

# Как научиться молиться 如何学习祈祷

Введение

Содержание

От издателей

Молитва – царица всех добродетелей, она невидимая лестница, по которой душа восходит к Богу, молитва сеет в душе те семена, из которых в вечности расцветают райские цветы. Если нет молитвы, то дух человека парализован, духовная жизнь в нем замерла.

Но как научиться молиться? Как привить душе молитвенный дух? Как настроиться на молитву? Как совершать ее? Как привыкнуть концентрировать внимание на словах молитвы? Как молиться при большой загруженности делами? Что в молитве главное, без чего она – не молитва? Что мешает правильному совершению молитвы? Что такое Иисусова молитва и всем ли можно приступать к ней? Что такое духовная прелесть и как не впасть в нее? На эти и другие вопросы мы находим ответы в переписке святителя Феофана, Затворника Вышенского, в течение двух с лишним десятков лет из своей уединенной монастырской келии отвечавшего на множество писем, которые в изобилии слали ему боголюбивые люди из разных концов страны с просьбой разрешить возникавшие у них вопросы. И в сложных перипетиях духовной жизни всех этих людей не было такой ситуации, которую он не мог бы разрешить.

Святитель Феофан Затворник был уникальной личностью. Он совершил великий подвижнический труд по переводу на русский язык духовного наследия множества древних святых отцов – великих аскетов, непревзойденных делателей умной молитвы. Этим он открыл для нас бесценные сокровища их духовного опыта, опыта людей, жизнь которых была сплошным подвигом богоугождения, людей, вознесшихся на высоты ангельской чистоты и святости, обладавших такой силой молитвы, что Бог ради нее совершал чудеса. В совершенстве познавший и усвоивший от древних эту высокую науку молитвы – науку наук и искусство

序言

目录

译者按

祷告——是众德之冠，是那无形的阶梯，灵魂循此而升至上帝面前。祷告在灵魂中播撒种子，这种子将在永恒中绽放出天堂之花。若无祷告，人的灵性便会瘫痪，其中的属灵生命亦会凝滞。

然而，我们当如何学习祷告？如何让灵魂培养起祷告的精义？如何调适心境以进入祷告？又如何实践祷告？如何训练自己，使心思能专注于祷告的言辞之上？若事务繁冗，又当如何祷告？在祷告中，何为首要，若无此，祷告便不成为祷告？何事阻碍了祷告的正确进行？何为耶稣祷文？人人皆可诵念吗？何为灵性上的自欺（prelest）？又如何避免陷入其中？对于这些及其他诸多问题，我们可在圣隐士费奥凡（Феофан Затворник）的书信往来中找到答案。二十余年间，这位维申斯基（Вышенский）的隐士在其幽僻的修道院斗室中，回复了无数来自全国各地敬虔信众的信函。这些信件纷至沓来，恳请他解答他们心中涌现的疑问。而在这所有信众复杂多变的灵性生命历程中，不曾有任何一种境况是他无法解答的。

圣隐士费奥凡是一位独一无二的人物。他付出了巨大的苦修努力，将众多古代圣父——那些伟大的禁欲者，那些在心祷方面无人能及的实践者——的精神遗产翻译成俄语。通过这项工作，他为我们开启了他们精神经验的无价宝藏。这些人的生命是持续不断的取悦上帝的苦修，他们升华至天使般的纯洁与神圣之境，拥有如此强大的祈祷力量，以至于上帝因他们的祈祷而施行奇迹。圣隐士费奥凡完美地认识并领受了古人所传授的这门高深祈祷科学——科学中的科学，艺术中的艺术。即使在今日，他依然是所有渴望得到属灵帮助并热切追求灵魂救赎者的最佳导师。

художеств, святитель Феофан и ныне остается лучшим учителем для всех жаждущих духовной помощи и ревнующих о спасении своей души.

Святителю отче Феофане, моли Бога о нас!

Тропарь святителю Феофану, глас 8

Православия наставниче, / благочестия учителю и чистоты, / Вышенский подвижниче, святителю Феофане богомудре, / писанными твоими Слово Божие изъяснил еси / и всем верным путь ко спасению указал еси, / моли Христа Бога спастися душам нашим.

Кондак, глас 4

Богоявлению тезоименитый, / святителю Феофане, / учении твоими многия люди просветил еси, / со Ангелы ныне предстоя Престолу Святыя Троицы, / моли непрестанно о всех нас.

## Что такое молитва

Молитва – главное в христианской жизни

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

Дело молитвы – дело всех христиан 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 (Ср.:Ин.17:21).

Это о всех христианах. Апостол же говорит: живот наш сокровен есть со Христом в Бозе (Кол.3:3).

Молитва – мера нашего духовного бытия

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

Святой Феофан, моли Бога о нас!

Святой Феофан, моли Бога о нас!

Православия наставниче, / благочестия учителю и чистоты, / Вышенский подвижниче, святителю Феофане богомудре, / писанными твоими Слово Божие изъяснил еси / и всем верным путь ко спасению указал еси, / моли Христа Бога спастися душам нашим.

Кондак, глас 4

Богоявлению тезоименитый, / святителю Феофане, / учении твоими многия люди просветил еси, / со Ангелы ныне предстоя Престолу Святыя Троицы, / моли непрестанно о всех нас.

## Что такое молитва

Молитва – главное в христианской жизни

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

Дело молитвы – дело всех христиан 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 (Ср.:Ин.17:21).

Это о всех христианах. Апостол же говорит: живот наш сокровен есть со Христом в Бозе (Кол.3:3).

Молитва – мера нашего духовного бытия

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 удивительно, что кто-нибудь из святых стал на молитву и не отступал иногда ночь всю с прибавкой и дня? Молитва вознесла его в родной дом, где Отец, Мать, братья и сестры с полной любовью объедают его и утешают и улаживают. Даруй вам Господи никогда не потерять молитвенного строя внутри.

## Молитва – плод и привлекательница Духа

Благодать Духа Святого с нами с момента Крещения и Миропомазания. Молитвы церковные, домашние, труды подвижничества и добродетеля – развивают сей дар и дают ему простор действовать в нас. Лучшее к тому средство – сердечная молитва, которую и саму надо считать плодом Духа и вместе привлекательницей Духа. В этом смысле и церковная о Духе Святом молитва имеется привлекательницей Духа.

## Молитва – духовный барометр

Молитва – духовный барометр и термометр.  
Наладьте ее добре, и все пойдет добре.

Трудитесь в молитве

Трудитесь в молитве. Она источник утешения, мыслей просветление и доброго нрава утверждение.

Ничего не предпочитайте молитве. Движениям молитвы никогда не поперечьте и ничего ей не предпочитайте; напротив, всегда готовы будьте все ей принести в жертву. Ибо она – царица. И ее точка опоры естдх сокрушен (Пс. 50, 19).

## О чтении священных книг

## О чтении Евангелия

Прочитывание Евангелия и прочего – добре и предобре. При этом – какой стишок или мысль западет в душу, останавливайтесь на сем более и днем почаше вспоминайте и мысли те расширяйте.

一刻处于其纯净的秩序之中。祷告是关乎我们属灵存在的见证，也是衡量它的尺度！

当我们读到某位圣徒开始祈祷，有时整夜不辍，甚至连白天也加上时，又有什么可惊奇的呢？祈祷将他带回故乡，那里有天父、母亲、兄弟姐妹，以满溢的爱拥抱他，安慰他，甜化他。愿主赐予你们内心永不失去祈祷的秩序。

## 祷告——圣灵的果实与吸引者

圣灵的恩典自我们领受洗礼与傅圣膏油之时起便与我们同在。教会的祈祷、家庭的祷告、苦修的劳作以及善行的实践——这些都培养了这份恩赐，并给予它在我们内运行的空间。其中最佳的途径便是心祷，它本身既应被视为圣灵的果实，同时也是圣灵的吸引者。从这个意义上讲，教会中关于圣灵的祈祷也同样是圣灵的吸引者。

## 祷告——灵性的晴雨表

祷告是属灵的气压计和温度计。好好地调整它，一切都会顺利进行。

在祷告中劳作。

在祷告中劳作吧。它是慰藉的泉源，思想的澄明，以及良善品德的坚固。

勿以他物先于祷告。祷告之动势，切勿阻碍，亦勿有他物先之；反之，当常备不懈，为祷告献上一切牺牲。因祷告乃众者之王。而其立足之基，乃忧伤痛悔之灵（诗 50:19）。

## 关于阅读圣书

## 论研读福音书

阅读福音书及其他经文，是至善至美之事。在此过程中，若有任何经句或思想深植于心，请多加停留，白天也时常回想，并拓展这些思想。

## О том же

Читать Евангелие и Псалтирь – доброе дело. Не оставляйте книжки, пока не почерпнете себе какого урока или правила для жизни.

## Как читать Божественные книги

Требуете решения, как читать Евангелие и Апостол – по главе подряд или, как указывается в церкви, по зачалам?<sup>1</sup> Как вы уже привыкли читать по церковному, то и продолжайте так. Если читать по зачалам, то, прочитав положенное утром, к вечеру ничего не останется; разве разделить: утром прочитать заголовок из Евангелия, а вечером – из Апостола. Читать по главе – много.

Постарайтесь размышлять и запоминать. Вместо Фомы Кемпийского<sup>2</sup> изберите для чтения другую книжку, нашего писателя. Какие у вас есть такого рода книги? Вместе сделаем выбор. Жития святых в Четь-Минее хорошо читать; хоть мы так не можем жить, но обязаны подражать им в возможном и даже через силу.

Акафиста достаточно одного. Но лучше будет читать акафист Божией Матери. Канон на исход души можно не вводить в правило.

## О том же

Акафисты и каноны хорошо читать как положено. Посмотрите в «Следованной Псалтири», в конце. Псаломщик поможет вам. Но не набирайте много. Можно их заменить поклонами с молитвой Иисусовой. И это тоже посмотрите. И это бывает лучше.

Евангелие читать сидя можно, но не умаляя благоговения.

Сколько читать Псалтирь? Сколько душе угодно. Одну кафизму, две, три или несколько псалмов.

## А также

Чтение Евангелия и Псалтири – доброе дело. Не оставляйте книжки, пока не почерпнете себе какого урока или правила для жизни.

## Как читать Божественные книги

Вы спрашиваете, как читать Евангелие и Апостол – по главе подряд или, как указывается в церкви, по зачалам)?<sup>1</sup> Поскольку вы уже привыкли читать по церковному, то и продолжайте так. Если читать по зачалам, то, прочитав положенное утром, к вечеру ничего не останется; разве разделить: утром прочитать заголовок из Евангелия, а вечером – из Апостола. Читать по главе – много.

Постарайтесь размышлять и запоминать. Вместо Фомы Кемпийского<sup>2</sup> выберите для чтения другую книжку, нашего писателя. Какие у вас есть такого рода книги? Вместе сделаем выбор. Жития святых в Четь-Минее хорошо читать; хоть мы так не можем жить, но обязаны подражать им в возможном и даже через силу.

Акафиста достаточно одного. Но лучше будет читать акафист Божией Матери. Канон на исход души можно не вводить в правило.

## А также

Акафисты и каноны хорошо читать как положено. Посмотрите в «Следованной Псалтири», в конце. Псаломщик поможет вам. Но не набирайте много. Можно их заменить поклонами с молитвой Иисусовой. И это тоже посмотрите. И это бывает лучше.

Евангелие читать сидя можно, но не умаляя благоговения.

Сколько читать Псалтирь? Сколько душе угодно. Одну кафизму, две, три или несколько псалмов.

<sup>1</sup> Зачала делят церковнославянский текст Нового Завета на части по подобие глав и также имеют свою нумерацию. За каждым богослужением читаются определенные зачала, номера которых указаны в церковном календаре. «Зачала» (главы) в церковнославянском Новом Завете разделены на части, как главы, и имеют свою нумерацию. Каждое воскресенье читается определенная «зачала» (глава), ее номер в церковном календаре. «Зачала» (главы) в церковнославянском Новом Завете разделены на части, как главы, и имеют свою нумерацию. Каждое воскресенье читается определенная «зачала» (глава), ее номер в церковном календаре.

<sup>2</sup> Фома Кемпийский – католический автор, написавший модную в то время книгу «О подражании Христу». Томас Кемп (Thomas à Kempis) – католический автор, написавший модную в то время книгу «О подражании Христу» (The Imitation of Christ) – книгу.

«Петь псалмы» – значит читать их нараспев, как, например, в церкви пропевают после «Господи, воззвах» на вечерне.

## Как читать псалмы

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» прочитывал, а потом уходил в сердце и созерцание и так молился.

## О чтении и заучивании Псалтири

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.

## О заучивании псалмов

Вы заучили шестопсалмие<sup>3</sup> и прибавляете: «Особенно нравятся последние два». Это подает мне мысль предложить вам: как только встретите нравящийся псалом, так заучивайте его. Потом и употребляйте их: то во время молитвенного Богу предстояния утром и вечером и в видах возгревания молитвенного духа, или между делами – когда идете, или засыпаете, или просыпаетесь; всякое время, бездельное, – наполняйте сим чтением. Посмотрите – второй псалом третьего часа – и третий шестого<sup>4</sup>. Они схожи с Возведох очи мои в горы (Пс. 120, 1).

## О чтении канонов

Читать ли канон Ангелу хранителю? Читайте. А когда немощь или дела много, вместо чтения канона краткую молитовку к нему возносите:

<sup>3</sup>Шестопсалмие – шесть псалмов: 3, 37, 62, 87, 102 и 142, читаемых на каждом вечернем богослужении. Начинается оно словами: Господи, что ся умножиша стужающие ми?      六诗篇——即诗篇中的第三、第三十七、第六十二、第八十七、第一百零二及第一百四十二篇，在每晚的礼拜仪式中咏诵。其起始句是：「上主，与我作对者何其众多？」

<sup>4</sup>Т.е. псалом 24 (Я Тебе, Господи, воздвигох душу мою) и псалом 90 (Живый в помощи Вышняго).      也就是诗篇二十四篇（我的心仰望你，上主啊），以及诗篇九十篇（住在至高者隐秘处的）。

「唱诵诗篇」即是以咏唱的方式来诵读，例如在教会晚祷时，咏唱「主啊，我曾呼求祢」之后的情形。

## 如何诵读诗篇

若您欲使诗篇不致分心，请阅读其注释并明晰其义。此后，切勿多读，并请从容诵读，深思每个字句。当心因此而得温暖时，便可放下诗篇。请谨记某位长老的传说，他仅诵读了一遍「荣归颂」，随后便沉潜入心，进入默观，以此祷告。

## 关于诵读和背诵《诗篇》

背诵《诗篇》是一件美善之事。让祷告的思绪与情感盈满你的心。圣教父们都曾以此劝勉众人。他们不仅建议在祷告时诵读诗篇，更鼓励在其他时刻也如此行。即便在事务繁忙之中，或特别是当你从一处走向另一处之时，都可以默念诗篇。然而，若要在日常事务中持续保有对上帝的思念与对他的爱慕之情，最好的方法便是熟习一句简短的祷词。

## 论背诵圣咏

你背诵了六部诗篇<sup>3</sup>，并补充说：「我特别喜欢最后两部。」这启发我向你建议：每当你遇到一部喜欢的诗篇时，就把它背下来。然后运用它们：或在早晚向神祷告时，为的是重新燃起祷告的灵；或在工作间隙——当你走路、入睡或醒来时；将所有空闲的时间都用这种阅读来充实。你看——第三时辰的第二首诗篇和第六时辰的第三首<sup>4</sup>。它们与「我向山举目」（诗篇 120:1）相似。

## 关于诵读圣典祈祷文

「是否应诵读守护天使的圣典？」「请诵读。」  
「但若遇身体不适或事务繁忙，可省略诵读圣典，



<sup>5</sup> Речь идет о книге при.Никодима Святогорца «Невидимая брань» (1-е изд. М., 1886), переведенной с греческого языка свт. Феофаном Затворником. Все упоминаемые в настоящем издании книги в наши дни переизданы. 此处所论及的，是圣尼哥底母长老（圣山行者）的著作《不可见的争战》（第一版，莫斯科，1886年），此书由圣隐士费奥凡自希腊文译出。本版中提及的所有书籍，如今皆已再版。

Если найдете удобным, учащите бывать в храме Божиим. 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 плодоносив такой сеяты.

### Бывайте сколько можно чаще в церкви

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?

### О важности церковных служб

Надо службы церковные все выстаивать. И я тебе скажу, что нет лучшего способа к раскрытию умносердечной 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 так далее, 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.

### Как держать себя на церковной службе

О разлениении на службах. Надо делать напряжение преодолеть его сосредоточением внимания и молитвой к Господу именно о сем недуге, и Господь поможет.

Как держать себя на Литургии. Веру в Таинство оживлять, страх Божий восставлять, упование спасения оживлять, зря Господа, всем хотящего спастися (Ср.: 1Тим.2:4) и всех к тому

若您感到便利, 请更常地前往上帝的殿堂。在圣殿中, 当您心怀虔敬、专注于内时, 祈祷的灵性便会得以极致地展现, 此乃他处所不能及。若您能如此行, 不久便会见到果实, 然而并非一两次造访圣殿便能显现。这需要您付出数月的时间, 并在此项劳作中展现出恒心与忍耐。

但在此我也要补充——不要将自己束缚。然而, 若你以某种方式束缚了自己, 便要坚守它: 因为这正是此类播种得以结果的条件。

### 尽可能多地去教会。

在教堂里, 你虔诚地祈祷, 甚至不觉时光流逝, 这是极好的! 若条件允许, 请尽可能频繁地去教堂。尽管它是由砖石灰泥建造, 却是真切的上帝的殿堂。你的心会感受到身处父的家中, 并从中获得慰藉。为了培养祷告的习惯, 去教堂是最佳途径。在家中, 惰怠易于滋生, 但在那里, 惰怠无立锥之地, 因为除了祷告, 你还能做些什么呢?

### 论教会崇拜之要义

人当竭诚参与所有教会礼仪。我告诉你, 没有比置身于教堂、躬逢圣仪更好的方式, 能开启心智与心灵的祈祷。教会礼仪中蕴含着祈祷之神。凡能全神贯注于所诵所唱, 立于礼仪之中的人, 其祈祷心境必会受到感化, 心中充满暖意。若今日如此, 明日亦然, 后日亦然, 循序渐进, 最终祈祷的火花便会在心中熊熊燃烧。而当此恩典蒙主赐予之时, 你便会奔赴教堂, 如同赴一场皇家盛宴, 没有任何事物能将你羁绊。你只管努力专心聆听教会的歌咏与诵读, 若无专注, 一切将归于虚无。

### 如何在教堂礼拜中约束自己

论在崇拜中的惰怠。我们需努力, 以专注的心和向上主的祷告来克服它, 正是为着这个弊病祷告, 主必帮助。

如何在礼仪中持守自己。要复兴对圣事的信心, 重燃对上帝的敬畏, 复苏得救的盼望, 看见主, 祂愿人人得救 (参阅: 提前 2:4), 并召唤所有的人, 祂既严厉又充满丰盛的慈爱。我们当养成

призывающего, и строгого, и многомилостивого. Навыкнуть надо сим чувствам и молиться о даровании их.

Последование к Святому Причащению, думаю, не погрешительно совершать и не в один раз, но, кажется, за один раз лучше. Но вычитывать его в церкви – нехорошая привычка: церковная служба своего требует внимания.

Враг смущает бежать из церкви, чтоб усерднее помолиться в келии...– И церковную службу упустить, и в келии не помолиться. Надо выстаивать церковные службы и правило со вниманием и чувством. А умной молитвой дома особо помолиться. И церковное служение надо с умной молитвой простаивать. Содержание службы все умно. Внимай, разумеи и чувствуй, что поется и читается, и се – умная молитва.

Если не слышим или не пониманием церковную службу

В церкви иной раз ни поемое, ни читаемое или не слышится, или не понимается. В таком случае стойте пред Господом и творите молитву Иисусову. В церкви каждое действие имеет свой смысл. Кто за сим смыслом следит своим разумением и пониманием, тот непрестанно будет получать питательные для духа влияния из другого мира – и по окончании богослужения выйдет из церкви, как выходят из-за стола, богато и разнообразно сервированного.

Если не можем пойти на церковную службу

Почаще говеть хорошо, но как это устроить – смотрите сами. На какие службы церковные ходить позволяет вам ваша... служба – ходите, а на какие не можете ходить, за те дома исправляйте поклоны с молитвой Иисусовой, как положено также в Следованной Псалтири.

Что мешает успеху в молитве

О празднословии

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

эти привычки, и для них молиться, и просить, чтобы им было дано.

Восприимчивость к Святому Причащению, думаю, не погрешительно совершать и не в один раз, но, кажется, за один раз лучше. Но вычитывать его в церкви – нехорошая привычка: церковная служба своего требует внимания.

Враг смущает бежать из церкви, чтоб усерднее помолиться в келии...– И церковную службу упустить, и в келии не помолиться. Надо выстаивать церковные службы и правило со вниманием и чувством. А умной молитвой дома особо помолиться. И церковное служение надо с умной молитвой простаивать. Содержание службы все умно. Внимай, разумеи и чувствуй, что поется и читается, и се – умная молитва.

Если не слышим или не пониманием церковную службу

В церкви иной раз ни поемое, ни читаемое или не слышится, или не понимается. В таком случае стойте пред Господом и творите молитву Иисусову. В церкви каждое действие имеет свой смысл. Кто за сим смыслом следит своим разумением и пониманием, тот непрестанно будет получать питательные для духа влияния из другого мира – и по окончании богослужения выйдет из церкви, как выходят из-за стола, богато и разнообразно сервированного.

Если не можем пойти на церковную службу

Почаще говеть хорошо, но как это устроить – смотрите сами. На какие службы церковные ходить позволяет вам ваша... служба – ходите, а на какие не можете ходить, за те дома исправляйте поклоны с молитвой Иисусовой, как положено также в Следованной Псалтири.

Что мешает успеху в молитве

О празднословии

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.

Для успеха в молитве надо украсить сердце свое добродетелями

Извольте ведать, что для успеха в молитве надо стараться сердце украсить всеми добродетелями, наипаче же: смирением, сокрушением, покорностью и своей воли отвержением.

Опасайтесь уклониться в праведность

Всего более надобно опасаться уклонения в праведность. Как только начнете уклоняться в нее, знаете, что криво шагать начали. Берите тогда себя за ноги и тащите немилосердно опять в грешность. Разумеется чувство праведности и чувство грешности. Господь того только принимает, кто приходит к Нему в чувстве грешности. От того же, кто приходит к Нему в чувстве праведности, Он отвращается. Он и пришел грешников спасать, а не праведников (См.: Мф. 9, 13). Сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит (Пс. 50, 19). Самая злая вещь есть сытость. Сыт, ну и развалился и пыхтит. Духовно так бывает.

Некто имел обычай спрашивать: «Ты, идя на молитву, пенсию идешь получать или милостыню просить?» Очень вразумительный вопрос.

Надо утвердить в себе мысль о своей греховности

Потрудитесь породить и утвердить в себе мысль о своей никуда не годности и грешности, кои гнев Божий воздвигают против вас. И когда приступаете к молитве, не иначе являйтесь пред лице Божие, как такой... грешной, никуда не годной и под гневной. Коль скоро воспримете в чувство такое свое состояние, не сможете удержаться от вопияния: «О Господи, спаси же, о Господи, благопоспеши!»

Отчего плохо идет молитва? Оттого, что не чувствуется нужда в Боге. «И сами-де управимся со всеми делами и нуждами?!» Молитесь о том, чтобы Бог дал вам такие чувства. Без них пропадете.

Не меряй себя

始在心中确立时，舌头就会被束缚。束缚它的是对主亲临的敬畏。

若要在祷告中得享成功，必先以诸般美德妆饰己心。

请知悉，若要在祷告中得蒙成就，务必努力以众般德行——尤其是谦卑、痛悔、顺服以及舍弃己愿——来装饰您的心。

当心偏离正道，误入自义。

最需要警惕的，莫过于偏离至义。一旦你开始偏离，步入歧途，便要知道你已误入歧途。彼时，你当抓住自己的双足，毫不留情地将自己拽回「罪性」之中。这自然是指「义感」与「罪感」。主只接纳那些怀抱罪感来到祂面前的人。至于那些怀抱义感来到祂面前的人，祂必转面不顾。祂降世，乃为拯救罪人，而非义人（参看：马太福音 9:13）。「忧伤痛悔的心，神必不轻看」（诗篇 50:19）。最邪恶的莫过于自满。一旦自满，便会瘫软懈怠，气息粗重。灵性上亦是如此。

曾有人习惯这样问：「你啊，是去领退休金呢，还是去求怜悯？」这实在是一个发人深省的问题。

我们必须在心中坚固自己有罪的念头。

请努力在你自己里面生发并坚固这样的想法：你全然无用且满身罪孽，这些都激起了上帝对你的愤怒。当你开始祷告时，绝不要以其他姿态出现在上帝面前，而要以一个.....如此罪孽深重、全然无用且身陷怒火之人的姿态。一旦你内心深处感受到这种状况，你将无法抑制地呼求：「哦，主啊，求你拯救！哦，主啊，求你赐福顺利！」

为何祷告举步维艰？乃因未能真切感受对神的需求。「所有事务与所需，我们自己都能搞定?!」「为此祷告吧，祈求神赐予你这样的感受。若无此感，你将迷失沉沦。

莫度量自己

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 (Ср.: Флп.3:13). Враг наводит на то, чтоб мерять себя, чтобы самомнение возбудить и испортить все дело. Всегда говорите себе: «**Ничего нет, нечего мерять**».

### Свои мысли надо записывать

В час размышления или при поклонах – внезапно появляться будут мысли спасительные, или руководительные, или пояснительные; надо их замечать – и записывать.

### О мыслях, рождающихся на молитве

Вы делаете выписки: хорошо. Пришло мне на мысль спросить вас: приходят ли вам какие мысли при чтении или молитве, мысли добрые о порядках духовной жизни? Если приходят, заведите книжечку или тетрадку и записывайте их, тогда же, как приходят, не сочиняя, а выражая только то, что пришло. Кто-то из подвижников, забыл кто, никогда не пропускал их, а всегда записывал на стене угольком. Записывайте же. После иногда пробегать будете и тем освежать воспоминания добрые. Я разумею такие мысли, кои сами собою рождаются, и внимание занимают, и сердце шевелят, – мысли добрые, назидательные.

### Свое духовное делание нужно скрывать

Если можете, сколько можно скрывайте свои дела по жизни духовной и ни во взоре, ни в разговорах, ни в других отношениях не обнаруживайте, но действуйте просто. Только пустоболтанья избегайте.

(Письмо 488. Вып. 3, с. 156)

### О том же

Слезы во время молитвы и в церкви, и дома благотворны. Но показывать их не надо. Это Маргариты<sup>6</sup> духовные, но от показывания они

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 (Ср.: Флп.3:13). Враг наводит на то, чтоб мерять себя, чтобы самомнение возбудить и испортить все дело. Всегда говорите себе: «**Ничего нет, нечего мерять**».

### 要将自己的思绪笔录下来。

在沉思或叩拜之时，救赎性、引导性或阐释性的思绪会骤然涌现；务须留意并记录下来。

### 论祷告中生发的思绪

您在摘录内容：这很好。我突然想到要问您：在阅读或祷告时，您是否有过一些想法，一些关于属灵生活秩序的良好想法？如果有了，就找一本小册子或笔记本，把它们记录下来，在它们出现的那一刻就记下，不要杜撰，只表达所出现的内容。有位苦修者，我忘了是谁，他从不错过这些想法，总是用炭笔把它们写在墙上。所以，请您也记录下来吧。之后，有时您可以翻阅它们，以此来更新那些美好的回忆。我所说的，是指那些自然而然产生，能够吸引注意力、触动心弦的想法——那些美好、有益的教诲。

### 自身的灵修操持，理当隐而不露。

若汝可行，尽汝一生，隐匿属灵之事，莫要显于眼眸、谈吐，亦莫显于其他往来，惟以简朴行事。切记，避开空谈。

(信函四百八十八。第三册，第一百五十六页)

### 亦论此题

祷告时在教会内和家中流泪都是有益的。但泪水不应展露于人。这些是属灵的「玛格丽特」(珍珠)<sup>6</sup>，一旦示于人前，它们便会黯淡无光，

<sup>6</sup>Маргарит – жемчуг.

马尔加里特—珍珠。

тускнеют и теряют свой блеск и цену свою. Но лучше дома слезить, а в церкви прятать слезы, оставляя в сердце слезливое настроение, или дух сокрушен и сердце сокрушенное и смиренное (См.: Пс. 50, 19). Сие всегда иметь старайтесь.

## Что в молитве главное

### Помните, что Господь близ

Главное – старайтесь всегда помнить, что Господь близ и все видит, – и соответственно тому держите себя и внешне, и внутренне.

### Младенчество в молитве

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 них – оттого, что им сладко быть при них... Тако себя имейте, чтоб в простоте сердца всегда увиваться около Господа.

## Не в форме сила

Не в форме сила, а в духе молитвенном. Что вы стараетесь прочувствовать в молитве, есть самое пригожее для молитвы. Чувствовать себя осужденником в час молитвенный – кто-то из отцов поставил в существо молитвы. Где-то, не помню, прописан вопрос: «Как лучше всего стоять в молитве?» – и ответ: «Стой как на Суде, устремляя взор на уста Господни, из которых готово изойти последнее тебе решение: “Приди” или “Отойди”» (Ср.: Мф. 25, 34, 41). И вопи: «Господи, помилуй!» . Что у вас и происходит. Мне кажется еще, что с единой молитвой Иисусовой можно всякие правила отбывать, только чтоб она была не в слове только, но и в деле (в уме и сердце).

## О навыке ходить пред Богом

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.

失去其璀璨与珍贵。最好是在家中流泪，而在教会中则将泪水隐藏，让这悲恸的心境或那忧伤的灵和破碎谦卑的心（参：诗篇 50:19）留在心间。务请常常努力持守此心境。

## 祈祷中最重要的是什么？

### 请谨记，主在近旁

最重要的，是您务必时时铭记，主临近，洞察一切——并以此为准，约束您的言行举止，无论外在抑或内在。

### 祷告中的婴儿心

在祷告中，一如在整个灵魂的架构中，孩童般的心灵是最佳的心境；请珍视它，并恳求主不要让您失去这份感受。孩童走近父亲或母亲，一言不发，只是依偎在他们身边——因为与他们同在是甜蜜的.....您也要如此，在心灵的纯朴中，时常依偎在主的身旁。

## 力量不在于形式。

力量不在形式，而在祈祷的精神之中。你在祷告中所渴望感受的，正是祷告中最适宜的。在祷告之时，感受自己是蒙受审判之人——有位教父曾将此视为祷告的本质。在某处，我不记得是何处，记载着一个问题：「在祷告中，如何站立最为妥善？」而答案是：「站立，如同身处审判之中，目光凝视着主口，因为最后的裁决正待从祂口中发出，对你而言：『你来』或『你走』」（路加福音 1:16 马太福音 25:34,41）。然后呼求：「主啊，怜悯我！」这正是你所经历的。我更以为，仅凭一句耶稣祷文，便可履行一切规矩，只求这祷文不单停留在言语上，更要体现在行动中（在心智与内心深处）。

## 关于在上帝面前行走的习惯

祷告乃是内心之事。一切外在之举，皆不属其本质，不过是外在的烘托。凡由这外在所生之善，不过是虚妄之善，而非真善。因此，对此不必有丝毫留意。

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<sup>7</sup>. Там и посмотрите. Главное тут: стать вниманием в сердце и взывать к Господу вездесущему. 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 Пресвятаго Духа Божия. У нас и свой есть дух, но бессильный. В силу вступает он, когда осенит его благодать.

## Помнить Бога

Положим, что вы пришли к большому лицу – просить его о чем-либо, и вместо прошения ходите по комнатам, рассматриваете, что есть на стенах, глазете в окна и под... Что сделает то лицо, смотря на вас? – Позовет лакея и велит выпроводить вас не с честью. Точь-в-точь то же самое мы делаем, когда, собравшись в храм для молитвы, мечтаем о сторонних вещах. Приложив это к себе, скажете ли, что ничего, когда вспомните, что промечтали всю почти службу? И не мешайте ей [мысли], пусть беспокоит. А лучше положите всячески напрягать внимание, чтоб оно не отбегало от молитвы и службы. И Господа об этом молитесь, чтобы помог вам.

Вы所做之事,最好是舍弃。最要紧的操练,乃是記念上帝,亦即在上帝的临在中行走。努力培养这种习惯,使您时常清醒地感受并确信,您是在上帝的注视之下;祂的目光洞察您心扉的深处,看清您一切内在的波动。

耶稣祷文乃是操练与神同行之成功法门中的一个。

所有关于这祷文如何运作的知识,都载于《不可见的争战》<sup>7</sup>一书之中。请您前往彼处查阅。此中最要紧的,乃是将您的心神置于心间,并向无所不在的主呼求。站立总比坐着为佳。至于呼吸、头颈的姿势等等,最好完全不必思虑,而应将您全副的心神,转向内心的秩序。

良好内在秩序的根基是敬畏上帝。我们必须使其永不离去。它将使一切保持警醒,不让肢体和思想松懈,从而造就一颗警醒的心和清醒的思绪。

然而,我们必须时刻铭记并感受,灵性生活以及其一切表现的成功,皆是神恩的果实。灵性生活完全源自于至圣圣灵。我们自身亦有灵,然其孱弱无力。唯有当神恩笼罩之时,它方能焕发力量。

## 铭记上帝

设想你来到一位尊贵者面前,有所求告。然而,你却不向他呈上你的祈求,反而漫步于房室之间,审视墙壁上的陈设,凝视窗外,又向...试问,这位尊贵者见你如此,会作何反应?——他会召来仆役,命他们将你毫不客气地请出门去。

我们所作的,与此境况如出一辙。当我们齐聚圣殿,本为祈祷,却任思绪驰骋于不相干之事时,便是如此。将此情境置于自身,当你忆起几乎整场圣事都沉湎于妄想时,你还能说这没什么吗?不要阻碍这[思绪],让它困扰你吧。而更好的做法是,尽一切努力集中你的注意力,使其不偏离祈祷与圣事。并为此向主祈求,愿祂助你一臂之力。

<sup>7</sup> Речь идет о книге при. Никодима Святогорца «Невидимая брань». — книга.

您提到的是圣山尼哥底母所著《不可见的争战》



Чтоб на молитве ум не отбегал в сторону, надо стараться все время помнить Бога: и за делом, и в ходьбе, и дома, и вне, и наедине, и с сестрами. Когда это будет, то и во время молитвословия будете держаться совершаемого дела. – Помнить Бога и благоговейно возноситься к Нему.

**В сердце надо стоять вниманием пред Господом**

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.

**Наипаче пеки́тесь о молитвенных чувствах**

В своем ли чине молитва? Молитва всегда служит выражением отношения нашего к Богу. Когда молитва хороша – тепла, усердна, внимательна, – тогда и отношение наше к Богу хорошо. Тогда и всё хорошо. Потрудитесь подтянуть молитву, если она слаба стала. При молитвенном слове наипаче пеки́тесь о молитвенных чувствах: вере, уповании, благодарении, сокрушении, предании себя в волю Божию и о всех других.

