**5. Чревоугодие** или плотоугодие, не знающее никаких постов, соединённое со страстною привязанностью к различным увеселениям по примеру евангельского богача, который веселился "на вся дни светло" (Лк. 16, 19).  
Пьянство, употребление наркотиков.

**5. Воздержание**. Удержание от излишнего употребления пищи и пития, в особенности от употребления в излишестве вина. Хранение точное постов, установленных Церковью. Обуздание плоти умеренным и постоянно одинаковым употреблением пищи, от чего начинают ослабевать вообще страсти, а в особенности самолюбие, которое состоит в бессловесном люблении плоти, жизни и покоя её.

**ПРИЗНАКИ ЧРЕВОУГОДИЕ**

Чревоугодие разделяется на три вида: один вид побуждает принимать пищу раньше определенного часа; другой любит только пресыщаться, какой бы то ни было пищей; третий хочет лакомой пищи. Против этого христианин должен иметь троякую осторожность: ожидать определенного времени для принятия пищи; не пресыщаться; довольствоваться всякой самой скромной пищей.   
**Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин.**

Кто желает многих и разных яств, тот чревоугодник, даже если ест один хлеб и пьет только воду по причине своей бедности.

**Преподобный Симеон Новый Богослов.**

**ПОСЛЕДСТВИЯ ЧРЕВОУГОДИЯ**

**Ел Иаков**, говорит Священное Писание, называя Иаковом истинного служителя Божия, **и стал упрям; утучнел, отолстел и разжирел; и оставил он Бога, создавшего его, и презрел твердыню спасения своего (Втор. 32. 15).**]. В такое состояние приходит подвижник, когда исключит из своих подвигов подвиг поста. Дебелость и мгла, сообщаемые телу обилием и неразборчивостию в пище, мало-помалу сообщаются телом сердцу и сердцем уму. Тогда эти душевные очи, сердце и ум, притупляются;… Нарушение поста угрожает ученику Христову отпадением от Христа.

**Стр.106.т.4.св.Игнатий Брянчанинов**

Святые Отцы нарекли **пост основанием всех добродетелей**, потому что постом сохраняется в должной чистоте и трезвенности ум наш, в должной тонкости и духовности наше сердце. Тот, кто колеблет основание добродетелей, колеблет все здание добродетелей. **Стр.109.т.4.св.Игнатий Брянчанинов**

**В чем заключается дело свиней**, как не в оставлении чрева без устава для него, как не **в непрестанном насыщении его**, без определенного времени для удовлетворения потребности его, в противоположность обычаю словесных?

Тяжесть головы, значительное отягчение тела с ослаблением плеч. От этого делается необходимым упущение в службе Божией, является леность, не допускающая творить поклонов при молитвенном правиле, нерадение об обычных коленопреклонениях, помрачение и хладность мысли, дебелость ума, нерассудительность его по причине возмущения и особенного помрачения помыслов, дебелый и густой мрак, распростертый на всей душе, обильное уныние при всяком деле Божием, равно и при чтении, по причине неспособности ко вкушению сладости Слова Божия, оставление нужнейших упражнений; неудержимый ум, парящий по всей земле; накопление обильной влаги во всех членах, нечистые мечтания ночью, представляющие душескверные и непотребные образы, исполненные похоти, и в самой душе исполняющие свое нечистое хотение.

**Стр.237-238.т.2. св.Игнатий Брянчанинов**

Пресыщенное чрево порождает семя сластолюбия, и дух, подавленный тяжестью пресыщения, не может иметь рассудительности. Ибо не одно чрезмерное употребление вина делает человека безумным, но и безмерное употребление пищи также расстраивает, помрачает его, лишает чистоты и непорочности.   
**Авва Антоний**

Невозможно и плоть наполнять досыта яствами, и духовно наслаждаться умными и божественными благами. Ибо в какой мере кто работает чреву, в такой лишает себя вкушения благ духовных. И напротив, в какой мере кто станет утончать свое тело, соразмерно с тем он может насыщаться пищей и утешением духовными.

