不会让接受者陷入罪恶。

《西拉赫书》教导我们：*要铭记这一点，你便永不犯罪*（《西拉赫书》7:39）。

先知大卫作证说：*“我常将耶和华摆在我面前，我不偏左右”*（诗篇15:8）。大马卡里乌斯曾说，他因记

念地狱之火而心如枯槁；而其他人则因记念死亡而不停地哭泣。
圣父们关于这些主题的箴言不胜枚举，也论及这些主题如何强烈地激发人的精神并点燃热忱。领悟其中真义者，会发现自己置身于巨大的困境之中；而众所周知，在极端境遇中，精神所承受的压力是何等巨大。

在促使人下定决心的情感中徘徊

但这一切仅仅是准备、条件和激发热忱的手段。要重燃最坚定的热忱和最坚实的虔诚，必须重现那些最初在从罪恶的沉睡中觉醒后，使你达到这种境界的情感与思绪。

觉醒之时，你曾看到自己身处极度危险之中，濒临灭亡，深陷巨大的困苦与忧伤；如今，请重新唤起那种危难与绝境之感，因为它们确实真实存在。要心怀敬畏，切勿因以为一切似乎都已过去而放松警惕、自欺欺人。

那时，你舍弃了一切，唾弃并蔑视了一切，选择了另一种福祉——
无形、不可见、属灵的：如今也要舍弃，摒弃一切，转向那不可见、属灵的；凝视它，并竭力去爱它。

那时你曾舍弃取悦世人的心：如今也要自视为众人之下；随时准备承受一切的轻蔑与辱骂。

那时你将一切视为无物：如今也不要珍视任何事物；要做好准备，抛弃一切，甘愿赤身裸体。

那时你已践踏了自怜：如今也要提升自己，做好承受最严酷十字架的准备，并继续自我苛责。

那时你审视自己的生活：如今也要继续在自我认识中成长；深入领悟福音的诫命，察看自己身上所欠缺的；那里已播下种子——如今要让它生长。

那时，在认清罪恶生活之后，你视自己为无可辩解之人并为此痛悔：如今也切勿停止在上帝公义面前保持无可辩解的姿态；在一切事上始终谴责自己，绝不作任何辩解，也不偏向阿谀奉承；憎恶你的意志、欲望和理智；用羞愧与绝望的恐惧击打自己；
视自己为悬于深渊之上、不配蒙怜悯之人。那时，你在灵里苏醒，凭着对主的信心和对祂帮助的盼望，立誓要在余生中竭力事奉祂，直至将自己折磨得体无完肤；如今，你要呼求：
“我理应承受一切谴责与折磨，但因着上帝对我们得救那无边无际的渴望——
正因这渴望，连祂的独生子也未能幸免——我并未对自己的得救绝望。
虽不知何时何地，但我坚信必得救赎。惟愿主啊，求祢让我在余生中不断奋力，向祢寻求救赎——
因我深信，凭着祢的慈爱，以及祢圣徒们的代祷
。求祢凭他们的权柄主宰命运，拯救我！”

看哪，这些感受！将它们统称为**“属灵的生命”**是恰如其分的。确实，当这些感受存在时，就意味着属灵的生命正在运作；而当需要点燃日渐衰微的生命之火时，就必须进入这些感受中的某种状态。
圣父们无不谈论这些感受——有时将它们作为整体来论述，有时则逐一探讨。
这是一条普遍的忠告和诫命——
务必安住于某种感受之中。谁若脱离了这些感受，既不寻求它们，也不为失去它们而惋惜，那人便是心已冷淡，因此身处险境——可能已陷入停滞，甚至永远停滞不前，即处于死亡之中。

因此，一旦进入内心，就要在对灵性世界的洞见中站稳脚跟，并开始点燃灵性生活的活力；或者先转向思虑，以便随后在情感中体验到所揭示的境界——这一切都是心灵与精神的得救之道。
为此所必需且不可或缺的准备，便是内观与洞察灵性世界。前者引领人进入，而后者则将人置于某种有利于生命之火燃烧的灵性氛围之中。因此可以说，只要做好这两项准备工作，其余的自然水到渠成。
人们常抱怨：心已僵硬……这不足为奇。既不向内收敛，也不习惯于此；既未在应有的位置安顿下来，也不知晓心灵的所在——
生命活动又如何能正常运转？这无异于将心从原处移开，却又要求它继续跳动。
谁若建立起一种能够洞见灵性世界并在此中看见自我的信仰，就必然会陷入不安的状态，心也会随之软化；而一旦有了这种状态，之后要唤起其他情感也就不再那么困难了。

为此，正如洞察灵界一样，人们会援引那些简明有力地表达某种状态的经文，例如：*“主啊，求*

祢怜悯祢的受造物；我的伤口已发臭、溃烂……”（诗篇37:6）；*“祂既不爱惜自己的儿子……”*（《罗马书》8:32）；*“求祢用祢的审判拯救我……*”等等——
并以此为依据，在印刷前反复推敲同一段落。

并非每时每刻都能轻易感受到这种心境，有时是这种，有时是那种，应当利用这些心境的倾向，以尽快获得这些感受。这种感受在清晨时分容易显现，或者应当设法让它在此时显现，以便随后一整天都能与之相伴。
敞开心扉，进行祷告，当心中有感动时，要紧随其后，保持专注。用圣经的话语来滋养这种感受，并不断重复。如此行事，你将始终处于灵性状态，并很快习惯于灵性修习。
不过，必须记住，一味等待心境的准备并不总是有益的：有时即使心中空无一物也应当行动；有时，当心中有某种感受时，则需要用其他感受将其取代，因为根据灵性的状态，有时需要侧重于一种感受，有时则主要侧重于另一种感受。
毋庸置疑，若能同时经历所有这些状态，那便是最幸福的心灵境界。这种灵性生活的完美境界应当作为目标去追求。
因此，每当有人开始祈祷时，在内心沉静并进入灵性世界之后，应按顺序逐一重现这些感受，起初哪怕只是在思绪中，待主赐予时，再在情感中体验。为此，最好选择一篇包含所有这些感受的祷文，将其铭记于心，并经常仔细重读。
《诗篇》中有许多祷文，每个人都能找到适合自己的，因为并非对每个人都适用同一篇祷文。这些祷文简明地收录在圣金口若望的十二篇日间祈求和十二篇夜间祈求中。但毫无疑问，要将这些祷文铭刻于心，最可靠的方式莫过于在教堂参加礼拜。

这些情感如何助长热忱之火，不言自明：哪怕只有一种，它便已悄然燃起，因为每一种情感都构成了热忱的一部分，并在其中占据着自己的位置。
嫉妒之灵既单纯又唯一，却包罗万象。起始之情必是敬畏上帝，终结之境则是谦卑地将自己交托于上帝那良善且拯救我们的旨意之中。
前者源于属灵世界的洞见，而后者则源于所有基于信仰的后续体验。不过，究竟哪些情感从哪些源头以何种方式产生，是无法确定的——
每个人都有其独特的方式。正因如此，圣父们对此给出了不同的指引或解释。
这些教导大多以零散的训诫形式呈现：当敬畏上帝，将万物视为粪土（将一切视为粪土——
编者注），不要爱世界，自甘卑微，在一切事上自我谴责，察看自己的罪过，投靠独一的上帝。
将这一切综合起来，便是怀着对上帝的敬畏，在痛苦中向神投靠，并祈求道：“主啊，你掌管一切命运，求你拯救我，我必竭尽全力去努力。”这就是全部。谁若习惯在灵里将自己置于这种感受之中，谁便拥有了一个现成的、安全的避难所。

在灵性生活中，处于某种心境之中具有极其重要的意义。拥有这种心境的人，已经进入自身内心深处，直抵心底，因为我们的注意力总是集中在正在活动的部分上；若是这部分是心，那么注意力便在心中。凡进入自身内心的人，灵性世界便向他敞开。由此可见，正如内住——
连同对另一个世界的洞见——是激发灵性感受的条件，反之亦然——
后者以前者为前提，并因其萌发而唤起前者。二者相互作用，共同孕育出灵性生活。处于感受之中的人，其灵性便与之紧密相连；而缺乏这种感受的人，则如浮云般飘忽不定。
因此，为了更成功地安住于内在，要急于进入感性境界，尽管这也需要通过紧张的自我沉浸来实现。正因如此，那些只想依靠纯粹的思维专注来安住的人，其努力终将徒劳：仅需一分钟，一切便会消散。由此看来，学者们尽管学识渊博，却仍不断做白日梦，也就不足为奇了——
这正是因为他们仅凭头脑在运作。

没有必要特别阐述每种感觉的规则和特性——
这应当成为具体指导、思考和阅读的主题。在圣父们的著作中，这些内容大多以箴言的形式零星地阐述。他们所追求和建议的重点，在于理解灵性的结构并懂得如何保持它。

凡达到此境界者，只需遵循一条准则：保持内省，在心中领受隐秘的教诲。他们所说的“隐秘教诲”，是指对灵界某物体的洞见，或是通过圣经经文、教父箴言或祷文所激发出的灵性感受。
因此，他们教导：要在对上帝的记忆、对死亡的记忆、对罪孽的记忆以及自我克制中受教，也就是说，要意识到这个对象，并在内心不停地谈论它，例如：*“我该往哪里去？”*（《诗篇》138:7），或是：*“我不过是虫，而非人”*（《诗篇》21:7）。这些以及类似的内容，在专注与感受中进行，便是隐秘的教导。

由此可知，所有用于激发并维持热忱之灵的方法或技巧，简而言之可归纳如下：在觉醒之后，回归内心，驻足于心之所在，回顾整个灵性生活的历程，然后停驻于某一点上，并始终如一地沉浸其中。或者 更简洁地说：静心于内心，在心中践行这隐秘的教诲。

通过这种方法，借助主的恩典，热忱之灵将以其真实的结构得以维系，时而温和，时而炽烈。这便是内在之道。 须知，这是通往得救境界的最直接之路。可以放下一切，只专注于此——万事自会顺利。反之，纵使我们事事皆做，若不关注此道，便不会见到果效。

那些不向内寻求、不致力于此项属灵修行的人，只是在拖延此事。诚然，这项修行极其艰难，尤其是在初期，但它却直截了当且富有成效。因此，负责指导的神父应当尽快引导其门徒进入这项修行，并使他们在此修行中得以坚固。
甚至可以首先引导他们从事外在的事务，但必须在各个方面与之结合——
这不仅是可行的，更是必须的。这是因为这项修行的种子就蕴藏在修行过程中，而整个修行过程正是其展开的途径。只需阐明它、解释其重要性，并加以引导。这样，外在的一切都会顺畅、迅速且成熟地进行。
相反，若缺少这一点，一切便如腐烂的丝线般，终将四分五裂。请注意这一原则：不能一蹴而就，而应循序渐进；这一过程必须受到严格的限制，因为它可能不会导向事物的本质所在的内在实践，而是导向外在的规则。 因此，即便确实存在那些从外部向内部攀升的人，我们仍应坚守这一不变的法则——应优先进入内心，并在那里点燃热忱之火。

这看似简单；但若不明白这一点，便可能白费力气许久——却收效甚微。
这源于肉体活动的特性。肉体活动较为轻松，因此具有吸引力；而内在活动则艰难，因而令人却步。但若将自己束缚于前者——将其视为物质——
那么人的精神也会逐渐物质化，因而变得冷淡、僵化，并因此越来越远离内在。
结果便是，起初他会暂时搁置内在的追求，仿佛是在等待成熟的时机——以为时机一到自然会来——但后来回过头来，却发现时机已然错过，而且非但没有做好准备，反而完全丧失了追求内在的能力。同样，外在的追求也不应被搁置：它是内在的支柱，二者必须相辅相成。
显而易见，前者更具优势，因为侍奉上帝应当凭着灵，在灵里和真理中敬拜祂才是合宜的（理应*如此*——编者注）。二者应当根据各自的本质相互顺服，既不相互强迫，也不强行割裂。

关于有助于巩固人在心灵与肉体力量上行善的操练指南

如此，内在、在灵里那蒙恩的生命便会燃烧并愈发炽烈。因着将自己献给上帝之人的热忱与勤勉，恩典将与他同在，并以其成圣之力渗透他，且日益加深，直至完全将他纳入自身。不过，我们不能也不应止步于此。这仅仅是种子，是立足点。
应当使这生命之光继续前行，渗透到灵魂与肉体的本质之中，从而圣化它们、将它们纳入自身，驱除其中不自然的激情，使它们恢复纯净自然的本相——
不局限于自身，而是流淌到我们整个存在之中，渗透到所有的力量之中。
但正如前文所述，由于这些力量都浸透了不自然之物，因此进入内心的至纯恩典之灵，无法直接、无阻地进入其中，因为它们的不洁阻隔了它的去路。
因此，有必要在居住于我们内心的恩典之灵与我们的力量之间确立某些媒介，借此使恩典之灵能流淌进

这些力量之中，并通过它们来治愈这些力量，正如将膏药敷在患处一般。
显然，所有这些媒介一方面必须具有神圣或天上的本质与属性，另一方面必须与我们力量在自然构造和功能上的安排完全协调一致；否则，恩典就无法通过它们传递，而我们的力量也无法从中获得治愈之力。
这些媒介在起源和内在性质上必须如此。就其本身而言，它们除了是行动、操练和劳作之外，别无他物，因为它们是应用于以“行动”为显著特性的力量之上的。
因此，现在有必要探究：上帝本人在祂的圣经中，或通过后世圣徒的教导，选择了哪些行为与修行，并将其指定为治愈我们力量、使其恢复已失纯净与完整性的手段。
发现此类操练与行为并不困难，只需翻阅
中几部苦修者的传记，它们便会自然显现。斋戒、劳作、守夜、独处、远离尘世、节制感官、
诵读圣经与圣父著作、参加礼拜、频繁告解与领圣体、立誓以及其他虔诚与行善之事——
所有这些，无论是整体而言，还是有时侧重于其中某一部分，几乎都能在每位圣父的生平中找到。
它们的共同名称——“苦修”——
听起来似乎令人望而生畏，但其所体现的意义，即其整体的完整性，应当吸引我们。我们只需为这些苦修与操练各自指明位置，说明应以何种力度、为达何种目的而践行。为了更有效地做到这一点，我们将阐明我们每一项行动的进程，进而阐明我们全部活动的脉络。　任何自由的行动，源于意识与自由——即源于精神——随后降入灵魂，并通过灵魂的力量——理性、意志和情感——
为实施做好准备，最终在特定的时间、地点及其他外部条件下，由身体的力量予以实现。
外部行为大多会悄无声息地消逝，除非被重复、被注意到或被他人效仿。一旦发生这种情况，它便会转化为恒定的规则、风气、习俗，仿佛法律一般。这些习俗的总和构成了那个社会或人群的精神，这些习俗正是在其中确立的。
如果其源头是好的，那么习俗就是好的，社会也是好的。如果源头是坏的，那么习俗就是坏的，社会也是坏的。但在后一种情况下，凡是卷入这种习俗与风气漩涡的人，都不可避免地成为它们的奴隶，尽管奴役是艰辛的，却仍会毫无怨言地卑躬屈膝。
凡按世俗方式生活的人，都会对世俗的习俗和精神卑躬屈膝。
但即便是初入尘世之人，也难免会受到世俗之风的影响，很快便与他人同流合污；因为这些习俗正是孕育我们心中罪恶、情欲、反神之灵的自然力量，因为它们本身无非是行走的私欲罢了。

为了净化和矫正人，神的恩典首先赋予人一切行为的源头，即：将人的意识和自由转向神，以便由此进行医治，并竭尽全力，通过他们自身的行为——
这些行为或是由神指定，或是从那个已被医治和成圣的源头中激发出来的——来实现这一目标。
这个源头是如何被医治和维护的，我们之前已经看到。
现在应当确定，哪些行动应当由此源头发出，并具有治愈之力——
其含义如前所述。然而，这并不允许擅自指定这些行动，而仅指它们必须由自然自发的意识和自由所接纳，否则便无法从中获得预期的果效。

因此，在培养并保持与整个内在结构相契合的热忱之后，应当确定上帝之道及圣父们著作中所指明的修行：首先针对灵魂的力量——
作为圣灵殿中一切所始之事的最近接受者；其次针对身体的力量与活动——
作为灵魂中正在成熟之事的接受者；
最后，还要针对外在行为，因为它是所有内在活动的共同出口，或是其施展的舞台，也是其综合体现。
所有这些修行都应如此引导，使之不仅不熄灭，反而能进一步点燃那与整个内在结构相连的热忱之火。

在灵魂中，我们发现三种力量：理智、意志、心灵，或者如圣父们所言，即理智力、欲望力和冲动力。
对于这三种力量，圣徒们都采用了与之相契合的特殊疗愈练习，这些练习既有助于接纳恩典，也有助于传递恩典。无需依据理论来构建这些练习，只需从已经经过验证的修行中挑选出适合每种力量的练习即可。例如：

针对理智：
a) 阅读并聆听上帝的话语、圣父们的著作以及上帝拣选之人的生平事迹。
b) 研读并铭记所有神所赐予的真理，并将其浓缩为简明要义（教理问答）。
c) 向经验最丰富、资历最深的长者请教。
d) 相互交谈与友好的商议。

关于意志：
a) 严格遵守现行规定的所有苦修规则。
b) 服从教会的一切章程。
c) 服从世俗、职场及家庭秩序，因为其中
体现了上帝的旨意。
d) 在自身命运中顺服上帝的旨意。
戊) 在行善事时，要聆听良心的指引。
f) 顺服那热切追求履行誓言的灵。

关于心灵：
a) 参加神圣的教会礼拜。
b) 按照教会规定的祷文进行祷告——作为家庭灵修的准则。
c) 使用圣十字架、圣像及其他圣物。
d) 遵守教会所制定并始终倡导的圣礼习俗。

身体，其本质是纯洁的。因此，只需从其需求中剔除不自然之物，并坚守其自然本性，或者说，将其回归自然。
此外，身体应当作为灵魂的助手，如同其永恒的朋友；因此，除了回归自然的范畴之外，满足身体的需求还应当服务于灵魂与精神的益处。为满足这些要求，针对身体的每一项活动都规定了相应的修习方式，既作为治愈我们肉体之病的手段，也是为了获得精神上的益处。

这包括以下规定：
a) 关于感官：保护感官，尤其是听觉和视觉（神经
功能）；
b) 保护口唇与舌头（肌肉功能）；
c) 通过劳动和手工艺保持身体活力（肌肉功能）；
d) 节制与斋戒（腹部）；
戊）睡眠与清醒的节制（腹部）；
f) 身体洁净（腹部）；

