



**信仰的基礎  
怎樣準備第一次懺悔禮？**

大司祭 多特琴科·安德烈

---

**ОСНОВЫ ВЕРЫ  
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОЙ  
ИСПОВЕДИ?**

прот. Андрей Дудченко



## 怎樣準備第一次懺悔禮？

你有沒有想過去懺悔，但常常又沒辦法下定決心？你是否因為不知道該怎麼去準備而苦惱？參照下面的簡便建議，你將會邁出第一步。

**懺悔禮**——就是與上帝和解的奧秘，這時懺悔者在神父的見證下向上帝公開自己的罪孽并保證不重犯，神父為懺悔者祈禱，使他的罪得到寬恕。應該將懺悔禮和與神父推心置腹的交談區分開，在交談時可以討論生活中的細節，并從神父那裡得到建議。當然也可以在懺悔禮時解決一些問題，但如果你有很多問題或者討論需要很長時間，那就最好與神父約好時間單獨交談。下面我們將直接討論該怎樣為懺悔禮做準備。

**1. 意識到自己的罪。**如果你考慮進行懺悔，那意味著你在自己的生命某些事做得不正確。懺悔正是從意識到自己的罪惡開始的。那什麼是罪，什麼不是？罪是所有違背上帝意願的事，或者說違背上帝關於世界和人的計劃與構思的事。聖經向我們開啟了上帝

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОЙ ИСПОВЕДИ?

Вы задумываетесь о том, чтобы пойти на исповедь, но еще не решились это сделать? Вас смущает, что вы не знаете, как правильно подготовиться к этому? С помощью следующих ниже простых советов вы сможете сделать первые шаги.

**Исповедь** — таинство примирения с Богом, когда кающийся в присутствии свидетеля-священника открывает Богу свои грехи и обещает не повторять их, а священник молится о прощении грехов исповедующегося. От исповеди следует отличать доверительную беседу со священником, где можно обсудить некоторые подробности своей жизни и получить ответы на вопросы. Конечно, какие-то вопросы можно решить и во время исповеди, но если вопросов много или их обсуждение требует длительного времени, то лучше попросить священника назначить вам время для беседы отдельно. Далее перейдем непосредственно к советам по подготовке к исповеди.

**1. Осознать свои грехи.** Если вы задумались об исповеди, значит, вы признаёте, что в своей жизни что-то делали не так, как нужно. Именно с осознания своих грехов и начинается покаяние. Что является грехом, а что нет? Грех — это все, что противоречит Божией воле, или, иначе говоря, замыслу Бога относительно мира и человека.

關於世界的計劃與構思。著名的摩西十誡以一種「濃縮」的形式，部份地表達了上帝對於人類實際生活的旨意。耶穌基督將這些誡命的實質總結如下：「全心愛上主上帝」和「愛親鄰如愛自己」。在第一次懺悔禮前，可以重讀救世主的山中聖訓（馬太福音第5-7章）和主關於最後的審判的比喻。耶穌基督說，我們的生命將以我們對親鄰的作為、態度受到評價。

**2. 不要使用「罪孽清單」。**近來，在信徒中（已入教的比較了解教會傳統的人，但實際上常是一些帶有迷信的人）流傳有各種各樣的「罪孽清單」。它們對準備懺悔禮是有害的，因為它們將懺悔禮變成了一種形式上的「罪孽清單」條目的列舉。實際上任何情況下懺悔禮都不能流於形式。除此之外，還經常會碰到一些新奇古怪的小冊子，對於類似的小冊子無須認真看待。

