

懺悔指南

大齋期間神父關於懺悔的訓誨

此書的出版受到普斯科夫 維利卡盧科斯基及聖母安息——
普斯科夫—佩切爾斯基修道院院長·
至尊的埃弗塞維修士大司祭的恩准。



中華正教出版社
香港 2014



For enquiries please call:

+852 9438 5021, **fax:** +852 2529 8211

or write: church@orthodoxy.hk

or visit our web pages:

www.orthodoxy.hk, www.orthodox.cn,

www.rusca.ru, www.orthodoxbj.com

Orthodox Christianity Books:

<http://www.orthodoxbookshop.asia>

目錄

出版致語.....	4
依照上帝十誡而省察懺悔.....	5
依照真福九端而省察懺悔.....	77
摘自修士大司祭約安（克列斯季揚京）的信件.....	138

出版致語

此書不是出自一位作者之手，而是根據教會誡命的次序，根據保護靈魂、聽取懺悔的神父們的經驗，由許多文獻資料編撰而成。

本書的主要資料是修士大司祭約安（克列斯季揚京）神父于70年代某次大齋期間，每次頌唱了克裡特主教聖安德列所作的《懺悔大聖頌典》之後（大齋第一周大夜課禮儀），在普斯科夫—佩切爾斯基修道院的講道。許許多多的人記住了那些激動人心的夜晚，記住了站在活生生的離我們如此之近的上帝面前、站在自己的良心面前悔過的夜晚，也記住了神父的訓誡、闡述和富於治癒能力的佈道。

神父的講話被人們記錄了下來，並開始傳抄。但是在抄寫和印刷時難免會出現一些錯誤。如今，我們按照朝聖者和本堂教民的要求出版發表這些講話。出版時我們不僅盡可能的排除錯誤，而且還儘量保留了講話原文的口語形式。

我們希望這個講道集的出版能夠幫助一些人聽見並追隨上帝的召喚——「悔改吧，因為天國已近臨近了！」

依照上帝十誡而省察懺悔

為了再次在上帝面前悔過，我們聚在了一起。懺悔之前想說幾句，我們當中所有的人在日常生活中都儘量地注重居室和衣著的整潔，又特別是一些素性好潔的人，他們總是努力地保持清潔，如果由於某種原因遭到污染，將會令其十分不安。

同樣，當一個人習慣注意自己心靈的整潔時，他不能不在上帝面前悔過，他會猶如久旱的土地期待雨露一樣期盼懺悔。引用聖詠的作者——達維德的話來說明「.....我的心渴想你，如乾旱之地盼雨一樣。」(《聖詠》142·6)

請設想一下，如果一個人一輩子從來不清洗自己身體上的污穢將會是什麼樣子！靈魂也需要洗滌，假如沒有悔過——這種起著治療和清潔作用，並被稱為「第二次浸禮」的儀式又會帶來怎樣的結果呢！

大概所有的人都多次見到過，也可能從小就記得，當冬天天氣變暖時孩子們滾雪球的情形。拿著與拳頭一樣大的雪球在雪地上滾動，轉眼間雪球就變大了，往往是變成一個又濕又髒的大雪球。我們靈魂的罪惡也如同雪球，請當心！

當我們痛心疾首地悔過並領取聖體血後，我們的心中是多麼的平靜啊！可是當你離開教堂遇見一個人，並在與其交談時不小心在自己的心中留下了一點點譴責.....全完了！勢不可擋的洪水開始了！瞧瞧，罪惡的球團就像閃電一般滾動了起來.....

我們還有一種悔過是在家裡進行的，晚上祈禱時回憶一天中所做過的使上帝痛心的事情並懺悔。經驗豐富的聽取懺悔的神父

建議別拖延悔過，當覺得昧了良心或者犯了誠就應馬上責備自己並請求上帝的原諒。上帝一定會原諒我們的，「上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」(《聖詠》50·19)

然而這個已經在心靈中積累起來的罪惡雪團將一直壓制著我們，直到我們在懺悔奧秘的禮儀中，誠心悔過，然後從上帝那裡領受了赦罪權柄的司祭將象徵著神權的聖帶蓋在我們的頭上，並為我們誦念「聖奧秘之核心」——赦罪祝文之後，罪孽對我們的壓制才會被完全消除。

我們——罪人們，將感覺到罪孽對我們的重壓，並為此不安。讓我們來看看聖人們都瞧見了什麼。

奧普提納精舍的最後的一位聖長老奈克塔里去世前，其教女來探望他。當她走近教父，長老給與她祝福後說道：「你應該懺悔，你的頭上坐著一群魔鬼」。

這就是心靈的骯髒給我們帶來的惡果。

還需要說明：懺悔儀式結束時，神父在為我們念赦罪祝文以前，還會為我們罪人念一段祈禱詞。請注意這段經文的內容「……我們的基督耶穌，讓你神聖的教會容忍並接納他（指懺悔者）……」

為什麼說要讓教會容忍並接納我們？原本，作為會眾的一員，我們應該進教堂祈禱，唱歌讚頌基督、聖母及聖徒的聖頌和禱詞。但是，我們的罪過早把我們與上帝、把我們的靈魂與教會隔離。我們汲取聖靈之恩典的精神紐帶已被切斷。這就是為什麼神父在懺悔儀式結束前要誦念那段祈禱詞請求把由於罪孽而與教會隔絕的我們再次容納入教會。

總之，當我們已經對自己的行為進行思考後、並已經在上帝面前傾訴自己的過錯後就應該進教堂懺悔。每個人都應該親自在安置了十字架和福音書的經台前向司祭悔過。

悔過之前我們必須原諒所有的人和事！不能怠慢，應馬上原諒！原諒應該是發自內心的，而不是「我已經原諒你了，只是不想見到你，也不願與你說話！」應儘快的原諒一切，就如從來就沒受過委曲、沒傷心過、沒發生過任何不愉快的事情。

只有在這種情況下我們的上帝才會饒恕我們。

上帝，助佑我們此刻原諒所有的人和事！

有一次一位律法師來到基督身旁並問道：「夫子！我該作什麼才可以承受永生？」他得到的答案是：「.....你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主你的上帝；又要愛鄰舍如同自己。」（《路喀福音》10，25-27）對上帝和鄰舍的愛正是我們最主要的戒條。

但是由於我們對上帝和他人的責任不同，上帝把誡命分成了十條，前四條是關於上帝的，後六條是關於怎樣對待他人的。現在我們就一起來看看我們怎樣地違反了誡命。

上帝啊，請寬恕我們！

第一誡：除主上帝外，不可敬奉他神

這條誡命的原文說：「我是你的上帝，除我之外你沒有任何神」。在第一誡中，我們都應對上帝盡哪些責任呢？

責任一，我們應該真正地認識上帝。我們真正地認識上帝嗎？不，上帝，我們並沒有真正地認識你、認識我們的東正教信仰、認識我們身處其中的教會以及神聖的浸禮。

上帝，請寬恕我們這些罪人吧！

我們還找藉口說不知怎樣去瞭解上帝，以前和現在都沒有人教給我們這方面的知識，然而這種渴望為自己尋找藉口的方式只能加深我們的罪行，因為這是謊言！我們的生活太浮躁、太閒散，而且並不願意從自己擁有的知識源泉中吸取營養。

1. 捫心自問，我們珍惜教堂中的每一次禮儀嗎？用心聽取祈禱詞和聖頌了嗎？聖殿就是課堂，最主要的、最富有真理的神學——就是真摯地懺悔祈禱，滿懷熱忱地讚美上帝。我們的心智和靈魂留意了這一切嗎？

沒有，上帝啊，請寬恕我們吧！

我們總是不能在禮儀開始時進入教堂，舉行禮儀時我們在人群中穿梭、擁擠，並

且在燭臺前高聲交談。不但自己聽不見神職人員在念什麼，唱什麼，而且還影響別人，沒有從這富有真理的神學源泉中學到任何東西。

上帝，請寬恕我們這些罪人吧！

有些人認為自己見多識廣，什麼都懂，於是一邊厭煩地聽著，一邊責備道：「怎麼回事兒，據我所知，他又開始講同一件事情」。

可是這些人卻忘了，此刻站在經臺上的神父就如站在基督聖墓門上落下的石頭上面，在這塊聖地上不可能出現毫無益處的見解。即使在經臺上說得是最平庸的話語，它也能告訴我們東正教的真理。

上帝啊，請寬恕我們——批駁你話語的人們！

2. 我們不看拯救靈魂的書籍，卻托詞現在沒有這樣的書籍，這又是一種令人生氣的藉口！萬書之書——神聖的福音書我們看了嗎？我們幾乎每人手頭都有一本福音書，如果誰到現在還沒有，可以說這真是天大的馬虎。我們從這本生命之書中學到了什麼？神聖的教會規定每天必須看福音書和使徒行實。就算不是每個人都能仔細地研究，按照規定去履行，可是又有誰影響我們每天哪怕只看一個章節呢？今天，在我們這些懺悔的人當中有誰通讀過福音書和使徒行實？

寬恕我們吧，上帝！

我們不僅僅只在家裡不看福音書，在教堂裡也不聽神職人員念誦。在教堂裡不管什麼時候我們的舉止都應該虔誠，當念神聖的福音書時我們都必需靜下心來、俯首傾聽。

當神職人員誦念福音的時候，我們最好別推擠（雖然我們有時做不到——上帝啊，請寬恕我們）；別傳遞蠟燭，以免打擾別人（如果誰在這方面犯了錯，向上帝悔過吧——上帝啊，請寬恕我們）；還有別因為有了「空閒」插手去端正燭臺上的蠟燭或點燃聖像前的油燈（我們曾有過這樣的行為——上帝啊，寬恕我們吧！）；此刻千萬不要用無聊的言語干擾旁人，上帝啊，在這方面，我們也有過錯！

即使此刻我們表面上遵守了禮儀的秩序，可是又有多少人能摸著良心說他聽聖經聽得特別仔細呢？經文不僅沒有到達其心靈，甚至連他此時不知飛往何處的頭腦都未能觸及，只是輕輕地從他的耳邊滑過！上帝啊，請寬恕我們，因為我們在教會規定的禮儀上聽取經文時疏忽大意、舉動粗魯、輕率、冷漠。馬上就向上帝請罪吧，並做出決定，從今天起（這並不需要極其聰明的頭腦和英勇的行為），只要教堂內一開始念福音書就把其他所有的事情擱在一邊，停止所有的行動，俯首傾聽神職人員誦念福音書。

寬恕我們吧，上帝！

如果沒有聽見今天的告誡，也不知道在這種情況下應該怎樣行止的人，從你身旁擠過，別惡狠狠地制止他。記住他的模樣，等禮儀結束後你可滿懷愛心和善意地給他解釋念福音書經文時應該做什麼。

這就是基督徒的做法！

我們不看有宗教道德內容的書刊。的確，並不是每個人手頭都有這種書，而且也很難找到。但是我們中有這樣的人，他們手頭有這種書，但是卻把它束之高閣，自己由於懶惰或無暇（寧肯多睡睡覺）去讀它。稍有學識的人更願意看報而不看嚴肅的精神讀物，更有甚者，自己不看卻不借給他人：「給了別人，突然自己也想看怎麼辦？」吝嗇佔據了上風！

在這裡我不得不提醒大家，沒有比佔有別人精神讀物更不理智的事情！讀盜竊來的書會給我們的靈魂帶來什麼意義呢？假如誰有這方面的過錯，手頭還拿著別人的書，應當一有機會就趕快還給物主！

上帝啊，請寬恕我們的愚昧和虛偽！

3. 最後，對上帝的認識還可以通過與博學多才和篤信宗教的人的談話中獲得。而我們又做了些什麼呢？我們很喜歡交談，去鄰居、朋友和熟人家是那麼的具有吸引力，可是在一起時從來不會談到關於上帝、靈魂和拯救的話題。

令人慚愧、讓人感到恐怖的是，作為基督徒的我們聚在一起常常是為了指責他人、玩牌或飲酒。頭腦空空地去做客，回來時更加貧乏。

上帝啊，寬恕我們這些罪人吧！

這些情況常常發生在懺悔之後，參加過聖體血儀式後的那一天。

責任二，神律中的第一條戒律：完完全全相信上帝，對他寄託希望並愛他。

1. 對每個人來說最可怕的罪過是不相信上帝，我們絕大部分同胞、親人、好友和熟人目前都持這種心態。

更不用說擁有不相信上帝的孩子的父母有多麼的痛苦。

來到這裡懺悔的我們是否對宗教有堅定不移和真摯的信仰呢？是否相信永生，相信死後我們得到報償的生命將在另一個世界永存呢？

使人恐懼的是，我們缺乏滲透我們整個意識和能夠指導我們行為規範的真正信仰。

上帝啊，饒恕我們吧，我們曾懷疑你的存在、懷疑自己的永生和將來的末日審判！

2. 可能今天來懺悔的人群中有的人不相信天使和惡魔的存在。又特別是「有文化的人」。不知道為什麼這個世紀的人都恥於相

信實際存在的東西——惡魔。這種無信的態度正是我們拯救者的敵人所需要的。如果沒有惡魔的影響，我們又為什麼需要十字架、聖水和耶穌聖名禱文的保護呢？也可能有的人對聖母、受難聖徒和上帝的侍者還不夠敬重吧？

向上帝懺悔吧！上帝啊，寬恕我們這些罪人吧！

3. 有一種違背第一條戒律的可怕的罪過——這就是叛教。上帝啊！我們離這種罪過是多麼的近啊！有時，可能並不是因為擔心受到折磨，猶如教會歷史中曾經出現過的教難，而是僅僅因為害怕失去臆想中的人間的優越生活。於是出現了背叛。

有這麼一種情況，我們期望上帝給予我們某種利益，例如分到一套房子、得到一份好工作，於是請大家為我們祈禱，可自己卻把聖像藏在櫃子裡，生怕別人看見我們對上帝的信仰而不再理我們。瞧瞧，我們的理智已喪失到何種程度。

饒恕我們吧，上帝！

由於自己的怯懦，看醫生時總是取掉十字架，因為擔心醫生看見我們胸前的十字架後不給我們看病或不開病假條！

上帝啊，請寬恕我們的背叛和怯懦！

如果在單位上班時突然涉及到上帝這個話題，這個不幸的懦夫已打算化為氣體溶入空氣中，惟一的希望是別人不要從他臉上的表情猜出他是基督徒來.....放棄對基督的信仰的話已掛在他的舌尖.....所有能意識到自己是帶著假面具的怯懦基督徒，向上帝懺悔吧！

上帝啊，原諒我這個罪人吧！

不僅僅是年輕人羞於承認，羞於大聲地說自己是基督徒。連不再任職的退休的老人們都害怕公開地把聖像掛在自己家裡。

上帝啊，請寬恕我們吧！

由於害怕承認自己的信仰，我們經常在親人去世時犯下傷害其靈魂的罪過，因為我們恥于在鄰居面前邀請帶著聖體血的神父來為彌留在即的親人舉行善終禮儀。如果親人離開人間前沒來得及懺悔，也沒有領取上帝的聖體血是由於我們的過錯，這對我們自己來說是一種災難。

上帝啊！寬恕我們的罪行，切望在最後審判時，我們在你的天使們面前不會因為我們在人世曾否認和離棄你而蒙受永遠的羞辱。

4. 我們中很少有人有真正意義上的信仰，然而迷信卻能吸引住我們。迷信——「盲目的信賴」，空洞虛假的信仰。我們幾乎已經用迷信取代了對上帝的正信！相信「幸運」和「倒楣」的日子，「困難」和「容易」的時刻。甚至害怕在所謂的「困難」日開始做某件事情，根本不考慮我們有可能第二天就要離開人世。

我們相信各種夢幻、解夢，沉醉於夢境中，還相信能夠夢見所謂的「預言」，這一切導致我們神志不清，甚至病倒.....

向上帝懺悔吧！上帝啊，寬恕我們吧，我們都是罪人！

為了遠離迷惑，免遭可怕的靈魂疾患，請別再沉迷於夢幻！

我們還把迷信帶進教堂，把它放在第一位，忽略真正的宗教，用自己的盲目的評論打擾周圍祈禱的人們。

傳遞蠟燭時必須經過右肩，而不能弄反了，這都是誰想出來的？（老實說，我甚至不想因回憶這些事情而使自己的頭腦受到污染）。傳遞蠟燭時我們只需要注意別把它弄斷了，別碰著正在畫十字的人，也別在別人畫十字時請他遞蠟燭。還有，在神聖禮儀的關鍵時刻（比如聖入式，誦念福音，祝聖聖體血等時刻）別傳遞蠟燭，

把它握在手中，等過了那至聖的時刻後再悄聲地傳遞，不要有任何迷信的想法。

這些迷信都傳自我們遙遠的祖先——多神教徒們。聖三主日那天，我們都在墓地裡、在插著十字架的墳前幹些什麼！這一天對已去世的人來說是真正的倒楣日子！墳前的祈禱、蠟燭和乳香已被多神教的追薦死者儀式所代替。而我們在陰間的親人正又悲哀又可憐地承受著火焰的炙烤，正如聖經中一位財主請求上帝告訴他還活著的弟兄們其死後的命運。如果這一天有誰曾舉行過這種儀式，或在墳前吃喝過，上墳前向你們死去的親人認罪吧，請他原諒由於你的無知，為他帶去了可怕的痛苦。今後再也別在神聖的日子裡舉行類似的活動，因為這一天，教會為我們死去的親人舉行特殊的跪拜祈禱，不要再把這一天變成他們的痛苦日子。

現在請求上帝原諒我們的無知吧。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們相信各種預兆並且說，不信不行，因為他們將變成現實。聖塞拉芬對這個問題的答覆是：「不相信它，它就一定不能實現！」

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

5. 很多人都違背神律的第一條誡命，認為每發生一件事情都是某種徵兆；誰傳播關於饑荒、洪水，世界末日確切日期的謠言，誰的罪過在上帝面前就是深重的。人怎麼可能猜出連天使都不知道的事情，知道此事的只有我們的天父！如果我們聽信這些放肆的言語和猜測，那麼我們的罪過也不輕。上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

6. 違背第一戒律的還有魔法師、巫師、巫婆和占卦者——所有放棄對上帝神聖能力的信仰而相信惡人，特別是相信惡魔的

神秘力量的人，以及與邪惡之人以及魔鬼交結，以達到危害他人之目的。如果你們當中有這樣的人，一定要親自參加懺悔儀式，而且應在上帝面前哭訴自己的過錯！

舉行過魔法的人和殺人犯一樣，教會禁止其領受聖體血 20 年，接觸過魔法而不悔過的人將被逐出教門。別因為現在每個人都可跨入教堂並靠近聖爵而開始自欺，世人、神父可以被你欺騙，可是上帝，誰能欺騙得了！懺悔儀式剛開始時我們曾提到過，當一個人從內心深處已脫離了教會，即使他不邁出教堂，福音也會遠離他！聖體血禮儀中最讓人痛心的例子便是對叛徒猶達斯的譴責。

悔過吧，暫時還來得及，因為死亡還未來臨，你還沒有完完全全落入你曾求助並願與其合作的惡魔的手中。多麼恐怖啊！只要仔細想想：受浸禮時我們不是已經棄絕了撒旦和他的一切邪惡行徑了麼？基督徒怎麼可以與撒旦交往，並且還敢大膽的將其與基督聯繫起來，並懷著決不悔改的心情參加聖體血儀式！列席於此的人千萬不要認為，只有巫師才是真正的罪人，而求助於巫師者可以免於罪罰！如果你們當中有誰算過命、曾求助於巫師，請求過符咒的治療，或自己通過符咒為別人治過病，或勸人去求「大仙」的幫助；那麼你們的罪過並不比巫師的輕，因為你們放棄了對上帝神力的信仰，去尋求巫師們的幫助。

你們會說：「我們祈禱過，也畫過十字」，請聽聽聖金口約安是怎麼說的：「即使這人祈禱聖三，即使呼求聖人，即使他畫了十字聖號，也應當趕快遠離他」

神聖的教會禁止這樣的人（向巫師求助者）領受聖體血五至六年。
上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們有神聖的禮儀，比如教會規定的為人驅病的祈禱、塗聖油儀式；我們有聖物——聖水；還有復活節聖餅；而且在聖體血儀式中我們自身上與上帝融為一體！但是我們不太相信這些，卻偏偏跑去找「大仙」——我們認為這才是最純正、最可信的方法。

上帝啊，我們完全失去了理智，分不清哪兒是光明、哪兒是黑暗、哪兒存在真理、哪兒充滿謊言！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

7. 上帝，我們糊塗到了何種地步，竟把用來探尋信仰真理的福音書、聖經拿來算命。我們常用紙牌算命，有的人還迷戀於招魂術，旋轉著碟子，招來一些妖魔鬼怪（顯然招來的不是聖人），並向他詢問各種命運和事件。向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

這些都充分證明我們不信任上帝，這是放肆的好奇心，根本不寄與上帝任何希望！

8. 由於妄自推斷上帝更愛的是誰使我們中有很多人違背了神律的第一戒律。這種情況時常發生，我們並且還說道：「如果他或她死掉了，那我活著還有什麼意義呢？我們把一生都傾注在這個人身上，而不是傾注在給予我們生命的上帝身上！」上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！有時還能聽到這樣的話：「和人相比，我更喜歡動物」。多麼愚昧啊！的確，常言道「聖人，連其牲畜也愛護」，但是當把所有的愛都傾注於動物——這是罪過，誰犯了這種過錯，向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

9. 違背神律第一條戒律的過錯還包括滿足人的欲望和對人的依賴。滿足人的欲望和阿諛奉承究竟有多可怕呢，請看聖經裡是怎麼說的：「好流人血弄詭詐的，都為主所憎惡」。

這是因為「我們欺騙了被我們奉承和讚美的人，我們的所作所為招徠了人們對

他的咒罵，由於我們的阿諛奉承使別人輕信我們，為此我們將受到人們的永久譴責」，——瓦西裡·維利斯基神父曾這樣說道。

你們當中可能有的人非常努力地討好他人，幾乎把他人奉為自己的上帝。現在有的母親甚至屈從于自己的兒女，為了討好他們常常忽略了對上帝的職責。主日本來應該去教堂，但是因為成年的孩子從城裡回來了，母親為了討好醉酒的兒子或女婿便留在了家裡。雖然在這種情況下即使母親去了兩小時的教堂，也不會給兒女們帶來任何損失。

當然，如果這僅僅只是一次，而且是由於特殊原因，母親為了表達對孩子們的愛留在了家裡不算罪過，可是往往卻是每個主日都如此。教堂，又特別是鄉村的教堂大多孤零零地被遺忘在空曠的大自然中，這並不是因為周圍的人都不信上帝，而是因為他們不會按照基督教的方式生活！母親應該獲得應有的尊重，如果孩子們理解她為他們所做的一切，那麼她有權每個主日進兩三個小時的教堂！

上帝啊，請寬恕我們吧！

這種對人的依賴的過錯在於我們常寄希望於自己，寄希望於自己的力量。我們完全忘記了祈禱、齋戒、各種奉獻、經常閃現在腦海中的善事，忘記了只有上帝才能使我們獲得拯救。我們卻

把更多的希望寄予某人，而不是寄予上帝，這就使我們把上帝推到了我們生活中的次要位置，只有嘗試過所有途徑之後才來祈求上帝的幫助。我們甚至無法想像，這種罪過有多麼深重，而且還觸怒了上帝！

「上帝通過先知耶熱彌亞說道，把希望寄予人的真該受到詛咒啊」。上帝啊！寬恕我們吧，我們根本不知道這會招來詛咒！向上帝悔過吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

最後，神律第一條戒律中的**第三個責任**是欽崇上帝，並事奉他。比如通過在教堂中的祈禱、在家裡的祈禱，用一顆愛心去盡力遵守他的戒律。

上帝啊！在你的面前我們都是罪人，我們放棄了教規、漫不經心地、馬虎的對待自己的生活。看看自己吧！

你們當中誰起床後念過早課經，並為了中悅上帝而決意一整天都遵守誠命？

上帝，這是多麼遙遠的事請啊！即使我們念早課經，可是心卻飛向了遠方，飛向了充滿了日常生活瑣事的地方。很少有人想起：「我是一個基督徒，今天可能出現各種事情，我怎樣才能在上帝的保佑下神聖地、和平地，而且不犯任何過錯地度過這一天！」這種虔誠的念頭在哪裡？！還沒來得及睜開眼睛，周圍的一切已讓我們感到厭惡和憤怒：粗魯地對待比我們早起一小時、為我們上班前做準備的母親；在家裡走動猶如籠子裡的野獸，根本不在乎鄰居；打招呼時，字字都從牙縫裡冒出來；關門時弄得砰砰響；高聲地責罵由於天還未亮就被叫醒並被強迫送往托兒所或學校的任性

的孩子們。如果生活在城裡，出門後我們又乘上了一輛滿載乘客的公車，此時我們完完全全失去了人樣！在車上，我們都已憤怒到了極點，相互擁擠著、謾罵著、諷刺挖苦著，猶如四周的一切都是我們的死對頭。我們不想忍受一丁點的不舒適和不愉快！上帝，這就是我們幾乎每一天的開始。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

第二誡：不可製造敬拜偶像

這條誡命的原文說：別為自己塑造偶像，也就是別為自己做任何神像，不要用木頭和石塊雕刻神像，不要用銅、鐵、銀、金鑄造神像。總而言之，不要用任何東西製作神像，不要向崇拜上帝一樣崇拜它。謝天謝地，我們基督徒中還沒有過這樣的事，也就是說我們沒有違犯神律第二條戒律。

事實上的確如此嗎？

難道說我們的嗜好不也是我們一生崇拜的偶像嗎？！

請聽 聖徒帕弗羅是怎麼說的：「他們的神就是自己的肚腹」(致斐利彼人書 3·19)。

聖徒的話與我們毫無關係嗎？不，上帝和聖徒的話與我們有緊密關係！

因為我們對自己肚腹以及全身的照顧遠遠勝過事奉上帝。我們花太多的時間和精力去考慮食物，不是為了糊口，而是為了滿足我們的肚腹，安慰我們的身體。

為了買到美食、特別的衣服或鞋子我們可排好幾個小時的長隊，事後還抱怨沒有功夫和力氣去做祈禱，去聽念福音書。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

今天來懺悔的人群中，有多少人會說他將很高興地迎接齋期的到來？可能有些人根本就不守齋，甚至在短時期內也無法下決心約束自己的肚腹。

向上帝悔過吧！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

第二個令人懼怕的偶像讓多少人的靈魂聚集在它的腳旁，有多少天才死於其腳下，由於它，很多父母、兄妹和孩子痛苦的淚水

猶如泉湧，這個偶像就是酒精。在這裡我們不用再提起那些由於酗酒引起的不可計數的災難。

可能站在這兒的很多人飲酒從不過量，可是節日期間你家的客人沒有醉酒的嗎？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！向上帝悔過吧！

更可怕的是——你沒灌醉過誰嗎？你沒有背著親人或上司給誰送過酒嗎？你沒有背著家人悄悄地把錢借給醉漢嗎？你可以說，現在隨處都能靠服務換來「小瓶」（指用小瓶裝的酒）或「半升」（指用半升瓶裝的酒），可是我們——基督徒明明知道這些「半升」和「小瓶」會給家庭帶來的災難，卻把毒藥當作服務費，難道說我們的良心就從沒受到過譴責嗎？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！我們幾乎每個人都犯有灌酒的過錯！

我們給人一瓶酒，而這人喝酒後便失去了理智，於是會辱罵上帝、打自己的妻子、傷害孩子、殺人——我們作為罪行的參與者應分擔他的罪過。

我們崇拜的第三個偶像——就是錢財，也就是對財富的貪婪，不知滿足的欲望，只希求盡可能獲得更多的財富。

上帝啊！我們都犯有這種病，我們的心總為渴望獲得某種東西、包括並不是必須的東西而興奮和不安。

家中的傢俱還能使用，然而我們卻追求時髦的組合櫃、立櫃或長沙發。衣服已經足夠穿，可我們還是在購買以備後用，立櫃裡、各種箱子裡塞滿了無用的東西，可我們卻忘記了聖訓：把自己的第二件襯衫送給窮人。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

