

Письма о молитве 祈祷书信

Введение

Письма о молитве

От издателей

Непрестанно молитесь, заповедал святой апостол Павел всем христианам. Мы, стараясь исполнять эту заповедь первоверховного апостола, ходим в храм, совершаем молитвенное правило дома – и считаем, что живем настоящей духовной жизнью. Но многие ли из нас задумывались о том, так ли это на самом деле? Действительно есть ли в нас хотя бы росток духовной жизни, молимся ли мы как должно? Что такое истинная духовная жизнь, как зарождается и развивается она в душе, какова конечная цель ее. Как раскрывается в душе Царствие Божие, которое по слову Господа внутри вас есть. Ответы на все эти вопросы находятся в этой книге.

В сборник «Письма о молитве и духовной жизни» вошли письма святителя Феофана Затворника, посвященные молитве, и «Письма о духовной жизни». Первая часть сборника составлена по «Собранию писем святителя Феофана» в восьми выпусках и «Собранию писем. Из неопубликованного». Для удобства ориентирования в творческом наследии святителя в заголовке вместе с порядковым номером письма в настоящем сборнике в скобках указан номер письма в «Собрании писем».

В своих письмах святитель Феофан говорит о важных для каждого предметах: что главное в молитве, о воспитании в себе молитвенного духа, об умной молитве, о стяжании памяти Божией и о многом другом. В письмах подробно, шаг за шагом описывается как научиться умной молитве, как сделать, чтобы мысль всюду была с Богом, как сохранить в сердце состояние богобоязненности; приводятся способы, вводящие в молитвенный дух и

导言

《论祈祷书信集》

译者序

“要常常祷告”，这是圣使徒保罗¹对所有基督徒的训诫。我们努力遵行这位首席使徒的诫命，前往教堂，在家中进行祷告规程——并且认为自己过着真正的属灵生活。然而，我们当中有多少人曾思索过，事情果真如此吗？我们里面真的拥有哪怕是一点点属灵生命的萌芽吗？我们是否如应许般地祷告呢？何为真正的属灵生活？它如何在灵魂中萌生并发展？它的终极目标是什么？上帝的国度如何按主所言“就在你们心里”（路加福音 1:16）在灵魂中显现？所有这些问题的答案都可以在本书中找到。

《论祷告与灵修》文集收录了圣隐士费奥凡关于祷告的书信和《论灵修的书信》文集的第一部分根据八册《圣费奥凡书信集》和《书信集：未出版部分》编纂而成。为了便于读者更好地了解圣人的著作，每封信的标题除了在本书中的序号外，还括注了其在《书信集》中的序号。

圣隐士费奥凡（Феофан）在他的信函中谈及每个个体都应珍视的主题：祷告的要义，如何培养自身的祷告之灵，心祷，如何获得对上帝的忆念以及许多其他内容。信中详尽地，循序渐进地描述了如何学习心祷，如何让思绪始终与上帝同在，如何保持心中敬畏上帝的状态；书中还提供了多种方式，能使人进入祷告的灵性状态，并教导灵魂频繁地转向上帝；此外，它还给出了一条普适的生活准则。

¹ Печатается по: Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Собрание писем. М.: Правило веры, 2000. Здесь и далее – в скобках указан порядковый номер письма в издании, по которому публикуется текст. 根据以下文献印刷：圣隐士费奥凡（Феофан Затворник）著作集。书信集。莫斯科：信仰准则出版社，2000年。此后凡引文，括号中所示数字为该书信在该版本中的序号。

обучающие душу частому обращению к Богу; дается общее правило для жизни.

Особенная ценность писем святителя Феофана заключается в том, что они являются практическим руководством в главном труде всей жизни человека – труде по созиданию своего спасения в целожизненном молитвенном подвиге.

свт. Феофан Затворник Письма о молитве

Письма о молитве¹ (12)¹

О молитве Иисусовой. Плоды молитвы – естественные и благодатные. Молитва Иисусова – хорошее средство к внутренней молитве.

Спрашиваете молитве Иисусовой? Читайте в книгах. Все написано. Моя мысль о ней такая:

– Молитва: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», – есть словесная молитва, как и всякая другая. Сама в себе ничего особенного не имеет, а всю силу заимствует от того, с каким настроением ее творят.

Все приемы, про какие пишется (сесть, нагнуться)² ... или художественное творение сей молитвы не всем пригоже, и без наличного наставника опасно. Лучше за все то не браться. Один прием общеобязателен: вниманием стоять в сердце. Другое все стороннее и к делу не ведущее прибавление.

О плодах молитвы сей так говорят, что уже выше сего и ничего на свете нет. Незаконно. Талисман нашли! Из плодов словесному составу молитвы и говорению ее ничего не принадлежит. Все плоды могут быть получены и без сей молитвы, и даже без всякой словесной молитвы, – чрез одно ума и сердца к Богу устремление.

Существо дела в том, чтоб устроиться в памяти Божией, или ходить в присутствии Божию. Можно всякому сказать: как хочешь, только добейся до этого... Иисусову ли молитву творить... поклоны ли класть, в церковь ли ходить... что хочешь делай, только добейся до того, чтобы быть всегда в памяти Божией. Помню, в Киеве я встретил человека, который говорил: никаких приемов не употреблял

圣隐士费奥凡的信件具有特殊的价值，因为它们是人一生中最重要工作的实用指南——即在毕生的祷告努力中，致力于成就自己的救赎。

圣隐士费奥凡：《论祷告书信》

祷告书信 1 (12)¹

论耶稣祷文。祷告的果实——自然的与神恩的。耶稣祷文是通往内在祷告的良方。

您是在问耶稣祷文吗？请阅读书籍。一切都已写明。我对此的看法是：

- 祷文：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人”，是一种口祷，如其他祷文一样。其本身并无特殊之处，它所有的力量都源于诵念之人的心境。

所有书中提及的姿势（坐下、俯身）²或此祷文的艺术性表达，并非适合所有人，若无在世的导师，则甚为危险。最好不要触碰这些。唯有一项姿式是所有人都必须遵行的：以心神安住于心。所有其他的都是外在的、与要务无关的附加之物。

论及此番祷告的果实，人们如此评价：世上再无超越此者。此言不实。那他们可是找到了护身符！祷告的言语构成及其念诵本身，与所得的果实并无关联。所有果实都可以在没有此番祷告、甚至没有任何言语祷告的情况下获得——仅凭心智与心灵向着上帝的倾慕。

此事之要义，在于立定于神之记忆中，亦即行走于神之临在之中。吾人可对任何人言：“随你所愿，只管达至此境地……或持诵耶稣祷文……或俯身敬拜，或前往教堂……凡你所欲为，只管去做，只为能时时处处存留于神之记忆中。”我记得，在基辅我曾遇到一人，他言道：“我未曾使用任何方法，亦不知耶稣祷文，然而此处所载一切，

² Имеются в виду особые положения тела, рекомендуемые при творении Иисусовой молитвы. – Ред. (Jesus Prayer) 修持中所推荐的特别身体姿势。——编者注

此指耶穌禱文

я, и молитвы Иисусовой не знал, а все, что тут пишется, было и есть. А как, я и сам того не знаю. Бог дал!..

Это – что Бог дал или даст, – иметь надо в цели, чтобы не смешать самодельщины с даром благодати.

Художное делание молитвы Иисусовой... творение ее простое со вниманием в сердце или хождение в памяти Божией суть наш труд, и сами по себе имеют свой естественный – не благодатный – плод. Плод сей есть: собрание мыслей, благоговение и страх Божий, память смертная, умирение помыслов и некоторая теплота сердечная. Все сие суть естественные плоды внутренней молитвы. Надо это хорошо затвердить, чтоб пред собою не трубить и пред другими не выситься.

Пока в нас только естественные плоды, до тех пор мы гроша не стоим по существу дела, и по суду Божию. Цена нам, когда благодать придет. Ибо, когда она придет, это и будет значить, что Бог воззрел на нас милостивым оком. А пока не придет, то что бы мы ни делали, каких бы подвигов ни несли, значит, что мы плевые личности, на которые Бог и взглянуть не хочет. – В чем именно обнаруживается это действие благодати, я не имею вам сказать; но то несомненно, что она не может прийти прежде, чем покажутся все указанные выше плоды внутренней молитвы.

Слово –внутренняя молитванезначай мне пришло... Но оно очень хорошо выражает дело. И его надо ставить там, где говорить стали – «молитва Иисусова». Говорят: стяжи молитву Иисусову, то есть молитву внутреннюю. Молитва Иисусова есть хорошее к внутренней молитве средство, но сама по себе не внутренняя, а внешняя молитва. Которые привыкают ей, хорошо очень делают. Но если на одной на ней останавливаются, а дальше нейдут, то они останавливаются на полдороге.

Читаю в правилах святого Антония и в других многих: заучи псалмы... и идешь ли куда или сидишь за работою, читай их. Это значит, что тогда читали псалмы, размышляли и развивали в себе внутреннюю молитву. Ныне говорят: что бы ты ни делал, твори молитву Иисусову – и того же достигнешь. При молитве Иисусовой богомыслие все же необходимо: иначе это сухая пища. Хорошо, у кого навязло на язык имя Иисусово. Но можно при

прошлом иметь, а теперь не иметь. И как, я и сам того не знаю. Бог дал!..

Это – что Бог дал или даст, – иметь надо в цели, чтобы не смешать самодельщины с даром благодати.

Художное делание молитвы Иисусовой... творение ее простое со вниманием в сердце или хождение в памяти Божией суть наш труд, и сами по себе имеют свой естественный – не благодатный – плод. Плод сей есть: собрание мыслей, благоговение и страх Божий, память смертная, умирение помыслов и некоторая теплота сердечная. Все сие суть естественные плоды внутренней молитвы. Надо это хорошо затвердить, чтоб пред собою не трубить и пред другими не выситься.

Пока в нас только естественные плоды, до тех пор мы гроша не стоим по существу дела, и по суду Божию. Цена нам, когда благодать придет. Ибо, когда она придет, это и будет значить, что Бог воззрел на нас милостивым оком. А пока не придет, то что бы мы ни делали, каких бы подвигов ни несли, значит, что мы плевые личности, на которые Бог и взглянуть не хочет. – В чем именно обнаруживается это действие благодати, я не имею вам сказать; но то несомненно, что она не может прийти прежде, чем покажутся все указанные выше плоды внутренней молитвы.

Слово –внутренняя молитванезначай мне пришло... Но оно очень хорошо выражает дело. И его надо ставить там, где говорить стали – «молитва Иисусова». Говорят: стяжи молитву Иисусову, то есть молитву внутреннюю. Молитва Иисусова есть хорошее к внутренней молитве средство, но сама по себе не внутренняя, а внешняя молитва. Которые привыкают ей, хорошо очень делают. Но если на одной на ней останавливаются, а дальше нейдут, то они останавливаются на полдороге.

Читаю в правилах святого Антония и в других многих: заучи псалмы... и идешь ли куда или сидишь за работою, читай их. Это значит, что тогда читали псалмы, размышляли и развивали в себе внутреннюю молитву. Ныне говорят: что бы ты ни делал, твори молитву Иисусову – и того же достигнешь. При молитве Иисусовой богомыслие все же необходимо: иначе это сухая пища. Хорошо, у кого навязло на язык имя Иисусово. Но можно при

этом совсем не помнить о Господе и даже держать мысли, противные Ему. Следовательно, все зависит от сознательного и свободного к Богу обращения и труда держать себя в этом с рассуждением.

Вот мои мысли!.. Можете их прочитать гг. Ш...вым, чтобы знали, в чем сила.

Спасайтесь, и о нас Бога молитесь.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

29 сентября 1874 г.

2 (89) О молитвенном правиле. Главное в молитвенном правиле – возношение ума и сердца к Богу. Молясь, надо заключать ум в слова молитвы. Навыкайте памяти Божией и памяти смертной. Цель наша – жизнь в Боге.

Милость Божия буди с вами!

Правило ваше молитвенное очень хорошо. И продолжайте исполнять его как привыкли. Но помните, что не в словах и поклонах дело, а в возношении ума и сердца к Богу. Можно все то, что у вас написано, проговорить и все означенные поклоны положить, а о Боге совсем не вспомнить или кое-как, с рассеянною мыслию и блужданием ума. И, следовательно, не молясь, исполнить молитвенное правило. Выйдет – молитва грех пред Богом. Избави Господи! Со страхом и трепетом надо совершать дело Божие, это и имейте в уме. Всячески старайтесь, чтоб где слово, там и ум был, или, как говорит святой Лествичник, заключать ум в слова молитвы. Приступая к молитвословию, надо установиться вниманием пред Богом и не отходить от Него.

Чтение молитв по книжке много рассеивает. Лучше на память заучить их. Равно перелистывание, чтоб найти тот или другой икос и кондак³, тоже должно рассеивать внимание. Попробуйте делать так: молитвы утренние и вечерние заучите на память, с пониманием их и чувством того, что в них говорится. Читать их потом так, как бы они шли из

Иисуса-имени человека固然好的,但也有可能完全没有纪念主,甚至思想中充满抵触祂的意念。因此,一切都取决于有意识地、自由地转向上帝,并以明辨的心持守这份努力。

以下是我的想法! 您可以将它们读给舒什金先生们听,好让他们知道力量何在。

请得救,也为我们向主祈祷。

您的祈祷者,主教费奥凡。

1874 年 9 月 29 日

2 (89) 论祷告规程。祷告规程之要义,在于将心思意念提升至上帝面前。祷告之时,务须将心神专注于祷词之中。当习念上帝之临在,并常思死亡之必然。我等之鹄的,乃是在上帝里得享生命。

愿上帝的恩典与你同在!

您的祈祷规矩甚好。请继续按您所习惯的方式遵行。然而,请铭记,重要的不在于言语和叩拜,而在于将心思和心灵提升至上帝面前。您所写下的所有内容,都可以诵念;所有规定的叩拜,都可以完成;但若全然不忆念上帝,或者敷衍了事,心神散乱,思绪游荡,那么,即便没有真正祈祷,也算完成了祈祷规矩。其结果便是——祈祷反而成了上帝面前的罪过。求主拯救! 当以敬畏和战兢之心行上帝之事,请将此铭记于心。务必竭力确保言语之处,心思亦随之,或者如圣阶梯约翰所言,将心思囿于祈祷之言中。开始祈祷时,应将注意力稳固地安放于上帝面前,不离不弃。

“读经书上的祷文容易使人心散乱。最好能背诵下来。同样,为了寻找某个伊科斯 (ikos) 或康达克 (kondak)³ 而翻阅书页,也会分散注意力。请尝试这样做: 将早祷和晚祷的祷文背诵下来,理解其含义,并感受其中所表达的。之后诵读时,就如同它们发自内心一般。从《圣咏经》中,也选择那些你理解并与你的心更贴近的圣咏,并

³ Икос, кондак – богослужебные песни, излагающие догматическое или историческое значение праздника или прославляющие святого, чья память совершается. – Ред. Икос (Ikos) 与孔达克 (Kondak) ——是礼拜中吟诵的圣歌,它们阐述了节日的教义或历史意义,抑或赞颂了所纪念的圣徒。——编者注

сердца. Из Псалтири тоже выберите, какие псалмы понятны и ближе к сердцу, и заучите... И их тоже читайте на молитве на память порядку. Их читайте и так – идя куда и делая что... Дневное Евангелие читайте после молитвы, с размышлением и выводом для себя нужного. Помянник составьте по образцу печатного (в Следованной Псалтири) по своим нуждам и обстоятельствам и говорите его на память.

Акафисты все обратите в поклоны... не читайте по книжке, а мысленно обращаясь к тем, кому у вас положено... и кладите поклоны... За то, что не будете читать слова, прибавьте по поклончику. Прочее все хорошо.

Чем меньше будете иметь нужду в молитвеннике, тем лучше. Навыкайте паче всего быть в памяти Божией и памяти смертной. Жертва Богу – дух сокрушен⁴. Тогда и считайте, что хорошо помолились, когда отходите от молитвы с сокрушением и самоуничижением полным. И днем, вместо перебирания четок, старайтесь быть умно пред Богом, молитвою Иисусовою. Как Ангелы всегда пред лицом Бога, так и нам надо стараться. Они приносят жертву хвалы, а мы – сокрушения.

То, что вам пришлось выйти замуж повыше своего состояния, не есть гордость. Бог дал. Но этим гордиться можно. Так если гордитесь, перестаньте гордиться. Другой никто этого видеть не может, кроме вас да Бога. Молитесь Богу, чтобы дал дух сокрушения и смирения, и Он даст. Между тем сами собирайте смирительные мысли держите их в душе. Гордость – самая пагубная страсть, и тем пагубнее, что чиста совне. Что вам старцы говорили про гордость еще в детстве, это значит, что Бог хочет, чтоб вы сами смирились, и готов дать смирение, если взыщете. Но в том, что вы теперь в высшем положении и богаче, не есть нарушение старческих слов. Гордость в чувствах, а не во внешнем положении. И великие цари есть – смиреннейшие... Святой Давид – из пастухов царь, а говорил: аз же есмь червь, а не человек, поношение человеков и унижение людей...⁵.

Пост в среду и пяток – достаточно. Прибавлять к сему еще что-либо не настоит нужды. Налегайте больше на упорядочение мыслей и чувств. Тело достаточно держать в воздержании. Пощение детей,

заучите... в молитве, и так – идя куда и делая что... Дневное Евангелие читайте после молитвы, с размышлением и выводом для себя нужного. Помянник составьте по образцу печатного (в Следованной Псалтири) по своим нуждам и обстоятельствам и говорите его на память.

Бог дал. Но этим гордиться можно. Так если гордитесь, перестаньте гордиться. Другой никто этого видеть не может, кроме вас да Бога. Молитесь Богу, чтобы дал дух сокрушения и смирения, и Он даст. Между тем сами собирайте смирительные мысли держите их в душе. Гордость – самая пагубная страсть, и тем пагубнее, что чиста совне. Что вам старцы говорили про гордость еще в детстве, это значит, что Бог хочет, чтоб вы сами смирились, и готов дать смирение, если взыщете. Но в том, что вы теперь в высшем положении и богаче, не есть нарушение старческих слов. Гордость в чувствах, а не во внешнем положении. И великие цари есть – смиреннейшие... Святой Давид – из пастухов царь, а говорил: аз же есмь червь, а не человек, поношение человеков и унижение людей...⁵.

Все остальное, что не входит в молитвенник, читайте по своему усмотрению. Не забывайте, что молитва – это разговор с Богом. Не забывайте, что молитва – это разговор с Богом. Не забывайте, что молитва – это разговор с Богом.

Вы будете иметь нужду в молитвеннике, тем лучше. Навыкайте паче всего быть в памяти Божией и памяти смертной. Жертва Богу – дух сокрушен⁴. Тогда и считайте, что хорошо помолились, когда отходите от молитвы с сокрушением и самоуничижением полным. И днем, вместо перебирания четок, старайтесь быть умно пред Богом, молитвою Иисусовою. Как Ангелы всегда пред лицом Бога, так и нам надо стараться. Они приносят жертву хвалы, а мы – сокрушения.

Вы будете иметь нужду в молитвеннике, тем лучше. Навыкайте паче всего быть в памяти Божией и памяти смертной. Жертва Богу – дух сокрушен⁴. Тогда и считайте, что хорошо помолились, когда отходите от молитвы с сокрушением и самоуничижением полным. И днем, вместо перебирания четок, старайтесь быть умно пред Богом, молитвою Иисусовою. Как Ангелы всегда пред лицом Бога, так и нам надо стараться. Они приносят жертву хвалы, а мы – сокрушения.

Пост в среду и пяток – достаточно. Прибавлять к сему еще что-либо не настоит нужды. Налегайте больше на упорядочение мыслей и чувств. Тело достаточно держать в воздержании. Пощение детей,

⁴ Пс. 50:19. – Ред. 诗篇 50:19. –编者注。

⁵ Ср.: Пс. 21:7. – Ред. 另见：诗篇 21:7。–编者注

если здоровье не позволяет, не обязательно. Но очень жаль, что, привыкши с малства, потом уж они не наладят пост. Спасение души – главное. Но спасает души Спаситель, а не мы. Мы только веру свою, свою Ему преданность свидетельствуем, и Он уже по мере нашего к Нему прилепления подает нам все нужное ко спасению. Не думайте трудами что заслужить; заслуживайте вы верою, сокрушением и преданностью себя Богу. Делайте побольше добра, помогайте нуждающимся.

Я задолжал ответом еще вашему супругу. Уж зараз буду здесь писать и ему, полагая, что у вас нет разделения.

Христос посреде нас, раб Божий!

Что Господь обратил вас к вере – великая милость. Стало быть, Он ожидает, что вы, получив дар веры, пребудете и верны вере. Верность вере есть жизнь в духе веры.

Вера в Бога!.. Но и деисты верят в Бога и в Промысл... а дальше нейдут... стали на полдороге. Бог создал нас и образом Своим почтил, чтоб мы жили в Боге, – были в живом с Ним союзе. В раю так и было. Падение прародителей расторгло сей союз. Но Бог пожалел нас и не хотел, чтоб мы были вне Его, оставались в отпадении, а благоволил изобрести способ воссоединения, который состоит в том, что Сын Божий и Бог пришел на землю и воплотился, и в Своем лице соединил человечество с Божеством и чрез то всем нам дал возможность соединяться чрез Него с Богом. Те, которые веруют, крестятся и другие принимают таинства, соединяются живо со Спасителем, а чрез Него и с Богом. И в этом спасение! Цель наша – жизнь в Боге, но к Богу нам нет иного пути, как Господь Иисус Христос. Един есть Бог и Един Ходатай Бога и человеков, Человек Христос Иисус⁶. Так надо веровать во Христа Спасителя, таинства принимать, заповеди исполнять и все, что содержит и предписывает Святая Церковь. С Господом тот, кто с Церковью. Будьте так не суетумудрствуя, и будете на спасенном пути.

За то, что Господь призвал вас к вере, ничего особенного не требуется, кроме того, чтобы быть искренно верным вере. И благодарны бывайте, что из тьмы во свет призвал вас Господь. Больше всего

ю未能习惯斋戒，日后便难以养成。灵魂的得救是首要之事。但救赎灵魂的是救主，而非我们。我们所做的，只是见证我们的信仰与对祂的忠诚，而祂便会根据我们与祂亲近的程度，赐予我们所有救赎所需的一切。切勿以为可以凭藉劳苦来赚取什么；您当以信心、痛悔与全然的奉献来赢得上帝的恩宠。多行善事，帮助有需要的人。

我亏欠您丈夫一个回复。现在我将一并在此回复他，想必您们之间并无隔阂。

基督在我们中间，上帝的仆人！

主将您转向信仰，这是莫大的恩典。因此，祂期望您，在领受了信仰的恩赐之后，也能忠于信仰。忠于信仰，即是在信仰之灵中生活。

信仰上帝！.....但是自然神论者也相信上帝和天命.....他们却止步于此.....停在了半途。上帝创造了我们，并以祂的形象尊荣我们，为要使我们活在上帝之中——与祂保持鲜活的连结。在伊甸园中就是如此。我们始祖的堕落撕裂了这份连结。然而上帝怜悯我们，不愿我们置身祂之外，停留于堕落之中，反而欣然预备了重归于好的方式，这方式在于上帝之子、圣子亲自降世为人，道成肉身，并在祂自身中将人性与神性联合，借此也使我们众人得以通过祂与上帝联合。那些信奉、受洗并领受其他圣事的人，得以与救主鲜活地连结，并借着祂与上帝连结。这便是救赎！我们的目标是活在上帝之中，但我们通向上帝别无他途，唯有借着主耶稣基督。“因为只有一位上帝，在上帝和世人中间，只有一位中保，乃是降世为人的基督耶稣。”⁶因此，我们必须信仰基督救主，领受圣事，遵守诫命，并谨守圣教会所包含和所训示的一切。与教会同在的人，便是与主同在的人。愿你如此行，不徒然思虑，便会行在得救的道路上。

因为上主已召唤你至此信仰，除却真诚地忠于信仰，别无特殊所求。并当常存感恩之心，因上主已将你自幽暗召至光明。

⁶1Тим.2:5.

提摩太前书 2:5

помогайте нуждающимся. Кто бы ни приходил к вам со слезами, не отпускайте его, не осушивши сей слезы. Блажени милостивии: яко тии помилованы будут...⁷. Из-за руки нуждающегося всегда узревайте протянутую к вам руку Самого Господа, вас обратившего. Сам Он сказал: «Что сделаете им – бедным, Мне сделаете»...⁸. Тем, которые недостаток имеют, не следует думать, что они хозяева, а что – прикащики Божии. А прикащикам какой закон? Отмеривай всякому нужное... Надпись над собою зрите: «Тебе оставлен есть нищий, сиру ты буди помощником»⁹.

Для уяснения религиозных понятий читайте святителя Тихона, святителя Димитрия Ростовского, святителей Златоуста, Василия Великого и проч. Правила молитвенного и вам не умею сказать, не зная, как молитесь теперь. Одно скажу: станьте да молитесь Господу, как душа требует, сказывая Ему, что на душе. Бог везде есть и все слышит... Надо только внятно сказать. Речь к Богу не языком произносится, а чувствами сердца. Если будете так, и это будет истинная молитва.

Забота об имени? – Да как же быть-то? – Детей надо пристроить. Без забот никого нет. Но есть мера заботам, и притом забота со всецелым упованием на Бога. Держите эту заботу как послушание, налагаемое в монастырях на каждого. У святого Симеона Нового Богослова есть правило: держи совесть свою чистою пред Богом, людьми и пред вещами... Вот и к ним есть цена совести... Москва!.. Молитесь, и Бог сохранит. С веселыми не знакомьтесь, а с богобоязненными, которых довольно в Москве. Там есть много и духовной жизни лиц. Поддержат. А главное – Господь да будет вам опорой.

Будьте оба здоровы и веселы. Последнее – Соломон заключил Екклесиаста своего: бойся Бога и заповеди Его храни: яко сие всяк человек¹⁰.

Молите Бога о мне грешном.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

14 сентября 1874 г.

最为重要的是，当多多襄助贫困者。无论何人带着泪水来到你面前，你都不可令其未拭干泪水便离去。因为“怜恤人的人有福了，因为他们必蒙怜恤.....”⁷。因着那贫困者的手，你当永远看见召唤你的主自己向你伸出的手。他亲自说过：“你们为这些贫困者所做的，就是为我做的.....”⁸。

那些拥有丰足之人，不应自视为主人，而应视自己为上帝的管家。管家当循何律？当按需分予众人所需.....你当看见这写在你之上的铭文：“穷人被留给了你，你当成为孤儿的帮手”⁹。

为求明晰宗教义理，请阅读圣提洪、罗斯托夫的圣狄米特里、圣金口若望、圣巴西略大帝等教父的著作。至于祈祷的规矩，在不了解您目前祈祷方式的情况下，我无法告知您。我只能说一件事：站立在主面前，按您灵魂的渴求向他祈祷，将您心中所思所感尽数告知祂。上帝无处不在，祂垂听一切.....您只需清晰地表达。对上帝的言语并非用舌头说出，而是用心的情感。若您如此行，这便是真实的祈祷。

对产业的关心？——那该怎么办呢？——孩子们需要安顿。没有人是没有忧虑的。但是忧虑有一个限度，而且这种忧虑要完全信赖上帝。将这种忧虑当作修道院里加诸于每个人的顺服来持守。新神学家圣西缅有一条规矩：在上帝面前、在人面前、在事物面前保持你良心的纯洁.....看哪，即使是对它们，良心也有其价值.....莫斯科！.....祈祷吧，上帝会保守你的。不要与那些轻浮的人结交，而要与那些敬畏上帝的人结交，莫斯科不乏这样的人。那里也有许多过着属灵生活的人。他们会支持你。最重要的是——愿主成为你的依靠。

愿你二人健康喜乐。关于后者——所罗门王在《传道书》的末尾总结道：“敬畏上帝，谨守祂的诫命，这乃是人的全部本分。”¹⁰

请为我这罪人祷告上帝。

您的良师益友，费奥凡主教。

主历 1874 年 9 月 14 日

⁷ Мф. 5:7. –Ред. 马太福音 5:7。 –编者注。

⁸ Ср.: Мф. 25:40. –Ред. 对照: 马太福音 25:40。 ——编者注。

⁹ Пс. 9:35. –Ред. 诗篇 9:35. –编者注

¹⁰ Еккл. 12:13. –Ред. 传道书 12:13

3 (187) Дверь в Царствие Божие – чистота сердца. Средство борьбы с «тупым бесчувствием». Богомысленные упражнения. Об оживлении и созидании в себе молитвенного духа. О чтении. Об оскудении ревности. О пище.

Милость Божия буди с вами!

Берусь ответить вам на ваше многосодержательное письмо... – Очень рад, что вы практикуете уже прописанное вам. Дай вам Бог не отступать и не возвращаться вспять. Взяли иго – тяните, воодушевляясь верною надеждою. Впереди Царствие; дверь в Царствие чистота; все прописанные труды и дела суть средства к очищению сердца. И выходит, что ближайшая наша цель – очищение сердца, а за ним – Царствие Божие: ибо туда не войдет ничто нечистое. Сие непременно надо содержать в мысли, чтоб не губить трудов своих, примешивая к ним что-либо нечистое. Например – поститься и серчать, молиться и высокоумствовать; делать добро, чтобы выказать гуманность, и подобное.

Поднимаете труды – «не всегда по влечению, а больше по принуждению». Таков уж закон – противиться себе в худом и нудить себя на добро. Сие и означают слова Господа, что Царствие Божие нудится, и нуждницы восхищают его¹¹. От этого и следование за Господом есть иго. Когда бы все делалось по влечению, какое бы было в сем иго? – В конце, впрочем, приходит, что все делается охотно и легко.

«Нападает тупое бесчувствие, – бываешь как автомат – ни мысли, ни чувства».

Такие состояния бывают, иногда как наказание за поползновение на что-либо недоброе мыслию и сочувствием, а иногда как обучение, – преимущественно как научение смирению, чтобы человек навек ничего не ожидать от своих сил, а все от одного Бога. Несколько таких опытов подсекают доверие себе, избавление же от тяготы указывает, откуда помощь и на кого во всем полагаться. Состояние это тяжело, но надо переносить его с мыслию, что лучшего не стоим, что оно заслужено. Средств против него нет; минование его – в воле

3 (187)通往上帝国度之门——心灵的洁净。对治“麻木不仁”之道。神思的操练。关于复苏与建立内心的祈祷精神。关于阅读。关于热忱的衰退。关于饮食。

愿上帝的恩典与你同在！

我将答复您内容丰富的来信.....——我很高兴您已在践行所吩咐给您的。愿上帝赐您力量，永不退缩，永不回头。您已负轭，请带着坚定的希望，奋力前行。前方是天国；进入天国之门是纯洁；所有规定的辛劳与善行都是洁净心灵的手段。因此，我们眼前的目标便是洁净心灵，继而便是上帝的国度：因为凡不洁之物，都不得进入。此念务必常存心中，以免劳而无功，将不洁之物掺入您的辛劳之中。例如，禁食却心生怒气，祷告却心高气傲；行善只为展现人道主义，诸如此类。

您承担着劳作——“并非总是出于意愿，更多是出于强迫”。这便是法则——抵制内心的邪恶，并强迫自己行善。这正是主的话语所蕴含的意义：神的国是努力进入的，努力的人就得着了。路加福音 1:16。因此，追随主便是一种轭。如果所有事情都出于意愿，那其中又何来轭呢？——然而，最终，一切都变得甘愿而轻松。

“愚钝的麻木袭来，——你如同一个机器——既没有思想，也没有感觉。”

这些状态有时会出现，如同对我们心中不善的念头和同情所施加的惩罚；有时也如同一种教诲，——主要是教导我们谦卑，使人习惯于不指望自己的力量，而只指望上帝。几次这样的经历会动摇我们对自己的信任，而从重负中解脱出来则指明了帮助从何而来，以及在万事上应信赖谁。这种状态是沉重的，但必须忍受它，心中思忖我们不配更好的，这是我们应得的。没有对抗它的方法；它的消逝，乃在上帝的旨意中。然而，我们必须坚定站立，向上主呼求：愿您的旨意成就！

¹¹ Мф. 11:12. – Ред.

马太福音 11:12. ——编者注

Божией. Надо, однако ж, стоять и вопиять ко Господу: буди воля Твоя! Помилуй! Облегчи! Но никак не поддаваться каким-либо послаблениям: ибо это разорительно и пагубно, – Вы добре делаете, что скорбите о сем и всячески напрягаетесь освободиться от него. Но гадание ваше, будто таково будет вечное мучение, неверно. – Вечные – как блаженство, так и мучение – невообразимы и ни с чем, бывающим в сей жизни, сравнивать их нельзя. То и другое – там безмерно выше здешнего всего. – У святых отцов такие состояния называются охлаждением, сухостию; и все считают их неизбежными в жизни по Богу: ибо без них скоро зазнаемся.

Пример богомысленного упражнения¹², вами представленный, есть настоящее дело. Так пройдите все истины святой веры нашей и покрепче утвердите их в мысли и чувствах. Но это есть только первоначальное подготовительное занятие. Настоящее употребление в жизни богомыслии есть представление какой-либо истины веры с соответственными чувствами и намерениями без движения рассуждения, как уже конченного однажды. – 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 соответствие 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

怜悯我！减轻我的重负！但绝不可屈服于任何形式的放纵：因为那是有害且毁灭性的，——您做得很好，为此而忧伤，并竭尽全力地从中解脱。然而，您猜测这会是永恒的折磨，这是不正确的。——永恒的，无论是福乐还是痛苦，都是不可想象的，无法与此生中发生的任何事物相比。两者在那里都远远超乎此地的一切。——圣教父们将这些状态称为“冷淡”、“枯干”；并且所有人都认为它们在敬虔的生活中是不可避免的：因为没有它们，我们很快就会变得自负。

您所展示的 богомысленного упражнения¹²（敬虔默想的操练）实例，是真正的功夫。请您照此，将我们神圣信仰中的所有真理都仔细省察一遍，并在您的思想和情感中，更牢固地确立它们。但这仅仅是初步的预备性操练。敬虔默想在生活中真正的运用，乃是不经推理思索，直接以相应的情感和意图，呈现某项信仰真理，仿佛它已然是一次性完成的事。——在圣教父们那里，这被称为“沉思”，即以心神领悟真理，并伴随着相应的情感。请您努力将所有真理都重新审视一遍，就像您审视了那一个真理一样.....并且，对于每一项重新审视过的真理，之后要更频繁地沉思，以免遗忘。当您审视完所有真理之后，剩下的就只有沉思它们了。沉思的运用方式如下：清晨，在完全清醒、睡梦初醒之后，对所有真理进行一次总体的概览，从三位一体上帝永恒的存有开始，直到最后的审判和所有人永恒的归宿，不必仓促，也不必冗长，但要心存专注。可以依照信经来完成。这些真理的总体，构成了思辨的、属灵的、神圣世界的秩序。通过审视它们，意识便能融入它们的秩序，并进入属灵世界。这与我们醒来后，进入外部环绕我们的世界秩序，并有意识地在其中活动相对应：头顶的太阳和天空，周围的大地万物，以及家庭、邻居、国家及其发生的一切。后者是自然而然地发生的，而前者则需要努力，尽管并非太难。这两个世界——思辨中沉思的世界和外部可见的世界——在您意识到它们的时候，请在思辨的世界中寻得指导性的指示，教导您如何在可见世界中行事。这是沉思的普遍法则！具体而言：早晨，在完成思辨的概览之后，应停留在那个对情感影响最大的对象上，并藉此激发起祈祷的精神。如果未能如此，那么对

¹² Мною было представлено почившему святителю рассуждение о всеблагости и милосердии Бога. (Пояснения к тексту, не подписанные: Ред., принадлежат корреспонденту святителя Феофана). 我已向安息中的圣主教呈上了关于上帝全然的良善与慈悲的论述。（文本中未署名“编”的解释，皆出自圣主教费奥凡的通信者之手。）

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 впусканьем
свежего утреннего воздуха; и потом весь день бывать
в чувстве, что, кроме видимого, вас осеняет и
окружает и невидимое, не без влияния.

Молитвенные у вас порядки хороши. Дай Бог держать вам их терпеливо и плодоносно. И что дети тут же, я полагаю, очень хорошо. И не думаю, чтобы это их тяготило; напротив, обще допускаю, что детям приятно участвовать в общей молитве. Приходит мне на мысль сказать, что хорошо бы и на ночь держать общую молитву, назначив для сего такой час, который был бы раньше всякого, в который отходит кто-либо из семьи ко сну. Однако ж делайте, как удобней.

Молитв готовых у нас много. Они не сочинены, а изливались из сердца святых, под действием какого-либо созерцания или события и случая в жизни. Читающий их со вниманием входит в те же чувства, какие дышат в них, и тем оживляет и созидает в себе молитвенный дух. Чтоб это удобнее совершалось, хорошо молитвы, избираемые наперед, обдумывать с восприятием и чувств, сокрытых в них. Еще лучше заучивать молитвы, чтобы не иметь нужды в молитвеннике, а всегда носить его в душе готовым раскрыться, как только потреба.

Но, навывая молиться по готовым молитвам, надо начинать понемногу молиться и своим словом, по своим потребностям – душевным или внешним. Потребности духовные, как только пробудятся, тотчас устремляют к Богу. Позыв обратиться к Богу бывает иногда без определенной потребности, а по одной жажде Бога. В какой бы мере и в каком бы виде ни проявлялся сей позыв, никогда не надо оставлять его неудовлетворенным, но тотчас обращаться к молитве и молиться в том положении, в каком застал позыв: если за делом – за ним и

整个属灵神圣世界秩序的普遍敬畏之情，就当成为激发起祈祷精神的源泉。请您努力，不要让任何一个早晨，在不以这种敬虔默想的沉思来刷新自己内在的情况下度过，就像您习惯于通过引入新鲜的晨间空气来刷新您的房间一样；然后，在整个一天中，都要感受到，除了可见的事物之外，还有一个无形的世界也在庇佑和环绕着您，并且并非没有影响。

你们的祷告规矩很好。愿上帝赐予你们耐心和丰盛，使其得以持守。我认为孩子们在身边也非常好。我不认为这会让他们感到负担；相反，我普遍认为孩子们会乐于参与公共祈祷。我想到可以建议你们在夜晚也举行公共祈祷，为此设定一个时间，要早于家中任何成员就寝的时间。然而，你们还是按最方便的方式来做吧。

我们有许多现成的祷文。它们并非凭空杜撰，而是圣徒们在某一默观、某一事件或某一生活中境遇的影响下，发自内心的倾泻。诵读它们的人，若能全神贯注，便会进入祷文中所弥漫的同样情愫，从而在自身内激发并建立祈祷的灵性。为使此事更容易成就，事先选定的祷文，最好能仔细思量，并领受其中蕴藏的情感。更佳之举是背诵祷文，这样便无需祷告书，而是永远将它携于心中，一旦需要，便可随时展开。

然而，在学习使用既定祷文祈祷时，也要逐渐开始用自己的话语祈祷，根据自己内心的或外在的需求。属灵的需求一旦被唤醒，就会立刻渴望亲近上帝。有时，这种转向上帝的冲动并非源于明确的需求，而仅仅是出于对上帝的渴慕。无论这种冲动以何种程度和形式显现，绝不可任其未能满足，而应立刻转向祈祷，并在冲动来临时所处的境况下祈祷：如果正在做事，就在做事中祈祷；如果正在阅读，就在阅读中途祈祷；如果正在行走，就在行走中祈祷。但当然，如果条件允许，最好是立于祈祷之处，采取祈祷的姿势。

молиться, если за чтением – посреди его и молиться, если во время ходьбы – ходя и молиться. Но, конечно, лучше и плодотворнее стать в молитвенное место и принять молитвенное положение, если можно. – Чем усерднее будут исполняемы сии обращения к Богу, тем чаще они будут появляться, и больше длиться, и глубже укореняться. Не забудьте сего пункта. Прием сей есть самый лучший для усовершенствования молитвы. Молитва же есть главное в деле нашем. Не жалейте труда преимущественно на это. Если во время молитвословия породится сей позыв, прекращайте чтение молитвы и молитесь по сему позыву, с словом своим или без слова. Бог увидит, как усердно вы желаете и ищете молитвы, – и подаст вам молитву, которая не будет пресекаться. Благослови вас Господи на дело сие!

Относительнотчения. Читать для знания – одно дело, а читать для назидания – другое. При первом много читается, а при втором не надо много читать, а как только из читаемого что-либо падет на сердце, останавливайтесь и думайте, стараясь и разъяснить, а более – углубить в сердце сию мысль. Это то же, что превратить сие в предмет богомыслия. Так питать будете душу и растить, а не насыпать ее, как мешок, – Книг нет... Я вам пришлю. У меня есть несколько для раздачи. – Святителя Тихона читаете? Добре? Никакая книга не может сравниться с его книгами.

«Ревность то приходит, то отходит»... Это со всеми бывает. При оскудении ее беречь намерение и решение – служить Господу, пребывая в благочестивых порядках без уступки, без разлечения, без поблажки плоти. И пройдет. Богомыслие действительно восставляет ревность – особенно память о смерти и суде... вот-вот смерть. Как только эта мысль полностью падет на сердце, сердце не может не встрепенуться.

О пище... Положите законом – выходить из-за стола немного голодным. Злая раба – плоть будет чувствовать, что над нею есть властная рука... И что винопитие пресечено, прекрасно. Это самое лучшее пособие к тому, чтобы было тело всегда бодро, трезвенно и свежо. Великое есть сие дело!

Вы думаете, для уничтожения зла, причиненного сорока семилетнею разгульностью, надо столько же потрудиться в добрых порядках жизни... Нет: это совсем не так. Вычищается все запачканное

—对上帝的这些回应越是虔诚，它们出现的频率就越高，持续的时间就越长，扎根也越深。请勿忘记这一点。这种方法是完善祈祷的最佳途径。而祈祷，正是我们事业中的核心。请不遗余力地专注于此。如果在背诵祷文时产生了这种冲动，就请中断祷文的诵读，根据这种冲动祈祷，无论是否有言语。上帝会看到您是多么殷切地渴求和寻求祈祷——祂会赐予您不会中断的祈祷。愿主在这件事上赐福于您！

至于阅读。为求知而读是一回事，为蒙教诲而读是另一回事。前者需要阅读大量书籍，而后者则无需多读；一旦所读之处有任何触动心弦，便请停下来沉思，努力阐释，更要将这思想深入人心中。这好比将此转化为默想神的对象。如此，你将滋养并培养灵魂，而非像填满麻袋般将知识堆积其中——没有书籍.....我将寄送给你。我有一些可供分发。——你正在阅读圣主教季洪¹的书吗？好吗？没有任何书籍能与他的著作相媲美。

¹ 圣主教季洪（1865-1925），俄罗斯东正教会牧首。

“热忱时来时去”.....这是人人都会经历的。当热忱消退时，要保守好服事主的意愿和决心，坚持敬虔的秩序，不妥协，不懒散，不放纵肉体。这样，热忱就会回来。神圣的默想能有效地重新唤起热忱——尤其是对死亡和审判的记忆.....死亡就在眼前。一旦这个念头完全降临于心，心就不能不为之震动。

关于食物.....立定规矩——从餐桌旁起身时要略带饥饿。邪恶的奴仆——肉身会感觉到它上方有一只大能的手.....并且，禁绝饮酒，这极好。这是最好的帮助，能使身体常保持警醒、清醒和清新。这真是件了不起的事！

您认为，要根除四十七年放纵所造成的邪恶，就需要花同样多的努力在良善的生活秩序中.....不，根本不是这样。一切被玷污的都会被洁净，通过

отвращением от него и безжалостным к себе противодействием ему, с верою, упованием и любовью к Господу. Бывают сии расположения в такой силе, что в одно мгновение все вычищают. Так было с разбойником на кресте. Днесь со Мною будешь в раю, обетовал ему Господь¹³. А в рай не войдет ничто нечистое. – Для иных, впрочем, очищение сие тянется долго, – более всего от поборки себе и уступок своим желаниям.

Великая для вас милость, что вы довольны супругою и детьми. Да пребудут они такими навсегда неизменно. Что прочее желается по семейному быту вашему, предайте то в волю Божию, молясь усердно, но изъявляя всякую готовность принять все, что благоволит Бог послать, хотя бы то было и не гладко.

Я ничего не могу сказать об искомом вами. Сами смотрите, к чему гожи. Но на чувство смотреть нечего. Главное – долг. – Долг внешний – исправная служба. Но всякую службу можно превратить в способ благоугождения Богу, или внешнее исполнять в связи со внутренним, освящая последним первое. Льву¹⁴ вашему даруй Господи добре сдать экзамен... Благослови Господи и всех вас.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

18 мая 1888 г.

4 (188) О духовном руководстве. Об отношении к иноверцам. Делание Иисусовой молитвы просто.

Милость Божия буди с вами!

Книги послал вам, а письма написать не успел, – Сажусь писать и скажу, что потребуется по течению вашего письма.

Вашим руководителем и наставником и пастырем перестаньте меня называть. Ни для кого не берусь быть таким лицом; а когда спрашивает кто, сказываю, что представляется мне подходящим.

Для злого и для себя нечестного, и怀着对主的信心、盼望和爱。这些心志有时会如此强大，以至于在一瞬间就能洗净一切。十字架上的强盗就是如此。主应许他说：“今日你将与我在乐园里。”¹³ 而任何不洁之物都不能进入乐园。——然而，对于另一些人来说，这种洗净会持续很久，——这主要是因为他们对自己放纵，并向自己的欲望妥协。

您因满足于妻室儿女而蒙受洪恩。愿他们永远保持不变。至于您家庭生活中其他的愿望，请将其交托予上帝的旨意，热切地祈祷，但也要完全准备好接受上帝所乐意赐予的一切，即便那并非一帆风顺。

对于你所寻求的，我无话可说。你自己看，它们适合什么。但感官是无需理会的。最重要的是——职责。——外在的职责——尽忠职守。但任何职责都可以转化为取悦上帝的方式，或者将外在的行动与内在的联系起来执行，用内在的来圣化外在的。愿主赐福您的列夫¹⁴ 顺利通过考试.....愿主赐福你们所有人。

您的良师益友，费奥凡主教。

1888 年 5 月 18 日

4 (188) 《论精神指导》《论对异教徒的态度》《简单操练耶稣祷文》

愿上帝的恩典与你同在！

我已将书籍寄给了你们，但未能来得及写信——我坐下来执笔，将依着您信函的脉络，写下所需的一切。

“请勿再称呼我为你们的导师、教导者和牧者。我不会充当任何人的此类角色；若有人询问，我只会说我认为合适的话语。”

¹³ Лк.23:43. –Ред. 路加福音 23:43. —编者注

¹⁴ Лев – старший сын мой – воспитывался в то время в Воронежском Михайловском кадетском корпусе и держал выпускной экзамен, который и сдал благополучно. После окончил курс в Павловском военном училище, а в настоящее время служит офицером в Варшаве. 我的长子列夫，那时在沃罗涅日米哈伊洛夫斯基武备学堂受教育，他参加了毕业考试并顺利通过。之后，他在巴甫洛夫斯克军官学校完成了学业，现在在华沙担任军官。

Ваш замысел сделать что-то по случаю посылки книг не пригоден. Книг своих я не издаю и не продаю; а издатели присылают мне издаваемых книг некое количество, для раздачи. Я и раздаю, кому считаю нужным. – Если будете исполнять, что признаете подходящим вам, и потом положите поклон о многогрешном писателе, – вот и все, что можно вам сделать.

Прочитали «Путь ко спасению»? – Добре... И еще прочитайте когда-нибудь. Тут все, что мною писалось, пишется и будет писаться. Это мои уроки студентам академии Санкт-Петербургской. Конспект пересмотрен с о. архимандритом Игнатием – после бывшим архиереем, Брянчаниновым, и им одобрен. Это было в 46–47-м годах.

«Без руководителя нельзя», – написали вы. Руководитель – столб на дороге, а дорогу проходить надо всякому самому, и тоже смотреть и под ноги, и по сторонам. Старец Паисий Величковский... всю жизнь искал руководителя и не нашел. Но жил вдвоем-втроем, – и взаимным советом руководились. Меня прошу исключить из гожих руководителей... И сами смотрите, как быть, с молитвою и отеческими уроками.

Случаи взрыва вашей самости не важны сами по себе, но важен дух, с которым сделано вами то, что сделано. Его уже вы сами осудили. И следует так. Более других укорен поступок ваш с молоканом. Общение, которого вы боитесь, – не житейское, разумеется, и не доброжелательное, а религиозное: не общаться в вере и таинствах и молитвах. За чем он приходил к вам, вы должны были помочь ему.

В других двух случаях вы могли и серьезное внушение сделать, – и не пылить. Много извиняет то, что русскому как резонно ни толкуй, не послушает, а пригрози и приколотит – послушает. Но это идет скорее к властным лицам, а не к частным. Мне думается, что вы хорошо сделаете, если, встречаясь с теми лицами, будете ласково говорить с ними, как будто ничего не было. Можете сказать: «Я тогда немного вспылел, прошу извинить. Но это не значит, что я одобряю поступок ваш: вы дурно сделали»... Работнице говорите: «Как только замечу, что ты прибила дочь, так сгоню тебя. Твой грех равен смертоубийству»...; Не найдется ли для девочки какой работы у вас в комнатах – подмести комнату, подтереть что, воды принести и подобные

Вы хотите для дела сделать что-то по случаю посылки книг не пригоден. Книг своих я не издаю и не продаю; а издатели присылают мне издаваемых книг некое количество, для раздачи. Я и раздаю, кому считаю нужным. – Если будете исполнять, что признаете подходящим вам, и потом положите поклон о многогрешном писателе, – вот и все, что можно вам сделать.

Вы читали «Путь ко спасению»? – Добре... И еще прочитайте когда-нибудь. Тут все, что мною писалось, пишется и будет писаться. Это мои уроки студентам академии Санкт-Петербургской. Конспект пересмотрен с о. архимандритом Игнатием – после бывшим архиереем, Брянчаниновым, и им одобрен. Это было в 46–47-м годах.

«Без руководителя нельзя», – написали вы. Руководитель – столб на дороге, а дорогу проходить надо всякому самому, и тоже смотреть и под ноги, и по сторонам. Старец Паисий Величковский... всю жизнь искал руководителя и не нашел. Но жил вдвоем-втроем, – и взаимным советом руководились. Меня прошу исключить из гожих руководителей... И сами смотрите, как быть, с молитвою и отеческими уроками.

Случаи взрыва вашей самости не важны сами по себе, но важен дух, с которым сделано вами то, что сделано. Его уже вы сами осудили. И следует так. Более других укорен поступок ваш с молоканом. Общение, которого вы боитесь, – не житейское, разумеется, и не доброжелательное, а религиозное: не общаться в вере и таинствах и молитвах. За чем он приходил к вам, вы должны были помочь ему.

В других двух случаях вы могли и серьезное внушение сделать, – и не пылить. Много извиняет то, что русскому как резонно ни толкуй, не послушает, а пригрози и приколотит – послушает. Но это идет скорее к властным лицам, а не к частным. Мне думается, что вы хорошо сделаете, если, встречаясь с теми лицами, будете ласково говорить с ними, как будто ничего не было. Можете сказать: «Я тогда немного вспылел, прошу извинить. Но это не значит, что я одобряю поступок ваш: вы дурно сделали»... Работнице говорите: «Как только замечу, что ты прибила дочь, так сгоню тебя. Твой грех равен смертоубийству»...; Не найдется ли для девочки какой работы у вас в комнатах – подмести комнату, подтереть что, воды принести и подобные

мелочи по дому... Она и была бы у вас под крылом. Епитимия...¹⁵ Когда при исправлении молитвы Иисусовой приходит желание своим словом помолиться... припомните при сем и об этих подвигах и с сокрушением помолитесь, положив при сем поклона три. Так несколько дней, – с десяток. Но было бы крепче, если бы вы исповедались духовному отцу, и он вам что-нибудь назначил бы. Окажите какую-либо ласку и молоканину... и перестаньте чуждаться молокан. Искать их дружба нечего, а когда случится быть вместе, не следует хмуриться на них. Иначе действовать на них – есть – себя в грязь лицом бросать.

Слово к Ангелу Хранителю: радуйся яко... общитисявозбранаеши¹⁶, – разумеется: в таинствах, и веровании, и в молитвах. Святой Павел не возбранил верным ходить за обеды к язычникам... и все предлагаемое есть, даже идоложертвенное, заповедав воздерживаться от сего последнего, только когда скажут: это идоложертвенное. А молокане далеко отстоят от язычников в деле веры. Ваше отвращение к ним не хорошо. Их жалеть надо и молиться об них, и при случае в обычный разговор вбрасывать какое слово или фразу – для вразумления. – Забыл я приложить вам книжки во вразумление молокан. После пришлю.

Принимать квартирантов безбратно
сожительствующих нет греха... Но коль скоро от
этого зарождается соблазн какой в своей семье, то
надо как-нибудь освободиться от них. – Иные такие
бывают очень добры и благочестивы... Жаль таких:
ишь, пошли у нас разные учения противобрачные и
сбивают с толку... Блудничают и ухом не ведут.

«Надо тещи добре... без благодати это невозможно... благодать же избранных доля»... Тут кривотолк. – Благодатию никто не заделяется; она дается всем грядущим к Господу; и Спаситель говорит, что Он пришел грешников спасти, а не праведных... Благодать всем обща, только бери... и всем открыт доступ к ней, – и все могут спасены

了用自己的话语祷告的念头.....请回想这些苦修，并带着悔悟之心祈祷，同时做三个大拜。这样坚持几天——大约十天。但如果能向您的神父告解，并由他给您一些指示，会更坚定。请对那名莫洛坎教徒展现一些慈爱.....并停止疏远莫洛坎教徒。不必寻求他们的友谊，但当偶然相遇时，也不应向他们板起脸来。以其他方式对待他们——那是在自取其辱。

致守护天使的言语：

“欢欣吧，因为.....你禁止我与他们分享”¹⁶——这里所指的是：在圣事中，在信仰中，以及在祷告中。圣保罗并没有禁止信徒们去异教徒家赴宴.....并且，他允许他们吃下所有摆上来的食物，甚至是祭偶像之物，只是吩咐当有人告知“这是祭偶像之物”时，才需禁食。而莫洛坎派在信仰上与异教徒相去甚远。您对他们的厌恶是不好的。我们应当怜悯他们，为他们祷告，并且在适当的时候，在日常对话中插入一些言语或短句，以期他们能被启迪。我忘了附上那些能启迪莫洛坎派的书籍给您。之后我会寄来。

接纳不婚而同居的房客并非罪过……但倘若由此在自己家中产生了任何诱惑，那么就on应该设法摆脱他们。——有些这样的人可能非常善良和虔诚……真替他们感到惋惜：瞧，我们这里出现了各种反对婚姻的教义，迷惑人心……他们恣行淫乱却充耳不闻。

“必须得好好地操练自己.....没有恩典这是不可能的.....恩典是被拣选之人的份.....”这里存在误解。——恩典不会排斥任何人；它赐予所有归向主的人；救主说，他来是为了拯救罪人，而不是义人.....恩典是所有人都可以共享的，只管去领受.....每个人都可以接近它，——所有人都可以在他们愿意的时候得救.....无法得救的过错不在于恩典，而在于我们的不情愿。

¹⁵ Епитимия – «врачевание духовное»; означает добровольное исполнение верующим, по назначению духовника, тех или иных дел благочестия – сугубой молитвы, милостыни, усиленного поста и т. п. – Ред. “忏悔纪律”（Епитимия）是一种“灵性疗愈”；它指的是信徒在听取告解神父的指导下，自愿履行某些虔敬的行为，例如特别的祷告、施舍、更严格的禁食等等。——编者注

¹⁶Ср. Акафист святому Ангелу Хранителю, икос 3: «Радуйся, яко еретиком и отступником истинныя Церкви сообщатися возбраняеши ми», –Ред. 比较《圣守护天使颂歌集》。圣歌 3: “欢欣吧，因为你禁止我与异端和真教会的叛教者交往。”——编者按

быть, если захотят... Вина спасения не на благодати, а на нехотении нашем.

Делание молитвы Иисусовой просто: стать вниманием в сердце пред лицом Господа и взывать к Нему: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» Дело не в словах, а в вере, сокрушении и предании себя Господу. С сими чувствами можно предстоять Господу и без слов... и это будет молитва...

Полное наставление о молитве вообще, и об Иисусовой молитве, – найдете в книге «Невидимая брань»... Там и прочитайте. – То, что, восприняв под действием молитвы Иисусовой молитвенный дух, вы начинаете молиться своим словом по насущным потребностям сокрушенного сердца, очень хорошо и для созидания духовного очень плодотворно. Извольте доводить себя до сего всякий раз... однако ж не напрягайтесь сочинять при сем молитву... а пусть сама изольется из сердца... Сие последнее есть наилучший путь к непрестанной молитве.

Благослови вас Господи, и всю семью вашу.

Спасайтесь.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

16 июня 1888 г.

5 (191) О молитвенном правиле. Дух молитвенный наиболее раскрывается в храме.

Милость Божия буди с вами!

Пишу к вам только затем, чтобы сказать, что некогда как следует писать. Куча дел... и голова бывает тяжела. Против немочи, о которой вы писали в последнем письме, хорошее средство – спихивать себя самому с постели.

Правила желаете. Я писал вам – возьмите маленькие молитовки святого Златоуста – двадцать четыре. – Если мало, приложите из – «Помилуй мя, Боже...» – стихи с начала до – «...Воздаждь ми радость спасения...» Это еще двенадцать-тринадцать. Из просительной ектении составьте молитовки – шесть... «День совершен... Ангела мирна...» – Самим можно составить... – Мытарев глас: Боже,

французский текст
奉主耶穌禱文之法甚簡：將心神專注主前，向主呼求：「主耶穌基督，上帝之子，憐憫我！」要義不在言辭，而在乎信心、痛悔以及對主的完全交付。懷此諸般情懷，即便無言，亦能侍立主前.....此亦是禱告.....

关于祷告，以及关于耶稣祷告的完整教导，您可以在《不可见的争战》一书中找到.....请在那里阅读。——您通过耶稣祷告，在祷告的作用下领受了祷告之灵，并开始以自己破碎心灵的迫切需要来祈祷，这非常好，对灵性建造也非常有益。请您每次都努力达到这种境地.....然而，不要勉强自己在此刻编造祷告.....而是让它自行从心中倾泻而出.....这后一种方式是通往不住祷告的最佳途径。

愿主赐福于您和您的全家。

请拯救自己。

您的良师益友，费奥凡主教。

主历 1888 年 6 月 16 日

5 (191) 论祷告规矩。祷告之灵性在圣殿中最为全然地展现。

愿上帝的恩典与你同在！

我写信给您，只是为了说，我曾有一段时间没能好好写字。事务繁多.....头脑也常感沉重。对于您在上一封信中提到的软弱，有一个很好的方法——那就是自己把自己从床上推起来。

您所愿望的规矩。我曾写信给您——取圣金口若望的二十四篇小祷文。——若觉不足，可从“神啊，求你怜悯我.....”中加上一些诗节，从开头直到“.....使我重得救恩之乐.....”。这又是十二至十三节。从恳求的连祷文中编撰出六篇小祷文.....“愿此日完美无缺.....愿得平安的天使.....”——您自己就可以编撰.....——税吏的呼

милостив буди ми грешному¹⁷. – Возглас на корабле: Господи, спаси, погибаем!¹⁸

Соберите их десятка три, четыре, пять... Повторяйте их по десять раз... и это будет ваше правило – утром и вечером.

Произнося молитовки, углубляйтесь в смысл, прилагая к себе... Первый плод... не заметите, как время пройдет.

А другие плоды после увидите. Ваши молитовки, что вы прописали, очень хороши, но длинны. Их можно вставлять между маленькими... но не обязательно, и когда придут. Но главное, со всякою духовною нуждою обращайтесь к Спасителю. Восставьте веру, что Он близ есть и слышит... И изреките Ему свою нужду... Почаще так... делайте... и придет.

Если найдете удобным, учащайте бывать в храме Божию. Нигде так не раскрывается дух молитвенный, как в храмах, при внимательном и благоговейном в них пребывании. Если будете так делать, скоро увидите плод... однако ж не после первого и второго побывания в храме... Надо употребить месяцы... и показать постоянство и терпение в сем труде. Но и здесь прибавлю – не вяжите себя. – Если же чем свяжете, держитесь того: ибо этим условливается плодоносие такой сеятвы.

Когда вздумаете пробраться в скит, – побывайте там, – в гостинице – старица есть многоученая, но главное – знакомая с наукою Божиею... С нею можете перетолковать о всем... лучше, нежели с кем другим.

Но каков час!

Спасайтесь!

Поздравляю с местом!

Благослови Господи!

Молитесь, и Господь не оставит.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

声：神啊，开恩可怜我这个罪人吧！¹⁷——船上的呼喊：主啊，救我们，我们丧命啦！¹⁸

收集三四十个，五十个.....重复它们十次.....这将是您早晚的规则。

当您诵念祷词时，请深入其义，并将其应用到自身.....初获的果实.....您会不经意间发现时光飞逝。

而其他的果实，你们之后将会看见。你们所写下的祷告文非常好，但篇幅过长。它们可以插入到短祷文之间.....但并非必须如此，且当它们来临时再如此。但最重要的是，当你们有任何属灵上的需要时，都要转向救主。重新建立起信心，相信祂就在近旁，并且垂听.....然后向祂倾诉你们的需要.....多多如此行.....你们会看到，祂必会到来。

如果您觉得方便，请常到神的殿宇中。没有哪个地方像在圣殿中那样，能如此充分地显露祷告的灵，前提是您要专注且虔敬地待在那里。如果您这样做，很快就会看到果实.....然而，这并非在第一次或第二次去圣殿之后.....需要花费数月.....并在这项劳作中展现出恒心和耐心。但在这里我还要补充一点——不要束缚自己。——但是，如果您被什么束缚住了，请坚持下去：因为这样才能使这片播种的土地硕果累累。

“当您考虑前往隐修院时，请务必去那里——在客栈中有一位博学的年长修女，但更重要的是，她通晓上帝的科学.....您可以和她讨论所有的事情.....比与任何人交谈都要好。”

哦，这是何等时刻！

救赎灵魂！

恭喜获得职位！

主啊，请赐福！

祷告吧，主必不离弃。

您的良师益友，费奥凡主教。

¹⁷ Лк.18:13. –Ред.

路加福音 18:13。——编者注

¹⁸ Мф.8:25. –Ред.

马太福音 8:25. –编者注

20 февраля 1889 г.

6 (192) Молитва настоящая из сердца исходит и к Богу восходит. Правило для жизни.

Покров Матери Божией буди на вас!

Милость Божия буди с вами!

Начали коротенькими молитовками молиться и бросили. Если б не бросали – дело прошло бы уж далеко; а теперь опять снова начинать предлагает. Молитва настоящая та есть, которая прямо из сердца исходит и к Богу восходит. И никакая другая молитва не есть молитва, если она не такова. Об этом и должна быть вся у нас забота в деле молитвы. Но обычно ум наш загроможден множеством небожеских помышлений, воля – многими житейскими заботами, сердце – сочувствиями и улаживаниями земными; почему тотчас к Богу возноситься для нас то же, что из трясины выкарабкиваться. Маленькие молитовки – очень пригодное к тому средство, или пособие. Они приучают ум держаться на одном; понемногу сочувствие на свою сторону перетягивают и от забот отвлекают. Это действие сильнее и скорее проявляется, если не на правиле только, но и в другие часы просматривать их со вниманием. Конечный плод – образование чувства к Богу, которое неразлучно с непрестанною молитвою или есть одно и то же с нею. – Тут бывает живой союз с Богом – цель духовной жизни.

«Прямо спросонку бывает быстрый наплыв помышлений, и дел, и сочувствий». Надо это уничтожить и приобрести навык – первомыслие свое Богу посвящать... Это производится богомыслием. Об этом, кажется, была речь... Именно – по Символу веры надо пройти – все святые истины... до суда всеобщего и решения участи всех.

Извольте сии два приема соблюдать, – и добре будет. Приложите только к сему – уклоняться от зла и творить благо... словом, делом и помышлением, – И вся программа тут...

Напишите на клочке... и прочитывайте чаще: как проснешься – богомыслие; затем коротенькие молитвы со вниманием и чувством... и во весь день:

1889 г 2 月 20 日

6 (192) 真正的祈祷发自内心，上升至神。生活准则。

愿上帝之母的荫庇临到你！

愿上帝的恩典与你同在！

我们开始时念诵一些短小的祷文，但又放弃了。如果我们没有放弃，那么事情早就大有进展了；而现在，我们又不得不重新开始。真正的祷告，是那种直接发自内心、并向上帝升华的祷告。如果不是这样的祷告，就不是祷告。这就是我们在祷告之事上应倾注全部心力的地方。但通常，我们的思维被许多不敬虔的念头所占据，意志被许多世俗的忧虑所束缚，内心被地上的同情与享乐所充斥；因此，对我们而言，立刻向上帝升华，就如同从泥沼中挣扎出来一样。短小的祷文，是对此非常有益的工具，或者说助益。它们能使心思习惯于专注于一处；逐渐地，它们能将同情心吸引到自己这边，并使人从忧虑中解脱出来。这种效果会更强烈、更快地显现，如果不仅在规定时间内，而且在其他时间也用心默念它们。最终的成果是形成对上帝的感受，这种感受与不间断的祷告密不可分，或者说与它是一回事。——那时，便与上帝有了活泼的联合——这便是属灵生命的目标。

“人从睡梦中初醒之时，思想、行为和感受常会如洪流般迅速涌来。”我们必须消除这种状态，并养成一种习惯——将自己的第一缕思绪奉献给上帝.....这乃是通过默观神性来实现的。关于此事，我似乎已经提及过.....具体来说，就是应该依照《信经》来默想——所有神圣的真理.....直至普世的审判，以及所有受造者命运的最终裁决。

请您遵守这两个原则——那就会好了。只消您再附加上——远避恶事，勤行善工.....无论是在言语、行为还是思想上——那所有的章程都在此了.....

请您写下并时常诵读此言：当您清醒时，便思慕上帝；接着，以专注与虔敬之心，发出简短的祷告.....并且整日如此：远离邪恶，并行善.....每一

уклонися от зла и твори благо... всякое дело – и малейшее – делай наилучшим образом, как пред оком Божиим.

Боль руки – это мускульный ревматизм. У меня был он... Вылечен электромагнитною машинкою. Небось есть в городской больнице... Попробуйте. – Лечение у меня продолжалось месяца полтора... утро и вечер. Электромагнетизм проводим был в место, где ломота. Машинку и купить можно...

– Ваши дела семейные и служебные да устроит Господь – наилучшим образом.

– 33-й псалом, когда выйдет, пришлю.

– Размышлений о страданиях Господа я не составлял. Это не мое произведение.

– Писать записочки и класть на мощи Святителя, мне кажется, означает большую притязательность. Разве у святителя Тихона нет слуха, чтоб слышать молитвы к нему?

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш добротот Епископ Феофан.

1 октября 1889 г.

7 (227) Дело молитвы – первое дело в христианской жизни. Приемы возбуждения и воспитания в себе молитвенного духа. Способы обучения души частому обращению к Богу. Способы, вводящие в молитвенный дух.

Милость Божия буди с вами!

Дело молитвы есть первое дело в христианской жизни. Молитва – дыхание духа. Есть молитва – живет дух; нет молитвы – нет жизни в духе.

Стоять пред иконою и класть поклоны – не есть еще молитва, а только принадлежность молитвы; читать молитвы – на память или по книжке, или слушать их – не есть еще молитва, а только орудие молитвы или способ обнаружения и возбуждения ее. Сама молитва есть возникновение в сердце нашем одного

дела,即便是最小的，也要在上帝的注视下，以最佳方式完成。

手痛是肌肉风湿。我曾经也有.....是用电磁仪治好的。城里的医院肯定有这仪器.....你可以试试。——我的治疗持续了一个半月.....早晚都做。电磁波导入酸痛的部位。这仪器也可以买到.....

——愿主将您的家庭和公务安排得尽善尽美。

——第三十三篇圣咏，译好后便会呈上。

「我并没有编纂关于主受难的沉思录。那不是我的作品。」

“写便条放在圣徒的圣髑上，在我看来，这表现出一种极大的僭越。难道圣季洪圣者没有耳朵来聆听向他发出的祷告吗？”

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

公元 1889 年 10 月 1 日

7 (227) 《祈祷之事乃基督徒生命之首务》：激发与培养内在祈祷精神之法，以及教导灵魂时常归向上帝之道。此等方法引人进入祈祷之境。

愿上帝的恩典与你同在！

祷告乃是基督徒生命中的首要之事。祷告是灵魂的呼吸。若有祷告，灵魂便得以存活；若无祷告，灵魂便无生命。

仅仅是站立在圣像前并虔诚地伏身敬拜，这尚不是祷告本身，而仅仅是祷告的附属行为；无论是凭记忆背诵经文，或是手捧经书诵读，抑或倾听他人的祷告——这尚不是祷告本身，而仅仅是祷告的工具，或是显现和激发祷告的一种方式。祷告的本质，乃是我们的内心深处对上帝生发出一

за другим благоговейных чувств к Богу, – чувства самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и проч.

Вся наша забота здесь должна быть о том, чтобы во время нашей молитвы эти и подобные чувства наполняли душу нашу, – чтобы сердце не было пусто. Когда есть в нем все эти чувства или какое-либо одно из них, устремленное к Богу, – то молитвословие наше есть молитва, а когда нет – оно не есть еще молитва. 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.

Вот для этого три самых простых приема: не приступай к молитвословию без должного приготовления, – не совершай его кое-как, – а со вниманием и чувством, и не тотчас по окончании молитв переходи к обычным занятиям.

а) Приготовление к молитвословию.

Приступая к молитвословию, когда бы то ни было, постой немного, или посиди, или походи, – и потрудись в это время отрезвить мысль, отвлекши ее от всех земных дел и предметов. Затем помысли, Кто Тот, к Кому обратишься ты в молитве, и кто ты, имеющий начать теперь это молитвенное к Нему обращение, – и возбуди в душе своей соответственное тому настроению самоуничиженного и проникнутого благоговейным страхом предстояния Богу в сердце. В этом все малое, но немалозначительное, приготовление –

лишней преданности Богу – чувства самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и проч.

лишней преданности Богу – чувства самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и проч.

лишней преданности Богу – чувства самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и проч.

лишней преданности Богу – чувства самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и проч.

а) для молитвы к Богу.

лишней преданности Богу – чувства самоуничижения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и проч.

благоговейно стать пред Богом в сердце. Здесь – начало молитвы, а доброе начало – половина дела.

б) Самое совершение молитвословия.

Установившись так внутренне, стань пред иконами, перекрестись, поклонись и начинай обычное молитвословие. Читай неспешно, вникай во всякое слово – мысль всякого слова доводи до сердца, сопровождая это поклонами – с крестом. В этом – все дело приятного Богу и плодоносного чтения молитвы. – Вникай во всякое слово и мысль слова доводи до сердца, иначе: понимай, что читаешь, и понятое чувствуй. Читаешь: «Очисти мя от всякия скверны», – восчувствуй скверну свою, возжелай чистоты и – с полною надеждою проси ее у Господа. Читаешь: «Да будет воля Твоя», – и в сердце своем совершенно предай участь твою Господу, с полною готовностью благодушно встретить все, что Господь пошлет тебе. Читаешь: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим», – и в душе своей всем прости все и, таким образом, проси себе прощения у Господа. Если так будешь действовать при всяком стихе молитвы твоей, то у тебя будет надлежащее молитвословие. А чтобы тебе успешнее совершать его именно таким образом, вот что нужно сделать: 1) имей у себя известное молитвенное правило – небольшое, чтобы при своих обычных делах ты мог исполнять его неспешно; 2) в свободное время вчитывайся в молитвы твоего правила, пойми каждое слово молитвы и прочувствуй его, чтобы наперед знать, что при каком слове у тебя должно быть на душе и в сердце, дабы – во время молитвословия – легко тебе было понимать и чувствовать; 3) если твоя летучая мысль во время молитвы будет отбегать на другие предметы, напрягайся сохранять внимание и возвращай мысль свою к предмету молитвы; опять отбегает, опять возврати: повторяй чтение, пока каждое слово молитвы не прочтешь с понятием и чувством. Этим отучишь мысль свою от рассеянности в молитве; 4) если же какое слово молитвы сильно подействует на душу, – остановись на нем и не читай далее, стой на этом месте вниманием и чувством, – напитай им душу свою, или теми помыслами, которые оно будет производить, не разоряй этого состояния, пока оно не пройдет само: это знак, что дух молитвы у тебя начинает внедряться, а состояние это – самое надежное средство к воспитанию и укреплению в нас молитвенного духа.

б) Того до至臻成就。

如此在内心确立好后，立于圣像前，划十字，鞠躬，然后开始日常的祈祷。不疾不徐地诵读，深入每个词语——将每个词语的含义引至心中，并伴以鞠躬——同时划十字。这便是蒙上帝悦纳、富有成效的祈祷读经的全部要旨。——深入每个词语，将词语的含义引至心中，换言之：明白你所诵读的，并感受你所明白的。你诵读：“求你洁净我脱离一切污秽”，便要感受自己的污秽，渴望洁净，并怀着完全的盼望向上主恳求。你诵读：“愿你的旨意成就”，便要在心中将你的命运完全交托给上主，带着完全的预备，欣然迎接上主所赐予的一切。你诵读：“免我们的债，如同我们免了人的债”，便要在心中宽恕所有人的所有过犯，并以此向上主求得赦免。如果你在祈祷的每一节经文中都能如此行，你便能拥有合宜的祈祷。为了让你能更成功地以这种方式进行，以下是你需要做的：1) 持守一个固定的祈祷规矩——小小的规矩，以便你在日常事务中也能不疾不徐地完成；2) 在空闲时间仔细研读你规矩中的祷文，理解祷文的每一个词语并感受它，以便事先知道在哪个词语上你的灵魂和心中应该有何感受，这样在祈祷时便能轻易地理解和感受；3) 如果你在祈祷时，浮动的思绪会飘向其他事物，要努力保持专注，将思绪拉回到祈祷的主题上；如果思绪再次飘离，就再次拉回：重复诵读，直到你带着理解和感受读完祷文的每一个词语。这样可以使你的思绪不再在祈祷中散漫；4) 如果祷文的某个词语强烈触动了你的灵魂——停留在那里，不要继续诵读，带着专注和感受停留在原地——用它或它所产生的思想来滋养你的灵魂，不要破坏这种状态，直到它自行消散：这是祈祷之灵开始在你心中扎根的标志，而这种状态是培养和巩固我们内心祈祷之灵最可靠的方法。

в) Что делать после молитвы?

Когда кончишь свое молитвословие, не тотчас переходи к каким-либо занятиям; но также хоть немного постой и подумай, что это тобою сделано и к чему это тебя обязывает, сохраняя после молитвы особенно то, что на тебя крепко подействовало. Самое свойство молитвы таково, что если хорошо помолишься, как следует, – то не захочешь скоро озабочиваться делами: кто вкусит сладкого, не захочет горького; а вкушение этой сладости молитвы есть цель молитвословия, и чрез это вкушение сладости молитвенной в молитвословии воспитывается молитвенный дух.

Исполняя эти немногие правила, скоро увидишь плоды молитвенного труда. Всякое молитвословие оставит след молитвы в душе – непрерывное продолжение его в том же порядке вкоренит ее, а терпение в этом труде привьет и дух молитвенный.

Вот первый – начальный – способ воспитания в нас молитвенного духа! Это сообразное с своим назначением совершение наших молитвословий. Но это еще не все; здесь полагается только начало молитвенной науке. Надобно идти далее.

Навыкнувши умом и сердцем обращаться к Богу с стороннею помощью – по молитвенникам, – необходимо затем делать опыты и своего собственного возношения к Богу, – доходить до того, чтоб душа сама, так сказать, своею речью вступала в молитвенную беседу с Богом, сама возносилась к Нему и Ему себя открывала и исповедовала, что в ней есть и чего она желает. И этому надо учить душу. Что должно делать, чтобы успеть в этой науке?

И навык с благоговением, вниманием и чувством молиться по молитвенникам к этому же приводит; ибо из сердца, посредством молитвословий исполнившегося святых чувств, сама собою начнет исторгаться своя к Богу молитва. Но есть и особые для этого правила, ведущие к должному успеху в молитве.

Первый способ обучения души к частому обращению к Богу есть богомыслие, или благоговейное размышление о Божественных свойствах и действиях, – размышление о благодати Божией, правосудии, премудрости, всемогуществе, вездесущии, всеведении; о творении и

в) Молитва после чего?

Когда ты кончишь твою молитву, не спеши тотчас перейти к другим занятиям; но хотя бы немного постои и подумай, что ты сделал и к чему это тебя обязывает, сохраняя после молитвы особенно то, что на тебя крепко подействовало. Самое свойство молитвы таково, что если хорошо помолишься, как следует, – то не захочешь скоро озабочиваться делами: кто вкусит сладкого, не захочет горького; а вкушение этой сладости молитвы есть цель молитвословия, и чрез это вкушение сладости молитвенной в молитвословии воспитывается молитвенный дух.

Следуя этим немногим правилам, скоро увидишь плоды молитвенного труда. Всякое молитвословие оставит след молитвы в душе – непрерывное продолжение его в том же порядке вкоренит ее, а терпение в этом труде привьет и дух молитвенный.

Вот первый – начальный – способ воспитания в нас молитвенного духа! Это сообразное с своим назначением совершение наших молитвословий. Но это еще не все; здесь полагается только начало молитвенной науке. Надобно идти далее.

Навыкнувши умом и сердцем обращаться к Богу с стороннею помощью – по молитвенникам, – необходимо затем делать опыты и своего собственного возношения к Богу, – доходить до того, чтоб душа сама, так сказать, своею речью вступала в молитвенную беседу с Богом, сама возносилась к Нему и Ему себя открывала и исповедовала, что в ней есть и чего она желает. И этому надо учить душу. Что должно делать, чтобы успеть в этой науке?

И навык с благоговением, вниманием и чувством молиться по молитвенникам к этому же приводит; ибо из сердца, посредством молитвословий исполнившегося святых чувств, сама собою начнет исторгаться своя к Богу молитва. Но есть и особые для этого правила, ведущие к должному успеху в молитве.

Первый способ обучения души к частому обращению к Богу есть богомыслие, или благоговейное размышление о Божественных свойствах и действиях, – размышление о благодати Божией, правосудии, премудрости, всемогуществе, вездесущии, всеведении; о творении и

промышлении, об устроении спасения в Господе Иисусе Христе; о благодати и слове Божиим, о святых таинствах, о Царстве Небесном. О каком из этих предметов ни стань размышлять, размышление это непременно исполнит душу благоговейным чувством к Богу: оно прямо устремляет к Богу все существо человека и потому есть самое прямое средство к тому, чтобы приучить душу возноситься к Богу. Окончив молитвословие, особенно утром, сядь и начинай размышлять – ныне об одном, завтра о другом Божиим свойстве и действии – и производи в душе соответственное тому расположение. Говори с святителем Димитрием Ростовским: «Иди, святое богомыслие, и погрузимся в размышление о великих делах Божиих», – растрогивай тем свое сердце, и начнешь изливать душу свою в молитве. Труда немного, а плода много. Нужны только желание и решимость. Стань, например, размышлять о благодати Божией, – увидишь, что ты окружен милостями Божиими и телесно и духовно, – и падешь пред Богом в излипании чувств благодарности; стань размышлять о вездесущии Божием, – уразумеешь, что ты всюду пред Богом и Бог пред тобою, – и не можешь не исполниться благоговейным страхом; стань рассуждать о правде Божией, – уверишься, что ни одно худое дело не останется без наказания, – и непременно положишь: очистить все грехи свои сердечным сокрушением пред Богом и покаянием; стань размышлять о всеведении Божием, – познаешь, что ничто в тебе не сокрыто от ока Божия, – и непременно положишь быть строгим к себе и внимательным во всем, чтобы как-нибудь не оскорбить всевидящего Бога.