但簡短的主要罪孽的「備忘錄」是例外，因為有些罪常被忽略。譬如說這樣的備忘錄就可以使用：

**a. 反上帝的罪：**

— 不信上帝，承認除了基督信仰外的其他靈性力量與宗教學說；參加其他的宗教實踐和儀式（即使是為了陪伴他人或開玩笑也算在此列）；

Замысел Божий о мире открывается в Священном Писании — Библии. Частичным, наиболее «сжатым» выражением замысла Божия относительно практической жизни человека являются заповеди — знаменитые Десять заповедей, данные Моисею на Синае. Суть этих заповедей Иисус Христос свел к следующему: «Люби Господа Бога всем сердцем своим» и «люби ближнего своего как самого себя». Перед подготовкой к первой исповеди полезно перечитать Нагорную проповедь Спасителя (главы 5–7 Евангелия от Матфея) и притчу о Страшном суде, где Иисус Христос говорит, что жизнь наша будет оцениваться на основании того, как мы относились к своим ближним.

**2. Не использовать «списки грехов».** Последнее время среди верующих (как говорят, «воцерковленных»), то есть более знакомых с церковной традицией, а на практике — и с околочерковными суевериями) распространены разного рода «списки грехов». Подготовке к исповеди они скорее вредят, потому что очень успешно помогают превратить исповедь в формальное перечисление «того-что-является-грехом». На самом деле исповедь формальной быть не должна ни в коем случае. Кроме того, среди «перечней грехов» встречаются и вовсе курьезные образцы, так что брошюры подобного рода лучше вообще не рассматривать всерьез.

Единственным исключением может быть самая краткая «памятка» основных грехов, которые часто не осознаются таковыми. Пример такой памятки:

**a. Грехи против Господа Бога:**

— неверие в Бога, признание какой-либо значимости за иными «духовными силами», религиозными доктринами, помимо христиан-

— 形式上的信仰，在生活中沒有任何體現，也就是實踐上的無神論（思想上承認上帝的存在，但卻像不信的人一樣生活）；

— 製造「偶像」，除了上帝外將生活中某些事物的價值、意義提升到第一位。人可以將任何追求的東西提升為偶像：金錢、權利、仕途、健康、知識、愛好——在我們個人的「價值取向等級」中，如果它們處在相應的位置，它們將是好的，但如果它們佔據了第一位，那就變成了偶像；

— 與各種各樣的占卜者、算命者、巫師、超能者接觸，試圖通過神秘途徑使屬靈能力屈服于自己，不悔改，不努力按照上帝的誡命改變自己的生活。

#### b. 反親鄰的罪：

— 因傲慢與自愛產生的對他人的輕視，對親鄰的需求的忽視（親鄰不一定是親戚或認識的人，他是現在在你周圍出現的每一個人）；

— 指責或談論親鄰的不足（上帝說：「你將因自己的話得到辯護，也將因自己的話受到審判」）；

— 各種的淫亂罪孽，特別是通姦（對夫妻間忠誠的違背）和反自然的性關係。這些都是與參加教會的身份完全對立的。現在很流行的同居，即未登記的婚

ской веры; участие в иных религиозных практиках или обрядах, даже «за компанию», в шутку и пр.;

— вера номинальная, никак не выражаемая в жизни, то есть практический атеизм (можно признавать умом существование Бога, но жить так, словно неверующий);

— творение «кумиров», то есть вынесение на первое место среди жизненных ценностей чего-либо, помимо Бога. Кумиром может стать что угодно, чему реально «служит» человек: деньги, власть, карьера, здоровье, знания, увлечения, — всё это может быть и хорошим, когда занимает соответствующее место в личной «иерархии ценностей», но, становясь на первое место, превращается в кумира;

— обращение к разного рода гадалкам, ворожеям, колдунам, экстрасенсам и пр. — попытка «подчинить» духовные силы магическим путем, без покаяния и личного усилия по изменению жизни в соответствии с заповедями.

