

关于祈祷

正导师谈祈祷

三十二讲

都主教伊拉里雍

(阿尔菲耶夫)



2023

О молитве

Иларион (Алфеев), митрополит

Издано при содействии
Фонда поддержки христианской культуры и наследия

Рекомендовано к публикации
Издательским советом Русской Православной Церкви

由俄罗斯基督正教教会出版委员会建议 ·

在促进基督宗教文化与遗产基金会的支持下出版

ИС Р21-101-0011

布达佩斯及匈牙利都主教伊拉里雍·阿尔菲耶夫
—— 神学家、教父和教会历史学家。著有40多本书籍，被译成22种语言。

哲学博士（1995）· 神学博士（1999）。都主教伊拉里雍是俄罗斯联邦国家文学和艺术奖得主（2020年）。于2009-2022年担任俄罗斯基督正教教会对外教会联络局局长、以圣基里尔和梅福季命名的全体教会研究生及博士生学院院长、俄罗斯基督正教教会神圣公会圣经——神学委员会主席、俄罗斯基督正教教会（以下简称“俄罗斯正教会”）神圣公会常任理事。都主教伊拉里雍是关于基督正教历史和圣礼仪的纪录片的作者和主持人。曾为“俄罗斯24小时”频道电视节目“教会与世界”的主持人。

ISBN 978-5-6045445-5-6

目录

来自出版商的信息.....	5
一、祈祷是相遇.....	6
二、祈祷是对话.....	9
三、何时需要祈祷?.....	12
四、简短的祈祷.....	15
五、祈祷与生活.....	18
六、《正教祈祷书》.....	21
七、祈祷的规程.....	24
八、习惯的危险.....	27
九、祈祷时的身体姿势.....	30
十、在圣像前的祈祷.....	33
十一、为近人祈祷.....	36
十二、为逝者祈祷.....	39
十三、为敌人祈祷.....	41
十四、家庭的祈祷.....	45
十五、教堂中的共同祈祷.....	47
十六、为什么要去教堂?.....	50
十七、感动和眼泪.....	52
十八、克服杂念.....	56
十九、耶稣祷文.....	58
二十、《耶稣祷文》的优点?.....	60
二十一、《耶稣祷文》的运用.....	62

二十二、关于《耶稣祷文》的书籍.....	65
二十三、《我们在天上的父》.....	67
二十四、“愿你的名被尊为圣”.....	70
二十五、“愿祢的国来临”.....	73
二十六、“愿你的旨意承行于地，如与天”.....	76
二十七、“我们的日用粮，求你今天赐给我们”.....	78
二十八、“宽免我们的罪债，犹如我们宽免亏负我们的人”	81
二十九、“不要让我们陷入诱惑，但救我们脱离那邪恶者”	84
三十、向圣母祈祷.....	86
三十一、向圣徒祈祷.....	89
三十二、没有祈祷就无法生活.....	92



来自出版商的信息



这本书收录了都主教伊拉里雍的一系列电视节目讲道合辑。

伊拉里雍都主教通过浅显易懂的语言，向初入教会的人阐述了32个关于祈祷的题目，其中包括：何谓祈祷？为何祈祷？如何学习祈祷？祈祷怎么成为与上帝的对话？祈祷拉近上帝与人之间的距离；“主祷文”；“耶稣祷文”；向至圣圣母和诸圣的祈祷；为生者和长眠者的祈祷。



一、祈祷是相遇



祈祷是一种人与上帝的相遇。基督正教给予了世人一条直接通往倾听、帮助、爱世人的上帝之道。这是基督正教与其它宗教的根本区别。例如，与佛教相比，在静坐冥思中，静坐者寻求的是一种无位格的超存在，渴望进入这个超存在，并达到无我、忘我、无物、忘物的境界。但人却感受不到获得活生生人格的上帝。而在基督正教的祈祷中，人总能感受到永活上帝的临在。

在基督正教中，降生成人的上帝向我们彰显自己。我们站在耶稣的圣像前，仰视这取得人性的上帝。我们知道，上帝是无法想象、无法描述的，不能通过圣像或绘画表达出来。但是，将降生成人的上帝向世人显现的样貌却可以描绘出来。我们通过耶稣基督的人性认识了上帝。这种认识的过程发生在向基督的祈祷中。

通过祈祷，我们了解到上帝参与到我们生活中发生的一切。因此，与上帝的对话不应该是我们生活的衬托，而应是其主要内容。人与上帝之间有许多阻碍，这些阻碍只有通过祈祷才能克服。

人们经常问：既然上帝已经知道我们需要什么，我们为什么还要祈祷，向上帝祈求呢？对此我会这样回答：我们祈祷不是为了向上帝索取什么。我承认，有时，我们确实要在生活环境中得到祂的某些具体帮助。但这不应该是祈祷的实质。上帝不能只是我们世俗事务中的一个“辅助工具”。祈祷的实质应该始终是在上帝面前的侍立，就是与祂的相遇。我们需要祈祷才能与上帝在一起、与上帝接触，感受上帝与我们同在。

然而，在祈祷中与上帝的相遇并不总是发生。即使在人与人相遇时，也难免存在着无法克服的障碍、无法进一步深化彼此间的关系，常常只有表面上的往来。在祈祷中也是如此，

有时我们会感觉到，我们与上帝之间似乎存在着一堵厚厚的墙，上帝似乎听不到我们。但我们必须要明白，这个障碍并非由上帝所设置，而是由我们自己的罪孽所造成的。按照一位中世纪的西方神学家的说法，上帝时刻都在我们身边，但我们却常离祂很远；上帝永远在倾听我们，但我们却听不到祂；上帝一直在我们之内，而我们却在上帝之外；在我们内上帝是在自己家，而在祂内我们却是陌生人¹。

我们每逢祈祷时，都要谨记这些，更要明白在祈祷中我们接触到的都是永活的上帝。

1. 在我们内……却是陌生人：是指上帝认识我们，而我们却不认识上帝。



二、祈祷是对话



祈祷是一种对话，其中不仅包含我们向上帝的诉说，也包含了祂的回应。就如同通常的对话一样，在祈祷中不仅要讲出全部的话，而要倾听上帝的回答。上帝并非总是在祈祷之时直接给出回复，有时会晚一些。例如，我们常常会请求上帝立即帮助我们，但是祂的帮助却会晚到几个小时，甚至几天后才到来。即便如此我们还是能够明白，上帝给予我们帮助，正是因为我们在之前的祈祷中向上帝请求了帮助。