**Преподобный Симеон Новый Богослов.**

Откармливающий тело без воздержания в еде и питии будет измучен духом блуда.   
**Преподобный авва Феодор.**

**Преподобный Исаия Отшельник говорил, что блудная брань усиливается от следующих пяти поводов**: от празднословия, тщеславия, многого сна, от украшения себя одеждами и от пресыщения [**Изречения Преподобного, помещенные после его духовно-нравственных Слов.Москва, изд. 1860 года.**].

**Стр.381.т.1.св. Игнатий Брянчанинов(19в).**

Если ты победишь [чрево], эту госпожу, то всякое место будет тебе содействовать в приобретении бесстрастия, если же она будет обладать тобою, то до самого гроба ты везде будешь бедствовать.  **Преподобный Иоанн Лествичник.**

Чревобесие нужно побеждать не только для себя, чтобы не вредило нам обременительной прожорливостью, и не для одного того, чтобы не разжигало нас огнем плотской похоти, но для того, чтобы не делало нас рабами гнева или ярости, печали и всех прочих страстей.   
**Авва Феона.**

От угождения чреву отягощается, грубеет, ожесточается сердце; ум лишается легкости и духовности; человек становится плотским.  
  
Дебелость и мгла, сообщаемые телу обилием и неразборчивостью в пище, мало-помалу сообщаются телом сердцу и сердцем - уму.  
  
Если будешь угождать чреву и излишне питать себя, то низвергнешься в пропасть блудной скверны, в огонь гнева и ярости, отяжелишь и омрачишь ум, приведешь свою кровь в разгорячение.

**Святитель Игнатий (Брянчанинов)**

Чревоугодие изгнало из рая Адама; оно же во время Ноя было причиной потопа; оно же и на содомлян низвело огонь. Хотя преступлением и было сладострастие, но корень той и другой казни произошел от чревоугодия.  
  
Нет ничего хуже, ничего постыднее чревоугодия. Оно делает ум тучным; оно делает душу плотскою; оно ослепляет и не позволяет видеть.

Кто с жадностью предается яствам, подрывает силы тела, равно как уменьшает и ослабляет крепость души.

Подобно тому, как корабль, нагруженный более, чем может вместить, под тяжестью груза идет ко дну, так точно и душа, и природа нашего тела: принимая пищу в размерах, превышающих ее силы... переполняется и, не выдерживая тяжести груза, погружается в море гибели и губит при этом и пловцов, и кормчего, и штурмана, и плывущих, и самый груз. Как бывает с кораблями, находящимися в таком состоянии, так точно и с пресыщающимися: как там ни тишина моря, ни искусство кормчего, ни множество корабельщиков, ни надлежащее снаряжение, ни благоприятное время года, ничто другое не приносит пользы обуреваемому таким образом кораблю" так и здесь: ни учение, ни увещание, [ни порицание присутствующих], ни наставление и совет, ни страх будущего, ни стыд, ничто другое не может спасти обуреваемую таким образом душу. **Святитель Иоанн Златоуст.**  
Чревоугодие истребляет в человеке все доброе.  **Преподобный Нил Синайский.**

**КАК БОРОТЬСЯ С ЧРЕВОУГОДИЕМ**

Если случится когда отяготиться пищею: то понудь себя на телесные труды, чтоб прежде ночи облегчилось чрево, и ты не узрел мечтаний и привидений греховных. Будь твердый борец против диавола: если он ударит тебя в одну сторону, ударь ты его в другую; если он увлечет тебя в излишнее насыщение пищею, отягчи его бдением; если он отягчит тебя сном, сокруши его трудом телесным; если он прельстит тебя тщеславием, – ты смири себя каким-либо образом. И то знай, что ни о чем столько не скорбит сатана, и ничем столько не прогоняется и обезоруживается, как тем, когда человек любит смирение и бесчестие.

**СТР.383.Т.6. СВ.ИГНАТИЙ БРЯНЧАНИНОВ**

Пост доставляет уму трезвенность, а молитва есть оружие ума, которым он отгоняет от себя невидимых супостатов. Пост смиряет душу, освобождая ее от ожесточения и напыщения, являющихся от пресыщения, а молитва постящегося делается особенно сильною, произносится не поверхностно, произносится из самой души, из глубины сердца, направляет, возносит его к Богу.

