



Русская Православная Церковь  
Храм Державной иконы Божией Матери

## ДЕРЖАВНЫЙ ЛИСТОК № 27

*Где добры в народе нравы,  
там хранятся и уставы.*

(Русская пословица)

*Преподобный Исаак Сирин:*

### «ПОСТ ЕСТЬ ХОДАТАЙ ПРЕД БОГОМ»

**Образ хранения поста** святой Четыредесятницы был определен издревле. Древние христиане соблюдали этот пост с особенною строгостию, воздерживаясь даже от вкушения воды до девятого часа дня (3 пополудни). Пищу вкушали они после девятого часа, употребляя хлеб и овощи и воздерживаясь от мяса и вина, также сыра и яиц, даже в субботы и воскресные дни.

Исключения из этого порядка допускались только в крайней нужде. Строгое хранение поста ослаблялось в субботы и дни воскресные и в праздник Благовещения (когда он приходился во св. Четыредесятницу), в которые положено совершать полную Литургию, но оно не ослаблялось в случившиеся

в седмичные дни св. Четырдесятницы праздники в честь святых, самое празднование которых отлагалось на субботы и воскресные дни.

Теперешний Устав заповедует: «в первый день первой седмицы (понедельник) «отнюдь ясти не подобает, такожде и во вторый. В среду же по совершении (Литургии) Преждеосвященных, трапеза поставляется, и ядим хлеб тепл, и от снедей овощных теплых; дается же и укроп (теплая вода) с медом. Не могущие же сохранить двух дней первых, ядят хлеб, и квас, по вечерни, во вторник. Подобне же и стариин творят». «Могущие да пребудут постящеся до пятка. Святые же горы Типик в первый убо день отнюдь не повелевает ясти; во вторник же, в среду и четверток ясти подобает по единой литре (400 грамм) хлеба, и воду, и ино ничтоже, разве соли требуя с хлебом». «В субботы же и недели разрешаем на елей точию и вино». В прочих же седмицах, кроме суббот и недель, «постимся, до вечера 5 дней, и ядим сухоядение». «Во святые же горы Типице» разрешается вино и елей: 24-го февраля, 9-го марта, в Крестопоклонную среду, в день чтения великого канона, в пяток 5-й седмицы и в Великий четверток. «Рыбы же во всю св. Четырдесятницу никакже дерзнем ясти, кроме праздника Благовещения Пресвятыя Богородицы и недели Цветоносия (вербное воскресенье)». В субботу Лазаря дозволяется вкушать икру, но не рыбу.

Вообще, по Уставу, пост, во-первых, не есть безразличное употребление постной пищи, а известных предписанных родов ее; во-вторых, он есть невку-

шение пищи ранее положенного времени и более определенного числа раз.

По свидетельству святого Иоанна Златоуста, в его время некоторые довольствовались в продолжение всей св. Четырдесятницы только хлебом и водою, и «иной, хотя бы кто в наступивший пост тысячу раз заставлял и принуждал его пить вино или вкусить чего-либо не положенного в посты, скорее решался претерпеть всё, чем прикоснуться к запрещенной пище». В VI веке, при императоре Юстиниане, в Византии во время святой Четырдесятницы случился голод; император распорядился продавать мясо; хотя это и было допущено по необходимости, но народ, по своему благочестию, не покупал и не ел мяса, желая лучше терпеть голод, нежели отступить от древних обычаев и преданий.

Всячески воздерживаясь от пищи и строго ограничивая ее выбор, древние христиане в святую Четырдесятницу, согласно с правилами святой Церкви, ограничивали себя во всех, даже самых чистых и святых радостях, считая и таковые несовместимыми с тихой скорбью дней покаяния. С древнейших времен в седмичные дни святой Четырдесятницы не совершалась полная Литургия, сопровождавшаяся у древних христиан духовным веселием и торжественной трапезой любви (52-е правило VI Вселенского собора, Трулльского), в те же дни не праздновались памяти святых мучеников (51-е правило Лаодикийского Поместного собора); и в течение всей святой Четырдесятницы строго

воспрещалось «совершати браки или праздновати дни рождения» (Лаод. 52).

Чтобы не дать повода верующим к рассеянности и развлечениям, правилами св. Церкви запрещены были все зрелища и общественные игры, и древние христиане считали для себя непростительным грехом в дни общественного покаяния, смирения, духовного плача и сетования о грехах позволять себе суетные забавы и удовольствия света, которым предавались в это время блуждавшие во мраке суеверия и нечестия язычники. Впоследствии воспрещение общественных зрелищ императором Феодосием Великим внесено было в кодекс законов государственных.

