

**Епископ Алексей**

**Самовоспитание и его  
средства**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 93  
ББК 63.3  
Е67

Е67 **Епископ Алексей**  
Самовоспитание и его средства / Епископ Алексей – М.: Книга по Требованию,  
2021. – 41 с.

**ISBN 978-5-458-10833-1**

Очерк христианской педагогики. Посвящается духовным учащимся юношам. Труд Алексея, епископа Саратовского и Царицынского.

**ISBN 978-5-458-10833-1**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

[www.samizday.ru/reprint](http://www.samizday.ru/reprint)



свободѣ. Между тѣмъ это стремленіе, жажда новыхъ безконечныхъ подвиговъ, готовность къ самопожертвованію во всѣхъ его родахъ и видахъ ясно показываютъ, что душа не механическая сила, связанная законами необходимости, но существо свободное, способное къ постоянному самоусовершенствованію, или самовоспитанію. А эта отвѣтственность наша за свои поступки предъ законами совѣсти, гражданскими и Божескими, эта нравственная вмѣняемость не напоминаетъ ли постоянно человѣку, что онъ есть существо свободное, долженствующее зорко слѣдить за собою и быть всегда во всеоружіи самообладанія, направляемого къ непрестанному самоулучшенію, самовоспитанію! Наконецъ понятія о духовности, разумности и «самости» души раскрываютъ до очевидности доказываемую нами мысль. Душа есть существо духовное потому и на столько, на сколько она способна къ сознанію и самознанію, а сознанія и самознанія она достигаетъ посредствомъ способности самоотличенія, по которой она, сознавая себя, какъ существо не только въ себѣ и отъ другихъ различаемое, но и какъ различающее (представляющее) себя, сознаетъ свою специально-своеобразную духовную сущность, способную къ самоопредѣляемости во всѣхъ дѣйствіяхъ и состояніяхъ. И, если эта сила себя-отличенія, сознаніе самостоятельности составляетъ ядро и принципъ духовной сущности, если *самость* души есть основная ея сила, пользующаяся разнообразными силами душевными, какъ орудіями и средствами для своего осуществленія (своей самости и жизненной своеобразной цѣли); то, очевидно, эта *самость*, своеобразность души могутъ проявиться на дѣлѣ не иначе, какъ въ самостоятельномъ, гармоническомъ развитіи всѣхъ силъ ея. Въ самомъ дѣлѣ, такъ какъ душа есть *самость*, то, хотя бы жизнь ея шла безъ цѣли, по потребностямъ и импульсамъ минуты, была бы игрушкою случая и воли другихъ, во всякомъ случаѣ ея нежеланіе имѣть собственной воли есть дѣло ея воли, выраженіе ея самоопредѣленія и саморѣшенія, каждый актъ котораго, замѣчаютъ психологи,

есть актъ самовоспитанія, но въ данномъ случаѣ превратнаго, или собственнаго самоуниженія,—нежеланія быть тѣмъ, чѣмъ она можетъ и должна быть. Такъ какъ душа человѣка есть *самость*, то въ самой природѣ ея заключается непреложное требованіе, по которому человѣкъ долженъ проявлять свою волю, опредѣлять самого себя къ дѣятельности, словомъ воспитывать самого себя, требованіе, отъ котораго онъ не можетъ уклониться. А что требуется природою, то всегда возможно. И такъ возможность и вмѣстѣ необходимость самовоспитанія требуются всѣми существенными свойствами души: ея свободою, разумностью, *самостью* и вообще духовностію: какъ сила, одаренная этими свойствами и при томъ сила ограниченная, она можетъ и должна развивать и усовершенствовать себя, какъ хочетъ. Отрицать же эту возможность, значить отнять у души эти существенныя свойства и низвести ее на степень какой-нибудь машины, дѣйствующей по законамъ механики, отъ нея нисколько не зависящимъ.

