

Святые отцы о молитве и трезвении

圣父论祈祷与警醒

Введение

Предисловие к сборнику Феофана Затворника

Предисловие к сборнику свт.Феофана Затворника

Предлагаемый сборник обязан своим происхождением следующему случаю. Некто из боголюбцев, любящих внимать себе и с Богом молитвенно беседовать, рассказывал о себе, что он, бывая вынужден иногда хлопотать много по хозяйству и по должности, всегда ослабевает во внимании и охлаждается в молитве. Как, говорит, ни скорбно это, но сладить с собою не бываю я в силах. Но потом, как только улучу свободное время, запираюсь в своей комнате и, положив конец всем делам и хлопотам, только молюсь, читаю и размышляю о Боге и вещах божественных. Милостив Бог, – прежнее настроение мирное опять возвращается. Читаю я в это время все только о молитве, то в одной, то в другой книге. Сказав это, он выразил желание, что хорошо было бы когда бы все это собрано было в одну небольшую книжку. Тогда не для чего было бы рыться в разных книгах.

И се – собрано, хоть отчасти, но довольно достаточно для цели. Побуждением служило не одно желание означенного боголюбца, но особенно то, что и другие многие боголюбцы бывают в подобных же обстоятельствах, а книг тех, в которых пишется о молитве, не имеют под руками, чтоб почитать и восстановить в себе молитвенное настроение. Между тем такое чтение есть наилучшее средство к умиротворению ума и отрезвлению сердца, Почитает, – и подогреет желание молитвы. Помолится, пока теплится сердце, -и опять за чтение, чтобы, подогревшись им, снова стать на молитву.

Вот по какому поводу и побуждению – этот сборник! Но и без того, в нем всякий, желающий

导言

圣隐士费奥凡文集序言

圣隐士费奥凡文集序言

这本选集的起源，缘于以下一个故事。一位虔诚的爱神之人，素爱自省，并常与上帝在祷告中交谈。他曾这样说起自己：有时，他不得不处理大量的家务和公务，每逢此时，他的专注力就会减弱，祷告之心也随之冷淡。他说：「[无论这有多么痛苦，我却无法克制自己。](#)」然而，一旦我觅得空闲，便会把自己关在房间里，放下一切事务和纷扰，只是祷告、阅读，并默想上帝及属天之事。上帝是仁慈的——我那往日的平静心境便会重新回来。在这段时间里，我所读的一切都只关乎祷告，或来自这书，或来自那书。说完这些，他表达了一个愿望，那就是若能将所有这些内容汇集成一本小册子，那该有多好啊。如此一来，便无需在众多书籍中搜寻了。

看哪——这些材料虽仅是部分汇集，却已足够充沛以达目的。促成此事的，不仅是那位爱神者的愿望，更重要的是，还有许多爱神者也常处于相似境况，却苦于手边没有关于祷告的书籍可供阅读，以期重塑自身的祷告心境。然而，这样的阅读是使心智宁静、心灵清醒的最佳途径。读一读，便能激发起祷告的渴望。趁着心火未灭，先祷告一番，然后再次阅读，以便从中汲取热力，重新投入祷告之中。

此合集之成因与启示，皆源于此！然而，即便无此，任何渴求在祷告中得建立之人，亦将在此中寻得所需之教诲。

установиться в молитве, найдет потребное к тому наставление.

В нем все говорится о духе молитвенном. Что же касается до правил и чина молитвословного, то для этого нет нужды в особых наставлениях. Эти правила и чины указаны в церкви, и исполняются всеми, даже и не так усердно внимающими молитве. Ходят вцерковьи дома молятся по молитвенникам. И нет никого, мало-мальски себя помнящего, кто бы не исправлял каждодневно молитв, как бы то ни было.

При всем том нельзя однако ж не дивиться, как так бывает, что целый век молимся, а молиться, как должно, все же не умеем. Предлагаемый сборник напомнит об этом, изображая достодолжную молитву, а кто возжелает достигнуть совершенства в ней, чтоб она и в его душе была достодолжною, того научит, как в сем успеть.

Венец сборника составляет толкование молитвы Господней. И его происхождение похоже на предыдущее. Несколько лиц докучали – дать изъяснение сей молитвы. По сознанию бессилия хорошо своим умом и словом сделать это, предположено собрать под каждое слово молитвы, что говорили о нем св. отцы, и предложить вниманию христоролюбивых молитвенников. И предлагается.

Так произошли две половины сборника.

Иной, может быть, пожалеет, что сборнику не дана какая-нибудь система. – Об этом была мысль. Но спрошен был один из великих молитвенников, Святитель Божий теперь уже блаженной памяти, – не лучше ли дать систему сборнику? Ответ получен такой: не идет к сему делу система. Система производится такими силами, которые находятся совсем в другой области, нежели в какой действуется молитва. Потому это будет смешение не сродных стихий. Сборник составляется для назидания, а не для умствования. Ищущему же назидания не система нужна, а указание дела. У него свой в сердце созидается молитвенный строй, – и всякое вычитанное указание тотчас в сердце, а не в голове, находит свое место. Система будет ему только мешать, – и даже охлаждать дело молитвы. – Этому нельзя противоречить, – и сборник составлен без системы.

Оно全然讲述着祈祷的灵性。至于祷告文的规矩与次第，则无需特别的教导。这些规矩与次第皆已在教会中指明，并为所有人所奉行，即便那些对祈祷不甚恳切之人亦然。他们往来于教堂，在家中则依照祷告书祈祷。并且，没有任何一个稍有自省之心的人，会不每日履行祈祷，无论其形式如何。

然而，我们不能不惊奇，为何我们一生都在祷告，却仍未能如其所应地祷告。这本选集将提醒我们这一点，它描绘了合宜的祷告，而那些渴望在祷告中臻于完美，使其亦能在自身灵魂中合宜呈现的人，它将教导他们如何成功。

此文集之冠冕，乃是主祷文之诠释。其缘起亦与前述相似。数人屡屡恳求，望能阐明此祷文。自知无力凭己心已言善为此事，故决定将圣教父们对祷文每一字句的论述汇集一处，以呈献给爱慕基督的祈祷者们。今已呈献。

于是，汇编的两部分便如此诞生了。

也许有人会惋惜，这个选集没有编排成某种体系。——对此我们曾有过考虑。但是，我们请教了一位伟大的祷告者，一位如今已蒙福安息的上帝的圣主教，是否最好给选集一个体系？得到的答复是：系统不适用于这项工作。系统是由那些与祷告所作用的领域截然不同的力量所产生的。因此，这会将不相干的元素混杂在一起。选集是为了造就灵命，而不是为了思辨。而寻求灵命造就的人所需要的不是体系，而是实践的指引。他心中自有其祷告的秩序在建立，——所有读到的指引会立刻在他的心中，而非头脑中，找到自己的位置。系统只会阻碍他，——甚至会冷却祷告的热情。——对此我们无法反驳，——所以这个选集便没有编排系统。

Сопровождаем его желанием, да даст Господь всем читающим найти в нем благопотребное для созидания в сердце их духа молитвенного.

Святые отцы о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу¹

Глава 1. Святого Василия Великого наставления о молитве и трезвении

1) Молитва есть прошение благ, воссылаемое благочестивыми к Богу. – Но надобно не в словах одних поставлять молитву, а паче в душевном расположении молитвенном. И молиться надобно всегда, при всяком случае. Сидишь ли за столом, – молись; вкушая хлеб, воздай благодарение Давшему; подкрепляя немощь тела вином, помни Подавшего тебе дар сей на веселие сердцу и в облегчение недугов. Миновалась ли потребность в снедах – да не прекращается памятование о Благодетеле. Надеваешь хитон, – благодари Давшего; облакаешься в одежду, – усугубь любовь к Богу, даровавшему нам покровы, пригодные для зимы и лета, охраняющие жизнь нашу и закрывающие наше безобразие. Прошел ли день? Благодари Даровавшего нам солнце для отправления дневных дел, и Давшего огонь освещать ночь и служить для прочих житейских потреб. Ночь пусть доставит тебе другие побуждения к молитве. Когда возришь на небо и устремишь взор на красоту звезд, молись Владыке видимого, и поклонись наилучшему Художнику всяческих, Богу, Который «[вся премудростию сотворил](#)» (Пс. 103:24). Когда увидишь, что вся животная природа объята сном, опять поклонись Тому, Кто посредством сна и против воли нашей разрешает нас от непрерывности трудов, и чрез малое успокоение опять приводит в бодрость силы. Поэтому ночь не вся да будет у тебя уделом сна, – не попускай, чтобы от сонного бесчувствия сделалась бесполезною половина жизни; напротив, ночное время да разделится у тебя на сон и на молитву. Таким образом непрестанно будешь молиться, не в словах заключая молитву; но чрез все течение жизни приближаясь к Богу, чтобы

мы怀着这样的愿望伴随它，愿主赐予所有阅读之人，从中找到建造他们心中祷告之灵所需之物。

教父论祷告与警醒，或论心中对神的专注¹

章 1：圣大巴西略论祈祷与警醒的训诲

1) 祈祷，乃是虔诚之人向神所献的，求取恩福的祈请。然而，祈祷不应仅止于言语，更当发乎于内心的祷告情怀。并当于任何时机，恒常祈祷。你若安坐桌旁，便当祈祷；享用饼食，便当感谢赐予者；以酒滋养虚弱之躯时，便当記念那赐予此恩物，使心欢愉，缓解病痛的施予者。饮食之需已过，对施恩者的記念却不可中断。穿上内衣，便当感谢赐予者；披上外衣，便当倍增对神的爱，因他赐予我们御冬蔽夏的衣裳，护卫我们的生命，遮掩我们的不美。白日已尽？便当感谢那赐予我们太阳以行白日之事者，以及那赐予火焰以照亮黑夜、并供其他生活所需者。黑夜当为你提供另一些祈祷的动因。当你仰望星空，凝视众星之美时，便当向可见万物之主祈祷，并敬拜那至美的万有创造者——神，他「[用智慧造成这一切](#)」（诗篇 104:24）。当你看到所有动物都沉睡时，便当再次敬拜那位，他藉由睡眠，即使违背我们的意愿，也使我们从不间断的劳作中解脱，并藉由短暂的休憩，使我们重新恢复活力。因此，不要让你的黑夜完全被睡眠占据——不要容许睡眠的麻木使你生命的一半变得无用；相反，当将夜晚的时间分为睡眠与祈祷。如此，你便会不住地祈祷，不将祈祷局限于言语；而是透过生命的整个进程亲近神，使你的生命成为持续不绝的祈祷（4, 68, 69）。

¹ Оригинальное название этого сборника: «Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу». К авторскому тексту сборника (от свт. Василия Великого свв. Варсонофия и Иоанна включительно) издатели добавили цитаты о молитве из писем самого свт. Феофана.此文集原名为《教父论祷告与警醒或留心于心归向上帝的训诲》。在文集原作者的文本（从大圣瓦西里到圣瓦尔萨努菲与圣约翰）之外，编者又增添了圣隐士费奥凡书信中关于祷告的引述。

жизнь твоя была непрерывною и непрестанною молитвою (4, 68, 69).

2) На всякое призывание тебя к молитве отвечай: «**готово сердце мое**», и до последней молитвы будь на богослужении, почитая великим ущербом оставить молитву. Ибо если, вкушая пищу для подкрепления своей плоти, остаешься безвыходно за трапезой, пока не удовлетворишь потребности, и без большой необходимости не легко выйдешь из-за стола: то не тем ли паче должен ты до конца оставаться во время духовного питания и укреплять душу молитвою? Ибо сколько разности у неба с землею и у небесного с земным, столько же разности у души с телом. Душа – подобие неба, потому что в ней обитает Господь; а плоть – из земли, на которой обитают смертные люди и бессловесные животные. Поэтому нужды телесные соразмеряй с часами молитв, и приготовься не слушаться помысла, который отвлекает тебя от общего молитвословия. Ибо у диавола в обычае в часы молитвы, под предлогом благовидной конечно причины, побуждать нас к отлучке, чтобы благовидно отвлечь нас от молитвы. Не говори в извинение: у меня болит голова, болит живот, представляя неизвестных свидетелей небывалой болезни и для упокоения ослабляя в себе усилие ко бдению. Напротив того, совершай еще и тайные молитвы, которые Бог видит в тайне, и за которые воздаст тебе «Яве» (Мф. 6:6).

3) Вся жизнь да будет временем молитвы. Но поскольку напряженности псалмопения и коленопреклонения надобно давать отдых некоторыми перерывами: то всего более должно соотноситься с теми часами, которые употребляемы были на молитву святыми в образец нам. Так великий Давид говорит: «**Полунощи востах исповедатися Тебе о судьбах правды Твоя**» (Пс. 118:62). А ему, как видим, следуя Павел и Сила в полунощи хвалят Бога в темнице (Деян. 16:25). Потом тот же пророк говорит: «**Вечер и завтра и полудне повем и возвещу**» (Пс. 54:18). Но и в третий час совершается пришествие Духа Святого, как знаешь из Деяний (Деян. 2:15). Девятый час напоминает страдание Господне, совершившееся нашей ради жизни. Но поскольку Давид говорит: «**Седмерицею днем хвалих тя о судьбах правды Твоя**» (Пс. 118:164), а помянутые времена молитвы не наполняют собою седмичного числа молитв; то полуденную молитву надо разделить на

2) 对每次邀你祈祷的呼唤，回答说：「**我心已备。**」且务必参与圣事，直至最后一次祷告，视中断祈祷为巨大损失。因为，若你为滋养肉身而进食，便会不离席地留在餐桌旁，直到满足所需，除非万不得已，否则不会轻易离席；那么，在属灵的滋养和以祷告坚固灵魂之时，岂不更应坚持到底吗？因为天与地、属天与属世之物有多少差异，灵魂与肉体就有多少差异。灵魂是天的肖像，因主居住其中；而肉体则来自大地，其上居住着凡人和无言的动物。因此，将身体的需求与祷告的时间相衡量，并准备好不听从那些将你从集体祈祷中引开的念头。因为魔鬼的惯常伎俩，就是在祷告时，以看似正当的理由引诱我们离开，以便看似合理地将我们从祷告中拉走。不要以「**我头痛**」或「**我肚子痛**」为借口，提出无名的疾病和虚假的证人，从而削弱自己守夜的努力，以求得安息。相反，更要进行隐秘的祷告，那为上帝在暗中看见的祷告，祂必为此公开地（**马太福音 6:6**）报答你。

3) 愿我们的一生都成为祷告的时光。然而，由于持续的诗篇吟唱和跪拜需要间歇的休憩，因此，我们应多加思量那些圣徒们曾用作祷告的时刻，以之为我们的典范。大卫王曾言：「**我半夜起来称谢你，因你公义的典章**」（诗篇 118:62）。而保罗和西拉，我们看到他们似乎也效法大卫，在半夜于狱中赞美上帝（使徒行传 16:25）。之后，同一位先知又说：「**晚上、早晨、中午，我要恳求、呼喊**」（诗篇 54:18）。在第三个时辰，圣灵降临，你可从使徒行传中得知（使徒行传 2:15）。第九个时辰则提醒我们主为我们的生命所受的苦难。但因为大卫说：「**我因你公义的典章，一天七次赞美你**」（诗篇 118:164），而上述的祷告时间并未满七次祷告之数；因此，午间的祷告应分为饭前祷告和饭后祷告，这样，每日的循环往复中，这个「**一天七次赞美上帝**」的规矩也能成为我们的榜样。

молитву пред принятием пищи, и на молитву по принятии оной, чтобы и нам, при каждом круговращении дня служило образцом сие правило: «седмерицею днем хвалить Бога» .

4) Для прочего всему свое есть время, по слову Екклесиаста: «время всякой вещи» (Еккл. 3:1) ; но для молитв и псалмопения пригодно всякое время. Почему, и между тем, как движешь руку на дело, «или» языком, когда возможно сие, лучше же сказать, когда полезно к созиданию веры, «или» , если то невозможно, сердцем «во псалмех и пениях и песнях духовных» воспевай Бога, и между делом совершай молитву, как благодаря Того, Кто дал силу рук на дела, и мудрость ума на приобретение знания, Кто дал вещество, из которого сделаны орудия, «так» моля направить дела рук наших к цели благоугождения Богу. Таким образом достигнем собранности, когда, по сказанному, при всяком действии будем у Бога просить успеха в делании, воздавать благодарение Давшему деятельную силу и соблюдать цель благоугождения Ему. Ибо, если не употребим при этом сего способа, то как может быть совмещено сказанное у Апостола: «Непрестанно молитесь» (1Сол. 5:17) , и: «ночь и день делающее» (2Сол. 3:8) ?.

5) Не должно пренебрегать установленные времена молитв, потому что каждое из них особенным образом напоминает о благах, подаваемых от Бога. Так не должно пренебрегать утра, чтобы первые движения души и ума посвящаемы были Богу, чтобы ничем другим не озабочивались, пока не возвеселены мыслию о Боге, по написанному: «Помянух Бога и возвеселихся» (Пс.76:4) , чтоб и тело не приводили в движение для делания, пока не исполним сказанного: «Завтра услыши глас мой: завтра предстану Ти, и узриши мя» (Пс. 5:4) . И в третий час должно вставать на молитву, вспоминая дар Духа, данный в третий час Апостолам, чтобы и нам сделаться достойными принятия святыни, и испросить у Духа руководства и учения на пользу, подражая сказавшему: «Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови во утробе моей. Не отвержи мене от лица Твоего и Духа Твоего Святого не отыми от Мене. Воздаждь ми радость спасения Твоего, и Духом Владычным утверди мя» (Пс. 50:12-14) . Потом опять приниматься за дела. В шестой же час признали мы необходимым в подражание святым молиться, говоря: «Вечер и заутра и полудне повем и возвещу, и услышит глас

4)对其他一切事物而言，都有其特定的时辰，正如传道者所言：「凡事都有定期」（传道书 3:1）；然而，对于祷告和赞美诗歌，则任何时刻皆宜。因此，即便当你亲手劳作时，若舌头能行，更确切地说，若有助于建立信仰，使用舌头；若不能，则用心灵「以诗章、颂词、灵歌」来歌颂上帝，并在劳作中完成祷告。如此，你既感谢那位赐予双手力量以劳作、赐予心智智慧以求知、赐予制造工具之材料的主，也祈求祂引导我们手中的工作，使其达到蒙上帝喜悦的目标。这样，我们便能达到心神凝聚，正如所说，在一切行动中向上帝祈求工作顺利，并向赐予我们行动力量的主献上感谢，且始终谨守蒙祂喜悦的目标。因为，若我们不在此事上采用此种方式，那么使徒所言「不住地祷告」（帖撒罗尼迦前书 5:17）和「昼夜劳碌」（帖撒罗尼迦后书 3:8）又如何能兼顾呢？

5) 我们不应轻忽既定的祷告时辰，因为每个时辰都以其独特的方式，提醒我们神所赐予的恩典。因此，清晨不可轻忽，好让灵魂与心智最初的涌动，皆奉献于神。在心神尚未因思念神而欢欣之前，我们不应为其他事务所烦扰，正如经上所记：「我追念神，便甚烦乱」（诗篇 76:4）。并且，在尚未成就经上所言：「清晨你必听我的声音；清晨我必向你陈明我的心意，并要儆醒」（诗篇 5:4）之前，我们的身体也不应投入劳作。到了第三个时辰，我们理当起来祷告，追念圣灵在第三个时辰赐予使徒们的恩赐，好使我们也配得领受神圣，并恳求圣灵的引导与教诲，以得益处，效法那说：「神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我回转，得着你救恩之乐，扶持我，使我甘心乐意」（诗篇 50:12-14）之人。此后，再投入日常事务。至于第六个时辰，我们认为有必要效法圣徒祷告，说道：「晚上、早晨、中午，我要唉哼悲叹，他也必听我的声音」（诗篇 54:18），同时诵读九十篇诗篇，以摆脱「日午的幽灵」。而关于第九个时辰祷告的必要性，使徒们在《使徒行传》中亲自传授于我们，其中记载：「彼得、约翰上圣殿去，是申初祷告的时

мой» (Пс. 54:18), а чтоб избавиться и беса полуденного, читая вместе и девяностый псалом. О том же, что девятый час нужен нам на молитву, предано нам самими Апостолами в книге Деяний, где повествуется, что «Петр и Иоанн восхождаете во святилище на молитву в час девятый» (Деян. 3:1). А по окончании дня нужны как благодарение за то, что в день сей дано нам, или благоуспешно нами исполнено, так исповедание в том, что, чего мы не выполнили, произвольно ли было наше прегрешение, или непроизвольно, или даже тайно, состояло ли оно в словах, или в делах, или заключалось в самом сердце; за все должны мы умиловить Бога молитвою. Ибо обозрение прошедшего весьма полезно, чтоб снова не впадать нам в подобные грехи, почему и сказано: «яже глаголете в сердцах ваших, на ложах ваших умилитесь» (Пс. 4:5). Но опять и при наступлении ночи нужно просить, чтобы упокоение наше было непреткновенно и свободно от мечтаний, читая и в этот час девяностый псалом. А что и полночь нужна нам на молитву, это передал Павел и Сила, как сказует история Деяний, говоря: «В полунощи же Павел и Сила молящися, пояху Бога» (Деян. 16:25). И Псалмопевец говоря: «в полунощи востах исповедатися Тебе о судьбах правды твоя» (Пс. 118:62). Опять надобно вставать на молитву и предваряя утро, дабы день не застал нас во сне и на ложе, по словам сказавшего: «Предваристе очи мои ко утру, поучатися словесем твоим» (Пс. 118:148). Тем, которые решились жить тщательно во славу Бога и Христа Его, не надобно пренебрегать ни одного из сих времен.

6) Как достигнуть нерассеянности в молитве? – Несомненно убедившись, что Бог пред очами. Если тот, кто видит пред собою начальника, или настоятеля, и беседует с ним, не отвращает от него взора: то кольми паче молящийся Богу (с показанным убеждением) будет иметь ум, не уклоняющийся от Испытующего сердца и утробы, исполняя написанное: «воздеюще преподобныя руки без гнева и размышления» (1Тим. 2:8).

7) Можно ли достигнуть нерассеянности во всем и во всякое время, – и как сего достигают? – Что сие возможно, показал тот, кто сказал: «Очи мои выну ко Господу» (Пс. 24:15), и: «Предзрех Господа предо мною выну, яко одесную мене есть, да не подвижуся» (Пс. 15:8). А как сие возможно, о том сказано выше. – именно же, – для сего не должно

候」 (使徒行传 3:1)。在一天结束之际，我们不仅需要为这一天所领受的恩典，或所顺利完成的事务献上感恩，也需要认罪，无论我们的过犯是故意还是无意，抑或是隐秘的，无论它存在于言语、行为，还是潜藏于内心深处，我们都应为此通过祷告来恳求神的怜悯。因为回顾过往极有益处，能使我们不再重蹈类似的罪恶，故此经上说：「你们当恐惧，不可犯罪；在床上的时候，要心里思想，静默无声」 (诗篇 4:5)。然而，在夜晚降临之时，我们再次需要祈求，使我们的安息无所阻碍，远离幻象，并在这时辰诵读九十多篇诗篇。至于午夜祷告的必要性，保罗和西拉已然传达，正如《使徒行传》所载：「约在半夜，保罗和西拉祷告，唱诗赞美神」 (使徒行传 16:25)。诗篇作者亦云：「我半夜起来称谢你，因你公义的典章」 (诗篇 118:62)。再次，我们必须在黎明前起来祷告，以免白昼在沉睡与床上将我们发现，正如那说：「我趁夜更未换将眼睛睁开，为要思想你的话语」 (诗篇 118:148) 之人所言。对于那些决心为了神及其基督的荣耀而认真生活的人，这些时辰中的任何一个都不应被轻忽。

6) 如何才能在祷告中达到不分心呢？——毫无疑问地确信上帝就在眼前。若有人面对长官或院长交谈时，眼目不离他们；那么，向着上帝祷告的人（怀着上述的确信），岂不更会将心神系于那鉴察人肺腑的上帝，实践经上所记的：「举起圣洁的手，没有忿怒，没有争论」 (提摩太前书 2:8) 吗？

7) 能否在一切事上、一切时候都达到心无旁骛的境界呢？——若能，又当如何臻至？——这种可能已由那位圣者昭示，他说：「我的眼睛时常仰望上主」 (诗篇 25:15)，又说：「我常将上主摆在我面前，因他在我右边，我便不至动摇」 (诗篇 16:8)。至于如何达到，上文已有所阐述——即是说，为此，不应让心灵有片刻的空闲，

давать душе времени быть праздною от помышления о Боге и о Божиих делах и дарах, также от исповедания и благодарения за все. (Там же).

8) Какая это “клеть”, в которую Господь повелевает войти молящемуся (Мф. 6:6)? – «Клетию» обыкновенно называется пустая и отдельная хранилища, в которую кладем, что хотим сохранить, или в которой можно скрыться. А силу заповеди объясняет самый предмет речи, потому что она обращена к страждущим недугом человекоугодия. Почему, если кого беспокоит сей недуг, то прекрасно он делает, устранившись и уединившись в молитве, пока не будет в состоянии приобрести навык не обращать внимания на похвалы людские, а взирать только на Бога, по примеру сказавшего: «Се, яко очи раб в руку господий своих, яко очи рабыни в руку госпожи своея: тако очи наши ко Господу Богу нашему» (Пс. 122:2). – Но если кто по благодати Божией чист от недуга сего, то нет ему надобности скрывать прекрасное; чему научая, сам Господь говорит: «Тако да просветится свет ваш пред человеки, яко да видят добрая дела ваша и прославят Отца вашего, иже на небесех» (Мф. 5:16). Тот же смысл заповеди о милосердии и о посте, о которых говорится в том же месте, и вообще о всяком деле благочестия.

9) Что значит: «пойте разумно» (Пс. 46:8)? Что в рассуждении снедей ощущение качества каждой снеди, то в рассуждении слов Писания разумение. Ибо сказано: «гортань брашна вкушает, ум же (в славян. «ухо»; но и св. Златоуст читает: «ум».) словеса рассуждает». Посему, если у кого душа так чувствительна к силе каждого слова, как вкус чувствителен к качеству каждой снеди; то он исполнил заповедь, которая говорит: «пойте разумно» (5, 356).

10) По какой причине человек теряет всегдашнее памятование о Боге? Если он не памятует благодеяний Божиих и оказывается несознательным пред благодетелем (5, 364).

11) Молитву должно всему предпочитать. Марфа принимает (заботится угостить) Господа, а при ногах Его сидит Мария. В обеих сестрах видно прекрасное усердие; но ты различай дела. Господь одобрил усердие обеих женщин: но Марию предпочел Марфе. Марфа – образ деятельного служения другим; Мария – образ созерцательного предстояния Богу в молитве. Подражай чему

не思念神和神的作为与恩赐，也不停止告白与感恩。

8) 主命令祈祷者进入的「内室」(马太福音 6:6) 是什么? ——「内室」通常指一个空置而独立的房间，我们可以在其中存放想要保存的物品，或者可以藏身之处。而这诫命的深意则由其语境本身所阐明，因为它指向那些饱受取悦世人恶习之苦的人。因此，若有人为此恶习所困扰，他便做得极好，当在祷告中避开人群，独自隐退，直到他能养成不顾世人赞美，只仰望上帝的习惯，正如那说过的：「看哪，仆人的眼睛怎样望主人的手，使女的眼睛怎样望主母的手，我们的眼睛也照样望上主我们的上帝」(诗篇 122:2)。然而，若有人因着上帝的恩典，已然洁净，脱离此等恶习，他便无需隐藏美好的德行；主自己教导此理，说：「你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父」(马太福音 5:16)。对于施舍和禁食的诫命，在同一处经文中提及，以及总而言之，对于一切虔敬之事，亦是同样的含义。

9) 「理性地歌唱」(诗篇 46:8) 是什么意思? 关于食物，感官能辨别每种食物的品质；同样，关于圣经的话语，心智能够理解其意义。因为经上说：「喉咙品尝食物，心智(斯拉夫语译本为「耳朵」；但圣金口若望也读作「心智」)辨明话语。」因此，如果一个人的灵魂对每个字句的力量如此敏感，如同味觉对每种食物的品质如此敏感；那么他就遵行了那条诫命，它说：「理性地歌唱」(5, 356)。

10) 人是因何故而失去对神的恒常纪念呢? 若他不纪念神的恩慈，并且在施恩者面前显得冥顽不化(5, 364)。

11) 祷告应置于万事之上。马大接待(殷勤款待)主，而马利亚则坐在他脚前。两位姊妹都展现了美好的热忱；然而，你当分辨她们所做的事。主赞许了两位妇女的热忱；但他更看重马利亚而非马大。马大是积极服侍他人的象征；马利亚则是藉由祷告，在神面前默观的伫立的象征。你可以选择效法任何一种：两者都能为你带来救赎的果

хочешь: тем и другим приобретешь плод спасения; впрочем, последнее выше первого. «Мария... благу часть избра» (Лк. 10:42). Если и ты хочешь быть таинником Христовым, сядь при ногах Его и пребывая в молитвенном созерцании Его (5, 379–81).

12) Молитва имеет два вида: первый – славословие с смиренномудрием, а второй низший – прошение. Посему, молясь, не вдруг приступай к прошению; в противном случае сам о своем произволении даешь всем знать, что молишься Богу, вынужденный потребностью. Поэтому, начиная молитву, оставь себя самого, жену, детей, расстанься с землею, минуи небо, оставь всякую тварь видимую и невидимую, и начни славословием все Сотворшего: и когда будешь славословить Его, не блуждай умом туда и сюда, не баснословь по язычески, но выбирай слова из святых Писаний и говори: Благословляю тебя, Господи, долготерпеливого и незлобивого. Для того, Господи, Ты молчишь и терпишь нас, чтобы мы славословили Тебя, домостроительствующего спасение рода нашего, и под. Когда же кончишь славословие, по мере сил твоих заимствованное из Писаний, и возшлешь хвалу Богу, тогда начни со смиренномудрием и говори: недостоин я, Господи, говорить пред Тобою; потому что весьма грешен, – более всех грешников грешен я. Так молись со страхом и смиренномудрием. Когда же совершишь обе эти части славословия и смиренномудрия, тогда проси уже, чего должен ты просить, т. е. не богатства, не славы земной, не здравия телесного, потому что Он сам знает, что полезно каждому: но, как повелено тебе, проси Царствия Божия. Царь наш преименит и негодует, если кто попросит у Него какой малости, если кто из нас просит у Него недостойного. Поэтому молитвою своею не наведи на себя негодования, но проси себе того, что достойно Царя Бога (5, 381–3).

13) Прося того, что достойно Бога, не переставай просить, пока не получишь. На сие наводя мысль, Господь сказал притчу о выпросившем в полночь хлеба у друга своего неотступностию (Лк. 11:5–7). Господь представляет нам пример сей, чтобы научить нас быть неослабными и неотступными в молитве с верою, не теряя надежды и не отчаиваясь, если не вдруг получим просимое. Хотя пройдет месяц, и год, и трехлетие, и большее число лет, пока не получишь, не отступай, но проси с верою, непрестанно делая добро (5, 384).

实; 然而, 后者优于前者。「马利亚.....选择了那上好的福分」(路加福音 10:42)。如果你也渴望成为基督的奥秘参与者, 就坐在他脚前, 以祷告来默观他 (5, 379–81)。

12) 祷告有两种形式: 第一种是怀着谦卑的颂赞, 第二种是较低层次的祈求。因此, 祷告时不要立即着手祈求; 否则, 你自己就让人知道, 你是因为迫不得已而向神祷告的。所以, 开始祷告时, 要放下自己、妻子和儿女, 与尘世告别, 超越诸天, 抛开一切有形无形的受造之物, 转而颂赞万有的创造者: 当你颂赞祂时, 不要心猿意马, 不要像异教徒那般胡言乱语, 而是要从圣经中选取词句, 说道: 「我赞美祢, 主啊, 祢是恒久忍耐、不怀恶意的。主啊, 祢之所以保持静默, 忍受我们, 是为了让我们赞美祢, 因祢为我们人类的救赎作了安排。」等等。当你尽己所能, 从圣经中选取词句, 完成颂赞, 将赞美献给神之后, 便可怀着谦卑开始说: 「主啊, 我不配在祢面前说话; 因为我罪孽深重——比所有罪人更甚。」要怀着敬畏和谦卑如此祷告。当你完成颂赞与谦卑这两部分后, 便可以祈求你当祈求之事, 即不是财富, 不是世俗的荣耀, 也不是身体的健康, 因为祂自己知道对每个人来说何为有益; 而是, 正如你所受吩咐的, 祈求神的国。我们的君王尊贵非凡, 若有人向祂祈求微不足道之物, 若我们中有人向祂祈求不配之物, 祂便会不悦。因此, 不要通过你的祷告为自己招致不满, 而当祈求那配得上神——我们的君王之物。(5, 381–3)

13) 若你所求是那合乎神心意之事, 切莫停止祈求, 直至你蒙受恩赐。为此, 主曾设一比喻, 论及那在午夜时分, 因其恳切不懈, 而向友人求得饼食之人 (路加福音 11:5–7)。主将此例展现在我们面前, 为要教导我们, 在祷告之中, 当以坚韧不拔、恳切不倦之信德, 不失盼望, 不生绝望, 即便所求并非立刻得偿。纵然月复一月, 年复一年, 或三载有余, 或更长岁月, 直至你终得所求, 切莫退却, 只管以信德恳求, 并持之以恒地行善 (5, 384)。

14) Итак проси неотступно Бога о всем касающемся спасения твоего и преуспеяния в добре, и непременно получишь. Но при сем ведай, что ты и с своей стороны должен делать все посильное; к Богу же вопиять о помощи, чтобы Он был тебе помощником. Ибо если кто по непостоянству сам предаётся похотениям (противным заповедям), то Бог не помогает ему и не слушает его молитв, потому что он предварительно сделал себя чуждым Бога чрез грех. Кто хочет иметь помощь от Бога, тот не изменяет обязанности: и кто не изменяет обязанности, тот никогда не бывает оставлен без Божия вспомоществования. Поэтому не должно доводить себя до того, чтоб его осуждала в чем-либо собственная совесть, и в таком состоянии призывать Божию помощь (5, 385).

15) Призывать же ее должно не с нерадением, не умом скитающимся там и здесь. Такой не только не получит просимого, но еще более преогорчит Владыку. Если и тот, кто стоит и ведет речь пред князем, стоит с великим страхом, не позволяя блуждать, как внешнему своему оку, так и внутреннему душевному, чтобы не подвергнуться опасности; то не тем ли паче со страхом и трепетом надо стоять пред Богом, весь ум устремляя к Нему единому, а не к чему-либо иному? Потому что Он не только подобно людям видит внешнего человека, но прозирает и во внутреннего. Посему, если будешь стоять пред Богом, как надобно, и с своей стороны все сделаешь, то не переставай просить просимого тобою, и несомненно получишь. (Там же).

16) Если будешь осуждаем совестью своею, как презритель заповедей Божиих, и если будешь стоять на молитве рассеянно, когда бы мог стоять и нерассеянно, то не дерзай стоять пред Богом, чтобы молитва твоя не обратилась в грех. Если же ты стараешься, но не успеваешь молиться без развращения, то принуждай себя сколько станешь сил, и продолжай стоять пред Богом, к Нему обращая ум и собирая его в себя самого, и Бог простит тебе; потому что не из пренебрежения, но по немощи не имел ты сил стоять пред Богом, как должно. Поэтому, если так будешь себя принуждать ко всякому делу благу, не переставай просить, пока не получишь просимого тобою, но терпеливо толкай в дверь Его, прося просимого. «Всяк бо, – сказано, – просящий приемлет, и ищай обретает, и толкующему отверзется» (Лк. 11:10). Ибо чего иного желаешь ты

14) 因此，你当恒切地向神祈求，凡关乎你救恩与德行精进之事，你必蒙应允。然而，与此同时，你当明了，你自身亦须竭尽所能；并向神呼求援助，愿他成为你的帮手。因为若有人因其心性不定，而自愿投身于（违背诫命的）贪欲之中，神便不会帮助他，也不会听他的祷告，因为他已先行因罪而使自己与神疏远。凡愿得神帮助之人，必不背弃其本分；凡不背弃其本分之人，必不致缺乏神的扶持。因此，我们不应使自己陷于任何被良心谴责的境地，并在此状态下祈求神的帮助（5, 385）。

15) 然而，我们呼求她（指上帝之母）时，不可心不在焉，不可思想游荡不定。这样的人不仅无法获得所求，反而会更加触怒主宰。如果连站在君王面前讲话的人，尚且怀着极大的敬畏，不敢让其外在的眼目或内在的心灵游荡，以免招致危险；那么，我们站在上帝面前，岂不更应怀着敬畏与颤栗，将全部心神专注于他，而非其他事物？因为他不仅像世人一样能看见外在之人，更能洞察内在。因此，如果你能以应有的方式站在上帝面前，并尽己所能，那么就不要再停止祈求你所渴望的，你必将无疑地获得。

16) 若你的良心谴责你，视你为藐视上帝诫命之人，又若你在祈祷时心神散乱，本可专心却未如此，那么，切勿胆敢站立于上帝面前，免得你的祷告反成为罪。然而，若你已尽力，却仍无法无有分心地祷告，那么，尽你所能地勉强自己，并持续站立于上帝面前，将你的心智转向祂，收摄于你自身之内，上帝必会赦免你；因为你并非出于轻蔑，而是因着软弱，无力按应有之态站立于上帝面前。因此，若你如此勉强自己行一切美善之事，便不要再停止祈求，直到你获得所求的，但要耐心叩击祂的门，恳求你所渴慕的。「**因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。**」（路加福音 11:10）。你所渴望得着恩典的，除了在上帝里唯一的救赎，还能是什么呢？（5, 386）。

сподобиться, как не единого спасения в Боге? (5, 386).

17) Но говоришь: много раз просил я, – и не получил просимого. – Без сомнения не получил ты потому, что просил худо, – с неверием и рассеянно, или просил бесполезного тебе. А если и полезного просил, то не имел постоянства. Ибо написано: «В терпении вашем стяжите души ваша» (Лк. 21:19), – и: «претерпевый... до конца, той спасен будет» (Мф. 10:22).

18) Бог знает сердце молящихся. Поэтому говоришь: какую нужду имеет Бог в нашем прощении? Разве не знает Он, в чем имеем нужду? Посему какая нужда в прощении? – Бог знает, что нам нужно, и все телесное щедро подает в наслаждение наше, еще прежде прощения нашего; будучи благ, «дождит Он на праведных и неправедных, и солнце свое сияет на злых и благих» (Мф. 5:45). – Но веры, добродетели, достойной сего имени, царства небесного, если не будешь просить с трудом и многим терпением, не получишь, потому что должно прежде пожелать, а пожелав искать деятельно в вере и терпении, употребив с своей стороны все, так чтобы ни в чем не осуждала собственная совесть, будто бы просишь или нерадиво или лениво; и тогда уже получишь, если угодно сие Богу. Ибо Он лучше тебя знает, что полезно тебе. (Также).

19) И может быть – для того медлит Он даровать тебе просимое, чтобы заставить тебя неотлучнее пребывать пред Ним, и чтобы ты, узнав, что такое дар Божий (как трудно достается), со страхом хранил его. Ибо все, что приобретает кто со многим трудом, старается он сохранить, чтоб, потеряв то, не потерять и многого труда своего, и отринув благодать Божию, не сделаться недостойным жизни вечной. Посему не малодушествуй, если нес скоро получаешь просимое. Ибо если бы благий Господь видел, что ты, скоро получив дар, не утратишь его, то готов был бы даровать оный и прежде твоего прощения. А теперь из попечительности о тебе делает Он это (т. е. не дает). Ибо если принявший талант и сохранивший его в целости осужден за то, что не пустил его в оборот; то не тем ли паче осужден будет утративший его? (5, 389).

20) Посему, зная это, получаем ли скорее, или медленнее, пребудем благодарными Господу: потому

17) ты或许会说:「我祈求了许多次,却从未得到所求的。」毫无疑问,你之所以没有得到,是因为你的祈求方式不当——心存疑虑,心不在焉,或者你所求之物对你并无益处。即便你所求的是有益之事,你却未能持之以恒。因为圣经上写道:「你们凭着坚忍,就必保全灵魂」(路加福音 21:19),又说:「那忍耐到底的,必然得救」(马太福音 10:22)。

18) 上主洞察祈祷者的心。因此你会说:上主何需我们的祈求呢?祂难道不知我们所需何物吗?既然如此,又何必祈求呢?——上主知晓我们所需,在未及开口祈求之前,祂已丰厚地赐予我们一切身体所需,以供我们享乐;祂仁慈地,「祂的日头照恶人,也照善人;降雨给义人,也给不义的人」(马太福音 5:45)。——然而,若非勤恳而满怀恒忍地祈求,你将无法获得那名符其实的信心、德行与天国。因为你必须先有所愿,既有所愿,便当以信心与恒忍积极求索,尽己所能,使自己的良心不致谴责,以为祈求或怠慢或懒惰;唯有如此,若蒙上主允诺,你方能得偿所愿。因为祂比你更清楚何者对你真正有益。(同上)

19) 也许,祂迟迟不肯赐予你所祈求的,是为了让你更专心地侍立于祂面前;也是为了让你知晓何为神的恩赐(它得来何其不易),好使你怀着敬畏之心去保守它。因为凡是人历经千辛万苦所获得的,祂都会竭力去守护,以免失去它时,也失去了祂所付出的大量辛劳;并避免因弃绝神的恩典,而变得不配享有永生。因此,若你未能及时获得所求之物,切勿气馁。因为若良善的主预见你即便迅速获得恩赐也不会将其失去,祂早已在你祈求之前就乐意赐予了。而现在,祂这般(即不赐予)乃是出于对你的关怀。因为那领受了才干并完整保存下来的,尚且因未曾使其生利而被定罪;那么,那失去才干的,岂不更要被定罪吗? (5, 389)。

20) 是以,明了此理,无论我等或疾或缓地蒙受,皆当常存感恩于主:因凡是主宰所行,无一非为

что все, что ни делает Владыка, домостроительствует во спасение наше: только ты да не будешь из малодушия прекращать прошения. Ибо Господь для того и сказал притчу о вдовице, которая своею неотступностию преклонила незаконного судию, чтобы и нас научить, своею неотступностию, достигать получения по прошениям своим. В этом выражается и вера наша и любовь к Богу, когда, и нескоро получая, пребываем благодарными Ему. Будем же всегда благодарить Его, чтобы сделаться достойными сподобиться вечных благ Его.

21) Прежде всего должны мы всеми мерами удерживать помысл, установив над ним трезвенный надзор ума, чтобы не позволять душе предаваться необузданным стремлениям по влечению тела. Как телесное зрение – в глазе, так око души – в прирожденном ей уме. Когда душа, приводя в движение свою умную силу, какая естественно вложена в нее сотворшею ее Святою Троицею, желает должного и надлежащего, тогда избегает она нападений тела, предусматривая и обуздывая беспорядочные его движения, блюдет в себе приличную ей тишину, и среди безмолвного упряднения от всего, занимается свойственными ей созерцаниями; и сие делает, по возможности возводя внимательный взор к достопоклоняемой Троице, и помышляя о неприступности Божией славы, по преизбытку ее сияния, о светлости Богоблаженства, о беспредельной Его премудрости, о мире в Нем глубоком и ничем невозмутимом, о Его естестве бесстрастном и ни от чего не приходящем в движение. Когда душа, соблюдая мысленную силу свою в трезвении и свойственных ей деланиях, установится в описанных всеми созерцаниях, тогда она и нрав свой и стремления свои будет сильно направлять на то, что право и праведно, прекрасно и миротворно. Коль же скоро она перестанет устремлять ум свой горе и углубляться в надлежащие созерцания, тогда телесные страсти, как псы, оттолкнувшие надсмотрщика, тотчас с силою восстают и нападают на душу, – и каждая страсть усиливается истерзать ее. Когда душа сделает свою созерцательную и разумную силу всегда бодрственною, то усыпляет телесные страсти двояким образом, т. е. и тем, что бывает занята созерцанием лучшего и сродного, и тем, что надзирая за безмятежием тела уцеломудривает и утишает его страсти. Если же, возлюбив лень, оставит созерцательную силу в

我等之救赎而精心擘画。唯汝不可因心志微弱而辍止祈求。盖主曾为此讲述寡妇之譬喻，那寡妇凭藉其不懈之恳求，终使不义之判官屈从，此乃为教导我等，以吾等之不倦，方能成就所求。于此亦显我等之信心与对神之爱，即便未速获应允，仍能常存感恩于祂。故，愿我等永恒称颂祂，以使我等堪当领受祂永恒之福祉。

21) 首先，我们必须竭尽全力抑制心思，对它施以清醒的思虑监督，以免让灵魂沉溺于身体欲望所驱动的放荡冲动。正如肉体的视力在于眼睛，灵魂的眼睛则在于其固有的心智。当灵魂，借着其造物主圣三一自然赋予的智慧力量，渴望合宜与适当之事时，它便能避免身体的侵扰，预见并约束其无序的动作，在自身中保持其应有的宁静，并在万籁俱寂的清静中，沉浸于其固有的默观。它如此行，尽可能地将专注的目光投向可敬的圣三一，思忖着神荣耀的不可企及，因其辉煌的光芒而显得难以接近，思忖着神圣福祉的璀璨，思忖着祂无限的智慧，思忖着祂那深邃而万物莫能扰动的平安，思忖着祂那无情欲、不受任何事物动摇的本性。当灵魂，使其思维能力保持清醒，并专注于其固有的行事，定格于上述所有默观之中时，它便能坚定地将自己的品格和倾向导向正直公义、美好和平之事。然而，一旦它停止将心智提升向上，停止深入到合宜的默观之中，那么肉体的情欲，就像驱逐了看守者的恶犬，会立即凶猛地站起来，攻击灵魂——每一种情欲都竭力将其撕裂。当灵魂使其默观和理性力量始终保持警醒时，它便能以两种方式平息肉体的情欲：其一，是因其专注于默观更美好和更亲近的事物；其二，是因其监督着身体的宁静，从而使身体的欲念归于纯洁和平静。但若它爱上怠惰，使默观的力量处于不活跃状态，那么肉体的情欲便会轻易地将灵魂引向它们的冲动和行为。

недеятельности, то телесные страсти легко увлекают душу к своим стремлениям и действиям.

22) Есть два способа, коими непристойные мысли вытесняют помыслы добрые: бывает сие или потому, что душа по собственному нерадению начинает блуждать мыслями около того, что непристойно, от одних мечтаний переходя к другим, более бессмысленным; или сие бывает по навету диавола, когда он успевает представить уму предметы неуместные и отвести его от созерцания и внимательного рассмотрения предметов похвальных. Когда душа сама, расстроив собранность и напряжение мысли, приводит себе на память всякие пустые вещи, и оставляет помысл бессмысленно и неразумно носиться по тем воспомянутым вещам, и, на них насмотревшись, переходит к дальнейшим блужданиям по вещам нередко неуместным и срамным: тогда такую распушенность и такое рассеяние души должно исправлять, усиленным напряжением воли восстанавливая внимание ума и заставляя его тут же заняться созерцанием предметов добрых. Когда же диавол покушается наветовать и усиленно напрягается в безмолвствующую и мирствующую в себе душу впустить свои, как разженные стрелы, помыслы, чтоб внезапно обжегши ее, заставить долее и неотразимее продержаться на них помыслы: тогда, отражая и предотвращая такие нападения напряженным вниманием и трезвением, подобно борцу, который зорким наблюдением и проворством телодвижений успевает избегать удара, надобно предать молитве и призыванию, сподобания свыше все, и прекращение брани и отражение стрел. Сему научает нас Павел, говоря: **«над всеми жесимивосприимите щит веры, в немже возможете вся стрелы лукаваго ражженные угасити» (Еф. 6:16)**. Посему если и во время самых молитв враг будет влагать лукавые мечтания, душа да не перестает молиться, и да не почитает собственными своими произращениями эти лукавые всеяния врага, эти фантазии неистощимого в кознях чудодея; но рассудив, что появление непотребных мыслей бывает в нас по безотвязности изобретателя лукавства, тем усиленнее да припадает к Богу, и да молит Его рассыпать лукавое средостение, воздвигаемое памятью неуместных помыслов, дабы стремлением ума своего беспрепятственно всегда восходить к Богу, не бывая пресекаемы нападениями лукавых воспоминаний. Если и продолжится таковое насилие помыслов, по

22) **邪念排挤善念，有两种途径：一是灵魂因自身怠惰，思想便开始围绕着不洁之物游荡，从一个幻想转到另一个更无谓的妄想；二是受魔鬼的唆使，它成功地将不合时宜的事物呈现于心智，使其偏离对美好事物的沉思和审慎考量。当灵魂自己扰乱了思想的集中与专注，回想起种种空虚之事，任由思绪无意义、无理智地徘徊于这些回忆，并沉溺其中，继而转向更进一步的游荡，常是围绕着不当甚至羞耻之物：此时，这等放纵与散漫，必须借由意志的强力集中来纠正，恢复心智的专注，并使其即刻投入到对美好事物的沉思之中。**

然而，当魔鬼企图唆使，竭力将它如燃烧的箭矢般的思想射入那静默、安宁于自身的灵魂，意图骤然灼伤它，使其思绪更久、更无可避免地停留在这些思想之上：此时，便需以专注的警醒和清醒来抵御并预防此类攻击，如同搏击者以敏锐的观察和矫健的动作避开打击一般。我们必须将一切交托于祷告与呼求，祈求上天的协助、止息争战并击退箭矢。保罗教导我们说：**「此外又拿着信德的藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭」（以弗所书 6:16）。**

因此，即使在祷告之时，仇敌仍会植入邪恶的幻象，灵魂也不应停止祷告，更不应将这些邪恶的撒播、这些阴谋不尽的魔术师的幻象视为自身所生。反之，当思量到不洁思想的出现，乃是因邪恶发明者的纠缠不休，灵魂便当更加恳切地亲近上帝，祈求他驱散那由不当思想的回忆所筑起的邪恶隔墙，以便心智之向往能永无阻碍地升华至上帝，不被邪恶回忆的攻击所打断。即便这种思想的暴力，因那与我们争战者的纠缠而持续不绝；在此情况下，也不应陷入绝望，不应半途而废，而当忍耐地持守祷告，直到上帝看见我们的坚定，以圣灵的恩典光照我们，驱走那唆使者，洁净并以神圣之光充满我们的心智，赋予我们的思想力量，在波澜不惊的宁静中侍奉上帝。

безотвязности воющего с нами; то и в таком случае не должно приходить в отчаяние, и не оставлять подвига на половине дела, но терпеливо пребывать в молитве дотоле, пока Бог, видя нашу твердость, не озарит нас благодатию Духа, обращающей в бегство наветника, очищающей и наполняющей божественным светом ум наш, и дающей помыслу нашему силу в неволненной тишине служить Богу.

23) От природы в нас есть вождение прекрасного. – Но что досточуднее Божией красоты? Какое представление приятнее Божия благолепия? Какое желание душевное так живо, и неудержимо, как желание поражаемое Богом в душе, очищенной от всего худого, которая с истинным расположением говорит: «уязвлена [есм] любовью» (Песн. 2:5)? Подлинно неизреченны и неописанны молниеносные блистания Божией красоты; ни слово не может выразить их, ни слух вместить. Наименуем ли блеск денницы, или светлость луны, или сияние солнца, – все это недостойно явить и малое подобие славы Божией, и в сравнении с истинным Светом далее отстоит от Него, нежели глубокая ночь и ужаснейшая тма от полуденной ясности. Если красота сия незримая телесными очами, а постижимая только душою и мыслію, озаряла кого-нибудь из святых, и оставляла в нем неудержимое уязвление любви: то, тяготимые здешнею жизнью, говорили они: «Увы мне, яко пришествие мое продолжися» (Пс. 119:5), «когда прииду и явлюся лицу Божию?» (Пс. 41:3), «Возжада душа моя к Богу крепкому» (Пс. 41:3). Столько были неудержимы в стремлении к Богу те, которых души коснулось божественное желание. По причине ненасытного желания созерцать Божественную доброту, они молились о том, чтобы зрение красоты Божией простиралось на всю вечность (Пс. 21:4).

24) Мы по природе имеем любовь и расположение к благодетелям и готовы бываем на всякий труд, чтобы воздать за оказанное нам благодеяние. – Но какое слово может изобразить Божии дары? Они таковы по множеству, что превышают всякое число, – так велики и важны по качествам, что достаточно и одного, чтобы обязать нас ко всякой благодарности Подателю. Умолчу о тех из них, которые, хотя сами по себе и чрезмерны величием и привлекательностью, однако же превышаемые светозарностью больших, как звезды сиянием солнечных лучей, не так ясно выказывают свою

23) 人类本性中怀有对美的渴慕——然而，有何能比得上神圣之美的奇妙呢？有何种景象能比神的荣光更令人愉悦呢？有何种灵魂的渴望能像神在那些洁净了所有恶念、并以真挚心意说道：「我因爱而受伤」（雅歌 2:5）的灵魂中所激发的渴望那样，如此活泼而无法抑制呢？诚然，神圣之美那闪电般的光辉是无法言说、亦无法描绘的；言语无法表达，听觉亦无法领受。无论我们称之为晨星的璀璨，月亮的皎洁，抑或太阳的辉煌——这一切都无法充分展现神荣耀的微末相似，与真光相比，它们与真光的距离，甚至比深夜与极深的黑暗与正午的澄明相距更远。如果这非肉眼可见，唯独灵魂与思想方能领悟的美，曾照亮过任何一位圣者，并在其心中留下无法遏制的爱之创伤：那么，他们便会因这世上的生命而感到重负，他们会说：「我寄居的日子何其漫长，我真是痛苦」（诗篇 119:5），「我几时才得朝见神的圣面呢？」（诗篇 41:3），「我的心渴慕那活神」（诗篇 41:3）。那些灵魂被神圣渴望触动的人，对神的向往是如此不可抑制。因为那永不满足地渴求瞻仰神圣美善的愿望，他们为此祈祷，愿能永远瞻仰神的美丽（诗篇 21:4）。

24) 吾人禀性中蕴藏着对恩主的爱慕与敬意，并乐意承担一切辛劳，以报答所受之恩惠。——然而，何等言语能描绘上帝的恩赐？其数量之繁多，超越一切计数；其品质之伟大与重要，仅得其一，便足以使吾人对施予者永怀感激。我将缄默不提那些恩赐，它们虽自身宏伟迷人，却被更大的恩光所掩盖，如同星辰在日光下光芒减弱，未能清晰显现其益处。因为时日有限，我们不可舍弃至宝，而以较小的恩赐来衡量施恩者的良善。因此，太阳之升起，月亮之运转，空气之和煦，四季之更迭，云中之水，地下之泉，乃至海洋与大地，凡自地而生者，凡居于水中者，凡翔

благодарности. Ибо нет времени, оставив превосходнейшее, измерять благодать Благодетеля меньшими Его дарами. Поэтому пусть будут преданы молчанию восхождение солнца, круговращение луны, благорастворение воздуха, смены годовых перемен, вода из облаков, вода из земли, самое море и вся земля, рождающееся из земли, живущее в водах, роды живых тварей в воздухе, тысячи различий между животными, все назначенное на служение нашей жизни. – Но одного, хотя бы кто и захотел, нельзя миновать, об одном даже совершенно невозможно молчать тому, кто имеет здравый ум и слово, – именно о том, что Бог, – сотворив человека по образу Своему и подобию, удостоив ведения о Себе, украсив пред всеми животными даром слова, дав ему наслаждаться безмерными красотами рая, поставив его князем над всем, что на земле, и после того, как пережищен был змием, ниспал он в грех, а чрез грех в смерть и во все, что достойно смерти, – не презрел его, но сперва дал ему закон, для охранения его и попечения о нем приставил Ангелов, для обличения порока и научения добродетели посылал пророков, порочные стремления пресекал угрозами, усердие к добрым делам возбуждал обетованиями, – а потом, когда мы и при всех таких пособиях, оказались неисправимыми, благоволил воззвать нас от смерти и оживотворить в Господе нашем Иисусе Христе предивным неким домостроительством. Ибо Он, «во образе Божии сый, не восхищением непщева быти равен Богу: но Себе умалил, зрак раба приим» (Флп. 2:6,7), – восприял на Себя и наши немощи, понес болезни, был язвен за нас, чтобы мы «язвою Его исцели» (Ис. 53:5), «искупил ны есть от клятвы... быв по нас клятва» (Гал. 3:13), претерпел поноснейшую смерть, чтобы нас возвести к славной жизни, и не удовольствовался тем, но еще даровал нам достоинство причастия Божества, уготовал вечные упокоения, великостию утешений превышающие всякую человеческую мысль.

– ”Чтоубо воздадим Господеву о всех, яже воздаденам?» (Пс. 115:3). – Когда все сие привожу себе на мысль, тогда (откроюсь в своей немощи) прихожу в какой-то ужас и страшное исступление от боязни, чтобы по невнимательности ума или по причине занятия суетным, отпав от любви к Богу, не сделаться мне некогда укоризною Христу. Ибо тот, кто ныне обольщает нас, и мерзкими приманками всемерно старается произвести в нас забвение о Благодетеле к погибели душ наших, тогда сие забвение наше обратит в укоризну Господу, хвалясь

于空中之万类生灵，动物之间千般异同，以及一切为吾人生命效力之物，都将付诸缄默。——但有一事，即使有人想避而不谈，对拥有健全心智与言语者而言，亦绝无可能保持缄默——即是：上帝，祂按自己的形象与样式创造了人类，赐予其认识自己的尊荣，以言语之天赋使其超越万物，使其享受伊甸园无尽之美，并立其为地上万物之主。当人被蛇狡猾地诱惑，堕入罪恶，继而陷入死亡与一切配得死亡之事时，上帝并未遗弃他，而是首先赐予律法，指派天使守护与照料，差遣先知斥责罪恶，教导美德，以威胁制止邪恶之冲动，以应许激励善行。——此后，当我们虽蒙如此诸多助益，仍无可救药时，祂竟以奇妙之救赎奥秘，乐意在吾主耶稣基督里将我们从死亡中召回并赐予新生命。因为祂「**本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像**」（腓立比书 2:6, 7）——祂承担了我们的软弱，背负了我们的疾病，为我们受了鞭伤，好使我们「**因祂受的鞭伤得医治**」（以赛亚书 53:5），「**替我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅**」（加拉太书 3:13），祂忍受了最羞辱的死亡，为要将我们提升至荣耀的生命。祂不仅止步于此，更赐予我们与神性有份的尊荣，预备了永恒的安息，其慰藉之宏大，超越一切人类思想。——「**我拿什么报答上主向我所赐的一切厚恩？**」（诗篇 116:12）。——每当我思及这一切，便（容我坦露我的软弱）陷入某种恐惧与极度惊骇之中，唯恐因心神不专或被世俗之事缠绕，而偏离对上帝的爱，有朝一日成为基督的指责。因为那现在诱惑我们，并以卑劣的诱饵竭力使我们遗忘施恩者，以致灵魂灭亡的仇敌，届时将把我们的遗忘变为对主的指责，夸耀我们的悖逆与背离；因为他并未创造我们，也未为我们而死，却拥有我们作他悖逆与怠慢上帝诫命的追随者。这加诸主身的指责，以及仇敌的这种夸耀，在我看来，比地狱的痛苦更为沉重——竟让基督的仇敌有机会在为我们死而复活的祂面前自高自大。

нашею непокорностью и нашим отступничеством; потому что он не сотворил нас и не умер за нас, однако же имел нас своими последователями в непокорности и нерадении о заповедях Божиих. Эта укоризна Господу и эта похвальба врага для меня кажутся тяжелее геенских мучений – врагу Христову послужить поводом ко превозношению пред Тем, Кто за нас умер и воскрес.

25) Надобно всяким хранением блюсти свое сердце (Притч. 4:23), чтобы никак не терять мысли о Боге, и памятования о чудесах Его не осквернять представлениями суетного, но святую мысль о Боге, постоянным и чистым памятованием напечатленную в душах наших, всюду носить с собою, как неизгладимую печать. Ибо таким образом приобретается нами любовь к Богу, которая и возбуждает к исполнению заповедей Господних, и вместе опять сама ими соблюдается, делаясь непрерывною и непоколебимою.

26) Во всяком предстоящем нам деле, волю Повелевшего должно поставлять для себя целью, и по оной направлять тщательность свою, как и о Себе говорит Господь: «сниход с небесе, не да творю волю Мою, но волю пославшаго мя Отца» (Ин. 6:38). Ибо как необходимые в жизни искусства, предположив некие свойственные им цели, к ним направляют частные действия; так, поскольку и нашим делам положены один предел и одно правило – исполнять заповеди благоугодно Богу, то не иначе можно преуспеть с точностию в деле, как совершая оное по воле Давшего заповеди. А при строгой тщательности совершать дело по воле Божией возможно будет чрез памятование вступить в единение с Богом. – Христианин всякое действие, маловажное и важное, должен соотносить с волею Божиею, и вместе хранить мысль о Том, Кто повелел так поступать. А кто в деле своем нарушает точность заповеди, тот очевидно, слабо памятует о Боге. – Посему помня слова Сказавшего: «Еда небо и землю не Аз наполняю?» (Иер. 23:24), – и еще: «Бог приближаясь Аз есмь... а не Бог издалеча» (Иер. 23:23), – надобно всякое дело совершать, как бы оно делалось пред очами Господа, и всякую мысль слагать, как бы Господь назирал ее. В таком случае и всегдашний страх будет, и любовь усовершится.

27) Откуда рассеянность и помыслы? И как их приводить в порядок? – Рассеянность происходит от

25) мы должны с всею заботливостью охранять наше сердце (箴言 4:23), 使我们绝不失掉对神的思念, 也不让虚妄的意象玷污对祂奇迹的记忆。相反, 那刻印在我们灵魂中, 由恒常纯洁的忆念所形成的圣洁之神的思念, 当如一道不可磨灭的印记, 被我们随身携带, 无处不在。因为如此, 我们便能获得对神的爱。这爱既能激发我们去遵行主的诫命, 又反过来因着这些诫命而得以持守, 变得绵延不绝, 坚定不移。

26) 在我们所要着手的一切事务中, 我们当将那位施命者的旨意作为自己的目标, 并依此指引我们的勤勉, 正如主论及他自己所言: 「我从天而降, 并非为要遵行我自己的旨意, 而是为要遵行那差遣我来的父的旨意」 (约翰福音 6:38)。因为, 正如生活中不可或缺的技艺, 设立了某些其固有的目标, 并使具体的行动趋向这些目标; 同理, 既然我们的行为也设定了一个界限和一条法则——即, 按神所喜悦的方式遵行他的诫命——那么, 若不按照赐予诫命者的旨意去完成它, 便无法在行动中臻于精准。而若要以严格的勤勉遵行神的旨意来行事, 则可通过忆念而与神合一。——基督徒应当将一切行动, 无论大小, 都与神的旨意相符, 并同时铭记那位命令如此行事者。凡在行事中违背诫命精准之人, 显而易见, 他对神的忆念是薄弱的。——因此, 当铭记那说话者的言语: 「难道我不能充满天地吗?」 (耶利米书 23:24), 以及: 「我是一位临近的神.....而不是一位遥远的神」 (耶利米书 23:23), ——我们当将每件事务都视作在主眼前完成, 并构思每一个念头, 仿佛主正在审视它。如此, 便会有恒常的敬畏, 爱也将得以完全。

27) 散漫与思绪从何而来? 又如何将它们理顺? ——散漫源于心智的空闲, 不专注于必要之事。

праздности ума, незанимающегося необходимым. А ум остается в праздности и беспечности от неверия в присутствие Бога, испытующего сердца и утробы. Ибо если кто поверит сему, то, без сомнения, сделает сказанное: «Предзрех Господа предо мною... яко одесную мене есть, да не подвижуся» (Пс. 15:8). А кто достиг сего и подобного сему, тот никогда не осмелится и не будет иметь досуга помыслить что-либо не клонящееся к созиданию веры, хотя бы казалось это и хорошим, а не только что-нибудь запрещенное и неугодное Богу.

28) Каким образом преуспеть в нерассеянности? – Если кто усвоит себе мысли избранного Давида, который говорил – иногда: «Предзрех Господа предо мною выну, яко одесную мене есть, да не подвижуся» (Пс. 15:8), – иногда же: «Очи мои выну ко Господу, яко Той исторгнет от сети нозе мои» (Пс. 24:15), – а иногда: «Се, яко очи раб в руку господий своих, яко очи рабыни в руку госпожи своея: тако очи наши ко Господу Богу нашему» (Пс. 122:2). И чтобы малым примером озаботить нам себя к тщательнейшему приобретению важнейшего, пусть каждый размыслит сам с собою, как он ведет себя в присутствии других, хотя бы и равных себе, как старается достигнуть того, чтобы не осудили чего в уменье его держать себя, в походке, в движении каждого члена и в выговоре. Но как пред людьми стараемся соблюдать видимое для людей, так и гораздо еще более кто несомненно уверен, что имеет зрителями - Бога, по написанному, «испытующаго сердца и утробы» (Пс. 7:10), – и едиnorodного Сына Божия, исполняющего обетование: «идеже... еста два или трие собрани во имя Мое, ту есмь посреде их» (Мф. 18:20), – и Святаго Духа, Который управляет нами, разделяет дарования и действует в нас, – и Ангелов-хранителей каждого из нас, по сказанному Господом: «Блюдите, да не презрите единого [от] малых сих: глаголю бо вам, яко ангелы их на небесех выну видят лице Отца Моего небесного» (Мф. 18:10); тот возлагает на себя важнейший и труднейший подвиг, как благочестие свое сделать богоугодным; и таким образом сильнее и совершеннее утверждается в нем нерассеянность, особенно же если постарается исполнить сказанное: «Благословлю Господа на всякое время, выну хвала Его во устех моих» (Пс. 33:2), чтобы, при неослабном и непрестанном созерцании славы Божией, ум не находил и времени к рассеянию.

ако одесную мене есть, да не подвижуся» (Пс. 15:8). А кто достиг сего и подобного сему, тот никогда не осмелится и не будет иметь досуга помыслить что-либо не клонящееся к созиданию веры, хотя бы казалось это и хорошим, а не только что-нибудь запрещенное и неугодное Богу.

而心智之所以空闲且漫不经心，则是因为不相信上帝无时不在，洞察人心肺腑。因为若有人深信此理，他无疑会实践经文所言：「我将上主常摆在我面前，因他在我右边，我便不至摇动。」(诗篇 15:8)。凡达到此等境界或与之相近之人，绝不取也无暇思虑任何无助于建立信仰之事，即便那看似美好；更遑论那些为上帝所禁止和不悦之事了。

28) 如何臻于心无旁骛之境？——若有人能将受选的大卫之心思深植于心，他曾如此言说——有时：「我将上主常摆在我面前，因他在我右边，我便不至摇动。」(诗篇 16:8)；有时则：「我的眼睛时常仰望上主，因为他必将我的脚从网罗中拉出来。」(诗篇 25:15)；另有时则：「看哪，仆人的眼睛怎样望主人的手，使女的眼睛怎样望主母的手，我们的眼睛也照样望上主我们的神。」(诗篇 123:2)。为使我们以小小的示例激励自己，更细致地获取这至关重要的品德，愿每个人都扪心自问：当他在他人面前，即便与自己平等之人面前，他如何举止？他如何努力确保他的举止、他的步态、他肢体的一举一动以及他的言谈不被他人非议？然而，正如我们在世人面前努力保持世人可见的体面，那些毫无疑问地确信有神——如经上所写，「察验人心肠肺腑」(诗篇 7:10)——与神的独生子为他们的见证者的人，他成就了应许：「因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。」(马太福音 18:20)；还有圣灵，他引导我们，分赐恩赐，并在我们里面运行；以及我们每个人的守护天使——正如主所说：「你们要小心，不可轻看这小子里的一个。我告诉你们，他们的使者在天上，常见我天父的面。」(马太福音 18:10)；这样的人，便承担起了至关重要而又艰巨的修行，即如何使自己的虔诚蒙神悦纳；如此一来，心无旁骛之境便在他里面更强烈、更完美地坚固，尤其当他努力践行所说的：「我必时时称颂上主，赞美他的话必常在我口中。」(诗篇 34:2)，以便在不懈且不间断地默观神荣耀的过程中，心思根本无暇分散。

29) От чего бывает, что в уме как бы оскудевают благие помыслы и попечения угодные Богу? и как предохранить себя от этого? – поскольку Давид говорит: «Воздрема душа моя от уныния» (Пс. 118:28), то видно из сего, что бывает это от душевной дремоты и от бесчувствия. Ибо в душе бодрственной и трезвящейся не оскудевают и попечение угодное Богу и помысл благий, а напротив того видит она, что сама для них недостаточна; потому что если око телесное недостаточно к рассмотрению каких-либо немногих Божиих созданий, и не насыщается, посмотрев на что-либо однажды, но и непрестанно рассматривая одно и то же, не перестает однако же смотреть: то тем паче душевное око, если оно бодрственно и трезвенно, недостаточно к созерцанию Божиих чудес и судеб. Ибо сказано: «судьбы Твоя бездна многа» (Пс. 35:7), – и в другом месте: «Удивися разум Твой от Мене, утвердися, не возмогу к нему» (Пс. 138:6), – и многое подобное сему. Если же оскудевает в душе благий помысл, то явно, что оскудевает в ней также и просвещение, не по оскудению просвещающего, но от дремоты того, что должно быть просвещено.

30) Блаженна душа, которая день и ночь не имеет другого попечения, кроме сего одного, как в великой тот день, когда вся тварь предстанет Судии дать отчет в делах своих, и ей незатрудняясь ответить за жизнь свою. Кто имеет у себя пред глазами этот день и час, и всегда помышляет об оправдании на непогрешимом судилище, тот или вовсе не согрешит, или согрешит весьма мало; потому что грешим мы по отсутствию в нас страха Божия. А в ком ясно напечатлено ожидание угрожающего, тому живущий в нем страх не даст времени впадать в поступки, или помышления необдуманные. Итак памятуя о Боге, имей в сердце страх Божий и всех призывай в общники и пособники молитвенные, ибо велика помощь от тех, которые могут умиловить Бога. И ты не переставай делать это. Ибо молитва их будет нам, и пока живем, добрым помощником в жизни сей, и когда будем отходить отселе, послужит достаточным напутствием к будущему веку. – Но как попечение о будущем ответе есть дело доброе, так опять малодушие и безнадееже принадлежит к предметам душепагубным. Уповай на благость Божию, и ожидай от Бога заступления, зная, что если обращаемся к Нему как должно и искренно, то Он

29)为何人心中,良善的思绪和蒙神悦纳的关切,仿佛枯竭了呢?又如何能避免这种情况呢?——因为大卫说:「我魂因忧伤而沉睡」(诗篇 118:28),由此可见,这乃是出于灵魂的困倦和麻木。因为在一个警醒而清醒的灵魂中,蒙神悦纳的关切和良善的思绪是不会枯竭的,反而它会看到自身对此力有未逮;因为如果肉眼不足以审视神的寥寥数个创造,它看了一次也不会满足,而是持续不断地审视着同一事物,却仍不住地观看:那么,灵魂之眼,如果它是警醒而清醒的,就更不足以默观神的奇迹和法则了。因为经上说:「你的法度是深渊,极其深奥」(诗篇 35:7),——又在另一处说:「你的知识奇妙,非我所能测度,至高,我不能及」(诗篇 138:6),——诸如此类的经文还有许多。如果良善的思绪在灵魂中枯竭了,那么显然,其中的光照也枯竭了,这并非因为赐予光照者枯竭了,而是因为那本应被光照的事物陷入了困倦。

30)那昼夜除了这一个念头别无挂虑的灵魂是有福的:在那大日子,当所有受造物都将站在审判者面前为自己的行为交账时,她也能毫不费力地为自己的生命作答。谁若将那一日和那一刻常置眼前,并时常思忖如何在无误的审判台前得以称义,那人要么全然不犯罪,要么犯罪极少;因为我们犯罪乃是因心中缺乏对上帝的敬畏。而谁若心中清晰地刻印着对那即将到来的威胁的期盼,则那活在他心中的敬畏便不会让他有时间陷入轻率的言行或意念之中。因此,要記念上帝,心中常存敬畏上帝之心,并呼召众人成为你祷告的同伴与帮手,因为那些能蒙上帝怜悯之人所带来的帮助是大的。而你也不要停止这样做。因为他们的祷告将成为我们今生在世时美好的帮手,当我们离世之时,也将成为我们前往来世的充足行囊。然而,正如对未来交账的思虑是美善之事,同样,小信和绝望也属于毁灭灵魂之事。要信赖上帝的良善,并期待上帝的庇佑,深知如果我们以合宜而真诚的方式归向祂,祂不仅不会完全弃绝我们,甚至当我们还在开口祷告之时,祂便会说:「看哪,我在这里!」

не только не отринет нас вовсе, но пока еще произносим слова молитвы, скажет: «Се Аз!».

31) «Поклонитесь Господеви во дворе святем Его» (Пс. 28:2). Двор Господа – святая церковь. Надобно поклоняться Господу не вне святого двора сего, но находясь внутри его, чтоб оставаясь вне и увлекаясь внешним, не превратить в ничто пребывания своего во дворе Господа. Ибо многие по наружности стоят на молитве, но не суть во дворе, потому что мысль их носится туда и сюда, и ум развлечен суетною заботою.

32) «В храме Его всякий глаголет славу» (Пс. 28:9). Да слышат сии слова, и да стыдятся те, которые предаются многоглаголанию. Что говорит Псалом? Кто в храме Божиим, тот не злословит, и не слова о суете и срамных вещах износит из уст, но «в храме Его всякий глаголет славу». Здесь стоят св. Ангелы и записывают твои слова; здесь сам Господь, – и называет расположение входящих. Молитва каждого открыта пред Богом: Ему открыто, кто по расположению, кто разумно просит небесного, кто только для вида, одними краями уст, выговаривает слова, и сердце его далеко отстоит от Бога, кто хоть и молится, но просит лишь здоровья телесного, богатства вещественного, славы человеческой. В храме же Божиим надлежит преимущественно глаголать славу Божию. Славословить Бога – занятие Ангелов. Для всего Небесного воинства одно дело – воссылать славу Создателю. Всякая тварь, и молчащая и говорящая, и премирная и земная, славит Создавшего. А жалкие люди, оставя дома и стекшись в храмы, не приклоняют слуха к словесам Божиим, не исполняют долга естества (славословить), не скорбят, что состоят под властью греха, не сокрушаются вспоминая о грехах, не трепещут суда; но с улыбкою простирая друг к другу руки, дом молитв делают местом длинных бесед, не внимая Псалму, который свидетельствует и говорит, что «в храме Божиим всякий глаголет славу». А ты не только не глаголешь славы, но и другому служишь препятствием, обращая его внимание на себя, и своим шумом заглушая учение Духа. Смотри, как бы вместо получения награды за славословие, не выйти тебе отсюда осужденным вместе с хулящими имя Божие. У тебя есть псалом, есть пророчество, есть Евангельские заповеди и Апостольские проповеди. Пусть поет язык; пусть ум изыскивает мысль сказанного, чтобы воспеть тебе духом, воспеть же и умом. Бог не требует славы, но хочет, чтобы ты стал

31) 「当以圣洁的装饰敬拜上主」 (诗篇 29:2)。主的庭院，便是圣洁的教会。我们理当在这圣庭之中敬拜主，而非其外。若流连庭外，心为俗物所牵，便会使身处主之庭院的意义化为乌有。因为许多人外表上立于祷告之中，但他们却不在庭院之内，只因他们的思绪飘忽不定，心思为虚妄的忧虑所困扰。

32) 「在他的殿中，一切都宣扬他的荣耀。」 (诗篇 29:9) 愿那些沉溺于多言多语之人听闻此言，并感到羞愧。诗篇说了什么？凡身处上帝殿中者，不应口出恶言，不应道出虚妄或羞耻之事，而应「在他的殿中，一切都宣扬他的荣耀。」圣天使们站立于此，记录你的言语；主亲自在乎，审视所有进入者的心境。每个人的祷告都在上帝面前显明：祂洞悉谁是真心诚意、明智地祈求天上之事；谁只是装模作样，口中轻吐言语，而心却远离上帝；谁虽在祷告，却只祈求身体康健、物质财富、人间声望。然而，在上帝的殿中，首要之事乃是宣扬上帝的荣耀。赞美上帝是天使的职分。对于整个天上的军旅而言，唯一的使命就是向造物主献上荣耀。所有受造之物，无论是无声的还是有声的，无论是超世的还是属世的，都颂扬那创造万有的主。然而，可怜的人们，舍弃家园，聚集于殿堂之中，却不倾听上帝的话语，不履行其本性之义务（赞美），不为身陷罪恶权势之下而忧伤，不因回想罪愆而心碎，不为审判而战栗；反而面带微笑，彼此握手，将祷告之所变为长篇闲谈之地，全然不顾诗篇所见证的，即「在上帝的殿中，一切都宣扬他的荣耀。」你不仅没有宣扬荣耀，反而成为他人的障碍，吸引他们的注意力，用你的喧哗淹没了圣灵的教诲。当心，莫要因为你的多言，非但没有获得赞美的奖赏，反而与那些亵渎上帝之名的人一同被定罪。你拥有诗篇，拥有预言，拥有福音的诫命和使徒的宣讲。让你的舌头歌唱吧；让你的心思探究所言之深意，好让你能以心灵歌唱，也能以悟性歌唱。上帝并非需要荣耀，祂乃是希望你配得荣耀。「人种的是什么，收的也是什么。」 (加拉太书 6:7) 播撒赞美，好让你在天国中收获冠冕、尊荣与颂扬。

достоин прославления. «Еже бо... сеет человек, той пожнет» (Гал. 6:7). Посей славословие, чтобы пожать тебе венцы, и почести, и похвалы в Царстве Небесном.

33) «Господи Боже мой, воззвах к Тебе, и исцелил мя еси» (Пс. 29:3). – Блажен, кто знает внутреннюю язву свою, может прийти к Врачу и сказать: «исцели мя, Господи... исцели душу мою, яко согреших Тебе» (Пс. 6:3, 40:5). – Но здесь Пророк приносит вместе и благодарение за поданное ему исцеление: «воззвах к Тебе, и исцелил мя еси». Не было промежутка между воззванием и Твоею благодатию: едва воззвал я, как пришло и исцеление. Молящийся Богу должен говорить не маловажное, чтобы пришло к нам скорое исцеление.

34) «Пойте Господеви, преподобнии Его» (Пс. 29:5). Не всякий тот поет Господеви, кто произносит устами слова Псалма, но лишь те, которые от чистого сердца воссылают псалмопения, все, которые преподобны и хранят правду пред Богом, все такие могут петь Богу, верно соблюдая духовные рифмы (духовное настроение). Сколь многие пришли сюда – такие, которые скрывают в сердце неправду? Такие не могут петь, как должно. Они представляют себя поющими, но не поют в действительности: ибо Псалом приглашает к песнопению преподобного. «Не может древо... зло плоды добры творить» (Мф. 7:18), и порочное сердце износить из себя слова жизни (духовной). Очистите сердца, чтобы плодоносить духовное, и тогда, став преподобными, возможете петь Господу разумно.

35) «Отвратил... еси лице Твое, и бых смущен» (Пс. 29:8). Пока лучи Твоего посещения, говорит Пророк, осиявали меня, я проводил жизнь в непоколебимом и безмятежном состоянии. Но когда «отвратил еси лице Твое»; тогда обличилось страстное и смущенное состояние души моей. – Будем же непрестанно молиться, чтобы осиявало нас лице Божие, чтобы нам быть в священнолепном состоянии, тихими и ничем несмущенными, по готовности нашей к добру.

36) «Кая польза в крови моей, внегда сходити ми во истление?» (Пс. 29:10). Что мне, говорит, пользы в благосостоянии плоти и во множестве крови, когда она будет предана общему разрушению? «Но умерщвляю тело мое и порабоощаю» (1Кор. 9:27), чтобы утучнение плоти не послужило поводом ко

33) 「主我的神啊，我向你呼求，你就医治了我。」(诗篇 29:3)。有福之人，他深知自己内在的创伤，能够来到医者面前，说：「主啊，医治我.....医治我的灵魂，因为我得罪了你。」(诗篇 6:3, 40:5)。然而在此，先知也同时为所蒙受的医治献上感谢：「我向你呼求，你就医治了我。」我的呼求与你的恩典之间，并无任何间隔：我方才呼求，医治便已临到。向神祈祷之人，所言不可轻忽，方能使速疾的医治降临于我们。

34) 「你们要向上主歌唱，祂的圣民哪！」(诗篇 29:5)。并非所有口中诵念诗篇之人都在向上主歌唱，唯有那些从洁净之心献上诗歌的人，所有圣洁并秉持公义于上帝面前的人，所有这样的人，方能向神歌唱，真实地持守属灵的韵律（属灵的心境）。有多少人来到此处——心中却隐藏着不义？这样的人无法如理歌唱。他们自以为歌唱，实则并未歌唱：因为诗篇所邀请的，乃是圣洁之人来歌颂。「坏树不能结好果子」(马太福音 7:18)，败坏的心也无法从自身发出生命（属灵的）之言语。洁净你们的心，以便结出属灵的果实，然后，成为圣洁，你们便能明智地向主歌唱。

35) 「你转脸不顾，我便惊惶」(诗篇 29:8)。先知说，当祢的临访之光照耀我时，我的人生安稳不动，毫无波澜。但当祢「转脸不顾」时，我灵魂中激情与纷乱的状态便显露无遗了。——因此，让我们不停祷告，愿上帝的圣颜光照我们，使我们能处于神圣庄严的境地，平宁安谧，不为任何事所困扰，因我们已然准备好行善。

36) 「我的血有何益处，当我堕入毁灭之时？」(诗篇 29:10)。这意思是说，当我的身体被交付于普遍的朽坏时，我身体的康健和血液的丰盈对我又有何益处呢？「我却要克制己身，使其作我的奴隶」(哥林多前书 9:27)，以免肉体的

греху. Не угождай плоти сном, банями, мягкими постелями, непрестанно повторяя слово сие: «**Кая польза в крови моей, внегда сходити ми во истление?**» Для чего заботишься о том, что вскоре состлеет? Для чего утучняешь себя и отягощаешь плотью? Разве не знаешь, что чем более дебелую сделаешь ты плоть свою, тем более тягостное узилище приготовишь душе?.

37) «**Радуйтесь, праведнии, о Господе» (Пс. 32:1)**. «**Радуйтесь... о Господе**» – не тому, что благоуспешны дела ваши, не тому, что наслаждаетесь телесным здоровьем, не тому, что поля ваши изобилуют всякими плодами; но тому, что имеете Господа, Который, так прекрасен, так благ, так премудр. Псалом побуждает праведных восчувствовать то свое достоинство, что удостоены быть рабами такого Владыки, и восхищаться своим рабством Ему с неизреченною радостью и с скаканиями, как бы рвалось у них сердце от восторга любви к Благому. Если когда-либо в сердце твоём как бы ниспавший свет произвел внезапную мысль о Боге, и озарил твою душу так, что ты возлюбил Бога, а мир и все телесное презрел; то из сего слабого и малого подобия познай полное состояние праведных, которые равномерно и непрерывно возрастают в веселии о Боге. Тебя по временам и редко посещает сия радость, по смотрению Божию, чтобы малое ее вкушение приводило тебе на память, сколь великого блага у тебя недостает. А в праведнике-постоянно божественное и небесное веселие, потому что в нем несомненно обитает Дух. Господь для праведных есть как бы место, их вмещающее, – такое место, в которое вступающему нельзя не благодушествовать и не веселиться. И праведный делается местом для Господа, приемлющим Его в себя: а грешник дает в себе место диаволу (Еф. 4:27). Посему, пребывая в самом Господе, и, сколько можем, созерцая чудеса Его, из созерцания сего приобретем веселие для сердец своих.

38) Если кто, водимый Святым и человеколюбивым Духом, не мечтая о самом себе, но уничижая себя, чтобы возвысить других, возопиет духом, испрашивая чего-либо великого, и не произнесет ничего недостойного и низкого, выражающего искание земного и мирского, то вопль сего просящего услышан будет Господом.

肥胖成为犯罪的诱因。不要用睡眠、沐浴、柔软的床榻来取悦肉体，而要不断地重复这句话：「**我的血有何益处，当我堕入毁灭之时?**」你为何要为那即将朽坏之物而操心呢? 你为何要使自己肥胖，并让肉体变得沉重呢? 难道你不知道，你越是使你的肉体变得粗重，你就越是为灵魂准备了一个更加沉重的囚牢吗?

37) 「**义人哪，你们要靠上主欢喜**」 (诗篇 32:1)。「你们要靠上主欢喜」——并非因你们的事业亨通，并非因你们身体康健，并非因你们田野硕果累累；而是因你们拥有主，祂是如此的全然美好，如此的全然良善，如此的全然智慧。这篇诗篇激励义人去感受他们蒙受的尊荣——得以成为如此一位主宰的仆人，并以难以言喻的喜乐和欢腾，来欢庆他们的仆役身份，仿佛他们的心因对良善者的爱而雀跃欲裂。若你心中曾有光芒降临，倏然生发对神的思念，照亮你的灵魂，使你爱慕神，而鄙弃世间万物和一切属肉体之事；那么，从这微弱而细小的譬喻中，你便可体悟义人完全的境界，他们以同样的方式，持续不断地在神中增长喜乐。这喜乐时而稀有地造访你，乃是出于神的眷顾，为使你尝到这微小滋味时，便能忆起你所欠缺的何等大的福分。而在义人心中，神圣与属天的喜乐却是恒常的，因为圣灵无疑地居住在他里面。主对于义人而言，如同一个容纳他们的空间——一个只要踏入，便不可能不心境安宁、不欢欣雀跃的空间。义人也成为主的空间，将祂接纳到自己里面；而罪人则将魔鬼安置于自己心中 (以弗所书 4:27)。因此，让我们常在主里面，并尽我们所能地默观祂的奇妙作为，从这默观中，为我们的心获得喜乐。

38) 若有人，蒙圣善并爱人的圣灵所引导，不自视甚高，反倒谦抑己身，为要抬举他人，并以心灵呼求，祈求宏大之事，且不发任何卑劣低微之言，不显露对世俗和属世之物的追求，则此呼求者的祷告必蒙主垂听。

39) «Бог нам прибежище и сила» (Пс. 45:2). Не убегай чего не должно и не прибегай к кому не должно. Но пусть будет у тебя одно избегаемое – грех, и одно прибежище – Бог. Многие говорят: Бог нам прибежище; но очень немногие говорят сие с таким же расположением, как и Пророк: ибо не все во всем предаются Богу, не все Им одним дышат, не все в Нем едином имеют надежду и уверенность. И самые дела обличают нас, когда во скорбях скорее прибегаем ко всему прочему, только не к Богу. Больно у тебя дитя? Ты ищешь ворожею, или вешающего на шею невинным младенцам пустые надписи. Возмутил тебя сон? Ты бежишь к снотолкователям. Устрашился ты врага? Ищешь заступника в ком-либо из людей. Вообще при всякой нужде обличаешь себя сам, что на словах Бога называешь прибежищем, а на деле домогаешься помощи от бесполезного и суетного. Но праведнику истинная помощь – Бог. Как военачальник, имея храбрых воинов, всегда готовъ вспомоществовать изнемогшим: так и Бог, – наш помощник и сподобник всякого, сражающегося против козней диавола, посылает служебных духов к требующим спасения.

40) Пророк сказал: «приклони ухо» (Пс. 114:2), не для того, чтобы ты составлял какое-нибудь чувственное понятие о Боге, будто бы имеет Он уши и приклоняет их по причине тихого голоса, как делаем мы, приближая слух свой к говорящим слабо, чтобы лучше услышать произносимое. Он сказал: “приклони”, чтоб показать собственную свою немощь, т. е. снизойди по человеколюбию ко мне лежащему долу, как человеколюбивый врач, приклоняя слух свой к больному, который от великого изнеможения не может говорить внятно, чтобы вблизи яснее узнать нужды страждущего. Божий слух для услышания не имеет нужды в звуках голоса. Бог и по движениям сердца узнает просимое. Или не слышишь, как Моисей, который ничего не говорит, но в бессловных воздыханиях молит Господа, услышан был Господом, Который сказал ему: «что вопиеш ко Мне?» (Исх. 14:15).

Глава 2. Святого Иоанна Златоуста наставления о молитве и трезвении

1) Господь не только заповедует прощать похищающему твое и олихоимствовавшему тебя, но говорит еще: люби его любовью сильнейшею и искреннею. Ибо это, именно это внушить желая,

39) «上帝是我们的避难所，是我们的力量」（诗篇 45:2）。切莫逃避不该逃避之事，亦不可投奔不该投奔之人。但愿你只避一事——罪恶，只寻一处避难所——上帝。许多人说：上帝是我们的避难所；然而，极少人能以先知那般的心志说出此言：因为并非所有人都能全然委身于上帝，并非所有人都能唯独以上帝为息，并非所有人都能唯独在祂那里怀抱希望与确信。当我们在苦难中，宁愿奔向万事万物，却唯独不奔向我们的上帝时，我们的行为便已将我们显露无遗。你的孩子病了？你便去寻求巫师，或是那些将虚妄符咒挂在无辜婴孩颈上的人。你被梦境困扰？你便急奔向解梦者。你被仇敌惊吓？你便在世人中寻求庇护。总而言之，每逢急难，你都亲身证明了自己口称上帝为避难所，实则却在寻求无益与虚妄的帮助。然而，对于义人而言，真正的帮助乃是上帝。如同统帅拥有勇猛的战士，时刻准备援助疲惫者；同样，上帝——我们对抗魔鬼诡计者的帮助者与同伴——也会差遣服役的灵，去帮助那些寻求救赎的人。

40) 先知说：「请侧耳倾听」（诗篇 114:2），并非是要你对上帝构成任何感官上的概念，仿佛他有耳朵并因着微弱的声音而俯身倾听，正如我们所做的，将耳朵靠近轻声说话的人，以便更好地听清所说的话。他说「请侧耳倾听」，是为了显明他自己的软弱，即，请以仁爱俯就我这卑微之人，如同仁慈的医生，将耳朵靠近因极度虚弱而无法清晰言语的病人，以便更清楚地了解病患的需求。上帝的耳朵无需声音便能听闻。上帝甚至通过心灵的悸动便能知晓所求。难道你没有听到吗？摩西虽然一言不发，却在无声的叹息中向上帝祈祷，蒙了上帝的垂听，上帝对他说：「你为何向我哀求？」（出埃及记 14:15）。

章 2：圣金口若望论祈祷与警醒之教诲

1) 主不仅命令我们赦免那夺取你之物并欺压你的人，祂甚至还说：要以更强烈、更真诚的爱去爱他。因为，正是为了要教导这个，祂才说：「为那凌辱你们的祷告」（路加福音 6:28）——

сказал Он: «**молитесь за творящих вам обиду**» (Лк. 6:28), – что делается обычно только в отношении к тем, коих сильно любят. Так Христос молиться об обижающих заповедал, а мы ковы сшиваем против них, и, получив повеление -благословлять клянущих нас, забрасываем их тысячами проклятий.

2) Помолиться, говоришь, я и дома могу, а слышать беседы и учение дома не могу (обличаются уходящие из церкви, прослушав беседу Златоуста, по прочтении Евангелия). Обманиваешь ты себя, человеке. Помолиться и дома конечно возможно; но так помолиться, как в церкви, невозможно, – где такое множество отцев, и где такой единомысленный к Богу воссылается вопль. Не будешь ты так услышан, когда сам о себе один молишься Господу, как (когда молишься Ему) с братьями своими. Ибо здесь есть нечто большее, как-то: единомыслие, согласие, союз любви и молитвы иереев. Иереи для того и поставлены предстоять в собраниях, чтоб слабейшие сами по себе молитвы народа, быв подъяты их сильнейшими молитвами, вместе с ними восходили на небеса. – К тому же что пользы от проповеди, когда с нею не соединяется молитва? Прежде молитва, – а потом слово. Так и Апостолы говорят: «**мы же в молитве и служении слова пребудем**» (Деян. 6:4). Так делает и Павел, всегда молитвою начиная свои послания, чтобы как свет светильнику, так и свет молитвы предшествовал слову. Если приучишь себя молиться со тщанием, то не будешь иметь нужды в учении от равных тебе рабов; потому что тогда сам Бог, без всякого посредства, будет просвещать ум твой. Если же молитва одного такую имеет силу, то тем паче молитва в союзе со многими. У этой больше силы и больше дерзновения, чем у той, которая дома бывает, наедине. Откуда это видно? Послушай, как говорит о сем св. Павел: «**иже от толикия смерти избавил ны есть и избавляет, наньже... уповахом, яко и еще избавит, споспешествующим и вам по нас молитвою, да от многих лиц, еже в нас дарование, многими благодарится о нас**» (2Кор. 1:10, 11). Так и Петр освободился из узилища, потому что «**молитва бе прилежна бываемая от Церкви к Богу о нем**» (Деян. 12:5). Если же Петру принесла пользу молитва Церкви, то как же ты, скажи мне, презираешь силу ее, и какое можешь иметь в этом извинение? Послушай еще, – вот и сам Бог говорит, что Он не может не приклоняться, когда множество народа благоумно докучает Ему в молитве. Ибо, оправдывая пред Ионою скорое помилование

это обычно只对那些我们深爱之人才能做到的。基督命令我们为那凌辱我们的人祷告，而我们却对他们暗设诡计；我们领受了要祝福咒骂我们之人的命令，却对他们抛掷成千上万的诅咒。

2) 你说，我可以在家祈祷，却不能在家听讲道和教诲（这是责备那些听完金口圣若望的讲道，读过福音后却离开教会的人）。你在欺骗自己啊，世人。在家祈祷当然是可能的；但是，像在教会里那样祈祷，是不可能的——在那里有如此多的教父，在那里向上帝发出如此同心合意的呼喊。当你独自为自己向上主祈祷时，你不会像（与你的弟兄们一起向他祈祷时）那样被垂听。因为在这里有更伟大的东西，即：同心同德，和谐一致，爱与祭司祈祷的结合。祭司们之所以被设立在聚会中主持，是为了让百姓自身较弱的祈祷，被他们更有力的祈祷所托举，与他们一同升上天堂。——此外，如果讲道不与祈祷相结合，那有什么益处呢？先是祈祷，然后才是言语。使徒们也是这样说的：「**但我们要专心于祈祷和传道事奉**」（使徒行传 6:4）。保罗也是如此行事，他总是以祈祷开始他的书信，好让祈祷的光芒如同灯烛之光，先行于言语。如果你习惯于虔诚祈祷，那么你就不需要向与你同等的仆人学习；因为那时上帝亲自，无需任何中介，就会照亮你的心智。如果一个人的祈祷有如此力量，那么与众人联合的祈祷就更有力量了。这种祈祷比在家中独自进行的祈祷，有更大的力量和更多的勇气。从何处可见呢？请听圣保罗对此如何说：「**他曾把我们从那样的死亡中拯救出来，现在仍拯救我们，我们也在他身上存着盼望，他将来还要拯救我们；你们也要用祷告帮助我们，使我们因许多人的祷告而蒙恩，也有许多人为我们感谢上帝**」（哥林多后书 1:10, 11）。彼得也是从监狱中被释放出来，因为「**教会为他切切地祷告上帝**」（使徒行传 12:5）。如果教会的祈祷对彼得有益，那么你告诉我，你为何轻视它的力量呢？你对此能有什么借口？再听，——看哪，上帝自己也说，当众多百姓以智慧的恳求缠磨祂时，祂不能不俯就。因为，在约拿面前为尼尼微人迅速蒙怜悯辩护时，祂说：「**你为了那棵蓖麻，就是你没有栽种，也没有使它长大，一夜之间生，一夜之间死的，尚且爱惜；我岂不更爱惜尼尼微这大城，其中有十二万多人**」（约拿书 4:10, 11）？祂并非简单地指出众多百姓，而是要让你明白，众多人同心合意的祈祷在祂那里有极大的力量。

Ниневитян, Он говорит: «ты оскорбился еси о тыкве, онейжене трудился еси, ни воскормил еси ея, яже родися об ночь и об ночь погibe: Аз же не пощажу ли Ниневии града великаго, в немже живут множайшии неже дванадесять тем человек» (Ион. 4:10, 11)? Не просто Он выставляет, на вид множество народа, но с тем, чтоб дать тебе уразуметь, что согласная многих молитва великую имеет у Него силу.

3) Предмет всегдашних моих увещаний – да прилежим усердной молитве трезвенною мыслию и бодренною душею (это в храме, на литургии). – Дьявол, видя, как пламенна и возбужденна душа твоя в молитве, поймет, что путь к помыслам твоим для него непроходен. Увидев, что ты зеваешь и себе не внимаешь, он тотчас вскочит в тебя, как в пустое, оставленное жильцом, жилище. Если же увидит, что ты собран в себе, бодрствен и к самым небесам будто привешен, то даже и взглянуть на тебя не посмеет. Пожалей же себя, и загради вход в душу твою лукавому демону. Ничто так не преграждает пути к его на нас находу, как прилежная и теплая молитва.

4) Что, думаешь ты, повелевается, когда диакон возглашает: «прости» (орвои, выпрямившись), «станем добре»? Не другое что, как чтоб мы восставили долу стелющиеся помыслы наши, и отрясши духовное разлечение, порожденное в нас хлопотами по житейским делам, прямо пред лицом Бога поставили душу свою. А что это истинно так есть, что слово это относится не к телу, а к душе, ее повелевая восставить прямо, послушаем Павла, который в этом именно смысле употребил сие речение. Ибо простирая слово к людям, которые готовы были пасть духом под бременем бед, он говорит: «ослабленные руки и ослабленная колена исправите» (Евр. 12:12). Ужели скажешь, что он говорит здесь о руках и ногах тела? Никак; ибо он обращает речь не к тем, кои ведут состязания в беге и борьбе, но он убеждает этими словами восставить силу внутренних помыслов, разбитых искушениями.

5) Помысли, близ кого стоишь ты? С кем приступаешь призывать Бога? – С Херувимами. Внимай же сим, в одном с тобою стоящим хоре, – и этого будет тебе достаточно к поддержанию трезвения, когда будешь помнить, что ты, обложенный телом и с плотью соплетенный, удостоен воспевать общего всех Владыку вместе с бесплотными. Итак, принимая участие в сих

3) я恒常的劝勉是：让我们以清醒的思虑和警醒的灵魂，恳切地投入到热忱的祷告中（这指的是在圣堂中，在圣礼仪上）。——魔鬼看见你的灵魂在祷告中是多么的炽热和振奋，便会明白通往你思绪的道路对他而言是无法逾越的。但若他看到你呵欠连连，心不在焉，他会立刻跳进你里面，如同闯入一所空置、被主人遗弃的居所。可若他见到你心神集中，警醒自持，仿佛悬挂于天上，他甚至不敢将目光投向你。所以，请你怜悯自己，堵塞那邪恶邪魔进入你灵魂的入口。没有任何事物能像恳切而炽热的祷告那样，如此有效地阻挡他侵袭我们。

4) 「прости」 (orthoi, 意为「挺身直立」) 和「станем добре」 (意为「让我们好好站立」) ——你认为当执事如此高呼时，是在命令我们做什么呢？无非是让我们将那些匍匐于地的思绪重新振作起来，抖落掉因世俗事务的劳碌而在我们心中滋生的精神倦怠，使我们的灵魂直接站立在神的面前。为了证明这确实如此，为了说明这个词语并非指身体，而是命令灵魂挺身直立，让我们聆听保罗的话语。他正是以这种含义运用了这一措辞。因为他向那些因苦难重负而几乎要灰心丧志的人们伸出言语之援手，说道：「你们要把下垂的手，发酸的腿，挺起来」（希伯来书 12:12）。你难道会说这里所指的是身体的手脚吗？绝非如此；因为他所对话的并非那些参与赛跑和角斗的人，而是借这些话语劝勉人，要重新振作被试炼击垮的内在思绪之力。

5) 请思想，你正站在谁的近旁？你正与谁一同趋近，以呼求上帝？——与基路伯天使同在。请留意这些与你同列的圣者——单是这份觉察，便足以维系你的警醒。当你铭记，你这被肉身所环绕、与血肉交织的凡人，竟蒙受恩典，能与无形无质的天使一同颂扬万有之主宰时，你的心神自会清明。因此，凡是参与这些神圣而奥秘诗歌的人，没有人应当心神涣散，懈怠怠惰；在此刻，

священных и таинственных песнях, никто не стой здесь с распушенным вниманием и расслабшим усердием, никто в это время не держи житейских помыслов, но изгнав все земное из ума, и всецело перенесшись на небо, так возноси всесвятую песнь Богу славы и величия, как бы ты стоял близ самого престола славы, об руку с Серафимами. Для сего-то и повелевается нам стоять добре в это время. Ибо стоять добре не что другое означает, как стоять так, как подобает стоять человеку пред лицом Бога, – со страхом и трепетом, с трезвенною и бодренною душою.

6) Что и это речение («станем»; пред сим толковал об орвои – выпрямившись) относится к душе, опять показал тотже св. Павел, говоря: «так **стойте о Господе, возлюбленном**» (Фил. 4:1). Ибо как стрелец, желая пускать стрелы прямо в цель, прежде всего заботится установить себя самого, и, уже установившись верно против цели, начинает стрелять; так и ты, желая устрелить диавола в злую его голову, прежде позаботься установить помыслы, чтоб, утвердившись в правом и беспрепятственном стоянии, верно бросать в него стрелы.

7) Молитва есть великое оружие, сокровище неоскудевающее, богатство никогда неистощиваемое, пристанище неволненное, невозмутимое отишье, – и бесчисленных благ корень и источник и мать есть молитва: она могущественнее самой царской власти. – Молитву же я разумею, не кое-какую, не нерадивую и рассеянную, но пламенную и притрудную, исходящую из души болезнующей и ума глубокособранного. Такая только молитва небовосходна.

8) Как вода, когда течет по ровному месту и разливается широко, не поднимается вверх: когда же руки искусников утесняют ее всесторонними ограждениями, тогда она от собственного напора быстрее стрелы устремляется вверх: так и сердце человеческое, наслаждаясь всяким покоем, рассеивается и разливается; когда же обстоятельства утеснят его, тогда гнетомое оно воссылает горе чистые и усердные молитвы. И чтоб убедиться тебе, что эти именно, от скорби воссылаемые молитвы, наиболее бывают сильными на небе, послушай, что говорит Пророк: «**Ко Господу, всегда скорбети ми, воззвах, и услыша мя**» (Пс. 119:1). Воспламеним же сердце свое, и сокрушим душу памятованием грехов, сокрушим ее не за тем, чтоб только утеснить, но чтоб

никто не стой здесь с распушенным вниманием и расслабшим усердием, никто в это время не держи житейских помыслов, но изгнав все земное из ума, и всецело перенесшись на небо, так возноси всесвятую песнь Богу славы и величия, как бы ты стоял близ самого престола славы, об руку с Серафимами. Для сего-то и повелевается нам стоять добре в это время. Ибо стоять добре не что другое означает, как стоять так, как подобает стоять человеку пред лицом Бога, – со страхом и трепетом, с трезвенною и бодренною душою.

6) 此言（「站立」；此前曾解释过正立——挺直）亦指涉灵魂，圣保罗再次阐明此点，言曰：「**我所亲爱的主内弟兄，你们要这样站立得稳**」（腓立比书 4:1）。正如射手欲将箭矢正直射向目标，首先着意安稳自身，待其稳固地对准目标后，方始射击；你亦当如此，若欲射中魔鬼邪恶之首，当先致力安立你的思绪，使其在正直无碍的站立中得以坚定，方能准确地向他射出箭矢。

7) 祷告是伟大的武器，是永不枯竭的宝藏，是永不耗尽的财富，是风平浪静的港湾，是宁静致远的心安。祷告是无数福泽的根源、泉源和孕育者，它比君王的权势更显威能。——然而，我所言的祷告，并非寻常泛泛、懒散涣漫之祷，而是发自痛悔心魂、凝聚深邃意念的炽热而劳苦的祷告。唯有如此祷告，方能上达天听。

8) 水流淌于平坦之处，便会四散漫溢，无法上涌；然而，当巧匠之手将其四围紧密围堵，它便会因自身的冲击力，比箭矢更快地向上奔涌。同样，人心若沉溺于安逸，便会涣散漫溢；而当环境逼仄，它在重压之下，便会向上献上纯洁而恳切的祷告。为了使你确信，正是这些由悲苦中所发的祷告，在天上最是强而有力，请听先知所言：「**我遭遇急难，就求告上主，他就应允我。**」（诗篇 119:1）愿我们燃炽心火，并以对罪的忆念来破碎灵魂，破碎它并非仅为使其受苦，而是为预备其祷告能蒙垂听，使其清醒、警醒，直至触及天际。

подготовить и услышание молитвы ее, сделав ее трезвенною, бодренною и самых небес касающеюся.

9) «**Боже, милостив буди мне грешному**», взывал мытарь, и вышел из храма оправданным паче фарисея (Лк. 18:13). И вышло, что слова явились выше дел, и речения превзошли деяния. Тот выставял свою праведность, пост, десятины; а этот одни сказал слова (без дел), и стяжал прощение всех грехов. Почему так? Потому, что Бог не одни слова слушал, но паче внимал чувству, с каким они произнесены, – и, нашедши его сокрушенным и смиренным, помиловал и возчеловеколюбствовал. Это говорю я, не да согрешаем, но да смиренномудрствуем. Ибо если мытарь, человек последней худости, не возсмиренномудрствовал (ибо что за смиренномудрие у того, у кого все худо?), а только возблагочестив, и грехи свои высказав, и исповедав себя тем, чем был, такое привлек к себе Божие благоволение: то сколь большую привлекут себе Божию помощь те, которые, наделав много добрых дел, нимало высоко о себе не думают! Посему-то я всегда и прошу, и молю, и заклинаю всякого из вас, как можно чаще исповедывать грехи свои пред Богом. Я не вывожу тебя пред публику, как на зрелище, и не принуждаю открывать грехи свои пред людьми. Пред Богом открой совесть свою. Ему покажи раны свои и у Него проси уврачевания. Ему покажи, не поношающему, но уврачевание подающему (Иак. 1:5). Он уже все видит, хоть ты и молчишь. Выскажись же, – и получишь пользу. Выскажись, чтобы сложив все бремя грехов здесь, туда перейти чистым без всяких ран греховных, – и избавишься от нестерпимого опубликования их (на Страшном Суде). Три отрока душу свою предали за исповедание единого истинного Владыки всяческих и Бога, и в печь огненную ввержены; однако же после стольких и толиких доблестей, говорят: «**несть нам отверсти уст: студ и поношение быхом рабом твоим и чтущим Тя**» (Дан. 3:33). – Так зачем же вы отверзаете уста свои? – Чтоб это одно, говорят, сказать, что «**несть нам отверсти уст**», и этим одним умиливать Господа.

10) Сила молитвы угажала силу огненную, укрощала ярость львов, прекращала брани, отверзала врата небесные, расторгала узы смерти, прогоняла болезни, отражала нападения, спасала грады от землетрясения, отвращала и свыше несущиеся удары, и человеками готовимые наветы, и всякого

9) «**神啊，开恩可怜我这个罪人！**» 税吏呼求道，然后他离开圣殿时，竟比那法利赛人蒙了称义（路加福音 18:13）。于是，言语竟超越了行为，话语竟胜过了作为。那法利赛人炫耀自己的义行、禁食和奉献什一；而这个税吏只说了一些话语（没有行为），却得到了所有罪恶的赦免。为什么会这样呢？因为神所听的并非仅仅是言语，祂更细察言语所流露的情感——当祂发现那情感是痛悔和谦卑的，祂便怜悯并施以仁慈。我说这话，并非要我们去犯罪，而是要我们学习谦卑。因为，如果那税吏——一个极度卑劣的人——并没有表现出谦卑（一个一无是处之人，何来谦卑呢？），而只是醒悟了过来，坦白了自己的罪过，并承认了自己的本相，就吸引了神如此的恩宠；那么，那些行了许多善事，却丝毫没有自高自大之人，岂不更要吸引神更大的帮助吗？

因此，我总是恳求、祈祷并劝诫你们每一个人，要尽可能频繁地在神面前认罪。我不是要将你公开示众，也不是强迫你在人前揭露自己的罪过。要在神面前敞开你的良心。向祂展示你的创伤，并在祂那里寻求医治。向祂展示吧，祂不会指责，反而会赐下医治（雅各书 1:5）。即便你保持沉默，祂也早已洞察一切。所以，倾诉出来吧——你会得到益处。倾诉出来吧，好让你在此卸下罪恶的所有重担，洁净无疵地进入彼岸，没有一丝罪恶的创伤——如此你便能免于（在可怕的审判中）那难以忍受的公开示众。

三位少年人为了认信独一的真主、万物之主宰和真神，将自己的灵魂交托出去，被投入烈火的窑中；然而，在经历了如此众多而伟大的英勇事迹之后，他们仍然说：「**我们不能开口：我们成了你的仆人和敬拜你的人的羞辱和辱骂**」（但以理书 3:33）。那么，你们为何还要开口呢？他们说：「**只为说出这句『我们不能开口』，并以此来取悦主。**」

10) 祷告的力量，曾熄灭烈火的炽焰，驯服狮子的狂暴，平息战乱的喧嚣，开启天国之门，挣脱死亡的枷锁，驱散疾病的阴霾，抵御敌人的侵袭，拯救城池免于地震的倾覆，扭转从天而降的打击，以及人所设下的诡计，并抵挡一切各类灾祸。然而，我所言及的祷告，并非仅仅口舌间的

вообще рода бедствия. Молитву же опять разумею не ту, которая только в устах вращается, но ту, которая исходит из глубины сердца. Ибо как дерева, глубоко в земли пустившие корни, не сваливаются и не исторгаются, какие бы сильные ветры ни нападали на них; потому что корни крепко держат их в земле: так и молитвы, из глубины сердца возсылаемые, будучи там укоренены, безопасно простираются горе, никаким приражением помыслов не быв уклоняемы от сего направления. Почему и Пророк говорит: «Из глубины воззвах к Тебе, Господи» (Пс. 129:1).

11) Хотя уже не мало раз приходилось нам говорить о молитве, но надо поговорить о ней и ныне. Ибо как бывает с одеждами нашими, что если материя, из которой они сшиты, однажды только покрашена, то краска эта скоро и легко сходит, а если красильщик несколько раз покроет ее краскою, то цвет ее навсегда остается неизменным: тоже самое бывает и с душами нашими, — что если часто слышим какое наставление, то принимая его, как какое глубоко входящее окрашивание, не легко забываем его. Итак не мимоходом слушайте слова о молитве. Ибо нет ничего сильнее молитвы, нет ничего ей равного. Не столько блистателен царь облеченный в пурпур, сколько молящийся, украшенный беседою с Богом. Ибо как, если б кто-нибудь, пред лицом всего воинства, воевод и разных начальственных лиц, приступив к Царю, стал беседовать с ним наедине, то взоры всех обратил бы на себя, и в тоже время явился в очах их особенно достойным отличия и почета: так бывает и с молящимися. Представь себе, каково это человеку, яко человеку, в присутствии Ангелов, предстоянии Архангелов, Серафимов и Херувимов, и всех других бесплотных Сил, с великим дерзновением приступить и беседовать с Царем оных Сил? Какою не облакает это его честью? — Но не честь только, а и польза очень великая бывает для нас от молитвы, даже прежде, чем получим просимое. Ибо вместе с тем, как возденет кто руки к небу и призовет Бога, тотчас отстает он от всех человеческих дел и переносится мыслию в будущую жизнь, и затем уже созерцает только небесное, ничему, относящемуся к настоящей жизни, не внимая во время молитвы, если молится усердно. В следствие сего, гнев ли был у него пред сим в движении, он легко улегается; похоть ли жгла, — она погасает; зависть ли точила, — она прогоняется с великим удобством. В душе при сем тоже совершается, что бывает в природе при

流转,而是发自心灵深处的呼唤。因为，正如根深蒂固的树木，无论多么猛烈的风暴袭来，也不会倾倒或被连根拔起；因为根系牢牢地将其固于大地。同样，那些从心底深处发出的祷告，在那里深深扎根，便能安稳地升向高天，不为任何思绪的冲击所动摇，偏离其方向。因此，先知曾言：「上主啊，我从深处向你求告！」(诗篇 129:1)

11) 虽然我们已多次谈论祷告，但今日仍需再次提及。正如我们的衣裳，若染料只染一次，颜色便很快褪去；但若染匠反复涂染数次，颜色便能持久不变。同样，我们的灵魂也是如此。若我们常常聆听教诲，将其深植于心，便不易遗忘。因此，请勿草率地聆听关于祷告的话语。因为没有任何事物比祷告更强大，也没有任何事物能与祷告匹敌。身披紫袍的君王，其光辉不及那位藉由与神交通而蒙受恩典的祷告者。设想一下，若有人在众军将士、各级长官面前，走近君王，与他私密交谈，众人的目光必定会聚集在他身上，他也会在众人眼中显得额外尊贵和受人敬重。祷告者亦是如此。请你思量，一个凡人，在天使、大天使、炽天使、基路伯，以及所有其他无形力量的在场之下，以极大的坦然无惧靠近并与这些力量之王交谈，这是何等的尊荣啊？——然而，祷告带给我们的不只是尊荣，更有巨大的益处，甚至在我们得到所求之前，益处便已显现。因为当人举手向天，呼求上帝之时，他立刻便脱离了世俗的一切事务，思想被带入未来的生命，继而只默观天上的事，若他虔诚祷告，便不会在意今生的一切。因此，如果之前有怒气涌动，它便会轻易平息；如果情欲炽烈，它便会熄灭；如果嫉妒啃噬，它便会轻易被驱逐。与此同时，灵魂中也会发生如同日出时自然界所发生的变化，正如先知所言。你还记得他说了什么吗？「祢安置黑暗，就有了夜，林中的百兽就都出来。少壮狮子吼叫，要抓食，向上帝寻求食物。太阳一出，兽就躲避，卧在洞里。」(诗篇 104:20-22) 因此，如同太阳光出现时，所有野兽都逃走并藏匿在它们的巢穴中一样，当祷告如一道光芒从我们的口舌发出时，心智便会得到光照，所有不理性的、兽性的情欲都会退去、溃散，并藏匿在它们各自的洞穴中——只要我们按照规矩祷告，带着警醒的灵魂和清醒的心思。那时，即便魔鬼靠近，也会被驱逐；即便有邪灵，也会逃跑。

восходе солнца, как говорит Пророк. Помнишь, что говорит он? «Положил еси тму, и бысть ночь, внеяжепройдут вси зверие дубравнии, скимни рыкающи восхитити и взыскати от Бога пищу себе. Возсия солнце, и собрашася, и в ложах своих лягут» (Пс. 103:20–22). Итак как при появлении солнечного света убегают все звери и скрываются в ложах своих: так и когда молитва, как луч некий, появится от уст наших и нашего языка, тогда ум просвещается, все же неразумные и зверовидные страсти отступают, разбегаются и прячутся в свои им норы, – только бы молились мы, как следует, с душею бодренною и трезвенною мыслию. Тогда будь диавол близ, он отгоняется, будь демон, – убегает.

12) Господь многое совершал, чтобы показать нам пример. С тем же намерением Он и молитвы многие совершал. Когда ученики приступили к Нему и просили Его научить их молиться (Лк. 11:1); что надлежало ему сделать, скажи мне? – Не научить их молиться? Но Он затем и пришел, чтоб возвесть их во всякое любомудрие. Но если надлежало научить молитве, то надлежало и Самому молиться. Скажешь, что это можно было сделать и словом одним? Но учение словами не так сильно действует на обучаемых, как учение делами. Почему Он и учит их молитве не словами только, но и Сам делает тоже, молится по целым ночам в уединенных местах, научая нас и внушая, когда намереваемся беседовать с Богом, бегать шума и молвы житейских, и удаляться в пусто место, приспособляя притом к молитве не место только, но и время. Пустынь – не гора только, но и какое-либо жилище, недоступное для шума. Также когда благословлял Он хлебы, то возрев на небо, помолился (Мр. 6:41), чтоб научить нас не прежде вкушать от трапезы, как по возблагодарении создавшего плоды Бога.

13) Правость и чистоту жизни ничто так не может установить и утвердить, как частое бывание здесь в храме, и усердное слушание Слова Божия. Ибо что пища для тела, то для души научение божественными словесами. «Не о хлебе едином живывает человек, но о всяком глаголе исходящем из уст Божиих» (Втор. 8:3). Почему и не причащение сей трапезы производит своего рода голод. И Бог угрожает им и наводит его, как наказание и кару. «Послу, – говорит Господь, – глад на землю, не глад хлеба, ни жажду воды, но глад слышания слова Господня» (Амос. 8:11). Как же после сего не

12) 主行了诸多事迹，为要给我们留下榜样。怀着同样的心意，祂也作了许多祷告。当门徒来到祂面前，请求祂教导他们祷告时（路加福音 11:1），请告诉我，祂该怎么做呢？——难道不教导他们祷告吗？然而祂正是为此而来，要将他们提升到一切智慧的境界。但如果理当教导祷告，那么祂自己也理当祷告。你或许会说，这只需言语便可做到？然而言语的教导，其对受教者的影响，远不及以行为作出的教导。因此，祂教导他们祷告，不仅凭借言语，祂自己也同样行事，彻夜在僻静之处祷告，教导并启发我们：当我们意欲与神交谈时，当避开尘世的喧嚣与纷扰，退隐至旷野之地，并且，不仅要將祷告的地点，也要將祷告的时间预备妥当。旷野，不仅指山峦，也可是任何一处喧嚣难及的居所。同样，当祂祝福饼时，祂举目望天，祷告了（马可福音 6:41），为要教导我们，在享用筵席之前，当先感谢创造万物的神。

13) 再没有比时常亲临圣殿，并虔诚聆听圣言，更能确立并坚固生命的正直与纯洁了。因为食物之于身体，如同神圣言语的教导之于灵魂。「人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。」（申命记 8:3）。因此，若不领受这属灵的筵席，便会产生一种属灵的饥饿。神也以此威吓并降下饥荒，作为惩罚与报应。「主上主说：『日子将到，我必命饥荒降在地上。人饥饿非因无饼，干渴非因无水，乃因不听上主的话。』」（阿摩司书 8:11）。如此看来，为了消除身体的饥饿，我们倾尽全力，不惜一切，却又自愿招致灵魂的饥饿，这岂非不合时宜？况且灵

неуместно будет, для отстранения глаза телесного, все делать и предпринимать, а душевный глад самим себе добровольно причинять, тогда как он гораздо бедственнее первого, – настолько, насколько в важнейшем терпится и ущерб от него. Прошу же вас и молю, не будем устроить против себя такого злого навета, но всякому другому делу и занятию будем предпочитать пребывание здесь (в храме). Ибо скажи мне, что можешь ты приобрести такого, что могло бы равняться вреду и для тебя и для дома твоего от оставления церковного собрания? Хотя бы ты нашел сокровищницу, всю битком наполненную золотом, и ради того не пришел сюда, – все больший потерпишь ты вред, – настолько больший, насколько духовное ценнее чувственного. Того хоть бы и много было, и оно отвсюду больше и больше стекалось, – не велико дело; потому что оно не будет ссуществовать нам в тамошнюю (загробную) жизнь, не преселится с нами на небо и не предстанет пред страшным престолом, а почасту даже и прежде кончины оставляет нас и разливается, если же и остается в наших руках до конца жизни, всячески самую кончиною отъемлется у нас. А духовное сокровище есть неотъемлемое стяжание, – всегда сопутствует нам, последует за нами при переселении отселе, и пред престолом Судии подает нам великое дерзновение.

魂的饥饿远比身体的饥饿更为悲惨，其祸害之深，唯有受其亏损者方能知晓。故此，我恳求并劝勉你们，我们切勿自招这等邪恶的计谋，而应将此地（圣殿）的 *пребы* 置于一切事务与工作之上。请告诉我，你所能获得的任何事物，怎能与你和你的家因疏忽教会聚会而遭受的损害相提并论呢？即便你找到一处金银珠宝盈满的宝库，并因此缺席了这里，你所遭受的损害仍然更大——其损害之巨，正如同属灵的价值远超感官之物。即便世俗之财物再多，且源源不断地汇聚而来，也无足轻重；因为它不会伴随我们进入彼岸（来生），不会与我们一同迁往天上，也不会呈现在那可畏的宝座前，甚至常常在临终之前便已离我们而去，消散无踪。即便它能伴随我们直到生命终点，最终也必因着死亡而被夺去。然而属灵的宝藏，却是不可剥夺的产业——它永远伴随我们，在我们从此处迁徙时跟随我们，并在审判主的宝座前赐予我们莫大的坦然与勇气。

15) Муж глава жене (Еф. 5:23), а жена помощница мужу. Итак глава да не решается без тела своего ятиса пути, ведущего к сему священному месту, и тело да не является здесь без главы, но да входят сюда и глава и тело, имея с собою и чад своих. Ибо если приятно видеть дерево с отростками от корня его, тем паче приятно видеть человека, имеющего при себе дитя, как отрасль от корня своего. И не только приятно это, но и благотворно и похвально. Благотворно для собравшихся, в том смысле, как сказал я выше; похвально для родителей и служителей слова: ибо и земледельцу мы дивимся не тогда, когда он обрабатывает землю, не раз уже обработанную, но тогда, когда он взяв землю непаханную и незасеванную, всякое об ней прилагает попечение, чтоб сделать ее плодоносною. Так и св. Павел действовал, в честь себе ставя – проповедывать Евангелие не там, где именовася уже Христос, а там, где не именовася. Ему и мы будем подражать, и в возвращение церкви, и для нашей собственной пользы.

16) Не столько царская корона украшает главу, сколько крест, всего мира честнейший. От чего прежде все с ужасом отвращались, то ныне стало для всех вождельно, – и ты повсюду встретишь его, у начальников и у подначальных, у жен и мужей, у дев и замужних, у рабов и у свободных. Все часто напечатлевают его на важнейшей части своего тела, и на челе своем изображенным, как на колонне, носят его повседневно. Он – на священной трапезе, он – в хиротониях иереев, он опять с телом Христовым на Тайной вечери сияет. Его всюду господствующим может видеть всяк, – в домах, на рынках, в пустынях, на дорогах, на горах и холмах, на море, кораблях и островах, на одрах, одеждах и оружиях, на сосудах серебряных и золотых, на камнях драгоценных и украшениях стен, на телах обладаемых демонами, во время войны и мира, и днем и ночью. Так вождельно для всех стал сей дивный дар, – сия неизреченная благодать! Никто не стыдится его, никто не закрывает лица своего, помышляя, что он есть знак поносной смерти; но все украшаемся им паче, нежели коронами, диадами и бесчисленными маргаритами.

17) Хочешь ли видеть наилучшее украшение постели? Я сейчас покажу тебе украшение постели не какого-либо простого селянина, и не человека военного, но постели царской. Я совершенно уверен, что, будь ты из всех самолюбивых

15)丈夫是妻子的头（以弗所书 5:23），妻子是丈夫的帮助者。因此，作为头的丈夫不应在没有其身体——妻子——的情况下独自踏上通往这圣地的道路；而作为身体的妻子，也不应在没有其头——丈夫——的情况下独自来到这里。头和身体应携手并进，并带着他们的孩子一同前来。因为，如果看到一棵树，其根部长出嫩枝，已是赏心乐事，那么看到一个人带着孩子，如同自身根系的延伸，就更是令人欢喜了。这不仅令人欢悦，更是有益且值得称赞的。对聚集的人而言，其益处正如我上文所言；对父母和传道者而言，这值得称赞：因为我们敬佩农夫，并非当他耕耘已然翻垦的土地时，而是当他开垦从未犁过、从未播种的荒地，倾尽心力使其丰饶时。圣保罗也是如此行事，他以在基督之名尚未被提及之处传扬福音为荣，而非在基督之名已被知晓之地。愿我们也效法他，以期教会增长，并为我们自身带来益处。

16)并非王者的冠冕使头颅生辉，而是十架，它比世间万物都更尊贵。曾经，所有人都惊恐地回避它，如今它却成了众生所渴慕的——你会在各处寻见它，在掌权者与被管理者之中，在妇人与男子之间，在贞女与已婚者身上，在奴仆与自由人那里。所有人常常将它刻印在自己身体最重要的部位，像雕刻在柱石上般，每日将它绘于额头。它在圣洁的祭坛上，在司铎的按手礼中，它又与基督的身体一同在最后的晚餐中闪耀。人人皆可见它无处不在地主宰着一切——在居所中，在市集中，在旷野里，在道路上，在高山与丘陵上，在海上，在船舶与岛屿上，在卧榻、衣袍与兵器上，在银器与金器之中，在珍贵的宝石与墙壁的装饰上，在被魔鬼附身者的身体上，在战争与和平时期，日夜皆然。这奇妙的恩赐，这无法言喻的恩典，对所有人而言竟是如此可慕！无人以它为耻，无人掩面，以为它是可耻之死的标记；相反，我们因它而蒙受的装饰，远胜过冠冕、王冠与无数的珍珠。

17)你可愿目睹卧榻最美的装饰？我现今为你展示的，并非寻常农夫或军士的卧榻，而是一张皇室的卧榻。我确信无疑，纵使自爱之心冠绝群伦，亦不会奢望一张比那君王卧榻更华美的床铺——并且，并非寻常君王，而是那至高的君王，

самолюбивейший, не пожелаешь однако ж постели краше постели царя, и царя не какого-нибудь, но царя первого, всех царей царейшего, и донныне славимого во всей вселенной. Указываю тебе на постель блаженного Давида. Знаешь, какова она была? Она была преукрашена не золотом и серебром, но слезами и исповеданием. Об этом сам он рассказывает, говоря: «измыю на всяку ночь ложе мое, слезами моими постелю мою омочу» (Пс. 6:7). Слезы будто маргариты, отовсюду были на ней насажены. И посмотри ты мне, какая у него боголюбивая душа? Так как днем развлекали его многие заботы и попечения о делах народных и воинских, то он на исповедание, молитвы и слезы употреблял время отдыха, в которое другие все наслаждаются покоем. И это делал он не так, чтоб одну ночь побдел, а другую отдыхал, или по две и по три ночи бодрствовал, а в промежутках предавался покою, но делал так всякую ночь. «Измыю, – говорит, – на всяку ночь ложе мое, – слезами моими постелю мою омочу», – выражая тем и обилие слез и постоянство в них. Когда все отдыхали и предавались покою, один он беседовал тогда к Богу, и очей не смыкал, с сокрушением и плачем исповедуя грехи свои. Такую же и ты приготовь себе постель. Постель, золотом обложенная с одной стороны, зависть человеческую возбуждает, с другой – гнев Божий воспламеняет. Слезы же, подобные слезам Давида, даже геенский огонь угашают.

18) Для чего Бог вложил в душу нашу такого деннонощно бодренного и бдительного судию? – Совесть, говорю. Между людьми нет такого неусыпного судии, как наша совесть. Внешних судей и деньги портят, и лесть расслабляет, и страх заставляет кривить весы, и многое другое уклоняет от праведного решения дел. Совестное же судилище ничем таким не повреждается; но хоть деньги давай, хоть лесть расточай, хоть страшай, хоть другое что делай, она все праведное произносит осуждение погрешивших помыслов; и сам согрешивший, сам он осуждает себя, хотя бы никто другой не обличал его в грехе. И это не однажды и дважды, но многократно и всю жизнь не перестает она делать. Пусть и значительное пройдет время, она никогда не забудет сделанного. И во время совершения греха, и прежде совершения его, и после совершения строгим налегает на нас судом, – особенно после прегрешения. В то время, как совершаем грех, опьяняемые сластиею греховною, не так чувствуем мы (упреки совести); но когда грех сделан и дело

万王之王, 至今仍受普世景仰。我所指的, 乃是蒙福的大卫的卧榻。你可知那卧榻是何等模样? 它并非以金银点缀, 而是以泪水和忏悔妆点。他自己如是说: 「我夜夜流泪, 使我的床榻漂浮, 我的卧榻湿透」 (诗篇 6:7)。泪水如同珍珠, 遍布其上。你且看, 他的灵魂是何等虔诚? 白日里, 国事与战事诸多烦忧困扰着他, 于是他将忏悔、祈祷与泪水倾注于休憩之时, 彼时旁人皆沉溺于安歇。他并非偶尔一夜不寐, 次夜休憩, 亦非两三夜警醒, 其间又归于平静, 而是「夜夜」如是。他言道: 「我夜夜流泪, 使我的床榻漂浮, 我的卧榻湿透」——这字里行间, 既流露泪水之丰沛, 亦显其持之以恒。当众皆休憩安眠之时, 唯他一人与上帝交谈, 双眼不合, 以痛悔与哭泣忏悔己罪。你亦当为自己预备一张如此的卧榻。一张镶金的卧榻, 一面激起世人嫉妒, 另一面则点燃上帝的怒火。然而, 大卫那样的泪水, 甚至能熄灭地狱的烈火。

18) 上帝为何在我们灵魂中安置了这样一位日夜不寐、警醒的审判者呢? 我所说的, 就是良心。在世人之中, 没有哪一位法官能像我们的良心这样不知疲倦。外在的法官, 或被金钱腐蚀, 或被谄媚软化, 或因恐惧而偏离公义, 还有许多因素会使他们无法做出公正的判决。

然而, 良心的法庭却不会受到这些损害。无论是金钱贿赂, 还是阿谀奉承, 无论是恐吓威胁, 还是其他任何手段, 它始终公正地宣判那些有过失的意念。即使无人指摘他的罪过, 犯罪者本人也会自我谴责。这并非一两次, 而是贯穿一生, 持续不断。即便时间流逝, 良心也永不会遗忘所犯之罪。在罪行发生之时、发生之前、发生之后, 它都以严厉的审判加诸我们, 尤其是在罪行之后。

当我们沉溺于罪恶的甜蜜之中时, (良心的谴责) 我们感受得不那么真切。但当罪行既已铸成, 罪恶之事尘埃落定, 罪恶的甜蜜便随之消逝, 取而代之的是悔恨的苦涩毒刺。这与生产的母亲恰恰相反。她们在分娩之前承受着无法忍受的剧痛,

грешное приведено к концу, тогда сласть греховная исчезает и находит горькое жало покаяния. Противное сему бывает у рождающих. У тех прежде рождения бывают боли нестерпимые, муки раздирающие, после же рождения – радость и покой, ибо вместе с исходом плода чревного отходят и все боли; а здесь не так, но когда приемлем греховные помыслы и зачинаем преступные желания, радуемся и веселимся, а когда родим злое дитя – грех, тогда, увидев срамоту рожденного, начинаем мучиться и раздираться болями, горшими, чем у рождающих. Посему не будем, прошу вас, принимать особенно в начале растлительного похотения; если же примем, истребим сие семя внутри (прежде чем созреет и родится из него плод). Но если и это допустим по нерадению, поспешим убить делом совершенный грех, исповедию, слезами и осуждением самих себя. Ибо ничто так не разрушительно для греха, как самоосуждение с покаянием и слезами. Осудил ты себя в грехе? сбросил с себя бремя его. И кто это говорит: Сам Бог-Судия. «**Глаголи ты беззакония твоя прежде, да оправдишися**» (Ис. 43:26). Чего же ради, скажи мне, ты стыдишься и краснеешь исповедать грехи свои? Человеку разве сказываешь ты их, чтоб он поносил тебя? Или сорабу твоему исповедаешь, чтоб всем о том рассказал? Нет: но Господу, милосердому, человеколюбивому врачу показываешь раны свои.

19) Грешник ты? Не отчаивайся, но вниди (в церковь) и покаяйся. Согрешил ты? Скажи Богу: согрешил я. Какое затруднение сказать: согрешил я? Разве, если не скажешься грешником не будешь ты иметь диавола обличителем своим (на суде)? Предупреди же, и восхити это его достоинство; ибо осуждать – его достоинство. И почему тебе не предупредить его, не сказать греха и не изгладить его, когда знаешь, что в нем (диаволе) имеешь ты такого обличителя, который молчать не станет? - Согрешил? – Вниди в церковь, и скажи Богу: согрешил. Ничего другого я не требую от тебя, кроме этого одного. Ибо Писание говорит: «**глаголи ты беззакония твоя прежде, да оправдишися**» (Ис. 43:26). Скажи грех, чтоб разрешиться от греха. Труда в этом нет, много набирать для этого слов не нужно, и траты никакой на это не требуется, и ничего подобного. Слово изреки, отнесись благоумно к греху своему, сказав: согрешил я. Скажешь: откуда видно, что если я скажу сам грех свой, то получу разрешение в грехе?

срещать, но в分娩之后, 却充满了喜悦与安宁, 因为随着腹中胎儿的降生, 所有的痛苦都随之消退。然而在此, 情况却并非如此。当我们接受罪恶的意念, 孕育违法的欲望时, 我们欢欣鼓舞, 雀跃不已。但当我们生下那邪恶的孩子——罪——时, 当我们看到这新生之物的丑陋, 便开始饱受折磨, 经受着比分娩更甚的剧痛。

因此, 我恳请各位, 不要在最初就接受腐蚀性的欲望。倘若我们接受了, 请务必在内心将这罪的种子根除 (在它成熟并结出果实之前)。但如果我们因疏忽而放任其发展, 那么请迅速以行动、忏悔、泪水和自我谴责来扼杀已然完成的罪恶。因为没有什么比伴随着忏悔和泪水的自我谴责更能摧毁罪恶了。你谴责了自己的罪行吗? 你便卸下了它的重担。是谁说了这话呢? 是审判者上帝自己: 「**你要述说你的罪愆, 好使你得称为义。**」 (以赛亚书 43:26) 。

那么, 请告诉我, 你为何羞于启齿, 脸红着承认自己的罪过呢? 你难道是向人讲述它们, 让他们羞辱你吗? 或者是向你的同伴忏悔, 让他们向所有人宣扬吗? 不! 你是向主, 那位慈悲、仁爱的大医, 展示你的创伤啊。

19) 你是个罪人吗? 不要绝望, 但要进入 (教会) 并悔改。你犯了罪吗? 告诉神: 「**我犯了罪。**」说「**我犯了罪**」有什么困难呢? 难道如果你不承认自己是罪人, 你就不会有魔鬼在 (审判) 时成为你的控告者吗? 那么, 你就当预先说出, 夺去它这个特权; 因为控告是它的特权。当你明知它 (魔鬼) 是一个不会沉默的控告者时, 你为何不预先说出, 不陈明罪过并将其涂抹呢? ——犯了罪吗? ——进入教会, 告诉神: 「**我犯了罪。**」我别无所求, 只求你这一点。因为经上说: 「**你要述说你的罪孽, 使你可称为义**」 (以赛亚书 43:26) 。说出罪过, 以便从罪中得释放。这并不费力, 无需堆砌许多言辞, 也无需任何花费, 诸如此类。只须说出一句话, 以明智之心对待你的罪过, 说: 「**我犯了罪。**」你或许会说: 我怎么知道, 如果我亲口说出自己的罪, 就能得到罪的赦免呢? 经文中有一个例子, 一个人说出了自己的罪, 就得到了赦免; 另一个例子是, 另一个人没有说出自己的罪, 就被定罪了。这就是该隐和大卫的故事。

Имеешь в Писании пример и того, как один сказал свой грех, и получил прощение, и того, как другой не сказал своего греха, и был осужден. Это Каин и Давид.

20) Молись каждочасно; но не скучай молясь, и не ленись испрашивать милости у человеколюбивого Бога, – и Он не оставит тебя за неотступность твою, но простит тебе грехи твои, и даст тебе то, о чем просишь. Если молясь, услышан будешь, пребывай в молитве, благодаря (за милость); а если не будешь услышан, пребывай в молитве, чтобы услышану быть. Не говори: много молился я, а услышан не был; потому что и это часто бывает для твоей же пользы. Знает Бог, что ты ленив и себе поблажив, и если получишь просимое, уйдешь и не станешь больше молиться; почему отлагает услышать тебя, чтоб, по причине нужды, заставить тебя чаще беседовать с Ним и проводить время в молитве. Пребывай же в молитве, и не допускай в себе разлечения в ней. Молитва много может, возлюбленный; почему приступай к ней, не как к делу маловажному.

21) Согрешил? войди в церковь и изгладь грех свой (покаянием). Сколько раз ни упадешь на торжище, всякой раз встаешь: так и сколько раз ни согрешишь, спеши покаяться, не допускай отчаяния. Еще согрешишь, еще покайся; не опускайся и не отпадай от надежды получения предлагающих нам благ. Хотя ты уже старик, и согрешил, – иди в церковь, и покайся. Здесь врачевница, а не судилище; здесь не муки за грехи налагают, а дают отпущение грехов. Богу единому скажи грех свой: «Тебе единому согреших и лукавое пред Тобою сотворих» (Пс. 50:6), и останется тебе грех твой.

22) Имеешь и другой путь покаяния, не трудный, но очень удобный. Какой же это? Плачь о грехе своем, научаясь сему из Евангелия. Петр, верховный апостол, друг Христов, не от человека приявший откровение, но от Отца, как свидетельствует о нем Владыка Христос, говоря: «блажен еси, Симоне, вар Иона, яко плоть и кровь не яви тебе, но Отецнебесный» (Мф. 16:17), – сей Петр грех совершил не малый какой, но крайне великий, – отвергся самого Господа, – говорю сие не в осуждение его, но тебе в руководство к покаянию, – самого Господа, Владыки вселенной, Спасителя всех отвергся. И когда это? В ночь, когда предан был Христос. Стоял, говорит Евангелие, Петр при огне

20) 时时祷告; 但祷告时不可生倦, 亦不可懈怠向那仁爱之神祈求恩典, ——祂必不因你的恳切而离弃你, 反会赦免你的罪愆, 并赐予你所求之事。若你在祷告中得蒙垂听, 便当恒久于祷告之中, 以感恩 (领受恩典); 若未得垂听, 亦当恒久于祷告之中, 以期得蒙垂听。切莫言: 「我已多番祷告, 却未蒙垂听」; 因这亦常为你的益处。上帝深知你之怠惰与自我放纵, 若你轻易得偿所愿, 便会离去, 不再祷告; 因此祂暂缓垂听于你, 以使你因所需而更频繁地与祂交谈, 并恒久于祷告之中。故此, 恒久于祷告, 勿使懈怠之念滋生于心。祷告之力甚大, 我所亲爱者; 故当亲近祷告, 勿视之为微末之事。

21) 你犯了罪吗? 走进教堂, 藉着 (悔改) 涤除你的罪。你在市集上跌倒多少次, 每次都站起来: 同样, 你犯了多少次罪, 就快快去悔改, 不要陷入绝望。若你再次犯罪, 就再次悔改; 不要气馁, 不要放弃获得我们所预备之福分的希望。即使你已年迈, 且犯了罪——也要走进教堂, 去悔改。这里是医治之所, 而非审判之地; 这里不施加罪的惩罚, 而是赐予罪的赦免。只向上帝倾诉你的罪: 「我唯独得罪了你, 并在你眼前行了这恶」 (诗篇 50:6), 你的罪便会得蒙赦免。

22) 你亦有一条悔改之路, 不甚艰难, 却极其便利。是何道路呢? 便是为你的罪哀哭, 此乃习自福音。伯多禄, 这位至高的使徒, 基督的朋友, 并非得自人的启示, 而是来自天父, 正如主基督为他作证所言: 「你是有福的, 西门·巴·约拿, 因为这并非血肉之躯启示了你, 而是我在天之父」 (马太福音 16:17)。这位伯多禄所犯之罪并非微小, 而是极其深重——他否认了主自己。我并非为此而定罪于他, 而是为你指引悔改之道。他否认了主自己, 这位宇宙的主宰, 万民的救主。这发生在何时? 在基督被出卖的那个夜晚。福音书说, 伯多禄站在火旁取暖。一个婢女走过来对他说: 「你曾与耶稣同在」 (马太福音 26:69)。他呢? ——「我不认识这个人」

и грелся. Подходит служанка и говорит ему: «и ты был с Иисусом» (Мф. 26:69). Он же что? — «не вем человека сего» (Мк. 14:68). Потом во второй и в третий раз тоже. И исполнилось проречение Господа. Тогда возрел на Петра Христос и взорами испустил глас (обличения ему). Не устами сказал Он ему слово, чтоб не обличить его пред иудеями и не посрамить своего ученика, но взором испустил глас (обличения), как бы так: Петре! исполнилось, что я говорил тебе. — Тогда возчувствовал Петр свое падение и начал плакать, — и плакал не просто, но горько, слезами из очей второе устроая себе крещение. Таким горьким плачем изгладил он грех свой. Если же такой грех изглажен плачем, то ужели ты, если восплачешь, не изгладишь греха своего? Не мал был грех-отвергнуться своего Владыки и Господа, но крайне велик и тяжел; и однако ж слезы изгладили сей грех. — Плач же и ты о грехе своем, — и плач не просто, и не для вида только, но горько, как Петр. Из самой глубины изведи источники слез, чтоб, умилосердясь над тобою, Господь простил тебе грех твой. Человеколюбив бо есть, как сам сказал: «не хочу смерти грешника, но еже обратится нечестивому от пути своего и живу быти ему» (Иез. 33:11). Малого хочет Он от тебя труда, а Сам тебе дает великое. Повода ждет от тебя, чтобы дать тебе сокровище спасения. Принеси слезы, и Он дарует тебе прощение; принеси покаяние, и Он подаст тебе оставление грехов.

23) Как преклонить на милость Господа? — Вот как! Водрузим молитву в сердце своем, и к ней приложим смирение и кротость. — Ибо Господь говорит: «научитесь от Мене, яко кроток есм и смирен сердцем: и обрящете покой душам вашим» (Мф. 11:29). И Давид воспел: жертва Богу дух сокрушен: «сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит» (Пс. 50:19). Ничего так не любит Господь, как душу кроткую и смиренную. Смотри, брате, и ты не прибегай к людям, когда что нечаянно отяготит тебя, но, минуя всех, востеки мыслию своею ко Врачу душ. Ибо сердце уврачевать может Один Он, «создавший на едине сердцанаших» и «разумевай на вся деланаших» (Пс. 32:15). Он может войти в совесть нашу, коснуться ума, утешить душу. Если Он не утешит сердец наших, человеческие утешения излишни и несмысленны: как напротив, когда Он утешает, то, хотя бы люди неисчетные делали нам притеснения, ни на волос не возмогут они повредить нам. Когда Он укрепит

([马可福音 14:68](#))。接着第二次、第三次亦复如是。于是主的预言应验了。那时基督回首望向伯多禄，目光中发出责备之声。他并未开口对他的一句话，以免在犹太人面前揭露他，使自己的门徒蒙羞，而是用目光发出责备之声，仿佛在说：伯多禄！我所对你说的都已应验了。——那时伯多禄才感受到自己的堕落，便开始哭泣——他哭泣并非寻常，而是 bitterly（译注：此处原文为 горько，意为「[苦涩地](#)」或「[痛苦地](#)」），他眼中的泪水为自己成就了第二次的洗礼。他以如此痛苦的哭泣洗净了自己的罪。如果如此深重的罪也能被哭泣洗净，那么你若哀哭，岂会洗不清你的罪呢？否认自己的主宰和上主之罪并非微小，而是极其巨大且沉重；然而泪水洗净了这罪。——你亦当为你的罪哀哭——哭泣并非寻常，并非仅为作态，而是如伯多禄般痛苦地哀哭。从最深处引出泪水的源泉，好让上主怜悯你，赦免你的罪。因为他是仁爱世人的，正如他自己所说：「[我断不喜欢恶人死亡，惟喜爱恶人转离所行的道而活](#)」（[以西结书 33:11](#)）。他向你所求的劳苦甚微，而他所赐予你的却是何等宏大。他等待你的引导，好赐予你救赎的宝藏。你奉献泪水，他便赐予你赦免；你奉献悔改，他便赐予你罪孽的免除。

23) 我们如何才能让主向我们施恩呢？——便是这样！我们要将祷告深植于心，并以谦卑与温柔来充实它。——因为主说：「你们当学我的样式，因为我心里柔和谦卑，你们的灵魂就必得享安息。」（[马太福音 11:29](#)）大卫也曾歌颂：「神所要的祭，就是忧伤的灵。」「忧伤痛悔的心，神必不轻看。」（[诗篇 50:19](#)）主所爱的，莫过于温柔谦卑的灵魂。看啊，我的弟兄，当有意外的重负压在你身上时，你不要投奔世人，而要越过众人，将你的思绪飞向那灵魂的医者。因为唯有他能医治人心，他是「[那独一创造我们心灵的](#)」，并「[明白我们一切作为的](#)」（[诗篇 32:15](#)）。他能进入我们的良知，触动我们的心思，安慰我们的灵魂。倘若他不安慰我们的心，那么人类的安慰便是多余且无意义的；反之，当他安慰我们时，即便有无数的人欺压我们，他们也丝毫不能伤害我们。当他坚固我们的心时，没有人能使它动摇。亲爱的弟兄们，明白这一点，我们当恒久地投奔上帝，投奔那位愿意且有能力驱散笼罩在我们头上的悲伤阴霾的主。

сердце, никто не может встревожить его. Зная сие, возлюбленные, будем всегда прибегать к Богу, и хотящему и могущему развеять налегшие на нас тучи прискорбностей.

24) Когда к людям предлежит обращаться с какою просьбою, надо всячески приспособляться и ко времени, и к месту, и к лицу, и речь обдуманно вести; когда же к Богу приступаем, ничего такого не требуется. Взывай только от сердца, а не устами одними шевели, – и все тут. «Егда молишися, вниди, – говорит, – в клеть твою, и затворив двери твою, помолися Отцу твоему, иже в тайне: и Отец твой, видяй в тайне, воздаст тебе Яве» (Мф. 6:6). Видишь преизбыточство чести тебе? Когда Меня просишь, пусть говорит, никто не видит; а когда Я почту тебя (услышанием и даром), то всю вселенную сделаю свидетельницею благодеяния. Послушаемся слова Господня, и не будем молиться напоказ; не станем также указывать Господу и способа, как нам помочь. Сказал ты Ему свою нужду, сказал, о чем болишь душою? Не говори далее и того, как тебе помочь. Он Сам лучше тебя знает, что полезно тебе. Иные много говорят в молитвах своих: Господи, дай мне здоровья, умножь достояние мое, отмсти врагу моему. Это преисполнено всякого неразумия. Надлежит нам, оставя все сие, умолять Бога словами мытаря: «Боже, милостив буди мне грешному» (Лк. 18:13). А Он уж знает, как помочь нам. Так возлюбому мудствуем в молитве, молясь с болезнованием сердечным и смирением, бия себя в перси, как и тот (мытарь), – и получим просимое. Если же, имея на сердце негодование и гнев, будем молиться, то мерзкими и ненавистными Богу явимся. Сокрушим же сердце свое, смирим души свои, – и молиться будем как о себе, так и об оскорбивших нас. Бог тем паче внимает и тех паче прошение исполняет, которые молятся о врагах, которые незлопамятны, которые не восстают против врагов своих. И чем больше они так поступают, тем больше Бог отмщает врагам их, – разве только они раскаются.

25) Ниневитяне в три дня какое множество грехов отмолили, и какой страшный Божий приговор отклонили? Как ленивая (не энергичная) душа, хоть много времени проведет в покаянии, ничего особенного не сделает и примирения с Богом не достигнет: так напротив душа возбужденная, пламенеющая ревностью и всеокрушенное являющая покаяние, может изгладить многих лет

24) Когда человек желает обратиться к Богу, он должен приспособиться ко времени, месту и человеку, и говорить обдуманно. Когда же мы обращаемся к Богу, ничего такого не требуется. Зови только от сердца, а не устами. «Когда молишься, войди, – говорит, – в комнату твою, и затворив двери твои, помолись Отцу твоему, который в тайне: и Отец твой, видящий втайне, воздаст тебе加倍» (Мф. 6:6). Видишь избыток чести тебе? Когда я прошу, пусть скажет, никто не видит; а когда я почту тебя (услышанием и даром), то всю вселенную сделаю свидетельницей благодеяния. Мы слушаем слово Господне, и не будем молиться напоказ; не станем также указывать Господу способ, как нам помочь. Ты сказал Ему свою нужду, сказал, о чем болит душа? Не говори далее и того, как тебе помочь. Он Сам лучше тебя знает, что полезно тебе. Многие много говорят в молитвах своих: Господи, дай мне здоровья, умножь достояние мое, отмсти врагу моему. Это исполнено всякого неразумия. Надлежит нам, оставив все сие, умолять Бога словами мытаря: «Боже, милостив буди мне грешному» (Лк. 18:13). А Он уже знает, как помочь нам. Так возлюбому мудствуем в молитве, молясь с болезнованием сердечным и смирением, бия себя в перси, как и тот (мытарь), – и получим просимое. Если же, имея на сердце негодование и гнев, будем молиться, то мерзкими и ненавистными Богу явимся. Сокрушим же сердце свое, смирим души свои, – и молиться будем как о себе, так и об оскорбивших нас. Бог тем паче внимает и тех паче прошение исполняет, которые молятся о врагах, которые незлопамятны, которые не восстают против врагов своих. И чем больше они так поступают, тем больше Бог отмщает врагам их, – разве только они раскаются.

24) Когда человек желает обратиться к Богу, он должен стараться приспособиться ко времени, месту и человеку, и говорить обдуманно. Когда же мы обращаемся к Богу, ничего такого не требуется. Зови только от сердца, а не устами. «Когда молишься, войди, – говорит, – в комнату твою, и затворив двери твои, помолись Отцу твоему, который в тайне: и Отец твой, видящий втайне, воздаст тебе加倍» (Мф. 6:6). Видишь избыток чести тебе? Когда я прошу, пусть скажет, никто не видит; а когда я почту тебя (услышанием и даром), то всю вселенную сделаю свидетельницей благодеяния. Мы слушаем слово Господне, и не будем молиться напоказ; не станем также указывать Господу способ, как нам помочь. Ты сказал Ему свою нужду, сказал, о чем болит душа? Не говори далее и того, как тебе помочь. Он Сам лучше тебя знает, что полезно тебе. Многие много говорят в молитвах своих: Господи, дай мне здоровья, умножь достояние мое, отмсти врагу моему. Это исполнено всякого неразумия. Надлежит нам, оставив все сие, умолять Бога словами мытаря: «Боже, милостив буди мне грешному» (Лк. 18:13). А Он уже знает, как помочь нам. Так возлюбому мудствуем в молитве, молясь с болезнованием сердечным и смирением, бия себя в перси, как и тот (мытарь), – и получим просимое. Если же, имея на сердце негодование и гнев, будем молиться, то мерзкими и ненавистными Богу явимся. Сокрушим же сердце свое, смирим души свои, – и молиться будем как о себе, так и об оскорбивших нас. Бог тем паче внимает и тех паче прошение исполняет, которые молятся о врагах, которые незлопамятны, которые не восстают против врагов своих. И чем больше они так поступают, тем больше Бог отмщает врагам их, – разве только они раскаются.

25) Ниневитяне в три дня какое множество грехов отмолили, и какой страшный Божий приговор отклонили? Как ленивая (не энергичная) душа, хоть много времени проведет в покаянии, ничего особенного не сделает и примирения с Богом не достигнет: так напротив душа возбужденная, пламенеющая ревностью и всеокрушенное являющая покаяние, может изгладить многих лет

27) У берега Чермного моря Бог говорит Моисею: «что вопиеша ко мне?» (Исх. 14:15), тогда как Моисей ничего не говорил. Этим Бог вот что открыл: Я Бог слышащий не только то, что из уст

27) 在紅海之濱，上帝對摩西說：「**你為何向我哀求呢？**」（出埃及記 14:15）。然而，當時摩西並未開口說話。藉此，上帝啟示了這番真理：我這位上帝所聽聞的，不僅是口中發出的言語，更是

исходит, но ведающий и то, что есть в сердце; молитва – не то, что вопиют уста, но что движется в сердце. «**Что вопиеш ко мне?**» Уста его ничего не говорили, но сердце вопияло. Молитва скороуслышная есть та, которая из благого сердца исходит, а не одним сильным гласом произносится.

28) Двух ради причин подобает ублажать св. рабов Божиих и дивиться им, – и потому, что они надежду спасения своего полагали в теплых молитвах, и потому, что, сохранив посредством писания песни и молитвословия, какие со страхом и радостью возносили они к Богу, и нам передали сие сокровище свое, чтоб и весь последующий за ними род привлечь к подражанию своей молитвенной ревности (ибо образ жизни учителей должен переходить на учеников, и слушателям Пророков надлежит являться подражателями их праведности), – чтоб и мы, все время жизни, подобно им, проводили в молитвах, богослужении и богомыслии, то жизнь, то здравием и богатством, то верхом благ почитая, чтоб непрестанно молиться Богу от чистой и непорочной души.

29) Как солнце – свет для тела, так молитва – для души. Если для слепого большое есть лишение не видеть солнца; то сколь большое лишение для христианина – не молиться часто, чтоб молитвою вводить в душу свою свет Христов?

30) Кто не подивится, и кто не изумится человеколюбию, какое являет к нам Бог, даруя людям такую честь, что удостоивает их беседы с Собою в молитве? Ибо воистину с Богом беседуем мы во время молитвы, и чрез то соприкасаемся с Ангелами и далеко отступаем от прочих живых, но неразумных тварей. Молитва – дело Ангелов; она превышает даже и их достоинство, так как беседовать с Богом выше ангельского достоинства (самого по себе).

31) Ангелы, с великим страхом и радостью принося молитвы свои, научают нас, что и нам приступая к Богу в молитвах надлежит творить сие со страхом и радостью: со страхом, боясь как бы не оказаться нам недостойными молитвы; радости же исполненными при сем надлежит нам быть по причине величия чести, что наш смертный род удостоен такого и толикого благоволения Божия, что ему дано часто беседовать с Богом, в силу чего мы перестаем быть смертными и привременными; – по естеству мы смертны, чрез беседу же к Богу переходим к жизни

в心中所蕴藏的一切。禱告並非口舌的呼喊，而是心靈的感動。「**你為何向我哀求呢？**」摩西的嘴唇雖然寂靜無聲，他的心卻在懇切呼求。那迅速蒙垂聽的禱告，乃是源自良善之心，而非僅憑高亢之聲所發出的。

28) 为了两个理由，我们应当称颂并敬仰圣洁的上帝仆人：首先，因为他们将自己的救赎希望寄托在热切的祈祷之中；其次，因为他们通过文字记载，将那些带着敬畏与喜乐献给上帝的歌咏和祈祷之词保存下来，并将这宝贵的财富传递给我们。如此一来，他们希望引动后世之人效法他们的祈祷热忱（因为导师的生活方式理当传承给门徒，先知的听众也当成为他们公义的效仿者）。我们亦应如此，在生命的所有时日里，像他们一样，将时间投入到祈祷、敬拜和默思上帝之中。有时是为生命，有时是为健康和财富，有时更是将不间断地以纯洁无瑕的心灵向上帝祈祷，视作至高的福祉。

29) 正如太阳是身体的光，祈祷是灵魂的光。如果盲人看不见太阳，是一种巨大的缺失；那么基督徒不常常祈祷，以便藉着祈祷将基督之光引入灵魂，这又是何等巨大的缺失呢？

30) 谁能不惊叹，谁能不赞叹，神向我们所彰显的这种慈爱呢？祂赐予世人如此的尊荣，使他们蒙恩，能在祷告中与祂对话。因为我们确实是在祷告之时与神对话，藉此与天使相亲近，并远远超越其他有生命却无理性的受造物。祷告是天使的作为；它甚至超越了天使的尊荣，因为能与神对话，这本身就超越了天使的尊荣。

31) 天使们以极大的恐惧与欢欣呈献他们的祈祷，教导我们，当我们向上帝祷告时，也当怀着恐惧与喜悦：带着恐惧，因为我们害怕自己不配祈祷；然而我们必须充满喜悦，因为我们的凡人族类被赋予如此莫大的尊荣，蒙受上帝如此丰厚的恩宠，得以常常与上帝交谈，因此我们不再是凡人与短暂的存在；——按本性我们是必死，但借着与上帝的交谈，我们便迈向不朽的生命。因为凡与上帝交谈之人，不可能不超越死亡与朽坏。如同沐浴在阳光中的人，不可能稍有黑暗；同

бессмертной. Ибо тому, кто с Богом беседует, нельзя не стать выше смерти и тления. Как тому, кто объемлется лучами света солнечного, нельзя не быть далеко от тьмы даже малейшей; так нельзя сподобляющемуся беседы с Богом не стать выше смерти. Таковое величие чести преставляет нас в область бессмертия (дает дохнуть воздухом бессмертия). Если тем, которые с царем ведут беседу и от него чести сподобляются, нельзя быть в чем-либо скудными; тем паче нельзя тем, которые к Богу приступают в молитве и с Ним беседуют, иметь смертные души: ибо смерть души есть нечестие и незаконная жизнь; след., наоборот жизнь души есть служение Богу и житие с тем сообразное: жизнь же преподобную и с служением Богу сообразную уготовляет и дивно сокровиществует в душах наших молитва.

32) Девство ли кто возлюбил, или ревностно чтит брачное целомудрие, гнев ли кто укрощать и кротость сожигательницею своею иметь положил, от зависти ли чистым себя блюсти, или другое что подобающее делать кто возревновал, – легко и удобно совершит благочестное течение свое, если примет в руководительницы молитву и ею наперед будет углаждать таковой путь жизни. Ибо кто просит у Бога целомудрия, праведности, кротости и милосивости, тому невозможно не получить просимого. «Просите, – говорит Господь, – и дастся вам: ищите, и обрящете: толцете, и отверзется вам: всяк бо просяй приемлет, и ищай обретает, и толкующему отверзется. Или кто есть от вас человек, егже ащево просит сын его хлеба, еда камень подаст ему? Или ащебы просит, еда змию подаст ему? Ащеубо вы, лукави суще, умеете даяния блага даяти чадом вашим, кольми паче Отец ваш небесный даст блага просящим у Него» (Мф. 7:7–11), – или, как в другом месте говорится, «даст Духа Святаго просящим у Него» (Лк. 11:13). Такими словами и такими обетованиями Господь всех убеждает нас прилежать молитве; нам же надлежит, повинувшись Его божественному внушению, проводить жизнь свою в песнопениях и молитвах, ревнуя наиточнейшим образом благоугождать Богу. Только так живя, будем мы жить настоящею человеческою жизнью.

33) Кто не молится и не имеет желания наслаждаться частым беседованием с Богом, тот мертв, бездушен и непричастен ума. То самое, что он не любит молитвы и не почитает смертью для души,

как,蒙受与上帝交谈之恩的人,不可能不超越死亡。如此莫大的尊荣将我们带入不朽的境界(让我们呼吸不朽的气息)。如果那些与君王交谈并蒙其恩宠之人,不可能有所匮乏;那么,那些借着祈祷亲近上帝并与祂交谈之人,就更不可能拥有凡死的灵魂:因为灵魂的死亡是不虔敬与不法的生活;因此,反之,灵魂的生命就是事奉上帝并过与此相称的生活:而祈祷则在我们的灵魂中预备并奇妙地珍藏着虔敬且与事奉上帝相称的生命。

32) 倘若有人钟爱童贞,或热诚尊崇婚姻之贞洁;倘若有人立志平息怒火,以温柔为伴侣;倘若有人竭力保守自身纯洁,远离嫉妒,或热心行其他善行,——他将能轻省而便捷地完成自己的虔敬之路。只要他以祷告为指引,并藉此预先铺平生之途。因为凡向上帝祈求贞洁、公义、温柔与慈悲者,断不可能得不到所求。「祈求,」主说,「就给你们;寻找,就寻见;叩门,就给你们开门。因为凡祈求的,就得着;寻找的,就寻见;叩门的,就给他开门。你们中间谁有儿子求饼,反给他石头呢?求鱼,反给他蛇呢?你们虽然不好,尚且知道拿好东西给儿女,何况你们在天上的父,岂不更把好东西给求他的人吗?」(马太福音 7:7-11)——或如在别处所言,「他岂不更把圣灵给求他的人吗?」(路加福音 11:13)。主以这些言语和应许,劝勉我们众人专心于祷告;我们则当顺从他神圣的启示,在诗歌与祷告中度过此生,极其恳切地热心取悦上帝。唯有如此生活,我们方能活出真正的人类生命。

33) 凡不祈祷、不渴慕与神时常亲近之人,皆如朽木,了无生气,与智慧无涉。他既不爱慕祷告,亦不视不敬拜神为灵魂之死,此乃其愚钝之确证。正如我等肉身,一旦失却灵魂,便成死寂

если она не покланяется Богу, есть верный знак отсутствия в нем ума. Как тело наше, когда лишается присутствия в ней души, мертвым становится и зловонным: так и душа, неимеющая возбуждения, подвигающего к молитве, находится в горьком состоянии, мертва есть и смердяща. Что горшим смерти злом надо почитать то, если лишаемы бываем молитвы, сие добре показал нам Даниил, великий пророк, решившийся лучше умереть, нежели три только дня пробыть без молитвы. Ибо царь Персидский не совсем нечестивать ему повелевал, а желал, чтоб он на три дня только пресек свои молитвы.

