

本译文经正教会中华诸圣会翻译委员会审核通过

亚历山大·多利克神父

塔玛拉·金 汉译

受洗入教

写给刚刚开始宗教生活的人



香港圣彼得圣
保罗教堂



正教會中華諸聖會

亚历山大·多利克神父

受洗入教。写给刚刚开始宗教生活的人。

塔玛拉·金 汉译

什么是教会？什么是上帝的圣殿？在圣殿里都有什么活动？什么是教会生活？现代人应该怎样过教会生活？所有想更加深刻地了解基督教教会内部生活的人，可以从本书找到答案。

ISBN 978-988-17626-9-6

© 圣彼得圣保罗东正教会，香港，二零一一年

目录

前言	5
开篇	7
教堂	15
恩赐	17
圣礼	21
礼拜	35
基督教徒的教会生活	39
忏悔导师	45
在教堂里的行为举止	53
圣像	57
为死者祈求安息	65
祭祷	66
祷告	67
基督教徒在世俗间的生活	71
个人祷告	77
斋戒	85
领圣餐之前的准备	91
结语.....	93

前言

謹以愛戴和感激
之心將此書敬獻
給我在教會供職
中的第一位引導
者——首席司祭
瓦西里·弗拉德
舍夫斯基

当前，有很多人在教会的大门前举足徘徊。他们已经用理智领悟到或用心灵感受到上帝之存在。但是他们还不是很清晰了解东正教教会。他们渴望了解教会，为受洗入教，真正成为正教会资格完备，权利同等的成员之一做准备。

这个问题对很多人而言是很严肃的，因为一个没有做好准备的人在进入教堂的时候，遇到的会是一个崭新的，不可理解的，甚至让人感到有点恐惧的世界。神职人员的祭袍，圣像，长明油灯，用难懂的语言做祈祷，唱赞词……所有这些会使刚刚踏进教会的人们感到自己与教堂的格格不入，使他们思考：信仰上帝是否真正需要这些？

有很多人说：“重要的是心中有上帝，教堂不是非去不可。”

这种说法根本就不对。俄罗斯民间俗语说：“若教会不是您的母亲——上帝也就不是您的父亲。”然而为了了解这句俗语有几分正确，就必须弄清到底什么是教会，它存在的意义是什么，以及为什么在人们与上帝的交流中教会的中介作用是必不可少的。

为了回答那些在教会敞开的大门前举足徘徊的人们的问题，我们编写了这本书。

本书的基础，是在为期两年的成人‘主日学校’教程的课堂上收集和加工的材料。

由于材料是在‘主日学校’里听课人所提出的问题以及对问题的解答的基础上形成的，本书采用问答方式来阐述也就更为适当。

由于本书是针对已经承认上帝的存在并渴望进一步了解他的那些人的，也是针对那些对东正教感兴趣，并且能够感受到（哪怕是无意地感受到）自己和东正教的内心联系的那些人的，因此我们不会在本书中与无神论者或其它宗教信仰的信徒去证明或者辩论上帝的存在。

这本书的目的在于帮助现代人了解教会内部生活的意义，有意识地成为教会享有充分权利的真正成员，天国的子民，也就是受洗入教。

我们要就本书中的不足之处先请求读者的原谅。另外，作者会感激您在自己的祷告中纪念他。

亚历山大·多利克神父



开篇

问：信仰上帝并意识到自己属于正教教会的现代人应该怎样开始受洗入教？

答：首先，每一位东正教教徒应拥有信仰，懂得并理解基督教教会的教义，竭尽全力按照信仰生活。

为了拥有信仰，光给自己戴上十字架，到教堂去献蜡烛，相信自己东正教教徒，是远远不够的。

我们的主耶稣基督，不止一次地指出自己的门徒，也是他多次奇迹的见证人，缺乏信仰，尽管这些人自己也曾用从圣灵那里得到的力量做过许多神奇的事情。

“

我实在告诉你们，你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这座山说，你从这里挪到那边，它也必挪去，并且你们没有一件不能做的事了。

”

（太/玛提泰福音17：20）

真正的信仰是上帝的恩赐。而这个恩赐只会给那些以纯洁的心渴望得到它的人。

“

你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。

”

（太/玛提泰福音7：7）

然而，要在一个人的内心播种得到信仰的渴望，这个人必须使自己意识到：关于上帝和信仰的问题不单单是生和死的问题，而是永生和永亡的问题。

显然，任何一个人，一辈子哪怕只有一次，都会思考过这些问题：我是谁？我为什么活着？死亡之后还会有什么吗？

可惜的是，大多数人没有寻找这些问题的答案。他们内心被每日需求所淹没，人关心的是新的“奔驰”或者别的奢侈品或者生活必需品，他总是努力从自己的意识中把这些根本的问题删除掉，或者把它们推到“以后”。

可怕的是，这个“以后”可能根本不会到来。只活在以“现世”忧虑之中的人的心灵，在生活中积攒的罪孽的重压之下，会喘不过气来并且死去。人变得无力感知灵魂世界，无力渴望了解上帝。不管这是多么可悲，但是这些“死灵魂”的数量在灾难性地增加。

那些没有压制因与创造主分离而忧郁的灵魂所发出的温柔呼声的人，迟早会面临有关上帝的问题：他真的存在吗？

如果存在，他是什么样的？哪个教会有关于他的正确的教义？

如果一个人没有因周围人的取笑，民族的或其它的偏见感到发窘，而是真诚的渴望得到这些问题的答案，那么上帝就会看到他心中纯洁的愿望并出现在他的面前。让他认识真理，了解正是“道路、真理、生命”¹的基督。

有人可能会认为，用头脑分析思考，尤其是掌握运用大众化通俗易懂的信息渠道（比如电视、电子网络），可以很快地理解上帝究竟是什么。但即使是这样还是仅停留在抽象而枉然的知识上。

认识上帝的主要途径是人类的心灵，是其遭受痛苦的心灵，因缺乏恩赐而困苦不堪并在迫切寻找的心灵。

只要一颗心没有溢满卑鄙的欲望，嫉妒，仇恨，淫欲，那么在那里总会找到很小的一块“有生命的”地方，一块能感知上帝，容纳上帝的爱并成为拯救灵魂的起点的地方。

被钉在耶稣基督右侧的十字架上的强盗，就是这样的例子。在福音书里有这样一段描述。

“

又有两个犯人，和耶稣一同带来处死。到了一个地方，名叫骷髅地，就在那里把耶稣钉在十字架上，又钉了两个犯人，一个在左边，一个在右边。当下耶稣说，父阿，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。兵丁

1 约/约安福音14: 6

就拈阄分他的衣服。百姓站在那里观看。官府也恣笑他说，他救了别人，他若是基督，上帝所拣选的，可以救自己罢。

那同钉的两个犯人，有一个讥诮他，说，你不是基督吗？可以救自己和我们吧！那一个就应声责备他，说，你既是一样受刑的，还怕上帝吗？我们是应该的，因我们所受的，与我们所作的相称。但这个人没有做过一件不好的事。就说，耶稣啊，你得国降临的时候，求你纪念我。耶稣对他说，我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。

”

（路加/路喀福音23：32-35，39-43）

上帝对自己的造物之爱的力量就是如此！

在生命的最后一刻，强盗良心发现。他怜悯被无罪钉在十字架上的耶稣，而被钉在十字架上的上帝赦免了他所有的罪恶并将他第一个带入天堂。

仁慈的上帝会宽恕我们所有的罪孽。

如果我们诚心悔过；

如果我们心中有所向往；

如果我们还来得及；

如果我们不以罪孽毁灭自己的灵魂使我们的灵魂没有悔过的能力。

因此，为了拥有信仰，就应该渴望得到它。

而在唤醒自己的这种愿望以后，就必须请求上帝给予信心，就象那个走到耶稣基督面前请求治愈自己儿子的人那样。基督告诉他：

“

……你若能信，在信的人，凡事都能。孩子的父亲立时喊着说：‘我信，但我信不足，求主帮助。’

”

(可/玛尔克福音9：24)

看到这位父亲真诚的愿望，耶稣基督满足了他的愿望，赐予他信心，而和这份信心一起的还有对他的儿子的救治。

我们也是如此，渴望得到信心，就应该祈求上帝将其赐予。不应理性地，冷漠地祈求；而应是热切地，含着泪地请求，就像有时小孩为了得到他想得到的东西而向父母哀求一样。

如果我们的愿望是诚恳的，且坚持地不间断地请求，那么上帝就会赐予我们信心，以及对信心之真实性的无穷的证明。

对于受洗入教的第二个必要条件是：对教理的深刻认识。也就是说能够认识：谁是上帝？他想让我们做什么？他对我们许诺什么？谁是耶稣基督？他为何来人世？他教给人们什么？什么是教会？为什么需要它？我们应该怎样按基督徒方式生活？

对这些问题，在“圣经”和“圣传²”里给出了答案。圣经和圣传就像两根柱石，上面伫立着神圣的使徒之大公教会。

问：圣经是什么？

答：圣经是一些书籍的总称：在这些书里面，上帝以自己的圣灵，通过神圣的先知和使徒来讲述自己，讲述上帝与人类的相互关系的历史，讲述天国和通往天国的道路。

这些神圣的书籍汇编成一本书，就叫作“圣经”

问：圣传是什么？

答：圣传是上帝，在圣经外，通过圣贤的圣教父们的创作，圣普世大公会议的决议，以及千百年来教会生活的经验，和教会礼仪用的文字而给予我们的知识总和。

圣传补充和阐述了圣经内容的意义与作用，引导我们直接进入基督教徒精神生活的实践。

因此，为了了解基督教信仰的根本，为了自己心灵生活的进一步完善，我们必须拥有圣经并学习圣经，即旧约全书和新约全书，它们

“

能使你因信基督耶稣有得救的智慧。圣经都是上帝所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的，叫属上帝的人得以完全预备行各样的善事。

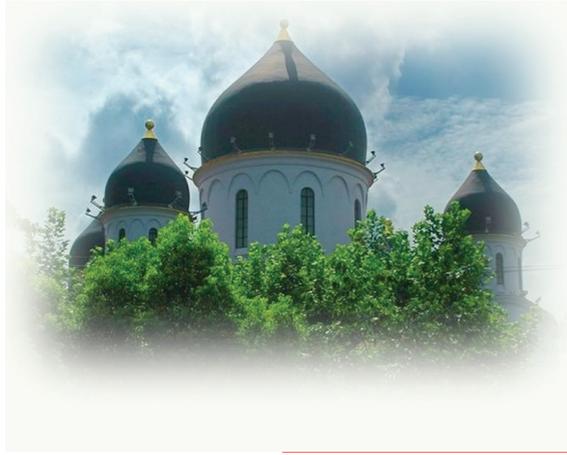
”

（提后/致提摩泰书二3：15-17）

另外，首先和主要的是阅读和学习我们主耶稣基督的新约，因为基督教会按照新约已经生存了两千年。

刚刚走上信仰之路的基督教徒，如果不领会圣传灵魂的珍藏，不接受教会神父的引导，就无法在心灵和诚实上正确发展和完善。

通往基督的道路，必将经过教会。



教堂

问：什么是教堂？

答：教堂是人们与上帝沟通交流的地方，是举行圣礼的地方。

关于教堂主曾说过：

“

我的殿必称为祷告的殿

”

（太/玛提泰福音21：13）

祷告是基督教徒随时随地都能与上帝沟通的最基本的方式。这种交流在很多情况下与人类的沟通方式相似。例如：当灾难，难题，疾病困扰着您的时候，您会有一种找一个自己可以相信的人倾吐内心感受的想法。您遇到亲近的人，遇到朋友或亲戚时，您会坦率地对他们讲述积攒在您心底的一切。即便他们只是默默地听您讲，您也会感到他们在与您分享，感受到他们的同情，感受到你们彼此心灵间的联系。

