



信仰的基礎

聖餐禮：它的含義及怎樣準備？

大司祭 多特琴科·安德烈

ОСНОВЫ ВЕРЫ

ПРИЧАСТИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ

И КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

прот. Андрей Дудченко



信仰的基礎

聖餐禮：它的含義及怎樣準備？

大司祭 多特琴科·安德烈

ОСНОВЫ ВЕРЫ

**ПРИЧАСТИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ
И КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?**

прот. Андрей Дудченко





聖餐禮：它的含義及怎樣準備？

領受聖餐是最為嚴肅和重要的事，值得爲了它上教堂。上帝耶穌基督說過，只有吃祂肉體飲祂血的人才能擁有永生。應當怎樣準備自己，好去領受這偉大的奧秘，以使它治療自己的靈與肉呢？本篇短文就將對此作出講解。

在麵包和酒的外形下，基督徒領受上帝耶穌基督的身體和血，并和上帝結合，這種結合的方法就被稱為聖餐聖奧秘。這一聖奧秘在被稱為事奉聖禮的禮儀中完成。

根據福音的記載，耶穌親自命令自己的門徒領受聖餐。據聖經新約的記載，最早的一批基督徒每週相聚「掰餅」——這是古代聖餐禮的叫法。「掰餅」在禮拜六的夜晚，也就是禮拜日的前夜舉行——耶穌正是這時從死者中復活的。這一個星期的第一天後來在基督教的傳統裡被稱為主日（復活日）。



ПРИЧАСТИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Причастие — самое серьезное и важное, ради чего стоит прийти в храм. Сам Господь Иисус Христос говорил, что жизнь вечную будут иметь только те, кто станет вкушать Его плоть и пить Его кровь. Каким образом подготовить себя к этому великому Таинству, чтобы принять его во исцеление души и тела, и пойдет речь в этой небольшой статье.

Читайте также: Как подготовиться к первой исповеди

Способ, с помощью которого христиане соединяются с Господом Иисусом Христом через вкушение Его Тела и Крови под видом хлеба и вина, называется Таинством Причастия (Причащения), а богослужение, на котором это Таинство совершается, — Евхаристией, или Божественной литургией.

Согласно Евангелию, причащаться Своим ученикам заповедал Сам Иисус. Первые христиане, по свидетельству книг Нового Завета, с самого начала собирались еженедельно для «преломления хлеба» — так в древности называли Причастие. Происходило это в ночь с субботы на тот день, в который Господь Иисус воскрес из мертвых. Этот первый день недели позже в христианской традиции получил название воскресенья.

根據聖金口約翰的詮釋，我們在聖餐禮上領受的基督之軀，正是那在十字架上受難，復活及昇天的耶穌基督的身體，基督之血也正是那爲了拯救世界而傾流的血。



為何要受聖餐？

在聖餐禮上基督徒實實在在地與上帝結合。在約翰福音第六章裡耶穌指出自己是生命之糧：「我是從天降下來的生命的糧；人若吃這糧，必永遠活著。我所要賜的糧，就是我的肉，為世人之生命所賜的。我實實在在地告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝人子的血，就沒有生命在你們裏面。吃我肉喝我血的人就有永生，在末日我要叫他復活。我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的。吃我肉喝我血的人，常在我裏面，我也常在他裏面。永遠的父怎樣差我來，我又因父活著，照樣，吃我肉的人，也要因我活著。」

據大馬士革的聖約翰的話，基督的身體和血能清除我們體內所有的污穢，驅除各種邪惡。聖使徒彼得

По толкованию святителя Иоанна Златоуста, Тело Христово, которое мы принимаем в святом Причастии, — это то же самое тело Иисуса Христа, которое страдало на кресте, воскресло и было вознесено на Небеса, а Кровь Христова — та же самая, что была пролита ради спасения мира.



ЗАЧЕМ ПРИЧАЩАТЬСЯ?

В Таинстве Причастия христианин реально соединяется с Богом. В шестой главе Евангелия от Иоанна Иисус говорит о Себе как о хлебе жизни: «Я хлеб живой, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек; хлеб же, который Я дам, есть Плоть Моя, которую Я отдам за жизнь мира. Истинно, истинно говорю вам: если не будете есть Плоть Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день, ибо Плоть Моя истинно есть пища, и Кровь Моя истинно есть питие. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем. Как послал Меня живой Отец, и Я живу Отцем, так и ядущий Меня жить будет Мною».

