

Алфавит духовный

属灵字母表

Введение

Перевод с церк. слав. языка сделан еп.Иустином (Полянским).

Содержание

Вместо введения

Взгляд святителя Димитрия на мир сей и жизнь в нем

Алфавит Духовный

Вместо введения

«Алфавит духовный», составленный св. Димитрием, митрополитом Ростовским, есть книга весьма замечательная во многих отношениях, особенно же она замечательна по содержанию, изложению и расположению ее предметов.

По содержанию:

Высказав сначала главную мысль, что причиною Адамова падения было его неразумие – ненадлежащее знание себя, мира и Бога, потом святитель в настоящем своем творении собирает мысли и чувства, направленные против тройственной похоти, произошедшей от падения Адама и заразившей весь род человеческий, – похоти плоти, гордости житейской и похоти очес, дабы таким образом неведению противопоставить ведение и вооружить христианина на борьбу с главными страстями и пороками, от которых происходят и все прочие грехи.

Отсюда уже видно, что в «Алфавите духовном» содержится не что-либо другое, как духовная пища, или, по выражению св. ап. Петра, «словесное млеко» (1Пет.2:2), – пища самая необходимая, самая лучшая и удобная для питания, укрепления и

導言

此译本由主教尤斯京（波良斯基）根据教会斯拉夫语译出。

目錄

代序

聖大主教狄米特里對此世與此中生命的觀照

神聖靈性的字母表

代序

「屬靈字母」，由聖人、羅斯托夫都主教迪米特里所彙編，是一本在諸多方面皆值得關注的書，尤其在其內容、闡述及其主題的佈局方面，更顯其卓越不凡。

依其內容：

主教首先阐述了主要观点，即亚当堕落的原因在于他的不智——他对自身、世界和上帝缺乏应有的认识；随后，在这部著作中，他汇集了针对由亚当堕落而生、并感染了全人类的三重情欲的思想与感悟——即肉体的情欲、今生的骄傲和眼目的情欲，以此将「知」置于「无知」的对立面，并以知识武装基督徒，使其能够与导致所有其他罪孽的那些主要激情和恶行进行争战。

由此可见，《属灵字母表》中所蕴含的，并非其他，而是属灵的食粮，或者用圣徒使徒彼得的话来说，是「纯净的灵奶」（彼得前书 2:2）——这是滋养、坚固、并促进基督徒属灵生命成长，无

возвращения жизни духовной в христианах, начинающих и совершающих дело своего спасения.

Как любящие отец и мать заботятся питать свое дитя сначала материнским молоком, а потом самою легкою и питательною пищею, чтобы оно росло и укреплялось в жизни телесно, так и святитель Божий Димитрий с великою любовью в своем «Алфавите...» предлагает самую легкую, сладкую и питательную пищу для возрастания и постепенного укрепления в жизни духовной младенцев Христовых.

Вообще, в «Алфавите духовном» заключаются мысли и чувства, составляющие основу истинно христианской, духовно-нравственной жизни. Здесь корень и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

По изложению:

Содержанию «Алфавита...» вполне соответствует изложение его. Великий святитель Христов с великим вниманием и отеческою заботливостью prepares свою духовную пищу для любимых детей своих: в изложении «Алфавита духовного» его каждая главная мысль неоднократно повторяется и разнообразится для того, чтобы осветить ее со всех сторон со всеми подробностями. Без сомнения, эта особенность изложения при всей возможной простоте его принята св.автором в видах педагогических, чтобы приготовить, удобрить, растворить и умягчить – сделать свою пищу настоящим словесным млеком, удобоприемлемым, удобоусвояемым, удобообращающимся в дух и силы начинающих дело своего спасения младенцев о Христе. Такое изложение для кого-либо, пожалуй, может показаться неискusным и скучным для чтения, но для понимающих дело и трудность духовного воспитания в таком именно изложении – верх искусства и самой благотворной питательности духа. Ведь и врачи советуют как можно больше разжевывать пищу, чтобы она была удобоваримее.

По расположению:

Самый порядок, или расположение предметов, содержащихся в изложении «Алфавита духовного», без преувеличения можно назвать премудрым. В нем прежде всего положено общее мировоззрение

и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

и начатки благочестия; это – евангельское «[горушное зерно](#)» (Мф. 17:20), имеющее при благоприятных условиях возрасти в великое древо жизни вечно блаженной.

святителя, в котором сопоставляются между собою жизнь мирская и жизнь христианская, и делается отсюда вывод, что истинному «христианину подобает радоваться о Едином Господе, а не о тленных вещах мира сего». Это, так сказать, почва, на которой создан «Алфавит духовный». Затем следует предисловие к любезному читателю и самый «Алфавит духовный», изложенный в алфавитном порядке, в котором кратко выражены почти все заповеди и добродетели христианские. В предисловии же этот святитель говорит, что книга составлена вообще для возбуждения и поощрения к исполнению заповедей Господних, а кратко в алфавитном порядке изложена она для того, чтобы удобнее изучить ее на память. Потом следуют одна за другой три части книги. Первая часть направлена против похоти плоти; вторая – против гордости житейской; третья – против похоти очес. В первой части двенадцать глав; во второй – десять; в третьей – одиннадцать. Всех глав 33 – по числу лет земной жизни Господа нашего Иисуса Христа. В каждой главе – 10 пунктов. Наконец, предложены для каждодневной молитвы пять стихословий – по числу пяти чувств.

Высокое содержание, благоискусное изложение и стройное расположение предметов книги побудили меня перевести сию книгу со славянского – устаревшего языка – на современный русский и посвятить ее всему юному обучающемуся поколению и всем православным благочестивым христианам, начинающим и совершающим дело своего спасения.

9 декабря 1898 года

еп. Иустин

Взгляд святителя Димитрия на мир сей и жизнь в нем

Смотря на временный мир сей и человеческую жизнь, в нем волнующуюся, святитель Христов Димитрий составил свое размышление о том, что человеку – «христианину подобает радоваться о Едином только Господе, а не о тленных вещах мира сего».

Вот это размышление: «Радосте моя, избави мя от обышедших мя», – говорит пророк (Пс. 31:7). Некогда ангел сказал Товии: «радуйся, Товия, радость тебе всегда да будет». Товия же отвечал ангелу: «Какая мне будет радость, когда я сию во

「基督徒应当因独一的主而欢欣，而非因这世上的必朽之事。」可以说，这是《属灵字母表》赖以建立的根基。

随后是《致亲爱读者的前言》和《属灵字母表》本身，后者以字母顺序编排，简要地表达了几乎所有的基督教诫命与美德。在这篇前言中，这位圣徒指出，此书的编写旨在普遍地激发和鼓励人们去遵行主的诫命；而以字母顺序简要地编排，则是为了更便于记忆和学习。

接着，本书的三部分内容依次展开。第一部分针对肉体的私欲；第二部分针对今生的骄傲；第三部分针对眼目的私欲。第一部分有十二章；第二部分有十章；第三部分有十一章。全书共有三十三章——这正对应着我们主耶稣基督在世的年岁。每一章都有十个要点。

最后，提出了五段诗文，供每日祷告之用——这对应着五种感官。

此書內容高深，論述精妙，條理井然，這促使我將其從古老的斯拉夫語翻譯為現代俄語，並將其獻給所有正在學習的年輕一代，以及所有那些開始和正在完成自身救贖事業的東正教虔誠基督徒們。

主曆一八九八年十二月九日

主教遊斯丁

聖大主教狄米特里對此世與此中生命的觀照

凝視這短暫的塵世，以及其中洶湧起伏的人生，基督的聖徒季米特里（Dimitri）[1]寫下了他的沉思，論述「基督徒應當只以獨一的主為樂，而不應以這世上朽壞之物為樂」。

以下是这篇默想：

「我的喜樂啊，求祢救我脫離環繞我的眾人，」先知如此說（詩篇 31:7）。

тьме, света небесного не вижу? Какая может быть радость душе в этой плачевной юдоли? Сидящему «в темных и сени смертной, в бессловесных наследиях» и ничего иного не ожидающему, как только смерти, как только исхода отсюда, как только неизвестной кончины, какая может быть радость сущему в скорби и горести? Какое веселие сидящему во тьме? Какая прохлада находящемуся в узах? Какое утешение ожидающему горькой смерти? Никакого».

И действительно. Чем ты хочешь утешаться? Славою ли мира сего, скоро исчезающею? Именем ли или богатством, часто погибающим? Слестями ли и похотями плотскими, обращающимися в гной и смрад? Благолепием ли или красотою плоти, удобно тлеющею и изменяющеюся в прах и пепел?

Не имеешь ты, человек, чем бы мог утешиться в веке сем многоплачевном; напротив, плакать и рыдать здесь нужно тебе. Ибо не в отечестве живешь, но в изгнании, не в мире и покое, но в борьбе сильного ратоборства, не в радости и веселии, но в юдоли сей плачевной. Кто веселится, будучи в долгах? Кто утешается, находясь в темнице? Кто радуется, ожидая смерти? Никто.

Мир сей исполнен плача, а не веселия, скорби и печали, а не радости, тяжести и горести, а не утешения. Ничего в нем нет постоянного и непреложного. Радость его смешана со скорбью, веселие с печалью – слава изменчива, богатство пропадает, красота обращается в прах и пепел, плотское наслаждение переходит в смрад и гной. Наконец, все сие прерывается внезапною смертию и исчезает.

Ничего в мире сем нет достойного радости и веселия, ничего нет достойного утешения и благомыслия. Но все исполнено плача и рыдания. Век человеческий суета сует. Ибо родится человек от тли, растет в болезнях и недуге, жизнь свою изнуряет в скорбях и печалях, в молве, в буре, в безвестии и во всяком непостоянстве. Ибо везде беды, везде наветники, везде гонители, везде борьба и недоумения, везде боязнь и страх. Нигде нет мира и покоя.

曾幾何時，天使對多比雅說：「多比雅，歡喜吧！願喜樂永遠屬於你。」然而，多比雅回答天使說：「當我坐在黑暗之中，見不到上天的光芒時，我還能有什麼喜樂呢？在這悲哀的幽谷裡，靈魂能有什麼喜樂呢？我正『坐在黑暗中和死蔭裡，在無言的基業中』，除了死亡，除了離開此地，除了未知的終結之外，別無所盼，對於身處憂患和苦楚的人來說，能有什麼喜樂呢？對於坐在黑暗中的人來說，能有什麼歡愉呢？對於身在枷鎖中的人來說，能有什麼清涼呢？對於等候淒苦死亡的人來說，能有什麼慰藉呢？什麼都沒有。」

的確如此。你想要用什麼來尋求安慰呢？是用這世界迅速消逝的榮耀嗎？是用那常常頃刻散盡的名聲或財富嗎？是用那轉瞬化為腐臭與惡氣的肉體享樂和情慾嗎？是用那極易朽壞、最終變為塵土和爐灰的肉身華美與俊俏嗎？

世人啊，你在这多有哀恸的世代中，并无一物可以自我慰藉；相反地，你需要在此处哭泣与哀号。因为你并非居于故土，而是在流亡之中；并非处于平安与宁静，而是在猛烈争战的搏斗之中；并非安享喜乐与欢愉，而是在这哀伤的幽谷之中。身负债务之人，谁能欢欣？身陷囹圄之人，谁能自得其乐？等候死亡之人，谁能喜悦？无人能是。

此世间充满恸哭而非欢悦，充满忧伤与悲愁而非喜乐，充满重负与苦楚而非慰藉。其中并无恒常不变之物。它的欢喜与忧伤交织，它的欢悦与悲愁混杂——荣耀变幻无常，财富转瞬即逝，美貌化为尘土与灰烬，肉体的享乐转为恶臭与脓液。最终，这一切都为突如其来的死亡所中断，消逝无踪。

世间万物，无一值得欣喜和雀跃，无一值得慰藉和思慕。但一切都充斥着哀哭和啜泣。人的生命，不过是虚空中的虚空。因为人生于败坏，在疾病和疾患中成长，在忧愁和悲伤中耗尽生命，在喧嚣、风暴、迷惘和各种变幻不定中度过。因为苦难无处不在，毁谤者无处不在，迫害者无处不在，挣扎和困惑无处不在，恐慌和畏惧无处不在。安宁与平静，无处可寻。

Весь мир исполнен бед и немиролюбия. Куда ни обратишься, везде увидишь борьбу и ратование. Отсюда ратует объединение; отсюда пьянство; отсюда лень; отсюда безчувствие; отсюда похоть; отсюда скверное речение; отсюда страх; отсюда грех и преступление; отсюда безстрашие. Нет ничего, о чем бы можно было в веке сем порадоваться.

А потом придет смерть, придет разлучение со всем и со всеми, придет внезапное изменение всего, душа пойдет в иной век и примет мзду по делам, которые здесь сделала, а плоть останется на съедение червей, обратится в смрад и гной. Нет ничего в мире сем радостного.

Потому не радуйся в веке сем плачевном, ни о чем временном не радуйся, потому что все в нем непостоянно и превратно, все в нем ложно и изменчиво. Если же хочешь утешаться – утешайся Одним Господом; если хочешь радоваться – радуйся о Едином Господе. Ибо радость плотская скоро гибнет, а радость о Господе вовеки пребывает; утешение земное внезапно исчезает и обращается в горесть, а утешение Пресвятого Духа всегда о Господе утешает и будет утешать во веки вечные – утешением неизреченным.

Итак, радуйся не о чем-либо ином, но о Господе. «Радуйтесья Господе... вси правии сердцем», – говорит пророк (Пс.31:11). И апостол говорит: «всегда о Господе радуйтесь, непрестанно молитесь, о всем благодарите» (1Сол.5:16–18). В этом наше спасение. Не о чем ином радуйся, только о Господе. Ибо всякая радость не о Господе есть ложь, обольщение; всякое утешение не о Господе есть тяжесть и смущение души. Итак, радуйся не о пище и питии, не о богатстве и славе мира сего, не о каких-либо красотах и бессмысленных похотях, но о Господе радуйся, о Едином Боге веселием веселись.

Во временном ни в чем нет истинной радости; там радость фальшивая, временная, безумная. Ибо во тьме света не бывает, в смерти жизни не найдешь. Во лжи правда не является. Радость мира сего фальшива, утешение его изменчиво, веселие легко и скоро проходит. На короткое время выводит радость и утешение – и внезапно наступает горесть, на короткое время веселие – и внезапно плач и рыдание; еще утешение не прошло – и уже постигла скорбь и печаль.

整个世界充斥着苦难与不睦。无论你转向何处，随处可见争斗与冲突。由此，饕餮在争战；彼处，醉酒在争战；由此，懒惰在争战；彼处，麻木不仁在争战；由此，贪欲在争战；彼处，卑劣的求取在争战；由此，恐惧在争战；彼处，罪恶与过犯在争战；由此，无所畏惧在争战。在这世上，没有任何事物值得我们为此欢欣鼓舞。

此後，死亡將至，與萬有萬物之分離將至，萬事萬物猝然驟變將至。靈魂將步入另一世代，並將領受其在此地所行之事的報酬，而肉體則將留予蟲豸吞噬，化為惡臭與膿液。在此世間，並無任何值得歡欣之事。

因此，你不要在這個充滿哀痛的世代中歡欣，也不要為任何暫時的事物而喜樂。因為世上的一切都變幻無常，反覆不定，世上的一切都虛妄不實、瞬息萬變。若是你渴望得著慰藉，當以上主為你唯一的慰藉；若是你渴望得著喜樂，當以上主為你唯一的喜樂。

因為肉體的歡愉轉瞬即逝，而因著上主而有的喜樂卻永遠長存；世間的安慰突然消逝，轉化為悲苦，而聖靈的慰藉則永遠在上主裡安慰著你，並將以那無法言喻的慰藉，永遠地安慰你，直到永恆。

因此，你當歡喜的不是別的，而是主。「你們義人哪，要靠耶和華歡喜快樂；你們一切心裏正直的人哪，都要歡呼，」先知說（詩篇 31:11）。使徒說：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩」（帖撒羅尼迦前書 5:16–18）。這就是我們的救贖。你當歡喜的，不是別的，單單是主。因為一切不是因主而有的喜樂，都是虛假，都是欺騙；一切不是因主而有的安慰，都是靈魂的重負與擾亂。因此，你當歡喜的不是飲食，不是這世上的財富和榮耀，不是任何美貌或無意義的貪欲，而是當因主而歡喜，因獨一的上帝而以歡欣喜悅。

在世俗之中，没有任何事物蕴含着真正的喜悦；那里的喜悦是虚假的、暂时的、愚昧的。因为在黑暗中不会有光明，在死亡中你找不到生命。在谎言中真理不会显现。这世间的喜悦是虚假的，它的慰藉是多变的，它的欢愉轻盈且转瞬即逝。它在短暂的时刻散发出喜悦和慰藉——而忧伤却突然降临；短暂的时刻带来欢愉——而哭泣和哀号却突然而至；慰藉尚未消散——而悲痛和忧愁却已然袭来。

Потому радуйся радостью о Едином Господе и веселись веселием о Нем.

Радуйся о Господе Боге, ибо Бог твой – Бог великий, вечный, бессмертный, всемогущий Вседержитель; Бог щедрый, милостивый, праведный, человеколюбивый и премилосердный; Отец щедрот, Бог всякого утешения. Его есть небо и земля, горы и холмы, деревья и дубравы. Его – всякое дыхание и вся тварь, видимая и невидимая, которая на небе и на земле. Его – солнце и месяц, звезды и все небесные стихии; Его – воды и реки, моря и озера, источники и бездны, град и снег, дожди и ветры, громы и молнии. Его – все люди и все роды земнородные. Его – ангелы, архангелы, престолы, господствия, херувимы, серафимы и все небесные силы. Там правда, там суд нелицемерный, сама благодать и человеколюбие, там премудрость и источник разума. Там тишина, покой, небоязненность и безпечалие. Там слава, богатство, сокровища и вечное наслаждение. Там радость, веселие, свет, озарение, красота, благолепие, сладость и всякое утешение. Там свобода, простор, обилие и век неизменяемый. Там все есть, что только люди любят. Только прилепись к Господу Богу твоему всею душою твоею и о нем Едином радостью радуйся и веселием веселись.

Радуйся о Господе и приноси Ему благодарение, потому что Он сотворил тебя по образу и по подобию Своему – привел тебя от небытия в бытие, славою и честью венчал тебя. Не сотворил тебя зверем, или китом, или другим каким животным, но человеком, тварию разумною, почтил душу твою бессмертием и свободною волею. Если мы и умираем плотию временною, то переселяемся в лучшие селения и душою пребываем вечно – пребываем не тысячу, или две, или три тысячи лет, но веки вечные, конца не имеющие.

Радуйся о Господе и приноси Ему благодарение, потому что Он все сотворил ради тебя. Ради тебя сотворил Он все небо и землю, солнце, луну и все звездное – небесное – украшение. Ради тебя существуют звери, скоты, птицы пернатые и всякое животное. Ради тебя – моря, реки, источники, озера, различные рыбы, превеликие киты. Ради тебя – леса, дубравы, различные пустыни. Ради тебя сотворено все видимое и невидимое.

Таким образом,你要因獨一的主而歡欣雀躍，因祂而滿心喜樂。

请在主上帝内欢欣吧！因为你的上帝是伟大的上帝、永恒的上帝、不朽的上帝、全能的万有主宰；是慷慨的上帝、慈悲的上帝、公义的上帝、爱世人的上帝、至仁至慈的上帝；是恩慈的父、一切安慰的上帝。天和地属于祂，山峦和丘陵属于祂，树木和林地属于祂。一切有气息的生命和所有受造之物，无论是在天上还是在地上，看得见的和看不见的，都属于祂。太阳和月亮属于祂，星辰和所有天上的元素都属于祂；水和江河属于祂，海洋和湖泊属于祂，泉源和深渊属于祂，冰雹和雪、雨水和风、雷霆和闪电都属于祂。所有世人、所有地上所生的族类都属于祂。天使、天使长、宝座、主权、基路伯、撒拉弗和一切天上的能力都属于祂。那里有公义，那里有不偏不倚的审判，那里有良善本身和爱世人心，那里有至高的智慧和理性的源泉。那里有宁静、安息、无惧和无忧。那里有荣耀、财富、宝藏和永恒的享乐。那里有喜悦、欢欣、光明、照耀、美善、华丽、甘甜和一切的慰藉。那里有自由、广阔、丰盛和永不改变的时代。凡世人所爱的一切，那里都拥有。你只需全心全意地依恋你的主上帝，并单单因祂而欢欣喜乐，因祂而雀跃欢娱。

当以主为乐，并向祂献上感谢，因祂照着自己的形像和样式造了你——使你从虚无臻于存在，以荣耀和尊贵为你的冠冕。祂未曾造你为野兽，或鲸鱼，或任何其他动物，而是造你为人，一个有理性的受造物，以不朽和自由意志尊荣你的灵魂。即便我们这暂时的肉身会逝去，我们亦是迁往更美好的居所，灵魂将永远常存——常存并非一千年、两千年、或三千年，而是永永远远，没有尽头。

当在主内欢欣，并向祂献上感恩，因为祂为你创造了万有。

祂为你创造了整个天空和大地，太阳、月亮以及所有星辰——那属天的——装饰。

禽兽、牲畜、有羽的飞鸟和各样动物，皆为你而存在。

海洋、江河、泉源、湖泊、各种鱼类、巨大的鲸鱼，皆为你而存在。

森林、橡树林、各种旷野，皆为你而存在。

Радуйся о Господе и приноси Ему благодарение, что Он все о тебе устроил праведно и милосердно и непрестанно промышляет о душе твоей: защищает тебя. Сохраняет тебя, покрывает тебя, заступает душу твою, дарует тебе крепость, здоровье, живит тебя, вразумляет тебя, просвещает тебя на всякие добрые дела. Все делает о тебе праведно и милосердно.

Радуйся о Господе и приноси Ему благодарение, что Он, Бог всемогущий и претворившийся, тебя ради обнищал, тебя ради соделался человеком, чтобы соединить тебя воедино с Собою. Не возмущался взять наше «естество», чтобы отдать всего Себя нам. Тебя ради Он положен был в яслях; тебя ради повит был пеленами одевающий небо облаками; тебя ради в осьмой день обрезан был; тебя ради бежал в Египет; тебя ради крестился в Иордане; ради тебя преклонил Главу Предтече – да тебя вознесет горе; не требуя крещения, крестился – да подаст тебе крещением очищение.

Радуйся о Господе и приноси Ему благодарение, потому что ради тебя Он был бит, беззачен, оплеван, заушен, связан, уязвлен терновым венцом; ради тебя пригвоздил руки и ноги Свои на кресте, вкусил оцта и желчи, прободен был копием в пречистое ребро Свое; ради тебя изливал пречистую кровь Свою, искупил тебя кровию Своею; тебя ради положен был во гроб; тебя ради в третий день воскрес из гроба – да дарует всем нам воскресение от гроба.

Радуйся о Господе и приноси Ему благодарение за то, что, если ты и тьмами тем согрешаешь пред Богом, Он милостиво принимает тебя кающегося. Сколько ты пред Ним согрешаешь! А Он тебя не отвергает. Сколько делаешь преступлений! А Он не отвращается от тебя. Сколько ты падаешь! А Он восстанавливает тебя, долго терпит и не тотчас предает тебя смерти, но ожидает обращения твоего даже до самой смерти, когда ты, может быть, обратишься. Он дал тебе закон и видение воли Своей, не лишил тебя крещения, не оставил тебя быть погруженным в инопочвенности или пагубной ереси.

Слава неисповедимому Его Милосердию! Слава премудрому Его устроению! Слава неизреченной и непостижимой Его благодати и человеколюбию! Яко

все видимое и невидимое, все за тебя создано.

Всегда в Господе радуйся, и приноси Ему благодарение, что Он все о тебе устроил праведно и милосердно и непрестанно промышляет о душе твоей: защищает тебя. Сохраняет тебя, покрывает тебя, заступает душу твою, дарует тебе крепость, здоровье, живит тебя, вразумляет тебя, просвещает тебя на всякие добрые дела. Все делает о тебе праведно и милосердно.

Всегда в Господе радуйся, и приноси Ему благодарение, что Он, Бог всемогущий и претворившийся, тебя ради обнищал, тебя ради соделался человеком, чтобы соединить тебя воедино с Собою. Не возмущался взять наше «естество», чтобы отдать всего Себя нам. Тебя ради Он положен был в яслях; тебя ради повит был пеленами одевающий небо облаками; тебя ради в осьмой день обрезан был; тебя ради бежал в Египет; тебя ради крестился в Иордане; ради тебя преклонил Главу Предтече – да тебя вознесет горе; не требуя крещения, крестился – да подаст тебе крещением очищение.

Всегда в Господе радуйся, и приноси Ему благодарение, потому что ради тебя Он был бит, беззачен, оплеван, заушен, связан, уязвлен терновым венцом; ради тебя пригвоздил руки и ноги Свои на кресте, вкусил оцта и желчи, прободен был копием в пречистое ребро Свое; ради тебя изливал пречистую кровь Свою, искупил тебя кровию Своею; тебя ради положен был во гроб; тебя ради в третий день воскрес из гроба – да дарует всем нам воскресение от гроба.

Всегда в Господе радуйся, и приноси Ему благодарение за то, что, если ты и тьмами тем согрешаешь пред Богом, Он милостиво принимает тебя кающегося. Сколько ты пред Ним согрешаешь! А Он тебя не отвергает. Сколько делаешь преступлений! А Он не отвращается от тебя. Сколько ты падаешь! А Он восстанавливает тебя, долго терпит и не тотчас предает тебя смерти, но ожидает обращения твоего даже до самой смерти, когда ты, может быть, обратишься. Он дал тебе закон и видение воли Своей, не лишил тебя крещения, не оставил тебя быть погруженным в инопочвенности или пагубной ереси.

Слава неисповедимому Его Милосердию! Слава премудрому Его устроению! Слава неизреченной и непостижимой Его благодати и человеколюбию! Яко

Слава неисповедимому Его Милосердию! Слава премудрому Его устроению! Слава неизреченной и непостижимой Его благодати и человеколюбию! Яко

Тому подобает всякая слава, честь и держава с безначальным Его Отцом и с Пресвятым, и благим, и животворящим Духом ныне, и присно, и во веки веков, аминь.

Алфавит Духовный

А

Будучи Адамова естества, советую тебе, обоего пола Адамову естеству: будь смирен – имея Адамово естество, смирен будь – помня слово праведного осуждения, сказанное Самим Богом, «яко земля еси, и в землю паки пойдёши» (Быт.3:19).

Б

Познавай Бога, разумевай благодеяния Его, ходи в заповедях Его – и будешь наследником вечных благ Его.

В

Веруй в Бога, веруй Богу, имей всегда и во всем воздержание, всегда помни о смерти и изменении всех вещей – и ни к чему мирскому не будешь иметь пристрастия.

Г

Блуди себя от греха – малого и великого, всегда имей пред очами грехи твои, чтобы усерднее каждый день прибегать к покаянию.

Д

День ото дня восходи на гору добродетелей, непрестанно, на всякий день, прилагай усердие к усердию – да направишь себя на все стези правыя.

Е

Есть надежда всему доброму, есть вечный покой всякому труду, подвигу веселие и в грядущем веке воздаяние.

Ж

Всегда поминай жизнь вечную и будущие блага – да всегда возносится к ним сердце твое.

归于祂，以及祂无始之父，并那至圣、至善、赋予生命的圣灵，从今时直到永远，阿门。

神聖靈性的字母表

А

身為亞當之性，我勸告你——身具兩性之亞當之性：要謙卑——因有亞當之性，要謙卑——銘記由上帝親自說出的公義審判之言：「你本是塵土，仍要歸於塵土」（創世記 3:19）。

Б

認識上主，領悟祂的善行，遵行祂的誡命——如此你將成為祂永恆福祐的繼承者。

В

要信靠上帝，要篤信上帝，在一切事上、一切境況中，要恆常保持節制；要時常憶念死亡和萬物的變遷——如此，你便不會對世俗之物心生眷戀。

Г

謹防罪愆——不论微小或重大，时时将自己的罪过置于眼前，以便日日更殷勤地趋向忏悔。

Д

你要日復一日地登上美德之山，恆久不息，在每一天中，傾注熱忱於熱忱之上——好使你將自己引向一切正直的道路。

Е

凡諸善美，皆有所望；一切辛勞，均有永恆之憩；奮力功修，必獲歡欣；來世福報，亦已注定。

Ж

【英譯中】

要時常憶念永生與那將來的福樂——願你的心恆常地被提升向它們。

S

Будь зело (весьма) тщателен и усерден в своем звании и положении (свойстве), дабы не всуе (напрасно) изнурять тебе жизнь свою.

З

Зря тварь, дивись и приноси славословие Творцу твари; не к твари прилагай свои чувства, но к Богу – Творцу всего – возводи сердце и душу твою.

И

Кто (иже) имеет усердие к добру, тому дается оно, а кто не имеет, у того возмется и то, что он думает иметь.

I

Люби истину, блюдись от всякой лжи – да избежишь сказанного пророком: «погубиши всякаго глаголющаго лжу» (Пс.5:7).

К

Всегда и непрестанно возводи ум и душу твою к Богу и никогда не выпускай Его из сердца и памяти твоей – да всегда с Ним будешь соединен.

Потщись от всего сердца твоего любить Бога – да будешь свободен от всякого земного пристрастия и уверен в спасении твоём.

М

Прилежи непрестанно к молитве, ибо это есть некрадомое сокровище: ею, как лествицею, удобно взойдешь к Богу.

Н

Не прилагай сердца твоего к земному – да не обуяешь, как соль, и да не явишия весь непотребен, но к Единому Богу и сердце, и душу твою имей пригвожденными – да пребудешь в любви Его неподвижен.

О

Ибо Он Един есть Господь Источник всех благ и Податель жизни вечной.

S

你当在你的圣召与身份之中格外审慎，倍加勤恳，如此方不致徒然耗损你的生命。

З

受造物啊，要惊叹并向受造物的创造者献上赞美；不要将你的情感附着于受造物，而要将你的心和灵魂提升至上帝——万有的创造者。

И

凡對良善有熱忱者，必得此良善；而無此熱忱者，則連他自以為擁有的，也將被取走。

I

热忱地爱慕真理，谨防一切虚假——如此方能避开先知所言的：「**凡说谎的，你必除灭。**」（诗篇 5:7）。

К

务要恒常不息地将你的心神与灵魂提升向上帝，切勿让祂离开你的心与你的记念——好使你恒常与祂契合为一。

務要從你全心竭力去愛慕上帝——如此，你便可免於一切塵世的牽絆，並確信你的救恩。

М

務要恆常不輟地禱告，因為這是不被竊取的珍寶：藉著禱告，你便能如登階梯般，輕易地攀達上帝。

Н

不要将你的心依恋于属世之物——免得你如盐一般失味，并全然显为无用。你要将你的心与你的灵魂，紧紧钉在独一的上帝身上——好使你坚定不移地常存祂的爱中。

О

因祂是獨一的主宰，萬福的泉源，永生的施予者。

П

Помни о Господе непрестанно – да пребывает имя Его всегда в сердце и в устах твоих. Прилежи покаянию постоянно и всякий день омывай душу свою теплыми слезами – да паче снега убелишься и непосрамленным лицом явишься пред Господом.

Р

Руки твои как можно чаще усердно воздевай к Богу в молитве, всегда ожидая оттуда помощи, чтобы победить мысленного Амалика, т.е. дьявола.

С

Помня о смерти, блюдись скупости и стеснения ближних – да, объятый неверием и скупостию, во время исхода не затворишь себе двери милосердия Божия.

Т

Бывай ко всем тих, безтщеславен и кроток – да явишься истинным Христовым подражателем и учеником – без порока.

Ѧ

Если хочешь скоро найти вечное сокровище, тщательно сохраняй себя от уныния и лени.

Ѧ

Будь всегда тепл и усерден к Богу – да будешь причастником жизни вечной.

Ф

Старайся потопить мысленного фараона в воде слезной, чтобы он не гнал тебя всегда ратуя.

Х

Взыскуй Единого Христа – да будешь с Ним вечно, ибо взыскующие Его обрящут велию милость и не лишатся всякого блага.

Т

П

當你不住地記念主——願祂的名永遠住在你的心和口中。你當殷勤地、恆久地悔改，並且日日以溫熱的眼淚潔淨你的靈魂——好讓你比雪更潔白，得以不蒙羞地面見主。

Р

你当殷勤地将双手尽可能多地举向上主，向祂祷告，恒常期盼从祂那里得到助佑，以战胜那意念中的亚玛力人，即魔鬼。

С

念及死亡，警惕贪婪并避免让近人受苦——以免你被不信和贪婪所攫住，在生命终结之际，为自己关闭了上帝慈悲的门户。

Т

对所有人都要安静、谦卑、温柔——好让你能显明自己是基督真实、无瑕疵的追随者与门徒。

Ѧ

如果你渴望迅速寻得永恒的宝藏，请务必谨慎地保守自己，远离沮丧和懈怠。

Ѧ

你當恆常對主熱忱而勤勉，如此方能得享永生之福。

Ф

務須竭力將那心靈中的法老沉沒於淚水之中，如此，他便不會時刻追逼你，與你爭戰不休。

Х

尋求獨一的基督——你便能與祂永遠同在，因為尋求祂的人將獲得極大的憐憫，並不會失去一切美善。

Т

Зная отца и мать, друзей и сродников, знай, что у тебя есть Бог, Который есть начало жизни и бесконечный конец всему. Не пренебрегай духовного отеческого наставления – да не преткнешься в стезях твоих.

Ц

Цель и пристанище твое да будет Един Господь, надежда же и упование – пресвятая любовь Его.

Ч

Возлюби чистоту и целомудрие истинно – да чистый прилепишься Чистому. Покаяния от часа до часа не отлагай – да не погубишь напрасно времени исправления в час.

Ш

Да будут в душе твоей всегда водружены шестокрыльные добродетели, то есть усердие, дружелюбие, благой образ, рассуждение, воздержание и любовь, которыми удобно возвыситься до неба.

Щ

Будь ко всем щедр и милостив – да обрящешь в день страшного суда Господа милостивым и благоснисходительным к душе твоей. Всегда имей в памяти своей – одно, чтобы всегда угождать Единому Богу и непрерывно восходить к Нему любовью.

Ю

Отвергай от себя юностное, похотное, плотское безумие, всеусердно же всегда поучайся духовной премудрости о Боге.

А

Особенно охраняй себя от ярости, гнева и злословия – да не помрачится у тебя сердечное око.

О

Всячески сохраняй себя от объедения и пьянства – да не впадаешь всегда во все злое.

Р

Итак, зная, что у тебя есть Бог, знай, что у тебя есть Бог, Который есть начало жизни и бесконечный конец всему. Не пренебрегай духовного отеческого наставления – да не преткнешься в стезях твоих.

Ц

Цель и пристанище твое да будет Един Господь, надежда же и упование – пресвятая любовь Его.

Ч

Возлюби чистоту и целомудрие истинно – да чистый прилепишься Чистому. Покаяния от часа до часа не отлагай – да не погубишь напрасно времени исправления в час.

Ш

Да будут в душе твоей всегда водружены шестокрыльные добродетели, то есть усердие, дружелюбие, благой образ, рассуждение, воздержание и любовь, которыми удобно возвыситься до неба.

Щ

Будь ко всем щедр и милостив – да обрящешь в день страшного суда Господа милостивым и благоснисходительным к душе твоей. Всегда имей в памяти своей – одно, чтобы всегда угождать Единому Богу и непрерывно восходить к Нему любовью.

Ю

Отвергай от себя юностное, похотное, плотское безумие, всеусердно же всегда поучайся духовной премудрости о Боге.

А

Особенно охраняй себя от ярости, гнева и злословия – да не помрачится у тебя сердечное око.

О

Всячески сохраняй себя от объедения и пьянства – да не впадаешь всегда во все злое.

Р

Непрестанно славословь Бога псалмами и песнями – да имеешь это во всегдашнее себе утешение.

Θ

Особенно берегись тщеславного, фарисейского, лицемерия – да не примешь себе здесь, на земле, тщеславием своим мзду твоих добрых дел (благ).

Алфавит Духовный

Впервые книга эта была издана (анонимно, как утверждают историки) предположительно в начале XVIII века, с заголовком «Алфавит духовный» и переиздавалась впоследствии ещё множество раз. Заголовок этот появился от кратких поучений на каждую букву алфавита в начале книги, которые предваряют основной текст. И такое название закрепилось до сих пор. Однако изначально она называлась иначе. Сохранилось первое название этой книги: «Лествица духовная по Бозе жительства иноческаго, содержащая в себе тридесять и три главы по образу Господня во плоти на земли житія, еже есть тридесять и три степени, трудолюбне составлена в пользу душевную усердствующим и внимающим постиническому житию написана преподобным Исаием Копинским иже постиничества и безмолвія путь проходя при пещере преподобнаго отца нашего Антонія иже в Киеве, последи же бывша митрополита того же богоспасаемого града Киева».

Затем, как предполагают историки, рукопись святителя Исаии (Копинского) по ошибке издателей попала в собрание сочинений святителя Димитрия Ростовского; случилось это потому, что она находилась среди рукописей святителя, однако с пометкой о принадлежности её Исаие (Копинскому). Ошибка эта не исправлена и поныне: «Алфавит духовный» продолжает издаваться под именем Димитрия Ростовского. Необходимо воздать должное митрополиту Исаии (Копинскому) и восстановить справедливость, напомнив об этом еще раз. «Димитрию Ростовскому приписывались не принадлежавшие ему произведения. В частности, в Житии святителя утверждается, что он написал «Алфавит духовный», однако автором данного труда был митр. Исаия (Копинский)», – отмечает в Д. Шляпкин в перечне отдельных сочинений, неверно приписывавшихся Димитрию Ростовскому.

要不住地以聖詠與詩歌來讚美頌揚上帝——如此，你便能將之作為你永恆的慰藉。

Θ

你当特别警惕虚荣的、法利赛人的、伪善的面具——一切莫让你在此世，因着你的虚荣，领受了你善行（福惠）的报偿。

神聖靈性的字母表

這本書初次發行（歷史學家們聲稱是以匿名方式）大約是在十八世紀初，標題為《屬靈的字母表》。此後又重印了許多次。這個標題的由來，是因為書的一開頭，在正文之前，有針對字母表中每個字母所寫的簡短教誨，這個名稱也一直沿用至今。然而，它最初的名稱卻不是這樣。此書的原始標題保留了下來：「《屬靈的階梯》以神為中心的修道生活，包含三十三個章節，仿照主在肉身中於地上生活的樣式，即三十三個臺階，由可敬的伊薩伊·科平斯基勤奮編撰而成，旨在益助那些熱衷並關注苦行生活的人們的靈魂。伊薩伊·科平斯基曾在我們可敬的父安東尼在基輔的洞穴旁，度過苦行和靜默的生活，後來成為了那座蒙神拯救之城基輔的都主教。」

随后，史家们推测，圣徒伊萨伊亚（科普因斯基）的手稿因出版商的失误，被纳入了圣徒迪米特里·罗斯托夫斯基的文集之中；之所以发生此事，是因该手稿位于这位圣徒的诸多手稿之中，然而上面附有属于伊萨伊亚（科普因斯基）的标记。此项失误至今尚未得到修正：《灵性字母表》仍以迪米特里·罗斯托夫斯基之名持续出版。我们有必要向都主教伊萨伊亚（科普因斯基）致敬，并恢复公道，再次提醒此事。德·什利亚普金在列举那些被错误地归于迪米特里·罗斯托夫斯基名下的单独作品时指出：「不属于迪米特里·罗斯托夫斯基的作品被归于他名下。特别是，在圣徒的《生平》中声称他撰写了《灵性字母表》然而此作的作者却是都主教伊萨伊亚（科普因斯基）。」

Известно, что после смерти преподобного Серафима Саровского «Лестница духовная» – книга, в руках с которой начал и окончил свою подвижническую жизнь святой старец – была найдена в его личных вещах. Вещи эти раздавались как благословение, и книга досталась Н. А. Мотовилову, о чём он свидетельствует в своих «Записках». Не исключено, что и юный Даниил Туптало – будущий святитель Димитрий Ростовский, постигал духовные законы по этой рукописи.

Во второй главе «Лестницы духовной» автор отсылает желающих удобнее придти к познанию природы, себя и Бога к книге, называемой «Седмодневник», которая, к сожалению, не сохранилась. Так, косвенным образом, мы узнаем ещё об одном сочинении святителя Исаии.

Можно утверждать, что святитель Исаия (Копинский) был одним из немногих последователей исихастской традиции в юго-западной Руси в XVII веке. Так как в это время «в духовной жизни разрыв с Византией вызывает ослабление святоотеческой традиции, в подвижничестве забывается «внутреннее делание», подвиг приобретает более суровый и внешний характер, а общий духовный уровень монашества значительно снижается», – пишет И. Концевич.

М. Грушевский характеризует Исаию (Копинского) как «человека содержательного, интересного – человека, который ярко отражал в себе идеологическое течение, хоть и отжившее, осужденное на забвение, но ещё живое и популярное в широких массах» того времени. Это течение, по определению Я. Стратий, – «афонского мистицизма, концепции Евангельской жизни в истине», которая являлась путём к обожению. В этом произведении владыка излагает свое понимание путей «познания мира, человека и Бога». Совершается это познание, по мнению автора, «путем самоуглубления, внутреннего самосозерцания. Концепция самопознания переходит в теорию умного делания, которая предусматривает самоусовершенствование, очищение, просветление ума и аскетическое самосозерцание вплоть до стяжания Благодати Божией, до познания и мистического соединения с Богом (исихии)».

Всё所周知, 在圣塞拉芬·萨罗夫斯基逝世后, 那本被誉为「属灵天梯」的经书——圣者以其为始, 亦以其为终, 贯穿其修道生涯的典籍——于其遗物中被发现。这些遗物皆作为祝福之物被分赠出去, 此书则归于尼古拉·莫托维洛夫所有, 正如他于其《札记》中所见证的那样。很有可能, 即便是年幼的达尼尔·图普塔洛——未来的圣主教迪米特里·罗斯托夫斯基, 亦曾由此手稿中领悟属灵的法则。

在《天國階梯》(或稱《攀登天國階梯》)的第二章中, 作者將那些渴望更方便地達到認識自然、認識自己和認識上帝的人, 引向一本名為《七日書》(Sedmodnevnik)的書, 可惜這本書並沒有保存下來。因此, 我們間接地知道了聖人以賽亞的另一部著作。

我们可以断言, 圣师伊萨伊亚(科平斯基)是十七世纪西南罗斯少数几位静修主义(Hesychasm)传统的追随者之一。正如伊万·孔采维奇所写:「在这段时期,『在属灵生活中, 与拜占庭的分裂导致了教父传统的弱化, 在苦修实践中, 人们遗忘了「内在的操练」, 苦修的功业变得更严苛、更偏重于外在, 而修道生活的整体属灵水准也大幅下降。』」

米哈伊洛·格鲁舍夫斯基(M. Grushevsky)形容伊萨伊亚(科普因斯基)(Isaia Kopinsky)是「一位富有内涵、引人注目的人物——他清晰地反映出一种思想潮流, 尽管这种潮流已经过时, 注定会被遗忘, 但在当时的大众中仍旧充满活力且广受欢迎」。根据雅科夫·斯特拉季(Yakov Stratii)的定义, 这种潮流是「阿索斯山(Athonite)的神秘主义, 一种关于在真理中过福音生活的观念」, 它被视为通往神化(obózhenie)的道路。在这部作品中, 这位主教阐述了他对「认识世界、认识人和认识上帝」的途径的理解。作者认为, 这种认知是通过「自我深入、内在的自我沉思」来实现的。自我认知的观念转变为一种心(ум)的操练理论, 这种理论要求自我完善、净化和启发心, 以及苦修式的自我沉思, 直至获得上帝的恩典、认识上帝并与上帝神秘地合一(即静修, hesychia)。

Поэтому можно с уверенностью сказать, что «Лествица духовная» – произведение строго аскетическое, монашеское, является истинным кладезем духовной мудрости и аскетического опыта. Неизвестно, с какой духовной литературой был знаком святитель Исаия, не многое в то время было доступно (тогда и Библия была редкостью), но то, что было им написано, вполне согласуется с духом святоотеческих творений первых веков монашества.

С первых строк своей малой книжицы, как называет её владыка, он призывает читателя радоваться лишь о едином Господе. «Если хочешь радоваться – ни о чём ином, только о Господе едином радуйся, ибо всякая радость, которая не о Господе, – это ложь и прельщение».

Часть 1

О том, что первую причину падения Адамова было неразумие и совершенное непознание себя

1. Многие полагают многие и различные причины Адамова падения: одни – неверие, другие – непослушание, третьи – гордость и славолубие, иные же – иные различные причины. Мы же ни одной из них не признаем первейшею, кроме неразумия и нерассмотрения всех вещей.
2. Первейшая Адаму заповедь в раю была – делать и хранить, то есть делать разумом, чтобы хорошо разуметь, и хранить заповедь, чтобы не нарушить ее. Но так как он не делал разумом, то и заповедания не сохранил, ибо от неделания умного прежде всего в Адаме возникло неверие – неверие Богу, сказавшему и заповедавшему; потом от неверия родилось преслушание и преступление; от преступления же явилось отпадение от Господней благодати и отчуждение от Божественной любви Его.
3. Если бы Адам разумел Благодетеля и порассудил о заповедании, то не неверовал бы заповеданию, а если бы веровал, то не преслушал бы, не вкусил бы от заповеданного древа, не был бы изгнан из рая, не подпал бы смерти и тлению, и Бог не творил бы столько о нас чудес до тех пор, пока не привел нас в разум и познание всех вещей.

因此，我們可以確切地說，《靈性階梯》這部著作，是一部嚴格的苦修之作，一部修道之作，是屬靈智慧與苦修經驗的真正寶庫。我們無從得知聖伊撒意亞（Isaia）當時熟讀了哪些屬靈書籍，在那個時代，可供閱覽的書並不多（那時連《聖經》都是罕見之物），然而，他所寫下的內容，卻與修道初期幾個世紀的教父著作精神完全吻合。

在這本被主教大人稱為「小冊子」的書卷起始之處，他便呼籲讀者只當以獨一的上帝為樂。「如果你渴望歡欣，則只當以獨一的上帝為樂，而非其他；因為一切非以主為源的喜樂，皆為虛妄與誘惑。」

第一部

論亞當墮落的首要根由乃是缺乏理性和對自身全然的無知

（О том, что первую причину падения Адамова было неразумие и совершенное непознание себя）

1. 许多人设想了造成亚当堕落的许多不同原因：一些人认为是「不信」，另一些人认为是「不顺从」，第三一些人认为是「骄傲」和「好慕虚荣」，还有一些人提出了其他不同的原因。然而，我们不认为这些原因中的任何一个是最主要的，除了「不智」和「凡事不经审察」[1]。
2. 亞當在樂園中的首要誡命是「經營和看守」（創世記 2:15），也就是要用他的理智去經營，以便能好好理解；並且要看守這誡命，以便不違背它。但由於他沒有用理智去經營，因此也就沒有看守住這誡命。因為，從理智的不作為（不運作）開始，不信便首先在亞當心中產生了一對那位言說並頒布誡命之上帝的不信；接著，不信生出了不順從和違犯；而從違犯，便顯現出他從主之恩寵的失落，以及他與上帝神聖之愛的疏離。
3. 如果亞當能明辨那位施恩者，並深思那條誡命，他就不會不信那條誡命；而如果他相信了，他就不會違逆，就不會吃那棵被禁止的樹上的果子，就不會被逐出樂園，就不會淪於死亡和腐朽。上帝也就不會為我們行那麼多神蹟，直到祂帶領我們達到對萬事萬物的理解和認知。

4. Как Адам отпал от Бога и благодати Его не по какой-либо другой причине, а по неразумию, так и мы не иным чем можем присоединиться к Нему, а только разумом и познанием всех вещей. Ибо кто истинно познал себя, тот познал Бога, а кто познал Бога, тот познал себя – тот соединился с Богом и, почив от всех дел и трудов своих, вошел во святилище Божие и всегда приносит умную службу Богу.
 5. Но никто не может познать Бога до тех пор, пока прежде не познает себя; не познает же и себя как должно, если не придет прежде в познание твари и в рассмотрение всех вещей, видимых и разумеваемых в мире. А когда придет в познание тварей, тогда может прийти и в познание себя и Бога. И таким образом придет в совершенное соединение любовью с Богом.
 6. Итак, если кто истинно хочет познать Господа, познать себя и с Ним соединиться любовью, тот должен прежде познать всю тварь видимую и разумеваемую, чтобы иметь рассмотрение всех вещей и всей твари: от кого и для чего все сие – так, чтобы ни одна вещь не была от него утаена и не производила недоумения; потом познать себя и все о себе таинство; затем познать Бога и все Его неизреченные благодеяния. Так человек приходит в совершенное познание всего. Ибо подобает прежде уразуметь все долнее, потом – горнее: не от высшего должны мы нисходить к низшему, но от низшего восходить к высшему. Поэтому Бог положил пред очами нашими всю тварь и все устроение мира как бы некое училище, или зеркало, чтобы, поучаясь, восходили мы от долнего к горнему. Но если мы не познаем долнего, то как можем уразуметь горнее?
 7. От разума и познания рождается вера, от веры – хранение заповедей Божиих, от хранения заповедей Божиих – упование на Бога, от упования же на Бога – Божественная любовь, которая, умножаясь постепенно, приводит в постепенное соединение с Богом и – исполнение закона и пророков.
 8. Насколько процветает разум, настолько возрастает вера; насколько возрастает вера, настолько умножаются добродетели – настолько усиливается и упование на Бога; и сколько кто уповает, столько и любит Бога, а сколько кто
4. 亚当的堕落，并非由于其他任何原因，而仅仅是因为他的不智，使其离开了上帝和祂的恩典。同样，我们若非凭借理性与对万事的认知，也无法与祂重归于好。因为那真正认识自己的人，便认识了上帝；那认识了上帝的人，也便认识了自己——他已与上帝联合，并息了自己一切的作为和劳苦，进入了上帝的圣所，且时常献上心神的服务给上帝。
 5. 然而，除非一个人首先认识自己，否则无人能认识上帝；并且，除非他首先认识受造物，并审视世间一切可见与可理解之事，否则他亦无法如其所当然地认识自己。当他认识了受造物之后，他方能继续认识自己和上帝。如此，他将以爱与上帝达致完全的合一。
 6. 如此，倘若有人真心切慕认识主，认识自己，并以爱与主联合，他必先须了解一切可见与可思的受造之物，以便能洞察万物与所有受造物：这一切源自何处，又为着何故——如此，便没有一物能向他隐匿，也不会使他困惑不解；随后，认识自己以及自身所有的奥秘；再后，认识上帝与祂所有无可言喻的恩泽。人便是藉此进臻对万有的圆满认知。盖因理当先行明白一切属下界之事，而后方及于上界：我们不应从至高处下行至卑微，而当由卑微处攀升至至高。是以，上帝将所有受造之物与世界的全部安排置于我们的眼前，宛若一所学府，抑或一面明镜，使我们藉着学习，能从下界升往上界。然则，倘若我们尚不能认识下界之事，又如何能领悟上界之事呢？
 7. 自理性与认知，信仰得以生发；自信仰，对上主诫命的谨守得以生发；自对上主诫命的谨守，对上主的盼望得以生发；而自对上主的盼望，神圣之爱得以生发。这爱，逐渐增长，引领人逐渐与上主结合，并成就了律法与先知。
 8. 心所兴旺的程度，即是信德增长的程度；信德增长的程度，即是德行增多的程度——亦即对上帝的倚靠增强的程度；一个人倚靠上帝有多少，他爱上帝就有多少，而一个人爱上

любит Бога, столько и соединяется с ним, наслаждаясь Его Божественною славою.

9. От неразумия рождается неверие, от неверия – преслушание, от преслушания же – всякий грех и преступление. Как может кто-либо верить, ничего не понимая? Неверующий же и ничего непонимающий как может сохранять заповеди Господни? Несоблюдающий же заповедей Господних как может иметь упование на Бога и любовь к Нему? Никак.
10. Итак, прежде всего подобает учиться не только внешнему труду, но и умному деланию: разуму и познанию. Научившийся разуму и познанию всех вещей удобно всему верит – сохраняет все заповеди Господни, уповает на Бога, любит Его всем сердцем своим и – соединяется с Ним воедино: весь бывает в Боге и Бог в нем пребывает. Таковой прежде воскресения приемлет воскресение души и прежде конца жизни наследует жизнь вечную, потому что у него – жизнью разума и познания – пожертва бывает смерть безсловесия: «се бо, – сказано, – есть живот вечный, да познаем Господа» (Ин.17:3); а не понимать о Нем – смерть.

О том, что подобает делать разумом и хранить заповеди Господни

1. Мы сказали, что первейшая причина и начало Адамова падения было неразумие; причиною же доброго начинания и делания бывает разум, но разум, говорю, истинный и правый, ибо разум истинный приятен, а неправый отвергается. Но правый разум возрастает и умножается от умного делания и от хранения заповедей Господних, как и в раю Адаму было заповедано – делать и хранить, а так как он не делал разумом, то не сохранил и заповеди.
2. И бесы считаются разумными и премудрыми, но в истине не пребывают и не хотят пребывать в ней, посему и отвергнуты. Как милость без истины неприятна, так неприятна и премудрость неправедная, но та и другая должны быть уравнены, как говорит пророк: «Милость и суд воспою Тебе, Господи, пою и понимаю в пути непорочно» (Пс.100:1-2). Так и разум подобает

ди сколько, он с Богом соединяется столько, и наслаждается Его Божественною славою.

9. Неразумие рождает неверие, неверие – преслушание, преслушание же рождает всякий грех и преступление. Как может кто-либо верить, ничего не понимая? Неверующий же и ничего непонимающий как может соблюдать заповеди Господни? Несоблюдающий же заповедей Господних как может иметь упование на Бога и любовь к Нему? Никак.
10. Ибо прежде всего подобает учиться не только внешнему труду, но и умному деланию: разуму и познанию. Научившийся разуму и познанию всех вещей удобно всему верит – сохраняет все заповеди Господни, уповает на Бога, любит Его всем сердцем своим и – соединяется с Ним воедино: весь бывает в Боге и Бог в нем пребывает. Таковой прежде воскресения приемлет воскресение души и прежде конца жизни наследует жизнь вечную, потому что у него – жизнью разума и познания – пожертва бывает смерть безсловесия: «се бо, – сказано, – есть живот вечный, да познаем Господа» (Ин.17:3); а не понимать о Нем – смерть.

论心当何为，并持守主之诫命

1. 吾人曾言，亞當墮落的首要肇因與開端乃是無心；而良善開端與行事的緣由，則是心，然而，我所說的，是真實且正直的心，因為真實的心是蒙悅納的，不正直的心則是被棄絕的。然而，正直的心，是因著心靈的操練和遵守上主的誡命而增長繁盛的，正如在伊甸園中，亞當被吩咐去耕耘和守護一樣，但他沒有用心去行，所以也就沒有守住誡命。
2. 魔鬼被視為有理性和智慧，但牠們不願也不能常駐於真理之中，因此被摒棄。如同缺乏真理的慈悲令人不悅，不義的智慧亦是如此令人不悅。然而，這兩者必須保持平衡，如同先知所言：「我要歌頌祢的慈愛和公義，耶和華啊，我要向祢歌唱！我要在無可指責的道路上謹慎行事。」（詩篇 101:1-2）。同樣地，理性也應當具備，並且要與公義同等地、無可指摘地頌揚。

иметь и безпорочно прославлять наравне с правдою.

3. Бог ничего так не любит и не требует, как истину и правый разум, посему весь наш подвиг, все труды и все заботы должны быть направлены к тому, чтобы стяжать правый разум, содержать истину и пребывать в ней до самой смерти: «буди Миверен... до смерти, и дам ти венец жизни», – говорит Господь (Апок.2:10). Все же развратно мудрствующие и говорящие против истины, хотя и велемудрствуют и много делают козней, вместо истины проповедуют ложь. Но ложь никогда не может быть правдою, приятною Господу.
 4. Еретики и все зломудрствующие также кажутся мудрыми и разумными, но они не пребывают и не хотят пребывать в истине, ибо помрачились в разуме и ослепли от своей лжи. Потому мудрость их отвергнута и попорана: мудрость с ложью и философия с неправдою не могут быть приняты. Например: как могут быть приняты Богом любомудры западные, мудрствующие противное Церкви, содержащие истину в неправде? Никак.
 5. Разум, уклоняющийся от истины, неправ и Богу неприятен. Находящийся в таком разуме впадает в злолукавые действия, подпадает под власть отца лжи – беса и уклоняется в разные ереси. А кто ищет истинного и правого разума, тот взыскует Господа и обретает Его, ибо никто нигде не может обрести Его, как только в истинном и правом разуме.
 6. Как неправильно стреляющие никогда не попадают в цель, так и неправильно мудрствующие далеко отстоят от разума Божия. Многие желают приблизиться к нему, многие борются, многие имеют о сем тщание; однако не все равно и прямо достигают цели, потому, целя далеко, остаются в неизвестности.
 7. «Рожденное от плоти, плоть есть, рожденное же от Духа, дух есть», – говорит Господь (Ин.3:6). Как плоть, сочетавшись с плотью, рождает плоть, так правый и истинный разум, соединяясь в познании всех вещей с разумом Божиим, зачинает плод духа и, пребывая всегда в известных подвигах, чрез несколько времени рождает дух. «Страха ради Твоего..., – говорит пророк, – во
- 3.上帝所珍爱并要求的,莫过于真理与正直的心。因此,我们所有的苦行、所有的辛劳与所有的关切,都应当导向此一目标:获得正直的心,持守真理,并终生安住其中。「**你要至死忠心,我就赐给你那生命的冠冕。**」主如此说 (启示录 2:10)。凡是心术不正、说话违背真理的人,纵然他们口若悬河,多方设谗,所宣扬的亦非真理,而是虚妄。然而,虚妄绝不能成为蒙主悦纳的真理。
 - 4.异端和所有心存恶念的人也看似智慧且明理,但他们不居于真理,也不愿居于真理,因为他们的心智已被蒙蔽,且因其谎言而失明。因此,他们的智慧被拒绝和践踏:伴随谎言的智慧和伴随不义的哲学,皆不可被接纳。例如:那些与教会的教导相悖、在不义中持守真理的西方哲人,怎能被上帝接纳呢?绝不可能。
 - 5.心 (*Разум*),若偏离真道,便是不义,也令上帝不悦。身处此种心境之人,会堕入邪恶狡诈的行为,屈从于谎言之父——魔鬼的权势,并偏向各种异端。然而,凡寻求真实且正直的心 (*разума*)者,必寻见主、得著主,因除却在真实且正直的心 (*разуме*)中,无人能在任何地方寻得祂。
 - 6.正如射击不准的人永远无法命中目标一样,思虑谬误的人也远离了上帝的智慧。许多人渴望亲近祂,许多人为此而奮鬥,许多人为此而付出努力;然而,并非所有的人都能同样笔直地达成目的,因为他们将目标定得太远,结果却仍然迷失在未知之中。
 - 7.「**從肉身生的就是肉身,從靈生的就是靈,**」主說 (約翰福音 3:6)。正如肉身與肉身結合,生出肉身,同樣,正直而真實的理性,在對萬物的認識中與上帝的理性聯合,便懷有靈的果實;並在恆常的特定操練中,經過一段時間,便生出靈。「**因祢的恐懼,**」先知說,「**我們在腹中受孕,經歷痛苦,生出了**

чреве прияхом и поболехом, и родихом дух спасения» (Ис.26:18) – Господни благодати и Божественной любви Его. Неимеющий же правого разума никогда сего не получит.

8. Но для желающего иметь правый разум требуется непрестанное умное делание, ибо непросвещающий ума разумом и незаботящийся о сем, хотя бы и имел естественный и обученный внешним любомудрием разум, не получает от этого никакой пользы. Как золото, находящееся в земле, не обделанное и не пережженное, малоценно или как дерево, не очищаемое, не прививаемое, не пересаживаемое, приносит мало плода, да и то несладкого, так и разум, не просвещенный разумом Божиим, или остается бесплодным, или приносит плоды горькие, ничего не стоящие. Насколько кто будет заботиться о возделании своего разума, настолько и плодов от него получит и увидит широту его.
9. Умное делание, которым мы имеем приблизиться и совершенно присоединиться к Господу, есть следующее: прежде всего познать всю тварь видимую и разумеваемую – от кого и для чего сотворена она, куда она ведется и направляется? – увериться в этом истинно. Потом познать себя и все о себе таинство со всеми его благодеяниями. В том и состоит правый и истинный разум, чтобы все это познать подробно, так, чтобы ни одна вещь не была от него утаена и не оставляла никакого недоумения, – познать и углубить это в себе долгим временем так, чтобы разум с этим познанием сросся и в одно соединился. Недостигший сего и дерзающий о себе высоко думать и богословствовать, хотя бы и всю мудрость мира сего усвоил себе, неразумен, по всему слеп и не избежит сетей злокозненного.
10. Желаящий удобнее прийти в познание твари, в познание себя и в познание Господа пусть читает как можно чаще книжицу, называемую «седьмодневник», в котором о сем начертано пространнее. Но все сие не может быть без труда, великого подвига, всегдашнего умного делания в продолжение многого времени. Как пшеничное зерно, будучи брошено в землю, не тотчас же возвращает колос или закваска, будучи положена в три сата муки, не тотчас же вскисает, по евангельской притче, так и познание твари,

「拯救之靈」 (以賽亞書 26:18) ——即主的恩典和祂神聖的愛。缺乏正直理性的人絕不會獲得這一切。

8. 然而，對於渴望擁有正直心智的人而言，需要不間斷的屬心工作（умное делание），因為若不用心智的光照來啟迪心，且不關心此事，即便他擁有天賦的、且受過外在哲學薰陶的心智，也無法從中獲得任何益處。

如同埋於土中的黃金，若未經琢磨和火煉，則價值甚微；又如同樹木，若未經修剪、嫁接和移栽，則所結果實甚少，且不甜美；同樣地，未受上帝心智光照的心智，要麼保持不結果實，要麼結出苦澀、一文不值的果子。

人對自己心智的耕耘付出多少關懷，就能從中獲得多少果實，並得以看見其廣闊。

9. 那使得我们得以亲近并完全与主联合的理智行持，是如下所示的：首先，认知所有可见的和可理解的受造之物——它们由谁所造，为何所造，它们被引领并导向何方？——并真实地确信这一点。其次，认知自我和一切关于自我的奥秘，连同其所有的恩惠。真正的、真实的理智就在于详细地认知这一切，以至于没有一物能被它隐藏，不留下任何的困惑。要长久地认知并在自身中深化这一点，使得理智与这认知一同成长并合而为一。未达到此境却敢于自视甚高和论述神学的人，即便他已将世间所有的智慧据为己有，仍是愚昧的，全盲的，且无法逃脱恶者狡诈的罗网。

10. 渴望更方便地获知受造物、认识自己并认识主的人，应当尽可能多地阅读那本名为《七日记》的小册子，其中对这些内容有更详尽的描绘。但这一切的实现离不开劳苦、伟大的修行，以及长久持续的心中运作。正如麦子被播撒到地里，不会立刻长出麦穗；正如酵母被放入三斗面里，也不会立刻发酵，正如福音书中的比喻所说，对受造物、对自己和对上帝的认识也不会立刻赐予人。妇人（灵魂）领受了来自上帝话语的酵母，将它放入三量面里，即灵魂的三种主要能力

себя и Бога не тотчас же дается человеку. Принявши закваску от слова Божия, жена (душа) полагает ее в три меры муки, то есть в три главные силы души (ум, чувство и воля), долго согревает в себе, как бы заквашивает душу свою словом Божиим, до тех пор, пока она вся закиснет в познании и просвещении разума своего и в познании всего о себе таинства.