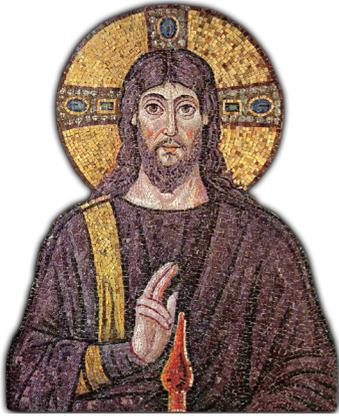
基督教徒在祈祷时也能感觉到类似的灵魂与上帝的联系。这种接触和交流就是祷告的主要作用。在祷告时基督教徒净化自己的灵魂，得到上帝赐予的圣灵的恩惠。而如果说亲近的人，朋友，在需要的时候不总是能在身边，那么主随时随地都能在顷刻间倾听向他发出的内心诚挚的呼唤。

精神上最大的幸福就是与自己的创造主时刻相连，随时感受到上帝恩存于心的圣恩。这是可以实现的。获得灵魂的这种幸福的主要手段就是不停的祷告。

随时随地都做的祷告：在家中，在路途中，在工作时，当然还有在教堂-这个专门用来祈祷的地方，这个圣灵逗留的地方。教堂是这样一个地方，是因您的祷告，因您参加了神职人员举行的神圣宗教仪式，因教会成员的共同祈祷而变得更加有力的地方。

问：什么是宗教仪式？

答：宗教仪式指教会的圣事，教规礼仪，以及各种各样的祷告仪式，即教会的活动。在圣事中，圣灵的恩典，虽然眼睛看不见，却真真实实地通过专门主持圣事的神职人员起作用，净化、照耀并充满基督徒的心灵，使其与上帝之国相配。



恩賜

问：什么是圣灵的恩賜？

答：圣灵的恩賜指上帝拯救人类的力量，是人类完善精神道德生活所必须的神圣的能量。

圣灵的恩賜（简称恩賜）是真实存在的神圣的能量，是大约两千年前主耶稣基督赐予自己的教会的神圣的力量，它至今仍存在于保持教义纯正的神圣使徒之大公教会³里。

关于圣灵的恩賜应予以更详细的解释，因为它是理解教会内部生活和教会功能的关键问题。

³ **圣经：**我信唯一的上帝，全能的父，天地及一切有形无形万物的创造者。我信唯一的主耶稣基督，上帝的独生子，在万世之前，由父所生，出自光明的光明，出自真上帝的真上帝，受生而非被造，与父同一性体，万物籍他而造成。祂为了我们人类，并为了我们的得救，从天降下，由圣灵和童贞玛利亚取得肉躯，而成为人。祂为了我们，在般雀比拉多手下，被钉十字架，受难而被埋葬。依圣经所言，在第三日他复活了，祂升了天，坐在父的右边。祂将在荣耀中再来，审判生者死者，祂的国度万世无终。我信圣灵，主，生命的赋予者，自父而发，祂和父及子同受敬拜同享荣耀，祂曾籍先知们发言。**我信唯一、神圣、大公、传自宗徒的教会。**我确认赦罪的圣洗，只有一个。我期待死者的复活，及来世的生命。阿们。

当我们的主耶稣基督为人们传达天国的福音时，他赐予了子民新的戒条一爱的圣训。

“

我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱。

”

(约/约安福音13：34)

这些话，是上帝晓以多个世纪以来一直按照旧约原则，即“以眼还眼，以牙还牙”的原则而生活的民众的。而突然，这些民众听到了耶稣的声音：

“

你们听见有话说，‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌’。只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

”

(太/玛提泰福音5：43-44)

人们需要证明好相信耶稣是上帝所遣使，而上帝给出了这些证明。

福音中叙述了由主耶稣基督所作的许多神迹：治愈患有绝症的病人，在水上行走，用五块饼喂饱五千个人，使死人起死回生等等。

人们知道，要实现这种行为需要一种超自然的力量，他们问耶稣，他是用什么样的力量创造奇迹的，而耶稣则证明了他是用自己的天父的力量来创造出奇迹的。

同样在路加福音中也这样写到：

“

……因为有能力从他身上发出来，医好了他们。

”

(路加/路喀福音6：19)

这种力量就是圣灵神圣的恩赐。

一个基督教徒应懂得：由于主耶稣基督所创造的所有奇迹都是实实在在发生过的，所以通过耶稣而创造了这些奇迹的圣灵神圣的恩赐，也是真实存在的。

耶稣派遣自己的学生—使徒们传播福音，为的是他们也用神迹来证明自己说过的话，耶稣赋予了他们圣灵的力量，也赐予了他们创造奇迹和将此力量转赐他人的能力。使徒们前往世界各地传扬来自天国的福音的同时，治愈了无数病人，驱赶了许多鬼怪，使很多死人起死回生，用传道和奇迹使成千上万的人相信了主耶稣基督复活。他们在城市和乡村在成为基督徒的人中聚集小组，建立教会，选拔行为与恩赐相配的人，用祷告赋予他们领导才能，给予被选中的人上帝赐予的圣灵的力量和举行宗教仪式所必须的力量。

这些从使徒那儿得到恩赐的被选之人同时也得到了用这个力量举行宗教仪式和将这个力量转赐与别人的权利。他们成为了继使徒之后的第一批举行圣事恩赐的拥有者，即教会的主教团，他们通过接手又将这样的恩赐传给自己的继承者，主教、司祭和辅祭。

于是，近两千年来，在神圣使徒之正教会里，一直保留着在按手仪式上传播神圣的能量，即圣灵的恩赐。世代的神职人员承传这样的圣灵恩赐。

问：在教会里圣灵的恩赐怎么表现出来？

答：例如，在教堂最经常举行的宗教仪式就是将水祝圣。普通的水经神父在其上方念完祷告和将神圣十字架三次浸入之后，会改变自己的特性，不生绿苔，长年保持新鲜的味道，就象刚打的水一样，凭着信念接受这水的人，喝它的人和洒上它的人，都能消除病痛，驱除所有魔鬼的影响。在前不久，狂妄的无神论者们试图用银离子的活动来说明这一神奇现象，并指出将水祝圣仪式上用的都是银制容器和银制十字架。这都是谎言。如今只有在很少一部分教堂里保留下银制容器和银制十字架，因为在苏联政权下几乎所有的教会的银制品都被反宗教战士们抢走了。因此，水是在不锈钢或铜制的容器里，在镀金、陶瓷或塑料桶和任何容器里神圣化的。用来将水祝圣的十字架也可能由不同的材料制成。此外，圣洗中为水祝圣不过是经由神父的手来进行的，尽管如此，这个水还是具有圣水应具备的所有特征。尽管将水祝圣不是最重要的宗教仪式，也不属于圣礼，但它是教会中能够反映圣灵神赐的最为显著的例子。



圣礼

问：什么是圣礼？

答：圣礼是圣灵的恩赐以一种特殊力量发挥作用并对基督教徒的精神生活中重要的那些仪式。

圣礼有：洗礼，圣膏礼，圣餐，忏悔，婚礼，敷圣油礼和授职礼。

洗礼

我们的主耶稣基督说过：

“

人若不是从水和圣灵生的，就不能进上帝的国。

”

（约/约安福音3：5）

用这句话他明确指出：想进入天国并与上帝沐浴在永恒的喜乐之中的人必须接受洗礼。为了证实自己的话并实现关于他的预言，他自己从施洗者约安那在约旦河里接受了洗礼。

在进行洗礼时，司祭在念完专门的祈祷文，并为受洗者涂抹上香膏之后，用圣水将受洗之人浸泡或浇淋三次，并说道：“上帝的仆人以圣父圣子圣灵的名义领受洗礼。阿门！”

就在这时，圣灵的恩赐光照了整个人，在此恩赐下，人的肉体 and 灵魂之本质发生变化：人就像以崭新的面貌而重生（因此洗礼也被称为人的重生）。

此外，在洗礼时会给接受洗礼的人取一个过去圣者的名字，此圣者成为这个人的天上的庇护者。另外，受洗者之前所犯下的所有罪孽都被上帝原谅，并有上帝的天使作为他的引导者和灵魂的守护者。洗礼中得到的恩赐将伴随基督教徒的一生，它要么在他未来遵守教义训导的生活中变得越来越多，要么因他未来的坠落或远离上帝而失去。

上帝通过伟大的俄罗斯克修者萨罗夫的圣谢拉菲姆告诉我们：获得圣灵是每一个基督教徒生活的目标，就像普通的人为了获得尘世的钱财而奔忙一样，真正的基督教徒竭力追求的是圣灵的恩典。获得这种不朽财富的途径有很多：如默祷，作善事，对众人的服侍等等。

每个基督教徒都会在自己的忏悔神父的指引下，走自己个人的，祈求上帝和获得恩典的不同的道路。但是有一条路，对于全体基督教徒来说共同的道路，那就是尽可能多去教堂，多参加众人祈祷，忏悔和领圣餐。

圣膏礼

问：圣膏礼的意义是什么？

答：圣膏礼属于洗礼仪式，两者共同组成一个完整的礼节程序。它是通过为受洗人身体的某些部位（如额头，鼻孔，耳朵，嘴唇，胸口，双手，双腿）涂抹特殊圣化的香膏来实施的。

这个礼仪的意义在主持圣膏礼仪式的神父的话中显而易见：“圣灵恩赐之印记”。

印记是表明我们之所属的标记。在这个仪式中圣灵作为上帝给予基督教徒在进入教会之际的恩赐赋予受洗礼的人。

被派遣来传播福音的使徒们在主耶稣基督在世生活期间，被他赋予了圣灵的恩赐，即：医治病人，驱赶邪灵，使死人复活。

耶稣在自己复活后不久出现在学生的面前时，赐予了他们宽恕罪孽的能力，他吹了口气并说：

“

你们受圣灵！你们赦免谁的罪，谁的罪就赦免了；
你们留下谁的罪，谁的罪就留下了。

”

（约/约安福音20：22-23）

只有在第五十天，以“火舌”的形式赐予门徒圣灵时，主又施与了他们教会生活所必需完整的恩赐。

如此，在洗礼仪式上洗去罪孽得到重生和永生的基督教徒们，在圣膏礼仪上获得了充分的圣灵的恩典。

圣餐

问：什么是圣餐？

答：教会将其司祭在教堂进行圣体血仪式中饼和葡萄酒成为基督的身体和宝血称为圣餐。

我们的主耶稣基督曾说过：

“

吃我肉、喝我血的人就有永生

”

(约/约安福音6：54)

在钉十字架受难的前夜，耶稣在与自己的门徒们共进最后的晚餐时，第一次作了感恩祭献，即以圣灵的恩赐将饼和葡萄酒的实质变成了自己的身体和血。之后，他将它们给自己的门徒们吃与喝，并训诫说：

“

你们也应当如此行，为的是纪念我。

”

（路加/路喀福音22：19）

耶稣以此建立了圣餐礼，也就是以最为亲密的方式与他同在，因为，当我们接受耶稣的肉体与宝血时，它们也就成为了我们的肉体 and 血液，于是我们在人类所能够的最大限度上神圣化。

耶稣自己说：

“

吃我肉，喝我血的人常在我里面，我也常在他们里面。

”

（约/约安福音6：56）

撒旦狂妄地欲与上帝有同等地位，被赶离了天国；亚当与夏娃因接受了魔鬼的骄傲的想法，想要“便如上帝能知道善恶”，而被赶离了伊甸园。耶稣克制顺从以致在可怕的十字架上的死亡，战胜了撒旦与他的狂妄，将人从罪孽的奴役下解放出来，并通过领取自己身体和血为圣餐的方式，将与自己真正同在的机会予以人们。

忏悔礼

问：什么是忏悔礼？

答：忏悔礼是神父用上帝赐予给他的圣灵的力量宽恕忏悔的基督教徒所犯下的罪的礼仪。

为了理解忏悔的意义，必须仔细弄清“罪”的概念。

罪就是违背上帝的圣戒，反对上帝训诫，在某种意义上，罪等于自杀。

罪很可怕，首先是由于它能毁灭人的灵魂，因为人在行恶时会失去圣灵的恩赐和神圣的庇护，暴露在恶的毁灭力量和邪恶的面前，而它们会立即利用这个机会，在犯罪者的灵魂中起毁灭作用。

