

УДК 264-941.6

ББК 86.37

Н 34

**Наум (Байбородин), архим.**

**Н 34**      Философия духа отцов «Добротолюбия». — М.: Сибирская Благовонница, 2020. — 174, [2] с.

ISBN 978-5-00127-150-5

Вниманию читателя предлагается книга известного в России и далеко за ее пределами духовника и старца, недавно почившего архимандрита Троице-Сергиевой лавры о. Наума (Байбородина) (1927–2017), о внутреннем аскетическом делании христианина и достижении на этом пути духовного совершенства. Умение управлять своей душой святые отцы называли наукой из наук и высшей премудростью. «Любовь к мудрости» — так переводится греческое слово «философия». Что же такое «философия духа»? Что входит в эту «научную дисциплину»? Борьба со страстями, стяжание нерассеиваемого внимания и молитвы, исцеление души и обожение всего человека — вот чему учат нас святые отцы и подвижники, сами деятельно проходившие эту науку. В книге собраны советы святых отцов, творения которых составляют «Добротолюбие», по вопросам, интересующим всех, кто старается вести духовную брань ради своей души и победить в ней.

© Издательство «Сибирская Благовонница»,  
текст, оформление, 2018

## ОТ РЕДАКЦИИ

Как учил архимандрит Наум (Байбородин) (1927–2017), всякий человек для своего спасения должен пройти путь очищения и освящения — через исполнение заповедей, пост и воздержание, через чистую, целомудренную жизнь и особенно через непрестанную молитву и достойное причащение Святых Христовых Таин. Архимандрит Наум говорил, что нужно не только оставить страсти и избегать явных грехов, но и умом, мыслями соблюдать себя в святости, отгоняя греховные, нечистые и суетные помыслы и непрестанно вознося к Богу молитву Иисусову. Как нам нужно этим



правильно заниматься и какие на этом пути нас ждут трудности, нам подробно рассказали святые отцы в аскетических поучениях IV–XV веков, которые в XVIII веке были собраны прп. Никодимом Святогорцем и свт. Макарием Коринфским в объемный сборник «Добротолюбие», переведенный затем на славянский язык прп. Паисием Величковским, а в XIX веке на современный русский язык свт. Феофаном Затворником и изданный в пяти томах. Ценность книги о. Наума в том, что он, как всякий подлинно православный подвижник и учитель, не стремился в своих поучениях «говорить от себя», но основывался на предшествующей многовековой святоотеческой традиции, воспроизводя ее



не механически, но пропуская через свой многолетний высокий духовный опыт. Поэтому данная книга о. Наума представляет собой как бы краткую авторскую комментированную выборку всего самого важного и нужного, что необходимо, как он считал, знать современному человеку о деле стяжания духовной жизни. Можно сказать, что это своего рода «Добротолюбие» из «Добротолюбия». И оно окажется полезным всякому христианину и особенно дорогим сердцу тех людей, кого Господь сподобил видеть и слышать о. Наума и получать его благодатную молитвенную помощь.





## ПРЕПОДОБНЫЙ ГРИГОРИЙ СИНАИ\*

Преподобный Григорий Синаит подвизался в XIV веке. Он просиял многими добродетелями, был изрядным и совершеннейшим делателем умной сердечной молитвы. Преподобный Григорий учил, что страдают люди оттого, что не имеют благодати в себе

---

\* См.: Добротолюбие. Т. 1. С. 168–245.



по нерадению, слабой вере и лени. Люди эти и мертвенны, и нечувствительны, и умом слепцы, и не видят Божественного света, силы и премудрости Божией.

Человек после грехопадения стал *подобен животным, которые погибают* (Пс. 48, 13, 21), — отпал от благ, и его тело потеряло бессмертие.

Святилище для человека — сердце, Богом хранимое, потому что в уме человека Божественный храм.

Рай чувственный и умный во Эдеме и благодатный во Христе. Истлевшего Адама обновил Новый Адам — Сын Человеческий и Сын Божий Иисус Христос. Но от тления здесь, на земле, Господь не освободил человека. Будет



всеобщее воскресение и обожение всего творения.

Душа ветхозаветного человека была сластолюбива и грехолюбива, отвержена благодати и вдовствующа, жилище страстей. Вера во Христа, крещение возрождают человека, и это — воскресение души. А заповеди Христовы ведут к истине.

Пределы Православия: познавать Троицу в Единице и познавать Христа, Истинного Бога и совершенного Человека. И в человеке есть ум, слово и дух. Ум словом глаголет, и слово духом является. Потому человек носит образ началообразной Троицы: ум — Отец, слово — Сын, дух — Святой Дух. Должно почитать Единого Бога в трех



Ипостасях и знать Единого Истинного Бога в трех Ипостасях, Иисуса Христа Богочеловека в двух естествах и хотениях, *сия же есть жизнь вечная* (Ин. 17, 3).