Второй способобучения души к частому обращению к Богу есть обращение всякого дела – большого и малого – во славу Божию. Ибо если положим себе за правило, по заповеди апостола, все творить, даже есть и пить, во славу Божию¹⁹, то непременно при каждом деле вспомним о Боге, – и вспомним не просто, а с опасением – как бы не поступить в каком случае неправо и не оскорбить Бога каким-либо делом. Это и заставит обращаться к Богу со страхом и молитвенно просить помощи и вразумления. А так как мы почти непрестанно что-нибудь делаем, то почти непрестанно будем молитвенно обращаться к Богу и, следовательно, почти непрестанно будем проходить науку молитвенного в душе возношения к

无论默想上述哪一项，默想本身必然会使灵魂充满对上帝的虔敬之情：它直接将人的整个存在引向上帝，因此是使灵魂习惯升向上主的最直接途径。结束祷文后，尤其是在早晨，坐下，开始默想——今日默想上帝的一种属性和作为，明日默想另一种——并在灵魂中生发相应的意向。如同圣主教顿河畔罗斯托夫的季米特里所言：“来吧，圣善的神思，让我们沉浸于默想上帝伟大的作为中。”——借此感动你的心，你便会开始在祷告中倾泻你的灵魂。劳苦甚微，而果实丰硕。所需要的只是愿望和决心。例如，开始默想上帝的慈爱——你会看到无论在身体上还是精神上，你都被上帝的仁慈所环绕——于是你将在上帝面前倾泻感恩之情而俯伏；开始默想上帝的无所不在——你会明白你无时无刻不在上帝面前，而上帝在你面前——你不可能不充满虔敬的敬畏；开始思量上帝的公义——你会确信没有任何一件恶行会不受惩罚——你必然会下定决心：在上帝面前以真诚的忏悔和悔改洁净自己所有的罪；开始默想上帝的全知——你会认识到你的一切都无法躲过上帝的眼目——你必然会下定决心对自己严格并凡事留意，以免在任何方面冒犯全视的上帝。

培养灵魂频繁地归向上帝的第二种方法，是将每一件事——无论大小——都转化为上帝的荣耀。因为如果我们立下规矩，按照使徒的诫命，凡事都为上帝的荣耀而行，甚至连饮食也是如此¹⁹，那么我们在每件事上就必然会想起上帝，而且这种想起并非简单随意，而是带着敬畏——唯恐在任何情况下行事不当，或因任何行为冒犯上帝。这就会促使我们带着敬畏转向上帝，祈祷求助与启示。由于我们几乎不间断地在做事情，我们就会几乎不间断地以祷告归向上帝，因此，我们几乎不间断地在学习如何在灵魂中将自己提升到上帝面前。如此，我们便能教导灵魂在一天之中，尽可能频繁地归向上帝。

¹⁹1Кор.10:31. –Ред.

哥林多前书 10:31. -编者注

Богу. Так мы научим душу как можно чаще, в продолжение дня, обращаться к Богу.

Третий способ обучения души к частому обращению к Богу есть частое, в продолжение дня, взывание из сердца к Богу краткими словами, судя по нуждам души и текущим делам. Начинаешь что, – говори: «Господи, благослови!» Кончаешь дело, – не языком только, но и чувством сердца, – говори: «Слава Тебе, Господи!» Страсть какая подымется, – говори: «Спаси, Господи, погибаю!» Находит тьма смутительных помышлений, – взывай: «Изведи из темницы душу мою!» Предстоят неправые дела и грех влечет к ним, – молись: «Настави мя, Господи, на путь» или: «Не даждь во смятение ноги моя». Грехи подавляют и влекут в отчаяние, – возопий мытаревым гласом: «Боже, милостив буди мне грешному!» Так и во всяком случае. Или просто чаще говори: «Господи, помилуй! Владычице Богородице, спаси меня! Ангеле Божий, Хранителю мой святой, защити меня!» Или другим каким словом взывай. Только – сколько можно – чаще делай эти воззвания, всячески стараясь, чтобы они выходили из сердца, как бы выжатые из него. Когда будем так делать, будут у нас совершаться частые, умные восхождения из сердца к Богу, частые обращения к Богу, частая молитва; а это учащение сообщит нам навык умного собеседования с Богом.

Итак, кроме молитвенного правила – научать душу молитвенно возноситься к Богу, – существуют еще три способа, вводящие в молитвенный дух. Это – посвящать утром несколько времени на богомыслие, всякое дело обращать во славу Божию и – часто обращаться к Богу краткими воззваниями. Когда утром хорошо будет совершено богомыслие, оно оставит глубокое настроение к помышлению о Боге. Помышление о Боге заставит душу всякое действие свое – и внутреннее и внешнее – осторожно содевать и во славу Божию обращать; а то и другое поставят душу в такое положение, что из ней часто будут исторгаться краткие молитвенные воззвания к Богу. Эти три богомыслия, творение всего во славу Божию и частые воззвания – суть самые действительные орудия умной и сердечной молитвы. Всякое из них возносит душу к Богу. Кто положил упражняться в них, тот скоро приобретет навык – полагать восхождения в сердце своем к Богу. Отторгшись от земли, душа вступит в свою область и будет сладостно обитать горе²⁰ – здесь сердечно и

третья教导灵魂频繁地转向神的方法，是在一天中频繁地，发自内心地，用简短的话语向神呼求，根据灵魂的需要和正在进行的事情来定。当你开始做某事时，说：“主啊，求祢赐福！”当你结束一件事时，不仅用口，也用心的感受说：“荣耀归于祢，主啊！”当某种情欲兴起时，说：“主啊，救我，我将沉沦！”当困扰的思想的黑暗降临时，呼求：“求祢将我的灵魂从牢狱中领出来！”当不义之事摆在面前，罪恶引诱你去作时，祷告：“主啊，求祢引导我走上正路”或者：“不要让我的脚摇动。”当罪恶压倒你并把你拖入绝望时，用税吏的声音呼求：“神啊，求祢怜悯我这个罪人！”在任何情况下都如此。或者只是更频繁地说：“主啊，怜悯我！至圣圣母，拯救我！神的天使，我的圣守护者，保护我！”或者用其他的话语呼求。只要尽可能频繁地发出这些呼求，尽一切努力使它们发自内心，如同从心中挤压出来一般。当我们这样做时，我们将频繁地从心中向上帝进行心灵的提升，频繁地转向上帝，频繁地祷告；而这种频繁将使我们养成与上帝进行心灵对话的习惯。

因此，除了祈祷规程——教导灵魂以祈祷的方式向上帝升华——之外，还有另外三种方法可以引人进入祈祷的精神。它们是：早晨花一些时间进行神思默想，将每一件事都转化为荣耀上帝，以及经常以简短的呼求向上帝呼吁。当早晨的神思默想进行得很好时，它将留下深刻的印记，促使人思考上帝。思考上帝会使灵魂谨慎地进行其每一个行为——无论是内在的还是外在的——并将其转化为荣耀上帝；而这两者又会使灵魂处于这样一种境地：从她那里会经常迸发出简短的祷告呼求，向上帝发出。这三种方式：神思默想，万事荣耀上帝，以及频繁的呼求——是智慧和心灵祷告最有效的工具。每一种都将灵魂提升到上帝面前。谁决心操练这些，谁就将很快养成习惯——在心中为自己向上帝铺设阶梯。灵魂脱离尘世，将进入自己的领域，并甜蜜地居于高处²⁰——在这里是心中和意念中，在那里则将真正地允许住在上帝面前。

²⁰В вышних обителях. –Ред.

在至高的居所。——编者译

мысленно, а там – и существенно сподобится пребывать пред лицом Бога.

8 (240) О проникновении внутренней жизни во внешнюю, деятельную. Как сохранить сердце в состоянии богобоязненности. Как сделать, чтобы мысль всюду была с Богом. Об умной молитве.

Будь чадом Церкви искренним, и содержи все содержимое ею.

Будь чист и непорочен в жизни, и не допускай, чтоб совесть обличала тебя в чем-либо, большом или малом; коль же скоро погресишь в чем, очищай себя покаянием.

Монастырские порядки все исполняй добросовестно, почитая всякое дело, которое предлежит тебе делать по сим порядкам, как бы лично тебе посланным от Самого Бога, и труд дел монастырских посвящай Господу, как бы Он Сам стоял пред тобою и смотрел на тебя.

Все сие составит твою деятельную жизнь. Если все указанное будешь исполнять как должно, то жизнь твоя никак не может остаться одною внешнею, но всегда будет и внутреннею; внутреннее будет проникать внешнее; но возможно, что внутреннего при сем не будет, и жизнь твоя останется бездушною. Как избежать сего? Надо во всякое дело влагать сердце, и сердце богобоязненное. Чтобы сердце было в состоянии богобоязненности, надобно, чтобы его непрестанно осеняло помышление о Боге. Помышление о Боге будет дверь, чрез которую входить будет душа в деятельную жизнь. Весь труд теперь должен быть обращен на то, чтобы непрестанно помышлять о Боге, или в присутствии Божиим. (Взыщите Бога... Взыщите лица Его выну²¹). Вот где стоит трезвение и умная молитва. Бог везде есть: делай, чтобы и мысль твоя всюду была с Богом. Как же сделать? Мысли толкутся, как комары в своих столбиках, а над мыслями и чувства сердца. Чтобы прилепить мысль к единому, старцы имели обычай навязывать непрерывному произношению коротенькой молитовки, от навыка и частого повторения молитовка эта так навязывалась на язык, что он сам

8 (240) 论内在生命如何融入外在的、积极的生命。如何使心常存敬畏之情。如何让意念无时无刻不与神同在。论心祷。

请您做一个真诚的教会之子，并持守教会所包含的一切。

在生活中要纯洁无瑕，不要让良心在任何事上，无论大小，责备你；倘若你犯了什么错，就当以悔改洁净自己。

请忠实地遵守修道院的一切规矩，将每一件按这些规矩摆在你面前的工作，都看作是上帝亲自差遣给你的；并将修道院劳作的辛勤献给主，如同他亲自站在你面前并注视着你。

所有这些将构成你的实践生活。若你妥善地完成上述所有事项，那么你的生命绝不会仅限于外在，而将永远同时是内在的；内在将渗透外在；然而，也可能出现没有内在，你的生命因此变得没有灵魂的情况。如何避免这种情况？你必须将心倾注于每一件事中，而且是一颗敬畏上帝的心。要使心处于敬畏上帝的状态，就需要它不断地被对上帝的思念所笼罩。对上帝的思念将是灵魂进入实践生活的大门。现在，所有的努力都应集中在不断地思念上帝，或处于上帝的临在中。（寻求上帝……常常寻求祂的面²¹）。这就是警醒与心祷的所在。上帝无处不在：务使你的思想也时时与上帝同在。那么，如何做到呢？思想如蚊蝇在其柱中纷飞，而其上还有心之情感。为了将思想系于一处，长老们习惯于练习不间断地重复一段短祷，通过习练和频繁的重复，这段祷文会如此紧密地附着在舌头上，以至于它会自行重复。通过这种方式，思想也附着于祷告，并通过祷告附着于对上帝不间断的思念。习以为常后，祷告会系住对上帝的记忆，而对上帝的记忆又会系住祷告；它们彼此支持。这就是在上帝面前行事。人们曾使用各种短祷，有的说：“上帝啊，求你怜悯！”；有的说：“上帝啊，求你快来帮助

²¹ Всегда, непрестанно; Пс. 104:4. – Ред.

永远，不间断地；诗篇 104:4。——编者注

собою повторял ее. Чрез это и мысль прилеплялась к молитве, а чрез нее и к помышлению о Боге непрестанному. После навыка молитва связывала память о Боге, а память о Боге молитву; и они взаимно себя поддерживали. Вот и хождение пред Богом. Краткие молитовки употребляли разные, кто: «Боже, милостив буди»; кто: «Боже, в помощь мою вонми»; кто: «Аз яко человек согреших, Ты же яко Бог помилуй мя». Но потом все предпочитать стали одну молитву Иисусову: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя грешнаго!» Ее навывали повторять, и с нею блюсти память Божию. Видишь теперь, где стоит молитва Иисусова и каково значение ее. Сама по себе она не есть умная, а словесная, внешняя, как и все другие молитвы писанные, а есть средство к умной молитве, когда кто, стоя с ней пред Господом, молится Ему. Равным образом она не есть и умное делание, а такое же делание, как церковное или домашнее молитвословие по молитвеннику. Умная молитва есть, когда кто, утвердившись вниманием в сердце, оттуда возносит к Богу молитву. Умное же делание есть, когда кто, стоя вниманием в сердце с памятию о Господе, отрывает всякую другую мысль, покушающуюся проникнуть в сердце. Теперь, я думаю, ты и сам разрешишь многие свои недоразумения. Под умною молитвою ты ведь тут разумеешь молитву Иисусову: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя». Но после данных объяснений ты видишь, что это не умная молитва, а словесная, и навывать ей можешь без страха, как заучивал ты всякую другую молитву. Сидишь ли, ходишь или другое что делаешь, – повторяй сию молитву, и все тут... и навывнешь, и она сама станет повторяться языком твоим. Никаких тут бед не предвидится.

Умная же молитва есть, когда ты, стоя в сердце вниманием, взывать будешь ко Господу и прося, или каясь, или благодаря, или славословя Его. В этом действии тоже не имеется никакой опасности, такая молитва сама себе служит охраною. Ибо тут и Господь, если с верою обращаешься к Нему. В сей час же можешь сие на деле попробовать.

Твори, твори, и не тогда только, когда сидишь один в келье, но и везде: и в церкви, и за трапезой, и когда ходишь. Только заботься, чтобы тут была и память о Господе, а не одни слова.

Что схимонах Василий сказал об отложении пения для умной молитвы, то относится к затворникам и к

яко!»;有的说：“我如同世人一样犯罪，你却如上帝般怜悯我！”但后来，所有人都更喜欢唯一的耶稣祷文：“主耶稣基督，怜悯我这罪人！”他们习练重复这段祷文，并以此保持对上帝的记忆。现在你看到耶稣祷文的地位和它的意义了。它本身并非心祷，而是口祷，是外在的，如同所有其他书写的祷文一样，然而当人借着它的主面前祷告时，它便是心祷的工具。同样，它也不是心性操练，而是一种与教会或家庭按祈祷书进行的祷告礼仪相同的操练。心祷是指当人将注意力稳固于心中，并从那里向主升起祷告时。心性操练是指当人将注意力保持于心中，并带着对主的记忆，抵御任何试图侵入心中的其他思想时。现在，我想你自己也能解决许多困惑了。你在这里所说的“心祷”指的正是耶稣祷文：“主耶稣基督，怜悯我。”但经过上述解释，你已明白这并非心祷，而是口祷，你可以毫无顾虑地习练它，就像你曾熟记其他任何祷文一样。无论你坐着、行走或做其他事情，都重复这段祷文，仅此而已.....你就会习以为常，它会自行被你的舌头重复。这里没有任何可见的危险。

智慧的祷告乃是：当你以专注之心立于内心时，向主呼求，或恳求，或忏悔，或感谢，或赞美祂。此举亦无任何危险，此类祷告本身即是其守护。因主亦在此处，若你以信转向祂。此刻你便可在实践中尝试此言。

你要持守祈祷，持守祈祷，不单是静坐斗室之时，更要随时随处：无论是在圣堂，或是在餐桌旁，甚或是在行走之时。只要你留心，使心中常存对上主的忆念，而不只是口中念念有词。

关于长老瓦西里所说的，关于放下歌咏以进行心祷的说法，是针对隐修士和那些心中已开启并持

тем лицам, у коих раскрылась умная молитва и стала непрестанною. Эти могут делать и все, вместо церковной службы и келейного правила. Но здесь разумеется не повторение Иисусовой молитвы, а непрестанное у сердца восхождение молитвенных воззваний. Читал, как об одном старце говорится, что он молитвословие свое мог продолжать только до первой славы (из Псалтири), а потом входил в сердечную молитву и молился без слов. Чтение молитвы тогда прекращается само собою. Таким образом, отложение пения к нам с тобою не относится, нам надо и церковные службы выстаивать и что определено для келейного молитвословия исполнять.

Когда образуется непрестанная сердечная молитва, тогда увидишь, как поступить. Просишь благословить тебе внутреннее делание, – Бог благословит! Но уясни себе, в чем дело тут, навыйкай творить молитву Иисусову, чтобы навязла на язык, но всегда с мыслию о Господе. Если при сем к Господу воздыхать из сердца будешь, это будет умная молитва, а не слова молитвы Иисусовой. Если, став в сердце вниманием пред Господом и творя молитву Иисусову, будешь отгонять от сердца всякую другую мысль и чувство, это будет умное делание.

9 (241) Лучший способ к раскрытию умно-сердечной молитвы. О поклонах при Иисусовой молитве.

Изволь прочитав все написанное о. Александру и все разумеи по написанному. Я думаю, что все твои недоумения разрешатся. Надо службы церковные все выстаивать. И я тебе скажу, что нет лучшего способа к раскрытию умно-сердечной молитвы, как бывать в церкви, на церковных службах. В службах церковных дух молитвенный. Кто простоит службу со вниманием ко всему читаемому и поемому, тот не может не согреться в молитвенном настроении. Если ныне так, завтра и послезавтра и т. д., то наконец загорится молитвенный огонек в сердце. Но когда это Бог даст, тогда ты будешь бежать в церковь как на пир царский и ничто тебя не удержит; только внимать старайся церковным пениям и чтениям, а без внимания ничего не будет. Поклоны неотложно должны быть при Иисусовой молитве и чем больше, тем лучше. Если ты один в келье, то почаще становись на поклоны и твори их сколько хочешь с молитвою Иисусовой. Утром и вечером побольше их клади.

Следует постоянно продолжать сердце. Эти люди могут делать что угодно, чтобы заменить церковную службу и правила монастыря. Но здесь речь идет не о повторении молитвы Иисуса, а о непрерывном восхождении молитвенных воззваний. Читал, как о старце говорится, что он мог продолжать молитвословие только до первой славы (из Псалтири), а потом переходил к сердечной молитве и молился без слов. Чтение молитвы тогда прекращается само собой. Таким образом, отложение пения к нам с тобою не относится, нам надо и церковные службы выстаивать и что определено для келейного молитвословия исполнять.

Когда образуется непрестанная сердечная молитва, тогда увидишь, как поступить. Просишь благословить тебе внутреннее делание, – Бог благословит! Но уясни себе, в чем дело тут, навыйкай творить молитву Иисусову, чтобы навязла на язык, но всегда с мыслию о Господе. Если при сем к Господу воздыхать из сердца будешь, это будет умная молитва, а не слова молитвы Иисусовой. Если, став в сердце вниманием пред Господом и творя молитву Иисусову, будешь отгонять от сердца всякую другую мысль и чувство, это будет умное делание.

9 (241) Открытие сердца к молитве. О поклонах при Иисусовой молитве.

Почитай все, что написал о. Александр, и все разумеи по написанному. Я думаю, что все твои недоумения разрешатся. Надо службы церковные все выстаивать. И я тебе скажу, что нет лучшего способа к раскрытию умно-сердечной молитвы, как бывать в церкви, на церковных службах. В службах церковных дух молитвенный. Кто простоит службу со вниманием ко всему читаемому и поемому, тот не может не согреться в молитвенном настроении. Если ныне так, завтра и послезавтра и т. д., то наконец загорится молитвенный огонек в сердце. Но когда это Бог даст, тогда ты будешь бежать в церковь как на пир царский и ничто тебя не удержит; только внимать старайся церковным пениям и чтениям, а без внимания ничего не будет. Поклоны неотложно должны быть при Иисусовой молитве и чем больше, тем лучше. Если ты один в келье, то почаще становись на поклоны и твори их сколько хочешь с молитвою Иисусовой. Утром и вечером побольше их клади.

Епископ Феофан.

10 (243) Молитва должна быть ума и сердца возношением к Богу. Высшая степень молитвы – умносердечная. Степени молитвы. Главное условие для успеха в молитве.

Молитва всегда должна быть ума и сердца возношением к Богу. Когда, возносясь к Богу, славословим Бога, благодарим Его и молим Его о даровании нам духовных благ, с сознанием и чувством величия Его и благодетельности Его и щедрой милости Его, – тогда мы молимся, или находимся в состоянии молитвенном. Все наши молитвы, входящие в состав молитвенников и церковных книг, содержат все сказанное; и если мы, читая сии молитвы, не слова только произносим, но и мысли и чувства те же имеем, то вот это и есть настоящая молитва. Если вы так молитесь, то и добре. Если, так молясь и в церкви и дома, вы от долгого совершения таким образом своей молитвой дойдете до того, что мысли и чувства молитвенные сроднятся с умом вашим и сердцем, так что, стоите ли вы на молитве или нет, чувства те и мысли не отходят от внимания вашего и всегда держат его прилепленным к Богу, – то вы взошли на высшую степень молитвы, которую справедливо назвать умно-сердечною. Она бывает в душе и без слов, при беседе с другими и при занятии каким-либо делом. Это непрерывное внимание к Богу, или хождение пред Богом, и есть непрестанная молитва...

Молитва Иисусова есть великое пособие к сему; она очень сильно сосредоточивает внимание к Богу и делает его крепким. Из сего можете увидеть, где место сей молитвы и что требуется для успеха в ней. Вот степени молитвы.

1. Навыкновение обычным молитвословиям в церкви и дома.
2. Сроднение молитвенных мыслей и чувств с умом и сердцем.
3. Непрестанная молитва; молитва Иисусова может идти ко всем этим, но настоящее ее место при непрестанной молитве.

Главное условие для успеха в молитве есть очищение сердца от страстей и всякого пристрастия к чему-

主教费奥凡。

10 (243) 祷告乃是心思与心灵向着上帝的升华。祷告的至高境界是心智与心灵的合一。祷告的层次。祷告得蒙垂允的主要条件。

祷告应当时刻是心思与心灵向着上帝的升华。当我们高举至上帝面前，赞颂祂，感谢祂，并恳求祂赐予我们灵性之福祉，若此举怀着对祂的伟大、恩泽以及丰盛慈悲的深刻认知与感触——那时，我们便是在祷告，或者说，我们正处于祷告的状态之中。我们祈祷书和教会典籍中包含的所有祷文，都囊括了上述内容；若我们诵读这些祷文时，并非仅是吐出字句，更能拥有与祷文相符的思绪与情感，那么，这便是真实的祷告。若您如此祷告，那便甚好。若您在家中和教会里都如此祷告，并且通过长时间以这种方式进行祷告，您的思绪与祷告的心境得以与您的心智和心灵融为一体，以至于无论您是否正在祷告，那些情感与思绪都未曾远离您的注意力，并且始终使您的注意力依附于上帝——那么，您便已臻至祷告的更高境地，这可称为智心祷告，实至名归。这种祷告可以在灵魂中无言而生，亦可在与他人交谈或从事任何工作时进行。这种对上帝不间断的关注，或者说在上帝面前行事，便是那不止息的祷告.....

耶稣祷文是达成此目标的一大助力；它能非常有力地将注意力集中于上帝，并使其坚定。由此，您可以看出此祷文的定位以及成功实践它所需具备的要素。以下是祷告的层次。

1. 教会与家庭日常祈祷惯例。
2. 祷告的思绪与情感，与心智和心灵的契合。
3. 不间断的祷告；耶稣祷文可以伴随所有这些，但它真正的归属在于不间断的祷告。

在祷告中取得成功的首要条件，是洁净心灵，使其摆脱情欲以及对任何感官事物的依恋。若无此

либо чувственному. Без сего молитва все будет оставаться на первой степени, или читательной. По мере очищения сердца молитва читательная будет переходить в умно-сердечную, а когда оно совсем очистится, тогда водрузится и непрестанная молитва.

Как вам действовать. В церкви следите за службою и держите те мысли и чувства, кои предлагаются богослужением. Дома возбудите в себе молитвенные мысли и чувства и держите их в душе при помощи Иисусовой молитвы. Благослови вас Господи!

Епископ Феофан.

11 (244) Молитвы святых есть излияние полного молитвенного их настроения. Образование молитвенного навыка. Что есть молитва Иисусова. Закон духовной жизни: держи сердце в чувстве к Богу – всегда будешь в памяти Божией. О благодатной духовной теплоте.

Некоторые особые движения в теле и духе бывают от молитвы, но не у всех молитвенников одинаковы, а у одних такие, а у других другие; следовательно, на них нечего останавливаться.

У иных совсем никаких особенностей не бывает, а идет молитва тихо, даже во всей силе. И это – самый лучший и безопасный удел! Что молитва? Умное предстояние Богу в сердце с славословием, благодарением, прошением и сокрушенным покаянием. Все тут духовно. Корень всему – благоговейный страх Божий, из коего вера о Боге и в Бога, предание себя Богу, упование, прилепление к Богу в чувстве любви с забвением всего тварного... Когда молитва в силе, все сии чувства и движения духовные присущи в сердце в соответственной силе. Прочтите молитвы святых, до нас дошедшие, вникните – и увидите, что все это в них есть излияния полного молитвенного их настроения. Опять повторю: тут все духовно, от Бога исходит и до Бога восходит...

Как происходит это? Входит святой отец в сердце, углубляется в созерцание таинств веры или всех вообще, или одного какого восторжения, приводит в движение вышеозначенные чувства и изливает их в

условия, молитва будет оставаться на первой стадии, то есть читательной. По мере очищения сердца молитва читательная будет переходить в умно-сердечную, а когда оно совсем очистится, тогда водрузится и непрестанная молитва.

Вы должны так поступать: в церкви, пожалуйста, сосредоточенно следовать за литургией, направляя свои мысли и чувства к тому, что предлагается богослужением. Дома, пожалуйста, пробудите в себе молитвенные мысли и чувства и держите их в душе при помощи Иисусовой молитвы. Благослови вас Господи!

главный священник.

11 (244) Молитвы святых есть излияние полного молитвенного их настроения. Образование молитвенного навыка. Что есть молитва Иисусова. Закон духовной жизни: держи сердце в чувстве к Богу – всегда будешь в памяти Божией. О благодатной духовной теплоте.

В телесном и духовном отношении некоторые движения бывают от молитвы, но не у всех молитвенников одинаковы, а у одних такие, а у других другие; следовательно, на них нечего останавливаться.

У некоторых совсем никаких особенностей не бывает, а идет молитва тихо, даже во всей силе. И это – самый лучший и безопасный удел! Что молитва? Умное предстояние Богу в сердце с славословием, благодарением, прошением и сокрушенным покаянием. Все тут духовно. Корень всему – благоговейный страх Божий, из коего вера о Боге и в Бога, предание себя Богу, упование, прилепление к Богу в чувстве любви с забвением всего тварного... Когда молитва в силе, все сии чувства и движения духовные присущи в сердце в соответственной силе. Прочтите молитвы святых, до нас дошедшие, вникните – и увидите, что все это в них есть излияния полного молитвенного их настроения. Опять повторю: тут все духовно, от Бога исходит и до Бога восходит...

Как происходит это? Входит святой отец в сердце, углубляется в созерцание таинств веры или всех вообще, или одного какого восторжения, приводит в движение вышеозначенные чувства и изливает их в

молитве... Мы читаем сии молитвы, приходим в подобное им настроение, или отчасти или вполне, и бываем в должном настроении. Чрез частое повторение сего воспитывается в нас постоянная духовная молитва и утверждается постоянное молитвенное настроение, что и есть непрестанная молитва.

Все тут духовно, умно и сходит сверху вниз.

Как же к сему относится молитва Иисусова, которая есть словесная молитва?

Как и та теплота, которая развивается внутри сердца
и около от действия сей молитвы...

Навык молитвенный не вдруг образуется... а требует
долгого труда и претруждения себя.

Вот в сем-то труде образования молитвенного навыка лучше всего помогает Иисусова молитва и сопровождающая ее теплота.

Заметь, отец, что они есть средства, а не самое дело.

Возможно, и молитва Иисусова есть, и теплота есть, а молитвы настоящей нет. Как это ни странно, а бывает так!...

Когда молимся, надо умом стать пред Богом и о Нем Едином помышлять. Между тем в голове непрестанно толкутся разные мысли и отвлекают ум от Бога. Для того чтоб научить ум стоять на одном, святые отцы употребляли молитовки и навывкли произносить их непрестанно...

Это непрестанное повторение молитовки держало и ум в помышлении о Боге, и разгоняло все сторонние мысли. Эти коротенькие молитовки были разные. Святой Кассиан говорил, что в Египте у всех такая: «Боже, в помощь мою вонми ми, Господи, помощи ми потщися». Святой Иоанникий непрестанно творил: «Упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святый, Троица Святая, слава Тебе». Еще некто: «Аз яко человек согреших, Ты же яко Бог щедр помилуй мя». Нет сомнения, и иные другие молитовки употребляли... у нас особенно установилась и вошла в общий обычай молитва Иисусова: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго».

心境，从而处于应有的状态。通过频繁重复此举，恒常的属灵祷告在我们心中得以培养，恒常的祷告心境也得以确立，这便是那不住的祷告。

这全然是属灵的，是智慧的，且是自上而下的。

那么，与此相关的耶稣祷文——这是一种口祷——又该如何理解呢？

正如那份由祷告之工在心中及心间所生发的温暖一般.....

祷告的习练并非一蹴而就.....它需要长久的劳作与自我克制。

在培养祷告习性的工作中，耶稣祷告文及其伴随的温暖能提供最好的帮助。

父亲，请注意，这些都只是工具，而非事情本身。

或许，既有耶稣祷文，也有温暖，却没有真实的祷告。这听起来多么奇怪，却真的会发生！

当我们祈祷时，心神应安住于上帝面前，并专注思念他，唯有他。然而，思绪却常在脑中翻腾，将心神从上帝那里拉走。为了教导心神专注一境，圣教父们使用了短诵祷文，并习惯于不间断地诵念它们……

持续不断地重复这些简短的祷词，使心神系于对上帝的思念中，并驱散所有杂念。这些简短的祷词各不相同。圣卡西安曾说，在埃及，所有人都会说：“上帝啊，求祢侧耳听我的帮助，主啊，速速帮助我。”圣约安尼基则不停地念诵：“我的希望是父，我的避难所是子，我的庇护是圣灵，圣三一，荣耀归于祢。”还有人说：“我如人一般犯了罪，而祢如上帝一般慈悲，求祢怜悯我。”毫无疑问，也有人使用其他的祷词.....在我们这里，特别确立并普遍流传开来的是耶稣祷文：“主耶稣基督，上帝之子，求祢怜悯我这罪人。”

Так вот что есть молитва Иисусова. Она есть одна из кратких молитовок словесная, как и все другие краткие молитовки. Назначается на то, чтоб ум держать на одной мысли о Боге.

Навыкнувший сей молитве и действующий ею как следует, действительно, бывает в памяти о Боге непрестанно.

Так как память Божия в искренно верующем сердце, естественно, сопровождается религиозными чувствами благоговейства, упования, благодарения, преданности в волю Божию и другими, кои все суть духовные, – то мы молитву Иисусову, которая производит и держит память Божию, называем духовною молитвою. И это справедливо, когда она окружается теми духовными чувствами. Но когда такими действиями она не сопровождается, то она остается словесною, как и всякая другая подобная.

Так думать следует о молитве Иисусовой. Теперь, что значит теплота, коей сопровождается употребление сей молитвы?

Для того чтоб ум держался на одном при употреблении краткой молитвы, надобно свести его вниманием в сердце; ибо, оставаясь в голове, где происходит толкотня мыслей, он не успеет сосредоточиться на одном...

Когда внимание сойдет в сердце, то привлечет туда в одну точку все силы души и тела... Это сосредоточение всей человеческой жизни в одно место тотчас отзывается там особым ощущением; сие ощущение и есть начало будущей теплоты...

Ощущение сие, сначала легкое, все усиливается, крепнет, углубляется и из холодного, каково оно в начале, переходит в теплое чувство и держит на себе внимание. И происходит таким образом, что сначала внимание держится в сердце напряжением воли, силою своею внимание порождает теплоту в сердце. Теплота же сия затем держит внимание без особого его напряжения. Они затем друг друга поддерживают и должны пребывать неразлучно, ибо рассеяние внимания охлаждает теплоту, а умаление теплоты ослабляет внимание.

Отсюда закон духовной жизни: держи сердце в чувстве к Богу, всегда будешь в памяти Божией. Его выразил где-то святой Иоанн Лествичник.

Это есть истинная молитва. Она есть одна из кратких молитовок словесная, как и все другие краткие молитовки. Назначается на то, чтоб ум держать на одной мысли о Боге.

Навыкнувший сей молитве и действующий ею как следует, действительно, бывает в памяти о Боге непрестанно.

Так как память Божия в искренно верующем сердце, естественно, сопровождается религиозными чувствами благоговейства, упования, благодарения, преданности в волю Божию и другими, кои все суть духовные, – то мы молитву Иисусову, которая производит и держит память Божию, называем духовною молитвою. И это справедливо, когда она окружается теми духовными чувствами. Но когда такими действиями она не сопровождается, то она остается словесною, как и всякая другая подобная.

Так думать следует о молитве Иисусовой. Теперь, что значит теплота, коей сопровождается употребление сей молитвы?

Для того чтоб ум держался на одном при употреблении краткой молитвы, надобно свести его вниманием в сердце; ибо, оставаясь в голове, где происходит толкотня мыслей, он не успеет сосредоточиться на одном...

Когда внимание сойдет в сердце, то привлечет туда в одну точку все силы души и тела... Это сосредоточение всей человеческой жизни в одно место тотчас отзывается там особым ощущением; сие ощущение и есть начало будущей теплоты...

Ощущение сие, сначала легкое, все усиливается, крепнет, углубляется и из холодного, каково оно в начале, переходит в теплое чувство и держит на себе внимание. И происходит таким образом, что сначала внимание держится в сердце напряжением воли, силою своею внимание порождает теплоту в сердце. Теплота же сия затем держит внимание без особого его напряжения. Они затем друг друга поддерживают и должны пребывать неразлучно, ибо рассеяние внимания охлаждает теплоту, а умаление теплоты ослабляет внимание.

Отсюда закон духовной жизни: держи сердце в чувстве к Богу, всегда будешь в памяти Божией. Его выразил где-то святой Иоанн Лествичник.

Теперь вопрос – духовная ли эта теплота? Нет – не духовная! А обыкновенная, кровяная. Но как держит внимание ума в сердце и чрез то способствует развитию там духовных, указанных прежде, движений, то она называется духовною – в том, однако ж, случае, если она не сопровождается сластию похотною, хотя бы легкою, но держит душу и тело в трезвенном настроении.

Отсюда следует: как скоро теплота, сопровождающая молитву Иисусову, не сопровождается духовными чувствами, то ее не следует называть духовною, а просто теплотою кровяною; и она, будучи такою, не худа, если не состоит в связи с сластию похотною, хотя легкою; а если состоит, то худа и должна подлежать изгнанию.

Эта неправость бывает, когда теплота ходит ниже сердца. Вторая неправость та, когда, полюбив сию теплоту, ею одною все ограничивать, не заботясь о чувствах духовных и даже о памяти Божией, а лишь о том, чтоб была сия теплота; эта неправость возможна, хотя не у всех и не всегда, но по временам. Нужно заметить сие и исправить, ибо в таком случае останется одна кровяная теплота, животная... Не должно почитать сию теплоту духовною или благодатною... Духовною можно назвать сию теплоту только тогда, когда она сопровождается духовными, молитвенными движениями... Кто без них называет ее духовною, тот допускает неправильность. Кто же называет ее благодатною, еще более неправ...

Благодатная теплота особая есть, и она собственно есть духовная... Она отрешена от плоти, и в теле не производит заметных изменений, и свидетельствуется тонким сладким чувством.

По сим чувствам всякий легко может определить и различить теплоту... Это каждому следует сделать; стороннему тут нет дела и места.

Если иногда бывают телесные движения или ощущения какие-либо при молитве и теплоте, – не обращать на них внимания; они к существу дела не относятся и бывают разными у разных лиц.

Все же внимание обратите на духовные действия и чувства. Они будут проходить по душе и телу, как утренняя, приятная прохлада.

Епископ Феофан Вышенский.

现在的問題是——這是屬靈的溫暖嗎？不——它不是屬靈的！它只是一般的，血肉的。但因為它能將心思意念 удержи 在心中，並通過此舉促進了心中屬靈的、先前所指出的動向的發展，所以它被稱為屬靈的——然而，是在它不伴隨有情欲的甜蜜，哪怕是輕微的情欲，而是使靈魂和身體保持清醒狀態的情況下。

由此可見，一旦耶穌禱文所伴隨的溫暖不伴隨著屬靈的感受，那麼這溫暖就不應被稱為屬靈的，而應被稱為血氣之暖；作為血氣之暖，若與情欲之樂——哪怕是輕微的——相關聯，則無害；若相關聯，則有害，應被摒棄。

此種不當在於，當熱流下沉至心窩以下。第二種不當在於，愛上此種熱流後，將其視為全部，不再顧及屬靈感受，甚至遺忘對神的記念，而只在意此熱流是否存續；此種不當雖非所有人、並非一直存在，但有時亦會發生。務必留意並修正此點，因在此種情況下，只會剩下血氣之熱，亦即動物性之熱.....不應將此種熱流視為屬靈或恩典之熱.....唯有當此熱流伴隨著屬靈的、禱告的感動時，方可稱之為屬靈之熱.....若無此等感動而稱其為屬靈之熱者，實屬不當。若稱其為恩典之熱者，則更為謬誤.....

有一種特殊的恩澤之暖，它本质上是屬靈的.....它超脫肉體，不在身體中產生顯著變化，並以一種精微甜美的感受為證。

循此種種感受，個人即可輕易判別並區分出那股暖流.....此乃各人必修之功課；旁人于此，無涉足之地，亦無置喙之余。

如果在禱告和火熱中，有時身體會有動作或任何感覺，——請不要注意它們；它們與事情的本质無關，並且因人而異。

然而，請將注意力轉向那些屬靈的行動和感受。它們將穿透靈魂與身體，如同清晨宜人的涼風。

主教，維申的帖奧凡。

12 (249) Не вяжите себя правилом. Надо избегать формальности или механизма в молитве.

Милость Божия буди с вами!

Благослови Господи и продолжать молитву по вашему правилу. Но никогда не вяжите себя правилом и не думайте, что есть что-либо ценное в том, что имеете такое правило или всегда его совершаете. Вся цена в сердечном пред Богом припадании. Вот святые пишут, что если кто от молитвы не отходит осужденником, достойным всякой кары от Господа, то такой отходит от нее фарисеем. Другой говорил: «Стоя на молитве, стой как на страшном суде, когда готово изыти решительное Божие о тебе определение: отойди, или: прииди»

Всячески избегать надо формальности и механизма в молитве. Пусть это всякий раз будет делом обдуманного свободного решения, и совершать его с сознанием и чувством, а не кое-как. На случай надо уметь сокращать правило. Мало ли в семейной жизни случайностей?.. Можно, например, утром и вечером, когда нет времени, прочитать на память только молитвы утренние и на сон грядущим. Можно даже и их не все читать, а по несколько. Можно совсем ничего не читать, а положить несколько поклонов, но с истинною сердечною молитвою. С правилом должно обращаться с полною свободою. Будьте госпожа правила, а не раба. Раба же только Божия, обязанная все минуты жизни своей посвящать на угождение Ему. Работу вашу с удовольствием приму. Но что-нибудь небольшое. Труды ваши должны принадлежать бедным, кроме семейных.

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

10 октября 1874 г.

13 (250) Все житейские дела надо прилаживать к единому на потребу. К Богу никогда не обращайтесь кое-как, а всегда с великим благоговением. Как непрестанно молиться.

12 (249) 请勿受规条所缚。务须避免祷告流于形式或机械化。

愿上帝的恩典与你同在！

主啊，请赐福并请您按您的规矩继续祷告。但切勿被规矩所束缚，也不要以为您拥有这样的规矩或总是遵守它有什么宝贵之处。全部的价值在于心地在上帝面前的俯伏。圣人写道，如果有人在祷告后没有怀着被定罪者的心情离开，觉得自己配得上上帝的一切惩罚，那么这个人离开时就像个法利赛人。另一个人说：“在祷告时，要像站在可怕的审判前一样，那时上帝对你的决定——‘离开’，或‘过来’——即将发出。”

在祷告中，务要竭力避免形式化和机械性。愿每一次祷告都成为深思熟虑、自由决定的行动，以意识和情感而非敷衍了事的方式来完成。万一时间不济，你须懂得缩短祷告规程。家庭生活中意外频生，岂非寻常之事？例如，早晚无暇之时，可仅凭记忆诵读晨祷和就寝前的祷告。甚至这些祷告亦不必全数诵读，只拣几段即可。甚或可一字不诵，只行数次大礼，却要带着真诚发自内心的祷告。对待祷告规程，你当享有完全的自由。要做规程的主人，而非其奴仆。你唯是上帝的仆人，负有将生命中每分每秒都奉献于取悦祂的义务。我乐意接受你的工作。但愿是些微小的工作。你的劳作当属于贫者，除却你的家人。

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

1874 年 10 月 10 日

13 (250) 所有世俗之事都当与“那一件不可少的事”相契合。你绝不可敷衍了事地求告于上帝，而当永远怀抱崇敬之心。如何才能不住地祷告。

Милость Божия буди с вами!

Вопрос о заводе не умею решить. На все житейские дела – одно решение, чтоб прилаживать их кединому на потребу, а не в ущерб ему вести их. Думается мне, что винокуренный завод лучше сбывать с рук. Водка много зла творит. Как бы часть ответственности не пала и на производителей ее?! И бросьте! Что вместо его? Крахмальный всячески лучше будет.

Приходит мне на мысль, что если вам можно, обратив все, что имеете, в капитал, жить безбедно и детей воспитать и пристроить, – то это будет лучше всего. Думаю так по вашему стремлению быть побольше с Господом. Но всяко вы – глава семьи. Смотрите, как удобнее! Когда дела не позволяют вполне совершать молитвенное правило, то совершайте его сокращенно. А спешить никогда не должно. Бог всюду есть. Скажите Ему утром благодарение и испросите благословение своими словами, несколько поклонов – и довольно! К Богу никогда не обращайтесь кое-как. А всегда с великим благоговением. Не нужны Ему ни наши поклоны, ни наши многословные молитвы... Вопль из сердца краткий и сильный, вот что доходно!.. А это можно походя делать... А следовательно, и молиться непрестанно. О сем и заботьтесь и сюда все направляйте. У святого Епифания спрашивали: как нам править часы? Часы?! Для молитвы нет часов особых: она должна быть всечасна и всеминутна. У святителя Василия Великого спрашивали: как непрестанно молиться? Он отвечал: имей в сердце молитвенное расположение, и будешь непрестанно молиться. Руками работай, а ум к Богу возноси. Апостолы всю землю обошли, сколько трудов?! А между тем непрестанно молились. И заповедь эту они написали. Дух веры, упования и преданности в волю Божию – вот что надо возгревать в сердце.

Правило молитвенное можете и сами сладить, судя по тому, что писал вашей супруге. Заучите молитвы, какие читаете, и читайте их на память с пониманием и чувством. Тут же и от себя вставляйте молитву свою; чем меньше зависеть от книжки, тем лучше. Заучите несколько псалмов и, когда идете куда или другое что делаете, а голова не занята, – читайте их... Се беседа с Богом. Правило должно быть в вашей свободной воле. Не будьте рабом его.

Спасайтесь!

愿上帝的恩典与你同在！

关于酒厂之事，我尚且未能寻得解决之道。凡此世间营生，皆有一道，乃在于使其益于己灵所需，而非损之。思忖再三，愚以为酿酒之厂，不如将其转售为佳。盖因烈酒酿造诸多罪恶，焉知其生产者，岂能全然免责？请即刻止步！彼处空缺，又将以何物替补？淀粉厂庶几胜出，此乃良策。

我心中浮现这样一个念头：若是你们能将所有财产转化为资本，从而安稳度日，抚养并安顿好子女，那将是最好不过的。我这样想，是基于你们渴望更多地与主同在的愿望。然而，无论如何，你们都是一家之主。请自行斟酌何为更为便利之举！当事务不允许完全履行祷告规程时，便可缩短之。但切记，切勿仓促。上帝无处不在。清晨，以你们自己的言语向祂献上感恩，并恳求祂的祝福，辅以数次叩拜——这就足够了！切勿敷衍草率地求告上帝。当常怀着无比的敬畏。祂既不需要我们的叩拜，也不需要我们冗长的祷告.....发自内心的简短而有力的呼求，这才是最有益的！而这，可以在行进中完成.....因此，也就能不住地祷告。为此，请你们倾注心力，将一切导向于此。有人曾问圣厄丕法尼：“我们当如何遵行圣时祷告？”他答道：“圣时祷告？！祷告没有特定的时辰：它当是时时刻刻、分分秒秒的。”圣大巴西略曾被问及：“如何不住地祷告？”他回答说：“心中常存祷告的心境，你便能不住地祷告。手劳作，心向上帝。使徒们遍行全地，历经多少辛劳？！然而他们却不住地祷告。这诫命便是他们所书写的。信、望、顺服上帝旨意的心灵，这便是当在心中不断培养的。

祷告规矩你们自己也可以制定，根据写给您妻子的内容来判断。背熟你们所读的祷文，并凭记忆诵读，要带着理解和真情。同时，也要插入你们自己的祷告；越少依赖书本越好。背熟几篇圣咏，当你们去某个地方或者做其他事情而头脑不被占用时，就诵读它们.....这就是与上帝的交谈。规矩应当出于你们的自由意志。不要做它的奴隶。

救赎灵魂！

10 октября 1874 г.

14 (256) Путь тех, кои, быв призваны, идут по гласу призвания неуклонно. Как исправляется сердце, заткнутое эгоизмом. Дело молитвы есть дело всех христиан. Как сердце к Богу, так и Бог к сердцу. Как сохранить молитву при многих светских отношениях. Из сердца никогда не должно выходить вниманием. Без покаянных чувств молитва не в молитву. Книги, рекомендуемые для научения молитве.

Милость Божия буди с вами!

N... N...

Прошлый раз я, кажется, постановил вам, что Начавший дело Свое в вас, Той и совершит его... К великому утешению из слов ваших заключаю, что Он и совершает. Слава Тебе, Боже! Слава Тебе, Боже! Слава Тебе, Боже! То, что бывает в вас – хорошо. И это обычный путь тех, кои, быв призваны и вняв призванию, идут по гласу призвания неуклонно, не позволяя себе ничего, что было бы противно требованиям Божиим, совестию внушаемым и подтверждаемым. Бог везде есть и коль скоро находит сердце, не противящееся Ему, входит в него и обвеселяет его. Оно и радуется и, к Нему прилепляясь, отстать от Него не хочет. Вообразите себе шар пустой. Воздух там сперт и испортился. Если просверлить маленькую дырочку, то внешний воздух свежий, понемногу втесняясь внутрь, вытеснит прежний – попорченный. Если б дать шару чувство, он непременно отозвался бы: ах, как мне теперь хорошо! То же и с нами. Сердце, заткнутое эгоизмом, портится внутри, и дурно-дурно бывает. Обращаемся к Господу, – дырочка в нем просверливается трудами по новой жизни, внутреннее нечистое выходит, на место же его входит другое – чистое. Это Божеская духовная стихия – Сам Господь. Чувствуя это, сердце радуется радостью жизни, почерпаемой от Господа. Господь именуется Посетителем душ... Когда посетит, душа играет.

Вот смысл того, что бывает в вас! Но это не исключительное какое-либо преимущество для вас одних. Такова общая всем дорога. И сие не от нас, – Божий дар! Если дар, благодарить надо Дарователя

1874 г 10 月 10 日

14 (256) 蒙召之人，循其召唤，笃志前行之途。被自私堵塞的心如何得到匡正。祈祷乃众基督徒之职事。心归向上主，上主亦就近其心。在诸多尘世交际中，如何维系祈祷。心神当恒在，不可稍离。无悔罪之情，祈祷不成其为祈祷。学习祈祷之推荐书籍。

愿上帝的恩典与你同在！

N..... N.....

上次我似乎曾向您断言，那在您里面开始了祂工作的主，也会成全这工作.....从您的话语中我得出莫大的安慰，那就是祂正在成全。荣耀归于祢，我的上帝！荣耀归于祢，我的上帝！荣耀归于祢，我的上帝！在您身上发生的一切都是美好的。这是那些被呼召、应允呼召并坚定不移地循着呼召之声前行之人的寻常道路，他们不允许自己做任何违背上帝藉由良心启示并确认的要求的事情。上帝无所不在，一旦祂找到一颗不抵挡祂的心，祂便会进入其中，使之充满喜乐。这颗心欢欣鼓舞，并依恋着祂，不愿离开祂。试想一个空心的球。里面的空气是停滞且变质的。如果钻一个小孔，新鲜的外部空气便会一点点挤入，取代先前变质的空气。如果这个球有感觉，它一定会惊呼：啊，我现在感觉多好啊！我们也是如此。被自私堵塞的心，内部会变质，感觉非常非常糟糕。当我们转向主时——新的生命努力会在心中钻一个小孔，内部的不洁之物便会排出，取而代之的是另一种——洁净之物。这是神圣的属灵元素——主祂自己。感受到这一点，心就会因从主那里汲取到的生命喜乐而欢欣。主被称为灵魂的探访者.....当祂探访时，灵魂便会欢腾。

这就是你们内在的意义所在！但这并非只专属你们的独特优势。这是所有人的共通之路。而这并非源于我们——乃是神的恩赐！既然是恩赐，便当感谢那赐予者并谦卑自己.....谦卑乃万事之基！

и смиряться... Смирение – основа всего! Как отойдет смирение, сердце замкнется и все доброе в нем задохнется. Да будет всегда сердце сокрушенно и смиренно²². У вас есть это. Не теряйте, а паче и паче развивайте сие чувство... Нормальное к Богу наше отношение есть – болезненное с сокрушением Ему припадание в сердце, с воззваниями: «Имиже веси судьбами спаси мя!» В руки Господни надо положить себя, да творит в нас и с нами, что Его святой воле угодно, только бы спас...

Вот приходит на мысль, правильно ли вы сделали, сбыв с рук хлопоты по имению. Как управлять именными – есть дело безразличное, только бы хиниею²³ не шло, а все во славу Божию обращалось. Господь внушал: да не отягчают сердца, необъядением только и пьянством, но и печальми житейскими²⁴. Что вы право поступили, свидетельство тому имеете в себе: душа будто крылышки получила... И слава Богу!

Дело молитвы не безмолвников только есть дело, а всех христиан, – и это до самых высших ее степеней. Все степени молитвы Божие суть дело. У Бога же все равны... и смотрит Он только на сердце. Как сердце к Нему, так и Он к сердцу, чье бы сие сердце ни было. Господь сказал: яко Ты, Отче, во Мне, и Аз в Тебе, да и тии в Нас едино будут...²⁵ Это о всех христианах. Апостол же говорит: живот ваш сокровен есть со Христом в Бозе²⁶. Младенчество в молитве, как и вообще во всем строе душевном, есть самое лучшее настроение; и берегите его... и просите Господа не допустить потерять вам это чувство. Дети подходят к отцу или матери и ничего не говорят, только увиваются около их, – оттого, что им сладко быть при них... Тако себя имейте, чтоб в простоте сердца всегда увиваться около Господа.

Вопрос: «Должен ли я, при многих светских отношениях, поддерживать молитву или же ею пользоваться только во время келейного правила и в церкви, а в остальное время, если не заглушить, то и не поддерживать ее». – Надо всегда держать молитву... Бог везде есть, и все видит, и очи Его светлейший паче солнца суть. Память об этом надо внедрить в сердце или слить с сознанием. Когда же душа будет держать сознание о сем, то не может не

однажды谦卑之心逝去, 心灵便会闭锁, 其中一切美好的事物都将窒息。愿“忧伤痛悔的心”²²常在。你们拥有这颗心。不要失去, 反而要更加、更加地培养这种情感.....我们对神的正常态度是——内心怀着痛苦和忧伤, 俯伏于祂面前, 呼求: “请以祢所知的方式拯救我!” 我们当将自己置于主的手中, 愿祂在我们里面并与我们一起, 成就祂圣洁的旨意所喜悦的一切, 只要能得救.....

此思忽至吾心: 汝是否妥善处置了庄园之事, 将其劳苦摆脱? 管理庄园之事, 本是无足轻重之务, 只要不生亏损²³, 且一切皆归荣耀于神, 便可。主曾教诲: 切莫使心为宴饮、醉酒和世俗忧虑所累²⁴。汝所行正当, 此可证之于汝心: 魂灵仿佛生出双翼.....愿荣耀归于神!

祷告之事并非独属静修者, 而是所有基督徒的事务——甚至包括其最高境界。祷告的一切层次皆属神的作为。在神眼中, 人人平等.....他只看重人心。人心如何归向他, 他便如何对待那心, 无论这心属于谁。主曾言: “正如你, 父啊, 在我里面, 我也在你里面, 使他们也在我们里面合而为一.....”²⁵ 这番话是为所有基督徒而说。使徒亦言: “你们的生命与基督一同藏在神里面。”²⁶ 祷告中的稚子之心, 如同在整个灵魂体系中一样, 乃是最佳的心境; 请你们务必珍视它.....并祈求主, 不要让你们失去这种感觉。孩童亲近父母, 一言不发, 只管依偎在他们身旁——因为与他们在一起, 便感甜美.....你们也当如此, 以赤子之心, 常在主身旁依偎不离。

问: “我在许多世俗关系中, 是否应该一直保持祷告, 还是只在个人独处之时和教堂里祷告, 而在其他时间, 即使不压制, 也不去维持它呢?” ——你必须时刻保持祷告.....上帝无处不在, 祂洞察一切, 祂的眼睛比太阳更明亮。对这一点, 你必须将其植入心中, 或者与意识融为一体。当灵魂保持这种意识时, 便不能不怀有对上帝的敬畏, 以及在祂面前的虔诚, 并且用心去取

²² Пс. 50:19. – Ред. 诗篇 50:19. – 编者注。

²³ Даром, без пользы и толку. – Ред. 无偿的, 无益的, 无意义的。——编者注

²⁴ Лк. 21:34. – Ред. 路加福音 21:34. ——编者

²⁵ Ср.: Ин. 10:38, 17:11. – Ред. 另见: 约翰福音 10:38, 17:11. – 编者注

²⁶ Кол. 3:3. – Ред. 《歌罗西书》3:3. ——编者按

иметь и страха Божия, и благоговейства пред Ним, с заботою угодить Ему всем – и словом, и мыслию, и движением, и делом. С сим настроением других встречайте, и провожайте, и всякое дело делайте – одни ли вы или при людях. Убедите себя, что всякою случайностию Бог испытывает вас и, око Свое утвердив на вас, ждет, как-то вы поступите. И поступайте так, как ученик отвечает на экзамене, и притом, – как внешне, так и внутренне. Такое настроение и есть молитвенное, и доставляется только молитвою. Молитва есть – ума и сердца к Богу обращение. Когда это есть, – вот и молитва... Трудитесь. Бог даст, что и всех принимать будете, и от Него умом своим отступать не будете. В сем труд... и раздвоения нет. Только разве в начале опытов. Не забудьте, что это главное... и хозяйское радушие к посетителю, и полное внимание, и веселонравие, и при этом память Божия со страхом и благоговейством. Если б вы сделались не способными к продолжению жизни в свете, – ущерб небольшой... Но молитва, идущая истинным путем, к сему не должна вести. Она только к тому поведет, чтобы всю жизнь свою прославлять Бога, устранив из нее все излишнее, суетное и страсти питающее, и сделав ее молчаливою проповедью о достоудном, никого, однако ж, не отталкивая и не режа по сердцу, а всех привлекая, и ароматом своей жизни всех располагая к подражанию ей. Потрудитесь это обдумать по своим обстоятельствам и так наладиться. Угрюмая, отталкивающая или брюзгливая жизнь не есть Божия жизнь. Уповаю, что молитва ваша не допустит вас до этого искажения себя. Однако же необходимо обдумание, опыты... и прошение помощи Божией. Корень всему – смирение и теплота сердечная ко всем. Горение сердца Бог даст. Тогда кто ни встретит вас, всякий почует теплоту сию, и она будет всех вязать к вам и всех вам покорять. Благослови, Господи!..

悦祂——无论是言语、思想、行动还是作为。以这种心境去迎接他人、送别他人，并做任何事情——无论你是一个人是与人在一起。要说服自己，上帝以各种偶然之事考验你，祂的目光紧盯着你，等待着你将如何行事。你的行事当如同学生在考试中答题，而且，无论外在还是内在，都当如此。这种心境便是祷告的心境，而且唯有通过祷告才能获得。祷告是心灵和思想转向上帝。当这发生时，——祷告便存在了.....努力吧。上帝会赐予你恩典，使你能够接纳所有的人，并且你的心智不会离开祂。这便是努力所在.....没有分裂。或许只有在最初的体验中才会出现。不要忘记，这是最主要的.....对访客的主人般的殷勤，全然的专注，以及愉悦的性情，同时伴随着对上帝的纪念，怀着敬畏和虔诚。如果你变得无法继续世俗生活，——损失不大.....但真正依循正道的祷告，不应导向这一点。它只会导向一件事，那就是以你的整个生命来荣耀上帝，从中除去一切多余的、虚妄的和滋养情欲的事物，使你的生命成为对当行之事的无声宣讲，然而，却不排斥任何人，也不刺伤人心，而是吸引所有人，以你生命芬芳的气息使所有人乐意效法你。请根据你自身的情况，努力思考这些，并据此调整自己。阴沉、排斥或抱怨的生活并非上帝的生活。我希望你的祷告不会让你沦为这种自我扭曲。然而，必要的思考、经历.....以及向上帝求助是必不可少的。一切的根基都是谦卑和对万人的心怀热忱。上帝会赐予你内心的炽热。那时，无论谁遇见你，都会感受到这份热忱，它会将所有人与你紧密相连，并使所有人顺服于你。愿主赐福！

расшевелятся своя молитва, оставляя их... Так делали великие молитвенники... Читывали, кто – псалом один, кто – одну славу... и затем, вошедши в дух молитвенный, оставляли псалмы. Надо знать несколько молитв на память, также несколько псалмов. Но всегда, как молитва есть на сердце, можно молиться и без молитвенника, – своим обращением к Богу, с поклонами. Только бы лености, поблажки не было. Ибо тотчас враг подойдет и будто за руку начнет тянуть от моления... Уразумевайте плутни его... Проявление приступа молитвенного не у всех одинаково. У вас так: «Забил какой-то пульс, в сердце... является позыв в уме творить молитву... в горле чувствуется стеснение... ум скоро отбегает, а в сердце дело продолжается»... Смотрите: что существенное здесь и что случайное? Этот пульс в сердце и стеснение в горле – случайности нервные, которые у иных иначе проявляются, например трясением, у других – совсем их не бывает. И мне думается, что и, у кого оно бывает, те могут не давать сему хода, как равно могут развить сие до крайности, – как, например, в Сибири кто-то падал в конвульсиях. Все это нервное, и может и должно быть пресекаемо. Ибо: «Божие настоящее жизнь нашу расширяет и возвышает», не производя никаких нестройностей или неровностей. Последите сие со вниманием. Существенное же здесь: «Сердце чувствует позыв на молитву»... Тут и теплота должна быть, и с теплотою связанное внимание... Что ум отбегает, это – неправо. Его следует держать и согласить с сердцем или заключить в сердце. Станьте вниманием в сердце при сем и, не исходя оттуда, молитесь там Господу, каким словом хотите, хоть и без слов, одним обращением к Богу – сокрушенным и смиренным. Так и пребывайте там не исходя. Когда есть это движение в сердце и вы одни, – оставляйте все и молитесь, сидя или вставши, только молитесь напряженно там в сердце. Так, пока испарится чувство. Так написано у кого-то... кажется, у Лествичника. А если при других так случится, то молиться все же надо, – но оказательства молитвенности не должно делать. Ведайте, что из сердца никогда не должно выходить вниманием. Но дело в сердце иногда бывает только умное, – умом совершаемое, а иногда и сердечное, то есть и начинаемое и продолжаемое с теплым чувством. Се закон не одних отшельников, а всех, кои должны чисто Богу сердцем предстоять и пред лицом Его работать, то есть всем христианам. Ум устает говорить слово молитвы. Молитесь тогда без

们就是这样做的.....有些人会诵读一篇诗篇,有些人会诵读一篇赞美诗.....然后,进入祷告的灵性状态后,就放下诗篇。你需要记住一些祷告文,以及一些诗篇。但是,只要心中有祷告,你就可以在没有祷告手册的情况下祷告——通过你自己的方式转向神,并伴随着叩拜。只要没有懒惰和放纵即可。因为敌人会立刻走过来,仿佛抓住你的手,将你从祷告中拉走.....你要明白他的诡计.....祷告来袭的表现并非每个人都相同。你的情况是:“心口有一种脉搏跳动.....心中产生了祷告的冲动.....喉咙感到紧缩.....思绪很快就跑开了,但心中的活动仍在继续.....”看看:这里什么是本质的,什么是偶然的?心口的脉搏跳动和喉咙的紧缩是偶然的神经反应,在有些人身上会以其他方式表现出来,例如颤抖,而在另一些人身上则完全没有。我认为,即使在那些有这些反应的人身上,他们也可以不让这些反应发展,同样地,他们也可以将这些反应发展到极端——例如,在西伯利亚有人会陷入痉挛。所有这些都是神经性的,并且可以也应该被制止。因为:“神真实的存在扩展和提升我们的生命”,而不会产生任何不协调或不规律。请仔细观察这一点。而这里本质的是:“心感到祷告的冲动”.....这里应该有温暖,并且与温暖相关联的专注.....思绪跑开是不对的。它应该被 удерживать 并与心协调一致,或者被关在心中。此时,将你的专注力放在心中,不要离开那里,在那里向上主祷告,用你想要的任何话语,即使没有话语,也只用一颗破碎而谦卑的心转向神。就这样留在那里,不要离开。当心中有这种感动,并且你独自一人时——放下一切,坐着或站着祷告,只管在心中专注地祷告。就这样,直到这种感觉消散。某人曾这样写道.....好像是梯子圣约翰。如果这种情况发生在与他人同在时,仍然需要祷告——但不要表现出祷告的迹象。要知道,你的专注力绝不应该离开心。但是心中的活动有时只是思想上的——由思想完成,有时则是心灵上的,也就是说,它伴随着温暖的感觉开始并持续。这不是隐士的定律,而是所有必须以纯洁的心站在神面前,并在祂面前侍奉的人的定律,也就是说,是所有基督徒的定律。思想会厌倦说祷告的话语。那时就无声地祷告——在心中默默地伏在主面前,并将自己交托给祂.....这才是真正的祷告,话语只是它的表达.....并且它在神面前总是比祷告本身更微弱。

слов, – так повергаясь пред Господом мысленно в сердце и Ему себя предавая... Это и будет собственно молитва, слово же есть только выражение ее... и оно всегда слабее самой молитвы пред Богом.

В церкви хорошо молитесь и не замечаете, как служба идет. Се добре! Если можете, бывайте сколько можно чаще в церкви. Она – дом Божий истинный... хоть сложена из кирпичей с известью. Сердце чувствует, что оно в доме Отца, и сладко ему... Для воспитания молитвы лучше всего ходить в церковь. Дома леность одолевает, а там лености нет места: ибо что ж иначе делать, как не молиться.

Вы справедливо не даете большого веса тому, что у вас бывает... Начатки... куда еще до дела!.. Да и вообще не след слишком заниматься собою. Отцы святые говорят: «Не меряй себя»... Лучшая себе мера: «ничего нет»... Господи, даждь положити начало благое!.. Господи, имиже веси судьбами, спаси мя! И мысль всякую гоните о мерянии себя, а задняя забывая, – совсем как бы его не было, – в предняя простирайтесь. Враг наводит на то, чтоб мерять себя, чтобы самомнение возбудить и испортить все дело. Всегда говорите себе: «Ничего нет, нечего мерять».

Справедлива также боязнь прельщения... Бывает мысленная прелесть, это – самомнение... бывает внешняя, это – свет, звуки, фигуры какие-нибудь... Плюйте на все сие... Вражье есть. Бес явился к одному, и ну кричать: «Христос идет, Христос идет!» Тот сказал ему: «Убирайся, прелесть лукавая! Не пойдет ко мне Христос: ибо я крайне грешен», – и бес исчез.

«Кажется, все бы бросили». – Все придет в свое время, если то Богу угодно. Ждите. Но и не желайте сего, а – как Господь. Ибо и настоящее ваше – пути Божию не противно. Сердечная молитва никогда не преждевременна. Она – начало дела. Утверждением ее в сердце дело Божие спешится. Развивать ее надобно, не жалея труда. Бог, видя труд, дает искомое. Настоящая молитва самодельно не бывает: она есть дар Божий. Ищите, и обрящете...²⁷ Что вы не употребляли художественного способа привития молитвы, – се не ущерб. Тот способ не неизбежен; и без него можно. Не положение тела – главное, а внутренний строй. Дело все: «стоять вниманием в сердце и к Богу взирать или взывать». – Я не

в церкви хорошо молитесь, и вы не замечаете, как служба идет. Это очень хорошо! Если можете, бывайте в церкви как можно чаще. Церковь – истинный дом Божий... хотя построена из кирпича с известью. Сердце чувствует, что оно в доме Отца, и сладко ему... Для воспитания молитвы лучше всего ходить в церковь. Дома леность одолевает, а там лености нет места: ибо что же иначе делать, как не молиться.

Вы справедливо не придаете большого значения тому, что у вас бывает... Начатки... куда еще до дела!.. Да и вообще не след слишком заниматься собою. Отцы святые говорят: «Не меряй себя»... Лучшая себе мера: «ничего нет»... Господи, даждь положити начало благое!.. Господи, имиже веси судьбами, спаси мя! И мысль всякую гоните о мерянии себя, а задняя забывая, – совсем как бы его не было, – в предняя простирайтесь. Враг наводит на то, чтоб мерять себя, чтобы самомнение возбудить и испортить все дело. Всегда говорите себе: «Ничего нет, нечего мерять».

Справедлива также боязнь прельщения... Бывает мысленная прелесть, это – самомнение... бывает внешняя, это – свет, звуки, фигуры какие-нибудь... Плюйте на все сие... Вражье есть. Бес явился к одному, и ну кричать: «Христос идет, Христос идет!» Тот сказал ему: «Убирайся, прелесть лукавая! Не пойдет ко мне Христос: ибо я крайне грешен», – и бес исчез.

«Кажется, все бы бросили». – Все придет в свое время, если то Богу угодно. Ждите. Но и не желайте сего, а – как Господь. Ибо и настоящее ваше – пути Божию не противно. Сердечная молитва никогда не преждевременна. Она – начало дела. Утверждением ее в сердце дело Божие спешится. Развивать ее надобно, не жалея труда. Бог, видя труд, дает искомое. Настоящая молитва самодельно не бывает: она есть дар Божий. Ищите, и обрящете...²⁷ Что вы не употребляли художественного способа привития молитвы, – се не ущерб. Тот способ не неизбежен; и без него можно. Не положение тела – главное, а внутренний строй. Дело все: «стоять вниманием в сердце и к Богу взирать или взывать». – Я не

²⁷ Мф. 7:7. – Ред.

马太福音 7:7. – 编者注

встречал еще никого, кто бы одобрял тот художественный прием. Преосвященный Игнатий и о.Макарий Оптинский тоже не одобряют его.

Что у вас бывают покаянные чувства в молитве и слезы, – это настоящее дело. Без покаянных чувств – молитва не в молитву. Так и пишете ее, как не бывшую. Молитва без сих чувств есть то же, что – выкидыш мертвый. Так у святых отцов. А слезы раздувайте... Приучитесь голосить над собою, как над мертвым, – и с причетами... Ибо главная мысль или место, где следует держать себя мысленно, – есть час суда, или тот момент, когда Бог готов произнести:приди, или:отойди! О, Господи, спаси же! И как не плакать, не могли утвердительно сказать, что Он не скажет:отойди!?

Я шел по вашему письму, строка за строкою, – и, кажется, что ничего не оставил, о чем-либо приходила мысль сказать вам. Разве не разобрал чего? По письму мы с вами – братья, но вы – старший. Я неразборчиво пишу, а вы еще неразборчивее. Не захотите ли покаяться в этом, – и с плодом покаяния.

Есть ли у вас Исаак Сирианин? Если нет, поспешите приобрести, хорошо и – «Лествицу». Эти две книги все вам разъяснят. Да и других книг много. Ефрем Сирианин,авва Дорофей,Варсонофий и Иоанн–ответы, «Достопамятные сказания». Думаю, у вас есть они. А если нет, достаньте. Ферапонтов доставит, если отнесетесь. Поищите преподобного Исихия о трезвении и молитве. Афонцы издали его в русском переводе из «Добротолюбия» особою книжкою. Она вам теперь нужнее бы всего. Почитывайте. Нет ли ее у о. Т...на, – Высокопреосвященному Евсевию очень благодарен за память. Будете писать, передайте ему мое глубокое уважение и прошение его святых молитв.

Благослови Господи вас, супругу вашу и деток.

Что дети слабы здоровьем, – ничего. Меньше прыти будет, – ближе к Господу будут. Всяко надо принять, каких Бог дал... И о всем благодарить.

Помолитесь о моем недостоинстве.

Ваш богомол Епископ Феофан.

17 января 1877 г.

много. Игнатий и Макарий Оптинский тоже не одобряют его. Игнатий и Макарий Оптинский тоже не одобряют его.

Вы в молитве и слезы, – это настоящее дело. Без покаянных чувств – молитва не в молитву. Так и пишете ее, как не бывшую. Молитва без сих чувств есть то же, что – выкидыш мертвый. Так у святых отцов. А слезы раздувайте... Приучитесь голосить над собою, как над мертвым, – и с причетами... Ибо главная мысль или место, где следует держать себя мысленно, – есть час суда, или тот момент, когда Бог готов произнести:приди, или:отойди! О, Господи, спаси же! И как не плакать, не могли утвердительно сказать, что Он не скажет:отойди!?

Я шел по вашему письму, строка за строкою, – и, кажется, что ничего не оставил, о чем-либо приходила мысль сказать вам. Разве не разобрал чего? По письму мы с вами – братья, но вы – старший. Я неразборчиво пишу, а вы еще неразборчивее. Не захотите ли покаяться в этом, – и с плодом покаяния.

Есть ли у вас Исаак Сирианин? Если нет, поспешите приобрести, хорошо и – «Лествицу». Эти две книги все вам разъяснят. Да и других книг много. Ефрем Сирианин,авва Дорофей,Варсонофий и Иоанн–ответы, «Достопамятные сказания». Думаю, у вас есть они. А если нет, достаньте. Ферапонтов доставит, если отнесетесь. Поищите преподобного Исихия о трезвении и молитве. Афонцы издали его в русском переводе из «Добротолюбия» особою книжкою. Она вам теперь нужнее бы всего. Почитывайте. Нет ли ее у о. Т...на, – Высокопреосвященному Евсевию очень благодарен за память. Будете писать, передайте ему мое глубокое уважение и прошение его святых молитв.

Благослови Господи вас, супругу вашу и деток.

Что дети слабы здоровьем, – ничего. Меньше прыти будет, – ближе к Господу будут. Всяко надо принять, каких Бог дал... И о всем благодарить.

Помолитесь о моем недостоинстве.

Ваш богомол Епископ Феофан.

17 января 1877 г.

15 (259) Самое лучшее – предать все Господу. Поблажки себе и самоохотные развлечения отгоняют благодать Божию.

Милость Божия буди с вами!

Благодарствую за поздравления и благожелания. Прошу принять и от меня пожелание вам всякого добра в нынешний и всякий год. Вам еще стало легче по хозяйству. Слава Богу! Самое лучшее – предать все Господу, и Он устроит, и догадаться не можем, как хорошо. Молитву вашу блюдите. Уйдет, не поймаете. То, что вы писали о своих неисправностях, да будет вам наукою, как быть исправным. Просматривайте всякий раз, что нагоржено; пообдумывайте, как наперед сделать, чтоб не попасть опять в ту же неисправность... Только поблажать себе не должно и самоохотно предаваться развлечениям: ибо такого рода поведение благодать Божию отгоняет. А ну-ка не воротится?! Ужас, как пойдет все вверх дном... Спаси вас Господи от беды сей!.. Обаче²⁸ всякую нужду духовную, о коей болит сердце, предавать Господу, и Он поможет и уладит неладное.

Посылаю вам 118-й псалом. Печатан в «Домашней беседе». Редактор сделал несколько оттисков и мне прислал. У редактора сего был удар в голову, от коего память отошла. Он в больнице умалишенных. Жена с детьми осталась ни при чем и бедствует. Если бывает у вас охота помогать, – помогите ей. Будет очень кстати. Адрес, кажется, тот же: Татьяне Вл... А... у Измайловского моста, дом Вебера.

Не знаю, застанет ли вас это письмо в деревне? Виноват, что поленился поскорее ответить. Дай вам, Господи, погостить в Москве во благо душе своей. Там всего много: можно и добра набраться, и худа не оберешься.

Кажется, и войне конец, но если турки податливы будут. Боюсь, как бы не разжалобились наши. Надо Болгарию совсем отчуждать от турок... и только с большею нуждою разве уступить плату подати, как ныне Сербия... Если этого не достигнуто, надо тянуть войну; иначе она опять нужна будет чрез год или два...

15 (259)最好的，莫过于将一切都交托予主。放纵自己，寻求自发的娱乐，只会将上帝的恩典驱离。

愿上帝的恩典与你同在！

感谢您的祝贺和良好祝愿。也请您接受我为您献上的祝福，愿您在今年和未来每一年都一切安好。您家里的家务负担又减轻了。感谢赞美主！最好的方式是把一切都交托给主，祂会安排妥当，其美好之处我们甚至无法想象。要持守您的祷告。一旦失去，就无法再找回。您所写的关于自身过失的那些事，愿它成为您的教训，教导您如何改正。每次都要审视自己做了什么错事；仔细思考如何提前规划，以免再次陷入同样的过失.....只是不应当放纵自己，也不要主动沉溺于玩乐：因为这类行为会把神的恩典驱离。万一恩典不再回来呢？！一切都将颠倒混乱，真是可怕.....愿主拯救您脱离这灾祸！.....然而²⁸，任何使您内心痛苦的属灵需求，都要交托给主，祂会帮助您，并解决那些不妥之处。

我给您寄去了第 118 篇诗篇。它刊登在《家庭对话》中。编辑印刷了几份，并寄给了我一份。这位编辑的头部受到了撞击，导致记忆丧失。他现在精神病院里。妻子和孩子们一无所有，生活贫困。如果您愿意帮助人，请帮助她。这将非常及时。地址好像还是那个：塔季扬娜·弗拉基米罗夫娜·阿德里安诺娃，伊兹迈洛夫斯基桥旁，韦伯的房子。

不知此信送抵乡间时，您是否已在彼处？吾深感愧疚，怠慢了及早回复。愿主赐您在莫斯科的逗留，裨益您的灵魂。那里万象森罗：既可广积善德，亦恐沾染恶习。

看来战事已近尾声，但前提是土耳其人能有所顺从。我担心我方会心生怜悯。保加利亚必须完全脱离土耳其人的掌控.....只有在万不得已的情况下，才能允许他们像现在的塞尔维亚一样，缴纳贡金.....如果做不到这一点，就必须把战争继续下去；否则，一两年内战事又将再起.....

²⁸ Впрочем, однако. –Ред.

然而，然而。——编者注

Всех вам благ от Господа желаю. Супруге вашей и деткам Божие благословение.

Молите Бога о мне грешном.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

16 (293) Об охлаждении духовном в деле молитвы. Чувство к Богу в сердце – непрерывная молитва без слов и без стояния на молитве.

Милость Божия буди с вами!

Виноват, запоздал ответом. И пришлось поздравлять вас не с светлыми праздниками, а с постом.

Даруй вам Господи сообразоваться с уставом Святой Церкви, не в пище только и питии, но и в душевном устроении.

Напоминаете об охлаждении духовном в деле молитвы... Это большой ущерб. Потрудитесь встрепунуться. Хозяйственные дела могут извинять только недолгое стояние на молитве, а оскудение внутренней молитвы извинять не могут. Господу немногое угодно, – но хоть немногое, но от сердца. Вознестись умом к Нему и с сокрушением сказать: «Господи, помилуй! Господи, благослови! Господи, помоги!» – есть молитвенный вопль. А если возродится и будет в сердечечество к Богу, то это будет непрерывная молитва без слов и без стояния на молитве.

У вас, конечно, есть книга: «О трезвении и молитве». Сборник... Возьмитесь прочитывать ее понемногу... Молитва будет приходить в движение.

В молитвенное свое правило вставляйте краткие молитовки святого Златоуста: «Господи, не лиши мене небесных Твоих благ!» и проч.

Можете какую-либо из положенных молитв пропустить, а эти проговорить по три, пять и десять раз... Как душа лежит.

Можно ими иной раз и все правило заместить. Хорошо и днем прочитывать их между делом. Обдумать их надо и прочувствовать. И тогда они будут, как рычаги.

愿主赐福于您。愿神也赐福您的妻子与孩子们。

请为我这罪人祷告上帝。

您的祈祷者，主教费奥凡。

16 (293) 关于祷告灵性上的冷淡。对上帝之爱在心中——是无言的、不需站立的持续祷告。

愿上帝的恩典与你同在！

抱歉，我回复迟了。因此，我不是在欢庆的节日里向您祝贺，而是在大斋期中。

愿主赐予你能力，使你不仅在饮食上，亦能在灵魂的结构上，与圣教会的规章相符。

您提醒我您在祷告之事上灵性冷淡.....这是巨大的损失。请您努力振作起来。家务事只能作为短时祷告的理由，却无法成为内心祷告贫乏的借口。主所喜悦的并不多，但哪怕是很少，也要发自内心。将您的心思提升到他那里，带着悔悟说：“主啊，怜悯我！主啊，赐福我！主啊，帮助我！”——这就是祷告的呼求。而如果对神的内心感受能够复兴并存在于心中，那便是不停歇的祷告，无需言语，也无需站立祷告。

您当然有这本书：《论警醒与祷告》。这是一部文集.....请您开始一点点地阅读它.....祷告将会被启动。

在您的祷告规程中，请加入圣金口约安的简短祷词：“主啊，不要使我失去你天上的恩福！”等等。

您可以跳过任何规定的祷文，而这些祷文则诵读三遍、五遍或十遍.....悉听尊意。

有时亦能用它们代替所有祷告规程。在白天，于事务间隙诵读它们亦佳。须思量并体悟它们。如此，它们将如杠杆般发挥作用。

Посылаю вам третий том «Добротолубия». И тут найдете что прочитать для согрешения молитвы...
Благослови вас Господи! Мужу и детям вашим
Божие благословение.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

17 (311) Как научиться умной молитве.