通过祈祷我们可以更多、更正确地认识上帝。祈祷前，非常重要的是要做好准备，上帝可能会以彰显自己来给我们启示。但这些启示并不一定符合我们本来所想象的或期待的。带着自己的想象去接近上帝是我们常犯的错误，并且这些想象或观念遮蔽了永活的上帝。人往往会在自己的意识中创造出某个偶像，并向这

个偶像祈祷。这种无生命的、人造偶像成为了人与永活上帝之间的障碍。苏罗志都主教安托尼²这样写道：“你为自己创造出一个错误的上帝形象，并且试着向他祈祷吧！你为自己创造出一个残酷不仁的上帝形象，然后设法怀着信任与爱向他祈祷吧！”这样，我们要清楚地知道，上帝会以不同于我们所想象的形象彰显自己。因此，开始祈祷时，我们必须摒弃一切由自己的想像力而幻想出来的上帝形象。

上帝对我们祈祷的回应会以不同的方式呈现，但从来不会没有回应。如果听不到上帝的回答，那是我们自身有问题，是因为我们尚未调整到能让我们与上帝相遇的和谐状态。

我们可以做个比喻，有一种用来为钢琴调音的工具，叫音叉。它能持续准确地发出第六

2. 苏罗志都主教安托尼（1914-2003年）（俄文：Антоний (Блум), митрополит Суражский）：俄罗斯正教会西欧都主教（1965-1974年），著有大量关于属灵生活和基督正教精神的文章、回忆录和书籍。是20世纪最著名的基督正教宣教士之一。

音阶 **La**。钢琴的琴弦需要调整到与音叉发出的声音完全一致。在第六音阶La尚未被调至正确之前，不论您如何敲击琴键，音叉都不会发出任何声响。一旦琴弦达到必要的张力，音叉这个毫无生命的金属器具，就会在刹那间发出音来。当调好第一根弦，也就是第六音阶之后，调音师才会借此继续调整其它的八度音阶（每个琴键同时敲打几根弦，如此便会创造出特别的和音）。接着调整第七音阶（**Si**）、第一音阶（**Do**）等等，如此一组八度音接着另一组，就能将整架钢琴调整好。

在祈祷中也应如此。一定要将自己调整到与上帝相同的音准，将自己的整个生命以及灵魂的每一根弦，调整到与上帝完全和谐。当我们调和之后，学会遵守上帝的诫命，当福音成为我们道德与灵性的律法，并开始按照上帝的诫命生活，我们才会感受到，在祈祷中我们的灵魂是如何与上帝的临在共鸣，正如音叉对调好的琴弦的回响。

三、何时需要祈祷？

何时该祈祷？又该祈祷多久？圣使徒保罗的回答是：“当不断地祈祷”（帖撒罗尼迦前书5：17）。纳齐安城的主教圣神学家格力高利³写道：“必须比呼吸更常思及上帝”。祈祷理应贯穿基督徒的一生。

许多灾难、痛苦与不幸的到来，是因为世人总是忘记上帝。其实，在罪犯中也有信徒，但他们在犯罪的那一刻，将上帝抛在了脑后。实在很难想象一个人时刻都能念及无所不视、无邪恶不见的上帝，还会去作奸犯科。可见，人犯罪，全然是忘记上帝时所犯的。

3. 纳齐安城主教圣神学家格力高利（325-389年）（希腊文：Γρηγόριος ὁ Θεολόγος· Γρηγόριος Ναζιανζηνός；亦译：格列高利·纳齐安、拿先素斯的贵格利、额我略·纳齐盎（大陆天主教）、国瑞·纳祥（台湾天主教））：纳齐安城主教，在基督正教会敬奉他为圣徒、教父与教会圣师，著名神学家，哲学家，迦帕多家教父之一，圣大瓦西里的朋友和同学，基督正教会三大教父之一。

大多数人无法终日祈祷，但是我们必须找出一些时间思及上帝，哪怕时间很短。

一早醒来，人们会想今天将要做哪些事。在开始工作和进入无法避免的忙乱之前，我们奉献至少几分钟给上帝。站在上帝的面前说：“主啊！祢赐予了我这一天，请帮助我无罪地、无恶习地度过，保护我免于一切的罪恶和灾祸。”来请求上帝为即将开始的一天赐福。

我们也应该在每天里尽量多地思及上帝。如果您感到难过，就向祂祈祷：“主啊！我很难过，请帮助我！”如果感到一切都好，也向上帝祈祷说：“主啊！荣耀归于祢，感谢祢赐予我这喜乐！”如果你正为某个人担心，就告诉上帝：“主啊！我为他担心，为他感到痛苦，请帮助他。”无论在一天之中发生什么事，都应该把你的所思所想变成祈祷。

当一天即将结束，你睡觉之前，想想这过去的一天，为所发生的一切好事感谢上帝，并忏悔今天所有不当行为及所犯的罪孽。也要为

将到来的夜晚请求上帝的帮助和祝福。如果学会了整天如此祈祷，你很快就会发觉你的整个生活变得更加充实。

人们经常为不愿意祈祷而找理由，太忙或是事务过度繁多。的确，我们之中许多人的生活节奏是以前人所没有的。有时候，我们在一天之内必须完成许多事情。即便如此，生活中还是会有些空闲时间。例如，我们在车站等车时至少有三到五分钟，坐地铁时又有二三十分钟，以及打电话时，听到忙音的片刻，我们就要利用这少许的间歇来祈祷，不要白白浪费这些的时间。

上帝就恩赐他进入了天国。”

法利赛人和税吏的寓言提到：“有两个人上圣殿去祈祷，一个是法利赛人，一个是税吏。法利赛人独自站着，自言自语地祷告说：‘上帝啊，我感谢祢，我不像别人那样巧取豪夺、不义、奸淫，也不像这个税吏。我每周守斋两次，凡我所得的都献上十分之一。’而税吏远远地站着，连举目望天也不敢，只捶着胸，说：‘上帝啊，请怜悯我这个罪人！’”（路加福音18：10-13）。此短短的祈祷便救了他。我们也记着那曾与耶稣同被钉在十字架的盗贼，他对耶稣说：“上帝啊，祢进入祢的国时，求祢纪念我。”（路加福音23：42）。仅是这短短的祈祷，就足以让他进入天堂了。