总体而言，关于身体：**劳累**（肌肉方面）、**暴怒**（神经方面）**和疲惫**（腹部方面）。

不言而喻，通过这些修行，身体将逐渐回归本性，变得生机勃勃且强健（肌肉层面）、明朗纯净（神经层面）、轻盈自如，从而成为我们灵魂最合适的工具，也是圣灵值得居住的圣殿。

我们的外在——是我们行为的流向、其施展的舞台，同时也是其起因与支撑——
即其萌发与终结。倘若它不会反过来影响我们，我们本可置之不理。
但实际上，它对我们的掌控力极强，甚至主宰着我们。因此，作为内在力量或品格活动形态的体现，当内在发生改变时，它也必然随之改变。它的施展领域包括家庭、职位和人际关系。因此，所有具有约束力的规则都应归入此处：

a) 摒弃一切恶习，无一例外；

b) 随后——净化人际关系与往来，保留有益的，摒弃有害的，并确定与人的相处方式；

c) 根据新秩序重新分配或重新设立职务职责（如有）；

d) 确立家庭事务的秩序，或者说，让家庭整体适应灵性生活。

必须做到：一切外在事物——包括物品、人物、事务——
共同构筑一种仿佛精神氛围般的环境，这种环境应具有滋养和创造的力量，而非破坏性的。

这便是修行与功绩！践行它们必须持之以恒；它们应当如敷在身体各处的绷带与创可贴般，时刻伴随我们。

但最适合它们的地方，也是它们应当以最纯净、最完美、最严谨的形式呈现的地方，便是**斋戒**——
这是圣教会最救赎性的制度，旨在通过圣事使我们得到净化与成圣。这个名称意味着：

1）以完美的方式践行一切灵修功课，作为领受圣事的准备；

2）亲自领受告解圣事以及基督圣体圣血的圣餐。

这些是涵盖整个人、滋养灵、魂与体的操练。我们将它们称为**培育和巩固灵性生活的恩典之途**。

以下是对所有这些功课与操练的一些**总体说明**。每位修行者都应以适合自身的方式实践这些功课与操练，因为这些
本身，本质上还只是规则的素材与框架。规则是通过将其应用于特定时间、地点、人物、情境及其他因素而构建的。 每位修行者都应如此行事，或自行实践，或在导师及属灵父亲的指导下进行——
对每一项操练都如此操作，随后将所有操练综合起来，构建出一个包罗万象**的属灵操练**或**修行秩序**，
其中大小事务皆有其适当时机与位置。
这一秩序，正如规则一样，无法在书面指南中得到充分阐述，顶多只能概述其基本原则。在此，我们只能描述每项修行，并阐明其目的及其实施的通用原则。

不难发现，所有这些壮举和修行都与内在的修持相契合。正是这些与身体构造相适应的外在行为准则，对于维持内在安住和灵性觉知至关重要；而虔诚的修行，则对灵性生命活动至关重要。因此，在灵性生活中，内在修持有多重要，这些修行就有多重要。
圣父们将前者称为“肉体之功”、“物质之功”或“行动之生活”，而将后者称为“默观之生活”，亦即“灵性之功”与“理性之功”。
认为内在生活可以独立存在，即使外部生活尚未与之协调，这种观点是错误的；同样，如果有人只停留在外部生活上，忘记了我们所指出的内在生活，或者不关心它，这也是不正确的。
二者必须并行不悖，因此整个要义可以简要概括如下：进入内心，进入灵性觉知，激发生命活力，即建立灵性秩序，然后按照你所建立的修行秩序前行。

在此过程中，必须在心中坚定地铭记：修行、功绩与行为，尽管对于维护和培育灵性生活以及恢复本性具有实质性的必要性和完全的适宜性，但它们本身并不具备这种力量——
并非它们创造灵性或净化本性，而是上帝的恩典通过它们流经，仿佛由此获得通道，
通向我们内力的通道。因此，要以全心的谨慎、热忱和恒心践行这些操练；但将你自身的成长交托给主，好让祂在这些操练的掩护下，按祂的旨意和智慧亲自塑造我们。
投入修行时，不要将注意力与心意停留在修行本身，而要将其视为外在之事而超越——
像一个准备好的器皿一样，敞开自己迎接恩典，将自己全然献给上帝。
圣格里高利·西奈特说：得着恩典之人，是借着信心与勤勉而得，而非仅凭勤勉。无论我们的行为多么尽责，但若在行善时不将自己交托给上帝，便无法吸引恩典；如此所造就的，并非我们内心的真灵，而是虚伪之灵，从而造就法利赛人。
恩典是他们的灵魂。他们之所以真实，正是因为他们滋养并保持着自卑、痛悔、敬畏上帝、渴求上帝的帮助以及对上帝的虔诚。若他们因此感到满足和自足，便是他们错误运用恩典或缺乏智慧的标志。

这就是我们所说的积极作为，即自我约束原则的全部体系。接下来，我们将逐一阐述其中的每一项，尽管只是概述。

有助于按照基督教生活精神培养心灵力量的操练

精神力量有三：理智、意志和情感。练习也相应地分配到这三者之中。它们直接致力于培养这些力量，但方式应确保精神不会因此熄灭，相反，应使其愈发炽热。后者是前者的尺度与制衡，前者则服从于后者，直至达到无声的顺服或完全停止。

a) 培养理智的修习，兼具灵性之火的点燃与滋养

基督教的心智塑造，在于将信仰的一切真理深深铭刻于心，以至于这些真理构成其本质，或者说其本身完全由这些真理组成，从而当其对任何事物进行思考时，都会依据这些真理来思考或验证一切可知之事，甚至在没有这些真理的情况下，连最微小的动作都无法完成。

使徒将此称为“健全教义的样式”（提摩太后书 1:13）。

与此相关的操练或实践包括：阅读和聆听上帝的话语、教父著作、圣父传记，以及与经验最丰富者进行相互交谈和请教。

阅读或聆听固然不错，相互交谈更好，而向最有经验者请教则更为上策。

最能结出果实的当属上帝的话语，其次是教父著作和圣徒传记。不过，需要知道的是：圣徒传记更适合初学者，教父著作适合中级修行者，而上帝的话语则适合 完全者。

所有这些——既是真理的源泉，也是汲取真理的途径——

显然既有助于将真理铭刻于心，同时也能够维持那份热忱之魂。

常常，一段经文就能让心灵的热情持续不止一天；有些圣徒传记，仅是回忆一下就能重燃热忱；圣父们的著作中也有许多能激发人心的段落。因此，有一条很好的准则：

将此类段落抄录下来并保存，以备不时之需，用以激发精神。

常常无论是内在的还是外在的修行都无济于事——

精神仍处于沉睡状态。赶紧读点什么。如果这没用——

就去找人交谈。只要怀着信心，这样的交谈很少会毫无收获。

阅读有两种方式：一种是常规的、近乎机械的；另一种则是根据灵性需求有选择地进行，并遵循建议。但前者也并非毫无益处。不过，它更适合那些信仰已然稳固的人，他们似乎只是在复习，而非学习。

每个人在谈论属灵之事时，都必须有一位已经了解我们一切的人，可以向他大胆敞开心扉，倾诉心中所思所想。最好有这样一位，多则两位。至于那些仅为消磨时间而进行的闲聊，则应竭力避免。以下是阅读的规则：阅读前，应使心灵从一切杂念中解脱出来；

——

激发对所读内容的求知欲；以祈祷之心向神祈求；全神贯注地阅读，并将一切内容存入敞开的心扉；

— 对于尚未触动心灵的内容，要停留在那里，直到它触动心灵为止；

— 显然，阅读必须非常缓慢；

—

当心灵不再渴望从阅读中汲取养分时，即表示已得饱足，便应停止阅读。不过，若某处经文触动心灵，则应停留在该处，不再继续阅读。

阅读上帝圣言的最佳时间是早晨，阅读圣徒传记是在午后，阅读教父著作则是在临睡前不久。因此，每天可以略读各类读物。

在进行这些活动时，必须时刻将主要目标铭记于心——

即让真理铭刻于心并激发灵性。如果阅读或交谈无法带来这些效果，那么它们就只是对味觉和听觉的无谓取悦，是空洞的闲谈。

若能明智地进行，真理既能铭刻于心，又能激发心灵，二者相辅相成；若偏离正道，则两者皆无：真理如沙砾般塞满脑海，心灵则日渐冷漠僵化，变得自满自大、故作姿态。

将真理铭刻于心，与探究真理并非一回事。这里仅需做到：弄清真理并将其铭记于心，直到真理

与心灵融为一体，无需论证，不设限制，唯有一副真理的面貌。

因此，通往这一目标的最简单方法，理应被视为如下：所有的真理都在《教理问答》中。每天早晨从那里选取一条真理并弄清楚它，将其铭记于心并从中汲取养分，无论灵魂需要多少时间——
一天、两天或更久；对另一条真理也照此办理，如此循环，直至结束。这种方法既简单又被普遍接受。不识字的人，就请教一条真理，并时刻铭记于心。

显然，这条法则适用于所有人：要将真理印在心上，使其能激发人心。至于践行的方式则多种多样，绝不可能为所有人指定一种统一的方法。

因此，那些既不能将真理铭刻于心、又不能激发心灵的阅读、聆听和交谈，都应被视为错误的、偏离真理的。这正是出于单纯求知欲而过度阅读的弊病——
仅用头脑追踪所读内容，却未能触动心灵，也未能滋养心灵的品味。

这是一种做白日梦的学问，既不创造，也不教导，反而具有破坏性，总是导致自负。正如所言，一切都应限定在以下范围内：弄清真理并将其铭记于心，直到心灵领悟其真谛。圣父们简明地教导道：铭记于心，牢记于脑，时刻铭记于眼。

b) 旨在培养意志并激发灵性的操练

培养意志，意味着在其中铭刻良善的倾向，即美德：谦卑、
温和、忍耐、节制、谦让、乐于助人等等——
使这些美德与意志融为一体，仿佛构成了意志的本质；从而当意志采取行动时，是受这些美德的激励并秉持其精神而行，也就是说，让这些美德成为主宰，统治我们的行为。

这种意志状态是安全而坚固的；但正因为它与罪恶的意志状态背道而驰，所以获得它需要付出辛劳与汗水。因此，与此相关的修行
主要针对意志的主要软弱之处，即任性、不服从以及不愿承受轭的束缚。

这种弊病可通过顺服上帝的旨意来治愈，同时摒弃自己的意志以及任何其他意志。而上帝的旨意则体现在每个人应尽的各种顺服形式之中。
其首要且最重要的要求，是根据各自的职责或身份遵守律法或诫命；其次是遵守教会章程、公民秩序与家庭秩序的要求、源于神明预定的环境要求，以及热忱之灵的要求——
所有这些都需以理智和劝诫为依据。

这一切都是行义之事的领域，向所有人敞开，而且无所不包。因此，只要懂得妥善安排，你就不会感到培养意志的手段匮乏。

为此，你要弄清楚在你所处的地位、身份和境遇下，所有可能为你所做的正义之事的总和，同时还要考虑何时、如何、在何种程度上以及可以且应当完成哪些事情。

理清一切后，确定事务的总体框架及其顺序，以免所做之事带有偶然性；同时要记住，这一顺序仅在总体上适用，具体而言，可根据事务进展的需要加以调整。凡事都要经过深思熟虑后再行动。

因此，最好每天列举可能发生的情况和可能处理的事务。

精通行善之道的人从不预先设定任何计划，而是始终顺从上帝的安排，因为万事皆源于上帝；祂通过各种机缘向我们揭示祂的旨意。

不过，这一切终究只是事务。唯有在其中践行，才能使人变得端正。若要借此升华并趋向美德，就必须坚定不移地秉持真正行善的精神，即：怀着谦卑之心与敬畏上帝之心，一切都按上帝的旨意行事，并为上帝的荣耀而行。
凡是出于自负而行事的人，其胆量甚至到了放肆的地步，或是为了取悦自己，或是为了取悦他人，那么，即使所做的是正当之事，也会在自己心中滋生自义、自夸和法利赛式的恶灵。

保持正确的灵性时，必须铭记各项法则，尤其是循序渐进与持之以恒的法则：即始终从小处着手，逐步迈向更高境界；一旦开始行动，便不可停歇。
这样便能避免：因不臻完美而产生的**困惑**，因为进步并非一蹴而就；时机终将到来；避免产生“一切已然完成”的**念头**，因为修行的阶梯永无止境；同时也能**避免狂妄的**进取心，以及超越自身能力范围的壮举。

最终的境界是行善的自然而然，届时**这条法则**已**不再是**负担。

最能成功达到这一境界的，是那些有幸与品德高尚且积极实践者共同生活的人；若能师从于他，则更为成功。

这样就无需因无知和不熟练而反复重做或修改。正如俗语所说，不要去读、去思考，而是要找到一位虔诚之人，你便会立刻学会敬畏上帝。这一点同样适用于任何其他美德。

不过，根据自身情况、性格和处境，最好主要选择一种美德并坚定不移地坚持下去——

它将如同底线般稳固，以此为基础再拓展至其他美德。当意志松懈时，这尤为有益——

它能强烈地提醒人，并迅速激发人的动力。 最可靠的是施舍，它能引领人通往天国。

不过，这仅涉及行为，而非内心状态；后者应当拥有基于灵性的内在秩序，在某种程度上独立于意识与自由，全凭主所赐。

众圣徒公认，其起点是敬畏上帝，终点是爱；其间，所有美德彼此交织而成，虽在每个人身上表现不尽相同，但必然建立在谦卑、痛悔的忏悔以及对罪恶的痛惜之上。这就是美德的精华。

关于每种美德的描述、其特性、实践、完善程度及偏差，都是专门书籍和教父教诲的主题。这一切都应通过阅读来领悟。

这种行善直接塑造意志，并在其中铭刻美德，但与此同时，它也使精神保持在持续的张力之中。正如摩擦能产生热量，行善之举也能点燃热忱。若缺乏这些，即使是善良的精神也会冷却并消散。

通常，不作为的人，或者那些仅限于不作恶、不作假的人，容易陷入这种境地。不，还必须主动规划并选择行善之事。不过，也有那些过于忙碌的行善者，正因如此，他们很快就会精疲力竭，精神散漫。凡事都要适度。

c) 心灵的修养

培养心灵，意味着要在其中培养对神圣、属神、属灵之事的品味，使心灵在这些事物中游走时，仿佛置身于自己的本性之中，从中找到甘美、

的喜乐，而对其他一切则漠不关心，毫无兴趣，甚至更甚——对此感到厌恶。

人的所有精神活动都汇聚于心灵：真理在其中留下印记，美好的意念也植根于此，但心灵最重要的使命，正是我们所指出的这种品味。

当理智洞察整个灵性世界的结构及其各种对象，或是在意志中孕育出各种善行时，心灵在这一切之中应当感受到甘美，并散发出温暖。这种与灵性相契合的愉悦，正是因罪而死亡的灵魂复苏的首要征兆。因此，培养这种愉悦——即便在最初阶段——也是至关重要的一环。

一切以此为目标的实践，正是我们各种形式的圣职事工——

无论是公共的、私人的、家庭中的还是教堂里的，而其中最核心的，便是贯穿其中的祈祷之灵。

圣事，即所有日常礼拜，连同教堂的全部布置、圣像、蜡烛、熏香、唱诗、诵经、仪式，以及为各种需求举行的礼拜；此外还有家庭礼拜，同样使用教堂圣物——

受过祝圣的圣像、圣油、蜡烛、圣水、十字架、　　乳香——这一整套神圣之物，作用于所有感官——视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉——

正是唤醒那因世俗之灵而麻木的灵魂的感官的强力且唯一可靠的**驱除者**。灵魂之所以麻木，正是源于那通过栖息于其中的罪恶而笼罩它的世俗之灵。　　我们礼拜仪式的整个架构——

无论是其结构、意义、信仰的力量，尤其是其中蕴藏的恩典——

都具有不可抗拒的力量，能够驱散世俗之灵；它使灵魂摆脱其沉重的束缚，让人得以仿佛自由地呼吸，并品尝这种属灵自由的甘美。

踏入圣殿之人，便完全进入了一个截然不同的世界，受其影响并随之改变。那些将自己置身于圣物之中的人也是如此。频繁的灵性感悟会更快地渗透内心，并更迅速地完成心灵的蜕变。因此：

1)

应当尽可能频繁地前往圣殿参加礼拜，通常包括晨祷、圣体礼仪和晚祷。要怀有这种渴望，并趁最早的机会每天前往，哪怕只去一次；如果可能，甚至要日日不离。我们的圣殿就是地上的乐园，亦或是天堂

。
怀着这样的信仰急忙前往教堂：那里是上帝的居所，祂亲自应许会在那里更快地垂听；在教堂里，要像在上帝面前一样，怀着敬畏和虔诚，通过耐心站立、鞠躬、全神贯注地参与整个礼拜仪式来表达这种态度，切勿心神散漫、松懈或疏忽。

2)
也不应忘记其他礼拜仪式，无论是私人礼拜，无论是在教堂还是在家中举行，以及按照教会规制进行的家庭祷告。
须知，这仅是教会礼拜的某种补充，而非对其的替代。使徒在吩咐不可停止聚会时，已表明礼拜的全部力量属于共同的礼拜（参见《希伯来书》10:25）。

3)
应当遵守所有的教会庆典、礼仪和习俗，总之就是整个教会规条，并在生活的方方面面以此约束自己，以便仿佛始终置身于某种特殊的氛围之中。做到这一点并不难。这就是我们教会的制度。只要怀着信心接受它即可。

但最重要的是，赋予教会事工力量的，是祷告之灵。祷告既是一项包罗万象的义务，也是一项无所不能的手段。借着祷告，信仰的真理被铭刻在心中，美德被铭刻在意志中，但最重要的是，它使心灵在情感上焕发活力。
唯有具备这一点，前两者才会随之迅速跟上。因此，祷告的修习必须首先开始，并持续不断、不知疲倦地进行，直到主将祷告赐予祷告者为止。

祷告的开端在于转向本身，因为祷告就是心灵与心志对上帝的倾慕，而这正是转向的本质。但若因疏忽或无知，便可能将这内心的火花熄灭。
随后，应当立即开始进行某种特定的实践，旨在点燃祷告之火。除了前文所述的参与礼拜仪式之外，与此更为直接相关的是个人祷告，无论在何处、以何种方式进行。这里只有一条准则：养成祷告的习惯。为此：

