

## 东正教信徒如何信仰宗教

作者：芬兰大主教帕维尔

孙明 中译

作者简介：大主教帕维尔（奥尔玛琳·古谢夫）出生于俄罗斯的圣彼得堡。1914年于谢尔多波斯神学院毕业。1937年在瓦拉姆修道院（位于圣彼得堡郊区）剃度出家成为修士，并于第二年晋升为司祭。第二次世界大战期间，他曾担任随军神父和信仰东正教士兵的导师。1955年晋升为主教，从1960年直到归主（+1988年）这段期间，他一直领导着芬兰东正教教会。



## 前言

《东正教信徒如何信仰宗教》一书力求向那些非正教徒阐明东正教内在的一些东西，向那些对东正教感兴趣的人士在宗教信仰上最常见问题上给与答案。同时在书中也包含着一些课题，对于正教信徒也是有实际意义的，本书是特别针对那些对我们这种宗教信仰需要更深刻了解的人群。在这个前提下，我们也可以将这个刊物称为主教咨文。

耶稣基督没有留下任何有关自己学说的书面记录。同样，在开始时，使徒们也没有建立宗教信仰学说。当他们从圣灵中获取力量后，就开始了为基督所作的见证，见证他的死亡和复活。有谁相信了使徒的见证，并洗了礼，他就会得到圣灵的恩典（使徒行实 / 徒 / 宗 1: 8, 2: 38-41）。

由于圣使徒的见证，各地建立了为数众多的新教会和新团体，这就是教会的起源。在新约中，教会被称为‘ЭККЛЕЗИЯ’，这是希腊语，原意是指群众聚会。在有些语言中，教会(church, Kirche)一词的意思为‘属于主的’。可见，初期教会的特征已在它的名称中表现出来，那就是主的子民聚集在同一个地点的聚会。

无论初期基督徒在哪里聚会，那个地方就有教会、团体和上帝的子民。在这样的聚会中，基督教徒同他们所信仰的基督相聚联合在一起，他们通过一种特殊的形式，在“分享爱筵，一起祷告”（使徒行实 / 徒 / 宗 2: 42）这样的圣餐圣礼仪式中感受到了这样的结合。这就是充满喜悦和神

惠的集体祷告仪式，希腊语称为‘ЕВХАРИСТИЯ’，而当时这个仪式总是由地方主教来主持举行的。



现今，基督教不属于任何一种哲学或思想主义的体系，基督教的体系乃是一种与基督的结合。在今天，由信仰、教会和圣餐圣礼引导我们走向这种结合。它们在一起组合成为一个整体，在这些上帝所创建的格局的帮助下，将基督中的新生命给与世界。

上帝的知识及用信仰所接受的上帝启示乃是这种新生活的根本。在圣经中，以信仰的概念为基础，这也是东正教的出发点。所以本书第一章的标题为‘信仰’。群众聚会与圣祭圣礼、教会与圣餐圣礼相互之间是不可以分开的，因为信众的一次聚会就是一次团体性的圣祭仪式。所以本书第二章的标题为“圣祭圣礼仪式”。而那些有关在教会团体或在圣祭礼仪中被认为有特殊意义的，基督教徒一定要亲自参与的宗教生活部分的问题，请仔细阅读本书的第三章，题目为《祷告的克修》。整本书及书中的每一章都涉及到有关基督教徒生活中各方面的问题。

因为生活的记述只是生活阅历的一种反映，更好认识和了解东正教的方法就是，去执行使徒飞利浦给纳法拿伊尔的建议：“你来看吧！”（约安福音 / 约 / 若 1：46）。

当我们发现任何一个记述都有缺陷时，我们向真理的圣灵祈求，就像使徒帕维尔在给以佛所书中所写的那样：（1：18-19）

*祈求开启我们的心智，好使我们知道呼召我们来所得到的期望是什么，*

*他所应许给圣人们的产业是多么丰富，*

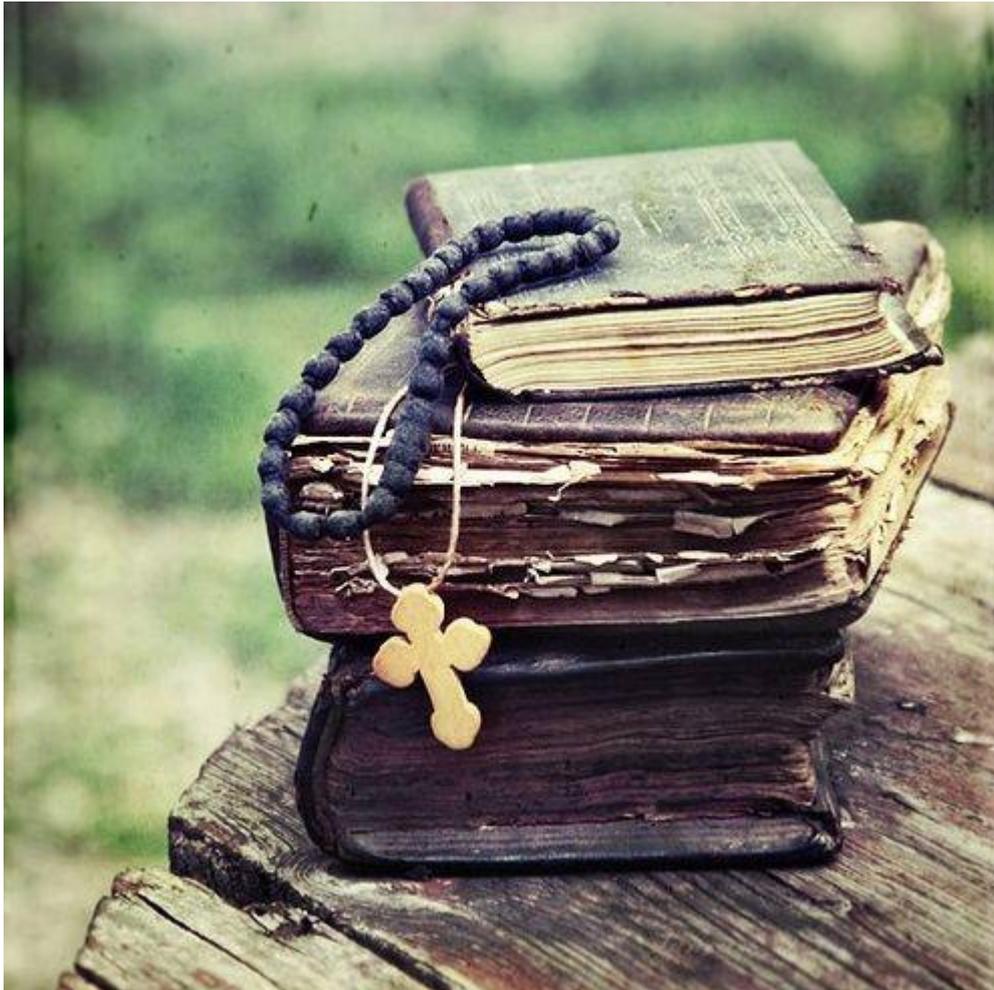
他在我们这些诚信他的人中施展他的大能。



## 第一章 信仰

“要随时准备好答辩，要以谦逊温和的态度回答”。

裴特若书信一 / 彼前 / 伯前 3: 15



### 教会

东正教教会简称自己为‘基督教会’，就像古时一样，当希腊人说起关东正教徒的时候就会用单词‘基督教徒’。产生这种说法的原因是：东方正教会就是那个本来最初的教会团体，也就是五旬节那一天，在耶路撒冷降圣灵降临时候所开始的那个早期教会团体，经过漫长的历史发展，在

世界各地很多地方，在新约中所提到的这个宗教团体都保持着没有改变。以上所提到的东正教会就是使徒时期教会的直接传承和延续，所以它不需要去刻意证明自己历史的真实性。

我们今天的东正教会是否与使徒时期的教会团体概念，也就是我们从新约和使徒所著的作品中所看到的那种概念是相符合的吗？它们之间的很多地方是相符的，就像一个成年人与他童年时期的照片相符那样。尽管教会在不断的发展，但在 20 世纪时，教会的本质和特性与它起始时是基本一样的。

要知道，我们年代时间的推算与“时机已成熟了”——基督降生（玛尔克福音 / 可 / 谷 1: 15）这一事件有着一定的关联。基督的到来，也就是年代开始。圣灵降临完成“应许”（使徒行实 / 徒 / 宗 1: 4）这一事件也与确定时间有关联，这是一件罕见的历史事件。这一历史事件向我们说明了，圣灵降临是给教会“上天来的能力”（路喀福音 / 路加 24: 49）和“赐真理之圣灵”（约安福音 / 约 / 若 16: 13）的实施。以此为依据，我们相信，虽然产生教堂和团体的活动还要晚一些，但是他们本着自己的信仰和圣灵的恩惠，在历史圣灵降临中教会被圣灵的恩惠所充满，而犹如五旬节这种圣灵的降临是不会再出现的。在教会圣三节的赞美诗歌中这样唱道：

*赞颂基督，我们的上帝，他向渔民们显示出他的智慧，并予以他们  
圣灵，使他们捕获了整个世界。仁爱的上帝啊！我们颂赞您。*

“等到赐真理的圣灵来了，他要启示你们进入所有的真理中去”，这是基督的承诺（约安福音 / 约 / 若 16: 13）。当这个承诺实现以后，使徒为“永生上帝的教会”命名为“真理的基础和支柱”（致提摩泰书一 / 提前 / 弟前 3: 15）。

在圣灵降临中，这个基督所承诺进入所有真理的恩惠授予了所有的基督教会。经过了一百年，整个教会教父时期，在人们能用他们有限的知识表达这个所有真理的恩惠之前，虽然在当时的教父们都是些学者，大思想家和生活圣洁的人，但在教父时期所留下的遗产中，这些对于叙述真理的绝对性是不够的。要叙述真理的绝对性需要的正是将教会引向真理，并庇护它的圣灵之大能。教会最初所保存下来的信仰词汇的定义在漫长的发展史中，在不同区域的基督教会里形成了不同形式的宗教生活，甚至能在服饰上把他们加以分别，但按实质内容上它们是一样的。从教会的角度看，除了已经在教会里存在了将近两千年之久的圣灵活动以外，其余每次尝试创建使徒教会团体的行为都是人为性质的。

基督具有神性和人性，同样教会也具有这二性。依照自己的人性方面，教会经受着各种各样的考验，但是，它拥有主的承诺“我创建我的教会，死亡的权势是胜不过它的”（玛特泰福音 / 太 / 玛 16: 18）。这就意味着，虽然时间的风暴可以将教会的人性四分五裂，但它们却不能使教会消失。至今它还在上天的管理下继续存在着，直到基督的第二次降临。到那时，教会将像信仰的保护者在基督教五旬节的第一天创立时那样，

保存着使徒受神职仪式，圣餐礼仪和其它一些教会圣事，同时还有教会的团体的经验—圣传。



## 教义根源

东正教教理问答一书是根据教义的起源来给圣书和教会圣传加以定义。

为什么在上一章一开始所谈到的就是有关教会的话题呢？这是因为最初先有了教会，之后才逐步地出现了新约中的书籍：福音书和使徒书信等。当我们记起那个时期记录的书包括手写记录下来的文章是那么的少，但却逐渐地出现了由使徒们所写出来的福音书和其它的文章，而且又与真正的圣书是相同的内容时（因为当时还存在着其它形式的福音等书，与我们现在所使用的不一样），我们就会明白教会圣传在保护基督信仰的正确性中有着多么重大的意义。圣传首要的作用在于公开说明一个事实，那就是教会只有在五世纪时才彻底解决了什么样的书应该被看作是真正属灵的上帝的启示。用这样的方式教会自身决定了圣书的组成部分。

东正教信徒把圣书的问题搞清楚之后，他们又将视线转那个已经确定了圣经内容向教会。但这不是因为教会威望这么简单的问题，而是因为只有纯洁的心地的人才能“得以见上帝”这个的允诺作用（玛特泰福音 / 太 / 玛 5: 8）。换句话说就是：只有在人们的心灵变得纯洁这种正确的状态时，上帝真理之圣言才向他们表露出真实的意思。至今，还没有一个人完全达到如上帝圣言解释中所说的那样：心灵是完全地圣洁，自身完全没有任何错误。但是这个恩典却通过圣灵的运作赋予了所有的教会。这就意味着，在以灵修生活而著名的教父们的实践当中，如果当所有或大多数讲述圣书中某个地方都一样的话，这对于教会信徒来说就是

真理。如果没有这样的标准，那么圣经的权威将建立在每个解说者个人片面意见的基础上了。根据我们的信仰，如果只有一本圣书，而没有圣传，也没有我们自己实际的说明者，这对解释真理的根源是不够的。

使徒行传的第十五章讲述了有关使徒教堂的情况，及有关他们通告了“圣灵愿意，我们也愿意”后的成果。在第一个千年期间，像这样聚集了使徒的追随者和教会所有主教的大公会议召开了几次。在这几次大公会议上确定了宗教信条，解决了当时所存在迫切解决的宗教生活问题。共七次这样的教会大公会议，它们被称为普世大公会议，会议上所做出的决议得到所有教会的认可，同时这些决议也是所有教会必须担负的责任。**325**年，第一次这样的普世大公会议在尼西亚召开，**787**年，第七次普世大公会议在君士坦丁堡召开。

除了这几次普世大公会议，在一千年到两千年之间，又召开了几次对所有教会来说都有意义的地方性的教会大公会议。**1351**年，在君士坦丁堡召开的地方性大公会议就是一个很好的例子，与会确定了静修修行，或者称为不间断心中默祷修行的实际运用。大公会议也确定了圣格利高里·帕拉马斯有关圣灵非受造之光的学说。

从**1961**年起，东正教地方教会开始筹备新一届全体性大公会议的召开，会议的名称也同样被称为神圣的大公会议，召开这次大公会议的目的是为现今教会中存在的问题找到解决的方法。

历史已向我们展示，头几次取得普世权威的大公会议都是在面临教会统一和真理受到威胁的情况下才召开的。比如说：受到了基督论异端学说，歪曲基督本质学说等这样的威胁。当今所存在的问题是：东正教在世界中的影响减弱，存在的问题等待着共同解决的迫切性，这些就是我们称为四散流亡的问题。在我们这个世纪，教会就像长大了一样，它历史的衣服显得小了，它扩展到了世界各大洲，已不只是东方的教会，它也成为西方的教会。在这种形式下，需要认可新地方教会的自主性，就是那些刚出现不久的教会，特别是在美国和其它一些大陆地区的教会，使他们能够全身心地投入教会的公共事业中。东正教会没有一个像罗马天主教那样的公共行政管理中心，每个公认的地方教会在教会共同问题上都有自己的独立的发言权。由于历史上的一些因素，君士坦丁堡教区的牧首在同等教区中在荣誉上占有首席地位，但是它却没有管理其它地方教会和自治教会的权利。

在东正教中强调指出，信仰学说理论和实践同是人类生活的两个方面。行将举行的普世大公会议除了教父们已经决定的信仰学说外，不会再添加新的信仰学说。行将举行的大公会议将把重点放在如何快速的掌握和运用已取得的教会准则的可行性，以面对当今人类生活状况的改变。这个任务要求各东正教会的代表们及所有教区的主教们在普世大公会议召开之前，表现出团结、友爱与和平，以达到一致的决议，证实使徒所说的“圣灵愿意，我们也愿意”是无误的。

## 救 赎

什么是救赎？相当多的人谈论的这个话题，但按不同的理解有着不同的解释。



我们引用使徒的话作为开始：“因为人人都犯罪，所以亏欠了上帝的荣耀”（致罗马人书 3：23）。罪是因为不遵守上帝的意愿，使人与上帝及他的荣耀分离，在这种情况下，结果就是遭受惩罚。

然而，上帝接受堕落的人，因为他所用于抵偿的“不是可以腐烂的金银……，而是基督所流的宝血”（裴特若书信一 / 彼前 / 伯前 1: 18-19）。上帝所接受和救赎这所有的一切并不完全意味着所有人类都会得到宽恕，但是，最正确的做法每个人都要有单独的机会祈求慈悲，使罪得赦免。这样一来，拯救与给祈求的人的自由恩赐相符合。

人类自愿参与分享拯救在各各他耶稣受难时，已经在那两个与基督同被钉上十字架的暴徒的不同命运中反映出来。一个暴徒“侮辱了他”。而另一个暴徒向他忏悔了自己的罪过，并向他祈祷“主啊！回到你的国度的时候，上帝请记得我”。他得到了这样的承诺：“我真实地告诉你，今天你将要和我一起在乐园中”（路喀福音 / 路加 23: 39-43）。基督的死亡使悔过的暴徒从罪中解放出来，并得到了赦免。

