

# 忏悔指南



大斋期间神父关于忏悔的训诲

此书的出版受到普斯科夫 维利卡卢科斯基及圣母安息—  
普斯科夫—佩切尔斯基修道院院长·  
至尊的埃弗塞维修士大司祭的恩准。

地址：莫斯科第一格鲁特维诺小街14号

邮编：119180

Россия 119180 Москва,

м. Октябрьская 1-й Голутвинский переулок, 14

<http://orthodoxchina.ru/>

<http://orthodoxchina.cn>

[http://vk.com/jidu\\_zhengjiao](http://vk.com/jidu_zhengjiao)

<https://www.facebook.com/jidu.zhengjiao/>

[jidu.zhengjiao@gmail.com](mailto:jidu.zhengjiao@gmail.com)

<https://space.bilibili.com/645696964>

## 目錄

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

## 出版致语

此书不是出自一位作者之手，而是根据教会诫命的次序，根据保护灵魂、听取忏悔的神父们的经验，由许多文献资料编撰而成。

本书的主要资料是修士大司祭约安（克列斯季扬京）神父于70年代某次大斋期间，每次颂唱了克里特主教圣安德列所作的《忏悔大圣颂典》之后（大斋第一周大夜课礼仪），在普斯科夫—佩切尔斯基修道院的讲道。许许多多的人记住了那些激动人心的夜晚，记住了站在活生生的离我们如此之近的上帝面前、站在自己的良心面前悔过的夜晚，也记住了神父的训诫、阐述和富于治愈能力的布道。

神父的讲话被人们记录了下来，并开始传抄。但是在抄写和印刷时难免会出现一些错误。如今，我们按照朝圣者和本堂教民的要求出版发表这些讲话。出版时我们不仅尽可能的排除错误，而且还尽量保留了讲话原文的口语形式。

我们希望这个讲道集的出版能够帮助一些人听见并追随上帝的召唤——「悔改吧，因为天国已临近了！」

## 依照上帝十诫而省察忏悔

为了再次在上帝面前悔过，我们聚在了一起。忏悔之前想说几句，我们当中所有的人在日常生活中都尽量地注重居室和衣着的整洁，又特别是一些素性好洁的人，他们总是努力地保持清洁，如果由于某种原因遭到污染，将会令其十分不安。

同样，当一个人习惯注意自己心灵的整洁时，他不能不在上帝面前悔过，他会犹如久旱的土地期待雨露一样期盼忏悔。引用圣咏的作者——达维德的话来说明「……我的心渴想你，如干旱之地盼雨一样。」（《圣咏》142·6）

请设想一下，如果一个人一辈子从来不清洗自己身体上的污秽将会是什么样子！灵魂也需要洗涤，假如没有悔过——这种起着治疗和清洁作用，并被称为「第二次浸礼」的仪式又会带来怎样的结果呢！

大概所有的人都多次见到过，也可能从小就记得，当冬天天气变暖时孩子们滚雪球的情形。拿着与拳头一样大的雪球在雪地上滚动，转眼间雪球就变大了，往往是变成一个又湿又脏的大雪球。我们灵魂的罪恶也如同雪球，请当心！

当我们痛心疾首地悔过并领取圣体血后，我们的心中是多么的平静啊！可是当你离开教堂遇见一个人，并在与其交谈时不小心在自己的心中留下了一点点谴责……全完了！势不可挡的洪水开始了！瞧瞧，罪恶的球团就像闪电一般滚动了起来……

我们还有一种悔过是在家里进行的，晚上祈祷时回忆一天中所做过的使上帝痛心的事情并忏悔。经验丰富的听取忏悔的神父

建议别拖延悔过，当觉得昧了良心或者犯了诫就应马上责备自己并请求上帝的原谅。上帝一定会原谅我们的，「上帝啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。」（《圣咏》50·19）

然而这个已经在心灵中积累起来的罪恶雪团将一直压制着我们，直到我们在忏悔奥秘的礼仪中，诚心悔过，然后从上帝那里领受了赦罪权柄的司祭将象征着神权的圣带盖在我们的头上，并为我们诵念「圣奥秘之核心」——赦罪祝文之后，罪孽对我们的压制才会被完全消除。

我们——罪人们，将感觉到罪孽对我们的重压，并为此不安。让我们来看看圣人们都瞧见了什么。

奥普提纳精舍的最后的一位圣长老奈克塔里去世前，其教女来探望他。当她走近教父，长老给与她祝福后说道：「你应该忏悔，你的头上坐着一群魔鬼」。

这就是心灵的肮脏给我们带来的恶果。

还需要说明：忏悔仪式结束时，神父在为我们念赦罪祝文以前，还会为我们罪人念一段祈祷词。请注意这段经文的内容「……我们的基督耶稣，让你神圣的教会容忍并接纳他（指忏悔者）……」

为什么说要让教会容忍并接纳我们？原本，作为会众的一员，我们应该进教堂祈祷，唱歌赞颂基督、圣母及圣徒的圣颂和祷词。但是，我们的罪过早把我们与上帝、把我们的灵魂与教会隔离。我们汲取圣灵之恩典的精神纽带已被切断。这就是为什么神父在忏悔仪式结束前要诵念那段祈祷词请求把由于罪孽而与教会隔绝的我们再次容纳入教会。

总之，当我们已经对自己的行为进行思考后、并已经在上帝面前倾诉自己的过错后就应该进教堂忏悔。每个人都应该亲自在安置了十字架和福音书的经台前向司祭悔过。

悔过之前我们必须原谅所有的人和事！不能怠慢，应马上原谅！原谅应该是发自内心的，而不是「我已经原谅你了，只是不想见到你，也不愿与你说话！」应尽快的原谅一切，就如从来就没受过委屈、没伤心过、没发生过任何不愉快的事情。

只有在这种情况下我们的上帝才会饶恕我们。

### **上帝，助佑我们此刻原谅所有的人和事！**

有一次一位律法师来到基督身旁并问道：「夫子！我该作什么才可以承受永生？」他得到的答案是：「.....你要尽心、尽性、尽力、尽意爱主你的上帝；又要爱邻舍如同自己。」（《路喀福音》10，25-27）对上帝和邻舍的爱正是我们最主要的戒条。

但是由于我们对上帝和他人的责任不同，上帝把诫命分成了十条，前四条是关于上帝的，后六条是关于怎样对待他人的。现在我们就一起来看看我们怎样地违反了诫命。

### **上帝啊，请宽恕我们！**

## 第一诫：除主上帝外，不可敬奉他神

这条诫命的原文说：「我是你的上帝，除我之外你没有任何神」。

在第一诫中，我们都应对上帝尽哪些责任呢？

**责任一**，我们应该真正地认识上帝。我们真正地认识上帝吗？不，上帝，我们并没有真正地认识你、认识我们的东正教信仰、认识我们身处其中的教会以及神圣的浸礼。

上帝，请宽恕我们这些罪人吧！

我们还找借口说不知怎样去了解上帝，以前和现在都没有人教给我们这方面的知识，然而这种渴望为自己寻找借口的方式只能加深我们的罪行，因为这是谎言！我们的生活太浮躁、太闲散，而且并不愿意从自己拥有的知识源泉中吸取营养。

1. 扪心自问，我们珍惜教堂中的每一次礼仪吗？用心听取祈祷词和圣颂了吗？圣殿就是课堂，最主要的、最富有真理的神学——就是真挚地忏悔祈祷，满怀热忱地赞美上帝。我们的心智和灵魂留意了这一切吗？

没有，上帝啊，请宽恕我们吧！

我们总是不能在礼仪开始时进入教堂，举行礼仪时我们在人群中穿梭、拥挤，并

且在烛台前高声交谈。不但自己听不见神职人员在念什么，唱什么，而且还影响别人，没有从这富有真理的神学源泉中学到任何东西。

上帝，请宽恕我们这些罪人吧！

有些人认为自己见多识广，什么都懂，于是一边厌烦地听着，一边责备道：「怎么回事儿，据我所知，他又开始讲同一件事情」。



可是这些人却忘了，此刻站在经台上的神父就如站在基督圣墓门上落下的石头上面，在这块圣地上不可能出现毫无益处的见解。即使在经台上说得是最平庸的话语，它也能告诉我们东正教的真理。

上帝啊，请宽恕我们——批驳你话语的人们！

2. 我们不看拯救灵魂的书籍，却托词现在没有这样的书籍，这又是一种令人生气的借口！万书之书——神圣的福音书我们看了吗？我们几乎每人手头都有一本福音书，如果谁到现在还没有，可以说这真是天大的马虎。我们从这本生命之中学到了什么？神圣的教会规定每天必须看福音书和使徒行实。就算不是每个人都能仔细地研究，按照规定去履行，可是又有谁影响我们每天哪怕只看一个章节呢？今天，在我们这些忏悔的人当中有谁通读过福音书和使徒行实？

宽恕我们吧，上帝！

我们不仅仅只在家里不看福音书，在教堂里也不听神职人员念诵。在教堂里不管什么时候我们的举止都应该虔诚，当念神圣的福音书时我们都必需静下心来、俯首倾听。

当神职人员诵念福音的时候，我们最好别推挤（虽然我们有时做不到——上帝啊，请宽恕我们）；别传递蜡烛，以免打扰别人（如果谁在这方面犯了错，向上帝悔过吧——上帝啊，请宽恕我们）；还有别因为有了「空闲」插手去端正烛台上的蜡烛或点燃圣像前的油灯（我们曾有过这样的行为——上帝啊，宽恕我们吧！）；此刻千万不要用无聊的言语干扰旁人，上帝啊，在这方面，我们也有过错！

即使此刻我们表面上遵守了礼仪的秩序，可是又有多少人能摸着良心说他听圣经听得特别仔细呢？经文不仅没有到达其心灵，甚至连他此时不知飞往何处的头脑都未能触及，只是轻轻地从他的耳边滑过！上帝啊，请宽恕我们，因为我们在教会规定的礼仪上听取经文时疏忽大意、举动粗鲁、轻率、冷漠。马上就向上帝请罪吧，并做出决定，从今天起（这并不需要极其聪明的头脑和英勇的行为），只要教堂内一开始念福音书就把其他所有的事情搁在一边，停止所有的行动，俯首倾听神职人员诵读福音书。

宽恕我们吧，上帝！

如果没有听见今天的告诫，也不知道在这种情况下应该怎样行止的人，从你身旁挤过，别恶狠狠地制止他。记住他的模样，等礼仪结束后你可满怀爱心和善意地给他解释念福音书经文时应该做什么。

这就是基督徒的做法！

我们不看有宗教道德内容的书刊，的确，并不是每个人手头都有这种书，而且也很难找到。但是我们中有这样的人，他们手头有这种书，但是却把它束之高阁，自己由于懒惰或无暇（宁肯多睡睡觉）去读它。稍有学识的人更愿意看报而不看严肃的精神读物，更有甚者，自己不看却不借给他人：「给了别人，突然自己也想看怎么办？」吝啬占据了上风！

在这里我不得不提醒大家，没有比占有别人精神读物更不理智的事情！读盗窃来的书会给我们的灵魂带来什么意义呢？假如谁有这方面的过错，手头还拿着别人的书，应当一有机会就赶快还给物主！

上帝啊，请宽恕我们的愚昧和虚伪！

3. 最后，对上帝的认识还可以通过与博学多才和笃信宗教的人的谈话中获得。而我们又做了些什么呢？我们很喜欢交谈，去邻居、朋友和熟人家是那么的具有吸引力，可是在一起时从来不会谈到关于上帝、灵魂和拯救的话题。

令人惭愧、让人感到恐怖的是，作为基督徒的我们聚在一起常常是为了指责他人、玩牌或饮酒。头脑空空地去做客，回来时更加贫乏。

上帝啊，宽恕我们这些罪人吧！

这些情况常常发生在忏悔之后，参加过圣体血仪式后的那一天。

**责任二**，神律中的第一条戒律：完完全全相信上帝，对他寄托希望并爱他。

1. 对每个人来说最可怕的罪过是不相信上帝，我们绝大部分同胞、亲人、好友和熟人目前都持这种心态。

更不用说拥有不相信上帝的孩子的父母有多么的痛苦。

来到这里忏悔的我们是否对宗教有坚定不移和真挚的信仰呢？是否相信永生，相信死后我们得到报偿的生命将在另一个世界永存呢？

使人恐惧的是，我们缺乏渗透我们整个意识和能够指导我们行为规范的真正信仰。

上帝啊，饶恕我们吧，我们曾怀疑你的存在、怀疑自己的永生和将来的末日审判！

2. 可能今天来忏悔的人群中有的人不相信天使和恶魔的存在。又特别是「有文化的人」。不知道为什么这个世纪的人都耻于相信

实际存在的东西——恶魔。这种无信的态度正是我们拯救者的敌人所需要的。如果没有恶魔的影响，我们又为什么需要十字架、圣水和耶稣圣名祷文的保护呢？也可能有的人对圣母、受难圣徒和上帝的侍者还不够敬重吧？

向上帝忏悔吧！上帝啊，宽恕我们这些罪人吧！

3. 有一种违背第一条戒律的可怕的罪过——这就是叛教。上帝啊！我们离这种罪过是多么的近啊！有时，可能并不是因为担心受到折磨，犹如教会历史中曾经出现过的教难，而是仅仅因为害怕失去臆想中的人间的优越生活。于是出现了背叛。

有这么一种情况，我们期望上帝给予我们某种利益，例如分到一套房子、得到一份好工作，于是请大家为我们祈祷，可自己却把圣像藏在柜子里，生怕别人看见我们对上帝的信仰而不再理我们。瞧瞧，我们的理智已丧失到何种程度。

饶恕我们吧，上帝！

由于自己的怯懦，看医生时总是取掉十字架，因为担心医生看见我们胸前的十字架后不给我们看病或不开病假条！

上帝啊，请宽恕我们的背叛和怯懦！

如果在单位上班时突然涉及到上帝这个话题，这个不幸的懦夫已打算化为气体溶入空气中，惟一的希望是别人不要从他脸上的表情猜出他是基督徒来……放弃对基督的信仰的话已挂在他的舌尖……所有能意识到自己是带着假面具的怯懦基督徒，向上帝忏悔吧！

上帝啊，原谅我这个罪人吧！

不仅仅是年轻人羞于承认，羞于大声地说自己是基督徒。连不再任职的退休的老人们都害怕公开地把圣像挂在自己家里。

上帝啊，请宽恕我们吧！

由于害怕承认自己的信仰，我们经常在亲人去世时犯下伤害其灵魂的罪过，因为我们耻于在邻居面前邀请带着圣体血的神父来为弥留在即的亲人举行善终礼仪。如果亲人离开人间前没来得及忏悔，也没有领取上帝的圣体血是由于我们的过错，这对我们自己来说是一种灾难。

上帝啊！宽恕我们的罪行，切望在最后审判时，我们在你的天使们面前不会因为我们在人世曾否认和离弃你而蒙受永远的羞辱。

4. 我们中很少有人有真正意义上的信仰，然而迷信却能吸引住我们。迷信——「盲目的信赖」，空洞虚假的信仰。我们几乎已经用迷信取代了对上帝的正信！相信「幸运」和「倒楣」的日子，「困难」和「容易」的时刻。甚至害怕在所谓的「困难」日开始做某件事情，根本不考虑我们有可能第二天就要离开人世。

我们相信各种梦幻、解梦，沉醉于梦境中，还相信能够梦见所谓的「预言」，这一切导致我们神志不清，甚至病倒.....

向上帝忏悔吧！上帝啊，宽恕我们吧，我们都是罪人！

为了远离迷惑，免遭可怕的灵魂疾患，请别再沉迷于梦幻！

我们还把迷信带进教堂，把它放在第一位，忽略真正的宗教，用自己的盲目的评论打扰周围祈祷的人们

传递蜡烛时必须经过右肩，而不能弄反了，这都是谁想出来的？（老实说，我什至不想因回忆这些事情而使自己的头脑受到污染）。传递蜡烛时我们只需要注意别把它弄断了，别碰着正在画十字的人，也别在别人画十字时请他递蜡烛。还有，在神圣礼仪的关键时刻（比如圣入式，诵念福音，祝圣圣体血等时刻）别传递蜡烛，

把它握在手中，等过了那至圣的时刻后再悄声地传递，不要有任何迷信的想法。

这些迷信都传自我们遥远的祖先——多神教徒们。圣三主日那天，我们都在墓地里、在插着十字架的坟前干些什么！这一天对已去世的人来说是真正的倒楣日子！坟前的祈祷、蜡烛和乳香已被多神教的追荐死者仪式所代替。而我们在阴间的亲人正又悲哀又可怜地承受着火焰的炙烤，正如圣经中一位财主请求上帝告诉他还活着的弟兄们其死后的命运。如果这一天有谁曾举行过这种仪式，或在坟前吃喝过，上坟前向你们死去的亲人认罪吧，请他原谅由于你的无知，为他带去了可怕的痛苦。今后再也别在神圣的日子里举行类似的活动，因为这一天，教会为我们死去的亲人举行特殊的跪拜祈祷，不要再把这一天变成他们的痛苦日子。

现在请求上帝原谅我们的无知吧。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们相信各种预兆并且说，不信不行，因为他们将变成现实。圣塞拉芬对这个问题的答覆是：「不相信它，它就一定不能实现！」

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

5. 很多人都违背神律的第一条诫命，认为每发生一件事情都是某种征兆；谁传播关于饥荒、洪水，世界末日确切日期的谣言，谁的罪过在上帝面前就是深重的。人怎么可能猜出连天使都不知道的事情，知道此事的只有我们的天父！如果我们听信这些放肆的言语和猜测，那么我们的罪过也不轻。上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

6. 违背第一戒律的还有魔法师、巫师、巫婆和占卦者——所有放弃对上帝神圣能力的信仰而相信恶人，特别是相信恶魔的神

秘力量的人，以及与邪恶之人以及魔鬼交结，以达到危害他人之目的的人。如果你们当中有这样的人，一定要亲自参加忏悔仪式，而且应在上帝面前哭诉自己的过错！

举行过魔法的人和杀人犯一样，教会禁止其领受圣体血 20 年，接触过魔法而不悔过的人将被逐出教门。别因为现在每个人都可跨入教堂并靠近圣爵而开始自欺，世人、神父可以被你欺骗，可是上帝，谁能欺骗得了！忏悔仪式刚开始时我们曾提到过，当一个人从内心深处已脱离了教会，即使他不迈出教堂，福音也会远离他！圣体血礼仪中最让人痛心的例子便是对叛徒犹达斯的谴责。

悔过吧，暂时还来得及，因为死亡还未来临，你还没有完完全全落入你曾求助并愿与其合作的恶魔的手中。多么恐怖啊！只要仔细想想：受浸礼时我们不是已经弃绝了撒旦和他的一切邪恶行径了么？基督徒怎么可以与撒旦交往，并且还敢大胆的将其与基督联系起来，并怀着决不悔改的心情参加圣体血仪式！列席于此的人千万不要认为，只有巫师才是真正的罪人，而求助于巫师者可以免于罪罚！如果你们当中有谁算过命、曾求助于巫师，请求过符咒的治疗，或自己通过符咒为别人治过病，或劝人去求「大仙」的帮助；那么你们的罪过并不比巫师的轻，因为你们放弃了对上帝神力的信仰，去寻求巫师们的帮助。

你们会说：「我们祈祷过，也画过十字」，请听听圣金口约安是怎么说的：「即使这人祈祷圣三，即使呼求圣人，即使他画了十字圣号，也应当赶快远离他」

神圣的教会禁止这样的人（向巫师求助者）领受圣体血五至六年。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们有神圣的礼仪，比如教会规定的为人驱病的祈祷、涂圣油仪式；我们有圣物——圣水；还有复活节圣饼；而且在圣体血仪式中我们自身与上帝融为一体！但是我们不太相信这些，却偏偏跑去找「大仙」——我们认为这才是最纯正、最可信的方法。

上帝啊，我们完全失去了理智，分不清哪儿是光明、哪儿是黑暗、哪儿存在真理、哪儿充满谎言！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

7. 上帝，我们糊涂到了何种地步，竟把用来探寻信仰真理的福音书、圣经拿来算命。我们常用纸牌算命，有的人还迷恋于招魂术，旋转着碟子，招来一些妖魔鬼怪（显然招来的不是圣人），并向他询问各种命运和事件。向上帝忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

这些都充分证明我们不信任上帝，这是放肆的好奇心，根本不寄与上帝任何希望！

8. 由于妄自推断上帝更爱的是谁使我们中有很多人违背了神律的第一戒律。这种情况时常发生，我们并且还说道：「如果他或她死掉了，那我活着还有什么意义呢？我们把一生都倾注在这个人身上，而不是倾注在给予我们生命的上帝身上！」上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！有时还能听到这样的话：「和人相比，我更喜欢动物」。多么愚昧啊！的确，常言道：「圣人，连其牲畜也爱护」，但是当把所有的爱都倾注于动物——这是罪过。谁犯了这种过错，向上帝忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！



9. 违背神律第一条戒律的过错还包括满足人的欲望和对人的依赖。满足人的欲望和阿谀奉承究竟有多可怕呢，请看圣经里是怎么说的：「好流人血弄诡诈的，都为主所憎恶」。

这是因为「我们欺骗了被我们奉承和赞美的人，我们的所作所为招徕了人们对

他的咒骂，由于我们的阿谀奉承使别人轻信我们，为此我们将受到人们的永久谴责」，——瓦西里·维利斯基神父曾这样说道。

你们当中可能有的人非常努力地讨好他人，几乎把他人奉为自己的上帝。现在有的母亲甚至屈从于自己的儿女，为了讨好他们常常忽略了对上帝的职责。主日本来应该去教堂，但是因为成年的孩子从城里回来了，母亲为了讨好醉酒的儿子或女婿便留在了家里。虽然在这种情况下即使母亲去了两小时的教堂，也不会给儿女们带来任何损失。

当然，如果这仅仅只是一次，而且是由于特殊原因，母亲为了表达对孩子们的爱留在了家里不算罪过，可是往往却是每个主日都如此。教堂，又特别是乡村的教堂大多孤零零地被遗忘在空旷的大自然中，这并不是因为周围的人都不信上帝，而是因为他们不会按照基督教的方式生活！母亲应该获得应有的尊重，如果孩子们理解她为他们所做的一切，那么她有权每个主日进两三个小时的教堂！

上帝啊，请宽恕我们吧！

这种对人的依赖的过错在于我们常寄希望于自己，寄希望于自己的力量。我们完全忘记了祈祷、斋戒、各种奉献、经常闪现在脑海中的善事，忘记了只有上帝才能使我们获得拯救。我们却

把更多的希望寄予某人，而不是寄予上帝，这就使我们把上帝推到了我们生活中的次要位置，只有尝试过所有途径之后才来祈求上帝的帮助。我们甚至无法想像，这种罪过有多么深重，而且还触怒了上帝！

「上帝通过先知耶热弥亚说道，把希望寄予人的真该受到诅咒啊」。上帝啊！宽恕我们吧，我们根本不知道这会招来诅咒！向上帝悔过吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

最后，神律第一条戒律中的**第三个责任**是钦崇上帝，并事奉他。比如通过在教堂中的祈祷、在家里的祈祷，用一颗爱心去尽力遵守他的戒律。

上帝啊！在你的面前我们都是罪人，我们放弃了教规、漫不经心地、马虎的对待自己的生活。看看自己吧！

你们当中谁起床后念过早课经，并为了中悦上帝而决意一整天都遵守诫命？

上帝，这是多么遥远的事情啊！即使我们念早课经，可是心却飞向了远方，飞向了充满了日常生活琐事的地方。很少有人想起：「我是一个基督徒，今天可能出现各种事情，我怎样才能在上帝的保佑下神圣地、和平地，而且不犯任何过错地度过这一天！」这种虔诚的念头在哪里？！还没来得及睁开眼睛，周围的一切已让我们感到厌恶和愤怒：粗鲁地对待比我们早起一小时、为我们上班前做准备的母亲；在家里走动犹如笼子里的野兽，根本不在乎邻居；打招呼时，字字都从牙缝里冒出来；关门时弄得砰砰响；高声地责骂由于天还未亮就被叫醒并被强迫送往托儿所或学校

的任性的孩子们。如果生活在城里，出门后我们又乘上了一辆满载乘客的公车，此时我们完完全全失去了人样！在车上，我们都已愤怒到了极点，相互拥挤着、谩骂着、讽刺挖苦着，犹如四周的一切都是我们的死对头。我们不想忍受一丁点的不舒适和不愉快！上帝，这就是我们几乎每一天的开始。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

## 第二诫：不可制造敬拜偶像

这条诫命的原文说：别为自己塑造偶像，也就是别为自己做任何神像，不要用木头和石块雕刻神像，不要用铜、铁、银、金铸造神像。总而言之，不要用任何东西制作神像，不要向崇拜上帝一样崇拜它。谢天谢地，我们基督徒中还没有过这样的事，也就是说我们没有违犯神律第二条戒律。

事实上的确如此吗？

难道说我们的嗜好不也是我们一生崇拜的偶像吗？！

请听，圣徒帕弗罗是怎么说的：「他们的神就是自己的肚腹」（致斐利彼人书 3：19）。

圣徒的话与我们毫无关系吗？不，上帝和圣徒的话与我们有紧密关系！

因为我们对自己肚腹以及全身的照顾远远胜过事奉上帝。我们花太多的时间和精力去考虑食物，不是为了糊口，而是为了满足我们的肚腹，安慰我们的身体。

为了买到美食、特别的衣服或鞋子我们可排好几个小时的长队，事后还抱怨没有功夫和力气去做祈祷，去听念福音书。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

今天来忏悔的人群中，有多少人会说他将很高兴地迎接斋期的到来？可能有些人根本就不守斋，甚至在短时期内也无法下决心约束自己的肚腹。

向上帝悔过吧！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

第二个令人惧怕的偶像让多少人的灵魂聚集在它的脚旁，有多少天才死于其脚下，由于它，很多父母、兄妹和孩子痛苦的泪水

犹如泉涌，这个偶像就是酒精。在这里我们不用再提起那些由于酗酒引起的不可计数的灾难。

可能站在这儿的很多人饮酒从不过量，可是节日期间你家的客人没有醉酒的吗？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！向上帝悔过吧！

更可怕的是——你没灌醉过谁吗？你没有背着亲人或上司给谁送过酒吗？你没有背着家人悄悄地把钱借给醉汉吗？你可以说，现在随处都能靠服务换来「小瓶」（指用小瓶装的酒）或「半升」（指用半升瓶装的酒），可是我们——基督徒明明知道这些「半升」和「小瓶」会给家庭带来的灾难，却把毒药当作服务费，难道说我们的良心就从没受到过谴责吗？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！我们几乎每个人都犯有灌酒的过错！

我们给人一瓶酒，而这人喝酒后便失去了理智，于是会辱骂上帝、打自己的妻子、伤害孩子、杀人——我们作为罪行的参与者应分担他的罪过。

我们崇拜的第三个偶像——就是钱财，也就是对财富的贪婪，不知满足的欲望，只希求尽可能获得更多的财富。

上帝啊！我们都犯有这种病，我们的心总为渴望获得某种东西、包括并不是必须的东西而兴奋和不安。

家中的家具还能使用，然而我们却追求时髦的组合柜、立柜或长沙发。衣服已经足够穿，可我们还是在购买以备后用，立柜里、各种箱子里塞满了无用的东西，可我们却忘记了圣训：把自己的第二件衬衫送给穷人。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