Милость Божия буди с вами!

Я думаю, что вы теперь уже попривыкли к делам вашего послушания... Даруй Господи, чтоб все шло лучше и лучше. Мудрость невелика! Не пылать, терпеть, исподволь понемножку все подвигать вперед. Господь того хочет и всегда в этих делах есть всесильный Пособник. Только не надобно никогда допускать: «я хочу», а: «порядки того требуют; я же слуга ваш».

Захотели учиться умной молитве. Добре! А прежде-то какая у вас была молитва?! Молитва по существу своему есть действие умное, и если вы не молились умно, то и совсем не молились. А я вам скажу, что никого нет, кто бы не молился умно. Все умно молятся. Все, когда молятся, мысленно Бога представляют присущим и Ему изрекают свои потребности. Хоть и читают молитвы, все стараются мысленно к Богу возноситься. Если что следует сказать, так это то, что делают это не совершенно, не непрерывно даже и во время молитвословия и, главное, без чувств. Таким образом ваше желание будет: как дойти до совершенства в молитве, умно к Богу возносимой? Ответ на это: ищите, и обращайтесь...

Как выучились вы писать? Трудом писания, с желанием писать исправно по образцам. Делайте так и в молитве, и выучитесь. Сама не придет, учиться надо.

1. Навыкайте ходить (жить) в присутствии Божиим, пред очами Божиими с соответственными тому чувствами.
2. Как только свобода, кладите поклоны, в чувствах сокрушения и смирения.
3. Читайте книги все о молитве и размышляйте о ней.

附上《爱善集》第三卷。您将在此书中找到能温暖祷告之心的阅读材料.....愿主赐福于您！愿上帝赐福您的丈夫和孩子们。

您的良师益友，费奥凡主教。

17 (311) 如何学习智慧祷告

愿上帝的恩典与你同在！

我以为您现在已经渐渐习惯了您的顺服之事了.....愿主赐予，让一切都越来越好。智慧并不深奥！就是不起尘嚣，忍耐，循序渐进地将一切推向前进。主希望如此，并且在这些事情上永远是全能的帮助者。只是绝不要容许说：“我想要”，而要说：“规矩要求如此；我只是您的仆人。”

您渴望学习理智祷告。甚好！然而，在此之前，您的祷告是怎样的呢？！祷告就其本质而言，乃是一种理智的行动，若您不曾以理智祷告，那便是根本没有祷告。但我告诉您，无人不以理智祷告。所有人皆以理智祷告。当所有人祷告时，他们都在心中将上帝视为临在，并向祂倾诉自己的需求。即便他们诵读祷文，所有人也都在努力地将心神提升至上帝面前。如果有什么需要说明的，那便是他们做得不够完全，甚至在祷告时也无法持续不辍，最重要的是，缺乏情感。如此一来，您的愿望便是：如何臻至完美，使向着上帝的智性祷告更加提升？对此的回答是：寻找，就寻见.....

您是如何学会写作的呢？乃是借着写作的劳苦，并怀着渴望依照范本把字写好的心志。在祷告上也要如此行，您便会学会。它不会自行到来，人必须学习。

1. 学习在神的同在中行走（生活），在神的眼前，并怀着与之相称的情感。
2. 一旦获得自由，即刻拜倒敬拜，在痛悔与谦卑的情绪之中。
3. 敬阅一切关于祷告之书籍，并虔思默想。

4. Паче же: всеми силами старайтесь церковное богослужение проводить в памяти Божией, а затем и домашнее правило.

Тереть надо душу, и согреется. Теплота когда придет, тогда и мысли улягутся, и молитва станет чиста. Все же от благодати Божией. Почему и надо молиться Господу, чтоб даровал молитву.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

18 (316) Саможаление опасно и пагубно. Лукавство перед собою – самое злое из всех лукавств. Лучше иметь одно общее правило: всякий раз действовать наперекор требованиям самоугодия. Успеха в молитве не будет, пока есть самоугодие и саможаление.

Милость Божия буди с вами!

Саможаление, на которое вы жалуетесь, – опасно и пагубно. Если поблажить себе придется по болезни, то это ничего. А если под предлогом болезни, то это худо. Тут виднолукавство пред собою самим, – самое злое из всех лукавств.

Вы на саможаление, как видится, смотрите очень легко, почитая случаи уступки ему не важными действиями. Тут у вас большая ошибка. Случаи саможаления точно бывают ничтожные; но не ничтожно присутствие в душе сего саможаления. Ибо что оно значит? – Значит, что самоугодие у нас с вами сильнее богоугождения. Положили мы то и то делать, сознав то нужным в деле устройства спасительной жизни и угодным, потому, Богу; а потом отказываемся от этого не почему другому, как потому, что этот отказ приятнее нам, телу или душе. Значит, в этот раз мы переходим от богоугождения к самоугодию. Совесть видит нашу неправость и беспокоит. Она права. Не следовало себя связывать: то и то буду делать в видах подвижничества, – когда не было уверенности одолевая себя всякий раз. Например: положили не пить чаю, а потом выпили чашечку. И беспокоитесь. Дело не велико – выпить чашечку, но велико то, что совесть оскорблена и что

4. 更甚者：务必竭尽全力，在对上帝的忆念中进行教堂敬拜，随后也如此进行家庭祷告。

需要摩擦灵魂，它才会温暖起来。当那份温暖降临时，意念便会平息，祷告也会变得纯洁。这一切都源于上帝的恩典。因此，我们才需要恳求主，祈求祂赐予祷告。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的祈祷者，主教费奥凡。

18 (316) 自怜是危险而有害的。自欺是所有诡诈中最邪恶的。最好有一个总体的准则：每一次都违逆自悦的要求而行。只要有自悦和自怜，祈祷就不会成功。

愿上帝的恩典与你同在！

你所抱怨的自怜——是危险且毁灭性的。如果因为疾病而不得不纵容自己，那倒没什么。但如果以疾病为借口，那就是糟糕的。这其中显露出对自己的欺骗——这是所有欺骗中最邪恶的。

您似乎对自怜看待得过于轻率，认为屈服于它的情况并不重要。这其中您犯了一个大错。自怜的情形固然有时微不足道，但它存在于灵魂中却绝非微不足道。因为它意味着什么呢？它意味着自我满足在我们这里比取悦上帝更有力量。我们决定做这做那，因为我们认为这对于建立救赎的生命是必要的，因此也是取悦上帝的；但后来我们又放弃了，并非出于其他原因，只因为这种放弃对我们（身体或灵魂）来说更令人愉快。这意味着，这一次我们从取悦上帝转向了自我满足。良心看到了我们的不义，并感到不安。它是对的。当初不应该束缚自己：在苦修的观点下，我要做这做那，——当没有信心每次都能战胜自己时。例如：决定不喝茶，但后来又喝了一小杯。然后您感到不安。喝一小杯茶并非大事，但大事在于良心受到了冒犯，并且您允许了那些违背您先前决定的行为发生。这破坏了内在的秩序，并形成了不听从良心指示当为之事的习惯。而这样……无畏之心就会降临，对取悦上帝也会变得完全冷

допускаются дела, нарушающие прежние решения ваши. Этим разоряется внутренний строй и образуется навык не внимать совести, когда она указывает должное. А тут... и бесстрашие придет, и совершенное равнодушие к богоугождению! Лучше не вязать себя правилами до мелочей, а иметь одно общее: всякий раз действовать наперекор требованиям самоугодия. И если допускать какую льготу телу, то не по поблажке ему, а по сознанию необходимости того для здоровья. Чай не пить хорошо и здорово. Но как в иных случаях он придает бодрости телу, то можно иногда выпить чашку. Так бы и следовало положить: буду по временам воздерживаться от чаю. Потому что иногда это очень легко обходится. А то лучше всего такими дробностями себя не вязать. А общее держать: не делать угодия плоти; и в этом духе действовать, всякий раз составляя решения.

Я чай выставил для примера; но так действовать надо и в отношении ко всему: к пище, ко сну, прогулке и отдыху и проч. Что мешает внутреннему строю, того ни под каким видом не допускать. Вот для этого и надо под боком иметь старца. Лучше всего для этого идет духовник. Мало-мало что встретится, – тотчас спросить. Совесть будет спокойна. А то она будет законно требовать.

«Успеха, – говорите, – нет». И не будет, пока есть самоугодие и саможаление. Саможаление и самоугодие прямо свидетельствуют, что в сердце преобладает «я», а не Господь. Самолюбие и есть живущий в нас грех, от коего вся грешность и который делает грешным всего человека, с ног до головы, пока он имеет место в душе. А когда грешен весь человек, как придет к нему благодать? Не придет, как не пойдет пчела туда, где дым.

Присутствие самолюбия есть знак, что первое решение работать Господу сформировалось неполно и неудачно. Решение это имеет два конца: один – да отвергнется себя, второй – да по Мне грядет... Первый требует совершенного подавления эгоизма, или самолюбия, и, следовательно, недопущения самоугодия и саможаления – ни большого, ни малого. Следовательно, в ком они есть, у того решение было неполно.

Такое решение делает человека подобным тем лицам, о коих в Апокалипсисе говорится: ни тепл, ни хладен...²⁹ ни то, ни се... – Спасти́сь хочется, а

мол!最好不要用琐碎的规则束缚自己,而要有一个总体的原则:每次都违背自我满足的要求行事。如果允许身体享有任何宽免,那也并非出于放纵它,而是出于对健康必要性的认知。不喝茶是好的,也是健康的。但有时它能为身体带来活力,所以偶尔喝一杯也是可以的。因此,应该这样规定:我会时不时地戒茶。因为有时这很容易做到。而最好的办法是不要用这些零碎的事情束缚自己。但要坚持一个总体原则:不要满足肉体的私欲;并本着这种精神行事,每次都作出决定。

我摆出茶作为例子;但对于一切事情——食物、睡眠、散步和休息等等——也应如此行事。凡是妨碍内心秩序的,一概不予许。为此,你身边必须有一位长老。为此,最适合的人选是你的神父。一旦遇到任何小事,立刻去请教。这样,良心就会安宁。否则,它将正当地提出要求。

“你们说,‘没有成功’。”只要仍有自悦和自怜,就不会有成功。自怜和自悦直接表明,在心中占主导的是“我”,而非主。自爱便是那活在我们里面的罪,所有的罪恶都源于它,它也使整个人从头到脚都充满了罪恶,只要它仍盘踞在灵魂之中。当整个人都充满罪恶时,恩典又如何能临到他呢?恩典不会降临,正如蜜蜂不会飞向有烟的地方。

自爱之心若存,则为主劳作之初愿,实未圆满奠定,亦未臻于成功。此决志有其两端:一者,是“舍己”;二者,是“背我而来”.....[路加福音 9:23]前者要求全然克制私心,亦即自爱,故而无论大小,皆不容许自悦与自怜。因此,凡有此心者,其决志皆未圆满。

这样的决断让人相似于《启示录》中提及的那些人:不冷也不热.....²⁹非此非彼.....——他渴望得

самопротивление не допускается. Нельзя Богу работать и мамоне.

Все сие привожу вам на мысль, чтоб вы проценили себя и хорошенько определили, что у вас там в середке: «я» или Господь. Затем сесть и рассудить, – как же быть? Просите, чтоб я помолился об избавлении вас от самоугодия. Об этом что молиться? Бог не услышит. Он слышит молитву только о тех, которые не самоугодничают. И самого человека всякого Бог слышит только тогда, когда он не страдает сими первородными дщерями греха. За несаможаление и несамоугодие только и подаст Господь благодать и преуспеяние. Самих же их не подает, а требует, чтобы их сам человек возымел, как задаток, за что ему стоит оказать милость.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

19 (320) О навыкновении молитве Иисусовой. Плод молитвы. Страх Божий всегда надо иметь.

Милость Божия буди с вами!

Желаете навыкнуть молитве Иисусовой по образцу, прописанному в одной книге. (Рукопись афонская: «Искатель непрестанной молитвы». Есть и печатная книга.) Добре! Бог благословит!

Урок молитвенный надо исполнять зараз. Начать с меньшей меры. Например: дня два-три по тысяче, потом дня два-три по две тысячи; потом с неделю и более по три тысячи... На трех тысячах можно подолже побыть. После прибавлять по тысяче, если время удобно и прочие службы позволяют.

Странник (это богомолец – искатель непрестанной молитвы, в той рукописи указанный) ничем не был занят, и к службам не ходил (он доходил от шести до двенадцати тысяч молитв Иисусовых в сутки).

Творить молитву лучше стоя, как отправляется правило. Если ноги уморятся, можно стать на

колени, но не сопротивляясь. Нельзя Богу работать и мамоне.

Все это я привожу вам на мысль, чтобы вы могли оценить себя и хорошенько определить, что у вас там в середине: «я» или Господь. Затем сесть и рассудить, – как же быть? Просите, чтобы я помолился об избавлении вас от самоугодия. Об этом что молиться? Бог не услышит. Он слышит молитву только о тех, которые не самоугодничают. И самого человека всякого Бог слышит только тогда, когда он не страдает сими первородными дщерями греха. За несаможаление и несамоугодие только и подаст Господь благодать и преуспеяние. Самых же их не подает, а требует, чтобы их сам человек возымел, как задаток, за что ему стоит оказать милость.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

19 (320) О навыкновении молитве Иисусовой. Плод молитвы. Страх Божий всегда надо иметь.

Милость Божия буди с вами!

Желаете навыкнуть молитве Иисусовой по образцу, прописанному в одной книге. (Рукопись афонская: «Искатель непрестанной молитвы». Есть и печатная книга.) Добре! Бог благословит!

Урок молитвенный надо исполнять зараз. Начать с меньшей меры. Например: дня два-три по тысяче, потом дня два-три по две тысячи; потом с неделю и более по три тысячи... На трех тысячах можно подолже побыть. После прибавлять по тысяче, если время удобно и прочие службы позволяют.

Странник (это богомолец – искатель непрестанной молитвы, в той рукописи указанный) ничем не был занят, и к службам не ходил (он доходил от шести до двенадцати тысяч молитв Иисусовых в сутки).

Творить молитву лучше стоя, как отправляется правило. Если ноги уморятся, можно стать на

²⁹Ср.: Откр. 3:16. – Ред. 对照: 启示录 3:16. – 编者注。

колени... Можно так и положить, чтоб исполнять положенное число молитв то стоя, то на коленях.

Творить молитву: то всю, то первую половину, то вторую. «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя грешного!» «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!»

Только не скоро переменять, а определить или по сотне на каждую, или еще как, но не менее десяти.

Внимание держать в груди, немножко ниже впадинки, что под горлом. Потому, что у вас сердце щемит. А так не станет. Потом теплота отзовется в сердце без щемления. Проговаривать молитвенные слова неспешно, будто нараспев. Поклоны при этом класть по произволу. Если без них лучше идет дело, лучше не класть или изредка класть.

Совершая сию молитву, ко Господу Спасителю обращенную, не надо выпускать из внимания, что Он есть Един от Пресвятой Троицы, нераздельный со Отцем и Святым Духом. Почему при словах тех некако приводить в сознание: благоволение Отца и благодать Духа. Можно это на большой четке...

Не надо ограничиваться одними словами, но при этом освежать созерцание Бога, яко вездесущего, всесодержащего, о всем промышляющего и проч. Лучше всего отбывать сей урок ночью...

Плод молитвы – сосредоточение внимания в сердце и теплота. Это естественное действие. Достигать сего всякому можно. И молитву сию творить всякому, не монаху только, но и мирянину.

Это не есть какое-либо высокое дело, а простое. И молитва Иисусова (одна сама по себе) не чудотворная какая, а, как всякая другая краткая молитва, словесная и, следовательно, внешняя. Но она может перейти в умную и сердечную... все естественным путем. Что от благодати, того надо ждать, а взять того никаким таким способом нельзя.

Что вам писали, что надо прежде страсти очистить, – то относится к высокой созерцательной молитве; а это простая молитва... могущая, однако ж, привести к высокой молитве.

Трогатель: может полностью читать, или только читать переднюю часть, или только читать заднюю часть.

“Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!”

“Господи Иисусе Христе, помилуй мя грешного!”

“Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!”

Не может спешить, а может определить, или по сотне на каждую, или еще как, но не менее десяти.

Ваше внимание держать в груди, немножко ниже впадинки, что под горлом. Потому, что у вас сердце щемит. А так не станет. Потом теплота отзовется в сердце без щемления. Проговаривать молитвенные слова неспешно, будто нараспев. Поклоны при этом класть по произволу. Если без них лучше идет дело, лучше не класть или изредка класть.

Совершая сию молитву, ко Господу Спасителю обращенную, не надо выпускать из внимания, что Он есть Един от Пресвятой Троицы, нераздельный со Отцем и Святым Духом. Почему при словах тех некако приводить в сознание: благоволение Отца и благодать Духа. Можно это на большой четке.....

Не может ограничиваться одними словами, но при этом освежать созерцание Бога, яко вездесущего, всесодержащего, о всем промышляющего и проч. Лучше всего отбывать сей урок ночью...

Плод молитвы – сосредоточение внимания в сердце и теплота. Это естественное действие. Достигать сего всякому можно. И молитву сию творить всякому, не монаху только, но и мирянину.

Это не есть какое-либо высокое дело, а простое. И молитва Иисусова (одна сама по себе) не чудотворная какая, а, как всякая другая краткая молитва, словесная и, следовательно, внешняя. Но она может перейти в умную и сердечную... все естественным путем. Что от благодати, того надо ждать, а взять того никаким таким способом нельзя.

Что вам писали, что надо прежде страсти очистить, – то относится к высокой созерцательной молитве; а это простая молитва... могущая, однако ж, привести к высокой молитве.

Чтоб успешно шло сие занятие, надо всякий раз, приступая к нему, все оставить, чтоб сердце было свободно от всего решительно, чтоб во внимании не торчало: ни лицо, ни дело, ни вещь. Выгнать все надо на это время. Отбывши правило сие, не надо оставлять всей молитвы и во всякое время, а как только свобода, – сейчас за нее.

Во время богослужения надо внимать службе... стоя вниманием там же, где и Иисусова молитва творится. А когда что невнятно читают и поют, тогда творить эту молитовку.

Внешние приемы (описаны в пятом томе «Добротолюбия»): сесть на стульце, склонить голову, стеснить дыхание, – можно оставить. Все усилие остановить на сосредоточении внимания в сказанном месте.

Страх Божий всегда надо иметь. Как пред царем и самые близкие не так-то смелы, – так тем паче нам, грешным, пред Господом. Если с Богом запанибрата, то худо... из рук вон. Молиться надо о страхе, и Бог даст.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

20 (321) Не должно ограничиваться механическим повторением слов молитвы. Суть делания Иисусовой молитвы.

Милость Божия буди с вами!

Трудитесь. Добре, добре! Трудитесь усердно и со смирением. И Господь не оставит труда вашего. Не забывайте, что не должно ограничиваться одним механическим повторением слов молитвы Иисусовой. Это ни к чему не приведет, кроме механического навыка повторять сию молитву языком, даже не думая о том. И это, конечно, не худо. Но составляет самую дальнюю внешнюю окраину сего дела.

Суть дела – сознательное стояние в присутствии Господа со страхом, верою и любовью. Это настроение возможно и без слов. Его и надобно восстанавливать в сердце прежде всего. Слова же

для此项修行顺利进行, 每次开始时, 都需要放下一切, 让内心彻底摆脱所有束牵, 使注意力不被任何面孔、事务或物件所占据。在此期间, 必须将这一切都驱逐出去。完成此项规程后, 不应放弃全部的祷告, 而应在任何时候, 一旦获得空闲, 就立即投入其中。

在侍奉神的时候, 需要全心专注于崇拜.....将你的心神置于耶稣祷文所诵念之处。而当经文或赞美诗被诵读或咏唱得含混不清时, 便可诵念这句简短的祷文。

外部的方法 (在《爱善集》第五卷中有所描述): 坐在椅子上, 低头, 收束呼吸——这些可以保留。全部的努力都要集中在将注意力汇聚于所说之处。

当常存对上帝的敬畏。如同在君王面前, 即使最亲近的人也不敢过于放肆——那么我们这些罪人, 在主面前就更当如此。若是与上帝随意亲近, 则会变得糟糕.....一塌糊涂。当祈求对上帝的敬畏, 上帝必会赐予。

愿主赐福于您!

救赎灵魂!

您的祈祷者, 主教费奥凡。

20 (321) 我们不可局限于机械地重复祷文的言语。这是耶稣祷文修持的精髓。

愿上帝的恩典与你同在!

尽力劳作吧。甚善, 甚善! 勤恳并谦卑地劳作。主必不离弃你的劳苦。切莫忘记, 不可只将耶稣祷文的诵念局限于机械重复。那样做除了让你养成舌头机械地重复祷文、甚至毫不思索的习惯外, 别无裨益。当然, 这本身并不坏。但这只是这项事工最遥远、最外围的部分。

其要在于, 以敬畏、信心和爱, 自觉地立于主的面前。这种心境无需言语亦可达成。首先当在心中重建此境。言语随后自会涌现, 为要使人专心于此一事, 并深化那些情感与心意。

потом будут идти, чтоб удерживать на этом одном внимание и углубить те чувства и расположения.

То, что было похотное раздражение, – очень дурно. Это может быть случайность; но допускать сего не следует, а надо тотчас пресекать... Иначе дело, вместо духовного, выйдет чувственное и вместо добра злой плод принесет. Читайте в «Добротолубии» о сем, наипаче же о том, как внимание держать.

Благослови вас Господи!

Поздравляю с новым чином. Делайте дело со смирением и не портьте его гордостью, или тщеславием, или высокоумием.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

21 (322) Чувства при молитве. Прелести нечего бояться.

Милость Божия буди с вами!

Что писали вы о молитве, то все добре. А то, что иногда при молитве бывают движения кровяные, это пройдет. Не надо слишком напрягать сердца, а действовать в простоте. Тогда какие чувства Бог пошлет, те ничего такого производить не будут. Когда случится так, молитесь на сие движение Господу и Ангелу Хранителю, чтоб утишили и, если тут подстревает враг, чтоб отогнали.

Прелести нечего бояться. Она случается с возгордившимися, кои начинают думать, что как зашла теплота в сердце, то это уже и есть конец совершенства. А тут только начало, и то, может быть, непрочное. Ибо и теплота и умирение сердца бывают и естественные, – плод сосредоточения внимания, а надо трудиться и трудиться, ждать и ждать, пока естественное заменено будет благодатным. Всяко, лучше всего, никогда не почитать себя достигшим чего-либо, а всегда видеть себя: нищим, нагим, слепым и никуда не годным.

О Пресвятой Троице помянуть, если сможете, совместно без разделения: ибо Бог Един есть. Когда молитесь по четкам, на больших узлах, говорите: «Пресвятая Троице, Боже наш, слава Тебе» или «помилуй нас!» И то не всегда. Действуйте

всего, что в вас, чтоб не было похотного раздражения, – это очень дурно. Это может быть случайность; но допускать сего не следует, а надо тотчас пресекать... Иначе дело, вместо духовного, выйдет чувственное и вместо добра злой плод принесет. Читайте в «Добротолубии» о сем, наипаче же о том, как внимание держать.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

Поздравляю с новым чином. Делайте дело со смирением и не портьте его гордостью, или тщеславием, или высокоумием.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

21 (322) Чувства при молитве. Прелести нечего бояться.

Милость Божия буди с вами!

Что писали вы о молитве, то все добре. А то, что иногда при молитве бывают движения кровяные, это пройдет. Не надо слишком напрягать сердца, а действовать в простоте. Тогда какие чувства Бог пошлет, те ничего такого производить не будут. Когда случится так, молитесь на сие движение Господу и Ангелу Хранителю, чтоб утишили и, если тут подстревает враг, чтоб отогнали.

Прелести нечего бояться. Она случается с возгордившимися, кои начинают думать, что как зашла теплота в сердце, то это уже и есть конец совершенства. А тут только начало, и то, может быть, непрочное. Ибо и теплота и умирение сердца бывают и естественные, – плод сосредоточения внимания, а надо трудиться и трудиться, ждать и ждать, пока естественное заменено будет благодатным. Всяко, лучше всего, никогда не почитать себя достигшим чего-либо, а всегда видеть себя: нищим, нагим, слепым и никуда не годным.

О Пресвятой Троице помянуть, если сможете, совместно без разделения: ибо Бог Един есть. Когда молитесь по четкам, на больших узлах, говорите: «Пресвятая Троице, Боже наш, слава Тебе» или «помилуй нас!» И то не всегда. Действуйте

свободно, не связывая себя, лишь бы всегда быть в чувстве к Господу и с Господом. Молитесь Ему, и Он Сам научит вас.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

22 (323) Сердечная теплота во время молитвы. Внимать неотступно себе и рассматривать мысли.

Милость Божия буди с вами!

О вашем внутреннем деле утешительно слышать. Теплота сердечная во время молитвы – очень хороший признак. Блюдайте. Потрудитесь почаще проходить мыслью все наши истины, по Символу или так, по их течению, начиная от Божественных свойств и творения... до суда всеобщего и решения участи всех... Особенно это хорошо утром и вечером пред молитвою... Это будет походить на топливо.

Себе же внимать неотступно, конечно, надо и рассматривать появляющиеся мысли: откуда и зачем они?

Благослови вас Господи!

Ваш добротот Епископ Феофан.

23 (324) Разленение и самооправдание – губители всего духовного. Читайте более Евангелие.

Милость Божия буди с вами!

Ваш вопрос я не могу решить смело, – Это о принятии денег и вещей... На это есть правила. В вашем внутреннем строе держите то, что Господь дал. Хранение сего усердное расположит Господа усугубить Свои дарования.

Бегайте всего, что развлекает внимание и умаляет теплоту. Разленение и присвоение себе прав на льготы, – се начальные враги, губители всего духовного.

要束缚自己，只要你们的心能常常感受主、与主同在即可。向祂祷告，祂自会亲自教导你们。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的祈祷者，主教费奥凡。

22 (323) 祷告时心灵的温暖。全神贯注地审视自己，并省察自己的思绪。

愿上帝的恩典与你同在！

听到您内心的事务，令人慰藉。祷告时心中的温暖是一个非常好的迹象。请持守。请您勤加练习，思想我们所有的真理，可以按信经（即尼西亚信经）的顺序，也可以顺着它们的流れ，从神圣的属性和创造开始.....直到普世的审判和所有人的命运的决定.....这尤其适合在早晨和晚上祷告前进行.....这会像燃料一样。

当然，必须持续专注自身，并审视浮现的念头：它们从何而来，所为何事？

愿主赐福于您！

您的良师益友，费奥凡主教。

23 (324) 懒惰和自以为是——是所有属灵事物的毁灭者。多多阅读福音书。

愿上帝的恩典与你同在！

我不能大胆地解决您的问题——这是关于接受金钱和物品的问题.....对此有其规矩。在您的内在秩序中，请持守主所赐予的一切。殷勤地保守这些，必能使主增添祂的恩赐。

请避开一切涣散心神、消减热忱之事。懒惰与自诩应得的优待，乃是最初的仇敌，它们摧毁一切属灵之事。

Читайте более Священное Писание, наипаче Евангелие... Там Дух Божий движется и отгоняет духов богопротивных и богоборных.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

Р. С. Дыхания не надо вам стеснять и на сердце натиска не делать, а свободною мыслию творить молитву. Ведайте, что молитва истинно духовная прививается благодатию. Прочтите в «Добротолюбии» сказание о преподобном Максиме Капсокаливите (Афонском) и ему подражайте. Два года молился он от души (Богоматери), не употребляя ничего особенного, и получил искомое в одно мгновение. (Впала благодатная теплота в сердце, когда приложился к Богоматерней иконе).

Епископ Феофан.

24 (326) Холодность души преодолевается постоянным трудом. При творении молитвы следует быть вниманием в сердце.

Милость Божия буди с вами!

Поздравляю с совершением богомоления. Да будет оно во спасение! Поминали усопших святителей: идите по следам их жизни христианской.

Молитве, что идет не собранно, и душа холодна, – не должно полагать предела и конца. Как падшие, мы охладели, и долго надо нам терпеть себя, чтобы посогреться. Труд, следовательно, неизбежен. И если он продолжается постоянно и разумно, то всегда увенчивается успехом, – не от нас, а от милости Божией, коей конца нет.

Иисусовали или другая какая краткая молитва, – дело хорошее, если навязнет на языке. Позаботьтесь только при этом не в голове быть вниманием, а в сердце и будьте там, не во время только стоянья на молитве, но и во всякое время. Потрудитесь образовать в сердце будто болячку какую... Труд постоянный скоро сделает это. Тут ничего нет особенного. Это натуральное дело (то, что болячка – болезнование покажется). Но и от этого

Читать больше《圣经》尤其是《福音书》.....在那里，上帝的灵运行并驱逐那些与神为敌、抵挡神的灵。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

附言：你们无需憋闷呼吸，也不要对心施加压力，而是以自由的思绪来祈祷。须知，真正属灵的祷告乃是蒙受恩典而生发的。请阅读《爱善集》中关于圣马 克西 姆·卡普索卡利维特（阿索斯山）的记载，并效法他。他两年里全心全意地向（圣母）祈祷，没有采取任何特殊的方法，却在一瞬间得到了他所寻求的。当他亲吻圣母圣像时，恩典的温暖涌入了心田。

主教费奥凡。

24 (326) 灵魂的冷漠可借由持续的劳作来克服。在祷告时，心应全神贯注。

愿上帝的恩典与你同在！

恭喜你完成敬拜。愿这敬拜带来救赎！我们纪念了已故的圣主教们：愿你们跟随他们基督徒生命的足迹。

对于那散漫无章、心境冰冷的祷告，不应设下界限与终点。我们既已堕落，变得冷淡，便需要长久地忍耐自己，方能渐渐温暖起来。因此，辛劳是不可避免的。若这辛劳持续不断且合乎理智，则必将永远获得成功——并非源于我们自身，乃是出自上帝无尽的慈悲。

耶稣祷文或其他任何短祷——若能萦绕舌尖，是件美事。为此，请务必注意，思绪不要停留在头脑里，而要进入心中，并常驻于此，不仅在站立祷告之时，更要在任何时候。努力在心中形成一种仿佛“病痛”的感觉.....持续的努力很快就能做到。这没什么特别的。这是自然而然的事（那种“病痛”——痛苦的感觉会出现）。但这也能带来更多的专注。最主要的是，主看到你的努力，

собранности более будет. А главное то, что Господь, видя труд, дарует помощь и Свою благодатную молитву. Тогда пойдут в сердце свои порядки.

Благослови вас Господи!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

9 января 1871 г.

25 (339) Возгревайте сердечную теплоту к Богу. Духовное горение сердца к Господу есть любовь к Нему.

Милость Божия буди с вами!

Добре, что причастились Святых Христовых Таин. Буди сие во спасение! Если сердце ваше согревается при чтении обычных молитв, то этим способом и возгревайте сердечную к Богу теплоту. Молитва Иисусова, если ее механически творить, ничего не дает, как и всякая другая молитва, языком только проговариваемая.

Попробуйте при молитве Иисусовой поживее помыслить, что Господь Сам близ есть, и предстоит душе вашей, и внимает тому, что в ней происходит. В душе же при сем пробудите жажду спасения и уверенность, что кроме Господа неоткуда ожидать нам спасения. За тем и вопийте к Нему, мысленно пред собою зримо: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» Или: «Милостивый Господи, спаси меня, имиже веи судьбами!» Дело совсем не в словах, а в чувствах к Господу.

Духовное горение сердца к Господу есть любовь к Нему. Она загорается от прикосновения Господа к сердцу. Как Он весь есть любовь, то прикосновение Его к сердцу тотчас и возжигает любовь к Нему. А от любви – горение сердца к Нему. Вот это и должно быть предметом искания. Творение молитвы Иисусовой есть только орудие к тому или, лучше, только труд, показывающий сильное желание души обрести Господа.

На языке пусть будет молитва Иисусова, в уме – предзрение Господа пред собою, в сердце – жажда Бога или общения с Господом. Когда все сие будет, и будет постоянно, – тогда Господь, видя, как нудите себя, подает просимое.

会赐予帮助和祂充满恩典的祷告。那时，你的心中就会自然而然地出现秩序。

愿主赐福于您！

您的祈祷者，主教费奥凡。

1871 年 1 月 9 日

25 (339) 向上帝燃起你心中的炽热。一颗心对主灵性的火热就是对祂的爱。

愿上帝的恩典与你同在！

您能领受基督的圣奥秘，实在很好。愿这能成为您的救赎！如果您的心在诵读日常祷文时感到温暖，那么就以此方式来温暖您对上帝的心灵之爱吧。耶稣祷文，如果只是机械地诵念，是毫无益处的，就像任何其他仅仅是口头诵念的祷文一样。

在诵念耶稣祷文时，试着更真切地默想主亲临近旁，祂站立在你的灵魂面前，倾听你心中所发生的一切。与此同时，在灵魂深处唤醒对救恩的渴望，并确信除了主以外，我们无法从他处寻得救恩。然后，向着在你心中清晰可见的祂呼求：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我！”或者：“慈悲的主啊，以你所知的方式拯救我！”这事全然不在于言语，而在于你对主的情感。

心灵对主的炽热渴慕，便是对祂的爱。它因着主触及心灵而燃起。由于祂全然是爱，祂一触及心灵，便立刻燃起了对祂的爱。而从爱之中，便有了心灵对祂的炽热渴慕。这正是我们应当追求的目标。操练耶稣祷文不过是达到此目的的工具，或者更准确地说，它只是彰显灵魂强烈渴望寻得主的劳作。

口中诵念耶稣祷文，心中预观主之圣容，心间渴慕神明，或渴求与主相契。当这一切皆备，且持之以恒，——那时主见你如此迫切，便会赐予所求。

Извольте все сие сообразить и взять в руководство, и почаще прочитывать, чтобы поновлять в памяти, как должно действовать. И N... все сие растолкуйте... Болит по ней душа моя, в желании, чтоб она покрепче утвердилась во внутреннем человеке. Ибо тогда уже никакие волны не могут колебать ее, как твердый утес!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

29 ноября 1884 г.

26 (377) Молитвенное правило. Никогда молитв спешно не проговаривайте. Чего надо стараться достигнуть молитвой? Что потребно для успеха в молитве.

Милость Божия буди с вами!

Итак, ваше положение совсем установилось. Да благословит его вам Милостивый Господь! Готовьтесь проходить свое служение (учительницы в монастырской школе) со всем вниманием, усердием и страхом как дело, лично Самим Господом на вас наложенное. Да будет оно первым предметом ваших молитв и ваших желаний. Все поставьте позади его, потому что в исполнении его ваше спасение. Это дело есть частичка апостольского служения и продолжение их труда проповеди к детям.

Желаете иметь молитвенное правило. – Доброе желание. И прежнее ваше правило хорошо; но как вы от него отвыкли, то вот новое. Вечером и утром совершайте утренние молитвы и молитвы на сон... К ним прилагайте краткие молитовки – двадцать четыре святителя Иоанна Златоустого, что находятся в числе молитв на сон, повторяя каждую по пять раз. Затем призовите всех святых: апостолов, пророков, святителей, мучеников и мучениц, преподобных отец и преподобных матерей и всех всякого рода благоугождением благоугодивших Богу. Это вообще, а поименно: Господа Иисуса Христа, Матерь Божию, Ангела Хранителя, святую, коей имя носите, святых, коих в монастыре есть престолы; святых, вами, по вашим обстоятельствам, чтимых, – как, например, святителя Тихона... и других. Заклучайте поминанием живых и умерших, о коих молитесь... Мать игумению и сестер.

Пожалуйста, все это熟思, и полагать в руководство, и почаще читать, чтобы обновлять в памяти, как должно действовать. И N... все это растолкуйте... Душа моя болит за нее, в желании, чтобы она крепче утвердилась во внутреннем человеке. Ибо тогда уже никакие волны не могут колебать ее, как твердый утес!

Спасите души!

Ваш молитвенник, епископ Феофан.

1884 г. 11 ноября

26 (377) Молитвенное правило. Никогда молитв спешно не проговаривайте. Чего надо стараться достигнуть молитвой? Что потребно для успеха в молитве.

Милость Божия буди с вами!

Итак, ваше положение совсем установилось. Да благословит его вам Милостивый Господь! Готовьтесь проходить свое служение (учительницы в монастырской школе) со всем вниманием, усердием и страхом как дело, лично Самим Господом на вас наложенное. Да будет оно первым предметом ваших молитв и ваших желаний. Все поставьте позади его, потому что в исполнении его ваше спасение. Это дело есть частичка апостольского служения и продолжение их труда проповеди к детям.

Желаете иметь молитвенное правило. – Доброе желание. И прежнее ваше правило хорошо; но как вы от него отвыкли, то вот новое. Вечером и утром совершайте утренние молитвы и молитвы на сон... К ним прилагайте краткие молитовки – двадцать четыре святителя Иоанна Златоустого, что находятся в числе молитв на сон, повторяя каждую по пять раз. Затем призовите всех святых: апостолов, пророков, святителей, мучеников и мучениц, преподобных отец и преподобных матерей и всех всякого рода благоугождением благоугодивших Богу. Это вообще, а поименно: Господа Иисуса Христа, Матерь Божию, Ангела Хранителя, святую, коей имя носите, святых, коих в монастыре есть престолы; святых, вами, по вашим обстоятельствам, чтимых, – как, например, святителя Тихона... и других. Заклучайте поминанием живых и умерших, о коих молитесь... Мать игумению и сестер.

Никогда молитв спешно не проговаривайте, а не спеша, с мыслями и чувствами, кои выражаются в читаемых молитвах. Пред началом молитвословия всегда приготовляйтесь немного, собирая мысли и стараясь вниманием своим стать пред Господом, Коему молиться приступаете. Главное расположение молитвенное да будет покаянное, ибо мы много согрешаем все... Дух сокрушен, сердце сокрушенное и смиренное Бог не уничтожит...³⁰ На всяком правиле о своих грехах молитесь, в коих погрешите... Чего достигнуть молитвою надо стараться? – Того, чтоб сердце согрелось любовью к Богу и чувство к Богу не отходило... Для сего назначается молитва Иисусова: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя грешную»... Сию молитву чаще повторяйте и дойдите до навыка, чтоб язык повторял ее сам собою.

Извольте ведать, что для успеха в молитве надо стараться сердце украсить всеми добродетелями... наипаче же: смирением, сокрушением, покорностию и своей воли отвержением. Надо водрузить веру, что Бог все видит и слышит, и все сокровенности наши знает. Почему внимать себе надо и все худое отрывать, а коль скоро проторгается в мыслях или чувствах – тотчас извергать его, и тут же каяться и просить прощения.

Есть ли у вас какие-нибудь мои книжки? Скажите... Я пришлю вам, что понужнее.

Благослови вас Господи!

Епископ Феофан.

20 сентября 1892 г.

27 (378) Все от Бога – и приятное и неприятное. И неприятное посылается во благо. Как читать молитовки святого Златоуста? Молитва – источник утешения и просветления мыслей.

Милость Божия буди с вами!

Много у вас скорбного. Жалею, что так есть. Но помочь этому нечем, кроме терпения, с упованием на милость Божию. Все от Бога – и приятное и неприятное. Благодарить же за все надо. Ибо и

切勿仓促地念诵祷文，而要不疾不徐，带着思绪与情感，表达出所诵祷文中的内涵。在开始祷告之前，务必稍作准备，收敛心神，努力使自己的意念立于主前，因为你即将向祂祷告。祷告时最重要的心境当是忏悔，因为我们众人都罪孽深重.....“忧伤痛悔的灵，神必不轻看.....”³⁰ 在每一次的祷告规则中，都要为自己的罪孽祷告，为你在其中所犯的过错祷告.....借着祷告需要努力达到什么呢？——要达到心中对神的爱火炽热，并且对神的感悟不曾离去.....为此，指定了耶稣祷文：“主耶稣基督，怜悯我罪人！”.....请更频繁地重复这句祷文，并养成习惯，让舌头能自然而然地重复它。

请您明鉴，若要在祷告中得享成功，就当尽心竭力以诸般美德来庄严我等之心.....尤其要以谦卑、痛悔、顺服以及弃绝自身意愿为要。务须将此信念深植我心：上主洞察一切，听闻万事，并知晓我等所有隐秘之事。故此，我等当内省自察，摒弃一切恶念，一旦有恶念闯入思绪或情感之中，即刻将其驱逐，并随即忏悔，祈求宽恕。

您有我的书吗？请告诉我.....我会把更需要的寄给您。

愿主赐福于您！

主教费奥凡。

主曆一八九二年九月二十日

27 (378) 所有事物，无论是令人愉悦的还是不愉快的，都源于上帝。不愉快之事被派遣，亦是为了我们的益处。如何诵读圣金口若望的短祷文？祷告是安慰与思想启迪的泉源。

愿上帝的恩典与你同在！

您有许多烦恼之事，我为此感到遗憾。然而，除了忍耐并仰赖上帝的慈悲，别无他法可助您。万事皆源于上帝——无论是顺遂还是逆境。我们应当为这一切献上感恩。因为，即便是不悦之事，

³⁰ Пс. 50:19. – Ред.

诗篇 50:19. – 编者注。

неприятное посылается во благо: для очищения, для смирения, для укрепления доброго нрава и упования на Бога. Роптать же не надо. Перетерпите это время, наступят светлые дни. Благодушествуйте...

Как читать молитовки святого Златоуста? (двадцать четыре в вечерних молитвах на сон). Читайте их пред молитвословием, чтоб собралось внимание воедино... Но и во всякое время мысленно повторяйте. Это лучший способ приучать себя к памятованию о Боге; а памятование сие есть основа духовной жизни. Поклоны поясные класть, а иногда и земные.

Иисусову молитву всякую творите и полно: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» и по половине: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!» – «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя!» – Сию молитву великую, важнейшую из кратких, чаще их повторять должно, то полно, то по частям.

Читать ли канон Ангелу Хранителю? Читайте. А когда немощь или дела много, вместо чтения канона, краткую молитовку к нему возносите: «Ангеле Божий, Хранителю мой святой, моли Бога о мне грешной» – пятьдесят, с поклонами по произволению (то есть земные или поясные кладите поклоны). Этим можно (то есть краткими молитовками) и все каноны заменять. Но внимание не на одних словах надо держать, а с соответственными помышлениями и чувствами.

Трудитесь в молитве. Она источник утешения, мыслей просветление и доброго нрава утверждение. Посылаю вам книжек: один экземпляр «Невидимой брани», прилагаю для г-жи N. – Маленьких брошюрок полагаю по нескольку. Можете раздать, кому хотите. Книги: «Путь ко спасению» – одну, «Письма о христианской жизни» – одну, «Невидимая брань» – две, «О покаянии, исповеди...» – одну, сборник аскетических писаний – одну, уроки преподобного Симеона Благоговейного – две; брошюры: «Пять поучений о пути ко спасению», «Два слова о крещении», «Семь слов о совершенном обращении...», «Три слова о несении креста», «Четыре слова о молитве», воодушевлении к терпению, прогнанию возношения, о вечности мучений, примеры записывания мыслей.

也是为了我们的益处而降临：为了洁净，为了谦卑，为了坚固良善的品格以及对上帝的信靠。因此，请勿抱怨。忍耐度过这段时期，光明之日终将到来。请保持愉悦的心境.....

如何诵读圣金口若望的祷词？（晚祷中有二十四篇，用于就寝。）请在念诵祈祷文之前读诵它们，以使心神合一.....但亦可随时在心中默念。这是使自己习惯于忆念上帝的最佳方式；而这种忆念是属灵生命的根基。要行半鞠躬礼，有时亦可拜伏于地。

诵念耶稣祷文时可完整念诵：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人！”亦可分段念诵：“主耶稣基督，怜悯我！”或“耶稣，上帝之子，怜悯我！”这篇祷文是简短祷文中最伟大、最重要的一篇，应时常念诵，或完整念诵，或分段念诵。

要诵读守护天使颂歌吗？请诵读。若遇软弱或事务繁忙，可以不诵读颂歌，代之以向他献上简短的祷词：“上帝的天使，我的圣守护者，请为我这罪人向上帝祷告。”诵念五十遍，并可随心意（即行大拜或小拜）作躬身礼。所有颂歌都可以用这种方式（即以简短的祷词）代替。但切勿只把注意力放在言语上，而要伴随着相应的思绪和情感。

请勤恳祈祷。它是安慰的泉源，是思想的启迪，是良好品格的巩固。我寄给您一些书：一本《看不见的争战》，另外附送给 N 女士一本。我还附上了几本小册子，您可以随意分发给您想给的人。书籍包括：《得救之路》一本，《论基督徒生活之书信》一本，《看不见的争战》两本，《论悔改、告解.....》一本，一本苦修著作选集，以及两本圣西缅虔敬者教诲。小册子包括：《论得救之路的五篇教诲》《论洗礼的两段话》《论彻底归正的七段话.....》《论背负十字架的三段话》《论祈祷的四段话》还有一些关于鼓励忍耐、驱逐傲慢、永恒苦难，以及记录思想范例的册子。

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Благословение Божие г-же N., о. протоиерее и матушке игуменнии.

Епископ Феофан.

8 ноября 1892 г.

28 (379) Молитвенное правило. О коротеньких молитовках.

Милость Божия буди с вами!

Достопочтеннейший о. N!..

Молитвенное свое правило, по причине слабости зрения, вам можно ограничить временем, и часа, как вы делаете, для него достаточно. Вместо же чтения молитв в молитвенниках можно вам молиться коротенькими молитовками. Дело сие состоит в следующем: изберите себе коротеньких молитовок, по вашим потребам духовным, десятка три-четыре-пять, заучите их на память и повторяйте их на правиле пять и десять раз каждую, как делают с молитвою Иисусовою, всячески стараясь, чтобы со словами молитовки шли неразлучно и помышления и чувства, выражаемые молитовками. Потрудитесь так час, и довольно. Главное дело в том, чтобы всякая молитовка произносимая исходила из сердца. Для этого при заучивании надо глубоко обдумать их. Содержанием молитовок должны быть: славословие, благодарение, прошение и особенно покаяние. Такие и молитовки надо подобрать.

Садитесь, читайте псалмы... и какой стихок надет на сердце, записывайте его. Потом возьмите Октоих³¹, который весь состоит из умиленных воззваний к Богу, выбирайте подходящие вам воззвания и записывайте. Тоже и из молитвенников можно почерпнуть. Наберется много... Выберите из сего наиболее подходящее к вам, и молитесь сими молитовками.

Образчик коротких молитовок можно видеть в двадцати четырех молитовках святого Златоуста, что

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

愿上帝赐福予 N 女士，以及首席辅祭司和女院长。

主教费奥凡。

主后 1892 年 11 月 8 日

28 (379) 祈祷规范。关于短小祈祷文。

愿上帝的恩典与你同在！

至尊至敬的 N 神父！

以下是对您祷告规矩的建议：由于视力不佳，您可以将祷告时间限定为一小时，您目前所做的已经足够了。您可以用简短的祷告词来代替阅读祷告书中的祷告文。具体做法如下：选择三、四十或五十个您在精神上有所需要的简短祷告词，将它们牢记在心，然后在祷告时，像念“耶稣祷文”那样，将每个祷告词重复五到十遍。务必竭力使您的思想和情感与祷告词所表达的意念紧密相连，不曾分离。如此用心祷告一小时，便已足矣。最要紧的是，所念的每个祷告词都必须发自内心。为此，在熟记它们时，需要深入地思考。祷告词的内容应当包括：赞美、感恩、祈求，尤其是悔改。您需要选取符合这些内容的祷告词。

请坐下，阅读圣咏.....无论哪一节经文触动了你的心，就把它记下来。然后，拿出《八音赞》（又名《日课经》）³¹，它全是由对上帝温柔的呼唤所组成，从中选择适合你的呼唤并记录下来。同样地，也可以从祈祷书中汲取。你会收集到很多.....从这些当中，选择最适合你的，然后用这些简短的祈祷文来祈祷。

圣金口若望的二十四篇短祷，就收录在睡前祷告文之中，它们是短祷的典范。您现在可以学习、

³¹ «Октоих», или «Осьмогласник», – богослужебная книга Православной Церкви, которая включает в себе последования с молитвословиями для подвижных дней богослужения седмичного круга. – Ред. 《八音集》（又称《八调歌集》）是东正教礼仪用书，内含每周礼拜周期中可变动日子的祷词和仪式。—编者按

помещаются в ряду молитв на сон грядущим. Их можете теперь заучить, обдумать и прочувствовать, и употреблять. Видно, что Златоуст ими молился.

Переделайте просительную ектению в короткие молитовки, так: «День (или ночь, вечер) совершен, свят, мирен и безгрешен даруй мне, Господи», и прочие шесть молитовок. Возьмите из: «Помилуй мя, Боже» стихи – до «...Воздаждь ми радость спасения»... Все эти стихи глубоко покаянные.

Вот вам и правило на первый раз. Потом подобрать можете и более вам потребные молитовки. Помните, что молятся Богу не слова, а ум и сердце. Потому никогда не молитесь одними словами. В книге «Невидимая брань» поминается о коротких молитовках. Смотрите главы о молитве.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

4 апреля 1891 г.

29 (417) Для Бога всякая молитва от сердца ценна.

Милость Божия буди с вами!

Благодарствую за молитвенную память у раб святых угодников Божиих.

Благослови Господи ваше уединение. Что в церкви не бываете, не беспокойтесь. Для Бога всякая молитва от сердца равно ценна, где бы она ни возносилась. Тут разницу делает только одна привычка. И к бесцерковной молитве можно привыкнуть. Меньше читайте по молитвенникам. Больше молитесь так, от себя... и с одним «Господи, помилуй» можно обойтись... Переведите службы на поклоны и посредством их удовлетворяйтесь. Так делали все пустыnnики и уединенники. И это лучше гораздо, чем читать. Совсем не читать – не обойдешься. Но кое-что на память, без книжки. Благослови Господи!

Благодарствую за поклон преосвященного Иосифа. Да помолится обо мне. Лениность совсем меня обуяла. Что бы я мог наделать, если бы не она, тревожащая. Теперь немного легче стала, как сказал о ней владыке

молитвеннику. Молитесь и используйте их. Молитесь, святош, как вы желали бы.

Пожалуйста, переделайте ектению в короткие молитовки, так: «Господи, помилуй», и прочие шесть молитовок. Возьмите из: «Помилуй мя, Боже» стихи – до «...Воздаждь ми радость спасения»... Все эти стихи глубоко покаянные.

Это вы входите в правило. Затем вы можете выбрать больше подходящих молитовок. Помните, что молитесь Богу не словами, а умом и сердцем. Поэтому никогда не молитесь одними словами. В книге «Невидимая брань» упоминается о коротких молитовках. Смотрите главы о молитве.

Господи, помилуй вас!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

4 апреля 1891 г.

29 (417) В Боге всякая молитва от сердца ценна.

Милость Божия буди с вами!

Благодарствую за молитвенную память у раб святых угодников Божиих.

Благослови Господи ваше уединение. Что в церкви не бываете, не беспокойтесь. Для Бога всякая молитва от сердца равно ценна, где бы она ни возносилась. Тут разницу делает только одна привычка. И к бесцерковной молитве можно привыкнуть. Меньше читайте по молитвенникам. Больше молитесь так, от себя... и с одним «Господи, помилуй» можно обойтись... Переведите службы на поклоны и посредством их удовлетворяйтесь. Так делали все пустыnnики и уединенники. И это лучше гораздо, чем читать. Совсем не читать – не обойдешься. Но кое-что на память, без книжки. Благослови Господи!

Благодарствую за поклон преосвященного Иосифа. Да помолится обо мне. Лениность совсем меня обуяла. Что бы я мог наделать, если бы не она, тревожащая. Теперь немного легче стала, как сказал о ней владыке

Платону. Верно, он помолился. О, когда бы мне избавиться от ней?!

Всем вашим Божие благословение.

Молите Бога о мне многогрешном.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

7 октября 1874 г.

30 (509) О молитвенном правиле.
Непрестанная молитва в том, чтоб благоговейно стоять пред Богом.

Ваше высокопреподобие,

достопочтеннейший о. архимандрит!

С постом!

Да у вас все идет добре. И что поправить, недоумеваю. Недоумеваю даже, откуда у вас мысль о том. Тяните, как завели и привыкли. Если иногда не сдюжаете дотянуть чего по старческой немощи – поборните себя немножко, пожалейте пред Господом и успокойтесь. Если опять то же сделаете, не дотянете, опять так же поступите, – и так всегда.

Мне кажется, что сна вы мало даете себе. Можно бы ночное правило вечером исполнять, – и потом спать до утрени. Но как вы пишете, что привыкли, то вам трудно ломать порядки.

Что касается до правила, то относительно сего я так думаю: какое ни избери кто себе правило, всякое хорошо, коль скоро держит душу в благоговействе пред Богом. Еще: читать молитвы и псалмы до расшевеления души, а там самому молиться, излагая свои нужды, или без всего: «Боже, милостив буди...» Еще: иногда все время, назначенное для правила, можно провести в чтении одного псалма на память, составляя из всякого стиха свою молитву. Еще: иногда можно все правило провести в молитве Иисусовой с поклонами. А то из того, другого и третьего понемножку... взять. Богу сердце нужно, и коль скоро оно благоговейно пред Ним стоит, то и довольно. Непрестанная молитва в сем и состоит, чтобы всегда благоговейно стоять пред Богом. А при

像我向普拉顿主教提及它时所说的。他想必是祷告了。哦，我何时才能摆脱它呢？！

愿上帝赐福予您们。

请为我这罪人向上帝祷告。

您的祈祷者，主教费奥凡。

1874 年 10 月 7 日

30 (509) 论祷告的规范。不住的祷告乃是敬畏地侍立在上帝面前。

尊敬的神父，

可敬的，至圣的，大司祭阁下！

愿斋期蒙福！

你们一切都进行得很好。至于要修正什么，我感到不解。甚至，我也不明白你们为何会有那样的想法。继续照你们已经开始并习惯的方式去做吧。如果有时因年迈的软弱而力不能及，未能完成某事——略微责备自己一下，在主面前感到歉疚，然后平静下来。如果再次发生同样的事，你们再次未能完成，那就再次以同样的方式行事——永远如此。

您似乎睡眠不足。夜间的祷告可以在晚上进行，之后再安睡直到晨祷。然而，您提及已成习惯，那么改变这些秩序对您而言会很困难。

至于修行规程，我这样认为：无论一个人选择何种规程，只要它能使灵魂常存对神的敬畏，那么一切都好。还有：诵读祷文和圣咏，直到灵魂被触动，然后自己祷告，陈述自己的需要，或者什么都不说，只求：“神啊，开恩可怜我吧.....”还有：有时，可以把规定用于规程的全部时间，用来背诵一篇圣咏，将每一节经文都化作自己的祷告。还有：有时，可以把整个规程的时间都用于耶稣祷文和叩拜。或者从这个、那个和另一个中各取少许..... 神需要的是人心，只要它虔敬地侍立在祂面前，那就足够了。不住地祷告就在于此，即永远虔敬地侍立在神面前。而规程，在这种情况下，只是引燃物，或者说是往炉子里添柴。

этом правило есть только подтопка, или подкинутие дров в печь.

Все сие пишу вам по-книжному. У вас же сколько опытов?! Из них и выбирайте, что найдете пригожим.

Прошу ваших святых молитв о моей многогрешности.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

9 марта 1880 г.

31 (515) Главное дело – молитва ума и сердца к Богу.

Милость Божия буди с вами!

Д... М...

Достопочтеннейшая матушка, сколько я мог разобрать, вам желательно сократить келейное свое правило четырехчасовое, заменив его более краткою своеличною молитвою. И спрашиваете: как себя вам поставить?

Прямо на этот вопрос ответить вам не могу, не зная, как шла ваша жизнь, и откуда у вас ваше правило, и какова ваша внутренняя молитва, о коей вы так ревнуете. Если келейное ваше правило вы сами себе определили, то в вашей власти и изменить его всячески. Но если оно дано тем, с кем вы прежде советовались в делах своих, то об изменении сего правила с ним же и говорить надо. Изменить можно, но уже порядок того требует, чтобы спросить.

Правило – не существенная часть молитвы, а есть только внешняя его сторона. Главное дело есть – молитва ума и сердца к Богу, возносимая со славословием, благодарением и прошением... и наконец с преданием себя Господу всецело. Когда есть такие движения в сердце, есть там и молитва, а когда нет, и молитв нет, хотя бы вы целые дни простояли на правиле. У вас именно на это и обращено должное внимание. Так продолжайте стараться к сему прийти. Ищите, и обрящете³². Господь близ³³. Вы любите Господа, как

этих я пишу вам по-книжному. У вас же сколько опытов?! Из них и выбирайте, что найдете пригожим.

Прошу ваших святых молитв о моей многогрешности.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

1880 г. 3 марта

31 (515) Самое главное дело, это молитва ума и сердца к Богу.

Милость Божия буди с вами!

Д... М...

Достопочтеннейшая матушка, сколько я мог разобрать, вам желательно сократить келейное свое правило четырехчасовое, заменив его более краткою своеличною молитвою. И спрашиваете: как себя вам поставить?

Прямо на этот вопрос ответить вам не могу, не зная, как шла ваша жизнь, и откуда у вас ваше правило, и какова ваша внутренняя молитва, о коей вы так ревнуете. Если келейное ваше правило вы сами себе определили, то в вашей власти и изменить его всячески. Но если оно дано тем, с кем вы прежде советовались в делах своих, то об изменении сего правила с ним же и говорить надо. Изменить можно, но уже порядок того требует, чтобы спросить.

Правило – не существенная часть молитвы, а есть только внешняя его сторона. Главное дело есть – молитва ума и сердца к Богу, возносимая со славословием, благодарением и прошением... и наконец с преданием себя Господу всецело. Когда есть такие движения в сердце, есть там и молитва, а когда нет, и молитв нет, хотя бы вы целые дни простояли на правиле. У вас именно на это и обращено должное внимание. Так продолжайте стараться к сему прийти. Ищите, и обрящете³². Господь близ³³. Вы любите Господа, как

³² Мф. 7:7. – Ред.

马太福音 7:7. – 编者注

³³ Флп. 4:5. – Ред.

弗利普. 4:5. – 雷德。

написали, к Нему и обращайтесь со всеми нуждами своими, как дитя к Отцу. Если вы познакомите меня с вашей жизнью, с вашим внутренним строем и напишете, в чем состоит ваше правило, то я, может быть, что-нибудь возмог бы сказать вам.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

22 февраля 1888 г.

32 (515) Главное в молитве – чувство к Богу из сердца Непрестанная молитва – дар благодати.

Милость Божия буди с вами!

Д... М...

Молитва, которую вы совершаете, – внутренняя, от души, от себя, по чувству своих нужд духовных паче и других, – есть настоящая молитва. И извольте продолжать трудиться в сем роде молитвы паче всякой другой. 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 лености 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: «Имиже веси судьбами, спаси». Но есть, мати, непрестанная молитва, которая непрестанно идет к Богу из сердца. Это есть дар благодати. Святой Макарий

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

1888 年 2 月 22 日

32 (515) 祷告最重要的是发自内心地感受上帝。不断祷告是恩典的赐予。

愿上帝的恩典与你同在！

D... M...

您所行的祷告——那发自您内心深处、从您灵魂深处涌出，因着您灵性需求与他者之需所感发的真诚祷告——这才是真正的祷告。务请您继续致力于这种祷告，胜过任何其他形式。祷告的核心在于那发自心底对神的感受。至于祷告的言辞，随其自然即可。即便没有言语，对神的感受本身就是祷告。言语有时能支持并加深这种感受。

教会崇拜的祷告规矩必须照章执行。至于家庭祷告规矩，则无固定不变之法，可在时间、时长及内容上加以调整——唯有一点须谨记：凡事不可出于怠惰，且祷告必须发自内心。您现在所用的祷告礼仪是好的，您可增补或修改。金口圣约翰的短祷文甚好——夜间十二则，日间十二则。您也可从诗篇中选取那些更能触动心灵的经文。务必全然自由地行事。有时，整个祷告时间都可以用您自己发自内心需求的祷告来度过；或者将此类祷告插入您的祷告规矩中，放在开始、中间或结束，或只持守对神的感受而无言语，仅呼求：“神啊，开恩可怜我！”或：“凭您所知的定数，拯救我！”

然而，母亲，有一种不住的祷告，它从心中不住地升向神。这是恩典的礼物。圣马卡里大帝说：祷告并努力在祷告中磨练自己，神看见您如此渴望祷告，就会赐予您祷告。在斯拉夫语的《爱善集》中，老者卡普索卡利维特的马克西姆谈及自己曾向圣母祷告两年，求她赐予或为他求得祷告。他说，有一次，当他祷告完毕，亲吻圣母圣像时，刹那间，一股甜蜜的火花滴落³⁴在他的心

Великий говорит: молись и преутруждай себя в молитве, и Бог, видя, как ты усердно желаешь молиться, даст молитву. В «Добротолюбии» славянском старец Максим Капсокаливит 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 уканул³⁴ 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. Труд же молитвенный держите как есть... всячески стараясь разогревать чувство свое к Богу.

Вы как будто ничего не читаете; если есть что, читайте все о молитве. У меня есть некие книги для раздачи. Шлю их, почитывайте понемногу. Желаю вам всякого преуспеяния в приближении к Богу.

Выезды совсем можете прекратить, ссылаясь на многоделие...

Ваш доброхот Епископ Феофан.

20 марта 1888 г.

33 (528) О молитвенном правиле.
Преутруждать себя надо, а не льготы придумывать.

Милость Божия буди с вами!

Достопочтеннейшая матушка!

Три письма ваши лежат предо мною неотвеченными. Но виноват в этом не я, а хворость моя. Недели за четыре до праздника простудился и вот доселе слаб очень. Книжки, которые вы просили, я приготовил вслед за получением вашего письма; но хворость помешала отослать. Шлю теперь. Я делаю это с удовольствием.

За мной еще остается один вопрос... о молитвенном вашем правиле. Прежде вы спрашивали часом раньше кончать правило. Не прозревая хитрости врага, я согласился на это. Теперь враг подсел к вам и

в,自此便一直在那里温暖燃烧;这就是祷告的恩赐!您也当寻求它,并在言语祷告中表达出来,心中牢记那位马克西姆所说的祷告。有时,这火花会在神父在告解中赦罪时降临,有时会在领受基督圣体圣血时降临。无论如何,请您寻求它。至于祷告的劳苦,请您照常持守.....尽力温暖您对神的感受。

您仿佛什么都未曾阅读;若有可读之物,请阅尽所有关于祈祷的书籍。我这里有一些书籍可以分发。我将它们寄给您,请您慢慢阅读。祝您在亲近上帝的道路上,一切顺利,蒙受丰盛的恩典。

您完全可以以事务繁忙为由,停止外出拜访.....

您的良师益友,费奥凡主教。

1888年3月20日

33 (528) 论祷告规程。当勉力而行,而非自寻宽宥。

愿上帝的恩典与你同在!

最可敬的嬷嬷!

您有三封信件搁置在我面前,尚未回复。但这并非我的过错,乃是我的病弱所致。在节日前约莫四周,我受了风寒,至今依然十分虚弱。您所求的那些书籍,我收到您的信后便已备妥;只是病痛阻碍了寄送。如今我将它们寄出。我为此深感欢愉。

我还有一个问题.....是关于你的祷告规矩的。你先前问过是否可以早一个小时结束规矩。当时我没有看透仇敌的诡计,就同意了。现在仇敌又坐在你旁边,唆使你可以进一步缩短祷告规矩,把

³⁴ Ниспал, излился. – Ред.

倾泻,流淌。——编者注

натолковал, что можно молитвенное правило сократить еще, внесши в него рукоделие. Так совсем разорилось ваше обычное молитвословие. Не добре так. Потрудитесь восстановить его, как оно было вначале.

Если для вас удобнее кончить правило часом раньше, то положите и начинать его раньше. Рукоделие же совсем выбросьте... Где нашли вы такое позволение?., нет, нет...

Преутруждать себя надо, а не льготы придумывать. Это широкий путь... недобрый...

Благослови вас Господи.

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

Посылаю вам книжку: «Начертание христианского нравоучения». Конец сего начертания составляет книга: «Путь ко спасению», которая у вас есть.

6 января 1891 г.

34 (529) Надо избегать разлечения в молитве. Об обучении умной молитве.

Милость Божия буди с вами!

В вашем письме 23 января вы прописали, что прочитываете на своем ночном правиле. Мне показалось тогда, что слишком много чтения, и я намеревался написать вам, чтобы вы сократили чтение и в промежутках вставляли молитву умную, мысленно из сердца возносимую ко Господу с прошениями о своих духовных потребах. Но в письме 26 января вы говорите, что читать вечером отказываетесь по причине болезни глаз. И вы решаетесь изучать умную молитву и, чтобы не дремать, вяжете чулок. Похоже на то, что чтение молитв совсем оставляется. Можно и так, но вязание чулка устранить надо, а вместо его, когда дремота возьмет, ходите по комнате, или подымите что тяжелое, или, что гораздо лучше, возьмите четки, какие потолще, и отдуйте себя по плечам.

Когда я писал вам не сокращать времени молитвенного, то написал потому, что, как мне подумалось, вы разлениваться стали молиться. Вот

handwork also go in. In this way, your usual prayer is completely broken. Doing it badly. Please try to restore it, just as it was at first.

If you find it convenient to finish the rule an hour earlier, then please start it earlier. Handwork, however, should be completely abandoned..... Where did you find such a permission? No, no.....

You should discipline yourself, and not look for shortcuts. That is a wide path..... Wrong path.....

May the Lord bless you.

Save yourself!

Your well-wisher, Bishop Theophan.

I am sending you a book: "Outline of Christian Moral Instruction". The end of this outline is a book: "The Way to Salvation", which you have.

January 6, 1891

34 (529) Prayer requires vigilance. Regarding the prayer of the intellect.

May God's mercy be with you!

In your letter of January 23, you described in detail what you read in the night rule. At that time I felt that you were reading too much, so I intended to write you to suggest that you shorten the time of reading, and insert heart prayer in between, that is, to offer heart prayer to the Lord and ask for the satisfaction of your spiritual needs. However, in your letter of January 26, you mention that due to eye trouble, you refuse to read at night. So you have decided to learn heart prayer, so as not to fall asleep, you have begun to knit socks. This seems to mean that you have completely abandoned the reading of prayer texts. Doing this is also possible, but knitting socks should stop. Instead of this, when sleepiness comes, you can walk in the room, or lift some heavy object, or, a better way is, take a string of coarse beads, and pat your shoulders.

I wrote you not to shorten the time of prayer, because I thought you were becoming lazy in prayer. This is mainly to be avoided. Laziness means a weakening or interruption of spiritual power: this is very

этого главным образом и избегать надо. Разленение означает ослабление или пресечение духовных движений: что очень достойно сожаления. Но как вижу, что у вас ревность к делу молитвы жива, то полагаю оставить на ваш произвол и время и правило молитвы, устрояйте и то и другое, как найдете лучшим и удобнейшим для себя. Только одно имейте неотложным, чтобы, когда стоите на молитве, молитва шла из сердца и с чувствами к Богу, хвалебными, благодарственными и просительными с упованием, и чтобы к сему не примешивалось никакое постороннее дело. Вы хотите учиться умной молитве. Вы разумеете, конечно, Иисусову молитву. Доброе и предоброе дело! Но без навыка сосредоточиваться в молитве трудно успеть в молитве Иисусовой. Чтобы привыкнуть такому сосредоточению, вот что сделайте, – соберите себе из псалмов и других молитвословий краткие молитвенные воззвания, какие ближе подходят к вашему внутреннему строю, заучите их, прочувствуйте и молитесь ими, повторяя каждое из них по три, по пять и по десять раз, чтобы занять тем положенное время, а в среду их вставляйте молитву Иисусову, а после всех прилагайте призывание Божией Матери, святых и проч. и поминание своих живых и умерших. Можете также приложить чтение молитв печатных, например: «Благослови, душе моя, Господа, и вся внутренняя моя...», «Хвали, душе моя, Господа», «Иже на всякое время...» и проч.

Для образчика вот что возьмите: двадцать четыре молитовки святого Златоуста, что стоят в молитвах на сон грядущим.

Переделайте в молитовки и просительную ектению... так: «День весь свят, мирен и безгрешен даруй мне, Господи...» и прочее так же. Возьмите псалом 50-й с начала до: «...Воздаждь ми радость спасения...» В этих стихах совмещены все покаянные чувства. Заучите и молитесь ими.

Так может составиться и все молитвенное правило, при котором не нужны будут ни книги, ни свечи.

Каждая молитовка даст вам не одно духовное созерцание, а созерцания сии будут производить или поддерживать духовные чувства. Так ищите и обрящете молитву, которая потом как река потечет из сердца. Благослови Господи!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

令人遗憾。但我看您对祈祷的事工仍有热忱，所以我认为可以把祈祷的时间和规矩都由您自己决定，您觉得怎样最好、最方便，就怎样安排。只有一点是不可或缺的，那就是当您站着祈祷时，祈祷要发自内心，带着对上帝的感情，带着赞美、感恩和有盼望的祈求，并且不要掺杂任何无关的事情。您想学习理智的祈祷。您当然是指耶稣祷文。这是一件好事，一件极好的事！但是，如果没有在祈祷中专注的习惯，就很难在耶稣祷文上有所成就。为了养成这种专注的习惯，请您这样做——从圣咏和其他祈祷文中收集一些简短的祈祷呼求，那些更符合您内在状态的，把它们熟记于心，用心感受，并用它们来祈祷，每一个重复三遍、五遍或十遍，以此来占用所规定的时间，在其中插入耶稣祷文，在所有这些之后，再加上对上帝之母、圣徒等的呼求，并纪念您的在世亲友和已故之人。您也可以加上阅读印刷的祈祷文，例如：“我的灵魂啊，你要称颂主，我里面的一切.....”（诗篇 103:1），“我的灵魂啊，你要赞美主”（诗篇 146:1），“主啊，赐福于我.....”等等。

以兹为鉴，以下是：收录在就寝祷文中的《圣金口若望二十四祷文》

请将其改为祷词和祈求的连祷文.....例如：“主啊，求你赐我圣善、平安、无罪的一天.....”等等。请取诗篇 50 篇从开头到“.....使我重得救恩之乐.....”[注：这里是诗篇 50:12]为止。这些经文汇集了所有的忏悔之情。请牢记并以此祷告。

这样一来，整个祈祷的规程就可以构成，届时既不需要书籍，也不需要蜡烛了。

“每一句祷词都会带给你不只一种灵性默观，而这些默观将会产生或维系灵性的情感。如此寻求，你就会寻得那祷告，它随后将如河流般从心中涌流而出。愿主赐福！”

您的良师益友，费奥凡主教。

26 февраля 1891 г.

35 (530) Следует стоять в присутствии Божиим и в чувстве к Богу, что бы вы ни делали.

Милость Божия буди с вами!

Достопочтеннейшая матушка!

Виноват я пред вами много и премного. Прошу извинения. Не сочтите, однако же, что я забыл вас! Нет, всегда поминал и все собирался писать. Благодарю вас за ваши поздравления и благожелания пасхальные и именинные. Да услышит Господь молитвы ваши! Желаю и вам всего хорошего. Господь да умудрит вас и укрепит! Вы хорошо сделали, что отказались от Г. места. Благоустраивайте свою общину, потом монастырем и сделайте... Вот и игуменья... И веселей вам будет слышать: матушка игуменья! когда вокруг все будет дело рук ваших. На ту, которая вам завидует, не сердчайте. Ее враг смущает, а она не видит; молитесь о ней. А что переманивает сестр, это должно быть радостно, ибо значит сестры ваши так хороши, что их желают иметь у себя. Пусть идут. Вам Бог пошлет лучших. Вам по сердцу пришелся Симеон Новый Богослов. Читайте же его чаще. Это будет освежать и оживлять ваше внутреннее. Спрашиваете: следует ли принуждать ум творить молитву Иисусову в храме, когда на душе мирно, безмятежно и когда ум при этой тишине внимает тому, что читается и поется? Следует стоять в присутствии Божиим и в чувстве к Богу, что бы вы ни делали... Так и в храме. Вы в другом письме написали: «В храме, при слушании молитв, у меня лучше идет молитва Иисусова». Молитва сия оживляет и поддерживает внимание к Богу с соответственными чувствами. Посылаю вам вышедшие после полученной вами книжки еще три. Прилагаю и маленькие брошюрки, какие у меня есть на руках, по пять экземпляров каждой... Господь да умудряет сестр.

Благослови вас Господи!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

11 июня 1891 г.

36 (538) О коротеньких молитовках. Не склоняйтесь на самомнение и самоцен.

主降纪元 1891 年 2 月 26 日

35 (530) 无论你正在做什么，都应当安住在上帝的临在中，并对祂怀有真切的感触。

愿上帝的恩典与你同在！

最可敬的嬷嬷！

我在你们面前犯了很多很多错误。我请求您的原谅。然而，请不要认为我忘记了您！不，我一直都在想念您，一直都打算给您写信。感谢您的复活节和生日祝福。愿主垂听您的祷告！我也祝愿您一切顺利。愿主赐予您智慧和力量！您拒绝 G. 地的决定是明智的。请好好建设您的团体，然后将其变为一座修道院.....瞧，您就是女院长了.....当周围的一切都是您亲手所做之时，您会更开心地听到：“修道院长妈妈！”对于那个嫉妒您的人，请不要生气。是仇敌在迷惑她，而她却看不见；请为她祷告。至于她引诱修女，这应该是令人高兴的，因为这意味着您的修女们是如此优秀，以至于她们被别人所渴望。让她们去吧。上帝会赐予您更好的。西美翁新神学家非常合您的心意。那就多读读他吧。这会刷新和活跃您的内在。您问道：当内心平静、安宁，并且在这种寂静中，心智专注于所诵读和歌唱的内容时，在教堂里是否应该强迫心智进行耶稣祷文？无论您做什么，都应该活在上帝的同在和对上帝的感受之中.....在教堂里也是如此。您在另一封信中写道：“在教堂里，当我聆听祷告时，我的耶稣祷文进行得更好。”这种祷告能够激活并维持对上帝的专注，并伴随着相应的感受。我寄给您三本在您收到的书之后出版的书。我还附上我手头有的几本小册子，每种五份.....愿主赐予修女们智慧。

愿主赐福于您！

您的良师益友，费奥凡主教。

1891 年 6 月 11 日

36 (538) 关于简短的祷告。请勿倾向于自负与自我珍视。

Милость Божия буди с вами!

Готовясь к святому причастию, вы все повторяли один стишок хороший и спрашиваете, можно ли так продолжать? Можно. Коротенькие молитовки, как скоро какая падет на сердце, заучивайте и чаще повторяйте... Сколько бы их ни собралось. Из них составится многострунная псалтирь... и бряцайте, услаждая слух духовный. Что вы стараетесь не давать себе никакой поблажки, доброе дело. Надо держать себя в струнку, как солдат в строю... Да не склонитесь на самомнение и самоцен! Боже упаси! Слыша иногда вразумления свыше, вы натурально можете подумать, что вы особа, из ряду выдающаяся, а между тем это скорее есть свидетельство немощности вашей, а не силы. Смирять себя сим помышлением... и чаще напоминайте себе о своих оплошностях, которых немало у всех нас бывает. Да хранит вас Господь в смирении! Вы хорошо делаете, что нередко ходите в общую трапезу, куда как хорошо! Сестры роптать не будут, – и к порядку приучатся. И вам самим это полезно, меньше шириться будете.

Записи благотворны, но запоминания лучше... а делание соответственное еще лучше. А свои мысли добрые разве не приходят?... У всех приходят... Они Ангелом Хранителем внушаются, и их надобно записывать... Знаете ли вы сказание о некоем старце... что у него все стены келлии были исписаны? Когда спросили его, что это? Он ответил: это мысли, какие Ангел Божий внушает мне... В Елецком монастыре (Орловской губернии) не так давно подвизалась инокиня – Магдалина... которая на бумажках небольших записывала приходящие мысли и приклеивала на местах видных по стенам... А вы тетрадку заведите и вписывайте, как вздумается. А рукоделие у вас идет, оно большая охрана от праздности.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

6 октября 1892 г.

37 (539) О коротеньких молитовках. Не склоняйтесь на самомнение и самоцен.

愿上帝的恩典与你同在！

在准备领受圣餐时，你们反复诵念同一首美好的短诗，并询问是否可以继续如此？可以的。短小的祷文，一旦触动心弦，就请背诵下来，并时常复诵.....无论积累了多少。它们将汇聚成一架多弦的诗琴.....请拨弄它，愉悦属灵的听觉。你们努力不放任自己丝毫，这真是善举。人当如军中战士，笔挺站立.....切勿陷入自傲与自赏！愿上帝保守你们远离！当有时听到来自上方的启示时，你们自然会以为自己是出类拔萃之人，然而这反倒更多是你们软弱而非力量的见证。请以这思想来谦抑自己.....并时常提醒自己所犯的过失，我们所有人都有不少过失。愿主保守你们在谦卑之中！你们时常去公共膳食处，做得很好，那真是太好了！姊妹们不会抱怨——她们也会习惯于秩序。这对你们自己也有益处，可以少些浮躁。

记录有益，但谨记更佳.....而相应的实践则更善。难道您自己没有生发良善的念头吗？.....人人都会.....这些都是由护守天使所启示的，您务必要将它们记录下来.....您知道关于一位长者的故事吗？.....他的小室四壁都写满了字。当人们问他那是什么时，他回答说：“这些都是上帝的使者（天使）所启示我的念头.....”在叶列茨修道院（奥廖尔省），不久前有一位女修道士——玛格达琳娜——在此修行。她常常将浮现的念头写在小纸片上，然后贴在墙壁上显眼的地方.....而您呢，不妨准备一本笔记本，随心所欲地记录下来。您的手工活也在进行中，这对抵御懒惰是极大的保护。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

1892 年 10 月 6 日

37 (539) 关于简短的祷告。请勿倾向于自负与自我珍视。

Милость Божия буди с вами!

Виноват я пред вами много. Прошу извинить и простить. Все думалось, что успею написать в следующую почту... то есть чрез неделю... А недели все летели, – и вот сколько их пролетело. Буду снова читать ваши письма и писать по поводу их, что Бог на сердце положит. Первое не отвеченное от 4 октября... Мое было к вам от 11 октября. Но это не ответное на ваше, а встречное случайно... В этом письме вы поздравляете меня с именинами, – но 11 октября я не именинник в этот день. Мои именины 12 марта, Феофана Сигрианского Исповедника. Затем поминаете, что молитва все при вас и не позволяет думать и говорить много о суете, но все боретесь с ленью и усталостью. Слава Богу! Благодарите Его за молитву, ибо все от Него... и просите силы для борьбы с противностями добру. Второе письмо от 25 октября. Это, вероятно, ответ на мое от 11 октября, ибо первые строки ваши содержат благодарение за письмо. Потом о себе говорите: «Слава Богу, что мне еще не приходило на мысль ценить себя», то есть что у вас нет самоцена... Это очень хорошо... И блюдите себя в этом состоянии. Но смотрите... самоцен лукав, как бес... Да вразумит вас Господь! Вы пишете, что самоцена у вас нет потому, что душа ваша вся стремится славословить Господа, – и вы чувствуете, как ее тянет к Нему всем существом. Это весьма хорошее состояние нормальное... Чувство, что душу тянет к Господу, есть сокровенная молитва, и оно одно может заменить молитвословия... Ибо оно-то и есть непрестанная молитва!