О том, что, кто не возделывает своего разума – не очищает его, тот не может иметь правого и истинного разума

1. Разум, не возделанный и долгим временем не очищенный, есть разум неразумный – неправый и неистинный разум. В разуме бывает различие, как и во всех внешних вещах. Бывает разум совершенный – духовный, бывает разум посредственный – душевный, бывает и разум весьма грубый – плотский. Как во внешнем обучении, или в обучении какому-либо ремеслу, никто не может привыкнуть, если не будет всегда в нем поучаться и заботиться о нем, так и совершенному – духовному – разуму и очищению ума никто не научится, если не всегда будет иметь прилежание к сему.
2. Кто не позаботится самолично пройти тесным путем евангельским и будет иметь небрежение об очищении ума, тот слеп душою, хотя бы и всю внешнюю мудрость изучил: он держится только буквы убивающей, а оживляющего духа не принимает и не только других, но и себя самого не может совершенно исправить. Ибо иное дело разум мира сего, а иное – разум духовный. Все святые от Пресвятого Духа научились разуму духовному и просветились, как солнце, в мире, а ныне не от Духа Святого учатся разуму, но от Аристотеля, Цицерона, Платона и других языческих мудрецов, потому, уклонившись от пути правого разума, страдают крайнею слепотою и ложью. Святые учились заповедям Христовым и умному деланию, а эти учатся только искусству красно говорить: вся их премудрость на языке, а внутри души мрак и тьма.
3. Правый и истинный разум не может быть удобно углублен в душу без великого и долговременного труда и подвига. Плотские похоти умерщвляются по мере труда и подвига, а насколько

(х,情感和意志)之中,长久地在自身中温热,仿佛用上帝的话语使自己的灵魂发酵,直到灵魂完全在对自身的认识和理性之光的照耀下,并在对自己全部奥秘的认识中发酵。

论未曾耕耘心田者无法拥有正直与真挚的理解

若一个人不勤加耕耘自己的心——不洁净它,那么他就无法拥有正直且真挚的理解。

1. 一顆未經耕耘, 長久以來亦未得潔淨的心, 便是一顆愚昧的心——一顆不正確、不真實的心。在心之中存在著差異, 如同在外在的萬物之中一樣。有完美的心——屬靈的心; 有普通的心——屬魂的心; 亦有極其粗糙的心——屬肉體的心。如同在世俗的學習中, 或是在學習某種技藝時, 若非持續不斷地學習並為其操心, 則無人能夠精通; 同樣地, 若非時刻保持對此的勤勉, 亦無人能夠學會那完美的心——屬靈的心——和對心的潔淨。
2. 凡不肯亲自踏上福音那窄路, 并疏于洁净其心的人, 即便他穷尽了世间的一切学问, 其灵魂依旧是盲目的: 他所持守的, 不过是那杀人的字句, 而那赋予生命的圣灵, 他却不曾接纳; 他不仅不能全然修正他人, 甚至连他自己也无法完全改正。因为, 这世间的理智是一回事, 而属灵的理智又是另一回事。所有圣人, 皆从至圣之灵那里领受了属灵的理智, 并在世间如同太阳般光照。然而今日的人, 并非从圣灵学习理智, 而是从亚里士多德、西塞罗、柏拉图以及其他异教哲人那里学习。因此, 他们偏离了正当理智的道路, 深受极度的盲目与虚妄之苦。圣人们学习的是基督的诫命和心 (ум) 的操练, 而这些人所学的, 仅仅是口舌的辩才: 他们的一切智慧都在舌尖上, 而其灵魂的内部, 却是幽暗与黑暗。
3. 純正且真實的理性, 無法輕易地深入靈魂, 除非經歷偉大且長久的辛勞與奮鬥。肉體的私慾, 隨著辛勞與奮鬥的程度而逐漸被治死; 而私慾被治死的程度, 亦是真實理性增長與

умерщвляются похоти, настолько возрастает и процветает истинный разум. Но подвиг у всех должен быть сугубый, состоящий из внешнего труда и умного делания: один без другого не совершается.

4. Изучающий внешнюю мудрость, а о духовной небрегающий, подобен имеющему одно око или одну ногу. Внешняя мудрость мира сего и телесный труд без умного делания подобны сухим сосцам или неплодному древу, как некто сказал. Поэтому святые не останавливались на одном только внешнем труде и учении, а заботились навывучить и внутреннему деланию, то есть умному очищению. Если бы они учились только внешнему учению, а духовному не учились, то не были бы святы, и благодать Пресвятого Духа не пребывала бы в душах их.
5. Все те, которые научились внешнему наставлению, о внутреннем же духовном делании – просвещении и очищении разума – вознерадели, совершенно обезумели, развратились различными страстями или впали в пагубные ереси, как то: Арий, Савеллий, Евтихий и многие другие, которые **«не искусиша, имети Бога всвоемразуме; сего ради предаде их Бог в неискусен ум, творити неподобная»**, – говорит апостол (Рим.1:28).
6. Если кто и всю мудрость мира сего усвоит, но ума своего не очистит, не просветится душою, тот не может соединиться с Богом. А несоединившийся с Господом в разуме духом ходит путями неизвестными. Ум, как мы сказали, очищается и просвещается сугубым подвигом: хранением Господних заповедей и всегдашним умным деланием, особенно же всегдашними теплыми слезами. Иначе никто не может дойти до умного просвещения.
7. Всякий ум, будучи не возделан, не просвещен, не осолен солию благодати Пресвятого Духа, обезумится и засмердит различными страстными помышлениями и деяниями. Разум каждому естественно дан от Бога, но, неупражняемый, он помрачается и делается темным, а, упражняемый, уясняется и приходит в совершенное просвещение.
8. Как и малейшее дитя не требует обучения тому, чтобы телесными очами видеть свет (если оно не

успевает), так и ум нуждается в совершенствовании. Однако, умственное совершенствование не может быть достигнуто без телесного совершенствования. Поэтому, телесное совершенствование должно идти рука об руку с умственным. Однако, телесное совершенствование не может быть достигнуто без умственного совершенствования. Поэтому, телесное совершенствование должно идти рука об руку с умственным.

4. 沉湎於鑽研世俗智慧，卻忽略屬靈事物的人，就好比只有一隻眼睛或只有一條腿。這世間的外在智慧和身體的勞作，若沒有心靈的耕耘，就像乾癟的乳房或不結果實的樹木，正如某位聖者所言。

因此，聖人們並不僅僅止步於外在的勞作和教導，他們更關心如何習得內在的修持，也就是心靈的潔淨。如果他們僅僅學習外在的學問，卻沒有學習屬靈的教義，他們就不會成為聖者，至聖之靈的恩典也將不會駐留在他們的靈魂之中。

5. 所有那些学习了外在教导，却忽视内在属灵操练——即心的光照与洁净——的人，都全然变得愚昧，被各样情欲败坏，或陷入有害的异端邪说之中，正如亚流 (Ἀρειος)、撒伯略 (Σαβῆλλιος)、欧迪奇 (Εὐτυχῆς) 和许多其他人一样。正如使徒所说：**「他们既然不乐意认上帝为他们的心，上帝就任凭他们存邪僻的心，去行那些不当行的事。」**（罗马书 1:28）。
6. 即便有人習得了這世間所有的智慧，但若不能潔淨其心，使靈魂得蒙光照，他便無法與上帝聯合。而那未能以心神與主聯合的人，他的道路是人所不知的。我們曾言，心之潔淨與光照，藉著雙重的苦修而達成：一是謹守上主的誡命，二是持續不斷地心內操練，尤其要憑藉著恆常而熱切的眼淚。除此之外，無人能臻至心靈的光照。
7. 任何一顆心，若未經耕耘、未得光照、未以至聖聖靈恩典之鹽醃漬，便會變得愚妄，並散發出種種情慾意念與行為的臭氣。理智是神自然賦予每個人的，但若不加操練，便會變得晦暗不明；而若勤加操練，則會得以澄明，達至全然的光照。
8. 正如最微小的孩童，不需要教导他如何用肉眼的眼去看光（除非他的眼睛生病了），同

болит глазами), так не требует кто-либо внешнего обучения в мудрости духовной и соединении разумом с Господом, кроме очищения и умного просвещения. Ибо многие, будучи весьма просты и во внешнем учении неискусны, однако же, научились премудрости духовной – умным деланием и хранением заповедей Господних и были причастниками великих даров, каковы Антоний, Пахомий, Павел препростый и другие.

9. Ум существует прежде всякого внешнего обучения и грамотности. Ибо ум явился не вследствие грамотности и вырос не от внешнего обучения, но все сие родилось и возросло от ума. Бог естественно дал каждому ум, а разум внешнего обучения произошел от людей, поэтому мы должны больше всего иметь попечение об очищении разума. Ум, будучи очищен и просвещен, может разуметь все внешнее и внутреннее, ибо он духовен, и судить обо всем, а о нем самом судить никто не может, сказал апостол (1Кор.2:15).
10. «Всякая жертва солию осолится», – сказал Господь (Мк.9:49), не будучи же осолена, воссмердится. Так и душа есть свойственная жертва Богу, по сказанному: «Жертва Богу дух сокрушен» (Пс.50:19), но, не будучи осолена солию благодати Пресвятого Духа, всячески воссмердится безумием и исполнится различных страстей. Если кто и всю мудрость мира сего постигнет, но солью Святого Духа не осолится и не будет причастен благодати Господней, тот останется весьма непотребным и, как не имеющий в себе начертанного царского образа, извержен будет вон из чертога Христова. «Аще кто духа Христова не имать, сей несть Его», – сказал апостол (Рим.8:9).

О том, что в духовном делании до тех пор нужно трудиться и подвизаться, пока придет кто в просвещение разума

1. Внешний человеческий разум мира сего требует внешнего человеческого обучения, а духовный – внутренний (разум) – должен искать не человеческого, но Божественного научения от Самого Господа. Иная наука человеческая, иная же наука Божия. Как человеческому учению человек научается от людей, так и Божественному

样,任何人要获得属灵的智慧,并以「心」与主结合,除了洁净和「心」中的光照之外,也不需要任何外在的教导。因为许多人,即便他们非常单纯,在外在的学习上缺乏经验,却藉着「心」的操练和谨守主的诫命,学会了属灵的至高智慧,并领受了伟大的恩赐,例如安东尼、帕科米、保罗单纯者[1]以及其他圣徒。

[1]

9. 心,存在於一切外在教育和識字之前。因為心,並非緣於識字而顯現,亦非由外在教育而成長,而是所有這些,皆從心而生,從心而長。上帝自然地賦予每一個人「心」,而外在教育的理性則源自於人,因此,我們應當最為關切的,便是淨化這理性。心,一旦被淨化並得蒙光照,便能理解一切外在與內在之事,因為它是屬靈的,能夠判斷一切,而它本身卻不能被任何人判斷,正如使徒所言(哥林多前書 2:15)。
10. 「凡祭物都必用鹽醃著。」主曾如此宣示(馬可福音 9:49),若未經鹽醃,則必發出臭味。靈魂亦是獻給上帝合宜的祭物,正如經文所言:「上帝,我的祭獻是破碎的靈。破碎和痛悔的心,上帝,祢決不輕視。」(聖詠 50:19)。然而,若未經至聖聖神恩寵之鹽醃漬,則必因愚昧而全然腐臭,充滿各種情慾。縱使有人掌握了世間一切智慧,若未經聖神之鹽醃漬,未曾分享主之恩寵,他仍將極為無用,如同自身未刻有君王之形像,將被逐出基督的宮殿。「誰若沒有基督的聖神,誰就不屬於祂。」宗徒如此說道(羅馬書 8:9)。

论及在属灵的操练中,人需要持续劳作和苦修,直至获得理性的启迪。

1. 此世外在的人类心智所寻求的是外在的人类教诲,而属灵的——内在的(心)——所应当寻求的,并非出于人的,而是出于主自己神圣的教导。人的学问是一回事,而神的学问则是另一回事。如同人从人那里学习人的教诲,照样,神圣的教诲也理当从神那里领受。人若没有从人那里受教,便不能如其所应地

учению подобает научиться от Бога. Как человек, не учившийся у людей, не может как должно понимать учения человеческого, так и душа, не наученная от Бога чрез умное делание, через молитву и сердечное – слезное – умиление, не может научиться Божественному разуму и всему Божию. Но научившийся от Бога Божественному может понимать и все человеческое, не учившись никакому учению человеческому. Ненаученный же от Бога Божественному несколько не может сам по себе понимать Божественного, кроме человеческого – плотского. Дух Святой есть источник всякой премудрости и разума: только получивший Его может познать и понимать все внутреннее и внешнее.

2. Апостолы не у людей учились говорить иными языками, но нашествием Пресвятого Духа внезапно начали говорить различными языками, «якоже Дух даяше им» (Деян.2:4). И Господь не книгу развернул для научения учеников Своих; но «отверзе им ум разумети Писания» (Лк.24:45). Поэтому от нас требуется только тщание и со тщанием подвиг, чтобы принять и получить благодать: все, что нам нужно, удобно обрящем и будем иметь, только будем иметь прилежное попечение. Ибо всякое учение и всякая вещь дается тщанию и усердному прилежанию. Заботящийся, во всяком случае, научится как внешнему, так и всему духовному, а незаботящийся и неимеющий попечения ничему не может привыкнуть и научиться. Потому-то Господь, научая и поощряя нас, говорит: «просите, и дастся вам, ищите, и обрящете, толцуйте, и отверзется вам; всяк бо просяй приемлет, и ищай обретает, и толкущему отверзется» (Мф.7:7-8).
3. Как во внешнем учении бывают различные успехи и степени, так и в духовном духовные успехи и степени. По мере тщательного подвига и преуспевания подается просвещение разума, а по мере просвещения разума подается благодать Господня. Насколько кто особенно подвизается, настолько и преуспевает, настолько и просвещается, настолько и с Господом соединяется. Преуспевший же, просветившийся душою и соединившийся с Господом разумом своим, уверен в своем спасении, прежде

ведущий к Богу;照样，灵魂若没有藉着心内的操练、藉着祷告和心中——流泪的——温和怜悯，从神那里受教，便无法学习神圣的心智以及一切属于神的事物。然而，那从神那里领受了神圣教诲的人，即使没有学习任何人类的教诲，也能领悟一切属于人的事物。至于那没有从神那里领受神圣教诲的人，他自己丝毫不能领悟神圣之事，除非是属于人的——属肉体的。圣灵是各样智慧与心智的源头：唯有领受了祂的人，才能认识和领悟一切内在与外在的事物。

2. 使徒們並非向人學習講說異邦的語言，而是藉由至聖聖靈的降臨，忽然間開始用各種方言說話，「正如聖靈賜給他們口才」（使徒行傳 2:4）。主也沒有展開書卷來教導祂的門徒；而是「開他們的心竅，使他們能明白聖經」（路加福音 24:45）。因此，我們所需要的，僅是竭盡努力，並且伴隨著這努力去奮鬥，好能領受和獲得恩典：我們所需要的一切，都將輕易尋得並擁有，只要我們存有殷勤的關切。因為一切的教導和一切事物，都是賜予那份竭誠和熱切的勤勉。那有所關切的人，在任何情況下，都將學會外在的和一切屬靈的事物，而那不關切、不留意的人，則一無所能習得和學會。正因為如此，主在教導和勉勵我們時說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門」（馬太福音 7:7-8）。
3. 如同在外在學問中有各種進步與等級，在屬靈的事上，亦有屬靈的進步與等級。隨著懇切的修持與長進，心靈的啟迪便會賜下；而隨著心靈的啟迪，主恩的洪流便會傾注。一個人越是特別地修持，他便越發長進，越發得蒙啟迪，越發與主相合。那在靈魂上有所長進、蒙受啟迪，並在心上與主相合的人，對自己的救贖滿懷確信，他在肉身復活之前，靈魂已然復活，並永遠為著主而活。

воскресения плоти воскрес душою и всегда живет для Господа.

4. Насколько кто упражняется в разумном делании, настолько познавает свою немощь и насколько познает свою немощь, настолько просвещается в разуме – настолько преуспевает в смирении и умирении. Никто не познает своей немощи иначе как только долгим временем и многим искусством, пока совершенно и со всех сторон уведает свое неможение и на самом деле познает, что ничего сам собою не имеет.
5. Но никто не познает своей немощи прежде, чем не будет обуздан и сокрушен различными поущениями искушения, и до тех пор совершенно не может прийти в познание себя и своей немощи и быть смирен, пока не испытает на себе всего этого (искушений). Посему-то Бог обыкновенно прежде испытывает Своих рабов различными искушениями – да, познав свою немощь, всегда пребудут смиренными, нисколько на себя не надеющимися, ибо золото и серебро без испытания чрез разжжение огнем не бывают совершенны.
6. Как растение, называемое лен или конопля, если не будет сломано и смято в деревянных, устроенных для этого орудиях, то никто не может из него ничего сделать – ни веревки, ни нитки, ни полотна, ни чего-либо другого, потребного к употреблению в дело, так и душа, не обузданная и не смягченная разными искушениями, не возможет прийти в совершенное познание своей немощи и смирение. Все сие требует многого труда, и подвига, и всегдашнего умного делания до тех пор, пока кто познает самого себя и свою немощь и пребудет всегда смиряющимся.
7. «Сие труд есть предо мною, дондеже виду восвятилище Божие» (Пс. 72:16–17), говорит пророк. До тех пор у человека должен быть труд и подвиг, доколе не прозрит, доколе не придет в совершенное познание себя, доколе не соединит себя с Богом любовью. Когда же познает себя, когда любовью совершенно соединится, тогда никакого подвига и труда не будет иметь, тогда увидит себя в покое, радости и веселие всегдашнем.
- 4.一个人在明智的操练中耕耘得有多深，他对自己软弱的认知就有多深；而他对自身软弱的认知有多深，他在理性中蒙受的光照就有多深——他在谦卑和温顺上的长进就有多大。除非经过漫长的时间和许多的实践，没有人能认识到自己的软弱，直到他彻底并从各个方面确知自己的无能，并在实际中认识到，他自己本身一无所有。
- 5.然而，无人能知晓自身的软弱，除非他被各样试探所允准的遭遇所约束并压碎。在此之前，他完全无法认识自己和自己的软弱，也无法变得谦卑，直到他亲身经历这一切（试探）。因此，上帝通常会先以各样的试探来磨炼祂的仆人——是为让他们认识自己的软弱，从而永远保持谦卑，丝毫不依靠自己。因为金银若不经烈火试炼与冶炼，就不会变得纯全。
- 6.正如亞麻或大麻一類的植物，若不在此類專用木製器具中被打碎和壓軟，則無人能用它製成任何東西——無論是繩索、線、布匹，或是其他可用之物。同樣，靈魂若不受制約，不經由各種試煉而軟化，亦無法達到對自身軟弱的全然認識與謙卑。所有這一切都需要大量的辛勞、屬靈的努力，以及持續不斷的心靈操練，直到人認識自己和自己的軟弱，並能永遠保持謙卑。
- 7.「这辛劳在我面前，直到我进入上帝的圣所。」（诗篇 72:16–17），先知说道。人必须拥有辛劳和苦修，直到他能洞察，直到他能达到对自己的完全认识，直到他能借着爱与上帝联合。然而，当他认识了自己，当他借着爱全然联合时，那时他将不再有任何苦修和辛劳，那时他会看见自己处于永远的安息、喜乐与欢愉之中。

8. До тех пор трудно слепому, пока не прозрит; до тех пор болезнь у недугующего, пока не выздоровеет; до тех пор нужда у учащегося, пока не выучится, когда же хорошо выучится, никакого труда не имеет. Что за труд хорошо видящему видеть свет? Что за труд познавшему себя, познавшему Бога знать все существующее? Что за труд и какой подвиг любящему любить любимого? Нет никакого труда. Напротив, все таковому радостно и желательно. Кто был слеп и прозрел, тот уже гнушается слепоты и не имеет труда в зрении, но радостно наслаждается светом. Познавший все и просветившийся в разуме гнушается безумия. Стяжавший богатство уже не хочет быть убогим.

9. Переменивший незнание на познание и просвещение разума, претворивший ярость и гнев в кротость, плотскую сласть и скотскую похоть в Божественное желание и любовь будет в покое и мире, обрящется во всегдашней радости и тишине. Тогда, увидевши все три части души (ум, сердце и воля) погруженными во глубине бесстрастия и просвещении разума, человек во умерщвленном теле, как в тимпане, радуясь духом, воспоеет Господу победное пение.

10. До тех пор, пока совершенно не познаешь себя, пока все три силы души не проникнуты познанием, и просвещением разума, и очищением страстей, пока не примиришься с Богом, пока не соединишься с Ним в один дух, – до тех пор не можешь быть без скорби, не можешь быть без страха и боязни. А когда соединишься с Богом и когда всем сердцем возлюбишь Его, тогда всегда будешь без боязни и печали: всегда будешь радоваться и веселиться духом о Едином Боге, во веки вечные.

О том, что во всем должно следовать разуму и рассуждению, а не бессловесной плоти

1. Пред всеми вещами и во всех делах (вещах) да предваряет и предходит у тебя всегда правый разум и рассуждение – и ты никогда ни в чем не прельстишься, будешь выше всех прелестей. Как все внешние вещи не могут быть зримы без очей, так и внутренние духовные предметы могут быть понимаемы только разумом и умным рассмотрением.

8. 盲者之難，在其未見光明；患病者之苦，在其未得痊癒；求學者之艱，在其未臻學成。一旦學有所成，便不再有任何困難。對於目明之人而言，觀見光明何難之有？對於識得自身、明瞭上帝之人而言，知曉萬有何難之有？對於愛慕者而言，愛其所愛何難之有，又何須苦苦掙扎？毫無難處。恰恰相反，對這樣的人來說，一切都是喜樂且心嚮往之的。

曾為盲者而後得見光明之人，必厭棄盲目，觀看之時毫不費力，反而喜樂地沐浴在光明之中。智慧開悟、識得萬有之人，必厭棄愚昧。已得財富之人，便不再甘願貧窮。

9. 將無知轉化為真知與理智之光芒，將暴怒與烈火轉化為溫順，將肉體之歡愉與禽獸之慾望轉化為神聖之渴望與愛的人，將得享安寧與和平，並恆久地沉浸於喜樂與靜謐之中。那時，當人看見靈魂的三個部分（理智、心靈與意志）皆深深地浸沒於不動心與理智之光中，他便會在這已然死滅的肉身之中，如同在鼓瑟聲中一般，以靈魂的歡欣，向主高唱勝利之歌。

10. 在你完全认识自己之前，在你灵魂的三种力量尚未全然被知识、被理性的启迪、被激情的净化所浸透之前，在你尚未与上帝和解之前，在你尚未与祂合而为一，成为一个灵之前——在此之前，你无法脱离悲伤，你无法摆脱恐惧和畏惧。然而，当你与上帝合一，当你全心全意地爱祂时，你便会永远摆脱恐惧和忧愁：你将永远在唯一的上帝里面，在灵里欢欣鼓舞，永世无穷。

關於凡事皆應順隨理性和明辨，而非無言的肉體

1. 在一切事物之先，在一切事务之中，正直的理性和明辨当永远在你之先，为你引路——如此，你将永不為任何事物所惑，且將超乎一切誘惑之上。正如所有外在的事物非凭眼目不能得见，同样，内在的精神实体唯有通过理性和心性的审察方能被领会。

2. Не начинай и никогда ничего не делай, пока, соединяясь молитвенно с Богом, не рассудишь. Ибо ничто не делает человека так непреткновенным и непоползновенным – во всех вещах, как правый разум и рассуждение. «Да смыслиши о всех, яже аще деши» (Нав.1:7), сказал Господь Иисусу Навину.
3. Как слепой ходит небезопасно, так и безумный ничего доброго не делает. Поэтому не повинуйся плотской похоти и желанию, но следуй всегда и во всякой вещи одному только разуму и рассуждению.
4. Первейшая причина Адамова падения, как сказано, есть неразумие. Если бы он порассудил о данной ему от Бога заповеди, если бы последовал разуму, то не сделал бы преслушания – не прельстился бы вкушением от заповеданного древа.
5. Последуя разуму и рассуждению, никто не может пасть, а неимеющий правого разума не может ничего доброго сделать. Как начало и корень всякому греху суть безумие и безсловесное непознание себя, так и начало и корень всякому добру суть правый разум и рассуждение.
6. Слепой внешними очами во всех путях своих много и различно спотыкается; так и неимеющий правого разума, не следуя рассуждению, всегда ходит во тьме неразумия и греха. А познавший себя и видящий мысленный свет всегда и во всем бывает без преткновения.
7. Что есть грех? Действие плотской похоти. А что есть действие плотской похоти? Не что иное, как безумие. Никто не грешит, как только находящийся в безумии и нерассуждении: всякое добро делается в разуме, а всякое зло в неразумии.
8. Всякий грех всегда предваряется безумием, а добродетелям и благодеяниям предшествует разум. Неразумие никогда не даст человеку покоя и совершенного утешения, если сам разум своим просвещением не успокоит и не утешит душу. Как слепому нельзя иметь покоя, пока не видит света, так и безумному нельзя быть спокойным до тех пор, пока не придет в разум.
2. 在你没有藉着祷告与上主契合、深思熟虑之前，不要开始，也不要着手做任何事。因为，在万事之中，没有什么能比正直的理性与深思熟虑更能使人稳妥，不易跌倒。上主对约书亚·纳威曾说：「你所行的一切事上，都要谨慎思考。」（约书亚记 1:7）
3. 瞎子走路，步履維艱；愚人行事，一無是處。因此，你當不順從肉體的貪慾與渴求，卻要在任何時候、任何事物上，唯獨追隨理性與明辨。
4. 正如所述，亞當墮落的首要原因是不明事理。倘若他思量上帝所賜予他的誡命，倘若他順隨理性，他就不會違逆——就不會被食嘗禁樹之果所引誘。
5. 循著理智與審慎，無人會陷落；反之，缺乏正直理智者，無法成就任何善事。正如一切罪惡的開端與根源，乃是愚昧與對自身的無言昧然不識，同樣地，一切良善的開端與根源，乃是正直的理智與審慎。
6. 外在肉眼失明的人，在他所有的道路上必然多有不同的跌倒；同樣地，沒有正直明智之心的人，若不依循思慮，他總是在不悟與罪惡的黑暗中行走。然而，認識自己並能看見心靈之光的人，則總是在任何事上都能不受絆倒。
7. 罪愆為何？乃肉体情欲之行為。而肉体情欲之行為又為何？无他，即是心性之迷亂。唯处于心神迷亂、喪失理智之人方才犯罪：一切良善皆在清明的心中成就，而一切邪惡皆因心智的昏昧而生。
8. 一切罪惡之前，總有不智為先；一切德行和善舉之前，則有明智為導。不智絕不能賜予人安寧與全然的慰藉，除非明智以其光照來安定與慰藉靈魂。如同盲者，若未見光，便無安寧可言；同樣地，愚者，若未歸於明智，便不能得享安寧。

9. Тем более разум и рассуждение должно предпочесть всем добродетелям, потому что в разуме и рассуждении заключается начало и причина всякому добру; так что и добродетель не может быть, как должно, добродетелию, если сему делу (доброделанию) не будут помогать и руководить им разум и рассуждение.

10. Как из всех естественных чувств зрение видимого есть превосходнейшее и радостнейшее, так и во всем мысленном и разумеваемом превосходнейшими и утешительнейшими суть разум и познание всех вещей.

Вот в чем и жизнь вечная! Вот в чем и отпадение, и принятие томления!

О том, что нужно предпочитать пост и во всем иметь воздержание

1. Если хочешь иметь правый разум и удобно победить все страсти свои, держи всегда пост и воздержание, не порабождайся плотским сладострастием, чтобы не изнурить тебе всю жизнь твою во тьме бессловесия и волнений и не получить в этом мзды, лишившись награды небесной.
2. Всячески берегись объедения и пьянства, ибо в них начало и корень всякому греху, в них побуждение к блуду и нечистоте, в них предуготовление к вечному томлению. Невоздержание рождает все злое; им прадед наш Адам плачевно лишился рая и подпал смерти. От объедения и пьянства происходят: тягота души, помрачение разума, восстание плотской похоти, всегдашняя борьба, удобный доступ бесу и отчуждение от Божественной любви.
3. От объедения и пьянства происходит не только душе вред, но и телу болезнь; от воздержания же и трезвости не только душе польза, но и телу здравие и легкость жизни; объедение и пьянство лишают не только вечной жизни, но и временной – погубляют вместе и душу, и тело; вообще, делают человека непотребным Богу и людям. Временная сласть готовит человеку вечную горечь, если кто к ней безумно прилепляется. Жизнь воздержная и трезвая – рай на земле, а

9. 智慧与明辨尤其应当置于所有美德之上，因为智慧与明辨蕴含着万善的肇始与缘由；因此，美德若不能被智慧与明辨所襄助与指引，便无法如其所是地成为美德。

10. 在所有自然感官中，视觉对于可见之物的感知最为卓越与喜乐；同理，在所有可思可解的事物中，对于万物的理智与认知也最为卓越与慰藉。

永恒的生命就在这里！堕落和接受苦难也在这里！

論禁食之必要與凡事應有的節制

1. 如果你渴望拥有正直的理性和轻松地战胜你所有的激情，就当恒常持守禁食与节制，不被肉体的享乐所奴役，以免你耗尽你的一生在无理性的黑暗与骚乱中，并且在此世得不到任何报偿，失去天上的奖赏。
2. 務要極力謹慎，遠離貪食與醉酒，因其乃眾罪之始與根源，亦是淫蕩與不潔之誘因，更是永恒苦楚之預備。不節制滋生一切邪惡；我們的先祖亞當正是因此而哀痛地失去樂園，並陷於死亡。貪食與醉酒所產生的後果有：心靈的沉重、理智的昏昧、肉體情慾的蠢動、持續的爭戰、魔鬼易於侵入的門徑，以及與神聖之愛的疏離。
3. 暴饮暴食和酗酒不仅对灵魂有害，也使身体染病；而节制和清醒不仅对灵魂有益，也使身体康健，生命轻盈。暴饮暴食和酗酒不仅使人失去永恒的生命，也使人失去现世的生命——它同时毁灭灵魂和身体；总而言之，使人在神和人面前都成为无用之辈。现世的欢愉若有人愚昧地依恋，便会为人预备永恒的悲苦。节制和清醒的生活，乃是地上的乐园；而腐败和罪恶的生活，乃是地上的地狱和极大的折磨。

жизнь растленная и греховная – ад на земле и превеликое томление.

4. Побеждай сласти и обладай ими, чтобы они не побеждали тебя и не обладали тобой, если хочешь свободно достигнуть вечно блаженной жизни. «Побеждающему, – сказал Господь, – дам ясти от древа животного, сущаго посреде рая» (Апок.2:7). И еще: «делайте не брашно гиблющее, но пребывающее в животе вечном, плоть бо не пользует ничтоже» (Ин.6:27,63). Потому не слишком полагай в том свое утешение, что дано тебе на весьма малое время, но ищи истинного утешения в Боге, которое пребудет с тобою вечно.
5. Блюдиись во всем безмерия и умаления; храни во всем правую и разумную веру. Если хочешь удобно найти душевный покой, имей всегда и во всем воздержание. Напротив, никогда ни найдешь мира и покоя в невозддержании. Знай, что, если бы самая сладкая пища была растворена ядом, ты не ел бы ее, если не желал бы с нею вкусить смерти, даже не захотел бы и прикоснуться к ней.
6. Презирай насыщение чрева – да не будешь взят и связан узами страстей. Претерпевай алчбу и жажду плотской сласти – освободишься от тяжести душевной и насытишься Божественной пищи, ибо непретерпевающий малой алчбы имеет пострадать от больших страстных бедствований. Если ты сравнишь сласть телесную со тщетою, угодие плоти – с тяжестью, утешение временное – с душевной горестию, то знай, что больше не пожелаешь этим прельщаться, ибо тленная сласть не есть сласть, но горечь души, угодие плоти не угодие, а раздражение и тягота, утешение временное не есть утешение, но скорбь и печаль – не царство это небесное, но лишение его: «несть бо царствиенебесное – пищаи питие, но правда и мир и радость о Дусе святе», – говорит апостол (Рим.14:17).
7. Не прилагай сердца твоего к земным слястям, ибо они временны и тленны. Полагай утешение свое не в питие и брашнах земных; но ищи лучших в Боге – небесных. Если бы ты ныне обильно и наслаждался всеми брашнами и питиями и пил бы обильно, однако же не подобает тебе прилагать к ним сердца, потому что там они не пребудут с тобою вечно, ибо все

4.你要战胜并驾驭那些甜美的享受,使它们不能战胜你,也不能驾驭你,倘若你渴望自由地抵达那永恒蒙福的生命。「得胜的,」主曾言道,「我必将神乐园中生命树的果子赐给他吃」(启示录 2:7)。又说:「不要为那必坏的食物劳力,要为那存到永生的食物劳力,因为肉体是毫无益处的」(约翰福音 6:27,63)。因此,不要过于将你的慰藉寄托于那只赐予你片刻之物,而当寻求在上帝里的真慰藉,这慰藉将与你同在,直至永恒。

5. 在一切事上,切勿陷于过度或不足;在一切事上,持守正当而明智的信仰。你若想轻易寻得心灵的宁静,就当始终在一切事上保持节制。反之,在不节制中,你绝寻不着和平与安宁。须知,即使最甘美的食物中掺入了毒药,若非你情愿与它一同尝受死亡,你定不会食用,甚至不愿触碰它。

6. 厌弃腹部的饱足

厭棄腹部的飽足——如此你將不會被情慾的羈絆所擄獲和束縛。忍受肉體歡愉的飢渴——你將從靈魂的重負中得釋放,並以神聖的食糧為飽足,因為那不忍受微小飢渴的人,必要遭受更大的情慾苦難。

如果你將肉體的歡愉比作虛妄,將肉體的享受比作重擔,將暫時的慰藉比作靈魂的憂苦,那麼你當知道,你將不再願意被這些所迷惑,因為腐朽的歡愉並非歡愉,而是靈魂的苦楚;肉體的享受並非享受,而是惱怒和重擔;暫時的慰藉並非慰藉,而是憂傷和哀愁——這並非天國,而是喪失天國:「因為神的國不在乎吃喝,只在乎公義、和平,並聖靈中的喜樂,」使徒說(羅馬書 14:17)。

7. 勿將你的心依戀於世間的甜美歡愉,因為它們轉瞬即逝,必將朽壞。

你的慰藉,不應寄託於世間的飲品與食物;而當在上帝那裡尋求更為美好的——屬天的慰藉。

即便你今日豐盛地享用了一切食物與飲品,且盡情暢飲,你也不應將你的心依戀於它們,因為在

земное временно, одно только небесное вечно и непреложно.

8. Пройди умом твоим всю жизнь свою от юного возраста и вспомни, сколько уже тобою издавна съедено и выпито, и покажется тебе, что ты ни разу не ел и не пил довольно: все истреблено, как будто и никогда не было, и теперь нет от того ни пользы, ни даже памятования. И как тогда, так и теперь, если всеми брашнями и питьями насладишься, ничего большего не получишь, как только вред, и за каждым разом наполнения сластями будешь иметь тяжесть души и возобновление страстей. Потому не желай себе здесь получать от них мзду, но полагай все свое упование на небесные награды.
9. Отвергай временные, телесные сласти – да не лишишься вечного наслаждения и да не потеряешь жизнь вечную. Угождение плотской сласти есть не что иное, как тягота душевная и сильное томление совести; это не столько утешение, сколько скорби, не столько сладость, сколько потом тягость. Суетно то утешение, за которым тотчас же следует горечь и опечаление.
10. Те, которые поработились объедению и пьянству, ничего хорошего и достойного памяти в мире не сделали, но, увлекшись настоящей жизнью, сделали себя недостойными жизни вечной и погубили память о себе в среде добрых. Итак, если ешь, ешь без пристрастия; если пьешь, пей без вожделения сердца, ибо не здесь твое совершенство: все сие пройдет и скоро изменится.

О том, чтобы не порабощаться плотским сладострастием, но всегда искать утешения духовного в Господе

1. «Богатство» всяких земных сластей «**аще течет, не прилагай сердца твоего**», говорит пророк (Пс.61:11).

Зачем будешь прилагать к этому сердце свое, когда оно не навеки дано и приносит тебе не пользу, а вред? Ибо не однажды испытал и познал ты, что всякая временная сласть приносит тяжесть, всякое плотское наслаждение связывает душу и производит в ней всегдашнее смятение – беспокойство.

Там, они не будут вечно с тобой. Потому что все на земле временно, только то, что принадлежит небу, вечно и непреложно.

8. Прими твоим разумом всю твою жизнь от юности и вспомни, сколько уже тобой съедено и выпито, и тебе покажется, что ты ни разу не ел и не пил довольно: все истреблено, как будто и никогда не было, и теперь нет от того ни пользы, ни даже памятования. И как тогда, так и теперь, если всеми брашнями и питьями насладишься, ничего большего не получишь, как только вред, и за каждым разом наполнения сластями будешь иметь тяжесть души и возобновление страстей. Потому не желай себе здесь получать от них мзду, но полагай все свое упование на небесные награды.

Правда, как и тогда, так и теперь, если всеми брашнями и питьями насладишься, ничего большего не получишь, как только вред, и за каждым разом наполнения сластями будешь иметь тяжесть души и возобновление страстей. Потому не желай себе здесь получать от них мзду, но полагай все свое упование на небесные награды.

9. Отвергай временные, телесные сласти – да не лишишься вечного наслаждения и да не потеряешь жизнь вечную. Угождение плотской сласти есть не что иное, как тягота душевная и сильное томление совести; это не столько утешение, сколько скорби, не столько сладость, сколько потом тягость. Суетно то утешение, за которым тотчас же следует горечь и опечаление.

10. Те, которые поработились объедению и пьянству, ничего хорошего и достойного памяти в мире не сделали, но, увлекшись настоящей жизнью, сделали себя недостойными жизни вечной и погубили память о себе в среде добрых. Итак, если ешь, ешь без пристрастия; если пьешь, пей без вожделения сердца, ибо не здесь твое совершенство: все сие пройдет и скоро изменится.

關於不被肉體的淫樂奴役，而總是在主裡尋求屬靈的慰藉

1. 先知言曰（詩篇 61:11）：「**世間百味之『丰盛』『即便湧流，汝心勿附』。**」

你為何要將你的心專注於此事呢？既然它並非永恒之物，且為你帶來的不是益處，而是損害？因為你已不止一次地體驗並知曉，一切暫時的歡愉皆帶來重負，一切肉體的享樂都束縛靈魂，並在其中產生永不休止的騷動與不安。

2. Не лакомясь тем, что тебе не раз уже было в сласть и пресыщение, не один раз уже обременил этим и сердце, и душу твою. В бдении и питии, во сне и во всех иных вещах всегда да предваряет и предходит пред тобою памятование и рассуждение, чтобы во всегдашнем забвении не претыкаться часто и не впасть во все злое: воздерживайся плотской похоти — да с ними удержишь все злое.
3. Ищи утешения не во временных сластях, но взыскуй вечного и присносущного наслаждения в Господе, все сотворившем. Не подчиняйся гортанному бессловесному сладострастию, но благоразумно принимай только нужное на потребу. Ибо если подчинишься плотскому сладострастию, то оно, связавши тебя узами своими, никогда не даст тебе мира и спокойствия, но жалко свергнет тебя во все страстные глубины. Помни, к чему обыкновенно приводит сласть и похоть плотская, и больше не желай ими прельщаться.
4. Думаю, что не однажды, а много раз испытал ты плотские сласти. Знаешь, какую всякая плотская сласть приносит тяжесть, какую всякое земное утешение приносит грусть, но всегда по забвению прельщаешься и тогда только раскаиваешься, когда ощущаешь тяжесть и горесть, а когда это проходит, тогда опять на то же, «яко пес на своя блевотины» (2Пет.2:22), бессмысленно обращаешься. Таково действие твоего нечувствия и слепоты!
5. Если не поживешь небесно, не думай даром восхитить (получить) небо. Если не воцаришься над похотями и неразумием, не наследуешь царства небесного. «Не льстите себе, — сказано, — ни блудницы, ни татие, ни пьяницы царства Божия не наследят» (1Кор.6:9–10). Ибо, кто что приобретет здесь, то и там будет иметь у себя; какое кто здесь имел намерение и действие, такое начертание и там вообразится в душе его. Итак, оттони от себя сильное желание предаваться бессмысленному сладострастию — да не воспримешь в нем мзду свою и да не услышишь сказанного: «восприял еси благая твоя в животе твоём» (Лк.16:25). Не ново для тебя это — не ново: не однажды уже причинил себе этим скорбь и смущение.
2. 切勿貪戀那曾多次予你甜美，又多次令你飽足，以致一再加重你心靈和魂魄負擔的事物。無論在守夜、飲水、睡眠，以及所有其他事情上，願那記念與明辨的意念，永遠在你之前引導，常在你前先行，好叫你不致因長久的健忘而屢屢跌倒，不致陷入一切邪惡之中：你要克制肉體的貪慾——如此你便能抑制一切的邪惡。
3. 勿在转瞬即逝的甘美中寻求慰藉，而当在创造万有的主里，寻求那永恒不朽的享乐。切勿屈从于口腹无理性的淫乐，而当明智地仅取所需。因为，若你屈从于肉体的淫乐，它必将以其枷锁将你捆绑，永不赐予你平安与宁静，却可悲地将你投入一切情欲的深渊。请铭记，肉体的甘美与贪欲通常导向何处，切勿再愿为它们所惑。
4. 我想，你經歷肉體的歡愉，絕非僅止一次，而是許多回了。你明白，所有肉體的歡愉都會帶來重負，所有世間的慰藉都會招致憂傷。然而，你總因遺忘而受誘惑，並且只有當你感受到重壓與苦楚時，你才悔悟；可一旦這些消逝，你又會「像狗轉過來吃牠所吐的」（彼得後書 2:22）那樣，毫無理性地重蹈覆轍。這就是你麻木與盲目的作為！
5. 如果你不以天上的方式生活，就不要徒然妄想夺取（获得）天国。如果你不能胜过情欲和不理智，你就不能继承天国。经上说：「不要自欺，无论是淫乱的、偷窃的、醉酒的，都不能承受神的国」（哥林多前书 6:9-10）。因为，人在这里获得什么，在那里也会拥有什么；人在这里怀有什么意图和行为，那样的印记也会在那里刻画在他的灵魂中。因此，要驱逐那强烈的、沉溺于无意义的淫乐的欲望——免得你在此中得到了你的报偿，免得你听见那句话：「你在这世上享尽了你的福乐」（路加福音 16:25）。这对你来说并不新鲜——一点也不新鲜：你已经不止一次地因此给自己带来了忧伤和困惑。

6. Претерпевай малую алчбу и жажду неистового чревобесия – да не примешь сугубый вред и тяготу и да не впадешь потом в великую скорбь и печаль. Знай, что не один раз уже прельстился, и потому не желай больше прельщаться – да не будешь сам себе ратником и безжалостным убийцею.

7. Не повинуйся плотской сласти и похоти. Но плотское похотение – пищу и питье – обращай на Божественное желание – да свойственное тебе Божественное желание далеко отгонит от души твоей несвойственную плотскую сласть и похоть и подаст душе твоей свойственное утешение. Сказано: «не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе исходящем из уст Божиих» (Мф.4:4).

8. Плотская сласть, не свойственная душе человеческой, не может служить ей во утешение. Она вошла в род наш от преступления Адамова; и по необходимости сия плотская тленная сласть попущена до времени, потому что мы не научились еще вкушать духовную пищу и желания часто не имеем, чтобы научиться, но бессмысленно отказываемся от нее и не изволяем вкушать ее разумно.

9. В будущем нескончаемом веке мы будем питаться не этой пищей и питьем, но Божественною, присносущною благодатию Пресвятого Духа. Позаботимся об этой разумной Божественной пище, которою будем питаться вечно. Ибо в плотской сласти нет надлежащего утешения и покоя: в ней, напротив, непрестанное томление и смущение души – в ней не столько утешения, сколько тяготы и горести, ибо несвойственное, прибывшее от преступления тленное питание не может дать душе свойственного утешения и покоя, но всегда обычно дает тяготу и смущение.

10. В плотской сласти – объедении и питии – нет душе мира и покоя, но всегдашняя борьба и возмущение – мрак и тьма. И самая та пища и питье всегда бывают сопряжены с большим попечением и молвою, опять и в сонном спании нет покоя и тишины, но мрачные мечтания и прелестные смущения. Божественная же, духовная и бессмертная, пища есть мир души,

6. 忍受微小的飢餓與口渴，以抵抗那狂亂的饕餮之慾

要忍受微小的飢餓與口渴，以抵抗那狂亂的饕餮之慾——如此，你才不會招致雙重的損害和重負，也不會在事後陷入巨大的悲傷與憂愁之中。

要知道，你已不止一次受過誘惑，因此，不要再渴望被誘惑——這樣你才不會成為自己的敵人，一個毫無憐憫的殺害者。

7. 切莫順從肉體的歡愉與情慾。然而，要將肉體的渴求——食物與飲品——轉化為對神聖的渴望，如此，你內在固有的神聖渴望將遠遠驅逐你靈魂中不屬己的肉體歡愉與情慾，並賜予你的靈魂以其所固有的慰藉。經文有言：「人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話。」（馬太福音 4:4）

8. 肉体的欢愉，本不属于人的灵魂，不能作为它的慰藉。它因亚当的悖逆而进入我们的族类；这属肉体的、必朽坏的欢愉，在某个时间段内是必须被容许的，因为我们尚未学会品尝属灵的食粮，并且常常没有意愿去学习，却愚昧地拒绝它，不愿以明智的方式去享用它。

9. 在未来的无尽之世，我们将不再依赖这般的饮食，而是以神圣、永恒的至圣圣灵之恩典为给养。让我们悉心寻求这理性的神圣食粮吧，我们必将以此为生，直至永恒。因为在肉体的享乐之中，并无恰当的慰藉与安宁：相反地，其中充斥着灵魂无休止的煎熬与困惑——其中的慰藉远不及重负与苦痛，因为这非其本性、源于堕落的必朽之粮，无法赋予灵魂其固有的慰藉与宁静，反而通常只会带来重负与困惑。

10. 在肉体的欢愉——暴饮暴食之中——心灵得不着平安与宁静，唯有不断的挣扎与骚动——黑暗与幽冥。而那食物与饮品本身，总是伴随着巨大的忧虑与喧嚣；同样地，在沉睡的梦乡里，也没有安息与静谧，只有晦暗的幻象和诱惑的扰乱。

然而，神圣的、属灵的、不朽的食粮，却是心灵的平安，生命的宁静，精神的自由，良知的广阔

тишина жизни, свобода духа, пространство совести – сладость и всегдашнее веселие: «упиются бо, – сказано, – от тука дому Твоего, и потоком сладости Твоя напоиши я» (Пс.35:9).

О том, что всегда и во всем должно следовать разуму, а не бессмысленным плотским похотям

1. Бог дал человеку ум и поставил его как некоего царя над похотями и желаниями, чтобы он всегда заботился и поучался тому, как благоразумно и благопотребно обладать ими. Поэтому во всем последуй разуму, а не бессмысленной похоти, ибо если слепой поведет слепого, то оба впадут в яму (Лк.6:39). Пусть разум владеет похотями и желаниями, а не похоти разумом. То худо, если похоти будут обладать тобою, а не ты ими. Где рабы обладают господином, в том доме ничего не может быть хорошего, кроме всегдашнего смущения, скорби и печали, бесчиния и смятения. Бог сотворил тебя разумным; не будь же безумен: не отдавайся произвольно – в разуме – во власть и рабство плотским похотям и сластям.
2. В каждой вещи разумевай и познавай свое время, а не водись бессмысленными похотями: безвременно не делай ничего, но и в свое время имей во всем воздержание. Умей удерживать бессмысленные похоти разумом, чтобы не впасть тебе во всякие грехопадения и во всегдашние скорби и печали. Весьма боязно и страшно ездить на необученном жеребце, так и душе твоей неудобно действовать в плоти, не обузданной разумом и воздержаниями.
3. Если хочешь иметь мирную и безмятежную жизнь и быть уверенным в своем спасении, управляй жизнь свою разумом, а не бессмысленными похотями и сластями. Если же не так, то впадешь во все злые и погибельные грехи, а за ними в горесть и смущение и, наконец, вместе с настоящею жизнью горько лишишься жизни вечно блаженной.
4. Всегдашнее, бессмысленное угождение плотской похоти есть не что иное, как недуг и нездоровье, болезнь и расслабление, скорби и печали. Чем более будешь угождать плоти, тем более потом весь расслабишься и сделаешься весьма

— — — — — 是甘甜与永恒的喜悦：「因为他们必因你家里的肥甘得以饱足，你也必叫他们喝你乐河里的水」（诗篇 35:9）。

論到人應當在任何時候，任何事情上，都跟隨理性，而非盲目的肉體情慾。

1. 上主赐予人理智，并将其立为一种君王，统御着情欲与渴望，使人能时时关切并学习如何明智而恰当地驾驭它们。因此，在一切事上，你要顺从理智，而非盲目的情欲，因为若是瞎子领着瞎子，两人都要掉进坑里（路加福音 6:39）。应让理智主宰情欲与渴望，而非让情欲主宰理智。若是情欲辖制了你，而非你辖制情欲，那便是祸患。在一个家中，若是奴仆主宰了主人，那么这家中便不会有任何美善之事，只会是永无止息的纷乱、忧愁与悲苦、失序与困顿。上主造你是具有理性的；那么，就不要行事愚昧：不要在理智清明的情况下，自愿地将自己交由肉体的欲望和享受所奴役和辖制。
2. 你当在万事万物中领悟并知晓自己的时机，切莫被盲目的欲望所牵引：不合时宜的事情，你一点也不要做，但在恰当的时机，你也要在凡事上保持节制。你要学会用理性来约束盲目的欲望，以免你陷入各种罪恶的堕落，以及无休止的悲伤与愁苦。骑乘一匹未经驯服的骏马，是多么令人畏惧和恐惧，同样地，你的灵魂若在一具未被理性与节制所驯服的肉体中行事，也必将感到不适与艰难。
3. 若你渴望拥有平静安宁的生活，并确信你的救赎，就当以理性来导引你的生命，而非被毫无意义的肉欲与欢娱所驱使。若非如此，你将陷入一切邪恶与毁灭性的罪愆之中，随之而来的将是忧愁与纷扰，最终，你不仅会痛苦地失去现世的生命，更将永失那永恒的至福之生。
4. 一味順從肉體的貪慾，毫無意義，這不過是疾病與不適、病痛與虛弱、憂患與愁苦罷了。你越是順從肉體，就越會在之後全然萎靡，變得極其無用：順從的程度有多大，疾病和病痛就有多深重。從來沒有人見過一個饕餮

непотребным: насколько велико угождение, настолько велики бывают недуги и болезни, и никто никогда не видел чревоугодника и пьяницы совершенно здоровым. Всегдашнее плотское угождение и греховное невоздержание суть не что иное, как тягота, скорбь, горесть душе и неизвестность спасения. Помни конец угождения, тягота и горесть его да пребывает всегда в душе твоей, и, думаю, что никогда больше не пожелаешь прельщаться сим.

5. Потому столько принимай плотской пищи, сколько нужно тебе для подкрепления, чтобы быть сильным на дело Божие, а прочее как ненужное и излишнее отвергай. По преимуществу заботься о деле Божиим, об исправлении душевном, что пребудет с тобою вовеки, ибо плоть истлеет и похоти ее скоро погибнут – одна душа будет жить вечно. Сказано: **«сеяй в плоть... от плоти пожнет истление, сеяй же в дух от духа пожнет живот вечный» (Гал.6:8)**.
6. Не будь падок на мимотекущие сласти; не уподобляйся тем людям, которые, будучи избраны Гедеоном, видевшим орошенное руно, на брань по повелению Божию, прежде были испытаны питием. Они, как бессловесные скоты, неосмотрительно преклоньшеся долу, пили, и потому Бог повелел отлучить их как лакомых и неискусных в воинской храбрости, а пивших искусно и воздержно пригоршнями повелел оставить при себе и с ними дал победу на врагов.
7. В едении и питии уподобляйся птице. Ибо птица при каждом клюновении туда и сюда осторожно осматривается, нет ли где ловцов, и, чуть мало заметит их, тотчас взлетает вверх, и неудобно бывает поймать ее ловящим. Таков будь и ты: всегда и везде озирайся во все стороны и никогда во всю жизнь твою не будь беспечен, ибо ты со всех сторон имеешь ловителей, отвсюда сети, отвсюда тенета. Опасайся впасть в них – да не будешь чем-либо пойман, ибо, будучи пойману, трудно освободиться, и не избежишь тяжести их и горести.
8. Не уподобляйся мухе или муравью, которые ради малой медовой сладости погубляют все свое свободное движение. Или не уподобляйся свиньям, которые, несмотря на то что их часто отгоняют от огородного зелья и различно уязвляют, ничего не помнят и опять туда

затем или один пьяница является совершенно здоровым. —一味順從肉體和犯罪的不節制，無非是給靈魂帶來重負、憂患、悲痛和救贖的不確定。當記住順從的結局，讓它的重負與悲痛常存於你的靈魂之中，我想，你就不會再渴望受其迷惑了。

5. 因此，你只應當接受維持身體所需，以加強力量來進行上帝之工的肉體食物，至於其餘不必要或多餘的，則應當拋棄。你應當特別關心中上帝之工，關心靈魂的修正，因為這將永遠與你同在，因為肉體將會腐朽，它的慾望也將很快消亡——唯有靈魂將永遠存活。經上說：**「那為肉體撒種的，必從肉體收敗壞；那為聖靈撒種的，必從聖靈收永生。」（加拉太書 6:8）**。
6. 勿要貪戀轉瞬即逝的甘美，勿要效法那些曾被基甸選中參戰的人。基甸曾得見浸濕的羊毛，蒙受上帝諭令出征。這些人首先接受了飲水的考驗。他們像無言的牲畜一般，不加思索地俯身飲水，因此上帝諭令將他們分別出來，因他們貪戀口腹，缺乏軍人的勇毅。而那些以巧妙且節制的方式，用雙手掬水而飲的人，上帝諭令他們留下，並藉着他們戰勝了敵人。
7. 在飲食方面，你要效法飛鳥。因為飛鳥每次啄食時，都會謹慎地四下環顧，察看是否有捕鳥人。一旦稍有察覺，便會立刻向上飛起，捕鳥之人便難以將其捕獲。你也要如此：時時刻刻、在在處處都要察看四方，在你一生之中，絕不可疏忽大意。因為你四面八方都有捕捉你的人，此處有網羅，彼處有陷阱。務要小心，以免落入其中，不被任何事物所捕獲。因為一旦被捕獲，便難以掙脫，亦無法逃脫其重負與悲苦。
8. 不要仿效蒼蠅或螞蟻，牠們為了一点点蜂蜜的甜美，就斷送了自己全部的自由行動。也不要仿效豬群，牠們尽管常被人從菜園的青菜那裡趕走，並受到各種傷害，却什麼都不記得，又返回原地。你不要如此愚昧，不要

возвращаются. Не будь ты так безумен, не порабодайся никакою сластью мира сего. Помни, что дано сие на весьма малое время, и будь от всего этого свободен. Лучше быть свободным, нежели порабожденным, лучше самовластие, чем связание. Будь порабожден одному Богу, а не бессловесной тленной похоти – да будешь уверен в своем спасении.

9. Во всяком начинании и деле всякую вещь красит правая мера и рассмотрение, а производимая без меры и правого разума всякая вещь бывает весьма вредною для человека. И это не только во внешнем действии, но и в духовном исправлении и делании: все делаемое без разума и рассмотрения весьма смущает душу. Потому во всех вещах и делах всегда предпочитай разум и рассуждение – и никогда ничем не будешь прельщен, не будешь увлечен похотию плотскою.
10. Помни, что если когда попустишь действовать своим плотским похотям без опасения и рассмотрения – в забвении, то никогда не останешься без великой скорби и печали, потому что вещи, делаемые без разума и рассмотрения, не могут быть без скорби, печали и сильного раскаяния души. Итак, никогда ни в чем не будь беспечен, но во всем всегда будь осторожен, ибо находишься не в покое, а в борьбе с миром сим, с плотию и бесами – не в доме сидишь, а в странствии века сего мятежного, пребываешь во временной жизни, а не в вечной, в юдоли плачевной, а не в радости и беспечалии. Всегда помни грядущее время и находящий час и на всякий день не будь беззаботен и неосторожен.

О том, чтобы не уязвляться лицами и не порабождаться похотию плотскою

1. Не уязвляйся в сердце твоём красотою лица тленной плоти, ибо это – трава, тень и гной: *«изше трава, и цвет ея отпаде» (1Пет.1:24)*. Одна только Божественная любовь пребывает вовеки. Невидимыми красотою уязвляй свое сердце, но и возводи ум и душу свою к Создателю видимого и невидимого.
2. Как смертоносного яда бегай воззрения на чужую красоту с вожделением, бегай бесстыдного прикосновения, лобзания и осязания – да не

будешь порабожденным, лучше самовластие, чем связание. Будь порабожден одному Богу, а не бессловесной тленной похоти – да будешь уверен в своем спасении.

9. В каждом начале и деле, прямое измерение и размышление делают все прекрасным; а любое без измерения и прямого разума дело, для человека, является весьма вредным. И это не только во внешнем действии, но и в духовном исправлении и делании: все делаемое без разума и рассмотрения весьма смущает душу. Поэтому во всех вещах и делах всегда предпочитай разум и рассуждение – и никогда ничем не будешь прельщен, не будешь увлечен похотию плотскою.
10. **切記**,如果你任憑自己的肉體情慾肆無忌憚、不加思量地發動——在遺忘之中，那麼你永遠不會免於巨大的憂傷和悲痛，因為那些不經理性和思慮而行之事，必然伴隨著憂傷、悲痛和靈魂強烈的懺悔。因此，在任何事上都不要麻木大意，而要時刻保持謹慎，因為你並非身處安寧，而是在與這世界、肉體和邪魔爭戰——你不是安坐家中，而是身在這動盪世代的客旅之中，你處於短暫的生命，而非永恆，身在悲哀的幽谷，而非歡樂無憂。務要時常銘記那將要來臨的時刻和當下的時辰，每一天都不要漫不經心，粗心大意。

论勿因人相而受伤，亦勿沦为肉体情欲之奴

1. 切莫讓腐朽肉身的面容之美，在你心中造成創傷，因為這不過是草木、是陰影、是膿瘡：正如「**草必枯乾，花必凋謝**」（彼得前書1:24）。唯有那神聖之愛永恆常存。當以無形之美來觸動你的心靈，並將你的心思與靈魂引向上主，那可見與不可見萬物的創造者。
2. 务要逃避，如同逃避致命的毒药一般，切勿怀着情欲的目光注视他人的美貌；切勿有放肆无耻的接触、亲吻与触摸——以免你墮入那

впадешь в греховную глубину погибели и не увязнешь в сети диавола. Преткнувшись в этом, никогда не останешься без скорби и тяготы.

3. Не любодействуй в сердце твоём с тварию – да не прогневаешь Господа, сотворившего ее. Тварь и плотская сласть весьма мало приносят утешения и тотчас же дают ощущать мерзость их и тяготу души: малое приобретение и великое лишение – малое веселие и великая скорбь. Нет в этом столько утешения, сколько потом тяготы и горести.
4. Не прельщайся убранством, и станом, и прекрасным лицом, ибо все это скоро распадается и исчезает. Помни, что красота сия обращается в гной и смрад, а после обуревания похотию бывающая скорбь и тягота – и никогда не прельстишься никакою красотой плоти и греховною похотью не будешь уловлен.
5. Ведай, что грех сладок на малое время, долго же бывает горек, мало утешен, долго же скорбен, мало радостен, но долго плачевен, а при разлучении души с телом весьма тяжек и многопечален для души.
6. Если ты не испытал еще греха, не желай испытывать его делом – да не проглотить в горести его смертную удицу. И, не испытавши его, знаешь, как он мерзок и какая по нем бывает горькая болезнь, и, вкушивши его, нельзя уже избежать скорби и печали.
7. Не принимай со сладостию сласть временную, ибо всякая временная сласть, не пребывающая вечно, суетна: всякое плотское утешение быстро исчезает, всякое временное наслаждение явная прелесть и тягота души. Плотская похоть есть смерть души; желание же Божественное и любовь суть жизнь и приносущая радость.
8. Помни, что сласть временная и красота плотская суть гной, обращающийся в тление, – и никогда безумно не пригвоздишься к ним. Не увлекайся плотскою любовью и не полагай в ней утешения своего, ибо она хотя и прельстительна, но фальшива – ложна и лицемерна, никогда в одной мере не стоит – непостоянна и невечна.
9. Не прилепляйся к тому, что невечно, и не ищи утешения в превратном, ибо многие, безумно

впадеши в греховную глубину погибели и не увязнешь в сети диавола. Преткнувшись в этом, никогда не останешься без скорби и тяготы.

3. Ты не можешь в сердце своем с тварью – да не прогневаешь Господа, сотворившего ее. Тварь и плотская сласть весьма мало приносят утешения и тотчас же дают ощущать мерзость их и тяготу души: малое приобретение и великое лишение – малое веселие и великая скорбь. Нет в этом столько утешения, сколько потом тяготы и горести.
4. Не прельщайся убранством, и станом, и прекрасным лицом, ибо все это скоро распадается и исчезает. Помни, что красота сия обращается в гной и смрад, а после обуревания похотию бывающая скорбь и тягота – и никогда не прельстишься никакою красотой плоти и греховною похотью не будешь уловлен.
5. Ведай, что грех сладок на малое время, долго же бывает горек, мало утешен, долго же скорбен, мало радостен, но долго плачевен, а при разлучении души с телом весьма тяжек и многопечален для души.
6. Если ты не испытал еще греха, не желай испытывать его делом – да не проглотить в горести его смертную удицу. И, не испытавши его, знаешь, как он мерзок и какая по нем бывает горькая болезнь, и, вкушивши его, нельзя уже избежать скорби и печали.
7. Не принимай со сладостию сласть временную, ибо всякая временная сласть, не пребывающая вечно, суетна: всякое плотское утешение быстро исчезает, всякое временное наслаждение явная прелесть и тягота души. Плотская похоть есть смерть души; желание же Божественное и любовь суть жизнь и приносущая радость.
8. Помни, что сласть временная и красота плотская суть гной, обращающийся в тление, – и никогда безумно не пригвоздишься к ним. Не увлекайся плотскою любовью и не полагай в ней утешения своего, ибо она хотя и прельстительна, но фальшива – ложна и лицемерна, никогда в одной мере не стоит – непостоянна и невечна.
9. Не прилепляйся к тому, что невечно, и не ищи утешения в превратном, ибо многие, безумно

美所盲目傷害，被肉體的情慾所誘惑，由此生發出許多誘惑，也讓許多人跌倒。他們以可怕的方式結束了生命——他們成了惡魔的順服僕役，為了短暫的歡愉而失去了永恆至福的生命。

10. 你当一心只为上帝所役：以祂的良善与神圣的爱来刺透你的心——如此你将永不被迷惑，反能超脱一切的幻象，寻得永恒的平安与宁静，并配得且领受那「**上好的福分，是不能从.....**」你那里永远夺走的（路加福音 10:42）。

论不为淫邪的意念与污秽的私欲所奴役

1. 不要被淫邪的思想、污秽的欲望和行为所困扰——以免你从上帝那里堕落。不要效仿那些这样做的人——以免你显得比愚昧人更愚昧。这被允许临到世人不过是片刻，好使他们认清虚妄，从而为自己选择更美善的。但是，要全心爱慕纯净和贞洁——好使你洁净地依附于那至洁者，祂在自身中显明了纯净和贞洁的形象，你将与祂在永恒的爱中永不分离，享受神圣的荣耀。
2. 请勿对您的初衷，以及基督徒的（修道者的）誓许感到后悔。您当向上帝献上感恩，因祂已将您从肉体劳作的枷锁中释放，并引领您进入这可敬的誓许，进入祂理性羊群的围篱之中。祂赐予您权能，使您得以成为祂的儿女，并能毫无阻碍地迈向那至高永恒的福乐。若服侍世间的君王，并获得他的祝福，在人们看来已是莫大的荣耀，那么，服事天国的君王，并常居于祂的爱中，岂非拥有远超过此的荣耀吗？！
3. 哦，以纯洁的天使般生命依循上帝而活，并超脱肉体的交缠（缠结），是多麼地美好與正直啊？！依循肉體而活，沒有任何驚奇與稱讚可言，因為不僅基督徒如此生活，異教徒、野獸和牲畜亦是如此。然而，純潔地、如天使般地，在獨一的上帝裡生活，卻是極其榮耀之事，因為聖者們便是如此生活的——他們與上帝結合，在世間成就了光輝的作為，如太陽般照亮了世界，如今他們在永恆的喜樂

мире, как солнце, и ныне почивают во веки вечные в непрестанной радости. Ничего нет великого – жить по плоти: совне смотрящим кажется прелестным – любимым, но посмотревшим глубже внутрь представляется и есть весьма мерзостна: тут тягота совести, помрачение разума, бессмысленная связь, недоумение, порабощение, а при смерти великая скорбь и отягчение для души.

4. Самое лучшее мирское житие по плоти нельзя сравнить с чистым ангельским, целомудренным житием. Будет ли доброе и согласное житие по плоти в супружестве, а тем более несогласное – бессмысленное порабощение, по рукам и ногам связание, – есть злейшее всех мучение: не родятся дети? Печаль. Родятся? Сугубое попечение. Хорошие дети вызывают опасение и заботы. Дурные дети производят сильнейшее томление души – сугубую скорбь и печаль и о здешней временной, злой жизни и о неизвестности получения тамошней. Одиноким же (иночествующим) и живущим в Боге, чисто, во всем мирен и беспечален. Ему удобнее получить спасение, ибо он ничем не связан, не поработен плотскою страстию, всегда поучается о Боге, всегда готов и умереть: проводив день, благодарит Господа, достигнув вечера и ночи, молится. Ничто ему не препятствует, ничто не возбраняет: управляя свою жизнь мерою правою, он живет, как в раю.
5. Обрати внимание, какое утешение приносит плотская любовь и сласть: кратковременная сласть, а потом тяжесть, кратковременная похоть, а потом мерзость, кратковременная красота, а потом гной, кратковременная потеха, а потом скорбь – и так повсегда душа непрестанно смущается и волнуется. Отвергнувший же все это и прилепившийся к Господу истинною любовию ни о чем не печалится и не болезнует. Плотские, скотские похоть и любовь безумны и во всем слепы. Часто человек пленяется и связывается, но не знает, для чего связывается плотскою похотию: она ни жизни вечной не дает, ни чести и славы не приносит, а, напротив, лишает; пленяется ли безумно ради красоты, но ее создал Бог, ради ли благолепия и добрых качеств, но и сие все устроил Бог. Итак, к Богу, все сотворившему, более всего подобает прилепляться, потому что все от Него, а не от тленной твари.