东正教的标志—十字架使我们记起在人类的救赎中，有关被钉死的两个暴徒不同的命运，及同时也想起了忏悔的主要意义，在它上面的斜横木一头指向天，意指天堂；另一头指向地，意指地狱。

大预备日（通常是在周四的晚上）的礼拜仪式当中，当诵读十二段福音中有关基督受难被钉于十字架上那段当中，咏唱以下圣歌，需特别虔诚恭听：

*上帝使明智的暴徒与他在同一刻进入了乐园，上帝啊！求您也用木头十字架启发并拯救我。*

钉在十字架上的暴徒在最后时刻悔过了，基督救赎世人的死亡就在暴徒转变之后完成了救赎本身所缺少的东西。对于那些留在这个世上的人，忏悔必定会更正自己的生活方式。就像使徒彼得第一次讲道就使很多听者问：“兄弟们，我们该做些什么？”。彼得回答说：“你们需要忏悔，并且要奉耶稣基督之名领洗，使得你们的罪能得赦免，你们就能领受上帝所赐的圣灵”（使徒行实 / 徒 / 宗 2: 37-38）。

像使徒彼得所说的那样，这种忏悔、浸礼和罪得赦免在不间断进行着。在圣浸圣礼中，人们“从水和圣灵中”得到新生。接着就是“我们也要进入新生活”。所说进入的目的是“自己在所做的一切事上保持圣洁”（裴特若书信一 / 彼前 / 伯前 1: 15）。

虽然，罪玷污了人类的本质，但人还是具有上帝的本质，只是这个本质受到了罪恶的压迫。基督实现了“自愿放弃一切，取了奴仆的本质”（致斐利彼人书 / 腓 / 斐 2: 5-8）。他为了能使我们“分享上帝的神性”（裴特若书信二 / 彼后 / 伯后 1: 4）而成为了和我们一样的人。这样一来，基督成为了我们的救世主不仅仅是因为“他受责罚，我们得痊愈；因他受伤，我们得医治”（伊撒依亚书 / 赛 / 依 53: 5），这还因为“籍着他的神能，将过虔诚生活所需的一切赐予了我们”（裴特若书信二 / 彼后 / 伯后 1: 3）。换句话说就是，主不只是吩咐我们悔过，也为了我们的利益和我们的精神修为，他赐予我们他的神能，让我们不至于“在我们的救世主，耶稣基督的认识中没有进步和成果”（裴特若书信二 / 彼后 / 伯后 1: 8）。

圣诞节前几天的祈祷仪式上，经常重复咏唱这样的赞歌“基督诞生是为了使堕落的人恢复到到堕落之前形象”（圣诞节节前节期所咏唱的集祷颂），在人性中，上帝那失去光泽的容貌在他原本的荣耀中恢复原样。

我们的救赎从我们在浸礼圣事中罪得赦免开始，之后经常忏悔，在忏悔圣事中要痛改前非。这之后就是在基督的怀抱中，也就是教会里，由圣灵来充实人的精神生活。这就是生活的目标，力求达到心地纯洁，并通过这样的渴望在圣灵中“得以见上帝”。

依照主教费奥凡隐修士所判定，只有在上帝圣父自愿的情况下，再由圣子的功绩，并依靠圣灵神惠的力量我们才能得以救赎。所以说东正教的祈祷仪式有一个特点，就是差不多所有的祷文都以圣三位一体：圣父、圣子及圣灵这句经文结束。



## 信仰与善行

在东正教教会的宗教生活中没有“信仰与善行”的问题。信仰与善行的关系只有被表面理解为辩解时才会形成问题，就像上帝和罪人之间形成一种司法关系，到那时人们开始害怕介于人和基督之间行为，或是反过来，他们将善行认为是在上帝面前一种功绩。根据东正教的解释，善行不是最终的目的，而是为了改变堕落人类的本质成为“新造的人”（致科林托人书二 / 林后 / 格后 5: 17）的一种救赎方法。所以基督福音的圣训不是律法，而是一种神惠和慈悲。它们就好似药品，如果我们没有它，身体就不会健康一样。让我们选择福音书中教授我们的任何一种美德，比如谦虚，如果在实际的做法中无法克制自己，我们又能以什么方式在谦虚中成长呢？所以在祈祷仪式上经常重复出现一百一十八诗篇中的句子“主啊！求你把你的法则教导给我”。

要不是因为人类自身堕落的本质，他们是不会对基督表现出感激和爱，又怎么能在自己的生活中去履行基督引导人走向救赎的那些圣训？“你们若爱我，就要遵守我的命令”（约安福音 / 约 / 若 14: 15）。执行这些在福音书中包含的基督圣训，我们可以把祈祷、斋戒、帮助他人、谦逊和忍耐斥责比作精神树的树叶。而圣灵的恩赐：博爱、欢喜、和平、忍耐、善良、仁慈、忠实、温顺和节制则像它的果实一样（致噶拉塔人

书 / 加 / 迦 5: 22)。这些就是纯洁心地的标志。而精神生活游历的智慧，同时也是它的困难在于不应该把树叶当作果实；也不需要去想果实



没有树叶能不能长大这些问题，如果我们不付出努力是不可获得圣灵的恩赐。

## 灵修指南

基督教徒的灵修总是困难重重，面对世俗公然的诱惑和本身内在的腐化，它不得不进行斗争，“不是反抗有血有肉的人，而是……反抗宇宙间的邪灵”（致艾弗所人书 / 弗 6: 12）。

除了参与到教会生活里这种给与人们决定性增强的方式以外，基督教徒对“已存在那些如云般多的证明人”的认识也能为他们解除困扰，那些已经经历过刚才所提到的那种斗争的人们，他们可以帮助和启发那些追寻他们足迹而来的人们。很多克修者的灵修经验都聚集在圣教父作品的精髓中。就如我们这个年代经常发生的一些事情，当我们寻找灵修生活的具体的人和范例有困难时，我们就可以从圣人的作品中汲取灵修的奥秘。

圣教父学说那种宁静的喜悦就是东正教虔诚生活的根本所在，它就存在于某一个老修士的修道小屋中，或是在人们读圣书的时候向我们显现。圣教父们教导“谁如果告诫别人温顺，那么，他自己也要顺从，并且要勇敢地面对死亡”。因为受难的主自己也“顺服致死，且死于十字架上”（致斐利彼人书 / 腓 / 斐 2: 8）。



### 与圣人的联系

基督教教徒认为祈祷文在他们的生活中有很重大的意义，信徒相互之间关心灵修的状况。相互之间请求代祷，并相信“义人的祷告有很大的功效”。但是，生命在死亡后仍在延续，想一想觉得奇怪，基督教徒虔诚的祷告本应是在他生活在这个临时世界的时候升到上帝那里的，而不是在他“去和基督在一起”时（意为死后）。的确，早期基督教殉难者的

悼念祭文及墓碑上的墓志已经证明，早在教会初期，人们就已经向进入天堂的那些人祈求，祈求他们为幸存者祈祷。

基督教徒了解自己的内心世界越深，他得到圣灵的恩赐越耀眼，那么他对自己的罪孽和与罪孽相对立的事物：上帝的仁慈和博爱就认识得更深。这样在基督教徒的心中，就会增强对那些与人类心灵连在一起的罪孽的怜悯爱心，在其生活中，他们为其他人罪孽的祈祷也会取得更重要的地位。如果这是人还在这个人间世界上漂泊的时候所做的话，那么这个人更多的祷告，特别是在他转入荣光的天国以后，仍在继续。在这样的人灵魂中，根据使徒约安的启示：“那香所发出的烟与信徒们的祷告从天使的手中升到上帝面前”（约安之启示录 / 默 8：4）。

在有形的地上教会与无形的天国之间，存在着一种不间断的祈祷联络，所以一年中的每一天都按名字来纪念圣人们和一些知名人士。在有关他们的教会圣歌中叙述着他们的那些丰功伟绩，而我们要时常请求得到他们的祷告。这样来实现使徒的号召：“你们要纪念从前带领你们、向你们传上帝信息的人，回想他们生前怎样生活，又是如何死的，要效法他们的信心”（致希伯来人书 13：7）。

教会赞美圣人们的精神斗争和胜利，实际上是在颂扬上帝救世的伟业和圣灵的活动，在他们中来认识已经实现的拯救，这个拯救也是教会信徒还在竭力奋斗奔向的目标。

蒙大恩和荣耀的童贞女圣母玛利亚在这些圣人当中位于首要位置。圣母、浸礼者圣约安、上帝圣言者使徒约安，这些引导贞洁生活的圣人们，还有无数他们的追随者，在他们中我们看见，贞洁又回升到始祖堕落之前属于她本性的那种荣誉（起源之书 / 创 2: 25）。另一种方式是出家者的克修，这也是基督徒的另一种生活方式，这种方式针对那些有出家志向的人群（玛特泰福音 / 太 / 玛 19: 11-12；哥林多前书：7: 7）。

对圣人的敬重和与他们之间积极的祷告联络是教会的经验，有谁不具备这种经验，他就很难理解与圣人们之间的交流和与祷告之间的联系是一样的。大概也只有品行端正才能制止这种歪曲东正教信徒敬重圣母玛利亚、圣人和圣像的见解，同时也制止他们那些“错误的证明”。教会除了敬拜圣三位一体之圣父、圣子及圣灵之外从不敬拜些其他的人或物。那些通过神慧的恩典对人们产生影响的圣人们是被敬重的，但不是被奉若神明或当作偶像崇拜。



## 第二章 圣祭圣礼仪式

“你们要以敬畏的心事奉主”

圣咏 / 诗篇 2: 11

## 事奉上帝的礼仪

在这本书的上一章，我们研究了信仰学说的某些方面，但这不是信仰学说的所有。那些东正教所关心并尽力保留的某些早期教会特征对东正教来说就是它的本来面貌，当然这些特征在基督新教中也可以看出很不寻常。在下面的部分中，我们将研究东正教教会对于我们来说在实践中的作用，及我们怎样加入教会生活。

当教堂为教会信徒祷告的时候，一般称为“上帝的仆人”某某。人的整个生活就词的广义讲乃是事奉上帝，完成他的遗愿。祷告克修是事奉上帝，它不取决于进行在我们自己的房里，还是礼拜仪式中。在事奉上帝礼仪中，人全身心地投入，这是要在祷告中来实现使徒的期望：“愿那赐我们平安的上帝使你们完全圣洁！愿他保守你们的灵、魂、体，在我们的主耶稣基督再来的时候完整无缺”。

在本书的第三章将涉及到个人祷告的实践；在这一章里我们主要指明，在信徒的聚会中，特别是在举行圣祭仪式上，上帝事奉礼是如何实施的。

当我们进入东正教堂的时候，我们看到人们都在那里站立着，而在教堂里还有一些座椅，这是为那些因为各种原因不能站着的人预备的。在教堂里站立祈祷是祷告最原始的一种条例。这是一种敬重上帝象征的表现。要知道，人的生活本来充满象征，就像人的举止行为方式不仅要在宗教这个范围圈内保持一致，还要在其它环境中也保持一致。

信徒书画十字圣号是早期基督教教徒的一种标志。在进行东正教礼拜仪式期间，人们在仪式的固定位置及其它一些时间中书画十字圣号，是表达一种自己祷告的感情。十字圣号是一种对信仰无声的表述；右手的拇指、食指及中指捏在一起，意思是我们对圣三位一体的信仰，而剩下两个攥向掌心手指意味着我们对救世主既有神性又有人性的信仰。就像为自己书画圣号一样，伏地跪拜也是表达信徒思想和感情的一种方式。但是这个外在的举止同时却对人的内心情绪有着很大的影响，能使他的祷告心境更加充实。这样就连对最没有经验的祷告者也有所帮助，最好是进入教堂参加集体祷告。

我们看见在礼拜仪式期间还有另外一些举止行为。比如，当神父用手或十字架向信徒们降福的时候，信徒们要低下头来接受降福；奉香炉的烟雾描述的是赞美诗和祷告升至上帝的面前；信徒们插在圣像前的蜡烛象征着祷告的燃烧。

在礼拜仪式期间有诵读和咏唱。诵读使用快慢相结合的方式。拖长声调慢读所表示的意思是，主持祷告仪式的神职人员所表达的并不是他自己的情感，他所表达的是参加教会集体祷告仪式所有信徒的情感。的确，祷告的一致性特别重要。教会的祈祷文是最早的圣经经文即早期教会的文化遗产。有时也用咏唱的形式来表达赞美、感恩、祈求和宣讲的祈祷文。咏唱的祈祷文经常作为教会的共同祈祷文。所以，在诗歌中经文占据主要的位置，把信徒的心绪和思想集中到祷告的主题上。在东正教的祈祷仪式上是不使用乐器的，因为每个听者对乐器奏出的乐曲有不同

的感受。教堂诗歌和它的诗文及旋律是祈祷仪式的一个重要组成部分。所以，以传统为基础的原始教堂礼仪音乐具有很高的价值。特别是在举行事奉主圣礼的时候，教堂圣歌的合唱与教堂民族歌唱（在早期基督教会时期，基督信徒聚集在地下洞窟中进行祷告仪式的时候，所有信徒一起咏唱圣歌，故此称为教堂民族歌唱）是同样重要的。



依照每个圣礼仪式的程序，在祈祷仪式中有很多活动是在主教或神父的带领下进行的。礼拜仪式程序的根源要追溯到早期教会的时候，它分为很多种，要视一天中的不同时间和一年中不同日期而定。如此，教会每天的祈祷仪式从晚祷仪式开始，之后是暮时课、子夜祷告仪式、早祷仪式和时刻经诵读部分。而礼拜仪式的核心则是举行圣祭礼仪时进行的仪式，称为“事奉圣礼”。

那些不是东正教教徒的人也可以来参加东正教的礼拜仪式。他可以像其他人一样站在教堂里，人们对他不会有特别的注意。而且，在他愿意的情况下，他也可以加入礼拜仪式中，并且可以用东正教的方式表达他自己的祷告。只有一个圣礼仪式，只能成为东正教教徒才可以参加的，那就是圣餐圣礼。在下几章，我们将讲解从教会和每个基督教徒的角度来看待圣祭圣礼，届时将涉及到为什么只有东正教教徒才可以参加圣餐圣礼的原因。



## 我们赎罪的圣礼

伟大的导师，早期教会的蒙恩者奥古斯丁在《忏悔录》一书中，用以下方式讲述有关他的母亲——虔诚的莫尼卡：

“她只想叮咛我们在天主台前纪念她，她一天也不间断的在你台前侍候着，她知道在台上分发神圣的牺牲，而这牺牲**取消了对我们不利，法律上束缚我们的罪责纪录**（致科罗西人书 / 西 / 哥 2：14）并战胜我们的敌人。战胜了综核我们罪恶、穷尽心计控告我们的仇敌，仇敌对我们赖以致胜的基督更无所施其搏击。谁能输还基督无辜的鲜血？谁能偿还基督从敌人手中救赎我们所付出的代价？你的婢女以信仰的锁链把自己的灵魂束于救赎我们的奥迹上”（忏悔录第九章第十三节）。

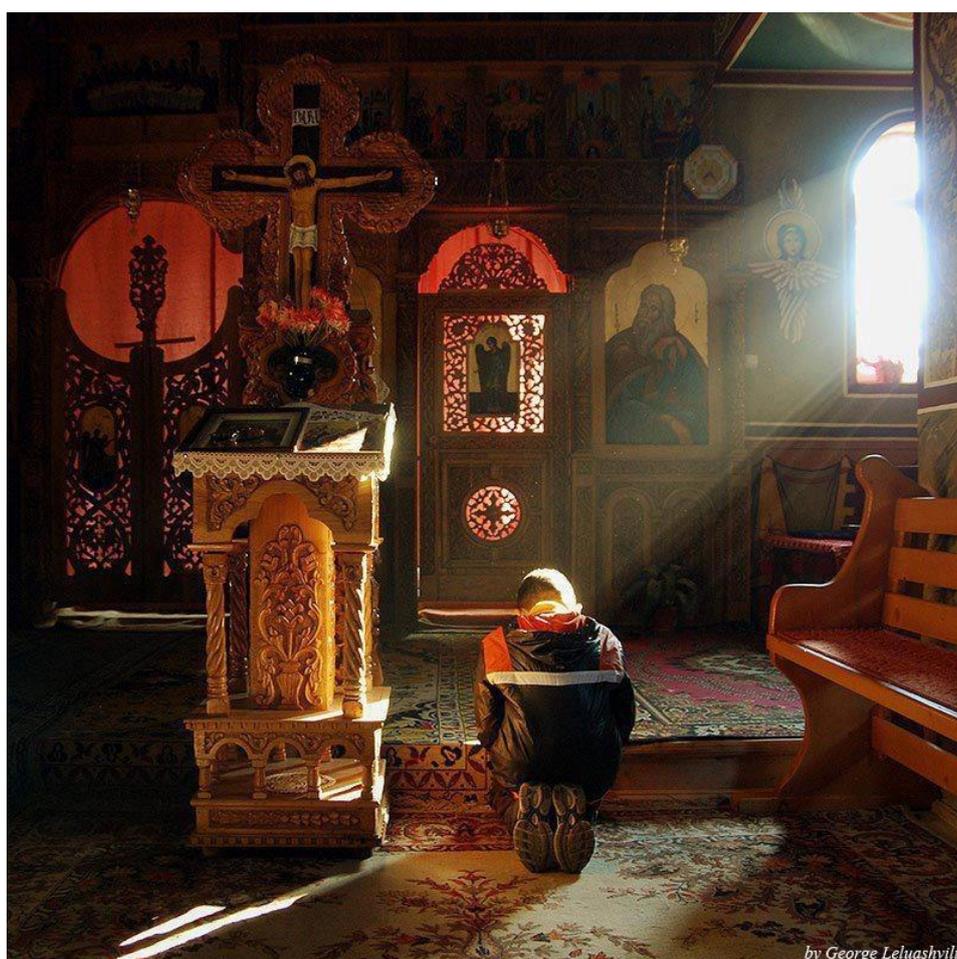
奥古斯丁这个有关自己母亲“用信仰的锁链把自己的灵魂束于救赎我们的圣礼上”的证明，不只对莫尼克所在的时期极其重要，对四世纪时期及我们现在这个年代也同样重要。