由于人的肉体与灵魂在这个尘世中是合为一体的，所以灵魂上的伤害可能也会成为肉体疾病的根源，最终不仅灵魂，而且肉体也会倍受折磨。

同样重要的是要明白，上帝的训戒是因为他对我们这些无知的孩子的神圣的爱，而给我们的恩赐。

上帝在十戒里训示该做哪些不该做哪些，并不是因为“他想要这样做”。

上帝训示去做的都对我们有益，而上帝禁止的，都有害。

即使是一个深爱自己孩子的普通人，也会教育他：“要多喝胡

萝卜汁，它对身体有益；不要多吃糖果 - 它们有损于健康。”而小孩不喜欢胡萝卜汁，他也不理解为什么糖吃多了有害：要知道糖果是甜的，胡萝卜汁则不是。因此他会违抗父亲的话，推开盛有胡萝卜汁的杯子，歇斯底里地吵闹着还要吃甜食。

我们这些成年的“孩子”也是如此，总是渴望得到能给我们带来满足的东西，拒绝那些不符合我们任性要求的东西。因而不接受在天之父的话，犯下罪孽。

上帝理解人的软弱和易向邪恶妥协的本性，也不愿自己的造物毁灭，在一系列恩赐中将忏悔礼赐给我们，作为洗净罪孽，从罪孽对人毁灭性后果中解救出来的手段。

耶稣在赐予了自己的学生一使徒们宽恕或不宽恕人的罪恶的权柄后，通过使徒们将这种权柄也传给了使徒的继承者，也就是基督教会的主教和神职人员。

现在，每一位东正教主教和神父都充分拥有这一权柄。

任何一个认识到自己的罪恶并渴望得到净化的基督教徒，都可以到教堂来忏悔并“洗清”这些罪孽。

重要的是要明白：教会的忏悔礼不是尘世间认为的那样，仅仅是能说出一切并因此而“让灵魂卸下包袱”的手段，实质上，它是神赐的恩典，并如圣灵的每一个恩典一样，都使人的灵魂有实在的良好的转变。

忏悔又称“第二次洗礼”，因为和洗礼一样，在这个仪式上，清洗罪孽，于是灵魂重新得到纯洁和虔诚的状态。

前来医治精神创伤，参加这个救治礼仪的人应该了解：忏悔礼是由四个部分或者说四个阶段组成的。

准备参加忏悔礼的基督徒应该在理智上认识到自己的罪孽，分析自己的生活，懂得自己怎样违反，且违反了哪一条上帝的训诫，怎样辜负上帝对我们的爱。

认识到了自己的罪孽的教徒应真心痛悔，应为自己的不足而痛苦并乞求上帝帮助他今后不要再次被这些罪孽所玷污。

来教堂后，悔过的人应出声地忏悔，也就是在神父面前坦白说出自己的罪过，乞求上帝宽恕并保证今后以心灵的全部力量与将我们带往罪恶和永恒之死亡的诱惑做斗争。

向神父忏悔自己的罪孽之后，通过颂读特别的祷告以及画十字祝福从神父那里获得上帝的饶恕。

只有在所有这些程序完备的情况下忏悔礼才算完成，基督徒才能治愈心灵上因罪恶而受到的伤害。

需要指出还有，忏悔应是严格的私人化的，“面对面的”。所谓的“集体忏悔”，即神父立即为所有人做祷告，然后人们依次前求取“恕罪”的方式，是未被授权的。

婚礼

问：什么是婚礼？

答：婚礼与其它所有仪式一样，是上帝恩赐。男女的结合从开始就被上帝祝福。圣经讲道：

“

上帝就照着自己的形象造人，乃是照着他的形象造男造女。上帝就赐福给他们，又对他们说：“要生养众多，遍满地面，治理这地。”

”

(创/起源之书1：27-28)

在创世纪中也写到：

“

人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。

”

(创/起源之书2：24)

我们主耶稣基督在谈到婚姻时明确指出：

“

所以，上帝配合的，人不可分开。

”

(太/玛提泰福音19：6)

在婚礼中发生的正是男女由上帝而合为一个整体的结合。

圣灵的恩赐无形中把两个独立的人融为一个精神整体，就像两种单独的物质，例如沙和水泥，在水的帮助下混合在一起，成为新的不可分离的物质。

圣灵的恩赐是婚礼中将男女结合为质量上全新的精神结合体一

基督教家庭的力量，就如在这例子中的水是结合的力量一样。

同时，这种结合的目的不仅仅在于传宗接代和生活中的互相帮助，而主要是在于共同的精神上的完善，将恩赐发扬光大，因为基督教家庭是一个小小的基督教会，基督教婚礼是侍奉上帝方式之一。

敷圣油礼

问：什么是敷圣油礼？

答：这个仪式在教会中出现的根据，我们可以在福音书使徒雅科弗的大公会书信中找到：

“

你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来。他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。

”

(雅/雅科弗书信5：14-15)

在使徒这些话语里阐明了敷圣油礼的真正意义。

首先，敷圣油礼这一名称本身就说明：在这仪式中圣灵的恩赐是直接通过圣化过的植物油—圣油来实现的。

按照使徒的话，治愈疾病和宽恕罪恶这两个恩赐行为是直接通

过神父的祈祷和敷圣油的方式来实现的。

但是您会说：宽恕罪孽不是有忏悔礼吗？是的。

在忏悔礼中被宽恕的是那些基督徒回想起来的，感到懊悔并在忏悔时坦承了的罪孽。而那些被遗忘的，没有忏悔的罪行则仍然是人灵魂的负担，是破坏人的灵魂并成为精神和肉体上疾病的根源。

敷圣油礼能将灵魂从这些被遗忘的，没被忏悔的罪恶中净化，消除疾病的起因，赐予基督教徒医治的方法。

因为我们有病的人或者感觉自己身体健康的人都有着被遗忘的或无意中犯下的罪孽，所以不应该忽视在敷圣油礼上净化这些罪孽的机会。

按照俄罗斯东正教的教会里现有的传统，所有的基督徒，甚至健康的，一年一次，通常都是在大斋期里，到教堂参加敷圣油仪式。

病人一旦知道生病后，更应该立即邀请神父为自己举行这个礼仪。

医学通常针对患病的后果，而不消除人的精神生活领域里的患病的起因。敷圣油仪式在消除这个起因的同时，使医学得以顺利地战胜疾病的后果。

敷油礼尽可能都是由七个神父的共同主持下进行的。他们每人都读一段福音书里关于敷圣油礼的内容和所附的祷告，并为病人涂一次圣油。不过，一个享有充分的圣灵的恩赐的神父也可以主持敷油礼，在这种情况下，他一人要颂读福音书里的全部七段和附加的祷告。每读完一段就给病人涂一次圣油，这样共涂七次。

授职礼

问：什么是授职礼？

答：其实，在讲述圣灵的恩赐和主耶稣基督将其赐予使徒，而又由使徒们通过接手将其赐与自己的继承者（即教会的主教和神父）时，我们就已经讲解过授秩礼。

需要补充的只是，之前我们所叙述的六种仪式既可由主教，也可由神父来主持。而授职礼，即通过接手和颂读特殊的祷文，授与一个人当神父的神圣的恩赐，只能由基督教教会的主教来完成。

问：主教与神父和其他神职人员有什么区别？

答：区别在于恩赐的多少。作为使徒的全权继承者，教会的主教拥有从主耶稣基督那里得到的使徒的全部恩赐。

为了教会神职工作，主教选拔神父，将足以使其主持上述六个礼仪以及其它宗教礼仪的使徒的恩赐的一部分转赐给他们。

除了主教和神父外，还有辅祭（辅祭在希腊语为礼拜的意思），他们在授职礼中获得足以使其行使助祭职位的神圣恩赐。

换句话说，辅祭本人不进行宗教仪式，但帮助主教和神父们主持宗教仪式并为其服务。

神父们“举行礼仪”，即举行六种主要仪式和别的一些的宗

教仪式，教给民众上帝的圣言并指导自己管辖的教民们的精神生活。

主教可以举行神父能够举行的所有宗教仪式，除此之外，还主持授秩礼并领导地方教会或者隶属于地方教会、拥有不同数目由神父管辖的教区的主教区。

圣金口约安说：

“

主教和神父之间没有大的区别，因为神父也被赋予了教导和教会领导的权利，对于主教的规定，对神父也实用。只有举行接手礼的权力使主教高于神父。

”

**（神职人员手头必备的书籍，宗主教辖区出版社，
于1983年在莫斯科出版，共339页）**

还需要补充的是辅祭和神父的授职礼只有一个主教举行，而主教的授职礼由两个或两个以上的主教们举行。



礼拜

问：什么是礼拜？

答：教会所有的宗教仪式可以分成两种：典章礼拜和圣事以及宗祭礼。

典章礼拜是公共的宗教仪式，其进行程序由教会礼仪年章程规定。

章程规定了三个礼拜“周期”，日拜，周拜和年拜。

日拜包括一日中举行的所有礼拜：暮祷（日落前的祷告-译者），晚祷（晚饭后的祷告-译者），半夜祷，晨祷，时祷和事奉圣礼。

事奉圣礼为一天中最重要的礼拜。

实际这些礼拜结合为两组：晚上和早上的礼拜。晚上通常举行“晚祷”，“晨祷”和“一点课经”。早上举行“三点和六点课经”以及事奉圣礼。

在大斋期间和其他一些期间里礼拜次序有些变化。

以周为期的礼拜确定了一周里每天的礼拜特点，因为一周里的每一天都有特殊的纪念，如：周日为纪念耶稣复活；周一为众天使，周二为施洗约安和其他先知；周三是忏悔回忆犹大的叛徒行

为的十字架日；周四为使徒们和圣主教们（主要纪念圣尼古拉）；周五为耶稣受难的十字架日。周六为圣母和所有的圣者和已故之人。全年期间周三和周五都是斋戒日（复活节后的一周和其他免斋周除外）。

一年为期的礼拜由一年中每天的礼拜组成，包括所有节日和已故圣者的纪念日。

一年中主要的基督教的节日为被称作节中节的复活节，除此之外还有十二个伟大的纪念主耶稣基督和圣母的节日，它们又被称为“十二大节日”

这些节日中有些在每月固定的日期庆祝并称为“固定节日”，如圣诞节和圣母领报节。

还有一些节日是“活动”的，每年都在不同的日子庆祝。像复活节和受其影响的节日，如：主进耶路撒冷节，主升天节，圣三一主节（也称为五旬节）。

最大的节日之前都有斋期。

问：公共典章礼拜的意义是什么？为什么它们要按照章程所规定的复杂体系进行？它们对基督教徒的精神生活有什么作用？

答：我们的主耶稣基督曾说过：

“

无论在哪里，两三个人奉我的命聚会，那里就有我在他们中间，

”

还有：

“

……若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父，必为他们成全

”

（太/玛提泰福音18：19—20）

主的这些话语就明示了，为什么从基督教会的建立以来，基督徒们要聚集祈祷。

还在基督诞生以前，在旧约时期，上帝的选民们的精神生活最重要的部分就是在教堂里共同祈祷，参加由旧约神职人员组织的宗教仪式，唱赞美歌。

主耶稣基督和他的徒们门在他受难的那个夜里，

“

他们唱了诗，就出来，往橄榄山去。

”

（作者摘抄）（可/玛尔克福音14：26）

旧约圣经的文字成为基督教会的宗教仪式的基础，成为近两千年来重新创作的基督教祷告和圣歌的核心。

在旧约圣经文字中，在基督教礼拜上使运用的有箴言（旧约圣经中的片段）和圣诗集（由先知和圣诗作者大卫创下的宗教圣诗集）。

随着基督教教会规模的扩大，为教会增添荣耀的圣人的数目也随之逐渐增多。为了纪念这些圣人与重要历史事件的节日也明显

增多。于此关联的新约祷告和圣歌与旧约一同构成现代基督教礼仪。

在历史的不同年代，按编写地点的不同，形成了不同的礼拜典章的版本，如耶路撒冷版，斯督狄版，大教会礼仪典章等等。目前在俄罗斯东正教教堂里实施的是1695年校订的耶路撒冷典章。