Суд мира сего есть неверие нечестивых. Не верующий во Евангелие, во Христа *уже осужден* (Ин. 3, 18), и это грех. И те, которые говорят: «Вот мы грешим, как хотим, ешь, пей и веселись, души нет, Бога нет, вечной жизни нет», — они уже осуждены судом и знают свое место. Ведь в Библии написано, что Бог грешников сжег в Гоморре и Содоме, погубил двадцать четыре тысячи нечестивых израильтян в пустыне и умертвил Оана. Однако Господь терпит их и ждет,



что, может быть, они обратятся к свету, добру и истине.

Царство Небесное подобно скинии, сооруженной по повелению Божию. В первую скинию войдут все, благодатью освященные, во вторую же — служившие в совершенстве во мраке богословия, зрящие Троицу.

*В доме Отца Моего обителей много* (Ин. 14, 2). Обители эти, о которых говорит Спаситель, означают различные ступени восхождения и преуспевания в добродетели и разуме и обожение. *Иная слава солнца, иная слава луны, иная звезд; и звезда от звезды разнится в славе* (1 Кор. 15, 41). Подобным Ангелам, как бы бесплотным и нетленным, становится тот,



кто очистил ум слезами и покаянием, душу же воскресил Духом, а плоть покорил разуму Божественному, сделав ее световидной и как бы огненной, по образу Божественной красоты. Земное тело станет нетленным, не имеющим мокрот и дебелости, превратившись неизреченно из душевного в духовное.

Преподобный Григорий открывает тайну боговидения об Адаме, что он будет сообразно образу Сына Божия по всецелому обожения причастию. Земля кротких — Царствие Небесное, земля святая — обожившееся человеческое естество, обетованная же земля — бесстрастие, где текут молоко и мед и веселие духа.



Внутренним словом — духом — святые общаются друг с другом. Если не познаём, какими нас сотворил Бог, то есть Адама первозданного в святости, не познаём, как нас грех обесчестил, так что мы уподобились *скотом несмысленным*, по Давиду (Пс. 48, 21).

Души святых будут как умы равноангельские, сыны воскресения, нетлением и обожением святые. В будущем веке Ангелы и святые будут преуспевать в приложении дарований и желании благого, добродетель же их на злобу не преложится.

Слава Божия есть ум боголюбивый. Простая единая память Божия была до греха, а после греха растлились силы души, и мысли, и деяния. И теперь



молитвой и трезвением надо водворять память Божию, чистую и святую.

От страстей — греховные деяния, от помыслов — страсти, мечтания, забвение памяти, невежество, разделения, вожеления, бессловесные желания, *похоть плоти, похоть очей и гордость житейская* (1 Ин. 2, 16). Помыслы — слова и речи бесов и предтечи страстей. Вещи рождают простые помыслы, бесовские же прилоги делают их лукавыми. Это как бы некая цепь мечтаний, страстей, воображений и мнений: одно звено держится за другое. Связанные неразрывно, они порождают тьму неразумия, ночь страстей.

Страсти бывают телесные и душевные. Душевные разделяются на



яростные, похотные и словесные, так как сама душа состоит из трех частей: раздражительной (яростной), желательной и умной. Умная часть души есть дуновение Божие, ярость же и похоть скотские не сотворил Бог вместе с душой. Тело было создано нетленным, таковым оно и воскреснет, а душа — бесстрастной. После грехопадения растление коснулось и тела, и души, и человек уподобился скотам.

На пути восхождения к Богу начало добродетели — это желание добра. Начало же добра — вера, а камень веры Христос — начало основания всех добродетелей. Добродетель нужно собирать, подобно пчеле. Безмолвие ума, вера и терпение, любовь и надежда



даруют свободу во Христе. Начало безмолвия — беспопечение.

Умное чувство вкушает сладость Божественную. У кого чувства умерщвлены страстями, не видит, и не слышит, и не ощущает духовное. Он мертв, потому что не живет в нем Христос. Море страстей возмущает безмолвие ума, и самолюбие ослабляет душу. Жестокие страсти, которые растлевают душу, — блуд и уныние. Совесть да подвигает нас к ревности и обличает.

В молитве действует вера, и смирение укрепляет ее. Рассуждение, премудрость подвигают к непрестанной молитве. Терпение рождает мужество, усердие, молитву, безмолвие, богословие, любовь, смирение и бесстрастие.



Во Христе новое творение. Ветхий человек обновляется во Христе.