祈祷可以是很简短的。如果我们刚踏上祈祷之路，应当从简短的那些自己可以集中精神的祈祷开始，上帝需要的不是人的言词，而是人的心。也就是说，我们面向上帝的言词是次要

的，重要的是感觉，是我们抱着什么心态来到祂面前。如果我们在祈祷时走神或精力不够集中，如果我们不以虔诚的心或心不在焉地接近上帝，这将比我们在祈祷中说错词语更危险。心不在焉的祈祷毫无意义，也不具价值。有一个与此相关的简单法则：如果祈祷的言词没有深达我们的内心，这些言词就更不能到达上帝那里。正如有人所说：这样的祈祷，连我们房间的天花板都达不到，怎么能上达天国呢？因此，祈祷时，我们深深地体会每一个词的意思是非常重要的！如果我们在诵读《正教祈祷书》中的长篇祈祷经文时无法集中注意力，那么也可以尝试以下这些简短的祈祷：“求主，怜悯我！”“求主，拯救我！”“求主，帮助我！”“上帝啊，怜悯我这个罪人！”

一位苦修士曾经说过，倘若我们能够全心全意，发自灵魂的深处诵念“求主怜悯！”这一句祷告就足以使我们得救了。但问题是，一般来说我们无法全心地诵念这句祷告，也无法

用我们的一生践行这句祷告。我们通常为了让上帝听到我们的声音而说得太多。

我们当谨记，上帝所渴望的是我们的心，而非言语。如果我们全心全意地向祂祈祷，我们必定会得到祂的回应。

五、祈祷与生活

祈祷不仅带来通过它所获得的喜乐及恩赐，祈祷也是一种每日付出的、勤恳细心的劳作。有时祈祷带来极大的喜悦，让人精力充沛，还能带来更新的力量和新的契机。可是，人们经常不愿意祈祷，或没有心情去祈祷。我们要明白，祈祷不应该取决于心情。祈祷是一种付出。阿托斯圣山的圣息庐安⁵曾经说过：

5. 阿托斯圣山的圣息庐安（1866-1938年）（俄语：Силуан Афонский, св. прп.）：阿托斯圣山圣潘泰莱蒙修道院的修士·俄罗斯人。基督正教会敬奉为圣徒、成德者。

“祈祷就是付出心血”。正如其他劳动一样，祈祷也要求我们付出，有时甚至需要付出极大努力，尤其是当我们不想祈祷的时候，但还是要迫使自己去祈祷。如此的苦修将会得到百倍的回报。

为什么有时我们不想祈祷？我觉得，主要原因在于我们的生活方式与祈祷不一致，尚未与祈祷调和。小时候，我曾就读音乐学校，当时有位很好的小提琴老师，我觉得他的课有时候很有趣，但有时也会觉得上课很痛苦。其中的差别并不取决于老师的情绪，而在于我有没有做足够的课前准备。如果我好好地练习了某首乐曲，并做好充分准备才去上课，那么这节课便会一气呵成，老师与我都会感到愉快。反之，如果我整个星期偷懒了，没有准备好就去上课，那老师就会感到失望，我也会因课程进行得不理想而觉得痛苦。

祈祷也是如此。如果我们的生活不是为祈祷做准备，那么我们祈祷就会很困难。可以

说，祈祷反映着我们灵修生活的水平，是一种试金石。我们应当以此调整自己的生活，使之与祈祷相符合。当我们诵读“我们在天上的父”（即《耶稣祷文》）的时候，我们会说这句：“主，愿祢的旨意承行于地如于天！”意思是，我们随时应当准备好执行上帝旨意，即使这旨意与我们的所愿相违背。在《耶稣祷文》中我们也向上帝祈祷说：“宽免我们的罪债，犹如我们宽免亏负我们的人。”如此我们许诺，会完全宽恕他人。因为按照这个祷文的逻辑，如果我们没有宽免亏负我们的人，上帝也不会赦免我们的罪孽。

因此，两者必须相辅相成：我们的生活要符合祈祷，而祈祷也要符合我们的生活。倘若两者不一致，我们的生活和祈祷都不会成功。

如果我们祈祷时感到有困难，不要尴尬。这是因为上帝给了我们新的目标，而我们应当争取在祈祷上以及在生活中达到这个新的目标。如果学会了按照福音生活，那么我们将学

会按照福音祈祷。我们的生活就会变得更加充实、更加有灵性。这才是真正基督徒的生活。

六、《正教祈祷书》

祈祷可以有许多不同的方式。比如说，直接用自己的话来祈祷，这种祈祷应该一直伴随着人们。无论早晚，不分昼夜，人们都可以用发自内心的最简单的话语向上帝祈祷。

另外，还有一些古代圣人编写的祈祷文，我们应当诵念这些祈祷文，以便学习该如何祈祷。这些祈祷文收录在《正教祈祷书》中。书中包含了晨起祈祷、寝前祈祷、忏悔祈祷、感恩祈祷等不同类型的祈祷文，还有多种圣颂典、弗坐词⁶，以及许多其它祈祷文。阅读这本《正教祈祷书》时，不要因其中祈祷文太多而感到害怕，这些并非全都要诵念。

快速地念完晨起祈祷（即早祷），需要大

约二十分钟，若专注深思体会每个词语的意思，那么读完则需要一个小时。因此，倘若时间不够，不需要将所有这些早祷全部都诵念，不如先诵念一两篇祷文，让其中每一字每一句都深达内心。

在《晨起祈祷》的章节前写到：“当你开始祈祷前，先站立静默片刻，等你心神平静下来，再全神贯注，以虔诚之心诵念：‘因父及子及圣灵之名。阿们。’停顿站立片刻，然后开始祈祷”。这个祈祷前的停顿是格外重要的，可称之为“静默一分钟”。祈祷应当从我们内心的沉静中产生。那些每天“总得念完”早祷及寝前祈祷（即晚祷）经文的人，总想尽快将条文念完，以便早些开始做日常琐事。但

6.弗坐词：主持圣礼时诵读的颂歌；源于希腊文Ο Ακάθιστος Ύμνος，意思是“离座诵读词”，因为唱此颂歌的时候要求离座肃立，故而得名。一种特殊格式的拜占庭圣颂歌，通常分二十四段，每段依次以希腊文二十四个字母中的一个开始，最初的弗坐词是奉献给圣母，但是后来也出现了赞颂基督，十字圣架，圣徒，天使等不同的弗坐词。

