

亚历山大·多利克神父

塔玛拉·金 汉译



寫給剛開始宗教生活的人

受洗入教

本译文经正教会中华诸圣会翻译委员会审核通过

亚历山大·多利克神父

塔玛拉·金 汉译

受洗入教

写给刚刚开始宗教生活的人



香港圣彼得
圣保罗教堂



正教會中華諸聖會

亚历山大·多利克神父

受洗入教。写给刚刚开始宗教生活的人。

塔玛拉·金 汉译

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

ISBN 978-988-17626-9-6

© 圣彼得圣保罗东正教会，香港，二零一一年

目录

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

前言

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

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

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

有很多人说：“重要的是心中有上帝，教堂不是非去不可。”

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

为了回答那些在教会敞开的大门前举足徘徊的人们的问题，我们编写了这本书。

本书的基础，是在为期两年的成人‘主日学校’教程的课堂上收集和加工的材料。

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

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

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

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

亚历山大·多利克神父



开篇

问：信仰上帝并意识到自己属于正教教会的现代人应该怎样开始受洗入教？

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

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

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

“

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

”

（太/玛提泰福音17：20）

真正的信仰是上帝的恩赐。而这个恩赐只会给那些以纯洁的心渴望得到它的人。

“

你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。

”

（太/玛提泰福音7：7）

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

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

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

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

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

吗？如果存在，他是什么样的？哪个教会有关于他的正确的教义？

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

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

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

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

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

“

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

1 约/约安福音14：6

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

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

”

（路加/路喀福音23：32-35，39-43）

上帝对自己的造物之爱的力量就是如此！

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

仁慈的上帝会宽恕我们所有的罪孽。

如果我们诚心悔过；

如果我们心中有所向往；

如果我们还来得及；

如果我们不以罪孽毁灭自己的灵魂使我们的灵魂没有悔过的能力。

因此，为了拥有信仰，就应该渴望得到它。

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

“

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

”

(可/玛尔克福音9：24)

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

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

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

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

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

问：圣经是什么？

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

这些神圣的书籍汇编成一本书，就叫作“圣经”

问：圣传是什么？

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

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

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

“

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

”

（提后/致提摩泰书二3：15-17）

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

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



教堂

问：什么是教堂？

答：教堂是人们与上帝沟通交流的地方，是举行圣礼的地方。

关于教堂主曾说过：

“

我的殿必称为祷告的殿

”

（太/玛提泰福音21：13）

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

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

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

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

问：什么是宗教仪式？

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



恩賜

问：什么是圣灵的恩赐？

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

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

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

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

当我们的主耶稣基督为人们传达天国的福音时，他赐予了子民新的戒条一爱的圣训。

“

我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱。

”

(约/约安福音13：34)

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

“

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

”

(太/玛提泰福音5：43-44)

人们需要证明好相信耶稣是上帝所遣使，而上帝给出了这些证明。

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

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

同样在路加福音中也这样写到：

“

……因为有能力从他身上发出来，医好了他们。

”

（路加/路喀福音6：19）

这种力量就是圣灵神圣的恩赐。

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

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

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

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

问：在教会里圣灵的恩赐怎么表现出来？

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



圣礼

问：什么是圣礼？

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

圣礼有：洗礼，圣膏礼，圣餐，忏悔，婚礼，敷圣油礼和授职礼。

洗礼

我们的主耶稣基督说过：

“

人若不是从水和圣灵生的，就不能进上帝的国。

”

（约/约安福音3：5）

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

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

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

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

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

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

圣膏礼

问：圣膏礼的意义是什么？

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

这个礼仪的意义在主持圣膏礼仪式的神父的话中显而易见：“圣灵恩赐之印记”。

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

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

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

“

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

”

（约/约安福音20：22-23）

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

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

圣餐

问：什么是圣餐？

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

我们的主耶稣基督曾说过：

“

吃我肉、喝我血的人就有永生

”