今天懺悔的人群中有誰是為了金錢而掙錢，或者是由於不相信上帝，存錢為了所謂的「黑日子」（意外之災）？向上帝懺悔吧！趕快把這個偶像，這些罪惡的存款用於善事上吧。否則這個罪惡的貪財偶像將吞噬我們的祈禱——讓我們來回憶回憶，有多少次在教堂裡、甚至教會在禮儀中號召大家不要為生活的各種瑣事操心的時候、我們卻在為達到生活中的某種目的打著眾多虛無飄渺的腹稿。

寬恕我們吧，上帝！

利益已將我們的心牢釘在人間。家裡堆滿了各種不必要的東西，我們還為每一塊破布擔憂，甚至自己都數不清有多少對這種或者那種東西的迷戀。這裡有衣服、傢俱、餐具、鞋子、書籍、鮮花，還有存糧（最後全都變成了誰都不要的腐爛的、被蟲子蛀蝕過並且還發了黴的廢物）。

這種嗜好甚至涉及聖物！比如祭餅（事奉聖禮的預備禮儀中奉獻祭品所剩餘的聖餅）、復活聖餅（至聖葩斯哈之夜所祝福的‘阿爾托斯’聖餅）、聖水等。不知為什麼我們不是懷著敬意一邊祈禱一邊服用它們，而是像紀念品一樣把它們存放起來。等它們都長出蟲子時我們不得不把它們燒掉，還有可能有的人乾脆就把聖物隨便地扔掉。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

向上帝懺悔吧！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

背著沉重的包袱，我們開始喘息。請想一想，每次抹去塵灰和整理這些基督徒根本不需要的東西需要花去多少時間。哪裡還會向至高的上帝祈禱——我們已專心於貪婪的偶像。

我們對第四個偶像的崇拜程度並不比以前提到的輕——它就是傲慢。

傲慢的人把自己當作偶像，他們最尊重的首先也是自己。幾乎我們中所有的人都認為，作為信仰上帝、常上教堂的基督徒的我們來說，怎麼也不會受到這種毀滅性的嗜好的折磨。

我們中很多人都認為自己是極其謙遜的人。讓我們現在站在十字架和福音書的面前來測試一下自己。通過實際事例能認清傲慢，正如通過果實能分辨樹木。難道說我們每個人都不希望得到名譽、榮耀和讚揚嗎？很多人可能現在會想：「不，我們並不尋求名譽、榮耀、讚揚……」那為什麼我們會因為一丁點的責備和意見生氣、發怒呢？

是的，因為每個人心靈深處都認為自己是一——大人物，正如閉關者聖主教德奧梵所言，我們都把自己當作「某種相當重要的人物」。可是言語上我們又是多麼的謙遜啊！其實我們什麼都不知道，什麼都不會，我們是精神上的窮人，連祈禱都不會……。

如果有人出於好心，為了公益而說我們沒有才能或無知；並因為我們不能勝任某項工作而開除我們；此刻我們虛偽的謙遜會瞬間從靈魂的深處蒸發掉，我們開始生氣、抱怨、憤怒、責罵：「我那點兒比別人差？沒人理解我，你們只不過想消滅我，我不應受到這種懲罰！」這不，我們的傲氣全施放出來了！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們喜歡教育人，指導人，還喜歡過問別人的事情，由於傲慢總認為自己比別人聰明、比別人通情達理。有的人甚至毫無羞愧的誇讚自己：「我做了這個，也做了那個，我是做得最好的」。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

由於傲慢，我們不想聽從任何人，包括我們必須聽從的：不順從養育我們的父母、不執行上司的命令、甚至難以服從公寓的規定。為什麼所有的人都想管教我們，我們只認為自己的意見才是正確的，始終堅持自己的立場。假如某句話刺傷了我們的自尊心，哪怕為了表面上的謙遜我們也決不會沉默，我們會不停地說，直到言窮字盡！這還不夠，事後心情還不能馬上平靜下來，還會後悔說得太少，應當把這些和那些怨言統統地說給使你生氣的人聽。上帝啊，這就是我們的傲氣，這就是我們的自我愚弄！

對聽取懺悔的神父、對最親近的人和有德行的人的規勸和指責，我們則表現出一種病態的忍耐。類似的事件可以無休止地繼續列舉下去。我們都染上了傲慢的疾病，愚弄自我，卻忘記了我們所擁有的最美好的東西全是上帝賜予我們的。

聖經上說：「榮耀不是我們的，榮耀應該屬於你」；不得不承認我們的想法卻是「給我，該把榮耀給‘我’！」這一切是多麼恐怖啊，因為「上帝反對傲慢者，福音只降臨於謙遜的人」。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

上帝啊！我們還被虛榮心折磨著，我們貪圖虛名。虛榮心強的人發現不了自己的缺點，他的靈魂總在「吹噓自己」。聖天梯約安把虛榮心強的基督徒叫做**崇拜偶像的人**。

虛榮心是一種精神上的、微妙的、令人厭惡的傲慢，一旦有好事情發生它就盡可能地出現。請聽聖天梯約安是怎樣解釋這種過錯的，在這些訓言中反照自己的虛榮心，並向上帝懺悔吧。

「例如，當我遵守規誡時——其實是出於虛榮心；無人時我們保持齋戒，而在人前卻允許自己食用各種食物（或者相

反)——這又是出於虛榮心，而且是經過思考的。穿漂亮的衣服——又是經過考慮的虛榮心的表現；換上不好的衣服，同樣是虛榮心在作怪。開始說話嗎？仍然在虛榮心的控制下。想沉默嗎？又一次出賣了自己。不管怎樣旋轉這顆針，針尖總是朝上」。上帝啊，寬恕我們吧，我們都被這種病痛折磨著！

誰為虛榮心提供營養呢？**人們的讚揚！**

我們多麼喜歡聽見人們讚揚啊！如果當面讚揚我們，可能還會有點害羞，可是我們的虛榮心多麼希望聽到間接的讚美詞，多麼希望人們只想我們的優點。

在虛榮心的土壤中還生長著一種可怕的東西——**假情假意**，也就是說盡力地把自己扮演成一位虔誠的人，而事實上並非如此。可能為了得到某種私利而裝著做了善事，可這樣的善事不僅僅不能帶來任何利益，反而會引來上帝對你的憤怒。「禍哉文士們和偽善者」——上帝這麼說。

你可以穿著緇衣，多行躬拜和叩拜，還可以捐出你所有的財產，但是如果這一切都是為了做樣子，為了得到人們的讚揚或者為了自我欣慰，那麼你的所作所為不會給你的靈魂帶來任何益處。可是哪怕你只施捨了一丁點，可是卻遵守了規誡，不為人知地「救濟向你乞求的人」；即使是短暫的祈禱，但只要不是裝模作樣；即使是一滴懺悔的眼淚，但只要不是為了給人看，而僅僅只讓上帝看見；都遠勝於虛情假意的善事以及任何其他偽善的豐功偉績。

還有一個偶像代替了我們應該景仰的上帝，那就是自我安慰，自我解脫的從眾心理。我們的過錯在於違背了上帝及教會的戒律，可卻還辯解道「現在所有人都那樣做」。檢查一下自己的良心，我們沒犯此過錯麼？上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

第三誡：不可以主上帝之名輕發誓願

這是說別在不必要或者不合適的情況下提念上帝的尊命

1. 上帝啊，我們都違背了你的這條戒律，可卻不懂究竟犯了多麼可怕的過錯！受到任何驚嚇後我們都成了瀆神者！在我們的意識中所謂瀆神者就是完全不相信神的人。我們是信徒，我們進教堂，我們向上帝祈禱，我們參加教會的宗教儀式.....可是我們卻依然是瀆神者：

a) 由於出現了不幸或病痛，我們抱怨上帝，指責上帝的安排和意願；

b) 我們中有一些意志薄弱和沒有怨言就無法忍受任何悲痛或壓迫的基督徒，出現困難時他們會公開地說到：「上帝不存在！」，或者即使不說出口來，他們當時也是這樣想的。

痛心悔過吧，向上帝懺悔你瀆神的言語吧；

c) 可能你們中有人曾指責上帝放任人們犯罪。「我的性格如此，難道是我的錯嗎？這是天生的.....」或者「假如上帝存在的話，難道會發生戰爭、搶劫和殺人的事件嗎？孩子和年輕人會的死亡嗎.....」這些都是基督徒的言語和想法？！

上帝啊，請寬恕我們這些公然褻瀆神明的人吧！

2. 我們當中還有一批不虔誠的教徒，他們考驗上帝道：「上帝，如果你存在的話，請實現我這樣或那樣的願望，假如實現不了，意味著你不存在！」這樣的話全都出自相信上帝的人，甚至有的人還自認為是虔誠的教徒！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們就像那批在格爾格塔戲弄被釘在十字架上的上帝的惡意非難者！被釘在旁邊的歹徒曾說：「如果你是基督，請拯救你自己和我們吧」。假如今天來懺悔的人群中有誰放肆地對待過上帝，請流淚懺悔吧：

上帝啊，請寬恕我們這些瀆神者吧！

3. 上帝啊，我們的過錯還在於常在廢話和胡言亂語中提到你的聖名，並把它當作口頭禪。

仔細聽不信神的人們談話時，你會發現他們的言語中充滿了上帝和惡魔。但是他們全是不相信神的人，對他們來說，「上帝」的確是口頭禪。可是我們的言語與不信神的人有什麼區別呢？！我們同樣不加絲毫考慮、敬畏景仰之心地在自己的言語中提到上帝、聖母和上帝的侍者們（天使和聖人們）的名字。

這還不夠！我們以上帝的聖名發誓、保證，有時還用以上帝的聖名發誓來掩蓋真相。這些都是我們在無所不見的上帝眼下的放肆妄為！

上帝啊，憐憫我們吧！

假如上帝的懲罰到現在還未觸及到我們，這只能感謝上帝的寬宏容忍。

悔過吧，曾發誓以自己的生命、自己的健康、甚至自己的孩子做抵押的人。

需要懺悔的不僅僅是以上帝的名義發誓、保證的人，那些固執的、因不相信別人而要求他人發誓的人也應該懺悔，強求別人以主名發誓的人更應該懺悔。

上帝啊！我們實在是褻瀆你聖名的人.....

我們當中有的人應該被打嘴，因為他們開玩笑時還常常用祈禱詞，福音書中的語句和聖徒的訓言。有的人曾嘲弄取笑由於某種原因讓我們覺得可笑或可恨的神父——這些都是褻聖的行為。

在教堂裡舉行禮儀時我們總是很認真地念祝文、唱讚詞嗎？有時僅僅一個詞念或唱得不對會歪曲整句話的意思，讚美詞變成了褻聖詞，雖然可能只是出於偶然，可是卻是在聖殿的禮儀中被大聲念或者唱出的，所以必須要多加注意。

上帝啊，請寬恕我們——罪惡的、胡言亂語的褻瀆者！

4，所有不認真祈禱的人都違背了第三條誡命。

即使在教堂裡做一上午的祈禱，即使在家裡誦念全份的早課經和晚課經——如果不認真地去做的話都是枉然，相反還犯了無端提起上帝的聖名的罪過。

當然，祈禱詞沒有任何娛樂意義——這只是上帝給勤於祈禱的人的恩賜。

念祈禱文時我們應全神貫注、集中所有的注意力。

朝聖時我們往往參加修道院舉行的所有儀式，甚至不離開教堂一步。很明顯我們已把自己想像為非常不一般的祈禱者。然而事實上，我們在家裡的、在離家不遠的教堂裡的禮儀中的祈禱，或由於缺乏司祭而在誦經士主持的禮儀中祈禱的效果有可能會比前者更好、更純潔、更深入。

留心自己！向上帝懺悔自己有虧缺的祈禱：上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

5，上帝啊！我們還犯有背誓的罪過。

我們多少次違背了站在十字架和福音書前許下的誓願：在受浸禮前我們許下了棄絕惡魔、棄絕他的一切作為的誓願，許下了從今

後跟從基督，用自己的一生事奉他的誓言。可我們多少次違背了這個誓願啊？！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

在懺悔儀式上走向十字架和福音書時，我們多少次向上帝許諾擺脫罪惡的習慣？現在我們又站在了這裡，手和腳都被恐怖和惡習編織的繩索捆綁著，我們是否承認我們多次違背了在懺悔儀式上對上帝的許諾「受難者耶穌啊，曾無數次向你許諾悔過，卻都成了天地不容的謊言」（向至甘飴的耶穌之聖頌典，聖歌七）。

這次也寬恕我們吧，上帝！

在十字架和福音書前發過誓的修士們，你們都嚴守戒律嗎？現在由於缺少修道院，有些修士故意或者沒有任何理由地居住在外，有的甚至還住在家庭中。最可怕的是，在我們救恩之敵的慫恿下，流傳著這樣一種說法，散居的修士不等於修道院裡的修士，散居的修士不一定非得嚴格守戒。我們只有在毫無理智的情況下才能說這樣的話來。受過戒的修士不管在哪兒，也不管在怎樣的條件下，只要沒有守戒，就是誓言的背叛者。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們神職人員在接受神品時必須向上帝許諾按照他的聖意、教會的規定和司教的命令舉行各種儀軌。由於天生的軟弱，我們在上帝面前也同樣違背誓言。我們向上帝許下各種功修，可是卻拖欠著不去完成；當我們得到上帝給予我們的所需要的東西時，卻忘記履行或盡可能的拖延履行我們曾經的許諾！

最好別允諾，既然允諾了就應趕快執行。現在就應立即做出決定，在一旦可能的情況下執行自己過去的允諾，並避免發新的誓言。

6. 檢測一下自己的良心，作為正信基督徒的我們，在非信徒的圈子裡沒有因為自己是虔誠的教徒、是基督弟子而慚愧吧。還有你們是否因為自己意志薄弱而譏笑過信仰虔誠的人：「她上教堂越來越勤了！完全哀求起上帝來了！」我們沒有說過這樣或者類似的話吧？假如沒說出口來，也曾如此糟糕地想過吧？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

可能由於缺乏耐心排隊等候，或者自己本來就不會懺悔，可是卻評論那些在經台前長久懺悔的人。我們還議論那些常常參加懺悔儀式的人。這根本就不關我們的事，這是每個人自己良心的問題，是聽取懺悔的神父的事情。難道說我們清楚誰應該懺悔，誰不應該懺悔嗎？

7. 我們不要去評論他人，不要去評論懺悔和領聖體血的人，而是看看自己吧，幾乎我們所有的人都犯了沒認真準備懺悔內容和沒有認真預備領聖體血的過錯。

基督徒的生活是美好的。這種美好源於與上帝的共融。最直接和最親近的共融是在聖體血儀式中。「我是生命之糧——上帝說——食我體飲我血者將進入我中，而我也在他中.....」。

領聖體血——這是保持和強化我們靈性生活的美好源泉。從聖教初興起，勤領聖體血的人就常享各種神益。

我們都應該牢記——上帝是生命的源泉，對於領受聖體血的人，上帝既是施生的德能，也是罰罪的烈火，我們切勿輕率、馬虎。配領聖體血的人將享受生命，不配領聖體血的人將遭受死亡。肉體的死亡往往都是可見的，而靈魂和心神的死亡卻是不可見的。有時我們能聽見這樣的說法：某某人領聖體血後還沒回到家就由

於某種原因離開了人世，「啊，上帝保佑，他剛剛領了聖體血，但願每個人都能像他這樣善終」；但是也有這種說法：「這是幸福的死亡麼？也許他的死亡是因為他不相稱地領受聖體血呢。上帝憐憫我們吧！」

我們不是沒有能力準備好領聖體血。我們應當盡可能地去準備，領聖體血是必須的。薩若夫的聖塞拉芬曾說到「只有謙卑地承認自己的罪行」，否則虛假的認錯會使上帝的恩惠猶如一陣青煙般消散殆盡。

力所能及地預備領聖體血究竟是什麼意思呢？請聽，教會的規誡是怎樣說的：「若欲領受基督的至聖奧秘，需要齋戒一周，從瞻禮二（週一）開始，完全地、徹底地戒酒，屆時，你的敬畏和尊崇將在聖事奉中獲得接納」（教會章程）。

我們當中很多人由於病症、生活中沉重的負擔和各種我們自身無法操縱的原因，無力堅持一周的齋戒，可守齋兩三天是必須的。

在領聖體血前盡可能地常上教堂，領聖體血前的子時（午夜）後不能吃、喝任何東西，甚至聖水。

如果誰有煙癮，別讓它玷污你的嘴唇。

還需要以懺悔和祈禱來預備自己的靈魂。在家裡應誦念預備領聖體血的經文，包括預備領聖體血聖頌典和其他規定的祝文。也該念「三篇聖頌典」它由救世主聖頌典、誕神女聖頌典、護守天使聖頌典組成。沒有這些經文的人，該設法找到並把它們抄錄下來。

如果有誰不識字，或眼力不好，或者沒有條件誦念上述的經文，那麼應該盡可能地專注持名：「主耶穌基督，上帝之子，憐憫我罪人」。領聖體血前應當全神貫注地聆聽事奉聖禮的經文和頌歌。

無論在怎樣的條件下，我們都要根據自己的能力和狀況，集中精力地預備迎接我們偉大的賓客光臨我們靈魂的屋宇。

領聖體血前應該先參加懺悔奧秘。有很多人根本就不會悔過，而且還為自己辯護：「我不會悔過！」難道你不知道上帝的戒律嗎？絕大部分人都知道！有誰會比自己更清楚自己的作為、瞭解自己的思想和自己的感覺呢？只需在家裡多費點神、集中精力地省察一下自己的生活，問問自己：我是按照上帝的訓導生活的嗎？

有時候，因為人多，或者其他的原因，神父不能聽取每個人個別的懺悔，所以舉行「集體懺悔」也就是對所有人誦念赦罪經文，在這樣的情況下，懺悔者還是需要仔細地省察自己，在自己的內心，為自己的罪孽而誠心懺悔。信徒在家裡，在上帝的聖像面前應該常思考自己的人生，念及自己對上帝聖意的悖逆而憂傷痛悔。

檢測一下自己：我是怎樣同家人、與同事交往的，在大街上、教堂裡、商店裡、火車上、公車上是怎樣對待別人的；我都思考些什麼，對什麼感興趣，與周圍人交談的內容是什麼；我的行為都符合上帝對基督徒的要求嗎。

學會這樣檢測自己、分析自己，你會發現自己心靈中有許多的罪惡，到時你不可能再想到去評論那些懺悔時間長和頻繁懺悔的人，你顧不上去評論他們。

上帝啊，請幫助我們學會懺悔吧！

第四誡：當守聖日

這一誡命告訴我們，要紀念安息日，尊其為聖日，勞作六天並在這六天裡完成你的工作，把第七天獻給上帝。所有的人都違背這條戒律，而且根本不去思考、也不承認這種過錯，因而不向上帝悔過！

現在試試深入思考一下這條戒律，並檢查一下自己的心靈，如果我們有錯，承認並悔過吧。

首先這條戒律命令我們誠實地勞動六天。是的，我們有勞動能力的人都在勞動。可是，是怎樣勞動的呢？週一來臨之前很多人的情緒就開始變壞：明天又得上班……來到工作崗位後——我們至少應該思考：「上帝啊，為我們這一週勞動的開始祝福吧」，可我們考慮的卻是：「唉，星期六快點來臨吧……唉，快些退休吧……」如果工作很多，我們唉聲歎氣。上班時儘量擠出時間做自己的事情，或與同事閒聊，可是工資卻照領不誤。我們不憑良心工作，僅僅是為了不讓上司看見我們的馬虎，不招來責難；領取工資時我們卻並不為自己的這種工作態度感到慚愧。上帝啊！我們還抱怨錢領得太少，不漲工資。如果有誰，甚至是某位領導給我們提意見，說我們沒按要求工作，我們馬上就會生氣、甚至會哭、會歇斯底里、還會用粗魯的話語回復提意見的人；而且還會指出我們認為不如我們的人。

可能我們中曾有人挖苦或者譏笑過單位憑良心工作的全仁，譴責他有出風頭的願望。可能我們曾把不愉快、難度大或者利益小的工作推卸給別人。悔過吧，如果有誰在這揭示內心的懺悔中認清了自我。

上帝啊，寬恕我們這些罪人吧！

用這種態度對待掙錢糊口的工作的人，應恥於在單位把自己稱為基督徒。

還有：我們沒有用上教堂為藉口，而忽視必須的工作麼？我們——基督徒是否曾經不是因為治病，而是為了遊逛教堂、修道院請醫生開過病假條？如果誰曾有過這類行為，向上帝懺悔你的謊言吧。我們當中還有一些這樣的人，利用假期懷著濃厚的興趣參觀聖地，征得神父的許可後，允許自己在聖地自由地遊蕩，用這種方法欺騙神父和上帝。悔過吧，如果誰在上帝面前犯過此類錯誤。

上帝啊，寬恕我們這些罪人吧！

今天懺悔的人群中可能有這樣一些故意逃避公共勞動的基督徒，並以虛假的病症或完全可以承受勞動的病情為藉口。單位領導甚至醫生都能被裝出來的病症所欺騙，但是一切在上帝眼前都是歷歷分明的！教會從來不贊許不勞而食！「不勞者不食」——這是使徒帕弗羅對初期教會的基督徒所做的訓誨。悔過吧，誰受到了良心的譴責，馬上改變自己的生活方式吧。

還存在這樣一些基督徒，他們不僅僅自己不工作，還非議那些勤勞的、為自己創造生活來源和積累退休金的人們。非議之餘卻毫不知廉恥地依賴別人的接濟，並且由於自己的鄙俗竟然把工作稱為「惡魔」。

懺悔吧，如果你們中有這樣的人！修道院裡修行的修士們，你們都愉快地、勤懇地並滿懷愛心地完成給予你們的任務嗎？你們是否抱怨上司託付的事務，或由於固執、由於渴求安寧、由於高

傲而拒絕接受安排的職務？是否認為完成安排的任務是對你的侮辱？如果認為自己的修士生活中有這些毛病，向上帝懺悔吧。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們是怎樣度過應該奉獻給上帝的主日和節日的呢？上帝啊，我們早就混淆了所有的日子，把整個身心全投入了日常生活的瑣事中。我們無論如何也無法擺脫消耗我們時間和精力的家庭雜事。我們總是沒有時間做任何事情，特別是沒有功夫祈禱和行善。

我們中有誰每天按照規定念了全份的早晚課誦？上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧，我們「毫無空閒」！

你們可曾想過，每天清晨哪怕只花半個小時的時間仔細地、全身心投入地念早課經、《福音書》和《使徒書信》的章節，這一整天將精力充沛，任何事情都將更順利的進行，解決問題時頭腦會更清醒，還能得到他人的幫助——這一切只需早上向上帝請求。同樣，夜裡入睡前提前花二三十分鐘祈禱——上帝能在幾小時中恢復你的力量，給予你活力，更何況誰能保證幾小時的休息不會被永久的睡眠所代替？大馬士革的聖約安在晚禱中感歎道：「仁慈的主啊，誰又知道今日我的床是否將成為我的棺柩！」

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們已陷入瑣事和掛慮的漩渦中，甚至想不到死亡。從一周內抽出一天讓自己的靈魂從瘋狂的雜事中解脫，按照上帝的誠命把這聖日奉獻給他！如果這樣做的話，你們會親眼看見生活有了規律，上帝將賜福於你們的勞動，你們的家庭、你們人間的所有事業。

我們曾違背過你的戒律，請寬恕我們吧，上帝！

即使我們在主日和大節日沒有工作，但卻懶於上教堂，我們同樣犯戒。第六次神聖普世大公會議法典第 80 條寫道：

「倘若有人，在沒有任何迫切的需要，或障礙的情況下，連續三個主日不來參加教會的禮儀，這樣的人將與教會隔絕」（也就是被逐出教門）。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

站在這裡的很多人會這樣安慰自己：「我們常上教堂，而且一周不止一次！」

上是上了.....可是我們在教堂裡又做了些什麼呢？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們邁進教堂的門檻時沒有任何敬畏和尊崇之心。在教堂裡我們擁擠、吵嘴、頂撞甚至打架。人啊，清醒吧！

每個教堂都有自己的護衛天使，他在我們肉眼看不見的卷宗上記錄著教堂中每個人的舉止。教堂——是上帝顯現于人世的聖所，它是人間的天堂！罪大惡極的我們應當懷著無比畏懼和景仰的心情邁進教堂的門檻，在這個神聖的地方，一舉一動都該小心謹慎。

我們的行為舉止又是怎樣的呢？！

以下是我們在教堂裡的一些令人髮指的不成體統的行止：

許多人習慣去同一個堂區教堂或同一個修道院裡的教堂，不知為什麼他們認為在教堂裡有屬於他們「自己的」，就像是他們「買來的」地盤。想想看，當你們進入教堂時，如果你們的「地盤」已被早到的人佔據了，你們當時都做些什麼？把那個人從「你們的地盤」上趕走時，你們得罪了他，讓他受了氣，然後你們在那個地方碰破頭皮地叩首誦經，難道你們還希望能有一丁點祈禱的氣息上達于天庭嗎？！你們應當弄明白，在教堂裡佔據「自己的」地

盤，除了罪孽你們什麼也不會得到。可是我們卻因為這些「地盤」甚至會打起來。

能夠站在某個固定的位置上當然很舒服，那麼就早點到教堂吧，那樣可以站在任何一個地方；如果那個「屬於你的」位置已被別人占了，請平靜地、懷著愛意地放棄那個地方，這樣上帝會更多的賜福於我們。

請記住，這不是空話，而是不容置疑的真理：以任何方式把人趕走都不能從上帝那兒得到什麼祝福，只能使自己快樂一瞬。懷著愛意地放棄——這樣的克己功夫不僅僅會蒙上帝悅納，可能還會使得我們更為熱忱地祈禱。這次懺悔之後就開始改正吧。起初可能會很難，但是日後你們會懷著感激的心情回憶這次懺悔的。

已經是時候了，白髮蒼蒼的我們，已經是時候淨化自己的靈性了。我們自命為祈禱者，生活在修道院和教堂的周圍，可是由於在教堂裡的錯誤行為，我們的所有努力都是枉然，除了上帝的指責外我們什麼也得不到。

在教堂裡我們還犯有一種行為上的病症。有的人由於生理的缺陷或病痛，無力站著參加儀式，所以只好找地方坐著。上帝能看透人的心靈，他知道這人身體虛弱。健康和有精力的你們不要去評論身體虛弱的人們，不管他是年輕人還是老人。別譴責坐著的人，也別向他們提任何意見。每個人都憑良心做事。年輕人也可能殘疾，有病或者虛弱。曾有一個人給我講了一件可怕的事情，他去一個修道院朝聖，在舉行聖體血儀式時，而且是最關鍵的時刻——念誦至聖的祝聖聖體血經文的時候，一個年輕的女人把一位坐在凳子上的老婆婆給轟了起來。後者以祈求的口吻輕聲地

解釋自己由於腳生瘡不能站，而前者卻生氣地說出了令人毛骨悚然的話：「但願你的腳腐爛並且斷掉！」之後就如什麼也沒發生過一樣，這個年輕女人請了十字聖號，躬拜，並隨眾唱起了「我們在天上的父」，而且有可能她還領了聖體血。這件事都讓講和聽的人都感到恐懼！

教堂裡有多少各種各樣的不是人為的、而是魔鬼的作為啊。

在教堂裡，我們不僅僅用不恰當的建議侮辱人、使人生氣，還以虛偽的恭順語句結束自己的議論：「原諒我這個罪人吧！」這聽起來猶如無賴的嘲弄：「對不起，打得還不夠厲害」。瞧瞧吧，人的天性是多麼的奸詐！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