1) 选择一套祷告规则——包括晚祷、晨祷和日间祷告。
2) 起初定一个简短的规则，以免让尚未习惯此举的灵对这项事务和劳作产生厌倦。
3) 但进行祷告时，必须始终怀着敬畏之心，认真细致，全神贯注。
4) 这需要：站立、鞠躬、跪拜、划十字圣号、诵读，有时还需吟唱。
5) 进行这种祈祷的次数越多越好。有些人每小时都做一次：虽然每次不多，但次数更频繁。

6)
该诵读哪些祷文，祷文集中已有规定。但最好习惯诵读其中某一篇，这样一诵读，心灵便会立刻被点燃。

7)
祈祷的规则很简单：开始祈祷时，怀着敬畏和战兢之心，仿佛是对着上帝的耳畔诵读，并根据灵感的指引，配合划十字、鞠躬和俯伏在地等动作。

8) 既定的规则必须始终恪守；但这并不妨碍根据内心的呼求加以补充。

9) 无论是大声诵读、低声吟唱，还是默祷——皆无二致，因为主近在咫尺。但有时采用这种方式，有时采用那种方式进行全部祷告，各有所宜。

10)
必须在心中坚定地把握祷告的界限。那以怀着*“你掌管我的命运，求你拯救我”*之感向神俯伏结束的祷告，才是美好的。

11)
祷告有不同的层次。第一层次是身体层面的祷告，更多体现在诵读、站立和鞠躬上。此时注意力容易分散，内心无感，也缺乏热忱：这需要忍耐、努力和汗水。尽管如此，仍要设定界限并坚持祷告。这就是“行动的祷告”。

第二层级是专注的祈祷：心灵习惯于在祈祷时集中精神，并有意识地完整诵读全文，不被分心。注意力与经文融为一体，仿佛在表达自己的心声。第三层级是感性的祈祷：专注使心灵温暖，思想中的内容在此转化为感受。
那里是恳切的话语，这里则是恳切的心意；那里是祈求，这里则是内心的渴求与需要。凡已进入感受境界者，便无需言语而祈祷，因为上帝是心灵之神。因此，这正是祷告修行的终极境界——
在祷告中，从一种感受过渡到另一种感受。
此时，诵读可以停止，思考亦可停止，唯独要沉浸于这种感受之中，并伴随某些既定的祷告标志。这样的祷告起初是逐渐降临的。无论在教堂还是家中，祷告的感受会突然涌现……
因此，圣徒们普遍的忠告是——
不要对此置之不理：也就是说，当这种感受出现时，停止一切其他活动，安住其中。圣《阶梯》的作者说："天使正与你一同祷告。"对这些祷告表现的关注会使祷告的修养日益成熟，而忽视则会使其毁坏：而修养正是关键所在。

不过，无论谁自认为在祈祷上已臻完善，都绝不能放弃祈祷的规则，而应按照指示去实践，并且总是从行动性的祈祷开始。
在此基础上，应进行理性的祈祷，随后便会自然而然地进入发自内心的祈祷。若缺少这一过程，后者的效果便会散失，人虽自以为在祈祷，实则不然。

当祈祷的感受升华至持续不间断的境界时，灵性祈祷便开始了，这是为我们代祷的上帝之灵所赐的恩赐——这是可领悟的祈祷的最高境界。
但据说，还有一种无法用理智领悟的祈祷，或者说是超越意识界限的祈祷（正如圣以撒·西里安所言）。

通往祷告不间断境界的"最简便"途径，就是熟练掌握耶稣祷文，并将其深深植根于内心。
那些在灵性生活中经验最丰富、蒙神启迪的人，发现这一简单而同时又无所不能的途径，能使灵在一切灵性事工中，以及在整个灵性苦修生活中得以坚固，并在他们的教导中留下了关于它的详细准则。

我们在劳苦和苦修中，寻求心灵的净化与灵性的复兴。
通往此目标有两条道路：一条是行动之路，即践行前文所述的那些修行；另一条是观想之路——
将心智转向上帝。前者使灵魂得以净化并接纳上帝；后者则让可见的上帝焚尽一切污秽，并降临于这已得净化的灵魂之中。
格里高利·西奈特将后者归结于耶稣祷文之中，他说："我们或通过行动与劳作，或通过虔诚地呼求耶稣之名来获得上帝"，并补充道，前者的道路比后者更为漫长，而后者则更为迅速且有效。
正因如此，有些人将耶稣祷告置于灵修功课的首位。它启迪人心、坚固信心、赋予生命，战胜一切可见与不可见的仇敌，并将人提升至上帝面前。它如此全能且功效卓著！主耶稣之名——
乃是属灵福分、力量与生命的宝藏。

由此自然可知，对于每一个悔改之人，或开始寻求主的人，不仅可以而且应当在最初就传授关于耶稣祷文的完整指导，并借此引导他们进入其他一切祷告，因为通过这条道路，人能够更快地得到坚固，更快地在灵里得着启示，并进入内心的平安。 由于不了解这一点，有些人——或者说大多数人——停留在肉体和 的心理活动上，几乎是在徒然地虚度劳作与时光。

这种修行被称为"艺术"。它非常简单。将意识和注意力安住于心中，不断诵念：*主耶稣基督，神的儿子，*怜悯我，不带任何形象和面容，凭着信心，相信主正注视着你并倾听着你。

为了巩固这种状态，应当在早晨或傍晚指定一个固定时间——
无论是四分之一小时、半小时还是更久，视个人能力而定——
专门用于进行这种祈祷。这应在早晚祷告之后进行，可以站立或坐着。这样便为养成习惯奠定了基础。

随后，白天无论在做什么，都要时时提醒自己进行这番祈祷。

这种习惯会越来越牢固，最终它仿佛会自动进行，无论人在从事何种事务或活动。越是下定决心去实践，就越能迅速取得成效。

务必将意识集中于心，并在祈祷时略微屏住呼吸，以此体现祈祷时的专注。

但最重要的条件是——坚信上帝就在身边，并且在倾听我们。将祷告诉诸于上帝的耳畔。

这种修习会将热忱转化为精神力量，进而带来启迪，最终达到狂喜。但这一切有时需要数年才能达成。

起初，这种祈祷长期以来仅是行动性的，如同任何行动一样；随后转变为理性的，最终深入内心。

有时会偏离这种祷告的正道。因此，必须向通晓此道的人学习。迷误多源于人的注意力所在——是在头脑中，还是在胸中。

将注意力置于内心者，便安然无虞。若能时刻怀着痛悔之心，如病患般紧贴上帝，祈求免于迷惑，则更为稳妥。

圣父们已详细阐述了关于此修行的教义。因此，致力于此道者应当研读这些教导，并将其他一切置之度外。最优秀的教导见于：伊西希亚（*耶路撒冷的——编者注*）的著作、长老瓦西里所作的序言，以及帕伊西的生平（《摩尔多瓦长老帕伊西·维利奇科夫斯基的生平与著作》，附有对圣格里高利·西奈、西奈的菲洛菲洛斯、长老伊西希亚和索尔的尼尔的著作序言，由他的朋友兼同道长老瓦西里·波利亚梅鲁尔斯基编纂，论明智的清醒与祈祷。科泽尔斯克·维韦登斯基·奥普蒂纳隐修院出版。莫斯科，1892年。（编者注）；格里高利·西奈特、菲洛菲耶·西奈斯基、费奥利普特（费城*都主教——编者注*）、西梅昂·新神学家、尼尔·索尔斯基，以及圣修道士多罗菲耶（俄罗斯人）。

凡能掌握此法，并践行上述一切教导者，便是真正践行基督徒生活的男子汉。他将迅速在自我净化与基督徒的成全中成长，并在与神的交通中获得期盼已久的平安。

以下是针对灵魂力量的修行，并将其与灵性的运动相结合。

在此我们可以看到，每一项修习都与灵性生活或属灵感受相契合。但它们同时也引导我们巩固内住的先决条件，即：理智的修习指向专注，意志的修习指向警醒，而心灵的修习则指向清醒。

至于祈祷，它既涵盖了上述所有方面，又将它们融为一体；甚至就其本质而言，它无非就是前文所述的内在活动。

所有这些作为，都是为了按照新生命的灵性来塑造灵魂的力量。这正是灵魂的灵性化，亦即使其升华至灵性之中并与之融为一体。在堕落状态下，二者却结合成了相反的形态。在悔改过程中，灵性得以恢复，但灵魂却仍带着一种顽固的、对灵性及属灵之事抗拒与抗拒的恶习。

这些充满属灵元素的作为，使灵魂与圣灵相亲相融。由此可见，它们是多么不可或缺，而那些逃避这些作为的人又犯了多大的错误。他们自己正是导致劳苦无果的原因——

汗流浃背却不见果实，随后很快便心灰意冷，一切就此终结。

但同时必须记住，他们的一切果实都源于热忱与寻求之灵。圣灵通过这些行为传递恩典的复兴之力，并将生机注入灵魂。若没有圣灵，所有这些行为都将是空洞、冷淡、死气沉沉且枯燥的。若缺乏内在的圣灵，阅读、敬拜、礼拜以及其他一切行为都将收效甚微。

这些行为可能教人自负和法利赛主义，并仅以此为支撑。因此，当没有圣灵的人遇到阻力时，一切都会土崩瓦解。况且，这些行为本身就令人疲惫。而圣灵则赋予灵魂一种力量，使灵魂在这些行为中无法获得满足，反而渴望始终只专注于这些行为，。

因此，在从事这些事工时，务必时刻谨记让生命之灵燃烧，以谦卑且痛切的心归向我们的上帝、救主；而这最佳的滋养与守护，正是通过祷告及祷告性的事工来实现的。

还须留意并警惕，不要仅止步于此，因为这些活动对灵魂而言也是滋养的。因此，若仅沉溺于此，虽能保持心灵的灵性，却会损害圣灵。这种情况最可能发生在读经上，以及对真理的认识和领悟过程中。

按新生命的灵来管理身体

此处的显著特征在于克制肉身。克制肉身意味着不纵容其任何情欲，也不做任何以寻求快感为目的之事。

无论是饮食、睡眠、活动、视觉、听觉，还是其他感官体验与印象，都不要将其视为一种恩惠，而应视作顺带之事、无关紧要之物，不予关注；不仅如此，更应适度克制——
不按肉体的欲望行事，而要遵循理智与良善的指引。
以微小的克制满足身体的需求，然后放下它，全心全意转向灵魂。圣父们称之为“逃避肉体的安逸”——这是最危险、最违背上帝的病症。
凡怜惜肉体者，上帝之灵便不能住在其中。而因疏忽和懈怠而产生的零星、片段式的肉体享乐，也会使灵性逐渐冷却。更不用说那些将肉体享乐视为准则的人了。对灵而言，肉体的安息就如同水之于火。
正如卡西安（约翰·卡西安·罗马人——
编者注）所教导的，且任何人都能通过亲身经历证实的那样，肉体是所有情欲的巢穴；因此，克制肉体就是涤净情欲。
即使在微小之事上取悦肉身的人，也无法进入内在；他沉溺于取悦肉身之事，因此心神不宁，进而变得冷淡。依附于肉身之事的心灵，会与之融为一体；由此而变得沉重，向地面倾斜，无法用理智自由地洞察属灵之事。
相反，那些克制肉体之人，其洞察力何等纯净，其心何等轻易地向内倾注，其情欲何等无处容身，总之——
他内心的属灵生命何等鲜活地焕发出来！*外在的躯体虽日渐衰朽，内在的生命却日日更新*（参见《哥林多后书》4:16）。
肉体若日益强盛，便是以牺牲灵为代价；而灵若日益成熟，也必然是以肉体的安息为代价。
在任何一位圣人身上，我们都找不到安逸的生活：他们都过着严苛的生活，在肉体的克制、衰弱、枯竭和苦修中度过。因此，圣以撒·叙利亚人将肉体的克制视为得救的条件。怜悯肉体的人，正行走在一条迷人、滑溜、虚幻且充满疑虑的道路上。
必须在肉体的各个部分、肢体和功能上对其加以约束，使所有肢体都成为公义的工具。
在我们肉体生活的肢体中，有些属于“动物-
灵魂”性质，是灵魂活动的最直接工具；而另一些则纯粹是动物性的，是动物性生理机能、营养和生长的工具。前者享有更多的自由，束缚较少；后者则更为受束缚、更属肉体、更粗糙。
前者包括：感官、语言、动作；后者包括：进食、睡眠、性行为以及各种皮肤感受——
如冷热、柔软等。
由此衍生出以下约束肉体的规则：

1.
掌控感官，尤其是视觉和听觉，约束肢体活动，谨言慎行。谁若不能约束这三者，其内在便会陷入掠夺、松弛与囚禁之中，甚至可说内在已然不复存在；因为这些正是灵魂从内向外通行的通道，或是让内在热量散失的窗口。

2.
通过强力引导它们转向当下有益的事物，来彰显你对它们的掌控。此前，它们曾不可遏制地奔向能滋养自我及更主要欲望的地方。如今，必须将它们转向能塑造精神的事物。

3. 量取肉体所需的食物——简单、健康——
按度量衡称量，按质量和时间规定，并对此心安理得。睡眠亦当如此。通过枯竭肉体来扼杀性欲。总之，要让肉体处于某种刻薄、冷酷等状态，以免产生柔情。

4.
一切就绪后，便与肉体搏斗，直到它被制服，并在习惯了这种谦卑而严苛的状态后，成为无声的奴仆。肉体的屈服终将到来。应当将此铭记于心并为此努力，将其视为辛劳的回报。
通过身体上的修行，可以培养出身体上的美德：独处、沉默、斋戒、守夜、劳作、在困苦中的忍耐、纯洁、贞洁。

5. 不过，必须记住，这位“伙伴”将（压迫、攻击——
编者注）我们直到入土为安。人们常说：不要相信肉体——

它诡诈。一旦因寄希望于它的屈服而稍有松懈，它便会立刻抓住你并战胜你。
与它的斗争将贯穿一生，但起初最为艰难，随后会越来越轻松，直到最终只剩下对秩序的关注，而肉体的冲动仅作为轻微的感觉存在。

6. 为了取得最持久的成功——若说有何领域需要遵循渐进法则，那首推身体上的修行。以下是一条通用的建议：起初，要全面遵守节制之律来约束肉体，将全部注意力转向内在的修行。当情欲开始平息，心中涌起暖意时，随着内在热忱的升华，身体的需求会自然减弱，伟大的身体修行便会顺其自然地开始。

7. 约束肉体的最主要修行包括：斋戒、守夜、劳作、贞洁。其中贞洁最为有效，也最为必要和重要。因此，贞洁是通往基督徒成全的最快捷径。若无贞洁，人便无法获得那样的坚韧，也无法获得那样的恩赐。只需记住，除了肉体的纯洁之外，还有心灵的纯洁，即使那些终生保持肉体纯洁的人，也可能缺乏这种心灵的纯洁。心灵的纯洁比肉体的纯洁更为重要。因此，已婚者也可以在一定程度上通过心灵的纯洁来接近贞洁者。
对于致力于侍奉上帝的勤勉者而言，恩典会给予帮助。正因如此，我们才能看到已婚夫妇也具备属灵的完美。

按照新生命之灵所指引的外在生活秩序

凡是与新生命之灵所指引的外在生活秩序相关的一切，都可以称为远离世界，或者说是将世俗之灵从我们外在生活的方方面面中驱逐出去。 *“我从世上拣选了你们，*就是从世上把你们分别出来”——主曾这样对使徒们说（约翰福音15:19）。祂也借着神圣的恩典，对每位信徒行同样的事：将他们的灵从世上分别出来。 事实上，悔改本身就在于使意识远离虚幻的尘世，并向另一个——属灵的——世界敞开。但起初在灵里看不见地成就的，后来在生活中必须通过行动来实践，成为恒常的准则。寻求主的人必须远离世界。

所谓“世界”，指的便是所有充满情欲、虚浮、罪恶的事物，这些事物已渗入个人、家庭及社会生活，并在此成为习俗与准则。
因此，远离尘世并非意味着逃离家庭或社会，而是要摒弃那些与在我们心中已然接纳并日益成熟的基督之灵完全相悖的风气、习俗、规则、习惯和要求。
公民身份与家庭在神面前都是蒙福的；因此，我们不应放弃或轻视它们，也不应轻视一切属于其本质性完善的事物。但一切附着于它们的私欲与激情，如同有害且扭曲它们的疣瘤，都应当予以鄙视和摒弃。
逃离世界，意味着在真正的家庭生活和公民生活中确立自己；而将其他一切都置于一种仿佛不属于我们、与我们无关的状态。*享受这世界的人，就好像不享受一样*（林前7:31）。

为何必须如此，不言自明。虚浮且充满情欲的事物，必然将同样的东西传递到我们的灵魂中，激发或植入情欲。正如在煤灰旁行走的人会被熏黑，触碰火焰的人会被灼伤，参与世俗事务的人也会被充满情欲、违背上帝的事物所浸透。
因此，一旦陷入世俗，悔改者会再次堕落，而无辜者则会变得堕落。这几乎是不可避免的。心智立刻被蒙蔽，随之而来的是遗忘、软弱、沦陷与掠夺，继而心被刺伤，继而产生情欲及其行为——人便堕落了。 所有堕落的历史都是这一现象的见证；同样，所有皈依者——他们像躲避烈火般远离这一切习俗——也证明了抛弃这一切是多么不可避免且必要。

至于具体该舍弃什么以及如何舍弃，经验比我们的经文更能教会我们。

法则如下：必须摒弃一切对新生活构成威胁、煽动激情、带来虚妄并扼杀灵性的事物，而这一切又是何等丰富多样！让每个真诚寻求救赎、不带虚伪、不为作秀的人，以自己的内心作为衡量标准。
当下，剧院、舞会、舞蹈、音乐、歌唱、旅行、散步、结交、玩笑、俏皮话、欢笑、消磨时光，甚至起床、睡觉、进食等时间——这一切都必须废除并加以改变。
在其他时代和其他地方，情况或许不同。但准则始终如一：摒弃那些有害、危及生命、扼杀灵性的事物。但具体指什么呢？对某些人而言，可能是最微不足道的小事，甚至可能只是与某位熟人一同在某个熟

悉的地方散步……*凡事我都可行，但不都有益处*（林前 林后6:12）。

由此可知，弃绝世界无非就是彻底清理自己的整个外在生活，从中清除一切情欲，用纯净之物取而代之——
这些纯净之物既不干扰属灵生活，反而能助其成长，无论是在家庭生活、私人生活还是社会生活中；
总体上确立自己在家中、外出时、与他人相处以及履行职责时的行为准则；根据新生命之灵的要求，制定各项规则，在家庭生活的各个方面建立秩序，在职责履行中建立秩序，并明确与何人、何时、以何种方式交往的规范。