Что касается до вышеприведеннаго возраженія, будто бы душа не властна надъ тѣми аффектами и страстями, которые исходятъ главнымъ образомъ отъ сильнаго возбужденія нервной системы, или сопровождаются имъ, и потому не способна будто ни къ самообладанію, ни къ самоисправленію, или самовоспитанію, то крайняя тенденціозность видна во всѣхъ пунктахъ возраженія. Какъ ни быстро возникаютъ и развиваются въ насъ аффекты и страстные возбужденія, но и не такъ мгновенно, чтобъ душа не могла справиться съ ними, подавить ихъ въ самомъ началѣ возникновенія и начать новый, какой ей угодно, рядъ поступковъ. Какъ, на примѣръ, ни быстро воспламеняется гнѣвъ въ людяхъ пылкаго темперамента, но, какъ только возбужденіе охватило головной мозгъ, отсюда перешло на нервную систему или собственно нервъ *sympatricus*.—душа всегда можетъ остановить раздраженіе на этомъ пунктѣ и даже того ранѣе, можетъ не позволить, чтобъ оно переходило на нервы симпатическіе, чувствительные, двигательные, раздражалось извѣстными болѣзненными симптомами,

дрожаніемъ рукъ, ногъ, сверканьемъ глазъ и проч., затемняло перцепціи, спутывало представленія и помрачало сознаніе, перешедши само въ высшую степень страстнаго возбужденія. Какимъ же именно образомъ можетъ душа предотвратить всѣ эти крайности гнѣва?— Оскорбительному представленію, раздражительному чувствованію и возбуждаемому ими влеченію къ страстнымъ вспышкамъ и поступкамъ, она, при всякомъ нервномъ возбужденіи, можетъ противопоставить рядъ успокоительныхъ представлений и чувствованій, и, такъ сказать, выдвинувъ въ отпоръ имъ силу воли, восторжествовать надъ раздраженіемъ. Раскроемъ частіе всѣ три стороны этого положенія. 1) Хотя бы изъ области нервнаго возбужденія поднималась вереница бурныхъ представлений похожая на столпъ дыма, вырывающагося изъ трубы и развѣиваемаго вѣтромъ во всѣ стороны, но во власти души направить этотъ столбъ, куда она хочетъ и даже совсѣмъ разсѣять его. Орудіе, посредствомъ котораго она совершаетъ борьбу съ бурными представленіями, есть способность ея сосредоточиваться на чемъ она хочетъ, и вызывать представленія, какія она желаетъ. 2) Какъ душа подавляетъ гнѣвныя чувствованія, вызываемыя раздраженіемъ нервной системы, какъ она успокоиваетъ раздраженнаго слугу своего (нервную систему), это вопросъ едва ли разрѣшимый и для физиологіи. Насильственнымъ подавленіемъ распространенія въ организмѣ даннаго чувства, при посредствѣ ли мускуловъ дѣйствуемъ мы на нервную систему (мнѣніе Бэка), или прямо на нервы и затѣмъ успокоительнымъ образомъ на біеніе сердца (Германскій физиологъ Людвигъ),—во всякомъ случаѣ, хотя мы не можемъ противиться возникновенію въ душѣ извѣстнаго чувства гнѣва, но вызовомъ противоположныхъ представлений и чувствованій можемъ остановить его распространеніе, можемъ помѣшать ему перейти въ органическій гнѣвъ съ упомянутыми симптомами, а если послѣдній (гнѣвъ), по попушенію воли, уже возникъ, то прервать его распространеніе въ организмѣ. 3) Усилія со стороны воли требуются для этого