34) Без Божия мановения и призрения на нас ничего доброго не войдет в души наши. Божие же мановение на наши нисходит труды и их добре облегчает, если видит, что мы любим молитву, часто к Богу обращаемся с прошениями, и чаем оттоле низойти к нам всякому благу. Почему, когда вижу я кого не любящего молитвы и не имеющего теплого и сильного к ней расположения, то из этого явным для меня бывает, что человек тот ничего благородного и высокого в душе своей не имеет. А когда вижу кого ненасытно емлющимся за богослужение и лишение частой молитвы почитающим одним из величайших потерь и ущербов, то удостоверяюсь, что он есть верный подвижник всякой добродетели, есть храм Божий. Ибо если «**одеяние мужа, и смех зубов и стопы(поступь) человека возвещают яже о нем**» (Сир. 19:27), – по слову Премудрого; тем паче молитва и служение Богу есть знак всякой Праведности, будучи убранством неким духовным и божественным, которое великое благообразие и красоту сообщает помышлениям нашим, жизнь каждого благоустраивает, не допускает держать на уме что-либо неуместное и дурное, внушает благоговеинствовать к Богу, и чтить честь, коею Он благоволил почтить нас, научает отвращаться от всякого суеверного волхования, изгоняет срамные и пустые помыслы, и душу всякого настраивает презирать плотские сласти. Сия единая гордость приличествует чтущим Христа, не рабствовать ничему срамному, но блюсти душу свою в свободе от всего и в непорочной жизни.

35) Что без молитвы никак невозможно иметь сожительницею себе добродетель и с нею тещи путем жизни, думаю, для всякого само собою ясно. Ибо как бы кто стал подвизаться в добродетели, не

之物, 且发出腐臭; 灵魂若无祈祷之感发, 亦陷于凄惨之境, 枯槁而腐朽。何以祷告之失落当被视为比死亡更甚之恶, 伟大的先知但以理已向我等昭示得淋漓尽致, 他宁愿赴死, 也不愿三日不祷。因为波斯王并非全然命他不敬虔, 而是仅愿他中断祷告三日耳。

34) 若无神的恩泽与眷顾降临于我们, 任何良善都无法进入我们的灵魂。神的恩泽降临于我们的辛劳之上, 并能妥善地减轻我们的劳作, 只要他看到我们热爱祷告, 时常向神发出祈求, 并期盼一切美善自彼处降临于我们。因此, 当我看到有人不爱祷告, 缺乏热切而强烈的祷告意愿时, 便清楚地知道那人心中没有丝毫高贵和崇高的品德。而当我看到有人如饥似渴地投入神圣礼仪, 并视缺失频繁祷告为莫大的损失和伤害时, 我便确信他是一位忠诚的德行苦行者, 是神的殿堂。因为正如智者所言, 「**人的衣服、笑声和脚步, 都显明他自身的光景**」 (西拉赫书 19:27); 更何况祷告和事奉神乃是所有公义的标记, 它是一种属灵而神圣的装饰, 赋予我们的思虑极大的庄重与美善, 使每个人的生命井然有序, 不容许心中存留任何不当和邪恶之物, 它教导我们敬畏神, 并珍视他乐意赐予我们的尊荣, 它教导我们远离一切迷信的巫术, 驱逐羞耻和空虚的意念, 并使每个人的灵魂轻视肉体的享乐。这唯一的骄傲, 才配得上那些尊崇基督的人: 不为任何可耻之事所奴役, 而是保守自己的灵魂免于一切捆绑, 生活纯洁无暇。

35) 我以为, 对于每个人来说, 不言而喻的是, 没有祷告, 我们就无法以美德为伴, 也无法与美德一同走完生命的道路。因为一个人怎能不在他这位美德的赐予者和施予者面前, 时常亲近并俯

приступая и не припадая часто к Тому, кто есть податель и дарователь добродетели? Кто бы даже желание быть целомудренным и праведным в себе постоянно питать был силен, не держа с удовольствием беседы с Тем, кто требует от нас и это, и еще большее того? Но я берусь доказать коротким словом, что молитвы (возродясь в нас или быв начаты нами), хотя бы застали нас преисполненными всяких грехов, скоро очищают от них. И в таком случае что будет более молитвы велико и божественно, если она окажется целительным врачевством для тех, которые болят душою? Се – Ниневитяне первые являются молитвою очистившимися от многих своих пред Богом грехов. Как только взяла их молитва (на свое попечение), тотчас сделала и праведными, – и город, привыкший жить в непотребстве, лукавстве и всяком беззаконии, быстро исправила, пересилив устарелые худые навыки, и небесные водворив законы, приведши с собою и целомудрие, и человеколюбие, и кротость, и попечение о бедных. Без этих добродетелей она и не водворяется в душе; но обыкновенно в какую душу вселяется она, ту делает полною всякой праведности, – настраивает ее на всякую добродетель, а всякое худо изгоняет из ней. Если б в то время кто-либо из знавших хорошо Ниневию прежде вошел в нее, то не узнал бы этого города: так скоро перешел он от жизни непотребной к благочестию.

36) Может быть кто-нибудь из ленивых и нехотящих усердно и тщательно молиться вздумает оправдывать себя словами самого Господа: «**Не всяк глаголяй ми: Господи, Господи, внидет в царствие небесное: но творяй волю Отца моего, иже... на небесех**» (Мф. 7:21). – На это скажу, что если б я почитал одну молитву достаточною ко спасению, то справедливо бы иной мог воспользоваться этими словами против меня. Но как я говорю, что молитва есть глава всех добродетелей, корень и основание спасительной жизни: то никто пусть не прикрывает своей к молитве лености такими словами. Ни целомудрие одно не может спасти без других добродетелей, ни попечение о бедных, ни благость, ни другое какое из похвальных дел; но надобно, чтоб все добродетели стеклись в нашу душу, а молитва чтоб как основание и корень лежала под ними. Как корабль и дом нижние части делают крепкими и сплоченными: так и жизнь нашу молитвы скрепляют; без них же ничего в нас не бывает доброго и спасительного. Почему св. Павел настоятельно повелевает нам

伏于他, 却又能在美德中奋进呢? 谁又能持续不断地在自己里面培养对贞洁和公义的渴望, 却又不乐意与那位要求我们做到这一切, 甚至更多的人对话呢? 但我愿用简短的话语证明, 祷告 (无论是在我们心中重生, 还是由我们开启) 即便发现我们罪孽深重, 也能迅速将我们从中洁净。如此看来, 若祷告被证明是那些灵魂病痛者的医治良药, 那还有什么能比祷告更伟大、更神圣呢? 看哪, 尼尼微人是首先藉由祷告洁净了他们许多在上帝面前的罪愆。一旦祷告 (以其看顾) 接纳了他们, 它立刻就使他们变得公义——并迅速纠正了那座惯于生活在败德、奸诈和一切不法之中的城, 它战胜了根深蒂固的恶习, 建立了天上的律法, 并带来了贞洁、仁爱、温柔和对穷人的关怀。没有这些美德, 祷告就不会居于灵魂之中; 但它通常所居住的灵魂, 它便使其充满一切的公义——它使灵魂趋向一切美德, 并驱逐一切邪恶。如果那时, 任何一位先前熟知尼尼微的人进入其中, 他将认不出这座城: 它如此迅速地从此败德的生活转向了虔诚。

36) 也许有那懒惰且不愿殷勤细致祈祷的人, 会想用主自己的话来为自己开脱: 「**凡称呼我『主啊, 主啊』的人不能都进天国; 惟独遵行我天父旨意的人, 才能进去**」 (马太福音 7:21)。对此, 我要说, 如果我把独独祈祷视为得救的充分条件, 那么确实有人可以借这些话来反对我。然而, 我所言乃是祈祷乃万德之首, 是得救生命的根基和基础: 所以, 任何人都不应以这些话来掩盖自己在祈祷上的懒惰。独独贞洁若无其他美德, 亦不能使人得救; 关爱贫者、仁慈, 或任何其他值得称赞的善行, 亦复如是; 但我们必须让所有的美德汇聚于我们的灵魂之中, 而祈祷则应如根基和本源般安卧于其下。如同船只与房屋的下部使其坚固和紧密相连: 祈祷亦如此巩固我们的生命; 没有它们, 我们心中便无善事可言, 亦无得救之机。为此, 圣保罗恳切地命令我们专心祈祷, 他说: 「**你们要恒切祷告, 在此警醒, 心存感谢**」 (歌罗西书 4:2); 在另一处, 他说: 「**不住地祷告。凡事谢恩; 因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意**」 (帖撒罗尼迦前书 5:17-18); 又在另一处: 「**靠着圣灵, 随**

прилежать молитве, говоря: “В молитве пребывайте, бодрствуя в ней со благодарением» (Кол. 4:2) ; в другом месте – говорит он: «Непрестанно молитесь. О всем благодарите: сия бо есть воля Божия» (1Сол. 5:17, 18) : и в другом еще месте: «всякою молитвою и молением молитесь на всяко время духом, и в истинное бдяще во всяком терпении» (Еф. 6:18) . Так многими и божественными словами увещавает нас в молитве сей вожь апостольский. Почему нам, ученикам его, надлежит с молитвою тещи путем жизни нашей и ею чаще орошать и напаять душу свою: ибо все мы не менее имеем в ней нужду, чем дерева в воде. Ни они не могут приносить плодов, если не будут впитывать корнями своими воды, ни мы – источать многоценные плоды благочестия, если не будем напаяемы молитвами.

37) Восстав с одра, надлежит нам всегда упреждать восход солнца служением Богу, и к трапезе приступая надо молиться, равно как и отходя ко сну. Но и каждодластно надо приносить некую молитву Богу, ровным течением проводя время дня. Зимую большую часть ночи надо проводить в молитве, и с великим страхом преклоняя колена усердно внимать молитве, блаженными себя имея, что служим единому истинному Богу. Скажи мне, как воззришь ты на солнце, непоклонившись прежде Пославшему сей сладчайший для очей твоих свет? Как вкусишь от трапезы, не поклонившись Дарителю и Подателю сих благ? С какою надеждою погрузишься ты в мрак ночи? Какие чаешь встретить сны, не оградив себя молитвами, но предавшись сну не огражденным? Презрен будешь ты (за безмолвие) и удобоемлем для злейших демонов, которые всегда вертятся вокруг нас, выжидая время, когда кто остается обнаженным от покрова молитвенного, чтобы захватить нас и восхитить внезапно. Итак, когда увидят, что мы ограждены молитвою, тотчас отскакивают, как воры и злодеи, когда в головах воина увидят висющим меч. Но если случится кому быть нагим от покрова молитвенного, такого восхитив демоны увлекают ко грехам и злодеяниям. Боясь сего, будем всегда ограждать себя молитвами и песнопениями.

38) В пророческих видениях Ангелы представляются с великим страхом приносящими свои хвалебные песни Владыке всяческих: они от великого благоговеинства покрывают лица свои и ноги, и когда нужно летать, совершают сие с

时多方祷告祈求；并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求」（以弗所书 6:18）。这位使徒的领袖，以如此众多而神圣的言语劝勉我们专于祈祷。因此，我们这些他的门徒，理当以祈祷奔行我们生命的道路，并常常以此浇灌滋养我们的灵魂：因为我们所有人都对祈祷的需要，不亚于树木对水的需要。它们若不以根汲取水分，便不能结果；我们若不被祈祷所滋养，亦不能流淌出宝贵的虔敬果实。

37) 我们从床榻起身时，务必常常在日出之前侍奉上帝；而当我们入席用餐时，也应当祈祷，正如就寝之时一样。然而，每时每刻我们都应当向主献上某种祷告，让白日的光阴在平稳的流淌中度过。在冬季，我们大部分的夜晚应在祷告中度过，以极大的敬畏屈膝，恳切地聆听祷告，自视有福，因我们事奉的是独一的真神。请告诉我，你怎能仰望太阳，而不首先俯身敬拜那赐予你眼中这甘甜光芒的主？你怎能享用筵席，而不敬拜那恩赐并施予这些美善的主？你怀着怎样的盼望沉入夜晚的黑暗？你期望遇见怎样的梦境，若不以祷告护卫自己，却毫无设防地沉入睡乡？你将被（因不祷告而）轻蔑，并易于被那些最邪恶的恶魔所捕捉，它们总是环绕在我们周围，等待着何时有人暴露于祷告的庇护之外，以便将我们掳获并突然攫走。因此，当它们看见我们被祷告所护卫时，便立即像盗贼和恶徒一样跳开，正如他们在战士的头顶看见悬挂的利剑。但若有人碰巧赤裸于祷告的庇护之外，恶魔就会将这样的人掳走，引向罪恶和邪行。因此，怀着对这一切的敬畏，让我们常常以祷告和颂歌来护卫自己。

38) 在先知的异象中，天使们带着极大的敬畏，向万有之主献上他们的赞美诗：他们因着无比的虔敬，遮盖自己的面容和双足，而当需要飞翔时，他们亦带着极大的颤栗完成。这正是我们的

великим трепетом. В этом пример и урок, как и нам надлежит совершать молитвы свои.

39) Во время молитвы подобает нам забывать свое человеческое естество, и обемляясь теплым к Богу устремлением, в союзе с благоговейным страхом, ничего не видеть из сущего долу, но думать, что стоим среди Ангелов и одинаковую с ними совершаем службу Богу всевышнему.

40) Все другие принадлежности у нас и Ангелов, – как -то: природа, образ бытия, мудрость, ведение, и все, чего бы ты ни коснулся, – различны: а молитва есть общее дело -Ангелов вместе и человеков, – и в этом отношении ничего нет посреди их и нас (один хор). Но кто всеусердно прилежит молитве и сердца к Богу устремлению, тот скоро уподобится им и в ведении, и в мудрости, и благородстве, и в образе жизни (Там же).

41) Если имеющий случай разговаривать с мудрыми мужами, от частой беседы с ними усвоит себе их мудрость и делается похожим в ней на них; то что сказать о тех, которые с Богом часто беседуют в усердных молитвах своих? Какою мудростию, какою добродетелию, каким ведением, благодобротием, целомудрием и благонравием не преисполнит их молитва и непрестанное с Богом обращение! Так что не погрешит, кто скажет, что молитва есть источник всякой добродетели и праведности, и что в душу, пустую молитвою и молением, не может вникнуть ничто содействующее благочестию.

42) Как город, неогражденный стенами, легко подпадает под власть врагов, по отсутствию всякой к занятию его препоны: так и душу неогражденную молитвами диавол легко берет в свою власть и наполняет ее всякими грехами. Около же тех, которые прилежат молитве, он не имеет никакого успеха. Видя душу, огражденную молитвами, он не дерзает близко подходить к ней, боясь силы, какую молитвы сообщают душе, питая ее более, чем хлеб питает тело. К тому же молящиеся усердно не допускают в себя ничего недостойного молитвы, но благоговеинствуя пред Богом, с которым только что беседовали, тотчас отражают всякие козни лукавого, приводя себе на мысль, как неуместно и худо тому, кто только что просил в молитве у Бога целомудрия и преподобия, тотчас переходит на сторону врага, позволяя душе вожделевать срамных сластей и тем давать диаволу вход в сердце, которое только что причесал Бог (Там же).

один образ с образом, и с ним же мы должны иметь образ. Мы должны иметь образ, и с ним же мы должны иметь образ. Мы должны иметь образ, и с ним же мы должны иметь образ.

39) Мы молимся, мы должны забыть свое человеческое естество, и обемляясь теплым к Богу устремлением, в союзе с благоговейным страхом, ничего не видеть из сущего долу, но думать, что стоим среди Ангелов и одинаковую с ними совершаем службу Богу всевышнему.

40) Мы с ангелами имеем все другие принадлежности — например, природу, способ бытия, мудрость, знание, и все, к чему бы ты ни коснулся, — различно: а молитва — общее дело — ангелов вместе и людей, — и в этом отношении ничего нет между ними и нами (один хор). Но кто усердно прилежит молитве и сердцем к Богу устремлению, тот скоро уподобится им и в ведении, и в мудрости, и в благородстве, и в образе жизни (Там же).

41) Если кто имеет случай говорить с мудрыми людьми, от частого разговора с ними усвоит себе их мудрость и становится похожим на них; то что сказать о тех, которые с Богом часто беседуют в усердных молитвах своих? Какою мудростью, какою добродетелью, каким ведением, добротой, целомудрием и благочестием не исполнит их молитва и постоянное с Богом обращение! Так что не ошибется, кто скажет, что молитва есть источник всякой добродетели и праведности, и что в душу, пустую молитвою и молитвой, не может войти ничто содействующее благочестию.

42) Как город, не имеющий стен, легко падает в руки врагов; так и душа, не огражденная молитвами, дьявол легко берет в свою власть и наполняет ее всеми грехами. Но около тех, которые усердно молятся, он не имеет никакого успеха. Видя душу, огражденную молитвами, он не дерзает близко подходить к ней, боясь силы, которую молитвы сообщают душе, питая ее более, чем хлеб питает тело. К тому же усердно молящиеся не допускают в себя ничего недостойного молитвы, но благоговея пред Богом, с которым только что беседовали, тотчас отражают все козни лукавого, приводя себе на мысль, как неуместно и плохо тому, кто только что просил в молитве у Бога мудрости и добродетели, тотчас переходит на сторону врага, позволяя душе вождествовать срамными сладостями и тем давать дьяволу вход в сердце, которое только что причесал Бог (Там же).

43) Человеку без содействия Духа Святого невозможно, как следует, вести божественную беседу; почему прежде всего надо молиться, да благодать Его будет присущею нам и наитствует наш молитвенный труд, когда входим в церковь или дома в клеть свою, чтоб преклонить колена и вознести к Богу наши молитвы и моления. Когда же удостоверись, что, совершая молитвы, ты и с Богом беседуешь и содействие Духа Святого приемлешь; то уже никак не допустишь диаволу иметь доступ к душе своей, освященной Духом.

44) Кто скажет, что молитвы суть нервы души, тот скажет сущую правду. Ибо как, при целости нервов, тело держится в строе и живет, стоит и ходить, с пресечением же их совершенно расстраивается: так и души при действии молитв благоустроены бывают, тверды и легко текут путем благочестия; если же ты лишишь себя молитвы, то сделаешь тоже в душе, что делает в теле пресечение нервов, — она замрет, — или, по другому сравнению, это будет тоже, что рыбу вынуть из воды, ибо как для рыбы жизнь — вода, так для души твоей — молитва.

45) Желая привлечь людей к молитве и представить душам нашим, сколь великое благо есть молитва, Христос Господь вводит некоего судию злого и жестокого, всякой стыд пред людьми потерявшего и страх Божий из души изгнавшего. Достаточно было предположить лице правдивое и милостивое и, сопоставив его правдивость с человеколюбием Божиим, показать чрез то силу молитвы. Ибо если человек добрый и кроткий милостиво принимает обращающихся к нему с прошением; не тем ли паче Бог, великость человеколюбия Коего не только наш превышает ум, но недомыслимо и для самых Ангелов. Итак довольно было, говоря, предположить лице судьи праведного; но Господь вводит судью жестокого, нечестивого, бесчеловечного, сказывая при сем, что и он, во всех случаях являющий неукротимую лютость, не выдерживал сего характера пред усердным и неотступным прошением, но явился тут благим и кротким. Чего же ради так сделал Господь? — Чтоб дать тебе разуметь, что прошение и моление и злое естество легко превращает в доброе и милостивое, — и чтоб таким образом ни для кого уже не оставалась неведомою сила молитвы. Для этого Он, поставив вдову пред злейшим всех судиею и показав его, не по естественному его характеру, человеколюбивым, от него, злого, переносит слово к Отцу своему, благому,

43)一个人若无圣神的襄助，便无法妥善地进行神圣的交谈；因此，首先需要祈祷，愿祂的恩典与我们同在，并启迪我们的祈祷之劳，无论是当我们进入圣堂，还是在家中进入自己的内室，屈膝向上帝奉上我们的祈祷和恳求。当你确信，在祈祷时，你与上帝交谈，并蒙受圣神的襄助；那么，你就绝不会容许魔鬼触及你那已蒙圣神圣化的灵魂。

44) 若有人言，祷告乃灵魂之神经，此言实属真谛。盖因神经完备，身体方能维系其序而生，方能站立行走；若神经受损，身体便全然紊乱。同理，当祷告运行于灵魂之中，灵魂便得蒙秩序，坚固而能轻快地循着虔敬之道前行。然若你舍弃祷告，便如身体神经被切断一般，你的灵魂将全然僵死。或以另一喻，此举正如将鱼自水中取出，盖因水乃鱼之生命，而祷告则为你灵魂之生命。

45) 主基督为了吸引世人归向祷告，并向我们的灵魂展现祷告是何等大的福祉，便引入了一位邪恶、残暴的法官，他已在人前丧尽一切羞耻，并从灵魂中驱逐了对上帝的敬畏。其实，若只是设想一位公正仁慈的人物，再将其公正与上帝的慈爱相比较，便足以藉此显示祷告的力量。因为，如果一个善良温和的人，会慈悲地接纳向他提出请求之人；那么，上帝的仁爱之宏伟不仅超越我们的心智，甚至连天使也无法 fathom，祂岂不更会如此吗？

所以，我说，设想一个正直的法官便已足够；然而，主却引入了一个残暴、邪恶、不人道的法官，并在此说明，即便他在所有情况下都显现出不可遏制的凶残，但在殷勤不懈的请求面前，他却未能保持这种本性，反而变得良善温和。主为何如此行呢？——是为了让你明白，请求与祈祷能够轻易地将邪恶的本性转变为良善和仁慈；——如此一来，祷告的力量便不再对任何人是未知的了。

为此，祂让寡妇站在这最邪恶的法官面前，并显示出祂并非依照其本性而仁慈，然后，祂将这邪恶之人的话语转接到祂的父，那良善、温和、仁慈的父，祂超越罪恶，赦免众多罪愆，忍受褻渎，目睹 демонов 受尊崇而自身与圣子受侮辱却不报复。既然祂，在受褻渎时，如此温和地忍受冒犯祂的人：那么，当我们怀着应有的敬畏俯伏

кроткому, человеколюбивому, превосходящему беззакония, прощающему грехи многие, хулимого и сносящего хулу, видящего чествование демонов и оскорбление Себе и Сыну Своему и неотмщающего. Если теперь Он, хулимый, так кротко переносит оскорбляющих Его: то, когда мы с подобающим страхом припадем к Нему, не помилует ли Он нас и скоро и всещедро? Слышите, говорит Господь, что судия неправды глаголет? **«аще и Бога не боюся, и человек не срамляюся: но зане творит ми труды вдовица сия, отмщу ея» (Лк. 18:4–6)**. Если вдова, припадая, жестокого сделала столь кротким; то чего не можем мы ожидать от человеколюбивого Бога, припадая к Нему?

46) «Пад убо раб той, кланяшеся ему, глаголя: господи, потерпи на мне, и вся ти воздам. Милосердовав же господ раба того, прости его и долг отпусти ему» (Мф. 18:26, 27). Послушаем ленивые на молитву, какую силу имеет умаливание. Раб этот ни пощения особенного не показал и ничего другого подобного, но потому только что умолял господина своего, преклонил его на милость. Не будем же унывать и отчаяваться в молениях. Кто был ничтожнее этого раба, только долги копившего и ничего доброго, ни большего ни малого, в себе не имевшего? Однако ж он не сказал сам в себе: бездерзновенен есм, стыд покрывает лицо мое, – как могу приступить? Как могу отверзть уста на умоление? – что говорят многие грешники, больные диавольским благоговением. Бездерзновенен ты? Для того и приступи, чтобы стяжать дерзновение. Разве человек есть тот, кого ищешь ты умилишить, чтобы стыдиться Его и краснеть? Бог Он есть, больше тебя самого желающий очистить тебя от долгов твоих пред Ним. Не столь ты желаешь поставить себя в положение обезопасенное со всех сторон, сколько Он желает твоего спасения. И это показал Он самым делом. – Не имеешь дерзновения? Но потому самому тебе и следует дерзать, что ты таким себя сознаешь. Ибо величайшее дерзновение есть почитать себя бездерзновенным, как величайшее стыдение есть оправдывать себя пред Господом. Таковый нечист, хотя бы являлся святейшим всех людей; как напротив праведен, кто почитает себя последним всех. Свидетели этого фарисей и мытарь. Не будем же отчаяваться и падать духом по причине грехов, но приступим к Богу, припадем, станем умолять, как сделал этот раб, бывший доселе в истинно добром настроении. Ибо не падать духом,

у祂面前时, 祂岂不会快速而慷慨地怜悯我们吗?

主说: 「你们听这不义之官所说的话吗?」

「我虽不惧怕上帝, 也不尊重世人, 只因这寡妇常来烦扰我, 我就替她伸冤。」(路加福音 18:4-6)

如果寡妇的俯伏, 能使一个残暴的人变得如此温和; 那么, 我们俯伏于慈爱上帝面前时, 又岂不能期盼祂的更多呢?

46) 「那仆人就俯伏拜他, 说: 主啊, 宽容我, 将来我都要还清。那仆人的主人就动了慈心, 把他放了, 并且免了他的债。」(马太福音 18:26, 27) 让我们聆听那些在祷告上懈怠之人, 谦卑恳求具有何等的力量。这个仆人并没有展现特别的禁食, 也没有做任何其他类似的事情, 只因恳求了他的主人, 就使主人动了怜悯。因此, 我们不要在祷告中沮丧和绝望。有谁比这个仆人更微不足道呢? 他只是一个堆积债务, 一无是处, 无论大小, 都未曾拥有任何良善的人。然而, 他并没有自言自语: 「我没有勇气, 羞愧遮盖了我的脸, ——我怎能靠近呢? 我怎能张口恳求呢?」——许多罪人, 被魔鬼般的敬虔所困扰, 却这样说。你没有勇气吗? 正是因此, 你更当靠近, 以获得勇气。难道你所寻求和解之人是一个人, 以至于你会因他而羞愧脸红吗? 他就是上帝, 他比你自己更渴望洗净你欠他的债务。你渴望使自己完全安稳的心情, 远不及他渴望拯救你的急切。他已经用行动证明了这一点。——你没有勇气吗? 正因为你意识到自己是这样的人, 所以你更应该鼓起勇气。因为最大的勇气莫过于认为自己没有勇气, 正如在主面前自辩是最大的羞辱。这样的人是不洁的, 即使他看起来比所有人都圣洁; 反之, 认为自己是所有人中最卑微的人, 却是公义的。法利赛人和税吏就是这方面的见证。因此, 我们不要因罪恶而绝望和气馁, 而要亲近上帝, 俯伏恳求, 就像这个仆人所做的那样, 他之前一直保持着真正良好的心态。因为不气馁, 不绝望, 承认罪恶, 祈求宽恕和忍耐——所有这些都是好的, 是忧伤痛悔的心和谦卑的灵魂的标志。然而, 他之后所做的, 与他最初所做的完全不同。他通过恳求所得到的一切, 都因为他对同伴的无情而失去了。——但让我们转向蒙赦免的方式, 看看主人是如何赦免他的, 以及他如何做到这一点的。那仆人祈求宽容, 而主人却免除了他

не отчаиваться, исповедать грехи, просить облегчения и потерпения – все это хорошо, и есть признак сердца сокрушенного и души смиренной. Но что после того он сделал, то совсем не схоже с тем, что сделал в начале. Что ни собрал он умолением, все то потерял своим к сорабу немилосердием. – Но перейдем к образу помилования, и посмотрим, как господин простил ему и как дошел до сего. Тот просил потерпения, а этот отпустил ему весь долг, так что тот получил больше, чем просил. Почему Павел и говорит: «Могущему... паче вся творити по преизбыточеству (преизбыточественнее), ихже (нежели) просим или разумеем... слава» (Еф. 3:20, 21). Ты и вообразить не можешь того, что и сколько Он приготовил дать тебе. Не стыдись же и не красней. Стыдись, правда, грехов, но не отчаивайся, и не отступай от молитвы, но приступи и будучи грешным, чтоб умилиловать Господа и дать Ему случай явить на тебе Свое человеколюбие отпущением тебе грехов твоих. Если же убоишься приступить, то положишь препону Его благодати и попрепятствуешь излиться на тебе Его щедрости.

47) Я не говорю: будь целый день в церкви. Но подари мне два часа дня, а прочие удержи за собою. Но и эти два часа не мне ты подаришь, а себе, – чтоб утешиться молитвою отцов, чтоб преисполниться благословениями их, чтоб выйти отсюда обеспокоенным всесторонне, чтоб, облекшись здесь во всеоружие духовное, стать недосызаемым и неодолимым для диавола. Что приятнее, скажи мне, пребывания здесь? Хоть бы и целый день тут провести надлежало, что почтеннее сего? Где безопаснее, как здесь, где столько братьев, где Дух Святой, где Иисус посреди, и Отец Его? Какое другое подобное сему найдешь ты собрание? Какое совещалище? Какой синод? Такие здесь блага на трапезе (Господней), в слышании (слова Божия и поучений), в благословениях, в молитвах, во взаимнообщении: а ты в другие обращаешь очи свои места собраний? Какое можешь ты иметь в этом извинение? – Это говорю я не для вас (присущих здесь), потому что вы не имеете нужды в таких врачевствах, делом показывая свое здравие, послушание и теплую любовь к пребыванию в церкви. Но я говорю это вам, чтоб чрез вас услышали то не присутствующие здесь. Не говорите впрочем им, что я только осуждаю не пришедших сюда, но передайте им все мое слово с начала.

所有的债务，以至于那仆人得到的比他所求的更多。这就是保罗所说的：「上帝能照着运行在我们心里的大力充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。但愿荣耀归给他。」(以弗所书 3:20, 21) 你甚至无法想象他为你预备了什么，以及要赐给你多少。因此，不要羞愧，不要脸红。是的，为罪感到羞愧是应当的，但不要绝望，也不要放弃祷告，即便你是罪人，也要靠近，以和解主，并给他机会在你身上显明他的仁慈，赦免你的罪。如果你因害怕而不敢靠近，你就会阻碍他的美善，并阻止他的慷慨倾泻在你身上。

47) 我不是说，要你整天留在教堂里。但请你将一天中的两小时奉献给我，其余时间你自行运用。然而，即便是这区区两小时，你也并非献给我，而是献给你自己——好藉由诸圣教父的祈祷得享慰藉，好领受他们丰盛的祝福，好从这里全然安稳地走出，好在这里披戴全副属灵的盔甲，从而使魔鬼无法触及，无法战胜。请你告诉我，有什么能比留在这里更令人喜悦？即便需要整日在此度过，有什么能比这更尊贵？还有哪里能比这里更安全？这里有如此多的弟兄姊妹，有圣灵同在，有耶稣居于我们中间，还有祂的父！你能找到任何其他类似这样的聚会吗？任何这样的议事会？任何这样的主教会议？这里有如此多的美善在（主的）筵席上，在（聆听神的话语和教海的）耳中，在祝福中，在祷告中，在彼此的交通中；而你的目光却转向了其他聚集之处？你对此能有什么借口？——我这样说，并非针对你们（在座的各位），因为你们不需要这样的医治，你们以行为表明了自己的健康、顺从以及对常驻教会的热切热爱。但我对你们说这些，是为了让不在场的人能通过你们听到。然而，不要只告诉他们我谴责了那些没有来的人，而是要将我从头到尾所说的一切话语都传达给他们。告诉他们，这里的聚会比所有其他聚会都好上多少，告诉他们，凡是聚集在此的人会得到何等丰厚的赏赐。

Скажите им, сколь лучше всех других здешнее собрание, скажите, какую великую награду получают собирающиеся здесь. Ибо если скажете только, что я осудил их, то рассердите только их, – рану причините, а врачевства не наложите на нее. Если же дадите им понять, что я не как враг осудил их, а как друг болезновал о них, и убедите, что «**достовернее суть язвы друга, нежели вольная лобзания врага**» (Притч. 27:6); то они с большим удовольствием примут обличение: ибо в таком случае они будут обращать внимание не на слова, а на намерение говорящего. Так врачуйте братьев ваших. Мы ответны за спасение вас здесь присутствующих, а вы – за спасение отсутствующих. Нам нельзя вести с ними беседу лицом к лицу: будем вести ее чрез вас, чрез ваше их научение. Мостом неким да будет для нас к ним ваша любовь. Сделайте, чтоб слова наши чрез ваш язык перешли в их слух.

48) Глядя на вашу малочисленность и на то, что собрания наши все более и более умаляются, и скорблю и радуюсь. Радуюсь за вас присутствующих; скорблю о тех отсутствующих. Вы достойны похвалы, что и малочисленность пришедших не умила вашего усердия и не сделала беспечнейшими; а те наипаче виновны, что даже и вашим усердием не сделались тщательнейшими. Почему вас я ублажаю, и называю ревнителями, что умаление приходящих сюда ни мало не повредило вам, а тех несчастными почитаю и плачу о них, что никакой пользы не принесло им ваше усердие. Не послушали они Пророка, который говорит: «**изволих приметатися в дому Бога моего паче, неже жити ми в селениях грешничи**х» (Пс. 83:11). Не сказал: “изволих” жить в доме Бога моего, ни: пребывать в нем, ни даже: войти внутрь; но: «**изволих приметатися**» (близ быть и около). Любезно мне хоть в числе последних быть вчинену; доволен буду, говорит, если хоть в преддверие войти удостоен буду; великим почту даром, если хоть к ряду последних кто причислит меня в доме Бога моего. Общего всех Владыку любовь делает своим собственным: ибо такова любовь. Любящий не любимого только любит видеть, и не дом его только, но и сени, и не сени только дома, но и крыльцо и двор. Он хоть одежду, хоть обувь увидит своего любимого, думает, что пред ним сам любимый. Таковы были пророки. поскольку не видели они Бога бестелесного, видели дом Его, и чрез дом воображали Его присутствие. «**Изволих приметатися в дому Бога моего паче, неже жити ми**

因为如果你只告诉他们我谴责了他们，那只会激怒他们——是造成伤口，而非敷上药膏。但如果你让他们明白，我谴责他们并非作为仇敌，而是作为朋友为他们而忧伤，并且使他们确信：**「朋友加的伤痕是忠诚，敌人却是连连亲嘴」**（箴言 27:6）；那么他们会更乐意接受这责备：因为在这种情况下，他们会关注的不是言语，而是说话者的意图。请你们如此医治你们的弟兄姊妹。我们对在座各位的救恩负责，而你们则对不在场者的救恩负责。我们无法与他们面对面地交谈：我们将通过你们，通过你们对他们的教导来与他们交谈。愿你们的爱成为我们通向他们的桥梁。请让我们的言语通过你们的舌头传入他们的耳中。

48) 瞻仰你们人数的稀少，以及我们的集会日益减少，我既悲伤又喜乐。为你们在场者，我心怀喜乐；为那些缺席者，我深感悲伤。你们值得称赞，即使来者甚少，也未曾消减你们的热诚，也未使你们变得怠惰；而那些缺席者则更有罪过，因为即使你们的热诚也未能使他们更加勤勉。因此，我称赞你们，称你们为热心者，因为来此者人数的减少，丝毫没有损害你们；而那些缺席者，我则视其为不幸之人，并为他们哭泣，因为你们的热诚对他们毫无益处。他们不曾听从先知的话语，先知曾言：**「我宁愿在我的上帝家中作看门的，也不愿住在恶人的帐棚里。」**（诗篇 84:10）。他未曾说：**「我宁愿」**住在我的上帝家中，也未曾说：停留在其中，甚至未曾说：进入其中；他只说：**「我宁愿作看门的」**（亲近且在旁）。能被列入末位，我也心满意足；他说，若能被允许进入前厅，我也感到知足；若有人能将我列入我的上帝家中最末的一排，我将视为极大的恩赐。他对万有之主的热爱，使万有之主成为他自己的：因为爱就是如此。爱者不仅爱看他所爱之人，不仅爱看他的家，也爱看他的阴影，不仅爱看家的阴影，也爱看门廊和庭院。即使他看见所爱之人的衣裳或鞋子，他也会以为所爱之人就在眼前。先知们就是如此。既然他们无法看见无形无质的上帝，他们便看见祂的家，并通过祂的家想象祂的存在。**「我宁愿在我的上帝家中作看门的，也不愿住在恶人的帐棚里。」**与上帝的家相比，任何地方都是恶人的帐棚，无论是法庭、议事厅，抑或是私人住宅。在那里，也有祈祷和恳求，但也有争执、争吵、口角和世俗事务的妥协。而这座殿宇（教会）则远离这一

в селениях грешнических». Всякое место по сравнению с домом Божиим есть селение грешниче, назови ты судилище, назови советелище, или частный дом. Бывают и там молитвы и моления, но бывают и споры, и брани, и пререкания, и соглашения по делам житейским. Сей же дом (церковь) чист от всего этого. Почему те суть «селения грешничи», а этот есть дом Божий. Как пристань, огражденная от ветров и волн, великую доставляет безопасность входящим в нее кораблям; так и Божий дом, исхищая входящих в него от мятежа житейских дел, как от бури, дает им стоять в великой тихости и безмятежности и слушать слово Божие. Место сие есть настроение к добродетели, училище любомудрия, не во время только собрания, когда слушаются Писания, предлагаются духовные поучения, и предстоят почтеннейшие отцы: но и во всякое другое время войди только в преддверие (нартик, паперть), и тотчас отложишь житейские заботы. Войди внутрь и тотчас веяние некое духовное обметет душу твою. Тишина, в нем царствующая, производит трепет отрезвляющий и располагает любомудрствовать, возбуждает ум, отбивает память о всем здешнем, и переносит тебя с земли на небо. Если же без собрания (богослужения) такая польза от присутствия здесь; то, когда слышится глас пророков, когда благовествуют Апостолы, когда Христос бывает посреде, когда Отец приемлет бывающее здесь (жертвоприношение), когда Дух Святой исполняет духовным веселием, какими благами насытятся отыдут отсюда присущие здесь! Отсутствующие же какой потерпят ущерб!

49) Желал бы я знать, где проводят время презревшие наше собрание, что удержало их и отвело от сей священной трапезы (т. е. слушания слова), о чем у них разговоры. Но я уже и знаю наверное, что они или болтают о неуместных и достойных смеха вещах, или опутаны житейскими заботами. Ни то ни другое недостойно извинения и крайнее заслуживает обличение. О первом и говорит нечего: так оно самообличительно. Но что и те, которые домашние выставляют нам дела и говорят о неотложных там надобностях, не могут ожидать снисхождения, когда однажды в неделю будучи сюда призываемы, и тут духовное не хотят предпочитать земному, это явно из Евангелия. И в притче званные на брак такие же представляли отговорки: один купил волов, другой приобрел поле; третий жену поял (Лк. 14:18–20); однако ж не

切。因此，那些地方是「恶人的帐篷」，而这里是上帝的家。正如避风挡浪的港湾，能为驶入其中的船只提供极大的安全；上帝的家也同样，将进入其中的人从世俗事务的喧嚣中，如同从风暴中拯救出来，使他们能在极大的宁静和安稳中站立，倾听上帝的圣言。此地乃是培养美德之地，是智慧的学府，不仅在集会之时，当圣经被诵读，灵性教诲被宣讲，以及受人尊敬的教父们在场之时如此：即便在其他任何时候，你只需踏入前厅（圣所前堂，教堂门廊），便会立刻放下世俗的烦恼。进入内部，某种属灵的气息会立刻环绕你的灵魂。这里所主宰的宁静，会产生一种令人清醒的敬畏，并使人倾向于追求智慧，激发心智，驱散对尘世一切事物的记忆，将你从大地提升至天堂。如果即使没有集会（崇拜），身在此地也能获得如此益处；那么，当先知之声响起，当使徒们传扬福音，当基督居于其中，当圣父接纳在此发生的一切（献祭），当圣灵充满属灵的喜乐之时，在场之人将饱尝何等美善，然后离去！而缺席之人又将蒙受何等损失！

49)我真愿知道那些轻视我们聚会的人，他们将时间消磨何处？是什么羁绊了他们，使他们远离这神圣的筵席（即聆听圣道），他们谈论着什么？但我已确知，他们或在闲谈不合宜且可笑之事，或为世俗烦恼所缠绕。这二者皆不可原谅，且极应受责备。至于前者，更不必多言，其自身即是明证。但即使是那些以家事为由，声称有紧急需求之人，也无法获得宽恕。因为他们每周只被召唤一次，却不愿将属灵之事置于世俗之上，这一点在福音书中显而易见。在那个比喻中，受邀赴宴之人也曾提出类似的借口：一人买了牛，一人买了田产；第三人娶了妻子（路加福音 14:18–20）；然而他们都未能逃脱君王的震怒。这些理由固然看似充分；但当上帝召唤时，它们便毫无价值。一切需求都当在敬拜上帝面前退让。先敬拜上帝；然后才去顾虑其他。告诉我，哪一个仆人会在完成对主应尽的服侍之前，先去收拾自

избежали царского гнева. Причины те точно уважительны; но когда Бог зовет, цены не имеют. Всякая нужда должна отступать пред Богопочтением. Почти Бога; потом обращай попечение и на другое. Какой раб, скажи мне, прежде исполнения должного служения господину, станет что-либо убирать в своем жилье? Как же не нелепо, господам-людям, где господство есть одно пустое имя, оказывать такой страх и послушание, а Того, Кто есть воистину Владыка, не наш только, но и вышних Сил, не удостаивать и такого служения и почитания, какое является к сорабам? – Когда бы возможно было вам проникнуть в совесть таковых, вы увидели бы добре, как они изранены, сколько у них терний! – Как земля, которой не касается рука земледельца, запустевает и зарастает всякою сорною травой: так и душа, не возделываемая духовным учением, зарастает терниями и волчцами. Ибо если мы, каждый день слушающие пророков и апостолов, едва удерживаем гнев, едва обуздываем ярость, едва исторгаем занозу зависти, едва, и частые напевания (заговорные) из божественных писаний напевая нашим страстям, успеваем уложить этих бесстыдных зверей: то они, никогда не принимающие таких врачевств, никогда не слушающие уроков божественного любомудрия, какую могут иметь надежду спасения скажи мне? Желал бы я показать очам вашим души их; – и вы увидели бы их покрытыми всякою сквернотою, неряхами, растрепами, преуниженными и на глаза показаться не смеющими. Как тело, когда его не моют, покрывается грязью и нечистотою: так и душа, не обдаваемая духовным учением, бывает обложена многим множеством грехов. И все здесь, в храме бывающее, есть баня духовная, теплотою Духа всякую нечистоту испаряющая. Огонь Духа не только всякую нечистоту испаряет, но и цвет (ею наводимый). Ибо Господь говорит: *«аще будут греси ваши яко багряное, яко снег убелю» (Ис. 1:18)*. Хотя бы говорит, нечистота греховная так глубоко въелась в естество души, что стало бы в ней неподвижно подобно природному цвету вещей, – и тогда я могу изменить ее в противоположное качество. Довольно сделать одно мановение, и всякой грех исчезнет.

50) (Чем не отговариваются ленивые ходить в церковь?) Иные выставляют жаркое время. Удушливая, говорят, ныне атмосфера, жара нестерпимая, не можем выносить тесноты и давки среди народа, когда потом так и обдает, жар, духота. Стыдно мне за них, поверьте. Ибо это – женские

己的居所? 那么, 对待世俗的主人——其主权不过是空名——竟能表现出如此的敬畏和顺从, 而对那位真正的主宰, 不仅是我们的主, 更是天上诸圣者的主, 却不屑于付出哪怕对待同仆的服侍和敬意, 这岂非荒谬? ——若你们能洞察这些人的良知, 你们必能清楚看见他们内心何等伤痕累累, 何等荆棘丛生! ——正如那无人耕作的土地, 荒芜且杂草丛生; 同样, 那不被属灵教诲所滋养的灵魂, 也会被荆棘和蒺藜所覆盖。因为, 如果我们这些每日聆听先知和使徒教诲的人, 尚且难以抑制愤怒, 难以驾驭狂怒, 难以拔除嫉妒的刺, 尚且需要频繁诵念神圣经文的(符咒般的)篇章, 才能勉强驯服这些厚颜无耻的野兽: 那么那些从未接受此类医治, 从未聆听神圣智慧教诲的人, 请告诉我, 他们还能有什么得救的希望? 我真愿将他们的灵魂展现于你们眼前; ——你们必会看见它们被各种污秽所覆盖, 邋遢、蓬乱、极其卑微, 甚至不敢示人。正如身体若不洗涤, 便会布满尘垢与不洁; 同样, 灵魂若不被属灵教诲所涤荡, 便会被众多罪孽所缠绕。这里, 殿堂内所发生的一切, 都是属灵的沐浴, 藉由圣灵的温暖, 将一切不洁蒸发殆尽。圣灵的火焰不仅能蒸发一切不洁, 更能洗去其所染之色。因为主说: *「你们的罪虽像朱红, 必变成雪白」* (以赛亚书 1:18)。祂说, 即便罪孽的污秽已深入灵魂本质, 如同事物的固有色彩般难以去除, 我仍能将其转变为相反的品质。只需一个意念, 一切罪孽便会消逝。

50) (懒惰之人不来教堂, 常用何借口推诿?) 有些人推说天气炎热。他们说, 如今空气沉闷, 酷热难当, 我们受不了人群中的拥挤和推搡, 汗水淋漓, 燥热, 闷热。相信我, 我为他们感到羞愧。因为这些都是女人的借口。但即使是她们, 以此也无法充分自圆其说, 尽管她们的身体更为

отговорки. Но и им нельзя этим достаточно извиниться, хотя их тела нежнее и природа слабее. Стыдно бы обличать такие извороты, но нужда наложит. Ибо если они, выставя такие предлоги, не краснеют, тем более нам не следует стыдиться вести речь против этого. Что же скажем выставяющим это? Хочу напомнить им трех отроков в пламени пещном. Огонь отовсюду обдавал их, опалял очи, вливался в уста, захватывал дыхание, а они не переставали от лица всей твари петь Богу священную оную хвалебную песнь, но стоя среди пламени будто гуляя по лугу, всеусердно воссылали свое общему всех Владыке благохваление. После сих трех отроков приведу им на память ров со львами и Даниила среди их; и не только это, но попрошу их вспомнить и о другом рве и пророке, — о рве тинном, в котором по самую выю погружен был Иеремия. Поднявшись из этих рвов, хочу я этих отговаривающихся дакою и жарою, ввести в узилище и показать им Павла и Силу, привязанных к бревну, покрытых рубцами и язвинами, всем телом раскрасневшихся по причине множества ран, и не смотря на то в полунощи поющих песнь Богу и совершающих священное оное всенощное бдение. Как же теперь не будет ни с чем не сообразно, что, тогда как те святые, находясь в пещи, в огне, во рве, среди зверей, в тине, в узилище, в ранах, при бесчисленных болях и страданиях, ничего такого не выставяют в извинение, но с пламенным усердием проводят время в молитвах и в пении священных песней, мы ни мало, ни много, не терпя ничего подобного сказанному, из-за небольшого жара и пота, даем себе дерзость нерадеть о своем спасении, и оставя священное собрание, блуждать вне, вмешиваясь в растлевающие сборища, ничего здорового не имеющие?

51) Скажи ему (не ходящему в церковь): не стыдно ли тебе и не должно ли тебе краснеть пред Иудеями, которые с такою точностию соблюдают свою субботу, и еще с навечерия ее оставляют всякую работу? Они как только заметят в пятницу, что солнце подходит к закату, тотчас пресекают все сделки и торговлю прекращают. И если кто, купив у них что-либо пред вечером, вечером принесет им цену купленного, они не согласятся принять ее и взять в руки серебро. Что я говорю о цене купленного? Хоть бы сокровище приходилось получить, они скорее согласятся потерять такое приобретение, чем нарушить закон. Итак Иудеи с такою строгостью соблюдают свой закон, и притом

娇嫩,天性也较脆弱。本不该去驳斥这类诡辩,但情势所迫。因为如果他们提出这些借口时毫不脸红,我们更不应羞于此进行驳斥。那么,对于那些提出这些借口的人,我们该说什么呢?我想提醒他们,炉中三少年之事。烈焰从四面八方炙烤着他们,灼烧着他们的眼睛,涌入他们的口中,夺走了他们的呼吸,但他们仍不停止,代表万物,向上帝歌唱那神圣的赞美诗,他们身处烈焰之中,却仿佛漫步于草地,全心全意地将赞美献给万有之主。在这三少年之后,我要让他们回想起狮子坑和其中的达尼尔;不仅如此,我还要请他们回忆起另一个坑和一位先知——那泥泞之坑,耶利米被深陷其中,直到颈部。从这些坑中出来,我想把那些以拥挤和炎热为借口的人,带入监狱,向他们展示保罗和西拉,他们被绑在木桩上,遍体鳞伤,浑身因无数伤口而通红,尽管如此,他们仍在午夜向上帝歌唱赞美诗,并举行那神圣的彻夜守夜。既然那些圣徒身处火炉、烈火、坑中、野兽之中、泥泞之中、监狱之中、伤痛之中,忍受着无数的痛苦和折磨,却不以此为借口,反而以炽热的虔诚投入祷告和圣诗吟唱,那么我们,丝毫没有承受上述任何苦难,却因些许炎热和汗水,胆敢对自己的救赎漠不关心,抛弃神圣的聚会,在外面游荡,混入那些败坏且毫无益处的聚众之中,这难道不是全然不合情理吗?

51) 对他说(对不常上教堂之人):难道你不羞愧吗?难道你不该在犹太人面前脸红吗?他们如此精确地遵守自己的安息日,甚至在安息日的前夜就停止了一切工作。他们一到星期五,只要看到太阳接近落山,便立刻中断所有交易,停止所有买卖。如果有人在傍晚前从他们那里买了东西,然后在晚上送去付款,他们也不会同意接受,不会把银子拿在手里。我说的是买卖的价钱吗?哪怕是能得到宝藏,他们也宁愿放弃这份所得,也不愿违反律法。

所以,犹太人如此严厉地遵守他们的律法,而且是过时的,这种遵守对他们没有任何益处,反而更有害处。而你呢,你已经超越了律法的阴影,

безвременно и так, что это соблюдение никакой уже не доставляет им пользы, но более вредит; а ты, ставший выше тени закона, сподобившийся узреть самое Солнце правды, принадлежащий уже к Царствию Небесному, не хочешь показать, такую же ревность к спасительному, какую они показывают к безвременному не на добро себе, но, бывая призываем сюда на малую часть дня, даже и этого не имеешь терпения употребить на слушание божественных словес? Какое можешь ты улучшить прощение, скажи мне? Какое можешь представить себе оправдание, благословное и уважительное? Нет, нельзя, никак нельзя улучшить какое-либо прощение тому, кто столько нерадив и беспечен, хотя бы он неисчетные выставлял житейские нужды. К тому же не знаешь разве, что если ты, пришедши сюда, поклонись Богу и пробудешь здесь всю службу, то дела, которые у тебя на руках, потекут благоуспешнее? Житейские у тебя есть заботы. Но для того и спеши сюда, чтобы, Божие стяжав благоволение ради молитвенного здесь пребывания, выйти отсюда с благонадежьем на успех, чтобы Бога возиметь споспешником себе в борьбе с затруднениями, чтоб, в силу вспомоществования вышнюю десницею сделаться необоримым для демонов. Если сподобишься здесь отеческих (иереев) молитв, если причастишься силы общей (братий) молитвы, если послушаешь словес Божественных, если привлечешь Божию помощь, если такими огражденный оружиями, выйдешь отсюда; то сам диавол даже воззреть на тебе не возможет, а не только люди злые, у которых только и заботы, как бы кого искусить и оклеветать. Если же прямо из дома пойдешь на торжище, то будучи лишен всех таких орудий, явишься открытым для всех против тебя покушений.

52) (Второй брак позволителен). Запрещается только блуд и прелюбодеяние. Их будем бегать, как имеющие жен, так и не имеющие. Не будем постыждать жизнь свою, не будем жить жизнью, достойною посмеяния, не будем вводить в душу свою злой совести. Как тебе будет придти в церковь после обращения с блудницами? Как прострешь ты к небу руки, которыми обнимал блудницу? Как подвигаешь на призывание имени Божия язык и уста, коими целовал блудницу? Какими очами смотреть будешь на честнейших из друзей твоих? Ибо хоть бы никто не знал о грехе твоём, ты сам прежде всех других вынужден будешь стыдить себя и заставлять краснеть, и паче всех телом своим

молитвенно и так, что это соблюдение никакой уже не доставляет им пользы, но более вредит; а ты, ставший выше тени закона, сподобившийся узреть самое Солнце правды, принадлежащий уже к Царствию Небесному, не хочешь показать, такую же ревность к спасительному, какую они показывают к безвременному не на добро себе, но, бывая призываем сюда на малую часть дня, даже и этого не имеешь терпения употребить на слушание божественных словес? Какое можешь ты улучшить прощение, скажи мне? Какое можешь представить себе оправдание, благословное и уважительное? Нет, нельзя, никак нельзя улучшить какое-либо прощение тому, кто столько нерадив и беспечен, хотя бы он неисчетные выставлял житейские нужды. К тому же не знаешь разве, что если ты, пришедши сюда, поклонись Богу и пробудешь здесь всю службу, то дела, которые у тебя на руках, потекут благоуспешнее? Житейские у тебя есть заботы. Но для того и спеши сюда, чтобы, Божие стяжав благоволение ради молитвенного здесь пребывания, выйти отсюда с благонадежьем на успех, чтобы Бога возиметь споспешником себе в борьбе с затруднениями, чтоб, в силу вспомоществования вышнюю десницею сделаться необоримым для демонов. Если сподобишься здесь отеческих (иереев) молитв, если причастишься силы общей (братий) молитвы, если послушаешь словес Божественных, если привлечешь Божию помощь, если такими

огражденный оружиями, выйдешь отсюда; то сам диавол даже воззреть на тебе не возможет, а не только люди злые, у которых только и заботы, как бы кого искусить и оклеветать. Если же прямо из дома пойдешь на торжище, то будучи лишен всех таких орудий, явишься открытым для всех против тебя покушений.

况且,你难道不知道吗,如果你来到这里,敬拜上帝,并在此地参与全部的礼拜,那么你手中的事务将会进展得更加顺利吗?你确实有世俗的烦恼。但正因如此,你更应该赶来这里,以便因在此地祷告而获得上帝的恩宠,带着成功的希望离开这里,让上帝成为你克服困难的助手,以便借助高天之手的帮助,使你对邪魔而言不可战胜。如果你在这里蒙受神父们(司祭们)的祷告,如果你分享到弟兄们共同祷告的力量,如果你聆听神圣的话语,如果你吸引到上帝的帮助,如果你带着这些武器的护佑离开这里,那么就连魔鬼也无法正视你,更何况那些恶人,他们唯一关心的只是如何引诱和诽谤他人。然而,如果你直接从家中走向市集,那么你将失去所有这些武器,暴露无遗,任由所有针对你的企图摆布。

52) (再婚是许可的。)唯独禁止淫乱与通奸。无论我们是否有妻室,都当远离这些。我们不要羞辱自己的生命,不要活出可笑的生命,不要将邪恶的良知引入我们的灵魂。你与妓女周旋之后,将如何进入教会?你用拥抱妓女的手,将如何伸向天堂?你用亲吻妓女的舌头和嘴唇,将如何呼唤上帝之名?你将用怎样的眼神去凝视你最尊贵的朋友们?因为即便无人知晓你的罪恶,你自身也必将先于众人羞愧万分,面红耳赤,且比任何人都更厌恶自己的身体。若非如此,你在犯下此等罪后,为何还要急匆匆地奔向浴池?难道不是因为你自己认为自己比一切污秽更为不洁吗?你还需要寻找什么别的证据,来证明你所行之事的何等不洁?当你自己,一个堕入罪中的人,对所发生

гнушаться. Если б не было так, то чего ради ты бежишь в баню после такого греха? Не потому ли, что считаешь себя нечистейшим паче всякой нечистоты? Какого другого искать тебе доказательства, сколь нечисто сделанное тобою? Или какого ожидать тебе решения от Бога, когда сам ты, падший в грех, такое имеешь мнение о случившемся? – Что таковые нечистыми себя почитают, хвалят и одобряют; но что не в надлежащее место идут они для очищения, за это осуждаю и порицаю. Если б тут телесная только была скверна, то право чаял бы ты отмыться от этих нечистот водами бани; но душу осквернив и сделав нечистою, такое ищи и очищение, которое ее скверну сильно отмыть. Какая же баня для омытия такого греха? Горячие источники слез, стенания из глубины сердца исторгающиеся, сокрушение непрестанное, молитвы прилежные, милостыни, – и милостыни щедрые, раскаяние в сделанном, обет не покушаться более на такие дела. Так отмывается грех, так очищается душевная скверна: так что, если этого не сделаем, то, хотя бы мы обошли все источники вод, и малой части этого греха не отребим. Конечно лучше совсем не покушаться на этот срамный грех. Но если уже кто поскользнулся на него как-нибудь, пусть спешит наложить на рану принятую показанные врачевства, полагая прежде всего обет, не падать более в то же осквернение. Если согрешив раскаялся, а потом опять в то же покусился, то никакой не будет пользы от пройденного очищения. Омывшийся и опять падающий в кал тинный – что разоряющий, что построил, и строящий опять, чтоб опять разорить возсозданное, – никакой не получает пользы, всеу трудится, и тяготит себя.

的一切持有此等看法时，你又期待从上帝那里得到怎样的裁决？

53) 我们凭自身努力所不能改正之事，可以藉由祷告来成就——我所说的，是那不间断的祷告。因为人当不住地祷告，人人皆当如此，无论是在忧愁中的，在喜乐中的；无论是在患难中的，在顺遂中的。那在喜乐与顺遂中的人，当祷告使此境况能坚固不变，永不中断；而那在忧愁与患难中的人，则当祷告，终能看见他处境的有利转变，并尝到脱离苦难的甘甜安宁。你生活平静安稳吗？求神使这平静永不破损。你看见风暴将起吗？恳切地求神使这风暴平安过去，并恢复被扰乱之宁静。你的祷告蒙垂听了吗？为此感谢。未蒙垂听吗？继续祷告，直到蒙垂听为止。神常常延迟藉由祷告所赐之恩惠，并非因祂发怒或转脸不顾，而是为了藉由延迟赐予，更久地将你留于祂身边，正如慈爱的父亲对待子女一般。你若不配，藉由不懈的祷告，你会使自己配得。迦南妇

подступает сильное дуновение ветра, они загораживают пальцем отверстие светильника и таким образом не дают ветру доступа внутрь, потому что, ворвавшись внутрь, он тотчас погасит огонь. Тоже и в нас. Пока совне приражаются помыслы, мы можем еще противостоять им; когда же отворим двери сердца и примем внутрь врага, то не сможем уже нисколько противостоять им. Враг, погасив в нас всякую добрую память и помышление святое, делает из нас коптящий светильник: тогда в молитве лишь уста произносят слова пустые. Почему как те, возжигатели светильников, палец налагают на отверстие светильника, так и мы заградим дверь сердца трезвенным помыслом, и тем пресечем злему духу вход туда, чтоб вошедши, он не погасил там света молитвы.

55) Молился Исаак об отъятии безчадия Ревекки, жены своей, и услышал его Бог (**Быт. 25:21**). Не подумай, что он, как только призвал Бога, так и услышан был. Нет, много времени прошло у него в молитве о том к Богу. Двадцать лет молился он об этом Богу. Сорок лет было ему, когда взял за себя Ревекку (**Быт. 25:20**); а когда родились у него дети, было ему шестьдесят лет (**Быт. 25:26**). Двадцать лет безчадствовала Ревекка, и во все это время Исаак молился Богу. – Итак, не стыдно ли нам, не следует ли нам закрывать лица свои, видя, как праведник двадцать лет терпит в молитве и не отступает, а мы после первой или второй молитвы часто соскучиваемся и дерзаем держать неудовольствие на неуслышание? И притом он великое имел к Богу дерзновение, и однако ж не роптал на отложение дарования, а терпеливо ожидал его; мы же бесчисленным множеством заваленные грехов, с лукавою живя совестью, не показав Господу никакого благоугождения, если, прежде чем изречем свое прошение, не бываем услышаны, теряем терпение, падаем духом и бросаем молитву. Оттого и отходим отсюда всегда с пустыми руками. Кто из нас двадцать лет молился Богу об одном чем-либо, или хоть двадцать каких-либо месяцев?

56) Недовольно для спасения нашего молиться, если при том не будем молиться по тем законам, которые положил для сего Христос. Какие же Он положил законы? Молиться за врагов, хотя бы они много нас опечалили. И если не будем этого исполнять, то погибли мы, как видно из того, что было с фарисеем. Ибо если этот, не против врагов молясь, а только потщеславившись, такое понес наказание, то какое

у нас,嘴唇所说的不过是空洞的言语。因此，正如那些点灯者用手指堵住灯孔一样，我们也当以清醒的思虑堵住心门，以此阻止恶灵进入，以免它进入后熄灭了那里的祈祷之光。

55) 以撒为他妻子利百加的不育向上主祈祷，上主听允了他 (**创世记 25:21**)。不要以为他一呼求上主，就立刻蒙垂听了。不，他在为此向上主祈祷上花费了许多时光。他为此向上主祈祷了二十年。他娶利百加时四十岁 (**创世记 25:20**)；而当他的孩子出生时，他已六十岁 (**创世记 25:26**)。利百加不育了二十年，在这整个期间，以撒都在向上主祈祷。——所以，我们看到义人忍耐祈祷二十年而不放弃，我们是否应当感到羞愧，是否应当遮掩自己的脸面？而我们却常常在第一次或第二次祈祷后就感到厌倦，甚至敢于对未蒙垂听心生不满。况且，他向上主有极大的坦然无惧，但他并未因恩赐的延迟而抱怨，而是耐心地等待；而我们，被无数罪过所困扰，怀着狡诈的良心生活，未曾向上主显出任何蒙祂喜悦的行为，如果我们尚未说出自己的祈求，就未蒙垂听，我们便失去耐心，心灰意冷，放弃祈祷。因此，我们总是两手空空地离去。我们当中有谁曾为某件事向上主祈祷了二十年，或者哪怕是二十个月呢？

56) 我们的救恩，若只凭祷告而无视基督为此设定的律法，那是不够的。祂设立了哪些律法呢？便是要为仇敌祷告，即使他们曾深重地使我们悲伤。若我们不遵行此道，我们便会灭亡，正如法利赛人的遭遇所显明的那样。因为那位法利赛人，仅仅因为虚荣自夸，而非针对仇敌祷告，便已遭受那样的惩罚；那么，那些对仇敌发出许多漫长祷告的人，将面临何等的惩罚呢！人啊，你

наказание ожидает тех, которые многие и долгие творят молитвы против врагов! Что делаешь ты, человек? Стоишь, испрашивая прощения грехов, и гневом наполняешь душу свою? Когда надлежит нам быть кротчайшими всех, потому что беседуем к Господу всемилостивому, молимся Ему о грехах своих, просим себе милости, человеколюбия и прощения; тогда ли прилично свирепствовать, предаваться зверству и горечью исполнять уста свои? И как, скажи мне, можем мы с тобою улучшить спасение, вид держа просителей, а слова произнося гордостные и преогорчевая тем своего Владыку? Вошел ты, чтоб у врачевать собственные свои раны: это время умилоствления, время умоления и стенаний, а не гнева, – слез, а не раздражения, – сокрушения, а не негодования. Зачем возмущаешь порядок вещей? Зачем сам против себя воюешь? Зачем разоряешь собственное построение? Молящемуся прежде всего другого надлежит быть мирным душою, иметь ум смиренно настроенный и сердце сокрушенное; а против врагов вопиющий никак не может ничего такого исполнить, потому что он полон гнева и неспособен иметь кроткие чувства.

57) Когда увидишь, что породились какие-либо затруднения или в супружестве, или в положении прочих житейских вещей, призывай Бога на помощь. Это есть самый лучший способ разрешения встречающихся затруднений. Оружие молитвы есть самое сильное. Это я часто говорил, и ныне говорю, и не перестану говорить. Хотя ты – грешник, –смотри на мытаря, который не получил отказа, но столько грехов своих очистил. Хочешь ли знать, какова сила молитвы? Не сильно у Бога столько дружество, сколько молитва. И это не мое слово: не посмел бы я от своего ума произнести такое положение. Послушай из писаний, как дружба не сделала того, что сделала молитва. «Кто от вас, – говорит Господь, –имать друга, и идет к нему в полунощи, и речет ему: друже, дажд ми взаим три хлебы: понеже друг прииде с пути ко мне, и не имам чесо предложити ему. И той извнутри отвещава речет: не твори ми труды: уже двери затворени суть, и дети моя со мною на ложи суть: [и] не могу востав дати тебе. Глаголю... вам: ащеи не даст ему востав, зане друг ему есть: но за безочество его, востав даст ему, елика требует» (Лк. 11:5–8). Видишь как, чего не сильна была сделать дружба, то сделала неотступность (моления)? поскольку проситель был друг, то, чтоб ты не подумал, что по этой причине имела успех

究竟在做什么?你站着恳求罪蒙赦免,却让你的灵魂充满怒火?当我们与至仁至慈的主对话,向祂祈求罪孽的赦免,为自己恳求仁慈、怜悯与宽恕时,我们本应是众人中最温柔的;那时,你难道还适宜凶残暴戾,沉溺于野兽般的行径,让你的口中充满苦毒吗?告诉我,你我怎能获得救恩呢?我们虽以恳求者的姿态出现,口中却说出骄傲的话语,从而激怒我们的主。你进入殿堂是为了医治自己的创伤:这是和解之时,是恳求与哀叹之时,而非愤怒之时——是流泪之时,而非恼怒之时——是忧伤之时,而非怨恨之时。你为何扰乱事物的秩序?你为何与自己为敌?你为何摧毁自己所建立的?祷告者最重要的是心灵平安,拥有谦卑的心志和破碎的心灵;而那些向仇敌呼喊的人,绝不可能做到这些,因为他心中充满愤怒,无法拥有温柔的情感。

57)当你发觉在婚姻中,或在其他生活事务上,有任何困难缠绕,就当呼求上帝的帮助。这是解决困境的最佳方法。祷告的兵器是最有力的。我曾多次说过,现在也说,并且将不停地说。纵使你是罪人,——请看那税吏,他并未被拒绝,反而洗净了自身的诸多罪孽。你可愿知祷告的力量何其强大?在上帝面前,友谊的效力不如祷告。这并非我个人之言:我不敢凭己意妄下此等断言。请听圣经所载,友谊未曾成就之事,祷告却成就了:「你们中间谁有一个朋友,半夜去敲他的门说:『朋友,请借我三个饼,因为我有一个朋友从路上来到我家,我没有什么可以款待他。』那人从里面回答说:『不要搅扰我了!门已经关上,我的孩子们也与我一同睡在床上;我不能起来给你。』我告诉你们,他即使不因这人是他的朋友而起来给他,也会因为这人情词迫切地求他,就起来给他所需要的。」(路加福音 11:5–8)。你看,友谊所不能成就的,那份(祷告的)恒切却成就了?因为求助者是朋友,为免你以为祷告因这缘故得以成功,主便说:「他即使不因这人是他的朋友而起来给他,也会因为这人情词迫切地求他,就起来给他」。他说,即使友谊不能成就此事,但那份恒切将成就友谊所不能为之事。——但何处曾有此事真切发生?在税吏身上。税吏原非上帝的朋友,却成了祂的

просьба, Господь сказал: **«аще и не даст ему... зане друг ему есть: но за безочество его... даст ему»**. Если и не сделает, говорит, этого дружба, но неотступность сделает то, для чего не сильна была дружба. – Но где же было так на деле? На мытаре. Мытарь не был друг Богу, но сделался другом. Так и ты, хотя бы враг был, неотступностию сделаешься другом. Посмотри и на Сирофиникиссу, и послушай, что говорит ей Господь: **«несть добро отъяти хлеба чадом и повреши псомъ»** (Мф. 15:26). Как же Он сделал это, если оно не хорошо? Неотступностию жена достигла сего блага, да уразумеешь, что чего мы недостойны, того достойными делаемся посредством неотступного моления.

58) Не говори: грешен я, не имею дерзновения, не смею молиться. Тот и имеет дерзновение, кто думает, что не имеет дерзновения; как наоборот, кто думает, что имеет дерзновение, отнимает силу у дерзновения, как фарисей. Кто почитает себя отверженным и бездерзновенным, тот паче будет услышан, как мытарь. Смотри, сколько на это имеешь примеров, – Сирофиникиссу, мытаря, разбойника на кресте, друга в притче, три хлеба просившего и получившего их не по дружбе, а по неотступности прошения. Всякий из этих, если б сказал: грешен я, постыжден, и потому не могу приступить с прошением, ничего бы и не получил. Но как каждый из них не на множество взирал грехов своих, но на богатство человеколюбия Божия, то воздержноенствовал и восприял смелость, и будучи грешником, стал просить того, что выше его достоинства, и получил, чего желал. Воспомявая все сие, будем молиться непрестанно, с трезвением, дерзновением, с благими надеждами, со многим усердием. Будем молиться и за врагов и за друзей, и конечно получим все благопотребное. Человеколюбив бо есть Даятель, – и не столько мы желаем получать, сколько Он желает давать.

59) Хотя и вне церкви находишься, взывай и говори: **«помилуй мя!»** не губами только шевеля, но из сердца вопия. Ибо Бог слышит и молча вопиющих к Нему. Не место требуется, но благонастроенное сердце. Иеремия во рве тинном был и Бога имел с собою; Даниил в яме со львами сидел, и Божиим покрываем был благоволением: три отрока в печь огненную вверженные хвалебными песнями Бога преклонили на милость; разбойник распят был, но крест не помешал ему рай отверсть; Иовь сидел на

друге. Таким образом, даже будучи врагом, можешь стать другом. Ибо неотступность делает то, для чего не сильна была дружба. – Но где же было так на деле? На мытаре. Мытарь не был друг Богу, но сделался другом. Так и ты, хотя бы враг был, неотступностию сделаешься другом. Посмотри и на Сирофиникиссу, и послушай, что говорит ей Господь: **«несть добро отъяти хлеба чадом и повреши псомъ»** (Мф. 15:26). Как же Он сделал это, если оно не хорошо? Неотступностию жена достигла сего блага, да уразумеешь, что чего мы недостойны, того достойными делаемся посредством неотступного моления.

58)切莫说:「我罪孽深重,不敢冒昧,不敢祈祷。」那些自认为不敢冒昧之人,反而拥有这份冒昧;反之,那些自认为拥有冒昧之人,却如法利赛人一般,剥夺了冒昧的力量。那些视自己为被弃绝、无资格冒昧之人,反而更会被垂听,如同那位税吏。

你看,对此你有多少例证——叙利非尼基妇人、税吏、十字架上的强盗、比喻中那位求借三块饼的朋友,他并非因友谊,而是因着恳求的坚韧不拔而得到。他们之中,若有任何一人说:「我罪孽深重,羞愧难当,故无法带着祈求靠近。」那么他将一无所获。然而,他们每个人并非着眼于自身罪恶的浩瀚,而是仰望神之慈爱(人类之友爱)的丰盛,因此他们鼓起了勇气,获取了这份胆量;虽身为罪人,却开始祈求那些超越自身所配得之物,并得到了他们所渴望的。

忆念这一切,让我们不住地祈祷,带着清醒的警觉,带着冒昧的胆量,带着美好的盼望,带着极大的热忱。让我们也为仇敌和朋友祈祷,我们必然会得到一切所需的益处。因为施予者是爱人类的,我们渴望得到的程度,远不及祂渴望施予的程度。

59)你虽身处教会之外,也要呼求并言说:「怜悯我吧!」不仅是口唇微动,更是发自内心的呼喊。因为神甚至能听见那些默默向祂呼求的人。所需并非特定的场所,而是一颗合宜的心。耶利米身陷污泥深坑,却有神与他同在;但以理坐在狮子坑中,蒙受神的恩眷庇佑:三个孩童被投入火窑,却以赞美之歌感动神施予怜悯;那与主同钉十字架的强盗,十字架未能阻碍他进入天堂;约伯坐在粪堆上,却使神对他施予慈悲;约拿身处鲸鱼腹中,神也听见了他的祷告。无论你身在浴

гноищи, и Бога милостивым к себе соделал; Иона – во чреве китове был, и Бог услышал его. Хоть в бане будешь молишь, хоть в пути, хоть на одре, – и где бы ты ни был, молись. Ты сам – храм Божий, не ищи другого места для молитвы: нужно только молитвенное настроение ума и сердца. Море было впереди, позади Египтяне, посреди Моисей. Для молитвы крайнее стеснение, и однако же молитва была пространнейшая. Позади гнались Египтяне, впереди стояло море, посреди – молитва. Моисей ничего не говорил, но Бог сказал ему: «**что вопиеш ко Мне?**» (Исх. 14:15). Уста не говорили, но сердце, вопияло. – И ты, возлюбленный, всегда и везде так прибегай к Богу! Бог – не человек, чтоб идти к Нему в известное место. Он всегда и везде близ есть. Если желаешь о чем-либо просить человека, спрашиваешь, что он делает, занят чем, или отдыхает. Идя к Богу, ничего такого разведывать ненужно. Где ни приступишь к Нему и не призовешь Его, слышит. Скажи: помилуй мя, – и Бог уже близ есть. «**Еще глаголющу ти, говорит Он сам, реку: се Аз**» (Ис. 58:9). О глас, преисполненный человеколюбия? Не ожидает и окончания молитвы; не успеешь кончить молитвы, как уже получишь дарование.

60) Когда скажу кому: молись, проси Бога, умоляй Его, – отвечает иной: просил единожды, дважды, три, десять, двадцать раз, – и все не получаю просимого. – Не отступай, брате, пока не получишь. Концом моления да будет получение просимого. Тогда перестань, когда получишь; или лучше и тогда не переставай, но все продолжай молиться. Пока не получишь, молись, чтоб получить; а когда получишь, молись благодаря, что получил.

61) Многие входят в церковь, прочитывают тысячи стихов, и выходят; но не помнят, что читали. Уста двигались, а слух не слышал. Сам ты не слышишь своей молитвы, а хочешь, чтобы Бог слышал твою молитву? – Я преклонил, говоришь, колена; но ум твой блуждал вне. Тело твое было внутри церкви, а мысль вне ее. Уста говорили молитву, а ум считал барыши, обдумывал сделки и обмен товаров, обозревал поля и прочие имения, и вел беседы с друзьями. Злый диавол, зная, сколь полезна для нас молитва, наипаче нападает помыслами во время ее. Часто праздно лежим мы на одре, и никаких не имеем помыслов. Но пришли помолиться, – и помыслы бесчисленны. Это враг хлопочет, чтоб мы отошли от молитвы ни с чем.

池, 还是旅途之中, 抑或卧榻之上——无论你身在何处, 都要祷告。你自己就是神的殿宇, 不必为祷告寻觅他处: 只需心志与心境皆具祷告之意。前有大海, 后有埃及人, 摩西居于其间。此乃祷告的极度窘迫, 然而那祷告却广阔无垠。埃及人在后追赶, 大海在前阻挡, 祷告则在其间。摩西一言未发, 但神却对他说: 「**你为何向我哀求?**」 (出埃及记 14:15)。口唇未言, 心却在呼喊。——你啊, 蒙爱的弟兄, 要时刻如此、处处如此地投奔神! 神并非人, 无需前往特定之处才能遇见。祂无时无刻、无处不在地临近你。若你想向人求助, 你会打听他正在做什么, 是否忙碌, 或正在休憩。然而, 走向神, 无需打探这些。无论何时何地接近祂、呼求祂, 祂都垂听。你说: 「**怜悯我吧!**」——神便已临近。「你还在说话的时候,」祂自己说, 「**我便应声: 『我在这里』**」 (以赛亚书 58:9)。哦, 这充满慈爱的人声! 祂不等待祷告的结束; 你还未及完成祷告, 便已领受了恩赐。

60) 当我对人说: 「**祷告吧, 祈求上主, 恳求祂。**」——有时, 有人会回答说: 「**我求了一次, 两次, 三次, 十次, 二十次——可我所求的, 全然未曾得着。**」——弟兄啊, 不要退却, 直到你得着为止。祷告的终点, 就是得着你所求的。那时, 当你得着了, 就停下吧; 或许, 即便那时也不要停止, 而要继续不断地祷告。当你尚未得着时, 祷告是为了得着; 而当你得着了, 祷告则是为了感恩你所得到的。

61) 许多人步入教会, 诵读了数千节经文, 然后离去; 却不记得自己读过什么。嘴唇动了, 耳朵却未曾听闻。你自己都听不到自己的祷告, 又怎能奢望上帝垂听你的祷告呢? ——你说, 我屈膝了; 但你的心思却在外游荡。你的身体在教会之内, 思想却在教会之外。嘴唇在祷告, 心思却在计算利润, 筹划交易与货物往来, 审视田地及其他产业, 并与朋友交谈。邪恶的魔鬼, 深知祷告对我们益处良多, 尤其在祷告之时, 更以意念攻击我们。我们常常闲散地躺在床上, 没有任何杂念。然而, 当我们前来祷告时, 意念却纷至沓来, 数不胜数。这是仇敌在作祟, 企图使我们一无所得地离开祷告。

62) Видишь, возлюбленне, что все в Божественном Писании написанное, не для другого чего предано памяти, как для пользы нашей и спасения рода человеческого. Поучаясь в нем, всякой из нас находит и налагает на раны свои соответствующие врачевства. Для того всякому открыт доступ до него, и всякому желающему удобно найти требуемое для томящей его болезни врачевство, воспользоваться им и получить наискорейше оздоровление; только пусть не отвергает предлагаемого врачевства, а с охотною покорностию примет его. Ибо нет ни одной, из схватывающих человеческое естество болезней, – ни душевной, ни телесной, – для которой не нашлось бы здесь врачевства. И вот смотри! Входит кто сюда, печалию томимый и житейскими обстоятельствами теснимый, и от того одолеваемый малодушием; но вошедши сюда и тотчас услышав слова пророка: «Вскую прискорбна еси, душе моя? иВскуюсмущаеши мя? уповай на Бога, яко исповемся Ему, – спасение лица моего и Бог мой» (Пс. 41:6), – достаточное приемлет утешение, и отходит отрясши всякое малодушие. Иной, крайнею бедностию томимый, скорбит и мучится, особенно видя, как к другим течет богатство, и они надыхаются и с такою выступают пышностию. Но слышит он слова Пророка: «Возверзи на Господа печаль твою, и Той тя препитает» (Пс. 54:23). И еще: «Не бойся, егда разбогатеет человек, или егда умножится слава дому его: яко егда умрети ему, не возмет вся» (Пс. 48:17, 18), – и воодушевляется терпеть благодушно долю свою. Иной опять скорбит, подвергшись наветам и клевете, и жизнь вмняет не в жизнь, нигде не находя человеческой помощи. Но и этот от того же Пророка получает урок, – в подобных обстоятельствах не к человеческой прибегать обороне, но поступать, как он говорит о себе: «оболгаху мя, аз же моляхся» (Пс. 108:4). Видишь, где ищет он содействия и помощи? Другие говорят, сплетают козни, клеветы и наветы; я же прибегаю к стене неодолимой, к якору надежному, к пристани неволненной, – к молитве, которою все трудности делаются для меня легкими и удободолимыми. Иной еще, будучи отвергнут и презрен прежде ему помогавшими, и оставлен друзьями, смущается и мятется помыслами. Но и он, если захочет придти сюда, услышит потребные ему слова блаженного сего пророка: «Друзи мои и искреннии мои прямо мне приближишася и стаха. И ближнии мои отдалече мене стаха, и нуждахуся ищущии душу мою: и ищущии злая мнеглаголахусуетная, и

62)你看，蒙爱者啊，圣经中所写的一切，无非是为了我们的益处和人类的救赎而被记忆传承。我们从中学学习，每个人都能找到并敷上适合自己创伤的良药。因此，人人皆可接近它，每个渴望寻求医治其病痛的人，都能轻易寻得所需的良药，加以利用，并迅速康复；只要他不拒绝这所提供的良药，而是甘心顺服地接受它。因为没有任何一种缠绕人类本性的疾病——无论是灵魂的还是身体的——在此寻不到疗愈之方。你看！有人心怀忧愁，为生活所困，因而被沮丧所压倒，他走进这里；然而，他一进来，立刻听到先知的话语：「我的心啊，你为何忧愁？你为何在我里面烦躁？要仰望上帝，因我还要称谢他，他是我脸上的救恩，是我的上帝」（诗篇 41:6），他便获得足够的安慰，抖落一切的沮丧而离去。另一个人，为极度的贫困所困，感到悲伤和痛苦，尤其是当他看到财富流向他人，而他们因此自高自大，趾高气扬时。但他听到先知的话语：「你要把你的重担卸给上主，他必抚养你」（诗篇 54:23）。又说：「人发财的时候，你不要惧怕，他家里的荣耀增加的时候，你也不要惧怕；因为他死的时候，什么都不能带去」（诗篇 48:17, 18），他便鼓起勇气，甘心忍受自己的命运。还有一个人，因遭受诽谤和诬陷而悲伤，视生命如草芥，到处都找不到人的帮助。然而，他从同一位先知那里得到教诲——在这种情况下，不要寻求人的庇护，而是要像先知所说的那样行事：「他们诬赖我，我却祷告」（诗篇 108:4）。你看到他在哪里寻求帮助和扶持了吗？他说，别人设下诡计，诽谤和诬陷；我却投奔坚不可摧的城墙，可靠的锚，风平浪静的港湾——那就是祷告，藉着祷告，一切困难对我而言都变得轻而易举，容易克服。还有一个人，被从前帮助过他的人拒绝和蔑视，被朋友抛弃，心中充满困惑和烦乱的思绪。但是，如果他愿意来到这里，他会听到这位蒙福的先知所需的话语：「我的朋友和亲人远远站着，我的近邻也都远远站着。寻求我性命的，都设下罗网；寻求我恶事的，都说虚妄的话，整天思想诡诈的计谋」（诗篇 37:12, 13）。你看到他们是如何至死都设下诡计，不断发动战争的吗？——因为「整天」意指一生。那么，当他们这样诬陷他，设下如此诡计的时候，他做了什么呢？他说：「我却像耳聋的人，不听；像哑巴的人，不开自己的口。我好像一个不听话的人，口中也没有回话」（诗篇 37:14, 15）。你看到了智慧的丰盛吗？他以截然相反的方式获得了胜利。他们设下诡计，他却堵住耳朵，甚至不愿听闻。他们整天磨砺口舌，沉迷于虚妄和诡计，他却以沉默解除他们的

67) 无论我们是否得到所求，都当恒久祷告。我们不仅在蒙受恩赐时感恩，在未能得偿所愿时亦当如此。因为在上帝旨意之中未获所得，其福祉丝毫不亚于得蒙恩赐。我们不晓何者于己有益，唯上帝尽知。因此，无论得或未得，都当视作同等之福，为此我们都应感谢上帝。——莫要惊奇我们不知何者有益。那洞悉奇妙奥秘的保罗，亦不知何者于他更有裨益，他在无知中为无益之事祈祷。他曾受困于某事，便祈祷能从中解脱。他并非只祷告一次，而是说：「**为这事我三次求过主**」（哥林多后书 12:8）。然而，他未获所

тяготящее его, и он молился избавить его от того. И не однажды молился, но говорит: «О сем трикраты Господа молих» (2Кор. 12:8). Но не получил просимого. Что же? Тяжело это ему было? скорбно? неприятно? Никак нет. Господь сказал ему: «довлеет ти благодать моя: сила бо моя в немощи совершается» (2Кор. 12:9). И св. Павел вот чем ответил на это: «Сладце убо похваляю паче в немощех моих». Не только, говорит, не ишу избавиться от тяготящего меня, но мне сладко даже хвалиться тем. Видишь, сколь благодарна эта душа? Видишь, какова любовь ее к Богу? – Послушай, что еще в другом месте говорит тот же Апостол: «о чесом бо помолимся, якоже подобает, не вемы» (Рим. 8:26). Невозможно, говорит, нам людям знать все до точности. Почему надобно предоставить Творцу нашего естества определение полезного для нас, и то с радостью и полным удовольствием принимать, что Он одобрит, не на видимость случающегося смотря, а на то, что оно благоугодно Господу.

68) Нашим да будет всегдашним делом прилежать молитвам и не унывать при медленности услышания, но являть терпеливое благодушие. Будем приучать себя к тому, чтоб прилепиться к молитве, – и молиться и днем и ночью, особенно ночью, когда никто не докучает делами, когда улегаются помыслы, когда вокруг все безмолвствует, и ум полную имеет свободу возноситься ко Врачу душ. Если блаженный Давид, царь вместе и пророк, столькими озабочиваемый и утомляемый делами, полночь посвящал молитве, как сам говорит: «Полунощи востах исповедатися тебе о судьбах правды твоея» (Пс. 118:62): то мы частную и немногodelьную проводя жизнь, что можем сказать в свое оправдание, не поступая так, как он? Будем же и мы подражать ему, люди простые – царю, проводящие жизнь немногodelовую и покойную тому, кто в диадеме и порфире превосходил жизнь монахов. Ибо слушай, что еще говорит он в другом месте: «Быша слезы моя мне хлеб день и ночь» (Пс. 41:4). Видишь душу, в непрестанном сокрушении пребывающую? Пищею, говорит, моею, хлебом моим, моею трапезою было не другое что, как слезы мои, днем и ночью проливаемые. И еще: «Утрудихся воздыханием моим, измыю на всяку ночь ложе мое» (Пс. 6:7). Что прекраснее этих очей, как маргаритами преукрашенных, таким обильным дождем слез? Видел ты царя днем и ночью предающегося слезам и молитве; посмотри теперь

с. 10

求。那又如何呢？这令他感到沉重、悲伤、不快吗？绝非如此。主对他说：「我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全」（哥林多后书 12:9）。圣保罗对此回应道：「所以我更喜欢夸自己的软弱」。他不仅说，他不再寻求摆脱那困扰他的事，甚至还以夸耀它们为乐。你可见这灵魂何等感恩？你可见他对上帝的爱何等深挚？——再听听这位使徒在另一处所言：「我们本不晓得当怎样祷告」（罗马书 8:26）。他说，我们凡人不可能精确地知晓一切。因此，我们应将何者于己有益的裁断权交予我们本性的造物主，并以喜悦和完全的满足之心，接受祂所认可的一切，并非着眼于表象上的偶然事件，而是着眼于那蒙主喜悦之事。

68) 我们永远的要务，乃是虔心祈祷，不因迟迟未蒙垂听而沮丧，反要展现忍耐的良善。我们当训练自己与祷告相系，日夜不辍地祈祷，尤其是在夜间。彼时万事不扰，意念平息，四周寂然无声，心神便能全然自由地向灵魂的医者升华。如果蒙福的大卫王与先知，他身负重担，事务繁多，仍将半夜献给祷告，正如他自己所言：「我半夜起来称谢你，因你公义的典章」（诗篇 118:62）。那么，我们这些过着清闲、少务生活的人，若不效法他，又能用什么来为自己辩解呢？因此，让我们也效仿他：我们这些平凡之人效仿君王，过着清闲安逸生活之人效仿那位头戴冠冕、身披紫袍，却比修道者更超越生命境界的君王。因为，请听他在别处又说：「我昼夜以眼泪当我的饭吃」（诗篇 41:4）。你可曾见过一颗心，恒久处于破碎之中？他说，我的食粮，我的面包，我的宴席，无非是我昼夜倾流的泪水。他又说：「我因唉哼而困乏；我每夜用眼泪冲洗我的床榻」（诗篇 6:7）。有什么比这些眼睛更美的呢？它们被如此丰沛的泪雨点缀，如同珍珠般璀璨。

你见过君王日夜沉浸在泪水和祷告之中；现在请看普世的导师，与西拉一同被囚于狱中，彻夜祷告，不顾捆锁，不顾鞭打之苦。这些不仅没有妨碍他的祷告，反而使他的祷告更加热切，对主的爱更加炽烈。「半夜，——使徒行传记载道，——保罗和西拉祷告，唱诗赞美神」（使徒行传 16:25）。大卫在王位上，头戴冠冕，一生都在

учителя вселенной, заключенного в темницу вместе с Силою, и всю ночь проводящего в молитве, несмотря ни на узы, ни на страдания от побоев, которые не только не помешали молитве, но сделали ее еще более горячею и пламенеющею любовью ко Господу. «В полнощи, – говорят Деяния, – Павел и Сила молящися пояху Бога» (Деян. 16:25). Давид на царстве в диадеме в слезах и молитве всю проводил жизнь. Апостол, до третьего неба восхищенный, неизреченных таин откровения сподобившийся, находясь в узах, в полночь молитвы и песни возносил к Господу. И царь, в полночь вставая, исповедался Господеви; и Апостолы в полночь совершали песнопения и прилежные молитвы. Им будем подражать и мы, непрерывностию молитв ограждая жизнь свою от всего неприятного и бедственного. Всякое место и всякое время пригодно для такого деяния. Если ты имеешь ум очищенным от нечистых страстей, то будь ты на торжище, будь дома, будь в дороге, будь в судилище, будь на море, будь в мастерской, – и где ты ни будь, везде призвав Бога, можешь улучшить просимое.

69) Анна, мать Самуила, окрыленная любовью к Богу, возвела ум свой на небеса, и как бы самого Бога зря, молилась Ему со всею теплотою. Что же говорила она? Сначала ничего, но пред начатием молитвы положила глубокие вздохи и раздирающие стенания, и испустила потоки горячих слез. Как сухая и жесткая земля, ниспадшим на нее дождем оросившись и умягчившись, делается способною к порождению плодов, так было и с сею женою. Умягченная плачем душа породила сильную молитву: «[умиленна душею... помолися Господу... Адонаи Господи Елои Саваоф](#)» (1Цар. 1:10, 11). Не одним призвала она Его словом, но многими, к Нему прикладными, являя свою к Нему любовь и горячее расположение. Самую же молитву внушила болезненная скорбь сердца. Она скоро была услышана, потому что прошение ее было написано крайне разумно. Таковы обычно бывают молитвы, исходящие из души раздираемой скорбью. Вместо хартий был у ней ум, вместо пера язык, вместо чернил слезы. Почему доньше читается ее прошение: ибо письма, написанные такими чернилами, остаются неизгладимыми.

70) Ничего нет равного молитве, ничего нет сильнее веры. То и другое показала нам Анна. Ибо приступив к Богу с сими дарами, она получила все, чего желала: и естество свое бесплодное исправила,

слезами и молитвою. Служитель был упомянут в трех небах, получив откровения, в темнице, в узах, в побоях, в слезах, в молитве, в похвале Богу. Служитель, как и Павел, и Сила, молился Богу. Служитель, как и Давид, на царстве, в диадеме, в слезах, в молитве, всю жизнь проводил. Служитель, как и Апостол, до третьего неба восхищенный, неизреченных таин откровения сподобившийся, находясь в узах, в полночь молитвы и песни возносил к Господу. Служитель, как и царь, в полночь вставая, исповедался Господеви; и Апостолы в полночь совершали песнопения и прилежные молитвы. Им будем подражать и мы, непрерывностию молитв ограждая жизнь свою от всего неприятного и бедственного. Всякое место и всякое время пригодно для такого деяния. Если ты имеешь ум очищенным от нечистых страстей, то будь ты на торжище, будь дома, будь в дороге, будь в судилище, будь на море, будь в мастерской, – и где ты ни будь, везде призвав Бога, можешь улучшить просимое.

69) Мать Самуила, окрыленная любовью к Богу, возвела ум свой на небеса, и как бы самого Бога зря, молилась Ему со всею теплотою. Что же говорила она? Сначала ничего, но пред начатием молитвы положила глубокие вздохи и раздирающие стенания, и испустила потоки горячих слез. Как сухая и жесткая земля, ниспадшим на нее дождем оросившись и умягчившись, делается способною к порождению плодов, так было и с сею женою. Умягченная плачем душа породила сильную молитву: «[умиленна душею... помолися Господу... Адонаи Господи Елои Саваоф](#)» (1Цар. 1:10, 11). Не одним призвала она Его словом, но многими, к Нему прикладными, являя свою к Нему любовь и горячее расположение. Самую же молитву внушила болезненная скорбь сердца. Она скоро была услышана, потому что прошение ее было написано крайне разумно. Таковы обычно бывают молитвы, исходящие из души раздираемой скорбью. Вместо хартий был у ней ум, вместо пера язык, вместо чернил слезы. Почему доньше читается ее прошение: ибо письма, написанные такими чернилами, остаются неизгладимыми.

70) Ничего нет равного молитве, ничего нет сильнее веры. То и другое показала нам Анна. Ибо приступив к Богу с сими дарами, она получила все, чего желала: и естество свое бесплодное исправила,

и стыд беззачия отъяла, и поношения ревнивой (пары своей) пресекла и к великому востекла дерзновению, когда с камня неплодоносившего сжала клас обильный. Вы слышали и знаете, как она молилась и просила, как умолила и получила, как родила, воспитала и Богу посвятила своего Самуила: так что не погрешит, кто эту жену назовет материю и вместе отцем детища. Ее молитвы, слезы и вера были началом рождения, хотя не безсеменного. Ей будем подражать мужи, ей подражайте жены. Эта жена есть учитель того и другого рода. Какие из вас бесплодны, не отчаивайтесь; какие стали матерями, воспитывайте детей, как она. Все поревнуем любомудрию жены сей прежде рождения, вере в рождении, и попечительности по рождении.

71) «Умножи молящихся пред Господом» (1Цар. 1:12). Две добродетели указывают в Анне слова сии: терпеливое пребывание в молитве и бодренность ума; первое словом: «умножи», а второе-словом: «пред Господом». Все мы молимся, но не все пред Господом. Ибо, если, когда тело простерто на земле и в устах журчит молитва, ум носится то по дому, то по торжищу; как может потом сказать таковой, что он молился пред Господом? Пред Господом молится тот, кто отовсюду собирает душу свою, и, разобшившись с землею, весь преселяется на небеса и всякий человеческий помысл извергает из души, как и эта жена сделала тогда; ибо она, всю себя собравши и ум простерши к Богу, так призывала Бога из наболевшей души. Но как же говорится: «умножи», когда молитва ее была не многословна? «Умножи» значит: часто произносила тоже, одни и те же повторяя слова долгое время, не утомлялась и не отступала. Так и Христос Господь повелел в Евангелии молиться. Ибо сказавши ученикам, чтоб не молились по-язычески, многословя в молитве, Он указал меру молитвословия (Мф. 6:7), и тем показал, что то, чтобы быть услышану, не от множества молитвенных слов зависит, а от трезвенности и бодренности ума молящегося. Но как же, скажет кто, притчею Он учил, что должно всегда молиться и не унывать, если не должно молиться многословно? Как и св. Павел заповедует в молитве пребывать (Рим. 12:12), и непрестанно молиться (1Сол. 5:17)? Ибо не многословить в молитве, а между тем непрестанно молиться, – одно другому противно. Нет, это нисколько одно другому не противно, а напротив одно с другим совершенно

的羞耻，制止了（她配偶）嫉妒的嘲讽，并达到了极大的坦然无惧，当她从一块不结果实的石头上，挤压出丰盛的麦穗时。你们已经听到并知道，她如何祷告和祈求，如何恳求并获得，如何生养、抚育并将她的撒母耳献给上帝：所以，若有人称这位妇人为孩子的母亲，同时也是父亲，他便没有错。她的祷告、泪水和信心是生育的开端，尽管并非没有种子。我们男士们，当效法她；女士们，当效法她。这位妇人是两性之师。你们中哪些是不育的，不要绝望；哪些已为人母的，要像她那样抚育孩子。让我们所有人都效法这位妇人，在生育之前的智慧之爱，在生育之中的信心，以及在生育之后的关怀。

71) 「在上主面前不住地祷告」(撒母耳记上 1:12)。这安娜的话语中，指出了两项美德：恒忍地在祷告中持守，以及警醒的心智。前者体现在「不住地」一词，后者则体现在「在上主面前」一词。我们众人都在祷告，但并非所有人都「在上主面前」祷告。因为，如果当身体俯伏于地，口中低声念诵祷词之时，心智却游荡于家中或市集；这样的人怎能说他是在上主面前祷告呢？

那在上主面前祷告的人，是从四面八方收敛自己的灵魂，与尘世隔绝，将整个人提升至天上，并将一切人间的思虑从灵魂中摒弃，就像那时的妇人所做的一样；因为她将自己完全收拢，将心智伸向神，如此从她那饱受痛苦的灵魂中呼求神。

然而，为何此处说「不住地」，而她的祷告却并非言语繁多呢？「不住地」意指：她频繁地重复同样的言语，长久地重复着同样的话语，不觉疲倦，也不曾退却。基督我主在福音中也曾如此吩咐祷告。因为，祂吩咐门徒不要像异教徒那样祷告，在祷告中多言多语，祂指示了祷词的尺度（马太福音 6:7），并以此表明，祷告蒙垂听，并非取决于祷词的数量，而是取决于祷告者心智的清醒与警醒。

但也许有人会问，祂曾用比喻教导人应当常常祷告，不可灰心（路加福音 18:1），如果不可多言多语地祷告，这又如何解释呢？又如圣保罗所吩咐的，要在祷告中恒切（罗马书 12:12），并不住地祷告（帖撒罗尼迦前书 5:17）？因为在祷告中不多言多语，却同时不住地祷告——这两者似乎是相互矛盾的。不，这两者丝毫没有矛盾，反而完全一致。基督我主和圣保罗都吩咐我

согласно. И Христос Господь и св. Павел велят частые, но краткие, творить молитвы, с малыми промежутками.

72) О св. Анне пишется, что во время молитвы уста ее двигались, а слов не было слышно. Это и есть настоящая молитва, когда вопли возносятся изнутри, когда молитва выражается не тоном голоса, но устремлением ума. Так молился и Моисей, которому, когда он ничего не произносил устами, Бог сказал: «**что вопиеш ко мне?**» (Исх. 14:15). Люди слышат только этот звуковой голос, а Бог прежде его слышит то, что вопиется внутри. Почему возможно и без вопияния быть услышану, и ходя по торжищу молиться умом со всем усердием, и сидя с друзьями, или другое что делая воплем крепким призывать Бога, – внутренним, разумею, – не делая сего явным никому из присущих. Это делала тогда и св. Анна. «**Глас ея не слышашеся**» (1Цар. 1:13). Но Господь услышал ее. Таков был ее внутренний вопль.

73) «**И воставши Анна по ядении их в Силоме... ста пред Господем**» (1Цар. 1:9). Видишь? – Какое время другие делают временем отдыха сладкого, то она сделала временем молитвы, и после трапезы поспешила к месту молитвы и излила потоки слез, представляя Богу ум целомудрствующий и трезвенствующий. Она и после трапезы так прилежно и усердно молилась, что получила дар сверхъестественный. Так жена сия подает нам пример – молиться и после трапезы. И сколько было бы пользы, если б мы взялись подражать сему! Ибо помышляющий о молитве после трапезы не станет много пить и не допустит себя до опьянения, не станет и есть много и не допустит себя до пресыщения. Ожидание, что надо будет молиться после трапезы, будет у него уздой для помыслов, чтоб в меру касаться всего предлежащего: а это и для души и для тела будет великим благом. Трапеза, молитвою начинающаяся и молитвою преемлемая, никогда не оскудеет, но обильнее источника всякое нам доставит благо. Где молитва и благодарение, там присещает благодать св. Духа: оттуда бегут демоны и вся противная сила отступает. Думающий после трапезы обратиться к молитве не дерзнет во время трапезы сказать что-либо неуместное, и, если скажет, тотчас опомнится и раскается. Посему должно и приступая к трапезе, и окончив ее, молиться Богу и благодарить Его.

们要时常献上简短的祷告，中间间隔着短暂的停顿。

72) 关于圣安娜，经书记载她祷告时嘴唇翕动，却听不见声音。这才是真正的祷告，是发自内心深处的呼求，祷告不是通过声音的音调来表达，而是通过心灵的渴慕。摩西也曾这样祷告，当时他口中并未发出任何声音，但上帝却对他说：「**你为何向我哀求呢?**」(出埃及记 14:15)。人们只能听到有声的言语，而上帝在那之前便已听见内心深处的呼喊。因此，即使没有发出声音，祷告也可能被听见；即使在市集中行走，也能以全心全意的心灵祷告；即使与朋友同坐，或在做其他事情，也能以强烈的呼求——我指的是内在的呼求——来召唤上帝，而不让在场的任何人察觉。圣安娜当时正是如此。「**她的声音没有被听见**」(撒母耳记上 1:13)。然而，主却听到了她。这便是她内在的呼求。

73) 「**哈拿在西罗吃喝完了，就站起来，站在上主面前。**」(撒母耳记上 1:9)。你看到了吗？当别人将那段时光用作甜蜜休憩之时，她却将其变为祷告之刻；饭食之后，她立即奔赴祷告之地，倾泻泪水如注，向上主呈献一颗纯洁而警醒的心。她在用膳之后，仍如此勤勉而热切地祈祷，以至于获得了超乎自然的恩赐。因此，这位妇人给我们留下了榜样——在饭后也要祷告。倘若我们都能效法此举，那将带来多大的益处啊！因为一个在饭后仍心系祷告之人，便不会豪饮致醉，也不会暴食至饱。对于他而言，饭后即将祷告的期盼，将成为思想的缰绳，使其适度地触及眼前的一切；这对于灵魂和身体而言，都将是莫大的福祉。以祷告开始、以祷告延续的餐食，永不匮乏，反而会比泉水更丰盈地为我们带来一切美善。祷告与感恩之处，圣灵的恩典便会降临：恶魔由此逃逸，一切敌对势力皆退避三舍。一个在饭后计划祷告之人，在用餐时便不敢妄言；即便说了，也会立刻醒悟并悔改。因此，无论开始用膳还是用膳完毕，都应向上帝祷告并感谢祂。

74) Возьмем и мы в учительницы себе св. Анну, будем всегда и во всем прибегать к Богу и у Него просить себе всего потребного. Ибо ничего нет равного молитве: она невозможное делает возможным, трудное удобным, стропотное гладким. Ее и блаженный Давид всегда держал, почему и говорит: «Седмерицею днем хвалих тя о судьбах правды Твоя» (Пс. 118:164). Если царь, муж в бесчисленные погруженный заботы и всюду развлекаемый, столько раз в день призывает Бога; то какое можем иметь оправдание или извинение мы, такую праздную проводящие жизнь, что не молимся так часто, имея притом получить от сего такие великие плоды? Ибо человеку, с надлежащим усердием молящемуся и Бога часто призывающему, невозможно, никак невозможно согрешить когда-либо. И вот почему это так. Кто, согрев сердце свое и душу возбудив, весь переселяется на небо, и так призывает Владыку своего, исповедуя грехи свои и прося прощения в них, тот при таких расположениях естественно всякое отлагает житейское попечение, окрыляется и становится высшим человеческих страстей. Потому после молитвы, врага ли увидит он, уже не будет смотреть на него, как на врага, женщину ли красивую, не увлекается ее видом, потому что огонь, молитвою возжегшийся внутри, еще пребывает в нем и отражает всякий неуместный помысл. Но как нам, человекам сущим, обычно охлаждаться, то когда, по прошествии двух или трех часов после молитвы, заметишь, что породившаяся в тебе теплота начинает мало по малу рассеиваться и слабеть, — прибегай скорее опять к молитве и согрей охлаждающееся твое сердце. Если будешь так делать в продолжение всего дня, согреваясь частыми молитвами чрез удобные промежутки, то не дашь диаволу повода или доступа к своим помыслам. Если будешь так поступать, то какие бы ветры ни подули против тебя, — искушения, скорби, неприятные помышления, и что бы то ни было тяжелое, — не возмогут они повалить и разрушить дома твоего, частыми молитвами тако крепко связуемого. — Скажешь: но как же можно человеку житейскому, или приставленному к разбирательству дел судных, по три часа в день стоять на молитве, и еще в церковь ходить? — Возможно и очень удобно. В церковь ходить не всякому удобно, а молиться всякому и везде можно. Ибо в молитве требуется не столько глас молитвенный, сколько мысль, к Богу обращенная, не столько рук воздеяние, сколько души горе устремление, не столько положение

74) Мы также должны效法圣安娜为师, 在凡事上, 并时时刻刻寻求上帝, 并向祂祈求一切所需。因为没有什么能与祷告相比: 祷告能使不可能变为可能, 使困难变得容易, 使崎岖变得平坦。蒙福的大卫也常常坚持祷告, 所以他说: 「我因你公义的典章, 一日七次赞美你。」(诗篇 118:164) 如果一位君王, 沉浸于无数的忧虑中, 并被各方分心, 尚且一日数次呼求上帝; 那么我们这些虚度光阴的人, 有什么理由或借口不如此频繁地祷告呢? 要知道, 我们能从中获得如此巨大的果实啊! 因为对于一个以适当的热忱祷告并经常呼求上帝的人, 绝无可能, 绝无可能犯罪。这正是因为: 凡是热忱其心, 激发其灵, 将自己完全移置于天堂, 并如此呼求其主, 承认自己的罪孽, 祈求赦免的人, 在这样的心境下, 自然会放下一切世俗的挂虑, 如生双翼, 超乎人性的情欲之上。因此, 在祷告之后, 即使他看见仇敌, 也不会再将他视为仇敌; 即使看见美丽的女子, 也不会被她的容貌所诱惑, 因为祷告在其内燃起的火焰依然存在, 并能抵御一切不当的念头。然而, 我们身为凡人, 常常会冷却下来; 所以, 当祷告两三个小时后, 你若察觉到你内生发的热忱开始逐渐消散和减弱时, 便要迅速再次转向祷告, 温暖你那正在冷却的心。如果你整天都如此行, 透过适当的间隔和频繁的祷告来温暖自己, 你便不会给魔鬼任何借口或机会进入你的思绪。如果你这样做, 无论何种风暴向你吹来——诱惑、悲伤、不快的思绪, 以及任何艰难困苦——都无法推倒和摧毁你的房屋, 因为它已被频繁的祷告如此坚固地连结。——你会说: 但是, 一个世俗之人, 或者一个负责审理案件的人, 怎能一天站立祷告三个小时, 甚至还要去教堂呢? ——这是可能的, 而且非常容易。去教堂并非对每个人都方便, 但祷告对每个人来说, 无论何处, 都是可以的。因为祷告所需要的, 与其说是祷告的声音, 不如说是转向上帝的思想; 与其说是手的举扬, 不如说是灵魂向上帝的仰望; 与其说是祷告者的姿势, 不如说是内心的祷告心境。你就照此去做吧。苦苦叹息, 回想你的罪孽, 仰望上天, 在你的心中说: 「上帝啊, 怜悯我!」你就完成了祷告。

молящегося, сколько настроение сердца молитвенное. Так и делай. Возстенай горце, помяни грехи свои, воззри на небо и скажи в сердце своем: **«Помилуй мя Боже!»** И ты совершил молитву.

75) Не будем прикрываться предлогами, говоря, что нет вблизи молитвенного дома. Нас самих благодать св. Духа благоволит содевать храмами Божиими, если будем трезвенствовать, так что нам повсюду есть полное удобство молиться. Наше служение Богу не таково, какое прежде было у Иудеев, имевшее много чувственного и нуждавшееся в видимых вещах и действиях. Там молящемуся о чем-либо надлежало придти в храм, и принести вещество для жертвы, для совершения коей опять потребны нож, огонь, дрова и другое что-нибудь. Здесь же ничего такого; но где бы ты ни был, с собою имеешь и жертвенник, и нож, и святилище, – сам будучи и иереем, и жертвенником, и святилищем. Где бы ты ни был, можешь воздвигнуть алтарь, показав только трезвенствующее расположение; место не мешает, не мешает и время; и хоть колен не преклонишь, хоть в грудь не будешь ударять, ни рук к небу простирать, а только покажешь теплоту чувства к Богу, – ты совершил, как следует, дело молитвы. Можно и женщине сидящей за прялкою, или ткацким станком воззреть на небо умом и тепло призвать Бога. Можно и мужчине, на торжище вступившему, или одиноко шествующему прилежные творить молитвы. И тому, кто сидит в лавке и шьет что кожаное, можно душою своею возноситься к Богу. И слуге, когда покупает что, или взбегает на верх и сбегает вниз по делу услужения господину дома, или стоит пред очагом в кухне, можно усердные творить молитвы в сердце, если некогда сходить в церковь. Бог не стыдится места; одного ищет, – теплаго сердца и души целомудренной. – Итак убеждаю вас, и в церковь чаще ходите, и дома на спокойе молитесь; когда способно, колена преклоняйте, и руки воздевайте; а когда случится быть посреди многих других, то из-за этого не оставляйте молитвы, но тем способом, какой я сей час указал любви вашей, призывайте Бога, в уверенности, что тем не менее получите просимое.

76) Не обилие слов умоляет Бога, но чистая душа, ревнующая о доброделании. К тем людям, которые живя порочно надеются обилием слов умолить Бога, смотри, что Он говорит: **«аще умножите моление, не услышу вас: Егда прострете руки...**

75) Мы不要以「**附近没有祷告的殿堂**」为借口来遮掩。圣灵的恩典本身便乐意将我们塑造成上帝的圣殿，只要我们保持警醒。因此，我们无论身在何处，都拥有全然的便利来祈祷。我们事奉上帝的方式，与先前犹太人所行的大不相同，他们的方式充满了感官的元素，需要可见的事物和行动。那时，祈祷者若要祈求什么，就必须进入圣殿，献上祭物，而献祭又需刀、火、木柴以及其他种种。

然而，我们如今全然不同。无论你身在何处，你都拥有祭坛、刀具和圣所，因为你自身便是祭司、祭坛和圣所。无论你身在何处，只要你展现出警醒的心志，就能建立祭坛；地点不构成阻碍，时间亦无妨碍。即使你不屈膝，不捶胸，也不向天伸展双手，只要你向神展现出心中的热忱，你便已然如理如法地完成了祷告之事。

一位坐在纺车旁或织布机前的女子，也能用她的心仰望天堂，并热切地呼求上帝。一位进入市集，或独自前行的男子，也能恳切地祷告。一位坐在店中缝制皮具的人，也能让他的灵魂升向神。一位仆人，在购买物品时，或为服侍家主而上下奔跑时，又或站在厨房灶台前时，即使无暇前往教堂，也能在心中虔诚地祷告。上帝不以地点为耻；祂所寻求的，唯有一颗炽热的心和一颗纯洁的灵魂。

因此，我劝勉你们，要更常去教堂，也要在家中安歇时祷告；当情况允许时，要屈膝并举起双手；而当身处众人之中时，不要因此放弃祷告，而是以我方才向你们所指明的方式，呼求上帝，确信你们所求的必将得到。

76) 打动神的，并非言辞的丰饶，而是渴慕善行的纯洁灵魂。至于那些生活堕落，却寄望于言辞丰沛来恳求神的人，请看祂是如何说的：「**你们若多多的祈祷，我必不听你们。你们伸开双手的时候.....我必将我的眼目从你们那里转去。」**

отвращу очи Мои от вас» (Ис. 1:15). Св. Пророк Давид говорит: «Внегда призвати ми, услыша мя Бог правды моея» (Пс. 4:2), – т. е. Бог, видящий правду мою. Никто пусть не думает, будто он превозносится, говоря это. Он говорит это не с тем, чтобы превознести себя самого, но чтобы предложить некое наставление и увещание, весьма полезное для всех. Дабы кто-нибудь не сказал: он был услышан, потому что он Давид, а я не буду услышан, потому что я мал и незначителен, – он внушает, что и его Бог слышит не без причины и тебя не слышит не напрасно и не случайно, но всегда смотрит на дела. Если ты имеешь дела, которые могут ходатайствовать за тебя, то конечно будешь услышан; и напротив, если ты не имеешь их, то хотя бы ты был Давидом, не можешь умолить Бога. Кто к Богу любящему правду, приступает с правдою, тот не отойдет от Него ни с чем: напротив кто приступает к Нему без ней, или осквернившись противоположными ей пороками, тот хотя бы просил тысячи раз, не будет иметь успеха, потому что не имеет с собою того, что может умолить Бога.

77) Если обращающийся с каким-либо дивным мужем получает великую пользу от самого сего обращения; то тем более – непрестанно беседующий с Богом. Но мы не знаем надлежаще, сколько пользы бывает от молитвы, потому что невнимательно молимся и молитвы совершаем, не как заповедал Бог. Когда мы намереваемся говорить с кем-либо из людей, которые выше нас, то наперед приводим в порядок и внешний вид свой, и положение тела, и одежду, и все, и потом уже вступаем в беседу: а когда приступаем к Богу, то зоваем, передвигаемся с места на место, оглядываемся, скучаем, и хоть иногда преклоняем колена, но мыслями блуждаем по торжищу. Когда бы мы с надлежащим благоговением приступали к молитве, помня, что с Богом имеем в ней беседовать, то узнали бы, еще прежде получения просимого, сколь великую пользу получаем от самой молитвы, яко молитвы. Человек научившийся беседовать с Богом в молитве, как должно беседовать беседующему с Богом, будет наконец как Ангел: душа его отрешается при сем от уз тела, так помысл его бывает высоковосходен, так переносится на небеса, так не внимает ничему житейскому, так становится пред самым престолом царским, хотя бы был беден, хотя бы слуга, хотя бы простец и неученый.

(Исаяш 1:15). Святой пророк Давид曾说:「我呼求的时候, 那听我公义之神就听我了。」(诗篇 4:2) — 意即神看见我的公义。愿无人以为他言及此, 是出于自傲。他如此言说, 并非为抬高自己, 而是为了提供一项教导与劝勉, 对所有人而言都极有益处。以免有人说: 他蒙垂听, 因为他是大卫; 而我不蒙垂听, 因为我渺小且微不足道——他是在启示: 神垂听他并非毫无缘由, 不听你亦非徒然或偶然, 而是恒常审视行为。若你拥有能为你代求的行为, 那么你必会蒙垂听; 反之, 若你缺乏, 即便你是大卫, 也无法恳求神。凡以公义近乎那爱公义之神的人, 必不空手而回; 反之, 若无公义, 或被与公义相对的罪恶玷污而近乎祂的人, 即便千次祈求, 也必无所获, 因为他缺乏能打动神之物。

77) 若有人与奇妙之人交往, 能从这交往中获益良多; 那么, 与上帝恒久交谈之人, 所获之益将更为丰盛。然而, 我们未能充分领悟祷告所带来的裨益, 因为我们祷告时心不在焉, 所行的祷告亦非如上帝所诫。当我们意欲与高于我们的人交谈时, 我们必先整理仪容、姿态、衣着以及一切, 而后方才启言; 然而, 当我们趋近上帝时, 却呵欠连连, 移步易位, 环顾四周, 心生厌倦, 即便有时屈膝, 思绪却已漫游市集。倘若我们能以应有的敬畏之心趋近祷告, 铭记我们是在其中与上帝交谈, 那么, 我们便会在尚未获得所求之时, 便已深知这祷告本身所带来的巨大益处, 即祷告作为祷告的益处。那学会了如何在祷告中与上帝交谈之人, 如那应与上帝交谈之人所当交谈的, 最终将如天使一般: 他的灵魂在此刻摆脱了肉体的束缚, 他的思绪如此高飞远扬, 如此被提升至天堂, 如此不留心世俗万事, 如此站立在君王的宝座前, 即便他贫穷, 即便他为仆, 即便他为愚朴无学之人。

78) Бог не требует от молящегося красоты речи и искусного сложения слов, но душевной теплоты и усердия. Если он в таком расположении изречет пред Ним благоугодное Ему; то отойдет от Него, все получив. Видишь, какое удобство? У людей бывает так, что приступая к кому-либо с прошением, нужно подобрать и особые слова. А здесь ничего такого ненужно; но имей ты трезвенный ум и ничто не помешает тебе быть близ Бога. «Бог приближаясь аз есмь, глаголет Господь, а не Бог издалеча» (Иер. 23:23); так что если мы далеки от Него, то причиною этому мы сами, а Он всегда близ есть. — Но что я говорю, что здесь не нужно заботиться об искусстве в слове? Часто не нужно бывает и голоса. Ибо, если и в сердце своем только изречешь Ему нужду свою и призовешь Его как должно, то и в таком случае Он услышит тебя. Так услышал Он Моисея, так услышал Анну.

79) Вот угодный Богу образ молитвы! Приступив к Богу с трезвенным умом, с душею сокрушенною и потоками слез, не проси ничего житейского, будущего ищи, о духовном умоляй, не молись против врагов и ни на кого не держи злопамятства, изгони из души все страсти, сокрушайся о грехах, держи в порядке свое внутреннее, изъявляй готовность на всякую уступчивость и на то, чтоб язык свой обращать лишь на добрые о других речи, не вплетайся ни в какое дело, ни согласиём, ни содействием, не имей ничего общего с общим врагом вселенной, т. е. с диаволом. Ибо таким образом ты будешь праведным; а будучи праведным, услышан будешь, имея правду своею заступницею.

80) «Ущедри мя и услыши молитву мою» (Пс. 4:2). Что ты говоришь? Выше поминал о правде, а здесь обращаешься к щедротам и милости? — И какая тут может быть последовательность? — Великая и весьма сообразная с предыдущим. Ибо хотя бы мы сделали бесчисленное множество дел добрых, но услышаны бываем по щедротам и человеколюбию; хотя бы мы взошли на самый верх добродетели, но спасаемся все же по милости. Отсюда научаемся, что с правдою потребно иметь сердце сокрушенное. Если кто и грешником будет, но станет молиться со смирением, — что уже есть часть добродетели, — то многое может получить; напротив если кто и праведником будет, но приступит в молитве к Богу с гордостью, то лишится всех благ. Тому и другому научили нас своим примером мытари и фарисей. Пouchись у мытаря, не стыдись взять себе в учителя того, кто так

78)上帝不要求祈祷者言辞华美或措辞巧妙，但求心灵的温暖与恳切。若祈祷者怀着如此心境在祂面前倾诉蒙祂悦纳之言，祂便会满载而归。你瞧，这是何等的便利？在世人之间，向人求情时，往往需要斟酌特别的言辞。然而在此，这一切都无须。你只需保持清醒的头脑，便没有任何事物能阻碍你亲近上帝。「我乃是临近的上帝，而非远隔的上帝，此乃上主之言」（耶利米书 23:23）。所以，若我们与祂疏远，其因在于我们自身，而祂始终近在咫尺。——但我为何说此处无须在言辞技巧上劳神呢？常常连声音也无须。因为，即便你只是在心中向祂倾诉你的需要，并按其应有之义呼求祂，祂亦会在此等情形下听闻于你。祂便是如此听闻了摩西，如此听闻了哈拿。

79) 这是蒙神喜悦的祷告方式！以清醒的心智，以痛悔的灵魂和泪流成河，来到神的面前，不要祈求任何世俗之事，当寻求未来的恩典，恳求属灵的福份。不要为对抗仇敌而祷告，也不要对任何人怀抱怨恨。将一切的激情驱逐出灵魂，为罪孽而心碎，保持内心的秩序井然。要表现出乐于顺从的心志，并使自己的言语只用于赞美他人。不要涉入任何事端，无论是以同意抑或以协助的形式。不要与那普世的共同仇敌，即魔鬼，有任何关联。因为唯有如此，你方能成为义人；而一旦成为义人，你的祷告便蒙垂听，因为你的公义将成为你的代求者。

80) 「求你恩待我，听我的祷告」（诗篇 4:2）。你在说什么？前面提到公义，这里却转向恩惠和慈悲？——这其中有何连贯之处呢？——这连贯性宏大无比，且与前文十分契合。因为，即便我们行了无数的善事，我们蒙垂听仍是出于恩惠和仁慈；即便我们攀升至美德的巅峰，我们得救依然是全凭怜悯。由此我们学会，除了公义，我们还需要一颗破碎的心。如果有人是罪人，却以谦卑的心祷告——这已是美德的一部分——那么他就能获得许多；反之，如果有人是义人，却以骄傲的态度向神祷告，那么他将失去一切福分。税吏和法利赛人以他们的榜样教导了我们这两点。向税吏学习吧，不要羞于将这位如此出色地完成祷告之事，仅凭言语便成就一切的人，奉为你的老师。因为他的灵魂已预备妥当，所以一句话便能为他开启天堂。他的灵魂是如何预备的呢？他

прекрасно совершил дело молитвы, что всего достиг одними словами. Так как душа его хорошо была уготована; то и одно слово сильно было отверсти ему небо. Как же она была уготована? Он самого себя окаивал, ударял в грудь, и не дерзал даже очей возвести на небо. Если и ты таким же образом будешь молиться; то сделаешь молитву свою легчайшею пуха.

81) Молитвы бывают услышаны не просто, какие ни есть, но молитвы, совершаемые по закону Божию. Какие же это? Те, в которых испрашивают того, что прилично Богу даровать, а не просят того, что противно Его законам. Кто же, скажешь, столько дерзок, чтоб просить Бога сделать то, что противно законам Его? Тот, кто молится на врагов своих: ибо это не согласно с законом, от Него положенным. Он говорит: отпускайте должникам своим (Мф. 6:14). А ты того самого, Кто повелевает тебе прощать врагам, призывает на врагов. Может ли быть, что-либо хуже такого безумия? Молящемуся должно иметь и вид, и мысли, и чувство просителя. Зачем же ты принимаешь другое лицо, лицо обвинителя? Как можешь ты получить прощение собственных грехов, когда молишь Бога быть наказателем грехов, содеянных другими? Итак да будет молитва твоя кротка, тиха, с лицом радушным и доброжелательным. Только такая молитва достойна слуха Царя небесного, достойна небес, – только такая есть язык ангельский. Когда она приступает просить за оскорбивших и обидевших, тогда и Ангелы предстоя слушают ее в великом молчании, а когда умолкнет, не перестают рукоплескать ей, хвалить ее и дивиться ей. Когда приступаем к Богу в молитве, не будем думать, что это – обыкновенное зрелище. Нет, – это такое зрелище, коего зрители – целая вселенная, паче же сонмы горних Сил небесных, и среди их Царь небесный, готовый услышать молитву нашу. Будем же совершать ее так, чтоб она оказалась достойною сего зрелища. Пусть ни один гитарист, ни один лирист не будет столько тщателен в приготовлении к выступлению на сцену из боязни, не допустить бы какого-либо неприятного звука, сколько мы, намереваясь вступить на зрелище Ангелов. Пликатором (чем ударяют по струнам), да будет у нас язык, который бы не произносил ничего неприятного, но одно стройное и благозвучное, с надлежащим настроением души. Приступая к Богу, прося Его и умоляя, будем и ко врагам своим умиловать Его: тогда, и о нас самих молясь, будем услышаны.

самоуничи, 捶胸, 甚至不敢举目望天。如果你也以同样的方式祷告, 你的祷告将比羽毛还要轻盈。

81) 蒙主垂听的祷告, 并非随意而发, 而是那些遵循神律法的祈祷。那么, 究竟何谓蒙主垂听的祷告呢? 它们是恳求合乎神所愿赐予的事物, 而非祈求违背其律法的事物。你或会问, 谁会如此鲁莽, 竟敢向上帝祈求违背他律法的事呢? 那便是为仇敌祷告的人: 因为这不合他所颁布的律法。他说: 「赦免你们的债主」 (马太福音 6:14)。而你, 竟向那位命令你宽恕仇敌的主, 呼求他惩罚你的仇敌。这等癫狂, 岂非世间最甚? 祷告者理当怀有恳求者的姿态、思绪与情感。你为何要披上另一张面孔, 一张控告者的面孔呢? 当你祈求上帝惩罚他人所犯的罪孽时, 你又怎能获得自己罪孽的赦免呢?

因此, 愿你的祷告是温柔的, 是宁静的, 是带着愉悦而仁善的面容。唯有这样的祷告, 才配得上天国君王的垂听, 才配得上天阙——唯有这样的祷告, 才是天使的语言。当它为那些侮辱和伤害过你的人祈求时, 在旁的众天使也会静默聆听, 待祷告止息, 他们仍会拍手赞许, 颂扬不已, 并为之惊叹。

当我们向上帝祈祷时, 莫要以为这不过是一寻常的景象。不, 这景象的观众乃是整个宇宙, 更是天上高位众灵的群体, 而在他们之中, 天国君王已然预备好垂听我们的祷告。因此, 愿我们以配得上这番景象的方式进行祷告。愿没有一个吉他手, 没有一个竖琴师, 会因害怕发出任何不悦耳的声音, 而在登台前如此仔细地准备, 而我们, 在准备进入天使的视野时, 更应如此。愿我们的舌头成为拨弦器, 不发出任何不悦耳的声音, 唯有和谐悦耳之音, 并以恰当的心境。当我们来到神面前, 向他祈求与恳请时, 也当为我们的仇敌向上帝求情: 那时, 当我们为自己祷告时, 也必蒙垂听。

82) «Сынове человечестии, доколе тяжкосердии?» (Пс. 4:3). Сынами человеческими Пророк называет людей, преданных одним заботам житейским и наклонных ко злу. Посему что будет значит – «тяжкосердии»? Плотские, привязанные к земле, склонные ко злу, преданные порокам, развращенные сладострастием. А что может сделать душу легкою? Дивная жизнь, – такая, чтобы не увлекаться ни чем здешним, и даже к ногам своим не прицеплять ничего, тянущего вниз. Из вещественных предметов одни обыкновенно стремятся вниз, как например, камень, дерево и все подобное; а другие – вверх, как наприм. огонь, воздух, пух, легкий по своей природе. Если к вещи легкой привяжешь какую – нибудь вещь тяготящую вниз, то нисколько не поможет ей ее природная легкость. Так бывает и с сердцем. По природе своей оно создано легким и стремящимся вверх, а мы вопреки его природе делаем его тяжелым, привязывая его к земле. Не будем же делать его тяжелым, дабы оно не потонуло, подобно кораблю, имеющему слишком много груза.

83) Почему многие бывают не услышаны? Иногда потому что просят бесполезного: в таком случае быть не услышанным лучше, нежели быть услышанным; а иногда потому, что просим нерадиво: в таком случае Бог медленностию подаяния научает нас усердию к молитве. Бог умеет давать и знает, когда дать и что дать (Мф. 7:11). – И Павел просил и не получил; потому что просил бесполезного (2Кор. 12:8); и Моисей просил, но Бог не услышал и его (Исх. 32:32). Итак не будем отступать, когда бываем не услышаны, не будем унывать и ослабевать, но продолжать просить с усердием; потому что Бог делает все на пользу.

84) «Яже глаголете в сердцах своих, на ложах ваших умилитесь» (Пс. 4:5). Что означают сии слова? – Во время, следующее за ужином, говорит, когда ты отходишь ко сну, когда готовишься лечь в постель, когда в отсутствии всех наступает великое спокойствие, когда никто не беспокоит и бывает глубокая тишина: ты начинай суд совести, требуй от нея отчета, и какие имел в течение дня порочные помыслы, составляя обманы, или строя ковы ближнему, или допуская развратные пожелания, все это во время такого спокойствия выставь на вид, поставь совесть судиею этих порочных помыслов, отребляй их, суди, наказывай грешащую душу. Это пусть будет каждый день, и не прежде засыпай ты,

82) 「世人哪，你们重担着心，要到几时呢？」(诗篇 4:3)。先知称「世人」为那些只沉溺于世俗忧虑并倾向于邪恶之人。因此，「**重担着心**」是什么意思呢？意指肉欲的、依恋尘世的、倾向于邪恶的、沉溺于罪恶的、被淫欲腐蚀的人。那么，什么能使灵魂变得轻盈呢？是一种奇妙的生活——一种不被任何世间事物所吸引，甚至脚下也不缠绕任何拖拽之物的生活。在物质世界中，有些物体通常是向下坠落的，例如石头、木头以及所有类似之物；而另一些则向上升腾，例如火、空气、羽毛，它们天生轻盈。如果将任何沉重之物系于轻盈之物上，那么其天生的轻盈将丝毫无法助益。心也是如此。它本性被造得轻盈且向上，但我们却违反其本性，通过将其系于尘土而使其变得沉重。因此，我们不要使其沉重，免得它像一艘超载的船只，最终沉没。

83) 为何许多人的祈祷未蒙垂听？有时是因为他们所求的并无益处：在这种情况下，不被垂听反而胜过蒙应允；有时则是因为我们祈祷时心不专一：在这种情况下，上帝藉着迟延的施予，教导我们对祈祷当有虔诚之心。上帝深知如何赐予，也晓得何时以及赐予何物（马太福音 7:11）。——保罗曾祈求，却未蒙应允，因为他所求的并无益处（哥林多后书 12:8）；摩西也曾祈求，然而上帝也未曾垂听于他（出埃及记 32:32）。因此，当我们未蒙垂听时，莫要退缩，莫要心灰意冷，亦莫要懈怠，反当以赤诚之心继续祈祷；因为上帝所行的一切，皆是为了我们的益处。

84) 「你們在心裡說話，在床上應當安靜。」(詩篇 4:5) 這些話語意味著什麼？——它們說，在晚餐過後，當你準備睡覺，當你準備躺臥在床，當眾人皆無，萬籟俱寂，無人打擾，深度靜默降臨之時：你便應當開始良心的審判，要求它交出賬目；將你白日裡所懷有的邪惡念頭，諸如編造欺瞞，或為鄰舍設下陷阱，或容許放蕩的欲念——所有這一切，在如此的寧靜時刻，都應清晰地呈現在眼前，將良心置於這些邪惡念頭的審判之位，滌除它們，審判並懲罰那犯罪的靈魂。這應當每日為之，而你，人啊，切勿在反思你白日裡所犯的罪過之前入睡；如此，毫無疑問，翌日你便不會如此輕易地再犯類似的過失了。

человек, пока не размыслишь о грехах, совершенных тобою в продолжении дня; тогда, без сомнения, на следующий день ты будешь не так скоро покушаться на подобное.

85) «Подобает предварити солнце на благодарение Тебе» (Прем. 16:28). У царя ты не допустил бы, чтобы кто-нибудь низший тебя прежде тебя поклонился ему; а здесь, когда уже все поклоняется Богу, ты еще спишь, уступаешь первенство твари, не предупреждаешь всех творений, созданных для тебя, и не воздаешь Ему благодарности, но, вставая и умывая лице и руки, душу свою оставляешь нечистою. Или ты не знаешь, что как тело очищается водою, так душа – молитвою? Итак омой прежде тела душу свою. К ней пристало много пятен зла. Смоем их молитвою. Если мы таким образом оградим себя с первых часов по пробуждении, то положим доброе основание дневной деятельности.

86) Пещь не разгорится, если не подложишь огня, – не разгорится и похоть, если не дашь ей пищи: не станешь засматриваться на благообразные лица, не станешь ходить на зрелища, – не будешь утучнять плоти пресыщением, не станешь потоплять ума в вине. – И этого достаточно, скажешь? Нет, этого одного недостаточно, а нужно присовокупить и нечто другое: непрестанные молитвы, общение со святыми, сообразный пост, постоянное воздержание, нудную непраздность, – и прежде всего страх Божий, памятование о будущем суде, о нестерпимых муках и обетованных благах. Соблюдая все сие, ты можешь обуздать свирепеющую похоть.

87) Всегда нужно помнить, что должно не просто только молиться, но молиться так, чтобы быть услышанным. Ибо одна молитва недостаточна для получения желаемого, если мы не будем воссылать ее так, как угодно Богу. И фарисей молился, но не получил пользы, и Иудеи молились, но Бог отвратился от молений их; потому что молились не так, как должно молиться. Что же нужно? Нужны слезы, рыдания, вздыхание, удаление от людей порочных, страх и опасение суда Божия. Скажу вообще: будем услышаны, если окажемся достойными получить просимое; если молимся согласно с законами Божиими о молитве; если молимся непрестанно; если не просим ничего, Бога недостойного; если просим полезного; если исполняем должное и с своей стороны. Таким

85) 「清晨未曦，当先向祢献上感恩」（智训 16:28）。在君王面前，你绝不会允许位居你之下的人比你更早向他俯首称臣；然而在此，当万物都已向上帝献上敬意时，你却仍在沉睡，将首位让给了受造之物，未能先于为你而造的一切生灵，向祂献上感谢。反而，你起身盥洗面容与双手，却任由自己的灵魂蒙垢。难道你不知，正如身体借水而洁净，灵魂则因祈祷而纯粹吗？因此，当先于身体，洁净你的灵魂吧。她已沾染了诸多恶秽的污点。让我们以祈祷将其涤除。若我们能以此方式，在清晨苏醒的第一刻便护卫自身，便能为一日的劳作奠定美好的基石。

86) 炉火若不添薪，便不会燃旺；情欲若不予喂养，便不会炽盛。你若不凝视俊美的面容，不流连于各种奇观异景，不以过饱滋养肉体，不让心思沉溺于杯中之物，那么情欲便不会被煽动。——你会问，这样就够了吗？不，仅此是不够的，还需要加上一些别的：不间断的祈祷，与圣徒的团契，合宜的禁食，持续的节制，辛勤而不懈的劳作——而首要的，是敬畏上帝，铭记未来的审判，思念那难以忍受的痛苦和蒙应许的福乐。若能遵行这一切，你便能勒住那狂暴的情欲。

87) 我们务必时刻谨记，不单要祈祷，更要祈祷得蒙垂听。因为仅凭祈祷本身，若非我们以神所喜悦的方式呈献，仍不足以获得所求。那法利赛人也曾祈祷，却未得益处；那些犹太人也曾祈祷，但神却转离他们的恳求；因为他们祈祷的方式并非合宜。那么，我们需要什么呢？我们需要泪水、哭泣、叹息、远离邪恶之人、对神审判的敬畏和恐惧。总而言之：若我们能配得上领受所求，便会蒙垂听；若我们按神关于祈祷的律法祈祷；若我们不住地祈祷；若我们不求任何不配神的事物；若我们所求的是有益的；若我们也尽了自己应尽的本分。如此，许多人蒙受垂听：哥尼流因其生活蒙垂听；叙利腓尼基妇人因其在祈祷中的坚持不懈蒙垂听；所罗门因其所求对象的尊贵蒙垂听；税吏因其谦卑蒙垂听；其他人则因别的原因蒙垂听。当我们所求无益时，便不蒙垂听。

образом многие были услышаны: Корнилий был услышан за жизнь; Сирофиникисса – за неотступность в молитве; Соломон – за достойный предмет прошения; мытарь – за смирение, другие – за другое. Не услышаны бываем, когда просим бесполезного, – также когда молясь, не оставляем грехов своих, – и еще когда просим отмщения врагам.

88) Имеют ли силу молитвы святых или они излишни и напрасны? Нет, не напрасны, но имеют великую силу, когда и ты спомоществуешь им. Так св. Петр воскресил Тавифу не одною своею молитвою, но и в силу ее милостыни. Сим же образом молитва святых спомоществовала и всем, кому спомоществовала. Но так бывает только здесь, на земле, а там не так, – там от одних дел спасение твое.

89) «Из глубины воззвах к Тебе, Господи» (Пс. 129:1). Что значит из глубины? Не просто устами, не просто языком: ибо слова могут изливаться и без мысли, – но из глубины сердца, с великим усердием и ревностью, из самых оснований души. Такие молитвы имеют великую силу и крепость, не рассеиваются и не колеблются, хотя бы диавол нападал с великого дерзости. Как дерево крепкое, весьма глубоко впусшившее корни в землю и охватившее недра ее, противостоит всякому порыву ветра, а дерево, держащееся на поверхности, поваливается при малом дуновении ветра, вырывается с корнем и падает наземь: так точно и молитвы, исходящие из недр души, и имеющие корень в глубине ее, пребывают крепкими и неослабными и не колеблются, хотя бы приступали, бесчисленные помыслы и все полчище диавола; а молитвы исходящие из уст только и с языка, но не происходящие из глубины души, не могут даже взойти к Богу, по безучастию в них сердца. Кто так молится, у того уста издают звук, а сердце пусто, и ум празден.

90) Молящийся от души, еще прежде нежели получит просимое, получает уже великие блага от самого действия молитвы. Такая молитва укрощает все страсти, смиряет гнев, изгоняет зависть, подавляет похоть, ослабляет любовь к вещам житейским, доставляет душе великое спокойствие, восходит на самое небо. Как дождь, падая на твердую землю, размягчает ее, или как огонь смягчает железо: так подобная молитва, еще сильнее огня, и

—同样，当我们祈祷却不离弃自己的罪恶时
——以及当我们祈求报复仇敌时，也不蒙垂听。

88) 圣徒的祷告是否有效，抑或它们是多余和徒劳的呢？不，它们并非徒劳，而是拥有巨大的力量，当你也一同协助时。例如，圣彼得复活大比大，并非仅凭他自己的祷告，也凭借她的施舍之力。同样地，圣徒的祷告也曾协助过所有受助之人。然而，这只在这里，在这地上才如此；在那里则不然——在那里，你的救赎只凭你的行为。

89) 「我從深淵向祢呼求，主啊」（詩篇 129:1）。何謂「從深淵」？它並非僅僅口頭上，也非僅僅舌尖上的呼喊：因為言語可能不經思索而流淌而出。它乃是從心靈深處，懷著極大的熱忱與懇切，從靈魂的根基發出。此等禱告具有莫大的力量與堅固，它們不會散漫，亦不會動搖，即便魔鬼以極大的狂妄發動攻擊。正如一棵堅固的樹木，其根系深深扎入大地，盤繞著地心，能抵抗狂風的任何衝擊；而一棵根基浮淺的樹木，一陣微風便能將其吹倒，使其根拔地而起，仆倒在地；同樣，那些從靈魂深處發出、根植於其深處的禱告，將保持堅固不移，不會動搖，即便無數的思慮和魔鬼的整個軍隊前來圍攻；然而那些僅僅出自唇舌，卻非源於靈魂深處的禱告，因心靈未曾參與其中，甚至無法上達於神。如此禱告之人，其口發出聲響，而心靈卻是空虛的，思想也是閒置的。

90) 一个发自内心祈祷的人，甚至在得到他所求的之前，就已从祷告本身的行为中获得了巨大的益处。这样的祷告能驯服所有的情欲，平息愤怒，驱逐嫉妒，压制贪欲，削弱对世俗之物的爱，为灵魂带来极大的平静，并能直达天庭。正如雨水降落在坚硬的土地上使其变得柔软，又如火焰能使铁变得柔和：同样的，这样的祷告，比火更强大，比雨水更美善，能使那因情欲而变得刚硬的灵魂得到软化和滋润。灵魂本身是柔和且

лучше дождя, смягчает и орошает ожестившую от страстей душу. Душа сама по себе нежна и восприимчива: но как вода Дуная часто окаменеет от холода, так и душа наша от греха и беспечности отвердевает и делается камнем. Посему нам потребно много жара, чтоб размягчить затверделость ее. Это преимущественно совершает молитва. И так, когда приступаешь к молитве, то заботься не о том только, чтобы получить просимое, но чтоб и душу свою сделать лучшею посредством самой молитвы.

91) «В **нощех** воздежите руки ваша во святая» (Пс. 133:2). Для чего сказал он: «В **нощех**»? Желая научить нас, чтобы мы не всю ночь тратили на сон, и показать, что тогда молитвы бывают чище, когда легче ум и меньше забот. Если же ночью должно ходить во святилище, то помысли, какое может получить прощение тот, кто и дома не совершает молитв в это время. Пророк поднимает тебя с постели и ведет к храму, заповедуя проводить ночь в молитве; а ты и дома оставаясь, не делаешь этого.

92) Что значит: «и пред Ангелы воспою Тебе» (Пс. 137:1)? – Постараюсь петь вместе с Ангелами, буду соревновать им, ликовать вместе с горними Силами: хоть я и отличен от них по природе, однако постараюсь усердием сравняться с ними.

93) Мы тогда особенно бываем услышаны, когда молитва наша благоугодна Богу. След., от нас зависит, чтоб мы были услышаны. Когда мы просим того, что Бог достойно может дать, когда просим с усердием, когда сами делаем себя достойными получения, тогда Он слышит моление и подает просимое.

94) «Поклонюся ко храму святому Твоему» (Пс. 137:2). Не малая добродетель, когда кто может входить в храм и, входя поклоняться с чистою совестью. Не в том дело, чтоб только войти в храм и преклонить колена, но в том, чтобы войти с душою усердною и с умом внимательным, чтобы пребывать в нем не телом только, но и душою.

95) «Господи, воззвах к Тебе, услыши мя» (Пс. 140:1). Не то выражает Пророк, что для того, чтоб быть услышанным, надо быть с громким и сильным голосом; но он разумеет здесь внутреннее воззвание, которое произносит сердце воспламененное и дух сокрушенный, которое произнося и Моисей был услышан. Как человек, громким взывающий

易于接受的: 但正如多瑙河的水常因寒冷而冻结, 我们的灵魂也因罪恶和懈怠而变得刚硬如石。因此, 我们需要大量的热量来软化它的坚硬。这主要由祷告来完成。所以, 当你接近祷告时, 不要只关心获得所求之事, 而更要关心通过祷告本身来使自己的灵魂变得更美好。

91) 「在夜间向圣所举手」 (诗篇 133:2)。他为何说: 「在夜间」呢? 他是想教导我们, 不要把整个夜晚都耗费在睡眠上, 并显示当心智更为清明、忧虑较少时, 祈祷会更加纯净。若夜间应当前往圣所, 那么请思想, 那些在夜间连在家中都不曾祈祷的人, 又能获得怎样的宽恕呢? 先知将你从床榻上唤起, 引领你走向圣殿, 吩咐你将夜晚用于祈祷; 然而你即使安居家中, 也不曾如此行事。

92) 「并要在天使面前歌颂你」 (诗篇 137:1), 这是什么意思? ——我将努力与天使一同歌唱, 我将与他们竞争, 与高天之上的能力一同欢欣: 纵然我与他们本性有异, 但我仍将以热忱, 努力与他们比肩。

93) 我们祈祷蒙垂听, 尤其是在我们的祷告蒙神喜悦的时候。因此, 我们能否蒙垂听, 取决于我们自己。当我们所求的, 是神按其尊荣所能赐予的; 当我们以热切之心祈求; 当我们使自己配得领受所求的, 那时, 他便会垂听我们的祷告, 并赐予我们所求之物。

94) 「我必面向你的圣殿下拜」 (诗篇 137:2)。这并非微小的美德, 当一个人能够进入圣殿, 并以洁净的良心进入敬拜时。重点不在于仅仅走进圣殿并屈膝, 而在于怀着热切的灵魂和专注的心思进入, 使其在圣殿中停留的不仅是身体, 更是灵魂。

95) 「主啊, 我向你呼求, 求你垂听我!」 (诗篇 140:1)。先知所要表达的并非是, 为了蒙主垂听, 必须发出洪亮而有力的声音; 他在此所指的乃是内在的呼求, 是那被烈火点燃的心和破碎的灵所发出的呼声, 摩西也正是凭此呼求而蒙主垂听。正如一个人高声呼喊时会倾尽全力, 那用心

голосом, напрягает всю свою силу, так и взывающий сердцем напрягает весь свой ум. Такого воззвания требует Бог; воззвания, которое происходит от сердца и не позволяет поющему развлекаться и смотреть по сторонам. Есть много людей, которые, стоят на молитве и не взывают к Богу; уста их взывают к Богу и произносят имя Божие, а ум не сопровождает вниманием ни единого слова. Такой человек не взывает, не молится Богу, хотя и кажется молящимся Ему.

96) «Не уклони сердце мое в словеса лукавствия, непщевати вины о гресех» (Пс. 140:4). Грешить – зло; но еще тягчайшее зло – отпираться по совершении греха. Это в особенности и есть оружие диавола. Так было и с первозданными людьми. Тогда как Адаму следовало признаться в грехе, он слагает вину на жену, а она потом на диавола. Тогда как следовало бы говорить: «согрешихом, беззаконновахом», иные не только не признаются, но еще составляют оправдание. Ибо диавол, зная, что исповедание греха есть избавление от греха, склоняет душу к бесстыдному упорству. Но ты, возлюбленный, когда согрешишь, говори: я согрешил. Таким образом и Бога умилостивишь, и себя сделаешь медленнейшим на грехи.

97) «Помянух дни древние, поучихся во всех делах Твоих... Воздох к Тебе руке мои» (Пс. 142:5,6). Не сказал: простер, но: «Воздох», желая выразить сильное расположение сердца, стремившегося как бы вырваться из тела и удалиться к Богу. Воодушевившись, говорит, воспоминанием великих событий, размыслив о человеколюбии, о вразумлении посредством несчастий и спокойствии, доставляемом по избавлении от них, я прибегнул к Тебе. – «И душа моя, яко земля безводная Тебе». Как земля изсохшая жаждет дождя, так и я желаю быть постоянно с Тобою.

98) Молитвы святых одни не помогут, если сами не делаем себя достойными услышания и не молимся. Сие давая разуметь, и Пророк сказал: «брат не избавит» (Пс. 48:8), – будь он Моисей, будь Самуил, будь Иеремия. Ибо послушай, что сам Бог говорит к св. Иеремии: не молися о людях сих; – ибо не услышу тебя (Иер. 11:14). И не дивись, что тебя не хочу слушать. Если б даже и Моисей присоединился к тебе и Самуил, и тогда не послушаю молитвы вашей о людях сих (Иер. 15:1). Так Моисей и за сестру молился, но не был

呼求的人亦会倾注其全部心智。神所要求的正是这样的呼求：发自内心，不容许歌颂者分神旁顾。有许多人在祷告中却并未向神呼求；他们的口向神呼求，说出神的名，然而他们的心智却未曾用心留意任何一个字。这样的人并未呼求，并未向神祷告，尽管他表面上看似正在向神祷告。

96) 「莫使我心偏于邪恶之言，以罪愆为借口」（诗篇 140:4）。犯罪固然是恶；然而，在犯罪之后抵赖不认，却是更甚的恶。这正是魔鬼惯用的伎俩。初造的人类便是如此。亚当本应承认自己的罪过，却将罪责推诿给妻子；而她随后又推诿给魔鬼。本该说：「我们已然犯罪，我们已然作恶」，然而有些人不仅不承认，反而还编造理由为自己辩解。因为魔鬼深知，认罪乃是罪愆的解脱，故而诱使灵魂顽固不化，不知羞耻。然而，你啊，我亲爱的，当你犯罪之时，请说：我犯了罪。如此，你便能使上帝息怒，也能使自己对罪愆更趋迟缓。

97) 「我追念上古之日，默想你一切的作为……我向你举手」（诗篇 142:5,6）。此处并非说「伸展」，而是「举起」，意在表达内心强烈的情感，仿佛渴望挣脱躯壳，飞向上帝。诗人说，他因回想那些伟大的事迹而深受鼓舞，思索了仁慈、通过苦难获得的教诲，以及从苦难中解脱后所带来的平安，于是他便投奔了上帝。「我的心，如同无水之地向着你。」正如干涸的大地渴望甘霖，我也渴望常与你同在。

98) 仅凭圣徒的祷告并不能帮助我们，如果我们自己不使自己配得垂听，也不祷告。为了让人明白此理，先知曾说：「弟兄不能赎回」（诗篇 48:8）——无论他是摩西、撒母耳，还是耶利米。因为请听上帝亲自对圣耶利米所说的话：「不要为这百姓祈祷；——因为我必不听你」（耶利米书 11:14）。你也不要奇怪，我不想听你的祷告。即便摩西和撒母耳也与你一同祷告，那时我仍不听你们为这百姓所献的祷告（耶利米书 15:1）。摩西也曾为他的姐姐祷告，却未蒙垂听。——所以，我们不可自己袖手旁观，却指望

услышан. – Не будем же на других смотреть, сами опустивши руки. Молитвы святых очень великую имеют силу, но когда и сами мы каемся и исправную являем жизнь. Если же сами нерадим, то чрез других ничего не получим и не будем спасены. Бог более готов даровать нам потребное ради нашей молитвы, чем ради молитвы других. Это я говорю не потому, чтоб не следовало нам молиться святым, а для того, чтоб мы не предавались нерадению, и, предавшись сну и беспечности, не возлагали всего на других.

99) Таково свойство духовного огня, что он не допускает иметь пристрастие к чему-либо здешнему, но преисполняет нас любовью к другому миру. Возлюбившему же его, хотя бы надлежало ради его потерять все имение, хотя бы расстаться со всеми утехами и славою, хотя бы даже душу свою отдать, он сделает все сие с охотою и без замедления. Ибо теплота того огня, вошедши в душу, свергает тяготу лени, и делает всякого легчайшим пера. Таковой, все наконец презревши, пребывает в непрестанном сокрушении и умилении, источая всегда обильные источники слез, и в этом находя сладостное утешение. Ничто так не прилепляет к Богу и не соединяет с Ним, как слезы. Таковой и посреди града живя, пребывает будто в пустыни, в горах и пещерах, не внимая ничему настоящему, и сытости не находя в плаче и слезах, за себя ли их изливает, или за других.

100) «Егда молишися, вниди в клет твою» (Мф. 6:6). Но прежде еще затворения двери клетки твоей, Господь хочет, чтоб ты заключил двери ума твоего и сердца. Когда приступаешь к молитве, тогда, все оставя, к Тому единому взирай, Кто власть имеет даровать тебе просимое тобою. Если же, Его оставя, будешь всюду блуждать и кружиться умом, то отойдешь с пустыми руками. Если так у тебя будет, то хоть в клеть войдешь и дверь заключишь, никакой от этого не будет тебе пользы. Не будем ограничивать молитву свою положением тела, но паче будем воссылать ее из горящего сердца, со всякою тихостию, сокрушением умиленным и слезами. – Но ты болишь душою и не можешь не звать? – Но скорбящему – то наипаче и свойственно так молиться, как я сказал. И Моисей скорбел душою, но молился сим образом, -и был слышан; почему и сказал ему Господь: «что вопиеш ко Мне?» (Исх. 14:15). И Анна опять, при неслышности голоса, испросила, чего хотела, потому что сердце ее вопияло. Стенай и ты, как они,

и другие. Святые молитвы действительно имеют большую силу, но когда и сами мы каемся и исправную жизнь являем, то через других ничего не получим и не будем спасены. Бог более готов даровать нам то, что нам нужно ради нашей молитвы, чем ради молитвы других. Это я говорю не потому, чтобы не следовало нам молиться святым, а для того, чтобы мы не предавались нерадению, и, предавшись сну и беспечности, не возлагали всего на других.

99) Свойство огня, что он не допускает иметь пристрастия к чему-либо земному, но исполняет нас любовью к другому миру. Любящему же его, хотя бы надлежало ради него потерять все имущество, хотя бы расстаться со всеми радостями и славой, хотя бы даже душу свою отдать, он сделает все это с радостью и без задержки. Ибо тепло этого огня, войдя в душу, сбрасывает бремя лени, и делает каждого самым легким пером. Такой, наконец презрев все, пребывает в непрестанном сокрушении и умилении, источая всегда обильные источники слез, и в этом находя сладостное утешение. Ничто так не прилепляет к Богу и не соединяет с Ним, как слезы. Такой и посреди града живя, пребывает, как будто в пустыне, в горах и пещерах, не обращая внимания на настоящее, и сытости не находя в плаче и слезах, за себя ли их изливает, или за других.

100) «Когда молишься, войди в твою комнату» (Мат. 6:6). Но прежде чем закрыть дверь твоей комнаты, Господь хочет, чтобы ты закрыл дверь твоего ума и сердца. Когда приступаешь к молитве, тогда, оставив все, обрати взор к тому единственному, Кто имеет власть даровать тебе то, что ты просишь. Если же, оставив Его, будешь всюду блуждать и кружиться умом, то уйдешь с пустыми руками. Если так у тебя будет, то хоть войдешь в комнату и закрой дверь, никакой от этого тебе не будет пользы. Мы не будем ограничивать молитву положением тела, но скорее будем возносить ее из горящего сердца, с тихостью, сокрушением и слезами. – Но ты страдаешь душой и не можешь не звать? – Но скорбящему – это особенно свойственно так молиться, как я сказал. И Моисей страдал душой, но молился таким образом, и был услышан; почему и сказал ему Господь: «что ты будешь говорить Мне?» (Исх. 14:15). И Анна опять, когда никто не слышал ее голоса, получила то, что хотела, потому что сердце ее вопияло. Стенай и ты, как они,

– не воспрещаю. Раздери, как повелел Пророк, сердце твое, а не одежду (Иоил. 2:13). Из глубины души призывай Бога, подражая св. Давиду, который говорит: «Из глубины возвах к Тебе, Господи» (Пс. 129:1). Из глубины сердца возводи глас, держа молитву свою сокровенною. Ты стоишь в хоре Ангелов, общник еси Архангелов, и поешь с Серафимами. Но все сии сонмы великое соблюдают благочиние, Богу, Царю всяческих, с трепетом воссылая свои сокровенные гимны. К ним сопричисли себя моляся и их таинственному соровнуй благобразию. Не человекам молишься, но Богу, всюду сущему, прежде зывания твоего слышащему, и тайны сердца твоего ведущему. поскольку сам Он невидим, то хочет, чтоб такова же была и молитва твоя.

101) Будем благодарить Бога всегда. Ибо крайне неуместно, каждодневно на деле наслаждаясь Его благодеяниями; даже словом не исповедовать Его благодати и притом тогда, как такое исповедание новое опять приносит нам благо. Бог ни в чем нашем не имеет нужды, а мы имеем нужду во всем Его. Благодарение Ему ничего не придает, а нас делает более своими Ему. Если, содержа в памяти благодеяния людей, сильнее согреваемся любовью к ним; тем паче, непрестанно помня неисчетные благодеяния к нам Владыки нашего и Господа, теплейшими к Нему и ревностнейшими к заповедям Его соделаемся. Почему и Павел говорил: «благодарни бывайте» (Кол. 3:15). Блюение дара благодеяния есть наилучшая память о благодеянии и истинно всегдашнее благодарение, делом являемое. И святые Тайны Христовы, страшные и преисполненные спасительных сил, совершаемые в каждое церковное собрание, называются Евхаристиею, потому, что суть воспоминание о многих и великих благодеяниях, и сами являют главизну и верх Божественного о нас попечения. Если родиться от Девы есть велие чудо; то заклатися в жертву за нас, где, на какой степени высоты поставим? Как назовем распятие за нас и крови Своей пролитие, и Себя самого дарование нам в пищу и насыщение духовное? Будем же непрестанно благодарить Его. Да предшествует всегда и словам и делам нашим благодарение. Благодарение же будем творить не за себя только, но и за других. Чрез это зависть в себе истребим, и любовь соделаем теснейшею и искреннейшею. Ибо тебе неуместно уже будет завидовать тому, за кого благодарение приносишь Господу. Почему и иерей, пред

告保持隐秘。你站在天使的合唱团中，你是天使长的同伴，与撒拉弗一同歌唱。但所有这些众军都保持着极大的秩序，怀着敬畏将他们隐秘的赞美献给万有之王上帝。当你祷告时，将自己归入他们之中，并效法他们神秘的庄重。你不是向世人祷告，而是向无所不在的上帝祷告，祂在你呼求之前就已垂听，并知晓你心中的秘密。既然祂自己是无形的，祂也希望你的祷告是如此。

101) 我们当常常感谢上帝。因为，我们每日在实际生活中享受着祂的恩泽，若连言语上都不承认祂的恩典，并且，这种承认又能再次带给我们恩典，那将是极不恰当的。上帝对我们的一切都无所需求，而我们却对祂的一切都有所需求。感谢祂，对祂而言毫无增益，却使我们更属祂自己。若我们牢记他人的恩惠，便会更深地被爱意温暖；何况，若我们不停地记念我们主宰和上主那数不尽的恩泽，我们便会更加亲近祂，对祂的诫命也更加热切。因此，保罗曾说：「总要感谢」（歌罗西书 3:15）。守护蒙恩之恩赐，是对恩惠最好的纪念，也是以行动展现的真实且永恒的感谢。基督那可畏且充满救赎大能的圣奥秘，在每次教会聚集中所举行的，被称为圣体圣事（Eucharist），乃因其是对众多伟大恩泽的追忆，并且，圣事本身即显明了上帝对我们神圣关怀的核心与顶点。若由贞女而生已是奇迹；那么，为我们被献为祭，我们又将置于何等的高度？我们又将如何称呼为我们被钉十字架、流淌祂的宝血、并将祂自己赐予我们作为灵性之食粮与饱足？因此，让我们不停地感谢祂。愿感谢总能先于我们的言语和行动。我们不仅要为自己感谢，也要为他人感谢。通过此举，我们能根除内心的嫉妒，使爱变得更加紧密与真诚。因为，你为谁向上主献上感谢，便已不再可能嫉妒他，这是不合宜的。因此，祭司在那可畏的祭献之前，也呼吁我们感谢上帝，为了我们过去和现在活着的父辈与弟兄们。这使我们脱离尘世，迁入天堂，并将我们从凡人变为天使。因为天使们，组成诗班，为上帝倾注于我们身上的恩惠而感谢祂，歌唱着：「在至高之处荣耀归与神，在地上平安归与祂所喜悦的人」（路加福音 2:14）。当他们不在地上，也不是人类时，我们与他们何

предлежащею оною страшною жертвою, благодарить Бога призывает нас и о прежде бывших и о ныне живущих отцах и братиях наших. Сие нас и от земли отрешает, и на небо преселяет, и из человеков делает Ангелами. Ибо и Ангелы, хор состава, благодарят Бога за блага Его, на нас изливаемые, поя: «слава в вышних Богу, и на земли мир, в человецех благоволение» (Лк. 2:14). Что им до нас, когда они не на земле и не человеки суть? Но они пример нам показывают и научают нас любить сорабов Богу, и их благо почитать своим. Почему и Павел во всех посланиях своих благодарит Бога за благодеяния ко всей вселенной. Будем и мы всегда благодарить Бога и за свои блага и за блага к другим, и за великие и за малые. Пусть и невелико то, что даровано, но оно велико потому, что даровано Богом. Ничто, от Него бывающее, не мало; но и таких благодеяний от Него, которые по свойству своему велики, и не потому только, что от Него суть, множество, песок превосходящее числом. Минуя все другое, что может сравниться с домостроительством спасения нашего? Кто был драгоценнее Ему всех, – Сын едиnorodный, – Того дал Он за нас, врагов бывших, – и не дал только, но, давши, и в трапезу Его нам предложил, все Сам за нас делая, – и то, чтоб даровать, и то, чтоб благодарными нас соделывать за дарование. Помышляя о сем, где найдем достойные слова для выражения полного благодарения? Чувство многообятнее слова и ума, но и ему не достигнуть до высоты, глубины и широты сего неизреченного блага.

102) Кто слушает, или читает слово Божие и любит беседы о духовных предметах, тот доставляет душе великие и спасительные блага. Заботою о сем можем мы угодить Богу, и уста наши, когда упражняем их духовными беседами, не осквернятся укоридами, осуждением, срамословием и ругательствами. Мы сделаемся страшны для демонов, когда вооружим язык свой такими беседами. Мы в большей мере привлечем на себя благодать Божию, и взор наш соделается проникательнее; зрение, уста, слух и все члены научатся служить Богу истинно, говорить и делать одно угодное Ему. Ему воссылать непрестанные песни хвалы и благодарения. Как тело, наслаждаясь чистым воздухом, бывает здоровее, так и душа, питаясь сими занятиями, делается мудрее.

103) Многие говорят: когда бываем здесь в храме, и слышанное принимаем к сердцу, тогда приходим в себя; а как скоро удалимся отсюда, становимся опять

к? Однако, они для нас树立了榜样,教导我们爱与上帝同工之人,并视他们的益处为自己的益处.因此,保罗在他所有的书信中,都为上帝对全宇宙的恩泽而感谢祂.愿我们也常常感谢上帝,为我们自己的益处,也为他人的益处,为大的益处,也为小的益处.即使所赐予的并不宏大,但因其由上帝所赐,便已是宏大.凡出自祂的,无一微小;况且,那些按其性质而言已是伟大,且不仅仅因为出自祂而伟大的恩泽,其数量之多,超越了沙粒.撇开所有其他事物,什么能与我们救赎的计划相媲美呢?在祂看来,万物中最宝贵的——祂的独生子——祂将祂赐予了我们这些曾经的仇敌——不仅赐予,而且在赐予之后,还将祂摆在我们的筵席上,为我们成就一切——既为赐予,也为使我们因这赐予而感恩.思及此,我们何处能寻得配得上表达完全感恩的言语呢?情感远比言语和思想更广阔,然而,即便情感也无法触及这不可言喻之恩泽的高度、深度与广度.

102) 凡聆听或诵读上帝圣言,并喜爱论及属灵之事的人,必将为灵魂带来丰盛而得救的福益.我们以此番关怀,便能蒙上帝喜悦;而我们的口舌,若勤于属灵之言谈,便不会被责难、论断、秽语与辱骂所玷污.当我们以这等言语武装舌头时,我们必令邪魔生畏.我们将在更大程度上吸引上帝的恩典降临,我们的眼光也将变得更为洞察入微;我们的视觉、口舌、听觉以及所有肢体,都将学会真实地侍奉上帝,只言只行蒙祂喜悦之事.我们当向祂不断献上赞美与感恩的颂歌.正如身体享受纯净空气而更为健朗,灵魂亦然,借由这些操练而变得更富智慧.

103) 许多人说:当我们在圣殿中,听到并领受了教诲,我们的心就会苏醒;可一旦我们离开这里,我们又会变成另一个人,心中的热忱之火也

другими, и огонь ревности в нас гаснет. Чем же предотвратить сие? Устранением того, от чего это происходит. А от чего оно происходит? От того, что, по выходе отсюда, занимаемся, чем не должно, и проводим время с худыми людьми. По выходе из церкви не следует нам приниматься за дела, непристойные церкви, но, пришедши домой, надобно, взять книгу Писаний, и вместе с женою и детьми привести на память, что было говорено, потом уже приступать к делам житейским. Если вышедши из бани, не хотим идти на торжище, дабы там не лишиться пользы от бани; то не гораздо ли более должен ты остерегаться сего, вышедши из церкви? Но мы поступаем напротив, и от того теряем все. Еще не утвердилось в нас то, что было полезного в сказанном, как сильное кружение внешних предметов, устремляясь в нас, все низвращает и извергает вон, и оставляет в душе одну пустоту.