Вам вывод из всего «Добротолюбия». Всякий вздох посвящать чистой молитве и зорко смотреть, откуда враг направляет свои стрелы, и соответственно тому действовать... Сей вывод настоящий... Извольте быть так. У Анастасия Синайского это составляет первый пункт его аскетических наставлений. Сестрам вы все же напоминаете о делах духовных, несмотря на их холодность к сему. Так и следует: какие-либо не внимают, а какие с усердием слушают и в сердце добрые намерения полагают. Рукоделие со бдением молитвенным мешать не следует. Всему свое время... Когда в свое время занимаетесь рукоделием, тогда руки пусть работают, а душа молится... Но когда вы на молитве... все члены должны участвовать в сем... Желаете помянуть родителей моих! Благодарствую! Родитель мой – иерей Василий, а матушка – Татьяна. Последнее

愿上帝的恩典与你同在！

我亏欠了您许多，还请您原谅并宽恕。我一直以为下一次邮件，也就是一周之后，我便能写信给您.....然而数周飞逝，现在已经过去这么久了。我将再次阅读您的信件，并针对其中内容，将上帝放在我心中的想法书写下来。您的第一封未回复的信件是 10 月 4 日的.....我给您的信件是 10 月 11 日的。但这并不是对您信件的回复，而是一封偶然的相遇.....在这封信中，您祝贺我命名日快乐，但我 10 月 11 日并非命名日。我的命名日是 3 月 12 日，纪念西格里安的圣忏悔者费奥凡。接着您提到，祷告始终伴随着您，使您不至于过多地思考和谈论虚妄之事，但您仍在与懒惰和疲惫抗争。荣耀归于上帝！为祷告感谢祂，因为一切都源于祂.....并且您祈求力量，以对抗那些与善为敌的事物。第二封信是 10 月 25 日的。这大概是对我 10 月 11 日信件的回复，因为您信件的开头几行便表达了对我的感谢。接着您谈到自己：“感谢上帝，我还没有想过要自我评价”，也就是说您没有自负.....这非常好.....请您保持这种状态。但请看.....自负是狡猾的，如同恶魔一般.....愿主启迪您！您写道，您没有自负，因为您的灵魂完全倾向于赞美主，并且您感到您的整个存在都被祂吸引。这是一种非常好的正常状态.....灵魂被主吸引的感觉，便是内心的祷告，并且单单这种感觉便能代替祈祷文.....因为这正是那不间断的祷告！

以下是《爱德集》的纲要。

每一次呼吸都当奉献给纯洁的祷告，并警醒察看仇敌从何处射出他的箭矢，然后依此而行.....这便是真正的纲要.....愿你如此行。这在西奈的阿纳斯塔修的修道训示中，乃是第一要点。即便修女们对此冷淡，你仍要提醒她们属灵之事。这正是应当如此：有些人可能不加理会，但有些人却会热心聆听，并在心中立下美好的意愿。手工艺作务不应与警醒的祷告混淆。凡事都有它的时节.....当你在适宜的时间做手工艺作务时，让双手劳作，而灵魂则祷告.....但当你处于祷告之中.....所有的肢体都当参与其中.....你愿为我的父母代祷！我心存感激！我的父亲是司祭瓦西里，而母亲是塔提亚娜。你上一次的来信是十二月十三日。感谢你为我的节庆祝福，这些节庆如今已然降临，不再是期盼。我祝贺你和你的整个修道

ваше письмо от 13 декабря. Благодарю за поздравление с праздником, которые теперь уже текут, а не ожидаются. Поздравляю вас и всю обитель вашу... Даруй Господи всем вам вкусить от благ, принесенных на землю воплотившимся ради нашего спасения Сыном Божиим. С сестрами хоть строго вы поступили, но справедливо! Когда уже очень утомитесь, то лежите и молитесь... дух храня спокойный... То, что у вас бывает, что тянет к Господу... блюдите... С этим можно и одним жить и спасаться.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

P. S. Посылаю книгу: древние иноческие уставы!

3 января 1893 г.

38 (541) О молитвословии коротенькими молитовками. Трезвение должно быть в сердце непрерывно, как непрестанная молитва.

Милость Божия буди с вами!

Два письма ваши предо мною – обличители моей лени, – Виноват. Прошу извинить и простить. В первом письме рассказываете, как поститесь. Пост достаточен, и душевный в порядке. Украшение для того и другого – ваша забота о приемнице-девочке и несчастной благочестивой даме. Даруй Господи силу слову вашему!

Что план храма и колокольни берете с московских, очень благочестиво... Из Москвы – свет нам. Как вы положили относительно чтения акафистов, делайте так... Коротенькие же молитовки всегда лучше. И кроме тех, что я указал вам, можете много сами набрать и из них выбирайте, которые более к вам подходят. Составится у вас ряд молитвословий длинный. Заучивайте их и совершайте ими молитвословие свое. Можно их на группы распределить так: славословные, благодарственные, просительные, покаянные и еще какие. Так молиться еще лучше... Не знаете, есть ли у вас самоцен. Но есть ли кто, у кого не было бы самоцена? Всяко хорошо, что всегда кающейся представляете себя

院.....愿主赐予你们所有人，得以尝到为我们救赎而道成肉身的上帝之子，带到世间的诸般美善。尽管你对修女们严格，但却是公正的！当你实在疲惫不堪时，就躺下祷告.....保持心灵的平静.....你所经历的那种被主吸引的感觉.....请务必保守.....有了这个，即便独自一人也能生活并得救。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

主教费奥凡。

附启：我寄予您一书，名曰《古修士规章》

1893 年 1 月 3 日

38 (541) 关于简短的祈祷文。警醒当在心中不间断，如同祷告不间断一样。

愿上帝的恩典与你同在！

您的两封信摆在我面前——它们是责备我懒惰的证词——我错了。恳请原谅和宽恕。在第一封信中，您讲述了您是如何守斋的。斋戒已足，心灵亦处于良好秩序。这两者的美德装饰是您对收养的女童和不幸的虔诚女士的关怀。愿主赐予您的言语力量！

“您采纳了莫斯科的教堂与钟楼设计，这非常虔诚.....光芒自莫斯科照耀我们。关于诵读赞美诗，您就按所定的做.....短小的祷告总是更好。除了我已为您指明的那些，您还可以自己选择许多，从中挑选更适合您的。这样，您会形成一系列冗长的祷词。请记住它们，并以此完成您的祷告。您可以将它们分组，例如：赞美祷词、感恩祷词、祈求祷词、忏悔祷词以及其他。如此祷告会更好.....您不知道自己是否自视甚高。但有谁会不自视甚高呢？无论如何，您总是将自己呈现在上帝面前，悔改不已，这很好。并向上帝祷告，求他让您真切地看见心中有哪些污秽.....而您所看见的，就为此寻找一段祷词.....并总是将其纳入您的祷告中。——您认识到警醒的价值和必要

Богу. И молитесь Богу, чтобы дал вам осязательно видеть, какие есть в сердце худости... и, что увидите, – против того и молитовку подыщите... и всегда ее вставляйте в свое молитвословие. – Хорошо, что узнаете цену и необходимость трезвения. И молитесь о нем. Трезвение должно быть непрерывно, как непрестанна молитва. То и другое укоренится в душе, когда водрузится в сердце чувство к Богу – теплое и сладостное и благоговейное, проникнутое страхом Божиим.

Телолобие, плотоугодие, побряжка, саможаление, – это разные имена одного и того же... Противно им самоумерщвление, которое начинается некою неприязнью к телу... желанием помучить его и делание этого с неким удовольствием. Хорошо, что вы для сестер читали «Напоминание инокиням». Ваше уставопишние очень хорошо, извольте так делать; и то, что вы положили относительно келейного ночного молитвословия, – одобчительно. Благослови Господи труды ваши.

Трезвитесь и бодрствуйте.

Епископ Феофан.

1 мая 1893 г.

Идет 9 мая.

39 (542) Молитва – свидетельство о духовном нашем бытии и мера его.

Милость Божия буди с вами!

Очень рад, что у вас все хорошо идет, не по монастырю, а в душе вашей! Ибо тут коль скоро молитва есть, то лучшего и не требуется. Потому где-то замечено, что древние иноки, встречаясь с другими – при посещениях взаимных или так где, – прежде всего осведомлялись, как идет молитва. В молитве настоящей все наши к Богу отношения, самые высшие, находятся в действии и делают, что в то время духовная наша жизнь в своем стоит чине... Молитва – свидетельство о духовном нашем бытии и мера его! Что удивляться тому, когда читаем, что кто-нибудь из святых стал на молитву и не отступал иногда ночь всю с прибавкою и дня.

Молитва вознесла его в родной дом, где Отец, Мать, братья и сестры с полною любовью объемлют его, и

性, это хорошо. и для этого молюсь. Пробуждение должно быть непрерывно, как непрестанная молитва. То и другое укоренится в душе, когда водрузится в сердце чувство к Богу – теплое и сладостное и благоговейное, проникнутое страхом Божиим.

любовь к плоти, удовлетворение частных желаний, жалость к себе – все это одно и то же... Противно им самоумерщвление, которое начинается некою неприязнью к телу... желанием помучить его и делание этого с неким удовольствием. Хорошо, что вы для сестер читали «Напоминание инокиням». Ваше уставопишние очень хорошо, извольте так делать; и то, что вы положили относительно келейного ночного молитвословия, – одобчительно. Благослови Господи труды ваши.

Пробуждаться и бодрствовать.

Епископ Феофан.

1 мая 1893 г.

Идет 9 мая.

39 (542) Молитва – свидетельство о духовном нашем бытии и мера его.

Милость Божия буди с вами!

Очень рад, что у вас все хорошо идет, не по монастырю, а в душе вашей! Ибо тут коль скоро молитва есть, то лучшего и не требуется. Потому где-то замечено, что древние иноки, встречаясь с другими – при посещениях взаимных или так где, – прежде всего осведомлялись, как идет молитва. В молитве настоящей все наши к Богу отношения, самые высшие, находятся в действии и делают, что в то время духовная наша жизнь в своем стоит чине... Молитва – свидетельство о духовном нашем бытии и мера его! Что удивляться тому, когда читаем, что кто-нибудь из святых стал на молитву и не отступал иногда ночь всю с прибавкою и дня.

Молитва вознесла его в родной дом, где Отец, Мать, братья и сестры с полною любовью объемлют его, и

утешают, и улаживают. Даруй вам Господи никогда не потерять молитвенного строя внутри!

Столько забот у вас о сестрах; не может быть, чтобы ни одна из них не входила в то, что вы предлагаете. Иные в своей им мере и усвоят то. Но вы все же не оставляйте действовать на них, по мере возможности, молясь непрестанно, чтобы Господь, Коего они суть дщери, присещал их и просвещал их мысль и сердца.

В четвертом томе «Добротолюбия» содержатся поучения святого Феодора Студита, где премного наставлений предлагается общежительникам, на все случаи, представляющиеся неизбежными в сем роде подвижничества. Есть и для работающих в поле. Просмотрели бы и почитали сестрам... или их самих заставили прочитать. Это будет сподручное средство для назидания и руководства сестер. Господь вразумит и поможет все устроить, Ему молитесь усерднее. Ваша молитва не должна ограничиваться вами самими... но более, чем о себе, должны докучать Богу о преуспевании сестер.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

15 августа 1893 г.

40 (543) Ничего не ожидайте от своей мудрости, усилий, а все от Господа. В молитовках святого Златоуста начертаны все существенные духовные потребности. Терпение и смирение – правители жизни духовной.

Милость Божия буди с вами!

Избавил вас Господь от NN. Благодарение Господу! Восстановите и держите опять обычное течение дел ваших личных и обительских. Господь да поможет вам добре управляться при всех беспокойных случайностях.

Великое благо для вас, что у вас, как говорите, молитва цела... И ничего лучшего вам пожелать не умею, как: держите молитву, а для сего ничего не ожидайте от себя, от своей мудрости и усилий, а все

его сладко. Пусть Господь дарует вам, никогда не потерять молитвенного строя внутри!

Вы для сестер так заботитесь; не может быть, чтобы ни одна из них не входила в то, что вы предлагаете. Иные в своей мере усвоят то. Но вы все же не оставляйте действовать на них, по мере возможности, молясь непрестанно, чтобы Господь, Коего они суть дщери, присещал их и просвещал их мысль и сердца.

《爱圣集》第四卷收录了圣狄奥多尔·斯图迪特（Феодор Студит）的教诲，其中为修士们提供了大量指导，以应对在这类修道生活中不可避免的各种情况。其中也有为在田间劳作的人所写的。你们可以仔细阅读，并为姊妹们诵读.....或者让她们自己阅读。这将是教导和引导姊妹们得心应手的方法。愿主开导并帮助一切安排妥当，你们要更热切地向祂祈祷。你们的祈祷不应局限于自身.....而是要比为自己更多地恳求上帝，祈求姊妹们灵性的进步。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

主教费奥凡。

1893 年 8 月 15 日

40 (543) 勿期待你的智慧与努力能有所成就，而当一切皆仰赖主。在圣金口约安的祷词中，勾勒出所有重要的属灵需求。忍耐与谦卑乃是属灵生命的主宰。

愿上帝的恩典与你同在！

祈求上主使你们摆脱 NN。感谢主恩！请你们再次恢复并保持个人和修道院事务的正常运转。愿上主助佑你们在一切烦扰的境遇中，都能妥善应对。

您说您的祷告是完整的，这对于您来说是极大的福祉.....我不知还能祝愿您什么更好的，唯有：持守祷告，为此不要期待自己、自己的智慧和努力，而要全然仰望主，祂近在咫尺，垂听心念的

от Господа, Который близ есть и внимает движениям сердец. Пишете, что набрали молитовок. Полагаю, что они все у вас приложены к вам и вашим обстоятельствам и паче к внутреннему строю вашему. Образцом для них да будут молитовки святого Иоанна Златоуста, в которых начертаны все существенные духовные потребности.

Но да дарует вам Господь непрестанную сердечную молитву, которая не имеет нужды в словах, а сама по себе стоит и есть Богу угодна и для души плодотворна. Терпение и смирение – правители жизни духовной. Первое держит земные порядки, второе властвует над небесными... и держит их, или они держатся сами в нем, по любви своей к нему...

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

1 ноября 1893 г.

41 (544) Бегайте самоцена. Имейте обращение к Ангелу Хранителю, и он будет вразумлять вас. Не произносить гневного слова есть великое совершенство. Средство переносить неприятности без гнева.

Милость Божия буди с вами!

Избавил вас Господь от NN., но неприятности чрез то не прекратились; ибо и другие досаждают умеют. Но над вами покров Божий. Та молитва, что сама собою действует, – дар Божий и для вас безопасное пристанище, куда укрываетесь вы при всякой тревоге совне. Блюдайте сей дар! И паче всего бегайте самоцена, сего змия ядовитейшего, но сладкоречивого паче других! Ангел ваш Хранитель, вас блюдуший, напоминает вам через совесть вашу об усердной молитве и об ярости невидимого врага вашего. Имейте же обращение к святому Ангелу Хранителю вашему, и он будет вразумлять вас во всяком случае. Это надежнейший руководитель. Вы праведно порешили, что от N. нечего ждать, потому, исполняя в отношении к ним, что положено заповедями Божиими, в прочем, относительно порядков и требований духовной жизни, затворяться в себе и все решать под влиянием умной молитвы по внушениям, какие получают при сем.

вздрог. Вы пишете, что собрали некоторые молитвы. Думаю, что они все у вас приложены к вам и вашим обстоятельствам и паче к внутреннему строю вашему. Образцом для них да будут молитвы святого Иоанна Златоуста, в которых начертаны все существенные духовные потребности.

Но да дарует вам Господь непрестанную сердечную молитву, которая не имеет нужды в словах, а сама по себе стоит и есть Богу угодна и для души плодотворна. Терпение и смирение – правители жизни духовной. Первое держит земные порядки, второе властвует над небесными... и держит их, или они держатся сами в нем, по любви своей к нему...

Господи! благослови вас!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

1 ноября 1893 г.

41 (544) Убегайте от себя. Имейте обращение к Ангелу Хранителю, и он будет вразумлять вас. Не произносить гневного слова есть великое совершенство. Средство переносить неприятности без гнева.

Милость Божия буди с вами!

Избавил вас Господь от NN., но неприятности чрез то не прекратились; ибо и другие досаждают умеют. Но над вами покров Божий. Та молитва, что сама собою действует, – дар Божий и для вас безопасное пристанище, куда укрываетесь вы при всякой тревоге совне. Блюдайте сей дар! И паче всего бегайте самоцена, сего змия ядовитейшего, но сладкоречивого паче других! Ангел ваш Хранитель, вас блюдуший, напоминает вам через совесть вашу об усердной молитве и об ярости невидимого врага вашего. Имейте же обращение к святому Ангелу Хранителю вашему, и он будет вразумлять вас во всяком случае. Это надежнейший руководитель. Вы праведно порешили, что от N. нечего ждать, потому, исполняя в отношении к ним, что положено заповедями Божиими, в прочем, относительно порядков и требований духовной жизни, затворяться в себе и все решать под влиянием умной молитвы по внушениям, какие получают при сем.

Это ваши мысли, и я полагаю, что так действовать будет хорошо!

Не произносить гневного слова есть великое совершенство. Да поможет вам старец Иларион! В основе сего лежит отсутствие раздражительности сердца, а она, как искры, заливается преданием себя в волю Божию, при сознании, что неприятности Бог попускает для испытания и нам самим показания, насколько прочно наше доброе внутреннее направление... что и обязывает нас держать себя в таких случаях благодушно, веруя, что Сам Бог смотрит на нас в эту минуту. И та ваша мысль, что делающие нам неприятность бывают орудиями врага, – верна. Почему, когда кто причиняет вам неприятности, всегда полагайте, что позади их стоит враг, разжигающий их и обидные фразы и дела им внушающий. В книжке «Невидимая брань» есть добрые на этот раз наставления. Много их у Варсонофия и Иоанна и святого Лествичника. Просматривайте почаще эти книги. Не допускайте неприязненных и осудительных мыслей относительно NN. с ее клеветками, будьте к ним благодушны и молитесь Господа не сокращать из-за вас милостей Своих к ним, вас же укреплять в терпении и в разумном к ним отношении.

Заботит вас и церковь начатая. Но вы добре творите, покрывая сии заботы упованием на милость Божию. Когда есть Божие благоволение и благословение, тогда все устроится наилучшим образом, ибо тогда будут присущи всемошные манования Божии, в силу которых – откуда что возьмется!

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

15 декабря 1893 г.

42 (552) Уничтожьте леность к молитве. От поблажек молитва ослабеет, и духовная жизнь замрет. Всякое дело посвящать Богу.

Милость Божия буди с вами!

Крепко я провинился пред вами, и как вящшая есть вина моя, то и не прошу извинения, а только говорю: виноват. Вы отдыхали на даче. Очень желал,

не发怒言, 乃是极大的完全。愿长老伊拉里昂助你一臂之力! 这其中根本在于内心的不被激怒, 而此心, 如火花一般, 因着将自己全然交托于上帝的旨意而熄灭; 同时要明白, 上帝允许不快之事发生, 乃是为了考验, 也是为了向我们自身显明, 我们内里良善的志向究竟有多么坚固.....这也要求我们在这些时刻保持心境平和, 相信上帝正在那一刻亲自垂顾我们。你认为那些带给我们不快的人是仇敌的工具, 这一想法是正确的。因此, 每当有人使你感到不快时, 总要认为在他们身后站着仇敌, 煽动他们, 并向他们灌输伤人的言语和行为。在《不可见的争战》一书中, 有关于此的良善教导。在瓦尔索诺菲与约翰以及圣阶梯者那里也有许多这样的教导。请你常常翻阅这些书籍。不要对某某人及其党羽抱有敌意和论断的想法, 要对他们心存宽和, 并祈求主, 不要因你而削减祂对他们的恩慈, 而要坚固你的忍耐和对他们的明智态度。

教会的开端令您挂虑, 但您以对上帝恩慈的信靠来遮蔽这些忧虑, 这做得很好。当有上帝的悦纳和赐福时, 万事都将以最好的方式安排妥当, 因为那时将会有上帝全能的旨意同在, 凭藉这旨意——一切将无中生有!

愿主赐福于您!

救赎灵魂!

主教费奥凡。

1893 年 12 月 15 日

42 (552) 消除祷告的懒惰。纵容会使祷告衰弱, 灵性生活将停滞不前。将每件事奉献给上帝。

愿上帝的恩典与你同在!

我深深地得罪了您, 由于我的过错更为重大, 因此我并非请求宽恕, 而只是说: 我错了。您那时正在乡间别墅休憩。我非常希望您能得到休养与

чтоб вы укрепились и освежились. Когда бы исполнилось мое желание! Ваших компаньонов или приживалок (мало терпения и безропотности, гордость, раздражительность, суетность, празднословие, злословие, невозддержание в словах и в пище, паче всего лень к молитве), конечно, нельзя похвалить, но то хорошо, что они замечаются, и не только замечаются, но и выставляются напоказ, – чего сии сударины терпеть не могут. Вы всякий вечер доносите на них Господу, когда, пересмотрев все прорвавшееся в продолжение дня, скажете: «Господи! Ты все видишь! Прости, и дай мне уменье не поскользаться в сем».

Если будете так делать, то они одна за другой забудут и двери ваши. Только одну из них сейчас же уколотите, сожгите и прах по ветру развеите... Это лень к молитве. Разозлитесь на нее и сейчас же уничтожьте, чтоб дух ее не пах.

Если она прорывается, но бывает всякий раз прогоняема, то это ничего, и говорить про это нет нужды. А если поблажка ей делается, то тут хозяйка кругом виновата... что не жалеет добра своего... От частых поблажек молитва совсем ослабнет, и молитвенное правило обратится в безжизненную форму, и духовная жизнь замрет. Но я думаю, что вы тут немножко лишнее на себя наговариваете.

Вам Бог дал доброхотное сердце, которое бывает и у вас есть источник деятельной жизни по заповедям относительно ближних. Извольте законом иметь: всякое дело Богу посвящать в самом его зародыше, к Богу обращать его во время производства его и у Бога просить сил на совершение его; потом, кончивши, и благодарение Ему же воздать за то... каясь, если что проторглось покривившее дело, – или представляющее его пред очами Божиими в чем-либо недостаточным. Действуя так, вы наконец сим трудовым путем достигнете того, чего достигают от всего отрешающиеся пустыnnики. А если не будете, то останетесь на одной степени с иудеями не теперешними, а древними, кои жили по предписанной им норме.

Извольте сие поиметь в мысли. Наложенное вами на меня послушание молиться о N. N. исполняю. Только не молюсь: возьми то и дай это, а так: сотвори с ним, Господи, как для него спасительно. А

焕发。但愿我的愿望能够实现！您的那些女伴或寄居者们（她们少有耐心与顺服，心怀骄傲，易怒，虚荣，好讲闲言，爱说诽谤，言语与饮食无有节制，尤其对祷告心生懈怠），当然是无法赞美的，但好在她们的这些特点被人察觉，不仅被察觉，甚至被公开展示——而这些女士们是无法忍受这一点的。您每晚都在主面前告发她们，当您回顾了一整天所暴露出的所有过失之后，便会说：“主啊！您洞察一切！请宽恕我，并赐予我智慧，使我不再在此事上跌倒。”

若你如此行，它们将一个接一个地忘记你家的门。唯有其中之一，你现在就当刺透它、焚烧它，并将灰烬随风散去.....这就是祷告中的懈怠。对它生发怒氣，即刻将它毁灭，使它的气息不再散发。

“假如它不时闯入，但每次都被驱逐，那便没什么，也无需多言。可若是对它有所纵容，那女主子便全然有过.....因她不爱惜自己的珍宝.....屡次纵容，祈祷便会彻底衰弱，祈祷规矩也会沦为僵死的仪式，灵性生命便会停滞。但我认为，你在此处对自己有些过于苛责了。”

上帝赐予了您一颗乐善好施的心，这颗心也是您遵循诫命、积极生活以对待邻人的源泉。请您将此奉为圭臬：在萌芽之初，便将每一件事奉献给上帝；在行事过程中，要归向上帝；在完成之时，要向上帝祈求力量；事毕，则要向上帝献上感恩.....若有任何偏离正道的过失，或在上帝眼前显得有所亏欠，都要忏悔。若能如此行事，您终将通过这条勤勉的道路，达到那些全然弃绝世俗的隐修士所臻至的境界。若非如此，您便会停留在与古时犹太人相同的层级，而非当今的犹太人，他们只是按照既定的规范生活。

请您将此铭记于心。您所赐予我的、为 N. N. 祈祷的顺服，我已遵行。只是我并不如此祈求：“取走这个，赐予那个”，而是这样祷告：“主啊，请您以对祂有益的方式，成全

то молитва будет походить на указ Богу... что совсем не пригоже.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

28 октября 1882 г.

43 (555) Апостолы непрестанно молились, при всех своих делах о Боге помышляя и живя в непрестанной преданности Господу. Посвящение всех дел Богу превратит их в молитву. Дела, Богу посвящаемые, вопиют к Нему. Отчего бывают прискорбности в жизни.

Милость Божия буди с вами!

Виноват я пред вами, долго не отвечал на ваше письмо. Но уж подошло время писать, и недавно, пиша к N. N., просил ее передать вам поклон и сказать, что в следующий раз (мы чрез неделю посылаем в город) напишу. А тут и посылку вашу привезли. Благодарствую. Вижу, вижу, что хотите подкупить мою леность. Ну нет, не такая эта моя благоверная. Неподкупна, хоть не подходите. N. N. писала, что вам было тяжело до изнеможения. Но потом известила, что вам легче и вы благодумствуете. Очень рад. Помогите вам Господи не выступать из сей утешительной атмосферы. Вы все на себя жалуетесь. Это совершенно в порядке вещей, – кто похвалится?! Кто себя не видит? Слава Богу, что видите и такую себя сознаете.

Жалуетесь на скудость молитвы. Да ведь можно молиться, не стоя на молитве. Всякое возношение ума и сердца к Богу есть молитва настоящая. Если вы это делаете между делами, то и молитесь. Помню, у Василия Великого вопрос о том, как апостолы могли непрестанно молиться, решается так: они при всех своих делах о Боге помышляли и жили в непрестанной преданности Богу. Это настроение духа было их непрестанною молитвою. Вот вам и пример. Я вам, кажется, уже писал, что от деятельных людей, к коим вы принадлежите, нельзя того же требовать, что от людей-сидяк. Главную их заботу должно быть то, чтоб не допускать

себя.”否则，这样的祷告便会像是在向神发号施令.....这实在是不合宜的。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

主教费奥凡。

1882 年 10 月 28 日

43 (555) 使徒们恒常祷告，在他们的一切事工中思念着神，并活在对主不绝的奉献里。将一切事工奉献给神，便能使其化为祷告。凡是奉献给神的事工，都向他发出呼求。生命中的忧患从何而来？

愿上帝的恩典与你同在！

我在您面前有罪了，这么久才回复您的来信。但现在已是该写信的时候了，最近我写信给 N. N. 时，请她代我向您问好，并告诉您我下次（我们一周后会寄东西到城里）会写信。而这时，您的包裹也送到了。感谢您。我明白，我明白您想贿赂我的懒惰。但是不，我的这位“贤妻”可不是那样的。她是不可收买的，您即使再努力也无济于事。N. N. 写信说您疲惫不堪，感到非常吃力。但后来她又告知您感觉好些了，心情也很好。我非常高兴。愿主帮助您，使您不要走出这令人慰藉的氛围。您总是抱怨自己。这是完全正常的——谁会夸耀自己呢？！谁看不见自己呢？感谢上帝，您看到了并意识到了这样的自己。

您抱怨祷告稀少。然而，即使不站着祷告，也是可以祷告的。每一次将心思意念提升向神，都是真正的祷告。如果您在事务之间这样做，那您就是在祷告。我记得，圣大巴西略曾论及使徒们如何能不住地祷告，他是这样解释的：他们在一切事务中都思念着神，并活在对神不住的献身之中。这种灵性的状态就是他们不住的祷告。这便是一个例子。我似乎已经写信告诉您，不能对您这样的行动之人，要求与那些久坐之人相同。他们主要的关切，应该是避免在行事中产生不正当的情绪，并竭尽全力将所有事务都奉献给神。这种奉献将把事务转变为祷告。经上写道，亚伯的血向神哭诉。同样，奉献给神的事务也向他哭

неправых чувств при делании дел и всячески стараться все их посвящать Богу. Это посвящение превратит дела в молитву. Пишется, что кровь Авеля вопиет к Богу. Так и дела, Богу посвящаемые, вопиют к Нему. Один старец, когда к нему принесли от кого-то нечто съестное... сказал: как дурно пахнет... а принесенное было по содержанию очень хорошее. Когда спросили его: как так? Он разъяснил, что прислано не с хорошими чувствами и от нехорошего. Так всякое дело намащается теми чувствами, с какими совершается. И те, кои имеют очищенные чувства, ощущают то. Выходит, что как от хороших цветов исходит хороший запах, так и от дел, с хорошим расположением делаемых, исходит свое благовоние, и восходит горе, как фимиам из кадила. Вот еще молитва.

Прискорбности вас не оставляют. Даром разве это Бог устрояет? Чего ради? Того ради, что любит вас... Любит и чистит, чтобы были чисты и горели, как алмаз на солнце. И путь в Царствие вам углаждает, ибо колесница, на коей туда достигают, есть терпение. А терпеть как, когда нет прискорбностей? Вот они и посылаются.

Благослови вас Господи всяким благословением.

Всякого вам утешения и супругу вашему здоровье.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

26 июля 1883 г.

44 (578) Особенность моих проповедей в том, что они не сочиняемы. Навыкайте молитве Иисусовой. Чувство упования на Бога – великое дело.

Милость Божия буди с вами!

Очень рад, что мои «Напоминания инокиням» оставили в вас доброе впечатление. Я и сам их прочитываю с удовольствием, и для меня они кажутся так новы, что будто не мною писаны и что если бы я теперь вздумал писать проповеди, то не смогу уже так написать. Особенность моих проповедей – и этих, и всех других – та, что они не сочиняемы. Обычно, бывало, вечером после всенощной выпью стакан чая, прочитаю Евангелие

сказать.一位长老,当有人给他带来一些食物时.....他说:“味道真不好.....”然而所带来的食物本身却是极好的。当人们问他:“怎么会这样?”他解释说,这东西并非带着善意,也并非出自良善之人。因此,每件事物都浸染着其被完成时所伴随的情绪。而那些拥有纯净情感的人,都能感受到这一点。由此可见,正如美好的花朵散发出芬芳,同样,以良好心境所做的事务,也会散发出其自身的芳香,并升腾向上,如同香炉中的香气一般。这也是祷告。

忧苦不曾离弃你身。难道这是上帝白白安排的吗?为何如此?乃是因为祂爱你们.....祂爱你们并洁净你们,好使你们纯洁,如钻石在阳光下闪耀。祂也为你们铺平通往天国的道路,因为那抵达天国的马车,便是忍耐。然而,若无忧苦,又如何忍耐呢?因此,忧苦便被差遣而至。

愿主以诸般恩赐祝福您。

愿您满得慰藉,愿您的配偶安康。

救赎灵魂!

您的祈祷者,主教费奥凡。

主历 1883 年 7 月 26 日

44 (578) 我的证道有一个特点,就是它们并非杜撰。请操练耶稣祷文。信赖上帝之感——是件伟大的事。

愿上帝的恩典与你同在!

很高兴我的《致女修道士的提醒》给您留下了好印象。我自己也乐于阅读它们,对我来说,它们是如此新颖,仿佛不是我写的一样,以至于如果我现在想写布道文,我就无法再那样写了。我的布道文——无论是这些还是其他的——的特点是它们并非刻意创作。通常,我会在晚祷后喝一杯茶,阅读第二天的福音书,然后是使徒书.....任何一个进入并占据我的思想和心灵的念头,我都会以此为主题.....布道文就在我内心自行构建。

завтрашнее, потом Апостол... и какая мысль впадет и займет внимание и сердце, ту беру в тему... и проповедь там внутри уж сама собой строится. Час, полтора, много два... и проповедь готова... утром прочитаешь, немножко подладишь. Иногда тему дают внешние обстоятельства, как бывало при посещениях монастырей... но производство все то же. Это писанные экспромты; как они не из головы шли, то и представляют подслащенное нечто. Вот посмотрим, как-то вам покажутся другие подобные же брошюры. Их будет шесть, семь; две-три в два раза больше этой.

Иду вслед за вашим письмом. Вы прекрасно изобразили свое новое пребывание, особенно то хорошо, что и невыгодные стороны вы умеете находить выгодными. Можно надеяться, что невыгодность совсем испарится пред вниманием, а оставшаяся одна выгодность в рай обратит жизнь ваше. Даруй Господи! Что бывает унылость – это от непривычки. Распределите часы так, чтобы ни минуты не было без срочного занятия. Чтение с размышлением, молитва с поклонами и какое-либо простенькое рукоделие пусть поглощают все время, – и некогда будет скучать и унывать. Что службы церковные редки – это большое лишение. Но, Бог даст, домашняя молитва установится... Навыкайте так поступать, чтобы, коль скоро нет занятия, тотчас браться за Иисусову молитву и начинать творить ее со вниманием, ходя, сидя и – всего лучше – стоя перед иконами. Можете особые времена для сего назначать. Это лучше будет, и навык сей молитве тверже укоренится. Помышление о переселении в вечность хорошо прилаживается к вашим обстоятельствам; но ему всегда и при всем есть место свое. Прилепите его к уму и сердцу и сквозь него смотрите на все прочее. Сказание ваше о случае с Аксаковым очень поучительно. Я и прежде слышал об ошибочности приговоров NN. Желательно вам сочетать ум свой с помышлением о Господе. Способ к сему наилучший – навык молитве Иисусовой, как впереди написано. Назначьте себе раза три-четыре в день становиться перед иконами для творений сей молитвы с благоговением и с предзрением Господа перед собою и творите ее всякий раз по сто, двести, триста раз, как вам под силу. Положивши срок на это, не отменяйте уже. Мысль весь день и будет видеть впереди... вот, вот надо становиться. И будет Господь близ. Мысль о своих тоже близ. Красавица NN писала. Да явит Господь милость Свою к ним! Уповающего на Господа милость обидет³⁵. А они

один час, один半小时,最多两个小时.....布道文就准备好了.....早上读一遍,稍作调整。有时主题是外部环境所赋予的,就像我访问修道院时那样.....但创作过程始终如一。这些是写下的即兴创作;由于它们并非源于头脑,所以呈现出一些甜美的特质。让我们看看您会如何看待其他类似的册子。将会有六到七本;其中两到三本会是这本的两倍大。

我正追随您的来信。您美妙地描绘了您的新居所,尤其好的是,您能从不利之处寻得益处。可以期盼,在专注之中,所有不利都将全然消散,而仅存的益处将把您的生活化为乐园。愿主赐予!至于有时感到沮丧,那是由于不习惯。请您妥善安排时间,使每一分钟都有即定的事务。研读与沉思,伴随大礼拜的祈祷,以及一些简单的手作,让它们充盈您的全部时间——如此便无暇感到无聊和沮丧。教会礼拜稀少,这是一大损失。然而,承蒙主恩,家庭祈祷将得以建立.....请您养成习惯,只要没有事情可做,立刻开始耶稣祷文,并带着专注来念诵,无论是行走、坐着,或者——最好是——站立在圣像前。您可以为此安排特定的时间。这将更好,这种祷告的习惯也将更牢固地扎根。思念迁入永恒,这与您的境况甚为契合;但它始终在万事万物中都有其地位。请将它紧贴心智与心灵,并透过它来看待其他一切。您讲述的阿克萨科夫事件非常有启发性。我以前也曾听闻 NN 的判断有误。愿您将心智与对主的思念结合。最佳的方法便是前文所述,养成耶稣祷文的习惯。请您每天安排三四次,恭敬地、将主预见在自己面前,站立在圣像前诵念此祷文,每次诵念一百、二百或三百遍,量力而行。一旦设定了时限,便不要更改。您的心念整日都将预见到.....看哪,看哪,是时候站立了。主将近在咫尺。对亲友的思念也近在咫尺。美丽的 NN 来信了。愿主向他们彰显祂的怜悯!“凡仰望主的,必有慈爱环绕他。”路加福音 1:16。但他们仰望吗?对神的仰望之情,是件大事。它是我们对神所有情感的总和,尤其是对神掌管我们之神圣旨意的深切信仰。

уповают ли? Чувство упования на Бога – великое дело. Оно есть итог всех чувств наших к Богу, особенно глубокой веры в промысл о нас Божий.

Благодарствую за вести о В[ысоко]преосвященном Леонтии. Едва удерживаюсь от писанья к владыке. Но еще подожду, что вы скажете.

Пишут ли к нему и он отвечает ли? Зато усердной буду молиться несколько раз в день.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

28 апреля 1893 г.

45 (598) Трудитесь над молитвою Иисусовой. Главное – ходить пред Богом с сознанием, что Бог смотрит на душу вашу и там все видит.

Милость Божия буди с вами!

Благослови Господи вам причаститься Святых Таин. Предоброе дело!

О труде ухода за малюткою вы право рассуждаете, что она Богом вам поручена. И Господь воздаст вам! Да и сама малютка может отплатить. Когда подрастет, будет привязана к вам, как к матери... и потом будет вам послушницею... а вы старицею. Вот и сень будущего монастыря!

Над молитвою Иисусовою трудитесь. Бог благословит. Но с навыковением устно произносить сию молитву соедините память о Господе, со страхом и благоговением. Главное ведь – ходить пред Богом, или под оком Божиим с сознанием, что Бог смотрит на вас, на душу вашу – в ваше сердце, и там все видит... Это сознание – самый сильный рычаг в движении внутренней духовной жизни. У вас там конечно есть «Письма о духовной жизни», по поводу писем Сперанского. Почаще просматривайте, что там пишется о молитве Иисусовой. Это не сначала, а, кажется, с письма пятнадцатого или двадцатого.

感谢您告知有关大主教列昂季 (Leonty) 的消息。我几乎忍不住要给主教写信了。但我会再等等，看您怎么说。

他们给他写信吗？他会回信吗？为此，我将每天更虔诚地祈祷数次。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

主教费奥凡。

1893 年 4 月 28 日

45 (598) 请勤勉地持守耶稣祷文。最重要的，是存着对神的醒觉而行走于神前，深知神正鉴察你的灵魂，且在那里看明一切。

愿上帝的恩典与你同在！

主赐福您领受圣洁奥秘，这是极好的事！

你对照看小婴儿的辛劳，确实说得有理，那就是她乃是上帝托付给你的。主必会报答你！小婴儿自己也能回报你。待她长大成人，会像女儿对待母亲一样依恋你.....日后也会顺服于你.....而你则成为年长的母亲。这便是未来修道院的预兆啊！

请努力研习耶稣祷文。愿上帝赐福于你。在习练口头诵念这祷文的同时，也要将对主的忆念与敬畏之心结合起来。毕竟，最重要的是行在上帝面前，或在上帝的鉴察之下，深知上帝正注视着你，注视着你的灵魂——进入你的内心，并在那里洞察一切.....这种觉知是推动内在属灵生命最强大的杠杆。你那里当然有《论属灵生命的书信集》是针对斯佩兰斯基书信的回应。请经常翻阅其中关于耶稣祷文的记载。这并非从一开始就有，而是大约从第十五封或第二十封信开始。

³⁵ Пс.31:10. – Ред.

诗篇 31:10. –编者注。

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

46 (602) Бога не забудьте благодарить, что смиряет душу телесными немощами. Молитесь о теплой молитве. Отчего происходит охлаждение.

Милость Божия буди с вами!

Здоровье, Бог даст, воротится во всей силе... Потерпите. И Бога не забудьте благодарить, что смиряет душу вашу немощами. Чувство же, будто надоело, прогоняйте. Оно не угодно Богу. Потому что означает, что вы недовольны Божиими о вас распоряжениями... и указать Ему хотите. Причаститься Святых Таин позаботьтесь в этот пост. Господь да посетит душу вашу и пребудет в ней!

Что, творя молитву, вы стараетесь вникать в каждое слово и произносить молитву с чувством, – это и есть сущность молитвы, и понудьте себя всегда так делать. Но когда молитесь с чувством, где же внимание ваше, если не в сердце? Чувство всегда к себе привлекает внимание. В голове – толкучий рынок. Там нельзя Богу молиться. Что иногда молитва идет добре... и сама собою... Это добрый знак. Значит, что она начала прививаться к сердцу. Храните сердце от привязанностей, старайтесь помнить Бога, зря Его пред собою и пред лицом Его действуя, помогайте неимущим и нуждающимся... и молитва ваша скоро окрылится. Что она пропадает и холод оставляет... жалеете о сем... Сокрушайтесь и молитесь Богу и Владычицу Богородицу, да не дадут отходить теплой молитве.

Молитва настоящая – дар Божий! И молитесь о сем. Охлаждению предшествует сердца к чему-либо прилепление, озабоченность чем, сержание и осуждение... недовольство и какое-нибудь угождение плоти, сибаритство... и мыслей рассеяние! Блюдитесь от сего, и охлаждений будет поменьше...

Благослови Господи труды ваши над собою!

Сердце! Да где же жизнь, как не в сердце?

Ваш богомолец Епископ Феофан.

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的祈祷者，主教费奥凡。

46 (602) 不要忘记感谢上帝，祂以肉身的软弱来谦卑灵魂。祈祷那炽热的祷告。冷却的缘由何在。

愿上帝的恩典与你同在！

健康，上帝若允，定会全然恢复.....请您忍耐。也不要忘记感谢上帝，祂用软弱来使您的灵魂谦卑。至于那种仿佛厌倦了的感觉，请您赶走它。这不蒙上帝喜悦。因为这意味着您不满意上帝对您的安排.....并且想指教祂。请您务必在这个斋期领受圣洁的奥秘（圣体血）。愿主降临您的灵魂并常驻其中！

当您在祷告时，尽力深思每个字句，并怀着情感诵念，这正是祷告的精髓所在。请强迫自己始终如此行。然而，当您怀着情感祷告时，您的注意力若不在心中，又会在哪里呢？情感总会将注意力吸引到自身。头脑之中，是喧嚣的市场，在那里无法向上帝祷告。有时祷告能顺利进行.....它自然而然地流淌.....这是一个好兆头，意味着它已开始在心中扎根。请保守您的心免于执着，努力铭记上帝，视祂在您面前、在祂的圣容前行事，并帮助贫困和有需要的人.....您的祷告很快就会生出翅膀。至于它消逝无踪，只留下冰冷.....请为此感到惋惜.....请为此痛悔，并恳求上帝和我们仁慈的上帝之母，不要让那炽热的祷告离去。

真实的祷告是神的恩赐！并且要为此祷告。心灵冷淡之前，是心被某物牵绊、为此忧虑、恼怒与论断.....不满和某种肉体的享乐，安逸放纵.....以及思绪的散乱！务要警惕这些，冷淡就会少些.....

愿主降福您的辛劳！

心啊！生命岂不就在心中吗？

您的祈祷者，主教费奥凡。

47 (615) Молитва перестает быть молитвою, когда внимание отходит от слов молитвы. Что делать для согревания сердца.

Милость Божия буди с вами!

Епитимию?!! Это самим вам следовало сделать... Теперь же, когда неисправность исправлена, она уже не ко времени...

Порядок дел ваших в продолжение дня хорош... Держитесь его... и паче, и паче углубляйтесь в духовное. Молитесь с помышлением о том, что говорят слова молитвы, – все же есть молитва, только хромя на одной ноге. Молитва перестает быть молитвою, когда внимание отходит от слов молитвы... Когда же сознание при молитве... это молитва, хоть неудовлетворительная. Чувство придет... но надо и напрягать себя на него. Делать это лучше размышлением о содержании молитв не во время молитвословия, потом и во время молитвословия расшевеливать сердце... Паче же Бога Самого молить о сем, чтоб всегда согревал сердце. Делайте также вот что: когда пройдет весь ряд истин, останавливайтесь на последнем пункте – суде и решении суда... в ожидании изречения:приди, или:отойди... И в сем положении взывайте: Господи, помилуй! Ибо как решит Господь, изменить того уже некому.

О сне и пище... Если хотите умалить, понемножку умаляйте... по куску и ложке... и по минутам...

Трудитесь! Бог даст силу!

Сознание бессилия – настоящее преддверие к получению помощи Божией!

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

48 (622) Молитва Иисусова добрые расположения укрепляет, а недобрые разгоняет и подавляет.

Благослови вас Господи, – и даруй, да святое причастие будет вам в общение всех духовных благ! – Как вы, готовясь, заменяли церковные службы

47 (615) 当意念从祷文上游离时，祷告便不再是祷告。那我们该如何使心火热呢？

愿上帝的恩典与你同在！

“忏悔苦行？！这本是你们自己该做的事.....现在，既然那过失已被弥补，忏悔苦行便已不合时宜了.....”

您白日的行事秩序良好.....请务必持守它.....并且，愈发愈发地深化于属灵之中。祷告时思索祷告词所言，这仍然是祷告，只是跛了一条腿。当心神脱离祷告词时，祷告便不再是祷告.....然而，当祷告时有意识.....这便是祷告，尽管尚不尽善尽美。感受终将到来.....但也要为此付出努力。最好是在非祷告时段默想祷告内容，然后在祷告时再激发心神.....更要向上主祈求，使祂常温暖您的心。您也可以这样做：当一系列真理都已思量过后，请停留在最后一点——审判与判决.....在等待“来吧”或“走开”的宣判中.....并在此境地中呼求：“主啊，怜悯我！”因为，一旦主做出判决，便无人能改变了。

关于睡眠与食物.....若想减少，请一点一点地减少.....一块又一勺.....一分又一分.....

努力吧！上帝会赐予力量的！

意识自身的无能，乃是领受神助的真正前奏！

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

48 (622) 耶稣祷文能坚固美好的心性，驱散并抑制不善的意念。

愿主赐福于你，并愿神圣圣体使你共享一切属灵福祉！——你预备时，以伏拜及耶稣祷文代替教会礼仪，甚好.....你可每日如此行，不单为预备

поклонами с молитвою Иисусовою, добре... Это можете – и не в качестве приготовления к святому причастию, а как посильное исполнение заповеди Божией о непрестанной молитве, – делать каждый день, с усердием и теплым расположением к сему деланию. Молитва Иисусова добрые расположения укрепляет, а недобрые навешания дурных мыслей и страстных движений разгоняет и подавляет. Благослови вас Господи в сем упражняться... Это воистину есть духовное делание, когда совершается как следует. Трудитесь, не ленитесь.

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

49 (694) Уроки, извлеченные из болезни. Главное в восстановлении сил – спокойствие духа. Лучше, чтоб всегда царил дух смирения глубокого. В «Добротолюбии» – главный магазин духовных научений. Безжалостно отсекайте самоцен мечом смирения и уничижения.

Милость Божия буди с вами!

Поболели? – Но слава Богу, что поправляетесь или уже поправились. Слава Богу и за то, что не без пользы перенесли болезнь. Уроки, какие вы извлекли себе из обстоятельств сих, очень многозначительные в жизни и общей, тем паче в духовной. Ничего не ожидать от людей, и все попечение свое возложить на Господа, и еще постоянно ждать смерти... и, веруя, что Господь оставил еще пожить, для очищения грехов, – всю заботу на то обращать. Эти пункты – рычаги духовной жизни и направители.

Духовного отца своего не судите строго, не зная наверно, почему он так невнимательно к вам держал себя. – Афонских отцов – спаси Господи! Они хорошо действовали. – Брат же ваш и сын... мудреные судьи... как это у них все клеится?

Болезнь была не от образа жизни; следовательно, и менять его не следует по причине болезни. Род пищи в восстановлении сил – побочное дело... Главное – пища свежая (непорченная), воздух чистый... и больше всего – спокойствие духа. Непокой духа и страсти портят кровь – и существенно вредят

св.т., более для старания о непрестанной молитве, и с любовью к делу, с любовью к Богу, с любовью к ближнему, с любовью к себе. Иисусово молитвенное правило, с молитвою Иисусовою, добре... Это можете – и не в качестве приготовления к святому причастию, а как посильное исполнение заповеди Божией о непрестанной молитве, – делать каждый день, с усердием и теплым расположением к сему деланию. Молитва Иисусова добрые расположения укрепляет, а недобрые навешания дурных мыслей и страстных движений разгоняет и подавляет. Благослови вас Господи в сем упражняться... Это воистину есть духовное делание, когда совершается как следует. Трудитесь, не ленитесь.

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

49 (694) От болезни извлеченные уроки. Главное в восстановлении сил – спокойствие духа. Лучше, чтоб всегда царил дух смирения глубокого. В «Добротолюбии» – главный магазин духовных научений. Безжалостно отсекайте самоцен мечом смирения и уничижения.

Милость Божия буди с вами!

Поболели? – Но слава Богу, что поправляетесь или уже поправились. Слава Богу и за то, что не без пользы перенесли болезнь. Уроки, какие вы извлекли себе из обстоятельств сих, очень многозначительные в жизни и общей, тем паче в духовной. Ничего не ожидать от людей, и все попечение свое возложить на Господа, и еще постоянно ждать смерти... и, веруя, что Господь оставил еще пожить, для очищения грехов, – всю заботу на то обращать. Эти пункты – рычаги духовной жизни и направители.

Духовного отца своего не судите строго, не зная наверно, почему он так невнимательно к вам держал себя. – Афонских отцов – спаси Господи! Они хорошо действовали. – Брат же ваш и сын... мудреные судьи... как это у них все клеится?

Болезнь была не от образа жизни; следовательно, и менять его не следует по причине болезни. Род пищи в восстановлении сил – побочное дело... Главное – пища свежая (непорченная), воздух чистый... и больше всего – спокойствие духа. Непокой духа и страсти портят кровь – и существенно вредят

здоровью. Пост и вообще постническая жизнь – лучшее средство к хранению здоровья и процветанию его. Немец Гүфеланд написал науку к долголетью жизни, где превозносит постническую жизнь. Научники должны его слушать, а мы других имеем учителей, поважнее этого немца. Молитва вводит дух в Божию область, в коей корень жизни, – а от духа и тело причащается той же жизни...– Дух сокрушен, покаянные чувства и слезы не сокращают силы, а придают их: ибо поставляют душу в отрадное состояние. Вы хорошо сделали, что не поддались их внушениям. Впрочем, в видах скорейшего восстановления здоровья, чтоб пространнее работать Господу, можете без греха немного снизойти к немощам тела, – в сне, труде, стоянии, – и в пище. Это уже после страстной³⁶.

Вот лето... можете иногда молоко употреблять, и даже бульон, то же яйца... ездить за город, ибо в городе нет чистого воздуха. Всегда в нем примесь есть... Старцы древние писали, что они сурово относились к телу: не его убить имея в виду, а чрез умерщвление плоти умертвить страсти.

Вы желаете, чтоб сокрушение и слезы никогда не отходили. Лучше желайте, чтоб всегда у вас царил дух смирения глубокого. От него слезы и сокрушенье... от него же и то, что они не надыхают...³⁷ ибо и от них враг ухитрится породить сии зловредные зелья. Бывают и радования духовные попережку с сокрушением... Настоящее сокрушение умеет не мешать чистому радованию духовному и с ним дружески уживаться, скрываясь некако под ним. – Теперешнее ваше умиление и сокрушение – отчасти плод прошедшей или проходящей болезни.

Порождение молитвы во время рукоделья – милость Божия, – и молитесь тут же за работою. – Жалеете, что молитва Иисусова не бывает непрерывною, – что не произносите непрестанно – это и не требуется... требуется постоянное чувство к Богу, которое может иметь место и при разговоре, и при чтении, и при наблюдении и рассматривании чего-либо... Но как молитва Иисусова, когда вы молитесь ею, бывает в настоящем виде, то продолжайте так действовать, и молитва сия... расширит область свою.

国的胡费兰德写了一本关于长寿的科学著作，其中高度推崇禁食生活。科学家们应当听从他，而我们有其他更重要的老师，比这位德国人更重要。祈祷将灵魂引入上帝的领域，那里是生命的根源——灵魂由此，身体也分享同样的生命……——破碎的灵，悔罪的情感和泪水并不会削弱力量，反而会增添力量：因为它们使灵魂处于一种慰藉的状态。你做得很好，没有屈服于他们的暗示。然而，为了尽快恢复健康，以便更广阔地事奉主，你可以在不犯罪的情况下，对身体的软弱稍微宽容一些——在睡眠、劳作、站立方面——以及饮食方面。这要等到**大斋期**之后³⁶。

时值盛夏……您有时可以饮用牛奶，甚至肉汤，鸡蛋亦可……可去城外，因为城中无洁净空气。其中总有杂质……古时的长老们写道，他们对身体严格自律：并非意图戕害肉身，而是藉由降伏肉体，以平息诸般欲念。

您盼望自己永不离破碎的心灵与泪水。但更当盼望的，是谦卑至深的灵常驻您心。破碎的心灵与泪水由此而生.....它们也由此不致使人自大.....³⁷因为仇敌也善于利用它们来催生那些有害的毒草。灵里的喜乐有时会与破碎的心情交织出现.....真正的破碎之心，懂得不阻碍纯粹的灵里喜乐，并能与它和睦共存，某种程度上隐于其下。——您此刻的温柔与破碎，部分源于过去或正在经历的病痛。

在手工艺中孕育祷告，乃是上帝的恩慈，——你亦可在此处，即在劳作中向主祷告。——你遗憾耶稣祷告未能持续不断，——未能无间地念诵——但这并非必需的.....所要求的是对上帝那份恒久不变的情感，这份情感在交谈时、在阅读时、在观察与思索万物时，皆可存在.....然而，既然你在祷告耶稣祷告时，它能以其真实的面貌呈现，那么便请继续如此行事，而这祷告.....必将拓展其境域。

³⁶Страстная, или Великая, седмица – последняя неделя, предшествующая Пасхе и посвященная воспоминаниям о страданиях (страстях) Спасителя. –Ред. 苦难周, 亦称大周, 是复活节前最后一周, 致力于追忆救主的苦难 (热情)。——编者注

³⁷ Не надмевают,—Ред. 不傲慢，——编者注

Как по душе пришлись вам мои книжки, то и читайте их... Вон вышли книги, «Моя жизнь во Христе» озаглавлены, о.Иоанна Кронштадтского... одного сорта с моими. Но в них есть многое лучше написанное, чем у меня. Потому не излишне, если встретите их и прочитаете...

Но главный магазин духовных научений в «Добротолубии». Попросите у афонских отцов дать вам почитать второй том «Добротолубия». Там говорится все о борьбе со страстями, что крайне нужно добре знать подвижающемуся. Читайте и замечайте признаки, в каких являются страсти... Потом по сим указаниям себя обсуждайте и исправляйте.

Асамоцен как у вас? Возьмите меч, или держите всегда, – смирения и уничижения и безжалостно отсекайте, и непрестанно отсекайте главу первому злодею нашему.

Благослови вас Господи!

Благодарю за молитву о мне – и прошу продолжать.

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

30 марта 1893 г.

50 (704) В действии молитвы Иисусовой не должно быть никакого образа. Существо умной молитвы в хождении пред Богом.

В последнем письме вы помянули о действии во всем молитвы Иисусовой. Господь да благословит доброе начало сие! В действии молитвы сей не должно быть никакого образа, посредствующего между умом и Господом, и слова произносимые не главное суть, а посредствующее. Главное – умное пред Господом в сердце предстояние. Се – умная молитва, а не слова. Слова здесь то же суть, что слова всякой другой молитвы. Существо умной молитвы в хождении пред Богом; а хождение пред Богом есть не отходящее от сознания убеждение, что Бог, как везде есть, так и в вас есть, и видит все ваше внутреннее, – видит даже более, нежели вы сами. Это сознание ока Божия, смотрящего внутрь вас, тоже не должно иметь образа, а все должно состоять в одном простом убеждении или чувстве. Кто в

既然我的书如此合您的心意，那就请您继续阅读吧.....克朗施塔得的约翰神父所著的《我在基督里的生活》已经出版了，那本书与我所写的是同一类型。但其中有许多内容比我写得更好。因此，如果您能遇到并阅读它们，那将是极有益处的.....

但最重要的属灵教诲宝库在《爱圣集》之中。请求阿陀斯山（Mount Athos）的父老们，将《爱圣集》的第二卷借予你阅读。其中论述了所有关于与情欲搏斗的教导，这对于修道者而言，是极其重要的知识。阅读并留意情欲显现的迹象.....然后根据这些指引反省自身，并加以改正。

你如何看待自我价值？拿起你那谦卑与自卑之剑，或者始终握着它，然后毫不留情地、持续不断地斩下我们那首要恶敌的头颅。

愿主赐福于您！

感谢您为我祈祷——恳请您继续祷告。

救赎灵魂！

主教费奥凡。

1893 年 3 月 30 日

50 (704) 在耶稣祷告的实践中，不应有任何形象。心智祷告的本质在于行在神面前。

在您的上一封信中，您提到了在一切事上操练耶稣祷文。愿主赐福这美好的开端！在操练这种祷告时，心思与主之间不应有任何图像作为中介，所念诵的词句也并非主要，而是辅助。主要的是心思在主面前，站立于心中。这是心思的祷告，而非词句。词句在此处与任何其他祷告的词句无异。心思祷告的实质在于在神面前行走；而在神面前行走，是意识中永不离去的信念，即神无处不在，也在你里面，祂洞察你的一切内在——甚至比你更清楚。这种对神之眼洞察你内心的意识，也不应有任何图像，而应完全在于一种单纯的信念或感受。一个人在温暖的房间里，会感受到暖意如何将他包围并渗透。同样的事情也应发生在我们的属灵之人身上，由无所不在、包罗万象的神所成就，因为祂是烈火。词句：“主耶稣基督，神的儿子，怜悯我”，虽然是工具，而

теплой комнате, тот чувствует, как теплота охватывает его и проникает. То же должно происходить и в духовном нашем человеке от вездесущего и всеобъемлющего Бога, Который огонь есть. Слова: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», – хоть суть орудие, а не существо дела, но орудие очень сильное и многодейственное; ибо имя Господа Иисуса страшно для врагов нашего спасения и благословительно для ищущих Его. Не забудьте, что дело сие просто и никаких причудливостей не имеет, и не должно иметь. Молитесь о всем Господу, Пречистой Владычице и Ангелу Хранителю, и они вас всему научат – или сами, или чрез других.

51 (706) Со страхом и трепетом молитесь Господа да поможет переплыть море житейское. Общее правило для возгревания внутренней теплоты. Чтобы навикнуть молитве Иисусовой, надобно потрудиться. При каком внутреннем устройстве начинается умное делание. О молитвенном правиле. В молитве надо освобождаться от всех образов. Душу надо питать истинами Священного Писания.

Велика милость Божия к нам, грешным! Позвал вас Господь. Хорошо, что послушались и пошли. Пошли; так не озирайтесь вспять, и не ленитесь работать. Первым вашим послушанием положено начало, а конец впереди. Вы сели на лодку и поплыли. Со страхом и трепетом молитесь Господа, да поможет вам переплыть море свое и достигнуть пристани. Бездна под нами. Долго ли до беды? Опрокинется лодочка, – и пошли ко дну! А берег-то, кто знает, близко ли? Берег – гроб. До последнего издыхания нельзя оставлять опасливости от ожидания крушений. Содержа сие в мысли, никогда не поддавайтесь беспечности или какому послаблению, в той мысли, что вы будто вне опасностей. Ведайте, что – что бы вы ни наделали и что бы вам явлено ни было, – все ничто, пока вы не в пристани. Пишу сие не затем, чтоб вас обескураживать, но затем, чтобы вы ухо держали остро. Господь вам Помощник, – Господь всесильный и многомилостивый. Не должно потому предаваться отчаянию: а идти бодро в надежде, хотя и со страхом. Но Господь Помощник ретивым, трудящимся.

не事情的实质,但却是一个非常强大和多效的工具;因为主耶稣的名,对我们救恩的仇敌而言是可畏的,而对寻求祂的人而言则是蒙福的。不要忘记,这事情简单,不带任何怪异之处,也不应有。为你的一切向主、至洁的掌管者和守护天使祷告,他们会教导你一切——无论是亲自教导,还是通过他人。

51 (706) 当以敬畏与颤栗,祈求上主助你渡过此生苦海。燃起内在温暖之通则。为熟习耶稣祷文,人当勤勉。心智祷告于何种内在心境下开启。论祷告规程。祷告时当摒弃一切形相。灵魂当以圣经真理为滋养。

神对我们罪人是何等大的怜悯啊!主呼召了你。你顺从并前行,这是极好的。既然前行了,就不要再回顾,也不要懒于工作。你的第一个顺从是开端,终点还在前方。你已登舟启航。请怀着恐惧与战栗祈求主,愿祂帮助你渡过此生之海,抵达彼岸。深渊就在我们脚下。灾祸还会远吗?小舟倾覆——我们便沉入海底!而那彼岸,谁又知道它是否近在咫尺?那彼岸便是坟墓。直到最后一口气息,都不能放弃对遭遇沉船的戒惧。心中怀着这份警醒,永远不要屈服于漫不经心或任何懈怠,以为你似乎已脱离危险。须知——无论你做了什么,无论你看到了什么——在你抵达彼岸之前,这一切都微不足道。我写下这些,并非要使你气馁,而是要你保持警醒。主是你的帮助者——主是全能且大有怜悯的。因此,不应陷入绝望,而应怀着希望,即使带着恐惧,也要坚定地前行。但主是那热忱、劳苦之人的帮助者。

Вы теперь вступили в обитель – удобнейшее для подвижающихся место. Не подумайте, что теперь можно умалить бдительность над собою и сократить труды. Нет. Тут-то и предлежит паче изощрять внимание и присмотр за собою. В миру свои искушения, в монастыре свои, – и последние, верно, будут покруче. Будьте готовы встретить. Говорите, что там, где вы жили, часто вас рассерживали дети и прислуга. Как вы теперь живете одни-то с этой стороны безопасны. Но враг найдет, как поднять улегающуюся страсть. Смотрите, и приучайте не одолевать только, но и предотвращать восстания.

То, что с вами было во время молитвы, есть милость Божия к вам. Господь дал вам знать этим чувством близости Его к вам, что Он не прочь от того, чтоб принять труды ваши, если только сохраните завет свой к Нему. Благодарение Господу! Но не думайте, что тут верх или конец. Это только начало, и притом слабое. Надо теперь, по указанию сему, все более и более входить внутрь, и так там утвердиться, чтоб неисходно быть там день и ночь. И то состояние, что тогда было – теплое, мирное, неподвижное, – надо заботиться сделать постоянным состоянием. И содержите теперь вы себе твердо эту одну цель и ее преследуйте, при строгом исполнении всякой законности и всех должных порядков внешней жизни. С первого пробуждения утром озаботьтесь собраться внутрь и возгреть теплоту. Это считайте нормальным вашим состоянием. Коль скоро нет сего, знайте, что у вас внутри неисправно. Поставив 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. Теперь же возьмитесь за сие

Вы如今已入修道院——此乃修道者最宜之处。切莫以为现今便可松懈警惕，缩减操练。不然。正是在此，更应精进专一，看顾自身。尘世有尘世的试探，修道院有修道院的试探——而后者，想必将更为严峻。务请准备好去面对。您说在您旧居之处，孩子们和仆从常使您发怒。现今您独自居住，从这方面看，自是安全无虞。然而仇敌总会寻隙，挑动那已渐平息的情欲。请您留意，并习练不单要克服，更要防患于未然。

你在祷告中所有的一切，都是上帝对你的怜悯。主借着祂与你亲近的感受，让你知道祂不反对你接受你的劳苦，只要你持守你与祂的誓约。感谢主！但是不要以为这就是顶峰或终点。这只是一个开始，而且是很微弱的。现在，按照这个指示，你需要越来越深入内在，并在那里稳固下来，以便昼夜不停地在那里。而当时那种温暖、平安、不动的状态，你必须努力使之成为一种恒常的状态。现在你牢牢地持守这一个目标并追求它，同时严格遵守一切律法和外在生活的一切应有秩序。从早晨第一次醒来时，就努力向内收敛，并激发起内在的温暖。你应当把这视为你的正常状态。一旦没有这个，就知道你内在出了问题。早晨将自己置于这种收敛和温暖的状态后，然后——所有必须要做的事情，都应当以不破坏你内在心境的方式来完成；至于自发的事情，则去做那些能维持这种状态的；而那些会扰乱它的，则绝不能做：因为那将意味着与自己为敌。这是你的总则。至于以后如何在不同情况下执行它，事情本身会教导你。你自己看，自己变聪明。外人无法确定这一点。只要定下规矩，保持收敛和温暖，思想在心中站在主面前。那时，它自己会指示，什么该做，什么该允许自己做，什么不该做。

此中之万能助佑便是耶稣祷文。你们需熟习此祷文，使其于心之所处不停诵念。而欲熟习，便须努力。此刻便请着手此事。抑或，你们对此已然熟悉？——在我看来，你们似仅于规程中诵念此

дело. Или вы уже знакомы с ним? – Мне показалось, что вы творите сию молитву только на правиле. На правиле своим чередом, а то непрестанно надо творить ее, сидя, ходя, вкушая пищу, работая. Если она не держится крепко в сердце, можно, оставя все, ею одною заняться, пока внедрится. Это дело просто. Стать пред иконами в молитвенное положение (можно сесть), и, нисшедши вниманием туда, где место сердца, творить там неспешно Иисусову молитву, при памятовании присутствия Божия. Так полчаса, час или больше. Сначала трудновато, а когда навык приобретется, это будет совершаться будто естественно, как совершается дыхание. При таком устройстве вашего внутреннего начнется в вас умная жизнь, или, как говорят, умные делания. Первое тут есть требование чистоты совести, ее безукоризненности не пред Богом только, но и пред людьми и собою, даже пред вещами. Почему, мало-мало проскользнет что в мысли или слове, смущающее совесть, – сейчас надо каяться внутренне пред Господом, Который все видит и умиротворит совесть.

Помощно при семустановление порядка жизни и занятий, чтоб не думать каждый раз, что делать, а чтоб это было уж наперед решено и известно. Это вы сделали теперь, остается одна борьба с помыслами, которые то и дело будут жужжать, как комары безотвязные. Учитесь сами, как с ними управляться. Опыт – наука. Одно скажу. Обычно помыслы кружатся в голове. Это пустые. Но вы смотрите за теми, которые как стрелую пронизывают сердце и оставляют там след, как царапину. Тотчас возьмитесь и изгладьте след сей молитвою, восставив на место его противоположное чувство. Когда хранится теплота, эти случаи редки и слабы.

Молитвенное ваше правило исполняйте, как есть, пока дело не укажет отменить что-либо. Полагаю, что после того, что вы испытали, вам будут более пригожи поклоны, чем чтение молитв. И обратите на эту часть поболее внимания, заботясь не о том только, чтоб откласть известное число поклонов и проговорить Иисусовых молитв, сколько положили, но паче о том, чтоб из сердца исходили воздыхания к Богу. Относительно молитвословия, или чтения молитв, одно замечание примите в закон: когда при чтении молитв остановится на чем внимание, так что не пойдет за дальнейшим чтением, – прекращайте чтение и молитесь без слов, под

祷文。在规程中自当如此，然则，或坐、或行、或用膳、或劳作时，亦需不停诵读。若祷文未能牢固持于心间，可放下一切，唯独专注于此，直至其根植心底。此事甚简。立于圣像前，呈祷告之姿（亦可坐下），并将思绪降至心之所处，于彼处不疾不徐地诵读耶稣祷文，同时铭记上帝之临在。如此半小时、一小时或更久。起初或有艰难，然一旦习得，便会如呼吸般自然而然地完成。随着你们内在的此番调理，灵智生活，或如其所言之“灵智操练”，便会在你们内展开。其中首要者，乃是对良心纯洁之要求，即其无可指摘，不仅在上帝面前，亦在人与己面前，甚至在物面前。因此，思想或言语中稍有令良心不安之处，便需立刻在主前内心忏悔，祂明察一切，并能使良心得享平安。

为此，为要建立生活和操练的秩序，最有效的方法是不要每次都去思考该做什么，而是让这一切预先决定并知晓。您现在已经做到了这一点，剩下的就只有与那些嗡嗡作响、如同缠人的蚊子般的意念作斗争了。要自己学习如何驾驭它们。经验就是学问。我只想说一点。通常，意念会在头脑中盘旋。这些都是空洞的。但您要留意那些如箭般穿透心灵，并在那里留下划痕般痕迹的意念。立刻着手，用祷告抹去这痕迹，并在其位置上重新建立起相反的情感。当心中的温暖得以维系时，这类情况便会稀少且微弱。

请照常遵行您的祷告规程，直至有事由表明需要取消某些内容。我认为，在您所经历的之后，相比于诵读祷文，叩拜可能更适合您。请更多地关注这一部分，不单单是为了完成一定数量的叩拜和念诵您所设定的耶稣祷文，更重要的是要让心底发出向神的叹息。关于祷告文的诵读，或称祷告的诵读，请将以下一条视为律法：当您在诵读祷告时，如果注意力停留在某个地方，以至于无法继续往下读时——请停止诵读，无言地祷告，顺从于那个吸引您注意力的事物所带来的感受。如果这使得祷告规程持续时间过长，可以予以缩短，但请不要错过这个机会，不要对自己犯下罪过，允许自己通过机械地读完既定的祷告文来消

влиянием чувств, наводимых предметом, связавшим внимание. Если чрез это слишком может продолжиться правило, можно сократить его, а того случая не пропускайте и не грешите против себя, позволяя себе рассеивать доброе впечатление от молитв механическим дочитыванием положенных молитв. Впрочем, всему научит само дело молитвы, если будете совершать ее, как следует, – не так то есть, чтоб отмолиться, но чтоб помолиться истинно.

В молитве надо освобождаться от всех образов, утверждаясь наиболее в созерцании, или сознании присутствия Божия в сердце, безвидного. При размышлении о делах Божиих образы не мешают; только существо Божие в образ облекать и под сим образом молиться Ему – не следует.

Представлять Христа Спасителя распятого – или как вы проходите всю жизнь Его и молитесь Ему соответственно воспоминаниям – ничего. Хорошо так делать и разогревать тем душу свою. Это есть спасительное богомыслие – самая естественная пища души. Надобно душу питать истинами, назначив каждый день свое время для молитвенного углубления в христианские таинства. Хорошо это делать утром. Разверните Евангелие, прочитайте мало что, прямее дневное чтение, и углубляйтесь в то, пока прочитанное воспринято будет сердцем и исполнит – займет его. Читать можно и из Апостола и из Псалтири, только всегда немного. Дело все в том, чтоб истина воспринята была сердцем, исполнила его и разогрела. Это значит, что душа вкусила истину; если вкусила, то и попиталась. Чтение книг спасительных – то своим чередом.

Благослови вас Господи! Молитесь Господу, и Владычице, и всем святым, чтоб сами научили вас, как чему быть у вас. Все же надо воротить к тому, чтобы со страхом и трепетом свое спасение содевать.

52 (711) Мое правило – меру во всем иметь, особенно в телесных подвигах. Злей всех вещей – возношение, тщеславие и осуждение. Надежный путь к смирению.

Вы боитесь моей снисходительности, – Кажется, я не очень поблажлив. Мое правило – меру во всем иметь. Особенно в телесных подвигах мера нужна, чтоб плоть вытерпела. Святые отцы держали большие строгости относительно тела, или, как они говорили, проходили жестокое житие. Но до сего

свободы от телесных подвиги. Мое правило – меру во всем иметь, особенно в телесных подвигах. Злей всех вещей – возношение, тщеславие и осуждение. Надежный путь к смирению.

в молитве надо освобождаться от всех образов, утверждаясь наиболее в созерцании, или сознании присутствия Божия в сердце, безвидного. При размышлении о делах Божиих образы не мешают; только существо Божие в образ облекать и под сим образом молиться Ему – не следует.

思量救主基督受难，抑或在您一生中追随他，并依据回忆向他祷告，皆无妨。如此行是好的，能温暖您的灵魂。此乃救赎性的神思，灵魂最自然的食粮。当以真理滋养灵魂，每日预留时间，潜心祷告，深入基督教之奥秘。晨间为宜。展开福音书，少读些许，即当日之经文，然后深入其中，直至所读经文为心所领受，充满并占据它。亦可阅读使徒书或诗篇，但总以少量为宜。关键在于真理能被心所领受，充满它并温暖它。这意味着灵魂已尝到真理；若尝到，便已得滋养。阅读救赎性书籍——则按其顺序进行。

愿主祝福您！祈求上主、上主之母和所有圣者亲自教导您，万事当如何成就。然而，所有的一切都必须归结于一点：要“恐惧战兢作成你们得救的工夫”（腓立比书 2:12）。

52 (711) 我的准则，乃是凡事有度，尤其在身体的操练上。诸恶之中，以自高、虚荣和论断最为凶险。通往谦卑之途，唯此最为稳妥。

你害怕我对你的宽容吗？——我似乎不怎么宽容。我的准则是凡事有度。尤其是在身体上的修持，更需掌握分寸，以便肉体能够承受。圣教父们对身体持守着极大的严苛，或者如他们所言，过着严峻的生活。但他们是循序渐进地达到这一

доходили они постепенно. Начинали не слишком строго, а потом все строже и строже поступали с собою. Припомните, как святой авва Дорофей поступил с святым Досифеем. По сему правилу надо и нам жить. И еще была у святых отцов мудрость – не вымышлять строгостей, а брать их на себя по какому-либо случаю, больше по нуждам внутренней жизни. Так и вам надо бы. Но уж как начато теперь все, благослови Господи труды ваши. Держитесь!

Матушку игуменю любите и почитайте, и казначею, и всякую власть монастырскую. Они от Бога поставлены, хоть чрез посредство людей. Всех надо слушать и всех за все благодарить. И не их одних, а и всех сестер надо чтить, и ставить куда как выше себя. Вы так на них смотрите, что они будто ходят по горе или кровле, а вы внизу, – низко-низко. И если душа станет какую сестру видеть ниже себя, крепко тогда надо укорять себя и поспешить у Господа испросить прощения. Злей всех вещей – возношение, тщеславие, осуждение. Это адский дым и смрад! Приучайте себя всячески к тому, чтоб больше радоваться, когда с вами презрительно обходятся, укоряют или даже обижают, нежели когда ласкают и приветствуют. В этом самый надежный путь к смирению!

У вас есть позыв молитвою Иисусовою заменить чтение молитв. Можно так делать, как вы предположили. Сократите чтение молитв и стойте больше на поклонах. Уморитесь поклоны класть, так стойте, и творите молитву Иисусову. Чем больше будете вы углубляться в сию молитву, тем более будете не хотеть читать молитв. Можно вам и больше того сократить чтение, нежели сколько предположили. Можно и совсем оставить чтение; только не на леность и лежание, а на то, чтоб не чужою, а своею речью беседовать с Господом и умно пребывать с Ним, подобясь Марии, у ног Спасителя просидевшей.

Что запасы имеете, что тут? Заготовьте все нужное, и заботам конец! Как плоть носящие, плоти работаем. Что делать? – Надо есть и пить: пусть будут готовы и материалы на то. Даст Господь терпение – можно воздержаться от некоторых яств; а не стерпите – кушайте, благодаря Господа. Излишки хорошо отдавать нуждающимся и просящим, только потихоньку, чтоб не хвастать щедростию.

点的。他们开始时并非过于严格，而后才对自己越来越严苛。回想一下圣多罗斐长老是如何对待圣多西斐的。我们亦应遵循此规则生活。圣教父们还有另一智慧，即不凭空杜撰严苛，而是根据某种境况，更多是根据内在生命的需要，将之担当于己。你亦应如此。但既然现在已然开始，愿主降福你的劳作。坚持住！

请爱戴并敬重您的修道院院长和女司库，以及所有修道院的权柄。她们由上帝所立，尽管是藉着人的手。你们应当听从所有人，并为一切感谢所有人。不仅要敬重她们，也要敬重所有的修女，并把她们看得比自己高得多。你们要这样看待她们：她们仿佛行走在山顶或屋脊之上，而你们则身处低谷，低至尘埃。如果你的灵魂开始将任何一位修女看得比自己低，那时你必须严厉地责备自己，并迅速向上主恳求宽恕。所有事物中最邪恶的莫过于傲慢、虚荣和论断。这简直是地狱的烟雾和恶臭！要竭力使自己习惯于：当有人轻蔑地对待你，责备你甚至伤害你时，要比被爱抚和问候时更加喜乐。这是通往谦卑最可靠的道路！

你觉得可以用耶稣祷文取代念诵经文。你所设想的这种方式是可以的。减少念诵经文的时间，并多行大拜。当你因行大拜而疲累时，便站立着，并诵念耶稣祷文。你越是深入这种祷告，便会越发不想念诵经文。你甚至可以比你设想的减少更多念诵经文的时间。你甚至可以完全放弃念诵经文；但这并非出于懒惰和躺卧，而是为了不以外人的言语，而以自己的言语与主对话，并以心神与祂同在，效法玛利亚，她曾坐在救主脚前。

你们拥有什么储备？这里有什么？备好一切所需，烦恼便告终结！既然我们身带血肉，便要为此血肉劳作。该怎么办呢？——我们必须进食饮水：那就让相关的物资准备妥当吧。如果上主赐予耐心，便可节制某些食物；若是无法忍受，那就享用吧，同时感谢上主。多余的食物最好施予匮乏之人与求告者，但要悄然行事，以免夸耀自己的慷慨。

Если случится когда при других нарушить положенное у вас правило воздержания, не смущайтесь, не в угоду себе так делая, а долгу любви покоряясь. Что пили чай у NN и обедали, когда сестра была у вас, так и должно. Если б сделали иначе, было бы хуже: и тех оскорбили бы, и сами не имели бы покоя. Варенье хорошо иметь про всякий случай. Употребляйте иногда с водою, как лекарство, а не сласти ради. И праздник надо хоть чем-нибудь отличить от будней. Пусть и плоть празднует, а не один дух.

53 (732) Память о смерти надо ухитриться привить и укоренить в душе. Рассеяние мыслей происходит от умаления страха и охлаждения сердца.

Вы собираетесь в путь без возврата. А мне он ближе. Того и гляди, что свалишься. Около нас холера. Но и без ней можно умереть. А коли можно, надо готовиться. И всегда надо готовиться, и не готовиться только, но и совсем быть готову. Но то наша великая беда, что жив живое гадают, и живое сие прогоняет память о предстоящей смерти. И забывается, что смерть за плечами. Оттого иные гроб делали и ставили на глазах; но, думается, и к нему можно привыкнуть. Иные заставляли спрашивать себя, прикажут ли доделать гроб или дорыть могилу. Один старец имел обычай почасту посматривать за дверь, не идет ли (то есть Ангел смерти).

Все сие показывает, что, как ни несомненно, что умрем, – память о смерти надо ухитриться привить и укоренить в душе. Берегите сие спасительное помышление, чтоб не отходило. С утра, как проснетесь, так и переходите мыслью к последней минуте и к тому, что тотчас за нею следует – Божию решению. Станьте в сем помышлении, и ходите так весь день. Посмотрите, что пообещает ваша душа: вниди в радость³⁸ или: связавше, вверзите во тьму³⁹. Должно же быть еще отселе некоторое предуказание имеющего быть тогда. Но лучше вопить: «Пощади Твое создание, Владыко!»