注意！在教堂裡別給予你醜惡的口舌自由，記住雖然上帝的容忍雖然長久，但是「落入上帝的手中是可怕的」。

還需要提到一個以不恭敬的態度對待教堂的罪過。好幾個小時站著參加修道院的儀式對孩子們來說十分困難。他們理所當然會跑出去並開始在教堂周圍玩遊戲。他們不僅僅打破了修道院的沉寂，而且還影響由於教堂內擁擠或由於病症不能站在教堂裡面祈禱，而只能在教堂外通過視窗或大門聽事奉的人們。孩子終究是孩子，跑動和嬉戲是他們的天性。但是應該讓孩子們在修道院牆之外遊戲、玩耍，而不是在庭院中干擾他人。

從小就應教育他們恭敬聖地。如果你們，祖母、母親、阿姨把孩子帶進了教堂，那就應當注意他的行動；在家時就應灌輸這樣的思想：教堂是聖地，修道院不是玩耍和遊戲的地方，甚至在修道院內走動都需要懷著敬意呢。

上帝啊，請寬恕我們的不恭！

自己沒有恭敬的態度，還以此給孩子做壞榜樣。

由於我們不遵守聖教會的規勸，於是違背了神律的第四誡命。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們甚至不遵守齋日，也就是在一特定的時間內克制自己享用某些食物的規定。

但是即使我們在某種程度上遵守了外在的齋戒，別驕傲也別自誇，因為「真正的齋戒是遠離惡魔，控制嘴舌，收斂怒氣，摒棄淫念、誣陷、謊言並遠避背誓——這些都是我們缺乏的」（大齋第一周讚歌）我們當中有誰這樣守過齋？

在這方面我們都是根深蒂固、怙惡不悛的罪人。我們根本不考慮齋戒的本質。然而我們對待外在的禁食，態度卻正好相反，很多人在規定的齋期外還額外地守齋，這也是一種過錯，因為這樣的做法，其實是對教會的規則缺乏尊重。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

教會章程允許節日期間改善飲食，重大節日期間允許「重大的改善」。節日時可以吃得更好，吃飯的時間可以延長，這並不違背誡命，可以去做客也可以在家宴請客人。但做這一切都應該是為了上帝的榮耀。

你們中有的人是不是在節日期間飲食無度、爛醉得像畜生一樣；過度地娛樂：賭博，觀看不適合基督徒觀看的戲劇、電影，成天看電視或玩牌，特別是年輕人還放肆地、充滿野性地舞蹈、歌唱？向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

作為基督徒的我們應當這樣珍惜勞動後的假日！讀讀神聖的、拯救靈魂的書籍；探望病人；邀請孤獨的人來家裡，用你的熱情去溫暖他；探望處於災難中的人，用語言、如果有條件用實際行動去慰籍他；幫助那些此時由於不幸而精力耗盡的人、病痛中的人們和物質上窮困的人。

這樣度過節日的人是幸福的！而犯了過錯的人們，懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些有罪的人吧！

第五誡：當孝敬父母

這一誡命告訴我們：應尊敬你的父親和母親，好讓你們在人間的生活蒙受祝福，並獲享長壽。

1. 敬愛自己的父母。

如果我們遵守這一誡命，那麼我們不會說出任何一句讓父母生氣的話，更不會說粗魯的語言；我們將盡力地完成父母的意願和善意的命令，努力使他們安度晚年，疾病期間順從地、耐心地並充滿愛意地照顧他們；為他們的長壽祈禱，也為他們的善終和來世的永生祈禱。

這才是基督徒對待父母的態度。而我們又是怎樣執行上帝的這條誡命的呢？真是恥於抬眼面對聖像——難道我們尊敬過父母？我們這個時代尊敬父母「不時髦」。年輕人甚至羞于在自己的同齡人面前稱自己的父母為父親、母親，卻稱之為聽起來帶有侮辱性和令人厭惡的詞——「老人」。如果今天在這裡懺悔的年輕人中有因不願落伍于自己的同伴而這樣不尊重地稱呼過自己父母的人，向上帝請求寬恕吧。

上帝啊，請寬恕我們這些有罪的人吧！

我們已經成年並且擁有自己的家庭的人是否努力使父母安度晚年，還是依照如今很流行的惡俗，認為應該讓他們照顧我們，直到他們去世？！我們要求——不是請求，而是要求他們作家務、照看我們的孩子、照顧我們。我們還為自己的貪圖享樂找藉口說：「我們在工作，而他們每天在家閑著！」假如由於某種原因父母拒絕做我們的奴隸或做的事情不討我們的喜歡，我們會一古腦兒的把氣憤和怨恨全倒在他們頭上。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

如果老母親或老父親病了，我們會絕望並痛苦地忍耐，然而這並不是因為可憐父母，而是可憐自己。我們完全失去了理智，甚至不知自問，我們有什麼權利這樣要求父母？如果他們現在在家，那是他們應得的清閒，他們所經歷的是一生的辛勞：包括對你們的教育、病痛、勞動和其他重大的犧牲。

如果他們現在還出於父母之愛幫助我們，我們應當為此吻他們的腳。而我們竟敢用粗魯無禮的語言和無謂的挑剔侮辱他們。父母的老弱無力使我們生氣，如果他們指責我們什麼，我們會因此說出讓母親因痛苦和委屈而哭泣的話來。

上帝啊，即使按照常人的標準來說我們也已經是失去了理智，更不用說我們在上帝面前完完全全喪失了畏懼感，也有可能由於我們的疏忽甚至不知道你是多麼的厭惡不尊重父母的罪行，也不知道摩伊息斯曾說到你下令用石頭打這些悖逆不孝之人，我們正是這樣的罪人。

「輕慢父母的，必受咒詛！」（《第二法典之書》27·16）。我們對父母不知盡孝，爾後卻還會奇怪為什麼做任何事情都不順當，為什麼生活中沒有幸福。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

不尊敬父母對我們基督徒來說是十分可怕的：生氣地對父母說完粗魯、無禮的話後就去教堂，而且還以摔門來傷父母的心……去教堂有什麼用呢？你們認為上帝會接受你們的祈禱和祭品嗎？不會的！別再迷誤了！上帝不會接受這種人的祈禱和祭品。舉一個例子，這是發生在聖亞歷山大·斯維爾斯基在世時的事情：

為了給聖三教堂舉行祝聖典禮，祈禱後聖者在教堂裡收集信徒們的佈施。一位叫格里高利的農民也想捐贈點什麼，可是聖者沒有接收。但格里高利多次試圖把施捨放進聖者的聖帶¹，年老的聖者起初只是擋開了他的手，後來說道：「你的手散發臭氣，你用它打過你的母親，因此上帝對你震怒」。——「我應該怎麼辦呢？」——格里高利問道。——「向你的母親道歉，從此後不再惡待她」。

這個建議適合於所有用粗魯、放肆的態度惡待過自己父母的不幸孩子們。聽見了嗎？惡待父母——是我們最大的不幸！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

如果父母已過世，我們可曾為其發自內心地祈禱過？我們為了父母做過什麼功修？薦度亡靈日、他們的本名日和過世日提念過他們嗎？你們在教堂為他們遞送過薦度名錄嗎？上他們的墓地清掃嗎？你們父母的墳前可有十字架？如果誰忘記了或由於忙碌而沒做這些事情的人們向上帝懺悔吧。所謂的忙碌其實全是無謂的操勞和不願因紀念去世的父母而煩擾自己。上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

2. 由於冷漠地對待親戚，我們違背了上帝的第五誡命。

我們常常能聽到把自己稱為基督徒的人說這樣的話：「我的兄弟、姊妹和親戚與我不相干。他們還不如外人！」

要知道除了父母外，首先應當照顧的就是親戚。這是血親的責任。我們會說道：「他們不信仰上帝，我們之間沒有任何共同的东西」。如果是這樣我們更應該用我們的愛、我們的善意和誠意去引起他們對正教的興趣。可我們所作所為卻正好相反，我們會

¹ 神父祭衣的一部分，佩帶在頸項上，垂在胸前，通常繡有十字聖號[譯者注]。

惱怒他們、斷絕與他們來往、像回避麻風病人一樣回避他們。這就是我們——毫無善意的基督徒！

假若兒子或女兒把自己的愛人帶到你的家裡，如果你是基督徒，就應當用非常善意的態度對待新的家庭成員，我們可以此來顯示對上帝的正信。可能在今天懺悔的人群中有的人出於母親的忌妒心曾給新的家庭帶來糾紛，以至使家庭破裂。上帝保佑，不要讓這樣的事情發生。誰在上帝面前犯了這種錯誤，懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

3. 如果我們是父母，那麼我們由於沒用心地養育孩子而犯了上帝的第五誡命。

現在我們有多麼的珍愛自己，甚至不想要孩子，因為不願費力養育他們。很多母親，包括基督徒，她們更願意工作，而不希望養育孩子。她們完全忘記了聖徒的話「女人由於生育而獲得拯救」，生育這裡也指養育孩子。

我們並沒在自己的孩子面前做虔誠的榜樣。不僅僅如此，由於自己的醜惡表現讓孩子學會了撒謊、裝假、懶惰、不尊重老人以及說齷齪的話。我們自己不公平對待周圍的事物使孩子們憤怒，因為他們對正義和真理有獨特的敏感。而後我們會驚歎，成年的孩子們為什麼不是我們所希望看到的那樣。

我們懶于為孩子祈禱，懶于常帶嬰兒去領聖體血，懶于帶孩子們進教堂。我們都抱怨如今這個無神的時代不容易教育出基督徒來。既然你感覺到了在這件事上無能為力，為什麼不依靠上帝的聖奧秘呢？盡可能地常帶幼兒領聖體血，請相信，這樣的孩子的靈魂是不會忘記他與上帝的共融的。

經常我們想帶來好處卻遭到傷害。我們不應該機械地帶孩子領聖體血，而是當他們稍微有點懂事時，教育他們幸福地、愉快地參加儀式。不要在孩子面前把至聖的聖體血奧秘說得鄙俗不堪，甚至說出褻瀆神明的話，例如：「去吧，神父會給你蜂蜜的」等等。告訴他們：「我們去參加聖神的聖體血儀式吧」。給孩子穿上潔淨端莊的衣服，給他們創造一種外在的虔誠氛圍。如果可能的話，在領聖體血以前讓孩子也適當地齋戒。

由於不願控制對孩子過分且無理智的愛，作為父母的我們常常寵壞孩子，使他們成長為真實的利己主義者——需求者，既不願意為獲取糧食勞動，也不願意為掌握某種專業而學習。我們輕而易舉地把自己擁有的一切全給予孩子，可是當我們頭髮花白的時候，當我們年老脆弱的時候，他們卻將我們趕出家門。這是你們自己培養的利己主義者！那麼自己忍耐著並向上帝請求寬恕你們對孩子心靈的摧殘吧。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

你們當中是否有人曾在憤怒中咒罵過自己的孩子？父母的咒罵是極其可怕的！由於自己的過錯而遭到了父母咒罵的孩子是不幸的。更不幸的是咒罵自己孩子的父母。是不是有的父母在盛怒之下曾說讓自己的孩子去見鬼？

事實上我們的周圍存在著一個肉眼瞧不見的靈體世界，那裡既有惡靈，也有善靈。恐怕由於你們自己把孩子的靈魂送進魔鬼的手中而招致天災。

懺悔吧，請求上帝以其善德抹去你們的詛咒，而不至於留在孩子的身上！

4. 如果我們是孩子的代父母——浸禮儀式上的引薦人，也就是教父教母，可否盡到了教育孩子的責任？或者僅僅是為了與孩子的父母更加親密而結成了乾親關係？我們幫助通過自己的引薦而受浸禮的孩子的父母，給以孩子虔誠信仰的教育嗎？

在浸禮池前我們曾負責代替孩子念棄絕魔鬼的誓言。我們不應忘記，如果條件不允許我們直接參與對教子的教育，那麼我們應為其祈禱。然而我們卻沒有遵照要求為他們祈禱。假如他們長大後成了褻瀆神明的人或者無神論者，那麼怠忽職守的基督徒和教父教母們，你們的過錯一點也不比孩子的親身父母輕。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

在進入棺材以前我們還有希望改正自己的錯誤。如果上帝今天寬恕我們過去的怠忽職守，我們也全身心投入地為我們的教子教女們祈禱，可能我們還能夠為他們求來幸福的永生。

5. 們違背了上帝的第五誡命，因為我們對上級的態度不恭敬。我們全都有罪。

作領導者是一件很難的事情。別以為他們「什麼都不做」卻領高工資。不管在哪兒，在工作單位，在國家機關，在修道院還是在教會的聖主教會議裡，作為領導，他們不僅僅要對所承擔的事務負責，而且還要對所有的下級負責。我們有什麼權利批評他們時常讓我們無法理解的行動、指責他們的作為呢？

在修道院裡，聽從長者、上級、神父、長老——這是教會的規定。選擇絕對服從的隱士更容易獲得拯救，這是一條直接通往獲得靈性成就的道路。可是很多時候連修士自己也忘記了這條道路。人們對待上級和長者時也應走這種順從的道路。

假如由於自己的倔強，我們頂撞或激怒上級，這就違背了第五誡。上帝啊，寬恕我們吧，我們過分傲慢以至於不願服從任何人和任何事。今天懺悔的人群中可能有唱經者和誦經士：也就是在禮儀中，在唱經席上詠唱或者在經臺上念誦的人。你們沒有悖逆修道院院長或主持禮儀的神父吧？儀式進行時你們沒有做任何批評，以至影響教堂中祈禱者的情緒和禮儀的進程吧？你們沒有因司祭、輔祭、首席唱經者必要的建議而生氣吧？沒有特意通過念誦或唱頌損害教堂的和諧吧？你們沒有在唱經者的神聖的席位上和人故意作對或懷著敵意和氣憤做錯過什麼嗎？

也許在詠唱時某人影響了頌調的和諧，因此被要求保持沉默，可是這個越權的人卻覺得受到了莫大的委屈；也許和前者正好相反，由於固執不聽從任何建從而影響整個詠唱和念誦的進程，這些都是唱經席上的弊病。

出於職份或愛好而唱經及誦經的人們需要記住：假如想獲得回賜而不是招來上帝的憤怒，首先應遵守嚴格的規章制度。絕對服從修道院院長、司祭、輔祭、首席唱經者和誦經士。無論如何不能影響儀式的進程，而是應該通過自己的恭順聽命，把人間的讚美和歌頌與無形的天使合唱融為一體。否則最好別站在唱經席，而是站在某個角落裡祈禱。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

懺悔吧，那些擾亂過神聖禮儀的人們！

6. 如果上帝安排你們當中的人作為領導，那麼我們沒有犯遷就下級或殘酷地對待下級的罪麼？站在領導的崗位上的我們忘記了我們的下級都是有靈魂的活生生的人，而且誰也沒有卸掉你以

人的態度對待下級的責任。對作為基督徒的我們特別要注意這一點！我們可否以煩躁的態度對待下級使他們生氣；可否擁有寵臣，原諒他們所有的過錯卻把怨氣發在其他人身上？我們沒有因自己的挑剔和不公平的態度激怒下級嗎？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

7. 我們因為不尊重年長者而違背了第五誡。由於年輕力盛，我們縱容自己不把老人當人對待，而「退休」這個詞在我們口中也變成了一個貶義詞。特別是在大城市裡，勞動了一生，經歷了殘酷的戰爭、動亂、饑荒，受到過痛苦、磨難、艱辛，終於獲得了國家給與的應有的休息權力的老人卻突然「妨礙」起更年輕的人來。

「唉，這些退休人員可真是！閒逛什麼商店，還給公車施加重壓，坐在家裡多好」，也就是說你們沒有必要再活下去，你們妨礙我們……莫非基督徒中真有還在工作崗位上的人敢面對老人說出這種尖刻的令人生氣的話來，或者真敢這樣想！

假如你們的罪過是由於異常的殘忍和缺乏對過錯的基本認識，那麼請想一想：青春轉瞬即逝，到時或許也有人向你們這樣吼叫道：「別妨礙我們生存！」——懺悔自己的狂妄和冷酷吧。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

8. 特別是出家的住在修道院裡的修士們，我們違背了上帝的第五誡命，因為我們不感謝捐贈者。任何一個修道院今天的生存都是靠善士的捐贈，也就是這些讓我們「厭煩」的虔誠教徒——給與我們食糧的人。

我們應當怎樣對待他們，應當怎樣為他們祈禱！更何況我們生活在神賜的地方，雖然這裡有自己的考驗，難道我們的狀況能與

他們的相比嗎？是什麼東西吸引他們來到修道院？是一種暫時離開瑣事、俗務、殘酷世界的願望，他們希望見到規範的禮儀。假如由於我們的過錯，給我們吃喝的人，給予我們捐贈的人沒有獲得期待中的安慰，那麼這是我們——「吞噬寡婦和孤兒之產業的人」的災難。

上帝啊，請寬恕我們這些忘恩負義的人吧！

9. 不恭敬地對待教堂的神父的態度也使我們違背了第五誡。

我們是如此的放肆，而且給自己殘忍的口舌以無限的自由，既不給都主教留情面，也不給可憐的鄉村神父留情面。

可能我們曾逃避過我們認為不配做神父的人的祝福，不樂意參加他主持的禮儀。

懺悔吧，因為你侮辱了聖靈。因為聖靈通過這位不配做神父的人成就聖事！

你們沒有遵循聽告解的神師的建議和訓誡，以至使他因羨慕別的神師的神子而痛苦。再檢查一下自我，我們沒有使自己所愛的神父遮擋住基督的形象吧？上帝會嫉妒的！向上帝懺悔並改變自己對神父的態度，別讓自己的靈性疾病——迷誤變得更加嚴重。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

第六誡：不可殺人

關於這一條戒律，今天向上帝懺悔自己過錯的人會說些什麼呢？殺人，兇手是多麼可怕的字眼啊！殺人，也就是奪去人所擁有的最偉大的恩惠——生命。

如果今天懺悔的人群中有誰曾經犯過殺戒，曾有意無意地用某種武器、自己的雙手、毒藥或者別的什麼東西至人於死地，需要找神父單獨懺悔。絕大部分人會很自然地想：「謝天謝地，我誰也沒殺過，我沒有違背主的這條誡命」。

可是有一種非常恐怖的殺生——這就是母親親自把自己腹中的孩子弄死。這種殺生比其他任何殺生更令人恐怖不知多少倍，因為殺手母親殘殺的不僅僅是孩子的身體，還戕害了孩子的靈魂！

懺悔吧，曾做過這件事的母親們！誰給予了你們處理生命的權利？誰給你們決定哪些嬰兒可以活下去，而哪些卻不能活著的權力？可能你們弄死的是未來的天才，可能你們弄死的是能通過祈禱拯救世界的人，也可能你們弄死的是心胸開闊、充滿智慧的君子！弄死的是能拯救數千萬人的偉大聖者，弄死的是能給社會帶來莫大幸福的社會活動家。我們站在被殺死的嬰兒的血泊中，鮮血會向蒼天疾呼！別以為不會遭到報應，這是十分恐怖的罪行！

懺悔吧，良心被自己親手殺死的孩子的鮮血染紅的人們！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

可能我們當中有這樣的人，在思考著責備殺手母親的同時認為自己與殺人無關。但是即使我們沒有以這種方式殺過人，可我們的罪過卻在於用殘酷的態度慢慢地、精心地殘害著我們的親人。

現在簡短地列舉一些屬於這類的滔天罪行。請全神貫注地聽，並發自靈魂深處地悔過，因為它們都背離了對親人的愛。如果沒

有這種愛，即使我們做出過許多巨大的貢獻、很大限度的克制自己、以極度的哀慟痛悔，可是在最後審判時，當著上帝的面也會被判為有罪的！

1. 些由於憤怒和生氣，而毆打自己親人的罪孽，已經離殺人罪不遠了。通過這種手段既可能致人傷殘，又或者會把人打得半死。這種人可能曾隨便拿起什麼東西就殘暴地痛打過自己的孩子。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

2. 你們沒有親人去世嗎，他的逝去是否與你們沒有及時給與他幫助有關？

——可能有人正被餓死，你們雖然知道，可未曾伸出援助的雙手；

——可能有人在你們眼前被淹死，可你們沒有採取任何搶救措施；

——可能有人因病痛死去，可你們沒有及時趕到予以幫助；

——可能有人曾在你們的眼前殺人，而你們卻沒有阻止，或者有人在你們面前被侮辱，可你們卻不曾予以幫助；

——可能你們曾聽見過有人在臨死前的呼救，而你們卻跑掉了，或者把門關得更嚴實，並滅掉了燈火，把自己的靈魂埋藏了起來。

上帝啊！經歷過這些後我們還是什麼基督徒？！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們可曾把人推向死亡，當這個人處在危險的情況下，我們卻讓他繼續勞作，不相信他的病症，嘲笑他並指責他裝病，迫使他強忍病痛，就這樣我們最後把他送上了死亡的道路。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

3. 帝啊！當我們憤怒時、當我們在氣頭上時往往用殘忍的責備、辱罵來傷害親人們！

每個人都經受過兇狠、殘忍和惡毒的話語的傷害，那麼我們怎麼可能還用這種語言的利器去傷害他人呢?! 上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧! 我們都曾說過傷害他人的話。

神聖的神學家聖使徒約安曾在《約安一書》中寫道：「凡恨他兄弟的，就是殺人的」(3·15)。

你們中可有憤怒時會咬他人的人? 「只有瘋子才會這樣做」，——你們一定會這樣說。但是你們聽聽，金口約安是怎樣看待這件事的：「那些用語言傷害別人的人比咬人的人更可怕。咬人的人是用牙齒咬人的身體，而用語言傷害人卻是在折磨靈魂，用語言破壞美好的聲譽，而且這種傷害是難以治癒的。因此他將受到更嚴厲的懲罰和痛苦」。啊，上帝! 我們中誰在相互折磨相互蠶食? 懺悔吧!

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧!

當心別敗壞無罪人的名譽，哪怕你不喜歡他，甚至他是你的敵人! 懼怕這種道德的謀殺吧，因為在上帝面前這種罪行比殺害身體更為嚴重。

4. 如果你們的性格造就了你們的沉默，而且不容易發怒，而且你們很清楚別人憤怒的火焰很容易被點燃，你們沒有利用自己的優勢特意惹人生氣吧? 你們的倔強和持續的沉默可曾讓你的親人發怒、罵人、生氣?

上帝啊，憐憫我們這些罪人吧!

5. 明明自己有錯，可卻由於自己的執拗和爭執時不願屈服的願望，讓對方狂怒，在這種情況下我們的罪惡也是深重的，因為我們把人推向了犯罪的道路。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧!

6. 蒙福者奧古斯丁曾說道：「如果你把你的親人放置在了罪惡的道路上，那麼你別以為你不是兇手。是你使受到誘惑的靈魂墜落，並竊走了他永生的嗣業」。

你們可曾邀請別人去喝酒，挑唆別人去復仇，齋戒時誘惑別人去娛樂，用下流的笑話、不適合基督徒閱讀的書籍、庸俗的言談等等腐化別人。這樣的事情舉不勝舉。所有這一切都是殺生，這是在殺害親人的靈魂！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

7. 我們再一次提到上帝讓我們彼此相愛的訓諭。怎樣才能分清誰是真正的基督徒呢？基督說道，——你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了」（《約安福音》13:35）而我們，上帝啊，離你真正的門徒的品級是多麼的遙遠啊！

我們爭吵、敵對、憤怒、仇恨、不能彼此忍受。甚至恥于在非信徒面前說：「我是基督徒」。我們常常能聽見不信教的人說這樣的話：「我們的鄰居是信徒，常上教堂，可是他卻那麼殘忍、可惡」。如果我們激怒他人，從而使基督遭到侮辱，那將是我們極大的災難。

看看內心深處的自我，問問我們的良心，我們的行為可否是罪惡的。假如有罪，悔過吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們都不是第一次參加懺悔儀式。當然我們也不止一次聽到這樣的道理，如果誰受過我們的氣，在我們還未和解、未誠懇地請求他原諒之前，不管怎樣祈禱，不管花費多少精力，上帝是不會接受我們的懺悔的！

理論上我們都十分清楚，可是真理卻很少到達心靈、使我們覺悟！我們能夠很輕鬆地請求任何人的原諒，但不可能請求真正

常使我們惱火的人的原諒；假如我們向他們請求原諒，我們的傲氣會馬上起來反抗，而諒解往往是形式上的，請求原諒的字眼是從牙縫裡迸出來的，根本沒有心靈的參與，或者說這是「違心」的請求。這當然不會給我們的靈魂帶來什麼好處。而我們卻常常回憶他人對自己的欺負，不公正地對待我們的態度，於是在人群中種下了爭執和敵視的種子！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

8· 神聖的典籍中寫道：「福哉彼等仁德澤及禽獸者」。

你們當中可否有人曾無故地殺過動物？你們沒有讓它們挨餓，沒有殘忍地打過它們吧？沒有用腳踢過它們，沒有向它們扔過石塊和木棍吧？是否有人小時候曾故意的折磨過動物？這些都是殺生傷命之罪！懺悔自己的殘忍吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

9· 我們有時不知道自己犯了罪！還有這種情況，由於過多的勞動和負擔使自己極度疲勞，我們限於極度的悲痛中，絕望中，甚至想到自殺。這些都是悖逆上帝的深重罪行。因為生命是上帝給與的恩賜，只有敬畏天命的哀慟才是有益的，上帝通過悲傷教育靈魂去獲取永生，而我們猶豫、絕望、不相信天命，縮短自己在人間的生命，用出自愚昧的傷心折磨自己的身體，並為自己關閉通往天堂的大門。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

10· 此外，假如上帝從絕望的罪過中保全了我們，那麼我們的行為——挑剔和刻毒沒有導致任何人絕望吧？啊，求主憐憫，我們不是引起某人自殺的罪魁禍首吧？！

如果發生過這種事情，懺悔吧，痛哭吧，因為你是使他人靈魂死亡的罪人。

11. 假如我們的生活沒有節制，讓自己暴食、狂飲、淫蕩、吸煙，迷戀過分低俗的娛樂，使自己的健康受到影響，那麼，我們也是在自殺。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

12. 有一些基督徒認為治病是有罪的。當然可以讓自己忍耐，但是這很容易讓我們過於自信甚至驕傲：「讓那些信仰不堅定的罪人們去治病吧……而我們不是那類人！」

最好這樣做：病了——就去治療。倘若藥物和治療消除了疼痛，那就將榮耀和感謝歸於上帝；若疼痛不能消失，那麼就忍耐著並感謝上帝給與我們的考驗。這就是基督徒的行為！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

13. 最後，我們是否正在殺害我們的靈魂，沒有給與它一點點的幫助和救援？

啊，我們是如何餵養和溫暖自己的身體的！我們也同樣對待自己不朽的靈魂嗎？我們完全忘記了它，忘記了用懺悔的眼淚洗滌它，給予它祈禱的食糧，我們忘記了通過聖體血儀式使它堅強，忘記了用善事去裝飾它，改善它，並為它的永生做準備。

我們哪兒能想到這些！我們是多麼的繁忙，我們只能考慮到人間的生活。我們生活在荒唐的希望中，認為拯救——是生命結束的自然結果。上帝啊，寬恕我們，在生命結束前請允許我們懺悔，並讓我們意識到「天國是努力才可進入的，努力者將得之！」

第七誡：不可邪淫

這條戒律禁止犯以下過錯：

1. 不純潔的思想、語言和行動。
2. 淫亂。
3. 違背倫常的不道德關係。

違背這條戒律的罪行十分恐怖！

不成體統的罪惡，以及這種罪惡在我們當中的傳播是十分可怕的。這種罪惡的疾病會使人從小就受到傷害並伴其一生，直至死亡。

為什麼魔鬼鼓動各類罪惡來反對人類？因為它仇恨我們的拯救者，它比我們更清楚聖徒的話不是謊言：「無論是淫亂的……姦淫的、褻瀆的……都不能承受神的國」（《致科林托人書一》6·9-10）。