今天忏悔的人群中有谁是为了金钱而挣钱，或者是由于不相信上帝，存钱为了所谓的「黑日子」（意外之灾）？向上帝忏悔吧！赶快把这个偶像，这些罪恶的存款用于善事上吧。否则这个罪恶的贪财偶像将吞噬我们的祈祷——让我们来回忆回忆，有多少次在教堂里、甚至教会在礼仪中号召大家不要为生活的各种琐事操心的时候、我们却在为达到生活中的某种目的打着众多虚无缥缈的腹稿。

宽恕我们吧，上帝！

利益已将我们的心牢钉在人间。家里堆满了各种不必要的东西，我们还为每一块破布担忧，甚至自己都数不清有多少对这种或者那种东西的迷恋。这里有衣服、家具、餐具、鞋子、书籍、鲜花，还有存粮（最后全都变成了谁都不要的腐烂的、被虫子蛀蚀过并且还发了霉的废物）。

这种嗜好甚至涉及圣物！比如祭饼（事奉圣礼的预备礼仪中奉献祭品所剩余的圣饼）、复活圣饼（至圣葩斯哈之夜所祝福的‘阿尔托斯’圣饼）、圣水等。不知为什么我们不是怀着敬意一边祈祷一边服用它们，而是像纪念品一样把它们存放起来。等它们都长出虫子时我们不得不把它们烧掉，还有可能有的人干脆就把圣物随便地扔掉。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

向上帝忏悔吧！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

背着沉重的包袱，我们开始喘息。请想一想，每次抹去尘灰和整理这些基督徒根本不需要的东西需要花去多少时间。哪里还会向至高的上帝祈祷——我们已专心于贪婪的偶像。

我们对第四个偶像的崇拜程度并不比以前提到的轻——它就是傲慢。

傲慢的人把自己当作偶像，他们最尊重的首先也是自己。几乎我们中所有的人都认为，作为信仰上帝、常上教堂的基督徒的我们来说，怎么也不会受到这种毁灭性的嗜好的折磨。

我们中很多人都认为自己是极其谦逊的人。让我们现在站在十字架和福音书的面前来测试一下自己。通过实际事例能认清傲慢，正如通过果实能分辨树木。难道说我们每个人都不希望得到名誉、荣耀和赞扬吗？很多人可能现在会想：「不，我们并不寻求名誉、荣耀、赞扬.....」那为什么我们会因为一丁点的责备和意见生气、发怒呢？

是的，因为每个人心灵深处都认为自己是——大人物，正如闭关者圣主教德奥梵所言，我们都把自己当作「某种相当重要的人物」。可是言语上我们又是多么的谦逊啊！其实我们什么都不知道，什么都不会，我们是精神上的穷人，连祈祷都不会.....。

如果有人出于好心，为了公益而说我们没有才能或无知；并因为我们不能胜任某项工作而开除我们；此刻我们虚伪的谦逊会瞬间从灵魂的深处蒸发掉，我们开始生气、抱怨、愤怒、责骂：「我那点儿比别人差？没人理解我，你们只不过想消灭我，我不应受到这种惩罚！」这不，我们的傲气全施放出来了！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们喜欢教育人，指导人，还喜欢过问别人的事情，由于傲慢总认为自己比别人聪明、比别人通情达理。有的人甚至毫无羞愧的夸赞自己：「我做了这个，也做了那个，我是做得最好的」。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

由于傲慢，我们不想听从任何人，包括我们必须听从的：不顺从养育我们的父母、不执行上司的命令、甚至难以服从公寓的规定。为什么所有的人都想管教我们，我们只认为自己的意见才是正确的，始终坚持自己的立场。假如某句话刺伤了我们的自尊心，哪怕为了表面上的谦逊我们也决不会沉默，我们会不停地说，直到言穷字尽！这还不够，事后心情还不能马上平静下来，还会后悔说得太少，应当把这些和那些怨言统统地说给使你生气的人听。上帝啊，这就是我们的傲气，这就是我们的自我愚弄！

对听取忏悔的神父、对最亲近的人和有德行的人的规劝和指责，我们则表现出一种病态的忍耐。类似的事件可以无休止地继续列举下去。我们都染上了傲慢的疾病，愚弄自我，却忘记了我们所拥有的最美好的东西全是上帝赐予我们的。

圣经上说：「荣耀不是我们的，荣耀应该属于你」；不得不承认我们的想法却是「给我，该把荣耀给‘我’！」这一切是多么恐怖啊，因为「上帝反对傲慢者，福音只降临于谦逊的人」。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

上帝啊！我们还被虚荣心折磨着，我们贪图虚名。虚荣心强的人发现不了自己的缺点，他的灵魂总在「吹嘘自己」。圣天梯约安把虚荣心强的基督徒叫做**崇拜偶像的人**。

虚荣心是一种精神上的、微妙的、令人厌恶的傲慢，一旦有好事情发生它就尽可能地出现。请听圣天梯约安是怎样解释这种过错的，在这些训言中反照自己的虚荣心，并向上帝忏悔吧。

「例如，当我遵守规诫时——其实是出于虚荣心；无人时我们保持斋戒，而在人前却允许自己食用各种食物（或者相



反)——这又是出于虚荣心,而且是经过思考的。穿漂亮的衣服——又是经过考虑的虚荣心的表现;换上不好的衣服,同样是虚荣心在作怪。开始说话吗?仍然在虚荣心的控制下。想沉默吗?又一次出卖了自己。不管怎样旋转这颗针,针尖总是朝上」。上帝啊,宽恕我们吧,我们都被这种病痛折磨着!

谁为虚荣心提供营养呢?**人们的赞扬!**

我们多么喜欢听见人们赞扬啊!如果当面赞扬我们,可能还会有点害羞,可是我们的虚荣心多么希望听到间接的赞美词,多么希望人们只想我们的优点。

在虚荣心的土壤中还生长着一种可怕的东西——**假情假意**,也就是说尽力地把自己扮演成一位虔诚的人,而事实上并非如此。可能为了得到某种私利而装着做了善事,可这样的善事不仅仅不能带来任何利益,反而会引来上帝对你的愤怒。「祸哉文士们和伪善者」——上帝这么说。

你可以穿着缁衣,多行躬拜和叩拜,还可以捐出你所有的财产,但是如果这一切都是为了做样子,为了得到人们的赞扬或者为了自我欣慰,那么你的所作所为不会给你的灵魂带来任何益处。可是哪怕你只施舍了一丁点,可是却遵守了规诫,不为人知地「救济向你乞求的人」;即使是短暂的祈祷,但只要不是装模作样;即使是一滴忏悔的眼泪,但只要不是为了给人看,而仅仅只让上帝看见;都远胜于虚情假意的善事以及任何其他伪善的丰功伟绩。

还有一个偶像代替了我们应该景仰的上帝,那就是自我安慰,自我解脱的从众心理。我们的过错在于违背了上帝及教会的戒律,可却还辩解道「现在所有人都那样做」。检查一下自己的良心,我们没犯此过错么?上帝啊,请宽恕我们这些罪人吧!

### 第三誡：不可以主上帝之名輕發誓願

这是说别在不必要或者不合适的情况下提念上帝的尊命

1. 上帝啊，我们都违背了你的这条戒律，可却不懂究竟犯了多么可怕的过错！受到任何惊吓后我们都成了渎神者！在我们的意识中所谓渎神者就是完全不相信神的人。我们是信徒，我们进教堂，我们向上帝祈祷，我们参加教会的宗教仪式.....可是我们却依然是渎神者：

a) 由于出现了不幸或病痛，我们抱怨上帝，指责上帝的安排和意愿；

b) 我们中有一些意志薄弱和没有怨言就无法忍受任何悲痛或压迫的基督徒，出现困难时他们会公开地说到：「上帝不存在！」，或者即使不说出口来，他们当时也是这样想的。

痛心悔过吧，向上帝忏悔你渎神的言语吧；

c) 可能你们中有人曾指责上帝放任人们犯罪。「我的性格如此，难道是我的错吗？这是天生的.....」或者「假如上帝存在的话，难道会发生战争、抢劫和杀人的事件吗？孩子和年轻人会的死亡吗.....」这些都是基督徒的言语和想法？！

上帝啊，请宽恕我们这些公然亵渎神明的人吧！

2. 我们当中还有一批不虔诚的教徒，他们考验上帝道：「上帝，如果你存在的话，请实现我这样或那样的愿望，假如实现不了，意味着你不存在！」这样的话全都出自相信上帝的人，甚至有的人还自认为是虔诚的教徒！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们就像那批在格尔格塔戏弄被钉在十字架上的上帝的恶意非难者！被钉在旁边的歹徒曾说：「如果你是基督，请拯救你自己和我们吧」。假如今天来忏悔的人群中有谁放肆地对待过上帝，请流泪忏悔吧：

上帝啊，请宽恕我们这些渎神者吧！

3. 上帝啊，我们的过错还在于常在废话和胡言乱语中提到你的圣名，并把它当作口头禅。

仔细听不信神的人们谈话时，你会发现他们的言语中充满了上帝和恶魔。但是他们全是不相信神的人，对他们来说，「上帝」的确是口头禅。可是我们的言语与不信神的人有什么区别呢？！我们同样不加丝毫考虑、敬畏景仰之心地在自己的言语中提到上帝、圣母和上帝的侍者们（天使和圣人们）的名字。

这还不够！我们以上帝的圣名发誓、保证，有时还用以上帝的圣名发誓来掩盖真相。这些都是我们在无所不见的上帝眼下的放肆妄为！

上帝啊，怜悯我们吧！

假如上帝的惩罚到现在还未触及到我们，这只能感谢上帝的宽宏容忍。

悔过吧，曾发誓以自己的生命、自己的健康、甚至自己的孩子做抵押的人。

需要忏悔的不仅仅是以上帝的名义发誓、保证的人，那些固执的、因不相信别人而要求他人发誓的人也应该忏悔，强求别人以主名发誓的人更应该忏悔。

上帝啊！我们实在是亵渎你圣名的人.....

我们当中有的人应该被打嘴，因为他们开玩笑时还常常用祈祷词，福音书中的语句和圣徒的训言。有的人曾嘲弄取笑由于某种原因让我们觉得可笑或可恨的神父——这些都是亵圣的行为。

在教堂里举行礼仪时我们总是很认真地念祝文、唱赞词吗？有时仅仅一个词念或唱得不对会歪曲整句话的意思，赞美词变成了亵圣词，虽然可能只是出于偶然，可是却是在圣殿的礼仪中被大声念或者唱出的，所以必须要多加注意。

上帝啊，请宽恕我们——罪恶的、胡言乱语的亵渎者！

4·所有不认真祈祷的人都违背了第三条诫命。

即使在教堂里做一上午的祈祷，即使在家里诵念全份的早课经和晚课经——如果不认真地去做的話都是枉然，相反还犯了无端提起上帝的圣名的罪过。

当然，祈祷词没有任何娱乐意义——这只是上帝给勤于祈祷的人的恩赐。

念祈祷文时我们应全神贯注、集中所有的注意力。

朝圣时我们往往参加修道院举行的所有仪式，甚至不离开教堂一步。很明显我们已把自己想像为非常不一般的祈祷者。然而事实上，我们在家里的、在离家不远的教堂里的礼仪中的祈祷，或由于缺乏司祭而在诵经士主持的礼仪中祈祷的效果有可能会比前者更好、更纯洁、更深入。

留心自己！向上帝忏悔自己有亏缺的祈祷：上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

5·上帝啊！我们还犯有背誓的罪过。

我们多少次违背了站在十字架和福音书前许下的誓愿：在受浸礼前我们许下了弃绝恶魔、弃绝他的一切作为的誓愿，许下了

从今后跟从基督，用自己的一生事奉他的誓言。可我们多少次违背了这个誓愿啊？！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

在忏悔仪式上走向十字架和福音书时，我们多少次向上帝许诺摆脱罪恶的习惯？现在我们又站在了这里，手和脚都被恐怖和恶习编织的绳索捆绑着，我们是否承认我们多次违背了在忏悔仪式上对上帝的许诺「受难者耶稣啊，曾无数次向你许诺悔过，却都成了天地不容的谎言」（向至甘饴的耶稣之圣颂典，圣歌七）。

这次也宽恕我们吧，上帝！

在十字架和福音书前发过誓的修士们，你们都严守戒律吗？现在由于缺少修道院，有些修士故意或者没有任何理由地居住在外，有的甚至还住在家庭中。最可怕的是，在我们救恩之敌的怂恿下，流传着这样一种说法，散居的修士不等于修道院里的修士，散居的修士不一定非得严格守戒。我们只有在毫无理智的情况下才能说这样的话来。受过戒的修士不管在哪儿，也不管在怎样的条件下，只要没有守戒，就是誓言的背叛者。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们神职人员在接受神品时必须向上帝许诺按照他的圣意、教会的规定和司教的命令举行各种仪轨。由于天生的软弱，我们在上帝面前也同样违背誓言。我们向上帝许下各种功修，可是却拖欠着不去完成；当我们得到上帝给予我们的所需要的东西时，却忘记履行或尽可能的拖延履行我们曾经的许诺！

最好别允诺，既然允诺了就应该赶快执行。现在就应立即做出决定，在一旦可能的情况下执行自己过去的允诺，并避免发新的誓言。

6·检测一下自己的良心·作为正信基督徒的我们在非信徒的圈子里没有因为自己是虔诚的教徒、是基督弟子而惭愧吧。还有你们是否因为自己意志薄弱而讥笑过信仰虔诚的人：「她上教堂越来越勤了！完全哀求起上帝来了！」我们没有说过这样或者类似的话吧？假如没说出口来·也曾如此糟糕地想过吧？

上帝啊·请宽恕我们这些罪人吧！

可能由于缺乏耐心排队等候·或者自己本来就不会忏悔·可是却评论那些在经台前长久忏悔的人。我们还议论那些常常参加忏悔仪式的人。这根本就不关我们的事·这是每个人自己良心的问题·是听取忏悔的神父的事情。难道说我们清楚谁应该忏悔·谁不应该忏悔吗？

7·我们不要去评论他人·不要去评论忏悔和领圣体血的人·而是看看自己吧·几乎我们所有的人都犯了没认真准备忏悔内容和没有认真预备领圣体血的过错。

基督徒的生活是美好的。这种美好源于与上帝的共融。最直接和最亲近的共融是在圣体血仪式中。「我是生命之粮——上帝说——食我体饮我血者将进入我中·而我也在他中.....」。

领圣体血——这是保持和强化我们灵性生活的美好源泉。从圣教初兴起·勤领圣体血的人就常享各种神益。

我们都应该牢记——上帝是生命的源泉·对于领受圣体血的人·上帝既是施生的德能·也是罚罪的烈火·我们切勿轻率·马虎。配领圣体血的人将享受生命·不配领圣体血的人将遭受死亡。肉体的死亡往往都是可见的·而灵魂和心神的死亡却是不可见的。有时我们能听见这样的说法：某某人领圣体血后还没回到家就由

于某种原因离开了人世，「啊，上帝保佑，他刚刚领了圣体血，但愿每个人都能像他这样善终」；但是也有这种说法：「这是幸福的死亡么？也许他的死亡是因为他不相称地领受圣体血呢。上帝怜悯我们吧！」

我们不是没有能力准备好领圣体血，我们应当尽可能地去准备，领圣体血是必须的。萨若夫的圣塞拉芬曾说到「只有谦卑地承认自己的罪行」，否则虚假的认错会使上帝的恩惠犹如一阵青烟般消散殆尽。

力所能及地预备领圣体血究竟是什么意思呢？请听，教会的规诫是怎样说的：「若欲领受基督的至圣奥秘，需要斋戒一周，从瞻礼二（周一）开始，完全地、彻底地戒酒，届时，你的敬畏和尊崇将在圣事奉中获得接纳」（教会章程）。

我们当中很多人由于病症、生活中沉重的负担和各种我们自身无法操纵的原因，无力坚持一周的斋戒，可守斋两三天是必须的。

在领圣体血前尽可能地常上教堂，领圣体血前的子时（午夜）后不能吃、喝任何东西，甚至圣水。

如果谁有烟瘾，别让它玷污你的嘴唇。

还需要以忏悔和祈祷来预备自己的灵魂。在家里应诵念预备领圣体血的经文，包括预备领圣体血圣颂典和其他规定的祝文。也该念「三篇圣颂典」它由救世主圣颂典、诞神女圣颂典、护守天使圣颂典组成。没有这些经文的人，该设法找到并把它们抄录下来。

如果有谁不识字，或眼力不好，或者没有条件诵念上述的经文，那么应该尽可能地专注持名：「主耶稣基督，上帝之子，怜悯我罪人」。领圣体血前应当全神贯注地聆听事奉圣礼的经文和颂歌。

无论在怎样的条件下，我们都要根据自己的能力和状况，集中精力地预备迎接我们伟大的宾客光临我们灵魂的屋宇。

领圣体血前应该先参加忏悔奥秘。有很多人根本就不会悔过，而且还为自己辩护：「我不会悔过！」难道你不知道上帝的戒律吗？绝大部分人都知道！有谁会比自己更清楚自己的作为、了解自己的思想和自己的感觉呢？只需在家里多费点神、集中精力地省察一下自己的生活，问问自己：我是按照上帝的训导生活的吗？

有时候，因为人多，或者其他的原因，神父不能听取每个人个别的忏悔，所以举行「集体忏悔」也就是对所有人诵念赦罪经文，在这样的情况下，忏悔者还是需要仔细地省察自己，在自己的内心，为自己的罪孽而诚心忏悔。信徒在家里，在上帝的圣像面前应该常思考自己的人生，念及自己对上帝圣意的悖逆而忧伤痛悔。

检测一下自己：我是怎样同家人、与同事交往的，在大街上、教堂里、商店里、火车上、公车上是怎样对待别人的；我都思考些什么，对什么感兴趣，与周围人交谈的内容是什么；我的行为都符合上帝对基督徒的要求吗。

学会这样检测自己、分析自己，你会发现自己心灵中有许多的罪恶，到时你不可能再想到去评论那些忏悔时间长和频繁忏悔的人，你顾不上去评论他们。

上帝啊，请帮助我们学会忏悔吧！



## 第四诫：当守圣日

这一诫命告诉我们，要纪念安息日，尊其为圣日，劳作六天并在这六天里完成你的工作，把第七天献给上帝。所有的人都违背这条戒律，而且根本不去思考、也不承认这种过错，因而也不向上帝悔过！

现在试试深入思考一下这条戒律，并检查一下自己的心灵，如果我们有错，承认并悔过吧。

首先这条戒律命令我们诚实地劳动六天。是的，我们有劳动能力的人都在劳动。可是，是怎样劳动的呢？周一来临之前很多人的情绪就开始变坏：明天又得上班……来到工作岗位后——我们至少应该思考：「上帝啊，为我们这一周劳动的开始祝福吧」，可我们考虑的却是：「唉，星期六快点来临吧……唉，快些退休吧……」如果工作很多，我们唉声叹气。上班时尽量挤出时间做自己的事情，或与同事闲聊，可是工资却照领不误。我们不凭良心工作，仅仅是为了不让上司看见我们的马虎，不招来责难；领取工资时我们却并不为自己的这种工作态度感到惭愧。上帝啊！我们还抱怨钱领得太少，不涨工资。如果有谁，甚至是某位领导给我们提意见，说我们没按要求工作，我们马上就会生气、甚至会哭、会歇斯底里、还会用粗鲁的话语回复提意见的人；而且还会指出我们认为不如我们的人。

可能我们中曾有人挖苦或者讥笑过单位凭良心工作的同仁，谴责他有出风头的愿望。可能我们曾把不愉快、难度大或者利益小的工作推卸给别人。悔过吧，如果有谁在这揭示内心的忏悔中认清了自我。

上帝啊，宽恕我们这些罪人吧！

用这种态度对待挣钱糊口的工作的人，应耻于在单位把自己称为基督徒。

还有：我们没有用上教堂为借口，而忽视必须的工作么？我们——基督徒是否曾经不是因为治病，而是为了游逛教堂、修道院请医生开过病假条？如果谁曾有过这类行为，向上帝忏悔你的谎言吧。我们当中还有一些这样的人，利用假期怀着浓厚的兴趣参观圣地，征得神父的许可后，允许自己在圣地自由地游荡，用这种方法欺骗神父和上帝。悔过吧，如果谁在上帝面前犯过此类错误。

上帝啊，宽恕我们这些罪人吧！

今天忏悔的人群中可能有这样一些故意逃避公共劳动的基督徒，并以虚假的病症或完全可以承受劳动的病情为借口。单位领导甚至医生都能被装出来的病症所欺骗，但是一切在上帝眼前都是历历分明的！教会从来不赞许不劳而食！「不劳者不食」——这是使徒帕弗罗对初期教会的基督徒所做的训诲。悔过吧，谁受到了良心的谴责，马上改变自己的生活方式吧。

还存在这样一些基督徒，他们不仅仅自己不工作，还非议那些勤劳的、为自己创造生活来源和积累退休金的人们。非议之余却毫不知廉耻地依赖别人的接济，并且由于自己的鄙俗竟然把工作称为「恶魔」。

忏悔吧，如果你们中有这样的人！修道院里修行的修士们，你们都愉快地、勤恳地并满怀爱心地完成给予你们的任务吗？你们是否抱怨上司托付的事务，或由于固执、由于渴求安宁、由于高

傲而拒绝接受安排的职务？是否认为完成安排的任务是对你的侮辱？如果认为自己的修士生活中有这些毛病，向上帝忏悔吧。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们是怎样度过应该奉献给上帝的主日和节日的呢？上帝啊，我们早就混淆了所有的日子，把整个身心全投入了日常生活的琐事中。我们无论如何也无法摆脱消耗我们时间和精力和家庭杂事。我们总是没有时间做任何事情，特别是没有功夫祈祷和行善。

我们中有谁每天按照规定念了全份的早晚课诵？上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧，我们「毫无空闲」！

你们可曾想过，每天清晨哪怕只花半个小时的时间仔细地、全身心投入地念早课经、《福音书》和《使徒书信》的章节，这一整天将精力充沛，任何事情都将更顺利的进行，解决问题时头脑会更清醒，还能得到他人的帮助——这一切只需早上向上帝请求。同样，夜里入睡前花二三十分钟祈祷——上帝能在几小时中恢复你的力量，给予你活力，更何况谁能保证几小时的休息不会被永久的睡眠所代替？大马士革的圣约安在晚祷中感叹道：「仁慈的主啊，谁又知道今日我的床是否将成为我的棺柩！」

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们已陷入琐事和挂虑的漩涡中，甚至想不到死亡。从一周内抽出一天让自己的灵魂从疯狂的杂事中解脱，按照上帝的诫命把这圣日奉献给他！如果这样做的话，你们会亲眼看见生活有了规律，上帝将赐福于你们的劳动，你们的家庭、你们人间的所有事业。

我们曾违背过你的戒律，请宽恕我们吧，上帝！

即使我们在主日和大节日没有工作，但却懒于上教堂，我们同样犯戒。第六次神圣普世大公会议法典第 80 条写道：

「倘若有人，在没有任何迫切的需要，或障碍的情况下，连续三个主日不来参加教会的礼仪，这样的人将与教会隔绝」（也就是被逐出教门）。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

站在这里的很多人会这样安慰自己：「我们常上教堂，而且一周不止一次！」

上是上了.....可是我们在教堂里又做了些什么呢？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们迈进教堂的门槛时没有任何敬畏和尊崇之心。在教堂里我们拥挤、吵嘴、顶撞甚至打架。人啊，清醒吧！

每个教堂都有自己的护卫天使，他在我们肉眼看不见的卷宗上记录着教堂中每个人的举止。教堂——是上帝显现于人世的圣所，它是人间的天堂！罪大恶极的我们应当怀着无比畏惧和景仰的心情迈进教堂的门槛，在这个神圣的地方，一举一动都该小心谨慎。

我们的行为举止又是怎样的呢？！

以下是我们在教堂里的一些令人发指的不成体统的行止：

许多人习惯去同一个堂区教堂或同一个修道院里的教堂，不知为什么他们认为在教堂里有属于他们「自己的」，就像是他们「买来的」地盘。想想看，当你们进入教堂时，如果你们的「地盘」已被早到的人占据了，你们当时都做些什么？把那个人从「你们的地盘」上赶走时，你们得罪了他，让他受了气，然后你们在那个地方碰破头皮地叩首诵经，难道你们还希望能有一丁点祈祷的气息上达于天庭吗？！你们应当弄明白，在教堂里占据「自己的」

地盘，除了罪孽你们什么也不会得到。可是我们却因为这些「地盘」甚至会打起来。

能够站在某个固定的位置上当然很舒服，那么就早点到教堂吧，那样可以站在任何一个地方；如果那个「属于你的」位置已被别人占了，请平静地、怀着爱意地放弃那个地方，这样上帝会更多的赐福于我们。

请记住，这不是空话，而是不容置疑的真理：以任何方式把人赶走都不能从上帝那儿得到什么祝福，只能使自己快乐一瞬。怀着爱意地放弃——这样的克己功夫不仅仅会蒙上帝悦纳，可能还会使得我们更为热忱地祈祷。这次忏悔之后就开始改正吧。起初可能会很难，但是日后你们会怀着感激的心情回忆这次忏悔的。

已经是时候了，白发苍苍的我们，已经是时候净化自己的灵性了。我们自命为祈祷者，生活在修道院和教堂的周围，可是由于在教堂里的错误行为，我们的所有努力都是枉然，除了上帝的指责外我们什么也得不到。

在教堂里我们还犯有一种行为上的病症。有的人由于生理的缺陷或病痛，无力站着参加仪式，所以只好找地方坐着。上帝能看透人的心灵，他知道这人身体虚弱。健康和有精力的你们不要去评论身体虚弱的人们，不管他是年轻人还是老人。别谴责坐着的人，也别向他们提任何意见。每个人都凭良心做事。年轻人也可能残疾，有病或者虚弱。曾有一个给我讲了一件可怕的事情，他去一个修道院朝圣，在举行圣体血仪式时，而且是最关键的时刻——念诵至圣的祝圣圣体血经文的时候，一个年轻的女人把一位坐在凳子上的老婆婆给轰了起来。后者以祈求的口吻轻声地

解释自己由于脚生疮不能站，而前者却生气地说出了令人毛骨悚然的话：「但愿你的脚腐烂并且断掉！」之后就如什么也没发生过一样，这个年轻女人请了十字圣号，躬拜，并随众唱起了「我们在天上的父」，而且有可能她还领了圣体血。这件事都让讲和听的人都感到恐惧！

教堂里有多少各种各样的不是人为的、而是魔鬼的作为啊。

在教堂里，我们不仅仅用不恰当的建议侮辱人、使人生气，还以虚伪的恭顺语句结束自己的议论：「原谅我这个罪人吧！」这听起来犹如无赖的嘲弄：「对不起，打得还不够厉害」。瞧瞧吧，人的天性是多么的奸诈！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