Вы читаете «Добролюбие»; хорошо. В статьях Игнатия и Каллиста, Григория Синаита и Никифора не запутайтесь. Поищите, нет ли у кого жизни

если в他人面前, 您偶然间未能遵守您所设定的节制规矩, 请不要为此烦恼。这样做并非为了迎合自己, 而是顺服爱的本分。当姊妹在您身边时, 您在 NN 家喝茶并用膳, 这本是应当的。若非如此, 情况会更糟: 那会冒犯了他们, 而您自己也无法得到安宁。预备些果酱是极好的, 以备不时之需。有时可将其与水一同饮用, 权作药用, 而非仅仅为了甜食。并且, 节庆之日也需有些许不同于平日之处。愿肉身亦能一同欢庆, 而非仅仅是灵性。

53 (732) 对死亡的忆念, 当巧妙地使其在灵魂中生根。思想的散漫, 源于敬畏的减弱和心性的冷淡。

您即将踏上一段有去无回的旅程。而他, 于我而言, 更近。一不留神, 便会跌落。霍乱就在我们身边。但即使没有霍乱, 人也会死去。既然会死去, 就必须做好准备。并且, 要时刻做好准备, 不仅要准备, 更要全然预备。然而, 我们最大的悲哀在于, 活生生的人揣测着活生生的事, 这活生生之事却驱散了对即将到来的死亡的记忆。人们忘记了, 死亡就在身后。因此, 有些人制作了棺材, 并将其置于眼前; 但我想, 即使对棺材, 人也能习惯。还有些人强迫自己去问: 是下令把棺材做好, 还是把墓穴挖好? 一位长者习惯于时常向门外张望, 看他 (即死亡天使) 是否已来。

所有这一切都表明, 死亡虽是无可疑的, 我们仍需巧妙地将对死亡的记忆植入并扎根于灵魂之中。珍视这救赎的思念, 使其不致远离。从早晨醒来之时起, 便将思绪转向生命的最后一刻, 以及紧随其后的——上帝的判决。沉浸于此念之中, 并以此度过一整天。看看你的灵魂将会得到何种预示: 是“进来分享你主人的喜悦” (马太福音 25:21), 抑或是“捆起来, 扔到外面的黑暗中” (马太福音 22:13)。必定会从当下就得到某种关于未来之事的预兆。然而, 更好的做法是呼求: “主宰啊, 怜悯您的受造物吧!”

您正在阅读《爱圣》(Добролюбие), 甚善。请勿被伊格纳季 (Игнатий)、卡利斯特 (Каллист)、格里戈里·西奈特 (Григорий

³⁸ Мф.25:21. 马太福音 25:21。

³⁹ Мф.22:13. 马太福音 22:13。

старца Паисия Немецкого. Там помещены предисловия к некоторым статьям «Добротолюбия», составленные старцем Василием. Сии статьи много разъясняют значение механизма в производстве молитвы Иисусовой. Они и вам помогут понять все, как следует. Я уже поминал, что для вас тот механизм не нужен. Что он даст, у вас уже есть с той минуты, как призваны. Не придите вы к неправому помышлению, что дело молитвы вашей уже закончено. Возрастание молитвы конца не имеет. Если останавливается сие возрастание, значит, жизнь остановилась. Спаси вас Господи и помилуй! Можно выйти из должного состояния и одну память о нем принимать за самое состояние. Избави Господи!

Чувствуете рассеяние мыслей: поберегитесь! Это очень опасно. Враг хочет загнать вас в какую-нибудь трущобу и там убить. Мысли блуждать начинают от умаления страха и охлаждения сердца. Охлаждение же сердца много имеет причин. Главная из них – самодовольство и самомнение. Вам эти очень сродны. Поостерегитесь, и поспешите страх Божий восстановить и душу разогреть. А то пойдет расти рассеяние и охлаждение. Враг же тут и есть, и начнет подбрасывать камушки, и набросает. Рассеянный походит на дом с раскрытыми окнами без хозяина. Кто хочет, бросает туда камни и всякий сор. Возвратится хозяин и поражается множеством всякой дряни набросанной; так что жить нельзя, не очистивши всего. Так и душа, из рассеяния возвратившись к себе, находит в себе иногда много дряни, – от приразившихся помыслов, оставивших следы и на сердце. Сиди и чистись. Но хорошо, как охота возьмет; а то и так все останется. Вот и беда! Спаси вас Господи и помилуй!

54 (746) За все благодарите Бога, и за нездоровье. Дорога в Царствие Божие одна – крест произвольный или непроизвольный. Есть молитва, которую сам человек творит, и есть молитва, которую Бог дает молящемуся.

За все благодарите Бога; и за нездоровье благодарите. Мне со стороны легко так говорить; вам же на деле нелегко, может быть, так чувствовать. Всяко при слове о терпении и молюсь, да даст вам Господь благодушно перенести болезнь и научиться в ней чему-нибудь. Для чего связал вас Господь, кто

Синаит) и Никифор (Никифор)的文章所困惑。请寻找是否有圣长老帕伊西 (Паисий Немецкий) 的生平。其中收录了长老瓦西里 (Василий) 为《爱圣》中某些文章撰写的前言。这些文章极大地阐明了在耶稣祷文中运用“机制”的意义。它们也将帮助您理解一切, 使其井然有序。我已提及, 您并不需要那种“机制”。它能带来的一切, 自您蒙召的那一刻起, 您便已拥有。请勿产生不正确的想法, 以为您的祷告之事已然完结。祷告的成长是永无止境的。若这成长停滞不前, 便意味着生命已然停息。愿主拯救并怜悯您! 人可能会偏离应有的状态, 并仅仅把对那种状态的记忆当作状态本身。愿主救援!

您若感到思绪散乱, 请务必当心! 这极其危险。仇敌意欲将您逼入某处贫民窟, 并在那里将您置于死地。思绪之所以开始游荡, 是由于敬畏之心渐减、心灵趋于冷淡。而心灵冷淡的原因诸多。其中首要的, 便是自满与自负。这二者与您甚是相近。请您务必警醒, 并速速重拾对上帝的敬畏, 让灵魂再次炽热。否则, 散乱和冷淡将日益增长。而仇敌就在此时此地, 他将开始投掷小石子, 并越投越多。一个思绪散乱之人, 就好比一座敞开窗户、无人看管的房屋。任何人都可向其中投掷石子和各种垃圾。当主人归来时, 会因看到屋内堆满各种脏物而震惊不已; 以至于不清理一切便无法居住。同样, 灵魂从散乱中回归自身时, 有时会发现自己在充斥着许多污秽——这些都源于侵袭而来的念头, 它们在心中留下了印记。您当静坐自洁。但若有心为之, 那便极好; 否则, 一切都将保持原样。这便是祸患所在! 愿主拯救并怜悯您!

54 (746) 要为一切实感谢上帝, 包括疾病。通往上帝之国 (Царствие Божие) 的道路只有一条——或自愿, 或不由自主地背负十字架。有一种祷告是人自己进行的, 还有一种祷告是上帝赐予祷告者的。

凡事都当感谢上主; 甚至在病痛之中也要感谢。我这旁观者说来容易; 但对您而言, 或许真要在感受上如此却非易事。无论如何, 每当提到忍耐, 我都会祈求上主赐予您恬然承受病痛的力量, 并从中有所领悟。上主为何捆绑您, 谁能猜透呢? 但无疑的是, 这一切的恩许, 都是为了助

угадает? Но то несомненно, что и это попущено вам в видах споспешествования целям жизни, которую вы избрали и в которой хоть кое-как держать себя стараетесь. С этой стороны можно и не пытаться более дела болезни вашей. Мужества же себе к благодушному терпению, в минуту отяжеления страданий, ищите, кроме сказанного, в воспоминании терпения всех святых, и особенно мучеников. Сколько и как терпели?! И вообразить трудно. Да и всем – многими скорбями подобает внити в Царствие Божие⁴⁰. И то, что обетовано Господом, называется венцом. Чего ради? Того ради, что туда нельзя взойти без страданий. Туда дорога одна – крест, – произвольный или непроизвольный. Ангел Хранитель да приносит вам утешение и благодушие!

На то, что шум в голове не дает удержать мысли, не сетуйте. Бог судит душу по тому, что от ней самой зависит, а не по тому, в чем она не властна. В сердце держите намерение не отходить от Господа, и Он примет сие за дело. Теперь вам надо оставить свое постническое правило. После отпоститесь, если Богу угодно будет поднять вас; а теперь, в болезни, в виде лекарства, можно кушать все, по совету врача. 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 молящемуся⁴¹. 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 ея⁴². В этом состоянии молитва, больше или меньше, подходит к непрестанной. Посредницею ей служит молитва Иисусова. И это есть предел, до которого

вы выбрали и竭力持守的人生目标。从这个角度来看，便无需再深究您的病痛了。至于如何在痛苦加剧之时，寻得坦然忍受的勇气，除了我所说的，您还可在回忆中追寻所有圣徒，特别是殉道者的忍耐。他们承受了多少，又是如何承受的啊？！这简直难以想象。再者，所有人都“进入神的国，必须经历许多艰难。”⁴⁰ 上主所应许的，被称为冠冕。为何如此？因为不经历苦难，便无法抵达。通往那里的道路只有一条——十字架，无论是自愿背负的还是非自愿承担的。愿您的守护天使带给您慰藉与宁静！

对于头脑中无法抑制思绪的喧嚣，请勿抱怨。上帝审判灵魂，是根据她自己所能掌控的，而非她无能为力的。心中常存不离弃主之意念，祂必视之为善行。现在您需要放下您的禁食规矩。待日后，若上帝愿意使您康复，您再禁食；而现在，在病中，作为药物，遵医嘱可食一切。您希望听到关于祷告之事。我能告诉您什么，是您所不知的呢？有一种祷告是人自己所行的；还有一种祷告是上帝赐予祷告者的⁴¹。前者谁不知晓？后者想必您也知晓，即便只是初阶。起初，当有人亲近主时，首要之事便是祷告。他开始去教堂，并在家中借着祷告书或不借着祷告书祷告。但思绪总是纷飞。无论如何也无法驾驭它们。然而，在祷告中越是勤奋，思绪就越是安定下来，祷告也变得越加纯净。然而，灵魂的氛围并不会被洁净，直到灵魂中点燃属灵的火花。这火花是上帝恩典的工作，但并非特殊的恩典，而是普遍的。它是寻求者在整体道德结构中达到一定程度的纯洁后所显现的。当这火花点燃，或心中形成持久的温暖时，思绪的喧嚣便会停止。灵魂所经历的，正如那患血漏的妇人所经历的：血漏立刻就止住了路加福音 8:44。在此状态下，祷告或多或少地接近于不间断的祷告。耶稣祷文是其媒介。这便是人自己所行的祷告所能达到的极限！我想，所有这一切对您来说都非常清楚。

⁴⁰ Деян.14:22. 使徒行传 14:22.

⁴¹ 1Цар.2:9. 1 塞缪尔记 2:9.

⁴² Лк.8:44. 路加福音 8:44.

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 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! Оздоровливайте поскорее, и в дальняя простираться устремитесь!

55 (749) Терпением стяжевается душа, скорби открывают вход в Царствие.

Всех вам благ от Господа желаю. Затем и пишу, чтоб только это сказать. Первое благо болящему – выздоровление. Даруй Господи! Оздоровливайте поскорее, чтоб еще пожить, не за тем, чтоб грешить, по обычной поговорке, а чтоб, соутешаясь общию всех любящих Господа верою и любовию, попитаться тем и подрасти. Здесь ли, там ли, – все расти надо, в известную всем назначенную меру возраста исполнения Христова⁴³. Что молитва? Обращаюсь к

此后, в этом состоянии,所受到的祷告是圣灵所施予,而非人所为。祷告之灵降临,将人吸引至内心深处——犹如有人执子之手,强力引你从一室入另一室。灵魂此时被外力所束缚,却甘愿留于内心,只要那降临的圣灵仍在。我知此降临分作两层境界。其一,灵魂洞悉万物,亦能自知,了然其外在境况——可思辨,可自持,若其意愿,甚至可毁此状态。此中奥义,您必能理解。

在圣教父的著作中,特别是圣伊萨克叙利亚人的著作中,指出了祈祷所赋予或遇到的另一个层次。在他看来,比上述祈祷更高的是他称之为“狂喜”或“神魂超拔”的祈祷。在这种状态下,祈祷之灵同样会降临;但被其引导的灵魂会进入如此深远的沉思,以至于它忘记了自己的外在处境,不再推理,而只是静观,并且无法自我掌控或打破这种状态。请记住,在《教父言行录》中记载,有人在晚餐前开始祈祷,直到早晨才清醒过来。这正是神魂超拔或沉思式的祈祷。在某些人身上,这种状态伴随着面容的光明和周身的光环;在另一些人身上,则伴随着身体的离地升腾。圣使徒保罗正是在这种状态下被提到乐园。圣先知们当灵提起他们时,也处于这种状态。

惊叹吧,上帝对我们这些罪人何等浩瀚的慈悲!鲜有人辛劳,却能蒙受何等恩典?对于所有劳苦之人,都可以毫不犹豫地说:努力吧!这一切都值得付出!尽快康复,然后 стреми 不已,向远方迈进!

55 (749) 灵魂因忍耐而得以坚固,忧患开启了进入天国之门。

愿主赐您万般恩惠。我写信给您,只为表达此愿。病者首要之福乃是康复。愿主赐予!请您尽快康复,以便能够继续生活,并非如俗语所说,是为了犯罪,而是为了与所有爱主之人,在共同的信仰和爱中彼此安慰,从中汲取滋养并成长。无论是在此世还是彼世,我们都需不断成长,直至达到基督丰满长成的身量⁴³,这是众人皆知且命定的。何谓祷告?我以多萝西修士对多西提乌斯所提出的问题来请教您。他们是否已为您诵读

вам с вопросом аввы Дорофея к Досифею.
Прочитали ль вам это житие? Оно сходно с вашим.
Даруй Господи, чтоб и конец был такой же.

Даруй вам Господи мир душевный, терпение,
великодушие, чтоб не прекращалась отрада,
даруемая нам в Господе. Сквозь скорбность
прозревайте и на то, что сильно обрадовать.
Обымите покрепче верою, что терпением
стяжается душа⁴³ и что скорби открывают вход в
Царствие. Поминайте Господа, как Он был в саду
Гефсиманском. Он томился в облегчение наших
предсмертных страданий. Возьмем себе от Него и
дух богопреданности: обаче не якоже Аз хощу, но
якоже Ты⁴⁵.

Буди же над вами и о вас воля Божия!

Писано 18 марта 1869 г.

56 (763) Предостережение от поспешного
совершения молитвословий. Питает душу
одна молитва.

Милость Божия буди с вами!

Ответ вам был за мной. Не отвечал – была причина,
о которой не скажу.

Вы здравствуете, и душа у вас такая живая, как
свидетельствует письмо ваше. Слава Богу! – вместе с
вами взываю. Да хранит вас Господь! Благослови
Господи ваше девяностилетие, вы мне в бабушки
годитесь, потому что мне до осьмого десятилетия
надо еще протягивать года полтора-два... Вы уже
перешли границы посылных лет жития (аще же
восемьдесят)⁴⁶. Теперь живете по милости и дару
Господа, – чему меры не назначены.

Итак, даруй вам Господи жить и жить! А житейские
заботы все как гора на плечах. Уж делать нечего,
когда не на кого их возложить. И трудитесь, уповая
на помощь Божию к успешному окончанию работ.

Беспокоит совесть вашу поспешное совершение
молитвословий... И праведно. Зачем врага слушаете?
Это враг гонит вас... скорей, поскорей... От этого вы

过这篇圣徒传记? 它与您的经历相似。愿主赐
予, 使其结局亦然。

愿主赐予你灵魂的平安、忍耐与宽宏, 使我们在
主内获得的慰藉永不停止。透过悲伤, 也能洞察
到那能带来极大喜悦的事物。以更坚定的信心拥
抱, 灵魂因忍耐而得以坚固⁴⁴, 且悲伤开启了进
入天国的大门。请默念主在客西马尼园时的情
景。他为减轻我们临终的痛苦而备受煎熬。让我
们也从他那里汲取顺服上帝的精神: 然而, 不是
照我的意思, 乃是照你的意思 (路加福音 1:16)

⁴⁵。

愿上帝的旨意成就在你们身上并环绕你们!

撰于公历一八六九年三月十八日。

56 (763) 【警示速祷】

灵魂唯祷告以滋养。

愿上帝的恩典与你同在!

我已欠你一个回复。没有回应自有其因, 但我
不会告诉你。

您好, 从您的来信中可以看出您的灵魂多么地鲜
活。感谢赞美主! ——我与您一同呼喊。愿主护
佑您! 主啊, 请您降福她九十岁高龄。您就像我
的祖母一样, 因为我还需要一两年才能到八十
岁.....您已经超越了生命的可承受之年 (路加福
音 1:16 倘或是八十)⁴⁶。现在您是凭着主的怜悯
和恩赐而活着——这是没有限量的。

愿主赐予您生命与生机! 尘世的烦忧如同重山压
于您的肩头。当无人可以倚靠之时, 便也无计可
施了。唯愿您辛勤劳作, 仰赖上帝的帮助, 以期
工作圆满成功。

您的良心因急促的祷告而不安.....这是理所当
然的。您为何听信仇敌呢? 正是仇敌在催促您.....
快点, 再快点.....因此您感受不到祷告的任何果

⁴³ Еф.4:13. 以弗所书 4:13。

⁴⁴ Лк.8:44. 路加福音 8:44。

⁴⁵ Мф.26:39. 马太福音 26:39。

⁴⁶ Пс.89:10. –Ред. 诗篇 89:10. –编者注

и никакого плода от молитвы не ощущаете... Но положите себе законом не спешить... Но так произносить молитвы, чтобы ни одно слово не произносилось без сознания смысла по возможности и чувства... Наложите на себя труд сей с решительностью главнокомандующего, чтобы отнюдь никакого не порождалось возражения против сего... Враг внушает – то надо и другое надо, а вы ответьте: без тебя знаю, пооди прочь... Посмотрите, как пойдет молитва... А то у вас молитвословие только есть, а молитвы нет. Питает же душу одна молитва... Вот вы и чувствуете себя неудовлетворенною... По часам сличите, сколько времени пройдет, если не станете спешить... и увидите, что несколько минут. А ущерб от поспешности... какой?!

Благослови вас Господи!

Ваш добротот Епископ Феофан.

И забыл было! Благодарствую за воздуха⁴⁷.

Очень хороши. Спаси вас Господи!

8 июня 1872 г.

57 (770) То пагуба, когда кто скажет о себе, что во всем прав, и каяться не в чем. Изображение души, истинно спасающейся в Господе. В молитве Иисусовой углубляйтесь, сколько сил есть.

Милость Божия буди с вами!

И прекрасно! Так и надо. Вы себя хорошенечко браните и чествуйте самыми непривлекательными именами. Так и следует. То уж пагуба, когда кто скажет о себе, что во всем прав, и каяться не в чем. Прекрасно, прекрасно! Извольте так продолжать и более и более углубляться в самоосуждение. Только смотрите строго, первое: не словами только самоосудительно (а сердце самодовольно), и второе: при всем сознании своего непотребства не теряйте упования спасения в Господе Иисусе Христе. Это последнее значительнее первого. Надо так себя чувствовать, как чувствует утопающий на море, который ухватился и лег на доску, сильную его

реальность.....но, пожалуйста,立下规矩,不要急躁.....而是要如此诵念祷文,使每个字句都非在有意识地明了其意义且尽可能带着感受的情况下说出.....请您以总司令般的决心,将此劳作加诸自身,以期绝不产生任何反对之声.....仇敌会唆使——这个要做,那个也要做,而您要回答说:我自己知道,你走开.....看看祷告会如何进行.....否则您只有祷告词,却没有祷告。而滋养灵魂的唯有祷告.....所以您才感到不满.....请您计时比较一下,若不急躁,会用去多少时间.....您会发现,不过是几分钟。而急躁所造成的损害.....又是何等之大?!

愿主赐福于您!

您的良师益友, 费奥凡主教。

哦, 差点忘了! 感谢您的“气息”⁴⁷。

这些都很好。愿主拯救你!

1872 年 6 月 8 日

57 (770) 断言自己全然无过、无可悔改, 此乃沉沦之兆。

这描绘的是一颗在主里真正得救的灵魂。

请尽你所能, 深研耶稣祷文。

愿上帝的恩典与你同在!

太好了! 这正是应有之义。您尽可以严厉地责备自己, 用最不悦耳的称谓来称呼自己, 这正合宜。如果一个人说自己事事无过, 无须忏悔, 那才是真正有害的。太好了, 太好了! 请您继续如此, 并更深地投入到自我谴责之中。但请您务必严格注意两点: 第一, 不要仅仅是口头上的自我谴责 (而内心却自鸣得意); 第二, 在充分认识到自己的不配之时, 却不要丧失在主耶稣基督里得救的盼望。这第二点比第一点更为重要。人当感觉自己如海中溺水之人, 紧紧抓住一块能将他托起、使其浮于深渊之上的木板。他持续不断地感觉到自己随时可能灭亡, 但同时也感觉到身下有那块救命的木板。这正是每一颗在主里真正得

⁴⁷ Покровы на священные сосуды, употребляемые при совершении литургии. – Ред.
礼仪。》——编者注

《神圣器皿之覆布, 用于侍奉神圣

поднимать и носить над бездной. Он постоянно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

В молитве Иисусовой углубляйтесь сколько сил есть. Она соберет вас, даст ощутить силу в Господе и сделает, что вы неотступно с Ним будете – и когда одна, и когда при людях, и когда хозяйничаете, и когда читаете или молитесь. Только силу этой молитвы полагайте не в повторении слов известных, а в обращении ума и сердца к Господу при сих словах. То и другое вместе.

Уединяться вам нет разрешения. Извольте жить, как жили, только во всем со страхом Божиим, во славу Господа, в простоте сердца.

Беседы, заведенные по вечерам, – дело хорошее. Скажу пример. Одна красавица (семьдесят два года) (говорили об ней) имела обычай, когда кто придет к ней из монахов или священников, развертывать книгу и говорить: ну-тка, прочитай да Расскажи, что тут такое, – я как-то в толк не возьму. И слушала, что тот говорил. И не сморгнет, хоть бы тот врал, ибо все дело понимала ясно. Извольте дух смирения при сем хранить.

И поменьше командовать... Побольше прошений о вразумлении; египетские старцы, когда вели беседы, всегда обращались прежде всего за разрешением к тем, которые были послабее, для воодушевления их и побуждения побольше заняться делом.

Извините, что не скоро ответил. Все лень! Вы не знаете, сколько у меня лени... Ой! ой! Я называю ее моей благоверной, которая взяла меня в руки и пикнуть не дает.

Всех вам благ от Господа желаю.

Молите Бога о мне. И всех ваших прошу помолиться о моей грешности.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

Спасения души. Оно чувствует, что готов погибнуть, но вместе чувствует под собой спасительную доску. Это есть настоящее изображение всякой души, истинно спасающейся в Господе. Она чувствует, что сама по себе гибнет; но вместе чувствует, что есть спасение Господом, – веры ради в Него. Извольте восстановить в себе это чувство, если оно слабо. Ибо в этом сущность христианства личного, то есть во всякой душе живущего.

С постом!

Душеспасительно провести желаю.

13 февраля 1873 г.

58 (787) Внутрь посматривайте, ибо там главное. Молитва Иисусова может сделать, чтобы внутри был крепок должный порядок.

Милость Божия буди с вами!

Очень рад, что вы живы, здоровы и по-старомудобрее течёте⁴⁸, не как галаты, о коих написано: течёте⁴⁹. Слава Богу! От колебаний нашей жизни нельзя нам освободиться при обычном течении ее. Неизменяемость – дар Божий, свойством же она есть и бывает Единого Бога, которым (свойством) по милости Своей Он иногда на время делится с нами. Нельзя ничего поверить нам навсегда, с глаза съедим, то есть затщеславимся и тем и себя и дар сгубим. Проявляет свое доброе в нас Бог, чтоб не отчаивались, и опять скрывает его, чтобы не тщеславились и не возносились.

Что хвалят, тут беды нет. Видно, что вкус к добру в окружающих не испортился вконец. Это им хвала. А нам что? Нам урок о смирении, который и позаботимся исполнить. Сиявёте⁵⁰; думаю, что и исполняете. Порядки держите по-старому, добрые, христианские. Внутрь посматривайте, чтобы там не ослабевало должное; ибо там главное. Там, сознайтесь, иногда не все в порядке, или не все бывает, чему бы следовало быть. Как быть, спрашиваете, чем себе помочь? – Имеем Господа – единого Учителя, единого Помощника, без Коего ничего сделать как должно не можем. Он близ есть всегда. К Нему и обращайтесь. О молитве Иисусовой читывали?.. И знаете ее делом. Она одна и может сделать, чтобы внутри крепок был должный порядок, и внешним хозяйским разволокам не даст расстраивать сей порядок она же. Она только даст возможность исполнить предписание отцов: руки за работой, ум же и сердце с Богом. Когда она привьется к сердцу, тогда не бывает внутри перерывов, а все одно и одно... Систематическое что завести внутри едва ли возможно, но одно или

愿斋期蒙福!

希望您能度过一个有益于灵魂的时光。

1873 年 2 月 13 日

58 (787) 请向内省察，因为那里是核心所在。耶稣祷文能使内在建立起稳固且合宜的秩序。

愿上帝的恩典与你同在!

非常欣慰您健康安泰，一如既往地善良流淌⁴⁸，不像加拉太人，他们被称为：“奔跑过（却偏离了）”⁴⁹。感谢上帝！我们无法在生命的寻常流淌中摆脱其固有的摇摆不定。不变性——乃是上帝的恩赐，它本是，也唯独是独一上帝的属性，祂有时会因着祂的怜悯，暂时将这属性分享给我们。我们无法永远相信任何事物，因为我们一饱食，就会（因骄傲自满）而自矜，从而毁坏自己和那恩赐。上帝在我们的里面彰显祂的美善，是为了不让我们绝望；祂又再次隐藏它，是为了不让我们自矜和自高。

“被赞扬的事，便没有祸患。可见周围之人对良善的品味并未完全败坏。这便是对他们的赞美。那我们呢？我们得到了一堂关于谦卑的课，并且要尽力去实践。你们理应明了⁵⁰；我想你们也正在实践。你们依然保持着旧日的、良善的、基督徒的规矩。要时常审视内心，看其中应有的状态是否有所松懈；因为那里才是关键。请承认，有时那里并不完全井然有序，或者不完全是其本应有的样子。你们问道，该如何是好？如何帮助自己？——我们拥有主——独一的导师，独一的帮助者，没有他，我们无法做成任何应做之事。他常在近旁。你们当转向他。你们读过关于耶稣祷文的著作吗？.....而且你们也知晓其功效。唯有它能使内在保持应有的坚固秩序，它也不会让外在的事务性纷扰破坏这个秩序。唯有它能使实践教父们的教诲：手在劳作，心思与心则与神同在。当它深植于心时，内心便不会有间断，而是一而再、再而三.....要在内心建立一个系统性的东西几乎是不可能的，但在一系列不可避免的事务中保持一种或一致的状态是可行的——而这正是耶稣祷文在深植于心时所能带来的。如何深

⁴⁸ Хорошо идете (церк.-слав.). –Ред.

走得好 (教会斯拉夫语)。——编者注

⁴⁹ Шли (церк.-слав.); Гал. 5:7. –Ред.

行 (教会斯拉夫语); 加拉太书 5:7。——编者注

⁵⁰ Знаете (церк.-слав.). –Ред.

知道 (教会斯拉夫语)。——编者按

одинаковое при разнообразности неизбежных дел удерживать можно – и это даст молитва Иисусова, когда привьется к сердцу. Как привьется?! Кто знает как? а прививается. Трудящийся сознает это, не зная, как то совершилось. Труд... хождение в присутствии Божиим с частым, сколько можно, повторением молитвы сей. Как только свобода, сейчас за нее... И дастся...

Чтение принадлежит к числу способов поновления и оживления молитвы Иисусовой. Но советуется читать больше о молитве.

И размышление есть того же рода занятие. Милостивый Господь всех ищущих Его каким бы то ни было образомсретает⁵¹ милостию Своею и не скупится дарами, когда видит влагалища для них готовыми.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

12 июня 1892 г.

59 (894) Чем обеспокояема бывает совесть, все то тотчас надобно оставить.

Милость Божия буди с вами!

Достопочтеннейший о. N.!

Бывши столько времени под руководством старца, вы, конечно, все слышали, что требуется. – Припоминайте и исполняйте, не отлагая на завтра.

У афонцев есть книги: «Путь ко спасению» (очерк аскетике); «Что есть духовная жизнь?..»; «Письма о духовной жизни»; «Невидимая брань»... Приобретите их и учитесь из них...не зная, а делать.

Еще: чем обеспокояема бывает совесть, все то тотчас надобно оставить. К сему разряду, думаю, относится все, что вы навязали на себя, после смерти старца.

植? 谁知道如何? 但它确实会深植。努力实践的人会明白这一点, 即便他不知道它是如何发生的。努力.....在神的临在中行走, 并尽可能频繁地重复这祷文。一旦得了空闲, 立刻去实践它.....便会得着.....”

阅读属于更新和活化耶稣祷文的方式之一。然而, 建议更多地阅读关于祷告的著作。

而默观 (размышление) 亦是同类的操持。慈悲的主, 以祂的仁慈迎接所有以任何方式寻求祂的人⁵¹, 并且当祂看到盛载恩赐的器皿已预备妥当, 便不吝啬地赐予。

愿主赐福于您!

救赎灵魂!

您的祈祷者, 主教费奥凡。

1892 年 6 月 12 日

59 (894) 凡良心有所不安的, 都应即刻弃绝。

愿上帝的恩典与你同在!

尊敬的 N 神父!

您在长老的指引下已有如此长时日, 想必一切所需都已尽闻。— 请您铭记于心, 并即刻力行, 切莫拖延至明日。

阿索斯山有这些书籍: 《通往救赎之路》(论苦修生活)《何为灵性生活?》《灵性生活书信集》《不可见的争战》¹

请获取这些书籍并从中学习.....不是为了知道, 而是为了实践。

还有: 凡是令良心不安的事物, 都必须立即舍弃。我想, 你我在长者离世后所束缚于自身的种种, 皆归于此列。

⁵¹ Встречает (церк.-слав.). –Ред.

译注: 教会斯拉夫语 (Острожская Библия) 中“遇见”一词。——编者注

Того, что считается необходимым в деле спасения и преуспевания, нельзя миновать никоим образом, – как ни прикрывай то, надо исполнять.

Молитва Иисусова, в силе своей, является не в начале, а в конце преуспевания, как цвет и плод. Ей предшествует тяготение внутрь.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Прошу помолиться о моей многогрешности.

Епископ Феофан.

22 декабря 1886 г.

60 (895) Главное, в чем надо упражняться, есть память Божия, или хождение в присутствии Божиим. Корень доброго внутреннего строя есть страх Божий.

Милость Божия буди с вами!

Молитва – дело внутреннее. Все, что при этом делается внешне, к существу дела не принадлежит, а есть внешняя обстановка.

Все, что бывает будто хорошего от этой внешности, кажется только хорошим, а не есть. Потому на это никакого внимания обращать не должно.

То, что вы делаете, лучше бросить. Главное, в чем надо упражняться, есть память Божия, или хождение в присутствии Божиим. Старайтесь приобрести навык всегда быть в сознании и чувстве, что находитесь под оком Божиим, проникающим всю глубину вашего сердца и все внутренние движения ваши видящим.

Молитва Иисусова стоит в числе средств к успеху в навыке ходить пред Богом. Все, что надо знать о производстве сей молитвы, находится в книге о «Невидимой брани». Там и посмотрите.

Главное тут: стать вниманием в сердце и вызывать к Господу, везде сущему.

凡被视为救赎与精进所必须之事，断不能有任何形式的规避——无论如何掩饰，都必须履行。

耶稣祷文的力量，并非显现于精进之初，而是在其圆满之时，如同花朵与果实一般。在此之前，必有向内的沉潜与吸引。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

请为我的诸多罪过祈祷。

主教费奥凡。

1886 年 12 月 22 日

60 (895) 最要紧的操练，是纪念上帝，或者说，在上帝的同在中行事。良善的内在秩序之根基，乃是敬畏上帝。

愿上帝的恩典与你同在！

祷告是一项内在的事务。所有外在的举动，都与此事的本质无关，而仅是其外在的境况。

所有那些看似美好的外在，仅是“显得”美好，而非真正的美好。因此，对此无需加以任何关注。

您所行的，最好还是放下吧。最要紧的操练，是纪念上帝，或者说是在上帝的临在中行走。要努力培养这样的习惯，就是时常意识到并感受到您是在上帝的眼目之下，祂的目光洞察您心灵的深处，看清您所有的内在律动。

耶稣祷文乃是操练在神面前行走的有效途径之一。凡是关于如何运用此祷文的知识，皆可在此书《不可见的争战》中寻得。请在其中查阅。

此处最要紧的，是使你的心成为警醒之所，并在那里呼求无所不在的主。

Лучше стоять, чем сидеть. О дыхании, положении головы и прочем лучше не думать совсем... А все внимание обратить на внутренний строй.

Корень доброго внутреннего строя есть страх Божий. Его надо сделать неотходным... Он будет все держать в напряжении и не даст распускаться ни членам, ни мыслям, созидавая бодренное сердце и трезвенную мысль. Но всегда помнить надо и чувствовать, что успех в духовной жизни и во всех ее проявлениях есть плод благодати Божией. Духовная жизнь вся от Пресвятого Духа Божия. У нас и свой есть дух, но бессильный. В силу вступает он, когда осенит его благодать.

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

26 февраля 1887 г.

61 (896) Искать должно живого осязаемого общения с Господом. Умная молитва есть стояние умом пред Господом с воздыханием Ему. Душа согревается от памяти о Господе. Празднословие – самое разорительное дело.

Милость Божия буди с вами!

Ищите, и обрящете, обещавал Господь⁵². Вы ищете, и будьте уверены, что найдете. Чего искать должно? Живого осязаемого общения с Господом. Дает сие благодать Божия, но нам необходимо и самим трудиться о том. Куда же обращать труд? – На то, чтоб всегда памятовать о Господе, яко близ и даже в сердце сущем. Чтобы в сем успеть, советуется навикнуть молитве Иисусовой: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», – повторяя ее непрестанно с мыслию о Господе, яко сущем в сердце или близ сердца. Стань вниманием в сердце пред лицом Господа и говори: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». – Все дело в этом и есть, и по существу дела больше ничего не требуется.

Все, что кроме этого придумывается, придумывается в пособие к сему, главному. Старцы⁵³ говорят: держи внимание в сердце или на конце языка и руку держи

стоя,好过坐下。呼吸、头部姿势等等，最好完全不去思虑.....而将所有的注意力转向内在的结构。

善好内在秩序之根基，乃是敬畏上帝。需使之寸步不离.....它将使一切保持警醒，不容肢体、不容思绪散漫放纵，从而造就警醒之心与清醒之思。然而，总须铭记并感受：灵性生命及其一切展现之成功，皆乃上帝恩典之果。灵性生命全然源于上帝之至圣之灵。我等亦有己身之灵，然其无力。唯当恩典临及其上时，方能获得力量。

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

主曆 1887 年 2 月 26 日

61 (896) 我们当寻求与上主活泼、可触及的共融。心祷，便是以心智侍立于主前，向他发出叹息。灵魂因对主的记念而得以温暖。闲谈乃是最具毁灭性的事。

愿上帝的恩典与你同在！

“寻找，你们就必寻见”，主曾应许道⁵²。你们正在寻找，并请坚信你们必会寻见。应当寻找什么呢？是与主之间鲜活、可感知的团契。这恩赐由上帝的恩典所赐予，但我们自己也必须为此付出劳作。那么，这劳作应转向何方呢？——应转向永远纪念主，因祂近在咫尺，甚至就在我们的心中。为了在这方面取得成功，建议熟习耶稣祷文：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我”，不断地重复这祷文，并思念主就存在于心中或心之近旁。请将你的注意力集中在心中，在主的面容前，并说：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我这罪人。”——所有的事情都在于此，从本质上说，再无其他所需。

所有除此之外的设想，都是为此主要之事而构思的辅助。长者们⁵³说：将注意力集中于心中，或置于舌尖，并将手置于胸前；女长者说：观想被

⁵² Мф.7:7. – Ред.

马太福音 7:7. – 编者注

у груди; старица говорит: вообрази распятого Господа и, как к живому, Ему говори твою молитовку. Если для них это помощно, пусть себе делают, только пусть не считают этого главным делом. Другие делали так: сядет на маленькое стульце, что под ноги подставляют, прижмет голову к груди, пригнется к коленам и дышит: одну половину молитвы говорит, вдыхая воздух, а другую – выдыхая... Трудясь так, навикают молитве, а потом и другим советуют то же... И пусть, только б не считали, что в этом все дело и есть. – Но это все и подобное сему – не дело, а приделки. Дело: стать умом в сердце пред лицом Господа и говорить Ему молитву. При сем ведая, что умная молитва есть стояние умом пред Господом с воздыханием к Нему, а молитва Иисусова: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя...» – есть словесная, внешняя молитва.

Сим способом память Божия утвердится в уме, и лик Божий будет в душе, как солнце. Положи холодную вещь на солнце, она согреется. Так согреется и душа от памяти о Господе, Который есть умное солнце. А что потом будет, после увидишь.

Первый труд – навык повторять непрестанно молитву Иисусову... И начинайте, все твердите и твердите, но все и с мыслию о Господе.

И все тут...

Где сердце? – Где отзывается и чувствуется печаль, радость, гнев и проч., – там сердце. Там и вниманием стойте... Сердце телесное есть мускулистый сердечек – мясо... но чувствует не мясо, а душа, для чувства которой мясное сердце служит только орудием, как мозг служит орудием для ума.

Старцев не осуждайте. – Верно они начинают держанием внимания на конце языка, а потом переходят к сердцу. Но и пусть их; только б не почитали этого умным деланием, равно как говорения молитвы Иисусовой. То и другое есть внешнее дело, телесное... Умное дело – одно: умом и сердцем к Господу возноситься.

Воображение распятого Господа есть ли существенное дело? – Нет, и оно тоже – помощное, а не главное. Старица правду говорит, что для

дн十字架的主, 并如同向活生生的祂一般, 向祂倾诉你的小祷。若这于他们有益, 便让他们自行去做, 只是切勿将此视为主要之事。另有人如此行: 坐于小矮凳上 (即垫脚之物), 将头靠向胸口, 俯身至膝盖, 并呼吸: 祷告的一半在吸气时说, 另一半则在呼气时说.....如此辛劳, 便习惯于祷告, 然后也向他人建议同样的方法.....且随他们去吧, 只要不认为一切都在于此即可。然而, 所有这些及类似之物, 并非祷告本身, 而是辅助之法。祷告之法在于: 心智立于心中, 在主的面容前, 向祂倾诉祷告。须知, 心思祷告乃是心智立于主前, 向祂发出叹息, 而耶稣祷文——“主耶稣基督, 上帝之子, 怜悯我.....”——则是一种言语的、外在的祷告。

以此方式, 上帝的记忆将坚固于心, 而上帝的面容将如旭日般照耀灵魂。将冰冷之物置于阳光下, 它便会温暖。同样地, 灵魂也将因纪念主而温暖, 祂是理性的太阳。至于其后之事, 你日后自会明了。

第一项劳作是: 习惯于不停地重复诵念耶稣祷文.....你们都要开始, 不断地, 不断地诵念, 但所有一切都要伴随着对主的思念。

到此为止.....

心在何处? 心在回应并感受忧伤、喜悦、愤怒等等之处。在那里, 你的注意力也要停留.....肉体的心是一个肌肉组织——一块肉.....但感受的不是肉, 而是灵魂。对于灵魂的感受而言, 这块肉体的心不过是一种工具, 就像大脑是思想的工具一样。

不要论断长老们。——他们确实是从将注意力集中在舌尖开始, 然后转向心。但是随他们去吧; 只要他们不认为这是明智的行动, 就像诵念耶稣祷文一样。这两者都是外在的行为, 是身体的.....明智的行动只有一种: 心思与心灵一同升向主。

默观被钉的吾主, 这是否一件必要之事? ——不, 它亦不过是辅助, 而非主要。老妇人说得对, 为了制止心绪游荡, 形象化的默观是好

⁵³Разумеются не древние старцы, а новые, писавшие тому же иноку наставление от своего разумения. 此处所指并非往昔的年长者, 而是那些新近的、以其自身的理解为一位修士撰写教导的修士们。

удержания ума от блуждания хорошо воображать предметобразно... Это можно... Но к одному образу привязываться нет резонов. Господь теперь во славе, седитодесную, – и все святые окрест Его. – И так можно воображать. Но лучше без образов обойтись, ибо воображение – грубая сила. Лучше в одной вере стоять, что Господь близ, чем воображать. – Старица привыкла, и образ распятого Господа слился у нее с сердечною молитвою, в которой все дело. – Что старица углубляется в молитву до забвения всего, это, истинно, и есть милость Божия, ради ее смирения, без коего не дано было бы сие...

Она не в прелести, а в истине.

Не можете отстать от празднословия. – Празднословие – самое разорительное дело. Равное ему зло, когда прогуливаются, не соблюдая чувств... Успеху в молитве то и другое очень мешает... Когда начнет утверждаться в сердце молитва Иисусова, тогда язык свяжется... Его свяжет благоговейство пред присущим Господом.

Ведайте также, что надо так вести дела свои, чтоб совесть ни в чем не осуждала, и, если осуждает, надо тотчас умиротворить ее покаянием. И тело надо облегчить малоястием, и малоспанием, и преутруждением...

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

P. S. Есть ли у вас книга «Невидимая брань»? Там подробно изложено дело молитвы... Извольте читать и вникать.

22 октября 1887 г.

62 (897) Налегайте более на умное предстояние Господу.

Милость Божия буди с вами!

Очень рад, что недоумения ваши разъяснились. Налегайте более на умное предстояние Господу, чем на телесные при сем делания и положения.

Спасайтесь!

.....это можно.....но без причины задерживаться на единственном образе. Господь ныне в славе, сидит десно, – и все святые около Него. – И так можно воображать. Но лучше без образов обойтись, ибо воображение – грубая сила. Лучше в одной вере стоять, что Господь близ, чем воображать. – Старица привыкла, и образ распятого Господа слился у нее с сердечною молитвою, в которой все дело. – Что старица углубляется в молитву до забвения всего, это, истинно, и есть милость Божия, ради ее смирения, без коего не дано было бы сие.....

Она не в фантазии, а в истине.

Вы не можете отстать от празднословия. – Празднословие – самое разрушительное дело. Равное ему зло, когда прогуливаются, не соблюдая чувств... Успеху в молитве то и другое очень мешает... Когда начнет утверждаться в сердце молитва Иисусова, тогда язык свяжется... Его свяжет благоговейство перед присутствующим Господом.

Вы должны также знать, что надо так вести дела свои, чтобы совесть ни в чем не осуждала, и, если осуждает, надо тотчас умиротворить ее покаянием. И тело надо облегчить малоястием, и малоспанием, и переутомлением...

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш добрый друг Епископ Феофан.

P. S. Есть ли у вас книга «Невидимая брань»? Там подробно изложено дело молитвы... Просим вас прочитать и вникать.

22 октября 1887 г.

62 (897) Просите более на умное предстояние Господу.

Милость Божия буди с вами!

Очень рад, что недоумения ваши разъяснились. Просите более на умное предстояние Господу, чем на телесные при сем делания и положения.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

28 ноября 1887 г.

63 (898) Надобно помышлять о Боге как о Духе чистейшем, не имеющем никакого вида и образа. Отчего ум убегает из сердца и от памяти Божией. Без внимания молитва не молитва.

Милость Божия буди с вами!

Что говорила старица о видимых предметах, как нужных при молитве, я думаю, ты не так понял. Надобно всячески стараться, помышляя о Боге, помышлять о Нем как о Духе чистейшем, не имеющем никакого вида и образа. Но иметь такое помышление дает только благодать, когда образуется в сердце чувство к Богу. До тех же пор помышление наше о Боге несовершенно, смешано с какою-либо формою. Например, пророк говорит: предзрех Господа предо мною выну, яко одесную мене есть⁵⁴. Это есть образ. Другой подобный: камо пойду от Духа Твоего; и от лица Твоего камо бежу? аще звезды на небо, Ты тамо еси; аще снуду во ад, тамо еси. Аще возму криле мои рано и вселюся в последних моря, и тамо бо рука Твоя наставит мя и удержит мя десница Твоя⁵⁵. И это образ вездесущия Божия... Так и при всяком другом помышлении о Боге и Божественных вещах... Мысль старицы та, что нам трудно освободиться от образов при мысли о Боге; а ты понял, что должно всегда иметь образ и что без такого образа и молиться нельзя. Это твоя ошибка, а не старицы. Изволь же всячески стараться о том, чтобы молиться без образов Божиих... Стой в сердце с верою, что и Бог тут же есть, а как есть, не соображай. Молись и ищи, чтоб благодать Божия дала тебе, наконец, чувство к Богу.

Кто это придумал: держать внимание на губах или на конце языка?! Дурно придумано: брось. В сердце старайся быть вниманием, и больше нигде. — Что ум после нескольких молитв убегает из сердца и от памяти Божией отстает, — это от слабости внимания и от равнодушия к молитве. Не дорожит душа молитвою и спешит отделаться от нее поскорей, бормоча ее кое-как. — Взыщи страх Божий и с ним приступай к молитве и молись, внимание держи на

Ваш богомолец Епископ Феофан.

28 ноября 1887 г.

63 (898)应当将上帝思作最纯粹的灵，无形无相。为何心智会逃离内心，逃离对上帝的纪念？若无专注，祈祷便非祈祷。

愿上帝的恩典与你同在！

关于老修女所说的祷告中所需的可见事物，我想你理解错了。我们应当尽力，在默想上帝时，默想祂为最纯洁的灵，没有任何形式和形象。然而，只有当心中对上帝产生一种情感时，恩典才能赐予这样的默想。在此之前，我们对上帝的默想是不完美的，混杂着某种形式。例如，先知说：“我将主常摆在我面前；因他在我右边，我便不至摇动”⁵⁴。这是一个形象。另一个类似的例子是：“我往何处去躲避你的灵？我往何处逃避你的面？我若升到天上，你在那里；我若躺卧在阴间，你也在那里。我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，就是在那里的，你的手也必引导我，你的右手也必扶持我”⁵⁵。这也是上帝无所不在的形象……所以，对上帝和神圣事物的其他任何默想也是如此……老修女的意思是，我们很难在默想上帝时摆脱形象；而你却理解为，必须总是有一个形象，没有这样的形象就无法祷告。这是你的错误，而不是老修女的。请你尽力去寻求在祷告时摆脱上帝的形象……带着信心立于心中，相信上帝就在那里，至于祂如何在那里，则不要思量。祷告并寻求，愿上帝的恩典最终赐予你对上帝的感受。

是谁想出了这个主意：把注意力集中在嘴唇上或者舌尖上？！想得不好：丢弃它。努力把注意力放在心中，别无他处。——如果心智在几句祷告后就从心中溜走，并偏离了对上帝的记忆，这是因为注意力的薄弱和对祷告的漠不关心。灵魂不珍视祷告，急于草草了事。——寻求对上帝的敬畏，并带着它来祷告，在祷告中将注意力集中在祷告词的意义。——然后使用简短的祷文和耶稣祷文，是为了在心中培养对上帝的感受，并以

⁵⁴ Пс.15:8. 诗篇 15:8。

⁵⁵ Пс.138:7-10. 诗篇 138:7-10。

смысле слов молитвенных, – Затем коротенькие молитовки и молитва Иисусова употребляются, чтоб привить к сердцу чувство к Богу и тем приковать внимание. Но если будем небрежно относиться к молитве, то никогда не преуспеем в ней. Помни также, что молитва одна не бывает в совершенстве, а вместе со всеми добродетелями. По мере усовершеншения добродетелей совершенствуется и молитва. Главнейшие суть: страх Божий, целомудрие, смирение, сокрушение, плоти умерщвление, терпение, любовь... Когда они будут, явятся и другие все, а с ними и молитва.

«Количеством ли молитв и поклонов себя определить или о внимании более заботиться?» – Без внимания молитва не молитва. Следовательно, это главное. Но при этом надо и правилом определить количество молитв и поклонов. Это для домашнего молитвословия. Лучше всего для успеха в молитве ходить в церковь на все службы и там стараться в благоговейной быть молитве. Посмотри в славянском «Добротолюбии» сказание о Максиме Капсокаливите и подражай ему. Когда получишь, что он получил, тогда будет у тебя и молитва настоящая. На боку лежа, ничего не приобретешь...

Спрашиваешь о брате некоем. Скажи ему все, что здесь прописано, и довольно... Губы и язык пусть оставит, а делает, как у отцов написано, то есть стоит вниманием в сердце. Можно ему посоветовать: оставь все эти прибавки, будь только в сердце и с чувством, падши на землю, вопий: «Господи, помилуй!» Вот как Максим Капсокаливит. – И все так пусть трудится. В церковь пусть ходит неупустительно, дома побольше кладет поклонов и пусть непрестанно твердит какой-либо молитвенный стишок со вниманием и благоговением, особенно же молитву Иисусову. Предел труда – чувство к Богу неотходное, или то, что получил Максим Капсокаливит. – Особенно надо плоть утончить постом, бдением и трудом телесным и постоянно держать ее в напряжении, как солдат на разводе. Да рассеяния бегать, празднословия и смеха, и чтения пустого. И все пойдет добре.

Трудить себя надобно и преутруждать без жалости.

Благослови тебя Господи!

Спасайся!

此吸引注意力。但如果我们对祷告漫不经心，就永远不会在其中取得进步。还要记住，祷告本身无法达到完美，它要与所有的美德一同才能达到。随着美德的完善，祷告也随之完善。最重要的美德是：对上帝的敬畏、贞洁、谦卑、痛悔、肉体上的苦修、忍耐、爱.....当这些美德存在时，所有其他的都会显现，祷告也随之而来。

“我们该以祷告和叩拜的数量来衡量自己，还是更应专注于心神的专注呢？”——若无专注，祷告便不能称为祷告。因此，专注乃是首要之事。然而，与此同时，亦须设定祷告与叩拜的数量作为定规。此乃为家庭祷告而言。若欲在祷告中有所成就，最佳之策莫过于亲身前往教堂参与所有礼拜，并尽力在其中保持虔敬之心。请参阅斯拉夫文《爱语集》中关于圣马 кси 姆·卡普索卡利维特的记述，并效法他。当你获得了他所获得之物时，你的祷告方能成为真正的祷告。躺卧于侧，你将一无所获.....

你询问某个弟兄。告诉他这里所写的一切，这就够了.....让他放下唇舌，只照着教父们所写的去做，也就是说，用心神立于心中。可以劝告他：放下所有这些附加之物，只在心中，怀着感受，俯伏于地，呼求：“主啊，求你怜悯！”就像马克西姆·卡普索卡利维特那样。——让他所有努力都如此。让他不错过地去教堂，在家中多做大礼拜，并且让他不断地、带着专注和敬畏之心默念某个祷告小诗，尤其是耶稣祷文。努力的极限是与神不离的感受，或是马克西姆·卡普索卡利维特所得到的。——尤其需要通过斋戒、彻夜祷告和身体的劳作来使肉体精微化，并使其持续处于紧张状态，如同士兵在阅兵时一般。并且要避免散漫、空谈和嬉笑，以及无益的阅读。一切就会顺利进行。

人当劳作己身，且需毫无怜惜地加倍辛劳。

愿主降福于你！

蒙救赎！

Ваш богомолец Епископ Феофан.

24 марта 1888 г.

64 (899) Существо молитвы в умном предстоянии Господу с чувством. Самое приличное нам чувство есть сокрушение. Страх Божий оживает от памяти о смерти и о суде Божиим.

Милость Божия буди с вами!

Существо молитвы в умном предстоянии Господу со званием к Нему в чувстве или благодарения, или славословия, или прошения, или сокрушения, или страха, или упования, или другого какого чувства, к Господу относящегося, – так что коль скоро нет какого-либо к Господу чувства, то и молитва не в молитву. Когда кто в чувстве, то ему некогда обращать внимание на внешнее положение как всего тела, так и разных частей его – губ, языка, пальцев, – В сердце надо стоять вниманием, но не пред сердцем, а пред Господом. Если Господа нет во внимании, то и молитвы нет.

Вы много поклонов кладете. Это хорошо; но старайтесь, чтоб при этом было и внимание к Господу, и чувство. Самое приличное нам чувство есть сокрушение: дух сокрушен, – сердце сокрушено и смиренно Бог не унижит⁵⁶. Это бывает от страха Божия, а страх Божий оживает от памяти о смерти и о суде Божиим. Всякий раз, как приступаете к молитве, восстанавливайте в себе страх Божий и сокрушение и затем молитесь, не давая ослабеть сим чувствам. Удобнее всего быть в страхе Божиим и сокрушении в церкви. Позаботьтесь с сими чувствами всегда быть в церкви. – А потом и дома будете в них... И благо вам!

Пересмотрел письмо старцев и их ответ на ваш вопрос. – В письме есть хорошие мысли, их можно иметь во внимании. С чем же не следует соглашаться, я то вычеркнул.

Отвечали ль вы на их ответ? – Если нет, ответьте так: так как ваш прием молитвенный вы не могли оправдать отеческими указаниями, то я отказываюсь следовать вам, боясь попасть на ложный путь: новшества пагубны. Ими враг роет нам яму.

Ваша молитва,主教费奥凡。

1888 年 3 月 24 日

64 (899) 祷告的精髓在于以敬畏之心，在理智上侍立于主面前。最适合我们的情感是痛悔。敬畏上帝之心，因纪念死亡和上帝的审判而复活。

愿上帝的恩典与你同在！

祷告的精髓在于以悟性的方式侍立于主面前，并带着感恩、赞美、祈求、悔罪、恐惧、盼望，或是其他任何与主相关的情感呼求他——因此，只要缺乏任何一种对主的情感，祷告就不是真正的祷告。当一个人沉浸于某种情感之中时，他便无暇顾及身体的外部姿势，无论是整个身体，还是嘴唇、舌头、手指等各个部位。我们应当将注意力专注于心中，但不是在心前，而是在主面前。如果主不在我们的注意力之中，那么祷告也就不存在了。

您做了许多的拜。这很好；但请您努力，使其中也有对主的专注和感受。对我们而言最恰当的感受是痛悔：神所喜悦的祭，就是忧伤的灵；忧伤痛悔的心，神必不轻看⁵⁶。这源于对上帝的敬畏，而对上帝的敬畏则因纪念死亡和上帝的审判而鲜活。每当您开始祷告时，请在自己里面重新唤醒对上帝的敬畏和痛悔，然后以此祷告，不要让这些感受减弱。在教堂里最容易处于对上帝的敬畏和痛悔之中。请您务必带着这些感受常在教堂里。——然后，在家里您也会在这些感受之中了.....愿您蒙福！

我重新审阅了长老们的信函以及他们对您问题的答复。信中有些观点甚为精辟，可供细心考量。至于那些不应苟同之处，我已将其删去。

您回应了他们的答复吗？如果还没有，请这样回应：因为你们的祷告方式无法用教父的指示来证明，所以我拒绝跟随你们，害怕走上歧途：因为创新是毁灭性的。敌人正用它们为我们挖坑。

⁵⁶ Пс. 50:19. – Ред.

诗篇 50:19. – 编者注。

Тому брату юному, которому передали вы прием старческий, скажите, чтоб бросил его. Пусть возбуждает в себе дух сокрушения и смирения и сими чувствами молится Господу, стоя вниманием в сердце и всегда ходя в присутствии Божиим и памяти смертной. Пусть ищет и молится о том, чего искал и что нашел Максим Капсокаливит. Вот прямой путь. У него не видно никаких особых приемов, а была одна жажда того блага, которое получил наконец. Благо то есть духовный огонек и теплота... Но совсем другие от тех, кои порождаются старческими или другими какими приемами. — Когда даст Господь дар тот, тогда все пойдет иначе, и молитва Иисусова иначе будет звучать.

Господь да благословит вас!

Спасайтесь!

Прошу молитв.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

7 мая 1888 г.

(Вопрос. «Так ли я понимаю о молитве: если я буду о чем-нибудь вас просить, то потребуете ли вы от меня держания ума на губах или на конце языка или перевода дыхания и прочего, разве⁵⁷ одного внимания к особе вашей? — Так и Господь мой»).

65 (900) Руководство к установлению в чувстве к Богу и в молитве. Программа дела внутреннего. Какие книги читать.

Милость Божия буди с вами!

Вижу, что вы поняли, в чем дело молитвы. Извольте теперь и действовать так. — Утром, как проснетесь, пройдите мысленно все Божественные истины, по Символу веры, о Единосущней Троице и беспредельных свойствах и совершенствах Божеских, всеведении, вездесущии, вседержительстве и проч., о творении, промыслении, воплощении Бога Слова во спасение и искупление наше, о Его страданиях, смерти, воскресении и вознесении... о сошествии Духа Святого, об основании Святой Церкви Божией чрез святых апостолов, о конце мира и суде Божиим, и о вечной участи каждого по делам его, о милости

для того, кто传授了老年习俗的年轻修士, 请告诉他放弃这些。让他激发悔罪和谦卑的精神, 带着这些感受向主祷告, 用心站立, 常常行走在神的面前和对死亡的记忆中。让他寻求并祈祷获得卡普索卡利维特的马克西姆所寻求和找到的。这才是正道。他没有使用任何特殊的习俗, 而只有对那份他最终获得的福祉的渴望。这份福祉就是灵性的火花和温暖.....但这与那些由老年习俗或其他任何习俗所产生的全然不同。——当主赐予这份恩赐时, 一切都会变得不同, 耶稣祷文也会以不同的方式回响。

愿主祝福您!

救赎灵魂!

请代祷。

您的良师益友, 费奥凡主教。

1888 年 5 月 7 日

(提问: “我这样理解祷告是否正确: 如果我向您祈求什么, 您会要求我把心神集中在嘴唇或舌尖上, 或是要求我调整呼吸等等吗? 您难道不只会要求我专心致意地关注您的位格吗? 我的主也是如此。”)

65 (900) 《扎根于对神的感受与祷告》指引。内在修持计划。推荐阅读书籍。

愿上帝的恩典与你同在!

我明白你已领会祷告的要义了。现在请照此行事。——早上, 你一醒来, 就在心中默想所有神圣的真理, 依照《信经》: 关于同受一性三位一体的上帝, 以及上帝无限的属性和完善, 其全知、全在、全能等等; 关于创造、护理; 关于圣言上帝为我们的救赎与赎罪而道成肉身, 关于祂的受难、死亡、复活与升天.....关于圣灵的降临; 关于上帝的圣教会藉由圣使徒们而建立; 关于世界的末日与上帝的审判, 以及各人按其行为所定的永恒归宿; 关于上帝对我们的慈爱, 因我们属于独一的真教会, 并因此得以在此世、在死亡中、在死亡后享有上帝的应许。——这种回顾会在你

⁵⁷ Кроме, помимо (церк.-слав.) —Ред.

此外, 除此以外 (教会斯拉夫语) ——编者。

Божией к нам, что принадлежим единой истинной Церкви и надежду имеем чрез нее обетований Божиих сподобиться и здесь, и в смерти, и по смерти. – Пересмотр этот породит чувство к Богу и соответственные сему чувству воззвания к Богу. Вот и молитва. Потом и во весь день старайтесь быть в таком чувстве, дома ли вы или в церкви, неисходно стоя в сердце пред Господом. – Действенное всех других помышлений – мысль о смерти, о суде и о последнем решении вечной участи нашей. – На сей мысли и держитесь долже. – От сего родится дух сокрушен, и сердце будет сокрушенным и смиренным, коих никогда не уничижает Бог. – Вот вся программа дела внутреннего. – Будьте же таковы.

Какие книги читать? – Купите у афонцев сборник «О трезвении и молитве»... Тут много собрано отеческих учений о молитве, и читайте понемногу каждый день, чтоб поддерживать чрез то молитвенное настроение. Возьмите у них тоже псалтирик святого Ефрема, где собраны его молитвенные к Богу вопли. Перечитывайте чаще книгу: «Что есть духовная жизнь?..» – и главы о молитве в книге: «Невидимая брань»... «Добротолюбие» русское. – Это мною составленные книги, но в них моего ничего нет: все отеческое.

Только книга: «Что есть духовная жизнь?..» вся моя, но учение в ней не мое, мои только слова, а в других поименованных здесь книгах и слова не мои: все отеческое. Кто желает навикнуть молитве, тому надо читать только о молитве.

О полунощнице после всенощной в уставе надо смотреть. – Я думаю, что лучше прочитывать ее с сердечным вниманием... Вместо кафизмы можно поклоны с молитвою Иисусовою – сотню.

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

17 июня 1888 г.

66 (901) Отчего совесть непокойна и недовольна? Без памяти Божией сделать душу довольною нельзя. Все должны молиться и сердцем и умом.

в心中生发对上帝的感受，以及与此感受相应的对上帝的呼求。这就是祷告。此后，整日都力求保持这种感受，无论你是在家中还是在教会，都要不间断地在心中侍立于主面前。——在所有思想中，最能产生效用的，莫过于对死亡、审判以及我们永恒归宿的最终决定的思虑。——你要在这些思想上多加持守。——由此会生发破碎的灵，心也将是破碎和谦卑的，上帝从不轻看这样的心。——这便是内在工作的所有纲要了。——愿你成为这样的人。

该读些什么书呢？——请向阿索斯山修道士们求取《论清醒与祷告》这本集子.....其中汇集了许多教父们关于祷告的教诲，每天读一点点，好以此维系祷告的心境。您也可以向他们求取圣厄弗冷的诗篇集，其中收录了他向上帝发出的祷告呼唤。请时常重温《何谓灵性生命?》一书——以及《与不可见者的争战》一书中关于祷告的章节.....还有俄文版《爱善集》——这些都是由我编纂的书籍，但其中没有我个人的任何内容：一切都源自教父。

只有一本书——《何为灵性生活?》——是我的心血结晶，但其中的教义并非我所创。我仅仅是文字的载体。至于这里提到的其他书籍，连文字也非我所有，一切皆源自圣教父的教诲。若有人渴望习得祷告，他只应专心阅读与祷告相关的著作。

关于彻夜祷后的半夜祷，应查阅祈祷规范。——我认为最好以全心的专注诵读。与其读卡提斯马（诗篇选段），不如行一百次带有耶稣祷文的鞠躬。

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

1888 年 6 月 17 日

66 (901) 人的良心为何不安且永不满足？若无上帝的记忆，灵魂便无法获得满足。所有人皆当以心智和理智祷告。

Милость Божия буди с вами!

Смиранные чувства ваши, что, столько проживши на свете и в монастыре, никаких успехов не видите, будто не начинали, – благословенны, и всегда будьте в них, и, как проснетесь, первое слово ваше к Богу да будет: дай мне, Господи, положить начало благое!

Так говорится, впрочем, обще о всем, но надо присмотреться, чего именно недостает, и это постараться приобрести.

Вы ведь не вор, не разбойник, не пьяница, не блудник, не драчун... и обще – поведение ваше хорошо. Чего же недостает? И отчего совесть непокойна и недовольна? Тут же сами отвечаете: оттого, что Бога не помню. – Это правда: без памяти Божией, без страха Божия, без чувства к Богу сделать душу довольною нельзя. – Если так, то об этом теперь и заботу всю надо иметь. Молитва, о коей все толкуем, и есть прямой к сему путь. Вы трудитесь в сем. Да благословит Господь труд ваш!

Мысль, будто заниматься молитвою вам еще не время, – неверна. Все должны молиться сердцем и умом. Всякая другая молитва – не молитва. Извольте же трудиться, не лениться.

Есть у вас Симеон Новый Богослов? – Возьмите и читайте его снова, если читали. Если нет – купите у афонцев и читайте, хоть первый том. – Он очень научает страху Божию.

Письма старцев пришлите. Мне желательно знать, как они мудрствуют о молитве.

Спрашиваете, молиться ли за иноверцев? За самоубийц?.. – Делайте, как Церковь велит. Так и тем, кои просят о сем, отвечайте.

Благослови вас Господи!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

22 августа 1888 г.

(Вопрос. Скажите мне, Господа ради, так ли я продолжаю молитву: находясь в церкви, келье или где случится, я стараюсь собрать свои чувства и представить пред собою Господа необразно, при

хотю上帝的恩典与你同在！

您那些谦卑的情怀，就是说，在世間和修道院里生活了这么久，却没有看到任何进步，好像从未开始过一样——这些都是蒙受祝福的，并且请您常常保持在这种情怀中。当您醒来时，您对上帝说的第一句话应该是：“主啊，请赐予我一个美好的开端！”

然而，这番话是针对所有情况的泛泛之谈。我们必须仔细审视，究竟欠缺了什么，并努力去获得它。

您不是窃贼，不是强盗，不是醉汉，不是淫荡者，不是好斗者.....总的来说，您的行为是好的。那么，还缺少什么呢？为什么良心不安、不满呢？您自己就回答了：因为我不纪念神。——这是实话：若不纪念神，没有敬畏神的心，没有对神的感受，灵魂就无法得到满足。——如果是这样，那么现在就应当把所有的心思都放在这上面。我们一直谈论的祷告，就是通往这条道路的直接途径。您为此付出了努力。愿主赐福您的劳作！

认为现在还不是您祷告的时候——这个想法是错误的。所有人都要用心灵和头脑祷告。任何其他的祷告都不是祷告。请您务必努力，不要懈怠。

您有圣西缅新神学家吗？——如果您读过，请再拿出来重读。如果没有，就从阿索斯山修道士那里购买并阅读，哪怕只读第一卷。——他能极大地教导人敬畏上帝。

请送上长老们的书信。我希望能了解他们对祷告的智虑。

您问，是否要为异教徒祷告？为自杀者祷告？.....——请照教会所吩咐的去做。对那些请求这样做的人，您也如此回答他们。

愿主赐福于您！

您的良师益友，费奥凡主教。

1888 年 8 月 22 日

(问：请您看在主的分上告诉我，我这样祷告是否合宜：无论在教堂、斗室，抑或任何地方，我都会努力收摄自己的心神，将主无形无像地呈现在面前，同时双唇紧闭，舌头不动，只用心灵和

этом уста мои смыкаются, язык остается без движения, и только умом и сердцем говорю молитву; тогда-то все телесные члены мои приходят в строй, чувство благоговейства к Господу овладевает мною, и ясно зрю свое ничтожество?!)

67 (902) Как утвердиться в умной молитве. Борьба с рассеянием мыслей. Главный плод молитвы – страх Божий и сокрушение.

Милость Божия буди с вами!

Задолжал я вам ответами. Прошу извинения. Берусь исправить сие упущение.

Не помню, ответил ли я вам на письмо, где поминаете о старце обители П... – Но напишу на него ответ. Пусть и повторение будет. Письмо от 9 августа.

Сначала вы изображаете, как умно молитесь и с какими чувствами, и спрашиваете, можно ли так? – Отвечаю: можно. Благослови Господи всегда так молиться, если помните, что написали. – Потом прибавляете: «Скорблю, что редко молюсь такою молитвою... молитва отходит, и опять рассеиваюсь...» Скорбеть об этом очень надо. Но винить никого стороннего не следует: своя вина. Чтоб утвердиться в такой молитве, во-первых, молитесь Господа, всякого добра Дарователя, да даст вам так молиться, и, во-вторых, чаще приступайте к такой молитве. Придет навык, по благодати Божией. «Рассеиваюсь»... Кто виноват? – Не рассеивайтесь. И как только заметите, что мысли пошли блуждать, тотчас опять ворочайте их. Навыкайте быть в памяти Божией и памяти смертной. Будет сокрушение, и не даст мыслям рассеиваться. Вслед за сим спрашиваете: «Продолжать ли такую молитву или умом сходить в сердце?» – А это, что сказали вы, где же бывает? Сему негде быть, как внутри. Стоите пред Господом, без образов, в присутствии Господа... и испытываете добрые чувства. Чего же еще? Тут все. Разве только вы в голове производите сие?! – Нет, в сердце надо стоять. Но сердца не помнить, а только Господа зреть. – Все так выразить можно: «Стоять в сердце умом пред Господом и молиться».

Вопрос: «Когда я стою в сердце, нужно ли там изображать какие-либо образы: Троицу или что другое?» – решается сам собою. Если стоите пред

全心来祈祷;那时,我全身的肢体都会变得和谐,对主的敬畏之情充满我心,我也清晰地看见自己的卑微? !)

67 (902) 如何坚定地持守智心祷告。与思绪散乱搏斗。祷告的主要果实——敬畏上帝和心灵的破碎。

愿上帝的恩典与你同在！

我亏欠你们的答复,在此请求原谅。我将着手弥补这一疏忽。

我记不得是否已回复您八月九日那封提及普.....隐修院长老的来信了。但我仍要回信。即使有所重复也无妨。

您首先描绘了自己如何睿智地祈祷,以及带着怎样的情感,并问道:“这样可以吗?”——我答复说:“可以。愿主赐福您常如此祈祷,只要您记得自己所写下的。”

接着您又补充道:“我感到悲伤,因为很少能做这样的祷告.....祷告消逝了,我又变得心神涣散.....”为此感到悲伤是很有必要的。但不应责怪任何旁人:这是您自己的过失。为了在这种祷告中坚定下来,首先,您要祈求主,一切美善的赐予者,愿祂赐予您如此祷告;其次,更频繁地进入这样的祷告。习惯会养成,乃借着神的恩典。“心神涣散.....”是谁的过错呢?——不要心神涣散。一旦您注意到思绪开始游荡,立刻将它们拉回来。要养成习惯,常在对神的记忆中,以及对死亡的记忆中。如此便会有懊悔,不会让思绪涣散。紧接着您问道:“是继续这样的祷告,还是让心神降到心中?”——而您所说的,这又是在哪里发生的呢?它无处不在,唯独在内在。您站在主面前,没有形象,在主的临在中.....并体验到美好的感受。还有什么可求的呢?一切都在这里了。难道您只是在头脑中进行这一切吗?!——不,必须站在心中。但不要记住心,只管瞻仰主。——所有这一切都可以这样表达:“在心中以心神站在主面前并祈祷。”

问题:“当我站立于心间时,我是否需要观想任何形像:圣三一或其他的什么?”——这个问题不言自明。如果你无形无像地站立于主面前,那

Господом без образа Его, то какие еще образы тут уместны? – Им и появиться нельзя: Бог Троица не имеет образа. Представлять Ее образно нельзя и не следует. Господь Спаситель, по воплощенному домостроительству, имеет образ человеческий; но Ему надо предстоять без образа, в одном сознании Его присутствия. Монах из обители П... хорошо делает, что трудится в молитве Иисусовой. Но не забывает ли он, что дело не в словах и не в количестве молитв Иисусовых, а в навыке быть всегда в памяти о Господе. Количество хорошо выдерживать, чтоб не разленился, но главное, чтоб при сем мысли и чувства были святы. Плод молитвы – главный – не теплота и сладость, астрах Божий и сокрушение. Их постоянно надо возгревать и с ними жить, и ими дышать.

Монах сей Святую Троицу зрит образно в сердце. – Святая Троица Бог невидим, сокровенен есть и образа не имеет. Надо стоять в сознании вседеприсутствия Божия, а образов строить не должно. Он говорит, что мысль о сем нашел у отцов. Спросите его, у каких? Я не помню, чтоб кто из них поминал о сем. – Те, которые о духовных делах строят свои мысли, чтоб дать им вес, ссылаются на отцов. Без проверки нельзя принимать таких слов за истину.

Брат сей сказал, что даже не понимает, что это за благоговейство и страх Божий. Это очень дурно. Пред царем кто может стоять без страха?! Не тем ли паче пред Богом?! – В Киеве, в Лавре, был брат, который говаривал: «Смотрите, с Богом-то не станьте запанибрата». Уж не эта ли беда у брата того? – Недивно, когда у него плод молитвы определяется только теплотою и сладостью. Это – сластолюбие духовное. Главное – страх Божий и дух сокрушен... Теплота и сладость хороши в деле духовном; но не ими надо определять цену деланий духовных.

Вы говорите, что иногда забываете счет молитв по четкам. Беда невелика. Когда есть припадания к Господу, яко присущему, со страхом и упованием, это лучше всякого выполнения числа молитв.

Можно ли вам исполнять иногда правило святого Пахомия молитвенное? – И очень можно. Сказать вам еще что полезное, как просите, не имею. «Ищите всегда быть с Господом, и обрящете».

м此处还能容纳什么其他的形像呢? ——它们根本无法出现: 圣三一上帝并无形像。将其形象化地观想是不可为且不应为的。救主基督, 根据道成肉身的奥秘, 拥有人的形像; 但我们仍需在他面前站立, 无需形像, 仅凭对祂临在的觉知。来自 P...修道院的修士做得很好, 他勤于耶稣祷文。但他是否忘记了, 关键不在于言辞, 也不在于耶稣祷文的数量, 而在于习得始终忆念主的习惯。保持一定的数量很好, 以免懈怠, 但最重要的是, 在此过程中思想和情感要圣洁。祷告的主要果实——并非暖意与甘甜, 而是对上帝的敬畏与痛悔。你必须不断地激发它们, 与它们同活, 并以它们为呼吸。

这位僧人以表象的方式, 在心中瞻仰着神圣三位一体。——神圣三位一体的上帝是无形无相、隐秘莫测的。我们应当常怀上帝无所不在的意识, 而不应构建任何形象。他提及, 关于此事, 他是在教父们的教诲中找到的。请问他, 是在哪几位教父那里? 我记不得他们中有人提及此事。——那些就属灵之事构建思想, 以求增加其分量的人, 会援引教父们的教导。未经核实, 不可将此类言论视为真理。

这位修士说, 他甚至不明白什么是虔敬和敬畏上帝。这非常糟糕。在君王面前, 谁能不怀敬畏地站立呢?! 何况是在上帝面前呢?! ——在基辅的修道院里, 曾有一位修士常说: “小心, 可别和上帝变得过于亲昵。”那位修士的困境难道不是这个吗? ——他把祷告的成果仅仅定义为温暖和甜蜜, 这不足为奇。这是精神上的享乐主义。最重要的是敬畏上帝和一颗破碎的心.....温暖和甜蜜在属灵事务中是好的; 但我们不应以此来衡量属灵操练的价值。

您提到有时会忘记念珠的祷文计数。这并非什么大问题。当您怀着敬畏与盼望, 向仿佛就在身边的上主俯伏时, 这比完成任何数量的祷告都要好。

你能够偶尔遵行圣帕霍米乌斯的祷告规条吗? ——完全可以。至于你所求的, 是否有其他有益之言, 我已然没有了。“恒常寻求与主同在, 你必能寻得。”

Письмо от 9 сентября опять говорит о П... брате, в сердце образно зрящем Святую Троицу. – Приведены доказательства его от отцов. Первое из аввы Дорофея русского. Это не отец, и книга его запрещена. Он содержит много назидательного, но имеет и неодобрительные мысли, в числе коих и то, что Святая Троица не вдруг вселяется в человека, а по годам: в первый год вселяется Дух Святой, во второй Сын Божий, в третий Бог Отец. Есть и еще что-то. Под конец книги перечисляет черные дни, что есть пустое суеверие... Но он не говорит об образе Пресвятой Троицы, а только, что лица Святой Троицы вселяются одно за другим, через год. Грех его состоит в том, что он разделяет лица Святой Троицы, а они исповедуются нераздельными. – То же и у Варсонофия, ответ сто двадцать первый, не говорится об образе, а только что в чистое сердце вселяется Отец, Сын и Дух Святой – нераздельно. – Выходит, что брат твой свое мудрование ничем не доказывает, а самовольно так воображает. Напомните ему, что он Бога прогневляет.

О молитве читайте сборник «О трезвении и молитве»: там собрано все, что отцы о сем говорили. Не худо просматривать и те главы в книге о духовной брани, кои говорят о молитве... И сего много довольно. – Лучше трудиться в делании молитвы, нежели мудрствовать о ней и читать мудрования. Дело очень просто...

Благослови вас Господи!

Ваш доброхот.

2 октября 1888 г.

(Вопрос. «До сих пор выражение отцов, что умом надо стоять в сердце, я понимал в том смысле, что при молитве нужно помнить об одном только сердце, и недоумевал, какой такой внешний предмет необходимо дать при этом уму. Теперь же я объясняю это себе вот как: когда я стою умом пред Господом, вне всяких образов, а только в сознании Его присутствия, тогда ум мой бывает в сердце. – И вот, когда я обращаю все внимание на то, чтобы быть в чувстве вездеприсутствия Божия и, углубившись в мысль изречений Давида: камо пойду от Духа Твоего; и от лица Твоего, камо бежу?⁵⁸ ... и: предзрех Господа предо мною выну⁵⁹ – умно предстоять Ему,

九月九日的信再次提到 P...这位兄弟，他在心中以象征性的方式看到了圣三一。——信中列举了教父们的证据来支持他的观点。第一个证据来自俄罗斯的长老多罗斐。这个人不是教父，而且他的书是被禁止的。书中包含许多教诲，但也有些观点不被认可，其中之一就是圣三一并非立刻全然进入人的心，而是逐年进入：第一年是圣灵进入，第二年是上帝之子，第三年是天父上帝。还有一些其他内容。书的末尾列举了不祥的日子，这纯属迷信.....但他并没有谈及至圣圣三一的形象，只是说圣三一的位格逐个进入，每隔一年进入一个。他的错误在于他将圣三一的位格分开，而我们信仰的是圣三位格不可分割。——巴尔萨努菲的著作中，第一百二十一章答复，也没有提到形象，只说在洁净的心中，父、子和圣灵不分割地进入。——由此看来，你的兄弟无法证明他的思想，而是他一厢情愿的想象。请提醒他，他这样是触怒了上帝。

关于祷告，请阅读《论清醒与祷告》这本合集：其中收集了教父们关于此说的所有教导。浏览那本关于属灵争战的书籍中谈及祷告的章节也无妨.....这些已然足够。与其思辨祷告并阅读各种思辨，不如致力于祷告的实践。这事情非常简单.....

愿主赐福于您！

您忠实的仆人。

1888 年 10 月 2 日

(问题：“到目前为止，我一直将教父们所说的‘心神立于心中’这句话理解为，祷告时只需记挂着心，而不解在这种情况下需要给心神提供什么样的外在对象。现在，我这样解释自己：当我的心神在主面前，没有任何形象，而仅仅是意识到祂的存在时，我的心神就处于心中。当我的全部注意力都集中于感受上帝无所不在的临在，并深入思考大卫的箴言：我往何处去躲避你的灵？我往何处去逃避你的面？⁵⁸以及：我常将主摆在我面前⁵⁹——以心神侍立在祂面前时，我感受到一种特殊的精神活力，这与我之前努力只记住心、并使心神达到教父们所说的‘高于或超越心’的位置时所拥有的那种死寂是相反的，当时

⁵⁸ Пс.138:7.

诗篇 138:7。

я ощущаю какую-то особенную живость духа, в противность той мертвости, которая мною обладала, когда я старался помнить об одном сердце и привести ум в такое положение, чтобы он был, по выражению отцов, выше или над сердцем, думая, что в этом только и состоит настоящая молитва. Прошу вас, поясните мне, правильны ли мои понятия и так ли я молюсь?»)