中安息，直到永世。依循肉體而活，沒有任何偉大可言：從外表看來似乎是誘人的、可愛的，但若往內深層探究，它呈現出的，也確實是極其可憎的：那裡有良心的重負、理性的晦暗、盲目的羈絆、困惑、奴役，而在死亡之際，則有巨大的憂傷與靈魂的沉重負擔。

4. 在世俗中，即便是最美好的肉身生活，也无法与纯净、如天使般、持守贞洁的生活相提并论。

无论肉身生活中的婚姻是和谐美满，抑或是更为不睦——那简直是毫无意义的奴役，是手脚被束缚，更是所有痛苦中最深重的折磨：若是没有孩子出生？令人忧伤。若是有了孩子？更是加倍的操心挂念。品行良好的孩子，会引人担忧和照顾。品行不端的孩子，则会给心灵带来最强烈的煎熬——双重的忧愁与悲伤，既为了这短暂、邪恶的今生，也为了能否获得来世的未知。

然而，那独身（修道）并生活在上帝之中的人，其生命纯洁，处处安宁，无忧无虑。他更容易获得救赎，因为他未被任何事物捆绑，未被肉体的私欲所奴役，他总是潜心于上帝之道，总是时刻准备着面对死亡：度过白昼，他感谢主；到达黄昏和夜晚，他便祈祷。没有任何事阻碍他，没有任何事禁止他：他以正直的尺度来管理自己的生命，他生活在如同天堂之中。

5. 请看肉体的爱与欢愉带来了何种安慰：短暂的欢愉，随后是沉重；短暂的贪欲，随后是可憎；短暂的容貌，随后是腐败；短暂的嬉戏，随后是悲痛——灵魂因此终日不得安宁，不断地被搅扰和激荡。然而，凡弃绝这一切，并以真爱依附于主的人，则不会为任何事而忧伤或病痛。肉体、牲畜般的贪欲和爱是愚昧的，在一切事上都是盲目的。人常常被掳获、被束缚，却不知道为自己为何被肉体的贪欲所束缚：它既不能赐予永生，也不能带来尊荣与光耀，反倒使人失去这些。他是否因容貌而愚昧地被掳获？然而，这容貌是上帝所创造的。他是否因美好和良善的特质而受吸引？然而，这一切也是上帝所安排的。因此，最应当依附于那创造万有的上帝，因为万物皆源于祂，而非源于败坏的受造之物。

6. Зачем ты прилепляешься к твари, а не к Творцу твари? Больше почитаешь тварь, нежели Создавшего ее? Кто восхваляет какое-нибудь дело больше того, кто сделал оное? Когда мы видим какое-либо художественно сделанное дело, не все ли говорим: о, как хорош и премудр художник, сделавший сие дело! Не все ли удивляемся и восхваляем художника больше, чем сделанное им дело, делу же удивляемся меньше (не зело), потому что дело не само себя сделало и никогда не может сделать? Так и в делах Божиих мы должны удивляться Богу, и прославлять Его, и к Нему всею душою прилепляться, а не к твари тленной. Если же будешь хвалить тварь, то больше восхваляй сотворившего ее, ибо тварь истлеет и в прах и пепел обратится – Господь же Един вечен, пребывающий во веки веков. Итак, ты не очень должен любить тварь, потому что тварь не сама себя сотворила. Если же и прекрасна тварь, то не сама себя так украсила; если она и благолепна, то не сама себя такою сотворила. Потому прилепляйся всем сердцем к Творцу и Создателю всей твари, от Которого и ты весь зависишь. В другом чем-либо нигде ты не найдешь вечного покоя и тихого пристанища, как только в одном Господе Боге и в Его пресвятой благодати. Ибо привязанность к твари есть смерть, а прилепление к Творцу твари есть жизнь и присносущная радость.

7. Многие были, исполняющие плотские похоти, и истлели, и теперь исполняющие их все истлеют. Не продолжится плотская любовь и похоть вечно, и временная красота не останется такою, чтобы не обратиться в тление; не пребудет богатство навсегда, пройдет и слава, ибо придет смерть и все это погубит, как сказал некто: «Мир сей и все настоящее скоро изменяется, и похоть плотская, и всякое земное наслаждение, как тень, проходит. Нет никакой плотской похоти и любви, которая не обратилась бы в тяготу; нет временной красоты, которая не изменилась бы в тление; нет плотской сласти, которая бы не претворилась в мерзость; нет нигде прочного успокоения, кроме Единого истинного Бога, как сказано пророку Илии на горе Хоривской: «Не было Господа в буре страстей, не было Его в огне и разжении блуда, не было в вихре всякого греховного сладострастия; но в дыхании тонкого света, бесстрастия и чистоты; – там Господь и благодать Его, там и покой вечный“».

6.你为什么依恋受造之物，而不依恋那创造万物的主宰呢？你尊崇受造之物，竟过于那创造它者吗？谁会赞美某件工作，竟过于赞美那成就它的人呢？当我们看到任何一件精工巧作时，难道我们不都说：「哦，成就此事的工匠是多么优秀和智慧啊！」难道我们不都惊叹和赞美那位工匠，更甚于赞美他所成就的工作吗？对于那工作，我们则较少惊叹（并未极度），因为这工作并非自我成就，也永远不能自我成就。同样，在上帝的作为中，我们应当惊叹上帝，并荣耀祂，要以全心全灵依恋祂，而非依恋那必朽坏的受造之物。

如果你要赞美受造之物，那么要更甚地赞美那创造它的主宰，因为受造之物必将腐朽，化为尘土与灰烬——而主唯独永恒，存留世世无穷。因此，你不该过于爱恋受造之物，因为受造之物并非自我创造。即便受造之物美好，它也并非自我装饰得如此；即便它庄严华美，它也并非自我造就成这样。因此，要以全心依恋万物的创造者和主宰，你自身的一切皆仰赖于祂。

在其他任何事物中，你都找不到永恒的安宁和静谧的港湾，唯独在独一无二的主上帝和祂至圣的恩典之中才能寻得。因为对受造之物的依恋是死亡，而对万物创造者的依恋，才是生命和永恒的喜乐。

7. 许多人曾依循肉体的欲望而行，并已腐朽败坏；而今所有依循这些欲望而行的人，都将腐朽败坏。肉体的爱与欲望不会永存，短暂的美丽也不会保持不变，终将化为腐朽；财富不会永远留存，荣耀亦将消逝，因为死亡会降临，摧毁这一切，正如有人所言：「这个世界和所有现存的一切很快就会改变，肉体的欲望和一切世俗的享乐，都如同影子般消逝。没有哪种肉体的欲望和爱，不会转变为重负；没有哪种短暂的美丽，不会变质为腐朽；没有哪种肉体的甘甜，不会化作可憎之物；除了独一的真神以外，没有任何地方有稳固的安息，正如在何烈山对先知以利亚所说的：『主不在激情风暴之中，祂不在淫乱的火焰与炽热之中，祂不在一切罪恶淫逸的旋风之中；而是在微光、无情欲与纯洁的呼吸之中——主和祂的恩典在那里，永恒的安息也在那里。』」

8. Сколько было в мире красивых лиц, и все они истлели; сколько было благолепных тварей, и все они миновали; сколько было благоугодных и любимых созданий, и все они обратились в смрад и гной: миновали, как никогда не бывали. Но в будущей жизни не женятся, ни замуж не выходят и уже не могут любить друг друга любовью плотскою, а будут, как ангелы Божии, вечно радоваться и веселиться об Одном только Господе Боге. Не будут утешаться ни любовью, ни похотию плотскою, но Одним только Господом и благодатью Его.

9. Воистину сии похоть и любовь плотская, за которыми следует тягота, суть окаянные. Воистину суетна сия сладость, которая влечет за собою горесть. Суетна сия красота, которая обращается в смрад и гной, которая не дает ни покоя, ни жизни вечной, а – напротив – отнимает их. Напрасно человек думает утешаться тем, что скоро проходит; напрасно прилепляется душою к тому, что не вечно пребудет с ним; напрасно будет прилагать сердце свое к тому, что, как тень, мимоходит.

10. О, как хорошо жить чисто, по-ангельски, безмятежно и беспечально, вместе с ангельскими и преподобными ликами! Так живущей душе Господь обещал жизнь вечную и упокоить ее вечным упокоением, дарует ей присносушную радость и непрестанное веселие, скажет ей: прииди, «**вся добра, ближняя моя, и порока несть в тебе**» (Песн.4:7). И будет ей там пищею, питием и присносушным наслаждением благодать Пресвятого Духа. Таковые воспоют пред престолом Божиим «**песнь новую**», которой никто иной не может петь, как только те, «**которые не осквернились с женами и суть девственники**», – говорит Тайновидец (Апок.14:3–4).

О том, что плотская похоть не свойственна человеку, но вошла в род наш от преступления Адамова

8.世上有過多少美麗的容顏，它們都已朽壞；世上有過多少莊嚴的受造物，它們都已逝去；世上有過多少蒙福且受鍾愛的生靈，它們都已化為惡臭與膿液：逝去了，彷彿從未存在。但在未來的生命中，人也不娶也不嫁，也不能再以屬肉體的愛彼此相愛，而將如同上帝的使者，唯獨因著主上帝而永遠喜樂歡欣。他們將不再以屬肉體的愛或情慾為樂，而將唯獨以上帝和祂的恩典為樂。

9. 诚然，这情欲和肉体之爱，其后随之而来的是重负，乃是可诅咒的。诚然，这甜蜜是虚妄的，它牵引着愁苦。这美丽是虚妄的，它将化为腥臭与脓液，它既不赐予安宁，也不赐予永恒的生命，反倒将它们夺走。人妄图藉着那速逝之物获得慰藉；人徒然将灵魂依附于那不能永远与他同在之物；人徒然将心倾注于那如影般消逝之物。

10. 啊，过着洁净、如天使般、宁静、无忧无虑的生活，与天使和可敬的圣众们一同生活，是多么美好！主应许如此生活的灵魂得享永生，并使其得到永远的安息，赐予其永恒的喜乐与不息的欢欣。祂会对这样的灵魂说：「**我的佳偶，你全然美丽，毫无瑕疵。**」（雅歌 4:7）。在那里，圣灵的恩典将成为她的食物、饮品和永恒的享乐。那些人将在上帝的宝座前歌唱「**新歌**」，秘启者（约翰）说，除了那些「**未曾沾染妇女，她们原是童身**」的人以外，没有人能唱这歌。（启示录 14:3–4）。

论及肉体的私慾并非人之本性，乃因亚当的悖逆而潜入吾人族类之中

关于肉体的私慾（*póthos tēs sarkós*）并非人所固有的本性，而是因着亚当（*Adám*）的悖逆（*parábasis*）而潜入我们人类的族群之中的，此乃圣教父们（*hágioi patéres*）的共同教导。

人是照着上帝的形象和样式（*eikón kai homóiosis*）所造，其本性原是纯洁、圣善且倾向于神性之事的。然而，由于始祖亚当的堕落，

那本不属于人本性的「罪的毒素」——即肉体的私慾——便如外来的疾病般，渗透并附着于其上。

圣使徒保罗（*Apóstolos Pávlos*）在致罗马人书（*prós Romaíous*）中阐明了这一点：

> 「所以，就像罪借着一人入了世界，死又是借着罪来的；这样，死就临到所有人，因为所有人都犯了罪。」（罗马书 5:12）

圣季洪·扎东斯基（*Tikhon Zadónskiy*）教导说：「在人类尚未犯罪之前，他们是纯净的，肉体顺服于灵性。彼时，肉体和其情欲（*páthē*）并未与灵性相争。但当那可憎的悖逆发生之后，邪恶的私慾便如毒蛇般潜入了人的心灵，污染了其本性。」

因此，肉体的私慾绝非上帝（*Theós*）起初在创造人时所赋予的属性，而是一种由罪恶（*hamartía*）所引入、并附着于人类本性之上的缺陷或病痛。

圣者们劝勉我们，要以灵性的力量和基督（*Christós*）的恩典（*Kháris*），竭力与这并非本性的私慾争战，使我们的肉体重新顺服于圣灵（*Ágion Pneúma*）的引导，以恢复那起初的纯全状态。

> 愿那光照我们的，使我们脱离黑暗，回归真理。（路加福音 1:16）

[1] [2]

1. Будучи рожден от тления и греха, не обращайся опять к тлению и греху, но старайся усердно восходить от тления к нетлению, чтобы прежде общего воскресения воскресить тебе душу свою, умершую от греха и страстей, и привести ее от смерти к бессмертию – безгрешием и бесстрашием. Последуй жизни не древнего Адама, преступившего заповедь Божию, но жизни второго Адама – Христа безгрешного. Ибо живущие по плоти имеют умереть, подобно Адаму согрешившему, а последующие за Христом, умершие в веке сем для плотского мудрования, больше не увидят горестной смерти – встретят одно только радостное переселение из плоти к Господу.
2. Адам не подпал бы смерти и тлению, если бы пребыл в свойственном ему устройении от Господа – если бы пребыл при Боге, не отлучаясь любовью от Того, Кем он создан был. Но так как он оставил Творца и прилепился к твари –

1. 你既由敗壞和罪惡所生，就不要再回轉歸向敗壞與罪惡。你當殷勤竭力，從敗壞攀升向不朽，以便在你尚未經歷那普遍的復活之前，先令你那因罪惡和情慾而死的靈魂得以復活，並藉由無罪與無情慾，將它從死亡帶入不朽。

你當追隨的生命，不應是那違背了上帝誠命的初代亞當的生命，而應是那第二個亞當——無罪的基督的生命。因為那些按著肉體而活的人，必將像那犯了罪的亞當一樣死去；而那些追隨基督的人，即便在這世上為肉體的思慮而死，也將不再見到那悲苦的死亡，他們所遇見的，僅僅是從肉身欣然遷徙歸向主而已。

2. 如果亞當持守住由主所賦予他的本來秉性——如果他持守在神身邊，不因愛而與創造他的那一位分離——那麼他就不會落入死亡與朽壞。然而，因為他離棄了造物主，依戀於被

оставил свойственное по началу бытия своего и прилепился к несвойственному, плотскому, неразумному вождению, то по необходимости подпал тлению и смерти. Ибо, отлучившись от нетления и жизни, по необходимости впал в такое неразумное, плотское сочетание и своим преступлением от совершенного разума и возраста низвел естество наше в детский возраст и в «бессловесное младоумие», так что все мы рождаемся в мир сей малыми, немощствующими чадами греха. Но, будучи таким малым, не впадай в младоумие опять, но преуспевай и возрастай в совершенный по мере возраста разум. А выросши сам, старайся и иных родить благовестием своим не в детское бессловесие, но в совершенный возраст и разум – да приведешь всех из тьмы неразумия к свету разума и познания.

3. Не прилепляйся к несвойственной тебе плотской жизни, происшедшей от преступления, но будь благоразумным подражателем безгрешного строения, данного от Господа до преступления. Ибо теперешнее житие по плоти явилось по преступлению, а по духу устроение было дано от Самого Господа до преступления. Итак, последуй духовной о Господе жизни, которая была до преступления, а не той, которая явилась по преступлению, дабы освободиться тебе прежде смерти от смерти и греховного тления. Ибо лучше теперь – во временной жизни – добровольно воскреснуть духом и всегда жить для Господа, нежели после горькой смерти безнадежно ожидать воскресения и жизни; лучше теперь оставить временное, плотское сладострастие с оправданием и похвалою, чем потом лишиться сего с осуждением и укоризною. Итак, не повинуйся плотскому, неразумному вождению, но разумом обуздывай плотские похоти – да не явишься достойным осмеяния младоумным детищем.
4. Как Адам и Ева в начале сотворены были не от совокупления и плотской бессловесной похоти, таким же образом и мы все имели рождаться в мир: подобно Адаму все мы вдруг приведены были бы из небытия. Но так как Адам преступил заповедь и самовольно подвергся неразумию и плотским похотям, то и нам суждено по необходимости так происходить и рождаться в мир. Потому жизнь наша наполнена такой скорби и печали, плача и рыдания, и наконец, мы

造物——離棄了他起初存在時本應持守的，依戀於不應持守的、屬肉體的、不合理的引導——所以他必然落入朽壞與死亡。因為，從不朽壞與生命中分離出來後，他必然陷入了這種不合理的、屬肉體的結合，並且他的悖逆使我們的本性從完全的理智與成熟的年歲降至孩童的年歲，以及「**無言的幼弱心智**」[1]，以至於我們所有人生於此世時，都是弱小的、無言的罪之子。但是，即使你如此弱小，也不要再次陷入幼弱的心智，而要長進，在理智中成長，臻至成熟，達到年歲的尺度。而當你自己成長之後，也要努力藉著你的福音，將他人帶入的，不是孩童般的無言狀態，而是成熟的年歲與理智——好使你將所有人從不合理的黑暗中引向理智與認知的亮光。

3. 不要依附於那不屬於你、源於罪惡的肉體生命，而當以明智之心效法那在罪惡發生之前，由主所賜予的無罪構造。因為，如今這依循肉體的生命是在罪惡發生之後才顯現的，而依循聖靈的構造卻是在罪惡發生之前，由主親自賜予的。

因此，你要追隨那在罪惡發生之前、在主內的屬靈生命，而非那在罪惡發生之後才顯現的生命，好使你在死亡之前，便能從死亡與罪惡的敗壞中得蒙釋放。因為，現在——在這短暫的生命中——甘願以心靈復活並永遠為主而活，勝過在苦澀的死亡之後，再無望地等候復活與生命；現在帶著稱義與讚美，放下這短暫、屬肉體的歡愉，勝過日後在定罪與指責中失去這一切。

所以，不要順從那屬肉體、不理性的慾望，而要用理性來約束肉體的貪戀——免得你顯得像個可笑的、心智不成熟的幼童。

4. 正如起初亚当和夏娃受造时并非源于交合与肉体无理性的情欲，我们所有的人本应以同样的方式降生于世：我们都将如同亚当一般，倏忽间从虚无中被带入存在。但因亚当违背了诫命，自愿屈从于不理智和肉体的情欲，我们才注定必须以现有的方式来世间繁衍和降生。因此，我们的生命充满了如此多的忧伤和悲痛、哭泣与哀号，最终以苦涩的死亡告终。主渴望从不配中引出宝贵的（**耶利米书 15:19**），祂定意以死亡来终止我们的肉体

оканчиваем ее горькою смертию. Господь, желая извести честное от недостойного (Иер.15:19), определил прекращать нашу плотскую жизнь смертию, чтобы зло не было вечно и чтобы всех нас, верующих, возвратить к лучшему, первому достоянию и «первообразию». Ибо если бы наше бытие было хорошо и совершенно, то Бог не искал бы от нас лучшего, не прекращал бы жизнь нашу смертию.

5. Мы подпали смерти и тлению потому, что поползнули от свойственного нам состояния в несвойственное плотское похотение. Исперва же мы созданы были от Господа не на смерть и не на плотское бессловесное похотение и сочетание, но на Божественное желание и любовь. Ибо в раю до преступления не было похоти и плотского вождения, которые появились после преступления и по изгнании из рая, а потом и смерть вошла в мир. Потому плотская похоть прекращается смертию; будучи же упразднена смертию, опять – в будущей вечной жизни – она уже не появится. Там во веки веков будут наслаждаться Божественным желанием и любовью все только угодившие Богу.
6. Как соль рождается от воды и, прикасаясь опять к воде, растворяется в ней и исчезает, подобно сему и человек плотски рождается в жизнь от жены и, когда опять бессловесно соединяется с нею, умирает душою для Бога. Поэтому, будучи рожден от плотского, греховного соединения, не вдавайся опять в греховное, плотское смешение – да не исчезнешь, как соль. Не для того ты сотворен от Бога, чтобы опять обращаться на те же плотские, греховные действия и умирать, но для того, чтобы, взыскав лучшего и блаженнейшего, ты восходил в первое достояние – безгрешное устройство Божие и преуспевал в этом. Приятен нынешний, законный брак по плоти, но чистота и целомудрие несравненно лучше и преславнее: исперва Адам назначен был к этому именно (то есть к чистоте и целомудрию). А брак попущен теперь – на малое время – только для тех, которые не хотят пребывать в чистоте и разуметь лучшее или не могут; чистота же пребывает во веки вечные.
7. Будучи крещен во Христа и рожден вторым – духовным – рождением, водою и Духом Его, ты омылся от первородного греха. Не пленяйся же

жизнь, чтобы избежать вечности, и дабы все, кто доверился Ему, могли вернуться к лучшей, первой доле и «образу». Ибо если бы наше бытие было хорошо и совершенно, то Бог не искал бы от нас лучшего, не прекращал бы жизнь нашу смертию.

5. Мы之所以淪於死亡與朽壞，是因我們從自身固有的狀態滑向了不屬於我們的肉體情慾。最初，我們被主所造，並非為著死亡，亦非為著無理性的肉體情慾與結合，而是為著神聖的願望與愛。因為在伊甸園中，在犯罪之前，並沒有情慾和肉體的貪戀，這些都是在犯罪之後，被逐出樂園之後才出現的，隨後死亡也進入了世界。因此，肉體的情慾會隨著死亡而終止；既然它因死亡而被廢除，那麼在未來的永恆生命中，它將不再出現。在那裡，凡是蒙神喜悅的人，都將世代代享受神聖的願望與愛。
6. 正如盐由水而生，当它再次触碰水时，便会溶于水中，继而消逝，人亦然，他由女子凭肉身而生入世，当他再次与她作无理性的结合时，他的灵魂便为上帝而死。因此，你既由肉身、罪性的结合而生，就不要再沉溺于罪性的肉身结合之中——以免你如同盐一般消逝。你受造于上帝，并非为了再次回到那些肉体的、罪性的行为中而死亡，而是为了寻求那更美、更蒙福之物，好让你升入你最初的产业——上帝那无罪的秩序，并在此中有所长进。现今这合乎律法的肉身婚姻是可喜悅的，然而，纯洁与贞洁却无比更美、更荣耀：亚当起初被命定正是为了此（即为了纯洁与贞洁）。而婚姻如今被允许——仅在短时间内——只为了那些不愿持守纯洁、不愿明了那更美之物，或不能持守的人；而纯洁却存留直到永永远远。
7. 你既已受洗归入基督，藉着祂的水和圣灵，获得了第二次——属灵的——重生，你便已被洗净了原罪。因此，不要再被肉体情欲的罪

опять грехом плотской похоти и ее действиями – да не уподобишься псу, возвращающемуся на свои блевотины. Ты отвернулся от тьмы и бессловесия; не обращай же опять ко тьме и бессловесию, но стремись к свету разума и познанию всех вещей: к Богу, сотворившему тебя, прилепляйся и с Ним соединишься. Ты создан Богом – с Ним и соединишься любовью; от Него имеешь бытие свое – к Нему и прилепляйся всею душою своею. От плотского, греховного вожделения произошли смерть и всеконечное от Бога отчуждение, а чрез сохранение чистоты – жизнь и совершенное присвоение Богу.

8. «Рожденное от плоти плоть есть, а рожденное от Духа дух есть» (Ин.3:6). Ты рожден духовным рождением крещения и снова вторым родился, духовным рождением обещания (иночества), потому не ревнуй и не завидуй плотскому, греховному рождению и телесному смятению. Но восходи к лучшему и более славному: как обещался Богу, так духовно возрастай и преуспевай. Сам возродившись духовно, старайся и других возрождать духовно, а не плотскою похотию пленяйся. Плотское сочетание оставлено только для немогущих или нехотящих воздерживаться: нехотящим лучшего оставляется худшее. Когда Божественная любовь презирается, тогда наступает плотское, безумное пленение.
9. Итак, перестань самовольно желать юношеского плотского взыграния, чтобы потом не пришлось оставлять его, и невольно – с большою тяготою. Да не прельщает тебя доброта и красота лица тленной плоти, ибо она изменяется, и истлевает, и скоро исчезает: никто не видел благолепного старика; не бывает в гробе красоты неистлевающей, да и недолго она пребывает. Всякая плотская красота есть огонь; всякое благолепие – утренняя роса; всякая плоть – трава; всякая слава человеческая как полевой цвет: **«изше трава, и цвет ея отпаде» (1Пет.1:24)!** Один только глагол Божий и Божественная любовь пребывают вовеки.
10. Истлевшая во гробе плоть привлекает ли тебя, привыкшего пристрастно смотреть на видимое, – располагает ли уязвляться красотой лица ее? Но посмотри теперь на сущих во гробе прежде тебя; и ты научишься отсюда тому, что и после тебя, как сказал некто. И после тебя не что иное

и его поведение, избежать тебе, как собаке, повернувшись, съесть то, что он выплюнул. [2 Кор. 13:14] Ты уже отвернулся от тьмы и бессловесия, но не обращай снова к тьме и бессловесию, но стремись к свету разума и познанию всех вещей: к Богу, сотворившему тебя, прилепляйся и с Ним соединишься. Ты создан Богом – с Ним и соединишься любовью; от Него имеешь бытие свое – к Нему и прилепляйся всею душою своею. От плотского, греховного вожделения произошли смерть и всеконечное от Бога отчуждение, а чрез сохранение чистоты – жизнь и совершенное присвоение Богу.

8. 「從肉身生的就是肉身，從靈生的就是靈」(約翰福音 3:6)。你藉著洗禮獲得了屬靈的重生，又藉著（修道）許願的屬靈重生再次獲得了第二次誕生，因此不要羨慕或嫉妒屬肉體的、罪惡的誕生和身體的紛亂。而應當攀登那更美好、更榮耀的境界：正如你向上帝所許諾的，你當在靈性上成長和精進。既然你自己已在靈性上重生，就要努力使他人也在靈性上重生，不要被肉體的貪慾所俘虜。肉體的結合僅留給那些不能或不願禁慾的人：不願追求更美好之物的人，便留給他們那較差的。當神聖的愛被輕視時，那屬肉體的、瘋狂的俘虜狀態便會降臨。
9. 是以，當止息自行欲求少年的肉體歡愉奔放，以免日後不得已棄絕它，且是心不甘情不願——伴隨著巨大的痛苦。不要讓那易朽之肉身面容的良善與美麗引誘你，因為它會改變、會敗壞，且會迅速消逝：無人曾見相貌堂皇的耆老；墳墓之中不會有不朽之美，它也无法長久存留。所有的肉體美貌都是火焰；所有的華美都是晨曦的露珠；所有的肉身都是草；所有人的榮耀都如同野地的花朵：**「草就枯干了，花也凋謝了」(彼得前書 1:24)！**唯有上帝的聖言和神聖的愛，永遠長存。
10. 那在墳墓中朽壞的肉身，可還能吸引你這個習慣於帶著偏愛去看待可見之物的人嗎？它還能引動你，使你被那肉身面容的美麗所傷（所惑）嗎？然而，請你現在去看一看那些在你之前已然躺臥於墓中之人；你將能由此學到，在你之後，情況也將如某人所言。在

будет, как только то, что сбылось прежде тебя с другими: что случилось с другими, то непременно будет с тобою. Потому не прилагай сердца твоего к твари, но все твое желание и любовь возводи к Сотворившему все, от Которого и ты имеешь бытие свое. Там тебе свойственно и естественно быть. Ибо нигде и ни в чем не найдешь вечно блаженной жизни и неизменяемой тишины для души твоей, как только в Господе Боге, пресвятой Его любви и благодати Пресвятого и животворящего Духа.

О том, чтобы не прилагать сердца своего к настоящим вещам и не искать покоя и утешения в земных сладостях, но искать их в Одном только Господе Боге

1. Человеке! Будь свободен от земного пристрастия, чтобы, поработившись бессмысленным слятям, не был ты связан вечными плачевными узами. Не прилагай сердца своего к настоящим вещам – да не прельстишься ими, как бы в сонном мечтании. Не ищи покоя в земных слятях и утешения в плотских похотях, но ищи сего в Господе, все сотворившем. Будь, имея что на земле, как бы не имея, принимая что, как не принимая, едя что, как не едя, пия что, как не пия: будь свободен от всего земного, чтобы прилепиться тебе всем сердцем твоим к Одному Господу. Все земное существует малое время, но благодать Божия вечна. Земная сласть не дает покоя, и похоть плотская не приносит прочного утешения душе, а творит всегдашнее смущение и непрестанное возмущение. Если бы ты и тысячи тысяч лет пожил в плотских слятях, никогда не найдешь в них мира и покоя.
2. Как возможет тварь и плотская похоть дать совершенный покой и прочное душе утешение, если не Сам Творец твари успокоит душу – не утешит Своим утешением, не дарует ей вечного и присносущного наслаждения?! Как розга не возрастает без корня и не процветает, так и душа может иметь совершенное утешение только в благодати Господней и в Пресвятом утешительном Духе Его – там, где корень ее бытия.

ты-после, не будет ничего другого, только что случилось прежде тебя с другими: что случилось с другими, то непременно будет с тобою. Потому не прилагай сердца твоего к твари, но все твое желание и любовь возводи к Сотворившему все, от Которого и ты имеешь бытие свое. Там тебе свойственно и естественно быть. Ибо нигде и ни в чем не найдешь вечно блаженной жизни и неизменяемой тишины для души твоей, как только в Господе Боге, пресвятой Его любви и благодати Пресвятого и животворящего Духа.

關於不將心依附於現世事物，不尋求安息和慰藉於世間甜蜜，而只在獨一的上帝主宰中尋求此等。

1. 世人哪！你要从属世的依恋中得自由，免得你被无谓的享乐所奴役，以至于被永恒可悲的枷锁所捆绑。不要将你的心系于现世之物——免得你如同在睡梦中的幻象里一样，被它们所迷惑。不要在世间的享乐中寻求安宁，也不要肉体的欲望中寻求慰藉，而当在创造万有的主那里寻求这一切。你在世间有所拥有，就当如同未曾拥有；有所接受，就当如同未曾接受；有所进食，就当如同未曾进食；有所饮用，就当如同未曾饮用：你要从一切属世之物中得自由，以便你能够全心依恋于独一的主。世间的一切都仅存片刻，而上帝的恩典却是永恒的。属世的享乐不能带来安宁，肉体的欲望也不能给灵魂带来持久的慰藉，反而会制造永远的纷扰和不断的骚动。即便你活在肉体的享乐中千万万年，你也绝不会在其中找到平安与宁静。
2. 受造物和肉体的欲望怎能赐予完全的安宁和持久的灵魂慰藉呢？除非是那万物的创造主亲自使灵魂得以安歇，用祂自己的慰藉来抚慰，并赐予灵魂永恒和常存的欢愉！

正如枝条若无根系便无法生长和开花，灵魂也只有的主的恩典中，在祂至圣的慰藉之灵中，才能获得完全的慰藉——那是它生命存续的根源所在。

3. Часто душа во время скорби и печали, желая утешиться, обращается и прилепляется к земной сласти, ища в ней покоя и утешения. Но, мало в ней бессловесно усладившись, получает потом сугубое томление и скорбь. Ибо тварь не может дать душе истинного утешения, кроме утешения ложного, прелестного, маловременного, соединенного со скорбью и печалию. Когда человек и многие лета проживет в плотских сластях, то, пришедши к концу, думает, что никогда того не было, – представляется ему, что все то было в сонном мечтании.

4. Век сей не имеет в себе никакого покоя и тишины. Злоба и страсти человеческие никогда не могут дать мира и покоя души, но приносят всегдашнее смятение и смущение. Одно зло прошло, другое пришло; одно исчезло, другое явилось, как в морском волнении и в переменах воздушных. Всегда и непрестанно душа борется и мучится не только внешними различными томлениями, но еще более своими внутренними страстями: испытывает всегдашние беды, всегдашнюю борьбу, как внешнюю, так и внутреннюю. Плотская сласть, и временная красота и, всякое временное наслаждение невнимательным представляется чем-то великим, а когда кто хорошо рассмотрит, найдет ее весьма горькою и многомятежною для души. Поэтому Господь, лучшее о нас прозревший, недаром повелевает нам презирать эти мнимые наслаждения, чтобы мы беспрепятственно стремились к наслаждению оным вечным, мирным, присносущным наслаждением и покоем.

5. Любовь и плотская похоть никогда не утомляются и не успокаиваются. Собери красоты со всех стран и похоти со всего мира – будет ли упокоена душа? Никогда, ибо одна имеет такую красоту, а та иную; эта имеет такую лепоту, а та другую. Если со всеми сими восхочешь любодествовать сердцем твоим, как будешь иметь в сердце твоём тишину и покой? Никак. Ибо ныне пожелаешь того, а потом иного; ныне возлюбишь то, а завтра возненавидишь (омерзит) это; ныне борим будешь тем, а в другое время другим. Так душа непрестанно работает и никогда не успокаивается. Возлюбивший же истинно Бога и прилепившийся к Господу всем сердцем всегда находится в мире и покое.

3. 在忧患和愁苦之中，灵魂往往渴望获得慰藉，转而依恋并执着于世间的甜美，在其中寻求安宁与慰藉。然而，在其中获得了片刻无理性的享乐之后，随之而来的却是加倍的倦怠与悲伤。因为受造物无法给予灵魂真实的慰藉，它所给予的，不过是虚假、迷惑、短暂的慰藉，且与忧愁和悲伤交织在一起。即使一个人在肉体的享乐中度过了漫长的岁月，当他走到生命的尽头时，他会觉得这一切仿佛从未发生过——在他看来，这一切不过是梦幻中的一场虚妄。

4. 這塵世沒有一絲安寧與平靜。人類的惡行與情慾永遠無法賜予靈魂平安與寧靜，反倒帶來永恆的混亂與紛擾。一個罪惡剛過去，另一個便隨之而來；一個消散了，另一個又出現了，如同海上的波濤與空氣中的變幻。靈魂始終不斷地掙扎與受苦，不僅受制於外在種種的折磨，更深受自身內在情慾的煎熬：它經歷著永不間斷的禍患，永恆的爭戰，無論是外在的還是內在的。

肉體的歡愉、短暫的美貌，以及一切世俗的享樂，在不留心的人看來似乎是極大的福份，但當人仔細審視時，便會發現它們對靈魂來說是極其苦澀、充滿動亂的。因此，洞察我們最佳益處的吾主，絕非無緣無故地命令我們輕視這些虛妄的享樂，好使我們能毫無阻礙地渴慕那永恆、和平、常存的享樂與安寧。

5. 愛與肉體的情慾永不疲憊，永不安歇。你若從萬國採集美色，從普世聚斂情慾——靈魂能否得到安寧？絕不能，因為此處有此種美色，彼處有彼種美色；此處有此種妍麗，彼處有彼種妍麗。若是你渴望以心與這一切行姦淫，你的心中怎能擁有寧靜與平安？絕不能。因為你此時貪戀那物，彼時又貪戀他物；你此時熱愛此事，明日便會厭惡（憎惡）此事；你此時被其所困擾，另一時又被他物所困擾。如此，靈魂便不停地勞作，永無寧歇。然而，那真正愛慕上帝，並全心依附於主的人，卻常在平安與寧靜之中。

6. Кто от века нашел покой в мире плотских сластей? Кто от века в мире получил совершенное утешение? Никто. Не все ли изнурили жизнь в скорби и печали? Не все ли скончали жизнь в смятении и смущении? Наконец, все безвестно пожаты серпом смерти! Нет в плотских сластях покоя и истинного утешения, но всегдашняя брань и борьба для души. Опять, чем более что-либо возлюбишь, тем более потом опечалишься; чем более приложишь сердце твое к плотской сласти, тем более получишь потом скорби и томления.
7. Бог, желая возвести нас, как малых неких детей, от низшего к высшему до времени, предложил пред очами нашими сие плотское устройство как некое млеко, чтобы мы от сего восходили к лучшему и высочайшему разумению и познанию. Небрежный же и ленивый, не заботящийся восходить к лучшему и сладчайшему, Божественному желанию и разумению, останавливается, как младое дитя, на сей плотской сласти молока.
8. Всякое плотское наслаждение есть тягота душевная, а наслаждение духовное, Божественное о Господе, есть мир души, довольство совести, свобода духа, радость, беспечалие и нелицемерная ко всем любовь. Наслаждение же временное, плотская похоть есть не что иное, как тягота и смущение. Какой покой от объедения и пьянства? Какой покой от плотской похоти и блудного рачения? Углуби только в этом ум, свяжи себя плотскою похотью, и что получишь? Что спасительное приобретешь? Ничего, кроме мрака, тьмы, бессмысленного союза, недоумения, скорби и печали – неизвестности спасения.
9. О, как мятежна и многопопечительна жизнь суетного мира сего! Нет никакого в нем утешения и покоя: одна только тягота и великое томление души, ибо каждый день приносит с собою молву и смятение и неожиданные беды. От самого рождения человека и до смерти не бывает мира, но всегдашнее смятение и смущение. Ибо рождается человек в мир с болезнью и воплем, растет и живет в скорбях и печалях, а кончание его многоплачевно и рыдательно. По смерти же тело идет на съедение червям, а душа на суд и неизвестное последствие суда. Посему не прилагай сердца своего к настоящему веку, не

6. 自古以來，有誰在肉體歡愉的世界中尋得了安寧？自古以來，有誰在世間獲得了全然的慰藉？無人得之。難道不是所有人都耗盡生命於憂愁與悲傷之中嗎？難道不是所有人都終結此生於紛亂與迷惘之中嗎？最終，所有人都被死亡的鐮刀悄然收割！肉體的歡愉中沒有安寧和真實的慰藉，唯有靈魂持續的爭戰與搏鬥。再者，你越是鍾愛某事物，事後便越會憂傷；你越是將你的心依附於肉體的歡愉，事後便越會收穫愁苦與煎熬。
7. 上帝，願意將我們如幼小的孩子一般，從低處循序引導至高處，直到那時，便將這肉體的安排呈現在我們的眼前，如同是乳汁一般，為使我們由此起以上升，趨向更美善、更高的理解與認知。然而，那疏忽懈怠、不願努力上升以趨向更美善、更甘甜、神聖的願望與理解之人，則如同心智未開的孩子，停滯於這肉體上對乳汁的甘美依戀之中。
8. 一切肉體的享樂皆是靈魂的重擔；然而，那在主裡的屬靈、屬神的享樂，卻是靈魂的平安、良心的滿足、精神的自由、喜樂、無憂無慮，以及對萬人真誠無偽的愛。至於那暫時的享樂、肉體的慾望，則不過是重擔和困擾。暴飲暴食與酗酒能帶來什麼安寧？肉體情慾與淫蕩的放縱又能帶來什麼安寧？你只消讓心神沉溺其中，讓自己被肉體的慾望捆綁，你將得到什麼？你將獲得什麼救贖？除了黑暗、幽冥、愚昧的結合、困惑、憂患和悲傷——對救恩的不確定之外，你將一無所獲。
9. 唉，這虛妄塵世的生活，是何等紛擾不安、牽挂重重啊！其中尋不到一丝慰藉與寧靜：唯有沉重的負荷與巨大的心靈煎熬，因為每一天都帶來流言蜚語、混亂不堪和意想不到的災禍。從人的降生直到離世，從未有過安寧，總是常存着混亂與不安。因為人帶着病痛與哭喊來到世間，在愁苦與忧伤中成長和生活，而他的結局更是充滿哀恸與哭泣。死後，肉體歸於蟲多的食物，靈魂則走向審判和那未知的審判後果。因此，不要將你的心依戀於現世，不要沉溺於肉體的歡愉之中，以免在審判之日，一無所有、空空如也，毫無良善可言。當恒久尋求主，方能配得永恒

любодействуй в плотских сластях, чтобы не оказаться нагим и пустым от всякого добра. Ищи всегда Господа, чтобы сподобиться вечных благ: «богатив плотских сластях обнищаша и взалкаша: взыскающие же Господа не лишатся всякого блага» (Пс.33:11).

10. Итак, день и ночь взыскуй Господа, день и ночь взыскуй Благодетеля, пока найдешь Его и приобретешь. Ищи Его во всех концах земли; ищи Его во всем мире; ищи Его в славе в богатстве, в плотской красоте, в земных сластях; ищи Его во всей твари – но нигде Его не найдешь. Ибо Он держит всего тебя, а ты Его не знаешь; Он весь в тебе, а ты Его не знаешь; царство небесное внутри тебя, а ты ищешь его в другом месте; присносущное наслаждение внутри тебя, а ты не разумеешь его. Но ищи Господа в себе день и ночь – да обрящешь Его и, обретши Его, получишь вечный покой и с радостью возопиешь: «Приидите и увидите, яко обретох желаемого и соединихся присносущному, Емуже всякая слава, честь и держава со безначальным Его Отцом, и со Пресвятым и благим и животворящим Его Духом, всегда, ныне и присно, и во веки веков, аминь» .

Часть 2

О том, чтобы – во всех вещах -блюстись
суетного велехваления

1. «Похвали Иерусалиме Господа, хвали Бога твоего Сионе», – говорит пророк (Пс.147:1). Никто не может быть достоин похваления и прославления во всем, кроме Единого, все сотворившего Бога, Имже вся быша: «Хвалите, – сказано, – Господа всиязбыцы, похвалите Его вси людие» (Пс.116). «Хвально и прославлено имат быти имя Господне во веки» (Дан.3:26). И еще: «да не хвалится премудрый в мудрости своей, ни крепкий в крепости своей, ни богатый в богатстве своем; но о сем да хвалится хваляйся, еже разумети и знати Господа, и творити суд и правду посреде людей» (Иер.9:23–24).
2. Во всех вещах не похваляйся сам, не ищи и от других похвалы, не завидуй и тем, которых похваляют, – да не подвергнешься в том и другом сугубому лишению: потере исправлений и

的福分：「富足的人也曾贫乏饥饿；但寻求上主的，什么好处都不缺。」（诗篇 34:10）

10. 是以，日以继夜地寻求上主，日以继夜地寻求施恩者，直到你寻见祂、并获得祂。在地的四极中寻求祂；在整个世间寻求祂；在荣耀中、在财富中、在肉身的美丽中、在世间的甜蜜中寻求祂；在所有的受造物中寻求祂——然而你将无处寻见祂。因为祂完全地维系着你，而你却不认识祂；祂完全地在你之内，而你却不认识祂；天国在你之内，而你却在别处寻求它；永恒的喜乐在你之内，而你却不明白它。但要在你自身之内日以继夜地寻求上主——好叫你能够寻见祂，并寻见祂之后，获得永恒的安息，且带着喜乐高声呼喊：「请来观看，因为我已寻得了那被渴望的，并与永恒者合一，愿一切的荣耀、尊崇和权能与祂那无始的父、以及至圣、至善、并赋予生命的圣灵同在，从此时直到永远，世世无穷，阿们。」

第二部分

論及在一切事物中，皆應謹防虛妄之誇耀

1. 「耶路撒冷啊，你要讚美上主；錫安哪，你要頌揚你的上帝，」先知說（詩篇 147:1）。在萬有之中，除了那創造了一切、藉祂而成就萬有的獨一上帝之外，沒有任何受造物配得讚美與頌揚：「你們萬國啊，都要讚美上主；你們萬民啊，都要頌讚祂」（詩篇 116）。「上主的名是當受讚美，當受頌揚，直到永遠」（但以理書 3:26）。又說：「智慧人不要誇耀他的智慧，勇士不要誇耀他的勇力，財主不要誇耀他的財富；誇耀的只當誇耀一件事，就是明白並認識上主，又在人群之中施行公道和正義」（耶利米書 9:23-24）。
2. 在一切事上，不要自我夸贊，也不要尋求他人的稱贊，更不要嫉妒那些受人稱贊的人——免得你在这两种情形中遭受双重的亏损：丧失了修行的益处，又招致了嫉妒的定罪。

осуждению зависти. Тот во всем искусен, кто не сам себя хвалит, но кого похвалит Бог. Ибо сказано: «Хваляйся о Господе да хвалится» (2Кор.10:17), и прославляйся да прославляется о Господе, от Которого происходит все. Будучи похваляем за что-нибудь от людей, ищи утешения не в похвалах, но в Боге, все даровавшем, взыскуй истинного утешения. Все человеческое временно и непостоянно; Божие же все вечно и непреложно. Заботься о славе Божией, чтобы и Бог прославил тебя. Если будешь заботиться о славе Божией, то сам не пожелаешь тщеславиться, и Бог прославит тебя самого. Если же, презрев Бога, будешь стараться только о своем, то Бог оставит тебя.

3. Не похваляйся сам и похваляющих тебя не принимай в сладость – да не примешь мзду своим добротам здесь – в похвалении человеческом: «блажащий бо вас льстят вы, и стези ног ваших возмущают», – говорит пророк (Ис.3:12). Ибо от похвалы рождается самолюбие, от самолюбия же – гордыня и надмение, а потом и от Бога отчуждение. Лучше ничего преславного в мире не сделать, нежели, сделавши, безмерно велехвалиться. Фарисей делал добрые дела, но, когда похвалился ими, все погубил, а мытарь, не сделав ничего доброго, спасся смирением своим: одному самохвальство ископало ров, другого же смирение вывело из рва, ибо говорится, что «сниде сей оправдан в дом свой паче онаго» (Лк.18:14). Похвалился Давид исчислением множества людей – и потерпел в людях смертную казнь. Езекия пред послами вавилонскими похвалился множеством богатства – и лишился всех сокровищ своих. Потом Навуходоносор похвалился созданием Вавилона – и семь лет, как скот, ел траву со скотами.
4. Если делаешь какое-либо добро, берегись велехваления; если же похвалишься, вдруг велехвалением твоим погубишь все, что приобрел трудом, и лишишься благодати Божией, ибо от похвалы происходит возношение, от возношения – падение, а падение есть от Бога отлучение. Бог, все сотворивший, и то не так, как подобает, от людей прославляется и величается, а ты, ничего от себя не имеющий, бессмысленно желаешь, чтобы все тебя похваляли и прославляли. Не желай себе похвалы от людей, не хвались и сам. Бог знает, узнают и люди и без

той в凡事上都灵巧娴熟的人，不是自我赞美之人，而是蒙神称赞之人。因为经上说：「夸口的，当指着主夸口」（哥林多后书 10:17），愿他因主得荣耀，被赞美，因为万物皆源于祂。

当你因某事受人称赞时，不要在人的称赞中寻求慰藉，而要在赐予一切的上帝那里寻求真切的安慰。人世间的一切都是暂时的、不恒久的；而上帝的一切却是永恒的、不变的。

你要寻求上帝的荣耀，如此上帝也会使你得荣耀。如果你寻求上帝的荣耀，那么你自己就不会渴望虚浮的荣耀，而上帝也会使你得荣耀。倘若你蔑弃上帝，只顾追求自己的荣耀，那么上帝就会撇弃你。

3. 你不要自我夸耀，也不要因那些称赞你的人而感到甜蜜——以免你在此处、在人的称赞中，获得了你良善行为的报酬。先说：「那称你们为有福的，是迷惑你们，且扰乱你们所行的路。」（以赛亚书 3:12）。因为从称赞中生出自爱，从自爱中则生出骄傲与狂妄，继而就与上帝疏远了。宁可在世上未曾做出任何值得称颂的伟绩，也不要因做出了什么而过分夸耀。法利赛人做了善事，但当他夸耀这些善事时，他便一无所有了；而税吏，虽然未曾做过任何善事，却因他的谦卑而得救：自我夸耀为一人掘了深坑，而谦卑却将另一人从深坑中引出，因为经上说：「这人回家去，比那人倒算为义了。」（路加福音 18:14）。大卫因数点百姓众多而夸口，结果百姓遭受了死亡的刑罚。希西家在巴比伦使者面前夸耀自己财富的丰盛，结果失去了他所有的财宝。后来尼布甲尼撒夸耀他修建了巴比伦城，结果像牲畜一样与牲畜一同吃了七年的草。

4. 若你行了任何善事，务要谨防夸耀；倘若你夸耀了，你的夸耀会即刻毁去你辛劳所得的一切，并使你失去上帝的恩典。因为夸耀生出傲慢，傲慢导致堕落，而堕落便是与上帝的分离。

上帝，祂创造了万有，但祂所得自人们的颂赞与尊崇，也非尽如其所应得。而你，一无所有，却愚昧地渴望所有人都赞美你、荣耀你。

不要从人那里寻求赞美，也不要自我夸耀。上帝知道，若你的行为是良善的，即便没有你的夸耀，人们也会知晓并赞美你。如果你自我夸耀，

твоего велехваления похвалят тебя, если дела твои будут добры. Если же сам будешь велехвалиться, то все будут презирать тебя. Если же сам не будешь велехвалиться, то Бог и люди похвалят тебя. Если будешь молчать о себе, Бог возглаголет о тебе. Если же сам о себе будешь велеречить, Бог умолкнет о тебе и отвергнет тебя.

5. Не будь подобен «**кокошу**» (курице), хвалясь каким-либо своим делом – да не лишишься помощи Божией. Кокош, когда снесет яйцо свое, тотчас всем возвещает об этом – и, как бы хвалясь, кудахчет, что снесено яйцо. Не будь так безумен, не предъявляй пред всеми дел своих – да не здесь получишь себе от людей мзду, но покрывай свои дела молчанием – да будут они известны одному Богу и Им похвалены. Ибо если ты сам себя будешь хвалить, то Бог не похвалит тебя; если сам будешь восхвалять себя, то никто и из людей не похвалит тебя; если же не будешь сам хвалиться, все ублажат тебя. Лучше тебе, чтобы другие хвалили тебя, нежели ты сам безумно хвалился: **«не хвались о утренних, не веси бо, что родит находяй»** (день): **«да хвалит тя искренний твой, а не твои уста»**, – говорит Соломон (Притч.27:1–2).
6. Велико есть действие твоего неразумия, когда ты никому не хочешь открывать и объявлять о своих бесчисленных злых делах, а какое бы ни было малое добро твое, всем радостно открываешь – желательно хочешь объявить, чтобы все хвалили и прославляли тебя, дабы от всех насладиться гордостным тщеславием. Зачем ты ищешь утешения от человеческих похвал? Довольно тебе того, что дела твои известны Одному Богу и благоприятны Ему. Итак, не хвались сам, а ожидай похвалы от Единого Господа: ни в чем себя непохваляющий во всем есть премудр, а велехвалящийся в чем-либо во всем безумен. Тот глуп и весьма неразумен, кто не своею, а чужою хвалится одеждою или богатством чужим, не имея ничего своего, на что бы мог опереться. То же самое и у тебя.
7. Другие совершили множество добродетелей: расточили (на бедных) имение, оставили (неимущим) богатство, сделали дела преславные, просветили мир, умудрили людей, спасли души многих и – не хвалились, а ты, не сделав ничего

все люди будут鄙视你。如果你不自我夸耀，上帝和世人都会赞美你。

如果你对自己保持缄默，上帝将为你发声。倘若你自己夸夸其谈，上帝便会对你保持沉默，并会弃绝你。

5. 不要像「**可可什**」（母雞）那樣，誇耀自己的任何一件作為——以免你失去上帝的幫助。可可什一下了蛋，就立刻向所有人宣揚此事——牠會像是在誇耀一樣，咯咯地叫著說自己下了蛋。你不要如此愚昧，不要在眾人面前展示你的作為——免得你在這裡就從人那裡獲得了報酬。相反，你要以沉默覆蓋你的作為——好讓這些作為只為獨一的上帝所知曉，並由祂來稱讚。

因為，如果你自己稱讚自己，上帝就不會稱讚你；如果你自己讚美自己，那麼人當中也沒有人會稱讚你；但如果你自己不誇耀，所有人便都會稱頌你。對你而言，讓他人稱讚你，要比你自己愚昧地誇耀更好：

「不要誇耀早晨的事，因為你不知道將至的（日子）會帶來什麼。」（箴言 27:1）

「當讓你的近鄰來稱讚你，而不是你自己的口。」所羅門說（箴言 27:2）。

6. 你这不智之举，其影响何其巨大！你绝不愿向任何人透露或宣扬你那无数的恶行，可你那丁点儿大的善举，却乐于向所有人公开——你切切地想昭告天下，好让所有人都赞美和荣耀你，藉此从众人那里尽享骄傲的虚荣。你何必寻求世人赞许的慰藉呢？你的行为，只要独一的上帝知晓并悦纳，对你就已足矣。因此，不要自我夸耀，而要等候独一主宰的赞扬：凡在任何事上不自夸的人，在凡事上都是明智的；而凡在任何事上大肆夸耀的人，在凡事上都是愚昧的。那愚蠢至极、不甚明理之人，竟夸耀不属于自己的衣裳或他人的财富，自身却一无所有，无可依恃。你所行的，亦是如此。
7. 他人行出了无数美德：他们将产业（施予穷人）而散尽，为（匮乏者）留下了财富，成就了至为光荣的事业，光照了世界，使人得着智慧，拯救了许多人的灵魂——然而他们并

доброе, не сотворив ничего благоугодного, – и этим ничем безумно хвалишься! Не хвали сам себя, но внимай тому, чтобы Бог похвалил тебя: Бог и помимо твоего велехваления узнает, что у тебя будет хорошо, и, если Ему будет угодно, прославит тебя и не хотящего прославляться: Он прославит и никого без великого (должного) воздаяния не оставит. Если же ты сам будешь похвастаться, то лишишься разума и от Бога похвален не будешь.

8. Не похваляйся ничем, не говори, что ты богат, обогатился всеми благами и ничего не требуешь, тогда как не сознаешь, что ты «окаянен..., нищ и ничтожен, слеп и наг, – как говорит Тайновидец (Апок.3:17). Поэтому «егда и вся сотворите поведенная вам, глаголите, яко раби непотребни есмы, еже должны были сотворити, сотворихом», – говорит Господь (Лк.17:10). «Всяка бо правда человеческая пред Господом, яко руб (ветюшка), поверженный на гноищи», – говорит пророк (Ис.64:6). Знаю, что и ты – человек – не любишь велехвалящихся, когда кто пред тобою, величаясь, похваляется; так Бог «не любит самохвалов». Ты же, ничего от себя не имея, велехвалишься, пред всеми сплетая себе похвалу и все себе приписывая. «Не нам, Господи..., но имени Твоему даждь славу», – говорит пророк (Пс.113:9). Хвалися ты о Боге, и Бог восхвалится о тебе; возлюби ты Бога, и Бог возлюбит тебя. Если же ты, ища только своего, презришь Бога, то и Бог презрит тебя и отвергнет тебя.
9. «Что хвалишиися во злобе, сильнее?» , – говорит пророк (Пс.51:3). Для чего требуешь похвалы за добро твое от других? И сам ты знаешь, что есть добро. Добро всегда остается добром, хоть бы и никто его не хвалил, а зло остается злом, хоть бы и никто его не порицал. Если тебя и все люди будут хвалить, ничего тебе от этого не прибудет; если же и никто не похвалит, ничего не лишишься. Если и никто не похвалит тебя за добро твое, довольно будет для тебя, если Сам Бог похвалит тебя. Ничего не значит быть хвалимому от людей, ибо не ради людей ты делаешь что-либо доброе, но ради Бога. Потому ищи похвалы и возвышения не от людей, а от Единого Бога – да будешь похвален и прославлен от Него вовеки и вечное воздаяние от Него получишь.

незаслуженно; но ты же, не совершив ни одного доброго дела, – и этим ничем безумно хвалишься! Не хвали сам себя, но внимай тому, чтобы Бог похвалил тебя: Бог и помимо твоего велехваления узнает, что у тебя будет хорошо, и, если Ему будет угодно, прославит тебя и не хотящего прославляться: Он прославит и никого без великого (должного) воздаяния не оставит. Если же ты сам будешь похвастаться, то лишишься разума и от Бога похвален не будешь.

- 8.你不要以任何事物自誇，不要說你富足了，你擁有了所有的美善，且一無所求，然而你卻不自覺自己是「困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身的，」——正如《啟示錄》作者所言（啟示錄 3:17）。因此，「你們作完了一切所吩咐的，就該說：『我們是無用的僕人，所作的本是我們應分作的。』」——正如主所言（路加福音 17:10）。「因為我們眾人的義，在祢面前都像污穢的衣服。」——正如先知所言（以賽亞書 64:6）。我知道，你——作為人——也不喜歡那些誇耀自己的人，當有人在你面前自高自大、自吹自擂時。同樣地，上帝「不喜愛自誇者」。然而你，一無所有，卻大肆誇耀，在眾人面前編織讚美，將一切歸於自己。「耶和華啊，榮耀不要歸與我們，不要歸與我們；要因祢的慈愛和誠實歸在祢的名下！」——正如先知所言（詩篇 115:1）。你要以上帝為誇耀，上帝也必以你為榮；你當愛上帝，上帝也必愛你。但如果你只尋求自己的益處，而輕視上帝，那麼上帝也必輕視你，棄絕你。
9. 先知言道：「勇士啊，你為何以惡事自誇呢？」（詩篇 51:3）你為何需要他人的讚美來褒揚你的良善呢？你自己深知何為良善。良善永遠是良善，即便無人稱頌；邪惡永遠是邪惡，即便無人譴責。即便所有人皆讚揚你，你也毫無增益；若無人稱頌，你亦毫無虧損。即便無人因你的良善而讚美你，若蒙上帝親自嘉許，便已足夠。受人讚美毫無意義，因你行善並非為人，乃是為上帝。是以，當尋求讚美與尊榮，並非來自世人，而是來自獨一的上帝——如此，你將永遠蒙祂稱讚與光榮，並從祂領受永恆的報償。

10. Итак, находясь в благополучии и почитании, не очень велехвались и, будучи в презрении, не впадай в ропот и отчаяние: в том и другом пребывай умерен и благоразумен. Когда бывает у тебя что-либо доброе и радостное, то веселись, не хвалясь безумно, а когда случится с тобою какое-нибудь зло, не до забвения предавай себя скорби. Ибо век сей, настоящий век, весьма удобно изменяется, и все вещи в нем превратны. О всем воссылай Богу славословие и благодарение и все Ему приписывай – да и Он вменит тебе все Свое и дарует жизнь вечно блаженную.

О том, чтобы не слишком утешаться почитанием и славою человеческою, потому что та и другая изменчивы (прелестны)

1. Не желай, человеце, быть почитаемым и славимым от людей, чтобы не лишиться тебе славы Божественной. Не слишком утешайся славою мира сего – да не будешь внезапно огорчен бесчестьем. После славы и почитания человеческого обычно следует часто и неожиданно бесчестье, после земного благополучия – тщетность его, после веселия и плотской потехи – скорбь и печаль, ибо век сей переменчив и все вещи – дела и явления – в нем преходящи: за благополучием, вслед его (созади), всегда следует перемена и неблагополучие.
2. Не прилагай сердца своего к почестям и славе человеческой: она льстива и кратко-временна; все в мире непостоянно, кроме Единого Бога и Его предвечной славы: все в мире сем изменяется, и всякая почесть и слава вместе проходят. Потому не утверждай стопы ног твоих на этих прелестях, чтобы не остаться тебе, как на весеннем льду, кругом истаявшем. Будет ли у тебя тогда какая-нибудь надежда на благополучие?
3. Не самолюбствуй и не слишком радуйся почитанию и величанию мира сего – да ненадолго потом опечалишься бесчестьем его; не слишком утверждайся на почитании его, потому что внезапно последует изменение его. Почитание и слава человеческая подобны огненной искре, внезапно блеснувшей и тотчас же угасшей, или волне морской, во мгновение ока вознесшейся и тотчас же разседшейся. Итак,

10. 因此，當你處於順遂和尊榮之中時，不要過度自誇；當你受到輕蔑時，也不要陷入抱怨和絕望：無論處於何種境地，都要保持節制和明智。當你擁有任何美好和喜悅之事時，要歡欣鼓舞，但不要狂妄地誇耀；而當你有任何不幸發生時，也不要沉溺於悲傷至無法自拔。因為現今這個世代，極易變遷，其中的萬事萬物都是變幻不定的。對萬事萬物，你都要向上帝獻上讚美和感恩，並將一切都歸於祂——如此，祂也必將自己的一切歸於你，並賜予你永恆至福的生命。

論及不應過度沉溺於世人的尊崇與讚譽，蓋因兩者皆瞬息萬變（且具迷惑性）

1. 人子啊，切莫渴求受人尊崇和頌揚，免得你失落那神聖的榮耀。切莫過分陶醉於這世間的榮耀——好叫你不致於突然為羞辱所苦。在人間的榮耀和尊崇之後，通常伴隨着的是頻繁而突如其來的羞辱，在屬世的福祉之後——是它的虛妄，在歡愉和肉體享樂之後——是哀慟與悲傷。因為此世變幻無常，其中的一切事功與現象都轉瞬即逝：福祉之後，緊隨其（其後），總有變故與不幸。
2. 切勿將你的心依戀於人間的榮譽和聲望：它們是諂媚且短暫的；世間萬物皆變幻無常，唯獨獨一的上帝及其亙古的榮耀永恆不變：世間的一切都在更迭，一切榮譽和聲望都轉瞬即逝。因此，不要將你的腳步堅定地踏在這些迷人的事物上，以免你像置身於春日的冰面上，四周都已消融。那時，你還能對福祉抱有任何希望嗎？
3. 切莫自戀，也毋須為世間的尊榮與頌揚而過度歡喜——免得稍後因其羞辱而忧伤；切莫過於依恃世間的尊崇，因為轉瞬之間它就會改變。人的尊榮與榮耀如同火花，驟然一閃即逝，又像海浪，眨眼間升起，却隨即破碎。因此，勿要為此感到過多的慰藉。那愚昧地因世間的尊榮與福樂而得慰藉的人，要知道他稍後會因其變易而遽然悲痛，乃至心神恍惚。

не очень утешайся этим. Утешающийся безумно почитанием и благополучием мира сего пусть знает, что потом внезапно до беспамятства восскорбит об изменении сего.

4. Слава и почести человеческие никогда не бывают в одной мере, но непрестанно изменяются, как луна. Потому не очень утешайся почитанием и благополучием преходящего мира сего: вслед его следует внезапное изменение. Мир сей непостоянен, и все вещи в нем переменны: ныне слава и почести – и вдруг неожиданное бесчестие; ныне радость и веселие – и вдруг неожиданная скорбь и печаль; ныне здоровье – и вдруг недуг; ныне жизнь – и вдруг смерть. Мир многих многими привлекательными почестями обогатил, но смерть внезапно лишила их.
5. Не надмевайся сердцем в гордыне твоей и не величайся человеческим предпочтением, считая себя великим, но вменяй сие за сонное мечтание. Ибо человеческое почитание непостоянно и весьма превратно. Иудеи почли Господа ветвями (ваиями) и скоро оплевали Его: немного почли – и вдруг внезапно обесчестили Его; одни почитали, а другие готовили крест для распятия; преклоняли пред Ним колена – и вдруг ударяли Его по ланите; взывали: «[Радуйся, царь Иудейский](#)» ([Ин.19:3](#)) – и тотчас же на пресвятую главу Его возлагали терновый венец. Таковы слава и почитание человеческие! Почтен был царь Давид помазанием от Самуила на царство – и вдруг гоним был от Саула. Почтен был от царя Артаксеркса больше всех князей Аман – и скоро был повешен. Так внезапно изменяются благополучие мирское и почитание человеческое!
6. Злохитроsten мир и его почести. Когда человек благоденствует, тогда все почитают и славят его, а когда он в презрении, все отвращаются. Когда человек в благополучии, тогда у него множество друзей и ласкателей, или льстецов, а когда он в злострадании, все далеки от него. Апостолы, когда Христос пользовался от всех почетом и удивлением, все ходили вслед Его, а когда Он страдал, все оставили Его и далеко отбежали. Итак, не надейся на благополучие и почитание человеческое, но всю надежду и упование свое возлагай на Бога: день и ночь к Нему, Единому, возносишься всегда сердцем и умом своим.