直到今天，圣祭坛及其上所举行的赎罪圣礼，不仅是每一个基督徒宗教生活的核心，它同样也是整个教会宗教生活的核心。这个仪式称为“圣餐圣礼”，而圣祭的仪式称为“事奉上帝”仪式。

我们参加的圣餐圣礼是救赎圣礼的可看见部分，但圣礼上我们所听到和用语言所表达的内容才是上升到上帝圣父那儿的感恩祭祀部分，也就是希腊语所说的“圣祭圣礼”。在这个用语言所表达的仪式中，基督

为人类那一次（被钉于十字架上）带来了救赎的祭物才是感恩的主要因素。圣祭圣礼也被称为无血感恩祭。

在早期教会，根据蒙恩者奥古斯丁的证明，基督教教徒只是用信仰的锁链把自己的灵魂束于救赎我们的圣礼上。而今天，我们一定要在这个圣事的深远意义对我们来说变得清晰之前，做出更大的努力。但是同时需要补充的是，就连人类对圣事本身最深的认识也不能改变圣事那超出人类智慧的神秘特性。所以，东正教中的圣餐圣礼和其它一些圣礼被称为奥秘，这个词出自“神秘”一词。在圣礼文本中的事奉圣礼部分指的就是圣祭圣礼和圣餐圣礼这两部分。



## 事奉圣礼犹如圣浸之盛典

在最初的几个世纪里，教会的信徒大多数都是成年人。人们只有在领会了信仰的道理以后，才接受浸礼并成为一名教徒。在实际做法中，这种浸礼前的预备教育，也叫做慕道教育，这种教育基本上出自上帝的事奉圣礼仪式中。但慕道者只能参加事奉圣礼的第一个部分。在我们现在这个时代，事奉圣礼的第一部分称为“慕道事奉仪式”。诵读上帝圣言和训导是慕道仪式的核心部分。在训导慕道者之后，读祈祷文，在祈祷文中请求能使“他们及时顺利得到心灵更新的沐浴”，意指进行浸礼，并请求使他们能够“与神圣、大公和使徒的教会融于一体”。之后接受主教的祝福，慕道者就要从事奉礼仪中退出了。这个时候只有浸礼的信徒才能留在教堂里，所以直到今天，我们还称事奉仪式的下一个部分为“信众事奉仪式”。

这样在事奉礼仪期间上所作的浸礼前预备通常持续整个一个大寨期的时间，也就是说六个星期。在圣周六或复活节的这一天，预备领洗者被带到浸礼的地方，司祭为他们在浸礼池或水中进行浸礼。从那里，刚接受完浸礼人和所有参加礼仪的人员排着庄严的队伍走进教堂。在教堂里主教将双手放在新浸礼者的头上，或是按照更晚一些的惯例为他们涂圣油，作为圣灵恩赐的标志。这样新浸礼者就成为了教会一名成员，他们就可以参加第一次信众事奉仪式，也就是说他们可加入圣祭圣礼和接受圣餐了。

由所讲述的这些我们得出，浸礼前预备不只是对基督教基础理论上的研究，还要逐渐的深入领会教堂事奉礼仪生活，领会其精髓。这样一来，新浸礼者就确实“用信仰的锁链把自己的灵魂束于救赎我们的圣礼上”了。



### 基督教徒的复活节

浸礼是基督死亡和复活中的一部分。关于这个内容使徒是这样写的：“这样，我们籍着受浸，已经跟他同归于死，一起埋葬，正如圣父以他荣耀的大能使基督从死里复活，我们同样也要过崭新的生活”。

十一世纪时，东方教会就不再使用隆重的浸礼仪式，但还是保留了一些这个仪式的痕迹，特别是在复活节的祈祷仪式中。就如以前浸礼仪式的所有参与者手持蜡烛同刚领受浸礼的人们一起由浸礼的地方前

往教堂时一样，现在的基督教教徒在活节的夜里手持蜡烛围着教堂游行，就好像刚刚在浸礼的庆典中与基督合而为一那样隆重。

当在教堂的门廊中第一次响起关于基督复活的消息时，我们从黑暗中进入充满光亮的教堂里。在早祷仪式的一开始，我们恭听复活节的圣颂咏唱，其中有与我们浸礼相关的，就仿佛是刚刚进行的：

*基督啊！昨天我与你一起被埋葬，今天我又与您一起得以重生；  
昨天我与您一起被钉于十字架上，是您亲自将我拯救，并把我带到您的  
国度。*

很快在事奉圣礼的开始时，带有关于我们浸礼的声音在一次在圣歌咏唱中响起“那些奉基督名领洗的人，他们为自己穿上基督的衣装。阿利路亚”！

浸礼是我们生活中最重要的一件事情。但是，太少有人注意它了！参加主日祈祷，这个我们共同的犹如圣浸之盛礼般的仪式是提醒我们一定要“在这种崭新的新生活中漫游”。而这个在复活节盛典中包含的新生活指的是什么？当我们参加圣祭圣礼的时候，就能体验它。可见，教会所有已经浸礼的信徒接受圣餐，这又是在复活节夜里的事奉礼仪期间进行所进行的，这该是多么重要、合乎规律而且是那么完善。



### 通过事奉圣礼进入教会

如今，在我们还是婴儿的时候就通过圣浸中成为教会的一名成员。婴儿时期我们已接受圣餐。按照父母和孩子的教父与教母的信仰，儿童接受了浸礼，领会上帝事奉圣礼的实质和自觉参加救赎圣事主要也是依靠他们。

儿童浸礼前的家庭预备在小学校基础宗教这一课目中继续进行。

因为我们已经从婴儿时期就参与圣餐礼，在东正教教会不用“坚信礼学校”这种称呼，但东正教的教理训练班（浸礼前的宗教知识学习）等同于这个坚信礼学校。就像在早期教会教授浸礼前预备那样，事奉圣礼概论不只是学校里基础宗教课目的一个重要科目，同样在教理训练班中也是一个重要的课题。

如果成年人想成为一名教会信徒，他可以在这之前预备，根据早期教会的惯例，首先要了解教会的事奉礼仪生活。通常是这样进行的。经常去教堂，首要的任务是了解教会的各种祷告仪式，并养成参加各种祷告仪式的习惯。接着要了解在“联祷的时候”祷文中是如何为慕道者祈祷的，上帝的恩典是如何唤醒人们的意愿，使他成为一名圣祭圣礼信众团体的参与者。如果一个人已经浸礼，已经进行了涂圣膏仪式，他就可以实现这个意愿。因为，涂圣膏仪式意味着加入教会，加入这个团体，根据早期教会的实践，当教会成为一个团体，成为一个由信徒聚集在一起的圣祭团体，涂圣膏仪式则在事奉礼仪时举行。在事奉礼仪期间，当进行小入祭式的时候，通过涂圣膏仪式实现成为一名教会成员——信徒，如果这个事奉仪式由主教主持，主教尽可能本人来涂圣膏。

早期教会的浸礼实际经验帮助我们明白，当他成为教会成员的那一刻，就连婴儿浸礼也不例外，这不是针对一个家庭的个人事情，而是整个团体的喜庆。现今，当在教堂事奉圣礼上为婴儿浸礼时，我们内心也被这种使一个人成为上帝子民之圣灵恩赐的浸礼和领受所充满。这时

新受浸的婴儿像教会的成年信徒一样，已然可以为自己灵魂愿望得到实现参与这个事奉圣礼期间的救赎圣礼和接受圣餐了。



### 接受圣餐

就像喀琅施塔德得的约安神父所说：“上帝的事奉圣礼是真正意义上的‘地上天堂’”。约安是一位生活在上一个世纪初有医治疾病和先见之明天赋的神父。生前，他曾每天都亲自主持事奉圣礼。

在授予我们上天的食物时，我们听见基督亲自召唤的话语：“你们拿去吃，这是我的身体，为你们而被擘开，以赦免罪过。你们都喝杯中之物，这是我的血，新约之血，为你们和众人倾流，以赦免罪过”。

我们是否怀疑这些话语在每一次事奉圣礼的时候召唤所有的信徒来受圣餐！在早期教会的时候，只有那些未浸礼的人员和那些犯有深重的罪孽但已悔过的人不允许参加圣餐仪式，他们停留在仪式上的时候还没有到进行受圣体血仪式的时间。他们是听不到基督的召唤之声，因为他们必须在信众事奉圣礼开始前离开教堂。因为这些人留在信徒事奉礼仪上也接受不了圣餐。后来，由于基督教徒爱心逐渐冷淡，进而形成了只有已浸礼的教会成员才可参加圣餐圣礼的习惯，有时甚至只有是神职人员才可以参加。

在我们上个世纪初第一次世界大战后期。在西方教会里，已经开始寻找把事奉圣礼运作恢复到古基督教会事奉圣礼时的实际做法。由于东正教作为古基督教传统的保存者，所以在事奉礼仪中对这种传统的运作特别注重。由于这些，东正教教徒自己势必重新评估这些教会所保存的传统。这就使得在东正教范围的很多地方，特别是在西方的一些东正教教会，开始恢复了古基督教的习俗，尽可能经常受圣餐。

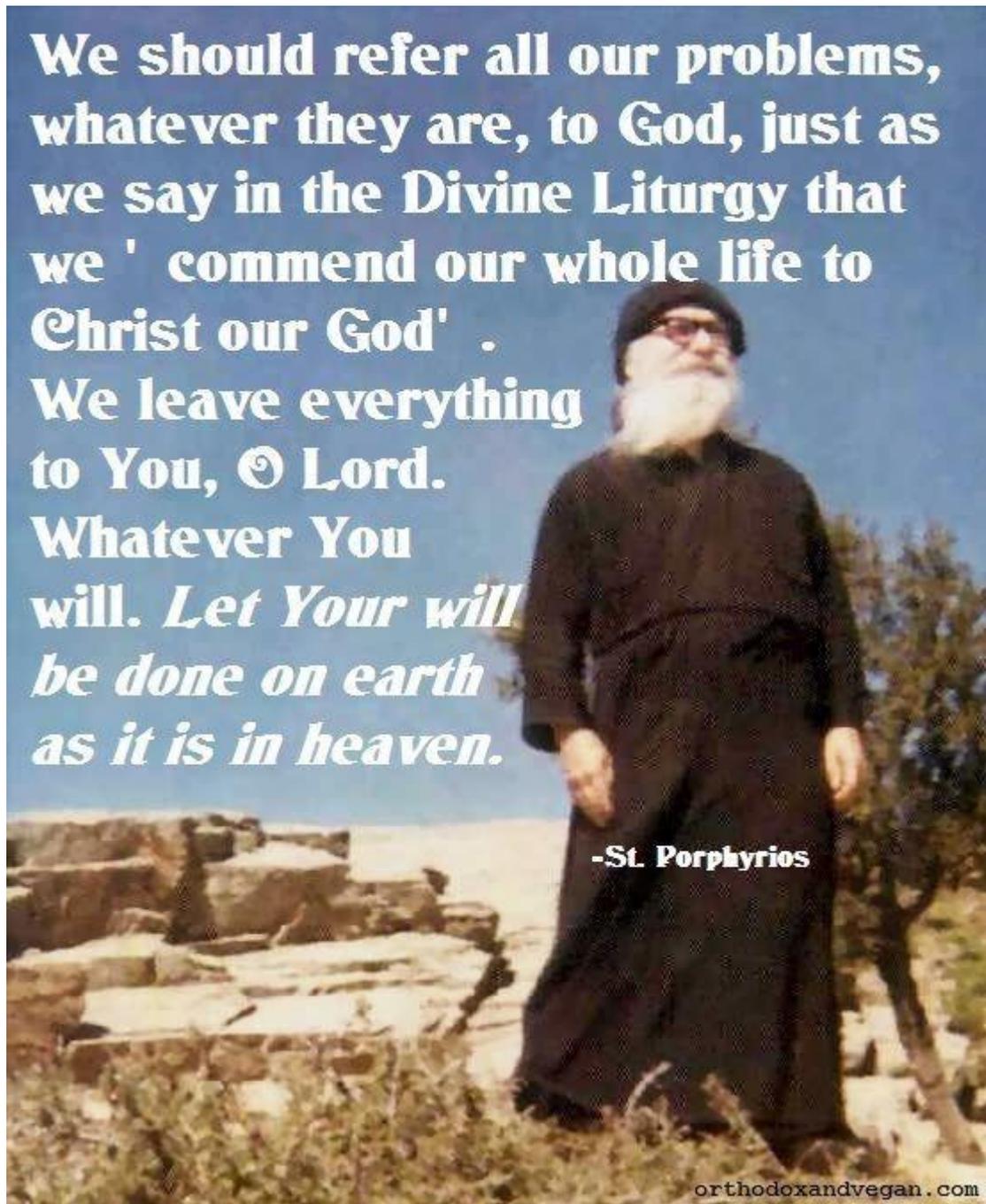
芬兰东正教会在 1970 年的大主教咨文上就着重指出事奉圣礼的原始意义。在咨文中说明忏悔圣事和圣餐圣礼不一定非要捆绑在一起，使忏悔成为参与圣餐圣礼的一个先决条件。在实际操作的时，忏悔只有在人们很少受圣餐的情况下才可算作是“条件”。比如说，“一年至少也要接受一次圣餐”，确实很可惜，以前就是这样教导的，好像这还是一条非常严格的规定条规。而当我们经常接受圣餐时，在某些情况下，比如

说当我们感觉有这种需求时，或大斋期开始集体忏悔和验证生活方式的时候，我们务必也要忏悔。

虽然对信徒没有硬性规定，大主教咨文还是号召每个信徒向自己的宗教导师咨询，并在他许可的情况下经常接受圣餐。但每个信徒应尽可能地参加受圣餐礼，因为不参与圣餐礼对于他就意味着开除，而不是什么规定的问题了。

蒙恩者奥古斯丁的母亲莫妮卡每天都参与圣餐礼并接受圣餐。我们没有这样的条件，因为我们的事奉圣礼通常只有在修道院中才每天举行。但我们任何情况下都可以遵循新约中所说的惯例。那时基督信徒为“受圣餐”定期在每周的第一天聚会，也就是举行圣祭圣礼的那一天。他们把这一天称为主日，因为它是基督复活的日子。这一天也星期天，所有的郊区都举行礼拜仪式，在主日事奉圣礼的时候，任何事情也不应该阻止我们所有家庭成员参加救赎圣礼。

周六曾是是一个歌颂创世的节日。基督的复活曾战胜死亡，这样一来，上帝的创造恢复了它最初的荣耀，所以用周日替换周六为一个星期的第一天。上帝的子民—基督信徒们相聚在一起是为了与他们复活的主相聚。



### 获生命而非受审判

基督是这样叙述圣餐的重要性：“如果你们不吃人子的肉，不喝他的血，你们就没有真正意义上的生命。吃我的肉与喝我的血的人，就会有永恒的生命”（约安福音 / 约 / 若 6: 53-54）。

