

Протоиерей Вячеслав Тулупов

# КАК БОРОТЬСЯ С ГРЕХОВНЫМИ ПОМЫСЛАМИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКОВСКОЙ ПАТРИАРХИИ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

УДК 242  
ББК 86 372  
Т82

*Часть первая*

Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р15-514-0710

# ТАКТИКА ВРАГА

**Тулупов В., прот.**

Т82 Как бороться с греховными помыслами. — М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2016. — 304 с.

Греховные мысли не обходят стороной ни одного человека. Они помрачают ум, терзают сердце, порождают страсти и согрешения. Избавиться от греховных мыслей желает каждый христианин. Но как достичь этого? Ответ дает книга протоиерея Вячеслава Тулупова. Систематизировав суждения святых отцов о борьбе с греховными помыслами, автор рассказывает, как они возникают в уме человека, как развиваются и овладевают душой, влекут ко греху. И главное — книга учит, как бороться с греховными помыслами, чтобы очистить свой ум и соединить его с Богом.

© Издательство Московской  
Патриархии Русской  
Православной Церкви, 2016  
© Вячеслав Тулупов, прот., 2016

ISBN 978-5-88017-219-1



## НАДО ЛИ БОРОТЬСЯ С ГРЕХОВНЫМИ МЫСЛЯМИ?

Вы боритесь с греховными мыслями? Если этот вопрос задать людям, далеким от духовной жизни, не всякий даже и поймет, о чем речь. Многие не считают свои мысли опасными, так как отождествляют себя с ними. Человеку бывает невдомек, что не все его думы принадлежат ему.

В моей голове чужие мысли? Такого не может быть! Все, что в моей голове, является исключительно моей собственностью.

Каждого человека, будь он верующий или неверующий, беспокоят негативные мысли. Однако неверующий не чувствует в них греховности и не видит того, что плохие мысли приносят в его сознание темные духи. Он не считает себя виновным, если думает о мерзостях и гадостях. Иногда неверующий хочет избавиться от злых мыслей, но не по причине их греховности, а из-за того, что они докучают ему.

Для неверующего человека вполне естественно принимать все мысли за плод своего ума, а состояние ума — за его природное состояние. Такое убеждение — причина многих бед, скорбей и ошибок. Ведь большинство наших мыслей и состояние нашего ума не являются ни нормальными, ни естественными.

Многие люди пытаются решать свои проблемы неправильно. В чем их ошибка? В том, что они

позволяют мыслям постоянно кружить вокруг волнующей их проблемы. Эту мысленную круговерть люди считают нормальной работой ума. А зря! Такое убеждение не позволяет им решить проблему. Негативные мысли погружают людей в омут отчаяния. Выбраться из него они не могут. Жизнь превращается в муку, и некоторые доходят даже до самоубийства. Предсмертные записки часто говорят о нерешенной проблеме, безвыходной ситуации, чувстве обреченности. Верующие люди не заканчивают свою жизнь столь печально. Однако мысли нередко доводят и верующих до уныния и даже отчаяния.

Кого из людей по-настоящему беспокоит проблема греховных мыслей? Того, кто уверовал во Христа и осознал свою греховность. Христианин кается в грехах и очищается от них, но вдруг обнаруживает, что, несмотря на горячее желание не грешить, в жизни постоянно появляются новые грехи. Наблюдая за причинами своих грехопадений, человек приходит к выводу, что они кроются в его сознании. Именно здесь рождаются мысли, которые затем превращаются в греховные поступки.

Человека охватывает беспокойство. Значит, корень грехов кроется в нем самом? В его душе, сознании, уме? Что же делать? Как бороться с самим собой, чтобы не грешить? Да и возможно ли выкорчевать из своего ума неведомо откуда входящие греховные мысли?

Человек лихорадочно ищет способ не думать о соблазнах и грехах. Пытается бороться с темными и грязными мыслями. Однако все попытки победить их заканчиваются неудачей. Человек приходит к выводу, что самостоятельно победить их нельзя.