是这样的诵念法，却是忽略了最重要的：祈祷的实质。

在《正教祈祷书》里面有许多向上帝祈求的言语，其中有些是要重复多次的。例如，书中“求主怜悯！”这句会标注诵念的次数，如十二遍或四十遍。有人会将之看为一种程序，并将之快速念过。在此顺便一提：“求主怜悯”的希腊文念法是“Kyrie, eleison”，而在俄文中有一个动词“куролесить”（音 ky-rolesit，意思是“胡闹”），源自唱诗班中诵读员快速重复的诵念“Kyrie eleison”，这并非祈祷而是在“胡闹”。不论诵念多少次，都应该以专注、虔诚和有爱的态度全心全意地诵读。

无需尝试将所有的祈祷文念完。不如用二十分钟诵读《耶稣祷文》来做祈祷，重复几遍，并深思其每个词语的含义。对于不习惯长时间祈祷的人，一开始就要念完大量的祈祷文确实是很难做到的，不必力图每次都做到。重

点是要深深地感受圣教父们编写的祈祷经文里充满的精神力量。这正是从《正教祈祷书》中祈祷文能获得的最大益处。

七、祈祷的规程

什么是祈祷的规程？这是一个人每天诵读的一套祈祷文及其诵读流程。每个人都有不同的祈祷规程。对有些人来说，早祷或晚祷需要几个小时；对另一些人来说，则仅需几分钟。这一切都取决于一个人的属灵构成⁷，取决于他祈祷的经验有多少，取决于他能调配多少时间来祈祷。

一个人要遵守祈祷规程。无论祈祷文的长短，祈祷的规律性和稳定性是最重要的。但这些规程不应成为一种形式。许多信徒的经验表

7. 属灵构成：此处可理解为“属灵生活水平”

明，反复诵读相同的祈祷文使它们变得淡然无味，失去新鲜感，对这些祈祷文形成了惯性阅读，不再专注于祷文的内容。我们要运用一切手段避免这些危险。

我记得当我做了修士剪发仪式之后（当时我二十岁），我向一位有深厚经验的灵修导师寻求建议，问他我的祈祷规程应该是什么。他说：“你应该每天诵读早祷和晚祷，三篇圣颂典和一篇弗坐词。无论发生什么事，即使你很累，也必须要读完它们。即使你匆忙地、漫不经心地读，也没有关系，只要把规程指定的读完就可以了。”

我试过了，但是效果并不理想。每天诵读同样的祈祷文很快就让我感觉乏味了。而我每天用更多的时间来参与教堂的礼仪，使我属灵方面得到滋养、充实和鼓舞。而诵读三篇颂典和一篇弗坐词却变成了一些不必要的“累赘”。我开始寻找其它对我更合适的建议。我在十九世纪杰出的苦修者——圣德奥梵闭关隐修者⁸ 的

著作中找到了答案。他建议不要用祈祷篇幅来计算祈祷的规程，而要以我们准备奉献给上帝的时间来计算。例如，我们可以规定早上祷告半小时，晚上祷告半小时，但这半小时必须完全奉献给上帝。我们是读所有的祈祷文还是只读一篇祈祷文并不那么重要，或许有一天晚上我们完全致力于读《圣咏集》、读《福音书》或用自己的话来祈祷。重要的是我们要专注于上帝，这样我们的注意力就不会溜走，每一个词都能到达我们的心里。这个建议对我很合适。然而，不排除我从那位灵修导师那里得到的建议可能更适合于其他人，这在很大程度上取决于每个人的个性。

在我看来，对于一个生活在世俗中的人来说，如果是带着感情和注意力来祷告，别说十

8. 圣主教 **德奥梵** 闭关隐修者 (1815-1883年) (俄文：Феофан Затворник, свт.)：俄罗斯基督正教会主教·任弗拉基米尔及苏兹达尔主教 (1863-1866年)。19世纪著名的神学家、基督正教报告文学家、宣教士。基督正教会敬奉为圣徒。

五分钟，即便是早晚各五分钟的祷告，也足以使人成为一个真正的基督徒了。唯一重要的是思想应始终与祷告的话语相对应，内心回应着祈祷的话语，进而整个生命应与祈祷相对应。试着按照圣德奥梵闭关隐修者的建议，在一天中为祈祷留出一些时间，并完成每天的祈祷规程。你将会看到，这样很快就会有所收获。



八、习惯的危险



每个信徒都面临着厌倦于使用固定经文祷告和祈祷时分心的危险。为了避免这种情况发生，人们必须不断地与自己作斗争，或者像圣教父们所说“守住自己的思想”，学会“把自己的所思所想深入到祈祷经文之中”。

我们如何做到这些呢？首先，不要让自己读出头脑和心灵还没有反应的词语。如果你在诵读祈祷文期间的注意力被分散了，请回到你

注意力分散的地方，重新祈祷。如果有必要，就重复诵读三、五次或十次，直到使你的整个身心对所做的祈祷有了回应为止。

有一次在教堂里，一位女士对我说：“神父，我已经诵读祈祷文很多年了，早晚都读，但是我越读越不喜欢，越读越觉得对上帝的信仰就越少。我对这些祈祷词已经非常厌烦，以至于我对它们不再作出任何反应。”我告诉她“那你就不要读早祷和晚祷。”她惊讶道：“你是什么意思？”我重复道：“如果你的心对它们没有反应，不如放弃，不要读它们。你应该找到另一种方式来祈祷。你的早祷通常需要多长时间？”——“20分钟。”——“你准备好每天早上向上帝奉献20分钟了吗？”——“是的。”——“那么你就选择《晨起祈祷》一章中的一段祝文用20分钟诵读它。每读完其中的一句话，静默一会儿，想一想它的意思，然后再读另一句话，静默一会儿，想一想它的内涵，再重复一遍，想一想

你的生活是否与它相符，你是否准备好以这样的方式生活，使这个祈祷成为你生命的现实。比如你这样祷告：“主，请勿将我摒弃于祢的属天福泽之外”。这是什么意思？或者说，“主，拯救我免于永刑”。这种“永刑”（即永恒的痛苦）有什么危险，你真的害怕它吗？你真的希望避免它吗？”后来，这位妇女开始以这种方式祷告，很快她的祷告开始有了活力。