104) Не только самим должно все тщание иметь об исполнении заповедей, но призывать на то помощь и свыше, которая непременно придет и облегчит наши подвиги и все сделает для нас легким. Почему Господь и просить повелел, и исполнение прошения обещал. Впрочем повелел не просто просить, но с великим тщанием и усилием. Ибо это значит: «ищите» (Мф. 7:7); так как кто ищет, тот, выбросив из головы все другие мысли, к тому только напрягает свое внимание, чего ищет, и ни о чем стороннем не помышляет. Сие-то означает Спаситель словом: «ищите». А сказав: «толцуйте», показывает, что должно приступать с крепкою решимостью – просить с терпением и неотступностью, чтоб если и не скоро отверзет Он двери милосердия, не отчаиваться, не опускать рук, но ждать с упованием. И так проси с терпением, – и непременно получишь.

105) Никто не стыдись достопокланяемого знамения нашего спасения, – сей главизны духовных благ, – о нем же живем, о нем же и есмы. Но как венец, будем носить Крест Христов; ибо им совершается все в деле нашего спасения. Родиться ли свыше потребно – присущь Крест; напитаться ли таинственною оною пищею (телом и кровию), или хиротонисаться, или другое что совершить, – везде предстоит нам сие знамение победы. Посему мы со всяким тщанием начертываем его и на домах, и на стенах, и на дверях, и на челе, и на сердце. Ибо Крест есть знамение нашего спасения, общего избавления

и погаснет. Тогда, мы как избежать этой ситуации? Тогда это будет устранено. А что это происходит? Оттого, что, выйдя отсюда, занимаемся тем, что не должно, и проводим время с плохими людьми. Выйдя из церкви не следует нам браться за дела, непристойные церкви, но, придя домой, нужно, взять книгу Писаний, и вместе с женою и детьми привести на память, что было сказано, потом уже приступать к делам житейским. Если выйдя из бани, не хотим идти на рынок, чтобы там не лишиться пользы от бани; то не гораздо ли более должен ты остерегаться этого, выйдя из церкви? Но мы поступаем наоборот, и оттого теряем все. Еще не утвердилось в нас то, что было полезного в сказанном, как сильное кружение внешних предметов, устремляясь в нас, все низвращает и извергает вон, и оставляет в душе одну пустоту.

104) Мы不仅要倾尽全力去遵守诫命, 更要向上祈求援助, 这援助必会降临, 减轻我们的辛劳, 使一切变得轻省。因此, 主不仅吩咐我们祈求, 也应许会成就所求。然而, 他并非仅仅吩咐我们祈求, 而是要我们怀着极大的恳切与努力去求。因为这正是「寻找」(马太福音 7:7) 的含义; 一个寻找的人, 会将所有杂念从脑海中摒除, 只将注意力集中于所寻找之物, 不思其他。这便是救主以「寻找」一词所要表达的。而他继而说「叩门」, 则表明我们应当怀着坚定的决心去接近, 以忍耐和不懈的精神去祈求, 即使他并非立刻开启慈悲之门, 我们也不应绝望, 不应放弃, 而要怀抱希望等待。所以, 以忍耐之心去祈求, 你必会得到。

105) 我们的救恩这可敬可畏的标记——这属灵福分的纲要, 我们因此而生, 因此而存在——无人应感到羞愧。反之, 我们当如冠冕般佩戴基督的十字架; 因为我们的救恩, 凡事皆由它成全。无论是需要重生, 十字架皆在其中; 无论是领受那神秘的食物(圣体与圣血), 或是祝圣, 或是成就其他任何事, 这胜利的标记总是在我们面前。因此, 我们格外殷勤地将它描绘在房屋上、墙壁上、门上、额头上和心上。因为十字架是我们救恩的标记, 是普世的救赎, 也是我们主宰的怜悯。所以, 当你划十字圣号时, 要默想它的全部意义, 熄灭怒气和所有其他情欲。当你划十字圣

и милосердия нашего Владыки. Потому когда знаменаешься Крестом, то представляй все значение его, погашай гнев и все прочие страсти. Когда знаменаешься Крестом, исполняй чело (ум) свое полным упованием и душу делай свободною. Ибо не просто перстами должно его изображать, но наипаче произволением с полною верою. Если так изобразишь его на челе своем; то ни один из нечистых духов не сможет приблизиться к тебе, видя тот меч, которым он уязвлен, видя то оружие, от которого получил смертельную рану. Не стыдись же толикого блага, да не постыдит и тебя Христос, когда придет во славе своей, и когда сие знамение явится пред Ним светлейшим самых лучей солнечных. Сие знамение, и при праотцах наших и ныне, отверзало заключенные двери, отнимало силу у вредоносных веществ, делало недействительным яд и врачевало смертоносные угрызения зверей. Напечатлевой же его в уме своем и сердцем обнимай сие спасение душ наших. Сей Крест спас вселенную, изгнал заблуждение, восстановил истину, землю обратил в небо, людей соделал Ангелами. Силою его демоны уже не страшны и смерть не смерть. Крестом все враждебное нам низложено и попроано.

号时，要让你的额头（心智）充满完全的盼望，并使你的灵魂自由。因为不单是用手指去描绘它，更要以完全的信心和意志去完成。若你如此将它描绘在你的额头上；那么没有一个不洁的灵能靠近你，因为它看到了那刺伤它的剑，看到了那使它受致命伤的武器。因此，不要羞愧于这等丰盛的福祉，以免基督在他荣耀降临时，以及当这标记在他面前比太阳的光芒更明亮地显现时，也使你羞愧。这标记，在我们的列祖时代和如今，都曾开启紧闭的门扉，夺去有害物质的力量，使毒药失效，并医治致命的野兽咬伤。因此，要将它铭刻在你的心智中，并用心拥抱我们灵魂的这救恩。这十字架拯救了全宇宙，驱逐了谬误，恢复了真理，使大地变为天堂，使人类成为天使。凭着它的力量，邪魔不再可怕，死亡也不再是死亡。藉由十字架，所有与我们为敌的事物都被击败并践踏。

сочетанные члены одной главы; все мы – одно тело; если один какой-нибудь член будет оставлен в пренебрежении, то все тело пренебрегается и растлевается. Так бесчинством одного нарушается благочиние всех. – Разве ты не знаешь, что стоишь вместе с Ангелами? С ними поешь, с ними воссылаешь хвалы, – и, стоя здесь, смеешься? Предстоит Царь, смотрит воинство (небесное); а ты пред глазами их смеешься? Когда же воздержатся от смеха смеющиеся в столь грозный час? Когда удержатся от пустословия разговаривающие во время благословения? Неужели они не стыдятся присутствующих? Неужели не боятся Бога? Для нас не довольно душевной невнимательности, не довольно того, что молясь блуждаем мыслями повсюду; мы привносим еще смех и хохот. Разве здесь зрелище?!

108) Когда св. Петр заключен был в темницу и приговорен к смерти, в ночь пред тем собрались все верующие во едино и молились о нем (Деян. 12:5). Где теперь жены, спящие всю ночь? Где мужи, не хотящие даже повернуться на ложе? Видишь, как бодрственна душа их? С женами и детьми и служанками они воспевали, от скорби сделавшись чище неба. Нет ничего светлее тогдашней церкви. Будем же подражать ей, будем соревновать. Не для того дана ночь, чтобы мы всю ее спали и бездействовали. Свидетели тому ремесленники, погонщики мулов, торговцы, церковь Божия, восстающая среди ночи. Встань и ты, посмотри на ход звезд, на глубокую тишину, на великое безмолвие, – и удивляйся делам Господа твоего. Тогда душа бывает чище, легче и бодрее, бывает особенно способна воспарять и возноситься горе; самый мрак и совершенное безмолвие много располагают к умилению. Преклони же колена, воздохни и моли Господа твоего быть милостивым к тебе. Он особенно преклоняется на милость ночными молитвами, когда ты время отдохновения делаешь временем плача. Вспомни о царе, который говорит о себе: «Утрудился воздыханием моим, измыю на всяку ночь ложе мое, слезами моими постелю мою омочу» (Пс. 6:7). И в другом еще месте: «Полунощи возстах исповедатися Тебе о судьбах правды Твоя» (Пс. 118:62). Делай тоже и ты – муж, и ты – жена. Пусть дом ваш делается церковью. Не считай препятствием к этому того, что ты муж только один, и что она жена только одна. «Идеже бо еста два... собрани во имя Мое, ту есмь посреде их», говорит Господь (Мф. 18:20). А где

会受到忽视并败坏。因此，一个人的无礼行为，就会破坏全体的秩序。——难道你不知道你正与天使们一同站立吗？你与他们一同歌唱，一同献上赞美，——而你站在这里，却在发笑？君王驾临，（天上的）军队侍立；你竟在他们眼前发笑？那些在这庄严时刻发笑的人，何时才能止住笑声？那些在蒙福之时谈论虚妄之事的人，何时才能停止空谈？难道他们不羞愧于在场的人吗？难道他们不敬畏上帝吗？我们心灵的漫不经心还不够吗？我们在祷告时思绪四处游荡还不够吗？我们竟然还带来嘲笑和哄笑。这里是剧院吗？！

108) 当圣彼得被囚入狱并判处死刑时，在审判前夜，所有的信徒都聚集在一起，为他祈祷（使徒行传 12:5）。如今，那些彻夜长眠的妇女们在哪里？那些甚至不愿在床上翻身一下的男人们又在哪里？你看，他们的灵魂是多么警醒！他们与妻子、儿女和仆婢一同歌唱，因着忧伤而变得比天空更纯净。那时的教会，再没有比它更光明的了。让我们效法它吧，让我们彼此勉励吧。夜晚的赐予，并非为了让我们整夜沉睡、无所事事。手艺人、骡夫、商人，以及在深夜中兴起的上帝的教会，都是这真理的见证。你也当起来，观看星辰的运行，感受深沉的宁静，体会那伟大的寂默——并惊叹于你主所行的奇事。那时，灵魂会更加纯净、轻盈、警醒，特别能得以飞升和高举；连那幽暗与绝对的寂静，也极能引人生发谦卑的感动。因此，屈膝跪下，发出叹息，并向你的主祈求，愿他对你施以怜悯。他特别会被夜间的祷告所打动，当你将歇息的时间化为哭泣之时。回想那位君王，他论及自己说：「我因唉哼而困乏，我每夜滴下眼泪，浸透我的床榻，我的泪水湿透我的卧榻」（诗篇 6:7）。又在另一处说：「我半夜起来称谢你，因你公义的典章」（诗篇 118:62）。你，男子，也当如此行；你，女子，也当如此行。愿你们的家成为一座教会。不要认为你仅仅是丈夫一人，而她仅仅是妻子一人，会成为阻碍。「因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间，」主说（马太福音 18:20）。而基督所在之处，天使、大天使以及其他天军也都在那里。因此，当万有之主与你同在时，你们并非孤独。如果你有孩子，也当唤醒他们，让整个家在夜间都

Христос, там и Ангелы и Архангелы и прочие Силы. Посему вы не одни, когда с вами Господь всех. Коли у тебя есть дети, то подними и детей, и пусть во время ночи весь дом делается церковью. Нет ничего прекраснее жилища, в котором совершаются такие молитвы.

109) Но когда я говорю: посвящайте часть ночи на молитву, иной скажет может быть: я очень утомился в продолжении дня и не могу. Это – отговорка и предлог; ибо сколько бы ты не трудился, не потрудишься более ковача меди, который, работая таким тяжелым молотом и по всему телу пропитываясь дымом, проводит однако ж в этом большую часть ночи. И вы жены, ходящие в собрание, знаете, как там легко проводят всю почти ночь без сна. Так и у тебя пусть будет духовная ковальня, чтобы устроить не котлы и сковороды, но душу твою, которая гораздо лучше всякого изделия из меди и золота. Ее, устаревшую от грехов, ввергни в горнило покаяния; ударь ее, как молотом, исповеданием грехов; воспламени огонь Духа. Такое художество – гораздо лучше. Ты устрояешь незолотые сосуды, но душу, драгоценнейшую всего золота. Ты не вещественный приготавлиаешь сосуд, но освобождаешь душу от всякого житейского попечения. Пусть предстоит пред тобою светильник, не этот сгорающий, но тот, который имел у себя пророк, как сам говорит: «Светильник ногама моима закон твой» (Пс. 118:105). Воспламени душу молитвою. Если увидишь, что она уже довольно разгорелась, вынь ее и обдélyвай, как хочешь. Поверь мне, не столько огонь истребляет ржавчину металла, сколько ночная молитва – ржавчину грехов наших.

110) Для чего сам Христос провел на горе целую ночь (Лк. 6:12)? Не для того ли, чтобы подать нам Собою пример? Будем же подражать Ему, хотя отчасти, чтобы не напрасно украшаться именем Его. Когда, скажи мне, растения восстанавливают свои силы? Во время ночи. Тогда особенно и душа еще более их имеет нужду принять в себя росу. Что днем поpalается солнцем, то освежается ночью. Ночные слезы лучше всякой росы нисходят и на пожелания, и на всякое пламенное разжжение, и не попускают потерпеть ничего вредного. Если она не будет питаема и освежаема этою росой, то со временем вся сгорит.

как是一座教会。没有比一个举行着这样祷告的居所更美好的了。

109) 然而，当我言说：「当奉献部分夜晚以作祷告」，或有人会说：「我白日里劳苦甚重，已然疲惫不堪。」此乃托词与借口；因为无论你如何劳作，总不会比那铜匠更为辛劳。他挥舞着沉重的铁锤，全身浸染着烟尘，却仍将夜晚的大半时间消磨于此。而你们这些前往聚会的姐妹们，也知晓在那里，几乎整夜都可轻轻松松地不眠不休。

所以，你自身也当拥有一座属灵的熔炉，目的并非铸造锅碗瓢盆，而是锻造你的灵魂，她远比任何铜器或金器更为珍贵。当她因罪恶而陈旧之时，投入悔改的炉火之中；以忏悔罪愆为锤，反复敲打；燃旺圣灵的火焰。此等工艺，远胜世间所有。你所塑造的并非金器，而是灵魂，她比所有黄金都更为宝贵。你所预备的并非物质的器皿，而是将灵魂从一切世俗的挂虑中解脱。

愿你的面前有盏明灯，并非这燃烧殆尽的灯火，而是先知曾拥有的那盏，正如他自己所言：「你的话是我脚前的灯，是我路上的光。」（诗篇 118:105）以祷告点燃灵魂。若见其已然炽热，便可取出，随心雕琢。请相信我，炉火消除金属锈迹的能力，不及夜间祷告除去我们罪恶锈迹的能力万分之一。

110) 基督自己为何在山上度过整夜（路加福音 6:12）？难道不是为了以身作则，给我们留下榜样吗？那么，让我们效法祂，即便只是部分地，以免我们白白地佩戴着祂的名。请告诉我，植物何时恢复其生机？乃是在夜晚。此时，灵魂更甚于植物，尤其需要吸纳露水。白日被烈日灼伤的一切，在夜晚得以润泽。夜间的泪水，比任何露水更能降临于诸般愿望，降临于一切炽热的激情，不容许它们遭受任何伤害。若灵魂不以此露水滋养润泽，久而久之，便会全然焦灼。

111) Иной говорит: мы содержим церковь, службы у нас идут обычным порядком, мы собираемся и молимся. Чего еще?! – Все это хорошо; но не одним этим надо хвалиться, а тем, если от этого среди вас возвышается благочестие, если всякой раз отходим из церкви домой с пользою, собрав более или менее плодов. Сделался ли кто лучше, бывая так многократно в церкви? Вот о чем надо заботиться. Когда бываете вы в церковных собраниях, к вам беседуют Пророки, Евангелисты, Апостолы, – и все они предлагают вам спасительные догматы и убеждают к исправлению нравов. Что же? Насколько уроки сии вошли в вашу жизнь? Воин, приходя на место учения, становится искуснее в воинском деле; борец, приходя на зрелище борющихся, делается опычнее в борьбе; изучающий врачебное искусство, приходя к учителю, становится более сведущим, больше узнает, большему научается; а вы какую приобретаете пользу от пребывания в церкви? Или вы считаете верхом благочестия одно хождение в церковь?! Нет, – этого мало. Церковь есть как бы красильня; если вы всегда отходите, не получив никакой окраски (не приняв добрых намерений), то какая польза от того, что вы часто здесь бываете? Радуюсь тому, что вы часто бываете в церкви; но прошу и умоляю, старайтесь не о том только, чтобы приходить в церковь, но чтобы и отходить домой, получив какое-либо врачество против своих страстей.

112) В древности все сходились и пели вместе: это мы делаем и ныне; но тогда во всех «**бе сердце и душа едина**» (Деян. 4:32), а ныне даже в одной душе не видно такого согласия, но везде – великая брань. И ныне предстоятель церкви желает мира всем, но тогда как имя мира повторяется часто, самого дела (мира) нигде нет. Тогда и дома были церквями, а ныне и церковь стала домом, или даже хуже всякого дома. В доме можно видеть всякое благочиние; госпожа дома сидит на седалище со всяким благоприличием, служанки прядут в молчании, и каждый из домашних имеет в руках вверенное ему. А здесь – великий шум, великий беспорядок; собрание наше ничем не отличается от гостиницы; здесь такой же смех, такой же шум, как в банях, как на торжищах, где все кричат и производят шум. И это бывает только здесь; а в других местах не позволяется в церкви даже слова сказать близстоящему, хотя бы кто встретил давно невиданного друга, – и весьма справедливо. Церковь – не лавка, не торжище, но место Ангелов, место

111)有人说：「我们维系着教会，礼拜如常进行，我们聚会祷告。夫复何求?!」——所有这些都很好；但我们不应以此为唯一夸耀，而应夸耀，若因此在你们之中虔敬得以提升，若每次我们从教会回家都带着益处，或多或少地采撷了果实。如此多次地来到教会，是否有人变得更好了呢？这才是我们需要关心的。当你们在教会的集会中，先知、福音书作者、使徒们都在与你们交谈——他们都向你们提出救赎的教义，并劝导你们修正品行。那么，这些教诲有多少已融入了你们的生活呢？士兵来到训练场，便在军事技艺上变得更娴熟；角斗士来到角斗场，便在搏击中变得更有经验；学习医术的人，来到老师那里，便变得更博学，学到更多，学会更多；那么，你们从留在教会中获得了怎样的益处呢？难道你们认为单单去教会就是虔诚的顶点吗？！不，这远远不够。教会就像一个染色坊；如果你们每次离开时都未曾染上任何颜色（未曾接受美好的意向），那么你们频繁到访又有何益处呢？我为你们经常来教会而高兴；但我恳请并劝告你们，努力不单单是为了来到教会，更是为了回家时，能带走一些医治你们情欲的良药。

112) 古时，众人齐聚一堂，一同咏唱：此乃我辈今亦所行；然则那时众人「**一心一意**」（使徒行传 4:32），而今，即便是同一心魂之中，亦不见此等和合，唯有无尽争战。今时今日，圣堂之首仍祝愿众人平安，然平安之名虽频频被诵，其事（平安）却荡然无存。那时，家宅亦是圣堂，而今，圣堂竟成了俗家，甚或比寻常家宅更不如。在俗家之中，可见一切秩序井然；女主人端坐于座上，举止得体，侍女们默然纺织，家中各人手中皆有所执之物。然而在此处，却是喧嚣鼎沸，混乱不堪；我等之聚会，与旅店无异；此间笑声与喧哗，一如浴室之中、市集之上，众人皆呼喊嘈杂。此景仅见于此；而他处，圣堂之中，即便遇见久未谋面之故友，亦不许与近邻交谈半句——此乃极是。圣堂非店铺，非市集，乃天使之所，总领天使之所，上帝之国度，乃天国本身。若有人开启天门，引你入内，你必不敢交谈，纵然见父兄亦然：故此，此处亦不应谈论任何事，因此处乃天国。若你不信，请看这祭台，回想它是为谁、为何而设：思忖何人降临此处——并在那时刻到来之前，便已心生畏惧。人若

Архангелов, царство Божие, самое небо. Если бы кто-нибудь отверз небо и ввел тебя в него, то ты не осмелился бы разговаривать, хотя бы увидел отца, хотя бы брата: так точно и здесь не должно ни о чем говорить: ибо здесь – небо. Коли не веришь, то посмотри на эту трапезу, вспомни, для Кого и для чего она поставлена: помысли, Кто приходит сюда, – и страшись даже прежде того времени. Кто увидит только седалище царя, – тотчас отрезвляется в душе своей, ожидая выхода царя, так точно и ты, еще прежде страшного времени (совершения таинства), страшись и, бодрствуй, и еще прежде нежели увидишь поднятые завесы и предшествующий сонм Ангелов, возносись к самому небу.

113) Что говорят многие? – Не слышу, что читается, не понимаю, что говорится. Но это потому и есть, что ты разговариваешь, потому что шумишь, потому что не приходишь с душою, исполненною благоговения. Не понимаю, говоришь, что читается. Но потому самому и следует быть внимательным, чтобы понять. Ты не понимаешь того, что говорится? Молись же, чтобы понять. Или лучше сказать, – невозможно, чтобы ты не понимал всего; потому что многое и само собою понятно и ясно. Но хотя бы и всего не понимал, и в таком случае следует тебе молчать, чтобы не изгнать слушающих внимательно и чтобы Бог, видя твое молчание и благоговение, сделал неясное для тебя ясным. Но ты не можешь молчать? Выйди же вон, дабы не причинять вреда другим. В церкви всегда должен быть слышим один голос, так как она есть одно тело.

114) Будем тщательно собираться в церковь на молитву и молиться друг за друга. Деля сие, мы и заповедь исполним (Иак. 5:16), и в любви преуспеем, и научимся усерднее благодарить Бога. Ибо кто за благодеяния, другим оказанные, благодарит Бога: тот тем паче за свои будет благодарить Его. Так поступал Давид; ибо говорит: «Возвеличите Господа со мною, и вознесем имя Его вкупе» (Пс. 33:4). То же и мы должны делать, – проповедовать пред всеми благодеяния Божии, дабы всех возбудить к прославлению Бога. Наперед будем молить святых, чтобы они благодарили за нас Бога, но и сами друг за друга будем благодарить Его. Правда, это особенный долг священников; почему приступая к Богу, мы прежде приносим благодарение за вселенную и за общие блага. Но и каждый должен принимать участие в этом благодарении за всех. Ибо хотя и всех вообще

仅见君王之座，便即刻心神清醒，恭候君王驾临，你亦当如此，在可畏之时（圣事举行）前，便已心生敬畏，警醒自守，并在你见那幔帐揭起、众天使先行之前，便已升腾至天国本身。

113) 众人说了些什么？——「我听不清所诵读的，不明白所说的。」但这正是因为你在交谈，因为你喧哗，因为你的灵魂没有充满敬畏地前来。你说：「我不明白所诵读的。」但正因如此，你更应该专心致志地去理解。你不明白所说的吗？那就祈祷吧，以便能理解。抑或，更准确地说——你不可能完全不明白；因为许多内容本身就是清楚明白的。即使你未能完全领会，在这种情况下，你也应该保持静默，以免驱散那些专心聆听的人，并且让上帝，看到你的静默和敬畏，使那些对你而言不甚明了之处变得清晰。但你无法保持静默吗？那就请你出去吧，以免伤害他人。在教堂里，永远应该只听见一个声音，因为它是一个身体。

114) 我们将殷勤地聚集在教会里祷告，并彼此代祷。如此行，我们便能成就诫命（雅各书 5:16），在爱中有所长进，并学会更加热切地感谢上帝。因为，若有人为别人所蒙受的恩泽而感谢上帝，他必将更加感谢上帝所赐予自己的恩典。达味（大卫）就是如此行，因他说：「你们当与我一同颂扬上主，我们也要一同高举他的圣名。」（圣咏 33:4）。我们亦当如此行，在众人面前宣扬上帝的恩典，以便激发所有人颂赞上帝。我们首先要恳求圣徒们为我们感谢上帝，但我们自己也要彼此为对方感谢他。诚然，这是神职人员特有的职责；因此，当我们亲近上帝时，我们首先要为普世和普世的福祉献上感谢。但每一个人都应当参与这份为众人的感恩。因为，虽然上帝的恩典普施于所有的人，然而，在所有的人之中，你也已蒙受了救赎。因此，虽然主并非单为你一人，而是为所有人点燃了太阳；然而，

касаются благодеяния Божии, впрочем в числе всех и ты получил спасение. Так, хотя Господь и не для тебя одного, а для всех возжег солнце; однако и ты пользуешься им столько же, сколько и все. Почему и ты обязан такою же благодарностью, какую должны воздавать Ему все вместе.

115) Всегда должно иметь пред очами суд Божий, и все – самые неистовые – страсти умолкнут. Таким же образом и во время молитвы можем удерживать трезвенное внимание, ежели будем помнить, с Кем беседуем. Смотри же, не позволяй ни одному помыслу занимать в сие время твою душу. Молитва есть жертва Богу. Припомни, что и Авраам при своем жертвоприношении не позволил быть ни жене, ни рабу, ни другому кому. Так и ты не оставляй при себе никакой страсти; но один, – отрешенный от всего, -взойди на молитвенную гору. Если же какие из недостойных помыслов и будут усиливаться взойти с тобою на сию гору, запрети им сие, как господин их, и скажи: **«сядите zde, аз же и детищ, поклонившеся возвратимся» (Быт. 22:5)**. Все, что есть бессловесного и неразумного, – и осла, и рабов, – оставь при подошве горы: взойди, взяв с собою только разумное, как Авраам Исаака. Так, как он, устрой и жертвенник, отрешившись от всего человеческого и став выше своего естества; ибо и он, если б не стал выше своего естества, не решился бы заклать сына. Итак, ничто да не возмущает тебя в сие время, но будь выше самих небес. Горько плачь и стенай, принеси вместо жертвы исповедание грехов и сердечное сокрушение. Жертвы сии не превращаются в пепел, не исчезают с дымом; не нужны для них ни дрова, ни огонь, нужно только умиленное сердце. Это – дрова, это – огонь, который объемлет дрова пламенем, а не сжигает их. Ибо кто с пламенным усердием молится, тот горит, и не сгорает, – но подобно золоту, искушаемому огнем, делается только чище и светлее.

116) От благодати Духа, говорит Апостол, **«поюще в сердцах ваших Господев» (Кол. 3:16)**. Не устами только заповедует петь, но и сердцем: ибо это собственно и значит петь Богу, а то – воздуху, так как голос разливается в воздухе. Так петь можно на всяком месте. Будь ты хоть на торжище, можешь обратиться внутрь себя и там петь Богу, не будучи никем слышим. Так молился Моисей и был услышан. **«Что вопиеш ко мне?»**, говорит ему Бог (Исх. 14:15). А он ничего не говорил словом, но зывал мысленно с сокрушенным сердцем. Ничто не

ты亦如所有人一般, 同样蒙受其惠. 故此, 你亦有责任献上与众人同等的感恩.

115) 人的眼前应当永远有上帝的审判, 如此, 一切——甚至最狂暴的——情欲都将寂静无声. 同样, 在祷告之时, 如果我们能谨记正与谁交谈, 便可持守清醒的专注. 切记, 在此时刻, 不要让任何思想占据你的心灵. 祷告是献给上帝的祭品. 回想亚伯拉罕献祭时, 不允许妻子、仆人或任何其他同行. 因此, 你也不要让任何情欲伴随左右; 而是独自一人, ——超脱一切, ——登上祷告的山峦. 若有任何不洁之念试图与你一同登上此山, 你当像主人一般禁止它们, 并说: **「你们在此等候, 我与童子往前去拜, 然后回到你们这里来。」 (创世记 22:5)**. 凡无言无理之物, ——无论驴子, 还是仆人, ——都留在山脚下: 你只带着理性的部分上去, 如同亚伯拉罕带着以撒. 如同他一样, 你也当摆设祭坛, 超脱一切属人的事物, 超越你的本性; 因为如果他没有超越自己的本性, 便不会决意宰杀儿子. 因此, 在此刻, 莫让任何事物搅扰你, 而是超越诸天. 苦苦哭泣, 切切哀号, 以认罪和内心的忧伤作为献祭. 这些祭品不会化为灰烬, 也不会随烟消散; 它们不需要柴薪, 也不需要火焰, 只需要一颗温柔谦卑的心. 这便是柴薪, 这便是火焰, 它以烈焰拥抱柴薪, 却不焚烧它们. 因为那以炽热热忱祷告的人, 他燃烧, 却不烧尽, ——反而像金子受火炼一般, 变得更加纯净和明亮.

116) 使徒说, 出于圣灵的恩典, 你们 **「在你们心里歌颂主」 (歌罗西书 3:16)**. 他命令我们不仅用口, 更要用心歌唱: 因为这才是真正向神歌唱, 而只用口则是向空中歌唱, 因为声音消散于空气之中. 如此歌唱, 无论何处皆可. 即便你身处市集, 也能归向内在, 在那里向神歌唱, 不被任何人听见. 摩西便是如此祈祷, 并蒙垂听. **「你为何向我呼求?」** 神对他说 (出埃及记 14:15). 而他口中并未言语, 却以破碎的心在思绪中呼求. 没有任何事物能阻碍我们在旅途中用心祈祷, 并升华向上. **「无论你们做什么,**

мешает и во время пути молиться сердцем и быть горе. «И все, ежеаше... творите словом или делом, вся во имя Господа Иисуса Христа, благодаряще Бога и Отца» (Кол. 3:17). Если мы будем так поступать, то там, где призывается Христос, не будет места ничему мерзкому, ничему нечистому. Ешь ли, пьешь ли, отправляешься ли в путь, – все делай во имя Божие, т. е. призывая Бога в помощь. Берись за дело, прежде помолившись Богу. Хочешь ли что сказать? Наперед сделай это. Все совершай во имя Господне, и все у тебя будет благополучно.

117) «Аще поминах тя на постели моей, на утренних поучахся в тя» (Пс. 62:7). Хотя и всегда нужно памятовать о Боге, но особенно тогда, когда ум находится в покое, т. е. ночью. Днем, если и стараешься помнить о Боге, приходящие заботы изглаждают это памятование, а ночью можно памятовать постоянно: тогда душа бывает в мире и спокойствии. Следует и днем памятовать о Боге; но тут вы развлекаетесь житейскими делами. Посему воспоминайте о Боге, по крайней мере, на ложе, размышляйте о Нем в утреннее время. Если мы будем заниматься этим поутру, то безопасно можем выходить на дела свои. Нам нужно оружие, а молитва есть великое оружие. Пусть же будет у нас каждая ночь всенощным бдением; будем стараться, чтобы нам, вышедши днем, не подвергнуться осмеянию. Пред нами сидит Отец Сам Подвигположник, внимательно слушающий, не скажем ли чего-нибудь непристойного, или ненужного, ибо Он есть судия не только дел, но и слов наших.

118) Христос совершал молитвы, не имея нужды в молитве, но желая научить тебя – быть постоянно внимательным к молитве, совершать ее непрестанно, трезвенно и с великою бодренностью. Под бодренностью я разумею не только то, чтобы пробуждаться ночью, но чтобы и днем трезвенствовать в молитвах. Бодрствен в молитве человек, когда душа бывает устремлена к Богу, когда помышляет о том, с Кем беседует и к Кому слово ее, когда содержит в уме, что и Ангелы предстоят Ему со страхом и трепетом, и тем оживляет свое благоговейство. Будем прилежны к молитве. Она есть великое оружие, если совершается, усердно, без тщеславия, от искреннего сердца, – паче же со смирением. Если будем молиться со смирением, если будем ударять себя в грудь подобно мытарю, если будем подобно ему с сокрушением взывать:

«или языком, или действием,都要奉主耶稣基督的名,藉着他感谢父神» (歌罗西书 3:17)。若我们如此行,那么凡基督被呼求之处,便无任何可憎、不洁之物存留。无论你饮食,还是启程,一切皆奉神的名而行,即呼求神助。着手任何事之前,先向神祷告。若欲言语,也当先行此举。凡事奉主之名而为,一切便将亨通顺遂。

117) «我在床上记念你,在夜更之中思想你» (诗篇 62:7)。我们固然需要时常记念上帝,但尤其是在心神宁静之时——亦即在夜间。白日里,即便你努力记念上帝,纷至沓来的俗务也会将这记忆抹去,然而在夜里,你却可以持续不断地记念:那时,灵魂处于安宁与平静之中。白日也当记念上帝;但那时你被世事所困扰。因此,至少在你的卧榻之上,追忆上帝吧,在清晨之时,默思祂吧。如果我们清早以此自勉,便可以安然无虞地去处理我们的事务。我们需要兵器,而祷告乃是伟大的兵器。愿我们每一个夜晚都成为彻夜的警醒;让我们努力,使我们在白日外出之时,不至于遭受嘲弄。在我们面前,那坐在父右边的,正是那设立赛规的主宰本身,祂仔细聆听,唯恐我们说出任何不合宜或不必要的话语,因为祂不仅是审判我们行为的,更是审判我们言语的。

118) 基督施行祷告,并非他需要祷告,而是渴望教导你——要常常留意祷告,持续不断地、清醒地、以极大的警醒去施行祷告。我所说的警醒,不仅是指夜间醒来,也包括在白日里祷告时保持清醒。当灵魂归向上帝,当人思考自己正与谁交谈、言语是向着谁的时候,当他心中铭记天使们也以敬畏和战兢侍立于他面前,并因此激发自己的虔诚时,这样的人在祷告中便是警醒的。让我们殷勤于祷告吧。祷告是一件伟大的武器,如果它是由衷地、不带虚荣地、发自真诚的心灵——尤其带着谦卑——来施行的话。如果我们带着谦卑祷告,如果我们像税吏那样捶打自己的胸膛,如果我们像他那样带着忧伤呼喊:「上帝啊,开恩可怜我这个罪人!」(路加福音 18:13);那么我们便会得到一切。我们所爱的弟兄姐妹,我们必须多多悔改,多多祷告,多多

«Боже, милостив буди мне грешному» (Лк. 18:13);
то получим все. Много нам нужно каяться,
возлюбленные, много молиться, много терпеть,
много оказывать усердие, дабы получить
обещанные нам блага.

Глава 3. Святого Ефрема Сирианина наставления о молитве и трезвении

1) Воздадим славу Тому, Кто дает страх свой в сердца
наши: ибо Он есть «учай человека разуму» (Пс.
93:10). «Начало премудрости страх
Господен» (Прит. 1:7).

2) Начало доброго жития – слезы во время
молитвы: а начало правильного образа мыслей –
слушание слова Божия.

3) Хорошо прийти к службе Божией прежде всех,
но не хорошо без нужды оставить службу прежде
отпуска.

4) Вошедши в дом Божий, не будем парить умом;
напротив того внутренний человек наш да займется
созерцанием и молитвою. А молясь будем говорить:
«Отче наш, Иже еси на Небесех», чтоб никакие
другие помыслы не смущали ума нашего.

5) Стоя на молитве, знай, Кому предстоишь. К Нему
да будут обращены и вся твоя душа, и все твое
сердце. Разумей, что говорю.

6) Приобрати страх Божий, чтоб и бесы боялись
тебя; одно наружное суетно.

7) Будем молиться, чтоб сподобиться нам
дарования, а сподобившись не будем высоко думать
о себе.

8) Со всех сторон обнеси дом (души твоей) стеною
(трезвенного внимания), и не оставляй скважины в
ограде, чтобы враг, вошедши чрез нее, не разграбил
дома твоего (это – заботливый помысл), и ты не стал
виною своей гибели.

9) Не всегда дует одинаковый ветер (искушений), но в
ветрах бывают перемены: посему надобно приучать
себя к делу (брани разной): ибо не знаем, что «родит
находя [день]» (Притч. 27:1) (1, 153).

искусшений, много терпеть, много оказывать усердие, дабы получить обещанные нам блага.

章 3: 圣叙利亚人以弗所的祈祷与 警醒教诲

1) 让我们将荣耀归于那将祂的敬畏赐入我们心间的
主: 因为祂是「教训人知识的」(诗篇
93:10)。「敬畏上主是智慧的开端」(箴言
1:7)。

2) 良善生命之肇始, 乃祷告时之泪水; 而正确心
念之开端, 则是聆听神之圣言。

3) 在众人之前来到神的圣工是美好的, 然而若非
必要, 在圣工结束前的遣散礼前离去则非美善之
举。

4) 进入上帝之殿时, 我们不应心神飘忽。反之,
我们内里的人应专注于默观与祈祷。当我们祈祷
时, 应说:「我们在天上的父啊」, 这样任何
其他的思虑都不会搅扰我们的心神。

5) 当你站立祈祷时, 当深知你正侍立在谁的面
前。你全副的灵魂与心扉, 都当转向祂。请明了
我所言之意。

6) 获取敬畏上帝的心, 这样甚至魔鬼也会惧怕
你; 徒有其表是虚妄的。

7) 我们当祈祷, 好使我们蒙受恩赐; 既已蒙受恩
赐, 就不要自视甚高。

8)「从各方围起你(灵魂)的家, 用(警醒专注的)
墙垣环绕, 不要在围墙上留下任何缝隙, 以免仇敌
经由那里进入, 掠夺你的家(这是一种忧虑的思想),
使你成为自己毁灭的罪魁祸首。」

9) 那试炼之风, 吹拂时并非总是一般无二, 其间
亦有变迁。故我等须使己习惯于争战之事, 盖因
我等不知「将到之日, 必生何事」(箴言
27:1) [1, 153]。

10) Малое нерадение рождает грех, и малая трезвенность отвращает великий вред.

11) Взыщи Господа, возлюбленный, всеми силами твоими, чтобы спаслась душа твоя, и порок не водворился в сердце твоём.

12) Не люби плотского покоя, чтоб не найти себе в нём духовного вреда.

13) Не вдавайся в непомерную работу: потому что хорошо и полезно делать все в меру и в порядке.

14) Терпеливо и не скорбя совершать дело Божие по установленному порядку – дают страх Божий, памятование о смерти и о мучениях.

15) Лучше заниматься делом, молитвою и размышлением при чтении божественных Писаний, чем прекращать сие не во время и предаваться празднословию, от чего рождается клевета.

16) Кто собирает в свою сокровищницу молитвы и милостыни, тот богатеет в Бога. Другие копят себе деньги; а ты копи себе молитвы и милостыни. Другие увеселяются свирелями и музыкою, а ты увеселяйся псалмопением и прославлением Бога. Иные находят веселие в удовольствиях; а ты находи веселие в Боге, Который тебе и всем возлюбившим Его уготовил венец славы.

17) Нерадивый думает на молитве о том, чтобы услышать: «**аминь**»; а кто молится трезвенным умом, тот не тяготится длительностью службы.

18) Да не падет на нас сказанное Пророком: «**приближаются... усты своими... сердце же их далече**» (Ис. 29:13).

19) Как бы молот и наковальню помести в уме своем, и пытай помыслы сердца своего; и, которые не окажутся годными, бросай прочь.

20) Лукавому помыслу также худо давать возрастать в душе, как и худой траве на гряде с овощами.

21) Остров, лежащий среди моря, может ли остановить волны, чтобы они не ударяли в него? – Но остров противостоит волнам. Так и мы не можем остановить помыслов, но можем противиться помыслам.

10)微小的疏忽滋生罪恶，而微末的警醒却能避开巨大的祸害。

11)亲爱的，要以你全副的力量寻求主，好使你的灵魂得救，不让罪恶在你心中扎根。

12)切莫贪恋肉体之安逸，以免自陷灵性之祸患。

13)不要投入过度的劳作：因为凡事有节有度、井然有序，乃是美好而有益的。

14)耐心地、不忧伤地按既定秩序完成上帝的工作——这赐予人对上帝的敬畏，并使人铭记死亡与苦难。

15)最好是勤于劳作，祷告，并在阅读神圣经文时默思，而不是不合时宜地停止这些事，转而陷入闲言碎语，因为闲言碎语会滋生诽谤。

16)凡将祷告和施舍积聚于己身宝库者，必在上帝之中丰裕。他人为己积攒金钱，而你当为己积攒祷告与施舍。他人以笛声与音乐取乐，而你当以诗篇歌颂与赞美上帝为乐。有人在世俗享乐中寻得欢愉，而你当在上帝中寻得欢愉，因祂已为你及所有爱慕祂之人预备了荣耀的冠冕。

17)懈怠者在祷告时，心思只在于何时能听见「**阿门**」；然而，以清醒之心祷告的人，并不会因侍奉的漫长而感到沉重。

18)但愿先知所言不致降临于我们：「**他们口中说亲近我，心却远离我**」（以赛亚书 29:13）。

19)将锤子和铁砧安放于你的心智之中，并审视你心中的思绪；那些被发现不适宜的，便将其抛弃。

20)让邪恶的念头在灵魂中滋长，就如同让野草在菜园里蔓生一样，都是极坏的事。

21)海中之岛，能否阻止波涛拍打自身？——然而，岛屿却能抵挡波浪。同理，我们无法止息思绪的涌现，却能抗拒这些思绪。

22) От чего иногда душа побеждается помыслами? От того, что не противится им, но позволяет им входить внутрь, и они, находя там себе пищу, понемногу расстраивают душу.

23) Прежде, нежели укоренится в тебе страсть, вырви ее из себя, и прежде нежели даст отростки, исторгни корень ее из самых глубин. Ибо если попустишь ей укорениться в тебе, она возобладает над тобою.

24) Кто молится трезвенно, тот попаляет демонов; а кто молится рассеянно, над тем насмеются они.

25) Во время молитвы не заводи посторонней беседы, и не омрачится ум твой для молитвы.

26) Великий дар – слезы в молитве, а увлекаться бесовскими помыслами – то же, что смерть.

27) Сердце, падшее с высоты небесных мыслей, бесы делают привязанным к вещам земным: а когда пренебрежет оно тленным, тогда примет нетленное.

28) Горе вознесем ум: еще не много времени, и преидем отсюда, а «**яже уготовал еси, кому будут?**» (Лк. 12:20).

29) Пусть руки твои делают благое, чтоб мог ты и имеющему нужду подать (Еф. 4:28). И пусть сердце всегда будет обращено к Господу, и тогда будешь делать «**брашно пребывающее**», а «**не гиблущее**» (Ин. 6:27).

30) Молись Богу, проливая слезы пред Его благодатью; тогда молитва Твоя будет «**яко кадило**» (Пс. 140:2) пред Ним.

31) Пока не пренебрежет кто страхом Божиим, дотоле он не согрешит. Хочешь ли не грешить? Храни страх Божий.

32) Всегда пред очами имей Господа, потому что Он спасает уповающих на Него.

33) Пой, возлюбленный, духом пой и умом: «**Коль сладка гортани моему словеса Твоя: паче меда устом моим**» (Пс. 118:103).

34) Страх Божий в сердце твоём да будет тем же, чем оружие в руках воина: им отражай в

22)灵魂有时为何会被思虑所胜? 乃因其不加抵挡, 反而任由思虑侵入心内。思虑既在其中觅得滋养, 便渐渐地使灵魂烦乱不安。

23) 在你心中情欲尚未扎根之前, 将它连根拔起; 在它发出枝芽之前, 从最深处将它的根部拔除。因为若你容许它在你里面扎根, 它将胜过你。

24) 凡是清醒祷告的人, 他能焚烧魔鬼; 凡是散漫祷告的人, 魔鬼就会嘲弄他。

25) 祷告之时, 莫启他言, 以免心智蒙昧, 妨碍祈祷。

26) 祷告时流泪, 是极大的恩赐; 然而, 沉溺于邪恶的意念, 则无异于死亡。

27) 当心灵自崇高的属天思绪堕落时, 恶魔会使其依恋尘世之物; 而当它轻忽朽坏之物时, 便将领受不朽之福。

28) 让我们高举心意: 所剩时日无多, 我们便要从这里离去, 而「**你所预备的, 要归给谁呢?**」(路加福音 12:20)。

29) 愿你的双手行善, 好使你能施予有需要的人(弗 4:28)。愿你的心常转向主, 如此你便能做那「**存留的食物**», 而非「**朽坏的**」(约 6:27)。

30) 在神恩典前倾泪祷告吧, 如此你的祈祷便会在祂面前「**如同馨香之祭**」(诗篇 140:2)。

31) 除非人轻忽了对上帝的敬畏, 否则他不会犯罪。你渴望不犯罪吗? 那就持守对上帝的敬畏吧。

32) 常将主置于眼前, 因祂拯救仰望祂的人。

33) 歌唱吧, 我的挚爱, 以灵歌唱, 以心智歌唱: 「**你的言语, 在我口中何等甘甜, 比蜜更甜!**」(诗篇 118:103)。

34) 愿你心中的敬畏之情, 如同战士手中的兵器: 以此在谦逊中抵挡魔鬼施加于你的试探; 愿你的

смирennemудрии искушения, какие наводит на тебя диавол; да истончатся, как прах, враги твои от лица твоего. Будь смел; потому что не потерпишь поражения, имея такое оружие.

35) Страх Божий да будет всегда пред очами твоими, и грех не возобладает тобою. Не говори: «**сегодня согрешу, а завтра покаюсь**». Ибо о завтрашнем дне ничего нет у тебя верного. Будем сегодня каяться, а о завтрашнем дне попечется Господь.

36) Иной сидит праздно, а как скоро слышит призывающего на молитву, берется за дело; но ты, возлюбленный, не будь нерадив к службе Божией, чтоб просветилось око ума твоего.

37) Всем сердцем своим веруй в Господа, и во всякое время обретишь благодать Его. Если в Нем пребываешь, то не погубишь мзды своей.

38) Водолейные трубы употребляются в дело во время пожара, и слезы – во время искушений. Вода угашает пламень, а слезы во время молитвы угашают злые вождения.

39) Уповающий на Господа подобен человеку, который, когда неся с высоты, встретил вервь, висящую высоко над землею, и ухватившись за нее повис на ней, и вися непрестанно вопиет ко Господу о помощи, зная, что если ослабеет и выпустит вервь из обеих рук, то упадет и разобьется до смерти.

40) Всякий день будем просить у Господа слез сокрушения, чтобы, когда станем плакать о грехах своих, процвела душа наша, избавившись от греховной засухи.

41) При всегдашнем памятовании о Господе удаляются от души гнусные страсти, как злодеи при приближении военачальника; чрез это же устрояется Св. Духу чистое жилище. Но где нет памятования о Боге, там господствует мрак и зловоние, там совершается всякое негодное дело.

42) Возлюбим благоговение: пусть ругаются над нами, пусть наносят нам удары; мы не оставим его. Ибо это сокровище, исполненное благ. Оно преклоняет Бога воззреть на того, кто приобрел оное, по написанному: «**на кого воззрю, токмо на кроткого и молчаливого и трепещущаго словес Моих?**» (Ис. 66:2). И блажен кто все презрит ради благоговения.

敌人如尘土般，在你面前消散。鼓起勇气；因为你拥有如此兵器，便不会遭受挫败。

35) 愿对上帝的敬畏常在你眼前，罪恶就不会胜过你。不要说：「**今天我犯罪，明天我将悔改。**」因为关于明天，你没有任何确凿的。让我们今天悔改，而明天自有主来眷顾。

36) 有些人闲坐无事，但一听到有人召唤祷告，就立刻动身去忙碌。然而，你，我亲爱的，在服事上帝的事情上切勿懈怠，好使你心智的眼目得以明亮。

37) 你当全心信赖主，如此便会时时蒙受祂的恩典。若你常在祂里面，你的赏赐便不会失落。

38) 水管在火灾时投入使用，而泪水则在试探时涌流。水能扑灭火焰，而泪水在祷告时能熄灭邪恶的欲望。

39) 倚靠主的人，如同这样一个人：他从高处坠落之际，遇见一根悬在离地甚高之处的绳索。他抓住绳索，便悬吊其上，持续地呼求主的帮助，因他深知，若他力竭，双手放开绳索，他必将坠落并粉身碎骨。

40) 每日我们当向上主祈求痛悔的泪水，如此，当我们为罪痛哭时，我们的灵魂便会繁盛，摆脱罪孽的干涸。

41) 倘若我们时常忆念主，则污秽的激情便会从灵魂中遁离，犹如恶徒在将帅临近时仓皇而逃。藉此，圣灵得以预备一所洁净的居所。然而，若无对神的忆念，则黑暗与恶臭便会盘踞，一切不洁之事亦由此滋生。

42) 让我们爱慕那敬畏之心：任凭他们讥诮我们，任凭他们打击我们；我们绝不离弃它。因为这是一份满载恩惠的珍宝。它能使上帝垂顾那获得此宝之人，正如经上所记：「**我看顾谁呢？就是那谦卑、安静，又因我言语而战兢的人。**」（以赛亚书 66:2）。那为着敬畏之心而轻视万物的人，是有福的。

43) Будем трезвиться молясь, чтоб не впасть в искушение. Будем поучаться словесам Духа Святого, чтобы вникнуть нам в писание, и, не держа в руках книги, иметь в уме глаголы Божий.

44) Не останавливайся на нечистых помыслах, чтоб не довели они тебя до срамного исполнения их на самом деле; но гнушайся ими, и отгоняй их от себя, чтобы ум твой был в покое. Молись Господу, чтобы просветил очи сердца твоего; ибо «невозможная у человека возможна у Бога» (Лк. 18:27). Став на молитву, не рассеивайся, чтоб не оказаться небрежным.

45) Трезвись ежечасно; потому что в час, в который не чаешь, пошлет Господь за тобою, чтоб взять тебя в житницу жизни, в сонм праведных, и чтоб наконец упокоился ты там, где нет ни брани, ни врага.

46) Блажен, кто имеет попечение о следующих трех вещах: упражнении в молитве, рукоделии и размышлении. Ибо написано: «Упразднитеся и разумеете, яко Аз есмь Бог» (Пс. 45:11); и еще: «Нищ есмь аз, и в трудех от юности моя» (Пс. 87:16); и еще: «и в законе Его поучится день и ночь» (Пс. 1:2).

47) Одному брату пред бдением помысл внушал, говоря: сегодня дай себе отдых и не вставай на бдение. Но он отвечал помыслу: рассуди, что завтра не встанешь, поэтому лучше надо встать сегодня.

48) Прекрасна молитва с воздыханиями и слезами, особенно если слезы проливаем безмолвно. Кто молится с ведением и верою, тот зрит пред собою Господа, так как «о Нем живем, движемся и есмы» (Деян. 17:28).

49) Если окаменело сердце твое, плачь пред Господом, чтобы источил Он на тебя озарение ведения.

50) Всем сердцем своим уповай на Господа, и удобно избежишь злодейских козней. Ибо Господь не оставит без призрения работающих Ему.

51) С помощью Божественного огня должны мы противиться огню (страстных возбуждений).

52) Молись чаще с смиренным сердцем, как три отрока в печи огненной, и не делай из себя вертепа разбойников, предаваясь делам не дозволенным,

43) Когда с警醒之心祷告，方能免入试探。当领受圣灵之言教诲，方能深入经卷奥义。如此，即便手中无书，亦能心存上帝之言。

44) 不要停留在不洁的思想上，以免它们引导你实际做出可耻的行为；反而要厌恶并驱逐它们，好让你的心思得享安宁。要向主祷告，求他光照你心眼的视线；因为「**在人所不能的事，在神却能**」（路加福音 18:27）。当你站着祷告时，不要心神散漫，以免显得怠慢。

45) 每时每刻都要保持清醒；因为在你不曾料想的时辰，主会派遣使者来召你，将你引入生命的谷仓，纳入义者的行列，最终让你在那无争无敌之境得享安息。

46) 有福之人，必将关顾以下三事：勤于祷告，手作之工，以及默想沉思。因为经上记着说：「**你们要歇下，要知道我是神**」（诗篇 46:10）；又说：「**我自幼受苦，几乎死亡**」（诗篇 88:15）；又说：「**惟喜爱上主的律法，昼夜思想，这人便为有福**」（诗篇 1:2）。

47) 在一次守夜礼前，有一个念头向一位弟兄低语，说道：「**今日你当休憩，勿再起身守夜。**」但弟兄回答那念头说：「**思量一番，明日你将无法起身，是以今日更当起身。**」

48) 带着叹息与泪水的祷告是美好的，尤其是当我们默默流泪之时。凡带着悟性与信心祷告的人，他会在自己面前看见主，因为「**我们生活、动作、存留都在乎祂**」（使徒行传 17:28）。

49) 如果你的心变得刚硬如石，当在主面前哭泣，好让祂为你倾注知识的启迪。

50) 你要全心全意地信靠上主，便能轻易避开邪恶的诡计。因为上主不会撇弃服事祂的人。

51) 借着神圣之火，我们必能抵御那（情欲激动之）火。

52) 要常常谦卑地祈祷，如同在火窑中的三位少年²那样。不要让自己成为藏匿盗匪的穴窟，沉

чтоб не постыдиться в день суда, когда откроются тайны человеческие.

53) Воздыхает сердце мое, и глаза мои вожделевают слез; но грех мой содержит в плену мой ум, чтобы не пришел я в сокрушение, и не стал с горькими слезами умолять Господа, не ввергать меня во тьму кромешную.

54) Иона во чреве китове вопиял в молитве: «да изыдет из истления живот мой... Господи Боже мой» (Ион. 2:7). Молитва сия проторгла бездну, рассекла воздух, достигла до неба, и вошла во уши Господу; лучше же сказать, Сам Господь, наполняющий вселенную, не далек был от искреннего Своего служителя.

55) Всем сердцем внимай псалмопению и чтению божественных писаний, – и тук их впивай душою своею, как младенец питающийся сосцами.

56) Не расслабевай от приходящих тебе помыслов. Но когда придет тебе на мысль лукавый помысл, воззови ко Господу со слезами, говоря: Господи, будь милостив ко мне грешному, и прости меня, Человеколюбец! Отгони от нас лукавого, Господи! Бог – сердцеведец, и знает помышления, происходящие от злонравия; но знает также и помышления, бывающие у нас по злобе бесов. Но знай и то, что в какой мере будешь подвигаться и терпеть, работая Господу, в такой будут очищаться и ум твой, и помышления твои.

57) Как осмеливаются иные оставлять службу Божию и уходить до отпуска без всякой нужды? – Ужели, когда ты позван на вечерю к богатому человеку, осмелишься встать из среды возлежащих с тобою, и пойти домой? Не будешь ли терпеливо ждать, пока встанут все вместе?

58) Будем непрестанно принуждать себя к делу Божию, – чтобы Господь пришел, нашел нас бодрствующими, и сподобил блаженства Своего; ибо Сам Он сказал: «Блажени раби тии, ихже пришед Господь обрящет бдящих» (Лк. 12:37). Будем же друг друга умолять и возбуждать к славословию Господа нашего, Иисуса Христа.

ноты на не позволено поведение-м, чтобы в суде-дня, когда тайны человеческого.

53) Я сердце вздыхаю, и глаза мои слезы ждут; но грех мой в плену ума моего, чтобы не пришел я в сокрушение, и не стал с горькими слезами умолять Господа, не ввергать меня во тьму кромешную.

54) Иона в кита чреве вопиял в молитве: «да изыдет из истления живот мой.....主——我的神啊!» (拿 2:7) Эта молитва проникла в бездну, разбила воздух, достигла неба, и вошла в уши Господа; лучше же сказать, Сам Господь, наполняющий вселенную, не далек от искреннего Своего слуги.

55) Всю душу внимай псалмопению и чтению священных писаний, – и впитывай их душою своею, как младенец сосет грудь.

56) Не расслабься от приходящих тебе мыслей. Но когда придет тебе на мысль лукавая мысль, воззови к Господу со слезами, говоря: Господи, будь милостив ко мне грешному, и прости меня, Милосердный! Отгони от нас лукавого, Господи! Бог – сердцеведец, и знает помышления, происходящие от злонравия; но знает также и помышления, бывающие у нас по злобе бесов. Но знай и то, что в какой мере будешь подвигаться и терпеть, работая Господу, в такой будут очищаться и ум твой, и помышления твои.

57) Как осмеливаются некоторые оставлять службу Божию и уходить до отпуска без всякой нужды? – Ужели, когда ты приглашен на вечерю к богатому человеку, осмелишься встать из среды лежащих с тобой, и пойти домой? Не будешь ли терпеливо ждать, пока встанут все вместе?

58) «Мы должны постоянно принуждать себя к делу Божию, – чтобы Господь пришел, нашел нас бодрствующими, и сподобил блаженства Своего; ибо Сам Он сказал: «Блаженны рабы твои, которых ты найдешь бдящими» (Лк. 12:37). Поэтому давайте друг друга призывать и возбуждать к славословию Господа нашего, Иисуса Христа.»

² [В квадратных скобках указывается страница цитаты по кн.: Свт. Феофан. О молитве и духовной жизни. М.: Правило веры. 2005. 方括号中的数字表示引文在以下书中的页码: 圣隐士费奥凡。《论祈祷与灵性生活》莫斯科: 信仰准则出版社, 2005 年。

59) Припади к Царю славы, исповедуя грехи свои; у Него множество щедрот. Кто хочет дойти до земного царя, тех останавливают стражи у врат, гонят прочь воины и служители; они приносят дары князьям, чтобы успеть в своем намерении. А ты, приступая к Царю всяческих, не бойся ничего такого. Ему не нужны дары, некому взять их и остановить тебя: потому что непамятозлобив Он есть, человеколюбив **«и раскаявайся о злобахчеловеческих» (Иои. 2:13)**. Приступая же к Нему, приступай не с лицемерием, не с двоедушием, но с чистою совестью. Прежде нежели скажешь что-нибудь, Он предвидит, о чем будешь говорить; и прежде нежели отверзешь уста свои, наперед знает, что у тебя на сердце. Не колеблись и не скрывай своего недуга. Врач не жесток, но сострадатель, врачует словом. Он – неиссякающий источник, источающий людям исцеление. Если хочешь спастись, не отвергнет тебя Сказавший: **«Аще убо вы, лукави суще, умеете даяния блага даяти чадом вашим, кольми паче Отец ваш небесный даст блага просящим у Него» (Мф. 7:11)**.

60) Молись, исповедуйся; молитве же и исповеданию да содействуют и дела; **«да исправится молитватвоя, яко кадило пред Богом» (Пс. 140:3)**; и услышишь от Господа: **«велия вера твоя: буди тебе якоже хочещи» (Мф. 15:28)**.

61) Псалом да будет непрестанно в устах твоих; уста да поют, а ум да молится. Призываемое имя Божие прогоняет бесов, освящает псалмопевца. Псалом – тишина души, он вознаграждает миром. Псалом – привлечение Ангельской помощи, оружие против страха ночного, успокоение от дневных трудов. Псалом и из каменного сердца вызывает слезы. Псалом – дело Ангелов, небесное жительство, духовное кадило. Псалом, радость боголюбцев: он напоминает суд, возбуждает душу к Богу, сликовствует с Ангелами. Где псалом с сокрушением, там и Бог с Ангелами.

62) Прекрасно **«всегда молиться и не стужати [си]»**, как говорит Господь (Лк. 18:1). И Апостол еще говорит: **«Непрестанно молитесь» (1 Сол. 5:17)**, т. е., и ночью, и днем, и всякой час. Не только входя в Церковь, но и в другие часы не оставляй о сем попечения; напротив того работаешь ли, спишь ли, или находишься в дороге, или ешь, или пьешь, или лежишь, – не перерывай молитвы; ибо не знаешь, когда придет требующий души твоей. Не

59)俯伏于荣耀之君面前，忏悔你的罪孽；祂拥有无穷的恩典。那些欲觐见地上君王之人，会被守卫拦在门外，士兵与仆役会驱逐他们；他们需向诸侯献上贡品，方能达成所愿。然而，你啊，当你走向万有之君时，无需惧怕这一切。祂不需要礼物，也无人会收取礼物或阻拦你：因为祂不记仇，充满仁爱，**「并为人类的恶行而悔改」(约珥书 2:13)**。然而，当你靠近祂时，不要带着虚伪，不要怀着二心，而是要怀着纯净的良知。在你开口之前，祂已预知你将要说什么；在你张口之前，祂已预知你心中所思。不要犹豫，不要隐藏你的病痛。医者并非残忍，而是充满怜悯，以言语医治。祂是取之不尽的源泉，为世人倾泻治愈。如果你渴望得救，那曾说**「你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求祂的人吗？」(马太福音 7:11)**的主，绝不会弃绝你。

60) 祷告，忏悔；让祷告与忏悔也与行为相辅相成，因为**「愿我的祷告如香陈列在你面前」(诗篇 140:3)**；你将听到主说：**「你的信心是大的，照你所愿的，给你成全了吧！」(马太福音 15:28)**。

61) 愿诗篇不绝于你的口中；愿口中歌唱，心中祷告。呼唤上帝之名能驱逐邪魔，圣化歌咏者。诗篇是灵魂的宁静，它以平安为报。诗篇能引来天使的助佑，是抵御夜间恐惧的武器，是白日劳苦的慰藉。诗篇甚至能使石心流泪。诗篇是天使的工作，是天上的居所，是灵性的香炉。诗篇是爱神者的喜乐：它提醒审判，激动灵魂归向上帝，与天使同声赞颂。凡有诗篇和痛悔之处，那里就有上帝与天使同在。

62) **「常常祷告，不可灰心」**是多么美好啊，正如主所说**（路加福音 18:1）**。使徒也曾说：**「不住地祷告」(帖撒罗尼迦前书 5:17)**，这意味着，无论是夜晚，是白天，还是每一个时刻。不仅是进入教堂时，在其他时间也不要放弃这份关切；相反地，无论你是工作，是睡觉，还是在旅途中，还是吃喝，还是躺卧——都不要中断祷告；因为你不知道何时会有索取你灵魂的到来。不要等待主日，或节日，不要辨别地方的差异，

жди воскресного дня, или праздника, не разбирая различия мест, но, как сказал пророк Давид, молись «на всяком месте Владычества его» (Пс. 102:22). Посему в церкви ли ты, или у себя дома, или в поле, пасешь ли овец, занимаешься ли постройкой, – не оставляй молитвы; и, когда можно, преклони колена, а когда невозможно, молись умом, – и вечером, и утром, и в полдень.

63) Вместо щита, ограждай себя честным крестом, запечатлевая им свои члены и сердце. И не рукою только полагай на себе крестное знамение, но и в мыслях запечатлевай оным всякое свое занятие: и вход свой, и исхождение свое во всякое время, и сидение свое, и восстание, и одр свой, и какое ни проходишь служение, прежде всего запечатлей (крестным знамением) во имя Отца и Сына и Святаго Духа.

64) Вместо лука, простирай руки свои на молитву, как написано: «и положил еси лук медян мышца моя» (Пс. 17:35). Ибо действительно лук медян на врагов – руки, простертые в молитве, приносимой в ведении; это стрела метко пущенная натянувшим лук. Если позволишь скитаться помыслу, то уподобишься человеку, который держит в руках лук, но не умеет наметить стрелу в противника, а пускает ее наугад. Испугает ли когда врага твоего этот удар, если держишь в руках лук, и не в него, а наугад пускаешь стрелу? Напротив, когда молится кто с ведением, не позволяет скитаться помыслам, и понимает, кто он, и Кому предстоит, и с Кем беседует; тогда молитва его приближается к Богу, тогда и враг сильно страждет, как пораженный стрелою в сердце.

65) Если и отказано будет тебе в получении прошения (не тотчас оно услышано будет), не переставай звать к Богу, не приходи в уныние, что не услышан. Вспомни Хананеянку и поревнуй ее терпению. Вспомни, как ей отказываемо было в получении просимого ею; а она все просила. Что же? отринул ли ее Господь в конец? Нет; но на малое время Он отказывал ей, а потом дал ей, чего просила, в наше научение, чтобы и мы, получив отказ, умели стоять в своем прошениях.

66) Если просишь чего-либо у Бога своего, то проси не так, чтобы непременно получить от Него, но предоставляя сие вместе Ему и Его воле. Например: часто угнетают тебя скверные помыслы, и ты печалишься о том, и хочешь умолить Бога, чтобы

и, как сказал пророк Давид, молись «на всяком месте Владычества его» (Пс. 102:22). Посему в церкви ли ты, или у себя дома, или в поле, пасешь ли овец, занимаешься ли постройкой, – не оставляй молитвы; и, когда можно, преклони колена, а когда невозможно, молись умом, – и вечером, и утром, и в полдень.

63) 与其以盾为护，不如以诚实之十字圣号守护己身，以此印记于肢体与心灵。不仅亲手划十字圣号，更要在意念中以其印证你所有的行止：无论是何时进出，无论是坐下还是起身，无论是安卧榻上，抑或履行任何职事，首要的，便是以圣号奉圣父、圣子、圣灵之名加以印证。

64) 与其手持弓箭，不如将你的双手伸展向祈祷，正如经文所写：「我的膀臂被你赋予铜弓的力量。」（诗篇 18:34）。因为，对抗仇敌的铜弓，确实就是那以智慧呈献的、伸向祈祷的双手；这便是拉弓者精准射出的箭矢。如果你任由思绪游荡，你便会像一个手持弓箭却不知如何瞄准敌人的射手，只能随意放箭。这样的打击，若你手握弓箭却漫无目的地射击，岂能惊吓到你的敌人？相反，当有人以智慧祈祷，不容许思绪游离，并深知自己是谁，知道自己站在谁的面前，与谁交谈时；那时，他的祈祷便能亲近上帝，那时，仇敌也会遭受剧烈的痛苦，仿佛被箭矢射中心脏一般。

65) 即便你的祈求未获应允（并非即刻蒙听），亦不可停止向神呼告，不可因未蒙垂听而灰心丧志。请忆起迦南妇人，并效法她的坚忍。回想她所求的如何被拒，而她却依旧恳求。结果如何呢？主是否终究弃绝了她？不；祂只是短暂地拒绝了祂，随后便赐予她所求的，以此教导我们，即便是遭遇拒绝，我们亦当学会持守自己的祈求。

66) 若你向你的神有所求，不要坚持非得从祂那里得着，而应将此事全然交托于祂，顺从祂的旨意。例如：你常被污秽的思想所困扰，为此感到忧伤，并愿恳求神，使你摆脱这争战。然而，我

освободиться тебе от брани. Но нередко на пользу тебе служит это, брат мой. Ибо сказываю, что часто сие бывает с тобою, чтобы ты не превозносился, но был смиренномудр. Посмотри на сего столпа Апостолов, как ему, к его пользе, дан был «**пакосник плоти, аггел сатанин, да пакостиемудеет**» (2Кор. 12:7). Для чего же? Да не превозносится. Если такому мужу дан был этот урок, чтобы не превозносился, то коль ми паче нам немощным «и мнящимсебе быти что» (Гал. 6:3) нужно терпеть мучение (тиранию греха), чтобы не превозноситься. Также, если постигла тебя какая скорбь или теснота, не проси, чтобы непременно тебе избавиться от них, потому что и сие нередко бывает полезно. И еще, если просишь о получении чего-либо, не проси, чтоб непременно получить это. Ибо, сказываю, что ты, как человек, часто считаешь для себя полезным, что нередко бывает для тебя бесполезно. Но если оставишь волю свою, и решишься ходить по воле Божией, то будешь безопасен. Многие, достигнув вождеваемого ими, в последствии приходили в раскаяние, а нередко выпадали и в великие беды. Послушай, что говорит Апостол: «**не вемы, якоже подобает молитися**» (Рим. 8:26). Итак, что полезно и назидательно для каждого из нас, знает сам Бог; потому и предоставь это Ему. Говорю же сие не с тем, чтобы воспрепятствовать тебе обращаться с прошениями своими к Богу; напротив того умоляю тебя просить Его о всем, и малом и великом. И вот что говорю тебе: когда молишься и открываешь пред Ним, что у тебя на сердце, говори Ему так: «**обаче Твоя воля, а не моя**» (Лк. 22:42). «**Открый ко Господу путь твой и уповай на Него, и Той сотворит**» (Пс. 36:5). Посему, если просишь чего у Бога, твердо стой в своем прошении (со всем усердием и неотступно молись); но открывая пред Ним нужды свои, говори: ежели есть, Владыко, воля Твоя, чтобы состоялось сие, то соверши, и сделай успешным; а ежели нет на сие воли Твоей, непусти совершиться сему, Боже мой! Подкрепи только и сохрани душу мою, да буду в состоянии перенести сие.

67) Много потребно борьбы и тайного, невидимого труда; должно всегда производить испытание помыслов и изнемогшие чувства души нашей непрестанно упражнять в различении доброго и худого, и ослабевшие душевные члены возгревать стремлением ума к Богу и тщанием, к Нему всегда прилепляясь умом своим, чтобы при помощи

брат мой, это часто тебе полезно. Потому что я тебе говорю, это часто приходит к тебе, чтобы ты не стал骄傲自满, а наоборот, смирись. Посмотри на столп Апостолов, как ему, для его пользы, дан был «**плотский демон, сатанинский ангел, да извратит плоть**» (2 Кор. 12:7). Для чего? Чтобы не превозносился. Если такому мужу дан был этот урок, чтобы не превозносился, то коль тебе, мы же немощные «и считающие себя чем-то» (Гал. 6:3) нужно терпеть мучение (тиранию греха), чтобы не превозноситься. Также, если постигла тебя какая скорбь или теснота, не проси, чтобы непременно тебе избавиться от них, потому что и это нередко бывает полезно. И еще, если просишь о получении чего-либо, не проси, чтобы непременно получить это. Ибо, говорю тебе, ты, как человек, часто считаешь для себя полезным, что нередко бывает для тебя бесполезно. Но если оставишь волю твою, и решишься ходить по воле Божией, то будешь безопасен. Многие, достигнув желаемого ими, впоследствии приходили к раскаянию, а нередко попадали и в великие беды. Послушай, что говорит Апостол: «**мы не знаем, как подобает молиться**» (Рим. 8:26). Итак, что полезно и назидательно для каждого из нас, знает сам Бог; потому и предоставь это Ему. Говорю же тебе не с тем, чтобы помешать тебе обращаться с прошениями к Богу; напротив того умоляю тебя просить Его обо всем, и малом и великом. И вот что говорю тебе: когда молишься и открываешь перед Ним, что у тебя на сердце, говори Ему так: «**да будет твоя воля, а не моя**» (Лк. 22:42). «**Открой Господу путь твой и уповай на Него, и Он сотворит**» (Пс. 36:5). Поэтому, если просишь чего-либо у Бога, твердо стой в своем прошении (со всем усердием и неотступно молись); но открывая перед Ним нужды твои, говори: если есть, Владыко, воля Твоя, чтобы состоялось это, то соверши, и сделай успешным; а если нет на это воли Твоей, не позволяй совершиться этому, Боже мой! Подкрепи только и сохрани душу мою, чтобы я был в состоянии перенести это.

67) Здесь требуется борьба и тайная, невидимая работа; нам нужно постоянно производить испытание мыслей и истощившие чувства души нашей упражнять в различении доброго и худого, и ослабевшие душевные члены разогревать стремлением ума к Богу и тщанием, к Нему постоянно прилепляясь умом своим, чтобы с помощью

Божией благодати, по апостольскому изречению, быть в единый дух с Господом. И сию тайную борьбу, помышление о Боге и труд надобно иметь всем нам, – и днем, и ночью, и при всяком исполнении заповеди, молимся ли или служим, или едим, или пьем, или другое что делаем.

68) Патриарх Авраам священнику Божию Мельхиседеку принес в дар лучшее из добычи, и за сие получил от него благословения. Что сим гадательно дает разуметь Дух, возводя к высшему созерцанию? Не то ли, что всегда должны мы приносить Богу высшее и первое, тук всего состава нашего т. е. самый ум, самое расположение, самый правый помысл наш, самую силу любви в душе нашей, начаток целого нашего человека, священную жертву сердца, лучшие и первые из правых помыслов, непрестанно упражняясь в памятовании о Боге, в размышлении и любви? Ибо таким образом можем ежедневно иметь приращение в любви божественной, вспомоствуемые божественною силою самого Бога. И тогда бремя заповедей покажется для нас легким, и мы исполним их чисто и безукоризненно, при содействии нам самого Господа нашего.

69) Главное в добром рвении и верх добрых дел есть постоянное пребывание в молитве, которою чрез испрашивание у Бога можем ежедневно приобретать и прочие добродетели; потому что у единого Бога благодать. В молитве божественным посещением, в достойных его, производится некое таинственное общение духовной деятельности и уединение расположения и самого ума в неизреченной любви к Господу; и в небесные восторги любви, в пламенную приверженность, ежедневно вовлекается духовною любовью к Богу тот, кто принуждает себя постоянно пребывать в молитвах, как сказано: «Дал еси веселие в сердце моем» (Пс. 4:8). И Господь говорит: «царствиенебесноевнутри вас есть» (Лк. 17:21). А сие пребывание царствия внутри нас что иное означает, как не небесное веселие, действительно производимое в душе достойной? Ибо если в царстве небесном наслаждение, и радость, и духовное веселие в вечном свете будут иметь святые, то здесь еще святые и верные души удостоиваются получить залог и начаток сего чрез действительное общение Духа.

昼夜,无论执行何等诫命,或祈祷,或侍奉,或饮食,或行他事。

68) 亚伯拉罕宗祖将战利品中最好的献给上帝的祭司麦基洗德,并因此得到了他的祝福。圣灵藉此暗中启示我们什么,将我们提升至更高的默观境界? 岂非我们应当时常将我们本质中最高贵、最首要的部分献给上帝,即我们整个存在的丰腴——我们最纯粹的心智、最真挚的倾向、最正直的意念、我们灵魂中最深沉的爱之力,我们全人的初熟果实,一颗圣洁的心祭,以及最美好、最首要的正直思绪,藉由不懈地操练对上帝的忆念、沉思和爱? 因为唯有如此,我们才能在神圣之爱中日日精进,蒙受上帝神圣力量的扶助。届时,诫命的重担对我们而言将显得轻省,我们将藉着我们主自身的协助,纯全无瑕地遵行它们。

69) 善行中最要紧的,也是一切善事的极致,便是恒常地置身于祷告之中。通过祷告,我们向上帝祈求,便能日日获得其他的德行;因为唯独上帝拥有良善。在祷告中,那神圣的造访,在配得之人身上,生发出一种灵性活动与超然心志的奥秘交融,甚至将心智本身也带入对主无法言喻的爱中。每日,那凡强迫自己恒常祷告的人,借着对上帝灵性的爱,被引入到天上的狂喜之爱与炽热的依附之中,正如经上所言:「你使我心里快乐」(诗篇 4:8)。主也曾说:「神的国就在你们心里」(路加福音 17:21)。而这国度在我们心里恒常的同在,除了那在配得的灵魂中切实生发的天上喜乐,又能意指什么呢? 因为如果圣徒们将在天国永恒的光明中享受欢愉、喜乐和灵性的快慰,那么在此世,圣洁与忠信的灵魂便已蒙受恩典,通过圣灵切实地相交,得到这恩典的凭据与初熟的果实。

70) Желаящий постоянно пребывать в молитве должен принять обширнейший подвиг, великий труд и непрестанное старание: потому что постоянному пребыванию в молитве есть много греховных препятствий: сон, уныние, отяжеление тела, кружение помыслов, беспорядочность ума, нерадивость, нетерпение, расслабление, и другие тонкие внушения злобы: за сим следуют скорби, восстания самых лукавых духов, которые ведут брань с душою, в действительности непрестанно взыскующе Бога, противоборствуют ей до крови, и возбраняют приблизиться к Богу. Посему ему должно мужаться со всею трезвенностию и тщательностию, и со всяким усилием душевным и телесным, в терпении всякого рода. Как действительно несущий на себе крест, непрестанно да пребывает он в борении, и в великом труде, и в плаче, и в скорби ради царствия, не расслабевая, не предаваясь кружениям греховных помыслов, или сну, или унынию, или расслаблению, или смущению ума, не предаваясь мыслию чему-либо неподобающему и неудовлетворяясь телесным только коленопреклонением, между тем как ум находится в смущении и кружении.

71) Кто всецело посвящает себя всегда Богу, и без всякого нерадения употребляет возможные по его силам тщательность и труд, с несомненною верою всегда от Бога надеясь избавления с помощью благодати Христовой, тот удостаивается, по благодати Божией, взойти на самый верх непоколебимой добродетели и любви. Совершенный христианин всякую добродетель, и все превосходящие природу нашу совершенные плоды Духа, как-то: истинную и неизменную любовь и мир, долготерпение и благодать, кротость и терпение, веру и смиренномудрие, и прочие дела истинной добродетели, производит с услаждением и духовным удовольствием, как естественные и обыкновенные, уже без утомления и легко, не борясь более с греховными страстями, как совершенно искупленный Господом, как сподобившийся сделаться чистым жилищем Его, и возбуждаемый к добродетелям божественною силою, в радовании и веселии от Святого и достопоклоняемого Духа приобретший совершенный преобладающий в сердце мир Христов. Такой человек, по причине действенного вселения в нем Святого Духа, не только подобное делание добродетелей совершает уже с великим наслаждением, без утомления, но легко и удобно

70) 凡渴望恒常沉浸于祷告的人，必须担负一项广袤的苦修，一项巨大的劳作，以及不懈的努力。因为，对于持续的祷告生活，存在着诸多罪恶的阻碍：睡意，沮丧，身体的沉重，思绪的缭乱，心意的散漫，懈怠，不耐，松弛，以及其他隐微的邪恶诱惑。紧随其后的，是悲伤，是那些最为狡猾的恶灵的攻击，它们与那在实相中不断寻求上帝的灵魂争战，与它搏斗直至流血，并阻止它亲近上帝。

因此，他必须以全备的清醒与勤勉，以及全部身心的力量，在各种忍耐中，勇敢前行。他当如实实在背负十字架的人一般，不间断地置身于争战之中，置身于巨大的劳作之中，置身于因天国而发的哀哭与悲伤之中，不松懈，不屈服于罪恶思绪的纷乱，不屈服于睡意、沮丧、松弛或心意的困扰。思想上不陷入任何不当之事，也不仅满足于身体上的跪拜，而心意却处于困惑与纷乱之中。

71) 谁若将自身全然奉献予上帝，从不懈怠，竭尽所能地投入细致与辛劳，并以不动摇的信心，恒常仰望从上帝而来的救赎与基督恩典的扶助，则他必蒙上帝的慈恩，得以登临那坚不可摧之德行与爱德的巅峰。

一位完善的基督徒，他所行的一切美德，以及超越我们本性、由圣灵所结的全然果实——诸如真挚不变的爱与平安，恒忍与良善，温柔与耐心，信德与谦卑，以及其他一切真实美德之行——皆是在喜悦与属灵的愉悦中生发，如同自然寻常之事，毫不倦怠，轻松自如。他不再与罪恶的激情争战，因他已全然蒙主救赎，配得成为主洁净的居所，蒙神圣之力激励以行美德。在圣而可敬之圣灵所赐的欢欣与喜乐中，他已获得那在心中全然主宰的基督的平安。

这样的人，因着圣灵在他里面切实的居留，不仅能以极大的享受、毫不疲倦地行此美德，更能轻便地承担最艰难的事，例如基督的苦难。蒙圣灵加固，他怀着极大的渴望许下为基督受苦的誓言——他甘愿赤身露体，忍受饥饿，为着主忍耐一切的苦难，承受仇恨、羞辱、毁谤，成为世上的渣滓，最终甚至被钉十字架，并承担那愚拙之名。因为圣灵在他里面最完备的居留，以及未来不朽的、复活之希望所赐予那不朽而切实的安慰，使他预备好，能以极大的甘甜承受基督的苦

восприимлет на себя труднейшее, как-то, страдания Христовы. Укрепляемый Духом с великим вожделением дает Он обет пострадать за Христа, – и готов бывает быть в наготе, голоде, терпеть всякое злострадание ради Господа, подвергаться ненависти, бесчестию, злоречию, стать как бы отребием мира сего, и наконец быть распинаемым и принимать на себя юродство. Ибо самое полное вселение в него Духа Святого, и нетленное, действенное утешение будущю, бессмертною, надеждою воскресения приуготовляет его к тому, что страдания Христовы приемлет с великим услаждением. Таков истинно прилепившийся к Господу и сделавшийся “един дух” с Ним (1Кор. 6:17).

72) «Начало премудрости страх Господень» (Пс. 110:10). Тот и мудр, кто боится Господа. А кто боится Господа, тот соблюдает все заповеди Его, вполне творит волю Его, и исполняет всякое слово Его. Итак приобрети страх Божий, – и Он увенчает тебя венцем жизни.

73) Кто боится Бога, тот выше всякого страха; он устранил от себя и далеко оставил за собою все ужасы века сего. «Предзрех Господа предо мною, да не убоюсь и да не подвижуся», говорит исполненный страха Божия Давид (Пс. 15:8). Ни пред ужасами мира сего, ни пред страхованиями лукавого не приходит в страх и трепет тот, кто боится Бога. Даже сатана боится того, кто боится Бога, и полчища его содрагаются пред тем, кто исполняет заповеди Божии.

74) Кто грешит, от того далек Бог; и потому лукавый исполняет его страха; – и всегда живет он в мучительной боязни.

75) Градом убежища для нас ныне покаяние. И не далеко, но близко оно: каждый стоит при дверях его. Долго надо было еврею бежать (до града убежища), – и едва только мог он спастись, а иногда и не спасался. Этот же град нашего убежища сам спешит на встречу грешникам. Благословен Благий, Который тебя, покаяние, даровал нам градом нашего убежища.

76) Евреи оставляли грады убежища, когда (миновала беда); а мы навсегда должны оставаться в нашем граде убежища.

н. Это便是那真正与主紧密相连，并与祂「成为一体」（哥林多前书 6:17）之人。

72) 「敬畏上主是智慧的开端」（诗篇 111:10）。那敬畏上主的人，才是真正的智者。敬畏上主的人，必谨守祂的一切诫命，完全遵行祂的旨意，并成就祂的每一句话语。因此，请你获取对上主的敬畏之心，祂便会以生命的冠冕为你加冕。

73) 那敬畏上帝的人，超乎一切恐惧之上；他已将世间所有的恐怖从自身中除去，远远抛在脑后。「我将上主常摆在我面前，因他在我右边，我便不至于摇动，」大卫（诗篇 16:8）——那满怀敬畏上帝之心的人如是说。面对世间的恐怖，或是邪恶者的恐吓，敬畏上帝的人都不会感到惊恐颤抖。就连撒旦也畏惧敬畏上帝之人，它的军队在那些遵行上帝诫命的人面前也会战栗。

74) 凡人犯罪，上帝便远离他；因此，那恶者以恐惧充满他；——于是他常生活在痛苦的惊惧之中。

75) 悔改，便是我们如今的避难之城。它不远，却近在咫尺：人人皆立于其门前。古时的犹太人必须长途奔逃（往避难之城），才勉强得以保全性命，有时甚至无法幸免。然而，我们这避难之城却主动奔向罪人。蒙福哉，那良善者，祂赐予我们你——悔改——作为我们避难之城。

76) 希伯来人会于（祸患过去后）离开庇护之城；然而我们，却必须永远长居于我们的庇护之城中。

77) Тебя умоляю, Господи, в Твою дверь ударяю, Благий! Отверзи мне по неложному обетованию Твоему: «толцые, и отверзется вам» (Мф. 7:7). Се, умоляю, как научен Тобою; даруй мне, Господи, как обетовал. Не золота прошу. Изглаждение грехов лучше золота, прощение – драгоценнее сокровищ.

78) Будем умолять Господа, пока не возвратим себе рукописаний своих: возвысим глас сетования, прольем реки слез, да расторгнутся сердца наши от вздыханий, пока не получим отпущения грехов.

79) «Обратитесь ко Мне... и обращусь к вам», говорит Господь чрез Пророка (Зах. 1:3). Итак обрати сердце свое к молитве, чтобы обратилась к тебе благодать Его. Иди путем покаяния, чтобы сретило тебя человеколюбие Его.

80) Не с двоедушным сердцем приближайся к Испытующему все помышления наши, и не двояким путем иди к Ведущему сокровенное.

81) Молитва нигде не погрязает, и погрязших подымлет она на высоту; молитве ничто не полагает преград, потому что у ней духовные крылья. Молитвою побеждают праведники, молитвою возвращаются к жизни грешники.

82) Духовный рай есть церковь, в ней – древо жизни, святой жертвенник примирения, источающий жизнь верным, возлюбившим жизнь. Итак обогащайтесь, наслаждайтесь дарами, какие уготовал для вас Отец.

83) Приидите, – и ночью будем воспевать хвалу Богу, и подражать сонмам Ангелов, которые непрерывно восхваляют Его. И Спаситель наш, когда подвигнется и приидет сопровождаемый Ангелами, видя бодрствование и бдение наше, назовет нас благими рабами, и посадит за трапезу Свою.

84) «Бдите и молитесь», сказал Господь наш ученикам своим (Мф. 26:41); ибо не знаете, в какой час придет смерть, и возьмет вас из временной жизни сей, чтобы пошли вы туда, и дали там ответ. Пока здесь еще вы, братия, приносите покаяние, и просите себе оставления грехов.

85) Тело, которое утруждало себя в молитвах, в день воскресения воспарит по воздуху, без посрамления будет взирать на Господа своего, с Ним войдет в

77) 主啊, 我恳求祢, 叩响祢的门, 我的良善者啊! 求祢照着祢那真实不渝的应许为我敞开: 「叩门, 就给你们开门」 (马太福音 7:7)。看哪, 我照着祢所教导的恳求; 主啊, 求祢照着祢所应许的赐予我。我并非求金银。罪恶的涂抹胜过金银, 赦免比财宝更为珍贵。

78) 让我们恳求上主, 直到我们取回自己的契约; 让我们高声悲叹, 泪水如河倾泻, 让我们的心因叹息而破碎, 直到我们得到罪孽的赦免。

79) 「你们要转向我, 我就转向你们,」主藉着先知说 (撒迦利亚书 1:3)。因此, 请将你的心转向祷告, 好让祂的恩典也转向你。行走在悔改的道路上, 好让祂的慈爱来迎接你。

80) 切莫以心怀二意靠近那鉴察我们一切思念的主, 亦不要循着两条路径走向那洞悉隐秘者。

81) 祈祷无处不洁净, 它能把沉沦之人高举至圣境; 祈祷无物可阻, 因它生有灵性的翅膀。义人借祈祷而得胜, 罪人凭祈祷而复生。

82) 灵性之天堂即是圣教会, 其中有生命之树, 亦有圣洁之和解祭坛, 为凡爱慕生命并忠心信靠者涌流生命。是以, 愿尔等得享丰盛, 尽情领受圣父为尔等所预备之恩赐。

83) 「来吧,」——让我们在夜间歌颂赞美上帝, 效法天使的队伍, 他们不间断地赞美祂。而我们的救主, 当祂被感动并带着天使降临之时, 看见我们的警醒与守夜, 必称我们为良善的仆人, 并使我们入席祂的筵席。

84) 「警醒祷告,」我们的主对他的门徒们说 (马太福音 26:41); 因为你们不知道, 死亡会在何时降临, 将你们从这暂时的生命中带走, 以便你们去到那里, 并在那里交账。趁你们仍在此地, 弟兄们, 悔改吧, 为自己祈求罪过的赦免。

85) 那在祷告中劳苦的身体, 在复活之日将腾空而起, 毫无愧怍地仰望其主, 并与祂一同进入光

чертог света, и будет там любезно Ангелам и
человекам, которые здесь также утруждали себя
бдениями и молитвами.

86) Всегда нам надобно с готовностью пребывать в молитве; потому что молитва – весьма великое дело: она доходит даже до Бога. Когда молитва с любовью возносится к Богу, чтоб собеседовать с Ним, тогда отверсты для нее горние врата и никто не попрепятствует ей войти в них. Не задержат ее Ангелы, не остановят Огнестранные, как скоро пожелает она войти и получить от Бога исполнение просимого. Поэтому всякий возлюби молитву, и бодрственно упражняйся в ней и день и ночь. Будем неослабно молиться.

87) Непрестанно пребывая в молитве, и не ослабевая в молитвах. Проси Хранителей, чтобы они были стражами отверзтых дверей в членах твоих. Тщательно охраняй семь отверзтых дверей; потому что ими вторгаются разбойники, чтобы расхитить убранство души твоей, и повредить черты образа, столь любезного Богу.

88) «Царствие Божие внутри... есть» (Лк. 17:21) .
Войди в самого себя, ищи усердной, и без труда
найдешь. Удались с распутия забав, с пагубного пути
похотей, из дебри корыстолюбия и вредных
сообществ. Войди в себя, живи в себе самом, в
прекрасной клетке духа твоего, – и там ищи царства,
как научил Спаситель наш. Если оно еще не в тебе,
то взывай: «Отче наш, да придет царствие Твое» и
оно придет, когда призовешь. Царство – в тебе.
Войди же в себя, пребывай в сердце своем; ибо там –
Бог. Он не оставляет тебя, но ты оставляешь Его.

89) Пока сердце пребывает в добре, дотоле и Бог в нем пребывает, дотоле оно служит источником жизни; потому что тогда из него исходит доброе. Но как скоро уклоняется оно от Бога и делает беззакония, то становится источником смерти; потому что тогда из него исходит злое. Сердце – Божия обитель; потому имеет нужду в охранении, чтобы не вошло в него злое, и Бог не удалялся из него.

90) Дивно сие и досточудно, непостижимо для горних и неизреченно для дольних. Недоступный для всякого ума входит в сердце, и обитает в нем; Сокровенный от Огнезранных обретается в сердце.

明的殿堂，在那里，它将蒙天使与那些在此世同样以守夜和祷告劳苦的人所喜爱。

86) 我们总是需要随时准备好投身于祷告之中；因为祷告是一件极其伟大的事情：它甚至能上达上帝。当祷告带着爱被提升到上帝面前，为了与祂倾心交谈时，那时，天上的门户为它敞开，无人能阻碍它进入。天使不会 *задерживать* 它，炽热的圣者也不会阻挡它，只要它渴望进入并从上帝那里获得所求之事的成就。因此，每个人都要热爱祷告，并日夜警醒地操练它。让我们不懈地祷告吧。

87) 你要恒常地沉浸于祷告之中，在祷告中不可懈怠。恳求你的守护者们，让他们成为你肢体上敞开门户的守卫。你要细心守护那七扇敞开的门户；因为强盗们就是通过它们入侵，劫掠你灵魂的妆饰，并损害那为神所深爱的形象的特征。

88) 「神的国就在你们心里」 (路加福音 17:21)。请你走入自己的内心，更热切地寻觅，便会不费吹灰之力地找到。请你远离那些岔路上的享乐，离开情欲的毁灭之路，走出贪婪的丛林与有害的群体。请你进入自己，活在自己之内，活在你那美好如室的灵性深处——在那里寻觅神的国，正如我们的救主所教导的。如果它尚未在你之内，那么就呼求：「我们在天上的父，愿你的国降临」，它便会在你呼唤时降临。神的国就在你之内。所以，请你进入自己，安住于你的心中；因为神就在那里。他从未离弃你，但你却离弃了他。

89) 只要心怀善念，上帝就住在其中，它也因此成为生命的源泉；因为那时，善自心中流淌。然而，一旦它偏离上帝，行不义之事，便成了死亡的源泉；因为那时，恶自心中滋生。心是上帝的居所；因此，它需要被守护，以免邪恶入侵，致使上帝远离。

90) 此乃奇妙可敬、难以测度之奥秘，高天之上者亦无法完全领悟，尘世之下者更无从言说。那超越一切心智所能触及者，竟能进入人心，并安居其中；那连火像天使亦无法窥见之隐秘者，竟

Земля не выносит стопы Его; а чистое сердце носит Его в себе. Небо – мало для пяди Его, а сердце – обитель Его. Вся тварь не вмещает Его в пределах своих; но если взывает сердца, то и малое сердце вмещает Его. Малое место избирает Бог в человеке для жилища Своего; и делается человек храмом Божиим, в котором обитает и пребывает Бог. Душа – храм Его, а сердце – святой жертвенник, на котором приносятся жертвы хвалы и славословия; иереем же бывает ум, который стоит и священнодействует там.

91) В сердце у тебя хранится сокровище. – Приищи же себе стража, который бы непрестанно находился при дверях твоих, чтобы не ограбили тебя разбойники, не расхитили злые люди. – поскольку ты не заботишься о душе своей, не ищешь для нее хранителей, то вторгаются в нее нечистые духи и грабители, и разоряют ее в конец. Имение, которое – не твоя собственность, охраняешь ты со тщанием; а душу, свою собственность, не оберегаешь. У виноградников, у масличных садов, у засеянных полей ставишь ты стражей, а Божие достояние оставляешь без стражей, которые бы охраняли его. Временное имение всякий бережет с предусмотрительностью, а душу, самое дорогое Божие достояние, расхищают и грабят демоны, и никто о том не поболзнет и не поскорбит. Лукавый входит в нас, – и приводит в расстройство и сердце и ум; оттого каждый, против воли своей, идет в дебрь (мир), и блуждает там.

92) Приобучи уста свои прославлять Бога. Воздай Богу благодарением, бдением, постом и молитвою, и язык твой да возглашает сладкоречивые хвалебные песни.

93) Сказано: «да возмется нечестивый, да не видит славы Господни» (Ис. 26:10). Все между тем взывает о Боге, ежедневно возвещает славу Его; и бессловесные твари непрестают славословить Его. «Небеса поведают славу Божию, творение же руку Его возвещает твердь» (Пс. 18:2). Земля глашает Ему хвалу; море проповедует чудное Его могущество. Ничего не найдешь, что не славословило бы Господа Бога своего. И ничтожный комар возвещает славу своего Господа. Куда же пойдет нечестивый, чтобы не видеть ему славы Господней? – Думаю, что он низойдет из мира сего во тьму кромешную, полную страха и ужаса, где нет славословия и где не раздастся хвалебный глас.

в心中得以寻觅。大地无法承载祂的步履；而一颗洁净的心，却能将祂容纳于内。诸天亦不足以丈量祂的尺寸，然而人心却是祂的居所。所有受造之物都不能将祂限制于自身界限之内；但若祂寻求一颗心，即使是微小的心也能将祂全然容纳。上帝在人心中选择了一个微小的处所作为自己的居所；于是人便成了上帝的殿宇，上帝在其中居住并永恒 пребывает。灵魂是祂的殿宇，而心则是那圣洁的祭坛，其上献呈赞美与荣耀之祭；心思则为祭司，立于其间，献上圣礼。

91) 你的心中珍藏着宝藏。——那么，请为你自己寻觅一位守卫吧，他应永不停歇地守在你心门前，以防强盗将你洗劫一空，恶人将你财富散尽。——因为你疏于顾念自己的灵魂，不为它寻觅护卫，不洁之灵与盗贼便侵入其中，将其彻底摧毁。并非你之所有的财产，你却悉心守护；而你的灵魂，你真正拥有的，你却不加看顾。你在葡萄园、橄榄林和播种的田地旁设立守卫，却将上帝的产业弃之不顾，任其缺乏守护。每个人都会谨慎保管世间的财物，然而灵魂，这上帝最宝贵的产业，却被邪魔掠夺殆尽，却无人为此感到痛心和悲伤。那恶者潜入我们心中——搅乱了我们的心智；因此，每个人都身不由己地走向深谷（世俗），在那里迷失方向。

92) 请训练你的口舌去颂赞神。以感恩、警醒、禁食和祷告来回报神，让你的舌头发出甜美的赞美诗歌。

93) 经言：「愿恶人被除掉，免得他看见上主的荣耀」（以赛亚书 26:10）。然而，万物皆在呼唤上帝，日日宣扬祂的荣耀；无言的受造物亦未曾止息地颂赞祂。「诸天述说神的荣耀，穹苍传扬祂手的作为」（诗篇 19:1）。大地为祂歌颂赞美，海洋宣讲祂奇妙的权能。你将找不到任何不颂赞其主上帝之物。即使是微不足道的蚊蚋，也在宣扬其主宰的荣耀。那么，恶人将往何处去，才能不看见主的荣耀呢？——我认为，他将从这世界坠入外面的黑暗，那充满恐惧与惊骇之处，在那里没有颂赞，也没有赞美的声音回响。

94) Душа много любезнее Богу всех созданных Им тварей. А грех делает ее мертвою, – и ты не разумеешь того грешник. Скорби о себе ради Бога, потому что Он сожалеет о тебе. Грехом умерщвлена душа твоя; возврати ее к жизни слезами. Возрадуй Бога, да возвеселится Он о том, что душа твоя возвращена тобою к жизни.

95) Не скорбит столько отец, погребающий любимого сына, сколько жалеет Бог о душе, умерщвленной грехом. Оплакивай же душу свою, и докажи тем любовь свою к Богу, Который Сам скорбит и жалеет о душе, умерщвленной грехом. Бог жалеет о смерти души, которая есть образ Его; – и небесные Силы сетуют о ней.

96) Кто бодрствует, как просвещенный (благодатью), и молится во тьме, тот и среди видимой тьмы облечен невидимым светом. Но грешник и при дневном свете – чадо тьмы. По наружности весь он во свете, внутренно же покрыт тьмою. Посему не будем обольщать себя тем одним, что бодрствуем. Кто бодрствует не как должно, того бодрствование – не бодрствование. Кто бодрствует не с охотою, того бодрствование – сон. Кто же, бодрствует в нечистоте, тому бодрствование даже вредно.

97) Все прошения наши восходят к единому Богу; единый слух невидимого Величия внимает прошениям нашим, и различает их. Если просим полезного, приемлет прошение; если – вредного, отвергает. Уста могут просить всего: но Бог исполняет только то, что полезно.

98) Все прошения, приносимые Богу верою, приемлются Им из рук ее. Обеты и дары, приносимые руками ее, вожделенны Богу. Божественное Величие желает получать плоды из рук веры; потому что она сердце просящего очищает от безобразия сомнений ума.

99) Если Бог медлит исполнением прошений, не должно скорбеть. Податель премудр. Он смотрит и на прошение и на время, и если видит, что прошение в настоящее время бесполезно, будет же полезно в последствии, блюдет исполнение его до времени. Хотя и прискорбно просящему, что не исполнилось прошение его в то же время; но Податель в свое время утешит его пользою.

100) Хвала Тому, Кто слышит все! Его правда – горнило для всех прошений. Одобрят она

94)灵魂比上帝所造的一切受造物都蒙祂更深厚的爱。然而罪恶却使它死亡——罪人啊，你难道不明白吗？为了上帝的缘故，为自己忧伤吧，因为祂怜悯你。你的灵魂已因罪恶而枯死；用眼泪使它重获生命。使上帝喜悦吧，愿祂因你将自己的灵魂带回生命而欢欣。

95)一位埋葬爱子的父亲，其哀痛尚不及上帝为那被罪恶致死的灵魂所感到的怜惜。因此，你当为自己的灵魂哀哭，并以此证明你对上帝的爱。因为祂自己也为那被罪恶致死的灵魂而悲伤和怜惜。上帝为灵魂的死亡而怜惜，因为灵魂是祂的肖像；甚至天上的众能力也为此哀恸。

96)谁在黑暗中警醒祷告，如同蒙受恩光者一般，他即便身处可见的黑暗之中，也必被无形的光芒所环绕。然而罪人即使身处白昼之光，依然是黑暗之子。他外表全然光明，内心却被幽暗所遮蔽。因此，我们不可单单因自己警醒就自欺。警醒若非合宜，则此警醒并非真正的警醒。警醒若非出于甘心乐意，则此警醒无异于沉睡。倘若有人在不洁之中警醒，那么这样的警醒甚至是有害的。

97)我们所有的祈求都上升向独一的上帝；无形威严的独一听觉，倾听并辨明我们的祈求。若我们祈求有益之事，祂便接纳；若祈求有害之事，祂便拒绝。口可以祈求一切，但上帝只实现那些有益的。

98)凡信德向神献上的所有祈求，祂都从信德手中收纳。信德献上的许愿和礼物，蒙神悦纳。神圣的威严渴望从信德手中收取果实；因为信德洁净了祈求者心中的杂念，除去了思想中的疑虑。

99)若上帝延迟允诺您的祈求，切莫忧伤。赐予者乃是至智的。祂洞察祈求本身与时机，若祂预见此刻允诺无益，而在日后方能裨益，祂便会看顾，将允诺延至适当时刻。即便祈求者因愿望未能即时实现而心生哀愁，赐予者终将在其合宜之时，以其益处来安慰他。

100)赞美那垂听万事万物的主！祂的真理如同洪炉，考验着所有的祈求。祂嘉许真实的祈求，因

прошение истинное, потому что в нем сокрыта жизнь для просящих; осуждает прошение лживое, потому что в нем таится смерть для просящих.

101) Посему предоставим прошения наши воле Истинного и Милосердного. Он правдою своею искушает и отвергает прошения для нас вредные, по милосердию Своему исполняет прошения полезные. Возблагодарим Благого за то, что дает Он, и поклонимся Правосудному за то, в чем отказывает.

102) Будем трудиться в молитве, это – виноградная лоза; вино ее есть утешение. Созиждем души наши в храм, достойный Бога.

103) Если в доме твоём останавливается великий земли, то и двери твои облачаются честью. Не тем ли паче украсится великолепием дверь твоя, если вселится в тебе Бог?

104) Будь и храмом и священником Богу; служи Богу в храме твоём, как Он для тебя стал и иереем, и жертвою, и закланием. Посему и ты будь для Него и храмом, и священником, и жертвою. поскольку дух твой есть храм; то не допускай в него никакой нечистоты.

105) Не допускай в дом Божий ничего такого, что ненавистно Богу; а напротив укрась дом Божий всем, что подобает Богу.

Глава 4. Св. отца нашего Иоанна Лествичника. Слово о молитве, с пояснениями оно́го

Пояснения Лествицы есть: Илии, епископа Критского; Афанасия иеромонаха, тоже Критянина; в новом издании св. отцев Migne, после каждого слова приложены заметки многих на разные мысли, содержащиеся в слове; в Лествице, изданной Оптинскою пустынею, в конце приложено много пояснительных заметок, заслуживающих полного внимания. Включая **«Слово о молитве»** св. Лествичника в небольшой настоящий сборник, прилагаем под каждым пунктом и пояснения его; при чем заимствования из еп. Илии будем означать – Ил., из Афанасия – Аф., из Меня – Мн. В Оптинском издании на это слово нет ни одного пояснения

其中蕴藏着祈求者生命的活泉；祂斥责虚假的祈求，因其中潜伏着祈求者死亡的阴影。

101) 因此，我们当将我们的祈求呈献给真理与慈悲的意旨。祂以公义试炼并拒绝那些对我们有害的祈求，又以祂的怜悯成全那些有益的祈求。我们当为良善者所赐予的一切献上感谢，并为公义者所拒绝的一切献上敬拜。

102) 我们当在祷告中劳作，此乃葡萄藤；其所酿之酒是慰藉。我们当将自己的灵魂建造成一座圣殿，配得上我们的上帝。

103) 若有大地之显赫者莅止你舍，则你门户亦将披戴荣光。如斯，若上帝居于你心，你之门扉岂不更添华美乎？

104) 你当成为上帝的殿宇与祭司；在你的殿中服侍上帝，正如他为你成为祭司、祭品与牺牲。因此，你也当为他成为殿宇、祭司与祭品。既然你的灵是殿宇，就不要让任何不洁之物进入其中。

105) 切勿让任何为神所憎之物，进入神的殿宇；反之，当以一切合乎神心意的圣物，来妆点神的居所。

章 4：我们圣父约翰·思梯尼之言。论祷告，并其阐释

《天梯》的诠释版本有：克里特主教伊利亚的；教士阿塔纳修斯，他也是克里特人；在米涅圣教父新版中，每个词后都附有许多针对该词所含不同思想的注释；在奥普季纳隐修院出版的《天梯》中，末尾附有许多值得完全关注的解释性注释。我们将圣约翰·克利马库斯的《论祷告》一文收录于这本小小的合集中，并在每一段下附上其解释；其中，引自伊利亚主教的将标示为——伊，引自阿塔纳修斯的将标示为——阿，引自米涅的将标示为——米。奥普季纳版中，此文没有任何解释。

1) Молитва, по качеству своему, есть общение (συνουσία— сосущие, слитие в одно бытие) и единение человека и Бога; по действию же, она есть стояние мира, Бога примирение, слез матерь и опять дочь, умилоствление о грехах, мост чрез искушения, средостение от скорбей, пресечение браней, дело Ангелов, пища всех бесплотных, будущее радование, конца и предела не имеющее делание, источник добродетелей, ходатаица и виновница дарований, невидимое преспеяние, пища души, просвещение ума, отчаянию секира, доказательство надежды, разрешение уз печали, богатство монахов, сокровище безмолвников, уменьшение (постепенное, до ноля) гнева, зеркало преспеяния, проявление мер (на какой кто стоит мере), показание состояния (или устроения духовного), возвестительница будущего (м. б. и воздаяния), знамение прославления. Для истинно молящегося молитва есть истязалище, судилище и престол Господень, прежде престола будущего.

Аф. Молитва, совершаемая как должно, с теплым к Богу желанием и сладостию, имеет то доброе в себе качество, что возвышает ум человека к Богу, изводит его в сретение Создателя своего, сочетавает с Ним и соединяет до нераздельности. Действия же ее неисчислимы. Она делает, что мир стоит и не разрушается по причине множества грехов, каждодневно совершаемых. Она привлекает милующую нас любовь Божию. Она – мать слез и дочь их, потому что делает то, что человек начинает проливать слезы пред Господом, а слезы опять понуждают его еще более молиться. Она испрашивает прощение грехов. Она есть мост, по которому человек переходит от искушений и бед к свободе от них и прохладе. Есть средостение, которое отражает нас от скорбей, и не дает им проникнуть внутрь нас и тиранить нас там, от бесов ли они будут, или от людей и страстей. Она разбивает и рассеивает врагов наших, борющихся нас. Есть дело небесное, насыщение всех Ангелов и Святых, всегашнее радование праведных праздничное. Есть добродетель, которая не случается, чтоб когда-либо была праздною, пресекалась и упразднялась. Есть ключ, из которого бьет всякое добро. Есть купец, покупающий всякие дарования благодатные. Она сокровенно ведет сердце к преспеянию. Есть трапеза благородной души, из-за которой она не встает, но непрестанно от ней питается и сытости не знает. Есть неугасимое свечение уму и пламенный небесный. Есть секира,

1) Того,以其本质而言,乃是人与神之间的交通 (συνουσία——吸吮、融合为一体的存在) 与合一; 以其作用而言, 它乃是世界的维系, 神与人之间的和解, 泪水之母亦是其女, 罪孽的息讼, 跨越试探之桥梁, 抵御悲伤之屏障, 止息争斗之途径, 天使之行事, 一切无形无体者之食粮, 未来之喜悦, 永无止境之作为, 美德之泉源, 恩赐之代求者与促成者, 无形之精进, 灵魂之滋养, 心智之光启, 绝望之利斧, 希望之凭证, 忧愁之枷锁的解脱, 修士之财富, 隐士之宝藏, 怒气之消减 (逐渐归零), 精进之明镜, 境界之显明 (个人所处之层次), 灵性状态 (或秩序) 之昭示, 未来 (或许亦是报应) 之预言者, 荣耀之标志. 对于真心祈祷者而言, 祷告乃是磨炼之所, 审判之庭, 以及主之宝座, 先于未来之宝座.

注 那如其所应, 带着对上帝的热切渴望与甘甜而献上的祷告, 其自身具有这样美好的特质: 它能将人的心智提升至上帝面前, 引他出离, 去迎见他的造物主, 与他结合, 并连接至不可分离的境地. 而它的功效, 更是数不胜数.

它使世界得以存立, 不致因每日所犯的众多罪过而毁灭. 它吸引着上帝那怜恤我们的爱. 它是眼泪的母亲, 也是眼泪的女儿, 因为它使人开始在主面前流泪, 而眼泪又促使他更加祈祷. 它为罪孽求得赦免. 它是一座桥梁, 人借此从试探与苦难中渡向自由与安息. 它是一道屏障, 将我们与悲伤隔绝开来, 不让它们侵入我们内心, 并在那里奴役我们——无论是来自恶魔、世人抑或情欲的悲伤. 它击碎并驱散那与我们争战的仇敌.

它是属天的事工, 是所有天使和圣徒的饱足, 是义人永恒的节日般的喜乐. 它是一种美德, 从不曾闲置、中断或废止. 它是泉源, 一切美善皆从中涌流. 它是一位商人, 买得一切恩典的馈赠. 它隐秘地引导人心趋向卓越. 它是高贵灵魂的餐桌, 灵魂不愿离席, 而是从中不断得享滋养, 却不知饱足. 它是心智永不熄灭的光芒, 是属天的火焰. 它是一把斧头, 砍断并驱逐绝望.

它是灵魂对上帝怀有希望的明证: 因为灵魂正因盼望于他, 才向他祈祷. 它是忧愁的解药. 它是那些以赤诚的哀恸献上祷告的僧侣的财富. 它是那些勤恳于祷告的静修者的巨大宝藏. 它是怒气的减退与消散, 是怒气的蒸发. 它是一面镜子, 借由人的祷告方式, 显明他在美善中进步了多

注 请允许我恳请你们，从慵懒中奋起吧！让我们以热切之心，迅速聆听这至圣祷告的呼唤。这祷告是众德之王后，她以洪亮之声向我们高呼，并宣示道：凡被肉体、世俗和邪魔之争战所困倦的，都请到我这里来，我必彻底将你们从中解救，并赐予你们安息。不要忧愁，也莫要觉得我的话语沉重。只管甘愿背负我的轭，为我毫不自惜地承担必要的劳苦，就必寻得那极大的安宁，其美妙超乎你们的想象。你们所有的创伤，不仅能轻易无痛地愈合，而且会带着甘甜迅速痊愈；你们将变得比以往更加坚韧、清醒、美丽而英勇。因为我的轭与我的担子是良善而有益的，它们能医治各式各样的罪愆。

раны; и станете еще более, чем прежде крепки, бодры, красивы и мужественны. Ибо иго и время мое благи и спасительны, и могут врачевать всякого рода прегрешения.

3) Намереваясь идти предстать царю и Богу и беседовать с ним, да не емлемся пути сего, не быв как должно приготовленными, чтобы Он, увидев издалеча, что мы не имеем орудий и установленного для предстания царю одеяния, не повелел рабам и служителям, связав нас, далече некуда изринуть от лица Своего, а прошения наши разодрать и бросить нам в лице.

Аф. Собираясь идти предстать царю нашему и Богу, чтоб умолять Его оставить нам долги наши, да не движемся в путь сей, не упорядочив себя, как должно; но и душу свою, и сердце свое и ум свой преисполним страхом Божиим и благоговейством, теплым желанием Бога и упованием, наипаче же смирением. Иначе узрев нас издалеча, прежде чем достигнем до Него и видя, что мы не имеем таких внутренних в сердце орудий и такого светлого одеяния души, Он оскорбится нашим безрассудством и бесстыдством и пошлет слуг своих, чтобы связавши нас как можно скорее, далеко отринули от лица Его, а хартии молитвы нашей чтоб разодрали и бросили нам в лице.

4) Да будет хитон души твоей, когда идешь предстать пред лице Господа, весь проткан нитями непамятозлобия. Если же не будет так, то ты никакой не получишь пользы от молитвы.

Аф. Когда идешь предстать пред Бога в молитве, пусть душа твоя оденется в ризу из тонкого и царского полотна, т. е., которое было соткано из небесных помышлений, проткано нитями стыдения, благоговейства и доброты, и прошито золотом прощения обид и любви ко врагам. Иначе не получишь пользы от молитвы своей.

5) Да будет весь состав моления твоего не пестротен: ибо мытарь и блудный сын одним словом преложили Бога на милость.

Аф. Слово молитвы твоей да будет без излишнесловия и краснословия; только от ума светлого и собранного, и от сердца чистого. Ибо и мытарь, и блудный, и разбойник на кресте – за одно слово многостенательное получили прощение и примирились с Богом.

3) Мы意欲前来觐见君王与上主, 并与祂交谈, 切莫因未曾妥善预备而耽误行程。恐祂从远处望见, 我们竟无兵器, 亦无觐见君王所应穿戴之礼服, 便敕令仆役与侍从将我们捆绑, 远远地逐出祂的面前, 并将我们的恳求撕碎, 掷于我们脸上。

注 当我们正准备前往觐见我们的君王和上帝, 恳求祂赦免我们的债务时, 切勿在未妥善整饬自身的情况下踏上这段旅途。相反, 我们应当让自己的灵魂、心和思想都充满对上帝的敬畏与虔诚, 对上帝炽热的渴望与盼望, 而尤其要充满谦卑。否则, 祂会远远地看见我们, 在我们尚未抵达祂面前时, 就发现我们心中缺乏这样的内在武器, 灵魂也缺乏这样光明的衣裳, 祂会因此对我们的鲁莽与无耻感到不悦, 并派遣祂的仆人, 将我们尽快捆绑起来, 远远地从祂面前抛开, 而我们祈祷的文书也会被撕碎, 掷到我们的脸上。

4) 当你前往主的面前时, 愿你灵魂的里衣, 全然编织着不怀恶意之线。若非如此, 你的祷告将毫无益处。

注 当你前往祷告, 觐见上帝之时, 愿你的灵魂披上由精细华美之布织就的长袍, 亦即那以天国思想为经纬, 以羞惭、敬畏与良善为丝线, 再以宽恕冒犯和爱敌之金线细密缝缀而成的袍服。否则, 你的祷告将徒劳无益。

5) 愿你所有的祷文都纯一不杂: 因为税吏和浪子都只凭一言, 便使上帝回心转意, 赐下怜悯。

注 你的祷言, 当摒弃冗言与华饰; 唯发自澄明与专注的心智, 并出自纯净的心灵。因为那税吏, 那浪子, 以及十字架上的强盗——皆因一句充满哀恻的话语, 便蒙受了赦免, 并与上帝和好了。

6) Предстояние Богу (как предстояние) одинаково у всех предстоящих; но (по предметам и целям) в нем бывает большое разнообразие и различие. Одни как с другом и Владыкою беседуют (с Богом), ради заступления уже других, а не самих себя, принося Ему песнь и прилежное моление. Иные испрашивают (у Него духовного) богатства, славы и большего дерзновения. Другие молят о совершенном избавлении от соперника своего. Некоторые докучают о каком-либо достоинстве; иные о совершенном отпущении долга (так чтобы уже и заботы о том у них не оставалось); иные – об освобождении из темницы: иные – о разрешении грехов.

Аф. Предстояние Богу в молитве, которую все воссылают к Нему, представляется одинаковым по виду, но имеет большое разнообразие по действиям и прошениям. Ибо один идет к Нему с одним благоговением и по одному поводу, другой с другим, и по другому. Иные приступают к Богу и с дерзованием изливают пред Ним молитву свою, как добрые друзья и любимые лица, поклоняются Ему и умоляют Его о других, а не о себе. Другие себе испрашивают, да сподобит их большой чести духовной и богатства, и любви. Иные вопиют, да освободит их совершенно от соперника их. Иные ищут, да даст им какой-либо чин. Иные умоляют дать им рукописание, что все долги их уплачены, чтоб им больше о том уже не беспокоиться. Иные плачут об освобождении из темницы и избавлении от казни. Иные проливают слезы, да дарует им отпущение прегрешений.

7) Прежде всего на хартии моления нашего поместим искреннее благодарение; во вторых – исповедание (грехов) с душевным в чувстве сокрушением; после сего поведаем Всецарю и прошение наше. Такой чин молитвы есть самый хороший, как показано одному из братии Ангелом Господним.

Аф. Но мы, прежде всего, в самом начале молитвы нашей напишем чистое и вседушевное благодарение Богу за великие Его к нам благодеяния, и каждодневные утешения, какие получаем от Его Царских щедрот. Во втором пункте молитвы нашей, поместим с сокрушением и болезнованием сердечным исповедание грехов, в которые день и ночь впадаем неудержимо. И в третьем уже пункте молитвы нашей откроем небесному Царю

6) в上帝面前的侍立（作为一种侍立），所有侍立者都是相同的；然而（就其所求之物与目的而言），其中却存在着巨大的多样性和差异。有些人，如同与朋友和主宰对话一般（与上帝），为了替他人而非自己求情，向祂献上颂歌与恳切的祷告。另一些人则向祂求取（属灵的）财富、荣耀与更大的勇气。还有些人祈求能彻底摆脱他们的对手。有些人则纠缠着寻求某种尊荣；有些人求得债务的彻底赦免（以至于他们再也不为此忧虑）；有些人则求得从囹圄中得释；另一些人则求得罪愆的宽恕。

注 世人向神献上的祈祷，其外在形式看似一致，然其内涵与恳求却千变万化。因有人怀着一种敬畏之心，为着一桩事由而趋近神；另有人则怀着另一种敬畏，为着另一桩事由而来。有人满怀勇气地来到神面前，倾心吐意，犹如挚友与蒙爱者一般，他们敬拜祂，为他人而非为己恳求。另有人则为己求告，愿蒙赐予丰厚的属灵尊荣、财富与爱。有人呼号，愿能全然摆脱他们的仇敌。有人寻求，愿能获得某种职分。有人恳求赐予一份手书，以证明他们所有债务皆已偿清，使其再无后顾之忧。有人哭泣，为求脱离囹圄，免受刑罚。另有人则流泪，愿能蒙赐罪愆的赦免。

7) 在我们的祈祷文书上，首先当书写真挚的感恩；其次是怀着肺腑的痛悔，坦陈（己身的）罪愆；其后，方可向万有之君陈明我们的祈求。此等祈祷的次第乃是上佳之法，正如主之天使曾向一位弟兄所启示的那样。

注 然而，我们首先，在祈祷之初，要以纯洁而全心的感恩，向上主献上颂赞，感谢祂向我们施予的宏大恩泽，以及我们每日从祂君王般的丰盛中所得的慰藉。其次，在祷告的第二个部分，我们要怀着痛悔与心伤，陈述我们日夜不止、无法克制的罪过。再者，在祷告的第三个部分，我们要向天上的君王敞开我们的祈求，以万般谦卑恳求祂，愿祂怜悯我们，宽恕我们，并慰藉我们，只因祂的慈悲，以及祂伟大的怜悯，使我们得以

прошения наши, умоляя Его со всяким смирением, да попечалится о нас, помилует нас и утешит, по единой милости Своей, и по великому благоустроению Своему, да сподобит нас царствия Своего. Такой чин молитвы есть самый хороший, как один досточтимый монах слышал от Ангела. Так и будем действовать в молитве; во-первых возблагодарим Бога за милости Его; во-вторых исповедуем Ему грехи свои; в третьих помолимся Ему, да милостив будет к нам.

8) Если бывал ты подсудимым у видимого судьи, то не имеешь нужды в другом примере, как предстоять тебе в молитве своей. Если же никогда и сам не стоял (на таком суде) и не смотрел, как других истязуют на нем; то поучись по крайней мере сему из умаливания врачей больными, когда тем предлежит отсекавать (члены их) или делать им прижигания.

Аф. Если случилось тебе когда за какой-либо проступок связанному или не связанному, стоять пред судьей, готовым казнить тебя за то: то не имеешь нужды в другом примере того великого страха, какой должен ты иметь к Богу, стоя пред лицом Его как осужденник за бесчисленное множество грехов. Если же не стоял ты на суде, как подсудимый преступник, и не видал, как других истязуют и наказывают; по крайней мере поучись молиться со страхом и слезами из того, что делают больные, когда врачи собираются отрезывать члены у них, или делать прижигания или вырывать зубы: они, как только услышат об этом, приходят в трепет, прежде чем распрострут их, и начинают умолять врачей, чтоб они, если уж неизбежно то или другое, по крайней мере не отяжеляли руки своей, но сколько можно, полегче действовали орудиями своими.

9) Не мудри словами в молитве своей; ибо часто простые и не украшенные лепетания детей умаливали Отца их, [«Иже есть на небесах»](#) .

Аф. Не мудри словами в молитве своей, стараясь беседовать в ней изысканными и красивыми речениями. Слова не многие, но чистосердечные, благоговейные и умиленные скорее умилоулавливают Бога Отца нашего небесного, как видно из многих мест Священного Писания, – и радуют Его, как радуют отца простые лепетания маленьких деток его.

配享祂的国度。这样的祈祷次第是最好的，正如一位可敬的修士曾从天使那里听闻。我们便当如此行于祷告中：首先，为上主的恩慈而感谢祂；其次，向祂承认我们的罪过；第三，向祂祈求，愿祂垂怜我们。

8) 若你曾为有形法官所审判，便无需他例，可知祷告时应如何站立。若你从未亲身经历，也未曾见他人受此审问；那么，至少可从病人向医生苦苦哀求中习得此理，当医生准备截肢或进行烙烫之时。

注 若你曾为着某项过犯，无论其关联与否，站在预备审判你的法官面前，那你便无需再寻觅其他的例证，来体会面对上帝时，身为无数罪愆的受审者，你所当怀有的那份深沉敬畏。倘若你未曾如受审的罪人般站立于法庭之上，也未曾目睹他人遭受拷问与刑罚；那么，至少可从病人身上学习，当医生们聚集欲为他们截肢、施行烙烧或拔牙时，他们如何怀着恐惧与泪水祈祷：他们一听到这些，便立刻战栗不已，甚至在被按倒之前，就开始恳求医生们，若此举实属无法避免，至少请他们不要加重手上的力道，而要尽可能轻柔地操作器械。

9) 在你的祷告中，言语无需华丽雕琢；因为孩童那纯朴无饰的呢喃，常常更能感动他们在天上的父 [（路加福音 1:16）](#) 。

注 你的祷告，切莫在言语上故作玄虚，试图用华丽精巧的措辞与上主交谈。寥寥数语，若发自肺腑，充满虔诚与谦卑，反而更能感动我们在天之父神。这从许多圣经章节中都可清晰窥见——祂必因此欢欣，如同父亲因其孩童稚嫩的咿呀学语而喜悦。

Мн. Дети эти суть те, кои «злобою младенствуют» (1Кор. 14:20). Великая цена их определяется словом Господа: «аще не обратитесь и будете яко дети, не внидете в царствие небесное» (Мф. 18:3).

10) Не старайся многословить, чтобы, при приискивании слов, не рассеивался ум твой. Одно слово мытарево умилиствовало Бога, и одно полное веры изречение спасло разбойника. Многословие в молитве обыкновенно ввергает ум в мечтание и рассеивает, а единословие собирает его.

Аф. Не желай многословить в молитве своей, чтоб ум твой не рассеивался и не растерялся, гонясь за словами, которые тебе следует говорить, но если ты не многознающ, говори много раз то слово и ту молитву, которые дают тебе сокрушение, благоговение и слезы. Таким образом пребудет нерассеянным ум твой и сохранится теплое усердие в сердце твоём. Мытарь за одно слово прощен, и разбойник спасен.

Мн. В молитве не должно многословить, или много говорить за раз; но должно единословить, т. е. одно и тоже говорить многократно.

11) Будучи услажден или умилен каким-либо словом молитвы, постой на нем; ибо в таком случае бывает при нас хранитель наш, молясь вместе с нами.

Аф. Постой на тех словах, которые дают тебе умиленное сокрушение и божественную сладость; потому что тогда ангел твой хранитель вместе с тобою молится Богу.

12) Не дерзай о себе, хотя бы стяжал чистоту; но приступи паче с великим смиренномудрием, и более воздержноенствуешь (с большим помолишься дерзновением).

Аф. Не дерзай о себе, хотя бы знал, что ты чист и свободен от всякого греха, чтобы не прогневить Владыки своего; но молись с глубоким смирением, и тогда придет тебе от Бога большее вожделение, жаждание и благодать, да помолишься пламеннее и умиленнее.

13) Хотя бы взшел ты на всю лестницу добродетелей, все молись об оставлении грехов, слыша Павла, вопиющего о грешниках (слыша, что и

много. Эти «в злобе младенствуют» (1 Кор. 14:20). Великая цена их определяется словом Господа: «если не обратитесь и будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф. 18:3).

10) Не старайся многословить, чтобы, при поиске слов, не рассеивался ум твой. Одно слово мытаря умилило Бога, и одно полное веры изречение спасло разбойника. Многословие в молитве обычно ввергает ум в мечтание и рассеивает, а единословие собирает его.

Зам. Не желай многословить в молитве своей, чтобы ум твой не рассеивался и не растерялся, гонясь за словами, которые тебе следует говорить, но если ты не многознающ, говори много раз то слово и ту молитву, которые дают тебе сокрушение, благоговение и слезы. Таким образом пребудет нерассеянным ум твой и сохранится теплое усердие в сердце твоём. Мытарь за одно слово прощен, и разбойник спасен.

Мног. В молитве не должно многословить, или много говорить за раз; но должно единословить, т. е. одно и тоже говорить многократно.

11) Будучи услажден или умилен каким-либо словом молитвы, постой на нем; ибо в таком случае бывает при нас хранитель наш, молясь вместе с нами.

Зам. Постой на тех словах, которые дают тебе умиленное сокрушение и божественную сладость; потому что тогда ангел твой хранитель вместе с тобою молится Богу.

12) Не дерзай о себе, хотя бы стяжал чистоту; но приступи паче с великим смиренномудрием, и более воздержноенствуешь (с большим помолишься дерзновением).

Зам. Не дерзай о себе, хотя бы знал, что ты чист и свободен от всякого греха, чтобы не прогневить Владыки своего; но молись с глубоким смирением, и тогда придет тебе от Бога большее вожделение, жаждание и благодать, да помолишься пламеннее и умиленнее.

13) Хотя бы взшел ты на всю лестницу добродетелей, все молись об оставлении грехов, слыша Павла, вопиющего о грешниках (слыша, что и

Павел ставит себя в ряд грешников, когда вопиет):
«отнихжепервый есмь аз» (1Тим. 1:15) .

Аф. Хотя бы и в самом деле ты взошел на всю лестницу добродетелей; при всем том долженствуешь молить Бога о грехах своих, слыша, как великий Павел, после таких трудов и при такой святости, написал к Тимофею, что Господь Иисус Христос пришел в мир грешников спасти, прибавил: «отнихжепервый есмь аз» .

14) Пищу обыкновенно приправляют елей и соль; а молитву окрыляют целомудрие и слезы.

Аф. Соль и масло приправляют и делают приятными кушанья; а чистота и слезы придают крылья молитве, и она спешнее воспаряет горе к Богу.

15) Если облечешься в кротость и безгневие, то не потребует для тебя много труда, чтобы иметь свободным ум от пленения.

Ил. Если, говорит, облечешься в великое смирение и безгневие, то никак не будешь иметь нужды в большом труде на то, чтоб, когда молишься, собирать ум свой от суетных и греховных воспоминаний. Напротив, кто не имеет в себе крайнего смирения и безгневия, тот, стоя на молитве, никак не может собранным иметь ум свой, но, как пленник, отводится мыслию то к тому, то к другому, не помня и не разумея, что говорят уста.

Аф. Если облечешься во всестороннюю кротость и доброту, то не много уже потребует для тебя труда освободить ум свой от того, чтоб он не отбегал инуды, и не рассеиваться во время молитвы.

16) Пока не стяжем действенной молитвы, дотолé походим мы на тех, которые впервые обучают детей ходить.

Аф. Пока не навыкнем мы молиться собранным умом и чистым сердцем, дотолé похожи мы на малых детей, которых обучают ходить. Их берут за руки и поддерживают, чтоб не падали; если упадут они, их поднимают, – опять упадут, опять поднимают: так пока выучат их ходить без падения. Будем и мы поступать с собою также, как поступают с детьми мало по малу приучающие их ходить, чтоб научить душу свою и ум свой стоять в молитве

道): 「在罪人中我是个罪魁」 (提摩太前书 1:15) 。

注 纵使你确实已登临了德行之梯的顶端; 即便如此, 你仍需为你的罪孽祈求上帝, 听闻伟大的保罗, 在历经艰辛、达到如此圣洁之后, 向提摩太写道, 主耶稣基督降世为要拯救罪人, 并补充说: 「在罪人中我是一个罪魁」 (提摩太前书 1:15) 。

14) 食物通常用油和盐调味; 而祷告则由贞洁和泪水添上翅膀。

注 盐和油为菜肴增添风味, 使之可口; 而纯洁与泪水则能为祷告添上双翼, 使它更快地飞升, 直达天父座前。

15) 倘若你披戴上温柔与无怒, 那么你将无需费力便能你的心智摆脱困囿。

伊利奥多若长老说: 「若你披戴了深厚的谦卑与无怒, 那么你在祈祷时, 就绝不需要费力去将思绪从虚妄与罪恶的记忆中收回。反之, 那些心中没有极致谦卑与无怒的人, 他们在祈祷时, 思绪绝不可能集中。他们如同被掳之人, 心念被引导着, 一会儿飘向这里, 一会儿飘向那里, 甚至不记得也不明白口中所言为何。」

注 假若你披戴上全备的谦和与良善, 那么你便无需费太多力气, 使你的心思从四处游荡中解脱, 亦不会在祷告时散漫不定。

16) 除非我们已得着那活泼生动的祷告, 否则我们就像那些初次教导孩子行走的人。

注 我们若未能学会以专注的心智和纯洁的心灵祈祷, 那么我们就像那些正在学习走路的孩童。他们被人牵着手, 受到支撑, 以免跌倒; 如果跌倒了, 就会被扶起来——又跌倒, 又被扶起: 如此反复, 直到他们学会走路而不跌倒。我们也当如此对待自己, 就像人们循序渐进地教导孩童走路一样, 好让我们的灵魂和心智学会在祈祷中自立自持, 无需支撑, 无需跌倒, 也无需被扶起。

самим по себе, без поддерживаний, без падений и без подниманий.

Мн. Как обучающие ходить детей, когда они, немного прошедши, падают, опять поднимают их и научают, как ходить должно, не падая: так будем и мы ум свой, когда он во время молитвы ниспадет от устремления к Богу, опять восстанавливать и выпрямлять, пока не стяжет он непадательности.

17) Напрягайся вносить, лучше же сказать, заключать мысль свою в слова молитвы. Если она, по младенчеству утомившись, падет, опять вводи ее туда; потому что уму свойственно непостояние (на одном). Постановить его на одном возможно только Тому, силою Коего все стоит. Если будешь неослабно подвизаться в сем делании (т. е. удерживать ум), то присетит и тебя Господь, и, полагая предел морю ума твоего, скажет ему в молитве твоей: **«до сего дойдешь и не преjdeши» (Иов. 38:11)**. Невозможно связать духа: но где Творец духа, там все покорствуется Ему.

Аф. Всеми силами нудь себя вводить в молитву ум свой целым и чистым, и затворять и заключать всю мысль свою и весь свой помысл в то понятие, которое подает слово совершаемой тобою молитвы, не позволяя им уклоняться – ни в ту, ни в другую сторону. Если изнемогши, ниспадает ум твой с этой высоты, по естественной ли немощи, или по худой привычке своей, подними и неси его опять на свое место. Не тяготись собирать его в себя, если хочешь исправить и у врачевать: потому что уму свойственно отбегать от места своего и от стояния в добром – помышлении и молитве. Но Богу свойственно делать, чтобы всякая тварь стояла на месте своем. Почему, если ты потрудишься, и поборешься с умом своим, приучая его стоять неподвижно во время молитвы, то присетит наконец душу твою Бог, заключивший море в место его, и собрав в единое море помыслов ума твоего скажет ему во время молитвы: доселе дойдешь, – до Меня, и непреjdeши инуды, – не преселишься от Меня. Невозможно удерживать, связанным ум, чтоб он не отходил от молитвы и не блуждал туда – сюда. Но создавший его Бог, может, когда вселится в кого, удерживать его и установить, потому что Ему покорствуется всякое творение и стоит в пределах, какие указала ему воля Его.

【智者】正如教导孩童学步，当他们走了一小段路便跌倒时，我们又将他们扶起，教导他们如何才能正确行走而不致跌仆：我们亦当如此对待自己的心智。每当它在祷告中偏离了对上帝的专注，我们便要再次将其扶正，将其校直，直到它能获得那份不堕落的稳固。

17) 竭力将你的心思，更确切地说，将它锁入祷告的言语之中。若是它因稚嫩而疲惫跌落，便再次将其引入，因为心智本性不定，唯有藉着万有赖以存立者的力量，方能使其安住一处。若你在此行持（即持守心智）上毫不懈怠地奋力，主便会临近你，祂将为你心智之海设下界限，在你的祷告中对其说：**「你到此为止，不可越过」**（约伯记 38:11）。捆绑灵是不可能的，然而在灵的创造者所在之处，万物都顺服于祂。

注 你当尽心竭力，强使你的心智纯粹而完整地进入祷告，并将你所有的思想和念头都封闭、收束于你所吟诵的祷告词所传达的意念之中，不许它们偏离分毫，无论是向左还是向右。如果你的心智因自然之弱或恶习而疲惫，从这高处坠落，你当再次将其拾起并带回原位。如果你想修补和治愈它，不要嫌麻烦去将它收拢于自身，因为心智的本性就是从其本位、从美好的思想和祷告中逸离。然而，使万物各安其位乃是神的本性。因此，如果你劳苦，并与你的心智搏斗，训练它在祷告时保持不动，那么终有一天，那将海洋封闭在其所在之处的神，将你的思绪之海汇聚为一，在祷告时临到你的灵魂，对它说：**「你只能到此为止——到我这里，不可再越过——不可从我这里移开。」**要束缚住心智，使它不离开祷告，不四处游荡，这是不可能的。然而，那创造它的神，当他住在某人的里面时，就能удерживать并安定它，因为一切受造物都顺服于他，并安守在他旨意所指定的界限之内。

18) Если ты когда-нибудь видел Солнце правды – Христа Бога: то можешь и беседовать с Ним достолично. Ибо чего не видел ты, с тем как можешь безошибочно обращаться?

Аф. Если видел ты когда истинное солнце – Христа Господа, то можешь беседовать с Ним со всем страхом и благоговейством, можешь любить Его и прославлять достойно и боголепно. Если же не видел, то как можешь все это делать?

Мн. Бог есть солнце правды, как написано, сияющее всеми вообще лучами благостыни; душа же обыкновенно бывает или воском, когда любит Бога, или грязью, когда любит вещество. Итак как грязь по естеству сохнет на солнце, а воск естественно растаивает: так и душа – веществолюбивая и миролюбивая, получая от Бога вразумления и сопротивляясь им, жестеет, как грязь на солнце, и сама себя ввергает в пагубу, подобно Фараону; а душа боголюбивая, под действием Божиим растаивает как воск, и принимая в себя отпечатания божественных вещей и образуясь по ним, соделяется в духе жилищем Божиим.

19) Начало молитвы, – отгнание прилогов при самом их начатии одним словом или одним напряжением ума; середина – пребывание ума в том одном, что произносится, или что помышляется (в молитве): а совершенство ее – восхищение к Господу.

Аф. Начало и твердое основание доброй молитвы есть, чтобы молящийся одним решительным словом, с самого начала, отгонял приражения помыслов худых, которые подступают к уму его. Середина ее есть, чтобы ум был весь заключен в слова и мысли молитвы, и чтоб отнюдь не думал ни о чем другом, даже самомалейшем. Совершенство же ее есть, чтобы ум восхищался и восходил совершенно весь к Богу. Почему, совершая молитву, не достаточно прогонять только худые помыслы, как только придут, но надобно заключать ум свой в слова молитвы, и возводить его весь к Богу. И такая то молитва бывает совершенною и благодатною молитвою.

20) Инаково радование то, которое прилучается во время молитвы у живущих в братстве, и инаково то, которые присещает молящихся в безмолвии. То может быть несколько несвободно от парения, а это все исполнено смиренномудрия.

18)如果你曾瞻仰真理之日——基督我主：你就能与祂进行合宜的交谈。因为你未曾见过的，你怎能与之无误地契合呢？

注 若你曾瞻仰真阳——主基督，你便能以全然的敬畏与虔诚与祂交谈，亦能以合宜且荣神的方式爱祂、颂扬祂。然而，若你从未得见，又怎能成就这一切呢？

贤者。上帝乃是公义的日头，正如经上所记，以普照万有的良善光芒辉耀。而灵魂通常或为蜡，若其爱慕上帝；或为泥，若其爱慕物质。因此，正如泥土在阳光下自然干涸，而蜡自然融化；同样，耽溺于物质与尘世之爱的灵魂，虽领受上帝的训诲却加以抗拒，便如泥土在阳光下般变得坚硬，自陷于灭亡之中，如同法老。而那敬爱上帝的灵魂，在上帝的神圣作用下，如同蜡般融化，将神圣事物的印记收入自身，并依照它们而塑形，最终在灵里成为上帝的居所。

19) 祷告之始，乃是于意念萌生之际，仅以一言或一念之专注，驱逐一切袭扰；其中段，乃是心思恒定于所诵念或所默想之（祷告）一事；至于其圆满，便是心神被提升华，直趋主前。

注 善美祷告的开端与坚实根基，在于祷告者自始便以决然之言，驱逐那盘桓心头、意图侵扰的恶念。祷告之中段，乃是心神完全沉浸于祷告的言语与意念之中，绝不思虑其他，哪怕是极其微末之事。至于祷告之圆满境界，则在于心神全然被提升，完全归向上帝。因此，行祷告之时，仅于恶念生起时将其驱逐，尚不足够，更须将心神锁入祷告的言语，并将之全然提升至上帝面前。如此祷告，方能臻于完善，蒙受恩佑。

20) 团契生活中，祷告时所获的喜乐有所不同；而那些在静默中祷告者所蒙的喜乐则又不同。前者或多或少仍带有些许散漫，而后者则全然充满谦卑的心。

Аф. Иное радование случается во время молитвы, которая совершается в собрании братий, и иное – во время той, которая совершается в безмолвии и наедине. Во время молитвы в собрании, ум может потщеславиться, или смятен быть каким-либо помышлением и мечтанием, почему не бывает столько чист и целостен, как во время молитвы уединенной, и не получает такой радости и такого утешения, какие подаются молитвою в безмолвии где она, будучи совершаема с великим смирением и чистотою, сподобляется дивного мздовоздаяния.

21a) Если будешь всегда обучать ум свой не отдаляться; то он близ тебя будет и во время предложения трапезы. А если не возбранно всюду скитается он у тебя; то никогда не станет пребывать с тобою.

Аф. Если научишь ум свой, и он привыкнет собранным быть в тебе самом, и не отдаляться от Бога и молитвы, то ты можешь удерживать его с собою даже во время принятия пищи. А если ты оставляешь его всюду блуждать, как ему хочется; то ты никогда не возможешь власть возыметь над ним, и по своей воле заставлять его быть с тобою и пред Богом даже и во время молитвы.

21б) Великий великой и совершенной молитвы делатель говорит: «**хочу пять словес умом моим глаголати**» (1Кор. 14:19) и прочее; но младенчайшейших такого рода дело чуждо. Почему, как несовершенные, мы при качестве имеем нужду и в большом количестве; так как последнее бывает споспешницею первого. Ибо писание говорит: «даяй(есть Господь)молитву» чистую не леностно **«молящемуся»**, – пусть и не чисто, но претруженно (1Цар. 2:9).

Ил. Св. Апостол Павел, как совершенный искусник в молитве, говорит, что лучше пять слов сказать умом в молитве, нежели десять тысяч одним языком. Но не обученным в молитве такое дело не по силам; почему мы как не обучившиеся еще качеству молитвы имеем нужду в количестве ее – т. е., во множестве молитвословий. Ибо это множество молитвословий бывает ходатайцею чистой молитвы, потому что молящийся хоть и не чисто, но притруденно и не леностно, получает наконец от Бога и чистую молитву.

Аф. Великое дело и благо есть чистая и совершенная молитва, совершаемая всем умом, как сказал

注 在弟兄们聚集的祷告中，会有一种喜乐；而在寂静与独处的祷告中，则会另一种喜乐。在会众祷告时，心神可能会陷入虚荣，或被某种念头和幻想所扰乱，因此它不如独处祷告时那般纯粹和完整，也得不到在寂静中祷告所赐予的那种喜悦和慰藉。在寂静中，祷告以极大的谦卑和纯洁来完成，便能蒙受奇妙的报偿。

21a) 若你恒常教导你的心智不致远离；那么即便在预备圣餐之时，它也将近在你身旁。但若你任由它四处游荡，毫无拘束；那么它将永不与你同在。

注 若你教导你的心智，使其习惯于收摄在你自身之内，不远离神与祷告，那么你甚至在进食之时也能将其维系于你身。但若你任其随处漂泊，随心所欲，那么你便永远无法对其拥有主权，也无法按照你的意愿使其与你同在，即便在祷告之时，亦无法使其安住于神面前。

21b) 那位伟大的、完美的祷告的实行者说：「我宁愿用悟性说五句话」（哥林多前书 14:19），等等；但这种事对于稚嫩的孩童是陌生的。因此，作为不完全之人，我们在质的方面需要量；因为量能助益质。因为经文说：「**(主是)那将纯洁的祷告赐予不懈祷告之人**（1塞缪尔 2:9）——即使不纯洁，但已竭尽辛劳。」

圣使徒保罗，作为祷告的完美艺术大师，曾说在祷告中用悟性说五句话，胜过用舌头说万句。但对于未受祷告训练之人，此事难以胜任；故我等，尚未习得祷告之精粹，需以量补足——亦即，多诵祷文。盖因这众多的祷文，乃是纯净祷告的中介，因为那祷告之人，虽不纯净，却也勤勉不懈，不懒惰，终将从上帝那里获得纯净的祷告。

注 纯净且完美的祷告，以全心全意完成，是一件伟大的善事，正如伟大的使徒，这位纯全圣洁

великий Апостол, добрый делатель совершенной и святой молитвы, о себе самом: «хощу, – говорит, – пять словес умом моим глаголати», но так, чтоб они были услышаны, поняты и пользу принесли, нежели сказать десять тысяч непонятных слов. Так и в молитве; лучше меньше говорит, но внятно, чем много и не внятно. Внятно же для Бога то, что исходит из сердца и к Нему возносится не рассеянным умом. Но такой молитвы не могут совершать не только ленивые и не благоговейные, но и усердные, пока еще не навькли ей и в новоначалии состоят. Пока немощны, или неискусны в молитве, надобно нам принуждать себя молиться, хоть и не совершенно, но усердно и не жалея труда и самоутруждения. Такою только принудительною молитвою можем мы достигнуть и той, которая совершается самоохотно, непарительно, чистым умом и теплым сердцем. Кто усердствует к молитве, и трудя себя долго стоит на ней, тот по времени получает от Бога благодать чистой молитвы, в которой сосредоточивается весь ум и все сердце; ум не парит, а сердце горит. И писание говорит: что Бог «даёт молитву молящемуся», – т. е. не навькшему еще настоящей молитве, но усердно трудящемуся в ней, ищущему ее, Бог даёт настоящую молитву, в коей молятся с чистым сердцем и умом светлым.

Мн. Для новоначальных или несовершенных телесный труд весьма полезен для преспеяния в жизни духовной, и должен стоять у них на первом месте, как главное дело. А для совершенных, как могущих действовать прямо умом и сердцем, он уже не главное дело, а приделок. Для младенствующих духом нужны и многие поклоны, и долговременное воздеяние рук, и всенощные бдения, и другие телесные действия, чтобы ум при содействии их навьк молитве. А совершенные даже и тогда, как телом ничего не делают, молятся; ибо стяжали непрестанную молитву неослабно умом, в сердце действующую.

22) Иное нечистота молитвы, иное уничтожение, иное – украдение, иное – дражнение. Нечистота молитвы есть – Богу предстоя неуместным предаваться помышлениям; уничтожение ее есть отдаваться в плен бесполезных забот; украдение есть, когда мысль незаметно как улетает в парения; дражнение есть, когда прилог какой-либо во время ее к нам приближается.

Того的良好实践者, 论及自己时所说: 「我宁愿用我的心说五句可被聆听、理解并带来益处的话语, 胜过说一万句无法理解的话语。」路加福音 1:16. 祷告亦是如此; 少说但清晰明了, 胜过多说却模糊不清. 对上帝而言, 清晰明了的祷告是那些发自内心、以不散漫的心思向祂升起的祷告. 然而, 这种祷告不仅懒惰和不虔诚之人无法做到, 即使是勤勉之人, 若尚未习得其法并仍处于初学阶段, 也无法成就. 当我们祷告时力有不逮或尚不熟练之时, 我们必须强迫自己祷告, 即便不完美, 也要热诚且不惜辛劳和自我劳苦. 唯有这种强制性的祷告, 我们才能达到那自发、无思虑、纯净心灵和炽热心火的祷告. 凡对祷告充满热诚, 并长久劳苦坚持祷告的人, 假以时日, 便会从上帝那里获得纯净祷告的恩典, 那时, 全部心思和全部心意都集中于其中; 心思不再飘忽, 心意炽热燃烧. 经文也说: 上帝「**赐予祷告者以祷告**」——这意味着, 对于那些尚未熟练真正祷告, 但却在其上辛勤劳作、寻求祷告的人, 上帝会赐予他们真正的祷告, 让他们能以纯洁的心和明亮的心思来祷告.

众位. 对于初入教者或尚未臻完美者, 身体上的操练对于其灵性生命之精进大有裨益, 且应被置于首位, 视作主要之事. 而对于已臻完善者, 因其能直接以心智和心灵行事, 身体上的操劳便不再是主要之事, 而仅是附带的. 对于灵性尚处于婴孩阶段者, 需要多次的跪拜、长时间地举手、通宵的守夜以及其他身体上的行动, 以期心智在这些辅助下习得祈祷. 而臻于完善者, 即便身体上无所作为, 亦能祈祷; 因他们已然获得那在心中运作、心智不懈的恒常祈祷.

22) 祷告的污秽是一回事, 祷告的毁灭是一回事, 祷告的盗窃是一回事, 祷告的戏弄又是一回事. 祷告的污秽, 是当我们侍立于神前, 却沉溺于不合时宜的思绪. 祷告的毁灭, 是当我们沦为无益忧虑的俘虏. 祷告的盗窃, 是当我们的思绪不知不觉地飞逝, 飘荡无踪. 祷告的戏弄, 是当某种诱惑在祷告之时悄然靠近我们.

Аф. Молитва различно повреждаема бывает, то осквернением, то разорением, то украдением, то наруганием. Но иное есть осквернение молитвы, иное разорение ее, иное украдение и иное наругание. Нечистота и осквернение молитвы есть, когда кто телом Богу предстоит, а умом вращается в бесчинных мечтаниях и неподобных помыслах; разорение молитвы есть, когда в час молитвы предаешься умом своим заботам о ненужном и бесполезном: украдение есть, когда ум вдруг уносится из себя и пропадает сам не знает где, будто чужой нам, так что, и когда воротим его к себе, ничего припомнить не можем; наругание есть – когда прилог какой вражеский подходит, дразнит и наругается, желая как-нибудь увлечь внимание, смутить молитву и развеять благоговение наше.

23) Если мы не наедине бываем во время предстояния (в уставный час молитвы), то внутренно, в душе лишь, восприимем образ умоляющего; если же не случатся тогда при нас служители похвал, то и внешне, телом, примем молитвенное положение: ибо у несовершенных ум часто настраивает себя (формирует себя) соответственно положению тела.

Аф. Если мы молимся в сотовариществе с другими, то достаточно для нас умом лишь и сердцем являть пред Богом внутренние движения души, не принимать печального или плаксивого лица, и никаких не делать знаков телом, которые бы показывали, что у нас на душе, чтоб иные не стали нас почитать, а иные может быть подсмеиваться над нами, – чрез что подвергнемся искушению, смущению в себе и озлоблению на других. Но когда мы одни, и не видят нас другие, чтоб осмеять нас, то, если хотим, можем и лице принять молящегося, и голос печальный, и слезы проливать, руки воздевать горе, класть земные поклоны, являя страх и благоговейство пред Богом, как бы мы видели пред собою какого великого царя земного. Ибо несовершенные обыкновенно начинают прежде телесно являть то, чему следует быть в душе, а потом чрез это внешнее и в душе образуются настоящие чувства и расположения, какие вначале лишь означаемы были телесно.

24) Все, наиболее же те, которые идут к царю, с целью получить (выпросить) оставление долга, имеют нужду в несказанном (нелицемерном) сокрушении (умиленном смирении).

注 祷告常遭各种侵害，或被玷污，或被毁坏，或被窃夺，或被嘲弄。但祷告的玷污有别于其毁坏，其毁坏有别于其窃夺，其窃夺亦有别于其嘲弄。祷告的不洁与玷污，是指人虽身体站立在上帝面前，心思却在放荡的幻象和不合宜的念头中流转；祷告的毁坏，是指在祷告之时，你的心神沉溺于无谓而无益的忧虑；祷告的窃夺，是指心思忽然从自身飞离，不知所踪，仿佛与我们格格不入，以至于当我们将其召回时，也无法忆起任何事情；祷告的嘲弄，是指某种仇敌的引诱临近，它戏弄、嘲讽，企图以某种方式牵引我们的注意力，扰乱祷告，并消散我们的虔敬之心。

23) 倘若我们在代祷（于规定的祷时）之时未能独处，那么我们仅在内心深处，在灵魂里，领受祈求者的形象；然而，倘若那时没有赞颂的侍奉者在我们身边，那么我们亦当在外在，用身体，采取祈祷的姿态：因为对于不完全之人，心智常随身体的姿态而自我调整（自我塑造）。

注 如果我们与他人一同祈祷，那么我们只需在心中与神面前展现灵魂内在的动静，无需流露出悲伤或哭泣的面容，也无需做出任何身体上的标记来表露我们内心的感受，以免一些人开始敬仰我们，另一些人或许会嘲笑我们——这会使我们陷入试探、内心的困扰以及对他人心中怨恨。但当我们独自一人，且无人能看见我们并嘲笑我们时，若我们愿意，便可以展现祈祷的面容，发出哀伤的声音，流下泪水，举手向上，俯身行大礼，在神面前显露敬畏与虔诚，仿佛我们正面对着一位伟大的尘世君王。因为不完全之人通常会先在身体上展现那些应在灵魂中存有的，随后通过这些外在的举动，灵魂中也会形成真实的感受和心境，这些最初仅由身体所表征。

24) 所有的人，尤其是那些觐见君王、旨在祈求（乞得）债务赦免之人，都需要那无法言喻的（不虚伪的）痛悔（温柔谦卑的心）。

Аф. Все, желающие предстать пред лице царя, чтоб поклониться ему, имеют нужду в великом страхе, сокрушении сердца и смирении, а особенно же те, которые идут к нему, в надежде испросить у него оставление долга их. Ибо видя их пред собою в таком сокрушении сердечном и в слезах, он конечно сжалится над ними, и дарует им то, чего они желают. Так нам надобно приступать к Богу в молитве об отпущении грехов с крайним смирением, в великом сокрушении и слезах. И Он отпустит нам.

24б) Если мы еще в темнице находимся, послушаем говорящего Петру: препояшья лентием послушания, совлекись хотений своих, и нагим от них приступи ко Господу в молитве, Его единого призывая волю (говоря, т. е. Твоя, Господи, да будет воля, или: имиже веси судьбами спаси мя). Тогда приимешь в себя Бога, Который в свои руки возьмет кормило души твоей, и начнет управлять тобою безбедно.

Аф. Мы, находящиеся еще в темнице мрачной греховности, если хотим освободиться от нее, послушаем Христа, как Петр Ангела, пришедшего извести его из темницы Иродовой. Петр немедля исполнил волю его, и тотчас спали с него узы железные, и отворились ворота: он вышел и избавился от смерти. Препояшемся и мы лентием послушания, обуемся в готовность исполнять повеленное, совлечемся воли своей, и совершенно обнажившись от ней, приступим ко Христу, прося Его в молитве своей, да сподобит Он нас творить волю Его. Тогда возбитает внутрь нас Бог, и начнет держать Сам кормило ума нашего, управлять душою нашею, и охранять нас от беды, опасности.

25) Восстав от миролюбия и сластолюбия, отбрось заботы, совлекись помышлений, отвергнись тела: ибо молитва есть не другое что, как отчуждение от мира видимого и невидимого. «Что бо ми есть на небеси?» Ничтоже. «И от Тебечто восхотех на земли?» Ничто, как только нерасеянно всегда прилепляться к Тебе в молитве. Некоторым богатство, другим слава, иным стяжание бывают желательны; «мне же прилеплятися Богови вожделенно есть», и «полагатив немупованиенебесстрастия моего» (Пс. 72:25, 28).

Аф. Если хочешь совершать добрую и Богоугодную молитву, встань и сбрось с себя пристрастия и заботы мирские, отрешь ум свой от всех помыслов и мечтаний, очисти сердце свое от скверных

注 所有渴望觐见君王，向他俯首称臣的人，都需要极大的敬畏、内心的破碎与谦卑。尤其那些前来，期盼能求得他赦免他们债务的人，更当如此。因为君王看到他们在自己面前心碎流泪，必定会怜悯他们，并赐予他们所求的一切。同样，我们在祷告中向神祈求赦罪时，也当以极度的谦卑、深切的懊悔和泪水来亲近祂。祂就会赦免我们。

24b) 若我们仍在幽室之中，当听闻那向彼得言说之语：以顺服之巾束腰，脱去你自身之欲念，赤裸地、无所依傍地在祷告中趋近主，单单呼求祂的旨意（即是说：「主啊，愿您的旨意成就」，或是：「愿您以所知晓的命运拯救我」）。那时你将把上帝迎入你心，祂会亲手执掌你灵魂的舵柄，并开始平安无虞地引导你。

注 我们这些仍在罪恶黑暗牢狱中的人，若渴望从中解脱，就当聆听基督的话语，如同彼得聆听天使一般。天使降临，为要领彼得脱离希律的牢狱。彼得立刻遵从了天使的旨意，铁链随即从他身上脱落，大门敞开：他得以走出，并从死亡中解脱。

愿我们也以顺服的腰带束腰，穿上随时预备遵行诫命的鞋履，脱去自己的意愿，彻底摒弃之，然后亲近基督，在祷告中恳求祂，使我们能配得遵行祂的旨意。如此，上帝便会居住在我们里面，祂将亲自掌管我们心智的舵，引导我们的灵魂，并保守我们脱离灾祸与危险。

25) 从贪爱世界与耽溺享乐中奋起吧，抛却挂虑，脱去思虑，舍弃肉体：因为祷告无他，乃是与可见和不可见之世界的分离。「在天上我还能有谁呢？」无人。「在地上我还能渴慕什么呢？」除了一心一意，在祷告中永远依附于您，别无他求。对某些人而言，财富可欲；对另一些人而言，荣耀可欲；对还有些人而言，置业可欲；「但我亲近神是与我有益；我以主上主为我的避难所」，并「将我的无情欲寄托于祂」（诗篇 72:25, 28）。

注 若你渴望献上良善而蒙神喜悦的祷告，请你起身，卸下世俗的牵绊与忧虑，将你的心意从一切思虑和幻想中抽离，洁净你的心，使其摆脱污

похотений, свяжи всякую волю свою, отвергнись тела и мудрований плотских – и вознесись всем желанием твоим к Богу. Ибо молитва есть не что иное, как забвение привременного мира сего и всего, что есть в нем, как говорит Пророк к Богу: Господи, чего искать мне на небе или на земле, кроме единого преславного лица Твоего? И ныне Ты ведаешь, что истинно ничего не хочу я, как пребыть неразлучно с Тобою в молитве моей, и прилепиться вниманием и любовью к красоте Твоей. Иные желают богатства, другие славы, иные стяжаний, у меня же все желание и стремление к тому направлено, да сочетаюсь с Тобою, и как огонь проникает железо, да воспламенен буду благодатию Твоею. И тогда – то, как несомненно надеюсь, Ты очистишь меня от всех страстей, и светоблестящею соделаешь душу мою.

26) Вера окрыляет молитву; ибо без той сия не может вознестись на небо.

Аф. Теплая вера и надежда дают крылья молитве – да воспаряет на небо; и без них ум один и какой-нибудь устроить молитвы не может, а не только такой, которая восходила бы до Бога и плод приносила.

27) Станем и мы, страстные, неотступно умолять Господа; ибо все теперь бесстрастные из страстности (изшед) преуспели в бесстрастии.

Аф. Будучи одержимы страстями, будем всеусердно и со всею верою умолять Бога, да очистит Он нас от всех непотребств наших. Ибо и те, которые теперь чистыми и прославленными являются, были тоже одолеваемы и искушаемы страстями; но умоляли Господа со всем усердием, и Он избавил их от сих страстей, и очистил от зловония и злокачественности их.

28) Хотя и Бога не боится судия оный, но зане творит Ему труды душа, овдовевшая от Него по причине греха и падения, то Он сотворит отмщение ее от соперника ее – тела, и от врагов ее – злых духов (Лк. 18:3–7).

Аф. Если судья оный неправедный, о коем пишется в Евангелии, что он Бога не боялся, явил наконец правду вдове, защитил ее и наказал врага ее по одному тому, что она часто приходила к нему и надокучала ему своею просьбою и слезами: кольми паче Бог, великий и многомилостивый Судия,

смиренного желания,约束你所有的意愿,舍弃肉身和属肉体的智慧——并以你全部的渴慕高举向神。因为祷告无他,乃是忘却这短暂的世间及其所有的一切,正如先知对神所言:「主啊,除你荣耀的面容,我还能在天上或地上寻求什么呢?」²如今你深知,我真心别无所求,只愿在祷告中与你形影不离,以专注和爱恋依附于你的荣美。他人或希冀财富,或追逐名望,或贪恋世物,而我所有的渴望与追求,都只为与你结合,愿你的恩典如同烈火渗透钢铁,将我全然点燃。那时——我坚信不疑——你必将我从一切情欲中洁净,使我的灵魂焕发出光辉。

26) 信心为祷告添上双翼;因为没有信心,祷告便无法飞升至天堂。

注 那份温暖的信心与希望,赐予祷告以双翼——使其能飞昇天際;若無此二者,單憑心思,便連一次祷告也難以成形,更遑論那能上達天聽並結出果實的祷告了。

27) 愿我们这些深陷激情之人,也能恳切不倦地向主祈求;因为所有如今已然超脱激情之人,都是从激情中脱胎而出,才臻至那无波无澜之境。

注 被激情所缠缚的我们,当以全副的热忱和全备的信心恳求上帝,愿祂洁净我们脱离一切污秽。因为那些如今显得纯洁和荣耀的圣徒,也曾被激情所征服和试探;然而他们以全副的热忱恳求主,主便将他们从这些激情中解救出来,并洁净了他们脱离其恶臭与邪恶的本性。

28) 虽然那审判官不惧怕神,但因着这灵魂,它曾因罪与堕落而与神分离,如同寡妇一般,不断向神发出恳求,所以神必为她向她的对手——这肉身,以及她的仇敌——那些邪恶的灵,伸张公义(路加福音 18:3–7)。

注 若连福音书中所载那位不义的审判官,一个既不敬畏上帝也不尊重世人者,最终也因寡妇屡次前来烦扰、以其恳求与泪水使他疲惫不堪,而为她申张了正义,保护了她并惩治了她的仇敌:那么,那至大至慈的审判者,那无所畏惧、不觉任何祈求冗长、不厌于时时刻刻施予恩典与馈赠

Которому и некого бояться, Которому никакие прошения не докучливы и Который не тяготится ежеминутно расточать милости и дары, – сжалится, слыша неумолимый вопль и плач души, которая овдовела от небесного жениха своего Христа, по причине грехов своих, плачет пред Ним день и ночь, умоляя Его помочь ей – избавиться от врагов, низведших ее в такое горькое состояние и в нем держащих. Ей, сжалится, и скоро-скоро сотворит за нее отмщение, повелев этому неразумному телу не искушать более души, и отразив демонов с такою силою, что они не скоро покусятся снова восстать против нее, – и ее самую успокоив и утешив.

Мн. Для Бога нет Бога, которого бы Он убоился, ни человека, которого бы Он устыдился. Нет на лица зренья у Него; праведный всегда суд судит, обидимого защищая, а обидящему отмщая, по Своей правде и милости.

286) Благодарных благий наш купец (купитель, искупитель) привлекает в свою любовь скорым исполнением их прошения; а неблагодарные души, как псов, алчбою и жаждою просимого заставляет долго сидеть пред собою посредством молитвы: ибо неблагодарный пес, получив хлеб, тотчас удаляется от давшего.

Ил. Бог с готовностью исполняя прошения благодарных рабов Своих, тем самым еще более привлекает их в любовь к Себе; а прошения неблагодарных исполняет медленно, чтоб они подольше помолились, и получив просимое после притрудной молитвы, не забывали ради труда и о даре. Ибо бывает нередко, что получив скоро просимое, скоро и забывают о благодеянии, как случилось с Израилем: «[яде Иаков и насытится, и отвержеся возлюбленный... и остави Бога сотворшаго его](#)» (Втор. 32:15).

Аф. Благий небесный покупатель наш, Бог, всячески ищущий присвоить Себе нас, устроая спасение душ наших, для того, чтобы большую возбудить к Себе любовь в добрых и благодарных рабах Своих, и дивом милости стяжать их Себе, тотчас дает им просимое ими. Но какие души неблагодарны и тотчас удаляются от Него, как только получают благодать, забывая о даре и не продолжая далее молитвы, тех Он заставляет долго молиться пред Собой, чтоб алкая и жаждая просимого, они не отдалялись от Него, но пребывали во святой воле Его; и не бывали подобны псам неразумным,

иногда, и некого бояться, Которому никакие прошения не докучливы и Который не тяготится ежеминутно расточать милости и дары, – сжалится, слыша неумолимый вопль и плач души, которая овдовела от небесного жениха своего Христа, по причине грехов своих, плачет пред Ним день и ночь, умоляя Его помочь ей – избавиться от врагов, низведших ее в такое горькое состояние и в нем держащих. Ей, сжалится, и скоро-скоро сотворит за нее отмщение, повелев этому неразумному телу не искушать более души, и отразив демонов с такою силою, что они не скоро покусятся снова восстать против нее, – и ее самую успокоив и утешив.