не столь большія, какъ это представляется съ перваго раза, и въ этомъ отношеніи человѣкъ оказывается гораздо сильнѣе, чѣмъ какъ ему кажется. Кантъ говоритъ, что если попросить разсердившагося человѣка посидѣть, то гнѣвъ его значительно уменьшится. Достаточно также помолчать, и гнѣвъ пройдетъ, по пословицѣ: *dilatatio maximum remedium est irae*. Замѣчательно еще, что природная вспыльчивость наша, которую многіе склонны извинять безрасудныя свои вспышки, смирятся при одномъ присутствіи высшаго лица, предъ которымъ намъ не прилично сердиться. Болѣзненные дѣти, нервныя капризныя женщины и вообще всѣ, жалующіеся на органическую слабость воли, высказываютъ въ иныхъ случаяхъ такую силу воли, которая иногда даходитъ до непреодолимаго упорства. И, если они преодолѣли мнимую слабость воли въ отдѣльныхъ случаяхъ, то почему знать, что они не могли-бы достигнуть силою воли болѣе возможныхъ результатовъ, если бъ постарались всю ея сумму употребить въ дѣло? Но въ данномъ случаѣ, при удержаніи нервныхъ порывовъ гнѣва, аффектовъ, возникающихъ отъ сильнѣйшаго раздраженія нервной системы, сила воли бываетъ сильна надъ ними только при томъ условіи, если человѣкъ съ ранней юности привыкъ къ самообладанію, напрактиковался въ этихъ актахъ сдержанности и торжества надъ самимъ собою. Впрочемъ, хотя сила воли, какъ власть души надъ нервнымъ организмомъ, нервными раздраженіями, аффектами и страстными возбужденіями, формируется и укрѣпляется болѣе или менѣе продолжительными опытами; но это не значитъ, чтобы опыту нужно было приписать и происхожденіе воли. Еще Аристотель замѣтилъ, что если какая способность укрѣпляется посредствомъ опыта, то слѣдовательно способность эта въ зародышѣ дана намъ отъ природы. И такъ если власть надъ нервнымъ организмомъ, его раздраженіями, аффектами и страстями дана въ зародышѣ отъ природы, а укрѣплять ее практикою самообладанія должны мы сами; то отсюда тѣмъ яснѣе открывается возможность и необходимость упраж-

нять нашу волю въ обладаніи представленіями, чувствованіями и желаніями, и укрѣпляютъ ее на столько, чтобъ она была въ силахъ покорять себѣ пылкой темпераментъ, какъ аффекты и страсти, словомъ отсюда яснѣе открывается необходимость и возможность самовоспитанія.

Затѣмъ возможность самовоспитанія сама собою вытекаетъ изъ отношеній самовоспитанія къ воспитанію, по которымъ сіе послѣднее служитъ только приготовленіемъ и руководствомъ къ первому, а первое (самовоспитаніе)—жизненною двигательною силою и цѣлью его, и потому, если существуетъ и слѣдовательно возможно воспитаніе, то существуетъ и слѣдовательно возможно и самовоспитаніе. Отношенія эти касаются *основаній* и *характера* воспитанія.

На томъ же основаніи, на которомъ утверждается возможность воспитанія, зиждется, только тверже и прочнѣе, и возможность самовоспитанія.—При безсиліи воспитанія измѣнить природенное качество и размѣръ силъ, способностей и расположеній души, возможность воспитательнаго вліянія, т. е. употребленія воспитательныхъ мѣръ, въ существѣ своемъ однообразныхъ, установленія регулярности въ занятіяхъ и время-провожденіи, —основывается въ воспитаніи на возможности привыканія, а эта послѣдняя вытекаетъ изъ врожденной намъ потребности къ нѣкоторой одинаковости и правильности въ смѣнѣ состояній, дѣйствій, внѣшнихъ вліяній и жизненныхъ условій (такова, на примѣръ, потребность жить въ одномъ опредѣленномъ мѣстѣ, имѣть обращеніе съ одними и тѣми же лицами, предметами, соблюдать одинъ и тотъ же порядокъ въ распредѣленіи времени, занятій, развлеченій, отдыха). Но при искусственномъ воспитаніи эта равномерность въ теченіе всего хода жизни часто превращается въ безсмѣнное механическое однообразіе, навязанное извнѣ, и, порождая въ питомцѣ чувства недовольства, усыпленія и скуки, часто парализуетъ развитіе его силъ. Пассивная привычка легко можетъ слѣдять его автоматомъ, привнести въ его дѣйствія рутину и механизмъ. Напротивъ въ самовоспитаніи болѣе или