除了公共的典章礼拜外，在教会中还举行个别的礼拜仪式，根据教民需要而举行的圣仪，如洗礼和婚礼圣事，葬礼圣仪，为住宅祝圣等等。

基督教徒的一切生活的需求都由教会的祷告支持，受教会恩赐的帮助和祝福。



基督教徒 的教会生活

问：基督教徒应该从哪里开始自己的教会生活？

答：从履行上帝的第四戒开始，即：

“

当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向耶和华你上帝当守的安息日，……因为六日之内，耶和华造天、地、海、和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐福与安息日，定为圣日。

”

（出/出离之书20：8-11）

请不要将星期六这个安息日与现代日历上称为星期六的这天混淆，因为日历上的星期六只是一周中从星期一开始数的第六天。而被上帝祝福的一周的第七天-星期天，俄语称为复活日，因为在这个神圣的一天发生了最伟大的事件-我们的主耶稣基督复活了。

复活日对基督教徒来讲也就是星期六，是被上帝圣化了的安息日，在这一天基督教徒不应该做任何尘世间的事情。

这是指与挣钱(有的人休息日在家工作或挣外快)和家务活(洗涤，做清洁，做饭等)有关的事情。

只有工作时间不固定与在见习不断的职位方工作的人，如炼钢工人，军人，急救中心医生等等，才不承担破坏关于星期六的训诫的罪孽。

同样不被认为是罪孽的还有在这一天对亲人的必需的帮助，服侍病人，探望监狱里的犯人。其余的所有人应该安排好自己的事务，使自己能在六天里去处理它们。但是，不能将“给你的主上帝的安息”理解成游手好闲，无所事事或者沉浸于玩乐的机会。基督教徒应该将复活日奉献于通过去教堂与上帝的交流，祈祷，读精神文献，做善事。

在这天尤其重要的是去教堂，参加教堂的集体祈祷，在举行教堂主要的圣事 - 事奉圣礼时要在场。

正是从这里，从在复活日前往上帝的教堂，基督教徒开始自己的教会生活。

同时，如果在复活日去教堂是基督教徒不可推卸的责任的话，那么这并不意味着在其它余下的日子里不用去教堂。相反，需要竭力利用每一个机会去教堂，参加集体祷告，听会神父的布道，因为正是在教堂里基督教徒才获得全部的教会生活，得到圣灵恩赐的最好的机会。

不坐到方向盘后是学不会开车的，不去教堂也同样无法过教会生活。

同样不能认为，只要去教堂和在教堂的祈祷就足以拥有完整的精神生活。必须要参加教会的圣事。

我们已经讲过，“不是从水里和圣灵生的”以及没有领受圣餐的人，是不可能进入天国的。

因此，假设开始教会生活的人已经受了洗礼，他就要更详细地了解领圣餐的必要。

我们在圣事章节中已经讲过，基督教徒通过圣餐礼能实实在在地与基督结合在一起，得到圣灵的恩赐。这个恩赐可净化心灵，圣化人全部本性，加强灵魂上和身体上的力量，将人与魔鬼势力的影响隔绝开。

在当前，由于远离上帝的人越来越多，这些撒旦力量的影响正以灾难性的速度增大。人们被为所欲为的号召和财富第一目的所腐化，在经由电视、印刷品和收音机所传播的这些号召对意识和潜意识的作用下丧失了理智。现代音乐、电影、广告大多数对人类的心灵起着密集的毁灭性的作用。

越来越多的人开始直接与魔鬼接触，他们信仰被圣经称为“杀人者”的巫师，特异功能者，星相家和其他公开的或伪装的撒旦的仆人，从事施巫术，魔法，通灵疗病，测算。一些信仰隐蔽魔鬼的宗教的人，公开或秘密的撒旦教派如黑天派教徒等，奥姆真理教徒，维萨利翁教徒，还有直接从撒旦教堂的地下出来的教徒，他们的数量在增多。

在上述种种邪恶潮流影响面前灵魂的救生避难所是用圣灵的恩赐之不可战胜的力量武装起来的基督教教会。因此，现代基督教徒必须经常通过领圣餐礼强化自己的心灵。

按东正教的传统，每一个基督教徒在圣餐礼前都必须做好与上帝心灵相通的准备，先在忏悔礼中洗净自己的罪行。到教堂做礼拜，参加忏悔礼和圣餐礼这三个步骤也正是东正教教徒基督教生活的开始和基础。

所以，如果您决定开始自己的教会生活，就必须做到：

以祷告请求上帝，祈求他赐予您纯洁的深深的信仰，没有它就没有灵魂的救赎。

拥有一本圣经并通读我们主耶稣基督的新约。同时，在第一次将其全部读完后，重新从头打开并每天只读一至二章，不要急，仔细地读，思考所读过的内容，竭力弄懂上帝的启示中所包含的真正寓意。

现代人可以通过阅读儿童圣经来开始了解圣经，因为儿童圣经里用通俗易懂的语言叙述了上帝与人的相互关系的整个历史，简单明了地描绘了主耶稣基督的世间生活以及他有关天国的教导。

最好再买并读一读“上帝十戒”这本解释教义基础，上帝的十戒，基本祷告，在教堂里的行为典范等等的书。

拥有并开始阅读圣教父的书籍，它们组成了精神知识的宝库。

选读圣教父书籍是一件极其私人化的，要在精神导师的祝福下进行的事情，但有些作者，他们的著作毫无疑问已经众人皆知并受益匪浅。如：隐士主教费奥梵，圣义人约安·喀琅施塔得斯基，格里高里·季亚谦科神父。

在现代作者中我们可以推荐修士司祭谢拉非姆·洛乌兹，修士大司祭约安·克里斯其雅金，修士大司祭阿姆洛西·尤拉索夫的

书。当然，还有不容争辩的对所有人心灵都有益处的读物—圣人传记。

要开始学祷告，而祈祷决不是一件简单的事。基督教徒应该阅读“东正教祷告书”。这是一本由圣者。这些圣者编写的祷告手册。终生服侍于上帝，上帝将其造为恩赐之圣器，让他们通过上帝的启示引导众人。可以说，上帝的圣灵亲口向圣者们口授祷告文稿，后来教会就将其列入了祷告手册里以供大家使用。

必须祈求上帝赐予您忏悔导师，即您可以信任他在精神指导您的灵魂的神父，因为精神的指导问题是基督教徒精神生活最重要的问题之一。



忏悔导师

问：谁是忏悔导师？它在基督教徒的生活中起什么作用？

答：首先我们要摘录一下圣教父的名言集“忏悔导师和东正教徒对他的态度”中的一些话语，每个东正教教徒读完这本集子都会受益匪浅。（“隐修院”出版社 1993年于莫斯科出版）

“

对任何基督教徒来讲精神生活的引导者应是忏悔神父，他不仅应是听取忏悔的，而且必须还是教导他们的神父。

”

“

要争取一生都有教导神父，向他坦呈自己的罪孽和思想，自己的轻弱和诱惑，要听取他的建议和教导—那样才适益于为天国准备。

”

“

没有亲密的导师无法圣洁地在尘世生活。您可以在教会里找到导师，在那里圣灵给他们权柄牧养基督的羊群。祈求上帝在需要的时刻赐予您所需的忏悔神父吧，他不用您询问就会说出安慰的话语，圣灵会教给他应告诉您什么，而您会从他那里听到上帝之所愿。

”

“

让你的心听从你忏悔导师吧，那么上帝的恩赐便于你同在。

”

这些只不过是圣人涉及到东正教基督徒与其忏悔导师间的相互关系之意见的小部分。

对于基督教徒来讲，能找到名副其实的忏悔神父是极大的幸福，他在上帝的面前负责他“孩子”的精神生活，会为他祈祷，关注他精神上的成长，他生活中所有情况下指引他，引导上通往永生的高尚品德之路。

对于已有忏悔神父的基督教徒而言，他们解决生活中难题的方式，与那些没有信仰，不去教堂并因此在无知的黑暗中徘徊的俗世之人，是完全不同的。

当这些教会外的俗世之人的面前出现出各种人生难题时，他们不得不凭着自己的智力、生活经验或听取象他们一样的非教会人士的建议等方式来解决。这些困难经常得不到解决，或者这些问题的解决会带来其它不比原来那些问题小的新的问题。

这样是因为，导致人们困难的原因在于人自身，他们生活中罪恶的增多和积累毁坏了他们灵魂生活的协调，导致了人的心灵与上帝的疏远与逐渐分离。

不能无后果地破坏上帝的戒条！

如果往汽车的发动机里加葵花油而不是机油的话，它会坏掉，如果将127瓦的圣诞彩灯插到220瓦特，那么它就会烧坏。

因为发明发动机和圣诞彩灯的人在研发它们时就为自己的产品设定了一定的工作状态，对它的破坏会导致产品失效。

上帝也是如此，创造了人以后，他将自己的训诫作为首则赐与人，遵循它们的人就能使自己的灵魂处于正常的、和谐的状态。

明智的人，当他的电视机坏了，他会找到专家修理。

不理智的人则开始自己用螺丝刀乱捅微型电路，或者叫来不是专家的邻居，只能帮这个主人彻底毁坏电视机。

“尘世”之人便是如此，当他们在生活中遇到因为自己的罪恶导致的困难时，试图自行解决，或者更有甚者去找自己的“邻居”帮忙：如巫师，通灵者，算命先生等。结果不可避免是可悲的。

努力遵守上帝训诫的基督徒灵魂上有着没有玷污的良心和内心平安，外界生活中发生在他们身上的事情不会破坏他们内在的和谐，反而促进心灵的进一步完善，就像火与水溶炼铁，将其变为更加坚硬的钢一样。

东正教教徒遇到人生的复杂问题时，他会去找忏悔神父寻求建议，他知道能够给自己的问题寻求答案的并不是遵守教规的，

精神经验丰富的人，而是上帝，能看见他的信念并通过忏悔神父赐予他必要的建议和祝福的上帝。

在得到忏悔神父对某事的祝福后，基督教徒会坚定不移地顺从地按照神父的建议去做，而主在这件事上肯定会赐予他充满恩典的帮助。

教会经由长老们的话语教导说：

“

把你的心托付给你的忏悔神父并顺从他吧，那么上帝的恩赐就会与你们同在。

”

问：刚开始教会生活的基督教徒应怎样给自己找到忏悔导师？

答：教会给予基督教徒自己选择忏悔导师的权利。如果他就是附近教堂的神父的话，那就太好了。

然而每个基督教徒的内心都是极富个性化的，与神父在性格和宗教修养上也往往会有明显的差异，因此，基督教徒和他选中的忏悔神父之间一定要有心灵的沟通，相互理解和完全的信任。只有那样心灵的指导才能获得好的结果。

可以给那些希望给自己找忏悔神父的人们提出几个实际的建议：

首先，虔诚地祈祷上帝吧，祈求他赐予自己通情达理、善良的教导神父。您怎么请求，就怎么得到。

去附近的教堂，在做礼拜时留意神父们。尽力用心地去感受您的心灵属于哪一位神父。

取这位神父那里忏悔，告解罪恶，询问困扰您的问题。（不要

把他的时间浪费在空话上，要简短地说出重点。)

根据神父对待您的态度（关怀或冷淡，同情或无所谓），您自己确定，是否信任他帮您解决让您痛苦已久的问题，或是仅局限于忏悔和赦免罪孽，而以后再找另一位忏悔神父。

您一旦把自己托付给了一个神父并已经从他那里得到了建议和祝福，就要像从上帝那里获得的那样去履行。也不要因为不喜欢教导而心存改换神父的希望，而从一个神父跑到另一个神父那儿。

经过所有的神父都是同一个上帝在同样起作用，因此以同样的一个问题去找不同的神父是罪孽（如果第一次他已经给了你具体该怎么办的祝福）。

如果在附近的教堂里没能找到能够把自己灵魂托付给他的神父，请不要烦恼。

在革命前（1917年前）的俄罗斯，许多人为了解决自己生活中的困难去奥普钦那修道院拜访著名的长老们，去了迪维耶沃的修道院，去其他以有纯洁精神生活的神父们而有名的地方。