違背這條戒律是如此的惡劣並且還有傳染性質，所以聖徒建議不向基督徒提起它們。只有必須的懺悔儀式，才會引起我們注意這種在上帝面前放棄良心的罪惡。因為我們的身體就是聖靈的殿宇，要善守這聖殿，就要保持貞節、純潔的夫妻生活或童貞，否則就很容易把聖靈從我們的身體中趕走，卻給魔鬼留下空地。

被稱為基督徒的我們，肩上都扛著一個重大的責任：「我們被上帝之子無價的血救贖，為的是全身心地事奉上帝」。

如果事奉上帝而被救贖的身體，卻遭到下流欲望的玷污，這會給上帝帶來多麼大的侮辱。

「你們是上帝的殿堂，聖靈居於在你們中，——使徒帕弗羅說道，——如果誰毀壞了上帝的殿堂，誰將受到上帝的懲罰」。

歷史也證實這一點：由於這種罪行過分普遍，人類曾遭到洪水滅世的災難。所多瑪和俄摩拉這兩座極其富有的城市完全被毀滅了，因為那裡的居民放蕩荒淫，他們的罪孽已讓上帝無法忍受！

假如我們現在公正地查看一下自己的靈魂，並環視一下我們周圍，我們的淫蕩生活不正如那兩座不幸之城的居民嗎，上帝還能忍受多長時間呢？！發自內心地向上帝懺悔我們玷污自己靈魂和身體的罪孽吧，最好能流下悔恨的淚水。

以下將簡單地列舉這類罪孽。如果你們犯了提到的某些罪行，悔過吧，並向上帝祈求清除你們心中的污穢！

我們有罪，上帝，我們犯了各類性衝動的罪行：念及不純潔的東西，思想上與它們對話以獲得慰藉，趨向它們，滯留於其中，使自己的靈魂情不自禁地燃燒起淫蕩的欲火。還沒有罪孽深重的行為，但自己的心靈已開始淫亂。

向上帝認錯吧！悔恨你們這方面的所有罪行，甚至點點滴滴！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們有罪，上帝，我們玷污了自己的貞節：與異性過分自由地交往；不純潔的接觸，擁抱，親吻；充滿情欲地觀看漂亮的面孔；濫用污言穢語；聽唱情愛歌曲；做性感和誇張的身體動作——特別是年輕人跳的充滿野性的現代舞蹈；賣弄風騷；向婦女獻殷情；撮合男女私通；對人過分的依戀；暴食暴飲；閱讀可以燃燒起臆想和激起罪惡思想的書籍；仔細觀看性感的場面；觀看明知充滿罪惡之毒藥的電影和戲劇；身著過分時髦和袒露的服裝；過分地歪曲上帝賦予我們的真實面孔，也就是應用各類化妝品，人為地美化自己，以達到被人喜歡和誘惑別人的目的。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

情欲滲透了我們的生活，它或含蓄或明顯地影響著我們，不管我們是否承認自己的過錯，在上帝面前我們所有人在這方面都是有罪的！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

還存在一些明顯的淫蕩罪行：如果懺悔的人群中有人過著夫妻生活，可是卻沒有在教堂裡舉行過婚禮，流著悔恨的眼淚懺悔吧，——因為你過的是淫蕩的日子！無論你年齡的大小，請求上帝允許你們在教堂裡舉行神聖的婚禮吧。

已在教堂裡舉行過婚禮的人們，請審視自己的良心，你沒有因為不懷好意地觀看異性的面孔，在心中背叛你的愛人吧，更不用說明顯的私通罪惡。你們沒有犯毫無分寸的使肉體得到滿足的罪行吧，——因為基督徒的婚姻生活應是純潔的並有節制的。你們在齋日和齋期是否節制了自己？

向上帝懺悔吧！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

你們沒有因為自己行為上的過錯致使愛人走上淫亂放蕩的生活道路吧？誰也沒有誘惑別人的妻子或丈夫，並導致其家庭的破裂吧？難道你們認為建立在這種破壞前一家庭基礎上的家庭也會得到幸福嗎？

與離異者結成的婚姻等於姦淫！

上帝基督親自回答了向他提出這個問題的人：「只是我告訴你們，凡休妻的，若不是為淫亂的緣故，就是叫她作淫婦了；人若娶這被休的婦人，也是犯姦淫了。」（《瑪特泰福音》5·32）

可你們卻還辯解道：「他或她是自由的人，他們已經離婚了。」

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

誰也沒有引誘過他人嗎？沒有告訴對方當今這個世道所有人都這樣生活，而使其淫亂嗎？誰曾為了把輕信他人的姑娘騙到手而向其許諾娶她？這種過早的瞬間親密接觸把人變得多麼的空虛啊！難道僅僅為了滿足好奇心，為了趕時髦或者為了幾分鐘的強烈感覺，男孩或女孩非得出賣自我嗎？等待他們的又是什麼呢？令人痛苦的失望，良心的譴責以及很快就發生的徹底的道德的崩潰。不管是過去還是將來保持純潔的身體、自身的貞節和童貞，並以此作為基督徒家庭的堅實基礎都是無比美好的。

沒有保持貞節，過早玷污了自己童貞的人們向上帝懺悔吧！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

有這樣的人，處於未婚狀態，並可能由於輕率或是精神上的空虛而輕視尊貴的婚姻，以守童貞者自居；這樣的人，請探視一下自己的心靈、問問自己的良心，你的貞節是否早就被淫穢的思想所玷污？你沒有用各種污穢的罪行刺透自己的靈魂嗎？

向上帝懺悔吧！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

你們沒有通過自瀆或其它秘密的人為的手段來危害自己的身體、破壞自己的生活吧？

向上帝懺悔吧！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

如果你感到良心受著煎熬，應及時地並單獨地進行沉痛的懺悔，以清除污穢。別因此不敢走近聖體血杯，因為未經懺悔的致命的罪行，不僅僅只是在為靈魂通往地獄做準備，也會給人的生活帶來毀滅性的影響。

奧普提納的長老瓦爾索努斐說：「魔鬼的雙手緊握著資本，並且強迫付給他利息」。

發自內心的懺悔，可以把人類之敵為不幸的罪人設置的障礙消除得乾乾淨淨。所以，如果還有誰違背了第七誡，卻又一次也沒為自己的隱秘罪行懺悔的話，請勇敢地站在十字架和福音書前把這一切告訴神父！

還有一些違背第七條戒律的罪行，這就是亂倫，也就是說近親結成的婚姻。聖徒帕弗羅就這個可恥的罪行曾這樣說道：「風聞在你們中間有淫亂的事。這樣的淫亂連外邦人中也沒有，就是有人收了他的繼母……把行這事的人從你們中間趕出去。」（《致科林托人書一》5·1—2）

這種罪行不只給違反神律的人帶來毀滅性的災難，並且還會殃及其子孫後代。弱智、神經衰弱、身體不健全——這些都是違背自然，近親結婚造成的惡果。

那什麼叫做貞節的人生呢？

永蒙懷念的莫斯科都主教斐拉列特是這樣定義貞節的人生的：「貞節的人生的字面意義就是生活在完整的、未經破壞的、健全的智慧中，不讓自己去獲取不健康的愉悅、玩樂，聽從無任何雜念的思想、沒有任何污穢願望的心靈和未被污穢玷污的身體」。

可能現在有人在想：「假如禁止娛樂，這叫什麼生活呢？」根本不是這樣！健康的思想及對基督的信仰都不禁止我們享受無惡意的玩樂和愉悅，勞動之後放鬆地休息是必須的。

信德的偉大導師聖金口約安曾這樣描繪人間的歡樂及喜悅：「如果想享受，到院子裡、到潺潺流水的江河邊、到湖邊，去觀賞鮮花、傾聽山雀的歌唱、瞻仰神聖的地方；這樣能使你的身體獲得健康，使你的靈魂受益，並且不會帶來任何害處。在獲得這樣

的享受之後不需要像觀看戲劇狂歡後懺悔。你有妻子，有孩子，還有什麼比這更使人欣慰的呢？你有家，有朋友：這種愉悅與貞節結合在一起會給你帶來莫大的利益。請告訴我，對想過貞節生活的人來說，還有什麼比妻子、孩子更讓他舒心呢？」

第八誡：不可偷盜

偷盜這種深重的罪孽會使人失去無疾無憂的上帝之國：「……偷竊的、貪婪的……勒索的，都不能承受上帝之國」，——聖徒帕弗羅如此教導（《致科林托人書一》6·10）。想必今天站在這裡的人群中，沒有專業的小偷，強盜和騙子。可是拿走一丁點不屬於自己的東西已經是偷盜的行為。

1· 回憶一下，有沒有所謂的「沒放在該放的地方」的東西曾讓你
有想抱回家的念頭。我們根本不把這種事情認為是過錯，然而這卻是十分明顯的偷盜行為。你們是否把悄悄地從單位帶回家的東西給你們孩子，並且告訴他們這種行為不叫偷盜。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

2· 若從他人的或公眾的園子裡、地裡或者田野裡摘走什麼——這也是偷盜行為。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

3· 有這樣一種說法：「我坐車去向聖母祈禱，她會免費將我送到！」請深思並懺悔吧！這也是偷盜行為。這樣的祈禱會帶來什麼呢？以前大家都步行，而現在逃票乘車卻不被認為是可恥的。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

4· 你沒有在電錶上做什麼手腳去盜用國家的能源吧？對基督徒來說這是丟臉的事情！

上帝啊，請寬恕我們這些盜賊吧！

從今天起別再用這些小家子氣的行為去玷污良心。今天我們所有的人都擁有足夠的資金，去支付這些國家服務設施的費用。

5. 商業部門及供銷機構的職員們，在自由市場上出售自己田園的出產的人們，你們可否短斤少兩，可曾多收錢，可曾以次充好？

向上帝懺悔吧！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

今後別再用贓物來玷污自己的雙手。通過這種方式積存起來的東西既不會帶來物質上的財富，也不會給靈魂帶來任何好處！恰好相反，有過這種行為之後，即使一些正當掙來的錢也會變成糞土，而且良心也不得安寧——每時每刻都在想：怎樣才不會被人抓住，有沒有人計算我的支出遠遠超過了收入，有沒有人懷疑我，有沒有人檢舉我等等。

如果一個信仰基督的小偷被抓住或被揭發，他還有什麼臉面對世人、面對上帝、聖人和天使。事實上，現在每個人都能通過純潔的途徑獲得足夠的金錢，又何苦去偷盜呢。更何況，嚴格地說來，即使是通過純潔途徑獲得的多餘的糧食、衣服和家中的陳設對基督徒來說都是罪過。

6. 是否有人利用在幼稚園工作，吃掉了孩子們的口糧？這簡直就是造孽！懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

你們沒有把廢幣或者假幣充當真幣使用吧，或者曾經在知情的狀況下，收取售貨員找給我們的多餘的錢幣？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

7. 你們是否曾把撿來的東西藏起來或據為己有？聖人們甚至恥於拾取地上無人問津的一個豆莢以占為己有。沒放在你手中就說明不是你的；撿到了什麼東西——儘量找到失主。

上帝啊，請寬恕我們這些渴求別人財產的人們吧！

8· 你們是不是曾買過明知是偷來的東西· 或者曾從酒鬼的手中用低價買下了他從家裡拿出來的東西? 深思吧· 人們! 請記住· 當你們從小偷或酒鬼的手裡買來東西時· 你們也同樣在犯罪。永遠也不要把用這種途徑獲得的東西帶回自己的家中!

誰曾犯過這種過錯· 請懺悔吧! 上帝啊· 請寬恕我們這些罪人吧!

9· 你們沒有在偽造的資金票據上簽過字或用過偽鈔吧? 上帝啊· 請寬恕我們這些罪人吧!

10· 你們有沒有曾藉口沒有錢而拖欠債務?! 然而事實上你們卻是吝惜錢財不願還債· 或不願節制自己的消費存錢還債。

趕快還債吧· 如果有可能最好今天就還清· 或者向上帝許諾近期還完。只有這樣你的懺悔才會有效! 基督徒必須在自己力所能及的經濟範圍內生活。可以生活得儉樸些· 而良心會更加平衡· 因為債務會使我們苦惱· 讓我們的良心時刻被其羈絆。

11· 總是怠慢地對待別人或國有的東西的態度使我們違背了第八誡。如果人們或國家相信我們· 並給我們使用某些東西的權利· 那麼基督徒們就應該比對待自己的東西還要更加小心翼翼地對待它們· 別把它們碰壞了、弄丟了· 別讓自己漫不經心的態度使人們失去對我們的信任。

上帝啊· 請寬恕我們這些不仔細的、疏忽大意的罪人吧!

12· 要求別人送東西也是違背這條戒律的行為。可能你們中有人允許自己的親戚、熟人或朝聖的人留宿自己家中。你沒有發現自己有時要求別人送你禮物嗎? 你沒有要求他們用特殊的態度對待你這個主人嗎? 向上帝懺悔吧!

上帝啊，保佑我們這些罪人吧！

如果你不能無償的提供住宿、食物，甚至不能無償的在家中請客，那麼你就盡最大的努力不讓自己昧著良心地向別人索取東西吧。請想一想，所有的人都沒有多餘的錢——大家都是退休人員。這不，還得為旅途籌錢。所以別要求他們送禮或為你帶什麼東西，盡可能的按照基督徒的方式接待客人。

13· 你們有沒有出於仇恨或嫉妒特意損害近鄰的財產？上帝保佑，你們沒有燒毀過什麼吧？你們沒有踐踏過近鄰的莊稼，沒有折斷過他們的果樹，沒有毒死過他們的狗、雞和別的什麼吧？沒有故意用什麼東西淹沒他們的土地吧？或許你們曾用惡劣的手段阻止別人獲得利益？向上帝懺悔吧！假如以上列舉的罪行已使你苦惱，那麼請像稅吏匝克亥那樣給因你受到損失的人以四倍的補償，並與其和好吧！這將是真正的懺悔！

14· 我們總是議論那些遊手好閒的寄生蟲，對他們指手畫腳，辱罵他們，可是我們其實也同樣是寄生蟲！在單位上班或接受某項任務時，我們當中誰總是憑良心地工作到最後一分鐘？我們當中又有誰會拒絕哪怕是一分錢的工資呢？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

15· 侵吞、盜竊教會物品的行為，也就是偷走或把屬於教堂或修道院的財產據為己有的行為，都是違背第八誡的罪行。不能從教堂裡拿走任何東西，甚至包括燒剩下的蠟燭頭。

知道嗎，從教堂或修道院拿走的東西對家庭來說簡直就是烈焰。

16· 還有一種罪行違背了這條誡命：這就是重利盤剝，也就是高價出售人們必須的糧食和物品。這種罪行具體反映在投機，為了發橫財特意以高價倒賣緊俏貨品的行為上。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

17. 為了發財，你們沒有編造由於自己的急需或他人或教堂的需要等謊言去騙取善人的錢財吧？如果今天你們中有這樣的人，請向上帝懺悔，並立即停止這種殘忍的欺騙行為，儘量把以前騙來的錢財施捨給真正急需的人們。

18. 第八條誡命禁止所有的賭博行為。各種牌、骰子的遊戲，特別是通過這種遊戲來賭錢——這是一種罪過！喜歡玩牌的和以通過各種賭博方式來浪費寶貴時間的人，向上帝悔過吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

再別接觸這些東西。這並不需要什麼特別的功行，只要十分嚴肅地對待這個問題就行了。應該明白，對於基督徒來說，把時間白白地浪費在賭博上是很不值得的，既折磨自己的靈魂，又使上帝厭惡！難道沒有比玩紙牌或多米諾牌更有意義的事情嗎？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

19. 你們中沒有人受過賄賂吧？在勞動獎勵分配中誰也沒有欺負過誰吧：獎金或獎品是不是憑良心分配的？誰也沒有利用自己手中的權利不公正地開除過誰或誹謗過哪位領導吧？有罪的人們，懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

20. 是否由於吝嗇沒出手幫助過近鄰？也沒為教堂的修繕和裝飾做過任何事情？

上帝，請寬恕我們這些吝嗇、小氣的人吧！

21. 雖然我們用的是屬於自己的東西，可是並非由於需要，而是因為奢侈或滿足虛榮心，所以依然違背了這條戒律！比如我們

有一件相當不錯的大衣或一雙鞋，可是為了滿足自己虛榮心還不斷地購買根本不必要的奢侈品。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

而另一些人卻正好相反，穿著補得不能再補的衣服，節衣縮食，儘量不花分文——這是違背這條戒律的另一種極端，愛財如命。還有一些人誇口說，不習慣計較金錢，哪怕是最後的一分錢也會胡亂地花掉——這是濫用的罪行。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

22· 違背第八誡的罪行還包括明知別人會出現損失卻沒有提前告之預防。在別人處於災難中或急需時，我們沒有利用過受難者的茫然無措和危難的處境吧？在火災、水災或其它自然災害發生使我們沒有乘機偷盜過什麼嗎？如果這些事情曾發生過，向上帝悔過吧！

23· 假如我們根本沒有犯或者只犯了以上所列舉的第八誡的一小部分罪行，那麼我們還需記住，除了物質上的財富以外，上帝還賜予我們每個人各種才藝和能力。你們可曾運用它們為周圍的人帶來過好處？

你可曾給人以善良的建議？可曾為迷途的人指引真理之路？可曾安慰處於不幸中的人？一句話，我們為他人而生活，還是自私自利僅僅為了自己？

捫心自問，假如你的良心開始指責你，那麼向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

第九誡：不可妄證

這條誡命告訴我們，不要向你周圍的人撒謊。

我們違背這條戒律的罪孽已相當深重，沒有哪一天，哪一刻我們不在犯罪。我們充滿惡習的靈魂及殘忍的心靈的罪孽，都通過齷齪的語言體現了出來。請誠心地向上帝悔過吧！

1. 這條戒律禁止我們基督徒以任何方式撒謊。謊言之父是魔鬼，所以任何時候，任何謊言都不可能是正當的。看看我們的生活，我們已被各種謊言緊緊地束縛著。誰也不強迫我們，可我們為何對周圍的人講說編造的謊言呢？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

2. 那麼譴責他人和說別人閒話呢？不錯，而且十分明顯，我們呼吸空氣的時間遠遠少於腦子裡想著、嘴裡譴責著在場或不在場人的時間。譴責，唉，——是我們最喜愛的話題。主曾說過：「勿論斷他人，這樣你們也就不受論斷」可是我們想不到這句話。我們完全沉沒於譴責別人和說別人的閒話中！沒有它我們活不下去。兩三個人聚在一起，嘴還沒來得及張開，兩句話還沒說完——閒言碎語就來了，而腦子裡全是譴責。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

請聽聽智者們是怎樣講論的！

一位優秀的傳教士針對喜歡揭發他人的隱私的惡習曾這樣說道：「我們的一位熟人墮落了！.....假如你們的靈魂充滿了對基督的深深信仰，那麼請允許我描繪出你們的靈魂對這種墮落的感受吧。他是墮落了，可指責他的你們，難道自己就從來沒有墮落過嗎？

當仇恨的聲音開始講訴你們不道德的過去時，你們心情舒暢嗎？難道將它永遠地埋藏起來的思想不會使你們得到安慰嗎？

你們會說你們的生命已從深重的罪惡中解脫了出來。我完全同意，可這一切都歸功於你們自己麼？如果說你們沒有遇到使你們墮落的情況，然而你們的心沒有千百次地追尋、渴求墮落的機會嗎？假如你們有勇氣，請敞開你們的內心世界！請把誰也不曾懷疑過的你隱秘的思想——那些按照早已成熟的計畫幻想並付諸實踐的，使謙遜受到損害，給他人帶來悲痛的可恥的欲望，不可告人的情欲，不體面的願望和沒完沒了的自大展現在我們面前。所有這些都沒有人親眼見到過。在大家都承認並尊重你們完美的生活的同時，這個罪惡的深淵在你們的頭腦和靈魂中遊蕩。現在讓我們試想一下，當出現充滿魅力和誘惑的欲望在你心中點燃，並讓你經受實實在在迷惑你良心的考驗時，你會怎樣呢？無瑕疵的生活及無恥辱的過去都到哪兒去了呢？試想，這第一次墮落被人發現，而此人由於缺乏寬容的態度開始指責你，揭發你，正如你指責他人一樣，你感覺如何呢？仁慈的上帝饒恕了你。千百種因素阻止你墮落，但請相信，倘若這一切要全靠你自己的能力時，你早沉淪了，使你獲得拯救的主要原因不在你自己。

你們的某位熟人墮落了！可你們知道他的過去嗎？你們可知道曾有怎樣的錯覺使他迷茫，曾有怎樣的誘惑強烈地控制著他、遮住光明、障礙他的道路？你們可知道，在他墮落的那一刻，誰也沒有伸出友好且有力的雙手去抓住他、拯救他，而缺少的這雙手可能就是你們的？

你們的熟人墮落了！.....但是他知道你們所知道的東西嗎？他的過去可曾有過，能給予他強有力保護的完美的祝福和純潔的影

響？他可曾像你們一樣還在搖籃裡時就聽到祈禱，看見信仰基督的母親的眼淚，並聽到她的警告？他可曾見到過完整的福音書？他可曾在自己的人生道路上見到了給與他拯救希望的十字架？他可曾經常聽到你們根本就不缺少的警告？

所以，在上帝的眼中，在上帝的天平上究竟你們誰的罪過更重？上帝給予誰更多的才能？上帝對誰的要求會更高？

兄弟們，當我們中的一員墮落時，我們的第一感覺應該是：為自己悲傷，順從上帝。這種謙遜會引發另一種美德：對遇到災害的人發自內心深處的憐憫。

閱讀福音書中關於我們的拯救者降生時的美好章節時，特別是在閱讀天使們在伯利恆宣揚美妙的讚歌時，你們可能從來沒有思考過，天使，也就是保持純潔的靈體，是最先為拯救人類的上帝之降生而歡呼慶賀的。

因此，離上帝越近，對他的愛慕越真摯，就越具有憐憫心和仁慈心。天使們無不向啟示了真理和義德之經典的上帝叩拜，而這神聖的經典經告訴我們無論在何處，都要對墮落的人表現出無盡的憐憫和仁慈。

如果那些純潔的天使及至聖者本身，都對他人的罪過深感同情，那麼犯有不同程度罪過的我們、曾令他人誤入歧途的我們，又該有何的感受呢？」（摘自別爾謝耶的談話）。

基督徒就應該這樣思考才對！

我們什麼時候開始改正呢？什麼時候才能約束自己的舌頭？要知道我們當中有相當多的人已經走過了人生一半的路程，甚至已經走向生命的終結！

上帝啊，「請護守我的口，及我的唇舌之門」雖然我已走向生命的盡頭！

3. 第九條戒律禁止我們誹謗他人。誹謗——是最可恨的侮辱。誹謗相當於殺人！請看看，甚至先知達維德都祈禱道：「將我從人們的誹謗中解脫出來，並遵循你的誡命！」

如果誰在上司或者親人面前誹謗過他人——請以淚洗面，向上帝懺悔吧！請求上帝像拯救殺人犯一樣拯救你，並趕快把真相告訴所有你能告訴的人，解除你對別人的誹謗，願上帝憐憫，但願你的誹謗沒有帶來不可更改的惡果！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

4. 你們當中有喜歡偷聽、窺視、或偷偷閱讀別人信件的人嗎？誰有這種下流的愛好，向上帝懺悔吧。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

停止這種行為並不再做類似的可恥事情，完全在於我們自己。而且作為一個把自己認為是基督徒的人來說，可以讓自己有如此低下的行為嗎？

上帝啊，請說明我們擺脫這些缺點並寬恕我們的過去！

5. 今天懺悔的人群中曾宣揚過他人的弱點、過錯，給別人臉上抹黑的，向上帝悔過吧！這正如沒給自己父親遮羞的含的罪惡。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

6. 這條誡命禁止一切可能產生對他人的指責、閒話、是非、令人氣惱、受辱和嘲弄的廢話，以及尖酸及無聊的話題。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧，——我們全都生活在這些罪惡中！

7. 曾相信過惡毒的讒言，你自己可否編造過可惡的言語並將其公之於眾？或者由於無聊的好奇心，讓你喜歡聽取、收集並咀嚼這些傳言，卻把祈禱和上帝的榮耀置之度外！向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

8. 締造和平的人是有福的——這是主的話！而我們卻挑唆人們拌嘴，在本該沉默以使他們和解的時候，我們卻把一方在氣頭上說的傻話傳給另一方。

9. 當不需要時，當會帶來氣惱、侮辱，並把事情弄糟時，不要總是「直話直說」很多時候，這樣的做法只是火上澆油而已。

上帝啊，請寬恕我們這些缺乏理智的「正義者」吧！

10. 總之，上帝，我們沒有坦白的胸襟和誠摯之新，也不懂得沉默，所以每時每刻都在給他人和你帶來傷害，違背你律法的第九誡。

第十誡：不可貪戀人妻及一切他人之物

這條誡命告訴我們別貪戀他人的妻子，別希求他人的房子、土地、僕役、婢女、牛、驢以及他人的一切。

1. 第十誡禁止我們不道德的思想和願望，禁止停留在這些思想上，把其埋藏在心底，任其發展，並以此獲得安慰。這是怎樣的思想？

這是色情的、貪財的、自大的、高傲的、自私自利的及獸欲的願望。我們所有的人都被這些願望所控制！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

2. 上帝啊，我們違背了你的這條戒律，因為我們不知自足，卻聽任我們在嫉妒的罪孽中沉淪。嫉妒他人的財富、幸福、健康、才能、美麗和成就的人們，懺悔吧。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

3. 可曾有人因別人的痛苦快樂過？檢查一下自己，你們沒有因為他人，特別是算不上你們的朋友的人遇到災難時幸災樂禍過嗎？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

4. 你們可曾詛咒他人生病或死亡，特別是詛咒使你受委屈的人？

上帝啊，我們有罪，請寬恕我們吧！

5. 當你看見你認為完全應當死去的人不但沒有遭到報應卻獲得幸福時，你會懊惱嗎？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

所有罪惡的思想、願望和行為，以及它們帶來的令人痛苦的結果的根源，在於過分的自尊。這種自尊使我們無限的靈魂去錯誤地渴求有限，這種自尊把上帝從我們心中驅逐。

我們靈魂的三支主要力量——理智、意志和心靈，因按照錯誤的方向，把為自己尋找感覺上的快樂代替了尋求上帝。我們的自大體現在：一) 臆想中的博學；二) 自高及傲慢；三) 自私自利和自我放縱。

由此出現了各種罪惡的目的、願望、語言、行為.....

上帝啊，請寬恕我們吧！我們都是自高自大的人！

我們都是不知足的抱怨者。我們什麼都想要：糧食、衣服、房子、別人家的陳設——能帶來優渥生活的一切；在別人家看到的，在商店見到的.....只要見到了——就希望能擁有；如果我們自己不曾擁有所見到的東西時會感到氣惱，於是抱怨自己的生活，抱怨我們稱之為的不幸。這種氣惱的程度有時甚至導致我們生病——這全都因為嫉妒。上帝啊，現在回憶起這些，讓人感到恥辱和痛心。哦，上帝！用嫉妒的眼光觀望他人的妻子或丈夫時，我們通過內心的淫亂而使自己獲得慰藉。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們甚至不把剛剛列舉的這些罪惡的思想、願望和感覺當成罪過——因為我們沒有做任何事情，而只是思考過、幻想過、使自己的靈魂得到過安慰！因此我們也不會為此而懺悔，這就為我們的靈魂邁進永久的死亡做好了鋪墊！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們是何等的放肆，我們不知畏懼地犯罪，我們因著你無盡的容忍而總是把悔改拖延到明天。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

懺悔總結

上帝啊！我們當中有的人很少參加懺悔禮儀，也不常領聖體血——因為沒有時間.....然而經常領受聖奧秘是必要的。曾有多少次我們的靈魂受到了創傷，此時我們需要的是去看靈魂的醫生，可是我們哪有時間，於是把它放在一邊，而創傷依舊存留並被漸漸淡忘.....