Когда посетит какое молитвенное чувство, останавливайтесь на нем и разогревайте его, пока держится в душе. Позовите другое, когда одно отойдет. Так весь день. Это будет непрестанная молитва. Чувство иногда само собой приходит, а иногда надо его призвать. Как? Богомыслием, или размышлением о всех таинствах веры, особенно домостроительстве спасения – и конце всего. Проходите почаще мыслью по всем этим предметам – и непременно какой-нибудь падет на душу. Вот и чувство. Благослови вас, Господи!

**Как удерживать мысль и чувство обращенными к Богу**

Всегда в молитве, чтобы не отбегал ум в сторону, надо стараться все время помнить Бога: и за делом, и в ходьбе, и дома, и вне, и наедине, и с сестрами. Когда это будет, то и во время молитвословия будете держаться совершаемого дела. – Помнить Бога и благоговейно возноситься к Нему.

**Мы должны в内心深处, 全神贯注地侍立于主前。**

Всегда в молитве, чтобы не отбегал ум в сторону, надо стараться все время помнить Бога: и за делом, и в ходьбе, и дома, и вне, и наедине, и с сестрами. Когда это будет, то и во время молитвословия будете держаться совершаемого дела. – Помнить Бога и благоговейно возноситься к Нему.

**最重要的是，要竭力培养祷告时的心境。**

Всегда в молитве, чтобы не отбегал ум в сторону, надо стараться все время помнить Бога: и за делом, и в ходьбе, и дома, и вне, и наедине, и с сестрами. Когда это будет, то и во время молитвословия будете держаться совершаемого дела. – Помнить Бога и благоговейно возноситься к Нему.

Всегда в молитве, чтобы не отбегал ум в сторону, надо стараться все время помнить Бога: и за делом, и в ходьбе, и дома, и вне, и наедине, и с сестрами. Когда это будет, то и во время молитвословия будете держаться совершаемого дела. – Помнить Бога и благоговейно возноситься к Нему.

**如何使思想与情感持续归向上帝**



Утреннее молитвословие на то и назначается, чтобы водрузить в сознании и сердце сии две вещи [мысль и чувство к Богу]. 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 навикнуть 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 навикать ей и не отставайте, пока навикнете. Она, укоренившись, будет непрестанным двигателем и предстояния Богу мыслью и чувством к Нему. Вот вам вся программа молитвенного дела!

## О важности внимания к Богу

Дать вам правило не умею. Да на что правило?! Одно то данное исполняйте, и все тут. К тому прибавить только: мало-мало что расстраивает и ослабляет действие внимания к Богу – удалять то без жалости. Делать же только то, что способствует удержанию его и укреплению. К сему направлять и чтение, и размышление, и поклоны.

Всякий род и всякий порядок занятий хорош, коль скоро способствует сему. Нечего и расписывать занятия. Коль скоро одно занятие не питает молитвы, оставить его надо и взять другое. Например, развернули книгу и стали читать – нейдет. Оставьте ее, берите другую. Если та нейдет, берите третью. Если и эта нейдет – бросьте чтение и кладите поклоны – или размышляйте. Надо иметь не развлекающее внимания рукоделие. Египтяне древние весь день сидели за рукоделием, не бросая его даже и тогда, когда кто-либо приходил. По временам только клали поклоны. Главную же молитву совершали ночью. У одного написано: [«Помолись с вечера два часа, потом поспи шесть часов, а там встань и молись до света»](#).

Когда внимание к Богу живо и внутренне молитва идет, тогда лучше ничего не начинать делать (дома-то), а сидеть, или ходить, или, лучше, стоять перед

晨间祈祷正是为此而设，为要在您的意识与心灵中，深深扎下这两样事物[对神的思念与情感]。有了它们，您便能投身于您的工作与劳作。若您清晨便能唤醒灵魂中的此番境况，那么，即便未能诵完所有祷文，您的祈祷也已然合宜。

假若您清晨便已如此预备，并投入到日常事务之中。从第一步起，便会有来自事务、物件和人群的印象纷至沓来，将您的灵魂从神那里拉开。该怎么办呢？您需要通过内心向神的思想 and 情感的回归，来更新您的思虑与感受。为了使这更加便利，您需要习惯某一句简短的祷文，并尽可能频繁地重复它。任何简短的祷文都可为此所用。但其中最适宜的，莫过于向主救主所发的祷告：[「主耶稣基督，神的儿子，怜悯我！」](#)请您努力习练这句祷文，并且不要放弃，直到您熟练掌握。它一旦扎根，便会成为持续不断的动力，使您的心思与情感恒常地在神面前。这便是您祷告事务的完整指南！

## 论关注上主之要义

我无法为您定下规则。再说，规则又有何用呢？！只需遵行那一条已赐予的训诫，便已足够。在此之上，只需再添一句：凡是丝毫扰乱并削弱对上帝之注意力的，都要毫不留情地摒除。而只当做那些有助于维系并坚固这份注意力的事。您的阅读、您的默想，以及您的叩拜，都当以此为导向。

各种职业和活动，只要能助长祷告，都是美好的。无需细数这些活动。若有活动未能滋养祷告，便当舍弃，另寻他途。譬如，你展开一本书开始阅读，却无法入心。那就放下它，另取一本。若那本也不行，便再换第三本。倘若连这本也无济于事，那便放下阅读，转而叩拜，或沉思冥想。

我们所从事的手工劳作，务必要能专注而不致分心。古时的埃及修士们整日埋首于手作，即便有人来访也不曾放下。他们只是时而叩拜。而主要的祷告，则在夜间进行。有人曾写道：[「傍晚时分祷告两小时，随后安睡六小时，之后便起身，祷告直至天明。」](#)

当对神的关注活泼且内在的祷告涌流时，最好什么事都不要开始做（在家中），而是坐着，或行

иконами и молиться. Когда начнет слабеть внимание – подогреть его чтением или размышлением.

Правила нужны для поступающих в монастырь, чтоб они навывали деланиям или занятиям монашеским. Потом же, когда они дойдут до внутренних неких ощущений и особенно до сердечной теплоты, – правила и им не строго нужны. Вообще к правилам не следует пристращаться, а быть свободным в отношении к ним, одно имея в намерении, как бы внимание к Богу благоговейное не отходило.

## Путь к молитвенному состоянию

Отношения наши к Богу все знаменуются молитвой. Все дело, стало быть, в молитве. На нее и налегайте.

Молитва не то одно, чтоб стоять на молитве. Держать ум и сердце обращенными к Богу и устремленными – есть уже молитва, в каком бы положении кто ни был. Правило молитвенное – своим чередом, а это молитвенное состояние – своим. Путь к нему – навывание всегда памятовать о Боге и о последнем часе, с Судом вслед за ним. Вот наладьтесь так, и все пойдет добре. Это будет: внутри всякий шаг Богу посвящать. А шаги по заповедям направлять надо. Заповеди же знаете. Вот и все! Каждый случай можно подвести под заповедь и внутренне посвятить Богу свое в нем действие. Так будет вся жизнь посвящаться Богу. Еще же что требуется? Ничего. Видите, как просто.

## Как возноситься к Богу мыслями

Начали коротенькими молитовками молиться и бросили. Если б не бросали – дело прошло бы уж далеко; а теперь опять снова начинать предлежит. 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 не Божеских 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

идти, или, лучше, стоять перед святым образом. Когда внимание начнет слабеть, его можно подогреть чтением или размышлением.

Эти правила нужны для начинающих в монастырь, чтобы они привыкли к деланиям или занятиям монашеским. Потом же, когда они достигнут внутренних неких ощущений и особенно до сердечной теплоты, – правила и им не строго нужны. Вообще к правилам не следует прибегать, а быть свободным в отношении к ним, имея в виду, как бы внимание к Богу благоговейное не отходило.

## Путь к молитвенному состоянию

Отношения наши к Богу все знаменуются молитвой. Все дело, стало быть, в молитве. На нее и налегайте.

Молитва не то одно, чтоб стоять на молитве. Держать ум и сердце обращенными к Богу и устремленными – есть уже молитва, в каком бы положении кто ни был. Правило молитвенное – своим чередом, а это молитвенное состояние – своим. Путь к нему – навывание всегда памятовать о Боге и о последнем часе, с Судом вслед за ним. Вот наладьтесь так, и все пойдет добре. Это будет: внутри всякий шаг Богу посвящать. А шаги по заповедям направлять надо. Заповеди же знаете. Вот и все! Каждый случай можно подвести под заповедь и внутренне посвятить Богу свое в нем действие. Так будет вся жизнь посвящаться Богу. Еще же что требуется? Ничего. Видите, как просто.

## Как возноситься к Богу мыслями

Начали коротенькими молитовками молиться и бросили. Если б не бросали – дело прошло бы уж далеко; а теперь опять снова начинать предлежит. 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 не Божеских 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 непрестанной молитвой, или есть одно и то же с ней. – 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 доб́ре 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: уклонися от зла и твори благо(Ср.: Пс. 33, 15.). Всякое дело – и малейшее – делай наилучшим образом, как пред оком Божиим.

## Навыкайте ходить в присутствии Божиим

Имеем Господа Спасителя Всемилоственного, всегда готового на помощь. К Нему обращайтесь очи ума вашего и сердца. Не можете в церковь ходить? Дома молитесь.

Навыкайте ходить в присутствии Божиим, то есть непрестанно памятовать о Боге вездесущем и всевидящем, и так держать себя в мыслях, чувствах и делах, как следует это пред очами Божиими. И это одно имейте занятие, пока сознание ваше не сольется с мыслью о Боге. Если в этом успеете, тогда не потребуются для вас никакие сторонние наставления. Придет страх Божий и все начнет устраивать.

Читайте Евангелие и Писания апостолов,  
понемногу каждый день, с размышлением и с  
приложением к себе.

育，此情与不间断的祈祷密不可分，或可说二者乃是同一。——此时，便能与上帝建立活泼的连结——此乃灵性生活的最终目标。

「有时，刚从睡梦中醒来，思绪、事务和同情心便会迅速涌上心头。」必须消除这种状态，并养成一个习惯——将自己的第一念献给上帝。这可以通过默想上帝来实现。我想我们已经谈到过这一点。具体而言，就是按照《信经》默想所有神圣的真理，直到末日审判和所有人命运的最终裁决。

请谨记这两个原则，一切就会安好。只需再添上——言语上、行为上、意念上都要远避邪恶，并广行善事。整个纲领就尽在于此了。

请您写在纸片上，并时常诵读：当您醒来时，心存敬虔之思；随后，以专注与虔诚之心，献上简短的祷告。整日里，当「**远恶行善**」（参阅：**诗篇 33:15**）。凡事，即便微末，亦当竭尽所能，视如在主眼前而行。

## 学习在上帝的临在中行走

我们有主救主，祂是全能仁慈的，永远乐于施予援手。向祂仰望你心智和心灵的眼目。不能去教堂？就在家中祷告吧。

请习惯于行走在神的临在中，即是不停地思念那无所不在、洞察一切的神。无论思绪、情感或行为，都要持守如同在神圣的目光之下。唯以此为你的追求，直到你的意识与对神的思念融为一体。若你在此事上得力，便再无需任何外来的教导。因神的敬畏将降临，并开始安排一切。

请每日细读福音书与使徒书信，不必贪多，但要深思其义，并将其教诲应用于自身。

Себя держите строго; к другим будьте милостивы и перед всеми смиряйтесь. Никогда не обижайте, а когда вас обижают, благодарите. Никого не осуждайте, всех почитайте святыми, а себя одну – грешной.

## Приобретайте навык неотходно стоять пред Господом

Сколько вижу, ваша душа не находит покоя. Отчего ж не находит она покоя, работая Господу, Который есть мир наш?! Это бы, кажется, вам надобно решить. Когда в миру душа непокойна, это естественно: мир не может удовлетворить духа. А когда кто Господу работать начинает, следовало ему покой вкусить сразу, хоть не полный. А вы мятетесь, а, чай, давно вступили на путь сей. Так вот, извольте вникнуть в себя и решить это. Другой никто этого не решит.

Вы писали, что становитесь на молитву, начинаете творить молитву Иисусову – и бросаете, считая себя недостойной стоять умно пред Господом. Я тут не пойму, в чем дело. Надобно не только когда на молитве стоим, но и всегда пред Господом ходить так, как бы в глаза Ему смотря или под очами Его находясь. Ибо так это и есть. А вы вон как... Только что мысль станет пред Господа – вы бежать.

Если бы Господь запретил являться пред Себя, конечно, в вашем действии было бы нечто дельное; но когда Господь Сам есть приближаясь (См.: Псалм. 3, 57), от всех требует приближения к Себе (См.: Иак. 4:8), то какой смысл в вашем действовании? Это вы во второй раз пишете. Извольте бросить это, а стараться приобретать навык неотходно стоять пред Господом. Как проснетесь, до того как заснете и во все время со страхом и трепетом и со всем вниманием и к себе, и к Господу.

## Труд памятования о Боге

Память о Боге Бог Сам прививает к душе. Но для этого душа сама себя должна поточить и потрудить. Трудитесь, всеусильно нудя себя на непрестанное памятование Бога. И Бог, видя, как усердно вы желаете сего, даст вам память о Себе. Краткие молитовки очень пригодны к делу в нашем собственном труде о памятовании Бога. Молитовки – какие хотите: «Господи, помилуй! – Господи

严于律己，宽以待人，在众人面前谦卑自牧。永不冒犯，即便受人冒犯，亦当心怀感恩。不评断任何人，视众人皆为圣洁，唯独自己是罪人。

## 请获取那不住侍立主前的妙技。

在我看来，您的灵魂并未寻得安宁。然而，在侍奉主——祂是我们的平安——之时，灵魂又怎会不得安宁呢？这似乎是您需要解答的疑问。当灵魂在尘世中不得安宁时，这是自然的，因为尘世无法满足灵性。然而，当一个人开始侍奉主时，他理应立即品尝到平安，即便不是完全的平安。而您却在挣扎，想必您已踏上这条道路许久。因此，请您审视自身，并解决这个问题。除了您自己，无人能解答此惑。

您曾写道，当您开始祈祷，开始诵念耶稣祷文时，您便会放弃，认为自己不配在心智上侍立于主面前。我在此不明白，问题究竟何在。我们不仅在祈祷时，更应当时常在主面前行走，如同直视祂的眼睛，或身处祂的目光之下。因为事实正是如此。而您却如此……只要思想一来到主面前——您便逃离。

若主曾禁止我们面觐于祂，那么您的行径中确有可取之处。然而，当主祂自己就是那「[临近者](#)」（参阅 [耶利米哀歌 3:57](#)），并要求所有人都「[亲近祂](#)」（参阅 [雅各书 4:8](#)）时，您的行径又有何意义呢？这是您第二次提及此事。请您放弃此念，并努力养成一个习惯：恒久不离地侍立于主面前。从您醒来，直到您入睡，并在这所有的时间里，带着敬畏与战兢，以及全然的专注，既关注自身，也关注主。

## 《忆念上帝之劳作》

对神的记忆，是神亲自植入灵魂的。然而，为此灵魂必须自我熬炼、自我劳作。请辛勤劳作吧，竭尽全力敦促自己，恒常地纪念神。神看到你如此恳切地渴望此事，便会赐予你对祂的记忆。在我们自身为纪念神而进行的劳作中，简短的祷词非常适用。祷词——随你所愿：「主啊，怜悯我！」——「主耶稣基督，怜悯我！」——「耶



Иисусе Христе, помилуй мя! – Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя!» и другие. Всякая идет. Какая больше вам по душе, ту и употребляйте.

## Главное в молитве – чувство к Богу

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.

## О внутреннем огне

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 одесную мене естии прочее (Пс. 15, 8). В настоящем виде является сие предзрение уже по приятию огня.

Дара сего просить не противно Богу. Что у иных дело сие оканчивалось худо, не благодать виновна, а тот, кто получил и не сохранил.

Спрашиваете: «Не то ли огонек, когда стоишь на молитве с благоговением и чувством своего ничтожества?» – Это связано с огоньком; но при нем оно неотходно. Огонек приходит без усмотрения. И всегда почти чрез Таинства Исповеди и Святого Причастия.

## О горении сердца к Господу

Если сердце ваше согревается при чтении обычных молитв, то этим способом и возгревайте сердечную к Богу теплоту. Молитва Иисусова, если ее

используете, – «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя!» – и другие. Всякая идет. Какая больше вам по душе, ту и употребляйте.

## Трогательное, что человек имеет к Богу, – это чувство к Богу

Вы所作的祷告——那发自内心、出于灵魂深处，源自您自身，并因着您灵性需求，更甚于其他需求的感悟而发出的祷告——这才是真正的祷告。请您务必在这类祷告上，比其他任何祷告更要努力耕耘。祷告的核心，在于心中对上帝的感情。祷告的言语，则可随感而发。即便无言，心中对上帝的感情亦是祷告。言语则能支持，有时更能深化这份感情。

## 关于内在之火

关于您提到的「微光」是什么，我的第一个回答是：等到上帝恩赐时，您自然会知晓。没有尝过蜂蜜的甘甜，就无法体会那甘甜是何滋味。这道理也一样！这微光是通过对上帝持续不断的感受而显现的。

您以那块聚光的镜子，极佳地阐释了内在火焰如何被点燃。请您继续以这样的方式教导我们。

如何以心智与心灵立于主前？——如同侍立君王面前，在此亦当如此。先知曾言：「**我将上主常摆在我面前，因他在我右边，我便不至摇动**」(诗篇 16:8)。此种「**摆在面前**」的境况，如今则是在领受圣火之后方能显现。

请求这恩赐并不违背上帝的旨意。若有他人在求得之后结局不佳，那并非恩典的过错，而是那领受却未能保守之人自己的责任。

您问道：「当您怀着敬畏和深感自身卑微的心情祈祷时，那是否就是火光呢？」——这与火光相关；但在火光出现时，这份感受是始终相随的。火光是在不经意间降临的。而且几乎总是透过告解圣事和圣体圣事而赐予的。

## 论心中对主之炽热

若您的心在诵念寻常祷文时感到温暖，那么便以此法来激荡心中向着上帝的热切。耶稣祷文，若只是机械地念诵，便一无所获，正如任何其他仅凭口舌念出的祷文一般。



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 собой зримо: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» или: «Милостивый Господи, спаси меня имиже веси 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 (1Ин. 4, 8, 16), 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.

## О благоговеинстве и страхе Божиим

Брат сей сказал, что даже не понимает, что это за благоговеинство и страх Божий. Это очень дурно. Перед царем кто может стоять без страха?! А тем паче пред Богом?! В Киеве, в Лавре, был брат, который говаривал: «Смотрите, с Богом не станьте запанибрата». Уж не эта ли беда у брата того? Не дивно, когда у него плод молитвы определяется только теплотой 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.

К Богу никогда не обращайтесь кое-как

в诵念耶稣祷文时, 试着更生动地默想, 主祂自己就在近旁, 立于你的灵魂之前, 并垂听你灵魂中所发生的一切。同时, 在你灵魂中唤醒对救赎的渴慕, 并确信除了主, 我们无处可寻救赎。然后, 在你心中仿佛可见祂就在面前, 向祂呼求: 「主耶稣基督, 上帝之子, 怜悯我这罪人。」或: 「仁慈的主, 以祢所知的方式拯救我。」关键绝不在于言语, 而在于你对主的情感。

心灵对主的炽热渴慕, 便是对祂的爱。它因着主的触碰而燃于心间。正如祂全然是爱 (约翰一书 4:8, 16), 祂一触及心灵, 便立刻点燃了对祂的爱。而从这爱中, 便生发了心灵对祂的炽热渴慕。这正是我们应当寻求的目标。诵念耶稣祷文不过是达成此境的工具, 或者说, 它只是表明灵魂热切渴求寻得主的辛劳付出。

口中常念耶稣祷文, 心中常瞻主面, 渴望神或与主相契。当这一切恒常不辍, 主必垂顾你之自勉, 赐予所求。

请您将这一切深思熟虑, 并奉为行事指南, 时常重读, 以便在记忆中焕新, 明了当如何行动。

## 论敬畏与对上帝的敬畏

这位弟兄说, 他甚至不明白什么是虔敬和敬畏上帝。这非常不好。在君王面前, 谁能不怀恐惧地站立呢?! 更何况是在上帝面前?! 在基辅的修道院里, 曾有一位弟兄常说: 「你们看, 不要与上帝过分亲近。」难道这位弟兄的祸患正是如此吗? 倘若他将祈祷的果实仅仅定义为温暖和甘甜, 那便不足为奇了。这乃是属灵的纵欲。首要的乃是敬畏上帝和忧伤痛悔的灵。温暖和甘甜在属灵之事中是美好的, 但我们不应以它们来衡量属灵操练的价值。

切勿草率轻慢地接近上帝。

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 куда все направляйте.

## Проба всякой молитвы

圣厄丕法尼奥斯曾被问及：「**我们该如何校准时辰呢？**」时辰？对于祷告而言，并没有特定的时辰；它理当是每时每刻、每分每秒不间断的。圣巴西略大帝曾被问及：「**如何能不住地祷告？**」他答道：「**心中常存祷告的意向，你便能不住地祷告。手虽劳作，心却向神举扬。**」众使徒走遍了全地，承受了何等的辛劳啊！然而，他们却不住地祷告。并且，他们也写下了这条诫命。信德、盼望以及对神旨意的忠诚之精神——这正是我们心中需要不断燃旺的火焰。

至于您内心的光景，我未见其中有任何不当之处。此中所存的甘甜与温热，以及渴慕远离一切尘嚣的心愿，并对可能中断此境的恐惧，皆在情理之中。您惧怕陷入灵性上的贪乐吗？它如何能混入其中呢？！因为祷告并非为求甘甜而发，乃因以斯等方式事奉上主乃为本分；而甘甜，却是真实事奉中不可或缺的附带之物。此外，祷告之要旨在于心思置于心内，带着敬畏与恐惧侍立于上主面前，此种清醒能驱除一切妄想，并在心中培植向上主痛悔的情感。这些情感：敬畏上主与痛悔，或如「忧伤痛悔的灵」（诗篇 50:19），乃是真正内心祷告的主要特征，亦是衡量一切祷告的试金石，我们当以此判断祷告是否合宜。若此等情感具足，祷告便在正轨。若其缺如，则未走在正轨，当使其归于正道。若缺乏此等情感，甘甜与温热便可能滋生自满，此乃属灵的骄傲，亦将是祸害无穷的欺哄。届时，甘甜与温热将消逝；仅余其记忆，而灵魂却仍以为拥有它们。——当为此戒惧，并更当激发敬畏上主之情、谦卑之心以及向上主痛悔的依附，时刻行于上主面前。此乃要中之要！

и теплота отойдут; останется одна память о них, а душа все же будет думать, что имеет их. – Сего бойтесь и больше возгревайте страх Божий, смирение и болезненное к Богу припадение, ходя всегда в присутствии Божию. Се – главное!

## Чего нужно искать молитвой

То, чего должно искать молитвой, это есть водружение в сердце тихого, но теплого чувства к Богу неотходного; восторгов же и особенных движений не помогаться, а когда Бог пошлет особенные молитвенные чувства, благодарить за них, а не присвоить себе, и не жалеть, когда отойдут, как бы о потере какой великой, а всегда от них смиренно нисходить к тихому чувству к Господу.

## Главное в молитве – возникновение благоговейных чувств

Стоять перед иконой 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 за другим благоговейных чувств к Богу; чувства самоуничтожения, преданности, благодарения, славословия, прошения, сокрушения, покорности воле Божией, усердного припадания и подобных.

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.

## О молитве с чувством

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

## Тугом мы должны искать что

Тугом мы должны искать, это в сердце установить одну тихую и теплую,永不离弃的对神的感情;不要追求狂喜或特别的感动,而当神赐予特别的祷告情感时,要为此感谢,而非据为己有.当这些情感消退时,不要为此惋惜,仿佛失去了什么伟大的东西;而应始终谦卑地,从这些情感中降回到对主那份宁静的感情.

## Тугом мы должны искать,莫过于生发虔敬的感受。

跪立圣像前,俯身敬拜,这尚非祈祷本身,而仅是祈祷的附属.诵念祷文——无论是凭记忆、照书本,抑或聆听祷文——这亦非祈祷本身,而仅是祈祷的工具,或其显现与激发的方式.祈祷自身,乃是圣心之中,对主升起敬畏之情,此情此感,层层涌现:自谦之情,委身之情,感恩之情,赞美之情,祈求之情,忏悔之情,顺服主旨之情,恳切叩拜之情,以及诸如此类的情感.

我们在此所有的挂虑,应当是让这些及类似的情感,在祷告之时充盈我们的灵魂——使我们的内心不致空虚.当心中充满所有这些情感,或其中任何一种单一的情感,且都归向上帝时,我们的祷告便是真正的祈祷;若非如此,那便还不是祈祷.

## 论带情感的祷告

当你在祷告时,若能尽力揣摩每个字句,且带着真挚的情感念诵,这便是祷告的精髓所在.请务必时常如此要求自己.然而,当你以情感祷告时,你的心神若不驻于心底,又将栖身何处呢?情感总是会将会心神引向自身.至于那头颅之中,不过是嘈杂喧嚣的市集,实难在此向主祷告.

有时,祷告进行得顺利且自然而然——这是一个好兆头.这意味着它已开始植根于心.请守护您

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 сердце к чему-либо прилепление, озабоченность чем, сердчанье и осуждение, недовольство и какое-нибудь угодие плоти, сибаритство и мыслей рассеяние! Блюдитесь от сего, и охлаждений будет поменьше. Благослови, Господи, труды ваши над собой!

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

## Нужно развивать сердечную молитву

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 самодельною не бывает: она есть дар Божий. Ищите, и обрящете (Мф. 7, 7).

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 звать. Я не встречал еще никого, кто бы одобрял тот художественный прием. Преосвященный Игнатий и отец 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 пишите ее, как не бывшую. Молитва без сих чувств есть то же, что выкидыш мертвый. Так у святых отцов. А слезы – раздувайте. Приучайтесь 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 могши утвердительно сказать, что Он не скажет: «**Отойди**»?

Как обучить душу часто обращаться к Богу

сердце, не позволяя ему привязываться к чему-либо, 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.

Истинная молитва – дар Божий! И молитесь о сем. Охлаждению предшествует сердце к чему-либо прилепление, озабоченность чем, сердчанье и осуждение, недовольство и какое-нибудь угодие плоти, сибаритство и мыслей рассеяние! Блюдитесь от сего, и охлаждений будет поменьше. Благослови, Господи, труды ваши над собой!

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

## Нужно развивать сердечную молитву

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 самодельною не бывает: она есть дар Божий. Ищите, и обрящете (Мф. 7, 7).

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 звать. Я не встречал еще никого, кто бы одобрял тот художественный прием. Преосвященный Игнатий и отец 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 пишите ее, как не бывшую. Молитва без сих чувств есть то же, что выкидыш мертвый. Так у святых отцов. А слезы – раздувайте. Приучайтесь 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 могши утвердительно сказать, что Он не скажет: «**Отойди**»?

Как обучить душу часто обращаться к Богу



Навыкнувши умом и сердцем обращаться к Богу с сторонней помощью – по молитвенникам, необходимо затем делать опыты и своего собственного возношения к Богу – доходить до того, чтоб душа сама, так сказать, своей речью вступала в молитвенную беседу с Богом, сама возносила 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 собой начнет исторгаться своя к Богу молитва. Но есть и особые для этого правила, ведущие к должному успеху в молитве.

Первый способобучения души 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 промыслении, об устроении спасения в Господе Иисусе Христе, – о благодати и слове Божиим, о Святах 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 со святителемДимитрием 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 излиянии чувств благодарности; стань размышлять о вездесущии Божиим – 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

даси сердцу твоему привыкнуть к Богу, и буди к Богу обращен, и буди к Богу возносим, и буди к Богу возлюблен, и буди к Богу вознесен. И тогда ты буди к Богу близок, и буди к Богу любим, и буди к Богу возлюблен, и буди к Богу вознесен. И тогда ты буди к Богу близок, и буди к Богу любим, и буди к Богу возлюблен, и буди к Богу вознесен. И тогда ты буди к Богу близок, и буди к Богу любим, и буди к Богу возлюблен, и буди к Богу вознесен.

Иногда, когда человек молится, он чувствует, что его молитва не достигает Бога. Это происходит потому, что человек молится не от сердца, а от головы. Он знает, что ему нужно сказать, но он не чувствует, что он говорит. Он молится, как будто бы он был Богом, но он не чувствует, что он говорит. Он молится, как будто бы он был Богом, но он не чувствует, что он говорит.

使灵魂习惯于频繁归向上帝的首要方法是默观神性，即对上帝属性和作为的虔敬沉思：沉思上帝的良善、公义、智慧、全能、无所不在、无所不知——沉思创造与护理，在主耶稣基督里救恩的安排——沉思恩典与圣言，圣奥秘，以及天国。无论沉思其中任何一个主题，这份沉思都必将使灵魂充满对上帝的敬畏之情：它直接将人的整个存在引向上帝，因此是使灵魂习惯于上升到上帝的最直接途径。结束祷告后，尤其是在早晨，坐下来开始沉思——今天沉思上帝的一种属性和作为，明天沉思另一种——并在灵魂中激发出与之相应的情感。与圣迪米特里·罗斯托夫斯基一同说：「来吧，神圣的默观，让我们沉浸在对上帝伟大作为的沉思之中。」——由此感动你的心，你便会开始在祷告中倾泻你的灵魂。努力不多，果实却丰盛。所需的只是愿望和决心。例如，开始沉思上帝的良善——你会看到你被上帝的慈爱环绕，无论是身体上还是精神上——你会跪伏在上帝面前，倾泻感恩之情；开始沉思上帝的无所不在——你会明白你无处不在上帝面前，上帝也在你面前——你不能不充满敬畏之情；开始思量上帝的公义——你会确信没有任何恶行会不受惩罚——你必会下定决心，在上帝面前以痛悔之心和悔改来洁净你所有的罪；开始沉思上帝的无所不知——你会认识到你的一切都无法隐藏于上帝的眼目——你必会下定决心，对自己严格，凡事谨慎，以免冒犯那位洞察一切上帝。



Второй способобучения души частому обращению к Богу есть обращение всякого дела – большого и малого – во славу Божию. Ибо если положим себе за правило, по заповеди апостола<sup>8</sup>, все творить, даже есть и пить, во славу Божию, 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 Богу. Так мы научим душу как можно чаще в продолжение дня обращаться к Богу.

第二种教导灵魂频繁归向上主的方式，乃是我们将我们所行的一切大小之事，都转变为荣耀上主之举。因为，若我们能以使徒的诫命<sup>8</sup>为圭臬，立志凡事、乃至饮食，皆为荣耀上主而行，那么在每一件事务之中，我们必然会忆念起上主。而且，这种忆念并非寻常，而是带着敬畏之心：唯恐在任何境遇下行事不义，或以任何行为冒犯上主。这份敬畏将促使我们带着恐惧归向上主，并祈祷求告祂的助佑与启迪。既然我们几乎不间断地有所作为，那么我们也将几乎不间断地祈祷归向上主；因此，我们几乎不间断地将习得灵魂中祷告向上主飞升的智慧。如此，我们便能教导灵魂在白昼之中，尽可能地频繁归向上主。

参阅：所以，无论你们是

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 нее часто будут исторгаться краткие молитвенные воззвания к Богу. Эти три: богомыслие, творение всего во славу Божию и частые воззвания суть самые действенные 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 горе – здесь сердечно и мысленно, а там – и существенно сподобится пребывать пред лицом Бога.

Богомыслие заменить молитвой Иисусовой можно, но какая в этом нужда? Они одно и то же суть. Богомыслие есть в мысли держание какой-либо истины: воплощения, Крестной смерти, Воскресения, вездесущия и прочее, без всякого направления мысли.

## Понуждайте себя к молитве

## Если молитва не идет

所以，除了每日的祷告规程——教导灵魂祷告般地升华至上帝，还有另外三种方式能引入祷告的精神。这些是：清晨花些时间沉思上帝，将每项工作都转化为上帝的荣耀，以及经常以简短的呼求向上帝祈祷。当清晨的沉思上帝被很好地完成时，它会在心中留下深刻的印记，引向对上帝的思念。对上帝的思念会促使灵魂谨慎地进行其每一个行动——无论是内在的还是外在的——并将其转化为上帝的荣耀；这两者会将灵魂置于一种境地，使其频繁地向着上帝发出简短的祷告呼求。这三者：沉思上帝，凡事为上帝的荣耀而行，以及频繁的呼求，是智性与心性祷告中最有效的工具。它们中的每一个都能将灵魂提升至上帝。那些下定决心操练这些的人，将很快养成习惯——在心中为上帝建立阶梯。灵魂将脱离尘世，进入其本属的领域，并将在上方甜蜜地居住——在这里是心灵和思想上的，而在那里——也将真实地蒙恩得以常在上帝的面前。

以耶稣祷文替代默观上帝亦无可不可，然有何必要？二者实则一体无异。默观上帝即是在思绪中持守某一真理：如道成肉身、十字架受难、复活、无所不在等等，而无需刻意导引心念。

## 强迫自己去祷告

若禱告不暢

当心思不入祷告时，我们当如何是好？若是家庭祷告，可稍候片刻——数分钟。倘若之后仍无法专心，那么请强迫自己，即使是带着勉强，也要完成祷告规矩，努力去理解所诵之言，并感受其

насильственно, напрягаясь и понимать глаголемое, и чувствовать. Похоже на то, как когда дитя не хочет поклониться, его берут за чуб и нагибают.

## Молитесь чаще и усерднее

У вас есть расположение к молитве... Благодарите Господа. И извольте удовлетворять себя по силам и сверх силы – и в церкви, и в келии.

Желали бы вы научиться молитве... Молитесь чаще и усердней – и научитесь. Иного ничего и не требуется. Если потрудитесь терпеливо, то со временем у вас породится непрестанная молитва. Поставьте себе сие целью искания и ищите. Господь близ. Имейте память Божию и всегда старайтесь зреть пред собою Господа и держать себя в благоговействе пред Ним.

## Силой заставляя себя стоять пред Богом

Научность всякая есть холодили. Не исключается из сего даже и богословская наука, хотя тут предмет, холодея образом трактования предмета, самим предметом может иной раз и невзначай падать на сердце. Научность душевного свойства, а молитва духовного. Потому они не в ладах. А про житейские дела и говорить нечего, особенно у кого, по несчастью, заботливый нрав.

Не можете ли вы определить, хоть по полчаса утром и вечером, на отрешенное богомыслие и молитву? Силой себя заставляя стоять пред Богом неразвлеченно, хоть не читая молитв, а с одним воплем: **«Господи милостивый, пощади душу мою!»** И поклоны хорошо класть. Господь да умудрит вас!

## О безжалостности к себе и всецелом предании себя Богу

Извольте содержать в мысли, что учитель всякому добру есть Господь, Спаситель наш. Если будете предавать себя Господу вседушно, то Он Сам преподаст, или через Ангела хранителя, всю науку христианскую.

Безжалостность к себе, готовность на всякую услугу другим и предание себя всецело Господу с молитвенным в Нем пребыванием – се производители жизни духовной.