随着您开始去教堂并与其他东正教教徒们交流，您便会得知：在哪个教堂里，哪些神父们享有很高的威信和教徒的爱戴。您为自己寻找忏悔导师的机会明显增多了。

“

如果没有富有经验的忏悔神父，而基督教徒将就用现有的一个的话，上帝会因其谦逊而保护他。

”

（“忏悔导师和东正教教徒对他的态度”）

渴望得到忏悔神父的人应记住主耶稣基督的话：

“

你们祈求，就给你们；寻找，就寻见。

”

重要的是要不间断地真诚地向上帝祷告，而他会赐给您帮助得到拯救的导师。



教堂 里的行为 规范

问：在教堂里应保持什么行为举止？

答：首先要谦逊。走进教堂时，不要认为您以此取悦了上帝。

对您而言这是至高的幸福，因为上帝引导您走向了他，赐予了您走进上帝圣殿的机会。想想吧，有那么多的人留在了教堂之外，留在了精神的黑暗世界，感谢上帝吧，感谢他把您唤到了救赎的道路上。

去教堂这一祷告的圣殿时，要提醒自己：您到这里是为了与上帝沟通，是为了祈求他原谅您的罪恶，拯救您的灵魂，以及为此所必须的圣灵的恩典。

应提前弄清教堂里的礼拜仪式在几点钟开始并争取在开始前十五分钟进入教堂。

走近教堂入口时要在自己身上画三次十字并深深地鞠躬。

问：什么是“画十字”？

答：画十字是个小礼仪，在这仪式中基督教徒呼唤上帝之名在

自己身上画主的十字，带给自己（或给人画十字，如在孩子身上画）圣灵神圣的恩赐。

从宗教书籍中所描述的和一直流传下来的众多例子中可以确信，画十字可以使魔鬼和魔鬼的迷惑力消失，盛着有毒饮品的器皿自己炸开，经巫师，通灵人士或 巫婆施过妖术的水发出臭味，哭闹的婴孩安静下来，病痛减轻或被治愈等等。

随着深入宗教生活的实践，您自己也能多次感受到画十字的充满恩典的力量。

画十字被赋予神力，是因为基督以自己在十字架上的死亡，这个上帝出于对自己将要毁灭的创造物的爱而作出的伟大神圣的自我牺牲这个事实，战胜了狂妄自大的撒旦，把人从罪恶的奴隶中解放出来，使它成为战无不胜的武器，并把这武器赐予我们用作与人类的敌人—魔鬼做斗争。

顺便要提及，请注意一点，即绝大部分的异教徒和教派信徒们憎恨十字架，把它视为苦难的工具，并把它看低。

而我们这些东正教的教徒们应该知道：十字架只有在极恭敬地正确地使用时才具有恩典的力量。

“乱七八糟地挥舞会让魔鬼高兴。”——圣教父的经验告诉我们。

因此为了不让魔鬼们幸灾乐祸而是将它们赶走，并且要用画十字来获得上帝恩典的圣化，应该这样画十字：右手的前三个手指的指尖摒齐，也就是大拇指，食指，中指捏在一起，后面的两个手指曲向掌心。

捏在一起的前三根手指表示我们对圣父、圣子和圣灵作为性体唯一、不可分的三位一体的信仰，而曲向掌心两个手指则表示，

同是上帝的圣子以自己降临人世而成为人，也就是表明他的两个本性——神性和人性。

为自己画十字时，我们用捏在一起的三个手指先轻轻碰额头，这是为了圣化我们的智慧；轻轻碰肚子，这是为了圣化我们内心的感觉；然后碰右肩最后碰左肩，这是为了圣化我们身体的力量。

当我们为自己画十字时，要默念：“以圣父、圣子、圣灵之名，阿门！”，以此表达我们对圣三位一体的信仰以及我们要为上帝之名生活和劳作的愿望。

“阿门”这个词的意思是：真诚地，愿如此。

我们用鞠躬表达我们在上帝面前意识到了自己的罪恶与不足，鞠躬是我们在上帝的面前谦卑与顺从的象征。

鞠躬有深鞠躬，即我们把头低到腰部；还有跪拜，即我们双膝着地，用头和双手触地。

于是，当在礼拜开始提前十五分钟来到教堂入口时，您应在自己身上画三次十字，每画完一次就深深鞠一次躬，以此表示您对上帝引导您进入教堂的感激之情，并祈求上帝祝福您进入祷告堂，然后您再进教堂。

刚进门时，同样画三次十字并深深地鞠躬，以此来表达自己对圣灵所在的圣地的恭敬。

然后向四周望去，您会在离门口不远的地方看见出售蜡烛和圣像的地方和接收纪念活着的和安息的人的字条的地方。

您要走到那里，根据自己的经济能力，以您能接受的价格买几支蜡烛。

问：什么是教堂的蜡烛？通常是在哪儿为了什么而点燃蜡烛？

答：教堂的蜡烛首先是您献给上帝的祭品。

祭品是人根据自己的经济状况，不获取物质上等价交换的前提下献出的东西。

比如，您在商店里付给售货员一定数目的钱之后交换到这笔钱等值的某件商品，这不是祭品。事实上您没有给出去任何东西，而只是将财产的一种形式换成了另一种形式。

如果您买了蜡烛并在家里点燃，使用了它的光亮来阅读或者照明，这不是祭品。

如果您在教堂里买了蜡烛并将它放在某个圣像或圣物之前燃烧，这就是祭品。

如果您给了乞丐施舍，或者将钱放入教堂的募捐箱用于修复教堂，那么这就是祭品。

祭品是赠礼，是我们对受礼之人爱的表达。

只有祭品来自于纯洁的心灵时，我们的祭品才会被上帝所接受。

这个祭品的物质价值并不重要。

当小孩将自己亲手做的图画或者手工品送给父亲做生日礼物时，比起孩子用妈妈给的钱买来的昂贵的领带或剃须膏，父亲感到更愉快。

一些人试图与上帝建立商业关系，比如：“主呵！为我做这个和这个，而我会教堂给你供上最粗的蜡烛”。

上帝不需要粗的或是细的蜡烛。上帝需要的是可以去爱的心。

需要蜡烛的是我们，它是表达我们对上帝的爱的机会，是我们

如蜡烛的火苗般渴望接近上帝而所做的炽热祷告的象征，是证明我们能为精神而牺牲物质的能力的机会。

蜡烛就像我们祈祷的细细的导线，把我们的祷告加强传给上帝、圣母或任何我们决定祈求给予帮助的圣者们。

您得到蜡烛后，要走到教堂中心的节日圣像（这些圣象是为了纪念圣者或某一事件，并在此圣者纪念日这天举行庆祝）前，点燃蜡烛并将它插到圣像前的蜡烛台上，而且还要向圣像上所画的圣人祷告。

如：

“

主的仆人圣尼古拉（或者蒙难者塔吉阿诺，正信者亚历山大大公等等）！请为我的罪向上帝祷告，请以你们的神圣祝祷免去我的一切罪恶并保佑我得以升入天国。

”

在圣像前做完祷告（可以是默祷也可以是出小声祷告）之后应在自己身上画两次十字并深深地鞠躬。（若不是周日或节日，还可以跪拜），接着为了表示对圣像上的圣人的爱戴和尊敬，要上前亲吻圣像，最后第三次画十字并鞠躬。

在这一程序中基督教徒应接近所有圣物：圣像，圣骸等，也就是说：先点燃蜡烛，把蜡烛放到蜡烛台上，然后祈祷，画两次十字鞠躬接着亲吻圣物，最后第三次画十字，鞠躬然后离开。



圣像

问：什么是圣像？为什么需要圣像？

答：为了了解什么是圣像，我们首先要看一下圣经。

在旧约中，上帝禁止众民造任何有形的偶像，是因为他还未曾在众民面前以可见的形象来显示自己，而那时代的多神教充满了虚构的多神教的众神的形象。

在禁止上帝的众民陷入偶像崇拜的同时，上帝赐予训诫道：

“

我是耶和华你的上帝，曾将你从埃及地为奴之家领出来。除了我以外，你不可有别的上帝。不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形象，仿佛上天、下地、和地底下、水中的百物。不可跪拜那些像，也不可侍奉他……

”

（出/出离之书20：2-5）

上帝知道人在本性上总是向往一种有形的上帝，因此在自己的训戒中他禁止众民以自己在上天、下地、和地底下、水中所造就的有形之形象描绘造物主。

但是就真正的上帝本身的形象，这些训诫未曾提起。

当时机到达圣子耶稣来到人世，从圣母那里成为人才是第一次人在感知所能接受的形象中看见上帝，进而后来即去描绘上帝。

“

从来没有人看见上帝，只有在父怀里的独生子将他表明出来。

”

(约/约安福音1:18)

当使徒腓力祈求耶稣基督：

“

求主将父显给我们看。

”

基督回答道：

“

腓力，我与你们同在这样长久，你还不认识我吗？
人看见了我，就是看见了父…

”

(约/约安福音14:8—9)

圣经里在创世纪中说到：

“

上帝照着自己的形象造人……。

”

(创/起源之书1：27)

在创造人的时候赐予给他的上帝的形象中，而上帝以圣子之面容，第一次将自己显现给民众。

此外，我们的主耶稣基督通过将自己的第一次圣像赐予众人，而亲自祝福了作圣象的实践。

圣传传给我们这样的故事：在耶稣基督在人间生活期间，在叙利亚城市埃德萨执政的阿弗卡利王患上了严重的麻风病。听说在巴勒斯坦有一位伟大的先知和行奇迹者，教给人们天国的事并能治愈任何疾病的耶稣后，阿弗卡利对他深信不疑并派出自己的宫廷画师阿纳尼亚，让他转交给耶稣一封请求治病的信，并画一张耶稣的肖像。当画师来到主耶稣基督的面前，他未能画出耶稣的肖像，原因是耶稣的脸上发出耀眼的光芒。于是主从画师那里取了一块画布，并将其敷于自己的圣颜上，用恩典的力量将自己的面孔印在了那块布上。得到了这块神圣的像，也是第一张主亲自创作圣像后，阿弗卡利王带着信念敬吻它，并以自己的信念因上帝的慈悲得到治愈。

其后，当七十使徒之一圣法捷到埃德萨来传播福音时，阿弗卡利王本人和埃德萨的全体居民都接受了洗礼并成了基督教徒。

阿弗卡利在天成的圣像上写道：“基督上帝，任何渴望你的人不会蒙羞”，将其装饰起来并把它安置在城门之上。

公元630年，阿拉伯人占领了埃德萨城，但是他们没有阻挠对天成圣像的膜拜，圣像的荣光传遍了整个近东地域。

在公元944年君士坦丁七世皇帝从埃德萨当时的穆斯林统治者埃米尔手中买下了这幅天成圣像，并把它带到了东正教的首都——君士坦丁堡。

在自己存在的整个期间，直至它被十字军抢走，再到在马尔马拉海一次大风暴中与海船一起消失（1204-1261年），天成圣像因其创下的数不胜数的奇迹而闻名于天下，这些奇迹为它带来了世界荣耀。

在不同的时期做出过大量的天成圣像的摹本，而且其中许多也同样因奇迹力享誉四方。

在俄罗斯天成圣像自古就被视为主耶稣基督的最受尊重的圣像之一。

除了主赐予阿弗卡利王的天成圣像外，还有闻名于世界主耶稣基督印在至今保留在意大利城市都灵的圣耶稣殓布上的圣面颜。

殓布是一段布匹，根据犹太人的习俗，主耶稣基督的身体从十字架上被取下来后放进了圣墓后就裹在这段布匹里（当时犹太人的坟墓是洞穴，外面用石头封上）。

当在圣灵的恩赐作用下主耶稣复活的那一刻，在殓布上，就像照相机的底片那样，印上了主耶稣基督的身体的样子。

在二十世纪后半叶，来自世界各国的学者们多次研究了圣殓布，绝大多数的学者都得出一致的结论，即圣殓布正是包裹过主耶稣基督的遗体的那块布。

一些参与了圣殓布的研究的、在此前曾是唯物论者的学者们，研究后信仰了主耶稣基督并受了洗礼。

因此，从以上列举的例子中不难看出，上帝用可见的面容，即自己圣子耶稣基督的面容，出现在我们面前，他赐予我们最初的圣像。同时，为了证明自己的祝福，他还赐予了许多手工圣像恩典的能力，使其能够创造奇迹，治愈那些怀着信仰前来的基督教徒们。