По словам преподобного Иоанна Дамаскина, Тело и Кровь Христовы очищают человека от всякой скверны и прогоняют всякое зло. Мы становимся «причастниками Божества», как пишет святой апостол Петр, «своими» для Бога, Его народом. В то же время мы соединяемся и друг с другом, «потому что все мы, причащающиеся от одного хлеба, становимся одним Телом Христовым, одною кровью и членами друг друга», — пишет Дамаскин, перефразируя слова апостола Павла из послания к Ефессянам.

寫到：我們成為「神性的參與者」，對上帝來說我們將成為祂「自己的」部份，成為祂的臣民。與此同時，我們也互相結合在一起。大馬士革的聖約安運用聖保羅致以弗所人書里的話說：「因為我們領受的是同一塊麵包，所以我們成為基督的同一身體，同一血脈，並成為互相的肢體。」

在新約里，上帝的教會，即所有基督徒的彙集被稱為基督的身軀。只有與基督真正地結合，即通過領受聖餐，才能存留在耶穌基督的教會內。

要想獲得拯救並得永生，必須領受聖餐。因為拯救在正教基督徒的觀念中，並不是發生在一個人體外的事件（似乎是上帝先向我們發怒，然後又憐憫了我們），而是內在的重生，是一個人通過與上帝本身的結合，在圓滿的愛與恩典內生活的能力。



想稱或不相稱？

使徒保羅在哥林多前書第十一章里寫道：「無論何人，不按理吃主的餅，喝主的杯，就是干犯主

В Новом Завете Церковь Божия, то есть собрание всех христиан, называется Телом Христовым. Быть в Церкви Иисуса Христа можно только через реальное соединение с Ним, то есть с помощью Причастия.

Причащаться крайне необходимо для того, чтобы спастись и наследовать жизнь вечную. Ведь спасение в православном христианском мировоззрении — не внешнее событие по отношению к человеку (вроде того, как если бы Бог на нас сначала гневался, а потом смилостивился), но внутреннее перерождение, способность человека жить в полноте любви и благодати через соединение с Самим Богом.



ДОСТОЙНО И НЕДОСТОЙНО

«Кто будет есть хлеб сей или пить чашу Господню недостойно, виновен будет против Тела и Крови Господней. Да испытывает же себя человек, и таким образом пусть ест от хлеба сего и пьет из чаши сей. Ибо, кто ест и пьет недостойно, тот ест и пьет осуждение себе, не рассуждая о Теле Господнем. Оттого многие из вас немощны и больны и немало умирает», — пишет апостол Павел в 11 главе Первого послания к Коринфянам. К Причастию следует подходить осознанно, понимая, что ни один человек в мире не может быть достоин того, чтобы принять Тело и Кровь самого Бога.

По Златоусту, достойное Причастие — такое, которое сопровождается духовным трепетом и горячей любовью, верой в реальное присутствие Христа во Святах Дарах и осознанием величия святых.

Для того чтобы испытать свою совесть перед святым Причастием, христиане исповедуют грехи. Нельзя подходить к Чаше в состоянии

的身主的血了。人應當自己審查，然後吃這餅，喝這杯。因為人吃喝，若不分辨是主的身體，就是吃喝自己的罪了。因此，在你們中間有好些軟弱的與患病的，死的也不少。」應當有意識地去受聖餐，並且明白在世界上沒有任何一個人配得領受自己的肉和血。

根據聖金口約翰的說法，爲了相稱地領受聖餐，需要擁有靈性的戰慄和熾熱的愛，堅定地相信基督臨在于聖祭品中，明白這一聖物的偉大。

爲了能在偉大的聖餐禮前審察自己的良心，基督徒會對自己的罪惡進行懺悔。處在致命罪孽的情況下不能靠近聖杯，比如墮胎、算命、通姦之後或處在未登記的婚姻關係中。需要對這些罪孽進行真誠地懺悔並改變生活，在那之後才能領受聖餐。在聖餐禮之前進行懺悔禮不僅僅是虔敬的傳統，這也是對人們潔淨心靈的實在幫助。除此之外，這也是直接與神父就重要問題進行交流的機會。

смертного греха, например, после аборта, посещения гадалки, прелюбодеяния или живя в так называемом «гражданском браке». Такие грехи требуют искреннего покаяния и изменения жизни, и только тогда возможно причастие. Исповедь перед Причастием — не только благочестивая традиция, но и реальная помощь человеку для очищения души. Кроме того, это возможность непосредственно пообщаться со священником о самом главном.