义。这便如同孩子不愿屈膝敬拜时，你拽着他的发辮，使他俯身一般。

## 更频密、更恳切地祷告。

您有祷告的倾向.....感谢主吧。您要尽力，甚至超越您的能力，来满足自己——无论是在教堂，还是在您的斗室里。

你是否渴望学习祷告？.....更频繁、更虔诚地祷告，你就会学会。别无他法。如果你耐心劳苦，假以时日，你心中便会生出不间断的祷告。将此设为你追求的目标，并去寻求。主甚是临近。要常存对神的纪念，并且时常努力将主观照于你面前，使自己常在祂面前存敬畏之心。

## 强迫自己立于上帝面前

凡学术皆是冷却之物。此中无一例外，即便神学亦然。虽神学所论之主旨，或因其阐释之方式，时能不期然地触动心弦。学术乃魂性之事，而祷告乃灵性之事。故二者不相融洽。至于世间俗务，更不必言，尤其不幸者，其性情多虑多忧。

您能否，即便只是早晚各半小时，将自己奉献于超然的神思与祷告？强迫自己不分心地站立在上帝面前，即便不诵读祷文，只发出一声呼喊：**「主啊，慈悲者，怜悯我的灵魂！」**并多多敬拜。愿主赐予您智慧！

## 论对自己不存怜悯，以及全然将自身奉献予主

请您务必铭记，一切良善的导师，乃是主，我们的救主。若您能全心全灵地将自己奉献于主，那么他必亲自，或藉由您的守护天使，将一切基督徒的学问传授于您。

对自己不存丝毫怜悯，甘心为他人效劳，并藉着在主内的祷告与常驻，将自己全然献予主——此乃属灵生命的源泉。

## Потрудитесь образовать в сердце болячку

Молитве, что идет не собранно и душа холодна, не должно полагать предела и конца. Как падшие, мы охладели, и долго надо нам тереть 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.

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

## Молиться надо долго

«Долго молиться не умею». – А как же апостол заповедал: Непрестанно молитесь (1Фес. 5, 17)?!

Память о Боге со страхом Божиим, любовь к Богу с упованием и преданность в волю Божию составляют внутреннюю религиозную жизнь. У кого она в движении, тот всегда с Богом. И ему не скучно молиться долгодолго. – У вас есть зародыш сего в том, [так] как вы при всяком случае обращаетесь к Богу за помощью и потом благодарите. Развивайте сие – шире и шире.

## Если вы к вечеру устали

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. Благодарить Господа за день, просить доброй ночи, каяться в худом.

## 请在心中培养一个疮口

为那涣散而冰冷的心灵所发的祷告，不应设限与终止。作为堕落之人，我们已然冷却，需要长久地摩擦自身才能再次温暖。因此，劳作是不可避免的。若这劳作持续不断且合乎情理，则必将成功，这并非出于我们自身，而是源于神无限的仁慈。

无论是耶稣祷文，抑或是其他的简短祷词，若能熟稔于口，则善莫大焉。然而，请务必留意，您的心神当系于心，而非滞于脑，且不应仅于祷告之时如此，而当无时无刻皆如此。请您努力，仿佛要在心中培植一处伤痛.....持续的劳苦将很快成就此事。此中并无任何奇特之处，实乃自然之理（那份伤痛，亦即苦楚，将会显现）。即便如此，它也将使您更加专注。而最主要的，是主必鉴察您的劳苦，赐予助佑，并赋予祂那恩典的祷告。届时，您的心中自将有其秩序运行。

## 祷告务须恒久。

「我无法长久祷告。」——然而使徒又是如何吩咐的呢：「不住地祷告」（帖撒罗尼迦前书 5:17）？！

对上帝的忆念怀着敬畏，对上帝的爱戴怀着盼望，以及对上帝旨意的全然顺服，这些构成了内在的宗教生活。谁能让这份生命活泼流动，谁就常与上帝同在。这样的人，即使长久祷告，也绝不会感到厌倦。——在您身上，这份生命的萌芽已经显现，因为您在任何境况下都向神寻求帮助，并在事后献上感谢。愿您不断拓展，让这份生命日益丰盛。

## 若您黄昏时感到疲乏

与主同在，岂会感到厌倦？又怎会渴望世俗的娱乐呢？

不要祷告了。你已经对主心生恼怒，或者被自满所占据了。你已经饱足了！——所以你不愿祈求。

待到黄昏，心神疲惫之时，便可跪下或坐着开始祷告，而后再站立祈祷。然而，无论如何，祷告不可或缺。当为此日感谢主恩，祈求一夜安宁，并为所犯之过而忏悔。



## Как научиться молиться

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 несовершенно, 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 обрящете (Мф. 7, 7).

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

Первое. Навыкайте ходить в присутствии Божиим, пред очами Божиими с соответственными тому чувствами.

Второе. Как только свобода – кладите поклоны, в чувствах сокрушения и смирения.

Третье. Читайте книги все о молитве – и размышляйте о ней.

Четвертое. 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.

## Доучать надо Господу

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 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

## Как научиться молиться

Вы渴望学习聪慧的祷告。这很好！那么，在此之前，您的祷告是怎样的呢？！祷告，就其本质而言，乃是心智之举。若您不曾用心智祷告，那您便从未真正祷告。然而，我敢说，无人不曾用心智祷告。人人皆用心智祷告。每当人们祷告时，他们心中皆视上帝在场，并向祂倾诉自己的需求。即便他们诵读祷文，也无不力求在心智上与上帝相通。若要有所评说，那便是人们做此事不够完善，未能持续，即便在诵读祷文之时亦然，而最重要的是——缺乏真切的情感。因此，您的愿望将是：如何臻于祷告的完善——那心智上与上帝相通的祷告？对此的答复是：寻找，就寻见（马太福音 7:7）。

你是如何学会写作的？是藉着写作的劳苦，并怀着渴望按范式把字写好的心志。在祷告中也当如此行，你就会学会了。它不会自行降临；你必须学习。

第一。当习行于上帝的临在之中，于上帝的眼中，并怀以相应的情感。

第二。一旦获得自由——就伏地敬拜，带着痛悔与谦卑的情感。

第三。阅读所有关于祷告的书籍，并沉思默想。

第四，更要竭尽全力，在敬拜上帝的记忆中进行教堂礼拜，然后才是家庭祷告。

需磨砺灵魂，它方能温暖。当暖意降临，思绪便会平息，——祷告也随之变得纯净。

一切都源于上帝的恩典。因此，我们应当向主祈祷，求祂赐予我们祷告的恩赐。

## 我们应当坚持不懈地向主恳求。

然而，在这所有行为背后，唯有一宗罪孽作祟：他们鞠上一两躬，便急欲索取心之所欲，恨不得立时呈现在前。若非遂其心愿，便会心生抱怨，甚至亵渎上帝的圣意。如此一来，他们便一无所获。这种「立时呈现在前」的心态，实则意味着对上帝的颐指气使。我们不应如此，而当这样



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 ж не моя, но Твоя да будет воля!» Так Господь говорил в саду Гефсиманском (См.: Мф. 26, 39), и вдовица в притче надокучила судье – и получила просимое (См.: Лк. 18:1-8). У святых есть такое слово: «**докучать надо Господу и святым Его**».

## Непрестанная молитва – дар благодати

Но есть непрестанная молитва, которая непрестанно идет к Богу из сердца. Это есть дар благодати. Святой Макарий Великий говорит: «Молись и приутруждай себя в молитве, и Бог, видя, как ты усердно желаешь молиться, даст молитву»<sup>9</sup>. В «Добротолюбии» славянском старец Максим Капсокалит говорит о себе, что два года молился Матери Божией, чтоб Она дала или испросила молитву. «Однажды, – говорит он, – как я, помолившись, приложился к иконе Божией Матери, мгновенно уканул огонек сладкий в сердце и с тех пор там теплится»<sup>10</sup>. Вот дар молитвы! Взыщите его и вы и в молитве словами то выражайте, держа в мысли ту молитву, о коей говорит Максим он. 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.

## Нужны чистая совесть и труд

Чего же вы хнычете?! В молитвенном порядке вашем все в порядке: и прибавить нечего. Держите так, как

молитесь: «Господи, избави! Господи, помоги! Однако ж не моя, но Твоя да будет воля!»

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 ж не моя, но Твоя да будет воля!» Так Господь говорил в саду Гефсиманском (См.: Мф. 26, 39), и вдовица в притче надокучила судье – и получила просимое (См.: Лк. 18:1-8). У святых есть такое слово: «**докучать надо Господу и святым Его**».

## Непрестанная молитва – дар благодати

Но есть непрестанная молитва, которая непрестанно идет к Богу из сердца. Это есть дар благодати. Святой Макарий Великий говорит: «Молись и приутруждай себя в молитве, и Бог, видя, как ты усердно желаешь молиться, даст молитву»<sup>9</sup>. В «Добротолюбии» славянском старец Максим Капсокалит говорит о себе, что два года молился Матери Божией, чтоб Она дала или испросила молитву. «Однажды, – говорит он, – как я, помолившись, приложился к иконе Божией Матери, мгновенно уканул огонек сладкий в сердце и с тех пор там теплится»<sup>10</sup>. Вот дар молитвы! Взыщите его и вы и в молитве словами то выражайте, держа в мысли ту молитву, о коей говорит Максим он. 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.

## Нужны чистая совесть и труд

Чего же вы хнычете?! В молитвенном порядке вашем все в порядке: и прибавить нечего. Держите так, как

<sup>9</sup>Ср.: Прп. Макарий Египетский. Духовные беседы. Клин, 2001. Беседа 19, 3. С. 174. 比较: 埃及的圣马卡里乌斯。灵性对话录。克林, 2001 年。对话 19, 3。第 174 页。

<sup>10</sup>Ср.: Из жития преподобного отца нашего Максима Капсокалиты. Об умной благодатной молитве // Добротолюбие: В 5 т. М., 2003. (репринт). Т. 5. С. 511. Свт. Феофан ссылается не на русское, а на славянское «Добротолюбие» по той причине, что 5-й том русского «Добротолюбия» вышел в свет в 1889 г., а цитируемое здесь письмо 516 было написано им в 1888 г. Известное нам русское пятитомное «Добротолюбие» – плод великого подвижнического труда самого свт. Феофана. 对照: 出自我们可敬的圣父卡普索卡利维特·马克西姆的生平。关于心神的恩典祷告 //《爱善集》共五卷。莫斯科, 2003 年(再版)。第五卷, 第 511 页。圣隐士费奥凡引用的并非俄语版, 而是斯拉夫语版的《爱善集》。原因在于俄语版《爱善集》的第五卷于 1889 年出版, 而他此处引用的第 516 封书信写于 1888 年。我们所熟知的俄语五卷本《爱善集》正是圣隐士费奥凡本人伟大苦修的结晶。

заведено, и ждите милости Божией. Молитва углубленная, молитва непрестанная и другие проявления молитвенной благодати – все от благодати. Наш – посильный, но всеусердный и постоянный труд. Искомая молитва – благодать. Придет срок, и дана будет. Надобно только не нерадеть, искать всеусердно и все возможное употреблять. Но главное – чистая совесть. Ибо благодать молитвы есть благодать приискреннего богообщения. С Богом же в общение ничто нечистое прийти не может. Так приготовясь и трудясь, как трудитесь, ждите – и придет. А когда? Когда придет, тогда и придет.

Я догадываюсь, что нет у вас Макария Великого. Достаньте. Он будет вам очень помощен в разъяснении того пункта, что все от Бога, но по трудам нашим. Не будь трудов, ничего не будет. И труды одни – ничто. То и другое надо. Это то же, что и воздух да легкие. Приведете в движение легкие, и воздух войдет. Остановите – и не войдет.

## О поклонах, внимании и церковном богослужении

«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.

## Молитва никогда не пропадает даром

Молитва никогда не пропадает даром, исполняет ли Господь прошение или нет. По неведению мы часто просим бесполезного и вредного. Не исполняя этого, Бог за труд молитвенный подаст другое что, незаметно для нас самих. Потому речь: «Вот и Богу молитесь, а что получили?» – бестолкова. Молящийся просит блага себе, указывая на него. Видя, что просимое не поведет к благу, Бог не исполняет прошения и этим творит благо: ибо если бы исполнил, худо было бы просителю.

и, и等候上帝的慈恩。那深入的祷告、那不住的祷告, 以及祷告恩典的其他显现, 一切都源自恩典。我们所能做的, 是尽力而为、全心全意且持之以恒的劳作。所寻求的祷告, 乃是恩典。时机一到, 它自会赐予。我们只须不懈怠, 全心全意地寻求, 并尽一切可能去努力。然而, 最为关键的是纯洁的良心。因为祷告的恩典, 乃是与上帝至诚交通的恩典。而与上帝相交, 任何不洁之物都无法临近。因此, 像你们这般预备并劳作, 只管等候——它终将到来。至于何时? 待它来临之时, 它便来了。

我猜想您那里没有伟大的马卡里乌斯。请您找来。他会极大地帮助您阐明这样一个观点: 万事皆出于神, 却也取决于我们的劳作。若无劳作, 便一无所有。然而单凭劳作——亦是虚无。两者皆不可或缺。这就像空气和肺一样。您驱动肺部, 空气便会进入。若您停止, 它便不会进入。

## 关于叩拜、专注与教会崇拜

「是凭祷告和叩拜的数量来衡量自己, 还是更应专注于心神?」若无专注, 祷告便非祷告。因此, 这乃是首要之务。然与此同时, 亦须以定规来界定祷告和叩拜的数量。此乃为家中祈祷所设。欲求祷告之成功, 最佳之途莫过于前往教堂, 参与所有崇拜, 并努力在那里保持虔敬的祷告。请查阅斯拉夫语《爱圣集》中关于卡普索卡利维特·马克西姆的记载, 并效法他。当你得着他所得到的, 那时你便拥有了真实的祷告。——侧卧而眠, 一无所得。

## 祷告从不虚空

祷告永不虚空, 无论主是否应允所求。我们因无知, 常求不益甚至有害之事。对此, 上帝虽不应允, 却因祷告的劳苦而赐予他物, 我们自身却未曾察觉。因此, 那种「看哪, 你们也向神祷告了, 却得到了什么?」的言论, 实属无稽。祷告者为自身祈求福祉, 并指明所求。上帝洞悉所求若不能引向福祉, 便不应允, 此举本身便是在造福: 因为若应允了, 对祈求者反而是祸害。

Блюдайте, како опасно ходите(Ср.:Еф. 5, 15) среди века сего лукаваго!

Главное – не лениться и молиться всегда от сердца

За сим все ваши вопросы о молитве решайте как хотите. Требуйте только, чтоб не ленились и чтоб молитва всегда шла из сердца.

(Письмо 917. Вып. 5, с. 199)

## О внимании

Для успеха в молитве надо внимать себе

Надо водрузить веру, что Бог все видит и слышит и все сокровенности наши знает. Почему внимать себе надо и все худое отрывать<sup>11</sup>, а коль скоро проторгается в мыслях или чувствах, тотчас извергать его, и тут же каяться и просить прощения.

Посторонние мысли надо отгонять. Правило ваше молитвенное хорошо. Только старайтесь всегда от сердца молиться; для сердца же такой закон: сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит(Пс. 50, 19).

Исправность молитвы вашей нарушают мысли. Заметили?! Теперь старайтесь это исправить. Первый шаг к сему есть – приступая к молитве, возбуждать в себе: страх Божий и благоговейство; затем стать вниманием в сердце и оттуда взывать к Господу.

И мысли сторонние будут лезть; как заметите, отгоняйте. Опять полезут, опять гоните. И всё так. Не допускайте, чтоб язык молитву читал, а мысли не знать где шатались, всегда прогоняйте их и молитесь.

Трудиться надо и Господа молить, чтоб помог сладить с мыслями. Есть ли у вас сборник отеческих уроков о молитве?<sup>12</sup> Читайте и вникайте, к себе прилагайте. Непрестанно трудитесь над сим, и Бог, видя труд ваш, подаст вам искомое вами. Трудитесь

务要谨慎，看你们怎样行事为人（参阅以弗所书 5:15），行在邪恶的世代之中！

最要紧的，就是永不懈怠，时时从心底深处祈祷。

自此以后，所有关于祷告的问题，请随心所欲地解决。只要求你们不要懒惰，并且祷告要常发自内心。

(信函 917. 第 5 册，第 199 页)

## 论专心致志

要使祷告成功，必须省察自身。

我们需坚定这样的信念：上主洞察万物，聆听一切，知晓我们所有的隐秘。因此，我们当警醒自察，弃绝一切邪恶<sup>11</sup>。若有邪念或不洁之感闯入思绪或心扉，便须即刻将其逐出，并当下忏悔，祈求宽恕。

「那些无关的思绪，定要将它们驱逐。您的祷告规程甚好。只是务必时时从心底祷告；而对于心，律法如是说：『神所要的祭，就是忧伤的灵；忧伤痛悔的心，神必不轻看。』（诗篇 50:19）」

那些思绪，扰乱了您祷告的纯正。您察觉到了吗？现在，请您努力去纠正它。纠正的第一步是——当您开始祷告时，唤醒自己内在的对神的敬畏与崇敬之心；然后，让您的注意力沉入内心，并从那里向主呼求。

世间杂念会不断涌现；一旦察觉，便要驱逐。它们会再次出现，你便再次驱赶。如此循环往复。切勿让你的口舌诵念祷文，而思绪却徘徊于不知何处；务必时时驱逐这些杂念，并专心祈祷。

人当劳作，并向主祷告，求他帮助我们管理思绪。您是否有关于祷告的教父训诫集呢？<sup>12</sup> 请阅读并深入领会，将之应用到自身。为此不懈努力，上帝必会看到您的劳苦，赐予您所寻求的。

<sup>11</sup> Отрывать – отвергать, отбрасывать.      舍弃：即是拒绝，抛开。

<sup>12</sup> Скорее всего, свт. Феофан имеет в виду книгу «Святоотеческие наставления о молитве и трезвении, или внимании в сердце к Богу, и истолкование молитвы Господней словами святых отцов». 1-е изд. М., 1881; 2-е изд. М., 1889. Имя составителя этой книги не указано, но известно, что им был сам свт. Феофан. В наши дни книга переиздана под названием «Святые отцы о молитве и трезвении».      圣隐士费奥凡很可能指的是《教父论祷告与警醒，或心向于神的警觉，并圣教父言论诠释主祷文》一书。此书第一版于 1881 年在莫斯科出版；第二版于 1889 年在莫斯科出版。此书的编纂者姓名未曾标明，但众所周知，其编者正是圣隐士费奥凡本人。如今，此书已再版，名为《圣教父论祷告与警醒》。

усердно, но не думайте сами в чем-либо успеть без особой помощи Божией. О ней и взывайте чаще.

## О том же

При молитве лезут мысли – отгонять надо, опять лезут – опять отгонять, и всё так. Только не поблажать, а как заметите – гоните. Это и есть подвиг трезвения. Трудитесь над тем, чтоб сердце ваше было в каком-либо религиозном чувстве: когда сердце в чувстве, помыслы не беспокоят и все ходят вокруг чувств.

## Всегда старайтесь хорошо молиться

Что иногда мысль пролетит сквозь голову, недобрая, – это вражья стрела. Пускает ее враг, когда внимание желает отвлечь от молитвы и занять чем-либо небожеским. Если внимание остановится над этой мыслью, тогда враг подлетит и начнет строить в голове разные истории, чтобы осквернить душу и разжечь какие-либо нехорошие чувства страстные. Тут один закон – поскорее воротить внимание от недоброго к доброму и на нем остановить.

От Бога ничто не утаено, все Он видит. И молитву всякую слышит, а исполняет ее не по нашему желанию, а как нам спасительно. Молитесь больше и всегда старайтесь хорошо молиться, и научитесь молиться.

## Ум следует держать в сердце

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 всё и молитесь, сидя или вставши, только молитесь напряженно там в сердце. Так пока испарится чувство. Так написано у кого-то, кажется, у Лествичника<sup>13</sup>. А если при других так случится, то молиться все же надо, – но оказательства молитвенности не должно делать.

Просите, но не думайте, что вы сами достигнете чего-либо без помощи Божией. О ней и взывайте чаще.

## А также

Когда молитесь, мысли приходят – отгонять надо, они опять приходят – опять отгонять, и всё так. Только не поблажать, а как заметите – гоните. Это и есть подвиг трезвения. Трудитесь над тем, чтобы сердце ваше было в каком-либо религиозном чувстве: когда сердце в чувстве, помыслы не беспокоят и все ходит вокруг чувств.

## Просите постоянно о добром.

Иногда мысль пролетит через голову, дурная, – это вражья стрела. Стреляет ее враг, когда внимание хочет отвлечь от молитвы и занять чем-либо небожеским. Если внимание остановится на этой мысли, тогда враг подойдет и начнет строить в голове разные истории, чтобы осквернить душу и разжечь какие-либо дурные чувства страстные. Тут один закон – скорее вернуть внимание от дурного к доброму и на нем остановить.

Перед Богом, ничего не скрыто, все Он видит. И молитву любую слышит, а исполняет ее не по нашему желанию, а как нам спасительно. Молитесь больше и всегда старайтесь хорошо молиться, и научитесь молиться.

## Сердце должно держать ум

Сердце отбегает, это – нехорошо. Его надо держать и согласить с умом, или заключить в сердце. Станьте вниманием в сердце при этом и, не выходя оттуда, молитесь там Господу, какими словами хотите, хоть и без слов, одним обращением к Богу – сокрушенным и смиренным. Так и пребывайте там не выходя. Когда есть это движение в сердце и вы одни – оставляйте все и молитесь, сидя или вставши, только молитесь напряженно там в сердце. Так пока исчезнет чувство. Так написано у кого-то, кажется, у Лествичника<sup>13</sup>. А если при других так случится, то молиться все же надо, – но оказательства молитвенности не должно делать.

<sup>13</sup>См.: Прп. Иоанн, игумен Синайской горы. Лествица. Сергиев Посад, 1908. Слово 28, 11, 49. С. 234, 239.      参见：西奈山修道院长圣约翰（或作真福约翰）《天梯》。谢尔吉耶夫波萨德，1908年。第28篇，11，49节。第234，239页。



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 всех христиан. Ум устает говорить слово молитвы. Молитесь тогда без 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.

## Надо возвращать внимание

Продолжать ли говорить молитовку, когда внимание отошло. – Надо внимание воротить – и продолжать со вниманием. А пресекать не надо. Но вот новое правило избавит вас от рассеяния внимания, ибо всё будет подавать новую молитвенную мысль и поддерживать внимание. Если и это не поможет, будет значить, что вы совсем не хотите спасать душу и ни на что не хотите понудить душу свою. Царствие же Божие получают только нудящие себя(Ср.:Мф. 11,12).

## Внимание держите на словах молитвы

Молиться с помышлением о том, что говорят слова молитвы, – все же есть молитва, только хромая на одной ноге. Молитва перестает быть молитвой, 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.

## Назначение коротеньких молитв

Что вы не умеете сладить с короткой молитовкой – ничего. Придет со временем. Частые ваши

данно, 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 всех христиан. Ум устает говорить слово молитвы. Молитесь тогда без 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.

## Необходимо вернуть внимание.

Когда внимание рассеивается, нужно ли продолжать молитву? — Нужно вернуть внимание, а не прерывать. Но вот новое правило избавит вас от рассеяния внимания, ибо всё будет подавать новую молитвенную мысль и поддерживать внимание. Если и это не поможет, будет значить, что вы совсем не хотите спасать душу и ни на что не хотите понудить душу свою. Царствие же Божие получают только нудящие себя(Ср.:Мф. 11,12).

## Пожалуйста, сосредоточьтесь на молитвенных словах.

Когда вы молитесь, помните о том, что вы говорите. Молитва — это не просто слова, это общение с Богом. Если ваше внимание уходит от слов, молитва теряет свою силу. Поэтому важно следить за своим вниманием и возвращать его к словам молитвы.

Вы также должны делать следующее: когда закончатся все истины, остановитесь на последней — Суде и решении Суда — в ожидании приговора: «Приди» или «Отойди». И в этом положении молитесь: «Господи, помилуй!» Потому что как решит Господь, изменить этого уже никому.

## Цель коротеньких молитв

Вы не умеете справиться с короткой молитовкой — 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 одной мыслью, или мыслью о Едином. Пособие к сему – короткая молитовка. С помощью ее ум упрощается, объединяется и прививает или развивает чувство к Богу.

Когда придет сие чувство – душа утвердится сознанием в Боге и все начнет делать по-Божьему. С короткой молитвой надо держать мысль о Боге и внимание к Нему. А ограничиваться одними словами –медь звенящая(Ср.:1Кор. 13, 1).

## О поклонах и рассеянности

На молитвенном правиле приутруждать себя надо. В монастыре святого Саввы<sup>14</sup> на каждую молитву Иисусову кладут поясной поклон, а после каждого десятка – земной. Так и вам можно. Но, кажется, можно положить – известное число молитв говорить стоя, без поклонов. Это есть в правиле отца Серафима<sup>15</sup>. Как, впрочем, применитесь.

Только утруждать себя надо, хоть в меру. А то льгота малая поведет к большой, и все можно разорить. Когда станете на правило, а голова рассеянничает, так что с ней не управись, понудить ее надо к порядку, сначала какими-либо мыслями остепеняющими; ибо это значит, что страх отошел и душа стала неукротимой. Если это не поможет, возьмитесь читать какие-либо молитвы и читайте со вниманием, пока соберется в себя ум. Когда станет он в строй, тогда начинайте поклоны. Кладущий поклоны с рассеянной головой есть трость, ветром колеблемая. Впрочем, этот блаженный труд сам научит вас, как в каком случае действовать.

Никогда не читайте молитвы спешно

后, 频繁地转向神, 这是一件非常好的事情。——这是「行在神面前」这一普遍规则的一部分。短祷也具有同样的目的。在短祷中, 神圣的言语表达了您以自身言语所表达的。——而短祷的另一个更高层次的目的, 则是深化对神的思想与情感。您所发出的这些呼求, 在最初的印象中会消散; 此外, 尽管有这些呼求, 思想仍在脑海中纷扰, 如同蚊蚋一般。为了遏制这种纷扰, 需要将心智系于一个念头, 或是系于对那「独一者」的念头。为此的助益, 便是短祷。借助于它, 心智变得单纯、统一, 并植入或发展出对神的感受。

当此感受降临时——灵魂将在对神的意识中得以坚固, 并开始凡事按神旨而行。我们当以简短的祷告, 心系神明, 并全神贯注于祂。若仅以言语为限, 则如鸣响的钹一般 (参阅: 哥林多前书 13:1) 。

## 论叩拜与分心

在祷告规程中, 一个人应当勉力克己。在圣萨瓦修道院<sup>14</sup>, 对每句耶稣祷文, 他们都行一个腰躬; 而在每十句之后, 则行一个大拜。你们亦可如此。然而, 似乎也可以选择——以站立之姿诵念一定数量的祷文, 而无需行躬。这在谢拉菲姆神父<sup>15</sup>的规程中有所提及。至于如何实践, 则取决于你们自身的适应。

只是, 需要克己, 即便是在适度的范围之内。否则, 细小的放纵会导向巨大的放纵, 最终一切都可能被毁坏。当你开始遵守规条时, 如果心神散乱, 以至于无法控制, 你需要强迫它回归秩序, 首先是通过一些能安定心神的思想; 因为这表明敬畏已逝, 灵魂变得放荡不羁。如果这没有帮助, 那就开始诵读一些祷文, 并专心诵读, 直到心智重新集中。当它进入正轨时, 那时再开始叩拜。一个以散乱之心叩拜的人, 就像一根被风吹动的芦苇。然而, 这份蒙福的劳作本身会教导你, 在何种情况下应当如何行事。

切莫匆忙念诵祷词。

<sup>14</sup>Имеется в виду прп. Савва Освященный († 532; память 5/18 декабря), составивший древнейший из богослужебных уставов – Иерусалимский. 此指荣受圣赞的萨瓦长老 (卒于 532 年; 12 月 5/18 日纪念), 他编纂了现存最古老的礼仪规程——耶路撒冷规程。

<sup>15</sup>Прп.Серафима Саровского 圣萨罗夫的塞拉芬长老

Собираетесь вычитывать правило. Дóбре! Выполняя свое правило, не то имейте в мысли, чтобы только вычитать все положенное, а чтобы в душе возбудить и укрепить молитвенное движение. Чтобы это получалось,

1) никогда спешно не читайте, а читайте будто нараспев, близко к тому. В древности все читаемые молитвы брались из псалмов. Но нигде не встречаю слова «**читать**», а везде: «**петь**»;

2) Во всякое слово вникайте и не мысль только читаемого воспроизводите в сознании, но и чувство соответственное возбуждайте;

3) Чтоб подсесть позыв на спешное чтение, положите не «**то и то вычитать**», а простоять на питательном молитвословии – четверть часа, полчаса, час, сколько обычно выстаиваете, и затем не заботьтесь, сколько прочитаете молитв, – а как пришло время; если нет охоты стоять далее, переставайте читать;

4) Положив это, на часы, однако ж, не поглядывайте, а так становитесь, чтоб стоять без конца: мысль и не будет забегать вперед;

5) Чтоб способствовать движению молитвенных чувств, в свободное время перечитайте и передумайте все молитвы, которые входят в ваше правило, – и перечувствуйте их, чтобы, когда на правиле станете их читать, и знать наперед, какое чувство должно быть возбуждаемо в сердце;

6) Никогда не читайте без перерыва молитвы, а всегда прерывайте их своеличной молитвой с поклонами, в середине ли молитв придется это сделать или в конце. Как только вспадет что на сердце, тотчас останавливайтесь читать и кладите поклоны. Это последнее правило – самое нужное и самое необходимое для воспитания духа молитвенного. Если иногда какое чувство займет очень, вы и будьте с ним и кладите поклоны, а чтение бросьте – так до самого конца положенного времени.

Молитвы творите не утром только и вечером, а и днем почаще кладите по несколько поклонов без установлений на то часов.

Означенное в 5-м и 6-м пункте сделайте предварительно для одних утренних и ночных

Вы正准备诵读祷告规程。甚好！在遵循您的规程时，请不要仅仅想着要诵读完所有既定的祷文，而是要让您的灵魂被唤醒，并使祷告的冲动得到加固。为了达到这一点，

1) 切勿仓促诵读，而当如歌唱般，近乎如此。古时所有诵念的祷文皆取自诗篇。但我从未见「**诵读**」一词，而处处皆是「**歌唱**」；

2) 请你深入每一个字句，不仅要在意识中再现所读之物的思想，更要唤起相应的情感；

3) 为要遏止那急促阅读的冲动，不要设定「**我要诵读这么多这般**」的目标，而是投入于滋养心灵的祷告中——或一刻钟，或半小时，或一小时，视乎你平常能站立多久。之后，勿须担忧你诵读了多少祷文——当时间到来；若无心愿继续站立，便停止诵读；

4) 当您将这些放置好时，切勿时不时地瞥向时钟，而应以一种无止境的姿态站立：思绪便不会超前。

5) 为了促进祷告情感的流动，在空闲时间里，请您重新阅读并深思您所有祷告规矩中的祷文——并用心感受它们，以便当您依照规矩诵读它们时，能够预先知道心中应当激起何种情感；

6) 切莫不间断地念诵祷文，务必时常以你自己的祷告并俯伏敬拜来打断它们，无论这打断是在祷文的中间或末尾。一旦有任何感触涌上心头，立刻停止念诵，并俯伏敬拜。这最后的规矩——对于培养祷告之灵来说，乃是最重要、最必需的。若有时某种感受占据了你的心，你便带着这感受俯伏敬拜，而放下念诵——如此直至所定时间结束。

您并非只在晨昏时分才需祈祷，白日里亦当频频俯身，不拘时辰地献上数次敬拜。

前述第五及第六点，请先为晨祷和晚祷实行。或许，除了这些，再读其他祷文也就不再需要了。

молитв. Может быть, больше них и не окажется нужным читать другое что.

## Молитвы проговаривайте не спеша

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 (Ср.: Пс. 50, 19). На всяком правиле о своих грехах молитесь, в коих погрешите.

## Положите себе законом не спешить

Беспокоит совесть вашу поспешное совершение молитвословий. И праведно. Зачем врага слушаете? Это враг гонит вас: «Скорей, поскорей». От этого вы 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, поди 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 неудовлетворенной.

По часам сличите, сколько времени пройдет, если не станете спешить, и увидите, что несколько минут. А ущерб от поспешности какой?!!

## Вниманием надо сойти в сердце

Как приятно было прочитать, 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 отвлекать вас от нее.

Спрашиваете, что нужно. Как вы творите ее, так хорошо. Припоминайте и так делайте. Одно

## Пожалуйста, не спешите, не торопясь, читайте молитвы.

切勿匆忙地诵读祷文；而应不疾不徐，带着思绪与情感，让它们流淌于你所诵读的祷文之中。在开始祷告前，总要稍作准备，收摄心神，并努力以你的全副注意力立于主面前，向他倾心祷告。祷告时最主要的心境应是忏悔，因为我们众人皆多有罪愆。「上帝啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看」（参：诗篇 50:19）。在每一次祷告规则中，都要为自己的罪过而祈求，为那些你所犯的过错。

## 将不急躁作为你们的律法。

您的良心为祈祷中的匆忙而不安，这是理所当然的。为何要听从仇敌呢？正是仇敌在催促您：「快些，快些！」因此，您在祈祷中感受不到任何果实。但请您为自己立下规矩：不要急躁，要以这样的方式诵读祷文，使每个字句都带着觉知其意义，并尽可能地带着感受。请您以总司令般的决心，毅然担负起这番辛劳，务必使任何异议都无法生起。仇敌会唆使说：「这也要做，那也要做」，而您则回答：「我不用你告诉我，走开！」您且看，祈祷将会如何进行。否则，您只有祷词的形式，却没有真实的祈祷。然而，滋养灵魂的唯有祈祷。这就是您感到不满的原因。

请您用时钟对照，如果不匆忙，会过去多少时间，您将发现只有几分钟。然而，因匆忙所造成的损害又将是何等巨大呢？！

## 人当以心神潜入心房之中。

能读到您内心的虚空将您引向祈祷，而您转向了最美好的祈祷——耶稣祷文，并以如此的成功开始诵读，这真是令人欣慰。愿主赐福您在这祷文中精进不前，并且达到一种境界，使任何事物都无法再将您从其中拉开。

您问需要什么。您所行的，是如此美好。请您谨记并照此而行。我只提醒一点：需要用心神潜入



напомню, что вниманием надо сойти в сердце и стать там пред лицом Господа, вездесущего – и в вас, и всевидящего – и 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.

Когда будете смиренны, благодать Божия скоро приведет в силу сию молитву.

Забойтесь, 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 образует.

## О плодах молитвы

Произнося молитовки, – углубляйтесь в смысл, прилагая к себе. Первый плод – не заметите, как время пройдет. А другие плоды после увидите.