менѣе однообразный порядокъ занятій и всего строя жизни, какъ дѣло собственныхъ нашихъ усилій и стремленій, лучше удовлетворяетъ врожденной намъ потребности къ одинаковости жизненныхъ отправленій и актовъ, и, при каждомъ удовлетвореніи ея, производитъ въ насъ болѣе пріятное чувство удовольствія, чѣмъ въ воспитаніи, побуждающее насъ чаще и точнѣе повторять эти акты и отправленія; а чѣмъ чаще и охотнѣе они повторяются, тѣмъ и легче и быстрѣе совершаются, и тѣмъ болѣе крѣпнутъ и возрастаютъ душевныя наши силы. Правда, и активную привычку, которая служитъ основою или почвою для самовоспитанія, уподобляютъ машинѣ, но машинѣ совершеннѣйшей, находящейся въ полномъ нашемъ распоряженіи, и, какъ машина даетъ возможность человѣку достигать огромныхъ результатовъ при небольшихъ всегда одинаковыхъ усиліяхъ его, такъ и привычка эта дѣлаетъ насъ способными къ обширнѣйшей психофизической дѣятельности при небольшихъ сравнительно усиліяхъ нашихъ. Отъ того при самовоспитаніи развитіе душевныхъ силъ идетъ успѣшнѣе, чѣмъ при воспитаніи, гдѣ часто дѣло дѣлается, поневолѣ, наскоро, на показъ. Итакъ, на томъ же основаніи (возможности привыканія), на которомъ держится возможность воспитанія, возможность самовоспитанія утверждается прочнѣе, потому что сила привычки, образуемая самовоспитаніемъ, становится сильнѣе и производительнѣе.

Что касается до характера воспитанія вообще, то достаточно указать общія черты его, чтобы видѣть, что самовоспитаніе не только возможно при немъ, но совершенно неразлучно съ нимъ, какъ жизненный, основной его элементъ, какъ цѣль и вѣнецъ его. Самая законченная воспитательная система оставляетъ, обыкновенно, значительные пробѣлы, надъ которыми молодой умъ и воля питомца должны сами трудиться, чтобы выработать себѣ основные принципы убѣжденій и дѣятельности, и отыскать цѣль для всѣхъ жизненныхъ и научныхъ стремленій. Самое лучшее воспитаніе, получаемое въ

школахъ, даетъ только начало развитія и имѣетъ значеніе настолько, насколько облегчаетъ намъ самовоспитаніе по опредѣленному нами плану: школьное воспитаніе есть только зерно и, пожалуй, цвѣтъ, который даетъ намъ видъ или патентъ на извѣстное положеніе въ обществѣ, а плоды этого зерна произрастаютъ и собираются при самовоспитаніи, въ общественной уже жизни. Въ частности, воспитаніе ума достигается въ школѣ только тогда, когда воспитанникъ самъ хочетъ духовно образоваться, когда готовыми свѣдѣніями не нагружаетъ безъ разбору свою голову. какъ нѣкую кладовую. но выбирать изъ нихъ наиболѣе основательныя и полезныя, здравыя и питательныя для ума, собственнымъ размышленіемъ перерабатываетъ ихъ въ сознаніи, претворяетъ ихъ, если можно такъ выразиться, въ умственную плоть и кровь свою. И, дѣйствительно, инныя дѣти такъ удачно воспитываютъ себя, что идутъ впереди воспитателя. Иногда въ неуступчивости дѣтской природы влияніямъ воспитателя выражается какъ особенная даровитость. такъ и особенное свойственное ей одной направленіе, отъ котораго напрасно усиливается воспитатель отвести его. Такъ, воспитаніе ума есть наполовину самовоспитаніе. Воспитаніе воли, образованіе характера рѣшительно невозможны, если воля воспитанника не подчиняется добровольно волѣ воспитателя. если начала и правила для ея дѣятельности, сообщаемыя извнѣ, она не признаетъ за выраженіе внутренней ея потребности, потому что свободная воля человѣка не можетъ быть ни сломлена, ни опредѣлена никакою силою внѣшняго влиянія. Словомъ; воспитаніе воли, образованіе характера возможны только тогда, когда воля свободно рѣшается неуклонно слѣдовать по одному направленію, въ духѣ принятыхъ началъ и правилъ, т. е. воспитаніе воли обусловливается ея самовоспитаніемъ. Наконецъ, воспитаніе третьей основной силы души, еилы чувствованій, или эстетическое воспитаніе почти ускользаегъ отъ школьнаго воспитанія, потому что здѣсь не помогаетъ, а напротивъ вредить повтореніе однихъ и тѣхъ же воспитательныхъ мѣръ,