#### б. Грехи против ближнего:

— пренебрежение людьми, проистекающее из гордыни и себялюбия, невнимание к нуждам ближнего (ближний — не обязательно родственник или знакомый, это каждый человек, который оказался рядом с нами в данный момент);

— осуждение и обсуждение недостатков ближних («От слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься», — говорит Господь);

— блудные грехи разного рода, особенно прелюбоддеяние (нарушение супружеской верности) и противоестественные половые связи, что несовместимо с пребыванием в Церкви. К блудному сожителю относится и распространенный сегодня т.н. «гражданский брак»,

姻關係也屬於淫亂。須記住的是，已經登記但沒在教堂舉行加冕的婚姻關係不能被看做淫亂，這不會影響對教會生活的參與。

— 墮胎——剝奪人的生命存在，這事實上是謀殺。即使是因為醫學的原因而墮胎也需要懺悔。勸說墮胎也是極為嚴重的罪孽（例如丈夫勸說妻子）。對於這種罪孽的懺悔意味著懺悔者永遠不會有意識地再犯這一罪惡。

— 霸佔別人的私有，拒絕支付別人的勞動成果（逃票），延遲發放員工或僱傭人員的工資；

— 各類謊言，特別是造謠中傷他人，散佈傳聞（通常我們不確定傳聞的正確性），不克制自己的話語。

這是最常見罪惡的大致清單，但需再次強調，不應受制于類似的清單。最好利用上帝十誡并審查自己的良心，以此來繼續準備懺悔。

**3. 只應該講罪，而且只講自己的罪。**懺悔禮中要講自己的罪孽，不要試圖減輕自己的罪惡，或是讓它看起來情有可原。這應該是不言自明的道理，但神父在聽懺悔時，經常聽到的不是懺悔而是關於親戚、鄰居或熟人的生活故事。在懺悔禮上當人們談論給他們帶來委屈的人時，這其實是在評價和譴責他人，就本

то есть сожителство без регистрации брака. Следует, однако, помнить, что зарегистрированный, но невенчаный брак не может расцениваться как блуд и не является препятствием для пребывания в Церкви;

— аборт — лишение жизни человеческого существа, по сути, убийство. Следует каяться даже в том случае, если аборт был сделан по медицинским показаниям. Серьезным грехом является и склонение женщины к аборту (со стороны мужа, например). Покаяние в этом грехе подразумевает то, что кающийся больше никогда осознанно не повторит его.

— присвоение чужой собственности, отказ от оплаты труда других людей (безбилетный проезд), удержание заработной платы подчиненных или наемных рабочих;

— ложь разного рода, особенно — клевета на ближнего, распространение слухов (как правило, мы не можем быть уверены в правдивости слухов), недержание слова.

Это примерный перечень наиболее распространенных грехов, но еще раз подчеркнем, что подобными «списками» не стоит увлекаться. Лучше всего при дальнейшей подготовке к исповеди использовать десять заповедей Божиих и прислушиваться к собственной совести.

**3. Говорить только о грехах, причем собственных.** Говорить на исповеди надо о своих грехах, не пытаясь их приуменьшить или показать извинительными. Казалось бы, это очевидно, но как часто священники, принимая исповедь, слышат вместо исповедания грехов житейские истории обо всех родственниках, соседях и знакомых. Когда на исповеди человек рассказывает о причиненных ему обидах, он оценивает и осуждает ближних, по сути, оправдывая себя. Часто



質來說，是在替自己辯護。在這樣的述說中，人們通常會將自己犯的罪描述得似乎是完全不可避免的。但罪永遠是個人選擇的結果。我們很少會陷入在兩個不同程度的罪之間做出選擇的情況。

**4. 不要發明特別的語言。**當談及自己的罪時，不要擔心你的用語是否正確，是否屬於「教會體」。應當用普通的語言，用事物本身的名稱把事情講出來。雖然是你向上帝懺悔，但祂比你本人更了解你的罪。你的罪是怎樣，就怎樣講出來。你不會讓上帝吃驚的。

你也不會使神父吃驚。有時懺悔的人羞於向神父啟齒他這樣或那樣的罪孽，或許會擔心神父知道他的罪孽後會論斷他。事實上，神父事奉多年，已經聽過很多懺悔，他不會那麼容易吃驚。除此之外，並不存在新奇的罪：數千年間罪惡其實並沒有改變。人們為自己的重罪懺悔，神父則是見證人。神父永遠不會審判，而只會因為人們迷途知返而喜樂。