## Как молиться при множестве дел

### Утром установитесь вниманием пред Богом

Потрудитесь делать так. Утром, на молитвенном своем правиле, потрудитесь так установиться вниманием пред Богом, чтобы потом и весь день быть пред Ним, что бы ни случилось делать. Если устроитесь так и станете с пророкомпредзреть

в心中, и в那里站立于主的面光之前——主无所不在, 亦在您之内; 主洞察一切, 亦洞察您。这便是您所思想: 向上, 归向神的宝座; 向下, 归向您自己, 这个罪人。

当我们侍立于主的面容之前, 切莫容许其他思绪萌生, 唯有全心瞻仰主, 怀着对祂应有的深切感受——祂洞悉一切, 侧耳倾听, 并时刻准备着垂听和成全。切勿让圣言空存, 而不思念主, 不思念祂对我们而言意味着什么; 然而, 你们的思念应当纯朴: 即祂近在咫尺, 守护着我们, 扶持着我们, 教导着我们, 引领着我们。

当您开始时, 有关这祷告的特定需求将显现, 届时请您询问。

请看这工作的终点。思想与感受将与主如此亲近, 以至于无法分离——对主将有一种不可分割的感受——温暖而甘甜。所有其他的一切都将置于身外, 如同陌生之物。

当你们谦卑时, 上帝的恩典将迅速使这祷告充满力量。

请您用心, 确保一切皆出自肺腑。外在的境况, 不必费神。

您一开始的想法——那看似已然确立, 随后却又分崩离析——这种情形将会屡屡发生。因此, 只要这样的念头一生起, 您就当预先知晓, 它是在说谎, ——切莫为此停留。

当心火燃起之时, 坚韧便由此肇始。

## 祷告的果实

当你诵念祷文时, 要深入其义, 并将其应用到自己身上。第一个果实, 你会不经意间发现时间已逝。而其他的果实, 你随后便会看到。

## 事务繁忙之时如何祷告

### 清晨, 在神面前安住您的心神。

请您如此行: 清晨, 在您的祷告规矩中, 请努力在神面前如此安定您的心神, 好使您整日, 无论做什么事, 皆能活在祂的面前。若您能如此安排, 并与先知一同「常将上主摆在我面前」(诗篇

Господа пред собою выну(Пс. 15, 8) – с соответственными, конечно, тому и чувствами, – то и будете непрестанно молиться. И тогда не будет вам скучно.

От молитвы-правила не отходите, пока не возродится сокрушение в сердце с преданностью Богу. Вы жена, мать, хозяйка. Обязанности, сюда относящиеся, – ваше спасение.

## О непрестанном молитвенном настроении

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.

## Надо всегда держать молитву

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 внедрять в сердце, или слить с сознанием. Когда же душа будет держать сознание о сем, то не может не иметь и страха Божия, и благоговеинства пред Ним, с заботой угодить Ему всем, – и словом, и мыслями, и движением, и делом. С сим настроением других встречайте и провожайте и всякое дело делайте, – одни ли вы или при людях.

15:8) —当然, 也带着相应的情感——那么您便会不住地祷告。那时, 您便不会感到厌倦了。

切莫偏离您的祷告规矩, 直到那碎心痛悔与对上帝的忠诚, 在您心中得以复生。您是一位妻子, 一位母亲, 一位女主人。与此相关的一切职责, 便是您的救赎。

## 论恒常的祈祷心境

「不住地祷告」意味着什么? 它意味着持续地处于一种祷告的心境中。祷告的心境, 是关乎上帝的思念与对上帝的感情二者的结合。关乎上帝的思念, 乃是思念祂的无所不在, 思念祂遍及一切之处, 洞察万有, 并维系一切。对上帝的感情, 包括对上帝的敬畏、对上帝的爱、热切地渴望凡事只为讨祂的喜悦, 并以同样的渴望规避一切不蒙祂悦纳之事; 而其核心, 则在于毫无异议地将自己全然交托于祂的圣善旨意, 并欣然接纳所发生的一切, 视之为直接出自祂手。这份对上帝的感情, 可以在我们所有的行事、事务和境遇中存留, 只要它并非仅仅被寻求, 而是已然深植于心。

思绪或会被诸多事物所扰, 然而即便于此, 亦可习得一种能力, 即不离弃神, 反倒是在忆念神的光照下处理一切事务。我们所应全心关切的, 正是这两种: 思想与对神的感情。当它们存在时, 祷告便存在了, 即便没有祷告的言语。

## 我们应当恒常地持守祷告。

问: 「我是否应该在许多世俗的交往中持续祷告, 抑或只在我的私室规矩和教会中才运用祷告, 而在其余时间即便不压制它, 也不去维系它呢?」

你当恒常持守祷告。上帝无处不在, 洞察万物, 祂的眼目比太阳更光明。这份记忆当深植于心, 或与你的意识融为一体。当灵魂保持这份觉知时, 便不能不怀有对上帝的敬畏, 以及对祂的虔诚, 并以全副心神, 无论言语、思想、行动抑或作为, 都致力于取悦于祂。带着这份心境, 去迎接和送别他人, 去完成每桩事务——无论你独自一人, 抑或置身人群之中。

Убедите себя, что всякой случайностью 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 молитвой. 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 труде 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 бы вы сделали не способным к продолжению жизни в свете – ущерб небольшой. Но молитва, идущая истинным путем, к сему не должна вести. Она только к тому поведет, чтобы всей жизнью своей прославлять Бога, устранив из нее все излишнее, суетное и страсти питающее и сделав ее молчаливой проповедью о достодолжном; 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 почувствует теплоту сию, и она будет всех вязать к вам и всех вам покорять.

## Молитва делами

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 непрестанной молитвой<sup>16</sup>. Вот вам и пример. Я вам, кажется, уже писал, что от

请您深信, 在每一次的偶然之中, 上帝都在考验您, 祂的圣目正凝望于您, 等待着: 您将如何行事? 因此, 请您如同学生在考场上应试那般, 无论外在或内在, 都当如此行。这样的心境便是祈祷之心, 唯有藉由祈祷方能获得。祈祷, 便是心智与心灵归向上帝。当此境现时, 祈祷便已成就。请您勤勉。上帝允诺, 您必能接纳一切, 并且您的心智将不会偏离祂。在此勤勉之中, 并无分裂。或许唯有在最初的尝试阶段才会出现。请您不要忘记, 这乃是首要之务: 对来访者展现主人的热忱, 全心关注, 以及愉悦的性情; 同时, 亦需以敬畏与虔诚之心忆念上帝。

倘若您在世俗中不再能继续生活——这损失微不足道。然而, 那行走在真道上的祷告, 不应引人至此境。祷告只会引导人以其一生颂赞上主, 从生命中除去一切冗余、虚妄及滋养情欲之物, 使之成为对合宜生活无声的宣讲; 然而, 这宣讲不应排斥任何人, 亦不应刺痛人心, 反而应吸引众生, 以其生命之芬芳使众人乐于效法。请您根据自身境况深思此事, 并依此调整。阴郁、排斥或抱怨不休的生活并非出自上主。我深信, 您的祷告不会让您走向这种自我扭曲。

然而, 这需要思虑、经验以及恳求上帝的帮助。这一切的根基在于谦卑, 以及对众人怀抱心头的温暖。上帝会赐予心头的火热。那时, 无论谁遇见你, 都会感受到这份温暖, 这份温暖将使所有人与你亲近, 并使所有人顺服于你。

## 以行作祷

你抱怨祷告的贫乏。然而, 即使不立于祷告中, 也可以祷告。凡是心灵向主上升的, 都是真实的祷告。若你在事务间隙如此行, 你便是在祷告。我记得, 圣巴西略曾论及使徒们如何能不住地祷告, 他如此解答: 他们在一切事务中, 皆思念上帝, 活在对上帝的持续奉献之中。这种灵性的心境, 便是他们不住的祷告<sup>16</sup>。这便是一个典范。我仿佛已写信告知你, 对你这类勤勉之人, 不能与那些静坐之人要求相同。你们的首要关切, 当是不在行事中容许不正之情, 并竭力将一切献给

<sup>16</sup> См.: Святого Василия Великого наставления о молитве и трезвении // Святоотеческие наставления о молитве и трезвении... М., 1889. С. 11.      参阅: 圣大巴西略关于祷告与警醒的教导 // 教父关于祷告与警醒的教导...莫斯科, 1889. 第 11 页。

деятельных людей, к коим вы принадлежите, нельзя того же требовать, что от людей-сидяк. Главной их заботой должно быть то, чтоб не допускать 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 (См.: Быт. 4, 10). 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 намащется 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.

## О молитве без слов

Вы жалуетесь на хлопоты, развлекающие и не дающие помнить о Господе. Попробуйте так понять все дела свои по хозяйству и по другим отношениям, как бы они прямо от Самого Господа были вам назначаемы; не вообще только, а частно всякое дело таковым понять. Тогда, приступая к делу и совершая его, можно содержать в мысли и то, что вам следует исполнить его, как было бы приятно Господу. Чрез это при делании мысль будет с Господом. Если в конце, сознав помощь Божию, возблагодарите Господа, то вот и в конце Господь. Если затем в том же порядке исполните второе, третье и так далее до конца дня, то вот вы весь день с мыслью о Господе. А это ведь и есть то, что требуется, то есть ходить в присутствии Божиим. Отсюда будет чувство ко Господу, чувство страха, благоговейства, преданности, благодарения. Чувства и есть молитвы без слов.

## Не расставаться с молитвой среди всех дел

Молиться теперь вам, конечно, труднее. Хлопоты!.. Но как это обязательно, то всячески надобно так устроиться, чтобы молитва не давала устранять себя из круга дел. Блаженны люди, которые с молитвой засыпают и встают и среди всех дел не расстаются с нею. Живот их сокровен есть со Христом в Боге (Кол. 3:3).

У上帝. 这奉献会使你的行事化为祷告。经中记载，亚伯的血向主呼号（参创世记 4:10）。同样，献予上帝的善工，亦向祂呼号。曾有一位长者，当有人献给他食物时，他言道：「**味道何其恶劣！**」然而，那食物本身却是极好的。当人问其缘由时，他解释道，此物乃是带着不善之情，由不善之人所送。因此，每一件事务，皆被其伴随之情感所浸染。那些拥有清静感官之人，便能察觉此境。可见，如同佳花散发芬芳，带着善意所行的事工，亦散发其独特的馨香，如同香炉中升腾的香气，向上帝呈献。此亦为祷告也。

## 关于无言的祈祷

您抱怨烦扰之事，这些事使您分心，不能記念主。请您尝试这样理解家中以及其他一切事务：仿佛它们都是主亲自为您指定的——不只是笼统地，而是每一件具体的事务都如此理解。那么，当您着手去做某事并完成它时，您就可以心中常存一个念头：您应当以蒙主喜悦的方式去完成它。如此一来，在劳作之时，您的思绪便与主同在。若最终您意识到主的帮助并感谢祂，那么在终结之时，主亦在其中。若您再以同样的顺序完成第二、第三件事，如此直到一日終了，那么您便整日思念着主。这正是我们所渴求的，亦即行走在主的同在之中。由此，对主会生发出一种情感：敬畏、虔诚、忠贞、感恩之情。这些情感本身便是无言的祷告。

## 在一切事务中，切莫与祷告分离

现在，你们的祈祷当然更为艰难了。诸多烦扰啊！然而，既然祈祷是如此不可或缺，就必须竭尽所能地妥善安排，使祈祷不被世间事务排挤出你们的生活。蒙福的人们，他们带着祈祷入睡、带着祈祷醒来，在诸般事务中也与祈祷寸步不离。他们的生命，是与基督一同藏在神里面的（歌罗西书 3:3）。



## Не тяготиться заботами житейскими

Пишете, что вас тяготит забота житейская до того, что и молиться не дает. Это вражье наваждение. Как нам нужны: кров, одежда, пища и другие вещи, то нужно и добывать их; нужно потому и думать об этом и стараться. И в этом ничего нет грешного. Так Бог благоволил устроить нашу жизнь. Но к этому безгрешному враг, подкравшись, прививает грешное, это – непрестанную заботу, которой и голову тяготит, и сердце гложет. Против этой болезни направлены все наставления Спасителя о неопечении: Не печетесь на утrey, утрений бо собою печетесь далее (Ср.: Мф. 6, 34). Не то сие значит, чтоб ничего не делать, а то, чтоб, все делая, не томились излишней заботой, которая ничего не придаст, а только томит. Многозаботливость грешна тем, что все хочет сама устроить и добыть без Бога, – тем, что после того научает опираться надеждой на добытое и на прочие способы свои исключительно без Божия промысления, а чрез то и другое настраивает житейские блага почитать главной целью и настоящую жизнь конечной, не простирая помышлений о будущей жизни. Видите, какой дух богоборный движется в этой многозаботливости! Возьмите же из сего побуждение к тому, чтоб бороться с сим злом, как вы боролись бы, если б враг, подошедши, внушал вам душегубство. Если не станете бороться, забота совсем вас съест, а станете бороться, она отойдет, как и всякая другая немочь душевная, когда с ней борются. Как бороться? Начинайте, и научитесь. Начните прежде всего молитву очищать от сей заботы, а потом очистите и все дела свои, так что и дела будут у вас идти своим чередом, и заботы при том не будут.

Как молитву очищать от заботы? Как только придет забота во время молитвы, гоните ее; опять придет, опять гоните. И так всегда. Никогда не держите заботы при молитве, как только сознаете, что она пришла. В этом борьба! И увидите плод. Еще перед молитвой положите не поддаваться заботе, если придет во время молитвы, и оградите сим, утвердите такое намерение разными помышлениями. Увидите плод, только рук не опускайте, а боритесь!

Больше ничего не скажу, да и не нужно. Дело потом всему научит.

## Как наладить домашнюю молитву

## 勿为尘世俗务所累。

您写道，您为世俗的忧虑所困扰，甚至无法祈祷。这是仇敌的诱惑。我们既需要居所、衣裳、饮食以及其他物什，就必须去获取它们；因此，也必须思虑这些，并为此努力。这其中并无罪愆。上帝如此美善地安排了我们的生命。然而，仇敌却潜行而至，在这无罪之事上嫁接了罪恶——那就是无休止的忧虑，它既沉重了您的头脑，又啃噬着您的心灵。救主所有关于毋庸挂虑的教诲，皆是针对此种病症：「**不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑**」（参 马太福音 6:34）。这并非意指什么也不做，而是说，在做一切事的时候，不要被过度的忧虑所折磨，那忧虑一无所增，徒然使人疲惫。多重忧虑之有罪，在于它企图在没有上帝的情况下，独自安排和获取一切——在于它此后教导人，将希望 exclusively 寄托于所获取之物和自身的其他手段，而罔顾上帝的旨意；并通过此两者，使得世俗的福祉被视为主要目标，而今生被视为终极，不将思虑延伸至未来的生命。您看，在这种多重忧虑中，是何等抵挡上帝的灵在涌动！因此，请以此作为动机，去与这邪恶争战，正如若仇敌临近，诱惑您行残害灵魂之事时，您会与之争战一样。若您不争战，忧虑将彻底吞噬您；但若您争战，它便会退去，如同任何其他与它争战的灵魂软弱一样。如何争战？开始去做，您就会学到。首先从洁净您的祷告，使其免于此忧虑开始，然后洁净您所有的事务，如此一来，您的事务将按部就班地进行，而忧虑也将不复存在。

如何使祷告免受俗虑侵扰？当俗虑在祷告时涌上心头，就立即将其驱逐；若它再次袭来，便再次将其驱逐。如此周而复始。切勿在祷告时容留俗虑，一旦察觉其降临，便立刻将其摒弃。这便是争战！你将看到其果实。在祷告之前，就立下决心，若俗虑在祷告时出现，绝不屈从。并以此为屏障，以各种思虑坚定此等意愿。你将看到其果实，只管不懈努力，坚持争战！

我不会再多言，也无需多言。事情的进展自会教导一切。

## 如何建立家庭祷告

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.

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 пред собою и творите ее всякий раз по 100, 200, 300 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.

## При утомлении от общения

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.

## Как совершать молитвенное правило

### Первый способ восхождения в сердце к Богу

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 питательное или слушательное наше молитвословие. Читай или слушай как следует молитвословие – и непременно возбудишь и укрепишь восхождение в сердце твоём к

Когда倦怠来袭——那是因为我们尚未习惯。请您安排好您的时间，让每一分每一秒都有紧要之事填满。以思虑伴随阅读，以叩拜伴随祈祷，再辅以一些简朴的手工活计，让这一切占据您全部的时辰——如此，您便无暇感到厌倦与沮丧。诚然，教堂的礼拜稀少，这是一大缺憾。然而，蒙主恩赐，家庭祷告终将建立起来。请您养成习惯，一旦没有事务缠身，便立即开始念诵耶稣祷文，并全神贯注地持诵，无论行走、坐立——而最佳的方式是——站立于圣像前。您可为此安排特定的时段。这会更好，且能使这祷告的习惯更牢固地扎根。思虑迁入永恒之事，与您的境况甚为契合，但它在任何时刻、任何事物中都自有其位置。请您将它紧系于心智与心灵，并透过它审视其余的一切。

您最好能将您的心思意念与对上主的思念结合起来。达到此目的的最佳方法，便是如前文所述，习惯于耶稣祷文。请您每天三到四次，虔诚地站在圣像前，仿佛上主就在您面前，诵念此祷文，每次诵念一百、两百或三百遍，视您的能力而定。一旦您设定了此期限，就不要再取消。您的思绪整天都会预见：「[看哪，看哪，我必须站立了。](#)」如此，上主便会与您亲近。

## 当交谈使你感到疲乏时

当您因与来访者的交谈而感到疲惫时，待他们离去后，不要立刻投入祈祷。请先让您的心灵得以安歇，然后再履行您的祷告职责。至于懒惰，请务必将其驱逐——它是一个不好的访客，且从不孤身前来。

## 如何进行祷告规程

### 趋向上帝，心之初阶

祷告，或者说心灵向着上帝的奔涌，需要被唤醒，而一旦被唤醒，就需加以坚固——或者说，这与培养我们内在的祷告之灵是同一回事。

达到此境的第一种方式，便是我们滋养心神的、或聆听而来的祷告。你当如实地诵读或聆听祷告文——如此，你必定能激发起你心中向上主升华的渴望，并使其更为坚固，也就是说，你会进入

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.

## О молитве для новоначальных

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 ним и помочь им. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в 24-х молитовках святого Златоуста и разрешив им 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 преподать 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, предзримому пред собою. Тем паче такой должна быть молитва Иисусова.

## Новоначальные должны молиться по молитвеннику

Молодым – новоначальным – должно ли умную назначать молитву?

Молитва без умного и сердечного к Богу обращения – не молитва. Это надо растолковать новоначальному. Молитву же пусть совершает по молитвеннику, всячески стараясь, чтоб со словами шли мысли и чувства. Сим трудом новичок

однажды 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.

## О молитве для новоначальных

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 ним и помочь им. В это же время можно им предлагать молиться коротенькими молитовками, указав образец их в 24-х молитовках святого Златоуста и разрешив им 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 преподать 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, предзримому пред собою. Тем паче такой должна быть молитва Иисусова.

## Новоначальные должны молиться по молитвеннику

Молодым – новоначальным – должно ли умную назначать молитву?

Молитва без умного и сердечного к Богу обращения – 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 своей речью станет совершать молитву, когда она подвигнется от сердца. А без молитвенника оставлять новоначального никак не следует, исключая того случая, если он прежде своего новоначала ознакомился с умной к Богу молитвой.

Без правила молитвенного молитва не полна

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: увеличивать, уменьшать, передвигать время и место – все направлять к тому, чтобы внутренняя молитва совершаема была как следует. Относительно же внутренней молитвы одно правило: непрестанно молиться (Ср.: 1 Фес. 5, 17).

## 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 настроение самоуниженного и проникнутого благоговейным страхом пред стояния Богу в сердце. В этом все малое, но не малозначительное приготовление – благоговейно стать пред Богом в сердце. Здесь – начало молитвы, а доброе начало – половина дела.

молитву. Однако,绝不可让初信者没有祷告书，除非他在初信之前，便已通晓那向神而发的、以心意进行的祷告。

祷告若无祷告规程，便不完全。

至于您对祷告所采取的行动，那很好。请您务必如此安排并养成习惯。祷告规程是祷告安全的屏障。祷告是内在之事，而祷告规程则是外在之事。

然而，正如一个人没有身体就不算完整，没有祈祷规矩的祈祷也不算圆满。这两者都需要拥有，并尽力去实践。一个不可推卸的律法是——在内心祈祷，并且随时随地祈祷。

祷告，不能没有特定的时间、地点和尺度。这三者的确定，构成了祷告的规矩。

此处，明智是引领者；至于何时、何地、祈祷的时长以及选择何种祷词，每个人都可依据自身境况来决断：可以增加，可以减少，亦可调整时间和地点——所有这一切，皆为使内心的祷告得以妥善地完成。至于内在的祷告，唯有一条准则：不住地祷告（参阅：帖撒罗尼迦前书 5:17）。

## 预备祷告

无论何时，当你准备开始祷告时，请稍作停顿，或坐下，或走动片刻——在这段时间里，努力使你的思绪清醒，将它从所有世俗的事务和事物中抽离。然后，思量那位你将要向他祷告的是谁，以及你这个即将开始向他祷告的人是谁——并在你的灵魂中唤起与之相称的心情，即一种谦卑自抑、内心充满对上帝敬畏之情的心灵状态。这就是全部的小小准备，却意义非凡——以敬畏之心在心中站立于上帝面前。这是祷告的开端，而一个良好的开端，便是成功的一半。



## Самó совершение молитвословия

Установившись так внутренне, стань перед иконами, перекрестись, поклонись и начинай обычное молитвословие. Читай не спешно – вникай во всякое слово, мысль всякого слова доводи до сердца, сопровождая это поклонами – с крестным знаменiem. 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 почувствуй. Читаешь: «очисти мя от всякия скверны» – восчувствуй скверну свою, возжелай чистоты и – с полной надеждой проси ее у Господа. Читаешь: «да будет воля Твоя» – и в сердце своем совершенно предай участь твою Господу, с полной 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. Первое, имей у себя известное молитвенное правило – небольшое, чтобы, при своих обычных делах, ты мог исполнять его неспешно; второе, 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. Третье, 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 прочитаешь с пониманием и чувством. Этим отучишь мысль свою от рассеянности в молитве. Четвертое, если 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

## 祷词之实践

当你内在如此安顿后，便立于圣像前，划十字，敬拜，然后开始你平常的祷告词。不要急躁地诵读——要深入理解每一个字，将每个字所蕴含的思绪带入你的心坎，并伴随着划十字的敬拜。这便是使祷告的诵读蒙受神喜悦并结出硕果的关键所在。

请深入理解祷文中的每一个字和每一句话，并让这些话语直达你的心扉。换言之，你要明白你所诵读的，并感受你所理解的。

当你诵读：「求你洁净我脱离一切污秽」时，你要感受自己的污秽，渴望洁净，并怀着完全的盼望向主祈求这份洁净。

当你诵读：「愿你的旨意成就」时，你要在心中将你的命运完全交托给主，并以完全的预备，欣然迎接主将赐予你的一切。

当你诵读：「赦免我们的债，如同我们赦免了亏欠我们的人」时，你要在灵魂深处宽恕所有人的过犯，并以此方式向主祈求赦免。

若你在祷告的每一节都如此行，你的祷告便会是合宜的。

为了让你能够更成功地以这种方式完成它，你需要这样做：

第一，拥有一套固定的祷告规矩——它应当小巧简短，以便你在日常事务中也能从容不尽地履行。

第二，在闲暇之时，仔细阅读你祷告规矩中的祷文，理解祷文中每一个字，并深入感受它们，这样你就能预先知晓在念到哪个字时，你的灵魂和心中应当有何种感受。如此一来，在祷告之时，你便能轻易地理解和感受。

第三，如果你的思绪在祷告时如飞鸟般飘向他处，请努力保持专注，并将思绪引回祷告本身。若它再次飘走，就再次将其带回：重复诵读，直到祷文中的每一个字都被你带着理解和感受念出。通过这种方式，你将能使自己的思绪不再在祷告中散漫游离。

第四，如果祷文中的某一个字强烈地触动了你的灵魂，请停留在那里，不要继续往下念。带着你的专注和感受，安住于此，以它来滋养你的灵魂。或者，由它所引起的思绪，不要打破这种状态，直到它自然消逝。这是祷告之灵开始在你心

надежное средство к воспитанию и укреплению в нас молитвенного духа.

Содержание молитв надо воспринимать мыслью и сердцем

Чтобы наше молитвословие сделать нам действенным 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.

Чтение по книжке сильно рассеивает

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 рассеянной мыслью 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 словах молитвы<sup>17</sup>. 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 кондак, 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 сердца. Из Псалтири тоже выберите, какие псалмы понятны и ближе к сердцу, и заучите. И их тоже читайте на молитве на память по ряду. Их читайте и так – идя куда и делая что.

Дневное Евангелие читайте после молитвы, с размышлением и выводом для себя нужного.

中扎根的标志,而这种状态是培养和巩固我们祷告之灵最可靠的方法。

祷文的内容需用心思和情感去领受。

为了使我们的祷告词成为培养祷告的有效工具,我们必须如此诵读,让我们的思想和心灵都能领受组成祷告词的那些祷告的内容。

预备、施行、回味,这三个是最简单的法子:不经过妥善的准备,便不要开始祷告;不要敷衍了事地祷告,而要全神贯注,心怀感触;祷告一结束,也不要立即投身于日常的事务中。

根据书本阅读会让人心神涣散。

切记,要旨不在言语和鞠躬,而在于将心思与心扉提升至上帝面前。你所写下的一切,可以逐字诵读,亦可一一屈膝敬拜,然而可能全然未曾忆及上帝,或者只是心神散乱,思绪游离。如此,你便是在未曾祷告的情况下完成了祷告规仪。这般祷告,反倒成了上帝面前的罪过。愿主赦免!我们当以敬畏战兢之心完成上帝的圣工,务必铭记于心。务必竭力使心神随言语而动,正如圣阶梯者所言,将心神封闭于祷文之中<sup>17</sup>。在开始祷告前,务必全神贯注地立于上帝面前,不可稍离。

阅读经书上的祷文,容易让人分心。最好将它们背诵下来。同样,为了寻找这个或那个伊科斯(ikos)和康达克(kontakion)而翻阅书页,也会分散注意力。请尝试这样做:将晨祷和晚祷文背诵下来,并理解其深意,感受其中所言。之后,当您诵读时,就如同这些祷文发自您的心底。从《诗篇》中,也请您挑选那些易于理解并与您心弦相近的诗篇,并将它们背诵下来。在祷告时,也请您按顺序背诵这些诗篇。您也可以在进行行走或劳作时诵读它们。

在祷告之后,请诵读每日的福音书,并默想,为自己得出所需。祈福名录请按照印刷范本(在

<sup>17</sup>См.: Лествица. Слово 28, 17. С. 235. См. также: Слово 4, 92; Слово 19, 7; Слово 25, 5. 17节.第235页。另参见:第4训,第92节;第19训,第7节;第25训,第5节。

参见:《天梯》第28训,第

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.

Чем меньше будете иметь нужду в молитвеннике, тем лучше. Навыкайте паче всего быть в памяти Божией и памяти смертной. Жертва Богу – дух сокрушен (Пс. 50, 19). 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, молитвой Иисусовой. Как Ангелы всегда пред лицом Бога, так и нам надо стараться. Они приносят жертву хвалы, а мы – сокрушения.

### Меньше читайте по молитвенникам

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 в поклоны и посредством их удовлетворяйтесь. Так делали все пустынные и уединенники. И это лучше гораздо, чем читать. Совсем не читать – не обойдешься. Но кое-что – на память, без книжки.

### Когда совершать вечернее правило

Мне кажется, что сна вы мало даете себе (с 10 до 1 часа по полуночи). Можно бы ночное правило вечером исполнить и потом спать до утрени. Но как вы пишете, что привыкли (вставать с 1 часу и совершать правило), то вам трудно ломать порядки.

### Что делать в промежутках между сном

Когда я писал вам ночью больше молиться, то разумел молитву перед 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.

《跟进诗篇》中）编排，依据您的需要和境况，并凭记忆诵念。所有的圣赞颂歌都请转化为叩拜，不要依照书本诵读，而是在心中向您所当敬奉者默想，并俯身叩拜。为了弥补没有诵读经文，请增加一次小小的叩拜。

您对代祷者的需要越少，就越好。要超越一切地习惯于谨记上帝和谨记死亡。上帝所悦纳的祭物，是忧伤的灵 (诗篇 50:19)。那时您便可认为祷告得好，当您满怀忧伤和完全的自卑离开祷告之时。白日里，毋需拨弄念珠，而当力求在心智上藉由耶稣祷文常在上帝面前。天使们常在上帝面前，我们亦当如此力求。他们献上赞美的祭，我们则献上忧伤的祭。

### 少读祷告书

主啊，愿您赐福您的隐修。您不常在教会，这无需忧虑。对上帝而言，凡发自内心的祈祷，无论在何处呈献，皆同等珍贵。此间唯一的差异，不过是习惯而已。人亦可习惯于不入教会的祈祷。少诵念祷告书，多发自肺腑地祈祷。即使只以一句「主啊，怜悯我」亦可。将崇拜化为叩拜，并以此满足您的心愿。所有隐士和独修者皆是如此行事。此举远胜于阅读。全然不读，亦非可行。但可凭记忆，不持书卷，略读一二。

### 何时进行晚祷

在我看来，您给自己的睡眠时间太少了（从晚上 10 点到凌晨 1 点）。您可以选择在晚上完成夜间祷告规程，然后一直睡到晨祷。但是，正如您所写，您已经习惯了（在凌晨 1 点起床并完成祷告规程），所以要打破这些既定的习惯对您来说确实不易。

### 睡眠间隙当如何行

当我夜里写信给你们，劝你们多加祈祷时，我指的是睡前的祷告。而当你们醒来，躺着祈祷时，这并非一件坏事，而是对空虚幻想的良善替代，填充了睡眠间隙。熟记一些诗篇，以便在那时诵读，是极好的。

Достаточно ли вечерних и утренних молитв

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 памятью о Боге – со страхом и сокрушением сердца. Но при всем этом помнить следует или иметь в виду последнюю цель – получение того огонька, который дан был Максиму Капсокаливиту.

Не считать окончание молитвословия  
концом молитвы

Тяготит мысль, что не все сделано по делу молитвословия... Это бывает от сознания, что оно было исполнено не как следует: мысли отбегали, чувства набегали недолжные и заботы о чем-либо. В этом тотчас каяться надо, бранить себя и полагать намерение быть исправным.

Надо постараться приобрести навык – не считать окончания молитвословия концом молитвы, а и после этого считать долгом быть в молитве. Это исполняется памятованием о Боге неотходном, с благоговением и преданием себя в волю Божию. Тогда у вас будет на душе, что, отходя от молитвословия, вы не отходите от молитвы, – а только переменяете один вид ее на другой.

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

晨祷和晚祷是否足够呢?

那曾对您说「**早祷与晚祷已足够**」的长老或修士。这无疑是对修道室内的规矩而言，且需参与所有的礼拜仪式。当然，这就足够了。只是，无论是教堂里的祈祷，还是家中的祈祷，都必须以全神贯注和真诚之心来完成。而所有的间隙，都应当以忆念上帝来充满——带着敬畏与破碎的心。然而，在这一切之中，必须记住或牢记那最终的目标——获得马西莫·卡普索卡利维特所曾获得的那个小火苗。

不要把祷词的结束当作祷告的终结。

思绪萦绕，未尽的祷告之事令人心神沉重.....这源于一种自觉，即祷告未能如其所应。思绪纷飞，情感涌动不合宜，或被某事缠绕。对此，当即忏悔，责备己身，并立志改过。

务必努力培养这样一种习惯：不要将祷词的结束视为祷告的终结，而在此之后，仍要视在祷告中为自己的义务。这要通过不间断地记念上帝、怀着虔敬之心并顺服于上帝的旨意来实现。如此，您心中便会明了，即便您离开了祷词，您也并未离开祷告——您只是将祷告的形式由一种转换到另一种罢了。

祷告之后，我们该做些什么呢？

当您结束祈祷文时，不要立刻转去做其他事情，而是要稍作停留，思考一下：您刚才做了什么？这又将如何束缚您？在祷告之后，要特别珍藏那些深深触动您心弦的感悟。祷告的本质便是如此：如果您真心实意，如法如仪地祷告，那么您就不会急于投入尘世的事务中去。尝过甘甜的人，不会再想吃苦涩；而尝到这祷告甘甜的滋味，正是祈祷文的最终目的。通过品尝这份祷告的甘甜，祈祷的精神便在祈祷文中得以滋养和培育。

若能遵循这寥寥数则规条，你将迅速得见祷告劳作的果实。每一次的祈祷文都将在灵魂中留下祷告的印记；以同样的次序不辍地持续下去，便能



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 со своим назначением совершение наших молитвословий. Но это еще не все; здесь полагается только начало молитвенной науке. Надобно идти далее.

## Можно ли сокращать молитвенное правило

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

## Когда невозможно прочитать все правило

На случай, когда не можно прочитать всех молитв утром или вечером, выберите из молитв какие содержательнее и читайте, а главное – более заботьтесь водрузить в уме и сердце мысль о Боге с соответственным чувством.

## Если не осиливаем правила по немощи

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 сдюжите дотянуть чего (из правила) по старческой немощи, побораните себя немножко, пожалуйста пред Господом, и успокойтесь. Если опять – так же поступите, и так всегда.

## Никогда не вяжите себя правилом

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

сделать根深蒂固;而在此劳作中的忍耐,则将培育出祷告的精神。

这便是那最初的、肇始的方法,以在我们心中培育祷告之灵!它乃是合乎其使命地完成我们的祷告词。然此尚未尽全;这里不过是祷告学识的开端。我们还需继续前行。

## 是否可以缩短祈祷规矩?

我还有一个问题,关于您的祷告规程。之前您曾问过是否可以提前一小时结束规程。我当时没有察觉到仇敌的诡计,便同意了。现在,仇敌已坐到您的身边,并怂恿您进一步缩短祷告规程,将手工劳动也纳入其中。这样一来,您往常的祷告就完全被破坏了。这不好。请您努力恢复它,就像最初那样。

如果您方便提早一小时结束祈祷规程,那么也请您提早开始。至于手作,就请完全舍弃吧。您是从哪里找到这样的许可的呢?不,不.....人应该多加辛劳,而不是想着如何减免。那是一条宽阔的道路——不好的。

## 当无法读诵全部规例时

假若在晨间或晚间无法诵读所有祷文,可择其涵义深邃者诵之,而最要紧的,是更当戮力在心念与心扉间,安置对神的思念,并辅以相应的感怀。

## 若因软弱而无法遵守这些规条

你们一切都进行得很好。至于要修正什么,我感到困惑不解。我甚至不明白你们从何而生出这种想法。只管照着你们的习惯和起初的方式继续下去。如果偶尔因年迈体弱而无法完全持守某些规矩(从你们的规矩中),稍微责备自己一下,在主面前倾诉抱怨,然后就平静下来。如果再次发生,也照样去做,并且永远如此。

## 切勿以规条束缚己身

主啊,请赐福,并继续依照你的规范祈祷。但切勿被规矩所束缚,也不要认为拥有这样的规矩或总是遵守它有什么价值。所有的价值都在于内心向神俯伏。你看,圣者们写道,如果有人在祈祷

совершаете. Вся цена в сердечном пред Богом припадании. Вон 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 “Приди!”»