第一批的圣母像是由使徒和福音书的作者路加照她的模样直接画成的。

据传说，当圣母看到自己的第一幅画像时，她说：

“

从今以后，万代要称我有福。我所诞之人的恩典
与我的恩典将与此画同在。

”

使徒和福音书的作者路加共画了约120幅圣母画像，其中一些保存到了今天。

圣母的话实现了。而且不仅是她的第一幅圣像，还有几千幅圣母的其他画像都因其显现出的无数恩赐而闻名于世。

几乎每一个教堂里都有特别受人尊敬的圣母圣像，如果你们询问本教堂的神职人员关于此事，他们会把圣像拿给你看。

除了主耶稣基督和圣母的圣像外，还有节日圣像和圣人圣像。

节日圣像上画的都是圣史中的全部主要事件：如圣母领报，基督圣诞，受洗，基督复活等等。

这些圣像又被称作‘不识字人的圣经’是因为，不识字的人看着这些圣像可以直观地学习福音史并了解上帝的启示。

圣人圣像上画的有天使长，保护天使，圣先知，使徒，殉道者，圣成德者，义人，圣愚——总之，在他们的人世生活中把他们的生命献给基督的，现在在天国里为我们祈祷的那些圣人们。

在基督教两千年的历史中，不止一次地发生过，并且在当今在异教徒分子中也仍然存在着毁像主义异端（异端的意思是谎言，真相的歪曲），其捍卫者将圣像敬奉称为偶像崇拜。

因此东正教教徒应该明白：他敬拜的不是涂有颜料的木板或画布，而是画上的上帝。

基督教徒并不敬拜圣像本身，却敬重它，如圣物，如不可见的属灵世界的可见的面容，如通向天国的窗口，通过这窗口，我们可以看见主，圣母和他的圣徒们。

还需要明白，为了让画好的画成为圣像，成为与天国子民们沟通的工具，它必须由东正教主教或神父通过念特别祈祷词和洒圣水圣化。

被神圣化的那一刻，圣灵的恩赐就传给了圣像，恩赐将圣像变为圣物，我们通过它可以感受到其所呈现出的主、圣母和圣徒们。

通常到了教堂后，基督教徒们把蜡烛插到烛台上，在教堂中间的节日圣像前祈祷。在救世主耶稣基督和圣母的那些圣像前祈祷，在自己的同名圣人的圣像前祈祷。（如果在教堂里没有单独的您的天上庇护者的圣像，那就插好蜡烛并在“所有圣人”圣像前祈祷）。

还可把蜡烛放到荐度台上，这是一张不大的四方形桌子，上有许多孔用来插蜡烛，上面还有呈现耶稣受难像的小十字架，为离去的亲人在上帝的天国里的安息而祈祷。

除此之外，在您买蜡烛的时候，您还可以递交写有你亲人朋友名字的字条，让神父祈祷使上帝保守他们的健康，救赎他们的灵魂，或让去世者的灵魂得到安息，还可以选定恳祷仪轨或荐度仪轨（卖蜡烛的人员会悄悄提示您怎样填写字条）。

非常重要的是在事奉圣礼前将奉献礼仪的字条交上去，在这个礼仪中神父在读带有姓名的字条时，会为其从圣饼中拿出一小块，在做完把饼和葡萄酒变为基督圣体和圣血的仪式后，将这小块圣饼浸入盛有基督血液的杯中并祈求：

“

主，以你的圣血涤除此处所纪念的你众仆役的罪过，因诞神女和你诸圣的代祷。

”

通过完成这种宗教礼仪，字条中忆及的人们的灵魂便得到圣灵的恩赐，它会洗净他们的罪孽，坚定生者的高尚灵性，给亡者的灵魂予愉悦。



追思 亡魂

对逝者而言最重要的是奉献礼仪上的追荐亡魂，教堂和家庭里的祷告，为他们而给出的施舍，因为在转入另一个世界并在那里得到与他们在人世的行为相符的居所后，他们自己已经无法改变自己的状况（而这个处境，当一个人是带着未忏悔的罪孽死亡的话，是非常令人难过的），只有来自于仍活在人世间的亲人们的帮助才能减轻和改善他们的遭遇。

除了奉献礼仪，神父在连祷上和，如果之前有预定的话，在恳祷仪轨（为生者）和荐度仪式（为逝者）上为生者祈求平安和为死者祈求安息。

荐度仪式

荐度仪式（希腊语彻夜吟唱之意）是为逝者进行的祈祷仪式，古时就得到这个名称，那时第一批基督教徒在夜幕的掩护下悄悄把因对基督的坚定信仰而殉道的弟兄们的尸体拿走，并在赞美歌声中举着燃烧着的蜡烛将他们埋葬。

在我们今天荐度仪式上人们手持蜡烛站立，意味着他们坚信未来光明的生活。在荐度仪式结束时，这些蜡烛被熄灭，这象征我们尘世的生活就像燃烧着的蜡烛，是会熄灭的，且在大多数情况下不会燃烧到我们想象中结束的那时。



恳 祷 仪 轨

恳祷仪轨是短暂的宗教仪式，在其间神父代祷告者以祷告告诉于上帝，圣母或圣人们。

有时这种恳祷仪轨有弗坐词（做礼拜诵读的颂歌；源于希腊文，意思是离坐，因为唱此歌时要求离坐肃立，故而得名）或祝圣水仪式相伴。

圣水仪式通常由亲人中有病人的基督教徒或自己本身想治好病的基督教徒要求举行，以便在神父为他们的健康做完祷告并将水圣化之后，把水带回家，做着祷告，带着信仰把圣水喝下去，祈求上帝宽恕自己的罪恶并从疾病中把他们解脱出来。

按祈求者的信仰，主通过圣水赐予恩赐的帮助。

除了普通的祈求恳祷仪轨外还有一些特殊的祈祷仪式。如：感谢上帝赐予的帮助的感恩祈祷；恳求治愈病人的祈祷；为旅途中的人的祈祷，为了避免旱涝而做的祈祷；田间劳作前的祈祷；孩子开始上学前的祈祷等等。

通常，荐度仪轨和恳祷仪轨早晨在事奉圣礼之后举行。

如果您点定了荐度仪轨和恳祷仪轨，那么在這些仪式举行时您必须亲自在场并加倍地和神父一同祷告，尤其是神父读出您写有那些您想为之祈祷的人姓名的名录时。

如以上所述，要在仪式开始前到教堂，以便及时交上字条，得到蜡烛并放好，并在上帝，圣母和您想得到帮助的那些圣人的圣像前祈祷。

接着应该站到教堂里的某个位置上：从中间起，男士在右，女士在左，脸向祭坛，且在整個仪式过程中不要离开自己的位子。

如果您身体弱，或者您年事已高，您可以坐着参加礼拜（通常在教堂的后面为这些人准备有长凳），只在仪式最重要的那些时刻起身。

民间智慧有言：“宁愿坐着想上帝，也不站着想双腿。”

在礼拜过程中要努力去聚精会神地听诵读和歌唱，因为在祷词和歌唱中蕴藏着深深的智慧，传达着诚挚的忏悔和对上帝的无限喜悦的感觉，还讲述了圣人们的功绩和上帝对自己创造物的伟大的爱的体现。

努力去感悟礼拜吧，不仅仅在听觉上，更要用敞开的心怀。去深深地吸入教堂里恩典的氛围吧，去摆脱尘世的困惑且与上帝交谈。

您可以回忆起自己的童年，那份您带着自己的不幸奔向妈妈或慈祥的奶奶的面前，在她们那里寻找怜惜和爱抚时的信任；您可回忆，她们的爱给了您何等的慰藉，您也满怀同样的信任向天父敞开您的心扉吧，去向他倾诉自己的不幸，为自己的痛

苦而哭泣，祈求他的帮助和支持，祈求宽恕您的罪孽与轻弱，于是您会得到他的神圣的爱的慰藉，您会带着平静的，深受打动了的心，以自己的全身心感受着上帝的恩典和圣灵的愉悦而走出教堂。

没有一个人世间的母亲拥有像接受人灵魂悲伤叹息时主所怀着的饱满的爱。

只用呼喊一声：“主呵！”，他便已经在无形中站在我们身旁——爱我们，怜悯我们，了解人的灵魂的无助，时刻准备好将自己爱的恩典赐予我们。

而我们能否得到心灵上的安慰和恩典的帮助还是悲伤地走开，伤心依旧，取决于我们自己，取决于我们谴责自己罪恶时的坦诚和真诚，取决于我们想得到净化和真理的渴望，取决于我们对信仰的坚定。

不能跟上帝耍心眼，他是无法欺骗的，与他建立“你给我，我给你”的关系是徒劳的。

“清心的人有福了，因为他们必得见上帝”⁴——福音书中这样教诲我们。

只有纯洁心才会被上帝所听并让它充满恩赐。

我们有充分的力量产生意愿净化自己的心灵，使自己非常努力地去求助于那个为了把我们从灭亡中拯救出来，而自愿为了赐予我们永生而忍受了屈辱和可怕死亡的基督。

正因如此，我们的义务在于用教会像母亲般的帮助和庇护，用我们在教堂里找到的丰盛恩典坚固我们的灵魂，同时督促自

4 (太/玛提泰福音5:8)

己多行善事，多做祈祷，将自己的心从玷污它的贪婪私欲中解脱出来。

为了教堂成为您第二个也是主要的家，为了在教堂里感觉自己是“自己人”，为了能充分享有圣灵的恩赐，要去教堂并呆在里面，要教自己的灵魂与上帝交流，那时他作为天父和引导者，看到您的努力，会教您由他牵着手走上拯救之路。

基督教徒在世俗间的生活



问：东正教基督教徒应怎样在世俗间生活，怎样在家庭、工作和日常生活中与他人相处？

答：东正教教徒的教会生活不局限在教堂的围墙之内。我们生活的大部分都在世俗间度过，与和我们一样不完美的并因自己的不完美而受折磨的人们相处。

因此很重要的便是，我们不能因这种交流而失去在教堂里得到的恩典，而恰恰相反，要战胜尘世间与我们对抗的恶，并以此来将恩典变得更多。

教会教育我们怎样进行这场无形的战斗，怎样反击恶魔的进攻，怎样在精神上变得更坚强，怎样提高和完善道德品质，教会还给了我们医治在这场战斗中敌人给我们造成的精神创伤的方法。

教会把教徒称为“基督的战士”。有经验的战士非常明白：取决于他的准备工作的好坏程度的，不仅是胜利，还有他的生命，所以他努力地维持自己的战斗力，花费大量时间经常训练。

在精神完善的道路上，基督教徒还不应放松和后退。

恶魔不会因您不与它斗争而停止向您进攻，相反，他会利用您的放松，将您带入犯罪并抢光您积累的您的精神工作的成果。

要记得，从您踏上救赎之路的那一刻起，凶恶的敌人就会攻击您，它们对一切神圣的东西充满了仇恨，有着强大的力量和数千年毁灭人灵魂的经验。

只有依靠的不是自己的薄弱力量，而是把自己托付给上帝并被教会用恩赐武装的人，才有希望在这战斗中成为胜者。

圣灵的恩赐和基督教徒对上帝的顺服能摧毁撒旦的全部力量。

因此，走出教堂之墙进入世俗间那一刻，就应做好与基督教徒的三大主要敌人斗争的准备，即：尘世，肉欲和恶魔。

世俗以自己的诱惑攻击我们，如：用财富和毫无价值的荣誉，用与那些和基督之灵格格不入的人们的交往，用政治野心和物质上的牵挂，用犯罪威胁和军事威胁的恐惧，用道德败坏的宣传等等。