犹太人听了这些话愤怒了。而我们却知道，问题是出自哪里。“生命在我们中”，永恒的生命在信仰中，信仰只有“在基督中”才可以实现这种结合，也就是在圣餐礼中所实现的与基督真正的结合。这种与基督的联合将一直延续到最后复活的那一天：“在末日我要使他复活”（约安福音 / 约 / 若 6: 40, 54）。多么神奇的奥秘啊！这个奥秘使得人们，特别是临近死亡的人渴求受接圣餐，犹如进入来世的愿望。

在芬兰东正教会的很多郊区中已经形成了信徒在每个事奉仪式的时候受圣餐的习惯。但在这个时候一定要记住圣徒的警告：“如果有谁不能辨认所吃所喝的与主身体的关系，他吃这饼喝这杯就是自招审判”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 11: 29）。

虽然不是说每次受圣餐前都要去忏悔，但是在要受取复活基督的圣体血时一定要造好预备工作。预备包括斋戒，在我们去参加事奉礼仪的那个早上，是禁止吃或喝任何东西的。东正教的祈祷书包含受圣餐前祷告经文，要预先在家中诵读。祷告的心境会使身体上那一点点饥饿的感觉化为与上帝精神联合的一种渴望。这样的准备会唤起内心中的谦逊和悔过之情，这是参加圣礼必不可少的。有关这个问题使徒这样说：“每个人必须首先自我反省，然后再吃这饼，喝这杯”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 11: 28）。

但是谁也不能以自身那种惭愧的感受为借口而不听从主的号召，或是认为受圣餐的时间间隔的越长就能预备的越好，同时也更配领受圣

餐。惭愧这种感觉也是唯一使我们能够接受上帝至高恩赐的正确的心境，它同时也提供给我们自由的恩典。

从教堂回家后，如果有时间，他还可以诵读祈祷书中圣餐后感恩祷文。

在事奉礼仪的最后为所有的信徒诵读感恩祷文，这在许多教区已成为一种惯例。



### 事奉圣礼—集体的礼拜仪式

在上一节我们讲述了有关事奉圣礼的问题，我们接受圣餐，就如使徒教父（十二使徒后的圣教父，其中包括七十使徒）们所说，是在服用“常生之药”。但同时，事奉圣礼又不仅仅是教会信徒的精神良药。“事

奉圣礼”这个名称本身是借用希腊语，这个词的意思是“集体礼拜”，所以它也是所有宗教团体成员的一个集体祈祷仪式。

教会在事奉圣礼中实现、充实自己。只有在上帝的子民聚集在同一个地方，为的是同一个目的的时候，这种形式的聚会才是“主内子民的聚会”，这就是礼拜仪式。我们可以在下面使徒的话语中了解清楚这个集体聚会的目的和原因：

*你们自己也要像活的石头，用来建造属灵的圣殿，在那里作圣洁的司祭，籍着耶稣基督献上为上帝所满意的属灵祭物。*

*但是，你们是蒙拣选的部族，是君尊的司祭，是圣洁的国度，是属灵的子民，上帝选召你们离开黑暗，进入他神奇的光明中，来宣扬他的作为，从前你们不是上帝的子民，现在是他的子民了，从前你们没有得到上帝的怜悯，现在得到了他的怜悯。（斐特若书信一 / 彼前 / 伯前 2: 5, 9-10）*

这些使徒讲的话所指出的是过去适应以色列的一些规定，今天这些规定同样也属于新以色列—基督教会的教徒们。如果以前只有亚伦之族是举行上帝圣事仪式的拣选者，那么现在，整个新以色列，就是教会的全体成员就是“被拣选的部族”、“属灵的子民”、“君尊的司祭”，他们是上帝的子民。作为神圣的神职人员，他们都是应招“.....籍着耶稣基督献上为上帝所满意的属灵祭物”（斐特若书信一 / 彼前 / 伯前 2: 5）。

这个属灵祭物的奉献是在上帝事奉圣礼的时候举行，这是所有上帝的子民参与的集体礼拜仪式。所有圣祭仪式上的祈祷文，除少数以外，其余的一律以复数第一人称“我们”出现。这样一来，所指定的诵读和咏唱所代表的所有上帝的子民。把事奉圣礼开始时和咏唱对经中的一段作为例子来比较一下：

*你曾赐予我们这些通用一致的祈祷，并曾应许，如有两三人奉你的名而同心合意地聚集，你会应允他们的祈求；而今求你以至善的方式，满足你仆人们的恳求，赐我们今世认识你的真理，来世获享永恒的生命。*

在早期基督教会的事奉圣礼上所有的祈祷都是大声诵读的。所有参加仪式的人都一起诵读这些祈祷文。但从六世纪开始，主持仪式司祭默读事奉圣礼祷文这种做法已成为一种惯例。虽然这种做法的反对者进行了各种反抗斗争，但这种习惯还是逐步地纳入了共用的实际运作中，因为到了那个时期，事奉圣礼的祷文中哪个部分要司祭高声诵读、哪个部分要低声读或是默读，这在当时的礼典书中已有了各种明确的指示。由于现在存在着一种需要加深信徒们对事奉圣礼的认识这种愿望，很多人认为有必要把事奉圣礼中的祷文恢复为有声诵读的做法。

上帝子民的列席者如果没有听到所有的祷告文，他们只是听了公共祷文的开头或结尾的部分，也不明白祷告文的最终的意义，他如何能以充分的理解和真正的感受自觉地参与救赎圣礼，又怎么能领悟君尊的司祭是如何献上属灵的祭物呢？既然，在大多数情况是这样的，就像祷告者支撑的只是个人主观的祷告心境或是在一定程度上成为了一名被

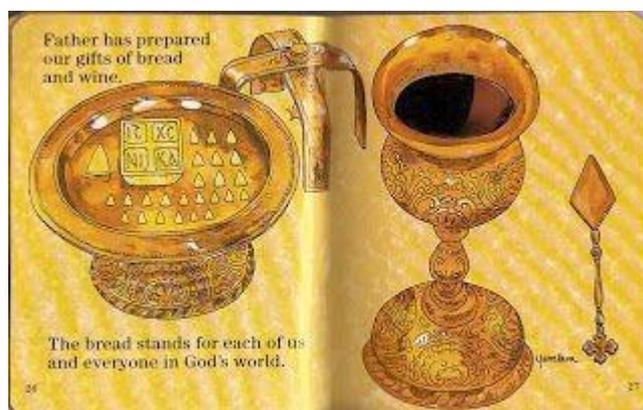
动的听众，那么他就没有办法真正地加入到礼拜仪式中。在人成为一名听众的情况下，他会将自己的注意力转向事奉礼仪外在和美学的一面，往往赞美的只是祈祷仪式的辉煌和教堂圣歌的绝妙之处。的确，庄重的礼拜仪式和教堂圣歌是上天歌颂上帝的一个缩影，它们也具有自己本身的意义，但是它们只能作为一种构成圣祭圣礼的成分，而不能成为最终的目的。在早期教会中没有外在的辉煌，圣祭圣礼的庄重都包含在了与复活基督相逢的喜悦中。

基督本身是事奉圣礼的主持者。这句话的意思可以在唱赫儒文圣歌前，司祭所读的祷文中理解。这段祷文与事奉仪式上其它的祷文区别在于，它是主持圣礼司祭的个人祷文，在这段祷文中他为自己祈求事奉圣礼的力量。因此，司祭祷告的同时，他承认基督自己才是真正的主持仪式者，而赋予他来执行“无血圣祭的神圣职务”，他这样默念：“因您是奉献者与被奉献者，收纳者与被分施者，基督我们的上帝”。基督通过司祭来执行这些活动。在事奉圣礼上，司祭就好像基督在最后的晚餐上，拿起饼祝谢、掰开并分给了自己的门徒那样主持事奉圣礼。

只不过这里是与所有被上帝感召的子民一起。司祭读完圣祭感恩祷文，祝谢圣饼，把他碎开并分给人们，所有参加圣祭圣礼的人都是他的共祭者，每个人都站在自己的位置上：不主祭的神父和辅祭围绕祭坛而站，而上帝所有的子民站在教堂的大厅里。

所以，在教堂里站着的信徒不是被动地注视祈祷仪式的进行，而是与司祭或主教共同进行祭祀仪式。所有的祈祷者应该意识到集体祈祷

仪式的重要性，积极地参与到祷告中去。只有这样，事奉圣礼才真正地成为集体事奉的圣礼，而教会真正地成为主内子民的聚会、上帝子民为圣祭圣礼的进行的聚会。



### 圣祭圣礼—感恩的祭祀

在上一节中引用了圣徒彼得的话，指出事奉圣礼中祭祀的性质：“你们自己也要像活的石头，用来建造属灵的圣殿，在那里作圣洁的司祭，籍着耶稣基督献上为上帝所满意的属灵祭物”（裴特若书信一 / 彼前 / 伯前 2：5）。

这个祭祀活动是在事奉圣礼的核心仪式—圣祭仪式中来举行的。在仪式进行到圣祭圣礼颂典或司祭宣读献祭品祷文的时候，整个教会团体就像是属灵司祭向上帝献上无血属灵祭品那样，感谢上帝为人类所做的一切。首先要向上帝致谢说：你“从无中造成了我们”；然后说：你“将堕落的人再次救起，没有遗弃你所创造的一切，并将我们带到天上，赐予我们您将来的国度”。向圣三位一体的致谢：“也为了所有已赐予我们的所知和未知的，所见和未见的恩赐”，之后是特别致谢：“我们也感谢

你，虽然在你四周环绕侍立着成千上万的天使，你却由我们手中悦纳这事奉圣礼……，高声欢呼，颂唱胜利的凯歌：圣哉，圣哉，圣哉……”

当唱这首圣歌时，所有的信徒一起颂唱这段祷文：

**圣哉，圣哉，圣哉万君之主，天上和地上，您的容光是充充满满的。高呼赞美归与至上。福份归与奉主名而来者，高呼赞美归与至上。**

这样一来，所有信众与天上的唱诗团合为一体来歌颂、倾诉上帝的神圣和赞美上帝：“您如何爱世人，甚至将您的独生子赐给我们，叫一切信他的人，不但没有灭亡，反得到永生。他降于这个世界并为我们完成天命。就在他即将被交付，同时也是为了这个世界上所有的生命而舍己的那个晚上，他用他圣洁，不污染，无罪过的手举起饼来，感恩、祝谢、圣化、掰开，分给他的学生——神圣的使徒们，并说：

**你们拿去吃，这是我的身体，为你们而被擘开，以赦免罪过。**

司祭照着最后晚餐上的样式，举杯说：

**你们都喝杯中之物，这是我的血，新约之血，为你们和众人倾流，以赦免罪过”。**

当我们记起“救赎的戒律”的同时，也会想起所有与它相关的救赎圣礼，及所有发生的一切：“十字架受难、死亡被埋葬、三日复活、升上天堂、坐在圣父的右面、在荣耀中第二次再来”，因此，司祭高举放置在至圣所中的圣祭品：饼和盛有葡萄酒的圣杯，高声诵念：

*从您而来的我们奉献与您又归还给您，因世上的万物都属于您。*

这样一来，就已“将此用语言表达、无血的圣礼奉献于您”，接下来所有信众向上帝祷告：“我们伏求您派遣您的圣灵降临于我们和这奉献的祭品中”，使这饼圣化为基督的圣体，圣杯中的酒圣化为“您基督至尊的宝血”。与此同时，主祭的司祭向饼祝圣，然后祝圣盛有酒的圣杯，最后将两样一起祝圣。完成了这些以后，所有的神职人员和信众齐声高呼“阿民，阿民，阿民”。

就这样，上帝的子民拿来在支撑人类生活的食品中挑选出来的饼和葡萄酒作为奉献，并接受上天的食粮——基督的圣体血，以其来支撑自己的属灵生活。东正教教会不致力于解释这种无形却真实使饼和酒成为基督的圣体血的转化，因为这是一个奥秘，是一个用信仰来领悟的奥秘。

生活在四世纪时期的米兰主教圣安佛洛西为那些准备主持上帝事奉圣礼的人写下了一段诵读祷文。我们引用这段祈祷文去挖掘早期教会是如何来理解圣祭圣礼，及它与救赎奉祭的关系：

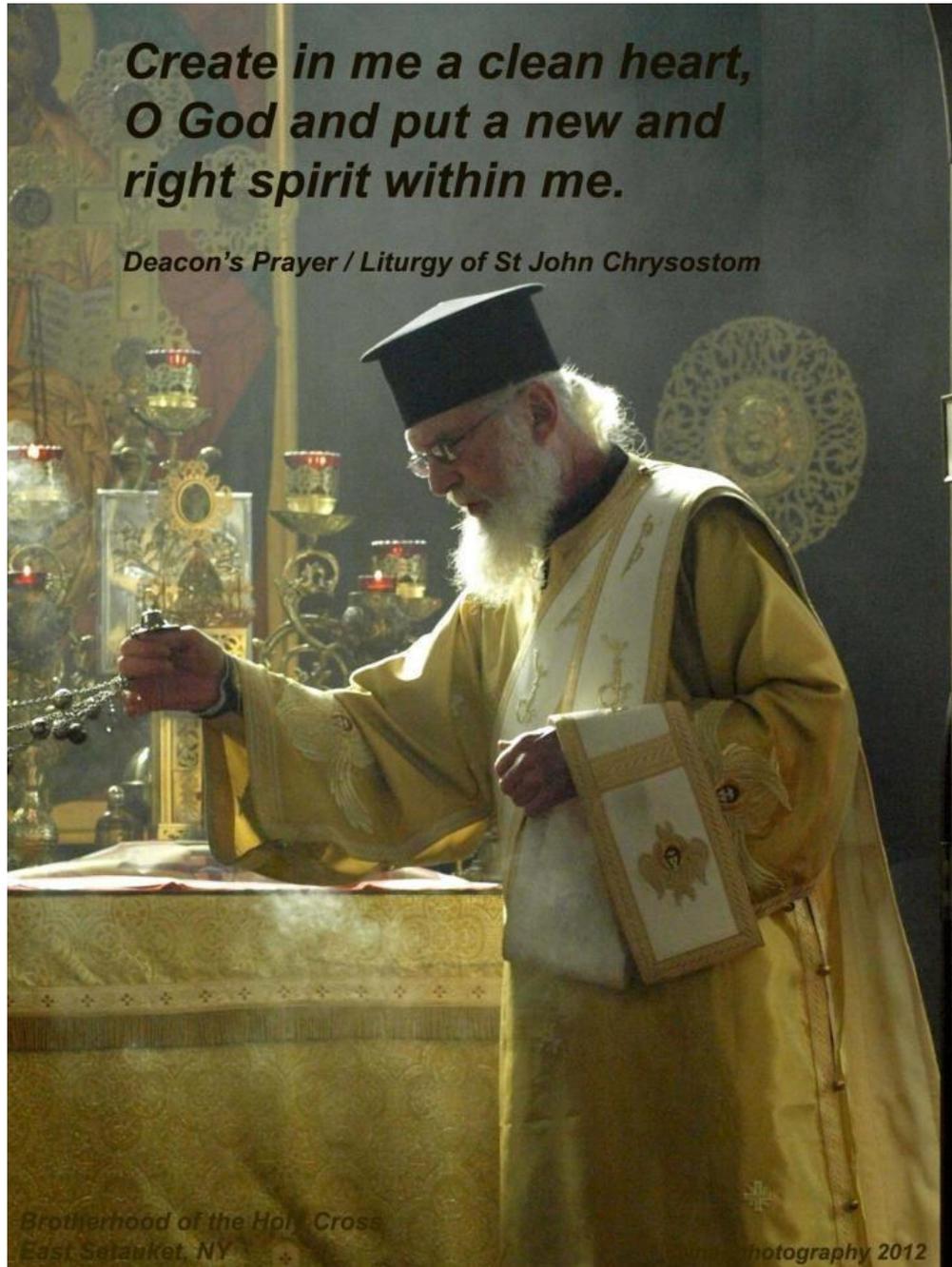
“耶稣基督啊！真正司祭长，您为了我们将自己身体和宝血献于十架圣坛上，作为圣洁无瑕的祭品，并以圣灵的大能创立了这个举行的圣礼，并说：‘.....你们每次喝的时候，应该这样做，来纪念我’（致科林托人书一 / 林前 / 格前 11：25）

籍您那为我们的救赎之价而献出的圣洁宝血，我向您祈祷。看在您那神奇而用语言无法形容的博爱份上，您以这种博爱如此地钟爱我们

这些罪人，您以自己的宝血洗涤和洁净我们的罪孽，用您圣灵的大能指教你不配的仆人（主持圣礼司祭的名字）以敬重、尽心尽力、谦恭和畏惧之心主持这个伟大的圣礼……。

愿您的神灵降临于我的心中，愿您以无声的圣言赋予我这个圣礼所有的真理，这些圣言隐藏得非常深，且以神性所遮盖……。

主啊！我还要祈求您的恩惠，为了主、无形的天神和您圣灵非凡的荣耀，及古时赋予我们祖辈献祭的荣耀降临；愿您的神性充满这饼；用我们所献上的祭物——您的圣体和宝血举行献祭，愿主派我——您不配的司祭去主持这个伟大的圣礼”。