上帝啊，你要求我們懺悔時把所有不好的東西都拋棄，要求我們棄絕罪惡，並讓我們鼓起勇氣不再犯罪。這些我們全都知道，可是沒有那樣做過.....

上帝啊，你呼籲我們所有人痛心疾首地悔過，承擔罪過的痛苦，並用把罪孽視若仇讎，可我們卻冷漠地前來，無感覺地離去.....

只要一想到就讓人覺得可怕：我們每次離開教堂時都沒有獲得寬恕，沒有使自己的罪過得到赦免！

現在我們大家都應向你——上帝，表示棄絕罪惡及改變自己生活的堅定決心。

我們的誓言會證明這種決心：親吻十字架和福音書，因為我們許諾並發誓。

上帝啊，我們誠心希望這樣。上帝啊，請幫助我們堅守自己的誓言！十分可怕的是，我們當中有的人竭力掙扎著要把自己的罪過向神父傾訴——可是因為害羞，因為恥辱感，沒有懺悔就離開了教堂！上帝啊，請幫助我們，讓我們今天能從沒有懺悔過的、不可告人的罪惡中解脫出來！讓壓制良心的自欺的羞恥感和加重其負擔的不悔改過結束吧！

向上帝祈禱吧！

上帝啊，我的上帝！

我是罪惡的無底深淵；我的身體至上而下全是不幸；回憶以往——或思或言或行，都充滿過錯.....我心中的意念和願望——全是對你，我的創造者，我的恩主的侮辱！饒恕我吧，主耶穌基督，我們的上帝！我是犯了過錯、微不足道的人，你，至慈憫的上帝，憐憫並護佑我吧！

請接受我的悔過！

請給我時間向你傾訴我的罪過！上帝啊，我不想再犯罪，不想再給你帶來侮辱！請允許我領受你的聖體血！

讓你的幸福的力量通過至聖聖物降臨於我！除去我的罪惡！永生的上帝啊，請活在我中，或生或死，都不要讓我和你分離！

依照你之所願——全遵你的聖意，你知道應該怎樣——惟請拯救我這個可憐的罪人！我將時時歌頌讚揚你義德的聖名，把榮耀歸於你，及于萬世，阿民！

(永蒙懷念的大司祭——祈禱者鮑里斯·尼古拉耶夫斯基神父的祈禱詞)

依照真福九端而省察懺悔

我們可曾考慮過，為什麼我們沒有度聖潔的，為上帝所喜悅的生活呢？為什麼我們總是僅僅做違背上帝意志的事情呢？我們一直在犯罪，悔過後還犯罪，再悔過後依然犯罪？.....也有這樣的時刻：美好的和使人愉快的火花突然閃現.....可是這僅僅是轉瞬即逝——閃現後就消失得無蹤無影，出現的又是罪惡的黑暗，又是為邪魔效命，又是為魔鬼服務.....

這是為什麼？難道說我們真沒考慮過嗎？我們這個生活的疑問永遠將是疑問嗎？決不應該這樣。

那怎麼辦呢？我們常常聽到這樣的問題，那這些問題是不是有特定的解答呢？

答案是有的。讓我們來想想.....我們聽說，需要充滿虔誠信仰的生活，需要修德行善，在書中我們也讀到了同樣的東西。在懺悔儀式上我們也能瞭解到，什麼是違背上帝誡命的行為，能夠聽到神父讓我們不要違背戒律的勸告，聽到讓我們在懺悔時許諾從此改變自己的訓言——可是這一切對我們根本沒有任何用處.....我們依然犯錯，依然侮辱上帝。我們衷心希望自己能儘量地變好，希望能進入天國——可是卻沒有實際的行動，依然處在原來的位上.....更糟糕的是，連站在原來的位上的力量都沒有，於是只好後退，退步到好不容易才剛剛擺脫掉的舊習中去.....

這種狀況是多麼令人痛心啊！時間沒有停止，相反，它正在飛逝，檯曆上的紙正被一頁一頁撕去，而且永不返回。一天天，一年年正在流逝，死亡和墳塋越來越近.....

怎麼辦呢？不能再這樣繼續下去。

這裡隱藏著某種秘密，我們應儘快的發現它。比我們自己更加關心我們的救恩並且正在「拯救全人類」的上帝不可能把我們極度需要，不可或缺的恩惠隱藏起來。我們的上帝，我們的主耶穌基督還在很早很早以前，就揭開了這個秘密：

「離了我，你們什麼也不能做。」(《約安福音》15·5)

我們已經習慣了依靠一切事中最主要的支柱——「我自己」(我的理智，我的力量.....) 去生活，去思想。我們絞盡腦汁，努力地、盡心地去做更好的事情.....，可是什麼也辦不到！(摘自鮑利斯·尼古拉耶夫斯基的講話，1951年) 什麼也辦不到是因為我們盲目地自我執著、我們的高傲，我們徹底地忘記了任何善事階梯的第一個臺階——順從。

「真福九端」第一端 福哉神貧者，因為天國屬於他們。

這是「真福九端」的開始。這不是我們人間虛幻的、瞬息的，用一生去追趕影子一樣毫無結果的幸福，而是真正的、徹底的、永久的幸福，是主在登山寶訓中親自為所有的基督徒啟示的幸福。

「福哉神貧者」——也就是心神貧窮的人將得到幸福……什麼叫做心神貧窮？也就是謙遜聽命，克除我執，自認有罪。也就是讓自己擁有與高傲、虛榮、自高相反的性格。為什麼天國會屬於他們——「神貧者」呢？「因為靈魂順從的人承認自己的罪過和缺點，完全聽命於上帝的恩賜，根本不寄希望於自己的精神力量，所以神恩聖惠‘將帶他進入天國’」（《瑪特泰福音詮釋》彌哈伊爾主教）。

為什麼我們輕視這直通無上至福的道路？

在為違背這條訓誡的罪過懺悔之前，還想給你們解釋「喚起自己的力量或願望、發現並完善自己的力量，希望在與別人的較量中獲得他人的好感、敬意、榮譽、賞識等是人的本能。在能促進人們完善自己的智力和道德的情況下，這類願望是有益的。同樣，建立在真正的完善的基礎上，並靠誠實的方法獲取來的，而且能正確的運用的好名聲，也會給我們和其他人帶來完善和幸福。然而由於被原罪污染的本能，使人濫用這些願望，由於對自己的愛和尊重，於是出現了各種各樣的高傲。」（《救恩之道的導引》主教裴特若）。

現在我們仔細地聽取正行圓滿的克修者的話，並且反思自省，我們應該承認自己的過錯，而且懂得自己沒有什麼可值得驕傲的。事實上，我們不順從至高無的上主，不順從萬福的源泉，犯了驕

傲自大的罪過。我們的狂妄悖逆催生了否認上帝，否定福音書，否定教會聖事的想法。

我們犯了罪，沒有向上帝表示應有的尊重，沒有把我們獲得的恩賜完全歸功與他，沒有感謝上帝施予我們的仁愛。

我們犯了罪，沒有認為一切都取決於上帝，沒有把他作為唯一的依靠，沒有首先向他祈求幸福和幫助，而是首先依靠自己的力量，而且可能處於十分愚昧的狀態時還向巫師、魔法師和占卜者祈求過幫助。

還存在一種可怕的罪行——侮辱莊嚴的上帝：這是直接向撒旦祈求幫助的行為。如果我們當中有這種人，需要為這種罪孽單獨懺悔，讓神父為他們誦念專門的赦罪經文。

我們犯了罪，把從上帝那兒獲得的幸福看成出自自己的功勞。上帝會棄絕我們的驕傲，因為「上帝厭惡一切傲慢」。我執（對自我的執著）和我慢（以自我為中心的傲慢）是對上帝之正信和愛慕的背離，並產生各種驕傲。

「神貧者，——埃及的聖瑪喀里曾這樣說道，——經常表現出偉大的謙虛賢明，並為自己的貧乏痛心，總能預先看見逼近自己良心之罪惡的禍根」。

我們也把自己叫做罪人，或者應該說我們把自己尊稱為罪人。然而這種感覺離謙虛賢明還十分遙遠，因為天梯聖約安說過「當其它名譽都被敗壞時，心靈才會被震撼」。誰能把手放在胸口說，他會高興地忍受責備、侮辱、羞恥？為什麼在靈魂面前我們迷失、絕望、甚至讓自己氣得生病？因為我們的傲慢受到觸及時就會大聲哀號（主教德奧梵）。也因此我們很容易生氣。但如果仔細觀

察會發現，我們的易怒主要出於自大，原來，這就是禍根。上帝啊，我們是虛榮心很重的人，只喜歡別人對我們的讚揚，而且最好是別人都默認我們自我想像中的優點。然而對我們的一丁點建議，哪怕這一點建議是我們的神父、我們單位的領導、我們的家長提出來的，我們都無法順從的接受，更不用說讓我們感謝上帝通過他人讓我們發現自己缺點。

當我們不能得到期待的讚揚和許可時，我們便開始生氣、痛苦、不安；沉迷於自我讚美的我們，對他人的完美和優點充滿了嫉妒之心！

我們根本無法接受別人的優點和長處，也見不得別人受到讚揚，並盡可能的貶低他人、為他人臉上抹黑，想盡辦法歪曲或者抹煞掉別人的優點和功勞！我們會充滿好奇和病態欲望去瞭解他人的缺點，並把這些缺點通過放大鏡放大，用極大限度的、無法容忍的心態去對待它們。由此產生了極大的罪過，是我們靈魂可怕的腐敗——妄斷。

我們完全掉進了混濁、充滿淤泥的妄斷的沼澤中，我們誰都指責、什麼都指責，我們篡取了上帝的權利，卻忘記了上帝的命令：「不要論斷他們，以免你們自己也受論斷！」

我們總是強求別人讚美我們，強求別人承認我們。還在很久以前，當主發現自己的門徒中的某些人有這樣的欲望時說：「你們中間誰願為大，就必作你們的僕人」（《瑪特泰福音》20，26）。上帝啊，請寬恕我們的自私！我們期待他人的服務，我們對「作為他人的僕人」怕的要死，在為自己的傲慢辯解中我們失去了年華，得到了社會中的地位、勞累、病痛等等。你只需花一分鐘去試想，

如果我們所有的人從此刻起就克己自製，根據自己的力量、才華和能力去為他人服務，忘掉自我，——就如主所說「做所有人的僕人」，那麼我們的生活會變得多麼的美好啊。

分析一下自己的生活、自己的責任，並試試從新開始，使自己屈服到僕人的狀態。正如主說的：「誰願為首，就作你們的僕人」（《瑪特泰福音》20，27）。如果你按照靈魂的要求這樣去做，出於誠心，那麼，毫無疑問你將感到愉悅，感到聽命的幸福。上帝啊，我們播撒下了高傲的種子並用它的惡毒產物毒害自己的生活，使自己遠離你，阻擋了上帝的福音通向我們靈魂的道路，因此我們沒有愉悅、幸福、至樂。由於高傲，我們靈魂的健康被自信嚴重折磨著——我們甚至在一天的開始和結束時不向你祈求祝福，請求你降福於我們所有要做事情。我們敢於做所有超出自己能力的事情，而後卻由於超負荷的壓力而抱怨、痛苦不堪。

出於高傲，我們對新鮮事好奇而熱中，口是心非，倔強，好爭，不順從，嫉妒，吃醋，惡言，忘恩負義，並因這一切而多受痛苦。

我們的祈禱中和其他的慈善事業中都充滿了高傲。「如果人們所做出的功績或者善事沒以聽命作為基礎，那麼善事就不成其為善事，對我們無益，而且也是不為上帝所承領的」（主教瓦爾拉阿姆·利亞聖澤夫）。比方說，現在是齋期。我們當中有的人可能更勤於上教堂，在家中祈禱的次數也更多，而且還為他人做了善事。然而此時哪怕只是出現了數一數自己「臆想中的功績」的思想，那麼，一切都全毀了。因為數算和高估自己的功修，正是靈性生活的黴菌，是虛偽不誠的驕傲，這種自我高估會減損我們渴盼上帝仁慈的全部希望；因為這好似是說「我勞作了，所以你應賞賜我」。最正確的，也是上帝所喜悅的方式應當是這樣：「上帝啊，我們什

麼都沒有，甚至不敢舉目，求以你無邊的仁慈憐憫我吧」。越是哀傷的人和越是依託於上帝的人將獲得越多的憐憫，神聖的慈憫不是靠自己的功修來換取的（主教戈爾芒）。

還有一種及其微妙的驕傲，對我們的靈魂十分危險——這就是虛榮心。虛榮心使得我們的所作所為不是為了上帝的榮耀，而是為了自己的光榮和利益。虛榮心吸引並渴求人們的讚揚和人們賦予的榮譽。

上帝命令我們在人前仔細地隱藏自己的所有善行，命令我們把對親人的愛和為他們做的善事當作祭品完完全全地奉獻給唯一的上帝。所以如果你們當中有人修德行善僅為了給他人看，把這種事情當作滿足自己嗜好的一種方法——這種嗜好正是虛榮心，這個人將引發上帝對他的義怒，也就是對褻瀆神明者的義怒。因為一切功修本該都是為了愛慕上帝及為了上帝的榮耀而行的，這類人卻卻是為了自己的榮譽而去做，這就是侮辱了上帝，我們為了討好他人，把應給予上帝的給了他人，用世俗的榮耀替代了上帝的榮耀！

自吹自擂和高傲產生奢侈、豪華和從人群中脫穎而出的願望。看起來，日常生活中的一切都具備，可是我們偏覺得少，我們需要在熟人面前、在鄰居面前、在親人面前顯示自己光滑的木器傢俱、地毯、及所有無用的奢侈品；我們追求各種新的化妝品和裝飾品——特別是年輕人。

有的人甚至還誇耀自己的缺點！我們離靈魂的貧乏、離心靈的順從……是多麼的遙遠啊。

以上僅是走馬觀花，然而卻發現了我們不少過錯。現在我們來看看真福九端的第二端。

「真福九端」第二端：福哉哀慟者，因為他們要受安慰。

沉迷世俗的和以身體為重的我們很難理解這條訓誡！金口約安曾說，這條訓誡看起來與宇宙的法則是矛盾的，因為所有的人都認為愉快才是幸福的。悲傷、貧窮和哭泣——被認為是不幸的。上帝卻把哭泣者看成是最幸福的人之一，而且還說道：「福哉哀慟者」，可所有人都認為他們是不幸者。

但是不要忘記哭泣可以是出於不同的原因呢！這裡指的幸福的人不是由於為了日常生活用品而哭泣的人，因為哭泣可能是由於毫無辦法的仇恨、遭受侮辱的高傲、受到挫折的自尊……產生毫無價值的眼淚的事情，難道還少嗎？但是這些淚水都是罪過的、無用的、會給哭泣的人帶來害處的，因為它們導致靈魂和身體的死亡，按照使徒的話就是：「世俗的憂愁，是叫人死」（《致科林托人書二》7：10）。（這種世俗的悲哀常常導致致命的苦悶和絕望的罪過）。

幸福和安慰將給予那些，由於意識到自己的缺陷或罪過而不配事奉上帝，並使上帝震怒而哭泣的人們。

我們來檢查一下自己的良知和心靈吧！

1. 我們是否因為按照上帝的形象而受造的自我已經為罪孽所玷污，並且還在不斷地受玷污而哭泣？我們每天都把自己依照上帝聖容而受造的形象扔進污穢中。這種污穢充滿了人間的欲望、對世俗的迷戀、無信、高傲、憎恨、嫉妒、縱欲、醉酒和各種貪念，並通過這些污穢使我們的創造者——寬宏容忍的主震怒！

2. 我們為自己僅有一個基督徒（曾接受過浸禮）的虛名而哭泣嗎？我們不遵守神律，猶如沒有基督信仰的人一樣生活——被

纏繞於人間的俗務，從不考慮天國，不考慮天國中永久的生命，不考慮死亡，不考慮我們還沒有為可怕的、但同時又是正義的末日審判做好準備，我們為這一切哭泣嗎？

如果我們擁有拯救自己的一切，那就不再需要什麼眼淚——但是我們忘記了這一切！

3. 我們為我們的心靈總是嚮往做悖逆上帝的事情而哭泣嗎？多少次的祈禱、悔過、閱讀福音書、頌唱讚詞，多少次領聖體血，就連石頭做的心都該變得如蠟一般的柔軟了，而我們卻由於冷漠疏忽而沒有任何變化。我們也並沒有因為未向上帝奉獻信德、愛慕、溫順、克己、自製、純潔、貞節、犧牲等等的靈性果實而哭泣。

- 4. a) 當心中湧起不純潔的思想時；
- b) 當高傲、憎恨、嫉妒、自私、吝嗇時；
- c) 當對敵人感覺不到愛，而僅僅是仇恨時；
- d) 當醉酒、貪財時；
- e) 當反對和不聽從父母、上司或長者時；

我們總是哭泣嗎？

上帝啊，我們從來沒有為自己的過錯哭泣過；只有在懺悔儀式上，當神父列舉各種罪行時我們才能知道自己的過錯，而平時我們沒有時間準備參加懺悔儀式和聖體血儀式。在懺悔之前我們沒有時間，思考自己生活中的哪些地方惹惱了上帝。我們希望神父列舉罪行，而我們僅回答：「是的，我犯了這個罪孽」，根本沒有學會自己訴說過錯。

哪裡還會常常為自己的過錯哭泣呢？！我們懶於在聖體血禮儀前，念誦在那些曾在上帝面前痛哭自己罪過的畏主者所編寫的，

並且已經被教會所接受的祈禱詞。而這些悔過的祈禱詞可以軟化僵硬的心靈，敲醒沉睡的良心，讓心靈準備好悔過（姑且不提懺悔儀式和聖體血儀式前必須的齋戒）。這一切讓我們覺得十分的困難，難以實行。

神聖的先知達維德是這樣為自己的過錯悲痛的：「我因呻吟而困乏；我每夜流淚，把床榻漂起，把褥子濕透」（《聖詠》6·7）。

5·這是一種我們一點都不瞭解的拯救的淚水。「當時——聖瑪喀里·維利斯基說道——克修者們為了人類而哭泣和悲傷，泉湧的淚水為的是對人類的熱愛」。而我們不會、甚至也不想為自己的過錯流淚。因為我們對救恩是如此無謂和冷漠，所以我們會去尋找虛假而不完善的快樂、無意義的享受、引人發笑的言行、世俗的醜態、遊戲、打牌、無休無止的看電視、電影和戲劇、閱讀無聊的，甚至敗壞我們道德的書籍、講笑話、跳舞、唱歌以及各種虛假的、龐雜的，使靈魂空虛而且往往又是減損福德的屬於肉體的瘋狂。

我們離成全之德的第二級階梯是多麼的遙遠啊！我們完全忘記了「我們生活在上帝的憤怒下；我們正在通過生死決鬥的競技場；到處都是災難，到處是殘殺一切的、富有魅力的罪惡，這種厚顏無恥的兇殘的罪惡，到處殺害用聖子的血贖來的人類的靈魂；地獄的產物每時每刻威脅著把我們推向早已預備就緒的，敞開的烈焰地獄！」（摘自喀琅施塔德的聖約安的講話）。

基督徒們，現在是我們歡笑的時候嗎？「當我們為這一生的罪過痛哭之後，當我們已戰勝罪惡之後才是我們歡笑的時刻」（同上）。

「真福九端」第三端：福哉溫良者，因為他們要承受土地。

為什麼溫良可獲致至福緊緊地排在哀慟之後呢？因為溫良，是由痛哭我們罪過所產生的果實和財富。

在這個世界上我們最喜愛尋覓的就是靈魂的安慰，可是我們卻沒有得到，因為安慰是溫順和無恨的果實。「我心柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們的心就必享安息」（《瑪特泰福音》11，29）。

看見了嗎？主不要求我們首先向他學習祈禱，勤勞，忍耐及其他的品質和仁慈，而首先需要的是溫良和心靈的順從。關於順從的話我們已經提過了。現在我們來看看什麼是溫良，看看在我們本該溫良的的靈魂中惡習的大軍是怎樣唱反調的。

溫良是靈魂處於不使任何人氣惱，也不為任何事氣惱的自持境界（摘自莫斯科都主教費拉瑞特的教理問答）。

還有一種解釋：溫良是思想處於恒一自守的境界，不管是受尊敬還是受侮辱，都一樣地為對方祈禱（聖天梯約安）。

使徒裴特若說道：「只要以裡面存著長久溫柔、安靜的心為妝飾，這在上帝面前是極寶貴的」（《裴特若書信一》3，4）。

反觀自身，有關這條訓誡的操守，我們能向你——上帝說些什麼呢？可惜，上帝，在我們的靈魂中，長期的易怒代替了溫良的位置。任何人和物都使我們氣惱，我們的心中充滿了暴躁之氣。早上醒來後應該說：「榮耀歸於你，上帝，感謝你沒有因我們不守規誡而毀滅我們，卻依然容許我們的生命延續」，然而我們卻又生氣又怨恨地把頭從枕頭上抬起來，並哀怨自己還未睡夠。我們為家人、甚至為我們所愛也愛我們的父母的建議生氣，或者由於

家人的行為動怒，對孩子們吼叫，過分的挑剔他人；別人的速度慢讓我們生氣，相反，他們的衝動和快速也讓我們生氣。出了家門——同樣讓我們氣惱：天氣，交通；在大街上，在商店裡，甚至在我們去祈禱的教堂裡，在懺悔儀式上，走近聖杯時，一切都讓人生氣：這裡人太多，那裡太擁擠。

到了單位——上司或同事的任何建議，以及他們說出的讓我們不喜歡的話都使我們生氣。

無休止的緊張！無休止的動怒！無休止的為他人惱火！整天都這樣，直到我們睡著！

我們的怒氣猶如燃燒的氣體。所以只需用火柴棍輕輕一推，我們的怒氣就會變成仇恨。

由仇恨什麼不能生產呢？仇恨——這.....簡直就是瞬間發作的瘋狂！看著都讓人害怕！在仇恨和狂怒中我們不僅僅失去基督的形象，連屬於人的良知良能也保留不住；所以俗話說充滿仇恨的人簡直就「像猛獸」這個形容絕非過分。我們的嘴和舌頭會噴出怎樣的罪孽言語呢？我們既會說出讓人生氣的話，也會講下流無恥的話。可能，有的人由於放肆和缺乏自製，甚至會說出髒話或者提到撒旦的名字！

我們想方設法說出挖苦他人和讓人生氣的話語。這還不夠，之後還要久久回味自己腦中的怒氣，還埋怨自己沒有說出更使人生氣的話來，還需要再添上這個和那個。

可能我們中有的人讓自己暴躁的脾氣爆發到跺腳，叩拳頭，狂吼，摔門，在憤怒中摔壞東西，甚至打傷人或動物的程度。向上帝懺悔、流淚吧！

我們的不幸還在於我們幾乎總是認為自己的憤怒是正確，是為了維護正義，完全忘記了聖經中所寫的一句話「人的憤怒並不成全上帝的義德」(《雅科弗書》1, 20)。我們的良知在罪惡中變得陰暗起來，我們把巨大的惡看成善。有的人還為自己辯解道：「雖然我容易動怒，可是很快就會過去」。請聽聽偉大的，極富有經驗的，虔誠的克修大師，神聖的天梯約安是怎樣說的：「.....有時，當我們正在發怒時，善於欺騙的魔鬼會很快地離開我們，因為魔鬼不願意我們對這罪孽心生警惕和畏懼.....漸漸地，我們使自己的病變成不治之症」。(摘自《天梯》8, 9。)也就是如果我們不能學會消除怒氣，那麼這種怒氣將變成可怕的憎恨，並且難以根除，猶如各種根深蒂固的罪惡習慣。主啊！在憤怒和憎恨中我們用語言傷害他人的名譽。在惱怒中我們背叛摯友的信任，公開朋友的秘密，損害他們的名譽使他們生氣。

我們在做那種事情時根本沒有想過懺悔。溫順的人，他不競爭，不喧嚷，街上也沒有人聽見他的聲音(《瑪特泰福音》12, 19)。

但是這裡依然可能隱藏著不少罪惡。並不是所有的沉默都是溫順的。可能表面上沉默，而內心卻在憤怒、仇恨、蔑視。誰能夠認出內在的「自我」——就能認出自己本身——向上帝懺悔吧，因為人由於天生的內向和沉默可以隱藏內心怒氣和憎恨的巢穴，上帝直接鑒察我們的內心，也按照內心的活動來審判我們。外向者公開的憤怒顯明了他的暴躁，而內向的人卻很難承認自己其實也並不溫良。聖天梯約安認為這樣的人其實也是「狂暴的惡徒」。

憎恨和盛怒是多麼的荒謬和不自然啊！請看看溫良之人的臉——是多麼的美好，明亮，安定，鎮靜，多麼的具有吸引力啊！

溫順之人的靈魂散發出一種靈性的芬芳.....又請看看憤怒的、兇殘人的臉——焦慮·陰暗·醜陋.....