该如何做到？各按自己的能力，只要在灵性导师或值得信赖之人的指导下，经过商议和思考后付诸行动即可。有些人一蹴而就，似乎效果更好；有些人则循序渐进。唯一重要的是，从第一分钟起，就要发自内心憎恶一切世俗和罪恶之事，与之保持距离，不贪恋，也不沉溺其中。
"*不要爱世界，也不要爱世界上的事*"（《约翰一书》2:15）。在内心弃绝世界之后，外在的弃绝可能会随之而来，或突然发生，或循序渐进。灵性软弱的人无法承受长期的考验，无法坚守，会松懈并跌倒。
那些被肉体的情欲所掌控的人尤其如此，这些情欲对他们而言已具有第二本性的力量。
因此，这样的人势必会突然与一切割裂，远离他们曾沉溺于罪恶之地。那些怀有强烈热忱之人虽能逐渐承受，但无论哪种情况，从悔改的第一刻起，就绝对必须彻底断绝与罪恶世界及一切世俗事物的往来，直到新的生活方式确立为止。这就像将移栽的树木隔绝于风之外——
即便微风，也可能因树根尚未扎稳而将其吹倒。

那种既能过基督徒的生活，又能依附世俗与尘世的想法，是空洞而具有迷惑性的。凡是按此想法生活的人，除了法利赛式的虚伪和虚幻的生活之外，将一无所获——
也就是说，他仅在自以为是时才是基督徒，实际上却并非如此。
起初，他会用一只手摧毁另一只手所建造的——
也就是说，那些远离世俗所积攒的，一踏入世俗便会立刻散尽，而由此，便直接滑向了虚妄的观念。
从心中失去的，或许仍会留在记忆和想象中。如今，当人回忆并想象它曾经的样子时，可能会以为它确实存在，然而它早已消散，只在记忆中留下了一丝痕迹。于是，他会以为自己拥有实际上并不存在的东西。
这就是对他的审判：*谁若没有，连他自以为拥有的也要被夺去*（路加福音8:18）。而从这种主观臆断到法利赛主义，仅一步之遥。根深蒂固的法利赛主义是一种可怕的状态。
然而这确实令人恐惧；既然要舍弃世俗，该如何是好？这恐惧仅存于表面，而内心深处，舍弃世俗实则是步入乐园。当然——随之而来的将是怨恨、悲伤与失去：那又如何？——
以忍耐来坚固自己。何者更珍贵：世俗还是灵魂，时间还是永恒？舍弃微不足道之物——
便能获得超越一切衡量的无量之宝。
不过，有时世人的强烈排斥仅在初期出现，随后便逐渐平息，最终离世者将获得安宁，因为世人鲜少珍视他人——他们会议论一阵，再议论一阵，最终便会遗忘。
对于那些舍弃尘世的人，其境遇与死者无异。因此，无需过分畏惧尘世的敌意——
正因其浮华与傲慢，正因其钟爱眼前之物而遗忘其余。尘世不过是一场闹剧：它只关注或容纳其中的人，对其他人则漠不关心。

因此，无论是致力于培养灵魂的力量，还是克制肉体的各个方面——
尤其是那些最接近灵魂的器官，抑或是整顿外在秩序，追求美好与坚固堡垒的人，都能以此保障其内心的安宁。
当他在隐居中通过最初的灵性与心灵修习，在克制肉体的过程中巩固了内在根基后，便会顺从上帝的旨意，投身于家庭、公民或社会事务，投身于纯洁而救赎的事业；通过这一切，他在灵性上得以成长，或者至少不会被侵蚀。

还有一件事可能使他分心——那就是不断看到和听到各种事物——
有时是世俗的，有时是平凡的，这些事物仅仅因为能作用于灵魂，便通过吸引其注意力将灵魂从内心中

拽出并掠夺而去。倘若能封堵这些“孔洞”，内心的宁静便将不可撼动。
显然，最可靠、最彻底的手段是封闭感官，但这并非人人都能做到，也不该强求。因此，圣父们发明了一种得救的良方：既要接受外界事物的感官刺激，又不被其分散注意力，而是以此来塑造心灵。
其要义在于：对万物，对一切可见可闻之物，赋予灵性的象征意义，并在对这一灵性象征的思虑中如此坚定，以致于当凝视某物时，触动意识的并非事物本身，而是其象征。凡对所遇之物皆能如此践行者，便会时刻如置身学堂一般……
无论是光明还是黑暗，无论是人还是野兽，无论是石头还是植物，无论是房屋还是田野——一切——
——
直至最微小的细节，都将成为他的教训；只需自行领悟并坚定不移地践行即可。这何等救赎！“你为何哭泣？”门徒们问那位长老，他正凝视着一位妆容华丽的女子。
“我哭，”他回答道，“是因为上帝那有理性的受造物正在灭亡，也因为我对灵魂得救的热忱，远不及她对肉体毁灭的热忱……”另一人听到妻子在坟前哭泣，便说：“基督徒就该为自己的罪孽这样哭泣。”

培育并巩固属灵生命的恩典之道

这些便是那些功绩，借此，当圣灵借着上帝的恩典在悔改中使灵魂复活，进而升华至决心、誓言并经由圣礼予以印证之后，我们的灵魂、身体及外在行为便按照新生命的灵而得以塑造。
然而，若初次归向神时未借圣礼以恩典加以印证，其归信便难以稳固；同样，若未借告解与圣体圣事这两大神圣圣礼得以更新，此后的一切热忱都将流于虚幻，虔诚将力不从心，意志将软弱无力，生命将日渐枯竭。
以热忱为标志的基督徒生活，就是充满恩典的生活；因此，维持、滋养和点燃这种生活的最有力手段，就是吸引并领受神圣的恩典。有特定的要素滋养我们的肉体生命；也有滋养属灵生命的要素。这就是圣事。

主赐予我们圣体圣血圣事，正是为了滋养和提升我们的属灵生命。主说：“*我是活的粮；我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的；所以，吃这粮的人必永远活着*”（约6:51-58）。
属灵的生命源于与主的交通；离开祂、没有祂，我们就没有真正的生命。但祂说：“*吃我肉、喝我血的人，就住在祂里面，祂也住在祂里面……*” “*我因父活着，吃我的人也要因我活着*”（约6:56-57）：也就是说，与主的交通是通过领受祂的圣体和圣血来实现的。真正的属灵生命——
是刚强、多才多艺且多结果子的。但主说：“*离开我，你们就不能做什么。*”
凡住在我里面，我也住在他里面的人，必结出许多果子（约15:5）。*由此可知，若不吃人子的肉、不喝祂的血，你们里面就没有生命……吃这饼的人必永远活着*（约6:51-53）。

这就是维系并坚固我们属灵生命的恩典之源！因此，自基督教初期起，真正的虔诚捍卫者便将频繁领受圣餐视为首要之福。在使徒时代，这一实践无处不在：基督徒们都恒切祷告，并擘饼，也就是领受圣餐。
大瓦西里在致凯撒的书信中指出，每日领受圣体圣血是得救之道；而谈及自身生活时，他写道：“我们每周领受圣餐四次。”这也是所有圣徒的共识：没有圣餐便无得救，没有频繁领受圣餐便无法在生命中茁壮成长。

但主既是赐予生命的泉源，使领受祂圣体的人复活，同时也是吞噬人的烈火。配得领受圣体者品尝生命，不配领受者则品尝死亡。虽然这种死亡不会在肉眼可见的情况下发生，但在人的灵里和心中，它始终在无形中进行着。 不配领圣餐者便会离去——如同火中的炭烬或铁屑。
在身体里，要么埋下了死亡的种子，要么死亡立刻降临，正如使徒所指出的，在哥林多教会中曾发生过这样的事（林前29-30）。因此，领圣体时，应当怀着敬畏和战兢之心，并做好充分的准备。

这种预备在于将自己的良心从无益之事中洁净出来。使徒教导说，人*应当先省察自己，然后才可吃这饼、喝这杯*（林前11:28）。 忏悔——伴随着对罪的憎恶以及誓言要竭力远离罪——

使人的灵成为一个器皿，借着祂的恩典，能够容纳那不可测度的上帝。这决心与誓言，正是主在圣餐中与我们交通之处，因为唯有此处是纯净的，我们内里的其余部分皆不洁净。
因此，无人能凭己力配得领受，唯有主凭着恩典，因着人怀着痛悔之心所作的忏悔与誓言，才将人视为配得。

仅此一点就足以概括一切：若能以配得的方式忏悔，便会成为配得领受圣餐的人。
但告解本身就是一项圣礼，需要合宜的准备；此外，为了达到圆满，它还要求特殊的行动、情感和心境，这些无法一蹴而就，也无法瞬间显现，而是需要时间，并在某种程度上需要全神贯注地投入其中。
因此，告解一直按照既定的礼仪进行，包含为之做准备的预备事项和操练，这些有助于更好地认识罪过，激发并显明对 的痛悔，以及巩固誓言的坚定性。所有这些共同构成了**告解前的斋戒**。

由此可知，为了通过圣事提升并巩固蒙恩的生活，必须设立斋戒及其所有相关环节——
即进行告解，并在如此准备之后，才配领受圣体圣血。也就是说，应当设立斋戒，或者更确切地说，应当主动践行斋戒，因为它早已由我们的圣教会所确立。
设立这四个斋期，正是为了让热心虔诚的人在此期间斋戒、告解并领受圣体。因此，应当制定一条规则：追求完美的人每年应在所有大斋期中斋戒四次。
《东正教信条》中正是如此记载的。不过，这并不妨碍信徒更频繁甚至持续地斋戒；同样，对于因自身情况无法履行此规定的信徒，也不应将其视为枷锁强加于人。只需做到这一点：尽自己所能，每年斋戒四次。
对于平信徒而言，四次是一个适度、中庸且经实践证明极具救赎意义的标准。这样做的人不会脱离其他人的圈子，因此也不会像那些超越他人者那样自鸣得意。不过，在大斋期和圣诞斋期，可以在斋期的开始和结束时各禁食一次。这样总共就形成了六次禁食。

斋戒应与“守斋”（即按照教会规条所规定的、体面的斋戒方式）区分开来。
斋戒虽是斋期的一部分，但与斋期相比，在饮食和睡眠方面更为严格，且总是与其他虔诚的活动相结合，例如：尽可能放下世俗的忧虑和事务；有能力者阅读圣经；不可缺席地参加教堂规定的礼拜等。
总的来说，这段时间完全献给虔诚的活动，所有这些活动都旨在妥善地进行忏悔和告解，随后领受圣餐。

由此可见，斋戒的全部内涵显然在于对整个人生的净化、对生活秩序的重整、对人生目标的重新审视、与主的重新联结，以及心灵与我们整个存在的更新。这就像清洗沾满污垢的衣服，或是长途跋涉后在澡堂里洗个澡一样。　　基督徒身处旅途之中，纵使再加小心，也无法避开尘土——即情欲的思绪与堕落的污点。　　无论污秽多么微小，它都如同眼中的尘埃或钟表里的沙粒——眼睛无法视物，时钟无法运转。因此，不时地自我净化是不可避免的。正因如此，我们在教会中的制度安排是多么明智，而谦卑地顺服这一制度又是多么救赎！

这就是斋戒的意义！它是滋养、温暖并维系我们生命的一种手段，但最重要的是，它是对生活、跌倒及其原因的彻底审视，并确立避免重蹈覆辙的方法。当罪过被认清，通过痛悔与厌弃从心中驱除，并在忏悔中以誓言洗净之后，器皿便准备就绪。
在领圣体时，主降临并与配得之人灵里交通，此人应当感受到：*我并非孤身一人，而是与你同在。*

迈向持续的斋戒

斋戒虽是单次行为，但斋戒之灵应提升至持续运作的境界，为此需要进行某种有助于将其根植于心的操练。
既然斋戒包含三项成圣之事：禁食、告解和领圣体，那么这三项也应当尽可能地提升至持续状态，或尽可能地增加其频率。为此应当：

a) 关于斋戒

1. 遵守所有大斋期（即持续多日的*斋期——编者注*），或在斋期中进行斋戒，亦即不仅限于节制，更要让肉体本身感受到缺失、匮乏与不适。斋戒期间会规定特定天数的斋期，在此期间搁置世俗事务，将全部精力专用于净化良心；
在斋戒期间，事务照常进行，斋戒程度有所减轻，其他活动则视情况而定。通过停止一切享乐来压制肉体——这符合哀恸时期的应有之义——
既能使心灵得到宽慰，又能吸引上帝的恩典。因此，这何等是提升灵性的有力手段！

2.
遵守每周三和周五的斋戒。这不时地强烈提醒人：他并非自由之身，而是身处奴役之中，背负重担；它能驯服感官的放纵，使人清醒并带来活力；这好比是用嚼环和缰绳短暂地勒住一匹狂野的骏马。

3.
此外，还可自行决定在其他日子斋戒，尤其是按照惯例在星期一斋戒。有些人戒除特定食物并长期食用清淡饮食，有些人则隔日斋戒等。斋戒形式多种多样，皆有益处，应根据自身能力与虔诚程度加以践行。

b) 关于告解

1. 任何压在良心上的罪过，都应尽快通过忏悔来洗净，无需等待特定的斋戒时期。最好不要让罪过在心中停留哪怕一天，更理想的是连一小时也不要留，因为罪过会驱散恩典，剥夺人向神坦然无惧的勇气和祷告的热忱；罪过停留的时间越长，就越会使人心变得麻木冷淡。而通过忏悔排出的罪过，则会留下感人至深的泪水。

2. 每日临睡前，当向主进行私下的忏悔，在忏悔中，一切罪恶——无论是思想、欲望、情感还是情欲的冲动，以及在正当行为中的一切不洁——
都要在悔改的心态下向神坦露，因为这些虽看似违背自己的意愿，
但它们确实存在于我们心中，使我们在上帝面前，以及在我们自身对纯洁与完美的感知中，变得不洁且不配。上床睡觉时，仿佛要前往彼岸；忏悔正是为此做准备。在睡眠期间，白天积累的罪孽会融入我们的本性——必须将其彻底净化，并怀着痛悔之心摒弃不洁之物；如此，一切便归于纯净。

3.
时刻进行忏悔，即每当意识到任何邪恶不洁的念头、欲望、情感或举动时，都要立即怀着痛悔之心向全知全能的上帝忏悔，恳求宽恕并祈求力量以避免重蹈覆辙；同时也要在当下一刻从污秽中洁净自己。
这种做法极具救赎意义。它就像在逆风而行时擦拭双眼；这需要心灵全神贯注。而心神专注之人，总是虔诚且热忱的。相反，若不以痛悔和忏悔来排解思绪与欲望，便会在心中留下创伤。
而那些未被察觉的伤口有多少，那些恶性病变又有多少！此后出现冷淡和堕落也就不足为奇了。一个念头接一个念头，更容易滋生欲望；一个欲望接一个欲望，则会产生默许，继而便会陷入内心的通奸与堕落。而不断悔改的人，则会不断净化自己，为自己开辟道路。

4.
敞开心扉，即将自己的一切困惑、迷惘或新的领悟，向志同道合者或自己的属灵导师倾诉，以便由对方来裁决、判定其价值并作出判断。
这样既能避免停滞和偏离，又能培养独立决断的能力，从而节省下有时浪费在空想上的时间。最重要的是，这能带来持续的安全感、坚定不移的信念，而与之相伴的还有坚定的意志和稳健的行动。

通过这一切行为，忏悔确实变得持续不断。 心灵沉浸在痛悔、感动、自卑和祈祷的俯伏之中——
因此，它便活着。在所有行为中，这是最能保持热忱之灵、维持虔诚热忱的，以至于有些人无论是对自己还是对他人，所有行为都仅限于一件事：时刻忏悔，为罪过痛哭。

c) 关于领圣体

1.

应尽可能频繁地参加圣体礼仪，并在礼仪进行期间，怀着坚定而纯净的信仰，确信当时正在献上的上帝之祭。圣体圣血圣事是基督徒的神圣食粮，也是牺牲。并非所有人都会在圣体礼仪中领受圣体，也并非每次都会领受，但这牺牲是代表所有人、为所有人献上的。
正因如此，所有人都应当参与其中。参与的方式在于凭着信心，怀着对罪过的痛切懊悔，以谦卑之心投靠主——祂正像羔羊一样，为世人的生命将自己献为祭（*注：即作为牺牲——编者注*）。仅仅是活泼地默观这一圣事，便能极大地振奋并激发人的灵。
而信心与痛悔总能带来罪的洁净，甚至常常带来主对基督徒心灵的隐秘触摸，使心灵甘甜并焕发活力，仿佛是在灵里领受圣餐一般。

这种触摸比蜂蜜和蜂巢更甘甜，比一切属灵的滋养之物都更有力量。但必须记住，这完全是上帝的恩赐。何时、赐予谁以及如何赐予——这全由主自己决定。
基督徒应当怀着虔敬与喜乐之心接受它，若蒙赐予便当欢欣庆贺，但切勿刻意追求，也不要设法制造这种体验，甚至最好不要去确认它是否发生，或是它是否就是所经历的那样。这是为了避免自负，并防止陷入迷惑。

2.