По святом крещении человек — младенец телом и духом, даже если он уже седой. В подвигах покаяния и веры должен он принять духовную силу, преобразование, световедение, от всех страстей умерщвление, непрестанное в сердце Божественное поучение, память Иисусову, освящение ума. После крещения проявляются два образа действия Духа. Первое — в делании заповедей и многих трудах. И по мере исполнения заповедей начинает сиять для нас свет Божий. Второе проявляет себя в непрестанном призывании Господа Иисуса, то есть в памяти о Боге. От этого действия скорее обретается истина.



Преподобный Григорий Синаит говорит и о том, как подобает действовать при молитве. Сидя на сиделище, имеющем в высоту единую пядь, низведи ум в сердце и держи его в нем и зови умом или душой: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». Удерживай дыхание и дыши не дерзностно, чтобы не помрачался ум и не развеивались мысли. Не внимай никакому помыслу, но, держа дыхание, заключай ум в сердце и именем Иисусовым бей супостатов.

О дыхании одни святые отцы говорят, что необходимо иметь память Божию вместо дыхания, а другие, что любовь Божию должно предварять дыхание. Преподобный Симеон



Новый Богослов советует: «Помалу удерживай и ноздренное влечение, да не дерзностне дышеша». Преподобный Иоанн Лествичник говорит: «Иисусова память да соединится с дыханием твоим, и тогда уразумишь безмолвия пользу».

А вот слова апостола: *Живет во мне Христос* (Гал. 2, 20), действуя и жизнь Божественную вдыхая; и Господа: *Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь* (Ин. 3, 8). И в страсти лености вместо дыхания Духа Святого да не исполнимся дыхания духов лукавых. Стяжавший же Духа и очищенный Им возгревается от Него и вдыхает Божественную жизнь. Таковой и говорит, и мыслит, и движется по Господнему гласу, *ибо*



*не вы будете говорить, но Дух Отца вашего будет говорить в вас* (Мф. 10, 20). Также и наоборот: кто имеет в себе сопротивного и кем он владеет, тот по его указке и действует, и говорит.

О различии поющих. Во время молитвы одни много поют (псалмопение, круг церковных богослужений), другие непрестанно твердят одну молитву во время труда, рукоделия. И кто привык к какому деланию, тот и других учит. Господь же может внезапно обогатить и нищего (см. Сир. 11, 11–13). И апостол Павел, укоряя тогдашних учеников, не ведущих благодати, говорил: *Или вы не знаете самих себя, что Иисус Христос в вас?* (2 Кор. 13, 5). Существует множество



молитвенных деланий, однако сердечная молитва — величайшее из них, потому что она источник добродетелей, где обретается благо.

Безмолвие — это беспопечение, и непрестанная молитва, и делание сердца. Для безмолвника оставление молитвы — падение, после которого он, по словам преподобного Серафима Саровского, «головешка есть». Потому что тогда нарушается заповедь любить Бога всем сердцем, умом и помышлением. Память Божия возвращает ум к райскому Эдему, где была едина память Божия, которая не знала даже мысленного греха.

Бойся прелести в разуме. Когда диавол покажет свет, или огонь, или образ



некий Христа, или Ангела, или кого-нибудь иного, или Писание, откровение — не принимай, чтобы не потерпеть вред, сам не воображай. Истинная же молитва приносит и тихость, и радость в душе, и любовь.

Все же, приходящее в душу, говорят отцы, чувственно ли то или умно, если только усомнится в том сердце, не принимая его, — не от Бога, но от сопротивника. В прелести диавол вместо веселия творит радость бессловесную, и сладость мокротную, и мнение, и кичение — и прелесть принимается за благодать. От отцов духовных это состояние скрывается, но время, и искус, и чувство открывают истину; и как пища различается, так и чувством духовным все видится.



Много степеней молитвы и делателей. Одни устами молятся, гласом; другие — умом; некоторые же, совершенные, имеют сердечную молитву, всегда и везде, при всяком деле, даже и во сне, ее совершают.

Помыслы вражьи прогоняются только помощью Божией. Потому вместо оружия призывай Господа Иисуса Христа часто и терпеливо, и помыслы отбегут, *потому что Бог наш есть огонь поядоющий* (Евр. 12, 29), и Он *защитит избранных Своих, вопиющих к Нему день и ночь* (Лк. 18, 7).

Как подобает питаться. Утроба — это царица страстей, поэтому необходимо ее укрощать. Человек бывает в рабстве у своей утробы, отчего



совершаются падения. Питание определяется естественной силой и трудом: *Пищу твою... ешь весом... и воду пей мерою* (Иез. 4, 10–11). Есть три предела: воздержание, достаточность (не голодать, но и не отягощаться) и сытость (отяготиться немного). А если и по насыщении снова вкушать, то это открывает дверь чревобесию, через которое блуд входит.