Что же делать? Если человек опускает руки и решает, что бороться с грехом в собственном уме бесполезно, то в дальнейшем он обречен жить с потемненным сознанием и совершать грехи. Однако если человек горит желанием победить грех и контролировать свое сознание, то он продолжает искать пути, ведущие к победе над греховными мыслями. И Господь помогает такому человеку.

В святоотеческой литературе имеется богатый материал, посвященный борьбе с греховными мыслями. Духоносные подвижники ясно объясняют, как мысли возникают в уме человека, как они развиваются и овладевают его душой, как влекут к греху. Святые отцы показывают средства борьбы с нечистыми мыслями, учат тому, как очистить ум и соединить его с Богом. Стоит только человеку воспользоваться советами святых отцов — и он вскоре получит благотворный результат. А если будет применять наставления святых отцов в своей жизни постоянно, то достигнет и духовного совершенства.

\* \* \*

В Древнем патерике повествуется о том, что ученик сказал старцу:

— Я не вижу никакой брани в моем сердце.

Старец ответил:

— Ты — дом с четырьмя дверьми. Лукавые помыслы приходят и проходят чрез тебя, а ты не замечаешь их. Затвори двери, и тогда увидишь лукавые помыслы, стоящие снаружи и воюющие против тебя<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Духовно-назидательные примеры из жизнеописаний святых и подвижников благочестия иногда приводятся автором

Иногда человек, услышав, что нечистые помыслы препятствуют спасению души, хочет очистить от них свое сознание. Он пристально всматривается в душу, однако ничего там не замечает. Может быть, в небольшом количестве грешные мысли и проскальзывают в сознании, но говорить о какой-нибудь серьезной мысленной брани не приходится.

Как же быть? Святые отцы утверждают, что наш ум наполнен и преисполнен грешными помыслами и с ними надо обязательно бороться. Однако смотришь внутрь себя и не видишь ничего, с чем надо по-настоящему воевать.

Ответ тут один: значит, наша душа — дом с открытыми настежь дверьми, за которыми мы не привыкли следить. Стоит только поставить сторожа и закрыть двери в доме, как ситуация изменится в корне. Если раньше злые помыслы приходили без стука, то теперь они будут барабанить в закрытые двери так, что при всем желании будет нельзя не заметить их.

Итак, что же делать? В первую очередь надо поставить в душе сторожа. Им должен стать ум. Именно он обязан защищать душу от разбойников. Бороться с ними может только ум трезвенный, не опьяненный страстями. Если ум охвачен страстью, то сторож из него никудышный. Он напоминает

---

в литературной обработке. Чтобы излишне не насыщать текст сносками и ссылками, автор не всегда указывает источники, из которых почерпнуты те или иные мнения святых отцов. В основном это относится к тем местам книги, где мысли церковных писателей приведены в свободном изложении или когда они являются настолько утвердившимися в святоотеческой литературе духовно-нравственными истинами, что почти невозможно точно установить их первоисточник. — *Здесь и далее примеч. авт.*

охранника, спящего в пьяном угаре. Только если ум не будет увлекаться бесовскими помыслами, из него получится трезвый и надежный сторож нашего сознания.

Также надо затворить двери души. Что под этим подразумевается? Органы чувств. Именно через них, как через двери, в душу входят греховные мысли. Например, идешь по улице и, если не контролируешь зрение, все, что видишь, входит в душу и порождает поток мыслей. И при этом бесы возбуждают в нас греховные помыслы по поводу увиденного. Если же контролируешь зрение, то ум, как бдительный охранник, отслеживает опасных посетителей и сознание остается чистым от бесовского влияния.

\* \* \*

Грехи совершаются часто с помощью тела. Из-за этого некоторые духовно неопытные люди приходят к выводу, что тело — причина греха. Конечно, такой вывод неверен.

Тело — составная часть человека и подчиняется душе. Само тело не может грешить, если прежде человек не согрешил в своем сердце.