### 在基督中联合并统一

“你们应该这样做，来纪念我”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 11: 24-25）。当我们遵循这个号召时，就要像上一节中所指示的祝圣祭品那样，我们和司祭共同祈祷，这些圣祭品是为了“使凡分享圣物的人灵

魂清醒，罪过得赦免，得与圣灵共融，得天国实现之福分，得以坦然地来到你面前，而没有审判和定罪之恐惧”。

之后，第一个所纪念的是旧约时期那些义人们，这些义人一直在来世得拯救这种信仰中生活，接下来所纪念的有：“使徒们，传道者，福音的记录者，殉道者，真理的见证者，隐士们和所有有正义之灵的人们”。而在他们当中第一个纪念的是“永贞的圣母玛利亚”、之后是浸礼者约安及当日事奉圣礼上所纪念的圣人。接下来主持仪式的司祭为信徒祈祷，为那些心怀复活永生的希望而安眠于地下的人祈祷安息。

之后，开始为的生者进行祈祷，这里包括全世界、所有基督教会、掌管世间政权者、按名字所提到的教区主教和所有的教徒，还特别为旅客、患病者、受苦者、被囚者、奉献祭品的人和那些心怀贫困者的人进行祈祷。

在进行这些祷告的时候，我们可以感受到救赎圣礼是如何将天国教会的居民（意指上天欢喜的居民）与人间教会信徒（意指地上与罪恶和邪灵斗争的人们）联合在一起。

礼拜仪式的主祭完成圣祭品赞词后，歌颂三位一体“齐口同心，颂扬和赞美你”，之后为信众祝福时说：“愿我们尊威的上帝，救主，耶稣基督的怜悯，与你们众人同在”。

## 圣物归于称圣者

进行完圣祭祈祷、感恩祈祷、纪念生者和亡者祈祷之后，我们开始预备去受圣餐。接下来就是一系列的祈求祷告，我们称之为“恳求联祷”，在这个联祷中祈求对我们灵魂有益的一切。这个联祷由祈祷文“使我们得以享受您天上那令人敬畏的奥秘，又使我们无亏的良心，弃绝罪孽，过犯得赦免，享得与圣灵共融，及天国的赏识，得以坦然地来到你面前，而没有审判和定罪之恐惧”作为结束。这段祷文是进入主祷文“我们在天上的父……”的前引，之后以“主宰啊！请恩准我们心无畏惧且不受谴责地称您为天主父，并向您祈求：”作为结束。

上述祈祷结束之后，为了使我们能以纯洁的心地成为救赎圣礼的参与者，在主祷文中我们带着无所惧怕的心境接近天主父，我们恭敬的垂下头祷告：“您是真正的主宰，求你依照各人所需，以你独生子的恩宠、慷慨和仁爱引导我们所有人的生命之途”。

在等待参加圣餐礼的这段时间中，为了使每个人在自己祷告的修为中不松懈，圣礼的主祭高声说：“圣物归于称圣者”，与此同时，他将已被祝圣为基督圣体的祭饼高举在祭坛之上。根据早期教会圣教父们的解释，在这个时候高举基督圣体，是为了使所有的信徒都能看见这一圣物。“圣物归于称圣者”这句话是使信徒面对祭品的神圣，将自己的精神集中在省悟自己的不配之处。接下来司祭一面将祭饼切分开，一面低声说：

***“上帝的羔羊被切开和分施，被切开却不分离，始终被取食却永远不会耗尽，而领受者被其圣化”。***

所有上述的祈祷都是为领受圣餐而作的准备。在这个事奉圣礼的实际运行中经常会出现某种断续，就好像是事奉礼仪中非固定的“停顿”。为什么圣门和圣幕帘有时会是关闭着的呢？而这个时候，信徒视觉上与位于至圣所中神职人员之间的联系中断了。唱诗班在寻找其它的一些圣歌，似乎是在“填充”圣门重新开启前这段停顿的时间。最不好的是在这个要紧关头，添加一些不和谐的咏唱会完全使信徒们的注意力脱离事奉圣礼所带来的那种“神性期待”的属灵心境。

可以取消上述的做法，就是保持圣门始终敞开着。根据芬兰东正教会的现行制度，圣门在事奉圣礼的整个时间里都是敞开的。在这个时间内，事奉圣礼的神职人员不会出现因圣门关闭而与其他上帝子民隔绝开来这种事情。那就是说教堂里的信众可以看见神职人员是如何虔敬地接受圣餐，从他自身做法方面就可以帮助信众，要如何预备进入这神圣的阶段。在神职人员受圣餐的时候，唱诗班可以咏唱第三十三诗篇，但很慢且声音也很小，这是为了不影响至圣所中受圣餐者的虔敬心情。如果诗篇的咏唱在神职人员预备好继续事奉仪式之前结束，那么就由诵经士诵读圣餐前祷文，但最好的方式是保持肃静。



### 请满怀信德与爱心前来

在神职人员受完圣餐后，呼唤信徒们来参加主的圣宴：“请怀着对上帝的敬畏、信德和爱心，上前来！”。

这时，前来接受圣餐的信徒和行圣餐礼的主教或司祭一起诵读祈祷文：

*我信仰并承认吾主，您是真的基督是永生上帝的儿子，来到世界为着拯救罪人，其中我是第一个。*

*我也相信这饼是您真正的圣体，和真正的宝血。因此我向您祈求，开恩怜悯我，赦免我的罪过，有意或无意，所说的或所做的，知道或不*

知道的。求主免我的定罪，使我分享您的奥秘，使我罪得赦免而得永生。

上帝之子啊，就请接纳我成为今日您的圣餐分享者。我不会将这神秘告诉敌对您的人，也不会像犹大那样亲吻了您，但我会像那向您祈求的强盗那样祈求，主啊，请在您国度纪念我吧。

主啊！愿您神圣的奥秘（圣体血）不是给我带来审判和定罪，而是给我带来灵魂与肉体上的医治。

之后所有的信徒进行伏地叩拜，起身后，低声说：“看啊，我来到基督，我们永生的君王和上帝面前”。每个受圣餐的人在圣杯前都要说出自己的名字，为的是让施圣餐的神父听见。之后神父说：“上帝的仆人（某某名）为自己的罪得赦免和永生，现领受我们上帝—世人的拯救者耶稣基督的圣体和宝血”。

接受完圣餐后，每个接受圣餐的信徒亲吻圣杯的底沿，犹如亲吻基督被刺而流出血水的肋部（约安福音 / 约 / 若 19: 34）。然后，去喝点由葡萄酒勾兑的温水，吃一小块儿祭饼，这些都摆放在一个单独的小桌上。但也不是总可以做到这样的，如果接受圣餐的信徒特别多的时候，可能就没有了。

接受圣餐的这一天都不能跪地，因为耶稣基督说过：“那吃我肉和喝我血的人，常在我的生命里，而我也在他的生命中”（约安福音 / 约 / 若 6: 56）。

所有受圣餐的信徒接受完圣餐后，司祭向所有的信众降福，并说：“上帝啊！拯救您的子民吧，也降福您的伟业”。

如果上帝子民的列席者（信徒）领会并感觉到了自己的拯救后，就咏唱：

*我们目睹了真光；我们领受了属天之灵；我们寻到了真正的信仰，让我们敬拜我们的拯救者、那不可拆分的圣三位一体。*

当圣祭品从祭坛移向预备祭台之前，再次出现在信众的面前的时候，我们听见司祭的赞语：“颂赞永远归于我们的上帝，从今日到永远，永世无尽”。

从这句话开始就进入了事奉圣礼的最后一个部分，即为参与上帝圣礼而感恩致谢部分。之后司祭读感恩之词，所有的信众咏唱：

*主啊，让我们的话语充满对您的赞美，为能歌颂你的荣耀，也因您使我们领受了您至圣、神性、不朽和赐予生命的奥迹（圣体血）。*

这段圣歌中也包含有祈求：

*请将我们守护在您的圣地中，使我们整日寻思你的公正之理。*

接下来是以“因你是我们的圣化者，我们将永远颂赞您：颂赞圣父，圣子及圣灵，从今日到永远，永世无尽”为结束的感恩联祷。

之后司祭在圣门前台阶下诵读遣散祷文：“主啊，凡赞美您的人，您都祝福他们。凡信靠您的人，您都称圣他们，拯救您的属民和祝福您的伟业，保护您教会的丰盛，凡喜爱您居所美丽的人，您称他们为圣，你的大能光荣他们。凡把您当希望者您必定不放弃他们。您赐平安与您的世界，与您的教会，与事奉您的仆人，及事奉圣礼的人和您所有的子民。因为所有良善和完美的礼品都是从您天上而来的，从光明天父而来的，我们献上荣耀，感谢，敬拜，归于圣父圣子圣灵，从今日到永远，永世无尽”，这个祷文是使事奉圣礼祷告主题达到统一。

接下来进行的是“赞美主词”和事奉圣礼的遣散仪式，遣散仪式中纪念与我们教会有密切关系的圣人和当日所纪念的圣人。然后信众前去敬拜亲吻司祭手中所拿着的十字圣架，这个十字圣架是我们救赎的标志。

就这样，信徒们参加完了圣祭圣礼仪式，将这种神圣带回他们的家，并用他一生的时间来低声重复那段祈祷文：“请将我们守护在您的圣地中，使我们整日寻思你的公正之理。阿利路亚”。

人们的生命就这样，从这个圣祭圣礼到下一个圣祭圣礼这样持续着，力求“长大成熟，达到基督那完整的境界”（致艾弗所人书 / 弗：4：13），在这之前，暂时我们“面对面”也看不清楚上帝（致科林托人书一 / 林前

/ 格前 13: 12)。基督伟大神圣的葩斯哈啊！上帝的智慧、圣言和大能啊！请赐予我们能在您无尽的国度中更泰然地分享您。



等到主再来的那个时候

“就如碎开的饼被分散成很多小堆，之后又被收集起来成为一个整体那样，您人间的教会从末后的那天将聚集在您的国度”。这是在一世纪

时的书面文献资料《十二圣徒学说》一书中，如此生动地描述在感恩餐时，即圣祭圣礼时的那种统一情形。在这个圣礼中，通过救赎圣事，已经逝去的东正教义人的灵魂与参加事奉礼仪的人间教会信徒联合在一起，在这个时候，人间教会的信徒同时也被称为圣人。

“我们人数虽多，仍是一个饼，一个身体，因为我们都是分享这一个饼”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 10: 17）。新约书里所写的：“在基督中”所表达的都是同一个意思，即使徒所说关于一个饼和一个身体通过圣祭圣礼在基督中信仰的统一得以实现。（致罗马人书 12: 5；致科林托人书二 / 林后 / 格后 5: 17；致噶拉塔人书 / 加 / 迦 3: 28）。

这种信仰上的统一也经常出现在信徒的生活中。在信徒中对圣祭圣礼属灵统一的感受越强烈，那么，他们的团结一致、和睦与爱心就越牢固。就像同一个身体上的所有器官有同等价值一样，在主的圣餐面前没有贫富、贵贱、有知识或没知识、老板或职员、神父或信徒之分，所有的信徒以刚才所提到圣血作为了救赎，在基督中统一成为一个整体（致噶拉塔人书 / 加 / 迦 3: 28）。

圣祭圣礼是教会生活的核心，有着世界末日的涵义，把我们带到主的再次来临中。“你们每逢吃这饼，喝这杯的时候，是在宣告主的死，直到主的再次来临”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 11: 26）。圣祭圣礼将会一直持续到基督的再次来临的时候。上帝与人类之间相互的爱在圣祭圣礼中相逢交织在一起。在最后的日子里，当“许多人的爱心渐渐

变冷”（玛特泰福音 / 太 / 玛 24: 12），就连圣祭圣礼也停止了的时候，这也就是基督第二次来临的时间。

### 预祭事奉圣礼

基督教教徒的生活从这个圣祭圣礼到下一个圣祭圣礼这样持续着。主日参加救赎圣礼是一个星期中的顶峰阶段。在这一天举行迎接基督的复活，所以这一天是真正呈圣的一天。

主日过后，紧接着就是这一个星期其它日子的开始。早期基督教会史讲述，当时的基督教徒是多么的渴望参加主的圣宴（圣餐），有时都等不到下一个主日。当迫害基督徒的那个阶段结束后，对于基督教会来说开始了相对稳定的时期，很多地方开始在每个星期的其它日子也举行事奉圣礼，特别是在每个星期六，纪念殉教者的日子和各节日的时候。在有关莫妮卡的讲述中已经提到，那个时期已经每天都举行事奉圣礼了。

在大斋戒期间（复活节前的斋戒期），基督教教徒也想通过经常接受圣餐来增强力量。在大斋戒的那几个星期内平日（不包括周六和主日）是不举行圣祭圣礼的，因为圣祭圣礼总是作为基督徒们的节庆仪式举行。最后形成了在这几个星期除主日的其它日子里，分施给信众由上个主日或周六在圣祭圣礼上所圣化的祭品这种习惯。这种受圣餐的方式通常是在大斋期中每个周三和周五的祈祷仪式上进行。这个祈祷仪式称为

预祭事奉圣礼。罗马教皇圣格里高利被认为是大斋期平日事奉圣礼的编订者。东正教会通常所举行的是圣瓦西里和金口约安事奉圣礼仪式。

预祭事奉圣礼的特殊之处在于，它是在晚上的时候与晚祷仪式一起进行。早期基督教教徒准备在大斋期事奉圣礼上接受圣餐，要从早晨到晚上斋戒一整天。现在对斋戒的规定是：过了中午十二点不能饮食任何食品及饮品，只有在晚祷事奉圣礼结束后方可进食。

大斋戒期间晚祷事奉圣礼还有另一个重要之处，那就是使很多白天工作的教会信徒也有时间参加这个事奉圣礼。这样一来，大多数信徒都能满怀忏悔和期望之心加入这个庄严的祈祷圣礼。并且，他们所有的人都可以在这个圣礼上接受圣餐。

早期基督教会的惯例在晚祷事奉圣礼中恢复起来，就是“最后的晚餐”这一词所指明的，在晚上举行受圣餐仪式。





### 第三章 祷告的克修

*“你们要始终不渝的祷告，且要警醒，对上帝心存感恩”*

致科罗西人书 / 西 / 哥 4: 2

#### 我们的使命

在上一章中我们将注意力集中在圣祭圣礼上。它净化我们的精神和物质生活，人们通过圣祭圣礼成为基督“神性的列席者”。

加入到圣祭圣礼中，我们就感觉到上帝的国度现在已经在这里。这种感受就是来世生活的神圣预感。但我们现在依然生活在这个世界上，我们的使命也继续在这里进行。我们的主把这个使命交于我们，在每个圣祭圣礼上我们都能听见这个使命：“每当你们吃这饼，喝这杯，就是在传报我的死亡，宣讲我的复活”。这一句话出自圣瓦西里事奉圣礼。这句话意味着：就像上帝的子民为举行圣祭圣礼聚集在一起，我们今天也要使圣徒遗传下来的关于基督真实的见证继续下去。圣徒是这样记述这个见证的：“我们也看见过，因此向你们做见证，并传扬那原与天父同在、而且已经向我们显现了的永恒生命”（约安书信一 / 约壹 / 若一 1: 2）。

当我们离开事奉圣礼时听到咏唱的圣歌：“我们目睹了真光；我们领受了属天之灵；我们找到了真实的信靠，让我们敬拜不可拆分的圣三位一体，因这三位一体的主拯救了我们”，这也是我们的使命：要把我们在圣祭圣礼上所见到的真理之光散发到这个世界中去，去完成主所说

的：“同样，你们的光也要照在人面前，让他们看见你们的好行为，来颂赞你们在天上的父亲”（玛特泰福音 / 太 / 玛 5： 16）。

而我们怎么做，才能使自己的生活成为圣祭圣礼与我们生活和工作的这个世界之间的现实连接环节呢？我们又需要怎样去做，才能把弟子（使徒）与他们复活老师（耶稣基督）重逢的喜悦传向整个世界呢？

这个问题我们力求在第三节给出答案，第三节讲述的是现行专用于祷告的大主教咨文。



## 人是上帝的映像

上帝隐藏自己不被我们所深知，但却向我们显示他爱我们每一个人。也正是这种爱使我们能够接近上帝，并使我们与他保持一致，尽管我们是有罪过的。

“人算什么，您竟顾念他？”（圣咏 / 诗篇 8:5）。根据圣经所说，人是按照上帝的形象创造出来的。是人类本身的罪孽遮住了上帝在人身上的形态。然而，在第二个亚当——基督的身上上帝的形象又回到他初始的美好。