【Мн.】 в上帝面前，没有他所敬畏的上帝，也没有他会感到羞愧的人。在他那里没有偏袒；他总是公义地审判，保护受欺者，并按着他的公义和慈悲，向欺压者施以报应。

286) 我们那位良善、感恩的商人（买主、救赎主）以他迅速应允祈求的方式，吸引着感恩之人进入他的爱中；至于那些不知感恩的灵魂，他则令其如犬类一般，因着所求之物的饥渴，通过祷告，久久地坐在他面前：因为一只不知感恩的狗，一旦得到面包，便立刻离开了施予者。

插图。上帝乐于应允他感恩仆人的祈求，借此更深地吸引他们进入对他的爱中；而对于不知恩者的祈求，他则迟迟应允，好让他们多祈祷些时日，并在经过辛勤的祷告之后得到所求之物，不至于因劳苦而忘却这份恩赐。因为常有这样的情况，即很快得到所求之后，也很快就忘却了这恩惠，正如以色列人所遭遇的：[「雅各吃了，也饱足了，蒙爱者却离弃了.....并撇弃了那创造他的上帝」](#)（申命记 32:15）。

注 我们的良善天家买主，上帝，千方百计地寻求将我们归为祂所有，为我们的灵魂安排救赎。为使祂那些良善而感恩的仆人对祂生发更大的爱，并以慈悲的奇迹将他们赢归自己，祂即刻赐予他们所求。然而，那些忘恩负义的灵魂，一旦获得恩典便立即远离祂，忘记了所受的赐予，也不再继续祷告，祂便让他们在祂面前长久祈祷。如此，他们因切慕和渴求所求之事，便不会远离祂，而会常存祂 圣洁旨意之中；也不会像那些无知之犬，一旦得到面包，便立刻离开那施予者。

которые лишь только получают хлеб, тотчас отходят от того, кто им дает его.

29) Долгое время пребывая в молитве (и ничего не получая), не говори, что ничего не приобрел. Ибо вот уже и приобрел. Потому что есть ли какое благо выше, как прилепиться к Господу и в единении с Ним пребывать непрестанно?

Аф. Не говори, что стоя столько времени на молитве и умоляя так долго Бога, я ничего не получил. Довольно для тебя доброго навыка к молитве, который ты стяжал чрез то. Ибо то истинно есть ангельское дело и великий дар, чтобы неразлучно пребывать с Богом и стоять пред лицом Его, подобно другу возлюбленному и радоваться.

Мн. Не печалься, если, когда молишь о чем Бога, Он не скоро слышит тебя и медлит сделать по прошению твоему. Ибо ты не премудрее Бога. Бывает же это с тобою, или потому что ты не достоин, может быть, просимого; или потому, что пути сердца твоего не соответствует тому, о чем просишь, но противны тому, или потому, что ты не пришел еще в ту меру, чтобы вместить просимый дар: так как не должно тебе прежде времени ни желать, ни искать того, что принадлежит высшим мерам, да не посрамится в тебе дар Божий твоею неумелостью употреблять его. К тому же, что легко приобретается, легко и теряется; тогда как с чувствительным трудом стяжеваемое, и бережется со всем вниманием и заботливостью.

30) Не столько осужденный страшится (предстать к выслушанию) приговора о своей казни, сколько тщательный молитвенник – предстать на молитву. Посему кто мудр и внимателен, тот действием одного этого воспоминания может отвращать себя и от досадования, и от гнева, и от заботливости, отдыха не дающей, и от скорби и от пресыщения, и от всякого греховного помысла.

Ил. Кто стяжал навык молиться, тот действием одного страха – предстать пред Бога в молитве виновным в чем-либо, избавляется от многих грехов, случай к которым представляется каждый день и час.

Аф. Не страшится так осужденный выслушать приговор о своей казни и смерти, ему предлежащей, как усердный и благоговейный молитвенник страшится того часа, когда имеет он предстать пред

29)当你长久地置身于祷告之中（却未曾有所领受），不要言说你一无所获。因为看哪，你已然有所得。有何恩泽能超越那紧密地依附于主，并与祂恒久合一的福分呢？

注 请不要说，我站立如此之久祷告，并恳求上帝如此之长，却一无所获。你由此获得的善祷之习性，已然足够。因这确实是天使之工，亦是莫大恩赐，能与上帝不离不弃，立于祂的面前，如同蒙爱之友，并欢欣喜悦。

圣隐士尼古拉长老：当您向上帝祈祷某事时，如果祂没有立即垂听您的祈求，并迟迟未按您所求的成就，请不要忧伤。因为您并不比上帝更有智慧。这发生在您身上，或许是因为您不配得所祈求的；又或许，是因为您心中的道路与您所祈求的并不相符，反而与之敌；又或许，是因为您尚未达到能容纳所求恩赐的境界：因为您不应在时机未到之前，便渴求或寻求属于更高境界的事物，以免因您运用恩赐的不熟练，而使上帝的恩赐在您身上蒙羞。再者，轻易获得之物，也易于失去；而那些历经切肤之辛劳所获得的，则会以全副的专注与谨慎来珍藏。

30)受谴者面对聆听判决，听闻死罪，其恐惧尚不及殷勤祷告者面对祈祷之时。是以，凡有智慧且警醒之人，仅凭此一念追忆，便能使自己远离怨忿、怒火、无休之忧虑、哀伤、饱食贪逸，以及一切罪恶之思。

依利。凡是修习得祈祷之习性者，仅凭对在祷告中向上主显现时——因某事而有罪——之敬畏，便能摆脱诸多罪愆，而这些罪愆本是日日夜时皆有机会犯下的。

注 受刑之人听闻死刑判决，对即将到来的死亡并不如虔诚而恭敬的祷告者那般恐惧，后者更惧怕在祷告中面觐上帝的时刻。因此，明智之人铭记于心，凡事皆以极度谨慎与敬畏之心为之，唯

Бога в молитве. Потому разумный человек, вспоминая об этом, все дела свои делает со всею опасливостью и страхом, боясь, как бы Бог, когда предстанет он пред Него в молитве, не осудил его, как фарисея; и старается всячески избегать и гнева, и осуждения, и погрязновения в заботы, и излишнего насыщения чрева, и увлечения какими-либо помыслами нечистыми и греховными.

31) Внутреннею в душе молитвою предуготовляй себя к предстоянию на твоём молитвословии (на молитвенном правиле), – и скоро преуспеешь. Видел я блистающих послушанием (усердно проходящих послушания), и в то же время не нерадящих, сколько есть сил, памятовать о Боге умом; которые как только становились на молитву, тотчас овладевали умом своим, (собираясь в самих себя) и ручьями начинали проливать слезы, потому что были предуготовлены святым послушанием.

Ил. Пред тем, как надо становиться на молитву, настраивай ум свой к молению, и скоро преуспеешь в молитве, если будешь так делать всегда.

Аф. Прежде чем пойдешь на молитву, учись молиться, как должно внутри себя. Старайся также держать ум свой всегда собранным, и чтобы ты ни делал, помни, что находишься пред Богом. Так скоро навикнешь и в час молитвы иметь сердце свое к единому Богу обращенным и с помощью Божией благодати и небесного просвещения, преуспеешь в ней, по мере труда твоего и усердия. – Видел я некоторых, которые усердно проходили возложенные на них послушания, и в то же время старались, сколько сил есть, памятовать о Боге; за то когда становились они на молитву, тотчас побеждали ум свой неудержимый, и держали его в себе собранно; в то же время отверзалось сердце их от великого умиления, и из очей их начинали течь слезы, как ручьи. Это дарование исходатайствовало им их доброе и усердное послушание, и чистая мысль молитвенная, какую имели прежде водруженною в уме своем и в душе своей.

32) Псалмопение с другими сопровождается пленениями и парениями; а уединенное – не столько. Но на это нападает уныние, а тому содействует усердие (других).

Аф. Тем, которые поют псалмы вместе с другими братиями, содействует усердие, возбуждаемое

искогда он в молитве предстает пред Богом, как фарисей, и старается всячески избегать гнева и осуждения, и погрязновения в заботы, и излишнего насыщения чрева, и увлечения какими-либо помыслами нечистыми и греховными.

31) 在你的灵魂深处，以内在的祷告预备自己，迎接你的祷文（祷告规程）的来临——如此你将迅速精进。我曾见过那些在顺服中闪耀（殷勤履行顺服）的人，他们同时尽其所能，毫不懈怠地以心神纪念神。这些人一旦开始祷告，便立刻掌控了自己的心神（收摄自身），并开始倾泻如注的泪水，因为他们已通过圣洁的顺服预备好了。

[译]插图：在开始祷告之前，请先将您的心神调适至祈求的状态，如果您始终如此行，便能迅速在祷告中取得进展。

注 在你步入祷告之前，当先学习如何在你的内心深处正确地祷告。同时，也要努力使你的心意念始终保持集中，无论你做什么，都要记得你正身处上帝的面前。如此，你便能很快习惯在祷告之时，将你的心转向独一的上帝，并藉由上帝的恩典与属天的启迪，你将在这祷告中精进，其进益程度取决于你的辛劳与虔诚。——我曾见过一些人，他们热忱地履行加诸于身的顺服，并同时尽其所能地忆念上帝；因此，当他们站立祷告时，便能立即战胜他们那难以驾驭的思绪，并将其持守于内心的集中状态；与此同时，他们的心因极大的柔和而敞开，泪水开始如溪流般涌出他们的眼眸。这恩赐是他们良善而虔诚的顺服，以及他们早已在心智与灵魂中根植的纯洁祷告意念所为他们求得的。

32) 与他人一同咏唱圣诗，会伴随着神魂被掳和翱翔天际的体验；而独自咏唱则少有。但独自咏唱易受沮丧侵袭，众人咏唱则可因他人的热忱而相互促进。

注 与众弟兄一同咏唱诗篇者，其热诚因榜样而激发，亦不愿示弱于人，故能蒙受助益；然其心

примером и нежеланием показаться слабее других; но за то тут бывает, что ум расхищается, тщеславится и блуждает туда и сюда, и другое подобное. Но когда кто поет псалмы один, то искушается только тем, что на него нападает уныние и скучание за правилом, понуждая его или поспешнее совершить его, или совсем оставить, под тем предлогом, что будто умаривается и не может один петь долго.

33) Любовь воина к царю показывает воевание (то, как он воюет), а любовь монаха к Богу обнаруживает время молитвы и предстояние на ней (сколько долго стоит на молитве и как усердно молится).

34) Состояние твое (духовное устроение) покажет тебе молитва твоя: ибо богословы назвали ее зеркалом монаха.

Аф. Молитва твоя обнаружит душевное состояние твое, каково оно; ибо учителя нашей церкви говорят, что зеркало монаха есть молитва его, и она обличает, хорош ли он, или худ. Как зеркало показывает красиво или безобразно лице: так молитва показывает, усерден или неусерден монах к Богу. Усердный и благоговейный тотчас бросает все свои дела, как только настанет час молитвы, и бежит молиться, как на дело самое для него приятное, радостное и все время молится от всей души, а неусердный и неблагоговейный, если и является или становится на молитву, то молится с большим трудом и нехотением, больше одним телом, чем душою.

35) Кто делает какое-либо дело и продолжает заниматься им, когда застанет его за ним час молитвы, тот бывает поругаем демонами; ибо та и цель у этих татей, чтобы одним часом похищать у нас другой.

Аф. Кто, когда придет час молитвы, не оставляет работы своей и всякого дела, которые делает, недоделанным, как застигнут, и не бежит на молитву, остается доделывать его, чтоб потом уже помолиться, тот явно посмеиваем бывает демонами: ибо цель у этих та, чтоб посмеяться над нами, научая нас переносить дело с благоприятного ему времени на неблагоприятное, и тем возмущать порядки нашей жизни, а с ними и душу, в отношении же к молитве еще и то, чтобы когда пройдет час молитвы, а мы между тем утомимся работою, молитва совсем была оставлена, или если и станем на молитву, чтоб спешили совершить ее кое-

шн или поэтому涣散、生发虚荣、游荡不定，诸如此类。但若独自咏唱诗篇，则唯受一试探侵扰：在规程中，倦怠与厌烦会向其袭来，迫使其草了事，甚或全然放弃，以此为由——仿佛人已精疲力竭，无法独自长久咏唱。

33) 战士对君王的爱，显现在他如何征战沙场；而修士对上帝的爱，则呈现在他祈祷的时辰，以及在祈祷中的虔敬与持守。

34) 您的心境（属灵的构造）将由您的祷告向您展现：因为神学家们称祷告为修士的明镜。

注 你的祷告将显露你灵魂的景况，其本质如何；因为我们教会的导师们说，僧侣的镜子就是他的祷告，它揭示他是好是坏。正如镜子能映照出面容的美丑：祷告也照样显明僧侣对神的虔诚与否。虔诚且敬畏的人，一旦祷告的时刻到来，便会立刻放下手中的一切事务，奔向祷告，视之为最愉悦、最喜乐的职责，并全程倾心祷告。而那不虔诚、不敬畏的人，即使他出现或站立祷告，也只是带着极大的艰难和不情愿，更多的是身体的姿态，而非灵魂的投入。

35) 无论谁在做一件事，当祈祷的时辰临到他时，他仍旧沉浸其中，这样的人必被邪魔所嘲弄；因为这些窃贼的目的，正是要用一个时辰从我们这里偷走另一个时辰。

注 当祈祷的时刻到来时，若有人不放下手中的工作与一切正在进行之事，而是像被突袭一般，继续完成未竟之工，不奔向祈祷，反而留下将它做完，以便之后再祈祷，这样的人显然是被邪魔所讥讽了。因为邪魔的目的，正是要嘲笑我们，它们教唆我们将事情从适宜的时间推延到不适宜的时间，以此扰乱我们生活的秩序，并随之扰乱我们的灵魂。至于祈祷方面，它们还企图在祈祷时刻过去，而我们又因劳作而疲惫不堪之时，使祈祷完全被弃置；或者，即使我们站起来祈祷，也要我们草了事，心绪纷乱，匆匆念诵规定之文，毫无专注、情感与虔敬。

как, со смущением ума, бегло прочитывая
положенное без внимания, чувства и умиления.

36) Не отказывайся помолиться и о душе другого, хотя ты не стяжал молитвы (сильной и действенной); ибо часто вера просящего (помолиться) спасает и того, кто начинает молиться о нем с сокрушением.

Аф. Если кто попросит тебя помолиться о душе своей, то, хоть не имеешь ты ни добродетели, ни чистой молитвы, при всем том, и видя недостойнство свое, не отказывайся помолиться о нем; потому что ради того, кто смиряется и просит тебя помолиться о нем может устроиться спасение и обоим вас: того, кто просит молитвы, за веру его, а тебя, если помолишься о нем, за сердечное сокрушение.

37) Не возносись, когда помолясь о других, услышан будешь: потому что это вера тех подействовала и взяла силу.

Аф. Смотри, когда помолясь о других будешь услышан, не приписывай успеха молитвы себе, и не погордись, будто Бог услышал тебя ради того, что ты хорош, а держи на сердце, что вера тех, которые просили тебя молиться, похотатайствовала пред Богом и Он услышал тебя по великой милости Своей, хотя ты был сам недостойн того.

38) Всякого отрока каждый день неопустительно испытывают во всякой мудрости, как научился он от наставника: от ума же всякого требуется чтоб он во всякой молитве являл ту силу, которую приял от Бога. Сего ради подобает внимать.

Ил. Всякий, говорит, ученик каждый день отдает отчет учителю своему, как выучил преподаанный ему урок. Таким образом от ума во всякой молитве требуется такая сила, какую для молитвы получил он от Бога. Посему внимать надлежит, да не будет молитва наша нерадива, когда можем молиться достолично.

Аф. Всякой учитель и мастер испытывает детей, коих обучает грамоте, или искусству, хорошо ли выучили заданный урок, или сработали назначенную работу, и побуждает их каждый день все подвигаться вперед, чтобы сделаться потом и самим учителями или совершенными мастерами. Так и каждому из нас надобно испытывать самих

36) не отказывайся помолиться о душе другого, хотя ты не стяжал молитвы (сильной и действенной); ибо часто вера просящего (помолиться) спасает и того, кто начинает молиться о нем с сокрушением.

注 若有人恳请你为他的灵魂祈祷, 即使你自觉既无美德, 亦无纯净之祷, 纵然你深知自身不配, 也请勿拒却为他祈祷。因为, 为了那个谦卑并祈求你代祷之人, 你们二者——恳求祷告者因其信心, 而你, 若为他祈祷, 则因你的心碎——或许皆可获致救赎。

37) 你为他人祈祷, 若蒙垂听, 切勿因此而自高自大: 因为这乃是他们的信心所生发并获得了力量。

注 看哪, 当你为他人祈祷并蒙垂听时, 不要将祈祷的成功归于自己, 也不要因上帝垂听你, 就自恃你是个好人而心生骄傲。反之, 你要将此铭记于心: 是那些请求你代祷之人的信心, 在上帝面前代为求情, 祂便因着祂的洪大怜悯而垂听了你, 尽管你自身并不配得。

38) 每个孩子, 每天都必将接受智慧的考验, 无有例外, 如同他从导师那里所学。然而, 每个心智都要求在每次祷告中, 显明那从上帝所领受的力量。因此, 理当留意。

(伊利亚。他说,) 每个学生每天都要向他的老师汇报, 他如何学会了所教授的课程。因此, 在每一次祷告中, 心灵都需要一种力量, 即它从上帝那里获得的那种祷告的力量。因此, 务必留意, 我们的祷告不可懈怠, 因为我们本可做得更臻圆满。

注 每一位老师和匠师都会考验他们所教导识字或技艺的孩子们, 看他们是否已学好指定的功课, 或是否已完成指派的工作, 并日复一日地激励他们不断向前, 以便将来他们自己也能成为老师或完美的匠师。同样地, 我们每个人也需要在所有德行上, 尤其是在祷告上, 反躬自省, 看看我们在这些方面有何进步, 是否正向着完美迈

себя во всех добродетелях, особенно же – в молитве, какой у нас по ним успех, и подвигаемся ли мы в них вперед к совершенству. Ибо у нас есть небесный Наставник, обучающий нас всякому добру и просвещающий ум наш на делание его. И будет время, когда Он будет испытывать нас и требовать отчета по всем предметам учения Его. Потому, чтоб тогда не быть посрамленными, надобно нам теперь испытывать себя, во всем ли исправны, и если окажемся в чем неисправными, стараться поправиться. Особенно же попечемся о молитве, всячески напрягаясь делать ее, как должно, вспоминая в ней великие благостыни и благодеяния к нам Божии, благодарным сердцем сокрушаясь, если погрешили в чем и со слезами испрашивая в том прощения, чтоб не быть осужденными на суде и преданными на вечное мучение.

38б) Когда помолишься трезвенно, то вскоре затем будешь борим на гнев; ибо такова цель (виды, обычай) у врагов наших.

Аф. Когда помолимся всем умом нашим и сердцем и всюю силою нашею, тогда начнут нас бороться злые демоны, чтобы как можно скорее ввергнуть нас в гнев и ярость, довести до того, чтобы мы сказали или сделали что-либо неуместное, и лишились чрез то возможности и даже желания молиться с таким же жаром и благоговением, опасаясь встретить опять такое же сильное искушение.

39) Всякую добродетель, наипаче же молитву будем всегда совершать со многим чувством (от души и сердца). Душа тогда начнет молиться в чувстве, когда станет выше гнева.

Аф. Будем всякое дело доброе делать, особенно же совершать молитву от всей души и от всего сердца, чтоб они были достойны имени своего и Божие привлекали благоволение. Душа, победившая гнев, обыкновенно молится от всего сердца, если же она еще побеждается гневом, то молитва ее не бывает добротна, как должно, и плода настоящего не приносит.

Мн. Преуспевший в жизни по Богу избавляется от гнева, и никакой неприязни к ближнему не держит в сердце.

40) Что стяжается многими молениями и во многие годы, то долговечно.

进。因为我们有一位天上的导师，教导我们一切美善，并光照我们的心智去实践。时日将到，祂会考验我们，并要求我们为祂教导的每一项功课交账。因此，为了届时不致蒙羞，我们现在就需要审视自己，看是否一切都做得妥当；若发现有任何不足之处，就当努力改正。尤其要用心于祷告，尽力地按理而行，在祷告中回想上帝对我们所施的伟大恩慈和厚爱，以感恩的心为自己的过失而痛悔，并流泪祈求宽恕，以免在审判时被定罪并交付永恒的刑罚。

38б) 当你清醒地祷告之后，很快就会被愤怒所困扰；因为这正是我们仇敌的目的（他们的计谋、惯常做法）。

注 当我们全心、全意、全力地祈祷时，邪恶的魔鬼便会开始与我们争战，为了尽快将我们投入愤怒和狂暴之中，使我们说出或做出不合宜之事，并因此失去以同等热忱和敬畏之心祈祷的可能，甚至连这样的愿望也泯灭殆尽，唯恐再次遭遇同样猛烈的试探。

39) 我们当以丰沛的感悟（发自肺腑、源于内心）去实践一切美德，尤其是在祷告中。当灵魂超越了怒气，它便会以真情实感开始祷告。

注 我们当行各样善事，尤其要全心全意地献上祷告，使这些善行和祷告配得上它们的名分，并能吸引神的恩宠。一个制服了怒气的灵魂，通常能全心祷告；但若她仍被怒气所胜，那么她的祷告就无法达到应有的美好，也带不来真正的果实。

凡在属神生命中蒙恩者，皆脱离忿怒，心中不存丝毫对邻人之憎恶。

40) 经由众多祈祷和漫长岁月所积淀的一切，方能恒久不衰。

Аф. Что стяжевается во много времени с великими трудами и молениями, то твердо, многосносно, долговечно и пребудет с нами до самого конца нашего.

41) Стяжавший Господа (имеющий живущим в себе Господа), не станет уже сам вести слова в молитве; ибо в таком случае «Дух ходатайствует о нем в немвоздыханиями неизглаголаннми» (Рим. 8:26).

Аф. Тот, внутри коего обитель себе устроил Бог не имеет нужды изобретать и придумывать молитвенные слова; ибо тогда Сам Бог всемогущий, всеблагостный будет просвещать ум его, что да речет в молитве, и сердце воспалять, да изливается в чувствах умиления слезного, и душу подвигать к воздыханиям неизглаголанным от сильных желаний и глубоких болезнований.

Мн. Тогда, говорит, ум благодатию Божиею, воспаряет горе к Тому, Кто дает молитву молящемуся, и будучи Им вдохновляем не заботится о словах, какие следовало бы ему произносить в молитве своей: она идет у него тогда из сердца, без слов изливаясь в пламенных чувствах благоговения, преданности и любви.

42) Никакого чувственного мечтания не принимай во время молитвы, чтоб не подвергнуться исступлению.

Аф. Смотри никаких не принимай во время молитвы сторонних помыслов и мечтаний, не слушай речей, будто к тебе обращаемых и не отвечай на них, особенно когда они касаются как-либо веры. Только к Богу зри со всем желанием, умоляя Его, да не даст Он уму твоему уклониться от истины, или впасть в какое-либо заблуждение, веру повреждающее, и в какую-либо ересь пагубную, и потерять чрез то благодать и дар правой веры, которая требует, чтоб мы веровали слову Божию, как отнюдь истинному, и хранили его неизменным, согласно Святым Отцам Церкви нашей.

Мн. Молясь, говорит, не уподобляй божественного какой-либо чувственной вещи, чтоб не уклониться от правости верования и исповедания.

NB. Но, кажется, в сем пункте говорится о призраках чувствам представляющихся во время молитвы – образах, звуках, светах, бывающих от врага. Иные, поверив им, сходили с ума.

注 凡经由漫长时间，藉由巨大辛劳与恳切祷告所获致者，必是坚固不屈、能够承载重负、持久绵长，并会伴随我们直至生命的终点。

41) 那得着主（即有主活在他里面）的人，在祷告中将不再亲自引导言辞；因为在这种情形下，「圣灵亲自用不可言喻的叹息替我们祈求」（罗马书 8:26）。

注 那蒙神在他内里安设居所之人，无需绞尽脑汁或刻意编织祷词。因为在那时，全能全善之神亲自会光照他的心智，使他知晓该在祷告中倾吐何言；祂会点燃他的心扉，使其在泪水的温顺中流淌出情感；祂会触动他的灵魂，使其在强烈的渴望和深沉的痛苦中发出无法言喻的叹息。

【众问】：「那么，」主说，「在那时，心灵被神的恩典提升，向上飞向那位赐予祷告者祷告的主。受祂的启迪，心灵不再关注在祷告中应该说出什么言语：因为祷告那时是从心中涌出，无需言语，在虔诚、奉献与爱火热的情感中倾泻而出。」

42) 祷告之时，勿生任何感官之幻象，以免陷于狂乱。

注 当你在祷告时，切勿接受任何旁逸的念头或幻想。不要听信那些仿佛向你倾诉的声音，也不要回应它们，尤其当它们以某种方式触及信仰之时。你当全心全意仰望上帝，恳求他，莫让你的心智偏离真理，或陷入任何损害信仰的迷误，以及任何带来毁灭的异端邪说，从而丧失那恩典与纯正信仰的恩赐。因为纯正的信仰要求我们相信上帝的话语是绝对的真理，并依照我们教会的圣教父们的教导，将其坚守不渝。

米哈伊尔长老言：祷告之时，勿将神圣者比拟为任何感官之物，以免偏离信仰与告白之正直。

又，但此点似乎谈及的是祈祷时感官所见的幻象——那些源自仇敌的影像、声响、光芒。有些人信以为真，结果丧失了心智。

43) Удостоверение об услышании прошения во время молитвы появляется в душе. Удостоверение же есть устранение всякого сомнения; удостоверение есть неявное показание прясное (не допускающее недоумения и колебания).

Аф. Веровать надлежит человеку, что, стоя на молитве со страхом Божиим и всяким благовеинством, он примет от Бога, что требуется для блага души его, что Бог приемлет слова его и внемлет прошению его, благоволя к любовному устремлению к Нему сердца его. Признак чистого и искренно верующего сердца есть, когда человек свободен от всякого малейшего мелькания неверия, и верует чисто, созерцая веруемое оком ума, как оком телесным видит при свете солнца вещи пред собою.

44) Милостив будь сильно прилежа молитве: ибо (ради сего) монахи в ней (в молитве), «**сторицею примут**» (Мф. 19:29) : следующее же (за сим в Евангелии: «и **жизнь вечную наследуют**», получают они) в следующем (веке).

Ил. Если, говорит, усотнеришь молитву, то сторицею примешь и дарований от нее, и в будущем веке жизнь вечную наследуешь.

Аф. Ты, который любишь, чтобы молитва твоя была богоприятна, твори и сам милостыню по силе твоей; потому что за нее милостивые монахи здесь получают от других стократную милостыню, а от Бога тысячекратную помощь и всякие дарования, в будущем же веке тмократные блага вечные и царство небесное, соответственно трудам их, как говорит Евангелие: сторицею примут ныне во время сие и жизнь вечная и царство небесное наследуют (Лк. 18:30; Мк. 10:30).

Мн. Заключение ты утробу свою для благотворения: заключу и Я недра Мои для помилования тебя, в день воздаяния.

Еще: сделай благодеяние благочестивому, – и получишь воздаяние.

Еще: Что плачешь молясь, когда сам видишь слезы бедного не оказываешь ему милости?

45) Огонь нашедши на сердце воскрешает молитву, после же того, как она воскресши и на небеса вознесется, бывает сошествие огня в горницу души.

43) 在祷告中，灵魂深处会生发蒙允的确据。此确据能涤除一切疑惑；此确据是晦昧之事的昭然明证（不容置疑，亦不容动摇）。

注 人当相信，以敬畏之心和全然的虔敬站立于祷告中时，他必从神领受灵魂所需的一切益处；神必悦纳他的言语，垂听他的祈求，并喜悦他心中向祂的爱慕。纯洁而真诚信赖的心之标志，便是人摆脱了哪怕丝毫的不信之念，纯然地相信，以心眼凝视所信之事，如同肉眼在阳光下看见眼前之物一般真切。

44) 要仁慈，恳切地持守祷告：因为为此缘故，僧侣在祷告中，「**将得百倍**」（马太福音 19:29）；而接下来的（在福音书中：「**并要承受永生**」，他们将得到）在下一个（世代）。

伊尔。他说，如果你百倍地履行你的祈祷，你将百倍地获得它的恩赐，并在未来的世代中继承永恒的生命。

注 你若渴望你的祷告蒙神悦纳，便当尽力施予仁慈之举；因为凭借此举，那些慈悲的修道者在此世将从他人那里获得百倍的施予，从神那里得到千倍的帮助与各种恩赐。而在未来的世代，他们将领受万倍的永恒福祉和天国，与他们的辛劳相称，正如福音书所言：「**他们必在这今世得百倍，在来世得永生和天国**」（路加福音 18:30；马可福音 10:30）。

主曰：你既塞住你的子宫，不肯行善，在那报应之日，我也必塞住我的心肠，不肯怜恤你。

再者，你若向虔敬之人施与恩惠，必将获得报偿。

再者：你祷告时为何流泪，当你亲眼见到贫者泪水却不施予怜悯？

45) 当火焰临到心田，它便唤醒了祷告。而当祷告苏醒并升腾至天堂之后，火焰便会降临到灵魂的「**楼上房间**」（горница）。

Ил. Божественное желание, вошедши, говорит, в сердце человеческое, возбуждает в нем молитву; когда же сия молитва вознесется на небеса, тогда бывает сошествие Св. Духа на молящегося, как было и на Св. Апостолов.

Аф. Когда огонь божественного желания и божественной любви воспламенит сердце, тогда душа возбуждается на молитву и возносит ее в чистом помысле на небеса, откуда нисходит затем в горницу души благодать всесвятото Духа и озаряет ее ум и сердце, очищает их и мощными творит, как это было в Апостолах.

Мн. Огнем здесь называет он божественное желание, которое, возбудившись в сердце, и ум возвышает на небеса. Тогда наконец в такую горницу души, высшую всякого мудрования земного, бывает невидимое сошествие Божественного Духа, какое было на Апостолов с видимыми знаменами.

46) Некоторые говорят, что молитва лучше памяти смертной; я же воспеваю два естества в едином лице.

Ил. Некоторые говорят, что лучше молиться, нежели иметь в себе память смертную; я же, говорит отец, как во едином Христе Спасителе нашем, чту два естества – божество и человечество, так эти две – молитву и память смертную, полагаю в одном чине, или ставлю на одну линию.

Аф. Некоторые говорят, что молитва дает большее умиление и благоговение, нежели памятование о смерти, но я обе их нераздельно хвалю и почитаю, как прославляю и почитаю два естества во Христе, божество и человечество нераздельно и неслиянно соединенные; ибо обе они вместе ведут душу к единой благодати и святости.

Мн. Обе равно благотворно действуют на душу, преисполняя ее божественным умилением.

47) Бодрый конь обыкновенно по мере пройденного пути разгорячается и прибавляет бегу. Под бегом я разумею песнопение, и под конем – мужественный ум. Таковой издали чувствует брань, и приготовившись (к ней заранее), пребывает прочее вовсе непобедимым.

Ил. Приточно конем называет он ум и молитву, внушая, что как конь, издали почуяв врага, раздражается, так надобно уму, бодренно приступив

в插图. Святого желания, однажды вошедши в сердце, возбуждает в нем молитву; когда же сия молитва вознесется на небеса, тогда бывает сошествие Святого Духа на молящегося, как было и на Святых Апостолов.

注 当神圣的渴慕与神圣的爱之火焰点燃心扉时, 灵魂便被唤醒去祈祷, 并以纯净的思念将其高举至天堂。随后, 全圣之灵的恩典便从那里降临到灵魂的内室, 照亮并洁净其心智与心灵, 使它们充满能力, 如同在使徒们身上所显现的一样。

【解】此处所称之「火」, 乃指那神圣的渴慕。此渴慕一旦在心底被唤醒, 便能将心智提升至天穹。及至此时, 在灵魂的这间超越一切尘世思虑的殿堂中, 便会有神圣之圣灵的无形降临, 一如圣灵曾带着可见的征兆降临于使徒们一般。

46) 有人说, 祷告比忆念死亡更好; 我却歌颂在一体中的两种本性。

插图。有人说, 祈祷比常存死亡记忆更好; 然而, 圣父说, 正如我在我们独一的基督救主——神人二性中——敬拜神性与人性, 我也同样将这二者——祈祷与死亡记忆——置于同一位阶, 或视作同等。

注 有些人说, 祈祷比忆念死亡能带来更大的柔和与敬畏, 但我却将两者不加分别地称赞和尊崇, 正如我称颂并尊崇基督里的神人二性, 神性与人性不分离亦不混淆地结合在一起; 因为它们二者一同引导灵魂趋向同一的恩典与圣洁。

两则对灵魂皆有裨益, 使之充满神圣的柔情。

47) 一匹刚健的骏马, 通常会随着路途的延伸而愈发热血沸腾, 步履也随之加快。在此, 「步履」我指的是赞美诗, 「骏马」则喻指一颗勇敢的心灵。这样的心灵能够从远处预知争战, 并(预先)为此做好准备, 从而在余下的旅程中始终立于不败之地。

伊尔。他以马匹为喻来形容心智与祷告, 教导说, 正如骏马从远处嗅到敌人便会激动不已, 同样地, 我们的心智也应警醒地投入祷告, 并以热

к молитве и усердно совершая ее, мужественно и с большим воодушевлением вооружаться против страстных помыслов, и подступить им к себе не допуская.

Аф. Добрый конь, начав бежать, разогревается, и чем более бежит, тем более разгорается и прибавляет бегу. Бег – молитва, и конь – мужественный ум, который чем более поет и молится, тем более душа внутри возгорается от божественного воздействия, и облекается силою к препобеждению всех искушений и всех препон, какие бы враг ни возграждал на пути ее, которые потом и встречает будучи готова и вооружена, и преодолевает, попирая врага и все козни его разрушая, как сеть паутинную.

48) Жестоко от уст жаждущего отнять воду; но еще жесточе душе, с умилением молящейся, отторгнуть себя от многовожделенного предстояния, прежде окончания оно.

Аф. Великое немилосердие и жестокосердие отрывать от уст жаждущего воду, не давая ему утолить жажду, томящую его; но еще более немилосердное и жестокое дело – душу умиленную и Боголюбивую отторгать от многовожделенного предстояния в молитве, прежде окончания ее, и прежде утоления жажды душевной.

49) Не отторгайся (от молитвы), пока не увидишь огонь и воду (сердечную теплоту и слезы) домостроительно истощившимися: ибо, может быть, во всю жизнь свою не будешь ты иметь такой благовременности к получению оставления грехопадений.

Ил. Молитве своей, говорит, не мешай, пока не увидишь, что горение сердца твоего утихло и вода слез иссохла; ибо во всю жизнь свою не найдешь, может быть, подобного времени к оставлению тебе прегрешений.

Аф. Не отступай от умиленной молитвы, пока не прекратится пламень горящий в сердце, и не истощатся слезы; ибо может случиться, что во всю жизнь свою не встретишь ты более такого благовремения ко отмщению грехов своих. Бывает, что Бог много раз удерживает их, – горение сердца и слезы, – для твоего блага, чтоб ты не возгордился таким богодвижным делом, внутри тебя бывающим, но сам ты никогда не дерзай рассеивать себя и охлаждать.

切之心完成它，从而勇敢而充满激情地武装自己，对抗情欲的念头，不容它们靠近。

注 一匹骏马，一旦开跑，便会逐渐发热，跑得越久，便越是热烈，步履也越发加快。奔跑便是祷告，而骏马则譬喻那勇敢的心灵。这心灵越是歌唱与祈祷，灵魂内在便越发被神圣的恩泽点燃，被力量所披覆，足以战胜一切诱惑和阻碍——无论仇敌在它的道路上筑起何等障碍。它以预备好并全副武装的姿态面对这一切，并加以克服，将仇敌及其一切诡计踩在脚下，如同摧毁蛛网一般。

48) 从干渴者的口中夺去水，是何等残酷；然而，对于一颗以虔敬之心祈祷的灵魂，在祷告结束之前，将自己从那极度渴望的圣临中抽离，则更为残酷。

注 从饥渴者的口中夺走水，不让他解渴止渴，这是一种极大的无慈悲和铁石心肠；但更无慈悲和铁石心肠的，是当一颗灵魂已然谦卑并热爱上帝，却在其祷告结束，其灵魂的渴慕尚未平息之前，便将其从那万般向往的祷告临在（与上帝相偕）中强行剥离。

49) 请勿离开（祷告），直到你看见火与水（心底的温暖与泪水）循天道而耗尽：因为，或许你毕生都将不会再有如此良机，以获得罪愆的赦免。

插图。他说，莫要打扰你的祷告，直到你看见你心中的火焰平息，泪水枯竭；因为在你的一生中，你也许再也找不到一个如此能使你的过犯蒙赦免的时刻了。

注 切莫从你的谦卑祷告中退却，除非那炽热焚烧于你心中的火焰熄灭，并且泪水枯竭；因为在你的有生之年，你或许再也遇不到如此洗涤你罪愆的恩时。有时，为了你的益处，上帝会多次抑制这些——心之炽热与泪水——以免你因这内里由神所动之工而生傲慢，然而你自己绝不可胆敢分散心神并使之冷却。

Мн. Не отходи от молитвы, пока подвижнические богоданные слезы и огонь умиления не прекратятся сами, – по домостроительству, чтоб не вознесся ты; ибо не знаешь, что может быть, никогда уже в другое время не случится тебе поиметь такое сильное ходатайственное предстояние.

50) Вкусивший молитвы часто одним исторгшимся словом оскверняет ум, и став на молитву не находит уже, как обыкновенно, возделываемого.

Ил. Слово одно часто оскверняет ум, или непростойности его ради, или ради самохвальства, или ради осуждения.

Аф. Кто вкусил и познал сладость молитвы, тот часто одним словом, из уст его исшедшим по невнимательности, или от других услышанным случайно, так оскверняет ум свой, что не может уже и не сподобляется, представить его на молитве целостным, и держать чистым, или дойти до прежнего умиления и слез, или получить желанное вкушение божественного, как бывало обычно.

51) Иное дело надзирать почаще за сердцем, а иное епископствовать в сердце умом, яко властителем и архиереем словесные жертвы Христу приносящим.

Ил. Ум властителем называется, когда держит в порядке и обучает добру телесные чувства; а епископом и архиереем, когда и внутренния помышления и чувства приносит Богу чистыми и непорочными.

Аф. Иное дело, чтоб ум хранил сердце, как иной господин хранит свое селение и поместье, не допуская в него худых пожеланий, а вошедшая изгоняя и истребляя; а иное – освящать его и подобно архиерею приносить его в жертву Богу со всеми движениями его. Это последнее выше и святее: ибо Богу посвящать все свои действия и начинания более ценно пред очами Божиими, нежели отрывать только худые мысли, желания и дела.

Мн. Иное познавать себя и осматривать; иное быть епископом и властителем над страстями. Последнее выше первого.

Еще: Ум бывает властителем, когда все в себе и около себя, как то – силы душевные и чувства телесные,

「门徒：在你祷告时，切勿离开祷告，直到那由神赐予、受苦而流的泪水和那份柔和的火焰自行止息——这是出于神圣的安排，免得你心生骄傲；因为你不知道，也许此后你再也无法拥有如此强有力的代祷临在。」

50) 那品尝过祷告滋味的人，常常会因一个不经意脱口而出的话语而玷污心灵，以致当他站立祷告时，便不再能像往常一样，寻获那份渴慕的恩泽。

一个字眼，常常污秽了心智，或因其不雅，或因其自夸，或因其论断。

注 谁若曾尝过并深知祷告之甘甜，他那心思，往往会因自己一时不慎所吐露的一个词语，或是偶然听闻他人之言，而蒙受玷污。如此一来，他便再也无法、也无福能让心神在祷告中保持全然无缺，也无法使其清静；亦无法重回往日之谦卑与泪水，更无法如往常般，获得渴慕已久的神圣滋味。

51) 时时省察心田是一回事；而心怀智慧，如同治理者与大祭司一般，在心中为主基督献上属灵的祭物，则是另一回事。

智者被称为主宰，当他能使身体的感官井然有序并教导它们行善时；而当他能将内心的思想和感官纯洁无瑕地呈献给上帝时，他则被称为主教和大祭司。

注 另一回事是，让心智守护心灵，如同一个主人守护他的村庄和地产，不让邪恶的欲望进入，而对已进入的则驱逐和根除；而另一回事是，圣化它，并像大祭司一样，将其连同它所有的动向，献祭给上帝。这后者更为崇高和神圣：因为将自己所有的行为和开端都奉献给上帝，在上帝的眼中比仅仅是拒绝邪恶的思想、欲望和行为更有价值。

认识并审视自我是一回事；成为主教并主宰情欲是另一回事。后者超越前者。

再者：心思成为掌权者，是当它将自身内外的一切，例如灵魂的能力和身体的感受，都维系在秩

держит в порядке и управляет достоительно; а архиереем – когда посредством молитвы приносит на божественный жертвенник чистые и непорочные помышления и чувства. Также – дело властителя – надзирать за тем, что вне, а дело архиерея – надзирать и за тем, что вне, и за тем, что внутри.

516) Одних, как говорит некто из получивших прозвание от богословия, святой и пренебесный огонь нисшедши пережигает, по причине недостаточности еще очищения в них, а других просвещает, по причине достижения ими меры совершенства. Один и тот же огонь именуется и отребляющим (очищающим) и просвещающим. Почему иные, исходя от молитвы, исходят будто из печи огненной, чувствуя облегчение от скверны и вещественности; (а другие исходят) будто из (области) света просвещенными, облеченными в двойную ризу смирения и радования. Те же, которые исходят от молитвы, без которого-либо из этих двух действий, молились телесно, – чтоб не сказать иудейски, – а не духовно.

Аф. На тех, как говорит Григорий Богослов, которых ум стоит как властитель и охраняет сердца их от всякого зла, да не искушает их, Дух Святой нисходит, как огонь небесный, пополая страсти их, очищая нечистоты их и избавляя их от насилия, какое терпят они от греховных влечений. А тех, у которых ум бодрствует и трезвенствует, как архиерей, освящая и Богу в жертву принося сердце со всеми его благими движениями, божественная благодать просвещает, как чистых, делает светозарными, как совершенных, и мощными, как достойных быть деятелями в вертограде Божиим, паче и паче преуспевая в любви к Домовладыке. Сии бывают таким образом престолом и жилищем, всегдашним и пребогатым, великого Царя небесного. И да не удивимся проявлению таких действий: ибо Писание называет Бога огнем поядающим (Втор. 4:24) и пополаяющим зло, и светом озаряющим добродетель, и возвеселяющим душу. Почему иными, когда исходят они от молитвы, ощущается, что в этот час благодатию Божиею сердца их измылись как в бане, очистились и облегчились от страстей: для этих Бог есть, как мы сказали, огонь поядай. А другие исходят от молитвы, как бы из некоего осиявания их светом, просвещенными, облистанными и облеченными в великое смирение и душевное радование, как бы Сам Христос, Владыка их надел на них в этот час

порядка и управляет достойно; а архиереем – когда посредством молитвы приносит на божественный жертвенник чистые и непорочные помышления и чувства. Также – дело властителя – надзирать за тем, что вне, а дело архиерея – надзирать и за тем, что вне, и за тем, что внутри.

51b) «Для некоторых,»正如一位因神学造诣而得名者所言,「圣洁而超凡的火焰降临,因他们尚未完全洁净,便将他们焚尽;而对于另一些人,则因他们已达致完全之境,便将他们照亮。同一团火焰,既被称为涤净之火(洁净之火),亦被称为启明之火。」因此,有些人从祷告中走出,仿佛从火炉中走出,感受着污秽和物质性的减轻;(而另一些人)则仿佛从光明之境走出,被照亮,身披谦卑与喜乐的双重华服。至于那些从祷告中走出,却未曾体验这两种作用中任何一种的人,他们是按着肉体的方式祷告——更不应说是犹太人的方式——而非按着灵性的方式祷告。

注 正如圣格列高利神学家所言,对于那些心思如主宰般站立,保守其心免受一切邪恶试探之人,圣灵如同天火降临,焚烧他们的情欲,洁净他们的污秽,并解救他们脱离罪恶诱惑所受的强暴。而对于那些心思如大祭司般警醒自守、清醒克己之人,其心怀所有良善的感动,被分别为圣,献为祭物予上帝,神圣的恩典便照亮他们,使其纯净如光,光芒四射如臻于至善,并强健有力如堪当上帝园囿中的劳作者,在对家主的热爱中日益精进。如此一来,他们便成为那伟大天国君王的宝座与居所,永恒且无比丰盛。对于这些显现出的作为,我们无需惊奇:因为圣经称上帝为「烈火」(申命记 4:24),焚烧罪恶,亦为光,照亮美德,使灵魂欢欣。因此,有些人从祷告中走出时,感受到在那一刻,他们的心蒙上帝恩典洗涤,如同沐浴,被洁净且从情欲中得以轻省:对这些人而言,上帝正如我们所说,是烈火。而另一些人则从祷告中走出,如同沐浴在某种光的照耀下,被光照、被光环绕,并被赋予极大的谦卑与灵魂的喜乐,仿佛在那一刻,基督——他们的主宰——亲自为他们穿上了祂的王袍。至于那些从祷告中走出,却未曾体验到任何此类作为的人,他们的祷告仅是身体的祷告,而非灵魂的祷告:这些人更像是信的犹太人,而非虔诚的基督徒。

свой царский хитон. У тех же, которые исходят от молитвы, не испытывая какого-либо из сих действий, молилось только тело, а не душа их: таковые скорее суть иудеи неверные, чем добрые христиане.

52) Если тело, к телу прикасаясь, изменяется под действием его, то как не измениться тому, кто к телу Божию прикасается чистыми руками?

Ил. Если взявший рукою руку человеческую вдруг совсем иным делается по воздействию сатанинскому: то как не измениться тому, кто чистыми руками прикасается тела Божия?

Аф. Если, когда одно тело приближается к другому и прикасается к нему, изменяется его спокойное состояние в сильное любление; то как можно, чтоб дивным образом не изменился, не очистился и не просветился тот, кто, после приближения к Богу в пламенной молитве, после многих коленопреклонений, после излияния искренних благодарений и славословий, простирает руки свои и ими объемлет и приемлет пречистое тело Господа: причащается Его и пречистые крови Его, в предивном таинстве Евхаристии? Это может случиться только с тем, кто недостойно приступает к сему таинству, как Иуда предатель, который за тайною вечерю держал зло в сердце своем.

53) Можно видеть, что подобно царю земному, и наш всеблагий Царь, иногда Сам, иногда чрез друга, иной раз чрез раба, а бывает, что и неведомым путем, раздает воинам своим дары свои, – все впрочем смотря и по одежде присущего нам смирения.

Аф. Смотри на то, как земной царь раздает дары слугам своим, воинам и начальникам, можем делать наведение и о том, как Бог дает свои дарования рабам своим. Ибо как тот иногда подает дар своими руками, иногда посылает его чрез друга, иногда – чрез раба, иногда переодевшись, чтоб не быть узнанным, скрытными путями подает дар свой; так и Царь небесный и вечный многими дивными способами и воздействиями почитает и богатит воинов своих – иноков, особенно тех, коих видит облеченными в досточестную одежду смирения.

54) Как царю земному мерзок тот, кто, предстоя ему – отвращает от него лице свое и разговаривает с врагами его, – владыки своего: так и Господь мерзит

52)若有身躯与身躯相触，因彼之作为而生异变，那么，以洁净之手触及上帝圣体者，又怎能不生异变呢？

若有人手执他人之手，忽而因撒旦之邪力而全然异变：则以洁净之手触摸圣体者，岂能不因此而焕然一新？

注 若一物接近并触碰另一物，其静谧之态便会化为强烈的爱恋；那么，当一个人以炽热的祷告亲近上帝，在多次的跪拜后，倾吐真诚的感恩与赞颂，伸出双手拥抱并领受主那至洁之体，领受祂的至洁之血，在圣体圣事这奇妙的奥迹中与祂契合，此人又怎能不奇妙地改变、洁净和被光照呢？这只有对那些不配领受这奥迹的人才会发生，如同叛徒犹大，在最后的晚餐上心中怀恶一般。

53) 显而易见，正如地上的君王，我们至善的君王有时亲自，有时通过友人，有时通过仆人，有时甚至以不为人知的方式，将他的恩赐分赐给他的勇士们——然而，这一切都取决于我们所披戴的谦卑之衣。

注 凝视着世间的君王如何将恩赐分发给他的臣仆、勇士与将领，我们便可由此领悟上帝如何将他的恩赐赐予他的仆人。因为正如那君王有时亲手赐予恩典，有时则借由友人传递，有时又经由仆人转达，有时甚至乔装改扮，以不为人知的方式秘密赐予他的恩典；同样，天上的永恒君王也以诸多奇妙的途径与作为，尊荣并丰盛他的勇士——那些修道士们，尤其是那些他看见身披谦卑可敬之衣袍的人。

54) 正如那立于君王面前，却转过脸去与君王之敌谈话之人，令地上的君王憎恶；同样，当人立

тем, кто предстоя Ему на молитве принимает нечистые помыслы.

Аф. Как привременный царь гневается на тех, которые стоят пред ним, чтоб беседовать с ним, а между тем без страха в сторону отворачивают от него лице свое, вступают в разговор с врагами его, смеются с ними и хохочут; так и вечный Царь наш ненавидит того, кто, предстоя Ему на молитве, обращает ум свой и сердце свое к врагам Его, злым помыслам, чувствам и желаниям, и ведет с ними внутри шумную речь о непотребных делах и вещах, и еще тщеславится тем и гордится.

55) Пса подходящего гони оружием; и сколько бы ни бесстыдствовал он, не поддавайся ему.

Ил. Псом называет демона, хотящего помешать молитве нашей. Гнать его должно оружием честного креста и молитвою; и сколько бы раз он ни подступал с бесстыдством, поражай его молитвою, творя ее, не смотря на его козни.

Аф. Добре держи ум свой всякой час, особенно же во время молитвы своей, и когда увидишь подходящим этого пса дерзкого – демона, который подкрадывается с лукавым намерением похитить ум твой и сердце твое от Бога и увлечь инуды, гони его без жалости и не позволяй подходить к себе, чтоб он не обольстил тебя; и сколько бы раз ни подходил он, не переставай противоборствовать ему и прогонять его. Стой мужественно и не давай ему места ни под каким видом, не слушай его и ни мало не позволяй ему развлекать тебя.

Мн. Псом называет он здесь демона, покушающегося под каким-либо предлогом отмануть ум от молитвы: его надобно отгонять молитвою против него к Богу.

56) Проси плачем, ищи послушанием: толцы терпением, ибо сим образом «**просяй приемлет, и ищай обретает, и толкующему отверзается**» (Мф. 7:8).

Аф. Испрашивай помощь Божию слезами, ищи ее послушанием, и толцы в дверь благоутробия Господня терпением и пожданием. Так исполняется, что обещовал Господь: «**просяй приемлет**», и проч.

于主前祷告，心中却接纳不洁之思念时，主也憎恶这样的人。

注 正如一位暂时的君王，会向那些站在他面前意欲与他交谈，却又毫无畏惧地将脸庞转向一边，与他的敌人交谈说笑的臣子发怒；同样，我们永恒的君王也憎恶那些在祷告中侍立于他面前，心神却转向他的敌人，即邪恶的思念、情感和欲望之人。他们内心与这些敌人喧哗地谈论着不洁之事与物，甚至因此而自夸和骄傲。

55) 追赶那合适的狗，用你的武器；无论它多么无耻，你都不要屈服于它。

【插图】圣诗篇称那欲阻挠我等祈祷的恶魔为「犬」。当以尊贵的十字圣号为武器，并辅以前祷，将其驱逐。无论它如何无耻地屡次逼近，你当以前祷击打它，即便它施展诡计，仍要持之以恒地祈祷。

注 务要时时刻刻持守你的心，尤其是在祷告之时。当你发现那放肆的恶犬——魔鬼——正怀着邪恶的意图悄然靠近，意欲从上帝那里窃走你的心思意念，并引诱你偏离正道时，务必毫不留情地驱逐它，不要让它靠近你，以免你被它迷惑。无论它靠近多少次，你都不要停止抵挡并驱赶它。要勇敢站立，绝不要以任何形式给它留地步，不要听信它，也绝不要让它丝毫地分散你的心神。

【众圣教父对诗篇的注释】 他在此处将「狗」喻指恶魔，它们会试图以各种借口引诱心神偏离祷告：我们应当藉着向上帝发出的祷告来抵御它们。

56) 当含泪恳求，当以顺服寻求；当以忍耐敲门，因为如此一来，「**祈求的就得着，寻找的就寻见，叩门的就给他开门**」（马太福音 7:8）。

注 以泪水恳求上主的帮助，以顺服寻求上主的帮助，并以耐心和等候，敲叩主慈悲的门扉。如此，主所应许的「**祈求的就得着**」（路加福音 11:10）等话语便得以实现。

57) Берегись, – как бы ни случилось, – молиться в молитве своей о женщинах; чтоб иначе не быть окраденным десными.

Ил. О женщине, говорит, не твори молитвы, чтобы при этом, конечно, добром деле, не обокрал тебя враг.

Аф. Берегись молиться о какой-либо красивой женщине, воспоминание о которой производит тревожное движение в крови твоей, чтоб при этом враг не увлек тебя к нечистым помыслам, а чрез них и к блудному похотению; так что желая сделать добро, ты сам подлежишь опасности впасть в зло. Почему отскочи от этой мысли, как от бесовской сети, которую начал расстилать пред тобою враг, чтоб потом посмеяться над неискусным добротворцем – молитвенником.

58) Не обличай плотских деяний своих подробно, как они были, чтоб не сделаться наветником самому себе.

Аф. Когда в молитве своей умоляешь Бога о прощении, не исповедуй подробно плотских грехов своих со всеми обстоятельствами, как ты их делал; как бы таким воспоминанием не растревожить греховного похотения и не сделаться предателем самого себя, скверня себя возрождением скверных пожеланий.

Мн. Заметь, что срамных деяний своих не должно до подробности изобличать в молитве своей.

59) Да не будет для тебя время молитвы часом рассмотрения необходимых вещей, хотя бы то духовных: в противном случае ты всякий раз будешь сам губить свое лучшее.

Аф. Когда молишься, не вдавайся в рассуждение о чем бы то ни было, ни даже о местах Писания и о других предметах душеполезных, иначе будешь ты губить лучший плод и терять важнейшее. Потому необходимо, тебе в час тот ум свой держать весь собранным в себе самом, и что говорят слова, произносимые языком твоим, то беседовать внутри к Богу умом своим без всякого другого стороннего помышления. Ибо мысль к Богу устремленная и к Нему прилепленная, есть самая дивная, самая драгоценная и самая нужная из всех благих помышлений, какие когда-либо посещают ум твой. Уместно ли потому какое-либо из них предпочитать

57)要警醒,——以防不测,——在你的祷告中不要为女性祈求;以免你的右手被窃夺。

【译】插画。他说,不要为女人祈祷,免得在你行这善事的时候,仇敌把你劫掠去。

注 当心,不要为任何一个美丽女子祷告,因为对她的记忆会在你的血液中激起不安的骚动。这样做是为了避免仇敌引诱你陷入不洁的念头,并进而陷入淫荡的欲望;如此一来,你本欲行善,却反而面临堕入邪恶的危险。因此,请你远离这个念头,如同远离魔鬼的罗网。这罗网是仇敌开始在你面前铺设的,为的是日后嘲笑那个不善巧的行善者——祷告者。

58)切莫详述你肉体的行径,如同其本相,以免自陷于攻讦之境。

注 当你在祷告中恳求上帝的宽恕时,不要详细忏悔你的肉体罪过及其所有细枝末节,如同你实际行径时那般;以免你因这样的回忆而扰动罪恶的欲望,并成为自己的背叛者,通过秽念的复苏而玷污自己。

[一个]注意,你绝不可在祷告中钜细靡遗地揭露你那些羞耻的行径。

59)莫让祷告之时,成为审思万物(即便属灵之物)的时刻:否则,你将屡次亲手扼杀你生命中最美好的部分。

注 当你祷告时,切莫沉溺于任何思辨,甚至是对经文或其他有益于灵魂之事的思虑,否则你将失去那最美好的果实,并遗失那至关重要的宝藏。因此,在那时刻,你的心思务必全然归拢于自身,并让你的心智在内在与上帝交谈,如同你的舌尖所发之言语,绝无一丝外来的杂念。因为那颗向上帝奔涌并紧紧依附于祂的思绪,乃是所有曾造访你心智的善念中,最为奇妙、最为珍贵、也最为必需的。因此,在你的祷告中,难道还有哪一个思绪能被优先于这唯一所需的、呈现在上帝面前的思绪吗?放下一切其他的,只紧守这一个。

в молитве твоей этой, единой на потребу, Богу предстоящей мысли? Оставь все другое, и держи ее одну.

60) Кто непрестанно держит жезл молитвы, тот не поткнется, и если б это случилось, не падет в конец: потому что молитва есть благочестивое побуждение Бога (помочь).

Аф. Кто всегда держит жезл молитвы, чтоб опираться на него, того душа не поткнется. Если и случится ей поткнуться и впасть в какое-либо прегрешение, то не падет в конец, или падши не разобьется до смерти; потому что молитва может опять тотчас поддержать ее и поставить на ноги прямо. Молитва есть некий великий, сладкий и любимый понудитель Бога, стоящий пред Ним и нудящий Его явить милость кающейся душе, да притечет, яко многоблагодотробный Отец, с отверстыми объятиями, с радостью приять блудного сына, и к неизреченной отраде его, упокоить его на груди своей.

61) О пользе молитвы будем заключать из бесовских запинаний, случающихся в часы служб церковных, о плоде же ее – из победы над врагом. «В сем познах, – говорит Псалмопевец, – яко восхотел мя еси, яко не возрадуется, во время брани, враг мой о мне» (Пс. 40:12).

Аф. Пользу молитвы можем мы понять из препятствий, которые воздвигают нам бесы в часы богослужения, прежде чем пойдем в церковь, – чтоб не допустить нас собраться пред лице Бога – Судии вопиять против них, и молитвою своею побороть их, поражать и мучить. Если б не была молитва угодна Богу и для нас полезна, бесы не старались бы так затруднять выход наш в церковь, и всячески мешать нам молиться, как должно, в церкви, внешне чрез очи и слух, и внутренне чрез возбуждение помыслов. Плод же молитвы можем познать из любви, какую являет к нам Бог, исполняя нас отрадою, когда молимся к Нему от всего сердца нашего, и обрадовав победою над врагами; когда видим, как силою молитвы поражаемы бывают враги наши – демоны, и убегают от нас, вместе с исчадиями их – страстями и порочными помыслами. Видя такой покров Божий, такую Божию благодать и силу в нас действующую чрез молитву, душа радуется, а враги скорбят и терзаются, как говорит Св. Давид: из того, что не оставил Ты меня, Господи, в час молитвенной брани моей, и не

60) 凡恒常紧握祷告之杖者，必不致失足跌倒；纵然偶有踉跄，亦不至于全然仆毙。盖因祷告乃虔诚之举，能感动上主（施予援手）。

注「那灵魂若常持祈祷之杖以为倚靠，便不会失足。即便偶然失足，陷于某种过犯，也不会彻底跌倒，或虽跌倒却不至于丧命；因为祈祷能立刻重新扶持它，使其站稳。祈祷是一种伟大、甘甜且蒙神喜爱的催促，它立于神前，催促祂向悔改的灵魂施予怜悯，好让祂，作为一位广施慈悲的父，张开双臂，欣然迎接那浪子归来，并以莫名的慰藉，使其安息于祂的怀中。」

61) 关于祷告的益处，我们将从教会事奉时间魔鬼的阻挠中得出结论；至于它的果实，则从战胜仇敌中得知。「因此我得知，」诗人说，「你喜悦我，因为我的仇敌在争战时不会因我而欢欣」（诗篇 40:12）。

注 我们可从魔鬼在敬拜时所设的障碍，明白祷告的益处。它们在我们前往教堂前便已设下阻碍，为的是不让我们聚集在审判者——上帝的面前，为对抗它们而向上帝呼求，并通过我们的祷告来战胜、打击和折磨它们。如果祷告不蒙上帝喜悦，对我们无益，魔鬼就不会如此费尽心机地阻挠我们前往教堂，并千方百计地阻止我们在教堂内，以当有的方式祷告。它们外在通过我们的眼睛和耳朵，内在通过激起各种思虑来干扰我们。我们也可从上帝向我们所显的爱，来认识祷告的果实。当我们将全心倾注于祷告时，上帝便会以慰藉充满我们，并使我们因战胜仇敌而欢欣。当我们看见，我们的仇敌——邪魔，如何因祷告的力量而受击退，它们便会与它们的孽种——情欲和邪念——一同从我们身边逃遁。见到上帝如此的荫蔽，这般借祷告在我们内里运行的上帝的恩典和能力，灵魂便欢欣鼓舞，而仇敌则悲伤不已，备受煎熬，正如圣大卫所言：「主啊，您未在我的祷告争战之时离弃我，也未让我的仇敌得胜，并按其所愿向我夸耀。由此我便知

дал врагу моему победить меня и порадоваться надо мною, как ему хотелось, познаю, что Ты любишь меня, блюдешь и хранишь, как раба и друга своего.

61б) «Воззвах, – говорит еще Псалмопевец, – всем сердцем моим» (Пс. 118:145), т. е. и телом, и душою, и духом; ибо где бывают два последние собораны, там Бог посреди их (Мф. 18:20).

Аф. В церкви поется: «воззвах всем сердцем моим», т. е. устами, душою и умом, к Богу многомилостивому, и Он услышал меня и избавил от ада душу мою. И Господь говорит в Евангелии: где двое или трое соберутся во имя Его, из любви к Нему, там и Я с ними посреди их. И так той молитве, в коей сочетаются душа и ум в благоговеинстве, сокрушении и умилении, воистину соприсушь Сам Бог, который и сообщает ей действительную силу.

62) Как телесное, так и духовное – не все одинаково для всех (и у всех). Одним более подходят спешность в псалмопении, а другим – неспешность: ибо те говорят, что борются с пленением, а эти – с необучением.

Аф. Как телесные силы, так и душевные дарования не у всех одинаковы и равны. Как в отношении к телесному, один хочет одного, а другой другого; так бывает и в отношении к душевному. Посему и в псалмопении, иные любят петь скоро, а другие – медленно. Те, которые, поют скоро, говорят, что это делают они для того, чтоб при медленности, не был пленяем ум их, и расхищаем иными помышлениями. А те, которые поют медленно говорят, что то делают, чтоб лучше разбирать читаемое и не ошибаться, ибо еще не обучились, как следует, и неискусны в чтении. Впрочем надо соразмерять то и другое с рассуждением, соображаясь с временем и другими делами.

63) Если будешь неотступно вопиять к Царю против врагов своих, когда они приступают к тебе; то дерзай, недолго протрудишься. Ибо они и сами после скоро отступят от тебя, потому эти непотребные не захотят видеть тебя получившим венец за борьбу с ними молитвою; но, кроме того, они побегут будучи бичуемы молитвою, как огнем.

Аф. Если будешь неотступно умолять небесного царя, чтоб защитил тебя от врагов, когда они

до, Вы爱我,保守我,护卫我,视我为您的仆人与朋友。」

61б) 圣咏作者又说：「我全心呼求」（诗篇 118:145），即以身体、灵魂和精神。因为这两者——灵魂与精神——聚集之处，上帝便在他们中间（马太福音 18:20）。

注 在教会中歌唱：「我曾全心呼求」，即是用口、用灵魂、用思想，向着那多有怜悯的上帝呼求，祂便垂听我，并从阴间救拔了我的灵魂。主也在福音中说：凡有两三个人奉祂的名聚会，出于对祂的爱，祂就在他们中间。所以，那结合了灵魂与思想、带着敬畏、忧伤和热忱的祷告，上帝本身确实与它同在，并赐予它有效的力量。

62) 无论肉体抑或精神之事，并非对所有人皆一概而论（亦非所有人皆同）。对一些人而言，急促的圣咏颂赞更为适宜；而对另一些人，则以从容不迫为佳：因为前者言，他们正与被掳之境搏斗，而后者则与无知蒙昧抗争。

注 正如身体的力量与灵魂的恩赐并非人人均等。正如在肉体之事上，一人欲求此物，另一人则愿得彼物；在灵魂之事上亦复如是。因此，在诗篇吟唱中，有人喜好速唱，而有人则偏爱慢唱。那些速唱之人言说，他们如此行事，乃为避免心神因慢速而受惑，被其他思虑所扰乱。而那些慢唱之人则言说，他们如此行事，乃为能更好地辨析所读之文，不致出错，因为他们尚未彻底学得，在阅读上尚不熟练。然而，我们应当以明辨之心调和两者，并与时机及其他事务相协调。

63) 若你持之以恒地向君王呼求，对抗那些进犯你的仇敌，那么请你大胆无畏，你的辛劳不会长久。因为这些卑劣的恶者，眼见你将因祷告与他们的争战而获得冠冕，他们便不愿再见到此景，很快就会自行退却。更甚者，他们将被烈火鞭笞般，在祷告的力量下溃逃。

注 若你不住地懇求天上的君王，求他護佑你免遭敵人之害——當他們以試探環伺於你之時；那

окружат тебя с искушениями; то имей благонадежное к Нему дерзновение: не придется тебе долгое время трудиться над прогнанием их. Они и сами собою скоро убегут от тебя: ибо приступили, чтоб мешать тебе молиться и, утомив тебя нападением и истощив твоё мужество и терпение, заставить прекратить молитву: но видя, что ты твердо противостоишь им и борешься не жалея себя, и зная, что за это ты тем краснейший получишь венец, чем более пребудешь в мужественной борьбе, тотчас отбегут, нехотя, по зависти, доставлять тебе своими бранями венцы. Так и поэтому они убегут; особенно же потому, что не смогут вынести пламени молитвы, которое подобно огню палит их и жжет мучительнее огня адского.

64) Мужество стяжи всяческое, и будешь Бога иметь учителем в молитве твоей. Тому, чтоб видеть глазами, нельзя научиться со слов: это приходит естественно. И красоту молитвы (нельзя узреть) по истолкованию другого – она сама в себе имеет наставником Бога, Который научает человека разуму, даёт молитву молящемуся, и благословляет лета праведных (1Цар. 2:9).

Ил. Мужество стяжи, т. е. великое тщание и прилежание к молитве, и сподобишься иметь Бога наставником в ней.

Аф. Понуждай себя стоять всегда на молитве с усердием, терпением и мужеством, и достигнешь того, что Сам Бог будет тебя укреплять в ней и научать. Как глаз естественную имеет способность смотреть и видеть, и не требует словесного к тому наставления; так и когда душа добрая к Богу устремляется в молитве своей, то Он естественно просвещает её и научает стоять в молитве пред Ним со страхом и любовью. И словами никто не может дать другому познать красоту молитвы, ни истолковать способа, коим Господь Сам руководит душу да пребывает с Ним. Ибо Он есть обучающий человека разуму. Он одевает просвещением ум и влагает благие стремления в сердце. Он благословляет долголетием всякого благого раба Своего, молящегося к Нему с верою и теплым желанием. Ей, воистину так есть, так учит нас писание, и показывает повсюдный опыт.

Мн. Не в учителе, говорит, имеешь ты нужду, для молитвы: но в собственном твоём к ней усердии, ради которого Сам Бог будет тебе наставником в молитве. Того, кто терпеливо и усердно молится,

мне,你要對他懷有堅實的信靠和坦然的勇氣：你將無需為驅逐他們而長久勞苦。他們會自行迅速地逃離你：因為他們前來，原是為了阻撓你的禱告，並想藉著攻擊使你疲憊不堪，耗盡你的勇氣與忍耐，迫使你停止禱告：然而，當他們看見你堅定不移地抵擋他們，並奮不顧身地爭戰，且深知為此你將獲得的冠冕，因你越是英勇地爭戰，這冠冕便越是璀璨，他們便會即刻不情願地逃離，由於妒忌而不願因他們的爭鬥為你增添冠冕。因此他們會逃跑；尤其因為他們無法忍受禱告的火焰，這火焰如烈火般灼燒他們，其苦痛甚於地獄之火的煎熬。

64) 務必获取各样的勇气，你便会在你的祷告中以神为师。肉眼所见，无法言传，乃是自然而然。祷告之美，亦无法借由他人诠释而得见——它自身即以神为师，神教导人悟性，赐予祷告者祷告，并赐福义人的年岁（撒母耳记上 2:9）。

图. 恒心操练，即是对祷告持有极大的恳切与勤勉，你便会蒙受恩典，得神作你祷告的导师。

注 强迫自己，恒常以热诚、忍耐与勇气立于祷告之中，你将抵达那境地，即上帝亲自在祷告中坚固你、教导你。如同眼睛自然拥有观看与看见的能力，无须言语上的教导；同样，当一个良善的灵魂在祷告中向上帝奔涌时，祂便自然地光照并教导她，以敬畏与爱立于祂面前祷告。无人能以言语使他人知晓祷告之美，亦无法阐释主亲自引导灵魂与祂同在的方式。因祂是教导人以智慧的。祂以光照披覆心智，将美好的渴慕注入心间。祂以长寿祝福祂的每一位忠仆，那以信心与热切的渴望向祂祷告的。诚然，事实如此，经文如此教导我们，并且普遍的经验也如此昭示。

蒙那。你需要的不是一位教师来教导你祷告，他说，而是你自己对祷告的热切心志，为此，上帝自己将成为你祷告的导师。上帝以祂亲身的

Бог непосредственным Своим просвещением научает молитве и избавляет ум его от блуждания и сердце от пленения.

Там же Св. Максима: Искренно любящий Бога молится неразвлеченно, и неразвлеченно молящийся искренно любит Бога. Не может неразвлеченно молиться тот, у кого душа прилеплена к земному. Следовательно, не любит Бога тот, у кого ум связан пристрастиями к человеческим вещам.

Там же Св. Нила: Молитва есть восхождение ума к Богу. Внимание, ищущее молитву, молитву обретает, ибо за вниманием естественно последует молитва. Об этом и да будет у нас вся забота.

Глава 5. Преподобного Нила подвижника Синайского. Слово о молитве

Аудио

Предисловие

Благовременно восставил ты меня, лежащего в жгучей горячке (речь применяется к исцелению тещи Симоновой прикосновением руки Спасителя) нечистых страстей, прикосновением боголюбивого письма твоего, и ум мой, недугующий самыми срамными недугами, ободрил утешением, блаженно подражая великому Наставнику и Учителю. И не дивно. Долею твоею всегда было искать славного и знаменательного, как и благословенного Иакова. Почему, поработав хорошо ради Рахили и получив Лию, ищешь и возлюбленную, как и за нее исполнивший седмилетие (работы) ([Быт. 29:20–28](#)).

А я не отрекаюсь сознаться, что протрудившись всю ночь, ничего не поймал; но, по слову твоему, ввергши мрежи извлек множество рыб, не думаю что великих, однако ж сто и пятьдесят три ([Ин. 21:11](#)). – И их то я посылаю к тебе в кошице любви: и тем исполняю повеление твое, составив равное тому число глав (о молитве). Удивляюсь я тебе, и очень ублажаю прекрасное произволение твое, что возжелал ты (не другого чего), а глав о молитве; и при том не просто возжелал, чтобы они руками на хартии написаны были чернилами, но чтобы водружены были в уме, любовью, и незлобием. поскольку [«вся сугуба, едино противу](#)

启迪教导那些耐心而热切祷告的人，并使他们的心思不致游荡，心灵不被掳掠。

同一处，圣马克西姆言：真诚爱慕上帝者，祈祷时心无旁骛；心无旁骛祈祷者，真诚爱慕上帝。凡灵魂依恋尘世之物者，无法做到心无旁骛地祈祷。因此，凡心思为对世人之物的偏爱所牵绊者，便是不爱慕上帝。

同样，圣尼勒 (St. Nilus) 说：「祷告是心智向着神的攀升。寻求祷告的专注，必能寻得祷告，因为祷告会自然地跟随专注。愿我们的一切关切都在于此。」

章 5：西乃山修道者圣尼尔。论祷告之言

音频

序言

你适时地将我这躺在炽热高烧（此处借喻主以手触医治西门的岳母）中的人唤醒，脱离不洁情欲的煎熬，藉你那敬神之笔的轻触。我的心智，正为最羞耻的病患所苦，却因你的慰藉而振奋，你如此蒙福地效仿了那位伟大的导师与夫子。这并不令人惊奇。寻求荣耀与意义，如同蒙福的雅各一般，一直是你的宿命。因此，你为拉结辛勤劳作，虽得利亚，却仍寻觅那所爱之人，正如你为她又服事了七年 ([创世记 29:20–28](#))。

我并不否认，坦承我劳作了一整夜，却一无所获；然而，依循你的话语，撒下渔网，却捕获了丰盛的鱼群，我想这些鱼虽不硕大，却有一百五十三条 ([约翰福音 21:11](#))。——而这些，我便装在爱的篮中送予你：以此我便履行了你的吩咐，汇集了同样数量的章（关于祷告）。我为你感到惊奇，并深深赞美你这美好的心愿，因为你所渴求的（并非其他），正是关于祷告的章节；而且并非仅仅渴求它们能用墨水书写在纸上，而是要它们深深扎根于心智，以爱与纯善浇灌。正如智慧的西拉之子所言：「万物都成双成对，

единого» ,по слову премудрого Сираха (Сир 42:25) , то не по букве только приими их, но и уразумей духом.

Слово о молитве, разделив на сто пятьдесят три главы, посылаем тебе евангельский оброк...

За бедность глав не брани, как умеющий и «насыщаться и лишаться» (Фил. 4:12) . Да, не брани, помня, что Господь не отверг и двух лепт вдовицы, но принял их благосклоннее, чем богатые вклады многих других. Но паче, умея хранить в отношении к искренним братьям своим благорасположение и любовь, молись о немоществующем, чтоб он стал здоров, и взяв одр свой начал ходить, благодатию Христовою. Аминь.

153 главы о молитве

1) Если бы кто захотел приготовить благовонный фимиам, то ему надобно по закону сложить по ровной части «ливана чистаго,кассии,ониha и stackи» (Исх. 30:34) . Это – четверица добродетелей. Когда они все сполна бывают присущи в душе и в равной силе, тогда не будет предан ум (изменнически, разумеется, каким-либо внутренним предателем).

2) Душа, очистившись полнотою добродетелей (тем, что становится полною добродетелей), поставляет ум в состояние безмятежия, соделывая его способным принять устройство, какое требуется (в молитве).

3) Молитва есть беседа ума к Богу. Какое же нужно устройство уму, чтобы он мог неуклонно вознестись к своему Владыке, и беседовать с Ним, без всякого посредника? (славянское: ничесому же посреде сущу, – может быть, лучше).

4) Если Моисею, когда он пытался приблизиться к наземной купине горящей, возбранено было это, пока не иззует «сапоги от ног» (Исх. 3:5) , – то как же тебе не отрешить от себя всякое страстное помышление, когда желаешь видеть Того, Кто выше всякого чувства и помышления, и быть Ему собеседником?

5) Прежде всего, молись о даровании тебе слез, чтобы плачем умягчить сущую в душе жесткость и исповедав на себя «беззаконие Господеви» (Пс. 31:5) , получить от него оставление грехов.

«彼此相配» (西拉之子 42:25) , 所以, 请勿仅仅按字面接受它们, 更要用心神去领悟。

这篇论祷告的训言, 分为一百五十三章, 作为福音的贡物献给你.....

莫因章首简朴而生怨咎, 你当知如何「饱足与匮乏皆能处之泰然」 (腓立比书 4:12) 。是的, 莫生怨咎, 当忆念主并未弃绝寡妇之两小钱, 反以欢喜之心接纳, 甚于诸多富人丰厚之奉献。更当以善意与爱心对待真诚之弟兄, 为那软弱者祷告, 使他得以康复, 背起自己的床榻行走, 此乃借由基督之恩典。阿们。

关于祷告的一百五十三章

1) 若有人意欲制备芬芳的香料, 则须按律法, 以等份调和「洁净的乳香、桂皮、凤仙和苏合香」 (出埃及记 30:34) 。此乃四德之和。当此诸德皆圆满且等力地显现于灵魂之中时, 心灵便不会被 (无疑地, 乃因某内奸所致) 背叛。

2) 当灵魂借由众德的圆满而得以洁净时 (意即借由充满美德), 它便能使心智处于一种宁谧无扰的状态, 使其得以领受 (在祷告中所) 需的秩序安排。

3) 祷告是心智与神的对话。那么, 心智需要怎样的准备, 才能坚定不移地升向上主, 并与祂对话, 没有丝毫的阻隔呢? (斯拉夫语: ничесому же посреде сущу——或许更佳)。

4) 若摩西尝试靠近那地上焚烧的荆棘丛时, 他被禁止, 直到他「把你脚上的鞋脱下来」 (出埃及记 3:5) ——那么, 你又怎能不摒弃所有情欲的思虑, 当你渴望看见那位超越一切感官与思虑的存在, 并与祂对话呢?

5) 首先, 祈求上帝赐予你泪水, 好使你通过哭泣软化灵魂中的坚硬, 并向主忏悔「自己的过犯」 (诗篇 32:5) , 从而获得他的罪赦。

6) Употребляй слезы, как орудие к получению всякого прощения. Ибо очень радуется о тебе Владыка, когда ты молишься со слезами.

7) Когда во время молитвы своей проливаешь источники слез, никак не возносись тем сам в себе, как будто ты выше других. Это помощь тебе привлекла молитва твоя, чтобы ты охотнее и искреннее исповедал грехи свои и со слезами умилиствовал Владыку. Не обращай же в страсть средства против страстей, чтобы еще более не прогневить Даровавшего тебе благодать сию (т. е. слезы).

8) Многие из проливавших слезы о грехах, забыв цель слез вознеистовствовали и совратились (с пути правого; не о сумашествии речь, а о крайнем возгордении).

9) Стой притрудно и молись благотонно (благоумно, или благонастроенно), отрывая приражения житейских попечений и всяких помыслов; ибо они возмущают и тревожат тебя, чтобы расстроить тон твой (доброе настроение).

10) Когда демоны увидят, что кто-либо имеет усердие и ревность молиться, как должно, то (не во время молитвы) влагают ему мысли о чем-либо будто нужном (и отходят), а спустя немного опять возбуждают воспоминание о том, подвигая и ум на взыскание того, (если вопрос – на решение, если вещь – на приобретение): и он не находя искомого, (решения вопроса, или способа приобретения вещи), досадует и скорбит. Потом когда станет на молитву (этот усердный ревнитель молитвы), они напоминают ему о чем он помышлял и чего доискивался, чтоб ум, подвигшись опять к узнанию (не решенного прежде) сделал молитву (молящегося) бесплодную.

11) Подвизайся ум свой во время молитвы устроить глухим и немым, и будешь иметь возможность молиться, (как должно).

12) Когда сретит тебя искушение, или раздражит чье-либо прекословие, – так что ты или на гнев подвигнешься против того, кто все поперечил тебе, или даже на то, чтоб произнести какое неподобное слово: тогда вспомни о молитве, и о суде во время ее (над тобою в совести пред лицом Бога), – и тотчас укротится в тебе бесчинное движение.

6) 当使用泪水，作为获取一切祈求的工具。因为当你带着泪水祷告时，主宰者便会为你大大喜悦。

7) 当你祷告之时，泪水如泉涌流，切勿因此而自以为高人一等。这泪水乃是你的祷告为你所引来的帮助，使你更甘心、更真诚地忏悔已罪，并以泪水恳求主宰的怜悯。因此，请勿将这对抗情欲的手段，转变为另一种情欲，以免更深地触怒那赐予你此恩典（即泪水）的圣主。

8) 许多为罪流泪之人，在忘记了泪水的初衷后，便陷入狂怒并偏离了正道（这里说的并非是失去理智，而是指极度的傲慢）。

9) 当艰辛伫立时，以和谐（或称明智、或称善调）的心境祈祷，将世俗挂虑及各样思绪的侵扰一一屏除；因为它们搅扰你，使你不安，意欲破坏你的清明（即良好的心境）。

10) 当魔鬼们看见有人热切且殷勤地如其所当殷祈祷时，它们（并非在祈祷之时）会向他心中灌输一些看似必要的事物（然后离去），片刻之后又再次唤起对此物的回忆，推动他的心智去寻求它（若是问题，则寻求解答；若是事物，则寻求获得）：而他若找不到所求之物（问题的解决之道，或获得事物的方法），便会恼怒与忧伤。随后，当这位热切祈祷的虔信者开始祈祷时，魔鬼们便会提醒他先前所思所求之物，好让他的心智再次被引向去探究（先前未解之物），从而使（祈祷者的）祈祷归于徒劳。

11) 在祷告之时，务使你的心思寂然无声、了无言语，如此你便能如其所是地祷告了。

12) 当试探来临，或他人的顶撞激怒了你——以致你被触动，或对那百般阻挠你的人心生怒气，甚至想口出不逊之言：那时，请回想你的祷告，以及祷告时（在你的良心中，于神的面前）将要受到的审判——那么，你内心的不轨冲动将立刻平息。

13) Что ни сделаешь ты в отмщение брату, онеправдовавшему тебя, все то в соблазн будет тебе (смущать будет тебя) во время молитвы.

14) Молитва есть произрастение кротости и безгневия.

15) Молитва есть проявление (исторжение, проторжение) радости и благодарения.

16) Молитва есть врачевство печали и уныния.

17) «Иди, продаждь имение твое и даждь нищим» (Мф. 19:21), и взяв крест отвергнись себя (Мф. 16:24), чтоб можно тебе было молиться без развлечения.

18) Если хочешь молиться похвальною молитвою, отвергайся себя ежечасно, и крайние озлобления терпя любомудруй о молитве.

19) Если будешь любомудрствовать о молитве, какую бы ни пришлось тебе претерпевать прискорбность; то плод сего обретишь во время молитвы.

20) Если желаешь молиться, как должно, не печаль души (печалями века сего); иначе всуе течение твое (или труд твой).

21) «Остави... дар твой,— говорит Господь,— пред олтарем и шед прежде смирился с братом твоим» (Мф. 5:24), — и тогда пришедши, станешь молиться без смущения; ибо злопамятство наводит мрак на владычественный ум молящегося и тьмою окружает молитвы его.

22) Собирающие в себе печали (века сего) и злопамятные помыслы, и держащие (в этом состоянии) молитву, походят на тех, которые черпают воду и вливают ее в дырявую бочку.

23) Если ты терпелив, то всегда будешь молиться с радостью.

24) Когда молишься, как должно, могут встретиться тебе какие-либо дела, за которые покажется тебе праведным погневаться на ближнего. Но нет гнева на ближнего, который был бы праведен. И если поищешь, то найдешь, что можно и без гнева дело устроить хорошо. Потому всячески ухитрайся, чтобы не подвигнуться на гнев.

13) 凡你为报复那冤枉了你的弟兄所做的一切，在祷告之时都会成为你的绊脚石（使你心烦意乱）。

14) 祷告是谦和与无忿怒之生发。

15) 祷告是喜乐与感恩的流露（倾泻，冲破）。

16) 祷告是医治悲伤与沮丧的良药。

17) 「你去，变卖你所有的，分给穷人」（马太福音 19:21），并且背起你的十字架，舍弃自己（马太福音 16:24），这样你便能毫无纷扰地祈祷。

18) 你若渴望献上可蒙称颂的祈祷，便当每时每刻弃绝自己，并在极度的苦难中忍耐，以智慧之心沉思祷告。

19) 倘若你在祷告中秉持着爱慕智慧之心，无论你身处何种磨难困苦之中，你都将在祷告时收获此中的果实。

20) 若你渴望如其所应地祷告，切莫以今世之忧愁苦恼你的灵魂；否则你的奔波（或劳苦）将是徒然。

21) 「你且把你的礼物.....留在祭坛前，」主说，「先去与你的弟兄和好」（马太福音 5:24），然后你再来，便能无忧无虑地祷告；因为怀怨会给祷告者的主导心智蒙上阴影，并以黑暗笼罩他的祷告。

22) 那些心怀今世忧戚和宿怨，又在此境况中持守祷告的人，就好比是汲水入桶，却倾倒入一只漏底的木桶。

23) 若你恒忍，你将常怀喜乐地祷告。

24) 当你依照所当为的方式祈祷时，或会遇上一些事，你因此觉得对邻人发怒是公义的。然而，对邻人发怒，没有什么公义的。如果你用心寻求，便会发现，即使没有怒气，事情也一样可以办得妥帖。所以，务要千方百计，不让怒气发动。

25) Смотри, как бы, думая утешать другого, самому не остаться не исцеленным, и не пресечь молитвы своей.

26) Обуздывая гнев (на ближнего), обретешь и себе пощаду, -покажешь себя благоразумным, и будешь в числе истинно молящихся.

27) Кто вооружается против гнева, тот никогда не потерпит поражения от похоти: ибо она дает пищу гневу, а этот возмущает умное око и расстраивает молитвенное состояние.

28) Молясь, не ограничивайся одними внешними молитвенными положениями, но вводи ум свой в чувство духовной молитвы, с великим страхом.

29) Иногда, лишь станешь на молитву, тотчас начнешь молиться хорошо; а иногда и много потрудившись, не получишь этого – желаемого, чтобы еще усерднее взыскал того, и получив имел молитву совершенно исправною, безопасною от окрадения.

30) Когда приблизится к нам Ангел, тотчас удаляются все стужающие нас (демоны); ум находится тогда в великой отраде, и молится здраво. А иногда во время налегания обычной брани, ум бьется борясь, и не дается ему возникнуть (к благомыслию и благочувствию). Это за то, что он прежде окачествовался разными страстями. Впрочем, если побольше поищет, найдет, и если не поленился толкать, отвернется ему.

31) Не молись, да будет по желаниям твоим; ибо они не во всем бывают согласны с волею Божиею. Но лучше молись, как научен, говоря: “да будетна мневоля Твоя” (Мф. 6:10). И во всяком деле так проси Его да будет воля Его: ибо Он всегда желает доброго и полезного душе твоей, а ты не всегда этого взыскиваешь.

32) Много раз, молясь, просил я, да будет мне, что казалось благом для меня, и настаивал на прощении, неразумно нудя волю Божию, а не предоставляя Богу, устроить лучше то, что Он ведает полезным для меня. Но получив (просимое) бывал потом в большой скорби, и именно за то, что не просил, – да будет лучше по воле Божией; ибо дело оказывалось для меня не таким, как я думал.

25)当心，你在自以为能医治他人的时候，不要自己反倒未能痊愈，并且不要中断了你的祷告。

26) 克制你对近人的怒火，你便能获得自己的怜悯。如此，你将显明自己是明智的，并置身于真诚祈祷者之列。

27) 谁若披挂整齐，抵挡怒气，就绝不会败于私欲：因为私欲滋养怒气，而怒气则扰乱心灵之眼，破坏祈祷的境地。

28) 当祈祷时，不要仅限于外在的祷告姿势，更要让你的心智进入属灵祷告的感受中，带着极大的敬畏。

29) 有时，你刚一站定，便能立刻进入美好的祷告；而有时，即使你勤勉地付出了许多努力，却仍然无法获得那份你所渴望的——使你更加殷切地寻求它，并且在获得之后，你的祷告便能臻于完善，免于被窃夺。

30) 当天使临近我们时，所有困扰我们的（邪魔）便即刻退散；那时心灵会感到莫大的慰藉，并能清明地祈祷。然而有时，在寻常争战的重压之下，心灵挣扎搏斗，难以升腾至（良善的心意与感受）。这乃因它先前已被各种情欲所浸染。但若它更多寻求，便会寻得；若它不懈敲击，门便会为它敞开。

31) 切莫依照你的欲念祷告；因为这些欲念并非全然与上帝的旨意相合。你当如所受教导那般祷告，说：「愿祢的旨意成就在我身上」（马太福音 6:10）。在凡事上，你都当如此恳求祢的旨意成就：因为祢恒常愿望对你的灵魂有益且良善之事，而你却并非时常寻求这些。

32) 我曾多次祷告，恳求所求之事能如我所愿，因那在我看来是极好的。我固执己见，不明智地强求上帝的旨意，而未将一切交托于祢，让祢按其所知，为我预备更好的安排。然而，当我得到所求之后，却陷入了极大的悲伤，正是因为我没祈求——愿上帝的旨意成就那更好的安排；因为事情的结局，与我当初的设想完全相悖。

33) Что благо кроме Бога? Предадим же Ему все, касающееся нас, и благо нам будет: ибо Благий конечно есть и благих даров Податель.

34) Не скорби, не получая тотчас от Бога того, о чем просишь. Он хочет доставить тебе большее благодеяние, заставляя тебя чрез то наиболее с терпением предстоять Ему в молитве. Ибо что выше, как простирать беседу к Богу, и объатым быть сопребыванием с Ним.

35) Нерассеянная молитва есть высшее умение ума (верх разумной деятельности ума).

36) Молитва есть восхождение ума к Богу.

37) Если сильно желаешь преуспеть в молитве (если вожеленна для тебя молитва настоящая); отрекись от всего, да все наследуешь.

38) Молись, во-первых, о том, чтоб очиститься от страстей, во-вторых о том, чтоб избавиться от неведения и забвения, и в-третьих о том, чтоб избавленным быть от всякого искушения и оставления.

39) Ищи в молитве своей только правды и Царствия, т. е. добродетели и ведения, и прочее все приложится тебе (Мф. 6:33).

40) Праведно – не только о своем очищении молиться, но и об очищении всякого соплеменника, в подражание Ангельскому образу (молитвы).

41) Смотри, истинно ли Богу предстоишь ты в молитве своей, или препобеждаешь желанием человеческой похвалы и ее уловить стараешься, прикрывая (это недоброе намерение) благовидным молитвенным положением.

42) С братиею ли молишься, или наедине, подвизайся стоять на молитве не с тем, чтоб только отбыть обычное правило, но чтоб помолиться в чувстве.

43) Эта молитва в чувстве есть внимание (к Богу и словам молитв) с благоговением, сокрушением и болезнованием души при исповедании прегрешений с неявными воздыханиями.

33)除了上帝，还有什么良善的呢？因此，让我们将所有与我们相关的事物都交托于祂，我们就会蒙受恩福：因为至善者必定也是美善恩赐的施予者。

34)你不要因为没有立刻从神那里得到你所祈求的，而感到悲伤。祂希望赐予你更大的恩惠，通过让你在祷告中以更大的耐心侍立在祂面前。因为，有什么能比与神持续交谈，并被与祂同在所环绕更崇高呢？

35)不散漫的祷告乃是心智的至高技艺（心智理性活动之巅）。

36)祷告，是心灵向上帝的攀升。

37)倘若你热切渴望在祷告中长进（倘若那真切的祷告令你心驰神往），请舍弃一切，如此你将得着一切。

38)你当首先祈祷，为要洁净脱离情欲；其次祈祷，为要摆脱无知和遗忘；再者祈祷，为要免除一切试探和被遗弃的境况。

39)在你的祷告中，只寻求真理和天国——亦即美德和知识——所有其他的一切都将加给你（**马太福音 6:33**）。

40)公义者，不仅为自身之洁净而祈，亦当效法天使之祈祷典范，为每一位同胞之洁净而祈。

41)请看，你在祷告中是真正地侍立在上帝面前吗？抑或是被对世人称赞的渴望所胜，并试图去攫取它，用看似虔敬的祷告姿态来掩盖你（这不善的意图）呢？

42)无论你与弟兄们一同祈祷，或独自默祷，务要刻苦努力，站立在祷告中，不是为了仅仅完成例行的祈祷规矩，而是为了在真切的感受中祈祷。

43)在感觉上，这种祈祷是伴随着敬畏、痛悔和灵魂因着承认罪过而生的苦楚，以不显明的叹息，全神贯注（于神和祈祷的话语）。

44) Если ум твой еще окрадается во время молитвы, то он молится не как монах, но еще мирянин есть, украшающий внешнюю скинию.

45) Когда молишься, всеми силами храни память свою, чтоб она не предлагала тебе своего; и всячески подвизайся к разумному предстоянию (с сознанием кому и для чего предстоишь). Во время молитвы ум обыкновенно очень окрадается памятью (приходят на память вещи, лица, события, и увлекают в себе внимание ума).

46) Во время молитвы память приводит на мысль или воображения давних вещей, или новые заботы, или лице оскорбившего тебя.

47) Демон очень завидует человеку молящемуся и всячески ухитряется уклонить его от намерения его: поэтому не перестает возбуждать посредством памяти помыслы о разных вещах и посредством плоти приводить в движение все страсти, чтоб только помешать как-нибудь прекрасному его шествию (т. е. труду молитвенному), и к Богу преселению (восхождению вниманием).

48) Когда вселукавый демон, при всех своих проделках, не успеет воспрепятствовать молитве рачительного (молитвенника); тогда немного послабляет (свои нападки), но за то потом, когда кончит он молитву, отмщает ему. Ибо или воспламенив его гневом, уничтожает то прекрасное настроение, которое приобретает молитвою, или раздражив какую бессловесную сласть (позывы к чувственным удовольствиям), посмеивается над умом.

49) Помолившись, как должно, ожидай, что не должно, и стой мужественно охраняя плод свой. На это с самого начала ты поставлен, – т. е. чтоб «делати и хранити» (Быт. 2:15). Поэтому сделав (совершив как должно молитву), не оставляй без охраны того, что стяжал трудом. Иначе никакой не будет тебе пользы от молитвы.

50) Вся, непрестанно ведомая между нами и нечистыми демонами брань, не из-за чего другого бывает, как из-за духовной молитвы; ибо она очень им противоборственна и не сносна, а нам спасительна и благоприятна.

51) Для чего демонам хочется возбуждать в нас (своим воздействием) чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, злопамятство и прочие страсти?

44) 若你的心智在祷告时仍旧徘徊不定，那么这祷告便不是修士的祷告，而仍是俗人的祷告，只是装饰着外表的帐幕而已。

45) 当您祈祷时，请竭力守护您的记忆，莫让它向您呈现自身的事物；并竭力精进于理性的侍立（即清晰地意识到您正侍立于谁的面前，以及为何而侍立）。在祷告之时，心智常被记忆大大地窃夺（事物、人物、事件会浮现于记忆中，并随之将心智的注意力引走）。

46) 在祷告时，记忆会唤起对往昔事物的念想或幻象，或是新的忧虑，又或是冒犯你之人的面容。

47) 恶魔对祈祷之人充满了嫉妒，并竭力设法使其偏离原定的意图。因此，它不住地通过记忆唤起对各种事物的思虑，又通过肉体搅动所有的情欲，只为能以某种方式阻挠他美好的前行（即祈祷的劳作），以及向着上帝的迁徙（以心神上升）。

48) 当那恶贯满盈的邪魔，以其百般伎俩，未能阻碍殷勤祷告者之祈祷时；它便会稍稍放松（其攻击），但此后，当祷告者结束祈祷时，它便会向他报复。盖因它或以怒火燃其心扉，从而摧毁祷告所获之美好心境，或激起某种无言之欲（感官享乐之冲动），进而嘲弄其心智。

49) 按照应有的方式祈祷后，请期待不应有的降临，并勇敢地守卫您的果实。从一开始，您就被置于此位，即「耕耘和看守」（创世记 2:15）。因此，在您做了（完成了应有的祈祷）之后，不要让您辛劳所得之物无人看守。否则，您的祈祷将毫无益处。

50) 我们与不洁的恶魔之间持续不断的争战，并非由别的原因引起，而是因为属灵的祷告；因为祷告对他们而言是极具对抗性且难以忍受的，而对我们却是救赎且蒙受恩典的。

51) 为何恶魔（借由其影响）渴望在我们心中激起饕餮、淫邪、贪财、愤怒、恶念及其他诸般情欲？乃是为了让心智因这些情欲而变得迟钝，无

Для того, чтоб ум, одевшись от них, не мог молиться, как должно: ибо страсти бессловесной нашей части, взяв силу, не позволяют уму действовать словесно (как требуется от разумного).

52) Добродетели проходим мы, потому что они требуются природою; природе покорствуем ради осуществившего ее Слова-Бога. Слово же сие является (в сознании нашем печатлеется) обыкновенно в молитвенном состоянии (темен параграф).

53) Молитвенное состояние есть бесстрастное устройство, крайнейшею любовью восхищающее на мысленную высоту любомудрствующий ум.

54) Не только над гневом и похотью надо властвовать тому, кто хочет истинно молиться, но быть чуждым и всякого страстного помышления.

55) Кто любит Бога, тот всегда беседует с Ним как бы с Отцом, отвращаясь от всякого страстного помышления.

56) Не всякий улучивший (минуту) бесстрастия, уже и молится истинно; ибо такой может еще занят быть простыми представлениями (вещей без страстных при том движений) и развлекаться историями их (может быть картинами их и разными их сочетаниями), – и далеко отстоят от Бога. (Страстных движений нет, но ум мечтает).

57) Но и когда ум не коснеет в простых помышлениях о вещах, не значит еще, что он достиг уже места молитвы: ибо он может быть занят (философским) умозрением о сих вещах и углубляться в причинные их отношения. Хотя все сие суть отвлеченности, но как они суть умозрения о вещах, то печатлеют в уме образы их, – и далеко отводят его от Бога. (Страсти не в движении, но ум философствует, а не молится. Состояние ученых).

58) Пусть ум будет выше и умозрения о вещественной природе, не следует еще, что он узрел уже настоящее место Божие: ибо он может быть занят познанием мысленных тварей (Ангельского мира), и пестриться ими (быть полным разнообразных о них мыслей).

59) Если хочешь молиться (как следует), то потребен тебе Бог, дающий молитву молящемуся. Его и призывай в молитве, говоря: «да святится имя Твое,

как其所应地祈祷: 因为我们无理性部分的激情, 一旦得势, 便不允许心智以理性的方式运作 (正如理智者所要求的那样)。

52) 我们践行美德, 因为美德是本性所要求的; 我们顺服本性, 乃是为那成就本性的圣言——上帝。这圣言通常在祷告的状态下, 显现 (印刻于我们的意识之中)。

53) 祈祷之境, 乃是无情之境, 以极致的爱, 将那思辨的心灵, 提升至冥想的高峰。

54) 凡愿真诚祈祷者, 不仅须驾驭怒火与贪欲, 更应远离一切激情之思。

55) 凡爱慕神的人, 必时常与祂交谈, 如同与父亲对话一般, 远离一切激情的思虑。

56) 并非每一个获得片刻无情欲状态的人, 都已经真实地祷告; 因为这样的人可能仍沉浸于简单的表象 (事物本身, 无情欲的激动) 并被其故事所吸引 (或许是它们的图景及其各种组合), ——他们与神相距甚远。(无情欲激动, 但心神仍在幻想着)。

57) 然而, 即便当心智不再滞留于对事物的简单思虑之中, 这亦不意味着它已然抵达祷告的境地: 因为心智或可专注于对这些事物的 (哲学性) 沉思, 并深究其间的因果关联。纵然所有这一切皆属抽象之范畴, 但由于它们是对事物的沉思, 故而在心智中烙下了这些事物的印记——从而使其远离上帝, 步入迢迢。(此刻, 激情虽未涌动, 但心智正哲思而非祷告。此乃学者之境况。)

58) 即便心智超越了对物质本性的冥思, 这也不意味着它已然洞悉了上帝的真正居所: 因为它可能沉浸于对属灵受造物 (天使世界) 的认知, 并为其所彩绘 (充满了各种关于它们的思绪)。

59) 倘若你渴望如其所是地祈祷, 你便需要上帝, 祂赐予祈祷者以祈祷。你当在祈祷中呼求祂, 说道: 「愿你的名被尊为圣, 愿你的国度降临」

да приидет царствие Твое» (Мф. 6:9, 10), т. е. Дух Святый и Единородный Сын Твой. Ибо так научил сам Господь, говоря, что Отцу кланяться должно «духом и истиною» (Ин. 4:24).

60) Молящийся в духе и истине, не от тварей заимствует мысли к величанию Творца, но из Него Самого почерпает созерцания к воспеванию Его.

61) Если ты богослов, то будешь молиться истинно; и если истинно молишься то ты богослов.

62) Когда ум твой, пламенея желанием к Богу, мало помалу, как бы отрешается от плоти, и отвращается от всех помышлений, исходящих от чувственных впечатлений, или из памяти, будучи вместе с тем полон благоговения и радости, тогда заключай, что он приблизился к пределам молитвы.

63) Св. Дух, сострадая к нашей немощи, посещает нас, и когда бываем мы еще нечисты; и если только найдет ум наш искренно ему молящимся, находит на него, и разгоняет всю окружающую его толпу помыслов или представлений (делает, что она исчезает), а в нем возбуждает любовь к духовной молитве.

64) Иные чрез воздействие на тело внедряют в ум помыслы, или понятия и умозрения; а Господь действует противным тому образом. Наитствуя самый ум, влагает ему ведение, о чем Ему угодно: а посредством ума укрощает и воздерживает тело.

65) Достоин всякого порицания тот, кто, любя истинную молитву, гневается или злопамятствует: ибо он похож на того, кто желает остро видеть, а между тем запорашивает свои глаза.

66) Если желаешь молиться, как должно, не делай ничего противного (враждебного) молитве, чтоб Бог, приблизившись, сшествовал тебе.

67) Когда молишься, не придавай божеству какого-либо облика, и не попускай, чтоб в уме твоём был печатлеем какой-либо образ, но невещественно приступи к Невещественному, и войдешь в общение с Ним.

68) Берегись сетей вражеских: ибо бывает, что, когда молишься чисто и безмятежно, вдруг предстанет тебе какой-нибудь образ странный и чуждый. Это делают враги за тем, чтоб ввести тебя в самомнение,

(Мат. 6:9, 10), — это Святой и Единородный Сын Твой. Ибо так научил сам Господь, говоря, что Отцу кланяться должно «духом и истиною» (Ин. 4:24).

60) 以灵和真理祈祷之人，并非从受造之物中汲取思想来赞美造物主，而是从造物主本身汲取沉思，以歌颂祂。

61) 你若为神学家，便会真诚地祈祷；你若真诚地祈祷，你便是神学家。

62) 当你的心智，燃烧着对上帝的渴望，一点一滴地，仿佛摆脱了肉体，并摒弃了所有源于感官印象或记忆的思绪，同时又充满敬畏与喜乐之时，你便可断定它已然接近祷告的门槛。

63) 圣灵，因怜悯我们的软弱，前来造访我们，即便在我们尚且不洁之时；若祂寻见我们的心智真诚地向祂祈祷，祂便降临其上，驱散环绕着它的所有思绪与幻象（使它们消逝无踪），并在其内激发起对属灵祷告的爱慕。

64) 有些人通过影响身体，将意念、概念和沉思植入心智；而主却以截然不同的方式行事。祂直接叩击心智本身，将祂所愿的知识赐予它；并透过心智来驯服身体的不节制。

65) 那热爱真祷告，却又心怀怒气或怨恨的人，当受一切谴责：因为他就像那渴望眼目锐利，却又同时让尘沙迷眼的人。

66) 您若渴望如理如法地祷告，便勿行任何与祷告相悖之事，如此，上帝将亲近您，与您同行。

67) 当你祈祷时，切勿赋予神性任何形貌，也不要让任何形象印刻于你的心智之中。当以无形之体，趋近无形之主，你便能与祂契合相通。

68) 当心仇敌的罗网：因为有时你洁净无扰地祈祷时，突然会有某种奇异而陌生的形象呈现在你面前。仇敌这样做，是为了诱导你陷入自负，灌输你神性（向你显现了）的念头；进而，也是为

внушив мысль, что тут божество (явилось тебе); а далее и за тем, чтоб ты подумал, что подобно этому, внезапно явившемуся тебе, и божество количественно (занимает место, протяженно, имеет части). А Божество ни количественности, ни образа не имеет.

69) Когда завистливый демон не успеет привести в движение память, тогда воздействует на кровь и соки, чтоб чрез них привести в уме воображение чего-либо чуждого и наполнить его образами. А он, имея навык вращаться в помышлениях, удобно увлекается тем, и, стремясь к созерцанию Невещественного и Безвидного, обманывается, принимая дым вместо света.

70) Стой на страже своей, и храни ум (свободным) от помышлений во время молитвы, чтоб исполнить свое прошение, пребывая во внутренней тишине. Тогда «Состраждущий невежствующим» (Евр. 5:2) посетит и тебя, и ты примешь преславный дар молитвы.

71) Невозможно тебе молиться чисто, если запутан ты в вещественные дела, и волнуем непрестанными попечениями: ибо молитва есть (требует) отложение помышлений.

72) Связанный не может бежать, а ум, рабствующий какой-либо страсти, видеть место духовной молитвы; влается он и носится страстным помышлением, и не может установиться на одном непоколеблемо.

73) Когда ум начинает наконец молиться чисто и бесстрастно, тогда демоны наступают на него уже не от шуих, а от десных: представляют явление будто славы Божией, и какое-либо видение чувству приятное, так что ему покажется, будто он совершенно достиг уже цели молитвы. Это, как сказал один знающий дело муж Евагрий в книге: γυναιχος. -(Филологическое объяснение сего опускается), бывает от страсти тщеславия.

74) Думаю, что демон подвигает страсть тщеславия на помысл (мечтание), и в тоже время представляет какое-либо призрачное видение, которое ум легкомысленно принимает за явление Божества (Перифраз – темно). Так как его не тревожат плотские нечистые страсти, а он чисто предстоит (в молитве), то ему никак не думается, чтоб тут было какое-либо вражеское действие, и он уверяется, что

л让你以为, 正如这突然向你显现的, 神性亦是具有数量性 (占据空间, 有广延, 有部分) 的。然而, 神性既无数量, 亦无形像。

69) 当那妒忌的邪魔未能及时牵动记忆之时, 它便会影响血脉与体液, 好借此在心智中引发陌生的想象, 并使其充满幻象。而心智, 因惯于在思虑中周旋, 便轻易地被这一切所诱惑。当它 стреми 着去默观那无形无相之境时, 却被欺骗, 将烟雾错认作光明。

70) 当守卫你的岗哨, 并在祷告时保守心智 (清明), 使其不受思绪搅扰, 以便你能在内心的宁静中完成你的祈求。那时, 「那体恤无知和失迷之人的」 (希伯来书 5:2) 将要眷顾你, 你便会领受祷告这极荣耀的恩赐。

71) 若你纠缠于俗世事务, 且被无尽忧虑所困扰, 便不可能清静祷告。因为祷告要求心念的放下。

72) 被捆绑之人无法逃脱, 而一个被某种情欲奴役的心灵, 无法看见属灵祷告之境。它被情欲的思想所牵引和摆布, 无法坚定不移地安住于一处。

73) 当心智最终开始洁净无私地祷告时, 邪魔便不再从左侧, 而是从右侧侵袭它: 它们呈现出仿佛是上帝荣耀的景象, 或某些感官上愉悦的异象, 以致心智会觉得自己已完全达到祷告的目标。正如一位深谙此道的智者——埃瓦格里乌斯 (Evagrius) 在他的《论知识》一书中所言 (此处省略了语文学上的解释), 这源于虚荣的激情。

74) 我思忖着, 邪魔催动虚荣之情, 使其化为思绪 (妄想), 同时又呈现出某种虚幻的景象。那心思轻率之人, 便轻易地将其误认为神圣的显现 (这释义略显晦涩)。因其未受肉体不洁之欲的困扰, 且纯洁地侍立 (于祷告中), 故他丝毫未曾怀疑此中有任何仇敌的作为。他深信不疑, 这确是神圣的显现, 然而实则, 这却是出自邪魔的诱惑。

это есть точно Божественное явление, тогда как оно произошло от демона.

75) Ангел Божий, представ, одним словом прекращает в нас вражеское действие, и настраивает ум действовать, не подвергаясь прельщению.

76) Сказанное в Апокалипсисе об Ангеле, приносящим фимиам, «да даст молитвам святых» (Апок. 8:3), думаю, указывает на сию благодать, чрез Ангела воздействующую, которая сообщает (умение истинно молиться; так что ум наконец стоит на молитве) без смятения мыслей, уныния и малодушия.

77) Фиалы с фимиамами суть «молитвы святых», кои приносили «двадцать четыре старца» (Апок. 5:8). Под фиалом должно разуметь содружение с Богом, или совершенную и духовную любовь, в коей молитва действуется духом и истиною.

78) Когда подумаешь, что во время молитвы твоей нет тебе нужды плакать о грехах, тогда посмотри, сколь далеко отстоишь ты от Бога, будучи обязан всегда пребывать в Нем, – и прольешь теплейшие слезы.

79) Истинно так, – сознав меру свою (бедность и ничтожество), в сладость поплачешь, окаяв себя подобно Исаии, – как будучи нечист, и «нечисты устне имый», и живя среди такого народа (нечистых и заботливых помыслов), дерзаешь предстоять Господу Саваофу (Ис. 6:5).

80) Если молишься истинно, то получишь во многом полное удостоверение и Ангелы соберутся к тебе, как и к Даниилу, и просветят тебя ведением причин, почему что бывает.

81) Ведай, что св. Ангелы настраивают нас на молитву, стоят с нами радуясь и вместе молясь о нас. И так, если не радим и принимаем противные помыслы, то тем крайне прогневаем их; ибо тогда, как они столько подвизаются за нас, мы о самих себе не хотим умолять Бога, но, пренебрегая своим служением и их, Бога и Владыку оставляя, ведем беседу с нечистыми бесами.

82) Молись мирно и безмятежно, пой разумно и стройно и будешь как птенец орлий, поднимающийся на высоту.

75)天使甫一显现,仅以一言,便止息了我们内心的敌对行径,并调校心智,使其行事不为诱惑所惑。

76)我认为,启示录中关于天使献香,「为要同众圣徒的祈祷一同献上」(启示录 8:3)这句话,指的是这恩典借着天使的运作,它赐予(真正祈祷的能力;因此心智最终能安住于祈祷中),没有思绪的扰乱、沮丧和气馁。

77)盛满馨香的钵,乃是「圣徒的祷告」,由「二十四位长老」所献上(启示录 5:8)。钵所象征的,应是与神的契合,或谓全然的属灵之爱,其中祷告由圣灵与真理而成就。

78)当你思量,在你的祷告中,你无需为罪过哭泣时,那时,请你审视,你与神相距何等遥远,而你本应恒常安住于祂之内——如此,你便会流下最炽热的泪水。

79)诚然如此——一旦认清自己的度量(贫乏与卑微),你将甜蜜地哭泣,哀叹自己,如同以赛亚一般——因你是不洁的,有「不洁的嘴唇」(以赛亚书 6:5),又生活在这样一群人(不洁与忧虑的思绪)之中,你怎敢站立在万军之主上主面前呢?

80)若你真切祈祷,便会在许多事上获得完全的确证,众天使将如聚集在但以理身边一般,也聚集在你身旁,以知识光照你,使你洞察万物成因。

81)要知道,圣天使们激励我们祈祷,他们欢喜地与我们同在,并一同为我们祷告。因此,如果我们不以为意,反而接受了相反的思绪,那便是极大地触怒了他们;因为当他们如此为我们争战时,我们却连为自己恳求上帝都不愿,反而轻忽了自己的使命和他们的职事,舍弃了上帝和主宰,去与不洁的鬼魔交谈。

82)请平和宁静地祈祷,请理智和谐地歌唱,你将如雏鹰展翅,飞升至高处。

83) Псалмопение усыпляет страсти и укрощает позывы телесной невоздержанности; а молитва настраивает ум к свойственному ему умному деланию.

84) Молитва есть приличная достоинству ума деятельность, или лучшее и настоящее его употребление.

85) Псалмопение есть образ многообразной премудрости; а молитва предначатие невестственного и многообразного ведения.

86) Ведение есть дело прекрасное; ибо оно содействует молитве, мысленную силу ума пробуждая к созерцанию Божественного ведения.

87) Если не получил еще ты дара молитвы или псалмопения, то проси неотступно, и получишь.

88) «Глагола же(Господь)и притчу к ним, како подобает... молитися и не стужати [си]» (Лк. 18:1) . Поэтому – не горюй и не унывай, что еще не получил; ибо после получишь. – К притче приложил Господь и сие: «аще и Бога не боюся, и человек не срамляюся: но занеже творит ми трудыженасия, отмщу ея» (Лк. 18:4, 5) . Так и «Бог... сотворит отмщение... вопиющих к Нему день и ночь... вскоре» (Лк. 18:7, 8) . Благодушествуй же, с трудолюбивым терпением пребывая во святой молитве.

89) Не желай, чтоб то, что касается тебя, было, как тебе кажется (лучше), но как Богу угодно; и будешь безмятежен и благодарен в молитве своей.

90) Хотя бы уже и с Богом, по-видимому, был ты, берегись демона блуда; ибо он очень обольстителен и коварен, и всячески усиливается превозмочь бдительность и трезвение ума, чтоб отвлечь его от Бога, даже когда он предстоит Ему с благоговением и страхом.

91) Если радеешь о молитве, то приготовься к бесовским наводнениям: ибо как дикие звери найдут они на тебя, и озлобят все тело твоё (изъязвят).

92) Приготовься, как опытный борец, – не колебаться, хотя бы внезапно увидел ты какое привидение, не смущаться, хотя бы обращен был на тебя меч, или пламенник устремлен тебе в лице, не

83) 咏唱诗篇能平息激情，制服肉体放纵的冲动；而祷告则使心灵专注于其固有的属灵操练。

84) 祷告是与心智尊严相称的活动，或是心智最佳且真实的运用。

85) 吟诗颂赞乃是多般智慧的映像；而祷告则是那无形无相、多般知识的起始。

86) 【异象乃是美好的事工；因它有助于祷告，唤醒心智中的理性力量，使其得以默观神圣的异象。】

87) 若你尚未领受祷告或歌颂诗篇的恩赐，便要不住地祈求，你必会领受。

88) 主曾对他们讲了一个比喻，教导人应当常常祷告，不可灰心（路加福音 18:1）。所以，不要因为尚未获得而忧伤或沮丧，因为你日后终将得到。主在比喻中又加了一句：「我虽然不惧怕上帝，也不尊重世人，但因为这寡妇常常搅扰我，我就替她伸冤」（路加福音 18:4, 5）。同样，「上帝……岂不给祂的选民伸冤吗？他们昼夜呼吁祂，祂必快地给他们伸冤」（路加福音 18:7, 8）。因此，要心存喜乐，以勤恳的忍耐恒守圣洁的祷告。

89) 勿求关乎汝者，尽如汝意（更佳），但求尽如主旨；如是，汝心将得平静，祈祷亦满溢感恩。

90) 即便你心神已然亲近上帝，亦当警惕那淫欲之魔；因其极尽魅惑与狡诈，千方百计欲要压倒你心智的警醒与清明，只为将它从上帝身边拽离，纵使此刻正以敬畏与恐惧侍立于祂面前。

91) 如果你热切地祈祷，就请预备好迎接魔鬼的诱惑：因为它们会像野兽一般扑向你，并使你全身（受创）苦痛。

92) 预备好你自己，如同一个经验丰富的战士，——纵使骤然瞥见某种幻象，也莫要动摇；纵使有剑向你挥来，或有烈焰朝你面庞扑来，也莫要惊慌失措；纵使有任何丑恶可怖、血腥残忍的

падать духом (не робеть), хотя бы представился тебе зрак (рожа) какой безобразный и кровавый. Стой тогда, исповедуя доброе исповедание, и смело взирай на врагов своих.

93) Кто переносит печальное, тот сподобится и радостного; и кто претерпевает неприятное, тот не будет лишен части и в приятном.

94) Смотри, да не обольстят тебя лукавые бесы каким-либо видением. Если случится что подобное, то, пребывая в себе собранным, обратись к молитве, и проси Бога, чтоб, если это от Него (на вразумление), Он Сам просветил тебя, а если нет, то чтоб поскорее отогнал от тебя прелестника. И дерзай: ибо не постоят псы, когда ты притечешь к Богу теплым молением, но тотчас невидимо и незримо биемы будучи Божиею силою, далеко от тебя разбегутся.

95) Надлежит знать тебе и следующее коварство демонов. Иногда они разделяют себя на группы. Одни приходят с соблазном. И когда ты взыщешь помощи, входят другие в ангельских образах, и прогоняют первых, чтоб прельстился ты мнением, что они настоящие ангелы и впал бы в самомнение, что удостоен того.

96) Постарайся быть, сколько можно, больше смиренномудрым и мужественным, – и вражеское покушение демонов не коснется души твоей и бич их не приблизится к телу твоему. «Ангелом своим заповест о тебе (Господь), сохранить тя» (Пс. 90:11); и они незримо отразят от тебя всякое вражеское действие.

97) Хотя и шум, и топот, и вопли, и удары услышит старающийся держать чистую молитву, но не ниспадет помыслом и не предаст его, говоря к Богу: «не убоюсь зла, яко Ты со мною еси» (Пс. 22:4), и тому подобное.

98) Во время таких искушений обращайся к молитве, и молись немногословною молитвою, но напряженно.

99) Если демоны станут угрожать тебе, что внезапно явятся в воздухе, чтоб изумить тебя и похитить ум твой, не бойся их, и совсем не заботься о такой угрозе их. Это они страшают тебя, пытая, ставишь ли ты их во что-либо, или совсем презрел уже их.

形像（鬼怪）呈现于你眼前，也莫要心灰意冷（莫要怯懦）。彼时，你当站稳脚跟，持守美好的信仰告白，并勇敢地直视你的敌人。

93) 凡承受忧愁者，亦将得享喜乐；凡忍耐不悦者，亦必不乏其乐分。

94) 「你当留心，莫要让邪恶的魔鬼以任何幻象迷惑你。若遇此情此景，你当心神聚合，转向祈祷，并恳求上帝，若此乃出于祂（为使你明智），愿祂亲自光照你；若非，则求祂速速驱逐那迷惑者。你当勇敢：因为当你以热切的祷告奔向上帝时，那些恶犬将无法站立，它们将即刻被上帝的力量无形无迹地击打，远远地从你身边逃散。」

95) 你当知晓魔鬼还有此等狡猾伎俩。有时，它们会分帮结队。其中一伙前来诱惑，当你寻求援手之时，另一伙则会以天使的形象降临，驱逐前者，好使你误以为它们是真正的天使，从而陷入自满，以为自己已蒙受了如此殊荣。

96) 你当尽力保持谦逊而勇敢，如此，恶魔的敌意攻击便不会触及你的灵魂，它们的鞭子也不会临近你的身体。主「要为[你]吩咐他的使者，在你行的一切路上保护你」（诗篇 90:11）；他们将无形中为你抵御一切敌意的行动。

97) 那竭力持守纯洁祷告的人，虽然耳闻喧嚣、踏步、哀嚎与击打，他的思绪却不会沉沦，也不会放弃祷告，他会向神说：「我虽行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在」（诗篇 22:4），以及类似的话语。

98) 在这样的试探中，转向祷告，毋需长篇累牍，但要恳切而专心。

99) 若恶魔恐吓你，说他们将倏然现身于空中，以惊吓你并劫夺你的心智，切莫惧怕他们，亦无需为此等威胁而稍费心神。此乃他们恐吓试探你，欲知你是否将他们置于心上，抑或已然全然轻蔑了他们。

100) Если Богу Вседержителю, Творцу и Промыслителю всяческих предстал ты в молитве, то для чего так неразумно предстоишь Ему, что, оставя страх Его непреодолимый, боишься мух и комаров? Или не слышишь, что говорит (Пророк): «Господа Бога твоего да убоишься» (Втор. 10:20); и еще: «Егоже вся бояться, и трепещут от лица силыЕго», и прочее (2Пар. 36:23, молитва Манас.).

101) Как хлеб служит пищею телу, а добродетель душе: так духовная молитва есть пища ума.

102) Не фарисейски, а мытарски молись в священном месте молитвы, чтоб и тебе быть оправданным от Господа.

103) Подвизайся никого не проклинать в молитве своей, чтоб не разрушать, что созидает, делая омерзительною (пред Богом) молитву свою.

104) Должник «тьмою талантов» да научит тебя, что если не оставишь ты (долга) должнику своему, то и сам не получишь оставления (своего долга); ибо сказано: «предаде Его мучителям» (Мф. 18:24, 34).

105) Отложи в сторону телесные потребности во время молитвенного предстояния твоего (Богу), чтоб укушение блохи, комара или мухи, не лишило тебя величайшего приобретения, доставляемого молитвою.

106) Дошло до нас, что одному святому, когда он становился на молитву, столько противоборствовал лукавый, что лишь только тот воздевал руки, как этот, преобразясь во льва, поднимал вверх передние ноги и, вонзив когти свои в бока подвижника, не отступал, пока тот не опускал рук. Но он никогда не опускал их, пока не доканчивал обычных своих молитв.

107) Таков же, как знаем, был и безмолвствовавший во рве, Иоанн малый, или лучше сказать, величайший монах, который неподвижным пребыл в сопребывании с Богом, когда демон в виде дракона обвился вокруг него, грыз плоть его и изрыгал ее в лице ему.

108) Читал ты конечно жития тавеннисiotских иноков, где говорится, что когда Авва Феодор говорил слово братьям, две ехидны подползли к ногам его, а он ни мало не смутясь, изогнул ступни

100) 若你已在祷告中立足于全能之上主、万物之造物主与普世之护佑者面前，为何你竟如此不明智地侍立于祂，以至于弃却了祂那不可战胜之威仪，反而惧怕蚊蝇之微小？难道你未曾听闻（先知）所言：「你当敬畏上主你的神」（申命记 10:20）；又或：「万物皆惧祂，在祂权能之颜面下颤栗」，以及其他（历代志下 36:23, 玛拿西祷文）？

101) 正如面包滋养身体，美德滋养灵魂；灵性祷告乃是心智的食粮。

102) 在圣洁的祈祷之地，不要像法利赛人那样祷告，而要像税吏一样，这样你也能得到主的称义。

103) 在你的祷告中努力做到不咒诅任何人，这样才不至于毁坏你所建立的，使你的祷告（在上帝面前）变得可憎。

104) 「负着万千他连得」的债主会教导你：倘若你不赦免你欠债之人的债，你自己也得不着赦免。因为经上记着说：「把他交给那些拷打他的人」（马太福音 18:24, 34）。

105) 在您祷告站立于上帝面前时，请将肉体的需求置之度外，以免跳蚤、蚊子或苍蝇的叮咬，使您错失祷告所能带来的最伟大的收获。

106) 我们听闻，有一位圣者在祈祷之时，那恶者极力与他作对。每当圣者举手，恶者便化作狮子，举起前爪，将利爪深深插入苦修者的肋下，不肯离去，直到圣者放下双手。然而，圣者从不放下双手，直到他完成日常的祷告。

107) 我们也知道，小约翰——或者更确切地说，那位最伟大的隐修士，那在坑中静默无言的，也曾是这样。当恶魔化为巨龙缠绕着他，啃噬他的血肉，并将之吐沫在他脸上时，他依旧不动如山地与神同在。

108) 你当然读过塔本尼西奥特隐修士们的生平，其中记载着当阿爸狄奥多尔向修士们讲道时，有两条毒蛇爬到他脚边。他丝毫未受惊扰，将双脚弯曲如弓，让毒蛇从脚下穿过，继续讲道直到结

как бы сводом, и пустив под них ехидн, продолжал слово до конца; и тогда уже показал их братьям, рассказав это дело.

109) Читали мы еще о другом духовном брате, что когда он молился, ехидна, подползши, коснулась ноги его; но он не прежде опустил руки, как совершив обычную молитву. И никакого вреда не потерпел сей, возлюбивший Бога паче себя.

110) Чтоб не влачилось туда и сюда око твое (око ума-сознание) во время молитвы, отвергнись тела и души и живи умом (духом).

111) Другому некоему святому, крепкому молитвеннику, безмолствовавшему в пустыне, явились демоны, и в продолжении двух недель играли им, как мячиком, бросая вверх и подхватывая на рогожу; однако же нисколько не могли низвести ум его от пламенной молитвы.

112) Иному еще боголюбивому иноку, когда он творил умную молитву, ходя по пустыне, предстали два ангела и пошли вместе с ним, имея его в середине. Но он ни на минуту не обратился к ним вниманием, чтоб не потерпеть ущерба в лучшем; ибо помнил изречение Апостола, который говорит: «**ни ангели, ни начала, ниже силы...возмогут нас разлучити от любви Христовы**» (Рим. 8:38, 39).

113) Инок молитвою делается равноангельным, вождевая видеть «**лице Отца, Иже на небесех**».

114) Совсем не желай и не ищи того, чтоб во время молитвы увидеть тебе какой-либо лик, или образ.

115) Не желай видеть чувственно Ангелов или Силы, или Христа, чтоб с ума не сойти, приняв волка за пастыря и поклонившись враждебным демонам.

116) Начало прельщения ума – тщеславие, коим движим будучи ум, покушается описать божество в каком-либо образе или зраке.

117) Я свое буду говорить, – что сказал и новоначальным: блажен ум, который во время молитвы хранит совершенное безвидие.

118) Блажен ум, который, молясь без развлечения, восприимлет все большую и большую любовь к Богу.

束;然后才把它们指给修士们看,并讲述了这件事情。

109) 我们还读到另一位属灵的弟兄,当他祷告时,一条毒蛇爬过来触碰了他的脚;但他没有立刻放下双手,直到他完成了平日的祷告。而这位爱神胜过爱自己的人,没有遭受任何伤害。

110) 为免你的眼睛(即你的心智之眼)在祷告时,或左或右地飘忽不定,你当舍弃肉身与魂魄,而以心神(即灵)存活。

111) 又有另一位圣徒,一位强韧的祈祷者,他在旷野中寂默无言。恶魔们向他显现,在两周的时间里,将他玩弄得如同皮球一般,向上抛掷,又落在芦席上被接住;然而,他们丝毫未能使他的心智从那炽热的祷告中堕落。

112) 另有一位虔诚爱主的修士,当他在旷野中默行心祷时,有两位天使显现,与他同行,他身居其间。但他丝毫没有分心关注他们,以免在更美好的事物上蒙受损失;因为他谨记使徒的箴言,使徒说:「**无论是天使,是掌权的,是有能的.....都不能叫我们与神的爱隔绝**」(罗马书 8:38, 39)。

113) 修道士通过祷告,变得与天使等同,渴望看见「**天上的父的脸**」。

114) 在祈祷时,切勿渴求或寻求看见任何面容或异象。

115) 切莫奢望能以肉眼得见天使、圣能或基督,以免心智迷失,误认豺狼为牧者,转而向敌对的邪魔俯首称拜。

116) 心智受迷惑的开端乃是虚荣,心智一旦被虚荣所驱使,便试图以某种形象或样式来描绘神性。

117) 我将要述说自己的话——我曾对初学者们说过的:有福了,那在祷告时能保持全然无形可见的意念。

118) 蒙福的心灵,在无扰的祈祷中,领受对上帝日益增长的爱。

119) Блажен ум, который во время молитвы бывает невеществен и нестяжателен.

120) Блажен ум, который во время молитвы держит совершенное отрешение от чувственного.

121) Блажен инок, который всякого человека почитает как бы богом после Бога.

122) Блажен инок, который взирает на спасение и преуспеяние всех с радостью, как на свое собственное.

123) Блажен инок, почитающий себя отребием всех.

124) Монах тот, кто, от всех отделясь, со всеми состоит в согласии.

125) Монах тот, кто почитает себя единым со всеми (что он одно с ними), потому что в каждом думает видеть себя самого вполне.

126) Тот молитву совершает, кто всегда всякое первомыслие свое плодородит Богу (всякое дело и начинание во славу Божию обращает и благословение на то просит у Бога).

127) Всякой лжи и всякой клятвы (уверения с клятвою) избегай, как монах, сильно желающий молиться (преуспения в молитве); иначе напрасно принимаешь несвойственный тебе вид (монаха или молящегося).

128) Если желаешь молиться в духе, ничего не воспринимай плотского, и не будешь иметь облака, мрак простирающего пред тобою во время молитвы.

129) Вверь Богу телесные потребности, и явно будет, что ты Ему же веряешь и духовные.

130) Если сподобишься приять обетования, то будешь царствовать. Итак, взирая на оные, не следует ли тебе переносить с удовольствием настоящую скудость?

131) Не отбивайся от нищеты и прискорбности (жизни) – сих крыльев легкой молитвы.

132) Телесные добродетели да будут тебе залогом и проводниками к душевным, а душевные – к духовным, а эти – к невещественному и существенному ведению.

119)心神在祷告时，若能超脱物质，不为物所累，便是有福的。

120)当心灵在祷告时，能完全超脱尘世的感官，这样的心灵是有福的。

121)蒙福的修士，他视每一位世人，在上帝之后，皆如神明般敬重。

122)一位僧侣，当他欣然地仰望众人的救赎与精进，视之如同己身之事时，他是蒙福的。

123)那视自己为万物之屑的修道者是有福的。

124)修士，是这样一个人：他与万物相离，却又与万物相和。

125)修士，乃是视己与众生合一者（意即他与众生为一），盖因他能在每一个生命中完全地观照自身。

126)那恒常将自己每个初始的心念，都使之在神面前结实累累的人，方是真正在祷告（他将一切所行所始，皆归于神的荣耀，并为此向神祈求祝福）。

127)一切谎言，一切誓言（以誓言作出的保证），你都当像一个热切渴望祷告（在祷告中长进）的修士那样，极力避开；否则，你所承担的这种不适合你的形象（修士或祷告者），将是徒然的。

128)如果你渴望在灵里祈祷，就不要领受任何属肉体的事物，这样在祷告之时，你面前就不会有遮蔽你的乌云和黑暗。

129)将你的身体所需全然托付于神，如此便会显明，你同样也将你的灵魂所需托付于祂。

130)若你得蒙应许，领受恩典，你便将为王。如此看来，凝视着那些应许，你难道不应乐于忍受当前的贫乏吗？

131)不要抗拒贫乏与悲伤——它们是轻盈祷告的双翼。

132)愿身体的德行成为你灵魂德行的保证与引导，而灵魂的德行则引导你迈向属灵的德行，这些属灵的德行又将你带入那无形且真实的知识。

133) Если, молясь против какого помысла, заметишь, что он скоро и легко утих, то рассмотри, от чего это сделалось, чтобы не попасть в засаду, и обманувшись, не сделаться предателем себе самому.

134) Бывает, что иногда демоны, вложив тебе какие-нибудь помыслы, сами же побуждают против них, или воспротиворечить им, – и тотчас отбегают (и с помыслами); чтоб впал ты в прелесть, возомнив, что начал уже побеждать помыслы и устрашать демонов.

135) Если молишься против какой-либо страсти, или какого демона, стужающего тебе, вспомни слова Псалмопевца: «**Пожену враги моя, и постигну я, и не возвращуся, дондеже скончаются: оскорблю их, и не возмогут стати, падут под ногама моима**» ,и так далее (Пс. 17:38,39) . Но скажи это благовременно, вооружая себя против сопротивоборцев смиренномудрием.

136) Не думай стяжать добродетель, не боровшись прежде за нее до крови. Надлежит по Божественному Апостолу, до смерти стоять против греха, подвизаясь, чтоб сохраниться непорочными (Евр. 12:4) .

137) Бывает, что сделав пользу одному, потерпишь вред от другого (по козням вражеским), чтоб встретив напраслину, сказал ты, или сделал что-либо неуместное, и, таким образом, зле расточил, что добре собрал. Та и цель у лукавых демонов. Потому надобно разумно внимать себе.

138) Демонские на тебя нападения принимай (мужественно), заботясь о том, как бы избавиться от порабощения им.

139) Ночью лукавые бесы сами домогаются смутить духовного учителя; а днем – чрез людей, окружая его (неприятными) случайностями, клеветами и опасностями.

140) Не отказывайся (терпеть) этих сукновалов. Пусть они бьют, топчут ногами, растягивают, держат в жару; но чрез это одежда твоя бывает прекрасною.

141) Пока не отрешился ты совершенно от страстей и ум твой еще обнаруживает сопротивления добродетели и истине, до тех пор не обретешь ты благовонного фимиама в недре своем.

133) Когда для抵御某个意念而祈祷时，若你留意到这意念迅速而轻易地平息了，那么请你审察，这究竟是何缘故，以免落入埋伏，受其蒙蔽，反倒成了自己的叛徒。

134) 有时，魔鬼会先向你灌输一些思念，然后又反过来驱使你对抗这些思念，或是与之争辩——接着它们便立刻带着思念一同遁走；它们的目的是要让你堕入虚妄的骄傲，误以为自己已经开始战胜思念，甚至能恐吓魔鬼了。

135) 若你为抵御某种情欲，或某个搅扰你的恶魔而祈祷，请回想诗篇作者的言语：「我要追赶我的仇敌，并追上他们，直到他们灭亡，我才回来：我要击伤他们，使他们不能站立，他们必跌倒在我脚下，」等等（诗篇 18:38-39）。然而，请在适当时机说出这些话，以谦卑为武器，武装自己对抗那些与你为敌的。

136) 莫图不经流血之战便能获取美德。我们理当如神圣使徒所言，与罪恶争战，直至死亡，奋力拼搏，以保守自身纯全无瑕（希伯来书 12:4）。

137) 有时，你施惠于一人，却因仇敌的诡计，反遭另一人的伤害。这乃是为叫你在遭遇无端之冤时，或言行失当，以致善行之积蓄竟遭邪恶之耗散。此即恶魔之用心也。是以，务须明智地审察自身。

138) 务要（勇敢地）接受那降临于你的魔鬼的攻击，并思量如何摆脱它们的奴役。

139) 在夜间，邪恶的恶魔亲自企图搅扰属灵的教师；而在白日，则通过围绕他的人，以（令人不快的）意外、诽谤和危险来环伺他。

140) 莫要拒绝这些漂布匠人。任由他们捶打，任由他们践踏，任由他们伸展，任由他们置于烈日之中；但因此，你的衣袍将变得华美。

141) 除非你已然彻底挣脱了情欲的桎梏，除非你的心智不再对美德与真理有所抗拒，否则，你的内在将无法寻得那馨香的芬芳。

142) Желает ли молиться (как должно)? Преселясь от здешнего, имей всегда жительство на небесах, не на словах только, но ангельского деятельностью и божественнейшим ведением.

143) Если только при затруднениях в своей деятельности (при неуспехе в добром, при опасности впасть в грех, при действительных погрешностях), вспоминаешь ты о Судии, как он страшен и неумытен: то не научился еще ты «**работать Господу со страхом, и радоваться Ему с трепетом**» (Пс. 2:11). Знай, что при духовных отрадах и утешениях (насыщениях) еще более надлежит служить Ему со страхом и благоговейством.

144) Настоящим образом знает дело тот, кто не оставляет скорбной памяти о грехах своих и о праведном за них мучении в вечном огне, – прежде совершенного покаяния.

145) Одержимый грехами, Бога прогневающими и бесстыдно дерзающий простираться к познанию божественных вещей, или приводить (тайком пробираться и протесняться) к невещественной молитве, – да примет Апостольское запрещение. Такому не безопасно молиться с обнаженной и не покровенною головою. Таковая душа, скажем словом Апостола, «должна есть власть имети на главе Ангелпредстоящих ради» (1Кор. 11:10), облекшись стыдом и подобающим смиренномудрием.

146) Как больному глазами не принесет пользы (а вред), если он в самый полдень, при сильнейшем свете, напряженно станет смотреть на солнце, так уму страстному и нечистому, не принесет пользы напряжение или принаровление себя к страшной и преестественной молитве в духе и истине; напротив к негодованию на себя подвигнет он Божество.

147) Если пришедшего к алтарю с даром не приемлет Неимеющий ни в чем нужды и Нелицеприятный, пока он не примирится с скорбящим на него ближним (Мф. 5:23); то смотри, какое нужно охранение себя и какая рассудительность, чтоб принести благоприятный Богу фимиам на алтаре мысленном.

148) Не будь словолюбив, ни славолюбив; в противном случае явно будет, что уже не на хребте, а на лице твоём делают грешницы (Пс. 128:3). И

142)你可愿(妥善地)祷告?当你从今世迁徙时,要常在天上安居,不仅言语上如此,更要以天使般的德行与神圣的知识为凭。

143)若是你只在自己的行事遇到阻碍时(在善举无功时,在陷入罪愆的危险中时,在确已犯错时)才忆起审判者,忆起他是何等可畏与公正不阿,那么你尚未学会「**以敬畏事奉上主,又当战兢快乐**」(诗篇 2:11)。要知道,在心灵的慰藉与欢愉(饱足)之中,更当以敬畏和虔诚侍奉祂。

144)真正明了此道之人,乃是那些在彻底悔改之前,从未放弃对自身罪孽的悲痛记忆,以及对因罪孽而在永火中受公义刑罚的忧惧之人。

145)被罪孽缠绕、触怒上帝、却又无耻地试图探究神圣事物,或(偷偷摸摸地)闯入那无形祷告的领域——这样的人当受使徒的禁诫。对于他而言,以赤裸、未加遮盖的头来祈祷是不安全的。这样的灵魂,我们用使徒的话来说,「**应当在头上戴着权柄,为众天使的缘故**」(哥林多前书 11:10),穿上羞耻和合宜的谦卑。

146)就像患眼疾的人在正午时分,强光之下,若凝视太阳,非但无益,反受其害;同理,充满情欲与不洁的意念,若竭力或强行趋近那在灵与真理中可畏而超乎自然的祷告,亦无益处。相反,这只会使神圣之主对其修行感到不悦。

147)若那携供物至祭坛者,在尚未与其因己而悲伤之近人言归于好前(马太福音 5:23),不为那无所需求、不偏不倚者所接纳;那么,请看,为能在心之祭坛上献上蒙神悦纳的馨香,当需何等之自持与何等之明辨。

148)切莫贪恋言语,亦勿贪求名声;否则,将显明罪人所作的,已非在你背上,而是在你脸上

будешь ты посмешищем для них во время молитвы, влекомый и прельщаемый от них на безместные помыслы.

149) Внимание, ищущее молитвы, молитву обретет. За вниманием, не другое что лучшее следует, а молитва, о которой и надобно возыметь всякое попечение.

150) Как зрение лучше всех чувств, так молитва Божественнее всех добродетелей.

151) Похвала молитвы – не просто количество, но качество. Это показывают вшедшие «в церковь помолитися» (Лк. 18:10), и следующее слово: «выже молящиеся не лишше глаголите», и прочее (Мф. 6:7).

152) Пока внимаешь ты угождению тела и занят бываешь тем, что приятно для сей сени твоей, дотоле (знай, что) не узрел еще ты места молитвы, но далеко еще от тебя блаженный путь ее.

153) Когда стоя на молитве, будешь выше всякой другой радости; тогда (знай, что) истинно обрел ты молитву.

Глава 6. Исихия пресвитера Иерусалимского к Феодулу. Душеполезное и спасительное слово о трезвении, борьбе с помыслами и молитве

1) Трезвение есть духовное художество, которое, если постоянно и усердно проходить его, всеконечно с Божиею помощью, избавляет человека от страстных помыслов и слов и от худых дел; дарует тому, кто его проходит, твердое разумение Бога непостижимого, сколько сие достижимо, и сокровенно подает решение сокровенных божественных тайн; есть оно также исполнительница всякой заповеди Ветхого и Нового Завета, и подательница всякого блага будущего века. Само же оно есть собственно чистота сердца, которая по величию своему и своей добротности, или истиннее сказать, по нашему невниманию и нерадению, крайне редее ныне у монахов; между тем как Христос ублажает ее, говоря: «Блажен чистии сердцем: яко тии Бога узрят» (Мф. 5:8). – Будучи таковым оно и покупается дорогою ценою. –

(Псалм 128:3). Таким образом, будешь ты посмешищем для них во время молитвы, влекомый и прельщаемый от них на безместные помыслы.

149) Молитвы ищущий, молитву обретет. За вниманием, не другое что лучшее следует, а молитва, о которой и надобно возыметь всякое попечение.

150) Глаз есть главнейшее из чувств, молитва же Божественнее всех добродетелей.

151) Молитва — не столько количество, сколько качество. Это показывают те, кто «вошел в церковь, чтобы помолиться» (Лк. 18:10), и следующее слово: «вы, молящиеся, не больше говорите», и прочее (Мф. 6:7).

152) Когда ты полностью обращаешь внимание на угождение телу и занят бываешь тем, что приятно для этой сени твоей, доколе (знай, что) не узрел еще ты места молитвы, но далеко еще от тебя блаженный путь ее.

153) Когда ты стоишь на молитве, будешь выше всякой другой радости; тогда (знай, что) истинно обрел ты молитву.

Глава 6: Ефрем Сирийский старец Исихия о бдительности, борьбе с мыслями и молитве

1) Бдительность, это искусство духовное, которое, если постоянно и усердно проходить его, с помощью Божией, освобождает человека от страстных мыслей и слов и от плохих дел; дарует тому, кто его проходит, твердое понимание Бога непостижимого, насколько это достижимо, и тайно дает решение тайных божественных вещей; это также исполнители всех заповедей Ветхого и Нового Завета, и дарователи всех благ будущего века. Само же оно есть собственно чистота сердца, которая по величию своему и своей доброте, или истиннее сказать, по нашему невниманию и нерадению, крайне редее ныне у монахов; между тем как Христос благовосхищает ее, говоря: «Блаженны чистые сердцем: ибо они узрят Бога» (Мф. 5:8). — Поскольку таковы и приобретаются дорогой ценой. —

Трезвение, если оно постоянно пребывает в человеке, делается для него путеводительницей правой и богоугодной жизни. Ее есть плод и нахождение созерцания; она же научает нас право приводить в движение троичность души (т. е. три силы – мысленную, раздражительную и желательную), она твердо хранит чувства, и каждодневно в причастнике своем возвращает четыре главные добродетели (мудрость, мужество, воздержание и справедливость).

2) Великий законодатель Моисей, паче же Дух Святой, показывая, сколь сия добродетель непорочна, чиста, многосодержательна и высокотворна и научая нас, как должно начинать ее и совершать, говорит: «Внемли себе: да не будет слово тайно в сердце твоём беззакония» (Втор. 15:9), – тайным словом называя одно мысленное воображение какой-либо греховной, Богу ненавистной, вещи: что св. Отцы называют также прилогом, приводимым в сердце от диавола, за которым (прилогом), вслед за появлением его, тотчас последуют наши помыслы и страстно с ним разглагольствуют.

3) Трезвение есть путь всякой добродетели и заповеди Божией; оно называется также сердечным безмолвием и есть тоже, что хранение ума, дошедшего до совершенства немечтательности.

4) Не видит солнечного света родившийся слепым: так не видит блистаний богато нисходящей свыше благодати тот, кто не шествует в трезвении; не освободится он также от греховных, Богу ненавистных, дел, слов и помышлений, и во исходе своем не минует свободно (имеющих сретить его) князей тартара.

5) Внимание есть непрестанное от всякого помысла безмолвие сердца, в коем оно Христом Иисусом, Сыном Божиим и Богом, и Им одним всегда, непрерывно и непрестанно дышит, Его призывает, с Ним мужественно ополчается против врагов, и Ему, имеющему власть оставлять грехи, исповедует (свои прегрешения). Такая душа, часто в сокровенности объемлет чрез призывание Христа, Единого испытующего сердца, от людей же всех пытается всячески скрыть свою сладость и свой внутренний подвиг, чтоб враг лукавый как-нибудь скрытно не поблагопоспешествовал в ней греху, и не уничтожил прекрасного ее делания.

日增长四种主要美德（智慧、勇敢、节制与公义）。

2) Великий законодатель Моисей, паче же Дух Святой, показывая, сколь сия добродетель непорочна, чиста, многосодержательна и высокотворна и научая нас, как должно начинать ее и совершать, говорит: «Внемли себе: да не будет слово тайно в сердце твоём беззакония» (Втор. 15:9), – тайным словом называя одно мысленное воображение какой-либо греховной, Богу ненавистной, вещи: что св. Отцы называют также прилогом, приводимым в сердце от диавола, за которым (прилогом), вслед за появлением его, тотчас последуют наши помыслы и страстно с ним разглагольствуют.

3) Трезвение есть путь всякой добродетели и заповеди Божией; оно называется также сердечным безмолвием и есть тоже, что хранение ума, дошедшего до совершенства немечтательности.

4) Не видит солнечного света родившийся слепым: так не видит блистаний богато нисходящей свыше благодати тот, кто не шествует в трезвении; не освободится он также от греховных, Богу ненавистных, дел, слов и помышлений, и во исходе своем не минует свободно (имеющих сретить его) князей тартара.

5) Внимание есть непрестанное от всякого помысла безмолвие сердца, в коем оно Христом Иисусом, Сыном Божиим и Богом, и Им одним всегда, непрерывно и непрестанно дышит, Его призывает, с Ним мужественно ополчается против врагов, и Ему, имеющему власть оставлять грехи, исповедует (свои прегрешения). Такая душа, часто в сокровенности объемлет чрез призывание Христа, Единого испытующего сердца, от людей же всех пытается всячески скрыть свою сладость и свой внутренний подвиг, чтоб враг лукавый как-нибудь скрытно не поблагопоспешествовал в ней греху, и не уничтожил прекрасного ее делания.

6) Трезвение есть твердое водружение помысла (ума) и стояние его у двери сердца, так что он видит, как подходят (чуждые) помыслы, эти воры – окрадыватели, слышит, что говорят и что делают сии губители, и какой демоны начертывают и вознаграждают образ, пытаясь, увлекши чрез него в мечтания ум, обольстить его. Если будем люботрудно проходить такое действование (покорпим над ним), то оно, если хотим, очень разумно (основательно и внятно) покажет нам (откроет и растолкует) искусство мысленной брани (и доставит опытность в ней).

7) Сугубый страх, с одной стороны от оставлений Божиих, с другой от вразумительных искушений случайностями (жизни), обыкновенно рождает частость надзирательного внимания в уме человека, который старается заградить источник худых помыслов и дел. Для этого бывают оставления и посылаются нечаянные искушения от Бога, к исправлению жизни нашей, особенно когда кто вкусил сладость упокоения от добра сего (внимания и трезвения) и вознерадел. От частости сей рождается навык; от этого – естественная некая непрерывность (сплошность) трезвения; а от сего по свойству его мало по малу порождается видение брани, за которым последует терпеливая (притрудная) молитва ко Иисусу, сладостное без мечтаний умирение ума и (дивное) состояние, из Иисуса (из сочетания с Ним) составляющееся.

8) Мысль, стоящая и призывающая Христа на врагов и к Нему прибегающая, подобна зверю какому-нибудь, который, быв окружен множеством псов, мужественно стоит против них, укрывшись в некоем ограждении. Издали, провидя мысленно мысленные ковы невидимых врагов, она непрестанно против них молится миротворцу Иисусу, и чрез то пребывает неуязвленной ими.

9) Если ведаешь, и дано тебе завтра предстоять – и не только зриму быть, но и зреть (Пс. 5:4), то ты разумеешь о чем я говорю: если же нет, трезвенствуй и получишь.

10) Состав морей – множество вод; а состав и твердь трезвения, бодренности и углубленного безмолвия души, равно как бездна созерцаний дивных и неизреченных и разумного смирения, правоты и любви, есть (само же одно) крайнее трезвение и ко Иисусу Христу без помыслов молитва, и притом –

6)清醒,便是将意念(心智)牢牢安立,使其伫立于心门之外。如此,它便能看清那些(异己的)意念——这些是窃盗者——如何悄然靠近;能听见这些败坏者如何言语、如何行事;更能明察魔鬼如何勾勒并建造一个幻象,试图籍此将心智引入虚妄的梦境,从而诱惑它。倘若我们愿以爱慕劳苦之心,勤恳操练此等行动(并为此倾尽心力),那么,只要我们愿意,它将以极其明智(深刻而清晰)的方式,向我们揭示(并阐明)那无形争战的艺术(并赐予我们其中的经验)。

7) 双重的恐惧,一方面源于被上主弃绝,另一方面源于生活中因偶发事件而来的警示性诱惑,通常会在人的心智中催生出频繁的、警醒的关注。此人会努力堵塞邪恶意念与行为的源头。为了达到此目的,上主允许弃绝的发生,并赐予意料之外的诱惑,以修正我们的生活,尤其是当某人曾尝过这份善好(即关注与警醒)所带来的甜美安歇,却又变得怠惰之时。从这份频繁中生出口习惯;从习惯中生出某种自然的、不间断的警醒;而从警醒的特质中,渐渐生出对争战的洞察。此后,便是对耶稣的忍耐(艰辛)祷告,是无有幻象的甜美心境安宁,以及那份由耶稣(与祂结合)所构成的奇妙境地。

8) 那思想,伫立着并呼唤基督降临于敌人,且向祂寻求庇护,就像某种野兽,被众多猎犬包围,却勇敢地抵抗它们,藏身于某个围栏之中。它从远处,在心中预见到无形敌人的心机,便不住地向和平之君耶稣祈祷抵挡它们,因此得以毫发无伤。

9) 若你心有所知,并蒙允明日得以前瞻——不只受人瞻仰,更能亲眼洞见(诗篇 5:4),那么你必明白我所言何事;若否,则当警醒,你终将有所获。

10) 海洋由万千水流汇聚而成;而那组成灵魂的清醒、警醒与深沉静默的坚实基础,以及那浩瀚无垠的奇妙奥秘洞见与无法言喻的理性谦卑、正直和爱,这些(仅是其一)极致的清醒和无思虑地向耶稣基督的祈祷,并且是持续不断、昼夜不

сплошная, деннонощная, притрудная, без уныния и скучания (Лк. 18:1) .

11) «Не всяк глаголюй Ми: Господи, Господи, внидет,— говорит Господь,— в царствие небесное: но творяй волю Отца Моего» (Мф. 7:21) . Воля же Отца Его есть сия: «Любящих Господа, ненавидите злая» (Пс. 96:10) . Итак при молитве ко Иисусу Христу возненавидим и злые помыслы; и — воля Божия исполнена.

12) Владыка наш и Бог, воплотившись, предложил начертание всякой добродетели, в пример роду человеческому и в воззвание от древнего падения, живописав все добродетельное во плоти своей житие. В числе многих других показанных Им добрых примеров, Он, возшедши по крещении в пустыню, вступил там в мысленную брань с диаволом, приступившим к Нему, как простому человеку; и образом победы над ним, т. е., смирением, постом, молитвою и трезвением, кои держал Он, не имея в них нужды, как Бог и Бог богов, научил и нас неключимых рабов, как держать достолично брань против духов злобы.

13) То, сколько есть по моему способов (приемов) трезвения, могущих мало по малу очистить ум от страстных помыслов, се — я не поленюсь означить тебе не красною и не испещренною речью. Ибо я не считаю разумным, и в этом слове, как бывает в повествованиях о внешних войнах, набором речений закрывать полезное, особенно для людей простых. Ты же, чадо Тимофее, скажу тебе словом Апостола, внемли тому, что будешь читать (1Тим. 4:13) .

14) И так один способ трезвения есть — смотреть неопустительно за мечтанием, или за прилогом; ибо без мечтания сатана не может строить помыслов и представлять их уму к его прельщению ложными призраками.

15) Другой — иметь сердце глубоко всегда молчащее, и от всякого помысла безмолвствующее, и молиться.

16) Иной — призывать Господа Иисуса Христа на помощь — непрестанно, в смирении.

17) Иной еще — иметь в душе непрестанное памятование о смерти.

18) Все сии делания, возлюбленный, подобно привратникам, возбраняют вход худым

словам, не ленись, не灰心丧志, не倦怠厌烦的祈祷 (路加福音 18:1) 。

11) 「『不是所有称呼我『主啊, 主啊』的人都能进入天国,』主说,『唯有遵行我天父旨意的人才能进去』 (马太福音 7:21) 。祂天父的旨意便是:『爱上主的, 你们都当恨恶罪恶』 (诗篇 97:10) 。因此, 当我们向耶稣基督祷告时, 让我们也憎恶那邪恶的思虑; 如此, 神的旨意便得以成就。」

12) 我们的主和我们的神, 道成肉身, 为人类树立了所有美德的典范, 作为从古老堕落中唤醒的途径, 在他肉身的生活中生动地描绘了所有良善。在他所展示的诸多美善榜样中, 他受洗后升入旷野, 在那里与魔鬼展开了一场属灵的争战。魔鬼靠近他, 如同靠近一个普通人; 而他战胜魔鬼的方式, 即他所持守的谦卑、禁食、祷告和警醒——他本不需要这些, 因为他是神, 是万神之神——也教导了我们这些无用的仆人, 如何恰当地与那恶者争战。

13) 我以为, 有若干种清醒之法 (或曰: 操练), 能使心智渐渐摆脱情欲之思。对此, 我将不厌其烦地为你阐明, 不必用华丽或雕琢的言辞。因我并不认为, 如同对外邦战事的记述那般, 以辞藻堆砌来掩盖益处是明智之举, 尤其对那些淳朴之人而言。至于你, 提摩太, 我将用使徒的话语告诉你, 要留意你所阅读的 (提摩太前书 4:13) 。

14) 因此, 清醒警醒的其中一个方法, 便是持续不懈地留意幻想, 或留意引诱; 因为撒旦若没有幻想, 便无法构建思想, 也无法将它们呈现于心智, 以虚假的幻象迷惑心智。

15) 另一种, 是拥有一颗恒久深沉的静默之心, 对一切思虑皆持无言之态, 唯有祈祷。

16) 另一种方式是: 在谦卑中, 不间断地呼求主耶稣基督的帮助。

17) 再有一种, 便是在心灵深处持续不断地忆念死亡。

18) 所有这些操持, 我所挚爱的, 都如同守门的, 阻拦着恶念的进入; 至于那只当仰望天国 (意即

помышлениям; о том же, что должно лишь к небу взирать (занимать всегда ум созерцанием вещей небесных), ни во что вменяя землю (и все земное) – что также есть один из действенных способов трезвения, как и прочие, – об этом я, с помощью Бога, дающего слово, изложу обстоятельнее в другом месте.

19) Если отсечем причины страстей и займемся духовными созерцаниями на короткое лишь время, а не пребудем с терпением в сем чине жизни навсегда, это самое имея занятие, то легко опять возвращаемся к плотским страстям, никакого другого не получив от того (доброго начинания) плода, кроме совершенного омрачения ума и уклонения к вещественному.

20) Тому, кто подвизается внутри, в каждое мгновение надобно иметь следующие четыре (дела): смирение, крайнее внимание, противоречие (помыслам) и молитву. Смирение, чтобы, так как брань у него идет с соперниками гордыми демонами, всегда иметь в руке сердца помощь Христову, ибо Господь ненавидит гордых. Внимание, чтобы всегда держать сердце свое не имеющим никакого помысла, хотя бы он казался добрым. Противоречие, дабы, как только острозоркостью ума уразумеешь, кто пришел, тотчас с гневом воспротиворечить лукавому, как говорится: «и отвечаю поношающим мизлая» (Пс. 118:42), «Не Богу ли повинется душа моя?» (Пс. 61:1). – Молитву: дабы после противоречия тотчас из глубин сердца возопить ко Христу в воздыхании неизглаголанном. И тогда сам подвизающийся увидит, как покланяемым Именем Иисуса враг его с своим мечтанием разлится и разогнан будет, как прах ветром, или исчезнет, как дым.

21) Кто не имеет чистой от помыслов молитвы, тот не имеет оружия на брань, – молитвы, говорю, той, которая непрестанно действовалась бы во внутреннейших сокровенностях души, и призыванием Господа Иисуса Христа бичевала и опаляла врага, скрытно ратующего.

22) Надлежит тебе острым и напряженным взором ума смотреть внутрь, чтоб узнавать входящих. Как только узнаешь, тотчас противоречием сокрушай главу змия и вместе с тем с воздыханием вопий ко Христу. И получишь тогда опыт невидимого

恒常以心神默观天上的事), 而将地上万物 (以及一切属地之物) 视若无物——这亦是众警醒之法中, 一种极为有效的方式——关于此, 我将在他处, 蒙赐予言语之上主之助, 更加详尽地阐述。

19) 倘若我们仅在短时间内斩断情欲的根源, 并投身于属灵的默观, 而未能以恒忍之心, 将此生活秩序作为终生不渝的志业, 那么我们便会轻易地重蹈肉体情欲的覆辙, 除了心灵的彻底晦暗与倾向物质之外, 别无其他 (善始) 所得。

20) 那在内里争战的人, 在每一个瞬间都需保有以下四项操持: 谦卑、极致的专注、驳斥 (意念) 及祷告。

谦卑: 因为他所面对的争战是与骄傲的仇敌——恶魔进行的, 所以他心中需时刻握有基督的帮助, 因为主憎恶骄傲的人。

专注: 是为了让心始终不存任何意念, 即便它看似良善。

驳斥: 是为了让心智一旦敏锐地辨识出是谁来了, 便立刻带着愤怒驳斥那邪恶者, 如经上所说: 「我便回答那辱骂我的, 因为我倚靠你的言语」 (诗篇 118:42) 以及 「我的心默默无声, 专等候神」 (诗篇 61:1) 。

祷告: 是为了在驳斥之后, 立刻从心底深处以无法言喻的叹息呼求基督。

如此, 那争战的人便会亲眼看见, 借着可敬的耶稣之名, 他的仇敌及其妄想将如尘土被风吹散, 或如烟雾般消逝无踪。

21) 凡无思想纯洁之祷告者, 即无与邪战之兵器。我所言之祷告, 乃是在灵魂最深之隐秘处不住地运行, 并藉由呼唤主耶稣基督, 鞭撻并灼烧那暗中作祟之仇敌。

22) 你当以敏锐而专注的心眼向内察看, 好认出那些闯入之念。一旦你辨识出来, 立刻以驳斥击碎那蛇的头颅, 并同时以叹息呼求基督。那时你便会体验到无形的上主庇佑, 并清晰地看见 (如何保持) 心灵的正直。

божеского заступления, и прясно узришь правость сердца (как держать сердце в правоте).

23) Как держащий в руке зеркало и стоящий между другими многими, смотря в зеркало, видит и свое лице, каково оно, видит и других, смотрящихся в то же самое зеркало: так всецело приникший в сердце свое, видит в оном свое собственное состояние, видит и черные лица мысленных эфиопов.

24) Не может ум победить демонское мечтание сам токмо собою: да не дерзает на сие никогда. Ибо хитры (враги наши), и притворясь побежденными, не редко отынуды, чрез тщеславие, подшибают (борца). Против же призывания имени Иисусова и минуты постоять и злокозньствовать против тебя не стерпят.

25) Смотри, не впади в самомнение (и не понадейся на свои измышления) подобно древнему Израилю: иначе и ты предан будешь мысленным врагам. Ибо тот, избавлен будучи от египтян Богом всяческих, измыслил потом своего себе помощника – идола слиянного.

26) Под идолом же слиянным разумеи слабый наш разум, который, пока на духов злобы призывает Иисуса Христа, удобно отгоняет их и с искусным умением обращает в бегство невидимые, ратные силы врага, а коль скоро сам на себя одного безрассудно дерзнет понадеяться, то падет и разбивается, подобно так называемому, быстрокрылому (голубь, например, свернувшись, турманом падает вниз; если не успеет он развернуться, то ударяется о землю со всего лета и разбивается до смерти). «На Господа, – говорит, – упова сердце мое, и поможе ми, и процвете плоть моя» (Пс. 27:7); и кто, кроме Господа, «**встанет ми на лукавную**» или кто **спредстанет ми на делающая беззаконие**» (Пс. 93:16) – бесчисленные помыслы? На себя же, а не на Бога, надеющийся падет падением изумительнейшим.

27) Вот образ и чин сердечного безмолвия: если хочешь вести борьбу (успешно и как следует), то маленькое животное, паук, да будет тебе в этом примером. Тот хватает и умерщвляет малых мух, а ты, если так же, как он (сидит в своей паутинной норе), притрудно безмолвствуешь в своей душе, не переставай всегда избивать младенцев Вавилонских, – за каковое избиение ублажает тебя чрез Давида

23)如同手持明镜之人，立于众人之间，凝视镜面，既观自己面容之真貌，亦见他人映照其上；同理，那全心俯察己心者，亦于其中洞见自身之实况，并识得意念中埃塞俄比亚人之黝黑面容。

24)心智无法仅凭自身战胜魔鬼的幻想；切莫尝试如此。因为我们的仇敌狡猾，他们常伪装战败，却又时常从他处，通过虚荣，暗中绊倒那争战之人。然而，面对耶稣圣名的呼唤，他们甚至连片刻都无法忍受，无法继续作恶与诡计。

25)「切莫陷入自负，（也不要倚赖你自己的构思，）如同古时的以色列人一般：否则，你也将被交付给意念的仇敌。因为那曾蒙万有之主从埃及人手中拯救的民族，后来却为自己构思了一个帮手——那铸造的偶像。」

26)至于那熔铸的偶像，请你理解为我们软弱的心智。当它呼求耶稣基督对抗邪恶的灵时，便能轻易地驱逐它们，并以巧妙的技艺将那看不见的、敌人的战阵之力击溃。然而，一旦它愚昧地胆敢独自依靠自己，便会跌倒破碎，如同那所谓的「**迅捷之鸟**」（例如，盘旋而下的鸽子，若来不及展开翅膀，便会以全部的冲力撞向地面，直至粉身碎骨）。

经上说：「我心倚赖上主，他就帮助我。我心中欢乐，我的肉身也必欢欣。」（诗篇 27:7）。除了主，谁能「**为我起来攻击作恶的？谁能为我站立攻击作不义的呢？**」（诗篇 93:16）——那些数不清的思虑呢？那些依靠自己而非依靠上帝的人，必将跌倒，其跌倒之状令人惊骇不已。

27)以下是心之静默的形象与规仪：若你渴望（成功且得体地）投入争战，那小小的生灵——蜘蛛——便可为你作此表率。它捕获并杀死小飞虫，而你若像它一般（安坐于蛛网之穴），在魂中辛劳地静默，就当永不停止击杀巴比伦的婴孩——圣灵为此击杀之事，借着大卫称颂你（诗篇 137:9）。若你未有此境，那么你的心智尚未如其所应般得享静默。

Дух Святой (Пс. 136:9) . Если же нет у тебя сего, то ты не убедомолвился еще умом, как следует.