КАК ЧАСТО ПРИЧАЩАТЬСЯ?

Сам чин Божественной литургии, на которой совершается Евхаристия, то есть освящаются хлеб и вино, — совершается для того, чтобы причастились все, кто принимает участие в этом богослужении. В литургии могут быть только участники, и не может быть зрителей. Участие в литургии и причастие стали, к сожалению, «индивидуальным» делом каждого христианина, в то время как по сути это — общее дело, происходящее из самой сущности Церкви.

Выдающийся богослов XX века протопресвитер Николай Афанасьев писал: «Быть членом Церкви означало принимать участие в Евхаристическом собрании. Быть участником Трапезы означает «вкушать» от неё. В Евхаристическом каноне нет молитв, которые бы могли возносить не причащающиеся...».

Совместное причастие всех верующих за литургией было настолько самоочевидным, что уклонение от этого принципа рассматривается в церковных канонах как отпадение от Церкви: «Всех верных, входящих в церковь и писания слушающих, но не пребывающих



需要多長時間領受一次聖餐？

聖化麵包和酒的禮儀是在事奉禮中舉行的。舉行事奉禮正是爲了讓所有參加禮儀的人領受聖餐。事奉聖禮中只應有參加者，而不應有旁觀者。不過遺憾的是，參加禮拜和領受聖餐成爲了每個基督徒個人的事，而實質上，這是體現教會本質的共同行爲。

二十世紀著名的神學家尼古拉·阿法納西耶夫寫到：「作爲教會的成員就意味著參加感恩祭（聖餐禮）的集會。成爲聖餐的參加者意味著享用它。在成聖體血禱文里，沒有給不領聖餐的人念的禱文……」

事奉聖禮中所有信徒一起領聖餐的意義是如此明顯，以致于不遵守這個規則的人在教會法典裡被視爲脫離教會者。使徒法典的第九條規定：「所有加入教會的信徒、聽經者，如果沒有祈禱到最後或者沒有領聖餐，那麼他就是在教會里製造混亂，應當將他隔

на молитве и святом причащении до конца, как бесчиние в церкви производящих, отлучать подобает от общения церковного», — говорится в 9-м Апостольском правиле. А правило 80 Шестого Вселенского собора говорит, что те, кто без уважительной причины не причастились 3 воскресенья подряд, сами себя фактически отлучили от Церкви.

Стоит стремиться к тому, чтобы причащаться всякий раз, когда мы приходим на литургию. Чувство недостойнства — не повод для уклонения от Причастия. Вот что писал по этому поводу преподобный Иоанн Кассиан: «Мы не должны уклоняться от Причастия Господня из-за того, что сознаем себя грешниками; но еще более и более с жаждою надобно поспешить к нему для уврачевания души и очищения духа, однако с таким смирением духа и верою, чтобы, считая себя недостойными принятия такой благодати, мы желали бы больше врачевства для наших ран. А иначе и однажды в год нельзя достойно принимать причащение, как некоторые делают, которые достоинство, освящение и благотворность небесных Таинств оценивают так, что думают, что принимать их должны только святые, не порочные; а лучше думать, что эти Таинства сообщением благодати делают нас чистыми и святыми. Они подлинно больше гордости выказывают, нежели смирения, потому что когда принимают их, то считают себя достойными принятия их. А гораздо правильнее было бы, чтобы мы с тем смирением сердца, по которому веруем и исповедуем, что мы никогда не можем достойно прикасаться Святым Тайн, в каждый День Господень принимали их для уврачевания наших недугов, нежели, превознесшись суетным убеждением сердца, верить, что мы после годичного срока бываем достойны принятия их...»