(约/约安福音6：54)

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

“

你们也应当如此行，为的是纪念我。

”

（路加/路喀福音22：19）

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

耶稣自己说：

“

吃我肉，喝我血的人常在我里面，我也常在他们
里面。

”

（约/约安福音6：56）

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

忏悔礼

问：什么是忏悔礼？

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

为了理解忏悔的意义，必须仔细弄清“罪”的概念。

罪就是违背上帝的圣戒，反对上帝训诫，在某种意义上，罪等于自杀。

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

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

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

上帝在十戒里训示该做哪些不该做哪些，并不是因为“他想要这样做”。

上帝训示去做的都对我们有益，而上帝禁止的，都有害。

即使是一个深爱自己孩子的普通人，也会教育他：“要多喝胡

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

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

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

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

现在，每一位东正教主教和神父都充分拥有这一权柄。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

婚礼

问：什么是婚礼？

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

“

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

”

(创/起源之书1：27-28)

在创世纪中也写到：

“

人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。

”

(创/起源之书2：24)

我们主耶稣基督在谈到婚姻时明确指出：

“

所以，上帝配合的，人不可分开。

”

(太/玛提泰福音19：6)

在婚礼中发生的正是男女由上帝而合为一个整体的结合。

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

圣灵的恩赐是婚礼中将男女结合为质量上全新的精神结合体一

基督教家庭的力量，就如在这例子中的水是结合的力量一样。

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

敷圣油礼

问：什什么是敷圣油礼？

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

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

(雅/雅科弗书信5：14-15)

在使徒这些话语里阐明了敷圣油礼的真正意义。

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

按照使徒的话，治愈疾病和宽恕罪恶这两个恩赐行为是直接通过神父的祈祷和敷圣油的方式来实现的。

但是您会说：宽恕罪孽不是有忏悔礼吗？是的。

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

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

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

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

病人一旦知道生病后，更应该立即邀请神父为自己举行这个礼仪。

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

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

授职礼

问：什么是授职礼？

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

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

问：主教与神父和其他神职人员有什么区别？

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

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

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

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

神父们“举行礼仪”，即举行六种主要仪式和别的一些的宗

教仪式，教给民众上帝的圣言并指导自己管辖的教民们的精神生活。

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

圣金口约安说：

“

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

”

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

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



礼拜

问：什么是礼拜？

答：教会所有的宗教仪式可以分成两种：典章礼拜和圣事以及宗祭礼。

典章礼拜是公共的宗教仪式，其进行程序由教会礼仪年章程规定。

章程规定了三个礼拜“周期”，日拜，周拜和年拜。

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

事奉圣礼为一天中最重要的礼拜。

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

在大斋期间和其他一些期间里礼拜次序有些变化。

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

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

一年为期的礼拜由一年中每天的礼拜组成，包括所有节日和已故圣者的纪念日。

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

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

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

最大的节日之前都有斋期。

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

答：我们的主耶稣基督曾说过：

“

无论在哪里，两三个人奉我的命聚会，那里就有我在他们中间，

”

还有：

“

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

”

（太/玛提泰福音18：19—20）

主的这些话语就明示了，为什么从基督教会的建立以来，基督徒们要聚集祈祷。

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

主耶稣基督和他的徒们门在他受难的那个夜里，

“

他们唱了诗，就出来，往橄榄山去。

”

（作者摘抄）（可/玛尔克福音14：26）

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

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

随着基督教教会规模的扩大，为教会增添荣耀的圣人的数目

也随之逐渐增多。为了纪念这些圣人与重要历史事件的节日也明显增多。于此关联的新约祷告和圣歌与旧约一同构成现代基督教礼仪。

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

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

基督教徒的一切生活的需求都由教会的祷告支持，受教会恩赐的帮助和祝福。



基督教徒 的教会生活

问：基督教徒应该从哪里开始自己的教会生活？

答：从履行上帝的第四戒开始，即：

“

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

”