我们的肉欲以贪食和放荡的淫欲，对肉体舒适的追求以及享乐，疾病和懒惰向我们发起进攻，千方百计地证明肉体优越于灵魂，迫使人把自己灵魂的全部力量运用在满足肉体的欲望上。

魔鬼则使用自己在世俗间的同党的全部手段，用意愿，诱惑，引诱使用人的一切感觉器官来攻击我们：用他人的财富，淫秽电影和图像损害视觉，用阿谀奉承的话语，让知觉迟钝的音乐和腐蚀精神的污言秽语攻击愉悦听觉，用烹饪术和化妆品标新立异的气味攻击嗅觉，使味觉习惯于性欲和酒精，用肉体的全部感觉来进攻触觉：从舒适的衣服到淫荡的碰触。

魔鬼进攻的最主要的对象是因不信教而陷入阴暗之中不完善的人的理性。

魔鬼用傲慢的意念击败它，在理性中勾起将其带离现实生活的幻想，教他不是依靠全知全能的上帝，而是依靠自己微薄的力量，将其推向对不重要的东西的徒劳无益的钻研，成将其从感知上帝之路带离到神通灵异教学说的领域。

没有被福音书的真理所启发的、没有被圣灵所改变的人的感知，会成为恶魔毁害人们灵魂的同谋。

因此，让基督教徒学着把通过读圣经和心灵书籍获得的知识，从神父的讲道中获得知识，以及通过自己与上帝祷告交流的经验而懂得的知识运用到自己在世俗间的日常生活中，是非常重要的。

需要学习以基督之徒的目光看周围世界，学习将自己的想法和行为与上帝的戒条对照，学习在与自己的亲人与外人相处时要以主要的爱的训诫为指导，这条训诫教给我们，己所不欲，勿施于人。使徒保罗在给科林托居民的书信中写到：

“

我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣，响的钹一般。我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘，各样的知识，而且有全备的信，叫它能够移山，却没有爱，我就算不得什么。我若将所有的财济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然与我无益。爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡

事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。先知讲道之能，终必归于无有；说方言之能终必停止；知识也终必归于无有。……如今常存的有信，有望，有爱，这三样，其中最大的是爱。

”

从使徒的这些话中我们可以得知：如果没有爱，就不可能拯救灵魂和进入天国。

然而爱自己是不会播入人的灵魂的，如果他不付出努力去获得它。

使徒所列举的爱的那些本质，就是长时间的忍耐，恩慈，谦逊不高傲，不嫉妒等。它们就是获得爱的途径。

如果我们在与其他人的交往中，学着表现出忍耐，善心，战胜自己心中的嫉妒和怒气，那么我们就在这条途径上。爱就会慢慢充满我们的心灵，同时它会排除心中所有不洁的东西，坚强道德生活。

因此世俗间对基督教徒而言，不是完善灵魂之路上令人遗憾的障碍，而是达到这种完善的地方和手段。

您看看运动员们——为了站在领奖台上获得短暂的属世的荣誉，他们在体育馆里花费了多少时间和力气。

我们基督徒又该以多少倍的努力来完善自己的灵魂，才能从上帝那里获得天国中永恒的荣誉。

如果运动员们在训练中特意为自己制造和加强难度，以克服这些困难来锻炼自己的技巧，那么，我们不需要人为地增强自己的诱惑，因为世俗间给我们的已经够多了。

只需要指望上帝，祈求他无所不能的帮助，按照上帝的圣训竭尽全力克服摆在我们面前的诱惑。

每日每时甚至每分钟我们的面前都在出现各种情形，在其中我们可能表现出好的基督教徒品质，也可能显露出自己罪恶本性的软弱。

早上醒来后，守护天使会悄语道：“快起床做祷告。”而已沦为懒惰之奴的懒洋洋的肉体和魔鬼用这种念头安慰道：“再躺一会儿，你来得及做祷告，即使没来得及也没什么可怕的，上帝是仁慈的，会原谅的。”

于是，就在我们选择听从其中哪一个时，时间已经过去，到了上班或上学的时间，因此我们没有祈祷就冲出了家门，失去上帝给与的向他求得当天祝福的机会而自己对自己感到不满。

我们走出家门时，匆匆的过路人会撞到我们，于是我们在他身后喊道（或者低声嘟囔说）：“得看看你要往哪儿走，蠢货！”我们又一次得到的不是对耐心的褒奖，而是对愤怒和脏话的谴责。

在公交车上，在工作中，家庭里，我们随时面临着这样的情况：我们或是可以得到，或是可以失去基督教徒主要的宝藏—圣灵的恩赐。

得到或是失去，都取决于我们自身，取决于我们是精神集中还是无精打采。

因此为了不让我们的世俗间生活破坏我们与上帝的统一，而是促进统一的稳定，必须学会随时让自己的心灵处于积极的状态中。

为了在世俗间帮助基督教徒，完成自己救赎的事业，教会为此提供在两千多年的精神生活实践基础上建立的途径。

其中最主要的就是祷告和斋戒。



个人的祷告

基督教徒与上帝的祷告交流可以分为几种。

即：教会祷告（关于它，我们在前面已经讲过），典范祷告（使用被教会列入教会法典的祷告文而进行的祷告），“创造性”祷告，即基督教徒用自己的语言与上帝“交谈”，不间断的祷告即默祷。

所有这些与上帝祷告交流的方式对于基督教徒完整精神生活而言是同等重要和必须的。

参加集体教堂祷告不仅会使基督教徒的恩典越来越多，还会积极促进由所有共同祷告的人的精神统一成为一个不可分割的精神整体，即被圣爱团结成的家庭——基督的教会，家长便是天父自己，即主上帝。

典范祷告除了用最简短的途径将作祷告的灵魂和上帝结合起来，还是最重要的学校，它教我们正确阐述自己的思想和感受，将它们带上正确的轨道，避免长篇大论和空泛的流露。

创造性祷告对于表达极其个人的感受和需求是必需的，它产生

于基督教徒精神生活的个人实践，并随其心灵的完善和祷告经验的积累而逐步完善。

不间断祷告即默祷是灵魂与上帝的不断交流，以理智与心扉用简短的祷文不间断地向上帝呼唤。祷文中最有效的便是“耶稣祷文”。之所以冠以此称是因为其中被呼唤的主耶稣之名本身具有巨大的恩典的力量，会赐予努力诵读这篇祷告之人。

耶稣祷文的内容如下：

“

主耶稣基督，上帝之子，求你怜悯我，一个罪

人！

”

我们已经讲过，每一个识字的东正教教徒手上都应具备祝文书，即被教会祝福的通用的祷文集。祝文书可分为短集（其中用减缩形式给出了早祷和晚祷规则以及准备领圣餐礼仪的人所用的祷告文）和全集（其中完整地写出了早祷和晚祷，此外，还有圣颂典，弗坐词，完整的领圣餐前祈经和单独的节日祷告和向圣人祷告的祈祷文）。

在“东正教祝文书”的一些版本中还收入了圣诗集。

最好是一开始就给自己找一本较全的祝文书，但原则上讲，对于刚开始的人而言，在初期阶段短集也足够了。

在您得到祝文书之后，先坐下来，不要着急，专心地把晨祷和晚祷像读文章那样读完，尽量弄懂意思，不懂的话语到词典里查或用铅笔标上，以便事后向神父或更有经验的基督教徒请教。也许，您还能得到“详解祝文书”。

总之，在开始读典范祷告前，您必须先弄清它们的意思，这样祷告时您读出的祷文才不会变成“鹦鹉学舌”，而是明白地向上帝的述求。在您基本读懂祷文大意之后，就可以着手直接祷告。

您要在自己的家里摆个圣龛，也就是做祷告的角落，在那里您可以放上圣像，圣像前放上油灯或蜡烛台，您可在那里放祝文书，放圣水——总之就当作一个小小的至高无上的上帝的家庭教堂。

按照古老的东正教教会传统，圣龛应布置在房间东边的角落。

现在，由于现代住所的设计特点，不是总能遵循“角落向正东”这一原则。因此可以在您方便祷告的地方设圣龛。

如果可能，最好在墙角上钉个搁板，上面放上圣像和油灯（油灯也可以吊在圣像前）。

但是，因为鉴于已放好的家具，在有些住所里这样并不现实，您可以在书柜或橱具里腾出单独的格板用作圣龛。

总的来讲，按照东正教传统，圣像应该立放着，而不应该像画一样吊挂起来。

如果您住在特别挤条件下，或者有可能与不赞同您宗教信仰的亲人发生冲突，那么您可以找个折叠圣像（通常由两扇或三扇圣像组成），在祷告时，可以把它放到前面，祷告完毕后就又可以把它收起来。

通常，在祷告时，基督教教徒会在圣像前点燃油灯或在教堂里买的蜡烛（它象征着我们对上帝的炽热的爱）。（有些基督教徒会在圣像前置放“不灭之光”，即昼夜长明的油灯。）

祷告——这是一件极为私人的事情，因此要尽量不让任何人与物分散您与上帝交流的注意力。

早晨比通常提前十五分——二十分起床，先洗脸，好彻底清醒，然后独自到圣像前，打开祝文书。

最开始，在早祷之前，您宣读：早晨起床后，应当聚精会神，毫不懈怠地侍立于主前，画十字圣号，说：

”

因父及子及圣灵之名。阿门！

之后等候片刻，直到你全部感知归属至静，您的思想抛开了尘世之念，这时你再念下面的祷告，毫不仓促，内心专注地念。

要按照这些说明来开始早祷和晚祷（当然除了“早上起床后”这段）。

照着祷告书读祷文时应轻声朗读或默读，而主要是，您读出的每一个单词和句子都要是你应真正理解和深刻体会到的。

”

圣教父曾说过：

一百个发自舌尖的词不如五个发自智慧的词。

有的人认为从头到尾把一切都正确地读完是主要的，哪怕是机械式地读。这是不对的。上帝不需要表面上的歌功颂德。

只有领会其意的，发自内心的祷告才能上达至上帝并蒙他喜悦，也只有这种祷告才能带给我们圣灵的恩典。

因此，刚开始时，您要为自己从早祷或晚祷中，从祈祷的感觉的表达上选出几段您比较理解的、比较合乎您心意的祷文，并且只读这几段。

之后，随着您祷告的经验积累，您会扩展内容直至全部。

在极其忙碌的情况下，成德者萨罗夫的圣谢拉菲姆对用诵读以他的名字命名的“圣谢拉菲姆课经”，即三次主祷文，三次圣母赞词，一次信经来代替早祷和晚祷表示了祝福。（所有这些祷告都在早祷中）。

要在上帝面前诚实，不要用“极其繁忙”来给自己的懒惰当借口。

您要铭记：您的祷告不是被迫交纳给上帝的租金，而是您灵魂生存的必不可少的粮食，需要它的人正是您。

随着祷告经验的增多，当您产生愿望想增加您的课经时，您可在得到忏悔导师的（若目前为止您还没有忏悔导师，那么您在您所常去的教堂里的任何一位神父那里获得）祝福后，把圣诗集的神诗，典范祷文，弗座词以及一定将福音书的一个章节或几个章节（对此并不要求一定要有祝福）附加到早祷或晚祷中（或是其它时间）。

除了诵读典范祷文外，您可以以自己“创造性”的祷告向上帝诉求，也就是说用自己的话语向上帝倾述您的困难和需求，并祈求予你必要的帮助。

但在，以“创造性”祷告向上帝诉求时，您要记住，他在您祈求之前就知道您所有的烦恼和需求，并根据您当前的精神状态给予为拯救您的灵魂所需要的一切，所以，您别忘了在“创造

性”祷告的最后要补充：

“愿按你的而不是我的旨意行事”，或者“求你救我，君宰，以你所知之路”。

关于不间断的默祷有很多圣教父的书籍，在耶稣祷文的基础上有整整一个精神苦修的流派。

对那些刚开始祷告的人而言，可建议以下列形式进行不间断的祷告：不管您在什么地方，在路途上，在工作中，在家里，如果你的大脑没有被必须做的某些事情所占用，您就默默地诵读耶稣祷文吧：