Тело совершает грех, получая приказ от сердца. Поэтому «борьба, которую должен христианин вести со своими грехами, не может быть сведена только к одной борьбе с плотью. Первопричина не в ней. На ее экране только возникают феномены, причина коих коренится в помыслах. В деятельности нашего ума и должен быть парализован грех, пока он не принял еще осязательных форм»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Кириан (Жерн), архим.* Антропология св. Григория Паламы. Париж, 1950. С. 418.

## Итог

1. Многие люди не считают греховные мысли опасными, так как отождествляют себя с ними.
2. По-настоящему беспокоит проблема греховных мыслей того, кто уверовал во Христа и осознал свою греховность.
3. Если человек хочет спасти душу, то он должен научиться бороться с греховными мыслями и контролировать свое сознание.
4. Лучший учебник духовной жизни — святоотеческая литература. Святые отцы оставили нам богатый материал, посвященный борьбе с греховными мыслями.

## ИСТОЧНИКИ МЫСЛИ

В духовной литературе часто встречается старинное слово «помысл», которое является синонимом слова «мысль». Вместе с тем слово «помысл» имеет более широкое значение. Иногда «помысл» означает стремление души к добру или злу. Так же в святоотеческой литературе «помысл» означает образ, который сформировался в уме под воздействием соответствующих мыслей.

\* \* \*

Святой Иоанн Кассиан Римлянин пишет: «...есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас»<sup>1</sup>.

Бог посылает нам добрые мысли, которые побуждают спасти душу. Господь просвещает благодатью наш ум, делая его способным воспринимать и познавать предметы духовного мира. Диавол, наоборот, постоянно обольщает человека, склоняя его совершить грех. Диавол посылает в ум мысли и образы греховного характера, пытаясь осквернить душу. Он непрерывно засоряет сознание массой различных помыслов, которые, как балласт, тянут человека на дно страстного мира.

Ум может рождать мысли самостоятельно. Характер этих автономных мыслей зависит от многих факторов, но основным строительным

<sup>1</sup> Добротолюбие. ТСЛ, 1992. Т. 2. С. 96.

материалом для мыслительного процесса является информация, поступающая в сознание из внешнего мира. Ум питается тем, чем его кормят. Переваживая информацию, он усваивает ее и осмысливает. Также на ум оказывают влияние чувства, которые мы испытываем, и образы, которые создает наше воображение. Главным же фактором, влияющим на деятельность ума, являются наши духовные ценности и смысл жизни, которым мы руководствуемся.

\* \* \*

Преподобный Исаак Сирин пишет, что «ум не может сам собою сделать зла. Ибо доброе насаждено в природе, а злое — нет»<sup>1</sup>. Бог создал человека добрым существом. Добро является природным свойством человека. Поэтому ум не может рождать противостоительное.

Наиболее ярко доброта человеческой природы проявляется в младенцах, которые не знают зла и не творят его. Только со временем под воздействием демонов они познают зло и их ум наполняется греховными мыслями.

После грехопадения людей в раю ум стал работать хаотично и самопроизвольно. Но даже в таком расстроенном состоянии он не мыслит зло самостоятельно, исходя из свойств собственной природы.

Иногда создается впечатление, что люди порождают зло сами. Но это не так. Зло вкладывают в ум человека демоны. Они вторгаются в мыслительный процесс и пытаются завладеть умом, а через ум подчинить себе душу. Многие люди считают, что ум

<sup>1</sup> Иже во святых отца нашего аввы Исаака Сириянина слова подвижнические / Репринт. М., 1993. С. 74.

находится в их полной власти и они руководят его работой. На самом же деле часто ум владеет людьми и, что хуже всего, через ум ими управляют демоны.

Конечно, человек принимает решение творить зло сам. В этом состоит его свободная воля. Однако решение творить или не творить зло и появление зла в уме — это не одно и то же.

Нередко случается, что демоны не вкладывают в ум человека злых помыслов непосредственно, человек мыслит зло как бы самостоятельно. Однако за этим актом стоит предшествующая деятельность нечистых духов. Когда человек уже научен творить зло, его наставники отдыхают и наблюдают за своим учеником со стороны.