**5. 講嚴肅的事，而不是瑣事。**懺悔時不應從這些罪開始講起：違反了齋戒、沒去教堂、在節日工作、

в подобных рассказах личные прегрешения представляются в таком свете, что избежать их, казалось бы, и вовсе невозможно. Но грех — это всегда плод личного выбора. Крайне редко мы попадаем в такие коллизии, когда вынуждены выбирать между двумя родами греха.

**4. Не выдумывать особого языка.** Говоря о своих грехах, не стоит заботиться о том, как бы их «правильно» или «по церковному» назвать. Надо называть вещи своими именами, обычным языком. Вы исповедуетесь Богу, Который знает о ваших грехах даже больше, чем вы сами, и называя грех так, как он есть, Бога вы точно не удивите.

Не удивите вы и священника. Порой кающимся стыдно назвать священнику тот или иной грех, либо есть опасение, что священник, услышав грех, осудит вас. На самом деле священнику за годы служения приходится выслушивать очень много исповедей, и удивить его непросто. А кроме того, грехи все не оригинальны: они практически не изменились на протяжении тысячелетий. Будучи свидетелем искреннего покаяния в серьезных грехах, священник никогда не осудит, а обрадуется обращению человека от греха на путь праведности.

**5. Говорить о серьезном, а не мелочах.** Не надо начинать исповедь с таких грехов как нарушение поста, непосещение храма, работа в праздники, просмотр телевизора, ношение/неношение определенного рода одежды и т.п. Во-первых, это точно не самые серьезные ваши грехи. Во-вторых, это может и вовсе не быть грехом: если человек на протяжении долгих лет не приходил к Богу, то что ж каять-

看電視、穿或沒穿什麼樣的衣服等等。首先這肯定不是你最嚴重的罪。其次，這些也許根本不是罪：如果一個人多年來根本沒接近過上帝，那麼根本沒有意義為沒有守齋戒而懺悔，因為他曾經擁有完全不一樣的生活定向。第三，誰需要在日常生活的瑣事上糾纏不休呢？上帝期待從我們這裡得到的是愛和真心，而我們卻對上帝懺悔說：「齋戒期內我吃了魚」和「節日裡我縫衣服了」。

與上帝和親鄰的關係是我們最需要注意的事。根據福音書的教導，我們的親鄰不僅指使我們愉快的人，而且也是我們在生命的道路中所遇到的一切人。首先是我們的家人。對於有家庭的人來說，基督徒的生活正是從家庭開始的，並通過家庭得到檢驗。家庭是培養基督徒品質最好的地方：愛、容忍、寬恕和接受。

**6. 在進行懺悔前就開始改變生活。**懺悔一詞的希臘語是「μετάνοια」，直譯過來就是「改變理智、頭腦」：僅僅是承認在生活中犯下了這樣或那樣的錯誤還遠遠不夠。上帝不是檢察官，懺悔禮也不是寫檢討書。懺悔應當是生活的改變：懺悔者應該決定不重犯

ся в несоблюдении постов, если сам «вектор» жизни был направлен не в ту сторону? В-третьих, кому нужно бесконечное копание в повседневных мелочах? Господь ожидает от нас любви и отдачи сердца, а мы ему: «рыбку в постный день съела» и «вышивала в праздник».

Главное внимание должно быть уделено отношению к Богу и ближним. Причем под ближними, согласно Евангелию, понимаются не только люди, которые нам приятны, но все, встретившиеся нам на жизненном пути. И прежде всего — члены нашей семьи. Христианская жизнь для семейных людей начинается в семье и ею же проверяется. Здесь лучшее поле для воспитания в себе христианских качеств: любви, терпения, прощения, принятия.