若无法身处圣殿，切勿让神圣而神圣的牺牲时刻在没有叹息和向神祈求的情况下过去；若条件允许，请跪下祈祷并行几拜。大自然中任何令人畏惧之事都会使万物战栗：例如雷鸣、地震、风暴。
在圣殿举行神圣祭祀的时刻，地上与天上最令人敬畏、最伟大的事正在发生，但它是以无形、属灵的方式进行的，在无限的三一上帝、圣天使、整个天上教会众圣徒面前，在所有在地上奋斗和生活之人的信仰之眼前——虽不可见，却真实存在。
正因如此，信徒绝不可对这些时刻漠不关心。但当人们铭记这些时刻时，这种铭记本身便会点燃心灵，使之升华归向神，从而吸引恩典。

斋戒的实践正是如此，可以趋近于持续不断，从而与内心的修行相辅相成，在恒常的专注与力量中保持热忱的火花和寻求的灵性；并借此将一切心灵与身体的功绩转化为得救的手段，以使我们内里的“人”得以回归并得以坚固。

这就是指导性规则的总体框架。它以生命的本质为基础，对于每一个寻求主的人来说都是不可或缺的。但这里仅指出了规则的基本原则、精神与力量：例如，就身体而言——在一切身体活动中不顺从肉体；或就外在生活而言——
远离一切充满情欲的事物，竭尽全力约束灵魂，并在恩典的引导下生活。这些正是苦修活动的实质要点。
至于这些原则的具体应用，则应根据每个人的不同状况而有所不同，在此情况下绝不能制定统一的规则。
例如，为了治愈心灵，应当按照圣教会的教导，将神圣的真理铭刻于心。这可以通过阅读、聆听和交谈来实现，内容可取材于上帝的话语、教父的教导、圣徒传记以及讲道。
属灵导师应当审视哪种方式更适合谁，以及如何加以实施。无论谁能以何种方式做到，只要去做就行。因为，虽然修道本身是单一的，但在外在表现上却呈现出无穷无尽的多样形式。
但必须谨记：那位灵性导师若以各种宽容和放纵来熄灭热忱之火，或安抚并麻痹那些灵性冷淡之人，便是灵魂的毁灭者和杀手，因为道路只有一条——狭窄而艰难。

修道生活最完整、最成功地践行了这一切。这种生活方式以最佳、最纯洁、最完美的方式，真正按照圣灵的旨意践行苦修的要求。它既艰难又充满悔改；始终由引导者与被引导者构成；
本质上与外界隔绝，本质上又受制于身体的需求；它提供了最广阔的实践空间，用于修行、诵经、礼拜、祈祷和服从；特别适合于积极根除情欲，总体上通过不贪求、严苛、不安、忘我来实现，具体则是在导师的引导下进行。
随后，在专心致志的修士心中，很快会萌生对上帝的内在向往，为了最彻底的自我牺牲和对一切的舍弃，为了有更大的机会安住于内，以及为了在祈祷之灵中获得丰盛滋养。因此，专心致志者很快便在此处

升华至寂静、心灵的独处，并退隐至宁静之地——无论是荒野还是闭关之所。

与情欲作战的规则，或自我抗争的要义

遵循上述秩序而行，是消灭情欲、净化并矫正我们的强大而有力的手段。
当人以觉知与自由之心持守此法时，便仿佛将情欲置于一旁，通过竭尽全力、在一切行为中以所述规则将其压制，既不给予其滋养，亦不为其遮掩，从而消灭情欲。
被如此压制的欲望，便如被器皿盖住的蜡烛般逐渐熄灭。然而，仅限于这种积极的行动是绝无可能的。
这些规则的制定，旨在治愈那些已被欲望腐蚀和浸透的力量。
那曾用于**作恶**的力量，如今应当用于**行善**。因此，在行动的最初阶段、在力量的首次运动中，必然会遭遇邪恶。既然善与恶无法共存，而我们被要求践行纯粹的善——不掺杂任何邪恶——
那么在任何事务中都应驱除邪恶，以便开始并完成纯粹的善。　　因此，与的直接积极行动紧密相连的，总是存在着一种间接的行动，旨在驱逐力量中滋生的邪恶与激情，**亦即与激情和欲望的斗争**。唯有通过斗争与搏斗，战胜诱惑与诱惑，才能在上述壮举中确立自我并养成习惯。
谁曾不与腹中之欲抗争而成为斋戒者？谁曾不战胜自负与自我认知而成为真正如孩童般虔诚的信徒？这不仅体现在某一方面，而是贯穿积极活动的始终——从最深层的起点，直至远离尘世的终点。
处处皆是战斗，因此，上述修道秩序既能恢复力量与本性，同时也是一场持续不断的属灵争战的战场。
战胜非自然的力量，它便会归于自然；驱逐、排斥邪恶——
你便会看见善。苦修之道就是永无止境的胜利。

所有内在胜利的可能性、基础和条件，皆在于对自我的首次胜利——
即意志的转变，以及将自己奉献给上帝，同时以敌视的态度摒弃一切罪恶。正是在此，对情欲的厌恶、憎恨与敌意由此萌生，这正是精神上的战斗力量，仅凭它便足以取代整支军队。
哪里没有这种力量，胜利便在未交战前已落入敌人之手；相反，哪里有这种力量，胜利往往不战而归于我们。由此可见，正如我们最深处的内在是积极行动的起点，它同样也是战斗的起点，只不过方向相反罢了。
意识与意志，转向善的一方并热爱之，便会以憎恶击溃一切邪恶与一切激情，尤其是击溃自身之中的邪恶与激情。
这，实际上就是转变与转折所在。因此，与激情抗争的力量，也是具有意识与自由的理智，或曰精神——一种由恩典所维系并强化的精神。
正如我们所见，治愈之力正是通过它，借由各种壮举传递给各样力量；同样，那击溃、摧毁的力量，也在斗争中通过它传递给各种激情。反之，当激情起义时，它们便直指理智或精神，即企图征服意识与自由。　　它们——
就在我们内心的圣所之中，敌人正是通过情欲，从身心之中如同埋伏一般，向那里射出炽热的箭矢。只要意识与自由依然完好，即仍站在善的一边，那么无论攻击多么猛烈，胜利终将属于我们。

然而，这并非要断言胜利的全部力量源于我们自身，而仅仅是揭示了其源头。战斗的支点在于我们重获新生之灵；而战胜并摧毁情欲的力量则是恩典。它在我们里面既创造一种事物，又摧毁另一种事物——但这同样是通过灵，即意识与意志来实现的。
那在呼喊中奋战的人，将自己交托给上帝，向祂倾诉对敌人的怨恨并憎恶他们；而上帝就在他里面，也借着他驱逐并击溃这些敌人。主说：“*你们当刚强，我已经胜了世界*”（约16:33）。
使徒宣告：“*我靠着那加给我力量的耶稣基督，凡事都能做*”（腓立比书4:13）——
正如没有祂，我们什么也做不了。谁若想靠自己得胜，无疑会陷入他所对抗的那个情欲，或是其他次要的情欲之中。
然而，将自己交托给神的人，仿佛不费吹灰之力便获得了胜利。这并非否定自身的抗争，而是表明：纵

使面临一切阻力，我们的成功或胜利绝非源于自身，若真有胜利，那也永远来自神。
正因如此，尽管尽你所能地对抗和奋斗，但切勿停止将你所有的忧愁都托付给那位活着的上帝，祂说："在患难的日子，我与你同在——不要惧怕。"

那么，人现在应当如何行事？或者说，究竟有哪些方法适合用来制服情欲？要确定这一点，就必须审视并指明人的一切敌人，以及它们以何种形式出现并活动；由此，与它们作战的方式自然就会确定下来。战斗的成败在很大程度上取决于对整个战局的洞察。

我们在行善之路上无法安然进步，因为情欲依然活跃，并受到眼前这个虚幻、可见的世界，以及统治其中的黑暗力量的强烈支撑。这些正是我们内心反抗善的动机的源头。

人在悔改之前，全身都充满情欲。悔改之后，灵因充满热忱而变得纯净。
而灵魂与肉体仍旧充满情欲。当它们的净化与医治开始时，它们会顽固抵抗，并为维护自身生命而反抗那驱赶它们的灵。这些反抗主要通过肉体和灵魂的力量来实现，并会伤害灵，因为这些力量已被它们所同化。
但也有一些动机直接针对灵。这些如同炽热的箭矢，是仇敌从肉体与灵魂的埋伏中，射向那个逃脱了其暴政的俘虏。因此，尽管我们体内有一部分已经得到医治或保持完整，但罪与情欲的反抗仍会显现并贯穿我们整个存在。

1. **在肉体**中：其不确切的根源在于纵欲，即肉体的安逸，而肉体生命的喧嚣与感官的享乐与此直接相关。哪里有这些，哪里就有淫欲、贪食、好色、
懒惰、娇惯、感官的放纵、多言、心不在焉、坐立不安、事事放纵、嬉笑、闲谈、嗜睡、眼皮沉重、对愉悦的渴求，以及在情欲中为满足肉体而制造的种种享乐。

2. **在灵魂中：**a) **在理智层面**——自以为是，仅信靠自己的理智，顶撞，反抗神的旨意，怀疑，狂傲（*傲慢——编者注*）与自夸，好钻研，理智的涣散，思绪的游移；b) **在欲望层面**——任性、不服从、好权、残忍、好斗、自负、据为己有、忘恩负义、贪恋、掠夺；c) **在感性层面**——扰乱内心平静与安宁的激情，或各种愉悦与痛苦：
愤怒、嫉妒、憎恨、恶意、报复、谴责、轻蔑、好名声、虚荣、骄傲、忧郁、悲伤、哀痛、沮丧、喜悦、欢快、恐惧、希望、期待。

所有这些心灵与肉体激情的源头——
自爱或自我，虽然起初已被战胜或摒弃，但常常会卷土重来，并披着某种激情的外衣，与圣灵展开争战。
这种残留的自我，连同整支情欲大军，构成了如今正在腐朽的属肉体之人，它正是使徒所提到的*"肢体中的律"*（罗马书7:23），从中总会涌现出与圣灵所喜悦之事相悖的东西。
圣父们为了不分散基督徒灵性斗士的注意力，试图将所有情欲归结为根源，以便让奋斗者清楚该瞄准什么目标。为此，他们在源头——即"自我"之处——
列出了三项：情欲、贪婪和骄傲，随后又列出另外五项，这些都是由此衍生而来的。
仅以此为限，他们描述了这些情欲的滋生，并指明了对抗的方法。谁若以自责斩断贪欲，以不贪求斩断贪爱，以谦卑斩断骄傲，谁便战胜了自我，因为在它的"子嗣"中消灭它，比在自我本身中消灭它更容易。

这一切都存在于灵魂与肉体之中。但即使是已复活——或者更确切地说，正在复活——的精神，也无法免于各种侵扰；这些侵扰之所以更为危险，正因为它们触及生命的源头，且往往因其微妙与深邃而难以察觉。
在这里，正如在灵魂和肉体中一样，针对整个内在精神生活的构成，存在着一系列相反的运动和状态，将它驱散并遮蔽。因此，常常发生这样的情况：取代内省与专注的，却是情绪的爆发、沉溺于感官；
取代内住的三个要素——
专注、警醒与清醒的，却是心神涣散、内心骚动、浮躁、松懈、放纵、自弃、放任、狂妄、被束缚、偏

执、心灵受创；取代对灵性世界的觉知，则是遗忘上帝、死亡、审判以及一切灵性之事。

既然意识是灵性中的核心——它由内在安住所奠基——
那么，当意识堕落时，生命活力也会随之堕落。
由此，原本应有的对上帝的敬畏和对祂的依赖感，被无所畏惧所取代；原本应有的对属灵事物的拣选与珍视，被对属灵事物的冷漠所取代；原本应有的对一切的超脱，被自我安逸所取代（何必折磨自己！），
取代悔改之情的是麻木不仁、心如顽石；取代对主的信仰的是自我辩解；取代热忱的是冷淡、懒散、无动于衷；取代对上帝的虔诚的是自我标榜。

一旦侵袭人的意识或自由，上述任何一种情绪要么完全阻断，要么削弱我们属灵生命的源泉，并使我们陷入极度危险之中。此时，外界的帮助就变得极其必要。这些诱惑性的动机有时连人自己都意识不到，因为它们属于最微妙的意念之列。
心灵与肉体的欲望更为明显、粗糙，尽管其中也存在微妙之处，例如肉体的安逸、自以为是和顶撞。在言语中它们显而易见，但在行为中却常常隐蔽。

看哪，这罪恶的叛乱大军，每时每刻都准备扼杀我们新生……人行走在尘世之中，犹如行走在泥沼之上，随时都可能陷落。行路时，要小心谨慎，免得你的脚被石头绊倒。

不过，若能在新规则与秩序的约束之下，在精神活动的引导下，所有这些不义的举动本不会如此猖獗——倘若它们没有得到其邻近的“父母”——世界与恶魔——的助长。

世界即是情欲的具象化，亦或是以面孔、习俗、行为为载体的活生生的情欲。
只要以任何一部分触及它，就难免会因它们的相似性和相通的情绪，而扰动自身中相应的伤口，即激情。因此，每一个生活在世上的人，都会通过自身内 的激情，借由各种契机和诱惑，向它们奔去。

但有些诱惑，本质上属于这个世界。
例如：世间的迷人表象与事事顺遂，以及那令人胆寒的力量——
在众人之中感受到的被遗弃感与孤独，无处不在的阻碍、刻薄、嘲讽、轻蔑、冷漠，以及因不法之事而遭受的折磨。随之而来的则是压迫、迫害、怨恨、剥夺，以及各种各样的悲伤。

而魔鬼作为一切邪恶的源头，以其大军四面包围人类，教唆他们犯下各种罪行，通过肉体——
尤其是感官，以及灵魂与魔鬼本身所处的那个元素——
施加影响。正因如此，一切情欲与一切罪恶的叛逆，都可以归因于它们。
但在罪恶的循环中，有些东西唯有恶魔才能引发，而无论受到何种败坏，人的本性似乎都无力做到：例如，亵渎的念头——
怀疑、不信、极度的厌恶、心智蒙蔽、各种迷惑，以及一般而言那些充满情欲、令人沉溺的诱惑，例如：无法遏制的淫欲、至死不渝且顽固的仇恨等等。
除了这些来自恶魔的无形斗争外，还有来自它们的可见攻击，这些攻击可通过身体切身感受到：即各种幽灵，甚至延伸至它们对身体的控制。为了辨识恶魔的一切诡计，阅读尼丰特、斯皮里东等人的传记是有益的。

以上便是从内到外一切与“新人”为敌的力量。细心的人会说，没有哪一刻不受到这些动机的侵扰，这也是不可避免的，因为我们看到，那个内心向善、充满热忱的人，四面八方都被敌对的魔鬼大军所包围，仿佛沉没在汪洋之中。
不过，除了洞察这种多方敌对的局面外，要想在战斗中取得胜利，还必须了解这些攻击通常以何种形式出现。

试想，当一个人转变心意时，他的内心会处于何种境地。他的内心已进入另一个世界，那里存在着截然不同的存在与作为。他的思绪中充满精神层面的事物，他的意图中蕴含着精神层面的作为。
这意味着，他已经远离了充满欲望与罪恶的状态。当规则中建立起有利于美德发展的秩序时，人们便会看到，他整个人都置身于精神的光明与圣洁之境。
罪恶与情欲已被排除在注意力之外，受制于规则的压制。它们偶尔会冒出来，时而出现，时而又退去，或引起注意，或不被关注。它们只向内心的眼睛显露自己，提醒着自己的存在，仅仅是希望人们关注它

们、思考它们、揣摩它们。
因此，我们内心中的敌意主要表现为**“意念”**。当敌人成功用邪恶的意念占据我们的思想时，他便已有所收获，甚至常常能取得胜利，因为欲望很快会顺从于意念，而欲望之后便是决定并付诸行动，这便已是罪孽与堕落。
基于此，那些自我省察的圣父们，将情欲的滋生及其诱惑的形态与程度归纳为：思绪的侵袭、念头、愉悦、欲望、情欲、诱惑、决心，以及随之而来的行动。
就其显现形式而言，它们有时会循序渐进地逐一发展，有时则各自独立出现，仿佛无序一般；**唯**独“决定”始终不是直接产生的行为，而是先经由思虑并伴随自由意志的倾向：只要尚未形成决定，纯洁便完好无损，良心也保持清白。 因此，在此之前的所有行为都用一个词来概括：**意念**——无论是单独使用还是带有修饰语，如单纯的、充满激情的、淫欲的意念；因为它在我们心中或表现为单纯的意念，即仅仅是对罪恶对象的想象，或表现为淫欲、渴求、欲望，或者最终表现为激情、吸引力。它们都在召唤、诱惑心灵或精神去追求激情与罪恶，但这还不是邪恶，不是罪，只要心灵不屈从于它们，每当它们出现时都与之抗争，直到将它们驱逐殆尽。 这场斗争的范围——从念头、情欲、激情、吸引的出现，直至它们消失并彻底清除其一切痕迹；这场斗争的所有规则都以此为目标。
诚然，世界与撒旦一样都在施加影响，但它们的诱惑行为唯有通过这三种形式之一才能触及我们的意识，因为它们的一切企图都旨在动摇我们的内心状态，使我们向它们倾斜。
它们所有的诡计都指向这一点，因此，就这一点而言，重要的并非它们针对我们采取的手段或行为，而是它们企图在我们心中激起什么，这才是生活与行动中真正重要且有价值之处。例如，在迫害中，目标并非人的苦难，而是心生怨言、绝望或放弃美德的念头。
因此，在属灵争战中可以果断地断言：无论罪恶从何而来、如何被激起，都要将全部力量和注意力集中于这一罪恶本身，以此为起点展开斗争。这条法则至关重要：它将使人保持内心的稳固，从而保持力量，并在某种程度上获得安全。
正因如此，圣父们的所有规则都针对思想、情欲和欲望，并适用于它们的本质；至于原因，则未被提及；即使被提及，也不会在此方面赋予其特殊意义，而且往往不作区分。
因为无论是世俗、魔鬼还是情欲，都可能激发且确实激发了同一种情欲，但这并不因此赋予它特殊的性质。 因此，修行者应将全部注意力转向内心——转向念头、愿望、激情、欲望——不过，主要应关注念头，因为心灵和意志不像思想那样善变，而激情和欲望很少单独产生，大多源于念头。 由此得出一条准则：斩断思绪，便能斩断一切。

在此之后，要概述属灵争战就变得非常容易。这一点在《论基督徒生活的书信》中已有充分阐述。我们从那里摘录如下。

构成基督徒军事艺术的属灵争战规则中，有些有助于防范攻击，有些有助于以最轻松、最成功的方式结束争战，还有些有助于最牢固地巩固胜利的果实，或尽快消除失败的后果，因此这些规则自然分为三类： a) 战斗前须遵守的规则，b) 战斗进行中的规则，以及 c) 战斗后的规则。

战前，战士应采取行动，通过自身作为或预防攻击，或使自己能够在攻击伊始就察觉到它们，甚至为胜利做好准备。 因此，他首先必须——限制罪恶动机的活动范围，将其集中于一处，因为这样不仅能更容易察觉动荡，也能更清楚地知道该将力量投向何处。

1. 罪恶领域的外部轮廓大致如下：罪一旦在生命的中心——心脏——站稳脚跟，便会渗透到灵魂和身体的各个层面，继而蔓延至人的所有外部关系，最终将它的阴影投射到周围的一切之上。
如今，即使被驱逐出心灵深处，它依然在周围徘徊，依然以从前滋养它的东西为食；面孔、事物、事件都极易唤起那些与之相关联的思绪和情感——
这些正是人沉溺于罪恶时曾与之联系在一起的。明智的战士现在必须切断敌人这种外部的补给。
为此，他必须：a)