Изменять правило может тот, кто его установил

Сколько я мог разобрать, вам желательно сократить келейное свое правило четырехчасовое, заменив его более краткой своеличной молитвой. 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 ее 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 молитвы 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 обрящете (Мф. 7, 7). Господь близ (Ср.: Пс. 33, 19; 144, 18).

## О поклонах

Под поклонами должна идти молитва от сердца

Полюбились вам поклоны... И добре. Но не забываете, что под поклонами должна 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.

После не будучи подвержен наказанию, заслуживающему всякого наказания, а будучи достоин всякого наказания, 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 “Приди!”»

Изменить правило может тот, кто его установил

Сколько я мог разобрать, вам желательно сократить келейное свое правило четырехчасовое, заменив его более краткой своеличной молитвой. 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 ее 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 молитвы 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 обрящете (Мф. 7, 7). Господь близ (Ср.: Пс. 33, 19; 144, 18).

## Дискуссия

В молитве, молитва должна идти от сердца

Вам понравились поклоны... И хорошо. Но не забывайте, что под поклонами должна 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.

О поклонах – поясные ли класть или земные – что толковать? Но так хорошо, как вы делаете: 10 поясных и один земной. Можно свободно класть, когда в пояс, когда до земли.

Поклоны поклонами, а главное – жизнь исправная. Исправная жизнь идет со страхом и трепетом, от памяти Божией не отходящей и всякий шаг сопровождающей. Отсюда трезвенность. Но вперед всего – ревность о спасении, сильная и безжалостная.

## О поклонах и страхе Божиим

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 сокрушенно и смиренно Бог не уничижит (Пс. 50, 19). – 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!

Сколько класть поклонов

关于拜跪——是该俯身下拜还是五体投地——这又该如何解释呢? 但您做得极好: 十个俯身拜, 一个五体投地。您可以随意行拜, 或俯身, 或五体投地。

敬拜是敬拜, 但首要的是正直的生活。正直的生活源于对神的敬畏与战兢, 源于那永不离弃并伴随每一步的对神的记忆。由此生发警醒。然而, 最优先的, 是对救赎的炽热而无情的渴慕。

## 论叩拜与敬畏上帝

您行了许多伏拜, 这是极好的。但请您也努力, 在伏拜中要保持对主的全神贯注和深切感受。最适合我们的感受便是痛悔: 「**忧伤的灵, 神必不轻看忧伤痛悔的心**」 (诗篇 50:19)。这源于对神的敬畏, 而对神的敬畏则因纪念死亡和神的审判而得以复苏。每当您开始祷告时, 请唤醒内心对神的敬畏和痛悔, 然后在此感受不减退的情况下进行祷告。最容易在神的敬畏和痛悔中体验的场所是教堂。请务必带着这些感受常在教堂之中。之后, 您在家中也能保有这些感受, 福哉!

[这本书籍是关于一位东正教修道士的教导, 他通过书信来指导俗人过基督徒生活。]

至于要行多少次伏地大礼, 则由神父来决定。我所指示的, 仅仅是最低限度的数量, 即在早祷和晚祷中各行三次。在我的规程中, 我建议了这样的次数:

在晚祷(晚课与晨课)中:

伏地大礼三次, 并诵读「上帝, 赦免我罪」。然后, 立身祷告, 念诵「圣哉上帝, 圣哉大能者, 圣哉永生者, 求尔垂怜我等」三次。之后是「主祷文」和「上帝圣母颂」各一次。接着, 念诵「来, 我们朝拜王上帝」三次。念诵诗篇五十篇, 以及信经。念诵「上帝, 求尔洁净我罪人」十二次, 并辅以腰部礼拜(即叩拜)。再念诵「上帝, 求尔宽恕, 我等」以及「上帝, 求尔垂怜我等, 洁净我罪, 并赦免我等过犯」, 各念诵一次, 同时行伏地大礼。最后以「因我等圣父之祈祷, 主耶稣基督, 我等上帝, 求尔垂怜我等」作结。

而在早祷中，则行二十四次叩拜，并搭配耶稣祷文或任何其他祷文。至于伏地大礼，则行十二次。

圣隐士费奥凡，在给某位求问者的信中，如此写道：

「我并无设定特定的叩拜次数。你们随意而行吧。我只是建议，早晨和晚上各行五次大礼（即伏地大礼）。其余时间，则随心所欲。但耶稣祷文，你们则要尽量多念。」

在另一封信中，他再次写道：

「司祭对你所指示的，是明智的：即在早晨和晚上，在你的祈祷规程中，应行二十四次叩拜与十二次伏地大礼。但在其余时间，你们可随意行之。」

一位曾与圣隐士费奥凡共事数年的神职人员表示：「圣隐士费奥凡并无严格规定叩拜与伏地大礼的次数。通常，他只在早晨与晚上行五次大礼（伏地大礼）。如果某人拥有祈祷规程，那么他会按规程中设定的次数来做。若无，则按照司祭的指引。」

另一位神父则表示：「我从未听说过圣隐士费奥凡有设定祈祷时叩拜与伏地大礼的特定次数。这通常是由司祭来指示的。但在修道院中，修士们在祈祷期间，通常会行三百次叩拜与一百次伏地大礼。而在四旬大斋期，则会增至六百次叩拜与三百次伏地大礼。」

圣帕伊西·维利奇科夫斯基长老曾这样教导：

「当一位修道士每日在静默中行五百次耶稣祷文时，他同时应行一百次叩拜。而当他诵念一千次时，则行二百次叩拜。以此类推，每五次耶稣祷文应行一次叩拜。同样，每五十次耶稣祷文，应行一次伏地大礼。」

Поклоны – по произволу. Если не имели сего в правиле, то кладите перед началом молитвословия утреннего и вечернего по 50 поклонов поясных, малых, и 5 земных, на большом узле – большой поклон по четкам. То же и в конце правила. При поклонах – маленькие молитовки. Главная – Иисусова. Потом Божией Матери, своей святой и другим чтимым. Сколько на каждое лицо поклонов – назначьте сами, чтобы в совокупности вышло 50. Примерно – Спасителю 30, Божией Матери 15, другим святым 5.

О поклонах

敬拜的次数——随心所欲。如果这不曾是您的规矩，那么在晨祷和晚祷开始前，请做五十个小型的、躬身式的敬拜，并做五个伏地式的敬拜。在珠串的大节处，做一个大的敬拜。在祷告规矩结束时，也照此进行。在敬拜时，请念诵简短的祷词。主要的祷词是耶稣祷文。然后是献给圣母、您的主保圣人和其他受敬奉的圣者的祷词。为每位圣者献上多少次敬拜，请您自行决定，以确保总数达到五十次。例如：献给救主三十次，献给圣母十五次，献给其他圣者五次。

敬论拜伏



Поклоны неотложно должны быть при Иисусовой молитве, и чем больше, тем лучше. Если ты один в келии, то почаще становись на поклоны и твори их сколько хочешь с молитвой Иисусовой. Утром и вечером побольше их клади.

## О поклонах и количестве молитв

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 3000, а с 1000 и даже 500-и потом прибавляйте. Дальше 3000 не заходите. Разве потребность будет. Но лучше все за раз выполнять положенное число, – и ночью. Днем же так, вперемежку, не в счет почаству творить ту же молитовку.

## Как переходить к молению своими молитвами

### Всякое правило хорошо

Что касается до правила, то относительно сего этак 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 понемногу взять. Богу сердце нужно (см.: Притч. 23, 26), 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 этом правило есть только подтопка, или подкинутые дрова в печь.

### О молитве по книге

[«Я стал хуже молиться по молитвенникам»](#). Это не ущерб. Хоть никогда не берите в руки

в Иисусовой молитве,跪拜是不可或缺的,而且越多越好。如果你独自在修道室里,就更频繁地跪拜,并按照你所愿的次数,伴随耶稣祷文进行。早晨和晚上都要多多地跪拜。

## 关于大礼拜（метание）与祷文的数量

若您自己因头晕而难以俯身行礼,那么就无需行礼地祷告吧:因为俯身行礼是帮助祈祷的附属,而非祈祷本身。祈祷,是心智与心灵向着上帝的景仰。偶尔行礼即可。而当您祈祷时,或站立,或跪拜。若您诵念耶稣祷文,请勿始于三千遍,而应从一千遍甚至五百遍开始,之后再逐渐增加。不要超过三千遍。除非确有需要。然而,最好是一次性完成规定数量的诵念——包括夜间。而在白天,则可穿插地、不计其数地时常诵念这一段祷文。

## 如何转至您自己的祷文

### 每个规章都是好的

至于祈祷规矩,我如此思量:无论选择何种规矩,皆属良善——只要它能使灵魂常怀敬畏于神。再者:当诵读祈祷文与诗篇,直至心灵受感而活跃,随后方可自行祈祷,或陈述己之所需,或仅仅只说:「神啊,开恩可怜我吧.....」又或:有时可将全部规定用于祈祷的时间,只用来默想一首诗篇,从每一节经文中构成自己的祈祷。再者——有时可将全部规矩投入于耶稣祷文与叩拜之中。又或者,从这、从那、从另一些之中,各取少量。神所要的是心 ([参阅 箴言 23:26](#)),一旦心在祂面前虔敬而立,便已足够。不间断的祈祷,即在于此,在于永远虔敬地侍立于神前。而规矩,在此不过是添火之物,或向炉中投掷木柴而已。

### 论祈祷（摘自某书）

「我使用祈祷书后,祷告变得更糟。」这不是一种损害。即便您此生从不拿起祈祷书也无妨。祈

молитвенники. Молитвенники то же, что разговоры, например французские. Пока не выучился кто выражаться свободно, заучивает разговоры, а когда привыкнет говорить, разговоры забываются. Так и молитвенники. Нужны, пока душа начнет сама молиться, а когда сама уже молится, их можно оставить. Только когда своя молитва нейдет, тогда, чтоб расшевелить ее, надо начать печатными молитвами молиться. И когда расшевелится своя молитва, оставлять 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.

## Правило может быть изменяемо

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 и чтобы молитва шла от души. Какой у вас есть устав молитвословия, тот хорош. Можете прибавлять и изменять. Хороши коротенькие молитовки святого Златоуста – 12 на ночь и 12 для дня. Можете из псалмов выбирать более впечатлительные стихи. Всяко действовать с полной свободой. 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 взыванием: «**Боже, милостив буди**» или «**Имиже веси судьбами, спаси**» .

## О правиле молитвенном и поклонах

Правило молитвенное возьмите сами какое хотите: для утра, для вечера, иной раз и для дня. Положите его все в поклонах, со своеличной молитвой, то есть своими словами простыми излагайте пред Богом нужды сердца вашего. И числа поклонов лучше не определять, и времени. Молитесь, кладя поклоны, пока сердце требует, и не перечьте ему; ибо враг

祷书如同对话，比如学习法语。一个人在能够自由表达之前，会先背诵对话；而一旦熟练掌握了语言，那些对话就会被遗忘。祈祷书也是如此。它们在灵魂开始自行祈祷之前是必需的，但当灵魂已经能够自行祈祷时，就可以将它们放下。只有当您自己的祷告无法进行时，为了唤醒它，才需要开始诵读印刷的祷文。而当您自己的祷告被唤醒后，便可放下它们。伟大的祈祷者们就是这样做的。他们会诵读，有的人诵读一篇圣咏，有的人诵读一次「荣归」，然后——进入祈祷的精神状态后，便放下圣咏。您需要记住一些祷文，也需记住一些圣咏。但无论何时，只要心中有祷告，您就可以不借祈祷书而祷告——以您自己的方式转向神，并辅以俯身敬拜。唯一需要避免的是懒惰和纵容。因为敌人会立刻走近，仿佛牵着您的手将您从祷告中拉开。请您明辨它的诡计。

规章制度可以更改。

教会礼仪中的祷告章程，必须如其所是地执行。至于家庭的祷告规则，它并非一成不变，而是可以根据时间、时长和内容进行调整；唯一需要注意的是：所有的一切都不可出于懒惰，且祷告必须发自内心。您所拥有的任何祷告章程，都是好的。您可以增添或改变。圣金口若望那些简短的祷告词——夜间十二则与日间十二则——是极好的。您也可以从诗篇中选择那些更触动人心的经文。总之，要全然自由地行事。有时，您甚至可以花去所有祷告时间，根据当下的需要，以自己的祷告来祈求；或者将这样的祷告插入您的祷告规矩中，无论是在开始、中间还是结束；又或者无需言语，只需心存对神的感受，并呼求说：「神啊，开恩可怜我这个罪人吧！」或者「愿您以您所知的命运，拯救我。」

## 论祈祷规矩与叩拜

你们可以自行选择任何祈祷规矩：早晨的、夜晚的，有时也可以是白日的。将这一切规矩都放在拜伏之中，伴随着你们的个人祷告，也就是说，用你们自己朴素的言语向神陈述你们心头的需要。最好不要规定拜伏的次数或时间。当你们祈祷、行拜伏之时，只管顺从心之所愿，切莫违

будет подходить, толкуя: «Будет, уже много молился».

Труд телесный смиряет, промежутки наполняет, а мыслям бродить не дает. Заменить его поклонами хорошо – это лучший труд. Но всегда ли это можно?

## Не будьте рабом правила

Правило молитвенное можете и сами сладить. 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!

## С правилом нужно обращаться свободно

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 истинной, сердечной молитвой. С правилом должно обращаться с полной свободой. Будьте госпожа правила, а не раба. Раба же только Божия, обязанная все минуты жизни своей посвящать на угождение Ему.

## Внешнее в правилах можно изменять

Благословим Господа и за сухость, и за утешение. Где же ровно прожить? И в середке, и снаружи все течет изменчиво. Стой, смотри и разбирай, как надлежит себя держать во всем. На то рассуждение дано человеку.

Да спеемся молитва ваша! Вы переменяете нечто в правилах: хорошо. Болезненное в сердце к Богу обращение и припадание только да не отходит, а внешнее можно изменять, применяясь, как

и; потому враг будет близок, и говорит: «Достало, ты уже молился много».

Телесный труд может смирять, промежутки наполняет, но мыслям бродить не дает. Заменить его поклонами хорошо — это лучший труд. Но всегда ли это можно? Но этот закон всегда ли исполним?

## Не будьте рабом правила.

Вы можете и сами составить молитвенное правило. 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.

Помогите!

## При правиле нужно обращаться свободно.

В молитве надо избегать формальности и механизма. 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 истинной, сердечной молитвой. С правилом должно обращаться с полной свободой. Будьте госпожа правила, а не раба. Раба же только Божия, обязанная все минуты жизни своей посвящать на угождение Ему.

## Внешнее в правилах можно изменять.

Благословим Господа и за сухость, и за утешение. Где же ровно прожить? И в середке, и снаружи все течет изменчиво. Стой, смотри и разбирай, как надлежит себя держать во всем. На то рассуждение дано человеку.

Да спеемся молитва ваша! Вы переменяете нечто в правилах: хорошо. Болезненное в сердце к Богу обращение и припадание только да не отходит, а внешнее можно изменять, применяясь, как



лучше. Вся искушающе, добрая держите (ср.: 1 Сол. 5:21).

## Как составить свое правило

### Начинать молиться своим словом

Навыкая 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, и молиться в том положении, в каком застал позыв: если за делом – за ним и 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 дольше длиться и глубже укореняться. Не забудьте сего пунктика. 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 иородится сей позыв, прекращайте чтение молитвы и молитесь по своему позыву, с словом своим или без слова. Бог увидит, как усердно вы желаете и ищите молитвы, – и подаст вам молитву, которая не будет пресекаться. Благослови вас, Господи, на дело сие!

### Пример молитвенного правила

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 – 24 святителя Иоанна Златоустого, что находятся в числе молитв на сон, повторяя каждую по 5 раз. Затем призовите всех святых: апостолов, пророков, святителей, мучеников и мучениц, преподобных отец и преподобных матерей и всех, всякого рода благоугождением благоугодивших

вас. Все это делайте с благоговением и смирением. Ибо, как сказано: «Блаженны те, которые соблюдают заповеди своих отцов, чтобы им шло хорошо» (Мат. 23:23). И еще: «Блаженны те, которые исполняют заповеди отцов своих, чтобы им шло хорошо» (Мат. 23:23). И еще: «Блаженны те, которые исполняют заповеди отцов своих, чтобы им шло хорошо» (Мат. 23:23).

## Как составить свое правило

### Начинать молиться своим словом

Навыкая 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, и молиться в том положении, в каком застал позыв: если за делом – за ним и 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 дольше длиться и глубже укореняться. Не забудьте сего пунктика. 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 иородится сей позыв, прекращайте чтение молитвы и молитесь по своему позыву, с словом своим или без слова. Бог увидит, как усердно вы желаете и ищите молитвы, – и подаст вам молитву, которая не будет пресекаться. Благослови вас, Господи, на дело сие!

### Пример молитвенного правила

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 – 24 святителя Иоанна Златоустого, что находятся в числе молитв на сон, повторяя каждую по 5 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. Заключайте поминанием живых и умерших, о коих молитесь.

## Как составить свое правило

Правила желаете. Я писал вам: возьмите маленькие молитовки святого Златоуста, 24. Если мало, приложите из «[Помилуй мя, Боже](#)» стихи до «[Воздаждь ми радость спасения...](#)» Это еще 12–13. Из просительной ектении составьте молитовки – 6: «[День совершен... Ангела мирна...](#)» – Самим можно составить. – Мытарев глас: «[Боже, милостив буди ми, грешному](#)». Возглас на корабле: «[Господи, спаси, погибаем!](#)»

Соберите их десятка три, четыре, пять. Повторяйте их по 10 раз, и это будет ваше правило – утром и вечером.

Ваши молитовки, что вы прописали, очень хороши, но длинны. Их можно вставлять между маленькими, но необязательно, и когда придут. Но главное, со всякой духовной нуждой обращайтесь к Спасителю. Восставьте веру, что Он близ есть и слышит. И изреките Ему свою нужду. Почаще так делайте, и придет.

## Как составить свою ко Господу молитву

Выучите несколько псалмов на память, таких, которые больше по сердцу. И потом во время поклонов можете читать их и из каждого стиха составлять свою ко Господу молитву. Мне сказывал это один человек, который начинал с начала утрени – «[Помилуй мя, Боже](#)» – и не успевал кончить ее до конца утрени. Этот способ больше всякого другого развивает дух молитвенный.

## Еще пример молитвенного правила

Знаю одного, который особенным образом держит молитвенное правило, именно: оставил читать молитвы, что в молитвенниках, а избрал себе несколько кратких молитовок из псаломских стихов и воззваний на ектениях, какие более пригодны к его

высказыванию. 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. Заключайте поминанием живых и умерших, о коих молитесь.

## Как составить свое правило

Вы хотите знать правило. Я писал вам: возьмите маленькие молитовки святого Златоуста, 24. Если мало, приложите из «[Помилуй мя, Боже](#)» стихи до «[Воздаждь ми радость спасения...](#)» Это еще 12–13. Из просительной ектении составьте молитовки – 6: «[День совершен... Ангела мирна...](#)» – Самим можно составить. – Мытарев глас: «[Боже, милостив буди ми, грешному](#)». Возглас на корабле: «[Господи, спаси, погибаем!](#)»

Соберите их десятка три, четыре, пять. Повторяйте их по 10 раз, и это будет ваше правило – утром и вечером.

Вы хотите знать правило. Я писал вам: возьмите маленькие молитовки святого Златоуста, 24. Если мало, приложите из «[Помилуй мя, Боже](#)» стихи до «[Воздаждь ми радость спасения...](#)» Это еще 12–13. Из просительной ектении составьте молитовки – 6: «[День совершен... Ангела мирна...](#)» – Самим можно составить. – Мытарев глас: «[Боже, милостив буди ми, грешному](#)». Возглас на корабле: «[Господи, спаси, погибаем!](#)»

## Как составить свое правило

Вы хотите знать правило. Я писал вам: возьмите маленькие молитовки святого Златоуста, 24. Если мало, приложите из «[Помилуй мя, Боже](#)» стихи до «[Воздаждь ми радость спасения...](#)» Это еще 12–13. Из просительной ектении составьте молитовки – 6: «[День совершен... Ангела мирна...](#)» – Самим можно составить. – Мытарев глас: «[Боже, милостив буди ми, грешному](#)». Возглас на корабле: «[Господи, спаси, погибаем!](#)»

## Как составить свое правило

Вы хотите знать правило. Я писал вам: возьмите маленькие молитовки святого Златоуста, 24. Если мало, приложите из «[Помилуй мя, Боже](#)» стихи до «[Воздаждь ми радость спасения...](#)» Это еще 12–13. Из просительной ектении составьте молитовки – 6: «[День совершен... Ангела мирна...](#)» – Самим можно составить. – Мытарев глас: «[Боже, милостив буди ми, грешному](#)». Возглас на корабле: «[Господи, спаси, погибаем!](#)»

состоянию, расположил их своим образом и затем, становясь на молитву, повторяет каждый стихок несколько раз со вниманием и чувством. Когда все переговорит Господу, и правилу – конец. Он уверяет, что, как стал это делать, внимание не разбегается во все продолжение правила и чувство держится. Но, конечно, не механическое повторение это производит, а сила мыслей, кои в стихах. Он говорит: «Начинаю правило, положив пред собою все грехи свои, готовый за них Суд, посрамление и осуждение, – и взываю о пощаде». Кроме этих стихков, он уже ничего не читает молитвенного.

У вас есть домашнее молитвенное правило для всей семьи. Это святое дело не надо изменять или отменять. Но вам потом можно держать особое – для себя только правило, если вздумаете, по указанному образцу.

И вот что я хотел указать вам как дело. Если решитесь, наберите стихков – и правило готово.

Есть молитвенники, которые молятся одной Иисусовой молитвой. Но это для совершенных; а для нас, начинающих, эта единость мысли скоро наскучивает. Потому указанный прием лучше разнообразит содержание молитвы указанием разных нужд духовных. Между тем молитовки все обращаются к Господу. Следовательно, в духе и тут молитва Иисусова.

### О коротких молитовках вместо чтения по молитвослову

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 5 и 10 раз каждую, как делают с молитвой Иисусовой, 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.

注和情感, 反复念诵每一句诗文数次。当他向主倾诉完所有的祷词, 规程也就结束了。他确信, 自从他这样做以来, 在整个祷告规程中, 他的注意力不再分散, 情感也能被持守住。当然, 这并非机械的重复所产生的效果, 而是这些诗文中思想的力量所致。他说: 「我开始规程时, 将我所有的罪都摆在面前, 预备好为它们承受审判、羞辱和谴责——然后呼求怜悯。」除了这些短小的诗文, 他不再诵读任何其他的祷告文。

你们家有为全家人制定的祷告规程。这件圣洁之事不可更改, 也不可取消。不过, 此后你们若愿意, 可以按照所给的范例, 为自己制定一项特别的规程。

我想要向您指出的事情是: 如果您下定决心, 就可以收集一些诗歌——这样祈祷规矩就准备好了。

有一些祈祷者, 他们只诵念耶稣祷文。但这乃是为那些已臻圆满之人; 而对于我们这些初学者而言, 这种单一的思想很快就会令我们感到厌倦。因此, 上述的方法, 藉由指出各种灵性所需, 更能丰富祷文的内容。尽管如此, 所有的小祷文皆是向上主祈求。由此可见, 在精神层面, 这亦是耶稣祷文。

### 关于短祷文以代替读祷文集

至于您的祷告规矩, 由于视力不佳, 您可以限定时间, 如您所行, 一小时已足矣。与其诵读祷告手册中的祷文, 不如您以短小的祷词来祷告。此事如下: 选三十、四十或五十句符合您属灵需求的短祷文, 将其熟记于心, 并在规矩中每句重复五至十次, 如同对待耶稣祷文一般, 竭力使祷文的言语与其中所表达的思绪和情感紧密相随, 不可分离。如此劳作一小时, 便已足够。要紧的是, 每句所发的祷词都必须发自内心。为此, 在熟记之时, 须深思熟虑。

Содержанием молитовок должны быть: славословие, благодарение, прошение и особенно покаяние. Такие и молитовки надо подобрать. Садитесь, читайте псалмы, и какой стишок падет на сердце, записывайте его. Потом возьмите Октоих, который весь состоит из умиленных воззваний к Богу, выбирайте подходящие вам воззвания и записывайте. То же и из молитвенников можно почерпнуть. Наберется много. Выберите из сего наиболее подходящее вам и молитесь сими молитовками.

Образчик коротких молитовок можно видеть в 24-х молитовках святого Златоуста, что помещаются в ряду молитв на сон грядущим. Их можете теперь заучить, обдумать и прочувствовать, и употребить. 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 6 молитовок.

Возьмите из Помилуй мя, Божестихи – довоздаждь ми радость спасения... (Пс. 50). Все эти стишки 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.

## О молитвах святого Иоанна Златоуста

Как читать молитовки святого Златоуста? (24 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.

## О кратких молитовках

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**» (см.: Пс. 69, 1)<sup>18</sup>. – В других местах другие

этих молитовок должны быть: славословие, благодарение, прошение и особенно покаяние. Такие и молитовки надо подобрать. Садитесь, читайте псалмы, и какой стишок падет на сердце, записывайте его. Потом возьмите Октоих, который весь состоит из умиленных воззваний к Богу, выбирайте подходящие вам воззвания и записывайте. То же и из молитвенников можно почерпнуть. Наберется много. Выберите из сего наиболее подходящее вам и молитесь сими молитовками.

В святом Иоанне Златоусте двадцать четыре краткие молитовки, которые помещаются в ряду молитв на сон грядущим. Их можете теперь заучить, обдумать и прочувствовать, и употребить. 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 6 молитовок.

Возьмите из Помилуй мя, Божестихи – довоздаждь ми радость спасения... (Пс. 50). Все эти стишки 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.

## Святой Иоанн Златоуст

Как читать молитовки святого Златоуста? (24 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.

## О кратких молитовках

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**» (см.: Пс. 69, 1)<sup>18</sup>. – В других местах другие

<sup>18</sup> См.: Прп. Иоанн Кассиан Римлянин. Писания. М., 1892. Собеседование 10, гл. 10. С. 356–361. Карсина старец. «Сочинения». Москва, 1892 г. 10-й разговор, 10-я глава. Стр. 356–361.

См.: Святой Иоанн Златоуст.



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 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 молитвой.

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.

## О том же

Жалею, что вам не удастся коротенькая молитовка. Вы изберите одну более общеупотребительную: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную». Ее все и твердите, и навькнете. Введите ее в свое молитвенное правило – утреннее и вечернее. Повторяйте ее несколько раз пред молитвословием и после него. Повторяйте ее по 5–10 и более раз. А то 33 раза по числу лет пребывания Господа Спасителя на земле. – Но не забывайте, что не в словах сила, а в мысли и чувстве. Коротенькая молитва – пособие, а дело – непрестанное памятование Господа, или хождение в чувствах присутствия Его, с благоговением. Когда бы это всегда было в нас, то и слов не нужно бы. Но как нас сбивает многомыслие и масса впечатлений, то для отбоя их и советуется навьк творить коротенькую молитовку. Когда язык навькнет, она все будет читаться сама собой и ворочать назад блуждающие мысли.

## О том же

О расстройстве вашей молитвы. Я писал вам о коротеньких молитовках, и вы отвечали, что набрали их, как я указывал. Так вот, извольте утром и вечером только сими молитвами молиться. Утром прочтите с полным вниманием: «От сна встав...» и прочие благодарения Святой Троице. Затем творите те молитовки, повторяя каждую не менее трех раз (а если больше – не мешает) – не спеша, все с мыслью и чувством. Заклучите воззваниями ко всем святым, которых поминаете, и поминанием своих живых и

例如: 「我的盼望是父, 我的避难所是子, 我的庇护是圣灵。」又如: 「我身为世人犯了罪, 而您, 作为慈悲的上帝, 求您垂怜我, 顾念我灵魂的软弱。」——其中也包括耶稣祷文。——然而, 最终, 耶稣祷文获得了优先的地位。

简短祷言的旨趣, 在于助人收敛心念, 持守醒悟。其力量并非源于言辞本身, 而在于人对上帝的情感。这份情感, 在那些虔心祈祷之人心中, 很快便会生发。

这就是智慧的祷告。心神驻于心内, 瞻仰上帝, 并以呼唤上帝之名的方式, 在心智上向祂告白。对上帝的情感, 乃是无言的、不间断的祷告。

## 亦论此题

很遗憾您未能得心应手于短祷。您可以选择一个更常用者: 「主耶稣基督, 上帝之子, 怜悯我这罪人。」众人皆可反复诵念此祷文, 并渐习此道。将其纳入您的晨祷与晚祷规程之中。在祷告文之前和之后, 多重复几次。重复五至十次或更多。亦可重复三十三次, 以纪念主救主在世三十三载之年岁。——但切勿忘记, 力量不在言语, 而在思绪与感受之中。短祷乃一辅助, 而其要旨乃是不住地忆念主, 或以敬畏之心行走于祂的临在感中。倘若此境常驻我辈心间, 则言语亦无需。然因我辈常为万千思绪与纷繁印象所扰, 为抵御此等侵袭, 故劝人习练短祷。一旦舌尖习以为常, 此祷文便会自行诵出, 并将游荡的思绪引回正轨。

## 亦论此题

关于您祷告时的心神不宁。我曾写信给您, 谈及那些简短的祷词, 而您回复说, 您已照我所指引的收集了它们。那么, 请您早晚只用这些祷词祈祷。早晨, 请您全神贯注地诵读: 「我从睡梦中醒来.....」以及其他献给至圣三位的感恩祈祷。然后, 吟诵那些简短的祷词, 每一句至少重复三遍(若能多几遍也无妨)——切勿仓促, 所有祷告都需思想与情感并济。最后, 以呼求您所纪念的所有圣者, 并纪念您在世和已故的亲友作结——这就足够了。夜间也请如此行事, 白天有时



умерших – и довольно. То же и на ночь делайте, и днем иной раз прочитывайте все подряд по разу, особенно когда идете куда. Ничто так не способствует собранию внимания пред лице Божие, как эти коротенькие молитовки. Молитву Иисусову вставляйте в среду их, как найдете удобно, – через три или пять молитовок.

## О том же

Вспомнили вы молитовку краткую... Дóбре сказал вам иерей Божий, что не надобно забывать сие. Трудитесь не прерывать ее, и она так утвердится, что сама будет повторяться, – и будет у васручеек журчать, как выражался старец Парфений Киево-Печерский. А из древних некто сказал: «Как когда воры, подошедши к дому, чтобы прокрасться в него для кражи, услышат, что там внутри говорит кто-нибудь, не решаются пролезть в него, – так, когда враги наши подкрадываются к душе, чтобы обокрасть ее, и слышат, что там журчит маленькая молитовка, то ходят около, а в середку боятся идти»<sup>19</sup>.

К маленькой единой молитовке можете прибавить 24 молитовки, что стоят в ряду молитв на сон, и затвердив их, часто приговаривать: они обнимают внутреннюю духовную жизнь во всем ее объеме. У нас в церковных службах очень много рассеяно кратких молитовок. Замечайте и затверживайте. И будете всегда носить в себе молитвенник, который и прочитывать можете на всяком месте владычества Господня.

## О том же

Пробовали ли вы молиться коротенькими молитвами?! Главная из них есть молитва Иисусова – «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». К ней можно подобрать и другие по потребностям душевным. Для примера возьмите 24 молитовки святого Златоуста, что находятся в молитвах на сон. Заучите их, с разумением и чувством, и потом вставляйте в ваше келейное молитвословие и взывайте ими ко Господу, произнося каждую раза по три, по пяти и более. – Когда утвердитесь в них, – другие подбирать старайтесь. Откуда и где брать? Слушайте

и请将所有祷词通读一遍, 尤其是在您外出时。没有比这些简短祷词更能帮助我们将心神聚集在上帝面前了。您可将耶稣祷文穿插其中, 当您觉得方便时——在三到五句祷词之后。

## 亦论此题

您忆起了那简短的祷词.....上帝的祭司对您说得极好, 切莫忘却此言。请您勤勉不辍, 坚持不懈地诵念, 这祷词便会如此牢固地扎根, 以至于它会自然而然地反复涌现——您的心中便会有一股潺潺的清流低语, 正如基辅-佩切尔斯克的长老帕尔费尼耶所言。而古时曾有人说道: 「正如盗贼, 当他们靠近一所房屋, 意图潜入行窃时, 若听到屋中有人正在言语, 便不敢贸然闯入——同样, 当我们的仇敌悄悄靠近灵魂, 意图窃取其宝藏时, 若听到那里有微小的祷词潺潺流淌, 他们便只敢在外围徘徊, 而不敢深入其中」<sup>19</sup>。

您可在简短的统一祷文中, 加入在晚祷中排列的二十四篇祷文。背诵这些祷文, 并经常诵念: 它们以其完整性拥抱了内在的属灵生命。在我们的教会礼仪中, 散布着许多简短的祷文。请留意并牢记它们。如此, 您将永远随身携带着一本祷告书, 可在主宰一切之地随时诵读。

## 亦论此题

你可曾尝试过短诵祈祷? 其中最主要的, 就是耶稣祷文——「主耶稣基督, 上帝之子, 怜悯我罪人!」你也可依心灵所需, 选取其他祷文。举例而言, 请看圣金口若望的二十四篇短祷, 它们收录在寝前祷文之中。你当理解并用心记诵这些祷文, 然后将它们融入你的个人祈祷中, 以此向主呼求, 每篇祷文可诵读三遍、五遍或更多。当你熟习了这些祷文之后, 再试着选取其他。从何处、何地选取呢? 请聆听教会的开经文, 并记住它们。阅读诗篇, 并从中选择。

<sup>19</sup>См.: Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов. М., 1999. Авва Иоанн Колов, 3. С. 202. 参阅:《圣洁与蒙福教父苦修言行录》莫斯科, 1999. 阿巴·约翰·科洛夫, 第3章, 第202页。

церковные прокимны и запоминайте. Читайте псалмы и выбирайте.

Моление краткими молитовками – внимание собирает и все нужды духовные перебирает.

Не забудьте, что сила молитвы – дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно.

Предайте себя в руки Божии, и Он не оставит вас.

О том же

Молитовки святого Златоуста можете употреблять вместо своего домашнего правила, которое у себя в келии держите, – вечером и утром. – Заучите их и обдумайте всякую. В них вся жизнь духовная поминается. Сколько раз каждую повторять – это определите так, чтобы стоять на молитве столько же, сколько обычно простаиваете на правиле. – К ним можете приложить и свои молитовки, выбрать из псалмов: какой стихок по сердцу, тот и запишите. Также слова просительной ектении, на коей поют: «**Подай, Господи!**», можете обратить в молитовки, только вместо: просим...и подай – говорить: «**Даруй мне, Господи**». Например, в ектении говорится: прощения и оставления грехов и прегрешений у Господа просим. Вместо этого говорите: «**Прощение и оставление грехов и прегрешений даруй мне, Господи**». Так и все. Употребляя на правиле сии молитовки со вниманием, скоро навькнете стоять на молитве нерассеянно. Молитву Иисусову вставляйте в среду их. Например, десять раз проговоривши: «**Господи, не лиши мене Небесных Твоих благ**», – прилагайте: «**Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную**».