注意！在教堂里别给予你丑恶的口舌自由，记住虽然上帝的容忍虽然长久，但是「落入上帝的手中是可怕的」。

还需要提到一个以不恭敬的态度对待教堂的罪过。好几个小时站着参加修道院的仪式对孩子们来说十分困难。他们理所当然会跑出去并开始教堂周围玩游戏。他们不仅仅打破了修道院的沉寂，而且还影响由于教堂内拥挤或由于病症不能站在教堂里面祈祷，而只能在教堂外通过视窗或大门听事奉的人们。孩子终究是孩子，跑动和嬉戏是他们的天性。但是应该让孩子们在修道院墙之外游戏、玩耍，而不是在庭院中干扰他人。

从小就应教育他们恭敬圣地。如果你们，祖母、母亲、阿姨把孩子带进了教堂，那就应当注意他的行动；在家时就应灌输这样的思想：教堂是圣地，修道院不是玩耍和游戏的地方，甚至在修道院内走动都需要怀着敬意呢。

上帝啊，请宽恕我们的不恭！

自己没有恭敬的态度，还以此给孩子做坏榜样。

由于我们不遵守圣教会的规劝，于是违背了神律的第四诫命。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们甚至不遵守斋日，也就是在一特定的时间内克制自己享用某些食物的规定。

但是即使我们在某种程度上遵守了外在的斋戒，别骄傲也别自夸，因为「真正的斋戒是远离恶魔，控制嘴舌，收敛怒气，摒弃淫念、诬陷、谎言并远避背誓——这些都是我们缺乏的」（大斋第一周赞歌）我们当中有谁这样守过斋？

在这方面我们都是根深蒂固、怙恶不悛的罪人。我们根本不考虑斋戒的本质。然而我们对待外在的禁食，态度却正好相反，很多人在规定的斋期外还额外地守斋，这也是一种过错，因为这样的做法，其实是对教会的规则缺乏尊重。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

教会章程允许节日期间改善饮食，重大节日期间允许「重大的改善」。节日时可以吃得更好，吃饭的时间可以延长，这并不违背诫命，可以去做客也可以在家宴请客人。但做这一切都应该是为了上帝的荣耀。

你们中有的人是不是在节日期间饮食无度、烂醉得像畜生一样；过度地娱乐：赌博，观看不适合基督徒观看的戏剧、电影，成天看电视或玩牌，特别是年轻人还放肆地、充满野性地舞蹈、歌唱？向上帝忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

作为基督徒的我们应当这样珍惜劳动后的假日！读读神圣的、拯救灵魂的书籍；探望病人；邀请孤独的人来家里，用你的热情去温暖他；探望处于灾难中的人，用语言、如果有条件用实际行动去慰藉他；帮助那些此时由于不幸而精力耗尽的人、病痛中的人们和物质上穷困的人。

这样度过节日的人是幸福的！而犯了过错的人们，忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些有罪的人吧！



## 第五诫：当孝敬父母

这一诫命告诉我们：应尊敬你的父亲和母亲，好让你们在人间的生活蒙受祝福，并获享长寿。

### 1. 敬爱自己的父母。

如果我们遵守这一诫命，那么我们不会说出任何一句让父母生气的话，更不会说粗鲁的语言；我们将尽力地完成父母的意愿和善意的命令，努力使他们安度晚年，疾病期间顺从地、耐心地并充满爱意地照顾他们；为他们的长寿祈祷，也为他们的善终和来世的永生祈祷。

这才是基督徒对待父母的态度。而我们又是怎样执行上帝的这条诫命的呢？真是耻于抬眼面对圣像——难道我们尊敬过父母？我们这个时代尊敬父母「不时髦」。年轻人甚至羞于在自己的同龄人面前称自己的父母为父亲、母亲，却称之为听起来带有侮辱性和令人厌恶的词——「老人」。如果今天在这里忏悔的年轻人中有因不愿落伍于自己的同伴而这样不尊重地称呼过自己父母的人，向上帝请求宽恕吧。

上帝啊，请宽恕我们这些有罪的人吧！

我们已经成年并且拥有自己的家庭的人是否努力使父母安度晚年，还是依照如今很流行的恶俗，认为应该让他们照顾我们，直到他们去世？！我们要求——不是请求，而是要求他们作家务、照看我们的孩子、照顾我们。我们还为自己的贪图享乐找借口说：「我们在工作，而他们每天在家闲着！」假如由于某种原因父母拒绝做我们的奴隶或做的事情不讨我们的喜欢，我们会一古脑儿的把气愤和怨恨全倒在他们头上。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

如果老母亲或老父亲病了，我们会绝望并痛苦地忍耐，然而这并不是因为可怜父母，而是可怜自己。我们完全失去了理智，甚至不知自问，我们有什么权利这样要求父母？如果他们现在在家，那是他们应得的清闲，他们所经历的是一生的辛劳：包括对你们的教育、病痛、劳动和其他重大的牺牲。

如果他们现在还出于父母之爱帮助我们，我们应当为此吻他们的脚。而我们竟敢用粗鲁无礼的语言和无谓的挑剔侮辱他们。父母的老弱无力使我们生气，如果他们指责我们什么，我们会因此说出让母亲因痛苦和委屈而哭泣的话来。

上帝啊，即使按照常人的标准来说我们也已经是失去了理智，更不用说我们在上帝面前完完全全丧失了畏惧感，也有可能由于我们的疏忽甚至不知道你是多么的厌恶不尊重父母的罪行，也不知道摩伊西斯曾说到你下令用石头打这些悖逆不孝之人，我们正是这样的罪人。

「轻慢父母的，必受咒诅！」（《第二法典之书》27·16）。我们对父母不知尽孝，尔后却还会奇怪为什么做任何事情都不妥当，为什么生活中没有幸福。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

不尊敬父母对我们基督徒来说是十分可怕的：生气地对父母说完粗鲁、无礼的话后就去教堂，而且还以摔门来伤父母的心……去教堂有什么用呢？你们认为上帝会接受你们的祈祷和祭品吗？不会的！别再迷误了！上帝不会接受这种人的祈祷和祭品。举一个例子，这是发生在圣亚历山大·斯维尔斯基在世时的事情：

为了给圣三教堂举行祝圣典礼，祈祷后圣者在教堂里收集信徒们的布施。一位叫格里高利的农民也想捐赠点什么，可是圣者没有接收。但格里高利多次试图把施舍放进圣者的圣带<sup>1</sup>，年老的圣者起初只是挡开了他的手，后来说道：「你的手散发臭气，你用它打过你的母亲，因此上帝对你震怒」。——「我应该怎么办呢？」——格里高利问道。——「向你的母亲道歉，从此后不再恶待她」。

这个建议适合于所有用粗鲁、放肆的态度恶待过自己父母的不幸孩子们。听见了吗？恶待父母——是我们最大的不幸！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

如果父母已过世，我们可曾为其发自内心地祈祷过？我们为了父母做过什么功修？荐度亡灵日、他们的本名日和过世日提念过他们吗？你们在教堂为他们递送过荐度名录吗？上他们的墓地清扫吗？你们父母的坟前可有十字架？如果谁忘记了或由于忙碌而没做这些事情的人们向上帝忏悔吧。所谓的忙碌其实全是无谓的操劳和不愿因纪念去世的父母而烦扰自己。上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

2·由于冷漠地对待亲戚，我们违背了上帝的第五诫命。

我们常常能听到把自己称为基督徒的人说这样的话：「我的兄弟、姊妹和亲戚与我不相干。他们还不如外人！」

要知道除了父母外，首先应当照顾的就是亲戚。这是血亲的责任。我们会说道：「他们不信仰上帝，我们之间没有任何共同的东西」。如果是这样我们更应该用我们的爱、我们的善意和诚意去引起他们对正教的兴趣。可我们所作所为却正好相反，我们会恼

---

<sup>1</sup> 神父祭衣的一部分，佩带在颈项上，垂在胸前，通常绣有十字圣号[译者注]。

怒他们、断绝与他们来往、像回避麻风病人一样回避他们。这就是我们——毫无善意的基督徒！

假若儿子或女儿把自己的爱人带到你的家里，如果你是基督徒，就应当用非常善意的态度对待新的家庭成员，我们可以以此来显示对上帝的正信。可能在今天忏悔的人群中有的人出于母亲的忌妒心曾给新的家庭带来纠纷，以至使家庭破裂。上帝保佑，不要让这样的事情发生。谁在上帝面前犯了这种错误，忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

3、如果我们是父母，那么我们由于没用心地养育孩子而犯了上帝的第五诫命。

现在我们有多么的珍爱自己，甚至不想要孩子，因为不愿费力养育他们。很多母亲，包括基督徒，她们更愿意工作，而不希望养育孩子。她们完全忘记了圣徒的话「女人由于生育而获得拯救」，生育这里也指养育孩子。

我们并没在自己的孩子面前做虔诚的榜样。不仅仅如此，由于自己的丑恶表现让孩子学会了撒谎、装假、懒惰、不尊重老人以及说齷齪的话。我们自己不公平对待周围的事物使孩子们愤怒，因为他们对正义和真理有独特的敏感。而后我们会惊叹，成年的孩子们为什么不是我们所希望看到的那样。

我们懒于为孩子祈祷，懒于常带婴儿去领圣体血，懒于带孩子们进教堂。我们都抱怨如今这个无神的时代不容易教育出基督徒来。既然你感觉到了在这件事上无能为力，为什么不依靠上帝的圣奥秘呢？尽可能地常带幼儿领圣体血，请相信，这样的孩子的灵魂是不会忘记他与上帝的共融的。

经常我们想带来好处却遭到伤害。我们不应该机械地带孩子领圣体血，而是当他们稍微有点懂事时，教育他们幸福地、愉快地参加仪式。不要在孩子面前把至圣的圣体血奥秘说得鄙俗不堪，甚至说出亵渎神明的话，例如：「去吧，神父会给你蜂蜜的」等等。告诉他们：「我们去参加圣神的圣体血仪式吧」。给孩子穿上洁净端庄的衣服，给他们创造一种外在的虔诚氛围。如果可能的话，在领圣体血以前让孩子也适当地斋戒。

由于不愿控制对孩子过分且无理智的爱，作为父母的我们常常宠坏孩子，使他们成长为真实的利己主义者——需求者，既不愿意为获取粮食劳动，也不愿意为掌握某种专业而学习。我们轻而易举地把自己拥有的一切全给予孩子，可是当我们头发花白的时候，当我们年老脆弱的时候，他们却将我们赶出家门。这是你们自己培养的利己主义者！那么自己忍耐着并向上帝请求宽恕你们对孩子心灵的摧残吧。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

你们当中是否有人曾在愤怒中咒骂过自己的孩子？父母的咒骂是极其可怕的！由于自己的过错而遭到了父母咒骂的孩子是不幸的。更不幸的是咒骂自己孩子的父母。是不是有的父母在盛怒之下曾说让自己的孩子去见鬼？

事实上我们的周围存在着一个肉眼瞧不见的灵体世界，那里既有恶灵，也有善灵。恐怕由于你们自己把孩子的灵魂送进魔鬼的手中而招致天灾。

忏悔吧，请求上帝以其善德抹去你们的诅咒，而不至于留在孩子的身上！

4·如果我们孩子的代父母——浸礼仪式上的引荐人，也就是教父教母，可否尽到了教育孩子的责任？或者仅仅是为了与孩子的父母更加亲密而结成了干亲关系？我们帮助通过自己的引荐而受浸礼的孩子的父母，给以孩子虔诚信仰的教育吗？

在浸礼池前我们曾负责代替孩子念弃绝魔鬼的誓言。我们不应忘记，如果条件不允许我们直接参与对教子的教育，那么我们应为其祈祷。然而我们却没有遵照要求为他们祈祷。假如他们长大后成了亵渎神明的人或者无神论者，那么怠忽职守的基督徒和教父教母们，你们的过错一点也不比孩子的亲身父母轻。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

在进入棺材以前我们还有希望改正自己的错误。如果上帝今天宽恕我们过去的怠忽职守，我们也全身心投入地为我们的教子教女们祈祷，可能我们还能够为他们求来幸福的永生。

5·们违背了上帝的第五诫命，因为我们对上级的态度不恭敬。我们全都有罪。

作领导者是一件很难的事情。别以为他们「什么都不做」却领高工资。不管在哪儿，在工作单位，在国家机关，在修道院还是在教会的圣主教会议里，作为领导，他们不仅仅要对所承担的事务负责，而且还要对所有的下级负责。我们有什么权利批评他们时常让我们无法理解的行动、指责他们的作为呢？

在修道院里，听从长者、上级、神父、长老——这是教会的规定。选择绝对服从的隐士更容易获得拯救，这是一条直接通往获得灵性成就的道路。可是很多时候连修士自己也忘记了这条道路。人们对待上级和长者时也应走这种顺从的道路。

假如由于自己的倔强，我们顶撞或激怒上级，这就违背了第五诫。上帝啊，宽恕我们吧，我们过分傲慢以至于不愿服从任何人和任何事。今天忏悔的人群中可能有唱经者和诵经士：也就是在礼仪中，在唱经席上咏唱或者在经台上念诵的人。你们没有悖逆修道院院长或主持礼仪的神父吧？仪式进行时你们没有做任何批评，以至影响教堂中祈祷者的情绪和礼仪的进程吧？你们没有因司祭、辅祭、首席唱经者必要的建议而生气吧？没有特意通过念诵或唱颂损害教堂的和谐吧？你们没有在唱经者的神圣的席位上和人故意作对或怀着敌意和气愤做错过什么吗？

也许在咏唱时某人影响了颂调的和谐，因此被要求保持沉默，可是这个越权的人却觉得受到了莫大的委屈；也许和前者正好相反，由于固执不听从任何建从而影响整个咏唱和念诵的进程，这些都是唱经席上的弊病。

出于职份或爱好而唱经及诵经的人们需要记住：假如想获得回赐而不是招来上帝的愤怒，首先应遵守严格的规章制度。绝对服从修道院院长、司祭、辅祭、首席唱经者和诵经士。无论如何不能影响仪式的进程，而是应该通过自己的恭顺听命，把人间的赞美和歌颂与无形的天使合唱融为一体。否则最好别站在唱经席，而是站在某个角落里祈祷。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

忏悔吧，那些扰乱过神圣礼仪的人们！

6. 如果上帝安排你们当中的人作为领导，那么我们没有犯迁就下级或残酷地对待下级的罪么？站在领导的岗位上的我们忘记了我们的下级都是有灵魂的活生生的人，而且谁也没有卸掉你以

人的态度对待下级的责任。对作为基督徒的我们特别要注意这一点！我们可否以烦躁的态度对待下级使他们生气；可否拥有宠臣·原谅他们所有的过错却把怨气发在其他人身上？我们没有因自己的挑剔和不公平的态度激怒下级吗？

上帝啊·请宽恕我们这些罪人吧！

7· 我们因为不尊重年长者而违背了第五诫。由于年轻力盛·我们纵容自己不把老人当人对待·而「退休」这个词在我们口中也变成了一个贬义词。特别是在大城市里·劳动了一生·经历了残酷的战争、动乱、饥荒·受到过痛苦、磨难、艰辛·终于获得了国家给与的应有的休息权力的老人却突然「妨碍」起更年轻的人来。

「唉·这些退休人员可真是！闲逛什么商店·还给公车施加重压·坐在家里多好」·也就是说你们没有必要再活下去·你们妨碍我们.....莫非基督徒中真有还在工作岗位上的人敢面对老人说出这种尖刻的令人生气的话来·或者真敢这样想！

假如你们的罪过是由于异常的残忍和缺乏对过错的基本认识·那么请想一想:青春转瞬即逝·到时或许也有人向你们这样吼叫道:「别妨碍我们生存！」——忏悔自己的狂妄和冷酷吧。

上帝啊·请宽恕我们这些罪人吧！

8· 特别是出家的住在修道院里的修士们·我们违背了上帝的第五诫命·因为我们不感谢捐赠者。任何一个修道院今天的生存都是靠善士的捐赠·也就是这些让我们「厌烦」的虔诚教徒——给我们食粮的人。

我们应当怎样对待他们·应当怎样为他们祈祷！更何况我们生活在神赐的地方·虽然这里有自己的考验·难道我们的状况能与



他们的相比吗？是什么东西吸引他们来到修道院？是一种暂时离开琐事、俗务、残酷世界的愿望，他们希望见到规范的礼仪。假如由于我们的过错，给我们吃喝的人，给予我们捐赠的人没有获得期待中的安慰，那么这是我们——「吞噬寡妇和孤儿之产业的人」的灾难。

上帝啊，请宽恕我们这些忘恩负义的人吧！

9. 不恭敬地对待教堂的神父的态度也使我们违背了第五诫。

我们是如此的放肆，而且给自己残忍的口舌以无限的自由，既不都给主教留情面，也不给可怜的乡村神父留情面。

可能我们曾逃避过我们认为不配做神父的人的祝福，不乐意参加他主持的礼仪。

忏悔吧，因为你侮辱了圣灵。因为圣灵通过这位不配做神父的人成就圣事！

你们没有遵循听告解的神师的建议和训诫，以至使他因羡慕别的神师的神子而痛苦。再检查一下自我，我们没有使自己所爱的神父遮挡住基督的形象吧？上帝会嫉妒的！向上帝忏悔并改变自己对待神父的态度，别让自己的灵性疾病——迷误变得更加严重。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

## 第六诫：不可杀人

关于这一条戒律，今天向上帝忏悔自己过错的人会说些什么呢？杀人，凶手是多么可怕的字眼啊！杀人，也就是夺去人所拥有的最伟大的恩惠——生命。

如果今天忏悔的人群中有谁曾经犯过杀戒，曾有意无意地用某种武器、自己的双手、毒药或者别的什么东西至人于死地，需要找神父单独忏悔。绝大部分人会很自然地想：「谢天谢地，我谁也没杀过，我没有违背主的这条诫命」。

可是有一种非常恐怖的杀生——这就是母亲亲自把自己腹中的孩子弄死。这种杀生比其他任何杀生更令人恐怖不知多少倍，因为杀手母亲残杀的不仅仅是孩子的身体，还戕害了孩子的灵魂！

忏悔吧，曾做过这件事的母亲们！谁给予了你们处理生命的权利？谁给你们决定哪些婴儿可以活下去，而哪些却不能活着的权力？可能你们弄死的是未来的天才，可能你们弄死的是能通过祈祷拯救世界的人，也可能你们弄死的是心胸开阔、充满智慧的君子！弄死的是能拯救数千万人的伟大圣者，弄死的是能给社会带来莫大幸福的社会活动家。我们站在被杀死的婴儿的血泊中，鲜血会向苍天疾呼！别以为不会遭到报应，这是十分恐怖的罪行！

忏悔吧，良心被自己亲手杀死的孩子的鲜血染红的人们！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

可能我们当中有这样的人，在思考着责备杀手母亲的同时认为自己与杀人无关。但是即使我们没有以这种方式杀过人，可我们的罪过却在于用残酷的态度慢慢地、精心地残害着我们的亲人。

现在简短地列举一些属于这类的滔天罪行。请全神贯注地听，并发自灵魂深处地悔过，因为它们都背离了对亲人的爱。如果没有这种爱，即使我们做出过许多巨大的贡献，很大限度的克制自己，以极度的哀恸痛悔，可是在最后审判时，当着上帝的面也会被判为有罪的！

1. 些由于愤怒和生气，而殴打自己亲人的罪孽，已经离杀人罪不远了。通过这种手段既可能致人伤残，又或者会把人打得半死。这种人可能曾随便拿起什么东西就残暴地痛打过自己的孩子。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

2. 你们没有亲人去世吗，他的逝去是否与你们没有及时给与他帮助有关？

——可能有人正被饿死，你们虽然知道，可未曾伸出援助的双手；

——可能有人在你们眼前被淹死，可你们没有采取任何抢救措施；

——可能有人因病痛死去，可你们没有及时赶到予以帮助；

——可能有人曾在你们的眼前杀人，而你们却没有阻止，或者有人在你们面前被侮辱，可你们却不曾予以帮助；

——可能你们曾听说过有人在临死前的呼救，而你们却跑掉了，或者把门关得更严实，并灭掉了灯火，把自己的灵魂埋藏了起来。

上帝啊！经历过这些后我们还是什么基督徒？！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们可曾把人推向死亡，当这个人处在危险的情况下，我们却让他继续劳作，不相信他的病症，嘲笑他并指责他装病，迫使他强忍病痛，就这样我们最后把他送上了死亡的道路。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

3· 帝啊!当我们愤怒时、当我们在气头上时往往用残忍的责备、辱骂来伤害亲人们!

每个人都经受过凶狠、残忍和恶毒的话语的伤害· 那么我们怎么可能还用这种语言的利器去伤害他人呢?!上帝啊· 请宽恕我们这些罪人吧!我们都曾说过伤害他人的话。

神圣的神学家圣使徒约安曾在《约安一书》中写道:「凡恨他兄弟的· 就是杀人的」(3· 15)。

你们中可有愤怒时会咬他人的人?「只有疯子才会这样做」· ——你们一定会这样说。但是你们听听· 金口约安是怎样看待这件事的:「那些用语言伤害别人的人比咬人的人更可怕。咬人的人是用牙齿咬人的身体· 而用语言伤害人却是在折磨灵魂· 用语言破坏美好的声誉· 而且这种伤害是难以治愈的。因此他将受到更严厉的惩罚和痛苦」。啊· 上帝!我们中谁在相互折磨相互蚕食?忏悔吧!

上帝啊· 请宽恕我们这些罪人吧!

当心别败坏无罪人的名誉· 哪怕你不喜欢他· 甚至他是你的敌人!惧怕这种道德的谋杀吧· 因为在上帝面前这种罪行比杀害身体更为严重。

4· 如果你们的性格造就了你们的沉默· 而且不容易发怒· 而且你们很清楚别人愤怒的火焰很容易被点燃· 你们没有利用自己的优势特意惹人生气吧?你们的倔强和持续的沉默可曾让你的亲人发怒、骂人、生气?

上帝啊· 怜悯我们这些罪人吧!

5. 明明自己有错，可却由于自己的执拗和争执时不愿屈服的愿望，让对方狂怒，在这种情况下我们的罪恶也是深重的，因为我们把人推向了犯罪的道路。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

6. 蒙福者奥古斯丁曾说道：「如果你把你的亲人放置在了罪恶的道路上，那么你别以为你不是凶手。是你使受到诱惑的灵魂坠落，并窃走了他永生的嗣业」。

你们可曾邀请别人去喝酒，挑唆别人去复仇，斋戒时诱惑别人去娱乐，用下流的笑话、不适合基督徒阅读的书籍、庸俗的言谈等等腐化别人。这样的事情举不胜举。所有这一切都是杀生，这是在杀害亲人的灵魂！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

7. 我们再一次提到上帝让我们彼此相爱的训谕。怎样才能分清谁是真正的基督徒呢？基督说道，——你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了」（《约安福音》13:35）而我们，上帝啊，离你真正的门徒的品级是多么的遥远啊！

我们争吵、敌对、愤怒、仇恨、不能彼此忍受。甚至耻于在非信徒面前说：「我是基督徒」。我们常常能听见不信教的人说这样的话：「我们的邻居是信徒，常上教堂，可是他却那么残忍、可恶」。如果我们激怒他人，从而使基督遭到侮辱，那将是我们极大的灾难。

看看内心深处的自我，问问我们的良心，我们的行为可否是罪恶的。假如有罪，悔过吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们都不是第一次参加忏悔仪式。当然我们也不止一次听到这样的道理，如果谁受过我们的气，在我们还未和解、未诚恳地

请求他原谅之前，不管怎样祈祷，不管花费多少精力，上帝是不会接受我们的忏悔的！

理论上我们都十分清楚，可是真理却很少到达心灵、使我们觉悟！我们能够很轻松地请求任何人的原谅，但不可能请求真正使我们恼火的人的原谅；假如我们向他们请求原谅，我们的傲气会马上起来反抗，而谅解往往是形式上的，请求原谅的字眼是从牙缝里迸出来的，根本没有心灵的参与，或者说这是「违心」的请求。这当然不会给我们的灵魂带来什么好处。而我们却常常回忆他人对自己的欺负，不公正地对待我们的态度，于是在人群中种下了争执和敌视的种子！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

8·神圣的典籍中写道：「福哉彼等仁德泽及禽兽者」。

你们当中可否有人曾无故地杀过动物？你们没有让它们挨饿，没有残忍地打过它们吧？没有用脚踢过它们，没有向它们扔过石块和木棍吧？是否有人小时候曾故意的折磨过动物？这些都是杀生伤命之罪！忏悔自己的残忍吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

9·我们有时不知道自己犯了罪！还有这种情况，由于过多的劳动和负担使自己极度疲劳，我们限于极度的悲痛中，绝望中，甚至想到自杀。这些都是悖逆上帝的深重罪行。因为生命是上帝给与的恩赐，只有敬畏天命的哀恸才是有益的，上帝通过悲伤教育灵魂去获取永生，而我们犹豫、绝望、不相信天命，缩短自己在人间的生命，用出自愚昧的伤心折磨自己的身体，并为自己关闭通往天堂的大门。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

10. 此外，假如上帝从绝望的罪过中保全了我们，那么我们的行为——挑剔和刻毒没有导致任何人绝望吧？啊，求主怜悯，我们不是引起某人自杀的罪魁祸首吧？！

如果发生过这种事情，忏悔吧，痛哭吧，因为你是使他人灵魂死亡的罪人。

11. 假如我们的生活没有节制，让自己暴食、狂饮、淫荡、吸烟，迷恋过分低俗的娱乐，使自己的健康受到影响，那么，我们也是在自杀。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

12. 有一些基督徒认为治病是有罪的。当然可以让自己忍耐，但是这很容易让我们过于自信甚至骄傲：「让那些信仰不坚定的罪人们去治病吧……而我们不是那类人！」

最好这样做：病了——就去治疗。倘若药物和治疗消除了疼痛，那就将荣耀和感谢归于上帝；若疼痛不能消失，那么就忍耐着并感谢上帝给与我们的考验。这就是基督徒的行为！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

13. 最后，我们是否正在杀害我们的灵魂，没有给与它一点点的帮助和救援？

啊，我们是如何喂养和温暖自己的身体的！我们也同样对待自己不朽的灵魂吗？我们完全忘记了它，忘记了用忏悔的眼泪洗涤它，给予它祈祷的食粮，我们忘记了通过圣体血仪式使它坚强，忘记了用善事去装饰它，改善它，并为它的永生做准备。

我们哪儿能想到这些！我们是多么的繁忙，我们只能考虑到人间的生活。我们生活在荒唐的希望中，认为拯救——是生命结束的自然结果。上帝啊，宽恕我们，在生命结束前请允许我们忏悔，并让我们意识到「天国是努力才可进入的，努力者将得之！」