4. 人的榮耀與尊崇從來不會恒常不變，而是像月亮一樣，不斷地盈虧。因此，對於這轉瞬即逝世界的敬重與福祉，不要太過欣慰：緊隨其後的是突如其來的變遷。

這世界是不穩定的，其中萬物皆會更迭：此刻是榮耀與尊崇——倏忽間便是意想不到的羞辱；此刻是歡愉與喜樂——倏忽間便是意想不到的忧愁與悲傷；此刻是健康——倏忽間便是疾病；此刻是生命——倏忽間便是死亡。

這世界曾以許多迷人的尊榮使許多人富足，但死亡却突然將他們奪走。

5. 切勿因你心中的驕傲而自大，亦勿因人世間的偏愛而自高自許，以為自己偉大，但要將此視為一場睡夢中的幻想。因為人世的尊崇是變幻無常且極其反覆不定的。猶太人曾以棕枝（棕櫚枝）尊崇主，卻很快就向祂吐唾沫：短暫地尊崇，卻又突然間侮辱了祂；一些人尊崇，而另一些人卻為祂預備了用來釘十字架的木頭；他們曾向祂跪拜，卻又突然間擊打祂的臉頰；他們曾高呼：「[願猶太人的王萬歲](#)」（[約翰福音 19:3](#)），卻立刻將荊棘編成的冠冕戴在祂神聖的頭上。這就是世人的榮耀與尊崇！大衛王曾因撒母耳的膏抹而受尊為王，卻突然遭到掃羅的追逐。哈曼曾受亞達薛西王器重，位列眾大臣之首，卻很快就被吊死了。世俗的福樂與人世的尊崇就是如此迅速地轉變！

6. 世間與其尊榮滿布邪惡與詭詐。當一個人亨通順遂時，眾人皆敬重他、頌揚他；可當他受人輕蔑時，所有人都轉身離去。當一個人處於福樂之中時，他便擁有無數朋友與奉承者，或說是諂媚者；可當他身處苦難時，所有人都離他遠去。使徒們，當基督受到眾人尊崇與驚嘆時，都緊緊跟隨祂的腳步；可當祂受難時，所有人都撇棄了祂，遠遠逃離。因此，不要寄望於世人的福樂與尊崇，而應當將你所有的盼望和仰賴都全然寄託於上帝：日日夜夜，以你的心靈和意念，常常只向祂，獨一的祂，攀登而上。

7. Предпочитание и слава человеческая за благополучием следуют, как тень за солнцем. Когда солнце сияет, тогда и тень бывает, а когда солнца не видно, тогда и тень скрывается. Так и находящегося в благополучии все люди славят и почитают, а когда он в чем-либо неблагополучен, все презирают и отвращаются от него. Это подобно полевому желтому цветку, который с восхождением от востока солнца развивается, а с захождением солнца к западу опять свертывается и никогда не бывает в одном и том же виде. Таков и мир сей с его обычаями и почитаниями!
8. Люди часто в глаза сладко славят и почитают, а, отошедши, горько осуждают и клеветают. Сегодня одобряют, а завтра осуждают. На глазах так, а за глазами иначе. Непостоянно и изменчиво почитание человеческое, весьма обольстительно и превратно. Одни почитают, другие бесчестят; одни хвалят, другие порицают; одни говорят доброе, другие – злое. Человеческая слава и почитание никогда не могут быть постоянными и равномерными, но всегда они переменны.
9. Мир сей с его почитаниями так устроен, что всегда вращается, как мельничное колесо: всегда и непрестанно обращается сверху вниз, снизу вверх, а когда останавливается течь вода, тогда и оно (колесо) стоит “праздно”. Мир сей всегда лицемерит: для стоящих на высоте почитания перемены от ветров и бури бывают сильнее, чем для идущих по долине смирения и унижения. Насколько велико почитание, настолько велика и боязнь. Насколько кто возвеличивается почитанием и славою, настолько потом смирится бесчестьем или здесь – от людей, или там – от бесов. “Елико, – сказано, – прославися и развирепе, толико дадите ей мук и рыданий» (Апок.18:7).
10. Итак, насколько тебя почитают, настолько почитай себя недостойным почитания – да пребывает в душе твоей всегдашнее смирение. Помни смерть, которая не разбирает славы и почитания, но всех делает равными. Где теперь славимый, богатый и почитаемый? Где князья и господа? Где витии и мудрецы века сего? Где обладавшие многими странами и землями? Малый гроб вместил их в себе. Где цветущие, прекрасные и благолепные лица? Отошли, как
7. 人对于福祉的偏爱与人世间的荣耀，紧随其后，如同阳光下的阴影。当太阳照耀时，阴影随之而生；而当阳光隐去时，阴影亦随之匿迹。同样地，身处福祉之人，世人皆赞颂与尊崇他；而一旦他遭遇任何不顺，众人则鄙夷并转离他。这好比田野间那金黄的花朵，随着东方日出而绽放，又随着夕阳西下而再度合拢，从未保持同一姿态。这世间及其习俗与尊崇，亦复如是！
8. 人们常在眼前甜言蜜语地称颂和尊敬，可一旦离去，却又刻薄地论断和诽谤。今日他们赞许，明日他们却又定罪。当面是一种态度，背后又是另一种情状。人的尊崇是如此变幻不定，变化无常，它极其具有欺骗性，也极易反覆。一些人尊敬你，另一些人却侮辱你；一些人赞美你，另一些人却非难你；一些人说好话，另一些人却言恶语。人的荣耀与尊崇绝不可能永远保持不变和均衡一致，它们总是处于变动之中。
9. 此世及其尊荣，其结构仿若一座磨坊的水轮：总是旋转不停，从上而下，从下而上；而当水流停止时，水轮也随之「閒置」。此世总是充满伪善：对于那些立于尊荣高位之人，风暴与变迁的冲击比那些行走在谦卑与卑微之谷的人更为猛烈。尊荣愈大，恐惧愈深。人若在尊荣与荣耀中被高举多少，此後也将因羞辱而谦卑多少，或是在此世——来自世人，或是在彼世——来自恶魔。「經上說：『她受了多少榮耀，生活又何等奢侈，你們就當施與她多少痛苦和悲哀。』」（啟示錄 18:7）。
10. 是以，你受敬重多少，就当自视不配受多少敬重——愿那恒常的谦卑居于你的灵魂之中。记取死亡，它不辨荣光与敬重，却使万众平等。那受人赞颂、富足而受敬重之人今在何处？那些王侯与贵胄今在何处？那属世的雄辩家和智者今在何处？那些拥有多国多土之人今在何处？一个小小的坟墓已将他们容纳。那些曾繁盛、俊美而华贵的面容今在何处？他们逝去了，如同从未存在过一般——他们已变异，未留下敬重与荣耀的丝毫踪迹。

бы никогда и не были, – изменились и следа почитания и славы не оставили.

О том, чтобы не гордиться в веке сем
никакою вещию

1. Не будь горд и величав – да не уподобишься бесам; не возносись сердцем – да не будешь сравнен с ними. Но будь кроток и смирен – да будешь возвышен от Самого Господа и соединишься с ангелами: «на кого бо воззрю, токмо на кроткого и смиренного и трепещущаго словес моих», – говорит Господь (Ис.66:2). Бесы тем особенно и отличаются от ангелов – тем и от Бога отпали, что не пребыли смиренными и благопокорными. Ибо нет ничего так мерзкого не только пред Богом, но и пред людьми, как самовозношение и гордость, равно как нет ничего любезнее и приятнее, как кротость и смирение.
2. Смиренный и кроткий всегда бывает мирен; горделивый же и величавый всегда бывает взволнован и смущен. Господь «наставляет кроткия на суд, научает смиренных путем своим», – говорит пророк (Пс.24:9); «гордых расточает Господь мыслию сердца, смиренных же иединомысленных вселяет в дом Своея благодати» (Лк.1:51; Пс. 67:7). Будь благопокорлив – да уподобишься ангелам. Не гордись ни пред кем даже самым малым – да не будешь и сам отвергнут от Бога. Не возносись ни в каком случае – да, упавши вниз, не подвергнешься всякому злу: «падет бо гордый и сокрушится» (Иер.50:32), «и не будет возставляяй его», – говорит пророк (Иер.8:4). «Не ходи в великих, ниже в дивных пачетебе» (Пс.130:1) – да, устранившись от Бога, не впадешь и останешься в сетях врага (ловителя).
3. Гордыня рождается от безумия и душевной слепоты; от разума же и познания происходит смирение. Если бы ты истинно познал себя, то не был бы горделив: если истинно познаешь себя, не будешь гордиться. Но так как ты хорошо еще не знаешь себя и – как должно – не разумеешь, то и гордишься несмысленно – гордишься какою-либо вещью ничтожною или лучше – ничем. Будучи таким образом горд и высокомерен, познай себя. Познай, что «Господь гордым противится, смиренным же дает благодать»,

關於勿在今世以任何事物為傲

1. 切莫高傲自大、不可心高气盛——以免你与邪魔无异；切莫心生骄狂——以免你与他们同类。反之，你要谦和、心怀卑微——好叫你得蒙主亲自高举，并与天使契合：「我所看顾的，就是那谦卑、心灵痛悔、因我言语而战兢的人，」主如此宣示（以赛亚书 66:2）。邪魔之所以与天使截然不同——他们正是因未能保持谦卑与恭顺而从上帝那里堕落。因为，不仅在上帝面前，甚至在人世间，亦无一事比自恃和骄傲更令人憎恶，同样地，也无一事比温顺和谦卑更令人喜爱和心悅。
2. 谦卑柔和之人，常享平安；骄傲自大之人，常怀骚动与困惑。先知言曰：「上主『引导谦逊者秉公行事，教授卑微者遵循其道』」（诗篇 24:9）；「上主『以心高气傲者之思而分散之，却将谦卑同心者安置于祂恩典之所』」（路加福音 1:51；诗篇 67:7）。你当顺服良善，方能效法天使。切勿对任何人，即便是最卑微者，心存骄傲——如此方不致被上帝弃绝。在任何境况下都不可自高——免得跌落低谷时，遭受一切邪恶：「因骄傲人将倾跌破碎」（耶利米书 50:32），先知言曰：「『且无人能将其扶起』」（耶利米书 8:4）。「『勿行于超越你能力之事，亦勿涉足过于奇妙之境』」（诗篇 130:1）——如此，方能因敬畏上帝，不致陷溺于仇敌（那捕猎者）的罗网之中。
3. 驕傲源於愚昧與心靈的盲目；而謙卑則來自理智與真知。若你真切地認識了自己，便不會心生驕傲；若你真正地知曉了自己，就不會驕傲自恃。然而，正因為你尚未充分認識自己，也未能如實地加以理解，你才無知地驕傲——為某件微不足道的事物，或者更確切地說，為虛無而驕傲。

既然你如此驕傲自大，那麼請認識你自己。請認識到，「上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的

говорит Соломон (Притч.3:34,1Пет.5:5).
Познай, что Господь кротких принимает, а гордых грешников смиряет до земли; смиренных возносит, а гордых понижает; от смиренного и малое приемлет, а от гордого и великое отвергает: от смиренного мытаря принял одно воздыхание, а от гордого фарисея отверг и многие добродетели. Пред Богом лучше смиренный грешник, нежели горделивый праведник: «мерзко бо есть пред Богом всяк высокосердый», говорит Соломон (Притч.16:5).

4. Бог везде отвергает гордых и приемлет кротких: «низлагает сильных со престол и возносит смиренных, алчущих исполняет благами и богатыми отпускает ни с чем» (Лк.1:52–53). Избрал Господь смиренных апостолов, а гордых фарисеев отверг, отверг премудрых философов, а избрал самых простых рыбаков, отверг благородных и великих князей, а избрал смиренных и бедных – Иосифа-древотеса и Пресвятую Деву – Матерь. Итак, никто не гордись благородием предков, зная, что все мы имеем после Бога одного праотца – Адама; наследие же наше – прах и пепел. Мы взяты от земли, в землю и опять пойдём. Не будем превозноситься друг пред другом, всех нас земля сравнивает и каждому даст свою участь.
5. Не будь горд, если и старейший сан имеешь, чтобы не научить гордости и надменности и подчиненных тебе, ибо каков старший, таковы обыкновенно бывают и подчиненные. Старейший всех людей и высший всей твари – Господь – показал тебе образ смирения в Себе Самом. Он, взяв «лентийон» (полотенце), умыл ноги учеников (Ин.13:5) – «принял знак раба, ... смирил себя, послушлив был даже до смерти, смерти же крестной», дабы и мы, видя Его таким, смирились (Флп. 2, 7–8) – не гордились ничем в мире сем. Все останется здесь, все обратится в прах и пепел, а ты один пойдешь туда, где не будут смотреть на чины и величие, – но каждый примет от Господа по делам своим.
6. Не возносись временным почитанием сана, потому что он временен. Не гордись и величием твоего старейшинства, потому что оно изменяемо. Сан естества не отнимает, и старейшинство человечества не изменяет. И старейший есть такой же человек, как и прочие:

人」, 所羅門如是說 (箴言 3:34, 彼得前書 5:5)。

請認識到, 主接納溫順的人, 卻將驕傲的罪人貶抑至塵土; 祂高舉謙卑的人, 卻降卑驕傲的人; 祂從謙卑的人那裡接受微小的奉獻, 卻拒絕驕傲的人獻上的偉大之物: 祂接納了謙卑稅吏的一聲嘆息, 卻拒絕了驕傲法利賽人的諸多美德。在上帝面前, 一個謙卑的罪人勝過一個驕傲的義人: 「凡心裏驕傲的, 為耶和華所憎惡」, 所羅門如是說 (箴言 16:5)。

4. 上主在各處都摒棄驕傲者, 而接納謙卑者: 「他叫有權柄的失位, 叫卑賤的升高。他叫飢餓的得飽美食, 叫富足的空手回去」 (路加福音 1:52–53)。上主揀選了謙遜的使徒, 卻摒棄了驕傲的法利賽人; 他摒棄了智慧的哲學家, 卻揀選了最樸實的漁夫; 他摒棄了高貴而偉大的王侯, 卻揀選了謙卑而貧困的人——木匠約瑟和至聖童貞女——聖母。因此, 任何人都不能因祖先的高貴而自誇, 要知道, 在上帝之後, 我們所有人都有同一位始祖——亞當; 而我們的遺產, 不過是塵土與灰燼。我們取自大地, 也將再次歸於大地。我們不應彼此抬高自己, 大地將使我們所有人歸於平等, 並將各自的份額賜予每一個人。
5. 即便你身居高位, 亦不要心生驕傲, 以免將傲慢與自大傳授給你手下的人, 因為上級如何, 下屬通常也會效仿。
那超越眾人、凌駕萬有的主, 以自身為你展現了謙卑的榜樣。祂取了「連提翁」(lention, 即毛巾), 為門徒洗腳 (約翰福音 13:5), 「反倒虛己, 取了奴仆的形像,自己卑微, 存心順服, 以至于死, 且死在十字架上」 (腓立比書 2:7-8), 好使我們看見祂如此, 便也學習謙卑, 不因這世上任何事物而自高自大。
一切都會留在这世間, 都將化為塵土與灰燼, 唯有你獨自前往那不看重職銜與顯赫之處, 在那里, 人人將按其所行, 從主領受相應的賞罰。
6. 切莫因暫時的聖職敬重而自高, 因為它是暫時的。切莫因你長者地位的尊榮而驕傲自大, 因為它會改變。聖職並未奪去你的本性, 長者地位也未曾改變你的人性。那居長者之位的人, 與其他人一樣, 不過是常人: 與其他人一樣, 同為塵土與灰燼; 除了聖職所給

та же тля и пепел, как и другие; ничего не имеет старейший лучшего против малейшего, кроме временного почтения саном. Потому слава твоя и почесть старейшинства да не предадут тебя величанию и гордыне, но больше и больше да смиряют тебя: «елико, – говорит Сирах, – велик еси, толико смирайся, да обрящеши пред Господом благодать» (Сир.3:18). Сия почесть дана тебе временно для того, чтобы исправлять других, а не для того, чтобы ею возноситься и величаться. Это – обычный человеческий чин, чем же тут гордиться старейшему? Всякая существующая вещь изменяется: и сущая бывает яко несущая и бывающая яко небывающая.

予的暂时敬意之外，长者相比于最卑微的人，并无任何优越之处。因此，你的荣耀和长者地位的尊崇，切莫使你陷入自大与骄傲，反而应当使你更加、更加地谦卑，正如西拉所言：「**你越是伟大，就当越发谦卑，好在主面前得蒙恩惠**」（**德训篇 3:18**）。这尊崇暂时地赐予你，是为了让你纠正他人，而非让你以此自高自大、傲慢自居。这不过是寻常的人类位阶，长者又有什么可骄傲的呢？凡存在之物都会改变：那真实存在的，也可能变得如同虚无；那正在生成的，也可能变得如同未曾生成。

7. Недаром дан тебе сан и временное почитание мира сего, но для того, чтобы ты показал равные твоей славе и почитанию исправления и добродетели, совершаемые во смирении. Помни конец твоему старейшинству и внезапное изменение славы твоей – и никогда не прельстишься и не будешь полагать упования своего на славу и почитание. Ибо это не что иное, как сонная мечта и весенний лед. Не напрасно древние мудрецы, когда избирали старейшину и возлагали на него венец, тотчас же зажигали лен, бросали его вверх и говорили: «Слава человеческая так же скоро угасает, как лен, брошенный вверх, блеснувший и тотчас же на землю упавший и внезапно угасший» .
8. Цари, князья и вельможи пусть не величаются своим величеством, ибо во время смерти сан и величество ничему не помогут, но даже в большую тяготу послужат. Пусть никто не говорит: «Я благороден, а он худороден; я богат, а он беден» . Смерть каждого из нас равно смирит и всякую разницу сгладит. В гробу, по голым костям, нельзя узнать: кто благороден или худороден, кто богат или нищ, кто славен или бесславен. Потому пусть никто не превозносится своею славою, или сокровищами, или каким-либо богатством. Ибо все наги туда пойдём, ничего с собою не возьмём, ничего при нас не останется, кроме дел наших, которые мы сделали в жизни сей.
9. Зачем, человеке, напрасно ты будешь гордиться в тленной плоти? Ничего не найдешь ты в себе достойного гордости и превозношения: взят ты от земли, в землю и опять пойдешь; из ничего ты
7. 賜予你神職與這世間的暫時敬重並非徒然，而是為了讓你以謙卑之心所行的美德和修正，與你的榮耀和敬重相稱。你要謹記你長者職分的終結，以及你榮耀的驟然改變——如此你將永不被迷惑，永不將你的盼望寄托於榮耀與敬重之上。因為這不过是南柯一夢和春日之冰。古時的智者並非无故地，當他們選立一位長者並為其戴上冠冕之時，便立即點燃一束麻，將其拋向空中並說道：「人的榮耀消逝得就像這束被拋向空中的麻一樣迅速，它一閃而逝，立刻墜落於地，倏忽熄滅。」
8. 君王、王公和顯貴們，不要因自身的威嚴而自命不凡，因為在死亡降臨之時，爵位和威嚴絲毫無益，反而會成為更大的負擔。任何人都不要說：「我出身高貴，而他出身卑賤；我富甲一方，而他一貧如洗。」死亡將平等地使我們每一個人謙卑，抹平一切差異。在墓穴之中，從那光禿的骸骨上，無法辨認誰是貴族或庶民，誰是富豪或貧者，誰是榮耀或默默無聞之輩。因此，任何人都不要因自己的榮耀、或財富、或任何形式的資產而洋洋得意。因為我們將赤身前往那裡，一無所有地帶走，除了我們在今生所行的作為，沒有任何事物會留存於我們身邊。
9. 世人啊，你為何要在这必朽坏的肉身中徒然自傲呢？

сотворен и не знаешь, куда опять возвратишься и какую участь получишь. Итак, не гордись богатством, ибо оно исчезает; не гордись плотскою родовитостью, ибо все мы тля и пепел; не гордись ни силою, ни премудростью, ни красотою плоти: все это не от тебя – и ничем другим не гордись, ибо ничего своего не имеешь, но все у тебя Божие. Если захочешь гордиться разумом и премудростью, то ее дал Бог; если силою и красотою, то все устроил Бог; если именем или богатством, то и это все даровал Бог; если благородием, то все мы земля и пепел; если величием сана, то все в руках Божиих, если каким-либо добрым делом, то и этому помог, устроил это и укрепил на это Бог. Все Божие, а не наше. Не имеешь, чем надмеваться и пред другими гордиться. Лучше считай себя худшим всех. Все свое присвой Богу – да будешь с Ним в единении во всем: с Богом все будет твое, а без Бога ты чужд всего.

10. Гордый идет не простым и не прямым путем, но стропотным, исполненным терния и волчцев. **«Гордии законопреступоваху до зела, и от закона Твоего ... уклонишася»**, – говорит пророк (Пс.118:51). Сие самое настоящее преступление и безумное уклонение от закона и возгорждение происходит от непознания своей немощи. Не чрез что иное бывает преступление и падение, как чрез гордыню; ни сердечное исправление бывает не от иного чего, как только от смирения и простоты. Где бы и когда ни случилось падение, его всегда предвляла гордыня. За гордость свержен был с неба сатанаил; чрез гордость фарисей погубил все добродетели; за гордость Навуходоносор лишен царства – и, как скот, со скотами семь лет ел траву. И тысячи тысяч падений – все происходят от гордыни. Итак, будь всегда смирен и всегда покрываемый и соблюдаемый Божию благодатию, будешь без всякого порока – и преткнешься без падений – **«без преткновения»**.

О том, чтобы всегда и во всем смиряться пред Богом людьми

внутри себя не найдешь ничего, что заслуживает гордиться и высоко цениться: ты берешь из пыли, и будешь возвращен к пыли; ты из ничего создан, и не знаешь, куда опять возвратишься и какую участь получишь. Итак, не гордись богатством, ибо оно исчезает; не гордись плотскою родовитостью, ибо все мы тля и пепел; не гордись ни силою, ни премудростью, ни красотою плоти: все это не от тебя – и ничем другим не гордись, ибо ничего своего не имеешь, но все у тебя Божие. Если захочешь гордиться разумом и премудростью, то ее дал Бог; если силою и красотою, то все устроил Бог; если именем или богатством, то и это все даровал Бог; если благородием, то все мы земля и пепел; если величием сана, то все в руках Божиих, если каким-либо добрым делом, то и этому помог, устроил это и укрепил на это Бог. Все Божие, а не наше. Не имеешь, чем надмеваться и пред другими гордиться. Лучше считай себя худшим всех. Все свое присвой Богу – да будешь с Ним в единении во всем: с Богом все будет твое, а без Бога ты чужд всего.

Поэтому, не гордись богатством, потому что оно исчезнет; не гордись своим происхождением, потому что мы все тленны и прах; не гордись ни силой, ни мудростью, ни красотой плоти: все это не от тебя – и ничем другим не гордись, ибо ничего своего не имеешь, но все у тебя Божие. Если захочешь гордиться разумом и мудростью, то ее дал Бог; если силой и красотой, то все устроил Бог; если именем или богатством, то и это все даровал Бог; если благородием, то все мы земля и прах; если величием сана, то все в руках Божиих, если каким-либо добрым делом, то и этому помог, устроил это и укрепил на это Бог. Все Божие, а не наше. Не имеешь, чем надмеваться и пред другими гордиться. Лучше считай себя худшим всех. Все свое присвой Богу – да будешь с Ним в единении во всем: с Богом все будет твое, а без Бога ты чужд всего.

Если хочешь гордиться мудростью и разумом, то это даровано Богом; если силой и красотой, то это устроено Богом; если именем или богатством, то это даровано Богом; если благородием, то это даровано Богом; если величием сана, то это даровано Богом; если каким-либо добрым делом, то это даровано Богом. Все Божие, а не наше. Не имеешь, чем надмеваться и пред другими гордиться. Лучше считай себя худшим всех. Все свое присвой Богу – да будешь с Ним в единении во всем: с Богом все будет твое, а без Бога ты чужд всего.

Все принадлежит Богу, а не нам. Ты не можешь гордиться ничем, потому что все у тебя Божие. Если хочешь гордиться разумом и мудростью, то это даровано Богом; если силой и красотой, то это устроено Богом; если именем или богатством, то это даровано Богом; если благородием, то это даровано Богом; если величием сана, то это даровано Богом; если каким-либо добрым делом, то это даровано Богом. Все Божие, а не наше. Не имеешь, чем надмеваться и пред другими гордиться. Лучше считай себя худшим всех. Все свое присвой Богу – да будешь с Ним в единении во всем: с Богом все будет твое, а без Бога ты чужд всего.

10. Гордый идет не простым и не прямым путем, но стропотным, исполненным терния и волчцев. **«Гордии законопреступоваху до зела, и от закона Твоего ... уклонишася»**, – говорит пророк (Пс.118:51). Сие самое настоящее преступление и безумное уклонение от закона и возгорждение происходит от непознания своей немощи. Не чрез что иное бывает преступление и падение, как чрез гордыню; ни сердечное исправление бывает не от иного чего, как только от смирения и простоты. Где бы и когда ни случилось падение, его всегда предвляла гордыня. За гордость свержен был с неба сатанаил; чрез гордость фарисей погубил все добродетели; за гордость Навуходоносор лишен царства – и, как скот, со скотами семь лет ел траву. И тысячи тысяч падений – все происходят от гордыни. Итак, будь всегда смирен и всегда покрываемый и соблюдаемый Божию благодатию, будешь без всякого порока – и преткнешься без падений – **«без преткновения»**.

論及當永遠、在萬事萬物中，謙卑於上帝與眾人面前

1. «Приидите ко Мне вси труждающиеся и обремененнии, и Аз упокою вы. Возмите иго Мое на себе, и научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем» (Мф.11:28–29), но не иго гордости и возношения – и обрящете покой душам вашим. Нигде не найдешь покоя, как только в смирении; нигде не найдешь и большего смущения, как в гордости. Если хочешь иметь тишину и покой, будь смирен; если же не так, то всю жизнь свою проведешь в молве и смущении, в скорби и печали и никогда не будешь свободен от падения. Смирись пред всеми – да будешь возвышен от Господа. Жалкое будет твое самовозношение, если не будешь возвышен от Бога, ибо твое возношение есть от Бога отпадение, а Божие возвышение во благодати Его. Если ты будешь возвышаться, то Бог снизит тебя; если же будешь снижаться, то Бог возвысит тебя. Но, если бы и Бог возвышал тебя, ты, однако же, будь смирен, чтобы и всегда был возвышаем от Господа. «Смиритеся пред Господом, и вознесет вы», говорит апостол (Иак.4:10).

2. Помни образ смирения: плоть твоя взята от земли и опять пойдет в землю. Приведен ты в бытие из небытия и опять неизвестно куда обратишься – где будешь устроен от Бога. Не сам себя привел ты в бытие и не знаешь, куда переселишься после здешнего временного бытия. Итак, будь смирен и всегда говори с пророком: «Господи, не вознесся сердце мое, ниже вознесостся очи мои, не ходих в великих, ниже в дивных паче мене» (Пс.130:1). Или, как говорит тот же пророк: «Аз есмь червь, а не человек, поношение человеков, унижение людей» (Пс.21:7). Как тебе не быть смиренным, когда ты сам по себе ничего не имеешь? Как ты будешь возвышаться, когда без помощи Божией ничего Богоугодного сделать не можешь? Будь так смирен, как и сотворен от Бога смиренным. Бог сотворил тебя смиренным, а ты возносишься! Бог не попустил тебе делать что-либо благоугодное помимо Его, а ты все приписываешь себе – возносишься сам собою! «Что имаши, еже не приял еси, аще же приял еси, что хвалишися яко не прием», говорит апостол (1Кор.4:7).

3. Смиренно мысли, смиренно говори, смиренно мудрствуй, смиренно все делай, чтобы быть тебе на всех стезях твоих безпреткновенным. Откуда взялись память, плоть и душа? Кто сотворил их?

1. 「凡劳苦担重担的人，都到我这里来，我要使你们得安息。你们当负我的轭，向我学习；因为我心柔和谦卑。」(马太福音 11:28–29)——但不要负那骄傲与自高的轭——这样你们的灵魂就必得享安息。在任何地方你都找不到安息，唯有在谦卑之中；在任何地方你也找不到比骄傲更大的困扰。如果你渴望拥有宁静与安息，就当谦卑；如果不然，你将一生在喧哗与困扰之中度过，在愁苦与忧伤之中度过，永不得脱离跌倒。在所有人面前谦卑自己——你才能被主所高举。若你未蒙上帝高举，你那自我高举将是可悲的，因为你的自高是从上帝的恩典中堕落，而上帝的高举则是在祂的恩典之中。如果你高举自己，上帝必使你降卑；如果你降卑自己，上帝必使你高举。然而，即便上帝高举了你，你仍当谦卑，好叫你永远被主所高举。「务要在主面前谦卑，祂就必使你们升高，」使徒说（雅各书 4:10）。

2. 切記謙卑的榜樣：你的肉身取自塵土，也將再次歸於塵土。你從虛無中被帶入存在，而又將不知歸向何處——在那裡，你將由上帝安置。你不是自己使自己進入存在，也不知道在短暫的今生之後將遷往何處。

因此，務要謙卑，並常常與先知一同說：「上主，我的心不曾高傲，我的眼目也未曾高抬，我未曾涉足過於偉大的事，或過於奇妙而超出我能力之事」（聖詠 130:1）。或如同一位先知所言：「至於我，我是個蟲豸，不是個人，是人們的羞辱，民眾的卑賤」（聖詠 21:7）。

當你自己一無所有時，你怎能不謙卑？當你沒有上帝的幫助就無法成就任何取悅上帝之事時，你又怎會自高自大？務要像上帝創造你時那樣謙卑。上帝創造了謙卑的你，而你卻自高自傲！上帝不許你離了他去行任何蒙他喜悅之事，而你卻將一切歸功於自己——自恃自大！宗徒說：「你究竟有什麼不是領受的呢？若是領受的，你為什麼自誇，好像不是領受的呢？」（格林多前書 4:7）。

3. 要謙卑地思想，謙卑地言說，謙卑地明智，謙卑地行一切事，如此你方能在你所有的道路上暢通無阻。記憶、肉體和靈魂從何而來？是誰創造了它們？它們又將歸往何處？深入

И куда они опять пойдут? Познай себя внутренне, что весь ты тля, вникни внутрь себя и уразумей, что все в тебе суетно; без благодати Божией ты не что больше, как сухая трость, бесплодное древо, иссохшая трава на сожжение огня, тряпка, брошенная в навоз, сосуд греха, просторноеместилище всех скверн и безумных страстей, полная чаша всякого беззакония. Ничего ты сам в себе не имеешь доброго, ничего благоугодного, кроме греха и преступления, «ниже возрасту своему приложить можешь локоть един, ниже сотворити бела или черна власа» (Мф.6:27, 5:36) .

4. Не возносись саном, если имеешь его, не гордись и величанием старейшинства: там не на чины будут смотреть, но на добрые дела, не на величание и гордыню и не на благородие, но на кротость и смирение: не в гордыни бо и величании, но «во смирении нашем помянул ны есть Господь..., и избавил ны есть от враг наших», – говорит пророк (Пс.135:23–24) . Многие найдутся там славными из неславных здесь, там честными из здесь бесчестных, а славные и честные здесь там окажутся в великом бесчестии; благородные мира сего окажутся отверженными, худородные же почтутся; гордые и богатые окажутся в геенне, а нищие в царстве небесном, возносящиеся – с бесами, а смиренные с Господом. Ибо там не такое лицемерие, как здесь. Там оценит Господь каждого и Своим праведным и нелицемерным судом всех поставит на свое место, смотря по делам их. Итак, ничем не возносись, но всегда и во всем будь смирен: мудрствуй смиренно, веди себя смиренно – да будешь вознесен от Самого Господа.

5. Насколько велик твой сан, настолько велико должно быть и смирение твое; насколько велико почитание, настолько должно быть велико и уничижение себя – в смирении, сколько возносят тебя люди, столько и смирен будь. Сколько люди тебя почитают и славят, столько считай себя недостойным чести. Не возвышай себя какими-либо доблестями – да не будешь отвержен Богом. Не думай и не говори, что ты то и то сделал, чтобы все твое не рассыпалось внезапно пред глазами твоими. Если же что сделал ты доброе, говори, что это не ты сделал, но благодать Божия со тобою. Спасение наше не столько в делах

знать你自己，看到你完全是腐朽之物；穿透你的内在并领悟，你里面的一切皆是虚妄。若无上帝的恩典，你不过是一根枯干的芦苇，一棵不结果子的树木，被烈火焚烧的枯草，一块扔在粪堆里的破布，一个罪恶的器皿，一个容纳一切污秽和愚妄情欲的广阔之所，一杯盛满所有不法之事的满盈之杯。你自身之中没有任何良善，没有任何蒙神喜悦的东西，除了罪和过犯，「你不能使自己的身量多加一肘，也不能使一根头发变白或变黑。」（马太福音 6:27, 5:36）。

4. 不可因你的圣职而自高自大，也不要因着你的长者之尊而傲慢矜夸：在那裏，人所看重的并非是地位，而是良善的作为；不是自大与骄矜，也不是出身与门第，而是温顺与谦卑。先知说：「主在我們卑微的時候記念我們.....，他救拔我們脫離敵人的手。」（詩篇 135:23–24）因為，并非因着骄矜与自大，而是「在我們卑微的時候」，主「記念我們」。許多在這裏不顯赫的人，在那裏將被視為光榮；許多在這裏不光彩的人，在那裏將被視為尊貴。然而，在這裏光榮與尊貴的人，在那裏卻會遭受極大的羞辱；今世的高貴之人將會被棄絕，而卑微之人則會受人敬重。那些驕傲和富裕的人將會在陰間受苦，而貧窮的人則會在天國之中；那些自高自大的人將會與邪魔為伍，而謙卑的人則會與主同在。因為，那裏沒有像這裏一樣的偽善。在那裏，主將會公正無私地審判每一個人，並以祂公義而毫無偏頗的審判，按着各人的行為，將他們安置在各自的位置上。因此，切勿因任何事情而自高自大，而要時時處處保持謙卑：以謙卑的心來思想，以謙卑的態度來行事，如此，你將會被主親自高舉。

5. 你的圣职位阶有多高，你的谦卑就当有多深；你所受的尊敬有多大，你就当自我贬抑有多深——在谦卑之中，人们将你高举多少，你就当谦卑多少。人们尊敬你、颂扬你多少，你就当认为自己不配得这份荣耀多少。不要以任何美德自高——免得你被上帝弃绝。不要思想，也不要言说，你做了这事或那事，免得你所有的功绩突然在你眼前烟消云散。如果你确实做了什么善事，要说那不是你做的，而是上帝的恩典与你同在。我们的救赎并不在于我们的行为有多大，而在于基督的怜悯有多大，因为上帝所愿接受的，祂便会从我

наших, сколько в милости Христовой, ибо Бог, что захочет, примет от нас, а чего не захочет, отвергнет. Все приписывай Богу, чтобы Он все твое вменил Тебе и был тебе во всем скорым помощником. Не желай старейшинства или какой-либо чести на земле и не почитай себя во всем достойным почестей, но думай, что ты хуже всех. Ибо тогда ты будешь достоин чести, когда будешь считать себя недостойным ее; тогда будешь велик, когда будешь сознавать себя малым; тогда будешь чем-нибудь, когда признаешь себя ничем.

6. Образ смирения в себе показал тебе Господь, «смирив Себе, послушлив быв даже до смерти, смерти же крестныя» (Флп.2:8). От смирения рождается послушание и повиновение, а от гордыни пререкание и непокорность. От смирения Богу – присвоение, а от гордыни от Него отпадение. Не имеешь ты, человек, чем гордиться, ибо ничего не имеешь от себя – ничего не имеешь своего. Был ли ты прежде когда-нибудь в веке сем? Не был. Знаешь ли, когда мать твоя зачинала тебя во утробе своей? Или ты своею силою и по своим мыслям так рожден? Знаешь ли, как ты во времени так вырос и получил такой вид? Разумеешь ли, к какому концу ты придешь? Если всего этого не знаешь и не разумеешь, то зачем же напрасно гордишься тем, что не твое, а Божие?!

7. Будь смирен и благоразумен. Если что люди тебе приписывают, все то приписывай Богу. Ибо все от Него: Он все сотворил. Не дивись, что иные не разумеют и не знают, что есть Божие. Но ты, зная это, не будь безумен: относи туда, куда тебе прилично, туда приписывай, откуда все происходит. Все от Бога, Богу все и приписывай. Он всему начало, к Нему все и относи. Он все содержит, к Нему все и обращай. Лучшая всего мера смирения – почитать себя хуже всей твари – всякого создания. Ибо если будешь считать себя хуже всей твари, то не будешь признан худейшим всей твари. Поэтому признавай себя худшим всей твари, дабы Господь почел тебя лучшим всей твари.

们这里领受；祂所不愿接受的，祂便会弃绝。将一切归功于上帝，如此祂才会将你所做的一切都算作你的功绩，并在凡事上成为你迅速的帮助者。不要渴望在地上获得尊长之位或任何荣耀，也不要因任何事而自视配得一切尊荣，反倒要认为自己比所有人都差。因为当你认为自己不配得荣耀时，你才配得荣耀；当你自觉渺小时，你才算为伟大；当你承认自己一无是处时，你才算得上是些什么。

6. 主已在你身上展示了祂的謙卑之相，「祂自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上」（腓立比書 2:8）。

從謙卑中生出順從與服從，而從驕傲中則生出爭辯與悖逆。謙卑使人親近上帝，而驕傲使人從祂面前墜落。

你啊，人啊，你沒有什麼可驕傲的，因為你一無所有是來自於你自己，你沒有任何屬於你自己的東西。

你是否曾在今世之前存在過？你沒有。你知道你的母親是何時在她的腹中懷了你嗎？或者，你是憑藉你自己的力量和你的思想而誕生的嗎？你知道你是如何隨著時間的推移成長，並獲得了這樣的形貌嗎？你明白你將走向怎樣的終局嗎？

如果你對這一切都不知道也不明白，那麼，你又為何要白白地為那些不屬於你、而是屬於上帝的事物而驕傲呢？！

7. 要謙卑自持，并心存明智。若有人将任何美善归功于你，你要将这一切都归于上帝。因为万有皆源于祂：是祂创造了这一切。不必惊异于有些人不理解或不知道何为属上帝之事。但你，既然深知此理，就不应再行悖谬：要将一切归到你当归之处，归到万物所由生的源头。万有皆来自上帝，你要将一切都归于上帝。祂是万物的肇始，你要将一切都归向祂。祂维系着万物，你要将一切都归返于祂。

一切美德中，谦卑的至上尺度，乃是将自己视为不及一切受造之物——不及一切创世之物。因为，若你将自己视为不及一切受造之物，那么你将不会被视作比一切受造之物更糟。因此，当承认自己是比一切受造之物更糟，好使上主看重你，使你胜过一切受造之物。

8. Но будь смирен не безумно; смиренномудрствуй правильно, разумно. Не бессмысленно смирайся во всяком неразумии – да не уподобишься скоту бессловесному. Смирение разумное, как и все другое, принимается за добродетель, а смирение бессмысленное отвергается, ибо и бессловесные скоты часто бывают смиренны, но без разума, потому и недостойны никакой похвалы. Но ты смиренномудрствуй разумно, чтобы не быть тебе прельщенным и во всем осмеянным от противников твоих; итак, смиренномудрствуй в правом разуме, дабы не быть тебе во всем преткновенным. И, если будешь смирен, соединишься с Господом, а если будешь горд, будешь отвергнут от Него. Как смирение может спасти, так высокоумная гордыня может погубить, что открылось на мытаре, и фарисее и на многих других.

9. Что есть смирение? Смирение есть познание себя и своего ничтожества. И справедливо это познание своего ничтожества, потому что и сотворен ты из ничтожества и ничего сам от себя не имеешь. Как же ты можешь думать что-либо о себе? Как недостойно смирения! Как достойно удивления, когда человек думает о себе много. Все мы произошли из ничтожества и не знаем, что с нами будет – куда Господь определит нас. Рождены мы от тли, от мрачного – невзрачного – семени, манием Господним, потом обратимся в смрад, прах и пепел, а душа наша устроена будет, как вещь один только Бог, Творец и Создатель всего.

10. Пусть соберутся все земные разумы; пусть правильно мыслят все философы, и они удивятся Божиим чудесам: как дивен Господь! как силен! как милостив и преподобен в советах Своих больше всех сынов человеческих! Ибо, не имея нужды в человеке, создал человека и, создав, ничего не требует от него, кроме правого разума и истинного покаяния, чтобы, познавая благодеяние Его, прилеплялся к Нему любовью и, видя, что ничего от себя не имеет, всегда пребывал смиренным, принося за все и всегда благодарение и славословие Богу.

О том, чтобы и мало не приписывать себе чего-либо хорошего

8. Однако,你要谦卑,但不要愚昧地谦卑;要正确地、明智地谦卑。不要在一切不合情理之事上盲目地屈服——以免你变得如同无言的牲畜。明智的谦卑,如同其他一切美德一样,被视为善行;而盲目的谦卑则被弃绝,因为无言的牲畜也常常是谦卑的,但它们没有理性,因此不配得到任何赞扬。但你要明智地谦卑,以免你被你的反对者所迷惑,并在一切事上被他们嘲笑。因此,要在正确的理性中谦卑,这样你才不会在一切事上跌倒。如果你谦卑,你将与主联合;如果你骄傲,你将被祂弃绝。正如谦卑可以拯救,心高气傲的骄傲也可能毁灭,这在税吏和法利赛人以及许多其他人身上已然显明。

9. 何為謙卑? 謙卑乃是認識自己及其虛無。這種對自己虛無的認識是公義的,因為你受造於虛無,自身一無所有。你又怎能自視甚高? 這與謙卑何等不配! 當人對自己評價甚高時,又是何等令人驚訝。我們都源於虛無,亦不知我們將會如何——不知主會將我們定於何處。我們生於敗壞,生於那陰暗、不起眼的種子,藉由主的旨意,隨後我們將化為腐臭、塵土和灰燼;而我們的靈魂,將會被安置於何處,唯有獨一之神、萬物的創造主和肇始者知曉。

10. 愿地上所有的「心」聚集一堂;愿所有的哲人皆以正途思忖,他们必将惊叹于上帝的奇迹:主是何等的奇妙!何等的刚强!在祂的谋算中,祂的慈悲和圣德远超世间所有的人子! [1]因为,祂本无需仰仗于人,却创造了人,而既已创造,祂对人并无他求,只愿人拥有正直的心和真实的忏悔,以便人能认识祂的恩泽,以爱慕紧紧依附于祂,并知晓自身一无所有,而能永远持守谦卑,为了一切和永远,向上帝献上感恩与赞美。

論不可將些微好事歸於自己

1. Не увлекайся самомнением и высокоумием, думая, что ты можешь сделать что-либо доброе от себя или сам собою. Без помощи Божией, ничто хорошее не может происходить от тебя, кроме всего злого – всякого греха. Ибо ты зачат в беззаконии и в грехах родила тебя мать твоя (Пс.50:7). Ничего не имеешь от себя, все от Господа. Как произошел ты не от себя, так и иметь ничего хорошего не можешь от себя. Потому не думай о себе ничего: «мня бо себе бытии что, ничтоже сый, ...себе льстит», – говорит апостол (Гал.6:3).

2. Если и будешь иметь доброе намерение, не можешь без помощи Божией, сам собою, стать против греха и победить его, ибо вследствие первобытного падения от самого рождения твоего ты подпал под иго и рабство греха и потому сам собою не можешь освободиться от него, если Господь не поможет тебе и не укрепит тебя. Впрочем, сам от себя и намерения доброго не можешь иметь, если Господь не возбудит его благодатию Своею. Если источники водные не дадут воды, то не потекут реки; так, если благодать Господня не поможет, все у человека останется пусто.

3. Как ветви без корня ничего не могут от себя произращать, так и ты без благодати Божией ничего доброго не можешь ни пожелать, ни сделать. Господь есть корень, а ты розга или ветвь: до тех пор можешь делать что-либо Богоугодное, пока находишься в общении с Богом, а когда с Богом разобщишься, тогда впадешь во все злое. «Якоже розга не может плода сотворити о себе, ащене будет на лозе» (Ин.15:4), так и мы, если не пребудем в Господе: «без Мене бо не можете ничесоже творити», – сказал Господь (Ин.15:5). Ибо Он корень и источник всякого добра.

4. Как ты можешь сделать что-либо Богоугодное, когда намерения твои направляются не к единению с Богом и ты ничего не делаешь во славу Его? Если бы и было какое-либо мнимое добро, совершенное не в Боге, то оно не было бы добро, потому что сделано не с Богом и не во славу Его. Многие думают делать добро сами по себе, но такое добро не Богоугодно, ибо делается не с Богом и не во славу Его. Никакое добро не может быть добром, если не с Богом и не для

1.切勿耽溺於自負和高傲的思維，以為你可以憑藉自己或依靠自身成就任何良善之事。若無神祇的襄助，你便無法產生任何美好，唯有諸般的惡——一切的罪孽。因為你是在罪孽中受孕，你的母親在罪惡中懷胎生下了你（詩篇 50:7）。你一無所有來自自身，萬物皆源於上主。你既非由自己所生，亦無法由自身獲得任何美善。因此，勿對自己抱持任何想法：「人若自以為是甚麼，其實卻是甚麼都不是，便是欺騙自己了，」宗徒如是說（加拉太書 6:3）。

2. 即便你心懷善意，若無上帝的襄助，你亦無法憑藉一己之力抵擋並戰勝罪惡。蓋因自原始的墮落以降，從你誕生的那一刻起，你便已屈服於罪惡的桎梏與奴役之下；故此，除非主向你伸出援手並賜予你力量，否則你無法憑藉自身得以解脫。更進一步言，若非主以祂的恩典啟發，你甚至無法從自身產生良善的意願。倘若水泉不再湧出水源，河流便將乾涸；同理，若無主的恩典扶持，人的一切努力都將歸於虛空。

3. 正如枝條若無根系，便無法憑自身生長出任何事物，你若無上帝的恩典，也無法嚮往或行出任何善事。主是根，你是藤條或枝子：你唯有與上帝保持聯結，才能做任何蒙祂悅納的事；一旦你與上帝分離，便會落入一切邪惡之中。「正如枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子」（約翰福音 15:4），我們若不常在主裡面也是如此：「因為離了我，你們就不能做甚麼，」主說（約翰福音 15:5）。因為祂是萬善的根源與泉源。

4. 你如何能成就任何蒙上帝悅納之事呢？当你的意图并非导向与上帝合一，且你所行一切都不是为了祂的榮耀時，你又如何能成就呢？纵使有任何虛假的好事，若不是在上帝之中完成的，它就不是善，因為它不是與上帝一同成就，也不是為了祂的榮耀。許多人以為單憑自己就能行善，但這樣的善並不蒙上帝悅納，因為它不是與上帝一同成就，也不是為了祂的榮耀。任何善，若不是與上帝同在，不是為上帝而行，就不能是善；同樣，任何

Бога делается, равно как и злое не может быть злом, если делается не помимо Бога. Ибо Он есть начало и бесконечный конец всему доброму.

5. Никто, в самом деле, не может творить не только доброго, но и злого без попущения Божия на зло и без помощи на добро, ибо Он все сотворил и все содержит в Своей власти. Если же кто делает какое-либо зло, то творит оно не с помощью Божией и не по благоволению Божию, а самовольно, только по одному попущению от Бога, ибо Бог не есть Помощник зла, но добра. Но Он злым иногда попускает делать зло, а иногда возбраняет – по Своему усмотрению: также и добру иногда пособствует, а иногда препятствует, дабы и в злом, и в добром испытать свободное произволение человека и показать Божественную власть и державу.
6. Злой без Божия попущения не всякое зло может сделать, также и добрый без помощи Божией не может делать добро, несмотря на то что каждый почтен от Бога самовластием. И не только люди, но и бесы имеют свои цели, но перейти за свои пределы не могут. Но Бог по известным причинам как хочет: одному часто не попускает делать зло, а другому не пособствует и в совершении добра, дабы он, сознавая свою немощь и прося у Него помощи, избегал самомнения и, сознавая, что сам по себе ничего не может, пребывал всегда во смирении.
7. Как злему часто Бог не всякое зло попускает ради благословных причин, так и доброму – добро. Но намерение обоих согласует с делом. Если бы злой мог делать все злое без попущения Божия, а добрый все доброе без помощи Божией, то никто ни в чем не желал бы искать помощи Божией, никто не радел бы о молитве и молении: каждый все делал бы по своей воле, не думал бы, что есть смотрение и власть Бога, промышляющего и всем обладающего, – в таком случае не было бы никакого различия между властью Творца и твари. Потому не считай себя великим, но знай, что ты ничто. Ибо много думающий о себе слеп душою и не просвещен в разуме. Себя прельщает и идет не зная куда.
8. «Аще не Господь созиждет дом, всеу трудишася зиждущий: аще не Господь сохранит град, всеу бdestрегий», – говорит пророк (Пс.126:1). Ты старайся и бодрствуй – «трезвись» – во благом, а

зло,若不是背离上帝而行,也不能是恶。因为祂是万有良善的肇始,亦是其无尽的终局。

5. 事实上,若非上帝许可恶行,并非祂相助善举,无人能行善,亦无人能作恶,因为万物皆由祂所创造,万有皆在祂的权能之中。若有人行了任何恶事,他行此恶并非靠赖上帝的帮助,亦非出于上帝的恩许,乃是自愿而为,仅仅由于上帝的许可。因为上帝并非恶行的襄助者,而是善行的襄助者。然而,祂有时许可恶人作恶,有时则禁止他们——全凭祂的旨意;同样,祂有时襄助善行,有时则阻碍善行,目的是在善恶之中,试验人类的自由抉择,并彰显祂神圣的权柄与威能。
6. 若无上帝的许可,那邪恶者便不能施行一切的恶行。同样地,那良善者若没有上帝的助佑,也不能行善。尽管每一个人都蒙受上帝赋予的「自决权」之尊荣。不只是世人,就连邪魔也有它们自己的意图,但它们不能踰越自己的界限。然而,上帝出于其已知的缘由,随祂的意愿而行:祂常常不许可某些人作恶,却也不助佑某些人行善,好使后者能意识到自身的软弱,并向祂祈求助佑,从而避免自负。当他们意识到凭一己之力一无所能时,便能恒久地保持谦卑。
7. 恶者常因蒙福之故,而神不容许其施行一切之恶;同样地,善者亦然,神不容许其施行一切之善。然而,神却使两者的意图与行为相符。倘若恶者能在没有神的许可下行一切的恶,而善者能在没有神的帮助下行一切的善,那么无人会在任何事上寻求神的帮助,无人会热衷于祷告和恳求:每个人都会随自己的意愿行事,不会思忖有神之眷顾和权能,不会想到神是掌管一切、并看顾万有的;在那种情况下,造物主与受造物之间的权柄将毫无分别。因此,不要自视甚高,而当知道你什么也不是。因为过于看重自己的人,其心是盲目的,其心智未曾得着光照。他是在欺骗自己,并走向一条他不知道的道路。
8. 「若非上主建造房屋,建造之人勞力也是枉然;若非上主守護城池,看守之人警醒也是徒然,」先知說道 (詩篇 127:1)。你當努力

на себя не надейся, но всегда, молясь Богу, усердно взыскуй Его помощи. Если Господь поможет и споспешит тебе, дело твое совершится, если же нет, все твое рассыплется. Если бы и было у тебя, по твоему мнению, что-нибудь доброе, а Господу было бы неудобно принять его, то какая тебе из этого польза? Если бы и восхотел ты в своем возношении похвалиться пред Господом каким-либо кажущимся добром своим, а Он не принял бы сего, то не поможешь себе этим. Но скажет тебе: **«друже, не обижу тебе..., возми свое и иди»**, по евангельской притче (Мф.20:13–14). Потому все наши дела не столько от нас зависят, сколько от милости Христовой. Если ты думаешь, что значишь что-нибудь, то – поэтому – пред Ним ты ничто, ибо себя сам так понимаешь. Если себя самого считаешь разумным и благопотребным, то – поэтому – ты весьма неразумен. Если самого себя признаешь чистым, и праведным, и святым, то ты – поэтому – пред Господом вменяешься окаяннейшим и грешнейшим больше всех людей, ибо сам себя признаешь таким. **«Нечист пред Господом всяк высокосердый»**, – говорит Соломон (Притч.16:5).

9. Поэтому будь смирен, разумей свою немощь, помни, что все Божие, а не наше – все от Бога, а не от тебя. **«Всяко даяние благо и всяк дар совершен свыше есть, сходяй от Отца светов»**, – говорит апостол (Иак.1:17). Помни, что все в милости Христовой, а не в твоей силе и власти. Помни, что ты – волей-неволей – склонен к греху. Знай, что без помощи Божией ты готов на все злое. Все твои труды без помощи Божией и Его благодати суть паутинная сеть. Не будь горд и самомнителен – да не уподобишься бесу: бес отпал от Бога тем, что все приписывал себе, а Богу, все сотворившему, ничего. Потому всего лишился – лишился благодати Божией и сделал себя сосудом вечного томления. Не думай, что ты праведен и свят, премудр и достоин всякой чести; не думай, что ты лучше и благопотребнее иных, но считай себя грешнее и безумнее всех – рабом непотребным. Без смирения пред Богом ты ничто. От преуспеяния в смирении зависит преуспеяние в добродетели и во всяком деле.

и警醒——「保持清醒」——行於良善，但不要依賴自己，而要時常向上帝禱告，懇切尋求祂的幫助。如果上主幫助並助佑你，你的工作就必成就；如果沒有，你的一切都將散落。即便在你看來，你有些許良善，而上主卻不願接納，這對你又有何益處呢？即便你狂妄地想要在上主面前誇耀你某些表面的良善，而祂不予接納，你對自己也毫無幫助。反而祂會對你說：「朋友，我不虧負你.....拿你自己的走吧，」正如福音書的比喻（馬太福音 20:13–14）。因此，我們的一切作為，與其說取決於我們，不如說取決於基督的憐憫。如果你認為自己有所作為，那麼——正因此——你在祂面前便一無是處，因為你是這樣看待自己的。如果你認為自己聰明且合宜，那麼——正因此——你便是極其不聰明的。如果你承認自己是潔淨的、公義的、聖潔的，那麼——正因此——你在上主面前就被視為比眾人更為可憐和罪惡的，因為你自己承認自己是這樣的人。「凡心裡驕傲的，都是上主所憎惡的，」所羅門說道（箴言 16:5）。

9. 因此，你要謙卑，明白自己的軟弱，記得萬物皆屬乎上帝，而非屬乎我等——一切皆源於上帝，而非源於你。「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的，」使徒如此說道（雅各書 1:17）。要記得，一切皆在基督的慈悲之中，而不在你的能力與權勢之內。要記得，你——無論心甘情願與否——都傾向於罪惡。要知道，沒有上帝的幫助，你就準備好行一切惡事。你所有的辛勞，若無上帝的幫助和祂的恩典，皆不過是蛛網羅織。

不要驕傲自大，不要自以為是——免得你與那惡魔相似：惡魔因將一切歸於自己，而將創造萬物的上帝視若無物，故此從上帝面前墜落。因此，祂失去了一切——失去了上帝的恩典，使自己成為永恆煎熬的器皿。

不要以為你公義、聖潔、極有智慧，配得一切尊榮；不要以為你比別人更美好、更有用處，而應當視自己為眾人中最有罪、最愚昧的一個——一個不配的僕人。在上帝面前，若無謙卑，你便一無是處。在美德與一切事務上的精進，皆取決於你在謙卑上的精進。

10. Не высокоумствуй о себе и не думай, что ты один превзошел всех своим разумом и премудростью и что все один сам можешь обнять, но обрати внимание на то, что мир велик и все концы земли, в которых находится бесчисленное множество лиц обоего сана – духовных и мирских, премудрых и разумных, достойных всякой чести и почитания, – таких лиц, которых дивно умудрила благодать Пресвятого Духа и различно удобрила, таких лиц, которым ты не последовал, которых ты не знаешь и не можешь постигнуть своим разумом; какое несметное множество – тьмы тем – находятся во всем превосходящих тебя. Бегающий думает, что он один бежит скорее других, но, когда соединится с другими, тогда познает свою немощь.

О том, чтобы не осуждать никого другого, но видеть свое зло

1. «Не судите, да не судими будете, – сказал Господь, – имже бо судом судите, судят вам, и ныне меру мерите, возмерится вам» (Мф.7:1–2). Никак не суди и не восхищай дела (сана) Господня, ибо Один есть Судия – Бог, имеющий судить живых и мертвых. А ты, человек земной, смотри за собою, себе внимай: и ты имеешь то, за что достоин суда, ты сам ожидаешь суда за свои дела – имеешь сам у себя много зла. Как же ты осмеливаешься нападать на другого? Богу, все сотворившему, Самому предоставь судить все, а ты смирай себя.
2. Не суди, если не хочешь быть осужден. Если бы ты был весьма совершен, никак не суди другого. Если же будешь осуждать, повинен будешь тому же суду, как и согрешающий. Если ты сам целомудр, но осуждаешь нецеломудренного, то ты равен творящему блуд. Если бы ты и ни в чем малом не согрешил, но ненавистно осуждаешь иного согрешающего, то и ты то же зло творишь, какое и согрешающий творит, даже и больше оного ты грешен, ибо восхищаешь не свое дело – суд Божий.
3. Не смотри на чужие грехи, но рассматривай свое зло, ибо не о чужих грехах будешь испытан, а «о себе воздашь слово» – за свои грехи будешь

10. 不要自视甚高，也不要以为唯独你自己的心智和智慧超越了所有人，以为你可以独自包揽一切；而是要留意，这个世界多么广大，大地所有的尽头，其中有着无数的男女——神职人员与俗世之人，有智慧的、有心智的、配得一切尊荣与敬重——这些人是蒙受至圣圣灵的恩典，被奇妙地赋予智慧，并被多样地润饰美化，这些是你没有追随、不认识、也无法以你自己的心智领悟的人；有多少数不胜数——万万千千——在一切方面都超越你的人存在着。奔跑的人以为自己跑得比别人快，但当与其他人一同奔跑时，那时他就会认识到自己的软弱。

論不評判他人，而洞察自身之惡

1. 「你們不要論斷人，免得你們被論斷，因為你們用甚麼論斷論斷人，也必照樣被論斷；你們用甚麼量器量給人，也必照樣量給你們。」（馬太福音 7:1–2）主曾如此說。你切不可論斷，亦不可僭奪（或：冒領）主的工作（或：職分），因唯有一位審判者——即是上帝，祂將要審判活人與死人。而你，一個屬世之人，當看顧自己，專注自身：你自身亦有當受審判之處，你正因自己的行為而等候審判——你自身有諸多惡行。你又怎敢冒犯或攻擊他人呢？你當將審判萬有的權柄交予上帝，祂創造了萬有；而你，則當自我謙卑。
2. 你若不愿受审判，就不要去论断。
如果你是全然完美的，就绝不要去论断他人。但你若去论断，你就当服从那与那犯罪之人同样的审判。
如果你自身贞洁，却去论断那不贞洁之人，你就等同于行淫之人。
即便你未曾在任何微小之事上犯罪，但你若怀着憎恶去论断那有所过犯之人，你所行的恶，就与那犯罪之人所行的恶无异，甚至你的罪更重于他，因为你窃取了那不属于你的事工——就是上帝的审判。
3. 切勿细察他人的罪愆，而当省察自身的恶行，因你受审时，并非因他人的罪愆，而是「你将自己陈明[1]」——你将为自身的罪行负

отвечать. Нет тебе никакой надобности испытывать других: как кто живет? как согрешает? Но внимай себе: угождаешь ли ты Богу? делаешь ли угодное Богу? подражаешь ли жизни святых? последуешь ли их стопам? приятно ли Богу твое дело? Человек, осуждающий других, есть «**злолукавое**» зеркало, которое всех отражает в себе, а себя не видит; или же – осуждающий других подобен «**сквернавой**» бане, которая всех обмывает, а сама собой представляет грязное болото. Так всех судящий всех рассматривает: как кто ест? как пьет? как согрешает? Все видит, но себя не видит. Он за великое считает, если кто и в малом согрешит, а сам и великие свои грехи считает за ничто. Он желает, чтобы его грехов никто не ведал, никто не знал, дабы его не презирали и молчали, а сам он явно всех оговаривает, осуждает и оклеветывает! Это – ничего!

4. Не осуждай и не удивляйся человеческому согрешению, но лучше подивись тому, кто возможет избежать вражеских сетей нынешнего времени, подивись тому, кто возможет сохранить себя чистым пред Богом, когда сатана ходит, «**яко лев рыкая, ищай кого поглотити**» (1Пет.5:8): старается, заботится о погибели человеческой – хочет, чтобы никто не был свободен от сетей его. Итак, помни и ты свои согрешения, потому что, если и не хочешь, много согрешаешь и, что ненавидишь, то любезно творишь: волей-неволей ты в плену у греха, волей-неволей впадаешь в преступление.
5. И кто же свободен от греха? Кто найдется ни в чем не повинным? Кто не причастен греху – «**аще и один день будет живота его**» (песнопения Триоды Цветной)? В беззакониях мы зачаты, и во грехах родила нас мать наша (Пс.50:7). Если не в том, то в другом, если не в великом, то в малом, но все согрешаем, все преступники, все грешны, все немощны, все наклонны ко всякому греху, все требуем милости Божией, все требуем человеколюбия Его: «**не оправдится пред Господом всяк живой**», – говорит пророк (Пс.142:2).
6. Потому не осуждай согрешающего, не восхищай суда Божия, не будь противником Христу в том, что Он предоставил Себе Самому. Если и своими очами увидишь явно согрешающего, не поноси

зас. Ты绝无必要去查究他人：他们如何生活？他们如何犯罪？你当留意自身：你是否取悦于上帝？你所行的事是否蒙上帝喜悦？你是否效法圣徒的生活？你是否追随他们的足迹？你的工作是否令上帝欢欣？

一个论断他人之人，便如同一面「**邪恶狡诈**」的镜子，它能映照所有人，却唯独不见自己；或者说，论断他人者，好比一间「**污秽不堪**」的澡堂，它为所有人洗净污垢，而自身却是一片泥泞的沼泽。

如此论断众人者，细察所有人：他们如何进食？他们如何饮酒？他们如何犯罪？他洞察一切，却看不见自己。若有人在小事上犯错，他便视为大罪，而他自身的大罪，却被他视为微不足道。他希望自己的罪行不为人知，不为人晓，以免受人轻视，被人缄默不言，而他自己却公然诽谤、论断、中伤所有人！——这又有何妨！

4. 不要論斷，也不要對人的罪過感到驚奇，倒不如對那些能在現今這時代逃脫仇敵羅網的人感到驚奇，對那些能在撒但「**如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人**」（彼得前書 5:8）之時，依然能保守自己在上帝面前純潔的人感到驚奇：撒但竭力奔走，掛心於人的滅亡——牠不願任何人能脫離牠的羅網。因此，你也要記住你自己的罪過，因為，即便你不情願，你仍舊多有犯罪，並且你所憎惡的，你反而親切地去行：無論情願與否，你都為罪所擄，無論情願與否，你都陷入了過犯之中。
5. 谁能免于罪愆呢？谁能全然无辜？谁没有沾染罪过——「**纵然他的生命只有一日**」（《五旬节经》（Triodъ Цветная）赞美诗）？我们是在罪孽中受孕，我们的母亲在罪恶中生下了我们（诗篇 50:7）。若非在此处，便在彼处；若非犯大罪，便犯小罪；但我们都犯了罪，我们都是僭越者，我们都有罪，我们都很软弱，我们都倾向于各种罪愆，我们都渴望上帝的怜悯，我们都渴望祂的仁爱：「**在祢面前，凡活着的，没有一个能被称为义人，**」先知说（诗篇 142:2）。
6. 因此，不要論斷那犯罪之人，不要僭奪上帝的審判，不要在基督為自己保留的權柄上作祂的對頭。即使你親眼看見有人公然犯罪，也不要詆毀他，不要因著你的驕傲而對他發

его, не произноси на него суда по гордости твоей, дабы и самому тебе не подвергнуться тому же, ибо осуждающий в чем-либо другого непременно сам подвергнется тому же. Но милостиво покрой согрешение его и к преступлению его отнесись человеколюбиво. Если можешь, исправь его; если же не можешь, то, осуждая себя, о нем промолчи. Довольно для тебя своего зла, не наблюдай грехов другого.

7. «Почто зриши сучец в оце брата твоего, в своем же бревна не чувствуешь?» – сказал Господь. (Мф.7:3). Видишь чужие грехи, а на свои не обращаешь внимания. Не осуждай никого – да не будешь и сам осужден, как фарисей. Не говори так, как говорил слепотствовавший фарисей: «Боже, благодарю Тебя, яко несмы, якоже прочии человецы: хищницы, неправедницы, прелюбоден, или яко сей мытарь» (Лк.18:11). Поэтому осужденный им оправдан, а он, гордо судивший его, осужден. Не думай, что все грешны и один только ты праведен, все злы, а ты один добр. Не суди других, а себя; не укоряй других, но себя считай злейшим всех, ибо никого так не знаем, как себя, ничьих согрешений не можешь так ведать, как свои недостатки.

8. Если и самого злого увидишь, не осуждай и не говори, что согрешающий достоин муки, но все неведомое человеку предоставляй Богу. Он это знает как все сотворивший; Он все устроит как знает, ибо Он Бог Всесильный. Помни ангела, принесшего к старцу душу и вопрошавшего: где он прикажет поместить ее, ибо мысленно осудил ее, как об этом говорится в «отечнике».

9. Не ревнуй, и не завидуй согрешающему, и не утешайся ничьим согрешением, но, напротив, будь милостив и жалостлив к согрешающему. Если можешь, помоги ему восстать от греха – подай ему руку помощи; если же не можешь, хотя бы помолись о нем. Ибо согрешающий не великое что получил и преступник не преславное что приобрел – не приобретение какое сделал, но лишение, не утешение и радость, но скорбь и печаль. Вкусившему греха непременно нужно вкусить и горести. Если не здесь, то там – иначе быть не может.