除此以外，當靈魂溫順時容易接受所有的事情，而當靈魂處於惱怒和憎恨中時，做什麼事都會很難，甚至憎恨他人時的祈禱也會被罪惡所抵消。

上帝，所有這些我們都有親身的體驗，在看他人時，發現一些人具有長處和魅力，另一些人具有短處和醜陋。可是我們不會控制自己的心靈，於是很容易地墜入罪惡的漩渦。

怒氣常常由無法忍耐而產生。無法忍耐——是我們無以數計的罪過的源泉！

1. 對待上帝，我們是用各種方法試探他。我們絕望，埋怨，甚至責怪上帝，認為是他帶給了我們「不公正的」和「無法承擔的」十字架。

可能我們當中有的人說過或者同意、默認過別人的看法，——認為「如果上帝是美好的，那麼戰爭就不會存在，孩子不會痛苦，疾病不會出現，年輕力盛的人不會突然間死去」以及別的類似「見解」。可能有這樣想法的人，甚至會懷疑上帝的存在和他至善的聖意呢。向上帝懺悔吧！

我們是多麼輕率地用自己有限的智慧議論你的創造，並且給自己不懂的東西下結論！

2. 缺乏忍耐使我們在對待他人時認為他們全是罪魁禍首，由此產生了無數的冒失的懷疑，非正義的指責，隨之產生了爭執和恨意，彼此控訴並相互侮辱。我們毫無感覺地掉進了罪惡的深淵，我們似乎把自己當成了不死者，我們似乎成了不信來世，不信末日，不信審判，不信天堂地獄的無信者。

3. 在我們自身而言，缺乏忍耐則導致了：

靈魂的憤怒；

思想的晦暗，——讓我們失去正確的見解，並讓我們無法找到克制憎恨的方法；

心中深刻的長久的痛苦使我們沮喪——這又是一種罪過，它使精神上和肉體上的力量變得軟弱，甚至會使我們停止所有有益的活動（正如我們常說的「一切都辦不成」）。

缺乏勇氣有時會使我們感到絕望，這是致命的罪過，也就是讓靈性死亡。

這些都代替了忍耐，代替了對你——上帝的信任。與這個美德相反，我們擁有的是可悲哀的不明智的倔強，在任何情況下都有堅持自己意見的願望，經常由於一些小事反目成仇。「不管發生什麼，決不退讓！」——這就是與我們共存的倔強和殘忍的口號了：不讓一小塊公用的土地，不讓一丁點公用廚房的空間，甚至不讓出教堂裡屬於自己的「位置」。出於憎恨，我們把那個站在「我的位置」上的人擠走，而不是去別處安靜地祈禱，甚至有時候對「占位者」的憤怒把我們完全給攫獲了，忘記了教堂是祈禱而不是發脾氣的地方。在唱詩班的席位上我們也不給人讓地方；不讓位置給別人，還自以為是在維護「禮儀的良好秩序」；一旦糾紛爆發，我們更是堅決不給對方讓步，雖然內心非常清楚自己是有錯的。

由於不忍讓、過分的迷戀人間的事物、好打官司、我們甚至走上法庭，忘記了或者根本不清楚救世主的誡命，因為我們不看福音書。「有人想要告你，要拿你的裡衣，連外衣也由他拿去」（《瑪特泰福音》5·40）。

上帝啊！我們離你的這條訓誡的要求是多麼的遙遠啊！

寬恕我們毫無理智的惡意的倔強吧！你們思考過嗎，為什麼我們變得如此易怒？這都是由於我們心中缺少溫良和順從！易怒是由「自高自大」引起的，因為我們每個人都認為自己是「大人物」和「了不起的人物」，所以當別人沒有對我們表示「應有」的尊敬時，我們發怒、生氣，甚至流淚，吵鬧，還想怎樣報復（閉關者主教聖德奧梵）。主教德奧梵又說道，必須打倒這個自己心中的「大人物」，並將其拋出窗外，這樣心靈中才會出現內在的支柱。而我們卻認為之所以容易動怒是因為我們十分敏感，自身十分脆弱，而其他的人都是沒有感覺、心懷惡意的粗野人。溫良還有一個完全超出我們理智的特點——這就是按照救世主的命令，發自內心的對仇人的善意：要愛你們的仇敵，為那迫害你們的人祈禱（《瑪特泰福音》5·44）。你們心中有這種感覺嗎？上帝，我們根本沒有這種感覺，我們認為這是無法執行的。我們能夠懷著忍耐心對待那些愛我們的人，那些善待我們的人。但是這是全人類的本性，因為連「罪人也愛那愛他們的人」。

基督徒的美德在於不僅不記恨敵人，而要去愛他，為他做善事，在上帝面前為他祈禱，也就是把他看作是自己的親人，他們也是上帝施救的物件，也和我們一樣是需要救恩的病人，在他們需要的時候我們應該說明他們，甚至服侍他們。

我們出於怨恨和氣惱總是希望他人遇到各種不幸，如果欺負我們的人或我們的敵人碰到了災難，我們會偷偷地或者公開地幸災樂禍，而且還說他們活該遭到更大的不幸，有的人可能還希望自己的仇人死去，或者更可怕，為敵人或敵人的親人的死亡而高興。

我們究竟該怎樣對待自己的折磨者和仇敵呢？請聽聽金口聖約安是怎麼說的：「如果有人反對我們，我們該順服；如果有人對我們放肆無理，我們該聽任他們；如果有人嘲笑並咒罵我們，我們不要以同樣的方式回復他，不要為了報復而傷害自己」（《論創造》，第八冊，319–320 頁）。

按照世人的看法，溫良的人是沒有自衛能力和沒有主心骨的人。然而，上帝許諾溫良的人將「獲得土地」！這已是千百年來所證實的！聖教初行時期，表面上看，基督徒們總是被狂暴的多神教徒們殺戮，然而如今他們卻獲得了從前屬於迫害者的土地。溫良的人們在天堂裡也會獲得上帝賜予的「永生福地」。

憐憫我們，上帝，讓我們在生命結束前懺悔，好及時將溫良和順從的心靈奉獻給你，作為我們懺悔的果實，以便獲得天堂永福的嗣業。

「真福九端」第四端：福哉饑渴慕義者，因為他們要得飽沃。

什麼是如饑似渴地尋求義德？上帝當初所創造的，是正義的、無罪的、神聖的人，所以人的精神食糧就是義德，也就是發自萬善之源上帝的義德。與上帝共融時，人就不再感到對義德的饑渴，因為已經擁有充足的食糧。

因為犯罪而失落了原初的義德，遠離了真理之泉——上帝——之後，人開始知道饑渴，而在這之前，在上帝那裡可獲得無盡的神糧。靈魂因為罪孽而失去了天賜的真理之糧，於是開始感覺到饑渴，艱辛，哀傷，困乏。

我們當中誰是義德具足之人，誰不受靈性饑渴的煎熬？！然而受到饑餓的煎熬時，我們不著急去尋找食糧，我們靈性饑餓的感覺已經麻木了，就象重病中的人食欲因麻痺而喪失一樣。我們染上了嚴重的罪惡疾病，我們被自以為是的小聰明和長期的罪惡的、貪婪的、放縱的、自私的生活弄瞎了雙眼；長此以往，最終導致良心完全被壓抑了。這種靈魂的麻木狀態就是人的致命之罪，這種罪過將由暫時的變為永久的。

在真理面前我們已經死去，十分不幸的是我們活著只是為了憂鬱度日！救恩的訓誡召喚我們渴求真理，向慕義德，全心信賴主耶穌基督我們的救主，而我們對拯救自己的靈魂、堅定自己的信仰卻十分冷淡。我們希求正義的生活嗎？我們用靈魂的所有力量，努力把自己的意志轉向善良嗎？

我們的靈魂有深重的、致命的疾病，可是我們不尋找複康的良藥。我們甚至不接受我們的慈母聖教會盼望我們服用的，可以治癒我們靈性一切疾患的神藥（聖奧秘）！

我們是多麼關注身體的健康啊！假如看見關於草藥的書籍或者聽說新的藥方，我們會急於去閱讀、抄寫、記住、而且還會與別人分享。可是我們根本連想都沒去想過尋找治癒我們靈性疾病的藥方！

我們向神父和長老問這問那！可是你們當中又有多少人哪怕詢問過一次，怎樣擺脫使我們痛苦的，愚昧而有罪的惡習呢！你們說，現在沒有好的靈修書籍，也沒有富有經驗的長老，可是幾乎我們每個人家裡都有最重要的聖書——福音經（如果誰沒有這本書，那這就是你相當疏忽大意的徵兆；今天連不信教的人都會儘量去請福音書和聖經）。這本書中包含了百千億劫以來一切靈性疑問的答案！我們很多人閱讀這本真理之書嗎？我們成年累月根本就不翻開它！幾乎所有的教堂禮儀中都有誦念聖經的環節，當神父高聲誦念「智慧，讓我們專心一意」的時候，我們是否恭敬地，認真地聆聽了這些關乎我們靈魂之救贖的經課呢？沒有！

我們更多的把它認為是禮儀中的「休息時刻」，所以我們常常在這個時候交談、走來走去，影響聽福音書的人們，或者探身去扶正油燈和蠟燭。即使外表上我們虔誠的站著，然而此刻的思想卻不知遊蕩到了何處！

請看看那些注意自己外貌的人，通過運動使身體達到某種時下時髦的狀態的人，為了達到目的他們運用上各種手段，不惜任何精力和時間！他們好幾個小時不停地鍛煉，限制自己的飲食，甚至想出了新的方法，用長時間的饑餓來進行治療和清理器官！這一切都是為了身體的健康和眉毛，也就是為了微不足道的、短暫的人間的生命！

而被主上帝耶穌基督以他的神聖苦難從永死中贖回的我們——基督徒們卻不關心自己不朽靈魂的健康，我們的靈魂或者會永遠與上帝一起生活在天堂中，或者會永遠與撒旦一起生活在地獄裡！

通往上帝的路是祈禱！如果靈魂從罪惡中康復，那麼它會嚮往祈禱，嚮往在祈禱中與上帝結合。

而我們卻很少祈禱！很少上教堂，家中的日常課誦成了我們特殊的重擔。做什麼事情都有時間，就是祈禱沒時間！

教會為我們提供使靈魂獲得康復的有益於救恩的齋戒，使我們的靈魂知覺變得敏銳。可我們認為齋戒是負擔，由於自己的貪婪和放縱，我們拒絕接受它。為了為自己不守齋戒而辯護，我們想出各種各樣的理由！薩羅夫的聖塞拉芬這樣說道：「麵包和清水不會受任何譴責，因為誰也沒有因為它們而喪命」。而我們卻想像和編造出各種的理由和藉口來躲避並搪塞那造福我們的齋戒。

誰還記得精神上的齋戒？它包括約束自己的嗜好，自我犧牲，盡力行善。不，這些事情我們都沒做。

主啊，請寬恕我們這些罪人吧！在這裡，上帝，請恩賜我們對義德的饑渴之感，通過誠心的悔過脫離一切的不義，為你可畏而公義的審判而作好預備！因為饑渴慕義者誠然是有福的！

「真福九端」第五端：福哉憐憫者，因為他們要受憐憫。

根據以上四端真福，快速地、大致地檢查一下自己的良心，我們好像已經明白了自己是怎麼在上帝面前犯罪的！

我們多麼需要憐憫啊！因為我們簡直就無法計算清楚自己的罪行，我們還繼續用它們干犯上帝！第五端真福訓導會給我們解釋清楚，怎樣讓我們這些罪人得到上帝的憐憫。檢查一下我們的良心——我們是這樣生活的嗎？在憐憫他人時，我們大膽地、充滿希望地向上帝祈求憐憫嗎？

主說過：「……無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人」（《瑪特泰福音》7，12）。我們當中誰在生活困難的時刻不需要善良的語言，不需要同情？看到自己身邊有合乎道德、富有同情心的人，我們是多麼高興啊！我們當中所有人都為擁有友好、善良的鄰居和認真負責的同事而高興。富有同情心和憐憫心的人閃現出仁德的光輝。他是大家盼望的、親近的和需要的人。你們當中誰不想在你悲傷的時候，在你生病的時候，在你受到考驗的時候得到上帝的憐憫，得到他慈父的眷顧，慈悲的垂允？

這是通往仁慈的道路：

聖經中說道：「眷顧貧窮者的人有福了，在他遭難的日子，主必拯救他。主必保全他，使他存活……他病重在塌，主必扶持他」（《聖詠》40，1-4）。

讓我們來檢查一下自己的良心，我們是否站在通往仁慈的道路上？憐憫之德有針對肉身的也有針對靈魂的。

對身體的憐憫主要是：

1. 給予饑餓者食物
2. 給予乾渴者飲水
3. 給衣不蔽體者衣服

讓我們查考一下這三樣善行。我們總是準備好用愛心去做這些慈憫他人的善事嗎？沒有！

我們貪財、自私，我們的錢總是不夠，我們總嫌自己的財產太少，當我們拿出了一點點東西做善事就會對自己相當的滿意，認為自己履行了這條戒律。

有時在我們興奮、充滿激情時會做出各種善事；然而在日常生活中，在總是充滿氣憤的日子裡，在迷失自我時，在被別人非議時，在遇見厭惡之事是，在不被他人接納時，在處於徹底的孤獨中時，在完全被人們拒絕時，我們是否也能夠堅持長期地、持續不斷地行善呢？——我們認為這是無法做到的事情！因為我們只是愛自己，生怕什麼東西妨礙我們、限制我們，十分害怕為了他人而損失自己所擁有的財富。正是這樣的思想使我們受到無可救藥的，冷漠無仁之罪的折磨。

我們不尋找需求幫助的、不幸的人們。甚至當別人告訴我們某某很貧困時，我們會開始計算這人的收入，議論他的生活，總之我們會尋找各種藉口為自己的自私辯護。

有時心中會出現善意的想法——把自己存放在櫃子裡或箱子裡多餘的東西給別人，可是當我們翻出這些東西時，鬼迷心竅的思想也隨之出現，這條連衣裙可能在某種場合下還可以穿，這件衣服在另一場合下也可以使用，而這些東西呢也可以賣掉.....翻看完後，會留下微不足道的一小堆你不需要的破爛作為行善的贈物，

就如那俗諺所尖刻地指出的：「給你，上帝，這些都是我們不需要的東西！」可能有的人存錢存物是為了預防所謂的「黑日子」，並把這些東隱藏起來，不讓別人、甚至自己的親人看見。為了自己的這個癖好，為了維護自己的小金庫，常常拒絕購買自己或親人們需要的東西；當自己的庫存增加時我們會為之高興，可是當要與其分手時我們會十分痛苦；這些使我們犯了貪愛世財而不是積財於天的罪過。

新神學家聖西麥翁曾嚴肅的說道：「隱藏錢財的人是不可能信仰上帝，並對上帝寄予希望的」（《訓言》2）。

所以，你們當中有受到這個嗜好折磨的人趕快解放自己的靈魂，把存放起來的、你不需要的錢財施散給有需要的人，捐獻給貧困的教堂，用它來安慰自己和親人的靈魂。

還有一種罪過——親人和近鄰對即將死亡的人隱藏真相，用欺騙的手段安慰他，讓他自以為還有很大的康復的把握——他們只知道給予病人肉體的安慰，卻不樂意安排他們依照東正教的教規接受善終儀軌（懺悔，聖體血，善終祝文等）。

假如是由於你的過錯、由於你對在床榻上彌留者的狀況觀察得不夠仔細、或者由於你刻意隱瞞病情，使得你的親人或熟人沒有接受這些聖事就離開了人世，那麼向上帝懺悔吧。只有不相信死後生命的人才會做出這樣愚昧事情。這種罪孽是極端背離了對親人應有的慈悲的，如果誰良心上負著這樣的罪孽的話，請懺悔吧。

與自己的利益分手、離開物質和錢財、對我們來說是極其困難的事情，假如因為某種原因我們失去了這一切，那麼我們對生活也會失去興趣。上帝啊，令我們的心靈離棄這一切不必要的浮

財而獲得解脫吧，讓我們擺脫積財的嗜好，除掉我們對致富的渴望，它們都是非永久的、瞬間的！

此外，針對肉身的慈憫還有：

4· 探望在監獄中的人。

5· 探望病人，服侍他，幫助他康復或者幫助他按照基督徒的方式預備善終。

6· 在家裡接待或安慰朝聖者。

我們注意過這些慈憫的功修麼？我們每個人都認識病痛、虛弱、無力的人——我們幫助過他們嗎？沒有！

我們沒有時間和精力做這些事情！見到他們的親人時我們會說：「你瞧，根本沒有時間去看望他，一點點空閒都沒有！」可是我們有足夠的時間說人閒話、聊天、娛樂、閱讀無聊的書籍以及做一切毫無意義的無用的事情，在這方面我們根本不珍惜時間！這裡，自私又戰勝了一切——探望病人時需要攜帶東西，而且是好東西，我們捨不得花錢，所以我們用根本沒有時間探望病人來安慰自己。

我們總是用很高興、很坦誠的心靈在家裡接待和安慰朝聖者嗎？沒有向他們要求過禮物和錢財吧？別忘了，他們不是富人，他們的收入與你一樣，只是還要花去很多路費。難道這樣的善事也會被你的自私自利抹上污點？為遠來祈禱的人提供住宿，又特別是在你的收入和精力允許的情況下，為他們服務、安慰他們、給他們吃的和喝的，把上帝給予你的與他們分享——是一件多麼幸福的事情啊！

舉一個仁慈的聖斐拉瑞特的例子，他生活在八世紀的小亞細亞，是一個富有的人。他很愛乞丐和窮人，並慷慨地把自己的東

西分給他們。有一次，遭到強盜的襲擊後他只剩下兩頭犍牛，一匹馬，一頭奶牛和一點耕地。就像約伯所做的那樣，他沒有埋怨，而是完全依照上帝的意志，用剩下的東西繼續接濟窮人。首先他送給別人一頭犍牛，然後把另一頭犍牛送給了一個農民，因為這個農民的犍牛在耕地時死掉了。後來又把奶牛給了一位窮人.....

.....如果誰在這方面有錯，而且到現在還沒有悔過，在神父給你念赦罪祝文之前，應把這件事告訴神父。這不僅僅只涉及曾在災荒地區生活過的人們，而是涉及所有的沒有給饑餒者，赤足者，衣衫襤褸者，無家可歸者施捨過任何東西的我們（這樣的人又有多少啊！）。或許有人曾因我們無情的冷漠，因為我們殘酷的鐵石心腸而死去了？！可我們卻沒有悔過，甚至忘掉了這件事！如果你的良心已感到慚愧，如果往年的重擔還壓著你的心靈，向上帝懺悔吧！

當你捐獻出靠自己誠實的勞動，而不是偷盜、欺騙或不正義的途徑得來的財物時，上帝會喜悅的；捐獻的財物應有一定的量，這需要限制自己的花費，比如，不購買多餘的昂貴的東西，沒有這些東西我們也能湊合著過。因為享受奢侈品等於是在侵蝕窮人的財富，我們的剩餘物完全是屬於窮人的！這就是聖人們的觀點。

我們經常偷盜！很多人認為這種指責是奇怪的，而且是令人生氣的。那麼，檢查一下自己的良心吧，你們當中誰沒有從單位拿走什麼東西！甚至這是一丁點東西，而且我們還狡辯道，並不是所有的東西都買得到，可是這終究還是不屬於我們的，那麼著就意味著我們偷了東西！

你們當中所有人在單位都誠實地工作嗎，沒有分心過一個小時，將所有的精力、知識和耐力都用在了工作上嗎？又特別是那些不

是按量取酬的人。你們領取的是全部的工資！不誠實地按照規定的時間工作——這也是一種靠不誠實的手段獲取金錢的途徑。

我們不把這認為是罪過，雖然事實上我們欺瞞了國家，盜走了社會的時間和金錢。可能你們中會有人這樣想：「所有的人都這樣做，只有一些特殊的人才誠實地工作」。作為基督徒就必須成為誠實工作的特殊人。

去做上帝天命所意欲的各種工作，上帝會鑒察我們是否是在努力地、誠實地、勤勤懇懇地勞作。

我們做早課時會念到這樣一句：「你的仁慈鼓勵我們去完成你的事功」。主啊，什麼是你的事功呢！家庭的雜務、單位的工作、修士們在修道院裡的職分、我們應做的所有事情全都是上帝現在託付給我們的功修，首先我們應該在上帝面前保證誠實地、勤勤懇懇地完成它們。

這樣的事情很多人連想都沒有想過！我們都馬馬虎虎地工作，總是希望時間快快地過去，而錢呢領得更多一些，工作更少一些、更容易一些！

如果誰在地裡勞動時，把果實放在口袋裡或衣服下面偷偷地帶回家，這也是偷盜行為。然後這個人看著這些果實會說道：「哦，多好的番茄、黃瓜、蘋果：把它們給生病的鄰居吧，人生病時可真可憐，讓她吃這些東西吧！」我們很高興，似乎做了一件善事，然而這樣的贈品在上帝的眼中是可憎的。狡猾的人心是如何歪曲我們對善事的認識啊！

我們施捨的價值還取決於一個條件。聖金口約安說道：「施捨之德要成立，靠的不僅是我們給予的錢財，更是靠我們慈悲的舉

意」。也就是說，施捨應該是自願的、樂意的、愉快的，應該滿懷對窮人的尊重和沒有任何虛假的愛心，應該對接受施捨的人持著敬意和善意，要記住：「給予的人比接受的人更幸福」。努力使自己的佈施不貶低、不侮辱希求幫助的人。聖金口約安繼續說道：「如果誰不懷著這樣的心情給予，那麼最好不要給，因為這不是施捨，而是無益的花費.....」

察看一下自己的生活 and 良心：我們懷著愉快的心情佈施嗎？瞭解人類靈魂的大師、神聖的閉關者主教德奧梵在靈性交談者揭露他時曾這樣說過自己：「我是一個十分自私的人，因為我在給予別人東西時往往是『通過吝嗇』」。這句話也揭露了我們！我們也是這樣的。

哎，反觀我們自己，或者是什麼也不給，或者是心懷慳吝地施濟！

最後，施捨必須悄悄地進行！幫助他人不應該出於虛榮和自滿之心，不應有獲得感謝的願望和獲得上帝回賜的想法，而應出於真摯的愛心！如果你還「鼓吹」自己的作為，那麼你為自己的虛榮心又加上了偽善的鎖鏈。這樣一來，人所皆知的你的善行，反而成了你的災難。

所以，應當心！在行善事時最好連自己也不要知道這是善事，也就是立即忘記它。馬上轉向另一件善事。這樣右手會來不及、甚至不會去想左手都做了些什麼。而上帝看見暗中做的善事時會給予明顯的回報。

現在我們與受過我們一些小恩小惠的人們生活在一起，似乎我們已經忘記了對他人微不足道的服務和善意，可是一旦發生爭吵或仇恨時，我們就會一一計算我們曾為現今的「仇人」所做過

的所有善事，並埋怨他是一個不感恩的人。我們慈善事業中的虛榮之處就此暴露無遺了！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧，因著你的慈愛，並為了你的榮耀而教導我們按照基督徒的方式行善吧！

關於針對肉身的慈憫和善行我們已經講了很久；由於時間的關係，我認為應當轉向第二個方面——精神上的善事。我們怎能不為對待我們最親近的人——我們的父母的態度而悔過呢？我們沒有把贍養父母、給他們吃的、穿的，總而言之，把安慰他們的老年生活認為是重擔吧？你們的父母有最基本的保障嗎？你們沒有把父親或母親趕出過家門吧？然而我們這些基督徒當中有這樣的人，雖然害怕承認！不是粗暴地趕走，而是狡猾地、有心計地：我們把父親或母親送到了自己兄弟姐妹的家中或者送進了老人院？是否我們拒絕從醫院中接回重病的父母？因為認為服侍他們是一種累贅。然而他們養育了我們多少年，在我們的搖籃前熬了多少個夜晚，為了撫養我們長大他們奉獻了一切。

也有可能正好相反，我們把父母騙到家中，完全不是出自對父母的真摯的愛或者出自服侍他們的願望，而是為了分到更大的空間或單獨的住宅，或者為了使母親變成我們家中免費的奶娘或保姆。孫子、孫女們長大了，母親也老了，虛弱了，於是變成了我們的累贅，開始惹人生氣！

如果今天向上帝懺悔的人群中有負著這種可怕的罪過的人，趁父母還活著，趕快改變你們的作為吧；如果已經太晚，那麼流淚、懺悔吧，向你的父母和上帝請罪，為過世的父母祈禱吧，為了他們靈魂的安息而行善積德吧！

還有對精神(靈魂)的憐憫：

把迷途中的人引入真理之道，也就是規勸犯罪的人。例如，讓酒鬼、放蕩的人、浪費的人，不信仰正道的人放棄罪惡。

這樣的行為會給受到憐憫的人的靈魂帶來幸福。「叫一個罪人從迷途上回轉，便是救一個靈魂不死，並且遮蓋許多的罪」(《雅科弗書》5·20)。

你們會認為這種仁慈的事情根本無法做到，然而在教會史中類似的例子舉不勝舉。古時神聖的克修者們隨從他們憐憫的心來到了放蕩的城市，並用自己靈性的力量，在懺悔奧秘中改變了罪大惡極的人，並令這些罪人超凡入聖。

甚至在世俗的文學作品中同樣有類似的例子——讀過雨果的作品「悲慘世界」的人都知道一個鄉村神父的樸實、不貪以及對他人的信賴，突然間挽回了一個罪徒根深蒂固的罪惡的心，這人把餘生全部投入了慈善事業。被稱作基督徒的我們不能夠冷漠地或者生氣地、兇狠地對待有罪的不幸者和垂死者。兇狠的指責不能改變罪惡，能改變它的是偉大的憐憫心、忍耐心，甚至有時是沉默。

對這樣的不幸之人的最大幫助——是為他們祈禱！這不是一時的激情，而是祈禱，長期的帶淚的祈禱，並相信我們做不到的——上帝能做到！上帝啊，我們不知道怎樣向他人施捨！

我們在孩子面前做一些醜惡的事情，使他們的靈魂惡化。在困難和傷心的時刻沒有任何忍耐力，高聲地反對上帝，辱罵對基督的信仰，與此同時也在沒有堅強信仰的人心中種下了懷疑的種子。永遠也別忘記，**語言可教訓人，而行為可塑造人**！罪惡也不可能通過罪惡去改變！有時做一件善事、給予需要的人極大的說明

會比長期的關心、排除衝突、放棄可能使他人生氣的尖刻的建議和語言更容易。精神上的善事有相當廣闊的範圍：

1. 安慰傷心的人。
2. 給與處於困難和危險中卻又不自知的人善意的勸告。
3. 別以惡還惡，別報復，別記仇。
4. 真心原諒欺侮你的人。

我們總是按照要求去做善事嗎？沒有，上帝！正好相反！

1. 和傷心的人在一起，我們覺得很不舒服、很困難，在談話中我們努力做到不影響他們的情緒，假如這個人很長時間不能從壓抑的狀態下擺脫出來，我們甚至會生氣。

2. 看見或者清楚別人處於困難或危險之中時，我們從他身邊走過就算很不錯了，不然我們會為此高興，講一些殘酷的話，說道：對他來說困難和危險太少了，讓他現在痛苦去吧。

3. 無法忍受一點點有害於我們的過錯，又特別是我們所愛的人給我們帶來的惡果；於是出現馬上報復的願望，有時候我們不敢公開地報復——不是害怕上帝、而是害怕員警和法院給我們添麻煩，那麼在腦子裡會出現各種報復的想法，甚至願望欺侮我們的人受到永久的折磨！然而上帝能看見我們的心靈，並根據靈魂的內部狀態審判我們。

上帝啊，寬恕我們殘忍的心靈吧！在我們冰冷的心中種下愛德的火花和對人們的同情吧！請永遠記住，即使沒有我們這些罪人，世界上已經存在很多凌虐他人，欺侮他人的惡徒，而我們應該從學習慈憫眾人開始，每天都努力般除一點人類痛苦的大山，並為人類幸福的樂園添磚加瓦。

「真福九端」第六端：福哉心淨者，因為他們將得見上帝。

這是近主之天梯的又一級。「你要護守你心，勝過護守一切，因為一生的結局，是由心發出的」（《箴言》4，23）。生命的源泉，神聖的、貞節的生命——是純潔心靈的果實，而罪惡、不道德的生命——是不純潔心靈的果實。

洞察人心的主說「因為人從裡面，就是從人心裡，發出惡念、苟合、偷盜、兇殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、謗瀆、驕傲、狂妄」（《瑪爾克福音》7，21-22）。

這就是不純潔的心靈所包含的東西！我們需要用淚水洗面悔過、需要不斷地哭泣、讓內心難過，用聖詠作者聖達維德的話祈禱：「上帝啊，求造潔淨之心於我內，！」

我們是根據上帝的形象被創造的，而上帝是純潔的，是至聖的，那麼罪惡的、不純潔的心靈又從何而來的呢？！它源于魔鬼，在聖經中常常被稱為邪惡的靈體，在教會的祈禱詞中被稱為——異類的、齷齪的、極惡的靈體。這個不純潔的靈體，自從脫離上帝后，便變成了各種不潔和罪惡的齷齪器皿。從遠古開始它就用自己污穢之靈呼出的氣息玷污了首先受造的人類，人類的靈魂、身體都被深深地染上了污穢的罪惡，而且這種污穢就如天生的毛病，一代代地傳了下來，一直傳到我們身上。這種罪惡的污穢是那麼的嚴重，深深地滲入了人的心靈，而且它讓人難以擺脫，連用自己的一生，警覺地注意自己心靈活動，及專心事奉上帝的聖人們，也有時候感覺到自己難以控制的不正之念如同腫瘤那樣折磨他

們，像暴風雪一樣襲擊他們。它是如此的強大，甚至使一些已步入純潔和神聖頂峰的賢哲急轉直下，墜入污穢的罪惡中。雖然我們有純潔的祈禱、有聖奧秘的恩賜、可以在上帝的聖言中找尋到真知、上帝會指正我們的過錯，可惡靈是如此的強大，它依然活在我們中，並伴我們度過一生，直到進入墳墓。它與人類不知羞恥的放肆言行並存（喀琅施塔得的聖約安）。

純潔心靈最危險的敵人是幻念，又特別是不潔和妄斷的幻念，也就是是我們用意志無法控制的出現在我們意識中的各種形象，欲念，回憶等等。

人心中的念頭是有很多種的，只有那些在上帝恩賜的平安庇護下的意念才是有益的，而這天賜的平安則是每一個基督徒通過浸禮而領受的。

而其他的不善之念則是墮落的邪靈帶給我們的

「人類犯罪墮落之後，其舉心動念，往往善惡交陳，雖然有時候惡念隱藏在善念背後，但是當我們舉意不純時，從行事的最終結果中可以看出隱蔽惡念的果實」（神聖的伊格那提主教）。