28) Как невозможно красному морю явиться на тверди небесной среди звезд, и как нельзя человеку, ходящему по земле, не дышать здешним воздухом: так не возможно нам очистить сердце свое от страстных помышлений, и изгнать из него мысленных врагов, без частого призывания имени Иисус-Христово.

29) Если со смиренным мудрованием, памятью о смерти, самоукорением, противоречием (помыслам) и призыванием Иисуса Христа всегда пребываешь ты в сердце своем, и с сими орудиями трезвенно проходишь каждый день мысленный путь, – тесный, но радостотворный и сладостный, то увидишь во святые созерцания Святых и просвещен будешь ведением глубоких таин от Христа, «в Немже суть вся сокровища премудрости и разума сокровенна» (Кол. 2:3) , и «в Коем живет всяко исполнение Божества телеснее» (Кол. 2:9) . Ибо при Иисусе возчувствуешь ты, что в душу твою низшел Дух Святой, Коим ум человека просвещается откровенным лицом зреть (славу Господню) (2Кор. 3:12) .”Никтоже, – говорит Апостол, – может рещи Господа Иисуса, точию Духом Святым» (1Кор. 12:3) , который таинственно удостоверяет ищущего Его (в истине о нем).

30) Любящим научение надо знать и следующее, – что злобные демоны, завидуя нам, по причине великой от брани пользы, умудрения и к Богу восхождения, часто скрывают от нас и утишают эту мысленную брань (имея при сем в намерении и то), чтоб когда мы, забыв об опасностях нападения с их стороны, обеззаботимся, внезапно похитить ум наш (в мечтания), и опять сделать нас не внимающими сердцу нерадивцами. Ибо у них одна цель, забота и подвиг – не давать сердцу нашему пребывать внимательным к себе, зная, какое богатство собирается чрез это в душе. – Но мы тогда-то паче (во время затишья брани) воспростремся с памятованием Господа нашего Иисуса Христа в духовные созерцания, – и брань опять найдет на ум. Только будем делать все с совета, скажу так, самого Господа, и со смирением великим.

31) Пребывая в общежитии, мы должны, с самоохотным изволением и сердцем готовым, отсекасть всякую волю свою пред настоятелем; и с Божиею помощью сделаемся неким образом

28)正如红海绝不能出现在天上繁星之间，正如行走于大地之人无法不呼吸这里的空气：我们同样不可能不常常呼求耶稣基督之名，而能洁净己心，摆脱情欲的意念，并从心中驱逐那些无形的仇敌。

29) 若你以谦卑的智慧、对死亡的记忆、自我谴责、对思虑的反驳，并恒常地在心中呼唤耶稣基督，以这些为工具，警醒地度过思想的每一天——这条道路虽窄，却充满喜乐与甘甜，你将进入圣者的神圣默观，并被基督的智慧之光照亮，领受深邃的奥秘，在祂里面，「一切智慧和知识的宝藏都隐藏着」（歌罗西书 2:3），且「神本性一切的丰盛，都有形有体地居住在祂里面」（歌罗西书 2:9）。因为在耶稣身边，你将感受到圣灵已降临你的灵魂，借着祂，人的心智得以被启示的面容照亮，得以瞻仰（主的荣耀）（哥林多后书 3:12）。「没有人，——使徒说，——若非被圣灵感动，能称耶稣为主」（哥林多前书 12:3），圣灵奥秘地确证那寻求祂的人（关于祂的真理）。

30) 热爱学习的人也当明白此理——那些恶毒的邪魔，因着争战所带来的巨大益处、智慧的增长以及我们向着神的攀升，而对我们心生嫉妒，它们常常向我们隐藏并平息这心意的争战（其目的在于），当我们将它们的攻击危险抛诸脑后，变得松懈大意时，它们便会突然掳掠我们的 minds（陷入幻象），使我们再次成为对自己的心不加留意的怠惰之人。因为它们只有一个目标、一个关切、一个努力——就是不让我们的心保持对自身的警醒，它们深知借此灵魂能积聚何等丰厚的财富。——然而，正是在这争战平息之时，我们更当借着对我们主耶稣基督的纪念，投身于属灵的默观之中——争战便会再次临到心思。但愿我们所行的一切，都如我所言，是出于主自己的指引，并怀着极大的谦卑。

31) 当我们身处修道团体之中，必须以甘愿的心和预备好的意，在院长面前舍弃我们的一切私意；如此，藉由神圣的帮助，我们将在某种程度

самопокорливыми и как бы безвольными. При этом всячески надлежит нам ухитряться, чтобы не возмущаться раздражительностью и не допускать неразумных и неестественных движений гнева, потому что иначе в час брани духовной мы будем оказываться бездерзновенными (лишенными мужества). Ибо воля наша, если сами самоохотно не отсекаем ея, обыкновенно раздражается на тех, которые все покушаются отсекать ее принудительно (без нашего хотения); а из-за сего подвигнутый гнев, как злой разбойник, губит умение вести брань, которое с большим трудом едва можно было стяжать. Гнев естественно бывает разрушителен. Если он подвигнется против бесовских помыслов, то их расстраивает и истребляет; а если воскипит против людей, то и в этом случае истребляет, но наши благие помышления. Таким образом, гнев, как очевидно, является разрушительным для всякого рода помыслов, – худых ли то или, если случится, и правых. Он дарован нам от Бога, как оружие и лук, и бывает таковым, если не уклоняется от назначения своего. Если же начнет действовать не сообразно с ним, то бывает разрушителем. Видал я, что и пес, в иной раз смело бросающийся на волков, терзает овец.

32) Так надлежит бегать дерзости (безосторожной вольности в обращении с другими), как яда аспидова, и уклоняться от частых бесед, как от порождений ехидниных; потому что они весьма скоро могут привести в совершенное забвение о внутренней брани, и низвести душу долу с обрадывающей высоты, доставляемой чистотою сердца. Проклятия достойное забвение, как вода огню, противится вниманию, и сильным супостатом ему бывает каждодневно. От забвения приходим в беспечность, от беспечности – к небрежению (о порядках духовной жизни), скучанию (в них), и к пожеланиям безместным; и таким образом опять возвращаемся вспять, как «пес на свою блевотину» (2Пет. 2:22). Будем же бегать вольности, как яда смертоносного; а злое стяжание забвения, с тем что от него происходит, будем врачевать крайне строгим хранением ума, и непрестанным призыванием Господа нашего Иисуса Христа; ибо без Него не можем мы «творить ничего» (Ин. 15:5).

33) Не в обычае дружить с змием, нельзя (безнаказанно) носить его в недрах своих: так не возможно ласкать всячески тело, и любить его, и

стать ему подобным, и как бы безвольным. При этом всячески надлежит нам ухитряться, чтобы не возмущаться раздражительностью и не допускать неразумных и неестественных движений гнева, потому что иначе в час брани духовной мы будем оказываться бездерзновенными (лишенными мужества). Ибо воля наша, если сами самоохотно не отсекаем ея, обыкновенно раздражается на тех, которые все покушаются отсекать ее принудительно (без нашего хотения); а из-за сего подвигнутый гнев, как злой разбойник, губит умение вести брань, которое с большим трудом едва можно было стяжать. Гнев естественно бывает разрушителен. Если он подвигнется против бесовских помыслов, то их расстраивает и истребляет; а если воскипит против людей, то и в этом случае истребляет, но наши благие помышления. Таким образом, гнев, как очевидно, является разрушительным для всякого рода помыслов, – худых ли то или, если случится, и правых. Он дарован нам от Бога, как оружие и лук, и бывает таковым, если не уклоняется от назначения своего. Если же начнет действовать не сообразно с ним, то бывает разрушителем. Видал я, что и пес, в иной раз смело бросающийся на волков, терзает овец.

Гнев по своей природе является разрушительным. Если он возбудится против бесовских помыслов, то их расстраивает и истребляет; а если возбудится против людей, то и в этом случае истребляет, но наши благие помышления. Таким образом, гнев, как очевидно, является разрушительным для всякого рода помыслов, – худых ли то или, если случится, и правых. Он дарован нам от Бога, как оружие и лук, и бывает таковым, если не уклоняется от назначения своего. Если же начнет действовать не сообразно с ним, то бывает разрушителем. Видал я, что и пес, в иной раз смело бросающийся на волков, терзает овец.

32) Мы должны избегать дерзости (с неосторожной свободой в обращении с другими), как яда аспидов; и избегать частых бесед, как порождений ехидны; потому что они очень скоро могут привести к совершенному забвению о внутренней борьбе, и опустить душу с радостной высоты, доставляемой чистотой сердца. Проклятое забвение, как вода огню, противостоит вниманию, и сильным супостатом ему бывает ежедневно. От забвения приходим к беспечности, от беспечности – к небрежению (в духовной жизни), скуке (в ней), и к пожеланиям безместным; и таким образом опять возвращаемся вспять, как «пес на свою блевотину» (2Пет. 2:22). Будем же избегать свободы, как яда смертоносного; а злое стяжание забвения, с тем что от него происходит, будем лечить крайне строгим хранением ума, и непрестанным призыванием Господа нашего Иисуса Христа; ибо без Него не можем мы «творить ничего» (Ин. 15:5).

33) Дружить со змеем, нельзя (безнаказанно) носить его в недрах своих: так не возможно ласкать всячески тело, и любить его, и

угождать ему, кроме доставления необходимо потребного; – а вместе с тем пещись и о добродетели небесной. Ибо тот (змий) по естеству своему не удержится, чтоб не уязвить пригревшего, а это (тело), – чтоб не осквернить угождающего ему движениями похотной сласти. Когда тело в чем-либо погрешит, бичами бить его надобно нещадно до ран, как беглого раба, исполненного вином, да ведает, что есть над ним господин (ум), готовый наказать его, и да не ищет упивства (похотью), будто вином в корчемнице, да не ведает и госпожи своей (души) нетленной эта раба тленная, прах и персть. До самого исхода своего не доверяй плоти своей. Хотение плоти, говорит Апостол, «вражда на Бога: закону бо Божию непокоряется» (Рим. 8:7); также: «плоть... похотствует на дух» (Гал. 5:17); и: «живущие поплоти Богу угодили не могут. Вы же несте во плоти, но в душе» (Рим. 8:8, 9).

34) Дело благоразумия есть всегда подвигать раздражительную силу нашу к схваткам в внутренней брани, и к самоукорению; мудрости – мысленную силу нашу напрягать к трезвению строгому и непрерывному, и к духовному созерцанию; справедливости – пожелательную силу направлять к добродетели и к Богу; мужества – править и владеть пятью чувствами, чтоб они не оскверняли ни внутреннего нашего человека, или сердца, ни внешнего, или тела.

35) «На Израили велелепота его, – на уме, зрящем красоту славы самого Бога, сколько это возможно, – и сила Его на облаках» (Пс. 67:35), на душах светозрачных, во утрии вперяющих взор свой в Сидящего одесную Отца, Который осиявая их, подобно тому, как солнце озаряет лучами своими чистые облака, являет их достолюбезнейшими.

36) «Согрешаяй един погубит благостыню многу», говорит Божественное Писание (Еккл. 9:18); и ум согрешая погубляет то, о чем написано в предыдущей главе, – эти пренебесные брашна и пития.

37) Не сильнее мы Сампсона, не премудрее Соломона, не сведущее Давида божественного, не паче Петра верховного любим мы Бога. Да не надеемся же на самих себя; ибо Писание говорит, что надеющийся на себя самого падет падением ужасным (Притч. 11:28).

— одновременно又要兼顾天上的美德, 此乃不可能之事。因为那蛇, 出于其本性, 必不忍住不噬咬那温暖它之人; 而这肉体, 亦必不忍住不以情欲之乐の冲动玷污那取悦它之人。

当肉体在某事上犯错时, 就当毫不留情地用鞭子抽打它, 直至伤痕累累, 如同一个喝醉了的逃跑奴隶。如此, 它便会明白, 有主宰(即心智)在它之上, 随时准备惩罚它; 它便不会再如同在酒馆里寻觅美酒般寻觅沉醉(情欲), 这朽坏的奴隶也不会再不认识它那不朽的女主人(即灵魂), 它不过是尘土和灰烬。

直到你生命结束的那一刻, 都不要信任你的肉体。使徒说, 肉体的意愿是「与神为仇, 因为不服神的律法」(罗马书 8:7); 又说, 「情欲和圣灵相争」(加拉太书 5:17); 以及, 「属肉体的人不能得神的喜欢。你们却不在肉体里, 乃在圣灵里」(罗马书 8:8, 9)。

34) 智慧的功课在于时时激发我们性情中易怒的方面, 使其投入内在的争战并勇于自责; 明智的功课在于将我们思想的力量专注于严谨不懈的警醒与属灵的默观; 公义的功课在于引导我们意愿的力量趋向美德与上帝; 勇气的功课在于掌管并驾驭我们的五种感官, 使它们既不玷污我们内在的人, 即我们的心, 也不玷污我们外在的人, 即我们的身体。

35) 「在以色列有他威荣, ——就是那能看见上帝荣耀之美的悟性, 它所能领会的, ——他的能力在穹苍」(诗 67:35), 在那些光华夺目的灵魂之上, 它们在清晨凝视着那坐在父右边的圣者, 他照耀着它们, 如同太阳以其光芒照亮洁净的云彩, 使它们显得无比可爱。

36) 「一个罪人能败坏许多美善」, 神圣的《圣经》如此说(传道书 9:18); 而犯罪的理智则败坏了前一章所记载的, 那诸般天上食粮与饮品。

37) 我们不比参孙更强壮, 不比所罗门更智慧, 不比神圣的大卫更博学, 我们爱上帝也不胜过至高无上的彼得。因此, 愿我们不要依靠自己; 因为《圣经》说, 那依靠自己的人, 必跌入可怕的深渊(箴言 11:28)。

38) Научимся от Христа смиренномудрию, от Давида смирению, от Петра – плачу о случающихся падениях: но не отчаянию подобно Сампсону, Иуде и вельми премудрому Соломону.

39) «Диавол, яко лев рыкая, ходит», со своими полчищами, «иский кого поглотити» (1Пет. 5:8). Да не пресекаются же у нас никогда – сердечное внимание, трезвение, прекословие помыслам и молитва ко Христу Иисусу, Богу нашему. Ибо лучшей помощи, кроме Иисусовой, не найти тебе во всю жизнь твою; потому что только Он Один Господь, яко Бог, знает демонские ковы, обходы и лукавства.

41) Как дождь чем в большем количестве ниспадает на землю, тем более умягчает ее: так и землю сердца нашего радует и веселит святое имя Христово, нами возглашаемое, чем чаще оно призывается.

42) Неопытным хорошо знать и то, что мы, дебелые и к земле поникшие и телом и мудрованием, врагов своих, бестелесных и невидимых, зложелательных и мудрых на озлобления, скорых и легких, и искусившихся в брани во все века от Адама доньше, не другим каким способом имеем возможность победить, как только непрестанным трезвением ума и призыванием Иисуса Христа, Бога и Творца нашего. Для неопытных молитва Иисус-Христова да будет и руководством к испытанию и познанию добра; для опытных же самый хороший способ и наставник в добре есть деяние (практика), испытание делом, и покой (что дает не лживый покой духу, то хорошо, как бы оно ни было тяжело).

43) Как дитя малое, и стало быть незлобивое, видя, как иной выделяет какие-нибудь фантазии и находя то приятным, по незлобию своему, последует за этим дивотворцем, так и душа наша, будучи проста и блага, – ибо такую создана от благого Владыки своего, – находя приятными представившиеся в воображении прилоги диавола, и обольщаясь ими, подбегает, будто к доброму, к тому, что худо, и смешивает свои помыслы с тем, что внес в воображение демонский прилог, будет ли то лице красивой женщины, или другое что заповедями Христовыми совершенно запрещенное; затем, дошедши до вожделения, она замышляет уже как бы ухитриться и в дело привести то, что внушила представившаяся красота; а наконец сложившись с помыслом тем (внутри согласившись и склонившись на грех), она уже и в дело посредством тела,

38) 让我们向基督学习谦卑的智慧，向大卫学习谦逊，向彼得学习为跌倒而哀哭：但不要像参孙、犹大和那极其聪明的所罗门那样绝望。

39) 「魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，」与他的爪牙一同，「寻找可吞吃的人」（彼得前书 5:8）。因此，我们心中的警醒、清醒、对意念的反驳以及向我们的神耶稣基督的祷告，愿永不中断。因为在你一生中，除了耶稣的帮助，你再也找不到更好的了；因为唯有他，作为神，独独知晓魔鬼的诡计、迂回和狡诈。

41) 正如雨水降落大地，愈是丰沛，愈是使其柔软；同样，我们心田的土地，因着我们愈发频繁地呼唤基督的圣名，便愈是欢欣与喜乐。

42) 初学者们应当清楚地知晓，我们这些粗鄙、身心皆俯向尘土之人，唯有持续不断地警醒心神并呼求我们的神与造物主耶稣基督，方能战胜我们的敌人——那些无形无质、心怀恶意、在邪恶上狡猾、迅捷轻盈、并自亚当至今历经世代争战的老练者。对于初学者而言，耶稣基督祷文应是他们检验和认识良善的指引；而对经验丰富者来说，最佳的善行方式与导师乃是实践（即付诸行动）、亲身检验以及内心的宁静（凡能赐予灵魂真实安宁的，无论多么艰难，皆为善事）。

43) 正如一个纯真无邪的稚童，看见他人施展奇妙幻象，并因其纯善之心而觉得欢喜，便跟随这创造奇迹之人；同样，我们的灵魂，本是纯朴良善的——因其由良善的圣主所造——却将魔鬼呈现在想象中的诱惑视作愉悦，并受其迷惑，如同奔向美好般，投向那邪恶之事，将自己的意念与魔鬼诱惑带入想象中的事物混淆，无论那是美丽的女子面容，抑或基督诫命全然禁止的其他事物。随后，一旦达到贪欲之境，灵魂便开始筹谋如何巧施计谋，将那由呈现出的美色所煽动之事付诸行动。最终，与那意念合谋（内心同意并倾向于罪恶）之后，它便借助身体，将脑海中构想（已形成并成熟）的邪恶付诸实践，以至于自我定罪。

приводит вообразившееся ей (сформировавшееся и созревшее) в мысли беззаконие, на осуждение себе.

44) Такова хитрость лукавого, и такими-то стрелами, уязвляет он, и своим ядом исполняет всякую душу. Посему не безопасно, прежде приобретения умом большой опытности в брани, попускать помыслам входить в сердце наше, – особенно в начале, когда душа наша еще сочувствует демонским прилогам, соуслаждается ими и охотно устремляется в след их; но должно, как только они будут сознаны, тотчас, в самый момент нахождения их и приражения, отсекают их. Когда же ум, долгое время пребывая в сем дивном делании, вышколится, все разузнает, и навык приобретет в ведении брани, так что и верно будет распознавать их, и, как говорит Пророк будет в состоянии легко ловить «**лисы малые**» (Песн. 2:15) : тогда можно впускать их, с знанием дела и обличать.

45) Как невозможно по одному каналу вместе проходить огню и воде: так невозможно греху войти в сердце, если не постучится прежде в дверь его воображением лукавого прилога.

46) Первое есть прилог; второе – сцепление, т. е. смешение наших помыслов и помыслов лукавых демонов; третье – сосложение, когда оба помысла сговорятся на зло и порешат между собою, как ему быть; четвертое же есть чувственное деяние, т. е., грех. И так, если ум трезвенствуя внимает себе, и посредством прекословия и призывания Господа Иисуса прогоняет прилог с самого его нахождения; то ничего из того, что обычно следует за ним, уже не бывает. Ибо лукавый, будучи умом бестелесным, не иначе может прельщать души, как чрез внесение в их воображение помыслов. И о прилоге Давид говорит: «**Воутрия избивах вся грешные земли**» (Пс. 100:8) ; великий же Моисей говорит о сосложении: «**ида не смесишися с ними**» (Исх. 23:32) .

47) Ум с умом сплетается в борьбе, – ум демонский с нашим. Потому каждую минуту нужно из глубины души взывать ко Христу, да отженет ум демонский, знамения же и славу победы да дарует нам, яко человеколюбец.

48) Образцом сердечного безмолвия да будет тебе держащий в руках зеркало и смотрящий в него со вне; и тогда ты увидишь, как в сердце твоём будет мысленно написываться и злое и доброе.

44) 此乃那恶者之狡计，他以如是之箭矢刺伤，并以其毒液充满每个灵魂。因此，在心智于争战中获得深厚经验之前，容许思想进入我们的心，是不安全的——尤其是在开始之时，那时我们的灵魂仍与魔鬼的诱惑共鸣，与它们同乐，并乐意追随它们；反之，一旦它们被察觉，便应即刻，在其显现与侵袭的当下，将其斩断。然而，当心智长久地停留于此奇妙的修行中，得以训练有素，洞悉一切，并在争战的知识上获得习练，从而能够准确地辨识它们，并如先知所言，能够轻而易举地捕捉「**小狐狸**」（雅歌 2:15）：届时便可让它们进入，以知悉的姿态予以驳斥。

45) 正如火与水无法同时通过一个渠道：罪恶也无法进入人心，除非那邪恶的引诱首先以幻象叩响它的大门。

46) 首先是袭扰；其次是缠结，即我们意念与邪恶邪魔意念的混淆；第三是苟合，此时两种意念合谋作恶，并彼此决定如何行事；第四则是感官上的行动，即罪。因此，如果心智保持清醒，警惕自身，并藉由驳斥与呼求主耶稣，在袭扰刚一出现时就将其驱逐，那么通常随之而来的任何事物都不会发生。因为那恶者，作为无形的灵体，唯有通过将意念植入灵魂的想象中，才能诱惑它们。关于袭扰，大卫说：「**我早晨要剪除地上一切的恶人**」（诗篇 101:8）；而伟大的摩西则论及苟合说：「**不可与他们立约**」（出埃及记 23:32）。

47) 心与心在争斗中交织——那恶魔的心与我们的。因此，每一刻都必须从灵魂深处呼求基督，愿他驱逐那恶魔的心，并以他爱世人的慈悲，赐予我们胜利的印记与荣光。

48) 请以手持明镜、观照其外者为心寂之楷模；如此，你便能洞察善恶如何在你的心中思想性地刻画。

49) Блюди присно, чтобы никогда никакого помысла не иметь в сердце своем, ни бессловесного, ни благословного, дабы таким образом удобно было тебе узнавать иноплеменников, т. е., первородных сынов Египетских.

50) Сколь блага, приятна, светла, сладостна, вседобротна, яснозрачна и прекрасна добродетель трезвения, Тобою, Христе Боже, благоуправляемая и человеческим умом с великим смирением бодренно проходима! – Ибо она до моря и глубины созерцаний простирает ветви свои, и до рек сладостных Божественных таин – отрасли свои, напаяет (орошает и освежает) ум, с давнего времени палимый нечестием от сланости лукавых помыслов бесовских и неистового мудрования плоти, в коем смерть.

51) Трезвение подобно лестнице Иакова, да (верху) которой возседит Бог, и по которой ходят Ангелы. Он исторгает из нас всякое зло, отсекает многословие, злословие, оклеветание, и весь список чувственных пороков не допуская, чтоб из-за них хотя на короткое время умалялась или прекращалась собственная его сладость.

52) Его-то, братия мои, будем проходить всеусердно. Но, чистою во Христе Иисусе мыслию паря в видениях его, будем поддерживать и зрение своих прегрешений и прежней жизни, чтобы памятью грехов своих будучи сокрушаемы, имели мы в мысленной брани неотступную помощь Иисуса Христа Бога нашего. Ибо коль скоро, за гордость, или тщеславие, или самолюбие, лишимся мы помощи Иисусовой, то лишимся вместе с тем и чистоты сердечной, посредством которой познается человеком Бог, так как по обетованию (Мф. 5:8), первая есть причина второго (чистота сердца – Боговедения).

53) Ум, не нерадящий о своем сокровенном делании, вместе с другими благами, от непрестанного хранения сего делания происходящими, обретет и то, что пять чувств телесных не будут у него споспешниками искушений греховных, приходящих со вне. Внимая всецело своей добродетели – трезвению и добрыми всегда желая услаждаться помышлениями, не попускает он пяти чувствам окрадывать себя, чрез вход к себе путем их вещественных и суетных помыслов; но зная, какие случаются чрез них (чувства) обольщения сильным напряжением обуздывает их изнутри.

49) 请时常警醒，务必不要让任何念头，无论是无言的还是言的，进入你的心。如此，你便能轻易辨识出那些异邦人，也就是埃及的长子们。

50) 那节制的美德，是何等的良善、宜人、光明、甘甜、全善、明晰、与绝美啊！它由祢，基督上帝，所恩慈引导，并由人类的心灵以极大的谦卑与警醒所践行。——因它将自己的枝条伸展至深邃的默观之海，又将自己的嫩枝延绵至神圣奥秘的甘美河流，滋润（灌溉并 освежает）那久被恶念之盐分与肉体狂妄思虑所灼伤的心灵——这狂妄之中，死亡潜伏。

51) 「警醒」如同雅各的天梯，梯顶之上，上帝安坐，天使往来。它将我们内心一切的邪恶连根拔除，截断长舌、恶语、诽谤，以及所有感官的罪愆，不容许它们哪怕片刻地削弱或终止其自身固有的甜美。

52) 我的弟兄们，愿我们都全心全意地去行这事。然而，当我们思绪在基督耶稣里以纯洁之心翱翔于他的异象之中时，也要同时审视我们自身的罪过和过往的生命，以便我们能因罪的记忆而破碎，从而在心神的争战中获得我主耶稣基督不离不弃的帮助。因为，一旦我们因骄傲、虚荣或自爱而失去耶稣的帮助，我们也将随之失去心灵的纯洁。而心灵的纯洁正是人借以认识上帝的途径，正如那应许所示（马太福音 5:8），前者是后者（心灵的纯洁——认识上帝）的原因。

53) 心智若不懈于其隐秘之功，则将伴随因持续持守此功所生的其他恩福，寻获此一益处：其五官将不再助长由外而来的罪恶诱惑。它全然专注于自身的德行——那份警醒，并且恒常乐于沉浸在善念之中，不容五官借由它们，让物质与虚妄的思绪侵入自身而盗取其纯净。它深知通过这些感官所发生的种种迷惑，故以强大的内在力量将其驾驭。

54) Пребывай во внимании ума, и не будешь претружден искушениями. Удаляясь же оттуда, терпи, что найдет.

55) Как для потерявших аппетит и чувствующих отвращение к пище, полезна горькая полынь: так для злонравных полезны злоключения.

56) Если не хочешь злострадать, не хоти и зло делать: потому что то первое неотступно следует за этим последним. Что кто сеет, то пожнет. Так, когда мы добровольно сея злое, против воли пожинаем (скорбное), то должны дивиться в сем правосудию Божию.

57) Ослепляется ум тремя следующими страстями, – сребролюбием, говорю, тщеславием и сластолюбием.

58) Ведение и вера, совоспитанники естества нашего, не от другого чего, как от них ослабели (стали тощи).

59) Ярость и гнев, брани и убийства, и весь каталог прочих страстей, чрез них сделались крайне сильными в людях.

60) Не знающий истины, не может и веровать истинно; потому что знание естественно предшествует вере. – Что сказано в Писании, сказано не для того, что бы мы знали только, но чтобы делали то.

61) Начнем же с делания. Таким образом, постепенно преуспевая, найдем, что упование на Бога, твердая вера, внутреннее ведение, избавление от искушений, благодатные дарования, сердечное исповедание, обильные слезы доставляются верующим молитвою, и не только это, но и терпение находящихся прискорбностей, и искреннее прощение ближнему, и разумение духовного закона, и обретение правды Божией, и Духа Святого наитие, и духовных сокровищ подавание, и все, что обещавал Бог верующим и здесь и в будущем веке. Проще сказать, – невозможно душе явиться сущему по образу Божию, как благодатию Божиею чрез веру, когда человек (с своей стороны), умом и сердцем пребывает в глубоком смирении и в нерассеянной молитве.

62) Великое, во истину, благо из опыта прияли мы, – то, чтоб непрестанно призывать Господа Иисуса на

54)持守心智的警醒，你便不会受试探所困。若你偏离了警醒，那临到你的一切，你都要忍受。

55)正如同苦涩的艾草对那些食欲不振、对食物感到厌恶之人有益一般；灾祸对邪恶之人也是有益的。

56)若不愿受苦，便莫作恶；因前者必随后者而至。人种何物，必收何物。故当我们甘愿播撒罪恶，却违心地收割（悲苦）时，当在此中景仰上帝的公义。

57)心思被三种情欲蒙蔽——我说的是：贪财、虚荣和贪图享乐。

58)洞见与信心，这两者与我们的天性一同成长，然而，正是因它们自身之故，才变得衰弱（日渐枯槁）。

59)怒火与忿恨，争斗与杀戮，以及一切邪情的清单，都藉着它们在人心变得极其强大。

60)不识真理之人，亦无法真信；因知识自然先于信仰。——经文所言，并非只为我们知晓，更是为使我们行之。

61)让我们开始实践吧。如此这般，循序渐进地精进，我们将发现，对上帝的盼望，坚固的信心，内在的明悟，从诱惑中得蒙解救，恩典的赐予，内心的忏悔，丰沛的泪水，这一切都是藉由祷告赐予信徒的；不仅如此，还有面对苦难的忍耐，真诚地宽恕近人，对属灵律法的理解，对上帝公义的寻得，圣灵的降临，属灵宝藏的赐予，以及上帝在此世和来世所应许信徒的一切。简而言之，灵魂若非藉着上帝的恩典和信心，当人（从自身而言）心智与心灵深沉谦卑并专心祷告时，便不可能显现出其乃按上帝形象所造的本质。

62)我们从经验中获得了一项真正伟大的恩典——那就是，若有人渴望洁净自己的心，就当恒

совершенства братьев, человек естественно станет считать себя землею и пеплом, и даже не человеком, а псом неким, потому что от всех на земле сущих разумных тварей, во всем отстает, и всех их скуднее и нищетнее.

65) Уста Христовы, столп церкви, великий отец наш Василий говорит: чтоб ни согрешать и на другой день не впадать в те же опять проступки, для сего весьма полезно по окончании дня подвергать суду совести себя самих и все свое, чтоб видеть; в чем мы проступились и в чем поступили правильно. Так поступал и Иов, как в отношении к себе самому, так и в отношении к детям своим. Эта каждодневная отчетность просвещает и научает действовать достоподобно я в каждый час.

66) Другой опять из богомудрых мужей сказал: «начало плодонося – цвет; а начало деятельной жизни – воздержание». Восприимем же воздержание, и притом мерою и весом, как учат отцы, и весь день, двенадцатичасный, будем проходить в хранении ума. Действуя так, мы чрез такое самопринуждение возможем с помощью Божию угасить и умалить в себе зло. Ибо нужно добродетельное житие, за которое дается Царствие Небесное.

67) Путь к ведению есть бесстрашие и смирение, без которых никто не узрит Господа.

68) Непрестанно пребывающий во внутреннейшем своем и там всегда вращающийся, здравомыствует; и не только это, но еще входит в созерцание, богословствует, и молится. И сие есть, о чем говорит Апостол: «духом ходите, и похоти плотския не совершайте» (Гал. 5:16).

69) Неумевший шествовать духовным путем, не заботится о страстных помышлениях, но все занят бывает только телом, или чревоугодничает и распутничает, или печалится, гневается и злопамятствует, и чрез то омрачает ум свой, или, начиная чрезмерные подвиги, расстраивает и обесмысливает мысль.

70) Отрекшийся от житейского, т. е. от жены, имени и прочего внешнего лишь человека сделал монахом, а не еще и внутреннего. Но кто отрекся от страстных помышлений и сего последнего, т. е. ума, тот истинный монах. И внешнего человека легко

狗，因为在地上所有有理性的受造物中，他样样落后，比所有人都更为匮乏与贫瘠。

65)「基督之口，教会之柱，我们伟大的父亲巴西流说：为了不再犯罪，不再次日又陷入同样的过犯，每天结束之时，我们审视自己和自己的一切，看看我们在何处犯错，又在何处做得对，这是非常有益的。约伯就是这样做的，无论是对于他自己，还是对于他的孩子们。这种每日的省察能启迪我们，教导我们如何在每个时刻都行事得当。」

66) 另一位神圣智者又说：「**结果的开端是花朵；而实际生活的开端是节制。**」让我们接纳节制吧，而且要像圣教父们所教导的那样，有度量、有分寸地实行。在十二小时的白昼里，我们将全部时间用于守卫心智。如此行，通过这般自我约束，我们便能借助神的力量，熄灭并削弱内心的邪恶。因为我们必须过一种充满美德的生活，这样才能获得天国。

67) 通往知识的道路是无情欲与谦卑，没有它们，无人能得见主。

68) 那恒常安住于内心深处并常在那里流转之人、其思想清明；不仅如此，他还能进入沉思，论及神学，并向神祈祷。这正是使徒所言：「你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的私欲了」（加拉太书 5:16）。

69) 一个不晓得在灵性道路上前行的人，不会留心那些情欲的意念，而是终日只顾及肉体。他或纵情于口腹之欲与淫荡之事，或沉溺于忧伤、忿怒与宿怨，从而蒙蔽了他的心智；又或，他一开始便过度禁修苦行，以致扰乱了思绪，丧失了明辨。

70) 舍弃了尘世之物，即妻子、财产以及其他外在之物，这仅仅是使人成为一个外在的和尚，而非内在的。然而，那舍弃了情欲思虑，并舍弃了这最后之物，即心思之人，他才是真正的和尚。使外在之人成为和尚，如果你愿意，这很容易；但使内在之人成为和尚，却是一项不小的苦行。

сделать монахом, если захочешь, но не малый подвиг – сделать монахом человека внутреннего.

71) Кто есть в роде сем совершенно освободившийся от страстных помыслов и непрестанной сподобившийся молитвы, чистой и невещественной? – Вот это и есть признак внутреннего человека.

72) Много страстей кроется в душах наших; но обличают они себя только тогда, когда являются на глаза причины их.

73) Не все занимайся телесным обучением, но, определив для тела посильный подвиг, весь ум обрати на внутреннее: «**телесное бо обучение в мале есть полезно, а благочестие на все полезно есть**» (1Тим. 4:8).

74) При бездействии страстей, – потому только, что или причины их отсечены, или демоны коварно отступили, – возрождается гордость.

75) Смирение и злострадание (подвижнические телесные лишения) освобождают человека от всякого греха, – то, душевные отсекая страсти, а это телесные. Посему Господь говорит: «**Блаженни чистии сердцем: яко тии Бога узрят**» (Мф. 5:8), – узрят и Его Самого, и сущие в Нем сокровища; когда любовью и воздержанием очистят себя, и это тем более, чем более будут очищаться.

76) Созерцалище (уразумение) словес о всякой добродетели есть (дает) хранение ума, как древний страж Давидов (2Цар. 18:24) предуказывал обрезание сердца.

77) Как на чувственно вредное смотря, повреждаемся, так бывает и в отношении к мысленному.

78) Как повредивши сердцевину растения, все оно иссушает, так разумей и относительно сердца человеческого. Ежеминутно надобно внимать, потому что хищники не зевают.

79) Господь, желая показать, что всякая заповедь обязательна и что сыноположение даровано людям за собственную кровь Его, говорит: «**егда сотворите вся повеленная вам, глаголите, яко раби неключими есмы: яко, еже должни бехом сотворити, сотворихом**» (Лк. 17:16). Посему Царствие Небесное не есть награда за дела, а дар Владыки,

71)谁能在这一代中，彻底摆脱了情欲的意念，并蒙恩持续不断、纯洁无质的祷告呢？——这正是内在之人的标记。

72) 我们灵魂深处藏匿着诸多情欲；然而，唯有当其缘由显现于眼前时，这些情欲方才暴露无遗。

73) 不要只专注于身体的操练，而是为身体定下力所能及的苦修，将全副心神转向内在：「**因为操练身体益处还少，唯独敬虔，凡事都有益处。**」(提摩太前书 4:8)

74) 若情欲不作动，——仅仅因为其根源已被斩断，或恶魔狡诈地退去，——骄傲便会重生。

75) 谦卑与苦修（禁欲的肉体匮乏）使人从一切罪恶中解脱——前者斩断魂魄的激情，后者斩断肉体的激情。因此，主说：「**清心的人有福了，因为他们必得见神。**」(马太福音 5:8)——他们将得见祂本身，以及祂内蕴的宝藏；当他们以爱与节制洁净自己时，这洁净的程度越高，他们所见的就越多。

76) 对凡属美德之言语的默观（领悟），能保守心神，犹如古时大卫的守望者（撒母耳记下 18:24）预示了割礼的奥秘。

77) 正如我们观看那些感官上有害的事物，便会受损，对于心念层面的事物亦是如此。

78) 正如植物若其髓部受损，则整株皆枯槁，你当以此理推及人心。每时每刻都需警醒，因那掠夺者从不懈怠。

79) 上主，为要显明每条诫命皆具约束力，且儿女的名分是因祂自己的宝血赐予世人，如此说道：「**当你们成就了一切所吩咐你们的，就当说：我们是无用的仆人，因为我们所当做的，我们已经做了**」(路加福音 17:16)。因此，天国并非劳作的酬报，而是主宰为忠仆预备的恩赐。仆人不会要求自由作为奖赏；然而（获得自由

уготованный верным рабам. Раб не требует свободы, как награды; но (получив ее) благодарит, как должник, а (не получив) ожидает, как милости.

80) Христос, по Писанию, умер за грехи наши, и рабам добре работающим Ему, дарует свободу, ибо говорит: «добре, рабе благий и верный: о мале был еси верен, над многими тя поставлю: вниди в радость Господа твоего» (Мф. 25:21). Но верным раб бывает не тот, который опирается на голом знании (долга рабского), а тот, который показывает верность послушанием Христу, дававшему заповеди.

81) Чтущий господина своего, творит повеленное им, ошибшись же или преслушав, терпит, как должное ему то, что за это бывает с ним. Будучи любознателен, будь и трудолюбив: ибо одно голое знание надымает человека.

82) Неожиданно случающиеся с нами искушения промыслительно научают нас быть трудолюбивыми, (т. е. в исполнении заповедей).

83) Принадлежность звезды – свет, что около ее; а благочестивого и богобоязненного принадлежность – нищета и смирение: поскольку не другому чему положено быть распознательным и показательным признаком учеников Христовых, как смиренному мудрованию и уничиженному виду. Об этом громогласно проповедуют четыре Евангелия. Кто же не так, т. е., не смиренно живет, тот лишается части Того, Кто смирил Себя до креста и смерти и Кто есть деятельный законодатель божественных евангелий (делом и жизнью, изображенными в евангелиях, показавший обязательные для нас заповеди).

84) «Жаждающие, идите на воду», говорит Пророк (Ис. 55:1); жаждающие Бога, ходите в чистоте ума и сердца. Впрочем высоко чрез нее парящему должно обращать взор и на землю своего нищенства. Никого нет выше смиренного. Как там, где нет света, все темно и мрачно; так и когда нет смиренномудрия, все наши тщливые по Богу труды – суетны и бесплодны.

85) “Конецжеслова, все слушай: бойся Бога и заповеди Его храни» (Еккл. 12:13), и мысленно и чувственно. Если мысленно будешь принуждать себя соблюдать их, то редко будешь иметь нужду в чувственных ради их трудах. Давид

после) он будет благодарен, как должник, а (не получив) будет ожидать, как милости.

80) 基督，照着圣经所载，为我们的罪而死；祂将自由赐予那些忠心侍奉祂的仆人，因为祂说：「好，你这又良善又忠心的仆人；你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理；可以进来享受你主人的快乐。」（马太福音 25:21）然而，忠心的仆人并非仅仅凭着对（仆人）职责的空洞知识来行事，而是通过顺服那颁布诫命的基督，来彰显其忠诚。

81) 敬重其主之人，必遵行主所吩咐的；若有差错或违逆，则承受随之而来的，视为理所当然。为人好学，亦当勤勉：因空泛的知识徒使人自傲。

82) 意外降临于我们的诱惑，是神恩的安排，教导我们勤勉（即在遵行诫命之事上）。

83) 星辰的归属乃是其周遭的光辉；而虔敬敬畏上帝者的归属则是贫穷与谦卑：因为，基督门徒的辨识与彰显之标记，唯独在于其谦卑的心智与卑微的外表。对此，四福音书都曾雷霆般地宣讲。若有人不如此行，即生活不谦卑，他便失去了与那为我们谦卑至十字架与死亡，并作为神圣福音之实际立法者（通过福音中所描绘的行为与生命，展示了我们必须遵守的诫命）共享的份。

84) 「凡口渴的，请到水边来。」先知如是说（以赛亚书 55:1）。渴慕上帝的，当以洁净的心思和心灵行事。然而，虽借此高翔，亦当俯视自身卑微的尘土。无人能超越谦逊之人。正如无光之处，万物皆幽暗晦涩；同样，若无谦卑，我们所有为上帝所付出的辛勤劳作，亦将归于虚妄与徒劳。

85) 「言语的结局，一切都已听见：当敬畏神，谨守他的诫命」（传道书 12:13），无论是心思抑或情感上。如果你在心思上强迫自己遵守它们，那么你将很少需要为它们付出情感上的劳

говорит:”восхотеляволю Твою... и закон Твой сотворите посреде чрева моего» (Пс. 39:9).

86) Если не сотворит человек воли Божией и закона Его посреди чрева, т. е., посреди сердца, то и вне не может он удобно исполнить их.

87) Как чувственная соль услаждает хлеб и всякую пищу, охраняет мясо от гниения и сберегает в целости надолго; так разумеи и об умном хранении мысленной сладости и дивного (в сердце) делания. Ибо и оно божественно услаждает и внутреннего, и внешнего человека, прогоняет зловоние худых помыслов и сохраняет нас постоянными в добре.

88) От прилога – множество помыслов, а от этих худое дело чувственное. Тотчас погашающий со Иисусом первое избег и последующего. И обогатится он сладостным Боговедением, в коем всюду присущим будет зреть Бога, и, противопоставив Ему зеркало ума, просвещаться Им, подобно чистому стеклу, поставленному против чувственного солнца. Тогда наконец ум, достигнув последнего предела своих желаний, почиет от всякого другого в себе созерцания.

89) поскольку всякий помысл входит в сердце чрез воображение чего-либо чувственного (чувственное же мешает умному); то блаженный свет Божества тогда уже начинает осиявать ум, когда он упразднится от всего и сделается совершенно безвидным (никакого вида и образа не представляющим). Ибо светлость оная проявляется в чистом уже уме, под условием оскудения всяких помышлений.

90) Насколько бдительно внемлешь уму, настолько с теплым желанием будешь молиться Иисусу; и опять на сколько небрежно надзираешь за умом, на столько отделишься и от Иисуса. И как первое сильно освещает воздух ума; так последнее, уклонение от трезвения и сладостного призывания Иисуса, обыкновенно совсем омрачает его. Естественно быть сему делу так, как мы сказали, и иначе оно не бывает. Это узнаешь ты из опыта, когда делом испытываешь. Ибо добродетель, и особенно такое светородное сладостное делание, обыкновенно не иначе изучается, как опытом.

91) Непрестанное с теплым неким желанием, полным сладости и радования, призывание Иисуса производит то, что воздух сердца от крайнего

загрязнения очищается. **作。大卫说：「我乐意照你的旨意行.....你的律法在我心里」（诗篇 39:9）。**

86) 如果人不在他的心腹，即他的内心，遵行神的旨意和律法，那么他也在外也无法轻易地实行它们。

87) 正如感官之盐能增添面包和各种食物的美味，保护肉类免于腐烂，并使其长久完好；同样，你也要理解在灵性层面，对思想中的甜蜜和心中奇妙运作的谨慎守护。因为它也以神圣的方式滋养我们的内在和外在外之人，驱散恶念的腐臭，并使我们坚定不移地持守良善。

88) 从邪念（прилог）生出许多思想，而从这些思想又生出败坏的肉体行为。那与耶稣一同立即扑灭这最初邪念的人，便能避免随后的种种。他将因甜美的神性知识而富足，在这知识中，他将无处不见证神之遍在。他将以其心智之镜映照神，如同纯净的玻璃置于肉眼可见的太阳之下，被神光照。那时，心智终将达到其渴望的终极，息止于一切其他内在的默观。

89) 因为每一个意念都通过对某种感官事物的想象进入心灵（而感官之物则阻碍了心智）；因此，神性的蒙福之光，便在那心智摆脱了一切，变得全然无形（不呈现任何形相或影像）之时，开始照耀它。因为那光辉是在纯净的心智中显现的，前提是所有思虑都已消逝。

90) 你越是警醒地倾听心意，就越是怀着炽热的渴望向耶稣祷告；反之，你越是疏忽地看管心意，就越是远离耶稣。正如前者能强烈地照亮心意的天空，后者——即偏离了警醒与对耶稣的甘甜呼唤——通常会使它完全黯淡。事情的本性就是如此，正如我们所说，它不会以别的方式呈现。当你亲身经历时，你就会从经验中得知这一点。因为美德，尤其是这种生发光明、甘甜的操练，通常只能通过经验来学习。

91) 持续不断地，带着某种温暖的渴望，满溢着甘甜与喜乐地呼求耶稣之名，能使心灵的氛围因极度的专注而充满慰藉的宁静。至于心灵得以完

внимания исполняется отрадной тишины. Того же, чтоб сердце совершенно очистилось, виновником бывает Иисус Христос Сын Божий и Бог, всего доброго виновник и Творец. Ибо Он Сам говорит: «Аз... Бог, творяй мир» (Ис. 45:7).

92) Душа, будучи благодетельствуема и услаждаема Иисусом, с радованием неким и любовью воздает благодетелю исповеданием, благодаря и с благоговейным воодушевлением призывая Миротворца своего; ибо внутри себя умно видит как Он разгоняет мечтания злых духов.

93) «И возре,— говорит Давид, — умное око мое намысленных врагов моих, и востающая на мя лукавующая услышит ухо мое» (Пс. 91:12). «И воздаяние грешников» зрел я от Бога во мне совершающимся (Пс. 90:8). Когда нет никаких мечтаний в сердце, тогда ум стоит в естественном своем чине, готов будучи подвигнуться на всякое сладостное созерцание, духовное и боголюбивое.

94) Таким образом, как я сказал, трезвение и молитва Иисусова, взаимно входят в состав друг друга, -крайнее внимание в состав непрестанной молитвы, а молитва опять в состав крайнего в уме трезвения и внимания.

95) Добрый педагог и телу и душе есть непрерывающаяся память о смерти, и то, чтоб минуя все посреди сущее, (т. е. между настоящею минутою и часом смерти), ее всегда провидеть (пред собою зреть), и тот самый одр, на котором имеет лежать бездушное тело наше, и прочее.

96) Кто хочет, братие, всегда пребывать неузавленным, тому нельзя предаваться сну. Ибо одно из двух необходимо — или пасть и погибнуть, обнажившись от добродетелей, или всегда стоять (на страже) вооружившись в уме, -так как и враг с своим ополчением всегда стоит (подстерегая).

97) Рождается божественное некое в уме состояние, от непрестанного памятования и призывания Господа нашего Иисуса Христа, если не будем не радеть о всегдашнем к Нему во уме молении, о непрерывном трезвении, и об одном настоятельно необходимом деле. И воистину одно и одинаковым образом совершаемое всегда должны иметь мы дело, — призывания Иисуса Христа Господа нашего, с горением сердца зывая к Нему, да даст Он нам причаститься и вкусить святого имени Его (чтоб оно

полно, и нечистота не была в нем). Ибо Он Сам говорит: «Аз... Бог, творяй мир» (Ис. 45:7).
全洁净，其肇因乃是上帝的儿子耶稣基督，他是万善的肇始者与创造主。因为他自己曾说：「我乃是上帝，创造世界」（以赛亚书 45:7）。

92) 灵魂，蒙受耶稣的恩泽与愉悦，便以一种喜悦和爱意向施恩者报以颂赞，感谢并怀着虔敬的热情呼唤着她的和平缔造者；因为在她的内心深处，她明智地看见他如何驱散邪恶灵体的幻象。

93) 大卫说：「我心之眼凝视着我思想上的仇敌，我的耳将听见那些向我兴起的恶徒」（诗篇 91:12）。「我曾从神那里看到罪人的报应」在我身上成就（诗篇 90:8）。当心中没有幻想时，心智便处于其自然的秩序中，准备好被引向一切甘甜、属灵且爱神的默观。

94) 因此，如同我所言，清醒与耶稣祷文是相互交织，彼此融合的——极度的专注融于不间断的祷告之中，而祷告又融于心神极度的清醒与专注之内。

95) 一位对肉体和灵魂都良善的导师，是那不间断地忆念着死亡，并超越所有现存的事物（即现在与死亡时刻之间的一切），永远预见（在眼前看到）死亡，以及那将承载我们无魂之躯的床榻，等等。

96) 弟兄们，谁若愿常保不失，他便不可沉溺于睡眠。因为，两件事中必居其一：要么堕落沉沦，被剥去一切美德；要么常在心神中警醒戒备，披挂整齐——因为仇敌及其军队也时刻伺机而动。

97) 在心中不间断地忆念与呼求我主耶稣基督，若我们对心中常常向祂的祷告、对持续的警醒、以及对那一件迫切需要之事，都不懈怠，那么，一种神圣的心境便会在我们的意念中诞生。确实，我们总当做着同一件事，并以同样的方式进行，——那就是呼求我主耶稣基督之名，以炽热之心向祂恳求，愿祂使我们能分享并尝到祂圣名之滋味（让祂的名深植于心）。因为频繁（反复重复同一件事）是习惯之母，无论是对于美德还

в сердце внедрилось). Ибо учащение (частое повторение одного и того же) есть мать навыка, как в отношении к добродетели, так и в отношении к пороку; а навык потом властвует уже, как природа. — Пришедши в такое состояние, ум сам уже ищет своих супостатов, как звероловный пес зайца в кустах; но сей ищет для того, чтоб пожрать, а тот, чтоб поразить и разогнать.

98) Итак всякий раз, как случится умножиться в нас лукавым помыслам, ввергнем в среду их призывание Господа нашего Иисуса Христа; и тотчас увидим, что они начнут рассеиваться, как дым в воздухе, как научил нас опыт. Когда после сего ум останется один (без помыслов смущающих), возьмемся опять за непрерывное внимание и призывание. Так будем поступать всякой раз, как потерпим такое искушение.

99) Как невозможно нагому телом выйти на войну или переплыть большое море в одеждах, или жить не дыша: так невозможно без смирения и непрестанного моления ко Христу научиться мысленной и сокровенной брани, и искусно прогонять ее и пресекать.

100) Опытнейший в делах великий Давид говорит ко Господу: «Державу мою к тебе сохраню» (Пс. 58:10) (к Тебе обращаясь): так что сохранение в нас державы сердечного и мысленного безмолвия, от которого рождаются все добродетели, зависит от содействия Господа, давшего нам заповеди, и отгоняющего от нас, когда непрестанно призываем Его, непотребное забвение, которое паче всего губит сердечное безмолвие, как вода огонь. Посему, монах, не предавайся сну от нерадения на смерть себе (и пагубу); но именем Иисусовым бичуй супостатов, и сие имя сладчайшее, как сказал один мудрый, да прилепится дыханию твоему: и тогда узнаешь ты пользу безмолвия.

101) Когда мы недостойные сподобимся со страхом и трепетом причаститься божественных и пречистых тайн Христа Бога и Царя нашего, тогда наиболее покажем трезвения, хранения ума и строгого внимания, да огонь сей божественный, т. е., тело Господа нашего Иисуса Христа потребит грехи наши, и наши-малые и большие – скверны. Ибо входя в нас, оно тотчас прогоняет из сердца лукавых духов злобы, и отпускает нам прежде бывшие грехи; и ум наш тогда оставляется свободным от беспокойной докучливости лукавых помыслов. Если

исеи恶习皆是如此;而习惯,一旦养成,便如同天性般掌控我们。——当达到这样的境地时,我们的意念便会自行寻觅它的仇敌,如同猎犬在灌木丛中搜寻野兔一般:只是猎犬寻找是为了吞噬,而我们的意念却是为了击败并驱散它们。

98) 因此,每当我们心中恶念滋长之时,就当将我们主耶稣基督的圣名呼求投入其中;我们必将立刻看见,它们如烟雾般在空中消散,正如我们的经验所教导的。此后,当心灵(没有扰人的思绪)独自存留时,我们便再次专注于不间断的默观与呼求。每逢遭遇此类试探,我们都应如此行事。

99) 身体赤裸之人无法上阵作战,身着华服之人无法横渡汪洋,无有呼吸之人无法存活于世:同样,若无谦卑之心,亦无对基督之恒切祈祷,便无法学会那奥秘且属灵的争战,更无法熟练地将其驱逐并制止。

100) 在诸事上经验最丰的伟大圣王大卫对主说:「我的能力必归于你」(诗篇 58:10)(向你发出)。因此,我们心中及思想的静默之力的维系,一切美德皆由此而生,端赖于主所赐予我们的助佑,主赐下诫命,当我们不住地呼求他时,他便会驱散那不敬的遗忘,因这遗忘比任何事物都更能摧毁内心的静默,如同水熄灭火焰。因此,修士啊,不要因着懒惰而沉溺于昏睡,以致于走向死亡(和毁灭);而当以耶稣之名鞭答仇敌,且让这最甘甜的圣名,如一位智者所言,附着于你的呼吸:届时你便会知晓静默的益处。

101) 当我们这些不配之人,能够怀着敬畏与颤栗领受我们神与君王基督神圣而至洁的奥秘时,那时我们更当展现出清醒、保守心神及严格的专注,好让这神圣的火焰,即我们主耶稣基督的身体,能够焚尽我们或大或小的一切罪愆和污秽。因为当它进入我们里面时,便会立刻从心中驱逐邪恶的灵,并赦免我们过往的罪孽;那时我们的心神便能摆脱邪恶念头扰人的纠缠,得以自由。此后,如果我们能守在心门,仔细守护自己的心神,那么当我们再次蒙恩领受圣奥秘时,这神圣

после сего, стоя у дверей сердца, будем тщательно сохранять ум свой, то когда опять будем сподобляться св. таин, Божественное Тело более и более будет просвещать ум наш и делать его блестящим подобно звезде.

102) Забвение погашает обыкновенно хранение ума, как вода погашает огонь. Но непрестанная молитва Иисусова с неослабным трезвением в конец испаряет его из сердца. Молитва имеет нужду в трезвении, как малая лампадка в свете свечи (м. б. как лампада в безветрии, чтоб гореть, как свеча).

103) Должно болезненно печься о сохранении того, что драгоценно; драгоценно же по истине для нас лишь то, что сохраняет нас от всякого зла, как чувственного, так и мысленного. Это есть хранение ума с призыванием Иисуса Христа, то, чтоб всегда смотреть во глубину сердца и непрестанно безмолвствовать мыслию, даже, скажу так и от помыслов, кажущихся десными, и стараться быть пустым от всяких вообще помыслов, дабы не утаились под ними тати. Но хотя и болезнуем мы с терпением пребывая в сердце, впрочем утешение близко.

104) Сердце непрестанно хранимое, которому не попускают принимать виды, образы и мечтания темных и лукавых духов, обыкновенно рождает из себя помыслы световидные. Ибо как уголь рождает пламень, так много паче, обитающий от святого крещения в сердце нашем Бог, воспламеняет ум наш к созерцанию, если находит воздух сердца нашего чистым от ветров злобы и охраняемым стражею ума.

105) Должно всегда вращать в пространстве сердца нашего имя Иисус-Христово, как молния вращается в воздушном пространстве, пред тем, как быть дождем. Это хорошо знают имеющие духовную опытность во внутренней брани. Брань эту мысленную надо вести также, как ведут войну обыкновенную. Первое дело – внимание; потом, когда заметим, что подошел вражий помысл, бросим на него с гневом слова клятвы из сердца; третье затем дело – помолиться на него, обращая сердце к призыванию Иисуса Христа, да рассеется этот демонский призрак тотчас, чтоб иначе ум не пошел в след этого мечтания, как дитя, прельщаемое каким-либо искусным фокусником.

的身体便会愈发地照亮我们的心神，使其如星辰般璀璨生辉。

102) 遗忘往往熄灭心神的警醒，如同水熄灭火焰一般。然而，不间断的耶稣祷文，配以不懈的警醒，最终能将其从心中蒸发殆尽。祷告需要警醒，如同小油灯需要烛光（或许，如同油灯需要无风的环境才能像蜡烛般燃亮）。

103) 我们当痛苦地守护那珍贵之物；而对我们而言，真正珍贵的，唯有能使我们免于一切邪恶之物，无论是感官上的还是思想上的。这便是守卫心意，并呼唤耶稣基督之名，即永远凝视心之深处，思想无休止地保持静默，甚至——我敢说——远离那些看似正当的思虑，努力使自己空无一物，不让任何意念藏匿其下，以防窃贼。然而，即使我们带着忍耐之苦，常住于心，安慰却也近在咫尺。

104) 一颗恒常被保守的心，不容许它接受黑暗和邪恶之灵的形相、意象和幻象，通常会生出光明之念。因为正如炭能生出火焰，更何况，自圣洗礼以来居住在我们心中的上帝，若发现我们心灵的空气清洁无污染于邪恶之风，并被心智的警醒所守护，祂就会大大地燃点我们的心智，使其趋向默观。

105) 我们应当让耶稣基督的圣名在心扉的空间中恒常旋转，如同闪电在空气中盘旋，预示着甘霖将至。那些在内在争战中拥有属灵经验的人对此深有体悟。这场心思的争战，我们必须像进行普通的战争一样去打。首要之事是警醒；随后，当我们察觉到敌人的思念靠近时，便从心底带着愤怒，将诅咒的话语掷向它；第三步，便是为此祈祷，将心转向呼求耶稣基督，愿这魔鬼的幻象即刻消散，以免心智如同被狡猾的魔术师诱惑的孩子一般，追随这虚妄的幻象而去。

106) Потрудим себя в молитве, чтобы подобно Давиду могли мы взывать: Господи Иисусе Христе! Пусть измолчет (охрипнет, голос потеряет) гортань наша, умные же очи да не престанут «от еже уповати нам на Господа Бога нашего» (Пс. 68:4).

107) Помня всегда притчу о неправедном судии, которую изрек Господь в научение нас, что должно всегда молиться и не унывать (и действуя по ней), и прибыль получим и отмщение.

108) Как невозможно, чтоб у того, кто взирает на солнце, не блистали сильно зрачки: так невозможно не светиться и тому, кто всегда приникает в воздух сердца.

109) Как невозможно жить настоящей жизнью без пищи и питья: так без хранения ума и чистоты сердца, что есть и называется трезвение, невозможно душе достигнуть чего-либо духовного и Богу угодного, или избавиться от мысленного греха, хотя бы кто страхом мук и нудил себя не грешить (делом).

110) Впрочем и те, которые нуждением неким воздерживают себя от греха делом, блаженны пред Богом, Ангелами и человеками: потому что они суть «нуждницы восхищающие царствие небесное» (Мф. 11:12).

111) Вот дивный плод для ума от безмолвия, что в нем грехи, стучащиеся сначала в ум только помыслами, чтоб, если будут приняты мыслию, сделаться потом грубыми чувственными грехами, все отсекаются мысленною во внутреннем нашем человеке добродетелию трезвения, которая не позволяет им входить внутрь и исходить в злые дела, мановением и заступлением Господа нашего Иисуса Христа.

112) Образ внешних, чувственно-телесных подвигов есть Ветхий Завет, а Св. Евангелие, которое есть Новый Завет, есть образ внимания, или чистоты сердечной. И как Ветхий Завет не доводил до совершенства, не удовлетворял и не удостоверял внутреннего человека в деле Богоугождения: «ничтоже бо, – говорит Апостол, – совершил ест закон» (Евр. 7:19), а только грубые преграждал грехи (отсекать от сердца помыслы и пожелания порочные для сохранения сердечной чистоты, что есть Евангельская Заповедь, выше чем, напр., запрещение исторгать око или зуб у

106)让我们在祷告中劳苦，好使我们能像大卫一样呼求说：「主耶稣基督啊！愿我们的喉咙嘶哑（或失声），但愿我们的心眼永不停止『仰望我们的主我们的神』（诗篇 68:4）。」

107)永远铭记主所讲述的关于不义之官长的比喻，那是为教导我们应当常常祷告，不可灰心（并依此而行），我们必能从中获得益处与伸张。

108)正如仰望太阳之人，其瞳孔不可能不闪耀炽盛的光芒：同样，那恒常凝视心之气息之人，也不可能不焕发光彩。

109)正如人没有食物和饮料便无法真正生活，同样地，若不保守心念并洁净心灵（这便是所谓的「警醒」），灵魂便无法获得任何属灵的、蒙神喜悦的事物，也无法摆脱意念上的罪恶，即便有人因惧怕刑罚而强迫自己不犯（行为上的）罪。

110)然而，那些因某种强制而克制自己不犯罪的人，在上帝、天使和世人面前也是有福的：因为他们是「强夺天国的努力者」（马太福音 11:12）。

111)这寂静的无上硕果，为吾人思绪所享，妙在其中，诸罪起初仅以思念之形叩击心扉，若为心思所纳，则渐次化作粗鄙之感官罪愆。凡此种，皆由我人内在之精神美德——警醒，以思虑之功将其尽数斩断。此德不容其深入，亦不使其化为恶行，全凭吾主耶稣基督之眷顾与护佑。

112)外在、感官与肉身之苦行的形象，便是旧约；而圣福音，即新约，则是关注，亦即心灵纯净的形象。正如旧约未能引人至臻善，未能满足亦未能确证内在之人对于蒙神悦纳之事：「因为律法一无所成」（希伯来书 7:19），使徒如此说，它仅能阻挡粗鄙的罪恶（而从心中截断邪恶的意念与欲望，以保守心灵的纯净，这乃是福音的诫命，远胜于，例如，禁止剜去邻人的眼睛或牙齿）：你当如此理解肉身的公义与肉身的苦行，我说的是禁食与节制、卧于地上、站立、守夜，以及其他种种通常为身体所承载的苦行，它

ближнего): так разумеи и о телесной праведности и телесных подвигах, о посте, говорю, и воздержании, долулежании, стоянии, бдении, и прочих, кои подъемятся обыкновенно относительно тела, и страстную часть тела успокаивают от греховных движений. Хорошо конечно и это все, как сказано и о Ветхом Завете (что добр закон): потому что служит к обучению (пестунство есть) нашего внешнего человека и к охранению от страстных дел. Но подвиги эти не суть охранители и от грехов мысленных, или возбранители их, т. е. не сильны избавить нас от зависти, гнева и прочего.

113) А чистота сердца, т. е. блюдение и охранение ума, коего образом служит Новый Завет, если соблюдается нами как должно, все страсти и всякое зло отсекает от сердца и искореняет из него, и вместо того вводит в него радость, благонадежие, сокрушение, плач, слезы, познание самих себя и грехов своих, памятование смерти, истинное смирение, безмерную любовь к Богу и людям, и Божественное некое сердечное услаждение.

114) Как ходящему по земле невозможно не рассекал этого воздуха: так невозможно сердцу человеческому не быть непрестанно боримым от демонов, или не подлежать скрытым от них воздействиям, хотя бы кто и строго проходил телесные подвиги.

115) Если хочешь не по видимости только быть монахом, благим, кротким и с Богом всегда соединенным, но и по истине быть таковым желаешь о Господе; то всеусильно старайся проходить добродетель внимания, которая состоит в блюдении в хранении ума, и в установлении сладостного сердечного безмолвия, и свободного от мечтаний блаженного состояния души: дело, которое не во многих найдешь.

116) Она-то именуется мысленным любомудрием. И проходи ее в великом трезвении и теплом усердии с молитвою Иисусовою, со смирением и непрерывностью, с молчанием чувственных и мысленных уст, с воздержанием в ястии и питии и удалением от всего греховного; проходи ее на пути мысленном искусно с рассуждением, – и она с Божиею помощью раскроет тебе то, чего не воображал, даст тебе знать, просветит, умудрит и научит тому, что и на ум придти тебе не могло, когда ходил ты во тьме страстей и темных дел, будучи погружен в бездну забвения и смятения помыслов.

们能使身体中充满情欲的部分从罪恶的冲动中得到安宁。当然，这一切都是美好的，正如旧约（律法本是良善的）所言：因为它有助于我们外在之人的教导（是训蒙之师）与保守，使其免于情欲的作为。然而，这些苦行并非思想之罪的守护者，亦非其阻碍者，也就是说，它们无力使我们摆脱嫉妒、愤怒等等。

113) 而心之纯洁，即心思的守卫与护持，其形象乃新约²。若我们妥善地持守，便能斩断并根除心中一切的激情与罪恶。取代之，它将把喜乐、笃信、痛悔、哀伤、泪水、自知己罪、忆念死亡、真切的谦卑、对神与人无尽的爱，以及某种神圣的心灵甘甜引入我心。

114) 正如行于大地之人，无法不划开空气，同样，人心亦无法不持续地被邪魔困扰，或不遭受其隐秘的操控，即便有人严格地奉行肉体上的苦修，亦是如此。

115) 你若渴望不单在表象上，而是在主内，在真理中，成为一位良善、温柔、与神常相连的修士；那么，请你尽心竭力地去操练「警醒」的德行。这德行包括守护并看顾你的心智，在心中建立甜美的寂静，并使你的灵魂达到一个脱离幻想的蒙福境界：这是一项你难在许多人身上寻得的功课。

116) 它被称作心智的爱智。你当以极大的清醒和热切的虔诚，伴随耶稣祷文、谦卑和不间断的默想，在感官和思想的口舌寂静中，在饮食的节制和远离一切罪恶中，去行这条道路；你当在心智的路径上，带着分辨的技巧和审慎去行这条道路——它将借着上帝的帮助，向你揭示你未曾想过的事物，它将让你知晓、光照、启迪并教导你那些在你行走于激情的黑暗和幽暗行径之中，当你沉浸于遗忘和思绪混乱的深渊之中时，你甚至无法想象的事物。

117) Как долины обильно плодят пшеницу, так она обильно наплодит в сердце твоём всякое добро; или лучше, сие подаст тебе Сам Господь наш Иисус Христос, без Которого мы ничего творить не можем. И сначала ты найдешь ее лестницею, потом книгою, в коей будешь читать, наконец более и более преуспевая, найдешь ее градом, Иерусалимом небесным, и Христа Израилева, Царя сил, действительно узришь умом, со единосущным Его Отцем и покланяемым Духом Святым.

118) Бесы вводят нас в грех всегда лживым мечтанием. Так мечтанием обогащения и корысти настроили они несчастного Иуду предать Господа и Бога всяческих. Ведя к этому, они осаждали его мечтами о телесном упокоении, ничтожном по себе, о чести, богатстве, славе, а после вовлекли его в самоубийство удушением и вечной подвергли его смерти. Коварные, они воздали ему совершенно противное тому, что представляли ему в мечтании, или прилоге своем.

119) Смотри, как лживым мечтанием и пустыми обещаниями низвергают нас враги нашего спасения. И сам сатана таким же образом спал с небесных высот как молния, возмечтав о равенстве Богу. Так потом он Адама отдалил от Бога, внушив ему мечту о божеском (некоем достоинстве), так и всех согрешающих обыкновенно прельщает этот лживый и коварный враг.

120) Горечью от яда худых помыслов исполняется сердце наше, когда, вознерадев по причине забвения, надолго отводимы бываем от внимания и молитвы Иисусовой. Но когда по любви к божественному, с крепким усердием, стройно начнем в нашем детелище мысленном (в мастерской мысленной, в сердце) совершать вышереченное (т. е. внимание и молитву), оно опять исполняется сладости, в чувстве улаждения блаженным неким радованием. Тогда-то твердые полагаем мы намерения всегда ходить в безмолвии сердечном, и не ради чего другого, а ради ощущаемой от него в душе приятной сладости и отрадности.

121) Наука наук и искусство искусств есть умение управляться с злоторными помыслами. Самый лучший против них прием и самое надежное перехитрение их состоит в том, чтобы в Господе смотреть за появлением прилога их и мысль всегда хранить чистою, как храним око телесное, им же самым острозорко осматривая, чтоб не

117)如同山谷丰饶地孕育麦穗，它亦将在你心中丰沛地结出各样的美善；抑或更佳，此乃我主耶稣基督亲自赐予你的，离了祂，我们便一无所能。起初你将寻得它为一道阶梯，随后为一本你可以阅读的书籍，最终，随着你不断地精进，你将寻得它为一座城池，那属天的耶路撒冷，并以你的心神，真切地瞻仰到以色列的基督，那万军之王，与祂同受一性体的父，以及那当受敬拜的圣灵。

118) 邪魔总是以虚妄的幻象引诱我们犯罪。正是以致富和贪婪的幻象，它们煽动了不幸的犹大出卖了主和万有的神。为了达到这个目的，它们用关于肉体安逸（其本身微不足道）、荣誉、财富和荣耀的幻象包围他，之后又将他卷入上吊自杀，并使他遭受了永恒的死亡。这些狡诈的恶魔，报偿给他的，与它们在幻象或诱惑中向他呈现的完全相反。

119) 你看，我们的救恩之敌，如何以虚假的幻想和空洞的承诺将我们倾覆。撒旦自己也曾因梦想与神同等，如同闪电般从天空坠落。后来，它又向亚当灌输了关于神性（某种尊严）的梦想，从而使他远离神。同样，这个虚伪而狡诈的敌人也常常以此诱惑所有犯罪之人。

120) 当我们的内心因遗忘而疏忽，长久地偏离了对自身念头的察觉和耶稣祷文，它便会充满邪恶意念的毒液所带来的苦涩。然而，当我们出于对神圣的爱，以坚定的热忱，在我们的心智工坊（即心中）有条不紊地开始实践上述所言（即察觉和祷告），它便会再次充满甘甜，感受到一种幸福的喜悦所带来的愉悦。正是在那时，我们坚定地立志，永远行在内心的寂静之中，并非为了其他，只因从中体验到灵魂深处那令人愉悦的甘美与慰藉。

121) 万学之学，万艺之艺，乃是驾驭邪念之术。最上乘的对治之法，最稳妥的智取之道，在于主内察觉其诱惑之肇始，并时时保持思想的纯洁，如同我们守护肉眼一般。我们以敏锐的视力审视，不让任何可能伤害它的事物靠近，并竭力不让哪怕一丝微尘沾染其上。

приблизилось к нему что-либо могущее повредить его и всячески стараясь не допускать до него даже малой порошинки.

122) Как снег не породит пламени, вода не родит огня, терн-смоков: так сердце каждого человека не освободится от бесовских помыслов, слов и дел, если не очистит своего внутреннего, не сочетает трезвения с молитвою Иисусовою, не стяжет смирения и душевного безмолвия, и не будет со всем усердием тещи, поспешая в передняя. Душа, себе не внимающая, неизбежно бывает бесплодна на благие и непорочные помышления, подобно бесплодному мулу; потому что и в ней нет разумения духовной мудрости. Воистину призывание имени Иисусова и упразднение страстных помыслов есть сладостное дело, водворяющее мир душевный.

123) Когда душа зле входит с телом в соглашение, тогда они созидают град тщеславия и столп гордости, и обитающие в них нечестивые помыслы. Но Господь страхом геенны производит в них смятение и разделяет их, понуждая госпожу душу мудрствовать и говорить чуждое и противное телу. От сего страха и разделение происходит: зане мудрование плотское вражда на Бога есть: «[закону бо Божию не покоряется](#)» (Рим. 8:7).

124) Каждодневные дела наши надобно ежечасно взвешивать, внимая им, а вечером необходимо облегчать тяжесть их покаянием, сколько сил есть, если желаешь, с помощью Христоваго, препобедить в себе зло. Надобно также смотреть, по Богу ли, пред лицом ли Бога и для единого ли Бога совершаем мы все свои чувственные и видимые дела, чтоб иначе по неразумию не быть окраденными какими-либо недобрыми чувствами.

125) Если мы с помощью Божиею каждый день приобретаем что-нибудь чрез наше трезвение, то не следует нам без разбора вступать в сношения с другими, чтоб не понести ущерба от каких-либо соблазнительных бесед; но паче надобно презирать все суетное за красоту и благотворность этой добродетели (трезвения), прелюбезной и пресладкой.

126) Трем силам души мы должны давать движение правильное, сообразное с их естеством и согласное с намерением Создавшего их – Бога. Именно: силу раздражительную надо подвизать против внешнего нашего человека и против змия – сатаны.

122) 正如雪不能生出火焰，水不能生出火，荆棘不能结出无花果：同样，每个人的心若不洁净其内在，若不将醒悟与耶稣祷文结合，若不获取谦卑与心灵的宁静，若不以全心全意奔跑，急速前行，就不能摆脱魔鬼的意念、言语和行为。不留意自己的灵魂，必然会像不结果的骡子一样，在良善无瑕的意念上毫无收获；因为它也缺乏对属灵智慧的理解。确实，呼唤耶稣之名并摒弃情欲的意念，乃是一件甘甜的工作，它能使灵魂安享太平。

123) 当灵魂邪恶地与肉体达成协议时，它们便建造虚荣之城和骄傲之塔，其中居住着不敬虔的思想。然而，主却以地狱的恐惧使它们陷入混乱并分离它们，强迫作为主宰的灵魂去思索并说出与肉体相悖和对立的事物。由此恐惧便产生了分裂，因为属肉体的意念是与神为仇的：「[因为不服神的律法](#)」（[罗马书 8:7](#)）。

124) 我们每日的事务，需要每时每刻审慎思量，并予以关注。到了夜晚，则必须尽力以忏悔来减轻其重负，倘若你渴望借基督之助，战胜你内在的邪恶。我们也当审视，我们所有的感官可见之事工，是否是合乎神的旨意，是否是在神的面前，并且是否单单为了神而完成，以免因不明智而受某种不良情感的侵蚀。

125) 如果我们藉由神的帮助，每日因着我们的警醒而有所得益，那么我们就不应不加分辨地与他人交往，以免因着某些诱惑性的言谈而蒙受损失；反之，我们更当为了警醒这德行的美善与裨益，为了它那极受钟爱与极甘甜的特质，而轻看一切虚妄之事。

126) 我们必须使灵魂的三种能力以正确的方式运行，这方式要符合它们的本性，并与创造它们——即上帝——的意图相一致。具体来说，我们应当激发「[易怒](#)」的能力，使其对抗我们「[外在的人](#)」和蛇——撒旦。经上说：「[你们发怒](#)，

«Гневайтесь,— сказано, — и не согрешайте» (Пс. 4:5) . Это значит, гневайтесь на грех, т. е. гневайтесь на самих себя и на дьявола, чтоб не согрешить против Бога. Силу желательную надо устремлять к Богу и добродетели, а мыслительную поставим повелительницею над ними обеими, чтоб, с мудростью и благоразумием, упорядочивала их, вразумляла, обличала и начальствовала над ними, как царь начальствует над рабами. И тогда сущий в нас разум по Богу управляет ими (т. е. когда господствует над ними). Хотя страсти и восстают на разум, но мы не перестанем настаивать, чтоб разум пребывал управителем их. Ибо брат Господень говорит: «Аще кто в слове[*εν λόγῳ*-в слове и в разуме, (разумом)]не согрешает, сей совершен муж, силен обуздати и все тело» (Иак. 3:2) . Истинно говоря, всякое беззаконие и грех сими тремя силами делается, и всякая добродетель и правда опять этими же тремя силами совершается.

127) Ум омрачается и становится бесплодным, когда монах или поговорит с кем о мирских вещах, или мысленно сам в себе поразглагольствует о них, или когда у него тело и с умом осущенно займется чем-либо чувственным, или когда он вообще предается суетливости. Ибо в таком случае тотчас непосредственно за тем теряет он теплоту, сокрушение, дерзновение к Богу, и ведение (сознание порядка Божия, и память о Боге; впадает в забвение о Боге и о порядках Божиих): так что поколику внимаем мы уму, потолику просвещаемся, и поколику не внимаем ему, потолику омрачаемся.

128) Кто неослабно стремится к покою и безмолвию ума и усердно ищет его, тот легко презрит все чувственное, дабы не напрасно трудиться. Если же он какими-либо ложными мудрованиями обманет свою совесть (что ничего быть прилеплена к чему-либо чувственному), то уснет горькою смертью забвения, об избавлении от которой молится божественный Давид (Пс. 12:4) : «да не когда усну в смерть» . И Апостол говорит: «Ведущему... добро творити, и не творящему, грех ему есть» (Иак. 4:17) .

129) Приходит же ум из нерадения опять в свойственный ему чин и трезвение, если тотчас возгоримся ревностью и теплым усердием опять восстановим обычную практику ума (трезвенствующего).

130) Мельничный осел не может перегнать круга, на котором привязан (шагает, а все на одном месте): и

却不要犯罪」(诗篇 4:5)。这意味着,要对罪发怒,也就是说,要对自己和魔鬼发怒,以免得罪上帝。「欲望」的能力应 направ 于上帝和美德,而「思维」的能力则要置于二者之上,使其成为它们的统帅,以便用智慧和明辨来规范它们、教导它们、规劝它们,并像君王统辖仆人一样治理它们。这样一来,我们里面属上帝的理性就会管理它们(即当它凌驾于它们之上时)。虽然情欲会反叛理性,但我们不应停止坚持让理性保持其主宰地位。因为主的弟兄说:「若有人在言语[εν λογω——在言语和理性中(凭着理性)]上没有过失,他就是完全人,也能勒住自己的全身」(雅各书 3:2)。实则,一切不法和罪恶都是由这三种能力所为,而一切美德和公义也同样是由这三种能力所成就的。

127) 当一位修士与人谈论世俗之事，或独自在心中思虑这些，或当他的身体与心智被世俗之物缠绕，或当他总体上沉溺于纷扰之时，他的心智便会昏昧，变得贫瘠。因为在这种情况下，他会立刻失去那份温暖、那份痛悔、那份与神亲近的胆量，以及那份明辨（对神圣秩序的认知，对神的记忆；他会陷入对神及神圣秩序的遗忘）：因此，我们越是专注于心智，便越是蒙受光照；我们越是疏忽心智，便越是陷入昏暗。

128) 那些坚持不懈地追求心灵安宁与寂静，并殷切寻求之人，必能轻易轻视一切感官之物，以免徒劳无功。然而，若有人以某种谬误的思辨欺骗自己的良知（认为对任何感官之物有所依恋并无大碍），那么他将陷入遗忘的苦澀死亡之中。关于脱离此境，神圣的大卫曾祈祷（诗篇 13:3）：「免得我睡了，便死。」使徒也说：「人若知道行善却不去行，这就是他的罪了。」（雅各书 4:17）。

129) 心智若因疏忽而逸出其本位，只要我们立即燃起热忱与恳挚之意，重新履行心智（即明性之心）往常的操练，它便会重归其固有之秩序与清明。

130) 磨坊里的驴子无法跑出它被拴住的圆圈（它行走，却始终在同一个地方）：同样，心智若不

ум не подвинется вперед в ведущей к совершенству добродетели (трезвения), если не упорядочит своего внутреннего. Слепотствует всегда внутренними очами, кто не может видеть сей добродетели (трезвения) и светозарного Иисуса.

131) Конь добрый и сильный весело скачет приняв седока: ум же веселием возвеселится во свете Господнем, «завтра представляя» Ему свободным от всяких помышлений (Пс. 5:4); сам себя разгорячая, пойдет он от силы деятельного любомудрия ума, в дивную силу созерцания и таин неизреченных и добродетелей; а когда восприимет наконец в сердце свое безмерную глубину возвышенных божественных созерцаний, тогда «явится ему Бог богов», сколько вместимо это для сердца (Пс. 83:8). Пораженный сим ум любовно лелеет тогда в восхвалениях Бога, зримого и зрящего, и ради того и другого спасающего того, кто так устремляет на Него умственный взор свой.

132) Высокую глубину узрит разумно держимое безмолвие сердечное; и дивное услышит от Бога ухо безмолвствующего ума.

133) Путник, начав совершать путешествие далекое, неудобопроходимое и трудное, и опасаясь на возвратном пути заблудиться, ставит по дороге знаки, как путеказателей, которые помогли бы ему удобно возвратиться восвояси: а муж, шествующий путем трезвения, пусть ставит (в качестве примет) словеса (слышанные от отцев), опасаясь и себе того же самого (т. е. заблудиться в пути, или попятиться назад).

134) Но для путника возвращение туда, откуда вышел, есть причина радости; а для трезвенника возвращение назад есть пагуба разумной души и знак отступничества от богоугодных дел, слов и помышлений. И будет он, во время смертоносного сна душевного, иметь помыслы, которые, подобно остнам будут будить его (от усыпления), напоминая, в какое глубокое помрачение и расслабление ниспал он, по причине вознраждения своего.

135) Впадши в прискорбности, и в крайности безвыходные, из которых выпутаться нет надежды, надобно нам и себе тоже делать, что делал Давид, изливать сердце свое и моление свое пред Богом, и печаль свою, как есть, возвещать Господу (Пс. 141:3), Ибо мы исповедаемся Богу, яко могущему премудро устроить все, нас касающееся, - и беду

целит ее. Ибо, если не целит нас Господь, напрасно трудимся возбудить человека, и не возбудит он, и не воздаст нам. Ибо, когда возбудит нас Господь, то и мы возбудим человека, и воздадим ему. Ибо, когда возбудит нас Господь, то и мы возбудим человека, и воздадим ему. Ибо, когда возбудит нас Господь, то и мы возбудим человека, и воздадим ему.

131) Лихой и сильный конь весело скачет, приняв всадника; ум же веселием возвеселится во свете Господнем, «завтра представляя» Ему свободным от всяких помышлений (Пс. 5:4); сам себя разгорячая, пойдет он от силы деятельного любомудрия ума, в дивную силу созерцания и таин неизреченных и добродетелей; а когда восприимет наконец в сердце свое безмерную глубину возвышенных божественных созерцаний, тогда «явится ему Бог богов», сколько вместимо это для сердца (Пс. 83:8). Пораженный сим ум любовно лелеет тогда в восхвалениях Бога, зримого и зрящего, и ради того и другого спасающего того, кто так устремляет на Него умственный взор свой.

132) Мудрость и воздержание, как высокая гора, возвышается над облаками; и дивное услышит от Бога ухо безмолвствующего ума.

133) Путник, начав совершать путешествие далекое, неудобопроходимое и трудное, и опасаясь на возвратном пути заблудиться, ставит по дороге знаки, как путеказателей, которые помогли бы ему удобно возвратиться восвояси: а муж, шествующий путем трезвения, пусть ставит (в качестве примет) словеса (слышанные от отцев), опасаясь и себе того же самого (т. е. заблудиться в пути, или попятиться назад).

134) Но для путника возвращение туда, откуда вышел, есть причина радости; а для трезвенника возвращение назад есть пагуба разумной души и знак отступничества от богоугодных дел, слов и помышлений. И будет он, во время смертоносного сна душевного, иметь помыслы, которые, подобно остнам будут будить его (от усыпления), напоминая, в какое глубокое помрачение и расслабление ниспал он, по причине вознраждения своего.

135) Впадши в прискорбности, и в крайности безвыходные, из которых выпутаться нет надежды, надобно нам и себе тоже делать, что делал Давид, изливать сердце свое и моление свое пред Богом, и печаль свою, как есть, возвещать Господу (Пс. 141:3), Ибо мы исповедаемся Богу, яко могущему премудро устроить все, нас касающееся, - и беду

нашу, если полезно, сделать легкой (удобоносной и удобоисходной), и избавить нас от пагубной и разрушительной печали.

136) Гнев на людей, не по естеству движимый, печаль не по Богу и уныние – все равно губительны для добрых и разумных помыслов; но Господь, расточая их нашего ради исповедания, водворяет радость.

137) Помыслы, против воли нашей появляющиеся и стоящие в сердце обыкновенно изглаживает молитва Иисусова с трезвением, из глубин помышления сердечного.

138) Облегчение и радость в скорби от множества бессловесных помыслов обретем мы, как только укорим себя истинно и беспристрастно, или возвестим все Господу, будто человеку. Всячески этими двумя (приемами) можем мы находить успокоение от всего (смущающего).

139) В образ ума принимается отцами законоположник Моисей, который Бога видит в купине, лицом прославляется и богом Фараону от Бога богов поставляется; потом казнями поражает Египет, изводит Израиля, и дает закон. Все сие, будучи взято в переносном смысле в отношении к духу, изображает действия и преимущества ума.

140) А образом внешнего человека служить Аарон, брат законодателя. И так с гневом взводя на него (внешнего человека) обвинения, будем говорить ему и мы, как Моисей погрешившему Аарону: чем он оправдал тебя Израиль, что ты потщился сделать его отступником от Господа Бога живаго Вседержителя (Исх. 32:21).

141) В числе других многих добрых примеров, Господь, приступая к воскрешению Лазаря из мертвых, (тем, что запрети духу), показал и тот, что нам надобно строгим запрещением обуздывать душу, когда она женоподобно вдается в расслабленную чувствительность, и вообще стараться установить в себе жестокий (к себе) нрав, который, говорю о самоукорении, умеет избавлять душу от самоугодия, тщеславия и гордости.

142) Как без большого корабля нельзя переплыть морской пучины: так без призвания Иисуса Христа невозможно изгнать прилога помысла лукавого.

得轻省（易于承受和摆脱），并拯救我们脱离那有害且具毁灭性的忧愁。

136) 对人的怒火若非出自本性，不合乎神旨的忧伤，以及沮丧——这些都同等有害于善良而明智的思绪；然而，主因着我们的告白而驱散它们，并赐下喜乐。

137) 那些违背我们意愿而生，并常驻于心中的思虑，通常能藉着那从内心深处，从思念的渊藪中涌出的耶稣祷文与警醒，得以消除。

138) 我们若能真实而无私地自责，或将一切向主倾诉，如同向人倾诉一般，便能在无声无息、纷繁芜杂的意念所带来的忧伤中寻得慰藉与喜乐。藉由这两种方法，我们定能从一切困扰中找到安宁。

139) 在心智的图像中，诸位教父接受了立法者摩西，他曾于荆棘丛中得见上帝，面容因此荣光焕发，并被万有之神立为法老的上帝；其后，他以灾祸打击埃及，引领以色列人出离，并颁布律法。所有这些，若以象征之意观之，关乎灵性，则描绘出心智的作为与殊荣。

140) 亚伦，这位立法者的兄长，乃是外部之人的象征。因此，让我们也像摩西对犯错的亚伦那样，怀着愤怒向他（外部之人）提出指控，并对他言说：「以色列人何尝得罪了你，以致你企图使他们背弃永活全能的主上帝呢？」（出埃及记 32:21）。

141) 在诸多美善的榜样之中，主在使拉撒路从死里复活时（以斥责那灵的方式），也展示了这一点：我们当以严厉的禁戒来约束灵魂，当它如妇人般沉溺于懈怠的感伤之时。总而言之，我们当努力在自身建立一种严酷（对自己）的品性，我说的是那种善于自我责备的品性，它能将灵魂从自悦、虚荣与骄傲中解脱出来。

142) 正如没有巨船，无法横渡深海，同样地，若不呼求耶稣基督之名，便无法驱逐那邪恶思想的诱惑。

143) Прекословие обыкновенно преграждает дальнейший ход помыслам, а призывание (имени Иисус-Христово) изгоняет их из сердца. Как только образуется в душе прилог представлением чувственного какого-либо предмета, как-то: оскорбившего нас человека, или женской красоты, или серебра и золота, – или когда все это одно за другим побывает в мысли нашей, – тогда само собою явным становится, что сердце наше готово исполнить помыслы или злопамятства, или блуда, или сребролюбия. Итак, если ум наш опытен и обучен, так что умеет блюсти себя (от приражений) и ясно как днем видеть обольстительные мечтания и прелести лукавых; то тотчас отпором чрез прекословие и молитвою Иисус Христовою легко угашает разжженные стрелы дьявола, не позволяя себе устремляться в след за мечтанием, как только оно появится, ни помыслам нашим сочувственно согласоваться с призраком прилога, или дружелюбно беседовать с ним, или сосложиться с ним в шуме многомыслия, -зачем с некоторою необходимостью, как ночи за днями, следуют худые дела.

144) Если ж ум наш не опытен в деле острозоркого трезвения, то тотчас сцепляется пристрастно с представившимся ему прилогом, какой бы он ни был, и начинает с ним беседовать, получая неподобные вопросы и давая такие же ответы. Тогда наши помыслы перемешиваются с демонскими мечтаниями, которые вследствие того еще более распложаются, и размножаются, чтоб показаться прельщаемому и окрадываемому уму более любезными, красивыми и привлекательными. В этом положении дела в уме нашем совершается нечто подобное тому, как если бы на какой-либо равнине, где пасутся незлобивые агнцы, появился пес, и агнцы, как только он появился, подбегали бы к нему часто, как к матери своей, никакой от приближения к нему не получая пользы, кроме разве заимствуя от него нечистоту и зловоние. Таким же точно образом и наши помыслы подбегают неразумно ко всем бесовским в уме мечтаниям и, как я сказал, перемешиваются с ними, так что можно положить, что те и другие вместе совещаются между собою, как никогда Агамемнон и Менелай совещались о том, как бы низвергнуть Илиуполь: потому что и они тоже совещаются, что бы такое следовало устроить, чтобы привести в дело посредством тела то, что так красным и сладким показалось им под действием бесовского

143)反驳通常会阻碍思虑的进一步发展,而呼唤(耶稣基督之名)则能将它们从心中驱逐。一旦一个外来的意念在灵魂中形成,借由某个感官事物的呈现,比如一个冒犯我们的人,或者女性之美,或者白银与黄金——又或者当所有这一切接连在我们的思想中出现——那么,这便自然而然地显明,我们的心已准备好去执行怨恨、淫欲或贪财的思虑。因此,如果我们的心智是有经验且受过训练的,以至于它懂得如何自守(免受侵扰),并能如白昼般清晰地看见那诱惑人的幻想和邪恶的魅惑;那么,它会立即通过反驳和耶稣基督的祷告,轻易地熄灭魔鬼那燃着的箭矢,不让自己在幻想一出现就追随其后,也不让我们的思虑与那外来意念的幻影产生共鸣,或者与它亲切地交谈,或者在诸多思虑的喧嚣中与它合一——因为随后必然会像黑夜紧随白昼一样,出现恶行。

144)倘若我们的心智在敏锐的清醒警觉之事上缺乏经验,那么它会立刻以偏执的方式与呈现于其前的诱惑相纠缠,无论诱惑为何,并开始与之交谈,接收不正当的问题并给出同样不正当的回答。彼时,我们的意念便与魔鬼的幻象混淆,幻象因此愈发滋生蔓延,以期在受诱惑和被盗窃的心智面前显得更为可爱、美丽和吸引人。在这种情况下,我们的心智中发生之事,恰如在某个平原上,温顺的羔羊正在那里牧食,却出现了一只狗;而羔羊们一旦看到它,就频繁地跑向它,如同跑向自己的母亲,却从接近它中得不到任何益处,除了沾染上它的污秽和恶臭。同样地,我们的意念也以愚蠢的方式奔向心智中所有魔鬼的幻象,并如我所言,与它们混淆在一起,以至于可以认为它们彼此之间共同密谋,如同阿伽门农和墨涅拉俄斯曾密谋如何推翻伊利翁城一般:因为它们也同样密谋,如何安排才能通过身体将那在魔鬼诱惑之下显得如此美好和甜美的事付诸行动。灵魂的堕落最终就是这样在内部形成;此后,仿佛出于某种必然性,心中已然成熟之物,便会显露于外。

обольщения. Так-то устроятся наконец внутри падения души; после чего, будто по необходимости какой, износится уже и во вне то, что созрело там-внутри сердца.

145) Ум наш есть нечто легкодвижное и незлобивое легко отдающееся мечтам и неудержимо падкое на помыслы греховные, если не имеет в себе такого помысла, который, как самодержец над страстями, удерживал бы его непрестанно и обуздывал.

146) Созерцание и ведение обыкновенно бывают путеводителями и виновниками совершеннейшей жизни чрез то, что сердце, ими восхищенное горе, исполняется презрением к земным удовольствиям и ко всякой чувственной житейской сласти, как к вещам ничтожным.

147) Жизнь внимательная, во Христе Иисусе совершаемая, бывает отцом созерцания и ведения, и родителем божественных восхождений и мудрейших помышлений, сочетавшись с супругою-смирением, как говорит божественный Пророк Исаия: «**терпящий... Господа изменят крепость, открывают**» и воспарят о Господе (Ис. 40:31).

148) Слишком строгим и тяжким кажется людям – душевно безмолвствовать от всякого помысла. И воистину это притрудно и приболезненно: ибо не одним только, не посвященным в тайны духовной брани, до боли тяжело бестелесное заключать и удерживать в телесном доме, но и тем, которые искусились во внутренней невещественной брани. Но кто непрестанною молитвою содержит в персех Иисуса, тот, по Пророку, «**не утрудится, следуя Ему, и дне человека не пожелает**» (Иер. 17:16), ради красоты приятности и сладости Иисуса, и врагов своих – нечистых демонов, ходящих вокруг его, непостыдится, но возглаголет к ним во вратах сердца (Пс. 126:5), и вспять прогонит их Иисусом.

149) Душа, воспаривши по смерти на воздух ко вратам небесным, и там не постыдится врагов своих, имея за себя с собою Христа; но и тогда, как ныне, дерзновенно возглаголет к ним во вратах. Только до самого исхода своего да не скучает она день и ночь взывать к Господу Иисусу Христу, Сыну Божию; и Он сотворит отмщение ее вскоре, по неложному божественному обетованию, которое изрек Он в притче о неправедном Судии: «**ей глаголю вам...**

145)我们的心智是轻快而无邪的，容易沉溺于幻想，并且难以自制地倾向于罪恶的念头。除非它自身拥有一个能像君王般统御激情、不断地约束并驾驭它的念头。

146)默观与明见，通常是引领并成就至臻生命的向导与肇因。心神因此被提升至高处，便会满怀对世间欢愉及一切感官之乐的轻蔑，视其如无物。

147)在基督耶稣里，警醒的生活是默观与知识之父，亦是神圣升华与智慧思绪之源，它与谦卑为妻，正如神圣的先知以赛亚所言：「**等候上主的必从新得力，他们必如鹰展翅上腾**」并翱翔于主（以赛亚书 40:31）。

148)在人们看来，要灵魂对所有思虑都保持寂静，似乎是过于严苛和沉重的。而这确实是艰巨而痛苦的：因为不仅是那些尚未被引入属灵争战奥秘的人，将无形之物囚禁并 удержи在有形的身体之家，会感到彻骨的痛苦，就连那些已经在内在的无形争战中经受考验的人，也同样如此。然而，那在心中以不住的祷告持守耶稣的人，按照先知的言语，将「**不因跟随祂而疲惫，也不愿度过人的日子**」（耶利米书 17:16），只因耶稣的可爱、喜悦与甘甜；他也不会因围绕着他的敌人——不洁的恶魔——感到羞耻，反而将在心门向他们说话（诗篇 126:5），并借着耶稣将他们驱逐回去。

149)灵魂，在死后升入空中，来到天国之门，即便在那里，它也不会羞愧于它的仇敌，因为它有基督与它同在；在那时，它仍会像现在一样，在门前勇敢地向它们宣告。它只需在离世之前，日夜不停地呼求主耶稣基督，上帝的儿子；祂就会按照祂那真实不渝的神圣应许，迅速为它伸张正义，这个应许是祂在不义的审判官的比喻中说过的：「**我告诉你们.....祂必快地给他们伸冤。**」

сотворит отмщение... вскоре» (Лк. 18:8), – и в настоящей жизни, и по исходе ее из тела.

150) Плывая по мысленному морю, дерзай о Иисусе; ибо Он сам внутри тебя – в сердце твоём, таинственно взывает к тебе: не бойся, отрок мой, малейший Израиль; не бойся червь Израиль, я защищаю тебя (Ис. 41:14). Если убо Бог по нас, какой лукавый против нас? По нас Бог, Который ублажил чистых сердцем, и положил закон, по которому сладчайший Иисус, единый чистый, хочет божественно наитствовать чистые сердца и обитать в них. Не престанем же, по божественному Павлу, «обучать» ум свой «ко благочестию» (1Тим. 4:7).

151) Насладится по Давиду, множеством мира (Пс. 36:11) тот, кто не приемлет лица человеческого, судя неправду в сердце своем, то есть кто не приемлет образов лукавых духов, и чрез сии образы не умышляет греха, но строго судя и судоговоря на земле сердца своего, воздает греху должное. Великие и мудрые Отцы, в некоторых писаниях своих, и демонов называют человеками, по причине их разумности. Так в Евангелии Господь говорит: «злой человексие сотвори», т. е. всеял среди пшеницы и плевелы (разумея диавола; ибо потом сказал: «всеявый есть диавол») (Мф. 13:28, 39). поскольку мы не тотчас оказываем прекословие этим делателям зла, то сего ради и преодолеваемы бываем помыслами.

152) Если, начав жить в внимании ума, с трезвением сочетаем смирение и с прекословием совокупим молитву, то будем добре шествовать мысленным путем, как со светильником света, с покланяемым и святым именем Иисуса Христа, как выметая и очищая от греха, так и украшая и убирая дом сердца своего. Если же на одно свое трезвение или внимание понадеемся, то скоро, подвергшись нападению врагов, падём, быв низринуты. И начнут тогда во всем одолевать нас эти коварнейшие злокозненники, а мы начнем больше и больше опутываться злыми пожеланиями, как сетями: или и совершенному закланию удобно подвергнемся от них, не имея в себе победоносного меча – имени Иисус-Христового. Ибо только сей священный меч, будучи непрестанно вращаем в упраздненном от всякого образа сердце, умеет обращать их вспять и посекать, опалять и поедать, как огонь солому.

(路加福音 18:8) ——这不仅在今生如此，在灵魂离开身体之后亦然。

150) 在思绪之海中航行，要勇敢信靠耶稣；因为他就在你里面——在你心中，奥秘地呼唤你：「不要惧怕，我的孩子，微小的以色列；不要惧怕，以色列的虫，我保护你」（以赛亚书 41:14）。如果上帝与我们同在，哪个恶者能抵挡我们呢？与我们同在的是那位上帝，他赐福予心地纯洁之人，并立下律法，藉此，至甘甜的耶稣，那唯一的纯洁者，愿意神圣地造访并居住在纯洁的心灵之中。因此，我们不要停止，如同神圣的保罗所教导的，要「操练」我们的心智「以致敬虔」（提摩太前书 4:7）。

151) 那不看重人情，心中不作不义之判断的人，必能像大卫所说，享受丰盛的平安（诗篇 36:11）。这意指他不接受邪恶之灵的形象，不通过这些形象图谋罪孽，反而在他心灵的土地上，严厉地判断并审理，将罪孽应得的归还给它。

伟大的智者教父们，在他们的一些著作中，也因着邪魔的理性称之为「人」。正如福音中主所说：「有仇敌作这事」，即在麦子中撒下稗子（此处指的是魔鬼；因为祂后来又说：「撒稗子的就是魔鬼」）（马太福音 13:28, 39）。由于我们不立即反驳这些作恶者，因此我们才被思虑所胜。

152) 若我们以警醒之心，开始这修道生涯，并辅以谦卑，将祈祷与口头争辩相结合，那么我们必将在这灵性之路上行走得稳健，如同手持光明之灯，怀抱耶稣基督那可敬可畏的圣名。我们不仅能清扫并涤净心中的罪污，更能装饰并修整这心灵的殿堂。然而，倘若我们仅凭自己的警醒或警觉，便会迅速遭受仇敌的攻击，跌倒被仆。那时，这些极其狡诈的恶者便会在各方面胜过我们，而我们则会像被罗网缠绕般，愈发深陷于邪恶的欲望之中：甚至可能轻易地被他们完全宰杀，因为我们心中没有那胜利之剑——耶稣基督的圣名。唯有这神圣之剑，若能在空无形像的心中不断挥舞，方能将他们击退并斩杀，如同火焰焚烧草芥一般，将其焚尽殆尽。

153) Дело непрестанного трезвения, душеполезное и многоплодное, есть – тотчас усматривать образующиеся в уме мечтательные помыслы. Дело прекословия – обличать и выставлять на позор помысл, покушающийся войти в воздух ума нашего посредством представления какого-либо чувственного предмета. То же, что тотчас погашает и рассеивает всякое умышление сопротивоборцев, всякое слово, всякую мечту, всякого идола и всякий столп злобы, есть призывание Господа. И мы сами видим в уме – как мощно поражает их Иисус, великий Бог наш, и как защищает нас смиренных, бедных и ни к чему негодных.

154) Что помыслы наши ничто иное суть как одни мечтательные образы вещей чувственных и мирских, этого многие не знают. Когда же мы побудем трезвенно в молитве, то молитва освобождает наш ум от всякого вещественного образа лукавых помыслов, и дает ему познать словеса супостатов (или пароль или планы замышляемых ими нападений) и ощутить великую пользу молитвы и трезвения. «Обаче очима твоима смотриши и воздаяние грешников (мысленных, мысленно и сам) узришь...и уразумеешь» (Пс. 90:8), как говорит божественный псалмопевец Давид.

155) Будем, если можно, непрестанно памятовать о смерти: ибо от этого памятования рождается в нас отложение всех забот и сует, хранение ума и непрестанная молитва, беспристрастие к телу и омерзение ко греху, и почти, если сказать правду, всякая добродетель, живая и деятельная, из него проистекает. Посему да будет, если возможно, это дело у нас в движении столь же непрерывно, как наше дыхание.

156) Сердце, совершенно отчуждившееся от мечтаний, рождает помышления божественные и таинственные, играющие внутри его, как играют рыбы и скачут дельфины в спокойном море. Море навевается тонким ветром, и бездна сердца Духом Святым. «И понеже есте сынове, – говорит Апостол, – посла Бог Духа Сына своего в сердца ваша, вопиющая: Авва отче» (Гал. 4:6).

157) Усумнится и поколеблется всякий монах взяться за духовное делание, если прежде не установил трезвения ума, – потому ли, что не познал еще красоты его, или потому, что познавши, немощен в нем по нерадению. Но это колебание несомненно рассеется, коль скоро он вступит в

153) та持续不懈的警醒之工，于灵性有益且硕果累累，便是——即时洞察那在心意中渐次浮现的幻想思绪。驳斥之工，则是揭露并羞辱那企图透过某种感官对象的呈现，侵入我们心意空间之思绪。至于那能即刻熄灭并驱散一切敌对者的计谋、一切言语、一切幻想、一切偶像以及一切邪恶之柱的，乃是对主耶稣的呼求。我们亲自在心中看见——我们的伟大上帝耶稣，何等有力地击打它们，又何等护佑我们这些谦卑、贫困且一无是处的卑微之人。

154) 我们的意念不过是世俗与感官事物的虚幻影像，这一点许多人并不知晓。当我们警醒地持守祷告时，祷告便能将我们的心智从邪恶意念的一切物质形象中解脱出来，使它洞悉仇敌的言语（或其密码，或他们密谋攻击的计划），并真切地感受到祷告与警醒的益处。正如神圣的诗篇作者大卫所言：「你只要亲眼看，见恶人（指在思想上，以及思想本身）遭报。」（诗篇 90:8），你便会明白。

155) 我们将——倘若可能——不间断地忆念死亡：因为从这忆念中，在我们里面生发出放下一切烦恼与虚妄、看守心思和不间断的祷告、对肉身的无执，以及对罪恶的憎恶；并且，若言真谛，几乎一切活泼而勤勉的美德，皆由此流淌而出。因此，让此事——倘若可能——在我们之中，如我们的呼吸一般，持续不断地运行不息。

156) 一颗完全远离幻想的心，孕育出神圣而奥秘的思想，在其内部嬉戏，如同鱼儿在平静的大海中游，海豚在其中跳跃。海面微风轻拂，而心灵的深渊则由圣灵吹拂。「使徒说：『你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们的心，呼叫阿爸！父！』」（加拉太书 4:6）。

157) 任何修士，若非事先已立定心神之清明，必会疑虑动摇，不敢承担灵性之工。这或许是因为他尚未领悟其美好，又或许是虽然领悟，却因懈怠而力有不逮。然而，一旦他踏入看守心神之工——此工亦名为或称为心意哲思，或心神之实践

делание хранения ума, – которое есть и именуется мысленным любомудрием, или деятельным любомудрием ума. Через это он обретет путь, о коем сказал Господь: «**Аз есмь путь... истина и живот**» (Ин. 14:6).

158) Опять восколеблется он, видя бездну помыслов и толпу младенцев вавилонских: но и это колебание Рассеивает Христос, если основанием ума непрестанно на Нем утверждаемся, и младенцев вавилонских отбрасываем, разбивая о камень сей (Пс. 136:9). «Без Менебо, – говорит Господь, – не можете творити нечесоже» (Ин. 15:5).

159) Тот подлинно есть истинный монах, кто держит трезвение, и тот есть истинный трезвенник, кто в сердце монах (у кого в сердце только и есть, что он да Бог).

160) Жизнь человеческая подвигается вперед с чередованием годов, месяцев, недель, дней и ночей, часов и минут. Вместе с ними надлежало бы и нам подвигать вперед (к совершенству) добродетельные делания, разумею трезвение, молитву, сладость сердечную, при неослабном безмолвии до самого исхода нашего.

161) Найдет наконец и на нас час смертный, придет, и избежать его нельзя; и – о, если бы князь мира и воздуха, пришедши тогда, нашел наши беззакония малыми и ничтожными, чтоб не мог справедливо обличить нас! Иначе восплачемся тогда, хотя бесполезно. Ибо «раб, – как говорит Господь, – ведевый волю господина своего, и не... сотворив... биен будет много» (Лк. 12:47).

162) Горе погубившим сердце! И что сотворят они, когда посетит Господь (Сир. 2:14)? – Возьмемся же, братие, поревностнее за дело сердца.

163) За простыми и бесстрастными помыслами следуют страстные, как узнали мы из долговременного опыта и наблюдения; и первые служат входом для последних, бесстрастные для страстных.

164) Воистину должно человеку на двое рассечь себя произволением, надобно разодрать ему себя мудрейшим помышлением, истинно подобает ему стать врагом самому себе непримиримым. Какое кто имеет расположение к человеку, крайне его оскорбившему и обидевшему, такое же, или еще

哲思——此等动摇必将烟消云散。藉由这番功夫，他将寻得主所言之道：「**我就是道路、真理、生命**」（约翰福音 14:6）。

158) 他会再度感到颤抖，当他看见那深渊般的思绪，以及巴比伦孩童的喧嚣时：但基督会驱散这份颤抖，如果我们的心智根基持续不断地稳固于他之上，并且我们击碎巴比伦的孩童，使他们撞击在这磐石上（诗篇 137:9）。主说：「**因为离了我，你们就不能做什么**」（约翰福音 15:5）。

159) 那真正是修道士的，是持有警醒的人；那真正是警醒的人，是心中修道（心中唯有他与上帝）的人。

160) 人的生命在岁月的更迭中向前迈进：年、月、周、日与夜、时与分。伴随着这一切，我们也当在德行的修持上奋力前行，达至圆满。我指的是那警醒、那祷告、那心中的甘甜，并在我们此生终结之前，永不松懈地持守那静默无言。

161) 死亡之刻，终将临到我们，它会降临，且无法避免。啊，但愿那时，当世界与空中掌权的君王到来时，他发现我们的罪恶微小不足道，以致无法公义地控告我们！否则，那时我们将徒劳地哭泣。因为，「**仆人知道主人的意思，却不.....预备，又不.....照他的意思行，必多受责打**」（路加福音 12:47）。

162) 心被毁坏的人有祸了！当主鉴察时，他们将如何应对呢（西拉书 2:14）？— 兄弟们，让我们更热切地投入到心灵之事中吧。

163) 简单而无情欲的思想之后，会跟随着情欲炽盛的思想，这是我们从长期的经验和观察中得知的；前者为后者铺设了道路，无情欲的为情欲炽盛的打开了门户。

164) 一个人确然应当以其意志将自身一分为二，他必须以最智慧的思虑将自己撕裂，他确实应当成为自己不共戴天的仇敌。人若对极尽侮辱与冒犯之人抱持某种心境，我们便当以同样，甚或更甚的心境对待自己，倘若我们渴望实现那最伟大、最首要的诫命，即那蒙福的谦卑，它乃是基

худшее, должны и мы иметь к себе, если хотим исполнить величайшую и первейшую заповедь, т. е. блаженное смирение, которое есть Христово житие, воплощенная жизнь Бога. Посему Апостол говорит: «кто мя избавит от тела смерти сего?» (Рим. 7:24)? «Закону бо Божию не покоряется» (Рим. 8:7). Показывая же, что покорять тело под волю Божию есть одно из лежащих на нас дел, сказал: «Аще... быхом себе рассуждали, не быхом осуждены были. Судими же, от Господа наказуемся» (1Кор. 11:31, 32).

165) Начало плодоносия – цвет; а начало трезвения ума – воздержание в пище и питий, отвержение и отсечение всяких помыслов, и сердечное безмолвие.

166) Когда возмогая о Христе Иисусе, начнем мы течь в трезвении твердо установившемся, тогда сперва является нам в уме, как бы светильник какой, держимый нами рукою ума и руководящий нас на стези мысленные, – потом, как бы луна светлая, вращающаяся на тверди сердечной, – наконец, как бы солнце – Иисус, подобно солнцу сияющий правдою, являющий Себя Самого и свои всесветлые светлы созерцаний.

167) Вот что таинственно открывает Иисус уму, терпеливо хранящему заповедь Его, которая говорит: «обрежьте жестокосердие ваше» (Втор. 10:16). Да, дивным истинам научает человека тщательное трезвение. – Божество не лицемерно. Почему Господь говорит: «слушайте Мене и уразумеете, иже бо имать, дастся ему и преизбудеть: а иже не имать, и ежемнится имети, возмется от него» (Мф. 13:12); и еще: «любящим Бога вся споспешествуют во благое» (Рим. 8:28). Не тем ли паче будут к этому споспешествовать им добродетели?

168) Не двинется вперед корабль без воды: не преуспеет нисколько и хранение ума без трезвения со смирением и всегдашнею молитвою Иисус-Христовою.

169) Основание дома – камни; а сей добродетели (хранения ума) и основание и верх – святое и покланяемое имя Господа нашего Иисуса Христа. Скоро и легко потерпит, кораблекрушение во время бури неразумный кормчий, который корабельщиков распустил, весла и паруса бросит в море, а сам заляжет спать: но еще скорее потоплена будет бесами душа, которая при начинающихся

дупа жизни, ест бжовое мясо плоти-ево. поэтому, естество言道:「谁能救我脱离这取死的身體呢?」(罗马书 7:24)「因为他不服神的律法」(罗马书 8:7)。而为昭示将身体顺服于神的旨意乃是我們肩負的職責之一, 他又说:「我們若認真省察自己, 就不会被定罪了。然而, 我們受审判, 乃是蒙主的管教」(哥林多前书 11:31-32)。

165) 硕果累累之始, 在于花开; 而心智清明之初, 则在于饮食有节, 摒弃并斩断一切思虑, 以及内心的静谧无声。

166) 当我们因着基督耶稣而刚强起来, 开始在坚固不移的警醒中奔跑时, 起初, 在我们的意念中会显现出一种仿佛灯烛的光芒, 我们用意念之手持着它, 引领我们在思虑的路径上前进。接着, 仿佛皎洁的明月, 在心之穹苍中运转。最终, 如同太阳——耶稣, 如同公义的头目般闪耀, 显明祂自己及祂所有光芒四射的默观之光。

167) 以下是耶稣向那耐心遵守他诫命, 且他的诫命又说「要割除你们心里的硬结」(申命记 10:16) 的人, 奥秘地所启示的。是的, 谨慎的警醒教导人以奇妙的真理。——神是不偏待人的。因此主说:「你们要听, 也要明白。因为凡有的, 还要给他, 使他丰足有余; 凡没有的, 连他以为自己有的, 也要从他那里夺去」(马太福音 13:12); 又说:「万事都互相效力, 叫爱神的人得益处」(罗马书 8:28)。那么, 德行岂不更会促使他们得益处吗?

168) 船只无水不能前行; 同样, 若无警醒、谦卑以及那恒常的耶稣基督祷文, 心智的守护亦将毫无寸进。

169) 房屋的根基是磐石; 而这种美德(对心智的看守)的根基与顶峰, 则是我们主耶稣基督那圣洁可敬的圣名。一位愚拙的舵手, 若放任船员, 将船桨与风帆抛入海中, 自己却倒头大睡, 那么在暴风雨中, 他将迅速而轻易地遭遇沉船。然而, 一个在初步诱惑来临时, 便怠慢了警醒与呼

прилогах вознерадит о трезвении и о призывании имени Иисус-Христово.

170) Что знаем, то передаем чрез писание, и что видели, проходя путем, о том свидетельствуем желающим, – если хотите принять сказываемое вам. Сам Господь сказал: «аще кто не пребудет во Мне, извержется вон, яко розга, и изсышет: и собирают ю и во огонь влагают, и сжарает. Аиже будут во Мне, и Аз в нем, той сотворит плод много» (Ин. 15:6,5). – Как невозможно солнцу сиять без света, так невозможно сердцу очиститься от скверны пагубных помыслов без призывания имени Иисусова. Если это истинно, как вижу, будем употреблять Его как собственное дыхание. Ибо оно (имя Иисус-Христово) – свет, а те (помыслы скверные) – тьма: и Он (призываемый) есть Бог и Владыка, а те – слуги демонские.

171) Хранению ума свойственно по достоинству именоваться светородным, и молниеродным, и светоиспущательным, и огненосным. Ибо, истинно сказать, оно одно превосходнее самых великих телесных добродетелей, сколько бы их ни имел кто. Сего-то ради и надлежит называть сию добродетель самыми почетными именами, ради рождающихся из нее светозарных светов. Возлюбившие ее, из грешников, непотребных, скверных, невежд, несмысленных, неправедных делаются силою Иисус-Христовою праведными, благопотребными, чистыми, святыми и разумными; – и не только это, но и начинают созерцать таинства и богословствовать. Содеявшись же созерцателями, они преселяются к оному пречистому беспредельному Свету, прикасаются к Нему неизреченными прикосновениями, с Ним живут и действуют, поскольку вкусили, яко благ Господь; так что на этих первоангелах явно исполняется слово божественного Давида: «Обаче праведнии исповедятся имени Твоему, и вселятся правии с лицем Твоим» (Пс. 139:14). И действительно они только одни истинно и призывают Бога и исповедаются Ему, с которым и беседовать всегда любят, любя Его.

172) Горе внутреннему от внешнего: ибо внутренний человек много терпит от внешних чувств. Но потерпев что-либо, он должен употребить бичи против этих внешних чувств. Исполнивший то, что относится к деятельной

внутренности, и о призывании имени Иисус-Христово.

170)我们所知的，就藉着文字传达；我们行走此路所见的，就向那些愿意之人作证——如果你们愿意接受所告知你们的一切。主亲自说过：「人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。」（约翰福音 15:6,5）。正如太阳没有光就无法照耀，人心没有呼求耶稣之名也无法洁净败坏思想的污秽。如果这是真实无谬的，如我所见，我们就当将祂（耶稣之名）如同自己的呼吸一般运用。因为祂（耶稣基督之名）是光，而那些（污秽的思想）是黑暗；祂（被呼求者）是神和主宰，而那些是魔鬼的奴仆。

171) 守护心神之德，理应被赞誉为生发光明的，催生闪电的，发射光辉的，以及载负火焰的。因为，实实在在地说，仅此一德，便超越了世间一切最伟大的身体德行，无论人拥有多少。正因如此，我们应当以最尊贵的名称来称呼这项德行，因为它之中诞生了光辉灿烂的亮光。那些爱慕此德的人，从罪人，从无用之辈，从污秽之人，从无知之徒，从愚昧无智者，从不义之人，藉着耶稣基督的能力，变成了公义的，有益的，洁净的，圣洁的，有智慧的。不仅如此，他们更开始默观奥秘，并从事神学。既已成为默观者，他们便迁入那纯净无涯之光中，以无法言喻的触碰与祂相触，与祂同活同工，因为他们已尝过主恩何等美善。因此，在这些最初的蒙恩者身上，神圣大卫的话语得以显明：「然而，义人必称谢你的名，正直人必住在你的面前。」（诗篇 139:14）确实，唯有他们才真正地呼求上帝并向祂忏悔，他们也因此爱祂，总是乐于与祂交谈。

172) 外在事物带来内在之苦痛：因内在之人从外在感官承受甚多。然而，无论他承受了何种痛苦，他都当挥鞭痛击这些外在感官。那完成了生命中实践层面事务之人，便已开始领悟其默观层面之奥秘。

стороне жизни, начинает уже уразумевать и то, что относится к стороне ее созерцательной.

173) Если внутренний наш человек трезвится, то, по словам Отцов, он силен сохранить и внешнего. – По их же словам, мы и злодеи демоны, обоим сообщаем совершаем грехи: те в помыслах или мечтательных живописях изображают только пред умом грех, как хотят, а мы и в помыслах – внутри воображаем грех и делом во вне совершаем его. Демоны, не имея дебелых тел, и лишь посредством помыслов устрояя козни и обольщения, и себе и нам уготовляют муку. Но если бы эти непотребнейшие не были лишены дебелого тела, то грешили бы непрестанно и делами, всегда содержа в себе злое произволение, готовое нечестновать.

174) Но молитва (сердечная к Господу) единословная разбивает их и рассеивает прелести их. Ибо непрестанно и неленостно призываемый нами Иисус, Бог и Сын Божий, отнюдь не допускает им даже и начать вложение в нас греха, – что называют прилогом, – не допускает ни образ какой-либо показать ему в зеркале мысли, ни проговорить какие-либо слова в сердце. Но если никакой образ не втеснится в сердце, то оно и от помыслов, как сказали мы, будет пусто; потому что демоны обыкновенно чрез помыслы скрытно беседуют и научают ее злу.

175) И так от непрестанной молитвы мысленный в нас воздух чист бывает от мрачных облаков и ветров духов злобы. Когда же воздух сердца чист, то ни что не препятствует уже сиять в нем божественному свету Иисусову, – если только мы не надымеся тщеславием, самомнением и желанием показности, не понесемся к недосязаемому, – и не будем за то лишены помощи Иисусовой; потому что Христос ненавидит все таковое, будучи образцом смирения.

176) Емлемся убо за молитву и смирение, – сии два оружия, коими совокупно с трезвением, как мечем огненным, ополчаются мысленные воители против демонов. Если так будем вести жизнь свою, то каждый день и час можем радостный иметь праздник в сердце таинственно.

177) Восемь главнейших помыслов греховных, коими объемлется вся область таких помыслов, и от коих все они имеют свое рождение, – все подходят к дверям сердца, и нашедши ум не охраняемым, один за другим входят в него, каждый в свое время. Когда

173)倘若我们内在之人保持清醒，那么，根据教父们的教诲，他便有力量保守我们外在之人。——同样据他们所言，我们和邪恶的魔鬼，两者共同犯下罪愆：魔鬼只在思想中或幻象的图景中，按其所愿，将罪恶描绘于我们心智之前；而我们则在思想中——在内心深处构想罪恶，并将其付诸外在的行为。魔鬼，因无厚重之躯体，仅凭思想编织诡计与诱惑，为自身也为我们预备了苦楚。但倘若这些最无用之物不曾被剥夺厚重之躯体，他们便会不住地以行为犯罪，因其内常存邪恶之意志，随时准备作恶。

174)然而，那（向主发自）心底的、专一的祷告，却能击碎并驱散他们的诡计。因为我们若不停息、不懈怠地呼唤耶稣——那神与神的儿子——他绝不容许他们甚至在心中开始罪的植入——即所谓的「触动」；也不容许他们在思想的镜中显现任何形象，更不容许他们在心中说出任何言语。但若无任何形象强行进入心间，那么心，正如我们所言，也将空无杂念；因为邪魔通常藉由思虑，暗中与心对话并教唆它行恶。

175)如此，借着不间断的祷告，我们心中的思维之气便得以洁净，远离阴暗的云层与邪恶之灵的风暴。当心之空气澄澈时，便再无何物能阻碍神圣的耶稣之光在其内辉耀——只要我们不为虚荣、自满与炫耀之心所充斥，不追逐那不可及之事，不因此而失去耶稣的帮助；因为基督憎恶一切此类行径，祂乃是谦卑的典范。

176)我们当紧持祷告与谦卑，此乃两件武器，与醒悟同作火热之剑，属灵的战士们藉此与邪魔征战。若我们如此度日，则每日每时皆可在心内秘享欢乐的庆典。

177)八种主要的罪恶思念，囊括了所有此类思念的范畴，且所有思念皆由此而生。它们犹如叩门者，趋至心扉，若发现心神未受护卫，便会次第而入，各按其时。当这八种思念中任何一种升腾而入心扉时，它便会携引一整个污秽思念的蜂

какой из этих восьми помыслов, поднявшись к сердцу, войдет в него, то вводит с собою целый рой нечистых помыслов, и омрачив таким образом ум, разжигает тело, влечет его к совершению срамных дел.

178) Но кто блюдет главу змия (прилог); и гневным прекословием, бранчивые подобрав слова, как бы пятерней бьет в лице врага, тот тем самым пресекает брань. Ибо стерши главу, он избег и помыслов порочных и дел порочнейших. После сего мысль у него пребывает уже неволненною; потому что Бог приемлет его бодрствование над помыслами, и в воздаяние за то дарует ему ведение, как надо преодолевать врагов, и как надлежит очищать сердце от помыслов, оскверняющих внутреннего человека, как говорит Господь Иисус: «от сердца... исходят помышления злая... прелюбодеяния, любодеяния... сия суть скверняющая человека» (Мф. 15:19,20).

179) Таким-то образом душа может о Господе стать в своем благообразии, красоте и правости, как в начале создана была Богом, прекрасною и правою, как говорит великий раб Божий Антоний: «когда в душе ум бывает таким, как следует ему быть по естеству, тогда добродетель сама собою устрояется». Он же сказал опять: «быть душе правою есть тоже, что иметь ей ум в естественном состоянии, как создан». И не много ниже, опять говорит он: «очистим ум; ибо я верую, что будучи всесторонне очищен и пришедши в естественное свое состояние, может сделаться прозорливым и видеть более и далее демонов, имея в себе дающего откровения Господа». Вот что говорит знаменитый Антоний, как рассказывает Афанасий Великий в житии Антония.

180) Всякий помысл воспроизводит в уме образ какого-либо чувственного предмета: ибо Ассирианин (враг), будучи сам умною силою, не иначе может прельщать, как пользуясь чем-либо, привычным для нас, чувственным.

181) Как невозможно нам, таким человекам, гоняться по воздуху за пернатыми птицами, или летать подобно им, потому что это не свойственно нашему естеству: так невозможно нам преодолеть, не телесные демонские помыслы, или напряженно устремлять к Богу око ума нашего, без трезвенной непрестанной молитвы. Если нет в тебе этого; то ты по земле и за земным лишь охотишься.

群，如此便会蒙蔽心智，继而煽动肉身，驱使其行可耻之举。

178) 然而，那谨守蛇之头颅（即诱惑）的人，他以忿然的反驳，如同五指并拢之拳击打仇敌的面颊，如此便截断了争斗。因为他既已击碎了头颅，便也避开了邪恶的意念，以及更为邪恶的行为。此后，他的思想便不再受搅扰；因为上主悦纳他警醒于意念之上，并以此作为回报，赐予他洞察力，使他知晓如何战胜仇敌，以及如何洁净内心，使之摆脱那玷污内在之人的意念，正如主耶稣所言：「因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合.....这些才是污秽人的。」（马太福音 15:19-20）。

179) 如此这般，灵魂便能以主为依归，重归其初始之美善、华容与正直，正如起初为神所造，美丽而正直。正如伟大的神之仆人安东尼所言：「当灵魂中的心智达到其本然之状态时，美德便会自然而然地显现。」他再次说道：「灵魂正直，即是其心智处于被造时的自然状态。」稍后，他再次说：「让我们洁净心智；因我深信，当心智被全然洁净并回归其本然状态时，它便能变得有预见性，并比魔鬼看得更远、更深，因主，那赐予启示者，就在其内。」这便是著名的安东尼所言，正如亚他那修大帝在安东尼的生平传记中所记载的那样。

180) 每个意念都在心智中重现某种感官事物的形象：因为那亚述人（仇敌），他本身虽是灵智之力，却别无他法诱惑我们，只能藉由我们习以为常的感官之物。

181) 我们这些人类，若要追逐空中带翅的飞鸟，或像它们一样飞翔，是不可能的，因为这不符我们的天性。同样，我们若没有警醒不绝的祷告，就不可能战胜那非肉体的魔鬼意念，也不可能竭力将心眼专注向神。若你心中没有这祷告，那么你所追逐的，便只局限于地上和属世之物了。

182) Если истинно хочешь покрыть стыдом помыслы, достолично безмолвствовать, и без труда трезвенствовать сердцем; да прилипнет к дыханию твоему молитва Иисусова, – и в немного дней увидишь это на деле.

183) Как не следует букв писать на воздухе, а надобно их резцом начертывать на каком-либо теле твердом, чтоб они могли на долго сохраниться: так с притрудным трезвением своим должно нам сочетать молитву Иисусову, дабы прекрасная добродетель трезвения вместе с Ним была в нас целою, и чрез Него во веки сохранилась в нас неотъемлемою.

184) Возложи, как сказано, на Господа дела свои, и обрящешь благодать, дабы и к нам с тобою не относились слова Пророка: «[близ еси ты, Господи, уст их, далече же от утроб их](#)» (Иер. 12:2). Никто другой прочно не умиротворит сердца твоего от страстей, кроме Самого Иисуса Христа, сочетавшего в Себе далеко растоящееся (т. е. Божество и человечество).

185) Равно омрачают душу и мысленные внутри беседы с помыслами, и внешние разговоры и празднословие. И так тем, которые стараются отвращать от ума своего все вредное, должно без жалости прогонять и тех и других любителей празднословия, и помыслы и людей, по весьма уважительной по Богу причине, – именно, дабы ум омрачась не ослаб в трезвении: ибо, будучи омрачаемы забвением (от бесед), мы обыкновенно теряем ум (начинаем и думать и делать не зная что).

186) Кто со всем рачением хранит чистоту сердца, тот наставником в ней будет иметь законоположника Христа, Который таинственно будет изрекать ему волю Свою. «[Услышу, что речет о мне Господь Бог](#)» (Пс. 84:9), говорит Давид, указывая на это. Изображая же с одной стороны воззрение ума на самого себя, в деле мысленной брани, а с другой Божие заступническое в ней покровительство, он сначала, когда смотрел на врагов, проговорил: «[И речет человек: аще... есть плод праведнику](#)» (Пс. 57:12)? А потом изъявляя состоявшееся, в следствие строгого обсуждения решение относительно того и другого, прибавил: «[убо есть Бог судя им](#)» – злым демонам на земли сердца нашего (там же). И в другом месте говорит он: «приступит человек, и сердце глубоко. И вознесется Бог: и тогда стрелы младенцев будут для

182)如果你真心希望遮蔽那羞耻的意念，就应当虔诚地保持静默，并毫不费力地在心中保持警醒；让耶稣的祷文附着于你的呼吸，——不出数日，你便会亲见此。

183)如同不应在空气中书写字母，而应以刻刀将其镌刻于坚实之物，方能长久留存；我们亦当以艰辛的警醒，结合耶稣祷文，俾使警醒此美德能与祂同在，于我等内全然无缺，并藉由祂，永不磨灭地长存于我等之中。

184)要按所说的，将你的作为交托于主，你便会寻得恩典，如此，先知所言便不会临到你我：「[主啊，你靠近他们的口舌，却远离他们的心肠](#)」（耶利米书 12:2）。除了耶稣基督——那将遥远之物（即神性与人性）结合为一的祂自己——无人能坚固地使你的心从情欲中得享平安。

185)内在与意念交谈的冥思，以及外在的谈话和闲言碎语，同样会使灵魂黯淡无光。因此，那些努力将一切有害之物从心中驱逐的人，应该毫无怜悯地驱逐这两种闲谈的爱好者——无论是意念还是人，这样做是出于一个非常敬虔的理由——即为了不让心智被蒙蔽，以致在警醒中变得软弱：因为，当被遗忘（因交谈而生）蒙蔽时，我们通常会丧失理智（开始胡思乱想，行事不明）。

186)谁若全心全意地保守心灵的纯洁，那他将拥有基督——律法的颁布者——作为其导师，基督将奥秘地向他宣示自己的旨意。大卫指明这一点说：「[我要聆听上主神对我所言](#)」（诗篇 84:9）。他一方面描绘了在思想争战中，心智对自身的审视，另一方面描绘了神在其中庇佑性的保护。他首先，当他注视着仇敌时，低语道：「[人将说：『若.....义人有善报』](#)」（诗篇 57:12）？然后，他表达了经过严格审视后，对这两者所作的决定，补充道：「[那么，必有神审判他们](#)」——在我们心灵的土地上审判邪恶的魔鬼（同上）。在另一个地方，他说：「[人必靠近，心深藏不露。神必被高举：那时，孩童的箭矢将成为我们的伤痛](#)」（诗篇 63:7, 8），并被视为如此。

насязвы их“ (Пс. 63:7,8) , и будут почитаемы таковыми.

187) Будем всегда вести себя, как «наказанные сердцем в мудрости» (Пс. 89:12) , непрестанно дыша Иисус-Христом, Бога Отца силою и Божиею премудростью. Если же по какой-либо случайности опустившись, вознерадим о сем умном делании: то в следующее утро опять добре препояшем чресла ума нашего, и покрепче возьмемся за дело сие, зная, что нет никакого оправдания нам, «ведущим добро творити» ,если не будем творить оно (Иак. 4:17) .

188) Как вредоносные яства, быв приняты в тело, скоро производят в нем болезненную тревогу; но если вкушивший их, лишь только почувствует вред, поспешит извергнуть их вон посредством известного лекарства, то остается невредимым: так и ум, когда поглотив принятые им порочные помыслы, и почувствовав вредную горечь их, поспешит молитвою Иисусовою, из глубин сердца возглашаемою поскорее извергнуть их вон и далеко отбросить от себя, то чрез это избежит всякого от них вреда, как по милости Божией научение от других и вместе с ним собственный опыт предали трезвенствующим разуметь предлежащее дело.

189) С дыханием твоим трезвенно соедини молитву Иисусову, или непрестанное помышление о смерти и смирение: то и другое великую доставляет пользу.

190) Господь сказал: «научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем: и обрящете покой душам вашим» (Мф. 11:29) .

191) Сказал еще Господь: «иже... смирится яко отроча сие, той есть болий в царствии небеснем» (Мф. 18:4) ; «возносяйсяже смирится“ (Лк. 18:14) . —”От Мене,— говорит,—научитесь» .Видишь ли, что научение есть смирение. Заповедь Его живот вечный есть; и сия заповедь есть смирение. Следовательно, кто не смирен, тот отпал от живота, и конечно обрящется там, что противоположно ему.

192) Если всякая добродетель производится душою и телом, душа же и тело, коими, как я сказал, составляется всякая добродетель, суть творение Божие; то не крайне ли сумазбродствуем мы, когда величаемся и тщеславимся чуждыми украшениями души и тела? И не тем ли это паче, что, опираясь на гордость, как на тростниковую трость, мы

187) 我们当常行为如「心里受教，得着智慧」 (诗篇 89:12) ，不住地呼吸耶稣基督，以天父的力量与上帝的智慧。若我们因某种偶发之事而懈怠，怠慢了这心性功夫：那么在下一个清晨，我们当再次好好束紧我们的心智腰带，更坚定地投入此项事工，须知我们「知道如何行善」却没有去行善，是没有任何借口的 (雅各书 4:17) 。

188) 如同有害的食物，一旦被身体摄入，便迅速引发病态的骚动；但如果尝食者，在刚一感到危害时，便立即通过某种药物将其排出体外，那么他将安然无恙：同样，心智一旦吞噬了它所接受的邪恶念头，并感受到其有害的苦涩时，若能立即以耶稣祷文，从内心深处发出呼喊，尽快将其排出并远远抛离自身，那么它便能因此避免一切伤害，正如蒙受神恩，他人的教诲以及自身的经验一同，已将此道理传授给那些清醒的理解者。

189) 将你的呼吸与耶稣祷文，或是不住地默想死亡与谦卑，以清醒之心结合：两者皆能带来莫大的益处。

190) 主曾言：「你们当学我的样式，因为我心里柔和谦卑，这样，你们的灵魂就必得享安息。」 (马太福音 11:29)

191) 主又说：「凡自己谦卑像这小孩子的，他在天国里就是最大的」 (马太福音 18:4) ；「凡自高的，必降为卑」 (路加福音 18:14) 。——「你们当学我的样式，」他说，「你们便可见到，这学习即是谦卑。他的诫命是永生；而这诫命便是谦卑。因此，凡不谦卑者，必从生命中坠落，最终必陷入与生命截然相反之境。」

192) 倘若一切美德皆由灵魂与身体所生发，而灵魂与身体——我已言明，一切美德皆由此二者构成——均为上帝之创造；那么，当我们因灵魂与身体这些非我之物所带来的装饰而自诩和虚荣时，岂不是极致的疯狂吗？更何况，当我们倚仗骄傲如同扶持芦苇之杖，以这极度的不法和愚妄

восставаем против себя беспредельного величием Бога, таким крайним беззаконием своим и безумием привлекая на главу свою страшнейшее Его неблаговоление; ибо «Господь гордым противится» (Иак. 4:6)? Вместо того, чтобы подражать Господу в смирении, мы своим тщеславным и гордостным мудрованием вступаем в содружество с неистовым врагом Господа, гордым диаволом. По сему-то Апостол говорит: «Что... имаша, егоже неси прииял?» (1Кор. 4:7). Разве ты сам себя создал? Если же тело и душу, из которых, в которых и чрез которых всякая добродетель составляется, получил ты от Бога, то «что хвалишиися, яко не прием?» (там же). Ибо Господь все сие даровал тебе.

193) Очищение сердца, ради которого как смирение, так и всякое, свыше сходящее благо имеет в нас место, не что иное есть, как то, чтоб отнюдь не попускать входить в сердце помыслам, приносящим к нему.

194) Хранение ума, с Божиею помощью и ради единого Бога действующее, установившись в душе, доставляет уму мудрость в ведении подвигов по Богу; не малою также причастника своего снабжает оно способностью к тому, чтобы по Богу также устроить и внешние дела и слова, с рассуждением безукоризненным.

195) Отличительное в Ветхом Завете первосвященническое украшение (чистая золотая доска на груди, с надписью – святыня Господня, Исх. 28:36) было прообразованием сердечной чистоты, которое внушает нам внимать доске сердца нашего, не почернела ли она от греха, дабы (если окажется такою) поспешали мы отчистить ее слезами, покаянием и молитвою. Ум наш есть нечто легкое (подвижное), и трудно удерживать его от греховных воспоминаний. Можно, впрочем, сказать, что он с равным удобством последует как за худыми, так и за добрыми мысленными мечтаниями.

196) Блажен воистину, кто так прилепился мыслию к молитве Иисусовой, вопия к Нему непрестанно в сердце, как воздух прилежит телам нашим, или пламя к свече. – Солнце, проходя над землею, производит день; а святое и досточтимое имя Господа Иисуса, непрестанно сияя в уме, порождает бесчисленное множество солнцевидных помышлений.

来招惹那无限伟大的上帝，引致祂最可怕的厌弃时，岂非更是如此？因为「上帝阻挡骄傲的人」（雅各书 4:6）。我们非但不效法主的谦卑，反而以自己虚荣与骄傲的思虑，与主那狂暴的仇敌——骄傲的魔鬼——为伍。因此，使徒说：「你有什么不是领受的呢？」（哥林多前书 4:7）。难道是你自己创造了自己吗？倘若你从上帝那里领受了身体和灵魂——一切美德由此而生，寓于其中，并藉由它们得以成就——那么「你为何自夸，好像不是领受的呢？」（同上）。因为主已将这一切恩赐予你。

193) 为使谦卑与一切从天而降的恩泽得以驻留，洁净心灵别无他法，唯有坚决不容许任何意念侵入心扉。

194) 持守心神，借着上帝的帮助，并为着独一的上帝而行，在灵魂中一旦确立，便能赋予心神智慧，使其洞悉为上帝所行的功修；它也让其参与者获得不小的能力，能够同样为着上帝安排外在的事务和言语，且思虑周全，无可指摘。

195) 旧约中大祭司的独特装饰（胸前一块纯金牌，刻着「归上主为圣」，出埃及记 28:36）是心之纯洁的预表。这促使我们省察我们心版，是否因罪恶而晦暗，以便（若真如此）我们速速以泪水、忏悔和祷告洁净它。我们的心思轻盈（浮动），难以使其摆脱罪恶的记忆。然而，可以说，它同样容易追随恶念和善念。

196) 那真正蒙福之人，乃是心神如此依附于耶稣祷文，在心中不住地向祂呼求，如同空气依附我们的身体，或火焰依附蜡烛一般。——太阳行经大地，便生出白昼；而我主耶稣那圣洁可敬之名，不住地在心中闪耀，便生出无数光辉如同太阳般的思绪。

197) Когда рассеются облака, воздух показывается чистым; когда же Солнцем правды Иисусом Христом рассеются страстные мечтания, тогда обыкновенно в сердце рождаются световидные и звездовидные помышления, по причине просвещения Иисусом воздуха сердечного... Ибо Премудрый говорит: «Надеющиисяна Господауразумеют истину, и вернии в любви пребудут Ему» (Прем. 3:9).

198) Сказал некто из святых: злопамятствуя злопамятствуй на бесов, и враждуя враждуй на тело всегда. Плоть – коварный друг: чем больше удовлетворяют ей, тем сильнейшую поднимает она брань. Так поскорее возмем вражду к телу, и начни брань с чревом.

199) В предыдущих главах, составляющих первую и вторую сотню, описали мы труды священного безмолвия ума, представляя не собственная только изыскания плод, но и то, чему божественные глаголы богомудрых отцов учат нас относительно чистоты ума. Теперь, сказав еще немного, чтоб показать пользу хранения ума, кончим слово.

200) Итак прииди, последуй за мною к достижению блаженного хранения ума кто бы ты ни был, любящий в духе дни видеши благи (Пс. 33:13), и я о Господе научу тебя видимому деланию и жительству умных сил. Не насытятся Ангелы воспевая Творца; не насытится и ум чисто им соревнующий. И как не пекутся о пище невещественные; так не пекутся о ней и вещественные невещественники, когда взойдут на небо безмолвия ума.

201) Как горния Силы не пекутся о богатстве и стяжаниях: так и душевное око очистившие и стяжавшие навык в добродетели (трезвения) не пекутся об озлоблении лукавых духов. И как для тех явно богатство преспеяния в приближении к Богу, – так для этих явны вожделение к Богу и любовь, устремление к божественному и восхождение. Притом же они, с ненасытимым вожделением простираясь в восхождении от вкушения божественной, приводящей в восхищение (экстаз) любви, не остановятся, пока не достигнут Серафимов, – и не починут от трезвения ума и вожделенного возвышения, доколе не соделаются Ангелами о Христе Иисусе Господе нашем.

202) Нет яда паче яда аспиды и василиска; и нет зла паче зла самолюбия. Исчадия же самолюбия суть:

197) 当乌云消散，空气便显露其清澈；同样，当公义之日——耶稣基督驱散了情欲的幻象，彼时，因着耶稣照亮了心田的空气，光明如星辰般璀璨的思想便会在心中油然而生.....因为智者言道：「信赖主的人必能明白真理，忠于爱的人必能与主同在。」（智慧篇 3:9）

198) 一位圣者曾言：「怀恨吧，去怀恨那邪魔；争战吧，永远与你的肉身争战。肉身如同一个狡诈的朋友：你越是满足它，它便越会掀起猛烈的争端。因此，务必尽快对肉身怀抱敌意，并开始与口腹之征战。」

199) 在之前的章节中，构成了第一和第二百篇，我们描述了心神圣寂静的劳作，所呈现的不仅是自身的探索成果，更是神圣言语所启示的 богомудрых 圣父们关于心神纯净的教导。现在，再说几句以阐明守护心神的益处，我们便结束这篇论述。

200) 那么，请你前来，跟随我，以臻致对心神的蒙福保守，无论你是谁，只要你「爱慕生命，愿得享美福」（诗篇 33:13）。我将在主内教导你心智能力那可见的操练与生活。天使们歌颂造物主永不餍足；那以纯洁之心追随他们的心神也永不餍足。正如非物质者不为食物忧虑；同样，当物质者却成为非物质者，上升至心神的寂静之境时，他们也不为食物忧虑。

201) 就如高天之圣能不挂虑财富与积聚；照样，那洁净了灵魂之眼，并习得善德（警醒）之人，亦不为邪恶之灵的恼害所困扰。正如对前者而言，其在亲近上帝时所得的丰盛显而易见；照样，对后者而言，那对上帝的渴望、那份爱、那对神圣的向往与升华，亦是彰彰可考。况且，他们怀着永不餍足的渴望，在品尝那令人欣喜若狂之神圣大爱后，不断攀升，直到抵达撒拉弗的境地，方才止步。他们那警醒的心智与向往的升华，也永不止息，直到在我们的主耶稣基督里，成为天使。

202) 没有比蛇怪和毒蛇的毒更甚的毒，也没有比自爱的恶更甚的恶。自爱的孽种乃是：心中的夸

похвальбы в сердце, самоугодие, чревонеистовство, блуд, тщеславие, зависть и вершина всех зол, гордость, которая умеет не только людей, но и Ангелов свергать с небес, и вместо света покрывать мраком.

203) Вот что написал тебе, Феодуле, соименник безмолвию (т. е. Исихий), хотя не безмолвник на деле. Может быть, я написал не все, относящееся к нашему предмету, но всячески то, что подал Бог, во Отце, Сыне и Духе Святом хвалимый и славимый от всего разумного естества: Ангелов и человеков, и от всякой твари, созданной неизреченною Троицею, Богом единым, Коего светлое царствие да сподобимся получить и мы, молитвами Пресвятые Богородицы и преподобных Отцов наших. Ему, Богу непостижимому, вечная слава. Аминь.

Глава 7. Преподобного отца нашего Филофея Синайского. 40 глав о трезвении

Преподобный отец наш Филофей был игуменом словесного монашеского стада, что на Синае, и получил от того прозвание Синайского. В какое время он жил и когда скончался, неизвестно. Настоящее, разделенное на 40 глав его слово, прекрасно составленное, исполнено и сказать нельзя коль великой духовной мудрости и душеспасительности. Почему сочтено несправедливым отделить его от состава прочих отеческих писаний о трезвении. – И оно требует большого внимания: ибо если б кто назвал его точным истолкованием и верным правилом трезвения, хранения ума и чистоты сердца, не погрешил бы против истины (из Добротолюбия).

1) Есть в нас мысленная брань, более тяжелая, чем чувственная. Делателю благочестия надобно так течь и ту цель преследовать умом, чтоб, как маргарит какой, или камень многоценный, в совершенстве усокровиществовать в сердце память о Боге. Надобно оставить все, даже тело, и презреть самую жизнь настоящую, чтобы Бога единого стяжать в сердце своем. Ибо св. Златоуст сказал, что умного Боговидения одного достаточно к тому, чтоб истребить лукавых.

2) Ведущие мысленную брань должны со всем усердием избирать себе, по указанию Божественных

яко, самоугодие, чревонеистовство, блуд, тщеславие, зависть и вершина всех зол, гордость, которая умеет не только людей, но и Ангелов свергать с небес, и вместо света покрывать мраком.

203) 致你，泰奥杜勒（Theodule），这位与寂静同名（即伊西基乌斯，Hesychius）之人写下了以下文字，尽管他并非名副其实的静修者。或许我所写并非涵盖我们主题的全部，但无论如何，这都是神所赐予的，祂在父、子、圣灵中受赞美，受荣耀，由一切有理性的受造物——天使和人类，以及由那不可言喻的三位一体独一真神所创造的一切生灵——所赞美和荣耀。愿我们也能蒙受恩典，借着至圣上帝之母和我们可敬的众圣父的祷告，得以进入祂那光明的国度。愿荣耀永远归于祂，这不可测度的神。阿们。

章 7：我父，西奈山圣费洛菲的《论警醒：四十章》

我们的尊贵之父费罗菲，曾是西奈山言语僧侣羊群的修道院院长，因此被称为西奈山的费罗菲。他生于何时，卒于何时，已不可考。这篇分为四十章的著作，构思精妙，充满了无法言喻的伟大属灵智慧和灵魂救赎之道。因此，我们认为将它从其他教父关于警醒的著作中分离出来是不公正的。——这篇著作需要我们倍加留意：因为若有人称它为对警醒、守心和心之纯洁的精确诠释和忠实法则，那他并没有偏离真理（选自《爱善集》）。

1) 我们里面有一场思想上的争战，它比感官上的争战更为艰巨。虔诚的修行者当如此奔跑，并以心灵追寻那目标，如同寻得珍珠或珍贵宝石般，将对神的纪念完美地珍藏于心。我们必须舍弃一切，甚至这身体，并轻看今生，只为在心中独得神。因为圣金口约翰曾说，单单神在智性上的显现，就足以消灭邪恶。

2) 那些从事心战之人，应当竭尽全力，按照神圣经文的指引，为自己选择属灵的操练，并将它们

писаний, духовные дела и возлагать их на ум, как целительные пластыри. Так с утра, говорит некто, должно мужественно и неотступно стоять у двери сердца, с крепкою памятью о Боге и непрестанною в душе Иисус-Христовою молитвою, и сею мысленною стражею убивать всех грешников земли, т. е. верною, усиленною и горе восхищающею памятью о Боге посекать, ради Господа, главы сильных и начала брань воздвигающих помыслов: ибо, как знаем, и в мысленных подвижнических трудах есть свой некоторый божественный чин и порядок действия. — Так должно делать нудящим себя (царствия ради), пока настанет положенное время вкушения пищи. После сего, благодарение воздав Господу, по единому человеколюбию Своему питающему нас двоякою пищею и духовною и телесною, должно томить себя памятованием и размышлением о смерти. А на следующий день опять надо сомодержавно браться за утреннее дело. Ибо, и при таком каждодневном образе действия, едва-едва возымеем мы в Господе избежать сетей мысленного врага. Такое делание впрочем, устаревши в нас, рождает следующие три добродетели: Веру, Надежду и Любовь, из коих Вера располагает нас к истинному страху Божию, а Надежда, преодолев рабский страх, приводит человека к любви Божией. Если Надежда не посрамляет, умея рождать двоякую любовь, на которой висят закон и пророки; то с своей стороны и любовь николи же отпадает, ни в сем веке, потому что здесь в причастнике своем она бывает причиною исполнения божественных законоположений, ни в будущем.

置于心上，如同医治的膏药。正如某人所言，从清晨起，人就当勇敢而坚定地守候在心门之外，以坚固的念想仰望上帝，并以不间断的耶稣基督祷文充盈灵魂。借由这心神的守卫，斩除世上所有的罪人，亦即，以忠诚、热切、并向上提升的念想仰望上帝，为了主之缘故，斩断那些强大且发起争战的意念之首；因为，我们深知，在心神的苦修劳作中，也自有其神圣的秩序与行动的法则。——那些为（天国之故而）勉强自己的人，就当如此行事，直到进食的预定时辰到来。在此之后，向主献上感谢，祂以独有的慈爱，以精神与肉体双重食粮滋养我们。然后，人就当以死亡的忆念与沉思来折磨自己。而到了次日，又当以自主之权柄，再次投入清晨的事务中。因为，即便我们如此日复一日地行事，也只能在主内勉强逃脱心智敌人的网罗。然而，这种操练，若在我们里面日益成熟，便会生出以下三种美德：信、望、爱。其中，信使我们倾向于真实的敬畏上帝，而望，则战胜了奴役的恐惧，将人引向对上帝的爱。如果望不使人蒙羞，能够生出那悬挂着律法与先知书的双重爱；那么，爱也绝不会坠落，无论是在今世，因为它在此世是其领受者遵行神圣律法之因；亦或是在来世。

4) Где смирение, память о Боге с трезвением и вниманием и частая против врагов устремляемая молитва, – там место Божие, или сердечное небо, в котором полчище бесовское боится стоять ради того, что в месте сем обитает Бог.

5) Нет ничего смутительнее многословия и зловреднее невоздержного языка; и ничто столько не сильно расстраивать и истреблять богатство душевное. Ибо, что каждый день создаем в себе, то многословие снова разоряет и, что трудом собираем, то чрез языкоболие душа снова расточает. Что хуже сего (языка невоздержного)? Он неуждержимое зло. Надобно положить ему предел, обуздать его и стеснить, и, скажу так, заставить его служить только нужде. – И кто может высказать весь душевный вред, происходящий от (невоздержного) языка?

6) Первая дверь, вводящая в мысленный Иерусалим, во внимание ума, есть разумное молчание уст, хотя ум еще и не безмолвствует; вторая – мерное (малою мерою определенное) воздержание в пище и питии; третья, очищающая ум и тело, – непрестанная память и размышление о смерти. Узрев однажды красоту сей последней, и, духом, а не оком, уязвившись и усладившись ею, я возжелал стяжать ее себе в сожительницу на целую жизнь, возлюбив ее благообразие и благолепие. Как она смиренна, радостопечальна, задумчива, как страшится будущего праведного истязания и как боится продления (случайностей) жизни! Из чувственных очей своих она обычно источает целительную живую воду, а из очей мысленных – обильный источник премудрых помышлений, который теча и скача веселит разум. Эту-то, как я сказал, дочь Адамову, т. е. память о смерти, жаждал я всегда иметь сожительницею себе, с нею спать, с нею беседовать и вместе с нею исследовать, что имеет быть со мною, по отложении тела сего; но часто не позволяло мне этого пагубное забвение, – сия омраченная дочь дьявола.

7) Есть брань, в которой духи злобы в тайне, сражаются с душою посредством помыслов. Ибо как душа невидима, то зложелательные оные силы, сообразно с ее существом, и нападают на нее невидимою бранью. И можно видеть, как у тех, так и у нее, и оружия, и планы (расположения войск и ведения брани), и обманчивые ухищрения и устрашительные нападения (стремительный натиск,

4) 凡有谦卑、警醒与专注地忆念上帝之处，以及时常向仇敌发出的祈祷之处——那里便是上帝之所，亦即心之天堂。在此天堂中，群魔因惧怕上帝的居所而不愿逗留。

5) 多言之语莫过于惑人，不节之舌莫过于害己；二者皆能倾覆并摧毁灵魂之财富，其力莫可匹敌。盖因我人每日在内里所建立的，多言旋即将其倾覆；我人辛劳所积聚的，灵魂又因言语之疾而将其挥霍。更有甚于此者（不节之舌）乎？此乃无法遏制之祸患也。务须为其设定界限，加以约束，使其收敛，并，容我直言，迫使其仅为必需之事服务。——又有谁能尽述（不节之舌）所带来的一切灵魂损害呢？

6) 进入那思维中的耶路撒冷，进入心思的境地，有三道门扉。第一道是口舌的理智沉静，即便心思尚未寂然；第二道是在饮食上适度（即少量地）节制；第三道，乃是那洁净心思与身体的，是那不间断地忆念与默想死亡。一旦我曾瞥见这最后一道门扉之美，并以灵而非以眼，为其所伤，为其所悦，我便渴望将她纳为终生伴侣，爱慕她的秀丽与庄严。她是何等谦卑，何等悲喜交集，何等沉思默想；她是何等畏惧那未来公义的审判，又是何等惧怕生命的延续（那诸般偶然之事）！她常从肉眼流淌出医治的活水，从思维之眼涌出智慧思绪的丰沛泉源，那泉源奔流跳跃，令理智喜悦。这亚当之女，即对死亡的忆念，我曾如是说，我渴望她永远作我的伴侣，与她同寝，与她交谈，与她一同探究，这肉身舍弃之后，我将有何遭遇；然而，那败坏的遗忘，——这魔鬼的昏暗之女，却常常阻挠我。

7) 这是一场争战，其中恶灵悄然无声地，通过思虑与灵魂交锋。因为灵魂是无形的，那些怀着恶意之灵，便依循灵魂的本质，以无形之战攻击它。你可以看见，无论对恶灵还是对灵魂而言，都有兵器，有谋划（军队的部署与战事的指挥），有诡谲的计谋，有慑人的突袭（迅猛的冲击以图恐吓），以及双方的肉搏、胜负。在这场我们所描述的思维之战中，与感官之战相比，唯独缺少

чтоб утратить), и обоюдные рукопашные схватки и победы и проигрыши с той и другой стороны. Одного только недостает в этой мысленной, описываемой нами брани, сравнительно с бранью чувственной, определенного времени объявления войны. Для чувственной брани обыкновенно определяется время и свои в отношении к ней соблюдаются порядки; а эта (мысленная) без предъявления внезапно приражается окрест самых глубин сердца, и получив жребии (избирательные: иначе, взяв перевес чрез согласие сердца на внушаемое), убивает душу посредством греха. Чего ради и для чего воздвигается против нас это ратование и борьба? Того ради, да не будет исполняема нами воля Божия, о коей молимся, говоря: «да будетв насволя Твоя» (Лк. 11:2), т. е. заповеди Божии. И если кто, установив ум свой, от блуждания в совершенной трезвости в Господе, станет тщательно наблюдать за их (врагов невидимых) вторжениями (в сердце), и соплетениями (схватками с трезвящимся умом), происходящими в мечтаниях фантазий, тот узнает это из опыта. По сему и Господь, цель свою направляя против злобных демонов, и, как Бог провидя их замыслы, в противность их цели постановил свои заповеди, с угрозою нарушителям их.

8) Когда приобретем некоторый навык в воздержании и удалении от видимых зол, производимых пятью чувствами; то после сего возможем и сердце свое блюсти с Иисусом и просвещаться в нем от Него, и с теплым некоторым расположением вкушать умом благодати Его. Ибо не для другого чего приняли мы закон очищать сердце, как для того, чтоб, когда облака злых помыслов изгнаны будут из атмосферы сердца и разогнаны непрерывным вниманием, мы могли, как в ясный день, чисто видеть Солнце правды – Иисуса, и сколько-нибудь просветиться в уме словами величества Его; ибо обыкновенно они открываются не всем, а только тем, кои очищают смысл свой.

9) Мы должны каждодневно держать себя в таком настроении, в каком надлежит являться пред лицом Бога. Ибо Пророк Осия говорит: «**милость и судхрани,и приближайся к Богу твоемувыну**» (Ос. 12:6). Опять и Пророк Малахия от лица Божия говорит: «**Сын славит Отца, и раб господина своего убоится: иащеОтец есмь Аз, то где слава Моя?**»

宣战的特定时刻。对于感官之战，通常会确定时间，并遵守相关的规程；而这场（思维之战）却不预先告知，突然侵入人心深处，一旦获得机会（被选中：或者说，通过心灵对所灌输之物的同意而占据上风），便借着罪恶杀害灵魂。

那么，这场针对我们的战争和斗争是为何而兴起呢？乃是为了阻止我们遵行上帝的旨意，就是我们祈祷时所说的：「愿祢的旨意行在我们身上」（路加福音 11:2），亦即上帝的诫命。若有人能将自己的心思安定下来，在主里以全然的清醒从游荡中回归，并仔细观察那些（无形之敌）对心灵的入侵，以及它们在幻象中所交织的（与警醒之心的）争斗，他便能从经验中得知此情。因此，主，将他的目的指向邪恶的魔鬼，并作为上帝预见它们的图谋，与它们的目的背道而驰地设立了祂的诫命，并对违犯者施以警示。

8) 当我们对因五种感官而生的可见恶行有所节制并远离之，获得一些技巧之后，我们便能与耶稣一同守护我们的心，并在心中被祂光照，以某种热切的情态用心灵品尝祂的恩典。因为我们领受洁净之心的律法，并非为了其他，而是为了当邪恶意念的乌云从心之氛围中被驱逐，并被不间断的专注驱散时，我们能像在晴朗的日子里一样，清晰地看见公义的阳光——耶稣，并在心智中被祂威严的话语光照一些；因为这些话语通常并非向所有人显明，而只向那些洁净自己心智的人显明。

9) 我们每日都当保持一种心境，如同在上帝圣颜前所当有的那样。因为先知何西阿说：「你要持守仁爱与公义，常常仰望你的上帝」（何西阿书 12:6）。而先知玛拉基又从上帝口中说道：「儿子尊敬父亲，仆人敬畏主人；我既为父亲，我的尊荣在哪里呢？我既为主人，我的敬畏又在哪里呢？万军之主上帝说」（玛拉基书 1:6）。

иначе Господь есть Аз, то где есть страх Мой? глаголет Бог Вседержитель» (Мал. 1:6). Тоже и Апостол пишет: «очистим себе от всякия скверны, плоти, и духа» (2Кор. 7:11). И премудрость внушает: «Всяцем хранением блюди твое сердце: от сих бо исходища живота» (Притч. 4:23). И Сам Господь Иисус Христос заповедует: «очисти... внутреннее сткляницы... да будет и внешнее... чисто» (Мф. 23:26).

10) Плодом неуместных пустых бесед бывает иногда ненависть к нам от тех, кои слушают; иногда же укор и осмеяние, когда зазрят они неразумие речей наших; иногда осквернение совести, а иногда осуждение от Бога и опечаление Духа Святого: что ужаснее всего другого.

11) Тому, кто очищая сердце свое и с корнем исторгая из него грех о Господе, труд прилагает ко стяжанию божественного ведения и успевает узреть умом незримое для многих, не должно возноситься из-за того над кем-либо. Что между тварями чище бестелесного, и что многоведущее Ангела? Однако ж и он вознесшись низвержен с неба, как молния. Его высокоумие вменено ему Богом в нечистоту. — Известно, как действуют выкапывающие из земли золото, (т. е. будь под всеми, как они под землею, чтоб достать золото ведения).

12) Апостол говорит: «подвизайся от всех воздержитесь» (1Кор. 9:25). Ибо невозможно с насыщенным пищею чревом ополчаться против начал, против невидимых зложелательных сил, тем, кои связаны сею плотью, тяжелою и всегда похотствующею на духа. «Несть бо царствие Божие брашно и питье» (Рим. 14:17). «Мудрование плотское вражда естьна Бога: закону бо Божию не покоряется, ниже бо может» (Рим. 8:7). Не может, очевидно, ради того, что будучи земно, составлено из соков, крови и мокрот, к земному всегда имеет пристрастие и услаждается погибельными удовольствиями настоящего века. «Мудрование бо плотское смерть есть... Сущии же во плоти Богу угодили не могут» (Рим. 8:6, 8).

13) Потребно нам великое смирение, если искреннее имеем попечение о хранении ума в Господе, во-первых в отношении к Богу, и (во-вторых) в отношении к людям. Всячески всегда должны мы сокрушать свое сердце, изыскивая и в дело вводя все, могущее смирять его. Сокрушает же

使徒也写道：「就当洁净自己，除去肉体和灵魂一切的污秽」(哥林多后书 7:1)。智慧也教诲我们：「你要保守你的心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出」(箴言 4:23)。而主耶稣基督亲自吩咐说：「你先洁净杯盘的里面.....好叫外面也洁净」(马太福音 23:26)。

10) 有时，空泛无益的谈话会结出苦果，使听者对我们心生厌憎；有时，当他们洞察我们言语中的愚妄时，便会生出指责与嘲弄；有时，我们的良心会因此蒙尘；有时，更会招致上帝的审判，并使圣灵忧伤——这远比其他一切都更令人恐惧。

11) 有那么一种人，他洗净己心，在主内将罪恶连根拔除，辛勤耕耘以期获得神圣的智慧，并成功地以心神洞见那对许多人而言不可见的真理。这样的人不应因此而自视高人一等。在受造物中，有什么比无形之物更洁净？又有什么比天使更具广博的知识？然而，天使也曾因傲慢而被从天上抛下，如同闪电一般。他的高傲心思被上帝视为不洁。——我们都知道那些从地里挖金子的人是如何劳作的（意思是，你当谦卑地伏于众人之下，如同他们伏于地下，方能获得智慧的黄金）。

12) 使徒言道：「凡争胜者，在一切事上都有节制」(哥林多前书 9:25)。因为腹中饱食之人，无法与众权势对抗，无法与那邪恶的、无形的力量争战，那些为这沉重且常欲逆灵的肉体所束缚之人，更是如此。「因为神的国不在乎吃喝」(罗马书 14:17)。「原来体贴肉体的，就是与神为仇；因为不服神的律法，也是不能服」(罗马书 8:7)。显然不能服，乃因它属乎尘土，由汁液、血液和黏液构成，故常眷恋尘土之事，并沉溺于今世毁灭性的享乐之中。「体贴肉体的就是死.....属肉体的人不能得神的喜欢」(罗马书 8:6, 8)。

13) 我们需要极大的谦卑，若我们真诚地关怀在主内保守我们的心智，首先是向着上帝，其次是向着世人。我们必须时时全然破碎我们的心，寻求并付诸实行一切能使其谦卑之事。众所周知，破碎并谦卑人心的是对我们昔日世俗生活的记忆，若我们以适当的方式回想。同样，对自年少

и смиряет сердце, как известно, память о прежней нашей в мире жизни, если она припоминается нами, как следует. Также память о всех грехах от юности, когда кто пересматривает их умом по частям, обыкновенно и смиряет, и слезы рождает, и ко всесердечному благодарению Бога подвигает нас, как и всегдашняя действенная (до чувства доводимая) память о смерти, которая притом рождает и плач радостный со сладостью, и трезвение ума. Преимущественно же смиряет мудрование наше и располагает потуплять очи в землю воспоминание о страстях Господа нашего Иисуса Христа, когда кто проходит их в памяти и все подробно воспоминает. Это подает также и слезы. Сверх того истинно смиряют душу великие Божии благодеяния, именно к нам, когда кто подробно перечисляет их и пересматривает; ибо мы имеем брань с гордыми (неблагодарными Богу) демонами.