（出/出离之书20：8-11）

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

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

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

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

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

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

正是从这里，从在复活日前往上帝的教堂，基督教徒开始自己的教会生活。

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

不坐到方向盘后是学不会开车的，不去教堂也同样无法过教会生活。

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

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

因此，假设开始教会生活的人已经受了洗礼，他就要更详细地了解领圣餐的必要。

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

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

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

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

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

所以，如果您决定开始自己的教会生活，就必须做到：

以祷告请求上帝，祈求他赐予您纯洁的深深的信仰，没有它就没有灵魂的救赎。

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

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

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

拥有并开始阅读圣教父的书籍，它们组成了精神知识的宝库。

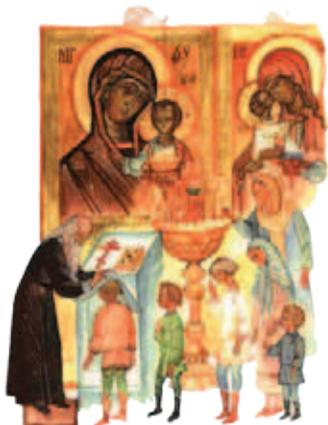
选读圣教父书籍是一件极其私人化的，要在精神导师的祝福下进行的事情，但有些作者，他们的著作毫无疑问已经众人皆知并受益匪浅。如：隐士主教费奥梵，圣义人约安·喀琅施塔得斯基，格里高里·季亚谦科神父。

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

书。当然，还有不容争辩的对所有人心灵都有益处的读物—圣人传记。

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

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



忏悔导师

问：谁是忏悔导师？它在基督教徒的生活中起什么作用？

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

“

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

”

“

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

”

“

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

”

“

让你的心听从你忏悔导师吧，那么上帝的恩赐便于你同在。

”

这些只不过是圣人涉及到东正教基督徒与其忏悔导师间的相互关系之意见的小部分。

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

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

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

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

不能无后果地破坏上帝的戒条！

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

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

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

明智的人，当他的电视机坏了，他会找到专家修理。

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

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

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

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

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

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

教会经由长老们的话语教导说：

“

把你的心托付给你的忏悔神父并顺从他吧，那么上帝的恩赐就会与你们同在。

”

问：刚开始教会生活的基督教徒应怎样给自己找到忏悔导师？

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

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

可以给那些希望给自己找忏悔神父的人们提出几个实际的建议：

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

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

取这位神父那里忏悔，告解罪恶，询问困扰您的问题。（不要

把他的时间浪费在空话上，要简短地说出重点。)

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

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

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

如果在附近的教堂里没能找到能够把自己灵魂托付给他的神父，请不要烦恼。

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

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

“

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

”

（“忏悔导师和东正教教徒对他的态度”）

渴望得到忏悔神父的人应记住主耶稣基督的话：

“

你们祈求，就给你们；寻找，就寻见。

”

重要的是要不间断地真诚地向上帝祷告，而他会赐给您帮助得到拯救的导师。



教堂 里的行为 规范

问：在教堂里应保持什么行为举止？

答：首先要谦逊。走进教堂时，不要认为您以此取悦了上帝。

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

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

应提前弄清教堂里的礼拜仪式在几点钟开始并争取在开始前十五分钟进入教堂。

走近教堂入口时要在自己身上画三次十字并深深地鞠躬。

问：什么是“画十字”？

答：画十字是个小礼仪，在这仪式中基督教徒呼唤上帝之名在

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

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

随着深入宗教生活的实践，您自己也能多次感受到画十字的充满恩典的力量。

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

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

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

“乱七八糟地挥舞会让魔鬼高兴。”——圣教父的经验告诉我们。

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

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

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

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

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

“阿门”这个词的意思是：真诚地，愿如此。

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

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

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

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

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

您要走到那里，根据自己的经济能力，以您能接受的价格买几支蜡烛。