離出教會的共融。」第六次大公會議的第八十條規則講到，如果沒有正當的理由，連續三個星期沒有受聖餐，實質上自己已經脫離了教會。

當我們每次參加事奉禮的時候，最好都要儘量領聖餐。感覺到自己不配並不是逃避領聖餐的理由。對此，聖約翰·卡西安寫到：「不能因我們意識到自己是罪人就逃避領聖餐；其實我們更應該帶著急切的渴望去領受，好能醫治靈魂、潔淨精神，但是我們應有謙卑的靈和信仰，好能在認為自己不配領受這樣的恩賜的同時，我們能更多地渴望自己的創傷能獲得治愈。否則，就算一年領一次聖餐也是不堪當的。而有些人就是如此做的。他們認為，聖奧秘的高貴、聖化和賦予美善的能力只有聖潔、無瑕的人才能領受；但最好這樣去想：正是這些聖奧秘賦予恩典，使我們變得純淨、神聖。事實上，他們暴露出的是驕傲而不是謙卑，因為他們領受聖餐的時候，認為自己配得接受它。更為正確的做法是：我們應懷著謙卑的心去信仰去宣認，我們無論何時都不配領受這聖奧

Действительно, бывает такое ложное смирение, которое на самом деле является разновидностью духовной гордыни. Редкое причастие, пишет в своей книге «Святая святым» замечательный богослов XX века протопресвитер Александр Шмеман, возникло, по единодушному свидетельству отцов Церкви, из небрежения, но вскоре «стало оправдываться псевдодуховными доводами и было постепенно принято как норма».

«Кого нам похвалить? — спрашивает Иоанн Златоуст. — Тех, кто причащается один раз в году, тех, кто часто причащается или тех, кто редко? Нет, похвалим тех, кто приступает с чистой совестью, с чистым сердцем, с безупречной жизнью. Такие пусть всегда приступают; а не такие — никогда. Почему? Потому что они навлекают на себя суд, осуждение, наказание и мучение... Ты сподобляешься трапезы духовной, трапезы царской, и потом опять оскверняешь уста нечистотою? Ты намащаешься миром, и потом опять наполняешься зловонием? Приступая к причащению через год, неужели ты думаешь, что сорока дней тебе достаточно для очищения твоих грехов за всё время? А потом пройдет неделя, и ты снова делаешь то же самое? Скажи же мне: если бы ты, выздоравливая в течение сорока дней от продолжительной болезни, потом опять принялся за ту же пищу, которая причинила болезнь, то не потерял ли бы ты и предшествовавшего труда? Очевидно, что так. Сорок дней ты употребляешь на восстановление здоровья души, а быть может даже не сорок, — и думаешь умилистить Бога? Ты шутишь, человек. Говорю это не с тем, чтобы запретить вам приступать однажды в год, но более желая, чтобы вы непрестанно приступали к Святым Тайнам».

秘；而在每個主日，我們都領受這聖奧秘，好能治療我們的疾病，這好過驕傲的心徒勞地相信一年后我們會配得領受它……」

確實存在著這種虛假的謙卑，這實際上是靈性驕傲的不同表現。二十世紀著名的神學家大司祭亞歷山大·施緬曼在《聖物歸於聖者》一書中寫到：「根據教會聖教父一致的見證，偶爾領受聖體血這一做法是因為疏忽和冷漠造成的，但這一做法很快就因為虛假的靈性藉口得到辯白，並且被接受為標準。」

「我們該表揚誰？」——聖金口約翰問——「那些一年領一次聖餐的人，還是經常領聖餐的人，還是很少領聖餐的人？不，我們稱讚那些懷著純潔的良心和無可指責的生活前來領受的人。愿這樣的人永遠前來領受，而如果人不具備這樣的品質，愿他永不要前來領受。爲什麼？因他們會招致判決、審判、懲罰與折磨……你享用了靈性的筵席，君王的盛宴，之後卻又以污穢來玷污自己的口唇？你傅摸了香液，然後又變得滿身臭氣？一年之後你再去領聖餐，那麼，



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

1. Понимать смысл и искренне желать Причастия. Приходящий ко Причастию должен осознавать, что это такое и зачем. Мы причащаемся, как уже было сказано выше, для того чтобы соединиться с Самим Богом, вступить с Ним в общение, принять Тело и Кровь Христовы для освящения и очищения от грехов. К этому необходимо иметь искреннее личное желание, а не вынужденное каким-то авторитетом, «долгом», или рекомендацией знахарки или «бабки».