\* \* \*

Преподобный Исаак Сирин пишет: «Демоны вовсе не имеют силы приводить в нас в движение естественные помыслы ума. Но святые ангелы обладают сим, то есть могут и приводить в движение, и просвещать помыслы»<sup>1</sup>.

Демоны окончательно отпали от Бога и стали злыми существами. Добро им не свойственно, поэтому они не могут затрагивать добрые струны человеческой души и ума. Душа, будучи доброй по своей природе, не может приводиться в движение демонами. Им не подвластны ее естественные добрые силы. Бесы способны лишь привносить зло в ум человека извне.

Ангелы же, укрепившись в добре, способны непосредственно воздействовать на душу и ум

<sup>1</sup> Иже во святых отца нашего аввы Исаака Сириянина слова подвижнические. С. 72.

человека. Светоносные духи постоянно раздувают пламя из огонька добра, пребывающего в нашем сознании.

Ангелы помогают людям спасти души. Делают они это посредством того, что влагают в ум благие мысли и возбуждают в нем естественное добро, вложенное Богом в человека. Помощь ангелов неоценима. Вместе с тем нам не надо забывать и о том, что Бог дал нам природную склонность к добру. «Я признаю за истину то, — пишет преподобный Исаак Сирийский, — что ум наш и без посредства святых ангелов может сам собою и не участь возбуждаться к добру»<sup>1</sup>.

Человеку присуще свойство возбуждать в уме добрые мысли и образы самостоятельно. По этому поводу преподобный Исаак Сирийский замечает: «Рассуждаю так, что ум наш имеет естественную силу стремиться к Божественному созерцанию, и одним желанием равны мы всем небесным естествам, поскольку в нас и в них действует благодать»<sup>2</sup>.

\* \* \*

Иногда смотришь на человека и думаешь: он настолько погряз во зле, что, наверное, стал жилищем дьявола. Порой чувствуешь и в своем сердце столько зла, что начинаешь бояться: а не стал ли и сам пристанищем демонов?

Когда гневаешься, ощущаешь в своей душе злобную силу дьявола особенно сильно. В это время явно чувствуешь, что находишься под воздействием духов злобы.

<sup>1</sup> Иже во святых отца нашего аввы Исаака Сириянина слова подвижнические. С. 73–74.

<sup>2</sup> Там же. С. 74.

Святой Диадок пишет, что ум не является общим жилищем Бога и дьявола<sup>1</sup>. Это невозможно по устройству человеческой природы. Тем более когда в таинстве Крещения ум становится сосудом Божественной благодати. Крещеный человек не может быть жилищем дьявола — в христианине обитает Святой Дух.

Как же бесам удастся вкладывать зло в христианина, если в нем обитает Святой Дух? Дело в том, что человек выбирает самостоятельно, следовать ему добру или злу. Святой Дух лишь помогает человеку сделать правильный выбор и защищает его от насилия дьявола при этом выборе. Святой Дух предоставляет человеку полную свободу и не принуждает склоняться к добру. Если человек выбирает зло, Святой Дух не противится этому выбору, но покидает человека, и тогда к нему подступают демоны.

Борьба зла и добра происходит в области воли. Святой Диадок пишет, что «добро, сущее в естестве, могущественнее зла»<sup>2</sup>. Добро — реальность бытия, а зло — призрак. Зло существует только тогда, когда совершается. Добро есть природа человека, а зло — лишь состояние его воли.

Хотят ли бесы завладеть душой? Да, они жаждут этого страстно. Но бесы не могут поработить человека, пока в нем живет Святой Дух. Поэтому демоны всячески стремятся посредством помыслов помрачить ум человека и заставить его согрешить. Если они этого достигают, то овладевают его сердцем.

<sup>1</sup> См.: Добротолюбие. Т. 3. С. 57.

<sup>2</sup> Там же. С. 9.