**6. Начать менять жизнь еще до исповеди.** Покаяние на греческом языке звучит как «метанойя», буквально — «перемена ума». Недостаточно признать, что в жизни совершал такие-то и такие-то проступки. Бог — не прокурор, а исповедь — не явка с повинной. Покаяние должно быть переменой жизни: кающийся намерен не возвращаться к грехам и всеми силами старается удержать себя от них. Такое покаяние начинается за какое-то время до исповеди, и приход в храм к священнику уже «запечатлевает» происходящую в жизни переменку. Это крайне важно. Если человек намерен продолжать грешить и после исповеди, то может, с исповедью стоит повременить?

Нужно оговорить, что когда мы говорим об изменении жизни и отказе от греха, то имеются в виду прежде всего грехи так называемые «смертные», по слову апостола Иоанна, то есть несов-

這些罪，并全力使自己遠離它們。這種懺悔在懺悔禮之前就應開始，去教堂見神父時，生活也應該已經有所改變。這相當重要。如果人們準備在懺悔禮后繼續犯罪，那麼，是否應該暫緩進行懺悔禮？

需要事先聲明，當我們談到改變生活和拒絕罪惡的時候，我們所講的罪指的是「致命的罪」，根據使徒約翰的宣講，這指的是那些與參與教會生活格格不入的罪孽。自古以來，教會就將否認信仰、謀殺和通姦歸入此類罪惡。也可以將人類其他欲情的極端表現歸為死罪：對他人的仇恨、偷盜、殘酷等等。這些罪在堅強的意志力和上帝的幫助下可以被永遠消滅。至於小罪，也就是所謂的「日常的罪孽」，它們通常在懺悔后也會重複出現。我們應當對此有所準備，并把它們當做對抗靈性驕傲的疫苗，謙卑地接受它們：不存在十全十美者，只有上帝才完全無罪。

**7. 與所有人和平相處。**上帝說：「你們寬恕別人，那麼你們也會被寬恕」，「你們怎樣審判別人，你們就會怎樣被審判」。更為有力的一句話是：「所以你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，前去和弟兄和好，然後來獻禮

местимые с пребыванием в Церкви. Такими грехами христианская Церковь издревле считала отречение от веры, убийство и прелюбодеяние. К грехам такого рода можно отнести и крайнюю степень других человеческих страстей: злобу на ближнего, воровство, жестокость и прочее, что может быть прекращено однажды и навсегда усилием воли, сочетающимся с помощью Божией. Что же касается грехов мелких, так называемых «повседневных», то они во многом будут повторяться и после исповеди. К этому надо быть готовым и принимать это смиренно как прививку против духовного превозношения: совершенных среди людей нет, безгрешен только один Бог.

**7. Быть в мире со всеми.** «Прощайте, и прощены будете», — говорит Господь. — «Каким судом судите, таким будете судимы». И еще более сильно: «Если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдй прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой». Если мы просим у Бога прощения, то сами должны прежде простить обидчиков. Конечно, бывают ситуации, когда попросить прощения непосредственно у человека невозможно физически, либо это приведет к обострению и без того сложных отношений. Тогда важно, по крайней мере, просить со своей стороны и не иметь в сердце ничего против ближнего.

**Несколько практических рекомендаций.** Прежде чем вы придете исповедоваться, неплохо было бы узнать, когда в храме обычно



物」。如果我們請求上帝寬恕我們，我們就應先寬恕讓我們受屈的人。當然，經常會有這樣的情況：我們無法直接請求別人的原諒，因為這只會給本已複雜的關係火上澆油，那麼，這時至少我們自己不應該對他人懷有惡意。