2. Иметь мир со всеми. Чтобы причаститься, необходимо пребывать в мире со всеми людьми, по крайней мере, не иметь желаний отомстить. Нельзя принимать Таинство в состоянии вражды или ненависти. Господь Иисус сказал: «Если ты ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой».

3. Не совершать смертных грехов, отлучающих от Причастия. Это прежде всего убийство (в том числе аборт), нарушение супружеской верности, измена Богу с различными гадателями-целителями-экстрасенсами. В случае отступления необходимо прежде всего воссоединиться с Церковью через исповедь у священника.

4. Жить по-христиански каждый день. Для того, чтобы причаститься, лучше не изобретать специальные периоды подготов-

難道你認為四十天足夠清洗你長期以來犯下的罪惡？一周之後，你又去做一模一樣的事？那麼告訴我，如果你在四十天內治好了你長期的病患，然後你卻又去吃以前使你生病的食物，那你此前的努力豈不是白費了。很顯然，就是這樣。你用四十天來恢復靈魂的健康——也許還不到四十天——就想讓上帝開恩垂憐？人啊，你在說笑。我說這些不是禁止你一年領受一次聖餐，是更想你不斷地領受聖奧秘。」



怎樣準備？

了解聖餐的意義并真心地希望領受聖餐。前去領受聖餐禮的人應當明白這是什麼以及為什麼要領受。正像前面所講，我們領受聖餐是為與上帝本身結合，與祂交融，領受基督的身體與血以得到聖化、清除罪惡。為此，人本身必須具備真誠的願望，而不是因為某一權威或者「責任」的逼迫。

與每一個人和平相處。為了領受聖餐，當與每一個人和睦相處，至少不應該有報復的願望。不能懷著

ки, но жить так, чтобы сама повседневная жизнь была совместима с регулярным участием в Трапезе Господней. Существенным содержанием такой жизни являются ежедневная личная молитва, чтение и изучение Библии — Слова Божия, обязательное исполнение Божьих заповедей и постоянная внутренняя борьба с живущим внутри нас «ветхим человеком», с поврежденной грехом нашей природой, влекущей ко греху. Важными составляющими духовной жизни являются ежедневное испытание совести (например, перед сном) и регулярная исповедь. Крайне важно для правильной духовной жизни стремление жить не ради себя, но ради ближнего, внутренняя честность, правдивость и смирение перед каждым человеком. Важно также, насколько это возможно, соразмерять свой жизненный ритм и график с богослужебным ритмом, соблюдая общепринятые посты (среду и пятницу, а также многодневные посты, из которых наиболее важный — предпасхальный Великий пост) и по возможности участвуя в праздничных богослужениях, которые случаются не только в воскресные дни.

5. Литургический пост. Издавна в церковной традиции принято подходить ко Причастию натощак. Эта дисциплинарная норма называется «литургический пост». Как правило, от пищи и питья воздерживаются с полуночи перед Причастием. Согласно определению Священного Синода РПЦ от 1969 года, продолжительность литургического поста должна составлять не менее 6 часов. То есть, если вы после полуночи выпили воды, а утром к 9 часам собираетесь на литургию — это не повод отказываться от Причащения. Точно так же не повод отказываться от Причастия, если утром проглотил немного воды при умывании. Следует помнить, что дисциплинарная норма распространяется на физически здоровых людей. Для тех же, кто,

敵意或仇恨領受聖餐。主耶穌說：「所以你在祭壇上獻禮物的時候，若想起兄弟向你懷怨，就把禮物留在壇前，前去同兄弟和好，然後來獻禮物。」

別犯致命的罪孽，這些罪惡將使你不能領受聖餐禮。這首先是謀殺（包括墮胎），違反夫妻間的忠誠，與算命者、巫醫或超能者為伍背叛上帝。在犯罪的情況下首先應該通過向神父懺悔與教會結合。