14) Не чуждайся из самолюбия этих спасительных врачевств душевных, если ты таков, что имеешь в них нужду. Ибо иначе ты уже не ученик Христов, и не подражатель Павла, который говорит о себе: «**несмь достоин нарещися апостол**» (1Кор. 15:9); а в другом месте сознается, что был прежде хульником, гонителем и досадителем (1Тим. 1:13). – Видишь ли, горделивец, вот и святой, а не забывал прежней своей жизни? Да и все святые, от начала создавая до ныне, облачались в это последнее святое одеяние Божие (т. е. в смирение). Сам Господь наш Иисус Христос, будучи Бог непостижимый, неведомый и неизглаголаный, в продолжение всей Своей во плоти жизни, облечен был в смирение; так что св. смирение праведно должно именоваться и Божественною добродетелью, и Владычною заповедью и облачением. Также Ангелы, и все оные светлые Божественные Силы, проходят и хранят сию добродетель, ведая, каким падением пал возгордевшийся сатана, и как он, в пример того, как надлежит страшиться падения (в сей грех) Ангелам и людям, лежит лукавый в бездне, за гордость свою явленный безчестнейшим пред Богом паче всякой другой твари. Знаем мы и то, каким падением пал Адам из-за гордости. Имея пред очами такие примеры сей высокотворной добродетели, будем всегда смирать себя всячески, сколько сил есть, пользуясь указанными выше врачевствами. Смирим себя душою и телом, и в мудровании, и в желании, и в речах, и в помышлениях, и во внешнем виде, и внешне и внутренне. О чем особенно надобно заботиться, это-чтоб сущий за нас Иисус Христос,

时起所有罪孽的记忆, 当有人逐一在心中审视它们时, 通常会使人谦卑, 产生泪水, 并激励我们全心感谢上帝, 正如那恒常有效 (直至感触) 的死亡记忆, 它同时产生带着甘甜的喜乐之哭泣, 以及心智的清醒。而最能谦卑我们的思虑, 并使我们俯首向地的, 是对我们主耶稣基督受难的追忆, 当有人在记忆中一一重温并详细回想时。这也能带来泪水。此外, 真正谦卑灵魂的, 是上帝对我们个体所施的伟大恩惠, 当有人详细列举并审视它们时; 因为我们与那些骄傲 (不感谢上帝) 的邪灵争战。

14) 若你确有此等需要, 切莫因自爱而回避这些救赎灵魂的良药。因为若非如此, 你便不再是基督的门徒, 亦非保罗的效法者。保罗论及自身时说: 「**我原不配称为使徒**」 (哥林多前书 15:9); 又在别处坦承, 自己曾是亵渎者、逼迫者和侮慢者 (提摩太前书 1:13)。——瞧啊, 骄傲之人, 这位圣者也不曾忘记自己昔日的生命? 自创世以来直至今日, 所有圣者都披戴了这最末后的神圣衣袍 (即谦卑)。我们的主耶稣基督, 本是不可思议、不可知晓、不可言喻之神, 却在祂肉身生命的整个过程中, 被谦卑所环绕; 因此, 神圣的谦卑理应被称为神圣的美德、主宰的诫命和衣裳。天使以及所有那些光明神圣的权能, 都通行并持守着这项美德, 他们深知骄傲的撒旦是何等堕落, 以及它如何作为天使和人类应当惧怕堕落 (于此罪中) 的榜样, 因其骄傲而沦落深渊, 在上帝面前比任何受造物都更加蒙羞。我们也知道亚当因骄傲而堕落的境况。面对这些彰显高尚美德的榜样, 我们当竭尽所能, 时刻以各种方式谦卑自己, 善用以上提及的良药。我们当在灵魂和肉体上谦卑自己, 在思虑、愿望、言语、意念、外在形象上, 无论内外, 皆当谦卑。尤其需要注意的是, 切莫让为我们而来的耶稣基督, 圣子与上帝, 成为我们的对敌。 「**因为上主阻挡骄傲的人, 赐恩给谦卑的人**」 (箴言 3:34)。 「**凡心中高傲的, 为上主所憎恶**」 (箴言 16:5); 「**凡自卑的, 必升为高**」 (路加福音 18:14)。救主说: 「**你们当学我的样式, 因为我心里柔和谦卑**」 (马太福音 11:29)。——因此, 我们当留意。

Сын Божий и Бог, не стал против нас. «Ибо Господь гордым противится, смиренными же дает благодать» (Притч. 3:34). «Нечист пред Господом всяк высокосердый» (Притч. 16:5); «смирив же себе вознесется» (Лк. 18:14). «Научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем», говорит Спаситель (Мф. 11:29). – Внимати убо подобает.

15) «Внемлите... себе, – говорит Господь, – да не когда отягчают сердца ваши объядением», и проч. (Лк. 21:34). «Подвизайся же от всех воздержитесь», по слову Апостола (1 Кор. 9:25). Ведая все такие изречения, к нам обращенные в божественном писании, будем проводить жизнь свою в воздержании. Прежде всего, оставя многообразие яств, приучим тело свое к обычаю и чину добродетельному, давая ему пищи в меру. Ибо таким образом легко укрощаются и подчиняются разуму взыграния похоти, а если полную, по всему убеждению, говорить правду, то и движения гнева. Но и от других прегрешений удобнее при этом воздержаться, так как и добродетелью то почитается у тех, кои самим делом и опытом проходят добродетели, всестороннее воздержание, т. е., чтоб удаляться от всякого вида зла. Так-то причина чистоты, после Бога всех благ источника и подателя, есть равное на всякий день и мерою определенное воздержание от многоястия.

16) Как сатана, сопротивляясь Богу, в желании, чтоб не была исполняема воля Божия, т. е. заповеди, чрез нас воюет против Бога тем, что покушается воспрепятствовать исполнению ее: так опять Бог желая, чтоб нами была исполняема всесвятая воля Его, то есть как я сказал, божественные и животворные заповеди, чрез нас при Своем мановении, разоряет пагубное намерение лукавого. Безумное желание врага, сопротивляться Богу тем, чтоб увлекать к преступлению заповедей Его, Бог Сам низвращает чрез человеческую немощь. И посмотри, не так ли это бывает? – Все Божественные заповеди полагают законы для троичности души, и делают ее здоровою посредством того, что повелевают. Кто строго следует им, у того сия троичность соделывается истинно здоровою. Но против этой же троичности души день, и ночь ведет войну и диавол. Если же сатана ведет войну против троичности; ясно, что он воюет чрез то против заповедей Христовых: ибо Христос чрез заповеди облагает законом троичность души, т. е.

15) 「『你们要留心.....自己,』主说,『免得你们的心因贪食』等等『沉重』 (路加福音 21:34)。」使徒说:「『凡较力争胜的,诸事都有节制。』 (哥林多前书 9:25)。」我们深知圣经中所有这些对我们发出的教诲,就当在节制中度过我们的生命。首先,舍弃繁多之佳肴,使我们的身体习惯于德行之规矩与秩序,按量供给其所需之食。因为如此,情欲之蠢动便易于驯服,并服从理性;若要完全,按一切确信,说出真理,则连愤怒之冲动亦然。然而,藉此亦能更轻易地节制其他罪愆,因为在那些以实际行动和经验践行美德的人看来,全面之节制,即远离一切形式之恶,亦被视为美德。如此,继上帝——一切美善之源泉与施予者之后,纯洁之因,便是每日均匀且按量之节制,远离饕餮。

16) 正如撒旦,为阻挠上帝旨意的成就,即诫命的遵行,而反抗上帝,藉着我们与上帝交战,试图阻止诫命的实现;同样地,上帝也愿我们遵行祂至圣的旨意,正如我所说,那些神圣而赋予生命的诫命,祂藉着我们,凭祂的旨意,摧毁那邪恶者的毁灭性意图。那仇敌愚昧的欲望,藉引诱人违犯上帝的诫命来反抗上帝,上帝却亲自藉着人性的软弱将其颠覆。你看,事实不正是如此吗?

所有神圣的诫命都为灵魂的三部分设定法则,并藉着它们所吩咐的,使灵魂变得健全。严格遵从诫命的人,其灵魂的这三部分便真正地变得健康。然而,魔鬼却日夜不停地与这灵魂的三部分交战。如果撒旦与这三部分交战,那么显然,它是藉此与基督的诫命交战:因为基督藉着诫命规范了灵魂的这三部分,即愤怒、欲望和思想的力量。你看:那「凡向弟兄动怒的,难免受审判」(马太福音 5:22)的警告,以及紧随其后的诫命,便是对愤怒部分的医治。仇敌试图藉着争竞、怀恨和嫉妒的意念,从内部颠覆这条诫命

раздражительную, пожелательную и мысленную силы души. – И смотри; угроза, что [«гневающийся на брата своего все повинен есть суду» \(Мф. 5:22\)](#), и следующие затем Его заповедания, – се врачевания раздражительной части. Эту заповедь, и прочие положенные вместе с нею, враг покушается низвергнуть внутри посредством помыслов любопытства, злопамятства и зависти. Знает этот противоборец (наш и Божий), что правитель раздражительной части есть сила мысленная. Почему в нее прежде и пускает стрелы посредством помыслов, как я сказал уже, подозрения, зависти, любопытства, сварливости, лукавства, тщеславия, и склоняет мысленную силу сложить с себя свойственную ему власть, и отдав бразды самому раздражению, оставить его без всякого управления. Тогда раздражение, отбросив своего управителя, без удержки износит чрез уста в словах все, что прежде вложено было в сердце, что усукровиществовано было в нем дотоле посредством вражеских помыслов, при нерадении ума. Сердце является тогда исполненным не Духа Божия и не божественных помышлений, а злобы (не укротимой): ибо, как говорит Господь, [«уста говорят от избытка сердца» \(Лк. 6:45\)](#). Когда же таким образом, лукавый доведет человека до того, что он изрыгать начнет в словах то, что прежде скрытно замышлялось внутри; тогда этот пленник (вражий) не “рака” только или “уродь” скажет брату своему (Мф. 5:22), но наговорит самых досадительных слов, а дальше дойдет и до убийства. – Вот какие козни употребляет лукавый, в отношении к данной нам Богом заповеди не гневаться все. – А ведь можно бы и не дойти до досадительных слов, а далее и до того, что за ними следует, если б тотчас по приращении раздражения, молитвою и вниманием к тому что происходит внутри, были изгнаны из сердца (разжигающие его мысли). Так-то душегубец достигает злой цели своей только тогда, как найдет кого, по воздействию вложенных им в сердце помыслов, готовым нарушить божественную заповедь.

17) А пожелательной части что предписано божественною Владычною заповедию? [«Воззревый на жену ко еже вожделети ея, уже любодействова с нею в сердце своем» \(Мф. 5:24\)](#). – И какую же против сей заповеди сеть сплетает в уме злодей, видя, что дана такая заповедь? Так как предметы, могущие раздражить вожделение отдалены, то он подступает внутрь, и там поднимает

и другие с ней параллельные заповеди. Эта с上帝和我们为敌的对手知道, 掌管愤怒部分的是思想的力量。因此, 他首先向思想部分射出他的箭, 正如我已说过的, 藉着怀疑、嫉妒、争吵、好斗、诡诈和虚荣的意念, 并诱使思想力量放弃其固有的权柄, 将缰绳交予愤怒本身, 任其不受任何控制。那时, 愤怒便会抛弃其管理者, 不受约束地藉着口说出所有先前已藏于心中之物, 所有因心智懈怠而藉着仇敌的意念, 在此之前已积蓄于其中的一切。那时, 心便不是充满上帝的灵和神圣的思想, 而是充满 (无法平息的) 邪恶: 因为, 正如主所说, [「心里所充满的, 口里就说出来」 \(路加福音 6:45\)](#)。当邪恶者以这种方式, 使人开始用言语宣泄其先前内心隐秘的意图时; 那时, 这个 (仇敌的) 俘虏不仅会对他的弟兄说 [「拉加」或「无用的人」 \(马太福音 5:22\)](#), 还会说出最侮辱人的话语, 更甚者, 还会走向杀戮。——瞧, 这就是邪恶者针对上帝赐予我们的 [「不可无故动怒」](#) 之诫命所使用的诡计。——然而, 如果愤怒一来, 便立刻藉着祷告和内心的省察, 将 (煽动它的思想) 从心中驱逐出去, 那么便可以避免说出侮辱人的话语, 以及随后发生的一切。只有当那毁坏灵魂者找到某人, 因他心中被灌输的意念而预备违犯神圣的诫命时, 他才能达到其邪恶的目的。

17) 至于那情欲的部分, 神圣的主宰性诫命是如何规定的呢? [「凡是注视妇女以致动淫念的, 他心里已经与她犯了奸淫。」 \(马太福音 5:24\)](#)。——那么, 当恶者看到颁布了这样一条诫命时, 它又在心中编织出何种针对此诫命的罗网呢? 由于那些能激起情欲的事物被移开了, 它便从内部接近, 在那里对这条诫命发起情欲的战争。——它通过在灵魂中生动地描绘和印刻淫秽

похотную брань против сказанной заповеди. – Это производит он тем, что живописует и печатлеет в душе блудные образы; бывает, что даже и слова слышатся, возбуждающие на страсть; бывает и другое многое, что знают искусившиеся в мысленных бранях.

18) Какая наконец заповедь дает руководительные правила силе умственной? «Аз же глаголю вам не клятися всяко... буди же слово ваше: ей...ини» (Мф. 5:34, 37). Еще: «иже не отречется всего своего имени, не может быть Мой ученик» (Лк. 14:33). И: «Внидите узкими вратами» (Мф. 7:13). Таковы заповеди для мысленной части! Противоборец наш, желая и эту мысленную силу, как доблестного какого воеводу, сделать подручною себе, сначала отнимает у ней здравомыслие, посредством помыслов чревоугодия и нерадения; лишив же ее таким образом свойственной ей власти над другими силами, и посмеявшись над нею, как над пьяным вождем, заставляет исполнять свои внушения и хотения, употребив пособниками себе в этом раздражительность и похотение. Силы же эти, похотные, т. е., и раздражительная, оставлены будучи силою мысленною, начинают все пять чувств наших обращать, как слуг покорных, в орудие к явным грехам. И вот какие вследствие того бывают согрешения и падения! Когда ум изнутри не обуздывает и не вяжет чувств; тогда глаза всюду разбегаются из любопытства, уши любят слушать суетное, обоняние изнеживается, уста становятся неудержимыми, и руки простираются осязая то, что не должно. За этим последуют вместо правды – неправда, вместо мудрости – неразумие, вместо целомудрия – блудничество, вместо мужества – боязливость. А эти четыре главные добродетели, т. е., правда, мудрость, целомудрие и мужество такого суть рода, что если они здравы и в силе в душе, то добре управляют тричастностию души: добре же управляемая тричастность удерживает чувства от всего безместного. И тогда ум, пребывая в тишине, при управлении прочих сил по Божьему и при послушности их, удобно одерживает верх в мысленной брани. Когда же по невниманию допустит он придти в смятение прочим силам, тогда, будучи преодолеваем прилогами лукавого, преступает он Божественные заповеди. За преступлением же заповедей всячески следует, или соответственное покаяние, или мука в будущем веке. Итак, доброе очень есть дело, чтобы ум всегда трезвенствовал; ибо чрез это, установившись так,

образом来达到此目的; 有时甚至能听到煽动情欲的言语; 还有许多其他的事物, 那些在思想战争中经历过试探的人都清楚。

18) 究竟哪一条诫命能为我们心智的力量提供指引呢? 「我却对你们说, 不可起誓.....你们的话, 是, 就是说是; 不是, 就说不是」(马太福音 5:34, 37)。又说: 「凡不舍弃自己一切所有的, 就不能作我的门徒」(路加福音 14:33)。还有: 「你们要进窄门」(马太福音 7:13)。这些就是为我们思想部分所设的诫命! 我们的对抗者, 渴望将这思想的力量, 如同一个英勇的将领般, 使其臣服于他。他首先通过贪食和懈怠的意念, 剥夺了它健全的理性; 如此这般, 剥夺了它统领其他力量的固有权柄, 并如同嘲笑一个醉酒的领袖般嘲弄它, 然后以恼怒和情欲为帮凶, 强迫它执行自己的暗示和欲望。这些情欲之力, 即情欲和恼怒, 被思想之力所遗弃, 便开始将我们的五官, 如顺从的仆役般, 转变为显明罪恶的工具。于是, 随之而来的, 便是各种罪孽和堕落! 当心智从内在未能克制和约束感官时, 眼睛便四处好奇张望, 耳朵喜爱听闻虚妄之事, 嗅觉变得娇弱, 口舌变得难以控制, 双手也伸向不当触碰之物。紧接着, 取代公义的是不义, 取代智慧的是愚昧, 取代贞洁的是淫荡, 取代勇气的是怯懦。而这四种主要的美德, 即公义、智慧、贞洁和勇气, 它们本是如此: 若在灵魂中健全且有力, 便能妥善管理灵魂的三个部分; 而妥善管理的三部分灵魂, 则能使感官远离一切不当之事。届时, 心智便能安住于宁静之中, 在其他力量按照神圣旨意运作且顺从的情况下, 轻易地在思想的争战中取得胜利。然而, 当它因疏忽而允许其他力量陷入混乱时, 便会被邪恶的诱惑所胜过, 从而违背神圣的诫命。违背诫命之后, 必将随之而来, 或是相应的忏悔, 或是未来世代的痛苦。因此, 心智始终保持警醒, 乃是一件极好的事; 因为如此一来, 它便能如其本性所应站立之处般安定, 成为神圣诫命的真正守护者。

как свойственно ему стоять по естеству, соделяется он истинным хранителем божественных заповедей.

19) Душа (грехолюбивая), как стеною будучи ограждена и окружена духами злобы, связуется узами мрака, – и по причине этого окружающего ее мрака не может молиться как следовало бы: ибо связуется им втайне (в сокровенностях и глубинах своих, или сама не ведая как), и слепотствует внутренними очами. Но когда она (пришедши в себя) положит начало молитвенному к Богу прибеганию, и станет по силе трезвенствовать в молитве; тогда мало по малу начинает она разрешаться силою молитвы и от тьмы: иначе же разрешиться от ней нет никакой возможности. В это время познает она, что есть внутри в сердце иное борец, иное сокровенное противоборство, иная война в помыслах, от духов злобы возбуждаемых, как свидетельствует и святое писание, когда говорит: «Аще дух владеющего взыдет на тя, места твоего не остави» (Еккл. 10:4). Место же ума есть твердое стояние его в добродетели и трезвение. – Есть стояние и в добродетельной и в грешной жизни. Ибо писание говорит: «Блажен муж, иже не иде на совет нечестивых, и на пути грешных не ста» (Пс. 1:1). И Апостол учит: «Станите... препоясав чресла ваша истиною» (Еф. 6:14).

20) Крепко накрепко да держим Христа; ибо не мало таких, кои всячески покушаются поять его из души. И сами не допустим до того, чтоб Иисус уклонился, “народу” (толпе) помыслов «сущу на месте» души (Ин. 5:13). Но удержать его невозможно без болезненного труда душевного. Потрудимся осязать следы жития Его во плоти (или ощупывать, или ощупью идти по следам), чтобы и свою жизнь проводить нам смиренно. Восприимем в чувство страсти Его, чтоб соревнуя Ему, терпеливо переносить все скорбное. Вкусим неизреченного Его смотрительного о нас снисхождения, чтобы от сладкого вкушения сего душою, познать нам, сколь благ Господь. Над всем же сим, или прежде всего сего, да веруем Ему несомненно во всем, что говорит Он, и каждодневно да чаем промышления Его, на нас обращенного, и что ни случится, что ни встретим, будем принимать то с благодарностью, любовью и радостным довольством, да научимся смотреть на Единого Бога, Который всем управляет по Божественным законам премудрости Своей. Когда сделаем все это, тогда недалеко будем от Бога.

19) 罪恶缠绕的灵魂，仿佛被一堵墙围住，被邪恶的灵环绕，被黑暗的枷锁束缚——由于这周遭的黑暗，它无法如应有的那样祈祷：因为它在隐秘之处（在它的深处与奥秘中，或者它自己也不知如何）被黑暗束缚，内心的眼睛也因此失明。但当它（清醒过来）开始向神寻求祷告的庇护，并尽力在祷告中保持警醒时；那时，它便会渐渐地凭借祷告的力量从黑暗中解脱：否则，便没有任何可能从中解脱。此时，它将认识到，内心深处存在着另一场争战，一场隐秘的对抗，一场由邪恶之灵激发的意念之战，正如圣经所见证的，当它说：「若掌权者的灵升到你身上，不要离开你的位置」（传道书 10:4）。而心智的位置，便是它在美德和警醒中的坚定站立。——在美德和罪恶的生活中，都有站立。因为经上说：「不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位」（诗篇 1:1）。使徒也教导说：「站立.....用真理束你的腰」（以弗所书 6:14）。

20) 我们要紧紧地、牢牢地持守基督，因为有许多人会竭力地尝试将他从我们的灵魂中夺走。我们自己也不要让耶稣偏离那「在场的」思念「人群」所聚集的灵魂之处（约翰福音 5:13）。然而，若没有灵魂痛苦的劳作，我们便无法持守他。让我们劳苦地去触摸他肉身生活的足迹（或感受，或摸索着追随这些足迹），以便我们也能谦卑地度过自己的人生。让我们感受他的苦难，好使我们效法他，耐心承受一切忧患。让我们品尝他那难以言喻的、对我们施予的恩慈俯就，好使我们通过灵魂对这甜美滋味的品尝，认识到主是何等良善。然而，在所有这一切之上，或者说在所有这一切之先，让我们毫无疑问地相信他说的一切，并且每日都仰望他那眷顾我们的神圣旨意，无论发生什么，无论遇到什么，我们都应以感恩、爱和喜悦的心情去接受，好使我们学会只仰望独一的上帝，他以其神圣的智慧法则掌管万有。当我们做到这一切时，我们便离上帝不远了。（我们同时要知道，）敬虔乃是永无止境的完善，正如某位神圣且心灵完备的人所说。

(Да ведаем при том, что) благочестие есть конца не имеющее совершенство, как сказал некто из богоносных и совершенных в духе мужей.

21) Кто добре искупая время жизни своей, непрестанно бывает занят помышлением и памятью о смерти, и чрез это самое мудро искищает ум из страстей; тот обыкновенно острее зрит повсечасные приращения бесовских прилогов, нежели тот, кто проводит жизнь без памяти смертной, надеясь очистить сердце действием одного разума, а не тем, чтобы всегда хранить печальную и плачевную мысль. Таковой, мнясь своим быстроумием держать в руках все пагубные страсти, не ведая, как связуется одною, худшею всех, – падает в высокоумие, (как чающий преуспеть в чем-либо) без Бога. Ему надлежит сильно трезвиться чтобы за надмение не лишиться смысла. Ибо, как говорит Апостол Павел (1Кор. 8:1), души, отсюда и оттуда набирающиеся знания, обыкновенно надываются пред теми, которые, как им кажется, меньше их знают, по той причине, как я думаю, что в них нет искры назидательной любви. А кто имеет непрестанное помышление о смерти, тот острозорче, чем тот, кто не имеет его, замечая приращения демонов, удобно прогоняет их и попирает.

22) Сладостная память о Боге, т. е. Иисусе, с гневом сердечным и огорчением спасительным, обыкновенно разрушает все обаяния помыслов, разные внушения, слова, мечтания, мрачные воображения, и кратко сказать, все, чем вооружается, и с чем дерзостно выступает всегубительный враг, ища поглотить души наши. Иисус, будучи призываем, все попадает легко. Ибо ни в ком другом нет нам спасения, кроме Христа Иисуса. Это сказал и Сам Спаситель говоря: «без Мене не можете творити ничесоже» (Ин. 15:5).

23) Итак всякий час и всякое мгновение будем всяким хранением блюсти сердце свое от помыслов, туманящих душевное зеркало, в коем надлежит печатлеться и светописаться одному Иисусу Христу, Который есть премудрость и сила Бога Отца. Будем непрестанно искать Царствия Небесного внутри сердца; и конечно таинственно обретем внутри себя самих и зерно, и бисер, и квас, и все другое, если очистим око ума своего. Сего-то ради и Господь наш Иисус Христос сказал: «царствие Божие внутри вас есть» (Лк. 17:21), разумея чрез то пребывающее внутри сердца божество.

21) 谁若妥善地赎回了生命的光阴，心念与记忆恒常专注于死亡，并藉此智慧地将心神从诸般情欲中抽离；此人通常能比那些没有死亡记忆、企图仅凭理性而非时刻怀着忧伤哀痛的思念来洁净心灵的人，更敏锐地察觉到魔鬼引诱的瞬时侵袭。后一种人，自以为能凭着其敏捷的悟性掌控一切有害的情欲，却不知自己正被最恶劣的一种情欲所捆绑——那就是陷入了自高自大（如同在没有上帝的情况下，仍期望在某事上有所成就）。他必须格外警醒，以免因骄傲而丧失理智。因为，正如使徒保罗所言（哥林多前书 8:1），那些从各处汲取知识的灵魂，通常会在那些他们认为知识不如自己的人面前傲慢自大，这在我看来，是因为他们心中没有那份造就人的爱之火花。而那些恒常思念死亡的人，则比没有这种思念的人，更具洞察力，能轻易察觉、驱逐并践踏魔鬼的侵袭。

22) 对上帝，亦即耶稣的甜美忆念，伴随着心底的忿怒和那救赎性的忧伤，通常能摧毁思想的所有魅惑，各种暗示、言语、幻想、阴暗的想象；简言之，它能粉碎一切那毁灭万物的仇敌所武装起来，并借以狂妄地现身，意图吞噬我们灵魂的一切。呼唤耶稣之名，他便能轻易焚尽一切。因为除基督耶稣以外，我们别无拯救。救主亲口说过：「离了我，你们就不能做什么」（约翰福音 15:5）。

23) 因此，我们每时每刻，每一瞬间，都要以万般警惕守护我们的心，使其免受那些蒙蔽灵魂明镜的思虑所扰。在这明镜之中，唯有耶稣基督——祂是天父上帝的智慧与能力——才能被印刻和光绘。我们要不住地在心里寻求天国；这样，我们必定会在我们自身之内神秘地寻获那籽粒、那珍珠、那酵母，以及所有其他的一切，只要我们洁净了我们心智的眼睛。正因如此，我们的主耶稣基督曾说：「神的国就在你们心里」（路加福音 17:21），祂这话所指的，就是那居住在我们心中之神性。

24) Трезвение до блистания очищает совесть. Совесть же, будучи так очищена, изгоняет изнутри всякую тьму, подобно свету вдруг возсияющему по святости лежащего на нем покрова. А по изгнании тьмы, совесть, при непрерывно продолжающемся истинном трезвении, снова показывает то, что было забыто, или что скрывалось не будучи сознаваемо. В то же время она, посредством трезвения же, научает невидимому состязанию с врагами, ведомому умом, и войне в мыслях, – научает, как метать копьё в этом единоборстве, как искусно бросать (во врагов) стрелы помышлений благих, не допуская, чтоб их стрелы поражали ум, подобно стреле устремляя его укрываться у Христа, сего, вместо пагубной тьмы, желанного света. Кто вкусил сего света, тот понимает о чем я говорю. Вкушение сего света гладом паче томит душу, которая им питается, но никогда не насыщается, и чем более его вкушает, тем более алчет. Сей свет, влекущий к себе ум, как солнце очи, свет неизъяснимый сам в себе, содействующийся однако ж истолковываемым, только не словом, а опытом того, кто приемлет воздействие его, или точнее сказать, кто уязвляется им, – заповедует мне молчать, хотя ум все еще хотел бы наслаждаться беседою о том, о чем идет теперь речь.

25) «Мир имейте и святыню со всеми, ихже кроме никтоже узрит Господа» (Евр. 12:14) ради стяжания любви и чистоты: ибо они то и суть мир и святыня. Гневом же надобно вооружаться против одних демонов, мысленно враждующих против нас и ярящихся. Но послушай, как должно вести каждочасно действующую в нас брань, и поступай так: с трезвением сочетай молитву, – и будет трезвение усиливать молитву, а молитва трезвение. Трезвение, непрестанно назирая за всем внутри, замечает, как враги покушаются войти туда, и заграждая им по силе своей вход, призывает в тоже время на помощь Господа Иисуса Христа, чтобы Он прогнал этих лукавых воителей. При этом внимание заграждает вход посредством противоречия; а призываемый Иисус прогоняет демонов с мечтаниями их.

26) С крайним напряжением внимания блюди свой ум. Как только заметишь (вражий) помысл, тотчас воспротивись ему, но вместе с тем спешь призвать Христа Господа на отмщение. Сладчайший же Иисус, когда ты еще будешь говорит, скажет: се с тобою Я, чтоб подать тебе заступление. Но ты, и

24)警醒若能精进至光耀，便能洁净良知。而良知既如此得洁，便会驱逐内在一切的黑暗，犹如圣徒身上所覆之物倏然移去，光明骤然辉耀一般。黑暗既已逐出，良知，在持续不辍的真切警醒之中，再次显现那些被遗忘的，或是不为人所察觉而隐藏的事物。同时，它又借由警醒，教导那心智所知的与仇敌无形之争战，以及思想中的战役——教导如何在这一独斗中投掷长矛，如何巧妙地向（仇敌）投掷善念之箭，不容许他们的箭矢伤及心智，却要如箭一般疾速地将心智引向基督那里避难，这位，乃是取代那致命黑暗的，蒙受渴慕之光。谁若曾尝此光，便能明白我所言何物。尝此光，反使以其为食之灵魂更加饥渴，永不餍足，尝得越多，便越是饥饿。此光，引心智归向自身，如日引目，其光自身本不可言喻，然而却能得以诠释，非借言语，乃凭受其影响者，或更确切地说，凭被其触动者之经验——它命我缄默，尽管心智仍愿沉浸于谈论此番所言之事。

25)「你们要与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见到主」（希伯来书 12:14），为的是获得爱与纯洁：因为这两者正是和平与圣洁的本质。至于愤怒，只应将它化作武器，对抗那些在思想上与我们为敌、狂怒不已的恶魔。然而，请听，我们当如何每日每时地进行这场内心的战争，并照此而行：将警醒与祷告结合起来——警醒将增强祷告，而祷告将加深警醒。警醒，它不倦地审视内心的一切，察觉到仇敌如何试图侵入，便竭力阻挡它们的进入，同时呼求主耶稣基督的帮助，愿祂驱逐这些狡诈的战士。在此过程中，注意力借由抵制来堵塞入口；而被呼唤的耶稣，则将恶魔及其幻想一并驱逐。

26)当以至极的警醒与专注，看顾你的心神。一旦你察觉到（仇敌的）意念，即刻加以驳斥；但与此同时，务要迅速呼求基督我主前来施行报复。而那至甘至美的耶稣，当你仍在倾诉之时，便会应许：「看哪，我与你同在，必赐你护佑。」然而，即便在你祈祷之后，所有这些仇敌

после того как, по молитве твоей, все эти враги усмирены будут, опять продолжай усердно внимать уму. Вот снова волны (помыслов), больше прежних, одни за другими устремятся на тебя, так что от них будто уже погружается душа как в пучину и готова погибнуть. Но и Иисус опять, возбуждаемый учеником, яко Бог запрещает злым ветрам (помыслов, и они утихают). Ты же улучив свободу от вражеских нападений, на час или минуту, прославь спасшего тебя, и углубись в помышление о смерти.

27) Со всяким сердечным вниманием в чувстве душевном будем совершать путь свой. Внимание и молитва, будучи на всякий день сочетаемы вместе, совершают нечто подобное огненной Илииной колеснице, подъяема на высоту небесную того, кто им причастен. И что я говорю? У того, кто установился в трезвении или старается установиться в нем, чистое сердце соделывается мысленным небом, с своим солнцем, луною и звездами, и бывает вмещилищем невместимого Бога, по таинственному видению и восхождению (восторжению ума). У кого есть любовь к Божественной добродетели, пусть старается во всякое мгновение произносить имя Господа и со всем усердием слова производить в дела. Кто с некоторым насилием удерживает пять своих чувств, коими обычно повреждается душа, тот всячески соделывает для ума легчайшими сердечный подвиг и брань. И так ухитряйся предотвращать все внешние (вредные для души приращения и впечатления), а с рождающимися от них внутри помыслами борись богодарованными средствами, духовным руководясь искусством: трудом бдений обуздывай позывы к чувственным удовольствиям, будь воздержен в ястии и питии, и довольно истончи тело свое, чтоб заблаговременно соделать для себя легкою брань сердечную. Этим всем себе будешь благодетельствовать, а не другому. Помышлением о смерти мучь душу свою и памятью о Христе Иисусе собирай расточенный ум свой; особенно ночью, когда ум обычно бывает более чист и светел, ясно созерцая Бога и все божественное.

28) Не будем отрицаться и от трудов телесного подвижничества: ибо как из земли пшеница, так от них произрастает духовная радость и опытность в добре. Не будем ложными умствованиями отклонять требование совести, потому что она внушает нам спасительное и деятельное, и всегда изрекает, в чем долг наш и к чему мы обязаны, особенно когда бывает очищаема живым,

都已平息，你仍需继续殷勤地关注你的心神。看哪，（意念的）波浪又将再起，比先前更为汹涌，一个接一个地向你涌来，仿佛魂魄要因它们而沉沦于深渊，几近灭亡。但耶稣，再次被门徒所激召，便会如同上帝般斥责那邪恶的狂风（指意念之风，于是它们便平息下来）。你既从仇敌的侵扰中得享片刻或顷刻的自由，便当赞美那拯救你的主，并沉思死亡之义。

27) 我们将以全心的专注和深沉的感受来完成我们的旅程。专注与祷告，日日相合，如同以利亚的火焰战车，将那参与其中之人提升至天上的高处。我何必多言？那已在醒觉中稳固，或努力达至醒觉之人，其纯净之心会化为一思绪之天，有其太阳、月亮和星辰，成为那不可容纳之神的居所，正如那奥秘的异象与提升（心智的狂喜）。凡热爱神圣美德者，愿他努力在每个瞬间称颂主名，并以全心投入，将言语化为行动。凡以某种强制力约束其五感者，灵魂常因此而受损，他便能大大减轻心智的挣扎与战事。因此，要巧妙地预先排除一切外在（对灵魂有害的冲击与印象），并与内里由此而生的思虑搏斗，藉由神赐的手段，遵循灵性的技艺：以守夜的辛劳来约束感官享乐的冲动，在饮食上保持节制，并充分削减你的身体，以便预先为自己减轻心头的战争。所有这些你都将受益，而非他人。以死亡之思来磨砺你的灵魂，以基督耶稣之记忆来收敛你那散漫的心智；尤其是在夜晚，那时心智通常更为纯净明亮，清晰地默观上帝和一切神圣之事。

28) 我们也不当拒绝肉体苦修的劳作：因为如同麦子从土地中生长，属灵的喜乐和对良善的经验也由此萌生。我们不当以虚假的智辩来推诿良心的要求，因为良心向我们启示那救赎和活跃之事，并且总是宣明我们的职责所在以及我们所负有的义务，尤其是当它被活泼、活跃而又精微的心神警醒所洁净时。在这种情况下，良心因其纯洁之故，通常能对（所遭遇的一切）作出清晰的

дейтельным и тонким трезвением ума. В этом случае она, по причине чистоты своей, обычно износит ясный суд (о всем встречающемся) – суд достодожный и решительный, – исключаящий всякое колебание. Ради всего этого не должно сбиваться с пути ложными умствованиями; ибо она внутри возвещает нам жизнь, угодную Богу, и строго обличая душу, если она осквернила смысл грехами, показывает способ исправления прегрешений, внушая сердцу падшему покаяться, и указывая ему врачевство с сладостным убеждением.

29) Дым, выходящей из дров, тяжел бывает для очей; но потом показывает им свет и улаживает тех, кому прежде причинял неприятность. И внимание, держа непрестанно в напряжении умные очи, утомляет и тяготит голову. Но Иисус, призываемый в молитве, пришедши просвещает сердце. Память о Нем, вместе с осиянием (внутреннего нашего) доставляет и высочайшее из благ (т. е. Самого Господа).

30) Враг, навывыши возмущать ум наш, желает склонять нас и к тому, чтоб мы вместе с ним питались перстию, и, быв созданы по образу Божию, ходили на чреве. Но Бог сказал: «**вражду положу между тобою и Тем**» (Быт. 3:15) . По сей причине надлежит нам всегда воздыхать к Богу, дабы чрез то могли мы каждый день проводить, не быв уязвлены разжженными стрелами диавола. “Покрыю и, – говорит (у Псалмопевца Бог), – яко позна имя Мое» (Пс. 90:14) . И еще: «**Обаче близ боящихся Его спасение Его**» (Пс. 84:10) .

31) Блаженный Апостол, избранный сосуд, говорящий во Христе, имея многую опытность во внутренней в нас происходящей, невидимой, мысленной брани, сказал в послании к Ефесеям: «**несть наша брань к плоти и крови, но к началу, и ко властем [и] к миродержителю тмы века... духовом злобы поднебесным**» (Еф. 6:12). Апостол Петр также говорит: «**Трезвитесь и бодрствуйте, зане супостат наш диавол, яко лев рыкая, ходит, иский кого поглотити: ему же противитесь тверди верою**» (1Пет. 5:8, 9). Сам Господь наш Иисус Христос, беседуя о разности расположений, с какими слушаются слова Евангелия, сказал: «**потом же приходит диавол и возьмет слово от сердца**», – каковую кражу совершает он, наводя злое забвение «**да не веровавшие спасутся**» (Лк. 8:12). И опять Апостол (Павел) говорит: «**Соуслаждаюся... закону Божию по внутреннему человеку: вижду же инь**

判断——那恰当而果断的判断——从而排除一切犹豫。为此，我们不当因虚假的智辩而偏离正道；因为良心在内里向我们宣告那蒙神喜悦的生命，并严厉责备那因罪恶而玷污其感官的灵魂，指示补救过犯的方法，启迪那堕落的心灵去悔改，并以甜蜜的劝勉指明其医治之方。

29) 薪木燃起的烟雾，起初会熏呛双眼；然而随后，它却会向双眼展现光明，并愉悦那些它曾冒犯之人。同样地，持续绷紧心智之眼的专注，会使人疲惫，加重头领的负担。但那在祷告中被呼唤的耶稣，当祂降临，便会光照心灵。对祂的忆念，伴随着那内在的辉光，也带来了至高的福佑（即主祂自己）。

30) 那惯常搅扰我们心神的仇敌，渴望引诱我们与它一同以尘土为食，使我们这些按着上帝形象所造的人，却匍匐于腹。然而，上帝曾言：「我又要叫你和女人彼此为仇；」（创世记 3:15）。因此，我们当恒常向上帝叹息祈求，俾使我们每日得以安度，不致被魔鬼炽热的火箭所伤。「我要保护他，」（上帝借着诗篇作者说），「因为他认识我的名。」（诗篇 91:14）。又说：「他的救恩临近敬畏他的人，」（诗篇 85:10）。

31) 蒙福的使徒，蒙拣选的器皿，在基督里说话的人，他于我们内在所发生、无形无状、心念间的争战中，有许多的经验。他在致以弗所书信中说道：「我们的争战，并非对抗血肉之躯，而是对抗执政的，对抗掌权的，对抗这黑暗世界的主宰，对抗天空属灵气的恶魔。」(以弗所书 6:12)。使徒彼得也说：「你们要自守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他。」(彼得前书 5:8, 9)。我们主耶稣基督自己，在论及人们听闻福音之道时，所持不同心境时，也曾说：「随后魔鬼来到，从他们心里把道夺去了」，——这样的窃取，是魔鬼藉着散布邪恶的遗忘来完成的，「免得他们信了得救。」(路加福音 8:12)。使徒(保罗)又说：「按着我内心的意思，我喜欢上帝的律法。但我觉得肢体中另有一个律、和我心中的律交战，把我掳去。」

закон во удех моих, противуюющ закону ума моего и пленяющ мя» (Рим. 7:22, 23). – Все сие сказали они научая нас, и давая нам знать сокрытое от нас.

32) Разум, когда потеряет самоукорение и смирение, обычно кичится, помышляя, что он стоит выше многих. Желая стяжать сознание своей немощи, будем мудрствовать так, как мудрствовал тот, кто сказал: «Братие, аз себе не у помышляю достигша: едино же, задняя убо забывая, в предняя же простираяся, со усердием гоню к почести вышняго звания Христова» (Фил. 3:13, 14). Опять: «Аз... тако теку, не яко безвестно, тако подвизаюся, не яко воздух бияи: но умерщвляю тело и порабощаю, да не како, иным проповедуя, сам неключим буду» (1Кор. 9:26, 27). Видишь ли, каково смирение и каково вместе с тем стремление к добродетели? Видишь ли, каково смирение и св. Павла, такового и толикого мужа? (Но послушай, что еще говорит он). – «Христос, – говорит, – прииде в мир грешники спасти, от них же первый есмь аз» (1Тим. 1:15). – Да и можно ли не смиряться нам, имея такую худость естества? Ибо что хуже персти? – И о Боге памятовать нам должно, потому что для того мы и сотворены; и к подвигам воздержания приучать себя надлежит нам, чтобы легче было тещи в след Господа нашего.

33) Невозможно тому, кто предается злым помыслам, быть чистым от грехов по внешнему человеку. Тем, кои не искореняют из сердца злых помыслов, невозможно не обнаруживать их в соответственных злых делах. Причина того, что иной блудно смотрит, заключается в том, что прежде внутреннее око соблудило и омрачилось. Также причина желания слышать срамное заключается в охотном слушании душевными ушами всего, что скверные демоны нашептывают внутри в пагубу нам. Должны мы очищать себя в Господе внутри и во вне; каждый из нас должен хранить свои чувства и каждодневно очищать себя от страстных воздействий и прегрешений. Как прежде в дни неразумия нашего, когда вращались мы в мире в суете ума, всем умом и всеми чувствами работали мы прелести греховной, так теперь преложившись на жизнь по Богу, надлежит нам всем умом и всеми чувствами работать Богу живому и истинному, Божией правде и воле.

(Ромаш 7:22, 23). —他们所有这些话，都是为了教导我们，并让我们知晓那向我们隐藏之事。

32) 当理性失去自责与谦卑时，往往会变得骄傲，自以为高人一等。为了获得对自己软弱的认知，我们要以那一位曾说：「弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标杆直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏」（腓立比书 3:13, 14）的方式去明智思考。又如：「我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了」（哥林多前书 9:26, 27）。你可曾看见，这是何等的谦卑，同时又是何等对美德的追求？你可曾看见，圣保罗这位如此伟大的男子，他又是何等的谦卑？（但请听他还有什么要说。）——他说道：「基督耶稣降世，为要拯救罪人。在罪人中我是个罪魁」（提摩太前书 1:15）。——我们岂能不谦卑呢，既然我们本性如此卑微？因为有什么比尘土更低贱呢？——我们也应当常常记念上帝，因为我们正是为此而被造；我们也当习惯于禁欲的操练，好让我们更轻快地追随我们的主。

33) 那沉溺于邪恶思虑之人，外在之人格不可能洁净无罪。那些不从心中根除邪恶思念之人，不可能不将其显露于相应的邪恶行为之中。有些人淫邪地观望，其原因乃是内在之眼早已淫荡并蒙昧。同样，渴望听闻羞耻之事的原因，在于灵魂的耳朵乐于听取所有污秽之魔鬼在我们内心低语，以致败坏我们。我们必须在主内洁净自己，内外皆然；我们每个人都应守护自己的感官，并每日洁净自己，免受情欲的冲动和过犯。正如从前我们蒙昧的日子，当我们在世间心智虚妄地周旋时，我们全心全意、所有感官都为罪恶的诱惑所驱使，如今我们已转向以上帝为中心的生活，我们理应全心全意、所有感官都为活生生的真神、上帝的公义与旨意而效力。

34) Наперед бывает прилог (προσβολη, – приражение, действие, когда брошенная вещь ударяет в то, на что брошена); потом сочетание (συνδυασμος – содвоение, внимание сковано предметом, так что только и есть, что душа да предмет приразившийся и ее занявший); далее сосложение (предмет приразившийся и внимание занявший возбудил желание и душа согласилась на то – сложилась); за сим пленение (предмет взял в плен душу, возжелавшую его и как рабу связанную ведет к делу); наконец страсть (παθος, – болезнь души), частым повторением (удовлетворением одного и того же желания) и привычкою (к делам, коими оно удовлетворяется) вкачествившаяся в душе (ставшая чертою характера). Вот поприще для одержания победы в происходящей в нас брани! Так определяется и святыми отцами.

35) И прилог, говорят, есть голый помысл, или образ какой-либо вещи только что родившийся в сердце и представившийся уму; сочетание есть собеседование с представившимся (предметом или образом) страстное или бесстрастное; сосложение есть склонение души к зримому оком ума предмету со услаждением; пленение есть насильственное и невольное отведение сердца (в плен), удержание в нем и слияние будто в одну жизнь (συνουσια) с предметом пленившим, от коего (слияния) исчезает доброе наше состояние (теряется покой); страсть же вообще, говорят, внедряется в душе дологовременным пристрастием (к предмету какому-либо). Из всех этих (действий или состояний) первое безгрешно, второе – не совсем: третье – по состоянию подвизающегося (м. б. по мере подвига и противоборства); брань же бывает причиною или венцов (когда кто устоит), или мучений (когда падет).

36) Пленение иначе бывает во время молитвы, и иначе не во время молитвы. Страсть несомненно подлежит или равносильному (противовесному) покаянию, или будущей муке. Кто противостоит, или бесстрастно относится к первому, т. е. прилогу, тот за один раз отсекает все срамное. Такова брань злых демонов против монахов и не монахов, в коей бывает и побеждение и победа, как мы сказали. Побеждающих ожидают венцы, а падающих и не кающихся – муки. Будем же подвизаться против них мысленно, чтоб злых советов их не осуществлять в видимых греховных делах. Возревнуем обрести внутри себя самих Небесное Царствие, отсекая от

34)首先是诱惑 (προσβολη, ——撞击, 一种行动, 如同被投掷之物击中其所向之物); 接着是结合 (συνδυασμος——合二为一, 注意力被对象所束缚, 以至于只剩下灵魂与撞击并占据了它的对象); 再接着是同意 (撞击并占据注意力的对象激起了欲望, 灵魂也同意了——形成合意); 此后是俘虏 (对象将渴望它的灵魂掳掠, 如同奴隶般捆绑着引向行动); 最后是情欲 (παθος, ——灵魂的疾病), 通过频繁的重复 (满足同一欲望) 和习惯 (于满足它的行为) 而在灵魂中形成特质 (成为性格的一部分)。这就是我们内心争战中赢得胜利的战场! 圣教父们也是如此定义的。

35) 心念的来袭, 他们说, 乃是纯粹的思绪, 或是一个事物刚在心中萌生并呈现于头脑中的形象; 结合, 乃是与呈现出的 (客体或形象) 进行的或激情或无情的对话; 默许, 乃是灵魂带着愉悦, 倾向于心眼所见的客体; 俘虏, 乃是心被强行而非自愿地带走 (成为俘虏), 被 удержи 在其中, 并与俘虏它的客体融为一体, 如同合二为一的生命 (συνουσια), 自此 (融合) 我们良好的状态便告消失 (失去了平安); 至于情欲, 他们说, 通常是因长期眷恋 (某个客体) 而根植于灵魂之中。在所有这些 (行为或状态) 中, 第一种是无罪的, 第二种则并非全然如此: 第三种则视修行者的状态而定 (也许是根据修行和抵抗的程度); 争战则或是带来冠冕 (当有人站立得稳), 或是带来苦痛 (当有人跌倒)。

36) 捆绑的境况, 在祈祷时与非祈祷时是不同的。情欲无疑地, 或是受制于等同的 (制衡的) 悔罪, 或是受制于未来的刑罚。凡能抵挡, 或以无情欲之心对待起初的诱惑, 即那恶念者, 便能一次性地斩断所有的羞耻。这便是恶魔对修士和非修士的争战, 其中有被征服亦有得胜, 正如我们所言。得胜者将获得冠冕, 而跌倒却不悔改者, 将遭受刑罚。因此, 让我们在心思意念中与它们争战, 以免将它们的邪恶建议付诸可见的罪恶行径。让我们热切地追求在自身之内寻得天国, 将心中一切的罪恶割除。藉由如此美好的操练, 我们将能保持内心的洁净, 以及在上帝面前不间断的痛悔。

сердца всякий грех. Посредством такого прекрасного делания сохраним мы чистоту сердца и непрестанное пред Богом сокрушение.

37) Многие из монахов не знают прелести ума, которую претерпевает он от демонов. Они прилежат тому, чтоб быть исправными в делах, не заботясь об уме, и проводят жизнь в простоте и безхитростности. Думаю, что не вкусивши сердечной чистоты, они совсем не знают тьмы внутренних страстей. Те, которые не знают брани, о коей говорит св. Павел, неокачествовались может быть опытно и добром, и только делом совершаемые грехи почитают падениями, не беря в счет мысленных победений и побед, которых не видит чувственное око, потому что они сокровенны и ведомы только единому подвигоположнику Богу, и совести подвизающегося. К таковым, кажется, сказано следующее слово Писания: говорят: «мир, мир: и не быше мира» (Иезек. 13:10). О тех братиях, которые от простоты находятся в таком состоянии, молиться надобно, и научать их сколько можно, чтоб удалялись не от видимых только худых дел, но и от того зла, которое действует в сердце. У тех же, кои имеют божественное желание – очистить душевное око (собственно зрительность души), иное есть делание Христово, и иное таинство.

38) Много по истине добродетелей совмещает в себе углубленная память о смерти. Она есть родительница плача, руководительница ко всестороннему воздержанию, напominательница о геенне, мать молитвы и слез, страж сердца, источник самоуглубления и рассудительности, которых чада – сугубый страх Божий и очищение сердца от страстных помыслов – объемлют много владычных заповедей. В таком сердце зрится тогда борение и подвиг, выдерживаемый с крайним трудом. И об этом то вся забота у многих из борцов Христовых.

39) Нечаянное какое приключение, или напасть, расстраивают обычно мысленное внимание и исторгши ум из спасительного благонастроения, с погашением и желанием лучшего, увлекают его к грешным любопытствам и распрям. Причиною же такого для нас пагубного бедствия бывает то, что не имеем никакого попечения об искушениях (поминутно готовых напасть на нас, не зная с какой стороны).

37) Многие из монахов не знают прелести ума, которую претерпевает он от демонов. Они прилежат тому, чтоб быть исправными в делах, не заботясь об уме, и проводят жизнь в простоте и безхитростности. Думаю, что не вкусивши сердечной чистоты, они совсем не знают тьмы внутренних страстей. Те, которые не знают брани, о коей говорит св. Павел, неокачествовались может быть опытно и добром, и только делом совершаемые грехи почитают падениями, не беря в счет мысленных победений и побед, которых не видит чувственное око, потому что они сокровенны и ведомы только единому подвигоположнику Богу, и совести подвизающегося. К таковым, кажется, сказано следующее слово Писания: говорят: «мир, мир: и не быше мира» (Иезек. 13:10). О тех братиях, которые от простоты находятся в таком состоянии, молиться надобно, и научать их сколько можно, чтоб удалялись не от видимых только худых дел, но и от того зла, которое действует в сердце. У тех же, кои имеют божественное желание – очистить душевное око (собственно зрительность души), иное есть делание Христово, и иное таинство.

38) Для смерти глубокая память, действительно содержит в себе многие добродетели. Она есть мать плача, руководительница ко всеобщему воздержанию, напоминающая о геенне, мать молитвы и слез, страж сердца, источник самоуглубления и рассудительности, которых чада – сугубый страх Божий и очищение сердца от страстных помыслов – объемлют много владычных заповедей. В таком сердце зрится тогда борение и подвиг, выдерживаемый с крайним трудом. И об этом то вся забота у многих из борцов Христовых.

39) Нечаянное какое приключение, или напасть, расстраивают обычно мысленное внимание и исторгши ум из спасительного благонастроения, с погашением и желанием лучшего, увлекают его к грешным любопытствам и распрям. Причиною же такого для нас пагубного бедствия бывает то, что не имеем никакого попечения об искушениях (поминутно готовых напасть на нас, не зная с какой стороны).

40) Не расстроит и не опечалит нас никакое из повсечасно готовых встретить нас прискорбностей, коль скоро, сознав неизбежность того, будем всегда держать то в мысли. Почему божественный Апостол Павел и говорит: «[благоволю в немощах, в досаждениях, в нуждах](#)» (2Кор. 12:10). И еще: «[все... хотящие благочестно жити о Христе Иисусе, гоними будут](#)» (2Тим. 3:12). Тому слава во веки веков. Аминь.

Глава 8. Св. Исаака Сирианина о молитве и трезвении

Взято статейками из его слов. Цитата в конце их указывает страницу. Когда нет цитаты, это значит, что статья находится на той же странице, на какой и предыдущая.

- 1) Никто не может приблизиться к Богу, если не удалится от мира.
- 2) Сердце не может пребывать в тишине и быть без мечтаний, пока на человека действуют чувства.
- 3) Пока душа не придет в упокоение верою в Бога, дотоле не уврачуется немощи чувств, и не возможет с силою попрасть видимого вещества, которое служит преградою внутреннему.
- 4) Служением чувствам сердце рассеивается, утрачивая в себе усаждение Богом.
- 5) Если вожделение, как говорят, есть порождение чувств; то пусть умолкнут, наконец, утверждающие о себе, что и при развлечении сохраняют они мир ума.
- 6) Для устранения восстающих в плоти тревожных воспоминаний, ничто не бывает так достаточно, как погружение себя в любовь к изучению божественного Писания, и постижения глубины его мыслей. Когда помыслы погружаются в усаждение постижением сокровенной в словах премудрости; тогда человек, в какой мере извлекает из них уяснение, в такой же оставляет за собою мир, забывает все, что в мире, и все воспоминания, и все действенные образы овещствления мира изглаживает в душе.
- 7) Как коромыслу весов, если чаши их обременены очень тяжелым грузом, не легко придти в колебание от дуновения ветра; так и ум, под бременем страха

40)没有什么时刻准备着迎向我们的忧患，能够令我们沮丧或悲伤，只要我们意识到它们的不可避免，并时常将此铭记于心。因此，神圣的使徒保罗说：「我以软弱、凌辱、急难为乐。」(哥林多后书 12:10)又说：「凡.....立志在基督耶稣里敬虔度日的，都要受逼迫。」(提摩太后书 3:12)愿荣耀归于他，直到永永远远。阿门。

章 8：圣叙利亚的以撒论祷告与警醒

摘录自其话语的短文。每段引文末尾的标注表示页码。若无标注，则表明该文章与前一篇同在一页。

- 1) 除非远离尘世，否则无人能亲近上帝。
- 2) 只要感官仍对人起作用，人心就无法安宁，也无法停止幻想。
- 3) 除非灵魂借着对上帝的信仰而得享安宁，否则它将无法医治感官的软弱，也无法有力地践踏那阻碍内在生命的可见物质。
- 4) 心神若为感官役使，便会涣散迷失，难以在自身寻得对神的欣悦。
- 5) 如果正如他们所言，情欲是感官的产物；那么，那些声称自己在消遣中仍能保持心境平安的人，就请他们最终噤声吧。
- 6) 为平息肉身中涌动的纷扰记忆，无有他法能如沉浸于研习神圣经卷之爱、并探究其思想深邃一般奏效。当思绪潜入文字中蕴藏之奥秘智慧的甘美领悟时，人便能从中汲取启示，亦步亦趋地超越尘世，忘却世间一切，涤除灵魂中所有记忆及一切具象化的尘世映像。
- 7) 正如天平的扁担，当两端负荷沉重时，不会轻易被微风吹动；同样，心智若承受着敬畏上帝的重担和羞耻感，便难以被那些使其动摇的事物所

Божия и стыда, с трудом совращается тем, что приводит его в колебание. А в какой мере оскудевает в уме страх, в такой же начинают преобладать им превратность и изменчивость. Умудрись же в основание шествия своего полагать страх Божий; и в несколько дней, не делая кружений на пути, будешь у врат Царствия.

8) Хочешь ли умом своим быть в общении с Богом, прирав в себя ощущение оногo уoлаждения, непорабоощенногo чувствам? Послужи милостыне. Когда внутри тебя обретаеца она; тогда изображаеца в тебе оная святаа красота, которою уподобляеца Богу. Всеобъемлемость дел милостыни производит в душе общение с Божеством без посредства.

9) Духовное единение (с Богом) ест незапечатлеваемое памятование; оно непрерывно пылает в сердце пламенною любовью, в неуклонении от заповедей заимствуя силу к пребыванию в союзе не с насилием природе, и не по природе.

10) Благодарность приемлющего побуждает дающего давать дары больше первых. Кто неблагодарен за малое, тот и в большом лжив и несправедлив.

11) Кто болен и знает свою болезнь, тот должен искать врачевства. Кто объявляет другим болезнь свою, тот близок к уврачеванию своему, и легко найдет его. Нет греха непростительного, кроме греха нераскаянного.

12) Содержи всегда в памяти превосходящих тебя добродетелью, чтоб непрестанно видеть в себе недостаток против их меры.

13) Воспоминай о падении сильных, и смирайся в добродетелях своих. Припомни тяжкие падения падших в древности, и покаявшихся, а также высоту и честь, каких сподобились они после сего; и приимешь смелость в покаянии своем.

14) Преследуй сам себя, и враг твой прогнан будет приближением твоим. Умирись сам с собою; и умирятся с тобою небо и земля. Потщись войти во внутреннюю твою клеть, и узришь клеть небесную; потому что та и другая – одно и то же, и, входя в одну, видишь обе. Лествица оногo царствия, внутри тебя, сокровенна в душе твоей.

temptation. And the component of reverence in the mind decreases how much, its distortion and change of course will accordingly occupy the upper hand. Therefore, please lay the foundation of your conduct on a firm basis of reverence for God; thus, within a few days, you will need no wandering on the way, but will be able to reach the gates of the Kingdom.

8) Do you desire to be in communion with God by the power of your mind, by having the feeling of that gratification, of that unworked feeling? Serve the alms. When she is found within you; then she is formed in you as a holy beauty, by which you will be able to resemble God. The universality of the work of alms produces in the soul communion with the Godhead without mediation.

9) Spiritual union (with God) is an unimprintable remembrance; it is continuously burning in the heart with fiery love, in unswerving fidelity to the commandments, borrowing strength for abiding in the union not by force of nature, but by nature.

10) The gratitude of the receiver stimulates the giver to give more abundant gifts, beyond what was first given. If anyone is ungrateful for the small, he is also dishonest and unjust in the great.

11) If one is sick and knows his illness, he should seek medical treatment. If one tells others of his illness, he comes closer to recovery, and can easily find the way to medical treatment. There is no unpardonable sin, except the sin of unrepentance.

12) Keep always in memory those who surpass you in goodness, so that you may continually see in yourself the lack of measure compared to them.

13) Remember the fall of the strong, and humble yourself in the virtues of the good. Remember the heavy fall of those who fell in antiquity, and those who repented, and also the height and honor to which they were afterwards exalted; thus you will find in your own repentance the courage to repent.

14) Pursue yourself, and your enemy will be driven off by your approach. Be at peace with yourself; and heaven and earth will be at peace with you. Strive to enter the inner chamber of your soul, and you will see the heavenly chamber; for these two are one, and entering one of them, you will see both. The ladder of that kingdom, within you, is hidden in the depths of your soul.

15) С огорченными сердцем будь в общении, и трудом молитвенным, и привязанностью сердечною; и прошениям твоим отвернется источник милости.

16) Постоянно утруждай себя молитвами пред Богом, в сердце носящем чистый помысл, исполненный умиления; и Бог сохранит ум твой от помыслов нечистых и скверных, да не укорится из-за тебя путь Божий.

17) Постоянно упражняй себя в размышлении, читая Божественные Писания с полным их разумением, чтобы, при праздности ума твоего, не осквернилось зрение твое (умное) непотребными помыслами.

18) Не решайся искушать ум свой непотребными помыслами, или зрением вводящих тебя в искушение лиц, даже когда думаешь, что не будешь преодолён сим; потому, что и мудрые таким образом омрачались, и впадали в юродство. Не укроешь пламени в недре своем, без сильных болей плоти твоей.

19) Начало помрачения ума прежде всего усматривается в лености к Божией службе и к молитве. Ибо, если душа не отпадет сперва от этого, нет иначе пути к душевному обольщению; когда же (за леность к молитве) лишается она Божией помощи, удобно впадает в руки противников своих.

20) Непрестанно открывай немощь свою пред Богом, и не будешь искушаем чуждыми, как скоро останешься один без заступника своего (Ангела Хранителя).

21) Трудом и хранением себя источается чистота помыслов, а чистотою помыслов – свет мышления. Отсюда же благодатью ум руководится к тому, над чем чувства не имеют власти.

22) Представь себе, что добродетель есть тело, созерцание – душа, и то и другое – один совершенный человек, соединяемый духом из двух частей, из чувственного и разумного. И как невозможно, чтобы душа пришла в бытие (стала проявлять себя), без совершенного образования тела с его членами: так душе придти в созерцание невозможно без совершения дел добродетели.

23) Слово – мир есть имя собирательное, обнимающее собою то, что называется страстями.

15) Когда с忧伤之心保持交通, 以祷告的劳苦和内心的依恋; 你所求的, 将开启恩典的泉源。

16) 在心中怀揣着纯洁、充满悔悟的思念, 不断以祷告劳苦自己, 在上帝面前。上帝必保守你的心智免受不洁和污秽的意念侵扰, 使上帝的道路不致因你而蒙受指责。

17) 你当恒常地以完全的领悟来研读圣经, 藉此锻炼自己的沉思默想。如此, 你的心神便不会因空闲而受玷污, 你的心眼亦不会被芜杂的思绪所染。

18) 切莫自决去以不洁之思念试探你的心智, 或是注目于那引你入诱惑之人, 即便你心想自己不会因此而倾倒; 因为, 智者亦曾如此蒙蔽, 并陷入愚妄。你无法将火焰藏于胸怀, 而不令你的肉身承受剧烈之痛楚。

19) 心智昏昧的起始, 首先在于对事奉上帝和祷告的懈怠。因为, 若灵魂不先由此堕落, 便无他途可通往心智的受惑; 然而, 当它 (因祷告的懈怠) 失去上帝的助佑, 便易于落入其敌人的手中。

20) 在上帝面前, 要不住地显露你的软弱, 这样你就不会被外来的事物所试探, 因为一旦你独自一人, 没有你的守护者 (守护天使) 的庇护, 便会立即如此。

21) 借由辛勤的劳作与对自身的看守, 思想的纯净得以涌流而出; 思想的纯净, 则引动了思维的光明。由此, 恩典引导心智超越感官所不能及的领域。

22) 设想德行是身躯, 默观是灵魂, 二者合一, 便是一个由灵性将感官与理智这两部分结合而成的完美之人。正如灵魂若无身躯及其肢体的完备形塑, 便无法显现其存在; 同样地, 灵魂若无德行善工的成就, 便不可能进入默观之境。

23) 「世界」一词乃是集合之名, 统括所有被称为「情欲」之物。若人未能先行明辨「世界」

Если человек не познает прежде, что такое мир; то не достигнет он до познания, какими членами далек он от мира, и какими связан с ним. Много есть таких, которые двумя, или тремя членами отрешились от мира, и отказались от общения ими с миром, и подумали о себе, что стали они чуждыми миру в житии своем, потому что не уразумели и не усмотрели, что двумя только членами умерли они миру, прочие же их члены живут миру. Не возмogli они сознать страстей своих; и как не сознали их, то не позаботились и об их уврачевании.

24) Когда в совокупности хотим наименовать страсти, называем их миром; а когда хотим различать по различию наименований их, называем их страстями. Страсти сии суть: приверженность к богатству и вещам, телесное наслаждение, желание чести, власти и славы, желание наряжаться, зависть, злопамятство и проч. Где страсти сии прекращают свое течение, там мир умер. О святых некто сказал, что, будучи еще живы, стали они мертвы, потому что, живя во плоти, жили они не по плоти. И ты смотри, какими из сих частей живешь; тогда узнаешь, какими умер миру.

25) Страсти суть нечто придаточное, и в них виновна сама душа. Ибо по природе душа бесстрастна. Мы веруем так, что Бог созданного по образу сотворил бесстрастным. Созданным же по образу разумею относительно не к телу, но к душе, которая невидима. Из сего должно увериться, что страсти не в природе души, – и что следовательно душа бывает вне своего естества, как скоро приходит в страстное движение.

26) Если добродетель естественным образом есть здравие души, то недугом души будут уже страсти, нечто случайное, приведшее в естество души, и выводящее ее из собственного здравия. Таким образом, смело должно говорить, что страсти ни мало не естественны душе; потому что болезнь позднее здравия. Если бы страсти были в душе естественно; то почему душа терпела бы от них вред? Собственно принадлежащее естеству не вредит ему.

27) Чистота ума есть просветление божественным, по деятельном упражнении в добродетелях. И не смеем сказать, чтобы приобрел кто сие без искушения помыслов. Искушением же помыслов называю не то, чтобы подчиняться им, но чтобы положить начало борьбе с ними.

为何, 便无法洞悉自己以何等肢体远离世界, 又以何等肢体与世界相连。许多人仅以两、三肢体与世界割裂, 拒绝以其与世界往来, 便自以为在生活中已与世界疏离, 盖因他们未能领悟和察觉, 他们仅以两肢体向世界死去, 而其余肢体仍旧活在世界之中。他们未能自觉自身的情欲; 而既未自觉, 便也未曾费心加以疗愈。

24) 当我们要概括性地称呼这些情欲时, 我们称之为「世界」; 而当我们按其不同的名称来区分时, 我们称之为「情欲」。这些情欲是: 对财富和事物的依恋, 肉体的享乐, 对尊荣、权力和荣耀的渴望, 对装扮的欲望, 嫉妒, 怀恨等等。当这些情欲停止其流淌时, 「世界」便已死去。有人谈及圣徒时说, 他们生时便已死, 因为他们虽活在肉身中, 却不随肉身而活。你也当审视, 你活在哪一部分, 如此你便会明白, 你对「世界」而言, 死在了哪些部分。

25) 情欲乃是某种附加之物, 其罪责在于灵魂本身。因为灵魂本性无情。我们深信, 上帝照着自己的形象所造之物, 乃是无情欲的。而所谓「照着形象所造」, 我所指的并非肉体, 而是那不可见的灵魂。由此当确信, 情欲并非灵魂本性所有, 故此, 一旦灵魂陷入情欲的骚动, 便已超出了其本然之性。

26) 如果德行自然而然的是灵魂的健康, 那么灵魂的病症就是诸般情欲, 是某种偶然而然、进入灵魂本性并使之偏离其自身健康的。因此, 我们应当大胆地说, 情欲丝毫不为灵魂所固有; 因为疾病晚于健康。如果情欲是灵魂所固有的, 那么灵魂为何会因此受损呢? 因为本性所固有之物, 并不会伤害其自身。

27) 心思的洁净, 乃是德行操练之后, 蒙受神圣的光照。我们不敢说, 有人不经思虑的试探, 就能获得此番洁净。我所说的思虑的试探, 并非指屈从于它们, 而是指开始与它们搏斗。

28) Движение помыслов бывает в человеке от четырех причин: во первых, от естественной плотской воли (естественных потребностей); во вторых, от чувственного представления мирских предметов, о каких человек слышит и какие видит; в третьих от предзнатых понятий и душевной склонности (старых привычек); в четвертых, от приражения бесов, которые воюют с нами, вовлекая во все страсти, по сказанным прежде причинам. Поэтому человек до самой смерти, пока он в жизни этой плоти, не может не иметь помыслов и брани.

29) Всякому человеку необходимо охранять себя не от одной какой-либо страсти, явно и непрестанно в нем действующей, и не от двух, а от всех. Победившие в себе страсти добродетелями, хотя и бывают тревожимы помыслами, однако же не уступают над собою победы, потому что имеют силу, и ум их восторгается к благим и божественным памятованиям.

30) Чистота ума бывает, когда, вместо пустых, суетных и греховных помышлений, он исполнен помышлений чистых, святых и божественных. Чистота сердца бывает, когда она освобождается от всякого сочувствия к предметам страстей и любит только противоположное им). Если ум приложит старание к чтению божественных писаний, потрудится несколько в постах, в бдениях, в безмолвии; то забывает прежнее свое житие (и прежнее помышления) и достигает чистоты (исполняясь добрыми помышлениями, заимствованными из писания, и им поддерживаемыми). Однако ж он не будет иметь прочной чистоты; потому что скоро он очищается, но скоро и оскверняется. (А главное потому, что чистота его состоит в зависимости от чистоты сердца. Пока не очистилось сердце, добрые помышления в уме непрочны. Как только появится в сердце сочувствие к чему-либо страстному, тотчас и в ум начнут тесниться мысли недобрые). Сердце же достигает чистоты многими скорбями, лишениями, удалением от общения со всем, что в мире мирского, и умерщвлением себя для всего этого (словом – трудами и подвигами, коими изгоняя из себя страсти насаждает оно в себе противоположные им добродетели). Если у кого сердце достигло (сим путем) чистоты; то чистота его (бывает прочна) не осквернится чем-либо малым, не боится и великих браней: ибо приобретена продолжительными трудами и в долгое время.

28) Ресурсные колебания души происходят из четырех сторон: в первую очередь, из естественного телесного волеизъявления (т.е. естественных потребностей); во вторую, из чувственного представления мирских предметов, о которых человек слышит и которые видит; в третью, из предзнаний понятий и душевной склонности (старых привычек); в четвертую, из приражения бесов, которые воюют с нами, вовлекая во все страсти, по сказанным прежде причинам. Поэтому человек до самой смерти, пока он в жизни этой плоти, не может не иметь помыслов и брани.

29) Все люди должны охранять себя, не только от одной какой-либо страсти, явно и непрестанно в нем действующей, но и от двух, а от всех. Победившие в себе страсти добродетелями, хотя и бывают тревожимы помыслами, однако же не уступают над собою победы, потому что имеют силу, и ум их восторгается к благим и божественным памятованиям.

30) Чистота души заключается в том, что вместо пустых, суетных и греховных помышлений, она исполнена помышлений чистых, святых и божественных. Чистота сердца заключается в том, что она освобождается от всякого сочувствия к предметам страстей и любит только противоположное им). Если ум приложит старание к чтению божественных писаний, потрудится несколько в постах, в бдениях, в безмолвии; то забывает прежнее свое житие (и прежнее помышления) и достигает чистоты (исполняясь добрыми помышлениями, заимствованными из писания, и им поддерживаемыми). Однако ж он не будет иметь прочной чистоты; потому что скоро он очищается, но скоро и оскверняется. (А главное потому, что чистота его состоит в зависимости от чистоты сердца. Пока не очистилось сердце, добрые помышления в уме непрочны. Как только появится в сердце сочувствие к чему-либо страстному, тотчас и в ум начнут тесниться мысли недобрые). Сердце же достигает чистоты многими скорбями, лишениями, удалением от общения со всем, что в мире мирского, и умерщвлением себя для всего этого (словом – трудами и подвигами, коими изгоняя из себя страсти насаждает оно в себе противоположные им добродетели). Если у кого сердце достигло (сим путем) чистоты; то чистота его (бывает прочна) не осквернится чем-либо малым, не боится и великих браней: ибо приобретена продолжительными трудами и в долгое время.

31) Чувства целомудренные и собранные во едино порождают в душе мир, и не попускают ей входить в испытание вещей. А когда душа не приемлет в себя ощущения вещей, тогда победа совершается без борьбы. Если же человек вознерадит, и дозволит, чтоб имели к нему доступ приражения, то принужден бывает выдерживать брань. Возмущается же и первоначальная чистота, которая бывает весьма проста и ровна. Ибо по сему нерадению большая часть людей, или и целый мир выходят из естественного и чистого состояния. По этому живущие в мире в тесных связях с мирскими людьми не могут очистить ума, по той причине, что много познали порок. Потому всякому человеку надлежит с осторожностью соблюдать всегда чувства свои и ум от приражений. Ибо много потребно трезвенности, неусыпности, предусмотрительности.

32) Человеческой природе, чтобы хранить пределы послушания Богу, потребен страх. Любовь к Богу возбуждает в человеке любовь к деланию добродетелей, а сим увлекается в благотворение. Духовное ведение, по природе своей, позднее делания добродетелей. Тому же и другому предшествуют страх и любовь. И опять любви предшествует страх.

33) Позаботься приобрести внутрь себя Того, Кто всего драгоценнее. Оставь малое, чтоб обрести великое. Презирай излишнее и малоценное, чтоб обрести многоценное. Будь мертв в жизни твоей, чтоб жить по смерти. Предай себя на то, чтобы умирать в подвигах, а не жить в нерадении. Ибо не те только мученики, которые прияли смерть за веру во Христа, но и те, которые умирают за соблюдение заповедей Христовых.

34) Не будь несмыслен в прошениях своих, чтобы не оскорбить тебе Бога малостью своего ведения. Будь мудр в своих молитвах, чтобы сподобиться тебе славы. Проси досточестного у Дающего без зависти, чтобы за мудрое свое хотение приять от Него и почесть. Премудрости просил себе Соломон, а поскольку у великого Царя просил премудро, то с премудростью приял и царство земное. Елисей просил в сугубой мере той благодати духа, какую имел учитель, и прошение его не осталось неисполненным. Ибо кто у Царя домогается маловажного, тот унижает его честь. Приноси Богу прошения свои сообразно с его славою, чтобы возвеличилось пред Ним достоинство твое и

31)贞洁而归一的情感，能在灵魂中生出平安，不容灵魂被物象所试探。当灵魂不接受物象的感应时，胜利便无需争战而得。然而，若人懈怠，容许意念的侵扰，便不得不卷入争战。此时，那原初的纯洁，本是极其朴素与坦然的，也会受到搅扰。因这等懈怠，大多数人，甚至整个世界，都脱离了其自然与纯净的本然状态。因此，那些与世俗之人紧密相联、身处尘世的人，无法洁净其心智，正是因为他们见识了太多的罪恶。所以，每个人都当谨慎地守护自己的感官与心智，使其免受意念的侵扰。因为这需要极大的警醒、不倦与远见。

32)人之本性，为要持守顺服上帝的界限，需要敬畏。对上帝的爱在人心中心中激发起行善的愿望，并以此引领他去行善。属灵的知识，就其本质而言，是晚于行善的。在这两者之前，是敬畏与爱。而爱之前，又是敬畏。

33)务必在你的内心获得那最宝贵者。舍弃微小，以求得伟大。轻蔑多余与微贱之物，以求得那珍贵无比的。在你的生命中成为死者，以便在死亡之后得以存活。将自己交托于在苦修中死亡，而非在疏忽中苟活。因为，并非只有那些为基督信仰而殉道者方为殉道者，那些为遵守基督诫命而舍弃自身者亦然。

34)在你的祈求中，切勿愚昧无知，以免因你微薄的见识而冒犯了神。在你的祷告中，要显出智慧，方能蒙受荣耀。向那乐施不倦的赐予者求取可尊可贵之物，这样你便能因你的智慧之愿而从祂那里领受尊荣。所罗门为自己求取智慧，又因他向伟大的君王求得智慧，便连同智慧也得了地上的国度。以利沙求得他老师那双倍的圣灵恩典，他的祈求也未曾落空。因为那向君王求取微末之物的人，便贬低了君王的尊荣。你当按照神的荣耀，向祂呈上你的祈求，这样你的尊贵便在祂面前得以彰显，祂也必因你而欢喜。看哪，众天使和众大天使——这些君王的显贵，在你祷告之时，都将注意力投向你，关注你将向他们的主宰提出何等祈求；当他们看到你——这属地之

возрадовался Он о тебе. Вот Ангелы и Архангелы – сии вельможи Царя, во время молитвы твоей, устремляют на тебя внимание, с каким прошением обратишься ты ко Владыке их; и изумляются и радуются, когда видят, что ты – земной оставил плоть свою, и просишь небесного.

35) Не проси у Бога того, что Сам Он без прошения дает нам по Своему промыслению, и дает не только своим и возлюбленным, но и тем, которые чужды ведения о Нем. Сын у Отца своего не просит уже хлеба, но домогается наибольшего и высшего в доме Отца своего. Ибо по немощи только ума человеческого Господь заповедал просить ежедневного хлеба.

36) Если просишь чего у Бога, и Он медлит услышать тебя вскоре; не печалься, потому что ты не премудрее Бога. Бывает же сие с тобою, или потому, что недостойн ты получить просимое; или потому, что пути сердца твоего не соответственны, но противны прошениям твоим; или потому, что не пришел ты еще в меру, чтобы приять дарование, которого просишь. Ибо не должно нам прежде времени касаться великих мер, чтобы дарование Божие, от скорости приятия оно, не сделалось бесполезным, потому что легко полученное скоро и утрачивается; все же, приобретенное с болезнью сердечною, и хранится с осторожностью.

37) Молись, чтобы не впасть в искушения душевные, а к искушениям телесным приуготовляйся со всею крепостью своею. Ибо вне их не можешь приблизиться к Богу; потому что среди их уготован божественный покой. Кто бежит от искушений, тот бежит от добродетели. Разумею же искушение не пожеланий, а скорбей.

38) Молись, чтобы не впасть во искушения касательно веры. Молись, чтобы вместе с демоном хулы и гордыни не впасть в искушения самомнением ума твоего. Молись, чтобы, по Божию попущению, не впасть тебе в явное диавольское искушение, по причине худых мыслей, какие помыслил ты умом своим, и за которые попускаются искушения. Молись, чтоб не отступил от тебя Ангел целомудрия твоего, чтобы грех не воздвиг на тебя пламенеющей брани и не разлучил тебя с ним. Молись, чтоб не впасть в искушение двоедушия и сомнения (колебания упования), которыми душа вводится в великое борение. – А искушения телесные приуготовляйся принимать от всей души, и

человек, оставил твою плоть, и просишь небесного.

35) Не проси у Бога того, что Сам Он без прошения дает нам по Своему промыслу, и дает не только своим и возлюбленным, но и тем, которые чужды ведения о Нем. Сын у Отца своего не просит уже хлеба, но домогается наибольшего и высшего в доме Отца своего. Ибо по немощи только ума человеческого Господь заповедал просить ежедневного хлеба.

36) Если просишь чего у Бога, и Он медлит услышать тебя вскоре; не печалься, потому что ты не премудрее Бога. Бывает же сие с тобою, или потому, что недостойн ты получить просимое; или потому, что пути сердца твоего не соответственны, но противны прошениям твоим; или потому, что не пришел ты еще в меру, чтобы приять дарование, которого просишь. Ибо не должно нам прежде времени касаться великих мер, чтобы дарование Божие, от скорости приятия оно, не сделалось бесполезным, потому что легко полученное скоро и утрачивается; все же, приобретенное с болезнью сердечною, и хранится с осторожностью.

37) Молись, чтобы не впасть в искушения душевные, а к искушениям телесным приуготовляйся со всею крепостью своею. Ибо вне их не можешь приблизиться к Богу; потому что среди их уготован божественный покой. Кто бежит от искушений, тот бежит от добродетели. Разумею же искушение не пожеланий, а скорбей.

38) Молись, чтобы не впасть во искушения касательно веры. Молись, чтобы вместе с демоном хулы и гордыни не впасть в искушения самомнением ума твоего. Молись, чтобы, по Божию попущению, не впасть тебе в явное диавольское искушение, по причине худых мыслей, какие помыслил ты умом своим, и за которые попускаются искушения. Молись, чтоб не отступил от тебя Ангел целомудрия твоего, чтобы грех не воздвиг на тебя пламенеющей брани и не разлучил тебя с ним. Молись, чтоб не впасть в искушение двоедушия и сомнения (колебания упования), которыми душа вводится в великое борение. – А искушения телесные приуготовляйся принимать от всей души, и

проплывай их всеми членами своими; и очи свои наполняй слезами, чтобы не отступил от тебя Хранитель твой. Ибо вне искушений не усматривается Промысл Божий, невозможно приобрести дерзновения пред Богом, невозможно научиться премудрости Духа, нет также возможности, чтобы Божественная любовь утвердилась в душе твоей. Прежде искушений человек молится Богу, как чужой кто. Когда же входит в искушения по любви к Богу, и не допускает в себя изменения, тогда вменяется у Бога, как бы имеющий Его должником своим, и как искренний друг; потому что, во исполнение воли Божией, вел брань с врагом Божиим и победил его.

39) Господь наш повелел молиться и о телесных искушениях. Ибо зная, что естество наше, по причине перстного и бrenного тела, немощно, и когда бывает в искушениях, не в состоянии противостоять им и потому отпадает от истины, обращает хребет и одолевается скорбями, – повелел молиться, чтобы не впасть нам в искушение внезапно, если и без них возможно благоутодить Богу.

40) Отныне всеми силами начнем пренебрегать телом, предадим душу Богу, и о имени Господнем вступим в борьбу с искушениями. И Кто спас Иосифа в земле Египетской, показав в нем образец целомудрия, Кто сохранил невредимым Даниила во рве львинов и трех юношей в печи огненной, Кто избавил Иеремию от рва тинного, и даровал ему милость в стане Халдейском, Кто Петра извел из узилища при затворенных дверях, и Павла спас от сонмища Иудейского, -короче сказать – Кто всегда на всяком месте, во всякой стране соприсущ рабам Своим, и являет в них силу и победу Свою, соблюдает их во многих необычайных обстоятельствах, показывает им спасение Свое во всех скорбях их, -Тот и нас да укрепит, и да спасет среди окружающих нас волн!

41) Да будет в душах наших столько же ревности против диавола и его приставников, сколько имели Маккавеи и Св. Пророки, и Апостолы, и мученики, и преподобные, и праведные, которые, при искушениях самых трудных, мир и тело повергнув позади себя, устояли в правде, не уступили над собою победы опасностям, которые вместе с их душами окружали и тела, но победили их мужественно. Имена их написаны в книге жизни, и

дадут神圣的爱在你的灵魂中坚固。在试探之前，人向上帝祷告，如同一个陌生人。但当他为了对上帝的爱而进入试探，并且不容自己有所改变时，上帝就将他看作是祂的债主，如同一个真诚的朋友；因为，为了成就上帝的旨意，他与上帝的仇敌争战并战胜了他。

39) 我们的主命令我们为肉身的试炼祈祷。因为祂深知我们的本性，因着这尘土朽坏的身体，是软弱的；当身处试炼之中，无力抵抗，因此会偏离真理，转背而逃，并被悲伤所胜。故此祂命令我们祈祷，以免我们骤然落入试探之中，若非如此，我们也能在无试探之境中蒙神喜悦。

40) 从今以后，让我们竭尽全力地轻忽肉身，将灵魂全然奉献给上主，并奉主的名与一切诱惑争战。那在埃及之地拯救了约瑟，并使他成为贞洁典范的，那在狮子坑中保守但以理毫发无伤的，那在烈火的窑中护佑三位少年人的，那将耶利米从泥泞的坑里解救出来，并在迦勒底人的营中赐予他恩惠的，那在门扉紧闭时领彼得出监的，那使保罗脱离犹太会众之手的——简而言之，那在任何时间、任何地点、任何国度，都与祂的仆人同在，并彰显祂的能力和胜利，在许多非凡的境遇中保守他们，在他们一切的忧患中向他们展现祂的救恩的——愿祂也同样坚固我们，并在围绕我们的汹涌波涛中拯救我们！

41) 愿我们的灵魂中充满抵挡魔鬼及其使者的热忱，正如马卡比人、圣先知、使徒、殉道者、可敬者和义人所拥有的那样。他们在最艰难的试探中，将世俗与肉体抛诸脑后，坚守真理，不让围绕着他们灵魂与肉体的危险夺去胜利，反而勇敢地战胜了它们。他们的名字写在生命之书，他们的教导被保留下来，为的是训海和坚固我们，使我们变得有智慧，认识上帝的道路，将他们的生平视为活生生、充满灵性的榜样，并循着他们

учение их соблюдается для нашего наставления и укрепления, чтобы мы стали мудрыми, познали пути Божии, имея пред очами жития их, как живые и одушевленные образцы, и шествуя путем их. Сказания о праведных также возжеланны слуху кротких, как постоянное орошение недавно насажденному растению.

42) Как доброе некое врачевство для слабых глаз, содержи в уме Промысл Божий, которым охраняется все от начала до ныне. Памятование о сем храни на всякий час, о сем размышляй и заботься, из сего извлекай для себя наставления, чтобы навикнуть тебе хранить в душе своей памятование о величии чести Божией, и обрести в душе своей вечную жизнь во Христе Иисусе, Господе нашем, Который, как Бог и человек соделался ходатаем Бога и человеков.

43) Одолеваемый какою-либо страстью, когда падет, да не забывает любви Отца своего небесного; но если случится ему впасть и в многообразные прегрешения, да не престаёт радеть о добре, да не останавливается в своем течении: но и побуждаемый снова да восстает на борьбу с своими противниками, и ежедневно да начинает полагать основание разрушенному зданию, до самого исхода своего из мира сего, имея в устах пророческое слово: «**Не радуйся о мне, противник мой, яко падох, ибо снова возстану... аще сяду во тме, Господь осветит мя**» (Мих. 7:8); и ни мало да не прекращает брани до самой смерти своей, и пока есть в нем дыхание; да не предаёт души своей на одоление, даже и во время самого поражения. Но если и каждый день разбивается ладья его, и терпит крушение весь груз, да не перестает заботиться, запастись, даже брать взаймы, переходить на другие корабли и плыть с упованием, пока Господь, призрев на подвиг его и умиловшись над сокрушением его, не ниспошлет ему милость Свою, и не даст ему сильных побуждений встретить и вытерпеть разжженные стрелы врага. Таков мудрый больной, не теряющий надежды своей.

44) Некто из чадолубивых отцов духовных говорит: «если вы, чада, действительно подвижники, стремящиеся к добродетели, и есть в вас душевное рачение; то возжелайте ум ваш представить Христу чистым, и делать дела Ему благоугодные. Ибо непременно должно нам, выдержать за сие всякую брань, воздвигаемую естественными страстями,

и в путь. Ибо о нем сказано: «и омыши нас от всякой нечистоте, якоже чистит сие». Ибо о нем сказано: «и омыши нас от всякой нечистоте, якоже чистит сие». Ибо о нем сказано: «и омыши нас от всякой нечистоте, якоже чистит сие».

42)神的旨意，如同为眼目孱弱者预备的良药，从始至今看顾着万物，你当将此永铭于心。时刻牢记，默想并思虑此事，从中汲取教诲，如此你便能习惯在灵魂深处谨记神圣荣耀的伟大，并在我们的主耶稣基督里，寻获灵魂的永恒生命。祂既是神也是人，成为了神与人之间的中保。

43) 当他被某种激情所征服，继而跌倒时，切莫忘记天父的慈爱；纵然不幸陷入诸般罪过，也切不可停止对良善的追求，切不可在生命的航程中驻足不前。反之，他当再次奋起，与仇敌搏斗，日复一日地重建那倾颓的殿宇，直至他离开此世，口中吟诵着先知的箴言：「**我的仇敌啊，不要因我跌倒而欢喜，因我必再兴起；我虽坐在黑暗里，上主却要作我的光**」（弥 7:8）。他当至死不休地争战，只要一息尚存，便不可停止。即使在挫败之时，他也不可将自己的灵魂交付于敌手。即使他的船只每日触礁，所有货物尽皆沉没，他也不可停止筹备、储备，甚至借贷，转换船只，怀着盼望继续航行，直到主俯察他的努力，怜悯他的破碎，降下祂的恩典，赐予他强大的动力，去迎击并忍受仇敌那炽热的火箭。这便是那位聪慧的病人，从不丧失他的盼望。

44) 一位爱护儿女的教父曾言：「若你们，吾儿，确是追求美德的修行者，心中怀有虔诚的热忱；那么，就当渴望将你们的心灵纯洁无瑕地呈献给基督，并奉行他所喜悦的事工。因为为此，我们必然要承受一切争战，这争战源于与生俱来的情欲、这世间的抵挡、恶魔永不停歇的 злоба，以及他们一切的诡计。切莫因这争战的残酷无休

противлением мира сего, постоянно и не прекращающуюся злобою демонов, и со всеми их злоухищрениями. Не бойтесь, что жестокость брани непрерывна и продолжительна; не приходите в колебание от долговременности борьбы; не ослабевайте и не трепещите от вражеских ополчений; не впадайте в бездну безнадежности, если, может быть, и приключится вам на время поползнуть и согрешить. Но если и потерпите что-нибудь в сей великой брани, будете поражены в лице и уязвлены; сие нимало да не воспрепятствует стремиться к доброй вашей цели. Паче же пребывайте в избранном вами делании и достигайте сего вожделенного и похвального конца, т. е., чтобы оказаться в брани твердыми, непобежденными, необагрёнными кровью язв своих, — и никаким образом не прекращайте борьбы с своими противниками» .

45) Горе монаху (и всякому христианину), который лжет обету своему, и, попирая совесть свою, подает руку диаволу, чтобы тот похвалился вовлечением его в какой-либо род малых или великих грехов, и который не может снова стать пред лицом врагов своих сокрушенною частью души своей. — С каким лицом предстанет он Судие, когда, достигнув чистоты, друзья его встретят друг друга, — те самые, с которыми, разлучившись в пути своем, пошел он стезею погибели, утратил и то дерзновение, какое имеют пред Богом преподобные, и ту молитву, которая исходит из чистого сердца, возносится горе превыше Ангельских сил, и ничем не возбраняется, пока не получит просимого в ней, и с радостью не возвратится в воссылавший ее уста? — И страшнее всего то, что, как здесь он разлучился с ними в пути своем, так и его разлучит с ними Христос Господь в тот день, когда светлый облак понесет на хребте своем тела, сияющая чистотою, и поставит во вратах небесных.

46) Кто хранит сердце свое от страстей; тот ежечасно зрит Господа. — У кого помышления всегда о Боге; тот прогоняет от себя демонов, и искореняет семя их злобы. — Кто ежечасно назирает за своею душою, у того сердце возвеселяется откровениями. — Кто зрение ума своего сосредоточивает внутри себя самого, тот зрит в себе духовную зарю. — Кто возгнушался всяким парением ума, тот зрит Владыку своего внутрь сердца своего.

止而畏惧；切莫因漫长的搏斗而动摇；切莫因敌人的围攻而软弱或颤栗；若有时不幸跌倒并犯罪，也切莫陷入绝望的深渊。即便在这场伟大的争战中你们有所损伤，被击中面庞，被创伤所伤；这一切也绝不应阻碍你们奔向美好的目标。更要持守你们所选择的事工，并抵达这可望可赞的终点，即在争战中显得坚韧不拔，不被征服，不被自身伤口的鲜血玷污——并且，绝不可停止与你们的敌对者搏斗。」

45) 哀哉那对誓言说谎的修士（以及所有基督徒），他践踏自己的良知，向魔鬼伸出援手，让魔鬼夸耀诱使他陷入或大或小的任何罪恶。他再也不能以灵魂破碎的部分面对自己的敌人了。——当他达到纯洁时，他的朋友们将彼此相遇，他将怎样的面貌面对审判者呢？那些与他在路途中分离，而他却走上毁灭之路的人，他失去了圣者在上帝面前所拥有的那种胆量，也失去了那从纯洁之心发出、高过天使之力的祷告。这祷告不受任何阻碍，直到它获得所求的，并带着喜乐回到发出它的口中？——而最可怕的是，正如他在此地与他们在路途中分离，基督主也将在那日将他与他们分离。那时，明亮的云彩将承载着纯洁光辉的身体，将它们带到天国之门。

46) 谁能保守自己的心免于情欲的侵扰，他每时每刻都能见到主。——谁的思想总是专注于上帝，他就能将邪魔从自己身边驱逐，并根除它们邪恶的种子。——谁每时每刻都警醒看护自己的灵魂，他的心就会因启示而欢欣。——谁将自己的心眼专注内里，他就能在自身中看见灵性的曙光。——谁憎恶一切心念的飘忽不定，他就能在自己心中看见他的主宰。

47) Если любишь чистоту, при которой может быть зрим Владыка всяческих; то никого не осуждай и не слушай того, кто осуждает брата своего. Если другие препираются при тебе, заткни уши свои и беги оттуда, чтобы не услышать тебе выражений гневных, и не умерла душа твоя, лишившись жизни. Сердце раздраженное не вмещает в себе таин Божиих; а кроткий и смиренномудрый есть источник таин нового века.

48) Если будешь чист, то внутри тебя небо, и в себе самом узришь Ангелов и свет их, а с ними и в них и Владыку Ангелов.

49) Наблюдающий за языком своим во век не будет им ограден. Уста молчаливые истолковывают тайны Божии; а скорый на слово удаляется от Создателя своего. Молчаливый языком во всей наружности своей приобретает смиренномудрие и чинность, и он без труда возобладает над страстями.

50) Как при безмолвной тишине чувственного моря носится и плавает дельфин: так и при безмолвии и утишении раздражительности и гнева в море сердечном, во всякое время, к веселью сердца, носятся в нем тайны и божественные откровения.

51) Страсти искореняются и обращаются в бегство непрерывным погружением мысли в Боге. Это – меч умерщвляющий их. Кто желает видеть Господа внутри себя, тот прилагает усилие очищать сердце свое непрерывным памятованием о Боге: и таким образом, при светлости очей ума своего, ежечасно будет он зреть Господа. Что бывает с рыбою, вышедшею из воды; то бывает с умом, который выступил из памятования о Боге и парит памятованием о мире.

52) Сколько человек удаляется от собеседования с людьми, столько же устаивается дерзновенного умом своим беседования с Богом: и в какой мере отсекает от себя утешения мира сего, в такой устаивается радости Божией о Духе Святом. И как гибнут рыбы от недостатка воды; так умные движения, возникающие при помощи Божией, исчезают в сердце монаха, который часто обращается и проводит время с людьми мирскими.

53) Кто с пламенной ревностью днем и ночью ищет Бога в сердце своем, и искореняет в нем приращения, бывающие от врага; тот страшен демонам и вожделенен Богу и Ангелам Его. У

47)如果你钟爱那纯洁，在那纯洁中，万有之主可得瞻仰；那么，不要论断任何人，也不要听从那论断自己弟兄之人。若他人在你面前争执不休，请你塞住双耳，并迅速逃离那里，以免你听到那些忿怒之言，致使你的灵魂失去生命而枯竭。烦躁之心无法容纳上帝的奥秘；而温柔谦卑之人，却是新纪元奥秘的泉源。

48)若你心境纯洁，天堂便在你内在，你将在自身中目睹天使及其光芒，并与他们同在，亦在他们之中，得见天使之主。

49)看守自己言语的人，永不会被它夺去。缄默的嘴唇阐释上帝的奥秘；而言语急躁之人则远离他的造物主。言语安静的人，在他的整个外表上获得了谦卑与庄重，他将不费力地胜过情欲。

50)正如海豚在感官之海的寂静无声中游弋漂浮：同样地，当心海中的烦躁和愤怒平息无声之时，奥秘与神圣的启示便会在其中随时涌现，使心灵充满喜悦。

51)情欲的根除与退散，唯有通过思绪持续沉浸于上帝之中。此乃诛灭情欲之利剑。

凡渴望于自身之内得见主者，当竭力以不住地忆念上帝来洁净其心；如此，凭借其心眼之光明，他将时时刻刻得见主。

正如鱼儿离水则濒死，心神若离弃对上帝的忆念，而翱翔于对世俗的思忆之中，亦将如此。

52)一个人离群索居，避免与世人交谈的程度，便是他蒙受恩典，得以用思想坦然与上帝对话的程度。他舍弃今世慰藉的深度，便是他蒙受恩典，在圣灵中获得上帝喜悦的深度。正如鱼儿离水则亡，同样，修士若常与世人往来，耗费时日，则心中藉由上帝之助而生发的灵性律动，亦将消逝无踪。

53)谁若以炽热的虔诚，日以继夜地在心内寻求上帝，并根除其中由仇敌所生的一切诱惑；那人便令魔鬼生畏，为上帝及其天使所钟爱。心灵纯净者，其内自有思绪之境；其中光耀之日，乃是

чистого душою – мысленная область внутри его; сияющее в нем солнце – свет Пресвятой Троицы; воздух, которым дышат обитатели области сей – Утешительный и Всесвятый Дух; совозседающие в нем – святые и бесплотные природы; а жизнь и радость, и веселье их – Христос, Свет от Света – Отца. Таковой и видением души своей, ежечасно увеселяется и дивится красоте своей, которая действительно во сто крат блистательнее светлости солнечной. Это – Иерусалим и царство Божие, внутри нас сокровенное, по Господнему слову. Область сия есть облако Божией славы, в которое только чистые сердцем внидут узреть лице своего Владыки, и озарить умы свои лучами Владычного света.

54) Кто раздражителен, кто гневлив, кто
славолюбив, кто любостыжателен, кто чревуоудлив,
кто обращается с мирянами, кто хочет, чтобы
исполняема была собственная воля его, кто
вспыльчив и исполнен страстей, – все таковые
находятся вне области жизни и света: ибо область
сия составляет удел сделавших сердце свое чистым.

55) Кто унижает и умяет себя, того преумудряет Бог. А кто сам себя почитает премудрым, тот отпадает от Божией премудрости.

56) Кто целомудрен, смиренномудр, гнушается
вольностью в словах, и изгнал из сердца
раздражительность; тот, как скоро станет на
молитву, видит в душе своей свет Святого Духа, и
скачет в блистаниях озарения светом Его, и
веселится видением славы сего озарения и
изменением оно до уподобления с ним самим.
Нет иного делания, которое бы могло низлагать так
полки нечистых демонов, как видение в Боге.

57) Блажен, кто помнит о своем отшествии из этой жизни и воздерживается от привязанности к наслаждениям мира сего; потому что многократно усугубленное убажение примет во время отшествия своего. – Он есть рожденный от Бога; и Святой Дух – кормитель его; из лона Духа сосет он живоносную пищу, и к веселью своему обоняет воню его.

58) Ничто не охлаждает так огня, вдыхаемого в сердце Святым Духом к освящению души, как обращение с людьми, многоглаголанье и всякая беседа, кроме беседы с чадами таин Божиих, способствующей, к приращению ведения Божия и к

至圣三位一体之光；其境居民所呼吸之空气，乃是慰藉者与至圣之灵；同坐于此境者，乃是圣洁无形之本性；而他们的生命、喜乐与欢欣，乃是基督，出自圣父之光中之光。这样的人，亦因其灵魂之景象，时时刻刻得享愉悦，并惊叹于自身之美，此美确实比日光之辉煌更胜百倍。这便是耶路撒冷与上帝之国，依主之言，隐藏于我们之内。此境乃是上帝荣耀之云，唯有心洁者方能进入，得见其主之圣颜，并使他们的心智被主之光芒所照亮。

54) 凡易怒、好气、贪图虚名、爱财、饕餮、与世俗之人交接、执意己愿、性情急躁并充满情欲之人，皆在生命与光明之境域之外：因这境域乃是那些洁净了自己心灵之人的份。

55) 凡自卑自抑者，上帝必赋其智慧；凡自以为智慧者，必远离上帝之智。

56)「谁若贞洁自守，谦卑明智，厌恶言语轻佻，且已从心中驱逐了烦躁；他一旦站立祈祷，便会在灵魂中看见圣灵的光，并在祂光照的辉煌中雀跃，欣喜于这光照之荣耀的景象，以及其变化直至与之同形。再没有其他工作，能如此击溃不洁邪魔的军旅，如同在神中所得的异象。」

57) 蒙福者，乃是那牢记自身将要离开此生，并禁绝自己对世间欢愉的依恋之人；因为在他离世之时，他将获得加倍的福佑。——他乃是蒙神所生；圣灵是他的乳养者；他从圣灵的怀抱中吸取生命之粮，并以其芬芳为乐。

58)没有什么能像与人交谈、多言，以及一切言语——除了与那些深谙上帝奥秘的子女交谈，且这种交谈能增进对上帝的认识并使人更亲近上帝——那样，能冷却圣神为圣化灵魂而吹入心中的火焰。因为这样的交谈比一切美德更能唤醒灵魂

сближению с Богом. Ибо таковая беседа сильнее всех добродетелей пробуждает душу к жизни, искореняет страсти и усыпляет скверные помыслы. Пребывание и обращение с подвижниками тех и других обогащает тайнами Божиими.

59) Трапеза пребывающего всегда в молитве сладостнее всякого благоухания от мускуса и благовония от мира: боголюбивый вожделевает оной, как бесценного сокровища. С трапезы постящихся, пребывающих в бдении, и трудящихся о Господе, заимствуй себе врачевство жизни, и возбуди от омертвения душу свою. Ибо среди них, освящая их, возлежит Возлюбленный, и горечь злострадания их претворяет в неисповедимую свою сладость, духовные же и небесные служители Его осеняют их и святые яства их. И я знаю одного из братьев, который ясно видел это собственными глазами своими.

60) Некто рассказывал мне из собственного опыта своего: «в которые дни имею я беседу с кем-нибудь, в те съедаю по три, или по четыре сухаря в день; если стану принуждать себя к молитве, то ум мой не имеет дерзновения к Богу, и не могу устремить к Нему мысли. Когда же разлучусь с собеседниками на безмолвие, в первый день принуждаю себя съесть полтора сухаря, во второй-один, а как скоро утвердился ум мой в безмолвии, усиливаюсь съесть один целый сухарь, и не могу, ум же мой непрестанно с дерзновением беседует с Богом, хотя и не понуждаю его к тому, и светозарность Божества не оскудевая осиявает меня видеть красоту Божественного света, и увеселяется ею. Если же во время безмолвия приключится кому прийти и поговорить со мною хотя один час, невозможно мне тогда не прибавить пищи, не оставить чего из правила, не расслабеть умом к созерцанию оного света» .

61) Был я у одного брата и вот что видел. Этот брат встал ночью и очень долго стихословил; затем вдруг оставлял правило, падал на лице свое, и до ста или более раз с горячностью, какую возжигала в сердце его благодать, ударял головою в землю. После сего вставал, лобызал крест Владычный, снова делал поклон, и лобызал тот же крест, и опять повергался на лицо свое. И такой обычай соблюдал он всю жизнь так, что невозможно изобразить мне числом множества его коленопреклонений. Да и кто был бы в состоянии исчислить поклоны этого брата, какие

жизни, и вот что видел. Этот брат встал ночью и очень долго стихословил; затем вдруг оставлял правило, падал на лице свое, и до ста или более раз с горячностью, какую возжигала в сердце его благодать, ударял головою в землю. После сего вставал, лобызал крест Владычный, снова делал поклон, и лобызал тот же крест, и опять повергался на лицо свое. И такой обычай соблюдал он всю жизнь так, что невозможно изобразить мне числом множества его коленопреклонений. Да и кто был бы в состоянии исчислить поклоны этого брата, какие

59) 恒常在祷告中的飧宴，其甘美胜过一切麝香和香膏的芬芳：爱神者渴慕它，视如无价之宝。自那禁食、警醒并为主劳苦者的飧宴中，汲取生命的良药，唤醒你沉寂的灵魂。因在他们之中，那蒙爱者正圣化他们，并憩息其间，将他们苦难的酸涩化为自己莫测的甘甜；而祂属灵的、天上的仆役则荫蔽着他们和他们圣洁的食物。我认识一位弟兄，他曾亲眼清晰地见过这一切。

60) 有人向我讲述了他自己的经历：「凡是我与人交谈的日子，我每日会吃三到四个干粮；如果我强迫自己祈祷，我的心智就没有勇气亲近上帝，也无法将思绪投向祂。但当我离开交谈者进入静默时，第一天我会强迫自己吃一个半干粮，第二天一个；一旦我的心智在静默中安定下来，我便努力想吃一个完整的干粮，却吃不下，我的心智便会持续不断地、带着勇气与上帝对话，即便我并没有强迫它如此，而神性的光辉也不断地照耀着我，使我得以看见神圣之光的美丽，并从中得到喜悦。如果在静默期间，有人偶然前来与我交谈哪怕一个小时，我那时就无法不增加食物，无法不省略一些规矩，我的心智也会松弛，无法再默观那光。」

61) 我曾拜访一位弟兄，并见证了以下情景。这位弟兄在夜间起身，长时间吟诵诗篇；随后，他突然放下规矩，俯伏在地，怀着圣恩在他心中燃起的炽热，将头叩向大地，多达百次或更多。此后，他起身，亲吻主之十字架，再次行鞠躬礼，又亲吻同一十字架，然后再次俯伏在地。他毕生都遵循着这样的习惯，以至于我无法用数字描绘他所行跪拜的众多。谁又能数清这位弟兄每夜所行的叩拜呢？他带着敬畏与炽热，以虔诚掺杂着爱，亲吻十字架约二十次，然后又开始行叩拜并吟诵诗篇；有时，因着思想的巨大炽热，这炽热

клял он каждую ночь. Раз двадцать со страхом и горячностью, с любовью растворенною благоговением, лобызал он крест, и опять начинал класть поклоны и стихословить; а иной раз от великого возгорания помыслов, распалывших его горячностью своею, когда не в силах был выносить разжжения одного пламени, препобеждаемый радостью, потому что не мог удержаться, вскрикивал. Поутру же, когда садился он за чтение делался подобным человеку плененному, и в продолжении каждой читаемой им главы, не раз падал на лицо свое, и на многих стихах воздевал руки свои к небу, и славословил Бога.

62) Слышал я от одного старца: «всякая молитва, в которой не утруждалось тело и не скорбело сердце, вменяется заодно с недоношенным плодом чрева, потому что такая молитва не имеет в себе души» .

63) Будь подобен Херувимам и не думай, что кроме тебя и Бога есть кто-либо другой на земле, о ком бы заботиться тебе.

64) Иное дело – молитвенное услаждение, а иное – молитвенное созерцание. Последнее в такой мере выше первого, в какой совершенный человек выше несовершенного отрока. Иногда стихи делаются сладостными в устах, и стихословие одного стиха в молитве неистотно повторяется, не позволяя переходить к другому стиху; и молящийся не знает насыщения. Иногда же от молитвы рождается некое созерцание, и прерывает оно устную молитву, и молящийся в созерцании, изумевает, цепenea телом. Такое состояние называем мы молитвенным созерцанием, а не видение и экстаз, или мечтательный призрак чего-либо.

65) Как вся сила законов и заповедей, какие Богом даны людям, по слову отцов, имеет пределом чистоту сердца: так все роды и виды молитвы, какими только люди молятся Богу, имеют пределом чистую молитву. Ибо и воздыхания, и коленопреклонения, и сердечные прошения, и сладчайшие вопли, и все виды молитвы, имеют пределом чистую молитву, и до нее только имеют возможность простираться. Подвиг в молитве – лишь до сей молитвы; а за сим пределом будет уже изумление, а не молитва, потому что все молитвенное прекращается, наступает же некое созерцание.

以其灼热将他燃尽，当他无法承受那火焰的炙烤时，他被喜乐所胜，因为他无法抑制，便大声呼喊。到了早晨，当他坐下来阅读时，他变得像一个被掳之人，在他所阅读的每一章中，他不止一次俯伏在地，并在许多经文处举手向天，颂赞上帝。

62)我曾听一位长老说：「凡未能使身体劳苦、心灵忧伤的祷告，都如同未能足月诞生的胎儿，因为这样的祷告没有灵魂。」

63)你要像基路伯一样，不要以为除了你和上帝之外，世上还有其他值得你关怀的人。

64) 祈祷中的甜美享受与祈祷中的沉思是两回事。后者超越前者，正如一个完全成熟的人超越一个尚未成熟的孩童。有时，诗句在口中变得甜美，祈祷中某句经文的吟诵会无休止地重复，不允许 перейти 到下一句；而祈祷者也不知足。有时，祈祷会生出某种沉思，这沉思会打断口头祈祷，祈祷者在沉思中，会惊奇不已，身体僵直。我们称这种状态为祈祷中的沉思，而不是异象、狂喜，或某种梦幻般的幻影。

65) 正如教父们所言，上主赐予人类的所有律法与诫命，其力量的极点在于心灵的纯洁；同样，人类向上帝祈祷的各种形式与方式，其极点在于纯洁的祷告。因为叹息、跪拜、内心的恳求、甜美的哀号以及所有形式的祷告，其极点皆为纯洁的祷告，并且它们只能延展至此。祷告的操练，仅止于此祷告；而超越此界限，将是惊奇，而非祷告，因为所有祷告的行为都将止息，而某种默观则会降临。

66) Как из многих тысяч едва находится один, исполнивший заповеди и достигший чрез то душевной чистоты: так из тысячи разве один найдется, при великом рачении и бдительности сподобившийся достигнуть чистой молитвы; а достигший того таинства, которое уже за сею молитвою, едва находится и из рода в род.

67) Молитва есть моление, заключающее в себе или прошение, или благодарение, или хваление. Сими движениями и ограничиваются молитвенные движения. А чистота и нечистота молитвы зависит от следующего: коль скоро в то самое время, как ум приуготовляется принести одно из сказанных движений своих, примешивается к нему какая-либо посторонняя мысль, или забота о чем-нибудь, тогда молитва сия не называется чистою.

68) Святые в будущем веке, где ум их поглощен Духом, не молитвою молятся, но с изумлением водворяются в веселящей их славе. Так бывает и с нами. Как скоро ум сподобится ощутить будущее блаженство; забудет он и самого себя, и все здешнее, и не будет уже иметь в себе движения к чему-либо. Обычно ум – домостроитель чувств и помыслов, и царь страстей: но когда управление Духа возгосподствует над ним; тогда отъемлется у него власть, и он путеводится уже, а не путеводит. И где тогда будет молитва, когда природа не в силах иметь над собою власти, но иною силою путеводится, сама не знает куда, овладевается в тот час пленившею ее силою, и не чувствует где путеводится ею? Тогда человек не знает даже, в теле он, или кроме тела (2Кор. 12:2). И будет ли уже молитва в том, кто столько пленен, и не сознает сам себя?.

69) Состояние сие, хотя не имеет обычных молитвенных движений, именуется однако ж молитвою и ради того, что и оно есть предстояние Богу, и ради того, что благодать сия дается достойным во время молитвы, и начало свое имеет в молитве, так как, кроме подобного времени, нет и места посещения сей достославной благодати. В иные времена не имеет она места. Ибо знаем, что многие святые, как повествуется в житиях их, став на молитву, были восхищаемы умом. Но если кто спросит: почему же в сие только время бывают сии великие и неизреченные дарования, то ответствуем, потому что в сие время более, нежели во всякое другое, человек бывает собран в себя и уготован внимать Богу, воздевает и ожидает от Него

66) 在万千人中，几乎难以寻得一位能全然遵行诫命，并因此达致灵魂纯洁的信徒；同样地，在千人之中，或许仅有一位，凭借巨大的勤勉与警醒，蒙允达到纯净的祷告。至于那超越祷告之境的奥秘，世代相承，却鲜有人能企及。

67) 祷告乃是恳求，其中包含着祈愿、感恩或赞颂。祷告的意向即限于此三者。至于祷告的洁净与否，则取决于以下一点：当心神预备献上上述任一意向之时，若有任何杂念或挂虑掺杂其中，则此祷告便不能称为洁净。

68) 在未来的世界，圣者的心智被圣灵全然浸润，他们并非以言语祷告，而是以敬畏之心，安住于那令他们喜乐的荣耀之中。我们亦是如此。一旦心智有幸得以感知未来的至福，它便会忘却自身，忘却世间万物，再无丝毫意念趋向任何事物。通常，心智是感官与思想的管家，是情欲的君王；然而，当圣灵的引导主宰了它，它的权柄便被剥夺，它便只被引领，而非引领。那时，祷告又将何在呢？当本性无力掌控自身，而被另一种力量引领，它不知被引向何方，在那一刻被那俘获它的力量所占据，它甚至不觉自己被引往何处。那时，人甚至不知自己是在身躯之内，抑或身躯之外（哥林多后书 12:2）。一个如此被俘获，甚至不识自身的人，又怎会再有祷告呢？

69) 此种境界，虽无寻常祷告之姿，然亦称为祷告，乃因此境亦是侍立主前，且此恩宠亦于祷告之时赐予配得之人，其肇始亦在于祷告。盖除此等时辰，此可荣之恩宠亦无降临之地。于其他时日，此恩宠无有其位。因吾等知晓，众多圣者，如其生平所载，一俟站立祷告，其心便被提升。然若有人问：何以唯独在此等时辰方有此等伟大而不可言喻之恩赐？吾等答曰：因在此等时辰，人比其他任何时候更归于自身，预备好侍奉上帝，切望并期待祂的慈悲。简言之，此乃立于君王之门前，恳求君王之时；此际，恳求与呼求者之祈愿，理应蒙允。盖除祷告之时，人可有其他时辰如此预备，如此自省乎？— 盖圣者们，虽无闲暇之刻，因时时刻刻皆忙于灵性之事，然亦有不预备祷告之时。盖彼等常或思虑生计中所遇

милости. Короче сказать, это есть время стояния при вратах царских, чтобы умолять Царя; и прилично исполниться прошению умоляющего и призывающего в это время. Ибо бывает ли другое какое время, в которое бы человек был столько приуготовлен, и так наблюдал за собою, кроме времени молитвы? – Ибо вот святые, хотя не имеют праздного времени, потому что всякий час заняты духовным, однако же с ними бывает время, когда не готовы они к молитве. Ибо нередко занимаются, или помышлением о чем-либо встречающемся в жизни, или рассматриванием тварей, или иным чем действительно полезным. Но во время молитвы созерцание ума устремлено к единому Богу, и к Нему направляет все свои движения, Ему от сердца, с рачением и непрестанною горячностью, приносит моления. И посему-то в это время, когда у души бывает одно единственное попечение, прилично источаться божественному благоволению.

70) Все видения святым бывали во время молитвы. Ибо какое другое время так свято, и по святине своей столько прилично приятию дарований, как время молитвы, в которое человек беседует с Богом? В это время, в которое совершаются молитвословия и моления пред Богом, и собеседование с Ним, человек с усилием отовсюду собирает во едино все свои движения и помышления, и погружается мыслию в едином Боге, и сердце его наполнено бывает Богом, и оттого уразумевает он непостижимое. Ибо Дух Святой, по мере сил каждого, действует в нем, и действует, заимствуя повод к действию из того самого, о чем кто молится; так что вниманием молитва лишается движения, и ум поражается и поглощается изумлением, и бывает уже не в мире сем.

71) Некто был спрошен: когда человек узнает, что получил отпущение грехов своих? И ответил: когда ощутит в душе своей, что совершенно, от всего сердца, возненавидел грех, и когда явно даст себе направление, противоположное прежнему.

72) Кто просвещен в своих понятиях? – Тот, кто умел отыскать горечь, сокровенную в сладости мира, воспретил устам своим пить из этой чаши, доискивается всегда как спасти душу свою, не останавливается в своем стремлении, пока не отрешится от мира сего, и запирает двери чувств своих, чтобы не вошла в него приверженность к сей жизни, и не похитила у него тайных сокровищ его.

之事，或默观受造之物，或专注其他真正有益之事。然于祷告之时，心思之凝视唯独归于上帝，并将其所有意念皆导向祂，以热忱与不息之炽热，从心底向祂献上祈求。故此，于此之时，当灵魂唯有一念所系，神圣之恩眷便理应倾泻而出。

70) 圣者们所有的异象都发生在祷告之时。因为还有什么时刻能如此圣洁，并以其圣洁之故，如此适宜接受恩赐呢？唯有祷告之时，人与神对话。在这段时刻里，献上祷告与祈求于神前，并与祂交谈，人竭力将自己所有的举动与思绪从四面八方汇聚成一，思想沉浸于独一之神中，他的心便充满神，因此他能领悟那不可思议之事。因为圣灵，按各人力量之程度，在他里面运行，并运行，从他所祷告之事中获取行动的机缘；如此一来，借着专注，祷告便失去了纷扰，心智被震撼并被惊异所吞噬，便已不在此世之中。

71) 有人曾被问及：一个人何时才能知晓自己的罪已蒙赦免？他回答说：当他在灵魂深处感受到，他已完全地、由衷地憎恶罪恶，并且当他明确地将自己的方向引向与从前截然相反之处时。

72) 谁的意念受了光照？——那人必是善于从世间的甘甜中找到隐藏的苦涩，禁止自己的口去饮那杯，恒常寻觅如何拯救自己的灵魂，不停止他的努力，直到他超脱这世界，并且关闭他感官的门，以免对今生的眷恋进入他里面，并窃取他隐秘的珍宝。

73) Нередко бывает с иными, что одна половина их пошла во след Господа, а другая половина осталась в мире и сердце их не отрешилось от здешнего, но разделились они сами в себе, и иногда смотрят вперед, а иногда назад. К таковым говорит премудрый: **«не приступи к немуссердцем раздвоенным»** (Сир. 1:21).

74) Что значит отвергнуться себя? – Как приготовившийся взойти на крест одну мысль о смерти имеет в уме своем, и восходит на крест, как человек не помышляющий, что снова будет иметь часть в жизни настоящего века, так и желающий исполнить сказанное: **«да отвержется себе и возмет крест»** (Мф. 16:24). Ибо крест есть воля, готовая на всякую скорбь и смерть. Кто в этом вооружении выступит на подвиг, в очах того делается достойным пренебрежения все, почитаемое трудным и скорбным.

75) Тело не соглашается жить без удовлетворения нужд его, пока окружено тем, что служит к роскоши и расслаблению; и ум не может удержать его от этого, пока оно не будет устранено от всего производящего расслабление. Ибо когда открыты пред ним зрелища роскоши и сует, и каждый почти час оно видит служащее к расслаблению, тогда пробуждается в нем пламенное пожелание сего, и как бы разжигая его раздражает. По сему-то Господь обязавшемуся идти след Его весьма хорошо заповедал, обнажиться и выйти из мира, потому что человек должен сперва отринуть все, служащее к расслаблению, и потом приступать к делу. Как скоро отлучит себя человек от мира, и от всего, что в мире, немедленно забывает прежнюю свою привычку и прежний образ жизни, и долгое время не занимается этим. А от приближения его к миру и к вещам мирским скоро расслабевает сила ума его. Итак, рачительному надлежит скорою ногою бежать от всего воющего, и сколько можно удаляться даже приближения к тому.

76) Один из старцев подвижников сказал: **«в каждом члене этого тела скрывается приманка, и человеку предстоит от всего великая брань, почему и должно ему охранять себя и облегчать для себя угрожающую в этом брань, спасаясь от него бегством. А как скоро приближается что-либо такое, тогда человек, хотя и принуждает себя к добру, однако ж бывает в опасности, всегда видя это и вожделевая этого»**. – Прибавлю к сему: в земле

73)常有此景，某些人的一半心神已追随主，而另一半则滞留于世，他们的心未能摆脱世俗的羁绊。他们自身陷入分裂，有时前瞻，有时回望。对于这样的人，智者言道：**「你不可心怀二意地接近他。」**（德训篇 1:21）。

74)何谓「舍己」？——正如那准备受十字架刑罚之人，心中只存死亡一念，毅然登临，仿佛不复期盼今生有份于生命；同样，凡欲成就「**舍己，背起他的十字架**」路加福音 1:16之言者亦当如此。因十字架乃是甘受诸般苦楚与死亡的意愿。谁若披戴此等甲冑踏上征途，则一切世人以为艰难、痛楚之事，在其眼中皆不足挂齿。

75)只要身体被奢华与放纵所包围，它便不愿在需求未得满足的情况下存活；而心智也无法阻止它，除非这身体远离所有导致放纵之事。因为当奢华与虚妄的景象展现在它眼前，且几乎每时每刻都看到导致放纵的事物时，炽热的渴望便会在它心中苏醒，仿佛被点燃一般刺激着它。正因此，主对那些立志跟随祂的人，极为妥善地吩咐他们要脱去一切，并出离世界，因为人必须首先摒弃所有导致放纵的事物，然后才能着手圣工。一旦人将自己与世界以及世上的一切隔绝开来，他会立刻忘记过去的习惯和生活方式，并且长时间不再沉湎于此。然而，一旦他靠近世界和世俗之物，他的心智之力便会迅速软弱。因此，勤勉之人应当疾步逃离所有与他争战的事物，并且尽可能远离它们的临近。

76)一位修道长老曾言：**「在这身体的每个肢体中，都隐藏着诱惑，而人将为此经历一场巨大的争战。因此，他必须守护自己，并通过逃离来减轻这场威胁的争战。然而，一旦有此类事物临近，人即便强迫自己向善，却仍身处险境，因他总是看见并渴求它们。」**——我愿补充：我们在这大地上看见许多隐秘的药材，在炎热的夏季，无人知晓它们的存在；然而，当它们被滋润，感受到清凉空气的力量时，每一味埋藏在地底的药

видим многие сокровенные врачевства, и летом по причине жара никто не знает их; когда же увлажнены будут и ощутят силу прохлажденного воздуха, тогда оказывается где было погребено в земле каждое врачевство. Так и человек, когда он в благодати безмолвия и в теплоте воздержания, тогда действительно бывает в покое от многих страстей; если же входит в мирские дела, то видит тогда, как восстает каждая страсть, подымлет главу свою, особенно если ощутить воню покоя.

77) Кто в течение целой своей жизни любит беседу с этою четою, постом и бдением, тот бывает другом целомудрия. Как началом всему худому служит упокоение чрева и расслабление себя сном, возжигающее блудную похоть, так святой путь Божий, и основание всех добродетелей – пост, бдение, бодрствование в службе Божией, в распинании тела целый день и целую ночь, в противоположность сладости сна.

78) Как здоровым глазам свойственно вожделение света, так посту, соблюдаемому с рассудительностью, свойственно вожделение молитвы. Как скоро начнет кто поститься, вожделевает уже с этого времени умом своим придти в вожделение собеседования с Богом. Когда на уста человеку налагается печать постов, тогда помысл его поучается в умилении, сердце его источает молитву, на лице у него грусть, и срамные помыслы далеки от него, не видно веселости в очах его, враг он похотений и суетных бесед. Пост был заповедью, в начале данною нашему естеству, и нарушением поста пало начало нашего создания. С поста начал и Спаситель, когда явился миру на Иордане. Ибо, по крещении, Дух низвел Его в пустыню, и постился Он там сорок ночей.

79) О многих мучениках сказывают, что на тот день, в который ожидали они приять венец мученичества, если предузнавали о сем, или по откровению, или по извещению от кого-либо из друзей своих, ничего не вкушали всю ночь, но с вечера до утра стояли бодрственно на молитве, славя Бога в псалмах, пениях и песнях духовных, с веселием и радованием ожидали того часа, как иные уготовившиеся на брак, что бы в посте встретить меч. Посему и мы, призванные к невидимому мученичеству, чтобы приять венцы святыни, будем трезвиться, и врагам нашим да не будет дано знака отречения ни одним членом, ни одною частью нашего тела.

материал便显现出来。同样地，当人处于静默的恩典中，在节制的温暖里，他确实能从许多情欲中获得安宁；但若他涉足世俗事务，便会看见每一种情欲如何蠢蠢欲动，昂首而起，特别是当它们感受到安逸的气息时。

77) 若有人一生喜爱与这一对良伴——禁食与守夜——相交，他便是贞洁的朋友。正如一切邪恶的开端是肚腹的安逸与身体因睡眠而松弛，这燃起了淫荡的贪欲；同样地，神圣的圣道，以及一切美德的基石，便是禁食、守夜、在事奉神中警醒，日夜地克制肉体，这与睡眠的甘甜截然相反。

78) 正如健康的眼睛自然渴慕光明，同样，持守得当的斋戒也自然渴慕祷告。一旦有人开始斋戒，他的心思从那时起便渴望与神交通。当斋戒的封印落在人的唇上，他的思虑便在柔和中受教，他的心便涌流出祷告，他的脸上带着忧愁，可耻的念头远离他，他的眼中不见欢愉，他是情欲和虚妄言谈的仇敌。斋戒是最初赐予我们本性的诫命，而违背斋戒使我们受造的起始跌落。救主降临世间，始于约旦河畔，也以斋戒开端。因为，受洗之后，圣灵将他引到旷野，他在那里斋戒了四十个夜晚。

79) 关于许多殉道者，有这样的传闻：在他们预期将要领受殉道之冠冕的那一天，如果他们预先得知此事——无论是通过启示，还是从某位友人那里得到消息——他们整夜都将滴水不进，而是从黄昏到清晨警醒地站立在祷告中，在诗篇、颂歌和属灵的歌谣中赞美上帝。他们带着喜悦和欢欣期待着那个时刻，如同那些为婚礼预备好的人一般，好在禁食中迎接那把剑。因此，我们这些蒙召去经历那看不见的殉道，为要领受圣洁的冠冕之人，也当警醒，不让我们的敌人从我们身体的任何一个肢体或任何一个部分，得到背弃的任何迹象。

80) Страсти сокровенные в душе не исправляются одними телесными трудами; они не удерживают помыслов о том, что пробуждается всегда чувствами. Труды сии способствуют к охранению человека от положений, чтобы не был ими препобеждаем; но не доставляют душе мира и тишины. Для сего необходимо, чтобы человек самого себя от рассеяния помыслов собрал в себя, от внешних развлечений и парений возвратил в себя, и упокоился в себе. И если человек хорошо устоит, в этом, то приходит он понемногу в состояние шествовать к душевной чистоте.

81) Как можно ожидать, чтобы очистилась душа того, кто деятельно, сам собою или другими, посредством чувств обновляет в себе памятование старой привычки? Если сердце ежедневно оскверняется, то очистится ли человек от скверны? Пока река не преграждена вверху, не иссякают воды внизу.

82) Какой признак того, что чистота начала водворяться в сердце? – Когда сподобится кто благодати слез, проливаемых без принуждения; потому что слезы положены уму как бы неким пределом между телесным и духовным, между состоянием страстным и чистотой. Пока не примет человек этого дарования, дело его совершается еще во внешнем только человеке, и еще вовсе не ощутил он действительности того, что сокрыто в духовном человеке.

83) Бывают слезы сожигающие и бывают слезы утучняющие. Те слезы, которые исходят из сущности сердца от сокрушения о грехах, иссушают и сожигают тело. Но ими отверзается человеку дверь войти на вторую ступень, лучшую первой; и это есть страна радости, в которой человек приемлет милость. Это уже слезы умиления, кои и украшают и утучняют тело, и исходят непринужденно сами собой.

84) Что есть воскресение души? – Воскресением души надобно называть изшествие из ветхости, именно, чтобы произошел новый человек, в котором нет ничего от ветхого человека, по сказанному: *«И дам вам сердце ново и дух нов» (Иез. 36:26)*.

85) Все святые пребывали в плаче. Если же святые плакали, и, пока не переселились из жизни сей, очи их всегда были наполнены слезами, то кто же не

80)灵魂中隐藏的激情，并非单凭肉身劳苦就能修正；它们无法遏止由感官时刻唤起的念头。这些劳苦有助于保守人，不致被境况所胜，但却不能赋予灵魂安宁与寂静。为此，人必须将自己从散乱的思绪中收敛入内，从外在的纷扰与漂泊中回归自身，并在自己里面得享安息。若人能善于持守于此，他便会逐渐进入一个状态，迈向灵魂的纯洁。

81)一个人若积极地、主动地或通过他人、借由感官，更新自己对旧习的记忆，又怎能期望他的灵魂得以洁净呢？如果心灵日日受玷污，那人又怎能从污秽中得洁净呢？除非河水在上游被截断，否则下游的水流将永不枯竭。

82)洁净开始在心中扎根的标志是什么？——即是当人蒙受了无拘束地流泪的恩典之时；因为泪水被赐予心智，如同肉体与灵性之间，情欲状态与纯洁之间的一道界限。除非人领受了这份恩赐，他的工作就仍只在外在的人里面进行，他根本还未曾感受到那隐藏在属灵之人中的真实效力。

83)有焚烧之泪，亦有滋润之泪。那些从内心深处因罪孽而破碎所流淌的泪水，会使身体枯槁、焚烧。然而，藉着它们，人得以开启进入第二层阶的大门，此阶胜于前者；这是一片喜悦之地，人在此蒙受恩典。这已是柔和之泪，它们既能美化亦能滋润身体，且是自发、不假造作地流淌而出。

84)灵魂的复活是什么？——灵魂的复活，应当称之为从旧有状态中走出，即，让一个新的人诞生，这新人身上没有任何旧有之人的痕迹，正如经文所言：「我也要赐给你们一颗新心，将新灵放在你们里面。」(以西结书 36:26)。

85)众圣徒皆浸于哀恸之中。若圣徒曾哭泣，且在其未离此生之前，他们的双眼常盈泪水，那么谁能不哭泣呢？若那些完全且得胜者在此处哭

будет плакать? Если совершенные и победоносные плакали здесь, то как стерпит исполненный язв, чтобы перестать ему плакать? Кто имеет лежащего пред собою мертвеца, и видит, что сам он умерщвлен грехами, того нужно ли учить с какою мыслию пользоваться ему слезами? Душа твоя, которая для тебя дороже целого мира, умерщвлена грехами, и лежит пред тобою: ужели же не требует она плача? – Будем часто в уме своем молить Господа, чтобы даровал нам плач. Ибо если приобретем сию благодать, то при помощи ее достигнем чистоты. Плачущий не может быть тревожим страстями.

86) Страсти не могут восстать на душу и смутить подвижника, если в уединении его, удаленном от всякого рассеяния, сердце его не занимается житейским, разве только будет он ленив и нерадив о своем долге. А преимущественно, если будет он упражняться в изучении божественных писаний, то, занимаясь изысканием их смысла, пребывает нимало не тревожим страстями. Ибо при возрастающем и укореняющемся в нем разумении Божественных Писаний, бегут от него суетные помыслы, и ум его не может отстать от желания читать Писание, или размышлять о читанном, и не обращает он ни малого внимания на жизнь настоящую, по причине весьма великого наслаждения своим занятием, восхищаемый Писаниями в неразвлекаемом самоутлуплении. Почему забывает себя и естество свое, и делается как бы человеком, который пришел в исступление, вовсе не помнит о сем веке, преимущественно занят мыслию о величии Божиим, и погружаясь в это умом, говорит: слава Божеству Его! слава чудесам Его! непостижимы все дела Его – в творении, Промыслении, паче же в искуплении и будущем возустроении всяческих.

87) Чего искать паче всего? – Того, чтоб сподобился человек непрестанного пребывания в молитве. Ибо, как скоро достиг он сего, взошел на высоту всех добродетелей, и соделался уже обителью Святого Духа. А если кто не принял несомненно сея благодати Утешителя, то не может свободно совершать пребывания в сей молитве; потому что, как сказано, когда вселится в ком из людей Дух, тогда не прекратит он молитвы, но сам Дух молится всегда (Рим. 8:26). Тогда и в сонном и в бодренном состоянии человека, молитва не пресекается в душе его, но ест ли, пьет ли, спит ли, делает ли что, даже и

лит, — тот же человек, который был в исступлении, и не помнит о сем веке, преимущественно занят мыслию о величии Божиим, и погружаясь в это умом, говорит: слава Божеству Его! слава чудесам Его! непостижимы все дела Его – в творении, Промыслении, паче же в искуплении и будущем возустроении всяческих.

лит, — тот же человек, который был в исступлении, и не помнит о сем веке, преимущественно занят мыслию о величии Божиим, и погружаясь в это умом, говорит: слава Божеству Его! слава чудесам Его! непостижимы все дела Его – в творении, Промыслении, паче же в искуплении и будущем возустроении всяческих.

86)除非隐修者在远离一切喧嚣的独处中，其心却仍为世俗事务所牵绊，或者他怠惰懈怠于自己的本分，否则情欲绝无法侵扰其灵魂，也无法使其心神不定。更甚者，若他专注于研习神圣经典，则在探究其深义之时，他将丝毫不受情欲之扰。因为随着他对神圣经典的理解日益增长并根植于心，那些虚妄的念头便会纷纷退散，他的心智也无法舍弃阅读经典或默想所读之物的渴望。由于沉浸于此等伟大的喜悦之中，他完全不顾现世生活，在不被干扰的沉思中被经典所吸引。因此，他忘却了自身和本性，仿佛进入了神魂超拔的状态，完全不忆此世，而是专注于对上帝伟大之处的思考。心神沉浸于此，他便会赞叹：「荣耀归于祂的神性！荣耀归于祂的奇迹！祂一切的作为都不可思议——在创造之中，在普照之中，尤其是在救赎与万物未来的再造之中。」

87) 我们应当最先寻求什么？——乃是寻求人能蒙受恒常祈祷的恩宠。因为，一旦他达到了这一点，他便登临了所有美德的巅峰，并已成为圣灵的居所。然而，如果有人尚未毫无疑问地领受这慰藉者的恩典，他便不能自由地沉浸于此祈祷中；因为，如经文所言，当圣灵降临于人心时，他便不会停止祈祷，反而是圣灵自己常常祈祷（罗马书 8:26）。那时，无论人在睡梦中或清醒时，祈祷在他灵魂深处都不会中断，无论是吃喝、睡眠，或是做任何事情，甚至在酣睡之中，他的心也能不费力地发出祈祷的芬芳与馨香。

в глубоком сне, без труда издаются сердцем его благоухания и испарения молитвы.

88) Нет часа, в который бы внутреннее движение сподобившихся дара молитвы было не в молитве. И не имеют они нужды в образе продолжительной молитвы, ни в стоянии и чине продолжительной службы. Для них достаточно вспомнить о Боге, — и тотчас пленяются они любовью Его. Впрочем не нерадят они совершенно и о стоянии на молитве, когда воздают честь молитве, и, кроме непрестанной молитвы, в назначенные часы стоят на ногах. Ибо видим св. Антония стоящим на молитве девятого часа, ощутившим возношение ума своего. — Сподобляется же сей благодати человек, когда хранением заповедей Господних, противящихся греху, и внутренне и наружно совлечется греха. И Господь обетовал в Евангелии сохранившему заповеди сотворить у него обитель.

89) В чем совершенство духовное? — В том, когда сподобится кто совершенной любви к Богу. Почему узнает человек, что достиг ее? — Когда при воспоминании о Боге сердце его немедленно возбуждается любовью к Нему, и очи его обильно изводят слезы. Ибо любви обычно воспоминанием о любимых возбуждать слезы. И пребывающий в любви Божией никогда не лишается слез; потому что никогда не имеет недостатка в том, что питает в нем памятование о Боге, почему и во сне своем беседует с Богом.

90) Чем человеку преуспевающему преодолеть помысл гордости? — Тем убеждением что, поддавшись сему помыслу, отпадает он Бога, как сухой лист падает с дерева. Ибо своею ли силою приобрел добродетели, и перенес ради их все борения, между тем, как Господь удерживал помощь Свою, и попускал ему одному вступить в борьбу с диаволом, и не ходил вместе с ним, как обыкновенно участвует Он в борьбе подвизающихся и содействует им? — Со святыми всегда бывает Промысл Божий, и хранящий и укрепляющий их. Им побуждает всякий чин людей, если бывает человек в подвиге, и в страданиях мученических, и в прочих бедствиях, постигающих за Бога и ради Его претерпеваемых. И это ясно, очевидно и несомненно. Сознавший сие не может возгордиться.

91) Заботы и занятия плотского разума суть: богатство, почет, убранство, телесный покой, рачение о словесной мудрости, годной к

88) 「没有一个时刻，祈祷恩赐的领受者其内在的活动是不在祈祷中的。他们不需要冗长祈祷的形式，也不需要站立和繁复的礼仪。对他们而言，只需忆起上帝，便立刻被祂的爱所俘获。然而，他们也并非完全不注重站立祈祷，因为他们以此向祈祷致敬；除了那不间断的祈祷，他们也会在特定的时刻站立。因为我们看到圣安东尼在第九时辰站立祈祷时，感受到了心意的提升。——一个人获得这恩典，是当他通过遵守主抵抗罪恶的诫命，在内心和外表上都脱离罪恶时。主在福音中应许，凡遵守诫命的，祂必在他那里造一个居所。」

89) 什么是属灵的完善？——那便是，当人蒙受恩典，得以完全爱慕上帝之时。人如何知晓自己已达此境？——当他一忆起上帝，他的心便立刻被对上帝的爱所激动，双眼涌出丰沛的泪水。因为爱，常常借由对所爱之人的思念来激发泪水。而浸润在上帝之爱中的人，永不匮乏泪水；因他从不缺少那滋养他忆念上帝之物，为此，他甚至在梦中也与上帝交谈。

90) 人如何能克服傲慢的念头？——乃是凭着这番确信：一旦屈从于此念，他便会像枯叶从树上坠落一般，与神分离。因为，他岂是凭自己的力量获取了美德，并为之忍受了一切争战，而主却收回了他的帮助，任他独自与魔鬼搏斗，不曾与他同行，就像他通常参与并协助那些奋斗者的争战那样吗？——神的护理总是与圣徒同在，保守并坚固他们。它激励着各样的人，若有人在苦行之中，在殉道的苦难之中，或在其他因神而至并为他所忍受的灾祸之中。这乃是清晰、显明且毋庸置疑的。凡认识到这一点的人，便不可能生发傲慢。

91) 肉体心意的挂虑与营生，便是：财富、尊荣、华饰、身体的安逸，以及对世间治理所用之言语

управлению в мире сем, и источающей обновление в изобретениях, и искусствах, и науках, и все прочее, чем увенчивается тело (внешняя жизнь) в этом видимом мире. Это – голый разум, потому что исключает всякое Божественное попечение; но чрез это вносит совершенное бессилие в душу человека. Сам он о себе думает, что всем заправляет в человеке и во внешней и во внутренней жизни. Посему ничего не приписывает Промыслу Божию, но все в человеке, спасение его от вредоносного, остережение от затруднений и противностей, тайно и явно сопровождающих естество наше кажутся ему следствием собственной его рачительности и собственных его способов. Таково гордое мнение о себе плотского разума. Он мечтает, что все бывает, по его промышлению; а сам между тем пребывает в непрестанных опасениях и тревогах. Не может он пребыть без страха за тело; потому овладевают им малодушие, печаль, отчаяние, страх от бесов, боязнь от людей, молва о разбойниках, слухи о смертях, заботливость в болезни, попечительность в скудости и недостатке потребного, страх смерти, страх страданий и злых зверей, и все прочее, сходное с сим и уподобляющееся морю, в котором ежечасно, день и ночь, мнут и устремляются на пловцов волны. Таков разум кичащийся; у коего сок и кровь – надмение и гордыня! Он совершенно противоположен вере и держит человека в состоянии ниже естества.

92) Человеку, во время молитвенного прошения своего, утвердиться в уповании на Бога есть лучшая часть благодати веры. Утверждение же веры в Бога не то, что здоровое исповедание, хотя оно и матерья веры. Вера, доводящая до несомненности в уповании, никогда не достигается некрещенными, или (и крещенными, но) у которых ум растлен (страстями). Несомненность веры в людях, высоких душою, открывается по мере того, как нравы их внимательны к житию по заповедям Господним.

93) Тщательное изучение писания – свет для души, потому что оно указывает душе полезные напominания о том, чтобы остерегаться от страстей, пребывать в любви к Богу, и в чистоте молитвы, и также начертывает пред нами мирный путь по следам святых.

94) Если памятование доброго, когда приводим его себе на мысль, обновляет в нас добродетель; то явно, что и памятование непотребства, когда

智慧的追求, 这种智慧流溢于各种发明、技艺与科学的更新之中, 还有其他一切使身体 (外在生命) 在此可见世界中得以冠冕的事物。这便是赤裸裸的理性, 因为它排除了任何神圣的眷顾; 然而, 它却以此给人的灵魂带来了全然的无力。这理性自以为能掌管人的一切, 无论外在还是内在的生活。因此, 它不将任何事归因于神的护理, 而是将人的一切——从有害事物中得救、免于困境与逆境 (这些或隐或显地伴随着我们的本性) ——都看作是其自身勤勉和自身方法的成果。这就是肉体心意对自身所持的骄傲看法。它幻想着一切都依循它的筹划而发生; 然而, 它自身却常在不断的忧虑和不安中。它无法摆脱对身体的恐惧; 因此, 小信、忧伤、绝望、魔鬼的恐惧、人的惧怕、强盗的谣言、死亡的传闻、病中的焦虑、匮乏与所需不足时的操心、死亡的恐惧、苦难和恶兽的恐惧, 以及所有其他与此相似、如同海洋般的事物, 都攫住了它。在这海洋中, 波浪昼夜不停地拍打、冲击着船上的水手。这就是骄傲的理性; 它的汁液与血液, 便是狂妄与骄傲! 它与信仰完全对立, 使人处于低于本性的状态。

92) 人在祷告祈求之时, 若能坚定对神的信靠, 便是信德恩典中最上乘的部分。然而, 信德在神面前的坚定, 并非仅仅是健全的认信, 尽管认信是信德之母。那能引领至坚定不疑信靠的信德, 是未受洗之人, 或受洗却心智被情欲败坏之人, 永远无法企及的。在那些灵魂高尚的人们身上, 信德的坚定会随着他们对遵行主诫命的生活越发警醒而显现出来。

93) 仔细研读圣经是灵魂的光明, 因为它向灵魂指出有益的提醒, 使之警惕情欲, 常存对神的爱, 以及祷告的洁净, 它也为我们描绘出一条和平之路, 沿着圣徒的足迹前行。

94) 若善念在心中回想时能更新我们的德行; 那么显然, 恶念在心中重现时也会更新我们心智中

припоминаем о нем, обновляет в уме нашем срамное пожелание. Если ты ревнитель чистоты, то очевидно, тебе надобно первые углублять, а последние искоренять.

95) Говорят, что святые Ангелы принимают на себя подобия некоторых досточтимых святых, и в сонном видении показывают душе сии подобия, во время парения ее мыслей, к ее радости, обогащению и восхищению, а днем постоянно приводят их в движение, когда рассматривает душа свои помыслы. Это бывает с ревнителями добродетели; и от сего преуспевают они в течении своем. - Кто имеет привычку занимать мысли свои худым, тому, при содействии демонов, также в сонных мечтаниях представляется это в подобии. Демоны принимают на себя подобие, производят в душе мечтания, чтоб, вызвав в душе сочувствие и согласие на страстное дело, томить ее потом и дневным о том воспоминанием склоняя на грех.

96) Хочешь ли наслаждаться стихословием во время службы своей? – Да углубляется ум твой в изучение словес Духа (наперед заучи псалмы на память, обсуди их и прочувствуй), пока душа твоя удивлением к домостроительству не возбудится к высоким их разумениям, и чрез это не подвигнется к славословию, или к полезной печали. И если есть что для молитвы, усвой это себе. Затем при стихословии псалмопения твоего (припоминай обследованное и прочувствованное) не будь как бы заимствующим слова у другого; но как сам от себя произноси слово прощения твоего с умилением и рассудительным разумением, как истинно понимающий дело свое. При сем надобно совершенно отложить в сторону количество стихословия и оставить громогласие.

97) Уныние (скучение на правиле) рождается от парения ума, а парение ума от праздности, чтения (многого, без разбору) и суетных бесед, или от пресыщения чрева.

98) Если кто не прекословит помыслам, всеваемым в нас от врага, но молитвою к Богу прерывает беседу с ними; то это служит признаком, что ум его по благодати Божией обрел премудрость и краткую стезю к пресечению парения (и шума помыслов). Ибо нет действеннее помощи, как помощь от Бога.

那可耻的欲念。若你是一位渴慕洁净之人，那么你必须当深化前者，并根除后者。

95) 据说，圣天使们会化作某些可敬圣者的模样，在睡梦的异象中，当灵魂的思绪翱翔之际，向其展现这些形像，以带给灵魂喜悦、丰裕与狂喜。而在白日，天使们也持续引导这些形像的出现，当灵魂审视自己的思虑时。这常发生在那些热心追求美德的人身上；他们也因此在自己的道路上日益精进。- 那些惯于将思绪专注于邪恶之人，在魔鬼的协助下，同样在睡梦的幻象中见到这些邪恶的形像。魔鬼们化作形像，在灵魂中制造幻象，以便激起灵魂对情欲之事的共鸣与同意，随后再以白日的记忆折磨灵魂，使其倾向于罪恶。

96) 你想在侍奉中享受诗歌的吟诵吗？——让你的心神深入研习圣灵的言语（预先将诗篇熟记于心，加以思索并感悟），直到你的灵魂被那神圣的安排所唤醒，生发出对这些高深意义的惊叹，并因此被感动，或发出赞颂，或生出有益的忧伤。若有任何适合祷告之处，便将其融入己心。接着，在你吟诵诗篇之时（回忆你所探究并感悟的一切），不要像是在借用他人的言语；而要像你自己发出的请求之言，带着温柔与明辨的理解，如同真正洞悉你所行之事。在此过程中，你必须完全放下吟诵的数量，并摒弃高声喧哗。

97) 灰心（在祷告规则中感到厌倦）源于心意的飘荡，而心意的飘荡则源于懒散、阅读（过多且不加选择的）以及虚浮的言谈，或是腹部的过度饱食。

98) 若有人不与仇敌播撒在我们思想中的意念相争辩，而是通过向神的祷告来截断与它们的对话；这便是一个记号，表明他的心智因着神的恩典，已寻得了智慧与一条简捷之路，以止息意念的飘荡（与喧嚣）。因为，没有比来自神的帮助更有力的了。

99) Слезы во время молитвы – признак Божией милости, которой сподобилась душа в покаянии своем, – признак того, что молитва принята, и слезами начала входить в поле чистоты. Если не будут отъяты помыслы о преходящем, не зародится забота о приготовлении к изшествию из сей жизни, не начнут в душе восставать помыслы о том, что будет там: то глаза не могут проливать слез. Слезы суть следствие непарительного размышления и воспоминания о предметах, могущих приводить сердце в печаль.

100) Будь уверен, что Хранитель твой с тобою и мудрость твоя во всей точности да удостоверит тебя, что вместе со всеми тварями и ты состоишь под единым Владыкою, Который единым мановением приводит все в движение, и колеблет, и укрощает, и устрояет. Ни один раб не может сделать вреда кому-либо из подобных ему рабов, без дозволения о всех Промышляющего и всем Управляющего.

101) Некто из великих отцов сказал о себе, что после тридцатилетних подвигов, скорбей и исканий, Бог даровал ему наконец глубокое успокоение сердца. Оттого, говорит, когда захочу встать для совершения службы Божией, могу еще совершить одну славу (треть кафизмы); а что до остального, если буду стоять три дня, в изумлении пребываю с Богом, и ни мало не чувствую труда.

102) Один святой старец, имевший обыкновение нередко проводить ночи в бдении, говорил: «если какую ночь провожу всю в бдении до утра, и засыпаю с псалмопением; то, по пробуждении от сна, в день этот бываю как бы человеком не принадлежащим к миру сему: никакие земные помыслы не приходят мне на сердце, и не имею нужду в определенных правилах, но целый день тот бываю в изумлении».

103) Кто имеет добрые желания, тому противление не может воспрепятствовать исполнить оные, разве только лукавый найдет место худому предлогу в желающих доброго. Бывает же это по следующей причине. За всякою мыслию доброго желания, в начале его движения, последует некая ревность, горячностью своею уподобляющаяся огненным углям; и она обыкновенно ограждает сию мысль, и не допускает, чтобы приближалось к ней какое-либо сопротивление, препятствие и преграда; потому что ревность сия приобретает великую крепость и несказанную силу ограждать душу от расслабления

99) Того, кто молился, слезы – признак Божией милости, которой сподобилась душа в покаянии своем, – признак того, что молитва принята, и слезами начала входить в поле чистоты. Если не будут отъяты помыслы о преходящем, не зародится забота о приготовлении к изшествию из сей жизни, не начнут в душе восставать помыслы о том, что будет там: то глаза не могут проливать слез. Слезы суть следствие непарительного размышления и воспоминания о предметах, могущих приводить сердце в печаль.

100) Ты должен быть уверен, твой хранитель с тобой, и твоя мудрость во всем точно тебя удостоит, что вместе со всеми тварями и ты состоишь под единым Владыкою, Который единым мановением приводит все в движение, и колеблет, и укрощает, и устрояет. Ни один раб не может сделать вреда кому-либо из подобных ему рабов, без дозволения о всех Промышляющего и всем Управляющего.

101) Великий отец сказал о себе, что после тридцатилетних подвигов, скорбей и исканий, Бог даровал ему наконец глубокое успокоение сердца. Оттого, говорит, когда захочу встать для совершения службы Божией, могу еще совершить одну славу (треть кафизмы); а что до остального, если буду стоять три дня, в изумлении пребываю с Богом, и ни мало не чувствую труда.

102) Один святой старец, имевший обыкновение нередко проводить ночи в бдении, говорил: «если какую ночь провожу всю в бдении до утра, и засыпаю с псалмопением; то, по пробуждении от сна, в день этот бываю как бы человеком не принадлежащим к миру сему: никакие земные помыслы не приходят мне на сердце, и не имею нужду в определенных правилах, но целый день тот бываю в изумлении».

103) Кто имеет добрые желания, тому противление не может воспрепятствовать исполнить оные, разве только лукавый найдет место худому предлогу в желающих доброго. Бывает же это по следующей причине. За всякою мыслию доброго желания, в начале его движения, последует некая ревность, горячностью своею уподобляющаяся огненным углям; и она обыкновенно ограждает сию мысль, и не допускает, чтобы приближалось к ней какое-либо сопротивление, препятствие и преграда; потому что ревность сия приобретает великую крепость и несказанную силу ограждать душу от расслабления

или от боязни при устремленных на нее всякого рода стеснительных обстоятельствах. Она движет, возбуждает, распаляет и укрепляет человека пренебрегать плотью в скорбях и в страшных, встречающих его искушениях, непрестанно предавать душу свою на смерть, и идти во сретение отступнической силе ради совершения того дела, которого сильно возжелала душа.

104) Эта сила ревности, которую некто из облеченных во Христа назвал псом и стражем добродетели и закона Божия, двумя способами пробуждается, укрепляется и воспламеняется на хранение дома (души), и также двумя способами приводится в изнеможение, дремоту и леность. Именно, пробуждение и воспламенение бывает, (во первых) когда человеку приходит на мысль какой-нибудь страх, заставляющий его бояться за то благо, которое он приобрел; или имеет в виду приобрести, чтобы не было оно украдено, или уничтожено. Когда возбуждается такой страх, тогда ревность разгорается, как пылающая печь, и подобно Херувиму с пламенным мечем хранит внутреннее добро, неослабно внимая всему, что окрест его. Когда страх бывает за тело, тогда он называется сатанинским и бывает пагубен для души колебля веру в Промысл Божий. Но когда страх бывает за душу, чтоб она не была ограблена и по каким-либо причинам не потерпела ущерба; тогда помысл сей божествен, попечение благо, скорбь и томление бывают по Божию промыслению. Во вторых, – крепость и воспламенение пса (ревности) обнаруживается, когда наиболее в душе возрастает вожделение добродетели. Ибо в какой мере возрастает в душе вожделение, в такой же воспламеняется и этот пес т. е., горячая ревность к добродетели.

105) К охлаждению же жара ревности первый повод, когда самое вожделение уменьшится или прекратится в душе. А второй повод, когда войдет в душу какой-то помысл уверенности и отважности, и утвердится в ней; и человек станет надеяться, думать и держаться той мысли, что нет ему причины бояться – потерпеть вред от какой-либо силы; и потому, слагает он с себя оружие ревности, и бывает как дом без стражи; пес засыпает, и надолго оставляет стражу.

106) Весьма многие мысленные дома бывают ограблены сим помыслом (т. е. что нечего бояться). И

и勇往直前, 迎击那背叛的势力, 只为成就灵魂所切切渴望之事。

104) 这股热忱之力, 被一位披戴基督的人称作美德与神圣律法的忠犬与守卫, 它以两种方式被唤醒、巩固与燃炽, 以守护家园 (灵魂); 也以两种方式变得疲惫、昏沉与怠惰。确切地说, 唤醒与燃炽发生于 (首先) 当一个人心中生起某种恐惧, 使他为自己已获得的, 或意欲获得的善事而担忧, 深怕它被盗窃或毁灭。当这种恐惧被激发时, 热忱便如炽热的火炉般熊熊燃烧, 并如同基路伯手持火焰之剑, 守护着内在的美善, 不懈地警惕周遭的一切。当恐惧是为身体而生时, 它被称为撒旦的, 并因动摇对神圣旨意的信心而对灵魂有害。但当恐惧是为灵魂而生, 担心它被窃夺或因某些缘由遭受损害时, 那么这种思虑便是神圣的, 这种关怀是良善的, 这种忧伤与煎熬都是出于神的眷顾。其次, 这忠犬 (热忱) 的力量与燃炽, 彰显于灵魂中对美德的渴望最为增长之时。因为灵魂中渴望增长的程度, 正是这忠犬, 即对美德炽热的热忱, 燃炽的程度。

105) 当心中欲念减退或止息时, 这是使热切之火冷却的首要原因。其次, 当某种确信与大胆的念头进入魂中并安住下来, 人便开始希望、思想并坚持这样的念头: 他没有理由惧怕会受到任何力量的伤害。因此, 他便放下热切的兵器, 如同没有守卫的房屋; 狗儿睡着了, 长久地离开了它的岗位。

106) 许多思想的殿堂都被这种念头 (即无所畏惧) 所窃夺。这发生在灵魂中的洁净, 那被圣洁

это бывает, когда померкнет в душе чистота оногo осияния святым ведением (найдет мрак забвения). От чего же она померкает? Конечно от того, что вошел в душу какой-либо самый тонкий помысл гордыни, и возгнездился там; или человек стал более предаваться попечению о преходящем, или частому, обольстительному для него, сообщению с миром; или бывает сие от чрева – этой госпожи всего худого.

107) Предпочитать доброе изволение – дело желающего; довершать же выбор доброго изволения – дело Божие. Для сего человек имеет нужду в помощи Божией. Будем же делать так, чтобы за появившимся в нас добрым желанием следовали частые молитвы; и будем просить не только оказать нам помощь, но и показать, благоугодно ли желание сие воле Божией, или нет. Ибо не всякое доброе желание входит в сердце от Бога, но только то, которое полезно. Иногда человек желает доброго, но Бог не помогает ему, потому что иное желание по виду доброе, входит от диавола, на вред или смущение душе. Посему при появляющемся в нас добром желании надобно усердно молиться Господу, да покажет, угодно ли Ему возжеланное нами доброе начинание, и, если угодно, да поможет совершить его. Ибо таков обычай у того, кто вожделевает доброго с рассудительностью ума – молитву употреблять в пособие к деланию и к приобретению мудрости, для различения истины от подложного.

108) Один старец на стенах келии своей писал слова и разные мысли, и когда спросили его: что это значит? отвечал: это – помыслы правды, приходящие ко мне от Ангела, пребывающего со мною, и возникающие во мне естественные правые помышления; записываю же их во время появления их, чтобы, при омрачении своем, заниматься мне ими, и они избавили меня от заблуждения.

109) Другой старец убожаем был помыслами своими, что вместо преходящего мира сподобился он негибнущей надежды, и старец отвечал: пока еще я на пути, напрасно хвалите меня; не совершил еще я пути.

110) Если будешь в прекрасной добродетели и не почувствуешь, что вкушаешь от нее наслаждения, то не дивись. Ибо пока не смирится человек, не получает награды за свое делание. Награда дается не

знанием, а по мере чистоты души (забвения). Оно почему померкает? Конечно от того, что вошел в душу какой-либо самый тонкий помысл гордыни, и возгнездился там; или человек стал более предаваться попечению о преходящем, или частому, обольстительному для него, сообщению с миром; или бывает сие от чрева – этой госпожи всего худого.

107) Выбор доброго, сие дело Божие. Для сего человек имеет нужду в помощи Божией. Будем же делать так, чтобы за появившимся в нас добрым желанием следовали частые молитвы; и будем просить не только оказать нам помощь, но и показать, благоугодно ли желание сие воле Божией, или нет. Ибо не всякое доброе желание входит в сердце от Бога, но только то, которое полезно. Иногда человек желает доброго, но Бог не помогает ему, потому что иное желание по виду доброе, входит от диавола, на вред или смущение душе. Посему при появляющемся в нас добром желании надобно усердно молиться Господу, да покажет, угодно ли Ему возжеланное нами доброе начинание, и, если угодно, да поможет совершить его. Ибо таков обычай у того, кто вожделевает доброго с рассудительностью ума – молитву употреблять в пособие к деланию и к приобретению мудрости, для различения истины от подложного.

108) Один старец на стенах келии своей писал слова и разные мысли, и когда спросили его: что это значит? отвечал: это – помыслы правды, приходящие ко мне от Ангела, пребывающего со мною, и возникающие во мне естественные правые помышления; записываю же их во время появления их, чтобы, при омрачении своем, заниматься мне ими, и они избавили меня от заблуждения.

109) Другой старец убожаем был помыслами своими, что вместо преходящего мира сподобился он негибнущей надежды, и старец отвечал: пока еще я на пути, напрасно хвалите меня; не совершил еще я пути.

110) Если будешь в прекрасной добродетели и не почувствуешь, что вкушаешь от нее наслаждения, то не дивись. Ибо пока не смирится человек, не получает награды за свое делание. Награда дается не

за делание, а за смирение; кто оскорбляет последнее, тот теряет первое.

111) Дарование без искушений – погибель для приемлющих оное. Если делаешь доброе пред Богом, и Он даст тебе дарование, умоли Его научить тебя смиряться, или взять у тебя оное, чтобы оно не было для тебя причиною погибели.

112) Душа, принявшая на себя попечение о добродетели и живущая в строгости и страхе Божиим, не может быть без печали каждый день; потому что добродетели сопряжены с печалью. Если возделываешь добродетели, то предай себя на всякую скорбь. Ибо скорби рожают смирение. Кто же без скорби пребывает в добродетели своей, тому отверста дверь гордости.

113) Сперва человек мыслями своими удаляется от должного попечения, а после сего приближается к нему дух гордости. Когда же человек пребывает в гордости, тогда удаляется от него промыслительный Ангел, который близ него и возбуждает в нем попечение о праведности. Когда человек оскорбит сего Ангела и он удалится; тогда приближается к человеку чуждый, и с того времени нет уже у него попечения о праведности.

114) «Прежде сокрушения гордыня», говорит премудрый (Притч. 18:12). По мере гордыни видимой в душе, – и мера сокрушения, каким вразумляет душу Бог. Гордыню же разумею не ту, когда помысл ее появляется в уме или когда человек на время побеждается ею, но гордыню, постоянно пребывающую в человеке. За первым горделивым помыслом последует сокрушение; а когда человек возлюбил гордыню, не знает уже сокрушения.

115) Путь Божий есть ежедневный крест. Никто не восходил на небо, живя прохладно. О пути же прохладном знаешь, где он оканчивается.

116) Вот селение Духа – непрестанно понуждать себя быть в повиновении, хотя и есть способ сделать дело в покое; потому что такова воля Духа: в ком обитает Он – не приучает тех к лености. Напротив того Дух побуждает их не покоя искать, но предаваться паче деланию и наибольшим скорбям. Испытаниями дух укрепляет их, и делает, что приближаются они к мудрости. Такова воля Духа, чтобы возлюбленные Его пребывали в трудах.

инициативой, а не по заслугам; кто оскорбляет последнее, тот теряет первое.