祈祷是需要学习的。你必须在自己身上下功夫，不能允许自己在圣像面前说空话。

祈祷的品质会受到在此之前或之后所发生事情的影响。假如，我们在祈祷前与人发生争执或对人大喊大叫，就不可能在烦躁的状态下专注地祈祷。因此，在祈祷前的这段时间里，我们必须在内心做好准备，摆脱那些妨碍我们祈祷的东西，并调整自己到祈祷的状态，那么祈祷就会更容易。但是，即使在祈祷之后，我们也不应该立即陷于忙碌之中。当你完成祈祷

后，再给自己一些时间来聆听上帝的回答，也为内心能体会到上帝的临在而产生回应。

只有当我们感觉到内心因祈祷而有所改变，我们开始以不同的方式生活时，祈祷才有价值。祈祷是应该结出显著果实的。

九、祈祷时的身体姿势

在古代教会实际的祈祷中，曾经使用过不同的姿态、手势和身体的姿势来祈祷。人们祈祷时有的站着，有的跪着，有的以所谓以利亚的姿势（即跪着并头低到地上），有的张开手臂趴在地上或举起双臂站着祈祷。

祈祷时的鞠躬包括叩首式及弯腰式，同时配合画十字圣号。在众多传统的祈祷身体姿势中，有几种姿势仍然保留至今，主要是站立和跪拜的祈祷伴随着画十字圣号和鞠躬。

为什么身体参与到祈祷中是如此重要？为

什么我们不能躺在床上或坐在扶手椅上诚心祈祷呢？原则上，躺着和坐着都可以祈祷：我们在生病或在旅行时等特殊情况下会这样做。但在平时我们一定要使用在基督正教传承中保存下来的身体姿势。事实上，人的身体和灵魂是不可分割的，灵魂不可能完全独立于身体之外。古代教父们曾说过：“身体没有在祈祷中作为，祈祷就会徒劳无功”，这绝非偶然。

当你进入基督正教教堂参加大斋期的仪式时，会看到所有信徒不时地同时跪下，然后站起来，再跪下，再站起来，就这样贯穿整个礼仪。这会让你感觉到这个礼仪有一种特殊的活力，人们不仅仅是在祈祷，还在祈祷中劳作，进行修行。而当你进入一个新教教堂，会看到在整个礼拜过程中，祈祷的人都是坐着的，读祷告词，唱灵歌，但人们只是坐着，不画十字，不鞠躬，在礼拜结束时，他们随即就起身离开。比较一下基督正教和基督新教这两种在教堂里的祈祷方式，你会感觉到不同。差异

在于人们祈祷的活力。虽然是向同一个上帝祈祷，但他们的祈祷方式不同。而在很大程度上，这种差异是由祈祷时身体的姿势决定的。

鞠躬对祈祷具有很大的帮助。那些有机会进行早祷和晚祷的人若能至少做一些弯腰或磕头的鞠躬，肯定会感到这种鞠躬在灵修方面是多么的有益处。身体脱离了虚弱的状态，如此，思想和注意力自然也会更加专注。

我们祈祷时，有时应该要画十字圣号，特别是在诵念“因父及子及圣灵之名”，以及说出救世主名字的时候。祈祷时这个动作是非常必要的，因为十字架是拯救我们的工具。当我们在自己胸前画十字圣号时，上帝的力量就明显地降临于我们。

十、在圣像前的祈祷

在祈祷中，外在的形式不应该取代内在的本质。外在的形式虽然可以促进内在的，但也能对内在产生阻碍。祈祷时的传统体位无疑有助于进入祈祷的状态，但无论如何也不能取代祈祷的实质。

不要忘记，祈祷时的有些身体姿势不是每个人都能做到的。例如，许多老人根本无法做到磕头鞠躬，还有许多人不能长时间站立。我曾听到一些老人说：“我不去教堂，因为我不能久站”，或者“我不向上帝祈祷是因为我的腿痛。”其实，上帝不需要我们的腿，而是需要我们的心。如果你不能站着祈祷，就坐下来祈祷；如果你不能坐着祈祷，就躺着祈祷。正如一位苦修者所说：“坐着想上帝比站着想自己的腿要好”。

辅助祈祷的措施很重要，但它们不能取代祈祷的实质。祈祷的一个重要辅助物品是圣

像。基督正教教徒通常在救世主、圣母、圣人的圣像前祈祷，在圣十字像前祈祷。然而，新教教徒祈祷时没有圣像。由此可见基督新教和基督正教在祈祷时的区别。在正教传统中，祈祷是更为具体的。当我们敬仰基督的圣像时，就像透过了一扇向我们展示另一个世界的窗户，而在这圣像的背后，则是我们祈祷所向的那位。

但非常重要的一点是，圣像不能取代祈祷的对象，我们在祈祷时也不应该向圣像请求，更不要试图去设想圣像上描绘的人物。圣像只是一个象征，它使人思及其背后存在的灵性现实。正如教会的教父们所说“我们给予圣像的荣耀应当传给圣像所描述的原形（即原始形象）⁹”。当走近救世主或圣母的圣像时，我们贴近并敬吻圣像，以此表达我们对救世主或圣母的爱。

圣像不应该变成偶像。而且我们不应该认

9. 换句话说，在祈祷过程中我们将荣耀传给圣象时，实际上此荣耀的对象是圣象所描述的那一位。

为上帝就像圣像上所描绘的那样。例如，有一个被称为“新约圣三一”的圣三位一体圣像，它是非规范的，也就是说它不符合教会的规定，但在一些教堂可以看到它。在这幅圣像中，圣父被描绘成一位白发苍苍的老人，圣子是一位年轻人，而圣灵则是一只鸽子。人们绝不应该被诱导将圣三位一体想象成为是这样的。圣三位一体是人类想象力无法想象的上帝。而当我们在祈祷中向上帝——圣三一请求时，必须放弃各种幻想。我们的想象中是应该没有任何形象的，思想应该是纯净的，心应该是为接受永活的上帝而准备好的。



十一、为近人祈祷



我们不仅应该为自己祈祷，还应该为近人¹⁰祈祷。每天在家里进行早祷和晚祷时，以及在教堂祈祷时，我们应该想到我们的亲戚、家属、朋友和敌人，并为所有人向上帝祈祷。这一点非常重要，因为人与人之间有着牢不可破的关联。往往一个人为近人的祈祷，能使这个人免遭巨大的危险。