повтореніе средствъ раздраженія чувствованій притупляетъ раздражимость и подавляетъ способность чувствованій; къ тому жъ на внутреннее настроеніе души, отъ котораго отдѣльныя чувствованія получаютъ свою опредѣленность, энергію и интенсивность, воспитаніе не можетъ вліять непосредственно, а факторовъ, при посредствѣ которыхъ совершалось бы это воспитаніе, еще не открыла наука. Итакъ, если эстетическое воспитаніе такъ мало доступно школьному вліянію, то оно главнымъ образомъ есть дѣло личнаго нашего самовоспитанія. Подробнѣе объ этомъ будетъ сказано ниже. Если самовоспитаніе всѣхъ силъ души не только возможно, но и дѣйствительно существуетъ въ школьномъ воспитаніи, то тѣмъ болѣе оно возможно за предѣлами школы, въ самостоятельной жизни, къ которой школа служить предверіемъ, приготовленіемъ.

Переходя затѣмъ къ *средствамъ* самовоспитанія, считаемъ нужнымъ предварительно оговориться, что, по причинѣ единства и нераздѣльности существа души, связи и взаимодѣйствія основныхъ ея силъ, саморазвитіе ихъ должно идти согласно и одновременно, подобно тому какъ всѣ члены нашего организма развиваются одновременно. Поэтому и мы укажемъ общія всѣмъ силамъ души средства самовоспитанія, раздѣливъ ихъ 1) на средства, находящіяся внутри нашего существа, и 2) на средства, предлагаемая извнѣ нашимъ званіемъ или состояніемъ, отношеніями къ семейству, обществу и проч., а если гдѣ и различаемъ въ частности воспитаніе ума, сердца и воли, равно и средства къ тому, то этимъ мы только отдаемъ долгъ тому логическому требованію, по которому предметъ для обстоятельнаго его раскрытія, долженъ быть рассматриваемъ со всѣхъ сторонъ.

Средства самовоспитанія, находящіяся внутри нашего существа, суть слѣдующія:

1) Самопознаніе.—Зная хорошо предметъ, мы можемъ хорошо распорядиться имъ и извлечь изъ него всевозможную пользу: зная свою душу, мы можемъ развить и