Память Божия — умная молитва, она выше всех деланий и есть глава добродетелей и любовь Божия.





## ПРЕПОДОБНЫЙ МАКСИМ КАВСОКАЛИВИТ\*

Преподобный Максим Кавсокаливит много молил Богородицу, да подаст ему действо умной молитвы. В какой-то момент от Ее иконы он ощутил теплоту в груди и сердце, и с тех пор молитва пребывала у него в сердце.

---

\* См.: Добротолюбие. Т. 1. С. 246–249.



Преподобный Максим говорит, что, когда Дух Святой в молитве посетит душу, ум все оставляет и бывает как бы в неведении всего. Тогда ум пребывает в Божественном свете, и это можно ясно видеть на примере пророков и апостолов, сподобившихся зреть удивительные видения, как, например, пророк Исаия, который говорит: *видел я Господа, сидящего на престоле высоком и превознесенном... Вокруг Него стояли Серафимы* (Ис. 6, 1–2), и Стефан первомученик, который *увидел славу Божию... небеса отверстые и Сына Человеческого, стоящего одесную Бога* (Деян. 7, 55–56). На таких исполняется сказанное Иоилем пророком: *Излию от Духа Моего на всякую*



*плоть* (Иоил. 2, 28), Христос же будет подавать благодать Свою до скончания века рабам Своим. Ум тогда научается высоким, сокровенным и Божественным тайнам и бывает сам светом, просиявшим от огня Божества. Он видит и слышит уже не плотским, но умным чувством.

Обличая прелесть, преподобный Максим учит: лукавый дух прелести, подойдя близко, связывает ум и делает его свирепым. Он ожесточает сердце и помрачает его, наводит боязнь, страх и высокое о себе мнение, свирепит очи, смущает ум и создает трепет во всем теле. Он призрачно показывает перед глазами свет, не светлый и чистый, но как бы красноватый, ум



делает исступленным и бесноватым и побуждает язык произносить нелепые и хульные слова.

Тот, кто видит этого духа прелести, часто приходит в ярость и гневется. Нет в нем ни смирения и молитвы, ни истинной покаянной слезы, но он всегда хвалится своими добродетелями, и тщеславствуется, и бесстрашно поддается лукавым страстям. Под конец таковой совершенно выходит из ума и приходит к совершенной гибели. Это мы видим во многих духовных вождях человеческих, у философов, гуманистов, реформаторов, основавших сотни естественных религий в духе рационализма и антагонизма. От этой прелести да избавимся мы благодатью Христовой.



Благодать же Христова собирает ум и делает человека смиренным, умиленным и кротким, утешает душу памятованием безмерного человеколюбия Иисуса, любовью ко Христу, подает неложное ведение всемогущества Его и Промысла. И тогда ум восхищается Божественным светом, просвещается Божественным разумом, а сердце становится тихим и источает из себя плоды Божественного Духа: *любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие* (Гал. 5, 22) и «вся содержащее христоподражательное Божественное смирение».



## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| От редакции.....                                      | 5   |
| Преподобный Антоний Великий.....                      | 8   |
| Преподобный Марк Подвижник .....                      | 12  |
| Преподобный Симеон Новый Богослов....                 | 16  |
| Преподобный Григорий Синаит.....                      | 28  |
| Преподобный Максим Кавсокаливит.....                  | 46  |
| Преподобный Исихий Иерусалимский .....                | 51  |
| Преподобный Филофей Синайский .....                   | 66  |
| Преподобный Никифор Уединенник.....                   | 70  |
| Святитель Феодит, митрополит<br>Филадельфийский ..... | 75  |
| Преподобные Каллист и Игнатий<br>Ксанфопулы .....     | 80  |
| Авва Евагрий Понтийский.....                          | 100 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Преподобный Исаия Отшельник .....             | 101 |
| Преподобный Петр Дамаскин .....               | 103 |
| Блаженный Диадокх Фотикийский .....           | 111 |
| Преподобный Никита Стифат .....               | 122 |
| Преподобный Каллист Катафигиот .....          | 143 |
| Преподобный Филимон.....                      | 149 |
| Преподобный Феодор,<br>епископ Едесский ..... | 152 |
| Пресвитер Илия Экдик.....                     | 156 |
| Преподобный Иоанн Кассиан<br>Римлянин .....   | 159 |
| Преподобный Нил Синайский.....                | 162 |
| <i>Приложение</i>                             |     |
| Святые о трезвении.....                       | 166 |
| Использованная литература.....                | 173 |