在圣“神学家”格里高利的生活中，发生过一件事情。当他还是个年轻人，未受洗的时候，他乘坐一艘船穿越地中海。突然间，一场猛烈的风暴开始了，这风暴持续了很多天，那时已经没有人怀有获救的希望了，船也几乎要被击沉了。格里高利向上帝祈祷，在祈祷过程中出现了一种异象，仿佛看到了他的母亲。但后来证实，她的母亲在遥远的岸边感觉到了他

10. 近人：基督宗教用语，意指周围人（包括家属、亲朋好友、关系不好的人、敌人等）。

儿子的危险，并为他进行了虔诚的祈祷。出乎所有人的意料，这艘船安全到达了岸边。格里高利始终记得，他的解脱归功于他母亲的祈祷。

有人可能会说：“好吧，这又是一个来自古代圣人生活的故事。为什么今天没有发生这样的事情？”我可以向你们保证，这种情况今天仍在发生。我知道有不少人是因为亲人的祈祷而从死亡或巨大的危险中获救的。而在我的生活中也发生过许多事件，是通过我母亲或其他人祈祷，如我教友的祈祷，使我从危险中获救。

有一次，我遇到了车祸，可以说是奇迹般地活了下来，因为车子从悬崖摔落，翻了好几次。车全毁了，但司机和我都没有受伤。事情发生在凌晨时分，大约五点钟。当天晚上我回到我主持圣礼仪的教堂时，发现有几个教友在那里，他们在凌晨四点半就醒了，感觉到了危险，开始为我祈祷。他们见到我问的第一句话是：“神父，你

发生了什么事？”我想正是由于他们的祈祷，我和同车的司机才得以幸免于难。

我们应该为近人祈祷，不是因为上帝不知道如何拯救他们，而是因为祂希望我们参与彼此的拯救。当然，祂自己知道每个人需要什么——包括我们和其他人。当我们为他人祈祷时，这并不意味着我们要比上帝更仁慈。但这确实意味着我们想参与到他们的救赎。在祈祷中，我们不应忘记生活中与我们相识的人，也不应忘记他们在为我们祈祷。每个人都可以在睡觉前对上帝说：“主啊，请您因着所有爱我的人为我的祈祷，拯救我。”

让我们记住我们和其他人之间密切的联系，让我们在祈祷中永远记住对方。



十二、为逝者祈祷



我们为近人祈祷，不仅应该为生者，也要为逝者。为逝者的祈祷，首先是我们自己的需要，因为当亲人去世时，我们会有一种自然的失落感，会非常痛苦。但是逝者只是在另一个维度继续生活，因为他已经进入了另一个世界。为了使我和离开我们的人之间的联系不中断，我们应该为他祈祷。这样我们就会感觉到他的临在，感觉他没有离开我们，并与他保持着密切的联系。

当然，为逝者的祈祷也是他们的需要。因为一个人去世是到了另一个世界，为了在那里与上帝见面，并为他在此世生活中所做的一切好的和坏的负责。在这世界上，仍然思念逝者的亲朋以祈祷的方式来陪伴逝者去往另一个世界，对逝者来说是非常重要的。离开这个世界的人除了灵魂，他在世时所有的一切都会失去。他生前拥有的所有财富及获得的所有东

西，都留在此世，只有灵魂要去另一个世界。而灵魂是由上帝审判的，是基于仁慈和正义的律法审判的。如果一个人在生活中做了坏事，他必须承担惩罚。但我们这些活着的人，可以请求上帝减轻这个人的负担。而教会认为，逝者的命运会因那些还在世的人为他们做出的祈祷而得到改善。

陀思妥耶夫斯基的小说《卡拉马佐夫兄弟》的主人公，佐西玛长老（他的原型是扎东斯克修道院的圣主教吉洪¹¹）谈到为死者祈祷时这样说：“每一天之中只要你有机会祈祷，就要不断地说：‘主啊，请怜悯今天所有来到祢面前的人。’因为每时每刻都有成千上万的人离开他们生命所在的这个世界，他们的灵魂来到主的面前，而其中有多少人是在孤独中

11. 扎东斯克修道院的圣主教吉洪（1724-1783年）（俄文：Тихон Задонский, свт.）：沃罗涅日城主教（1763-1767年任圣职）·退休后住在沃罗涅日的扎东斯克修道院·18世纪俄罗斯正教会著名的神学家、宣教士、苦修者·正教会敬奉为圣徒、行奇迹者。

离开了这个世界，不为人所知，在悲伤和忧郁中，没有人对他们感到遗憾……。你的祈祷无论是距逝者多么遥远，都会敬献给上帝，使逝者安息，即使你根本不认识他，他也不认识你。对他那敬畏主的灵魂来说，在那一刻感觉到有一个为他祈祷的人，在世上有一个爱他的人，这是多么令人感动。上帝将更加怜悯地看着你们俩，因为如果你已经如此怜悯他，上帝将更加怜悯他，祂是无限地怜悯……。祂将为你的缘故宽恕他。”



十三、为敌人祈祷



为敌人祈祷的必要性源于耶稣基督道德教导的本质。

在基督教之前的时代，有一条规则：“当爱你的近人，恨你的敌人”（马太福音5：43）。大多数人至今仍在按照这个

原则生活。我们很自然地会去爱我们亲近的人，爱那些对我们行善的人。不喜欢，甚至憎恨那些对我们行恶的人。但基督告诉我们的却是应该持有完全不同的态度：“爱你们的敌人，祝福那些诅咒你们的人，善待那些恨你们的人，为那些冒犯……迫害你们的人祈祷。”（马太福音5：44）。基督在这个世界时，多次以爱敌人和为敌人祈祷树立了榜样。当主被钉在十字架上，士兵将他钉死时，祂那个时刻经受着可怕的痛苦和难以置信的疼痛，但祂还是祈祷说：“父啊，宽恕他们，因为他们不知道自己在做什么”（路加福音23：34）。那时祂想的不是自己，也不是那些士兵给祂带来的痛苦，而是想他们的救赎，因为他们作恶时主要是在伤害自己。

我们必须记住，那些伤害或不喜欢我们的人本质上并不是坏人。他们所染的罪孽才是坏的。我们应该憎恨罪孽，而不是憎恨带着罪孽的人。正如圣金口约翰所说：“当你看到有

人对你作恶时，不要恨他，要恨他背后的魔鬼。”