68 (903) От хранения памяти Божией и памяти смертной страх Божий будет в силе. О поклонах при молитве. О поминовении иноверцев.

Милость Божия буди с вами!

С праздником поздравляю. Да исполнит Господь душу вашу всякими утешениями духовными!

Все, что писали вы об образе, коим стараетесь молиться, хорошо. Трудитесь так и вперед. Храните память Божию и память смертную. От них страх Божий будет в силе. От страха – внимание к себе и всем делам своим, мыслям и чувствам. От сего трезвенная благоговейная жизнь. От сей – страстей подавление. От сего – чистота. От чистоты – с Богом пребывание, не мыслями только, но и с чувством. Трудитесь. Труд все преодолевает с Божиею помощью.

Когда исполняете правило святого Пахомия, то дома только это делайте, а в церкви идет уже правило, то есть служба. И с своим туда примешиваться не след. В церкви внимайте тому, что читается и поется, и сообразные с тем держите мысли и чувства. Когда неразборчиво читают, свою молитву говорите Господу или только мысленно с благоговением возносите к Нему, с поклонами. Старайтесь за всякою службою довести сердце до разогрения и по выходе из церкви блюсти его.

Все сие вы уже делаете. Я только напоминаю, утверждая, что так и должно.

Вы поминаете про поклоны. Поклоны надо класть. Ими подогреть надо сердце, когда оно станет охладевать.

Я думаю, что это и есть настоящая молитва. Прошу вас, поясните мне, правильны ли мои понятия и так ли я молюсь?»)

68 (903) «论持守对神的记忆与对死亡的记忆，借此使神的敬畏之力倍增»《论祷告时的俯伏》《论为异教徒的代祷》

愿上帝的恩典与你同在！

祝您节日快乐！愿主以各样属灵的安慰充满您的灵魂！

您所写的一切，关于您努力祈祷的方式，都很好。请您继续这样努力。持守对上帝的记忆和对死亡的记忆。它们将使对上帝的敬畏充满力量。从这敬畏中，会生出对自身以及所有行为、思想和情感的留意。从这留意中，会生出清醒敬虔的生活。从这生活中，会生出对情欲的抑制。从这抑制中，会生出纯洁。从这纯洁中，会生出与上帝的同在，不仅是在思想上，更是在感觉上。请您努力吧。藉着上帝的帮助，努力能够战胜一切。

在遵行圣帕霍米乌的定规时，在家中只进行此定规即可，而在教堂里则已有定规，即礼拜。不应将自己的事务掺杂其中。在教堂里，要专心聆听所诵读和咏唱的内容，并保持与此相应的思想和情感。当诵读不清时，可以向主献上自己的祷告，或者只是怀着敬畏之心在心中向他升华，并辅以叩拜。要努力在每一次礼拜中都使心火热起来，并在离开教堂后保守这份热忱。

所有这些你们已经在实行了。我只是在提醒，并确认这正是应当如此的。

你提到磕头。磕头是必须行的。当心逐渐冷淡时，需要通过它们来使心回暖。

Поклоны – телесная работа. С ними надо соединять мысль о Боге и чувство к Нему.

Образ воздержания, какой имеете, когда готовитесь к службе, не худ. Но не забывайте при сем паче душу приготовить: вера, страх Божий, дух сокрушен, предание себя Господу, и от Него чаяние помощи на дело сие... сим украсить подобает.

Поминаете про леность. Где есть ревность о спасении и страх Божий, там нельзя быть лености: места ей нет. Скажите, кто видит, что в хате пожар, тот будет лежать, развалившись на печи?! Так и тот, кто страх Божий и страх смерти имеет, не может лениться в беспечности. – Этим и прогоняйте леность.

Святая Церковь не знает иноверцев и не поминает их, но, пока они живы, молится обще об обращении их. У иноверцев свои поминатели есть. Туда пусть обращается хотящий их помянуть. Частные лица – родные, приятели – могут у себя молиться о них, творя это, как дело любви, и опираясь на что-либо достойное в поминаемых.

Господь да управит путь ваш!

Ваш доброхот.

27 декабря 1888 г.

69 (904) Извинение в задержке с ответом.

Милость Божия буди с вами!

Не успел ответить я на первое письмо, се и второе...

Благодарствую за память, и готов бы ответить, но времени не имею. Столько собралось дела! Между тем к вам писать надо все важные рассуждения...

Подождите немного, пока опростаюсь. Тогда и начнем наши рассуждения.

Я могу работать только утром. Вечером моя голова гожа только на таракание о чем простом.

Благослови вас Господи!

Ваш доброхот.

Дары – телесная работа. С ними надо соединять мысль о Боге и чувство к Нему.

Вы预备事奉时所持有的节制形象并非不好。但请不要忘记，在此之上，您更应预备您的灵魂：以信心、敬畏神、破碎的灵、将自己全然献予主，并从祂那里盼望事奉的帮助.....以此来妆饰自己才是合宜的。

您提到了懒惰。在对救赎充满热忱和敬畏上帝之处，懒惰无处藏身，没有它立足之地。请问，若有人看到房屋着火，他还会躺在炉子上休息吗？！同样，那心怀对上帝的敬畏和对死亡的恐惧之人，无法在漫不经心中懒惰度日。——以此来驱逐懒惰。

“圣教会不认识外教人，也不纪念他们，但只要他们还活着，教会就为他们普遍祷告，祈求他们的皈依。外教人有他们自己的纪念者。凡愿纪念他们的人，可往那里寻求。私人——亲属、朋友——可以在家中为他们祷告，以此作为爱的行为，并依仗所纪念之人在某些方面值得称道之处。”

愿主指引你的道路！

您忠实的仆人。

1888 年 12 月 27 日

69 (904) 抱歉迟回复了。

愿上帝的恩典与你同在！

我还没有来得及回复第一封信，这第二封又来了.....

感谢您的挂念，我本愿回复，但实在抽不出时间。手头事务堆积如山！然而，我仍需将所有重要的思考写信告知您.....

请稍候片刻，待我安顿好，我们便可开始讨论。

我只能在上午工作。到了晚上，我的头脑就只适合思考些简单的事情了。

愿主赐福于您！

您忠实的仆人。

17 марта 1889 г.

70 (905) Об исповеди.

Милость Божия буди с вами!

Я не писал к вам, потому что спешил окончить «Добротолюбие»; а по окончании его отдыхаю.

Вопросы ваши, оставленные нерешенными, извольте повторить. А вновь предложенный решаю так.

Ничто не мешает иметь брата и с ним держать откровение помыслов. Исповедь же надо держать по монастырскому порядку. По временам, впрочем, можно исповедаться, у кого угодно.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот.

14 июня 1889 г.

71 (906) Как начинать молитву духовную. Лучшее проявление дела духовного в духе сокрушенном.

Милость Божия буди с вами!

Молитва духовная не зависит от телесного какого-либо напряжения, как, например, натиска вниманием к сердцу или стеснения дыхания и подобное. Она творится умным путем. Начинать ее надо поставлением себя в присутствие Господа и затем, предав всего себя Господу и верою и упованием воодушевиться, обращать к Нему молитву свою, просто, по-детски. Чувства при сем, какие Бог пошлет, теми и довольствоваться. Дело духовное не в восторгах: самое лучшее его проявление есть дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно. Как вы написали, что когда представляете присущим Господа, то лучше бывает, – так всегда и делайте.

Что вы исповедали послушников, в этом нет ничего грешного. В грамоте иереям, по посвящении их, означает, что ему дается власть исповедовать и разрешать кающихся, как все другое церковное совершать. Сия власть и вам дана в самом посвящении. Но употребление ее в монастыре

1889 г 3 月 17 日

70 (905) 忏悔录。

愿上帝的恩典与你同在！

我没给您写信，因为我急着完成《爱圣集》；而完成之后，我正在休息。

你们那些悬而未决的问题，请务必重新提出来。至于新提出的问题，我如此解决。

拥有一个弟兄，并与他保持思想的启示，这是毫无妨碍的。至于忏悔，则应按照修道院的规矩进行。然而，有时也可随心选择告解师。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您忠实的仆人。

1889 年 6 月 14 日

71 (906) 如何开始祷告属灵之事。属灵之事最好的彰显，在于痛悔的灵。

愿上帝的恩典与你同在！

属灵的祷告不依赖于任何肉体的紧张，例如，将注意力压向心脏或收紧呼吸等等。它是通过理智的方式进行的。开始时，需要将自己置于主的面前，然后，将自己完全交托于主，并以信心和希望来激励自己，向祂献上自己的祷告，简单而像孩童般。此时，神赐予何种感受，便满足于何种感受。属灵的事不在于狂喜：其最好的表现是忧伤的灵，痛悔谦卑的心。正如您所写，当您想象主同在时，情况会更好——那么请您始终如此行。

您向您的修道士们忏悔，这并没有什么罪过。在授予司祭的证书中，表明他们被赋予了忏悔并赦免忏悔者的权力，就像执行所有其他教会事务一样。这权力在您的祝圣中也已赐予您。然而，在修道院中使用此权力须遵守修道院的章程。在我们的修道院里，任何人都可以向他想忏悔的人忏

подлежит монастырским уставам. В нашем монастыре кто у кого хочет исповедуется, хотя духовник есть определенный. Не лучше ли потихоньку спросить настоятеля?

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот.

14 июня 1889 г.

(Вопрос. «Когда мысленно прохожу Символ веры, то в уме нехотя рисуются образы, и так как при всем моем старании не могу освободиться от них, то смущаюсь и боюсь, не дойду ли я таким образом до прелести? Как понять все то, что написано о молитве у Симеона Нового Богослова в Словах восьмом и девятом?»)

72 (907) Бояться образов надо не всяких, а только мечтательных. Не надо полагаться на лени. Надо исправно молиться, отгоняя невниманье, равнодушие и беспечность.

Милость Божия буди с вами!

Целый месяц все собирался писать, и насилу собрался. Боятся образов? Боятся образов надо не всяких, а только мечтательных, и притом таких, кои к Божескому существу относятся, которое невидимо и чуждо всякой образности. Все же относящееся к тварям образно и может быть воображаемо. И Господа Спасителя, по человеческому Его домостроительству, воображать можно. Еще надо во время молитвы не держать в уме образов, а, представ умно Богу невидимому, изрекать к Нему благоговейное слово. Сего надоискать, и обретется.

По Псалтири Следованной можно службу править, и когда служить треба. И сократить можно, положив, например, вместо кафизм класть поклоны, как означено в той же Псалтири. Можно и все службы отправить поклонами, как опять указано в той же Псалтири... Там означены две меры: для мирян и ленивых монахов, и для монахов усердных. Если последняя мера покажется слишком великою, можно взять средину между ею и первою. Не надо полагаться на лени. Молитва усердная никогда не бывает длинна, то есть не кажется длинною.

悔, 尽管有指定的忏悔师。悄悄地问问院长是不是更好呢?

愿主赐福于您!

救赎灵魂!

您忠实的仆人。

1889 年 6 月 14 日

(问题: “当我默念《信经》时, 脑海中不自觉地会浮现出各种形象。尽管我竭尽全力也无法摆脱它们, 这让我感到不安和恐惧, 生怕自己会因此陷入到幻想之中。我该如何理解圣西缅新神学家在《言论》第八和第九篇中关于祷告的所有论述呢?”)

72 (907) 您不应惧怕一切图像, 而只当惧怕那些梦幻不实的。不可纵容懈怠。您当虔诚祷告, 驱逐不专、冷漠与怠惰。

愿上帝的恩典与你同在!

我花了一整个月的时间才终于下笔, 而且是勉强为之。您害怕形象吗? 并非所有的形象都可畏, 只有那些虚幻的、尤其是与神的本质相关的形象才需警惕, 因为祂是无形的, 超越一切形象。然而, 所有与受造物相关的, 都是有形象的, 并且可以被想象。我们也可以想象主救主, 依照祂在人性中的救赎计划。此外, 在祷告时, 心中不应存留任何形象, 而是应以心智侍立于无形的神面前, 向祂发出虔诚的言语。寻求这一切, 就必寻得。

《随拜诗篇》可用于指导事奉, 亦可指示何事奉。此书可予以删减, 例如, 可以拜式代替唱诵, 一如该《诗篇》所述。亦可以拜式完成所有事奉, 如同该《诗篇》再次指出.....其中标明了两种尺度: 一种是为平信徒和懈怠的修士所设, 另一种则是为虔诚的修士所设。若后者显得过于宏大, 可取其与前者之间的中道。不可放纵懈怠。虔诚的祷告从不冗长, 亦即, 它不会显得冗长。

Умом в сердце проходить молитву Иисусову, без движения языка, можно. Это лучше язычной молитвы. Язычная пусть бывает в пособие умной... Иногда язычная молитва требуется для твердости умной.

Когда после молитвы со вниманием и чувством ум отходит от молитвы и развлекается, надо возвращать его в свое место, а себя побороть, сокрушиться пред Господом и опять молиться со вниманием и чувством. Хорошая молитва всегда есть милость Божия и дар благодати... Не трубить и Господа благодарить надо.

Что написано у святого Симеона Нового Богослова о неисправной молитве, то совершенно верно... Как быть? – Надо исправно молиться, отгоняя невнимание, равнодушие и беспечность: ибо в руках наших.

Ищите, и обрящете.

Спасайтесь!

1 сентября 1889 г.

5 сентября 1889 г.

73 (908) О поклонах. О чтении псалмов. Не молитва одна нужна, но и ревность о спасении сильная.

Милость Божия буди с вами!

Полюбились вам поклоны... И добре. Но не забывайте, что под поклонами должны идти молитва от сердца, – от сердца славословить Бога, от сердца благодарить, от сердца просить, своим ли словом, – что лучше, – или заученным, только чтоб всюду было сердце...

Если хотите, чтоб псалмы не развлекали, прочитайте толкование их и уясните смысл их... Потом, никогда много не читайте... и читайте неспешно, вдумываясь в каждое слово. Когда разогреется от сего сердце, можно оставить псалмы... Помните сказание о некоем старце, что он только одну «славу»⁶⁰

“Иисусову молитву в сердце проходить, без движения языка, можно. Это лучше язычной молитвы. Язычная пусть бывает в пособие умной... Иногда язычная молитва требуется для твердости умной.”

Когда после молитвы со вниманием и чувством ум отходит от молитвы и развлекается, надо возвращать его в свое место, а себя побороть, сокрушиться пред Господом и опять молиться со вниманием и чувством. Хорошая молитва всегда есть милость Божия и дар благодати... Не трубить и Господа благодарить надо.

圣西缅新神学家 (St. Symeon the New Theologian) 关于不完美祷告的论述是完全正确的.....该怎么办呢? ——我们应当正确地祷告, 驱除疏忽、冷漠与懈怠: 因为这都在我们的掌握之中。

寻找, 就寻见。

救赎灵魂!

1889 年 9 月 1 日

1889 年 9 月 5 日

73 (908) 论叩拜。论诵读圣咏。所需的并非仅是祷告, 更是对救赎强烈的热忱。

愿上帝的恩典与你同在!

您喜爱这些叩拜.....这很好。但请勿忘记, 叩拜之下, 必须是发自内心的祷告——从心中赞美上帝, 从心中感谢, 从心中祈求, 无论是用自己的言语——这是更好的——还是用熟记的经文, 只要处处都有心意.....

若希望圣咏不使您分心, 请阅读它们的释义, 并明了其深意.....然后, 切勿一次诵读过多.....当缓读时, 需深思每个字句。当您的心因此而温暖时, 便可放下圣咏.....请忆念曾有位长者, 他只诵读了一遍“光荣颂”⁶⁰, 便深入心内, 进入沉思之中.....并以如此方式祈祷。

⁶⁰ Псалмы каждой кафизмы делятся на три части – «славы»: чтец возглашает: «Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу», после чего лик (хор) поет: «И ныне, и присно, и во веки веков» и проч. – Ред. 每卷圣咏的诗篇被分成三部分——“荣耀颂”: 诵读者宣扬: “荣耀归于圣父、圣子、和圣灵”, 之后诗班 (唱诗班) 唱颂: “从今时直到永远, 世代代。”等等。——编者注

⁶² Речь идет о приписке, в которой сообщалось, что отвечал некий старец на вопрос монахини: «Как лучше молиться – устами или умом?» 此处谈及一则附言，其中记述了某位长老如何回应一位修女的问题：“以口祷告，抑或以心祷告，何者为佳？”

прочитают это и станут так делать и верить, что это-то и есть настоящая молитва.

Вопрос, верно, относился к молитве Иисусовой, – Сколько нагородили прибауток о святой сей молитве?! – А дело просто: веруешь ли, что Господь Иисус Христос есть единый Спаситель твой? – Если веруешь, взывай к Нему: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». А мудрецы мудреные про веру забыли, а все внимание остановили на словах; тут у них пошли сказки и про язык, и про губы, и про дыхание, и про голову с бородою, и про сидение. Не молитва одна нужна, но и ревность о спасении сильная... Когда есть сия ревность, она уж научит, как быть. И совесть чистою блюсти надо: это – главное...

Благослови вас Господи! Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

15 октября 1889 г.

74 (909) Как принимать исповедников. Средство против страсти похотной. О чтении писаний святителя Игнатия.

Милость Божия буди с вами!

Ходил к вам брат на совет, и с ним что-то сделалось недоброе. Вы отослали его к о. N., и от того он получил пользу. Если тот полезнее, и пусть к тому ходит.

Другой брат такой же все еще к вам ходит, и не отходит, – И пусть ходит. И говорите ему всегда полезное со смирением и любовью. А потом, когда уйдет, станьте и помолитесь о нем потеплее.

Поминайте слово апостола: если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости⁶³.

Вы загадываете бросить старчество. Отец N. хорошо сказал вам – не отсылать никого от себя. Хорошо, что приходят и каются. – И не отсылайте никого, хоть бы семьдесят раз седмицею кто приходил и каялся все в том же грехе. Всех принимайте радушно отечески, как отец в притче. – Не хмурьтесь, не

этот вопрос,无疑是关于耶稣祷文的——关于这神圣的祷文，人们杜撰了多少荒诞不经的故事啊？！！——然而，事情其实很简单：你是否相信主耶稣基督是你唯一的救主？——如果你相信，就向他呼求：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我。”而那些自作聪明的智者却忘记了信心，把所有的注意力都集中在言语上；于是他们开始编造故事，说什么舌头、嘴唇、呼吸、头颅和胡须，还有坐姿等等。单单祷告是不够的，还需要对救赎有强烈而炽热的渴望.....当有了这份渴望，它自会教导你当如何行事。同时，也要保持纯洁的良心：这才是最重要的.....

愿主赐福于你！拯救灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

主曆 1889 年 10 月 15 日

74 (909) 如何接待告解者。对治情欲之方。论阅读圣伊格纳季的著作。

愿上帝的恩典与你同在！

有弟兄前来向你们求教，但他遇到了一些不幸之事。你们把他引荐给了 N 神父，并且他从中受益匪浅。如果那位神父更有益于他，那就让他继续向那位神父求教吧。

另一位弟兄也依然如此，仍在探望你们，并且不曾离去——就让他来吧。你们要常常怀着谦卑和爱心，对他讲述那些有益于灵性的话语。然后，当他离开之后，你们就站立起来，热切地为他祷告。

请记住使徒的箴言：“即便有人不慎陷入罪愆，你们这些属灵之人，也当以温柔之心挽回他。”路加福音 1:16

您正在考虑放弃长老职分。N 修士曾很好地告诉您——不要将任何人从您身边推开。那些前来忏悔的人是好的。——而且，不要拒绝任何人，即使有人七十个七次地前来忏悔同样的罪过。要像比喻中的父亲一样，慈爱地、热情地接纳所有的

⁶³ Гал. 6:1. 加拉太书 6:1.

принимайте строгой речи, жалеите и сокрушайтесь вместе с ними. Не укоряйте и не осуждайте, а считайте их больными и насилуемыми от врага. Воодушевляйте их на борьбу обещанием помилования и избавления от страсти, если строго станут держать себя и употреблять средства, какие вы предлагаете. Против страсти похотной – пост и молитва, и неотступная память Божия со страхом, что стрела правды Божией может поразить при самом деле греховном, и подобное. – Хорош труд телесный до утомления... Но главное – твердая решимость противостоять греховным позывам.

Пословица есть: взялся за гуж, не говори, что не дюж. – И несите сие, братнюю тяготу, не пятась назад.

Читать ли писания преосвященного Игнатия? – Читайте... Только статью о смерти не читайте, и то не всю, а только несколько листов, кажется, в начале, где он говорит, что душа и Ангел телесны, и доказывает. Эти листы вырвать лучше из книги. Вся статья очень назидательна, а эти листки портят ее. Враг его подзадорил. Можно думать (и я так думаю), что душа и Ангел – духовны по естеству, но облечены тонким эфирным телом, а чтобы они по естеству были тело, – так думать нельзя.

Про уроки о. Н., – что я назвал прибаутками, – они значатся в вашем клочке, – вот: закрывать глаза, прижимать уста и губы, выговаривать слова молитвы, не касаясь зубов, придерживать дыхание, ноздренное дыхание выше; кто сильнее, пусть выговаривает слова молитвы сильнее, чтобы сердце чувствовало.

Благослови вас Господи!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

27 ноября 1889 г.

75 (910) Неправости при творении Иисусовой молитвы. В чем состоит дело молитвы Иисусовой.

Милость Божия буди с вами!

Примите и от меня поздравление и с праздниками и с новым годом. Да будет все вам во спасение!

人。——不要愁眉不展，不要言辞严厉，要与他们一同怜悯、一同痛悔。不要指责或定罪，而要将他们视为病人，是被仇敌强暴的。要通过许诺赦免和从情欲中解脱来鼓励他们去战斗，如果他们能严格要求自己并使用您所提供的手段。对抗淫欲之情——禁食与祷告，以及时刻不离的对神的敬畏，并带着神公义之箭可能在罪行发生之时击中的恐惧，诸如此类。——劳作身体直至疲惫是好的.....但最重要的是——坚决地抵制罪恶的冲动。

有一句谚语说：“一旦套上车辕，就别说自己没力气。”——所以，承担你兄弟的重担吧，不要退缩。

是否该阅读至圣主教伊格纳季的著作？——请阅读.....只是关于死亡的那篇文章，请不要阅读，也不是全部不读，而只是其中几页，似乎是在开头部分，他声称灵魂和天使是属物质的，并加以论证。最好把这几页从书中撕掉。整篇文章都非常具教益，而这几页却败坏了它。是仇敌怂恿了他。可以认为（我也这样认为），灵魂和天使在本质上是属灵的，但被赋予了纤细以太的身体，至于说它们在本质上就是身体，——这样想是不可以的。

关于 N 神父的教诲——我称之为“风趣的言谈”——它们都记录在您这小纸片上，是这样写的：闭上眼睛，合拢嘴唇，念诵祷文时牙齿不要互相触碰，屏住呼吸，鼻腔呼吸要深长；力量更充沛的人，就更用力地念诵祷文，让心有所感受。

愿主赐福于您！

您的良师益友，费奥凡主教。

1889 年 11 月 27 日

75 (910) 《耶稣祷告中的不义之处》
《耶稣祷告的要旨》

愿上帝的恩典与你同在！

也请接受我诚挚的节日祝贺和新年祝福。愿一切都导向您的救赎！

Что писано было об о. N со слов чужих, то, полагаю, лучше предать забвению. Передававшая приплела тут нечто и от себя, а отделить это от слов о. N невозможно. Ныне с молитвою Иисусовою не знают как обращаются. Сколько напридумали прибауток! – А о существе дела совсем забывают. Оттого выходит, что одни только на словах и останавливаются, твердят: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», – но без всякой мысли и чувства. Я называю их шепотниками, илишептунами. Другие останавливаются на ноздренном дыхании и сопят. Этосопуны. Показывались еще какие-то такие, которые, будто не имея сил остановить внутреннего движения, начинают кричать: «Иисусе... Иисусе... Ии... Ии...». Это кликуши.

А дело молитвы сей просто: стань умом в сердце пред лицом Господа и взывай: «Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», или только: «Господи, помилуй, милостивый Господи, помилуй мя, грешного...», или другими какими словами. Сила совсем не в словах, а в мыслях и чувствах... На этом и стойте, и все прибаутки отвергайте, и сами и других тому учите.

Что вы освободились, хоть не совсем, от докук, – милость Божия. Пользуйтесь ею и пекитесь свое внутреннее благоустроить, ходить непрестанно в памяти Божией и памяти смертной и тем возбуждать помысл бодренный и ревнивый о спасении.

Прошу вымолить у Господа и для меня сие благо.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

3 января 1890 г.

76 (911) Неправости при творении Иисусовой молитвы. В чем состоит дело молитвы Иисусовой.

Милость Божия буди с вами!

О молитве я говорил то, что говорил, потому, что из молитвы Иисусовой не знают что сделали. Думают,

я думаю, о N神父的记载, 那些引自他人的话语, 最好还是付诸遗忘。转述之人在此掺杂了些许她自己的臆测, 而要将这些与 N 神父本人的言语区分开来, 已是不可能之事。如今, 人们对待耶稣祷文的方式, 真是不知如何是好。他们杜撰了多少奇谈怪论! ——而对于事情的实质, 却完全忘却了。因此, 结果便是, 有些人仅仅停留在言语之上, 他们反复念叨: “主耶稣基督, 上帝之子, 怜悯我罪。”——然而却没有任何思想与感受。我称他们为喃喃低语者, 或是耳语者。另一些人则专注于鼻腔呼吸, 发出嘶嘶声。这些是鼻息声者。还有一些人也曾出现, 他们仿佛无法抑制内在的冲动, 开始大声呼喊: “耶稣.....耶稣.....耶.....耶.....”这些是尖叫者。

“这份祷告的要义其实很简单: 让你的心智临于心中, 在主的面前呼求: ‘耶稣基督, 神的儿子, 怜悯我’, 或者只说: ‘主啊, 怜悯, 仁慈的主啊, 怜悯我这个罪人.....’, 或者使用其他类似的语句。力量全然不在于言语, 而在于思想和感受.....请坚守这一点, 摒弃一切旁枝末节的说法, 并教导自己和他人以此为准。”

您已从烦恼中解脱, 即便不完全, 这亦是上帝的恩典。请您善加利用, 并致力修葺您的内在, 常在对上帝的忆念与对死亡的忆念中行走, 以此激发对救赎的警醒与热切之思。

恳请为我向主祈求这份恩泽。

愿主赐福于您!

救赎灵魂!

您的良师益友, 费奥凡主教。

公元 1890 年 1 月 3 日

76 (911) 《耶稣祷告中的不义之处》
《耶稣祷告的要旨》

愿上帝的恩典与你同在!

至于祷告, 我之所以那样说, 是因为耶稣祷告 [即“耶稣祷告文”, 又称“心祷”] 被扭曲得面目全

что как только стал кто творить сию молитву, то этим одним уже все сделал. Молитва сия стала у них, как заговор какой: твори ее, приложив к сему и те телесные положения, о коих инде⁶⁴ говорится, и все получишь. Вот и мурлычут, а сердце остается пусто, и мысли бродят, даже и срамные движения приходят, а им ничего, будто все такое в порядке вещей. – У иных приходит при этом малая теплота, и они кричат: вот благодать, вот благодать! – И не вспоминают, что говорят опытные: смотри, придет легкая теплота, не дивись, это от естества, а не от благодати.

Чего ищут молитвою Иисусовою? – Того, чтоб канул в сердце благодатный огонь и началась непрестанная молитва, чем и определяется благодатное состояние. Вести подобает, что молитва Иисусова, когда искра Божия падет в сердце, раздувает ее в пламень; а сама не дает сей искры, а только способствует к приятию ее. – Чем способствует? Тем, что собирает мысли воедино и дает душе возможность стоять пред Господом и ходить в присутствии Его. Главное – стояние и хождение пред Богом с вопианием к Нему из сердца. Так делал Максим Капсокаливит... Так пусть делают и все, ищущие благодатного огня, а о словах и положениях тела не заботятся. Бог смотрит на сердце.

Я против того говорю, что иные совсем забывают о вопиании из сердца... Вся забота у них о словах и положении тела, и, отчитав в сем положении известное число молитв Иисусовых, с поклонами, опочивают на сем, с неким самомнением и осуждением ходящих в церковь на общую уставную молитву. Иные весь век так проживают, и пусты бывают от благодати.

Если б кто спросил меня, как мне справлять дело молитвенное? – я сказал бы ему: навикай ходить в присутствии Божию, или храни память Божию и благоговействуй; для поддержания сей памяти избери несколько коротеньких молитовок или прямо возьми двадцать четыре молитовки Златоустовы и часто повторяй их с соответственными мыслями и чувствами. По мере навыка будет просветляться голова памятию Божиею и согреваться сердце. В сем положении уканет, наконец, в сердце искра Божия – луч благодати. Его ничем не произведешь, он исходит

не. Люди думают, что как только начнешь читать молитву, то сразу получишь благодать. Молитва у них становится как заклинание: произнеси ее, приложив к сему и те телесные положения, о которых где-то⁶⁴ говорится, и все получишь. Вот и мурлычут, а сердце остается пустым, и мысли блуждают, даже и позорные движения приходят, а им ничего, будто все в порядке вещей. – У некоторых приходит при этом небольшая теплота, и они кричат: вот благодать, вот благодать! – И не вспоминают, что говорят опытные: смотри, придет легкая теплота, не удивляйся, это от природы, а не от благодати.

Что ищут молитвою Иисусовою? – Того, чтобы канул в сердце благодатный огонь и началась непрестанная молитва, чем и определяется благодатное состояние. Вести подобает, что молитва Иисусова, когда искра Божия падет в сердце, раздувает ее в пламень; а сама не дает сей искры, а только способствует к приятию ее. – Чем способствует? Тем, что собирает мысли воедино и дает душе возможность стоять пред Господом и ходить в присутствии Его. Главное – стояние и хождение пред Богом с вопианием к Нему из сердца. Так делал Максим Капсокаливит... Так пусть делают и все, ищущие благодатного огня, а о словах и положениях тела не заботятся. Бог смотрит на сердце.

Я против того говорю, что иные совсем забывают о вопиании из сердца... Вся забота у них о словах и положении тела, и, отчитав в сем положении известное число молитв Иисусовых, с поклонами, опочивают на сем, с неким самомнением и осуждением ходящих в церковь на общую уставную молитву. Иные весь век так проживают, и пусты бывают от благодати.

Если бы кто спросил меня, как мне справлять дело молитвенное? – я сказал бы ему: навикай ходить в присутствии Божию, или храни память Божию и благоговействуй; для поддержания сей памяти избери несколько коротеньких молитовок или прямо возьми двадцать четыре молитовки Златоустовы и часто повторяй их с соответственными мыслями и чувствами. По мере навыка будет просветляться голова памятию Божиею и согреваться сердце. В сем положении уканет, наконец, в сердце искра Божия – луч благодати. Его ничем не произведешь, он исходит

⁶⁴ Кое-где. – Ред.

编者注: 此处有删节。

прямо от Бога... Тогда можешь остаться с одною Иисусовою молитвою и ею раздуть молитвенную искру в пламень.

Таков прямой путь.

Что касается до о. N, ничего не умею сказать вам. Управляйтесь с ним, как вас Бог вразумит.

Благослови вас Господи! Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

26 февраля 1890 г.

77 (912) Надо остерегаться от художества, которое соединяют с молитвою Иисусовою. Главное, что ищется молитвою.

Милость Божия буди с вами!

Все, что вы писали в последнем письме (18 февраля), добре написано. Молитва Иисусова, с верою в простоте сердца творимая, всегда душеспасительна. – Вредным может оказаться художество, какое с нею соединяют. От этого остерегаться надо... Можно не вдруг на молитву сию налегать, а сначала всякий пусть навикает молиться сердцоположенными молитвами и молитвами в церкви. Потом, когда заметите, что кто начинает углубляться в молитву, можете предложить ему творить молитву Иисусову непрестанно, и при сем блюсти память Божию со страхом и благоговейством. Молитва – первое дело. Главное, что ищется молитвою, есть получение того огонька, который дан был Максиму Капсокаливиту... Сей огонек никаким художеством не привлекается, а подается свободно благодатию Божиею. Для чего требуется труд молитвенный, как пишет святой Макарий... Хочешь стяжать молитву, говорит он, трудись в молитве... Бог, видя, как ты усердно ищешь молитвы, даст молитву (Слово 1, глава 13). Это путь Максима... Два года бился он от сердца, ища молитвы, – и получил дар молитвенный... Сие преподавайте всем... Но прибавляйте, что дом молитвы – чистое сердце, и совесть спокойная, и ревнование о всякой добродетели, и заселение их в сердце...

Не смущайтесь, что вас укоряют. За это Бог даст силу вашим урокам. Только смиряйтесь и в простоте сердца все творите.

此乃坦途。

至于 N 神父，我实在不知该说什么。就按上帝启示你的方式与他相处吧。

愿主赐福于你！拯救灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

1890 年 2 月 26 日

77 (912) 我们需警惕那种将艺术性与耶稣祷文结合的做法。重要的是祷文所寻求的核心。

愿上帝的恩典与你同在！

您在上次信函（2 月 18 日）中所写的一切都很好。耶稣祷文，以单纯的信心从心底诵念，永远有益于灵魂得救。——如果将某种“技巧”与它结合，可能会有害。对此必须加以警惕.....不必立刻就专注于此祷文，而是每个人首先要习惯于用心灵来诵读既定的祷文和教堂中的祷文。然后，当您注意到有人开始深入祈祷时，您可以建议他不住地诵念耶稣祷文，并在此过程中带着敬畏之心持守对上帝的记忆。祈祷是首要之事。通过祈祷所寻求的主要目的，是获得曾赐予卡普索卡利维特斯·马克西姆的那个“火花”.....这个“火花”是任何“技巧”都无法吸引来的，而是由上帝的恩典自由赐予的。为此，需要祈祷的劳苦，正如圣马卡里奥斯所写.....他说道：“你若想获得祈祷，就当在祈祷中劳作.....”上帝看到你如此热切地寻求祈祷，就会赐予祈祷（《论道》第一篇，第十三章）。这是马克西姆的道路.....他用心灵挣扎了两年，寻求祈祷——便获得了祈祷的恩赐.....请将这些教导所有人.....但要补充说明，祈祷的殿堂是洁净的心、平静的良知、对一切美德的热切追求，以及将它们播种在心中.....

不必因受责而心烦。为此，上主必将力量赐予你的教诲。只须谦卑，并以赤子之心成就一切。

Старец или брат, который говорил вам: «Утренних и вечерних молитв довольно». Разумеется это для келейного правила, с быванием на всех службах, – Конечно, довольно. Только надобно, чтоб и церковные и домашние молитвы совершаемы были со вниманием и от сердца. Промежутки же все наполнять надо памятию о Боге – со страхом и сокрушением сердца. – Но при всем сем помнить следует, или иметь в виду, последнюю цель – получение того огонька, который дан был Максиму Капсокаливиту...

Открывать помыслы, как вы знаете по опыту, весьма благотворно. Читать книги тоже хорошо; и это может при случае подать вразумленье. Но там пишутся общие указания; а на частные случаи лучше искать прояснение у живого знатока дела... Пристращаться к чтению дурно. Это не ведет к добру, – и восстанавливает некую стену между сердцем и Богом. Развивается при сем любопытство и совопросничество пагубное.

Сумасшествие от молитвы Иисусовой может произойти тогда, когда, творя сию молитву, не отстают от каких-либо грехов и привычек грешных, кои осуждает совесть. При сем внутри происходит глубокий разлад, прогоняющий всякую мирность сердца... Отсюда помутиться может голова и понятия прийти в смятение и запутанность.

Мужайтесь, – и ведите свое дело со страхом и крепким упованием на помощь Божию, всегда готовую. – Когда приходят к вам, нельзя же выгонять их палкою вон. Не за худом и не с худом приходят. Отказать им в слове, когда знаете, что сказать, так же худо, как не подать милостыню, когда есть из чего.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

С душеспасительным постом и забыл вас поздравить. Поздравляю и желаю вам провести его весь достолично, чтоб и Светлое Воскресенье встретить радостнее!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

4 марта 1890 г.

Там же для вас: «Утренних и вечерних молитв довольно». Разумеется это для келейного правила, с быванием на всех службах, – Конечно, довольно. Только надобно, чтоб и церковные и домашние молитвы совершаемы были со вниманием и от сердца. Промежутки же все наполнять надо памятию о Боге – со страхом и сокрушением сердца. – Но при всем сем помнить следует, или иметь в виду, последнюю цель – получение того огонька, который дан был Максиму Капсокаливиту...

Согласно с вашим опытом, открывать помыслы весьма благотворно. Читать книги тоже хорошо; и это может при случае подать вразумленье. Но там пишутся общие указания; а на частные случаи лучше искать прояснение у живого знатока дела... Пристращаться к чтению дурно. Это не ведет к добру, – и восстанавливает некую стену между сердцем и Богом. Развивается при сем любопытство и совопросничество пагубное.

Если в молитве Иисусовой, не оставив совести, продолжать грешить, то может произойти сумасшествие. При сем внутри происходит глубокий разлад, прогоняющий всякую мирность сердца... Отсюда помутиться может голова и понятия прийти в смятение и запутанность.

«Возбуждаясь, и ведя свое дело со страхом и крепким упованием на помощь Божию, всегда готовую. – Когда приходят к вам, нельзя же выгонять их палкою вон. Не за худом и не с худом приходят. Отказать им в слове, когда знаете, что сказать, так же худо, как не подать милостыню, когда есть из чего.»

«Когда люди приходят к вам, нельзя же выгонять их палкою вон. Не за худом и не с худом приходят. Отказать им в слове, когда знаете, что сказать, так же худо, как не подать милостыню, когда есть из чего.»

Желаю вам провести его весь достолично, чтоб и Светлое Воскресенье встретить радостнее!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

1890 г. 3 марта

78 (913) Как стоять пред Господом умом и сердцем? О деньгах. Труд молитвенный приводит к получению дара молитвы.

Милость Божия буди с вами!

Христос воскрес!

Запоздал я ответом вам: прошу извинить.

Первое ваше слово об огоньке... что это такое? – Ответ: когда Бог даст, тогда узнаете. Не вкусивши сладости меда, нельзя познать, что это за сладость. Так и тут! – Обнаруживается сие – постоянным чувством к Богу.

Зажигательным стеклом вы хорошо объяснили, как зажигается внутренний огонь. Так и делайте. – Как стоять пред Господом умом и сердцем? – Как стоять пред государем: так и здесь надо. У пророка говорится: предзрех Господа предо мною выну, яко одесну мене естии проч.⁶⁵. В настоящем виде является сие предзрение уже по приятии огня. – Дара сего просить не противно Богу. Что у иных дело сие оканчивалось худо, не благодать виновна, а тот, кто получил и не сохранил.

О деньгах. Как есть своя потреба, удовлетворите ее, а остальное раздайте бедным, и оставайтесь ни с чем. Главное – не полагать надежды в деньгах. Монастыри проживут, а бедным тяжело бывает.

Спрашиваете: «Не то ли огонек, когда стоишь на молитве с благоговением и чувством своего ничтожества?» – Это связано с огоньком; но при нем оно необходимо. Огонек приходит без усмотрения. И всегда почти чрез таинства исповеди и святого причастия.

Художественный образ делания молитвы изображается у отцов, как внешнее пособие, и подчиняется внутреннему деланию. А ныне большею частию усваивают только внешнюю сторону, не радя о внутренней. – Чуть-чуть явится какое теплое движение в сердце, они решают: вот дал Бог... и предаются мечтаниям о себе. Затем охуждают всех, не держащих художественного образа молитвы, и не только это, но и церковные молитвословия и тех,

78 (913)如何在心思意念中侍立在主面前? 论金钱。祷告的劳苦带来祷告恩赐的获得。

愿上帝的恩典与你同在!

基督复活了!

我回迟了, 请您原谅。

关于“星星之火”的第一个问题.....它是什么? ——答: 当上帝赐予时, 你便会知晓。未曾尝过蜂蜜的甘甜, 便无法懂得那究竟是何等甜美。此处亦然! ——这藉着对上帝持续不断的感受而显明。

您用那燃灼的玻璃, 精妙地阐释了内火如何点燃。就请您继续如此行吧。——那么, 如何才能在心智与心灵上侍立于主面前呢? ——正如侍立于君王面前一般: 此处亦当如此。先知曾言: “我将主常摆在我面前, 因他在我右边, 我便不至摇动”⁶⁵。在当下, 这种“预见”唯有在领受圣火之后方可显现。——祈求这份恩赐并不违背上帝的旨意。若有人因此事结局不佳, 过错不在恩典本身, 而在于那领受了却未能保守之人。

论金钱。当你有自身所需, 便去满足它; 至于剩余之物, 则尽数分予穷人, 而你自身则一无所有。最重要的是——不要将你的盼望寄托于金钱。修道院能够维系其生计, 然而穷人却时常陷于艰难之中。

您问道: “这不就是火光, 当您带着敬畏和对自身渺小的感受站在祷告中时?” ——这与火光相关联; 但在火光出现时, 这些感受便不可分离。火光之来, 不期而至。且几乎总是透过告解与圣餐的这两项圣事。

教父们将祈祷的艺术性实践描绘为一种外在的辅助, 它从属于内在的实践。而如今, 大多数人只注重外在的形式, 却不关心内在的操练。——当心中稍稍出现一丝温暖的感动时, 他们便断定: “这就是上帝所赐的.....”然后沉湎于自我幻想之中。接着, 他们指责所有不遵循艺术性祈祷形式的人, 不仅如此, 还指责教会的祷文和那些严格遵守并努力不遗漏祷文的人。——因此, 他

⁶⁵ Пс.15:8. 诗篇 15:8.

кои строго держатся его, стараясь не опускать. – От сего у них преуспеяние внутренней молитвы прекращается, и они остаются с одним внешним деланием, – И духовная жизнь пресстает.

Извольте более пешись о внутренней молитве, отвлекая внимание от внешнего...

Труд молитвенный приводит к получению дара молитвы.

Спасайтесь!

Ваш доброхот.

6 мая 1890 г.

79 (914) Об откровении помыслов. Какие книги необходимы для руководства.

Милость Божия буди с вами!

Все вами сказанное и делаемое относительно ходящих к вам на совет совершенно правильно. – И прибавить к тому нечего. Написано:ведущему добро творити и не творящему грех ему есть⁶⁶. – Добро ли – дать совет потребный, когда знаешь, что требуется? Конечно – добро. Следовательно, и надо так действовать.

При постриге бывают поручители. Вот они и старцы для постригаемых. Очень жаль, что у нас в монастырях не введено, как уставное дело, такое руководство, чтоб было старчество и открыванье помыслов с вопрошением. – Это враг злодействует: ибо вопрошение, и совет, и открытие помыслов врагу страшны. Впрочем, хоть это не введено форменно, а на деле везде есть и ведется. Мало-мало нужда, сейчас и идут нуждающиеся к тем, от коих чают получить удовлетворение.

N. послушник, пусть терпит, а то привыкнет шататься, и толку никакого не выйдет. Я в монастырские дела не вмешиваюсь. Отец архимандрит ведет дела по своему разумению. Он мудрый управитель.

Благослови вас Господи всяким благословением!

们内在祈祷的进步便停止了，他们只剩下外在的操练，——灵性生命也就此止息。

请更多地关照你内在的祷告，将注意力从外在的事物上移开.....

祷告的劳作引向获得祷告的恩赐。

救赎灵魂！

您忠实的仆人。

1890 年 5 月 6 日

79 (914) 关于意念的启示。有哪些必要的指导书籍。

愿上帝的恩典与你同在！

您所说的一切以及您对前来寻求忠告之人的所作所为，是完全正确的。——对此再无他可补充。经上写道：“知道如何行善却不去行的，于他就是罪了”⁶⁶。——在知道需要什么的时候，给予必要的忠告是善行吗？当然是善行。因此，就应当如此行事。

在剃度礼上会有担保人。他们就是受剃度者的长老。很遗憾，我们的修道院没有像章程事务那样引入这种指导，即建立长者制度，并通过询问来敞开思虑。这是仇敌在作恶：因为询问、建议和敞开思虑都令仇敌感到恐惧。然而，尽管这并非正式引入，但在实践中却无处不在并得以实施。只要稍有需要，有需要的人立刻就会去找那些他们期望能获得满足的人。

N.初学者，就让他忍受吧，否则他会习惯于游荡，那样就不会有任何益处了。我不干涉修道院的事务。大司祭父亲按照他自己的理解处理事务。他是一位明智的管理者。

愿主赐福于你，各种恩典满溢！

⁶⁶Иак.4:17.

雅各书 4:17.

Для руководства держите всегда под руками книгу Варсонофия и Иоанна, «Лествицу», писания аввы Дорофея. Там много случаев разрешается... По ним и другие можно решать.

Ваш доброхот

13 июня 1890 г.

80 (915) Главная забота, чтоб молитва шла из сердца. Что нужно знать о молитве.

Милость Божия буди с вами!

На два письма не отвечал я вам, по лености. Прошу извинить, – и не бранить. В первом письме пишете о молитве хорошо, – именно, что приемы при молитве, как держать внимание и какое давать положение телу и некоторым членам его, – не существенное дело в молитве... а как кому лучше, так пусть и держит себя.

О молитве главная забота, чтоб она шла из сердца. Настоящая сердечная молитва – дар благодати, подаемый чрез таинства исповеди или причащения. И по послании такого дара подогревается он теми же таинствами. Отличительная черта сего дара – непрерывность молитвы, которая выражается чувством к Богу, – иногда при словах молитвенных, а иногда без слов.

Что дает благодать, того свой труд никак не может дать. Он только приготовляет к принятию дара, – и по получении его подогревает его – вместе с таинствами.

У святых отцов было законом: нудить себя на молитву – дома, в церкви, и за делами, и на прогулках, и во время, свободное от всего. – Вот и все, что нужно знать о молитве.

Молодым – новоначальным – должно ли умную назначать молитву?

Молитва без умного и сердечного к Богу обращенья – не молитва. Это надо растолковать новоначальному. Молитву же пусть совершает по молитвеннику, всячески стараясь, чтоб со словами шли мысли и чувства. Сим трудом новичок приучится к молитвенным оборотам речи... а потом и сам своею речью станет совершать молитву, когда

как руководство,请务必手边常备瓦尔萨努菲和约安的书, 还有《天梯》以及阿瓦·多萝西的著作。那里解决了很多事例.....通过它们, 也可以解决其他问题。

您的善意人士

主后 1890 年 6 月 13 日

80 (915) 主要关注的是, 祈祷应发自内心。关于祈祷, 你需要知道些什么。

愿上帝的恩典与你同在!

懒惰使然, 我未曾回复您的两封信。请原谅——也不要责骂我。在第一封信中, 您对祷告的阐述甚是得当——即, 祷告时的姿势, 如何保持专注, 以及身体和某些肢体所采取的姿势, 并非祷告的本质.....而是各人觉得如何更好, 便如何去做。

祷告最重要的是出自真心。真正的、发自内心的祷告是恩典的礼物, 借着告解和圣餐的圣事赐予。在这样的恩赐被赐下之后, 它会通过同样的圣事得到滋养。这份恩赐的显著特征是祷告的不间断性, 它表现为对上帝的感受——有时伴随着祷告词, 有时则无声无息。

恩典所赐予的, 人的劳作绝不能给予。它仅仅是预备好去领受这份恩赐——而在领受之后, 它(劳作)与圣事一道, 使之(恩典)加温。

众圣父定下一条规矩: 无论在家中、在教会里、在劳作时、在散步时, 或是在一切事务之外的闲暇时间, 都要强迫自己去祷告。——这就是关于祷告所需要知道的一切。

年轻人——初学者——是否应该被指定进行心祷?

没有理智和心灵转向神的祷告, 就不是祷告。这一点必须向初学者阐明。至于祷告, 就让初学者按祷告书去做, 尽力使思想和情感与言语同步。通过这样的努力, 初学者将习惯于祷告的表达方式.....然后当祷告从心里涌出时, 他自己也会用自己的话语进行祷告。但是, 绝不能让初学者脱

она подвигнется от сердца. А без молитвенника оставлять новоначального никак не следует... исключая того случая, если он прежде своего новоначала ознакомился с умною к Богу молитвою.

Во втором письме – больше о некоем брате молодом... и падающем. Делайте по указанию Господа: прощая и разрешая семьдесят раз седмицею. Не Господь ли говорит: грядущаго ко Мне не изжену?⁶⁷ Потому всякого приходящего с покаянием принимайте... утешьте, воодушевите... и епитимию налагайте – небольшую, по силам... частые, хоть немногочисленные поклоны... с молитвою мытаревою: «Боже, милостив мне буди, падшему! Милостивый Господи, помилуй мя, падшего!»

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

И забыл о духовничестве.

Коли вам лучше, что оно миновало вас, то и думать о нем нечего. Господь знает, что творит.

10 сентября 1890 г.

81 (916) В чем состоит дело спасения. Через коротенькие молитовки святого Златоуста удобнее переходить к непрестанной молитве с молитвою Иисусовою.

Милость Божия буди с вами!

Благослови вас Господи добре направить такого сына, как о. N.... Дело спасения одно для всех – искреннее покаяние и решимость, крепкая, как смерть, – ходить прочее право, и в мыслях, и в чувствах, и в делах...

Господь да управит путь его! Дайте ему прочитать книжку «Путь ко спасению» и «Что есть духовная жизнь?..».

Как вы решаетесь приготовляться к молитвословию, – это есть настоящее дело. Есть «Три слова о

лихоуде».....除非他初学之前就已熟悉了向神的理智祷告。

在第二封信中，更多的是关于某个年轻的弟兄.....他正在堕落。请按照主的指示去做：宽恕并赦免七十个七次。主不是说吗：“到我这里来的，我总不丢弃他”⁶⁷？因此，凡是带着悔改之心而来的，都要接纳.....安慰他们，鼓励他们.....并施加一些轻微、力所能及的苦修.....频繁的、即使数量不多的叩拜.....伴随着税吏的祷告：“神啊，开恩可怜我这个堕落的人吧！慈悲的主啊，怜悯我这个堕落的人吧！”

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

他亦遗忘了属灵的指导。

如果对你而言最好是它已避开你，那么便无需再思虑。主知他所行。

1890 年 9 月 10 日

81 (916) 救赎事工的本质是什么？透过圣金口若望的简短祷词，可以更方便地转向不住的祷告，并操练耶稣祷文。

愿上帝的恩典与你同在！

愿主祝福您，好好引导像 N 神父这样的孩子.....救赎之道对所有人而言都是一致的——真诚的悔改与坚定的决心，那决心要像死亡一样强烈——此后行事为人正直，无论在思想、情感还是行为上.....

愿主指引他的道路！请让他阅读《得救之道》和《何为灵性生活？...》

您是如何下定决心预备祈祷的，这才是真正的事。阿索斯山修道士撰有《论祈祷三言》其中，

⁶⁷Ин.6:37. 约 6:37。

молитве» – у афонцев. Там между прочим и о том есть речь, что вы себе придумали. Выучите на память двадцать четыре молитовки святого Златоуста... И ими можете начинать молитвословие. И так – в продолжение дня часто повторять их. Они все должное содержат. Чрез них удобнее переходить к непрестанной молитве с молитвою Иисусовою. Особенно начинающим это пригоже. Все дело в том, чтоб навикнуть внимание держать всегда на Господе вездесущем и все видящем, и всем спастися желающем, и готовом способствовать к тому.

Этот навык не даст скорбеть, – внутренняя ли или внешняя скорбь беспокоит: ибо он доставляет душе полное удовлетворение, которое, насыщая душу, не даст места никакому чувству скудости и недостаточества, повергая себя и все свое в руки Господа и порождая чувство Его непрестанного заступления и помощи.

Вы – духовник. Купите нож – острый-острый, положите его у себя пред глазами, – и почаще посматривайте на него, приводя всегда на память закон, по коему духовнику положено отсекаль язык, если он откроет кому исповедуемые ему грехи или каким-либо намеком даст догадаться о них. Я имею основание думать, духовники исполняют это... Не помнят такие, какое от сего зло, то есть от того, если распространится мысль, что духовники нескромны: исповеди пойдут неполные, а там и совсем прекратятся.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот.

5 октября 1890 г.

82 (917) Как научить молиться новоначальных. Все молитвы должны идти из сердца к Господу.

Милость Божия буди с вами!

Не помню, по какому случаю написал я вам о молитве для новоначальных. Верно, какие-либо слова письма вашего подали к тому повод.

也谈到了您所构思的那些。请背诵圣金口若望的二十四篇短祷.....您可以用它们来开始祈祷。并在一天中反复诵念。这些祈祷文包含了一切应有之事。通过它们，您可以更方便地以耶稣祷文过渡到不间断的祈祷。这对于初学者尤其适用。关键在于习惯于将注意力始终集中在无所不在、洞察万物、愿所有人得救并乐意施以援手的主身上。

此项美德，可使你远离忧伤——无论那忧伤是发自内心抑或源于外部：因其能赐予灵魂以完全的满足，这满足充盈着灵魂，不给任何匮乏或不足之感留下余地。它使你将自己及所有的一切，都全然交托于主的手中，从而生发出主时时庇佑、常常襄助的真切感受。

您是神父。买一把锋利至极的刀，把它放在您的眼前——并经常看它，总是要想起那条规定：如果神父向任何人透露了忏悔者所告的罪，或者以任何暗示让人猜到这些罪，就应该割掉他的舌头。我有理由认为，神父们是这样做的.....这样的人没有记住这样做会带来什么恶果，也就是说，如果“神父不谨慎”这种想法传播开来，忏悔就会变得不完整，然后就会完全停止。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您忠实的仆人。

主历 1890 年 10 月 5 日

82 (917) 如何教导初信者祷告。所有的祷告都应发自内心，献给主。

愿上帝的恩典与你同在！

我不记得是因何故，给您写了关于初学者祷告之事。想必是您信中的某些话语引发了我写下这些。

Моя мысль такая, что новоначальных прежде надо научить молиться как следует готовыми молитвами, для того чтоб они усвоили себе и мысли и чувства и слова молитвенные. Ибо к Богу и слово должно быть обращено боголепное. Когда учитель заметит, что они достаточно в этом успели, – тогда пусть скажет им, как молиться не чужими, а своими словами, – свои личные потребности духовные к Богу молитвенно вознося и моля Его милостиву быть к нему и помочь ему. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в двадцати четырех молитовках святого Златоуста и разрешив ему набирать и другие подобные молитовки из псалмов, из молитв церковных, и самому составлять их.

Сими коротенькими молитовками они добре навыкнут держать внимание не развлекаясь во время молитвы. Тут наконец можно им преподавать уроки о молитве Иисусовой, не обставляя ее никакими внешними приемами и одно только внушая – износить сию молитву из сердца.

Молитва из сердца всякая должна исходить, и другая какая молитва – не молитва. И молитвы по молитвеннику, и молитвы свои, и коротенькие молитовки все – должны идти из сердца к Господу, пред зримому пред собою. Тем паче такую должна быть молитва Иисусова.

Я разумею упражнение в молитве келейное. – Церковная молитва пусть течет по тому, что читается и поется в церкви. В среду того можно вставлять и свою молитву, и молитвы коротенькие, особенно на ектениях или когда не слышится и не разумеется читаемое и поемое.

За сим все ваши вопросы о молитве решайте как хотите. Требуйте только, чтоб не ленились и чтоб молитва всегда шла из сердца. Сидеть на молитве никогда не позволяйте. Пусть стоят благоговейно. Сидеть с молитвою Иисусовою – дурной обычай.

С братом, который падает и падает, – а между тем испытывает иногда духовные движения, – управляйтесь как знаете. Молитесь о нем и его заставляйте молиться о себе самом, являя ему иногда милость, иногда строгость. Книга Варсонофия и Иоанна очень потребна для духовников и руководителей. Читайте и учитесь.

Моя мысль такая, что новоначальных прежде надо научить молиться как следует готовыми молитвами, для того чтоб они усвоили себе и мысли и чувства и слова молитвенные. Ибо к Богу и слово должно быть обращено боголепное. Когда учитель заметит, что они достаточно в этом успели, – тогда пусть скажет им, как молиться не чужими, а своими словами, – свои личные потребности духовные к Богу молитвенно вознося и моля Его милостиву быть к нему и помочь ему. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в двадцати четырех молитовках святого Златоуста и разрешив ему набирать и другие подобные молитовки из псалмов, из молитв церковных, и самому составлять их.

Моя мысль такая, что новоначальных прежде надо научить молиться как следует готовыми молитвами, для того чтоб они усвоили себе и мысли и чувства и слова молитвенные. Ибо к Богу и слово должно быть обращено боголепное. Когда учитель заметит, что они достаточно в этом успели, – тогда пусть скажет им, как молиться не чужими, а своими словами, – свои личные потребности духовные к Богу молитвенно вознося и моля Его милостиву быть к нему и помочь ему. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в двадцати четырех молитовках святого Златоуста и разрешив ему набирать и другие подобные молитовки из псалмов, из молитв церковных, и самому составлять их.

Моя мысль такая, что новоначальных прежде надо научить молиться как следует готовыми молитвами, для того чтоб они усвоили себе и мысли и чувства и слова молитвенные. Ибо к Богу и слово должно быть обращено боголепное. Когда учитель заметит, что они достаточно в этом успели, – тогда пусть скажет им, как молиться не чужими, а своими словами, – свои личные потребности духовные к Богу молитвенно вознося и моля Его милостиву быть к нему и помочь ему. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в двадцати четырех молитовках святого Златоуста и разрешив ему набирать и другие подобные молитовки из псалмов, из молитв церковных, и самому составлять их.

Моя мысль такая, что новоначальных прежде надо научить молиться как следует готовыми молитвами, для того чтоб они усвоили себе и мысли и чувства и слова молитвенные. Ибо к Богу и слово должно быть обращено боголепное. Когда учитель заметит, что они достаточно в этом успели, – тогда пусть скажет им, как молиться не чужими, а своими словами, – свои личные потребности духовные к Богу молитвенно вознося и моля Его милостиву быть к нему и помочь ему. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в двадцати четырех молитовках святого Златоуста и разрешив ему набирать и другие подобные молитовки из псалмов, из молитв церковных, и самому составлять их.

Моя мысль такая, что новоначальных прежде надо научить молиться как следует готовыми молитвами, для того чтоб они усвоили себе и мысли и чувства и слова молитвенные. Ибо к Богу и слово должно быть обращено боголепное. Когда учитель заметит, что они достаточно в этом успели, – тогда пусть скажет им, как молиться не чужими, а своими словами, – свои личные потребности духовные к Богу молитвенно вознося и моля Его милостиву быть к нему и помочь ему. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в двадцати четырех молитовках святого Златоуста и разрешив ему набирать и другие подобные молитовки из псалмов, из молитв церковных, и самому составлять их.

Моя мысль такая, что новоначальных прежде надо научить молиться как следует готовыми молитвами, для того чтоб они усвоили себе и мысли и чувства и слова молитвенные. Ибо к Богу и слово должно быть обращено боголепное. Когда учитель заметит, что они достаточно в этом успели, – тогда пусть скажет им, как молиться не чужими, а своими словами, – свои личные потребности духовные к Богу молитвенно вознося и моля Его милостиву быть к нему и помочь ему. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в двадцати четырех молитовках святого Златоуста и разрешив ему набирать и другие подобные молитовки из псалмов, из молитв церковных, и самому составлять их.

Правду говорит N, что ныне нет настоящих руководителей. – Однако ж с одним Писанием и отеческими уроками оставаться не следует. – Необходимовопрошение. Паисий Нямецкий так решил: два или три единомысленных пусть составят союз и друг друга руководят или друг друга вопрошают, ведя жизнь во взаимном послушании, со страхом Божиим и молитвою, в умеренной строгости аскетической.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот.

29 октября 1890 г.

83 (921) О творениях святителя Игнатия. О разгорячении крови при искусственном делании молитвы. О прелести.

Милость Божия буди с вами!

Пишете, что приобрели книжку: «Душа и Ангел не тело, а дух». – Добре! Читайте и другим давайте или советуйте приобрести. Тут излагается прямая истина; но есть лица, которые держатся противоположной сему лжи, – не безопасной: ибо если душа тело, то зачем нам воздерживаться от телесного? Яждь, пей и веселись⁶⁸.

Но вы будете неправы, если и о всех сочинениях преосвященного Игнатия будете думать дурно. В них излагается прямая истина о духовной жизни, и все словами отцов, хотя не указывается везде, где взяты мысли. Потому его следует читать, не морщась.

Мокрое полотенце класть на грудь... кто-то делает из ныне подвизающихся. И писал ко мне. Это не относится к делу молитвы, а к тем случаям, когда разгорячается кровь сердца при искусственном делании молитвы, чтоб умалить жар крови. Этот жар не духовное явление, а кровавое и происходит от неумеренного употребления искусственных приемов при молитве Иисусовой. Кроется при сем и то, что они искусственное делание молитвы Иисусовой почитают главным делом и кровавую теплоту сердца при сем настоящею духовною

N说得真对,如今已无真正的指导者了。——然而,单凭圣经和教父的教诲是不够的。——恳切求问是必要的。帕伊西·内亚梅茨基长老(Paisiy Nyameţky)曾如此决定:两三位志同道合之人,可组成一个团契,彼此引导,或彼此求问,在相互顺服中生活,常存敬畏上帝之心,并恒切祷告,在苦修上保持适度的严谨。

愿主赐福于您!

救赎灵魂!

您忠实的仆人。

1890年10月29日

83 (921) 关于圣伊格纳季的所有作品。关于在人为祷告时血液的灼热。关于魅力⁽¹⁾。

愿上帝的恩典与你同在!

您写道,您购买了那本书:“灵魂与天使非躯体,乃是灵。”——甚好!请阅读它,并分享给他人,或建议他们也购置此书。其中阐述着纯粹的真理;然而,有些人持守着与此相反的谬误——那是不安全的:因为如果灵魂是躯体,我们何必禁戒肉身的享乐呢?只管吃喝快乐吧⁶⁸。

然而,若您因此对伊格纳季大主教的所有著作都抱持负面看法,那便是不公允的了。这些著作阐述了关于属灵生命的纯粹真理,且字字句句皆出自教父之言,尽管并非所有思想的来源都一一标明。因此,阅读他的作品时,应心无芥蒂。

“将湿毛巾敷于胸口……”这是如今仍在苦修的某人所为,他曾写信给我。这与祷告本身无关,而是为了在人为地实践祷告时,平息血液循环过速导致的心脏灼热感。这种灼热并非属灵现象,而是血液循环所致,源于在耶稣祷文中过度使用人为技巧。其中隐匿的谬误是,他们将这种人为的耶稣祷文实践视作首要之事,并将由此产生的血液灼热感误认为是真正的属灵耶稣祷文。持有此种想法者,皆陷于妄想之中。

⁶⁸ Лк.12:19.

路加福音 12:19。

молитвою Иисусовою. Кто так думает, тот в прелести.

Что вас от череды⁶⁹ уволили, это значит, что вы причислены к старцам. Однако ж это не затем делается, чтоб поблажать лежебочеству, а чтоб прилежнее предавались вы духовным деланиям и умному пред Богом священнодействию в сердце. Ваше жаление, что редко служите, – напрасно, ибо не вами избрано, и братия напрасно колют вам глаза, что вы череды не исправляете. Говорите им: други мои, не моя воля; за то же, что я смиренно покоряюсь распоряжениям отцов наших, укорять меня не следует. Об уединении лучше не думайте. Если оно нужно для вас, Бог устроит его для вас, когда придет срок. – Ему должно предшествовать сильное тяготение внутрь.

Благослови вас Господи!

Прошу ваших молитв.

Спасайтесь!

Ваш доброхот.

5 июля 1891 г.

84 (922) Разъяснение дела молитвенного.

Милость Божия буди с вами!

Да поможет вам Бог в вашем духовничестве!

Как вы поступаете при исповедании и причащении больных и престарелых богадельников, так и поступайте. Богадельникам же и больным советуйте мысленно от сердца молиться Господу.

Что вы писали о неких совершателях молитвы Иисусовой, кои кладут руку на стол и под пальцами собирают внимание, то это – неуместные причуды. Причуда и то, что некий пальцами правой руки ударял в ладонь левой, и так собирал ум и молился. – Вы предлагаете мне разъяснить дело молитвы... Но тут и разъяснять нечего. Стань умом в сердце пред лицом Господа и зывай к Нему: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» – Это будет труд молитвенный. Смотри по тому, как кто усердно будет трудиться, Господь,

тебя от череды⁶⁹ уволили, это значит, что ты причислен к старцам. Однако ж это не затем делается, чтоб поблажать лежебочеству, а чтоб прилежнее предавались ты духовным деланиям и умному пред Богом священнодействию в сердце. Твое жаление, что редко служишь, – напрасно, ибо не тобой избрано, и братья напрасно колют тебе глаза, что ты череды не исправляешь. Говори им: други мои, не моя воля; за то же, что я смиренно покоряюсь распоряжениям отцов наших, укорять меня не следует. Об уединении лучше не думай. Если оно нужно для тебя, Бог устроит его для тебя, когда придет срок. – Ему должно предшествовать сильное тяготение внутрь.

愿主赐福于您！

请为我祷告。

救赎灵魂！

您忠实的仆人。

1891 年 7 月 5 日

84 (922) 祷告之事的阐释。

愿上帝的恩典与你同在！

愿上帝在您的属灵侍奉中帮助您！

您如何向生病和年迈的济贫院住户进行告解和圣餐礼，就请照样进行。至于济贫院住户和病人，请建议他们用心灵向主默祷。

您曾论及某些修习耶稣祷告者，他们将手置于桌上，并在指尖下凝聚注意力——此乃不合宜的奇思。又有一奇想，即有人用右手手指敲击左手掌心，借此收摄心神并祷告。——您要我阐明祷告之事.....然则此事并无须多加阐释。

您只须在心中将心神立于主面前，并向祂呼求：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人！”——此即是祷告的劳作。主必视人劳作之殷切程度，见其劳苦，便赐予他属灵的祷告，此乃圣灵恩典之果实。这便是关于耶稣祷告所应言说和领悟的一切。

⁶⁹ Ответы.

《答案》

видя труд, даст ему молитву духовную, которая бывает плодом благодати Святаго Духа. Вот и все, что следует говорить и разуметь о молитве Иисусовой. Все же прочее придумываемое к делу нейдет, – Это враг отвлекает от настоящей молитвы.

Старцу, слышащему шум и ощущающему прикосновения... нечего более сказать, кроме того, что вы говорили: не обращать внимания. Пусть молитву присоединяет всякий раз: «Отче наш...»; может с верою и запрещение от лица Господа произносить над врагами!

Что лоб у него красный был, это, верно, от того, что он бухает им об пол. Пусть перестанет это делать... Поклоны хорошо класть... Все молитвенники советуют это делать, а бухать об пол нет нужды.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

31 июля 1891 г.

85 (929) На новоначальных не следует налагать молитвы Иисусовой. Основное в научении молитве Иисусовой. Чего должно искать молитвою.

Милость Божия буди с вами!

Долго я не отвечал вам. Виноват! – А между тем у вас предлагались очень важные вопросы. – Первый о молитве Иисусовой. – Я думаю, что старцы хорошо делают, не налагая на новоначальных правило молитвы сей. Надо подождать, пока начавший дело потрудится в молитве церковной и домашней; и только внушить ему, чтоб молился всегда от сердца с памятованием о вездесущем Боге, Коему молится, и с пониманием молитвенных слов, веруя, что Господь близ есть, внимает молитве его и готов исполнить прошение его, если он как следует молится... Подолже поддержать его в сем порядке. Потом, когда он привыкнет внимательно молиться сим образом, передать ему и правило молитвы Иисусовой.

В творении молитвы сей учить учащих, чтоб не ограничивались заучением одних слов, а чтоб всегда

все другие臆想之法皆与祷告无益, ——此乃仇敌引人偏离真实祷告之道。

致那听闻喧嚣、感受触碰的老者.....除了您所言的“毋需理会”之外, 别无他言。愿他每每祈祷时, 皆能加上: “我们的父啊.....”; 亦可凭藉信心, 奉主之名, 斥退仇敌!

他额头之所以发红, 想必是因为他用头撞击地板。请他停止这种行为.....鞠躬是很好的.....所有的祷告者都建议这样做, 但没有必要用头撞击地板。

愿主赐福于您!

救赎灵魂!

您的良师益友, 费奥凡主教。

主曆一八九一年七月三十一日

85 (929) 初入信仰之人不应被强加耶稣祷文。学习耶稣祷文的要旨。祷告当寻求什么。

愿上帝的恩典与你同在!

我许久没有回复您了。这是我的过错! 然而, 您却提出了非常重要的问题。第一个是关于耶稣祷文的。我认为长老们做得很好, 没有将这条祷告规矩强加给初学者。我们应该等待, 直到初涉此道的人在教会和家庭祷告中有所操练; 只需教导他, 要常常发自内心地祷告, 铭记自己正在向无所不在的上帝祷告, 并理解祷告的词句, 相信主就在近旁, 倾听他的祷告, 并乐意应允他的祈求, 如果他以合宜的方式祷告.....让他在这个次序中停留更长时间。然后, 当他习惯了以这种方式专注地祷告时, 再将耶稣祷文的规矩传授给他。

此祷文的创作旨在教导那些学习祷告之人, 不要仅仅局限于背诵词句, 而应当时常将主置于其属

при сем Господа имели пред умными очами своими и, к Нему обращая слова молитвы, так держали себя, как держали бы себя, если б стояли пред государем и просили его о чем-либо. – Да будет дух сокрушен и сердце сокрушенно и смиренно.

Тот послушник, что писал на сердце молитву Иисусову, видно, всю силу молитвы полагал в словах. – Пусть навывается ходить в присутствии Божиим и всякое дело послушания совершает наилучшим образом, ведая, что Господь смотрит на него... и за хорошее исполнение послушания готовит ему награду, а за небрежное (лишь бы с рук долой) – или ничего, или что-нибудь наказательное... Сим образом привыкнет он молиться умно и собранно.

То, чего должно искать молитвою, это есть водружение в сердце тихого, но теплого, чувства к Богу неотходного; восторгов же и особенных движений не домогаться, а когда Бог пошлет особенные молитвенные чувства, благодарить за них, а не присвоять себе, и не жалеть, когда отойдут, как бы о потере какой великой, а всегда от них смиренно нисходить к тихому чувству к Господу.

Второй – о разрешении⁷⁰. Хорошо делаете, что сокрушающегося разрешаете прямо, не налагая епитимии; но говорите ему: брате, сохрани сей дух сокрушен и подновляй его, когда ослабевает. – А тому, кто холодно исповедуется, – тому, разрешив его, скажите: брате, позаботься стяжать и утвердить в себе дух сокрушен, а для сего – клади по три земных поклона в церкви или дома, с молитвою: дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно даруй мне, Господи!

Благослови вас Господи!

20 сентября 1891 г.

86 (932) Какие книги читать
новоначальным. Назначение кратких
молитовок. В чем состоит умная молитва..

Милость Божия буди с вами!

Вы меня поздравляли с началом
Четырдесятницы⁷¹, – а я поздравляю вас с концом
ее. – Вот и страстная! – Да напечатлеются страсти

灵的眼目之前，向祂发出祷告之言时，其姿态应如同侍立于君王面前，有所恳求一般。愿其心神破碎，心灵痛悔而谦卑。

那位将耶稣祷文铭刻于心的修士，显然将祷文的全部力量寄寓于言语之中。——让他习惯行走于上帝的临在中，并以最佳方式完成每一项顺服的功课，深知主正注视着他……并且为他认真完成的顺服预备奖赏，而对于他敷衍了事（仅仅是为了摆脱）的，则将一无所获，或者得到某种惩罚……通过这种方式，他将习惯于在理智上且专注地祈祷。

我们当以祷告寻求的，乃是在心中扎下一种宁静而温暖的、不离不弃的对神的感受；不要渴求狂喜或特别的感动。当神赐下特殊的祷告感受时，要为此感谢，而非将其归为己有；当这些感受离去时，也不要像失去了什么伟大的东西一样感到惋惜，而要常常谦卑地从这些感受中回归到对主的那份宁静之情。

其次，关于赦罪⁷⁰。你做得很好，直接赦免那些心碎悔改之人，而不施加苦修；但你要对他说：“弟兄啊，保持这份心碎悔改的灵，当它衰弱时就重新更新它。”至于那些冷漠告解的人，赦免他们后，你要对他们说：“弟兄啊，努力去获得并坚固你内里那份心碎悔改的灵，为此——在教堂或家中，每天拜三次大礼，并祈祷说：‘主啊，求你赐予我忧伤的灵，痛悔谦卑的心！’”

愿主赐福于您！

主历 1891 年 9 月 20 日

86 (932) Для новоначальных 应阅读哪些书籍。简短祷告的意义。什么是心祷。

愿上帝的恩典与你同在！

您曾祝贺我大斋期开始⁷¹，——如今我祝贺您大斋期结束。——苦难周就在眼前！——愿主的苦

⁷⁰То есть об отпущении грехов кающемуся. –Ред.

⁷¹То есть Великого поста, длящегося сорок дней. –Ред.

亦即关于悔罪者的罪孽得蒙赦免一事。——编者注
这指的是为期四十天的大斋期。——编者注

Господни в сердце вашем, вызывая и соответственные чувства сокрушения и смирения!

В прежнем письме, – генварском, – вы писали, что всех разрешаете приступать к Святым Тайнам... Это очень милостиво и, думаю, не противно Господу всемилостивому. Но, также думается, не расслабить бы тем приходящих. Искреннее раскаяние всегда достойно снисхождения; но приходящих к исповеди равнодушно можно как-нибудь расшевеливать... Спросите иного, можно ли отложить разрешение его на сколько-нибудь времени?... Не затруднит ли это его в каком-либо отношении?... Если можно, то и отложите, наложив на это время епитимию – поклонами, воздержанием в пище и сне... паче же сокрушением. Когда искренно исполнит, тогда и разрешите. – И увещевайте, чтоб воздерживались от грехов.

Писали вы также о слышимых некими голосами. – Мысль отцов древних – не обращать на это внимания, не углубляясь в причины. Думайте так сами и других учите... Невнимание пристыдит врагов, и они перестанут так чудесить.

Какие книги советовать читать новоначальным? – Какие общедоступнее. Каковы: святой Златоуст, Ефрем Сирианин, авва Дорофей, святитель Тихон. – Можно ли позволять читать какие-либо истории? Можно. Четь-Минею пусть читают. Повести и романы тоже суть историйки. Но все житейского свойства. Лучше не касаться их. – Напасть можно на соблазнительные.

Когда утомлены бываете беседами с приходящими, тогда по отходе их не вдруг становитесь на молитву, а успокойтесь наперед духом... потом исполняйте свое молитвословие... а леность отгоняйте... Это дурная гостья... и одна не приходит.

Из того, что о молитве Иисусовой не упоминается, нельзя заключать, что она не была в употреблении. Дело не в словах, а в краткой молитовке. Такая не одна была в употреблении. Святой Кассиан пишет, что в Египте употребляли такую молитовку: «Боже, в помощь мою вонми, Господи, помощи ми потщися». В других местах другие были в ходу молитовки, как: «Упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святой...» Еще: «Аз яко человек согреших, Ты же яко Бог щедр помилуй мя, видя немощь души моея». – Между ними и молитва

неглаголющая, которую вы называете молитвой Иисусовой, должна быть глубоко и навсегда

в您之前的信中——那封一月的信——您写道，您允许所有人领受圣奥迹.....这非常仁慈，我想，也不会违背全能全善的主。但是，我也在想，这会不会因此而使前来领受的人变得怠惰。真诚的忏悔总是值得宽恕的；但对于那些漠然前来告解的人，或许可以设法唤醒他们.....您可以问一些人，是否可以推迟他们的开赦一段时间？.....这会不会在某些方面给他们带来困难？.....如果可以，那就推迟，并在此期间施加补赎——通过拜跪、饮食和睡眠上的节制.....更重要的是，通过痛悔。当他们真诚地履行了，那时再开赦他们。——并劝诫他们要远离罪恶。

你还写到了某些人听见的声音。古代教父们的思想是——不要理会这些声音，不要深究其原因。你自己也要这样想，也要教导他人.....不予理睬会使仇敌蒙羞，他们也就不再行这种奇迹了。

有哪些书可以推荐给初信者阅读呢？——那些广为流传，容易获取的。比如：圣金口若望、叙利亚的圣厄弗拉伊姆、圣多罗斐长老，以及圣提洪。——可以允许他们阅读一些故事书吗？可以。让他们阅读《切季-米涅亚》（诸圣传）。小说和传奇故事也属于历史类。但这些都属于世俗范畴。最好还是不要触碰。——人可能会遇到诱惑性的内容。

当你们因与来访者的谈话而感到疲惫时，待他们离去后，不要立刻投入祷告，而是要先让心灵得到安歇.....之后再履行你们的祷告职责.....并将懒惰驱逐.....这是一个坏客.....而且它从不独身前来。

我们不能因为没有提到耶稣祷文，就断定它不曾被使用。重要的不在于词句，而在于简短的祷告。这种祷告不只一种被使用。圣卡西安¹写道，在埃及人们使用这样的祷告词：“神啊，求你快来帮助我！主啊，求你速速来帮助我！”在其他地方，还有其他的祷告词被使用，例如：“我的盼望是父，我的避难所是子，我的庇护是圣灵.....”还有：“我作为人犯了罪，但你作为施恩的神，求你怜悯我，因你看见我灵魂的软弱。”——其中也包括耶稣祷文。——但后来，耶稣祷文获得了优先的地位。

Иисусова. – Но потом – отдано преимущество молитве Иисусовой.

Назначение кратких молитовок – способствовать собранию мыслей и трезвению. Сила не в словах, а в чувстве к Богу. Оно скоро образуется у трудящихся над молитвою.

Вот это и есть умная молитва. Ум, стоя в сердце, зрит Бога и умно исповедуется Ему призыванием Его... Чувство к Богу есть непрестанная молитва без слов.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

14 марта 1893 г.

87 (934) Несправедливо на людей с разным устроением накладывать один и тот же образ совершения молитвенного правила.

Милость Божия буди с вами!

Поздравляю с благополучным совершением вашего святопоклонного путешествия, и с добрыми плодами, собранными от старцев, созревших в духе жизни.