我們所有人幾乎總是幻念的僕人。幻念鑽進我們的意識中，使其充滿不需要的、無任何意義的、甚至是有害的、使人腐化的形象，念頭，回憶。在正常和安靜的思考中往往會鑽進與事情無關和影響工作的念頭；比如，昨天的約會、不愉快的談話、將來的計畫、對某件事的印象、報紙上的資訊等等。當人們走進教堂或祈禱時，這些思想更容易闖入意識和心靈。就像是故意的，各種不相關的思想、對將來的計畫、令人操心的小事、對遺忘之事

情的擔憂、對他人的惱怒，都源源不斷地湧進腦子裡；你突然想起來要做這做那，於是你的祈禱很不順利，你認為祈禱影響了你、佔據了你的時間，於是你著急地祈禱，因為等各種儀軌課誦結束後你還要做別的事情。

為什麼會出現這樣的現象呢？當然，首先這是因為我們的意識毫無紀律性，我們不習慣讓它按部就班地運作。還不僅僅是這些！在我們文明的二十世紀，又特別是有知識的那一部分人，他們覺得嚴肅地考慮信仰的事是一種恥辱，更別說談論外在的、不相關的魔鬼的力量；然而魔鬼為了把我們從上帝的懷中搶走，使我們歸屬於它的權下，它盡力使用各種手段玷污我們的意識和心靈，驅除我們明朗和純潔的思想。我們常常意識不到、也根本不想去思考這些，於是我們便變成了這個罪惡力量手中的玩具。

聖教會和聖教父們為我們提供了正確的、被許多世代證實為有效的、清理和整合我們被污染的心思意念的方法。我們已經白髮蒼蒼，然而甚至從來沒去思考過與這些幻念作鬥爭的必要性和可能性。

我們已被人間的花招、被對身體的貪愛緊緊地攫獲，離靈修生活是如此的遙遠，已不再把強盜般的幻念大軍看成是罪惡，而這些幻念殘酷無情地盜走我們從上帝那兒、在參加教會聖禮時得來的一切！可是我們需要擺脫這些無休止的、周而復始的塵世瑣事，需要思考靈魂的永生、需要關心心靈的純淨！因為純淨的心靈——這是主在他的醒世警句中提到的婚宴禮服，只有穿上這件禮服我們才可以赴那天國的永生筵席！（都主教尼柯拉·科路基茨斯基）。

如果我們能夠減少哪怕一點點幸福的塵世生活中的繁雜瑣事，如果我們能夠把自己的關心多分一點點給我們可憐的、被拋棄的、饑寒交迫的靈魂，如果我們能夠嘗試著觀看一下我們的心靈、嘗試著去理解心靈的活動，那麼每週的齋日對我們來說就會是幸福的時刻。

所以不管我們有多忙，擠出一點點時間來閱讀聖教父編撰的關於調服心意的書籍吧。

聖教父們如此地描繪幻念在我們心中的生起和發展：

1·首先是「印象」或者說「概念」，也就是對某一事物的客觀感知。當這樣的感知沒有給我們帶來任何念頭，沒有導致我們貪愛或者厭惡什麼，那麼這個「印象」或者「概念」就是中性的，無罪的。

2·第二是當我們發現這種感知以後，開始觀察它們、或者如聖教父們所言，開始或愛或厭地與之交流。雖然我們並沒有接受這些意念，可是也沒有排斥它們，而且允許它們留下。這叫做「結合」。聖教父們並不認為這總是無罪的，但是如果在上帝所喜悅的情況下對自己的念頭進行觀察，也就是當我們看清楚它們後拒絕了它們，這樣的作為是值得讚揚的。

3·三是我們對出現的意念表示喜愛，聽從於它並準備跟隨它。這叫做「隨許」。但在這種情況下可能會出現兩種結局：

a) 追隨了幻念一段時間後我們會清醒過來，並悔過，向上帝懺悔自己思想上的罪惡，最後我們會遠離意念；

b) 西奈山的成德者聖格里高利曾說，另一種結局的出現是當「人的意志接受敵人帶來的幻念、贊許它、並與其為友，人不僅僅不

厭惡它，反而按照它的教唆去行事；如果其罪孽尚未外現，那絕不是由於什麼別的原因，而是因為時間和地點不允許，以至於無法將已經被幻念顛倒的心思意念中的罪行付諸實施而已」這已是明顯的罪惡。

4，第四是幻念偶然地或者強制性地控制了我們的心靈，並與其結合，它在我們的心靈中站住了腳，而且破壞我們的善良。這叫做「奴役」。但是在這種情況下，被奴役的頭腦可通過上帝的幫助擺脫幻念。

然而也有可能頭腦就像受到暴風侵襲的大海一樣波濤洶湧，完全被邪思惡念所左右，無法清醒過來，回到善良上來。這往往是由許多瑣碎和無益的念頭所引起的。

5，最後，幻念控制我們的最高層次叫做靈性的枯焦。這是當罪惡的意念在我們心中存留的時間太長以後，變成了心靈的習性和長期的習慣。人按照自己的意願進入這種狀態，而且在這種狀態下，人往往靠強烈的幻念溫暖自己，這種意念是人類之敵——魔鬼所灌輸的，而且是因為長期地容納幻念在自己的心靈中運作而得來的。擺脫這種狀態的唯一方法是懺悔，否則這個人的未來將是痛苦的。

現在看清楚了吧，正如神聖的金口約安所說，我們必須用一生的時間坐在自己心靈的門口保護它，使我們與上帝的交融不被剝奪，不受到玷污。我們最主要的不幸正在于心靈的不守規律、無人照看和無人管理。

上帝啊，請寬恕我們對自己靈魂的極度忽視吧！

我們如此地放蕩度日，完全不念及那將要來到的死亡。為了通過今天的懺悔清潔我們的心靈，不管年齡、文化程度和狀況，我們一起來分析一下是哪些幻念嚴重地玷污著我們的靈魂。

我們所有的人都一樣，沒有一個例外，都屈服於邪淫不潔的幻念，在心中享受它們，它溫暖心靈，並在其中紮根。我們充滿情欲地觀看美麗的面孔，說污言穢語，充滿貪愛之念，舉手投足間皆是輕浮，喜歡賣弄風情，向婦女獻殷勤，撮合男女私通，暴食暴飲，過多的睡眠，閱讀庸俗的小說，觀看（劇院、電影、電視中的）男女歡愛的場面，觀看使人產生邪念的影圖像雜誌書刊，自由地對待異性並與其遊戲，過分的講究穿著，為了達到自認為更具吸引他人的外表使用各類化妝品，穿不體面的、暴露的或不适合自己性別的服裝，留不适合自己性別的髮型，多言多語，開下流的玩笑，喜歡聽和講各種不體面的笑話、俏皮話、綺語，隨意地放縱欲念。

我們不僅僅沒有反對淫亂的欲念；沒有立即反抗它們；當魔鬼把它們撒向我們的時候，上帝啊，我們沒有向你祈禱、祈求你的幫助，沒有像防火一樣提防這些即刻可以使我們欲火焚身的幻念，而是欣喜地將它們接至心中、暗中享受它們；如果上帝不以其恩賜排除、破壞這令人厭惡的思想淫窟，我們會在機緣成熟的時候犯下滔天的罪行，也就是邪淫，私通，以及各種違背天理人倫的罪孽，這些罪行不僅僅說起來可怕，就連想它們都是可怕的。

請以淚洗面、懺悔自己不純潔心靈中的淫亂吧，為什麼呢？聖奧古斯丁曾說過：目睹邪淫的場面，聖潔的天使將退避三舍，邪惡的魔鬼也會闔上眼目。

教會中有很多實例可以證明聖奧古斯丁的話是正確的。

曾有一個行巫術的魔法師召一小鬼為其服務，小鬼久久沒有出現，魔法師還繼續召喚並祈求它，最後小鬼變成人的樣子出現在魔法師面前，但它站得遠遠的並用手指捂住鼻子，於是魔法師問它：「你捂住鼻子幹什麼？」小鬼回答道：「你淫穢的臭味使我無法靠近你」。

「淫亂，天地不容！——羅斯托夫主教聖迪彌特里感歎道，——你已到達罪惡的極限，上帝和他純潔的天使、甚至連不潔的魔鬼都嫌棄你的污穢，惡靈看見你都要緊閉雙眼並捂住鼻子以防臭氣！」

這位司教還講了另一個故事——一位懺悔者說道，當他行淫時聽見了魔鬼的聲音，聽見它恐怖的笑聲和三次「啡，啡，啡！」的聲音，這聲音就像來自牆外（摘自羅斯托夫主教聖迪彌特里的訓言錄）。

痛悔吧，可憐、不幸的罪人們，不淨化和護守自己的心靈，只知道在情欲的泥潭中打滾的我們！

當犯罪的心靈已為自己的行為感到恥辱時、當為失去與上帝的共融悲痛時、當害怕沒有悔改就去世時，請記住懺悔的熱淚可將罪惡的污泥洗淨。

上帝啊，我們感到恥辱、畏懼，我們甚為痛苦！寬恕我們這些罪人吧！

從此刻的懺悔起，我們應該向上帝許下誓言，像接受天降的神藥一樣接聖教會和虔誠的克修者們為我們提供的各種方法，用它

們洗淨自己的心靈，毫無怨言地完成自己該做的淨罪神業，因為我們大家都是靈性上的重病人！

「克己補贖的神業將消除心中的罪跡，磨滅靈智中的瑕疵，剷除罪業的細微根源」(莫斯科都主教斐拉列特)。

為了獲得心靈的純潔，我們每個人都應該孜孜不倦地、毫不鬆懈地盡一生之努力，願上帝憐憫，不要允許我們帶著罪惡的、不純潔的心靈死去，因為在那報應之日，主將是有罪必罰的威嚴審判者。

「真福九端」第七端：福哉締造和平者，因為他們要被稱為上帝之子。

盼望獲得永福的人應當成為修和者，也就是，努力修復已被破壞的世界，儘量阻止尚未發生的紛爭。

心中平和的人可成為修和者。只有自己已經獲得了和平，才可能向別人播撒和平。所以我們基督徒更應該用所有的方法努力保持心靈的平安。那麼是什麼破壞我們心中的平安呢？是私欲偏情擾亂了心中的平安！這些激情首先是仇恨和憤怒。在之前講論關於溫良的訓誡時，我們已提到了仇恨和憤怒。

但是再重複一遍——為了保持心靈的平安，我們應該讓自己的靈魂不為任何事情氣惱。走在基督救恩道路上的人們，途中不可能避免不幸、艱辛、誹謗、辱罵等，可是在這種情況下，應該猶如死人一樣不要舉心動念，或者象盲人和聾子一樣對它們不見不聞。

如果不能做到不憤怒，那麼至少應該控制住自己的嘴舌，聖詠作者說道：「我煩亂不安，甚至不能說話」（《聖詠》76·5）。為了保持心靈的平安，我們應該趕走自己身上的沮喪並努力擁有快樂的靈魂，古代的智者曾說道：「因為憂愁害死了許多人，憂愁對人毫無益處」（《希拉赫的智慧書》30·25）。

為了保持心靈的平安應儘量避免議論他人。忍讓和沉默可使心靈保持平和。

我們中有的人像裴特若那樣衝動，由於心中急躁，轉瞬間用刀割掉了僕人的耳朵，懺悔吧，這樣的人認為和平的性格就是冷漠的表現。這不正確！冷漠——是心智的凍結，是極端自私的表現，

是違背博愛訓誡的罪過。而真正蒙福的平安，心靈的真正靜謐是至純而熱切的愛慕的果實，是所有抵抗私欲偏情之修為的桂冠！獲得真正心靈平安的人不是由於冷漠麻木而不反抗，而是為了基督才永遠寬恕他們。因為修成了至上的謙德，將不再憤怒、並且忍受誣衊和辱罵。要達到心靈和平的境界除此之外沒有別的道路。「我的兄弟，如果你愛心靈的平安，那就力求邁入謙卑之門吧。除了謙卑之外決沒有別的道路」（聖尼科迪默）。

聖尼科迪默長老，指明了一系列為獲得內在的平安而必修的善功：謙下，循理，自製，忍耐，愛慕等等。

而我們呢，今天參加懺悔儀式並悔過的人們能對上帝說些什麼呢？我們渴望用這些善行鞏固和保持自己的心靈，使其不受到不安的困擾嗎？沒有！

我們甚至都沒有考慮過。我們事實上是在依照毫無約束的脾性，甚至是依照魔鬼的惡表而生活，可我們還分辯道：「我們的性格就這樣，這是我們的稟賦，不可能改變的」這就是可悲的我們。我們甚至沒有花一分鐘的時間去思考自己的行為，沒有留心聖徒的話：「非聖潔沒有人能見主」（《希伯來書》12，14）。這句話對於我們過著混亂生活的人來說是可怕的！聖教父們用整個一生去追求救恩，對他人施行偉大的愛德，並切望他人得救，為了獲得心靈的平安，他們一生都在不間斷地努力。

上帝啊，我們卻如此冷漠，對自己靈魂的救恩漠不關心！

上帝啊，寬恕我們吧！幫助我們開始靈性生活吧！

如果生命已臨近尾聲，聽到這句話是多麼的讓人生畏啊，多少寶貴的時間白白地浪費掉了！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！當最後來到你身邊時，我們沒有用已逝去的歲月去獲取善良的果實，我們能夠奉獻給你的只有懺悔。

要使自己和平，首先我們應當成為他人的和解者。一個人內心的不協調導致人與人之間的不協調，降臨在人類始祖——阿達穆和埃瓦頭上的罪惡，破壞了人與上帝的幸福和平關係，其帶來的結果是仇恨、懷疑。不恢復這種關係，不與上帝和好，是不可能獲得拯救的。使徒帕弗羅曾這樣說過：「因為父喜歡叫一切的豐盛……既然借著他（其子）在十字架上所流的血成就了和平，便借著他叫萬有，無論是地上的，天上的，都與自己和好了」（《致柯洛西人書》1，19-20）。

如果看看我們這個時代，人與人之間的特徵是疏遠、缺少心靈的溝通、缺少信任和真誠善意的愛。甚至可以發現一個家庭的成員之間都有彼此隔離的願望，大家都想擁有一屬於自己的、特殊的角落。之所以出現這種狀況是因為每個家庭成員的心中缺少和平與舒暢，只有在自己內心已達到和平的基礎上，才能尋找到並建立起與親人的、以及與其他任何人的和平關係。只有當人的內心恢復了和平，才可能恢復與他人之間的心靈溝通。這種溝通體現在語言、靈魂和思想的統一體中。「兄弟們，我借我們主耶穌基督的名，勸你們都說一樣的話。你們中間也不可分黨，只要一心一意，彼此相合」（《致科林托人書一》1，10）。

我們是怎樣破壞和諧與平安的？我們倔強、任性，極其固執地堅持自己的意見和願望。爭辯時從不讓步，甚至當我們清楚自己的錯誤時，也總是希望自己的話能起決定性的意義。我們虛榮心強、

愛好出名，認為自己比別人聰明、比別人強，在任何事情中都沒有讓步的打算，不具有謙虛的徵兆，而且還嫉妒別人生活中的一切：包括財富、幸福、健康的身體、才能和成功。因此我們力所能及地貶低別人的成績，而且還為他人抹黑、誹謗他人。這還叫做愛好和平嗎？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

破壞和諧與和平的另一個原因是渴望權利，教訓他人。我們當中誰在自己的圈子裡沒犯過這種罪惡願望的病症？這些願望為我們帶來了怎樣的糾紛、憤怒、甚至仇恨啊！

如今誰也不想屈服、忍讓、聽從他人.....這既涉及到孩子對待父母的態度，也涉及到下級對待上級的態度。我們隨處都展示自己的執拗和故意的傲慢。

和平的第四個敵人是自私自利，也就是與別人的利益相比更偏重於自己的利益。我們當中誰能夠說，以兄弟之愛的名義，為了保持和平會放棄自己的利益？

正好像俗話說的，誰要欺壓我們，我們就咬斷誰的咽喉。

如果和平遭到破壞，那麼手足之愛就應該儘快地撲滅突然冒出的糾紛的星火。如果由於我們自己的某種原因使人誤認為我們有意侮辱，那麼我們應儘快平靜地解釋自己的意圖和行為。如果別人的確受到了我們的侮辱或因我們受到了損失，那麼我們必須恭順地請求原諒，並給與賠償。如果我們自己受到了別人的侮辱或欺凌，那麼我們應使自己保持平靜：如果侮辱的人向我們請求原諒，我們應立即原諒，當侮辱的人由於自己殘忍的性格不予理睬，被侮辱的人為了雙方的利益應自己尋找和解的途徑。我們持這樣的態度對待他人嗎？沒有！

我們經常侮辱他人，也常常生別人的氣、發怒、與人為仇，根本不求和解。

看看自己吧——常常爭吵、相互仇恨、相互懷疑的人們！尼撒的聖格里高利描繪的不正是你們的肖像嗎？

「他們相遇時都愁眉苦臉地鄙棄對方：兩者都保持著沉默，眼中都充滿了憎恨，誰也不願聽誰的。甲方所喜歡的東西必是乙方所厭惡的，反之，乙方所喜歡的也必是甲方所厭惡的」。

從側面觀察自己，我們感到恥辱又羞愧。我們發現自己時常與人不合，經常吵架、爭執、與人為仇，使自己變得更加冷漠、麻木、殘酷、野蠻、兇狠，這樣的做法不但不符合基督徒的體統，甚至為異教徒所不屑。使徒嚴厲的預言正針對我們：「如果你們相互啃咬蠶食，那麼，當心，別相互消滅了」。看看吧！當世俗的惡果擺在我們面前時，我們將感到恐懼！上帝需要修和者，而我們卻在爭吵！上帝需要和平的締造者，我們卻在用自己的胡言亂語、惡意的謠言、歪曲真理的流言蜚語破壞著已有的和平。

「上帝會把違理的和怪異的事物徹底根絕、消滅。他訓諭每個把自己稱為基督徒的人也這樣做。我們中每一個人都應該消除仇恨，制止敵意，阻止復仇，根除爭吵，驅逐虛假，排除心中的怨念，並培植相反這些惡行的德操：愛慕、愉悅、和平、慈善、寬宏，總之，所有的善德……」（尼撒的聖格里高利）。「修和者效法上帝的真理為人類的社會提供安定，因此上帝把他稱做自己的兒子」（同上）。

假如相信基督的人們相互仇視、不和，假如由於狹隘鄙陋，人們以苦澀及不友好的態度對待對方，那麼我們會給基督之名加上多麼沉重的恥辱啊！

不相信宗教的人們之間常常說這樣的話：這些相信上帝的人啊，又守齋，又上教堂，你瞧瞧他們過的什麼生活：他們相互爭吵、議論、誣衊、仇恨、甚至打架，可是卻還鄙視我們這些不信教的人！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！上帝，請平定我們的生活，軟化我們的殘酷，給我們愛德，讓我們用愛德去戰勝敵對我們的一切。聽從這句話——「尋找和平，遵循它」——將戰勝所有毒害生活和心靈的紛爭。「如此仁慈和平的，上帝必常與你們同在」（《致科林托人書二》13·11）。

「真福九端」第八端：福哉為義而受迫害者，因為他們將承繼天國

這條訓誡中說的義德，是指對基督的正信和對基督誠命的持守。這就是說蒙福的人是那些為了長期和堅定虔誠的信仰，為了堅持行善而受到迫害的人。

真正、虔誠的信仰和真理給人們帶來了莫大的好處，為人類帶來了合一、互愛、善意等德行，為世界帶來和平、安寧、秩序，為什麼世人要迫害它們呢？

因為世界處在罪惡中，而人們「愛惡勝似愛善」（《聖詠》51·5）。

救世主在山中寶訓中指出了人生的兩條道路：寬的（廣闊的）和窄的（狹小的）。「你們要進窄門；因為引至滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多；引到永生，那門是窄的，路是小的」（《瑪特泰福音》7·13-14）。進入窄道或者「窄門」，需要犧牲，需要長期地與罪惡和這條道路上的障礙作鬥爭。反對走上這條道路的是我們的身體，是相反我們肉身和心靈真實利益的罪性。

人類之敵將站出來，它痛恨人們關心自己的救恩。

周圍的無信者也會站出來，因為他們認為信教人的善良生活是對他們的揭露和指責。

所有這些站出來的，又特別是懷著惡意反對信仰者的人，他們明確地反對上帝的真理。兇惡的、冷漠的人們曾憎恨並驅逐義德者，而且他們還將繼續憎恨和驅逐。歷史上有很多這樣的迫害者，他們當中的第一位是因為嫉妒而殺死了阿維爾的喀音。霸道的伊撒烏趕走了自己的兄弟雅科弗。雅科弗的孩子們趕走約熙福並把他賣到埃及，因為約熙福的善良行為成了他們的眼中釘。不幸的

撒烏爾直到死都在驅逐著溫順的達維德。以色列人驅趕並打罵揭露他們悖逆生活的先知，最後甚至殺害了律法的圓滿，先知的成全——義德之日——我們的主耶穌基督。救世主耶穌基督升天後，他的追隨者在很長一段時間內還受到可怕的迫害。這種迫害曾發生過，而且還在繼續，正如主自己所語言的，他們「為義受逼迫」（《瑪特泰福音》5:10）。他們不是為了世俗的、公眾的、社會的正義，而是為了人類最需要的——基督的義德——而忍受折磨。

只有這種義德才符合人類靈魂最基本的要求，也只有它才能解決人類生活中的其他問題（或者其他正義）：世俗家庭生活中的問題、工作中的問題以及社會問題。迫害義德者的方式多種多樣。基督聖教的初期殉道者們為信仰基督而遭到了不可思議的禽獸般的折磨，後來基督徒遭到嘲笑、議論、侮辱、蔑視，世人認為他們低人一等、不合潮流、甚至認為他們是有害的族群。這種敵視的主要淵源是那惡者對人類及對上帝圓滿義德的嫉妒和敵視。

這一條訓誡對我們都有些什麼要求呢？

要求我們熱愛對義德及真理。我們充分地熱愛上帝的義德嗎？我們充分地愛我們的基督信仰嗎？我們充分地愛基督誡命所指示的生活之道嗎？不！上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！假如我們充分地愛上帝的義德、基督的信仰和基督誡命所指示的生活之道，那麼我們會珍惜生命的每一分鐘，會運用這些時間來聽取聖言、進行祈禱、實施善事、淨化我們的心性。而我們卻滲入了對世俗的愛中，滲入了世俗中。我們滲入的深度已使我們與無信者幾乎沒有什麼區別了，唯有的區別是我們上教堂、（極其艱難地）遵守某一些教規、外在的儀式、或者用服飾來突出自己。你們是否穿

特製的黑色服裝，用黑色的頭巾把自己捂得嚴嚴實實，手腕上帶著念珠——所有這些都與你的形象很不搭配（在家人模仿出家人的裝扮），所以讓無信者覺得很荒謬、可笑。你是否認為可以用外貌來取悅上帝？向上帝懺悔吧！

對於文士、偽君子和喜歡用各類外在的事物、比如用所謂虔誠的服飾來突出自己的人，主曾說道：「禍哉！你們這些偽善的文士和法利塞人！因為你們好像粉飾的墳墓，外面好看，裡面去裝滿了死人的骨頭和一切的污穢。你們也是如此，在人前外面現出公義來，裡面卻裝滿了偽善和不法的事」（《瑪特泰福音》23，27-28）。上帝啊，請寬恕我們的這些罪行吧！你們中是否有人曾經忽略教育自己的孩子信仰正教、熱愛教會、善領聖奧秘，而現在卻強迫兒子或女兒進教堂、領聖體血並在教堂裡舉行婚禮？因為你的喋喋不休，他們只好去教堂領受聖奧秘，但是心裡卻是沒有虔誠和敬意，而你卻為他們這種對待信仰的虛假態度而高興！

向上帝懺悔吧，因為是你通過這種手段為上帝帶來了凌辱！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧，我們想通過這種不明智的方法來更改多年來的過錯——當時我們自己對上帝思考得很少，也沒有向孩子們灌輸正信

雖然你們受過了浸禮，可是否自己卻懷疑上帝的存在？你們是否暗中贊許其他教派的信徒，同情自作主張脫離教會的人，同情那些分裂基督肢體的人。而且還通過自己背離真理的議論使他們受到攪擾。若想對教會和信德的話題發表任何意見，不僅僅需要廣博的知識，對事態的正確瞭解，還需要至聖聖靈的光照，那些隨口議論的人確是當受譴責的。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧，寬恕我們這些不知敬畏的人，寬恕我們這些遠離正道，隨意議論聖教的罪人吧！

上帝啊，我們全都是教義問題、教會規則、教會章程的文盲或半文盲！我們在上帝面前原本只該對自己的靈魂和自己的救恩負責，可是我們卻已經習慣去關心自己的分外事，習慣議論神職人員，就連都主教和牧首們也難逃我們的議論。趕緊懺悔吧！

這些人都是無知的愚昧者，他們既不擁有教會的職分，也不知道神職人員的難處，對「代天司牧」的職位也沒有適當的尊敬和理解。對於這些人，我們的責任是以自己誠懇的祈禱去幫助他們，而不是向他們「投石」，就好像他們隨意地向教會的神職人員「投石」一樣。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們責罵、議論那些出家修行者，重複未給自己父親遮羞的含的罪過，——我們議論神職人員作為一個常人的弱點和短處，而且是充滿令人無法相信的激情去議論和指責，就好像神職人員不是和我們一樣的人類。

你們——嚴厲卻並不仁慈的審判者們——想過沒有，人類在這個世界上遭受了多少的不幸和恥辱，而神父正是為了我們才領受神品的。他在教堂事奉，使得我們可以去懺悔，可以去領聖體血，他為我們舉行聖浸和聖膏奧秘，他們赦免生者的罪孽，薦度亡者的靈魂，這一切除了神父，誰也不可能為我們做到！哪怕僅為上帝通過自願受苦並接受神職的人為你們成就的聖奧秘，放棄自己憎恨的議論吧。

聖金口約安曾說道：「假如地上的皇帝遭受到他的臣民的侮辱，這個侮辱者將受到嚴厲的懲罰；那麼那些不僅不尊重、而且還侮辱天上的君王的基督徒將受到怎樣的懲罰呢！」

請記住——不尊重神職人員，就等於不尊重教會。各個時期不道德的人們最關心的就是通過誹謗和中傷來減損人們對神職人員的尊重。瞧瞧，我們在議論和中傷教會的神職人員時究竟在幫誰的忙！而自己卻認為是在為正義而戰！

上帝啊，請寬恕我們的盲目無知和極端的無理智吧！

你們中是否有可怕的褻瀆者，也就是穿著偽裝來教堂，冒領上帝的聖體血的秘密會社的成員（比如共濟會黨徒）？別再無禮，別再考驗上帝的忍耐了。記得嗎，我們是無法羞辱上帝的，在接觸至聖奧秘時小心別被「毀滅不堪者的火焰」灼傷。最後，需要擦亮眼睛、清醒過來、並誠心地向神父懺悔你的過錯，當你的懺悔結束後，神父會為你祈禱，把無形中早就遠離上帝的你與教會重新結合。如果你們中誰認識這樣的人（共濟會黨徒），請一定像躲避瘟疫一樣遠離他們。

愛德的使徒，神學家約安，他總是懷著愛心對待每一位罪人，他曾以愛德歸化過山林中的強盜，下面是關於這位聖人的一個故事。

聖約安在澡堂裡遇到了一個邪教信徒，於是他對自己的弟子說道：「趕快離開這裡，澡堂很快會被燒掉，因為這裡有一位十分不幸的罪人！」

為什麼作為東正教徒的你對荒謬的邪教信仰如此好奇，並且與被邪教玷污的人交朋友？

「想獲得拯救嗎？——金口約安說道——去教會吧，它絕不會背叛你。教會就是固若金湯的城池，如果你在城牆內，那麼豺狼也無法侵犯你，如果你出了圍牆，那麼你會被野獸搶走。別回避教會，世界上沒有什麼比它更有力量。教會——是你的希望，在其中有你的幸福！」