изъяснения,免得你自己也遭受同樣的厄運；因為那在某事上論斷他人的人，必然自己也會遭受同樣的對待。然而，要以慈悲覆蓋他的過犯，並以仁愛對待他的罪愆。如果你能，就去改正他；如果你不能，那麼，你當自責，為他保持緘默。你自己的惡已然足夠，不要去觀察別人的罪惡。

7. 「你為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不覺自己眼中有樑木呢？」主曾如此說。（馬太福音 7:3）。你只見他人的罪愆，卻不留意自己的過犯。不要論斷任何人——免得你自己也如那法利賽人一般，遭受論斷。不要像那心盲的法利賽人那樣說話：「神啊，我感謝你，我不像別人，勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。」（路加福音 18:11）。因此，被他論斷的人反而得了稱義，而他這位驕傲論斷他人者，卻被定了罪。切莫以為人人皆是罪人，唯獨你一人正直；人人都屬邪惡，唯獨你一人良善。當論斷自己，而非論斷他人；當責備自己，而非責備他人。當視自己為眾人中最為邪惡者，因為我們對任何人的了解，都不及對自己的了解；你無法像知曉自己的缺點那樣，知曉他人的過錯。

8. 即便你看见最邪恶的人，也不可妄加论断，不要说那犯罪之人理当遭受惩罚，而应将一切人所不知晓之事交托于上帝。祂既创造了万有，便知晓这一切；祂必按照祂所知晓的安排一切，因祂是全能的上帝。请记住那一位将灵魂带到长老面前的天使，他问长老当将这灵魂置于何处，因为长老曾在意念中论断了这灵魂，正如《教父言行录》（*отечник*）中所记载的那样。

9. 切莫嫉妒，切莫羡慕那正在犯罪的人，也切莫因任何人的犯罪而自得其乐。相反地，你要对那正在犯罪的人心存怜悯和同情。如果你能，就帮助他 from 罪中重新站立起来——向他伸出援助之手；如果你不能，至少也要为他祈祷。因为，犯罪之人所得并非伟大的事物，作恶之人所获并非光荣之物——他所得到的不是一种获得，而是一种失去；不是安慰和喜乐，而是忧伤和悲哀。凡是品尝了罪恶的人，就必然要品尝苦涩。若不在此世，则在彼世——这是无可避免的。

10. Не радуйся падению ближнего, а, напротив, плачь и рыдай, считая его падение как бы своим, потому что нам заповедано – любить ближнего, как себя. «Если падет враг твой, не обрадуйся ему, ниже о соблазнении его... возносясь», – говорит Соломон (Притч.24:17). Не утешайся согрешением другого – да не поражаются бесы и люди о твоём, ибо не велика радость о согрешении, но – напротив – печаль и боязнь за себя. Одни только бесы радуются о гибели грешных, ибо и сами совершенно погибли. Человек же должен радоваться о спасении человеческом – да и сам получит спасение и обрящет милость у Бога ныне и в день суда, аминь.

О том, чтобы хранить себя от смеха, празднословия и кощунства

1. Берегись смеха, празднословия и кощунства, дабы собранное с плачем не расточить. Бесчинный смех расточает собранное в душе добро, удаляет от благодати Господней, убивает память смертную, производит забвение страшного суда. Смех – детское свойство, знак сластолюбивого сердца, души слабой и немужественной: смех во всяком случае непотребен.
2. Берегись смеха, чтобы он не послужил в ущерб плачу, который учит тебя добру, чтобы не опустела душа твоя от всякой добродетели, чтобы не объяло тебя пагубное презорство, чтобы не впасть тебе в сети диавола. Плачь несравненно лучше смеха, ибо Христос не ублажает смеющихся, но плачущих: «блажени, – говорит, – не смеющиеся, но плачущи, яко тии утешатся» (Мф.5:4). И еще: «горе смеющимся, яко тии восплачутся» (Лк.6:25). Производители смеха в будущем веке постыдятся и – во время веселия восплачутся и возрыдают.
3. Что ты, человеке, имеешь в мире сем достойного смеха, радости и веселия? Что имеешь, чем бы мог «известно» утешаться? Жизнь твоя полна скорби, печали и воздыхания, а ты проводишь время свое в смехах и кощунствах! Жизнь твоя полна плача и рыдания, а ты веселишься и благоденствуешь! Это – дело твоего неразумия: не знаешь, чем имеешь утешаться. Не знаешь, что тебе послужит на пользу и что достойно приобретения на вечное спасение. Не этим

10. 切勿因鄰人的跌倒而歡喜，相反地，應當哀哭與啜泣，視他的跌倒如同自己的跌倒，因為我們受命要愛鄰人如同自己。「你仇敵跌倒，你不要歡喜；他傾倒，你心不要快樂，」——所羅門如是說（箴言 24:17）。勿以他人的罪過為慰藉——免得惡魔與世人因你的罪過而歡喜，因為因罪過而來的喜樂並不偉大，相反地——應當是憂傷與為己之懼。唯有惡魔會因罪人的滅亡而歡喜，因為牠們自己也已全然滅亡。然而，人應當為人的救贖而歡喜——如此他自己也能獲得救贖，並在今日與審判之日得蒙上帝的憐憫，阿們。

論如何保守自身，遠離嬉笑、閒談及褻瀆

1. 謹防欢笑、空言与褻瀆，以免将那含泪所积攒的付诸东流。不庄重的笑声会耗散灵魂中所积聚的良善，使人远离主恩，扼杀对死亡的忆念，并使人遗忘那可畏的审判。笑是孩童的习性，是耽于肉欲之心、柔弱不刚之魂的表徵：无论如何，笑都是不合宜的。
2. 当谨防笑声，免得它损害了那教导你良善的哭泣；免得你的灵魂空虚了所有的美德；免得有害的轻蔑笼罩了你；免得你陷入魔鬼的罗网。哭泣远胜于笑声，因为基督所祝福的不是笑的人，而是哭泣的人：「有福了，」祂说，「不是笑的人，而是哭泣的人，因为他们将得着安慰」（马太福音 5:4）。又说：「祸哉，你们这笑的人，因为你们将要哭泣哀号」（路加福音 6:25）。制造笑声的人在未来的世代将蒙羞，并且——在欢笑的时候将会哭泣和哀号。
3. 世人啊，你在這世上擁有什麼值得歡笑、喜樂和歡慶的事物呢？你擁有什麼可以「確切地」得著安慰的事物呢？你的生命充滿了憂傷、愁苦和歎息，而你卻將你的時光耗費在歡笑和褻瀆之中！你的生命充滿了哭泣和哀號，而你卻在歡慶和興盛！這是你不明智的作為：你不知道該藉由何事得著安慰。你不知道什麼對你有益，什麼值得去獲取以得著永恆的救贖。不要以這些事物得安慰，而要

утешайся, но Господом, в Котором твое вечное утешение.

4. Берегись смеха, празднословия и кощунств – да не лишишься благодати Божией и да не соделаешь душу твою пустою, ибо смех и кощунства отгоняют благодать Господню, охлаждают сердце, отягчают душу, помрачают совесть, печаливают ангелов, веселят бесов – причину всякой дерзости, производителей греха, руководителей блуда и предводителей всякой нечистоты.
5. Кроме нужды, никогда не желай что-либо сказать или возвестить. Ибо от этого обыкновенно рождается много зла. Страсть лишнее говорить больше всех страстей незаметно и удобно вредит. Часто, начав с Божественных слов, переходим к сквернословию, клятвам и всему злему. Итак, берегись – быть себе наветником и врагом: *«смерть и живот в руце языка, – говорит Соломон, – удерживающий его снедят плоды его» (Притч.18:21)*.
6. Молчание есть начало очищения души и без труда научает желающего всем заповедям. Ап. Иаков говорит: *«язык... неудержимо зло, исполня яда смертоносна. Тем благословляем Бога и Отца, и тем кленем человеки...Ащекто в слове не согрешает, сей совершен муж, силен обуздати все тело» (Иак.3:2, 8–9)*. Разговоры требуют большого опасения: в каком духе и направлении имеешь говорить, в какое время, и что именно, и с какою целью... Любящий говорить все это должен помнить, а молчаливый все это уже совершил и исполнил.
7. Берегись суесловия, смеха и кощунства, даже до малого праздного слова, ибо в день суда дашь ответ и о самом праздном слове, как сказал Господь (Мф.12:36). Потому-то и Давид, молясь о сем Богу, говорил: *«положи, Господи, хранение устом, и дверь ограждения о устнах моих. Не уклони сердце мое в словеса лукавствия, непщевати вины о гресех» (Пс.140:3–4)*. И еще: *«рех, сохраню пути моя, еже не согрешати ми языком моим. Положих устом моим хранило, вегда востати грешному предо мною, онемех и смирихся и умолчах» (Пс.38:2–3)*.
8. На каком основании будешь утешаться смехом и кощунствами, которые тебе не полезны? Не

вышеупомянутое, потому что твоё вечное утешение.

4. 當警惕嬉笑、空談和褻瀆——以免你失去上帝的恩典，以免你使你的靈魂變得空虛。因為嬉笑和褻瀆會驅走主的恩典，使心冷卻，使靈魂沉重，使良知昏暗，使天使忧伤，使惡魔歡喜。惡魔乃是所有魯莽的根源，罪惡的製造者，淫亂的引導者，以及一切不潔淨的首領。
5. 除了必需，切勿渴求言說或宣揚什麼。因為這通常會滋生許多禍患。多言的激情比所有激情都更隱秘、更輕易地造成傷害。我們常從神聖的言語開始，卻轉而墮入污言穢語、咒罵和一切邪惡之中。因此，你要警惕——不要成為自己的誹謗者和仇敵：正如所羅門所言，「生死在舌頭的權下，愛說話的必吃其果子」（箴言 18:21）。
6. 寂靜是靈魂淨化的開端，它毫不費力地教導渴慕者一切誡命。使徒雅各說：「舌頭是制伏不住的惡，滿了害死人的毒氣。我們用它頌贊那為主、為父的，又用它咒詛那照着神形像被造的人……若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能够勒住自己的全身。」（雅各書 3:2, 8–9）。談話需要極大的謹慎：你當懷着何種精神和方向去言說，在何時，具體說些什麼，以及出于何種目的……喜愛說話的人必須牢記這一切，而沉默寡言的人早已成就並履行了這一切。
7. 務須警惕空談、歡笑和褻瀆，乃至一切微小的閑言碎語；因為如吾主所言（馬太福音 12:36），在審判之日，你將為最無謂的言語交出答復。因此，大衛為此向上帝祈禱時說：「上主啊，求你給我口中安設守衛，在我嘴唇上設立關口。不要使我的心傾向邪惡的言語，借口犯罪」（詩篇 140:3–4）。又說：「我說：我要謹慎我的行徑，不讓我的舌頭犯罪。當惡人站在我面前時，我要用嚼環勒住我的口。我默默無言，我謙卑靜默」（詩篇 38:2–3）。
8. 你凭什麼理由，要以那些對你毫無益處的嬉笑和褻瀆言語來尋得安慰呢？你尚未歷經這

пережил еще ты всех бед мира сего и полагаешь уже утешение свое в смехе и кощунствах! Не освободился еще от плача, а утешаешься уже смехом и празднословием! В мире сем ничего не имеешь достойного радости – и предаешься смеху?! Не понимаю твоих мыслей: неужели ты не знаешь, что в мире сем все достойно плача, а не смеха, достойно рыдания, а не радования? Ибо ты находишься во юдоли плачевной, а не в стране утешения, в изгнании, а не в отечестве и потому должен скорбеть, а не веселиться, плакать и рыдать, а не смеяться и кощунствовать.

9. Потерявший и малую вещь смущается и весьма скорбит, а ты, потеряв свое вечное отечество, смеешься и веселишься, нисколько не скорбишь об этом и не ищешь его?! Будучи в изгнании сем, прохлаждаешься, как в вечном отечестве?! Где тебе нужно плакать и рыдать, там ты смеешься и веселишься?! Где тебе нужно заботиться и стараться об освобождении от рабства твоего, там ты предаешься беспечности и почиваешь?! Плененный в чужую страну, из одной земли в другую, и будучи во временном порабощении скорбит и весьма смущается, а ты, изгнанный из рая в мир сей, вместо жизни обреченный на смерть, лишенный свободы и обращенный в рабство, находясь в постоянной работе, в далекой стране, в плачевном положении, ничего этого не чувствуешь: не скорбишь о своем мирном, любимом, свободном, вечном отечестве, не чувствуешь и не заботишься о искуплении и освобождении своем?! Это верный знак твоего неразумия и слепоты.

10. Итак, блюди себя от смеха – да не постигнет тебя вечный плач. Берегись празднословия и кощунств, чтобы потом не раскаяться горько, когда по исходе души твоей увидишь нищету ее, когда ничем не можешь помочь себе. О, если бы ты познал! О, если бы увидел, что будет после сего! Никогда бы не захотел быть беспечным, никогда бы не губил своего времени в смехе и кощунствах. Смеялись некоторые некогда, а теперь плачут; радовались, а теперь рыдают и никогда не перестанут рыдать... Особенно берегись смеха по насыщении пищею и питием, ибо тогда он обыкновенно с силою нападает. Если же и случится тебе когда-нибудь погрешить в этом, никогда не оставляй сего прегрешения без великого раскаяния.

世上所有的苦难，就已将你的慰藉寄托于嬉笑和褻瀆之中！你尚未从哀哭中得以解脱，就已然在嬉笑和空谈中寻求慰藉！在这世上，你并未拥有任何值得欢喜的事物——却偏要沉溺于嬉笑吗？我无法理解你的心绪：难道你不知道吗，在这世间，万事万物都只配以哀哭相待，而非嬉笑；只配以恸哭相迎，而非欢悦？因为你身处于这悲泣之谷，而非慰藉之乡；身处于流放之地，而非故土家园。因此，你理当忧伤，而非欢愉；理当哀哭与恸泣，而非嬉笑和褻瀆。

9. 那些丢失了哪怕是极微小之物的人，都会感到困惑不安，且极其悲痛。然而你，却失去了你那永恒的家园，却仍在欢笑和作乐，对此竟毫不悲伤，也不去寻求它？！在这流放之地，你竟如同身处于永恒的故土一般，自我慰藉，享乐逍遥？！在你本应哭泣和哀号的地方，你却在欢笑和作乐？！在你本应忧虑和努力，以求脱离你那奴役的地方，你却沉溺于无忧无虑和安逸休憩？！

一个被掳掠到异国他乡的人，从一片土地辗转到另一片土地，处于暂时的奴役之中，他会悲伤，会极其困惑不安。而你，被从乐园驱逐到这世界，注定要面对死亡而非生命，被剥夺了自由，沦为奴役，处于持续的劳作之中，身处遥远的国度，境况悲惨，你却对这一切毫无感受：不为自己和平、可爱、自由、永恒的家园而悲伤，不感知也不忧虑自己的救赎和解放？！

这正是你愚昧和盲目的确切迹象。

10. 是以，當謹守己身，遠離戲笑——免得永恆的哀哭臨到你身。當謹慎自守，遠離閒言碎語和褻瀆之言，免得日後你靈魂離體之時，眼見自身的貧乏，屆時你將追悔莫及，卻無能為力，無法自救。啊！倘若你能知曉！啊！倘若你能目睹此後將會發生何事！你便絕不會願意再行懈怠，絕不會將你的時光耗費在戲笑和褻瀆之中。昔日曾有人戲笑，如今卻在哭泣；曾有人歡樂，如今卻在哀號，且永不停止哀號……。尤其當謹防酒足飯飽之後的戲笑，因為那時戲笑通常會以強大的勢頭襲來。然而，即便你偶有犯下此等過失，也絕不可不為此過錯深深懺悔。

О том, что во юдоли сей плачевной всегда
нужно каяться и плакать о грехах своих

1. Кайся, человеке, в своих согрешениях всякий день и плачь о них день и ночь. Кайся, не опуская без внимания и малейшего согрешения, ибо если не будешь обращать внимания на малые грехи, то вознерадишь потом и о великих. Кайся в самых малейших и, по-видимому, ничтожных согрешениях, ибо если разоришь только одну малую заповедь, то трудно будет тебе удерживаться от разорения других – великих, как некто сказал об этом: «Не говори: это ничего, и то ничего; но берегись даже праздного слова, даже самого тонкого помысла дурного, ибо и о слове праздном имеешь дать ответ, в день судный, как сказал Сам Господь. Кайся всякий день и во всякое время, потому что, непрестанно согрешаешь пред Богом, – всякий день тьмами тем беззаконнуешь пред Ним. Во всю жизнь свою кайся, плачь и рыдай. Ибо ничего в веке сем не найдешь достойного радости и веселия, – ничего не найдешь достойного благомыслия и благоденствия, кроме плача и рыдания: самое твое рождение в мире плачевно, и жизнь твоя проходит в воздыханиях, а конец твоей жизни – смерть, скорбь и горесть души».
2. Мир сей с его обычаями есть не что иное, как юдоль греховная и дебрь плачевная. Нет в нем ничего хорошего, ничего достохвального, ничего радостного – везде царствует грех и преступление, скорбь и печаль, плачь и воздыхание: «всяка глава в болезни и всякое сердце в печаль. От ног даже до главы несть внасцелости..., несть пластыря приложить, ниже еля», – говорит пророк (Ис.1:5–6). Потому «лей ручьем слезы день и ночь, не дай себе покоя, не спускай зениц очей твоих», – говорит пророк (Плч.2:18).
3. Итак, плачь, даже рыдай, ибо, кроме плача, ничего в мире не имеешь известнейшее, ничего, кроме рыдания, не найдешь более благопотребного. Не достойна ли плача жизнь твоя? Не достойно ли рыдания твое пребывание в мире? Ибо всякий день ты беззаконнуешь: везде сети, везде тенета – и кто из нас не причастен греху? Кто не повинен? Кто чист пред Богом, если и один день будет жизни его? Не все ли мы очернились? Как пекло сделались – подобны

關於在世上這悲傷幽谷中，我們應當恆
常懺悔並為自身的罪過哭泣。

1. 人啊，你要每日為自己的罪愆悔改，晝夜為它們哭泣。你要悔改，不可放過絲毫的罪過，因為如果你不留意細小的罪惡，那麼之後你也會忽略重大的罪惡。你要為那些極其微小、看似不值一提的罪愆悔改，因為如果你只破壞了一條微小的誡命，那麼你就難以克制自己不去破壞其他的——重大的誡命，正如有人論及此事說：「不要說：這沒什麼，那也沒什麼；而是要當心，甚至連一句閒言，甚至連一個最微小的惡念也要提防，因為就是一句閒話，在審判之日你也要交賬，正如主親自所說。」你要每日、每時悔改，因為你不斷地在上帝面前犯罪，——你每日都在祂面前犯下千萬的罪惡。在你一生中，你要悔改、哭泣、哀號。因為在這世上，你找不到任何值得喜樂和歡慶的事物，——除了哭泣和哀號之外，你找不到任何值得思想良善和享有康寧的事物：你在世上的降生本身就是令人哀痛的，你的生命在嘆息中度過，而你生命的終結——則是死亡、悲傷和靈魂的痛苦。
2. 此世及其习俗，不过是罪孽之谷，悲恸之渊。其中并无美好之物，并无值得赞颂之物，并无喜乐之事——处处充斥着罪恶与过犯，悲伤与忧愁，哭泣与叹息：「遍头有病，满心忧伤。从脚掌到头顶，没有一处是完全的.....没有敷药，没有缠裹，也没有用油滋润」，先知如是说（赛 1:5–6）。因此，「你要昼夜流泪如河，不容你眼休息，也不住流泪」，先知如是说（哀 2:18）。
3. 那麼，哭泣吧，甚至慟哭吧！因為，除了哭泣，你在世上沒有什麼比之更確切知曉的；除了慟哭，你找不到什麼比之更有益處的。你的生命難道不值得哭泣嗎？你活在世上難道不值得慟哭嗎？因為你日日犯罪：到處是網羅，到處是陷阱——我們當中有誰不沾染罪污呢？誰是無辜的呢？即使他只有一天的生命，誰能在上帝面前保持潔淨呢？我們難道沒有都被玷污嗎？我們變得如同火爐一般——如同以實瑪利人（*指亞甲的子孫，聖經中指

агарянам? Не исполнены ли мы всякой скверны и лукавства? Грехов множество, плоть немощна, страсти бесчисленны, ратоборцы сильны, смерть безвестна, пред очами – гроб, по смерти – суд, по суду – неизвестная участь!

4. Все святые во всю жизнь свою плакали и рыдали: «быша им слезы – хлеб день и ночь, и питье свое плачем растворяху», как говорит пророк (Пс.41:4, 101:10). Плакали пророки, плакали апостолы, плакали святители, мученики, страдальцы, черноризцы, пустынножители, даже и Сам Христос проливал слезы, не нуждавшийся в этом, но оплакивая наше окаянство: «виде бо град Иерусалим, и плакася о нем глаголя: О, ащебы разумел еси и ты в день сей твой, еже к смирению твоему, ныне же скрися от очию твою» (Лк.19:41–42). Никто на земле не видел Господа смеющимся, но плачущим видели, потому и ты плачь и рыдай во юдоли сей.
5. Плачь, потому что ты родился в мир во грехах, и непрестанно – всякий день – согрешаешь пред Господом тьмами тем. Плачь потому, что имеешь многих ратоборцев и супостатов, невещественных, невидимых, неусыпающих гонителей, у которых в руках огонь – чтобы сжечь Церковь Божию, как некто выразился. Плачь, поминая смерть, ибо имеешь умереть, обратиться в тлю и пепел. Плачь, ибо имеешь проходить страшные мытарства воздушных духов и быть истязанным – до праздного слова, даже до самого тонкого худого помысла.
6. Кто, будучи в долгах, не воздыхает горько? Кто не плачет, сидя в темнице? Кто не рыдает, ожидая смерти? Ты же, находящийся в таких же обстоятельствах, как не будешь плакать, и даже рыдать, в этой плачевной юдоли? Ты находишься в «темных и сени смертной» (Пс.87:7); ты обременен различными долгами; ты отягчен бесчисленными грехами и беззакониями; ты ничего другого не ожидаешь, как только смерти, как только исхода отсюда... Как же ты можешь быть когда-либо в жизни твоей беспечным и бесстрашным? Как не будешь всегда плакать и рыдать при виде таких предстоящих тебе бед? Сего ради, «да изведут очинаши слезы, и вежди твои излиют воды: зане глас плача слышан от Сиона», – говорит пророк (Иер.9:18–19).

外邦人*) 嗎? 我們難道不是充滿了各樣的污穢和狡詐嗎? 罪惡深重, 肉體軟弱, 情慾無數, 爭戰者強大, 死亡不知何時降臨, 眼前是墳墓, 死後是審判, 審判之後——是未知的命運!

4. 所有圣徒一生都在哭泣和哀号: 「眼泪成了他们日夜夜的食物, 他们将饮品与哭泣混和」, 如同先知所言 (诗篇 41:4, 101:10)。先知们哭泣, 使徒们哭泣, 主教们、殉道者们、受难者们、黑衣修士们、隐修士们哭泣, 甚至连基督自己也流下眼泪, 他本无需如此, 却为我们的悲惨而哀哭: 「他看见耶路撒冷城, 就为它哭泣, 说:『哦, 但愿你, 就在此日子, 明白那关乎你谦卑的事, 但如今这事却向你的眼睛隐藏了!』」 (路加福音 19:41–42)。地上没有人见过主欢笑, 但却见过他哭泣, 因此, 你在这悲苦之谷中也要哭泣和哀号。
5. 哀哭吧, 因为你生於一個充滿罪惡的世界, 並且無休止地——日復一日——在主面前犯下了無數的罪愆。哀哭吧, 因為你有許多與之爭戰的對手和仇敵, 他們是無形、不可見、不倦的迫害者, 他們手中持有烈火——如某人所言, 是要焚燒上帝的教會。哀哭吧, 因為你要銘記死亡, 因你註定將會死去, 化為腐朽和塵土。哀哭吧, 因為你將要經過可怖的空中靈魂的關卡, 並遭受拷問——甚至為了一句閒言, 乃至於最微小的惡念。
6. 负债之人, 有谁不苦苦叹息? 身陷囹圄之人, 有谁不流泪哭泣? 等候死亡之人, 有谁不悲恸哭号? 而你, 身处同样境地, 在这悲苦的尘世间, 怎能不哭泣, 甚至不哭号呢?

你身在「黑暗和死亡的幽影之中」 (诗篇 87:7); 你被各种债务重压; 你被无数的罪愆与不法之事所拖累; 你所等候的, 除了死亡, 除了从这里离去, 别无他物.....你的一生, 怎能有片刻的麻木不觉和毫无畏惧? 面对如此临近的灾祸, 你怎能不常常哭泣和哀号呢?

因此, 先知说: 「愿我们的双眼涌出泪水, 愿我们的眼睑流下水滴; 因为从锡安传来了哭泣的声音。」 (耶利米书 9:18–19)。

7. Плачевное сие житие соделал тебе исперва Адам. Тотчас же по изгнании из рая он сел лицом на восток и не смеялся, а горько плакал – ничем иным он не упражнялся, как только рыданием. Он всегда имел в устах своих следующую плачевную песнь: «Увы мне! Увы, жизнь моя пала: чего я лишился? Какие блага потерял? Вместо рая наследовал сей тленный мир! Вместо Бога и ангелов Его получил пребывание с бесами! Вместо покоя – труд; вместо жизни – смерть; вместо радости и веселия – плачь и рыдание!» .

8. Подобное сему рыдание изображает пророк Иеремия, когда говорит: «кто даст главе моей воду и очима моима источник слез, да плачуся день и ночь... людей» сих? (Иер.9:1) «Путие, – говорит, – Сиона рыдаша, яко несть ходящих по ним: оскудеста очи мои слезами, смутися сердце мое, разсыпая на земли слава моя, разсыпая на земле радость сердец наших: избранныи от песней своих умолкоша, обратися в плачь лик наш» (Плч.1:4, 2:11, 5:14–15) . Имея пред очами такие и толикия причины, как не плакать и не рыдать в жизни сей? Куда ни обратишь очи свои, ничего не увидишь другого, кроме плача. Куда ни приклонишь уши свои, везде услышишь одно только рыдание: везде беды, везде вопли и воздыхание. «Беды во граде, беды в пустыни, беды в реках, беды в мори, беды от разбойник, беды от лжебратий» , – говорит апостол (2Кор.11:26) . То есть везде плачь и рыдание.

9. «Плачьте и рыдайте, яко несть отвращен гнев ярости Господни» , – говорит пророк (Иер.4:8) . Как не будешь плакать во всей жизни своей? Как не будешь рыдать, видя такие беды и неудобства, скорби и печали? Везде враги, везде наветники, везде боязнь и страх, везде трепет и недоумение. Придет же смерть, придет разлука, и страшное в воздухе истязание от злых духов, и получение неожиданной участи. Никто не знает, что там получит. Кто об этом имеет известие? Пойдет душа туда, где никогда не была; увидит там то, чего прежде никогда не видела; услышит, чего прежде никогда не слышала.

10. Итак, не только плачь, но и рыдай. Ничего в веке сем не считай выше плача и теплых слез. Ибо плач оmyвает душу, убеляет «всякое потемнение» , очищает совесть, просвещает ум,

7. 此等悲苦的塵世生活，乃是亞當最初帶給你的。他甫一被逐出伊甸園，便面朝東方坐下，非但不笑，反而痛哭流涕——他除了哀哭之外，別無他事。他口中總是發出以下這首悲戚的歌：

「我何其不幸！我何其不幸，我的生命已然墜落：我失去了什麼？我錯過了何等福祉？我繼承了這個敗壞的世界，取代了伊甸園！我得到了與惡魔為伍的居所，取代了上帝和祂的天使！我得到了勞苦，取代了安息；我得到了死亡，取代了生命；我得到了哀哭與抽泣，取代了歡愉與喜樂！」

8. 先知耶利米也曾如此描繪哭泣，他如此說：「惟願我的頭為水，我的眼為流淚的泉源，我好晝夜哭泣.....這些人」（耶利米書 9:1）。「錫安的道路悲傷，因為無人行走：我的眼睛因流淚而耗盡，我的心紛亂，我的榮耀傾倒於地，我們心中的喜樂散於地上：歌唱者從他們的歌中沉默，我們的慶典變為哭泣」（耶利米哀歌 1:4, 2:11, 5:14-15） 。面對如此之多、如此重大的緣由，在今生如何能不哭泣，如何能不哀號呢？無論你將眼睛轉向何處，除了哭泣，你不會看到別的。無論你將耳朵靠近何處，你所聽到的只有哀號：到處是災難，到處是哀哭和歎息。「在城裏有危險，在曠野有危險，在河中有危險，在海中有危險，從強盜來的危險，從假弟兄來的危險」，使徒如此說（哥林多後書 11:26） 。這就是說，到處都是哭泣和哀號。

9. 「你們當哀哭、當號啕，因為耶和華的烈怒尚未轉消。」先知如此說（耶利米書 4:8） 。在你一生之中，你如何能不哭泣？你如何能不哀號，看見這般的禍患與艱難，諸多的憂愁與悲傷？到處是仇敵，到處是陷害者，到處是驚懼與畏懼，到處是戰慄與困惑。繼而死亡將至，離別將至，在空中將有惡靈可怕的審訊，並將領受意料之外的結局。無人知曉在那裡將領受何物。誰有關於此事的確切消息？靈魂將去到那從未到過之處；在那裡將看見那從前從未見過之物；將聽見那從前從未聽聞之事。

10. 所以，不僅僅是哭泣，更要慟哭。在這世上，不要將任何事物看得比哭泣和熱淚更為重要。因為哭泣滌淨靈魂，潔白「一切的昏暗」，潔淨良知，光照心，斬斷罪惡的鎖

расторгает греховные узы, «заграждает» рукописание всяких беззаконий. Итак, плачь и проливай теплые слезы, чтобы омыться тебе от многих беззаконий, очиститься от всякого греха, избавиться от душевной слепоты, светлее прозреть умными очами, потопить в слезном море мысленного гонителя – фараона, угасить геенский пламень, получить вечную свободу, – сподобиться присносушной жизни о Христе Иисусе – Господе нашем, Которому слава, честь и держава со Отцом и Святым Его Духом да будет во веки веков.

О том, чтобы всегда памятовать о смерти и не прельщаться тленными вещами мира сего

1. Всегда помни, человече, о смерти и изменении всех вещей – и никогда безумно не привяжешься к настоящему: «**помни последняя твоя, и во веки не согрешиши**», – говорит Сирах (Сир.7:39). Помни, что по смерти настанет иной век, иное пребывание, и будь готов. Готовый на смерть усердно будешь поспешать «с добродетельным исправлением».
2. Помни страшное и трепетное предстание «**судищу Христову**» (2Кор.5:10), где царь и князь, воин и гражданин, богатый и убогий – все равно и безпристрастно будут истязаны, все будут в страхе и трепете, все дадут ответ даже за праздное слово, даже за самый малый дурной помысл. Всяко «**помышление человеческо исповестся тебе**», – говорит пророк (Пс.75:11). Ничего там не оставят без истязания и наказания. «Ничтоскверное инечистое не войдет в царство небесное», говорит Господь (Апок.21:27).
3. Прежде видимой смерти умирай невидимо для греха: умерщвляй плотские похоти разумом – да оживешь духом для Господа; отрывай сердце твое от земного пристрастия – да будешь вместилищем для Духа Святого, дабы быть тебе уверенным в своем спасении и во время исхода сказать с дерзновением: «**готово сердце мое, – воспую и пою во славе моей**» (Пс.56:8). Будучи рожден от тления и греха, ты иначе не освободишься от тления и греха и не перейдешь к вечной жизни, как только смертью и разлучением.

鏈, «堵住」一切不法之事的罪證記錄。所以，哭泣吧，流下熱淚，好讓你能洗淨眾多不法之事，潔淨一切罪惡，擺脫靈魂的盲昧，用屬心的眼目更明亮地洞見，在淚海中淹沒思想的追逐者——法老，熄滅地獄的火焰，獲得永恆的自由，——配得在我們的主耶穌基督裡得享永存的生命。願榮耀、尊貴和權柄，同父與祂的聖靈，都歸於祂，直到永永遠遠。

關於永遠記念死亡，以及不被世間這些會朽壞的事物所迷惑

1. 人子啊，當永遠銘記死亡與萬物的遷變——如此你便永不會癡狂地依戀現世：「**你要記念你的結局，就永不犯罪**，」西拉書如是說（西拉.7:39）。切記，死亡之後，必有另一個世代、另一個居所將臨，故當時刻準備。那已為死亡做好準備的人，必會熱切地急促奔向「**以美德為本的修持**」。
2. 請記住，在「**基督的審判臺前**」（哥林多後書 5:10）那可怖而令人顫慄的現身，屆時君王與公爵，戰士與百姓，富人與貧者——都將同等而無私地受到審問，眾人皆在恐懼與顫慄之中，甚至要為一句無謂的言辭，為一個最微小的惡念交出交代。先知說：「**人的意念都要向你承認**」（詩篇 76:10）。在那裡，沒有任何事物會逃脫審問與懲罰。主說：「**凡不潔淨的和行可憎與虛假之事的人，都不得進那城**」（啟示錄 21:27）。
3. 在你可見的死亡到來之前，請為罪而无形地死去：以你的理性去致死肉體的欲望——如此你方能以你的精神為主而活；將你的心靈從屬世的依戀中抽離——如此你方能成為聖靈的居所，使你对自己的救贖充滿確信，並在靈魂出竅之時，能以勇氣說道：「**我的心已預備好了，我要在我的榮耀中歌頌和吟唱**。」（詩篇 56:8）。你既生于腐朽和罪惡，除非經歷死亡與分離，否則你無法擺脫腐朽與罪惡，也无法進入永恒的生命。

4. Итак, прежде всеобщего воскресения старайся – безгрешием и безстрастием – воскресить душу свою, умершую грехом и страстями, чтобы быть всегда живым для Господа. Так воскресши духом, ты уже не убоишься временной смерти плотию, а – напротив – сам возжелаешь ее, чтобы всегда быть с Господом; во время же всеобщего восстания из мертвых как светозарный луч просияешь – силою внутри тебя сущей благодати и отвне принятием нетленной плоти.
5. Не увлекайся плотскою похотию и временной красою. Помни, что все это – прах и пепел. Помни, что всякая плотская похоть рождает тяготу, всякая плотская сласть приносит горечь. Помни, что все мы умираем, все как цвет увядаем и как тень проходим: ни царь, ни князь, ни богатый, ни убогий, ни воин, ни гражданин – никто не получит пощады, но равно все будем пожаты серпом смерти.
6. Не думай, что смерть далеко, что еще не скоро и не сейчас умрешь, но помышляй, что она уже близь тебя: секира смертная лежит при корне жизни твоей, судилище – при дверях, гроб – пред очами, земля готова, в которую ты пойдешь. Не думай, что иные только умирают, а ты не умрешь. «Кто... поживет, и не узрит смерти?» – говорит пророк (Пс.88:49). Умерли пророки, умерли патриархи, апостолы, святители, умерли мученики, преподобные – умерли все святые. Умерли великие князья, вельможи, цари – и все жившие от века умерли... Ты ли один только так и останешься – не умрешь? Не будь безумен и слеп: что видишь на других, то непременно будет и с тобою.
7. Каждый день, каждый час будь готов к смерти, всегда имей смерть в памяти своей, никогда не будь беспечен: «в оньже час не мните, Сын человеческий приидет», – сказал Господь (Мф.24:44). Смерть подобно татию (вор и хищник). Когда не ожидаешь, тогда особенно и подойдет к тебе: ибо тогда особенно она обыкновенно подкрадывается. Как желавшему создать большую житницу сказано: «безумне, в ночь сию истяжут душу твою от Тебе, а яже уготовал еси, кому будут» (Лк.12:20), так и всякий «собираяя себе, а не в Бога богатея» (Лк.12:21) может услышать то же самое.

4. 是以，在普世復活之前，當致力於藉由無罪與無情，使你因罪與情欲而死的靈魂得以復活，如此便能永遠為吾主而活。你既已如此在靈性上復活，便不會懼怕肉身暫時的死亡；反之，你將渴慕死亡，以便能永遠與吾主同在。而在萬物從死者中復起的普世復活之時，你將因你內里所存的恩典之力，並藉由接受不朽的肉身，如一道光芒四射的光線般閃耀。

5. 切莫沉溺於肉體的淫慾和轉瞬即逝的美貌。

請謹記：這一切不過是塵土與灰燼。

請謹記：一切肉體的淫慾都滋生重擔，一切肉體的歡愉都帶來憂傷。

請謹記：我們終有一死，我們都如花朵般凋謝，如影子般消逝：無論是君王還是公爵，無論是富人還是窮人，無論是士兵還是平民——無人能獲得寬恕，所有人都將被死亡的鐮刀平等地收割。

6. 切莫以為死亡尚遠，尚有時日，不會此刻便降臨。反之，當思忖它已然近在咫尺：死亡的斧鉞已橫陳於你生命的根基旁，審判之所就在門前，墳墓就在眼前，那片你將歸往的塵土，早已預備停當。

切莫以為只有他人會死，而你不會。「有誰能活著，而不見死亡呢？」先知如此宣告（詩篇 88:49）。先知們已逝，列祖們已逝，使徒們、聖主教們已逝，殉道者們、修道者們——所有的聖者們都已逝去。偉大的公爵、權貴、君王們都已逝去——自古以來所有活著的人都已逝去.....難道唯獨你，能留駐於世，永不死亡嗎？

不要愚昧盲目：你在他人身上所見的，也必將發生在你身上。

7. 每一日，每一時，你都要為死亡做好準備，你心中要時常憶念死亡，永遠不要掉以輕心：「在你們意想不到的時辰，人子就來了」，主曾如此說（馬太福音 24:44）。死亡如同竊賊（盜賊與掠奪者）。在你意料之外時，它尤其會向你靠近：因為它通常特別善于悄然潛入。正如那渴望建造更大谷倉之人被告知：「無知的人哪，就在今夜，你的靈魂將被索走；你所預備的，將歸誰所有呢」（路加福音 12:20），同樣，所有「為自己積財，却在神面前不富足的人」（路加福音 12:21），都可能聽到同樣的話。

8. Смерть для добрых не есть зло, но освобождение от страстей и безпрепятственное соединение с духом и сожитие с Господом. Жить во плоти и терпеть бремя страстей весьма тяжело для души. Ты не бойся смерти, только будь готов к ней «**в безгрешии**». Если готов будешь к смерти, то не убоишься смерти. Если возлюбишь Господа всем сердцем, то сам возжелаешь ее. Не бойся ты смерти плотию; только всячески береги себя от греха и отлучения от Бога. Не нахожу другой большей муки, как страстное греховное связание и от Бога отчуждение; не нахожу и иного лучшего царства небесного, как освобождение от страстей и соединение с Господом – любовью. Не боялся сей смерти тот, кто говорил: «**изведи из темницы плоти и страстей душу мою – исповедаться имени Твоему**» (Пс.141:8). Ибо плоть и «**насилование**» страстей есть немалые мрак и тьма. Что есть смерть? Совершенное от Бога отчуждение. А что есть жизнь? Совершенное к Богу присоединение.

9. Где ныне славные? Где богатые? Где наслаждавшиеся пищею и питием? Где украшавшие лица свои красотой и благолепием? Где исполнявшие свои похоти и желания? Не все ли они скончались смертию? Не всех ли покрыла земля? И память их с шумом исчезла. В мире нет ничего достойного любви, кроме Бога. Если возлюбишь славу? Она исчезает. Если возлюбишь богатство? Оно погибает. Если возлюбишь сласти и плотскую красоту? Они обращаются в смрад и гной. Ничто из этого не поможет нам по смерти: каждый из нас только от дел своих или прославится, или посрамится – осудится.

10. Смотри, что везде суета, везде пустота. Нигде в мире нет прочного наслаждения и покоя, кроме Самого Господа Бога. Ибо мир сей превратен и удобоизменяем: радость его растворяется скорбью, веселие – печалию; слава его изменчива, богатство непрочное, красота обращается в прах и пепел, плотское наслаждение – в смрад и гной, а потом все это пресекается и оканчивается внезапною смертию. Ничто не надежно, ничто не вечно, только Один Господь Бог и Его пресвятая благодать.

8. 對於良善之人而言，死亡並非邪惡，而是從情慾中得以解脫，毫無阻礙地與聖靈結合，並與主同住。活在肉身之中，忍受情慾的爭戰，對靈魂來說是極其沉重的。你無需懼怕死亡，只需「**在無罪之中**」為其做好準備。若你為死亡有所準備，你便不會畏懼死亡。若你全心愛主，你便會渴望死亡。你無需懼怕肉身的死亡，只需竭力保守自己遠離罪惡，不與上帝分離。我認為沒有比罪惡情慾的纏縛與與上帝隔絕更大的痛苦了；我也認為沒有比擺脫情慾、以愛與主結合更美好的天國了。那說「**求你領我的靈魂出離監牢（指肉身與情慾），好讓我稱謝你的聖名**」（詩篇141:8）的人，並不懼怕這種死亡。因為肉身與情慾的「**強暴**」是莫大的昏暗與黑暗。何為死亡？是與上帝的完全隔絕。而何為生命？是與上帝的完全結合。

9. 今时那些荣耀显赫之人，身在何处？那些富足之人，身在何处？那些享受佳肴美酒之人，身在何处？那些以美貌和仪态妆饰面容之人，身在何处？那些满足自己情欲和渴望之人，身在何处？难道他们不都已逝于死亡了吗？难道大地没有将他们全部覆盖吗？他们的记忆已随喧嚣消逝。

在世间，除了上帝，没有什么值得去爱的。若你爱慕荣耀，它终将消逝。若你爱慕财富，它终将败坏。若你爱慕甜蜜和肉体的美丽，它们将化为腐臭和脓液。这些事物在死后都不能帮助我们：我们每个人唯独因着自己的行为，或得荣耀，或受羞辱——被定罪。

10. 请看，世间处处皆是虚妄，处处皆为空洞。在世上任何地方，都找不到恒久的欢愉与安宁，唯独在主上帝自身。因为这个世界变幻无常，易于更改：它的喜悦混杂着忧伤，它的欢畅转变为哀愁；它的荣耀变动不居，它的财富并不牢靠，它的美貌化为尘土与灰烬，属肉体的享乐变为腐臭与脓疮，而这一切都将被突如其来的死亡截断并终结。没有任何事物是可靠的，没有任何事物是永恒的，唯有独一无二的主上帝和祂至圣的恩典。

О том, что ни в одной вещи мира сего нет покоя, в Одном только Господе Боге – вечный покой

1. Не ищи покоя и утешения в мире сем временном, ибо никогда не найдешь их. Если и все искусство употребишь, не насладишься тишиною и прочным утешением в веке сем, потому что тленное и временное устроение его не может дать душе мира и покоя, если Сам Господь – благодатию Своею – не упокоит и не дарует ей мира, как Сам Он сказал: «мир Мой даю вам; мир Мой оставляю вам» (Ин.14:27). Во Мне мир имейте и покой, а не в чем-нибудь другом.
2. Подумай, где и в чем найдешь мир и покой? Где получишь тишину и прочное утешение? В славе ли мира сего? В богатстве ли временном? В пище ли и питие? В сластях ли и похотях плотских? Во сне ли и лени? В красоте ли и любви плотской? Или в другом чем-либо? Но от всего этого нигде нет никакого мира и покоя, а одно только непрестанное томление и смущение души.
3. Но размысли внимательнее: есть ли покой и тишина в славе и почитании мира сего? Воистину здесь нет тишины и покоя, ибо слава мира сего скоро изменяется и часто бывает смешана с бесчестьем и клеветою: ныне люди много почитают, а на утро бесчестят, ныне хорошее говорят, а завтра худое; одни славят и почитают, а другие порочат и поносят; ныне некто был славим и почитаем, а назавтра неожиданно подвергся бесчестью. Слава мира сего никогда не пребывает во всех отношениях равною, не стоит в одном и том же виде, но всегда и непрестанно изменяется, как луна.
4. Нет ли покоя и тишины в богатстве и имении? Нет, ибо богатство скоро исчезает и погибает: оно обыкновенно сопровождается великим попечением и беспокойством и никогда не дает человеку мира и покоя. Чем больше богатства, тем больше забот и тревоги. Если бы кто собрал богатство и всего мира, никак не избавился бы от забот и вожделений: не удовлетворился бы этим, но желал бы большего. Такой сам себе не доверяет, всегда находится в опасении и страхе, как бы от чего-либо не оскудеть. Он всегда мучится от зависти других, от нерасположения к

论世间万物无一可予安息，唯在吾主真神内有永恒宁静

1. 切勿在此暂时的世界中寻求安宁与慰藉，因为你将永不得见。即便你用尽一切巧思，亦无法在这世代中享有宁静与持久的慰藉，因为其腐朽与暂时的架构无法赋予灵魂平安与安宁，除非是主亲自——以祂的恩典——使它安息并赐予它平安，正如祂自己所言：「我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们」（约翰福音 14:27）。要在我的里面得享平安与安宁，而不是在任何别的事物之中。
2. 你想想看，你在何處、在哪方面能找到平安與寧靜？你在何處能獲得安寧與持久的慰藉？是在這世界的榮耀之中嗎？是在轉瞬即逝的財富之中嗎？是在飲食之中嗎？是在肉體的歡愉與情慾之中嗎？是在睡眠與怠惰之中嗎？是在肉體的美貌與愛戀之中嗎？還是在其他什麼事物之中呢？然而，從所有這些事物中，你都找不到任何的平安與寧靜，只有靈魂持續不斷的憂悶與不安。
3. 然而，请你更加仔细地思量：在这世间的荣耀与尊崇之中，可有安宁与寂静？诚然，此处并无寂静与安宁，因为这世间的荣耀转瞬即逝，且常与羞辱和诽谤混杂：今日人们对你极尽尊崇，翌日便加以羞辱；今日言语美好，明日便出恶言；一些人颂扬并尊崇，另一些人则诋毁并谩骂；今日某人享有荣光与敬重，明日便不期然地蒙受羞辱。这世间的荣耀绝不会在所有方面保持一致，不会停留于同一种形态，而是如同月亮一般，时刻不停地变幻。
4. 在財富與產業之中，是否存有安息與寧靜？不，因為財富倏忽消逝，歸於滅亡：它通常伴隨著巨大的憂慮與不安，從未賜予人平安與安寧。財富越多，擔憂與煩惱也越多。即便有人積聚了全世界的財富，也絕無法擺脫憂慮與貪慾：他不會因此而滿足，反而會渴求更多。這樣的人不信任自己，常處於憂懼之中，生怕自己會因何事而匱乏。他常為他人的嫉妒、為眾人對他的不滿而飽受折磨——他的靈魂，無論晝夜，永不得安寧。

себе всех – и никогда душа его, ни днем, ни ночью, не бывает покойна.

5. Нет ли покоя в пище, питье и плотских сластях? И здесь нет никакого покоя. Какой покой объевшемуся? Одно пучение живота, отягчение желудка (сирища), иногда изрыгание, «хрехотание» в горле, «расседание» чрева: чем уладился, тем же и огорчился. Так же и у упившегося – головная боль, трясение рук, помрачение разума, изменение зора, окаменение в молитве, лишение Господней благодати, а потом скорбь, и лютая печаль, и болезнь; да и самое-то заготовление и употребление пищи и питья обыкновенно бывают сопряжены с великою молвою и попечением.
 6. Нет ли тишины и покоя во сне и лености? И тут нет желаемого покоя и тишины, но – расслабление, бесчувствие, уныние, тьма, помрачение, тяжесть, безнадежность, пустота: «уснуша, – сказано, – сном своим, и ничтоже обретоша» (Пс.75:6). Да и самое-то долгое, плотское опочивание приносит тяжесть, нездоровье и расслабление. И вообще, нет в сне вожделенного покоя, но мрачные ночные мечтания – мечтания ложные, прелестные, бесовские, и больше ничего.
 7. Есть ли покой в плотской любви – в сладострастном, бессловесном похотении? Нет и в этом покоя. Ибо плотская любовь не есть истинная любовь, но ложная, лицемерная, прельстительная, недоуменная, неверная, продолжающаяся до тех только пор, пока в ней все совершается по желанию и страсти. Насколько больше кого плотски возлюбишь, настолько больше тому бессловесно поработишься, настолько больше любимый лукавит, хитрит, растлевается, развращается, держит себя пред глазами так, а за глазами иначе – гордится, самолюбуется. Итак, в плотской любви никогда не найдешь истинной тишины и совершенного покоя, а найдешь одну только суетность и смущение, безумное себя связание, и прельщение, и от Бога отчуждение.
 8. Итак, «все мятется всяк человек, все мятется всяк земнородный, убо образом ходит человек, обаче все мятется», – говорит пророк (Пс.38:6–7). Воистину напрасно волнуется всякий живой
5. 在食物、饮品和肉体欢愉之中可有安宁？在此之中亦无一丝安宁。暴食之人有何安宁可言？唯有腹胀、胃部（肚腹）沉重、有时呕吐、喉咙「咯咯作响」、腹部「裂开」：他曾以此为乐，亦必以此为苦。饮酒过量者亦然——头痛欲裂、双手颤抖、神智昏昧、目光呆滞、祈祷时心如磐石、丧失主之恩典，随之而来的是愁苦、深切的悲伤和病痛；而准备和享用食物饮品本身，通常也伴随着巨大的喧嚣和操心。
 6. 在睡臥和懶散之中，豈能尋得靜謐與安寧？在那裡並沒有我們所渴慕的安寧與靜謐，有的只是懈怠、麻木不仁、憂鬱、黑暗、蒙昧、沉重與絕望：「他們睡了，」（詩篇 76:6）經上如此說，「連一點東西也沒有找到。」況且，就連最長久的肉體休憩，所帶來的也是沉重、病弱與鬆弛。總而言之，在睡眠中並無人所嚮往的安寧，有的只是陰森的夜間夢幻——虛妄的、誘惑性的、魔鬼般的夢幻，僅此而已。
 7. 肉體之愛中，在那甜美的、無言的慾望中，可有安寧？在這其中，亦無安寧。因為肉體之愛並非真愛，而是虛假、偽善、誘惑、令人困惑、且不忠實的愛，它僅能持續到一切都按其慾望和情慾而成就之時。你越是肉體地愛慕一個人，你就越是無言地被那人奴役，那被愛之人便越是詭詐、狡猾、敗壞、墮落，在人前是一種樣子，在人後又是另一種樣子——他會驕傲、自愛。因此，在肉體之愛中，你絕尋不到真正的寧靜與圓滿的安息，你只會找到虛妄和紛擾、愚昧的自我束縛、以及誘惑，和與上帝的疏離。
 8. 故而，先知說：「世人皆徒然擾攘不安，凡屬生於塵土者皆徒然擾攘不安，人行走如影，然亦徒然擾攘不安。」（詩篇 38:6-7）誠然，

человек, ища себе покоя в земных и тленных вещах, ибо никогда не найдет его. Потому-то Господь, милуя и щадя Свое создание, предоставил нам лучшее – намеренно сократил сию жизнь нашу, дабы мы напрасно не трудились много и не заботились бессмысленно о вещах мимотекущих, как и Сам Господь сказал многопопечительной Марфе: «Марфо, Марфо, печешься и молвиши о мнозе, едино же есть на потребу: Мария же не отыметя от нея» вовеки (Лк.10:41–42). Этими словами Господь показывает, что напрасно человек суетится – сокровиществует, ибо невесть кому собирает. Итак, в мире сем нет истинного покоя и тишины ни в какой вещи, а есть только одно непрестанное смятение и великое томление души.

9. Мир, тишина и вечный покой в одном только Боге и в благодати Пресвятого Духа. Там – радость, там – веселие, там – безпечалие, безсмертие, безбоязненность. Там мир невозмутимый, покой всегдашний, радость нескончаемая, вечное наслаждение, всегда улаждающее человека. Только возлюби истинно всем сердцем Господа, и – вкушивши – опытно познаешь, яко благ Господь, тогда сам сильно пожелаешь разлучения с телом и всегдашнего пребывания с Господом. Ибо Он щедр и милостив, благоутробный Отец щедрот и Бог всякой утехы. Он есть вечный покой. Один только Он Сам упокоит и утешит душу нашу и скажет ей: «Прииди, «вся добрая ближняя Моя, и порока несть в тебе. Гряди от Ливана невесто, гряди от Ливана. Усердны нас сотвори, сестра наша – Невесто», как говорит Соломон (Песн.4:7–9) – и таким образом соделает ее наследницею всех благ Своих.

10. Потому Единого Бога возлюби всем сердцем – да обрящешь вечный покой и тихое пристанище душе своей и сподобишься присносущного наслаждения. Ибо любовь Божия присносущна (вечна), желание Его неисповедимо и утешение Его нескончаемо – всегда веселящее человеческую душу. Любовь Божия ненасытна и превосходит тьмами тем всякую любовь плотскую, всякое желание земное. Желание Божие безгранично и всю душу соделывает светлою, зрящею, просвещенною, радостною, веселою, бесстрастною, беспечальною,

каждый живущий человек白白地煩亂，想在地上和必朽壞的事物中尋得安寧，因為他永遠也尋不著。正因如此，主憐憫和愛惜祂的創造，為我們預備了更好的——祂特意縮短了我們的生命，以免我們白白地多加勞苦，徒然為轉瞬即逝的事物憂慮，正如主親自對多有憂慮的馬大所說：「馬大，馬大，你為許多的事操心煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇了那上好的福分，是不能從她奪去的。」（路加福音 10:41-42）主用這些話表明，人白白地奔波勞碌——積聚財寶，因為他不知道是為誰積攢。因此，在這世上，沒有任何事物能帶來真正的安寧與平靜，而只有永不休止的紛亂和靈魂極大的疲憊。

9. 安宁、静谧与永恒的安息，只在独一的上帝之中，并在至圣圣灵的恩典之内。在那里，有喜乐，有欢愉，有无忧，有不朽，有无惧。那里有不可扰动的平和，恒常的宁静，无尽的喜悦，永远的享受，持续地使人甘甜。你只要以全心真实地爱慕主，然后——品尝之后——亲身经验得知，上主是良善的（诗篇 34:8），那时你自身会强烈地渴求与肉身的分离，渴求永远与主同在。因为祂是慷慨而怜悯的，是慈悲的父，是各样安慰的上帝。祂是永恒的安息。唯独祂自己会使我们的灵魂得安息并安慰它，且对它说：「我美丽的佳偶，你全然美丽，毫无瑕疵。我新妇，你与我一同离开黎巴嫩，与我一同离开黎巴嫩。」（雅歌 4:7-9）——正如所罗门所言——如此，祂将使它成为祂一切美善的继承者。

10. 因此，你要全心全意地爱慕独一的上帝，这样你才能找到永恒的安宁和你灵魂的宁静港湾，并得享永恒不竭的喜乐。因为上帝的爱是永恒常存的（不朽的），祂的愿望是不可言喻的，祂的慰藉是无止境的——永远使人的灵魂欢欣。上帝的爱是永不满足的，它超越世间万万千千的肉体之爱和一切尘世的欲望。上帝的愿望是无限的，它使整个灵魂变得光明、有洞察力、蒙受光照、充满喜悦、欢欣、超脱、无忧、勤奋、警醒、坚不可摧、永不厌倦、不饥不渴，而是常常被一切美善所充满和饱足。主如此安排那些全心爱

неленостною, неусыпною, несокрушимою, нескучающею, неалчущею, нежаждущею, но всегда всех благ преисполняемою и насыщаемою. Устроив так души всем сердцем возлюбивших Его, Господь отрет всякую слезу с очей их и отымет от них всякое вздыхание. О, Божественная любовь! О, Божественное желание! О, Божественная сладость и утешение! Блажен, кто сие примет о Христе Иисусе – Господе нашем!

Часть 3

О том, чтобы не предаваться сребролюбию, но возлагать свое упование на одного только Бога

1. «Богатство аще течет, не прилагайте сердца», – говорит пророк (Пс.61:11). Великое безумие – прилагать сердце к болоту и уповать на гибельное лихоимство. Итак, не надейся на тленное богатство и не ходи вслед золота: «Любящий золото, – сказано, – не оправдится» (Сир.31:5), но возлагай свое упование на Бога живого, Который пребывает вовеки, Который все сотворил, а золото и серебро – выделка рук человеческих: оно скорее погибнет, чем ты собрал его.
2. Связанный сребролюбием, не будь скуп в подаении требующим – да не обладает тобою неверие. Не бойся, что у тебя оскудеет что-либо в мире, когда будешь творить доброе. Сколько времени стоит мир, и ничто еще в нем доселе не оскудевает! Ни солнце не изменилось, ни реки не перестали течь, ни земля не перестала производить потребное – и золото, и серебро дает, и никогда не перестанет давать, пока мир стоит: одно уходит в землю, а другое из ней выходит, как золото и серебро, так и все потребное для нашей жизни.
3. Не опасайся оскудения в чем-либо. Не имел ты прежде ничего, а теперь имеешь, а если еще не имеешь, то будешь иметь. Ибо Создавший все не оскудел и никогда не оскудеет. Верь этому крепко. Приведший все от небытия в бытие,

Мисericordia的灵魂, 祂将擦去他们眼中的每一滴眼泪, 并除去他们的一切叹息。哦, 神圣的爱! 哦, 神圣的愿望! 哦, 神圣的甘甜与慰藉! 那些在我们的主基督耶稣里领受这些的人是有福的!

第三部分

论不可沉湎于贪恋钱财, 而应唯独将希望寄托于上帝

О том, чтобы не предаваться сребролюбию, но возлагать свое упование на одного только Бога

论不可沉湎于贪恋钱财, 而应唯独将希望寄托于上帝

1. 「即便财富如江河流淌, 你的心也莫要依戀。」先知如此宣告 (詩篇 61:11)。將心靈依附於泥淖, 並仰賴那帶來毀滅的貪婪之財, 這是極大的愚昧。因此, 不要倚靠那會朽壞的財富, 也不要追逐黃金: 「愛戀黃金的人,」經文說, 「不會被稱為義人」 (西拉赫書 31:5)。你當將你的指望寄託於永生的上帝, 祂恆存於永恆之中, 創造了萬有; 而黃金和白銀, 不過是人手所造之物: 它們的消逝, 甚至會快過你積聚它們的速度。
2. 被贪爱钱财所捆绑的人, 在施予穷乏者时, 不要吝啬——免得不信占有了你。当你行善时, 不要害怕你在世间会有所匮乏。世界存续了多长时间, 其中迄今为止没有任何事物有所匮乏! 太阳没有改变, 河流没有停止流淌, 大地没有停止出产所需之物——它赐予黄金和白银, 并且只要世界存续, 它就永远不会停止赐予: 一部分回到大地, 另一部分从大地而出, 正如黄金和白银, 以及我们生命所需的一切事物。
3. 在你所求之事上, 切莫惧怕匮乏。你从前一无所有, 如今却有所得; 即便现在尚未拥有, 将来也必会拥有。因为创造万有的主宰并未匮乏, 且永不匮乏。你要坚信不疑。那位将万物从虚无带入存在、赐予饥者食粮、使一

дающий пищу алчущим и насыщающий всякое животное не оскудел и во всем преизобилен. Не будь скуп в подавании просящим и не отвращайся от Того, на чье имя просят: дай все тебе Дающему – и сторицею воспримешь от Него.

4. Не лакомься на чужие вещи, ибо и свои все скоро оставишь. Не покушайся на суетное приобретение каких-либо вещей, ибо, когда отсюда отойдешь, ничего с собою не возьмешь. Нагим ты вошел в мир – нагим и выйдешь из него. Многие имели много, но, оставивши все, отошли отсюда с пустыми руками и обнаженною душою. Не желай и не надейся на многое собрание богатства – да не уподобишься богачу, разорившему малую житницу, и создавшему большую, и говорившему: «душе, имаша многа блага, лежащая на лета многа, почивай, яждь, пей, веселись», но услышавшему: «безумне, в сию ночь истяжут душу твою от Тебе, а яже уготовал еси кому будут», сказал Господь (Лк.12:19–20).

5. Не гоняйся за многим и будь за малое благодарен. Ибо все гонятся за многим, все ищут многого, все обо всем заботятся, но и, малейшее все оставивши, ничего отсюда взять с собою не могут. Лучше иметь малое с благодарностью, чем безумно гоняться за большим: «лучше малое праведнику, паче богатства грешных многа», – говорит пророк (Пс.36:16). Ибо все, что здесь соберешь и что приобретешь, останется на земле, а ты, оставивши все, сам ляжешь в гроб и с обнаженною душою пойдешь туда.

6. Не прилагай сердца твоего к золоту и серебру и всякому земному стяжанию, чтобы и самому тебе не сойти в подземную: «идеже бо, – сказано, – сокровище ваше, тамо и сердце ваше будет» (Мф.6:21). Не будь связан сребролюбием – да не будешь отвержен от любви Божией. Не скупись в раздаянии требующим – да не лишишься всего своего. Не сжимай рук своих творить милостыню – да не затворишь себе двери милосердия Божия, да не останешься вне чертога Христова. «Блажен разумевающий нища и убога, в день гнева избавит его Господь», – говорит пророк (Пс.40:2). И: «блажени милостивии, яко тии помиловани будут», – сказал Господь (Мф.5:7).

切生灵饱足的主，祂并未匮乏，在万事中都极其丰盛。施予求告者时切勿吝啬，也莫要拒绝那位，世人正以祂的名义来祈求的人：将一切奉献给你那位赐予者——你必将从祂那里得到百倍的回报。

4. 不要貪戀他人的財物，因為你自己的所有也將很快捨棄。不要企圖徒勞地獲取任何事物，因為當你離開此處時，你將一無所有地帶走。你赤身進入這世界——也將赤身離開它。許多人曾擁有許多，但他們留下了一切，空著雙手、赤裸著靈魂離開了此處。不要渴望，也不要指望積聚大量的財富——免得你如同那富人，拆毀了小穀倉，建造了更大的，並對他的靈魂說：「靈魂啊，你有許多財物積存，可供多年享用，你安歇吧，吃喝快樂吧。」但他卻聽見：「無知的人哪，就在今夜，你的靈魂將被取走，你所預備的一切，將歸於何人呢？」主曾如此說（路加福音 12:19–20）。

5. 切莫追逐太多，而要為微小的事物心存感恩。因為世人都追逐眾多，世人都尋求許多，世人都為萬事操心，然而，當他們將這一切最微小的東西都留下時，卻無法從此地帶走任何東西。與其瘋狂地追逐巨大之物，不如懷著感恩之心擁有微小的東西：先知說：「義人所有的雖少，勝過惡人的富餘。」（詩篇 37:16）。因為你在此地所積聚和獲得的一切，都將留在大地上，而你，將把萬物留下，自己躺入墳墓，帶著赤裸的靈魂前往彼處。

6. 不要将你的心依附于黄金、白银，以及任何属世的财富，以免你自己也坠入地府之中。因为经上说：「你的财宝在哪里，你的心也必在那里」（马太福音 6:21）。

不要被贪爱钱财所捆绑，免得你被摒弃于上帝的爱之外。在施与有需要之人时不要吝啬，免得你失去你的一切所有。不要紧握你的双手而不行施怜悯，免得你为自己关上上帝怜悯的大门，免得你被留在基督的婚宴厅之外。

先知说：「眷顾贫寒和困苦之人的，这人有福了！在患难之日，上主必拯救他」（诗篇 41:2）。主也说：「怜悯人的人有福了！因为他们必蒙怜悯」（马太福音 5:7）。

7. Не будь пленен сребролюбием – да не будешь у Бога причтен к идолослужителям: сребролюбие есть второе «идолослужение» (Кол.3:5), говорит апостол. Зараженный сребролюбием и скупостью уподобляется ненасытному аду: любит от всех брать, а давать никому ничего не любит. Если бы он стяжал богатство всего мира, не насытился бы: очи его глубже всякой пропасти, никогда не могущей быть наполненною и насыщеною. Если и много имеет человек, но желает еще большего. Сам себе не верит. Если и бесчисленное богатство соберет, то и тогда не довольствуется и никогда не перестанет желать большего, пока не покроется землею.
8. Будь щедр и милостив – да обрящешь Господа милостивым к душе твоей в день суда. Для чего тебе напрасно скупиться, когда ничего с собою не возьмешь, но отойдешь отсюда нагим?! Многие многие и бесчисленные сокровища и богатства собрали, но ничего с собою не взяли – все свои сокровища, все богатство свое другим оставили на земле: с пустыми руками и посрамленными душами отошли отсюда – и сами во гробе истлели, и богатство их без вести пропало, и память их с шумом погибла.
9. «Все мятется всяк человек, живой, сокровиществует и невесть, кому соберет я», – говорит пророк (Пс.38:7). Воистину все (напрасно) суетится тот, кто собирает сокровища на земле, ибо не знает, кому их оставить, не ведает, кто будет наследником их. Блажен тот человек, который все свое сокровище, все свое богатство, все свое упование возлагает на Бога! Таковой собирает сокровища небесные, «идеже ни червь, ни тля тлит, идеже татие не подкапывают, ни крадут: идеже сокровище ваше, там и сердце ваше будет», говорит Господь (Мф.6:20–21).
10. Итак, не лакомься на многое собрание золота и серебра – этих земных дрожжей, ибо все здесь останется, а сам ты обратишься в землю, «от нежеже взят еси» (Быт.3:19). Не прельщайся вещами мимотекущими, ибо и сам ты не вечен. Не слишком гоняйся за тем, что поневоле оставишь. Не прилагай сердца твоего к настоящим вещам, ибо они скоро уйдут от тебя. Презирай все долнее – да обогатишься горним. Презирай мимотекущее – да примешь вечное и
7. 切莫为贪爱钱财所掳获——免得你在上帝面前被视作崇拜偶像之人：因为「贪婪就是拜偶像」（歌罗西书 3:5），使徒如此说。那被贪财和吝啬所感染之人，就如同那永不履足的阴间：他喜爱从所有的人那里索取，却不愿给予任何人任何东西。即便他能获得全世界的财富，他也绝不会满足：他的眼目深过一切深渊，永不能被填满，永不能得饱足。纵使人拥有许多，他仍渴望更多。他对自己缺乏信心。即便他聚集了数不尽的财富，那时他仍不满足，并且永远不会停止渴望更多，直到他被黄土所覆盖。
8. 务要慷慨且仁慈——如此，在审判之日，你必寻获主对你灵魂的慈悯。你为何要徒然吝啬呢？你什么也带不走，却要赤身离去！许多、许多、无数的财宝和财富被人积聚，但他们什么也没带走——他们所有的珍宝，他们所有的财富都留给了地上的他人：他们空着双手，带着羞愧的灵魂离开了这里——他们自身在坟墓中腐朽，他们的财富杳无音讯，他们的声名也随喧嚣而消逝了。
9. 「凡活着的人，盡都枉然喧嚷，積蓄財寶，卻不知道誰會來收聚。」先知如此說道（詩篇 38:7）。確實，那在地上積蓄財寶的人，其奔波勞碌盡屬枉然（徒勞），因為他不知道要將這些留給誰，不知道誰會成為它們的繼承者。那將自己一切的財寶、一切的富裕、一切的盼望都寄託於上帝的人，是有福的！這樣的人積蓄的是天上的財寶，「在那裏，沒有蛀蟲也沒有銹能損壞，也沒有盜賊能挖穿牆壁或偷竊。因為你的財寶在哪裏，你的心也必在那裏。」吾主如此說道（馬太福音 6:20–21）。
10. 是故，你当不贪慕金银财宝的大量聚集——这地上的酵母，因为这一切都将留于此处，而你自身则将化归尘土，「你本是那里取出来的」（创世记 3:19）。你当不为转瞬即逝之物所迷惑，因为你自身亦非永恒。你当不过分追逐那些你不得不舍弃之物。你当不将你的心依附于现世之物，因为它们很快将离你而去。你当轻看所有低下的事物——方能因高天之事而富足。你当轻看转瞬即逝之

сподобишься присносущных благ о Христе
Иисусе – Господе нашем.