每天都像基督徒一樣生活。為了能領受聖餐，最好不要設定特別的準備期，而應該讓每天的生活都能與常常領聖餐的要求相符合。這樣的生活意味著每天都要進行祈禱，閱讀和學習聖經——上帝之言，履行上帝的誠命，不斷地與我們內的「舊我」（我們的本性被罪惡所損害，趨於犯罪）鬥爭。每天對自己良心的拷問（比如在睡前）及定期的懺悔告解應成為靈性生活的重要組成部份。不為自己，而是為親鄰而活的願望，內心的清白，正直及在所有人面前的謙卑——這些品質對於靈性生活來說是極為重要的。如果可能，可以使自己的生活節奏和日程與侍奉上帝的節奏相符合，遵守普遍接受的

например, страдает сахарным диабетом, утром разрешается кушать. Точно так же можно принимать перед Причастием лекарства, необходимые по жизненным показаниям. В конце концов, и Тайная Вечера, и евхаристические трапезы первых христиан совершались вечером, после приема пищи. И при подготовке к Причастию имеет значение состояние сердца и души, а не состояние желудка.

6. Исповедь. Как правило, перед Причастием в храмах требуют обязательной исповеди. Она может совершаться как непосредственно перед литургией, так и вечером накануне или за несколько дней. Тем людям, которых священник знает как сознательных христиан, живущих согласно вере и регулярно причащающихся, может быть позволено причащаться без обязательной исповеди — такая практика общепринята в Греческой Церкви, и мы рассматриваем этот вопрос подробнее, например, в статье: *Исповедь: о важном и несерьезном.*

7. Молитвенная подготовка перед Причастием включает в себя чтение канона и молитв ко Святому Причащению — вечером либо утром перед литургией. Здоровому человеку рекомендуется прийти накануне в храм на вечернее богослужение. Во время литургии в храме нужно молиться вместе со всеми, а не читать свое правило, которое не успел «вычитать» дома. Чтение других молитвословий, таких как каноны покаянный, Богородице, Ангелу-хранителю, акафист Иисусу Сладчайшему, остается на усмотрение каждого верующего.

8. Телесное воздержание. Супругам в ночь накануне Причащения принято воздержаться от телесных супружеских отношений.

齋戒（週三及週五，特別是復活節前的大齋期），並在可能的情況下參加非主日的節日禮儀。

聖事奉禮齋戒。自古以來，在教會傳統中就有空腹參加聖餐禮的習慣。這種原則化的規則叫做「聖餐禮齋戒」。根據規定，從聖餐禮前的午夜開始戒絕食物與飲水。根據1969年俄羅斯東正教聖主教公會的規定，聖餐禮齋戒不應少於六小時。也就是說如果您在午夜之後喝了水，而準備早上九點參加事奉聖禮，這也並不會影響領受聖餐。同樣，早晨洗漱時吞下了一點水也不會影響領受聖餐。應記住，這條規則適用於身體健康的人。對於那些患有糖尿病的人，早上允許吃東西。同樣，因身體原因在聖餐禮前也可以吃藥。最後，主和門徒的奧秘的晚餐，以及早期基督徒的聖餐禮是在晚上用餐後進行的。在準備聖餐禮的時候，重要的是心和靈魂的狀態，而不是肚腹的狀態。

懺悔。根據規定，參加聖餐禮前必須要進行懺悔禮。懺悔禮可以在當天事奉聖禮之前舉行，也可以在前一天晚上或提前數天舉行。有時候，神父熟知某些自知自覺



的信徒，他們按照信仰生活，定期領聖餐，那麼經過神父允許，這些人在領聖餐禮前就不一定必須進行懺悔禮——這是希臘教會的普遍做法。關於這個問題，而我們會在「懺悔：關於重要的和次要的一文中詳細討論。

祈禱的準備。領聖餐前的祈禱包括在晚上或聖禮前的早上誦念預備聖頌典和經文。健康的人最好能參加聖餐禮前夜的禮儀。在舉行事奉聖禮的時候，應該與教堂里的所有人一起祈禱，而不是私下誦念自己在家裡未念完的禱文。至於是否誦念其他的禱文，比如懺悔聖頌典、聖母聖頌典、守護天使聖頌典、向耶穌的弗坐詞等，則由每個信徒自己決定。

禁慾。領聖餐的前一夜應避免夫妻之事。

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

Our address: Unit 701, 7/F, Arion Commercial Centre, No. 2-12,
Queen's Road West, Sheung Wan, Hong Kong

Orthodox Christianity Books: <http://www.orthodoxbookshop.asia>