也許我們當中沒有其他異端信徒或者異教徒，我們都發自內心的認為自己是東正教的基督徒，也就是擁有對基督的正信的人。

事實上真實這樣嗎？我們沒有經常用迷信，也就是空幻虛假的信仰替代正信麼？你們中是不是曾有人因為不相信上帝為我們預備的幸福，於是找過魔法師、占卜者和巫師？向上帝懺悔吧，這是莫大的罪孽！

上帝曾通過先知耶熱彌亞告訴過你們：「至於你們，不可聽從你們的先知和占卜的、圓夢的、觀兆的，以及行邪術的……他們向你們說假預言」（《耶熱彌亞先知書》27·9·10）。根據聖教法規，找過魔法師、占卜者和巫師的人六年內不可領聖體血。向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們對你的不信任吧！

也許你們中有的人曾找過占卜者、巫師和所謂的大仙通過念咒語治病，而且還辯解說他們也念祈禱文，而且還在病痛處畫十字。難道說教會所定的，充滿至聖聖靈之神恩聖惠的傅聖油奧秘不能起到更好的療效嗎？為什麼作為東正教徒的你們勸親人去找「大仙」治病，而不是勸他們趕快參加傅聖油禮儀呢？難道你更相信巫師咒語，而不是教會的聖事？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們把真正的信仰與迷信混雜在了一起，相信各種怪力亂神、預感、占卜、巫術。這些都是我們很久以前的偶像崇拜的遺骸。羅斯皈依已有 1000 年了，可我們總是不能放棄迷信，做真正的、東正教的基督徒！

第八端真福要求我們在需要為真理作證或保衛真理時勇敢、堅強。

或許你們中有人曾背叛了基督，當別人輕慢地嘲笑神聖的教理、聖事和教堂的儀式時，你們輕率地贊同他們。向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

也許你們當中有人曾因為害怕被大家視為落伍的、不健全的人，害怕被人嘲笑，在單位、公共通道裡、公用廚房或公共庭院裡的不信教的人群中，為自己的信仰感到恥辱。向上帝懺悔吧！

上帝啊，請寬恕我們這些膽小的、怯懦的罪人吧！

這種膽小一部分是因為羞於承認自己是基督徒，其原因我們把他人對我們的看法，把我們的「公共關係」把我們在單位的「形象」放在了比信仰更高的位置上。也許你們中有人害怕，也恥於公開地在自己的住宅裡供奉聖像。而這一切都是因為不相信保護和指引我們生活的上帝。如果突然不信教的同事來到家中而看見聖像，單位裡一定會出現針對我的不愉快的議論。假如鄰居看見了聖像，那麼他們會利用我們的信仰、就像利用最有效的帶刺的武器一樣來攻擊我們——這就是我們的托詞。如果我們的行為無可非議，那麼我們的信仰將體現在勇敢地承受言語的嘲弄中。誰也不會因為信仰把你趕出家門、趕出你所居住的城市或鄉村，那麼你怕什麼呢？

上帝啊，請寬恕我們這些信仰不堅定且膽小怕事的人吧！

你們中是不是有人怕佩戴十字架？是不是擔心戴著十字架去看醫生或上澡堂？願仁慈的上帝寬恕你們缺乏公開信仰的怯懦吧。從此後在任何情況下一定佩帶十字架！即使是隱秘地佩帶在衣服下也好，但一定要戴上浸禮時神父親自為你戴上的十字架！八音頌唱集中的一首頌歌這麼說：「因十字聖架的庇護我們與仇讎（魔鬼）爭戰，毫不畏懼其之詭詐，亦無被虜之虞」有信仰的人怎能不在胸前佩戴十字聖架呢？

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們不僅僅怕不信教的人，而且即使在家裡也羞於在飯前畫十字。我們很清楚在家裡自己是主人，在這裡沒有人因為我們是教徒而嘲弄或取笑我們，可是我們卻不遵守教規，甚至在懸掛著的聖像面前，手就像灌滿了鉛，無法抬起來畫十字——這是為自己的信仰感到恥辱、為自己向上帝祈禱感到恥辱！上帝啊，我們對你是多麼的不忠和無信啊！請寬恕我們吧！

是不是有的人還因為別的原因拒絕基督？在神父為你們念赦罪祝文前一定要為此懺悔。主不帶任何條件地對所有人說的一句話是可怕的：「凡把我和我的道當作可恥的，人子在自己的榮耀裡，並天父與聖天使的榮耀裡降臨的時候，也要把那人當作可恥的」（《羅馬書》9:26）。到時誰能夠以不知道這嚴厲的警告為托詞呢？

上帝啊，請寬恕我們——我們的膽怯，多慮和不正常的害羞，讓我們做基督真實的門徒，讓我們用一生來修習至高的真理。

最後，我們應當忍受各種對真理的迫害，在對上帝堅定的靠托中堅持忍耐。

依照基督的律法該怎樣對待不尊重真理的人呢？必須鎮靜地、充滿善意地對待出現的不愉快和敵意。一些無所事事的好奇者，以及無知和缺乏教養的人，跑到教堂來看希奇，看我們是怎樣祈禱的。我們是怎樣對待他們的呢？我們氣惱他們，甚至會兇惡地制止他們，假如我們可以隨心所欲的話（幸好我們不能），我們會把他們趕出教堂，最好還要好好地揍他們一頓。這樣又會使誰高興呢？只有那以我們的惡意為食的人類之敵才會高興。我們不可能以此吸引任何人來信仰基督。「一些臭名遠揚的，兇殘的老頭、老太太們聚集在了教堂和修道院裡」——這句話將被不信教的人們傳遍世界。如果你在上帝的教堂裡不知分寸地做了這樣的事情或者以惡劣的方式對待過他人，那麼向主懺悔吧！

主啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們應該對謊言和誹謗採取忍耐、沉默的態度，或者如果條件允許，而且我們也有足夠的智慧，我們可以鎮定地、嚴肅地向他們解釋真理。對惡劣的行為基督徒應按照規定行事：「遠離兇惡，行善事」。應牢牢記住，以惡制惡是永遠不會成功的。使徒帕弗羅訓誡道：「不要以惡報惡。眾人以為善的事，要留心去做」（《羅馬書》12·17）。自己忍受痛苦和屈辱比回擊迫害和侮辱我們的人更好。不要為信仰爭吵和辯論；不要有那種巴不得天降雷電擊斃我們的反對者的殘酷願望，對於那些讓我們傷心困擾的，固執的反對者和嘲弄者，我們該做的是為他們祈禱，憐憫他們，因為他們是人間最不幸的人。人間的生命轉瞬即逝，而永久的生命沒有止境。現在他們固執地反對真理，其中有的人還公開的排斥它。然而當他們閉上人間的雙眼、睜開靈魂的雙眼時，他們會為自己

的複明而感到恐懼！難道說這些人不值得憐憫嗎！難道基督徒的心能盼望他人遭受永死永刑麼？

如果誰曾希望別人得到惡報，向主懺悔吧！

主啊，請像寬恕無信者一樣寬恕我們吧，在對待被可怕的靈魂疾患折磨的無信者方面，我們不具備一點點基督徒的態度！

主啊，請接受我們為他們——我們的同胞——由於不信仰你——創造世界的上帝，而即將死亡的人們而求祈的懺悔吧！使他們睜開眼睛，在他們的有生之年，啟明他們瞽盲的心目吧，讓他們明白，他們所侮辱的是誰，他們在實現誰惡毒的意願！他們不知道自己究竟在做什麼！主啊，請寬恕他們，也請寬恕我們，更何況那些無信的年輕人——都是我們的子孫，是我們沒有教育他們信仰，是我們沒有教育他們愛你！

「真福九端」第九端：福哉你們眾人，為了我而遭辱罵迫害，受各樣惡言譏諤者。你們應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞報是豐厚的！

這是許諾給忍耐者的偉大獎賞！

看看我們的生活，我們都為受制於靈性災難的桎梏而痛苦！在「眾悲傷者之喜樂」聖母像的弗坐詞儀軌的祝文中我們這麼念道：「我們在人間的生活充滿了誣衊、抱怨、責備以及其他各種各樣的災難和不幸帶來的疾病和悲痛。遭到敵人給我們帶來的災難，親人帶來的災難、假弟兄帶來的災難.....我們的身體正變得虛弱，靈魂也精疲力竭」當沒有人理解我們最崇高的精神追求時，正如主所說：「因我而捏造各種惡言誹謗你們」，我們心中的痛苦特別沉重。當你看見他人（孩子、丈夫、親人）不幸時，知道只有祈禱才能幫助他們，於是急忙去教堂，然而你流淚為他們祈禱後回到家裡，他們責罵你、用憤怒的眼神注視你，或者用生氣的語調與你說話，僅因為你幾小時沒做永無休止的家務事而去了教堂。這時候你心中是多麼的痛苦和酸楚啊！

有這麼一位居所附近沒有教堂的老人，歲月使得他的身體佝僂，而且遙遠的路途也叫他憂心，但是他多麼希望進教堂、希望在上帝的聖所前祈禱、希望將為生者亡者求祈的名錄納奉於祭台前、希望聆聽事奉聖禮、希望領取一些聖水；這樣的熱望最後戰勝了一切！於是他盡可能地朝教堂趕，深夜走在不平坦的道路上，在車上經歷了不可思議的困難後終於走進了教堂。像一個代禱者一樣在上帝面前為整個村莊祈禱：為想來教堂可已無力行走的人

祈禱，為已經完全忘記教堂並嘲笑他的人祈禱。那些人說道：「坐在家裡祈禱得啦，你還逛什麼教堂，小心死在途中」，或者「看來勞動得還不夠，所以去那麼遠的地方」。

這種誤解使我們的心多麼痛苦啊！他們不瞭解對教堂的愛能克服那難以克服的艱辛！

你珍惜保存在家中的聖物：祝福時贈送的聖像、聖書、聖水，可是一天，當你回到家中，發現尊貴的聖龕被全然破壞，你最親近的人正在褻瀆聖物，此時用怎樣的語言都不能形容你心中的苦痛！

看為了基督，你憐憫、同情別人，因此你無私地用自己的勞作幫助了他人，而你卻遭到了誹謗，別人毫不留情地責備你自私、不誠實，莫名其妙地懷疑你的誠意……承受這樣的誹謗讓人多麼難過啊！

你渴望為教堂、修道院服務，於是發自內心地、用一顆偉大的愛心和自己具有的才能去事奉，並且竭盡了你的全力。然而人們卻固執地拒絕理解你，他們驅逐你、辱罵你、貶低你，抨擊你、排斥你、在精神上侮辱你、也許用力推擠你、踢你、甚至操起什麼來打你。要不放棄自己的善行，不讓心靈變得冷漠、絕望、而且最主要的是不憎恨迫害者，需要多少的勇氣啊！還存在許多讓靈魂無法承受的痛苦：各種各樣的不理解、錯誤的認識、不可思議的責備；要承受這種不幸需要的勇氣可不遜于初期教會信徒為主殉難所需要的勇氣。

我們今天依照真福九端的省察已接近尾聲。

可能，你們每一個真心懺悔的人都明白了，自己依照恩寵是「空虛和赤裸的」。似乎我們應該絕望，因為像我們這樣罪孽深重的人還可以做什麼呢？主啊，我們沒有本領做任何事情！我們缺乏順從、溫良、心靈的純潔、愛德、甚至缺乏為罪孽哭泣的淚水！

一位虔誠的克修者是這樣回答這個徹底絕望的問題的：「如果你什麼也無法給與上帝，那麼請把你生命的十字架和自己的痛苦給祂」。

關於痛苦為我們帶來的利益還有很多很多。現在將要舉行懺悔奧秘，也正是檢查我們良心的時刻，懺悔禮儀是靈魂的診療所和可以洗淨我們心中污穢的聖泉；所以我們應該在上帝面前發自內心地承認自己缺乏忍耐，不會按照基督徒的方式承受侮辱。我們全是愛發牢騷的人！

我們中有誰愉快地忍受悲痛，把它當著上帝給與我們的淨罪神藥，在侮辱中能夠發現自己天上的良醫和益友？

主啊，請寬恕我們這些意志極其薄弱的人吧！

我們極度悲傷，甚至弄垮了自己的身體，我們受侮辱者的氣，我們的心越來越殘酷，對待他人沒有耐心，因為我們貪婪地撲向毫無價值的、空虛的、猶如夢幻般短暫的現世生命和幸福。對我們來說這些高於一切，高於教會、高於上帝、高於對基督的愛，突然的不幸會使我們措手不及，使我們暴怒和粗野！我們流淚、流汗、流血——失去健康，哎，主啊！

汗水與內在的反抗、憤怒和詛咒一起流出。

氣惱、憤怒、侮辱和無法復仇的怨念是淚水的源泉。

我們的靈魂因為無信而不能獲得聖善事物的祝福，我們因此而病弱、流血。

我們的內心和靈魂以何種狀態忍受痛苦其實是驗證我們靈修品級的試金石。「用勇氣去面對它們，做好充分的準備去接受它們——這是‘義德之靈’的跡象」。堅貞之靈自願承受痛苦以作補贖，並在忍耐中成長堅強。「我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀」(《致科林托人書二》4, 17)。「不僅僅是外在的痛苦，而且各種精神上的努力，各種自願忍受的艱辛和犧牲都會很快地為我們換來內在的靈性財富」(A·耶爾恰尼諾夫神父)。

主啊，請寬恕我們靈魂的脆弱吧！

也許你們中有的人因為無法忍受痛苦的重荷，產生過輕生的念頭，想到過自殺，思考過用結束生命的方法來結束痛苦，同時還想通過這種手段使侮辱你的人懊喪！向上帝懺悔吧！

主啊，請寬恕我們這些罪人吧！

那些曾試圖輕生的人應該親自向神父懺悔，讓神父專門為你們念赦罪祝文，因為這是可怕的罪行，它會導致可怕的喪亡。

令人傷心的是我們都庸庸碌碌地生活，我們的靈魂因各種悲傷和災難而痛苦，我們都期待著和平安寧的生活；一旦出現困難我們便畏縮！

聖徒帕弗羅在闡釋基督徒所承擔的痛苦的偉大意義時曾說：「……你們蒙恩，不但得以信服基督，並要為他受苦」(《致斐利彼

人書》1·29)。看吧，應當像接受主的恩澤一樣地欣然接受苦難，以信德去接納和承受痛苦。

敘利亞的聖伊撒克說：「在主面前，哀傷悲慟比一切的祭品更加寶貴，汗水的氣息比任何香料更為芬芳」。

聖使徒之長也寫道：「親愛的弟兄啊，有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪，似乎是遭遇非常的事，倒要歡喜；因為你們是與基督一同受苦，使你們在他榮耀顯現的時候，也可以歡喜快樂」（《裴特若前書》4·12-13）。你思考過聖經中的這些語句嗎？

沒有，我們中很多人雖然已白髮蒼蒼，卻是第一次認真地聽取聖經，上帝，請寬恕我們這些罪人吧！這一切對我們來說都是容易理解的，並且我們都能夠從在我們書架上塵封已久的聖經中找到所有的這些訓誨！

我們所期盼的終向是何等的高尚，我們的功修卻又是何等的卑下！在這個世界上我們所做的一切善事都是渺小的，我們對真理的理解也是貧乏的。

因此，人間沒有比為了真理而受苦更為高尚的美德，沒有比承受無罪的痛苦更為光耀的功修（總主教約安·莎霍夫斯基）。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們離這種偉大的功德是多麼的遙遠啊！

每個人都希望獲得拯救。金口約安說到，基督徒要獲得拯救有三個條件：

- 1·遠離罪孽。
- 2·若犯了罪，一定要懺悔。
- 3·忍受痛苦以作為淨罪的補贖神業。

誰能夠問心無愧地說，自己已經還補了一切罪過的虧欠呢？要想除滅罪孽的後果，就必須做補贖神業，而補贖神業的數量和程度是和罪過的多少及大小成正比的。如果我們想不起來自己應當還補的罪孽，也沒有足夠地力量去完成該做的淨罪補贖，那麼就順從地接受一切痛苦吧！並應該感謝上帝降給我們的痛苦，因為出於他的慈憫，讓我們以忍耐來還補自己的虧缺。

上帝啊，請寬恕我們這些罪人吧！

我們的罪過之多，簡直無以計數，可是對靈修功行的認識，對基督徒生活的理解卻太少太少。但是，在慈母聖教會中，在我們靈性的病院中卻有著足夠的治療我們靈魂和肉身的良藥，所以我們不必灰心，只要不諱疾忌醫，就一定能夠痊癒。

關於話題我們可以繼續談下去，但是時間卻不允許了。

上帝啊，請接受我們的懺悔吧！

上帝，現在我們每個人都在你面前決志放棄罪惡，決心改變自己的生活.....我們親吻十字架和福音書，我們的誓言將證明我們的決定。在這個決定中我們許諾洗心革面，重新做人。

上帝啊，我誠心髮露自己的罪孽，我誠心悔過！我向你祈禱，請幫助我實現自己的誓言！

上帝啊，請接受我們的祈禱！

上帝啊，我的上帝！

我是罪惡的無底深淵；我的身體至上而下全是不幸；回憶以往——或思或言或行，都充滿過錯.....我心中的意念和願望——全是對你，我的創造者，我的恩主的侮辱！饒恕我吧，主耶穌基督，我們的上帝！我是犯了過錯、微不足道的人，你，至慈憫的上帝，憐憫並護佑我吧！

請接受我的悔過！

請給我時間向你傾訴我的罪過！上帝啊，我不想再犯罪，不想再給你帶來侮辱！請允許我領受你的聖體血！

讓你的幸福的力量通過至聖聖物降臨於我！除去我的罪惡！永生的上帝啊，請活在我中，或生或死，都不要讓我和你分離！

依照你之所願——全遵你的聖意，你知道應該怎樣——惟請拯救我這個可憐的罪人！我將時時歌頌讚揚你義德的聖名，把榮耀歸於你，及于萬世，阿民！

曾有人問一位偉大的長老：

——聖教初傳時，基督的信徒被監禁，被釘于刑木，在十字架上受折磨，在鬥獸場中被野獸撕裂，被處輪軋之刑，被砍去手腳，被磔裂肢體，被槍矛刺透，被燒滾的油或者融化的鉛澆灌，被烹煮或者炮烙，受如此種種難忍的苦難，因此獲得了無上的榮冕。可是如今，我們身邊已經不存在殉道者受苦的刑場，那麼信徒們將怎樣獲得拯救呢？因為我們中誰也沒有力量以殉道者那樣的英豪之德去懺悔和淨化自己的靈魂。

他得到的答覆是：

——他們將因忍受精神上的痛苦而獲得拯救！勇敢地接受痛苦，以堅韌的耐心承受痛苦的人，將獲得不遜於那些出離紅塵，一週一食，終身居於柱頭的克修者所要獲得的榮耀桂冠。

摘自修士大司祭約安(克列斯季揚京)的信件

致上帝的僕人 C:

請接受為孩子擔憂而受的痛苦，把這作為潔淨您過去罪業的補贖。因為學會了為一切感謝上帝，就會甘心樂意地接受來自上帝之手的一切。

主為了罪人，為了他們的救恩而降臨；如果我們想要獲得拯救，那麼只需發自內心地承認自己就是那些罪人。由於我們的罪過，周圍的生活變得困難重重，令人難以承受，在等待上帝的幫助和寬恕時應該懺悔。如此，上帝的仁慈將很快降臨於您。如果想清洗以往的罪汗，那麼需要毫無怨言地忍受疾病和痛苦，並感謝上帝。

願上帝降智慧與您！

致 T. T.:

您提出的怎樣獲得救恩的問題其實是無益的。請閱讀聖經，閱讀各種聖書——那裡解釋得再清楚不過了。在那裡您能夠找到獲得拯救的方法。您重新站起的來決心還不夠。跌倒了一次，您就決定繼續躺在那裡。這樣躺下去的結果是什麼？您自己比我更清楚。所以，我可以為您祈禱，可是不會給你提任何建議。

有一句話要對您講——當畏懼上帝的憤怒，因為您破壞了家庭、使孩子陷於不幸之中，由於父母的罪過給自己的兒子預備了疑慮重重的未來。這需要改過。

致主內尊敬的 M.:

任何時候，獲得救恩的道路只有一條，神聖的福音書中已為你指明。救恩之道任何時候都不會對期盼救恩的人關閉，因為希望得救的人在走一條救世主自己走過的道路。我們只需要真心地願意赴基督的後塵。

上帝降給我們的疾病有益於人的幸福。它們將暫緩我們無盡的瘋狂奔波，它們將迫使我们思考並尋求幫助。通常來自人類的幫助是力量有限的，而且人的力量會很快衰竭，所以人當求助於上帝。現在已是您向上帝祈禱和祈求的時候了。您需要懺悔，需要接受傅聖油，並常常領聖體血.....

欲走救恩的道路就需要到教堂中學習，因為教堂是上帝的居所。我們為病重的您祈禱，也為您的家人祈禱。

致主內尊敬的 C.:

無信和悖道引發了我們這個時代令人恐懼的疾病。這些病症，醫生是無法治癒的，但是通過病人自己，通過希求康復的願望及自己的努力，病症就能減輕。如果自己努力，而且再加上向上帝祈求幫助，那麼，請相信，疾病會消退的。

如今親人們常常感到痛苦，而病人自己卻既聾又瞎、在罪惡的泥濘沼地中陷得越來越深。罪過也在於父母，我認為我沒有弄錯，您沒有把自己的孩子引上正道。孩子們受到了各方面的教育，唯獨沒有人讓他們去了那施生命的上帝。他們不認識上帝。因此上帝放任年輕人親身去體會罪惡及黑暗力量的暴虐。然而，即使如此也並不是所有的人都開始面向上帝，在上帝那裡尋求救恩。

充滿希望和信仰地祈禱吧，將自己和自己的孩子完全託付于上帝。您的孫子也因母親的罪過而痛苦，母親罪業的陰影已籠罩在他的頭上。請時常領聖體血，您將會發現仇敵是如何在聖體血的力量前敗退。

我們所有人要獲得救恩，就必須全然皈依上帝。不是在舉行儀軌的幾個小時中信主念主，而是要無時或息地信仰和讚念那真實的上帝。

致主內尊敬的 E.:

我很難回答您的問題，原因很簡單，這取決於人一生中追尋的是什麼。您看看自己的內心就會明白的。為了獲得拯救，根本不需要從一個地方跑到另一個地方，以逃避上帝給予的生活環境。

上帝賜予的考驗正是靈魂所需要的，有意的，並且有益於救恩的。所以，尊敬的教友，我不會拒絕為您祈禱的，然而卻不會向您提建議。按照您的方法去行事吧。願上帝降智慧與你！

又及：天災人禍，處處都有，舉世皆然，這雖是世代的徵兆，卻也是轉瞬即逝的。但是救恩只存在於聖教會中，只有與主偕行才能獲得的。

參考資料

1. И. 布哈列夫神父, 《神父寄語大齋期間的懺悔者》 // 《舵手》雜誌, 1892 年
2. 康斯坦丁·斯特拉季拉托夫神父, 《面向百姓的教會佈道集》, 聖彼德堡, 1890 年
3. 戈裡高利·季亞琴科神父《基督之愛的教導及範例》, 莫斯科, 1889 年
4. 《違背上帝十誡的罪行》 // 《阿托斯聖山長老之訓言》, 1904 年, 第 76 期 (摘自喀山大主教安托尼的作品)
5. 《悔過的罪人》(彙編), 聖彼德堡, 1901 年
6. 源于鮑利斯·尼古拉耶夫斯基神父檔案室的資料。

正教會聖經全書目錄 及與天主教新教聖經目錄對照：

正教聖經舊約書目	天主教思高版聖經舊約書目	新教和合版聖經舊約書目
起源之書	創世紀	創世記
出離之書	出谷紀	出埃及記
勒維人之書	肋未紀	利未記
民數之書	戶籍紀	民數記
第二法典之書	申命紀	申命記
納維之子伊蘇斯傳	若蘇厄書	約書亞記
眾審判者傳	民長紀	士師記
如特傳	盧德傳	路得記
眾王傳一	撒慕爾紀上	撒母耳記上
眾王傳二	撒慕爾紀下	撒母耳記下
眾王傳三	列王紀上	列王紀上
眾王傳四	列王紀下	列王紀下
史書補遺一(紀年書一)	編年紀上	歷代志上
史書補遺二(紀年書二)	編年紀下	歷代志下
艾斯德拉紀一	——	——
艾斯德拉紀二	厄斯德拉上	以斯拉記
奈俄彌亞紀	厄斯德拉下(乃赫米雅)	尼希米記
托維特傳	多俾亞傳	——
虞狄特傳	友弟德傳	以斯帖記
瑪喀維傳一	瑪加伯上	——
瑪喀維傳二	瑪加伯下	——
瑪喀維傳三	——	——
聖詠集	聖詠集	詩篇

約弗傳	約伯傳	約伯記
索洛蒙箴言	箴言	箴言
訓道篇	訓道篇	傳道書
歌中之歌	雅歌	雅歌
索洛蒙的智慧書	智慧篇	——
希拉赫的智慧書	德訓篇	——
奧西埃書	歐瑟亞	何西阿書
阿摩斯書	亞毛斯	阿摩司書
彌亥亞書	米該亞	彌迦書
約伊爾書	岳厄爾	約珥書
奧弗狄亞書	亞北底書	俄巴底書
約納書	約納	約拿書
納翁書	納鴻	那鴻書
盎瓦庫穆書	哈巴谷	哈巴谷書
盎蓋書	哈蓋	哈該書
匝哈里亞書	匝加利亞	撒迦利亞書
瑪拉希亞書	瑪拉基亞	瑪拉基書
伊撒依亞書	依撒意亞	以賽亞書
耶熱彌亞書	耶肋米書	以賽亞書
瓦如赫書	巴路克書	——
耶熱彌亞之哀歌	哀歌	耶利米哀歌
耶熱彌亞之書信	巴路克	——
耶則基伊爾書	厄則克爾	以西結書
達尼伊爾書	達尼爾	但以理書
瑪喀維傳四 (附錄)	——	——

正教聖經新約書目	天主教思高版聖經新約書目	新教和合版聖經新約書目
----------	--------------	-------------

瑪特泰福音	瑪竇福音	馬太福音
瑪爾克福音	馬爾谷福音	馬可福音
路喀福音	路加福音	路加福音
約安福音	若望福音	約翰福音

使徒行實	宗徒大事錄	使徒行傳
致羅馬人書	羅馬書	羅馬書
致科林多人書一	格林多前書	哥林多前書
至科林多人書二	格林多后書	哥林多後書
致噶拉塔人書	迦拉達書	加拉太書
致艾弗所人書	厄弗所書	以弗所書
致斐利彼人書	斐理伯書	腓立比書
致科羅西人書	哥羅森書	歌羅西書
致德撒洛尼基人書一	得撒洛尼前書	帖撒羅尼迦前書
致德撒洛尼基人書二	得撒洛尼后書	帖撒羅尼迦后書
致提摩泰書一	弟茂德前書	提摩太前書
致提摩泰書二	弟茂德后書	提摩太后書
致提托書	弟鐸書	提多書
致斐利蒙書	費肋孟書	腓利門書
致希伯來人書	希伯來書	希伯來書
雅科弗書信	雅各伯書	雅各書
裴特若書信一	伯多祿前書	彼得前書
約安書信一	若望一書	約翰二書
約安書信二	若望二書	約翰二書
約安書信三	若望三書	約翰三書
儒達書信	猶達書	猶大書
約安之啟示錄	若望默示錄	啟示錄