**СТР.119-20.Т.4.св.Игнатий Брянчанинов**

По замечанию Отцов, при употреблении пищи и сна много значит сделанный навык, почему очень полезно приучить себя заблаговременно к умеренному, малому, по возможности их употребле­нию (*Из книги аввы Дорофея о житии аввыДосифея*).**Святой Исаак Сирский так выразился о по­сте и бдении**: «Кто возлюбил общение с этими двумя добродетелями в течение всего жития своего, тот соделается наперсником целомудрия. Как начало всех зол есть удовлетворение чрева и расслабление себя сном, возжигающие блудную страсть, так и святой Божий путь и основание всех добродетелей есть пост, и бдение, и бодрствование в службе Божией….Предающийся излишнему сну и чревоугодию не может не оскверняться сладостра­стными движениями. Доколе волнуются этими дви­жениями душа и тело, доколе ум услаждается плот­скими помыслами, дотоле человек не способен к но­вым и неведомым ему движениям, которые возбуж­даются в нем от осенения его Святым Духом.

**Стр.232…том 2. Св.Игнатий Брянчанинов**

Избегая неумеренности в наслаждении, целью вкушения пищи надо ставить не удовольствие, а ее необходимость для жизни, ибо раболепствовать удовольствиям - значит не что иное, как сделать чрево своим богом.  
**Святитель Василий Великий.**

Если надеешься отойти к Богу, то послушайся моего совета и угашай неистовство чревоугодия, ослабляя тем в себе разжжения сластолюбия,- это предает нас вечному огню.  
  
Пренебрегай лакомыми снедями, потому что в скором времени они обращаются в ничто, а во время вкушения имеют великую цену. Употребление их сверх потребности теперь порождает болезни, а в будущем подвергает ответственности на Суде.

**Преподобный Исидор Пелусиот.**

Плоть наша — любомудрствует преподобный Марк [**Слово 7 «О пощении и смирении».**] — взята от земли и свойством своим подобна земле: для нее необходимо возделывание. Как семена, посеянные на ниве, не обработанной земледельческими орудиями, пропадают, не принеся никакого плода, так и молитва остается бесплодною, если для нее не приготовлена плоть, не приготовлено сердце постом. Развлечение и отягчение мыслей, холодность, ожесточение сердца, суетные и греховные мечты, непрестанно возникающие в воображении, уничтожают молитву пресыщенного. И наоборот: как на ниве, тщательно обработанной земледельческими орудиями, но незасеянной полезными семенами, с особенною силою вырастают плевелы, так в сердце постящегося, если он, удовлетворяясь одним телесным подвигом, не оградит ум подвигом духовным, то есть молитвою, густо и сильно вырастают плевелы самомнения и высокомудрия. Высокомудрие и самомнение в безрассудном, жестком постнике всегда соединены с уничижением и осуждением ближнего, с особенною способностию соблазняться, наконец с самообольщением, гордынею, погибелию. Пост — это сильное орудие; когда он предоставлен самому себе, когда из орудия он уже претворяется как бы в цель жизни, в цель тщеславия — делается для подвижника орудием самоубийства. Таким постом постились фарисеи, и постились много, постились во вред себе [**Мф. 9. 14.**]. **Таков ли тот пост, который я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстилает под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: «вот Я!» (Ис. 58. 5–9).**]. Пророк требует, чтоб посту предшествовала и сопутствовала милость; он дает обетование, что молитва подвижника, сопрягающего пост с милостию, будет немедленно услышана, что такой подвижник сподобится благодатного посещения Божия.

**Стр.126-7.т.4. св.Игнатий Брянчанинов**

**Дополнительный материал**

Основание всех добродетелей — смиренномудрие; основание всех страстей — чревообъядение [887].

**СТР.204.Т.6.св.Игнатий Брянчанинов**

О правильном посте

Св. Василий Великий и, согласно с ним, другие св. Отцы утверждают, что если б нужно нам было иметь разслабленныя тела, то таковыми сотворил бы их Бог; почему они заповедают меру поста именно таковую, какая необходима для обуздания плотских страстей, которая вместе с тем не разстроивала бы тех, но сохраняла их способными к исполнению заповедей Христовых или, проще сказать, к послушаниям и подвигам бдения, молитвы и коленопреклонений, к чему разслабленныя тела окончательно не способны.