ский старец, до поту молящийся, кажется, стоит у вас под вопросом: можно ли, хорошо ли, позволительно ли так. Если он от этого получает ощутительную для себя пользу, то для него хорошо так действовать. Но что он покушается и всем наложить такой же образ исправления молитвенного своего правила, это несправедливо и небезопасно. Потому что не все одного склада, а у всякого свой. Еще: если он думает, что следует всех обязать так молиться, то считает образ своего молитвования существенно необходимым, – а он не может быть таковым, яко внешний и телесный. Если старец получает пользу от своих поклонов до поту... то это не от этого, а оттого, что внутренне – умом и сердцем – он возносится к Богу надлежащим образом, а не потому, что утомляется и потеет. – У других старцев молитва бывает высока и сильна не от такого полагания поклонов, а от внутренних молитвенных расположений. У иных она была неподражаемо высока даже без поклонов... Был старец, – и, вероятно, не один он таков, – который,

短祷的旨意——在于帮助思想的归拢与清醒。力量不在于言辞，而在于对上帝的情感。这种情感，在那些虔心祷告的人那里，很快就会生发。

这便是智性祷告。心神安驻在心中，瞻仰上帝，并借着呼求祂来向上帝献上智性的告白.....对上帝的感应便是无言的、不间断的祷告。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

1893 年 3 月 14 日

87 (934) 对心性不同的人，施加同一种祷告规矩，是不公平的。

愿上帝的恩典与你同在！

恭贺您圆满完成圣徒的朝圣之旅，并从那些在生命之灵中成熟的长者那里，收获了丰硕的善果。

这位苦修至汗流浹背的司祭长，似乎在您心中引起了疑问：这样做可以吗？这样做是好的吗？这样做是否被允许？如果他从中获得了切实的好处，那么对他而言，这种行事方式就是好的。但是，如果他试图将自己的祷告规范强加于所有人，使他们也采取这种修正方式，那是不公平且不安全的。因为并非所有人都秉持相同的性情，每个人都有自己的道路。此外，如果他认为所有人都应该被要求以这种方式祷告，那么他就是认为他的祷告方式是必不可少的——然而，它不可能是这样的，因为它只是外在和身体上的。如果这位司祭长从他的汗流浹背的叩拜中得到了益处.....那并非源于身体的劳累和出汗，而是因为他内在——以心思和心灵——以适当的方式向上帝升华。而其他司祭长的祷告之所以高深有力，也并非源自于这种行叩拜礼的方式，而是源于内在的祷告心境。有些人的祷告甚至没有叩拜，却也达到了无可比拟的高度.....曾有一位司祭长——很可能不止他一人如此——他在用餐前，将双手举向天空.....三小时后开始祷告，就这样站

воздев руки к небу, пред приятием пищи... в три часа – стал молиться и промолился так, стоя, до утра, когда солнце взошло и своим действием пробудило его.

Что старец укорил N за что-то, это целительное врачевство для N... И пусть воспользуется им.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

Прошу молитв.

1 ноября 1893 г.

88 (937) О молитве Иисусовой, словесно, умно и сердечно совершаемой.

Милость Божия буди с вами!

1. Об устной. В сокращенном слове она говорится так: «Господи, помилуй»; «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя грешного», а в полном – так: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного».

Вначале она произносится большею частью принужденно и неохотно, и по мере упражнения и себя к ней принуждения (если только есть решительное намерение посредством молитвы с помощью Божией благодати умалить всесторонние страсти) она от частого в ней упражнения, по мере умаления страстей, время от времени будет делаться легче, приятнее и желательнее.

При устной молитве всевозможно должно стараться держать разум в словах молитвы, говорить неспешно, все внимание сосредоточивая в мыслях, выражаемых словами, а когда ум будет увлекаться в посторонние мысли, без смущения опять вводить его в слова молитвы⁷². Нерассеянность уму дается не скоро и не тогда, как захотим, а когда смиримся и когда Бог благоволит. Сей Божий дар временем не определяется, ниже⁷³ – количеством молитв, а сердечным смирением и Христовою благодатию и всегдашним себя к ней понуждением. Из устной

заявляя, что молитва – это целительное врачевство для N... И пусть воспользуется им.

长老责备 N 的某事，这是对 N 的医治良药.....愿他善加利用。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

主教费奥凡。

请代祷。

1893 年 11 月 1 日

88 (937) 关于耶稣祷告，口祷，悟祷，心祷。

愿上帝的恩典与你同在！

1. 论口祷。

若以简略之语说，此祷文乃是：“主啊，怜悯我”；“主耶稣基督，怜悯我罪人”。而若以完整之语说，此祷文则是：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人”。

起初，此祷文多半是勉强且不情愿地诵念，但随着持诵的练习，以及对自己强迫念诵（只要有下定决心，藉由祷告和上帝的恩典来平息一切情欲），它将因着频繁的练习，随着情欲的减退，渐渐地变得轻快、愉悦、并令人渴望。

当口祷时，务必要尽力将心神专注于祷词之中，语速不宜过快，全神贯注于言语所表达的思想。当心神被外在思绪吸引时，不要慌乱，只需再次将其引导回祷词之中即可⁷²。心神不散乱的状态并非一蹴而就，也非我等想得就能获得，而是在我等谦卑之时，并在上帝施恩时方能赐予。此份上帝的恩赐，不受时间限制，亦非⁷³——受祷告数量限定，乃是因着内心的谦卑、基督的恩典，以及我等恒常地自我鞭策而得。从口头专注的祷告，自然过渡到心意祷告，之所以称之为心意祷

⁷² Лестница. Слово 28, гл. 17. 《天梯》第二十八讲，第十七章。

⁷³ Ни даже; и не. – Ред. 甚至没有; 也没有。——编者注

внимательной молитвы бывает переход к молитве умной, которая называется так тогда, когда одним умом к Богу устремляемся или зрим Бога...

2. Об умной молитве. При умной молитве необходимо должно держать внимание в сердце пред Господом. По мере нашего усердия и смиренного тщания в молитве дарует Бог первое дарование уму нашему – собранность и сосредоточенность в молитве. Когда внимание к Господу делается неотходным, то оно есть внимание благодатное; а наше собственное внимание всегда бывает принужденное. От такой умной молитвы бывает переход к сердечной внутренней молитве, если только есть опытный учитель, очень удобный и свободный. Когда чувствами сердца с Богом бываем, а любовь к Богу сердце исполняет, тогда такая молитва носит название сердечной.

3. О молитве внутренней сердечной. В Евангелии изречено: «аще кто хочет по Мне ити, да отвержется себе и возьмет крест свой»⁷⁴. Если применить эти слова к делу молитвы, то они будут означать следующее: кто хочет законно подвизаться в молитвенном подвиге, пусть прежде отвергнется своей воли и собственных разумений, а потом понесет крест, то есть – труд тот душевный и телесный, который неизбежен при этом подвиге. Предав себя всецело неусыпному попечению Божию, надо смиренно и благодушно переносить этот труд ради истинного блага, которое даруется усердному молитвеннику от Бога во свое ему время, когда Бог Своєю благодатию положит пределы нашему уму и уставит его неподвижно с памятью Божиею в сердце. Когда подобное стояние ума сделается как нечто естественное и постоянное, оно носит у отцов название соединения ума с сердцем; при таком устроении уму уже не бывает желания быть вне сердца, – напротив того, если по каким-либо обстоятельствам или многою беседою удержан будет он вне сердечного внимания, то у него бывает неудержимое желание опять возвратиться внутрь себя с какою-то духовною жаждою и с новым усердием опять заняться созиданием своего внутреннего дома. При таком сердечном устроении у человека из головы переходит все внутрь сердца, и тогда как бы некий умный свет озаряет его всю внутренность, и что

говорю,是因为那时我等仅以心意仰望上帝，或是在心中得见上帝.....

2. 论心智祷告。在心智祷告中，我们必须将注意力集中在心中，在主面前。依照我们的热忱和谦卑的努力，神会赐予我们的心智第一份恩赐——祷告中的专注与集中。当对主的关注变得不离不弃时，那便是恩典的关注；而我们自身的关注，则总是带有强迫的性质。从这种心智祷告，便可过渡到内在的心灵祷告，但这需要一位经验丰富的导师，如此方能轻松自如。当我们的内心以情感与神同在，且对神的爱充满内心时，这样的祷告便被称为心灵祷告。

3. 论内在的心祷。福音书中说：“若有人要跟随我，就当舍己，背起他的十字架”⁷⁴。若将这些话语用于祷告之事，它们将意味着：凡愿在祷告的修行上合法地奋斗者，当先舍弃自己的意志与自身的理解，然后背负十字架，亦即——那在这修行中不可避免的灵与身体的劳苦。将自己全然交托于上帝不倦的看顾，我们当谦卑而喜乐地承受这劳苦，为的是那真实的益处，这益处将由上帝在适当的时候赐予殷勤的祷告者，那时上帝将以祂的恩典为我们的内心设定界限，并使其与上帝的记忆一同坚定地安住于心中。当此种心意的安住变得如同自然而恒常之事，它便被教父们称为心意与心灵的合一；在这样的境况下，心意已不愿处于心灵之外——相反地，若因某些情况或长时间的交谈，心意被 withholding 在心之关照之外，它便会以一种属灵的渴望和新的热忱，带着不可遏制的愿望再次回归自身，再次投入到建造自己内在的家园中。在这样一种心的境况下，人的一切都从头脑转移到心中，那时仿佛有一种理性的光芒照亮他整个内在，他无论做什么，说什么，想什么——一切都带着完全的自觉和专注。他那时能清晰地看见，何种思虑、意图和欲望来到他面前，并乐意催促心意、心灵和意志顺服基督，履行上帝和教父的一切诫命；而任何偏离之处，他都以心底的悔罪和痛悔之感来涂抹，带着真诚的遗憾，以一种痛苦而谦卑的姿态投向上帝，祈求并期待从上方而来

⁷⁴ Мф.16:24.

马太福音 16:24。

он ни делает, ни говорит, ни помышляет, – все делается с полным сознанием и вниманием. Он может ясно видеть тогда, какие приходят к нему помыслы, намерения и желания, и охотно понуждает ум, сердце и волю на послушание Христово, на исполнение всякой Божией и отеческой заповеди; всякое же уклонение от них заглаживает чувством сердечного покаяния и сокрушения с непритворным жалением и с приболезненным смиренным припаданием к Богу, прося и ожидая свыше помощи к своей немощи. И Бог, смотря на такое его смирение, не лишает его Своей благодати.

Буди вам известно, что умно-сердечная молитва приходит в сердце иным скоро, а иным нескоро. Я знаю трех лиц: одному пришла как только было сказано, в самый этот час; другому пришла через шесть месяцев; третьему – через десять месяцев; а одному великому старцу – через два года. И это почему так бывает – одному Богу только известно.

Еще ведайте, что прежде истребления страстей молитва бывает иная, и иная по очищении сердца от страстей: первая есть помощница при очищении сердца от страстей; а вторая есть как бы некий духовный залог будущего блаженства. Делайте так: когда почувствуете вхождение ума в сердце и воздействие молитвы, то давайте полную свободу такой молитве, удаляя все неблагоприятное ей; и пока она будет – ничего другого не делайте. Когда же не чувствуете такого влечения, тогда молитесь молитвою устною с поклонами, стараясь всячески внимание держать в сердце пред лицом Господа. Разогреется сердце и при таком образе молитвования.

Трезвитесь и бодрствуйте, а особенно во время умно-сердечной молитвы. Никто так Богу не благоугоден, как тот, кто занимается правильно умно-сердечною молитвою. Когда вам неудобно или времени нет упражняться в молитве, то всевозможно храните в себе при всяком вашем занятии молитвенный дух, то есть имейте в памяти Бога и всячески напрягайтесь умными очами зреть Его пред собою со страхом и любовью и, чувствуя Его пред собою сущим, с благоговейною покорностью во всех своих делах предавайте себя Его вседержительству, всемогуществу, всезрительству и всеведению так, чтобы во всяком вашем деле, слове и помышлении памятовался Бог и

его помощь, чтобы смириться и в немощи. И Бог, смотря на такое его смирение, не лишает его Своей благодати.

“须知，心智与心灵的祷告，有的人很快就能达到，有的人则需要很久。我认识三个人：一个人在听闻此法后，当下便已得其精髓；另一个在六个月后才达到；第三个则用了十个月；还有一位伟大的长老，用了两年。至于为何如此，唯有上帝全知。”

还望周知，在情欲被涤除之前，祷告的形式有所不同；在心灵被情欲洁净之后，祷告的形式亦有所不同。前者是洁净心灵、摆脱情欲的助益；而后者，则如同是未来福祉的某种属灵的保证。请如此行：当您感受到心神归入内心，并体验到祷告的作用时，请给予这样的祷告完全的自由，摒除一切于其不利之事；只要这种感受存在，您便无需做其他任何事情。而当您感受不到这种牵引时，请以口祷并辅以拜服的方式祷告，竭尽全力将注意力保持在心中，置于主的面容之前。即便以这种祷告方式，心也会被温暖。

当醒寤并警醒，尤其在心智祈祷之时。无人能比那正确施行心智祈祷之人，更蒙上帝喜悦。当你感到不便或无暇祈祷时，务必在一切事务中竭力持守祈祷之精神，即是心中常念上帝，并尽力以心灵之眼，怀敬畏与慈爱瞻望祂在面前，感受祂的临在，以虔敬顺服之心，将自己一切所行，全然交托于祂的全能、全有、全视与全知，使你在每一行事、言语和意念中，都常忆念上帝及其圣洁旨意。这就是简而言之的祈祷精神！祈祷之爱慕者务必拥有此精神，并尽可能时时以心灵的专注，使自己的理解服从上帝的理解，谦恭虔诚地顺服祂；同样，也要使自己的意愿和渴望服从上帝的旨意，将自己全然交托于上帝的理解和旨意。——务必竭力抵制任性之灵，即那种渴望随

Его святая воля. Вот в чем состоит сокращенно дух молитвенный! Необходимо должно сей дух иметь любителю молитвы, и, насколько возможно, всегдашним сердечным вниманием подводить свое разумение под Божие разумение и покорно и благоговейно покоряться Ему; также и свои хотения и желания подводить под Божие хотение и всецело предать себя Божью разуму и Божью хотению. – Всячески надо стоять против духа произвольности, или желания и позывов действовать ничем не стесняясь. Сей дух шептывает: это мне не под силу, на это у меня времени недостает; или: за это братья мне еще не время, надо погодить; или: обязанности послушания препятствуют, и многое подобное. Кто слушает его, тот никогда не навькнет молитве. – В содружестве с сим духом состоит дух самооправдания, который приступает и начинает действовать после того, как кто-либо, увлекшись духом произвольного самочиния, сделает что-либо такое, за что совесть беспокоит его. Тогда дух самооправдания разные употребляет извороты, чтобы обмануть совесть и неправость свою выставить правостию. – Бог да сохранит вас от сих злых духов!

89 (939) В чем существо дела творения Иисусовой молитвы.

Милость Божия буди с вами!

Сила не в словах молитвы Иисусовой, а в духовном настроении, страхе Божиим и преданности Богу и во всегдашнем внимании к Богу и Ему предстоянии умном.

Молитва Иисусова есть только пособие, а не самое существо дела. Положите себе жить в памяти Божией и ходить в присутствии Божиим, и это одно приведет вас к доброму концу. Все сие от благодати Божией. Без благодати Божией никаким другим способом ничего духовного приобрести нельзя.

Как уканет благодать в сердце, тогда все пойдёт, как
следует быть.

Имеем Господа Спасителя, хотящего всем спастися; доучать Ему надо – и подаст. Восприимите смиренное ничего себе неприписывание, ведение одних своих недостатков, погрешений и опущений и болезненные из сердца звывания: «Боже, милостив

心所欲，不受拘束的意愿和冲动。这灵会低语：“这非我力所能及，我没有足够时间”；或是：“现在还不是做这件事的时候，需再等等”；或是：“顺服的义务阻碍了我”，以及许多类似之语。凡听从这灵的人，永不会习得祈祷。——与这灵为伍的是自辩之灵，它在有人受任意妄为之灵的诱惑，做出了某些事，良心因此感到不安后，便会靠近并开始作祟。那时，自辩之灵会使用各种诡计，以欺骗良心，并将自己的不义粉饰为正义。——愿上帝保守你远离这些邪恶之灵！

89 (939) 耶稣祷文创造的本质是什么?

愿上帝的恩典与你同在！

主耶稣祷文的力量并非在于其言词本身，而在于灵性的 настро、敬畏上帝之心、对上帝的全然奉献，以及恒久不辍地向上帝注目，并以心神侍立于祂面前。

耶稣祷文仅仅是一种辅助，而非事情的本质。你们当立志活在对上帝的忆念之中，行走于上帝的临在之间，单此一点便能引导你们走向美好的结局。所有这一切都源自上帝的恩典。若没有上帝的恩典，就无法以任何其他方式获得任何属灵的事物。

当恩典降临心间，万事将顺遂而行。

我们拥有主救主，祂愿意所有人都得救；我们需要不停地恳求祂——祂就会赐予。请领受那谦卑的、不将任何功劳归于自己的心，只明悉自己的不足、过失和疏忽，并从心底发出痛苦的呼求：“神啊，开恩可怜我这个罪人！”如此，神的恩典将永不远离您，它的荫蔽和护佑将常在。

буди мне, грешному». И благодать Божия никогда не отдалит от вас своего осенения и покрова.

90 (947) Самый разумный образ поведения в отношении к другим. О молитвенном правиле. Что значит непрестанно молиться. Отчего бывают охлаждения. Заучивание Псалтири – доброе дело. Служить Господу можно всем, что случается делать. Что есть «милость мира».

Милость Божия буди с вами!

Вот и я провинился пред вами нескорым ответчением.

Прошу извинения.

Что вы писали о себе по поводу прелестного образа самоотвержения, то добре. Самый разумный образ поведения в отношении к другим – не скрипеть, чтобы все шло как по маслу. Без борьбы нельзя, потому что сюда встречается наше я и, как еж, колючки свои выставляет. Эти колючки и приходится подрезывать или вырывать.

Как вы положили действовать относительно молитвы, добре. Попекитесь так устроиться и привыкнуть. Правило молитвенное есть безопасная ограда молитвы... Молитва есть внутреннее дело, а правило молитвенное – внешнее.

Но как без тела человек не полный человек, так и без правила молитвенного молитва не полна. То и другое надо иметь и по силе исполнять. Неотложный закон – внутренне молиться, и молиться всегда и везде. Молитвословие же не может быть без определенного времени, места и меры. Определение сих трех составляет правило молитвенное. И тут руководитель – благоразумие: когда, где, сколько стоять на молитве и какие употреблять молитвы... всякий может определять по своим обстоятельствам, – увеличить, умалить, передвигать время и место... все направлять к тому, чтобы внутренняя молитва совершаема была как следует. Относительно же внутренней молитвы одно правило: непрестанно молиться⁷⁵.

90 (947) 待人接物的至理。论祈祷的规矩。何谓不住祷告。冷淡的缘由。背诵《诗篇》——善举。凡所临之事，皆可事奉主。何为“世界的仁慈”。

愿上帝的恩典与你同在！

我再次怠慢了，未能及时回复您。

请原谅。

您谈到自己关于“伪善的自我牺牲”所写下的文字，这很好。与他人相处时，最明智的行为方式就是不要抱怨，好让一切顺遂。没有挣扎是不行的，因为我们的“自我”会介入，像刺猬一样竖起它的刺。这些刺，我们必须修剪或拔除。

您对待祷告的方式很好。请您用心安排并习得祷告的习惯。祷告的规矩是祷告的一种安全的护卫.....祷告是内在的，而祷告的规矩则是外在的。

正如人若无身体则不完全，祈祷若无祷告规范亦不完整。二者皆不可或缺，且需尽力而为。内在祈祷是一项不可违背的律法，必须时时处处地进行。而祷告词则不能没有固定的时间、地点和分寸。这三者的确定构成了祷告规范。在此，指引者是明智：何时、何地、祈祷多久，以及使用何种祷告词.....每个人都可以根据自己的情况来决定——可以增加、减少或调整时间与地点.....所有这一切都应导向一个目标，那就是使内在的祈祷如其所愿地得以成就。至于内在的祈祷，只有一个规范：不住地祷告⁷⁵。

⁷⁵1Фес.5:17. –Ред.

帖撒罗尼迦前书 5:17。——编者注

Что значит непрестанно молиться? – Быть непрестанно в молитвенном настроении. Молитвенное настроение есть мысль о Боге и чувство к Богу совместно. Мысль о Боге – мысль о Его вездесущии, что Он везде есть, все видит и все содержит. Чувство к Богу – страх Божий, любовь к Богу, ревностное желание всем угождать Ему одному, с таким же желанием избегать всего Ему неугодного и, главное, предание себя в Его святую волю беспрекословно и принятие всего случающегося, как от руки Его непосредственно. Чувство к Богу может иметь место при всех наших делах, занятиях и обстоятельствах, если оно не ищется только, но уже водружено в сердце.

Мысль может быть отвлекаема разными предметами; но и тут возможен навык не отступать от Бога, а всем заниматься при свете памятования о Боге. Вот об этих двух – о мысли и чувстве к Богу всю заботу и иметь надо. Когда они есть, есть молитва, хотя нет молитвенных слов. Утреннее молитвословие на то и назначается, чтобы водрузить в сознании и сердце сии две вещи... И с ними потом выходить на дело свое и на делание. Если вы утром восставите сие в душе, то вы помолились как следует, хоть и не все прочитаете молитвы...

Положим, что вы утром настроились так и вышли на дело. С первого шага начнутся впечатления от дел и вещей и лиц, отбивающие душу от Бога... Как быть? Надо поновлять мысль и чувство... внутренним к Богу обращением ума и сердца. А чтоб это удобнее было – надо привыкнуть какой-либо коротенькой молитовке и повторять ее как только возможно чаще. Всякая коротенькая молитовка идет к сему. Но пригожее всех молитва ко Господу Спасителю: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» Трудитесь навязывать ей, и не отставайте, пока навькнете... Она, укоренившись, будет непрестанным двигателем и предстояния Богу мыслию и чувством к Нему. Вот вам вся программа молитвенного дела! В книге «Что есть духовная жизнь?...» все это описано. Вы добре делаете, что прочитываете ее. Все там писанное писано к красавице, и изображает дело духовной жизни в настоящем виде. Присмотритесь там, что есть духовное, душевное и телесное, или животное.

Что вы положили прогонять утреннюю сонливость, добре... Придавши себе бодренности в эту пору, и весь день вам легче будет держать себя бодренно.

Непрестанно молиться означает что? — означает постоянно держать одну молитвенную настроенность. Молитвенная настроенность, это о Боге и чувство к Богу совместно. Мысль о Боге – мысль о Его вездесущии, что Он везде есть, все видит и все содержит. Чувство к Богу – страх Божий, любовь к Богу, ревностное желание всем угождать Ему одному, с таким же желанием избегать всего Ему неугодного и, главное, предание себя в Его святую волю беспрекословно и принятие всего случающегося, как от руки Его непосредственно. Чувство к Богу может иметь место при всех наших делах, занятиях и обстоятельствах, если оно не ищется только, но уже водружено в сердце.

Мысль может быть отвлекаема разными предметами; но и тут возможен навык не отступать от Бога, а всем заниматься при свете памятования о Боге. Вот об этих двух – о мысли и чувстве к Богу всю заботу и иметь надо. Когда они есть, есть молитва, хотя нет молитвенных слов. Утреннее молитвословие на то и назначается, чтобы водрузить в сознании и сердце сии две вещи... И с ними потом выходить на дело свое и на делание. Если вы утром восставите сие в душе, то вы помолились как следует, хоть и не все прочитаете молитвы...

Положим, что вы утром настроились так и вышли на дело. С первого шага начнутся впечатления от дел и вещей и лиц, отбивающие душу от Бога... Как быть? Надо поновлять мысль и чувство... внутренним к Богу обращением ума и сердца. А чтоб это удобнее было – надо привыкнуть какой-либо коротенькой молитовке и повторять ее как только возможно чаще. Всякая коротенькая молитовка идет к сему. Но пригожее всех молитва ко Господу Спасителю: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» Трудитесь навязывать ей, и не отставайте, пока навькнете... Она, укоренившись, будет непрестанным двигателем и предстояния Богу мыслию и чувством к Нему. Вот вам вся программа молитвенного дела! В книге «Что есть духовная жизнь?...» все это описано. Вы добре делаете, что прочитываете ее. Все там писанное писано к красавице, и изображает дело духовной жизни в настоящем виде. Присмотритесь там, что есть духовное, душевное и телесное, или животное.

Что вы положили прогонять утреннюю сонливость, добре... Придавши себе бодренности в эту пору, и весь день вам легче будет держать себя бодренно.

На случай, когда не можно прочитать всех молитв утром или вечером, выберите из молитв какие посодержательнее... и читайте... а главное, более заботьтесь водрузить в уме и сердце мысль о Боге с соответственным чувством.

Охлаждения, о коих говорите, бывают или от утомления душевного, или от того, что душа слишком много напиталась тем, что есть душевное (смотрите в книге «Что есть духовная жизнь?..» о сем), или оттого, что слишком много дано телу покоя и всякого довольства, или от самомнения и других страстей, волновавших и занимавших душу. Все такое противно духовной жизни, в коей царица – молитва, засаривает и заграждает ключ молитвенный. Но бывает и по Божию попушению, и по отстранению благодати. Когда у вас горит душа усердием, это есть действие благодати, Божия к душе прикосновения. Бывает, что, когда долго длится, душа думать станет, какая она мастерица молиться, забывая, что живость молитвенного движения есть не ее дело, а дело благодати Божией, присущей нам. За такое думание благодать отходит и оставляет душу одну... а она сама по себе неподвижна на духовное... вот и охлаждение и лень... Как же быть? Главное, стараться устранять причины такого состояния. И затем действовать так, как вы действуете – исполнять правило, несмотря на разлечение, стараясь и мысли собирать, и чувства к Богу воспроизводить. За терпение и смирение благодать воротится... и тотчас разгонит разлечение, как ветер разгоняет мглу.

Заучивание Псалтири – доброе дело. Набирайтесь помышлениями и чувствами молитвенными... Святые отцы всем внушали это. И читать псалмы советовали не на молитвословии только, но и кроме того. И среди дел можно прочитывать, и особенно когда бываете в переходе с одного места на другое. Но для того, как между делами поддерживать мысли о Боге и чувство к Нему, лучше всего навикнуть короткой молитовке.

Служить Господу можно всем, что случается делать, думать и переиспытать от пробуждения от сна до того, как опять смежтся ко сну очи... Это бывает – деланием всего сообразно с заповедями и во славу Божию, по послушанию к Богу, и удержанием своих мыслей и чувств так, чтобы в них не прорвалось ничего неугодного Богу.

Иногда, в早晨或晚上无法读完所有祷告文时, 请从祷告文中选择那些内容更充实的来阅读.....而最重要的是, 要更用心将上帝的意念以及相应的情感深植于心智和心中。

您所提及的冷淡, 或源于灵魂的疲惫, 或源于灵魂过度沉溺于世俗之事 (请参阅《何为灵性生活?》一书中的相关论述), 或源于身体过于安逸与奢华, 或源于自负以及其他曾搅扰并占据灵魂的激情。凡此种种, 皆与灵性生活相悖, 在灵性生活中, 祷告是其主宰, 而这些却会堵塞并阻碍祷告的泉源。然而, 冷淡也可能出于上帝的允许, 或因恩典的离去。当您的灵魂充满热忱时, 这是恩典的作用, 是上帝触及灵魂的明证。有时, 当这种状态持续良久, 灵魂会开始自忖, 以为自己是祷告的能手, 却忘了祷告活力并非出自自身, 乃是圣恩临在于我们之故。因着这种思虑, 恩典便会离去, 让灵魂独自面对.....而灵魂自身在灵性上却是迟钝的.....于是便产生了冷淡和懒散.....那么该如何是好呢? 首要之务, 乃是努力消除造成此种状态的原因。然后, 正如您所行的, 坚持祷告规矩, 尽管懒惰滋生, 仍要努力收敛思绪, 并再次将情感转向神。因着忍耐和谦卑, 恩典将回归.....并立即驱散懒惰, 如同风驱散迷雾一般。

背诵《诗篇》是一件美事。愿你们充满祷告的思绪与情感.....圣教父们向所有人灌输这一点。他们不仅建议在祈祷时诵读诗篇, 而且在其他时间也如此。在事务繁忙之中亦可诵读, 尤其是在从一处前往另一处的途中。然而, 要在事务之中保持对神的思念与对祂的感受, 最好的方法是习惯于短小的祷告。

人能以所行、所思及所经历的一切来服事主, 自苏醒以迄双眸再度闭合入睡。此即: 所行诸事皆合乎诫命, 且为彰显上帝的荣耀, 顺服于祂; 并持守己思己感, 不使丝毫悖逆上帝之念生发。

Что вы любите слушать пение в церкви, – тут ничего нет укорного, разве только вы ограничиваетесь одним услаждением, забывая о Боге и всем Божеском. Не услаждение укорно, а то, что забывается при сем Бог и Божие. Если будете мыслию проходить все поемое и читаемое в церкви, то не утомитесь, – а, напротив, почувствуете, когда кончится обедня... как скоро отошла служба.

Прочитывание Евангелия и проч. – добре и предобре... При этом – какой стишок или мысль западет в душу, останавливайтесь на сем более, и днем почаще вспоминайте... и мысли те расширяйте.

Что есть: «милость мира»? Слышите, что возглашает диакон! – «Станем добре... Святое возношение в мире приносите...» Это приглашение к принесению бескровной жертвы. Жертву совершает священник. Присутствующие должны соответственные тому возыметь чувства... страх Божий, нерассеянную мысль, мир с Богом и со всеми, хвалу и благодарение к Богу... Это жертвы духовные... это и означают слова: «милость мира»... Диакон приглашает к возношению жертвы... Присущие отвечают: да, мы готовы... и приносим «милость мира, жертву хваления». Когда поют: «Достойно и праведно...», – священник вспоминает все Божии благодеяния – в творении, промыслении, наипаче в искуплении и в самом позволении приносить жертву... Это вспоминать подобает и всем присущим.

Фраза: «милость мира» по-гречески: «елей мира». Мир точно есть елей для душ и лучшая милость, взаимно нами друг другу оказываемая и Богом нам подаемая.

Спасайтесь!

Благослови вас Господи!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

4 ноября 1885 г.

Вы любите в церкви слышать пение, – тут ничего нет укорного, разве только вы ограничиваетесь одним услаждением, забывая о Боге и всем Божеском. Не услаждение укорно, а то, что забывается при сем Бог и Божие. Если будете мыслию проходить все поемое и читаемое в церкви, то не утомитесь, – а, напротив, почувствуете, когда кончится обедня... как скоро отошла служба.

Прочитывание Евангелия и проч. – добре и предобре... При этом – какой стишок или мысль западет в душу, останавливайтесь на сем более, и днем почаще вспоминайте... и мысли те расширяйте.

Что есть: «милость мира»? Слышите, что

возглашает диакон! – «Станем добре... Святое возношение в мире приносите...» Это приглашение к принесению бескровной жертвы. Жертву совершает священник. Присутствующие должны соответственные тому возыметь чувства... страх Божий, нерассеянную мысль, мир с Богом и со всеми, хвалу и благодарение к Богу... Это жертвы духовные... это и означают слова: «милость мира»... Диакон приглашает к возношению жертвы... Присущие отвечают: да, мы готовы... и приносим «милость мира, жертву хваления». Когда поют: «Достойно и праведно...», – священник вспоминает все Божии благодеяния – в творении, промыслении, наипаче в искуплении и в самом позволении приносить жертву... Это вспоминать подобает и всем присущим.

Фраза: «милость мира» по-гречески: «елей мира». Мир точно есть елей для душ и лучшая милость, взаимно нами друг другу оказываемая и Богом нам подаемая.

Спасайтесь!

Благослови вас Господи!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

4 ноября 1885 г.

91 (957) Самый разумный образ поведения в отношении к другим. О молитвенном правиле. Что значит непрестанно молиться. Отчего бывают охлаждения. Заучивание Псалтири – доброе дело. Служить Господу можно всем, что случается делать. Что есть «милость мира».

Милость Божия буди с вами!

Я получил и ваше октябрьское письмо и все собирался писать... Хорошо, что вы написали снова. Я с удовольствием вам пишу, но теперь собралось несколько дел...

Ваше описание порядка жизни вашей приятно читать... Самое лучшее врачество для наших немощей – не иметь праздного времени.

Танцевали... Небо не обрушилось на вас?! Стало быть, это терпимо в каком-либо смысле... Но что вы приложили к сему относительно прав молодости, не знаю, может ли то твердо стоять. Молодость может ли сказать смерти: не подходи! – А она может прийти во время танцев... и все решить... ибо она все решает... Душа явится с танцев на тот свет. – Кто там, спросят? – Танцорка! Ну, ее вон туда бросьте. Вы меряете юность юностью... Так нельзя. Надо мерять все последнюю целию. Зачем живем? Чтобы приготовиться к жизни вечной... Как вместите вы сюда танцы?! и многое другое.

Бывать в обществе хорошо. Тут наука самопознания... Но все же выбор надо делать... То общество, где вы бываете, хорошо, как пишете... И слава Богу.

Что вы не умеете сладить с короткою молитовкою, – ничего. Придет со временем. Частые ваши обращения к Богу во время дня, при всяком деле и после дела, – очень хорошее дело. – Это часть общего правила – ходить пред Богом. То же назначение имеют и коротенькие молитвы... В них священным словом выражается то, что вы выражаете своим. – Другое же высшее назначение короткой молитовки есть углублениемысли и чувства к Богу. То, что у вас есть – эти воззвания, – при первом впечатлении разлетается; кроме того, несмотря на воззвания... мысли толкуются в голове... как комары... Чтобы пресечь эту толкотню, надо связать ум одною

91 (957)待人接物的至理。论祈祷的规矩。何谓不住祷告。冷淡的缘由。背诵《诗篇》——善举。凡所临之事，皆可事奉主。何为“世界的仁慈”。

愿上帝的恩典与你同在！

我收到了您十月的来信，并一直打算回信.....您再次来信真是太好了。我很高兴给您写信，但现在手头有几件事要处理.....

您对生活秩序的描述读来令人愉悦.....医治我们软弱的最佳良药，莫过于不虚度光阴。

跳舞了.....天没有塌下来砸到你们身上?! 那么说，这在某种意义上是可容忍的.....但你们对此所说的，关于青春的权利，我不知道那是否能站得住脚。青春能对死亡说：不要靠近吗? ——而死亡可能在跳舞时降临.....并决定一切.....因为它决定一切.....灵魂将从舞会上来到另一个世界。——那里会问：是谁? ——一个舞者! 好吧，把她扔到那边去。你们用青春衡量青春.....不能那样。一切都必须用最终目的来衡量。我们为何而活? 为了预备永生.....你们如何能把跳舞容纳进来呢?! 还有许多其他事情。

身处社交之中，原是甚好之事，此乃自我认知的学问所在。然而，仍需做出抉择。您所提及的社交圈，如您所言，实为良善之所。为此，赞美上主。

你若还不善于使用短祷，也无妨。时间到了自然会。在白天，无论做事时抑或事后，你时常转向神，这是极好的事。——这是总则的一部分，即“行在神前”。短祷亦有相同之功用.....在短祷中，你用自己的言语所表达的，亦由圣言道出。——而短祷更深层的功用，乃是使思想与情感更深入地归向神。你现有的这些呼求，起初的印象会消散；除此之外，尽管你有所呼求.....思绪仍在脑中乱窜.....如同蚊蚋一般.....为了止息这种喧嚣，你需要将心神系于一念，或系于“唯一者”的念头.....而短祷便是达成此目的的助益。借助于短祷，心神得以简化、合一，并萌发或发展对神的感情.....当此感情降临时，——灵魂便会因对

帖撒罗尼迦前书 5:17。——编者注

даст молитву... Хочешь избавиться от гневливости, трудись над сим, – и Бог, видя твое усердие, даст тебе безгневие... Человек сам собою ничего не созиждет в себе доброго, если не придет благодать; и благодать не дает ничего человеку, если человек сам не трудится... Заучите сей пунктик.

Больше не буду ныне писать. Посылаю вам книжки об отречении от мира.

Спасайтесь!

Благослови вас Господи!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

27 января 1888 г.

92 (977) Наставление об Иисусовой молитве.

Милость Божия буди с вами!

Как приятно было прочесть, что пустота душевная потянула вас – к молитве, и вы обратились к самой хорошей – к молитве Иисусовой, и начали творить ее с таким успехом. Благослови Господи преуспеть вам в ней, и притом так, чтобы уже ничто не могло отвлечь вас от нее. Спрашиваете, что нужно... – Как вы творите ее, так хорошо. Припоминайте и так делайте. Одно напомним, что вниманием надо сойти в сердце и стать там пред лицом Господа, вездесущего – и в вас, и всевидящего – и в вас... Вот как вы помышляли – горе – к престолу Бога, а долу – к себе, грешной.

Стоя пред лицом Господа, других мыслей не пускать... а только Господа зреть с должными к Нему чувствами, что видит, слышит, готов внять и исполнить, – Не оставляйте слово без помышлений о Господе и о том, что Он есть для нас, но помышления имейте простые: что Он близ, хранит, держит, учит, руководит...

Когда начнете, тогда откроются определенные нужды по поводу сей молитвы... и спросите. Зрите на конец дела... Мысль и чувство так сроднятся с Господом, что станут неразлучны, – будет чувство к Господу неотлучное – теплое и сладостное... Все же прочее станет вне, как чужое.

—上帝看到你的热心，就会赐予你无怒.....人若没有恩典临到，就无法靠自己建立任何良善；而恩典也不会赐予人任何东西，如果人自己不劳作.....请记住这一小点。

我今日不再多写了。寄上几本关于舍弃世界的书给您。

救赎灵魂！

愿主赐福于您！

您的良师益友，费奥凡主教。

1888 年 1 月 27 日

92 (977) 《耶稣祷文指导》

愿上帝的恩典与你同在！

读到您灵魂的空虚将您引向祈祷，并且您转向了那至善的——耶稣祷文，并以如此的成功开始诵念，这真令人欣慰。愿主赐福您在这祷文中精进，并且，愿没有任何事物能再将您从中分散。您问需要什么.....您诵念得非常好。请回忆并照此去做。我只想提醒一点：您需要将注意力降入心中，在那里站立于主的面前——祂无所不在，也在您之内；祂洞察一切，也在您之内.....就像您所思想的——向上，归于神的宝座；向下，归于您自己，罪人。

当我们站在主的面容前，不要让其他思绪闯入.....只管以应有的情感瞻仰主，相信他看到、听到，并已准备好倾听和满足——不要让言语脱离对主的沉思，以及他对我们而言意味着什么。但愿你的沉思是单纯的：他近在咫尺，他保守着，他扶持着，他教导着，他引导着.....

当您开始时，就会显露出对这祷告的某些需要.....然后您会提出询问。请看事情的结局.....思想与情感将与主如此亲密，以至于它们将不可分离——对主的感觉将是持续不断的——温暖而甘甜.....所有其他的一切都将置于身外，如同陌生之物。

Когда будете смиренны, благодать Божия скоро приведет в силу сию молитву.

Благослови Господи!

В книге – «Что есть духовная жизнь?..», кажется, есть о сей молитве...

Заботьтесь, чтобы все шло от сердца. О внешних положениях не думайте.

Что вы сначала подумали: вам кажется – установилась... а потом все разлетелось... это часто будет случаться... Так, лишь родится такая мысль, наперед знайте, что она лжет, – и не останавливайтесь на ней.

Прочность начнется, когда огонек в сердце образуется.

Благослови вас Господи и всех родных, – кои с вами!

По дороге не заезжали в Козельщино?!

Грех, если нет. Там теперь живет одна старушка – высокой жизни... почти недвижимая от болезни, но в Господе пребывающая!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

13 декабря 1892 г.

93 (985) Латиняне умную молитву не по-нашему понимают.

Милость Божия буди с вами!

Я вам писал, с ответом на ваши вопросы. Теперь, верно, получили. И должны каяться в преждевременном печаловании.

Поздравляю с благополучною поездкою и улажением дел.

Верно, уж отдохнули... и с духом спокойным готовитесь к делу, столько для вас решительному.

Очень рад, что вы в старой своей колее. Это значит, что вас можно считать готовою...

当您心怀谦卑之时，上帝的恩典将迅速赋予此祷文以力量。

主啊，请赐福！

这本书——《何谓灵性生命？》——似乎提到了这祷告.....

请确保一切皆发乎于心。勿虑外在的形式。

你起初所想的——你觉得它已然稳固.....然后一切都分崩离析了.....这会经常发生.....所以，每当这种念头刚一产生，就要提前知晓它是在说谎——不要停留于此。

当心底的微光开始燃起，坚韧便由此而生。

愿主赐福于您和您所有的家人！

路上没有经过科泽利希诺吗？！

罪，倘若没有。那里现在住着一位老妇——生命崇高.....几乎因病卧床不起，但在主内安住！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

主降生 1892 年 12 月 13 日。

93 (985) 拉丁人对理智祷告的理解与我们不同。

愿上帝的恩典与你同在！

我已回信答复您的问题。现在想必您已收到。您当为过早的忧伤而忏悔。

祝贺您旅途平安，事情也处理妥当。

没错，想必您已经歇息妥当.....此刻心境平静，正准备着手那对您而言举足轻重的事务。

很高兴您回到了原来的轨道。这意味着您可以被认为是准备好了.....

Ныне четверг. Вы уже два дня как живете у о. Кассиана в скиту. Если здоровы, то это очень добре.

Что вам потребно, о. Кассиан лучше всех скажет. И сами немножко разумеете. Я могу только молиться, чтобы Господь устроил все для вас наиспасительнейшим образом.

Матери Надежде Кронберг ответьте, что для моих глаз нет лекарства. И операция не допускается. А если бы и допускалась, я не соглашусь на нее; ибо очень мучительна, а жить немного.

Благодарю ее за усердие. Но писать к ней не буду. Скажите – по лености.

Мать Клеопатра, пиша по случаю письма к Варсонофии... помянула о вашем у ней бытии... и что вместе читали «Добротолюбие», которым она услаждается... и услаждает даже маленькую Клеопатру.

Я в самом деле разленился. Писал я вам, что взялся переводить нечто... Дошло до статей о молитве... Темная какая-то путаница! И остановился... Латиняне умную молитву не по-нашему понимают. Она у них – богомыслие, заключаемое молитвою... А это хотя очень плодотворное упражнение, но не есть молитва... Молитва – особое упражнение от богомыслия. Также все об этом – и двадцать вторая глава. Не знаю, придет ли охота переделывать. В «Невидимой брани» (которая есть перевод тоже католической книги) я переменял.

Благослови вас Господи всяким благословением. Отцу Кассиану поклон и о. Митрофану. Прошу молитв.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

6 марта 1886 г.

94 (1020) Отчего замерла душа. О переложении молитвенного правила на молитву Иисусову с поклонами.

Милость Божия буди с вами!

Мне все некогда. Несколько строк напишу, однако ж.

现在是星期四。您已经在卡西安神父的隐修院住了两天了。如果您身体健康，那真是太好了。

卡西安神父最能告诉您所需何事。您自己也稍有所了解。我所能做的，唯有祈祷上主为您安排万事，使其以最能拯救您灵魂的方式成就。

请转告马特莉·娜杰日达·克朗贝格修女，我的眼睛已无药可医。手术是不被允许的，即便被允许，我也不会同意接受，因为它太过痛苦，而我余生不多。

感谢她的辛劳。但是，我不会写信给她。就说是因为懒惰吧。

克莉奥帕特拉修女在写给瓦尔索努菲的信中，提到了您曾与她同在.....并且一同阅读了《爱乐集》(Добротолюбие)。她因此书而喜悦.....甚至连小克莉奥帕特拉也因它而欢欣。

我真是懒惰了。我曾写信告诉您，我着手翻译一些东西.....结果翻译到了关于祷告的文章.....那真是一团混乱的迷雾！于是我就停下了.....拉丁人对智慧的祷告理解与我们不同。在他们看来，智慧的祷告是包含在祷告中的神思.....但这虽然是非常富有成效的操练，却并非祷告.....祷告是与神思不同的独特操练。所有关于此的，也都在第二十二章中。我不知道是否会有兴趣重做。在《不可见的争战》(这也是一本上帝教书籍的译本)中，我做了改动。

愿主赐福于您，一切恩典具足。请代我向卡西安神父和米特罗凡神父问好。祈求他们的祷告。

您的祈祷者，主教费奥凡。

1886年3月6日

94 (1020)《灵魂为何沉寂？——论将祈祷规程转为耶稣祷文与拜苦路》

愿上帝的恩典与你同在！

我一直没空。不过，还是写几行吧。

У вас замерла душа... Сколь это опасно, знаете из того, что писалось по случаю прежних замираний... Потому потрудитесь воспрянуть.

По некоторым чертам можно верить, что жизнь жива; но удовлетворенности не чувствует. Отчего? – Оттого, что вы оставили прежние стояния на молитве... И не ворочаетесь к ним...

Мне думается, что сие отступление надо вам заменить чем-нибудь... и вот что предлагаю... Все наши семь дневных служб переложите на молитву Иисусову с поклонами. Образчик для сего возьмите – в Следованной Псалтири, в конце очертания правил на каждый день – келейных... Там за каждую службу определено – число молитв Иисусовых и число поклонов; их там два ряда... один для ленивых, другой для усердных. Вам бы следовало взять последний... Но как вы немощны, – то можно избрать средний или больше немного среднего... и извольте себе – написать... сколько молитв – 1) за полунощницу; 2) за утрению; 3) за первый час... и другие часы – третий, шестой, девятый; 4) за обедницу; 5) за вечерню; 6) за повечерие; 7) за правило на него. Главное – числомолитв... поклоны... можно оставить на произвол – поясные и земные... Делать молитву... стоя... на коленях, – и сидя, если уморитесь...

Определив это, и время назначьте, когда исполнять положенное... И потом – исполняйте неотложно...

Стать в сердце пред Господа и исполнять. Некоторые тропарики⁷⁸ можно на память прочитывать. На всех службах есть такие... как, например, «Се Жених...» и подобные.

Надо, чтобы исполнение всякой службы отзывалось трудом... В продолжение дня – и будете часто... труд нести для Господа... и удовлетворенность, думаю, придет.

Благослови Господи для вас дело сие!

Спасайтесь!

Я спешу с переводом... и до утомления тружусь.

Ваше сердце已然停滞.....此等危险，您可从过往灵魂停滞之际所书写的文字中得知.....因此，请您务必努力振作起来。

从某些特征可以相信，生命是活生生的；但感受不到满足。这是为何？——这是因为你放弃了之前祷告时的站立姿势.....并且不再回到它们那里.....

我看，您应该将这个偏离替换成一些别的东西.....我建议如下.....将我们所有的七项日常礼拜都改成用耶稣祷文（Jesus Prayer）和叩拜来完成。您可以参考《礼仪诗篇》（Следованная Псалтирь）——在其中每日私人守则的描述末尾处。那里为每项礼拜规定了耶稣祷文和叩拜的数量；共有两套.....一套给懒惰者，另一套给勤勉者。您应该选择后者.....但由于您身体虚弱，可以选择中等数量或比中等稍多的数量.....然后请您自己写下——每项礼拜需要多少祷文：1) 为半夜经（Midnight Office）；2) 为晨祷（Matins）；3) 为第一时辰经（First Hour）.....以及其他时辰经——第三时辰经（Third Hour）、第六时辰经（Sixth Hour）、第九时辰经（Ninth Hour）；4) 为预备圣体礼仪（Obednitsa）；5) 为晚祷（Vespers）；6) 为大、小晚课（Compline）；7) 为它的规矩。最重要的是祷文的数量.....至于叩拜.....可以随心所欲——无论是大叩拜（腰部弯曲）还是大拜（触地）.....祷告时.....可以站着.....可以跪着.....如果累了也可以坐着.....

待明晰此，再定履行所立之事时辰.....其后，即刻无怠履行.....

将心置于主前并遵行。有些短颂⁷⁸可以凭记忆诵读。在所有的侍奉中都有这样的.....例如：“看哪，新郎.....”以及类似的。

在履践每一项事奉时，都当体验到其间的辛劳.....在白昼的延续中——你将常常.....为着主承担劳苦.....我想，那时满足感亦会随之降临。

愿主祝福您的工作！

救赎灵魂！

我匆忙翻译.....劳作至疲惫。

⁷⁸ Тропарь – церковное песнопение, выражающее суть празднуемого священного события или повествующее о событиях жизни прославляемого святого. –Ред. 颂词是教会的赞美诗，它表达了所庆祝神圣事件的精髓，或讲述了所歌颂圣徒生平中的事件。——编者注

Нужда належит кончить... Еще потребуется недели две-три!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

18 января 1888 г.

95 (1044) Прилагайте богомыслие к молитве. Господь близок ко всем, призывающим Его.

Милость Божия буди с вами!

У вас все немощи. К тому уж идет, что то одно, то другое дает о себе знать. Кажется, ведь и вы уж в старицы поступили. Поздравляю. Это почетное титуло. Но несите же и принадлежности старости. Вот у меня глаза отказываются служить, ноги подергиваются (всегда с полночи – часа два), а вот недавно пошел – перемежающийся пульс. Это, думается, не страшно. Все дело тут в том, что сердце пропускает один удар (так: .. ● ... ● . ● .).

Что вы остаетесь с одною молитвою Иисусовою, это надо счесть хорошим положением. Но что действие от нее не то, что прежде, – думается, зависит от того, что остаетесь с одним этим деланием. Прилагайте богомыслие – и в начале, и в середине, и в конце, – или... как у вас это идет непрестанно... почасту, как изволите. Богомыслие – есть углубленное размышление о домостроительстве спасения, – или вообще, или о каком-либо одном предмете, входящем в состав его. Как проснетесь – тотчас обозрите все: от сотворения до второго пришествия, суда и решения участи всех, – Это скоро... И держите молитву, пока уберетесь. – Потом берите один предмет и углубитесь в него, пока он обьет сердце... И в сем объятии творите потом молитву... И так весь день... перемешивайте богомыслие с молитвою. Господь близок ко всем, призывающим Его.

Дуня, может быть, когда останется одна после вас, сама себя будет управлять так, как теперь вы ведете ее. Кто же себе хочет зла?! Так и она поймет, что худо... и будет избегать. Тогда жизнь станет учить.

У вас там что-то похоже на повальную болезнь. Спаси вас Господи! – У нас же все морозы, – и давно уже. К нам гнилое что-либо и носа показать побоится.

Нужда кончилась.....нужно еще две-три недели!

Ваш добрый друг, Феофан.

1888 г. 18 января

95 (1044) Прилагайте богомыслие к молитве. Господь близок ко всем, призывающим Его.

Милость Божия буди с вами!

У вас все немощи. К тому уж идет, что то одно, то другое дает о себе знать. Кажется, ведь и вы уж в старицы поступили. Поздравляю. Это почетное титуло. Но несите же и принадлежности старости. Вот у меня глаза отказываются служить, ноги подергиваются (всегда с полночи – часа два), а вот недавно пошел – перемежающийся пульс. Это, думается, не страшно. Все дело тут в том, что сердце пропускает один удар (так: .. ● ... ● . ● .).

Что вы остаетесь с одною молитвою Иисусовою, это надо счесть хорошим положением. Но что действие от нее не то, что прежде, – думается, зависит от того, что остаетесь с одним этим деланием. Прилагайте богомыслие – и в начале, и в середине, и в конце, – или... как у вас это идет непрестанно... почасту, как изволите. Богомыслие – есть углубленное размышление о домостроительстве спасения, – или вообще, или о каком-либо одном предмете, входящем в состав его. Как проснетесь – тотчас обозрите все: от сотворения до второго пришествия, суда и решения участи всех, – Это скоро... И держите молитву, пока уберетесь. – Потом берите один предмет и углубитесь в него, пока он обьет сердце... И в сем объятии творите потом молитву... И так весь день... перемешивайте богомыслие с молитвою. Господь близок ко всем, призывающим Его.

Дуня, может быть, когда останется одна после вас, сама себя будет управлять так, как теперь вы ведете ее. Кто же себе хочет зла?! Так и она поймет, что худо... и будет избегать. Тогда жизнь станет учить.

У вас там что-то похоже на повальную болезнь. Спаси вас Господи! – У нас же все морозы, – и давно уже. К нам гнилое что-либо и носа показать побоится.

Благодушествуйте!

Благослови вас Господи, и Дуню, и всю обитель вашу.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

27 ноября 1889 г.

96 (1063) Как я молюсь. Когда молитесь, отгоняйте все образы.

Христос воскрес!

Да пошлет Господь радость духу вашему, – и поставит ее в вас навсегда!

Отец архимандрит наш едет опять в Москву и в Питер. Пишу с ним, не зная, застанет ли он вас дома?

Спрашиваете о молитве самого плохого молитвенника.

Как я молюсь?! Всячески стараюсь в час молитвы быть в том убеждении, что Бог вездесущий есть и тут, где мое сознание, и что Он видит и слышит не слово только, произносимое или нет, но и всякое движение мысли, и особенно чувство. Образа же всякого избегаю, как это ни трудно. Когда приходит молитва с чувством, тогда никакого труда нет держать безобразность в молитве – это дает разуметь, что безобразность в молитве есть настоящее дело, – и что для достижения сего надо добиваться до молитвы сердечной, – и стало, из головы сойти в сердце. Как этого достигнуть, прописано в письмах по поводу писем Сперанского... (я просил Аскоченского⁷⁹ доставить вам. Доставил ли?)

Также – не надо душою воображать ни Божией Матери, ни святых, ни Ангелов. А и им молиться в том же убеждении, что слышат. Как слышат? – Что об этом рассуждать. Слышат, да и только.

Положим, такое различие... что для работ умовых нужны образы; они и есть в Писании о Боге Самом и всех вещах Божественных. И воображение есть способность умовая – знательная. Воображение –

请您保持喜乐的心！

愿主祝福你，祝福杜妮亚，祝福你整座修道院。

您的良师益友，费奥凡主教。

1889 年 11 月 27 日

96 (1063) 《我如何祷告》：当你祷告时，要驱散一切意象。

基督复活了！

愿主赐予您的灵魂喜乐，并使其永远存留于您心中！

我们的长老修士院长又要去莫斯科和彼得堡了。我正在给他写信，不知他到时您是否在家？

您在向最拙劣的祈祷者询问祈祷之道。

我是如何祷告的？！在祷告时辰，我尽力持守一个确信：无所不在的上帝就在此地，就在我的意识所在之处；祂所看见和听见的，不仅是言语，无论它是否被发出，更是思想的每个细微波动，尤其是感受。而我竭力避开任何形相，尽管这颇为艰难。当祷告伴随着感受而来时，在祷告中保持无形无相便毫无困难——这让人明白，祷告中的无形无相才是真实之举——并且，为了达成此境，必须努力寻求心祷——即从头脑降入心中。如何达到这一点，在写给斯佩兰斯基信件的回复中已有详述.....（我曾请阿斯科琴斯基⁷⁹将之送达您处。他送到了吗？）

同样，既不要在灵魂中想象圣母、圣徒，也不要想象天使。而是带着他们能听到的同样信念向他们祷告。他们如何能听到？——何须论证这些。他们能听到，仅此而已。

姑且设定，这种区别在于.....心智劳作需要意象；而圣经中关于上帝自身及一切神圣事物，皆有这些意象。想象力是一种心智能力——一种认知能力。想象力——即形成并保持意象的能力——是

⁷⁹В. И. Аскоченский (1813–1879) – журналист и издатель еженедельной газеты «Домашняя беседа». –Ред. 科琴斯基（1813–1879）——记者、周报《家庭交谈》的出版人。——编者注

В. И. 阿斯

способность формировать и удерживать образы – есть способность чернорабочая... самая низшая! Уже поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Так, когда рассердитесь, воображайте, а когда молитесь, отгоняйте все образы. Если допустите образы, то есть опасность – начать молиться мечте. Можете вы сказать, что образ, какой держите в уме, – выражает истину? Вот и нельзя... следовательно, надо навывать – безобразности... но путь один – сердечная молитва... Ум же без образов едва ли может быть.

Для народа составить книжку о молитве недурно... но этот предмет – надо выпустить. Я думаю, что, когда кто из народа молится с чувством, у него нет образов... Всяко об этом лучше не говорить. Бог просвещает умы, и, когда кто в молитве приближается к Нему, Он Сам его научит, как держать ум в молитве.

Помнится одно сказанное о старце, который всегда образно представлял Бога. Когда ему растолковали, что так не следует, он сказал: вы отняли у меня Бога... А у него отняли не Бога, а мечту его.

Кстати – в «Душеполезном чтении» печатается «Отечник», и будто схожий с нашим... Сверьте... Еще: Троицкий⁸¹ написал хорошую статью об источниках истории восточного монашества. Но, кажется, он не видал «Патерики», что у вас. Показали бы ему?

Всех вам благ от Господа желаю.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

16 апреля.

97 (1102) О молитве Иисусовой.

Милость Божия буди с вами!

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

Однако же, самая низшая! Поэтому – не след ему позволять являться с своими образами в высшую область, какова молитва... Умосозерцательная деятельность высока... а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше... Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друже, како вшел еси семо?!⁸⁰

⁸⁰ Мф. 22:12. – Ред. Мат. 22:12. —编者注

⁸¹ И. Е. Троицкий (1834–1901) – историк Церкви, профессор, автор многих трудов по истории Христианского Востока. – Ред. I. E. 特罗伊茨基 (1834-1901) —教会历史学家, 教授, 著有许多关于基督教东方历史的著作。——编者注

Спешу сказать вам нужное. В тех статьях, кои войдут в первый выпуск, ничего нет об умном делании⁸².

О художественном делании молитвы Иисусовой речь началась с Григория Синаита в XIII и после – веке, – Дотоле далеко. Тогда рассудим, печатать ли о сем! – Наперед, впрочем, сказываю, что и мне приходило уже на мысль – пропустить те статьи, в коих о сем говорится... и окончить сборник Симеоном Богословом...

Творить молитву Иисусову, как все мы навываем делать, – есть доброе дело. В монастырях возлагается это как долг. Стали бы разве возлагать, если б это было опасно?! Опасно то художество, какое придумали и приладили к сей молитве. Оно иного ввергает в прелесть мечтательную, – а иного, дивно сказать, в постоянное похотное состояние. – Его потому надо и отсоветовать и запрещать. – А сладчайшее имя Господа в простоте сердца призывать всем надо внушать, и всех к тому располагать...

Очень рад, что идет печатание.

Второй выпуск – можно тоже печатать... без Кассиана, за которым дело – и который между тем один составит большую книгу. К тому же уставы Пахомия, Василия Великого и Венедикта в моих рукописях – берут около двухсот листов. Следовательно, почти столько же, как и первый выпуск.

С Светлым праздником. Поклонитесь старцам на Афоне.

Прошу молитв их.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

1 апреля 1876 г.

98 (1106) Умная молитва, когда ум беседует с Богом в сердце.

Милость Божия буди с вами!

Я赶紧告诉你一些要紧的事。在那些将收录于第一期文章中，没有任何关于理智的祷告（умном делании）的内容⁸²。

关于耶稣祷告的艺术实践，讨论始于十三世纪的格里高利·西奈（Gregory Sinait），此后甚久。在此之前，则远未涉及。那么，我们来讨论一下，是否应该出版此书呢？——我提前说一句，我自己也曾想过——跳过那些提及此事的章节.....然后以神学家西缅（Simeon the Theologian）的著作来结束这部文集.....

我们都已习以为常的耶稣祷文，是一件善举。在修道院中，这被视为一项义务。若它有危险，又怎会成为一项义务呢？！危险的是那些为这祷文所构思和附加的“艺术”——它们令一些人陷入幻梦的魅惑，而另一些人，说来也奇特，则陷入持续的肉欲状态。因此，我们必须劝阻并禁止这种“艺术”。然而，那甘甜的主之圣名，我们应该教导所有人在单纯的心中呼求，并使所有人都倾向于如此行.....

我很高兴，印刷正在进行。

第二辑——也可以印了.....其中没有卡西安，他的著作正在编撰——他一个人的作品就能汇成一大本书。此外，我手稿中的帕霍米乌斯、瓦西里大帝和本尼迪克特的会规——大约占用了两百页。因此，几乎和第一辑一样多。

光明节快乐！请向阿索斯山上的长老们致敬。

求他们的代祷。

您的祈祷者，主教费奥凡。

1876 年 4 月 1 日

98 (1106) 心智祷告，是心神在心中与上帝对话。

愿上帝的恩典与你同在！

⁸² Я писал преосвященному Феофану, что иные не советуют много писать об умном делании, дабы чрез то не имеющие руководителей не впали в прелесть; ответ владыка благоволил прислать. 我曾写信请示圣隐士费奥凡，说有人不建议过多地撰述关于理智祷告（умное делание）的内容，以免那些没有指导者的人因此陷入属灵的迷失（прелесть）；主教大人慈心，回函告知。

Досылаю вам оттиски статьи, что в «Душеполезном чтении». Дайте Степану Онисимовичу 5 или 10 – для раздачи... и сами раздайте... кому знаете. – В «Церковный вестник» еще писал пошире все о том же. – Когда бы напечатали! Как умная молитва с IX века? – умная молитва испокон веку. Нет другой молитвы, как умной. – У нас заходила речь не об умной молитве, а о художественном производстве молитвы Иисусовой, – что несправедливо называется молитвою умною. – Когда ум беседует с Богом в сердце, вот и умная молитва! – Художество же всякое примешивать к сему делу не следует. – И статью эту надо совсем оставить. Не спорить и не поминать об ней.

«Добротолюбие» идет очень лениво... И это должно пристыжать Санкт-Петербург. – Для меня, однако ж, это все равно. – У нас жара, и я ленюсь, – Написал, однако ж, для беседы кое-что из 118-го псалма и кропаю теперь понемногу к римлянам⁸³.

«Гражданин» шлетя. Да, это хороший человек. Дай Бог ему здоровья... Он бы что-нибудь махнул – о Библии... Или вы извлеките, что на ум придет из статьи в «Душеполезном чтении» и передайте ему. – Он что-то поминал об этом. Но ни то ни се. – Надо, чтоб он говорил по-православному.

О раскольниках – или льготах им! – Может быть, к лучшему. Будет чрез кого действовать на них. – Надо позволить им – свою семинарию и академию завести; пойдут из этих капли, – и все перевернут кверху дном... раскольниковское разумею. Раскол держится крайним невежеством. Когда уяснятся условия спасения, – уяснятся и то, что все раскольниковские догматы – не догматы, а пустошь! – И конец расколу. Молокан и штундистов напрасно причисляют к расколу. – Это наши протестанты!

Неудобства, вами встречаемые, служат доказательством, что дела ваши не худы и солону врагу. Он и воздымает горы препон. Мужайтесь и крепитесь!

Будьте здоровы и веселы! – Что же вы мне ничего не сказали про Библию греческую – Александрийскую⁸⁴, изданную у нас Лазаридами – в

своём приложении к «Душеполезному чтению». Дайте Степану Онисимовичу 5 или 10 – для раздачи... и сами раздайте... кому знаете. – В «Церковный вестник» еще писал пошире все о том же. – Когда бы напечатали! Как умная молитва с IX века? – умная молитва испокон веку. Нет другой молитвы, как умной. – У нас заходила речь не об умной молитве, а о художественном производстве молитвы Иисусовой, – что несправедливо называется молитвою умною. – Когда ум беседует с Богом в сердце, вот и умная молитва! – Художество же всякое примешивать к сему делу не следует. – И статью эту надо совсем оставить. Не спорить и не поминать об ней.

«Добротолюбие» идет очень лениво... И это должно пристыжать Санкт-Петербург. – Для меня, однако ж, это все равно. – У нас жара, и я ленюсь, – Написал, однако ж, для беседы кое-что из 118-го псалма и кропаю теперь понемногу к римлянам⁸³.

«Гражданин» шлетя. Да, это хороший человек. Дай Бог ему здоровья... Он бы что-нибудь махнул – о Библии... Или вы извлеките, что на ум придет из статьи в «Душеполезном чтении» и передайте ему. – Он что-то поминал об этом. Но ни то ни се. – Надо, чтоб он говорил по-православному.

О раскольниках – или льготах им! – Может быть, к лучшему. Будет чрез кого действовать на них. – Надо позволить им – свою семинарию и академию завести; пойдут из этих капли, – и все перевернут кверху дном... раскольниковское разумею. Раскол держится крайним невежеством. Когда уяснятся условия спасения, – уяснятся и то, что все раскольниковские догматы – не догматы, а пустошь! – И конец расколу. Молокан и штундистов напрасно причисляют к расколу. – Это наши протестанты!

Неудобства, вами встречаемые, служат доказательством, что дела ваши не худы и солону врагу. Он и воздымает горы препон. Мужайтесь и крепитесь!

Будьте здоровы и веселы! – Что же вы мне ничего не сказали про Библию греческую – Александрийскую⁸⁴, изданную у нас Лазаридами – в

⁸³ Имеется в виду толкование святителем Феофаном 118-го псалма и Послания святого апостола Павла к римлянам. – Ред. ⁸⁴ Имеется в виду толкование святителем Феофаном 118-го псалма и Послания святого апостола Павла к римлянам. – Ред. ⁸⁵ Имеется в виду толкование святителем Феофаном 118-го псалма и Послания святого апостола Павла к римлянам. – Ред.

20-х годах! Можно ее где достать? – И как! Она была, кажется, в Синодских лавках. Посмотрите.

Благослови вас Господи всещедрым Своим благословением!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

9 июня 1876 г.

99 (1265) О труде в занятии молитвой Иисусовой.

Милость Божия буди с вами!

Вы хорошо вздумали заняться как следует Иисусовою молитвою. – Усердие и труд все преодолеют. – Господа молитесь, чтоб Он помог вам в сем. – Вы сами, своими трудами, можете только привыкнуть непрестанно повторять сию молитву. А Господь внедрит ее в самое сердце. Это последнее и есть главное дело; а первое есть только преддверие.

Черничке – Божие благословение. Ей дайте заповедь – неотложно заняться молитвою Иисусовою. Пусть работает, а имя Господа вращает, держит на языке, в уме и сердце.

Книжки получил. Вот августовская «Душеполезного чтения».

Загадываете на Вышу⁸⁵. Не худо, если Богу угодно будет. Будьте сердцем в вышних... и будете всегда на Выше.

Здоровье мое в порядке.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Епископ Феофан.

100 (1269) С Господом как скучать и желать развлечений?

Милость Божия буди с вами!

愿主以其全备的恩福降临于您！

您的祈祷者，主教费奥凡。

1876 年 6 月 9 日

99 (1265) 论耶稣祷告的操练。

愿上帝的恩典与你同在！

你用心研习耶稣祷文，实在思虑周全。——殷勤与劳苦能克服一切。——恳求主助你成此功业。——你自身所付出的劳苦，只能使你习惯于不间断地重复这祷文。然而，主会将其植入你心深处。这后者方是首要之事；而前者不过是门槛罢了。

给侍女——上帝的赐福。给她一条诫命——立刻投入到耶稣祷告中去。愿她劳作，而将主的名旋绕，持在舌尖，在心智中，在心中。

书已收到。这是八月份的《益灵读物》。

这取决于您对上主⁸⁵的思虑。若蒙神喜悦，便无不好。请您持心向往高天.....您便会常在上主之所。

我的健康无碍。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

主教费奥凡。

100 (1269) 与主同在，怎会感到厌倦，又怎会渴望娱乐呢？

愿上帝的恩典与你同在！

⁸⁴ Имеется в виду издание греческого перевода Библии, выполненного в Александрии семьюдесятью толковниками (переводчиками). –Ред. 此处指在亚历山大由七十位译者完成的希腊语圣经译本。——编者注

⁸⁵ Вышенская пустынь, куда в 1866 г. удалился на покой святитель Феофан. –Ред. 维申斯基隐修院，圣隐士费奥凡于 1866 年退隐之处。——编者注

Что вам пришлось все дома сидеть, это можно бы обратить в пользу для души. Если не обратили, сами виноваты, что время прошло скучновато. С Господом – как скучать?! И как даже желать каких-либо развлечений?!

И не молитесь. Рассерчали, значит, на Господа... или самодовольство обуяло. Сыты! – И не хотите просить.

Когда умариваетесь к вечеру... начинайте молиться стоя на коленях или даже сидя, потом и стоя. А все надо молиться. Поблагодарить Господа за день, просить доброй ночи, каяться в худом.

Притча ясна. Царь – Господь, царство Его – Церковь спасаемых. Зватели – апостолы, а теперь – все занимающие место их. Злые и добрые – это всякого рода люди – и по внешнему и по внутреннему состоянию. Чем бы они ни были до призвания, это не мешает им быть призванными: ибо, последовав призванию, они не остаются такими, какими были дотоле, но переделываются благодатию в купели крещения.

Что Черничка стала Беличкой – это значит, что решение прежнее было неглубоко, – наигранно... и в сердце не вошло. Она только врага раздражила, – и он за это сильнее наляжет на нее, как изменницу. Но если в прежнем решении было что Божие, то врагу не одолеть Господа. Он все же вырвет у него Свою избранницу.

Благослови вас Господи!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

3 февраля 1878 г.

101 (1337) О поклонах. Молитва та, что ум и сердце имеют к Богу.

Милость Божия буди с вами!

Благодушествуете. Это очень приятно встретить в вас, почасти, если не всегда, чувствующих себя в тяготе сущими. Даруй вам Господи постоянно иметь обрадованное сердце!

Что Беличка наконец утешена, очень рад. Я так и ожидал, что у них там случайно что-нибудь расклеилось. Слава Богу!

Вы被迫一直呆在家里,这本可以转化为灵魂的益处。如果你没有这样做,那怪你自己,因为时光就这样无聊地过去了。与主同在——怎会感到无聊? ! 又怎会甚至渴望任何形式的娱乐? !

也不要祷告。这是说,你已对主心怀怨怼.....或是心生自满。你已足食! ——便不愿祈求了。

“当您到了晚上感到疲惫时.....就开始跪着,或者甚至坐着祈祷,之后再站着祈祷。但无论如何都要祈祷。感谢主赐予这一天,祈求一个美好的夜晚,为所做的恶事忏悔。”

这个比喻清楚明白。君王是主,祂的王国是得救者的教会。受召者是使徒们,而现在,所有继承他们位置的人皆是。邪恶与善良——这指代的是各样的人——无论是从外在还是内在状况来看。无论他们在蒙召之前是怎样的,这都不妨碍他们被召:因为,一旦顺从了这呼召,他们就不会再像以前那样,而是在受洗的圣浴中被恩典重新塑造成形。

浆果变成松鼠,这意味着先前的决定不够深入——它是虚假的.....没有进入内心。她只是激怒了敌人——为此敌人会更猛烈地攻击她,视她为叛徒。但如果先前的决定中有属神的部分,敌人就无法战胜主。祂终将从敌人手中夺回祂的选民。

愿主赐福于您!

您的祈祷者,主教费奥凡。

主历 1878 年 2 月 3 日

101 (1337) 论叩拜。祷告是心思与圣心对神的归顺。

愿上帝的恩典与你同在!

安泰喜乐。这让人非常欣慰能与您相遇,您常常,即便不总是,感到身负重担。愿主赐予您一颗常常喜乐的心!

贝利奇卡最终得安慰,我为此感到非常喜悦。我原本就料到他们那里可能会意外地出现一些分歧。赞美主!

Что ваш муж беспокоится, боясь оставить вас в затруднительном положении, – добре делает. Это его долг – устроить, чтоб, лишась головы семьи, вы, по крайней мере, покойно сидели в своем угле. Но к чему же хандрить?! Устроить надо, добре взявшись за дело... и конец. – И вам в успокоение ему тогда довольно сказать: видишь – все в порядке... И я не буду в беде!

Да кто же это такой малец?! Я совсем забыл. – Благодарю его за молитву. – Благослови его Господи и научи всему доброму!

У вас самих если голова мешает класть поклоны, без поклонов молитесь: поклоны – принадлежность молитвы помогающая, а не самая молитва. Молитва – то, что ум и сердце имеют к Богу. Изредка кладите поклоны. Молясь же, то на ногах стойте, то на коленях. Если творите молитву Иисусову, то начните не с трех тысяч, а с тысячи, и даже пятисот, – и потом прибавляйте. Дальше трех тысяч не заходите. Разве потребность будет. Но лучше все зараз выполнять положенное число, – и ночью. Днем же так, в перемежку... не в счет почасть творить ту же молитовку.

Черничку благослови Господи преуспевать.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

Посылаю вам октябрь[скую книжку]
«Душеполезного чтения».

Благодарствую за попечение о согретии ног моих.

102 (1338) О согретьи сердца. Дело молитвы не в словах, а в чувствах к Господу. Что должно быть предметом искания в молитве.

Милость Божия буди с вами!

Добре, что причастились. Буди сие во спасение!

Упокой, Господи, и старицу Александру!

Если сердце ваше согревается при чтении обычных молитв, то этим способом и возгревайте сердечную

“你的丈夫担心，怕把你置于困境，他做得很好。这是他的职责——安排好，即使你失去了家庭支柱，你至少也能安然地待在自己的角落。但为什么要沮丧呢？！你必须好好地着手安排.....然后就完成了。——那时为了安慰他，你只需说：你看——一切都安排好了.....我也不会遇到困难！”

这是个什么样的小男孩呀？！我完全忘了。——我为他的祷告感谢他。——愿主祝福他，教导他一切美善的事！

如果你的思绪妨碍你做大拜，那就无需大拜而祈祷：大拜是辅助祷告的要素，而非祷告本身。祷告是心智与心灵与神相通。偶尔做几次大拜。祷告时，或站立，或跪下。如果你念诵耶稣祷文，不要从三千开始，而要从一千，甚至五百开始，然后逐渐增加。不要超过三千。除非有此需要。但最好一次性完成规定的数量，即使在夜间。白天则可以交替进行.....不必频繁计算相同短祷的次数。

愿主赐福给切尔尼奇卡，使其兴盛。

救赎灵魂！

您的祈祷者，主教费奥凡。

我将十月刊的《灵魂的益处之阅读》寄予您。

感谢您对暖足的关怀。

102 (1338) 《论暖心》。祷告的要旨不在言语，而在对主的情感。祷告中应寻求什么。

愿上帝的恩典与你同在！

领受圣餐是好的。愿这成为你的救赎！

主啊，求祢赐予安息，也赐予年长侍奉者亚历山德拉安息！

若您的心在诵读寻常祷文时便已温热，那么就以此方式来培植您心中对神的虔热吧。若机械地持

к Богу теплоту. Молитва Иисусова, если ее механически творить, ничего не дает, как и всякая другая молитва, языком только проговариваемая.

Попробуйте при молитве Иисусовой поживее помыслить, что Господь Сам близ есть и предстоит душе вашей и внимает тому, что в ней происходит. В душе же при сем пробудите жажду спасения и уверенность, что кроме Господа неоткуда ожидать нам спасения. Затем и вопийте к Нему, мысленно пред собою зримому: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас!», или: «Милостивый Господи, спаси меня, имиже веши судьбами!» Дело совсем не в словах, а в чувствах к Господу.

Духовное горение сердца к Господу есть любовь к Нему. Она загорается от прикосновения Господа к сердцу. Как Он весь есть любовь, то прикосновение Его к сердцу тотчас и возжигает любовь к Нему. А от любви горение сердца к Нему. Вот это и должно быть предметом искания. Творение молитвы Иисусовой есть только орудие к тому или, лучше, только труд, показывающий сильное желание души обрести Господа.

На языке пусть будет молитва Иисусова, в уме – предзрение Господа пред собою, в сердце – жажда Бога или общения с Господом. Когда все сие будет постоянно, тогда Господь, видя, как нудите себя, подаст просимое.

Извольте все сие сообразить и взять в руководство и почаще прочитывать, чтоб поновлять в памяти, как должно действовать.

И Черничке все сие растолкуйте. Болит по ней душа моя, в желании, чтоб она покрепче утвердилась во внутреннем человеке... Ибо тогда уже никакие волны не могут колебать ее, как твердый утес.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

29 ноября 1884 г.

103 (1378) О молитве перед сном и ночью.

Милость Божия буди с вами!

Буди вам во благо приезд ваш в нашу обитель! И Черничке!

诵耶稣祷文，将一无所得，正如其他任何仅在舌尖滑过的祷文一样。

在作耶稣祷告时，试着更活泼地思索，主自己就在你身边，就在你灵魂面前，并且关注着你灵魂中发生的一切。同时，在你的灵魂中唤醒对救赎的渴望，以及除了主之外，我们无法期望得到救赎的信念。然后向他呼求，仿佛他就在你眼前可见：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我们吧！”或者：“仁慈的主啊，以你所知的方式拯救我吧！”这事完全不在于言语，而在于对主的情感。

灵心炽热奔向主，即是对主的爱。这份爱缘起于主触及心灵的那一刻。因他全然是爱，所以他一触及心灵，便立即点燃了对他的爱。而这份爱，则使得心灵为他炽热。这便是我们所应寻求的目标。诵念耶稣祷文不过是达到此目的的工具，或更确切地说，它仅仅是彰显灵魂渴望寻得主的强烈心愿的劳作。

口中不住地呼祷耶稣祷文，心中念念不忘主之临在，魂中渴望上帝，渴慕与主相契。倘若能持之以恒，主必垂听尔之祈求，因祂深知尔之竭力。

请您将所有这些考虑周全并将其作为指导，还要时常重读，以便在记忆中常新，知晓该如何行事。

也请您将这一切向切尔尼奇卡详尽阐明。我的灵魂为她而忧虑，切盼她能更坚固地锚定在内在之人中……因为那时，任何浪涛都无法动摇她，如同坚固的磐石。

救赎灵魂！

您的祈祷者，主教费奥凡。

1884 年 11 月 29 日

103 (1378) 关于睡前与夜间的祷告。

愿上帝的恩典与你同在！

愿您莅临敝修道院为你们带来福祉！也愿其降临到小修士女切尔尼奇卡身上！

Если немного понудите себя, то не встретите непреодолимых препятствий даже со стороны лени своей к тому, чтоб причаститься Святых Христовых Таин. Чего вам от всей души желаю.

Когда я писал вам ночью больше молиться, то разумел молитву пред сном; а когда просыпаетесь, — и молитесь лежа, это не худое дело, — а добрый замен пустых мечтаний, в промежутках сна. Хорошо знать на память несколько псалмов, чтоб читать их в эту пору.

Погода точно хороша. Да будет и на душе вашей так же светло, как светло на дворе! И солнце ваше — Христос Господь да светло сияет в душе вашей, как это солнце на небе!

Всего сего и Черничке желаю.

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

104 (1428) Почему, молясь, не получают просимого. Как надо настроиться при молитве.

Милость Божия буди с вами!

А. И.!

Добре сделали вы, что пришли пешком, и еще со столькими спутницами! И Господь и Матерь Божия благоволительно примут жертву труда вашего, — и вознаградят вас дарованием потребного для вас — для спасения вашего, а не того, чего ищет ваша воля...

Желание ваше исповедаться и причаститься Святых Таин да благословит Господь благопоспешением исполнить сие желание!

Исповедуйтесь у монастырского духовника, о. Илариона, или у другого кого. — Исповедь Господь Сам приемлет, а духовник только свидетель... его уши, язык и руки благословляющие, — а действует и разрешает Господь; равно как и причащает Господь же.

Какие хорошие ваши спутницы — в душе. Но за всеми один грех стоит... сделают поклон-другой... и подавай им, что хочется... вынь да положь. Если же не дается по желанию их, поднимают ропот и хулят

即便您稍稍勉力自己，也不会遇到不可逾越的阻碍，即便您生性怠惰，也一样能领受基督的圣体宝血。我全心祝愿您能如愿以偿。

当我在夜里给您写信，让您多做祷告时，我指的是睡前的祷告；而当您醒来时，——躺着祷告，这并非坏事，——而是良好地替代了睡眠间隙的空泛幻想。熟记一些圣咏是很好的，以便在那时诵读。

天气必然是极好的。愿您的心灵，也能像这庭院般光明璀璨！愿您的太阳——基督主，在您的灵魂中闪耀，如同天上的太阳一般！

愿这一切也能临到小修女。

救赎灵魂！

您的祈祷者，主教费奥凡。

104 (1428) 为何在祷告中未能获得所求？
祷告时应如何调整心境？

愿上帝的恩典与你同在！

阿•伊•！

你们步行而来，又带了这么多同伴，真是善举！上主和圣母必欣然接纳你们劳苦的献祭，并以你们得救所需之物来酬报你们，而非满足你们意愿所求.....