“

主耶稣基督，上帝之子！求你怜悯我，一个罪人！

”

同时这个祷文需要不是机械性地读出来，而是专注并且不要着急，着重读出“怜悯”这个词，因为在这个内涵极深的词里包含着“赦免我的罪孽”，和“赐给我灵魂劳作的力量”，和“保护我不受任何恶的伤害”，和“请赐予我你的仁慈”的意思。

如果您让自己学会经常作耶稣祈祷，那么这个祈祷会保护您不受龌龊念头侵害，将您与许多诱惑隔绝开，给您带来圣灵的救赎的恩典。

因此，为了充分地上帝祷告交流，必须要：去教堂时，要参加教堂集体祷告，按祷告书作早课经和晚课经，在创造性祷告中

用自己的语言向上帝求诉并通过耶稣默祷让自己的灵魂与上帝进行不间断的沟通。

除了祷告，并为增强祷告，基督教徒还必须遵循教会规定的斋戒。



斋戒

问：什么是斋戒？为什么需要它？

答：斋戒是在食物，娱乐，在与尘世的交往上的一种限制，是自觉的自我克制。斋戒是给上帝的感激的祭品，为了我们的主耶稣基督亲自代替我们而带来的那个伟大的赎罪的十字架牺牲。想一想饱餐之后灵魂的状态吧：当浑身发懒，松懈无力，大脑发沉，知觉变得迟钝，当灵魂中滋生出了动物的肉欲本能，这个时候，哪还能想到上帝，想到忏悔或者想到祈祷！

过饱的肉体成为人的完全的主人，为许多不洁之欲敞开了大门。

而斋戒是反对向我们进攻的肉体奴役的致命武器，是上帝赐予的通过限制肉欲来拯救人的灵魂的机会。

圣经向我们证明了斋戒是救赎灵魂的方法之一。因为尼尼微城民众的罪，主决心像毁灭所多玛，蛾摩拉一样降罪于这座城打算将它毁灭，就派遣了先知约拿告知这城中的民。这城的王便：

“

……下了宝座，脱下朝服，披上麻布，坐在灰中。他又使人遍告尼尼微通城，说，王和大臣有令，人不可尝什么，牲畜，牛羊，不可吃草，也不可喝水。人与牲畜都当披上麻布，人要切切求告上帝，各人回头离开所行的恶道，丢弃手中的强暴。或者，上帝转意后悔，不发烈怒，使我们不至灭亡，也未可知。于是，上帝察看他们的行为，见他们离开恶道，他就后悔，不把所说的灾祸降于他们了。

”

(拿/约纳书3：6-10)

从这个例子不难看出，斋戒作为对罪孽感到忏悔和悲伤的表现，可以将上帝的怒气从悔过之人身上引开。

但斋戒不仅仅是忏悔的表现和赎罪祭品。

就斋戒的本质，圣德者天梯约安是这样说的：

“

“禁食是对天性的强制，是对一切满足味觉兴趣爱好东西的排斥，是对满足身体欲望的抑制，是对奸诈的念头驱逐，使人脱离噩梦，是祈祷的纯洁，灵魂的明灯，是智慧的守护，是驱赶心中冷漠无情，是柔情之门，是谦逊的呼吸，是快乐的悔改，是对多言的抑制，缄默的缘由，是恭顺的捍卫人，是睡眠的松快，身体的

健康，是不动情的缘由，是罪愆的赦免，是天堂的大门
和天国之福。

”

（天梯14话，33诗）

综上所述，可以说斋戒拯救灵魂上最重要的精神手段之一。

并且斋戒实质不单单局限在于不吃某些食物上。

如果您没有吃肉食，却连着几个小时坐在电视机前，这不是斋戒；如果您在斋期内流连忘返于各家剧院，音乐会或其它娱乐休闲活动，这不是斋戒；如果您花时间做客或招待客人，积极地用电话“交流”，沉迷于文学作品，这也不是斋戒。

如果您本身克制了荤食（肉食和奶制品）和娱乐，却指责别人的“懒散的”生活，那么这更不是斋戒。

斋戒是对一切可能干扰您与上帝关系的东西的克制，在斋戒期间，基督教徒甚至还要克制亲密的夫妻生活。斋戒是回归心灵深处并在那里与上帝独处，是自我分析的时刻，是认真重审自己生活的时刻，是更积极的纠正自己缺点，根除贪欲的，净化肉体 and 灵魂的工作时间。

斋戒期间基督教徒应拨出更多的注意力和时间在去教堂，在家里做祷告，帮助别人和行善事等方面上。

有的圣教父称祷告和斋戒是把基督教徒的灵魂送到天堂的一对翅膀。

教会规定了一系列斋戒，基督教徒们遵循这些斋戒，能顺利地度过灵魂苦修期，促进灵魂的完善，获得圣灵赏赐的恩典。

斋戒分一日和多日的。

一日斋戒为一年中的每个周三和周五，自圣诞节至主显节前夕的节期除外，复活节后第一个星期和斋期前一星期除外。

除此之外，一日斋戒还有主显节前夕，前驱圣约安蒙难日（9月11日）和举荣圣架节（9月27日）。

多日斋戒有：复活节前的大斋（期），圣使徒斋期（即使徒之长彼得和保羅节之前的斋期），圣母安息斋期和圣诞节斋期。

斋戒按其严格程度而不同：严格斋期只允许吃植物性食品（蔬菜，水果）；非严格斋期，允许吃植物油，星期天和节日期间可以吃鱼。

许多刚开始信教的人都觉得恐怖：“什么？不吃肉食？那哪里还会有力气工作，连简单的事都没有力量做？”

想提醒他们的是，地球上最庞大的，最强壮的动物，如大象，公牛，水牛等都是食草动物，它们根本不吃肉。

人也是如此，斋戒期间他不但不会消耗体力和工作能力；反而因体内废物和多余蛋白质得以清除，会感到浑身上下轻松很多，脑力和体力积极性明显提高。

在前面我们已经讲过，上帝不会让人做对人自己没有好处的事。在当今，很多医生都指出，斋戒对人体是有益处的，而有些甚至认为东正教的斋戒制度是最佳的饮食方案。

对于孕妇，老年人或者病人，教会章程事先规定了一些斋戒严格程度的放宽。

同样要知道，典章解除了在旅途中且只吃得到在途中能得到的食品的人的斋戒。（这里还包括住院的人，在监狱里受刑的人和无法自备素食而不得不在上班地点吃饭的人）。

其余剩下的人均须严格按照典章和忏悔导师的祝福进行禁食。



领圣餐之 前的准备

问：基督教徒应多久领一次圣餐？应怎样准备领圣餐？

答：在每一个大斋期里（大斋，圣使徒斋期，主降生斋期，圣母安息斋期）都要领一次圣餐。那样，在一年中，至少要领四次圣餐。

总之基督教徒领圣餐的频率是根据他个人的情况和忏悔导师的祝福而定的。

一些基督教徒以自己不配而为由很少领圣餐。这是不对的。一个人无论在上帝面前多么努力地洗清自己，他仍然是没有资格领取如此伟大的圣物，即主耶稣基督的圣体和宝血的。

上帝赐予我们基督圣体血，不是因为我们当之无愧，而是出于自己伟大的慈悲以及对自己的堕落的创造物的爱。

而基督教徒不应把领圣餐视为对自己灵魂苦修的奖赏，而应把它看作是爱我们的天父的礼物，基督教徒需要通过努力使自己配得这样的礼物，是圣化肉体 and 灵魂的救赎手段。

“

上帝的某某仆人领受主，上帝，救我们的耶稣基督之圣体与宝血，为宽恕的罪孽并赐予他/她永生。

”

这段祷文由神父诵读，同时将圣礼赐予领圣餐的基督教徒。如果基督教徒努力地作了参加圣餐伟大奥秘的准备，那么通过领圣餐而赐予他的恩赐会神奇地改变人的全部本质并把他变成对永生而言当之无愧的人。

为了更好地作好领圣餐的准备，基督教徒必须斋戒，即要吃几天斋，并且诵读教会规定的课经——“领圣餐前祈经”。

关于领圣餐前的祷告和诵典怎样读，更详细地写在“东正教祷告手册”中。

斋戒期间主要的是要回顾自己在最后一次忏悔以来的生活，认识并且忏悔自己的罪孽，原谅所有得罪过你的人，让你受委屈的人；自己请求那些您得罪过的人原谅，圣餐礼开始前直接到神父那里忏悔，只有那时，在与上帝、与别人和自己的良心言归于好之后，怀着对上帝的敬畏和虔诚，领取圣餐这一圣基督奥秘礼仪。您要记住，如果一个人以不洁之心前去领圣餐，在心中隐藏嫉妒，怨恨和别的精神上的不洁之物，那么领圣餐将不会给他带来救赎，而是裁判他并判给他 - 侮辱圣子的圣体血之人以永恒的痛苦。

结语

就此，您读完了这本书并了解了东正教教会生活的基础。

今后您与上帝，与教会的关系都只会取决于您自己，取决于您有多么渴望与耶稣同在，多么渴望成为其神圣、大公、传自宗徒的东正教会中名副其实的全权成员。

最后，还想给您提几条建立在神职工作基础上的实际的建议。

来教堂的时候，不要生那些在那里迎接人们的上了年纪的妇女的气，她们可能会不是很有礼貌地批评您站的不是地方，蜡烛拿错了手，蜡烛放得不对等等。

请您理解并不要责备她们吧，您可对她们说：“看在上帝的份上原谅我吧，怎么做是对的呢？”

或是默默地走开，心里说：“主啊！请您饶恕我的罪行，就像我宽恕她一样！”

不要从任何人那里拿自纂的手抄的或用打字机打印的祷文和经文，即使给的那个人会极力让您确信：“这是非常有效的祷文！”

如果您还是拿了此类的东西的话，就去找神父并给他看，神父会告诉您，怎样去处理这份手稿。

总之要少听那些各种各样的教您生活，散布大量迷信的人的话，把注意力放在神父的布道上并阅读东正教心灵书籍。在书中，您会找到所有关于心灵生活的问题的答案。

要向忏悔导师或者在您的教堂里任职的神父倾诉您所有的问题；并且不要生神父的气，如果您得到的注意力不足您所愿的话，因为神父大多负担着繁重的礼拜，礼仪，被教民们的提问和请求围困着。

让上帝拯救您不要陷入责备神职人员的罪孽中吧！（按教会教规，指责神父的俗人会被开除教会。）

神父自己在上帝面前对自己的过错负责，而对他们的要求会比对俗人的要求严厉一百倍。

不要参加争论，也不要听各种宗教派别，他们信誓旦旦地宣扬自己的信仰是最正确的。他们全都与教会无缘，与恩典无缘，也就意味着，与上帝的天国无缘。

在您走进一个陌生的教堂前，先要弄清楚，它是否属于正教会，或是某些分裂派份子在其中任职。

不可以加入分裂派分子的教会：任何加入者会被自动开除基督教会并会得到上帝的诅咒。

对那些天主教徒，新教徒，基督一性论者等等也是如此，他们的信仰没有拯救力，他们的“圣事”也非恩典。

要像逃避烈火那样避开邪教、异教，与他们的交往是通往地狱的不归路。

不要迷恋于政治，人民以自己的精神状态而得到与其相应的统治者的；要改变的首先是自己罪孽的生活，改善自己，世界也就会改善。

记住，对你来讲没有比自己的灵魂更贵重的东西，不要让自己过于迷恋对尘世的价值追求，它会夺走您的精力和时间，让你的心灵感到空虚，走向毁灭。

要感谢上帝赐予你的一切：快乐或痛苦，健康或疾病，富有或贫穷，因为所有由他而来的都是福。即使是痛苦，也如苦口的药，上帝会用它医治我们灵魂上罪孽的创伤。

踏上基督生活之路，不要胆小怯懦，不要惊慌失措，你们要先求上帝的国和他的义，主会及时赐予您所需要的一切。

在自己的一切行为和话语中，要以主要的爱的训诫为指导，那么上帝的恩典便会和我们永远同在。阿门！