Если возьметесь за сие, то все акафисты, каноны и молитвы можно оставить, исключая молитвы, которые очень близки к сердцу. Помянник одного сорта с сими молитовками. Его можете прочитывать.

О том же

Как вы решаетесь приготовляться к молитвословию – это есть настоящее дело. Есть три слова о молитве – у афонцев. Там между прочим и о том есть речь, что вы себе придумали. Выучите на память 24 молитовки святого Златоуста, и ими можете начинать молитвословие. И так – в продолжение дня часто повторять их. Они всё должное содержат.

以短祷之方式祷告——能凝聚心神，并省察所有灵性所需。

请记住，祷告的力量，在于一颗破碎的灵，一颗破碎而谦卑的心。

将自己交托于神的手中，祂便不会离弃你。

亦论此题

「圣金口若望的短诵，你可代替你在斗室中持守的家规，于晨昏诵读。——请将它们熟记于心，并逐句思量。其中提及了所有的灵修生命。每句当重复多少次，请你这样决定：使得你在祷告上所站立的时间，与你平时持守规矩的时间等同。——你可在此之上，添加你自己的短诵，从诗篇中选取：哪一句经文触动你的心弦，便将它抄录下来。同样，那恳求的连祷词，其中吟唱着「求主赐予！」，你也可将其转变为短诵，只是将「我们恳求.....并赐予」改为「主啊，请赐予我」。例如，连祷词中说：我们恳求主赦免并饶恕罪愆与过犯。你可改为：「主啊，请赐予我赦免并饶恕罪愆与过犯。」所有皆以此类推。在规矩中，若能用心使用这些短诵，你很快便能习惯于无散乱之心站立祷告。请将耶稣祷文插入其中。例如，在诵读十遍「主啊，勿使我匮乏祢的天国福佑」之后，可接着诵读：「主耶稣基督，上帝之子，求祢怜悯我这罪人。」

若您承担此职责，那么所有的赞美诗（阿卡菲斯特）、颂歌（卡农）和祷文都可以舍弃，除了那些触动您心灵深处的祷文。纪念册（波缅尼克）与这些祷文是同类的。您可以诵读它。

亦论此题

您如何着手准备祷告，这才是真正的功夫。关于祷告，阿索斯山修道士们有三言教。其中也提到了您心中所思所想。请背诵圣金口若望的二十四篇祷文，您可以用它们来开始祷告。并且，在一天当中要常常重复它们。它们包含了所有必要的内涵。通过它们，您能更便利地从耶稣祷文过渡

Чрез них удобнее переходить к непрестанной молитве с молитвой Иисусовой. Особенно начинающим это пригоже. – Все дело в том, чтоб навикнуть внимание держать всегда на Господе вездесущем и всевидящем, и всем спастися желающем (См.:1Тим.2:4), 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 недостаточства, повергая себя и все свое в руки Господа и порождая чувство Его непрестанного заступления и помощи.

## О том же

Предлагаю вам – коротенькую молитву творить не одну, а набрать их несколько, и потом употреблять утро и вечер, – и на дню иной раз. – На первом месте поставьте: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную». – Затем: 24 молитовки святого Златоуста (в молитвах на сон); далее: Помилуй мя, Боже – до –воздаждь ми радость спасения...(См.:Пс. 50) – Наконец, обратите в молитовки возглашения просительной ектении: «День сей (или вечер, или ночь)... свят, мирен и безгрешен даруй, Господи... Ангела мирна... Прощение и оставление грехов даруй, Господи...» и прочее – 6 молитв. Если будет охота, выбирайте из псалмов молитвенные и покаянные воззвания.

Все сие заучите с разумением смысла и чувством. И потом употребляйте, ими одними ограничивая свое молитвенное правило. Утром прочитайте молитвы начальные до «От сна восстав, благодарю Тя, Свята Троице» и прочее до конца, и начинайте возглашать коротенькие молитвы. Вечером прочитайте «Боже вечный...» и опять молитовки. Заклучайте свое молитвословие воззваниями к Господу о своих настоящих потребах внутренних и внешних.

Когда будете произносить молитовки – всегда держите и мысль, и чувство со словами. Молитовки скоро можно проговорить, но положите каждую повторять не менее трех раз, а то и 5–10, судя по усердию.

Это вам правило на всю жизнь; если будете исполнять добре –• скоро увидите плод. Благослови, Господи! – Никогда не спешите!

до不间断的祷告。这对于初学者尤其适宜。——所有一切的关键在于，要习惯于将心神始终专注于那无所不在、洞察一切、愿人人得救（参阅：提摩太前书 2:4）、并乐于为此施以援手的上主。

此项技能不生忧戚，无论内忧外患，皆不能扰：因其予灵以全足之慰，此慰饱饫魂灵，不留丝毫匮乏空缺之感。盖因其将自身与所有一切，尽付主手，遂生主恒常庇佑扶助之信念。

## 亦论此题

我建议您——不要只诵念一个简短的祷文，而是收集几个，然后早晚都用，白天有时也用。——首先请诵念：「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我这个罪人。」——其次：圣金口约翰的 24 个小祷文（在睡前祷文里）；接着：求你怜悯我，上帝——直到——使我重得你救恩的喜乐.....（参见：诗篇 50）。——最后，将恳求式连祷文中的呼求转变为小祷文：「求主赐予我们这白日（或这夜晚，或这长夜）圣善、平安、无罪.....求主赐予我们平安的天使.....求主赐予我们罪过的赦免和宽恕.....」等等——共 6 个祷文。如果您愿意，可以从诗篇中选取祷告和悔罪的呼求。

凡此种种，请用心感悟其深意与情韵，并付诸实践，以此为限，谨守您的祷告规矩。清晨，您可诵读起初的祷文，直至「我从睡中醒来，感谢您，圣三位一体」，以及余下的部分，然后开始发出短促的祷告。黄昏时分，请诵读「永恒之神...」，然后再次进行简短的祷告。您应以向主发出恳求作结，求主满足您内外当前的所需。

当您诵念祷文时，务必使思想与情感与字句同在。祷文可以迅速念完，但请您将每一句至少重复三遍，甚至五到十遍，这取决于您的虔诚之心。

这会是您一生的准则；如果您能好好遵守——很快便会看到成果。愿主赐福！——永远不要匆忙！

## О том же

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 3, по 5 и по 10 раз, чтобы занять тем положенное время, а в среду их вставляйте молитву Иисусову, а после всех прилагайте призывание Божией Матери и святых 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 прочие.

Для образчика вот что возьмите: 24 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 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!

## О разлениении и охлаждении к молитве

### Совет на случай охлаждения и нечувствия

Вот вам слово святого Исаака Сирианина – на случай охлаждения и нечувствия! «Не смущайся мыслию и не подавай руки душевному расслаблению, но терпи, – читай книги учителей, принуждай себя к молитве, – и жди помощи. Она придет скоро, чего и не узнаешь»<sup>20</sup>.

## А также

Вы желаете учиться «**молитве**»,您所指的,当然是耶稣祷文。这真是美好而又极其美好的事!然而,若无祷告时专注的习练,要在耶稣祷文中有所成就,实属不易。为了习得这种专注,请您这样做:

从诗篇和其他祷文祷词中,选出那些与您内心状况最为契合的简短祷告呼求,将它们熟记于心,深切感受,并以此祷告。每一句重复三遍、五遍或十遍,以此来填满所定的时间。在这些祷文之间,可插入耶稣祷文。在所有祷文之后,再辅以对圣母和诸圣的呼求,以及对自己活著和逝去的亲友的纪念。

您也可以加入诵读印刷的祷文,例如:「**我的灵魂,颂赞主!我一切内里的,也颂赞祂.....**」(诗篇 103:1),「**我的灵魂,颂赞主!**」(诗篇 146:1),「**凡时刻.....**」等等。

请看这个范例:圣金口若望的二十四篇祷文,收录于睡前祷告词中。

请将其重塑为祈祷文和恳求式连祷文——例如:「**主啊,赐予我这整日圣洁、平安、无罪吧。**」其余部分也仿此。请取用诗篇 50 篇,从开头直至「**求你使我回转,得着你救恩的喜乐.....**」。这些经文汇聚了所有悔罪的情感。请熟记并以此祈祷。如此,便可构成完整的祷告规程,那时便无需书籍,也无需蜡烛了。

每一句祷词都会赐予你诸多灵性默观,而这些默观将引发或维系你的灵性感受。因此,寻求并找到那祷告,它将随后如江河般从你心中涌流而出。主啊,请赐福!

## 论怠惰与祷告中的冷淡

### 心灵冷淡与麻木时的教诲

这里是叙利亚的圣艾萨克关于冷淡和麻木的教诲:「不要被思虑所困扰,也不要向灵魂的懈怠屈服,而要忍耐——阅读圣师们的书籍,强迫自己祈祷——并等待帮助。它将很快降临,快到你甚至无法察觉。」<sup>20</sup>



## Отчего бывает охлаждение к молитве

Охлаждения, о коих говорите, бывают или от утомления душевного, или оттого, что душа слишком много напиталась тем, что есть душевное (смотрите в книге [«Что есть духовная жизнь»](#)<sup>18</sup> 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 попущению, 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 леность.

Как же быть? Главное – стараться устранять причины такого состояния. И затем действовать так, как вы действуете: исполнять правило, несмотря на разленивание, стараясь и мысли собрать, и чувства к Богу воспроизводить. За терпение и смирение благодать воротится – и тотчас разгонит разленивание, как ветер разгоняет мглу.

## Нужно возгревать усердие

Все, что вы прописали о ходе у вас молитвенного дела, говений и о прочем, слава Богу, хорошо. Одно замечу: смотрите, как бы дело молитвы не сошло на нет. То, как вы теперь молитесь, есть прямое дело произволения. Душа его – желание усердное. Это усердие всегда должно возгревать перед молитвой; иначе и молитвы не будет. А вы сознаёте: [«Молюсь иногда лениво, без охоты»](#). Это нейдет к роду молитвы вашей. Потрудитесь не допускать сего. Дело в ваших руках. Иначе вот что может случиться: ныне неохота, завтра неохота... а потом и совсем молитве конец. Этого поопаситесь и нудьте себя на охотную молитву.

## Не отступайте вниманием от Господа

## Терпение-сердце почему холодеет?

Вы所说的冷却, 或因心灵的疲惫, 或因灵魂过于沉溺于世俗之事 (请参阅《何谓属灵生命》<sup>18</sup> 一书), 或因肉体享尽安逸与满足, 或因自负, 以及其他搅扰和占据灵魂的激情。凡此种种, 皆与属灵生命相悖, 在属灵生命中, 祈祷是其主宰, 而这些却会淤塞并阻碍祈祷之泉。

然而, 冷却有时也出于神的允许, 或因恩典的撤离。当您的灵魂以热切燃烧时, 那是恩典的运作, 是神对灵魂的触碰。有时, 当这种状态持续久了, 灵魂便会开始自忖, 以为自己是祈祷的高手, 却忘记了祈祷活力的涌动并非其自身所能, 而是神恩临在的结果。由于此等念头, 恩典便会离去, 让灵魂独自面对, 而灵魂自身在属灵之事上是迟钝的——于是便有了冷却与懈怠。

我们该怎么办呢? 主要的, 是要努力消除这种状态的根源。然后, 就按照您所做的方式行事: 尽管心生怠惰, 仍要遵守规矩, 努力收摄心神, 并向神献上虔敬之情。因着您的忍耐与谦卑, 恩典将会回归, 并立刻驱散怠惰, 如同风驱散迷雾一般。

## 需要重新燃起热忱。

关于您所描述的, 您如何进行祷告、守斋及其他事宜, 感谢上主, 一切都好。我只提一点: 请留意, 切莫让祷告之事日渐式微。您如今的祷告方式, 乃是直接出于意志的行动。其灵魂, 乃是那份恳切的愿望。这份恳切, 必须在祷告前始终燃旺; 否则, 便不会有祷告了。而您也坦承: [「有时我懒散地祷告, 没有意愿。」](#) 这与您祷告的本质并不相符。请您务必努力, 莫让此种状况发生。此事掌握在您手中。否则, 可能会发生以下情况: 今天不乐意, 明天不乐意.....然后祷告就彻底中止了。请您对此心生警惕, 并强迫自己去作充满意愿的祷告。

## 不要让你的心神偏离主。

<sup>18</sup>Ср.: Св. Исаак Сирианин. Подвижнические наставления, 218 // Добротолюбие. Т. 2. С. 775. 参阅: 圣以撒叙利亚人。《苦修教诲》, 218 [此引用形式中, 「218」应为页码或章节号] //《爱圣集》第二卷, 第 775 页。

Спешу вам сказать слово-другое. Рассеялись. Это первое враждебное для внутреннего строя вражье нападение. Позаботьтесь так входить в сношение с другими и о делах хлопотать, чтоб вместе с тем и о Господе помнить, и все делать и говорить с сознанием, что Господь близ, и все направлять на угождение Ему. Для этого, когда встречается что, перед тем заготовиться в продолжение дела не отходить от Господа, а быть в присутствии Его и помолиться Ему о сем. Этому можно навикнуть, только положите отседа всегда уже действовать так.

Второй враг внутрипробытия есть приложения к чему-либо сердца и пленение чем-либо при впечатлении чувств или при мыслях о чем. Этот злей. У вас этого не было, и вы скоро возвратились на старое. Если бы же сердце ваше прилегло к чему, то долго бы пришлось помяться. Тогда надо бы было прежде отторгнуть сердце от того, к чему оно приложилось, и отвращение возыметь к тому. Извольте сие иметь в виду и всячески беречься и рассеянности, и паче – пленения сердца. Средство одно – не отступать вниманием от Господа и от сознания присутствия Его.

Отчего грустно после долгого с кем-нибудь разговора? Оттого, что во время разговора вы отходите вниманием от Господа. Господу это неприятно, и Он дает вам о сем знать грустью. Извольте навикать неотходно быть с Господом, что бы ни делали, и все делать для Него, стараясь соображать то с заповедями Его. И никогда не будете грустны, ибо будете сознавать, что делали Его дела.

## Надо восстанавливать внутреннее горение

Мало-мало умалится внутреннее горение – тотчас спешите его восставить в силе. Господь близ. С соболезнаванием и страхом обращаясь к Нему, тотчас получите.

Вот, собственно, когда пригодна молитва Иисусова: тут она бывает в настоящей своей силе; впрочем, состояние ваше и так может быть там в настоящем виде при одном внимании и чувстве к Господу. Службы в храме Божиим все о Божественном, и старайтесь быть там неопустительно. Паче всего блюдитесь развлечения мыслей и разбивания их, и страстных движений. Рассеяние мыслей и какое-либо плотоугодие или упокоение пищей и сном – первые враги, а с ними в содружестве всегда и

я спешу вам сказать слово-другое. Рассеялись. Это первое враждебное для внутреннего строя вражье нападение. Позаботьтесь так входить в сношение с другими и о делах хлопотать, чтоб вместе с тем и о Господе помнить, и все делать и говорить с сознанием, что Господь близ, и все направлять на угождение Ему. Для этого, когда встречается что, перед тем заготовиться в продолжение дела не отходить от Господа, а быть в присутствии Его и помолиться Ему о сем. Этому можно навикнуть, только положите отседа всегда уже действовать так.

Второй враг внутрипробытия есть приложения к чему-либо сердца и пленение чем-либо при впечатлении чувств или при мыслях о чем. Этот злей. У вас этого не было, и вы скоро возвратились на старое. Если бы же сердце ваше прилегло к чему, то долго бы пришлось помяться. Тогда надо бы было прежде отторгнуть сердце от того, к чему оно приложилось, и отвращение возыметь к тому. Извольте сие иметь в виду и всячески беречься и рассеянности, и паче – пленения сердца. Средство одно – не отступать вниманием от Господа и от сознания присутствия Его.

Отчего грустно после долгого с кем-нибудь разговора? Оттого, что во время разговора вы отходите вниманием от Господа. Господу это неприятно, и Он дает вам о сем знать грустью. Извольте навикать неотходно быть с Господом, что бы ни делали, и все делать для Него, стараясь соображать то с заповедями Его. И никогда не будете грустны, ибо будете сознавать, что делали Его дела.

## Мы должны возжечь внутренний огонь.

Внутренний огонь только мало-мало угаснет, тогда спешите его возжечь в силе. Господь близ. С соболезнаванием и страхом обращаясь к Нему, тогда получите.

Вот, собственно, когда пригодна молитва Иисусова: тут она бывает в настоящей своей силе; впрочем, состояние ваше и так может быть там в настоящем виде при одном внимании и чувстве к Господу. Службы в храме Божиим все о Божественном, и старайтесь быть там неопустительно. Паче всего блюдитесь развлечения мыслей и разбивания их, и страстных движений. Рассеяние мыслей и какое-либо плотоугодие или упокоение пищей и сном – первые враги, а с ними в содружестве всегда и

Важнее всего, когда мысли разбросаны, разбиты, и когда есть порыв. Мысли разбросаны, и с любой формой плоти удовлетворения, или в еде и сне на излишней покое – это все

раздражение. Самого легкого движения неудовольствия бегайте.

Впрочем, само дело хранения сего состояния научит вас необходимости избрать для сего средства и приемы. Когда придет охота читать, читайте только о молитве в тех книгах, кои у вас есть. Выбирайте такие статьи.

## При рассеянии

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 ( «Находясь в церкви, келии или где случится, я стараюсь собрать свои чувства и представить пред собою Господа необразно, при 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» ). — Потом прибавляете: «Скорблю, что редко молюсь такой молитвой. 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» .

## При охлаждении в деле молитвы

要的敌人, 而烦躁不安也总是与它们结伴而行。即便只是丝毫的不悦之情, 也务必避之不及。

然而, 维护这种心境的事务本身, 将教导你选择相应的工具与方式的必要性。当有心阅读时, 只阅读你现有书籍中关于祷告的内容。选择此类文章。

## 当分散之时

你首先描绘了自己如何睿智地祈祷, 怀着怎样的情感, 并问道, 这样可以吗? ——我答道: 可以。愿主赐福, 让你总能如此祈祷, 如果你能记住你所写下的 ( «无论身处教堂、修道室或任何地方, 我都会努力收敛心神, 无形无像地将主呈现在我面前, 此时我的双唇紧闭, 舌头纹丝不动, 唯有心智与心灵在祈祷; 那时, 我所有的肢体都变得和谐, 对主的敬畏之情完全占据了我, 我清晰地看到了自己的渺小。」 ) ——然后你又补充道: «我为此感到悲伤, 因为我很少能做这样的祈祷。祷告离去了, 我又再次散漫。」

为此哀恸是极需的。但莫将罪责归于外人: 乃是自身之过。为使您坚固于此种祷告, 首先, 祈求上主, 那位一切美善的赐予者, 愿他恩赐您如此祷告; 其次, 更频繁地进入此种祷告。借着神的恩典, 习惯自会养成。

「我变得散漫了。」谁该为此负责? 请勿散漫。一旦你注意到思绪开始游荡, 立刻将它们召回。习惯于铭记上帝, 铭记死亡。由此而来的痛悔将不会允许思绪散漫。接下来你问: «是继续这样的祷告, 还是让心神降入心内?» 而你所说的这些, 又发生在哪里呢? 这些只能在内心深处发生。你站在主面前, 不带任何意象, 在主的临在中, 体验着美好的情感。你还需要什么呢? 这里面已包含了一切。难道你是在头脑中进行这些吗? ! ——不, 你必须站在心中。但不要专注于心, 只管注视着主。这一切可以这样表达: «以心神在心中站在主面前祷告。」

## 当祷告之心渐趋冷淡之时

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 встрепенуться. Хозяйственные дела могут извинять только недолгое стояние на молитве, а оскудение внутренней молитвы извинять не могут. Господу немного угодно, но хоть немного, 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 непрестанная 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 прочие. Можете какую-либо из положенных молитв пропустить, а эти проговорить по 3, 5 и 10 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 рычаг.

Посылаю вам 3-й том «Добротолюбия». И тут найдете что прочитать для согрешения молитвы.

## О разленивании в молитве

В вашем письме 23 января вы прописали, что прочитываете на своем ночном правиле. Мне показалось тогда, что слишком много чтения, и я намеревался писать вам, чтобы вы сократили чтение и в промежутках вставляли молитву умную, мысленно из сердца возносимую ко Господу с прошениями о своих духовных потребках.

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 него, когда дремота возьмет, ходите по комнате, или подымите что тяжелое, или, что гораздо лучше,

хотите, чтобы вы, Господи, сообразовались с уставом Святой Церкви не в пище только и питии, но и в душевном устроении.

Вы напомнили мне об охлаждении духовном в деле молитвы. Это большой ущерб. Потрудитесь встрепенуться. Хозяйственные дела могут извинять только недолгое стояние на молитве, а оскудение внутренней молитвы извинять не могут. Господу немного угодно, но хоть немного, 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 непрестанная молитва без слов и без стояния на молитве.

Вы напомнили мне об охлаждении духовном в деле молитвы. Это большой ущерб. Потрудитесь встрепенуться. Хозяйственные дела могут извинять только недолгое стояние на молитве, а оскудение внутренней молитвы извинять не могут. Господу немного угодно, но хоть немного, 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 непрестанная молитва без слов и без стояния на молитве.

Вы конечно же обладаете этой книгой «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 прочие. Можете какую-либо из положенных молитв пропустить, а эти проговорить по 3, 5 и 10 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 рычаг.

Посылаю вам 3-й том «Добротолюбия». И тут найдете что прочитать для согрешения молитвы.

## О лени в молитве

В вашем письме 23 января вы прописали, что прочитываете на своем ночном правиле. Мне показалось тогда, что слишком много чтения, и я намеревался писать вам, чтобы вы сократили чтение и в промежутках вставляли молитву умную, мысленно из сердца возносимую ко Господу с прошениями о своих духовных потребках.

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 него, 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 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.

## Советы о молитве иисусовой

### Новоначальным не нужно правило молитвы Иисусовой

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 подержать 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 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 (Пс. 50, 19).

### Постарайтесь навикнуть краткой молитве

Молитве Иисусовой навикнуть постарайтесь так, чтобы она сама собой говорилась и на ходу, и при работе. И другие молитовки можно всегда

当吾书函嘱您勿缩短祷告时日，乃因此念：吾以为您于祷告上，或已滋生怠惰。此乃首当竭力避却之患。怠惰，意指灵性之动荡趋弱或中断，此乃极可悲悯之事。然吾今见您于祷告之事上，热忱犹炽，故吾决意将祷告之时日与规仪，悉数委之于您自行酌定：无论何时与何仪，但凡您认为最善最便者，皆可照此安排。唯有一事，务请紧守不渝：当您立于祷告之中时，祷告务必发自真心，并带着对神之情感——赞颂、感恩与恳求，饱含信靠——且务必不可掺杂任何外缘杂念。

## 关于耶稣祷文的忠告

### 初学者不需耶稣祷文规例。

您提出了非常重要的问题。第一个关于耶稣祷文。我认为，修士长们做得很好，没有将这项祷文的规则强加给初学者。应当等待，直到开始这项工作的人在教会和家庭祷告中劳作一番；然后只须向他灌输：他应当时常从心底祷告，并铭记着他所祷告的那位无所不在的上帝，并理解祷告的言语，相信主是近的，祂垂听他的祷告，并预备好应允他的祈求，如果他祷告得当的话。让他在此秩序中多停留一段时间。然后，当他习惯了以这种方式用心祷告之后，再将耶稣祷文的规则传授给他。

在教导学生创作这祷告时，要让他们明白不应局限于背诵词句，而应在祷告时，时常让主在他们的灵眼之前，将祷告之言转向祂，并持守如临君王面前有所恳求的态度。愿他们的灵是破碎的，心是破碎且谦卑的（诗篇 50:19）。

### 努力去习练简短的祷告。

请努力研习耶稣祷文，以至于无论行止坐卧，还是辛勤劳作，它都能自然而然地涌流于心。其他的短祷您也可以时常重复，比如：「神啊，求

повторять: «Боже, очисти мя...», «Боже, милостив...», «Настави мене, Господи Боже...» и подобные.

## Молитва Иисусова – цвет и плод

Молитва Иисусова, в силе своей, является не в начале, а в конце преуспеяния, как цвет и плод. Ей предшествует тяготение внутрь.

## Преддверие к молитве

Вы хорошо вздумали заняться как следует Иисусовой молитвой. – Усердие и труд все преодолееет. – Господа молитесь, чтоб Он помог вам в сем. – Вы сами, своими трудами, можете только навывкнутъ непрестанно повторять сию молитву. А Господь внедрит ее в самое сердце. Это последнее и есть главное дело, а первое есть только преддверие.

## Прямой путь в молитве

О молитве я говорил то, что говорил, потому, что из молитвы Иисусовой не знать что сделали. Думают, 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 инде 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 вспомнят, что говорят опытные: «Смотри, придет легкая теплота – не дивись, это от естества, а не от благодати».

Чего ищут молитвой Иисусовой? – Того, чтоб канул в сердце благодатный огонь и началась непрестанная молитва, чем и определяется благодатное состояние. Ведать 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 (Ср.: 1 Цар. 16, 7). Я против того говорю,

«ты洁净我...», «神啊, 求你怜悯我...», «主我的神啊, 求你指引我...» 等等。

## 耶酥祷文——花与果

耶酥祷文, 其力量的显现, 并非在初尝甘霖之时, 而是在灵修精进的末期, 如花朵绽放, 如硕果累累。在其之前, 必有内心归向的渴望。

## 祷告之门阶

您很明智地决定认真操练耶酥祷文。——热忱与辛劳将战胜一切。——祈求上主助您一臂之力。——您自己, 凭着您的努力, 只能渐渐习惯不断重复这祷文。而上主会将其深植于您的心田。这后者才是首要之事, 而前者不过是门槛罢了。

## 祈祷的坦途

关于祷告, 我之所以那样说, 是因为人们对耶酥祷文不知做了什么。他们以为, 只要一念诵这祷文, 就凭这一件事已然万事俱备了。这祷文在他们那里, 变得像某种咒语: 「念诵它吧, 再辅<sup>1</sup>以那些别处提及的身体姿势, 你就会得到一切。」于是他们就这般低声哼唱着, 然而心却依然空虚, 思绪漫游, 甚至连可耻的欲念也悄然袭来, 但他们对此却无动于衷, 仿佛这一切都是理所当然的。有些人在此过程中感受到一丝微热, 便高呼: 「看哪, 这就是恩典! 这就是恩典!」——他们却不曾忆起那些有经验者所言: 「当心, 若有轻微的温暖降临, 莫要诧异, 这乃是出于本性, 而非出自恩典。」

耶酥祷文所追寻的究竟是什么? ——是为了让恩典之火降临于心, 并开启不间断的祷告, 这便是恩典状态的标志。务须明了, 当上帝的火花落入心田时, 耶酥祷文能将其燃成火焰; 但它本身并不给予这火花, 而只是有助于接受它。它如何助益呢? 通过将思绪凝聚, 使灵魂得以侍立于主前, 并在祂的临在中行走。最重要的是, 带着发自内心的呼求, 侍立并行于上帝面前。卡普索卡利维特的马卡里奥斯就是这样做的。愿所有寻求恩典之火的人都如此行, 不必在意言语或身体的姿态。上帝鉴察人心 (参阅 撒母耳记上 16:7)。我之所以如此说, 是因为有些人完全遗忘了发自内心的呼求。他们所有的关注都在于言语和身体姿态, 当他们以某种姿态完成了特定次

что иные совсем забывают о вопиянии 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 благоговенствуй; для поддержания сей памяти избери несколько коротеньких молитовок, или прямо возьми 24 молитовки Златоустовы и часто повторяй их с соответственными мыслями и чувствами. По мере навыка будет просветляться голова памятью Божиею и согреваться сердце. В сем положении у канет наконец в сердце искра Божия – луч благодати. Его ничем не произведешь, он исходит прямо от Бога. Тогда можешь остаться с одной Иисусовой молитвой и ею раздувать молитвенную искру в пламень.

Таков прямой путь.

## Молитва Иисусова сильна именем Господа

Молитва Иисусова есть как и всякая другая. Она сильнее всех только всесильным именем Иисуса, Господа, Спасителя, когда оно призывается с верой полной, теплой, не колеблющейся, – что Он близ есть, все видит и слышит и тому, чего просят, вседушно внимает, – и готов исполнить и даровать просимое. Упование такое не посрамляет. Если замедляется иногда исполнение, это зависит от неготовности еще просящего принять просимое.

## Существо молитвы Иисусовой – в богомыслии

Спрашиваете о 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.

н数的耶稣祷文并拜伏之后，便带着某种自满安歇下来，并论断那些去教堂参加集体规程祷告的人。有些人一生都这样度过，却与恩典无缘。

若有人问我：「[我当如何操持祷告之事?](#)」我便答他：习练行走于上帝的临在之中，或持守对上帝的记念并心存敬畏；为维持此记念，可选数句短祷，或径直选取金口圣若望的二十四祷文<sup>1</sup>，并以相应的心思和情感时常重复。随着习练的深入，头脑会因对上帝的记念而澄明，心会逐渐温暖。在此境况中，上帝的神光——一道恩典之光——最终会降入你的心中。这非任何事物所能生发，它直接源自上帝。那时，你便可以仅凭耶稣祷文而持守，并籍此将祷告的火花燃成火焰。

此乃坦荡正道。

## 耶稣祷文以主之名，力能排山。

耶稣祷文与任何其他祷文无异。它之所以超越一切，仅仅在于主耶稣，这位救主，其全能圣名。当这圣名以满怀、热切、毫不动摇的信德呼唤时——深信他近在咫尺，洞察一切，聆听所有，并全心关注所求之事，且乐意成全并赐予所祈——这般仰望，绝不蒙羞。倘若有时所求未立即实现，那是因为祈求者尚未预备好接受所求之物。

## 耶稣祷文的精髓，在于思念上帝。

您是在询问关于耶稣祷文的事吗？请您去阅读书籍吧。所有一切都已写明。我对此的看法是这样的。

祷文「[主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人](#)」乃口祷，一如其他祷文。其本身并无特殊之处，而其一切力量，皆源于诵念者之心境。

Все приемы, про какие пишется (сесть, нагнуться...), 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 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 перед собой не трубить и перед 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.

所提及的各种方式（如坐姿、俯身.....），或者说这种祷告的艺术性创造，并非对所有人皆宜，且若无在世的导师指引，则恐有危险。最好不要涉足这些。唯有一项方式是普遍且必须的：即以专注之心驻留于心间。其他的一切，皆为旁枝末节，于正事无益。

人们如此评价这祷告的果实，说世上再无超越于此者。这是不合法的。他们找到了护身符！祷告的言辞结构和念诵本身，与这些果实毫无关联。所有这些果实，即使没有这祷告，甚至没有任何言辞的祷告，单凭心灵和意念归向上帝，也都能获得。

其要旨在于安住于对神的纪念之中，或行走于神的临在之内。对任何人都可以说：「随你所愿，只管努力达到此境。无论你是诵念耶稣祷文，还是行大敬拜，抑或前往教堂——随你所愿，只管努力达到那永远在神纪念中的境地。」我记得，在基辅我曾遇到一个人，他说道：「我未曾使用任何技巧，也不知道耶稣祷文，然而此处所写的一切都曾存在，并且正在存在。至于如何发生，我本人也不知道。是神所赐！」

这是——凡神所赐予或将赐予的——我们必须以此为目标，以免将人为的造作与恩典的馈赠混淆。

画意的耶稣祷文，即那在心中以专注行此简朴祷告，或是在神思中行走，乃是我们的劳作，而它们本身便带有其自然的、非恩典的果实。这果实便是：思绪的汇集、敬畏与神圣的恐惧、死亡的记忆、思想的平静以及心头的一丝暖意。所有这些都是内在祷告的自然果实。我们必须牢记此点，以免在自己面前自吹自擂，或是在他人面前高傲自大。

只要我们里面仅有天然的果实，那么我们便分文不值，无论是按实情而论，还是按着神的审判。我们的价值，在于恩典降临之时。因为当恩典降临，便意味着神已以慈悯的目光垂顾于我们。反之，若恩典尚未降临，那么无论我们做什么，无论我们承受何种苦修，都说明我们是微不足道之人，神不愿看一眼。



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.

Слововнутренняя 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<sup>21</sup> и в других многих: «[Заучи псалмы и, идешь ли куда или сидишь за работой, 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 языке 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.

## Суть молитвенного дела

Трудитесь. Дóбре, дóбре! 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, верой и любовью. Это настроение возможно и без слов. Его и надобно восстанавливать в сердце прежде всего. Слова же потом будут идти, чтоб удержат на этом одном внимание и углубить те чувства и расположения.

Эта благодать, как она именно обнаруживается, я не могу вам сказать; но то несомненно, что она не может прийти прежде, чем покажутся все указанные выше плоды внутренней молитвы.

「[言内祷告](#)」这个词，是我偶然想到的。但它极好地表达了这件事的内涵。这个词应当用在人们开始谈论「[耶稣祷文](#)」的地方。人们说：「[获得耶稣祷文](#)」，也就是说，获得内在的祷告。耶稣祷文是通往内在祷告的极佳途径，但其本身并非内在祷告，而是外在祷告。那些习惯于此的人，做得非常好。但如果他们仅仅止步于此，不再向前，那么他们便停在了半路上。

我阅读圣安东尼的规诫<sup>21</sup>及其他许多地方，有言：「[熟记诗篇，无论你往何处去或坐着劳作，都要诵读它们。](#)」这意味着，当时人们诵读诗篇，默想并培养内在的祷告。如今人们说：「[无论你做什么，都要诵念耶稣祷文——你也会达到同样的效果。](#)」然而，在诵念耶稣祷文时，神圣的默想仍是必要的，否则这便如同无味的干粮。那些口中熟练于耶稣之名的人是蒙福的。但即便如此，人们也可能完全不思念主，甚至心中存有与主相悖的念头。因此，一切都取决于我们有意识地、自由地转向神，并以明辨之心努力持守自身于此道。

## 祷告的精髓

要勤劳，很好，很好！要殷勤并谦卑地劳作。主必不离弃你的辛劳。切莫忘记，不应仅限于机械地重复诵念耶稣祷文。这除却使你习得一种用舌头重复祷文的机械习惯，甚至不经思考，别无益处。这当然并非坏事。但这只是这项圣工最遥远的外在边缘。

其精髓，乃在于怀着敬畏、信心与慈爱，自觉地立于主耶稣基督的临在之中。此般心境，即便无言亦能达至。此乃我们首当在心中重建之境。言语继而涌现，以期将心神系于此一专注，并深化彼等感受与性情。

<sup>21</sup>Книга «[Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться](#)» (М., 1878) написана самим свт. Феофаном. 命，又如何整备己心以契合之》(莫斯科，1878年)一书乃圣隐士费奥凡亲笔所著。

Цель молитвы – согреть сердце любовью к Богу

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.