усовершенствовать ее, какъ намъ хочется, съ наилучшими цѣлями и пользою; а безъ самопознанія мы не знали бы, какъ взяться за самовоспитаніе, какія принять средства,—безъ самосознанія, или собственно акта его самопознанія (которыя на первыхъ порахъ мы можемъ отождествлять), мы не могли бы распоряжаться собою и, подобно животнымъ, жили бы такъ, какъ велитъ случай и природа. Здѣсь мы остановимся и съ психологической точки рассмотримъ, что самосознаніе есть во первыхъ первичный основной факторъ *самости* души, этой исходной точки самообладанія и самовоспитанія.— Душа наша есть *самость* только въ силу самосознанія, потому что только въ силу *себя-отличія* отъ отдѣльныхъ своихъ опредѣленій она можетъ противоположить свое *я* отдѣльнымъ ощущеніямъ, чувствованіямъ, стремленіямъ; напримѣръ, въ дѣлѣ самовоспитанія, только вслѣдствіе самоиспытанія или тщательнаго распознанія своихъ мыслей, чувствованій и желаній, она можетъ противостать имъ, когда они въ разладѣ съ предъизбраннымъ ею планомъ, и слѣдовать имъ, когда они входятъ въ ея планъ. Вообще въ самосознаніи человѣкъ сознаетъ себя владѣльцемъ, распорядителемъ своихъ мыслей, чувствованій и желаній, господиномъ надъ всѣми внѣшними впечатлѣніями, самостоятельною личностію, которая сама собою опредѣляется. За тѣмъ, во-вторыхъ, самосознаніе даетъ опредѣленность, силу и энергію второму и вмѣстѣ послѣднему фактору *самости* души,—волѣ и свободѣ, потому что чѣмъ яснѣе наше самосознаніе, чѣмъ опредѣленнѣе мы сознаемъ, куда должны быть направлены всѣ движенія души, изъ какой потребности онѣ вытекаютъ, какое значеніе и какія послѣдствія ихъ, какія средства необходимы для извѣстной цѣли, тѣмъ легче и тверже рѣшается воля слѣдовать извѣстному направленію, въ духѣ принятыхъ началъ и правилъ. Кромѣ того, и прежде и въ то время, какъ воля наша всецѣло отдается требованію долга, а не какому нибудь другому желанію и стремленію, требованію долга, какъ двигателю и идеалу нашего самообразованія, наше *я* не

только различаетъ эти желанія одно отъ другого и отъ требованій долга, но различаетъ также самого себя, какъ различающую потенцію, отъ требованій долга и противоположныхъ ему желаній, равно какъ и отъ взвѣшивающей значеніе и результатъ оныхъ дѣятельности, и только вслѣдствіе такого акта различеня, только вслѣдствіе самосознанія, что наше я взвѣшиваетъ, заключаетъ и рѣшаетъ, желательная и дѣятельная энергія наша возвышается до того уровня, что долгъ, или обязанность становится руководящею нитью для дѣятельности всѣхъ силъ души, и наше я отождествляется съ импульсомъ долга.

Уяснимъ дѣло съ болѣе практической стороны и покажемъ, насколько важно самопознаніе для выработки нравственной личности человѣка. Для этой великой цѣли, самопознаніе наше должно быть практическимъ непрерывнымъ дѣломъ всей нашей жизни, или всегдашнимъ наблюденіемъ надъ самими собою. Но, такъ какъ самопознаніе такого рода есть достояніе немногихъ избранныхъ натуръ, то хорошо бы каждый вечеръ, подобно пифагорейцамъ, провѣрять въ сознаніи весь минувшій день, подвергая строгому суду его всѣ бывшія въ теченіе дня мысли, чувствованія, желанія и дѣла, ничего не скрывая предъ испытующимъ взоромъ его и соблюдая такое безпристрастіе ко всему доброму и худому, что какъ бы, по выраженію Сенеки, «нѣкто Всевидящій смотрѣлъ на тебя и все видѣлъ въ твоей душѣ». Но если и такое самопознаніе затруднительно для насъ, то остается въ часы спокойствія отъ страстей и заботъ подвергать строгому самоиспытанію не только событія дня, но и всѣ свойства, дѣйствія и состоянія свои. Впрочемъ, какимъ бы способомъ изъ трехъ указанныхъ нами ни совершалось самопознаніе, во всякомъ случаѣ разумно-направляемое оно открываетъ въ насъ внутреннее глубокое единство, единство природы и образованія, долга и удовольствія, науки и жизни, знанія и дѣла, мыслей и стремленій. Заставляя насъ всматриваться въ себя глубже, анализировать всѣ