О том, чтобы никому не завидовать ни в
одной вещи мира сего

1. Не завидуй, человеце, никому, живущему в благополучии века сего, ибо всякая вещь в мире – «[трава и цвет сельный](#)» (полевой) ([Пс.102:15](#)). Не завидуй ни богатому, ни славному, ни обилующему в земных сластях, но будь умным подражателем процветающему в добродетелях, ибо для чего будешь завидовать настоящему благополучию, когда все в мире сем временно и тленно. Славен ли кто или богат – не вечно будет таким. Изобилует ли кто благополучием и сластями – не навсегда, а на малое время это дано.
2. Итак, не завидуй ничему в мире сем: не завидуй имению, богатству, славе и всякому плотскому наслаждению. Не завидуй сану, чести и всяким достоинствам. Не завидуй внешним жилищам и прекрасным зданиям или какому-либо изобилю. Ибо все временно и тленно, все скоро проходит и как дым исчезает. Все здесь останется, все в прах и пепел обратится. На земле нет ничего вечного. Одному только благоразумно завидуй: если кто присоединится к Господу, если сподобится благодати Пресвятого Духа, ибо, кто сего удостоится, тот будет богатейший всех богатых и славнейший всех славных.
3. Не завидуй тому, кого почитают или славят; не завидуй тому, кто чем-нибудь богат больше тебя, но считай это за сонное мечтание. Не завидуй земным тленным вещам, но прилепись сердцем своим к небесным – вечным. Не то есть благодать Божия, чтобы в чем-либо обиловать или быть на земле в почете, но чтобы всегда быть при Боге. Обилующий земными благами всегда находится в боязни и большом страхе, ибо часто внезапно происходит изменение и тяжкая потеря воспринятых благ этих. Мало ли было прежде славных, богатых, храбрых, премудрых?! Но ныне всех покрывает земля, и память о них, как небывших, погибла. Ибо «[человек яко трава, дние его яко цвет сельный, тако оцветет, яко дух пройде в нем, и не будет и не познает ктому места своего](#)», говорит пророк ([Пс.102:15–16](#)).

物——方能领受永恒，并配得在我们主基督
耶稣里的永存之福祉。

論世間諸事，切莫心懷妒嫉

1. 人啊，不要嫉妒任何生活在此世昌盛中的人，因为世间万物都是「[草和野地的花](#)」（[诗篇 102:15](#)）。不要嫉妒富有的、荣耀的、或是在地上的享乐中丰裕的人，而要做那在美德中兴盛之人的明智效法者。因为你何必嫉妒眼前的昌盛呢？要知道世上的一切都是短暂而易朽的。一个人是荣耀的还是富有的——他不会永远如此。一个人若是丰裕于昌盛和享乐——那并非永远，而是只在很短的时间内被赐予的。
2. 因此，切莫嫉妒这世上的任何事物：不要嫉妒家财、财富、荣耀和一切肉体的享乐。不要嫉妒品级、尊荣和一切的德行。不要嫉妒华丽的居所和精美的建筑，或任何形式的丰裕。因为这一切都是暂时的，都是会朽坏的，这一切都转瞬即逝，如烟雾般消散。这一切都将留在此地，一切都将归于尘土和灰烬。在地上没有什么是永恒的。唯独有一件事是明智的，你可以去羡慕：那就是若有人与主联合，若有人蒙受至圣圣灵的恩典，因为，凡得此殊荣者，他将比所有富人更富有，比所有荣耀者更荣耀。
3. 不要嫉妒那受人尊崇或颂扬的人；不要嫉妒那比你拥有更多财富的人，而应视其为一场睡梦中的幻想。不要嫉妒地上会朽坏的事物，而要让你的心依戀於天上的——永恒的事物。上帝的恩典並不在於任何的富足或在地上的榮耀，而在於時刻與上帝同在。那擁有地上財富的人常處於恐懼和巨大的畏懼之中，因為這些所得之物往往會突然發生變化和遭受嚴重的損失。從前那些光榮的、富有的、勇敢的、智慧的人還少嗎？！但如今，大地覆蓋了他們所有，對他們的記憶，彷彿他們從未存在過一樣，消逝了。因為「[至於世人，他的年日像草一樣。他發旺如野地的花；經風一吹，便歸無有；它的原處也不再認識它。](#)」先知說（[詩篇 103:15–16](#)）。

4. Знай, что не много завидовал бы ты тому, кто на короткое время – притворно – взял бы на себя образ царя, или тому, кто разбогател бы в сонном мечтании; не завидовал бы и тому, если бы кто на один день получил какую-либо почесть, а потом надолго был бы обесчещен. Потому, если кто славится, пусть славится; если кто богатеет, пусть богатеет. А ты себе внемли. «Хваляйся, о Господе да хвалится, богатеяй, о Господе да богатеет», – говорит апостол (1Кор.1:31).
5. Не завидуй тому, кого хвалят и прославляют люди, но с похвалающими доброе похваляй и ты, злое же молчанием проходи. Не завидуй тому, кого ублажают и о ком все хорошо говорят. Ибо похвалы человеческие непостоянны и весьма превратны: иногда люди хвалят, а иногда и злословят, одни прославляют, а другие бесчестят, одним похваляемый и прославляемый угоден, а другим нет. Ныне кого-либо почтут, а завтра внезапно обесчестят. Ни похвала, ни бесчестие человеческие не пребывают в одной мере, а все скоро изменяется.
6. Будешь ли ты завидовать Богу в Божественном? Решишься ли прекословить Богу в Божественном? Не завидуй же ни в чем ни одному человеку. Но позаботься быть достойным Бога, чтобы принять от Бога то, чего будешь достоин. Ибо у Бога нет лицемерия, но у Него – праведное воздаяние по достоянию каждого. Он по возможности всех людей умерил правую мерю и каждого почтил своею честью: одного так, а другого иначе. Но по преимуществу «блаженный человек, ему же есть Господь Бог его» – часть и достояние его, говорит пророк (Пс.32:12).
7. Зачем ты будешь завидовать почестям и достоинствам всех и каждого? Ведь сам ты один не можешь объять всего. Зачем тебе завидовать благополучию сего переходящего века? Ведь все скоро проходит – все мимо идет. Мир сей обольстителен, но все в нем превратно: ныне почитание, а завтра укоризны; ныне слава, а завтра бесчестие. Насколько кто особенно прославится – вознесется почестями, настолько потом особенно и обесчестится, или здесь, или там – в будущей жизни.
8. Не съедайся завистью при виде других, более тебя почитаемых, прославляемых и богатеющих, ибо
4. 你要知道，你不會太過羨慕這樣的人：他在短暫的時間內——只是假裝地——穿上了君王的形象，或者他在睡夢的幻想中變得富有。你也不會羨慕這樣的人：他只得到了一天的榮譽，隨後卻要長久地蒙受恥辱。因此，如果有人要誇耀，就讓他誇耀吧；如果有人要富足，就讓他富足吧。而你，要留心自己。「誇口的，當指著主誇口；富足的，當指著主富足，」使徒如此說（哥林多前書 1:31）。
5. 不要妒羨那些被世人讚揚和頌揚的人，但對於讚揚良善的人，你也當一同讚揚；至於邪惡之事，則當保持緘默，靜默不語。不要妒羨那些蒙受稱頌、眾口皆碑的人。因為人的讚譽是變幻無常、極易反覆的：有時人們讚揚，有時又惡語中傷；有人頌揚，有人則侮辱；被讚揚和頌揚的人，對一些人來說是可喜悅的，對另一些人來說卻不然。今日或許有人受人尊敬，明日卻可能驟然蒙受羞辱。人的讚譽或羞辱都不會恆定不變，一切皆迅速改變。
6. 你是否会嫉妒那神性中的上帝？你是否敢在神性中与上帝争辩？那么，你就不应在任何事上嫉妒任何人。你当努力使自己配得上上帝，从而从上帝那里领受你所配得之物。因为上帝没有虚伪，祂对每个人都是公义的报偿，按其所配得的。祂以公义的尺度衡量了所有人的能力，并以祂的尊荣来尊荣了每一个人：对一些人如此，对另一些人则以别种方式。但先知说（诗篇 33:12），「有上主为他们的神的，那国是有福的！」——这是他们的份，是他们的产业。
7. 你何必去嫉妒所有人所拥有的尊荣和价值呢？毕竟，你一个人无法拥抱万物。你何必去嫉妒这转瞬即逝之世代的福祉呢？须知万物很快都会消逝——一切都将逝去。这世界是诱人的，但其中一切都是反复无常的：今日的尊崇，明日的指责；今日的荣耀，明日的羞辱。一个人越是在尊荣中特别地被颂扬——被高举，他日后也必将特别地蒙受羞辱，无论是在此世，还是在那来世。
8. 不要因为看见他人比你更受尊崇、更被颂扬、更为富足而心生嫉妒，因为上帝在其神圣的

Бог в судьбах Своих знает, что делает: кому что дает. Он Сам лучше знает, кому что даровать: «**нелет ли Господу сотворити в своих си, якоже хочет» (Мф.20:15)**. Не властен ли Господин дать одному то, а другому иное? Итак, не завидуй – да не услышишь гласа, осуждающего тебя: «**Возми свое и пойди; Я же хочу дать этому последнему то же, что и тебе»**. Потому перестань завидовать, оставь ненависть, чтобы не остаться тебе вне чертога Христова, ибо «**завидующий судится как убийца**», сказал некто.

9. Зависть есть причина всякому злу и враг всякому добру. По зависти Каин убил Авеля, Исав преследовал Иакова, Саул гнал Давида, и тьмы тем зла делается в мире по зависти. Зависть и ненависть затворяют небо, ослепляют разум, помрачают душу, отягощают совесть, опечаливают Бога, веселят бесов. «**Завидующий иненавидящий брата своего... во тьме ходит, и невесть камо идет»**, – говорит апостол (1Ин.2:11). Зависть не знает предпочтения полезному: «**идеже зависть и рвение, тамо нестроение»**, – говорит ап.Иаков (Иак.3:16).

10. Итак, будь благодарен Богу за свою долю: остановись на том, что дал тебе Бог, а лучшим тебя – по благополучию и почитанию – не завидуй, к чему призван и приставлен, в том и пребывай, а лучшим не завидуй. Предпочтенных от Бога людей и ты предпочитай и в отношении к ним будь кроток и любезен. Кому что Бог дал, у того ты завистью своею не отнимай, а себе гордостью своею не присвой того, чего тебе не дано. «**Никто сам собою не может что нибудь принять, если кому Бог не даст: всяка власть и честь от Бога**», говорит апостол (Рим.13:1-2).

О том, чтобы не гневаться и не
злопамятствовать ни на кого

1. «**Всяк гневайся на брата своего всуе, повинен есть суду»**, – сказал Господь (Мф.5:22). Не гневайся ни на одного человека, хотя бы ты и весьма был от кого-либо оскорблен: «**гнев бо мужа правды Божия не соделывает»**, – говорит апостол (Иак.1:20). «**Солнце да не зайдет во гнев вашем: всяка горесть, и гнев, и ярость, и хула да возмется от вас, со всякою злобою. Бывайте же друг другу блази, милосерди, прощающе друг другу, якоже и**

всему, и вы, как и Бог, не гневайтесь, но да будете милосерды, как и Отец ваш, Бог, и да прощает вам грехи, как и Отец ваш, Бог, не оставляет грехи» (Еф.4:31-32). В своем же сердце не держите гнева, как и Господь не держит гнева на вас, но да будете кротки и милосерды, как и Отец ваш, Бог, и да прощает вам грехи, как и Отец ваш, Бог, не оставляет грехи» (Еф.4:31-32). В своем же сердце не держите гнева, как и Господь не держит гнева на вас, но да будете кротки и милосерды, как и Отец ваш, Бог, и да прощает вам грехи, как и Отец ваш, Бог, не оставляет грехи» (Еф.4:31-32).

9. Зависть есть причина всякому злу и враг всякому добру. По зависти Каин убил Авеля, Исав преследовал Иакова, Саул гнал Давида, и тьмы тем зла делается в мире по зависти. Зависть и ненависть затворяют небо, ослепляют разум, помрачают душу, отягощают совесть, опечаливают Бога, веселят бесов. «**Завидующий иненавидящий брата своего... во тьме ходит, и невесть камо идет»**, – говорит апостол (1Ин.2:11). Зависть не знает предпочтения полезному: «**идеже зависть и рвение, тамо нестроение»**, – говорит ап.Иаков (Иак.3:16).

10. Итак, будь благодарен Богу за свою долю: остановись на том, что дал тебе Бог, а лучшим тебя – по благополучию и почитанию – не завидуй, к чему призван и приставлен, в том и пребывай, а лучшим не завидуй. Предпочтенных от Бога людей и ты предпочитай и в отношении к ним будь кроток и любезен. Кому что Бог дал, у того ты завистью своею не отнимай, а себе гордостью своею не присвой того, чего тебе не дано. «**Никто сам собою не может что нибудь принять, если кому Бог не даст: всяка власть и честь от Бога**», говорит апостол (Рим.13:1-2).

論勿對任何人懷怒或記仇

(此處為忠實翻譯，無額外內容或修改原文意)

1. «**凡是有白白地向他弟兄動怒的，就當受審判，**」主如此說 (馬太福音 5:22)。縱使被你任何人大大地冒犯了，也不要向任何人生氣：因為「**人的忿怒，並不成就上帝的義，**」使徒如此說 (雅各書 1:20)。「**不可含怒到日落；一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如**

Бог во Христе простил есть вам», – говорит апостол (Еф.4:26,31–32) .

2. Берегись и благословного гнева – да не помрачишь яростию своего душевного ока твоего: «смятется бо, – сказано, –от ярости око мое, обетшах во всех вразех моих» (Пс.6:8) .
Никак не должен ты гневаться ни на кого и ни за что, кроме того, если бы кто отлучил тебя от Бога и любви Его. Если же никто тебя не отлучает, то напрасно гневаешься. Отлучить же от Бога и любви Его никто никого не возможет, не только человек, но и огонь, и меч, говорит апостол (Рим.8:35,38–39) .
3. Сего ради «престани от гнева, остави ярость: не ревнуй еже лукавновати, яко лукавнующии потребятся, терпящий же Господа тии наследят землю» , говорит пророк (Пс.36:8–9) . Нет в мире ни одной такой вещи, по поводу которой имел бы ты достаточную причину – до беспамятства – оскорбляться и раздражаться на кого-либо. Хоть бы ты и думал, что это весьма нужно и потребно, но не найдешь, за что бы действительно нужно и потребно было на кого-либо гневаться, кроме только оскорбления славы Божией и презрения заповедей Его. За это нужно гневаться, но и то разумно, чтобы, исправляя других, не повредить самому себе.
4. Нигде мы не слышим, чтобы Господь являл Свою ярость и сильно гневался на грешников, но, напротив, везде видим Его кротким и долготерпеливым. Сам Он сказал: «научитесь от Мене, не ярости и гневу, но –яко кроток есмь и смирен сердцем, и обрящете покой душам вашим» (Мф.11:29) . Когда ученики Его, гневаясь на согрешивших, сказали Ему: «Господи, хочешь ли, мы скажем, чтобы сошел с неба огонь и потребил их» , то Он запретил им, говоря: «не веста, коего духа еста» (Лк.9:54–55) . И, научая нас, Господь сказал: «аще отпускаете человеком согрешения их, отпустит и вам Отец ваш небесный,Ащели не отпускаете человеком согрешения их, ни Отец ваш Небесный отпустит вам согрешений ваших» (Мф.6:14–15) .
5. Но ты скажешь: он обидел меня, злословил меня, бесчестил меня пред всеми: злое мыслил, злое творил мне – великое зло сделал мне... Но кто обижен был больше Бога! Кого злословили, бесчестили, хулили больше Бога? Его били,

上帝在基督裡饒恕了你們一樣,」使徒如此說 (以弗所書 4:26, 31–32) 。

2. 你当警惕那所谓的「义怒」——切勿因着怒火而蒙蔽了你属灵的眼目：「因为经上说：『我的眼睛因着怒气而昏花，我在我所有的仇敌之中衰弱了』」（诗篇 6:8）。你绝不应当因着任何人或任何事而发怒，除非有人使你与上帝和祂的爱隔绝。若无人使你隔绝，那么你就是白白地发怒了。然而，使人与上帝和祂的爱隔绝之事，无人能做到，使徒说，不只是人不能，就连火和刀剑也不能做到（罗马书 8:35, 38-39）。
3. 為此，「你當止息怒氣，離棄烈怒，不要心懷不恨，以致作惡。因為作惡的必被剪除，惟有等候耶和華的必承受地土。」先知如此說（詩篇 36:8–9）。世上沒有任何一件事能成為你充足的理由，讓你對任何人心生惱怒、勃然大怒，以至於失去理智。即便你認為這是極其必要和必須的，但除了觸犯上帝的榮耀和蔑視祂的誠命之外，你找不到任何真正需要和必須對人生氣的理由。為此，生氣是必須的，但也當是有理性的，如此在糾正他人的同時，不至於傷害到自己。
4. 我们从未听闻上主显露祂的怒火，也未曾听闻祂对罪人大发烈怒；相反地，我们在各处所见的，皆是祂的温柔与恒久忍耐。祂亲自说道：「你们当学我的样式，不是学我的烈怒与盛怒，而是因我心里柔和谦卑，你们的心灵就必得享安宁。」（马太福音 11:29）当祂的门徒因着对犯罪之人的愤慨而对祂说：「主啊，祢是否愿意我们吩咐火从天而降，将他们烧灭呢？」祂便斥责他们，说道：「你们的心境如何，你们并不知道。」（路加福音 9:54–55）并且，主在教导我们时说：「若是你们赦免他人的过犯，你们天上的父也必赦免你们的过犯。若是你们不赦免他人的过犯，你们天上的父也必不赦免你们的过犯。」（马太福音 6:14–15）
5. 但你或说：他冒犯了我，诽谤了我，在众人面前羞辱了我：他恶意揣测，恶待于我——他对我行了极大的恶.....然而，谁比上帝受了更大的冒犯呢？谁比上帝受了更多的诽谤、羞

заушали, на Него плевали, Его распяли, копьем пронзили ребра Его... Но Он не гневался и не памятозлобствовал, а, и умирая на кресте, молился за согрешающих, говоря: «**Отче, отпусти им, не велят бо что творят**» (Лк.23:34) .

6. Кто, памятозлобствуя и безумно гневаясь, сделал что-либо доброе? Кто, не имея кротости и долготерпения, совершил какую-либо добродетель или показал над кем-либо победу? Никто. Если бы апостолы безумно ярились и гневались на согрешающих, то никого не наставили бы на путь спасения, никого не привели бы ко Христу. Если они когда-либо и оскорблялись на согрешающих, то без всякой ярости и запальчивости, благоразумно с долготерпением исправляли и научали их, молясь о согрешающих Богу.
7. Пчелиная матка предусмотрительно создана от Бога без жала: если бы она имела жало, всех бы пчел умерщвляла своим угрызением. Вот образ начальникам! Старейшинам никак не позволено иметь у себя затаенный гнев и ярость, чтобы не убивали всех подчиненных своим яростным нападением. Итак, побеждай зло добром, а не злом, ибо огнем не потушишь огня, а водою и ярости не победишь яростию, но кротостию и долготерпением.
8. Исправлять кого-либо лучше можно кротостию, чем яростию, лучше милостию, чем гневом. Лучше чтобы подчиненные любили тебя, нежели боялись. Ибо от боязни происходит ложь и лицемерие, а от любви истина и усердие. Если будешь исправлять кого-либо с яростию и гневом, то не только не исправишь, но и себе, и ему повредишь. Ярящийся и до безумия гневающийся ничем не отличается от пьяного, ибо ярость и гнев производят исступление ума и всего человека изменяют: «**гнев и ярость, сия суть мерзость**», – говорит Иисус сын Сирахов (Сир.27:33) .
9. Ярящийся и гневающийся на кого-нибудь не знает, что говорит. Кто в ярости и гневѣ скажет иногда что-либо, потом, одумавшись, со стыдом берет свои слова назад. Многие, сделавшие иногда что-либо в ярости и гневѣ, потом много раскаиваются в этом, ибо допущенная ярость

и унижает? Они бьют его, держат его, и он вырывается, и он кричит, и он плачет, и он молится, и он умирает, и он воскреснет, и он будет жить вечно. Но он не гневался и не памятозлобствовал, а, и умирая на кресте, молился за согрешающих, говоря: «**Отче, отпусти им, не велят бо что творят**» (Лк.23:34) .

- 6.心怀怨恨、暴怒不已之人，谁能做出良善之事呢？缺乏温柔与恒忍之人，谁能成就任何美德，或在某人身上展现胜利呢？无人能及。

若使徒们曾对犯罪之人狂怒不已、怒火中烧，那么他们将无法引导任何人走上救赎之路，亦无法将任何人引至基督面前。即便他们有时因犯罪之人而感到受辱，他们也绝无暴怒与急躁，而是明智地、恒忍地去纠正并教导他们，同时为这些犯罪之人向上帝祈祷。

7. 蜂王由上帝所造，其有远见，故无毒刺：倘若牠带有刺，便会以刺螫死所有蜜蜂。这正是长官们的写照！长者们绝不允许心怀隐匿之怒与暴烈，以免其以暴怒之袭击，杀害所有部属。因此，你要以良善胜过邪恶，而非以邪恶胜过，因为你不能以火熄火，也不能以暴烈制伏暴烈，唯有以温柔与恒久忍耐方能成就。
8. 改正他人，宜以温良，不宜以暴烈；宜以仁慈，不宜以愤怒。属下爱戴你，胜过惧怕你。盖因畏懼滋生虚偽與矯飾，而愛慕則生發真誠與熱忱。若你以暴烈與憤怒改正他人，非但不能使其改過，反將損及自身與對方。那暴躁而怒髮衝冠之人，與醉者無異，因暴烈與怒火能使心神迷亂，並將整個人性情大變：「**忿怒和烈怒，這些都是可憎的。**」——正如西拉的兒子耶穌所言（德訓篇 27:33）。

9. 对于任何人生气或发怒的人，并不知道自己在说什么。

有人在暴怒和盛怒之下有时会说出一句话，事后一想，便羞愧地收回了这些话。许多人有时在暴怒和盛怒中所做的事，事后会为此深感悔恨，因为被允许的暴怒会蒙蔽心，使灵魂忧伤，摧毁理

помрачает ум, печаливает душу, погубляет рассудок и память и, что потом может быть, не допускает видеть. Ярящийся и до безумия гневающийся во всем слеп, но сдерживающий гнев и ярость удобно удержит все злое.

10. Итак, если случится тебе когда-нибудь раздражаться или на кого-нибудь разгневаться, тогда лучше ничего не говори, но или отойди, или затвори уста свои, дабы не выскочил яростный пламень и не опалил душу и в окружающих тебя не произвел неожиданного смутения. А когда яростный пламень угаснет и сердце будет мирно, тогда спокойно говори, что будет нужно к исправлению. В кротости одно слово твое будет приятнее, нежели тысяча слов, сказанных в ярости. Много лучше исправишь кротостью, нежели яростью и раздражением: и другого благоразумно вразумишь, и себе самому принесешь пользу.

О том, чтобы в скорбях не очень скорбеть

1. Не скорби, человеке, неразумно о вещах мимотекущих, ибо все преходит, все мимо идет. Нет ни одной такой вещи, о которой бы ты имел скорбеть безутешно. Не должно так скорбеть не только о вещах мимотекущих, но и о самых великих прегрешениях пред Богом. Если бы твой грех превзошел всякое согрешение, и то не должен ты отчаиваться и много безутешно скорбеть, ибо нет греха, побеждающего милосердие Божие: наши грехи не могут сравняться с пучиною Щедрот Божиих – Бог спасет нас милосердием Своим [«туне»](#) (даром).
2. Бог, Господь наш Иисус Христос, грехи всего мира взял на Себя и каждому кающемуся отпускает их – а ты думаешь, что не простит грехов одного человека, именно тебя. За весь мир Он изливал кровь Свою – тебе ли одному не подаст оставление кровию Своею. Только ты перестань грешить, только покайся, только скажи грехи свои и – оправдишься. Скажи: [«исповем на мя беззаконие Господеви; иаби оставит нечестие сердца»](#) твоего (Пс.31:5).
3. Господь призывает тебя к Себе не на скорбь и печаль, а на радость и веселие. «Радуйтесь, – сказано, –...о Господе вси правии сердцем» (Пс.31:11); как и Сам Господь, по воскресении Своем из мертвых, прежде всего

и память, и使人看不到之后可能发生的事情。

暴怒到极致的人在一件事上都是盲目的，但能抑制愤怒和暴怒的人就能轻易地控制一切邪恶。

10. 因此，倘若你偶有心生惱怒或向人發火之時，那時最好是緘默不言，或迴避，或緊閉雙唇，以防暴烈的火焰噴湧而出，灼傷你的靈魂，並在周圍之人中引起始料未及的混亂。而當那暴烈的火焰熄滅，心境平和之時，你再平靜地說出一切對改正有所助益的話語。在溫順中，你的一句言語將勝過在暴怒中所說的千言萬語。你用溫順能成就的改正，遠勝於用暴怒和惱火所能達到的：你既能明智地規勸他人，也必能為自己帶來益處。

論在苦難中不至過分憂傷

1. 人哪，不要為轉瞬即逝之事，而作不智之憂傷，因為萬物皆逝，一切都將消逝。沒有任何一件事，會令你必須無可慰藉地悲傷。不僅是轉瞬即逝之事，就連在上帝面前所犯下之至大罪愆，你也不應如此憂傷。即便你的罪惡超越一切過犯，你也不應絕望，或作過多無可慰藉之憂傷，因為沒有任何罪惡能勝過上帝的憐憫：我們的罪惡無法與上帝豐盛恩慈之深淵相比——上帝將以祂的憐憫，[「白白地」](#)（恩賜）拯救我們。
2. 上主、我們的神耶穌基督，祂將全世界的罪愆都擔負在自己身上，並赦免了每一個悔罪之人——而你卻以為祂不會寬恕你一個人的罪過。祂為整個世界流盡了祂的寶血——難道祂就不會以自己的寶血，將赦免賜予你一個人嗎？你只須停止犯罪，只須懺悔，只須說出你的罪惡，你便會得到稱義。說出：[「我要向耶和華承認我的過犯；你就赦免我心中的罪惡」](#)（詩篇 32:5）。
3. 主召喚你歸向祂，並非要你經歷苦楚與憂愁，而是要你得享喜樂與歡欣。[「你們當歡喜，」](#)經上說，[「.....所有心裏正直的人，你們都當靠著耶和華歡喜」](#)（詩篇 32:11）；正如主自

сказал мироносицам: «**радуйтесь**» (Мф.28:9). Повелел мироносицам радоваться, а не скорбеть; ибо Он печаль Праматери Евы прекратил воскресением Своим как Бог. Потому и ты радуйся о Нем, а не скорби, веселись о Господе и не смущайся.

Не скорби сам и других безумно не оскорбляй, но ко всякому будь кроток и долготерпелив. «**Друг другу бываем блази, милосерди**» (Еф.4:32), не самолюбствующе, «но кийждо нас ближнему да угождает во благое», – как говорит апостол (Рим.15:2).

4. Не скорби, если что в мире делается не по желанию сердца твоего. Ибо не может все делаться по мысли твоей, как ты хочешь, потому что не все твои хотения бывают добры и не всякие желания полезны. Но сделалось ли что по твоему хотению и желанию? Хорошо. А не сделалось? Предоставь воле Господней. Если что сделалось так, как ты хотел? Благодари. А если не так, не скорби, ибо все здешнее неечно пребывает, но каждая вещь в веке сем является на весьма малое время. Тебе же одно только нужно, чтобы не быть чуждым Господа и Его пресвятой благодати. Не желай усиленно, чтобы все твои желания всегда исполнялись и все похотения твои совершались: это не в твоей власти, а в Божией. Иная воля Божия, иная воля твоя, и судьбы Его различны, которых ты не знаешь и не можешь всего разуместь. Итак, не скорби ни об одной вещи, но все возлагай на Господа: «**возверзи на Господа печаль твою, и Той тя препитает, не даст во век молвы праведнику**», – сказал пророк (Пс.54:23).

5. Не будь малодушен и нетерпелив, желая, чтобы все моментально делалось по твоей воле. Но благодушно молись Богу и жди, предоставляя все воле Божией. Ожидай долготерпеливо, не усиливайся, чтобы все твои желания исполнялись, ибо не всякое твоё желание хорошо и не все предположения полезны. Но что согласно с волею Божиею, то можешь испытать при долговременном ожидании и усиленной молитве к Богу. Что будет согласно с волею Божиею, то даст тебе, и поспешит, а если не согласно, тому воспрепятствует и оставит без исполнения «**имиже весть судьбами**» (для твоей

я, от смерти воскреснув, сначала тем, кто имел помазание, женщинам: «**будьте веселы**» (Мф.28:9). Он повелел женщинам радоваться, а не скорбеть; ибо Он печаль Праматери Евы прекратил воскресением Своим как Бог. Поэтому и ты радуйся о Нем, а не скорби, веселись о Господе и не смущайся.

ты не должна сама и других безумно оскорблять, но ко всем будь кротка и долготерпелива. «**Вы должны друг другу быть милосерды**» (Еф.4:32), не самолюбиво, «но каждый из нас ближнему да угождает во благо», – как говорит апостол (Рим.15:2).

4. 切勿因世间之事未顺你心意而忧伤。因为一切事物不可能皆按你之所思而行，正如你所愿望的那样，盖因你并非所有的意愿皆为良善，并非所有的渴望皆有益处。然而，若有事物已按你的意愿和心愿成就了，甚好。若是未能成就，则交托于上主之旨意。若有事物已如你所愿成就了，当感谢。若非如此，则毋须忧伤，因为此世间一切事物皆非永恒，此世之中，每一事物皆仅显现于极短暂的时刻。于你而言，唯有一事是必需的：不与上主及其至圣恩典相隔绝。切勿强求你所有的心愿常能实现，你所有的渴望常能成就：此事不在你的权柄之内，而在上帝那里。上帝之旨意与你的意愿不同，祂的判决亦有分别，这些你并不知晓，也不能完全领悟。因此，毋须为任何事物而忧伤，但将一切交托于上主：「**你要将你的重担卸给上主，他必扶持你；他永不叫义人动摇。**」——先知如是说（诗篇 55:22）。

5. 不要心胸狭隘、急躁不安，渴望着一切事物都即刻依照你的意愿成就。然而，要心平气和地向神祷告并等候，将一切都交托于神的旨意。你要长久忍耐地等候，不要强求你所有的愿望都得以实现，因为并非你所有的愿望都是好的，也并非所有的设想都有益处。但是，那符合神旨意的，你便可以在长久的等候和向神恳切的祷告中加以检验。那符合神旨意的，祂必会赐予你，并使其速成；若是不合乎，祂必会阻拦，并「**以祂所知的方式**」（为了你的益处）使其搁置不予实现。而你，不论是赐予还是不赐予，都当以感恩之心、以心灵的温柔接纳一切。

же пользы). Ты же, даст или не даст, все принимай с благодарностью, в кротости сердца.

6. Не нагло нападай на какую бы то ни было вещь, но все делай с великим вниманием. Ибо всякое дело, совершаемое неторопливо и осмотрительно, обыкновенно бывает тверже и полезнее. Если бы все вещи вдруг по твоему желанию могли совершаться, то ты никогда ни в чем не познал бы своей немощи, и никогда ничего не приобрел бы в пользу души твоей, и делал бы все противное. Потому-то Всевидящий Господь, милуя и щадя Свое создание – делая всякому полезное, не всегда и не все дает тебе по воле твоей, но часто препятствует и не исполняет, **«якоже Сам весть»** (для твоего вразумления), чтобы ты познавал свою немощь, чтобы был смиренным, кротким и терпеливым, а не малодушным – все бы предоставлял воле Господней.
7. Отторгая и отвлекая ум наш от земного, неразумного пристрастия, Господь как истинный Врач, врачуя душу нашу, часто отвергает наши желания и похотения. Часто обращает их в скорбь и горесть, чтобы мы искали у Господа Бога утешений бессмертных и вечных, которые никогда не отнимутся от нас. Ибо все сие – земное – существует на малый час, на малое время, а то – небесное – имеет пребывать во веки вечные, конца не имеющие. Какая же тебе будет польза, если и все хотения твои исполнятся, а ты в один час Бога прогневаешь? Какое тебе будет приобретение, если и все желания твои сбудутся, а ты сделаешься чужд Господней благодати? Никакого и никакой.
8. Потому, сколько претерпишь с благодарностью посылаемых тебе от Господа нежелаемых скорбей, столько потом примешь от Него и утешения: **«по множеству болезней моих, в сердце моем, утешения Твоя возвеселиша душу мою»**, – сказал пророк (Пс.93:19). Не унывай в скорби и туге, посылаемой тебе от Бога по Его усмотрению, но принимай с благодарностью как некое великое врачевание души. Ибо лучше здесь претерпеть временную скорбь, нежели потом скорбеть вечно – лучше здесь, чем там. Весьма несчастен тот, кто много согрешает и не терпит здесь за грехи свои нежелаемых скорбей с благодарностью, но желает, чтобы все делалось

6. 切勿魯莽地衝撞任何事物，凡事皆當以極大的慎重為之。因為一切從容且審慎地進行的事務，往往更為穩固和有益。倘若一切事物都能瞬間依你的願望達成，那麼你將永不會在任何事上認識到自己的軟弱，永不會為你的靈魂獲取任何裨益，並將所行的一切都與之背道而馳。正因如此，那位洞察一切的主，憐憫並愛惜祂的造物——為每一個人做那有益之事——並不總是、也並不將一切按著你的意願賜予你，而是常常阻礙，不予實現，「**因為祂自己知道**」（為了你的開悟），好讓你認識到自己的軟弱，好讓你變得謙卑、溫和、且有耐心，而不致於心志狹隘——願你將一切都交託於主的旨意。

7. 主，這位真實的醫者，藉由將我們的心從世俗、不合理的迷戀中抽離和轉向，來醫治我們的靈魂。祂常常拒絕我們的渴望和貪慾，時常將它們轉化為憂愁和痛苦，好使我們能尋求自上主而來的、不朽的、永恆的慰藉，這些慰藉將永不從我們身上被奪去。因為這一切——世俗之事——僅存在於短暫的瞬間、短暫的時光；而那一切——屬天之事——將存留到永世，永無止境。

倘若你的一切渴望都得以實現，但你卻在一時之間觸怒了上帝，這對你有何益處？倘若你的一切願望都得以成就，但你卻變得與上主的恩典格格不入，這對你有何裨益？

毫無益處，毫無裨益。

8. 因此，你懷著感恩的心，承受主所賜予你的、那些你不願意的苦楚愈多，事後你便從祂那裡領受愈多的安慰：**「我心裡多憂多疑，你的安慰就使我歡樂。」**先知曾如此說（詩篇 94:19）。對於上帝按祂的旨意所賜予你的苦難和悲傷，不要心灰意冷，而要懷著感恩之心去接受，將其視為靈魂的良藥。因為寧可在此處忍受這暫時的苦難，也好過日後永恆的悲傷——寧可在此處，也好過在那邊。那不斷犯罪、卻不願在此處懷著感恩之心為自己的罪承受不情願的苦難，反而期望萬事都順遂其心意的人，是極其不幸的。要知道，這樣的人，即便不願意，也將在來世受苦。

по мыслям сердца его. Знай, что таковой, и не хотя, будет скорбеть в будущей жизни.

9. Желая исцелить и очистить душу нашу от греха, Господь часто попускает здесь на нас различные скорби и печали, дабы, очистившись, как золото в горниле, явились мы светлыми и чтобы, утешенные здесь в скорбных обстоятельствах, мы всегда усердно прибегали к Нему, ища Его помощи. «**Ко Господу, внегда скорбити ми, воззвах, и услыша мя**» (Пс.119:1). «**Умножишася немощи их, по сих ускориша**», – говорит пророк (Пс.15:4). В скорби мы чаще прибегаем к Богу, а в радости забываем Его. Бог же как Премудрый Врач, различно исцеляя нас, употребляет над нами то и другое: если не благодарим Его в радостных и приятных обстоятельствах, попускает на нас скорбные, да будем благоразумны и искусны в том и другом отношении.

10. Бог, различно милующий и щадящий Свое создание, заботясь о лучшем для нас, не желает дать нам здесь – на земле – какой-либо роскошной жизни – в сластях, покая и утешения, но дает по преимуществу скорбь и тесноту: «в мирене радостны, носкорбни будете», – сказал Он (Ин.16:33). Желает Бог, чтобы мы в мире сем всегда были в утеснении и скорби, а не в просторе и благоденствии, чтобы мы не разливались в земных сластях и обольстительных похотях, но от здешнего утеснении и скорби усерднее и успешнее восходили к горнему и вечному о Господе простору, и там, утешенные на веки вечные, всегда о Нем радовались и веселились в бесконечные веки, аминь.

О том, что все святые всю жизнь свою проводили в скорбях и печалях

1. «**Многи скорби праведным, и от всех их избавит я Господь**», – говорит пророк (Пс.33:20). «**Многими скорбми подобает нам внити в царствие**» небесное (Деян.14:22). «В мире, не радостны, носкорбни будете», – сказал Господь (Ин.16:33).

Праведные всегда находятся в скорби, а грешные в радости; добрые – в утеснении, а злые на просторе, ибо злые всегда гонят добрых, а не добрые злых.

9. Для лечения и очищения нашей души от греха, Господь часто попускает на нас различные скорби и печали, дабы, очистившись, как золото в горниле, явились мы светлыми и чтобы, утешенные здесь в скорбных обстоятельствах, мы всегда усердно прибегали к Нему, ища Его помощи. «**我在患难中向上主呼求，祂就应允了我**» (诗篇 119:1)。先知说：「**他们的愁苦加增，其后又迅速地奔跑**」[1] (诗篇 15:4)。在愁苦中，我们更常投奔上帝，而在喜乐中，我们却将祂遗忘。然而，上帝作为至智的医者，以不同的方式医治我们，祂在我们身上施行这两者：倘若我们在喜乐和顺遂的环境中未能感谢祂，祂便容许忧患临到我们，使我们在这两种境况中都能变得明智且有经验。

10. 上主以多样的方式怜悯和宽宥祂所造之物，祂為我們思慮那更美好的福祉，故不願賜予我們在此世——在地上——過任何奢華的生活，不願我們沉溺於甜美、安逸和慰藉之中；祂所賜予的，主要乃是憂患與困厄。誠如祂所言：「**在世上，你們有苦難**。」（約翰福音 16:33）。上主切望我們在此世中，常處於困窘與憂苦之境，而非在寬裕與順遂之中；使我們不致於在世間的甜蜜與誘惑的慾望中迷失流散，反倒能因著此地的困窘與憂患，更加熱切、更加有效地向上攀登，邁向那在主內的屬天與永恆的寬廣之境。在那裡，我們將得享永遠的慰藉，在無盡的歲月中，常因祂而歡欣雀躍，喜樂無窮。阿們。

關於眾聖者將其一生盡皆投入憂患與愁苦之中

1. 「**義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切**。」先知如此說道 (诗篇 33:20)。「**我們進入 神國，必須經歷許多艱難**。」（使徒行傳 14:22）。「**在世上，你們不享有喜樂，卻會遭受苦難**。」主曾說 (約翰福音 16:33)。

義人常在憂患之中，而罪人則在歡樂之內；良善之人在困厄之中，而邪惡之人則在寬舒之處。因為邪惡之人總是逼迫良善之人，而非良善之人逼

(Притч.3:12,Апок.3:19) . Пусть праведные не завидуют грешным и добрые – злым, ибо на весьма малое время дано им сие обилие и простор, а потом внезапно постигнет их вечная скорбь и теснота. «Не убойся, егда разбогатеет человек, или егда умножится слава дому его, яко внегда умерети ему, не возмет вся», – говорит пророк (Пс.48:17–18) .

3. Все святые всю жизнь свою проводили в скорби и печалях, в страдании, терпении и гонении. Ты ли один хочешь быть без всякого страдания и печали? Один ты желаешь быть отверженным от лика избранных Божиих, когда не хочешь ничего претерпеть?! Да не будет сего! Но не унывай душою: нет скорби, которая не прошла бы; нет и радости, которая не изменилась бы: «вечер водворится плач и завтра радость», – говорит пророк (Пс.29:6). Радость не связана с радостью, и скорбь не соединена с скорбью. Жизнь сия переменчива: она подобна венку, украшенному различными – разнообразными – цветами. Скорбь не всегда скорбь, и радость не всегда радость. Но то и другое Господь обычно посылает рабам Своим попеременно, дабы они всегда держались Одного Бога.

2. 良善之人常诧异于作恶者，缘何恶人生活富足、安泰顺遂，而良善者却身处困厄，正如先知所言：「至于我，我的脚几乎失闪，我的脚险些滑跌。我曾嫉妒狂傲的人，眼见恶人享平安。因他们临死没有痛苦，他们的身体健壮。他们没有常人的劳苦，也不与人同受鞭打。」（诗篇 73:2-5）[1]他们的仓廩丰盈，物产充裕。他们的羊群多产，在其牧场上孳生。他们的牛群肥壮。他们的围墙不曾倒塌，没有损失，广场上也无哭嚎之声。他们称拥有此等境况的民族为有福。然而，那以主上帝为万有之民，才是蒙福的（诗篇 144:13-15）。先知耶利米说：「恶人的道路为何亨通？你栽种了他们，他们也扎下了根。」（耶利米书 12:1-2）

3. 众圣徒毕生都在忧伤和哀恸之中度过，在苦难、忍耐和迫害中度过。难道唯独你，想要免于一切的苦难和忧伤吗？你难道渴望被摒弃于上帝选民之列，却不愿承受任何痛苦？！愿此事永不发生！但你的心灵不要沮丧：没有不会消逝的忧伤；也没有不会改变的喜乐：「一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼，」先知如是说（诗篇 29:6）。喜乐不会永远与喜乐相连，忧伤也不会永远与忧伤相合。此生变幻无常：它仿若一顶花冠，以各种——形形色色的——花朵装饰而成。忧伤并非永远是忧伤，喜乐亦非永远是喜乐。然而，上帝惯常将这两者交替地赐予祂的仆人，使他们能够永远紧持独一的上帝。

4. Какой святой пожил в веке сем безпечно – в просторе и покое? Ни один. Не все ли провели жизнь свою в терпении, в скорбях, в бедах, в теснотах, в ранах, в темницах, в нестроениях, в трудах, в бдениях, в пощениях, в алчбе и жажде – в долготерпении, как говорит апостол (2Кор.11:23–29). Но святые хотя и многие беды и напасти претерпевали, однако же не оскорблялись и не развращались – а ты и от малого чего-либо смущаешься, без ума скорбишь и развращаешься! Святые, согрешивши мало, много претерпевали – а ты много и без числа беззаконничаешь и ничего не хочешь претерпеть?! Святые о Господе радовались, когда их гнали, бесчестили, били, мучили, раздробляли: апостолы «идяху радуящиеся от лица собора, яко за имя Господа Иисуса сподобихася безчестие прияти» (Деян.5:41) – а ты, не претерпев и малого чего-либо, безумно скорбишь, волнуешься и отчаиваешься?! Это – крайнее твое безумие!

5. Вспомни, начиная от пророков и апостолов и даже до последних рабов Божиих, – вспомни, особенно Самого всеми владычествующего Господа, сколько Он нас ради пострадал и претерпел в мире сем? Был заушен, оплеван, влачим и, наконец, претерпел горькую смерть и поносную – на кресте. Вся Христова жизнь во плоти была терпение и страдание. И ученики Его окончили жизнь свою в скорби и гонении: одни – в скорбях и гонениях, другие – в изгнании и отнятии имущества, иные – в болезни и ранах, иные – в алчбе и жажде и в крайней нищете: «проидоша в милотех и козиих кожах, лишении, скорбяще, озлоблени, ихже не бе достоин весь мир в пустынях скитающиеся, и в горах и в вертепах и пропастех земных», как говорит апостол (Евр.11:37–38). И никто в мире сем не живет без печали, ибо от смерти к жизни невозможно иначе перейти, как только таким образом. Не исходит вино, или елей, или воск, как только при сжимании точила (станка), и никакое доброе дело не совершается, как только в подвиге и трудах. Все праведники убелили ризы свои в великой скорби и страданиях – омыли одежды свои в крови агнчей, говорит Тайновидец (Апок.7:14).

6. Не будь страшлив и маловолен, боясь скорби и терпения – да не постыдишься в будущей жизни.

4.哪位圣人曾在今世过着无忧无虑——在广阔与宁静中的生活？没有一位。难道他们不是都在忍耐、在忧患、在灾难、在困苦、在创伤、在监牢、在动乱、在辛劳、在警醒、在禁食、在饥饿与干渴中，在恒久忍耐中度过他们的一生吗，正如使徒所说（哥林多后书 11:23–29）[1]。然而，圣徒们虽然遭受了许多灾难与磨难，但他们却没有感到被冒犯或堕落——而你却为了一点小事就心烦意乱，愚昧地忧伤与堕落！圣徒们犯了小小的罪过，却承受了许多——而你却犯了众多且数不清的罪恶，却什么也不愿承受？！圣徒们因主而喜乐，当他们被驱逐、被羞辱、被鞭打、被折磨、被肢解时：使徒们「离开公会，心里欢喜，因他们算是配为这名受辱」（使徒行传 5:41）——而你，连一点点小事都不能忍受，就愚昧地忧伤、心神不宁、甚至绝望？！这是你极度的愚昧！

5. 回想一下，从先知和使徒开始，直到上帝最后的仆人们——特别回想那位统管万有的主宰，为了我们，祂在这世上受了多少苦，忍耐了多少？祂被侮辱，被唾弃，被拖拽，最终在十字架上忍受了那苦涩而羞辱的死亡。基督在肉身中的一生，就是忍耐和受苦。

祂的门徒们也在忧患和迫害中结束了他们的生命：一些是在忧患和迫害中，另一些是在流亡和财产被剥夺中，还有一些是在疾病和伤痛中，另一些是在饥饿、干渴和极度的贫困中：「披着绵羊山羊的皮，受着穷乏、患难、苦害，流离奔波。这世界配不上他们；他们在旷野、山岭、洞穴、地穴中漂流，」正如使徒所言（希伯来书 11:37–38）。

在这世上，没有人可以毫无忧愁地生活，因为除了以这种方式之外，不可能从死亡过渡到生命。葡萄酒、油或蜡，只有在压榨机（器具）的挤压下才能流出，任何善行，只有在苦修和劳作中才能完成。

所有的义人都在巨大的忧患和痛苦中洁白了他们的衣袍——正如启示者所说，他们「曾用羔羊的血把自己的衣裳洗白净了」（启示录 7:14）。

6. 不要胆怯，不要小信，畏惧忧患和忍耐——以免你在未来的生命中蒙羞。不要畏惧忧患和

Не бойся скорби и терпения, имея себе помощником Бога, все содержащего, – да не будешь осмеян, как дитя. «Не убойся, – сказано, – от убивающих тело, души же коснутся не могущих» (Мф.10:28); но мужайся и крепись, как муж совершенный, и – будь победителем: «побеждая, – сказано, –наследит вся, и буду ему Бог, и той будет Мне в сына. Страшливым и неверным, и скверным и убийцам, и блуд творящим и чары творящим, идоложертвом, и всем лживым, часть им во езере, горящем огнем и жупелом, еже есть смерть вторая», – сказал Господь (Апок.21:7–8).

7. Во всяком случае, не гневайся на оскорбляющих тебя и не скорби, если кто тебя чем-либо оскорбил, но лучше в покаянии и смирении молись Богу, ибо не напрасно Бог попустил сие на тебя, а для твоего исправления и смирения. Безумен тот, кто оскорбляется на воспитателя или наставника, ведущего его к исправлению. Не скорби, если и без причины от кого-нибудь терпишь что-либо, но сознавай себя заслуживающим того – терпи сие с благодарностию, как некую цельбу для души твоей. Ибо лучше претерпевать что-либо без вины, нежели терпеть заслуженно; лучше терпеть несправедливо, чем по правде; лучше здесь, чем там. Лучше тебе потерпеть от кого-либо Бога ради, нежели кому-либо потерпеть от тебя, ибо не великое дело, если ты сотворишь кому-нибудь зло, но то великое дело, если ты Бога ради от кого-либо без причины претерпишь что-нибудь злое. Если ты терпишь что как виноватый, то нет тебе похвалы; если же терпишь без всякой вины – правды ради, то ты блажен: «кая бо похвала, аще согрешающе мучима терпите? но аще добрая творящее, и страждуще терпите, сие угодно пред Богом, на сие бо и звани бысте», – говорит апостол (1Пет.2:20–21).

8. «Терпение имейте ко всем, ни единому же злу за зло воздающе, промыслиюще добрая пред всеми человеки, не себе отмщающе, возлюблении, но дадите место гневу, писано бо есть: Мне отмщение, Аз воздам», – говорит Господь (Рим.12:12, 17, 19). «Не будь побежден злом, но побеждай зло добром», – говорит апостол (Рим.12:21). Если один будет зол, то другой да будет добр. Если одни безумен, то другой да будет разумен. Если же оба будут безумны, оба злы

и терпеливы, то пусть Бог будет вашим помощником, – да не будете осмеяны, как дети. «Не бойся, – сказано, – от убивающих тело, души же не могущих» (Мф.10:28); но мужайся и крепнй, как совершенный человек, и – будь победителем: «побеждая, – сказано, – наследует все, и буду ему Бог, и тот будет Мне в сына. Страхливым и неверным, и скверным и убийцам, и блуд творящим и чары творящим, идоложертвом, и всем лживым, часть им во езере, горящем огнем и жупелом, еже есть смерть вторая», – сказал Господь (Апок.21:7–8).

7.无论如何，不要对那些侮辱你的人心生忿怒，如果有人在任何事上冒犯了你，也不要感到悲伤，而最好在忏悔和谦卑中向上帝祈祷。因为上帝允许此事临到你身上，并非徒然，乃是为了你的改正和谦卑。那因教养者或引导他走向改正的导师而感到被冒犯的人，是愚昧的。倘若你无缘无故地遭受某人的伤害，也不要感到悲伤，反而要承认自己是应得的——要以感恩之心忍受这一切，视之为你灵魂的某种疗愈。因为，无辜地忍受某些事情，比遭受应得的苦楚要好；不公地忍受，比按公义忍受要好；在今世忍受，比在那里忍受要好。为你自己而忍受某人的苦害，胜过某人因你而受苦，因为你若对他人行恶，并非什么了不起的事；但你若为着上帝的缘故，无缘无故地忍受某人所加诸的邪恶，那才是伟大的事。如果你是因着自己的过犯而忍受痛苦，就没有可夸耀之处；但如果你毫无过错地忍受——为了公义的缘故，那么你就是有福的：「你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，能忍耐，这在上帝面前是可喜悦的。你们蒙召原是为。」使徒说（彼得前书 2:20-21）。

8.「你們要對眾人有一切忍耐，不以惡報惡於任何人，在眾人面前行善，親愛的，不要為自己伸冤，而要讓步給忿怒，因為經上寫著：『伸冤在我，我必報應』」——主說（羅馬書 12:12, 17, 19）。「你不可被惡所勝，反要以善勝惡，」——使徒說（羅馬書 12:21）。若一人為惡，則另一人當為善。若一人愚昧，則另一人當為明智。若兩人皆愚昧，兩人皆為惡（暴怒），則惡將不可摧毀——將是不可調和的仇恨。

(яры), то зло будет несокрушимо – будет непримиримая вражда. «Терпения имате потребу, да волю Божию сотворше, пришлете обетование», говорит апостол (Евр.10:36). Когда мы – самолюбием и самоугодием – помрачаемся, то скорбию и терпением уясняемся. Когда – честью и славою – возносимся, то бесчестьем и клеветою человеческою смиряемся. Когда прахом сладострастия и плотоугодия оскверняемся (посыпаемся), то уничижением и поношением очищаемся (отираемся). Потому не слишком раздражайся на оскорбляющего тебя, но больше сердись на грех свой, возбуждающий на него сердце твое.

9. Терпеть Христа ради – больше всех подвигов и добродетельных деланий, а не терпеть ничего – значит явно творить все злое, и, во всяком случае, таковой чужд благодати Господней. Думаю, что если кто в каком-либо мнимом добром деле не имеет препятствия и скорби, то явно, что дело его еще не Богоугодно и бесу не противно. Но быть всегда в терпении и скорбях Бога ради – сие одно может соединить нас с Богом, прочее же не известно. Итак, благодарно претерпевши все скорбное Бога ради, получишь от Господа вечное блаженство – «увенчаешься» на земле живых. Не избегай же терпения и скорбей, ибо ими входишь в истинный разум. Не бегай от терпения и скорбей, ибо ими очищаешься от грехов. Не кичись гордынею и не разливайся в плотских сластях – да не уподобишься «жене, сидящей на звере» любодеяния и всяких временных сластей и глаголющей: «се сежу царицею и вдова несмы, и рыдания не имам видети». Но абие придут на ню вся злая, и погибель ея всем откроется, говорит Тайновидец (Откр.17:3, 18:7, 8).

10. Но сам себя не предавай напасти – не подвергай себя искушению, а молись ко Господу, говоря: «Не введима, Господи, во искушение, но избавимя от лукаваго!» (Мф.6:13). На эту мысль, чтобы не подвергать себя самопроизвольно напастям, наводит пророк, когда говорит: «не даждь во смятение ноги твоя, ниже воздремлет храняй ... Израиля» (Пс.120:3–4). Не слишком ты желай напасти, чтобы потом претерпеть ее... И сам не вдавайся в напасть, но попущенную по усмотрению Божию благодарно претерпевай.

「你們必須忍耐，使你們行完了 神的旨意，就可以得著所應許的，」——使徒說（希伯來書 10:36）。當我們因自愛和自悅而變得昏暗時，就藉著憂患和忍耐得以澄清。當我們因尊榮和光榮而升高時，就藉著人的羞辱和誹謗而謙卑。當我們被貪戀和順從肉慾的塵埃所玷污（灑滿）時，就藉著卑微和羞辱得以潔淨（擦拭）。因此，不要過分惱怒那冒犯你的人，而要更加惱怒自己的罪，那罪激動了你的心去對抗他。

9. 為基督之緣故忍受苦楚，勝過一切的修行與德行；而若不忍受任何苦楚，則顯然是行一切的惡事，且在任何情況下，這樣的人都與主之恩典無份。我認為，若有人在任何貌似良善之事上沒有阻礙與憂患，則顯然他的事工尚未蒙神喜悅，也未與邪魔相悖。然而，為神之緣故常處於忍耐與憂患之中，唯有此能使我們與神聯合，其餘之事則不得而知。因此，為神之緣故，以感恩之心忍受一切憂苦之事，你將從主領受永恆的福樂——「在活人之地被加冕」。切勿逃避忍耐與憂患，因為藉由它們，你得以進入真實的明悟。切勿逃離忍耐與憂患，因為藉由它們，你的罪得以潔淨。切勿以驕傲自恃，切勿沉溺於肉體的享樂——免得你如同那「坐在獸上的婦人」，沉湎於淫亂與各樣短暫的歡愉，並說：「我坐著為王，並不是寡婦，決不能看見悲哀。」然而，那啟示者說（啟示錄 17:3, 18:7, 8），一切的災禍將突然降臨於她，她的毀滅將向眾人顯明。

10. 但你自已不要陷入苦难——不要让自己遭受试探，而要向主祷告，说：「主啊，不要叫我们遇见试探，救我们脱离那恶者。」（马太福音 6:13）。先知在指出不要自发地让自己遭受苦难时，引导我们思考这个念头，他说：「他必不叫你的脚摇动；保护你的必不打盹。.....保护以色列的，也不打盹，也不睡觉。」（诗篇 120:3-4）。你不要过于渴望苦难，以便之后去忍受它.....你自己不要陷入苦难，但对于按着上帝的旨意所允许临到的，要心存感恩地忍受。主自己教导我们，并向我们表明祂是人，祂在向父祷告时说：「父

Сам Господь, обучающий нас и показывающий, что Он Человек, молясь Отцу, говорил: «Отче, аще возможно есть, да мимоидет от Меня чаша сия» (Мф.26:39). Не раз отходил, сохраняя Себя от напасти. Но, показуя добровольное послушание, говорил: «обаче не Моя воля, но Твоя да будет» (Лк.22:42). Сие творил Господь для того, чтобы показать нам в Себе образ, чтобы и мы так делали.

О том, чтобы все случающееся претерпевать доблественно

1. «В терпении вашем стяжите души ваша», – говорит Господь (Лк.21:19), «претерпевый до конца, той спасен будет» (Мф.10:22). Муж терпеливый подобен твердейшему алмазному, а нетерпеливый подобен тростнику, удобно колеблемому ветрами. «Муж нетерпеливый двоедушен (и наглодушен), не устроен во всех путях своих», – говорит апостол (Иак.1:8), и никогда не одержит никакой победы, терпеливый же легко победит и все получит. Если бы мученики не имели терпения, не были бы увенчаны и не получили бы такой славы и чести.
2. Господь с Своем лице научил нас терпению, показав нам в Себе Образ: бывши неповинен смерти, умер нас ради на кресте, дабы и мы ради Его все претерпевали с радостью. Иже укоряем противу не укоряше, стражда не прещаше: «Иже грехи наша Сам вознесе на теле Своем на древо, да от грех избавиши ...поживем: егоже за званиемъ вси исцелехом», – говорит апостол (1Пет.2:24). Итак, претерпи и ты все с радостью – да услышишь глас, говорящий: «понеже соблюди еси слово терпения Моего, и аз тя соблюду от години искушения, хотящаго приити на всю вселенную» (Откр.3:10).
3. Терпением на кресте Христос победил врага, терпением осудил смерть, терпением разорил ад, прогнал тьму, соделал наше спасение, словом: что Платон наш Адам погубил неводержанием и нетерпением, то Спаситель наш приобрел вкушением горестей и претерпением крестным. Если Он столько нас ради пострадал, если Он столько нас ради претерпел, то ты ли ради Его не потерпишь и малого? Да не будет сего. Потому мужественно претерпевай во временной сей

а!若是可行, 求你叫这杯离开我。」(马太福音 26:39)。祂不止一次离开, 以保守自己免受苦难。然而, 祂在显明自愿的顺服时说: 「然而, 不要成就我的意思, 只要成就你的意思。」(路加福音 22:42)。主做这些事, 是为了向我们显明祂自身的榜样, 以便我们也照样去做。

論所有遭遇, 皆當英勇承受

1. 「你們要憑著堅忍, 保全你們的靈魂。」主如是說 (路加福音 21:19), 「惟有忍耐到底的, 必然得救。」(馬太福音 10:22)
- 有堅忍者, 似那至堅的鑽石, 無堅忍者, 似那易被風吹動的蘆葦。「心懷二意的人, 在他一切的行為上, 都是搖擺不定的 (並且是魯莽的)。」宗徒 (雅各書 1:8) 如是說, 他永不能獲得任何勝利; 而堅忍者則能輕易獲勝, 並得著一切。假若殉道者們沒有堅忍, 他們就無法得著冠冕, 也無法獲得如此的榮耀與尊貴。
2. 主以祂自己的面容教導了我們忍耐, 向我們展示了祂自身作為榜樣: 祂本不當死, 却為了我們死在十字架上, 好使我們也能為了祂, 歡喜地忍受一切。「他被罵不還口; 受苦不威吓,」——使徒說: 「他被挂在木头上, 亲身担当了我們的罪, 使我們既然在罪上死了, 就得以.....活着。因他受的鞭傷, 你們便得了醫治」(彼得前書 2:24)。因此, 你也當歡喜地忍受一切——如此你將聽見一個聲音說: 「你既遵守我忍耐的道, 我必在普天下人受試驗的時候, 保守你免去你的試驗」(啟示錄 3:10)。
3. 基督藉著在十字架上的忍耐, 戰勝了仇敵; 祂藉著忍耐, 定罪了死亡; 祂藉著忍耐, 摧毀了陰間, 驅散了黑暗, 成就了我們的救贖。簡而言之: 我們的始祖亞當因著放縱與不耐而失去的, 我們的救主則藉著品嚐苦難和忍受十字架而重新獲得。如果祂為我們受了如此多的痛苦, 如果祂為我們忍受了如此多的磨難, 難道你就不願為祂忍受這微小的一切嗎? 願這樣的事情永不發生。因此, 你要勇敢地面對這短暫生命中一切由上帝所降予

жизни всякие скорби, посылаемые от Бога, чтобы тебе в будущем веке вечно о сем радоваться. Ибо непретерпевающий здесь скорбей не сподобится потом радостей.

4. «Блажен муж, иже претерпит искушение, зане искусен быв, пришлет венец жизни», – говорит апостол (Иак.1:12). Не имел терпения один из сорока мучеников севастийских и – вдруг в бане расплылся, как вода, а претерпевшие получили нетленные венцы: непотерпевший немного все погубил, а до конца претерпевшие на веки увенчаны. Нетерпеливый всегда бывает подобен безумному. Если случится что-нибудь противное ему, несогласное с желанием его сердца, то он на всех набрасывается, на всех ропщет, всех обвиняет, кроме себя, себя же всячески оправдывает. А ты будь всегда пригвожден на кресте терпения – с радостью все претерпевай. Если и на всякий день будут говорить тебе бесы: «Сойди со креста терпения и страдания, насладись отдыхом», и как иудеи говорили Христу: «сниди со креста и уверуем в Тя» (Мф.27:42, Мк.15:32). Но ты никогда не ослабевай и не сходи, но всегда пребывай на кресте терпения и мужества, как Моисей, когда имел руки крестообразно распростертыми, побеждал Амалика, а когда ослабевал и опускал руки, то был побеждаем. И ты, когда пребудешь всегда в неизменном терпении и мужестве, преодолешь врага – мысленного Амалика, если же ослабеешь и разленишься, будешь от него побежден.

5. «Терпя потерпех Господа и внять ми», – говорит пророк (Пс.39:2). «Терпение убогих не погибнет до конца» (Пс.9:19). Господь внимает долготерпению, а от малодушия (наглoduшия) отвращается. Терпеливые идут вслед Его, а нетерпеливые – малодушные – отвращаются от Него: «мнози, – сказано, – возвращахуся ктому не хождаху с Иисусом, глаголюще: жестоко есть слово, кто может Его послушати?» (Ин.6:60, 66). «Горе вам, погубившим терпение, и что сотворите, егда посетит Господь?» – говорит Сирах (Сир.2:14). Муж нетерпеливый и малодушный, по евангельской притче, подобен созидающему храмину свою на льду или песке, а не на камне терпения и упования (Лк.6:48–49).

的憂患，好使你在來世能永遠為此歡欣喜樂。因為在此地不忍受憂患的人，就不能在隨後配得那喜樂。

4. 「那忍受試探的人是有福的，因為他既經過考驗，就要得著生命的冠冕，」使徒如此說（雅各書 1:12）。四十位塞巴斯提亞殉道者中，有一位缺乏了忍耐，他倏然在浴場中融解如水；而那些忍受到底的人，則獲得了不朽的冠冕：那未能忍耐片刻之人，失去了一切，而那些堅持到底的人，則永遠被加冕。

缺乏耐心的人，總是如同愚昧人一般。若有任何與他心意相悖、與他心中願望不符之事發生，他便會向所有人發火、向所有人抱怨、歸咎於所有人，唯獨不會歸咎於自己，反而會竭力為自己辯護。

而你，當永遠釘在忍耐的十字架上，以歡欣的心承受一切。即便惡魔日日對你說：「從忍耐與受苦的十字架上下來吧，享受安息吧。」如同猶太人對基督所說：「從十字架上下來，我們就信祢」（馬太福音 27:42；馬可福音 15:32）。然而，你絕不可軟弱或下來，而當恆常居於忍耐與勇氣的十字架上，如同摩西一般，當他雙手呈十字形伸展時，便能戰勝亞瑪力人；而當他軟弱並放下雙手時，便會被擊敗。

同樣地，當你始終不渝地保持忍耐與勇氣時，你便能戰勝仇敵——那屬乎心靈的亞瑪力人；但若你軟弱且懈怠，你便會被他所擊敗。

5. 「我曾耐心等候上主，祂就垂顧我，傾聽我的呼求，」先知說（詩篇 39:2）。「困苦人的盼望，永不落空」（詩篇 9:19）。上主垂聽那恆久忍耐的人，卻轉臉不顧那心靈軟弱（或作：魯莽心急）的人。忍耐的人緊隨祂的腳步，而那些不耐耐、心靈軟弱的人，卻轉身離祂而去：「許多人就退去了，不再與耶穌同行，說：『這話甚難，誰能聽得進去呢？』」（約翰福音 6:60, 66）。「你們丟失了忍耐的人有禍了！當上主降臨眷顧時，你們將怎麼辦呢？」西拉赫說（西拉赫智訓 2:14）。一個不耐煩、心靈軟弱的人，正如福音書中的比喻所言，就像一個將自己的房屋建造在冰上或沙上，而不是建造在忍耐與信靠的磐石上的人（路加福音 6:48-49）。

6. «Насколько ты, человек, злонаравен, настолько и страдать не отрекайся, дабы этим злостраданием избавиться от злобы», – сказал некто. Какова язва, таково и врачевание. Как велик грех, так велика должна быть и цельба его. Насколько велик грех, настолько велико должно быть и страдание. Потому помни свои многие недостатки, никогда не отрекайся от цельбы терпения. Увидев свое душевное здоровье, потом весьма возрадуешься о цельбе терпения и воздашь за сие благодарение Богу, что Он исцелил тебя.