Равным образом воспрещены были постом ярмарки, а также на это время прекращались тяжбы и судебные процессы.

В то же время св. Четырдесятница была временем наибольшего проявления милосердия и любви христианской: государи освобождали пленных, прощали должников, облегчали участь преступников, снимали оковы с содержащихся в темницах; епископы примиряли с Церковью кающихся, освобождали от тяжких запрещений и епитимий исправившихся; все верующие считали преимущественной обязанностью своей в это время помогать бедным, несчастным, посещать больных, заключенных, успокаивать странников, примирять враждующих, прекращать всякие взаимные ссоры и споры, обходиться с рабами с особенной кротостью и т. д. Ежедневно по несколько раз верующие собирались

в храмы на Богослужение, для общественных молитв и слушания слова Божия, восполняя эти упражнения обязательной домашней молитвой; усердно готовились к достойному принятию Святых Таин и в течение св. Четырдесятницы многократно причащались при совершении полной Литургии и на Литургии Преждеосвященных Даров.

Полная тишина царила в это время и в частной жизни христианских обществ. Святитель Иоанн Златоуст в одной из своих бесед говорит: «Какое благо не происходит для нас от поста? Везде тишина и чистая ясность; и жилища не свободны ли от шума, беготни и всякой тревоги? Но прежде еще жилищ дух постящихся вкушает спокойствие, да и город весь везде являет такое благочиние, какое бывает в духе и жилищах: ни вечером не слышно поющих, ни днем суетящихся и нетрезвых; не слышно ни крика, ни ссор, но везде великая тишина».

Свв. отцы и учителя Церкви, испытавши по собственному опыту благотворность поста, ревностно внушали, согласно с учением Священного Писания о посте, необходимость последнего своим современникам. Ввиду того, что в настоящее время правила св. Церкви о посте многими нарушаются, приводим некоторые **выдержки о посте из святоотеческих творений**.

«Пост, — по учению **святителя Василия Великого**, — рождает пророков, укрепляет сильных; пост умудряет законодателей. Пост — добрая стра-

жа души, надежный сожитель телу, оружие людей доблестных, училище подвижников. Он отражает искушения, умащает подвижающихся в благочестии; он сожитель трезвости, делатель целомудрия; он в бранях совершает дела доблестные, во время мира учит безмолвию; освящает назорея, совершает священника...»

«Пост препосылает молитву на небо, делаясь для нее как бы крыльями, при восхождении горе. Пост — приращение домов, мать здоровья, воспитатель юности, украшение старцев, добрый спутник путешественникам, надежный сожитель живущим вместе».

«Пост есть оружие для ополчения против демонов, потому что *сей род ничимже может изыти, токмо молитвою и постом* (Марк. 9:29). Охранители жизни нашей ангелы деятельнее пребывают с теми, которые очистили душу постом. Пост — уподобление ангелам, сожитель праведным, обучение целомудренной жизни».

«Пост охраняет младенцев, уцеломудривает юного, делает почтенным старца, ибо седина, украшенная постом, достойнее уважения. Пост — самое приличное убранство женщин, узда в цвете лет, охранение супружества, воспитатель девства. Таковы частные услуги поста у каждого в доме. Но как упорядочивает он жизнь нашу в обществе? Вдруг целый город и целый народ приводит к благочинию, утишает крики, изгоняет ссору, заставляет умолкнуть укоризну».

«Если бы все приняли его в советники касательно дел своих, ничто не препятствовало бы тогда быть миру в целой вселенной: народы не восставали бы друг на друга; воинства не вступали бы между собою в сражения», «в пустынях не было бы грабителей, в городах — клеветников, на море — разбойников».