111) 若蒙受恩賜而未经试炼，那接受者便会因此而沉沦。如果你在神面前行善，而他赐予你恩赐，恳求他教导你谦卑，或将恩赐收回，以免恩赐成为你灭亡的缘由。

112) 灵魂，若已将美德之关顾担负己身，并活在严谨与敬畏上帝之中，则无日不与忧患相伴；因美德与忧患紧密相连。若你渴慕美德，则当委身于诸般苦痛。因苦痛能生发谦卑。然而，若有人在美德中却无苦痛，骄傲之门便向他敞开。

113) 起初，人因自己的思念而偏离了应有的看顾，此后，骄傲之灵便靠近了他。当人沉溺于骄傲之中时，那位在他身旁、在他心中激起对公义看顾的护理天使便会远离他。当人得罪了这位天使，他便会离去；那时，陌生的灵便会靠近这个人，从那时起，他便不再有对公义的看顾了。

114) 「在破碎以先，必有骄傲」，智慧者如是说（箴言 18:12）。灵魂中显现出多少骄傲，上帝便会以同等分量的破碎来教诲灵魂。我所指的骄傲，并非其念头偶现于心，亦非人一时为其所胜，而是那恒常盘踞于人内在的骄傲。首次出现的骄傲念头，其后将伴随破碎；然而当人钟爱骄傲之时，便已不知何为破碎。

115) 上帝之道乃是日日背负十字架。无人能安逸度日而升入天堂。至于那安逸之道，你可知其终点何在。

116) 以下是灵性之村的教诲：要不断地敦促自己顺服，即使有方法在平静中完成事情；因为这正是圣灵的旨意：祂所居住的人，祂不让他们习惯于懒惰。相反，圣灵激励他们不要寻求安宁，而是要更多地投入劳作和更大的悲痛之中。圣灵藉着试探来坚固他们，使他们得以亲近智慧。圣灵的旨意是，祂的至爱之人当常存辛劳之中。

117) Сердце святых, чрез претерпение ими прискорбностей за дело Божие, приобретает дерзновение взирать на Бога непокровенным лицом, и просить Его с упованием. Велика сила дерзновенной молитвы. Потому попускает Бог, чтобы святые Его искушаемы были всякою печалью и также опытно изведывали помощь Его и то, сколько промышляет о них Бог, потому что в следствие искушений приобретают мудрость. – Если не бывает человек искушен сперва испытанием худого, то не имеет вкуса в добром.

118) Великую приобретает силу тот, кто опытно познал как немощь естества, так и помощь Божеской силы, и уверился в этом. Идущие правым путем тогда только познают сие, когда Бог, удержав сперва силу свою от содействия им, приводит их в сознание немощи своей, трудности искушений и лукавства вражеского, а потом, показав им свою помощь и заступление, напечатлевает твердую веру, что Божеская сила всегда охраняет их и что только ею одною они могут являться всегда победителями всех противностей, и внешних и внутренних.

119) Человек, пока в нерадении, боится часа смертного: а когда приблизится к Богу, боится сретения суда; когда же всецело поступит в предняя, тогда любовью поглощается тот и другой страх.

120) Человек, который сподобился Божественной благодати, вкусил и ощутил нечто высшее, не попускает приражениям входить в сердце его; потому что вместо их возобладало в нем другое, лучшее их вожделение; сердце мертво стало для них и живет чем-то иным.

121) Пока человек живет, имеет нужду в трезвости, попечительности и бодрственности, чтобы охранять свое сокровище. Не до того только времени трудиться должно, пока увидишь плод; но надобно подвизаться до самого исхода. Ибо нередко и созревший плод побивает внезапно град.

122) Житие мира сего подобно выводящим некоторый только буквы из начертанных на таблице; и когда кто захочет и пожелает, прибавляет к ним и убавляет, и делает перемену в буквах. А жизнь будущая подобна рукописаниям, начертанным на чистых свитках, запечатанных царскою печатью, в которых невозможны уже ни дополнения, ни выпуски. Потому, пока мы среди изменения будем внимательны к себе и пока имеем власть над

117) Служащее сердце, через терпение ими прискорбностей за дело Божие, приобретает дерзновение взирать на Бога непокровенным лицом, и просить Его с упованием. Велика сила дерзновенной молитвы. Потому попускает Бог, чтобы святые Его искушаемы были всякою печалью и также опытно изведывали помощь Его и то, сколько промышляет о них Бог, потому что в следствие искушений приобретают мудрость. – Если не бывает человек искушен сперва испытанием худого, то не имеет вкуса в добром.

118) Тот, кто в опыте познал немощь естества и помощь Божественной силы, и уверился в этом. Идущие правым путем тогда только познают сие, когда Бог, удержав сперва силу свою от содействия им, приводит их к сознанию немощи своей, трудности искушений и лукавства вражеского, а потом, показав им свою помощь и заступление, напечатлевает твердую веру, что Божественная сила всегда охраняет их и что только ею одною они могут являться всегда победителями всех противностей, и внешних и внутренних.

119) Человек, пока в нерадении, боится часа смертного; а когда приблизится к Богу, боится сретения суда; когда же всецело поступит в предняя, тогда любовью поглощается тот и другой страх.

120) Тот, кто сподобился Божественной благодати, вкусил и ощутил нечто высшее, не попускает приражениям входить в сердце его; потому что вместо их возобладало в нем другое, лучшее их вожделение; сердце мертво стало для них и живет чем-то иным.

121) Пока человек живет, имеет нужду в трезвости, попечительности и бодрственности, чтобы охранять свое сокровище. Не до того только времени трудиться должно, пока увидишь плод; но надобно подвизаться до самого исхода. Ибо нередко и созревший плод побивает внезапно град.

122) Житие мира сего подобно выводящим некоторый только буквы из начертанных на таблице; и когда кто захочет и пожелает, прибавляет к ним и убавляет, и делает перемену в буквах. А жизнь будущая подобна рукописаниям, начертанным на чистых свитках, запечатанных царскою печатью, в которых невозможны уже ни дополнения, ни выпуски. Потому, пока мы среди изменения будем внимательны к себе и пока имеем власть над

рукописанием жизни своей, какое пишем своими делами, постараемся делать в нем дополнения добрым житием, станем изглаждать в нем недостатки прежнего жития. Ибо, пока мы в жизни сей, Бог не прилагает печати ни к доброму, ни к худому, до самого часа исшествия.

123) В какой мере оставляет ум попечение о всем видимом и озабочивается упованием будущего, в такой же мере утончается он и просвещается в молитве. Посему Господь прежде всего повелел взяться за нестяжательность, удалиться от мирского мятежа и отрешиться от попечения, общего всем людям. Отклоняет нас Господь от всякого такого попечения, чтобы в следствие сего возжелали мы собеседование с единым Богом. Но молитва имеет еще нужду в упражнении, чтоб ум умудрился долговременным пребыванием в оной. После нестяжательности, разрешающей наши мысли от уз, молитва требует пребывания в оной; потому что с продолжением времени ум снискивает навык к упражнению, познает как отражать от себя помысл, и долгим опытом научается тому, чего заимствовать не может из иного источника.

124) Не называй праздностью продолжительность молитвы невысокопарной, собранной и долгой, потому что оставил ты при этом псалмы. Но паче упражнения в стихословии возлюби на молитве поклоны. Молитва, когда подает тебе руку, заменяет собою Божию службу.

125) Когда во время службы (молитвенного правила) дано тебе будет дарование слез, услаждение ими не называй праздностью в молитве: потому что благодать слез есть полнота молитвы.

126) В то время, как ум твой рассеян, паче молитвы занимайся чтением. Но не всякое писание полезно. Если можно, чтение предпосылай стоянию; ибо чтение источник чистой молитвы.

127) Ни под каким видом (во время псалмопения) не предавайся небрежности (о нем), трезвься же от парения ума: ибо псалмопение (без парения ума) корень жития. Впрочем знай и то, что дела телесные много полезнее стихословия, совершаемого с парением ума. А печаль умная превосходит и телесный труд.

128) Всякая молитва, которую совершаем ночью, да
будет в очах твоих достоестнее всех дневных

輩身处此生时，上主尚未对善恶盖上印玺，直至离世之那一刻。

123) 心思放下对一切可见之物的牵挂，并为未来的盼望所萦绕的程度，便是在祷告中变得精微和蒙受光照的程度。因此，主首先吩咐我们要追求无财，远离世俗的纷扰，并放下众人所共有的忧虑。主使我们避开一切这样的忧虑，为的是因此而渴慕与独一的上帝交谈。然而，祷告还需要操练，好让心思在其中长久地居留而变得智慧。在无财解除了我们思想的束缚之后，祷告要求我们居留其中；因为随着时间的推移，心思会获得操练的习惯，懂得如何抵挡意念，并从长久的经验中学到那些无法从其他源头汲取的东西。

124) 请勿将不事浮华、收敛心神且悠长的祷告视为虚掷光阴，即便你因此而搁置了圣咏。反而，要将祷告中的叩拜置于吟诵诗歌的操练之上。祷告，当它向你伸出援手时，便能替代上帝的崇拜侍奉。

125) 当礼拜（或祷告规程）中赐予你泪水的恩赐时，不要将沉浸其中称为祷告中的闲懒；因为泪水的恩典是祷告的圆满。

126) 当你的思绪散乱时，与其祈祷，不如多加阅读。然而，并非所有的著作都有益。如若可行，请将阅读置于站立祈祷之前；因为阅读乃是纯净祈祷的泉源。

127) 在任何情况下（咏唱圣诗时），都不要疏忽大意（对待圣诗），务要警醒，从心神的游荡中清醒过来：因为（没有心神游荡的）咏唱圣诗是生命之根。然而，你也要明白，身体的劳作远比心神游荡的吟诵圣诗更有益。而心神的悲伤则超越了身体的劳苦。

128) 所有我们在夜晚进行的祈祷，愿在您的眼中比一切白日之功德更为尊贵。切勿过饱，以免您

деланий. Не обременяй чрева своего, чтобы не помутился ум твой, и не быть тебе в смятении от парения мысли, когда встанешь ночью, и не расслаби члены твои и тебе самому не оказаться исполненным женского расслабления, а сверх сего, чтобы душа твоя не омрачилась, и не стали потемненными понятия твои, и чтобы, по причине омрачения, не придти тебе в совершенное бессилие собрать их во едино для стихословия, и чтобы не испортился в тебе вкус ко всему, и не перестало услаждать тебя стихословие псалмопения, тогда как ум при легкости и светлости мысли, с удовольствием обыкновенно вкушает его разнообразие. Ибо когда возмущено ночное благочиние, тогда и в дневном делании ум бывает смущен, и ходит в омрачении, и не услаждается, по обычаю, чтением. Удовольствие, подаваемое подвижникам днем, истекает в чистом уме от света ночного делания.

129) Остерегайся, чтобы не изнемогло слишком тело твое, и от того не усилилось против тебя небрежение, и не охладило душу твою. Всякому надлежит как бы на весах взвешивать житие свое. В то время, когда насыщаешься, остерегайся давать себе и в малом свободу.

130) Храни себя от самомнения во время добрых в тебе изменений. Нemoщь свою и невежество свое в рассуждении тонкости сего самомнения рачительно открывай Господу в молитве, чтобы не быть тебе оставленным и не искустись в чем-либо срамном.

131) За сомнение Бог прекращает попечение Свое о
впадшем в оное. Впрочем, прекращает сие
попечение не за одно возникновение помысла, но за
то, что ум останавливается на сем помысле. Ибо не
наказует и не судит Бог человека за невольное
движение, если и согласился на время с помыслом.
Если в тот же час прободем в себе страсть, и явится в
нас сокрушение, то Господь не взыскивает с нас за
такое нерадение; взыскивает же за нерадение,
которому действительно предается ум, так что
взирает на это бесчувственно.

132) Когда какой-либо помысл из части десных начнет почасту появляться в тебе, внушая тебе доброе какое предприятие, или начинание, ты же сомневаешься в нем и не можешь ясно постигнуть, свой он или тать, помощник или наветник; то вооружись на него усиленною молитвою со многим

的心智蒙昧不清，使您在夜晚起身时，不至于思绪纷乱而惊扰不已；也不致使您的肢体软弱无力，让您自身充满女性般的懦弱；更重要的是，以免您的灵魂黯淡无光，您的悟性变得晦涩不明，以致于因这晦暗而全然无力将思绪凝聚一处以吟咏诗篇；也免得您对万物失去兴致，诗篇吟诵不再令您感到愉悦，而原本在心智轻盈明亮之时，它常以其多样性令人心满意足。因为一旦夜间的秩序遭到扰乱，那么在白日的工作中，心智也会感到困惑，在晦暗中徘徊，并且不再像往常一样喜爱阅读。白日赐予修道者的愉悦，乃是从纯净的心智中，由夜间操练的光明所流溢而出。

129) 请注意，不要让你的身体过度劳累，免得因此怠惰之情趁机滋长，使你的灵魂冷淡下来。每个人都应当像用天平称量一般，仔细衡量自己的生活。在你饱足之时，切记不要放纵自己，哪怕是微小的自由也要警惕。

130) 当你内在生发良善的转变时，务要保守自己，免于自负。对于这等自负的细微之处，你当殷勤地在祷告中向主敞开你的软弱与无知，如此你才不至于被撇弃，也不至于被任何可耻之事所引诱。

131) 当人陷于疑虑时，上帝便停止对他的眷顾。然而，祂之所以停止眷顾，并非因为思想的萌生，而是因为心神滞留于此思想。因为即使人一时与此思想相合，上帝也不会因不自主的冲动而惩罚或审判他。若我们即刻在自身内刺透这激情，且悔悟之情显现于我们之中，那么主便不会追究我们这般的疏忽；但若心神当真沉溺于疏忽，以至麻木不注视，主便会追究这样的疏忽。

132) 当有任何出于右侧的意念开始频繁地浮现于你心，启示你进行某项善行或善举时，你却心生疑虑，无法清晰辨明它是源自自身还是窃贼，是助益者还是诽谤者；那么，请你以加倍的祈祷，并日夜警醒，来武装自己对抗它。你既不要将它推开，也不要与它苟同；但要殷切而热忱地为此

бдением и день и ночь. Ты и не отталкивай его от себя, и не соглашайся с ним; но со тщанием и горячностью сотвори о нем молитву, и не умолкай, призывая Господа. Он покажет тебе, откуда сей помысл.

133) Паче всего возлюби молчание; потому что оно приближает к плоду. Сперва будем принуждать себя к молчанию, и тогда от молчания родится для нас нечто, приводящее к самому молчанию. Да даст тебе Бог ощутить что-либо рождаемое молчанием. От упражнения в сем делании со временем рождается какое-то удовольствие, и насильно ведет тело к тому, чтобы пребывать в безмолвии. И множество слез рождается у нас в сем житии, и в чудном созерцании сердце раздельно ощущает в них что-то, в иное время с трудом, а в иное с удовольствием; потому что сердце умалется, делается подобно младенцу; и как скоро начнет молитву, льются слезы.

134) Находил я многих отцов, великих и дивных, которые более, нежели о делах, прилагали попечение о благочинии чувств и о телесном навыке; потому что отсюда происходит благочиние помыслов. Много причин встречается человеку вне его воли, которые заставляют его выходить из пределов свободы своей. И если не будет он охраняем в чувствах своих предварительно снисканным неослабным навыком; то может сделаться, что долгое время не войдет он сам в себя и не обретет первоначального своего устройства.

135) Пусть у тебя всегда берет перевес милостыня. Сердце жестокое и немилосердное никогда не очистится. Человек милосердный – врач души своей; потому что как бы сильным ветром из внутренности своей разгоняет он омрачение страстей.

136) Положи, человек, на сердце своем, что предстоит тебе отшествие, и непрестанно говори себе: вот у дверей уже пришедший за мною посланник. Что же я сию? Преселение мое вечно, возврата уже не будет.

137) Будем всегда памятовать о смерти, и в сем помышлении приближаться к Богу сердцем своим, – и презренными соделаются в глазах наших и мирские удовольствия.

138) Безмолвие отсекает предлоги и причины к новым помыслам, и внутри стен своих доводит до обветшания и увядания воспоминания о

мысли, и не переставая звать к Богу. Он непременно тебе покажет, откуда сей помысл.

133) 将万物之上，热爱寂静；因它使你趋近那果实。起初，我们当强迫自己进入寂静，然后，从寂静中将为我们的生出某种，引我们归向寂静本身的事物。愿上帝赐你感受那寂静所生之物。藉由这行持的操练，时日久了，便会生出一种快慰，它会强有力地引导身体，使其安住于宁静之中。在此生中，我们涌出许多泪水，在奇妙的默观里，心灵清晰地感受着泪水中那份难以言喻之物，有时是带着艰难，有时则带着喜悦；因为心灵变得谦卑，如同一个婴孩；一旦开始祷告，泪水便会泉涌而下。

134) 我曾遇见许多圣父，他们伟大而奇妙，他们不只是关注行动，更致力于感官的端庄与身体的习惯；因为思想的端庄由此而生。人会遇到许多身不由己的原因，迫使他走出自由的界限。若他不在感官上受到预先获得且永不松懈的习惯的护卫，那么他可能长时间无法回到自身，也无法寻回他原初的内在秩序。

135) 愿施予的善行永远在你心中占据上风。铁石心肠、毫无怜悯之心的人，其灵魂永不得洁净。仁慈之人，乃是自身灵魂的医者；因为他能如强劲之风般，从内心深处驱散情欲的阴霾。

136) 世人哪，将这事实铭刻于心：你即将启程远行，并不断自语：那奉差遣来接我的使者，已在门外。我为何仍坐守此处？我的迁徙是永恒的，再无归返之途。

137) 我们当常将死亡铭记于心，并在此思绪中，以诚挚之心接近上帝——如此，世间的欢愉在我们眼中也将变得微不足道。

138) 静默，截断了新思的借口与根由，并在其围墙之内，令我们既往所执之念渐趋陈旧与枯槁。

предзанятом нами. И когда обветшают в мысли старые вещества, тогда ум, исправляя их, возвращается в свой чин.

139) Избери себе делание усладительное, непрестанное бдение по ночам, во время которого все отцы совлекались ветхого человека, и сподобились обновления ума. В сии часы душа ощущает оную бессмертную жизнь, и ощущением ее совлекается одеяния тьмы, и приемлет в себя Духа Святого.

140) Разумная душа, быв существенно соединена и сопряжена с чувствами, и своими помыслами естественно увлекается, если человек не будет бодрствовать в сокровенной молитве.

141) Когда по долгом времени, среди дел труда и хранения того, что сокровенно, и при воздержании чувств от всякой встречи, осенит тебя сила безмолвия; тогда встретишь радость без причины овладевающую, по временам, душою твоею. И с сего времени в душе похищается чувство страстей приятностью сею.

142) Любовь есть плод молитвы, и от созерцания своего возводит ум к ненасытимому ее вожделению, когда ум пребывает в ней без уныния, и человек умом только в молчаливых помышлениях разумения молится пламенно и с горячностью. Молитва есть умерщвление понятий, свойственных воле плотской жизни. Ибо молящийся прилежно есть то же, что умерший для мира: и терпеливо пребывать в молитве значит отречься человеку от себя самого. В самоотвержении души обретается, наконец, любовь Божия.

143) Как от семени пота постов произрастает колос целомудрия, так от сытости и пресыщения – нечистоты. При алчущем и смиренном чреве никак не проникнут в душу срамные помыслы.

144) Как просветляется красота твоя, целомудрие, возлежанием на голой земле, трудом алкания, отемляющего сон, и злостраданием плоти, которая при воздержании от яств, между ребрами и чревом делается подобною глубокому рву.

145) Пустота чрева и мысли наши делает страну пустынною, нетревожимою помыслами и безмолвствующею от всех мятежных помыслов.

当旧有之物在思绪中变得陈旧时，心智便能修正它们，重归其本然之序。

139) 选择一项令你喜悦、不间断的操练：夜间的警醒。在这警醒的时刻，所有的圣父都曾脱去旧人，并得以心思意念焕然一新。在这些时辰里，灵魂能感受到那不朽的生命，并因着这感受而脱下黑暗的衣裳，将圣灵摄入自身。

140) 理性的灵魂，既然与感官本质性地结合与联结，若人不在隐秘的祷告中警醒，其思想便自然而然地被牵引。

141) 在漫长的时日之后，当劳苦与守护隐秘之事伴随着你，当感官远离一切外境，那静默的力量将荫庇你；那时，你会遇到一种无缘由的喜乐，不时地攫住你的灵魂。自此，灵魂中的情欲之感便被这愉悦所夺去。

142) 爱是祷告的果实，它从自身的沉思中提升心智，使其达到一种永不餍足的渴望。当心智不带沮丧地安住其中，人仅凭心智，在寂静的理解思绪中，热烈而炽诚地祷告时，此番渴望便油然而生。祷告是肉身生命意志所特有概念的枯萎。因为勤勉祷告的人，就如同已经向世界死去一般；而耐心安住于祷告，则意味着一个人弃绝了自己。在灵魂的自我弃绝中，最终方能寻得神的爱。

143) 正如那贞洁的麦穗，从禁食与汗水的种籽中萌发；污秽亦自饱足与过剩中滋生。当腹中饥馑，心怀谦卑时，那些羞耻的念头绝无可能潜入灵魂深处。

144) 贞洁啊，你的美如何被照亮？藉由卧于裸地，藉由那夺去睡意的饥馑之劳苦，藉由肉身的苦楚——当禁食之时，肉身在肋骨与肚腹之间，变得如同深邃的壕沟。

145) 空虚的腹腔与我们的思绪，使我们的灵魂成为一片旷野之地，不受思想的扰乱，亦沉寂于一切骚动的念头。

151) 恒常的警醒，伴随着阅读，并继之以频繁的叩拜，必会迅速地赐予殷勤者那属灵长进的恩福（心头的甘甜）。

подать благо духовного преспеяния (сладость сердечную).

152) Св. Марк, следуя св. Макарию, говорит: «Изменения в каждом бывают, как в воздухе». Выразим же это слово – «в каждом». Естество одно; почему, чтобы не подумал ты, будто бы сказал он это о низших и худших, совершенные же свободны от изменения, и неуклонно стоят на одной степени бесстрастных помыслов, как утверждают евхиты, сказал: «в каждом».

153) Когда приосенит тебя благодать и приблизятся к тебе св. Ангелы, ограждающие тебя, и при сем приближении отступят все искушающие; ты не превозносишь и не помышляешь в душе своей, что достиг необуреваемой пристани... нет будто уже врага и злой встречи: потому что многие возмечтали это, и впадали в опасности, как сказал блаженный Нил.

154) Знай, что устоять – не твое и не добродетели твоей дело, совершит же это благодать, которая носит тебя на дланях руки своей, чтобы ты не приходил в боязнь.

155) Смирение и без дел многие прегрешения делает простительными; напротив того без смирения и дела бесполезны. Что соль для всякой пищи, то смирение для всякой добродетели. Для приобретения его потребно непрестанно печалиться мыслию с уничтожением и рассудительною печалью.

156) Покаяние есть с исполненной сокрушения молитвою приближающееся к Богу неослабное прошение об оставлении прошедшего, и болезнование о хранении будущего. Почему и Господь наш опору нашей немощи указал в молитве, говоря: «бдите и молитесь, да не внидите в напасть» (Мф. 26:41). – поскольку Господь знает, что прежде смерти не отъемлет Он у нас возможности к уклонению от добродетели к пороку; то повелел быть тщательными и подвизаться во вседневной молитве.

157) Не будем нерадеть о молитве, и не поленимся просить помощи у Господа. Твердо положим в мысли своей и то, что, пока мы в мире сем и оставлены во плоти, хотя бы вознеслись до небесного свода, не можем оставаться без дел и труда, и быть без попечения.

152) 圣马克，追随圣马卡里乌斯，说：「变化在每个人身上都会发生，如同在空气中一般。」请你理解「在每个人身上」这句话。本性是同一的；因此，为了不让你以为他所说的仅指那些低劣和败坏的人，而完美之人则免于改变，坚定不移地停留在无情思绪的同一境界中，如欧希特派所主张的那样，他才说：「在每个人身上。」

153) 当恩典降临于你，守护你的圣天使们靠近你时，即便所有试探者都因此退避，你也不要心生骄傲，不要以为你的灵魂已抵达了风平浪静的港湾.....仿佛已无仇敌，也无邪恶的际遇。因为许多人曾如此幻想，却因此陷入了危险，正如蒙福的尼尔所言。

154) 要知道，站稳并非你之力，亦非你之德，而是那恩典所成，它将你托于掌上，使你免于恐惧。

155) 谦卑使许多无行之罪得以赦免；反之，若无谦卑，善行亦归无用。谦卑之于诸般美德，犹如盐之于一切食物。欲求得谦卑，需心怀贬抑之念，以明辨之忧，持续不断地哀恸。

156) 悔改，乃是怀着全然破碎的祈祷，坚定不懈地向神恳求赦免过往之罪，并为将来能持守圣洁而心存忧伤。因此，我们的主在祷告中指出了我们软弱的支柱，祂说：「总要警醒祷告，免得入了迷惑」（马太福音 26:41）。因为主深知，在死亡来临之前，祂不会夺去我们从美德偏离恶行的可能；所以祂命令我们要殷勤，并要在不间断的祷告中竭力奋斗。

157) 我们切莫怠惰于祷告，也不要懈怠于恳求主上主的帮助。我们当在思虑中坚定地立定，只要我们仍在世间，仍然寄居于肉体之中，即便我们已然升达天穹，也无法脱离劳作与辛勤，更不能免于挂虑。

158) Что нужно для молитвы? – Свобода и упразднение ума от всего здешнего, сердце, совершенно обратившее взор свой к вожделению уповаемого в будущем. А кто далек от сего, тот на ниве своей сеет смешанное семя, и подобен впрягающему в ярмо вместе вола и осла (Втор. 22:10).

159) Исполненные надежды не чувствуют уже труда, но делаются бесчувственными к скорбям; ежечасно внимание их обращено в лоно отца их; туда простирается все протяжение их помыслов, и туда достигнуть поспешают всегда. Надежда разжигает их, как бы огнем, и дает им свое стремительное течение совершать с радостью. Памятование о Боге действует в сердцах их, упоеваемых надеждою обетований Божиих.

160) Бесстрастие не в том одном состоит, чтобы не ощущать страстей, но и в том, чтобы не принимать их в себя. В следствие многих и различных добродетелей, явных и сокровенных, приобретенных святыми, страсти изнемогли в них и не легко могут восстать на душу: и ум не имеет нужды непрестанно быть в рассуждении их внимательным, потому что во всякое время исполнен мыслями, какие с сознанием возбуждаются в разуме помышлением и беседою о превосходнейших нравах. И как скоро начинают возбуждаться страсти, ум внезапно восхищается от сближения с ними каким-то уразумением, приносящим в ум, и страсти, как сказал блаженный Марк, остаются в нем как бы праздными.

161) Святые изобилуют созерцаниями, и ум их никогда не имеет недостатка в предметах разумения, и никогда не бывают они без того, что производит в них плод духа. Долговременным навыком изглаждаются в сердце их воспоминания, которыми возбуждаются в душе страсти, и ослабляется сила диавольской власти. Ибо когда душа не сдружится со страстями помышлением о них, тогда, поскольку непрестанно занята она иною заботою, сила страстей не может в когтях своих держать духовных чувств ее.

162) Кто вдается во многое, тот не может пробыть без смущения помыслов; потому что при многих делах бывает много забот и сборище помыслов многосложных. И человек перестает уже в мире помыслов своих быть выше всех земных попечений.

158) Того需要什么? ——是心神从世间万物中获得自由与解脱，是心灵完全转向，渴慕那未来所盼望的一切。而若有人远离此道，他便是在自己的田地里撒下混杂的种子，如同把牛和驴套在同一轭下（申命记 22:10）。

159) 那些满怀希望的人，不再感受劳苦，反而对悲伤麻木不仁；他们的注意力每时每刻都转向他们天父的怀抱；他们所有的思绪都延伸到那里，并总是急切地赶着要抵达。希望燃烧着他们，如同烈火，使他们能以喜悦完成自己的急速奔流。对上帝的纪念在他们心中运行，他们因着对上帝许诺的希望而沉醉。

160) 无情欲并非只在于不感受情欲，更在于不将其纳入自身。圣徒们因着众多且各异的、或显或隐的美德，情欲在他们心中已然衰弱，难以轻易地重新向灵魂发起攻击：心智无需持续不断地警惕思虑情欲，因为它时时刻刻都充满着那些由思索和谈论卓越品德，以自觉的方式在理智中唤醒的念头。一旦情欲开始被唤起，心智便会突然被一种渗入其间的领悟所提升，从而远离与情欲的亲近，情欲，正如蒙福的马尔克所言，便留在它里面如同虚空无用。

161) 圣者们沉浸于丰盛的默观之中，他们的心智从不匮乏领悟之对象，也从不缺少那在他们里面结出圣灵果实的事物。经过长期的习练，那些搅动灵魂情欲的记忆在他们心中逐渐消逝，魔鬼权势的力量也随之减弱。因为当灵魂不与情欲的思想为伍时，由于它持续不断地专注于其他的关切，情欲的力量便无法以其利爪钳制住灵魂属灵的感官。

162) 谁若沉溺于繁芜琐事，便无法摆脱思绪的纷扰；因事务繁多则忧虑丛生，众念交织缠绕。如此，人心便不再能于思绪的宁静中超然于世间诸般劳役。若这些需求不停地将他从更美好的思虑

Если потребности сии не перестают удерживать его от лучших помыслов; то отверзается дверь страстям, удаляется тишина рассудительности и заключается дверь мира.

163) Когда предстанешь пред Бога в молитве, сделайся в помысле своем, как бы муравьем, как бы немощствующим младенцем. Не говори пред Богом чего-либо от знания, но мыслями младенческими приближайся к Нему, и ходи пред Ним, чтоб сподобиться тебе того отеческого промысления, какое отцы имеют о детях своих, младенцах. Оказано: «Храняй младенцы Господь» (Пс. 114:5).

164) Проси у Бога, чтобы дал тебе придти в меру веры. И если ощутишь в душе своей наслаждение сие, то нечему уже будет отвратить тебя от Христа. И не трудно тебе будет каждый час быть отводимым в плен далеко от земного, и укрываться от этого немощного мира и от воспоминаний о том, что в мире. О сем молись неленостно, сего испрашивай с горячностью, об этом умоляй с великим рачением, пока не получишь. И молись, чтоб не ослабеть. Сподобишься же этого, если прежде с верою понудишь себя попечение свое возвергнуть на Бога, и свою попечительность заменить его промыслением. И когда Бог усмотрит в тебе сию волю, что со всею чистотою мыслей доверился ты самому Богу более, нежели себе самому, и понудишь себя уповать на Бога более, нежели на душу свою, тогда вселится в тебя она неведомая сила и ощутительно почувствуешь, что с тобою несомненно сила.

165) Благодать обучает верующего в рассуждении сокровенного, открывая пред ним хитросплетение мыслей и помыслов трудных. И легко сыскивается человеком значение их, взаимная между ними связь и прелесть их, как они рождаются одни от других и губят душу. И благодать посрамляет пред очами его всю злокозненность демонов. — Тогда рождается у него отсюда та мысль, что всякую вещь, малую и великую, должно ему в молитве испрашивать себе у Создателя своего.

166) Благодать как скоро усмотрит, что в помысле человека начало появляться несколько сомнения и стал он высоко о себе думать, тотчас попускает, чтобы усилились и укрепились против него искушения, пока не познает свою немощь, не побежит и не емлется во смирении за Бога. Сим приходит человек в меру мужа совершенна верою и

всепобежденною, и тогда не останется в нем уже ничего, что могло бы в нем остаться, и тогда он вступает в меру мужа совершенна верою и

163) Когда你在祷告中侍立于神面前时，在你的意念里，要使自己如同蚂蚁一般，如同一个不能言语的婴孩。在神面前不要凭着知识说些什么，但要以婴孩般的心思接近祂，并在祂面前行事为人，好使你配得那份父辈的关怀，正如父亲对他们的婴孩所怀有的那份关怀。经文有言：「上主保护愚蒙人」（诗篇 116:6）。

164) 祈求上帝赐予你达到信心的量度。若你心中感受此种甘甜，则再无何物能使你远离基督。那时，你便不难时时被掳，远避尘世之羁绊，并藏身于这孱弱之世界，远离世间万物之忆念。为此，当勤勉不怠地祷告，热切地恳求，以极大的虔诚祈求，直至得着。并祈祷不至软弱。你若能先以信心勉力将你的忧虑卸于上帝，并以祂的眷顾取代你的顾虑，方能得蒙此恩。当上帝察觉你心中这份意愿，即你以纯全的思想全然信赖上帝，甚于信赖自己，并勉力仰望上帝，甚于仰望自己的魂，那时，那不可言说的力量将居住在你之内，你必能清晰感受，确有力量与你同在。

165) 恩典教导信徒辨明隐藏之事，在他们面前揭示纷繁复杂、难以捉摸的思想与意念。人们便能轻易寻得其意义、相互间的关联及其诱惑，知晓它们如何层层生发并戕害灵魂。恩典在他们眼前羞辱魔鬼的一切恶意。——于是，信徒心中由此生发出这样的念头：无论大小事务，都应当在祷告中向他们的造物主祈求。

166) 恩典一旦察觉人的思想中开始出现一丝疑惑，并且他开始自视甚高，便会立刻允许试探加强并牢固地对抗他，直到他认识到自己的软弱，在谦卑中奔向并紧紧抓住上帝。如此，人方能达到在信德和对上帝之子的盼望上臻于成熟的境地，并升华至爱的境界。

упованием на Сына Божия, и возвышается до любви.

167) Господь для того предлагает тебе на первых порах крест, чтоб ты наперед определил себе смерть, и потом уже послал душу свою идти во след Его. Когда человек в мысли своей лишит свою жизнь надежды; тогда нет ничего дерзновеннее его; – никто и ничто победить его не может.

168) Надежда покоя во все времена заставляла людей изменять, добродетели. Если человек небрежет о Царстве Небесном, то разве по надежде малого здешнего утешения.

169) Когда сердце возревнует духом, тело не печалится о скорбях, не приходит в боязнь и не сжимается от страха. Поревнуем и мы духовною ревностью о воле Иисусовой, и отгнано будет от нас всякое нерадение, порождающее в мыслях наших леность; потому что ревность рождает отважность, душевную силу и телесную рачительность.

170) Пока человек пребывает в нестяжательности, непрестанно приходит ему на мысль преселение из жизни и прилагает он всегда попечение свое о жизни по воскресении, во всякое время промышляет о всяком там уготовании, и приобретает терпение, бежит всякой чести и телесного покоя, – даже и смерти не боится. Если же случится ему по какой-либо причине приобрести что-либо преходящее, то в сей же самый час начинает в душе пробуждаться любовь к телу; помышляет он о долгой жизни; ежечасно возникают в нем и приходят в силу помыслы о плотском покое, и превозмогает над ним телесное. За это отнимается у него та твердость сердца, какую приобрел он, когда в своей нестяжательности был выше мира.

171) Прежде всех страстей – самолюбие; прежде всех добродетелей – пренебрежение покоем. Как невозможно остаться невредимым тому, кто щадит врага на поле битвы; так невозможно подвижнику душу свою извлечь от погибели, если щадит он тело свое.

172) Как иной, принеся великий дар царю, награждается от него ласковым взором; так и тому, кто имеет в молитве своей слезы великий царь веков, Бог прощает всякую меру грехопадений и награждает его благоволительным взором.

167)主在最初的时候将十字架赐予你，是为了让你首先将死亡置于定命，然后再差遣你的灵魂追随祂的脚步。当一个人在思想中剥夺了自己生命的希望时，那么就没有什么能比他更加无所畏惧的了；——没有人、也没有任何事物能够战胜他。

168)对安宁的盼望，在任何时代都曾驱使人们改变德行。如果一个人轻忽了天国，岂不正是因为盼望着这世间微薄的慰藉吗？

169)当心灵因圣灵而发热心时，身体便不会为苦楚而忧伤，不会陷入恐惧，也不会因惊骇而蜷缩。让我们也以属灵的热忱，为耶稣的旨意而发热心，如此，一切滋生懒惰的懈怠便会从我们思绪中被驱逐；因为热忱能生发出勇气、灵魂的力量以及身体的勤勉。

170)只要人安住于无得的境地，他就会不断地思念着生命的迁徙，并始终关怀着复活后的生命。他时时筹划着彼处的一切预备，由此获得了忍耐，远离一切的尊荣与身体的安适——甚至连死亡也不再惧怕。然而，倘若他因某种缘由而获得了一点点世间的浮财，那么就在那一刻，他心中便会萌生对肉身的眷恋；他会开始思虑长寿之事；片刻间，肉体安逸的思绪便会涌现并占据主导，肉身的欲望便会胜过他。因此，他便失去了那份他因无得而超乎世俗时所获得的心灵坚韧。

171)在一切激情之先，是自爱；在一切美德之先，是舍弃安逸。就如在战场上怜惜敌人者无法毫发无损，同样地，修行者若怜惜自己的肉体，便无法使自己的灵魂脱离灭亡。

172)如同那献上厚礼予君王之人，蒙受君王温和的垂顾；同样，凡在祷告中流泪之人，那永恒的伟大君王，上帝，必赦免他一切的罪愆，并以慈爱的目光眷顾他。

173) Когда пожелаешь стать на службу (бдения), возведи внутренний взор ко Господу, и с печалию умоляй Его укрепить немощ твою, чтобы стихословие твое и мысли сердца твоего соделались благоугодными святой Его воле.

174) Если, когда отправляешь службу (бдение), помысл заговорит в тебе и станет тебе нашептывать: поспеши несколько; не приобщайся к сему помыслу. А если сильнее будет беспокоить тебя этим, то воротись тотчас назад на одну «[славу](#)», или на сколько хочешь, и каждый стих, заключающий в себе вид молитвы, с размышлением повторяй многократно. Если и опять будет смущать и стеснять тебя помысл, оставь стихословие, и клади поклоны, сказав: я взялся не массу слов отмерять, а Богу молиться.

175) Ни стояние, ни стихословие одних псалмов, не есть всецелое бдение. Совершают его разное: иной всю ночь проводить в псалмах, другой в покаянии, в молитвах умиленных и земных поклонах, а иной в слезах и рыданиях о своих грехопадениях. Об одном из наших отцов говорят, что сорок лет молитву его составляла одна речь: «[аз, яко человек, согреших; Ты же, яко Бог, щедр, помилуй мя.](#)» И отцы слышали, как он с печалию твердил этот стих, а между тем плакал и не умолкал; и сия одна молитва заменяла у него службу днем и ночью.

176) Должно погружаться во внутреннего своего человека, и там уединенно пребывать, непрестанно возделывая виноградник сердца своего. И может быть, что сим пребыванием близ внутреннего человека придем в совершенное соединение с ведением нашей надежды, живущего в нас Христа.

177) Чистота души есть первоначальное дарование естества нашего. Без чистоты от страстей душа не приобретает славы, утраченной преступлением. Если кто сподобился очищения, т. е. душевного здравия: то ум его действительно приемлет радость (благобытия) духовным чувством.

178) Страсти суть дверь, заключенная пред лицом чистоты. Если не otvorит кто этой заключенной двери, то не войдет он в непорочную и чистую область сердца. Терпение с принуждением себя борется со страстями за чистоту. Если душа препобедит страсти, то приобретает чистоту; а истинная чистота делает, что ум приобретает дерзновение в час молитвы.

173) Когда ты желаешь стать на службу (бдения), возведи твой взор к Господу, и с печалью умоляй Его укрепить твою немощ, чтобы твоё стихословие и мысли твоего сердца соделались благоугодными святой Его воле.

174) Если, когда отправляешь службу (бдение), помысл заговорит в тебе и станет тебе нашептывать: поспеши несколько; не приобщайся к сему помыслу. А если сильнее будет беспокоить тебя этим, то воротись тотчас назад на одну «[слава](#)», или на сколько хочешь, и каждый стих, заключающий в себе вид молитвы, с размышлением повторяй многократно. Если и опять будет смущать и стеснять тебя помысл, оставь стихословие, и клади поклоны, сказав: я взялся не массу слов отмерять, а Богу молиться.

175) Не только стояние или чтение псалмов, но и бдение. Состоят из разноразличных: кто всю ночь проводит в псалмах, кто в покаянии, кто в молитвах умиленных и земных поклонах, а кто в слезах и рыданиях о своих грехопадениях. Об одном из наших отцов говорят, что сорок лет молитву его составляла одна речь: «[аз, яко человек, согреших; Ты же, яко Бог, щедр, помилуй мя.](#)» И отцы слышали, как он с печалью твердил этот стих, а между тем плакал и не умолкал; и сия одна молитва заменяла у него службу днем и ночью.

176) Мы должны проникать во внутреннего человека, и там уединенно пребывать, непрестанно возделывая виноградник сердца своего. И может быть, что сим пребыванием близ внутреннего человека придем в совершенное соединение с ведением нашей надежды, живущего в нас Христа.

177) Чистота души есть первоначальное дарование естества нашего. Без чистоты от страстей душа не приобретает славы, утраченной преступлением. Если кто сподобился очищения, т. е. душевного здравия: то ум его действительно приемлет радость (благобытия) духовным чувством.

178) Страсти суть дверь, заключенная пред лицом чистоты. Если не otvorит кто этой заключенной двери, то не войдет он в непорочную и чистую область сердца. Терпение с принуждением себя борется со страстями за чистоту. Если душа препобедит страсти, то приобретает чистоту; а истинная чистота делает, что ум приобретает дерзновение в час молитвы.

179) Не дела отвергают заключенную дверь сердца, но сердце сокрушенное и смирение души, когда препобедит страсти смирением.

180) Одним из святых написано: «кто не почитает себя грешником, того молитва не приемлется Господом».

181) Приведем в устройство область сердца делами покаяния и житием благоугодным Богу; Господне же придет само собою, если место в сердце будет чисто и неоскверненно.

182) Сокровенное делание и заповеди новые и духовные, которые душа хранит, имея в виду страх Божий, обновляют и освещают душу и сокровенно врачуют все члены ея.

183) Если не будет исцелена страстная часть души, то душа не приобретает здравия. Кто деланием заповедей и трудными делами истинного жития (подвигами) препобедил страсти, тот пусть знает, что законно приобрел он душевное здравие, – стал видим в области духа, и приял его в себя, мир новый и несложный.

184) Непрестанным молитвенным с Богом собеседованием и самоуглублением в молитвословия искореняя в сердце своем всякий образ и всякое подобие, предварительно тобою воспринятое. Приучай ум свой углубляться всегда в тайны Спасителя домостроительства и оставь просить себе ведения и созерцания, которое в свое время придет само собою.

185) Если зрение ума не будет очищено деланием заповедей и делами безмолвного жития, то не возможен он делаться истинным зрителем божественного созерцания. Все же подобия духовного, какие раньше того составляет себе ум, называются призраком, а не действительностью.

186) Крещение дарует прощение грехов туне, и совершенно ничего не требует, кроме веры; при покаянии же во грехах по крещении Бог не туне прощает, но требует трудов, скорбей, печалей, сокрушения, слез, долговременного плача, – и потом уже прощает.

187) Телесное делание предшествует душевному, как персть предшествовала душе, вдунутой в Адама. Кто не снискал телесного делания, тот не может иметь и

179)开启心门，并非靠着行为，而是那颗破碎的心和灵魂的谦卑，当它以谦逊胜过情欲之时。

180)一位圣者曾写道：「凡不尊己为罪人者，其祷告不蒙主悦纳。」

181)我们当以悔罪之功与蒙神悦纳之生活，来整饬心田。如此，主之莅临自会应允，若心之所在洁净无染，则主必降临。

182)心魂所持守的隐秘操练，以及那崭新而属灵的诫命，当其心怀敬畏上帝之念时，便能更新并光照其心魂，且在隐微之处医治其所有的肢体。

183)若灵魂中情欲的部分未能得蒙医治，则灵魂便无法获得健全。凡藉由遵行诫命，并透过真实生命中艰辛的操练（苦修），战胜了诸般情欲之人，他当知晓，自己是合法地获得了灵魂的健全——他已在灵性领域中显现，并将那崭新而纯粹的平安接纳于自身之中。

184)借着与上帝不住的祈祷对话和在祷文中的自我沉潜，将你心中预先领受的一切形象和类比连根拔除。训练你的心思，使其常常沉浸于救主神圣计划的奥秘之中，并且停止祈求知识与默观，因为它们届时会自然而然地到来。

185)如果心灵的视觉不通过遵行诫命和寂静生活的工作得以洁净，它就无法成为神圣沉思的真正观者。所有在那之前心灵为自己构建的属灵形象，都称为幻象，而非实相。

186)洗礼无偿地赐予罪愆的赦免，并且除了信仰别无所求；然而，在洗礼之后为罪愆悔改时，上帝并非无偿地宽恕，而是要求劳苦、忧患、悲哀、痛悔、泪水、长久的哀哭——然后才赐予赦免。

187)身体上的操练先于灵魂上的，如同尘土先于吹入亚当体内的气息。未能获得身体操练的人，也不能拥有灵魂上的操练；因为后者是由前者产

душевного; потому что последнее рождается от первого, как колос из голого пшеничного зерна. А кто не имеет душевного делания, тот лишается и духовных дарований.

188) Кто с ведением убегает суетной славы, тот ощутил в душе своей будущий век. Кто бежит покоя в настоящей жизни, у того ум согладал уже будущий век.

189) Кто говорит, что оставил все, и препирается с людьми из-за какой-либо потребности, чтобы не было у него в чем-либо недостатка к успокоению его, тот совершенно слеп, потому что хотя добровольно оставил целое тело, однако же ратует и препирается об одном его члене. Не думай, что одно приобретение золота и серебра есть любостяжательность; она есть приобретение чего бы то ни было такого, к чему привязана воля твоя.

190) Не хвали того, кто злостраждет телесно (несет телесные подвиги), но у кого дана воля чувствам, разумею же слух, зияющие и неудержимые уста и блуждающие очи.

191) Если милостивый не бывает выше своей правды, то он не милостив, т. е., милостивый не только дает людям милостыню из своего собственного, но и с радостью терпит неправду и милует их. Кто душу свою полагает за брата, тот милостив, а не тот только, кто подаванием оказывает милость брату своему.

192) Часто и не зная сытости, читай в книгах учителей о Промысле Божиим; потому что они руководствуют ум к усмотрению порядка в тварях и делах Божиих, укрепляют его собою, своею тонкостью приуготовляют его к приобретению светозарных мыслей, и делают, что в чистоте идет он к уразумению тварей Божиих.

193) Чтение твое да будет в невозмущаемой ничем тишине: и будь свободен от многопопечительности о теле и от житейского мятежа, чтобы ощутить в душе своей при сладостном уразумении, самый сладостный вкус, превосходящий всякое ощущение, и чтобы душа ощущала это по пребыванию своему в том.

194) По отсечении и совершенном прекращении внешней беседы, – с молитвою твоею сопряги милостыню, и душа твоя узрит свет истины. Ибо

生的，正如麦穗从光秃的麦粒中生发出来。而没有灵魂操练的人，也就失去了属灵的恩赐。

188) 谁人明智地避开虚妄的浮名，他的灵魂便已品尝到未来的世代。谁人逃离此生的安逸，他的心智便已洞察到未来的世代。

189) 凡言已舍弃一切，却为任何所需与人争执，以求自身无所匮乏以得安宁者，此人全然盲目。因他虽甘愿舍弃整个身体，却仍为一个肢体争战不休。莫以为唯有求取金银方为贪婪；贪婪者，乃是获取任何与你意愿相系之物。

190) 请勿赞扬那些身体承受苦楚（进行肉体苦修），然而感官却任其放纵之人——我所指的是听觉、张开且放纵的口舌，以及游荡的眼睛。

191) 若慈悲者未能超越其公义，则他非慈悲；亦即，慈悲者不仅以己之所有施予世人，更欣然忍受不公，并怜悯众人。为弟兄舍弃性命者，方为慈悲；而非仅以施舍对弟兄示以慈悲者。

192) 当您饥渴地阅读教导者们关于神之神谕的著作时，常常会发现它们指引心智去洞察受造物和神之作为中的秩序。这些著作以其自身、以其精微来坚固心智，预备心智获取光明的思想，并使其在纯净中领悟神之受造物。

193) 你的阅读，当在不为万物所扰的静谧中进行。且要从对身体的诸多挂虑及尘世的喧嚣中解脱，好使你能在甜蜜的领悟中，于灵魂深处感受那超越一切感官的、至为甜美的滋味；并且，让灵魂在其中安住，从而长久地感受这滋味。

194) 当你斩断并完全止息了外在的交谈，——将你的祈祷与施舍结合起来，你的灵魂将看见真理之光。因为灵魂习惯于迅速地以另一种交谈取代一

душе обычно скоро заменять одну беседу другою, разговоры с людьми собеседованием с Богом, если постараемся показать малую рачительность. А чтобы заменить одно собеседование другим, занимайся чтением Писания. Ибо когда станешь после сего на молитву и на правило свое, то вместо размышления о том, что видел и слышал в мире, найдешь в себе размышление о божественных писаниях, какое прочел, и сим размышлением приведется в забвение, что памятовалось о мирском, а таким образом ум приходит в чистоту.

195) Ничто не может так приблизить сердце к Богу как милостыня; и ничто не производит в душе такой тишины, как произвольная нищета.

196) Когда человек затворит врата градские, т. е., чувства: тогда ратует внутри, и не боится злоумышляющих вне града.

197) В то время, когда Бог внутренне приводит сердце твое в умиление, непрестанно твори поклоны и коленопреклонения. Не попускай сердцу своему заботиться о чем-нибудь, когда демоны начнут убеждать тебя заниматься другими делами; и тогда смотри и дивись, что произойдет у тебя из этого. Ничто другое в подвижнических борениях не бывает так важно и трудно, и не возбуждает такой зависти в бесах, как если повергает кто себя пред крестом Христовым, молясь день и ночь и бывает как бы с связанными назади руками. Хочешь ли не охладеть в своей горячности, и не обнищать слезами, займись этим; и блажен ты, человек, если о сказанном тебе будешь заботиться день и ночь, и не станешь домогаться ничего другого. Тогда воссияет внутри тебя свет, и правда твоя возблистает скоро, будешь, как сад цветущий, и как источник неоскудевающий водою.

198) Пока внешний человек не умрет для всего мирского, не только для греха, но и для всякого телесного делания, также и внутренний человек – для лукавых помыслов, и не изнеможет естественное движение тела до того, чтобы не возбуждалась в сердце греховная сладость, дотоле и сладость Духа Божия не возбудится в человеке, члены его не примут чистоты в жизни сей, божественные мысли не войдут в душу его. И пока человек в сердце своем не приведет в бездействие попечение о житейском, кроме необходимых потребностей естества; дотоле

какая-то беседа, с людьми, с Богом, если постараемся показать малую рачительность. А чтобы заменить одно собеседование другим, занимайся чтением Писания. Ибо когда станешь после сего на молитву и на правило свое, то вместо размышления о том, что видел и слышал в мире, найдешь в себе размышление о божественных писаниях, какое прочел, и сим размышлением приведется в забвение, что памятовалось о мирском, а таким образом ум приходит в чистоту.

195) Ничто не может так приблизить сердце к Богу как милостыня; и ничто не производит в душе такой тишины, как произвольная нищета.

196) Когда человек затворит врата градские, т. е., чувства: тогда ратует внутри, и не боится злоумышляющих вне града.

197) В то время, когда Бог внутренне приводит сердце твое в умиление, непрестанно твори поклоны и коленопреклонения. Не попускай сердцу своему заботиться о чем-нибудь, когда демоны начнут убеждать тебя заниматься другими делами; и тогда смотри и дивись, что произойдет у тебя из этого. Ничто другое в подвижнических борениях не бывает так важно и трудно, и не возбуждает такой зависти в бесах, как если повергает кто себя пред крестом Христовым, молясь день и ночь и бывает как бы с связанными назади руками. Хочешь ли не охладеть в своей горячности, и не обнищать слезами, займись этим; и блажен ты, человек, если о сказанном тебе будешь заботиться день и ночь, и не станешь домогаться ничего другого. Тогда воссияет внутри тебя свет, и правда твоя возблистает скоро, будешь, как сад цветущий, и как источник неоскудевающий водою.

198) Пока внешний человек не умрет для всего мирского, не только для греха, но и для всякого телесного делания, также и внутренний человек – для лукавых помыслов, и не изнеможет естественное движение тела до того, чтобы не возбуждалась в сердце греховная сладость, дотоле и сладость Духа Божия не возбудится в человеке, члены его не примут чистоты в жизни сей, божественные мысли не войдут в душу его. И пока человек в сердце своем не приведет в бездействие попечение о житейском, кроме необходимых потребностей естества; дотоле

не возбуждятся в нем духовное упоение и успокоение в Боге.

199) Кто не удаляется добровольно от причин страстей, тот невольно увлекается в грех. Причины же греха суть следующие: вино, женщины, богатство, телесное здравие, впрочем не потому, что это суть грехи по самому естеству, но потому, что природа удобно склоняется сим в греховные страсти; и поэтому человек должен тщательно остерегаться сего.

200) Чем погубил ты доброе, тем снова приобретаешь оное. Погубил ты целомудрие, Бог не примет от тебя милостыни, если пребываешь в блуде, потому что хочет от тебя святости тела.

201) Пока проступок еще мал и не созрел, истреби его, прежде нежели пустил ветви в широту и стал созревать. Не предавайся нерадению, когда недостаток кажется тебе малым; потому что в последствии найдешь в нем бесчеловечного властелина. А кто в начале противоборствует страсти, тот вскоре возгосподствует над нею.

202) Не хвались никогда в речах своих делами своими, чтобы не быть постыженным. Во всем, чем ни хвалится человек, Бог попускает ему изменяться, чтобы он был уничижен и научился смирению.

203) Без нестяжательности душа не может освободиться от мятежа помыслов, и не приведет в безмолвие чувств, не ощутит мира в мысли.

204) Если душа не вкусит с ведением страданий Христовых, то не будет иметь общения со Христом.

205) Кто милует нищего, тот попечителем себе имеет Бога. Бог ни в чем не имеет нужды; но увеселяется, когда видит, что человек упокоивает образ Его и чтит оный ради Него. Когда попросит кто у тебя того, что имеешь ты, не говори в сердце своем: оставлю это душе моей, чтоб упокоиться в этом. Человек разумно добрый не даст чести своей иному, и не попустит, чтобы время благодати проходило без дела. Отослав от себя убогого, уклонился ты от чести, данной тебе Богом, и удалил от себя благодать Его. Посему, когда даешь, веселись, и говори: слава тебе Боже, что сподобил меня найти, кого упокоить!.

199) 凡不自愿远避激情根源之人，必不由自主地堕入罪恶。而罪恶的根源如下：酒、女人、财富、身体健康。然而，这并非因为这些事物本身在本质上就是罪恶，而是因为人的天性容易因此而倾向于罪恶的激情；因此，人必须谨慎地防范这些。

200) 你曾如何损毁良善，便当再次如此重获良善。你若损毁了贞洁，上帝便不会悦纳你的施舍，如果你仍沉溺于淫乱之中，因为祂愿你身体圣洁。

201) 趁着过犯尚微，尚未成熟，务要将其铲除，勿令其枝蔓滋长，渐趋老熟。莫要因那瑕疵在你看来微不足道便心生懈怠；因为日后，你将发现它竟成了残酷的奴役之主。凡在起始便抵制情欲之人，必将迅速地将其制服。

202) 切勿在言语中夸耀自己的功绩，以免蒙羞。凡人所夸耀之处，上帝必使其变幻不定，以期他能受辱，并学习谦卑。

203) 若无舍弃一切，灵魂便无法从思绪的喧嚣中得解脱，感官若不归于寂静，思想便无法体验到宁和。

204) 灵魂若不凭着知识而尝尝基督的苦难，就不会与基督相交。

205) 谁怜悯贫者，谁就以神为自己的看顾者。神一无所缺；然而，当他看见人安抚他的形象并为他尊崇时，他便欢悦。当有人向你求取你所有之物时，切勿心想：「**我将此留给我的灵魂，以便在此中得享安息。**」智慧而良善之人不会将自己的尊荣拱手让予他人，也不会任由恩典的时光虚度。你若遣走贫寒之人，便是偏离了神所赐予你的尊荣，也使神的恩典远离了你。因此，当你施予之时，当欢喜，并说道：「**荣耀归于你，我的神，你使我得以寻见可以安抚之人！**」

206) Во всякое время воспоминай о Боге, и Он воспомянет о тебе, когда впадешь в беды: как близки между собою веки на глазах, так искушения близки к людям. Бог предусмотрел сие для пользы твоей, чтобы ты постоянно ударял в дверь Его, чтобы страхом скорбного вселилось памятование о Нем в уме твоём, чтобы к Нему приближался ты в молитвах, и освящалось сердце твоё непрестанным памятованием о Нем.

207) Непрестанно очищай себя пред Господом, имей в сердце своём памятования о Нем, чтобы, пробыв долго без памятования о Нем, не оказаться тебе неимеющим дерзновения, когда приходишь к Нему. Ибо дерзновение пред Богом бывает следствием частаго с Ним собеседования и многой молитвы. Долговременным сохранением памятования о Боге душа по временам приводится в изумление и удивление.

208) Премудрость изрекла: «**Покрываяй**» грех свой не будет ни к чему годен; а кто исповедует грехи свои, и оставит их позади себя, тот сподобится милости от Бога (**Притч. 28:13**).

209) Телесные труды без чистоты ума тоже, что бесплодная утроба и изсохшие сосцы; потому что не могут приблизиться к ведению Божию. Тело они утомляют, но не заботятся искоренять страсти в уме; а потому ничего и не пожинают.

210) Не приносит пост должной пользы. «Во дни бо пощений ваших, – говорит Господь, – творите воли ваша» (**Ис. 58:3**), – т. е. лукавые помышления ваши, и приносите их, как всесождения идолам, т. е. страстям, которые признали вы за богов, и отдаете им в жертву произволение своё, драгоценнейшее из всех курений, которое вы должны были посвятить Мне при ваших добрых делах и чистой совести.

211) Если душа просияла памятованием о Боге и неусыпным бдением день и ночь; то Господь устроит там к ограждению её облако, осеняющее её днем и светом огненным озаряющее ночь; во мраке её просияет свет.

212) В сластолюбивом теле не обитает ведение Божие; и кто любит своё тело, тот не улучит Божией благодати.

213) Тот монах – кто пребывает вне мира, и всегда молит Бога, чтобы улучшить будущие ему блага.

206) Когда твоё сердце时时追念着神，他便会在你身陷苦难之时追念于你：就像眼前的眼睑彼此相近，试炼也同样近在咫尺。神为此预设，是为着你的益处，好让你不断叩击他的门扉，好让那苦痛的惧怕将对他的纪念深植于你的心神，好让你在祷告中亲近他，并使你的心因着对他不住的纪念而得以圣化。

207) 在主面前，你要不住地洁净自己，心中常存对祂的记忆。这样，即使长时间没有思念祂，当你来到祂面前时，也不会发现自己失去了那份坦然无惧。因为在神面前的坦然，是源于与祂频繁的交谈和众多的祷告。长时间地持守对神的记忆，灵魂有时会被引向惊异和赞叹。

208) 至慧言曰：「**遮掩己罪者，必无益处；惟有承认己罪，且弃绝之者，必蒙上帝之怜悯** (**箴言 28:13**)。」

209) 身体的劳作，若无心灵的洁净，则如同不结果实的子宫和干瘪的乳房；因为这样无法接近对神的认识。他们使身体疲惫，却不思在心灵中根除情欲；因此，也一无所获。

210) 「**禁食未能带来应有的益处。**」 「主说：『**在你们禁食的日子，你们仍然随心所欲，**』」 (**以赛亚书 58:3**) ——也就是说，你们随从自己邪恶的意念，并将它们献上，如同献给偶像的燔祭，即是献给你们认作神明的私欲。你们将自己的意志献给它们作祭品，这意志原是比一切馨香更宝贵之物，本该在你们行善和良心纯净之时，献予我。

211) 若灵魂因着对神的记忆和昼夜不倦的警醒而光芒四射；则主必在那里为护卫她而设立云彩，白昼遮蔽她，夜晚以火光照亮她；在她的幽暗中，光明将璀璨。

212) 耽于逸乐的肉身，无法承载上帝的圣知；凡是爱惜自己身体的人，都不能得蒙上帝的恩典。

213) 修道士——乃是那居于尘世之外，恒常祈求上帝，以获赐他未来之福祉的人。

214) Если любишь целомудрие, отгоняй срамные помыслы упражнением в чтении и продолжительною молитвою; и тогда будешь иметь оружие против естественных побуждений; а без сего невозможно увидеть в душе чистоту.

215) Если хочешь узнать, смиренномудр ли ты; то испытай себя, не приходишь ли в смятение, когда тебя обижают?

216) Когда диавол захочет осквернить ум трезвенников блудным воспоминанием; то сперва испытывает их преклонением к тщеславию, так и устроая предначатие сего помысла, чтоб он не представлялся страстным. Когда же сим способом исторгнет человека из твердыни его (трезвения), и начнет он беседовать с первым помыслом и удаляться от своей твердыни; тогда сретае его чем-либо напоминающим о блуде, и совращает ум на предметы непотребные. И если не оскверняет его совершенно, то всячески низводит с прежнего достоинства. Но если ум предупредит первое приражение помыслов, служащее причиною нашествия вторых; то удобно может, при помощи Божией, преодолеть страсть.

217) Телесный труд и поучение в божественных писаниях охраняют чистоту; труд подкрепляют надежда и страх; надежду и страх утверждают в уме удаление от людей и непрестанная молитва.

218) Пока человек не примет Утешителя, потребны ему божественные Писания для того, чтобы памятование доброго напечатлевалось в мысли его и непрестанным чтением обновлялось в нем устремление к добру, и охраняло душу его от тонкости греховных путей: потому что не приобрел еще он силы Духа, которая удаляет прелесть. Ибо когда сила Духа низойдет в действующую в человеке душевную силу; тогда вместо закона Писаний укореняются в сердце его заповеди Духа, и тогда втайне учится у Духа, и не имеет нужды в пособии вещества чувственного; потому что, пока сердце учится от вещества, за учением следует забвение, а когда учение преподается Духом, тогда памятование сохраняется неувредимым.

219) Бывают помыслы добрые и изволения добрые; бывают же помыслы лукавые и сердце лукавое. Первая степень есть движение, происходящее в душе подобно ветру, воздвигаемому в море и воздымающему волны; вторая степень есть опора и

214) 若你钟爱贞洁，当以阅读之操练与恒久之祈祷，驱逐羞耻之思绪；如此你便能拥有抵御本性冲动之兵刃；盖无此二者，则魂灵内纯净无由得见。

215) 若你渴望明了自身是否心怀谦卑，那么请你检验自己：当蒙受伤害之时，你的心是否会陷入纷乱？

216) 当魔鬼意欲以淫邪之念玷污谨守者之思绪时，它首先会以虚荣来试探他们，以此巧妙地铺设淫念的开端，使其初现时并不显其邪恶。一旦以这般伎俩将人从其坚固的堡垒（即谨守）中诱出，使其开始与这初生的念头交谈，并渐渐偏离其坚固的阵地时，魔鬼便会抛出某种能令人联想起淫秽之物，从而将心智引入不洁之境。即便未能使其彻底败坏，也必使其从原有的尊严中沉沦。然而，倘若心智能够预先察觉那最初的念头，那作为后续侵袭之源的念头，那么，借助于神圣的帮助，便能轻易地战胜这股情欲。

217) 身体的劳作与圣经文的教诲守护着纯洁；劳作由希望和恐惧所支撑；希望与恐惧则借由远离人群和不间断的祷告，在心中得以确立。

218) 除非人领受了安慰者，他才需要神圣的经文，好让善的记忆印刻在他的思想中，并通过不断的阅读，使他向善的渴慕得以更新，并守护他的灵魂免受罪恶之道的微妙侵扰。因为他尚未获得圣灵的能力，那能力能驱除迷惑。当圣灵的能力降临到人内在运作的灵魂力量时，圣灵的诫命便取代了经文的律法，深植于他的心中。那时，他将秘密地受教于圣灵，不再需要感官物质的帮助。因为，当心灵从物质中学习时，教导之后往往是遗忘；而当教导由圣灵赐予时，记忆便能完好无损地得以保存。

219) 存有善念善愿，亦存有恶念恶心。首度之境，乃思绪涌动于魂中，犹如狂风激荡于海面，掀起波澜；次度之境，乃思绪扎根筑基，得以依靠与持存。善行之报偿，乃依根基之坚固，而非

основание. И по твердости основания, а не по движению помыслов, бывает воздаяние за добро. (Не по случайным изменениям души, добрым ли, или худым, а потому, что лежит во глубине ее, и составляет основу ее характера, суди о себе).

220) Неоперившаяся птица тот ум, который, чрез покаяние, недавно вышел из пут страстей; и во время молитвы усиливается возвыситься над земным, но не может, а напротив того пресмыкается еще по лицу земли, не имея сил летать. Однако же с помощью чтения, делания, страха и попечения о множестве добродетелей, собирает во едино помышления свои; потому что не способен знать что-либо, кроме сего. И это на короткое время сохраняет ум не оскверненным: но в последствии приходят воспоминания, и возмущают и оскверняют сердце; потому что человек не ощутил еще того спокойного воздуха свободы, в которой на короткое время, забвением о земном вводит он ум, ибо приобрел телесные только крыла, т. е. добродетели, которые совершаются наружно, но не видел еще добродетелей созерцательных, и не сподобился ощущения их; а они суть те крыла ума, на которых человек приближается к небесному, и удаляется от земного.

221) Пока человек служит Господу чем-либо чувственным, дотоле образы сего чувственного отпечатлеваются в помышлениях его, и Божественное представляет он в образах телесных. Когда же получит он ощущение внутреннего, тогда по мере ощущения его и ум, от времени до времени, будет возвышаться над образами вещей.

222) «Очи Господнина смиренных сердцем, и уши Его в молитву их» (Пс. 33:16). Молитва смиренномудрого как бы прямо из уст в уши.

223) Когда душа твоя приблизится к тому, чтобы выйти из тьмы; тогда вот что будет для тебя признаком: сердце у тебя горит, и, как огонь, распаляется день и ночь; а потому целый мир вменяешь ты в уметы и пепел, не желаешь даже пищи от сладости новых, пламенеющих помыслов, непрестанно возбуждающихся в душе твоей. Внезапно дается тебе источник слез; как поток, текущий без принуждения, и примешивающийся ко всякому делу твоему, т. е., во время чтения твоего, молитвы твоей и размышления твоего, когда принимаешь пищу и питье, и во всяком деле твоём

свободы, в которой на короткое время, забвением о земном вводит он ум, ибо приобрел телесные только крыла, т. е. добродетели, которые совершаются наружно, но не видел еще добродетелей созерцательных, и не сподобился ощущения их; а они суть те крыла ума, на которых человек приближается к небесному, и удаляется от земного.

220) 那方才借悔改之功，脱离情欲捆绑的心灵，犹如羽翼未丰之雏鸟；在祈祷之时，虽奋力欲超脱尘世，却力不能及。反之，它仍匍匐于地面，无力展翅高飞。然而，借着阅读、行善、敬畏以及对众多美德的殷勤关切，它得以将思绪汇聚一处；因为除了这些，它尚不能知晓其他。如此，这心能短暂地保持洁净：但随后，忆念纷至，搅扰并玷污了心。因为人尚未体验到那自由的宁静空气，在那空气中，他能短暂地因遗忘尘世而使心智进入其中。因他所获得的仅是肉体的翅膀，即那些外在施行的美德，却尚未得见观想性的美德，也未蒙福感受它们；而它们才是心灵的羽翼，人借此得以亲近天国，远离尘世。

221) 只要人以任何感官事物服事主，感官事物的形象就会烙印在他的意念中，他便会以肉身形象来呈现神圣。然而，当他获得内在的感受时，他的心智便会随着感受的程度，不时地超越事物的形象。

222) 「上主的眼目看顾义人，祂的耳朵听他们的呼求。」（诗篇 33:16）。谦卑之人的祷告，仿佛直接从口入耳。

223) 当你的灵魂接近那走出黑暗的时刻；那时，这便是你的标记：你的心会燃烧，如火般昼夜炽热；因此，你会视整个世界为粪土与灰烬，甚至因灵魂中不断涌起的新颖、炽热的思想之甘甜而不愿进食。突然间，你会得到泪水的泉源；它如河流般不假外力地流淌，并融入你所做的每一件事中，即在你阅读、祈祷和默想时，在你进食和饮水时，在你所做的每一件事中，泪水都与之交织。当你看到这一切出现在你的灵魂中时，要心怀盼望，因为你已渡过大海；并且要如此殷勤地处理你的事务，如此仔细地守卫，使恩典日复一日地在你里面增长。然而，在你遇到这一切之

оказывается, что у тебя сорастворены с этим слезы. И когда увидишь это в душе своей, будь благонадежен, потому что переплыл ты море; и столько будь прилежен к делам своим, так тщательно содержи стражу, чтобы благодать умножалась в тебе со дня на день. А пока не встретишь в себе этого; ты не совершил еще пути своего; и не вступил на гору Божию. Если же и после того, как обрел и приял ты благодать слез, они прекратятся, и горячность твоя охладает без изменения в чем-либо в другом, т. е., без телесной немощи; – то горе тебе. Что погубил ты, впав или в самомнение или в нерадение, или в расслабление.

224) Блажены те, которые препоясали чресла свои простотою и непытливим нравом, и не обращают хребта. Они скоро спасаются в пристань царствия, упокоиваются, получают отраду и преисполняются веселием своего упования. А из тех, которые составляют много умствований, желают быть очень мудрыми, предаются замедлениям и боязни помыслов, приуготовляют себя и хотят предусматривать вредоносные причины, большая часть оказываются всегда сидящими при дверях своего дома.

225) Желаящие быть во всем мудрыми, ни в чем не могут положить начала. А невежда, пускаясь в плавание, переплывает с первою горячностью, ни малой не прилагая заботы о теле, и не рассуждая сам с собою, будет или нет какой успех от сего труда. Избыток мудрости да не будет у тебя поползновением душе и сетью пред лицом твоим; напротив того, возложив упование на Бога, мужественно полагай начало пути, исполненному крови, чтоб не оказаться тебе скудным всегда и лишенным Божия ведения. Когда хочешь положить начало делу Божию, сделай прежде завещание, как человек, которому уже не жить в этом мире, как приготовившийся к смерти и отчаявшийся в настоящей жизни, как достигали времени срока своего. И действительно имей это в мысли, чтобы надежда продлить настоящую жизнь не воспрепятствовала тебе подвизаться и победить; потому что надежда продлить сию жизнь расслабляет ум. По сему никак не умудряйся до излишества, но вере дай место в уме своем. С мужеством начинай всякое доброе дело, а не с двоедушием приступай к таковым делам, не колеблись сердцем твоим в уповании на Бога, чтобы

перед; ты尚未完成你的路程;也未踏上上帝的山。如果你获得了并领受了泪水的恩典之后,它们却止息了,并且你的热忱在其他方面没有任何变化(即,没有身体上的软弱)的情况下冷却了;那么你有祸了。你因陷入自负、或怠惰、或懈怠而失去了什么。

224) 那些以淳朴与不求甚解的心性束紧腰肢,且不转身离去的人,是有福的。他们迅速得救,进入天国的港湾,得享安息,获得慰藉,并被其盼望的喜乐全然充满。而那些多方思虑、渴望变得极其智慧、沉溺于迟疑与思想的恐惧之中、预备自己并试图预见有害原因的人,他们中的大部分,总是发现自己坐在家门前。

225) 凡事欲求尽善尽美者,必无所成。而无知之人,却能以最初的炽热扬帆起航,丝毫不顾虑肉身之安逸,亦不思忖此番劳作能否有所成就。过度的智慧,切莫成为你灵魂的绊脚石,你面前的罗网;反之,将你的盼望寄托于上主,勇敢地踏上这条充满血汗的道路,以免你永远匮乏,并被剥夺上主之圣知。当你欲开启上主之事工时,当先立下遗嘱,如同一个不再存于此世之人,如同一个已预备好迎接死亡、对今生已然绝望之人,如同一个已届命期之人。你当切实将此铭记于心,以免延长今生之希望阻碍你奋力争战并取得胜利;因为延长此生之希望会使心智懈怠。因此,切莫过度追求智慧,当在你的心智中为信德留出位置。当以勇气开启一切善行,切莫以二心接近此类事工,在仰望上主时,莫要心中摇摆不定,以免你的劳苦归于徒劳,你的善工成为重负。

труд твой не стал бесполезен и делание твоё обременительно.

226) Делания жительствоющих по Богу бывают следующие: один целый день ударяет своей головою в землю, и делает это вместо совершения службы, т. е., часов. Иной с постоянным и продолжительным коленопреклонением соединяет число молитв. Другой множеством слез своих заменяет для себя Божии службы, и довольствуется тем. Иной старается вникнуть в смысл читаемого, и совокупляет с тем определенное ему правило. Иной, ревностно изучая Псалмы, делает службу свою непрерывною. Иной проводит время в чтении, и согревается сердце его. Иной отдается в плен, домыслиаясь божественного смысла в божественных Писаниях. — Всегда с радостью и усердием полагай начало Божью делу. И если будешь свободен от колебаний сердца, то Сам Бог возведет тебя на вершину, и поможет тебе, и умудрит тебя сообразно с волею Его.

227) От напряженного делания раздается безмерная горячность, расплаемая в сердце горячими помышлениями, вновь появляющимися в уме. А сие делание и хранение утончают ум своею горячностью, и сообщают ему видение, или созерцание. Созерцание усугубляет горячность. От сего рождается слезный поток, сначала в мале с перерывами, а потом непрерывный. От непрерывных слез душу приемлет умирение помыслов: от умирения же помыслов возвышается до чистоты ума, а при чистоте ума человек приходит в видение таин Божиих.

228) Путь приближения к Богу таков. Началом служит благое пред Богом преднамерение. За этим следует отсечение и удаление себя от дел житейских, и определение на дела Богоугождения и подвижничества кои суть: алкание, чтение, всенощное и трезвенное бдение, по мере сил каждого и множество поклонов, которые полезно совершать в часы дневные, а не редко и ночью. Мерову пусть будет — положить поклонов тридцать, а потом поклониться честному кресту и кончить. Но есть и такие, которые, по мере сил своих, увеличивают сие число поклонов. Иные же в единой молитве проводят три часа, имея ум трезвенный, и повергшись лицом на землю, без принуждения и парения помыслов. Какой иной есть способ молитвы и пребывания в ней свободного от

226) 事奉上帝之人的善工如下：一人终日叩首于地，以此代替平日的礼拜，即时辰祈祷。另一人则以持续不懈的跪拜，连接无数的祈祷。又有一人，以其丰沛的泪水，替代了上帝的礼拜，并以此为满足。另有一人，力求深究所读之义，并以此与他所定的规矩结合。又有一人，虔诚研习诗篇，使其事奉不曾间断。另有一人，以阅读度日，其心因而温暖。又有一人，甘愿成为俘虏，在神圣的经文中探寻那神圣的意义。——当常以喜乐与热诚，为上帝的圣工肇始。若汝心无摇摆不定，上帝自会将汝提升至巅峰，并助汝，按其旨意赐汝智慧。

227) 源于紧张的操练，无尽的热忱得以迸发，由心中炽热的思绪所点燃，这些思绪又不断涌现于头脑之中。此等操练与保守，以其热忱涤炼心智，并赋予心智以洞见或沉思。沉思则倍增热忱。由此便产生泪流，初时细微且间断，继而绵延不绝。由不绝之泪，心灵接受思绪的平息：而由思绪的平息，心智则升华至纯净之境，在心智纯净之时，人便得以窥见上帝的奥秘。

228) 亲近上帝的道路如下：始于在上帝面前美好的意愿。继而，斩断并远离世俗之事，立志于蒙主喜悦和苦修之行，这些苦修乃是：饥饿、阅读、彻夜不醒的虔敬守夜，并依各人能力叩拜无数次。这些叩拜在白日进行有益，且不时于夜间亦然。其尺度可设为——先行三十次叩拜，然后恭敬地朝拜十字圣像，便可结束。然而，亦有蒙恩者，依自身能力，增添叩拜之数。另有虔者，以清醒之心，在一次祈祷中持守三小时，俯伏于地，无一丝强迫与思虑飘摇。至于何种祈祷方式能使你在其中自在无碍，待你循上述道路而行，自会明了。

принуждения, узнаешь, когда пройдешь описанным выше путем.

229) Дьявол, соображаясь с настроением лица, изменяет способ ратоборства. Которые ленивы произволением и немощны помыслами, на тех с самого начала сильно нападает, чтобы с первого подвига объяла их болезнь, путь их показался им неудобопроходимым, и они сказали в себе: «если начало пути так тяжело и трудно; то может ли кто до самого конца его выдержать большие предстоящие на нем борения?» – И не долго дьявол ведет с ними брань, чтобы обратить их в бегство. Лучше сказать, сам Бог попускает дьяволу превозмогать их, и ни в чем не вспомоществует им; потому что с сомнением и холодностью вступили в подвиг Господень. – поскольку в самом начале были они нерадивы и расслаблены и не решились предать себя на смерть; то показываются во всех бранях не мужественными. – Дьявол сначала узнал, каковы они, т. е. что они боязливы, самолюбивы и более всего щадят тело свое; посему как бурю гонит их, ибо не видит в них душевной силы, какую обык видеть во святых (462–463). Это первый способ вражеской брани!

230) А которые мужественны, ни во что вменяют смерть, исходят на дело с великою ревностью; на встречу тех не вдруг выходит дьявол, сдерживается и не вступает с ними в брань. Делает же сие, не их самих устрашаясь, но боится он окружающей их божественной силы. Посему, пока видит их таковыми, не осмеливается даже прикоснуться к ним до тех пор, как увидит, что охладели они в ревности своей и, какие уготовали себе в мыслях своих оружия, сложили с себя изменением божественных словес и памятований, содействующих и вспомоществующих им. Во время же разлечения их обращает на них злые очи свои, – когда они уклонятся несколько от первых помыслов своих, и сами от себя начнут изобретать то, что служит к одолению их в них же источающимися ласкательствами мудрования их, и сами от себя искапывают ров погибели, от лености происходящим парением помыслов, от которых в них, т. е. в мыслях и сердцах их, воцарилась холодность.

231) Исходящий в след Бога, человек, во время подвига своего помни всегда начало и первую ревность при начале пути, и те пламенеющие помыслы, с какими исшел ты в первый раз из дому

229)魔鬼根据个人的心境,改变其争战的方式。对于那些意志怠惰、思想软弱之人,魔鬼从一开始便猛烈攻击,为要使他们从最初的争战中便被病痛缠绕,使他们的道路显得难以通行,以致他们在心中说:「如果这道路的开端已如此沉重与艰难,那么谁又能坚持到最后,忍受前方更大的争战呢?」——魔鬼与他们争战的时间并不长,为要使他们溃逃。更确切地说,是上帝容许魔鬼胜过他们,并且在任何事上都不帮助他们;因为他们是以疑惑和冷淡的心情踏入主道的争战。——正因为他们一开始便不勤勉、松弛懈怠,并未决意将自己置于死地;所以在所有的争战中,他们都显得毫无勇气。——魔鬼从一开始就洞悉他们是怎样的人,即他们胆怯、自爱,并且最爱惜自己的身体;因此,魔鬼如同暴风般驱赶他们,因为它在他们身上看不见圣者(462–463)身上常见的那种灵魂力量。这是仇敌争战的第一种方式!

230)那些刚毅之人,视死亡如无物,以极大的热忱投身于事业;魔鬼不会立刻迎上前去与他们交战,它会克制自己,不与他们争斗。它这样做,并非惧怕他们自身,而是惧怕环绕着他们的神圣力量。因此,只要看到他们保持这种状态,它甚至不敢触碰他们,直到它看到他们热忱冷却,并且将他们思想中预备好的武器,因偏离了那助益并扶持他们的神圣言语和记忆而放下。当他们懈怠之时,魔鬼便会用恶毒的目光注视他们——当他们稍稍偏离最初的意念,并开始凭自己发明出那些通过他们自身流淌出的思虑的奉承来战胜他们的事物,并且因懒惰而生的意念的飘荡,为自己挖掘毁灭的深渊,那飘荡在他们,即他们的思想和心中,播撒了冰冷。

231)「追随神而行的灵魂,在其灵性操练的旅程中,务必恒常铭记其最初的开端和那份炽热的虔诚,如同你初次离家,投身于圣战的队伍时,心中所燃起的火焰般的思绪。每日省察自身,切莫

своего и вступил в воинские ряды. Так испытывая себя каждый день, чтобы горячность души твоей не охладела в каком-либо из оружий, в какие облечены ты, и к ревности, воспламенившейся в тебе при начале твоего подвига. И непрестанно возвышай голос свой среди воинского стана, ободряй и поощряй к мужеству чад десной страны, т. е. помыслы свои, а другим, т. е. стороне противника, показывай, что ты трезвен. – А между тем призывай непрестанно Бога, плачь пред благодатью Его, проливай слезы и трудись, и защитительный покров Божий всегда будет осенять тебя (467–468). Это второй способ вражеской брани.

232) Третий способ. Враг видя, как сила Божия, осеняя ревнителя, не подпускает его к нему с искушениями, начинает изобретать способы, как бы отдалить от этого человека помогающего ему Ангела. И в этом успевает он, если удастся ему ослепить ум его и возбудить в нем помыслы гордыни, чтобы подумал он в себе, будто бы вся крепость его зависит от его собственной силы, и сам он приобрел себе это богатство, своею силою, сохранял себя доселе от противника и убийцы. Но если благоразумный человек удержится от таких помыслов, лучше же сказать, удержит памятование о Содействующем ему, и око сердца своего не престанет устремлять к небу, чтобы не видеть нашептывающих в нем это; то враг снова предпримлет изобретать новые способы.

233) У него осталось еще одно средство к брани (четвертое), именно, угнетать человека естественными его нуждами, людскою неприязнью, и видимыми своими нападениями, и обольстительными и страшными.

234) Содействующая нам сила непреодолевается. Ибо Господь, – всемогущ, и крепче всех, и во всякое время бывает победителем в смертном теле, как скоро снисходит к подвижникам во время брани. Если же бывают они побеждены; то явно, что побеждаются без Него. И это суть те, которые удалили от себя Бога беспечностью ума своего, или гордостью и неблагодарностью. – В таком случае они и сами чувствуют себя лишенными обычной силы к преодолению брани; видят, что падение их представляется приятным и сладостным в очах их, и что трудно им выдержать жестокость борьбы со врагом их, которую прежде с ревностью решительно преодолевали стремлением естественного

让你灵魂的热忱，在任何一件你所披戴的属灵兵器上冷却，亦莫使你最初投身圣工时的那份热忱有所消减。在灵性的营寨中，你要不住地高扬你的声调，鼓励并激励右侧阵营的儿女——即你内在的善念——去勇敢奋战；至于另一方，即敌对之阵营，则要向他们表明你时刻保持警醒。——与此同时，你要不住地呼求神，在祂的恩典前哭泣，倾洒泪水，并辛勤劳作，如此，神的护佑之翼将永远遮蔽你（467–468）。这是仇敌作战的第二种方式。」

232) 第三种方法。当仇敌看见上帝的大能庇护着热诚者，不让仇敌以诱惑靠近他时，仇敌便开始想方设法，试图将那帮助此人的天使从他身边赶走。如果仇敌能蒙蔽他的心智，并在他心中激起骄傲的念头，使他自以为所有的力量都源于自身，这财富也是他凭自己的力量所得，并凭自己的力量至今才得以免受敌者和杀手的侵害，那么仇敌就成功了。但如果一个明智之人能克制住这些念头，更确切地说，能铭记那一直帮助他的，并且他的心眼不停止仰望天堂，不去看那些在他心中低语之物，那么仇敌便会再次设法创造新的方法。

233) 他仍拥有另一件争战的工具（第四件），即是藉由人类自然的匮乏、人际的怨怼、以及他那或魅惑或可怖的可见攻击来压迫人类。

234) 那助佑我们的力量是不可战胜的。因为主，祂是全能的，超越一切，并总是在血肉之躯中得胜，只要祂在争战时降临到那些受苦之人身边。如果他们被击败了；那么显然，他们是在没有祂的情况下被击败的。而这些人，正是那些因着心智的疏忽、或是骄傲和忘恩负义而将上帝从自己身边推开的人。——在这种情况下，他们也感到自己被剥夺了克服争战的常有力量；他们看到自己的堕落在其眼中变得愉悦而甘美，而且他们发现难以承受与仇敌争战的残酷，而这争战，他们以前曾以热切的决心，借着自然的冲动，伴随着当时的热忱与迅捷，坚决地克服了。如今，他们却在自己的灵魂中找不到这些了。

движения, сопровождающимся в то время горячностью и быстротою. И этого не находят они теперь в душе своей.

235) Блажен человек, который познал немощь свою; потому что ведение сие делается для него основанием, корнем и началом всякой благодати. – Но никто не может ощутить немощь свою, если не будет попущено на него хотя малого искушения тем, что утомляет или тело или душу. Тогда, сравнив свою немощь с Божиею помощью, тотчас познает ее величие. – Но кто познал, что имеет нужду в помощи Божией, тот совершает множество молитв. И в какой мере умножает их, в такой смиряется сердце его.

236) Как скоро человек смирится, немедленно окружает его милость. И тогда сердце ощущает Божественную помощь; потому что обретает возбуждающуюся в нем некую силу уверенности. Когда же человек ощутит, что Божественная помощь действительно вспомоществует ему, тогда сердце его мгновенно исполняется веры. Из сего уразумевает он, что молитва есть прибежище ищущим помощи, источник спасения, сокровище упования, свет пребывающим во тьме, щит избавления во брани, стрела изощренная на врагов. Отныне услаждается уже он молитвою веры; сердце его делается светлым от упования; и от великого веселия, вид молитвы своей изменит он в благодарственные гласы. Не с трудом и утомлением молится тогда человек; какова всякая иная молитва, какою молится человек до ощущения сей благодати; но с сердечною радостью и удивлением непрестанно источает благодарственные движения, при неисчислимых коленопреклонениях и от множества возбуждения к удивлению пред благодатию Божиею внезапно возвышает глас свой песнослова и прославляя Бога. – И отныне да престанет он помышлять суетное, да пребывает неотступно пред Богом в непрестанной молитве с боязнию и страхом, чтобы не лишиться великой Божией помощи (477–479).

237) Познавший свою немощь, по великому желанию помощи Божией, приближается к Богу в молитве. И в какой мере приближается он к Богу желанием своим, в такой мере и Бог приближается к нему дарованиями своими, и не отъемлет у него благодати за великое его смирение и потому, что как вдова пред судиею, неотступно вопиет защитить его от соперника. Поэтому же щедролюбивый Бог

235) что深知自己软弱的人有福了;因为这认识将成为他一切美善的基石、根源与肇始。——然而,除非被允许经受哪怕是微小的试炼,无论这试炼是疲惫身体还是灵魂,无人能真正感受自己的软弱。那时,当他将自身的微末与上帝的助佑相比照,便会即刻领悟其浩大。——然而,凡是认识到自己需要上帝帮助的人,都会献上无数的祷告。祷告愈多,其心便愈加谦卑。

236) 人一旦谦卑,即刻便有恩典环绕。那时,心便能感受神圣的助佑;因为它寻得了一种在其中被唤醒的自信力量。当人感受到神圣的助佑确实在帮助他时,他的心便立刻充满信心。由此,他便明白,祷告是寻求帮助者的避难所,是救赎的泉源,是盼望的宝藏,是黑暗中之人的光明,是争战中拯救的盾牌,是对抗仇敌的利箭。从那时起,他便开始享受信心的祷告;他的心因盼望而变得光明;并因极大的喜悦,他将祷告的形式转变为感恩的赞歌。那时,人不再费力劳顿地祷告;不像他感受这恩典之前所做的任何其他祷告;而是以由衷的喜悦和惊奇,不停地流淌出感恩的意念,在无数次的屈膝和因对神圣恩典的惊叹而涌起的巨大感动中,他突然高声歌颂并赞美上帝。——从今以后,他当停止思虑虚妄之事,当带着敬畏和恐惧,恒久地、不懈地在上帝面前持续祷告,以免失去上帝的伟大帮助(477–479)。

237) 深知自身孱弱之人,怀着对上帝帮助的炽热渴望,以祷告亲近上帝。他以自己的愿望亲近上帝多少,上帝便以祂的恩赐亲近他多少。因他极大的谦卑,上帝不收回他的恩典,也因他如同那寡妇在审判官面前,不住地哀求,求他保护她脱离对手。因此,那慷慨施恩的上帝暂不赐予他恩典的礼物,好使这成为人亲近上帝的缘由,也为使人因自身之需,不离不弃地常居于那施予益处

удерживает от него дары благодати, чтобы служило сие для человека причиною приближаться к Богу, и чтобы ради потребности своей человек неотлучно пребывал пред Источающим служащее на пользу. И некоторые прошения его Бог исполняет скоро, именно же те, без которых никто не может спастись; а другие медлит исполнить. И в иных обстоятельствах отражает от него и рассеивает палящую силу врага, а в других попускает впасть в искушение, чтобы это испытание служило для него причиною приблизиться к Богу, и чтобы научился он, и имел опытность в искушениях.

238) Посему-то Господь оставляет святым причины к смирению и к сокрушению сердца в усиленной молитве, чтобы любящие Его приближались к Нему посредством смирения. И не редко устрашает их страстями их естества и поползновениями срамных и нечистых помышлений, а часто укоризнами, оскорблениями и заушениями от людей, иногда же неудачами и болезнями телесными, и в другое время нищетою и скудостью необходимых потребностей, то мучительностью сильного страха, оставлением, явною бранью дьявола, чем обыкновенно устрашает их, то разными страшными происшествиями. И все это бывает для того, чтоб иметь им причины к смирению, и чтоб не впасть им в усыпление нерадения.

239) Когда случится, что душа твоя внутренно наполняется тьмою, и подобно тому, как солнечные лучи закрываются на земле мглою облаков, душа на несколько времени лишается духовного утешения, и свет благодати внутри померкает, по причине осеняющего душу облака страстей, и потому, что умалена в тебе несколько радостотворная сила, и ум приосенила необычная мгла; ты не смущайся мыслию и не подавай руки душевному расслаблению, но терпи, читай книги учителей, принуждай себя к молитве, и жди помощи. Она придет скоро, чего и не узнаешь ты.

240) Пока не достигнешь слез, знай, что еще миру служит сокровенное твое, и Божие дело делаешь ты внешним человеком, внутренний же твой человек еще бесплоден; потому что плод его начинается слезами. Когда достигнешь области слез, тогда знай, что ум твой вышел из темницы мира сего, поставил ногу свою на стезю нового века, и начал обонять воню чудного нового воздуха. Слезы истечься начали, потому что приблизилось рождение

者面前。上帝速速应允他一些祈求，尤其是那些无人能藉以得救的祈求；而另一些则迟迟不予应允。在某些情况下，祂会击退并驱散仇敌灼热的力量，而在另一些情况下，祂则允许他陷入试探，好让这考验成为他亲近上帝的缘由，也为使他学习并获得应对试探的经验。

238) 因此，主将圣徒们谦卑和痛悔的缘由留在恳切的祈祷之中，好使爱他的人能藉由谦卑亲近他。他并非罕见地以他们本性的情欲和可耻不洁意念的诱惑来恐吓他们；也常藉由人们的斥责、侮辱和掌掴，有时是挫折和身体的疾病，另有时是贫困和必需品的匮乏，有时是强烈恐惧的折磨，有时是被弃之感，有时是魔鬼明显的攻击——他常用这些来恐吓他们——有时则是各种可怕的事件。所有这一切，都是为了让他们有谦卑的缘由，并避免他们陷入怠惰的沉睡。

239) 当你的灵魂内在被黑暗充满，如同太阳的光芒被地上浓密的云雾遮蔽，灵魂在一段时间内失去了属灵的慰藉，恩典之光在内在黯淡，这是因为那笼罩灵魂的激情之云，以及你心中那使人喜乐的力量有所减弱，并且心思被异常的阴霾遮蔽；你不要因这念头而烦恼，也不要向灵魂的松弛屈服，而要忍耐，阅读教师们的书籍，强迫自己祈祷，并等待帮助。它会很快到来，你甚至不会察觉到。

240) 在你达到泪水之境前，当知你隐秘之处仍旧事奉世界，你以外在之人行上帝之事，而你内在之人仍旧不结果实；因为其果实始于泪水。当你抵达泪水之境时，那时当知你的心智已脱离这世界的牢狱，已将脚步踏上新世代之路，并已开始嗅闻那奇妙新空气的芬芳。泪水开始涌流，因为属灵婴孩的诞生已近。众生之母，恩典，热切期盼在灵魂中神秘地孕育出未来世代的神圣形像。一凡与上帝同在之人，时而会有此种慰藉，即是

духовного младенца. Общая всех матерь, благодать вожделевает таинственно в душе произвести на свет будущего века божественный образ. – И у всякого, пребывающего с Богом, бывает по временам сие утешение, т. е., слезы, то когда он в умственном созерцании, то когда занят словами Писаний, то когда бывает в молитвенном собеседовании. Но я говорю не о сем чине слез, а о том, какой бывает у плачущего непрерывно день и ночь. У такого очи уподобляются водному источнику до двух и более лет; а потом приходит он в умирение помыслов; по умирении помыслов входит в тот покой, о котором сказал св. Павел (Евр. 4:3); по сем же мирном упокоении ум начинает созерцать тайны. Тогда Дух Святой начинает открывать ему небесное, и вселяется в нем Бог, и человек начинает ощущать в себе, хотя неясно и гадательно, то изменение, какое примет внутреннее естество при обновлении всяческих (491–493).

241) Три чина, в которых человек преуспевает: чин новоначальных, чин средний, и чин совершенных. – Кто «**в первом чине**», у того, хотя образ мыслей наклонен к добру, однако же движение ума бывает в страстях. – «**Второй чин**» есть нечто среднее между состоянием страстным и бесстрастием: и десные и шуии помыслы возбуждаются в человеке одинаково, и не перестает он источать свет и тьму. Если прекратит он не надолго частое чтение Божественных Писаний и воображение в уме божественных умопредставлений, с внешнею осторожностью, от которой рождаются и внутреннее хранение и достаточной меры дела, то увлекается человек к страсти. Если же естественную свою горячность будет он питать сказанным выше, и не оставит искания, но, по мановению чтения Божественных Писаний, будет питать в себе благие помыслы, и, удерживаясь от уклонения в страну шуюю и от приятия какого-либо диавольского всеяния, с любовью хранит душу свою и просит Бога с терпением в неусыпной молитве; то Бог сам исполнит ему прошение его, и отверзет ему дверь Свою особливо за смирение его. Если умрет он в сем уповании, то, хотя и не узрит вблизи оную землю, однако же, думаю, наследие его будет с древними праведниками, уповавшими достигнуть совершенства, и неузревшими оно, по Апостольскому слову (Евр. 11:39). И они все дни свои трудились, и почтили на уповании.

泪水，或在他心智沉思之时，或在他专注于圣言之时，或在他祷告交谈之时。但我所言并非此种泪水，而是那昼夜不停哭泣之人的泪水。这样的人，其双眼如同水源长达两年或更久；而后他进入意念的平静；在意念平静之后，他进入圣保罗所言之安息（希伯来书 4:3）；在此平静安息之后，心智开始默观奥秘。那时圣灵开始向他启示天上的事，上帝住在他里面，人开始在自身中感受，虽不甚清晰且如猜谜一般，那在万物更新之时内在性情所将承受的改变（491–493）。

241) 人所进益的三重境地：初阶之境、中阶之境、以及圆满之境。——凡处于「**初阶之境**」者，其心念虽趋向良善，然其理智之活动仍受制于诸般情欲。——「**中阶之境**」乃介于情欲缠绕与无情无欲之间：或善或恶之念头于人心中同时兴起，光明与黑暗并流不息。若人稍停片刻，不再勤读圣经、不再于心神中默想神圣之意念，且外在谨慎之心稍有懈怠（此谨慎乃内在持守与适度善行之源泉），则人便会堕入情欲。然若他能以上述方式滋养其天然之热忱，并不倦寻求，反而顺应圣经之启示，在自身中培育善念；且能避免偏离歧途、不受任何魔鬼之引诱，以爱心保守其灵魂，并以忍耐之心、不懈之祷告祈求上帝；则上帝必亲自成全其所愿，并因其谦卑而特为他开启其门。若他怀此希望而离世，即便未能亲睹那应许之地，但我以为，他的产业将与古代的义人同享，那些期望达到圆满却未能亲眼得见之人，正如使徒所言（希伯来书 11:39）。他们终其一生辛劳，却在希望中安息。

242) Бывает надежда на Бога прекрасная, и бывает ложная. Когда человек всю рачительность свою обращает на добродетели и угождение Богу, тогда прекрасно и разумно надеется он на Господа. Таковой достоин, чтобы на нем особенным образом показал Бог свою попечительность. Но человек, у которого сердце погребено в земном, который никогда не печется о благоугодном Богу, как осмелится обратиться к Богу? – Будучи стесняем скудостью, или смертью, и подавлен плодами своих беззаконий, может быть и он скажет: «**возложу упование на Бога, и Он поможет мне**». – До сего часа не воспоминал ты о Боге, безрассудный, но оскорблял Его непотребством дел своих, и имя Божие ради тебя хулимо было неверующими; а теперь осмеливаешься говорить отверстыми устами: «**на Него возложу упование; Он мне поможет**». Не обольщайся; надежда на Бога предваряет труд для Бога и пролитый к деланию пот.

243) Ничто не отделяет нас столько от мира, не умерщвляет в нас страстей, не возбуждает и не оживотворяет нас для духовного, как плачь и сердечное с сокрушением болезнование. Напротив, ничто не делает нас столько сообщниками мира, как смехотворство и, при вольности в обращении, парение мыслей. – И это есть дело блудного демона.

244) Умоляю остерегаться злобы врага, чтобы бусловием не устудить тебе в душе своей горячности любви ко Христу, ради тебя вкусившему желчь на древе крестном, и чтобы враг, вместо сладостного онго упражнения и дерзновений пред Богом, не стал во время бодрствования твоего наполнять душу твою многими мечтами, а во время сна твоего пленять и нелепыми грезами, зловония которых не терпят святые Ангелы Божий. Принуждай себя подражать смирению Христову, чтобы возгорелся скорее огонь, Им в тебя вложенный, которым искореняются все движения мира, убивающие нового человека и оскверняющие двory святого и всемогущего Господа. Ибо осмеливаюсь сказать со святым Павлом, что мы – «**храм Божий**» (1Кор. 3:16). Посему, как чист сам Бог, очистим храм Его, чтоб Он возжелал вселиться в нем. И как сам Он свят, освятим и храм; украсим его всякими добрыми и честными делами, облагоухаем его благоуханием покоя воли Божией, чистою и сердечною молитвою, какой невозможно приобрести общением в частых мирских волнениях. И таким образом, облако славы его воссияет внутри

242)有一种对上帝美好的盼望,也有一种虚假的。当一个人将他全部的勤勉都投入到德行和取悦上帝上时,那么他盼望主是美好而明智的。这样的人配得上上帝以一种特殊的方式向他彰显祂的眷顾。但是,一个心被埋藏在世俗之中,从不关心取悦上帝之事的人,他怎敢转向上帝呢?——当他被匮乏或死亡所压迫,被他罪孽的果实所击垮时,或许他也会说:「**我将我的盼望寄托于上帝,他会帮助我。**」——直到此刻,你这愚昧的人从未記念上帝,反而以你行为的无用褻渎了祂,并因你之故,上帝的圣名被不信者所褻渎;而现在你竟敢张开嘴说:「**我将我的盼望寄托于祂;祂会帮助我。**」不要自欺;对上帝的盼望先于为上帝所付出的劳苦和为之所流的汗水。

243)没有什么能如此将我们与世界隔绝,熄灭我们里面的情欲,唤醒并使我们活出属灵的生命,除了哭泣和内心带着忧伤的痛悔。反之,没有什么能像戏笑和思想在交谈中恣意飘荡一样,使我们如此成为世界的同伴。——这乃是淫荡邪魔的作为。

244)务请警惕那仇敌的邪恶,免得他以粗鄙之言冷却了你心中对基督炽热的爱,祂为了你,曾在十架苦树上尝尽胆汁。切莫让仇敌在你的清醒之时,以诸多幻想充斥你的灵魂,取代了那甜蜜的操练和在上帝面前的坦然无惧;也莫让他在你沉睡之际,以荒诞的梦境掳掠你的心神,其恶臭连圣洁的上帝天使都无法忍受。强迫自己效法基督的谦卑,好让那被祂置于你内的火,能更快地燃起。这火能根除世间一切的扰动,那些扰动扼杀新人,并玷污圣洁全能之主的殿宇。因为我敢与圣保罗一同宣称,我们是「**上帝的殿**」(哥林多前书 3:16)。因此,正如上帝本身是纯洁的,让我们也洁净祂的殿宇,好让祂愿意居住其中。并且,正如祂本身是圣洁的,我们也当使这殿宇成圣;以各样的善行和正直之举来装饰它,以顺从上帝旨意的芬芳,以纯洁而发自内心的祷告来熏香它,这种祷告是无法通过频繁参与世俗纷扰而获得的。如此,祂荣耀的云彩将会在心中闪耀,上帝居所的所有居民都将充满喜乐与欢愉,而那些傲慢无耻之徒将会在圣灵的火焰中消逝。

сердца, и исполнятся радости и веселия все обитатели селения Божия, а наглые и бесстыдные исчезнут от пламени Святого Духа.

245) Укоряй себя самого непрестанно, говоря: горе мне, бедная душа! Приблизилось время отрешения твоего от тела. Для чего увеселяешься тем, что сего же дня должна будешь оставить, и чего не увидишь во веки? Обрати внимание на прежнюю свою жизнь, рассуди, что ты делала, почему так делала, и каковы дела твои, с кем провела дни жизни своей, или кто воспользовался трудом делания твоего на земле, кого возвеселила ратоборством своим, чтобы вышел он в сретение твое при изшествии твоём из мира, кого усладила во время течения своего, чтобы упокоиться тебе в пристани его, для кого бедствовала, трудясь, чтобы придти к нему с радостью, кого приобрела другом в будущем веке, чтобы принял тебя во время изшествия твоего, на каком поле работала по найму, и кто отдаст тебе плату на западе солнца при разлучении твоём?.

246) Должно поставить себя пред лицом Божиим и всегда непреложно возводить око свое к Богу, если истинно хочешь охранять ум свой, познавать, прекращать и отклонять даже малые, вкрадывающиеся в него движения и в тишине помышлений различать входящее и исходящее.

247) Без освобождения от забот не ищи света в душе своей, ни тишины и безмолвия при расслаблении чувств своих.

248) Как человек благородный и почтенный, когда упиется, забывает свое благородство, и бесчестится его состояние: так и целомудрие души возмущается лицемерием людей и беседою с ними; человек забывает свою осторожность, в мысли у него изглаждается намерение воли его и искореняется всякое основание к похвальному устройству жизни.

249) Испарение, исходящее из чрева, не позволяет уму принимать в себе божественное познание, но омрачает его подобно туману, поднимающемуся из влажной земли, и помрачающему воздух.

250) Если бы тело не могло поститься, то ум одним бдением может привести в благородство душу. Посему, тебя, желающего приобрести трезвенный пред Богом ум и познание новой жизни, умоляю, во всю жизнь твою не быть нерадивым к пребыванию во бдении. Когда оскудеют силы, то, хотя сидя,

245) 你当不住地责备自己, 言说: 「我真有祸了, 可怜的灵魂啊! 你与身体分离的时刻已然临近。为何你还因今日必须舍弃、且永不复见之物而欢欣雀跃呢? 回顾你过往的生命, 省思你曾做过什么, 为何如此行事, 你的作为又是如何? 你与何人共度此生? 或是, 谁曾蒙受你世间劳作之益? 你曾以何种争战令谁喜悦, 使他能在你离世之际前来迎接你? 你曾于奔行之时令谁心满意足, 使你得以安歇于他的港湾? 你曾为何人困苦劳碌, 得以欢欣地来到他面前? 你在来世结交了谁为友, 以便他能在你离去时接纳你? 你曾在哪片田地受雇劳作, 谁又会在日落西沉、你将离别之时, 将工价付予你?」

246) 你应当将自己置于神的面前, 并且若你真心渴求守护你的心智, 你就当始终不渝地将你的目光归向神。如此, 你方能察觉、止息并驱除那些悄然潜入的、哪怕是极其微小的思绪涌动, 并能在沉静的默想中, 辨明何为进入、何为离去。

247) 若无牵挂尽除, 莫在灵魂深处寻觅光明, 亦莫在感官松弛之际, 奢求宁静与寂默。

248) 正如一位高贵受敬的人, 当他沉醉时, 便忘却了自己的高贵, 他的境况也因此蒙羞; 同样, 灵魂的贞洁也会因与人相见及交谈而搅扰。人会遗忘自己的谨慎, 他意志中的初衷会在思绪中被抹去, 一切赞美之生活构建的基础都将被根除。

249) 自腹府蒸腾而出的烟气, 使心智无法领受神圣的知识, 反而像湿土上升的雾霭, 遮蔽了空气一般, 使心智黯淡不明。

250) 若身体无法禁食, 则心智仅凭守夜便能使灵魂高贵。因此, 我恳求你, 愿在神前获得清醒心智并认识新生命之人, 在你一生中, 切勿对守夜心生怠惰。当体力不支时, 即便坐着, 也要警醒并以心祷告, 切勿入睡, 并尽一切办法, 坐着度过无眠之夜, 沉浸于良善的思绪中。

бодрствуй и молись сердцем, но не засыпай, и все меры употреби без сна провести ночь, сидя и занимаясь добрыми мыслями.

251) Всегдашнее безмолвие вместе с чтением, умеренное вкушение снедей и бдение скоро возбуждают мысль к изумлению, если не будет какой причины, нарушающей безмолвие.

252) Когда тело твое укрощено воздержанием, бдением и внимательностью к безмолвию, но почувствуешь, что в теле твоём без естественного движения возникает блудная страсть; то знай, что искушен ты помыслами гордыни. Дознай же, о чем ты помышлял и кайся. И потрудись в сем, пока снова не приобретешь смирения и не успокоится сердце твое в Боге.

253) Кто любит поводы к страстям, тот невольно и нехотя становится подручным и поработается страстям. Невозможно человеку оставить навик греховный, если не приобретет прежде вражды ко греху и невозможно получить отпущение прежде исповедания прегрешений. Если не возненавидим того, что достойно порицания; то пока носим это в душах своих, не можем ощутить зловония и смрада в действительности всего этого. Пока, не отринешь от себя того, что неуместно, до тех пор не узнаешь, каким покрыт ты стыдом, и сколько должен краснеть от того.

254) Остерегайся собственной своей свободы, потому что она предшествует рабству. Остерегайся утешения, потому что оно предшествует брани. Помни, что за всяким удовольствием следует омерзение и горечь, как неразлучные спутники.

255) За упокоением членов следует помыслов исступление и смещение; за неумеренным деланием – уныние и за унынием – исступление. Но одно исступление различно от другого. За первым исступлением, которое от упокоения следует брань блудная, а за вторым, которое от уныния – оставление безмолвной своей келии, и прехождение с места на место. Умеренному же и ревностно продолжаемому деланию цены нет.

256) Страсти подобны небольшим псам, которые привыкли быть на мясных рынках и убегают от одного голоса, а если не обратят на них внимания, наступают, как самые большие львы.

251) 恒常的静默伴随着阅读, 适度的饮食和警醒, 若无扰乱静默之因, 便能迅速唤醒思绪至惊叹之中。

252) 当你以节制、警醒和静默的专注来驯服你的身体时, 却感觉到你体内无自然地升起了淫欲的激情; 那么, 你就该知道, 你正被骄傲的思想所试探。因此, 查明你所思所想, 并悔改。为此努力, 直到你再次获得谦卑, 你的心在上帝中得到安宁。

253) 谁若爱慕引人堕落的缘由, 便会不由自主、身不由己地成为情欲的奴仆, 为其所役。人若不先对罪恶生发仇恨, 便无法摒弃罪恶的习性; 人若不先忏悔己过, 便无法获得赦免。倘若我们不憎恶那应受责备之事, 那么只要我们心中仍存有这些, 便无法察觉其行事之中所散发的恶臭与腐朽。除非你舍弃那不合宜之物, 否则你将无法知晓自己被何等羞耻所覆盖, 又该为此而脸红到何等地步。

254) 慎防你自己的自由, 因为它先于奴役。慎防慰藉, 因为它先于争战。谨记, 在一切的欢愉之后, 必随之而来的是厌恶与苦涩, 犹如不离不弃的伴侣。

255) 在肢体安歇之后, 接踵而至的是思绪的狂乱与混杂; 在过度的劳作之后, 则是忧郁, 而忧郁之后, 又是狂乱。然而, 此狂乱与彼狂乱有所不同。那因安歇而起的狂乱, 其后跟着的是淫荡的争战; 而那因忧郁而起的狂乱, 其后则是遗弃自己宁静的隐修室, 并四处迁徙。至于适度而又热切持续的劳作, 其价值却是无法估量的。

256) 热情如同小小的狗, 它们惯于流连于肉铺, 一闻声便跑开。若是不理睬它们, 它们便会像最凶猛的狮子一样扑上来。

257) Пока не приобрел еще ты силы истинного созерцания, занимай себя чтением писаний и псалмов, памятованием о смерти и надеждою будущего. Все это собирает ум во едино и не позволяет ему кружиться, пока не придет истинное созерцание; потому что сила духа могущественнее страстей. В надежде же будущего занимай себя памятованием о Боге и остерегайся всего внешнего, что побуждает тебя к вожделениям.

258) Никто не может победить страсти, разве только добродетелями ощутительными и видимыми, и парения ума никто не может преодолеть, разве только изучением духовного ведения. Ум наш легкий; и если не связан каким-либо размышлением, не прекращает парения. Страсти служат преградой сокровенным добродетелям души, и если не будут они низложены добродетелями явными, то за ними невидимы добродетели внутренние. Никто не видит солнца во мраке и добродетели в естестве души, при продолжающемся мятеже страстей.

259) Молись Богу, чтобы дал тебе ощутить желание Духа и вожделение Его. Ибо когда придут в тебя это созерцание и вожделение Духа, тогда удалишься от мира, и мир отступит от тебя. Сего невозможно кому-либо ощутить без безмолвия, подвижничества и упразднения в определенном для сего чтении. Каждая добродетель есть мать другой добродетели. Если оставишь мать, рождящую добродетели, и пойдешь искать дочерей прежде нежели отыщешь мать их, то оные добродетели оказываются для души ехиднами.

260) Любовь к Богу естественно горяча, и когда нападет на кого без меры делает душу ту восторженною. Вот признаки сей любви: лице у человека делается огненным и радостным, и тело его согревается. Страшную смерть почитает он радостью; созерцание ума его никак не допускает какого-либо пресечения в помышлении о небесном. Хотя и делает что, но совершенно того не чувствует; так как ум его парит в созерцании и мысль его всегда как бы беседует с кем другим. Сим духовным упоением упоевались некогда Апостолы и мученики.

261) Если до вшествия в град смирения примечаешь в себе, что успокоился ты от мятежа страстей, то не доверяй себе. Враг готовит тебе какую-либо засаду и после этого покоя жди великой тревоги и великого мятежа.

257) В你尚未获得真知洞察的属灵力量时，当勤读圣书与诗篇，常念死亡之终，并怀抱未来之望。凡此种种，皆能收摄心神归一，不使其流荡盘旋，直至真知洞察降临；因为圣灵之能，远胜乎诸般情欲。在怀抱未来之望时，当以忆念上帝为务，并警惕一切外在引诱你生发贪欲之物。

258) 除非以真切可见的美德，否则无人能胜过情欲；除非深入研习属灵知识，否则无人能降服心神之飘荡。我们的心念轻浮，若无任何思虑将其系缚，便会不停地游走。情欲阻碍着灵魂深藏的美德，若不以显而易见的美德将其制伏，那么内在的美德便会隐而不显。正如在黑暗中无人能见日光，在情欲持续的汹涌中，无人能见灵魂本性的美德。

259) 向神祷告，愿祂赐予你感受圣灵渴慕与热切的渴望。因为当这圣灵的默观与渴慕降临于你心，你便会远离世俗，世俗亦会退离于你。若无寂静、苦修以及在为此指定之阅读中的虚己，无人能感受此境。每一种美德都是另一种美德的母亲。若你舍弃生养美德的母亲，却在寻得她们的母亲之前，先行去寻找那些女儿，那么这些美德对灵魂而言，便会化为毒蛇。

260) 对神的爱自然是炽热的，当它毫无节制地临到某人时，就会使那灵魂变得狂喜。此爱的迹象如下：人的面容变得炽热而喜悦，身体也随之温暖。他将可怕的死亡视为喜乐；他的心智观照绝不允许任何对天界思虑的阻碍。即便他在做些什么，也完全不察觉；因为他的心智翱翔于观照之中，他的思想总是仿佛在与他人对话。使徒和殉道者们曾一度被这属灵的陶醉所沉浸。

261) 若在进入谦卑之城前，你察觉自己已从情欲的喧嚣中平息下来，请不要信赖自己。仇敌正为你设下埋伏，在这份宁静之后，你将面临巨大的不安与骚乱。

262) Подвижничество есть мать святыни. Доброту целомудрия твоего уладь слезами, постами и уединенным безмолвием. Малая скорбь ради Бога лучше великого дела, совершенного без скорби. Ум не прославится со Иисусом, если тело не страждет за Христа. Слава тела – целомудрие; слава ума – истинное умозрение о Боге. Два есть способа взойти на крест; один распятие тела; а другой вхождение в созерцание; первый бывает следствием освобождения от страстей; а второй следствием действенности дел духа. Ум не покоряется (Богу), если не покорится ему тело. Царство ума есть распятие тела.

263) Основание всего доброго заключено в следующих двух способах: собрать себя во едино и всегда поститься, т. е. премудро и благоразумно поставить для себе правилом воздержание чрева, неисходное пребывание на одном месте, непрестанное занятие Богомыслием. Отсюда покорность чувств, отсюда трезвенность ума, отсюда укрощение свирепых страстей, возбуждающихся в теле, отсюда светлые движения мысли; отсюда рачительность к делам добродетели, отсюда память смертная, отсюда свобода истинного человека... (534).

264) Если же кто вознерадит о сих двух способах, то поколеблет и самое основание всех добродетелей. Ибо кто отступит и удалится от них, тот придет к сим двум противоположным тому порокам, разумею, -телесное скитанье и бесчестное чревоугодие, кои дают в душе место всем страстям.

265) Дьявол усиливается сначала сделать, чтобы оставлена была непрестанная сердечная молитва; а потом внушает пренебрежение к установленным временам молитвы и правила совершаемого телесно. И таким образом в начале помысл предается слабости вкусить прежде времени какую-нибудь малость пищи и что-нибудь самое незначительное и ничтожное... А потом восстает уже в нем и прочее одно за другим.

266) Враг днем и ночью стоит у нас пред глазами и высматривает, каким отверстым входом чувств наших войти ему. И когда допущено нами нерадение в чем-либо одном, тогда этот хитрый и бесстыдный пес пускает в нас стрелы свои.

267) Однажды некто излюбумудрых, покачнувшись от слабости и ощутив то, немедленно сел, приведя

262) 苦修乃圣洁之母。以泪水、斋戒与幽独的静默，抚平你贞洁的良善。为神忍受的小小苦楚，胜过未带苦楚所成就的伟大事工。若身体不为基督受苦，心智便不能与耶稣同享荣耀。身体的荣耀在于贞洁；心智的荣耀在于对神的真实默观。登临十字架有两条途径：一是身体的受难；二是进入默观；前者是脱离情欲的结果；后者是圣灵之工的果实。若身体不顺服心智，心智便不会顺服神。心智的国度，即是身体的受难。

263) 万善之基石，奠基于以下两途：其一，收敛心神，使之归一；其二，恒常斋戒，即以智慧与审慎，为自身确立节制口腹、足不出户、不住默想上主的法则。由此，感官得以顺服；由此，心智得以清明；由此，体内炽烈之情欲得以驯伏；由此，思绪得以明澈；由此，乐善好施之美德得以勤勉；由此，死后之记忆得以存留；由此，真我之人方得自由..... (534)。

264) 若有人轻忽这两种修持之道，他便会动摇所有美德的根基。因为谁若偏离并远离它们，谁就会堕入与此相对的两种恶习之中，我所指的是——肉体的游荡与无耻的饕餮，这两者在灵魂中为一切情欲敞开门户。

265) 魔鬼首先竭力使人放弃那不间断的内心祷告；然后，他唆使人轻忽按时进行的祷告，以及身体所应行的规例。就这样，起初，意念被引向软弱，在未到时候便尝食少许，或任何微不足道、渺小之物.....随后，其他种种也相继而起。

266) 仇敌日夜盘桓在我们眼前，窥伺着我们情感的哪扇敞开之门可供它潜入。当我们稍有懈怠，在某处容许了疏忽，那狡猾而无耻的犬便会向我们射出它的毒箭。

267) 曾有智者一人，因体力不支而摇晃欲倒，即刻坐下，恢复原状。另一人见状，不禁发笑。然

себя в прежнее положение; другой посмотрев на него, рассмеялся на это. Но он отвечал: [«не этого я убоюсь, но боюсь небрежения: потому что малая небрежность нередко ведет к великим опасностям»](#). Вот любомудрие – человеку, что ни делает он и в малом, и в не значительном быть всегда трезвенным. Он уготовляет себе великое успокоение.

268) Человек боязливый дает о себе знать, что страждет двумя недугами, – животолюбием и маловерием. Но кто пренебрегает сим, тот удостоверяет о себе, что всю душу верует Богу и ожидает будущего.

269) Человек не может приобрести надежды на Бога, если прежде по мере своей не исполнял воли Его. Ибо надежда на Бога и мужество сердца рождаются от свидетельства совести, и только при истинном свидетельстве ума нашего имеем мы упование на Бога. Свидетельство же ума состоит в том, что человека ни мало не осуждает совесть, будто бы вознерадел он о чем-либо таком, к чему обязан по мере сил своих. Если не осудит нас сердце наше, [«дерзновение имамы к Богу» \(1Ин. 3:21\)](#). Дерзновение бывает следствием преспеяния в добродетелях и доброй совести.

270) Высшая причина молчания и безмолвия есть, когда человек внутри себя имеет некое божественное собеседование и ум его влечется к оному.

271) Ум и без дел телесных может совершать доброе. Но человек Божий, когда находит удобство к совершению доброго дела, не утерпит, чтоб не доказать любви к Богу трудом делания своего.

272) Когда человек памятует прежние свой грехи и наказывает себя; тогда Бог прилагает попечение о том, чтобы упокоить его. Бог радуется, что за уклонение от пути Божия сам он наложил на себя наказание, что служит знаком покаяния. И чем больше делает он принуждения душе своей, тем паче приумножается Богом честь его.

273) Добродетели одна другой преемственны, чтобы можно было преуспевать в них по порядку и находить в этом для себя облегчение. Ибо никто не может приобрести действительной нестяжательности, если не убедит и не уготовит себя к тому, чтобы с радостью переносить искушения. И никто не может переносить искушений кроме

и智者回应道: [「我所惧者并非此景, 而是怠惰之念; 因微小之疏忽, 往往引致巨大之危厄。」](#) 此即智慧所在——无论所为何事, 即便至微至渺, 人亦当恒常警醒。如此, 方能为自身备下深邃之宁静。

268) 一个胆怯的人显露出他正受两种疾病的折磨——贪食和信心不足。但那些对此不以为意的人, 则证明他们全心信靠上帝并期待着未来。

269) 人若不首先尽其所能地遵行神的旨意, 便无法获得对神的盼望。因为对神的盼望和心中的勇气, 皆源于良心的见证, 唯有我们心思的真实见证, 方能使我们对他怀有信靠。而心思的见证在于, 人的良心丝毫不会定罪他, 仿佛他在力所能及的范围内, 忽略了任何当尽之事。若我们的心不责备我们, [「我们就可以向他坦然无惧」\(约翰一书 3:21\)](#)。坦然无惧是德行长进和良心纯全的结果。

270) 静默与无言至高无上的缘由, 乃是当人在自身内在拥有一种神圣的对话, 而其心智被吸引向这对话之时。

271) 心神纵然不藉肉身之劳, 亦能行善。然而, 属神之人, 一旦寻得便当之机以成就善工, 便无法抑制, 必以自身劳作之功来彰显其对上帝的挚爱。

272) 当一个人回想他往日的罪愆并惩罚自己时, 那时, 上帝便会悉心关照, 使其得享安宁。上帝喜悦他因偏离上帝之道而自行施加惩罚, 这正是悔改的明证。他越是勉强自己的灵魂, 上帝就越是加增他的尊荣。

273) 诸般美德, 次第相承, 使人能循序渐进, 从中得享轻安。因人若不坚信并预备自己, 甘愿忍受诸般试炼, 便无法获得真实的无财之德。而人若不确信苦难之后, 必能领受远超肉身安逸之物, 亦无法忍受诸般试炼。

уверившегося, что за скорби можно приять нечто, превосходящее телесный покой.

274) Приобрести опыт значит – не подойти только человеку к каким-либо вещам и посмотреть на них, не приив в себя ведения о них, но по долгом обращении с ними ясно ощутить на опыте их пользу и вред. Ибо нередко вещь наружно кажется вредною, но внутри ее все оказывается исполненным пользы. И наоборот.

275) Соразмерно с искушениями определены Богом и дарования, по Его премудрости, которой не постигают созданные Им. Не приходит искушение, если душа не примет сперва втайне величия паче меры своей, и Духа благодати, приятного ею прежде. Так угодно было Богу благому творить со всеми.

276) Телесное житие по Богу составляют дела телесные; делами же телесными именуются те, которые для очищения плоти в добродетельной деятельности совершаются явными действиями, которыми человек очищается от плотской нечистоты. Житие умное есть дело сердца, непрестанно продолжаемое с заботливою мыслию об угождении в чувствах Богу, вездесущему и всевидящему, также непрестанная молитва сердца и хранение себя от страстей тайных, чтобы не встречалось ничего страстного в области сокровенной и духовной. Все это есть дело сердца; оно-то и называется житием умным.

277) Житие духовное есть удивление Богу, – предначатие бессмертной жизни по воскресении. Природа человеческая не престанет там всегда удивляться Богу, вовсе не имея никакого помышления о тварях; ибо если бы было что подобное Богу, то ум мог бы быть подвигнут к этому. Но поскольку всякая красота твари, и в будущем обновлении, ниже красоты Божией: то как может ум воззрением своим устранить от красоты Божией?

278) Очищение плоти есть неприкосновенность к плотской скверне, очищение души есть освобождение от тайных страстей, возникающих в уме. Очищение же ума совершается откровением тайн. Сам Бог сподобляет созерцать Его непокровенным умом.

279) Вера есть дверь таинств. Как телесные очи видят предметы чувственные, так вера духовными

274)获得经验，并非只是走到某物近前，观望一番，却不将关于它的知识纳入己心。乃是经过长久地与它们相处，方能在亲身体验中清晰地感受其益处与害处。因为，事物外表看来有害，但其内在却可能尽皆充盈着益处。反之亦然。

275)依照所受的试探，上帝也按其智慧赐下了恩赐。祂的智慧，受造之物无法测度。试探不会临到，除非灵魂首先秘密地接受了远超其限度的伟大，以及它先前所领受的恩典之灵。如此，在善良的上帝看来，与众人行事皆称美善。

276)按着神所过的属肉体的生活，是由属肉体的行为所构成的；而属肉体的行为，指的是那些为要洁净肉体，在美德的活动中，藉着显明的行动所完成的，人藉此得以洁净脱离肉体的污秽。属灵智的生活，是内心之事工，藉着对如何在诸般感官中取悦于神、那无所不在又无所不见者的细心思，而持续不断地进行着，也包括不住的内心祷告，以及保守自己脱离隐秘的激情，使隐蔽与属灵的领域中，不致遭遇任何带有激情的事物。所有这些，皆属内心之事工；它，便是所谓的属灵智的生活。

277)属灵的生命是赞叹上帝，是复活后不朽生命的前奏。人性在那里将永不止息地赞叹上帝，丝毫不会思念任何受造之物；因为若有与上帝相似之物，心智或会被其牵引。然而，既然受造之万物，即便是未来更新后的形体，其美亦低于上帝之美：那么心智又怎能从上帝之美中移开视线呢？

278)洁净肉身，乃是不沾染肉体的污秽；洁净灵魂，乃是从潜藏于心智中的情欲中得以解脱。至于心智的洁净，则藉由奥秘的启示而成就。唯有上帝亲自使人配得用无遮蔽的心智来默观祂。

279)信仰是奥秘之门。正如肉眼能看见感官之物，信仰则以属灵之眼凝视那隐秘之境。我们有

очами взирает на сокровенное. У нас два духовных ока: одним видим тайны Божией славы, сокровенные в естествах; другим же оком созерцаем славу самого святого естества Божия.

280) Как благодать на благодать, людям по крещении дано покаяние; потому что покаяние есть второе возрождение от Бога. Покаяние есть дверь милости, отверстая усильно ищущим его; сею дверью входим в милость Божию; кроме этого входа не обретем милости. Покаяние есть вторая благодать, и рождается в сердце от веры и страха; страх же есть отеческий жезл, управляющий нами пока не достигнем духовного рая благ.

281) Рай есть Любовь Божия, в которой наслаждение всеми блаженствами. Плоды древа сего возбранены Адаму по умыслению диавольскому. Древо жизни есть любовь Божия, от которой отпал Адам; и с тех пор не встречала его радость, но работал и трудился он на земле терний. Лишенные любви Божией, если и в правоте ходят, едят тот хлеб пота в делах своих, какой повелено есть первозданному по падении его. Пока не приобретем любви, делание наше на земле терний; и хотя сеяние наше бывает сеянием правды, – и сеем и пожинаем мы среди терний и ежечасно уязвляемся ими и что, ни делаем к своему оправданию, живем в поте лица. А когда обретем любовь, тогда станем питаться небесным хлебом и укрепляться в силах без работы и труда.

282) Как невозможно переплыть море без корабля и ладьи, так никто не может без страха достигнуть любви. Смрадное море между нами и мысленным раем можем перейти только на ладье покаяния, на которой есть гребцы страха. Покаяние есть корабль, а страх – его кормчий, любовь же – божественная пристань. Страх вводит нас на корабль покаяния, перевозит по смраднему морю жизни и путеводствует к божественной пристани, которая есть любовь. И когда достигнем любви, тогда достигли мы Бога, – и путь нами совершен, и пришли мы к острову тамошнего мира, где Отец, Сын и Дух Святой.

283) Есть ведение, предшествующее вере, и есть ведение, порождаемое верой. Ведение предшествующее вере есть ведение естественное; а порождаемое верой есть ведение духовное (благодатное). Естественное ведение Бог вложил в

две зрачки зрачков: одну зрачку зрачков, скрытую в творении Божии; другую зрачку зрачков, скрытую в творении человеческого.

280) 恩典迭加恩典，人类在受洗之后蒙赐悔改，因为悔改是来自神的第二次重生。悔改是怜悯之门，向那些热切寻求它的人敞开；我们藉此门进入神的怜悯；除此入口，我们将无法寻获怜悯。悔改是第二次恩典，它从信心和敬畏之中生于心间；敬畏则是父辈的杖，引领我们，直至我们抵达那属灵美善的天堂。

281) 天堂乃是神的爱，在此爱中，万般福乐皆可尽享。魔鬼心怀诡计，故而那树上的果实禁止亚当食用。生命树即是神的爱，亚当却从这爱中堕落了；自那时起，喜乐便不再与他相遇，他只得在荆棘遍布的大地上劳作不休，辛勤耕耘。

那些缺乏神之爱的人，即便行事正直，他们所食用的，仍是那在自身劳作中渗出的汗水之粮，正如那受命于原祖堕落之后所食之物。除非我们获得爱，否则我们在荆棘之地的劳作便永无止息；纵使我们的播种是公义的播种，我们仍旧在荆棘丛中播种与收割，时时刻刻被它们刺伤，而我们为自证清白所做的一切，都不过是汗流满面地度日。

然而，一旦我们寻得了爱，我们便将以天上的粮为食，无需劳作辛勤，也能在力量中得到坚固。

282) 正如没有船只和扁舟便无法渡过大海，同样地，若无敬畏之心，无人能抵达爱。我们与那思绪中的乐园之间隔着一片恶臭之海，唯有乘坐忏悔之舟，其上载着敬畏的桨手，方能渡过。忏悔是船只，敬畏则是舵手，而爱，则是神圣的港湾。敬畏引领我们登上忏悔之舟，载我们横渡这恶臭的生命之海，并指引我们驶向那神圣的港湾，即是爱。当我们抵达爱时，我们便已抵达了上帝——我们的旅程已然完成，我们已然来到了那彼岸世界的岛屿，那里有圣父、圣子和圣灵。

283) 有一种认识先于信仰，也有一种认识由信仰而生。先于信仰的认识是自然的认识；而由信仰而生的认识是属灵的认识（恩典的认识）。自然的认识是神置于我们理性本性之中的，借此我们无需学识，便能自然辨识善恶。这正是通往神的

разумную природу нашу, и им естественно без науки распознаем мы добро и зло. Оно и есть путь к Богу. Естественное ведение, т. е. различение добра и зла, вложенное в природу нашу Богом, само убеждает нас в том, что должно веровать Богу, приведшему все в бытие. А вера производит в нас страх; страх же понуждает нас к покаянию и деланию (по заповедям). А от делания рождается и духовное ведение.

284) Первая мысль, которая, по Божию человеколюбию, входит в человека и руководствует душу в жизни, есть западающая в сердце мысль об исходе сего естества. За сим помыслом естественно следует пренебрежение к миру; и этим начинается в человеке всякое доброе движение, ведущее его к жизни. Сатана весьма ненавидит сей помысл, и всеми силами нападает, чтобы истребить его в человеке.

285) Тот – храм благодати, кто в единении с Богом и всегда озабочен мыслью о суде Его. Водружение нами в себе памятования о Боге есть вселение в нас Бога.

286) Делание сердца служит узами для внешних чувств. И если кто с рассудительностью занимается оным, по примеру живших до нас отцов; то сие бывает явно по следующим в нем трем явлениям: не связан он телесными выгодами, не любит чревоугодия и совсем далека от него раздражительность.

Глава 9. Св. великих старцев Варсонофия и Иоанна. Наставления о молитве и трезвении

Цифры сии указывают номер вопроса и ответа

1) Внимай себе бдительно, чтобы иметь всегда Бога пред собою, да исполнится и на тебе пророческое слово: «Предзрех Господа предо мною выну, яко одесну юмене есть, да не подвижуся» (Пс. 15:8).

2) Касательно теплоты и холодности скажу: известно, что Господь назвал Себя огнем (Втор. 4:24; Евр. 12:29) согревающим и разжигающим сердца и утробы (Пс. 25:2). Итак, если ощущаем холодность, призовем Бога, и Он пришедши согреет сердце наше совершенною любовью Своею не только к Себе, но и к ближнему, и от лица теплоты

лугу. Естественное ведение, т. е. различение добра и зла, вложенное в природу нашу Богом, само убеждает нас в том, что должно веровать Богу, приведшему все в бытие. А вера производит в нас страх; страх же понуждает нас к покаянию и деланию (по заповедям). А от делания рождается и духовное ведение.

284) Та в чловеке, по Божию человеколюбию, входит в человека и руководствует душу в жизни, есть западающая в сердце мысль об исходе сего естества. За сим помыслом естественно следует пренебрежение к миру; и этим начинается в человеке всякое доброе движение, ведущее его к жизни. Сатана весьма ненавидит сей помысл, и всеми силами нападает, чтобы истребить его в человеке.

285) Тот – храм благодати, кто в единении с Богом и всегда озабочен мыслью о суде Его. Водружение нами в себе памятования о Боге есть вселение в нас Бога.

286) Делание сердца служит узами для внешних чувств. И если кто с рассудительностью занимается оным, по примеру живших до нас отцов; то сие бывает явно по следующим в нем трем явлениям: не связан он телесными выгодами, не любит чревоугодия и совсем далека от него раздражительность.

Глава 9: Св. великих старцев Варсонофия и Иоанна. Наставления о молитве и трезвении

Цифры сии указывают номер вопроса и ответа

1) Внимай себе бдительно, чтобы иметь всегда Бога пред собою, да исполнится и на тебе пророческое слово: «Предзрех Господа предо мною выну, яко одесну юмене есть, да не подвижуся» (Пс. 15:8).

2) Касательно теплоты и холодности скажу: известно, что Господь назвал Себя огнем (Втор. 4:24; Евр. 12:29) согревающим и разжигающим сердца и утробы (Пс. 25:2). Итак, если ощущаем холодность, призовем Бога, и Он пришедши согреет сердце наше совершенною любовью Своею не только к Себе, но и к ближнему, и от лица теплоты

Его изгонится холодность ненавистника добра.
«Терпя потерпех Господа, – говорит писание, – и
внят ми и услыша молитву мою», – и что же? «и
возведе мя от рова страстей и отбрениятины» (Пс.
39:2, 3). К этому рву принадлежит и
нечувствительность сердца.

3) Всякий помысл (намерение что-либо сделать),
которому не предшествуют тишина смирения, не от
Бога происходит, но явно от левой стороны. Господь
наш приходит с тихостью; все же вражеское бывает
со смущением и мятежем. Итак, возлюбленный, все
что от тебя зависит делай, представляя страх Божий
пред очами своими и приноси благодарение Господу
(по совершении).

4) Да разгорится в сердце твоём навсегда тот
духовный огонь, о котором сказал Владыка Христос:
«Огня приидох воврещи на землю» (Лк. 12:49), да
водворится мир Господень в сердце твоём (Кол.
3:15), да очистишься от гнева и раздражительности
– сих лютых страстей. Да сподобит Господь душу
твою водвориться в незлобии и кротости чтобы
соделаться тебе питомцем Христовым и агнцем
незловивым (Иер. 11:19). Да видят очи твои Бога,
как очи чистого сердцем (Мф. 5:8).

5) Не желай получить от меня правила. Держись
рассуждения подобно кормчему, который,
соображаясь с ветром, направляет ладью свою.
Делай все разумно, и это приведет тебя в жизнь
вечную о Христе Иисусе Господе нашем.

6) Когда молимся и Бог медлит услышать, то делает
это к пользе нашей, дабы научить нас терпению; а
посему и не надобно унывать, говоря: мы молились,
и не были услышаны. Бог знает, что полезно
человеку.

7) Смотри, чтоб не поразило внезапно слух твой:
«се, жених...изыдителей сретение Его» (Мф. 25:6).
Помни сказанное о дверях, что они затворены были;
поспеш, да не останешься вне с юродивыми девами.
Перейди мыслию своею от суетного века сего в иной
век; оставь земное и взыщи небесного; оставь
тленное и найдешь нетленное. Бегай мыслию
временного и приблизишься к вечному; умри
совершенно, да поживешь совершенно о Христе
Иисусе Господе нашем.

8) Не убойся ни одного из искушений, восстающих
на тебя, к твоему же искусу; ибо не предаст тебя Бог.

淡,便将自其热忱的面容前被驱逐。「我曾耐
心等候上主,」经上说,「他垂听我的祈祷。」
结果如何呢?「他从祸坑里,从淤泥中,把我
拉上来」(诗篇 40:2-3)。这祸坑之中,亦包括
心之麻木不仁。

3) 凡未有谦卑静默为先的意念(欲行某事的意
图),皆非源自上帝,乃显系出自左道。我主降
临,常伴宁谧;凡属仇敌者,则必扰乱喧嚣。是
以,我之挚爱,凡你所能为者,皆当置上帝之敬
畏于眼前而行,事毕则向主献上感恩。

4) 愿那灵火永远在你心中炽燃,这火正是主基督
所言:「我来要把火投在地上」(路加福音
12:49)。愿主的平安常驻你心(歌罗西书
3:15),愿你洁净自己,摆脱愤怒与恼怒——这
凶猛的私欲。愿主使你的灵魂安住于纯良与温柔
之中,如此你便能成为基督的门徒,成为一只温
顺的羔羊(耶利米书 11:19)。愿你的双眼得见
上帝,如同心地纯洁者所见(马太福音 5:8)。

5) 勿求我赐你规条。持守明辨,如同舵手,随风
向而掌舵。凡事皆应以智慧行之,如此方能引你
至我主耶稣基督里的永生。

6) 当我们祈祷,而上帝迟迟不应允时,祂这样做
是为了我们的益处,为要教导我们忍耐;因此,
我们无需灰心丧气,说:「我们祈祷了,却未
蒙垂听。」上帝深知何为对人有益。

7) 当心,免得「新郎来了,你们出来迎接他」
(马太福音 25:6) 这话语忽然震撼你的耳畔。请
牢记关于门已被关闭的教导;务必急速,以免你
与那愚拙的童女一同被关在门外。你的思绪当从
这虚妄的尘世,转向那另一个永恒的世界;放下
地上的一切,寻求天上的宝藏;放弃那必朽坏
的,你将寻得那永不朽坏的。在思想上远离短暂
的事物,你将亲近永恒;彻底地向旧我死去,以
便你能在我主耶稣基督里活出完全的生命。

8) 莫要惧怕任何向你袭来的诱惑,它们皆为你的
试炼;因为上帝绝不会离弃你。当有类似之事临

Когда постигнет тебя что-либо такое, не трудись изыскивать причины того, но призывай имя Иисуса, говоря: Иисусе, помоги мне, и Он услышит тебя: «Близко естеством призывающим Его» (Пс. 144:12). Не предавайся малодушию, но стремись усердно вперед, и достигнешь желаемого о Христе Иисусе Господе нашем.

9) Светлейшее учение Спасителя нашего таково: «да будет воля Твоя» (Мф. 6:10). Кто искренно произносит сию молитву, тот оставляет собственную свою волю, и возлагает все на волю Божию.

10) Писание говорит: «ниже да изыдет велеблудство из уст ваших» (1Цар. 2:3). А ты посмел отверсть уста свои пред Богом и сказать, что страсти ослабели в тебе, вместо того, чтобы сказать: все они лежат во мне, как в хранилище. За это и был ты оставлен, и все твоё окаянство обнаружилось. Бодрствуй же вперед над собою неослабно, чтобы истребить восемь иноплемennых народов.

11) Безвременно сделать что-нибудь есть исполнение своей воли, и происходит от кичливости.

12) Ты должен взойти со Христом на крест, быть пригвожден гвоздями и прободен копьем. Потерпи и благодари за все, по слову: «О всем благодарите» (1Сол. 5:18). Очевидно же, что благодарить следует и в нуждах, и в болезнях, и в отраде. Непрестанно призывай Бога, и Он пребудет с тобою и подаст тебе силу о имени Своем.

13) Утверждай сердце твоё, полагая на нем без смущения крестное знамение, во имя Отца и Сына и Святого Духа, и веруя, что сие помогает нам поправить главу врага.

14) Если хочешь быть спокойным по всему, будь мертв в отношении ко всякому человеку, и успокоишься.

15) Если мы странники, то странниками и будем. Не будем считать себя за нечто и, когда никто не даст нам никакого значения, будем спокойны. Более всего старайся умереть для всякого человека, и спасешься. Скажи помыслу своему: я умер и лежу в гробе.

到你时, 不必劳神探究其因, 只管呼唤耶稣之名, 言道: 「耶稣, 助我!」祂必垂听你的祈求: 「凡呼求祂的, 祂便与他们亲近。」(诗篇 144:12) 切勿陷于沮丧, 当勤勉向前, 你必能在我们主基督耶稣里, 达成所愿。

9) 我们救主的至光教导是: 「愿你的旨意成就」(马太福音 6:10)。真心发出此祷告的人, 便放下自己的意志, 将一切交托于神的旨意。

10) 经文有言: 「不可再有骄傲的言语从你们口中发出」(撒母耳记上 2:3)。然而你竟敢在上帝面前开口, 说你的情欲已然减弱, 而非说: 它们都潜藏在我心, 如同储物之所。为此, 你便被离弃, 你所有的悲苦也随之显露。从今往后, 务必警醒自持, 不懈怠地根除那八个异邦民族。

11) 未到时候而行事, 乃是随顺己意, 并源于傲慢。

12) 你必须与基督一同登上十字架, 被钉子钉住, 被长矛刺穿。忍受这一切, 并为所有事感恩, 如同经文所言: 「凡事谢恩」(帖撒罗尼迦前书 5:18)。显然, 无论是在困境中、疾病里, 还是在慰藉之时, 都应当感恩。不住地呼求神, 他便会与你同在, 并以他的圣名赐予你力量。

13) 请这样坚固你的心, 毫不迟疑地在其上划定十字圣号, 奉父、子、圣灵之名。并要深信, 这能帮助我们踏碎仇敌的头颅。

14) 倘若你渴望在万事中都得享宁静, 那么请你向所有的人死去, 你便会获得安息。

15) 我们若身为异乡客, 就当持守异乡客的本分。莫要自视甚高, 即便无人将我们放在眼里, 也要心境平和。最要紧的是, 努力向一切世人死去, 你便能得救。告诉你的思绪: 我已死, 安卧坟墓之中。

16) Не будем принимать смущения от лукавых помыслов, чтобы восставать и смущаться на ближнего нашего: это происходит не иначе, как по действию дьявольскому.

17) Когда внушает тебе помысл сделать что-либо по воле Божией, и ты находишь в сем деле радость, и в то же время скорбь, ей противоборствующую, то знай, что сей помысл от Бога и понудь себя потерпеть, по слову Апостола: «**умерщвляю тело мое и порабощаю, да не како, иным проповедуя, сам неключимь буду**» (1Кор. 9:27), и исполни волю Божию. А помыслы, происходящие от демонов, прежде всего бывают исполнены смущения и печали, и влекут в след себя скрытно и тонко; ибо враги одеваются в одежды овечьи, т. е. внушают мысли, по-видимому, правые, внутренне же «**суть волцы хищницы**» (Мф. 7:15), т. е. восхищают и «**прельщают сердца незлобивых**» (Рим. 16:18) тем, что кажется хорошо, а в самом деле зловредно. Писание говорит о змие, что он мудрейший, а посему и блюди всегда его главу, чтобы он не нашел у тебя норы, и поселившись в ней, не произвел опустошения. Знай же, что если, тогда как ты что-либо слышишь, мыслишь, или видишь, хотя не много смутится сердце твое, то это демонское. Если же ты не достиг еще меры духовной (и не можешь сам рассуждать помыслов), то смирись пред учителем (открывай ему помыслы), - да «**накажетя милостию**» (Пс. 140:5), и без совета ничего не делай (Сир. 32:21), хотя бы что и казалось тебе по-видимому добрым; ибо свет демонов обращается в последствии во тьму.

18) Путь настоящий в том состоит, чтобы проходимое и оставляемое нами позади, не привлекало нас обратно, иначе явимся на том месте, из которого вышли, достойные осуждения, и труд наш будет напрасен. Оставь волю свою позади себя, и смирайся в течение всей твоей жизни, и спасешься.

19) Пробуди мысленное око твое, воздремавшее от уныния, да не уснешь в смерть (Пс. 118:28, 12:4). Бодрствуй, да познает ум твой како наблюдать за доброю землею твоею, чтобы не возросло в ней терние и не подавило семени. Блюдись, ибо «**окрест нечестивии ходят**» (Пс. 11:9).

20) «**Отче наш**» (всю молитву) повелено произносить и совершенным, и грешным. Совершенным для того, чтобы они познавши, чьими сынами сделались, постарались не отпасть от Него;

16) Мы не должны принимать смущения от лукавых помыслов, чтобы восставать и смущаться на ближнего нашего: это происходит не иначе, как по действию дьявольскому.

17) Когда тебе приходит в голову мысль сделать что-либо по воле Божией, и ты находишь в этом радость, и в то же время скорбь, ей противоборствующую, то знай, что эта мысль от Бога и побуждай себя потерпеть, по слову Апостола: «**я умерщвляю тело мое и порабощаю, да не как, другим проповедуя, сам неключим буду**» (1Кор. 9:27). Таким образом, можно исполнить волю Божию. А мысли, происходящие от демонов, прежде всего бывают исполнены смущения и печали, и влекут за собой скрытно и тонко; ибо враги одеваются в одежды овечьи, т. е. внушают мысли, по-видимому, правые, внутренне же «**суть волки в овечьем одеянии**» (Мф. 7:15), т. е. восхищают и «**прельщают сердца неосторожных**» (Рим. 16:18) тем, что кажется хорошо, а в самом деле зловредно. Писание говорит о змее, что он мудрейший, а посему и блюди всегда его главу, чтобы он не нашел у тебя норы, и поселившись в ней, не произвел опустошения. Знай же, что если, тогда как ты что-либо слышишь, мыслишь, или видишь, хотя не много смутится сердце твое, то это демонское. Если же ты не достиг еще меры духовной (и не можешь сам рассуждать помыслов), то смирись пред учителем (открывай ему помыслы), - да «**накажетя милостию**» (Пс. 140:5), и без совета ничего не делай (Сир. 32:21), хотя бы что и казалось тебе по-видимому добрым; ибо свет демонов обращается в последствии во тьму.

18) Истинная дорога заключается в том, чтобы то, что мы проходим и оставляем позади, не привлекало нас обратно, иначе мы окажемся там, откуда вышли, достойные осуждения, и труд наш будет напрасен. Оставь волю твою позади себя, и смирайся в течение всей твоей жизни, и спасешься.

19) «**Воспомяни око твоё, дремавшее от уныния, да не уснешь в смерть**» (Пс. 118:28, 12:4). Бодрствуй, да познает ум твой, как наблюдать за доброю землею твоею, чтобы не возросло в ней терние и не подавило семени. Блюдись, ибо «**вокруг нечестивые ходят**» (Пс. 11:9).

20) «**Отче наш**» (всю молитву) повелено произносить и совершенным, и грешным. Совершенным для того, чтобы они познавши, чьими сынами сделались, постарались не отпасть от Него;

грешным же для того, чтобы они со стыдом называя Отцем Того, Которого часто оскорбляли, осудили себя и пришли в раскаяние.

21) Если ты непрестанно молишься по слову Апостола (1Сол. 5:18), то не нужна продолжительность, когда встаешь на молитву; ибо ум твой весь день пребывает в ней. Когда сидишь за рукоделием, должно читать или говорить псалмы изустно, и при конце каждого псалма молиться сидя, как например: «Боже, помилуй мя **окаянного!**» Если же беспокоят тебя помыслы, то прибавь: «Боже! Ты видишь скорбь мою, помоги мне». Но по временам надобно вставать на молитву, и преклонять колена, с подобными же словами. Поя, или читая псалмы наизусть, должно произносить их в слух, если нет никого близко.

22) Что до ночи касается, то молись с вечера два часа, считая их от захождения солнца, и кончив славословие, спи шесть часов, потом встань на бдение, и бодрствуй остальные четыре часа.

23) Желая омыть скверны, омой их слезами: ибо они чисто омывают всякую скверну. Пока не умолкнет гортань твоя, взывай ко Иисусу: «Наставниче, спаси ны, погибаем» (Лк. 8:24). Очисти сердце свое от пепла, и воспламени тот огонь, который Господь пришел ввергнуть на землю: Он истребит все сие и сделает золото твое чистым. Много потребно нам трезвения.

25) Удивительно, как мирские люди, ища приобретений, не обращают внимания ни на диких зверей, ни на нападения разбойников, ни на опасности моря, ни на самую смерть, и не ослабевают душою, лишь бы приобрести желанное, хотя и не знают наверно, получают ли его; мы же, окаянные и ленивые, получившие власть наступать на змей и на скорпионов и на всю силу вражескую, и слышавшие сие: «**Аз есмь, не бойтесь**» (Ин. 6:20), зная несомненно, что мы не своею силою боремся, но силою укрепляющего нас Бога, изнемогаем и унываем. От чего так? От того, что не пригвоздилась плоть наша страху Божию (Пс. 118:120), и мы никогда не забывали «**снести хлебнашот гласа воздыханиянашего**» (Пс. 101:5,6). Потому переходим мы из одного в другое, что не приняли совершенно огня, который Господь пришел ввергнуть на землю (Лк. 12:49). Огонь сей сжег бы и истребил терние на мысленной нашей ниве.

而令罪人诵念，则是为了让他们羞愧地称那位他们屡次冒犯者为父，从而谴责自己，并悔悟过来。

21) 倘若你照着使徒的话语不住地祷告（帖撒罗尼迦前书 5:18），那么当你起身祷告时，便无需冗长的祈求；因你的心神整日都浸润其中。当你安坐于手工劳作时，应当默读或口诵诗篇，并在每篇诗篇的末尾，仍旧坐着祷告，例如：「上帝啊，怜悯我这悲苦之人！」倘若有思虑扰乱你，便可加上：「上帝啊！你洞察我的愁苦，求你助我。」然而，有时也需起身祷告，屈膝而跪，口中仍是相似的言语。在吟唱或背诵诗篇时，若四下无人，便应朗声而出。

22) 至于夜晚，当你在日落后开始计算，祈祷两个小时；完成赞美后，睡六个小时；接着起身守夜，警醒其余的四个小时。

23) 若欲涤净污秽，请以泪水洗涤：因泪水能纯净地洗去一切污垢。在你的喉咙未止息之前，向耶稣呼求：「夫子！我们丧命啦！」（路加福音 8:24）。洁净你心中的灰烬，并点燃主降世为要投掷于大地的火焰：这火焰将焚尽一切，使你的黄金纯粹。我们亟需警醒。

25) 世人何其奇妙，他们追求财物，却不顾野兽的威胁，不惧强盗的袭击，不畏大海的险阻，甚至不怕死亡，他们的心灵毫不动摇，只为得到心之所愿，尽管他们不知能否如愿以偿；然而我们这些可怜而怠惰之人，明明已得了权柄，能践踏蛇和蝎子，并胜过仇敌的一切权势，也听闻过这句：「是我，不要怕」（约翰福音 6:20），我们确切地知道，我们并非凭自己的力量争战，而是凭那加添我们力量的上帝，却仍然力竭而沮丧。这是何故？只因我们的肉体尚未被钉在对上帝的敬畏之上（诗篇 118:120），我们从未忘记「**因我们唉哼的声音，我们的骨头紧贴着肉**」（诗篇 101:5-6）。因此，我们从一境转入另一境，是因为我们未曾完全接纳那主降世要投掷于地上的火（路加福音 12:49）。这火必能焚尽并摧毁我们思想田地里的荆棘。对自己的宽纵，懈怠，以及对肉体的爱恋，使我们无法奋起。

Послабление себе, нерадение и любовь к телу не допускают нас восстать.

26) Молитва совершенная состоит в том, чтобы беседовать с Богом, не рассеиваясь мыслями, собирая все свои помыслы и чувства. Человек входит в такое состояние, когда умрет для всех людей; для мира и для всего, что в нем находится. И такой ничего не должен более говорить Богу в молитве, как только: да будет воля Твоя во мне, и иметь в уме, что предстоит Богу и с Ним беседует.

27) Воспоминаний о том, что ты видел, слышал, или сделал, ничто не уничтожает кроме молитвы, соединенной со смирением, трудами и слезами, и с отсечением своей воли.

28) Блюсти сердце значит иметь ум трезвенный и чистый от помысла, наводящего брань. Сперва ум пренебрегает помыслами своими, а потом уже, когда враг увидит нерадение, старается ввести в него брань. Если хочешь узнать о помысле, враг ли он тебе, или друг, сотвори молитву и спроси его: «наш литы, или от супостатов» (Нав. 5:13), – и он скажет тебе истину, ибо предательство бывает от нерадения. Не противоречь (помыслам), потому что враги сего желают (и видя противоречие) не перестанут нападать; но помолись на них ко Господу, повергая пред Ним немощь свою, и Он может не только отогнать, но и совершенно упразднить их.

29) Пребывать в келии, - значит вспоминать свои согрешения, плакать о них и сетовать, бодрствовать над собою, чтобы ум не был пленен; а если и будет пленен, то стараться скорее опять привести его в свое место.

30) Ум бывает зверохищен (подобен зверю угрызенному зверем) тогда, когда человек не поспешит предварительно укорить себя. Такой ум имеет на себе следы угрызания зубов и терзания ногтей (зверей мысленных), почему и нуждается во врачевании, т. е. в покаянии.

31) Когда восстает на тебя тело; беги поспешно с молитвою к Иисусу, и успокойсь.

32) Осуждение другого случается с тобою от того, что не умерло еще в тебе самооправдание: осуждай себя, и перестанешь осуждать других.

26)完美的祈祷在于与上帝对话，不让思绪散漫，而是汇聚所有的思想和情感。当一个人对所有世人、对世界以及其中一切都已死去时，他便进入了这种状态。这样的人在祈祷中无需再对上帝多言，只需说：「愿您的旨意在我身上成就。」并心中谨记，他正侍立于上帝面前，与祂交谈。

27) 你所见、所闻、所行的一切记忆，除了与谦卑、辛劳、泪水以及舍弃己意相结合的祷告，没有任何事物能将其抹去。

28) 守护心灵，意即拥有一颗清醒纯洁的心智，不受那引致争战的思绪所扰。起初，心智会轻忽自己的思绪，然而一旦仇敌察觉到我们的懈怠，便会竭力将争战引入其中。若你渴望辨明思绪，它是你的敌人抑或朋友，就当祈祷并质问它：「你属我们，还是属我们的敌人？」（约书亚记 5:13）它必向你吐露真情，因背叛源于不经心。切勿反驳（这些思绪），因为仇敌正巴望如此（看见你的反驳），便不会停止攻击；反之，当为它们向主祈祷，将你的软弱倾倒在祂面前，祂不仅能将其驱逐，更能彻底将其废除。

29) 安居斗室，意即忆念己罪，为之哭泣、悲叹，并警醒自守，以使心神不为所掳；倘若心神已被掳，亦当竭力使其速返本位。

30) 心灵有时会变得如同被野兽撕咬的生灵那般凶猛残暴，这发生在一个人未能及时预先自责之时。这样的心灵，承载着牙齿咬啮与爪甲撕扯的痕迹（乃是思想野兽的印记），因此，它亟需医治，亦即悔改。

31) 当你的肉体起来反抗你时，急速以祷告奔向耶稣，你便会得享安宁。

32) 你之所以会论断他人，是因为你内在的自义尚未泯灭：审判你自己，你就会停止论断他人。

33) Боязнь – сестра отчаяния. Она ослабляет сердце и отторгает от Бога. Бежим от нея, и возбудим спящего в нас Иисуса, воскликнув: «Наставниче, спаси ны, погибаем» (Мф. 8:25). И Он, восставши, запретит ветрам и они утихнут, а нам скажет: «Аз есмь, не бойтесь» (Ин. 6:20).

34) Куда так далеко отошел Иисус, чтобы тебе нельзя было подойти к Нему и молить его придти на помощь? Не слышит ли ухо твое, что поют уста твои: «Близ Господь всем призывающим Его... во истине... волю боящихся Его сотворит, и молитву их услышит, и спасет я» (Пс. 144:19)? Прилепись к Нему, и Он избавит, тебя и от внутренних господ, и от внешних рабов их.

35) Моли благодать Того, Который «всем человеком хочет спастися и в разум истины прийти» (1Тим. 2:4), дабы он даровал тебе духовное бодрствование, возжигающее духовный огонь, который пришел низвесть на землю (Лк. 12:49) Господь и Владыка неба и земли. Бог дарует сию благодать всем, с трудом и усердием просящим; и она, пришедши, просвещает очи ума, прогоняет сон расслабления и нерадения и очищает оружие, которое заржавело на земле лени.

36) Иисус никого не отвергает: Он и в единонадесятый час нанял делателей в виноградник Свой. Прилепись к Нему и потрудись несколько, чтобы получить награду наравне со всеми. Бог даровал тебе ум, предай Ему оный, посвящая его небесному, «вышних ища, горняя мудрствуя» (Кол. 3:1, 2), и туда устремляя, где Он Сам пребывает. Сим только образом может каждый освободиться от ветхого человека. Иисус сказал Апостолам: «Вы... соль земли» (Мф. 5:13). Будь сам для себя солью, осоляя и иссушая (в себе) гнилость и (истребляя) червей, т. е., злые помыслы. Бог и Спаситель наш хочет, чтобы мы спаслись; но нам надлежит взывать непрестанно: спаси мя, Господи. – И спасет.

37) Мера, коей искать должно, есть та, чтоб измениться и очиститься от ветхого человека и приобрести освящение души и тела.

38) Если увлечешься и согрешишь против кого-нибудь делом или словом, пойдя к нему и поклонись, прося прощения. И Бог, видя это, защитит тебя от врагов твоих.

33) Страх – сестра отчаяния. Он ослабляет сердце,使人远离上帝。让我们逃离它，并唤醒我们内心沉睡的耶稣，呼喊道：「夫子，救我们，我们丧命啦！」（马太福音 8:25）。祂必会起来，斥责风，风就平静了；祂也会对我们说：「是我，不要怕！」（约翰福音 6:20）。

34) 耶稣离你究竟有多远，以至于你无法靠近祂并祈求祂的帮助呢？你的耳朵难道听不见你口中所唱的诗句吗：「凡求告上主的，就是诚心求告祂的，上主都与他们相近.....祂必成就敬畏祂之人的心愿，也必听他们的呼求，拯救他们」（诗篇 144:19）。你要紧紧依附于祂，祂必将你从内在的主宰和外在的奴役中解救出来。

35) 祈求那位「愿万人得救，明白真道」（提摩太前书 2:4）的良善之主，赐予你属灵的警醒。这警醒能点燃属灵的火焰，这火焰是天地的主宰与君王，主降临世间所要降下的（路加福音 12:49）。凡辛劳恳切祈求之人，上帝必赐予此恩典。这恩典降临之时，将光照心灵之眼，驱散懈怠与疏懒之沉睡，并洁净那因怠惰而锈蚀于地上的兵器。

36) 耶稣不曾弃绝任何人：即便是在第十一个时辰，祂仍旧雇佣工人进入自己的葡萄园。紧紧依附于祂，辛劳片刻，便可与众人一同获得赏赐。上主赐予你智慧，将它奉献予祂吧，使它专注于天上之事，「寻求在上的事，思念上面的事」（歌罗西书 3:1, 2），并朝向祂之所在之处奔赴。唯有以此方式，每个人方能摆脱那老旧之人。耶稣对使徒们说：「你们是世上的盐」（马太福音 5:13）。愿你成为自己的盐，在自身中将腐朽与蛆虫，即邪恶的意念，加以盐渍与枯干，并将其毁灭。我们的上主和救主切愿我们得救；但我们必须不住地呼求：主啊，拯救我！——祂必将拯救。

37) 我们应当寻求的尺度，乃是要改变并洁净那旧人，以获得灵魂与肉体的圣化。

38) 如果你的心神被牵引，因着行为或言语冒犯了某人，你就去到他那里，向他致敬并请求宽恕。上帝看见你的举动，便会护佑你，使你免受敌人的侵扰。

39) Когда престанет уныние? – Когда придет Господь наш, и о имени его в ушах хромого, сидящего при красных дверях, слышен будет радостный глас: «**востани и ходи**» ;тогда он входит во святилище, «**ходя и скача и хваля Бога**» (Деян. 3:6, 8) ; тогда престанет сон уныния и лености; тогда отлетает от веждей дремота уныния и лености; тогда пять мудрых дев возжигают свои светильники и ликуют с женихом во святом чертоге без смущения, согласно воспевая: «**видите,видите, яко благ Господь**» (Пс. 33:9) . Тогда прекращаются брани, и осквернения, и движения, и водворяется святой мир святой Троицы, запечатлевается сокровище, и делается недоступным похищению.

40) Как раздражились бесы против Иова, когда свидетельствовал о нем Бог, и как, предугадав, что приблизилось время юноше очиститься, «**стряхоса его**» (Мк. 9:20) : так и тогда, когда видят, что кто-либо преуспел, искушают его по зависти. Это бывает попушением Божиим, для того, чтобы человек познал свою немощь и не превознесся (полученным) дарованием.

41) Иметь имя или славу выше делания своего нимало не вредит тому, кто не услаждается тем, или не соглашается с тем, что говорят о нем, также, как оклеветанному в убийстве, но ничего подобного не делавшему (не вредит клевета). Такой должен думать: что люди имеют о мне хорошее мнение, не зная, каков я.

42) Имеешь наставление св. Апостола Павла, который говорит: «**Вся... искушающе, добрая держите**» (1Сол. 5:21) . Всякое дело, которое совершает человек в страхе Божиим, приносит пользу душе его. Итак, беседуй с отцами, если сия беседа приносит тебе пользу. Полагаю же так, что и беседовать ради Бога хорошо, и не беседовать Бога ради, также хорошо.

43) Умягчи сердце свое, и оно обновится; сколько смягчишь его, столько найдешь в нем помышлений для жизни вечной о Христе Иисусе Господе нашем.