**Стр.31.т.7.св.Игнатий Брянчанинов**

Первая брань, первый опыт - в стремлении к совершенству истребить объядение и чревоугодие.

**Авва Феона.**

Иной человек, употребив много пищи, еще чувствует позыв на пищу, а иной насыщается немногим количеством пищи: большую имеет мзду тот, кто, поев много, пребывает еще ненасытившимся, нежели тот, кто, поев мало, чувствует себя насыщенным.

**СТР.399.Т.6.св.Игнатий Брянчанинов**

Бог является человеку в чистоте мысленной, достиг ли ее человек подвигом телесным и душевным, или одним душевным. Душевный подвиг может и один, без телеснаго, совершить очищение; телесный же, если не перейдет в душевный, — совершенно безплоден, — более вреден, чем полезен: удовлетворяя человека, не допускает его смириться, напротив того, приводит к высоте мнение о себе, как о подвижнике, не подобном прочим немощным человекам. Впрочем, подвиг телесный, совершаемый с истинным духовным разсуждением, необходим для всех одаренных здоровым и сильным телосложением, с него надо начинать общее правило иноческое. Большая часть тружеников Христовых, уже по долговременном упражнении и укоснении в нем, начинают понимать умственный подвиг, который непременно должен увенчать и подвизающагося телесно, без чего телесный подвижник, — как древо без плодов, с одними листьями.

**СТР.250.Т.7.св.Игнатий Брянчанинов**

Как Павел корнем всех зол назвал сребролюбие, так не погрешит тот, кто источником всех зол назовет неумеренность и наше желание во всем перейти за пределы нужды. Действительно, если бы мы захотели и в пище, и в одеждах, и в жилищах, и в других телесных потребностях не искать ничего излишнего, а только необходимого, то от многих зол освободился бы род человеческий.

**СТР.445-6. толк.на бытие св.Иоанна Златоустого**

Так гнев, если будешь пользоваться им, как должно, служит спасительным врачеством, а если неумеренно, то бывает причиною погибели. И похоть, управляемая с умеренностью, делает тебя отцом, так как она бывает полезною для рождения детей; а если не умеряется, то часто ввергает тебя в блуд и прелюбодеяние. Итак, не слагай вины на посторонние предметы, но всегда обви­няй свою волю. Если ты будешь оставлять ее в пренебрежении, то потерпишь вред и от себя самого, погибнешь и от соб­ственного тела; а если будешь благоустроять ее, то не испы­таешь ничего худого и неприятного ни от бесов, ни от диа­вола, а не только от зверей.

**СТР.623.ПС.148 Златоуст толк.на псалмы.**

Образ этой страсти, которой необходимо подчиняется даже христианин духовной и высокой жизни, довольно верно обозначается подобием орла. Хотя он парит выше облаков и скрывается из глаз людей и от лица всей земли, но, по требованию чрева, принужден бывает опять спускаться на низменности, сходить на землю и питаться... трупами. Также и чревоугодие никак нельзя пресечь, как прочие пороки, или совершенно истребить, а только излишние возбуждения и пожелания его можно ограничить и обуздать силой души.  
**Авва Серапион.**

Смотри, чтобы пресыщение и чревоугодие не довело тебя до страстного неистовства и ты не оказался увлеченным этими двумя молодыми невзнузданными конями.  
  
Те, кто употребляет пищу сверх меры и потребность в пище оскорбляют пресыщением, притупляют чувства и, сами того не замечая, от излишества в наслаждении теряют даже и само наслаждение пищей.   
**Преподобный Исидор Пелусиот.**

**Чудное совокупление поста с молитвой**! Молитва безсильна, если не основана на посте, и пост бесплоден, если на нём не создана молитва . Пост отрешает человека от плотских страстей, а молитва борется с душевными страстями, и , победив их , проникает весь состав человека , очищает его ; в очищенный словесный храм она вводит Бога. (**преп. Марк Подвижник , слово 8)**

**Стр.146.т.1.св.Игнатий Брянчанинов**