重整自己的全部外在行为，让一切都焕然一新，拥有新的动机、新的时间安排等，以符合新生命的精神；b) 合理安排时间，确保没有一个小时是无所事事的。
在必要事务之外的空闲时间，不应随意消磨，而应从事有助于扼杀罪恶、坚固灵性的活动。
某些与上述倾向相反的身体操练在此方面有多么有益，任何人都能亲身体验；c)
约束自己的感官，尤其是眼睛、耳朵和舌头——
它们是将罪从内心传向外界、又从外界传入内心的最易通路的媒介； d) 对于生活中必须接触的一切——事物、人物、事件——
都要赋予其属灵的象征意义，特别是将自己常居之处填满那些对灵魂最具震撼力的事物，以便人虽生活于尘世，却仿佛置身于某种神圣的学堂之中。
总之，应当如此安排自己的整个外在生活，使其一方面不再需要特别的关注，使我们免于任何关于自身的忧虑；另一方面，不仅能使我们免受罪恶意外滋生的侵扰，还能滋养并巩固正在萌发的新灵性生命。在这样的秩序下，罪恶将被彻底隔绝在外，再也无法从这里获得滋养和补给。

2. 如果此刻人从内在方面竭尽全力，以保持自己原有的状态——即从首次胜利中走出来的样子；换言之，如果他能不断重燃当时在他心中复苏的那些情感与心境，那么罪便会被从内部彻底隔绝，从此将永远在此失去立足点与根基。
而罪，一旦被剥夺了这样的养分和支撑，即使不会立即被消灭，至少也会日益衰弱，直至彻底耗尽。
此后，与罪的斗争显然会减少，并将全部集中于与念头的斗争（这些念头尤其倾向于破坏新的秩序），而与情欲和倾向的斗争则较为罕见，只需在此方面**保持谨慎**……
基督的战士必须时刻拥有这两位警醒的守卫：清醒与审慎。前者面向内心，后者面向外界；前者观察发自内心深处的动向，后者则预判因外界影响而在心中即将产生的动向。
关于第一者的法则：当对上帝同在的记忆将一切杂念从灵魂中驱除之后，就站在心灵之门前，仔细守护一切进入和离开心灵的事物，尤其不要让情感和欲望预先左右行动，因为一切邪恶皆由此而生。
针对第二种人的法则：每天伊始，静坐并预先盘点所有可能遇到的情境与事件，以及由此可能产生的所有感受与情绪波动，并在内心预先筑起相应的防线，以免 在突如其来的袭击中惊慌失措、陷入困境。
此外，为了在实际遭遇攻击时能更有效地应对，最好事先进行有意识的心理演练：在脑海中将自己置于各种情境之中，体验各种情绪，面对各种欲望，
并在此过程中构思各种方法，以保持自身在应有的界限之内，同时观察在不同情境下哪些方法对我们特别有效。这种预先的练习能培养战斗精神，使人习惯于毫不畏惧地迎战敌人，并能毫不费力地战胜敌人，仿佛是运用了经验证实的战术一般。
此外，在投入战斗之前，我们必须预先了解何时应采取进攻，何时应采取防御，何时应选择撤退。除了采用某种战斗方式与灵性成长的阶段相符之外，起初最好是撤退，即躲在主的庇护之下，不作抵抗。
接着，当我们通过经验已经认清敌人并研究了他们的攻击方式后，便可不失时机地予以击退；但绝不能故意放任内心的情欲滋长，或将自己置于情欲必须全力发作的境地，以此制造战斗和获胜的机会。
有些特殊的激情激荡，只能通过某种特定方式来战胜。念头必须驱散，但对于倾向和激情——
尤其是肉体上的——却并非总能做到。在这两种情况下，仅因一时的无知就可能失去胜利。
最后，绝不能在没有核心制胜思想的情况下投入战斗——
这犹如一面胜利的旗帜。正如它曾使善与恶之争以善胜出，如今在与灵魂中每一股罪恶动机的具体斗争中，它也将毫不费力地使我们成为胜利者。
随着它的出现，所有的敌军大军、所有邪恶的念头和欲望都将烟消云散。它具有鼓舞人心、将人提升至自身之上的力量；因此，必须尽可能频繁地将其带入意识并转化为感受——
将这驱散黑暗的明灯永远镌刻在思想的穹顶之上。 没有什么比这一思想更能点燃消灭罪恶的热忱——这种热忱犹如一股湍急的活水，它虽波涛起伏却不致汹涌，能让诱惑之石投下的一切波澜都悄然消逝。
基督的战士啊，怀着对战斗的盼望，带着这些防备和准则前行吧。不过，即使在战斗之中，你也必须按照既定的规则行事，以免在防御时像那些杂乱无章地进攻的敌人一样。往往只需遵循一种行动秩

序，无需特别费力，就能使你获得成功。一旦察觉敌人逼近——
无论是思绪、情欲还是倾向初现的躁动——
首先要迅速认清，这些正是敌人。一个巨大的错误，也是普遍的错误，就是将我们内心涌现的一切都视为与生俱来的私有之物，必须像捍卫自己一样捍卫它。
一切罪恶都是从外界侵入我们的；因此必须时刻将其与自身分离，否则我们将在自身内部滋生叛徒。凡欲与自己作战者，必须将自身分为“自己”与潜藏于内的“敌人”。

将已知的邪恶念头从自己身上分离出来，并将其视为敌人；随后将这种觉知传递给情感，在心中重新唤起对它的憎恶。这是驱除罪恶最有效的手段。
任何罪恶的念头之所以能盘踞在灵魂中，是因为从中获得某种愉悦感；因此，当对它的厌恶被激发时，它便会失去一切依托，自然而然地消失。
不过，这并非总是容易，也并非总是可行：用愤怒击退念头尚且容易，击退欲望则较难，而击退激情则更为困难，因为它们本身就是内心的动机。当这种方法无效，敌人不愿不战而降时，就要勇敢地投入战斗，但切忌自高自大、自以为是。
怯懦会使灵魂陷入混乱，变得摇摆不定且松懈；若灵魂未能在自身中站稳脚跟，便极易堕落。
自负与自大——
本身就是必须对抗的敌人：谁若放任它们，谁就已经堕落，并为新的堕落埋下了隐患，因为它们会使人陷入消极和疏忽。一旦战斗开始——
首要之务是守护心灵：不要让萌生的念头发展成情感，要在它们刚进入灵魂的入口处迎击，并努力在此处将其击溃。
为此，要急于在心中树立与那些扰乱人心的念头所依据的信念截然相反的信念。在思想之战中，这些反驳不仅是一面盾牌，更是一支支利箭——它们既能守护你的心灵，又能直击敌人的要害。
从那时起，这场战斗的本质就在于：新生的罪恶将不断被保护它的思想和观念所包围，而抗争者则会通过相反的思想和观念来摧毁这些堡垒。
这场战斗的持续时间取决于多种多样的状况，这些状况完全无法确定。只要不
，绝不能松懈，也不要在任何程度上——哪怕只是在思想上——
偏向敌人一方，胜利便毋庸置疑；因为正如我们先前指出的，罪恶的动向在我们心中没有坚实的立足点，因此自然会很快停止。如果在此之后——尽管这是出于良心的自我保护之举——
敌人仍像幽灵一般盘踞在灵魂深处，不肯退让，那么这显然表明他正受到外力的支撑；
因此，你也应当寻求外在的帮助——无论是来自尘世还是天界——
向你的导师敞开心扉，并在虔诚的祈祷中呼求主、诸圣，尤其是守护天使。对上帝的虔诚从未蒙受过羞辱。
不过，必须指出的是，与念头的斗争、与情欲的斗争、与欲望的斗争是不同的：念头与念头之间、欲望与欲望之间、情欲与情欲之间也各不相同。
在这一切中，必须运用特殊的技巧，这些技巧事先应通过沉思，或从苦修者的经验和教诲中确定下来。
但并非总是需要严厉地进行抵抗：有时仅凭轻蔑就能驱逐敌人，而抵抗只会使敌人滋生并激怒它。
必须追击敌人，直到连其踪迹都不剩为止；否则，哪怕是留存于心中的一个简单念头，也会像恶种一样结出果实，在灵魂中悄然滋生。
在战斗进行期间，不应采取任何旨在未来预防冲突的措施。此时制定的规则往往极为严苛，因此总有必要对其进行修改，进而导致经验证明其不可行——
这种做法在属灵争战中既危害极大，又极易诱惑战士。

战斗结束了。要感谢主使你免于失败，但不要过度沉溺于得救的喜悦之中，不要放任自流，不要放松警惕——
敌人常常假装已被击败，以便在你沉溺于安全感之时，通过突如其来的袭击更轻易地击垮你。
因此，切勿卸下战斗武器，也切勿忘记防卫准则。要时刻保持警觉，做一名机敏的战士。最好坐下来清点战利品：回顾整个战斗过程——它的开端、发展，以及最终的起因、加剧因素和终结因素。

这将是一种向战败者征收的贡品，它将极大地方便你今后对他们的胜利；如此，最终便能获得精神上的智慧和修行者的经验。不要向任何人提及胜利——这会极大地激怒敌人，却会使你自身力竭。
在此过程中难以避免的虚荣心，将打开心灵坚固之门的大门；战胜一个敌人之后，你将不得不与整群敌人作战。倘若你被击败了，就当痛悔，但不要逃离上帝，也不要顽固不化；要赶紧软化内心，使其达到悔改。
跌倒在所难免，但跌倒后必须且应当重新站起来。疾行之人，即便绊倒，也会迅速起身，继续朝着目标奋力前行——你要效法他。
我们的主就像一位母亲，牵着孩子的手，即使孩子频频绊倒，也绝不离弃他。与其陷入消极的沮丧，不如振作起来迎接新的挑战，从这次跌倒中汲取谦卑与谨慎的教训，避免行走在湿滑且注定会跌倒的地方。
若不以真诚的悔改洗净罪孽，罪恶一旦在你心中稍得立足，便必然将你拖入罪恶之海的深渊。罪恶将主宰你，你又不得不从最初的战斗重新开始，但天知道这是否还可能。
也许，若你此刻沉溺于罪恶，便会越过悔改的界限；也许，此后再也找不到任何真理能触动你的心；也许，甚至恩典也不会赐予你。那样的话，你便会在今生就归入那些被判受永恒折磨之人的行列。

总之，关于属灵争战的规则，需要指出的是：它们本质上无非是将全副军装应用于具体情境，因此无法将所有情况都一一列举。
内心之战的事务深奥难测且隐秘；其情境极其多样，交战者也各不相同：对某人而言是诱惑，对另一人却微不足道；令一人深受打击之事，另一人却完全无动于衷。因此，绝对不可能为所有人制定一套通用的规则。制定战斗规则的最佳创造者，就是每个人自己。
经验能教会一切，只需怀有战胜自我的热切愿望。最早的修行者并未从书本中学习，却依然是胜利者的典范。此外，不应过度依赖这些规则——它们仅是外在的轮廓。
至于构成事物的本质，每个人只有在亲身投入战斗时，才能通过经验领悟。而在这一过程中，唯有自身的明智与对上帝的委身，才是他的指引。每个人内心基督教生活的轨迹，让人联想到那些极其曲折隐秘的古代地下通道。踏入其中，受试者会获得几条的概括性指引——那里要做这个，那里要做那个，这里按某种标志，那里按某种标志，随后便被独自留在黑暗之中，有时仅有一盏微弱的油灯。他的一切都取决于灵的临在、审慎与机敏，以及那看不见的引导。
在基督徒的内在生活中，同样存在着这种隐秘性。在这里，每个人都是独自前行，即使被无数规则所包围。唯有经过锤炼的心灵感受，尤其是恩典的启示，才是他在与自我斗争中永恒、真实且形影不离的向导；其余的一切都会离他而去。

与各种情欲、欲望和意念的斗争便是如此。既然情欲、欲望和意念在本质上并无二致，因此没有必要特别详述与每个意念的斗争。我们仅作几点说明：

1.

有些念头细腻，甚至极其细腻；**有些则**粗糙，甚至极其粗糙。后者人人都能自行察觉；前者在驻留于心时难以察觉，而是在事后才显现出来——
通过行为表现出来，而且往往更容易被他人察觉，而非自己察觉。
因此，不要丝毫相信自己的安宁、善良和纯洁，而要时刻对此保持警惕——
仔细观察事情的发展过程，留意它们伴随着怎样的念头、又以怎样的念头结束，从而据此推断最初内心深处隐藏着什么。不过，最好还是有另一个“受托人”——
那双习惯的眼睛会立刻指出我们内心深处隐藏着什么，尽管我们自己并未察觉。当谈到最微妙的念头时，并非仅指精神层面的：它们既可能源于肉体，也可能源于灵魂。
它们的显著特征在于难以察觉，深藏于内心深处，以致人自以为行为纯洁，毫无私欲掺杂，实则却受私欲驱使。其原因在于内心尚未确立纯洁，或者更确切地说，尚未形成区分自然与外来事物的能力。
当这一区分形成之时，那些微妙乃至极微细的事物便会变得粗糙甚至极其粗糙，因为届时，通过经验，人的注意力将变得敏锐，内心感受也将学会分辨善恶。

2. 有些念头、欲望和激情——以突袭和短暂的骚动形式出现；也有些则是持久的，持续数日、数月乃至数年。前者虽易消散，但也不应轻视，而应不仅密切关注它们本身，还要留意它们的规律。 仇敌似乎有一条法则——不直接从情欲入手，而是从念头开始，并反复重演。第一次被愤怒驱逐的念头，在第二次、第三次出现时可能被更宽容地接纳，随后便会滋生欲望和情欲，由此距离默许并付诸行动仅一步之遥。持久的念头沉重而致命； **“诱惑”这一称号**主要归属于它们。关于它们，必须明白的是：它们并非源于本性——尽管其性质与本性相符——
而是始终来自仇敌；主允许它们出现，是出于一种特殊的意图，即为了我们的洁净，为了考验并确立我们的忠诚、信仰、恒心以及洞察内在之人的能力， ——
因此，即使它们对新生的恩典之心而言过于刺痛——例如诽谤、绝望、不信——
我们也应当欣然忍受；最重要的是，在任何时候都绝不向它们屈服，不将它们内化，并让心灵保持自由，通过思想和信仰将它们与自己及自己的自由分离。

3.
需要与之斗争的念头并不总是邪恶的，有时表面上看起来是善的，而且往往是中性的。对于邪恶的念头，只有一条法则——
立即驱逐；而对于中性的念头，则需要加以辨别或思考。这正是众人所称道的经验：分辨哪些念头应当践行，哪些应当摒弃。
对此无法提出固定规则：每个人都应从自身的经验中学习，因为人各不相同，他人的经验未必适合我们。
更好的做法是：既已确立行事准则，便应遵循其轨迹；而对于所有新出现的事物，无论其表面多么合理，都应将其驱逐。如果某个念头本身及其后果均无不妥，那么也不要立即顺从它，而应暂且忍耐，以免鲁莽行事。
有人甚至等待了五年，最终仍未付诸行动。最根本的法则在于：不要轻信自己的理智与内心，而应将每一个念头都呈报给自己的指导者。违反这一规则，过去如此，现在亦然，始终是导致重大堕落与受诱惑的根源。

4.
邪恶的念头是诱惑，而看似正当的念头则是迷惑。沉迷于前者者，被视为犯了罪、堕落了；沉迷于后者者，则被视为陷入了迷惑。能否将一切迷惑在其起源和性质上加以阐明呢？
其主要特征在于：人会确信自己并非本来的样子，例如：自以为被召唤去教化他人，或有能力过上非凡的生活等等。其根源在于一种极其微妙的想法，即“我有所作为，而且意义非凡”……
微不足道之人却自以为不凡。敌人正是抓住这种最隐秘的傲慢，将人缠绕其中。不过，任何我们未曾察觉的微妙邪念，都会使我们陷入迷思；当 我们自以为正被善良而虔诚的念头所引导时。就此而言，可以说，没有哪一刻我们不处于迷惑之中，我们仿佛行走在幻影之中，时而以这种形式，时而以那种形式被它们缠绕。这是因为邪恶仍在内心，尚未消散，而善仅停留在表面；因此，在我们眼中，恰似被蒸发出的雾气所笼罩。

5.
至于每个具体的念头，最好事先收集相关信息，也就是说，要了解这些念头、它们产生的缘由、带来的后果以及驱散它们的方法。
这将是一座储备库，在战斗中非常有用，具体来说：当某种念头无法被憎恶驱散，反而开始滋生，并试图诱惑和说服你时，就必须用某种反驳的论点来对抗它。但要做到这一点，就必须储备好相应的思想。在这方面，圣父们选出了最重要的八种情欲，并将其作为范例加以描述，供所有寻求真理者参考。不过，这些并非战斗中唯一的对象，而只是最重要的。因此，在其他著作中，我们也能找到对其他情欲的描述及其应对准则。最丰富的汇编可见于约翰·克里索斯托姆的著作中。

6.
思虑有属肉体的，有属心灵的，也有属灵的。显而易见，这些思虑随时都可能出现，但自然地，起初属

肉体的思虑更为明显，随后属心灵的和属灵的思虑才会显现。相应的，属灵的争战也应随之转变，或调整其立场。了解这一点是为了避免——例如——战胜了肉体的人因产生安全感而掉以轻心，因为他仍可能通过心灵被击败；而平息了心灵的人，其灵性仍可能遭受打击。总之，只要还有一口气，这场战斗就不会停止，尽管它可能会暂时平息，有时甚至会持续很长时间。

7.

圣多罗菲说："有活跃的私欲，有与之搏斗的，也有战胜它的。"前者犯下罪过，后者开始净化，第三者则接近无欲之境。一个人越是坚决地反抗情欲，甚至不向它们让步一个念头——更不用说欲望和享乐了；或者，如果这些念头出现了，就迅速将它们连根拔起，始终使自己处于与之对抗的状态，他就越快达到纯净。

一个人越是顺从、越是宽容自己，这过程就越漫长，充满停滞与起伏。这源于自怜，或是未能将自我与激情割裂开来：人看似在怜悯自己，实则在纵容敌人，并自相为敌。

8.

这种斗争的结果，是使心灵从杂念中净化，使心从激情中净化，使意志从倾向中净化。当这种净化形成时，人便进入无欲无求的境界。他的内在成为一面清澈的明镜，映照出精神层面的事物。

9.