7. Итак, благодарно претерпевай все случающееся с тобою. Если случится, что кто-нибудь причинит тебе печаль, то не его обвиняй в этом, но себя. Ибо не напрасно Бог попустил сие на тебя, но (имиже весть судьбами) для твоего исправления: ничего без Бога не бывает. Бог часто, врачую тебя, попускает различные искушения, а ты, принимая это неблагодарно, винишь другого, а не себя! Не обвиняй никого, но вини себя, что принял поделом. Лучше муж долготерпеливый, нежели сильный (крепкий): терпеливый силен (много) в мудрости, а сильный, но малодушный без ума.

8. Не оскорбляйся на оскорбляющего тебя, но лучше благодарно перетерпи. Ибо лучше быть оскорбляемым от кого-либо, нежели оскорбить кого-нибудь, лучше перенести бесчестие, нежели кого бесчестить, быть укоряемым, нежели укорять, обидимым, нежели обижать. Не великое дело – обидеть кого-либо или обесчестить, но то велико – если ты, обижаемый и обесчещуемый, благодарно сие претерпишь. За обиду и бесчестие другого следует наказание, а за терпение великое от Бога воздаяние и почеть.

9. Чему научится тот, кто желая чему-нибудь научиться, не будет иметь терпения в учении? Кто, не терпя лечьбы, исцелит язву? Кто, не нося терпеливо на плечах своих креста терпения, может идти вслед Христа? Никто. Все, которые желали идти вслед Его, приготовляли себя к терпению и искушению, по сказанному: «*аще приступаеши работати Господеви, уготови душу свою во искушение*» (Сир.2:1), – управи сердце твое и потерпи, говорит Сирах. Скорбит и смущается отрок, когда учится, а когда выучится, весьма радуется. Скорбит и кричит недугующий, не желая перенести горького приложения к

6. 「人啊，你有多麼邪惡，就不要拒絕承受多大的苦難，好藉此苦難擺脫你的惡毒。」有人曾如此說。創傷如何，醫治亦然。罪過多麼巨大，其救治也應當多麼宏大。罪過有多大，苦難也應當有多深。因此，請你銘記自己諸多的過失，永遠不要拒絕忍耐這帖良藥。當你看見自己靈魂的康泰，之後你將會因著忍耐的良藥而極其喜悅，並為此向上帝獻上感恩，因祂已醫治了你。

7. 是故，當以感恩之心，忍受一切降臨於你身之事。若有人使你憂傷，你當不責備此人，而應責怪自己。蓋因上主容許此事發生於你，並非徒然，乃是（以其所知之聖道）為糾正你之過失：無事無上主許可而發生。上主常為醫治你，而容許諸般試探；然而你卻以不知感恩之心接受，反倒歸咎於他人，而非自身！毋責怪任何人，當自責，因你所受乃是應得之報。恆忍之人，勝於勇者（強壯者）：有恆忍之人，智慧淵深；然強壯而心胸狹隘者，則無智慧可言。

8. 切莫因那侮辱你之人而心生惱怒，不如帶着感恩之心忍耐持守。因為，被他人侮辱，總勝過你去侮辱他人；忍受羞辱，總勝過你去羞辱他人；被人指責，總勝過你去指責他人；被人傷害，總勝過你去傷害他人。傷害他人或羞辱他人并非難事，但難能可貴的是——若你身受傷害和羞辱，仍能帶着感恩之心將這一切忍耐承受。因為，傷害和羞辱他人必受懲罰，而忍耐持守者，將從上帝那里獲得丰厚的報償與尊榮。

9. 一个人如果想要学习什么，却在学习中缺乏耐心，他能学到什么呢？一个人若不能忍受医治，他的创伤如何能痊愈？一个人若不能耐心地将忍耐的十字架扛在肩上，他如何能跟随基督？无人能做到。

凡是愿意跟随基督的人，都为自己预备了忍耐与试炼，正如经上所说：「你若侍奉主，就当预备你的心，忍受试炼。」（德训篇 2:1）——《德训篇》说，你要修直你的心，并且忍耐。

学童在学习时会感到忧愁与烦乱，但当他学会了，便会感到非常喜悦。病人会感到痛苦并呻吟，不愿忍受将苦药敷在创口上的痛苦，然而当

язвам, но, когда выздоровеет, весьма благодарит врача. Так бывает и в этом.

10. Призывая нас к Себе, Господь поощряет нас к терпению и брани – духовной. «Аще кто, – говорит, – хочет след Мене ити, да отвержется себе, то есть самолюбия воли своей, и возмет крест свой, – крест терпения и мужества, и след Мене да идет» (Мф.16:24). Неберущий же креста терпения и мужества и нежелающий ничего и малого претерпеть как может идти вслед Его? Никак. Ибо непрошедший сквозь огонь и воду терпения как может войти в покой? Пророк говорит: «проидохом сквозе огонь и воду, и извел еси ны в покой» (Пс.65:12). И ты доблественно претерпи находящие искушения – да войдешь в покой и увенчаешься венцом нетления. Пребывай всегда в неизменном терпении, мужестве и воздержании, дабы умертвить тебе плотские похоти свои, притупить греховное оружие, победить ад – мысленного Амалика. Ибо ничем не можешь победить его так, как терпением и воздержанием: им прогонишь бесов, угасишь геенский пламень, окончательно укротишь страсти, избавишься от муки и горести – наследуешь вечную жизнь и сподобишься присносущных благ о Христе Иисусе – Господе нашем.

О том, чтобы не лениться, но всегда трезвиться – бодрствовать – в деле Божием

1. Будь, человече, всегда тепл и усерден, горя духом. Не будь холоден и уныл, чтобы не услышать тебе сказанного слова: «понеже тепл еси, ни студен..., но яко обуморен, изблевати тя от уст Моих имам» (Апок.3:16). Заботься, бодрствуй – трезвись, не губи напрасно времени твоей жизни, данного тебе на исправление души твоей, на приобретение вечных благ. Наблюдай, чтобы ни один день не прошел праздно. Ибо, если тщетно погубишь, другого потом иметь не будешь: если уже прошел – прошел, и уже потерянного времени возвратить назад не можешь. Потому не губи напрасно дней твоих, но с течением дней твоих соразмеряй исправление твое. Недаром дана тебе сия временная жизнь, но для того, чтобы ты всегда – всякий день – поучался, и преуспевал, и совершал подвиги добродетелей, а праздным чтобы никогда не был.

он康复时, 却会非常感谢医生。在这件事情上也是如此。

10. 主召唤我们归向祂时, 亦鼓励我们忍耐和进行属灵的争战。祂说: 「若有人, 愿意跟从我, 就当舍己, 就是舍弃自己的自爱和意志, 背起他的十字架, 就是忍耐和勇气的十字架, 来跟从我。」 (马太福音 16:24) 不肯背负忍耐和勇气的十字架, 不愿忍受哪怕最小痛苦的人, 又怎能跟从祂呢? 绝不可能。因为一个人若未经历忍耐的火与水, 怎能进入安息? 先知说: 「我们经过水火, 你却使我们到丰盛之地。」 (诗篇 66:12) 愿你英勇地忍受所遭遇的试探, 好进入安息, 并戴上不朽的冠冕。愿你常存不变的忍耐、勇气和节制, 使你得以治死肉体的私欲, 挫败罪恶的兵器, 战胜地狱——那心底的亚玛力人。因为没有什么能比忍耐和节制更能战胜它: 藉此, 你将驱逐恶魔, 扑灭地狱之火, 彻底驯服情欲, 摆脱痛苦与悲伤——继承永生, 并在我们的主基督耶稣里配得永恒的福祉。

論及不應怠惰, 而當常保清醒——警醒——於上帝之工。

1. 人啊, 要常常热忱、殷勤, 心中火热。不要冷淡和沮丧, 免得你听到所说的话: 「你既是温吞, 既不冷也不热, 我就要将你从我口中吐出去。」 (启示录 3:16)。你要关切、儆醒——警醒自持, 不要白白地浪费你生命的时间, 这时间是赐予你用来修正你的灵魂, 获得永恒福乐的。你要留心, 不要让任何一天虚度。因为, 如果你白白地虚耗了, 以后就不会再有了: 如果它已经逝去——就逝去了, 你无法将已失去的时间追回。因此, 不要白白地浪费你的时日, 而要让你的修正与你的时日同步。赐予你这短暂的生命并非徒然, 而是为了让你常常——每一天——学习、进步, 并完成德行的功绩, 而永远不要无所事事。

2. Век сей не есть покой и почивание, но есть борьба и война, торжище и купля, училище и морское плавание. В войне и брани нет никакого мира; в училище и на торжище, а также и в морском плавании нельзя быть спокойным и беспечальным. Кто на море бывает без боязни и печали? Кто в воинстве без страха? Кто на торжище и в училище в покое? Никто. Потому не ленись в деле Божиим и не унывай, но подвизайся и трудись. Ныне твоя жатва; ныне торжище; ныне купля. Жни, покупай, чтобы не остаться ничего не имеющим, не быть осужденным, не быть чуждым благодати Божией. Принявши талант, не погуби его, но умножь, дабы не услышать тебе: «**лукавый раб и ленивый, ...подобаше убо тебе отдати сребро мое торжником, и пришед аз взял бех свое с лихвою**» (Мф.25:26-27); а ты не только не умножил, но и погубил все по твоей лености и нерадению. Что скажешь в день страшного суда, когда подробно во всем будешь испытан? Внимай себе!
3. Не закапывай данного тебе таланта в землю лености и нечувствия, но старайся, трезвись, бодрствуй – непрестанно прилагай огонь к огню, теплоту к теплоте, чтобы усугубить его, дабы, умноживши и усугубивши данное тебе, мог ты в день оный с дерзновением сказать пред Господом: «**Се, Господи, я приобрел другие пять талантов**» (Мф.25:20) – и услышать от Господа пресладкий глас: «**Благий раб и верный, ты был верен в малом, – поставлю тебя над многим; войди в радость Господа твоего**» (Мф.25:21).
4. Если же не будешь умножать данного тебе от Бога таланта, но будешь умалять и погублять его, если не будешь восходить на гору добродетелей, но опускаться книзу, если не будешь на всякий день прилагать огонь к огню и усердия к усердию, но совершенно остынешь и окаменеешь, то, наконец, падение твое будет достойно плача и рыдания. Но лучше тебе творить добро, нежели зло, лучше трезвиться и бодрствовать. Ибо за злое будет тебе мука, а за доброе великое воздаяние, за трезвение и бодрость – похвала, а за леность осуждение и казнь. Потому бди всякий день и трезвись: «**будь верен, – сказано, – до смерти, и дам тебе венец жизни**» (Откр.2:10). Бес трезвится, бодрствует, никогда не спит, но ходит, яко лев, рыкая, ища
2. 此世并非安歇与休憩之所，而是争战与搏斗、市集与买卖、学堂与航海。在战事与纷争之中，毫无平安可言；在学堂、在市集，以及在航海之中，亦不可能安宁无忧。在海上航行，谁能无惧无忧？身处军旅，谁能毫无畏惧？在市集与学堂之中，谁能得享安歇？无有一人。因此，在上帝的圣工中，切勿懈怠，切勿灰心，反而要奋力前行，辛勤劳作。今日是你的收割之时；今日是市集；今日是买卖。收割吧，购买吧，以免你一无所有，以免你被定罪，以免你与上帝的恩典隔绝。你既已领受了恩赐（他连得），就不要毁损它，而要使其增倍，免得你听见那句：「**你这又恶又懒的仆人，.....你本该把我的银子交给兑换银钱的人，到我来的时候，可以连本带利收回。**」（马太福音 25:26-27）；而你却没有增倍，反而因着你的懒惰和疏忽，将一切都丧失殆尽。在可怕的审判之日，当你被详细审问一切时，你将如何应对？务要留意你自己！
3. 切莫将你所领受的恩赐深埋于懒惰与麻木的泥土之中。相反，你要竭力而行，要保持警醒，要时刻儆醒——不间断地将火热添于火热之上，将温暖加于温暖之上，好使其得以增添。如此，当你增殖并倍增了所赐予你的恩赐时，你便能在那一日，在主面前以坦然无惧之心说道：「**主啊，请看，我又赚了五千银子**」（马太福音 25:20），并听闻主那至为甜美的声音：「**好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理；可以进来享受你主人的快乐**」（马太福音 25:21）。
4. 倘若你没有增进上主所赐予你的天赋，反而将其貶損與毀棄，倘若你没有攀登美德之山，反而向下沉淪，倘若你没有日复一日地火上添火、勤勉之上再加勤勉，反而全然冷卻、心如頑石，那麼，你最終的跌落將令人哀哭與慟哭。然而，你行善總勝於作惡，警醒與儆醒總勝於懈怠。因為邪惡將為你帶來痛苦，而良善則有莫大的報償；警醒與儆醒將獲得讚許，而懶惰則招致定罪與刑罰。因此，你要每日謹慎警醒：「**你務要忠心，**」經上說，「**至死，我就賜給你那生命的冠冕**」（啟示錄 2:10）。那惡者警醒、儆醒，從不憩睡，卻如吼叫的獅子，四處遊走，尋找那些與他作對的人來吞噬，因此，你也要時刻警醒、儆醒，

кого поглотить от противящихся ему, поэтому и ты всегда трезвись, бодрствуй и никогда в беспечности не почивай, чтобы избежать сплетаемых тебе сетей его.

5. Премудрый Соломон поощряет и учит тебя всегда трудиться, говоря: «**иди ко мравью, о лениве, и поревнуй, видев пути его, и буди онаго мудрейший: он бо, не сущу ему земледельцу, ниже нудящего его имущий ниже под владыкою сый, готовит в жатву пищу, и многое в лето творить уготование; или иди ко пчеле, и увеждь, коль делательница есть, делание же коль честное творит, еяже трудов царие и простии в здравие употребляют, любима же есть всеми и славна: ащесилоу и немощна сущи, но мудростию почтена произведется**» (Притч.6:6-8). И еще сказал: «**доколе, о лениве, лежиши? Когда же от сна встанеши? Мало убо спиши, мало же седиши, мало же дремлеши, мало же объемиши перси руками: потом же найдет тебе аки зол путник – убожество: скудость аки благий течец. Аще же не ленив будеши, приидет яко источник жатва твоя, скудость же аки злый течец отбежит (от тебе)**» (Притч.6:9-11). Потому всегда делай все доброе, преуспевай день от дня, ибо настоящее время есть время делания, а там время возмездия, нынешнее – время труда, а тамошнее покоя, нынешнее – скорби и терпения, а тогда венчания и почести. Нынешнее время есть время плача и сетования, а будущее радости и веселия.
6. Не засыпай, человече, в веке сем и никогда «**не обеспечаливайся**», но всегда будь бодр и опаслив, всегда трезвись и будь тщателен. Ибо одно тебе предстоит: или победить врага, или быть от него побежденным; или быть при Боге, или отлучиться от Него; или спастись, или погибнуть. Иначе быть не может. Ибо никогда не найдешь в веке сем мира и покоя, не наследуешь тишины и ослабы. Потому, пока живешь в веке сем, никогда не будь бесстрашным и беспечальным, но всегда будь готов на борьбу и ратование. Мир сей создан не для покоя и почивания, а для трудов и подвигов, не для тишины и утешения, а для борьбы и ратоборства. Итак, подвизайся, трудись, трезвись, пока имеешь время, пока имеешь час. Сильно ты желал бы, чтобы возвращено было тебе напрасно погубленное время, но этого не получишь, если данное время

绝不可在疏忽中安歇，方能避开牠為你編織的羅網。

5. 明智的所羅門勸勉並教導你務要常常勞動，他說：「**懶惰人哪，你去察看螞蟻的動作，就可得著智慧。牠們沒有元帥，沒有官長，也沒有君王，尚且在夏天預備食物，在收割時積聚糧食。你或可到蜜蜂那裡去，細察牠的辛勤，以及牠所做的何等光榮，牠的勞動成果被君王和百姓用以維持健康，牠受到眾人所愛和讚美：牠雖然力量微弱，卻因智慧而受尊崇**」（箴言 6:6-8）。

他又說：「**懶惰人哪，你要睡到幾時呢？你何時睡醒呢？你再睡片時，打盹片時，抱著手躺臥片時，你的貧窮就必如惡劣的行路人一般臨到你身；你的缺乏就必如強壯的跑者一般來襲。你若不懶惰，你的收穫就必如泉水湧出，缺乏就必如惡劣的跑者般遠離（你）**」（箴言 6:9-11）。

因此，你務要常常行一切良善之事，日復一日地長進，因為現今是做工的時日，而那時是報償的時日；現今是勞苦的時日，而那時是安息的時日；現今是憂患和忍耐的時日，而那時是受冠冕和尊榮的時日。現今是哭泣和哀慟的時日，而將來是喜樂和歡慶的時日。

6. 人啊，切莫在此世沉睡，也永远不要「**松懈自安**」，而要时刻保持警醒和谨慎，常常清醒并勤勉不为。因为你只面临一件事：或战胜仇敌，或被仇敌战胜；或与上帝同在，或与祂分离；或得救赎，或遭灭亡。绝无他途。因为在此世你绝寻不到和平与安宁，也承继不了宁静与松弛。因此，当你在现世活着时，切莫无惧无忧，而要时刻准备好战斗与争战。此世并非为安歇与休息而造，乃是为劳作与修持而造；并非为宁静与慰藉而造，乃是为争斗与征战而造。因此，趁着你尚有时日，尚有片刻，就当奋力修持、努力劳作、保持清醒。你定然热切渴望能将虚掷的光阴追回，然而，若你此刻虚掷现有的时日，便无法得到那追回的机会。你拥有的时间只有这一次，绝不会再有第二次。因此，稍微甘愿地努力劳作，以免日后被迫承受诸多苦难。怀着热

погубишь. Одно у тебя время, а другого никогда не будешь иметь. Потому потрудись немного по воле, чтобы потом не испытать многих бед поневоле. Потрудись с усердием малый час, чтобы потом получить многую благодать от Господа и сподобиться жизни вечно блаженной.

7. Тот достоин плача, кто, видя всего себя гниющим и съдаемым червями, не заботится уничтожить червей, но лучше соглашается сгнить и быть съеденным червями, нежели быть уврачеванным и исцеленным. Тем более достоин не только плача и рыдания, но и осуждения тот, кто, видя себя гниющим и съдаемым червями различных страстей, не заботится о совершенном исцелении своего душевного недуга и достигнуть тихого пристанища Божественной любви Господней и познания, не заботится всею душою осолиться солию Пресвятого Духа, чтобы быть совершенным жилищем Господу, но соглашается лучше быть согнивающим и всегда мучимым и съдаемым червями различных бесовских страстных истязаний, нежели быть исцеленным и соединенным с Богом.

8. Не щади плоти ради Христа, потому что Он создал ее; не береги естества твоего от страдания, потому что Он раздробленное и рассыпанное опять исцелит и обновит. Не щади принести Ему все существо свое, чтобы опять принять оное от Него в сугубой почести. Не щади себя, но постражди Христа ради, как и Он пострадал тебя ради. Не видишь ли, что другие проводят жизнь свою в великих бедах: в великой нужде в мире сем, едят хлеб? Ни пищи довольной не имеют, не имеют, чем прикрыть и наготу свою, дают великие дани, переносят многие скорби и напасти, однако же и о себе всегда заботятся, и от Бога не отвращаются. А ты, будучи от всего свободен, от всего облегчен, нисколько не заботишься о душе своей, нисколько не стараешься угодить Богу, но ленишься и унываешь – нисколько не хочешь потрудиться на земле, в самом труде ищешь покоя, во тьме ищешь света, в смерти ищешь жизни. Но знай, что никогда сего не найдешь здесь и никак не увидишь. Вечный покой в одном только Господе Боге.

9. Если бы тебе предстояло, с одной стороны, временное страдание, а с другой – вечное: с

твоем усилии, чтобы ты мог впоследствии от Господа получить вечную благодать.

7. 那人值得哀哭，他眼見自己全身腐爛，為蟲所噬，卻不願費心滅除蠹蟲，反而甘願腐爛，讓蟲吞吃，不肯接受醫治與痊癒。

那人更是值得，不僅是哀哭與慟哭，更是應當受定罪，他眼見自己腐爛，為各種情慾的毒蟲所噬，卻不願費心使他的心靈疾患全然痊癒，達到主神聖之愛的平靜港灣與認識；他不用全心被至聖聖靈的鹽所醃製，好成為主的完美居所，反而甘願腐敗，常受磨難，為各樣惡魔般情慾的煎熬之蟲所噬，不肯接受醫治，與神聯合。

8. 为了基督，不要怜惜你的肉身，因为是祂创造了它；不要珍藏你的本性，使之远离苦难，因为那破碎与分散的，祂将再次治愈与更新。不要吝惜将你全部的生命献给祂，好使你能以双倍的尊荣从祂那里再次领受。不要怜惜自己，却要为主受苦，正如祂为你受苦一样。你难道没有看见吗？其他人在这世上经历着巨大的祸患：在极度的匮乏中，吃着他们的面包？他们既没有足够的食物，也没有可以遮盖赤裸的衣物，他们付出巨大的代价，忍受许多的忧患与灾难，然而他们却总是顾念自己，也不曾背离上帝。而你，既然从一切之中得以自由，从一切之中得以轻省，却丝毫不顾念你的灵魂，丝毫不努力去取悦上帝，反而懒惰与沮丧——你丝毫不想在地上劳作，你在劳作本身中寻求安歇，在黑暗中寻求光明，在死亡中寻求生命。但要知道，你绝不会在此处找到这些，也绝不会看见。永恒的安歇只在独一的主上帝那里。

9. 倘若你面临的选择，一面是暂时的苦楚，而另一面是永恒的：一面是短暂的一时，而另

одной – на малый час, а с другой – навеки, скажи мне: на какое из них ты согласился бы? Знаю, что согласился бы на временное, хотя бы оно и весьма было тяжело. Или если бы кто сказал: потрудись для меня один день или одну неделю, послужи верно, а я дам тебе за это всякого богатства, всякого обильного наслаждения на тысячу лет. Не пожелал ли бы ты? Ей, пожелал бы, хотя бы и весьма велик был труд. Бог же за настоящий малый подвиг, как за один день или год, обещал тебе дать много всякого богатства и наслаждения, «их же око не виде, и ухо не слыша и на сердце человеку, не въздоша» (1Кор.2:9), – не на тысячу лет, не на две, не на три, но на веки вечные, конца не имущие... Почему же ты о сем не усердствуешь?!

10. Добро есть, немного потрудившись в этом маловременном веке, снискать вечный покой, однажды научившись и просветившись, иметь это у себя вечно. Добро есть, однажды снискавши вечное богатство, никогда – вовеки – не быть скудным. Добро есть однажды мало поскорбеть и опечалиться Христа ради – на малое время и потом радоваться и веселиться во веки вечные. Блажен, кто сего сподобится. Блажен, кто сие получит. Блажен, кто в малом сем времени и малым своим трудом и подвигом обрящет жизнь вечную, присносущное наслаждение и богатство!

О том, чтобы не быть ленивым и не унывать, но всегда – день и ночь – усердствовать и заботиться о себе

1. Усердствуй, человек, усердствуй к Богу – день и ночь, – вопий днем и ночью, имей о себе непрестанное попечение: ныне ты имеешь время, ныне имеешь час, иного потом иметь не будешь, если бы и восхотел. Не теряй тщетно времени, данного тебе на стяжание вечных благ, ибо время мало, а дел без числа. Торжище расходуется – купля претрудная: заботься, трезвься, имей непрестанное попечение о том, чтобы не оказаться нагим в день страшного суда. Нынче то сделай, завтра другое, и таким образом никогда от дела не отставай – никогда не будь праздным. Вспоминай, как страдают, как трудятся, как заботятся о временной славе, о тленном богатстве, о вещах суетных. Как же ты не заботишься, как не усердствуешь о стяжании

одной – на малый час, а с другой – навеки, скажи мне: на какое из них ты согласился бы? Знаю, что согласился бы на временное, хотя бы оно и весьма было тяжело. Или если бы кто сказал: потрудись для меня один день или одну неделю, послужи верно, а я дам тебе за это всякого богатства, всякого обильного наслаждения на тысячу лет. Не пожелал ли бы ты? Ей, пожелал бы, хотя бы и весьма велик был труд. Бог же за настоящий малый подвиг, как за один день или год, обещал тебе дать много всякого богатства и наслаждения, «их же око не виде, и ухо не слыша и на сердце человеку, не въздоша» (1Кор.2:9), – не на тысячу лет, не на две, не на три, но на веки вечные, конца не имущие... Почему же ты о сем не усердствуешь?!

10. В кратком сей веке, работавши немного, приобрести вечный покой, однажды научившись и просветившись, иметь это у себя вечно. Добро есть, однажды снискавши вечное богатство, никогда – вовеки – не быть скудным. Добро есть однажды мало поскорбеть и опечалиться Христа ради – на малое время и потом радоваться и веселиться во веки вечные. Блажен, кто сего сподобится. Блажен, кто сие получит. Блажен, кто в малом сем времени и малым своим трудом и подвигом обрящет жизнь вечную, присносущное наслаждение и богатство!

о том, чтобы не быть ленивым и не унывать, но всегда – день и ночь – усердствовать и заботиться о себе

1. Се человек, работавши немного, приобрести вечный покой, однажды научившись и просветившись, иметь это у себя вечно. Добро есть, однажды снискавши вечное богатство, никогда – вовеки – не быть скудным. Добро есть однажды мало поскорбеть и опечалиться Христа ради – на малое время и потом радоваться и веселиться во веки вечные. Блажен, кто сего сподобится. Блажен, кто сие получит. Блажен, кто в малом сем времени и малым своим трудом и подвигом обрящет жизнь вечную, присносущное наслаждение и богатство!

вечных благ, но ленишься и почиваешь? Говорю тебе: усердствуй, трудись, заботься, пока имеешь время, пока есть час – да не погубишь вотще времени, данного тебе для стяжания жизни вечной.

2. Ты на пути века сего – иди же; ты на весеннем льду – не будь беспечен; ты на брани мира сего – борись; ты на временном торжище – покупай. Смотри, чтобы не возвратиться тебе в вечный дом свой нагим – ничего не имеющим. Видишь, что другие непрестанно отсюда отходят – скоро и ты пойдешь, непрестанно умирают – и ты скоро умрешь, но не знаешь в какое время, в какой час – ныне или завтра, утром или вечером, в полдень или в полночь, потому никогда не будь **«безбоязнен»**. Не малая предстоит тебе вещь, но великая, не временная, но вечная. Итак, подвизайся усердно, не ленись, не унывай; предстоит тебе подвиг, предстоит тебе победа; Подвигоположник смотрит, венцы готовы, ожидает почесть, слава и неперменное наслаждение. Лики ангелов, архангелов и всех небесных сил **«зрят»** и дивятся; соборы всех святых ожидают с сильным желанием, надеясь принять тебя.
3. Имей, человеце, теплое усердие ко Господу, не ленись, чтобы все у тебя было спешно и радостно, чтобы все было желательно и любимо. Ты ленишься и унываешь, потому что не любишь всем сердцем своим Господа, ибо не любящим Господа путь, ведущий в жизнь вечную, кажется тесным и прискорбным. Если же кто истинно возлюбит Его, тот никакого труда в этом не будет иметь, но все ему будет радостно и желательно. Святые, истинно и крепко возлюбившие Бога, всякий труд считали нетрудным, печаль – беспечальной, скорбь – нескорбною. Некоторые, распалившись Божественною любовью, не могли и во время сна утолить своего стремления к Богу, так же как и самую пищу и питье презирали; не могли насытиться Его пресвятым именем, пречистыми Его Божественными словами. Так разожгли души свои Божественною любовью, что забывали, в теле ли они или вне тела? И с радостью – ради Христа – предавали себя на смерть. Так некоторые воспламенялись Божественною любовью, что, как в чужих телах, подвизались в посте, молитве и бдении, ради сильной любви к Богу предавали себя на раны и

мгновение –免得你白白丧失了那为你获取永恒生命而赐予你的时间。

2. Ты на этой дороге – иди же; ты на весеннем льду – не будь беспечен; ты на брани мира сего – борись; ты на временном торжище – покупай. Смотри, чтобы не возвратиться тебе в вечный дом твой нагим – ничего не имеющим. Видишь, что другие непрестанно отсюда отходят – скоро и ты пойдешь, непрестанно умирают – и ты скоро умрешь, но не знаешь в какое время, в какой час – ныне или завтра, утром или вечером, в полдень или в полночь, потому никогда не будь **«безбоязнен»**. Не малая предстоит тебе вещь, но великая, не временная, но вечная. Итак, подвизайся усердно, не ленись, не унывай; предстоит тебе подвиг, предстоит тебе победа; Подвигоположник смотрит, венцы готовы, ожидает почесть, слава и неперменное наслаждение. Лики ангелов, архангелов и всех небесных сил **«зрят»** и дивятся; соборы всех святых ожидают с сильным желанием, надеясь принять тебя.
3. Ты на этой дороге – иди же; ты на весеннем льду – не будь беспечен; ты на брани мира сего – борись; ты на временном торжище – покупай. Смотри, чтобы не возвратиться тебе в вечный дом твой нагим – ничего не имеющим. Видишь, что другие непрестанно отсюда отходят – скоро и ты пойдешь, непрестанно умирают – и ты скоро умрешь, но не знаешь в какое время, в какой час – ныне или завтра, утром или вечером, в полдень или в полночь, потому никогда не будь **«безбоязнен»**. Не малая предстоит тебе вещь, но великая, не временная, но вечная. Итак, подвизайся усердно, не ленись, не унывай; предстоит тебе подвиг, предстоит тебе победа; Подвигоположник смотрит, венцы готовы, ожидает почесть, слава и неперменное наслаждение. Лики ангелов, архангелов и всех небесных сил **«зрят»** и дивятся; соборы всех святых ожидают с сильным желанием, надеясь принять тебя.

убиение и не ощущали боли, ибо ради любимого все любимо и желательно. А нам, не любящим истинно Господа своего, потому именно, что не любим, и нетрудное дело кажется трудным, и нетяжкое – тяжким, и удобное – неудобным. Возлюбим же Господа истинно – и все у нас будет спешно и желательно, все у нас будет радостно, любезно и удобно: «любящему Бога, вся поспешествуют во благое», – говорит апостол (Рим.8:28).

4. Восходи – день ото дня – на высшие ступени: преуспевай в добродетелях и подвигах; не ленись, не предавайся нечестию, не давай себе покоя, не давай ослабления, не давай опочивания. Ибо настоящее время не есть время покоя и почивания, но время подвига и тщания. Бесы не почивают, но бодрствуют и непрестанно уготовляют сети и тенета на всех путях твоего шествования: наблюдают, высматривают твою кончину, ожидают разлучения твоего от плоти, различно ухищряются, желая положить тебе препятствие и поймать тебя чем-либо, чтобы ты не ускользнул от сетей их. Не думай, что в веке сем есть мир и покой: тут – борьба и ратование. Потому всегда бодрствуй и не предавайся беспечности. Успокоишься тогда, когда победишь, когда освободишься от сетей вражеских, когда, наполнив свою душу пресвятою любовью к Богу, соединишься с Ним.
5. Вспоминай, сколько люди ради тленных и мимотекущих вещей страдают и утруждаются, ночей недосыпают, никогда не дают себе покоя – в купечестве, в художничестве, в хлебопашестве, в войнах, в морском плавании, в путешествиях в дальние страны и других различных попечениях и трудах! А ты ради вечных и бессмертных благ и мало не хочешь потрудиться, но ленишься и делаешься нечувствительным. Но воспряни, трезвись и заботься о себе. Зачем ленишься? Зачем остаешься не чувствующим ничего? Зачем праздно проводишь время свое? Или ты уже окончил все? Или уже победил? Или уже пребываешь свободным от брани? Или уже соединился с Богом? Внимай себе: что ты делаешь? Что покупаешь на торжище жизни? Торжище расходуется; солнце наклоняется к вечеру; при дверях ожидает суд; приходит жатва; жизнь твоя день от дня приходит к концу. Что же ты сидишь праздным? Что волнуешься в суете?

也觉得不方便。因此，让我们真心爱慕主吧，那么我们的一切都将迅速而可期盼，我们的一切都将是喜乐、可爱和方便的：「**爱上帝的人，万事都互相效力，叫他们得益处，**」使徒如此说（**罗马书 8:28**）。

4. 日复一日，攀登更高的阶梯：在美德与苦修中精进；不要懒惰，不要沉溺于不敬虔，不要给自己片刻安宁，不要容许松懈，不要允许歇息。因为当下并非安歇与休憩之时，而是苦修与奋勉之刻。邪魔不曾歇息，它们警醒着，不间断地在你前行的所有道路上布置罗网与陷阱：它们窥视着，侦察着你的结局，等待你与肉体分离，千方百计地设计，意欲为你设置阻碍，以任何方式将你捕获，使你无法逃脱它们的罗网。切莫以为今世有平安与宁静：此地唯有争战与搏斗。因此，务要时常警醒，切勿陷入疏忽大意。你将在得胜之时，在你摆脱仇敌罗网之时，在你以对上帝至圣的爱充满你的灵魂并与祂联合之时，方得安息。
5. 回想一下，人们为了那些必朽且转瞬即逝的事物，遭受了多少苦难和劳累，夜不能寐，从未让自己安歇——无论是在商业、艺术、耕作、战争、海上航行、远行他乡，还是在其他各种忧虑和辛劳之中！而你为了那永恒不朽的福祉，却连少许的辛劳也不愿付出，反而变得怠惰而麻木不仁。

然而，你要振作起来，清醒过来，为自己着想。你为何懒惰？为何仍然毫无知觉？你为何虚度光阴？难道你已经完成了所有事情？难道你已经得胜了？难道你已经脱离了争战？难道你已经与上帝合一了？

留心自己：你正在做什么？你在生命的市集上购买了什么？市集正在散去；太阳正向着黄昏倾斜；审判正等在门前；收割的时节即将来临；你的生命日复一日地走向终结。那么，你为何仍旧闲坐着？你为何在虚妄中波动不已？

Кто, спящий или сидящий, во время сеяния, во время жатвы собирает плоды? Кто снимает виноград, им не насаженный? Плоды суть достояние тех, кои трудились, а честь и венцы тех, кои победили, как говорит некто.

6. Зачем не вопиешь усердно к Богу, от Которого весь ты зависишь? Почему сидишь без дела? Почему не собираешь «добра», пока есть время, пока есть час? Придет безвремение, когда не можешь делать. Время твое, как один день. Вопий к Богу, трезвись, трудись, покупай, делай, собирай, жни, пока есть жатва, пока стоит погожее время, пока не наступила ночь, пока не придет зима, во время которой, хотя и пожелал бы ты что-нибудь сделать, не можешь. Кто, лентяй и не заботясь, снискивает временное богатство? Кто из нерадящих и беспечных пользуется честью и славою? Кто, ничего не делая, получает мзду? Никто. Если же сие временное не дается нестаряющемуся, незаботящемуся, тем более не дастся таковым пребывающее вечно.

7. Век твой кончается, смерть близ тебя, гроб и суд готовы, бесы ждут не дождутся; что же ты сидишь праздным? Что посмеваешься над суетою и пребываешь яко бы бессмертный? Воспрянь, воспрянь, отрезвись, открой очи, отверзи слух, раскрой память, приди в чувство, посмотри на солнце, посмотри на луну, посмотри на небесные стихии: они непрестанно идут, показывая на умаление твоей жизни, никогда не отдыхают, «не опочивают». Что же ты ленишься? Для чего всегда отдыхаешь, «опочиваешь»? Вспомни, как святые трудились, какую ревность и усердие имели к Богу! Вспомни, какие подвиги и дела они показали – подвизались будто в чужих телах, презрели славу, богатство, телесную сласть; презрели плоть и самое здоровье свое; ничего в мире сем не возлюбили; ничего не предпочитали любви Христовой... Что же ты так холоден и уныл? Но воспрянь, воспрянь и имей о себе непрестанное попечение: не днесь только усердствуй, но и завтра не переставай, не днесь только бодрствуй, но и завтра не ленись; всегда равно бодрствуй, всегда равно трезвись и никогда не давай себе покоя – да сподобишься жизни вечной.

в播种之时、在收割之际，有谁是睡着或坐着而能收聚果实的呢？有谁能采摘他未曾栽种的葡萄呢？果实属于那些劳苦的人，而荣耀和冠冕则属于那些得胜的人，正如有人所言。

6. 你为何不向你所完全依恃的上帝恳切呼求？你为何徒然坐着？为何在尚有时日、尚有一刻之际，不去收聚「美善」？无暇之时终将降临，届时你将无法作为。你的时日，不过如同一日。

向着上帝呼号吧！警醒吧！劳作吧！买入吧！行事吧！收聚吧！收割吧！趁着收成尚在，趁着良时晴朗，趁着黑夜未临，趁着严冬未至——在那时日里，即便你渴求有所作为，你也将无能为力。

有谁是因着懒惰和不关心，就能获得这暂时的财富呢？有谁是因着疏忽和放任，就能享有尊荣和光耀呢？有谁是因着无所事事，就能得到酬报呢？无人能得。

既然这暂时的事物，尚且不给予那些不肯努力、不肯用心的人，那么，那永恒常存的居所，就更不会赐予这样的人了。

7. 你的世代即将终结，死亡临近于你，坟墓与审判已然备妥，恶魔们正焦急地等待；你为何仍旧闲坐无事？为何嘲笑这世间的虚妄，却活得仿佛你是不朽的？

醒来！醒来！清醒过来，睁开你的双眼，敞开你的听觉，展开你的记忆，回复你的知觉，观看那太阳，观看那月亮，观看那天上的元素：它们永不停止地运行，指向你生命的消减，它们从不歇息，「并不憩止」。你为何如此怠惰？你为何总是休息，「憩止」？

回想圣人们如何辛劳，他们对上帝怀有多么大的热忱与恳切！回想他们所展现的那些修持与事工——他们争战，仿佛身处异己之躯，轻蔑荣耀、财富、肉体的欢愉；轻蔑肉身，乃至他们自身的康健；在这世上，他们没有爱慕任何事物；没有将任何事物置于基督的爱之上.....

你为何如此冰冷而沮丧？然而，醒来！醒来！并持续地关顾你自己：不要仅仅今日才殷勤，明日也不要停歇，不要仅仅今日才警醒，明日也不要懈怠；要时刻以同等之心警醒，时刻以同等之心清醒，绝不给自己片刻安宁——好使你配得永恒的生命。

8. Усердно спеши ко Христу, ни на чем временном не останавливаясь – со тщанием иди вслед Его. Видишь, что мир сей обольстителен и превратен. Видишь, что ничего в нем нет постоянного и неизменного, но все, как в сонном мечтании, переменяется: ныне тишина, а завтра смущение; ныне радость, а завтра плач; ныне веселие, а завтра скорбь; ныне здоровье, а завтра недуг, ныне жизнь, а завтра смерть. Ничто здесь не постоянно, все переменчиво. Каждый день приносит с собою изменение. Если ныне ты радостен, то наутро ожидай печали: если ныне ты здоров, назавтра ожидай болезни. Если ныне жив, то завтра ожидай смерти. Не всегда будешь в таком положении, в каком находишься ныне, но на всякий день ожидай внезапного изменения. Потому усердно иди ко Христу, ибо в одном только этом неизменная тишина и вечный покой; в одном только этом непреходящая радость и присносущное наслаждение – и больше нигде, ибо везде суета, прелесть, ложь и непостоянство.

9. Будь всегда готов, как в путь, имей об этом непрестанное попечение. Не прилежно ли готовится тот, кто хочет идти в далекий – временный – путь? Не приготовляет ли нужного тот, кто идет что-либо земное покупать? А ты не готовишься к отходу в путь неизбежный – на торжище вечное?! Зачем в этом ленишься и унываешь? Это – действие твоего окаменения. Идя к бессмертию, ленишься! Шествуя к вечной славе, унываешь! Поспешая к присносущному наслаждению, сетуешь! Кто ленится, идя на земное пиршество? Кто скорбит, имея получить честь и славу мира сего? Кто опасается, желая принять временное богатство? Никто. Но все возбуждаются, все усердно о сем заботятся и стараются. А так как оное суетно и кратковременно, ты всегда усердствуй в деле Божиим. Не скорби и не унывай, а веселись и не смущайся, потому что за малый труд предстоит тебе великое и вечное воздаяние.

10. Итак, готовься, человече, – непрестанно готовься к сретению небесного Жениха, пресладкого Господа Иисуса, – чтобы возмог ты сретить Его с горящим светильником сердца твоего и теплою душою. Одно только это останется с тобою навеки. Всегда возжигай светильник сердца твоего. Наблюдай, чтобы он в тебе не угас и не оставил тебя во тьме нечувствия

8. 務要殷勤奔向基督，勿在任何暫時之事上駐足不前，當以熱忱追隨祂。你當看清，這世間充滿誘惑與變幻。你當看清，世間萬物皆無恆久不變之處，一切事物都如夢境中的幻象般變遷：今日是寧靜，明日卻是紛擾；今日是喜悅，明日卻是哭泣；今日是歡樂，明日卻是憂傷；今日是康健，明日卻是病弱；今日是生命，明日卻是死亡。此處無一事物是恆常的，一切都在變動之中。每一天都帶來變化。若你今日歡欣，則當預期明日的悲傷；若你今日健康，則當預期明日的疾病；若你今日尚存活，則當預期明日的死亡。你不會永遠處於現今的境況，當預備迎接每日突如其來的改變。因此，務要殷勤奔向基督，因為唯獨在祂之處，才有不變的寧靜與永恆的安息；唯獨在祂之處，才有確鑿的喜樂與永恆的享樂——此外別無他處，因為萬物皆是虛空、誘惑、謊言和無常。

9. 你当常作准备，如同启程远行一般，对此抱持不懈的关切。那欲往遥远——暂时的——旅程者，岂非殷勤预备？那欲购世间之物者，岂非备妥所需？而你，岂非正准备踏上那无可避免的旅途——前往永恒的市集？你何以在此事上懈怠且灰心丧志？此乃你心石化的表现。趋向不朽，你竟懒散！迈向永恒的荣耀，你竟沮丧！疾奔向永恒的享乐，你竟忧戚！

往赴世间宴席之人，谁会懈怠？将获世间尊荣与名声之人，谁会悲伤？渴望得享短暂财富之人，谁会畏惧？无人如此。然而，所有人皆被激励，所有人都为此热切关怀并努力争取。

既然那些事物皆是虚妄且短暂的，你当永远热心于事奉上帝。切勿忧伤或灰心，反当欢欣且毋庸烦扰，因你微小的劳苦，将有伟大且永恒的报偿等待着你。

10. 是故，人子啊，当预备自己——不息地预备自己，以迎候天上的新郎，至甜美的主耶稣，好使你能以你心中燃烧的灯和热忱的灵魂去迎见祂。唯有此物将永远与你同在。时时燃旺你心中的灯。当留意，切勿让它在你的内熄灭，切勿让它将你遗弃在麻木和怠惰的黑暗中。当谨守，切勿让主慈悲的门户向你关闭，切勿让你滞留于基督婚宴厅之外。当

и лени. Блюди, чтобы не затворились тебе двери милосердия Господня и не остался бы ты вне чертога Христова. Готовься к принятию внутрь себя Господа славы. Раскрой сердце свое, расшири душу свою – прими Стоящего при дверях сердца твоего, непрестанно толкущего в душу твою и говорящего: «**Се стою при дверях и толку, аще кто услышит глас Мой, и отверзет двери сердца, вниду к нему, и вечерю с ним, и той со Мною**», – говорит Господь (Откр.3:20), Которому слава и честь да будет ныне, и присно, и во веки веков, аминь.

О том, чтобы всегда возбуждать себя к усердию и теплоте Господней

1. Прииди, о человеце, и виждь! Прииди и прославь Господа своего! Прииди и воспой Господа своего! Прииди, припади ко Господу и восплачься пред сотворившим тебя! Прииди, припади и исповедайся Святому имени Его! «**Вкуси и виждь, яко благ Господь**» (Пс.33:9). «**Пой имени Его, яко добро!**» (Пс.134:3).
2. Прииди, алчущий и жаждущий, насытись Божественной пищи! Прииди, омраченный, насладись присносущным светом! Прииди, находящийся в узах, насладись свободою! Прииди, смертный, прилепись к Бессмертному – да избавишься от смерти вечной и сподобишься жизни вечной.
3. Прииди, скорбный и печальный, насладись присносущной радости! Прииди, унылый и окамененный, – да распалишься, как огонь! Прииди, нищий, – да обогатишься вечным богатством! Прииди, нагий, – да облечешься бессмертною славою и оденешься, яко ризою, светом благодати Господней!
4. Воспрями, воспрями, о человеце, и отрезвись! Воспрями и припади ко Господу Богу, сотворившему тебя! Возбуждай чувства свои и возжигай светильник сердца твоего – да не угаснет он у тебя и да не оставит тебя во тьме нечувствия!
5. Раскрой, раскрой, о человеце, душу свою для принятия Господа славы: се бо Судия стоит при дверях твоего сердца и стучит, чтобы ты отворил Ему и Он вошел к тебе, и ел с тобою, и пребыл с

предварено, чтобы принять славу Господа. Открой твою дверь, расширь твою душу – прими того, кто стоит у дверей сердца твоего, непрестанно толкующего в твою душу и говорящего: «**Вот стою у дверей и стучусь, а кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему, и вечерю с ним, и он со Мною**», – говорит Господь (Откр.3:20), Которому слава и честь да будет ныне, и присно, и во веки веков, аминь.

論及如何恆常激發自己，以達於對主之殷勤與熱忱

1. 来吧，哦，世人，请看！来吧，并颂赞你的主！来吧，并歌颂你的主！来吧，俯伏在主前，在创造你的主面前哭泣！来吧，俯伏并向祂的圣名告白！「**你们要尝尝，便知道上主是美善的**」（诗篇 34:8[9]）。「**你们要歌颂祂的名，因为祂是良善的！**」（诗篇 135:3）。
2. 饑者渴者，請來飽餐神聖的食糧！晦暗之人，請來沐浴永恆的光明！身陷桎梏之人，請來享受自由！必死之人，請來與那不朽者緊密相連——如此，你便可脫離永恆的死亡，並蒙受永恆生命的恩典。
3. 来吧，你这忧伤又愁苦的人，享受永恒的喜乐吧！来吧，你这颓丧又麻木的人，好被点燃得如同火焰！来吧，你这贫乏的人，好用永恒的财富使你富足！来吧，你这赤身的人，好让你穿上不朽的荣耀，并披戴主恩典的光芒，如同披上长袍！
4. 醒悟吧，醒悟吧，噢，世人哪，并清醒过来！醒悟吧，并跪拜那位造了你的上主上帝！唤起你的感官，点燃你心内的灯盏——好叫它不在你内熄灭，好叫它不将你遗留在无感的黑暗之中！
5. 敞开，敞开，噢，世人哪，敞开你的心灵，去迎接荣耀的主：看哪，审判者正站在你心门之外叩门，好让你为祂打开，让祂进入你

душою твоею во веки веков, никогда не отлучаясь от тебя.

6. Возбуждай, человече, возбуждай свои чувства! Воспрями, не ленись, не унывай! Не щади плоти, не щади души – да получишь венец нетления! Возводи очи твои ко Господу и познай Его благодать и все о тебе таинство.
7. Не оставляй без внимания времени, данного тебе для стяжания вечных благ, «се бо Господь скорогрядет на облацех, со славою и силою мною, воздати комуждо по делом его. И узрит Его всяко око, и иже Его прободоша, и плачь сотворят о Нем вся колена земная» (Мф.24:30; Откр.1:7, 22:12). Се придет скоро. Блажен соблюдающий заповеди Господни. Блажен хранящий Его заповеди. Приидет, придет, и не замедлит.
8. Возводи, возводи, о человече, умные очи сердца твоего к Богу и разжигай сердце свое к Божественной любви Его. Возбуждай душу свою к Божественному желанию Его. Уподобляясь слепому, непрестанно вопий к Богу: «Сыне Давидов, Сыне Божий, помилуй мя (Лк.18:38–39), ущедри мя, вразуми мя, научи мя творити волю Твою – заповеди твоя! И жив буду».
9. Все желание свое, все хотения свои имей в Боге. Все упование свое и надежду возложи на Бога: там весь спасешься, там весь и всегда пребывай – для сей цели ты и сотворен; туда спешь день и ночь; не давай себе и малого покоя и дремания, пока не получишь чего ищешь, пока не найдешь у себя места Господу – «селения Богу Иаковлю» (Пс.131:5).
10. Пусть ничто не отторгает тебя, пусть ничто не препятствует тебе, пусть ничто не возбраняет, пусть ничто не отсекает тебя от любви Господней и от Божественного желания Его, ни скорбь, ни теснота, ни глад, ни гонение, ни огонь, ни меч (Рим.8:35). Ибо Он – твоя жизнь, Он – твоё спасение, Он – твоя радость, и веселие, и присносущное наслаждение, и вечный покой.

О том, чтобы все желание свое устремлять к Богу и к Нему прилепляться любовью

внутри, с тобой一同用饭, 并与你的灵魂同在, 直到永世, 永不离开你。

6. 人啊, 振作吧, 喚醒你的感官! 振奮起來, 不要懶惰, 不要灰心! 不要顧惜肉體, 不要顧惜魂靈——這樣你才能獲得不朽的冠冕! 將你的目光投向主, 認識祂的恩典和關乎你的一切奧秘。
7. 「切勿輕忽賜予你、為要獲取永恆美善的時光,」 「因主必快來, 乘雲降臨, 帶著大榮耀與大能力, 照各人的行為報應各人。衆目都要看見祂, 連那刺祂的人也要看見祂; 地上的萬族都要因祂哀哭。」 (馬太福音 24:30; 啟示錄 1:7, 22:12)。看哪, 祂必快來。遵守主誠命的人有福了。謹守祂訓誨的人有福了。祂必來, 祂必來, 並不遲延。
8. 興起, 興起, 哦, 世人哪, 將你心靈的慧眼舉向上帝, 並將你的心燃熾於祂的神聖之愛。激勵你的靈魂, 以嚮往祂的神聖渴望。你當效法那盲者, 不住地向上帝呼喊: 「達味之子, 上帝之子, 可憐我吧 (路加福音 18:38–39), 憐恤我吧, 啟迪我吧, 教導我遵行祢的旨意——祢的誠命! 我使得存活。」
9. 你一切的渴望, 你一切的意願, 都要置於上主之中。你一切的依靠和盼望, 都要交托於上主: 在那里你将全然得救, 在那里你将永远常存——你为此目的而被造; 日夜向那里奔赴; 不要给自己片刻的安歇与睡意, 直到你获得你所寻求之物, 直到你在自己里面找到主的居所——「雅各布之上主的居所」 (诗篇 132:5)。
10. 願沒有任何事物能將你排斥在外, 願沒有任何事物能對你造成阻礙, 願沒有任何事物能對你有所禁止, 願沒有任何事物能將你從主對你的愛與祂神聖的渴慕中割離, 無論是患難, 是困苦, 是飢餓, 是迫害, 是烈火, 是刀劍 (羅馬書 8:35)。因為祂是你的生命, 祂是你的救贖, 祂是你的喜樂, 是你的歡欣, 是你永恆的享受, 是你永遠的安息。

关于将自己的一切愿望都导向上帝, 并以爱慕与祂紧密结合。

1. Всегда беспреданно вопий ко Господу Богу твоему всем сердцем твоим – да соединишься с Ним. Все желания и намерения свои к Нему возноси – да всегда имеешь Его с собою. День и ночь воздыхай к Нему – да весь погрузишься в любовь Его.
2. Как тебе не вопиять к Богу? Как не устремлять к Нему все желания твоего? Как тебе не любить Его всем сердцем? Как тебе не прилепляться к Нему всею душою своею и всею крепостию своею? Ведь Он твой Бог, твоя слава. Твое спасение, твоя вечная жизнь.
3. Припади горящею любовью к Господу твоему; прилепись к Нему всем сердцем твоим; возлюби Его от всей души твоей и ничего не ставь выше любви Его. Ибо это есть для тебя живот вечный, чтобы ты познал Господа Бога твоего, и возлюбил Его всем сердцем твоим, и прилепился к Нему всею душою своею.
4. Имей сердце горе к Богу, отвращаясь от всего дольного, как ненадежного и обманчивого. Привози сердце твое там, где вечно имеешь быть с Ним. Туда стремись, откуда имеешь начало и бытие свое.
5. Осмотрись кругом и увидишь, что в мире нет ничего надежного, кроме того, чтобы быть всегда при Боге и с Ним наслаждаться Его Божественною славою, вечно о Нем веселиться. Все иное суетно – все погибнет, одно только это останется навеки.
6. Не унывай, человек, не унывай, и в Божественной любви Господней не охлаждавай, но всегда гори и пламеней в любви Его, всегда распалай сердце свое, всегда вопий к Нему – да не останешься во тьме нечувствия и окаменения.
7. Восходи, человек, восходи любовью к Господу Богу твоему. Всякий день полагай в сердце твоём успешное восхождение – да восходишь к Нему непрестанно, день и ночь, желанием и любовью и всею душою прилепишься к Нему.
8. Имей сердце твое уязвленным любовью к Богу. Всегда обращай к Нему вожделенные слова Господни: «уязвлен есм любовью и добротою твоею, Женише мой сладчайший! В след Тебе
1. 你要常常，不断地，以你的全心向主、你的上帝呼喊，好使你能与祂联合。将你所有的愿望和意念都提升至祂那里，好使你常有祂与你同在。日夜向祂叹息，好使你全然沉浸于祂的爱中。
2. 你怎能不向上帝呼號？你怎能不將你全部的渴慕傾注於祂？你怎能不用全心愛慕祂？你怎能不用你的全靈、你的全力依附於祂？因為祂是你的上帝，你的榮耀。你的救贖，你的永生。
3. 以炽热的爱慕之情投奔你的主；以你全部的心依恋祂；以你整个的灵魂爱慕祂，并且不将任何事物置于对祂的爱之上。因为这对于你而言就是永恒的生命，使你得以认识你的主上帝，并以你全部的心爱慕祂，以你整个的灵魂依恋祂。
4. 当你的心因痛楚而归向上主，摒弃一切尘世之物，因它们皆不可靠且充满欺诈。将你的心钉在那永恒之处，你将在那里与主永远同在。向着你生命的起源和存在之根本奔跑吧。
5. 環顧四周，你會看見世上沒有任何事物是可靠的，唯有那永遠與上帝同在，並與祂一同享用祂神聖榮耀的，才能永恆地因祂而歡樂。其他一切皆是虛妄，一切都將消逝，唯有這件事會永遠長存。
6. 人啊，不要沮喪，不要灰心喪志；在你對主神聖的愛中，不要變得冷漠。而是要永遠燃燒，永遠在你對祂的愛中火熱，永遠激發你的心，永遠向祂呼求——這樣你就不會留在無感和麻木的黑暗中。
7. 上進吧，人子，以愛慕之心上進，奔向你的主、你的上帝。你當日復一日地將這成功的上進銘刻於心——好讓你晝夜不輟地奔向祂，以渴望、以摯愛、以你全副的心靈緊緊依附於祂。
8. 让你的心被对上帝的爱所刺穿。始终向祂献上那些令人渴慕的主的言语：「我为你的爱与你的美善所刺伤，我最甘甜的良人啊！我追随你的足迹，追随你香膏的芬芳，我的灵

теку, в воню мира Твоего, егоже вожделе душа моя, егоже возлюби мое сердце» (Песн.1).

9. Все желание и утешение свое имей в Боге и всегда взывай к Нему с пророком: «имже образом желает елень на источники водные, сице желает душа моя к Тебе, Боже» (Пс.41:2). И: «Боже мой, к Тебе утренюю, возжада душа моя, коль множицею Тебе плоть моя!» (Пс.62:2).
10. Целию и намерением твоим да будет Один Господь, пристанищем и упованием пресвятая Его любовь. Будь пленен желанием и любовью к Нему, чтобы получить искомое и дерзновенно сказать: «Приидите и посмотрите, я получил то, чего искал, и нашел желаемого, пресладкого Господа Иисуса!».

О том, чтобы к Одному Господу иметь любовь и ничего не почитать выше Его любви

1. Да будет сердце твое всегда уязвлено Божественною любовью, чтобы тебе возможно было с усердием – день и ночь – идти вслед Христа. Прилепись к Нему всем сердцем твоим и всею душою твоею, чтобы все у тебя было успешно и свободно от падений, чтобы все было желательно – «благоуветно» и радостно, чтобы ты не сомневался в спасении твоём.
2. Гори и распайся Божественною любовью, чтобы это всегда было твоим утешением. Все рачение и желание твое направляй к Нему – да весь погрузишься в любовь Его и пребудешь с Ним «едино», никогда не разлучаясь.
3. Ничто да не отторгнет тебя от Божественной Господней любви, ничто да не воспрепятствует тебе, ничто да не прекратит ее в тебе – ни огонь, ни меч, ни гладь, ни гонение, ни глубина, ни высота, ни настоящая, ни будущая, но пусть она только одна пребывает всегда в душе твоей.
4. Старайся, трезвись и прилагай всякий день усердие к усердию – да всегда восходишь к Нему желанием и любовью, да всегда распайся к Нему сердце свое, да будешь весь в Боге и Бог в тебе, да обрящешь тихое пристанище душе своей и сподобишься вечных благ.

魂渴慕这芬芳，我的心爱慕这芬芳」（雅歌1）。

9. 你所有的渴望和慰藉都当置于上帝之中，并当常常与先知一同呼求祂：「上帝啊，正如鹿切慕溪水，我的心也切慕你。」（诗篇41:2）。又：「我的上帝啊，我切切地寻求你；我的心渴想你，我的肉体也切慕你！」（诗篇62:2）。
10. 你当以独一的主为你的目的和意向，以祂至圣的爱为你的避风港和你的盼望。你当被对祂的渴慕和爱所俘获，以便你能够获得所求之物，并坦然无惧地宣称：「你们来观看，我已得到了我所寻求的，并找到了我所渴慕的，那位极度甘甜的主耶稣！」。

關於對獨一上主懷有愛，且不將任何事物置於祂的愛之上

1. 愿你的心常为神圣之爱所触动，使你得以日夜殷勤地追随基督。你要全心全意地依恋于祂，好叫你凡事顺利，免于跌倒，一切皆得心意，称心如意，欢喜雀跃，使你对自己的救恩毫不疑虑。
2. 让神圣的爱火在你心中燃烧，永远成为你的慰藉。将你全部的热忱和渴望都导向祂——使你完全沉浸在祂的爱中，与祂「合而为一」[1]，永不分离。
3. 勿讓任何事物將你與上主的神聖之愛隔絕，勿讓任何事物阻礙你，勿讓任何事物將其在你心中終止——無論是火、是刀、是飢、是迫害，是深淵、是高處，是現在的，抑或是將來的，只願這愛永遠獨自存留在你的靈魂之中。
4. 務要努力，保持警醒，日復一日地將熱忱加諸於熱忱之上——願你恆常藉由渴望與愛慕而朝祂攀升，願你恆常向祂燃熾你的心，願你全然在神內，神亦在你內，願你為你的靈魂尋得寧靜的港灣，並配享永恆的福祉。

5. Ищи Господа день и ночь всем сердцем твоим и всею душою своею – да, обретши Его, найдешь вечное сокровище и богатство и исполнишься всех благ: «**взыскающий Его не лишится всякого блага**» (Пс.33:11) и получают великую благодать и милость.
 6. Все свое упование, все сокровище, все богатство свое имей в Боге; всю славу и наслаждение свое в Нем полагай. Это одно не обольстительно и не тщетно. Это одно пребудет с тобою в будущей вечной жизни, и ты получишь благую часть, которая не отнимется от тебя вовеки.
 7. Всегда – день и ночь – непрестанно вопий к Богу, день и ночь утренней к Богу, днём и ночью взыскай Бога – да обрящешь Его, да найдешь Искомое, «ищай бо, несомненно обрящет, и просияй, без сомнения примет и толкующему отверзется», сказал Господь (Мф.7:8). Помни, что все святые имели великую ревность и неутолимую любовь к Богу. От сильной любви к Богу они даже забывали иногда: в теле ли они? Ты же и малого не имеешь, что бы мог сказать в день суда!
 8. Почему не сделается для тебя сладким пресвятое имя Господа Иисуса? Почему не разжжется и не распалится окамененное сердце твое? Почему предпочитаешь обольстительную мрачную суету радостному – пресладкому – зыванию ко Господу? Зачем предпочитаешь окаянную, расслабляющую лень усердному и теплему восклицанию к Богу? Вопий, вопий, не ленись, восклицай к Нему тщательно – «**не чувствуя усталости**». Не давай сна очам твоим и зеницам дремания. Пока не обрящешь Искомое, и не получишь желаемого, и не соединишься с Присносущным.
 9. Возлюби Господа твоего от всего сердца твоего, от всей крепости твоей и от всей души твоей, чтобы быть тебе способным и ревностным на все Богоугодные дела. Теперь ты тяготишься и унываешь в творении Богоугодного дела потому, что не искренно – «**не истинно**» – любишь Господа твоего. Если бы ты истинно возлюбил Бога, то не ленился бы на славословие пресвятого имени Его, не унывал бы в деле Богоугодном: «**аще бысте любили Мене, – сказал Господь, – «возрадовались убо бысте Мене» (Ин.14:28).**
5. 晝夜不息地，以你全部的心和全靈尋求主——是的，尋得了祂，你便覓得了永恆的財寶與富饒，並被一切美善所充滿：「**尋求祂的人，什麼好處都不缺。**」（詩篇 33:11）並領受宏大的恩典與憐憫。
 6. 你所有的希望、你所有的珍宝、你所有的财富，都要存留于上帝之中；你所有的荣耀和喜悦，都要寄托于祂。唯有此，才是真实不虚，并非徒然。唯有此，能与你同在未来的永恒生命中，你将获得那美好的福分，永不从你身边被夺走。
 7. 要昼夜不息、不住地向主呼求，昼夜向主献上晨祷，昼夜寻求主——你必能寻见祂，你必能找到那被寻求者，「**因为凡求的，就得上；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。**」主曾如此言说（马太福音 7:8）。当铭记，所有的圣者都对上帝抱持着巨大的热忱和永不满足的爱。出于对上帝那份强烈的爱，他们甚至有时会忘却：自己是否仍在肉身之中？然而你却连丝毫可以让自己在审判之日有所陈述的凭据都没有！
 8. 何以主耶穌至聖之名對你而言不覺甘甜？何以你那如石般剛硬的心不被點燃、不被激昂？何以你寧願選擇那魅惑人心的幽暗虛妄，而不願選擇那歡欣——至甘甜——地向主呼求？為何你更鍾情於那可悲、使人懈怠的怠惰，而非向神熱切、懇摯的讚頌？呼求吧，呼求吧，莫要懈怠，殷勤地向祂歡呼讚頌——「**不覺疲憊**」。莫讓你的眼得見睡意，莫讓你的眼皮闔上。直到你尋獲所求之物，得償所願，並與那永恆者合而為一。
 9. 你要以你全心、你全力、你全靈，愛慕你的主，好使你能够并热切地行一切蒙神喜悦之事。如今你在行蒙神喜悦之事上感到沉重与沮丧，乃是因为你对你的主爱得不够真诚——「**不够真实**」。若是你真实地爱慕神，你就不会懒于颂赞祂至圣之名，也不会蒙神喜悦之事上灰心丧志：「**若是你们爱我，**」主说，「**就必为我欢喜**」（约翰福音 14:28）。若是你全心爱慕祂，你就不会怠惰。若是你全灵依附于祂，那么万事对你都将是欢喜、可亲、

Если возлюбишь Его всем сердцем, не будешь ленишься. Если прилепишься к Нему всею душою своею, все для тебя будет радостно, любимо, желательно, ибо любящему Бога все Его ради любимо и желательно.