我们必须学会将人与其所犯的罪孽分开。司祭在给人做忏悔时经常会发现，当一个人真正悔改时，罪孽明显地与他分离。我们应该学会不在意他人有罪的形象，而记得所有的人，包括我们的敌人和那些恨我们的人，他们都是按照上帝的形象而创造的。就是这种上帝的形象及每个人身上的那些善良的雏形，才是我们应该关注的。

为什么有必要为我们的敌人祈祷？这不仅是他们的需要，也是我们所需要的。因为我们需要找到与人和解的力量。修士大司祭索弗若尼¹²在他关于介绍阿托斯圣山的成德者圣息庐安的书中说：“那些憎恨和拒绝弟兄的人在他

12. 修士大司祭**索弗若尼·萨哈罗夫**（1896-1993年）（俄文：Софроний (Сахаров), архимандрит）：君士坦丁堡教会的神职人员，修士大司祭，阿托斯圣山的圣息庐安门徒和传记作者，2009年被君士坦丁堡教会敬奉为圣徒。

们的生活中是有缺陷的，他们无法找到通往爱所有人的上帝之路”。的确如此，当我们的内心对他人产生了仇恨时，我们就无法接近上帝。只要这种感觉一直保留在我们的内心，通往上帝的路就会被阻断。

这就是为什么有必要为我们的敌人祈祷。

每次我们来到永生的上帝面前，都必须与我们认为是敌人的所有人完全和解。让我们记住主说的话：“如果你在祭坛上献上祭品时，在那里想起你的弟兄对你怀恨……你先去与你弟兄和好，然后再来献你的祭品。”（马太福音5：23，24）主另一句话：“趁着你和你的对头还同在路上，赶紧与他讲和。”（马太福音5：25）与他“同在路上”是指“在这世上的生活”。因为如果我们在这里没来得及与那些恨我们、冒犯我们的人与我们的敌人和解，我们就会在没有和解的状态下进入永生。而在那里，我们将无法弥补我们在当下错失的一切。



十四、家庭的祈祷



到目前为止，我们主要谈的是个人的祈祷。

现在我想谈一下关于与家人一起的祈祷。我们现代大多数人的生活方式让家庭成员很少聚在一起，最多是早上的早餐和晚上的晚餐一天两次。白天，父母在工作，孩子在学校，只有学龄前儿童和退休人员留在家里。重要的是，在日常安排中，有一些时间大家可以聚在一起祈祷。如果一家人要共进晚餐，是不是可以在晚餐之前一起祈祷呢？你也可以在晚饭后读几段祈祷文和《福音》书中的几段。

家人们一起祈祷能使家人之间的关系更紧密，因为只有当家人之间不仅具有亲属关系，还有灵性的共融、共同的理解和世界观的一致，家庭生活才能真正圆满和幸福。

家人一起祷告对每个家庭成员也都有好处，特别是对孩子们很有帮助。在苏联时期，禁止在宗教传统中培养孩子。其理由是，儿童

应该先长大，然后自己决定是否走宗教或非宗教的道路。这种说法是偌大的谎言。因为，在一个人有机会选择之前，他必须接受一些教育。而学习的最佳年龄，当然是童年。一个从小就习惯了没有祈祷生活的人，以后会发现使自己养成祈祷的习惯是非常困难的。一个从小就在有祈祷传统和充满虔诚气氛的环境中长大的人，从他生命的最初几年起就知道上帝的存在，知道他随时可以求助于上帝，即使他后来脱离了教会，脱离了上帝，在他内心深处还是保留着童年时得到的祈祷能力和宗教信仰的基础。而很多时候，离开教会的人，在他们生命的某个阶段又回到了上帝的身边，是因为他们在童年时就接受了要祈祷的教导。

还有一方面，今天许多家庭都有老一辈的亲属，即在没有宗教环境中长大的祖父母。如果二三十年前，我们可以说教堂是只有老人才去的地方。而现在的祖母们却代表了最无宗教信仰的一代，她们出生在20世纪30-40年代，

在“激进无神论”的时代长大。任何人在何时转向上帝都不晚，因此老一辈能步入教堂是非常重要的。那些已经找到了通往教堂道路的年轻人，应该温和地、逐步地、坚持不懈地帮助年长亲属进入属灵生活的轨道。而我们通过每天的家庭祈祷，就能使这种事情进行得更加顺利。

十五、教堂中的共同祈祷

正如20世纪著名的神学家格奥尔基·弗洛罗夫斯基大司祭所说：基督徒从来不是单独祈祷，即使他在自己的房间里向上帝祷告，关上身后的门，他仍然是作为教会团体的一员在祈祷。我们不是孤立的个体，我们是教会的成员，是一体的。而且我们不是独自得救，而是与他人一起——与我们的兄弟姐妹一起。因此，非常重要的是，每个人不仅应该有个人祈

祷的经验，而且还应该有与其他人一起进行教会祈祷的经验。

教会的祈祷有非常特殊的意义和作用。我们中的许多人从自己的经验中知道，有时一个人独自沉浸在祈祷的状态中是多么困难。但当你来到教堂时，你就会沉浸在许多人的共同祷告中，这种祷告把你带到更深的层次，你的祷告将与其他人的祷告融合在一起。

人类的生活就像在海洋中航行。勇敢与冒险的人，往往乘着小船独自在风暴和暴风雨中驶过大海。但通常情况下，人们为了漂洋过海，会聚在一起，乘船从一个海岸到达另一个海岸。教会就是基督徒一同行驶在救赎的路上乘坐的船。而一起祈祷是在这条道路上前行最有效的方法之一。

教堂里有许多协助祈祷的事物，首先是圣礼仪。正教会使用的礼仪经文包含了异常丰富的内容，隐含着伟大的智慧。但有一个障碍，许多新加入教会的人都会遇到，这就是教会斯

拉夫语¹³。现在对于在圣礼仪中是保留斯拉夫语还是改用俄语，人们争论不休。我认为，如果我们的圣礼仪完全被转换成俄语，就会失去多方面的东西。教会斯拉夫语拥有很大的属灵力量。经验表明，它并不难，与俄语没有多大不同。人们只需要做出一些努力，就像我们在必要时努力学习这门或那门学科的特有语言，例如数学或物理学。

因此，为了学会在教堂里祈祷，有必要做出一些努力，多去教堂，也买一些基本的礼仪书籍，在业余时间学习。如此，礼仪所隐含的象征性和内容的丰富性就会展现在你的眼前。你将会感到，礼仪是一套全面的教导体系，它不仅教你如何祈祷，还为你的属灵生活作出指导。