**一些實用的建議。**在你去懺悔之前，最好瞭解一下在教堂里懺悔禮是怎樣進行的。許多教堂不僅在禮拜日和節日有禮儀，在禮拜六也會有禮儀。而在大教堂和修道院在平日也會有禮儀。參加懺悔禮人數最多的時候是在大齋期。當然，大齋戒期是信徒是最應該懺悔的時候，但對於那些第一次參加懺悔禮或者已經很久沒參加懺悔禮的人來說，最好挑一個神父不太忙的時間。可以在禮拜五晚上或禮拜六早上進行懺悔禮，這個時段的人數一般比禮拜日少。如果你能親自去見神父並請求他給你安排一個合適的進行懺悔禮的時間，這樣會更好。

還有專門表達懺悔之情的禱文。最好是能夠在進行懺悔禮的前夜誦讀這些禱文。除了容量特別小的祈禱書外，幾乎所有祈禱書都有收錄《向主耶穌基督的懺悔聖頌典》。

проводят исповедь. Во многих храмах служат не только в воскресенья и праздники, но и в субботы, а в больших храмах и монастырях — и в будние дни. Наибольший наплыв исповедующихся бывает во время Великого поста. Конечно, великопостный период — по преимуществу время покаяния, но для тех, кто приходит впервые или после очень долгого перерыва, лучше подобрать время, когда священник не сильно загружен. Может оказаться, что в храме исповедуют в пятницу вечером или утром в субботу — в эти дни людей будет наверняка меньше, чем во время воскресной службы. Хорошо, если у вас есть возможность лично обратиться к священнику и попросить, чтобы назначил вам удобное время для исповеди.

Существуют специальные молитвы, выражающие покаянное «настроение». Их хорошо прочитать накануне перед исповедью. Покаянный канон Господу Иисусу Христу печатается практически в любом молитвослове, кроме самых кратких. Если вам непривычно молиться по-церковнославянски, можно воспользоваться переводом на русский язык.

Во время исповеди священник может назначить вам епитимию: воздержание на какое-то время от причащения, чтение особых молитв, земные поклоны или дела милосердия. Это не наказание, а средство к тому, чтобы изжить грех и получить полное прощение. Епитимия может быть назначена, когда священник не встречает со стороны кающегося должного отношения к серьезным грехам, либо, наоборот, когда видит, что у человека есть потребность в том, чтобы что-то сделать практически для «изжития» греха. Епитимия не может быть бес-

在懺悔禮中神父可能會給你一些補贖善工：一段時間不能領聖餐，誦讀特別的祈禱文，叩拜或其他善事。這不是懲罰，而是消滅罪孽并獲得赦免的手段。當神父在懺悔者那裡看不到對自己的罪應有的嚴肅態度時，神父就會讓他做補贖善工；或者，恰恰相反，神父認為，爲了消滅罪孽需要做一些實際的事情。補贖善工的懲戒不能沒有期限，期限到後就應被取消。

通常，信徒在懺悔後會領聖餐。儘管懺悔禮和聖餐禮是兩件不同的聖奧秘，但最好將懺悔禮與聖餐禮結合起來。關於如何準備聖餐禮我們將在單獨的文章裡介紹。

如果這些小建議對你準備懺悔禮有所幫助——那麼就將榮耀歸於上帝。但請別忘了，應該定期進行懺悔禮。別將下一次懺悔禮拖得太久。一個月不少於一次的懺悔能幫助你保持生活的活力，使你認真負責地對待日常生活，而我們的基督信仰正是在日常生活中得到體現。

срочной: она назначается на какое-то определенное время, и потом должна быть прекращена.

Как правило, после исповеди верующие причащаются. Хотя исповедь и причастие — два разных таинства, лучше подготовку к исповеди соединить с подготовкой ко причащению. Что это за подготовка, расскажем в отдельной статье.

Если эти небольшие советы помогли вам в подготовке к исповеди — слава Богу. Не забывайте, что это таинство должно быть регулярным. Не откладывайте следующую исповедь на долгие годы. Исповедь не реже раза в месяц помогает всегда быть «в тонусе», внимательно и ответственно относиться к своей повседневной жизни, в которой, собственно, и должна быть выражена наша христианская вера.

---

**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 adress:** 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>

---