10. Всякая слава и богатство сего мира суть суета; всякое наслаждение и похоть плотская суть обольщение; всякая любовь внешняя, земная, есть ложь и лицемерие. Одно только то не имеет и тени обольщения, чтобы возлюбить всем сердцем своим, всею душою своею, всею крепостию своею Единого Бога, к Нему прилепиться и ничего не почитать выше любви Его. Это только одно пребудет с тобою вечно; это только одно чуждо обольщения. В этом для тебя жизнь вечная; в этом нескончаемая радость и присносущное наслаждение. Да будет Сам Он один твоим утешением и наслаждением вечным, да будет твоею радостью и веселием Его пресвятая любовь. Лучше и честнее сего не найдешь ничего ни на земле, ни на небе. Имей это дороже всех сокровищ, драгоценнее всех многоценных маргаритов и алмаз. Это одно да будет тебе вечным утешением, и радостью, и веселием, славою и наслаждением. Яко тому подобает всякая слава, честь и держава со безначальным Его Отцом и с Пресвятым, и благим, и животворящим Его Духом ныне, и присно, и во веки веков, аминь.

Здесь конец тридцати трем главам.

Главы сии составлены по числу лет земной жизни Господа. Прочитавший сии главы да позаботится со тщанием, оставив младенческое мудрование, придти в «[мужа совершенна](#)» и достигнуть «[меры возраста исполнения Христова](#)» (Еф.4:13).

Следующие же пятичувственные главы того чтобы прочитывающий их всякий день, всегда, возводил к Богу свои сугубые – пяточисленные – чувства (Внешняя и Внутренняя) и, став выше всего видимого и разумеваемого, возлетал умом «[выспрь](#)», и, будучи погружен в глубину разума и таинственного познания, будучи, притом неизреченно и неведомо, соединен в тайном соединении с невидимым, беспрестанно сердцем и умом всегда возносил сии стихословия, горячо взывая: «[Возлюблю Тя, Господи, крепосте моя, Господь утверждение мое](#)» (Пс.17:2–3), и проч.

渴慕的，因为对那爱神之人而言，万事皆因祂而可爱且渴慕。

10. 世間一切的榮耀與財富，皆為虛妄；一切的享樂與肉身的貪慾，皆為誘惑；一切外在的、屬世的愛，皆為虛假與偽善。唯有一事，毫無誘惑之陰翳，即是：要以爾全心、全魂、全力愛慕獨一的真神，緊緊依附於祂，不視任何事物高於祂的愛。唯有此愛將與爾永恆同在；唯有此愛遠離誘惑。永恆的生命在於此；無盡的喜樂與恆久的歡愉在於此。願祂獨自成為爾永恆的慰藉與享樂，願祂至聖的愛成為爾的歡欣與喜悅。在地或在天，爾將尋不著任何事物比此更美好、更尊貴。願爾視此愛重於一切珍寶，珍逾一切貴重的珍珠與金剛石。願此獨自成為爾永恆的慰藉、歡欣、喜悅、榮耀與享樂。因為一切榮耀、尊崇與權能，都歸於祂，與祂無始之父，並與至聖、至善、賦予生命之聖靈，從今時直到永遠，阿門。

此乃第三十三章之終。

這些篇章是根據主在世間生命的年歲數目編寫而成。讀過這些篇章的人，願他仔細用心，捨棄稚嫩的思維，致力於成為「[滿有基督長成的身量](#)」的「[成熟的人](#)」（以弗所書 4:13）。

下列这五章关于五种感官的文字，旨在让每日诵读它们的人，总是能将自己那五重（外在与内在）的感官提升到神那里。藉此，他将超脱一切可见与可思之事，让心神「[向上](#)」飞升，沉浸于理智与奥秘认知的深处。在一种不可言说、不可思议的秘密结合中，他将与那不可见者联合，并以心、以意、以那持续不息的热忱，向神献上这些诗句，恳切呼求：「[我的力量啊，我爱你，上主！上主是我的岩石，我的山寨](#)」（诗篇 18:2-3），等等。

Первое стихословие любезного к Богу взывания

1. «Возлюблю Тя, Господи, крепосте моя! Господь утверждение мое, и прибежище мое, и Избавитель мой, Бог мой, Помощник мой и уповаю на Него, Защититель мой, и рог спасения моего, и Заступник мой, хваля призову Господа, и от враг моих спасуся» (Псал.17:2-4).
2. «Коль возлюбленна селения Твоя, Господи сил! Желает и скончается душа моя во дворы Господни. Сердце мое и плоть моя возрадовастася о Бозе живе. Блажени живущии в дому Твоем, в веки веков восхвалят Тя. Лучше день един во дворах Твоих, Господи, паче тысяч. Изволих приметася в дому Бога моего паче, неже жити ми в селениях грешниих» (Псал.83:2-3, 5, 11).
3. «Коль возлюбих закон Твой, Господи! Весь день поучение мое есть. Коль сладка гортани моему словеса Твоя! Паче меда устам моим. Сего ради возненавидех всяк путь неправды. Свительник ногама моима закон Твой и свет стезям моим. Оправдания Твоя вожделенна суть, Господи, паче злата и камене честна многа, и слаждша паче меда и сота» (Пс.118:97, 103-105, 18:11).
4. «Коль благ Бог Израилев правым сердцем! Коль многое множество Благодати Твоя, Господи, юже скрыл еси боящимся Тебе, соделал еси уповающим на Тя, пред сыны человеческими! Скрыеши их в тайне лица Твоего от мятежа человеческа... Обаче Богови повинися, душе моя, яко от Того терпение мое, ибо Той Бог мой и Спас мой, Заступник мой: неподвижуся во век» (Пс.72:1, 30:20-21, 61:6-7).
5. «О Бозе спасение мое и слава моя. Бог помощи моя и упование мое на Бога. Уповайте на Него весь сонм людей. Излияйте пред Ним сердца ваша, яко Бог Помощник нашестъ. Не уповайте на неправду и на восхищение не желайте. Богатство аще течет, не прилагайте сердца. Единою глагола Бог, двоя сия слышах: зане держава Божия, и Твоя, Господи, милость, яко Ты воздаси коемуждо по делом его» (Пс.61:8-9, 11-13).

向心愛的上帝祈求的第一首詩歌

1. 「我愛祢，耶和華，我的力量啊！耶和華是我的巖石，我的山寨，我的救主，我的上帝，我的磐石，我所投靠的。祢是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高臺。我要求告當讚美的耶和華，我必從仇敵手中被救出來。」（詩篇 18:2-4）
2. 「萬軍之主啊，祢的居所何等可愛！我心渴慕，甚至消逝，切願進入主的院宇。我的心和我的肉身都因永生的神而歡欣。那些住在祢殿中的人有福了，他們將世代代讚美祢。在祢的院宇中度過一日，勝過在別處度過一千日。我寧願在我的神的殿中看門，也不願住在罪人的帳篷裡。」（詩篇 84:2-3, 5, 10, 根據七十士譯本翻譯的《詩篇》83:2-3, 5, 11）
3. 「主啊，我何等愛慕祢的律法！它終日是我的默想。祢的言語，于我的口中何等甘甜！比蜜更甜。因此我恨惡一切虛假的道路。祢的律法是我腳前的燈，是我路上的光。主啊，祢的典章是我所切慕的，比金子、比許多珍貴的寶石更寶貴，比蜜更甜，比蜂房滴下的蜜更甘甜。」（詩篇 118:97, 103-105, 18:11）
4. 「上帝待心中正直的人，何等良善！上主啊，你的恩惠是何等廣大，你為敬畏你的人所預備的，為你那投靠你的人在世人面前所施行的，是何等丰盛！你必把他們藏在你面前的隱秘處，以避開世人的擾攘……我的心哪，你當默默地順服上帝，因為我的盼望是從他而來。惟有他是我的磐石，我的拯救，我的高台；我永不动摇。」（詩篇 73:1, 31:19-20, 62:5-6）
5. 「我的救恩和我的榮耀都在乎上帝。上帝是我的幫助，我的盼望在於上帝。你們眾民哪，要時常倚靠祂！要在祂面前傾心吐意，因為上帝是我們的幫助。你們不要倚靠欺壓，也不要因搶奪而生妄想。財寶若是加增，你們的心也不可因此依戀。上帝說了一次，我聽見兩次，就是：能力屬於上帝。主啊，慈愛也是屬於祢的，因為祢必照各人所行的報應他。」（詩篇 61:8-9, 11-13）

6. «Боже, Боже мой, к Тебе утреннюю: возжажда Тебе душа моя, коль множицею Тебе плоть моя, в земли пуста и непроходна и безводна. Тако во святем явихся Тебе – видети силу Твою и славу Твою, яко лучше милость Твоя паче живот. Устне мои восхвалит Тя, тако благословлю Тя в животе моем. О имени Твоем воздежу руце мои. Прилеп душа моя по Тебе, мене же прият десница Твоя» (Пс.62:2–5, 9) .
7. «Имже образом желает елень на источники водныя, сице желает душа моя к Тебе, Боже, возжажда душа моя к Богу крепкому живому: когда прииду и явлюся лицу Божию? Молитва Богу живота моего, реку Богу: Заступник мой еси, почто мя забыл еси, и Вскуюсетуя хожду, вегда оскорбляет враг?» (Пс.41:2–3, 9–10) .
8. «Господь просвещение мое и Спаситель мой, – кого убоюсь? Господь Защититель живота моего, от кого утрашуся? Едино просих от Господа, то възыщу: еже жити ми в дому Господнився дни живота моего, зрети ми красоту Господню, и посещати храм святой Его. Взыска Тебе лице мое, Лица Твоего, Господи, възыщу» (Пс.26:1, 4, 8) .
9. «Готово сердце мое, Боже, готово сердце мое. Воспою и пою в славе моей. Востани слава моя, востани псалтирю и гусли: встану рано. Исповемся Тебе в людех. Господи, пою Тебево языцех, яко велия верху небес милость Твоя, и до облак истина Твоя. Вознесися на небеса, Боже, и по всей земли слава Твоя» (Пс.107:2–6) .
10. Ты еси, Боже, держава моя, разжи утробы моя и сердце мое, яко милость Твоя пред очима моима есть. Посли свет Твой и истину Твою: та мя настависта, и введоста мя в гору святую Твою, и в селения Твоя и вниду к жертвеннику Божию, к Богу, веселящему юность мою. Исповемся Тебе в гуслах, Боже, Боже мой. Вскую прискорбна еси, душе моя, и веую смущаеши мя? Уповаю на Бога, яко исповемся Ему, спасение лица моего и Бог мой» (Пс.25:2–3, 42:2–5) .

Второе стихословие любезного к Богу
беседования

6. 「神啊，我的神，我清晨就寻求你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切慕你，在乾旱疲乏無水之地。我在聖所中瞻仰你，為要見你的能力和榮耀。因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要讚美你。我還活著的時候要稱頌你，我要奉你的名舉手。我的心緊緊跟隨你，你的右手扶持了我。」（詩篇 62:2–5, 9）
7. 「神啊，我的心切慕你，如同鹿切慕溪水。我的心切慕永活的真神：我幾時可以來朝見神的面呢？我向我生命的主祈禱，我要對神說：你是我的避難所，你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓而悲哀地行走呢？」（詩篇 42:1–2, 8–9）。
8. 「上主是我的光照和我的拯救——我將懼怕何人？上主是我生命的保護者，我將驚恐何人？我向主求了一件事，我仍要尋求：就是讓我居住在主的殿中，盡我一生的日子，瞻仰主的美善，並朝拜祂的聖殿。我的臉尋求了你，上主啊，我將尋求你的面容。」（詩篇 27:1, 4, 8）
9. 「我的心已准备妥当，我的上帝，我的心已准备妥当。我要歌唱，我要在我的榮耀中歌颂。我的榮耀，请醒来！瑟和琴，请醒来！我要在清晨醒来。上主，我要在万民中称谢你，我要在列邦中歌颂你，因为你的慈爱高逾诸天，你的真理上达云霄。上帝啊，愿祢高升于诸天之上，愿祢的光荣遍满全地。」（詩篇 108:2–6）
10. 你，上帝，是我的力量；求你照亮我的心腸和我的心，因你的慈愛常在我眼前。求你發出你的光和你的真實，好引導我，領我到你的聖山，到你的居所。我就走到上帝的祭壇，到上帝那裡，就是使我年輕歡欣的上帝那裡。上帝啊，我的上帝，我要彈琴稱謝你。我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望上帝，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的上帝。（詩篇 25:2–3, 42:2–5）

心靈摯友與上主之交談：第二篇詩歌詠
唱

1. Да будет, Господи, сердце мое всегда уязвлено и уранено Божественною Твоею любовью, да глаголю присно с Пророком сия рачительная словеса: «уязвлен есмь добротою Твоею, женишь мой сладчайший, в след Тебе теку, в воню мира Твоего, егоже вожде душе моя. Где пасеши, и где почиваеши в полудни? Где возсияеши свет? Где просвещаеши тьму? Где утешаеши любимыя? Где рачители Твоя упокояеши и исполняеши их Божественное желание?» (Песн.1).
2. О превозделеннейший Господи господей! О пресладчайший в сладостях премирных! О прелюбезнейший в любезных, всяк ум, всяку мысль превосходящий! О любви, кто ж Тя достойне возлюбить? Кто достойне к Тебе всем сердцем прилепится? Кто Тя достойне до сердца своего примет? О Божественного Твоего желания! О Божественные славы присносушного Твоего осияния!
3. О Боже мой! Что ми есть на небеси? И что вящше от Тебевосхотех на земли? Точию еще жити ми в Божественном Твоем желании. Сие точию едино да будет ми сокровище и вечное богатство. Сие точию едино да будет ми пища, и питье, и присносушное наслаждение. Сие точию едино да будет ми слава и похвала, велелепие же и одеяние светло, да совлекшись плоти, не наг в день страшного Твоего суда обрящуся; но с Тобою, Господем моими и Богом, во веки вечные пребуду, никогда же отлучаяся.
4. Господи! Все желание и воздыхание мое да будет в Тебе. Все желание мое и рачение мое в Тебе едином да будет, Спасителю мой! Все изволение мое и помышление мое в Тебе да углубится, и вся кости моя да рекут: Господи, Господи! Кто подобен Тебе, кто соравнится силе, благодати и премудрости Твоей? Вся бо премудр, и праведне, и благоутробне о нас устроил еси.
5. Разжи утробы моя и сердце мое яко милость Твоя пред очима моима есть. Разжи утробы моя и сердце мое, Боже живота моего. Разжи и умягчи душу мою, яко да вся истае и излиется пред Тобою, Господи, да весь буду в Тебе, Ты же во мне, Благодетелю мой! Да сие с Тобою – Богом моим – соединен быв, никогда от Тебеи Божественной Твоея любви устраниюся.
1. 主啊，愿我的心常被祢神圣的爱刺透和创伤，好使我能常常与先知一同说出这些令人向往的言语：「我被祢的美善所伤，我至甜美的新郎啊，我追随祢，追逐祢香膏的芬芳，这正是我的灵魂所渴慕的。祢在哪里牧放羊群？祢在正午何处歇息？祢在哪里发出光芒？祢在哪里照亮黑暗？祢在哪里安慰祢所爱的人？祢在哪里使祢的爱慕者得享安宁，并满足他们神圣的愿望？」（雅歌1）
2. 哦，最受渴慕的万主之主！哦，超世之甘甜中最甘美的！哦，在一切可爱者中最最可爱的，超越一切心、一切思虑的！哦，爱啊，谁能配得爱你？谁能配得全心依附于你？谁能配得将你接到他的心上？哦，你神圣的渴求！哦，你永恒光照的神圣荣光！
3. 我的上帝啊！在天上我有谁呢？在地上除了祢，我还渴望什么呢？唯愿我能在祢神圣的渴慕中继续活下去。愿这唯独成为我的宝藏与永恒的财富。愿这唯独成为我的饮食、我的饮品、我永恒的欢愉。愿这唯独成为我的荣耀与赞美，我的华美与光明的衣袍，好叫我脱去肉身之时，在祢可畏的审判之日不至于赤身露体；而是与祢——我的主、我的上帝——永永远远同在，永不分离。
4. 主啊！我一切的渴望与叹息，愿都在祢之内。我一切的愿求与热切，愿唯独在我救主祢之内。我一切的意愿与思虑，愿都在祢之内得以深扎，我所有的骨头都愿呼喊：主啊，主啊！谁能与祢相比？谁能与祢的力量、恩典和智慧等同？因祢以完全的智慧、公义和怜悯，为我们安排了一切。
5. 求主点燃我的心肠和心扉，因祢的怜悯常在我的眼前。求主点燃我的心肠和心扉，祢是我生命之神。求主点燃并柔化我的灵魂，使它全然融化并倾泻在祢的面前，我的主，使我全然在祢之内，祢也在我之内，我的恩主！愿我如此与祢——我的上帝——合而为一，永不与祢和祢神圣的爱分离。

6. Где бо моей души иметь быти неперменное опочивание? Где уму пристанище? Где сердцу непреложная тишина и покой? Ащене в Тебе, Господи, – ащене Ты Сам душу мою упокоиши, и присносущное утешение даруеши?! Вся бо мира сего радость – плач есть, всякое утешение его – скорбь и печаль, – всяко наслаждение земное – горесть и тяжесть души, – всяка любовь плотская – ложь есть и лицемерие, несть свойственна и известна души моей ни едина мира сего сладость; но Ты Един да будеши ми радость и веселие, и вечное присносущное наслаждение.
7. Да не любодействую в сердце моем от Тебе – Господа – моего с тварию; но да всем сердцем моим прилеплюся Тебе, всю тварь сотворшему, да ничтоже предпочитаю паче Тебе, – ничтоже возлюблю, кроме Тебе – Господа моего, – источника жизни. Да не возлюблю славы мира сего, и богатства исчезновенного, ни красоты телесной, ни наслаждения плотского временного; но Ты Един да будеши моя слава и похвала, богатство и сокровище, пища и питие, и присносущное утешение.
8. Како Тебе не имам любити – Господа моего, Иже мя всего создал еси? О, Боже мой, како не имам к Тебе прилеплятися, Иже мя сотворил еси? Како не имам к Тебе присоединитися, Иже мя всего содержиши, живиши, питаеши, насыщаеши, печеши и промышляеши, вся благая и спасенная о мне дееши, и манием своим, якоже веси, устрояеши мне вся к полезному? Како не распадетмися окаянное сердце? Како не разжетмися мрачная душа? Како вся внутренняя моя не распаляется в Божественному Твоему желанию и любви?
9. Како же убо трава сый присоединен буду Божественному Ти огню, о Боже мой? Како тление временное соединюся Тебе всегда присносущному? Како мрачен сый прилеплюся к Тебе – невечернему свету? Како смертен присоединен буду бессмертному? Присоедини мя Ты Сам, Господи, якоже веси, благодетелю мой! Просвети, научи мя воли Твоея святая, распали, разжи душу мою Божественною Твоею любовию, да ничтоже ино возлюблю, токмо Тебе – Единого Источника жизни и бессмертия.
10. О, Боже мой! Возсияй мне свет Твоего разума, просвети мрачную ми душу, распали и разжи
6. 我心何处能寻获永恒不息的安歇? 我的心思何处是停泊之所? 我的心灵何处能得着不移的宁静与安稳? 若不在祢内, 主啊, ——若非祢亲自使我的灵魂安息, 并赐予永恒的慰藉? ! 因这世间所有的喜乐皆是哭泣, 它的一切安慰皆是忧愁与哀伤, ——世间的一切享乐皆是心灵的苦楚与重负, ——一切肉体的爱皆是谎言与虚伪。这世间没有一丝甜美与我的灵魂相合, 也非它所熟悉; 唯愿祢成为我的喜乐与欢愉, 以及永恒不息的福乐。
7. 願我的心不從祢——我的主——那裡與受造之物行姦淫; 卻願我的全心依附於祢, 那創造萬有的主宰, 願我一無所愛勝過祢——我的主——生命之源; 願我一無所慕, 除了祢。願我不貪愛這世上的榮耀、或那消逝的財富、或肉體的美豔、或那暫時的肉慾歡愉; 惟願祢獨作我的榮耀與稱頌, 我的財富與珍寶, 我的飲食, 以及我永恆的慰藉。
8. 我怎能不爱慕祢——我的主, 那创造了我一切的祢? 哦, 我的上帝, 我怎能不依恋于祢, 那造就了我的祢? 我怎能不与祢联合, 那全然扶持、赋予生命、滋养、饱足、眷顾、照料我的祢, 那为我成就一切美好与救赎之事, 并以祢的旨意, 按祢所知, 为我安排一切有益之事? 我这可怜的心怎能不破碎? 我这幽暗的灵魂怎能不被点燃? 我所有的内在怎能不在祢神圣的渴慕与爱中燃烧?
9. 我既是野草, 又如何能與祢神聖的火焰相連呢? 我的上帝啊! 我這短暫的朽壞之物, 又如何能與永遠恆存的祢結合呢? 我既是幽暗, 又如何能依附於祢——那永不黃昏的光呢? 我這必死之身, 又如何能與那不朽者相連呢? 主啊, 祢當親自使我與祢相連, 正如祢所知曉的, 我的施恩者啊! 求祢光照我, 教導我祢神聖的旨意, 求祢燃燒、點旺我的靈魂, 使它充滿祢神聖的愛, 好叫我除祢之外, 不再愛慕其他, 因祢是生命與不朽的唯一源頭。
10. 哦, 我的上帝! 願祢理性的光照耀我, 光照我黑暗的靈魂, 燃燒並激動我的心和我的肺

сердце мое и утробы моя, яко огонь, к
Божественной Твоей любви, о Создатебю мой
да выну славлю, величаю и воспеваю Твое
пресвятое имя и неизреченное человеколюбие.
Яко Ты нас присно милуеши, ущедряеши и
защищавши уповающих и надеющихся на Тя.
Яко Тебе подобает всякая слава, честь и
поклонение, со безначальным Ти Отцем, и
Пресвятым и благим и животворящим Твоим
Духом, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Третье стихословие рачительного к Богу вопияния

1. Почто Тебе, Господа моего, всем сердцем моим
не люблю? Почто все желание мое и хотение мое
Тебе не отдам? Почто всею душою моею и всем
помышлением моим во Твою пресвятую любовь
не углублен есмь? Ты бо мя всего сотворил еси и
вся туне ми даровал еси. Весь есмь от Тебе, весь
есмь Твой, весь да буду в Тебе! Почто отязуюся и
с зельным усердием к Тебе не припаду? Ты бо от
небытия в бытие привел мя еси и непрестанно
печешься о душе моей, о Боже мой! Ты мя
питаеши, живиши мя, защищаеши, сохраняеши,
покрывавши душу мою, даруеши ми крепость,
здравие, окормляеши, вразумляеши,
просвещаеши, пособствуеши и наставляеши мя на
всякая дела благая, вся благая и спасенная о мне
деши, о, Боже мой!
2. Какое убо Тебе аз любить не имам, Господи мой?
Какое к Тебе не имам прилеплятися? Ты бо ми еси
Бог Един, Источник жизни и податель всех благ,
Творец мой и Господь. Все удаляющиеся
от Тебепогибнут, все не взыскующии Тебе не
спасутся; потребил бо еси всякого любодеещего
от Тебе. Все богатии в плотских страстях,
истинно не взыскующии Тебе обнищаша и
взлалаша: взыскующии же Тебе не лишатся
всякого блага. Темже день и ночь к Тебе да
утреннюю, день и ночь да Тебе жажду, о Боже
мой, и всем сердцем люблю Тя! Единое просих
от Тебе – Господа моего – то взыщу, – еже жити
ми в дому Твоемвсядни живота моего, еже зрети
ми красоты Твоя и посещати церковь Святую
Твою. Тебе рече сердце мое: Господа взыщу.
Взыска Тебе лице мое. Лица Твоего, Господи,
взыщу.

моя, как огонь, к
Божественной Твоей любви, о Создатель мой
да вынесу славлю, величаю и воспеваю Твое
пресвятое имя и неизреченное человеколюбие.
Как Ты нас постоянно милуешь, ущедряешь и
защищаешь уповающих и надеющихся на Тебя.
Как Тебе подобает всякая слава, честь и
поклонение, со безначальным Тим Отцом, и
Пресвятым и благим и животворящим Твоим
Духом, ныне и постоянно, и во веки веков, аминь.

第三詩篇虔敬向上主呼求之祈禱

1. 我的主啊，我为何不能全心爱你？为何我不
能将我所有的渴慕和愿望都献给你？为何我
不能全神贯注、倾尽思虑地沉浸在你至圣的
爱中？

因为你创造了我整个生命，并将万物白白地赐予
了我。我全然源自你，全然属于你，愿我全然在
你里面！

我为何犹豫不决，不能以极大的热忱投奔于你？
因为你将我 从虚无带入存在，并不断地眷顾我的
灵魂，我的上帝啊！

你喂养我，赐我生命，保护我，保守我，荫蔽我的
灵魂，赐予我力量和健康，引领我，开导我，
光照我，帮助我，指引我行一切美善之事，为我
成就一切美好和救赎之工，我的上帝啊！

2. 我的主，我怎能不爱慕你？我怎能不紧紧依
附于你？因你是我的独一真神，是生命的泉
源，是万福的施予者，是我的造物主和我的
主宰。凡远离你的人必将灭亡，凡不寻求你
的人必不得救赎；因你已将一切离弃你而行
淫者尽行消灭。所有沉溺于肉体情欲中的富
足之人，若不真切寻求你，必已变得贫乏而
饥渴；然而，寻求你的人，则不会缺乏任何
美好的事物。因此，愿我日夜向你切切地祷
告，日夜渴慕你，我的上帝啊，并以我全心
来爱你！我向你——我的主宰——只求一件
事，我必寻求此事——就是让我一生一世居住
在你的殿中，瞻仰你的荣美，并造访你的圣
所。我的心向你求说：「我要求问主。」我的面
容寻求了你。我的主啊，我必寻求你的面。

3. Како Тебе не имам любити – Господа моего? Ты бо мой еси живот, Ты еси мое спасение, Ты еси моя слава и похвала, Ты еси мое богатство и вечное сокровище, Ты еси мое радование и вечный покой. Лучше ли ми любити вещь суетную, вещь неизвестну, вещь превратну, вещь погибельну, ложну, – неже Тебе, истинного живота моего. Сего ради всю надежду мою, все упование мое, все желание мое в Тебе Едином да полагаю, Господи, все сердце мое, всю душу мою, вся помышления моя в Тебе Едином да углублена имам, вся внутренняя моя, членове и мозги Тебе единому да излию, да весь буду в Тебе, Ты же во мне; да увем и познаю Тебе воистину единого истинного Бога и Господа, иегожепослал еси Иисуса Христа, и во свете Твоем узрю свет благодати Твоего Пресвятого Духа.

4. Камо пойду от Тебе – Господа моего? И от лица Твоего камо бежу? – Ащевзиду на небо; Ты тамо еси; ащесниду во ад, тамо еси; ащевозму крыле мои рано и вселюся в последних моря, и там бо рука Твоя наставит мя, и удержит мя десница Твоя. Камо пойду и где обрящу инамо живот вечный, ащене в Тебе – Создателе моем? Где инамо обрящу утешение и радость, пристанище и покой души моей, ащене в Тебе, Господи Боже мой? Камо от Тебе пойду? Ты бо глаголы живота вечного имаши в Себе. Ты еси источник живота и податель всех благ. Возжада Тебе душа моя, возжада Тебе сердце мое, Боже живота моего! Да усладитмися Твое пресвятое имя – пресладкого Господа моего Иисуса, да урана буди им душа моя, да уязвлено буди мое сердце, да ничтоже имам любезнейше во всем житии моем, паче Твоего пресвятого имени. Да будут сладчайша словеса Твоя гортани моему и устам моим – паче меда; и оправдания твоя да вожделенна ми будут, Господи, паче злата и камене честна многа, и сладша паче меда и сота!

5. Что убо душа моя возлюбит в вещи сем? Что возжелает? О чем восхощет утешиться, ащене о Тебе Едином Господе Боже моем? Ащебо возлюбит пищу и питие, – прельщается, временна бо и тленна суть. Ащевозлюбит славу, красоту и почитание мира сего, – все мятется, переходит бо и погибает вскоре. Ащевозлюбит злато и серебро, – не весть кому собирает, вся бо зде на земли останут, в прах и пепел пременяются. Несть нигде в сих известного утешения и покоя, душа бо, от

3. 我怎能不爱慕祢——我的主呢？因祢是我的生命，祢是我的救赎，祢是我的荣耀与赞美，祢是我的财富与永恒的珍宝，祢是我的喜乐与永远的安息。我岂能去爱慕虚妄之物、未知之物、变幻之物、败坏之物、虚假之物，而不去爱慕祢——我真实的生命呢？因此，愿我将我所有的盼望、所有的信靠、所有的渴望，都唯独安放于祢——我的主。愿我将我的全心、我的全魂、我所有的思念，都唯独深植于祢。愿我将我的五脏六腑、我的肢体和骨髓，都唯独倾注于祢。愿我全然在祢之内，而祢在我的里面。愿我真实地认识并了悟祢是独一的真神和主宰，并认识祢所差遣的耶稣基督，且在祢的光中，得见祢至圣之灵的恩典之光。

4. 我能往何處去，避開祢——我的主？我又該往何處逃離祢的面容？——「我若升到天上，祢在那裡；我若下到陰間，祢也在那裡；我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，在那裡，祢的手也必引導我，祢的右手也必扶持我。」我能往何處去，又能在何處找到另一種永恒的生命，若非在祢——我的創造主裡？我還能在何處找到安慰與喜悅、靈魂的避風港與安息，若非在祢——我的主、我的上帝裡？我能往何處去，避開祢？因為祢擁有永生之話語於自身。祢是生命的泉源，是所有美善的施予者。我的靈魂渴慕祢，我的心渴慕祢，我的生命之主上帝！願祢至聖的名——我至甜美的主耶穌——使我得享甘甜，願我的靈魂因祂而受傷，願我的心因此而被刺透，願在我一生中，沒有任何事物比祢至聖的名更為可愛。願祢的話語在我的喉嚨和口中比蜜更甜；主啊，願祢的公義比精金寶石更令我嚮往，比蜂房滴下的蜂蜜更為甘甜！

5. 我这灵魂在今世究竟能爱慕什么呢？它会渴求什么呢？除了你，我独一的主、我的上帝，它还能渴望从何处得到慰藉呢？

如果它爱慕食物和饮品，那它就被欺骗了，因为这些都是暂时的、会朽坏的。如果它爱慕这世间的荣耀、美貌与尊崇，那它就是枉然地扰动不安，因为这一切都会消逝，很快就会灭亡。如果它爱慕金银，它却不知道自己在为谁积聚，因为所有这些都将留在地上，化为尘土和灰烬。在这一切之中，没有一处有确凿的慰藉与安宁。因

свойственного свойства отторгшаяся, нигде иметь мира и покоя, аще не к Тебе, Господу своему паки обратится, отнюду же бытие свое иметь; – аще не Тебе всем сердцем своим возлюбит, – аще благодати Пресвятого Твоего Духа не будет причастна, – ничим же возможет известно утешиться и возвеселиться.

6. Все мятется всяк человек живой, не любя Тебе – Господа своего; все труждается всяк земнородный не прилепляясь к Тебе всем сердцем своим, и не взыскуя Тебе день и ночь. Почто и живет человек? Почто и родился есть в мир? Аще вотще изнуряет дни своя; все бо и течение его есть, – Все нарицает имя Твое святое не любя Тебе – Господа своего, Источника жизни и подателя всех благ. Уязви душу мою Божественною Твоею любовию, о Создателю мой! Урани сердце мое, Содетелю вся твари! Аще бо к Тебе не прилеплюся – Господу моему, – что убо творити буду? Аще к Тебе не присоединен буду, – что содею не ведая? Аще от пути Твоего правого отвращуся, в последняя злая впаду; к Тебе бо присоединение – живот есть. От Тебе отчуждение – вечная смерть, и погибель и безконечная мука. Присоедини мя Ты Сам, Господи, ими же веши судьбами, яко человеколюбец и прещедрый Господь.

7. Почто предпочитаю суету и сласть тленную, – предпочитаю славу временную, красоту смрадную, богатство исчезновенное? Предпочитаю всякую злую вещь, паче Тебе – Господа моего, Благотель прещедрого? Кое мое безумие? Кая моя слепота? Увы мне грешному! Увы мне окаянному! Увы мне помраченному! Но обаче даруй ми сие, о Боже мой! Яко да ничтоже возлюблю в вещи сем, кроме Тебя – Господа моего, да не возлюблю богатства, славы, сласти, красоты и тления; но Тебе точию, Единого Создателя моего, всем сердцем моим, и всею душею моею возлюблю, и ничтоже предпочитаю, паче Твоя любве.

8. Что убо ино любити имам, аще не Тебе – Господа моего и Создателя. Иже мя всего сотворил еси, и всего мя манием Своим содержиши, питаеши, живиши и вся к полезному устрояеши, якоже Сам веши, Господи? Или лучше ми любити вещь суетную, вещь превратную, нежели Тебе – Господа моего и Создателя? Или лучше ми

для, душа однажды отделилась от своего свойства, нигде не может иметь мира и покоя, аще не к Тебе, Господу своему обратится, отнюду же бытие свое иметь; – аще не Тебе всем сердцем своим возлюбит, – аще благодати Пресвятого Твоего Духа не будет причастна, – ничим же возможет известно утешиться и возвеселиться.

6.凡活着的人，若不愛祢——他的主——都白白地煩亂；凡屬世的人，若不全心依戀祢，不晝夜尋求祢，都白白地勞苦。人為何而活？人又為何降生於世？如果他白白地虛度光陰；因為他的歷程也是枉然的——那不愛祢——他的主，生命的源泉和一切美善的賜予者——而白白稱呼祢聖名的人，亦是如此。我的造物主啊，願祢神聖的愛刺透我的靈魂！萬物的創造者啊，願祢醫治我的心！若我不依戀祢——我的主——那我將做什麼？若我不與祢聯合——我將做什麼，一無所知？如果我偏離了祢的正直道路，我將陷入最終的邪惡；因為與祢聯合就是生命。與祢疏離就是永恆的死亡、毀滅和無盡的折磨。主啊，請祢親自將我與祢聯合，以祢所知曉的旨意，因祢是愛人的、極其慷慨的主。

7. 为何我偏爱这虚妄的骚动和腐朽的享乐？——我偏爱转瞬即逝的荣光、污秽的艳丽、消散的财富？我偏爱一切恶事，胜过祢——我的主，极度慷慨的施恩者？我的愚昧何在？我的盲目何在？哎呀，我这罪人！哎呀，我这可怜人！哎呀，我这心志昏昧的人！然而，我的上帝啊！求祢将这恩赐施予我，好叫我在世间除了祢——我的主以外，不再爱慕任何事物，不再爱慕财富、荣光、享乐、艳丽和腐朽；惟独将我的全心全灵倾注于祢，我唯一的造物主，并视祢的慈爱为至高无上，不再偏爱其他任何事物。

8. 那么，除了祢——我的主、我的造物主以外，我还能爱慕什么呢？是祢全然地创造了我，以祢的圣意全然地维系着我，供养着我，使我活在这世上，并且为我的益处安排一切，正如祢自己所知道的，我的主啊！难道我最好去爱慕虚妄之物、变幻之物，而非爱慕祢——我的主、我的造物主吗？难道我最好去爱慕

любити тварь, неже Тебя Творца твари, – создание, неже Тебе Создателя? Ащебо Тебе – Господа моего всем сердцем не возлюблю, – что убо иное любить имам? К иному ли чесому прилеплюся? Или иною коею вещью порабощен буду?

9. Не лучше ли капле при источнике, розге при корени, уду при главе? Ей, всяко лучше, Сице и при Тебе – Господе Боже моем – не лучше ли есть? Ты бо ми еси Господь Един, прибежище мое и утешение, – Ты ми еси едина надежда и упование. Иного пристанища и утешения не имам, иныя надежды и упования, разве Тебе Бога моего, не знаю. Ты еси мой заступник и покровитель; Ты еси моя слава, и держава, и присносушное радование.
10. Но убо молю Твое благоутробие, о Создателю мой, Господи! Прими мя в любовь Твою святую, просвети мою душу, уясни мой разум, о Благодетелю мой! Да уранитмися Твоею Божественною любовию душа, да уязвлено будет мое сердце, да свяжется ею крепце, и пленена будет вся в Твое Божественное желание и любовь. Да пронзет и проничет всю душу мою, во всех частях, да ни едина часть, да ни едина клеть души моя останется кроме ея, да отверзеши вся заклепы души моея, да просветиши вся моя чувства, да утвердиши и упокоиши я в душе моей, да весь буду в Тебе, Ты же во мне. Да Твое Пресвятое имя славлю, воспеваю и величаю, со безначальным Твоим Отцем, и с Пресвятым и благим и животворящим Твоим Духом, всегда, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Четвертое стихословие желательного к Богу восклицания

1. Любовию Твоею Божественною да уязвлено будет сердце мое, о Боже мой! Да взыщу день и ночь Тебе – Господа моего; да всею душею моею к Тебе присоединен буду; да жегома и палима будет душа моя Божественным Твоим желанием; да присно сие имам души моей во утешение; да присно сие имам себе в тихое пристанище и непреложный покой. Все желание и речение мое в Тебе Едином да будет, Господи! Да весь в Божественную любовь Твою углублен буду, и

создано, а не возлюблю Тебя Творца твари, – создание, а не возлюблю Тебе Создателя? Ащебо Тебе – Господа моего всем сердцем не возлюблю, – что убо иное любить имам? К иному ли чесому прилеплюся? Или иною коею вещью порабощен буду?

- 9.一滴水珠贴近泉源，一根枝条靠近根部，一个肢体依附头部，难道不更好吗？是的，当然更好。同样地，依附于您——我的主，我的上帝——难道不更好吗？因为您是我的独一之主，是我的庇护所和安慰，您是我唯一的盼望和信靠。除您，我的上帝之外，我没有别的港湾和安慰，我不知道别的盼望和信靠。您是我的保护者和护佑者；您是我的荣耀，我的权能，以及永恒的喜悦。
10. 然而，我懇求祢的慈悲，我的造物主，主啊！接納我進入祢神聖的愛中，光照我的靈魂，啟迪我的心，我的施恩者啊！願靈魂被祢神聖的愛所規整，願我的心被其刺穿，願它被這愛堅固地束縛，並且完全被祢神聖的意願和愛所俘虜。願它刺透並滲入我的整個靈魂，貫穿所有的部分，願我的靈魂沒有任何一部分，沒有任何一個細胞，能脫離這愛而存在。願祢打開我靈魂所有的鎖門，願祢光照我所有的感官，願祢將它們固定並安歇在我的靈魂中，願我完全在祢裡面，祢也在我裡面。願我頌揚、歌唱並尊崇祢至聖的名，與祢無始的父，以及祢至聖、至善、賦予生命的聖靈，永遠，從現在直到永遠，世世無窮，阿們。

第四诗篇颂词：渴慕上帝的呼唤

1. 哦，我的上帝！愿我的心被祢神圣的爱所刺伤！
- 愿我日以继夜地寻求祢——我的主；
- 愿我全心全意地与祢联合；
- 愿我的灵魂被祢神圣的渴望所灼烧、所点燃；
- 愿这渴望永恒地成为我灵魂的慰藉；
- 愿这渴望永恒地成为我宁静的港湾和不变的安息。

соединен бывши; никогда же от Тебе – Господа моего отлучаюсь!

2. Да ничтоже мя отторгнет, да ничтоже мя отлучит от Божественныя Твоя любве, о Боже мой! Да ничтоже пресечет, ни огонь, ни меч, ни глад, ни гонение, ни глубина, ни высота, ни настоящая, ни будущая; точию едино сие да пребудет в душе моей выну! Ничтоже ино да возжелаю в вещи сем, Господи; но день и ночь да взыщу Тебе – Господа моего. И, да обрет, вечное сокровище прииму, и богатство стяжу, и всех благ сподоблюся.
3. Все упование мое, всю надежду мою в Тебе да полагаю; все сокровище мое, все богатство в Тебе да имам; вся слава и наслаждение мое в Тебе Едином да будет, Господи! Сим единым не прельщуся, ниже вотще теку, но сие едино да пребудет со мною во веки веков! Да прииму благую часть, яже не отыметсЯ от мене во веки веков; день и ночь беспрестани да вопию к Тебе, о Боже мой! Да с Пророком всегда глаголю: От нощи утреннует дух мой к Тебе Боже, зане свет повеления Твоя на земли; день и ночь да взыщу Тебе – Господа моего яко да обрящу Тебе – Источника жизни, и утолю жажду души моея!
4. С Пророком к Тебе всегда да глаголю, о Боже мой! Не дам сна очима моима, нивеждома моима дремания, ...дондеже обрящу место Тебе Господевимоему, селение Богу Иаковлю (Пс. 131:4–5); не дам опочивания, не дам покоя, дондеже обрящу Тебе искомага, и получу желаемого; всяка бо слава и богатство мира сего суета есть; всякое земное наслаждение и похоть плотская прелесть есть. Сие точию едино не прелестно есть, еже Тебе Единого – Господа моего возлюбити всем сердцем моим и всею душею моею; ничтоже предпочитати паче Твоя любве, сие бо точию едино имать ми пребыти в вечное утешение и радость.
5. Чтобы убо ино сердце мое возлюбит в вещи сем? Что ино возжелает кроме Тебе – Господа моего, от вся умныя твари превознесенного и восплаемого? Пища и питие временно и тленно есть, богатство и имение исчезаемо и погибаемо, слава и честь преложна и переменна есть. Ничтоже постоянно и непревратно, точию Ты Един сам еси вечен и неприменен. Сего ради Тебе

主啊！愿我所有的渴望和努力都唯独在祢之内！
愿我全然沉浸于祢神圣的爱中，并与之联合；
愿我永不与祢——我的主分离！

2. 願無物能將我奪去，願無物能使我與祢神聖的愛分離，噢，我的上帝！願無物能將其隔斷，無論是火、是劍、是飢荒、是逼迫、是深淵、是高處、是現在的事、是將來的事；唯願此一事常在我的靈魂之中！主啊，願我在今世不渴求他物；但願我日夜尋求祢——我的主。並且，願我尋見祢時，得著永遠的寶藏，獲取豐盛的財富，並蒙受一切的美善。
3. 我的全部倚靠，我的一切盼望，愿都安放于祢；我的所有珍宝，我的全部财富，愿都拥有于祢；我的全部荣耀与喜乐，愿都单单属于祢，主啊！唯独凭此，我不会被诱惑，也不会徒劳奔跑，愿此唯一永远与我同在，直到永世！愿我领受那上好的福分，是永不从我身上被夺去的；愿我昼夜不停地向祢呼求，哦，我的上帝！愿我时常与先知一同宣告：我的灵魂彻夜寻求祢，我的上帝，因为祢的命令之光在地上；愿我日日夜夜寻求祢——我的主，好使我能寻见祢——生命的泉源，并平息我灵魂的饥渴！
4. 愿我常与先知一同向祢说话，我的上帝啊！「我不容我的眼睛睡觉，我的眼皮打盹；.....直等我为主寻得居所，为雅各布的大能者寻得居所」（诗篇 132:4-5）；我不会让自己休息，不会让自己安宁，直到我寻得我所寻求的祢，并获得我所渴望的；因为世上一切的荣耀和财富都是虚空；一切属世的享乐和肉体的私欲都是迷惑。唯有这一件事不是迷惑，就是用我全心全灵去爱祢，我独一的主；不以任何事物凌驾于祢的爱之上，因为唯有这爱将永远作为我的慰藉和喜乐而存留。
5. 那么，我的心在这世上还能爱慕什么呢？除了祢——我的主、超越所有有理智受造物所渴慕并咏唱的那一位，它还能渴求什么呢？饮食是暂时的、会朽坏的；财富和资产会消失、会消亡；荣耀和尊贵是会转移的、会改变的。没有什么是恒久不变的，唯有祢独自是永恒而不变的。因此，愿我的灵魂唯独最渴慕祢，

точию Единого наипаче да возжелает и всем сердцем да возлюбит моя душа; всюду бо пуст и наг обрящуся, аще Тебе всем сердцем моим не прилеплюся, – всюду болезнен, скорбен и печален буду. Приторгни Ты Сам, Господи, якоже веси, и уязви сердце мое Божественным Тим желанием. Присоедини душу мою и вся помышления моя к Божественной Твоей любви, Создателю мой – Господи!

6. Где убо душа моя пойдет? Где обратится? Где обрящет тихое пристанище? Где найдет непреложный покой? Аще не в Тебе Едином – Господе Боже моем. Что ино возлюблю? Что ино возжелаю? Или к чесому иному прилеплюся? Аще не к Тебе Единому – Господу моему. Ты бо еси Бог мой, Господь и Создатель. Ты еси моя слава, держава и великолепие. Да не скитается семо и овамо моя душа, да не любодействует в вещех суетных мое сердце, да не свяжется и пленится вещьми мимотекущими, да не порабощается и пленится вещьми суетными и превратными; но да Тебе точию Единого Тихого Пристанища всею крепостию своею придержится, и никогда же отлучается.

7. Исполни Божественныя Твоя любве душу мою, о Боже мой! Излей на мя пресвятую Твою милость, ороси воду Пресвятого Твоего Духа, даждь ми воду пресвятыя Твоя благодати, даждь ми воду сию Господи, да ктому не возжажду, ни прихожду в тленныя сея сладости кладязи, к студенцу клятвенному Иаковлю; всяк бо пий от воды сея – земных сластей возжаждется паки, а иже пьет от воды Твоя благодати, юже Ты Сам даеши, не возжаждется во веки, но будет в нем источник воды, текущая в живот вечный, яже есть Дух Святой. Да Божественныя Твоя благодатныя воды причастник быв, совершение насыщуся, вегда явитмися слава Твоя!

8. Возврати Господи пленение наше, яко потоки югом; растопи лед замерзшия души моя; повеи югом Своего прещедрого человеколюбия; да истекут воды и реки Твоя благодати от окаянного ми сердца. Пронзи и уязви душу мою Божественным Твоим желанием, да прочее в сердце моем о вещех суетных не любодействую. Насыти душу мою Божественныя Твоя манны, да ктому не возвращуся ко Египетским мира сего

и并用全心爱慕祢; 因为如果我不全心依附于祢, 我将处处感到空虚和赤贫——我将处处感到痛苦、忧伤和愁烦。我的主啊, 愿祢亲自触摸, 正如祢所知晓的, 并以祢神圣的渴望刺透我的心。我的造物主——我的主啊! 愿祢将我的灵魂和我所有的意念, 与祢神圣的爱结合在一起!

6. 我的灵魂将往何处去呢? 将转向何方呢? 将寻得何处宁静的港湾呢? 将找到何种永恒的安歇呢?

若非在祢——我独一无二的主、我的上帝之中。

我还要爱慕何物呢? 我还要渴慕何物呢? 或者, 我还要依恋何物呢?

若非依恋祢——我独一无二的主。

因为祢是我的上帝, 是主和创造者。祢是我的荣耀、我的权柄和我的华美。

愿我的灵魂不再东奔西走, 愿我的心不再在虚妄之事中淫行, 愿我的心不再被转瞬即逝之物束缚和掳获, 愿我的心不再被虚妄和多变之物奴役和俘虏; 而愿它以其全部力量紧紧抓住祢——这唯一的宁静港湾, 永不分离。

7. 我的上帝啊, 愿你神圣的爱充满我的灵魂! 倾注你至圣的怜悯于我, 洒下你至圣之灵的水, 赐予我你至圣恩典的水, 主啊, 赐予我这水, 使我不再干渴, 也不再走到这世俗甜美的败坏之井, 走向雅各那受诅咒的水泉; 因为凡饮这水(世俗之乐)的人, 必再渴求世上的甜美, 但那饮你恩典之水的人, 就是你自己所赐予的, 将永不干渴, 反而在他里面将成为一道泉源, 涌流至永生, 这泉源就是圣灵。愿我藉着领受你神圣恩典的水, 得以完全饱足, 直到你的荣耀显现之时!

8. 主啊, 求您使我们回归, 如同南风吹拂下的溪流; 融化我冰封之心的寒冰; 用您丰盛的仁慈之南风吹拂, 使您恩典的泉水和河流从我这可怜的心中涌流而出。求您用您的神圣渴望刺穿和伤害我的灵魂, 使我的心不再对世间虚妄之事行淫。求您用您的神圣吗哪充满我的灵魂, 使我不再回到这世俗埃及败坏的享乐, 也不再贪恋那使心神昏暗、骚乱不安的锅炉和埃及的大蒜; 但愿您圣灵恩典的

тленным слаstem, ниже да желаю
многомятежных котлов и чеснока Египетского,
ум помрачающего; но да сия манна благодати
Пресвятого Твоего Духа будет ми во всякое
благоугождение, и вечное веселие, и радость
души моя. Где бо инамо имам искати радости?
Ты еси моя истинная радость. Где имам инамо
искати живота? Ты еси мой живот. Где инамо
далече имам искати богатства? Ты еси мое
богатство и вечное сокровище.

9. Дажь ми, Создателю мой, познати истинно Тебе
Единого истинного Господа Бога моего, иегоже
мир нас ради послал еси – Спасителя миру,
Господа нашего Иисуса Христа, и причастником
быти благодати Пресвятого Твоего Духа, да сице
знаю свое свойство к Тебе, якоже знати должен
есмь, – да сице к Тебе присоединюся, якоже весь
от Тебе есмь, моя бо плоть – не моя, но Твоя,
Господи, моя душа – не моя, но Твоя, Спасителю
мой, моя вся чувства: зрение, слышание,
вкушение, обоняние – не моя, то Твоя, вся суть,
Господи мой. Весь аз есмь, весь живот мой – не
мой, но Твой, Господи, моя вся – не моя, но Твоя
вся суть, Благодетелю мой! Туне все от Тебе имам,
туне все от Тебе приях.

10. Прибежище, стена и заступление мое – Ты
Един Сам да будеши, Господи! Пристанище же
и утешение мое – Твоя Божественная любовь;
Ты бо Един ми еси Господь, Ты же и сила, Ты ми
еси Бог, Ты ми радование, Ты еси моя слава и
велеление. Ты еси моя похвала и упование, весь
еси желание, весь еси сладость, о Боже мой!
Пребываеши бо весь во веки вечныя, никогда же
изменялся. Ты Един – утешение мое и вечное
наслаждение да будеши, Господи! Радость же и
веселие Пресвятая Твоя Божественная любовь.
Сего ничтоже лучше и честнейше, ни на земли,
ни на небеси, да имам. Сие ми паче всех
сокровищ да будет честнейшее, паче
многоценных адамантов дражайшее. Паче сего
ничтоже вяще да вожделею; паче сего ничтоже
вяще да взыщу; но сим единым доволен буду в
веще сем, паче же в грядущем.

Пятое стихословие прежелательного к Богу
благодарения о благодеяниях Его

мне как всеобщей радости, вечного счастья, и
души моей. Где же иначе искать радости?
Ты еси моя истинная радость. Где же иначе
искать жизни? Ты еси моя жизнь. Где же иначе
далеко искать богатства? Ты еси мое
богатство и вечное сокровище.

9. 求你赐予我，我的造物主，使我能真实地认识你，那独一的、真实的、我的主上帝，以及你因我们之故而差遣到世上的——世人的救主，我们的主耶稣基督，并使我能分享你至圣之灵的恩典，好使我能如此知晓我与你的关系，正如我应当知晓的那样——好使我能如此与你联合，正如我完全属于你。因为我的肉体并非我的，而是你的，主啊；我的灵魂并非我的，而是你的，我的救主；我所有的感官：视觉、听觉、味觉、嗅觉——并非我的，而是你的，它们完全是你的，我的主啊。我整个人，我的全部生命，并非我的，而是你的，主啊；我的一切并非我的，而是你的，它们完全是你的，我的施恩者！我从你那里白白地拥有了一切，我从你那里白白地领受了一切。

10. 我的避难所，我的保障與我的庇護——願唯有祢，主啊，祢自己成為！而我的港灣與我的安慰——願是祢神聖的愛；因為祢是我的獨一之主，祢也是我的力量，祢是我的神，祢是我的喜悅，祢是我的榮耀與威嚴。祢是我的讚美與我的希望，祢全然是我所渴慕的，祢全然是甘甜，哦，我的神！因為祢永遠長存，從未改變。願唯有祢——成為我的安慰與永恆的樂享，主啊！而那喜樂與歡欣，願是祢至聖的神聖之愛。願我在地上，在天上，都得不到比此更美好與更尊貴的。願這對我而言比一切寶藏更尊貴，比極其珍貴的鑽石更寶貴。願我不再渴慕比這更多的；願我不再尋求比這更豐盛的；但在這世上，尤其是在那將來的世代，我將唯獨以此為滿足。

第五首 敬獻予上帝的、論及其恩澤的至美感恩詩歌

1. Благодарю Тебе Господа моего, благодетеля прещедрого, яко сотворил мя еси по образу Своему и по подобию, и от небытия в бытие привел мя еси, славою и честию венчал еси. Не сотворил мя еси зверем, ни скотом, ни инем коим животным, но человеком, разумною тварию; бессмертием и самовластием душу мою почтил еси. Ащебо и разлучаемся временно плотию, но на лучшее преселение преходим, душею же бессмертне пребываем во веки, не на тысячу лет, не на две, или три тысячи, но во веки вечные, конца неимущия. Ащебо кто благодарен и виновен бывает врачом за малое тобою некое недуга врачевание, – колико аз паче, Господи, Иже мя всего цела, действенна, жива, здрава от небытия в бытие привел еси, и во веки бесконечныя устроил мя еси!

2. Благодарю Тебе Господа моего, Благодетеля прещедрого, яко вся мене ради туне сотворил еси: мене ради – небо, земля, солнце, луна и все звездное небесное украшение; мене ради – зверие, скоти, птицы пернатые, всяко животное; мене ради – моря, реки, источники, озера, рыбы, киты превеликия; мене ради – леса, дубравы, пустыни различные, деревья плодоносна; мене ради – зелия, корения, семена, овощи различна; мене ради – вся видимая и невидимая сотворена суть, о Боже мой!

3. Благодарю Тебе – Господа моего, Благодетеля прещедрого, яко вся о мне праведне и милосердие устроил еси, и непрестанно промышляеши о душе моей: защищавши мя, сохраняеши мя, покрывавши, заступавши душу мою, даруеши ми крепость, здравие, живиши мя, вразумляеши мя и просвещаеши, пособствуеши и помогавши ми, руководиши, и наставляеши мя на всякая дела благая. Вся праведне, и милосердие, и благоутробне о мне устроил еси.

4. Благодарю Тебе Господа моего, Благодетеля прещедрого, яко Ты Бог всесилен сый, мене ради, человек был еси, а мене соединиши Себе во едино. Не возгнушался еси взяти наша на Ся, яко да нам всего Себе отдаши. Мене ради – во яслех положен был еси; мене ради пеленами повит был еси, одевая небо облаки; мене ради – осмидневне обрезан был еси; мене ради бежал еси во Египет; мене ради – во Иордан крестился еси; мене ради – пречистую главу Свою Предтечи

1. Я感谢你，我的主、我的至憐仁者，因你照你的肖像和样式造了我，使我从虚无进入存有，以荣耀和尊贵为我加冕。你没有造我为野兽、牲畜，或任何别的动物，而是造为人类，有理性的受造物；你以不朽和自主之权尊荣了我的灵魂。即便我们在肉身中暂时分离，我们却是迁往更美好的居所，而我们的灵魂将永远、永远地不朽存留，不是一千年、两千年、三千年，而是永永远远，没有尽头。如果有人仅仅因治愈了某种小小的疾病而感激并感戴医生，那么，主啊，我更该多么地感谢你！是你使我从虚无进入存有，使我全身完整、有活力、鲜活、健康，并为我预备了无穷的永恒！

2. 我向我的主、至仁至善的恩主献上感谢，因你为我白白创造了万物：为我——创造了天、地、日、月和天上所有的星辰装饰；为我——创造了走兽、牲畜、飞鸟、各种活物；为我——创造了海洋、江河、泉源、湖泊、鱼类、巨大的鲸鱼；为我——创造了森林、橡树林、各种荒野、结果子的树木；为我——创造了草药、根茎、种子、各种蔬菜；为我——创造了所有可见与不可见之物，哦，我的上帝！

3. 感谢你——我的主、我的至仁慈的施恩者，因你为我安排的一切都公义且充满怜悯，你也不停地眷顾我的灵魂：你保护我、保守我、覆庇我、扶持我的灵魂，你赐予我力量、健康，你使我活著，你光照我、启发我，你帮助我、协助我，你引导我、教导我行各样的美善之事。你为我安排的一切都公义、充满怜悯且发自你的仁慈。

4. 感谢你，我的上主，那极慷慨的施恩者，因你是全能之神，却为了我成为人，并使我与你合而为一。你不厌弃将我们的性情取在你身上，为能将你的全部全然赐予我们。为了我，你被安放在马槽里；为了我，你被襁褓所裹，你以密云为衣裳，遮蔽诸天的；为了我，你在第八日受了割礼；为了我，你逃往埃及；为了我，你在约旦河受洗；为了我，你将你至圣的头颅向着前驱俯下，好将

приклонил еси, да мене вознесеши горе; не
требуя крещения, мене ради крестился еси, да
мене очищение крещением подаси.

我举升于上；祢本不需受洗，却为了我而受洗，为藉着洗礼将洁净赐予我。

5. Благодарю Тебе Господа моего, Благодетеля прещедрого, яко мене ради – биен, безчестим, оплеван, заушен, связан, терновым венцем увязен был еси. Мене ради – кровь Свою пречистую излиля еси. Мене ради умер еси плотию, да оживши мя духом и жизнь вечную ми подаси. Мене ради – во гробе положен был еси. Мене ради – тридневно из гроба воскресл еси, да всем нам из гроба воскресение даруеши.
6. Благодарю Тебе – Господа моего, Благодетеля прещедрого, яко, ащеи тьмами тем пред Тобою согрешаю, – милостив приемлещи мя кающагося. Колико аз пред Тобою согрешаю? Ты же единаче мя не отметаеши. Колико пред Тобою преступаю? Ты же не отвращаеши мя. Колико падаю? Ты же возставляеши мя, долготерпиши, не абие смерти мя предаеши, даже до последнего издыхания, даже до последняя кончины, когда обращаю к Тебе, когда к Тебе припаду, каюся: Ты же милостивне кающагося мя приемлещи.
7. Благодарю Тебе Господа моего, Благодетеля прещедрого, яко дал еси закон Твой пред очи мои, дал ми еси увидети волю Твою Святую, не отринул мя еси крещения, не оставил мя еси во иноверстве, или пагубной ереси погружену быти, причастника мя пречистым Твоим тайнам сотворил еси, кровию Своею искупил еси, наследника мя царствия небесного соделал еси!
8. Благодарю Тебе Господа моего, Благодетеля прещедрого, яко исторгнул мя еси от молвы и мятеж мира сего, и привел мя еси во ограду словесных овец Твоих, и избрал мя еси Себе в служение, – служителя мене соделал еси Себе, ащеи недостоин есмь. Обильно благодать Твою надо мною простерл еси, удобен путь ко спасению мене показал еси. – Вся мене открыл еси, вся пред очи мои предложил еси, ничтоже от Мене утаено оставил еси.
9. Благодарю Тя Господа моего Благодетеля прещедрого, яко ни в чемже мя скудна оставил еси, но во всем изобилую: не терплю глада и мраза тленных ради вещей, не волнуюся не потопляюся в реках, не претерпеваю бед на пути

5. 我感谢你，我的主、我的至仁厚的施恩者，因祢为我的缘故被鞭打、被羞辱、被吐唾沫、被掌掴、被捆绑，头戴荆棘冠冕。祢为我的缘故流出祢至洁的宝血。祢为我的缘故肉身受死，好叫我的灵魂得以复活，并赐予我永生。祢为我的缘故被安葬在坟墓中。祢为我的缘故在三天后从坟墓中复活，好叫祢将复活赏赐给我们所有人，使我们都从坟墓中得生。
6. 我感谢祢——我的主、我那极其慷慨的施恩者，因尽管我在祢面前犯下万万千千的罪过，祢仍以慈悲接纳我这个悔罪之人。我在祢面前犯了多少罪？然而祢却从未将我棄絕。我在祢面前犯了多少過犯？然而祢却不轉臉離棄我。我跌倒了多少次？祢却重新扶起我，祢恆久忍耐，沒有即刻將我交付死亡，直到最後一次呼吸、直到最終的盡頭，只要我轉向祢，只要我俯伏在祢面前，心懷悔意：祢便會以慈悲接纳我这个悔罪之人。
7. 我感谢祢，我的主、我的上帝、至为慷慨的施恩者！因为祢将祢的律法置于我眼前，祢使我得见祢的圣意。祢没有拒绝我领受洗礼，祢没有任凭我沉沦于异教或有害的异端之中，祢使我得以领受祢至为纯洁的圣奥，祢用祢的宝血救赎了我，祢使我成为天国（царствия небесного）的继承者！
8. 我感谢祢，我的主、我至为慷慨的施恩者，因祢将我从这世间的喧嚣与纷扰中拯救出来，并将我带入祢那有理性之羊群的羊圈之中，又拣选我来侍奉祢——尽管我不配，祢却使我成为祢的仆人。祢已丰盛地将祢的恩典施予我身，祢已指示我通往救赎的便捷之路。祢已向我显明一切，将一切呈现在眼前，没有向我隐瞒任何事。
9. 我感谢你，我的主，我的施主，你慷慨施恩，使我一无所缺，凡事丰裕。我既不因属世之物而受饥寒之苦，也不在江河中动荡沉浮；我不因生计之物而在途中经历困厄，不为巨额债务所困扰，不为帝国沉重的税负所压迫，

ради житейских вещей, не смущают мя великия долги, не налагают мя царския зельныя дани, не изгоняют мя на работу нуждную, плаванія нуждная морская не предлежат ми, ничтоже от сих претерпеваю, яко же прочии человецы терпят, и тьмами тем страждут, дани дающе многи, скорби и напасти терпяще. Аз же вне сего есмь, Твоею пресвятою благодатию, свобод, аще бо и потружуся в чем, и претерплю что мало; но и се не ради тленных, но ради пребывающих во веки. Тако, глаголю, удобен путь показал ми еси ко спасению, Господи, удобно царство небесное устроил еси, туне все нам даровал еси!

10. Благодарю Тя Господа моего Благодетеля прещедрого, яко малого ради некоего благоугождения, жизнь вечную, царство небесное дати ми обещал еси. Сам сотворивый, Сам создавый мя, и вся ко благоугождению давый, жизнь вечную туне даруеши, не на время некое мало, не на время некое кратко, не на столет или на тысящу, или тысящи тысящей, но во веки вечные, конца не имущия. Слава неисповедимому Твоему милосердию, Господи! Слава пречудному устроению Твоему, Пресвятыи Царю! Слава неизреченней и непостижимей Твоей благостыни и премудрости, Человеколюбче Господи! Яко Тебе подобает всякая слава, честь и держава, со Отцем и с Пресвятым и благим и животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков, аминь!

Надгробная святителю Димитрию
Ростовскому Стефана Яворского
митрополита Рязанского

Взира́й с прилежа́ньем, тленны́й челове́че;

Как век твой проходит и смерть недалече;

Готовься на всяк час, рыдай со слезами,

Что смерть ты восхитит с твоими делами;

Ангел твой хранитель тебе известует,

Краткость твоей жизни перстом показывает;

Солнце скоро шествует к западу с востока,

不被驱逐去服劳役，也无须面对海上航行的艰辛。凡此种种，我一无所历，不像其他世人那样忍受、那样千万倍地煎熬，承受许多税赋，经历忧患和苦难。而我却因你至圣的恩典而得以豁免。纵使我在某些事上劳苦，稍受磨难，但这也不是为了会朽坏之物，而是为了永恒长存之事。我如此说，主啊，你为我指示了一条通往救赎的坦途，你轻易地预备了天国，将一切白白地赐予了我们！

10. 我感谢你，我的主、我至为慷慨的施惠者，因为祢曾应许我，只因些许善行，便要赐予我永生和天国。祢亲手造了我，亲自创建了我，又赐予我一切行善的条件，如今却白白地将永生赐予我。这永生并非短暂，并非片刻，并非仅有一百年、一千年，或千万个千年，而是世世无穷，永无止境。主啊，荣耀归于祢不可言喻的慈悲！至圣的君王啊，荣耀归于祢奇妙的安排！主啊，仁爱世人者，荣耀归于祢那无法言说、不可思议的良善和智慧！因为一切的荣耀、尊贵和权柄都配归于祢，与父，与祢至圣、至善、赋予生命之圣灵，从今时直到永远，阿门！

雅沃尔斯基·斯特凡（梁赞都主教）所作
罗斯托夫圣者狄米特里之墓誌铭

仔細省察吧，腐朽的人啊；

你的尘世之年正在逝去，死亡已然临近；

你当在每个时刻预备好，带着泪水哭泣，

死亡必将带着你的作为将你掳去；

你的守护天使向你宣告：

你生命的短暂，像手指所指引的那样显明；

旭日東升，迅捷西行，

Текут времена и лета во мгновенье ока;

Держай меч отмщения во Своей деснице

Увещает тя всегда и глаголет сице:

Убойся сего меча, отседе покаяся,

Да не ссечет тебе зло, – зело ужасайся!

光陰荏苒，歲月如梭；

祂的右手持着复仇的宝剑

祂时常劝诫你并如此说道：

敬畏此劍，從此悔改，

切莫让邪恶将你砍倒——你当深深地恐惧！