По учению **святителя Иоанна Златоуста**, «как невоздержность в пище бывает причиной и источником безчисленных зол для рода человеческого, так и пост и презрение удовольствий плотских всегда были для нас причиной несказанных благ. Бог, сотворив в начале человека и зная, что это врачество весьма нужно ему для душевного спасения, тотчас же и в самом начале дал первоначальному следующую заповедь: *от всякого древа, еже в раи, снедию снеси; от древа же, еже разумети доброе и лукавое, не снесите от него* (Быт. 2: 16—17) А слова: это вкушай, а этого не вкушай, были уже образом поста. Но человек вместо того, чтобы соблюсти заповедь, преступил ее, и за то осужден был на смерть». «И жители Содома навлекли на себя неумолимый гнев Божий, сверх прочих преступлений, и этим; ибо вот что говорит пророк: *сие беззаконие Содома, яко в сытости хлеба сластолюбствовала* (Иез. 16:49). Этот порок, в самом деле, есть как бы источник и корень всего худого. Но посмотри теперь на благотворные действия поста». «Пост ведет за нас брань с врагами нашими, избавляет от рабства, возвращает нам свободу». «Он помогает в печи огненной, хранит

во рву львином, прогоняет демонов, изменяет определения Божия, укрощает бешенство страстей, дает нам свободу, производит великую тишину в мыслях». «Пост смиряет тело и обуздывает беспорядочные вожделения; напротив, — душу просветляет, окрыляет, делает легкой и парящей горе. Пост есть пища для души, и как телесная пища утучняет тело, так пост укрепляет душу, сообщает ей легкий полет, делает ее способной подниматься на высоту и помышлять о горнем и поставляет выше удовольствий и приятностей настоящей жизни. Как легкие суда скорее переплывают моря, а обремененные большим грузом утопают, так и пост, делая ум наш более легким, способствует ему быстро переплывать море настоящей жизни, стремиться к небу и предметам небесным, и не уважать настоящее, но считать ничтожнее тени и сонных грез».

По учению **преподобного Исаака Сирина**, «как начало всякого зла есть удовлетворение чреву, так святой путь к Богу и основание всякой добродетели есть пост. Пост есть ограждение добродетели, начало подвижничества, венец воздержников, краса девства и святости, блеск целомудрия, основание христианской жизни, отец молитвы, виновник целомудрия и мудрости, наставник безмолвия, руководитель ко всякому добру. Как здоровые глаза естественно стремятся к свету, так душа человека, наблюдающего благоразумный пост, естественно стремится к молитве. Когда ты будешь поститься, тогда ум твой будет стремиться и желать собеседования с Богом;

равно и тело, привыкшее к посту, не захочет спать и лежать на постели целую ночь. Кто приучил к посту свое тело, у того ум предается размышлению с совершенным спокойствием, сердце изливается в молитве, лицо выражает скорбь, и постыдные помыслы совсем не имеют места. Не видно веселости в его взорах; он враг страстей и суетных бесед. Никто не видал, чтобы тот, кто благоразумно постится, раболепствовал какой-нибудь порочной страсти. Благоразумный пост есть великий простор для всего доброго. Кто пренебрегает его, тот ниспровергает все доброе. Потому-то заповедь, предписанная в самом начале нашей природе, есть пост».

«Пост есть оружие, приготовленное для нас Самим Богом. Кто пренебрегает им, тот не прав. Ибо если постился Сам Законодатель, не нужно ли поститься тем, коим дан закон для исполнения? Долго род человеческий не умел побеждать, долго диавол не испытывал поражения от нашей природы; но сим оружием он в самом начале был ослаблен. Господь наш был вождем и первым победителем; Он первый доставил победный венец природе нашей. С тех пор, когда диавол видит у кого-нибудь это оружие, тотчас приходит в страх, тотчас представляет себе и воспоминает о том поражении, которое претерпел он от Спасителя в пустыне; сила его сокрушается и исчезает».

«Кто не любит поста, тот и на другие подвиги ленив, нерадив, безсилен и показывает сим худой признак расслабления души своей и дает случай вра-

гу своему одержать над собою победу. Поелику он вступает в борьбу нагой и безоружный, то ясно, что он возвратится, не получив победы; ибо члены его не вооружены постом. А кто наблюдает его, у того душа тверда, готова на всякие противные случаи и чужда всех злых страстей».