成为基督的身体——圣教会的成员后，人们也要被号召去作颂赞基督荣耀的人，“籍着这恩赐，你们得以逃避世上那毁灭性的欲望，从而分享上帝的神性”（裴特若书信二 / 彼后 / 伯后 1: 4）。

摆脱欲望腐坏走向拯救的唯一途径就是与上帝融合在一起。这种融合是在圣浸中建立起来的。在这个圣礼上，人们从水和圣灵中得到新生，从这一刻起，上帝就对人本身产生影响。上帝愿意向人们提供他的援助，而人们也应当努力达到本质与内心的纯洁。这本身同样也会在有明确目的的内心活动中得到实现，这个内在的活动就是被称为忘我牺牲的精神和“无形的争斗”。



## 我们人类的内心世界

在自然界中，光亮与黑暗之间存在着不可避免的对抗；当光增强时，黑暗就会消失，而当黑暗增强时，光亮同样也会消失。在人本身和他的精神生活中同样也存在这样的本质。使徒称这种对抗行为是内在的战争：“我的内心原喜欢上帝的法则，但我的身体却受另一个法则驱使，这个法则与我内心喜欢的法则相对立”（致罗马人书 7：22-23）。

在我们人的内在的本质中善与恶、属灵之光与黑暗相互抗争，这是一种什么样的本质呢？我们可以不故弄玄虚地说，在我们所有的思想和情感中，排在首位的是人们对自己内心的认识。

当我们难以入眠的时候，通常我们是大脑不能停止思考。思维是人内在的组成部件，我们通过思维来生活和工作。但是我们平常的经历证明，我们并非总是能支配自己的思想和情感。我们平常就能察觉到这种

现象，例如那些难以入眠的夜晚，当我们的思想集中在某件事上，尤其是思想因情绪激动而兴奋起来的时候，我们的思想就会与我们的意志形成对抗的状态。

我们的一些欲望同样也积聚在我们思想与情感相混杂的混乱中。基督说：“因为从人心里产生种种恶念，这些恶念指使他去犯通奸、凶杀、盗窃、剥削、贪心、邪恶、放荡、嫉妒、亵渎神灵、骄傲和狂妄等罪”（玛尔克福音 / 可 / 谷 7：21-22）。

产生欲望的有三个根源。第一种是人与人之间的相互关系，外在的世界所引发欲望；欲望产生的第二种根源是人类本身所具有的放荡本质，就是那个“另一个法则，这个法则与我内心喜欢的法则相对立”。它所造成的后果就是好吃、懒做、酗酒等等。产生欲望的第三种根源是人类灵魂的敌人——诱惑者——“天下的邪灵”（致艾弗所人书 / 弗 6：12）。从这一方面会产生不信上帝、悲观、骄傲、特别是亵渎神灵的行为。

罪恶以它自身的规律在我们的人体中发展扩大。使徒是这样描述这种规律的：“人的欲望怀了胎，生出罪恶，罪恶一旦长成就会产生死亡”（雅科弗书信 / 雅 1：15）。

我们能不能保护自己的意志不受罪恶思想的侵犯，使它们不被发展为恶念，从而“左右和吸引”我们呢？

人们是无法控制自己的思想的，就像我们支起了帐篷也无法使风停止一样。但是有一点我们是可以做到的。有一位智者用下面的比喻解

释了我们所能做到的这一点：“你在赶路的时候，路过一所餐厅。从餐厅里传来食物诱人的香味。但是，进去还是不进去，吃还是不吃，或是不予理睬继续赶路，这都取决于你自己”。智者用香味的诱惑来暗示我们意识中偶然出现的不良思想。我们可以停止对这种诱惑的注意，也可以将注意力集中在这种诱惑上。当选择“我们进去”时，也就意味着我们是对这些不良思想产生了依恋，并使它们渗入到我们的内心中。这样一来，我们已经在思想和内心里都犯了罪。但是，我们也可以选择“对它不予理睬”，这样一来，我们就不会因为我们意识中泛起的不良思想和意象而犯罪。

在大斋戒期期间，有三个主日的彻夜祈祷中咏唱第一百三十六诗篇，咏唱以“我们坐在巴比伦河畔，一想起锡安就禁不住痛哭起来……”开始，诗篇的最后一节：“抓起你的婴孩儿，把他们摔在磐石上的人是多么有福啊！”这一节通常是不咏唱的。这些巴比伦的婴孩儿象征着上面所说的不良思想和意象。需要在它们刚一出现就立即摔在石头上消灭。而这磐石就是耶稣基督。



## 求主怜悯

在教堂里，我们经常看见圣像上被圣灵所渲染的圣人面容。当圣祭圣礼进行的时候，我们经常听见人们纪念“自古以来的所有谦恭事奉上帝的圣人”，那些由救赎圣事团结在一起圣人们。不由地想起了圣徒巴维尔的话：“既然我们有这么多见证人，像云彩一样环绕着我们，就应该排除一切负担，脱去所有缠绕我们的罪孽，心存忍耐，去走那摆在我们前面的道路，我们要注视耶稣，因为他是我们信心的创始和完成者”（致希伯来人书 12： 1-2）。

那圣像上的光环象征着圣人们的荣誉。他们在付出忘我献身精神的最后才取得了这种荣誉，而他们当中所能看见被我们所颂扬的却没有几个。圣人们所达到的一切也一定是从悔过和“排除一切负担，脱去所有缠绕我们的罪孽”开始做起，所以我们应当也要从这些做起。

当我们在圣浸中宣布与魔鬼脱离关系，站在基督的一方时，就已经做出了决定性的开端。我们在忏悔圣礼上的忏悔中更新我们对基督的忠诚，甚至可以用可见的方式来表现这种忠诚，亲吻十字圣架和基督圣言——圣福音书。我们所有人都一次又一次地感觉到“恶念能如此轻易地控制我们的思维”。甚至连使徒也为其悲痛：“我所愿意的善，我不去作，而我不愿意得恶，我反而去作”（致罗马人书 7：18-19）。

我们知道如果在我们人类的内心产生罪念，那么它就会渗透到我们的思想和内心中，并在其中发展扩大。我们同样感觉到我们的软弱。我们好似一个人，四周都是狼群。人在这种情况之下要做些什么呢？他需要爬上离他最近的那棵树摆脱险境。圣教父们如此教导说，这棵救命的树就是祈祷。

那什么是祈祷呢？依照简单的定义，祈祷是发自内心那种向上帝的呼求。但也有这样说明祈祷的，说它是一种科学中的科学、艺术中的艺术。也就是说它是一种最简单的事情，同时也是最繁难的事情。

祈祷表达着我们与上帝联合的愿望。这个愿望是我们对上帝和上帝对我们原本爱的表现。通过祈祷，我们“向上帝吐露我们的心声”，这句圣经句子的意思说明，在祈祷中，我们向上帝表述我们的思想和赞美之情。

但祈祷不只是服务于上帝的一种方式，同时这也是我们克服积聚在我们人类内心中罪念的一种辅助工具。在这个看法中，祈祷犹如一种专门的途径，通过这条途径我们人类的呼求传达到上帝那里。

求主怜悯！这是在礼拜仪式上经常出现的一句呼求祷文。这同样也是人们呼求帮助的祷文，当人们无法入睡，徘徊在心门之外的时候，就向主呼求，祈求驱散潜行于他内心的恐惧。这句普通并常用的呼求帮助祷文来源于我们自身软弱的意识，主为此说“没有我，你们就什么也不能做”（约安福音 / 约 / 若 15: 5）。而且他还是如此坚信仰，当我们向主祈求被洁净的时候，主也愿意洁净我们的心灵。我们都是葡萄树上的树枝，这棵葡萄树就是基督，能结果实的的树枝，主要“修剪它，使它结出更多的果实”（约安福音 / 约 / 若 15: 2）。

这样一来，上帝的帮助和我们自身的祈祷将我们从“世上那毁灭性的欲望”中拯救出来（裴特若书信二 / 彼后 / 伯后 1: 4）。



## 论祷告的宗旨

“你们要警醒，要不断地祷告”（路喀福音 / 路加 21：36）。主的这些话意味着什么？是说我们一定要时刻准备好排除所有企图玷污我们心灵的罪念吗？正是这样，我们要时刻处于这种状态中，为的是能让我们刚一发现罪念潜入我们的意识中，就在心中呼唤：“求主怜悯”。但是，有两个问题摆在我们的面前：我们能不能做到自己摆脱罪念？我们又想不想这么做？

第一个问题已经得出答案了，如果没有上帝的帮助，我们人本身是做不到的。而有用什么来回答第二的问题呢？犯罪经常会成为我们的第二种本质，因为我们不想丢掉我们内心中的犯罪思想和感觉这种甜食，也不想停止对它们的享受。

然而，圣徒在至腓立比教区信众的书信中这样写道：“因为上帝常常在你们的心里产生作用，使你们即愿意又能够实行他美善的旨意”（致斐利彼人书 / 腓 / 斐 2：13）。

犹如上帝所作的那样，如此一来，岂不连我们意志的方向也要改变吗？上帝这么做是为了唤醒我们的良知和净化我们的心灵。这种良知的唤醒和心灵的净化是在我们前面已经讲过的，当我们像其他教徒那样成为基督“神性的列席者”的时候发生的，特别是在受圣餐的时候。有关圣灵净化我们心灵和坚定我们意志的实施，在圣餐后祈祷文中是这样说的：

*我的创造者啊！你将自己的身体赐予我作为食粮，你是烈焰，焚毁不配之人，祈求你不要将我烧净，求你进入我体内，进入我的每一个关节，我的五脏及心灵。求你烧尽所有我罪孽的荆棘。求你洁净我的灵魂，圣化我的思想.....*

*祈求你使我成为只有圣灵的居所，以后不会成为恶灵的居所，因着所领受的你的体血，使我成为你的居所，愿邪灵及私情偏欲远离我，就如远离烈火一样.....*

我们这种心灵的净化是决定性的情节，我们在上帝的恩赐中接受这种净化。没有任何东西是我们在上帝的恩赐中所得不到的，这也是我们愿意经常去祷告的因素。刚刚“祈求的就得到；刚一寻找的就找到；刚敲门的门就开了”（玛特泰福音 / 太 / 玛 7：8）。这样一来，我们又回到我们的起点， 回到了主召唤“要时刻警醒祷告”的那个时刻。

祷告需要目标坚定并努力到最后，使我们不妄然说明祷告克修的问题。这种祷告克修是基督教徒在生活中漫游所不可少的部分。经常用在上帝圣言中的“漫游”一词，非常准确地描绘出基督教徒精神生活的本质。这所说明的不只是存在，而且还要不断的努力向前，使徒用以下话语生动地说明了努力向前这个问题：“只有忘记背后，全力追求前面的事，我向着目标直奔，为要得到奖赏，这奖赏就是属天的新生命，是上帝籍着基督耶稣呼唤我们去领受的”(致斐利彼人书 / 腓 / 斐 3: 13-14)。

我们不是孤单一人走在祷告的道路上，无数的基督教徒已经走过了这条道路，这里也包括使徒。基督教会保存了他们的经验，并把这些经验提供给我们。我们可以深信不疑地向前走。

### 祷告的规则

如果在宗教生活的成长过程中存在着固定的规律性，那么，我们每个人之间就没有什么分别。所以，其他人的经验可以指导我们，在祷告生活中也是如此。我们可以这样解释这个问题。我们阅读一个国家的记述，这个国家离我们非常遥远，我们却感觉是身临其境一般。当我们真的有机会去这些地方的时候，我们会想起那些我们所读过的，并从中了解到有关它们的所有详细内容。这种情形也出现在祷告的方面，并且是宗教生活中普遍出现的一种现象。我们阅读那些描述别人生活历过的作品，遵循他们的忠告，我们也会体会到与他们有同样的感受。

觉不觉得奇怪！那些教会所引用的宗教生活圣教父们忠告都保持着很多的共同一致性，不论这些圣教父生活在哪个年代，生活在哪个国家。“喜善”一书作为出色的古文献，就是讲述关于祷告生活和献身于宗教精神的主要作品之一。这是一本包罗万象的选集，在这本书中包含从四世纪到十四世纪这一千年期间的圣教父学说。我们可以把圣教父学说中心思想的共同性与宽阔的海洋相比较，在这个海洋中，无数的船只在一个风向的指引下，朝着一个方向航行。刚才所说的一个风向就是上帝的圣灵在引导教父们的学说，这种学说不是根据理论而来，而是根据实际的经验。不但如此，人的本质和他自身所存在的基本问题向来都是同一个。

根据祈祷者的经验和教会的建议，如果有谁想学会祷告，那么首要的条件是要有规律性。每天要为祷告划出固定的时间。这样一来，我们使自己养成有祷告规律的习惯。我们必须强制自己祷告，因而祷告成为到我们生命最后的克修。圣咏作者圣达维特说：“我们每天七次向你献上感谢”（圣咏 118：164 / 诗篇 119：164）。虽然我们 cannot 为祷告每天划出七段时间，但早晨和晚上对于我们来说是合乎规律的祷告时间。

而我们又要用什么样的话语来祷告呢？每个信徒都应该有一本我们称之为《祈祷书》或《祝文书》的书。祈祷书中包含着晨起祷告和寝前祷告的经文，还有一些必要的经文。东正教祈祷书中所有的经文都是由圣教父们所著。所以，这些祈祷经文对于我们来说就是祈祷训练。在这些经文中，我们要学习在正确的思想中，以纯洁的心地谦顺地接近上帝，就像圣教父在祷告时所作的那样。

除了祈祷书中所包含的那些必须的祈祷经文以外，当然我们也可以随时用自己的话来祷告。与自己的祷告词一起需要诵读至少一段来自圣经中的经文。

为了学会如何祈祷，我们每个人必须要有自己的祷告规律。这个意思是，每个早晨和每个晚上我们应该利用固定的时间进行祷告，并且要读所规定的祈祷文。当我们早晨醒来的那一刻，就要马上向上帝献上晨起的祭品，那就是晨起祈祷的诵读。晚上睡觉之前，我们要诵读祈祷书中的寝前祈祷文。我们的祷告规律就在于此。

在祷告的克修中，祈祷的规律性要比数量更重要。确实，有时我们的心灵好像很久没有生火的炉灶，需要烧很多的燃料才能将它烧热。

除了上帝的圣言，我们应该每天从东正教圣教父所写那些有关精神生活的作品中再汲取一些精神食粮。

## 面对神龛

七世纪时期伟大的宗教献身者叙利亚的伊萨克以下面的方式描述祷告的本质：“通向天堂的梯子就藏在你的内心深处，在你的灵魂中。洁净自己的罪念，你会找到它的梯蹬，沿着这个梯蹬你就可以登上天堂”。

虽然于上帝的相逢是在我们的内心中发生，就如叙利亚的伊萨克所说，最重要的是记住我们绝对不是什么没有实体的生物，我们的身体

在这个物质世界里漫游着。所以祷告涉及所有人类的实质，包括他的身体和他所生活的环境。在教堂里，我们借助于圣灵创建的格局，以固定的方式事奉上帝。我们在家中的祷告也要有同样明确家中祷告的方式。

当我们搬到新房或新寓所后，我们以教堂仪式为新宅祝圣。在所有寓所的房间内摆放上圣像，这些圣像是房屋已接受祝圣的永久标志。这些圣像提醒我们不要忘记上帝就在人类的日常生活中。每一个圣像都表明上帝在基督中接近了人类，为的是与他们在一起。

“记住！我要常与你们在一起，直到世界的末日”（玛特泰福音 / 太 / 玛 28: 20）。这是基督在与他的弟子们临别返回上天时所说的最后一句话。

当我们在教堂里祷告的时候，我们看见在自己的周围都是上帝的子民，这些人是我们教会团体的成员和其他的一些祷告者。而当我们在家中祷告时，我们有基督所说的作为指示：“当你祷告的时候，要进入你的房间内”（玛特泰福音 / 太 / 玛 6: 6）。但这时我们也不是一个人在祷告。在我们房间角落上方所摆放的圣像是通往上帝国度的窗口，是与上天的居住者相联结的一个链环。神龛的中间通常摆放圣母玛利亚的圣像，圣像中圣母怀抱初生的上帝之子，这是上帝接近人类的一个见证。这个圣像是确定我们得拯救的主要因素，也是确定上帝的具体表现。在这个占据中心位置圣母圣像的四周经常挂有圣人们的圣像。这些圣像所显示的是我们在天上的朋友，这些人已走完了他们自己的克修路程。这些圣像当中常有祷告者浸礼当天所纪念的圣人圣像。还有其他一些与他