尽管与念头、欲望和激情进行精神上的斗争具有绝对的必要性、不可避免性以及胜利的力量，但它不应成为我们净化自身污秽的唯一手段，也不应排斥或取代其他所有净化方式。

必须与之保持持续联系的，**是积极对抗情欲**，即通过与其相反的行为来根除、消除和摧毁（粉碎——*编者注*）它们。原因在于，激情已经渗透（*浸透*、植入——*编者注*）了我们的力量，而之所以能渗透，正是因为我们曾带着激情行事。每一件充满激情的行为都向自身力量中注入了一丝激情，而所有行为的总和使力量被激情所充盈，正如海绵吸满水，或衣物沾满恶臭。

反之亦然，为了挤出这种激情，应当采取与先前相反的行动，这样，每一项行动在力量中沉淀时，都会将相应部分的激情从其中挤出；而频繁且持续地进行大量此类行动，则能彻底清除所有的激情。

这种方法，只要运用得当，其效力之强，以至于实践者经过几次尝试后，便开始感受到激情的减弱、心灵的轻松与自由，以及灵魂中的一丝光明。

单纯的内心斗争虽能将激情从意识中驱逐，但它依然存活，只是暂时隐匿了。相反，与之对立的行动则能一击毙命，直击这条毒蛇的要害。

然而，这并不意味着在行动时可以停止思想上的斗争。思想斗争必须始终如一地伴随行动，否则它可能毫无成效，甚至会助长而非削弱激情，因为在对抗一种激情时，另一种激情可能会趁虚而入，例如在斋戒时——虚荣心。

若对此置之不理，那么无论付出多少努力，行动都不会结出任何果实。与行动相联系的内心斗争，从内外两方面打击情欲，将其消灭的速度，恰如敌人被前后包抄、击溃时迅速覆灭一般。

10.

在这种积极的自我矫正中，必须遵循既定的顺序和规范；在构建这一体系时，应关注激情的一般特性、自身的性格，以及在积极行动中提到的善行。在第一种情况下，应将目标锁定在最主要的私欲上：享乐、贪恋和自负——

因此，主要应通过自我贬抑与严苛、挥霍财产与毁坏物品、服从并臣服于他人，或自我贬抑（参见瓦尔索努菲乌斯）来修习。

对于那些积极致力于自我净化的人来说，这类行为总是处于首要位置。其次，则是针对其主要情欲。这种主要情欲会在悔改之时显现，即在认识到自身罪性并进行忏悔的过程中。

当立下不犯罪的誓言时，最需要关注的正是这一情欲。因此，此后它也应当成为对抗我们内心罪恶的首要对象。它既遮蔽了所有其他情欲，又将它们束缚在自己周围，或者说，为它们提供了立足点。

其他情欲唯有在这一情欲被削弱并战胜之后才会显现，并随之被驱散（驱散、*消散——编者注*）。

必须从一开始就竭尽全力与之抗争，更何况此时往往伴随着对它的强烈憎恶，这种憎恶能赋予人抗争的力量。若不先制服它，便无法转向征服其他初始情欲。
在第三个方面，行善的顺序不言自明。即首先针对统治性激情采取行动，接着针对源头激情，然后，当这两者都平息后，行善便拥有自由，可以自行决定——更确切地说，是遵循内心的指引——
消灭敌对军团的残余。
无论哪种激情苏醒并显现，就针对它制定行动方案。这些是斗争行动的目标，必须按照既定的法则去践行。除了必须遵守上述顺序之外，在对抗过程中还应保持循序渐进、平稳均匀，以免像心神不宁者那样从一个目标跳到另一个目标。　否则将不会结出真正的果实，反而会滋生虚荣。行动越果断、越坚定——
就越接近终点与安宁。在已开始的事业中要坚持到成果显现，因为结局是事业的巅峰……此外，实践者应观察经验所揭示的另一件事。　事情似乎正是如此：紧随转变之后——
便是对欲望的积极斗争；由此或伴随此——
随即便是内心的斗争；随后，二者相互支撑、相互强化：内在增长——外在亦增长；外在增长——
内在亦增长；
最终，当二者都足够强盛时，人便会萌生壮举与行动的念头，以彻底根除激情，将其连根铲除。既不应自己去追求伟大的壮举与行动，也不应建议他人如此。
行动应当循序渐进，逐步增强和巩固，以积蓄势头和力量。否则，我们的行为将如同在旧衣上补上新补丁。对壮举的追求必须发自内心，正如病患有时会因直觉和灵感而坚定地寻求有效的治疗一样。
11.　通过思想和行动与私欲作斗争——
这本身就很有力量，但如果在他人指导下进行，进展会快得多、成效大得多，而且更迅速。
在思想之战中，你未必总能察觉到敌人，也未必总能有效对抗他并保持对此的热忱与决心；最重要的是——
无论哪种情况，你都无法制定一个统一的计划或预先的纲领，以此来统领整个战斗。仅凭一己之力，完全无法做到这一点。
必须有人能从旁观者的角度，既看清我们的现状，又洞悉我们的未来。因此，将自己托付给导师，应被视为自我矫正的最佳且最果断的手段。他将对我们及在我们内心运用同样的手段——
即积极的内心斗争，但最重要的是，他将根据自己的判断、规划，以及对目标、道路和岔路的洞察来实施。
因此，凡渴望并寻求净化之人，当向主祈求并恳求一位父亲般的导师；一旦获得，便将你所知、所见的一切关于自己的事情都告诉他。然后，将你整个自我——无论是内在还是外在——
都交托给他，如同交托未经加工的原材料，让他以此为主建造一座新人的殿宇。
如此行后，便要放下对自我的所有忧虑，无忧无虑地投身于父亲的庇护之下。让他随心所欲地引领，无论去向何方、以何种方式；让他要求你做什么、何时做、在哪里做，都由他决定。
我们方面则要给予他——
毫无怨言的顺服，不加思索、充满信心、心甘情愿地向他敞开心扉，或向他倾诉自己的思绪、欲望、激情、行为、言语——我们所做的一切以及发生在我们身上的所有事情。
这使他能够洞察我们的处境以及内心世界的状态，并据此为我们提供建议、安排事务。向父亲敞开心扉并服从他，正是摧毁（*粉碎——编者注*）情欲、战胜恶魔的决定性手段。
每当进行一次倾诉，并随后履行因此事而指定的任务，这就如同清洗伤口并更换绷带一般。这是紧急的治疗！
敞开心扉者将一切污秽之物尽数吐出，并通过顺服，随后摄取纯净之物、新的储备、治愈性的食物、纯净的汁液——就像有人服用催吐剂后，再进食优质食物一样。但最重要的是——
这将斩断情欲的根源，即“**自我**”。
那个“引导者”虽然由自身主导，但终究还是**由他自己**来指挥这场战斗；因此，当

对抗“自我”时，在某种程度上却也在滋养它。
而在导师的引导下，我们的**“我”**从一开始就在他的意志中彻底消失，与此同时，所有情欲也失去了依托，随后便陷入混乱，毫无章法地涌现并作用；但即便在此，它们的一切诡计也会被坦诚所识破，从而归于徒劳。
总之，这是消灭激情、迅速回归纯洁的强大方法。所有圣人的经历都印证了这一点；而这样的例子不胜枚举……还需指出的是，在皈依后，越早找到并选定一位导师，效果就越好。
嫉妒之火生机勃勃且随时准备爆发，而睿智的引导者会用尽一切手段来应对它，尤其是当自我塑造尚未形成之时——这种自我塑造会滋生固执、猜疑、顶撞和矫正……
受其困扰者，即便选定了引导者，也必须先从这种心态中得到治愈，才能跻身于能够接受教化的“良子”之列。可悲的是，当灵魂习惯于一切都按自己的理解和意愿行事时。
12. 最后，对我们整个内心的最终净化——如同在火中淬炼一般——是由主亲自完成的。具体而言：外在表现为苦难，内在表现为眼泪。不能说这些仅在最后才出现，而此前从未有过。
不，它们从一开始就存在，从最初便伴随而来，以各种磨难和心灵的痛楚形式伴随人一生；人越是成长，这些磨难就越发强烈。但主正是通过这种方式将它们引入我们心中，祂容许并仿佛赐福于我们，使内外事务的通常进程成为我们的益处。 到了最后，祂则有意地安排（修正——编者注）这些经历，赐下眼泪，带来悲伤——
或同时发生，或接连而至，时而这个先来，时而那个先来，甚至对不同的人而言，所经历的也各不相同。
忧伤是火，眼泪是水。这就是**水与火的**洗礼。圣以撒·叙利亚人将此比作被钉上十字架，或是外在人的最终受难。
据说这一刻是最具诱惑的，类似于亚伯拉罕献儿子为祭时的情景：脑海中一片黑暗，心中充满绝望的煎熬，上方是愤怒的威胁，下方是等待着的炼狱；人目睹自己正在毁灭，悬于深渊之上。
由此，有人凯旋而出，有人跌倒并退回原路，只为再次攀登这座高山。跨越这一阶的人，犹如升入天堂，已不再属于尘世，而是属于天界，他们被神圣之灵托起并由其承载，如同以西结异象中的车轮。
上帝在他们里面运行。他们的境界是思想所无法企及的。唯有通过亲身体验才能认识它，因此那些已经跨越它的人并不谈论它；谈论它不仅无益，甚至可能有害。
这属于最终境界。在此之前，作为最强有力的净化手段，应当持续体验由上帝安排的苦难与磨难，以及祂所赐予的痛悔之心。就其效力而言，这等同于引导者；在引导者缺席时，它足以替代引导者，而且确实在信主且谦卑的人身上发挥着替代作用。
因为在这种情况下，上帝自己就是引导者，而祂无疑比人更睿智。圣以撒·西里安详细描述了主是如何循序渐进地将受净化者引入越来越多的净化之苦，以及如何在他心中点燃痛悔之灵。
我们这边只需对神的美善安排怀有信心，并乐意、欢喜、感恩地接受祂所赐予的一切。若缺乏这一点，苦难事件的净化之力便会消失，无法触及我们的内心深处。这是关于苦难的。 至于痛悔——则是通过观察自己和内心所发生的一切，仔细认清自己的罪过与失序，随后频繁地忏悔，并怀着真诚的悔改与痛心。
若无外在的悲伤，人便难以抵御骄傲与自负；若无痛悔的泪水，又如何摆脱内心那种法利赛式的自义之自私？（在圣伊萨克·西里亚尼的著作中，外在的悲伤、泪水与痛悔在他字里行间处处受到赞扬。）
使徒将那些缺乏前者的视为淫乱之人。既然这些试炼不在我们掌控之中，而在上帝手中，我们因不信任自身的力量、不知能否在其中站立得住而不敢祈求，但至少绝不能对后者掉以轻心。
后者大半掌握在我们手中，为之祈祷也并非被禁止的。
因此，无论有多少方法和智慧，都要竭尽全力，在悔改中向神痛悔，俯伏在他面前，祈求宽恕。神看见你的努力，必赐予你持续的痛悔，若需要，还会赐下滔滔不绝的眼泪，借此洗净并最终彻底洁净灵魂的面容。 顺境不应导致自满和自夸，而应引发一种担忧——

是否主已经将你视为多余而弃之不顾；因此，要对内心深处的痛悔怀有最强烈的热忱，因为这始终是蒙神喜悦的祭物。
甚至可以说，当你没有外在的悲伤时，也要在内心悲伤，因为上帝仿佛正在呼唤你这样做。
与此同时，反之亦然，对于那些外在表现出悲伤的人，主自己会赐予安慰——那些令人陶醉的喜乐时刻，让人忘却悲伤，治愈伤口，甚至连哀叹都变得不可能。此时，眼泪可能流，也可能不流：关键在于在神面前为自己的污秽而痛悔。

以上便是消灭我们内心情欲的所有方式——
有时靠我们自己的心智努力，有时靠导师的引导，有时则靠主亲自的作为。此前已指出，若无内心的思想斗争，外在的斗争便无法成功；同样，在导师引导下的斗争以及神迹般的净化，也必须遵循这一原则。
因此，内在的斗争必须持续不断且坚定不移。单凭它本身力量虽不强，但若缺乏它，其他一切努力都将徒劳无功，毫无益处。无论是行善者、受苦者、流泪者还是服从者，都曾因缺乏内在斗争或未能守护心灵而堕落，如今依然如此。若在此同时回顾先前关于内在积极作为的论述——即其中蕴含着外在积极作为的目标与力量——
那么内在作为的全部意义便会以全部力量显现出来，每个人都会清楚地看到，它正是所有修行活动的源泉、基础和目标。
我们的一切修行可归结为以下公式：向内收敛，唤醒灵性意识与生命活力，并在此心境下，在导师或天意的引导下，遵循既定的外在修行路径前行；但与此同时，要以严谨而专注的注意力察觉并追踪内心所生的一切。
一旦产生情欲的骚动，就要在思想上和行动上驱逐并击退它，同时不要忘记在内心培养一种因自身罪孽而痛悔、忧伤的精神。

修行者的全部注意力都应集中于此，以便在修行时不致心神散乱，仿佛被束缚或束紧在自己思绪的腰间一般。怀着这种内心的安住与守护而行，便是清醒的修行，而关于此道的学问，便是清醒之学。
现在可以理解了，为什么所有修行者都将清醒的德行视为修行美德中最重要的一项，而将缺乏此德行的人视为无果的。正因如此，它才应当被特别强调。关于这一点已经谈过，但那只是开端。
此前提及它，是为了说明：开展自我抗拒与自我约束的实践，必须源于内在；或者更确切地说，只有在内在确立了根基之后，才能践行这种修行。
现在，我们将选择同一点作为向上攀登的起点，因为那里才是目标，而外在的只是手段。也就是说，必须展现出奋进之灵对上帝的本质性向往，展现出尽快接近祂的条件，以及已接近祂——
或者更确切地说，有能力接近祂——的状态，因为接近本身正是源于上帝。

迈向与神活泼相交的开端

当内在根基稳固后，修行者便将全部的热忱倾注于自我净化——
从污秽与情欲中自省自洁，以释放自身潜能，并在敬神的事工中巩固这些力量。这项修行占据了他全部的注意力、所有的心力以及全部的时间。
随着逐渐习惯于这种修行，同时梳理并整顿自己的内在状态，他自然会越来越深入内心，将心神凝聚于内，从而开启一种永无止境的内在安住。这就是初级修行阶段的目标——进入内在。
与此同时，当人开始在自我中站稳脚跟时，那个他应当追求的主要目标便逐渐展现在他面前——
这个目标此前仿佛被繁杂的琐事所遮蔽。但也很自然，随着逐渐远离情欲的领域，我们灵魂的主要渴望与向往便会显现出来，而为了拓展这一渴望的范围，才展开了所有的修行。
这一目标与追求，便是对作为至高至善的上帝的向往。这种向往以感知在上帝里的生命甘美，或领略上帝的至善为前提，因此并非一蹴而就。
起初，恐惧笼罩着人：他像奴隶一样服侍，出于在觉醒瞬间所意识到的责任与义务。随后，恐惧逐渐平

息，虽未完全消散，却为侍奉主的甘美让位，让人在其中感受到愉悦。
这种现象正是灵魂为上帝首次苏醒的表现，是洞见自身光明目标的体现。当这种向往出现时，它便会按照与诞生时相同的顺序，自然而然地开始成长。然而，不应仅仅等待它，自己却对此无所作为；不，人必须以特定方式主动行动，以促进这种向往尽早显现。
为此，按照以往的顺序，主要应进行内在的积极行动；但所有
以此方式完成的事务，只要在未脱离内在的情况下进行，都能助长这种向往，使其恢复并巩固，同时将一切寄望于上帝，并将一切归于上帝的荣耀。
这应当是上述一切行为的精神内核，否则这些行为将徒劳无功；尤其重要的是，若缺乏这种注入人内心的内在力量，人便无法承受其重担。因此，以往的功绩虽能培养对上帝的向往，但必须以一种特殊的内在心态来引导它们——这种心态正是我们在践行这些功绩时应当保持的。

归向上帝

心灵向上帝的升华，或对祂的向往，是在内在修行的巩固过程中逐渐形成的。它如同种子般在修行中萌发，又如同在土壤中一样在修行中成熟。因此，为了守护这种内在状态，以便更快地激发对上帝的向往，必须做到：

1.
让心灵习惯于在神面前行走。人应当不断努力凝视神，仿佛祂就在右边，并逐渐达到一种觉悟：自己正被神所看见。对此的习惯，便是通往神的门，是心灵通向天国的窗口。

2.
凡事皆为荣耀上帝而行，无论外在或内在，心中除这荣耀外，不应存有其他任何念头：这荣耀应当成为一切作为的尺度，并为之盖上印记。

3.
凡事都要凭着对上帝旨意的觉知而行，行在祂的旨意之中，在一切事上顺服祂，并全心全意地顺从。遵行上帝的旨意涵盖了人所做的一切，而顺服祂则涵盖了发生在人身上的一切。
无论做什么，都要竭力去领悟上帝希望你从这事中得到什么；无论遇到什么，都要将其视为来自主的手。无论是人、事物、偶然事件、喜乐还是悲伤——
都要欣然接受，无论遇到什么，都要心甘情愿、心平气和、心满意足地顺服，即使面对逆境也不例外。

通过这些属灵的操练，心灵将越来越清晰地洞察上帝，并在见神之中日益坚固——
逐渐习惯于以心灵凝视上帝及其无穷的完美。
这种凝视大多是在向神祈祷时获得的，并通过这种向神的祈祷而逐渐成熟。它是通往与神活泼交通之路的开端。

与神观同时出现并日益完善的是对上帝虔敬的灵性敬拜：当人以痛苦的呼求向神倾诉时，他像受造物一样在祂面前谦卑地俯伏，并非带着痛苦的、
而是怀着被践踏和被拒绝的感觉，而是怀着自己被接纳、蒙恩宠、蒙宽恕的自觉。

由此，内心将涌现出不可遏制的向往，并对上帝产生崇敬之情。

追求上帝是目标。但起初，这仅仅是一种意图，一种追求。必须使其变得真实、鲜活，如同自然引力一般，甘美、自愿且不可遏制。唯有这种引力才能表明：我们处于应有的境界，上帝接纳我们，我们正走向祂。
当铁被磁铁吸引时，这意味着磁力正在作用于它；在灵性层面也是如此：只有当这种鲜活的向往存在时——当灵性超越一切，直奔上帝，为祂而倾慕时——才能显明上帝正在触动我们。 起初并无此境——嫉妒之人全然关注自身，虽说是为了上帝，但这种对上帝的仰望仅停留在思想层面。主尚未赐予人品尝祂的滋味，人自身也无能为力，因为不洁净。他侍奉

上帝，可以说，是索然无味的。随后，随着心灵的净化与更新，他开始在敬虔的生活中感受到甘美，满怀爱意与热忱地行走其中——这生活便成了他甘美的归宿。

灵魂开始像远离寒冷一样远离一切，并倾向于温暖它的上帝。这种倾向的萌芽源于那渴慕神圣恩典的灵。正是在神圣恩典的启示与引导下，这种倾向在既定的秩序中逐渐成熟，甚至在人未察觉自身行为之时，便已从中汲取养分。