## 第七诫：不可邪淫

这条戒律禁止犯以下过错：

1. 不纯洁的思想、语言和行动。
2. 淫乱。
3. 违背伦常的不道德关系。

违背这条戒律的罪行十分恐怖！

不成体统的罪恶，以及这种罪恶在我们当中的传播是十分可怕的。这种罪恶的疾病会使人从小就受到伤害并伴其一生，直至死亡。

为什么魔鬼鼓动各类罪恶来反对人类？因为它仇恨我们的拯救者，它比我们更清楚圣徒的话不是谎言：「无论是淫乱的……奸淫的、褻渎的……都不能承受神的国」（《致科林托人书一》6，9-10）。

违背这条戒律是如此的恶劣并且还有传染性，所以圣徒建议不向基督徒提起它们。只有必须的忏悔仪式，才会引起我们注意这种在上帝面前放弃良心的罪恶。因为我们的身体就是圣灵的殿宇，要善守这圣殿，就要保持贞节、纯洁的夫妻生活或童贞，否则就很容易把圣灵从我们的身体中赶走，却给魔鬼留下空地。

被称为基督徒的我们，肩上都扛着一个重大的责任：「我们被上帝之子无价的血救赎，为的是全身心地事奉上帝」。

如果事奉上帝而被救赎的身体，却遭到下流欲望的玷污，这会給上帝带来多么大的侮辱。

「你们是上帝的殿堂，圣灵居于在你们中——使徒帕弗罗说道——如果谁毁坏了上帝的殿堂，谁将受到上帝的惩罚」。

历史也证实这一点：由于这种罪行过分普遍，人类曾遭到洪水灭世的灾难。所多瑪和俄摩拉这两座极其富有的城市完全被毁灭了，因为那里的居民放荡荒淫，他们的罪孽已让上帝无法忍受！

假如我们现在公正地查看一下自己的灵魂，并环视一下我们周围，我们的淫荡生活不正如那两座不幸之城的居民吗，上帝还能忍受多长时间呢？！发自内心地向上帝忏悔我们玷污自己灵魂和身体的罪孽吧，最好能流下悔恨的泪水。

以下将简单地列举这类罪孽。如果你们犯了提到的某些罪行，悔过吧，并向上帝祈求清除你们心中的污秽！

我们有罪，上帝，我们犯了各类性冲动的罪行：念及不纯洁的东西，思想上与它们对话以获得慰藉，趋向它们，滞留于其中，使自己的灵魂情不自禁地燃烧起淫荡的欲火。还没有罪孽深重的行为，但自己的心灵已开始淫乱。

向上帝认错吧！悔恨你们这方面的所有罪行，甚至点点滴滴！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们有罪，上帝，我们玷污了自己的贞节：与异性过分自由地交往；不纯洁的接触，拥抱，亲吻；充满情欲地观看漂亮的面孔；滥用污言秽语；听唱情爱歌曲；做性感和夸张的身体动作——特别是年轻人跳的充满野性的现代舞蹈；卖弄风骚；向妇女献殷情；撮合男女私通；对人过分的依恋；暴食暴饮；阅读可以燃烧起臆想和激起罪恶思想的书籍；仔细观看性感的场面；观看明知充满罪恶之毒药的 movie 和戏剧；身着过分时髦和袒露的服装；过分地歪曲上帝赋予我们的真实面孔，也就是应用各类化妆品，人为地美化自己，以达到被人喜欢和诱惑别人的目的。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

情欲渗透了我们的生活，它或含蓄或明显地影响着我们，不管我们是否承认自己的过错，在上帝面前我们所有人在这方面都是有罪的！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

还存在一些明显的淫荡罪行：如果忏悔的人群中有人过着夫妻生活，可是却没有在教堂里举行过婚礼，流着悔恨的眼泪忏悔吧，——因为你过的是淫荡的日子！无论你年龄的大小，请求上帝允许你们在教堂里举行神圣的婚礼吧。

已在教堂里举行过婚礼的人们，请审视自己的良心，你没有因为不怀好意地观看异性的面孔，在心中背叛你的爱人吧，更不用说明显的私通罪恶。你们没有犯毫无分寸的使肉体得到满足的罪行吧，——因为基督徒的婚姻生活应是纯洁的并有节制的。你们在斋日和斋期是否节制了自己？

向上帝忏悔吧！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

你们没有因为自己行为上的过错致使爱人走上淫乱放荡的生活道路吧？谁也没有诱惑别人的妻子或丈夫，并导致其家庭的破裂吧？难道你们认为建立在这种破坏前一家庭基础上的家庭也会得到幸福吗？

与离异者结成的婚姻等于奸淫！

上帝基督亲自回答了向他提出这个问题的人：「只是我告诉你们，凡休妻的，若不是为淫乱的缘故，就是叫她作淫妇了；人若娶这被休的妇人，也是犯奸淫了。」（《玛特泰福音》5·32）

可你们却还辩解道：「他或她是自由的人，他们已经离婚了」。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

谁也没有引诱过他人吗？没有告诉对方当今这个世道所有人都这样生活，而使其淫乱吗？谁曾为了把轻信他人的姑娘骗到手而向其许诺娶她？这种过早的瞬间亲密接触把人变得多么的空虚啊！难道仅仅为了满足好奇心，为了赶时髦或者为了几分钟的强烈感觉，男孩或女孩非得出卖自我吗？等待他们的又是什么呢？令人痛苦的失望，良心的谴责以及很快就发生的彻底的道德的崩溃。不管是过去还是将来保持纯洁的身体、自身的贞节和童贞，并以此作为基督徒家庭的坚实基础都是无比美好的。

没有保持贞节，过早玷污了自己童贞的人们向上帝忏悔吧！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

有这样的人，处于未婚状态，并可能由于轻率或是精神上的空虚而轻视尊贵的婚姻，以守童贞者自居；这样的人，请探视一下自己的心灵、问问自己的良心，你的贞节是否早就被淫秽的思想所玷污？你没有用各种污秽的罪行刺透自己的灵魂吗？

向上帝忏悔吧！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

你们没有通过自渎或其它秘密的人为的手段来危害自己的身体、破坏自己的生活吧？

向上帝忏悔吧！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

如果你感到良心受着煎熬，应及时地并单独地进行沉痛的忏悔，以清除污秽。别因此不敢走近圣体血杯，因为未经忏悔的致死的罪行，不仅仅只是在为灵魂通往地狱做准备，也会给人的生活带来毁灭性的影响。

奥普提纳的长老瓦尔索努斐说：「魔鬼的双手紧握着资本，并且强迫付给他利息」。

发自内心的忏悔，可以把人类之敌为不幸的罪人设置的障碍消除得干干净净。所以，如果还有谁违背了第七诫，却又一次也没为自己的隐秘罪行忏悔的话，请勇敢地站在十字架和福音书前把这一切告诉神父！

还有一些违背第七条戒律的罪行，这就是乱伦，也就是说近亲结成的婚姻。圣徒帕弗罗就这个可耻的罪行曾这样说道：「风闻在你们中间有淫乱的事。这样的淫乱连外邦人中也没有，就是有人收了他的继母……把行这事的人从你们中间赶出去。」（《致科林托人书一》5，1—2）

这种罪行不只给违反神律的人带来毁灭性的灾难，并且还会殃及其子孙后代。弱智、神经衰弱、身体不健全——这些都是违背自然，近亲结婚造成的恶果。

那什么叫做贞节的人生呢？

永蒙怀念的莫斯科都主教斐拉列特是这样定义贞节的人生的：「贞节的人生的字面意义就是生活在完整的、未经破坏的、健全的智慧中，不让自己去获取不健康的愉悦、玩乐，听从无任何杂念的思想、没有任何污秽愿望的心灵和未被污秽玷污的身体」。

可能现在有人在想：「假如禁止娱乐，这叫什么生活呢？」根本不是这样！健康的思想及对基督的信仰都不禁止我们享受无恶意的玩乐和愉悦，劳动之后放松地休息是必须的。

信德的伟大导师圣金口约安曾这样描绘人间的欢乐及喜悦：「如果想享受，到院子里、到潺潺流水的江河边、到湖边，去观赏鲜花、倾听山雀的歌唱、瞻仰神圣的地方；这样能使你的身体获得健康，使你的灵魂受益，并且不会带来任何害处。在获得这样

的享受之后不需要像观看戏剧狂欢后忏悔。你有妻子，有孩子，还有什么比这更使人欣慰的呢？你有家，有朋友：这种愉悦与贞节结合在一起会给你带来莫大的利益。请告诉我，对想过贞节生活的人来说，还有什么比妻子、孩子更让他舒心呢？」

## 第八诫：不可偷盗

偷盗这种深重的罪孽会使人失去无疾无忧的上帝之国：「……偷窃的、贪婪的……勒索的，都不能承受上帝之国」，——圣徒帕弗罗如此教导（《致科林托人书一》6·10）。想必今天站在这里的人群中，没有专业的小偷，强盗和骗子。可是拿走一丁点不属于自己的东西已经是偷盗的行为。

1· 回忆一下，有没有所谓的「没放在该放的地方」的东西曾让你有想抱回家的念头。我们根本不把这种事情认为是过错，然而这却是十分明显的偷盗行为。你们是否把悄悄地从单位带回家的东西给你们孩子，并且告诉他们这种行为不叫偷盗。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

2· 若从他人的或公众的园子里、地里或者田野里摘走什么——这也是偷盗行为。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

3· 有这样一种说法：「我坐车去向圣母祈祷，她会免费将我送到！」请深思并忏悔吧！这也是偷盗行为。这样的祈祷会带来什么呢？以前大家都步行，而现在逃票乘车却不被认为是可耻的。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

4· 你没有在电表上做什么手脚去盗用国家的能源吧？对基督徒来说这是丢脸的事情！

上帝啊，请宽恕我们这些盗贼吧！

从今天起别再用这些小家子气的行为去玷污良心。今天我们所有的人都拥有足够的资金，去支付这些国家服务设施的费用。

5. 商业部门及供销机构的职员们，在自由市场上出售自己田园的出产的人们，你们可否短斤少两，可曾多收钱，可曾以次充好？

向上帝忏悔吧！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

今后别再用赃物来玷污自己的双手。通过这种方式积存起来的東西既不会带来物质上的财富，也不会给灵魂带来任何好处！恰好相反，有过这种行为之后，即使一些正当挣来的钱也会变成粪土，而且良心也不得安宁——每时每刻都在想：怎样才不会被人抓住，有没有人计算我的支出远远超过了收入，有没有人怀疑我，有没有人检举我等等。

如果一个信仰基督的小偷被抓住或被揭发，他还有什么脸面对世人、面对上帝、圣人和天使。事实上，现在每个人都能通过纯洁的途径获得足够的金钱，又何苦去偷盗呢。更何况，严格地说来，即使是通过纯洁途径获得的多余的粮食、衣服和家中的陈设对基督徒来说都是罪过。

6. 是否有人利用在幼稚园工作，吃掉了孩子们的口粮？这简直就是造孽！忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

你们没有把废币或者假币充当真币使用吧，或者曾经在知情的状况下，收取售货员找给我们的多余的钱币？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

7. 你们是否曾把捡来的东西藏起来或据为己有？圣人们甚至耻于拾取地上无人问津的一个豆荚以占为己有。没放在你手中就说明不是你的；捡到了什么东西——尽量找到失主。

上帝啊，请宽恕我们这些渴求别人财产的人们吧！



8·你们是不是曾买过明知是偷来的东西·或者曾从酒鬼的手中用低价买下了他从家里拿出来东西?深思吧·人们!请记住·当你们从小偷或酒鬼的手里买来东西时·你们也同样在犯罪·永远也不要把用这种途径获得的东西带回自己的家中!

谁曾犯过这种过错·请忏悔吧!上帝啊·请宽恕我们这些罪人吧!

9·你们没有在伪造的资金票据上签过字或用过伪钞吧?上帝啊·请宽恕我们这些罪人吧!

10·你们有没有曾借口没有钱而拖欠债务?!然而事实上你们却是吝惜钱财不愿还债·或不愿节制自己的消费存钱还债。

赶快还债吧·如果有可能最好今天就还清·或者向上帝许诺近期还完·只有这样你的忏悔才会有效!基督徒必须在自己力所能及的经济范围内生活·可以生活得俭朴些·而良心会更加平衡·因为债务会使我们苦恼·让我们的良心时刻被其羁绊。

11·总是怠慢地对待别人或国有的东西的态度使我们违背了第八诫·如果人们或国家相信我们·并给我们使用某些东西的权利·那么基督徒们就应该比对待自己的东西还要更加小心翼翼地对待它们·别把它们碰坏了·弄丢了·别让自己漫不经心的态度使人们失去对我们的信任。

上帝啊·请宽恕我们这些不仔细的、疏忽大意的罪人吧!

12·要求别人送东西也是违背这条戒律的行为·可能你们中有人允许自己的亲戚、熟人或朝圣的人留宿自己家中·你没有发现自己有时要求别人送你礼物吗?你没有要求他们用特殊的态度对待你这个主人吗?向上帝忏悔吧!

上帝啊，保佑我们这些罪人吧！

如果你不能无偿的提供住宿、食物，甚至不能无偿的在家中请客，那么你就尽最大的努力不让自己昧着良心地向别人索取东西吧。请想一想，所有的人都没有多余的钱——大家都是退休人员。这不，还得为旅途筹钱。所以别要求他们送礼或为你带什么东西，尽可能的按照基督徒的方式接待客人。

13· 你们有没有出于仇恨或嫉妒特意损害近邻的财产？上帝保佑，你们没有烧毁过什么吧？你们没有践踏过近邻的庄稼，没有折断过他们的果树，没有毒死过他们的狗、鸡和别的什么吧？没有故意用什么东西淹没他们的土地吧？或许你们曾用恶劣的手段阻止别人获得利益？向上帝忏悔吧！假如以上列举的罪行已使你苦恼，那么请像税吏匝克亥那样给因你受到损失的人以四倍的补偿，并与其和好吧！这将是真正的忏悔！

14· 我们总是议论那些游手好闲的寄生虫，对他们指手画脚，辱骂他们，可是我们其实也同样是寄生虫！在单位上班或接受某项任务时，我们当中谁总是凭良心地工作到最后一分钟？我们当中又有谁会拒绝哪怕是一分钱的工资呢？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

15· 侵吞、盗窃教会物品的行为，也就是偷走或把属于教堂或修道院的财产据为己有的行为，都是违背第八诫的罪行。不能从教堂里拿走任何东西，甚至包括烧剩下的蜡烛头。

知道吗，从教堂或修道院拿走的东西对家庭来说简直就是烈焰。

16· 还有一种罪行违背了这条诫命：这就是重利盘剥，也就是高价出售人们必须的粮食和物品。这种罪行具体反映在投机，为了发横财特意以高价倒卖紧俏货品的行为上。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

17· 为了发财，你们没有编造由于自己的急需或他人或教堂的需要等谎言去骗取善人的钱财吧？如果今天你们中有这样的人，请向上帝忏悔，并立即停止这种残忍的欺骗行为，尽量把以前骗来的钱财施舍给真正急需的人们。

18· 第八条诫命禁止所有的赌博行为。各种牌、骰子的游戏，特别是通过这种游戏来赌钱——这是一种罪过！喜欢玩牌的和以通过各种赌博方式来浪费宝贵时间的人，向上帝悔过吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

再别接触这些东西。这并不需要什么特别的功行，只要十分严肃地对待这个问题就行了。应该明白，对于基督徒来说，把时间白白地浪费在赌博上是很不值得的，既折磨自己的灵魂，又使上帝厌恶！难道没有比玩纸牌或多米诺牌更有意义的事情吗？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

19· 你们中没有人受过贿赂吧？在劳动奖励分配中谁也没有欺负过谁吧：奖金或奖品是不是凭良心分配的？谁也没有利用自己手中的权利不公正地开除过谁或诽谤过哪位领导吧？有罪的人们，忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

20· 是否由于吝啬没出手帮助过近邻？也没为教堂的修缮和装饰做过任何事情？

上帝，请宽恕我们这些吝啬、小气的人吧！

21· 虽然我们用的是属于自己的东西，可是并非由于需要，而是因为奢侈或满足虚荣心，所以依然违背了这条戒律！比如我们

有一件相当不错的大衣或一双鞋，可是为了满足自己虚荣心还不断地购买根本不必要的奢侈品。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

而另一些人却正好相反，穿着补得不能再补的衣服，节衣缩食，尽量不花分文——这是违背这条戒律的另一种极端，爱财如命。还有一些人夸口说，不习惯计较金钱，哪怕是最后的一分钱也会胡乱地花掉——这是滥用的罪行。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

22. 违背第八诫的罪行还包括明知别人会出现损失却没有提前告之预防。在别人处于灾难中或急需时，我们没有利用过受难者的茫然无措和危难的处境吧？在火灾、水灾或其它自然灾害发生使我们没有乘机偷盗过什么吗？如果这些事情曾发生过，向上帝悔过吧！

23. 假如我们根本没有犯或者只犯了以上所列举的第八诫的一小部分罪行，那么我们还需记住，除了物质上的财富以外，上帝还赐予我们每个人各种才艺和能力。你们可曾运用它们为周围的人带来过好处？

你可曾给人以善良的建议？可曾为迷途的人指引真理之路？可曾安慰处于不幸中的人？一句话，我们为他人而生活，还是自私自利仅仅为了自己？

扪心自问，假如你的良心开始指责你，那么向上帝忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

## 第九诫：不可妄证

这条诫命告诉我们，不要向你周围的人撒谎。

我们违背这条戒律的罪孽已相当深重，没有哪一天，哪一刻我们不在犯罪。我们充满恶习的灵魂及残忍的心灵的罪孽，都通过齷齪的语言体现了出来。请诚心地向上帝悔过吧！

1. 这条戒律禁止我们基督徒以任何方式撒谎。谎言之父是魔鬼，所以任何时候，任何谎言都不可能是正当的。看看我们的生活，我们已被各种谎言紧紧地束缚着。谁也不强迫我们，可我们为何对周围的人讲说编造的谎言呢？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

2. 那么谴责他人和说别人闲话呢？不错，而且十分明显，我们呼吸空气的时间远远少于脑子里想着、嘴里谴责着在场或不在场人的时间。谴责，唉，——是我们最喜爱的话题。主曾说过：「勿论断他人，这样你们也就不受论断」可是我们想不到这句话。我们完全沉没于谴责别人和说别人的闲话中！没有它我们活不下去。两三个人聚在一起，嘴还没来得及张开，两句话还没说完——闲言碎语就来了，而脑子里全是谴责。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

请听听智者们是怎样讲论的！

一位优秀的传教士针对喜欢揭发他人的隐私的恶习曾这样说道：「我们的一位熟人堕落了！.....假如你们的灵魂充满了对基督的深深信仰，那么请允许我描绘出你们的灵魂对这种堕落的感受吧。他是堕落了，可指责他的你们，难道自己就从来没有堕落过吗？

当仇恨的声音开始讲述你们不道德的过去时，你们心情舒畅吗？难道将它永远地埋藏起来的思想不会使你们得到安慰吗？

你们会说你们的生命已从深重的罪恶中解脱了出来。我完全同意，可这一切都归功于你们自己么？如果说你们没有遇到使你们堕落的情况，然而你们的心没有千百次地追寻、渴求堕落的机会吗？假如你们有勇气，请敞开你们的内心世界！请把谁也不曾怀疑过的你隐秘的思想——那些按照早已成熟的计画幻想并付诸实践的，使谦逊受到损害，给他人带来悲痛的可耻的欲望，不可告人的情欲，不体面的愿望和没完没了的自大展现在我们面前。所有这些人没有人亲眼见到过。在大家都承认并尊重你们完美的生活的同时，这个罪恶的深渊在你们的头脑和灵魂中游荡。现在让我们试想一下，当出现充满魅力和诱惑的欲望在你心中点燃，并让你经受实实在在迷惑你良心的考验时，你会怎样呢？无瑕疵的生活及无耻辱的过去都到哪儿去了呢？试想，这第一次堕落被人发现，而此人由于缺乏宽容的态度开始指责你，揭发你，正如你指责他人一样，你感觉如何呢？仁慈的上帝饶恕了你。千百种因素阻止你堕落，但请相信，倘若这一切要全靠你自己的能力时，你早沉沦了，使你获得拯救的主要原因不在你自己。

你们的某位熟人堕落了！可你们知道他的过去吗？你们可知道曾有怎样的错觉使他迷茫，曾有怎样的诱惑强烈地控制着他、遮住光明、障碍他的道路？你们可知道，在他堕落的那一刻，谁也没有伸出友好且有力的双手去抓住他、拯救他，而缺少的这双手可能就是你们的？

你们的熟人堕落了！.....但是他知道你们所知道的东西吗？他的过去可曾有过，能给予他强有力保护的完美的祝福和纯洁的影

响？他可曾像你们一样还在摇篮里时就听到祈祷，看见信仰基督的母亲的眼泪，并听到她的警告？他可曾见到过完整的福音书？他可曾在自己的人生道路上见到了给与他拯救希望的十字架？他可曾经常听到你们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们谁的罪过更重？上帝给予谁更多的才能？上帝对谁的要求会更高？

兄弟们，当我们中的一员堕落时，我们的第一感觉应该是：为自己悲伤，顺从上帝。这种谦逊会引发另一种美德：对遇到灾害的人发自内心的怜悯。

阅读福音书中关于我们的拯救者降生时的美好章节时，特别是在阅读天使们在伯利恒宣扬美妙的赞歌时，你们可能从来没有思考过，天使，也就是保持纯洁的灵体，是最先为拯救人类的上帝之降生而欢呼庆贺的。

因此，离上帝越近，对他的爱慕越真挚，就越具有怜悯心和仁慈心。天使们无不向启示了真理和义德之经典的上帝叩拜，而这神圣的经典经告诉我们无论在何处，都要对堕落的人表现出无尽的怜悯和仁慈。

如果那些纯洁的天使及至圣者本身，都对他人的罪过深感同情，那么犯有不同程度罪过的我们、曾令他人误入歧途的我们，又该有何的感受呢？」（摘自别尔谢耶的谈话）。

基督徒就应该这样思考才对！

我们什么时候开始改正呢？什么时候才能约束自己的舌头？要知道我们当中有相当多的人已经走过了人生一半的路程，甚至已经走向生命的终结！

上帝啊，「请护守我的口，及我的唇舌之门」虽然我已走向生命的尽头！

3· 第九条戒律禁止我们诽谤他人。诽谤——是最可恨的侮辱。诽谤相当于杀人！请看看，甚至先知达维德都祈祷道：「将我从人们的诽谤中解脱出来，并遵循你的诫命！」

如果谁在上司或者亲人面前诽谤过他人——请以泪洗面，向上帝忏悔吧！请求上帝像拯救杀人犯一样拯救你，并赶快把真相告诉所有你能告诉的人，解除你对别人的诽谤，愿上帝怜悯，但愿你的诽谤没有带来不可更改的恶果！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

4· 你们当中有喜欢偷听、窥视、或偷偷阅读别人信件的人吗？谁有这种下流的爱好，向上帝忏悔吧。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

停止这种行为并不再做类似的可耻事情，完全在于我们自己。而且作为一个把自己认为是基督徒的人来说，可以让自己有如此低下的行为吗？

上帝啊，请说明我们摆脱这些缺点并宽恕我们的过去！

5· 今天忏悔的人群中曾宣扬过他人的弱点、过错，给别人脸上抹黑的，向上帝悔过吧！这正如没给自己父亲遮羞的含的罪恶。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

6· 这条诫命禁止一切可能产生对他人的指责、闲话、是非、令人气恼、受辱和嘲弄的废话，以及尖酸及无聊的话题。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧，——我们全都生活在这些罪恶中！



7. 曾相信过恶毒的谗言，你自己可否编造过可恶的言语并将其公之于众？或者由于无聊的好奇心，让你喜欢听取、收集并咀嚼这些传言，却把祈祷和上帝的荣耀置之度外！向上帝忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

8. 缔造和平的人是有福的——这是主的话！而我们却挑唆人们拌嘴，在本该沉默以使他们和解的时候，我们却把一方在气头上说的傻话传给另一方。

9. 当不需要时，当会带来气恼、侮辱，并把事情弄糟时，不要总是「直话直说」很多时候，这样的做法只是火上浇油而已。

上帝啊，请宽恕我们这些缺乏理智的「正义者」吧！

10. 总之，上帝，我们没有坦白的胸襟和诚挚之新，也不懂得沉默，所以每时每刻都在给他人和你带来伤害，违背你律法的第九诫。

## 第十诫：不可贪恋人妻及一切他人之物

这条诫命告诉我们别贪恋他人的妻子，别希求他人的房子、土地、仆役、婢女、牛、驴以及他人的一切。

1. 第十诫禁止我们不道德的思想和愿望，禁止停留在这些思想上，把其埋藏在心底，任其发展，并以此获得安慰。这是怎样的思想？

这是色情的、贪财的、自大的、高傲的、自私自利的及兽欲的愿望。我们所有的人都被这些愿望所控制！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

2. 上帝啊，我们违背了你的这条戒律，因为我们不知自足，却听任我们在嫉妒的罪孽中沉沦。嫉妒他人的财富、幸福、健康、才能、美丽和成就的人们，忏悔吧。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

3. 可曾有人因别人的痛苦快乐过？检查一下自己，你们没有因为他人，特别是算不上你们的朋友的人遇到灾难时幸灾乐祸过吗？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

4. 你们可曾诅咒他人生病或死亡，特别是诅咒使你受委屈的人？

上帝啊，我们有罪，请宽恕我们吧！

5. 当你看见你认为完全应当死去的人不但没有遭到报应却获得幸福时，你会懊恼吗？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

所有罪恶的思想、愿望和行为，以及它们带来的令人痛苦的结果的根源，在于过分的自尊。这种自尊使我们无限的灵魂去错误地渴求有限，这种自尊把上帝从我们心中驱逐。

我们灵魂的三支主要力量——理智、意志和心灵，因按照错误的方向，把为自己寻找感觉上的快乐代替了寻求上帝。我们的自大体现在：一) 臆想中的博学；二) 自高及傲慢；三) 自私自利和自我放纵。

由此出现了各种罪恶的目的、愿望、语言、行为.....