有着特殊关系的圣人圣像。他了解这些圣人所走过的生活之路，也感受到了他们庇护的力量。

在开始读祈祷书中的祷告文之前，我们如果请求我们这些在天上朋友与我们一起祷告时，就要这样说：“主啊！耶稣基督，上帝之子，籍您圣洁母亲和诸位圣人的祈祷，怜悯我们吧”。

我们只有在清楚自己的卑微不配与我们祷告的虚弱后，再开始我们的祈祷。

祷告还有一些其它的形式，其开始和结尾如下：“主啊！耶稣基督，我们的上帝，籍着我们诸圣教父的祈祷，怜悯我们吧”。我们采用仿照诸圣教父的祷告，这些圣教父指的是：诸位主教、诸位神父、诸位长老和每个信徒自己的精神导师（也可称宗教导师）。精神导师的身份是一种从早期基督教会沿袭下来的传统。使徒记述：“尽管你们在世上有上万个导师，但是，你们只有一个父亲，因为我把福音传给了你们，我在基督耶稣里就成为你们的父亲”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 4: 15）。父亲这一名称按其本质属于男性。精神导师及所有的神职人员们同样只属于男性这种本质。神职也永远都属于男人们。最高司祭基督的服务就进行在神职人员中，而在圣祭圣礼上，司祭只是他的工具，就像基督本人一样。依照母亲在圣母童贞玛利亚中的角色，其位置高于普智天使基洛伯和六翼天使谢拉菲姆。为博得圣母的欢心，也遵照她的预知，教会同时也颂扬所有母亲的职份。给予孩子衣食的亲生父母与给予他宗教知识的教父母，他们的使命不仅相符合，并且在相互之间也能达到互补。

让我们还是回到神龛的主题吧！面对着神龛，我们就好像是在教堂里一样。我们点燃油灯或是蜡烛。依照我们的祷告规律，我们就可以诵读祈祷书中的祷文了。

前面已经说过，每个房间里都应挂有圣像。也一定要在孩子们的房间里挂上圣像。最好是把还在哺乳的婴儿抱到圣像前，使他们看见了面前油灯所闪烁的柔光。在宗教意义上，出生后的头几年，对于孩子的成长起着至关重要的作用。

在家庭中，最好是能形成一种习惯，一家人聚集在一个房间里，面对圣像为一天的开始或结束进行祷告。这样一来，如果在家庭中同样也有了自己共同的简短祷告规则，以后，即使每个人在“属于自己的空间里”也能够使这种规则继续保持下去。在进行全体家庭祷告的时候，可以将祷告文的诵读分配到家庭成员当中。

使徒这样记述：“那么，无论你们做什么，或是吃或是喝，都要为荣耀上帝而做”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 10: 31）。所以我们餐前餐后都要诵读祈祷文，这些所诵读的祈祷文同样也把上帝的临在带到每个东正教的家庭中。



### 上帝临在的意识

当我们面对圣像开始祷告的时候，会发生些什么呢？我们可能会很快发现我们只是在读祈祷上的文字，而我们的思想却不知在哪儿徘徊。有时在教堂里进行祈祷仪式的时候，这种情况也可能发生在我们的身上，教堂里在咏唱圣歌或诵读祈祷文，而我们的心绪却游荡到别的地方去了。在那里我们这种思想不集中是不会影响别的信徒，但当我们一个人祈祷的时候，事情就不是这样了。只有我们将自己所有的思想集中

在祷告上的时候，祷告才能成为真正的祷告。当我们的注意力不能集中的时候，我们应当做些什么呢？我们必须重新回到注意力分散时祷告所进行到的地方。如果过了一会注意力再次分散的时候，我们当然需要再次返回到祷告中断的地方，如此反复。在这种情况下，我们就应当降低我们诵读的速度，努力将自己的注意力集中在每一个字上。

但是我们也可以试用其它的一些尝试，比如说，我们可以去回想一下我们的心因祷告中的话语而显得非常激动时的那种感觉，这样就会很容易地把思想集中起来。如果我们在教堂里尝试了这样做，也许这样一来，礼拜仪式对我们来说就不显得漫长了。

就如圣教父们所讲述的，由于原罪（亚当和夏娃偷吃禁果所犯下的罪），我们人类的本质，我们的思想和情感，包括我们的肉体很容易被分散。但是在祷告中，由于上帝的恩典，我们的本质又重新恢复为一个整体。使徒讲述有关这个问题时说：“但是圣灵亲自用语言所不能表达的叹息为我们祷告”（致罗马人书 8:26）。这种体验是上帝特殊的恩典。很少有人能长时间的拥有这种恩典。虽然我们有时会失去这种恩典，由于这样的尝试使我们获得“领受，主的良善”，也是为了使我们知道我们力求达到的是什么，什么才是正确的祷告。

由于这个原因，产生出祷告中情感作用的问题。我们需不需要努力祷告，使我们的各种情感参与到祷告中呢？只有一种的心情我们可以竭力地保持，而不必有顾虑，这就是悔过之心和对自己卑微不配的感受。在圣诗第五十篇这样叙述：“上帝啊！我献上的祭物是我忧伤的灵，忧

伤痛悔的心，你不会拒绝”（圣咏 50： 19 / 诗篇 51： 19），需要满怀这首圣诗中所说的那种忧伤和痛悔的心情来祷告，想着自己的卑微和不配，同样也会记起上帝对罪人的爱心。当我们带着这种心情站在神龛前祷告的时候，在我们的心中会有上帝亲临于此的感受。这种感受可能会成为我们永远的旅伴。

### 正确与错误的感觉

祷告或诵读圣经的时候，如果在我们的心中产生上帝临在的感觉，这是一种神赐的伟大恩典。这种感受同时也叫做对上帝的思念，这种对上帝的思念必须要珍藏在自己的内心深处。这个感受能帮助我们分清对与错之间的区别，也能帮助我们真正去体会圣诗作者所说的：“因为上帝在我的身边，我不会动摇”（圣咏 15： 8 / 诗篇 16： 8）这句话的确切含义。可以说，我们甚至体会到使徒提醒的哥林多教区信徒时所问的：“难道你们不知道，你们就是上帝的殿，上帝的灵就住在你们的里面吗？”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 3： 16）的意思。

但是，上帝的恩赐越珍贵，我们精神上的敌人离我们就越近，它们就越是竭力地将我们引向歧途。有一个修士兄弟在一次援引了方才所说的那段圣诗后，赶忙去与他的长老述说，说他总是能看见上帝出现在自己的右面，这位长老对他说：“最好你也总能看见自己面前的罪孽”。

圣使徒和教父们就是这样向我们错误的认识预先发出警告的，这种误解也时常注视着祷告的人们。上帝临在的感受只有在它是发自当祷告者内心充满卑微不配和悔过之情的那种时候，这种临在的感觉才是真实的。这种感觉就像从大地潮湿的露珠上升起的轻雾一样，这就是发自被软化心灵深处的忏悔之泪。

“兄弟姐妹们，我要说的是：血肉造成的身体是不能承受上帝的国度”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 **15: 50**）。所有情感上的热情和欢喜是魔鬼冒充天使之光的诱惑，尽管会产生各种各样的奇迹或是其它的一些征兆。应当记住主所说过的话：“在末日来临的那一天，很多人要对我说：‘主啊！主啊！我们不是曾奉你的名传上帝的信息吗？我们不是曾奉你的名赶走了许多鬼吗？我们不是奉你的名行了很多奇迹吗’。那时候我会对他们说：‘我根本就不认识你们，你们这些作恶的人，从我身边走开吧！’”（玛特泰福音 / 太 / 玛 **7: 22-23**）。

当上帝在何烈山向先知以利亚显现的时候，他没有在烈风、地震和火焰中出现，而是在“微风的气息”中向先知以利亚显现（众王传三 / 列上 **19: 11-12**）。

上帝圣灵在人类内心的活动就像微风在轻吹。主教导我们说：“你们要向我学习，因为我的心柔和而谦卑，这样你们就会找到你们心灵上的安息”（玛特泰福音 / 太 / 玛 **11: 29**）。

当我们奉基督之名祷告的时候，在祷告中就会与基督相见。前面已经讲述了我们应当如何借助祷告来直接将渗入我们意识中的罪恶思想观念摔在基督这块磐石上，消灭它们。传统耶稣祷文和这个理论是相关联的，东正教教会将耶稣祷文犹如早期教会的珍宝一样保存了下来，这个祷文在最近的阶段吸引着所有基督教界的注意。



## 使我们被喜悦所充满

在迫害基督教教徒时期，安提阿教会的主教伊格纳季被判让野兽咬死的酷刑。在去罗马的路上，他写了七封信给各个教会。在信中他提到了自己的另外一个称呼——心怀上帝者。有这样一个传说讲，在圣伊格纳季还是婴儿的时候，基督将他抱在怀中对自己的学生本讲，这就是天国中最大的。

当圣伊格纳季被带到罗马，要被扔进猛兽群中被处死的时候，士兵们问他为什么不停地念叨‘耶稣’这个词。圣伊格纳季回答他们说，“因为这个词印在我的内心里”。还有另一个传说是这样讲的，当野兽将圣伊格纳季咬死后，有一个士兵用剑将他的心割开一看，在他的心里真的印着由金色字母组成的‘耶稣’一词。

我们是不是把这个传说认为是上帝所行的神迹或是诚信宗教的轶事，这些并不重要。这所有的一切，犹如圣伊格纳季的别称——心怀上帝者这一个称呼所说明的，那就是在很久以前就有奉耶稣之名祷告的实践。在基督与他学生临别的谈话中，他教导学生要奉基督之名祷告，基督教教徒从教会建立的最初就开始执行了这个教导。

就像在新约书上所看到的，在基督这个名字里蕴藏着特殊的力量。所以，当使徒彼得治愈跛腿者的时候，有人问他：“你靠什么能力，奉谁的名作这样的事呢？”，他回答说：“那么，你们大家和所有的以色列

人都应该知道……这是由拿撒勒人耶稣的名子所发出的能力”（使徒行实 / 徒 / 宗：4：7-10）。

基督自己指出了奉他的名祷告，使他留在世间的学生得到了安慰：

*如果你们奉我的名，无论你们向父求什么，我一定成全，为的是使父亲的荣耀藉着儿子显示出来。如果你们奉我的名，无论向我求什么，我一定成全。*

*在那一天你们不向我求什么，我郑重地告诉你们，你们奉我的名，无论向父亲求什么，他一定会赐给你们。直到现在，你们并没有奉我的名求过什么，你们求，就会得到，好让你们被喜悦所充满。*

—（约安福音 / 约 / 若 14：13-14；16：23-24）

确实如此，奉基督之名祷告是各个时代基督教徒的喜悦，也包括我们这个时代的基督教徒。从四世纪时期开始，修道院的隐修士们和居于其中的人们将这种祷告的传统保存下来。但耶稣祷文不是出家修士们的专利，而是供所有的基督教徒所使用的祷文。这样一来，我们就需要了解这个祷告的传统，了解这个称作耶稣祷文中训练的传统，为的是“让我们被喜悦所充满”。



## 耶稣祷文

这就是耶稣祈祷文：“主耶稣基督，上帝之子，请怜悯我这个罪人吧”。有很多时候使用它的简短形式：“耶稣，上帝之子，请怜悯我吧”。殉道主教圣伊格纳季就是这样反复念着耶稣的名字。耶稣祷文同样也可用于连续性的祷告。这样就能直接实现使徒的号召：“你们要不停地祷告”（致德撒洛尼基人书一 / 帖前 / 得前 5: 17）。

怎么样才能用耶稣祷文不停的祷告呢？我们从不停的重复“主耶稣基督，上帝之子，请怜悯我这个罪人吧”开始。我们可以出声、非常小声或在心里默默地重复这句祷文。在试着作的时候，我们很快会觉察到做到不间断的祷告并非那么简单。这就需要有目的地进行练习。我们可以在一天中划出固定的时间来实施耶稣祷文的练习。最好是能把这段祷文加入到我们的每天常规祷告中去。这样当我们诵读晨起祷文的时候，在每段祷文之前，先读十遍耶稣祷文。有时也可以在读完开始祷文后直接读耶稣祷文，代替晨起祷告，反复地读这句祷文五至十分钟，这也就是通常诵读晨起祷文的时间。在寝前祷告的时候，我们同样可以练习耶稣祷文。

但是耶稣祷文本身更特殊之处在于，它不是一般的祈祷文，因为它只供一些固定的时候使用。东正教祈祷书中这样讲述耶稣祷文：“当我们工作或休息的时候，在家中或是外出的时候，一个人或是在很多人当中的时候，不管什么时间与任何地点，你都要在自己的大脑和心中重复主耶稣基督那悦耳的名字，要这样说：‘主耶稣基督，上帝之子，请怜悯我这个罪人吧’”。

但是，这个可能吗？一个人可以做到如此致力于祷告，在每做一件事之前都要先完成这个指示吗？

这个问题最好的答案可以在“一个朝圣者的自白”一书中找到，这本书已被译成多种语言出版。下一节我们再回到耶稣祷文的实际练习这一主题上，而现在让我们来大略地研究一下这句祷文本身的含义。

如果我们将耶稣祷文加入到我们常规的祷告中，我们甚至会察觉到，在经过简短的练习后，我们再诵读这句祷文时，我们的思想就比读其它祷文时更集中。耶稣祷文和另外一些祷文之间过渡的简短祷文，这些祷文的优点在于他们比其它那些包含各种各样思想的祈祷文更好地给与祷告者将精神集中于祷告的能力。在诵读其它祈祷文中间穿插读耶稣祷文会帮助我们更集中精力去诵读。

有些人这样叙述耶稣祷文，说这是一个完善的祷文，因为它包含着那些我们救赎中最主要的真理，就像十字圣号的特征，也就是我们的信仰体现在圣三位一体中。我们说出“主耶稣基督，上帝之子”，就是在

宣称我们的救世主既是人，也是上帝。要知道，‘耶稣’这个名字是她的母亲给他如人类一样所起的名字，而‘主’和‘上帝之子’直接说明耶稣也是上帝。我们基督徒信仰的第二个主要的真理圣三位一体，同样也出现在祷文中。当我们向耶稣呼求时，就是向上帝的儿子呼求，当我们谈到上帝天父，同时也会提到圣灵，按使徒的话说，这是因为：“除非被圣灵引导，不然不会有人称耶稣为主”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 12: 3）。

人们称耶稣祷文是完善的祷文，还因为它包含有基督教祈祷文的两大观点。当我们说：“主耶稣基督，上帝之子”时，我们犹如在说出我们对上帝荣耀、神圣和博爱的想法，之后在自己罪孽的情感中平静下来悔过：“怜悯我这个罪人”。我们与上帝之间的对立现象表现在‘怜悯’一词上。除了悔过之意，这个词还表明是上帝在喂养我们，使我们得到安慰。耶稣祷文就像使徒所表现出的信心：“那已经死去，又复活了的基督耶稣坐在上帝的右面，有他为我们祈求，又有谁能判他们的罪呢？”（致罗马人书 8: 34）。

耶稣祷文的核心——耶稣的名字成为拯救的话语代词：“你要给他取名叫耶稣，因为他将拯救他的自民脱离他们的罪”（玛特泰福音 / 太 / 玛 1: 21）。

## 祷告练习

我们明白为什么修道院里的修士和修女们能进行经常性的祷告，这是因为他们有这种机会，这也是为什么他们能如此准确地诵读祈祷文的原因。但是普通的基督教徒，就像那些需要去工作和生活有很多人之中的人们，他们如何进行经常性的祷告呢？

当然会有这样的问题出现，尤其是，如果我们已经了解了那些论述内心不间断祷告的书籍，像这样的书籍有《一个朝圣者的自白》，《巴兰长老的书信》，《论耶稣祷文》和《萨洛夫斯克的圣者谢拉菲姆》。下面这些观点会给与那些认真提出这个问题的人以帮助。

如果说我们没有时间或机会来念耶稣祷文，这是真的吗？

按着我们的习惯，一早起来都要做些什么？洗漱、穿衣、吃早餐等等。要知道这个时候我们的思维对温习祈祷文是有空闲时间的。重要的是，我们从梦中刚一醒来就要把我们的精神集中起来，调整好心态，使我们记得上帝的临在，并开始低声念耶稣祷文：“主耶稣基督，上帝之子，请怜悯我这个罪人吧”。

就连那些生活在大家庭里的人也有这种机会在心中祷告，如果他在心里时刻记的祷告，并且限制一些对别人和自己都没必要或是没有任何益处的交谈，那么他是完全可以做到这些的。

好吧，至于那些早报、晨起音乐和新闻、收音机广播节目什么的，就让每个人自己来选择，要么是这些节目，要么是祷告。但是要记住，人们有时需要拿来些什么好的东西献祭，为的是使换取的东西更好。