## О молитве усердной

Не надо полагать лени. Молитва усердная никогда не бывает длинна, то есть не кажется длинной.

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 не исправной молитве<sup>22</sup>, то совершенно верно. Как быть? – Надо исправно молиться, отгоня невниманье, равнодушие и беспечность: ибо в руках наших. Ищите, и обрящете (Мф. 7, 7).

## Стань вниманием в сердце

Ищите, и обрящете, обещал Господь. Вы ищите, 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,

твоего ради, помилуй мя, грешного».

Мы должны стараться достигнуть чего? Достичь, чтобы сердце согрелось любовью к Богу и чувство к Богу не отходило. Для сего назначается молитва Иисусова: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного». Просите чаще повторять и достигните до навыка, чтобы язык повторял ее сам собою.

## Об усердной молитве

Нельзя полагать лени. Усердная молитва никогда не бывает длинна, то есть не кажется длинной.

Можно проходить молитву Иисусову в сердце, без движения языка. Это лучше язычной молитвы. Язычная пусть будет пособием умной. Иногда язычная молитва требуется для твердости умной.

Когда после молитвы с вниманием и чувством ум отходит от молитвы и развлекается, надо возвращать его в свое место, а себя побороть, сокрушиться пред Господом и опять молиться с 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 не исправной молитве<sup>22</sup>, то совершенно верно. Как быть? – Надо исправно молиться, отгоня невниманье, равнодушие и беспечность: ибо в руках наших. Ищите, и обрящете (Мф. 7, 7).

## Поместите внимание в сердце

Ищите, и обрящете, обещал Господь. Вы ищите, 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, чтобы всегда памятовать о Господе, как близ и даже в сердце сущем. Чтобы в этом успеть, советуется привыкнуть к молитве Иисусовой: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий,

<sup>22</sup> См.: Св. Антоний Великий. Устав отшельнической жизни, 124, 126 // Добротолюбие: В 5 т. СПб., 1877. Т. 1. С. 89.   
 Иероним. Святая Антония. «Правила жизни», 124, 126 // «Собрание» 5-й книги. Св. Петербург, 1877 г. Т. 1. Стр. 89.

помилуй мя» , повторяя ее непрестанно с мыслью 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, грешнаго» . – Все дело в этом и есть, и, по существу дела, больше ничего не требуется.

Все, что кроме этого придумывается, придумывается только в пособие к сему главному. Старцы<sup>23</sup> говорят: «Держи внимание в сердце или на конце языка и руку держи 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, навыкают молитве, а потом и другим советуют то же. И пусть, только бы 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 ведай, 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 мыслью о Господе. И все тут.

Где сердце? – Где отзывается и чувствуется печаль, радость, гнев и прочее, там сердце. Там и вниманием стойте. Сердце телесное есть мускулистый серчак – мясо, но чувствует не мясо, а душа, для чувства которой мясное сердце служит только орудием, как мозг служит орудием для ума.

当将心神置于心中，在主面前，并言说：「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我这罪人。」——所有之事皆在于此，实则，此外别无所求。

所有除此之外被构想出来的，都只是为这主要之事所设的辅助。长者们<sup>23</sup>说：「**将心思专注于心中或舌尖，并将手置于胸前**」；长者嬷嬷说：「**想象受难的基督，并如同与活生生的祂对话般，向祂倾诉你的祷告。**」如果这对他们有所助益，就让他们去做吧，但绝不可将此视为主要之事。另一些人则这样做：他们坐在一张矮凳上，就是那种置于脚下的凳子，将头抵住胸膛，弯腰俯向膝盖，并调整呼吸——祷告的前半句在吸气时念诵，后半句则在呼气时念诵。通过如此辛勤地操练，他们熟习了祷告，然后也向他人推荐同样的方法。这亦无妨，只要他们不认为所有要义尽在于此即可。

然而，这一切及诸如此类，并非其核心，而是外在的添附。核心的功夫在于：以心智伫立于心田深处，面朝主之圣容，向祂倾诉祷告。在此，你当知晓，心智祷告乃是以心智伫立于主前，向祂发出叹息之声；而耶稣祷文——「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人」——则属于言语上的、外在的祷告。

以此方式，对神的记忆将坚定于心，神的圣容将如太阳般映照在灵魂之中。将冰冷之物置于阳光下，它便会温暖。同样地，灵魂也会因对主的记忆而温暖，祂正是那属灵的太阳。至于随后会发生什么——你日后自会明了。

首要的劳作，便是习得恒常重复耶稣祷文的习惯。你们当开始，且不断地，持续地颂念，但所有颂念皆须伴随着对主耶稣的思念。一切奥秘，尽在于此。

心在何处？——凡忧伤、喜悦、愤怒等等情绪能被回应与感受之处，心便在那里。你的思绪也当在那里驻留。肉体的心脏是一个肌肉质的泵——一块肉，然而感受的并非这块肉，而是灵魂，肉质的心脏仅作为灵魂感受的工具，就像大脑作为心智的工具一样。

<sup>23</sup> Разумеются не древние старцы, а новые, писавшие тому же иноку наставление от своего разумения. — Примеч. издания 1898 г. 这里所指的并非古代的长老们, 而是那些近代, 并曾以自己的领悟给同一位修士撰写教导的人们。——1898 年版编者注。



Старцев не осуждайте. Верно, они начинают держанием внимания на конце языка, а потом переходят к сердцу. Ну 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 удержания ума от блуждания хорошо воображать предмет образно. Это можно. Но к этому образу привязываться нет резонов.

Господь теперь во славе, сидитодесную – 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 сделался у нее сердечной молитвой, 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.

Слова молитвы – не главное, а орудие

В последнем письме вы упомянули 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 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 (См.: Втор. 4, 24).

「不要论断那些属灵的长老。诚然，他们起初是将注意力集中在舌尖，然后才转向内心。那就随他们吧；只愿他们不把这视为一种灵性上的修行，也不把念诵耶稣祷文视为如此。这两者皆属外在之事，关乎肉身。灵性之事，唯有一桩：以心思与心灵一同升华，归向主。」

「想象那被钉十字架的主，这是否是本质之事？不，这亦是辅助之法，而非核心。那位年长修女言之有理，她说为了阻止心念游荡，以具象之物来想象是好的。这可以做到。但执着于这具象，则无甚道理。」

上主如今身披荣光，端坐于右，诸圣环绕。——我们或可如此想象。然而，最好摒弃一切形像，因为想象乃是粗鄙之力。与其想象，不如仅凭信心，深知上主近在咫尺。这位老妇人已然习惯，被钉十字架的上主形像已成为她心中的祈祷，一切皆系于此。老妇人沉浸于祷告，以至于忘却周遭一切——这，确实是上帝的恩典，因她的谦卑而赐予，若无谦卑，此恩将不蒙赐予。她并非陷于妄想，乃是身处真理之中。

祷词——并非终点，而是工具。

在上一封信中，您提到了在一切事上操练耶稣祷文。愿主祝福这美好的开端！在操练此祷文时，不应有任何形像介乎心神与主之间；所念诵的词句并非主要，而只是中介。主要的是心神在心中立于主前。这便是心神之祷，而非词句之祷。词句在此，与其他任何祷文的词句并无二致。心神之祷的精髓在于行于神前；而行于神前，便是不离心识的深信：神既是无所不在，亦在您之内，并洞察您一切的内在——甚至比您自己所见的更为透彻。这种神之慧眼洞察您内里的心识，也不应有任何形像，而应全然存在于一个单纯的信念，或是一种感受之中。身处温暖房间之人，会感受到暖意环绕并渗透他。同样的事情也应在我们的属灵之人中发生，由那无所不在、包罗万象的神所成就，祂即是烈火（参阅：申命记 4:24）。



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.

### Сила молитвы совсем не в словах

Ныне с молитвой Иисусовой 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, или шептунами. Другие останавливаются на ноздренном дыхании и сопят. Это сопуну. Показались 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 зывай: «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 учите.

(Письмо 910. Вып. 5, с. 188)

### О том же

Тот послушник, что писал на сердце молитву Иисусову, видно, всю силу молитвы полагал в словах. Пусть навикает 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.

Добрый конец – от благодати Божией

「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我」这句祷词，虽是方法而非事情的本质，却是一个非常强大且多效的工具；因为主耶稣之名，令我们救恩的仇敌生畏，却赐福于寻求祂之人。切莫忘记，此事简明，不含任何奇特之处，也不应有。为你所有的一切向主、至洁女皇和护守天使祷告，祂们或亲自，或通过他人，将教导你一切。

### 祷告的力量绝不在于言语。

如今，人们竟不知如何对待耶稣祷文了。多少民间说法被编造出来！——而事情的实质却全然遗忘。因此，结果就是，有些人仅仅停留在言语上，反复念诵：「主耶稣基督，上帝之子，求你怜悯我」，但没有任何思虑和感受。我称他们为低语者，或是喃喃自语者。另一些人则停留在鼻腔呼吸上，并且嗤嗤作响。这些人是鼻息者。还出现了一些这样的人，他们仿佛没有力量止住内在的涌动，便开始呼喊：「耶稣.....耶稣.....耶.....耶.....」 这些人是喧嚷者。

此祷告之事，实则简易：以心神立于主前，在心中呼唤：「耶稣基督，上帝之子，怜悯我。」亦或仅呼唤：「主啊，怜悯。」或「慈悲的主啊，怜悯我这罪人。」或以其他言语。其力量绝非在于言辞，乃在于心思与情感。务请坚守此道，屏弃一切旁枝末节之说——无论自身，抑或教导他人，皆当如此。

(书信 910. 第五册，188 页)

### 亦论此题

那位在心中默写耶稣祷文的初学者，显然将祷文的全部力量寄托于言语之中。愿他习于行于上帝圣临之前，并以最佳方式完成每项顺服的任务，深知主正垂顾着他，并为他善尽顺服而预备奖赏，而对于草率了事（「敷衍了事」）者，则或一无所得，或招致惩戒。循此之道，他将习惯于以心智和专注进行祷告。

美好的结局——源自上帝的恩典

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 пойдет, как следует быть.

Имеем Господа Спасителя, хотящего всем спастися (1Тим.2:4), докучать Ему надо, и подаст. Восприимите смиренное ничего-себе-неприписывание, ведение одних своих недостатков, погрешений и опущений и болезненные из сердца взывания: «**Боже, милостив буди мне, грешному**». И благодать Божия никогда не отдалит от вас своего осенения и покрова.

## Как исполнять урок молитвенный

Желаете навикнуть молитве Иисусовой по образцу, прописанному в оной книге. (Рукопись афонская: «**Искатель непрестанной молитвы**». Есть и печатная книга<sup>24</sup>.) Добре! Бог благословит!

Урок молитвенный надо исполнять зараз. Начать с меньшей меры. Например: дня два-три по 1000, потом дня два-три по 2000, потом с неделю и более по 3000. На трех тысячах можно подолже побыть. После прибавлять по 1000, 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 6 до 12 тысяч молитв Иисусовых в сутки).

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

Иисусовых в сутки).

Иисусовых в сутки).

Иисусовых в сутки).

## Как исполнять урок молитвенный

Иисусовых в сутки).

Иисусовых в сутки).

Иисусовых в сутки).

Иисусовых в сутки).

Иисусовых в сутки).

<sup>24</sup> См.: Прп. Симеон Новый Богослов. О трех образах внимания и молитвы // Добротолюбие. Т. 5. С. 500–510.   
 новшества в молитве. О трех образах внимания и молитвы // Добротолюбие. Т. 5. С. 500–510.   
 новшества в молитве. О трех образах внимания и молитвы // Добротолюбие. Т. 5. С. 500–510.

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 Пресвятыя 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 прочее. 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 сей молитвы и во всякое время, а как только свобода – сейчас же за нее.

«Языки» , или «Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного», или «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». Только не скоро переменять, а определить или по сотне на каждую, или еще как, но не менее десяти.

Пожалуйста, сосредоточить внимание 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.

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.

Не надо ограничиваться одними словами, но при этом освежать созерцание Бога, яко вездесущего, всесодержащего, о всем промышляющего и прочее. 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 сей молитвы и во всякое время, а как только свобода – сейчас же 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 5-м томе «Добротолюбия») – сесть на стульце, склонить голову, стеснить дыхание – можно оставить. Все усилие остановить на средоточении 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.

## Как научиться молитве Иисусовой

Пришло желание учиться молитве Иисусовой. Бог благословит! Но делание молитвы Иисусовой не есть непрестанная молитва, а только подспорье к ней. Непрестанная молитва есть дар благодати, и о сем молиться надо: «Господи, даруй мне **непрестанно Тебе молиться!**» Состоит сия молитва не в словах, а в чувстве к Богу неотходном. О сем чувстве и заботиться должно и его возгревать.

С вами, конечно, было, что иной раз неудержимо Богу молиться захочется. Припомните, что при этом было на душе, и старайтесь всякий раз, как становитесь на молитву, воспроизводить то в душе и так Богу молиться молитвой Иисусовой. Это воспроизведение будет возбуждать молитву Иисусову, а молитва сия поддерживать тот молитвенный строй. В этом весь секрет успеха в творении молитвы Иисусовой. Не в словах сила, а в этом чувстве.

Для занятия молитвой Иисусовой определите особое время утренняя и вечерняя молитвословия. Два раза становитесь до обеда, два раза после обеда, всякий раз творя сто молитв Иисусовых с поклонами – поясными при маленьких узелках и земными – при больших. Положив так, неотложно исполняйте каждый день, ничем не отговариваясь.

Став на молитву, тотчас вспоминайте, что Господь близ есть – и видит, и слышит, и желает дать вам, что для вас спасительно.

В侍奉的礼拜中，需要专心致志地参与，将你的心思意念定格在耶稣祷文所进行之处。当遇到吟诵或歌唱听不清楚的地方，便可默诵这简短的祷文。

外在的姿势（在《爱善集》第五卷中有所描述）——坐在椅子上，低头，收敛呼吸——可以保留。所有努力都应集中在所提及的部位。

对上帝的敬畏，我们当常存心中。正如在君王面前，即使最亲近的人也不敢过于放肆，何况我们这些罪人，在主面前更当如此。若与上帝狎昵无间，那便是大大的不妥，糟糕透顶。我们当为此敬畏之心而祷告，上帝必会赐予。

## 如何学习耶稣祷文

我心生渴望，愿学习耶稣祷文。愿神赐福！然而，操练耶稣祷文并非不间断祷告本身，而仅仅是其一个辅助。不间断祷告是恩典的馈赠，为此我们当如此祈求：「**主啊，求祢赐我不住地向祢祷告！**」此种祷告不在于言语，而在于那颗永不离弃神的心。我们当竭力看顾并培育这份心境。

您当然会有这样的经历，有时会情不自禁地想要向神祷告。回想一下那时您的内心感受，并努力在每一次祷告时，都在心中重现那种感受，并以耶稣祷文向神祷告。这种重现会激发耶稣祷文，而这祷文会维持那种祷告的心境。这便是诵念耶稣祷文成功的全部奥秘所在。力量不在言辞，而在这份感受之中。

为操练耶稣祷文，请在早祷和晚祷之外，另定特别时段。在午餐前行此两次，午餐后再行此两次，每次诵念一百遍耶稣祷文，并伴以拜伏——小串珠时行鞠躬礼，大串珠时行叩拜礼。如此安排后，务必每日不辍地实践，莫以任何借口推诿。

一旦开始祷告，即刻回想，主就在近旁——祂看顾，祂聆听，并渴望赐予你那有益于你救恩之物。



Постоянство в исполнении – главное условие успеха. Успех не вдруг покажется. Для сего потребуются месяцы и годы. Потому нечего отчаиваться в успехе, когда не скоро оказываются плоды труда.

Не надо желудок наполнять пищей, пусть чувствуется пустота там, – и сну поблажать не должно. Не должно и развлечений допускать – и смехов и балагурства. Держать себя всегда, как бы находились в присутствии царя.

Если будете внимательно все делать, само дело научит многому.

## Об Иисусовой молитве полной и по частям

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 них повторять должно, то полно, то по частям.

## О количестве молитв

Монах... 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.

Вы говорите, что иногда забываете счет молитв по четкам. Беда невелика. Когда есть припадание к Господу, яко присущему, со страхом и упованием, это лучше всякого выполнения числа молитв.

## О количестве поклонов

Поклоны при Иисусовой молитве оставляют на произвол и усердие. На малых узлах кладите поясной поклон, а на больших – земной. Сколько? Сколько душе угодно, однако ж, определив это однажды навсегда. Лучше время определить для сей молитвы: четверть часа или больше или меньше.

Сдерживать себя,乃是成功的首要条件。成功不会一蹴而就。为此需要数月乃至数年的光阴。因此，当劳作的果实未能迅速显现时，不必对成功感到绝望。

切勿以食物填满肚腹，当容许其中保有空虚之感——亦不当沉溺于睡眠。且不应容许娱乐——诸如欢笑与戏谑。当常持己身，如同身处君王之临在。

若您全心专注于此，事务本身便会启迪您诸多智慧。

## 关于耶稣祷文，包括其全貌与分段

你要完全地诵念耶稣祷文：「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我这罪人！」也要诵念其半部：「主耶稣基督，怜悯我！——耶稣，上帝之子，怜悯我！」这伟大而重要的简短祷文，比其他祷文更应时常重复诵念，或完整，或分段。

## 论祈祷之数

修道士.....在耶稣祷文中辛勤劳作是很好的。但他是否忘记了，这事不在乎言语，也不在乎耶稣祷文的数量，而在于习于恒常地忆念主呢？保持一定的数量是好的，以免懈怠，但最重要的是，在此过程中，思想和情感都应是圣洁的。祷文的主要果实，并非暖意与甘甜，而是对上帝的敬畏与痛悔。这些需时时加以激发，并与之同活，以之为息。

您说有时会忘记念珠的祷文数目。这并非大碍。当您以敬畏和盼望之心，全心投靠仿佛在您身边的上主时，这远胜过完成任何数目的祷文。

## 论跪拜之数

在耶稣祷文中，大头（叩拜）和跪拜是随个人的意愿和热忱。在小结上行跪拜礼，在大结上行大头礼。多少次呢？随你的心愿，然而一旦定下，就永远如此。最好为这祷告定一个时间：刻钟或更多或更少。

Ночь – самое лучшее время для молитвы, особенно полночь.

## О позывах к молитве

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 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 теплотой связанное внимание.

## Творить ли молитву Иисусову в храме

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.

## О четках

Четочки носите, как носите, – ничего, если при этом не имеете суеверных загадок. А лучше имейте их под образами для правила<sup>25</sup>.

## О тяге к уединению и безмолвию

Позыв на уединение и безмолвие и даже порывы, вами испытываемые, не суть доброго качества.

Ночь – лучшее время для молитвы, особенно полночь.

## Творить ли молитву Иисусову в храме

и не все люди 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 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 теплотой связанное внимание.

## Творить ли молитву Иисусову в храме

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.

## О четках

Четочки носите, как носите, – ничего, если при этом не имеете суеверных загадок. А лучше имейте их под образами для правила<sup>25</sup>.

## О тяге к уединению и безмолвию

Позыв на уединение и безмолвие и даже порывы, вами испытываемые, не суть доброго качества.

<sup>25</sup> Совет о четках касается духовных лиц. Мирским людям, как правило, не благословляется молиться по четкам.珠的指引,是针对神职人员的。对于世俗信众,通常不蒙祝福用念珠祷告。

Потому лучше их прогонять, а на место их выставить или производить в душе желание труда – претруждения себя. Вы по временам имеете уединение – и довольно. Во всякое другое время старайтесь уединяться в сердце и там установить свое сознание пред лицом Божиим – что есть хождение пред Богом.

## Надо изгонять все образы

Спрашиваете о молитве. Встречаю у отцов, что, молясь, надо изгонять все образы из головы. Я так и стараюсь делать, напрягаясь стоять в том убеждении, что Бог везде есть, есть и тут, где я, где моя мысль и мое чувство. – Совсем от образов освободиться не имею успеха, но они все более и более испаряются. Верно, есть термин<sup>26</sup>, когда они совсем исчезнут.

В молитвах готовых много есть образов представления Бога; судя по сему, надо полагать, что, имея такие представления, не погрешаем. Но лучше напрягаться до помышления о Боге, более близком к тому, как Он есть. Когда явится молитва чувства, тогда образы исчезают, а в силе только одно чувство. Умственная же молитва трудно отрешается от образов и картин. Но труд все преодолеть может.

## Представлять Бога образно нельзя

Вопрос «Когда я стою в сердце, нужно ли там изображать какие-либо образы: Троицу или что другое?» – решается сам собой. Если стоите пред 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.

## Молиться нужно без образов

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 какой-либо

и, и而代之以在心中生发劳作——辛劳自身的愿望。你时常有独处的机会——这已足够。在所有其他时刻，努力在心中独处，并在那里将你的意识安立于上帝的面前——这就是行走在上帝面前。

## 务须驱逐一切意象

您问及祷告之事。我在教父们的著作中读到，祷告时，必须将脑中所有意象都驱逐出去。我亦努力如此行，竭力坚守此信念：上帝无处不在，祂亦在此地，在我身畔，在我的思绪与感受之中。——我尚未能完全摆脱意象的缠扰，但它们正日益消散。想必，当它们完全消失时，便达到了一个境界<sup>26</sup>。

在已有的祷告中，有许多呈现上帝的形象；由此看来，我们若怀抱这样的形象，想必不会犯错。但更好的是努力思索上帝，使其更接近祂本来的样子。当祈祷化为感受时，形象便会消逝，唯有那份感受充满力量。然而，思想上的祷告却难以摆脱形象与画面。但辛劳可以克服一切。

## 将上帝形象化是不可行的。

问题：「当我立于心扉之中时，是否需要描绘任何形象：圣三一或其他什么？」——这个问题会自行解决。若你立于主前，却无祂之形像，那么此处还有何其他形像可堪容纳？它们也无法显现：圣三一之神并无形像。描绘祂的形象既不可行，亦不应为。主救主，按其道成肉身之救赎安排，具有人的形像；但我们应当无形像地侍立于祂面前，仅凭着对祂同在的自觉。

## 祷告无需观想形像。

关于那老妇人所言，祈祷时可见之物作为必要之用，我想你并非全然理解。我们务须竭力，在默想上主时，将祂视为最纯粹的圣灵，无形无相。然而，唯有恩典降临，心中对上主生发真挚的情感，方能生出此等默想。在此之前，我们对上主的默想皆不完全，混杂着某种形式。例如，先知曾言：「我将上主常置我前，因祂在我右侧，

<sup>26</sup> Термин – срок, предел.

术语——期限，界限。

формой. Например, пророк говорит: Прездрых Господа предо мною выну, яко одесную мене есть (Пс. 15, 8). Это есть образ. Другой подобный: Камо пойду от Духа Твоего? и от лица Твоего камо бегу? Аще выиду на небо, Ты тамо еси; аще сниду 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 Твоя (Пс. 138, 7–10). 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 верой, что и Бог тут же есть, акакесь, не соображай.

Молись и ищи, чтоб благодать Божия дала тебе  
наконец чувство к Богу.

## На молитве образов строить нельзя

Монах сей Святую Троицу зрит образно в своем сердце. – Святая Троица, Бог, невидим, сокровен есть и образа не имеет. Надо стоять в сознании вездеприсутствия 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.

## Отгоняйте все образы

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 разуместь, что безобразность в молитве есть настоящее дело, – и что для достижения сего надо добиваться до

我便不至动摇。」（诗篇 15:8）这便是一种形象。另一处亦有类似表述：「我往何处去躲避你的灵？我往何处去逃避你的面？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，飞到海的尽头居住，就是在那里，你的手也要引导我，你的右手也要扶持我。」（诗篇 138:7-10）这亦是上主无所不在的形象。对于其他一切对上主及神圣事物的默想，皆是如此。

那位修女的想法是，当我们思及上帝时，我们很难摆脱心中的形象；而你却理解为，人必须时常拥有一个形象，并且没有这样的形象就无法祷告。这是你的错误，而非那位修女的错误。因此，请务必竭力尝试在祷告时，心中不存上帝的形象。以信心立于心中，确信上帝就在那里，祂本然存在，无需你加以思量。

祈祷并寻求，愿上帝的恩典最终能赐予你对上帝的感动。

祷告时不可臆想圣像。

这位僧侣在他的心中，形象地看到了圣三一。——圣三一，即上帝，是不可见的，是隐藏的，并且没有形象。我们应当持守在对上帝无所不在的意识中，而不应构建形象。他声称这种思想是从教父那里发现的。请问他是从哪些教父那里发现的？我不记得有哪位教父提到过这一点。那些对属灵事物构建思想以赋予其分量的人，会引用教父的话。未经核实，我们不能将这些话语视为真理。

驱逐一切幻象

您向最拙劣的祷告者询问祷告之事。

我如何祷告？！在祷告的时刻，我竭力让自己确信，无所不在的上帝就在我的意识所在之处，并且祂所看见和所听见的，不仅是言语——无论是说出还是未说出——而且是思想的每一次波动，特别是情感。我避免一切形象的出现，尽管这很困难。当祷告带着情感而来时，在祷告中保持无形便毫不费力。这使我明白，在祷告中保持无形是真正的功课——为了达到这一点，必须努力进入心祷，如此，便能从头脑进入内心。



молитвы сердечной, – и, стало [быть], из головы сойти в сердце.

Также – не надо душой 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 – способность формировать и удерживать образы – есть способность чернорабочая, самая низшая! Уж поэтому – не след ему позволять являться со 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 вошел еси сѣмо?!<sup>27</sup>

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 навикать – безобразности. Но путь один – сердечная молитва. Ум же без образов едва ли может быть.

Помнится одно сказание 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.

## Каких образов надо бояться

Бойтесь образов? Бояться 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 обрящется (Мф. 7, 7).

Точно — все в сердце рисовать Матери, святых или Ангелов. А и им молиться в том же убеждении, что слышат. Как слышат? Что об этом рассуждать? Слышат, да и только.

Давайте предположим, что есть такая разница: для работы ума нужны образы: они и есть в Писании о Боге Самом и во всех вещах Божественных. И воображение — это способность ума — познавательная. Воображение — способность формировать и удерживать образы — это способность чернорабочая, самая низшая! Поэтому — не след ему позволять являться со своими образами в высшую область, какова молитва. Умосозерцательная деятельность высока, а духовная, в молитве проявляющаяся, еще выше. Куда туда поспеть воображению... Вот где прилично: друг, как вошел ты сюда?!<sup>27</sup>

Поэтому, когда вы сердитесь, воображайте, а когда молитесь, отгоняйте все образы. Если допустите образы, то есть опасность — начать мечтать. Можете вы сказать, что образ, который держите в уме, — выражает истину? Вот и нельзя... следовательно, надо привыкать — к безобразности. Но путь один — сердечная молитва. Ум же без образов едва ли может быть.

Вспомню одно сказание о старце, который всегда образно представлял Бога. Когда ему объяснили, что так не следует, он сказал: «**Вы отняли у меня Бога**». А у него отняли не Бога, а мечту его.

## Какие образы надо бояться

Бойтесь образов? Бояться образов надо не всех, а только мечтательных, и притом таких, которые относятся к Божественному существу, 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, представив умом Богу невидимому, произносить к Нему благоговейное слово. Этого надоискать, и обрящется (Мф. 7, 7).

<sup>27</sup> друг! как ты вошел сюда?.. (Мф. 22, 12)

друга! ты как попал сюда? (Матфей 22:12)

## О прелести

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.

## О расслаблении в теле от молитвы

То, что у вас действие внутренней молитвы оставляет расслабление в теле, я отношу к тому, чему не следует быть. Потрудитесь во время сие, как и всегда, отрезвлять свое сердце страхом Божиим, смирением и сокрушением. Может быть, это и прекратится. И вместе Господа молитесь, чтобы Сам прекратил.

## О появлении тяжести в голове

С тем, что в голове бывает тяжело от молитвы с чувством, – не знаю, как быть. Молитва чувства освежает, а это у вас что-либо особенное. Пройдет. Но молитва чувства есть настоящая молитва. Богу – сердце, по приказанию Его: сыне, даждь Ми сердце! (Притч. 23, 26) Господь все подает нужное. Молитесь Ему о вразумлении, как быть с тем или другим. И Он подаст.

## О раздражительности

Ваша раздражительность, иногда капризная, пройдет, как только навикнете ходить в присутствии Божиим, под всевидящим оком Божиим. Она от гордости. Смирение прогонит ее – а также сознание, что вокруг себя должно распространять благодать.

## О физических ощущениях при молитве

Что писали вы о молитве, то все добро. 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.

## О духовном зрении

Для духовного зренья, это также разумно. Духовное зрение делится на умственное, то есть на внутреннее; также на внешнее, то есть на свет, звуки, фигуры, или различные образы. Для всех этих вещей, вы должны все отвергнуть..... Они являются враждебными делами. Дьявол явился кому-то, и начал кричать: «Христос пришел! Христос пришел!» Тот человек сказал ему: «Уходи, злая прелесть! Христос не придет ко мне, потому что я очень грешен», – и дьявол исчез.

## О молитве и расслаблении

Вы во время молитвы чувствуете расслабление, я думаю, что это не должно происходить. Пожалуйста, в это время, как и всегда, с благоговением, смиренностью и раскаянием предупреждает ваше сердце. Возможно, это прекратится. И вместе Господа молитесь, чтобы Сам прекратил.

## О тяжести в голове

Что касается головы, то иногда бывает тяжело от молитвы с чувством, – не знаю, как быть. Молитва чувства освежает, а это у вас что-то особенное. Пройдет. Но молитва чувства есть настоящая молитва. Богу – сердце, по повелению Его: сыну, дай мне сердце! (Притч. 23, 26) Господь все подает нужное. Молитесь Ему о вразумлении, как быть с тем или другим. И Он подаст.

## О раздражительности

Ваша раздражительность, иногда капризная, пройдет, как только навикнете ходить в присутствии Божиим, под всевидящим оком Божиим. Она от гордости. Смирение прогонит ее – а также сознание, что вокруг себя должно распространять благодать.

## О физических ощущениях при молитве

Что писали вы о молитве, то все добро. 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, не прочное. 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.

## Об искусственных приемах молитвы

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 воодушеваясь, 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 (Пс. 50, 19). Как вы написали, что когда представляете присушим Господа, то лучше бывает: так всегда и делайте.

## О внешних приемах молитвы

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 молитвой и спешит отделаться от нее поскорей, бормоча ее кое-как. – Взыщи страх Божий и с ним приступай к молитве и молись, внимание держа на 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 усовершенения добродетелей совершенствуется и молитва. Главнейшие суть: страх Божий, целомудрие, смирение, сокрушение, плоти

необходима. Оно происходит от тех, кто имеет в сердце некое подобие теплоты, но не знает, что это только начало, и что 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.

## 论祷告的人为方式

灵性祷告不依赖任何身体上的紧张，例如将注意力强压在心中，或收缩呼吸等等。它乃是透过心智的途径而完成。要开始这祷告，首先需将自己置于主的面见中，然后，将自己全然交托于主，以信心和盼望激励自己，并以单纯、孩童般的方式向祂献上你的祷告。此时的情感，无论是神赐予何种，都当以此为满足。属灵之事不在于狂喜：其最美好的体现乃是「**忧伤的灵，痛悔谦卑的心**」（诗篇 50:19）。正如你所写，当你将主设想为在场时，感觉会更好：那么，请你永远如此行。

## 论祈祷的外在姿态

这想法是谁出的：把注意力放在嘴唇上，还是放在舌尖上？！想得真糟糕；快别这么做。要努力把注意力放在心里，除了心，不要放在别处。

当心神在几番祈祷后从心中遁离，并远离对上帝的记忆时——这源于专注力的薄弱以及对祈祷的漠然。灵魂并不珍视祈祷，反而急切地想草了事，敷衍了事地低语着祷文。——要寻求对上帝的敬畏，并带着敬畏之心投入祈祷，祈祷时要将注意力集中在祷文的意义上。其后，短小的祷词和耶稣祷文被用来将对上帝的感受植入心中，从而系住注意力。但如果我们对祈祷敷衍了事，就永远不会在其中取得进步。请也记住，祈祷本身并非全然完美，它与所有美德并存。随着美德的完善，祈祷也臻于完美。最主要的美德有：敬畏上帝、贞洁、谦卑、痛悔、肉身之死、忍耐、爱。当这些美德具备时，其他一切美德也将显现，随之而来的便是祈祷。

умерщвление, терпение, любовь. Когда они будут, явятся и другие все, а с ними и молитва.

## О механических приемах совершения молитвы

Вопрос монахини о N<sup>28</sup> решен первыми словами: «Молиться иногда словами, иногда умом». Только пояснить надо, что и умом нельзя молиться без слов, только слова сии не слышатся, а там внутри, в сердце, мысленно произносятся. Сказать это лучше так: молись иногда словами звучными, а иногда беззвучными, неслышными. Заботиться надо только о том, чтоб и звучащая, и беззвучная молитва исходила из сердца.

Прочее, тут прибавленное, – прибаутки, именно: «Закрыв глаза, сжав уста и зубы, выговаривай слова молитвы, не касаясь языком зубов... придерживай дыхание... чрез ноздренное дыхание это еще лучше» ... Сии и подобные приложения никуда не гожи. Когда из сердца молитва, тогда все забывается. А неопытные 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, зывай 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 бородой, и про сидение.

Не молитва одна нужна, но и ревность о спасении сильная. Когда есть сия ревность, она уже научит, как быть. И совесть чистой блюсти надо: это – главное.

## О приемах при молитве и даре благодати

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.

## 论祷告中的机械式举动

一位修女关于 N<sup>28</sup> 的问题，已由开头几句解决了：「祈祷有时用言语，有时用心灵。」只需解释一下：即便是心灵的祈祷，也离不开言语，只不过这些言语不被听见，而是在内心深处，在心中默念。这样说会更好：有时用有声的言语祈祷，有时用无声的、不被听见的言语祈祷。唯一需要注意的是，无论是有声还是无声的祈祷，都必须发自内心。

此处额外添附的，尽是些无稽之谈，譬如：「阖目，紧闭唇齿，轻诵祷文，舌不触齿……屏住呼吸……若经由鼻孔呼吸，则更佳。」诸如此类的附加之法，全然无用。当祷告发乎至诚之心时，一切外物皆会被遗忘。而无经验之人读到这些，便会依此行事，并信以为真，以为这才是真正的祷告。

这问题，想来，是关于耶稣祷文的罢。——有多少无稽之谈被强加于这神圣的祷文之上啊？！而事情却如此简单：你可曾相信，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，上帝的儿子，怜悯我。」然而，那些自作聪明的智者却忘记了信仰，把所有的注意力都集中在言语上；于是，他们编造了关于舌头、嘴唇、呼吸、头颅和胡须，以及坐姿的种种奇谈怪论。

所需要的，不仅是祷告，更是对救赎强烈的热忱。当此热忱涌现，它自会教导我们应如何行事。而纯洁的良知，亦须持守：此乃最为紧要之务。

## 论祷告的方法与恩典之赐予

您在第一封信中，将祈祷之事阐述得甚为精妙，确切地说，您认为祈祷时的种种方式——如何集中精神，以及身体与某些肢体的姿势——并非祈祷的要旨。相反，何种方式最适宜个人，便可依循。

<sup>28</sup> Речь идет о приписке, в которой сообщалось, что отвечал некий старец на вопрос монахини: «Как лучше молиться – устами или умом?» – Примеч. издания 1898 г.      这份文本是关于一个附注，其中记载了一位长老如何回应一位修女的问题：「如何祈祷更好——是用口还是用心灵？」——1898 年版编者注。



О молитве главная забота, чтоб она шла из сердца. Настоящая сердечная молитва – дар благодати, подаемый через 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 prepares к принятию дара – и по получении его подогревает его – вместе с Таинствами.