上帝啊，请宽恕我们吧！我们都是自高自大的人！

我们都是不知足的抱怨者。我们什么都想要：粮食、衣服、房子、别人家的陈设——能带来优渥生活的一切；在别人家看到的，在商店见到的.....只要见到了——就希望能拥有；如果我们自己不曾拥有所见到的东西时会感到气恼，于是抱怨自己的生活，抱怨我们称之为的不幸。这种气恼的程度有时甚至导致我们生病——这全都因为嫉妒。上帝啊，现在回忆起这些，让人感到耻辱和痛心。哦，上帝！用嫉妒的眼光观望他人的妻子或丈夫时，我们通过内心的淫乱而使自己获得慰藉。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们甚至不把刚刚列举的这些罪恶的思想、愿望和感觉当成罪过——因为我们没有做任何事情，而只是思考过、幻想过、使自己的灵魂得到过安慰！因此我们也不会为此而忏悔，这就为我们的灵魂迈进永久的死亡做好了铺垫！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们是何等的放肆，我们不知畏惧地犯罪，我们因着你无尽的容忍而总是把悔改拖延到明天。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

## 忏悔总结

上帝啊！我们当中有的人很少参加忏悔礼仪，也不常领圣体血——因为没有时间……然而经常领受圣奥秘是必要的。曾有多少次我们的灵魂受到了创伤，此时我们需要的是去看灵魂的医生，可是我们哪有时间，于是把它放在一边，而创伤依旧存留并被渐渐淡忘……

上帝啊，你要求我们忏悔时把所有不好的东西都抛弃，要求我们弃绝罪恶，并让我们鼓起勇气不再犯罪。这些我们全都知道，可是没有那样做过……

上帝啊，你呼吁我们所有人痛心疾首地悔过，承担罪过的痛苦，并用把罪孽视若仇讎，可我们却冷漠地前来，无感觉地离去……

只要一想到就让人觉得可怕：我们每次离开教堂时都没有获得宽恕，没有使自己的罪过得到赦免！

现在我们大家都应向你——上帝，表示弃绝罪恶及改变自己生活的坚定决心。

我们的誓言会证明这种决心：亲吻十字架和福音书，因为我们许诺并发誓。

上帝啊，我们诚心希望这样。上帝啊，请帮助我们坚守自己的誓言！十分可怕的是，我们当中有的人竭力挣扎着要把自己的罪过向神父倾诉——可是因为害羞，因为耻辱感，没有忏悔就离开了教堂！上帝啊，请帮助我们，让我们今天能从没有忏悔过的、不可告人的罪恶中解脱出来！让压制良心的自欺的羞耻感和加重其负担的不悔改过结束吧！

向上帝祈祷吧！

上帝啊·我的上帝！

我是罪恶的无底深渊；我的身体至上而下全是不幸；回忆以往——或思或言或行·都充满过错.....我心中的意念和愿望——全是对你·我的创造者·我的恩主的侮辱！饶恕我吧·主耶稣基督·我们的上帝！我是犯了过错·微不足道的人·你·至慈悯的上帝·怜悯并护佑我吧！

请接受我的悔过！

请给我时间向你倾诉我的罪过！上帝啊·我不想再犯罪·不想再给你带来侮辱！请允许我领受你的圣体血！

让你的幸福的力量通过至圣圣物降临于我！除去我的罪恶！永生的上帝啊·请活在我中·或生或死·都不要让我和你分离！

依照你之所愿——全遵你的圣意·你知道应该怎样——惟请拯救我这个可怜的罪人！我将时时歌颂赞扬你义德的圣名·把荣耀归于你·及于万世·阿民！

(永蒙怀念的大司祭——祈祷者鲍利斯·尼古拉耶夫斯基神父的祈祷词)

## 依照真福九端而省察忏悔

我们可曾考虑过，为什么我们没有度圣洁的，为上帝所喜悦的生活呢？为什么我们总是仅仅做违背上帝意志的事情呢？我们一直在犯罪，悔过后还犯罪，再悔过后依然犯罪？.....也有这样的时刻：美好的和使人愉快的火花突然闪现.....可是这仅仅是转瞬即逝——闪现后就消失得无踪无影，出现的又是罪恶的黑暗，又是为邪魔效命，又是为魔鬼服务.....

这是为什么？难道说我们真没考虑过吗？我们这个生活的疑问永远将是疑问吗？决不应该这样。

那怎么办呢？我们常常听到这样的问题，那这些问题是不是有特定的解答呢？

答案是有的。让我们来想想.....我们听说，需要充满虔诚信仰的生活，需要修德行善，在书中我们也读到了同样的东西。在忏悔仪式上我们也能了解到，什么是违背上帝诫命的行为，能够听到神父让我们不要违背戒律的劝告，听到让我们在忏悔时许诺从此改变自己的训言——可是这一切对我们根本没有任何用处.....我们依然犯错，依然侮辱上帝。我们衷心希望自己能尽量地变好，希望能进入天国——可是却没有实际的行动，依然处在原来的位置上.....更糟糕的是，连站在原来的位置上的力量都没有，于是只好后退，退步到好不容易才刚刚摆脱掉的旧习中去.....

这种状况是多么令人痛心啊！时间没有停止，相反，它正在飞逝，台历上的纸正被一页一页撕去，而且永不返回。一天天，一年年正在流逝，死亡和坟茔越来越近.....

怎么办呢？不能再这样继续下去。

这里隐藏着某种秘密，我们应尽快地发现它。比我们自己更加关心我们的救恩并且正在「拯救全人类」的上帝不可能把我们极度需要，不可或缺的恩惠隐藏起来。我们的上帝，我们的主耶稣基督还在很早很早以前，就揭开了这个秘密：

「离了我，你们什么也不能做。」（《约安福音》15·5）

我们已经习惯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。我们绞尽脑汁·努力地、尽心地去做更好的事情.....，可是什么也办不到！（摘自鲍利斯·尼古拉耶夫斯基的讲话·1951年）什么也办不到是因为我们盲目地自我执着、我们的高傲，我们彻底地忘记了任何善事阶梯的第一个台阶——顺从。

## 「真福九端」第一端

### 福哉神贫者，因为天国属于他们。

这是「真福九端」的开始。这不是我们人间虚幻的、瞬息的、用一生去追赶影子一样毫无结果的幸福，而是真正的、彻底的、永久的幸福，是主在登山宝训中亲自为所有的基督徒启示的幸福。

「福哉神贫者」——也就是心神贫穷的人将得到幸福……什么叫做心神贫穷？也就是谦逊听命，克除我执，自认有罪。也就是让自己拥有与高傲、虚荣、自高相反的性格。为什么天国会属于他们——「神贫者」呢？「因为灵魂顺从的人承认自己的罪过和缺点，完全听命于上帝的恩赐，根本不寄希望于自己的精神力量，所以神恩圣惠'将带他进入天国'」（《玛特泰福音诠释》弥哈伊尔主教）。

为什么我们轻视这直通无上至福的道路？

在为违背这条训诫的罪过忏悔之前，还想给你们解释「唤起自己的力量或愿望、发现并完善自己的力量，希望在与别人的较量中获得他人的好感、敬意、荣誉、赏识等是人的本能。在能促进人们完善自己的智力和道德的情况下，这类愿望是有益的。同样，建立在真正的完善的基础上，并靠诚实的方法获取来的，而且能正确的运用的好名声，也会给我们和其他人带来完善和幸福。然而由于被原罪污染的本能，使人滥用这些愿望，由于对自己的爱和尊重，于是出现了各种各样的高傲。」（《救恩之道的导引》主教裴特若）。

现在我们仔细地听取正行圆满的克修者的话，并且反思自省，我们应该承认自己的过错，而且懂得自己没有什么可值得骄傲的。事实上，我们不顺从至高无的上主，不顺从万福的源泉，犯了骄



傲自大的罪过。我们的狂妄悖逆催生了否认上帝，否定福音书，否定教会圣事的想法。

我们犯了罪，没有向上帝表示应有的尊重，没有把我们获得的恩赐完全归功于他，没有感谢上帝施予我们的仁爱。

我们犯了罪，没有认为一切都取决于上帝，没有把他作为唯一的依靠，没有首先向他祈求幸福和帮助，而是首先依靠自己的力量，而且可能处于十分愚昧的状态时还向巫师、魔法师和占卜者祈求过帮助。

还存在一种可怕的罪行——侮辱庄严的上帝：这是直接向撒旦祈求帮助的行为。如果我们当中有这种人，需要为这种罪孽单独忏悔，让神父为他们诵念专门的赦罪经文。

我们犯了罪，把从上帝那儿获得的幸福看成出自自己的功劳。上帝会弃绝我们的骄傲，因为「上帝厌恶一切傲慢」。我执（对我的执着）和我慢（以自我为中心的傲慢）是对上帝之正信和爱慕的背离，并产生各种骄傲。

「神贫者，——埃及的圣玛喀里曾这样说道，——经常表现出伟大的谦虚贤明，并为自己的贫乏痛心，总能预先看见逼近自己良心之罪恶的祸根」。

我们也把自己叫做罪人，或者应该说我们把自己尊称为罪人。然而这种感觉离谦虚贤明还十分遥远，因为天梯圣约安说过「当其它名誉都被败坏时，心灵才会被震撼」。谁能把手放在胸口说，他会高兴地忍受责备、侮辱、羞耻？为什么在灵魂面前我们迷失、绝望、甚至让自己气得生病？因为我们的傲慢受到触及时就会大声哀号（主教德奥梵）。也因此我们很容易生气。但如果仔细观

察会发现，我们的易怒主要出于自大，原来，这就是祸根。上帝啊，我们是虚荣心很重的人，只喜欢别人对我们的赞扬，而且最好是别人都默认我们自我想像中的优点。然而对我们的一丁点建议，哪怕这一点建议是我们的神父、我们单位的领导、我们的家长提出来的，我们都无法顺从的接受，更不用说让我们感谢上帝通过他人让我们发现自己缺点。

当我们不能得到期待的赞扬和许可时，我们便开始生气、痛苦、不安；沉迷于自我赞美的我们，对他人的完美和优点充满了嫉妒之心！

我们根本无法接受别人的优点和长处，也见不得别人受到赞扬，并尽可能的贬低他人、为他人脸上抹黑，想尽办法歪曲或者抹煞掉别人的优点和功劳！我们会充满好奇和病态欲望去了解他人的缺点，并把这些缺点通过放大镜放大，用极大限度的、无法容忍的心态去对待它们。由此产生了极大的罪过，是我们灵魂可怕的腐败——妄断。

我们完全掉进了混浊、充满淤泥的妄断的沼泽中，我们谁都指责、什么都指责，我们篡取了上帝的权利，却忘记了上帝的命令：「不要论断他们，以免你们自己也受论断！」

我们总是强求别人赞美我们，强求别人承认我们。还在很久以前，当主发现自己的门徒中的某些人有这样的欲望时说：「你们中间谁愿为大，就必作你们的仆人」（《玛特泰福音》20·26）。上帝啊，请宽恕我们的自私！我们期待他人的服务，我们对「作为他人的仆人」怕的要死，在为自己的傲慢辩解中我们失去了年华，得到了社会中的地位、劳累、病痛等等。你只需花一分钟去试想，

如果我们所有的人从此刻起就克己自制，根据自己的力量、才华和能力去为他人服务，忘掉自我，——就如主所说「做所有人的仆人」，那么我们的生活会变得多么的美好啊。

分析一下自己的生活、自己的责任，并试试从新开始，使自己屈服到仆人的状态。正如主说的：「谁愿为首，就作你们的仆人」（《玛特福音》20·27）。如果你按照灵魂的要求这样做，出于诚心，那么，毫无疑问你将感到愉悦，感到听命的幸福。上帝啊，我们播撒下了高傲的种子并用它的恶毒产物毒害自己的生活，使自己远离你，阻挡了上帝的福音通向我们灵魂的道路，因此我们没有愉悦、幸福、至乐。由于高傲，我们灵魂的健康被自信严重折磨着——我们甚至在一天的开始和结束时不向你祈求祝福，请求你降福于我们所有要做事情。我们敢于做所有超出自己能力的事情，而后却由于超负荷的压力而抱怨、痛苦不堪。

出于高傲，我们对新鲜事好奇而热中，口是心非，倔强，好争，不顺从，嫉妒，吃醋，恶言，忘恩负义，并因这一切而多受痛苦。

我们的祈祷中和其他的慈善事业中都充满了高傲。「如果人们所做出的功绩或者善事没以听命作为基础，那么善事就不成其为善事，对我们无益，而且也是不为上帝所承领的」（主教瓦尔拉阿姆·利亚圣泽夫）。比方说，现在是斋期。我们当中有的人可能更勤于上教堂，在家中祈祷的次数也更多，而且还为他人做了善事。然而此时哪怕只是出现了数一数自己「臆想中的功绩」的思想，那么，一切都全毁了。因为数算和高估自己的功修，正是灵性生活的霉菌，是虚伪不诚的骄傲，这种自我高估会减损我们渴盼上帝仁慈的全部希望；因为这好似是说「我劳作了，所以你应赏赐我」。最正确的，也是上帝所喜悦的方式应当是这样：「上帝啊，我们什

么都没有，甚至不敢举目，求以你无边的仁慈怜悯我吧」。越是哀伤的人和越是依托于上帝的人将获得越多的怜悯，神圣的慈悯不是靠自己的功修来换取的（主教戈尔芒）。

还有一种及其微妙的骄傲，对我们的灵魂十分危险——这就是虚荣心。虚荣心使得我们的所作所为不是为了上帝的荣耀，而是为了自己的光荣和利益。虚荣心吸引并渴求人们的赞扬和人们赋予的荣誉。

上帝命令我们在人前仔细地隐藏自己的所有善行，命令我们把对亲人的爱和为他们做的善事当作祭品完完全全地奉献给唯一的上帝。所以如果你们当中有人修德行善仅为了给他人看，把这种事情当作满足自己嗜好的一种方法——这种嗜好正是虚荣心，这个人将引发上帝对他的义怒，也就是对亵渎神明者的义怒。因为一切功修本该都是为了爱慕上帝及为了上帝的荣耀而行的，这类人却却是为了自己的荣誉而去做，这就是侮辱了上帝，我们为了讨好他人，把应给予上帝的给了他人，用世俗的荣耀替代了上帝的荣耀！

自吹自擂和高傲产生奢侈、豪华和从人群中脱颖而出的愿望。看起来，日常生活中的一切都具备，可是我们偏觉得少，我们需要在熟人面前、在邻居面前、在亲人面前显示自己光滑的木器家具、地毯、及所有无用的奢侈品；我们追求各种新的化妆品和装饰品——特别是年轻人。

有的人甚至还夸耀自己的缺点！我们离灵魂的贫乏、离心灵的顺从……是多么的遥远啊。

以上仅是走马观花，然而却发现了我们不少过错。现在我们来看看真福九端的第二端。

## 「真福九端」第二端：福哉哀恸者，因为他们要受安慰。

沉迷世俗的和以身体为重的我们很难理解这条训诫！金口约安曾说，这条训诫看起来与宇宙的法则是矛盾的，因为所有的人都认为愉快才是幸福的。悲伤、贫穷和哭泣——被认为是不幸的。上帝却把哭泣者看成是最幸福的人之一，而且还说道：「福哉哀恸者」，可所有人都认为他们是不幸者。

但是不要忘记哭泣可以是出于不同的原因呢！这里指的幸福的人不是由于为了日常生活用品而哭泣的人，因为哭泣可能是由于毫无办法的仇恨、遭受侮辱的高傲、受到挫折的自尊……产生毫无价值的眼泪的事情，难道还少吗？但是这些泪水都是罪过的、无用的、会给哭泣的人带来害处的，因为它们导致灵魂和身体的死亡，按照使徒的话就是：「世俗的忧愁，是叫人死」（《致科林托人书二》7·10）。（这种世俗的悲哀常常导致致命的苦闷和绝望的罪过）。

幸福和安慰将给予那些，由于意识到自己的缺陷或罪过而不配事奉上帝，并使上帝震怒而哭泣的人们。

我们来检查一下自己的良知和心灵吧！

1. 我们是否因为按照上帝的形象而受造的自我已经为罪孽所玷污，并且还在不断地受玷污而哭泣？我们每天都把自己依照上帝圣容而受造的形象扔进污秽中。这种污秽充满了人间的欲望、对世俗的迷恋、无信、高傲、憎恨、嫉妒、纵欲、醉酒和各种贪念，并通过这些污秽使我们的创造者——宽宏容忍的主震怒！

2. 我们为自己仅有一个基督徒（曾接受过浸礼）的虚名而哭泣吗？我们不遵守神律，犹如没有基督信仰的人一样生活——被

缠绕于人间的俗务，从不考虑天国，不考虑天国中永久的生命，不考虑死亡，不考虑我们还没有为可怕的、但同时又是正义的末日审判做好准备，我们为这一切哭泣吗？

如果我们拥有拯救自己的一切，那就不再需要什么眼泪——但是我们忘记了这一切！

3. 我们为的心灵总是向往做悖逆上帝的事情而哭泣吗？多少次的祈祷、悔过、阅读福音书、颂唱赞词，多少次领圣体血，就连石头做的心都该变得如蜡一般的柔软了，而我们却由于冷漠疏忽而没有任何变化。我们也并没有因为未向上帝奉献信德、爱慕、温顺、克己、自制、纯洁、贞节、牺牲等等的灵性果实而哭泣。

- 4. a) 当心中涌起不纯洁的思想时；
- b) 当高傲、憎恨、嫉妒、自私、吝啬时；
- c) 当对敌人感觉不到爱，而仅仅是仇恨时；
- d) 当醉酒、贪财时；
- e) 当反对和不听从父母、上司或长者时；

我们总是哭泣吗？

上帝啊，我们从来没有为自己的过错哭泣过；只有在忏悔仪式上，当神父列举各种罪行时我们才能知道自己的过错，而平时我们没有时间准备参加忏悔仪式和圣体血仪式。在忏悔之前我们没有时间，思考自己生活中的哪些地方惹恼了上帝。我们希望神父列举罪行，而我们仅回答：「是的，我犯了这个罪孽」，根本没有学会自己诉说过错。

哪里还会常常为自己的过错哭泣呢？！我们懒于在圣体血礼仪前，念诵在那些曾在上帝面前痛哭自己罪过的畏主者所编写的，

并且已经被教会所接受的祈祷词。而这些悔过的祈祷词可以软化僵硬的心灵·敲醒沉睡的良心·让心灵准备好悔过(姑且不提忏悔仪式和圣体血仪式前必须的斋戒)。这一切让我们觉得十分的困难·难以实行。

神圣的先知达维德是这样为自己的过错悲痛的:「我因呻吟而困乏;我每夜流泪·把床榻漂起·把褥子湿透」(《圣咏》6·7)。

5·这是一种我们一点都不了解的拯救的泪水。「当时——圣玛喀里·维利斯基说道——克修者们为了人类而哭泣和悲伤·泉涌的泪水为的是对人类的热爱」。而我们不会·甚至也不想为自己的过错流泪。因为我们对救恩是如此无谓和冷漠·所以我们会去寻找虚假而不完善的快乐·无意义的享受·引人发笑的言行·世俗的丑态·游戏·打牌·无休无止的看电视·电影和戏剧·阅读无聊的·甚至败坏我们道德的书籍·讲笑话·跳舞·唱歌以及各种虚假的·庞杂的·使灵魂空虚而且往往又是减损福德的属于肉体的疯狂。

我们离成全之德的第二级阶梯是多么的遥远啊!我们完全忘记了「我们生活在上帝的愤怒下;我们正在通过生死决斗的竞技场;到处都是灾难·到处是残杀一切的·富有魅力的罪恶·这种厚颜无耻的凶残的罪恶·到处杀害用圣子的血赎来的人类的灵魂;地狱的产物每时每刻威胁着把我们推向早已预备就绪的·敞开的烈焰地狱!」(摘自喀琅施塔德的圣约安的讲话)。

基督徒们·现在是我们欢笑的时候吗?「当我们为这一生的罪过痛哭之后·当我们已战胜罪恶之后才是我们欢笑的时刻」(同上)。

### 「真福九端」第三端：福哉温良者，因为他们要承受土地。

为什么温良可获致至福紧紧地排在哀恸之后呢？因为温良，是由痛哭我们罪过所产生的果实和财富。

在这个世界上我们最喜爱寻觅的就是灵魂的安慰，可是我们却没有得到，因为安慰是温顺和无恨的果实。「我心柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们的心就必享安息」(《玛特泰福音》11·29)。

看见了吗？主不要求我们首先向他学习祈祷，勤劳，忍耐及其他的品质和仁慈，而首先需要的是温良和心灵的顺从。关于顺从的话我们已经提过了。现在我们来看看什么是温良，看看在我们本该温良的的灵魂中恶习的大军是怎样唱反调的。

温良是灵魂处于不使任何人气恼，也不为任何事气恼的自持境界(摘自莫斯科都主教费拉瑞特的教理问答)。

还有一种解释：温良是思想处于恒一自守的境界，不管是受尊敬还是受侮辱，都一样地为对方祈祷(圣天梯约安)。

使徒裴特若说道：「只要以里面存着长久温柔、安静的心为妆饰，这在上帝面前是极宝贵的」(《裴特若书信一》3·4)。

反观自身，有关这条训诫的操守，我们能向你——上帝说些什么呢？可惜，上帝，在我们的灵魂中，长期的易怒代替了温良的位置。任何人和物都使我们气恼，我们的心中充满了暴躁之气。早上醒来后应该说：「荣耀归于你，上帝，感谢你没有因我们不守规诫而毁灭我们，却依然容许我们的生命延续」，然而我们又生气又怨恨地把头从枕头上抬起来，并哀怨自己还未睡够。我们为家人、甚至为我们所爱也爱我们的父母的建议生气，或者由于



家人的行为动怒，对孩子们吼叫，过分的挑剔他人：别人的速度慢让我们生气，相反，他们的冲动和快速也让我们生气。出了家门——同样让我们气恼：天气，交通；在大街上，在商店里，甚至在我们去祈祷的教堂里，在忏悔仪式上，走近圣杯时，一切都让人生气：这里人太多，那里太拥挤。

到了单位——上司或同事的任何建议，以及他们说出的让我们不喜欢的话都使我们生气。

无休止的紧张！无休止的动怒！无休止的为他人恼火！整天都这样，直到我们睡着！

我们的怒气犹如燃烧的气体。所以只需用火柴棍轻轻一推，我们的怒气就会变成仇恨。

由仇恨什么不能生产呢？仇恨——这……简直就是瞬间发作的疯狂！看着都让人害怕！在仇恨和狂怒中我们不仅仅失去基督的形象，连属于人的良知良能也保留不住；所以俗话说充满仇恨的人简直就「像猛兽」这个形容绝非过分。我们的嘴和舌头会喷出怎样的罪孽言语呢？我们既会说出让人生气的话，也会讲下流无耻的话。可能，有的人由于放肆和缺乏自制，甚至会说出脏话或者提到撒旦的名字！

我们想方设法说出挖苦他人和让人生气的话语。这还不够，之后还要久久回味自己脑中的怒气，还埋怨自己没有说出更使人生气的话来，还需要再添上这个和那个。

可能我们中有的人让自己暴躁的脾气爆发到跺脚，叩拳头，狂吼，摔门，在愤怒中摔坏东西，甚至打伤人或动物的程度。向上帝忏悔、流泪吧！

我们的不幸还在于我们几乎总是认为自己的愤怒是正确，是为了维护正义，完全忘记了圣经中所写的一句话「人的愤怒并不成全上帝的义德」(《雅科弗书》1·20)。我们的良知在罪恶中变得阴暗起来，我们把巨大的恶看成善。有的人还为自己辩解道：「虽然我容易动怒，可是很快就会过去」。请听听伟大的，极富有经验的，虔诚的克修大师，神圣的天梯约安是怎样说的：「.....有时，当我们正在发怒时，善于欺骗的魔鬼会很快地离开我们，因为魔鬼不愿意我们对这罪孽心生警惕和畏惧.....渐渐地，我们使自己的病变成不治之症」。(摘自《天梯》8·9。)也就是如果我们不能学会消除怒气，那么这种怒气将变成可怕的憎恨，并且难以根除，犹如各种根深蒂固的罪恶习惯。主啊！在愤怒和憎恨中我们用语言伤害他人的名誉。在恼怒中我们背叛挚友的信任，公开朋友的秘密，损害他们的名誉使他们生气。

我们在做那种事情时根本没有想过忏悔。温顺的人，他不竞争，不喧嚷，街上也没有人听见他的声音(《玛特泰福音》12·19)。

但是这里依然可能隐藏着不少罪恶。并不是所有的沉默都是温顺的。可能表面上沉默，而内心却在愤怒、仇恨、蔑视。谁能够认出内在的「自我」——就能认出自己本身——向上帝忏悔吧，因为人由于天生的内向和沉默可以隐藏内心怒气和憎恨的巢穴。上帝直接鉴察我们的内心，也按照内心的活动来审判我们。外向者公开的愤怒显明了他的暴躁，而内向的人却很难承认自己其实也并不温良。圣天梯约安认为这样的人其实也是「狂暴的恶徒」。

憎恨和盛怒是多么的荒谬和不自然啊！请看看温良之人的脸——是多么的美好，明亮，安定，镇静，多么的具有吸引力啊！

温顺之人的灵魂散发出一种灵性的芬芳.....又请看看愤怒的、凶残人的脸——焦虑·阴暗·丑陋.....