接下来，我们是去工作的路上，有时这会占用很多的时间。这时又有什么能阻碍我们把我们的精神集中到祷告上呢？

我们现在的工作有可能都是纯机械化的，可能我们只是简单地重复那么一个机械动作。这个时间我们也可以运用到祷告上。我们的双手来完成我们的工作任务，而我们的灵魂来完成我们内心的那些想法，这样我们的整个身心与耶稣基督一起工作。这样一来，就连这种单调的工作也会变得令人愉快起来，这就好像是在完成上帝交给我的任务。因为用耶稣祷文来祈祷会帮助我们将精神集中起来，不必担心因为我们精神不集中而完不成自己的工作。

有可能我们的工作离机械化还很遥远。这个工作可能要求我们将所有的思想和注意力都集中起来。如果是这样，我们还怎么祷告呢？当然，在这种情况下我们是无法长时间地将注意力集中到呼喚上帝圣名上。但是偶尔我们也可以这么作呀！如果我们已经养成重复耶稣基督的名字，哪怕只有半分钟，像这样的间歇可能在所有的工作中都能编排出来，在我们心中保存对上帝的临在思念，这同样也是一种祷告。

如果是在一种安静的工作环境中，上面所说的方式是可以的，但是当有很多各种各样需要经常记住和操心的事时，该怎么办呢？不就是

因为所有这些应该办的事情和任务在同一时间围向我们，难道不是我们支配我们的思想，而是这些事情支配我们吗？如果我们有规律的进行祷告，特别是以耶稣祷文来祈祷，我们就会学会集中和支配自己的心灵。所有的问题和事情就会迎刃而解，但现在我们需要学会消除它们，这样一来，我们就会摆脱这些心中所出现的问题，摆脱那种叫做精神高度紧张的东西，这种精神紧张是因在同一时间里，围绕着我们的那些需要办理的事情所引起的。

那些已经很久就受精神高度紧张之苦的人们，他们最重要的是改变自己对生活的基本态度。正好记起福音书上的一段话：“一个人如果赢得了整个世界，却赔上了自己的生命，这样又有什么益处呢？”（玛特泰福音 / 太 / 玛 16：26）。

现在退休人员在我们国民总数中占有很大的比例。他们要比工作的人有更多的自由时间，而且很多人都是单独居住，这些退休人员有特别好的条件来进行祷告。了解这种不间断的智慧结合心灵的祷告，会给他们中的很多人带来真正的安慰，并且会给予他们特殊的生活信念，使他们不仅为自己祷告同时也会为别人祷告。

## 需要记住些什么

上面介绍了“一个朝圣者的自白”是一本针对诵读的书，因为在这本书中使用一些通俗易懂的方式来讲述在实践中如何进行不间断的内心祷告。必须指出一点，书中范例所讲述一些特殊的情况，不是每个人都能运用到自己身上的。为了避免使读者在进行祷告的时候被那些玄虚的事物和幻想所吸引，或是为了避免他们将祷告变成一种简单的思考，书中列举了几项基督教信徒应该牢记的建议：

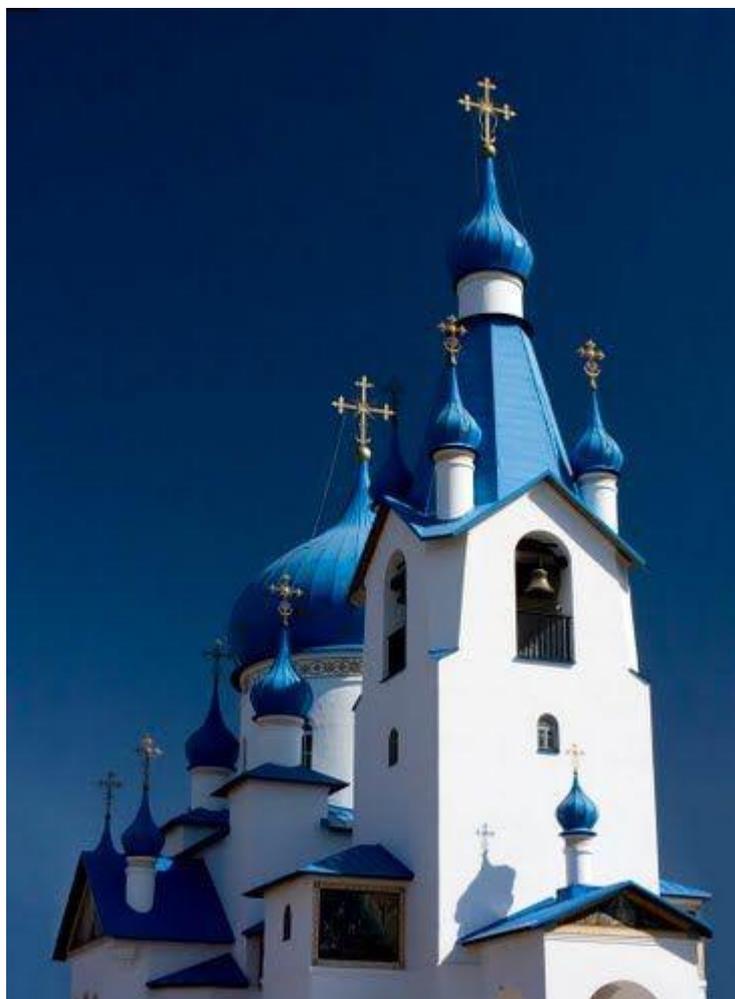
- 你要祷告，本人才会与圣父相见。
- 为了在祈祷生活中能一帆风顺，你就要真诚地对待别人和这个世界，使你的良心对于上帝来说是纯洁的。
- 不要怀疑向上帝祷告的作用，就算你认为自己是罪孽最深的人，因为我们所有的罪孽像是行驶在上帝爱的海洋中的那些船一样。
- 每天要心怀谦恭之心开始你的祷告，就像有生以来第一次进行祷告时那样，圣教父说：祷告不会给你带来财富的。
- 调整好对上帝临在感受的心态，诵读祈祷文的时候不要着急，将注意力集中在每一个词上，否则你就像在风中祷告一样。当你发现自己的注意力分散的时候，首要的任务是将注意力集中起来，不要感到难为情，继续诵读祷文。

- 要反复用完整形式或简短形式的耶稣祷文祈祷，在任何情况下用“主啊！耶稣基督，上帝之子，怜悯我这个罪人吧！”显得更好一些，或是“主啊！耶稣基督，我们的上帝，怜悯我们吧！”，再或是“耶稣啊！上帝的儿子，怜悯我们吧！”。
- 当你是一个人祷告的时候，可以大声诵读，也可以默念。
- 在祷告期间，不要考虑任何有关上帝的、天堂的形态，及其它任何形式的幻象。按圣教父所说，幻想是心灵深处的能量，在祷告中是不应当使用的。
- 不要将注意力转向祷告期间所出现的那些不洁净的破坏祷告神圣的思想或形象，它们不是你本身的东西，而是出自恶灵，如果你不将你的注意力转向它们，它们会很快消失的。
- 不要用特殊的方式去寻找你心灵的所在，因为这只适合那些独居和缄默的人，要把你的心思集中到祈祷文上，这个时候你的整个身心才会投入到祷告当中去。
- 需要强迫自己祷告，直到生命的最后一刻，这正是那个基督所指明的斗争，他说：“天国遭受到猛烈的攻击，强暴的人企图夺取它”（玛特泰福音 / 太 / 玛 11：12）。
- 在祷告期间，应当有意识地竭力取得一种情感，它也是祷告中唯一可参杂的情感，这种情感就是我们的悔过之心和对自己卑微

不配的感受，其余的一些情感是上帝垂青的恩典，上帝按照我们谦恭的程度配发给我们。

- 切忌把祷告的成果认为是自己的功绩，比如说，能够集中精神、心中有某种感受、或是伤心落泪等。上帝时常因为自己的仁爱，在开始的时候让我们尝到祷告的甜头，但是，之后会离开我们，让我们用自身的能力去祷告，为的是考验我们的忠诚，同时也向我们指出，如果我们没有上帝恩惠的帮助会是什么样。
- 在教堂里参加礼拜仪式的时候，你同样可以用耶稣祷文来祷告。那时你所听到和看到的一切就好比是在你内心祷告的火焰上添加的油。在进行圣祭圣礼期间最好是把注意力集中到公共祷文上。根据圣教父们的经验，圣餐圣礼是与基督最重要的联合，圣餐圣礼后应当用耶稣祷文祈祷。
- 每天都要阅读圣经和那些有关祷告的圣教父著作。尤其在我们这个时代，缺少现实的榜样和导师，这样的阅读就显得极其重要。
- 使自己要习惯于适合自己的祷告规律，要遵循这个规律，就像遵循自己最好朋友的话那样，但是不被你的朋友所奴役。
- 最后一点，也是最重要的一点，应当牢记，要时刻保持你的心灵不被作恶念、妒嫉和谴责别人等思想所侵占，为的是使上帝听到了你的祷告；要原谅所有的人，为的是使上帝也原谅了你，对

待所有的人要仁慈，为的是使上帝宽恕了你。也不枉圣教父们教导所说：“你的拯救在别人那里”。



## 结束语

这本书发行与那个到处都谈论超凡性运动的时期。超凡性运动获得这个名称，是因为这个运动本身的目的是那些超凡脱俗的能力，这些能力就是神慧的特殊恩赐，这些超凡脱俗的能力在使徒时期就存在了，比如说，像那些预言和能说各种语言的能力。

试问，在东正教教会中有没有可能出现这样的超凡性运动？这本书中所讲述的，所有的关于东正教会的总结，就是回答这个问题的答案。

我们还记得，历史上的东正教会拥有一个，并且只有这么一个起源，在五旬节，也就是在基督复活后的第五十天圣灵所赋予的。生活在二世纪时期里昂的主教圣伊里涅伊记述：“哪里有基督教会，哪里就有圣灵，哪里有圣灵的存在，哪里就会有基督教会和所有的恩典”。教会的性质从那个时期开始就不会改变了。直到现在教会还是圣灵之教会，根据基督的允诺：“我要祈求父亲，他就会赐给你们另一位慰抚者，他将永远和你们同在”（约安福音 / 约 / 若 14: 16）。这就意味着我们的教会已经是超凡性的教会，它就是上帝圣灵的降于我们人类中恩赐。

基督教会是圣灵的教会。那又应当怎样来说明教会的成员（教徒）呢？

在讲述圣祭圣礼时，我们提到过所有的教会信徒集体参加举行事奉圣礼仪式。我们已经从事奉圣礼的角度分析了这个问题，按事奉圣礼这个名称的意思，它就应当是一个集体的祈祷仪式。但我们也可以从信徒的角度来考虑这个问题。教会的信徒来参加事奉圣礼的目的不只是因为这个仪式是个集体祈祷仪式，这还因为他们所有的人在这个祈祷仪式中获得了恩赐，这是神慧的恩赐，是超凡脱俗的恩赐。当信徒们在圣浸仪式中，从水和圣灵中获得新生的时候，与此同时，他们也成为被派遣去举行事奉圣礼仪式的“君尊的司祭”了。

早期基督教会罗马文人伊波利特讲述供司祭实施圣礼所用的祷词，即主教是如何将他的双手按与新浸礼者，又如何进行祷告，使圣灵分派给他们神慧的恩典时说：“主，上帝啊！您以再得新生的浸礼赦免了你仆人们罪孽，请以您的圣灵使他们充满，使他们配称为您真正的仆人，请赋予他们根据您的旨意来事奉您的神慧。因为在您神圣的教会中，荣誉应当属于您——圣父、圣子及圣灵，现在，将来，直至永世。阿民”。

这种圣灵的获得具有同一种形式，使徒说：“因为我们无论是犹太人或是希腊人，作奴的还是自由的，我们都从同一个圣灵受浸，成为了一个身体，而且共享这一位圣灵”（致科林托人书一 / 林前 / 格前 12: 13）。

使徒时代，按手礼（浸礼时司祭将手放于被洗者的头上）已经出现在浸礼仪式中，但我们可以肯定那个时候人们已经知道了涂圣油仪式，并且很快涂圣油仪式就成为了一种不变的传统。“上帝把我们这些生活在基督里的人分别出来，在我们身上涂上了他的印记，并赐下圣灵在我们的心里作为保证”（致科林托人书二 / 林后 / 格后 1: 21-22）。这段圣经文章里所说的话与涂圣油仪式中涂圣油时所说的话：“圣灵恩赐的印记。阿民”相吻合。

还有一些仪式借助于圣浸仪式里的方式融入到教会的另一些圣礼中，比如在祝圣神职仪式上所进行的：削发、按手、穿白色的长袍、围着施洗盆或祭坛转圈行走。这也恰恰证明一点，浸礼仪式也同样地被看

作是事奉圣礼仪式上给同属于上帝子民成员的君尊司祭举行的升神职圣礼仪式一样。

并在此时，刚刚接受浸礼或涂圣油的人成为教会中的一员，在举行事奉圣礼期间，实现他第一次参加圣祭圣礼仪式。

圣祭圣礼是完善的，所有信徒参加圣祭圣礼成为一种必需性，就好像主持祷告仪式的司祭必须要参加祷告仪式一样。

属于教会的人（已浸礼的信徒），意味着他已成为上帝子民中的一员，以及具有君尊司祭的超凡能力。但这种超凡能力指的不是独立的个人的祈祷仪式，而是总要与所有的上帝子民一起在教堂中参加集体的祈祷仪式。

这样一来，就超凡性这个词的广义上来讲，每个信徒都获得了公有的超凡能力，成为具有超凡脱俗能力的人。除此之外，在教会中可能同样还有一些具有特殊超凡能力的人，在教会中这些人是举行教堂祈祷仪式的固定人员（神职人员），但这是不会妨碍属于教会所有成员公有的那种超凡能力的。

在讲解圣祭圣礼的那一章中，我们提到了成年人浸礼减少了以后，就像从水和圣灵中获新生这种浸礼学说在很多教会中退居次要地位。在这些方面我们需要更正，这个关于从水和圣灵中获得新生的更正，我们可以称它为超凡性的唤醒，因为对浸礼和圣灵超凡能力的认识才是这种唤醒的最终的目的。

要实现这个最终目的需要有两个必不可少的条件：要自觉地多参加圣祭圣礼仪式和更严格地对待自身的祷告生活。圣祭圣礼和耶稣祷文之间达到相互补充与援助。

东正教会中能不能再出现像预言、说各种语言的能力和医治病人这些特殊的超凡能力？

需要说的答案是，在整个教会历史过程中具有这种神慧特殊恩赐的人很多，他们中的很多人都是圣人，他们自己并没有竭力去寻求这种恩赐，而是他们在精神上以至深的谦恭发展成熟了。我们也可以这么问：使徒时期的那些神慧恩赐是不就是我们这个时期教会中所需要的呢？依据圣教父的预言，在那末后的日子，完全不会有什么奇迹，相反会有很多的诱惑，那时候有谁还在信仰中坚持，那么他在天国中的名望要比那行神迹的人还要大。

刚才所讲述的浸礼恩惠那些更深层次的理解，对于我们现在的基督教徒来说相当困难。西奈圣者格里高利教导说：

*去做应该属于你去做的事情；去寻找那些已经属于你的东西；去听从那不断提示你的人；去了解那些你已经掌握的东西。*

**封底： последняя страница обложки:**

*在圣经中，以信仰的概念为基础，这也是东正教的出发点。所以本书第一章的标题为“信仰”。群众聚会与圣祭圣礼、教会与圣餐圣礼相互*

之间是不可以分开的，因为信众的一次聚会就是一次团体性的圣祭仪式。所以本书第二章的标题为“圣祭圣礼仪式”。而那些有关在教会团体或在圣祭礼仪中被认为有特殊意义的，基督教徒一定要亲自参与的宗教生活部分的问题，请仔细阅读本书的第三章，题目为“祷告的克修”。整本书及书中的每一章都涉及到有关基督教徒生活中各方面的问题。

“东正教信徒如何信仰宗教”一书力求向那些非正教徒阐明东正教内在的一些东西，向那些对东正教感兴趣的人士在宗教信仰上最常见问题上给与答案。同时在书中也包含着一些课题，对于正教信徒也是有实际意义的，本书是特别针对那些对我们这种宗教信仰需要更深刻了解的人群。

—— 芬兰大主教帕维尔

我很少遇到过这样的书，能用这么少的篇幅将如此多有必不可少的真理说明得这么简单明了。阅读这本书，你会感到很惊讶，这其中的许多真理到现在还是争论和分歧的主题。

—— 金冠大司祭亚历山大·什蔑曼