«Основание всякого блага, и освобождение души из плена вражия, и путь, ведущий к свету и жизни, составляют следующие две вещи: пребывание в одном месте и непрерывный пост. Отсюда происходит повиновение чувств, отсюда трезвость ума; сими средствами укрощаются буйные страсти, живущие в теле. Отсюда кротость помыслов, отсюда светлые мысли, отсюда усердие в делах добродетели, отсюда возвышенные и тонкие понятия. Отсюда во всякое время слезы безмерные и память о смерти. Отсюда то чистое целомудрие, которое совершенно чуждо всякого искусительного воображения. Отсюда пронизательность и прозрение отдаленного. Отсюда происходит то, что душа понимает силу слова Божия, самые глубокие и таинственные мысли и внутренние движения душевные. Отсюда искусство различать злых духов от святых сил и истинные видения от суетных мечтаний. Отсюда постоянная бдительность ума, не позволяющая уклоняться на различные пути и стези и прогоняющая леность и нерадение. Отсюда та пламенная ревность, которая пренебрегает всякую опасность и ничем не устрашается. Отсюда то горячее усердие, которое не терпит никакой страсти, изгоняет ее из мысли и старается

изгладить из памяти всё, что проходит чрез душу. Кратко сказать: отсюда истинная свобода человека, и радость души, и воскресение, и успокоение со Христом в Царствии Его».

«Пост есть общий мир души и тела, жизнь безмятежная, устойчивый образ поведения, житие, Бога радующее и печальщее врага».

«Стражами и бдительными охранителями жилища постника бывают ангелы, тогда как у предающегося пиршествам и наслаждениям в течение Четырехдесятницы таковыми являются демоны, эти настоящие друзья жирного запаха, любители крови и сообщники пьянства».

«Никто из живших в роскоши не был нравственно-рачительным, и никто из предававшихся пирам — учеником добродетели, ни один любитель удовольствий — святым и никто по плоти живущий — общником Царства Небесного».

«Пост — святых совоспитанник; пост — всякого доброго дела виновник. И как мастера не производят своих изделий без помощи инструментов, так и ревнители благочестия и прославившиеся духовными дарованиями без воздержания никогда не творили ничего чудесного и сверхъестественного. Постясь, Елисей воскресил и оживил мертвеца; постясь, Моисей видел Бога; постясь, Даниил одержал верх над волшебством и обманом ассириян; постясь, и Господь выдержал искушения диавола; постясь, и апостолы совершали моления о важных делах; постом ниневитяне отвратили угрозу смер-

ти. Говоря вообще, пост есть ходатай пред Богом, достойный уважения, и посол самый надежный, скоро преклоняющий Бога к тем, за кого он возносит моление. Посему, всякий муж благочестивый, всякий, кто любит больше Бога, чем удовольствия, приступи к дням воздержания с радостью и весельем, ибо никто, имеющий унылый вид при начале битвы, не бывает храбрым борцом».

«Пост — не голод, а небольшое отвлечение от пищи; не неизбежное наказание, а добровольное воздержание; не рабская необходимость, а свободное любомудрие».

**Раскрывая необходимость, важность и благотворность поста, свв. отцы и учителя Церкви вместе с тем выясняют и те условия, соблюдение которых делает пост спасительным для нас.**

«Пользу поста, — учит **святитель Василий Великий**, — не ограничивай одним воздержанием от снедей; потому что истинный пост есть устранение от злых дел. *Разрешай всяк союз неправды. Прости ближнему оскорбление; прости ему долги. Не в судех и сварех поститесь.* Не ешь ты мяс, но поядашь брата. Воздерживаешься от вина, но не удерживаешь себя от обид. Вкусить пищу дожидаясь вечера, но тратишь день в судебных местах». «Будем поститься постом приятным, благоугодным Богу. Истинный пост — удаление зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления. Воздержан-

ние от сего есть истинный пост. В этом пост — прекрасное дело».

«Дело не в том только, — внушает **святитель Иоанн Златоуст**, — чтобы мы каждый день приходили в церковь, постоянно слушали об одном и том же, и во всю Четыредесятницу постились. Нет, если мы от постоянного хождения сюда и слушания поучений не приобретем ничего и из постного времени не извлечем никакого добра для души своей, все это не только не доставит нам никакой пользы, но и послужит к большему осуждению нашему, когда, при такой заботливости о нас Церкви, мы останемся всё такими же, как и прежде».

«Если мы, и приходя сюда каждый день, и постоянно слыша столько наставлений, и получая от поста помощь, не будем побеждать возникающих в нас страстей, то какое будет нам прощение, какое оправдание?»

«Не говори мне, что я столько-то дней постился, не ел того или другого, не пил вина, терпел недостаток, — но покажи мне, сделался ли ты из гневливого тих, из жестокого благосклонен; если ты исполнен гнева, для чего тебе удручать плоть? Если внутри тебя ненависть и сребролюбие, что пользы в том, что ты пьешь воду? Не показывай поста бесполезного: ибо один пост не восходит на небо».