除此以外，当灵魂温顺时容易接受所有的事情，而当灵魂处于恼怒和憎恨中时，做什么事都会很难，甚至憎恨他人时的祈祷也会被罪恶所抵消。

上帝，所有这些我们都有亲身的体验，在看他人时，发现一些人长处和魅力，另一些人短处和丑陋。可是我们不会控制自己的心灵，于是很容易地坠入罪恶的漩涡。

怒气常常由无法忍耐而产生。无法忍耐——是我们无以数计的罪过的源泉！

1. 对待上帝，我们是用各种方法试探他。我们绝望，埋怨，甚至责怪上帝，认为是他带给了我们「不公正的」和「无法承担的」十字架。

可能我们当中有的人说过或者同意、默认过别人的看法，——认为「如果上帝是美好的，那么战争就不会存在，孩子不会痛苦，疾病不会出现，年轻力盛的人不会突然间死去」以及别的类似「见解」。可能有这样想法的人，甚至会怀疑上帝的存在和他至善的圣意呢。向上帝忏悔吧！

我们是多么轻率地用自己有限的智慧议论你的创造，并且给自己不懂的东西下结论！

2. 缺乏忍耐使我们在对待他人时认为他们全是罪魁祸首，由此产生了无数的冒失的怀疑，非正义的指责，随之产生了争执和恨意，彼此控诉并相互侮辱。我们毫无感觉地掉进了「罪恶的深渊」，我们似乎把自己当成了不死者，我们似乎成了不信来世，不信末日，不信审判，不信天堂地狱的无信者。

3. 在我们自身而言，缺乏忍耐则导致了：

灵魂的愤怒；

思想的晦暗，——让我们失去正确的见解，并让我们无法找到克制憎恨的方法；

心中深刻的长久的痛苦使我们沮丧——这又是一种罪过，它使精神上和肉体上的力量变得软弱，甚至会让我们停止所有有益的活动（正如我们常说的「一切都办不成」）。

缺乏勇气有时会使我们感到绝望，这是致命的罪过，也就是让灵性死亡。

这些都代替了忍耐，代替了对你——上帝的信任。与这个美德相反，我们拥有的是可悲哀的不明智的倔强，在任何情况下都有坚持自己意见的愿望，经常由于一些小事反目成仇。「不管发生什么，决不退让！」——这就是与我们共存的倔强和残忍的口号了：不让一小块公用的土地，不让一丁点公用厨房的空间，甚至不让出教堂里属于自己的「位置」。出于憎恨，我们把那个站在「我的位置」上的人挤走，而不是去别处安静地祈祷，甚至有时候对「占位者」的愤怒把我们完全给攫获了，忘记了教堂是祈祷而不是发脾气地方。在唱诗班的席位上我们也不给人让地方；不让位置给别人，还自以为是在维护「礼仪的良好秩序」；一旦纠纷爆发，我们更是坚决不给对方让步，虽然内心非常清楚自己是有错的。

由于不忍让、过分的迷恋人间的事物、好打官司、我们甚至走上法庭，忘记了或者根本不清楚救世主的诫命，因为我们不看福音书。「有人想要告你，要拿你的里衣，连外衣也由他拿去」（《玛特泰福音》5·40）。

上帝啊！我们离你的这条训诫的要求是多么的遥远啊！

宽恕我们毫无理智的恶意的倔强吧！你们思考过吗，为什么我们变得如此易怒？这都是由于我们心中缺少温良和顺从！易怒是由「自高自大」引起的，因为我们每个人都认为自己是「大人物」和「了不起的人物」，所以当别人没有对我们表示「应有」的尊敬时，我们发怒、生气，甚至流泪，吵闹，还想怎样报复（闭矣者主教圣德奥梵）。主教德奥梵又说道，必须打倒这个自己心中的「大人物」，并将其抛出窗外，这样心灵中才会出现内在的支柱。而我们却认为之所以容易动怒是因为我们十分敏感，自身十分脆弱，而其他的人都是没有感觉、心怀恶意的粗野人。温良还有一个完全超出我们理智的特点——这就是按照救世主的命令，发自内心的对仇人的善意：要爱你们的仇敌，为那迫害你们的人祈祷（《玛特泰福音》5·44）。你们心中有这种感觉吗？上帝，我们根本没有这种感觉，我们认为这是无法执行的。我们能够怀着忍耐心对待那些爱我们的人，那些善待我们的人。但是这是全人类的本性，因为连「罪人也爱那爱他们的人」。

基督徒的美德在于不仅仅不记恨敌人，而要去爱他，为他做善事，在上帝面前为他祈祷，也就是把他看作是自己的亲人，他们也是上帝施救的物件，也和我们一样是需要救恩的病人，在他们需要的时候我们应该说明他们，甚至服侍他们。

我们出于怨恨和气恼总是希望他人遇到各种不幸，如果欺负我们的人或我们的敌人碰到了灾难，我们会偷偷地或者公开地幸灾乐祸，而且还说他们活该遭到更大的不幸，有的人可能还希望自己的仇人死去，或者更可怕，为敌人或敌人的亲人的死亡而高兴。

我们究竟该怎样对待自己的折磨者和仇敌呢？请听听金口圣约安是怎么说的：「如果有人反对我们，我们该顺服；如果有人对我们放肆无理，我们该听任他们；如果有人嘲笑并咒骂我们，我们不要以同样的方式回复他，不要为了报复而伤害自己」（《论创造》，第八册，319–320页）。

按照世人的看法，温良的人是没有自卫能力和没有主心骨的人。然而，上帝许诺温良的人将「获得土地」！这已是千百年来所证实的！圣教初行时期，表面上看，基督徒们总是被狂暴的多神教徒们杀戮，然而如今他们却获得了从前属于迫害者的土地。温良的人们在天堂里也会获得上帝赐予的「永生福地」。

怜悯我们，上帝，让我们生命结束前忏悔，好及时将温良和顺从的心灵奉献给你，作为我们忏悔的果实，以便获得天堂永福的嗣业。

## 「真福九端」第四端：福哉饥渴慕义者，因为他们要得饱沃。

什么是如饥似渴地寻求义德？上帝当初所创造的，是正义的、无罪的、神圣的人，所以人的精神食粮就是义德，也就是发自万善之源上帝的义德。与上帝共融时，人就不再感到对义德的饥渴，因为已经拥有充足的食粮。

因为犯罪而失落了原初的义德，远离了真理之泉——上帝——之后，人开始知道饥渴，而在这之前，在上帝那里可获得无尽的神粮。灵魂因为罪孽而失去了天赐的真理之粮，于是开始感觉到饥渴，艰辛，哀伤，困乏。

我们当中谁是义德具足之人，谁不受灵性饥渴的煎熬？！然而受到饥饿的煎熬时，我们不着急去寻找食粮，我们灵性饥饿的感觉已经麻木了，就象重病中的人食欲因麻痹而丧失一样。我们染上了严重的罪恶疾病，我们被自以为是的小聪明和长期的罪恶的、贪婪的、放纵的、自私的生活弄瞎了双眼；长此以往，最终导致良心完全被压抑了。这种灵魂的麻木状态就是人的致命之罪，这种罪过将由暂时的变为永久的。

在真理面前我们已经死去，十分不幸的是我们活着只是为了忧郁度日！救恩的训诫召唤我们渴求真理，向慕义德，全心信赖主耶稣基督我们的救主，而我们对拯救自己的灵魂、坚定自己的信仰却十分冷淡。我们希求正义的生活吗？我们用灵魂的所有力量，努力把自己的意志转向善良吗？

我们的灵魂有深重的、致命的疾病，可是我们不寻找复康的良药。我们甚至不接受我们的慈母圣教会盼望我们服用的，可以治愈我们灵性一切疾患的神药（圣奥秘）！

我们是多么关注身体的健康啊！假如看见关于草药的书籍或者听说新的药方，我们会急于去阅读、抄写、记住、而且还会与别人分享。可是我们根本连想都没去想过寻找治愈我们灵性疾病的药方！

我们向神父和长老问这问那！可是你们当中又有多少人哪怕询问过一次，怎样摆脱使我们痛苦的，愚昧而有罪的恶习呢！你们说，现在没有好的灵修书籍，也没有富有经验的长老，可是几乎我们每个人家里都有最重要的圣书——福音经（如果谁没有这本书，那这就是你相当疏忽大意的征兆；今天连不信教的人都会尽量去请福音书和圣经）。这本书中包含了百千亿劫以来一切灵性疑问的答案！我们很多人阅读这本真理之书吗？我们成年累月根本就不翻开它！几乎所有的教堂礼仪中都有诵念圣经的环节，当神父高声诵念「智慧，让我们专心一意」的时候，我们是否恭敬地、认真地聆听了这些关乎我们灵魂之救赎的经课呢？没有！

我们更多的把它认为是礼仪中的「休息时刻」，所以我们常常在这个时候交谈、走来走去，影响听福音书的人们，或者探身去扶正油灯和蜡烛。即使外表上我们虔诚的站着，然而此刻的思想却不知游荡到了何处！

请看看那些注意自己外貌的人，通过运动使身体达到某种时下时髦的状态的人，为了达到目的他们运用上各种手段，不惜任何精力和时间！他们好几个小时不停地锻炼，限制自己的饮食，甚至想出了新的方法，用长时间的饥饿来进行治疗和清理器官！这一切都是为了身体的健康和眉毛，也就是为了微不足道的、短暂的人间的生命！



而被主上帝耶稣基督以他的神圣苦难从永死中赎回的我们——基督徒们却不关心自己不朽灵魂的健康，我们的灵魂或者会永远与上帝一起生活在天堂中，或者会永远与撒旦一起生活在地狱里！

通往上帝的路是祈祷！如果灵魂从罪恶中康复，那么它会向往祈祷，向往在祈祷中与上帝结合。

而我们却很少祈祷！很少上教堂，家中的日常课诵成了我们特殊的重担。做什么事情都有时间，就是祈祷没时间！

教会为我们提供使灵魂获得康复的有益于救恩的斋戒，使我们的灵魂知觉变得敏锐。可我们认为斋戒是负担，由于自己的贪婪和放纵，我们拒绝接受它。为了为自己不守斋戒而辩护，我们想出各种各样的理由！萨罗夫的圣塞拉芬这样说道：「面包和清水不会受任何谴责，因为谁也没有因为它们而丧命」。而我们却想像和编造出各种的理由和借口来躲避并搪塞那造福我们的斋戒。

谁还记得精神上的斋戒？它包括约束自己的嗜好，自我牺牲，尽力行善。不，这些事情我们都没做。

主啊，请宽恕我们这些罪人吧！在这里，上帝，请恩赐我们对义德的饥渴之感，通过诚心的悔过脱离一切的不义，为你可畏而公义的审判而作好预备！因为饥渴慕义者诚然是有福的！

## 「真福九端」第五端：福哉怜悯者，因为他们要受怜悯。

根据以上四端真福，快速地、大致地检查一下自己的良心，我们好像已经明白了自己是怎么在上帝面前犯罪的！

我们多么需要怜悯啊！因为我们简直就无法计算清楚自己的罪行，我们还继续用它们干犯上帝！第五端真福训导会给我们解释清楚，怎样让我们这些罪人得到上帝的怜悯。检查一下我们的良心——我们是这样生活的吗？在怜悯他人时，我们大胆地、充满希望地向上帝祈求怜悯吗？

主说过：「……无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人」（《玛特泰福音》7·12）。我们当中谁在生活困难的时刻不需要善良的语言，不需要同情？看到自己身边有合乎道德、富有同情心的人，我们是多么高兴啊！我们当中所有人都为拥有友好、善良的邻居和认真负责的同事而高兴。富有同情心和怜悯心的人闪现出仁德的光辉。他是大家盼望的、亲近的和需要的人。你们当中谁不想在你悲伤的时候，在你生病的时候，在你受到考验的时候得到上帝的怜悯，得到他慈父的眷顾，慈悲的垂允？

这是通往仁慈的道路：

圣经中说道：「眷顾贫穷者的人有福了，在他遭难的日子，主必拯救他。主必保全他，使他存活……他病重在塌，主必扶持他」（《圣咏》40·1-4）。

让我们来检查一下自己的良心，我们是否站在通往仁慈的道路上？慈悯之德有针对肉身的也有针对灵魂的。

对身体的怜悯主要是：

1. 给予饥饿者食物
2. 给予干渴者饮水
3. 给衣不蔽体者衣服

让我们查考一下这三样善行。我们总是准备好用爱心去做这些慈悯他人的善事吗？没有！

我们贪财、自私，我们的钱总是不够，我们总嫌自己的财产太少，当我们拿出了一点点东西做善事就会对自己相当的满意，认为自己履行了这条戒律。

有时在我们兴奋、充满激情时会做出各种善事；然而在日常生活中，在总是充满气愤的日子里，在迷失自我时，在被别人非议时，在遇见厌恶之事是，在不被他人接纳时，在处于彻底的孤独中时，在完全被人们拒绝时，我们是否也能够坚持长期地、持续不断地行善呢？——我们认为这是无法做到的事情！因为我们只是爱自己，生怕什么东西妨碍我们、限制我们，十分害怕为了他人而损失自己所拥有的财富。正是这样的思想使我们受到无可救药的、冷漠无仁之罪的折磨。

我们不寻找需求帮助的、不幸的人们。甚至当别人告诉我们某某很贫困时，我们会开始计算这人的收入，议论他的生活，总之我们会寻找各种借口为自己的自私辩护。

有时心中会出现善意的想法——把自己存放在柜子里或箱子里多余的东西给别人，可是当我们翻出这些东西时，鬼迷心窍的思想也随之出现，这条连衣裙可能在某种场合下还可以穿，这件衣服在另一场合下也可以使用，而这些东西呢也可以卖掉……翻看完后，会留下微不足道的一小堆你不需要的破烂作为行善的赠物，

就如那俗谚所尖刻地指出的：「给你，上帝，这些都是我们不需要的东西！」可能有的人存钱存物是为了预防所谓的「黑日子」，并把这些东隐藏起来，不让别人、甚至自己的亲人看见。为了自己的这个癖好，为了维护自己的小金库，常常拒绝购买自己或亲人们需要的东西；当自己的库存增加时我们会为之高兴，可是当要与其分手时我们会十分痛苦；这些使我们犯了贪爱世财而不是积财于天的罪过。

新神学家圣西麦翁曾严肃的说道：「隐藏钱财的人是不可能信仰上帝，并对上帝寄予希望的」（《训言》2）。

所以，你们当中有受到这个嗜好折磨的人赶快解放自己的灵魂，把存放起来的、你不需要的钱财施散给有需要的人，捐献给贫困的教堂，用它来安慰自己和亲人的灵魂。

还有一种罪过——亲人和近邻对即将死亡的人隐藏真相，用欺骗的手段安慰他，让他自以为还有很大的康复的把握——他们只知道给予病人肉体的安慰，却不乐意安排他们依照东正教的教规接受善终仪轨（忏悔，圣体血，善终祝文等）。

假如是由于你的过错、由于你对在床榻上弥留者的状况观察得不够仔细、或者由于你刻意隐瞒病情，使得你的亲人或熟人没有接受这些圣事就离开了人世，那么向上帝忏悔吧。只有不相信死后生命的人才会做出这样愚昧事情。这种罪孽是极端背离了对亲人应有的慈悲的，如果谁良心上负着这样的罪孽的话，请忏悔吧。

与自己的利益分手、离开物质和钱财、对我们来说是极其困难的事情，假如因为某种原因我们失去了这一切，那么我们对生活也会失去兴趣。上帝啊，令我们的心灵离弃这一切不必要的浮财

而获得解脱吧，让我们摆脱积财的嗜好，除掉我们对致富的渴望，它们都是非永久的、瞬间的！

此外，针对肉身的慈悯还有：

4·探望在监狱中的人。

5·探望病人，服侍他，帮助他康复或者帮助他按照基督徒的方式预备善终。

6·在家里接待或安慰朝圣者。

我们注意过这些慈悯的功修么？我们每个人都认识病痛、虚弱、无力的人——我们帮助过他们吗？没有！

我们没有时间和精力做这些事情！见到他们的亲人时我们会说：「你瞧，根本没有时间去看望他，一点点空闲都没有！」可是我们有足够的时间说人闲话、聊天、娱乐、阅读无聊的书籍以及做一切毫无意义的无用的事情，在这方面我们根本不珍惜时间！这里，自私又战胜了一切——探望病人时需要携带东西，而且是好东西，我们舍不得花钱，所以我们用根本没有时间探望病人来安慰自己。

我们总是用很高兴、很坦诚的心灵在家里接待和安慰朝圣者吗？没有向他们要求过礼物和钱财吧？别忘了，他们不是富人，他们的收入与你一样，只是还要花去很多路费。难道这样的善事也会被你的自私自利抹上污点？为远来祈祷的人提供住宿，又特别是在你的收入和精力允许的情况下，为他们服务、安慰他们、给他们吃的和喝的，把上帝给予你的与他们分享——是一件多么幸福的事情啊！

举一个仁慈的圣斐拉瑞特的例子，他生活在八世纪的小亚细亚，是一个富有的人。他很爱乞丐和穷人，并慷慨地把自己的东

西分给他们。有一次，遭到强盗的袭击后他只剩下两头犍牛，一匹马，一头奶牛和一点耕地。就像约伯所做的那样，他没有埋怨，而是完全依照上帝的意志，用剩下的东西继续接济穷人。首先他送给别人一头犍牛，然后把另一头犍牛送给了一个农民，因为这个农民的犍牛在耕地时死掉了。后来又把奶牛给了一位穷人……

……如果谁在这方面有错，而且到现在还没有悔过，在神父给你念赦罪祝文之前，应把这件事告诉神父。这不仅仅只涉及曾在灾荒地区生活过的人们，而是涉及所有的没有给饥饿者，赤足者，衣衫褴褛者，无家可归者施舍过任何东西的我们（这样的人又有多少啊！）。或许有人曾因我们无情的冷漠，因为我们残酷的铁石心肠而去世了？！可我们却没有悔过，甚至忘掉了这件事！如果你的良心已感到惭愧，如果往年的重担还压着你的心灵，向上帝忏悔吧！

当你捐献出靠自己诚实的劳动，而不是偷盗、欺骗或不正义的途径得来的财物时，上帝会喜悦的；捐献的财物应有一定的量，这需要限制自己的花费，比如，不购买多余的昂贵的东西，没有这些东西我们也能凑合着过。因为享受奢侈品等于是在侵蚀穷人的财富，我们的剩余物完全是属于穷人的！这就是圣人们的观点。

我们经常偷盗！很多人认为这种指责是奇怪的，而且是令人生气的。那么，检查一下自己的良心吧，你们当中谁没有从单位拿走什么东西！甚至这是一丁点东西，而且我们还狡辩道，并不是所有的东西都买得到，可是这终究还是不属于我们的，那么着就意味着我们偷了东西！

你们当中所有人在单位都诚实地工作吗，没有分心过一个小时，将所有的精力、知识和耐力都用在了工作上吗？又特别是那些不

是按量取酬的人。你们领取的是全部的工资！不诚实地按照规定的时间工作——这也是一种靠不诚实的手段获取金钱的途径。

我们不把这认为是罪过，虽然事实上我们欺瞒了国家，盗走了社会的时间和金钱。可能你们中会有人这样想：「所有的人都这样做，只有一些特殊的人才诚实地工作」。作为基督徒就必须成为诚实工作的特殊人。

去做上帝天命所意欲的各种工作，上帝会鉴察我们是否是在努力地、诚实地、勤勤恳恳地劳作。

我们做早课时会念到这样一句：「你的仁慈鼓励我们去完成你的事功」。主啊，什么是你的事功呢！家庭的杂务、单位的工作、修士们在修道院里的职分、我们应做的所有事情全都是上帝现在托付给我们的功修，首先我们应该在上帝面前保证诚实地、勤勤恳恳地完成它们。

这样的事情很多人连想都没有想过！我们都马马虎虎地工作，总是希望时间快地过去，而钱呢领得更多一些，工作更少一些、更容易一些！

如果谁在地里劳动时，把果实放在口袋里或衣服下面偷偷地带回家，这也是偷盗行为。然后这个人看着这些果实会说道：「哦，多好的番茄、黄瓜、苹果：把它们给生病的邻居吧，人生病时可真可怜，让她吃这些东西吧！」我们很高兴，似乎做了一件善事，然而这样的赠品在上帝的眼中是可憎的。狡猾的人心是如何歪曲我们对善事的认识啊！

我们施舍的价值还取决于一个条件。圣金口约安说道：「施舍之德要成立，靠的不仅是给予的钱财，更是靠我们慈悲的举

意」。也就是说，施舍应该是自愿的、乐意的、愉快的，应该满怀对穷人的尊重和没有任何虚假的爱心，应该对接受施舍的人持着敬意和善意，要记住：「给予的人比接受的人更幸福」。努力使自己的布施不贬低、不侮辱寻求帮助的人。圣金口约安继续说道：「如果谁不怀着这样的心情给予，那么最好不要给，因为这不是施舍，而是无益的花费……」

察看一下自己的生活和良心：我们怀着愉快的心情布施吗？了解人类灵魂的大师、神圣的闭关者主教德奥梵在灵性交谈者揭露他时曾这样说过自己：「我是一个十分自私的人，因为我在给予别人东西时往往是‘通过吝啬’」。这句话也揭露了我们！我们也是这样的。

哎，反观我们自己，或者是什么也不给，或者是心怀吝啬地施济！

最后，施舍必须悄悄地进行！帮助他人不应该出于虚荣和自满之心，不应有获得感谢的愿望和获得上帝回赐的想法，而应出于真挚的爱心！如果你还「鼓吹」自己的作为，那么你为自己的虚荣心又加上了伪善的锁链。这样一来，人所皆知的你的善行，反而成了你的灾难。

所以，应当心！在行善事时最好连自己也不要知道这是善事，也就是立即忘记它。马上转向另一件善事。这样右手会来不及、甚至不会去想左手都做了些什么。而上帝看见暗中做的善事时会给予明显的回报。

现在我们与受过我们一些小恩小惠的人们生活在一起，似乎我们已经忘记了对他人微不足道的服务和善意，可是一旦发生争吵或仇恨时，我们就会一一计算我们曾为现今的「仇人」所做过



的所有善事，并埋怨他是一个不感恩的人。我们慈善事业中的虚荣之处就此暴露无遗了！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧，因着你的慈爱，并为了你的荣耀而教导我们按照基督徒的方式行善吧！

关于针对肉身的慈悯和善行我们已经讲了很久；由于时间的关系，我认为应当转向第二个方面——精神上的善事。我们怎能不为对待我们最亲近的人——我们的父母的态度而悔过呢？我们没有把赡养父母、给他们吃的、穿的，总而言之，把安慰他们的老年生活认为是重担吧？你们的父母有最基本的保障吗？你们没有把父亲或母亲赶出过家门吧？然而我们这些基督徒当中有这样的人，虽然害怕承认！不是粗暴地赶走，而是狡猾地、有心计地：我们把父亲或母亲送到了自己兄弟姐妹的家中或者送进了老人院？是否我们拒绝从医院中接回重病的父母？因为认为服侍他们是一种累赘。然而他们养育了我们多少年，在我们的摇篮前熬了多少个夜晚，为了抚养我们长大他们奉献了一切。

也有可能正好相反，我们把父母骗到家中，完全不是出自对父母的真挚的爱或者出自服侍他们的愿望，而是为了分到更大的空间或单独的住宅，或者为了使母亲变成我们家中免费的奶娘或保姆。孙子、孙女们长大了，母亲也老了，虚弱了，于是变成了我们的累赘，开始惹人生气！

如果今天向上帝忏悔的人群中有负着这种可怕的罪过的人，趁父母还活着，赶快改变你们的作为吧；如果已经太晚，那么流泪、忏悔吧，向你的父母和上帝请罪，为过世的父母祈祷吧，为了他们灵魂的安息而行善积德吧！

还有对精神(灵魂)的怜悯:

把迷途中的人引入真理之道,也就是规劝犯罪的人。例如,让酒鬼、放荡的人、浪费的人,不信仰正道的人放弃罪恶。

这样的行为会给受到怜悯的人的灵魂带来幸福。「叫一个罪人从迷途上回转,便是救一个灵魂不死,并且遮盖许多的罪」(《雅科弗书》5·20)。

你们会认为这种仁慈的事情根本无法做到,然而在教会史中类似的例子举不胜举。古时神圣的克修者们随从他们怜悯的心来到了放荡的城市,并用自己灵性的力量,在忏悔奥秘中改变了罪大恶极的人,并令这些罪人超凡入圣。

甚至在世俗的文学作品中同样有类似的例子——读过雨果的作品「悲惨世界」的人都知道一个乡村神父的朴实、不贪以及对他人的信赖,突然间挽回了一个罪徒根深蒂固的罪恶的心,这人把余生全部投入了慈善事业。被称作基督徒的我们不能够冷漠地或者生气地、凶狠地对待有罪的不幸者和垂死者。凶狠的指责不能改变罪恶,能改变它的是伟大的怜悯心、忍耐心,甚至有时是沉默。

对这样的不幸之人的最大帮助——是为他们祈祷!这不是一时的激情,而是祈祷,长期的带泪的祈祷,并相信我们做不到的——上帝能做到!上帝啊,我们不知道怎样向他人施舍!

我们在孩子面前做一些丑恶的事情,使他们的灵魂恶化。在困难和伤心的时刻没有任何忍耐力,高声地反对上帝,辱骂对基督的信仰,与此同时也在没有坚强信仰的人心中种下了怀疑的种子。永远也别忘记,语言可教训人,而行为可塑造人!罪恶也不可能通过罪恶去改变!有时做一件善事、给予需要的人极大的说明

会比长期的关心、排除冲突、放弃可能使他人生气的尖刻的建议和语言更容易。精神上的善事有相当广阔的范围：

- 1· 安慰伤心的人。
- 2· 给与处于困难和危险中却又不自知的人善意的劝告。
- 3· 别以恶还恶 · 别报复 · 别记仇。
- 4· 真心原谅欺侮你的人。

我们总是按照要求去做善事吗？没有，上帝！正好相反！

1· 和伤心的人在一起，我们觉得很不舒服、很困难，在谈话中我们努力做到不影响他们的情绪，假如这个人很长时间不能从压抑的状态下摆脱出来，我们甚至会生气。

2· 看见或者清楚别人处于困难或危险之中时，我们从他身边走过就算很不错了，不然我们会为此高兴，讲一些残酷的话，说道：对他来说困难和危险太少了，让他现在痛苦去吧。

3· 无法忍受一点点有害于我们的过错，又特别是我们所爱的人给我们带来的恶果；于是出现马上报复的愿望，有时候我们不敢公开地报复——不是害怕上帝、而是害怕员警和法院给我们添麻烦，那么在脑子里会出现各种报复的想法，甚至愿望欺侮我们的人受到永久的折磨！然而上帝能看见我们的心灵，并根据灵魂的内部状态审判我们。

上帝啊，宽恕我们残忍的心灵吧！在我们冰冷的心中种下爱德的火花和对人们的同情吧！请永远记住，即使没有我们这些罪人，世界上已经存在很多凌虐他人，欺侮他人的恶徒，而我们应该从学习慈悯众人开始，每天都努力般除一点人类痛苦的大山，并为人类幸福的乐园添砖加瓦。

## 「真福九端」第六端：福哉心净者，因为他们将得见上帝。

这是近主之天梯的又一级。「你要护守你心，胜过护守一切，因为一生的结局，是由心发出的」(《箴言》4·23)。生命的源泉，神圣的、贞节的生命——是纯洁心灵的果实，而罪恶、不道德的生命——是不纯洁心灵的果实。

洞察人心的主说 因为人从里面 就是从人心里 发出恶念 苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤渎、骄傲、狂妄」(《玛尔克福音》7·21-22)。

这就是不纯洁的心灵所包含的东西！我们需要用泪水洗面悔过、需要不断地哭泣、让内心难过，用圣咏作者圣达维德的话祈祷：「上帝啊，求造洁净之心于我内，！」

我们是根据上帝的形象被创造的，而上帝是纯洁的，是至圣的，那么罪恶的、不纯洁的心灵又从何而来的呢？！它源于魔鬼，在圣经中常常被称为邪恶的灵体，在教会的祈祷词中被称为——异类的、齷齪的、极恶的灵体。这个不纯洁的灵体，自从脱离上帝后，便变成了各种不洁和罪恶的齷齪器皿。从远古开始它就用自己污秽之灵呼出的气息玷污了首先受造的人类，人类的灵魂、身体都被深深地染上了污秽的罪恶，而且这种污秽就如天生的毛病，一代代地传了下来，一直传到我们身上。这种罪恶的污秽是那么的严重，深深地渗入了人的心灵，而且它让人难以摆脱，连用自己的一生，警觉地注意自己心灵活动，及专心事奉上帝的圣人们，也有时候感觉到自己难以控制的不正之念如同肿瘤那样折磨他们，

像暴风雪一样袭击他们。它是如此的强大，甚至使一些已步入纯洁和神圣顶峰的贤哲急转直下，坠入污秽的罪恶中。虽然我们有纯洁的祈祷、有圣奥秘的恩赐、可以在上帝的圣言中找寻到真知、上帝会指正我们的过错，可恶灵是如此的强大，它依然活在我们中，并伴我们度过一生，直到进入坟墓。它与人类不知羞耻的放肆言行并存（喀琅施塔得的圣约安）。

纯洁心灵最危险的敌人是幻念，又特别是不洁和妄断的幻念，也就是我们用意志无法控制的出现在我们意识中的各种形象，欲念，回忆等等。

人心中的念头是有很多种的，只有那些在上帝恩赐的平安庇护下的意念才是有益的，而这天赐的平安则是每一个基督徒通过浸礼而领受的。

而其他的不善之念则是堕落的邪灵带给我们的

「人类犯罪堕落之后，其举心动念，往往善恶交陈，虽然有时候恶念隐藏在善念背后，但是当我们举意不纯时，从行事的最终结果中可以看出隐蔽恶念的果实」（神圣的伊格那提主教）。