### Итог

1. Мысли рождаются «от Бога, от диавола и от нас самих».
2. Бог посылает нам добрые мысли, которые побуждают спасать душу.
3. Диавол, наоборот, постоянно обольщает человека, склоняя его ко греху.
4. Рождая мысли самостоятельно, ум в основном использует информацию, поступающую из внешнего мира.
5. Добро является природным свойством человека, поэтому ум не плодит зло самостоятельно. Добро — свойство природы человека, а зло — лишь состояние его воли.
6. Зло вкладывают в ум человека нечистые духи. Они вторгаются в мыслительный процесс и пытаются завладеть умом, а через ум подчинить себе душу. Но бесы не могут поработить человека, пока в нем живет Святой Дух. Поэтому демоны всячески стремятся заставить человека согрешить, чтобы Святой Дух покинул его.

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ГРЕХОВНЫХ ПОМЫСЛОВ

Что приводит ум в движение? По словам преподобного Исаака Сирина, «движение помыслов в человеке бывает от четырех причин: во-первых, от естественной плотской воли; во-вторых, от чувственного представления мирских предметов, о каких человек слышит и какие видит; в-третьих, от ранее усвоенных понятий и от душевной склонности, какие человек имеет в уме; в-четвертых, от подступа бесов, которые воюют с нами, вовлекая во все страсти. Поэтому человек даже до смерти, пока он в жизни этой плоти, не может не иметь помыслов и брани. Ибо, рассуди сам, возможно ли, чтобы прежде исшествия человека из мира и прежде смерти пришла в бездействие какая-либо из этих четырех причин?»<sup>1</sup>.

Зная, как рождаются помыслы, мы можем научиться предвидеть их появление, что необходимо для победы над ними.

### Гордость

Основной причиной греховных и страстных мыслей является гордость. Она рождает помыслы превозношения, тщеславия и честолюбия.

<sup>1</sup> Иже во святых отца нашего аввы Исаака Сириянина слова подвижнические. С. 23–24.

Преподобный Паисий Афонский рассказывал: «Как-то у меня возникла мысль, что, может быть, я нечто значу. Дьявол возмутил меня, и я лишился покоя. Я применил духовные средства: посты, бдения, но он не уступал. Я сделался скелетом. Тогда я пошел к одному опытному духовнику и говорю ему: мол, так-то и так-то. Непонятно: я так подвизался, а дьявол не прекращал брани. Старец обнял меня и говорит: ешь, пей и спи. Он сказал, что у меня есть помысл превозношения. Я заглянул в себя, и нашел его, и увидел те крайности, к которым он привел. Я счел себя хоть малюсеньким, но святым! И я понял теперь, что дьявол не показывает то, что подлинно высоко, но сравнивает тебя с низшим. После этого открытия все закончилось. Видите, сколько бед может принести человеку один только помысл»<sup>1</sup>.

Бороться с гордостью нелегко, потому что мы пронизаны ею настолько, что даже не замечаем ее присутствия в своем сердце. Иногда нам даже кажется, что мы победили гордость и она покинула нас навсегда. Это — обольщение. Пока человек живет на земле, гордость может вспыхнуть в любой момент с новой силой. Дьявол действует хитро и тонко. Он умеет незаметно раздуть в душе искорки великого пламя гордыни.

Преподобный Иоанн Прозорливый рассказывал:

— Один старый монах прожил в пустыне многие годы. Он подвизался в великом безмолвии, проводя все дни и ночи в молитвах, пении псалмов и богомыслии.

<sup>1</sup> *Дионисий Тауцис, свящ.* Когда чужая боль становится своей. М., 1999. С. 115.

За свою добродетельную жизнь старец получал божественные видения и удостоился даже того, что хлеб приносила ему невидимая рука. Входя в свою пещеру, он находил на столе чистый хлеб в количестве, достаточном для двух или трех дней. Когда инок чувствовал потребность в пище, то молился и вкушал хлеб, а затем песнопением насыщал свою душу, постоянно пребывая в молитве и богомыслии, совершенствуясь день ото дня.