您渴望告解并领受圣奥秘，愿主赐福，使此愿望得以顺利实现！

去向修道院的教牧神父——伊拉里昂神父，或其他某位神父告解吧。告解是吾主亲自领受的，而教牧神父只是见证人.....他的耳朵、舌头和手都是蒙福的，——但行事并赦罪的是吾主；正如那圣餐也是吾主所赐。

您的那些好伴侣——在灵魂深处——实属难得。但她们背后却站着同一个罪恶.....她们会做上一两个鞠躬.....然后就要求得到她们想要的东西.....非得要你立刻拿出不可。如果她们的愿望未能如

Божие промышление. – Вот ничего и не получают. – Это – вынь да положь – означает командование Богом. Не надо так, а вот как: «Господи, Ты видишь, что мне то и то нужно, то и то тяготит меня. Помоги мне и устрой меня, как святой воле Твоей угодно, а не как желает воля моя!...»

Так настроившись, молиться надо долго – не за раз долго, – а по времени долго... ныне, завтра... неделю, месяц, год. Все кричать и кричать: «Господи, избави! Господи, помоги! Однако жне моя, но Твоя да будет воля!...» Так Господь говорил в саду Гефсиманском, и вдовица в притче... надокучила судье, – и получила просимое⁸⁶. У святых и есть такое слово: докучать надо Господу и святым Его.

Благослови вас Господи!

Се – книжки – Ольга – сама назначила... вам с Лидиею и Елисаветою – три – 1) «Сборн[ик]...»; 2) «Душа и Ангел»; 3) «Митерикон...» разделите по жребию... Маленькие книжечки... какая кому понравится...

Еще трем «Митерикон»: Н. И. – Черничке... и матери Леониде.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

29 ноября 1884 г.

105 (1457) Как научиться умной молитве. Надо молиться Господу, чтоб дал молитву.

Милость Божия буди с вами!

Вот сколько времени я вам не отвечал. Виноват! Разленился, и дельце было.

Я думаю, что вы теперь уже попривыкли к делам вашего послушания, и самые дела текут у вас сносно. Даруй Господи, чтобы все шло лучше и лучше. Мудрость невелика! Не пылить, терпеть, исподволь понемножку все подвигать вперед. Господь этого хочет и всегда в этих делах есть всемогущий Пособник. Только не надобно никогда допускать: «я хочу», а: «порядки того требуют; я же слуга ваш».

хотят,便会心生抱怨,甚至亵渎上帝的眷顾。——这样一来,她们就什么也得不到。——这种“非得要你立刻拿出不可”的心态,等同于在对上帝发号施令。我们不该如此,而应当这样祈祷:“主啊,您看,我需要这样那样的事物,这样那样的事物困扰着我。求您帮助我,并按您神圣的旨意来安排我,而非按照我自己的意愿!”

怀着这样的心境,祈祷当是长久的——并非一次性地长久,而是持续地长久.....今天,明天.....一周,一月,一年。总是呼喊,不断呼喊:“主啊,求您解救!主啊,求您帮助!然而,不要照我的意愿,乃要照您的意愿!”正如主在客西马尼园所言,寡妇在比喻中.....烦扰了法官,——便得到了她所求的⁸⁶。圣徒们确有这样的话:当要烦扰主和祂的圣徒们。

愿主赐福于您!

这些小书——是奥尔加亲自指定的.....给您和莉迪娅、伊丽莎白——三本——1)《文集.....》; 2)《灵魂与天使》; 3)《母爱论.....》你们抽签分吧.....那些小册子.....哪本谁喜欢就哪本.....

以下是另外三本《米特里孔》:尼古拉·伊万诺维奇致修女.....以及致列奥尼达姆嬷嬷。

您的祈祷者,主教费奥凡。

1884年11月29日

105 (1457) 如何学习智性祈祷。人当向主祈祷,以求获得祷告。

愿上帝的恩典与你同在!

好久没有回复您了。这是我的过错!我变得懒惰了,而且也有些事情要处理。

我想您现在已经适应了您的顺服之事,并且这些事情本身进行得还算顺利。愿主赐予,让一切越来越好。智慧并不深奥!就是不扬尘、忍耐、循序渐进地将一切向前推进。主希望如此,并且在这些事情中,祂永远是全能的帮助者。只是千万不要允许自己想:“我想要”,而应想:“规矩如此要求;我只是您的仆人。”

⁸⁶ Лк.22:42, 18:1–7.

路加福音 22:42, 18:1–7。

Захотели учиться умной молитве. Добре! А прежде-то какая же у вас была молитва?! Молитва по существу своему есть действие умное, и если вы не молились умно, то и совсем не молились. – А я вам скажу, что никого нет, кто бы не молился умно. Все умно молятся. Все, когда молятся, мысленно Бога представляют присущим и Ему изрекают свои потребности. Хоть и читают молитвы, все стараются мысленно к Богу возноситься. Если что следует сказать, так это то, что делают это не совершенно, не непрерывно даже и во время молитвословия и, главное, без чувств. Таким образом ваше желание будет: как дойти до совершенства в молитве – умно к Богу возносимой? Ответ на это: ищите, и обращайтесь.

Как выучились вы писать?! Трудом писания, с желанием писать исправно по образцам. Делайте так и в молитве, – и выучитесь. Сама не придет; учиться надо.

1. Навыкайте ходить в присутствии Божиим, пред очами Божиими с соответственными тому чувствами.
2. Как только свобода – кладите поклоны, в чувствах сокрушения и смирения.
3. Читайте книги все о молитве, – и размышляйте о ней.
4. Паче же: всеми силами старайтесь церковное богослужение проводить в памяти Божией, – а затем и домашнее правило.

Тереть надо душу, и согреется. Теплота когда придет, тогда и мысли улягутся, – и молитва станет чиста.

Все же от благодати Божией. Почему и надо молиться Господу, чтоб дал молитву.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш богомолец Епископ Феофан.

106 (1) Сила не в словах молитвы, а в духовном настроении. Надо докучать Господу, и подаст.⁸⁷

你想要学习理智的祷告。这很好！但你从前是怎样的祷告呢？祷告，就其本质而言，是一种理智的行动，如果你没有理智地祷告，那就根本没有祷告。——而我要告诉你，没有人是不理智地祷告的。每个人都理智地祷告。每个人在祷告的时候，都在心中将上帝视作临在，并向他倾诉自己的需要。即使他们是在读祷文，所有人也都努力在心中向上帝提升。如果有什么需要说的，那就是他们做得不够完美，即使在祷告时也不够持续，最重要的是，缺乏情感。因此，你的愿望将是：如何才能在祷告中达到完美——即理智地向上帝提升？对此的回答是：寻找，就必寻见。

你们是如何学会写作的？乃是藉由写作之劳苦，怀着渴望能依照范本写得端正的心志。在祷告中亦当如此——你们就将学会。它不会自行到来；人必须学习。

1. 学习在上帝的临在中行走，在上帝的眼前行走，并带着与此相应的感受。
2. 一旦获得自由，就屈膝敬拜，在痛悔与谦卑的情感中。
3. 阅读所有关于祷告的书籍——并默想祷告。
4. 更要：全力以赴地，在对上帝的记念中举行教会的敬拜，其后便是家庭祷告。

您需要擦拭灵魂，它便会温暖起来。待到温暖降临，思绪自会平息，——祷告亦将变得纯净。

所有这一切都来自神的恩典。因此，人需要向主祷告，祈求祂赐予祷告。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的祈祷者，主教费奥凡。

106 (1) 祷词的力量不在言语，而在乎灵性的景况。要常常恳求上主，他必赐予。⁸⁷

Милость Божия буди с вами, достопочтеннейший о. Агапий!

Кроме того, что вы видите в помянутой вами книжке о молитве Иисусовой, я ничего вам прибавить не умею. Если для вас мало того, то потрудитесь сами просмотреть об этом в той книжке, на которую та книжка указывает.

А что покажется и после недостаточным – спрашивайте у своих, Богом вам данных руководителей: настоятеля обители, духовного вашего отца, отца восприемного и единомысленных братьев.

Я скажу только, что сила не в словах молитвы, а в духовном настроении – страхе Божиим и в преданности Богу, и во всегдашнем внимании к Богу, и Ему предстоянии умном. Молитва Иисусова есть только пособие, а не самое существо дела.

Положите себе жить в памяти Божией и ходить в присутствии Божиим – и это приведет вас к доброму концу. Все же от благодати Божией, без благодати Божией никаким другим способом ничего духовного приобрести нельзя. Как уканет благодать в сердце, тогда все пойдет, как следует быть.

Имеем Господа Спасителя, хотящего всем спастися; докучать Ему надо, – и подаст. Читали в «Добротолюбии», как один некто два года бился и добился, что огонек в сердце затеплился.

Благослови вас Господи!

Не решаю вопросов ваших. Это должны решить для вас вам Богом данные руководители.

Спасайтесь!

Прошу молитв.

Епископ Феофан.

7 августа 1884 г.

愿上帝的恩典与你同在，至敬的阿伽彼长老！

除了您在那本我提及的关于耶稣祷文的小册子中所见，我无法再向您多说什么了。若您觉得那不够，就请您自行努力，去查看那本小册子所引向的书吧。

如果之后还有所不足，请向你们蒙神所赐的引导者求问：修道院院长、你们的属灵父亲、教父以及志同道合的弟兄们。

我只想说，力量不在于祷告的言语，而在于灵性的 настро——敬畏上帝，忠心于祂，并时常警醒，在心智中侍立于祂面前。耶稣祷文仅仅是一种辅助，而非事情的真正核心。

务必将自己安顿于对上帝的记忆中，并活在祂的面光之中——这将引领您走向美好的结局。然而，一切皆源于上帝的恩典；若无上帝的恩典，便无法以任何其他方式获得属灵的益处。正如路加福音 1:16 所言：一旦恩典滴落心中，那时一切都将顺理成章。

我们拥有主救主，祂愿人人得救；我们需要恳切呼求祂，祂便会施予。你们可曾在《爱圣集》中读到，曾有一人苦苦挣扎两年，最终得偿所愿，心中燃起了火光。

愿主赐福于您！

我无法解决你们的问题。这些问题必须由上帝赐予你们的领袖来为你们解决。

救赎灵魂！

请代祷。

主教费奥凡。

1884 年 8 月 7 日

⁸⁷ Печатается по: Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Собрание писем. Из неопубликованного. М.: Правило веры, 2001. 摘自:《我等在圣者中的父费奥凡隐士的著作。书信集。未刊之作。》莫斯科: 信仰法则出版社, 2001。

107 (5) О внимании при молитве. Что составляет дух молитвы. Об исповеди и откровении помыслов.

Милость Божия буди с вами, достопочтеннейший о. Агапий!

Очень рад начать опять с вами беседу, – Бог да благословит вашу братскую о Господе любовь! Очень утешительно видеть, что ваша ревность о делании внутреннем пребывает в вас в силе и занимает внимание ваше.

По силе моей разрешу ваши недоумения и вопросы.

«Можно ли при молитве Божией Матери и святым стоять вниманием в сердце?» – Можно. Где же стоять, как не там? Молитва всякая должна из сердца идти. Следовательно, там и внимание должно быть. Разность же молитвы состоит только в смысле и вере, с коими молимся. Все одно, как поклон: кланяемся пред иконою Спасителя – Спасителю; пред иконою Божией Матери – Божией Матери. Поклон, как поклон, разности не имеет: разность вся в духе и значении поклона.

«Есть ли какая разница молиться со вниманием внутри сердца или при устах внимая словам молитвы, со смиренным и покаянным чувством. при неотходном памятовании Бога вездесущего и всезрящего со страхом и благоговением?» – Последние слова (что я подчеркнул) составляют дух молитвы. И у кого это есть, тот стоит в сердце: ни о словах, ни об устах помышлять ему некогда, и на ум не приходит. Эти слова: «при устах внимая» – новая выдумка, нигде у святых отцов не встречается. Кто-то еще придумывает: стоять вниманием на конце языка. Прежде когда-то были умники, которые внимание держали на пупе, – и их прозвали пупниками, а этих наших модников надо прозвать язычниками и губниками... вон ваши же слова подчеркнутые составляют существо молитвы; все прочее – наклонение головы, стеснение дыхания, сидение на стуле, введение слов молитвы чрез ноздревое дыхание, – и эти – конец языка и губы – будь не будь, это простая обстановка, ничего существенного не имеющая.

Образец для молитвенного труда дал Максим Капсокаливит (в «Добротолубии»). Два года молился, пока огонек уканул в сердце. Это был дар

107 (5) 论祷告时的专注。祷告的精髓为何。论告解与意念的敞开。

愿上帝的恩典与你同在，至敬的阿伽彼长老！

很高兴能再次与您交谈——愿上帝赐福您在主里的兄弟之爱！看到您对内在操练的热情依然强盛，并持续吸引着您的注意力，这真是令人欣慰。

我将尽我所能解答你们的疑惑与问题。

“在向圣母和诸圣祷告时，我的专注可以停留在心中吗？”——可以。除了那里，还能停留在哪里呢？一切祷告都当发自内心。因此，专注也应在那里。祷告的区别只在于我们祷告时的意念和信心。这就像叩拜一样：我们在救主圣像前叩拜，是叩拜救主；在圣母圣像前叩拜，是叩拜圣母。叩拜本身没有区别：所有的区别都在于叩拜的精神和意义。

“在内心专注祷告，与在口中专注祷告词，怀着谦卑和悔罪之情，并持续忆念无所不在、洞察一切、令人敬畏的上帝，这二者之间有何区别？”——最后几句话（我所强调的）构成了祷告的精神。拥有此种精神之人，是站在内心之中：他无暇思虑言语或嘴唇，也无此念头。而“在口中专注”这几个字，是新的发明，在圣教父的著作中从未出现。有人甚至还想出：将专注力放在舌尖。以前曾有聪明人将专注力放在肚脐上——他们被称为“肚脐派”，而我们这些时尚之人，则应被称为“舌尖派”和“嘴唇派”……你看，你所强调的那些话语，才是祷告的实质；所有其他——低头、憋气、坐在椅子上、通过鼻腔呼吸引入祷告词——以及这舌尖和嘴唇——无论有无，都只是简单的外在形式，不具任何实质意义。

马克西姆·卡普索卡利维特（出自《爱心集》）为祈祷的劳作树立了榜样。他祷告了两年，直到一束火光落入他的心中。这是恩典的恩赐：从那时

благодати: и отселе у него стала непрестанная молитва, истинно духовная. И доселе у него была теплая и усердная молитва, но настоящая молитва стала после огонька. – Сие, отцы и братия, подобает иметь во внимании, заботе и попечении. Обстановка молитвенного труда – несущественное дело. И при сей обстановке некая теплота приходит в сердце; но это наша трудовая, а не благодатная. Считать и эту благодатною есть прелесть. Так говорит Никифор, так Игнатий и Каллист... и другие.

Второго вопроса не понимаю. Говорите что-то о помощи уст и языка, а между тем слова говорят в сердце... Если в сердце, то зачем тут мысль об устах и языке? Надо все внешнее выбросить... Имей то, что вышеподчеркнуто, и все тут. Стань так и клади поклоны, взывая: «Господи, помилуй!» и другое...

«Можно ли говорить: Господи, Иисусе Христе, Богородицею помилуй нас». – Можно. Но откуда родился вопрос? Не взываем ли в церкви: «Свят, Свят, Свят еси, Боже, Богородицею помилуй нас!» – Можно ли вместо слова «мя» говорить: «нас»? Можно. Когда молитва о себе: «мя», когда о всех или многих: «нас».

Мысль о молчании и уединении – добрая мысль. Но ведь вы и так сидите одни, а когда одни, с кем говорить? Иногда же поговорить с братом единомысленным куда как хорошо. К тому же бываете в церкви... Если при сем, при выходе, брат спросит о чем, ужели рыкнуть на него, яко лев? Так, я думаю, вам вот как можно: церковь да келлия – закон неотложный; без крайней нужды никуда не выходить; по братским келлиям не ходить, а по лесу можно пройтись, чтобы вместе со всяким дыханием восхвалять Господа; особенно же, чтобы испытать, твердо ли душа стоит вниманием в сердце. И для здоровья это не худо. – Самому на беседу не навязываться, а когда кто в нужде духовной заведет речь, надо поговорить с ним добре. Это то же, что капитал пустить в оборот; а все молчать, когда даже спрашивают, есть то же, что деньги в сундуке запирать и беречь без всякой от них прибыли.

Когда при умилении слезы приходят сами собою, пусть идут; а когда не приходят, и одного умиления сердечного достаточно. Можно себя раздражить на слезы и поплакать; но не следует этого считать чем-нибудь, хотя слезы всегда умягчают сердце.

起,他便有了不住的祷告,真正属灵的祷告。在此之前,他的祷告是热切而勤恳的,但真正的祷告是在那束火光之后才开始的。——父老兄弟们哪,这事理当引起我们的注意、关怀与留心。祈祷劳作的环境是无关紧要的事。即便在这样的环境中,心中也会生出某种温暖;但这乃是我们劳作所得,而非恩典所赐。若将这视作恩典,便是妄念。尼基弗鲁斯如是说,伊格纳季和卡利斯特.....以及其他圣者亦如是说。

第二个问题我无法理解。您谈到嘴唇和舌头的帮助,然而话语却是在心中说出的.....如果是在心中说出,那为何要提及嘴唇和舌头呢?所有外在的事物都应当抛弃.....只保有上面强调的那些,这就足够了。就那样站着,俯身敬拜,呼求:“主啊,怜悯我!”以及其他的.....

“可以说:‘主耶稣基督,籍由诞神女怜悯我们吗?’——可以的。但这个问题从何而来呢?我们在教堂中难道没有这样呼求吗:“圣哉,圣哉,圣哉,我主,籍由诞神女怜悯我们!”——可以用“我们”来代替“我”吗?可以的。当为自己祈祷时,用“我”;当为所有人或许多人祈祷时,用“我们”。

关于沉静与独处的念头——这是一个美好的念头。然而,您本已独自一人,当独自一人时,又能与谁交谈呢?有时,能与一位心意相通的弟兄交谈,却也是极好的事。况且,您也会去教堂.....如果此时,在您离开时,一位弟兄向您询问某事,难道要像狮子般向他咆哮吗?所以,我想,您可以这样做:教堂与您的隐修小室——这是不可或缺的法则;除非有极大的必要,否则不要出门;不要去弟兄的隐修小室,但可以在林中漫步,以便与一切有气息的受造物一同颂赞主;尤其重要的是,为了检验您的灵魂是否坚定地将专注置于心中。这对您的健康也无妨害。——不要主动加入谈话,但当有人因灵性上的需要而引出话题时,您应当善意地与他交谈。这就像是让资本投入流通;而当甚至有人询问时,也一味保持沉默,则如同将钱财深藏于箱中,徒然看守,却不从中获得任何益处。

当心被感动而泪水自然涌现时,就让它们流淌吧;而当泪水不来时,单单心底的感动也已足够。人可以激发自己流泪并哭泣;但不要认为这有什么了不起,尽管泪水总能软化人心。

О. А-лу. – Одно дело – откровение помыслов, а другое – исповедь. Первое есть подвижническое правило старческое; второе – таинство Церкви. В каком смысле назначены к вам ученики, – в том ли, чтоб вы исповедовали их, разрешали и епитимии на них налагали, или чтоб, только выслушав их откровение, вы давали им руководство, рассеивали смущения, разъясняли недоумения, утешали? – Только в последнем смысле. По сказаниям отцов, душеспасительно самое откровение, без всяких прибавлений. Приемлющий откровение может сказать: «Ну, ничего, Бог простит», и прибавит: «Положи немного поклонов»... Но это не то, что бывает в таинстве исповеди, – это отеческое благожелание. Производство дела такое касается грехов простительных; тут само откровение дает прощение. Явное же нарушение заповеди разрешается действием таинства исповеди.

При каких грехах можно ограничиться одним откровением, и какие требуют исповеди – это старцы пусть разрешат между собою, общим советом. Вам, как иеромонаху, можно совершать таинство исповеди для своих учеников, и это будет настоящее разрешение, и епитимия, если наложите, очистительна будет. Но делать ли это самому по себе или спросить настоятеля? – В монастыре есть общий духовник – исповедник. Исповедание, кроме его, есть новость в монастыре. Но ничего нового в монастыре никто вводить не может без воли настоятеля. Потому вам следует спросить настоятеля. Но, если вы иной раз найдете удобным совершить таинство исповеди, то тут греха не будет: ибо вы имеете на то власть, – а будет только нарушение порядка монастырского, – Как вам быть – уж сами смотрите. Я бы сказал: если не выйдет никакого нестроения в монастыре, совершайте таинство исповеди над своими учениками, когда нужно... по «Требнику», – Но лучше спросить у настоятеля позволение.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь! Прошу молитв.

Ваш доброхот Епископ Феофан.

23 марта 1886 г.

Уважаемый А-лу,

Получил ваше письмо. Прежде всего, хочу сказать, что ваше отношение к делу исповеди и откровения, безусловно, правильное. Вы правильно понимаете, что откровение – это не таинство, а лишь средство к таинству. И вы правильно делаете, что не разрешаете своим ученикам совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством. И вы правильно делаете, что не разрешаете им совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством. И вы правильно делаете, что не разрешаете им совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством.

Уважаемый А-лу, прежде всего, хочу сказать, что ваше отношение к делу исповеди и откровения, безусловно, правильное. Вы правильно понимаете, что откровение – это не таинство, а лишь средство к таинству. И вы правильно делаете, что не разрешаете своим ученикам совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством. И вы правильно делаете, что не разрешаете им совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством.

Уважаемый А-лу,

Получил ваше письмо. Прежде всего, хочу сказать, что ваше отношение к делу исповеди и откровения, безусловно, правильное. Вы правильно понимаете, что откровение – это не таинство, а лишь средство к таинству. И вы правильно делаете, что не разрешаете своим ученикам совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством. И вы правильно делаете, что не разрешаете им совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством.

Уважаемый А-лу, прежде всего, хочу сказать, что ваше отношение к делу исповеди и откровения, безусловно, правильное. Вы правильно понимаете, что откровение – это не таинство, а лишь средство к таинству. И вы правильно делаете, что не разрешаете своим ученикам совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством. И вы правильно делаете, что не разрешаете им совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством.

Уважаемый А-лу, прежде всего, хочу сказать, что ваше отношение к делу исповеди и откровения, безусловно, правильное. Вы правильно понимаете, что откровение – это не таинство, а лишь средство к таинству. И вы правильно делаете, что не разрешаете своим ученикам совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством. И вы правильно делаете, что не разрешаете им совершать таинство исповеди, а лишь даете им откровение. Это очень важно, чтобы ученики не путали откровение с таинством.

108 (6) Что главное в молитве. Чего следует искать в молитве. Чувство покаяния – дверь в Царствие. Что такое молитва без слов.

Милость Божия буди с вами!

Вот и добре! – Благослови вас Господи быть так, как написали. И совсем забудьте и кончик носа, и губки свои святые. А будьте исполнителями правила, Филофеем Синайским изреченного: «С утра стань у сердца и именем Иисуса бей ратников». В молитве что много заботиться о словах и произношении их? Все должно быть поглощено чувством к Богу – или сокрушением, или благодарением, или славословием, или прощением чего потребного для души и для тела и для внешнего положения с верою и упованием. Такие чувства и подобные им да порождают вопль к Богу, и сей вопль будет настоящею молитвою, – и, скажу, единою истинною. – Прежде начала молитвословия надо оживлять сии чувства размышлением, напряжением внутренним на них и молитвою о них; а потом и весь день пребывать с ними. И будет сие непрестанная молитва. Искание у Господа с верою и упованием и сокрушением всякое благо духовное исторгает из рук Божиих и молитву испросит достождную. Имейте в мысли Максима Капсокаливита. Вопиял он от всей души и от всего помышления своего, и Господь даровал ему... И это дарование стало для него источником духовной жизни. Сего ищите и о сем вопийте. Не сласти ищите духовной, а того, чтобы со страхом и трепетом стоять пред Господом, Божеское Ему воздавая поклонение. Буди вам сие по богатству милости Господней!

Говоря о состоянии вашей молитвы, на третьем месте полагаете недоброе состояние, которое изображаете так: «Бывает так стеснительно, что ни ум, ни сердце не могут произносить молитвенных слов, а, как бы умученные и убитые, в неподвижном состоянии внутри, в чувстве своего ничтожества и покаяния». Не умею понять, почему вы такое состояние называете недобрым?

Стоять внутри неподвижной, конечно, пред Господом есть хорошее состояние.

Если при этом имеется еще чувство своего ничтожества и покаяния, то и лучше и желать

108 (6) Того, что самое главное в молитве? Того, что должно искать в молитве? Чувство покаяния – дверь в Царствие. Что такое молитва без слов?

Милость Божия буди с вами!

Вот и добре! – Благослови вас Господи быть так, как написали. И совсем забудьте и кончик носа, и губки свои святые. А будьте исполнителями правила, Филофеем Синайским изреченного: «С утра стань у сердца и именем Иисуса бей ратников». В молитве что много заботиться о словах и произношении их? Все должно быть поглощено чувством к Богу – или сокрушением, или благодарением, или славословием, или прощением чего потребного для души и для тела и для внешнего положения с верою и упованием. Такие чувства и подобные им да порождают вопль к Богу, и сей вопль будет настоящею молитвою, – и, скажу, единою истинною. – Прежде начала молитвословия надо оживлять сии чувства размышлением, напряжением внутренним на них и молитвою о них; а потом и весь день пребывать с ними. И будет сие непрестанная молитва. Искание у Господа с верою и упованием и сокрушением всякое благо духовное исторгает из рук Божиих и молитву испросит достождную. Имейте в мысли Максима Капсокаливита. Вопиял он от всей души и от всего помышления своего, и Господь даровал ему... И это дарование стало для него источником духовной жизни. Сего ищите и о сем вопийте. Не сласти ищите духовной, а того, чтобы со страхом и трепетом стоять пред Господом, Божеское Ему воздавая поклонение. Буди вам сие по богатству милости Господней!

Говоря о состоянии вашей молитвы, на третьем месте полагаете недоброе состояние, которое изображаете так: «Бывает так стеснительно, что ни ум, ни сердце не могут произносить молитвенных слов, а, как бы умученные и убитые, в неподвижном состоянии внутри, в чувстве своего ничтожества и покаяния». Не умею понять, почему вы такое состояние называете недобрым?

Стоять внутри неподвижной, конечно, пред Господом есть хорошее состояние.

Если при этом имеется еще чувство своего ничтожества и покаяния, то и лучше и желать

ничего нельзя. Дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно Бог не унижит.

Чувство ничтожества – мытарев глас спасительный; чувство покаяния – дверь в Царствие. Если таковым именно ваше состояние бывает, то им нечего тяготиться; а надо развивать чувство ничтожества и покаяния и разогревать до пламенности. Может быть, вы неточно описали его, а судя по вашим словам, его не следует считать худым. Во всяком случае, не надо при сем обращаться за помощью к устам и концу языка.

Ничем вещественным и телесным духовного добыть нельзя.

Скорее, следует обращаться к богомыслию и размышлять о Божиих свойствах, делах и таинствах. Если это трудно, читайте какие-либо молитвы на память, или какой-либо псалом, или свою слагайте молитву по состоянию своему: ибо Господь близ. И это вернее направит ваше состояние, если оно действительно не хорошо.

Далее пишете: «Я имел некоторое сомнение, думая, что умная молитва выше устной пред Богом», но мое предыдущее письмо уверило вас в противном. Так говорить нельзя без каких-либо оснований. Я же не помню, какое течение мыслей привело меня к тому, чтобы сказать так. Повторяю вам положение молитвы. Молитва есть ума и сердца возношение к Богу, или вопль из сердца к Богу. Сие возношение и сей вопль могут иметь место в душе и исторгаться из сердца без слов, то есть не облекаясь в слова, – или, как обычнее, они облекаются в слова и ими выражаются. В первом случае молитва бывает бессловесная, а во втором – словесная. Такое слово, молитву выражающее, бывает или внутреннее, там в сердце образующееся, или не внутреннее только, но и внешнее, языком и гортанию произносимое. Первое есть умное, мысленное, а второе – устное. – Словесная молитва бывает ещесвоя, своим словом изрекаемая, – или чужая, заученная, или по молитвеннику читаемая. Всякая словесная молитва, внутренним или устным, своим или чужим словом выражаемая, – одинаковой есть цены пред Богом, коль скоро выражает молитвенные чувства и мысли к Богу или сопровождается ими. Внутреннее слово свое всегда исходит из сердца и ума, потому молитва внутренним словом своим всегда есть молитва настоящая. Молитва же заученным словом может не сопровождаться соответственными

虚无感——这是税吏得救的呼声；忏悔感——这是通往天国之门。如果你的状态正是如此，那么就不必为此烦恼；反而应当培养虚无感和忏悔感，并将其炽热化，直至如火焰般燃烧。或许你描述得并不准确，但从你的言语来看，这不应被视为一件坏事。无论如何，在此刻，不要寻求口舌之助。

属灵之事，非物质或肉身所能获取。

我们应更多地转向对神的沉思，默想神的属性、作为与奥秘。若觉此途艰辛，可诵读一些背记的祷文，或颂咏一篇诗篇，亦可随心所欲，按自身境况编织祷言：因为主临近了。若您境况确不佳，此举必能更准确地导正您的心绪。

您接着写道：“我曾有些许疑惑，认为在上帝面前，心思祷告高于口头祷告”，但我之前的书信使您确信并非如此。这样说没有丝毫根据。我已记不清是怎样的思路使我如此说了。我向您重复祷告的定义。祷告是心思与心灵向上帝的提升，或是发自内心对上帝的呼喊。这种提升和呼喊可以在灵魂中发生，并从心中涌出，无需言语，即不化为言语——或者，更常见的是，它们化为言语并以此表达。在第一种情况下，祷告是无言的；在第二种情况下，祷告是有言的。这种表达祷告的言语，要么是内在的，在心中形成的；要么不仅是内在的，还是外在的，由舌头和喉咙发出。前者是心思的、意念的，而后者是口头的。——有言的祷告还可以是自己的，用自己的话语说出的；——或是别人的，背诵的，或是照着祷告书诵读的。任何有言的祷告，无论是用内在的还是口头的、自己的还是别人的话语表达的，只要它表达了向上帝的祷告情感和思想，或是伴随着这些情感和思想，那么在上帝面前其价值都是一样的。内在的自己的话语总是发自心和意念，因此用内在自己的话语进行的祷告总是真正的祷告。而用背诵的话语进行的祷告可能不伴随相应的思想和情感，因此可能不是祷告，而只是祷告的声音。——根据这些定义，请您辨明心思祷告何时可能低于口头祷告。

мыслями и чувствами и потому не быть молитвою, а только звуком молитвенным. – По сим определениям извольте различать, когда умная молитва может быть ниже устной.

Во-первых, это может быть только с словесною молитвою, не своим, а чужим, заученным словом мысленно произносимую, и, во-вторых, когда при сем в душе не имеется соответственных молитвенных чувств.

Прилагаю ответы на ваши вопросы:

1. На литургии побыть в церкви довольно на одной, и ее, как и вечернее правило, келейно молитвою заменить можно. О последнем, кажется, надо испросить разрешение у настоятеля. Да и о первом, если у вас положено, чтоб лица, вам подобные, бывали на всяком собрании церковном.
2. Скоро ли лучше или не скоро молитвословить? Вопрос этот у вас самих решен. Вы говорите: «Стараюсь всякое молитвенное слово доводить до чувства и чувствую от сего большую пользу». – Старайтесь и всегда так делать – и вопрос – скоро или медленно – совсем не родится.
3. «Люблю читать, но и молитву ради чтения оставлять сомневаюсь». – Молитва выше чтения; потому оставлять молитву ради чтения незаконно. – Чтоб сии духовные дела одно другому не мешали, надо точно определить молитвенное келейное правило мерою и числом и всегда исполнять его в настоящем молитвенном духе, не оставляя, не умаляя и не ускоряя исполнения его ни ради чего... Еще: за чтением ли или за другим каким делом найдет молитвенный дух, оставлять надо всякое дело и молиться. Можно это и сидя или ходя, но лучше стать на обычное место и класть поклоны, пока душа насытится. Главное наше дело – к Богу приближение, которое бывает преимущественно в молитве. Молитве потому все должно уступить.
4. «Что такое молитва без слов?» – Есть неподвижное пребывание в молитвенных чувствах к Богу, не произнося ни в уме, ни устами никаких слов. Это высшая степень молитвы. Непрестанною молитвою может быть только такая молитва. То, что вы назвали недобрым состоянием молитвы, близко подходит к этому.

Сначала, это может быть только с словесною молитвою, не своим, а чужим, заученным словом мысленно произносимую, и, во-вторых, когда при сем в душе не имеется соответственных молитвенных чувств.

Я прилагаю ответы на ваши вопросы:

1. В церкви, один раз в неделю достаточно, и как вечернее правило, также можно. О последнем, кажется, надо испросить разрешение у настоятеля. Да и о первом, если у вас положено, чтоб лица, вам подобные, бывали на всяком собрании церковном.
2. «Быстрее или не быстрее молиться?» Этот вопрос у вас самих решен. Вы говорите: «Стараюсь всякое молитвенное слово доводить до чувства и чувствую от сего большую пользу». – Старайтесь и всегда так делать – и вопрос – быстро или медленно – совсем не родится.
3. «Люблю читать, но и молитву ради чтения оставлять сомневаюсь». – Молитва выше чтения; потому оставлять молитву ради чтения незаконно. – Чтоб сии духовные дела одно другому не мешали, надо точно определить молитвенное келейное правило мерою и числом и всегда исполнять его в настоящем молитвенном духе, не оставляя, не умаляя и не ускоряя исполнения его ни ради чего... Еще: за чтением ли или за другим каким делом найдет молитвенный дух, оставлять надо всякое дело и молиться. Можно это и сидя или ходя, но лучше стать на обычное место и класть поклоны, пока душа насытится. Главное наше дело – к Богу приближение, которое бывает преимущественно в молитве. Молитве потому все должно уступить.
4. «Что такое молитва без слов?» – Есть неподвижное пребывание в молитвенных чувствах к Богу, не произнося ни в уме, ни устами никаких слов. Это высшая степень молитвы. Непрестанною молитвою может быть только такая молитва. То, что вы назвали недобрым состоянием молитвы, близко подходит к этому.

Да будет дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно... и будет молитва в душе...

О. А-лу. Что вы, после хлопот по смотрению за постройками, беретесь за чтение, это хорошо, когда мысли разбрелись и душа опустела. Чтение собирает их и займет душу Божественными предметами. Но потом надо отдать долг и молитве. – Молитесь усерднее и собраннее в церкви. Укрепившись тем, будьте в памяти о Боге и о Его присутствии с соответственными чувствами и во все время надзора за постройками. Молитва, таким образом, не будет подавляема, а разве только немного пресекаема... и добре будет... Определите время для молитвы келейной и исправляйте его неотложно. Прочие затем дела келейные распределите как знаете, включив в сей порядок и чтение.

О избираемых в настоятели. Кто же может смело сказать, что он гож для настоятельства? Потому лучше с этой стороны и не смотреть на дело избрания в настоятели. А надлежит смотреть на него, как на назначение послушания, – пусть принимают сие как назначение в монастыре на привратничество, водовозничество, хлебопечение и всякое вообще монастырское послушание. И исполняют его всеусердно, со всяким рассмотрением и вниманием. Сказать, что негож, и попросить, чтоб уволили от сего, нет греха. Но упорничать не должно. Вот все, что требовалось разъяснить вам.

Извольте исполнить мою покорнейшую просьбу: перепишите сие письмо и все прежние письма и копии пришлите, чтоб мне знать, что написано вам. – Память у меня слаба.

Благослови вас Господи!

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

6 июня 1888 г.

109 (8) О трезвении и умной молитве. Как быть, когда ум начинает блуждать. Как приобрести терпение.

Милость Божия буди с вами,

但愿您的心灵得以破碎，您的心意得以谦卑.....
如此，祈祷将在您的灵魂深处升起.....

阿，阿父。您在忙碌于督建工程之后，仍能专心阅读，这是极好的。当思绪散乱、心灵空虚之时，阅读能将它们收拢，以神圣之物充满您的灵魂。然而，之后仍需偿还祷告的债。——在教堂中，请您更恳切、更专注地祷告。以此得力之后，在您监督工程的整个过程中，请时刻纪念神，纪念祂的同在，并怀着相应的感受。如此，祷告便不会受压制，或许只是稍有中断.....这便是好的.....请您为独修的祷告设定时间，并毫不拖延地恪守它。然后，将其他独修事务按您所知的方式安排妥当，并将阅读也纳入此秩序之中。

论被选为住持者。谁能坦然宣称自己适宜担任住持呢？因此，最好不要从这个角度来看待住持的选举事宜。而应当将其视为一项顺服的指派——就让他们将此接受为修道院中守门、运水、烘焙以及一切修道院事务的指派吧。并且要全心全意、周详审慎地履行它。说自己不适合，并请求免除此职，这并没有罪。但不应当固执己见。以上就是需要向你们阐明的一切。

请您满足我最卑微的请求：请您誊写此信及所有旧信，并附上副本，以便我知晓为您写了些什么。——我的记性不太好。

愿主赐福于您！

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

主曆一千八百八十八年六月六日

109 (8) 论清醒与心灵祷告。当心智开始游荡时该如何应对。如何获得忍耐。

愿上帝的恩典与你同在，

достопочтенный о. Агапий!

Оба письма ваши я получил зараз, приношу благодарность за память и благожелания. Прошу не забывать меня и в молитвах ваших. Вы наговорили на себя в письме так много, что, не умея поверить тому, я нашел лучшим понимать то в противном смысле, – именно так: когда вы говорите, что не имеете чего-либо, я разумею так сам, что вы то имеете, и говорю: «Слава Богу»...

Все немощи, какие вы написали, и у меня есть... Я вижу и стараюсь преодолеть их и уврачевать. Иногда успех бывает, а потом опять старое. Скажу, однако ж, как я поступаю. Главная и у меня с вами забота о трезвении и умной молитве, они вместе идут, и одно без другой не бывает. Умная молитва по форме очень проста и, кажется, очень доступна. Вот: низойдя умом в сердце и уставясь там пред лицом Господа, взывай о том, чего ищешь, взывай: «Господи, даруй мне молитву!» Трезвения ли ищешь, взывай: «Господи, даруй мне трезвение!» Терпения ли ищешь, взывай: «Господи, даруй мне терпение»... и прочее, и все так...

Лучше всех взываний есть: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» Творите так – и будете иметь умную молитву. Но беда наша в том, что мысли разбегаются, за ними уходит и внимание, и ум начинает блуждать вне и не знать куда уходит. Молитва и пресекается, хоть и стоим на молитве. Как же быть? Не вижу нигде указаний; одно все говорят: когда опомнишься, воротись опять в сердце и начинай опять взывать из сердца, взывай и о том, чтоб ум не убежал вон. Опять убежит ум, опять вороти его и опять берись взывать – и все так... Что же выйдет? Будет ли конец сему убеганию? Надо бы ему быть, но у нас с вами все не клеится. Мне думается, что если приложить к сему борению самоукорение на себя и прошение у Господа трезвения, то Господь, увидев наше терпеливое искание и искреннее желание трезвения, подаст нам по милости Своей.

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

уважаемый о. Агапий!

Ваше письмо я получил, благодарю за добрые пожелания. В письме вы написали так много, что мне трудно было поверить, что вы действительно говорите, что не имеете чего-либо. Я понимаю так, что вы что-то имеете, и говорю: «Слава Богу»...

Вы пишете, что у вас есть немощи, и я тоже... Я вижу и стараюсь преодолеть их и уврачевать. Иногда успех бывает, а потом опять старое. Скажу, однако ж, как я поступаю. Главная и у меня с вами забота о трезвении и умной молитве, они вместе идут, и одно без другой не бывает. Умная молитва по форме очень проста и, кажется, очень доступна. Вот: низойдя умом в сердце и уставясь там пред лицом Господа, взывай о том, чего ищешь, взывай: «Господи, даруй мне молитву!» Трезвения ли ищешь, взывай: «Господи, даруй мне трезвение!» Терпения ли ищешь, взывай: «Господи, даруй мне терпение»... и прочее, и все так...

Все немощи, какие вы написали, и у меня есть... Я вижу и стараюсь преодолеть их и уврачевать. Иногда успех бывает, а потом опять старое. Скажу, однако ж, как я поступаю. Главная и у меня с вами забота о трезвении и умной молитве, они вместе идут, и одно без другой не бывает. Умная молитва по форме очень проста и, кажется, очень доступна. Вот: низойдя умом в сердце и уставясь там пред лицом Господа, взывай о том, чего ищешь, взывай: «Господи, даруй мне молитву!» Трезвения ли ищешь, взывай: «Господи, даруй мне трезвение!» Терпения ли ищешь, взывай: «Господи, даруй мне терпение»... и прочее, и все так...

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.

Какое чувство? Всякое святое. Славословие, благодарение, сокрушение, страх Божий, самоуничижение и прочее... Помолившись так, сядьте и почитайте что духовное – лучше всего о трезвении и молитве. Потом походите и подумайте, а то поговорите с кем все о том же... А блуждание мыслей как? Когда будет чувство в сердце, они не будут блуждать. Когда кран в самоваре отвернут, вода течет неудержимо, а когда завернешь кран, вода останавливается; так и с мыслями: все текут и текут, завернешь кран, и перестанут. Это завернутие крана есть возбуждение святого чувства в сердце и держание его.

Это будет все искание, увидит Господь и даст искомое. Надо облечься в одежду смирения и держать глубокое чувство своего ничтожества и скудости во всем... Когда нет такого чувства, Господь не даст дара трезвения. Больше об этом не умею, что сказать.

Еще жалуетесь на недостаток терпения – терпение никак не водворится в вас; если не будете держать глубокое чувство, что все встречающееся с вами, встречается по воле Божией. Потому встречайте то с полною покорностью воле Божией, как бы Бог стоял пред вами и приказывал вам терпеть. Тут же придет и смирение, и нищета духовная... и все тревоги ваши прекратятся.

Скорое чтение заученных молитв, конечно, нехорошо, а ведь это в вашей же власти. Как заметите это, прекращайте и начинайте читать неспешно.

Мера для чтения молитв по молитвеннику или на память: имейте понимание и сознание читаемого; так читайте, чтобы все читаемое сознаваемо было. Этим и скорость определяйте. Помните вы двадцать четыре молитовки святого Златоуста? Прочитывайте их почаще, прибавьте к ним другие из псалмов или церковных песнопений и тоже затвердите, – и читайте с соответственными мыслями и чувствами. Можно ими и все молитвенное правило заменить, но для вас в этом нужды нет.

не будет отходить от сердца, с вниманием будет там ум и – умная молитва. Попробуйте так, может быть, дело пойдет на лад.

Какая молитва? Всякая святая. Славословие, благодарение, сокрушение, страх Божий, самоуничижение и прочее... Помолившись так, сядьте и почитайте что духовное – лучше всего о трезвении и молитве. Потом походите и подумайте, а то поговорите с кем все о том же... А блуждание мыслей как? Когда будет чувство в сердце, они не будут блуждать. Когда кран в самоваре отвернут, вода течет неудержимо, а когда завернешь кран, вода останавливается; так и с мыслями: все текут и текут, завернешь кран, и перестанут. Это завернутие крана есть возбуждение святого чувства в сердце и держание его.

Это будет все искание, увидит Господь и даст искомое. Надо облечься в одежду смирения и держать глубокое чувство своего ничтожества и скудости во всем... Когда нет такого чувства, Господь не даст дара трезвения. Больше об этом не умею, что сказать.

Еще жалуетесь на недостаток терпения – терпение никак не водворится в вас; если не будете держать глубокое чувство, что все встречающееся с вами, встречается по воле Божией. Потому встречайте то с полною покорностью воле Божией, как бы Бог стоял пред вами и приказывал вам терпеть. Тут же придет и смирение, и нищета духовная... и все тревоги ваши прекратятся.

Скорое чтение заученных молитв, конечно, нехорошо, а ведь это в вашей же власти. Как заметите это, прекращайте и начинайте читать неспешно.

Мера для чтения молитв по молитвеннику или на память: имейте понимание и сознание читаемого; так читайте, чтобы все читаемое сознаваемо было. Этим и скорость определяйте. Помните вы двадцать четыре молитовки святого Златоуста? Прочитывайте их почаще, прибавьте к ним другие из псалмов или церковных песнопений и тоже затвердите, – и читайте с соответственными мыслями и чувствами. Можно ими и все молитвенное правило заменить, но для вас в этом нужды нет.

Что-то вы помянули об отношении своем к монастырю. Вам до него дела нет, там действительно есть, других начальственных лиц достаточно; как их Бог вразумит, так и делают. Вы же только молитесь:

«Помоги им, Господи! Вразуми, укрепи!»

Спасайтесь!

Ваш доброхот Епископ Феофан.

22 сентября 1893 г.

110 (309) Молитва Иисусова есть наилучший прием для установления внимания и держания его пред Господом.

Милость Божия буди с вами!

Не успеет мое письмо к вам; потому относительно питомицы вашей решайте, как находите лучшим. Я же Божие изрекаю вам благословение вслед, а не в начале вашего действия.

Что касается до молитвы Иисусовой, то хорошо так, как вы употребляете ее. Она есть наилучший прием для установления внимания и держания его пред Господом. Это драгоценное действование. Но его можно умалить в цене от неблагоговеинства, пред лицом Господа именуемого. И ходя, и сидя, и стоя, можно произносить сию молитовку, но все с движением благоговеинства в какой-нибудь мере. — От нее и душа бывает в строю, и тело держится бодро, как солдат в строю. Я затем и спросил о ней, чтобы указать вам делать то, что вы делаете... Одного только недостает у вас. — Беда наша нередко от того исходит, что, когда кончим одно дело, а другого нет или охоты к нему нет, оставляем душу погулять и отдохнуть, не строго держа ее на одном... Отсюда гуляющая душа часто натывается на дурные предметы, которым отзыв дается внутри. — И вот борьба, нагнанная произвольно невниманием. — Так чтоб избежать сей борьбы лучшее средство: тотчас браться за молитву Иисусову... Что и предлагаю вам творить.

Но себе внимайте. Мне показалось в речи вашей некое фанфаронство... Смотрите, заметит враг... вскочит на плечи и ну — гонять вас... и не дивно, если загонит куда-нибудь, где нежелательно быть, а между

Вы提到了您自己与修道院的关系。修道院的事与您无关，那里有院长，也有足够多的其他神长；他们怎样领受上帝的教诲，就怎样行事。您只管祈祷：

“主啊，求祢帮助他们！求祢开启他们的心智，加添他们的力量！”

救赎灵魂！

您的良师益友，费奥凡主教。

1893 年 9 月 22 日

110 (309) 耶稣祷文是建立并持守对主之专注的最佳方法。

愿上帝的恩典与你同在！

我的信赶不及送到您手中了；因此，关于您的门徒，请您自行决定何为最佳。我在此献上神的祝福，愿它随行于您的行动之后，而非在其开始之前。

至于耶稣祷文，您使用它的方式很好。这是在主面前专注并持守专注的最佳方法。这是一项宝贵的功行。然而，它可能因不敬畏而在主面前被贬值。无论行、坐、立，都可以诵念此祷文，但都应在某种程度上带有敬畏的律动。——由此，灵魂得以整饬，身体也像列队的士兵一样保持警醒。我之所以询问此事，是为了指示您去做您正在做的事情.....您只缺少一点。——我们常有的祸患，往往源于：当我们完成一件事，而另一件事尚未出现或无心去做时，便任由灵魂闲逛休息，未能严格地将其保持在同一境地.....由此，闲散的灵魂常常遇到不好的事物，并在内心产生共鸣。——于是，一场因不经意而无意中招致的争战便开始了。——为了避免这场争战，最好的方法是：立即开始诵念耶稣祷文.....我建议您就这样去做。

请务必自省。我从您的言语中觉察到一丝自夸.....当心，敌人会注意到.....他会跳上您的肩头，然后——驱赶您.....您被他赶到不愿去的地方，同时又充满诱惑，这并非奇事。愿主引导您

тем соблазнительно. Господь да управит путь ваш и да вразумляет в делах, словах и помышлениях!

Спасайтесь!

Прошу молитв!

Епископ Феофан.

9 августа 1893 г.

111 (337) Все жизненные обстоятельства надо предать Богу. Больше всего избегайте, чтобы молитву не обратить в одну форму. Упражнение для образования непрестанной молитвы. Объяснение 101-го псалма.

Милость Божия буди с вами!

У вас опять старая туга: да как же быть и как устроиться? Небезосновательная тревога; но что же и сделаешь? Все Богу предать. – Буди Его святая воля. Верно, для вас такая участь есть самая лучшая! И примите ее с благодарностию. Одна душа не бедна. Разделяйтесь поскорее с этим именем, а там видно будет, что предпринять. Может быть, так все устроится, что на вашу долю выпадет безбедное существование... Тогда и рукой махнуть. Где-нибудь уголок да дело и труд о спасении души – и все тут.

Время поста настало – и вот широкое приложение трудам молитвенным. Трудитесь; но все же с разумом. Больше всего избегайте того, чтобы молитву свою не обратить в одну форму, или в обычай молитвословия. Всякий раз, как приступаете к молитве, заставляйте душу свою саму молиться, молиться то есть своим словом и своим чувством и мыслию. И это всякий раз – так, чтобы читательная молитва приходила как придаток, как подмога, а не как главное дело. – Весь труд поставьте, или обратите, на то, чтобы непрестанно ходить пред Богом, с мыслию о Боге, о Его вездесущии и всеведении. И почаще из сердца к Нему обращайтесь. Такого рода упражнение образует наконец непрестанную молитву, в сердце умом совершенную. Ее и поставьте целию, которой добиваться надо. Иные для этого употребляют и механический способ творения молитвы Иисусовой. Можно и вам это делать. Делайте так. Ум свой из головы свести в сердце и стать там вниманием, и

的道路，并在您的行为、言语和意念中赐予智慧！

救赎灵魂！

请代祷！

主教费奥凡。

1893 年 8 月 9 日

111 (337) 需将生命中的一切境遇全然交付于神。最当竭力避免者，乃是使祷告沦为徒具其形的仪轨。此乃操练不辍祷告之法。另有对诗篇第一百零一篇之阐释。

愿上帝的恩典与你同在！

你们又有了老旧的忧伤：该如何是好，又该如何安顿呢？这并非毫无根据的焦虑；但又能做些什么呢？把一切都交托给上帝吧。——愿祂的圣意得成。毫无疑问，对你而言，这样的命运是最好的！请怀着感恩之心接受它。一个灵魂并不贫瘠。尽快处理完这笔财产，然后就会清楚下一步该怎么做了。或许一切都会安排妥当，让你过上无忧无虑的生活.....那时便可放手不管了。找个地方安顿下来，专注于灵魂的救赎——这就够了。

斋期已至，这正是祈祷劳作的广阔应用。努力吧；但仍要明智。最重要的是，要避免将你的祈祷变成一种形式，或者仅仅是诵祷的习惯。每一次你开始祈祷时，都要让你的灵魂自己祈祷，也就是说，用它自己的言语、情感和思想来祈祷。每一次都这样——这样诵读的祈祷才能作为附加品，作为辅助，而不是主要的工作。——把所有的努力都投入或转向于不断地在上帝面前行走，心中思想着上帝，思想着祂的无所不在和无所不知。并且经常从心中向祂发出呼求。这种操练最终会形成不断祷告，在心中由心智完成。把它作为目标，去努力争取。有些人为了也使用机械的方式来创造耶稣祷文。你也可以这样做。这样做：将你的心智从头脑中带到心中，并在那里保持专注，然后说：“主耶稣基督，上帝的儿子，怜悯我这个罪人。”——好像直接注入心中。同时稍微屏住呼吸，全身保持紧张。可以坐着这样做，但最好站着。不急不慢地诵念祷文，仿佛咀嚼每一个字。注意力应该放在左乳头上方——在内部。将祷告作为祈祷的法则。——或者白天也

говорить: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную», – как бы сливать прямо в сердце. При этом немного стеснять дыхание и тело все держать в напряжении. Можно делать это и сидя, но лучше стоя. Произносить молитву неспешно, как бы пережевывая всякое слово. Вниманием надо стать над левым сосцем – внутри. Творить молитву как правило молитвенное. – А то и днем все говорить ее, стоя вниманием так же. Затем вниманием не исходите из сердца, что бы вы ни делали. Читаете ли, идете ли, работаете ли – все там будьте. – Вот и закон! Когда начнет показываться горение сердца, тогда начнется и внутренняя жизнь! И все тут!

101-й псалом, о коем спрашиваете, как идет к обстоятельствам вашим! Молитва нищего. Это всякий скорбный, и стесненный, и бедствующий! До 12-го стиха изображаются чувства скорбящего. Затем – мысль переходит – на восстановление будто Иерусалима, после плена вавилонского. – Толковники так разумеют, что мысли псалма можно прилагать ко всякому скорбящему – ко грешной душе, обращающейся к Богу, к народу иудейскому, чающему избавления от плена вавилонского, и к созданию Церкви Христовой. Как хотите, так и толкуйте частные места. А 6-й стих...от гласа воздыхания прилпе кость моя, плоти моей. – Так сильна скорбь и воздыхания от ней, что кожа присохла к костям от истощения.

13-й стих – Ты же, Господи... – сам по себе понятен. Тут поворот на другие мысли обнадеживающие. Все течет, только Бог неизменен и слово Его, – Иудеи, в плену бывшие, и утешались тем. Все пропало, как бы говорилось, и мы истощены, – но Ты, наш Господи, вовек пребываешь... и слово Твое исполнится... – обетование о восстановлении Иерусалима и возвращении из плена. – Душа грешная – при сем слове, каясь, тоже может воодушевлять себя надеждою, что Господь и ее, разоренную грехом, вознаградит и созиждет... Тоже и языческое человечество могло обращаться с упованием ко Господу, что наконец и оно будет призвано к боговедению... и все народы с царями славить станут Господа Иисуса Христа (стих 23).

«Ущедрить» – значит – завалить щедротами, или щедрыми дарами. Щедрость и из любви слово «ущедрить» может значить – следовательно, стихущедрят персть – значит любят персть. Пророк

— всегда说它, 注意力也这样保持着。然后, 无论做什么, 都不要让注意力离开你的心。无论是阅读, 行走, 还是工作——都要在那里。——这就是法则! 当心开始显出火热时, 内在生命就开始了! 一切都在这里了!

您所询问的第 101 篇诗篇, 是多么贴合您的境况啊! 这是贫者的祷告。适用于每一个悲伤、受压迫、身处困境之人! 诗篇描绘了受苦者的感受, 直至第 12 节。随后, 思想转向, 仿佛是巴比伦之囚后耶路撒冷的重建。——解经者认为, 这篇诗篇的思想可以应用于任何受苦之人——转向上帝的罪恶灵魂, 期盼从巴比伦之囚中得蒙救赎的犹太民族, 以及基督教会的建立。您可以随心所欲地解释其中的具体章节。至于第 6 节: “因我唉哼的声音, 我的骨头紧贴着我的肉。”——这悲伤与叹息是如此强烈, 以至于皮肤因耗竭而紧贴骨骼。

第 13 节——“惟你, 主啊.....”——其本身就易于理解。此处思想转向了其他令人充满希望的方面。万物皆流转, 唯有上帝和祂的圣言亘古不变——被掳的犹太人正是因此而得到慰藉。仿佛在说, 一切都已丧失, 我们已耗尽力气——但您, 我们的主啊, 却永远长存.....您的圣言必将成就.....——这应许关乎耶路撒冷的重建和从被掳之地回归。——罪恶的灵魂——听到这番话时, 若能悔改, 也能以盼望来激励自己, 相信主也会补偿并重建那被罪恶摧毁的灵魂.....异教徒的人类也同样可以带着盼望归向上主, 相信最终他们也会被召来认识上帝.....并且万民与君王都将赞美主耶稣基督 (第 23 节)。

““Ущедрить” (慷慨赐予) ——意即降下丰沛的恩泽, 或赐予慷慨的礼物。出于爱而赐予的慷慨, “Ущедрить”这个词语, 由此也可理解为——若此言“慷慨赐予尘土”, 则意谓热爱尘土。先知

говорит: и камни, и самый прах Сиона – или Иерусалима – дорог израильтянам. – Ты воскрес – воскресши, то есть восставши, пробудившись, внимание обратив, – как в 19-м и 20-м стихах. – Вы же все к себе прилагайте, или ко внешнему своему состоянию или больше к душе. Берите всякий стих отдельно и, подумавши, определите, что он может значить для вас. – А что непонятно, спрашивайте, буду отвечать. Самому же толковать, не догадаешься, что именно нужно, – а все подряд и все мысли.

Спаси вас Господь и помилуй. Спасительный пост даруй вам Господь провести душеспасительно. Навыкайте молитве, как я прописал.

Всех вам благ от Господа желаю.

Ваш богомолец Епископ Феофан.

11 марта.

112 (476) Все жизненные обстоятельства надо предать Богу. Больше всего избегайте, чтобы молитву не обратить в одну форму. Упражнение для образования непрестанной молитвы. Объяснение 101-го псалма.

Милость Божия буди с вами!

Как проснешься и время вставать, тотчас вставай, не нежась на постели. Вставши, посиди немного, творя крестное знамение и говори: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» – Потом обуйся, оденься, умойся; но все это время в мыслях Бога имей, говоря: «Господи, помилуй...», или: «Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе!» Не вертись, не рассеянничай... Затем становись на молитву... Сначала положи три земных поклона, говоря: «Боже, милостив буди мне, грешному!» Потом читай положенные молитвы... «Царю Небесный... Святый Боже... (трисвятое) Отче наш... Воставше от сна... От одра и сна... Напрасно Судия... От сна встав, благодарю Тя, Святая Троице... Помилуй мя, Боже... Верую... Богородице Дево, радуйся... Ангеле Хранителю...» и конец... положи три поклона земных... приложись к иконе или кресту... и еще – сидя или стоя, проговори двадцать молитв Иисусовых. А если охота будет, и более. – Читать молитвы неспешно, вникая в слова, читать умом, а не языком.

言道: 锡安——或耶路撒冷——的磐石与尘土, 都为以色列人所珍视。——“你已复活”——复活, 亦即奋起、觉醒、将注意力转向, 如同路加福音 1:19 和路加福音 1:20 中所述。——而你们, 则当将一切应用于自身, 或关乎你们外在的境况, 或更深入地关乎灵魂。请将每一节经文独立取出, 沉思之后, 明晰它于你而言可能意味着什么。——而若有不明之处, 请发问, 我将予以回应。若由我自己来阐释, 便无法知晓究竟何为所需——而只会是连篇累牍, 包罗万象。

愿主拯救并怜悯你。愿主赐予你得蒙拯救的斋期。练习我所开示的祷告。

愿主赐予你所有良善。

您的祈祷者, 主教费奥凡。

三月十一日

112 (476) 需将生命中的一切境遇全然交付于神。最当竭力避免者, 乃是使祷告沦为徒具其形的仪轨。此乃操练不辍祷告之法。另有对诗篇第一百零一篇之阐释。

愿上帝的恩典与你同在!

当你醒来, 到了该起身的时候, 立刻起身, 不要在床上贪恋。起身之后, 稍坐片刻, 划十字圣号并说: “主耶稣基督, 上帝之子, 怜悯我!”——然后穿上鞋, 穿好衣服, 洗漱; 但在所有这些时间里, 心中都要有上帝, 说: “主啊, 怜悯.....”或者: “荣耀归于您, 我们的上帝, 荣耀归于您!”不要转来转去, 不要心不在焉.....然后开始祈祷.....首先叩三个大头, 说: “上帝啊, 求您怜悯我这罪人!”然后诵读规定好的祈祷文.....“天上的君王.....”“圣哉上帝..... (三圣颂)”“我们的天父.....”“从睡梦中醒来.....”“从床榻和睡梦中.....”“审判者无谓.....”“从睡梦中醒来, 感谢您, 圣三一.....”“上帝啊, 怜悯我.....”“我信.....”“上帝之母, 童贞女, 欢喜吧.....”“守护天使.....”然后结束.....再叩三个大头.....亲吻圣像或十字架.....此外——坐着或站着, 诵读二十遍耶稣祷文。如果愿意, 也可以更多。——诵读祷文要不急不慢, 深入理解其中的话语, 用心而不是用口诵读。

Днем часто читай: «Отче наш...» и «Богородице Дево...» и все время старайся помнить о Боге. И пред образами можно положить поклон, другой-третий, чтоб никто не видал.

Вечером, отходя ко сну, тако молись. – Пред молитвою сядь, и, сотворив крестное знамение, говори молитву Иисусову раз до десяти, пока соберутся мысли. Встань и положи три поклона, говоря: «Боже! милостив буди мне, грешному». Далее начинательные молитвы – от «Царю Небесный» и по «Отче наш». Потом – молитвы на сон: «Помилуй нас, Господи... Господи, помилуй нас... Милосердия двери... Боже вечный...» и еще: «Помилуй мя, Боже... Верую... Богородице Дево... Ангеле Хранителю...» Вспомни, что сделал худого, и покаяйся... а за добро Бога благодари. И конец... Три поклона. Затем приложись к иконам... еще, сидя или стоя, проговори двадцать молитв Иисусовых или более... Разденься скромно и ложись... Легши, не блуждай мыслями, а помни о Боге и говори молитву Иисусову, пока заснешь.

113 (479) Возможна ли умная молитва для мирян? Если нет умной молитвы, то и никакой нет. Что такое молитва. Что мешает умному предстоянию пред Богом. Возможно ли уединение для мирян? О необходимости духовного руководства. Как найти духовного отца..

В статье, помещенной в 33-м выпуске «Домашней беседы», встретились некоторые мысли, породившие в вас недоумение. Считаю долгом разъяснить их и вам, и читателям вашим.

Вы говорите, будто умная молитва едва ли возможна для мирян. «Куда уж нам до умной молитвы!» – пишете вы. Но если нет у вас умной молитвы, то и никакой нет: ибо только умная молитва и есть настоящая молитва, угодная и приятная Богу. Она должна составлять душу домашней и церковной молитвы, так что коль скоро ее нет в них, то молитвословия имеют только имя молитвы, но не суть молитва. 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 благоговейного страха, начнет

Богородице Дево...» и все время старайся помнить о Боге. И пред образами можно положить поклон, другой-третий, чтоб никто не видал.

Вечером, отходя ко сну, тако молись. — Пред молитвою сядь, и, сотворив крестное знамение, говори молитву Иисусову раз до десяти, пока соберутся мысли. Встань и положи три поклона, говоря: «Боже! милостив буди мне, грешному». Далее начинательные молитвы — от «Царю Небесный» и по «Отче наш». Потом — молитвы на сон: «Помилуй нас, Господи... Господи, помилуй нас... Милосердия двери... Боже вечный...» и еще: «Помилуй мя, Боже... Верую... Богородице Дево... Ангеле Хранителю...» Вспомни, что сделал худого, и покаяйся... а за добро Бога благодари. И конец... Три поклона. Затем приложись к иконам... еще, сидя или стоя, проговори двадцать молитв Иисусовых или более... Разденься скромно и ложись... Легши, не блуждай мыслями, а помни о Боге и говори молитву Иисусову, пока заснешь.

113 (479) 俗人能否修习心祷？若无心祷，则亦无祷。何为祷告？心神侍立于上帝面前有何阻碍？俗人能否归隐？论及属灵指导之必要。如何寻得一位神父.....

在《家庭谈话》第三十三期上发表的一篇文章中，有一些思想让您感到困惑。我认为有责任向您和您的读者澄清这些思想。

您声称心智祷告对于平信徒而言几乎不可能。“我们怎能做到心智祷告呢！”您写道。然而，若您没有心智祷告，那您就什么祷告都没有了：因为只有心智祷告才是真正的祷告，是蒙神悦纳且喜爱的。它应当构成家庭与教会祷告的灵魂，因此，一旦它们之中缺乏心智祷告，那么祷告词便徒具祷告之名，而非祷告本身。祷告是什么？是心智与心灵升向神，以赞美、感恩并恳求所需之福。因此，祷告的本质是在心中对神的智慧提升。心智将在意识中站立于神的面前，充满了敬畏之情，并开始在他面前倾吐自己的心声——这就是心智祷告！外在的祷告词，无论是家庭的还是教会的，都只赋予它言语或形式；而祷告的灵魂或本质，每个人都带着它，存在于自己

изливать пред Ним сердце свое, – вот и умная молитва! Внешнее молитвословие, домашнее или церковное, дает ей только слово, или форму; душу же, или существо, молитвы носит всякий сам в себе, в своем уме и сердце. Весь церковный чин наш, все молитвы, сложенные для домашнего употребления, преисполнены умным обращением к Богу. Совершающий их не должен останавливаться на одной внешней их форме, а сквозь нее проходить внутрь, и по тому, что сокрыто в них, настраивать и свое внутреннее. Без умной молитвы никому нельзя быть. В ней можно положить только такую разность: есть умная молитва, при словесной, или внешней, – домашней ли то или церковной; и есть умная молитва, сама по себе, без всякой внешней формы слова или положения телесного. И последняя тоже обязательна для мирских людей. Спаситель заповедал: вниди в клеть твою и помолися тайно⁸⁸. Клеть эта, как говорит святитель Димитрий Ростовский и как показывает существо дела, есть сердце. Кому заповедал апостол непрестанно молиться?⁸⁹ Всем христианам. Стало быть, и мирянам. А непрестанно молиться иначе нельзя, как умною молитвою, в сердце. О каком это потаенном в сердце человеке говорит другой апостол? О духе нашем, предстоящем Богу, приемлющем от Него силу и совершающем все пред лицом Его, еже есть пред Ним многоценно⁹⁰. Следовательно, умное предстояние Богу обязательно; а если обязательно, то никто не имеет права говорить, что едва ли возможно. К невозможному Бог не обязывает. Трудно – это так, но чтобы невозможно, это несправедливо. Но ведь трудно вообще все доброе, а тем паче молитва, источник всего доброго для нас и верная подпора. Спросит кто-либо: как же это сделать? Очень просто: возымейте страх Божий. Страх Божий, как чувство, привлечет внимание и сознание к сердцу, а как страх, заставит внимание и сознание стоять в сердце пред Богом. Вот и умное предстояние Богу, и молитва! Пока в сердце есть страх Божий, дотоле умное предстояние пред Богом не отойдет от сердца. Таким образом, вот одно, вседейственное средство для умной молитвы! – Но как же, скажете, – дела развлекают! – Не будут развлекать, возымей только страх Божий. Умному предстоянию пред Богом мешают не дела, апустоделие и худоделие. Отстриги худое и пустое, оставь одно обязательное,

的心智与心灵之中。我们所有的教会仪式，所有为家庭使用而编纂的祷告，都充满了对神的智慧转向。履行它们的人不应停留在它们的外在形式上，而应透过它进入内在，并根据其中隐藏的，来调整自己的内在。没有心智祷告，任何人都无法存在。在这种祷告中，只能做出这样的区分：有心智祷告，伴随着言语或外在的形式——无论是家庭的还是教会的；还有一种心智祷告，它本身独立存在，没有任何外在的言语或身体姿势的形式。而后者对世俗之人同样是 *обязательна*。救主吩咐道：入爾室，禱告於隱密處⁸⁸。这“室”，正如圣底米特里罗斯托夫斯基所说，并如事实的本质所示，就是心。使徒吩咐谁要不住地祷告呢⁸⁹？所有基督徒。因此，也包括平信徒。而不停地祷告，除非用心智祷告在心中，别无他法。另一位使徒所说的藏于心中的人是谁呢？是我们面对神，从祂那里接受能力，并在祂面前成就万事的心灵，这在祂面前是极其宝贵的⁹⁰。因此，心智上侍立于神面前是必须的；如果必须，那么任何人都无权说这几乎不可能。神不会强求不可能之事。这确实艰难，但若说是不能，那就不公平了。然而，所有良善之事通常都艰难，更何况祷告，它是我们一切良善的源泉，也是可靠的支撑。有人会问：这如何做到呢？很简单：拥有对神的敬畏。对神的敬畏，作为一种情感，会将注意力与意识引向内心；而作为一种敬畏，它会使注意力与意识在心中立于神前。这就是心智上侍立于神面前，也是祷告！只要心中存有对神的敬畏，心智上侍立于神面前就不会离开心。因此，这便是心智祷告的唯一、全能的方法！——但您会说，事务会分散注意力啊！——只要您存有对神的敬畏，它们就不会分散您的注意力。心智上侍立于神面前的障碍并非事务，而是无益之事和恶行。摒弃邪恶和无益之事，只留下必须履行的职责，且非按世俗，而是按福音的 *обязательность*，您就会发现，履行职责不仅不会使心智和心灵远离神，反而会吸引它们亲近神。二者本质相同，且需要相同的精神状态。您从这个循环中无论做什么，都将转向神，以祈求帮助，并将您的工作奉献给神的荣耀。清晨起身，在您的晨祷中，在心中更坚定地立于神前，然后外出履行神托付于您的工作，不要将您的情感和意识从祂那里抽离。这样，就会像第二点所写的那样：“在心智与心灵中，以灵魂与身体的力量，履行您所肩负的职责。”那些认为心智祷告的本质在于隐秘地坐着，从而默观神的人，对心智祷

⁸⁸Мф.6:6. –Ред.

马太福音 6:6. -编者注

⁸⁹ 1Фес.5:17. –Ред.

帖撒罗尼迦前书 5:17。——编者注

⁹⁰ 1Пет.3:4. –Ред.

彼得前书 3:4. -编者注

да не по светской, а по евангельской обязательности, и увидишь, что исполнение обязанностей не только не отклоняет, а привлекает ум и сердце к Богу. То и другое одного рода и требует одного строя душевного. Что ни стал бы ты делать из этого круга, всегда обратишься к Богу, чтобы помощи испросить и дело свое посвятить славе Божией. 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 будет то, что во втором пункте написано: «Пребывая в Боге умом и сердцем, силами души и тела исполняй лежащие на тебе обязанности». Неправо понимают умную молитву те, которые думают, что существо ее состоит в том, чтобы сидеть где-нибудь скрытно и таким образом созерцать Бога. Существо ее выразил пророк Давид: предзрех Господа предо мною выну, яко одесную мене есть, да не подвижуся⁹¹. Стало быть, скрытность не составляет существа умного предстояния пред Богом и множество дел не препятствует этому.

Вы пишете, что уединение для мирян едва ли возможно. Есть два рода уединения: одно всецелое, всегдашнее, когда кто уходит в пустынь и живет один; другое – частное, бывающее по временам. Первое, действительно, не дело мирян; а второе и возможно для них, и даже есть у них. У всякого случается сколько-нибудь времени, когда он бывает один, хотя бы даже и не заботился намеренно о том, чтобы устроить для себя часы уединения. Вот этот-то час или часы и обрати в пользу духовного своего созидания. Вместо пустых мечтаний, войди в себя и проверь дела свои – хорошо ли они поделаны и могут ли быть угодны Богу, если ты предзришь Его пред собою. Такие часы можно на всякий день выделить для себя всякому самому многодельному человеку, коль скоро есть у него забота о спасении души. Если не уделяют, то именно потому, что заботы этой нет или не настолько она сильна, чтобы превышала все другие заботы. Но ведь для того, кто не заботится, и не пишутся средства устроить спасительный образ жизни. Таким образом, на всякий день надо иметь уединенные часы; а когда придется говеть, то на все время говения должно прекратить дела, чтобы говение могло быть вполне душеспасительно. Это и имелось в виду, в отношении к мирянам, при указании на уединение, как на средство к богоугодной, ведущей к спасению

告理解有误。先知大卫表达了它的本质：我将主常摆在我面前，因祂在我右边，我便不致摇动⁹¹。因此，隐秘性并非心智上侍立于神面前的本质，而众多的事务也并不妨碍它。

您写道，对于平信徒而言，独处几乎不可能。独处有两种：一种是完全的、持久的，即有人遁入荒野，独自生活；另一种是局部的、阶段性的。第一种确实不适合平信徒；而第二种对他们来说是可能的，甚至他们也拥有。每个人总会有一些时间独处，即使他并没有刻意安排独处的时间。就是这一个小时或几个小时，要将其用于属灵的自我建造。与其沉溺于空虚的幻想，不如进入自己的内心，审视自己的行为——它们是否做得好，如果你预见到上帝在你面前，它们是否能蒙祂喜悦。像这样的时间，即使是最忙碌的人，只要他关心灵魂的得救，每天都可以为自己 выде出来。如果他们不 выде，那正是因为没有这种关怀，或者这种关怀不足以超越所有其他关怀。然而，对于不关心的人，我们也就不会为他们写下如何建立救赎生活方式的方法。因此，每天都应该有独处的时间；而当需要禁食时，禁食期间必须停止一切事务，以便禁食能够完全有益于灵魂。在谈到独处是蒙上帝喜悦、引向得救生命的方法时，对于平信徒而言，正是指这一点。但还有一点必须强调，除了外在的独处，还有内在的独处。外面喧嚣混乱，而人在心中却与自己独处。当一个人心中为某事痛苦时，即使他身处最欢乐、最健谈的社群中，他也听不见、看不见任何东西。在那里，在他自己的心中，他与自己的痛苦同在。每个人都通过自己的经验知道这一点。

⁹¹ Пс.15:8. –Ред.

诗篇 15:8. –编者注

жизни. Но и еще одно надлежит поддержать в мысли, что есть, кроме внешнего, внутреннее уединение. Вне – шум и смятение, а человек в сердце один с самим собою. Когда у кого болит сердце о чем-либо, то будь он в самом веселом и многоречивом обществе, ничего не слышит и не видит. Там, у сердца своего, сидит он с своею болезнью. Это всякий знает по собственному опыту. Если же так бывает в житейских делах, то отчего же не быть подобному и в порядке духовном? Есть и тут болезни, и они еще сильнее и глубже всех житейских. Когда западает на сердце болезнование в этом порядке жизни, то что будет в силах извлечь тогда сознание человека из его уединенного пребывания в сердце своем? Вот уединение другого рода, бывающее и у мирян, коль скоро посетит их забота о спасении души своей! Страх Божий проникает тогда душу и удостоверяет ее приискренне, что хотя бы она весь мир приобрела, – ничем не в состоянии будет откупиться, когда придется расплачиваться за порядки пройденной жизни. Это приискреннее убеждение проникает всю душу и производит в ней такую болезненную заботу о едином на потребу, что и смотреть уж ей ни на что не хочется. Все она одно с этим своимединым, хоть по наружности и совне много бывает занятой. Вот такое уединение возможно и мирянам!

Вы говорите, что иметь духовного отца, с которым можно было бы всякий раз советоваться о всех случаях внешней и внутренней жизни своей, неудобно исполнимо для мирских людей. Правда, все реже становятся лица, к которым можно было бы с полною благонадежностью обращаться за советами о жизни духовной: как-то все ограничиваются исправностию поведения и частным исполнением долга, а на то, что происходит при этом в сердце, не считают нужным обращать внимание. Внешняя жизнь берет перевес над внутреннею. Но нельзя сказать, чтоб уж совсемоскуде преподобный. Ревнители о внутренней жизни во все времена были редки между духовными, в мире живущими: но всегда были, и теперь есть, и вперед будут. У тех же, кои начинают болезновать о спасении, появляется чутье, по которому они доискиваются благопотребного отца духовного. К этому надо прибавить, что на первый раз есть у нас руководство в порядке церковном, которое может указать всякий отец духовный, и указывает. Так уж Бог устроил, что никто не останется без должного руководства. Дальнейшее руководство может дополниться

если世俗事务如此, 那么属灵事务为何不能如此呢? 这里也有痛苦, 而且比世俗的一切痛苦都更强烈、更深刻。当生命中这种痛苦降临到心中时, 有什么能将人的意识从他内心独处的境地中拉出来呢? 这就是另一种独处, 平信徒也可能拥有, 只要他们被救赎灵魂的关怀所探访! 那时, 对上帝的敬畏会渗透灵魂, 并真诚地向她确证, 即使她获得了全世界, 当需要为过去的生命秩序付出代价时, 她也无法用任何东西来赎回。这种真诚的 убеждение 渗透整个灵魂, 并在其中产生一种对“唯独一样是不可少的”(路加福音 10:42) 如此痛苦的关怀, 以至于她什么也不想再看。她的一切都与这“一样是不可少的”同在, 尽管从外表和外面看, 她可能很忙碌。这样的独处对于平信徒来说也是可能的!

您说, 对于世俗之人而言, 随时就其外在和内在生活的种种事宜咨询一位神师, 是难以实现之事。确实, 那些可以全然信赖地提供属灵生活建议之人日益稀少: 人们似乎都止步于行为端正和私下履行本分, 而对在此过程中内心发生的一切不屑一顾。外在生活凌驾于内在生活之上。但也不能说, 圣贤已然完全绝迹。在所有时代, 在世俗中生活的灵修者中, 对内在生活充满热忱之人总是凤毛麟角: 但他们一直存在, 现在也有, 将来也会有。至于那些开始为救赎而忧虑的人, 他们会生发出一种直觉, 凭借这种直觉, 他们会寻觅到一位合宜的神师。对此, 还须补充一点: 最初, 我们有教会规程的指导, 任何一位神师都可以指明并正在指明。上帝如此安排, 无人会得不到应有的指引。更进一步的指导可以通过阅读圣教父的著作、与志同道合者交谈, 或者甚至是自己的经验来补充。所有这些共同构成了属灵生活中必不可少的指导。即使是微小之事也能搅扰灵魂。敬畏上帝的灵魂会感到困扰, 然后向上帝祈求开导, 并急忙去找神师——有时, 出人意料地, 会得到对事情最令人安心的解释。属灵生活是上帝的生命; 上帝守护着它。当然, 不能不加

чтением святых отцов, собеседованием с единомысленными, а то и собственным опытом. Из всего этого и составляется то руководство, без которого никак нельзя обойтись в духовной жизни. И малость может возмутить душу. Смутится Бога боящаяся душа и, молясь Богу о вразумлении, спешит к духовному отцу, – и бывает, что, откуда не чается, получается самое успокоительное истолкование дела. Жизнь духовная есть Божия жизнь; Бог блюдет ее. Конечно, нельзя бросаться без осмотрительности на всякого, надобно иметь и собственное рассуждение; но если оно колеблется, то некуда более идти, как к отцу духовному. И во внешней жизни есть такие запутанные соплетения, что трудно сообразить, как поступить законно в известном случае; тем естественнее быть им в жизни внутренней. Иди к духовному отцу, одному, другому, третьему, – нападешь на такого, который успокоит тебя. Иной, если не успел дойти до чего собственным опытом, то наука скажет дело.

Епископ Феофан.

思索地随随便便投靠任何人，也必须有自己的判断力；但如果判断力动摇了，除了求助于神师，就别无他法了。即使在外在生活中，也有如此错综复杂的事情，以至于难以判断在特定情况下如何合法行事；那么在内在生活中出现这种情况就更是自然了。去找一位神师，一位又一位，直到找到那位能让你内心平静的神师。如果有人尚未通过自己的经验达到某种境界，那么知识会告诉他该怎么做。

主教费奥凡。