## О художественном образе делания молитвы

Художественный образ делания молитвы изображается у отцов как внешнее пособие и подчиняется внутреннему деланию. А ныне большей частью усвоят только внешнюю сторону, нерадя 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, 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 престаёт.

Извольте более пеших о внутренней молитве, отвлекая внимание от внешнего.

Труд молитвенный приводит к получению дара  
МОЛИТВЫ.

## О внешних приемах совершения Иисусовой молитвы

Пересмотрел письмо старцев и их ответ на ваш вопрос<sup>29</sup>. Отвечали ли 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» .

Тому брату юному, которому передали вы прием старческий, скажите, чтоб бросил его. Пусть

关于祷告，最首要的关切是它必须发自内心。真正的、出自心底的祷告是恩典的赐予，通过告解和圣餐的圣事而施予。在这样恩典被赐予之后，它也会借由同样的圣事而得以加温。此项恩赐的独特之处在于祷告的持续性，它体现为对神的一种感受，有时伴随着祷告的言语，有时则无言无语。

恩典所赐予的，人的努力绝无法给予。人的努力，仅能预备我们去领受这份恩赐——而在领受之后，人的努力便与圣事一同，加温这份恩赐。

## 论祷告之工的艺术意象

在教父们的笔下，精巧的祈祷操练艺术被描绘为一种外在的辅助，它必须服从内在的操练。然而如今，大多数人只专注于外在的形式，却忽略了内在的精髓。——心中一旦涌现出些微的温暖感动，他们便断定：「看哪，这是上帝的恩赐.....」于是沉溺于自我的幻想。继而，他们开始贬低所有不遵循精巧祈祷艺术的人，不仅如此，连教会的祷文和那些严格遵守并努力不懈地实践祈祷艺术的人也一并遭到他们的非议。——由此，他们内在祈祷的精进便停滞不前，只剩下外在的操练。——灵性生活也就此枯竭。

请更专注于内在的祷告，将注意力从外在的事物上移开。

祈祷的劳作引向获得祷告的恩赐。

## 论耶稣祷文之外在施行法

我重新审阅了长老们的信函以及他们对您问题的答复<sup>29</sup>。您是否已回应了他们的答复？若尚未，请您如此回应：「鉴于您以祷告为由的接受方式，未能获得教父典籍的佐证，我不得不拒绝追随您，深恐误入歧途：因革新之事，其害甚巨。仇敌正以此为我们掘设陷阱。」

你们那位年轻的弟兄，你们传授了你们的年长之法，告诉他放弃吧。让他激发起破碎和谦卑的

<sup>29</sup> Вопрос о внешних приемах совершения Иисусовой молитвы

### 关于耶稣祷文之外在施行方式的问题

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 [ «блага» ] от тех, кои порождаются старческими или другими какими приемами. – Когда даст Господь дар тот, тогда все пойдет иначе и молитва Иисусова иначе будет звучать.

## Молитва спасительна, художество вредно

Молитва Иисусова, с верой в простоте сердца творимая, всегда душеспасительна. Вредным может оказаться художество, какое с ней соединяют. От этого остерегаться надо. Можно не вдруг на молитву сию налегать, а сначала всякий пусть навикает молиться от сердца положенными 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 молитвой, 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)<sup>30</sup>. Это путь Максима Капсокаливита. 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 засеменение их в сердце.

ин,带着这些情感向主祷告,用心站立在心中,并时刻行走在上帝的临在中和对死亡的记忆里。——让他寻求并祈祷,正如马克西姆·卡普索卡利维特所寻求和找到的。这才是正道。他没有看到任何特别的方法,而只有一种对最终所得之福祉的渴望。那福祉就是属灵的火焰和温暖。但这与那些由年长之法或其他任何方法所产生的「福祉」是完全不同的。——当主赐予那恩赐时,一切都会变得不同,耶稣祷文的诵念也会有不同的回响。

## 祷告带来救赎,技艺(或艺术)有害。

耶稣祷文,若以纯朴之心、以信心诵念,恒能救赎灵魂。与其相伴的艺术性修饰则可能有害。对此必须加以警惕。不必骤然投入此祷文,起初每个人都应先习于由心诵念既定祷文和在教堂中的祷文。随后,当您察觉有人开始深入祷告时,便可建议他不住地诵念耶稣祷文,并在此过程中怀着敬畏之心保守对上帝的记忆。

祷告乃是首要之务。藉由祷告所求索的要旨,即是为要获得那曾赐予卡普索卡利维特斯·马克西姆的微光。此微光并非藉由任何人工巧技所能引致,而是由上帝的恩典自由赐予。为此,祈祷的劳作是必需的,正如圣马卡里奥斯所言:「你若想获得祷告,」他说,「就当在祷告中劳苦。上帝看见你殷切寻求祷告,便会赐予祷告」(第一章,第十三节)<sup>30</sup>。这正是卡普索卡利维特斯·马克西姆的道路。他两年之内全心奋斗,寻求祷告,终而获得了祷告的恩赐。愿你将此教导众人。但请加上,祷告的殿堂乃是一颗纯洁的心、一份宁静的良知、对一切美德的炽热追求,并将这些善行深植于心。

<sup>30</sup>Вероятно, речь идет о книге «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу». Рассказы I части книги были переписаны с афонской рукописи, имевшей название «Искатель непрестанной молитвы». Есть предположения, что ее автором является архимандрит Михаил (Козлов, 1826–1884), долгие годы подвизавшийся на Афоне. В начале 1880-х годов в Казани вышло 1-е издание «Откровенных рассказов странника». Это大概是指那本名为《一个求道者对其灵性之父的真诚叙述》的著作。该书第一部分的故事,是抄录自一份阿索斯圣山的手稿,这份手稿的标题是《不辍祷告的寻求者》。有学者推测,其作者可能是大司祭米哈伊尔(科兹洛夫, 1826-1884),他曾在阿索斯圣山潜修多年。在十九世纪八十年代初,卡赞出版了《一个求道者对其灵性之父的真诚叙述》的第一版。

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.

## Опасна не Иисусова молитва, а художество

Творить молитву Иисусову, как все мы навыкаем 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.

## О причудах совершателей молитвы Иисусовой

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. Смотря по тому, как кто усердно будет трудиться, Господь, 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.

## О том же

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

若在诵念耶稣祷文时，仍不舍弃任何为良心所谴责的罪孽与罪性习惯，便可能陷入由耶稣祷文所致的癫狂。此时，内在会发生深刻的冲突，驱散心中所有的平安。由此，思绪可能变得模糊，观念亦会陷入混乱与迷惘。

## 危险的并非耶稣祷文，而是矫饰。

所有我们所习于操练的，即呼求耶稣祷文，是件美好的事。在修道院中，这被视为一项义务。若它有危险，他们还会将其作为义务吗？！危险的是那人为的技艺，是那些被发明并附着于此祷文的技艺。它使某些人陷入幻想的「魅惑」之中——而另一些人，说来也奇，竟陷入持续的淫欲状态。因此，我们必须劝阻并禁止这种技艺。而那至甜美的主圣名，应以单纯的心来呼求，这是我们必须教导并促使每个人去行的。

## 关于耶稣祷文实践者所遇的奇特经历

至于您所提及的，某些行耶稣祷文之人将手掌平放于桌案，借指尖之力凝聚心神，此举实属不当之奇想。同样，亦有一奇想，谓某人以右手之指轻叩左手之掌，以此法收摄心念并进行祷告。

您要我阐明祷告之事。然而，此处并无甚可阐明者。你当使心智立于主面前，向祂呼求：「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我这罪人！」——此即为祷告之劳作。主，鉴于此劳作，必会按各人勤勉的程度，赐予他属灵的祷告，此乃圣灵恩典之果实。关于耶稣祷文，此即所有当言当悟之事。其余一切妄加杜撰者皆与此事无关。此乃仇敌欲使人偏离真实祷告也。

## 亦论此题

把湿毛巾放在胸口上.....——这是一些现今修道者所做的事。曾有人写信给我提及此事。这不属于祷告的范畴，而是针对那些在人工操练祷告时心血沸腾、血热炽盛的情况，以期减缓血热。这种热并非灵性现象，而是血肉之躯的反应，源于在耶稣祷告中过度使用人工技巧。在此之中，还

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 – настоящей духовной молитвой Иисусовой. Кто так думает, тот в прелести.

## О теплоте духовной и кровавой

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 изливания 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. Через 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.

隐藏着一个问题，就是他们将人工操练耶稣祷告视为主要功课，并将由此产生的血肉之心的温暖视为真正的灵性耶稣祷告。凡持此想法者，皆陷于妄念之中。

## 论灵性之热与血肉之热

身体和灵性上某些特别的感动，确实会因祷告而生发；然而，并非所有祷告的人都会有相同的体验，各人感受不同，或此或彼。因此，不必执着于这些现象。

有些人全然没有特别之处，但他们的祷告却能静静地进行，甚至达到全然的力度。这便是最好、最稳妥的境地！祷告是什么？是在心中以理智的姿态侍立在上帝面前，带着颂赞、感恩、恳求和悔罪。这一切都是属灵的。其根源是敬畏上帝的恐惧，由此生发出对上帝的信德并信靠上帝，将自己全然交托给上帝，怀着爱慕之情依附于上帝，并忘却一切受造之物。当祷告充满力量时，所有这些属灵的情感和动态都会以相应的强度呈现在心中。请阅读那些流传至今的圣者祷告文，深入体会，你便会明白，这一切都是他们全然祷告心境的倾泻。我再次重申：这里的一切都是属灵的，从上帝而来，又向着上帝升腾。

这如何发生呢？圣父进入心扉，深入沉思信仰的奥秘——或所有奥秘，或其中一个令人振奋的奥秘——唤醒上述情感，并将它们倾注于祷告之中。我们诵读这些祷告，或部分或完全地进入与它们相似的心境，并处于应有的灵性状态。通过频繁地重复此过程，我们内心的恒久属灵祷告得以培养，恒久的祷告心境得以确立，这便是那不住的祷告。此间一切皆属灵，属智，并由上而下地降临。

那么，口祷的耶稣祷文与此有何关联呢？还有那因着这祷文的运作，而在心内和心周围产生的温暖，又当如何理解呢？



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, 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 чтобы научить ум стоять на одном, святые отцы употребляли молитовки и навывали произносить их непрестанно.

Это непрестанное повторение молитовки держало и ум в помышлении о Боге, и разгоняло все сторонние мысли. Эти коротенькие молитовки были разные. Святый Кассиан говорил, что в Египте у всех такая: «Боже, в помощь мою вонми, Господи, помощи ми потщися» (Пс. 69, 1). Святый Иоанникий непрестанно творил: «Упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святой, Троице 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, грешного».

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 искренне 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 духовной молитвой. И это справедливо, когда она окружается теми духовными чувствами. Но когда такими действиями она не сопровождается, то она остается словесной, как и всякая другая подобная. Так думать следует о молитве Иисусовой.

Тренировка привычки и не сразу создается, она требует долгого усилия и самосдерживания. Именно в этом формировании привычки тренировки, текст молитвы и ее сопровождающая внутренняя теплота могут оказать наилучшую помощь. Обратите внимание, они являются методами, а не целью сами по себе. Возможно текст молитвы Иисусовой, внутренняя теплота тоже есть, а молитвы настоящей нет. Это звучит, возможно, странно, но действительно так!

Когда мы молимся, разум должен стать перед Богом и о Нем едином размышлять. Между тем, в голове непрерывно возникают различные мысли и отвлекают разум от Бога. Для того чтобы научить разум стоять на одном, святые отцы использовали молитовки и навывали произносить их непрерывно.

Эта непрерывная повторение молитовки держала и разум в размышлении о Боге, и рассеивала все посторонние мысли. Эти короткие молитовки были разные. Святой Кассиан говорил, что в Египте у всех такая: «Боже, в помощь мою вонми, Господи, помощи ми потщися» (Псалом 69:1). Святой Иоанникий непрерывно творил: «Упоование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святой, Троице Святая, слава Тебе». Еще некто: «Аз, как человек, согрешил, Ты же, как Бог щедр, помилуй меня». Нет сомнения, и иные другие молитовки употребляли; у нас особенно установилась и вошла в общий обычай молитва Иисусова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного».

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

Навыкнувший сей молитве и действующий ею как следует действительно бывает в памяти о Боге непрерывно. Так как память Божия в искренне 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 духовной молитвой. И это справедливо, когда она окружается теми духовными чувствами. Но когда такими действиями она не сопровождается, то она остается словесной, 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 вначале, переходит в теплое чувство и держит на себе внимание. И происходит таким образом, что сначала внимание держится в сердце напряжением воли, [а] силой своей 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<sup>31</sup>.

Теперь вопрос – духовная ли это 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 духовной, в том, однако ж, случае, если она не сопровождается слятью похотной, хотя бы легкой, 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 духовной, а просто теплотой кровяной; и она, будучи такой, не худа, если не состоит в связи с слятью похотной, хотя легкой; 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 одной все ограничивать, не заботясь о

теперь,伴随这祷文而来的暖意意味着什么呢?为了让心神在使用这简短祷文时能专注于一处,就必须用心念将其引入心田;因为若心神停留在头脑中——那里思绪纷乱如织——它就无法专注于一处。当心念进入心田,它就会将灵魂和身体的所有力量汇聚于此,归于一点。这种将整个人生集中于一处的专注,会立刻在那里引发一种特殊的感受;这感觉就是未来暖意的开端。

此种感受,始则轻微,继而渐次增强,日益坚固,愈发深沉;并从最初的冰冷,转变为一种温暖的情感,吸引着人的专注。其过程乃是,起初,心神的专注是凭借意志之力,绷紧在心间;而专注的力量又在心中催生出暖意。这股暖意随后便能自然地维系专注,无需再格外用力。此二者相互扶持,必须形影不离,因心神的分散会使暖意冷却,而暖意的消退则会削弱专注。

属灵生命的法则由此显明:将你的心常系于对上帝的感知中——你便会恒常铭记上帝。圣人约安·莱·斯蒂奇·奇尼克在某处表达了此番意境<sup>31</sup>。

现在问题来了——这是属灵的温度吗?不——它不是属灵的!它只是普通的、血肉的。但因为它能将心思意念持守在心里,并由此促进之前所指出的属灵活动在心中发展,所以它被称为属灵的,然而,这必须是在它不伴随着一丝一毫肉欲的甜蜜,而是使灵魂和身体都保持在清醒状态的情况下。

由此可知:当伴随着耶稣祷文的温暖,未曾伴有灵性的感受时,这温暖就不应被称为灵性的,而仅仅是血液之热;并且,若其如此,只要不与情欲的、哪怕是轻微的甘美相联,便无甚不妥;但若有所关联,则其为恶,应予驱逐。

此种不端,乃当温暖流于心下之时。第二种不端,则是溺爱此温暖,将一切尽囿于斯,不顾及灵性之感受,甚或忘却对上帝的记忆,而仅仅求

<sup>31</sup>Возможно, свт. Феофан имеет в виду следующие слова: «...Кто в чувстве сердца помышляет, что он предстоит Богу, тот в молитве будет как столп неподвижный» (Лествица. Слово 19, 4. С. 138). 圣隐士费奥凡也许指的是下面这段话:「...谁若在心之深处思忖自己立于上帝面前,谁在祷告时便会如磐石般坚定不移。」(《天梯》.卷十九, 4.第138页)。

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 кровавая теплота, животная. Не должно почитать сию теплоту духовной иль благодатной. Духовной можно назвать сию теплоту только тогда, когда она сопровождается духовными, молитвенными движениями. Кто без них называет ее духовной, тот допускает неправильность. Кто же называет ее благодатной, 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.

## Степени молитвы

Желаете слышать что-либо о молитве. Что могу сказать вам, чего бы вы не знали? Есть молитва, которую сам человек творит; и есть молитва, которую Бог дает молящемуся. Первой кто не знал? Должна быть вам известна и последняя, хоть в начатках. Сначала, когда приступает кто к Господу, первое дело – молитва. Начинает он ходить в церковь и дома молиться по молитвенникам и без них. Но мысли все разбегаются. Никак с ними не управится. Чем, впрочем, больше трудится 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

此温暖之常在; 此种不端虽非人人时时皆有, 然亦不时而生。务当留意并纠正, 因在此情形下, 仅余血肉之暖, 动物之热。切勿将此温暖误作属灵或恩典之暖。唯当此温暖伴随着属灵的、祈祷的动势时, 方可称之为属灵之暖。若无此伴随而称其属灵者, 即属失当。若更称其为恩典之暖者, 则谬误更甚。

有一种独特的恩典暖流, 它本质上是属灵的。它超脱肉体, 不使身体产生明显变化, 而是以一种微妙而甜美的感受为证。凭着这些感受, 每个人都能轻易地辨别和区分这种暖流。这是每个人都应当亲身经历的; 外人无法置喙, 也无处插手。

若祈祷与热诚之时, 偶有身体之动荡或异样之感受, 勿加留意。此非祈祷之本质, 亦因人而异。务必将全副心神投注于属灵之运作与感受。它们将如晨曦般宜人清凉, 穿透你的灵魂与身体。

## 祈祷的层次

您希望听些关于祷告的事。我又能告诉您什么, 是您所不知道的呢? 有一种祷告是人自己去做的; 还有一种祷告是神赐予祷告者的。前者有谁不晓得呢? 后者也必为你们所知, 哪怕只是初步的。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, 或凭祷告书, 或不凭祷告书地祷告。然而思绪却四散纷飞, 无论如何也无法驾驭。不过, 他在祷告中越是劳苦, 思绪就越是沉静, 祷告也变得更为纯净。然而, 灵魂的氛围却不会因此洁净, 直到灵性的火花在灵魂中点燃。

此微光乃上帝恩典之作, 然非特赐, 实乃普施众生之普遍恩泽。其显现, 是因寻求者在整体道德架构中达到了一定程度的洁净。

当这微光被点燃, 或者在心中形成持续的温暖时, 思绪的喧嚣便会止息。灵魂的境况如同那患

помыслов останавливается. Бывает с душой то, что с кровоточивой: ста ток крове ея (Лк.8:44). В этом состоянии молитва, больше или меньше, подходит к непрестанной. Посредницей ей служит молитва Иисусова. И это есть предел, до которого может доходить молитва, самим человеком творимая! Думаю, что все сие вам очень понятно.

Далее, в сем состоянии дается молитва находящая, а не самим человеком творимая. Находит дух молитвенный и увлекает внутрь сердца – все одно, как бы кто взял другого за руку и силой увлек его из одной комнаты в другую. Душа тут связана сторонней силой и держится охотно внутри, пока над ней 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<sup>32</sup>. 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 перед своей вечерней трапезой, а опомнился уже утром<sup>33</sup>? 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 (2Кор. 12,2–4). 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!

Еще о степенях молитвы

血漏的妇人：「血漏立刻止住了」（路加福音 8:44）。在这种状态下，祷告或多或少地接近于不间断。耶稣祷文是其间的媒介。这便是人所能发出的祷告的极限！我想，这一切对你而言是再清晰不过了。

再者，在此境况中，所赐予的是一种「被寻获」的祈祷，而非人所「自行」发起的。祈祷之灵降临，引入进入心室——此情此景，恰如有人牵着另一人的手，以力量将其从一室引至另一室。此时，灵魂被一股外在的力量所系缚，却又甘愿留驻其中，只要那寻获的灵依然临在于她之上。我所知的此种「寻获」有两重境界。其一，灵魂能洞悉一切，觉知自身及其外在处境，亦能思辨并自持，甚至若她愿意，也能破毁此种境界。这应是你们所能理解的。

在圣教父们的著作中，特别是叙利亚的圣艾萨克，指出了默祷或天降之祷的另一个层次<sup>32</sup>。在他看来，超越以上所述的是他称之为「神魂超拔」或「魂游象外」的祷告。在此境中，祈祷之灵亦会降临；然而，被其牵引的灵魂进入了如此深奥的默观，以至于遗忘了其外在的处境，不再思辨，唯有纯粹的凝视，并且无法掌控自身，也无法打破这种状态。可曾记得，在《教父言行录》中记载，有人在晚餐前开始祷告，却直到清晨才恢复清醒<sup>33</sup>？这便是处于神魂超拔或默观状态下的祷告。在某些人身上，这伴随着面容的明亮，周身发出光芒；在另一些人身上，则伴随着身体的腾空离地。圣使徒保罗正是在这种状态下被提到乐园（哥林多后书 12:2-4）。圣先知们在圣灵将他们提升时，也曾处于此境。

请看，上帝对我们这些罪人倾注了何等浩瀚的恩慈！仅有少数人愿付出劳苦，然而他们又能蒙受何等的恩赐？对于所有辛劳付出之人，尽可大胆言说：努力吧；你们所付出的，必有丰厚的回报！

更多关于祷告的阶梯

<sup>32</sup> См.: Св. Исаак Сириан. Подвижнические наставления, 45–49. С. 706–709. 海》第 45-49 章。第 706-709 页。

<sup>33</sup> См.: Достопамятные сказания... Авва Арсений, 30. С. 44. 篇，第 44 页。

参阅：圣伊萨克叙利亚人。《苦修教

参见：《值得纪念的教言……亚巴（神父）阿森尼》第 30



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 вошли на высшую степень молитвы, которую справедливо назвать умно-сердечной. 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.

Первое. Навыкновение обычным молитвословиям в церкви и дома.

Второе.Сроднение молитвенных мыслей и чувств с умом и сердцем.

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

Как вам действовать? В церкви следите за службой и держите те мысли и чувства, кои предлагаются

祷告，永远是心智与心灵向着上帝的升华。当我们高举向上帝，颂赞他，感谢他，并祈求他赐予我们属灵的福祉时——带着对他的伟大、他的恩惠以及他慷慨慈悲的感知与感受——那时我们便是在祷告，或处于一种祷告的状态。我们所有的祷告，无论是收录于祈祷书中的，还是教堂书籍里的，都包含着上述的一切。如果我们诵读这些祷告，不仅是念出言语，也同样拥有那些思想和感受，那么，这便是真正的祷告。如果你们如此祷告，那便甚好。如果在教堂里和家中，你们都如此祷告，并因长期如此行持祷告，以至于祷告的思想和感受与你们的心智和心灵相融相亲，那么，无论你们是否正站立祷告，那些感受和思想都不会离开你们的思绪，并始终将你们的心神系于上帝——那时，你们便已升入祷告的更高层次，这可被恰当地称为「**心智-心灵的祷告**」。这种祷告存在于灵魂之中，甚至无需言语，在与人交谈时，或在从事某项工作时亦可。这种对上帝的不间断的关注，或是在上帝面前行走，便是那不住的祷告。

耶稣祷文是达成此目标的一大助力；它能极大地将注意力集中于神，并使之坚定不移。由此，您便能明白此祷文的地位，以及成功修习此祷文所需具备的条件。以下便是祷文的阶梯。

第一。习惯于在教堂和家中进行日常祷告。

其二，令祈祷中的思想与感受，与心智及心意相契相融。

其三：不间断的祈祷。

耶稣祷文可适用于所有这些情形，但它真正的归宿在于不间断的祷告。祷告成功的首要条件是洁净心灵，使其摆脱情欲和对一切感官事物的依恋。若无此，祷告将始终停留在第一阶段，即滋养性祷告。随着心灵的洁净，滋养性祷告将转变为智性-心性祷告，而当心灵完全洁净时，不间断的祷告便会根植其中。

您该如何行事呢？在圣堂里，请您专心于圣事，并持守那些神圣礼仪所启示的思想与情感。在家

богослужением. Дома возбудите в себе молитвенные мысли и чувства и держите их в душе при помощи Иисусовой молитвы. – Благослови вас, Господи!

## О молитве Иисусовой, словесно, умно и сердечно совершаемой

Об устной молитве. 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 большей частью принужденно и неохотно, а 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 молитвы](#)» (см.: Лестница. Слово 28, 17). Нерассеянность уму дается не скоро и не тогда, как захотим, а когда смиримся и когда Бог благоволит. Сей Божий дар временем не определяется, ни количеством молитв, а сердечным смирением и Христовой благодатию и всегдашним себя к ней понуждением. Из устной внимательной молитвы бывает переход к молитве умной, которая называется так тогда, когда одним умом к Богу устремляемся или зрим Бога.

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.

中, 请您唤醒自己内心的祈祷思绪与感受, 并借助耶稣祷文, 将它们常存于您的灵魂之中。——愿主祝福您!

## 论耶稣祷文：口诵、意念与心持

论口祷。简言之，其诵念方式为：「主啊，怜悯我」；「主耶稣基督，怜悯我这罪人」，而完整的方式则是：「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我这罪人」。起初，它多半是被迫且不愿意地诵念，但随着操练和自我的强迫，若有通过祷告并借助上帝恩典来减弱各样情欲的坚定意愿，它将因频繁的操练，并随着情欲的减弱，逐渐变得更轻松、更愉悦、更可欲。

在口祷时，务必竭力让心神专注于祷词，缓缓地诵念，将全部的注意力集中于言语所表达的思想中。当心神被外来的念头牵引时，不必烦恼，只需再次「[将它带回祷词之中](#)」（参见：天梯。第二十八阶，第十七条）。心神的不散乱并非一蹴而就，也非我们所愿便能得，而是当我们谦卑下来，并且蒙上帝恩允时才能获得。这份上帝的恩赐，不受时间所限，也不由祷告的数量决定，而是取决于内心的谦卑、基督的恩典，以及我们恒常地自我鞭策以求获得它。从专注的口祷，便会过渡到心祷，之所以称之为心祷，是因为那时我们仅用心神，或仰望，或凝视上帝。

## 论心祷。

在心祷时，我们必须将心神专注在主面前。依照我们在祷告中的虔诚与谦卑努力，上帝便会赐予我们心智的第一份恩典——在祈祷中获得专注与集中。当对主的关注变得不离不弃时，那便是出于恩典的关注；而我们自身所为的专注，则总是强求而来的。从这种心祷，若有经验丰富的导师引导，便能极便利、自由地过渡到发自心田的内祷。当我们的内心以情感与上帝相契，当对上帝的爱盈满心房时，这样的祷告便被称为心祷。

О молитве внутренней, сердечной. В Евангелии изречено: аще кто хочет по Мне ищи, да отвержется себе и возмет крест свой (Мф. 16, 24). Если применить эти слова к делу молитвы, то они будут означать следующее. Кто хочет законно подвизаться в молитвенном подвиге, пусть прежде отвергается 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 Своей благодатью положит пределы нашему уму и уставит его неподвижно с памятью Божией 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 многотрудной беседой удержан будет он вне сердечного внимания, то у него бывает неустойчивое желание опять возвратиться внутрь себя с какой-то духовной жадностью 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 всю его внутренность, и что 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 не скоро. 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.

о внутренней, сердечной. В Евангелии изречено: аще кто хочет по Мне ищи, да отвержется себе и возмет крест свой (Мф. 16, 24). Если применить эти слова к делу молитвы, то они будут означать следующее. Кто хочет законно подвизаться в молитвенном подвиге, пусть прежде отвергается 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 Своей благодатью положит пределы нашему уму и уставит его неподвижно с памятью Божией 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 многотрудной беседой удержан будет он вне сердечного внимания, то у него бывает неустойчивое желание опять возвратиться внутрь себя с какой-то духовной жадностью 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 всю его внутренность, и что 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 не скоро. 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.

Буди вам известно, что умно-сердечная молитва приходит в сердце иным скоро, а иным не скоро. 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.

Буди вам известно, что умно-сердечная молитва приходит в сердце иным скоро, а иным не скоро. 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 будет – ничего другого не делайте. Когда же не чувствуете такого влечения, тогда молитесь молитвой устной 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-сердечной молитвой. 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 благоговейной 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 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 нашептывает: «**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 слышит 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

и просит, в诸般情欲被根除之前, 祷告呈现一种面貌; 而在心被情欲洁净之后, 祷告又呈现另一种面貌: 前者是洁净我心脱离情欲的助益, 而后者则仿佛是未来福祉的一种属灵凭证。

请您这样做: 当您感受到心智进入心田, 并且祷告产生了作用时, 就让这样的祷告完全自由地流淌, 移除一切对它不利的事物; 只要它持续存在, 就不要做任何其他事情。然而, 当您没有感受到这种吸引时, 就进行口头祷告并辅以跪拜, 尽力将您的注意力集中在心田, 在主的面前。即使以这种方式祷告, 心也会因此而温暖起来。

请清醒并警醒, 尤其是在进行心智合一祷告之时。没有人能像那正确地实践心智合一祷告的人一样, 如此蒙神喜悦。当您不便或没有时间进行祷告练习时, 请务必在您所做的每一项活动中, 尽一切可能保守祷告的精神, 即是说, 心中常念着神, 并竭力以您的心眼, 怀着敬畏与爱意, 凝视祂就在您面前。当您感受到祂的存在时, 请以恭敬顺服的心, 在您所有的行事中, 将自己全然交托于祂的权能、祂的万有、祂的洞察万物以及祂的无所不知, 如此, 在您所做的每一件事、说的每一句话、动的每一个念头中, 都能忆念起神和祂的圣洁旨意。这就是祷告精神的简要所在!

敬虔的祈祷者必须拥有这种心志, 并且, 尽可能地, 以恒常的、发自内心的专注, 将自己的理解置于上帝的理解之下, 顺服而敬畏地屈从于祂; 同样地, 也将自己的意愿和渴望置于上帝的意愿之下, 将自己完全交托于上帝的智慧和上帝的意愿。我们必须竭力抵制那任意妄为之灵, 即那种不受任何约束地行事的欲望和冲动。这灵低语道: 「**这超出了我的能力, 我没有足够的时间做这个**」, 或者: 「**现在我还该开始这个, 我需要等等**」, 或者: 「**顺服的职责阻碍了我**」, 以及许多类似的话语。谁若听从它, 就永远学不会祈祷。

与此精神为伴的, 是自义之灵。它在一个人被任意妄为之灵所诱惑, 做出某种令其良心不安之事后, 便会近前并开始作祟。那时, 自义之灵会施



такое, за что совесть беспокоит его. Тогда дух самооправдания разные употребляет извороты, чтобы обмануть совесть и неправость свою выставить правостью. – Бог да сохранит вас от сих злых духов.

## Иисусова молитва, умная молитва и умное делание

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 входит будет душа в деятельную жизнь. Весь труд теперь должен быть обращен на то, чтобы непрестанно помышлять о Боге, или ходить в присутствии Божию (Взыщите Бога, взыщите лица Его выну(Пс. 104,4.)). 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 собой повторял ее. Через это и мысль прилеплялась к молитве, а через 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, грешного!**» Ее навязывали повторять и с ней 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, и 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-молитвенному. Умная молитва есть, когда кто, утвердившись вниманием в сердце, оттуда возносит к Богу молитву. Умное же делание

различны, с разными намерениями, и разными средствами. Но все они имеют одну цель: очистить сердце от грехов, и представить его Богу. — Умное делание, с помощью которого очищается сердце, называется умной молитвой. — Умное делание, с помощью которого очищается сердце, называется умной молитвой.

## Иисусова молитва, умная молитва и умное делание

в каждой вещи, должны быть всецело посвящены Богу, и с любовью и благоговением относиться к Богу. Чтобы сердце было в состоянии богобоязненности, надобно, чтобы его непрестанно осеняло помышление о Боге. Помышление о Боге будет дверь, чрез которую входит будет душа в деятельную жизнь. Весь труд теперь должен быть обращен на то, чтобы непрестанно помышлять о Боге, или ходить в присутствии Божию (Взыщите Бога, взыщите лица Его выну(Пс. 104,4.)). 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 собой повторял ее. Через это и мысль прилеплялась к молитве, а через 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, грешного!**» Ее навязывали повторять и с ней 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, и 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-молитвенному. 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 памятью о Господе, отрывает всякую другую мысль, покушающуюся проникнуть в сердце.

Теперь, я думаю, ты и сам разрешишь многие свои недоразумения. Под умной молитвой 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 навязывать ей можешь без страха, как заучивал ты всякую другую молитву. Сидишь ли, ходишь или другое что делаешь, повторяй сию молитву, и все тут – и навикнешь, 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 охраной. Ибо тут и Господь, если с верой обращаешься к Нему. В сей час же можешь сие на деле попробовать.

Твори, твори, и не тогда только, когда сидишь один в келии, 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 тем лицам, у коих раскрылась умная молитва и стала непрестанной. 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 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, навязкай творить молитву Иисусову, чтобы навязла на языке, но всегда с мыслью о Господе. Если при сем к

「现在，我想，你也能自行化解许多困惑了。你在此所指的『智慧祷告』，想必就是那耶稣祷文：『主耶稣基督，怜悯我。』但在听了这些解释之后，你便会明白，这并非智慧祷告，而是言语祷告。你可以无所畏惧地习练它，正如你曾熟记任何其他祷告文一样。无论你端坐、行走，抑或从事其他事务，只管重复这祷告文，如此便足矣——你将熟稔于心，它也将自然而然地从你舌尖流淌而出。此处，绝无任何祸患可预见。」

当你的心神专注于心坎，向主呼求，无论是恳求、忏悔、感谢，还是赞美他时，这便是智慧的祷告。这种行为本身没有任何危险，这样的祷告自有其护佑。因为当你怀着信心转向主时，他就在那里。此刻，你便可在实践中尝试。

无论何时何地，你都要呼求圣名，不仅仅是独自安坐于修道室中，在教堂里，在餐桌旁，在行走时，也要如此。但你当留意，这呼求中是否有对主的记忆，而不仅仅是空洞的言语。

关于舍弃歌唱，转而进行心祷，修行隐士瓦西里所言，乃是针对那些隐修者，以及那些已然开启心祷并使其不辍之人。这些圣者可以以心祷替代一切，包括教会礼仪和修室规程。然而，这里所指的并非仅仅是重复耶稣祷文，而是祈祷的呼唤从内心不间断地升起。我曾读到，有一位长老，他的祷告文仅能诵读到诗篇中的第一个「荣耀颂」，此后便进入无言的、出自心底的祷告。此时，经文的诵读便会自行止息。因此，舍弃歌唱之说，与你我并无关联，我们仍需坚持参与教会礼仪，并遵行修室所规定的祷告。

当不间断的心祷形成之时，你便会洞悉应如何行事。你请求蒙受内在操练的祝福。上帝必会赐福！但请你务必明了此事之究竟，要勤习诵念耶稣祷文，使其熟稔于舌，然而心念却始终系于主。若你在此同时，能从心底向主发出叹息，那

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.

便是理智的祷告，而非仅仅是耶稣祷文的言辞。若你将心神专注于主，立于心间，并诵念耶稣祷文，同时将一切杂念与情思从心中屏除，那便是理智的操练。