44) Отсекать волю свою пребывающему в келии своей значит не радеть о телесном покое во всех его видах; воля плотская состоит в том, чтобы упокоить тело в каком-либо случае, и потому, если не доставляешь ему покоя, знай, что, пребывая в келии, отсекаешь свою волю. – А воля, внушаемая демонами, состоит в том, чтобы оправдывать себя и

39) Когда忧郁会止息呢? ——当我们的主降临, 当那坐在美门旁瘸腿之人的耳边, 因祂的名响起欢欣之声: 「**起来行走**」; 那时他便进入圣所, 「**又走又跳, 赞美神**」 (使徒行传 3:6, 8) ; 那时忧郁与懒惰的沉睡便会止息; 那时忧郁与懒惰的困倦便会从眼帘上飞离; 那时五个聪明的童女便点亮她们的灯, 在圣洁的殿堂里, 与新郎一同欢庆, 毫无纷扰, 同声歌唱: 「**你们要尝尝, 看上主是良善的**」 (诗篇 33:9) 。那时争战、污秽和扰动便会止息, 圣三一的圣洁平安得以建立, 宝藏被封存, 变得无法被劫夺。

40) 当上帝为约伯作见证时, 恶魔们是何等恼怒他; 同样, 当他们预见到那少年人洁净的时间已近时, 他们又是如何 「**使他抽搐**」 (马可福音 9:20) 的啊: 因此, 每当他们看见有人有所成就时, 他们便出于嫉妒而试探他。这乃是出于上帝的允许, 为的是让人认识到自己的软弱, 不致因所得的恩赐而心生骄傲。

41) 拥有一个名声或荣耀, 超越了他实际所行的, 对于那些不以此为乐、不认同他人所言之人, 丝毫没有损害。这正如同那被诬陷谋杀, 却未曾做过类似之事的人 (诽谤对他无损)。这样的人应当思忖: 世人对我抱持善意, 却不知我究竟是怎样的人。

42) 你当谨记圣使徒保罗的教诲, 他言道: 「**凡事察验, 善美的要持守**」 (帖撒罗尼迦前书 5:21) 。凡人在敬畏上帝中完成的每一件事, 都将滋养他的灵魂。因此, 若与诸位教父的交谈能使你受益, 你便可与他们交流。我以为, 为着上帝而交谈是好的, 为着上帝而不交谈, 亦是好的。

43) 柔和你的心, 它便会更新; 你使它柔和多少, 便会在其中寻得多少关于我们主耶稣基督永生之思念。

44) 对于居于斗室之人, 截断己意, 便是不在乎身体在各种形式下的安逸; 肉体的意志在于在任何情况下使身体得享宁静, 因此, 若你不予身体安宁, 须知你是在斗室中截断己意。——而魔鬼所煽惑的意志, 则在于自我辩护和自以为是——届时那人便被牠们所擒获。

веровать себе, – и тогда человек тот бывает уловляем ими.

45) Хорошо ли упражняться в молитве: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», или лучше поучаться в божественном писании и стихословить Псалмы? – Надобно делать и то и другое: немного того, и немного другого попеременно, по написанному: «сия подобаше творити, и оных не оставлять» (Мф. 23:23).

46) Молитвы творить, в конце молитвенного своего правила, о мире св. церквей, о царе, правителях, о всех людях, нищих, вдовицах и о прочих, – хорошо; ибо о сем Апостольское есть завещание. Но исполняя сие, надобно сознавать себя недостойным и не имеющим на то силы. – Хорошо молиться и о всяком, просящем молитвы. Ибо Апостольское есть слово: «молитесь друг за друга, яко да исцелете» (Иак. 5:16). И об Апостолах молились некоторые. Кто не радит о заповеди, тот сам себя осуждает; а потому, можешь или не можешь, понуждай себя к исполнению заповеди.

47) Посетить брата хорошо, а празднословить худо. Самое дело научить тебя, как поступить; посети ближнего и воздержись от празднословия, подражая собеседованию святых отцов.

48) Что есть добрая и злая воля? – Всякий покой телесный мерзок Богу нашему; ибо Он сам сказал: «узкий... и тесный путь вводя в живот» (Мф. 7:14). Избрать этот путь есть добрая воля, и тот, кто держится его во всяком деле, произвольно избирает себе скорбь по силе своей. Или не знаешь, что говорит Апостол: «умерщвляю тело мое и порабощаю» (1Кор. 9:27). Видишь ли, что божественный муж волею порабощает тело свое, хотя оно и противилось тому? Имеющий доброе желание спасения ко всякому из требуемых нуждою действий своих примешивает небольшую скорбь. Например: могу спать на мягкой постели, но избирая небольшую скорбь, по собственному желанию, ложусь на рогоже, – и подобное. – Это и есть воля по Богу. Воля же плотская состоит в противном сему, т. е. чтобы во всем иметь покой. Трудно спастись! И как заблуждается тот, кто думает спастись, упокоевая себя во всем! – Царствие Небесное получают лишь те, которые нудят себя (Мф. 11:12). Если не понудим себя немного, то как можем спастись?.

45)那么, 操练「主耶稣基督, 上帝之子, 怜悯我」这句祷文好呢, 还是研习圣经、诵读诗篇更好? ——两者都当行。交替进行, 一点这个, 一点那个, 正如经上所记:「这都是你们应该做的, 而那也不可忽略」(马太福音 23:23)。

46) 在您祷告仪轨的结尾, 为圣教会的和平、为沙皇、为执政者、为所有百姓、为贫者、为寡妇以及为其他众人献上祷告, 这是美好的; 因为这是使徒的训诫。但在履行之时, 必须深知自己是不配的, 也无此力量。——为所有请求祷告之人祷告, 亦是美好。因为使徒之言说:「你们要彼此代求, 使你们可以得医治」(雅各书 5:16)。也曾有人为使徒们祷告。凡不重视诫命者, 乃是定自己的罪; 因此, 无论您能或不能, 都当勉力自己去遵行这诫命。

47) 探访弟兄是善行, 闲谈却是恶习。要教导你如何行事, 其精髓在于: 探访你的近邻, 并戒绝闲谈, 效法圣教父们的谈吐。

48) 何为善与恶的意愿? ——我们神的眼中, 一切肉身的安逸皆为可憎; 因为祂亲自言明:「引到永生, 那门是窄的, 路是小的。」(马太福音 7:14) 选择这条道路便是善的意愿, 而凡在一切事上坚守此道者, 便是在其力所能及的范围内, 自觉地选择困苦。难道你不知使徒所言:「我克制己身, 叫身服我」(哥林多前书 9:27) 吗? 你可见那神圣之人是凭着意愿使其身体服从, 即便身体对此有所抵触? 凡对救赎怀抱善愿者, 于其一切所需之行动中, 皆会掺入些许困苦。例如: 我本可在柔软的床榻上安睡, 但我选择些许困苦, 出于自身意愿, 躺卧于草垫之上——诸如此类。——这便是合乎神意的意愿。而肉体的意愿则与此相反, 即在于一切事上寻求安逸。救赎之路何其艰难! 凡以为在一切事上安逸便可得救者, 是何等迷失啊! ——天国只属于那些勉强自己的人 (马太福音 11:12)。若我们不稍加勉强自身, 又怎能得救呢?

49) Утром нападают помыслы. Как быть? – Когда кто-либо бывает празден, то занимается приходящими ему помыслами. Когда же занят бывает, то не имеет времени принимать их. Итак с раннего утра держи жернов (ум в своей власти), и будешь молоть пшеницу – на хлебы в пищу. Если же соперник твой предупредит тебя, то вместо пшеницы будешь молоть им (жерновом-умом) плевелы.

50) Как сподобиться чистой и духовной молитвы? – поскольку Господь наш Иисус Христос сказал: «просите, и дастся вам: ищите, и обрящете: толцые, и отверзется вам» (Лк. 11:9); то молись Самому благому Богу, чтобы Он послал Святого Духа Утешителя; и Тот, пришедши, научит тебя всему и откроет тебе все таинства. Его взыщи себе в путеводителя; Он не допустит прелести, или рассеяния в сердце, не попустит нерадения и уныния, или дремоты мысли; просветит очи, утвердит сердце, возвысит ум. Ему прилепись, Ему веруй, Его возлюби; ибо Он умудряет безумных, улаживает мысль, подает силу, чистоту, радость и правду; учит долготерпению и кротости, любви и миру, и дарует оные.

51) От больного не требует Господь службы телесной, но духовной т. е., молитвы; ибо Он говорит: «Непрестанно молитесь» (1Сол. 5:17). – Давай телу несколько меньше против требования его: ибо путь отеческий состоит в том, чтобы вообще в пребывании своем не отягощаться ни питием, ни пищею.

52) Не позволяй себе рассуждать о приходящих помыслах; но повергни пред Богом немощ свою, говоря: Господи! я в руках Твоих, помоги мне и избавь меня от рук их. Помысл же, который медлит в тебе и борет тебя, объяви авве твоему, и он, с помощью Божиею, исцелит тебя.

53) Не оставляй изучения псалмов; ибо и сие относится к духовному деланию, и старайся произносить их наизусть: это для тебя полезно.

54) Не будь поруган, о неразумный! не надобно верить врагам своим. Если оставишь попечение о себе и вознерадишь, то враги придут снова. Воин во время мира изучает то, что потребует от него во время брани. Смотри, что сказал Господь змию: «той твою блюсти будет главу, и ты блюсти будешь

49)清晨时分，意念会来袭扰。该如何应对呢？——当一个人无所事事时，他便会专注于那些向他涌来的意念。然而，当他忙碌起来时，就没有时间去接纳它们了。所以，从清晨伊始，便要掌控住你的磨盘（即你的心智），如此你便能磨出小麦，以制作成养身的饼食。但若你的对手抢在你前头，那么你将用磨盘（心智）磨出的，就不是小麦，而是稗草了。

50)如何才能蒙受洁净而属灵的祷告？——因为我们的主耶稣基督曾说：「祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门」（路加福音 11:9）；所以，你要向那位至善的上帝祷告，求他差遣圣灵保惠师。圣灵一旦降临，他将教导你一切，并向你启示所有的奥秘。你要寻求他作你的向导；他不会允许迷惑或心思的涣散，也不会容忍懈怠和沮丧，或是思想的昏沉。他将开启你的眼睛，坚固你的心，提升你的悟性。你要紧紧依附于他，信赖他，爱慕他；因为他使愚昧者变得智慧，使思想充满甘甜，赐予力量、纯洁、喜乐与公义；他教导人忍耐与温柔，爱与和平，并慷慨赐这些恩典。

51)主不向病者求身体的服事，而求心灵的服事，即祷告；因为祂说：「不住地祷告」（帖撒罗尼迦前书 5:17）。——你当稍稍少给身体所求的：因为先父之道在于，在其整个居世中，不为饮或食所累。

52)不要容许自己去推敲那些涌现的意念；而是将你的软弱全然倾覆在上帝面前，如此说：主啊！我全在您的掌握之中，求您帮助我，并从他们的手中解救我。至于那在你心中盘桓并与你争战的意念，务要向你的神父坦陈，他必在上帝的助佑下医治你。

53)不要放弃研习圣咏；因为这同样属于属灵的操练，并且要努力背诵它们：这对于你大有裨益。

54)愚昧者啊，切莫受辱！你不应相信你的仇敌。若你放弃了对自身的照看，并变得疏忽大意，那么仇敌将卷土重来。战士在和平时所学习的，正是他在战时所需要的一切。看哪，主对那蛇说了什么：「他将要伤你的头，你将要伤他的脚跟」（创世记 3:15）。直到最后一口气息，人

его пяту» (Быт. 3:15). До последнего издыхания не должен человек оставлять попечение о себе. Итак, внимай себе, брат, и берегись гнева, тщеславия, сна и прочих страстей, зная, что враг не спит и не нерадит.

55) Очисти сердце свое от помыслов ветхого человека. Дарования Божии вмещаются лишь в чистых и им подаются. Пока сердце твоё движется гневом, памятозлбием и тому подобными страстями ветхого человека, не войдет в него премудрость. Если желаешь дарований Божиих, извергни из себя сосуды чуждого (страсти), и Божии дарования сами собою войдут в тебя.

56) Если хочешь знать настоящий путь, то знай, что он состоит в следующем: принимать бьющего, как греющего, – безцествующего, как прославляющего, – досаждающего, как почитающего, – и утесняющего, как успокаивающего. Если не дадут тебе того, что следует по обычаю, не скорби, но скажи: если б была на то воля Божия, то я получил бы это; почитай себя недостойным, и оставь самооправдание. Если ты, когда скажешь что-нибудь, говоришь: хорошо сказал я, или когда постигнешь что умом, говоришь: хорошо постиг, – хорошо сделал то, хорошо другое: то далек ты от пути Божия.

57) Враг крепко лютует на нас; но если смиримся, то Господь упряднит его. Будем всегда укорять себя самих; и победа всегда будет на нашей стороне. Три вещи всегда победоносны: укорять себя, оставить волю свою позади себя, и почитать себя ниже всей твари.

58) Постараемся очистить сердце наше от страстей ветхого человека, которые ненавидит Бог: мы Его храмы, и Бог не живет в храме, оскверненном страстями.

59) Предоставь Богу заботиться о тебе, возложи на Него все свои попечения, и Он устроит все, что до тебя касается, как Ему угодно. Кто предает себя Богу, должен предать Ему все от всего сердца, даже до смерти. Бог ничего от тебя не требует, кроме благодарения, терпения и молитвы о прощении грехов.

60) Знай, что те, которые желают покоя во всем, услышат некогда: восприяте благая в животе вашем (Лк. 16:25). Не будем ослабевать; мы имеем Бога милостивого, Который знает и немощь нашу более нас. Чтоб не малодушествовать и не отягощаться,

не должны мы отказаться от своих попечений. Итак, брат, и берегись гнева, тщеславия, сна и прочих страстей, зная, что враг не спит и не нерадит.

55) 洗净你的心，除去那旧人的思虑。神的恩赐只容纳于洁净的心中，并施予给它们。只要你的心被愤怒、怀恨以及那旧人类似的激情所驱动，智慧便不会进入其中。如果你渴望神的恩赐，就将那异己的器皿（激情）从你里面倾倒出去，神的恩赐便会自然而然地进入你。

56) 若你渴望明了真道，须知其在于此：将击打者视如温暖者，将羞辱者视如荣耀者，将冒犯者视如敬重者，将压迫者视如安抚者。倘若未能按常所得，切勿忧伤，但当言道：若此乃上帝之旨，我必将得之。当自视为不配，并摒弃自我辩护。若你言语之后，心生「我言甚善」之念；或心思领悟之际，自谓「我悟甚透，此举甚佳，彼事甚美」，则你离上帝之道甚远矣。

57) 仇敌正猛烈地攻击我们；但若我们谦卑己心，主必将它废除。我们要时常责备自己；如此胜利便会永远属于我们。有三件事总是所向披靡：责备自己，将自己的意志置诸脑后，以及看自己低于一切受造物。

58) 我们当竭力洗净我们的心，使之脱离那为神所憎恶的、旧人的情欲：我们是祂的殿，而神不住在那被情欲玷污的殿中。

59) 将你的重担卸给上帝，让他来照管你。你一切的忧虑都可托付于他，他必按照自己的美意，为你安排好一切。凡将自己奉献给上帝的人，都当全心全意地将一切献上，甚至倾尽性命。上帝对你别无所求，他所要的，唯有感恩、忍耐，以及为罪得赦免的祷告。

60) 须知，那些在一切事上渴求安宁之人，终有一日会听见这番话：「你生前享尽了福乐」(路加福音 16:25)。我们切莫懈怠；我们拥有一位仁慈的上帝，祂比我们更了解我们的软弱。为了不致灰心丧志、不被重担压垮，请仰望忍耐的

взирайте на конец терпения. Близок Бог, сказавший «не имам тебе оставить, ниже имам от Тебе отступити» (Евр. 13:5; Нав. 1:5).

61) О посте чувственном не скорби (если не можешь его понести): он ничего не значит без духовного. Не от немощных телом требует Бог поста, но от сильных и здоровых; снизойди немного телу, и это не будет грехом. Бог не требует от тебя поста (когда не моществует тело твоё); потому что знает болезнь, которую послал тебе. – Благодарите же Бога за все.

62) В чем упражняться ежедневно? – Должен ты несколько упражняться в псалмопении, несколько молиться изустно; нужно время и на то, чтобы испытывать и блюсти свои помыслы. У кого на обеде много разных снедей, тот много ест и с услаждением; а кто каждый день употребляет одну и ту же пищу, тот не только без услаждения вкушает ее, но иногда чувствует, может быть, и отвращение от нее. Так и в нашем состоянии бывает. Только совершенные могут приучить себя употреблять ежедневно одну и ту же пищу без отвращения. В псалмопении же и молитве изустной не связывая себя, но делай, сколько Господь тебя укрепит; не оставляй также чтения и внутренней молитвы. Несколько того, несколько другого, и так проведешь день, угождая Богу. Совершенные отцы наши не имели определенного правила, но в течении целого дня исполняли свое правило: несколько упражнялись в псалмопении, несколько читали изустно молитвы, несколько испытывали помыслы, мало, но заботились и о пище, и все сие делали со страхом Божиим. Ибо сказано: «вся елика аще... творите, во славу Божию творите» (1 Кор. 10:31).

63) Как должно испытывать свои помыслы, и как избегать пленения? – Испытание помыслов состоит в следующем: когда придет тебе помысл, рассмотри, что от него происходит. Приведу тебе на сие и пример: представь себе, что кто-нибудь тебе досаждает, и помысл побуждает тебя сказать ему что-нибудь; а ты скажи своему помыслу: если я выскажу ему, смущу его чрез это и он будет на меня скорбеть: так потерплю немного и пройдет. Так и при всяком худом помысле спроси себя, к чему приводят худые мысли, – и они прекратятся. – Касательно же пленения знай, что оно требует большой бдительности. Отцы говорят: если увлекают ум твой в блуд, напоминай ему о целомудрии; если же увлекают в чревообъядение, приведи ему на память

конец.上帝临近, 祂曾说: 「我总不撇下你, 也不丢弃你」 (希伯来书 13:5; 约书亚记 1:5)。

61) 若你无法持守肉体的禁食, 切勿为此忧伤: 因为若无灵性禁食相伴, 肉体禁食便毫无意义。神所要求的禁食, 并非针对身体孱弱之人, 而是为那些健壮有力者。稍微体恤你的肉身, 这并无罪过。神不要求你禁食 (当你的身体无力之时); 因为祂深知那降于你身的疾病。因此, 当为这一切而感谢神。

62) 你每日当操练什么? ——你当稍作诗篇颂唱, 稍作口祷; 也需要时间去省察并守护你的思绪。在宴席上若有许多不同的美食, 人就会吃得多且心满意足; 而若每日只食用一种食物, 人不仅食之无味, 有时甚至会感到厌恶。我们的境况亦是如此。只有完全之人才能使自己习惯于每日食用同一食物而无厌恶之感。在诗篇颂唱和口祷中, 切莫束缚自己, 只管按照主所赐予你的力量去做; 也不可放弃阅读与默祷。稍作此, 稍作彼, 如此你便能度过一天, 蒙神喜悦。我们那些已臻完善的圣父们没有固定的规矩, 而是在整日之中履行他们的规矩: 他们稍作诗篇颂唱, 稍作口祷, 稍作思绪省察, 少许但用心关照饮食, 所有这一切都怀着对神的敬畏而行。因为圣经说: 「无论何事, 你们或吃或喝, 都要为荣耀神而行」 (哥林多前书 10:31)。

63) 当如何审视自己的思虑, 又如何避免被其掳掠呢? ——审视思虑在于以下几点: 当一个思虑向你袭来时, 要考察它会带来什么后果。我将为此举一个例子: 设想某人惹恼了你, 一个思虑促使你想对他说些什么; 而你则对你的思虑说: 如果我对他直言不讳, 这会使他不安, 他会为此对我心怀怨怼: 不如我稍作忍耐, 这股冲动便会过去。因此, 对于每一个邪恶的思虑, 都要问问自己, 这些邪恶的思虑会导向何方——如此它们便会止息。——至于被掳掠, 你要知道这需要极大的警醒。教父们说: 如果你的心神被引诱向淫乱, 便提醒它贞洁; 如果被引诱向饕餮, 便让它回忆起禁食。对于其他的激情, 也应采取同样的方式。

пост. Таким же образом поступай и в отношении к другим страстям.

64) Непрестанно молиться относится к мере безстрастия; и чрез это обнаруживается пришествие Духа, Который учит всему. Если всему, то и молитве. Ибо Апостол говорит: «о чем бо помолимся, якоже подобает, не вемы, но сам Дух ходатайствует о нас воздыханием неизглаголанными» (Рим. 8:26).

65) Должно ли иметь правило? – Будь подобен человеку, который ест и пьет, пока это его улаждает: так, если приходит тебе желание читать, и видишь в сердце своем умиление, читай, сколько можешь, и при пении псалмов поступай также, старайся же по силе твоей непрестанно приносить Богу благодарение, и взывать: «Господи помилуй», и не бойся: дарования Божии непреложны.

66) За все воздавай благодарение Богу; ибо благодарение ходатайствует о немощах. Правило твое да будет в том, чтобы жить, внимая своим помыслам и иметь страх Божий, говоря себе: как я встречу Бога? как я провел прошедшее время?.

67) Ни в каком случае не считай себя за нечто, и не ищи равенства с другими; – и ни от чего не придешь в смущение, чтобы не сделали тебе неприятного. Помни притом, что если ты станешь взыскивать за что-либо с брата; то и Бог взыщет с тебя за все, содеянное тобою от юности.

68) Если ты, вразумляя другого, чувствуешь смущение в сердце своем; то такое вразумление не угодно Богу. Оно смешано с самооправданием и происходит по действию диавольскому.

69) Возненавидим телесный покой, чтобы он не удалил нас от Бога, ибо он мерзок Ему. Бог попускает нам не много поскорбеть, потому что без скорби нет успеха в страхе Божиим.

70) Смирение состоит в том, чтобы считать себя землею и пеплом – на деле, а не на словах только, и чтобы говорить: кто я такой? И кто считает меня за что-либо?.

71) Ты тогда хорошо подвизаешься, когда тщательно внимаешь себе, чтобы не отпасть от страха Божия и от благодарения Богу. Блажен ты, если поистине сделался странным и нищим, ибо таковые наследуют царствие Божие.

64)不住地祷告，关乎着无情欲的境界；由此也彰显了圣灵的降临，祂将教导一切。如果祂教导一切，那么祷告亦在其中。因为使徒说：「我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祈求。」（罗马书 8:26）

65)「需要定下规矩吗？」——你当像那人，饮食皆因其带来愉悦。同样，若你心生阅读的渴望，且在你心中看见感动，你便尽力阅读。诵唱诗篇时，亦当如此行。要尽你的力量，不住地向上帝献上感恩，并呼喊：「上主，怜悯我！」不要害怕：上帝的恩赐是不可改变的。

66)为一切向神献上感谢；因为感谢能为我们的软弱代求。你的准则应当是，在生活中留意自己的思绪，并怀有对神的敬畏，对自己说：「我将如何与神相遇？我将如何度过过去的时光？」

67)切勿自视为有何特异之处，亦莫汲汲于与人等齐；如此，便无事能使你心生烦扰，即便有人待你苛刻。此外，请铭记：若你向弟兄有所苛求，则上主亦将追究你自幼年以来所行的一切过犯。

68)若你训诲他人时，心生困扰，则此番训诲非神所喜悦。因其间杂自义，且出于魔鬼之作为。

69)我们当厌弃肉体的安逸，免得它使我们远离神，因为它为神所憎恶。神容许我们受些许的苦楚，因为若无苦楚，便无法在敬畏神的事上有所长进。

70)谦卑在于真切地——而非仅是口头地——将自己视作尘土与灰烬，并能说出：「我是谁？谁又将我当回事呢？」

71)你那时便已善美地争战，当你细心省察自身，以免坠离对上帝的敬畏和对祂的感恩。你是有福的，若你真正地成了异乡人与贫者，因这样的人必承受上帝的国度。

72) Если внутреннее делание по Богу не поможет человеку, то напрасно он трудится во внешнем. Внутреннее делание с болезнью сердечную производит истинное безмолвие сердца; такое безмолвие производит смирение, а смирение делает человека селением Божиим; от вселения же Божия (в человека) изгоняются лукавые демоны и начальник их диавол с постыдными их страстями, и человек делается храмом Божиим, освящаемым, просвещенным, очищенным и исполненным всякого благодеяния, благодати и радости. Человек сей делается Богоносцем. Трудись же, по силе внутреннего человека, над тем, чтобы смирить свои помыслы; и тогда Бог откроет очи сердца твоего, чтобы видеть истинный свет и быть в состоянии сказать: благодатью спасен я о Христе Иисусе Господе нашем.

73) Кто желает угодить Богу, хоть понуждает себя отсекай волю свою пред ближним: к этому отчасти относится то, что сказал Господь: «**царствие небесное нудится, и нуждницы восхищают е**» (Мф. 11:12).

74) Пока не подчинится телесное духовному, не могут ослабеть в нас страсти.

75) Приобрети крайнее смирение и послушание во всем, ибо они суть искоренители всех страстей и насадители всяких благ.

76) Согрей сердце свое в страхе Божиим, возбуждая его от мысленного сна, наводимого двумя злейшими страстями забвением и нерадением. Согревшись, оно примет желание будущих благ, и отселе ты будешь иметь попечение о них, и чрез сие попечение отступит от тебя не только мысленный, но и чувственный сон, и тогда скажешь, подобно Давиду: «в поучении моем возгорится огонь» (Пс. 38:4). Что о сих двух страстях сказано, то приложимо ко всем: все они подобны хворосту и сгорают от одного духовного огня.

77) Скажу тебе о подвигах духовных, что они, без хранения ума, ни во что не вменяются человеку.

78) Читанием ли занимаешься, изучением ли (на память) псалмов, непрестанно воспоминай Бога, сказавшего: «**научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем: и обрящете покой душам вашим**» (Мф. 11:29).

72) Если человек里面的敬虔操练无益于他, 那么他外在的劳苦就尽都枉然。那带着心痛的内在操练, 能生出真实的内心静默; 这样的静默生出谦卑, 而谦卑使人成为上帝的居所; 由于上帝住在人里面, 邪恶的魔鬼和它们的头目——魔鬼, 连同它们可耻的情欲, 就被驱逐出去, 人也成了上帝的殿堂, 被分别为圣, 被光照, 被洁净, 并充满各样的恩惠、良善与喜乐。这样的人便成了负有上帝圣德者。所以, 你要尽你内在之人的力量, 去努力降服你的思念; 那时上帝将开启你心眼的视力, 使你得见真光, 并能说: 我靠着我们主基督耶稣的恩典得了拯救。

73) 谁若渴望蒙神喜悦, 纵然在近人面前勉力克制, 摒弃一己之私意, 这或可部分印证主所言: 「**天国是努力争取的, 努力争取的人就夺得了**」 (玛窦福音 11:12) 。

74) 除非身体臣服于灵性, 否则我们内心的情欲便无法减弱。

75) 请在一切事上获得极度的谦卑和顺服, 因为它们能根除所有情欲, 并栽种一切美善。

76) 请在对上帝的敬畏中温暖你的心, 将它从由遗忘和冷漠这两种最邪恶的激情所带来的心智沉睡中唤醒。心被温暖后, 它将生发对未来福祉的渴望, 从那时起你就会为它们而劳心。通过这份劳心, 不仅心智的沉睡, 连感官的沉睡也会离你而去, 那时你将像大卫一样说: 「**在我默想的时候, 火就燃起来**」 (诗篇 38:4)。对这两种激情所说的, 也适用于所有激情: 它们都像干柴, 被那属灵的火所焚烧。

77) 我将向你阐述属灵的操练, 若没有对心思的保守, 它们对人而言毫无价值。

78) 无论你是阅读, 还是(背诵)诗篇以学习, 都当不住地忆念那言说的主: 「**你们当学我的样式, 因为我心里柔和谦卑, 这样, 你们的灵魂就必得安息。**」 (马太福音 11:29)。

79) Смерть и жизнь наша в наших же руках (Втор. 30:19). Если не повторим прежних согрешений, то уже имеем от Бога прощение их, только бы не усумнились снова. «Се здравбылеси: ктому не согрешай, да не горше ти что будет» (Ин. 5:14). Будь чужд безнадежия; прилепись к Богу любовью, верую, надеждою, – и возымеешь в Нем жизнь вечную.

80) Во всякое время, если возможет человек отсечь свою волю во всем, и иметь смиренное сердце и смерть всегда пред глазами; то может спастись благодатию Божиею.

81) Что значит положить начало, как не то, чтоб удаляться от всего ненавистного Богу? А как удаляться от сего? – Не делать ничего без вопрошения и совета, также и не говорить ничего неподобающего, и притом признавать себя неразумным, неосолненным, униженным и вовсе ничего незначащим.

82) Придти тебе в умиление препятствует воля твоя; ибо если человек не отсечет своей воли, то не может приобрести болезни сердечной. Не позволяет же тебе отсечь волю свою неверие; а неверие происходит от того, что мы желаем славы человеческой. – Если поистине хочешь оплакивать грехи свои, внимай себе и умри для всякого человека. Отсеки три эти вещи: волю, самооправдание, человекоугодие; и поистине придет к тебе умиление и Бог покроет тебя от всякого зла.

83) Не обольщайся насыщением чрева, и не услаждай себя принятием пищи или питья, кроме удовлетворения телесной потребности. Берегись, чтоб не осуждать никого; будь покорен, – и так придешь в смирение, и все страсти исчезнут из тебя.

84) Не думай, чтобы спасение было дело безтрудное: оно требует многих потов труда и понуждения. Не расслабляйся, угождая своему телу; иначе оно низложит тебя. И великие мужи бывают им низлагаемы, если не внимают себе.

85) Авва Исаия говорит, что пока человек ощущает сладость грехов, то они не бывают еще ему прощены. Я ощущаю сладость их и помysl смущает меня, что нет мне прощения. – Слово Аввы Исаии относится к тому, кто не ощущает только сласть греха, но и услаждается ею. Тому же, кому хотя и приходит на память греховная сласть, но кто не допускает

79) 「生死祸福，都由我们自己选择。」（申命记 30:19）若我们不再重蹈往昔的罪愆，那么我们已从上帝的那里获得了赦免，只愿我们不再心生疑惑。「看哪，你已经痊愈了。不要再犯罪，免得你遭遇更不幸的事。」（约翰福音 5:14）请远离绝望，以爱、以信、以望紧紧依附于上帝，便能在祂那里获得永恒的生命。

80) 在任何时刻，若人能断绝自己的所有意愿，并常怀谦卑之心，常将死亡置于眼前；那么他便可蒙受上帝的恩典而得救。

81) 「奠定基础」意味着什么呢？难道不是要远离一切为上帝所憎恶的事物吗？然而，我们又该如何远离这一切呢？——那便是，凡事未经请示和咨询，便不擅自行动；也不出言不逊；并且，要承认自己是愚拙的、无味的、卑微的，并视自己为一无是处之人。

82) 你之所以无法得享心意软化，是因你的意志作梗；因为人若不弃绝自己的意志，便无法获得心灵的痛悔。而你无法弃绝自己意志的原因，乃是不信；不信的缘由，则在于我们贪求人的荣耀。——若你真心渴望为自己的罪孽哀哭，便当留意自身，并向所有世人死去。弃绝这三件事：你的意志、你的自我辩护、以及你取悦世人的倾向；那么，心意软化将真实地降临于你，而上帝必将护佑你免受一切邪恶。

83) 莫因肚腹饱饫而自欺，亦莫因饮食之乐而自悦，除非为满足身体之所需。慎勿论断他人；当存顺服之心，如此你将臻于谦卑，一切情欲亦将自你身中消逝。

84) 莫以为救赎是轻省之事：它需付出汗水与劳力，更要自我克制。莫要松懈，以取悦你的肉体；否则它将把你倾覆。即便是伟大的人物，若不警醒自守，亦会因此被其击败。

85) 阿爸以赛亚说，除非人不再感受到罪的甘甜，否则他的罪尚未得赦。我仍旧感受到那甘甜，于是意念搅扰我，令我以为自己没有得赦。——阿爸以赛亚的话语，是指向那些不仅感受到罪的甘甜，而且沉溺其中，以此为乐的人。至于那些人，即便罪恶的甘甜浮上心头，但他们不让这份

продления действия сей сласти, а противоречит, и подвизается против оной, прощены прежние грехи.

86) Служащий (диакон) должен быть, как херувим: весь око, весь ум; он должен размышлять и мудрствовать о небесном, со страхом и трепетом, и славословить; ибо носит тело и кровь бессмертного Царя. Он представляет также и лице Серафимов, потому что поет славословие и осеняет сокровенные тайны рипидою, как бы святыми крылами, образуя чрез то возвышение свое от земли и от всего вещественного. Ему надобно непрестанно воспевать умом, во храме внутреннего человека, победную песнь велелепной славы Бога нашего: «**свят, свят, свят Господ Саваоф: исполни небо и земля славы Твоея**» (Ис. 6:3).

87) Если станешь непрестанно осуждать себя самого, то сердце твое сокрушится и обратится к покаянию, и Тот, Кто сказал чрез св. пророка: «**глаголи ты беззакония твоя прежде, да оправдишися**» (Ис. 43:26), оправдает тебя и освободит от всякого осуждения. Ибо писание говорит: «**Бог оправдай. Кто осуждает?**» (Рим. 8:33, 34).

88) Есть раздражительность естественная, и есть раздражительность противоестественная. Естественная противится исполнению похотливых вожелений, и она не требует врачевания, как здравая. Противоестественная восстает, если не исполняются похотливые вожеления. Сия последняя требует врачеваний сильнейших, чем вожеления.

89) Бог сотворил душу и тело бесстрастными, но чрез преслушание они впали в страсти. Страсти сгорают от смирения, как от огня.

90) Для искоренения скверной страсти (блудной) необходим труд сердечный и телесный; сердечный, чтобы сердце непрестанно молилось Богу; телесный, чтобы человек умертвил и посылно поработил тело свое. Всячески надо не допускать согласия с помыслом. Согласие с помыслом вообще в том состоит, что когда что-либо нравится человеку, он услаждается тем в сердце своем и с удовольствием размышляет о том. Если же кто противоречит помыслу и ведет с ним брань, чтобы не принимать его: это не есть согласие, но брань, и сие приводит человека к опытности и успеху.

сладко продолжать, а не противодействовать, бороться, они же прошлые грехи уже прощены.

86) Служащие (диаконы) должны быть, как херувимы: все око, все ум; они должны размышлять и мудрствовать о небесном, со страхом и трепетом, и славословить; ибо носят тело и кровь бессмертного Царя. Они представляют также и лица Серафимов, потому что поют славословие и осеняют сокровенные тайны рипидою, как бы святыми крылами, образуя чрез то возвышение свое от земли и от всего вещественного. Им надобно непрестанно воспевать умом, во храме внутреннего человека, победную песнь величественной славы Бога нашего: «**свят, свят, свят Господь Саваоф: исполнись небо и земля славы Твоей**» (Ис. 6:3).

87) Если ты постоянно осуждаешь себя, сердце твоё сокрушится и обратится к покаянию, и Тот, Кто сказал чрез св. пророка: «**скажи беззакония твои прежде, да оправдаешься**» (Ис. 43:26), оправдает тебя и освободит от всякого осуждения. Ибо Писание говорит: «**Бог оправдает. Кто осуждает?**» (Рим. 8:33, 34).

88) Есть естественная раздражительность, и есть противоестественная. Естественная противится исполнению похотливых вожелений, и она не требует врачевания, как здоровая. Противоестественная восстает, если не исполняются похотливые вожеления. Последняя требует сильнейших врачеваний, чем вожеления.

89) Бог сотворил душу и тело бесстрастными, но из-за непослушания они впали в страсти. Страсти сгорают от смирения, как от огня.

90) Для искоренения скверной страсти (блудной) необходим труд сердечный и телесный; сердечный, чтобы сердце непрестанно молилось Богу; телесный, чтобы человек умертвил и посылно поработил тело свое. Всячески надо не допускать согласия с помыслом. Согласие с помыслом вообще в том состоит, что когда что-либо нравится человеку, он услаждается тем в сердце своем и с удовольствием размышляет о том. Если же кто противоречит помыслу и ведет с ним брань, чтобы не принимать его: это не есть согласие, но брань, и сие приводит человека к опытности и успеху.

91) Когда кто скажет: помолись о мне, скажи в сердце своем: «Бог да помилует нас», и этого довольно. А помянуть его всегда есть дело совершенных, могущих молиться друг о друге.

92) (Против блудной страсти), – береги глаза, и не питайся довольно. Прибери смирение, расторгающее все сети вражьи. Не уступай врагу, и молись непрестанно говоря: «Господи Иисусе Христе, избави меня от страстей постыдных», и Бог помилует тебя. – Бывает, что человек искушается своею похотию от нерадения о себе, – от того, что позволяет сердцу своему размышлять о соделанном прежде, или о подобных тому делах. Если позволить мысли вращаться в сем, то умножится брань до падения, хотя и не телом, то духом, в согласии с помыслами. Такой человек сам зажигает огонь в своем веществе. Трезвись же и тщательно храни себя от злых воспоминаний, чтоб не увлечься страстными мыслями, удаляться от встреч и бесед и от всякого повода ко греху, боясь, чтоб самому не возжечь в себе огня. К этому принарови и все порядки жизни твоей. Возлюби смирение и плач, и потрудись во всем отсекай волю свою. Не расслабляй себя беседами, ибо они не допустят тебя преуспеть о Боге. Усильно обуздывай органы чувств твоих: зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания – и преуспеешь благодатию Христовою. Смотри, не показывай халдеям сокровищ дома твоего (4Цар. 20:12–18), иначе возьмут они тебя в плен и уведут к Навуходоносор, царю Вавилонскому (4Цар. 24:13), (т. е. не хвались сам в себе: ибо чрез это будешь бесам показывать сокровища свои духовные и они пленят тебя). Теки ко Иисусу, чтоб и достигнуть Его. Если хочешь преуспеть, трудись.

93) Противостань помыслам блуда твердым сердцем: ибо борцы, если не подвижутся, не бывают увенчаны. Делание инока состоит в том, чтобы терпеть брани и противиться им мужеством сердца. И я (Авва Варсонофий) в юности моей многократно и сильно бывал искушаем бесом блуда и трудился, подвизаясь против таких помыслов, противореча им и не соглашаясь с ним, но представляя себе пред глаза вечные мучения. Пять лет поступал я так ежедневно, и Бог облегчил меня от сих помыслов. Брань сию упраздняет непрестанная молитва с плачем.

94) Если хочешь избавиться от постыдных страстей, не обращай ни с кем свободно; чрез это

91) Когда кто对你说: «请为我祷告», 你在心中默念: «愿神怜悯我们。」这就足够了。至于常常为他代求, 那是属于那些能彼此代祷的完全人的事。

92) (对抗淫欲之情) ——当看守你的双眼, 且勿饱食。当习得谦卑, 因它能撕破仇敌的一切网罗。不要向仇敌屈服, 并要不住地祈祷, 说: 「主耶稣基督啊, 求你救我脱离可耻的欲念。」神便会怜悯你。——有时, 人因不留意自身, 被自己的情欲所试探, 只因他任凭自己的心思想过去所做的, 或类似的事情。若任凭思绪沉浸其中, 争战便会加剧, 甚至跌倒, 即便不是身体上的, 也是灵里的, 与念头相合。这样的人, 是在自己里面点燃了火焰。因此, 当警醒自守, 仔细提防邪恶的回忆, 以免被情欲的思想所诱惑; 当远离相遇和交谈, 以及一切导致罪恶的缘由, 因为害怕自己会点燃内心的火焰。为此, 你当调整你生活的全部秩序。当爱慕谦卑和哀哭, 并在一切事上努力剪除自己的意志。不要因交谈而使自己松懈, 因为它们不会让你在神里面有所长进。当竭力勒住你感官的器官: 眼、耳、鼻、口和触觉——你便会靠着基督的恩典有所长进。看啊, 不要向迦勒底人展示你家中的宝藏 (列王纪下 20:12–18), 否则他们会掳走你, 把你带到巴比伦王尼布甲尼撒那里 (列王纪下 24:13)。(意思是: 不要在自己里面自夸, 因为这样你会向魔鬼展示你属灵的宝藏, 他们便会掳走你。) 奔向耶稣, 以便能抵达祂。如果你渴望有所长进, 就当努力。

93) 以坚毅之心抵挡淫邪之思: 因为搏斗者若不争战, 便无法得冠。修士的操练在于忍受争战, 并以心之勇毅抵抗。而我(阿爸瓦尔萨努斯)在我的青年时代, 曾多次被淫邪之魔试探, 受其诱惑甚巨, 我劳苦争战, 对抗这些念头, 驳斥它们, 不予苟同, 反而在眼前呈现永恒的苦痛。我每日如此行了五年, 上帝便解除了我这些念头。唯有不辍的祷告与泪水, 才能平息这场争战。

94) 若汝欲摆脱羞耻之情欲, 切勿与任何人轻率往来。藉此, 你将从虚荣中解脱, 因人悦己之情

освободиться от тщеславия, ибо к тщеславию примешивается человекоугодие, к человекоугодию свободное обращение, а свободное обращение есть мать всех страстей.

95) Ничего нет быстрее ума; возводи его к Богу при всякой потребности и он подаст тебе нужное вразумление или нужную помощь.

96) Без болезни сердечной никто не получает дарования различать помыслы. Когда же Бог подаст кому сие дарование, тогда он всегда уже будет в состоянии различать помыслы Духом Его.

97) Вразуми меня, как должно трудиться сердце мое, чтобы достигнуть дара рассуждения; напиши и о непрестанной о Боге памяти. – Сердечный труд твой должен состоять в том, чтобы непрестанно молиться Богу, да не попустит Он тебе заблудиться или последовать собственным желаниям: чрез сие достигнешь ты рассуждения. – О непрестанной же памяти, т. е. поучении, положи начало, и не бойся; Бог укрепит и утвердит тебя. Но сей с надеждою, чтобы и пожать, если не ослабеешь (1Кор. 9:10; Гал. 6:3).

98) Иногда приходит теплота, иногда отходит; то усердно хранится память о Боге, а то с принуждением едва держится; к тому же сердце, без моего желания, источает воспоминания страстные или безумные, или безвременные помыслы: как быть? – Потрудишься сердечным болезнованием приобрести теплоту и молитву, и Бог даст тебе иметь их всегда. Изгоняет их забвение, которое само рождается от нерадения. Помыслам входить не позволяет дарование трезвения, и если они войдут, то не допускает их сделать вред. Бог да подаст тебе трезвение и бодренность.

99) Не ослабевай; но, доколе имеешь время, делай, смираясь, будь послушен, повинуйся, и поможет тебе Бог, дающий благодать смиренным, а гордым противящийся (1Пет. 5:5) . Непрестанно говори: **«Иисусе, помози мне»** , – и поможет.

100) Утром немного соберешься в себя; но потом дело за делом развлекают тебя и к вечеру являешься пусть, омрачен и уныл; как быть? погиб я. – Не должно тебе отчаиваться вследствие этого. Кормчий, когда корабль, его бьют волны, не отчаивается в своем спасении, но управляет кораблем, пока не приведет его в пристань. Так и ты,

常与虚荣相伴，而轻率往来又滋生人悦己之情，轻率往来实为诸般情欲之根源。

95) 没有什么比心思更迅捷了；在一切需要中将
它提升到上帝面前，祂就会赐予你所需的指引或
帮助。

96) 除非心中患病，无人能领受分辨意念的恩赐。当上帝将此恩赐赐予某人，他便能借着上帝的灵，永远地分辨意念。

97) 请教我心当如何劳作，方能得分辨之恩赐；也请您写下关于不间断地忆念上帝。——你心之劳作，当在于持续不断地向上帝祈祷，求祂不要容许你误入歧途，也不要随从自己的欲望：籍此你将获得分辨。——至于不间断的忆念，亦即沉思，请你开始吧，不要害怕；上帝必坚固并建立你。然而，当怀着希望播种，如此便能收割，只要你不懈怠（哥林多前书 9:10；加拉太书 6:3）。

98)「有时，一股暖流涌来，有时又消逝；有时，对上帝的忆念被热切地持守，有时却勉强维系。此外，我的心，不随我所愿，流溢出激情或愚妄的忆念，或是未经思量的念头：我该如何是好？」——

「请你劳心以心灵的痛苦来求得暖流与祷告，上帝必使你恒常拥有它们。驱逐它们的，是遗忘，而遗忘本身则生自懈怠。思虑的侵入，不为警醒之恩赐所容许；即便它们进入，警醒也不会让它们造成伤害。愿上帝赐予你警醒与警醒。」

99) 切勿懈怠；反之，趁你尚有时日，当勤勉，当自谦，当顺从，当服从，如此，上帝必会助你。祂将恩典赐予谦卑之人，却抵挡骄傲之辈（彼得前书 5:5）。当恒常祈诵：「耶稣，求你帮助我。」——祂必施予援手。

100) 早晨，你稍许内省片刻；但随后事务接踵而至，使你分心，待到夜晚，你便显得阴郁而沮丧；该如何是好？我已迷失。——你不可因此而绝望。舵手在船只遭受波浪拍击时，并不对自己的安危绝望，而是掌舵引航，直到将船驶入港湾。你亦当如此，当你发觉自己被事务缠绕而心

видя, что увлекся и рассеялся в деле, воззови себя к началу пути, говоря с пророком: «**И рех: ныне начах**» (Пс. 76:11). Рассматривай также встречающиеся дела и обсуждай, как вести их, не отставая от своего внутреннего делания. Попечение ради Бога есть духовное делание, исполняемое и совершаемое во спасение души. Старайся, по силе своей, не опутывать себя мелочными делами, ограничиваясь самонужнейшим. – Будь разумно внимателен к себе, и Бог поможет тебе.

101) Да даст Господь разум духовный, чтобы ты мог во всех делах своих поступать разумно. Воздерживай язык свой от празднословия, чрево от сластолюбия и не раздражай ближнего. Не будь дерзок, почитай себя за ничто, храни любовь ко всем и имей всегда Бога в уме своем, помяная, «**когда явлюся лицу Божию?**» (Пс. 41:3). Сохрани сие и земля твоя принесет сторичный плод Богу.

102) Что значит вменять себя ни во что? – значит ни с кем не сравнивать себя, и не говорить о добром деле: и я это сделал. Берегись высокоумия, чтоб не потерять всего.

103) Нет еще того, чтоб я считал себя ниже всякой твари; но когда испытываю свою совесть, нахожу себя заслуживающим того, чтобы считать себя ниже всякой твари. – Теперь только вступил ты на правую стезю. Вот самая истина. Бог да приведет тебя в ту меру, чтобы считать себя ниже всякой твари.

104) Каким путем скорее можно достигнуть спасения, трудами или смирением? – Истинный труд не может быть без смирения; ибо сам по себе труд суетен и не вменяется ни во что. Писание говорит: «**Видь смирение мое и труд мой, и остави вся грехи моя**» (Пс. 24:18). Итак кто соединяет смирение с трудом, тот скоро достигает (цели). Имеющий смирение с уничижением (во внешнем положении) также достигает; ибо уничижение заменяет труд. А кто имеет одно только смирение, тот хотя и успевает, но не так скоро. Желаящий приобрести истинное смирение, отнюдь ни в каком случае не должен почитать себя чем-нибудь. В сем состоит истинное смирение.

105) Как избавиться от забвения? – Приемлющий тот огонь, – который Господь пришел вверещи на землю (Лк. 12:49), не знает забвения и пленения, ибо всегда ощущает сей огонь. Возьми пример с

шамуна, когда призывает себя к началу, как и предсказано: «**И рех: ныне начах**» (Пс. 76:11)»² одновременно, также рассматривай дела, с которыми встречаешься, и обсуждай, как вести их, не отставая от своего внутреннего делания. Попечение ради Бога есть духовное делание, исполняемое и совершаемое во спасение души. Старайся, по силе своей, не опутывать себя мелочными делами, ограничиваясь самонужнейшим. – Будь разумно внимателен к себе, и Бог поможет тебе.

101) 愿主赐予你属灵的悟性，使你在一切行事中都能明智。勒住你的舌，远避虚言；节制你的肚腹，远离贪食；且不要激怒你的邻人。不要放肆无礼，当视自己一无是处，心存对众人的爱，并恒常将上帝铭记于心，默想：「**我何时能朝觐上帝的面呢？**」（诗篇 41:3）。谨守此言，你的田地将为上帝结出百倍的果实。

102) 将自己视为「无有」是何意？——其意乃是不与任何人比较自己，亦不言及自己的善行说：「**此事我亦曾为之。**」务要警惕那高傲的心思，以免因此而丧失一切。

103) 我尚未达到那样的境界，能够将自己视作低于一切受造之物；然而，当我省察自己的良知，却发现我配得如此，配得将自己视作低于一切受造之物。——此刻你才刚踏上正道。这便是最真切的道理。愿上帝引领你达到那样的境地，将自己视作低于一切受造之物。

104) 「**通过哪条道路才能更快地达到救赎，是劳作还是谦卑？**」——真实的劳作不可能没有谦卑；因为劳作本身是虚妄的，不被算作任何。圣经说：「**求你垂顾我的困苦和我的劳作，赦免我一切的罪**」（诗篇 24:18）。因此，将谦卑与劳作结合的人，很快就能达到目标。拥有谦卑并身处卑微境遇的人也能达到；因为卑微的境遇可以替代劳作。而只有谦卑的人，虽然也能成功，但速度不会那么快。那些渴望获得真正谦卑的人，绝不能在任何情况下自视甚高。这便是真正的谦卑所在。

105) 如何摆脱遗忘？——那领受主降于世上之火的人（路加福音 12:49），不会有遗忘和被掳的困扰，因为他常感受到这火。请以世间的火为鉴。无论人正为何事所困，若有燃着的炭火落于

чувственного огня. Чем бы человек ни был занят, если упадет на него горящий уголь, он ни мало не может уже оставаться в своем увлечении. Если ты хочешь избавиться от пленения и забвения, то не иначе можешь того достигнуть, как стяжавши в себе духовный огонь; ибо только от его теплоты исчезнет забвение и пленение. Приобретается же огонь сей стремлением к Богу. Если сердце твоё день и ночь с болезнью не будет искать Господа, ты не можешь преуспеть. Если же, оставив все прочее, займешься сим, то достигнешь сего: «Упразднитея и уразумеите» (Пс. 45:11).

106) Смирение состоит в том, чтобы ни в каком случае не почитать себя за нечто, во всем отсекая свою волю, повиноваться всем, и без смущения переносить то, что постигает вас отвне. Таково истинное смирение, в котором не находит себе места тщеславие. -Смиренномудрый не должен стараться выказывать свое смирение на словах, но довольно для него говорит: «прости меня, или помолись о мне». Не должно также самому вызываться на исполнение низких дел; ибо и то и другое ведет к тщеславию, препятствует преуспеянию и более делает вреда, нежели пользы; но когда повелят что-либо – не противоречить и исполнять с послушанием; вот что приводит к преуспеянию. – Уничтожение бывает двоякого рода: одно сердечное, а другое происходит от поношений, принимаемых отвне. Уничтожение, принимаемое отвне, более сердечного; ибо легче самому себя уничтожить, нежели перенести уничтожение от других, потому что последнее производит гораздо большую болезнь в сердце.

107) (Когда хвалят, хорошо ли поперечить тому, смиреннослова о себе). – Молчать гораздо полезнее. Ибо если кто отвечает, то это значит, что он принимает похвалу; а сие есть уже тщеславие. Даже и то, когда думает, что он отвечает смиренно, есть уже тщеславие; ибо если он те же слова, которые сам говорит о себе, услышит от другого, то не может понести их.

108) Свободы языка и обращения, равно как и чревоугодия, нельзя обуздать без болезни сердечной, без трезвения и плача. Все страсти препобеждает смирение, которое всякий приобретает трудом.

109) Не плач происходит от слез, а слезы от плача. Если человек, не обращая внимания на чужие грехи,

其上, 他片刻也无法再沉溺于其中。若你渴望摆脱被掳和遗忘, 你唯有借着在心中获得属灵的火才能达成; 因为只有其温暖能使遗忘和被掳消逝。这火是通过对上帝的渴慕而获得的。如果你的心日夜不以痛苦寻求主, 你便无法成功。然而, 若你舍弃一切, 专心致志于此, 你便能达到此境地: 「你们要安静, 要知道」 (诗篇 45:11)。

106) 谦卑在于无论任何境况, 都不要自视甚高; 在凡事上舍弃自己的意愿, 顺服众人; 并且无有烦恼地承受那自外而来的遭遇。这便是真正的谦卑, 其中虚荣无处可寻。——谦卑智慧之人, 不应试图用言语来显露自己的谦卑, 对他而言, 只需说: 「请原谅我」, 或「请为我祈祷」, 便已足够。也不应主动请求去承担卑微的工作; 因为这两者都会导向虚荣, 阻碍灵性进展, 并且弊大于利。然而, 当被吩咐去做任何事时, 不应反驳, 而应以顺服的心去执行; 这才是带来灵性进展的途径。——自卑有两种: 一种是发自内心的, 另一种则源于外在所受的羞辱。自外而来的羞辱, 比发自内心的自卑更为深刻; 因为自己贬低自己更容易, 而承受他人的贬低则更难, 因为后者在心中会带来更大的痛苦。

107) (当受人称赞时, 谦卑地谈论自己来反驳这种称赞, 这是否好呢?) ——保持缄默要益处得多。因为如果有人回应, 那便意味着他接受了赞扬; 这本身就已经是虚荣了。即使他认为自己是谦卑地回应, 那也已经是虚荣; 因为如果他从别人那里听到那些他对自己所说的话, 他便无法承受。

108) 舌头和言语的自由, 以及暴食的习性, 若无心间的疾患、警醒和泪水, 便无法驯服。一切情欲皆为谦卑所胜, 而谦卑则须经由辛劳方能获得。

109) 泪非由哭生, 哭乃泪之源。若人只审己罪, 不顾他愆, 便得哭泣之恩。因其心念藉此收敛,

на свои одни смотрит, то приобретает плач. Ибо чрез сие собираются его помыслы, и собираясь таким образом, рождают в сердце печаль по Богу (2Кор. 7:10), а печаль эта – слезы.

110) Не высокоумствуй, потому что повредишь себе тем. Отцы назначали время для внимания своим помыслам, говоря: утром испытай себя, как провел ты ночь, и вечером также, как провел день. И среди дня, когда отяготишься помыслами, рассмотри себя.

111) Если страстный помысл войдет в сердце, чем отражать его, тем ли, чтобы противоречить ему, или произнести запрещение, и как бы прогневаться на него, или тем, чтобы прибегнуть к Богу и повергнуть пред Ним свою немощь? – Страсти те же скорби, и Господь не отделил их, но сказал: «**призови Мя в день скорби твоея, и изму тя, и прославиши Мя**» (Пс. 49:15). И потому в отношении всякой страсти ничего нет полезнее, как призывать имя Божие. Противоречить же прилично не всем, но только сильным о Боге, которым повинуются бесы. Если же кто из несильных будет противоречить, бесы ругаются над ним, что находясь в их власти, он им же противоречит. Также и запрещать им дело мужей великих, имеющих над ними власть. Многие ли из святых запрещали диаволу, подобно Михаилу Архангелу, который сделал сие потому, что имел власть. Нам же немощным остается только прибегать к имени Иисусову; ибо страсти, как сказано, суть демоны – и уходят (от призывания сего имени).

112) Внимай себе и всячески напрягайся, чтоб исполнять заповеди. Если же и побежден будешь в чем, не ослабевай, не отчаивайся, но встань снова, и Бог поможет тебе. Повергай себя всегда пред благостию Господа с плачем, да освободит тебя от страстей.

113) Уклоняйся от бесед о многом, ибо от них рождаются нерадение, расслабление, непокорство и лютая дерзость.

114) Помысл говорит мне, что безмолвие всего нужнее, и что оно мне полезно; справедливо ли он мне так внушает? В чем состоит безмолвие, как не в том, чтобы удерживать сердце свое от того, чтобы давать и принимать, от чревоугодия и прочих подобных действий. Когда Господь обличил книжника чрез притчу о впадшем в руки

此番收敛遂在心内滋生按神旨意的忧愁（哥林多后书 7:10），此忧愁复生出泪水。

110) 不要自视过高，因你必为此受损。圣教父们指定了省察自身意念的时辰，他们说：「清晨当省察自己如何度过夜间，夜晚亦当省察自己如何度过白昼。」而在白昼，当你被意念重压之时，也当省察自己。

111) 如果一个充满情欲的念头进入心扉，我们当如何抵挡它呢？是反驳它，或是对它发出禁令，并仿佛对它生怒？抑或是奔向上帝，并在他面前倾诉自己的软弱呢？——情欲即是痛苦，主并未将它们分开，反而说：「**在患难之日求告我，我必搭救你，你也要荣耀我**」（诗篇 49:15）。因此，面对任何情欲，没有比呼求上帝之名更有益的了。至于反驳，并非适合所有人，只适合那些在上帝内刚强有力、连魔鬼都顺服的人。若有不刚强者反驳，魔鬼便会嘲笑他，因为他既在魔鬼的权下，却又反驳它们。同样，禁止魔鬼也是大有能力之人的事，他们对魔鬼拥有权柄。圣者中有多少人曾像总领天使弥额尔那样禁止魔鬼呢？他之所以能如此，乃因他拥有权柄。而我们这些软弱之人，唯有投奔耶稣之名；因为情欲，如前所述，便是魔鬼——它们会因这名的呼唤而离去。

112) 请你务必警醒自持，竭力遵行诫命。倘若在某些事上你被罪所胜，切莫因此而懈怠，亦不可陷入绝望。反要重新站立起来，因为上主必会扶助你。时常怀着泪水，将自己全然交托于主的慈恩之中，祈求他将你从诸般情欲中解脱出来。

113) 请您避开冗长的谈话，因为它们会滋生懈怠、松弛、悖逆与嚣张的狂妄。

114) 一个念头告诉我，静默是最为必要的，而且对我大有裨益；它这样启发我，是否公正呢？静默，不就是克制自己的心，使其不予不取，远离口腹之欲以及其他类似的作为吗？当主耶稣通过那落在强盗手中的人的比喻来指责文士时，并问他：谁是他的邻舍，文士回答说：「**就是那怜**

разбойников, и при том спросил его: кто был ближний его, книжник отвечал: «сотворивый милость с ним» (Лк. 10:37); и еще сказал Господь в писании: «милости хочу, а не жертвы» (Мф. 12:7). Если и ты веришь, что милость более жертвы, то к милости приклони твое сердце. Безмолвие дает человеку повод к высокоумию, прежде нежели он приобретет самого себя, т. е., будет непорочен. – Тогда только имеет место истинное безмолвие, когда человек понес уже крест. И так если будешь сострадать (к ближним), получишь помощь: если же удержишь себя от сострадания, желая взойти в то, что выше твоей меры, то знай, что потеряешь и то, что имеешь. И так не уклоняйся ни внутрь, ни во вне; но держись середины, «разумевая, что есть воля Господня, яко дние лукави суть» (Еф. 5:16).

115) Что значит: не уклоняйся ни во внутрь, ни во вне, но держись середины? – Значит: не дерзать на безмолвие и не нерадеть о себе, когда находишься среди попечений, – вот средний путь, безопасный от падений: в безмолвии (когда бываешь один с собою) должно иметь смирение, и при попечениях бдительность над собою, и удерживать свой помысл; и все сие не ограничивается определенным каким-либо часом, тем более днями.

116) Не должно умалчивать о своих помыслах; ибо скрывающий свои помыслы пребывает не исцелен, и исправляется только частым вопрошением о них отцов духовных.

117) Кто хранит стадо свое (помыслы) подобно Иакову (Быт. 31:40), от того отступает сон; и когда он уснет немного, сон его бывает, как у иного бодрствование; ибо огонь сердечного горения не допускает его погрузиться в сон, и он воспевает с Давидом: «просвети очи мои, да не когда усну в смерть» (Пс. 12:4). Кто достигает сей меры и вкусил уже сладость ее, тот разумеет сказанное; такой человек не упоится чувственным сном, а только пользуется естественным.

118) Если помыслы твои собираются, когда ты Бога ради закрываешь глаза во время службы; то не обращай внимания на некоторых, хотя бы это и казалось странным стоящим с тобою братьям.

119) Оденься прежде листьями, а потом, когда повелит Бог, принесишь и плоды.

милости» (Лк. 10:37); и еще сказал Господь в писании: «милости хочу, а не жертвы» (Мф. 12:7). Если и ты веришь, что милость более жертвы, то к милости приклони твое сердце. Безмолвие дает человеку повод к высокоумию, прежде нежели он приобретет самого себя, т. е., будет непорочен. – Тогда только имеет место истинное безмолвие, когда человек понес уже крест. И так если будешь сострадать (к ближним), получишь помощь: если же удержишь себя от сострадания, желая взойти в то, что выше твоей меры, то знай, что потеряешь и то, что имеешь. И так не уклоняйся ни внутрь, ни во вне; но держись середины, «разумевая, что есть воля Господня, яко дние лукави суть» (Еф. 5:16).

115) «Не偏离内里, 亦不偏离外在, 而是持守中道», 这是什么意思呢? ——这意味着: 既不应贸然追求寂静无言的境地, 也不应在身陷俗务之时疏于对自身的警醒。这便是那条中庸之道, 得以安稳无虞, 免于跌落: 在寂静无言之时 (当你独自面对自己), 应当怀抱谦卑; 而在俗务缠身之际, 则要对自身保持警觉, 并紧系你的思绪。所有这一切, 并非局限于某个特定的时辰, 更非仅限于某些日子。

116) 断不可隐藏自己的思绪; 因为隐藏思绪之人, 将不得医治, 唯有频频向神父们请教, 方能得以修正。

117) 谁若能像雅各那样 (创 31:40) 守护自己的羊群 (思绪), 沉睡便会远离他; 即使他稍作小憩, 他的睡眠也如他人清醒一般; 因为那心中燃烧的烈焰不允许他沉溺于睡梦之中, 他会与大卫一同歌唱: 「求你光照我的眼睛, 免得我沉睡致死」 (诗 13:4)。谁若能达到这个境界, 并已尝到其甘甜, 便能理解此言; 这样的人不会沉醉于感官的睡眠, 而只会享用那自然的休憩。

118) 若你在侍奉中为神闭目之时, 思绪纷扰, 切莫在意某些人, 即便这在与你同站的弟兄看来, 或有些许怪异。

119) 先披上绿叶吧, 然后当上帝命定之时, 你便会结出果实。

120) Не унывай, падая и воставая, поползаяся и укоряя себя, пока Господь не покажет тебе милости; только не будь нерадив; – только себе внимай по силе своей, и Бог поможет тебе.

121) Со смущением ничего не говори, потому что зло добра не рождает; но потерпи пока помысл твой успокоится, и тогда скажи мирно (что нужно ко исправлению).

122) Берегись гордости, самооправдания и тщеславия, противопоставляя им смирение, страх Божий и рассуждение. По силе твоей старайся пребывать в сих добродетелях, и Бог поможет тебе.

123) Кто говорит помыслу своему «я и Бог – мы одни в мире; и если не исполню воли Его, буду уже принадлежать не Ему, а чуждому»; и ежедневно ожидает исхода своего из тела, помышляя, как ему сретить Бога, такой улучшает путь спасения.

124) Будем внимать себе со страхом Божиим, и если благоутробный Бог, по человеколюбию Своему, облегчит нам брань, то и тогда не будем нерадивы: ибо многие, получив облегчение, вознерадели о себе, и пали стремглав. Но мы, получив облегчение, будем благодарить Бога (вспоминая), от чего Он избавил нас, и пребудем в молитве, чтобы не впасть снова ни в те же самые страсти, ни в другие. Так если кто съест что-нибудь, и заболит у него желудок, или селезенка, или печень, и при усердии и знании врача он исцелится; то уже не предаётся нерадению о себе вспоминая бывшую опасность, чтобы не придти еще в худшее положение, как и Господь сказал исцеленному им: «се здрав еси: ктому не согрешай, да не горше ти что будет» (Ин. 5:14). Хорошие воины и во время мира постоянно учатся искусству вести брань; ибо время брани не допускает с удобством учиться тому, что необходимо для брани; сказано: «Уготовихся и не смутихся» (Пс. 118:60). Не может человек оставаться без попечения и брани до последнего издыхания, чтобы иначе ему не повергнуться долу, как уловленному пронырливым врагом, которого да упразднит от нас Господь «Духом уст своих» (2Сол. 2:8). Помни, что сказал старец: если человек создаст новое небо и новую землю, то и тогда не может он быть без попечения.

125) Апостол Павел, уразумев силу терпения, писал следующее: «Терпения... имате потребу, да волю Божию сотворше, примете обетования» (Евр.

120) 当跌倒与复起之时，当匍匐前行并自责不已之时，切勿心灰意冷，直至主将慈悲显明于你；只愿你莫要懈怠；——仅以你之力省察己身，上帝自会助你。

121) 当你的思绪困惑之时，切莫开口，因为恶念不会生出良善；然而，请耐心等待，直到你的情绪平静下来，那时，你再温和地诉说（那一切为着改正所需的话语）。

122) 务要警惕骄傲、自义与虚荣，当以谦卑、敬畏上帝与明辨抵挡它们。尽你所能努力安住于这些美德之中，上帝必将助佑你。

123) 谁若对自己的意念说：「唯有我与上帝，我们在此世间孑然一身；倘若我不遵行祂的旨意，我便不再属于祂，而将归于异己」；并且每日都期待自己的灵魂脱离躯壳，思索着他将如何与上帝相遇，这样的人便能寻得救赎之道。

124) 让我们带着敬畏上帝的心来审视自身。即便仁慈的上帝，因其对人类的愛，减轻了我们的争战，我们也不可疏忽怠惰。因为许多人，在得到宽慰后，便对自己疏忽大意，结果一落千丈。但是我们，在得到宽慰后，要感谢上帝，忆念祂将我们从何种境况中拯救出来，并要恒切祷告，以免再次陷入同样的或其他的激情之中。正如若有人食用了不洁之物，以致胃、脾或肝部病痛，而因医者之勤勉与技艺得以痊愈；他便不再疏忽自身，而是铭记曾经历的危險，以免陷入更糟的境地。正如主对祂所医治的人说：「看，你已痊愈了：不要再犯罪了，免得有更不好的事临到你。」（约翰福音 5:14）。优秀的战士，即便在和平时期，也持续学习作战之术；因为战时不允许从容学习战争所需之物；经上说：「我已准备妥当，毫不迟疑。」（诗篇 118:60）。一个人无法在没有思虑和争战的情况下度过其最后一口气，否则他便会像被狡猾的敌人所捕获那般，被摔倒在地，愿主「用他口中的气息」（帖撒罗尼迦后书 2:8）将这敌人从我们身上废除。记住那位长老所言：即便一个人创造了新天新地，他也无法摆脱思虑。

125) 使徒保罗，深明忍耐之力，曾书此言：「你们需要忍耐，好使你们行完了神的旨意，就

10:36) . Желаящий вместе со Христом взойти на крест должен быть общником страданий Его.

126) О забвении: достигнувший того, что забывает снести хлеб свой от гласа воздыхания своего (Пс. 101:5,6) , не побеждается вражеским забвением.

127) Если не будешь унывать от труда, приобретешь смирение, а когда приобретешь смирение, то получишь и прощение грехов; ибо сказано: «Видь смирение мое и труд мой, и остави вся грехи моя» (Пс. 24:18) . Когда смиришься, получишь благодать, и благодать поможет тебе. С надеждою внимай делу Божию и Бог устроит твое дело без твоего ведома.

128) Когда не можешь спросить старца, то надо трижды помолиться о всяком деле; и после сего смотреть, куда преклоняется сердце, хотя на волос, так и поступить; ибо извещение бывает заметно и всячески понятно сердцу.

129) В чем состоит ложное знание (лжеименный разум)? – Состоит в веровании своему помыслу, что дело точно таково, как кажется. Кто желает избавиться сего, пусть не верит ни в чем своему помыслу, но вопрошает обо всем своего старца.

130) Если желаешь спастись, то покайся, отсеки все, наносящее тебе смерть, и скажи с Давидом: «ныне начах» (Пс. 76:11) . Итак, отныне оставь свою волю, самооправдание, презорство и нерадение, и вместо их держись смирения, послушания и повиновения. Во всем считай себя униженным, и спасешься.

131) Отсечение своей воли состоит в том, чтобы в добром отсекал свою волю, и исполнять волю святых, в худом же и самому собою убегать зла.

132) (о тонких и грубых помыслах, каковы любодения, студодения, зависти, и пр.). – Кто старается о тонких помыслах, а не радит о грубых, тот подобен человеку, у которого дом нечист, и полон разного хлама, среди коего находится и мелкий сор; и, вздумав очищать его, он начал выносить из дома сперва мелкий сор, а оставил камни и другие вещи, о которые спотыкается. Если он и весь мелкий сор вынесет, чрез то дом его еще не получит благообразия; а когда вынесет камни и прочее, тогда не оставит и сора, потому что и он делает безобразия.

可以得着所应许的」 (希伯来书 10:36) 。那渴慕与基督同登十架之人, 必当分尝祂的苦难。

126) 论遗忘: 若有人已臻至那般境界, 因着自己叹息之声而忘却带走自己的饼 (诗篇 101:5, 6) , 他便不会被仇敌的遗忘所胜过。

127) 若你不因辛劳而沮丧, 便能获得谦卑; 而当你拥有谦卑, 便会得到罪过的赦免。因为经上说: 「求你垂顾我的困苦和我的劳碌, 赦免我一切的罪」 (诗篇 24:18) 。当你谦卑下来, 便会领受恩典, 而恩典会帮助你。怀着盼望留意神的工作, 神便会在你不知不觉中成就你的事务。

128) 若你无从向长者请教, 则凡事皆当三次祈祷; 此后, 观察心之所向, 即便微乎发丝, 亦当循此而行; 盖因启示昭然, 必能为心所洞悉。

129) 虚假之知 (又名「假冒之理」) 在于何处? ——它在于深信自己的意念, 以为事情果真如其所显现的那样。凡 欲 摆脱此境者, 切莫在任何事上信赖自己的意念, 而当凡事请教自己的长者。

130) 如果你渴望得救, 那么就当悔改, 斩断一切带给你死亡的事物, 并与大卫一同说: 「我今已开始」 (诗篇 76:11) 。因此, 从现在起, 舍弃你的私意、自我辩护、傲慢和怠惰, 转而持守谦卑、顺从与服从。在一切事上, 都视自己为卑微, 你便可得救。

131) 断绝自身的意愿, 在于善良之事上断却己愿, 而承行圣者的意愿; 在恶事上则需自身竭力, 远离罪恶。

132) (论细微与粗鄙之意念, 譬如淫邪、不洁、妒忌等等)。——有人若只顾细微之意念, 却不理会粗鄙之意念, 此人犹如其家不洁, 满屋堆积杂物, 其中亦有微尘细屑。他若想清理房屋, 便从搬运细屑开始, 却留下石块与绊脚之物。即便他将所有细屑清除, 其屋亦未能整洁美观; 唯当他搬走石块及其他杂物, 自然不会留下尘屑, 因尘屑亦有碍观瞻。

133) Как достигнуть, чтобы страх Божий пребывал непоколеблемо в моем жестоком сердце? – Должно все совершать со страхом Божиим, и приготовить сердце (располагая к тому по силе своей сердце), призывать Бога, чтобы Он даровал ему страх сей. Когда во всяком деле будешь предлагать пред очами своими страх сей, то он сделается непоколеблемым в сердце нашем.

134) Многократно случается, что мне приходит на память страх Божий, и вспомнив суд оный, я тотчас умиляюсь, как я должен принимать память о сем? – Когда сие приходит тебе на память, т. е., (когда почувствуешь) умиление о том, в чем согрешил ты в ведении и неведении, то будь внимателен, как бы сие не произошло по действию диавольскому, на большее осуждение. А если спросишь: как распознать истинную память от приходящей по действию диавольскому, то выслушай: когда придет тебе таковая память, и ты стараешься делами показать исправление; то это есть истинная память, чрез которую прощаются грехи. А когда видишь, что вспомнив (страх Божий и суд), умиляешься, и потом снова впадаешь в те же, или худшие грехи, то да будет тебе известно, что такое припоминание от сопротивного, и что демоны влагают в тебя оные к осуждению души твоей. Вот тебе два ясные пути. Итак, если желаешь бояться осуждения, бегай дел его.

135) Временем приличным для испытания помыслов, пусть будут для тебя утренние и вечерние часы, в которые вопрошай себя: как я провел ночь или день? И если усмотришь, какое-либо согрешение, постарайся исправиться при помощи Божией.

136) Как душа моя, имея многие язвы, не плачет? – Кто знает что он потерял, тот будет о том плакать. И кто желает чего-либо, тот совершает многие странствования, и претерпевает многие скорби, ожидая получить желаемое им.

137) Постараемся делать дело Божие не ради чего-либо другого, но только ради единого Бога. Если же не так, то все труд твой. Итак, делая благое, будем бодрствовать над собою, чтобы как-нибудь, ради воли нашей, не сделать труда своего бесполезным.

138) Если, исследовав разумно и основательно, найдешь в чем-либо, представляющемся тебе добром, тщеславие, или смущение, или что

133) Как能让对上帝的敬畏坚定不移地常驻于我这刚硬的心中? ——你当凡事都以敬畏上帝之心去完成, 并预备好你的心 (尽你所能地去调整你的心), 祈求上帝赐予你这份敬畏。当你将这份敬畏呈现在你眼中, 贯穿于每项事务之中时, 它便会在你的心中变得坚定不移。

134) 我多次经历, 心中会忆起对上帝的敬畏, 一想起那审判, 我便立刻心生柔和。我该如何看待这份记忆呢? ——当这记忆临到你, 即是说, 当你为自己无论在明知或无知中所犯的罪孽而感到心生柔和时, 请务必警醒, 免得这并非出于圣灵的感动, 反是出于魔鬼的作为, 为了引你陷入更深的定罪。如果你要问: 如何辨别这记忆是真实的, 还是魔鬼的作为呢? 那么请听: 当这记忆降临于你, 而你努力以行动来表明悔改与修正时, 这便是真实的记忆, 借此你的罪孽得以赦免。但当你发现, 想起 (对上帝的敬畏与审判) 后心生柔和, 随后却又故态复萌, 甚至陷入更恶劣的罪孽时, 那么你当知晓, 这种忆起是来自那敌对者, 是魔鬼将这些思想植入你的心魂, 为要定你的罪。此乃两条清晰的道路。因此, 倘若你渴望避免定罪, 就请远避那些引致定罪的行径。

135) 早晚时分, 是你省察思想的合适之机。在这些时刻, 你当自问: 我如何度过了这一夜或这一日? 若你察觉到任何过犯, 便当靠着上帝的帮助, 努力改正。

136) 我灵魂上既有许多创伤, 为何竟不哭泣? ——谁若知晓自己失去了什么, 便会为此哀哭。谁若有所渴慕, 便会历经许多旅程, 忍受许多磨难, 只为期盼得到他所渴求之物。

137) 让我们努力从事神的事工, 不是为了别的, 而仅仅是为了独一的真神。若非如此, 你的劳苦就必归于虚空。所以, 当我们行善时, 当警醒自守, 免得因为我们自己的意愿, 而使我们的辛劳归于无用。

138) 若你缜密且深入地查究, 在某件你看来是善的事物中, 发现了虚荣、或困扰、或任何类似之

处；那么，当知此非源自上帝；因为上帝的恩泽总能倍增心田的光照与谦卑：并赋予人宁静。

139) 若一件看似良善的事物，在经历考验后，竟显露出其邪恶的本质，那么我们必须毅然摒弃它。这便如同有人品尝食物，初时觉得美味，却忽感其苦涩，便会即刻从口中吐出。

140) 美好的思想有时会因自然的意念而生发，这并不少见；然而，这也应当归于上帝；因为我们的本性是他的创造。我们必须明白，若非借由上帝的诫命，我们无法将这美好付诸实践：也就是说，当我们将其呈现在眼前时，我们的心便在其中得以坚固，从而完成这美好。

141) 若要使思念谦卑，即便你已行了所有的善工，并遵守了所有的诫命，也要牢记那说过的：「你们做完了一切所吩咐的，就当说：『我们是无用的仆人，所做的本是我们应分做的。』」（路加福音 17:10），更何况我们连遵守一条诫命都尚未达到。因此，在行善时，当恒常如此思想，并责备自己说：我不知道这是否蒙上帝喜悦。按上帝的旨意行事乃是大事，而成就上帝的旨意则更是重大：这包含了所有的诫命；因为按上帝的旨意做某件事，是局部且小于成就上帝旨意的事。因此，使徒曾说：「忘记背后，努力面前的」（腓立比书 3:13）。他无论向前伸展多远，都不曾停歇，却总是看见自己的不足，并因此而进步。

142) 若有人行善，而其心并非为蒙神喜悦，则此善行因其意图而变为恶。每个人都当努力，恒常行善，如此，借着神的恩典，他终将蒙赐，使他的行为发乎敬畏神的心。

143) 当你做任何善事时，你当明白，这是出自上帝恩慈的圣赐：因为上帝怜悯众人。因此，你要省察自己，以免因自身的软弱，辜负了祂向你所施的恩慈，这恩慈也普施于所有罪人。不要将上帝赐予你的善念，在邪恶中耗散；若你自诩其功，并忘却了那位施恩于你的上帝，这圣赐便会

когда похвалишь себя, и забудешь
облагодетельствовавшего тебя Бога. Сверх того,
навлечешь и осуждение на себя, как скоро
осмелишься приписывать себе то, за что должно
воссылать благодарение человеколюбцу Богу.
Апостол говорит: «Что же имаши,егоженеси приял?
Ащеже... приял еси, что хвалишися, яко не
приемь?» (1Кор. 4:7). И так ни когда не прельщайся
поверить помыслу, который хвалит тебя за доброе
дело. Все доброе есть Божие.

144) Святые удостаиваются иметь в себе Духа
Святого и бывают Ему храмом. Писание говорит:
«вселюся в них и похожду» (2Кор. 6:16). Грешники
чужды сего, по сказанному: «в злохудожну душу не
внидет премудрость» (Прем. 1:4). Но они хранимы
бывают благодатию Божиею (на покаяние).

145) Когда сердце твое возносится при
псалмопении, воспоминай написанное:
«преогорчевающий да не возносятся в себе» (Пс.
65:7). -Преогорчевать же значит именно не петь
разумно со страхом Божиим. Испытай, не
развлекается ли помысл твой при псалмопении и
непременно найдешь, что он развлекается, а след. и
ты преогорчеваешь Бога.

146) Когда отягощаюсь помыслами при
псалмопении, или без одного, и призываю в помощь
имя Божие, то враг внушает мне, что непрестанное
призывание имени Божия ведет к возношению, ибо
человек может при том думать, что он хорошо
делает. Как надлежит помышлять о сем? – Мы
знаем, что болящие всегда требуют врача и
врачеваний его, и обуреваемые непрестанно спешат
к пристанищу, дабы не постигло их потопление. По
сему-то и Пророк взывает, говоря: «Господи,
прибежище был еси нам в род и род» (Пс. 80:1) и
еще: «Бог нам прибежище и сила, помощник в
скорбех, обретших ны зело» (Пс. 45:2). Если же Он
– прибежище наше, то вспомним, что говорит Он:
«призови Мя в день скорби твоея, и изму тя, и
прославиши Мя» (Пс. 49:15). И так научимся тому,
что во время скорби, непременно надобно
призывать милостивого Бога. Призывая же имя
Божие, да не возносимся помыслом. Кто, кроме
безумного, превозносится, получая от кого-либо
помощь. Мы же, как имеющие нужду в Боге,
призывая имя Его в помощь на сопротивных, если
не безумны, то не должны возноситься помыслом,
ибо по нужде призываем и скорбя прибегаем. Сверх

мало. Кроме, и ты будешь
благодетельствован. Сверх того,
навлечешь и осуждение на себя, как скоро
осмелишься приписывать себе то, за что должно
воссылать благодарение человеколюбцу Богу.
Апостол говорит: «Что же имаши,егоженеси приял?
Ащеже... приял еси, что хвалишися, яко не
приемь?» (1Кор. 4:7). И так ни когда не прельщайся
поверить помыслу, который хвалит тебя за доброе
дело. Все доброе есть Божие.

144) 圣者们蒙受恩典，得享圣灵内住，并成为祂的殿宇。经上说：「我要在他们中间居住，也要在他们中间行走」（哥林多后书 6:16）。罪人则与此无份，正如经上所言：「智慧不入邪恶之魂」（智慧书 1:4）。然而，他们却蒙受上帝恩典的保守（以期悔改）。

145) 当你的心因颂赞诗篇而高扬时，请忆念那书写下来的话语：「那惹怒主的人，切莫在自己心中骄傲自满」（诗篇 65:7）。——而所谓惹怒主，正是指没有以敬畏神的心，明智地颂赞。请你审视，你的思绪在颂赞诗篇时，是否有所散漫？你必然会发现它确实散漫了，如此一来，你便惹怒了神。

146) 当我在诵读诗篇或不诵读诗篇时，因思想沉重而感到负担，并呼求上帝的圣名以求帮助时，仇敌便暗示我，持续地呼求上帝的圣名会导致骄傲，因为人可能因此认为自己做得很好。对此，我们应当如何思虑呢？

我们知道，病人总是需要医生和医治，而受风暴侵袭的人总是不断地奔向避风港，以免遭受沉溺。正因如此，先知呼喊说：「主啊，你世代代作了我们的居所」（诗篇 80:1），又说：「上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们患难中随时的帮助」（诗篇 45:2）。如果祂是我们的避难所，那么我们就当记住祂所说的话：「要在患难之日呼求我；我必搭救你，你也要荣耀我」（诗篇 49:15）。因此，我们当学习在患难之时，务必呼求慈悲的上帝。然而，在呼求上帝圣名时，切勿心生骄傲。

除了愚昧人之外，谁会因为得到他人的帮助而自高自大呢？我们这些需要上帝的人，在抵挡仇敌时呼求祂的圣名以求帮助，若我们不是愚昧人，就不应当心生骄傲，因为我们是因需要而呼求，因患难而投奔。

того, мы должны знать, что непрестанно призывать имя Божие есть врачевание, убивающее не только страсти, но и самое действие их. Как врач взыскивает (приличное) врачевание или пластырь на рану страждущего, и они действуют, при чем больной и не знает, как сие (делается): так точно и имя Божие, будучи призываемо, убивает все страсти, хотя мы и не знаем, как сие совершается.

147) Когда мне кажется, что помысл мой безмолвствует и не бывает тревожим и тяготим, хорошо ли и тогда поучаться в призывании имени Владыки Христа? Ибо помысл говорит мне: теперь, когда мы находимся в мире, в сем нет надобности. — Мы не должны думать, что имеем сей мир, доколе признаем себя грешными, ибо в писаний сказано: несть мира грешником (Ис. 48:22). Если же нет мира грешником; то каков этот (у тебя) мир? — Убоимся, ибо написано: «Егда... рекут: мир и утверждение... внезапно нападет на них всегубительство, якоже болезнь во чреве имущей, и не имут избежати» (1Сол. 5:3). Случается же, что и враги с хитростью дают сердцу на короткое время ощущать тишину для того, чтобы прекратилось призывание имени Божия: ибо им не безызвестно, что от призывания Его они обессиливаются. Зная сие, не престанем призывать в помощь имя Божие: ибо это есть молитва, и писание говорит: «Непрестанно молитесь» (1Сол. 5:17). Непрестанное же не имеет конца.

148) Если во время псалмопения, или молитвы, или чтения, придет худой помысл: должно ли обратить на него внимание и оставить на время псалмопение, молитву или чтение для того, чтобы воспротивиться ему чистыми помыслами? Пренебреги им, вникни тщательнее в псалмопение, молитву или чтение, чтобы заимствовать силу от произносимых тобою слов. Если же станем упражняться во вражиих помыслах, то никогда не будем в состоянии сделать что-либо доброе, (внимая) тому, что внушает враг. Когда же видишь, что хитросплетение его мешает псалмопению, молитве или чтению; то и тогда не вступай с оными в прение, потому что это дело не твоей силы, но постарайся призывать имя Божие, и Бог поможет тебе и упразднит ухищрение врагов.

149) Как приобрести умиление в молитве, чтении и псалмопении? — Умиление приходит от всегдашнего воспоминания. И так, молящийся должен привести себе на память дела свои, и то, как бывают судимы

此外,我们必须知道,不断地呼求上帝的圣名是一种疗法,它不仅能杀死情欲,也能杀死情欲的实际作用。就像医生为受苦之人的伤口寻找合适的药物或膏药,它们便发挥作用,而病人却不知道这是如何发生的:同样地,上帝的圣名在被呼求时,会杀死所有的情欲,即使我们不知道这是如何实现的。

147) 当我感觉我的思绪宁静无声,不受搅扰和重压之时,此刻是否也应恒常操练呼唤主基督的圣名? 因为我的思绪告诉我:现在我们身处平安之中,无需如此。——我们不应以为自己拥有此等平安,只要我们仍承认自己是罪人,因为圣经记载:「恶人必不得平安」(以赛亚书 48:22)。若罪人无平安可言;那么你所谓的平安又是什么呢? ——我们当警惕,因为经文写道:「几时他们说:平安稳妥的时候,灾祸就忽然临到他们,如同产难临到怀孕的妇人一样,他们绝不能逃脱」(帖撒罗尼迦前书 5:3)。有时仇敌也会狡猾地让心在短时间内感受片刻宁静,目的是为了中断对上帝圣名的呼唤:因为他们深知,呼唤圣名会削弱他们的力量。明悉此理,我们切勿停止呼求上帝圣名以求助佑:因为这便是祷告,而圣经说:「不住地祷告」(帖撒罗尼迦前书 5:17)。不住地,便意味着永无止息。

148) 如果在颂唱圣咏、祷告或诵读时,恶念悄然降临,我们是否应当留心于它,暂时放下颂唱圣咏、祷告或诵读,转用纯洁的思想来抵制它呢? 请你轻蔑地忽视它,更专心地投入到颂唱圣咏、祷告或诵读之中,以便从你所诵念的言语中汲取力量。因为如果我们沉溺于仇敌的思想,那么我们永远无法成就任何善事,(听从)仇敌所诱导的一切。当你察觉它的诡计阻碍了你颂唱圣咏、祷告或诵读时,即便如此,也不要与它争辩,因为这并非你能力所及之事,但要努力呼求神的名,神必会帮助你,使仇敌的狡计归于虚无。

149) 如何在祷告、阅读和颂唱诗篇时获得柔和的感触? ——柔和的感触源自永恒的回忆。因此,祷告者当回想自己的行为,思量那些行类似之事的人将如何受审,以及那可怖的声音:「你们

делающие подобное им, и страшный оный глас: «идите от Мене, проклятии, в огонь вечный» (Мф. 25:41). А при чтении и псалмопении (умиление зависит от того), чтобы человек возбудил ум свой ко вниманию произносимых им слов и воспринял в свою душу силу, заключающуюся в них; от благих – чтобы быть ревностным к благому, от тех же, где говорится о воздаянии за зло, – дабы избежать того, что угрожает делающим злое. А пребывая в размышлении о сем, не ослабевай, если и тогда еще будет оставаться в тебе упомянутое нечувствие; ибо милостив и щедр и долготерпелив Бог, принимающий наше тщание. Вспоминай всегда псалмопевца, который говорит: «Терпя потерпех Господа, и внят ми» (Пс. 39:2). Поучаясь в сем, уповай, что вскоре посетит тебя милость Божия.

150) Когда я стараюсь тщательно вникать в смысл изречений псалмопевца, то не редко случается, что от них перехожу к злым помыслам. – Когда увидишь, что враг ухитрился навести на тебя брань, посредством самых слов псалмопения; то не надобно стараться с особенным тщанием углубляться в силу изречений псаломских, но читать их со вниманием и не развлекаясь: ибо если ты только произносить будешь псаломския слова, то враги знают их силу и не могут противостать тебе, и такое псалмопение послужит тебе вместо моления к Богу и к побеждению врагов.

151) Когда среди упражнений в псалмопении, или при встрече с людьми, беспокоят меня помыслы, и я, не имея удобства призвать Бога устами, призову Его в сердце, или только вспомню Его, ужели не достаточно мне сего в помощь? – Если во время псалмопения, или когда бываешь с людьми, случится тебе призвать Бога, не подумай, будто без устного произношения ты не призываешь Его, но помни, что Он сердцеведец и взирает на сердце, и призывай Его в сердце твоём. Это и есть сказанное в писании: «затвори двери твоя и помолися Отцу твоему, иже в тайне» (Мф. 6:6). Затворим же уста, и помолимся Ему в сердце: ибо кто затворяет уста и призывает Бога, или молится Ему в сердце своём, тот исполняет предписывающую сие заповедь. Если же и не призовешь в сердце имени Божия, а только вспомнишь о Боге, то в сем еще больше быстроты (удобства), – и достаточно в помощь тебе.

152) Хорошо ли всегда помышлять (о Боге) в сердце своём, или сердечно молиться Ему без содействия

этой мольбы,离开我,进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去！」(马太福音 25:41)。而在阅读和颂唱诗篇时,柔和的感触(取决于)人是否能激发心智,专注于自己所吟诵的字句,并将其蕴含的力量纳入灵魂;从善言中,当热切追求良善;从那些提及恶行报应之处,当竭力避免那威胁作恶者的命运。当沉思于此,即便心中仍存上述的麻木,也不要气馁;因为上帝慈悲、丰盛、恒久忍耐,祂接纳我们的努力。常常忆起那位诗篇作者所言:「我曾耐心等候上主,他转向我,听了我的呼求。」(诗篇 39:2)。以此自勉,仰望神的慈恩必将速速降临于你。

150) 当我竭力深入揣摩赞美诗作者的言语真义时,不时会从其中转入邪恶的意念。——当你察觉仇敌狡猾地通过赞美诗的言语向你挑起争端时,便无需特别深究诗篇言辞的力量,而应以专注而不分心的方式诵读它们:因为只要你口出诗篇之语,仇敌便深知其力量,无法抵挡你,而这样的赞美诗歌将成为你向上帝的祈祷,并助你战胜仇敌。

151) 当我在诗篇诵唱的练习中,或在与人相遇时,意念困扰着我,而我又不便以口呼求上帝,若我用心呼求祂,或仅仅忆念祂,这难道不足以助我吗?——若在诗篇诵唱之时,或与人同在之际,你恰好呼求上帝,切勿以为没有口头的发出,你就没有呼唤祂。但要铭记,祂是鉴察人心的主,祂察看人心,所以要在你的心中呼求祂。这正是经文所言:「关上你的门,向你在隐秘中的父祷告」(马太福音 6:6)。那么,让我们紧闭双唇,在心中向祂祈祷吧:因为凡是闭口并不呼唤上帝,或在心中向祂祈祷的人,都遵行了这条命令。即便你没有在心中呼唤上帝的名,而仅仅忆念上帝,这其中更具迅速(便利)——且足以助你。

152) 心中时常默念上帝,抑或不借言语,只以心灵向祂祈祷,是否为好呢?当我偶然尝试此举

языка? Когда случается, что я упражняюсь в сем, мысль моя погружается в рассеянность, и я пребываю будто в сонных мечтаниях. – Не уклоняться умом, и не погружаться сильно в рассеянность или мечтание, есть дело совершенных, могущих управлять умом своим и содержать его всегда в страхе Божиим. А тот, кто не может иметь постоянного трезвения по Богу, пусть передает поучение и языку (т. е. пусть и языком повторяет слово, обращенное к Богу). Подобное сему видим и на плавающих в море: те из них, которые искусны, смело ввергают себя в море, зная что оно не может потопить хорошо обучившихся искусству плавания. Начинаящий же обучаться сему искусству, почувствовав, что он находится в глубоком месте, из опасений утонуть, спешит выбраться из глубины на берег, и отдохнув немного снова бросается в глубину и упражняется таким образом, чтобы совершенно узнать это искусство, пока достигнет степени изучивших оное прежде его.

153) Когда молюсь о многих предметах, должно ли о каждом из них упоминать в молитве? – Если хочешь помолиться о многих предметах, то поскольку Бог знает, в чем мы имеем нужду, молись так: «Владыко Господи, Иисусе Христе, настави меня по воле Твоей!» Если же о страхах, то говори: «исцели меня по воле Твоей» . Когда об искушениях, говори: «Ты знаешь полезное мне, помоги моей немощи и даруй мне, по воле Твоей, избавление от искушений» .

154) В молитве наипаче надобно наблюдать, чтобы все предоставлять воле всемогущего Бога; и самая цель молитвы должна быть та, чтобы просимое нами было по воле Божией.

155) Когда сию за чтением или за рукоделием, и хочу, помолиться, помысл побуждает меня, чтобы я обращался к востоку, как я должен делать? – Сидишь ли, ходишь ли, занят ли чем, ешь ли, или иное что делаешь ради потребности телесной, к востоку или к западу случится быть обращенным, не сомневайся молиться; ибо мы получили заповедь делать сие непрестанно и на всяком месте. Наблюдай лишь то, чтобы делать сие не с небрежением.

156) Помысл внушает мне: ты согрешаешь во всем и потому должен при каждом слове, деле и помышлении говорить: согрешил я; ибо если не скажешь: я согрешил, то (значит) считаешь себя не

时，我的思绪便沉沦于涣散之中，仿佛身处睡梦般的幻境。——心意不偏离，不深陷于涣漫或幻象之中，乃是达臻至境者方能做到，他们能驾驭自己的心念，使其常存敬畏上帝之心。至于那些无法持续在上帝面前保持清醒的人，则不妨让口舌也参与教诲（即口中也重复向上帝所说的话语）。我们可以在海中航行的人身上看到类似的景象：其中那些技艺娴熟的，敢于无畏地投身大海，深知大海无法淹没那些精通泳术之人。然而，初学此艺者，一旦感到身处深处，便因害怕溺水而急忙从深处游向岸边；稍作歇息后，又再次跃入深处，如此反复练习，直至彻底掌握此艺，达到那些先于他们学习并已精通此艺者的水平。

153) 当为许多事物祈祷时，是否应该在祷告中一一提及它们？——若你渴望为众多事物祈祷，既然上主知晓我们所需，便如此祷告：「主宰、主耶稣基督啊，请依您的旨意指引我！」若是为着私欲而祷告，就说：「请依您的旨意医治我。」当为着诱惑而祷告时，便说：「您深知何为于我有利，请帮助我的软弱，并依您的旨意，赐予我从诱惑中得蒙解脱。」

154) 在祷告中，我们尤其需要留意，将一切都交托给全能上帝的旨意；祷告的最终目的也应该是，我们所祈求的，都依照上帝的旨意成就。

155) 当我坐着阅读或做手工，并想祈祷时，我的意念催促我转向东方，我该如何做呢？——无论你坐着、行走着、忙碌着、进食着，或因身体所需做着其他事，无论你碰巧面向东方或西方，都不要犹豫去祈祷；因为我们领受了要不间断地、在任何地方都如此做的诫命。你只需留意不要敷衍了事地去做这件事。

156) 思念向我低语：你凡事都有罪，因此在你的言语、行为和思虑的每一刻，都应该说：「**我犯了罪。**」因为若你不说「**我犯了罪**」，那便意

согрешившим. – Мы должны иметь всегда такую уверенность, что согрешаем во всем, и в слове, и в деле, и в помышлении, а говорить во всяком случае: я согрешил, не можем. Это внушают демоны, которые хотят повергнуть нас в уныние. Они же внушают нам, будто, если не говорим таким образом о каждом своем деле, то считаем себя не согрешившими. Но вспомним Екклезиаста, который говорит: «**время глаголати и время молчати**» (Еккл. 3:7). И поутру за (прошедшую) ночь, а в вечеру за день, скажем со умилением в нашей молитве, к Владыке Богу: Владыко! прости мне все имени ради Твоего святого, и исцели душу мою, яко согреших тебе (Пс. 40:5). И достаточно тебе сего, подобно тому, как если кто имея постоянного заимодавца, берет у него (деньги) разновременно, и не имея возможности каждый раз рассчитываться с ним в точности, расплачивается вдруг; так и здесь.

157) Что делать, когда заблуждаюсь умом во время псалмопения? – Если уклонишься мыслью в рассеяние, то возвратись, и начни с тех слов, предлежащего псалма, которые удержались в памяти. Если же возвратившись один, два и три раза, затрудняешься вспомнить слова, на которых прервалось твое чтение, или вспомнив затрудняешься найти то место, с которого следует продолжать чтение; то начни тот же псалом сначала. Цель врага та, чтобы забвением воспрепятствовать славословию. Читать предлежащие псалмы в последовательном порядке есть славословие, а не рассеиваться (при сем) возможно лишь тем, которые имеют чистые чувства; но мы еще немощны. Когда же заметим свою рассеянность, возвратим трезвенность к уразумению читаемого, дабы иначе не послужило оно нам во осуждение.

158) Если же развлекусь в молитве, что мне делать? – Когда молишься Богу, и развлечешься умом, то подвизайся, пока не помолишься без рассеяния, и бодрствуй твоим умом, чтобы не развлечься. Если же сие продлится, то хотя в конце молитвы укори себя внутренно, и скажи со умилением: Господи, помилуй меня, и прости мне все согрешения мои, и получишь прощение во всех согрешениях, и в рассеянности, бывшей во время молитвы.

159) Когда брат читает псалмы, то помысл мой иногда пребывает мирен, иногда же развлекается. Что мне должно делать? – Когда помысл твой

вредит тебе, значит ты считаешь себя виноватым. — Мы должны иметь всегда такую уверенность, что согрешаем во всем, и в слове, и в деле, и в помышлении, а говорить во всяком случае: я согрешил, не можем. Это внушают демоны, которые хотят повергнуть нас в уныние. Они же внушают нам, будто, если не говорим таким образом о каждом своем деле, то считаем себя не согрешившими. Но вспомним Екклесиаста, который говорит: «**время глаголати и время молчати**» (Еккл. 3:7). И поутру за (прошедшую) ночь, а в вечеру за день, скажем со умилением в нашей молитве, к Владыке Богу: Владыко! прости мне все имени ради Твоего святого, и исцели душу мою, яко согреших тебе (Пс. 40:5). И достаточно тебе сего, подобно тому, как если кто имея постоянного заимодавца, берет у него (деньги) разновременно, и не имея возможности каждый раз рассчитываться с ним в точности, расплачивается вдруг; так и здесь.

157) Когда мое сердце в чтении псалмов заблуждается, что мне делать? — Если уклонишься мыслью в рассеяние, то возвратись, и начни с тех слов, предлежащего псалма, которые удержались в памяти. Если же возвратившись один, два и три раза, затрудняешься вспомнить слова, на которых прервалось твое чтение, или вспомнив затрудняешься найти то место, с которого следует продолжать чтение; то начни тот же псалом сначала. Цель врага та, чтобы забвением воспрепятствовать славословию. Читать предлежащие псалмы в последовательном порядке есть славословие, а не рассеиваться (при сем) возможно лишь тем, которые имеют чистые чувства; но мы еще немощны. Когда же заметим свою рассеянность, возвратим трезвенность к уразумению читаемого, дабы иначе не послужило оно нам во осуждение.

158) Если же развлекусь в молитве, что мне делать? — Когда молишься Богу, и развлечешься умом, то подвизайся, пока не помолишься без рассеяния, и бодрствуй твоим умом, чтобы не развлечься. Если же сие продлится, то хотя в конце молитвы укори себя внутренно, и скажи со умилением: Господи, помилуй меня, и прости мне все согрешения мои, и получишь прощение во всех согрешениях, и в рассеянности, бывшей во время молитвы.

159) Когда брат читает псалмы, то помысл мой иногда пребывает мирен, иногда же развлекается. Что мне должно делать? — Когда помысл твой

пребывает мирным и видишь, что от чтения брата ты получаешь умиление, то держись сего дела. А как скоро увидишь, что ум твой увлекается в другие помышления, то укори и понудь себя внимать словословию брата. – Если увидишь, что он снова увлекается, снова запрети ему, и делай так до трех раз. А когда он пребудет (в сем), тогда отвлеки его от чтения, но не оставляй в праздности, а помышляй суд и вечные муки, и молись святому имени Божию, говоря: Господи Иисусе Христе, помилуй мя.

160) Если кто, стоя на псалмопении с братьями, не знает псалмов, которые они читают, что ему полезнее: слушать ли их, или читать те, которые он знает? – Не знающему псалмов, которые читают братья, вместо того, чтобы слушать их, полезнее будет читать те, которые сам знает; ибо к слушанию примешивается рассеянность.

161) Движение (против злых помыслов) должно состоять в том, чтобы не склоняться к лукавому помыслу, и не соглашаться с ним, но безмятежно прибегать к Богу. Итак, если войдет помысл, не смущайся, но рассмотри, что он хочет сделать, и сопротивляйся безмятежно призывая Господа. Господь пришедши в землю Иудейскую, т. е., в сердце человеческое, изгонит бесов. Итак воззови к Нему, как ученики: «**Наставниче, спаси ны, погибаем**» (Мф. 8:25); и Он, пробудившись запретит ветрам мыслимым, и утихнут; ибо Его есть сила и слава во веки.

162) Сколько имеешь силы, уничижай себя день и ночь, понуждаясь увидеть себя ниже всякого человека. Это есть истинный путь и кроме его нет другого.

163) Если вижу, что кто-нибудь поступает неприлично, могу ли я судить о сем неприличии? И как избегать проистекающего отсюда осуждения ближнего? – То дело, которое действительно неприлично, мы не можем не признать за неприличное; ибо иначе, как избежим происходящего от него вреда? Того же, кто делает такое дело, осуждать не следует, как по слову писания: «**не судите... да не осуждены будете**» (Лк. 6:37), так и потому, что нам должно признавать самих себя грешными более всех, а равно и потому, что согрешения брата мы должны считать за свое собственное, и ненавидеть лишь диавола, прельстившего его. Когда бы кто столкнулся с другим в

движении,便要持守这桩功课。然而，一旦你察觉你的心神被牵引入其他思绪，便要自责并勉力自己，专注聆听弟兄的赞美之言。——若你再见它又被牵引，便再次禁止它，如此行至三次。倘若它仍旧耽溺其中，那时便将你的心神从诵读中抽离，但不可任其空闲，而当思量审判与永恒的刑罚，并祈祷于神圣的圣名，言说：「**主耶稣基督，求你怜悯我。**」

160)如果有人与弟兄们一同唱诵圣咏时，却不熟悉他们所诵读的圣咏，那么对他而言，何者更为有益：是聆听他们，还是诵读他自己所熟悉的圣咏？——对于不熟悉弟兄们所诵读的圣咏之人，与其聆听他们，不如诵读他自己所熟悉的圣咏更为有益；因为聆听之中，常会掺杂着心神的分散。

161) 抵御邪念的行动，在于不向那狡诈的意念屈服，亦不与之苟同，而是平静地投奔于上帝。因此，若有邪念入侵，切勿烦乱，但要审视其意欲何为，并以平静之心，呼唤主名，与之对抗。主耶稣曾降临犹太之地，亦即人的心田，他将驱逐魔鬼。所以，当如门徒般呼求他：「**夫子，救我们，我们丧命啦！**」(马太福音 8:25) 他必被唤醒，斥责那心头的狂风，使之平息；因为权柄和荣耀永远归于他。

162) 你当倾尽所有气力，日夜贬抑自身，迫使自己视己身低于一切世人。此乃真道，舍此之外，别无他途。

163) 若我看见某人行事不端，我是否能评判这不端？我当如何避免因此而来的对近人的论断呢？——那确实不端之事，我们无法不承认为不端；否则，我们又怎能避开其所招致的损害呢？然而，对于行此事之人，却不应当论断，正如经文所言：「**你们不要论断人，免得你们被论断**」(路加福音 6:37)，也因为我们当承认自己是罪人中之罪魁，并且我们当将弟兄的过犯视作自己的过犯，只当憎恶那诱惑了他的魔鬼。若有人将另一人推入坑中，我们谴责的不是那跌入坑中之人，而是那将其推下之人：此处亦然。——有时，人所行之事，在旁观者看来似乎不端，但其行事乃出于行事者良善的意图。——同样，我们也不知道，那犯了错的弟兄，是否会藉着忏悔、

яму, то мы порицаем, не того, кто упал в яму, а того, кто столкнул его: точно так и здесь. – Случается, что человек делает дело, которое видящим оно кажется не приличным, но оно совершается по благому намерению делающего. – А равно мы не знаем и того, не сделается ли согрешивший брат посредством покаяния благоугодным Богу, чрез свое смиренномудрие и исповедание. Фарисей отошел осужденным за свое величание. Зная сие, будем подражать мытареву смирению и осуждать самих себя, чтобы быть оправданными; и убегать фарисейского величания, чтоб не быть осужденными.

164) Когда бываю с другими, смущаюсь от стыдливости, речь моя бывает неразумна, и к словам присоединяется бессмысленный смех. Как быть? – Страх Божий чужд бывает всякого смущения, всякого беспорядка и молвы. Итак, прежде беседы утвердим себя в страхе Божиим и вникнем тщательно в свое сердце, от чего мы смущаемся и смеемся: ибо в страхе Божиим нет смеха. Писание говорит о безумных, что они **«в смехе возносят глас свой» (Сир. 21:23)**. И слово безумных бывает смущено и лишено благодати. О праведном же говорит, что смех его «едвадоослабления». И так если возбудим в себе памятование о Боге и мысль о том, что мы должны беседовать с братиею нашею со смирением и безмолвным помыслом, и размышляя о сем, будем иметь всегда пред глазами страшный суд Божий; то такое приготовление изгонит из сердца нашего всякое лукавое помышление: ибо где безмолвие, кротость и смирение, там обитает Бог. Более всего будем помнить, что необходимо нам призывать святое имя Божие, ибо где Бог, там все благое, очевидно же, что где диавол, там все злое.

165) Свободное обращение бывает двух родов: одно происходит от бесстыдства и есть корень всех зол, а другое происходит от веселости; впрочем и это последнее не совсем бывает полезно тому, кто держится оно. Но так как только крепкие и сильные могут избежать обоих, а мы по немощи своей не можем сделать этого; то по крайней мере допустим иногда то свободное обращение, которое проистекает от веселости, наблюдая, чтоб не податься чрез него брату повода к соблазну. – И в смехе не должно давать себе свободы, но воздерживать помысл, чтобы благопристойно миновать тот смех. Ибо пусть те, которые дают себе в нем свободу, знают, что они впадают от сего и в блуд.

藉着他的谦卑与认罪，而变得蒙上帝喜悦。那法利赛人因其自负而离去时被定罪。深知此事，我们当效法税吏的谦卑，并论断我们自己，以便得蒙称义；并逃避法利赛人的自负，以免被定罪。

164) 当我与他人同处时，常因羞怯而感到困扰，言语变得不智，话语中夹杂着无意义的笑声。我该如何是好？——对神的敬畏是全然远离一切困扰、一切混乱与喧嚣的。因此，在交谈之前，我们当以对神的敬畏来坚定自己，并仔细审视内心，探究我们为何困扰、为何发笑：因为在对神的敬畏中，并无笑声。圣经谈及愚妄人时说，他们「**在笑声中高声喧哗**」（**德训篇 21:23**）。愚妄人的言语是困惑且缺乏恩典的。而论及义人，则说他的笑「**仅止于微笑**」。所以，如果我们能唤醒对神的纪念，并思忖我们当以谦卑和宁静的心思与弟兄们交谈，并以此为念，常将神可畏的审判置于眼前；那么这样的准备将能驱逐我们心中一切邪恶的思绪：因为在寂静、温柔与谦卑之处，神便居于其间。最重要的是，我们要牢记，我们必须呼求神圣的圣名，因为神之所在，一切美好便在那里；显而易见，魔鬼之所在，一切邪恶便在那里。

165) 自由的交谈有两种：一种源于无耻，是万恶之根；另一种则源于欢愉。然而，即便是这后一种，对于持守它的人来说，也并非全然有益。但既然只有坚韧有力之人方能避开这两者，而我们因自身的软弱而无法做到，那么，至少让我们有时容许那源于欢愉的自由交谈，但要留意，勿因此给弟兄留下跌倒的因由。——即便是欢笑，也不应任凭自己放肆，而当克制思想，以求得体地度过那欢笑。因为，让那些在欢笑中放纵自己的人知晓，他们会因此堕入淫乱之中。

166) От желания человекоугодия, человек приходит в тщеславие. Когда же оно умножится, приходит гордость.

167) Должно ли любопытствовать о божественных тайнах? И приступая к ним грешный осуждается ли, как недостойный? – Придя во св. храм для принятия тела и крови Христовой и принимая оные, внимай себе, чтобы несомненно веровать истине сего (таинства). А как сие бывает, не любопытствуй, но верь как сказано: «**сие есть тело Мое... сия есть кровь Моя**» (Мф. 26:26, 28; Мк. 14:22, 24). Господь дал нам их во оставление грехов. Надеемся, что кто верует так, тот не осудится, а кто не верует, уже осужден есть. Итак не воспрещай себе приступать осуждая себя, как грешного, но признавай, что грешник, приступающий к Спасителю, удостоивается отпущения грехов. И в писании видим приступавших к Нему с верою и слышавших оный Божественный глас: «**отпускаются тебе греси твоимнози**» (Мф. 9:2, 5; Мк. 2:5; Лк. 7:47, 48). Послушай и самого Господа, Который говорит: «**не приидох спасти праведных, но грешные**» (Лк. 5:32). И так, признавая себя грешным, приступи к Могущему спасти погибшего (Мф. 18:11; Лк. 19:10).

168) Когда мне приходят многие скверные помыслы и я стыжусь сказать кому-нибудь о них, – как поступить? – Скажи Богу: «**владыко прости мне, что я помыслил противное воле Твоей в ведении или в неведении; ибо Твоя есть милость во веки, аминь**».

169) Что мне делать, я страдаю от блудной страсти? – Сколько можешь, утомляй себя самого, впрочем по силе своей: не на это однако ж надейся, но на любовь и покров Божий, и не предавайся унынию, ибо уныние служит началом всякому злу.

170) Что мне делать, – меня беспокоит брань чревоугодия, сребролюбия, любоимания и других страстей? – Когда борет страсть чревоугодия, то всеми силами подвизайся Бога ради не давать телу столько, сколько оно требует. – И в отношении сребролюбия (любоимания) поступай подобным же образом, – пока беспокоит тебя брань, отнюдь не приобретай ничего лишнего, даже до рубашки и глиняного сосуда, и в самых малых вещах подвизайся (против любоимания). Когда же, при помощи Божией, победишь сию брань, то приобрети по Богу нужное тебе. И при других

166) 从取悦人的愿望，人便堕入虚荣。当虚荣滋长，便会生出骄傲。

167) 我们是否应该探究神圣的奥秘？罪人接近它们是否会因不配而被定罪？——当你来到圣殿，为领受基督的身体和宝血时，并领受它们时，请留意自己，以便毫无疑问地相信这（圣事）的真理。至于这如何发生，不要去探究，而要相信，正如所说的：「**这是我的身体.....这是我的血**」（马太福音 26:26, 28；马可福音 14:22, 24）。主将它们赐予我们，是为了赦免罪过。我们希望，凡如此相信的人不会被定罪，而不相信的人，已经被定罪了。因此，不要因自视为罪人而禁止自己前来，而是要承认，罪人接近救主，便会蒙受罪得赦免的恩典。在圣经中，我们也看到那些怀着信心接近他的人，听到了那神圣的声音：「**你的许多罪都被赦免了**」（马太福音 9:2, 5；马可福音 2:5；路加福音 7:47, 48）。请听主自己所说：「**我来不是召义人，乃是召罪人悔改**」（路加福音 5:32）。因此，承认自己是罪人，便可接近那位能拯救失丧者的主（马太福音 18:11；路加福音 19:10）。

168) 当许多污秽的思想涌上心头，我羞于向人启齿时，该如何是好？——向神祷告：「**主啊，求祢赦免我，因我或有意或无意地，思虑了违背祢旨意之事；因祢的怜悯直到永远，阿门。**」

169) 我该怎么做，我正受淫荡之情的煎熬？——尽你所能地劳役自己，然而要按你的力量而行：但不要指望这个，却要指望上帝的爱与庇佑，并且不要陷入沮丧，因为沮丧是一切邪恶的开端。

170) 我该怎么呢？我正为贪食、贪财、贪婪及其他情欲的争战所困扰。——当贪食的情欲来袭时，要竭尽全力，为着上帝的缘故，不给身体它所要求的一切。——对于贪财（和贪婪），也当如此行。——只要这场争战还在困扰着你，就绝对不要购置任何多余之物，哪怕是一件衬衫或一个陶罐也不要，在最微小的事物上也要与（贪婪）争战。当借着上帝的帮助，你战胜了这场争战时，再按照上帝的旨意购置你所需之物。对于其他情欲，也当以同样的方式（即积极地反其道而行之）去应对。

страстях поступай таким же образом (т. е. деятельно противным).

171) Брату, который легко воспламеняется гневом: — если бы ты понуждал себя умереть для всякого человека и взять несколько смирения, то мог бы иметь покой и избавился бы от многих бед. Да смирится сердце твое пред Богом и благодать Его заступит нас во всем.

172) Если ты (по немощи) будешь совершать псалмопение и молитву сидя, но с умилением; это не препятствует тому, чтобы служение твое было угодно Богу; ибо кто и стоя совершает его, но рассеянно, труд того вменяется ни во что.

173) Стоишь ли ты, или сидишь, или лежишь, пусть бодрствует сердце твое в твоём псалмослужении. Предавайся молитве, непрестанно прибегая к Богу, днем и ночью, и тогда враги, борющиеся душу, отступят постыжденные.

174) Какой признак того, что я имею упование на Бога, и какой признак прощения грехов? — Признак упования на Бога состоит в том, чтобы отвергнуть от себя всякий помысл попечения о плоти и отнюдь не думать, что имеешь нечто в сем веке, ибо иначе будешь иметь упование на то, а не на Бога. — Признак прощения грехов состоит в том, чтобы возненавидеть их и не делать более. А когда человек помышляет о них и сердце его услаждается ими, или он и совершает их на деле: это есть знак, что грехи его еще не прощены ему, но он еще обвиняется в них.

175) Читать ли догматические книги? — Не хотел бы я, чтобы ты занимался этими книгами, потому что они возносят ум горе; но лучше поучайся в словах старцев, которые смиряют ум долу. Я сказал сие не с тем, чтобы унижать догматические книги, но лишь даю тебе совет, ибо пища бывает различна.

176) Писание говорит: «Аще дух владеющего възидет на тя, места твоего не остави» (Еккл. 10:4). Что это значит? — Значит: не позволяй помыслу «взыти на тя» и не беседуй с ним, но прибегай к Богу; ибо если захочешь дать ему (помыслу) ответ, увлечешься в размышление о нем, которое отвлечет тебя от теплоты молитвенной.

177) Когда услышу, что кто-нибудь худо говорит о мне: что мне делать? — Тотчас встань на молитву и помолись сперва об нем, потом о себе, говоря:

171)致那位易怒的弟兄：——若是你强迫自己对众人死去，并获得一些谦卑，你便能拥有平安，并免于诸多祸患。愿你的心在上帝面前谦卑，愿他的恩典在一切事上庇佑我们。

172)倘若你（因着身体的软弱）只能坐着吟诵圣咏与祷告，然而心怀谦卑与感动；这并不会阻碍你的事奉蒙神喜悦；因为那些即便站立着事奉，却心神涣散的人，他们的劳苦也必归于虚无。

173)无论你站立，或安坐，或躺卧，愿你的心在你的诗篇颂祷中儆醒。委身于祈祷，昼夜不息地投奔上帝，那时，与灵魂争战的仇敌必蒙羞退去。

174)一个人拥有对神的信靠，以及罪得赦免的凭证各是什么？

对神的信靠之凭证，在于舍弃一切对肉体的思虑，并且全然不思量自己在此世拥有任何事物，否则你将信靠于那些世物，而非神。

罪得赦免之凭证，在于恨恶罪恶，并且不再重犯。当一个人思念罪恶，他的心被其诱惑，或他实际去行了罪恶：这便是他罪恶尚未得赦免的迹象，他仍为此受谴。

175)要读教义书籍吗？——我并不希望你研读这些书卷，因为它们使心智高傲；不如多研习长者的言语，它们能使心智谦卑。我说这话并非为了贬低教义书籍，而只是给你一个忠告，因为食物各有不同。

176)经文有言：「**掌权者的灵若临到你，你不可离开你的本位**」（传道书 10:4）。这句是何深意？——其意为：勿容思虑「**临到你**」，勿与它交谈，当立即归向神。因为，若你欲回应那思虑，便会为之所惑，深陷沉思，此沉思将使你远离祷告的炽热心境。

177)当我听闻有人恶言议论我时，我当作何是？——当即起身祈祷，首先为那人，其次为自己，如此祷告：「**主耶稣基督啊！求您怜悯这弟兄，**

Господи Иисусе Христе! помилуй сего брата и меня, непотребного раба Твоего и покрой нас от лукавого, молитвами Святых Твоих, аминь.

178) Кто начнет злословить другого (и опомнится), тот должен скорее перестать и переменить беседу на другую, более полезную, но не медлить и в этой, чтоб от многословия (снова) не впасть в злословие.

179) Слушать с удовольствием злословие, есть также злословие и заслуживает равное с ним осуждение.

180) Есть уныние естественное от бессилия, и есть уныние от беса. Если хочешь распознать их, распознавай так: бесовское приходит прежде того времени, в которое должно дать себе отдохновение; ибо когда человек начнет что-нибудь делать, оно, прежде нежели совершится треть или четверть дела, нудит его оставить дело и встать. Тогда не надобно слушать его, но должно сотворить молитву и сидеть за делом с терпением, и враг видя, что человек о сем творит молитву, – перестанет бороться его, ибо он не хочет давать повода к молитве.

181) Скажи (настоятель) братьям: «да не скрывает никто помысла, ибо если кто скрывает помыслы, злые духи радуются, (усиливаясь) погубить его душу». И если кто из братий объявит тебе помысл свой, то воззови мысленно: «Господи, что Тебе угодно – для спасения души брата, подай мне, дабы я мог сказать ему и дабы сказал Твое слово, а не мое».

182) Считай себя (настоятель), ниже всех, а равно и правителем всех, долженствующим дать ответ за сан, который ты принял.

183) Если я вижу, что кто-нибудь делает какое-либо дело и рассказываю о том другому, говоря, что я не осуждаю, но мы только разговариваем: нет ли при этом злословия в моем помысле?—Когда человек говоря, чувствует при сем страстное движение, это уже злословие. Если же он свободен от страсти, это не есть злословие, а говорится для того, чтобы не возросло зло.

184) Кто произвольно имеет в себе грех и зло, и кто не произвольно? – Произвольно имеющие в себе зло суть те, которые предают свободу свою злу, услаждаются им и сдружаются с ним. Таковые имеют мир с сатаною и не ведут с ним брани в помыслах. Не произвольно же имеющие в себе зло

и怜悯我这无用的仆人，并以您众圣者的祈祷，庇佑我们脱离那恶者的侵害。阿们。」

178) 若有人开始诽谤他人（并醒悟过来），他应尽快停止，并将谈话转向另一个更有益的话题，但也不应在此话题上拖延，以免因多言（再次）陷入诽谤。

179) 乐意聆听诽谤之言，亦属诽谤，应受同等谴责。

180) 有一种自然而然的沮丧，源于无力；还有一种沮丧，源于邪魔。若你想辨别它们，请这样分辨：邪魔的沮丧会在你应当休息的时间之前到来。因为当一个人开始做某事时，在事情完成三分之一或四分之一之前，它就催促他放弃工作并起身。那时，你无需听从它，而应当献上祷告，并怀着忍耐坚持工作。当仇敌看到这个人对此献上祷告时，它就会停止与他争斗，因为它不想给人祷告的机会。

181) 方丈对弟兄们说：「愿无人隐藏自己的思想，因为若有人隐藏思想，恶灵便会欢欣，（借此增强力量）以毁灭其灵魂。」若有弟兄向你表白他的思想，你便在心中呼求：「主啊，为了我弟兄灵魂的救赎，凡是祢所喜悦的，请赐予我，使我能对他说，并使我所说的乃是祢的话语，而非我自己的。」

182) 视自己（修道院长）低于众人，也视自己为众人的管理者，你当为自己所领受的圣职交账。

183) 如果我看见有人做任何事，然后告诉另一个人，说我没有论断，我们只是在交谈：我的意念中是否带有了毁谤？——当一个人在说这些话时，若感到其中带有一种情欲的冲动，那便是毁谤了。但如果他内心没有情欲的牵引，那便不是毁谤，而是为了防止邪恶滋长而说出来。

184) 谁是那些甘愿身怀罪恶与邪秽之人，谁又是不甘愿的呢？——甘愿身怀邪秽者，乃是将自己的自由交付予邪恶，陶醉其中，并与之结为挚友。此类人与撒旦和睦共处，在思虑中不与撒旦争战。而不甘愿身怀邪秽者，则是如使徒所言（[罗马书 7:23](#)），感受到那在肢体中交战的对敌

суть те, которые, по слову Апостола (Рим. 7:23), ощущают противную силу противовоюющую в членах их, и есть над ними некоторая мрачная сила и покрывало, но только в помыслах, с которыми они не соглашаются, не улаждаются ими, не повинуются им, но противоречат, противостоят, говорят вопреки, сопротивляются, гневаются сами на себя.

185) Как тело одно, а членов много, и если недостает одного члена; то и тело не есть совершенное; так заключай и о внутреннем человеке, члены которого суть многие добродетели. Если не достанет одной из них, то человек не бывает уже совершенным. И как ремесленник, который хорошо знает свое ремесло и по быстроте ума своего занимается и другими ремеслами, не называется мастером их, но только мастером своего ремесла, так и здесь: человек, имеющий все добродетели, по той познается, и от той получает наименование, чрез которую наиболее сияет в нем благодать Духа.

186) Когда увижу, что кто-нибудь уничижает святыню, или хулит святую веру, то как бы по ревности смущаюсь на него: хорошо ли это? – Ты слышал уже, что исправление (зла) не совершается чрез злое, но чрез благое. И так, с кротостью и долготерпением скажи тому, кто так делает, вразумляя его со страхом Божиим. Если же видишь, что сам смущаешься, то ничего не должно говорить.

187) Что мне делать, – я скоро увлекаюсь страстями? – Не заключай с ними союза, и отврати очи твои, еже не видети суеты (Пс. 118:37), и руки твои от лихоимства, и Бог избавит тебя от них. Веди себя благопристойно, не вкушай ни пищи, ни пития до сытости, и оные страсти утихнут в тебе, и ты будешь иметь покой.

188) Помысл внушает мне боязнь, говоря: диавол может сделать то, что ты согрешишь, хотя бы и не желал; потому что ты сделался ему покорен. – Я очень скорблю о сем. – Не думай, чтобы диавол имел власть над кем-нибудь: причина греха заключается в нашей свободной воле, а не в принуждении от получившего будто (над нами) власть; человек как не принуждается ко спасению, так и ко греху. Властью ли своею прельстил диавол Еву, или советом? Нигде не видно его власти; иначе никто не мог бы избегать (греха), когда бы он власть имел. Мы подобны свободному человеку, который произвольно отдал себя в рабство другому, – и по времени приходит в себя и раскаивается. Но при сем

之力，有一股幽暗之力与遮蔽笼罩着他们，但这仅限于思虑之中。对于这些思虑，他们并不认同，不为其所诱惑，不顺从，反驳、抵抗、抵触、抗拒，并因此对自己生出愤懑。

185) 如同身体虽一，却有许多肢体，若缺少一个肢体，身体便不完全；你当如此推断内在的人，其肢体乃是众多的美德。若缺少其中一种，人便不再完全。正如一位匠人，虽精通其手艺，且因其聪慧敏捷，亦涉猎其他技艺，却不被称为那些技艺的师傅，而仅被称为其本门手艺的师傅；此处亦然：拥有所有美德的人，是藉由其中那使其圣灵恩典最为闪耀的美德而被认识，并因此得名。

186) 若我见到有人轻贱圣物，或亵渎神圣的信仰，我心中仿佛因热忱而生出对他的烦乱：这样做对吗？——你已听闻，邪恶并非通过邪恶来纠正，而是通过良善。因此，当以温柔和恒忍对那行此恶之人言说，怀着敬畏上帝之心劝导他。倘若你见到自己心生烦乱，则不应言语。

187) 我该如何做——我很快就会被情欲所吸引？——不要与它们结盟，并且「掉转我的眼睛，免得看虚妄」（诗篇 118:37），也要使你的手远离贪婪，上帝会把你从它们之中解救出来。举止端庄，不要贪食或暴饮，那些情欲就会在你里面平息，你也将拥有安宁。

188) 思虑向我灌输恐惧，说道：「即使你不愿意，魔鬼也能让你犯罪；因为你已经臣服于他了。」——我为此感到非常悲伤。——不要以为魔鬼对任何人有权柄：罪的根源在于我们自由的意志，而非来自那似乎拥有（我们）权柄者的强迫；人既不会被迫得救，也不会被迫犯罪。魔鬼是凭着自己的权柄还是凭着计谋诱惑了夏娃呢？他的权柄无处可见；否则，如果他有权柄，就无人能够逃脱（罪了）。我们如同一个自由人，自愿将自己卖为他人的奴隶——时日一久，他幡然醒悟并懊悔不已。但在此情形下，如果他不投奔一个比他的（仇敌）更强有力者，他就无法自救；而当他投奔之后，（他那虚假的 **Mf. 11:28**

если он не прибегнет к сильнейшему его (врага), то не может себя избавить: а когда прибегнет, то (мнимый господин его), зная, что он не есть его собственный раб, не смеет ничего ему сделать ради Всесильного. И так явно, что диавол не имеет власти над человеком; скажи же и ты своему помыслу: точно я должник, но прибегнул к Могущему меня избавить, Который призвал меня, и говорит: «Приидите ко Мне вси труждающиеся и обремененнии, и Аз упокою вы» (Мф. 11:28), и я должен всегда бодрствовать, чтобы не впасть опять в руки врага.

189) Когда ты беседуешь о жизни святых отцов и об их ответах, то должен осуждать себя, говоря: горе мне! как я говорю о добродетелях отцов, а сам ничего такого не приобрел и нисколько не преуспел? – Как бы не исполнилось и на мне сказанное Апостолом: «научая... инаго, себе ли не учиши» (Рим. 2:21)? – Когда будешь так в себе говорить, сердце твое будет умиляться, – и слова твои будут смиренные.

190) Во время беседы с кем-либо, хорошо ли призывать имя Божие? – И во время беседы, и прежде беседы, и после беседы, во всякое время и во всяком месте должно призывать имя Божие. Писание говорит: «Непрестанно молитесь» (1Сол. 5:17); ибо чрез сие упраздняется всякое искушение.

191) Как может человек непрестанно молиться? – Когда кто бывает наедине, то должен упражняться в псалмопении и молиться устами и сердцем; если же кто будет на торгу и вообще вместе с другими, то не следует молиться устами, но одним умом. При сем надлежит соблюдать глаза, для избежания рассеяния помыслов и сетей вражиих.

192) Когда молюсь или упражняюсь в псалмопении, и не ощущаю силы произносимых слов, по причине сердечного нечувствия: то какая мне польза от сего (моления)? – Хотя ты и не ощущаешь (силы того, что произносишь), но бесы ощущают ее, слышат и трепещут. И так не переставай упражняться в псалмопении и молитве, и мало помалу, помощью Божиею, нечувствие твое преложится в мягкость.

193) Когда все, сидящие за трапезой, будут люди мирские, как нам поступить, не имея, кто бы мог благословить (трапезу)? – Хорошо и мирским людям, приступая к пище, благословлять Бога, ибо памятью о Боге освящается пища. Благословение же

主人), 知道他并非自己的奴隶, 就不敢因那位全能者而对他做任何事。因此, 显而易见魔鬼对人并没有权柄; 你也对你的思虑说: 「我确实欠债, 但我已投奔了那位能将我拯救的, 祂呼召我, 并说: 『凡劳苦担重担的人, 可以到我这里来, 我就使你们得安息』 (马太福音 11:28), 我必须时刻警醒, 以免再次落入仇敌之手。」

189) 当您谈论圣父们的生活及他们的应答时, 您应当谴责自己, 并说: 「我真是有祸了! 我竟谈论圣父们的德行, 而自己却一无所获, 丝毫没有进步。」 — 使徒所说的岂不会应验在我身上吗: 「教导.....别人, 却不教导自己」 (罗马书 2:21)? 当您如此自省时, 您的心便会柔软, 您的话语也会谦卑。

190) 在与人交谈时, 呼唤神的名是好的吗? ——无论在交谈中、交谈前、交谈后, 在任何时候、任何地方都应当呼唤神的名。圣经说: 「不住地祷告」 (帖撒罗尼迦前书 5:17); 因为藉此一切试探都得以消除。

191) 人如何能不住地祷告? ——当人独处时, 应勤于诵咏诗篇, 并以口舌和心灵祷告; 若人在市集或与众人同处时, 则不应以口舌祷告, 而仅以心智。在此期间, 务必看顾双眼, 以避免思绪散漫和仇敌的网罗。

192) 当我在祷告或诵唱圣咏时, 由于心境麻木, 未能感受言语的力量: 那么这 (祷告) 对我有什么益处呢? ——纵然你未能感受 (所诵之言的力量), 但邪灵却能感受, 它们听见并战栗。因此, 切勿停止诵唱圣咏与祷告的操练, 如此日积月增, 借着上帝的帮助, 你的麻木将会转化为柔和。

193) 当所有围坐桌旁的人皆为俗世之人时, 我们该如何行事, 若无能祝圣 (膳食) 之人呢? ——即使是俗世之人, 在享用食物前祝颂上主亦是美善之事, 因为对上主的忆念能使食物得以圣化。然而, 此等祝颂并不具备圣职人员祝圣之意涵:

сие не имеет того значения, как благословение священнослужителя: оно лишь славословие и воспоминание о Боге, ибо всем прилично воспоминать Бога и славословить Его; а потому хорошо делать то и мирским, когда нет среди их, кто бы мог благословить пищу.

194) Господь сказал: «Блажени плачущии» (Мф. 5:4); а по слову Апостола надлежит всегда быть радостным (1 Сол. 5:16), и для всех доступным (Рим. 12:10). Скажи мне, какое дело вменяется человеку в плач, и какое в то, чтоб всегда быть радостным? и можно ли обоим сим – и плачу и веселости пребывать вместе? – Плач есть печаль по Богу, которую рождает покаяние: признаки же покаяния суть: пост, псалмопение, молитва, поучение в слове Божиим. Радость есть веселость по Богу, которая благопристойно обнаруживается при встрече с другими и в лице и в слове. Пусть сердце сохраняет плач, лице же и слово благоприличную веселость.

195) Если кто войдет в церковь во время службы, и прежде окончания выйдет из нее: не грешно ли это? – Совершенное и богоугодное дело состоит в том, чтобы вошедший в церковь слушал Писание и пребывал при службе до совершенного окончания оной; ибо без уважительной причины не следует выходить из церкви прежде конца службы; потому что это есть презорство. Если же предстоит нужда, то это прощается; но и в таком случае человек не должен оправдывать себя, а просить прощения у Бога, говоря: Владыко! прости меня, что я не мог исполнить должного.

196) Можно ли беседовать в церкви? – Отнюдь не должно кому бы то ни было беседовать в доме Божиим во время святой литургии, но упражняться в молитве, и тщательно слушать Божественное Писание, возвещающее то, что служит ко спасению душ наших. А как скоро будет нужда сказать что-либо, то должно сказать кратко, ради благоговения и страха к настоящему времени, и считать сие дело не иначе, как в осуждение себе.

197) Помысл представляет мне недостаток моих потребных средств, внушая, что я не могу пропитаться с домашними моими, и от сего нападает на меня печаль; что это значит? – Это печаль человеческая. Если бы мы имели надежду на Бога, то Он Сам управлял бы нами по воле Своей, и так, «возверзи на Господа печаль твою» (Пс. 54:23), и Он силен подать тебе и домашним твоим (все

оно) оно является лишь славословием и воспоминанием о Боге, ибо всем прилично воспоминать Бога и славословить Его; а потому хорошо делать то и мирским, когда нет среди их, кто бы мог благословить пищу.

194) 主曾说：「哀恸的人有福了。」（马太福音 5:4）而按照使徒的教导，我们应当常常喜乐（帖撒罗尼迦前书 5:16），并对所有人敞开（罗马书 12:10）。请告诉我，何种行为被算作哀恸，何种行为又被算作常常喜乐？这二者——哀恸与喜乐——能否同时存在？

哀恸是因着神而生的忧伤，它由悔改而生。悔改的标志是：禁食、诵诗、祷告、研习神的话语。喜乐是因着神而生的欢愉，它在与神相遇时，无论在面容还是言语上，都得体地展现出来。愿心灵持守哀恸，而面容和言语则保持得体的欢愉。

195) 如果有人人在礼拜进行中进入教堂，又在礼拜结束前离开，这是否算是一种罪过呢？——最完美且蒙神喜悦的行为，是凡进入教堂的人，都应当恭听圣经，并全程参与礼拜，直到圆满结束。因为若无充分的理由，不应在礼拜结束前离开教堂，此乃一种轻慢。然而，若确有必要，这便可以得到宽恕；即便如此，人也不应自我辩解，而当祈求神的宽恕，说道：「主宰啊！求您宽恕我，因我未能尽到应尽的本分。」

196) 在教堂里可以交谈吗？——在神圣的礼仪期间，任何人都绝不应该在神的殿宇里交谈，而应该专心祈祷，并仔细聆听那宣讲我们灵魂得救之事的圣经。一旦有必要说些什么，也应当简短地说，因为对当前时刻怀有敬畏和敬畏之心，并且只能将此事视为对自己的谴责。

197) 有一个念头向我展示了我的必要资源的匮乏，它暗示我无法养活我的家人，由此我便陷入了忧愁；这意味着什么？——这意味着这是人的忧愁。如果我们对上帝抱有希望，那么祂必会按照祂的旨意亲自管理我们，因此，「你要把你的重担卸给上主」（诗篇 54:23），祂有能力在没有忧愁和悲伤的情况下，赐予你和你的家人一

необходимое) без печали и скорби. Скажи Ему: да будет воля Твоя, и Он не оставит тебя в печали и скорби.

198) Не грешно ли делать что-либо в день воскресный? – Делать что-либо во славу Божию – не грешно; ибо Апостол сказал: «**день и ночь... делаяще, да не отяготимкого**» (1Сол. 2:9); делать же что-либо не по Богу, с презрением (ко дню воскресному), по лихоимству и по видам низкого корыстолюбия – грех. Впрочем вообще полезно в день воскресный, в Господские праздники и в дни памяти св. Апостолов, упраздняться от дел и приходить в церковь, ибо сему учит предание святых Апостолов.

199) Скот мой болен, не будет ли безрассудно позвать кого-либо заговорит его? – Заговариванье запрещено Богом, и ни в каком случае не должно употреблять его; ибо нарушать повеление Божие – есть душевная погибель; лучше полечи скот свой другим образом, попроси совета у врачей – в этом нет греха, или окропи его святою водою.

200) Бог сотворил человека свободным, и Сам же говорит: «**без мене не можете творити ничесоже**» (Ин. 15:5). Как согласить свободу с тем, что без Бога ничего нельзя сделать? – Бог сотворил человека свободным, дабы он мог склоняться ко благу: склоняясь же к нему произволением своим, он не в состоянии бывает совершить благого без помощи Божией, ибо написано: «**ни хотящаго, ни текущаго, но милующаго Бога**» (Рим. 9:16). И так, когда человек преклоняет сердце свое к благу, и призовет на помощь Бога; то Бог, внимая его добродетели, подаст ему силу к деланию, и таким образом бывает место тому и другому, – и свободе человека, и помощи, даруемой ему от Бога; ибо благое происходит от Бога, совершается же чрез Святых Его. И так Бог славится во всех и прославляет их.

201) Еммануил толкуется: «**с нами Бог**». И так испытайте самих себя, есть ли поистине с нами Бог. Если мы удалились от зол, и стали чужды изобретателя их диавола, то поистине с нами Бог. И если горька стала нам сладость злых дел, и мы улаждаемся желанием благих дел, и тем, чтобы всегда иметь жителство на небесах, то поистине с нами Бог. Если на всех людей смотрим одинаково, и все дни (скорбные и благополучные) для нас равны; то поистине с нами Бог. Если любим ненавидящих

и ненавидим любящих, то поистине с нами Бог. И так, если мы живем по заповедям Божиим, то поистине с нами Бог.

198) В день воскресный можно ли делать что-либо? — В день воскресный можно делать что-либо во славу Божию, но не грешно ли делать что-либо в день воскресный? — Делать что-либо во славу Божию — не грешно; потому что Апостол сказал: «**мы днем и ночью, не утомляя никого**» (1 Сол. 2:9); делать же что-либо не по Богу, с презрением (к дню воскресному), по лихоимству и по видам низкого корыстолюбия — грех. Впрочем вообще полезно в день воскресный, в Господские праздники и в дни памяти св. Апостолов, воздерживаться от дел и приходить в церковь, ибо сему учит предание святых Апостолов.

199) Мой скот болен, не будет ли безрассудно позвать кого-нибудь заговорит его? — Заговаривание запрещено Богом, и ни в каком случае не должно употреблять его; потому что нарушать заповедь Божию — есть душевная гибель; лучше лечи скот другим образом, попроси совета у врачей — в этом нет греха, или окропи его святой водой.

200) Бог сотворил человека свободным, и Сам же говорит: «**без меня вы не можете творить ничего**» (Ин. 15:5). Как согласить свободу с тем, что без Бога ничего нельзя сделать? — Бог сотворил человека свободным, чтобы он мог склоняться к благу: склоняясь же к нему произволением своим, он не в состоянии бывает совершить благого без помощи Божией, ибо написано: «**ни кто, ни кто, но любящий Бога**» (Рим. 9:16). И так, когда человек преклоняет сердце свое к благу, и призовет на помощь Бога; то Бог, внимая его добродетели, подаст ему силу к деланию, и таким образом бывает место тому и другому, — и свободе человека, и помощи, даруемой ему от Бога; ибо благо происходит от Бога, совершается же чрез Святых Его. И так Бог славится во всех и прославляет их.

Бог сотворил человека свободным, и Сам же говорит: «**без меня вы не можете творить ничего**» (Ин. 15:5). Как согласить свободу с тем, что без Бога ничего нельзя сделать? — Бог сотворил человека свободным, чтобы он мог склоняться к благу: склоняясь же к нему произволением своим, он не в состоянии бывает совершить благого без помощи Божией, ибо написано: «**ни кто, ни кто, но любящий Бога**» (Рим. 9:16). И так, когда человек преклоняет сердце свое к благу, и призовет на помощь Бога; то Бог, внимая его добродетели, подаст ему силу к деланию, и таким образом бывает место тому и другому, — и свободе человека, и помощи, даруемой ему от Бога; ибо благо происходит от Бога, совершается же чрез Святых Его. И так Бог славится во всех и прославляет их.

201) «**Имамоу**» толкуется: «**с нами Бог**». И так испытайте самих себя, есть ли поистине с нами Бог. Если мы удалились от зол, и стали чужды изобретателя их диавола, то поистине с нами Бог. И если горька стала нам сладость злых дел, и мы улаждаемся желанием благих дел, и тем, чтобы всегда иметь жителство на небесах, то поистине с нами Бог. Если на всех людей смотрим одинаково, и все дни (скорбные и благополучные) для нас равны; то поистине с нами Бог. Если любим ненавидящих

и ненавидим любящих, то поистине с нами Бог. И так, если мы живем по заповедям Божиим, то поистине с нами Бог.

Если злое сладко для нас, а доброе горько, то поистине с нами Бог. Если мы любим ненавидящих и ненавидим любящих, то поистине с нами Бог. И так, если мы живем по заповедям Божиим, то поистине с нами Бог.

нас, поносящих, укоряющих, презирающих, наносящих убыток, и угнетающих, так же как и тех, которые любят нас, хвалят, доставляют нам приобретение и упокоивают нас; то поистине с нами Бог. Признак же достигшего в меру сию состоит в том, что такой человек всегда имеет с собою Бога, ибо и Бог всегда с ним. Если же ни с ним нет Бога, ни он с собою Бога не имеет, то по необходимости должен иметь с собою сопротивного, а отсюда понятно и остальное для имеющих ум.

Святитель Феофан затворник о молитве и трезвении

Что такое молитва? Ума и сердца к Богу возношение на славословие, благодарение и испрошение нужных благ. Стало быть, существо молитвы есть умное восхождение к Богу в сердце. Станет ум в сознании пред лицом Бога и, исполнившись благоговеяного страха, начнет изливаться пред Ним сердце свое, – вот и умная молитва!²

Молитву, или устремление сердца к Богу, нужно возбудить и возбужденную укрепить, или – что то же – нужно воспитать в себе молитвенный дух.

Первый способ к этому есть читательное или слушательное наше молитвословие. Читай или слушай, как следует, молитвословие, – и непременно возбудишь и укрепишь восхождение в сердце твоём к Богу, то есть войдешь в молитвенный дух. В молитвах святых отцов движется великая молитвенная сила, и кто всем вниманием и усердием проникает в них, тот – в силу закона взаимодействия – непременно вкусит молитвенной силы, по мере сближения настроения своего с содержанием молитвы. – Чтобы наше молитвословие сделать нам действительным средством к воспитанию молитвы, необходимо совершать его так, чтобы и мысль и сердце воспринимали содержание молитв, составляющих молитвословие.

С первого пробуждения утром озабочьтесь собраться внутрь и возгреть теплоту. Это считайте нормальным вашим состоянием. Коль скоро нет сего, знайте, что у вас внутри неисправно. Поставив

если我们以同样的心看待众人，并且视所有的日子（无论是悲苦或顺遂）为平等，那么上帝就真地与我们同在。

如果我们爱那些憎恨我们、诽谤我们、指责我们、蔑视我们、损害我们并压迫我们的人，如同爱那些爱我们、赞美我们、使我们获益并安抚我们的人，那么上帝就真地与我们同在。

达到此等境界的标志是：这样的人恒常与上帝同在，因为上帝也恒常与他同在。

倘若上帝不与他同在，他也未曾拥有上帝与自己同在，那么他必然是与那对敌者同在。由此，对于有悟性之人而言，其余的一切亦不言自明。

圣隐士费奥凡论祷告与警醒

何为祷告？乃是心思和心灵向着上帝的升华，以颂赞、感谢并祈求所需恩惠。因此，祷告的精髓，便是心思在心灵中向着上帝的理智提升。当心思在觉知中立于上帝圣颜之前，并充满敬畏之情时，便开始在祂面前倾吐自己的心扉——此即理智祷告！²

祷告，或说内心向着上帝的倾慕，必须被唤醒，而这被唤醒的倾慕则需被坚固，换言之，就是需要在自身中培育出祷告的灵。

达到此境的第一途径，便是我们诵读或聆听的祷文。若你虔心诵读或聆听祷文，必能唤醒并坚固你心中对上帝的升华，亦即进入祈祷之神髓。圣教父们的祷文蕴藏着伟大的祈祷力量，凡全心全意浸润其中者，必将——遵循相互作用之法则——尝到祈祷之力，其深浅依其心境与祷文内容之契合度而定。为使我们的祷文成为培养祈祷的有效途径，我们必须以思与心皆能领受祷文内容的方式来诵祷。

清晨初醒之时，请务必专注于内在的收敛，并燃起那份暖意。将此视为您本然的状态。倘若这份暖意阙如，您便当知，您内在有所失序。清晨，当您将自己安置于这种收敛而温暖的状态之

себя утром в такое собранное и согретое состояние, затем, – все обязательное надо исправлять так, чтоб тем не разорять своего внутреннего настроения, а из произвольного – то, что поддерживает сие состояние, делать; что же расстроивает его, того ни под каким видом не делать: ибо это значило бы враждовать против себя. Это вам общее правило. Как потом оно может быть исполняемо в разных случаях, само дело научит. Смотрите сами и умудряйтесь. Стороннему лицу нет возможности определить то. Поставьте только законом хранить собранность и теплоту, умом стоя в сердце пред Господом. Тогда это само укажет, что как должно делать, или что должно позволять себе и чего не должно.

Всесильное пособие к сему есть молитва Иисусова. Надобно навикнуть ей так, чтоб она непрестанно читалась там, где место сердца. А чтоб навикнуть, надобно потрудиться.

Настоящее употребление в жизни богомыслия есть представление какой-либо истины веры с соответственными чувствами и намерениями без движения рассуждения, как уже конченного однажды³. – У святых отцов оно называется созерцанием, что есть зрение умом истины с чувствами. Потрудитесь все истины пересмотреть, как пересмотрели одну... И каждую пересмотренную потом почаще созерцайте, чтоб не забылась. Когда пересмотрите все истины, тогда вам останется только созерцать их. Употребление созерцания таково: утром, тотчас по восстановлении полного сознания после сна, делайте общий их обзор, начиная предвечным бытием Бога Троицы и кончая Страшным судом и вечною всех участию, не быстро и не длительно, но со вниманием. Можно это сделать по Символу веры. Вся совокупность сих истин есть строй мысленного, духовного, Божественного мира. Пересмотром их сознание вставляется в строй их и входит в духовный мир. Это – в соответствии тому, как, проснувшись, входим мы в строй внешнего, окружающего нас мира и сознательно держим себя в нем: солнце и небо над нами, стихии и все твари наземные вокруг, равно как семья, соседи, государство со всем бывающим в них. Последнее невольно само собою совершается, а над первым надо потрудиться, хоть это не слишком трудно. Сии

после,便當如此: 所有必须完成之事, 皆应妥善处理, 使之不至于扰乱您内在的心境; 而对于那些出于自愿的事务, 则只做那些能维系此心境的; 至于那些会破坏此心境的, 无论如何也不可为之。因为那样做, 无异于与己为敌。此乃您通行的准则。至于它如何在各种境况中得以实践, 事态本身自会教导您。请您自行审视, 并从中得着智慧。旁人是无法界定此事的。您只需将其奉为圭臬: 恒守内在的收敛与暖意, 使您的心智安住于内心, 侍立于主前。届时, 这本身便会指引您, 何事当如何行, 何事可为, 何事不可为。

耶稣祷文乃是全能之助, 能襄助我们臻此。我等须习之, 直至其不辍诵于心之所在。而欲精熟, 则须勉力而为。

思想上帝在生命中的真实运用, 乃是将信仰中的某项真理, 带着相应的情感和意向呈现出来, 而无需推理的运作, 如同它早已被一次性地完成一般³。——在圣教父那里, 这被称为「沉思」, 即是用心灵带着情感去观看真理。请您努力将所有的真理都重新审视一遍, 就像您审视过其中一项一样.....而每一项被审视过的真理, 之后都要更频繁地去沉思, 以免遗忘。当您审视完所有的真理之后, 您所剩下的就只有沉思它们了。沉思的运用方式如下: 清晨, 在从睡梦中完全恢复清醒意识之后, 立即对它们进行一番总体的回顾, 从三位一体上帝的永恒存在开始, 直到末日的审判和万物的永恒结局, 不疾不徐, 但要全神贯注。您可以依照《信经》来完成此事。所有这些真理的总和, 构成了思想的、灵性的、神圣的世界的秩序。通过重新审视它们, 意识便被置入其秩序之中, 并进入灵性世界。这与我们醒来后进入外部环绕我们的世界的秩序, 并自觉地身处其中是相对应的: 太阳和天空在我们头顶, 元素和地上的一切受造之物围绕着我们, 同样还有家庭、邻里、国家及其所发生的一切。后者是不自觉地自行发生的, 而前者则需要努力, 尽管这并不太困难。这两个世界——被思想沉思的世界和外面可见的世界——在意识中, 要从思想的世界中寻求指导性的指引, 如何在这可见的世界中行事。这是沉思的普遍法则! 具体而言: 清晨, 在完成思想的回顾之后, 应当停留在那个对情感影响最

³ Рассуждение ранее уже приняло истину веры окончательно и поэтому в созерцании не движется. – Ред.
领受了信仰的真理, 因此在默观中不再动摇。——编者注

思虑早已完全

два мира, – созерцаемый мысленно и видимый вне, – созная, – в мысленном обретайте руководственные указания, как следует вращаться в видимом. Это общее правило созерцания! Частные: кончив мысленный обзор, утром, надо остановиться на том предмете, который больше повлиял на чувство, и им оживлять дух молитвенный. Когда же этого нет, тогда оживлением духа молитвенного да будет общее благоговейное чувство ко всему строю духовного Божественного мира. Потрудитесь ни одного утра не оставлять без освежения своего внутреннего таким созерцанием богомысленным, как имеете обычай освежать свои покои впусканием свежего утреннего воздуха; и потом весь день бывать в чувстве, что, кроме видимого, вас осеняет и окружает и невидимое, не без влияния.

Желаете слышать что-либо о молитве. Что могу сказать вам, чего бы вы не знали? Есть молитва, которую сам человек творит; и есть молитва, которую Бог дает молящемуся. Первой кто не знал? Должна быть вам известна и последняя, хоть в начатках. Сначала, когда приступает кто к Господу, первое дело молитва. Начинает он ходить в церковь и дома молиться по молитвенникам и без них. Но мысли все разбегаются. Никак с ними не управиться. Чем, впрочем, больше трудиться в молитве, тем больше мысли все улегаются и улегаются, и молитва становится чище. Однако ж атмосфера души не очищается, пока не затеплится духовный огонек в душе. Огонек сей есть дело благодати Божией, но не особенной, а общей всем. Он является вследствие известной меры чистоты во всем нравственном строе человека ищущего. Когда затеплится сей огонек или образуется постоянная в сердце теплота, тогда бурление помыслов останавливается. Бывает с душою то, что с кровоточивою: ста ток крове ея (Лк.8:44). В этом состоянии молитва, больше или меньше, подходит к непрестанной. Посредницею ей служит молитва Иисусова. И это есть предел, до которого может доходить молитва, самим человеком творимая! Думаю, что все сие вам очень понятно.

Далее, в сем состоянии, дается молитва находящая, а не самим человеком творимая. Находит дух молитвенный и увлекает внутрь сердца, – все одно, как бы кто взял другого за руку и силою увлек его из одной комнаты в другую. Душа тут связана стороннею силою и держится охотно внутри, пока над нею есть нашедший дух. Знаю две степени сего

большой теме, и с помощью этого активизируйте дух. Если не удастся, то пусть для всего духовного мира будет общее благоговейное чувство ко всему строю духовного Божественного мира. Постарайтесь ни одного утра не оставлять без освежения своего внутреннего таким созерцанием богомысленным, как имеете обычай освежать свои покои впусканием свежего утреннего воздуха; и потом весь день бывать в чувстве, что, кроме видимого, вас осеняет и окружает и невидимое, не без влияния.

Вы хотите услышать что-нибудь о молитве. Что могу сказать вам, чего бы вы не знали? Есть молитва, которую сам человек творит; и есть молитва, которую Бог дает молящемуся. Первой кто не знал? Должна быть вам известна и последняя, хоть в начатках. Сначала, когда приступает кто к Господу, первое дело молитва. Начинает он ходить в церковь и дома молиться по молитвенникам и без них. Но мысли все разбегаются. Никак с ними не управиться. Чем, впрочем, больше трудиться в молитве, тем больше мысли все улегаются и улегаются, и молитва становится чище. Однако ж атмосфера души не очищается, пока не затеплится духовный огонек в душе. Огонек сей есть дело благодати Божией, но не особенной, а общей всем. Он является вследствие известной меры чистоты во всем нравственном строе человека ищущего. Когда затеплится сей огонек или образуется постоянная в сердце теплота, тогда бурление помыслов останавливается. Бывает с душою то, что с кровоточивою: ста ток крове ея (Лк.8:44). В этом состоянии молитва, больше или меньше, подходит к непрестанной. Посредницею ей служит молитва Иисусова. И это есть предел, до которого может доходить молитва, самим человеком творимая! Думаю, что все сие вам очень понятно.

Сначала, когда приступает кто к Господу, первое дело молитва. Начинает он ходить в церковь и дома молиться по молитвенникам и без них. Но мысли все разбегаются. Никак с ними не управиться. Чем, впрочем, больше трудиться в молитве, тем больше мысли все улегаются и улегаются, и молитва становится чище. Однако ж атмосфера души не очищается, пока не затеплится духовный огонек в душе. Огонек сей есть дело благодати Божией, но не особенной, а общей всем. Он является вследствие известной меры чистоты во всем нравственном строе человека ищущего. Когда затеплится сей огонек или образуется постоянная в сердце теплота, тогда бурление помыслов останавливается. Бывает с душою то, что с кровоточивою: ста ток крове ея (Лк.8:44). В этом состоянии молитва, больше или меньше, подходит к непрестанной. Посредницею ей служит молитва Иисусова. И это есть предел, до которого может доходить молитва, самим человеком творимая! Думаю, что все сие вам очень понятно.

Сначала, когда приступает кто к Господу, первое дело молитва. Начинает он ходить в церковь и дома молиться по молитвенникам и без них. Но мысли все разбегаются. Никак с ними не управиться. Чем, впрочем, больше трудиться в молитве, тем больше мысли все улегаются и улегаются, и молитва становится чище. Однако ж атмосфера души не очищается, пока не затеплится духовный огонек в душе. Огонек сей есть дело благодати Божией, но не особенной, а общей всем. Он является вследствие известной меры чистоты во всем нравственном строе человека ищущего. Когда затеплится сей огонек или образуется постоянная в сердце теплота, тогда бурление помыслов останавливается. Бывает с душою то, что с кровоточивою: ста ток крове ея (Лк.8:44). В этом состоянии молитва, больше или меньше, подходит к непрестанной. Посредницею ей служит молитва Иисусова. И это есть предел, до которого может доходить молитва, самим человеком творимая! Думаю, что все сие вам очень понятно.

Сначала, когда приступает кто к Господу, первое дело молитва. Начинает он ходить в церковь и дома молиться по молитвенникам и без них. Но мысли все разбегаются. Никак с ними не управиться. Чем, впрочем, больше трудиться в молитве, тем больше мысли все улегаются и улегаются, и молитва становится чище. Однако ж атмосфера души не очищается, пока не затеплится духовный огонек в душе. Огонек сей есть дело благодати Божией, но не особенной, а общей всем. Он является вследствие известной меры чистоты во всем нравственном строе человека ищущего. Когда затеплится сей огонек или образуется постоянная в сердце теплота, тогда бурление помыслов останавливается. Бывает с душою то, что с кровоточивою: ста ток крове ея (Лк.8:44). В этом состоянии молитва, больше или меньше, подходит к непрестанной. Посредницею ей служит молитва Иисусова. И это есть предел, до которого может доходить молитва, самим человеком творимая! Думаю, что все сие вам очень понятно.

нахождения. В первой – душа все видит, сознает себя и свое внешнее положение, – и рассуждать может и править собою, может даже разорить сие состояние свое, если захочет. И это вам должно быть понятно.

У святых отцов, и особенно у святого Исаака Сирианина, указывается и другая степень даемой, или находящей, молитвы. Выше показанной стоит у него молитва, которую он назвал экстазом, или восхищением. И тут тоже находит дух молитвенный; но увлекаемая им душа заходит в такие созерцания, что забывает свое внешнее положение, не рассуждает, а только созерцает, и не властна править собою или разорить свое состояние. Помните, в [«Отечниках»](#) пишется, что кто-то стал на молитву пред своею вечернею трапезою, а опомнился уже утром. Вот это и есть молитва в восхищении, или созерцательная. В иных она сопровождалась просветлением лица, светом вокруг; в иных подъятием от земли. Святой апостол Павел в этом состоянии восхищен был в рай. И Пророки святые в нем находились, когда взимал их дух.

Подивитесь, какая великая милость Божия к нам, грешным. Мало кто потрудится, и чего сподобляется? Всяко трудящимся можно смело говорить: трудитесь; есть из-за чего!.

Молитва внутренняя, от души, от себя, по чувству своих нужд духовных паче и других, – есть настоящая молитва. Главное в молитве – чувство к Богу из сердца. Слова молитвенные при сем, какие подберутся. Чувство к Богу и без слов есть молитва. Слово поддерживает и иной раз углубляет чувство. Устав молитвенный для богослужений церковных должен быть исполняем, как есть. Что касается до молитвенного правила домашнего, то оно не имеет неизменности, а может быть изменяемо и во времени, и в длительности, и в составе, – одно иметь во внимании: чтобы все делалось не в угоду лени и чтобы молитва шла от души. Какой у вас есть устав молитвословия, тот хорош. Можете прибавлять и изменять. Хороши коротенькие молитовки святого Златоуста – двенадцать на ночь и двенадцать для дня. Можете из псалмов выбирать более впечатлительные стихи. Всяко действовать с полною свободою. Иной раз и все время молитвенное молиться своими молитвами по настоящей нужде; или такую молитву вставить в свое правило, в начале, середине и конце, или без слов, только чувство к Богу держа... со званием: [«Боже, милостив буди»](#), или: [«Имже](#)

切,察觉自身及其外在境况——它能思辨，也能自我掌控，甚至若其愿意，还能瓦解此种状态。这一点，想必您应当明白。

在圣教父们的著述中，尤其是在叙利亚的圣艾萨克那里，还提到了另一种被赐予或临到的祷告的境界。在他看来，超越上述境界的是一种他称之为「[神魂超拔](#)」或「[被提](#)」的祷告。此时，祷告之灵同样会降临；但被其牵引的灵魂会进入一种深奥的默观之中，以至于忘记了自身的外在境况，不再思辨，唯有默观，并且无法自主掌控或打破这种状态。请记住，《教父言行录》中记载，有人在晚膳前开始祷告，醒来时已是早晨。这便是处于被提状态下的祷告，或称默观式祷告。在某些人身上，这种状态伴随着面容的明亮，周身发出光芒；在另一些人身上，则伴随着身体的腾空离地。圣使徒保罗正是在这种状态下被提到了乐园。而圣先知们也曾处于这种状态中，当圣灵将他们提升之时。

请看，我们这些罪人蒙受了何等宏大的神恩。少有人肯劳苦，却能蒙受什么恩典呢？对于一切劳苦之人，大可坦然言说：劳苦吧！因为这劳苦，实有其价值！

发自内心的祷告，从魂灵深处，由自身而发，因着灵性与诸多需要的真切感受，这便是真正的祷告。祷告的核心，乃是心中对上帝的感受。祷告的言语，随此感受而选取。即便没有言语，心中对上帝的感受亦是祷告。言语支撑着感受，有时亦能深化感受。教会礼仪的祷告规程，务必如实遵行。至于居家祷告的规程，则不必墨守成规，可在时间、长短及内容上有所调整，只需牢记一点：万勿屈从懒惰，且祷告须发自肺腑。你现行的祷告规程，已然很好。你可以增补，可以修改。圣金口约翰简短的祷告文极佳——夜间十二篇，白天十二篇。你也可以从诗篇中选取那些更感人肺腑的诗句。凡事皆可全然自由地行事。有时，整段祷告时间皆可按当下真切的需要，以自己的言语祷告；或者将这样的祷告，置入你的规程中，在开始、中间和结尾，亦或无言祷告，唯持对上帝的感受.....呼求道：[「上帝啊，求你开恩怜悯，」](#)或：[「以你所知的方式，拯救我吧。」](#)然而，有一种不间断的祷告，它从心底不歇地流向上帝。这乃是恩典的赐予。圣马卡里奥斯大帝说：祷告并竭力在祷告中劳苦，上帝见你如此恳切地渴望祷告，便会赐予你祷告。在斯拉夫语的《爱圣集》中，老者卡普索卡利维特的马卡

веси судьбами, спаси». Но есть непрестанная молитва, которая непрестанно идет к Богу из сердца. Это есть дар благодати. Святой Макарий Великий говорит: молись и преутруждай себя в молитве, и Бог, видя, как ты усердно желаешь молиться, даст молитву. В «Добротолюбии» славянском старец Максим Капсокалит говорит о себе, что два года молился Матери Божией, чтоб Она дала или испросила молитву. Однажды, говорит он, как я, помолившись, приложился к иконе Божией Матери, – мгновенно уканул⁴ огонек сладкий в сердце и с тех пор там теплится; вот дар молитвы! Взыщите его и вы, и в молитве словами то выражайте, держа в мысли ту молитву, о коей говорит Максим оный. Иногда бывает так, что огонек сей ниспадает во время разрешения священнического на исповеди, иногда при причащении Святых Христовых Таин. Всяко ищите [95–97].

Трезвение есть дар благодати, и самому его достигнуть невозможно, а надо только трудиться над исканием его и молить Господа о нем в чаянии Божия присещения. Как искать? Замечаете ли, что, когда есть в сердце чувство, тогда внимание не отходит от сердца: потому заключаю, что если делать так, чтобы приступить к умной молитве не иначе, как наперед возбудив в сердце какое-либо чувство, то внимание не отойдет от сердца, с вниманием будет там ум и – умная молитва. Попробуйте так, может быть, дело пойдет на лад.

Вставши утром, установись покрепче перед Богом в сердце, в утренней своей молитве, и потом исходи на дело свое, Богом тебе порученное, не отрывая от Него чувства и сознания. И, пребывая в Боге умом и сердцем, силами души и тела исполняй лежащие на тебе обязанности.

Симон谈及自身,说他向圣母玛利亚祷告了两年,求她赐予或为他求得祷告。他说,有一次,当我祷告完毕,亲吻了上帝之母的圣像时——刹那间,一股甘甜的火焰滴落心中,自此便在那里温暖着;这便是祷告的恩赐!你们也当寻求它,并在祷告的言语中表达出来,心中怀着马卡西姆所谈及的那个祷告。有时,这火焰会在神父告解的赦罪之时降下,有时在领受基督圣体圣血时降下。无论如何,你们都要寻求[95–97]。

醒悟是一种恩典的赐予,人凭己力无法获得,唯有辛勤寻求,并带着对神造访的盼望,为此向主祈求。如何寻求呢?您是否注意到,当心中存有感受时,注意力便不会离开心间?因此,我推断,若能如此行,即在开始心思祷告之前,先在心中唤起某种感受,那么注意力便不会离开心间,心智也会随着注意力同在,心思祷告便会随之而来。您可以尝试这样做,或许事情会顺利进展。

清晨起身,在你的晨祷中,更坚定地将心安立于上帝面前,然后,前往你由上帝所托付的事工,不要让你的情感和意识与祂分离。在上帝的智性与心中,以你灵魂与肉身的力量,履行你所肩负的职责。

⁴Ниспал, излился. – Ред.

降下,倾泻而出。——编者注