我们所有人几乎总是幻念的仆人。幻念钻进我们的意识中，使其充满不需要的、无任何意义的、甚至是有害的、使人腐化的形象，念头，回忆。在正常和安静的思考中往往会钻进与事情无关和影响工作的念头；比如，昨天的约会、不愉快的谈话、将来的计画、对某件事的印象、报纸上的资讯等等。当人们走进教堂或祈祷时，这些思想更容易闯入意识和心灵。就像是故意的，各种不相关的思想、对将来的计画、令人操心的小事、对遗忘之事情的担忧、

对他人的恼怒，都源源不断地涌进脑子里；你突然想起来要做这做那，于是你的祈祷很不顺利，你认为祈祷影响了你，占据了你的时间，于是你着急地祈祷，因为等各种仪轨课诵结束后你还要做别的事情。

为什么会出现这样的现象呢？当然，首先这是因为我们的意识毫无纪律性，我们不习惯让它按部就班地运作。还不仅仅是这些！在我们文明的二十世纪，又特别是有知识的那一部分人，他们觉得严肃地考虑信仰的事是一种耻辱，更别说谈论外在的、不相关的魔鬼的力量；然而魔鬼为了把我们从上帝的怀中抢走，使我们归属于它的权下，它尽力使用各种手段玷污我们的意识和心灵，驱除我们明朗和纯洁的思想。我们常常意识不到，也根本不想去思考这些，于是我们便变成了这个罪恶力量手中的玩具。

圣教会和圣教父们为我们提供了正确的、被许多世代证实为有效的、清理和整合我们被污染的心思意念的方法。我们已经白发苍苍，然而甚至从来没去思考过与这些幻念作斗争的必要性和可能性。

我们已被人间的花招、被对身体的贪爱紧紧地攫获，离灵修生活是如此的遥远，已不再把强盗般的幻念大军看成是罪恶，而这些幻念残酷无情地盗走我们从上帝那儿、在参加教会圣礼时得来的一切！可是我们需要摆脱这些无休止的、周而复始的尘世琐事，需要思考灵魂的永生、需要关心心灵的纯净！因为纯净的心灵——这是主在他的醒世警句中提到的婚宴礼服，只有穿上这件礼服我们才可以赴那天国的永生筵席！（都主教尼柯拉·科路基茨斯基）。

如果我们能够减少哪怕一点点幸福的尘世生活中的繁杂琐事，如果我们能够把自己的关心多分一点点给我们可怜的、被抛弃的、饥寒交迫的灵魂，如果我们能够尝试着观看一下我们的心灵、尝试着去理解心灵的活动，那么每周的斋日对我们来说就会是幸福的时刻。

所以不管我们有多忙，挤出一点点时间来阅读圣教父编撰的关于调服心意的书籍吧。

圣教父们如此地描绘幻念在我们心中的生起和发展：

1. 首先是「印象」或者说「概念」，也就是对某一事物的客观感知。当这样的感知没有给我们带来任何念头，没有导致我们贪爱或者厌恶什么，那么这个「印象」或者「概念」就是中性的，无罪的。

2. 第二是当我们发现这种感知以后，开始观察它们、或者如圣教父们所言，开始或爱或厌地与之交流。虽然我们并没有接受这些意念，可是也没有排斥它们，而且允许它们留下。这叫做「结合」。圣教父们并不认为这总是无罪的，但是如果在上帝所喜悦的情况下对自己的念头进行观察，也就是当我们看清楚它们后拒绝了它们，这样的作为是值得赞扬的。

3. 三是我们对出现的意念表示喜爱，听从于它并准备跟随它。这叫做「随许」。但在这种情况下可能会出现两种结局：

a) 追随了幻念一段时间后我们会清醒过来，并悔过，向上帝忏悔自己思想上的罪恶，最后我们会远离意念；

b) 西奈山的成德者圣格里高利曾说，另一种结局的出现是当「人的意志接受敌人带来的幻念、赞许它、并与其为友，人不仅仅

不厌恶它，反而按照它的教唆去行事；如果其罪孽尚未外现，那绝不是由于什么别的原因，而是因为时间和地点不允许，以至于无法将已经被幻念颠倒的心思意念中的罪行付诸实施而已」这已是明显的罪恶。

4，第四是幻念偶然地或者强制性地控制了我们的的心灵，并与其结合，它在我们的心灵中站住了脚，而且破坏我们的善良。这叫做「奴役」。但是在这种情况下，被奴役的头脑可通过上帝的帮助摆脱幻念。

然而也有可能头脑就像受到暴风侵袭的大海一样波涛汹涌，完全被邪思恶念所左右，无法清醒过来，回到善良上来。这往往是由许多琐碎和无益的念头所引起的。

5，最后，幻念控制我们的最高层次叫做灵性的枯焦。这是当罪恶的意念在我们心中存留的时间太长以后，变成了心灵的习性和长期的习惯。人按照自己的意愿进入这种状态，而且在这种状态下，人往往靠强烈的幻念温暖自己，这种意念是人类之敌——魔鬼所灌输的，而且是因为长期地容纳幻念在自己的心灵中运作而得来的。摆脱这种状态的唯一方法是忏悔，否则这个人的未来将是痛苦的。

现在看清楚了吧，正如神圣的金口约安所说，我们必须用一生的时间坐在自己心灵的门口保护它，使我们与上帝的交融不被剥夺，不受到玷污。我们最主要的不幸正在于心灵的不守规律、无人照看和无人管理。

上帝啊，请宽恕我们对自己灵魂的极度忽视吧！



我们如此地放荡度日，完全不念及那将要来到的死亡。为了通过今天的忏悔清洁我们的心灵，不管年龄、文化程度和状况，我们一起来分析一下是哪些幻念严重地玷污着我们的灵魂。

我们所有的人都一样，没有一个例外，都屈服于邪淫不洁的幻念，在心中享受它们，它温暖心灵，并在其中扎根。我们充满情欲地观看美丽的面孔，说污言秽语，充满贪爱之念，举手投足间皆是轻浮，喜欢卖弄风情，向妇女献殷勤，撮合男女私通，暴食暴饮，过多的睡眠，阅读庸俗的小说，观看（剧院、电影、电视中的）男女欢爱的场面，观看使人产生邪念的影图像杂志书刊，自由地对待异性并与其游戏，过分的讲究穿着，为了达到自认为更具吸引他人的外表使用各类化妆品，穿不体面的、暴露的或不适合自己性别的服装，留不适合自己的发型，多言多语，开下流的玩笑，喜欢听和讲各种不体面的笑话、俏皮话、绮语，随意地放纵欲念。

我们不仅仅没有反对淫乱的欲念；没有立即反抗它们；当魔鬼把它们撒向我们的时候，上帝啊，我们没有向你祈祷、祈求你的帮助，没有像防火一样提防这些即刻可以使我们欲火焚身的幻念，而是欣喜地将它们接至心中、暗中享受它们；如果上帝不以其恩赐排除、破坏这令人厌恶的思想淫窟，我们会在机缘成熟的时候犯下滔天的罪行，也就是邪淫，私通，以及各种违背天理人伦的罪孽，这些罪行不仅仅说起来可怕，就连想它们都是可怕的。

请以泪洗面、忏悔自己不纯洁心灵中的淫乱吧，为什么呢？圣奥古斯丁曾说过：目睹邪淫的场面，圣洁的天使将退避三舍，邪恶的魔鬼也会阖上眼目。

教会中有很多实例可以证明圣奥古斯丁的话是正确的。

曾有一个行巫术的魔法师召一小鬼为其服务，小鬼久久没有出现，魔法师还继续召唤并祈求它，最后小鬼变成人的样子出现在魔法师面前，但它站得远远的并用手指捂住鼻子，于是魔法师问它：「你捂住鼻子干什么？」小鬼回答道：「你淫秽的臭味使我无法靠近你」。

「淫乱，天地不容！——罗斯托夫主教圣迪弥特里感叹道，——你已到达罪恶的极限，上帝和他纯洁的天使、甚至连不洁的魔鬼都嫌弃你的污秽，恶灵看见你都要紧闭双眼并捂住鼻子以防臭气！」

这位司教还讲了另一个故事——一位忏悔者说道，当他行淫时听见了魔鬼的声音，听见它恐怖的笑声和三次「啡·啡·啡！」的声音，这声音就像来自墙外（摘自罗斯托夫主教圣迪弥特里的训言录）。

痛悔吧，可怜、不幸的罪人们，不净化和护守自己的心灵，只知道在情欲的泥潭中打滚的我们！

当犯罪的心灵已为自己的行为感到耻辱时、当为失去与上帝的共融悲痛时、当害怕没有悔改就去世时，请记住忏悔的热泪可将罪恶的污泥洗净。

上帝啊，我们感到耻辱、畏惧，我们甚为痛苦！宽恕我们这些罪人吧！

从此刻的忏悔起，我们应该向上帝许下誓言，像接受天降的神药一样接圣教会和虔诚的克修者们为我们提供的各种方法，用它们洗净自己的心灵，毫无怨言地完成自己该做的净罪神业，因为我们大家都是灵性上的重病人！

「克己补赎的神业将消除心中的罪迹，磨灭灵智中的瑕疵，铲除罪业的细微根源」(莫斯科都主教斐拉列特)。

为了获得心灵的纯洁，我们每个人都应该孜孜不倦地、毫不松懈地尽一生之努力，愿上帝怜悯，不要允许我们带着罪恶的、不纯洁的心灵死去，因为在那报应之日，主将是有罪必罚的威严审判者。

「真福九端」第七端：福哉缔造和平者，因为他们要被称为上帝之子。

盼望获得永福的人应当成为修和者，也就是，努力修复已被破坏的世界，尽量阻止尚未发生的纷争。

心中平和的人可成为修和者。只有自己已经获得了和平，才可能向别人播撒和平。所以我们基督徒更应该用所有的方法努力保持心灵的平安。那么是什么破坏我们心中的平安呢？是私欲偏情扰乱了心中的平安！这些激情首先是仇恨和愤怒。在之前讲论关于温良的训诫时，我们已提到了仇恨和愤怒。

但是再重复一遍——为了保持心灵的平安，我们应该让自己的灵魂不为任何事情气恼。走在基督救恩道路上的人们，途中不可能避免不幸、艰辛、诽谤、辱骂等，可是在这种情况下，应该犹如死人一样不要举心动念，或者象盲人和聋子一样对它们不见不闻。

如果不能做到不愤怒，那么至少应该控制住自己的嘴舌，圣咏作者说道：「我烦乱不安，甚至不能说话」（《圣咏》76·5）。为了保持心灵的平安，我们应该赶走自己身上的沮丧并努力拥有快乐的灵魂，古代的智者曾说道：「因为忧愁害死了许多人，忧愁对人毫无益处」（《希拉赫的智慧书》30·25）。

为了保持心灵的平安应尽量避免议论他人。忍让和沉默可使心灵保持平和。

我们中有的人像裴特若那样冲动，由于心中急躁，转瞬间用刀割掉了仆人的耳朵，忏悔吧，这样的人认为和平的性格就是冷漠的表现。这不正确！冷漠——是心智的冻结，是极端自私的表现，

是违背博爱训诫的罪过。而真正蒙福的平安，心灵的真正静谧是至纯而热切的爱慕的果实，是所有抵抗私欲偏情之修为的桂冠！获得真正心灵平安的人不是由于冷漠麻木而不反抗，而是为了基督才永远宽恕他们。因为修成了至上的谦德，将不再愤怒、并且忍受诬蔑和辱骂，要达到心灵和平的境界除此之外没有别的道路。「我的兄弟，如果你爱心灵的平安，那就力求迈入谦卑之门吧。除了谦卑之外决没有别的道路」(圣尼科迪默)。

圣尼科迪默长老，指明了一系列为获得内在的平安而必修的善功：谦下，循理，自制，忍耐，爱慕等等。

而我们呢，今天参加忏悔仪式并悔过的人们能对上帝说些什么呢？我们渴望用这些善行巩固和保持自己的心灵，使其不受到不安的困扰吗？没有！

我们甚至都没有考虑过。我们事实上是在依照毫无约束的脾性，甚至是依照魔鬼的恶表而生活，可我们还分辩道：「我们的性格就这样，这是我们的禀赋，不可能改变的」这就是可悲的我们。我们甚至没有花一分钟的时间去思考自己的行为，没有留心圣徒的话：「非圣洁没有人能见主」(《希伯来书》12·14)。这句话对于我们过着混乱生活的人来说是可怕的！圣教父们用整个一生去追求救恩，对他人施行伟大的爱德，并切望他人得救，为了获得心灵的平安，他们一生都在不间断地努力。

上帝啊，我们却如此冷漠，对自己灵魂的救恩漠不关心！

上帝啊，宽恕我们吧！帮助我们开始灵性生活吧！

如果生命已接近尾声，听到这句话是多么的让人生畏啊，多少宝贵的时间白白地浪费掉了！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！当最后来到你身边时，我们没有用已逝去的岁月去获取善良的果实，我们能够奉献给你的只有忏悔。

要使自己和平，首先我们应当成为他人的和解者。一个人内心的不协调导致人与人之间的不协调，降临在人类始祖——阿达穆和埃瓦头上的罪恶，破坏了人与上帝的幸福和平关系，其带来的结果是仇恨、怀疑。不恢复这种关系，不与上帝和好，是不可能获得拯救的。使徒帕弗罗曾这样说过：「因为父喜欢叫一切的丰盛……既然借着他（其子）在十字架上所流的血成就了和平，便借着他叫万有，无论是地上的，天上的，都与自己和好了」（《致柯洛西人书》1·19-20）。

如果看看我们这个时代，人与人之间的特征是疏远、缺少心灵的沟通、缺少信任和真诚善意的爱。甚至可以发现一个家庭的成员之间都有彼此隔离的愿望，大家都想拥有属于自己的、特殊的角落。之所以出现这种状况是因为每个家庭成员的心中缺少和平与舒畅，只有在自己内心已达到和平的基础上，才能寻找到并建立起与亲人的、以及与其他任何人的和平关系。只有当人的内心恢复了和平，才可能恢复与他人之间的心灵沟通。这种沟通体现在语言、灵魂和思想的统一体中。「兄弟们，我借我们主耶稣基督的名，劝你们都说一样的话。你们中间也不可分党，只要一心一意，彼此相合」（《致科林托人书一》1·10）。

我们是怎样破坏和谐与平安的？我们倔强、任性，极其固执地坚持自己的意见和愿望。争辩时从不让步，甚至当我们清楚自己的错误时，也总是希望自己的话能起决定性的意义。我们虚荣心强、

爱好出名，认为自己比别人聪明、比别人强，在任何事情中都没有让步的打算，不具有谦虚的征兆，而且还嫉妒别人生活中的一切：包括财富、幸福、健康的身体、才能和成功。因此我们力所能及地贬低别人的成绩，而且还为他人抹黑、诽谤他人。这还叫做爱好和平吗？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

破坏和谐与和平的另一个原因是渴望权利，教训他人。我们当中谁在自己的圈子里没犯过这种罪恶愿望的病症？这些愿望为我们带来了怎样的纠纷、愤怒、甚至仇恨啊！

如今谁也不想屈服、忍让、听从他人……这既涉及到孩子对待父母的态度，也涉及到下级对待上级的态度。我们随处都展示自己的执拗和故意的傲慢。

和平的第四个敌人是自私自利，也就是与别人的利益相比更偏重于自己的利益。我们当中谁能够说，以兄弟之爱的名义，为了保持和平会放弃自己的利益？

正好像俗话说的，谁要欺压我们，我们就咬断谁的咽喉。

如果和平遭到破坏，那么手足之爱就应该尽快地扑灭突然冒出的纠纷的星火。如果由于我们自己的某种原因使人误认为我们有意侮辱，那么我们应尽快平静地解释自己的意图和行为。如果的确受到了我们的侮辱或因我们受到了损失，那么我们必须恭顺地请求原谅，并给与赔偿。如果我们自己受到了别人的侮辱或欺凌，那么我们应使自己保持平静；如果侮辱的人向我们请求原谅，我们应立即原谅，当侮辱的人由于自己残忍的性格不予理睬，被侮辱的人为了双方的利益应自己寻找和解的途径。我们持这样的态度对待他人吗？没有！

我们经常侮辱他人，也常常生别人的气、发怒、与人为仇，根本不求和解。

看看自己吧——常常争吵、相互仇恨、相互怀疑的人们！尼撒的圣格里高利描绘的不正是你们的肖像吗？

「他们相遇时都愁眉苦脸地鄙弃对方：两者都保持着沉默，眼中都充满了憎恨，谁也不愿听谁的。甲方所喜欢的东西必是乙方所厌恶的，反之，乙方所喜欢的也必是甲方所厌恶的」。

从侧面观察自己，我们感到耻辱又羞愧。我们发现自己时常与人不合，经常吵架、争执、与人为仇，使自己变得更加冷漠、麻木、残酷、野蛮、凶狠，这样的做法不但不符合基督徒的体统，甚至为异教徒所不屑。使徒严厉的预言正针对我们：「如果你们相互啃咬蚕食，那么，当心，别相互消灭了」。看看吧！当世俗的恶果摆在我们面前时，我们将感到恐惧！上帝需要修和者，而我们却在争吵！上帝需要和平的缔造者，我们却在用自己的胡言乱语、恶意的谣言、歪曲真理的流言蜚语破坏着已有的和平。

「上帝会把违理的和怪异的事物彻底根绝、消灭。他训谕每个把自己称为基督徒的人也这样做。我们中每一个人都应该消除仇恨，制止敌意，阻止复仇，根除争吵，驱逐虚假，排除心中的怨念，并培植相反这些恶行的德操：爱慕、愉悦、和平、慈善、宽宏，总之，所有的善德……」（尼撒的圣格里高利）。「修和者效法上帝的真理为人类的社会提供安定，因此上帝把他称做自己的儿子」（同上）。

假如相信基督的人们相互仇视、不和，假如由于狭隘鄙陋，人们以苦涩及不友好的态度对待对方，那么我们会给基督之名加上多么沉重的耻辱啊！



不相信宗教的人们之间常常说这样的话:这些相信上帝的人啊,又守斋,又上教堂,你瞧瞧他们过的什么生活:他们相互争吵、议论、诬蔑、仇恨、甚至打架,可是却还鄙视我们这些不信教的人!

上帝啊,请宽恕我们这些罪人吧!上帝,请平定我们的生活,软化我们的残酷,给我们爱德,让我们用爱德去战胜敌对我们的一切。听从这句话——「寻找和平,遵循它」——将战胜所有毒害生活和心灵的纷争。「如此仁慈和平的,上帝必常与你们同在」(《致科林托人书二》13·11)。

## 「真福九端」第八端：福哉为义而受迫害者，因为他们将承继天国

这条训诫中说的义德，是指对基督的正信和对基督诫命的持守。这就是说蒙福的人是那些为了长期和坚定虔诚的信仰，为了坚持行善而受到迫害的人。

真正、虔诚的信仰和真理给人们带来了莫大的好处，为人类带来了合一、互爱、善意等德行，为世界带来和平、安宁、秩序，为什么世人要迫害它们呢？

因为世界处在罪恶中，而人们「爱恶胜似爱善」（《圣咏》51:5）。

救世主在山中宝训中指出了人生的两条道路：宽的（广阔的）和窄的（狭小的）。「你们要进窄门；因为引至灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的」（《玛特泰福音》7:13-14）。进入窄道或者「窄门」，需要牺牲，需要长期地与罪恶和这条道路上的障碍作斗争。反对走上这条道路的是我们的身体，是相反我们肉身和心灵真实利益的罪性。

人类之敌将站出来，它痛恨人们关心自己的救恩。

周围的无信者也会站出来，因为他们认为信教人的善良生活是对他们的揭露和指责。

所有这些站出来的，又特别是怀着恶意反对信仰者的人，他们明确地反对上帝的真理。凶恶的、冷漠的人们曾憎恨并驱逐义德者，而且他们还将继续憎恨和驱逐。历史上有很多这样的迫害者，他们当中的第一位是因为嫉妒而杀死了阿维尔的喀音。霸道的伊撒乌赶走了自己的兄弟雅科弗。雅科弗的孩子们赶走约熙福并把他卖到埃及，因为约熙福的善良行为成了他们的眼中钉。不幸的

撒乌尔直到死都在驱逐着温顺的达维德。以色列人驱赶并打骂揭露他们悖逆生活的先知，最后甚至杀害了律法的圆满，先知的成全——义德之日——我们的主耶稣基督。救世主耶稣基督升天后，他的追随者在很长一段时期内还受到可怕的迫害。这种迫害曾发生过，而且还在继续，正如主自己所语言的，他们「为义受逼迫」（《玛特泰福音》5·10）。他们不是为了世俗的、公众的、社会的正义，而是为了人类最需要的——基督的义德——而忍受折磨。

只有这种义德才符合人类灵魂最基本的要求，也只有它才能解决人类生活中的其他问题（或者其他正义）：世俗家庭生活中的问题、工作中的问题以及社会问题。迫害义德者的方式多种多样：基督圣教的初期殉道者们为信仰基督而遭到了不可思议的禽兽般的折磨，后来基督徒遭到嘲笑、议论、侮辱、蔑视，世人认为他们低人一等、不合潮流、甚至认为他们是有害的族群。这种敌视的主要渊源是那恶者对人类及对上帝圆满义德的嫉妒和敌视。

这一条训诫对我们都有些什么要求呢？

要求我们热爱对义德及真理。我们充分地热爱上帝的义德吗？我们充分地爱我们的基督信仰吗？我们充分地爱基督诫命所指示的生活之道吗？不！上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！假如我们充分地爱上帝的义德、基督的信仰和基督诫命所指示的生活之道，那么我们会珍惜生命的每一分钟，会运用这些时间来听取圣言、进行祈祷、实施善事、净化我们的心性。而我们却渗入了对世俗的爱中，渗入了世俗中。我们渗入的深度已使我们与无信者几乎没有什么区别了，唯有的区别是我们上教堂、（极其艰难地）遵守某一些教规、外在的仪式、或者用服饰来突出自己。你们是否穿

特制的黑色服装，用黑色的头巾把自己捂得严严实实，手腕上带着念珠——所有这些都与你的形象很不搭配（在家人模仿出家人的装扮），所以让无信者觉得很荒谬、可笑。你是否认为可以用外貌来取悦上帝？向上帝忏悔吧！

对于文士、伪君子 and 喜欢用各类外在的事物、比如用所谓虔诚的服饰来突出自己的人，主曾说道：「祸哉！你们这些伪善的文士和法利塞人！因为你们好像粉饰的坟墓，外面好看，里面去装满了死人的骨头和一切的污秽。你们也是如此，在人前外面现出公义来，里面却装满了伪善和不法的事」（《玛特泰福音》23·27-28）。上帝啊，请宽恕我们的这些罪行吧！你们中是否有人曾经忽略教育自己的孩子信仰正教、热爱教会、善领圣奥秘，而现在却强迫儿子或女儿进教堂、领圣体血并在教堂里举行婚礼？因为你的喋喋不休，他们只好去教堂领受圣奥秘，但是心里却是没有虔诚和敬意，而你却为他们这种对待信仰的虚假态度而高兴！

向上帝忏悔吧，因为是你通过这种手段为上帝带来了凌辱！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧，我们想通过这种不明智的方法来更改多年来的过错——当时我们自己对上帝的思考得很少，也没有向孩子们灌输正信

虽然你们受过了浸礼，可是自己却怀疑上帝的存在？你们是否暗中赞许其他教派的信徒，同情自作主张脱离教会的人，同情那些分裂基督肢体的人。而且还通过自己背离真理的议论使他们受到搅扰。若想对教会和信德的话题发表任何意见，不仅仅需要广博的知识，对事态的正确了解，还需要至圣圣灵的光照，那些随口议论的人确是当受谴责的。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧，宽恕我们这些不知敬畏的人，宽恕我们这些远离正道，随意见论圣教的罪人吧！

上帝啊，我们全都是教义问题、教会规则、教会章程的文盲或半文盲！我们在上帝面前原本只该对自己的灵魂和自己的救恩负责，可是我们却已经习惯去关心自己的分外事，习惯议论神职人员，就连都主教和牧首们也难逃我们的议论。赶紧忏悔吧！

这些人都是无知的愚昧者，他们既不拥有教会的职分，也不知道神职人员的难处，对「代天司牧」的职位也没有适当的尊敬和理解。对于这些人，我们的责任是以自己诚恳的祈祷去帮助他们，而不是向他们「投石」，就好像他们随意地向教会的神职人员「投石」一样。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们责骂、议论那些出家修行者，重复未给自己父亲遮羞的含的罪过，——我们议论神职人员作为一个常人的弱点和短处，而且是充满令人无法相信的激情去议论和指责，就好像神职人员不是和我们一样的人类。

你们——严厉却并不仁慈的审判者们——想过没有，人类在这个世界上遭受了多少的不幸和耻辱，而神父正是为了我们才领受神品的。他在教堂事奉，使得我们可以去忏悔，可以去领圣体血，他为我们举行圣浸和圣膏奥秘，他们赦免生者的罪孽，荐度亡者的灵魂，这一切除了神父，谁也不可能为我们做到！哪怕仅为上帝通过自愿受苦并接受神职的人为你们成就的圣奥秘，放弃自己憎恨的议论吧。

圣金口约安曾说道：「假如地上的皇帝遭受到他的臣民的侮辱，这个侮辱者将受到严厉的惩罚；那么那些不仅仅不尊重、而且还侮辱天上的君王的基督徒将受到怎样的惩罚呢！」

请记住——不尊重神职人员，就等于不尊重教会。各个时期不道德的人们最关心的就是通过诽谤和中伤来减损人们对神职人员的尊重。瞧瞧，我们在议论和中伤教会的神职人员时究竟在帮谁的忙！而自己却认为是在为正义而战！

上帝啊，请宽恕我们的盲目无知和极端的无理智吧！

你们中是否有可怕的亵渎者，也就是穿着伪装来教堂，冒领上帝的圣体血的秘密社会的成员（比如共济会党徒）？别再无礼，别再考验上帝的忍耐了。记得吗，我们是无法羞辱上帝的，在接触至圣奥秘时小心别被「毁灭不堪者的火焰」灼伤。最后，需要擦亮眼睛、清醒过来，并诚心地向神父忏悔你的过错，当你的忏悔结束后，神父会为你祈祷，把无形中早就远离上帝的你与教会重新结合。如果你们中谁认识这样的人（共济会党徒），请一定像躲避瘟疫一样远离他们。

爱德的使徒，神学家约安，他总是怀着爱心对待每一位罪人，他曾以爱德归化过山林中的强盗，下面是关于这位圣人的一个故事。

圣约安在澡堂里遇到了一个邪教信徒，于是他对自己的弟子说道：「赶快离开这里，澡堂很快会被烧掉，因为这里有一位十分不幸的罪人！」

为什么作为东正教徒的你对荒谬的邪教信仰如此好奇，并且与被邪教玷污的人交朋友？

「想获得拯救吗?——金口约安说道——去教会吧,它绝不会背叛你。教会就是固若金汤的城池,如果你在城墙内,那么豺狼也无法侵犯你,如果你出了围墙,那么你会被野兽抢走。别回避教会,世界上没有什么比它更有力量。教会——是你的希望,在其中有你的幸福!」

也许我们当中没有其他异端信徒或者异教徒,我们都发自内心的认为自己是东正教的基督徒,也就是拥有对基督的正信的人。

事实上真实这样吗?我们没有经常用迷信,也就是空幻虚假的信仰替代正信么?你们中是不是曾有人因为不相信上帝为我们预备的幸福,于是找过魔法师、占卜者和巫师?向上帝忏悔吧,这是莫大的罪孽!