И вот однажды инок помыслил о вознаграждении за свою добродетельную жизнь. Старец начал размышлять, что он достойнее других пред Богом и более всех людей имеет право на получение небесных благ. В то же время он стал думать, что уже никогда не впадет в грех и не потеряет столь высокое духовное совершенство.

Вместе с такими мыслями в душе монаха зародилось уныние и стала развиваться лень. Он начал вставать от сна и петь псалмы с каждым днем все позднее и позднее, молитвы его становились с каждым днем короче.

Войдя однажды в пещеру, старец по-прежнему нашел на столе хлеб, но уже не столь чистый, как ранее. Подкрепив свое тело хлебом, инок не отверг от себя гордые помыслы и продолжил услаждаться ими.

Придя в пещеру на другой день, он нашел хлеб, но уже грязный и нечистый. Инок удивился и опечалился, однако вкусил хлеб и подкрепил свои силы.

Когда наступила третья ночь, нечистые мысли стали смущать монаха все более и более, и он был настолько смущен плотской похотью, что представлял себя лежащим около женщины.

Утром инок совершил молитвенное правило, уже сильно смущаясь нечистыми мыслями. Вечером же он нашел на полу только остатки грязного хлеба, который словно изглодали мыши. Старец прослезился, вкусил крупички хлеба и, не насытившись ими, лег спать. Тотчас его голова наполнилась множеством нечистых и суетных мыслей, которые влекли его из пустыни в мир. Вместе с тем в нем возгорелась столь сильная похоть, что он уже не смог бороться с собою. Инок встал с постели и ночью отправился в путь, надеясь где-нибудь найти мирское селение.

Когда наступил день и солнце стало палить невыносимо, старец начал смотреть по сторонам, нет ли где монастыря, в котором можно было бы отдохнуть. По усмотрению Божию такой монастырь на его пути оказался. Когда старец вошел в него, насельники монастыря с честью приняли его как великого подвижника.

После трапезы монахи стали просить старца наставить их, как избавляться от козней дьявола и побеждать нечистые помыслы. Старец начал учить их, как отец учит детей. Когда же он окончил беседу и лег отдохнуть, стал размышлять о том, почему учит других, а о себе самом несколько не заботится. Словно пелена спала с его глаз, и он увидел глубину своего падения.

Старец поспешно возвратился в пустыню и затворился в пещере. Он пал на землю, посыпал главу землей и рыдал много дней до тех пор, пока не был извещен ангелом о том, что Бог принял его покаяние. Но с того времени старец уже не получал хлеба, посылаемого чудесным образом, и должен был питаться от трудов своих рук.

Если хочешь, чтобы нечистые мысли перестали одолевать тебя, перестань гордиться и думать о своей значимости. Живи в простоте и рассуждай о себе смиренно — и будешь наслаждаться сердечным миром и благодатной тишиной. Авва Исаия говорил: «Простота и немечтание о себе очищают от злых помыслов»<sup>1</sup>.

### Чревоугодие

Преподобный Пимен Великий говорил: «Если бы похоть чревоугодия не входила в душу, то ум не падал бы в борьбе с врагом»<sup>2</sup>. Слова преподобного могут вызвать недоумение: разве между чревоугодием и греховными мыслями существует связь? Ведь страсть чревоугодия действует в теле, а мысленная борьба идет в сознании. Каким же образом чревоугодие может влиять на исход битвы с помыслами?

Дело в том, что тело и душа взаимно влияют друг на друга. Когда человек отягощает себя излишней пищей, страдает плоть, а ей состраждет ум. Он теряет остроту, сосредоточенность и четкость мысли. Этому есть физиологическое объяснение. Перерабатывая и усваивая пищу, организм тратит много энергии. Ее недополучает во время пищеварения мозг. Всем известно, как трудно заниматься умственным трудом после сытного обеда. Обычно в это время неодолимо тянет ко сну.

<sup>1</sup> Древний патерик. М., 1899. С. 160.

<sup>2</sup> Там же. С. 52.