这一诞生的标志在于：在上帝面前自愿、宁静、从容地内住，伴随着虔敬、敬畏、喜乐等感受。此前，灵曾强行挤入内心，而如今它已自行安顿，并坚定不移地驻留其中。

它乐于独自与上帝同在，远离他人，或对一切外在事物置若罔闻。它在内心寻得上帝的国度，那便是*圣灵中的平安与喜乐*（罗马书14:17）。这种向内沉浸，或沉浸于上帝之中，被称为理性的静默，或是对上帝的沉醉。

虽然这种状态有时是短暂的，但必须使其成为恒常的，因为这正是目标所在。当我们的灵真正与神同在时，神就在我们里面，因为这并非思想上的交通，而是活泼的、无言的、与万物隔绝的、全然沉浸于神之中的状态。正如阳光带走露珠，主也以触碰的方式将灵提升。先知说：*“灵便将我举起”*（耶3:12）。

许多圣徒始终处于被上帝吸引的状态，而对另一些人来说，圣灵的临在虽是暂时的，却频繁发生。这种向神倾慕，或称进入神内，正是借着神的恩典，在那些真诚、恳切、勤勉寻求神的人心中萌发、成熟并臻于完善。

实现这一目标的关键条件，是净化心灵以接纳那吸引人的上帝：*“心里清洁的人必得见上帝”*（马太福音5:8）。因此，迄今所提到的所有修行、操练和行为，都是为此做出的必要且不可或缺的准备。只是所有这些都必须以恰当的方式进行，并且必须以此为目标。

这里的关键在于守护心灵：热忱之灵的居所就在内心；灵修、操练和行为之所以有效，正是因为它们源于内心，而灵性争战的胜利也唯有从内心而来；培养对上帝的渴慕，最好的方式就是从内心出发。因此，内心的操练是灵性生活、真正基督徒生活的核心源泉。

正因如此，圣父们将其视为唯一通往成全的道路。

*“要节制，要警醒，要祷告，”*主说（彼得前书5:8；马可福音14:38）。节制，即守护内心，是首要的功课。在圣父们看来，一切都指向这一点：一切都在于内心，因为内心所存的，必会显于行动。

而在向神攀登的征途中，迈出的决定性一步，即与神交通的门槛，便是将自己全然交托于祂；此后，行事的便不再是人，而是祂自己。力量究竟何在？我们又在寻求什么？

与神交通，即指神住在我们里面并开始在我们里面运行，仿佛披戴上我们的灵，以祂的理智、意志和情感来掌管*我们，使我们内里的意愿与行为*都成为祂的事工，使祂在万事中掌权，

而我们则成为祂的器皿，或说由祂所行之事，无论在思想、意愿、情感、言语还是行为上皆然。万有的主——主——

所寻求的正是此，因为唯有祂借着受造之物在受造之物中成就一切。领悟自身之灵者，也应当寻求此。

要使神住在我们里面并掌权，即接受祂的万有之能，其条件便是舍弃自身的自由。自由的受造物，根据其意识和定义，会凭自己行事，但事实本不该如此。

在神的国度里，不应有人自行行事，而应让神在万事中行事；只要自由本身依然存在，这便无法实现——因为自由否定并排斥神的权能。只有当我们的自由——即独立自主、以自我为中心的活动——在祂面前屈服，当人在内心发出坚决的祈求：“主啊，请在我里面随祢的意愿行事，因为我既瞎眼又软弱”时，这种对抗上帝大能的顽固才将终结。

就在这一刻，上帝的大能进入人的灵里，并开始施展祂的作为。因此，上帝住在我们里面的条件，就是我们坚决地将自己交托给祂。

将自己交托给上帝，是我们灵里最内在、最隐秘的举动，虽如万物般转瞬即逝，却并非瞬间就能达成，而是随着行此举动的基督徒的智慧与审慎，或长或短地逐渐成熟。

其开端始于初次归信之时，因为那时悔改之人立下誓言时，必定会说：“我必远离邪恶，行善事；主啊，唯愿祢不要以祢恩典的帮助离弃我。”

怀着这种心志，他便踏上了苦修之路，并在其中热忱地行动，期盼着蒙受上帝的帮助。但显然，在此过程中，他的热忱走在前面，而上帝的作为则紧随其后。这既符合初学者的心态，也符合上帝的旨意。初学者渴望为主劳苦、侍奉祂——
于是便付诸行动。由此，他心中便生发出对主的信心，以及一种仿佛敢于直视上帝的勇气。但显然，这种状态不应一直持续下去。人必须顺从上帝的引导，泯灭那自发的热忱。
因此，人不应停留在最初的心境中，而应在保持同样热忱的同时，顺服上帝，接受祂的引导，学会顺从祂的启示与感召。当对彼得说：
“你年少的时候，自己束上带子，随意往来；但你年老的时候，要有人给你束上带子，领你到不愿意去的地方”（约21:18）。起初，人凭自己的热忱行事，随后便说：“主啊，你掌管一切命运，请亲自安排我的救恩。
我将如被捆绑者一般，往你所指引之处前行。”这正是对上帝坚定委身的体现。第一种行为方式看似如此美好动人——
结出了多少果实！正因如此，它可能让人永远被束缚其中。但必须警惕这一点，因为这无异于在贫瘠的土地上辛劳耕耘：尽是沙石，却毫无生机。
必须努力摆脱这种状态，转向对神的奉献。诚然，这种奉献在某种程度上也能在第一种行为的延续中自然生长，然而必须关注这种成长并加以促进，或者更确切地说，要接纳那正在形成和成长的果实。实际上，即便在那时，，行动者仍是神，因为没有祂我们一无所有，但人却说：“是我选择了，是我愿意的，是我努力的，而上帝给予了帮助。”无论是意愿、选择还是努力，都是善行，因此也属于上帝；但人在忙碌和努力之中，往往误以为这便是自己的力量。
因此，内心从热忱向虔诚的转变，无非是上帝在我们身上——或在我们得救与洁净的过程中——所行之工向我们意识的显明与显现。
热忱者会通过以下种种经历领悟这一点：尽管竭尽全力却屡屡受挫；无需特别费力却意外获得巨大成功；以及那些特别发人深省的过失与跌倒——这些恰似恩典的暂时退却。
这一切都引导人产生这样的思想和信念：自己一无是处，而一切皆源于上帝及其全能的恩典。这是通往虔诚之路的预备课程的最终阶段。唯有当人真切地意识到自己一无是处时，这一阶段才可能实现。
就人自身而言，可以采取以下做法：审视各项事务与事件的构成，以便从中洞见上帝的大能；怀着坚定的信心深入领悟称义的条件，直至呼求：*“祢以命运为天平，求祢拯救我；*
目睹无数仇敌、道路被遮蔽、眼前一片黑暗、岔路无穷无尽，以及上帝旨意的深奥难测。这些思想上的准备，会从实际行动中获得特殊的力量，即：散尽全部财产、将自己置于众人的嘲弄之中（以疯圣之姿）、闭关静修、隐居荒野。
这些是人生的转折点，经历之后，除了转向上帝，已无处可依。所有这样的人都将自己直接交托在上帝手中，并被祂所接纳。在这方面，指导者的帮助是无价的，如果他能在受指导者不知情的情况下，将受指导者置于唯有上帝那看不见的帮助才能解救的境地。
古代教父们曾说：应当为修道初学者的头戴冠冕。这种自知渺小与全然委身于上帝的境界，最好是通过不间断的苦难，尤其是上帝所赐予的、如前所述的那些非凡的十字架来培养的。
将自己交托给上帝的人，或蒙受此恩赐的人，便开始受上帝的引导，并常存于祂里面。自由并未被摧毁，而是依然存在，因为自我奉献并非一次性的、确定的行为，而是不断重复的过程。人将自己投靠于上帝，上帝便接纳他，并在他里面，或借着他的力量行事。
这便是我们灵命真正的、神圣的生命。将自己交托在神手中的，便从神那里领受，并借着所领受的去行事。这是活泼的联合，是在神里面的生命，是以整个存在——思想、心灵、意志——
在祂里面得以确立。它源于自我奉献。
但既然自我奉献是循序渐进的，且恰恰是在最初行动的延续之中，那么与此同时，这种对神的接纳以及在神里面的安息，也不可避免地会随之升华。事实正是如此；它本身也在升华。但归根结底，我们这一方也必须有所作为，以促进这一过程，或使其加速成熟。 与神交通的领域——

即这种交通形成并发挥作用的领域——便是理性的灵性祷告……
祈祷者存于上帝之中，因此，他完全准备好且有能力让上帝也存于他之中。但这种祈祷不同于单纯的祷告；它是一种特殊的灵性活动，与其说是受引导的，不如说是在引导者与被引导者双方都未察觉的情况下悄然成熟。
可以说，这便是苦修规则的最终境界（参见西梅昂·神学家）。因为当这种祈祷确立并稳固时，上帝便与我们的灵合而为一。规则仅涉及它的初级阶段，而随着修行的精进，其中所发生的一切则被隐藏起来，变得不可见，正如摩西隐于云中一般。

与神的活泼交通是在一种寂静的状态中实现的，这种寂静会导向无欲无求

凡是内心开始涌现这些不由自主的向内倾向和对上帝的敬慕，尤其是那些已开始将自己全然奉献给上帝并持之以恒地祈祷的人，便已准备好且有能力进入静默状态。唯有这样的人，才有力量承受这一修行，并从中获得成果。 要让这样的人留在集体宿舍并与他人共同生活，是绝无可能的。

是什么驱使大阿森西奥远离世人？正是这种向内、归向上帝的吸引力。
“我爱你们，”他说，“但我无法同时与上帝和世人同在。”“真正的静默者，”约翰·《阶梯》所著者说，“为了不失去上帝的甘美，便远离所有人——虽对世人毫无憎恨，却如同他人竭力与世人亲近一般。”

我们从《天梯》第27篇中摘录关于“静默”概念的段落：

“有外在的静默，即人脱离众人，独居一人；也有内在的静默，即人在灵里与上帝同在，并非勉强，而是自由自在，正如胸膛自由地呼吸，双眼自由地视物。二者相辅相成，但没有后者便无法存在前者。 因此，真正的静默者—— ——是那个将无形之存在，即自己的灵魂，竭力维系在肉体之屋范围之内的人。让静默者的修道室容纳他的身体，而这身体之中则蕴藏着理智的圣殿。”

尚未品尝过上帝甘甜之人，无法追求静默；而尚未战胜情欲之人，也无法品尝这种甘甜。受心灵情欲所苦却企图追求静默的人，就像是从船上跳入深渊，却妄想靠一块木板安然抵达岸边的人一样。

凡易怒、自高自大、虚伪或心怀怨恨之人，切勿妄图窥见静默的蛛丝马迹，以免陷入心智的狂乱。

品尝过上帝甘甜之人，便会追求静默，以便毫无阻碍地、永不满足地沉浸其中，并在自己内心不断以火生火、以悔改生悔改、以渴慕生渴慕。
因此，“静默者乃是天使在世间的化身；在渴慕的纸页上，以勤勉的笔迹，他使自己的祷告摆脱了懒惰与懈怠……静默者——就是那位被圣灵感动而呼求的人：*‘我的心已预备好了，上帝！’*（《诗篇》56:8）。沉默者——就是那位说*：‘我虽睡着，我的心却醒着*（《雅歌》5:2）’的人。”

因此，默修者的全部修持，便是与独一的主同在，并与祂面对面交谈，正如王所宠爱的臣仆在他耳边低语一般。这种发自内心的修持，由另一项修持所守护和保障——即保持思绪的宁静。
思绪的端正与对神性那不可被窃取的思念，构成了静默的本质，以及那份无忧无虑。
若你懂得此理，便可高坐俯瞰，届时便会看见：有多少、何种窃贼，何时、从何处企图闯入并偷走葡萄串。当这位守望者感到疲惫时，便起身祈祷，随后再次坐下，以崭新的勇气重拾最初的职责。

那些喜爱这福乐的寂静之人，会经历智慧之力的磨练，并效法其生活方式。他们永世无休地赞美造物主，永不厌倦；同样，升入寂静之天的人，在颂扬造物主时，也永不厌倦。

然而，若心中未先确立完美的无忧无虑，便既无法进行不懒惰的祈祷，也无法保持心无旁骛。
未获得后者者，无法明智地通过前两者，正如未学会字母便无法阅读一样。“一根细发会扰乱视线，一点点忧虑便会毁掉寂静。”
凡欲向神呈献纯净心灵，却又被忧虑所扰者，犹如将双脚牢牢捆绑，却企图快速前行。因此，真正的静默始于将自己交托给神，并从内心深处确信祂对我们的眷顾。

唯有那些为领受神的爱、为解渴于这爱、被这爱的甘美所吸引而投身于静默之人，才是真正的静

默者。
这样的人，若能以理智践行静默，很快便会品尝到其果实，这些果实包括：心神平静、思绪澄澈、对主的敬慕、永不满足的祈祷、无懈可击的警醒、恒久的泪水等等。

因此，引领人进入静默的，是内心对在神面前甘美站立的向往；通往静默之路，是通过一切灵修操练来净化情欲，借此在我们里面坚固美善、消灭邪恶；其直接的门槛，便是无忧无虑地将自己交托给神；其本质在于——
以心灵中的理智在神面前保持一种不受任何事物扰动的祈祷静立，由此，火焰与火焰相接。

因上帝的触碰而燃起的灵之火，最终净化了人，并将他提升至无情欲的境界。在这火焰中，我们的本性如同未净化的金属在熔炉中被重铸，最终焕发出天上的纯净之光，使其成为上帝准备好的居所。

因此，在通往与神活泼交通的道路上，必然伴随着一种寂静——
即便不总是如苦修生活中的典型形象那般，但也始终是一种状态：在此状态中，向内收敛并沉潜的灵，借着神圣之灵的火焰，被提升至炽天使般的纯净，并在神内、向神燃烧。

这团火焰在悔改的瞬间便已植入心中，并会在人按照誓言开始修行时立即发挥作用，但这只是初期的热度，时而显现，时而隐没。它在净化心灵的整个修行过程中持续发挥作用；否则，人将无法承受这些修行。
但当时它无法展现全部力量，原因在于人心中仍存有尚未消退的冷酷情欲。唯有当情欲平息之时，它才会显露全部力量。第一种热度好比燃烧湿漉漉的木柴，而第二种则好比当火焰将这些木柴烘干并浸透其整个结构时燃烧的情形。
换个比喻来说，第一种热量就像含有尚未融化的冰块的水中所产生的热量：虽然有热量，但水不会沸腾，也无法沸腾，直到冰块融化为止。当冰块融化后，热量渗透到整片水体中，使其越来越热；
因此，水会沸腾
并变得纯净。第二种热量正是如此。上述关于火的最后两种作用方式，象征着在基督徒完善境界的最高阶段所发生的灵性燃烧，这种燃烧将人引向完美的纯净与无欲无求。

“情欲的本质在神圣之火的炙烤下逐渐消融；随着这种本质的根除和灵魂的净化，情欲也随之消散。”

这就是“无情”的含义，正如《天梯》第29章所指出的：“无情即是肉体复活之前灵魂的复活。”

所谓灵魂的复活，是指脱离旧人的状态，即当新的人出现之时——
此人身上已毫无旧人的痕迹，正如经上所言：*“我要赐给你们一颗新心，也要赐给你们一个新灵”*（《以西结书》36:26）（参见以撒·叙利亚人的论述）。

这种在主里得着完全、且不断增长的完美，如此圣化心灵并使其脱离物质，以致常因肉体生活的狂喜而升入天堂，得见异象。

使徒在*写道“我们有基督的心”*（林前2:16）时，便彰显了无情欲的境界。那位叙利亚苦修者也彰显了无情欲的境界，他曾呼求：“求祢向我倾注恩典的浪潮！”（圣以弗所）。
他对一切能激发和滋养情欲的事物都保持超然，已然麻木不仁，以致这些事物即便就在眼前，也对他毫无影响。这是因为他已全然与上帝合而为一。他走进娼妓的窝点——
不仅丝毫感受不到情欲的波动，甚至还能引导娼妓走向纯洁的苦修生活。

凡蒙恩得此境界者，纵然身披这朽坏的肉体，仍成为活上帝的殿宇；上帝在一切言语、行为和意念中引导并教导他；
而他因内心的启迪，仿佛听见某种声音一般，便领悟了主的旨意；他超越了一切人的教导，说道：*“我何时才能来到，站在神的面前呢？”*（诗篇41:3），因为我再也无法忍受情欲的驱使，而是寻求那不朽的良善——那是在我堕入朽坏之前，祢就赐予我的。但何必多言！
无情欲者*并非凭己而活，而是基督在他里面活着*（加拉太书
2:20），正如所言：*“我已经打完了美好的仗，跑完了当跑的路，守住了所信的道”*（提摩太后书
4:7）。

无欲无求是天国之王的宫殿。看哪，最终，与神相交并住在神里面——

这是人类灵性寻求的终极目标，即当人住在神里面，神也住在人里面之时。
主的美意和祂的祷告终于得以实现：正如祂在父里面，父在祂里面一样，愿所有信徒都能与祂合而为一（约17:21）。
祂那令人欣慰的应许得以实现："凡遵守祂话语的，祂的父必爱他，他们也要到他那里去，并在他那里与他同住"（约翰福音14:23）。
使徒们关于那些因无私而离世之人的论断正在应验，即他们的生命与基督一同隐藏在神里面（参见《歌罗西书》3:3）。这些人就是神的殿（《哥林多前书》3:16），神的灵也住在他们里面（《罗马书》8:9）。
达到此境界者便是神的奥秘之人，他们的境界与使徒们无异，因为他们也在一切事上认识神的旨意，仿佛听见某种声音；他们将感官全然与神联合，暗中从祂那里领受祂的话语。
这种境界以爱的火焰为标志，借着这火焰，他们大胆地宣告："*谁能使我们与神隔绝呢？*"（罗马书8:35）。而爱是预言的赐予者，是行神迹的根源，是启迪的深渊，是神圣之火的源泉——
这火焰流淌得越多，就越能点燃渴慕者的热情。

既然这种境界是静默的果实，当以理智践行时，并非所有静默者都会被上帝永远留在静默之中。那些通过静默达到无情欲之境，并因此蒙受至诚的与神交通及与神同住之人，便从那里被差遣去服侍寻求救赎的人，并通过启迪、引导和行神迹来服侍他们。
正如约翰在旷野中的经历一样，大安东尼在静默中也听见了那引导他的声音，促使他致力于引导他人走上得救之路——而他所付出的努力所结出的果实，众所周知。许多其他人也是如此。

在世上，我们不知道还有比这种使徒境界更高的境界了。至此，对合神心意的生活秩序的概述便告结束。