上帝曾通过先知耶热弥亚告诉过你们:「至于你们,不可听从你们的先知和占卜的、圆梦的、观兆的,以及行邪术的.....他们向你们说假预言」(《耶热弥亚先知书》27·9·10)。根据圣教法规,找过魔法师、占卜者和巫师的人六年内不可领圣体血。向上帝忏悔吧!

上帝啊,请宽恕我们对你的不信任吧!

也许你们中有人曾找过占卜者、巫师和所谓的大仙通过念咒语治病,而且还辩解说他们也念祈祷文,而且还在病痛处画十字。难道说教会所定的,充满至圣圣灵之神恩圣惠的傅圣油奥秘不能起到更好的疗效吗?为什么作为东正教徒的你们劝亲人去找「大仙」治病,而不是劝他们赶快参加傅圣油礼仪呢?难道你更相信巫师咒语,而不是教会的圣事?

上帝啊,请宽恕我们这些罪人吧!

我们把真正的信仰与迷信混杂在了一起，相信各种怪力乱神、预感、占卜、巫术。这些都是我们很久以前的偶像崇拜的遗骸。罗斯皈依已有 1000 年了，可我们总是不能放弃迷信，做真正的、东正教的基督徒！

第八端真福要求我们在需要为真理作证或保卫真理时勇敢、坚强。

或许你们中有人曾背叛了基督，当别人轻慢地嘲笑神圣的教理、圣事和教堂的仪式时，你们轻率地赞同他们。向上帝忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

也许你们当中有人曾因为害怕被大家视为落伍的、不健全的人，害怕被人嘲笑，在单位、公共通道里、公用厨房或公共庭院里的不信教的人群中，为自己的信仰感到耻辱。向上帝忏悔吧！

上帝啊，请宽恕我们这些胆小的、怯懦的罪人吧！

这种胆小一部分是因为羞于承认自己是基督徒，其原因我们把他人对我们的看法，把我们的「公共关系」把我们在单位的「形象」放在了比信仰更高的位置上。也许你们中有人害怕，也耻于公开地在自己的住宅里供奉圣像。而这一切都是因为不相信保护和指引我们生活的上帝。如果突然不信教的同事来到家中而看见圣像，单位里一定会出现针对我的不愉快的议论。假如邻居看见了圣像，那么他们会利用我们的信仰、就像利用最有效的带刺的武器一样来攻击我们——这就是我们的托词。如果我们的行为无可非议，那么我们的信仰将体现在勇敢地承受言语的嘲弄中。谁也不会因为信仰把你赶出家门、赶出你所居住的城市或乡村，那么你怕什么呢？



上帝啊，请宽恕我们这些信仰不坚定且胆小怕事的人吧！

你们中是不是有人怕佩戴十字架？是不是担心戴着十字架去看医生或上澡堂？愿仁慈的上帝宽恕你们缺乏公开信仰的怯懦吧。从此后在任何情况下一定佩带十字架！即使是隐秘地佩带在衣服下也好，但一定要戴上浸礼时神父亲自为你戴上的十字架！八音颂唱集中的一首颂歌这么说：「因十字圣架的庇护我们与仇讎（魔鬼）争战，毫不畏惧其之诡诈，亦无被虏之虞」有信仰的人怎能不在胸前佩戴十字圣架呢？

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们不仅仅怕不信教的人，而且即使在家里也羞于在饭前画十字。我们很清楚在家里自己是主人，在这里没有人因为我们是教徒而嘲弄或取笑我们，可是我们却不遵守教规，甚至在悬挂着的圣像面前，手就像灌满了铅，无法抬起来画十字——这是为自己的信仰感到耻辱、为自己向上帝祈祷感到耻辱！上帝啊，我们对你是多么的不忠和无信啊！请宽恕我们吧！

是不是有的人还因为别的原因拒绝基督？在神父为你们念赦罪祝文前一定要为此忏悔。主不带任何条件地对所有人说的一句话是可怕的：「凡把我和我的道当作可耻的，人子在自己的荣耀里，并天父与圣天使的荣耀里降临的时候，也要把那人当作可耻的」（《罗马书》9:26）。到时谁能够以不知道这严厉的警告为托词呢？

上帝啊，请宽恕我们——我们的胆怯，多虑和不正常的害羞，让我们做基督真实的门徒，让我们用一生来修习至高的真理。

最后，我们应当忍受各种对真理的迫害，在对上帝坚定的靠托中坚持忍耐。

依照基督的律法该怎样对待不尊重真理的人呢？必须镇静地、充满善意地对待出现的不愉快和敌意。一些无所事事的好奇者、以及无知和缺乏教养的人，跑到教堂来看希奇，看我们是怎样祈祷的。我们是怎样对待他们的呢？我们气恼他们，甚至会凶恶地制止他们，假如我们可以随心所欲的话（幸好我们不能），我们会把他们赶出教堂，最好还要好好地揍他们一顿。这样又会使谁高兴呢？只有那以我们的恶意为食的人类之敌才会高兴。我们不可能以此吸引任何人来信仰基督。「一些臭名远扬的，凶残的老头、老太太们聚集在了教堂和修道院里」——这句话将被不信教的人们传遍世界。如果你在上帝的教堂里不知分寸地做了这样的事情或者以恶劣的方式对待过他人，那么向主忏悔吧！

主啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们应该对谎言和诽谤采取忍耐、沉默的态度，或者如果条件允许，而且我们也有足够的智慧，我们可以镇定地、严肃地向他们解释真理。对恶劣的行为基督徒应按照规定行事：「远离凶恶，行善事」。应牢牢记住，以恶制恶是永远不会成功的。使徒帕弗罗训诫道：「不要以恶报恶。众人以为善的事，要留心去做」（《罗马书》12·17）。自己忍受痛苦和屈辱比回击迫害和侮辱我们的人更好。不要为信仰争吵和辩论；不要有那种巴不得天降雷电击毙我们的反对者的残酷愿望，对于那些让我们伤心困扰的，固执的反对者和嘲弄者，我们该做的是为他们祈祷，怜悯他们，因为他们是人间最不幸的人。人间的生命转瞬即逝，而永久的生命没有止境。现在他们固执地反对真理，其中有的人还公开的排斥它。然而当他们闭上人间的双眼、睁开灵魂的双眼时，他们会为自己

的复明而感到恐惧！难道说这些人不值得怜悯吗！难道基督徒的心能盼望他人遭受永死永刑么？

如果谁曾希望别人得到恶报，向主忏悔吧！

主啊，请像宽恕无信者一样宽恕我们吧，在对待被可怕的灵魂疾患折磨的无信者方面，我们不具备一点点基督徒的态度！

主啊，请接受我们为他们——我们的同胞——由于不信仰你——创造世界的上帝，而即将死亡的人们而求祈的忏悔吧！使他们睁开眼睛，在他们的有生之年，启明他们瞽盲的心目吧，让他们明白，他们所侮辱的是谁，他们在实现谁恶毒的意愿！他们不知道自己究竟在做什么！主啊，请宽恕他们，也请宽恕我们，更何况那些无信的年轻人——都是我们的子孙，是我们没有教育他们信仰，是我们没有教育他们爱你！

**「真福九端」第九端：福哉你们众人，为了我而遭辱骂迫害，受  
各种恶言毁谤者。你们应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏报  
是丰厚的！**

这是许诺给忍耐者的伟大奖赏！

看看我们的生活，我们都为受制于灵性灾难的桎梏而痛苦！在「众悲伤者之喜乐」圣母像的弗坐词仪轨的祝文中我们这么念道：「我们在人间的生活充满了诬蔑、抱怨、责备以及其他各种各样的灾难和不幸带来的疾病和悲痛。遭到敌人给我们带来的灾难，亲人带来的灾难、假弟兄带来的灾难……我们的身体正变得虚弱，灵魂也精疲力竭。当没有人理解我们最崇高的精神追求时，正如主所说：「因我而捏造各种恶言诽谤你们」，我们心中的痛苦特别沉重。当你看见他人（孩子、丈夫、亲人）不幸时，知道只有祈祷才能帮助他们，于是急忙去教堂，然而你流泪为他们祈祷后回到家里，他们责骂你、用愤怒的眼神注视你，或者用生气的语调与你说话，仅因为你几小时没做永无休止的家务事而去了教堂。这时候你心中是多么的痛苦和酸楚啊！

有这么一位居所附近没有教堂的老人，岁月使得他的身体佝偻，而且遥远的路途也叫他忧心，但是他多么希望进教堂、希望在上帝的圣所前祈祷、希望将为生者亡者求祈的名录纳奉于祭台前、希望聆听事奉圣礼、希望领取一些圣水；这样的热望最后战胜了一切！于是他尽可能地朝教堂赶，深夜走在不平坦的道路上，在车上经历了不可思议的困难后终于走进了教堂。像一个代祷者一样在上帝面前为整个村庄祈祷：为想来教堂可已无力行走的人

祈祷，为已经完全忘记教堂并嘲笑他的人祈祷。那些人说道：「坐在家里祈祷得啦，你还逛什么教堂，小心死在途中」，或者「看来劳动得还不够，所以去那么远的地方」。

这种误解使我们的内心多么痛苦啊！他们不了解对教堂的爱能克服那难以克服的艰辛！

你珍惜保存在家中的圣物：祝福时赠送的圣像、圣书、圣水，可是一天，当你回到家中，发现尊贵的圣龕被全然破坏，你最亲近的人正在亵渎圣物，此时用怎样的语言都不能形容你心中的苦痛！

看为了基督，你怜悯、同情别人，因此你无私地用自己的劳作帮助了他人，而你却遭到了诽谤，别人毫不留情地责备你自私、不诚实，莫名其妙地怀疑你的诚意……承受这样的诽谤让人多么难过啊！

你渴望为教堂、修道院服务，于是发自内心地、用一颗伟大的爱心和自己具有的才能去事奉，并且竭尽了你的全力。然而人们却固执地拒绝理解你，他们驱逐你、辱骂你、贬低你，抨击你、排斥你、在精神上侮辱你、也许用力推挤你、踢你、甚至操起什么来打你。要不放弃自己的善行，不让心灵变得冷漠、绝望、而且最主要的是不憎恨迫害者，需要多少的勇气啊！还存在许多让灵魂无法承受的痛苦：各种各样的不理解、错误的认识、不可思议的责备；要承受这种不幸需要的勇气可不逊于初期教会信徒为主殉难所需要的勇气。

我们今天依照真福九端的省察已接近尾声。

可能，你们每一个真心忏悔的人都明白了，自己依照恩宠是「空虚和赤裸的」。似乎我们应该绝望，因为像我们这样罪孽深重的人还可以做什么呢？主啊，我们没有本领做任何事情！我们缺乏顺从、温良、心灵的纯洁、爱德、甚至缺乏为罪孽哭泣的泪水！

一位虔诚的克修者是这样回答这个彻底绝望的问题的：「如果你什么也无法给与上帝，那么请把你生命的十字架和自己的痛苦给祂」。

关于痛苦为我们带来的利益还有很多很多。现在将要举行忏悔奥秘，也正是检查我们良心的时刻，忏悔礼仪是灵魂的诊疗所和可以洗净我们心中污秽的圣泉；所以我们应该在上帝面前发自内心地承认自己缺乏忍耐，不会按照基督徒的方式承受侮辱。我们全是爱发牢骚的人！

我们中有谁愉快地忍受悲痛，把它当着上帝给与我们的净罪神药，在侮辱中能够发现自己天上的良医和益友？

主啊，请宽恕我们这些意志极其薄弱的人吧！

我们极度悲伤，甚至弄垮了自己的身体，我们受侮辱者的气，我们的心越来越残酷，对待他人没有耐心，因为我们贪婪地扑向毫无价值的、空虚的、犹如梦幻般短暂的现世生命和幸福。对我们来说这些高于一切，高于教会、高于上帝、高于对基督的爱，突然的不幸会使我们措手不及，使我们暴怒和粗野！我们流泪、流汗、流血——失去健康，哎，主啊！

汗水与内在的反抗、愤怒和诅咒一起流出。

气恼、愤怒、侮辱和无法复仇的怨念是泪水的源泉。

我们的灵魂因为无信而不能获得圣善事物的祝福，我们因此而病弱、流血。

我们的内心和灵魂以何种状态忍受痛苦其实是验证我们灵修品级的试金石。「用勇气去面对它们，做好充分的准备去接受它们——这是‘义德之灵’的迹象」。坚贞之灵自愿承受痛苦以作补赎，并在忍耐中成长坚强。「我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀」(《致科林托人书二》4·17)。「不仅仅是外在的痛苦，而且各种精神上的努力，各种自愿忍受的艰辛和牺牲都会很快地为我们换来内在的灵性财富」(A·耶尔恰尼诺夫神父)。

主啊，请宽恕我们灵魂的脆弱吧！

也许你们中有人因为无法忍受痛苦的重荷，产生过轻生的念头，想到过自杀，思考过用结束生命的方法来结束痛苦，同时还想通过这种手段使侮辱你的人懊丧！向上帝忏悔吧！

主啊，请宽恕我们这些罪人吧！

那些曾试图轻生的人应该亲自向神父忏悔，让神父专门为你念赦罪祝文，因为这是可怕的罪行，它会导致可怕的丧亡。

令人伤心的是我们都庸庸碌碌地生活，我们的灵魂因各种悲伤和灾难而痛苦，我们都期待着和平安宁的生活；一旦出现困难我们便畏缩！

圣徒帕弗罗在阐释基督徒所承担的痛苦的伟大意义时曾说：「……你们蒙恩，不但得以信服基督，并要为他受苦」(《致斐利彼

人书》1·29)。看吧，应当像接受主的恩泽一样地欣然接受苦难，以信德去接纳和承受痛苦。

叙利亚的圣伊撒克说：「在主面前，哀伤悲恸比一切的祭品更加宝贵，汗水的气息比任何香料更为芬芳」。

圣使徒之长也写道：「亲爱的弟兄啊，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪，似乎是遭遇非常的事，倒要欢喜；因为你们是与基督一同受苦，使你们在他荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐」（《裴特若前书》4·12-13）。你思考过圣经中的这些语句吗？

没有，我们中很多人虽然已白发苍苍，却是第一次认真地听取圣经，上帝，请宽恕我们这些罪人吧！这一切对我们来说都是容易理解的，并且我们都能够从在我们书架上尘封已久的圣经中找到所有的这些训诲！

我们所期盼的终向是何等的高尚，我们的功修却又是何等的卑下！在这个世界上我们所做的一切善事都是渺小的，我们对真理的理解也是贫乏的。

因此，人间没有比为了真理而受苦更为高尚的美德，没有比承受无罪的痛苦更为光耀的功修（总主教约安·莎霍夫斯基）。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们离这种伟大的功德是多么的遥远啊！

每个人都希望获得拯救。金口约安说到，基督徒要获得拯救有三个条件：

- 1·远离罪孽。
- 2·若犯了罪，一定要忏悔。
- 3·忍受痛苦以作为净罪的补赎神业。



谁能够问心无愧地说，自己已经还补了一切罪过的亏欠呢？要想除灭罪孽的后果，就必须做补赎神业，而补赎神业的数量和程度是和罪过的多少及大小成正比的。如果我们想不起来自己应当还补的罪孽，也没有足够地力量去完成该做的净罪补赎，那么就顺从地接受一切痛苦吧！并应该感谢上帝降给我们的痛苦，因为出于他的慈悯，让我们以忍耐来还补自己的亏缺。

上帝啊，请宽恕我们这些罪人吧！

我们的罪过之多，简直无以计数，可是对灵修功行的认识，对基督徒生活的理解却太少太少。但是，在慈母圣教会中，在我们灵性的病院中却有着足够的治疗我们灵魂和肉身的良药，所以我们不必灰心，只要不讳疾忌医，就一定能够痊愈。

关于话题我们可以继续谈下去，但是时间却不允许了。

上帝啊，请接受我们的忏悔吧！

上帝，现在我们每个人都在你面前决志放弃罪恶，决心改变自己的生活……我们亲吻十字架和福音书，我们的誓言将证明我们的决定。在这个决定中我们许诺洗心革面，重新做人。

上帝啊，我诚心发露自己的罪孽，我诚心悔过！我向你祈祷，请帮助我实现自己的誓言！

上帝啊，请接受我们的祈祷！

上帝啊，我的上帝！

我是罪恶的无底深渊；我的身体至上而下全是不幸；回忆以往——或思或言或行，都充满过错……我心中的意念和愿望——全是对你，我的创造者，我的恩主的侮辱！饶恕我吧，主耶稣基督，我们的上帝！我是犯了过错、微不足道的人，你，至慈悯的上帝，怜悯并护佑我吧！

请接受我的悔过！

请给我时间向你倾诉我的罪过！上帝啊，我不想再犯罪，不想再给你带来侮辱！请允许我领受你的圣体血！

让你的幸福的力量通过至圣圣物降临于我！除去我的罪恶！永生的上帝啊，请活在我中，或生或死，都不要让我和你分离！

依照你之所愿——全遵你的圣意，你知道应该怎样——惟请拯救我这个可怜的罪人！我将时时歌颂赞扬你义德的圣名，把荣耀归于你，及于万世，阿民！

曾有人问一位伟大的长老：

——圣教初传时，基督的信徒被监禁，被钉于刑木，在十字架上受折磨，在斗兽场中被野兽撕裂，被处轮轧之刑，被砍去手脚，被磔裂肢体，被枪矛刺透，被烧滚的油或者融化的铅浇灌，被烹煮或者炮烙，受如此种种难忍的苦难，因此获得了无上的荣冕。可是如今，我们身边已经不存在殉道者受苦的刑场，那么信徒们将怎样获得拯救呢？因为我们中谁也没有力量以殉道者那样的英豪之德去忏悔和净化自己的灵魂。

他得到的答覆是：

——他们将因忍受精神上的痛苦而获得拯救！勇敢地接受痛苦，以坚韧的耐心承受痛苦的人，将获得不逊于那些出离红尘，一周一食，终身居于柱头的克修者所要获得的荣耀桂冠。

## 摘自修士大司祭约安(克列斯季扬京) 的信件

致上帝的仆人们：

请接受为孩子担忧而受痛苦，把这作为洁净您过去罪业的补赎。因为学会了为一切感谢上帝，就会甘心乐意地接受来自上帝之手的一切。

主为了罪人，为了他们的救恩而降临；如果我们想要获得拯救，那么只需发自内心地承认自己就是那些罪人。由于我们的罪过，周围的生活变得困难重重，令人难以承受，在等待上帝的帮助和宽恕时应该忏悔。如此，上帝的仁慈将很快降临于您。如果想清洗以往的罪污，那么需要毫无怨言地忍受疾病和痛苦，并感谢上帝。

愿上帝降智慧与您！

致 0. 0.：

您提出的怎样获得救恩的问题其实是无益的。请阅读圣经，阅读各种圣书——那里解释得再清楚不过了。在那里您能够找到获得拯救的方法。您重新站起来的决心还不够。跌倒了一次，您就决定继续躺在那里。这样躺下去的结果是什么？您自己比我更清楚。所以，我可以为您祈祷，可是不会给您提任何建议。

有一句话要对您讲——当畏惧上帝的愤怒，因为您破坏了家庭、使孩子陷于不幸之中，由于父母的罪过给自己的儿子预备了疑虑重重的未来。这需要改过。

致主内尊敬的 口.:

任何时候，获得救恩的道路只有一条，神圣的福音书中已为你指明。救恩之道任何时候都不会对期盼救恩的人关闭，因为希望得救的人在走一条救世主自己走过的道路。我们只需要真心地愿意赴基督的后尘。

上帝降给我们的疾病有益于人的幸福。它们将暂缓我们无尽的疯狂奔波，它们将迫使我们思考并寻求帮助。通常来自人类的帮助是力量有限的，而且人的力量会很快衰竭，所以人当求助于上帝。现在已是您向上帝祈祷和祈求的时候了。您需要忏悔，需要接受傅圣油，并常常领圣体血.....

欲走救恩的道路就需要到教堂中学习，因为教堂是上帝的居所。我们为病重的您祈祷，也为您的家人祈祷。

致主内尊敬的 口.:

无信和悖道引发了我们这个时代令人恐惧的疾病。这些病症，医生是无法治愈的，但是通过病人自己，通过希求康复的愿望及自己的努力，病症就能减轻。如果自己努力，而且再加上向上帝祈求帮助，那么，请相信，疾病会消退的。

如今亲人们常常感到痛苦，而病人自己却既聋又瞎、在罪恶的泥泞沼地中陷得越来越深。罪过也在于父母，我认为我没有弄错，您没有把自己的孩子引上正道。孩子们受到了各方面的教育，唯独没有人让他们去了那施生命的上帝。他们不认识上帝。因此上帝放任年轻人亲身去体会罪恶及黑暗力量的暴虐。然而，即使如此也并不是所有的人都开始面向上帝，在上帝那里寻求救恩。充

满希望和信仰地祈祷吧，将自己和自己的孩子完全托付于上帝。您的孙子也因母亲的罪过而痛苦，母亲罪业的阴影已笼罩在他的头上。请时常领圣体血，您将会发现仇敌是如何在圣体血的力量前败退。

我们所有人要获得救恩，就必须全然皈依上帝。不是在举行仪轨的几个小时中信主念主，而是要无时或息地信仰和赞念那真实的上帝。

致主内尊敬的 口.:

我很难回答您的问题，原因很简单，这取决于人一生中追寻的是什么。您看看自己的内心就会明白的。为了获得拯救，根本不需要从一个地方跑到另一个地方，以逃避上帝给予的生活环境。

上帝赐予的考验正是灵魂所需要的，有意的，并且有益于救恩的。所以，尊敬的教友，我不会拒绝为您祈祷的，然而却不会向您提建议。按照您的方法去行事吧。愿上帝降智慧与你！

又及：天灾人祸，处处都有，举世皆然，这虽是世代的征兆，却也是转瞬即逝的。但是救恩只存在于圣教会中，只有与主偕行才能获得的。

## 参考资料

- 1· П. 布哈列夫神父·《神父寄语大斋期间的忏悔者》//《舵手》杂志· 1892 年
- 2· 康斯坦丁·斯特拉季拉托夫神父·《面向百姓的教会布道集》· 圣彼德堡· 1890 年
- 3· 戈里高利·季亚琴科神父·《基督之爱的教导及范例》· 莫斯科· 1889 年
- 4·《违背上帝十诫的罪行》//《阿托斯圣山长老之训言》· 1904 年· 第 76 期( 摘自喀山大主教安托尼的作品)
- 5·《悔过的罪人》( 汇编)· 圣彼德堡· 1901 年
- 6· 源于鲍利斯·尼古拉耶夫斯基神父档案室的资料。

正教会圣经全书目录 及与天主教新教圣经目录对照：

正教圣经旧约书目	天主教思高版圣经旧约书目	新教和合版圣经旧约书目
起源之书	创世纪	创世纪
出离之书	出谷纪	出埃及记
勒维人之书	肋未纪	利未记
民数之书	户籍纪	民数记
第二法典之书	申命纪	申命记
纳维之子伊苏斯传	若稣厄书	约书亚记
众审判者传	民长纪	士师记
如特传	卢德传	路得记
众王传一	撒慕尔纪上	撒母耳记上
众王传二	撒慕尔纪下	撒母耳记下
众王传三	列王纪上	列王纪上
众王传四	列王纪下	列王纪下
史书补遗一( 纪年书一 )	编年纪上	历代志上
史书补遗二( 纪年书二 )	编年纪下	历代志下
艾斯德拉纪一	——	——
艾斯德拉纪二	厄斯德拉上	以斯拉记
奈俄弥亚纪	厄斯德拉下( 乃赫米雅 )	尼希米记
托维特传	多俾亚传	——
虞狄特传	友弟德传	以斯帖记
玛喀维传一	玛加伯上	——
玛喀维传二	玛加伯下	——

玛喀维传三	——	——
圣咏集	圣咏集	诗篇
约弗传	约伯传	约伯记
索洛蒙箴言	箴言	箴言
训道篇	训道篇	传道书
歌中之歌	雅歌	雅歌
索洛蒙的智慧书	智慧篇	——
希拉赫的智慧书	德训篇	——
奥西埃书	欧瑟亚	何西阿书
阿摩斯书	亚毛斯	阿摩司书
弥亥亚书	米该亚	弥迦书
约伊尔书	岳厄尔	约珥书
奥弗狄亚书	亚北底书	俄巴底书
约纳书	约纳	约拿书
纳翁书	纳鸿	那鸿书
盎瓦库穆书	哈巴谷	哈巴谷书
盎盖书	哈盖	哈该书
匝哈里亚书	匝加利亚	撒迦利亚书
玛拉希亚书	玛拉基亚	玛拉基书
伊撒依亚书	依撒意亚	以赛亚书
耶热弥亚书	耶肋米书	以赛亚书
瓦如赫书	巴路克书	——
耶热弥亚之哀歌	哀歌	耶利米哀歌
耶热弥亚之书信	巴路克	——
耶则基伊尔书	厄则克尔	以西结书
达尼伊尔书	达尼尔	但以理书
玛喀维传四 ( 附录 )	——	——



正教圣经新约书目	天主教思高版圣经新约书目	新教和合版圣经新约书目
----------	--------------	-------------

玛特泰福音	玛竇福音	马太福音
玛尔克福音	马尔谷福音	马可福音
路喀福音	路加福音	路加福音
约安福音	若望福音	约翰福音
使徒行实	宗徒大事录	使徒行传
致罗马人书	罗马书	罗马书
致科林多人书一	格林多前书	哥林多前书
至科林多人书二	格林多后书	哥林多后书
致噶拉塔人书	迦拉达书	加拉太书
致艾弗所人书	厄弗所书	以弗所书
致斐利彼人书	斐理伯书	腓立比书
致科罗西人书	哥罗森书	歌罗西书
致德撒洛尼基人书一	得撒洛尼前书	帖撒罗尼迦前书
致德撒洛尼基人书二	得撒洛尼后书	帖撒罗尼迦后书
致提摩泰书一	弟茂德前书	提摩太前书
致提摩泰书二	弟茂德后书	提摩太后书
致提托书	弟铎书	提多书
致斐利蒙书	费肋孟书	腓利门书
致希伯来人书	希伯来书	希伯来书
雅科弗书信	雅各伯书	雅各书

裴特若书信一	伯多禄前书	彼得前书
约安书信一	若望一书	约翰二书
约安书信二	若望二书	约翰二书
约安书信三	若望三书	约翰三书
儒达书信	犹达书	犹大书
约安之启示录	若望默示录	启示录