По наставлению **преподобного Дорофея**, постом «мы не только должны соблюдать свою меру в пище, но удерживаться и от всякого другого греха, чтобы, как постимся чревом, поститься и языком, удержи-

ваясь от клеветы, от лжи, от празднословия, от унижения, от гнева и, одним словом, от всякого греха, совершаемого языком. Также должно поститься и глазами, то есть не смотреть на суетные вещи, не давать глазам свободы, ни на кого не смотреть безстыдно и без страха. Также и руки и ноги должно удерживать от всякого злого дела».

«Изрядный постник, — учит **святитель Тихон Задонский**, — есть тот, кто удерживает себя от блуда, прелюбодеяния и всякой нечистоты. Изрядный постник есть тот, кто воздерживает себя от гнева, ярости, злобы и мщения. Изрядный постник есть тот, кто наложил языку своему воздержание и удерживает его от празднословия, сквернословия, бусловия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия. Изрядный постник есть тот, кто руки свои удерживает от воровства, хищения, грабления и сердце свое от желанья чужих вещей. Словом: добрый постник есть тот, кто от всякого удаляется зла. Видишь, христианин, пост душевный! Полезен нам пост телесный, потому что он служит нам ко умерщвлению страстей; но пост душевный неотменно нужен так, что и телесный пост без него ничтоже есть. Многие постятся телом, но не постятся душою; многие постятся от пищи и питья, но не постятся от злых помыслов, дел и слов: и какая им от того польза? Многие постятся чрез день и два и более, но от гнева, злопомнения и мщения поститься не хотят; многие воздерживаются от вина, мяса, рыбы, но языком своим людей, подобных себе, кусают, и какая им от того польза? Суть такие, кото-

рые часто руками не касаются снедей, но простирают их на мздоимство, хищение и грабление чужого добра: и какая им от того польза? Истинный и прямой пост есть воздержание от всякого зла. Итак, если хочешь, христианин, чтобы тебе пост полезен был, то, постясь телесно, постись и душевно, и постись всегда. Если налагаешь пост чреву твоему, то наложи его злым мыслям и прихотям твоим. Да постится ум твой от суетных помышлений; да постится память от злопомнения; да постится воля твоя от злого хотения; да постятся очи твои от худого видения: *отврати очи твои, еже не видети суеты*; да постятся уши твои от скверных песней и шептаний клеветнических; да постится язык твой от клеветы, осуждения, кощунства, лжи, лести, сквернословия и всякого праздного и гнилого слова; да постятся руки твои от убийства и хищения чужого добра; да постятся ноги твои от хождения на злое дело. *Уклонися от зла и сотвори благо* (Пс. 33:15; I Петр. 3:11). Вот христианский пост, какового Бог наш от нас требует! Покайся убо и, воздерживая себя от всякого злого слова, дела и помышления, поучайся всякой добродетели: и будешь всегда пред Богом поститься».

По понятиям наших предков, милостыня, царица добродетелей, являлась необходимым условием поста, ибо «аще кто постится, не творя милостыни, то не успеет ничтоже». Вся постная доброта, вся брачная одежда обновляющейся говением христианской души развалится на свои составные части без милостыни, как без ниток.

И древнерусские проповедники усиленно внушали своим слушателям творить большую милостыню и милование в продолжение поста, чем в прочие дни. «Убогие, — поучает один из них, — помилуйте нищих и немощных и на улицах лежащих и сидящих присещайте (посещайте); сущия же в темнице и беде милуйте и утешайте, нагия одевайте».

Другой проповедник древности в своем поучении так наставляет: «Кое добротворение томити плоть свою, а имение скривати, вдовиц и сирот не милующе, ни обидимых избавляюще?» «Аще убо постишися, убогаго не мимоиди, алчным хлеб свой раздели и домашния без печали сотвори; аще ли алчещи, то виждь сироты стонуция и помилуй я».

***С. В. Булгаков. Настольная книга для священно-церковнослужителей», т. I, с. 556–562.*** Издательский отдел Московского Патриархата, 1993. Репринтное воспроизведение издания 1913 г. По благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.



Адрес храма Державной иконы Божией Матери: 140130, Московская область, Раменский район, город Жуковский, пос. Кратово, Нижегородская улица, 17.

Тел/факс: (495) 556-10-43

<http://www.derzhavnaya.info>

e-mail: [xram-derzhavnyj@yandex.ru](mailto:xram-derzhavnyj@yandex.ru)