13. 教会斯拉夫语仅用于圣经及圣礼仪之中，与现代俄语有相当大的差异。

十六、为什么要去教堂？

许多偶尔去教堂的人只是在利用教堂。例如，他们在长途旅行前会去教堂点燃蜡烛，以防在路上发生什么事情。他们进去两三分钟，匆匆忙忙地画几次十字圣号，然后点燃蜡烛就离开了。有些人来到教堂，说：“我想交钱让神父做这样或那样的祈祷。”他们交钱后就离开了。司祭做了应该做的祈祷，但这些人自己却不参与祈祷。

这是个错误的态度。教堂不是自动糖果销售机：你放入一个硬币，就会有糖果出来。教堂是一个你必须来生活和学习的场所。如果你正在经历一些困难，或者你的一个亲近的人生病了，不要只是进去点蜡烛。来教堂参加礼仪，让自己沉浸在祈祷中，与神父和信众一起为困扰你的事情献上你的祈祷。

定期参加教堂活动是非常重要的，最好是每周日去教堂。周日的大祭礼或大节日的大祭

礼使我们可以从世俗事务中抽出两个小时的时间，让自己沉浸在祈祷中。最好是在这些日子与全家人一起到教堂忏悔和领受圣餐。

如果一个人学会了从主日到下一个主日的每一周之中按照教堂礼仪和大祭礼的节奏生活，这样他的整个生活将发生根本性的变化。首先，它能使人养成遵守纪律的习惯。信徒知道在下一个即将到来的主日，他必须在上帝面前为自己所做的一切有所交待，于是他的生活就不同了，不再犯许多不去教堂可能会犯的罪。此外，大祭礼本身就是一个接受圣餐的机会，也就是说，不仅在灵性上，而且在身体上也与上帝结合。最后，大祭礼是一个包罗万象的仪式，教堂信徒群体或每个教友都可以为他们所担心、关切或高兴的所有事情祈祷。大祭礼中，信众们可以为自己、为亲近的人、为未来祈祷，悔悟自己的罪过，并请求上帝祝福他们未来继续的事工。

学习全面参与大祭礼是非常重要的。教堂

里还有其它礼仪，如彻夜祈祷，也可以说这是为圣餐做准备的礼仪¹⁴。信众可以为一个圣徒特定举行恳祷仪轨，或者是为一个人的健康举行恳祷仪轨。但是，这些所谓的“私人”礼仪，是为自己的特殊需要而举行祈祷仪式，不能取代对大祭礼的参与，因为大祭礼是教堂祈祷的中心，它应该当做每个基督徒的个人和家庭属灵生活的中心。



十七、感动和眼泪



我想谈谈人们在祈祷中经历的灵性和情感状态。让我们回顾一下莱蒙托夫的一首著名的诗。

14. 为圣餐做准备的礼仪：根据现代俄罗斯基督正教会的传统，领圣餐之前需要参加彻夜祈祷及忏悔。但是由于彻夜祈祷内没有涉及领圣餐的内容，所以大祭礼和彻夜祈祷之间没有直接的联系。

生命困苦时刻
心内充满悲伤
一段美妙祈祷
重复在我心中
充满恩典力量
鲜活言词呼应
不可思议神美
卸下心之负重
疑惑随之远去
信念坚定泪落
胸中无比轻松

这位伟大的诗人用这些简单的美妙词语，描述了人们在祈祷时经常能体会到的感受。人们重复诵读那些也许是童年时就熟悉的祈祷词，就会忽然有一种豁然开朗的感觉，身心轻松，眼泪随之涌出。用教会的说法，这种状态被称为感动，偶尔它会恩赐给祈祷者。这状态会使人在祈祷时比平时更加清晰和强烈地感觉到上帝的临在。这是上帝的恩典直接接触及我们

内心的一种属灵状态。

回顾伊凡·蒲宁的自传式小说《阿尔谢尼耶夫的生活》，其中有一段话，蒲宁描述了他的少年时代，还是一名学生时，他如何参加在光荣十字架节教堂里举行的圣礼仪。他描述了一个彻夜祈祷的开始，在教堂的昏暗中，当人还很少的时候“这一切是多么让我兴奋。我只是一个男孩，一个少年，但我生来就对这一切有感觉。我曾多次听着这些呼喊和随后的‘阿民’，这一切都成为我灵魂的一部分。而现在，我的心早已经能预知礼仪中的每一个词，对一切作出热切回应。当听到‘前来，让我们敬拜……，我的灵魂啊，你要赞美主’我的眼中就会情不自禁的充满泪水，因为我现在坚信，世上没有什么比这一切更完美更崇高的了，也不会再有了。圣奥秘进行着，圣门（至圣所的大门）开了又关（打开、关上），教堂的拱顶被许多蜡烛照得更加明亮和温暖。”然后蒲宁还写道，他去过许多西方的教

堂，在那里，有漂亮的哥特式建筑风格的大教堂，演奏着优美的管风琴，他说：“但没有在任何地方，也从来没有过，像在举扬十字圣架小教堂那个黑暗和沉闷的晚上，我感动得流泪。”

这天赐般的感觉与去教堂息息相关，不仅是伟大的诗人和作家对此会作出反应。每个人都可以体验到这一点。非常重要的一点是，我们要敞开灵魂面对这些感觉，为了当我们来到教堂时，能接受上帝赐予我们的恩典。如果恩典的感觉还没有给到我们，我们还没有感动，不应该为此感到疑惑。这意味着我们的灵魂还没有达到真正接受感动的状态。然而，这些启迪我们的时刻，表明了我们的祈祷并非徒劳，这也是上帝对我们的祈祷作出的反应，上帝的恩典触动了我们的心。



十八、克服杂念



出现杂念是我们专心祈祷的主要障碍之一。喀琅施塔得城的圣约安是19世纪末20世纪初的伟大义人。在他的日记中描述了在他主持的圣礼仪中，在最需要专心和最神圣的时刻，一个苹果点心或某个可能授予他的勋章会突然出现在他的念头中。他苦恼而遗憾地讲到，这种不相干的形象和念头会破坏祈祷的状态。如果这种情况在圣徒身上都能发生，那么发生在我们身上也就不足为奇了。为了保护自己不受到这些念头和外在形象的影响，我们必须学会教会的古老教父所说的“守住我们的灵智”。

古代教会的苦修者作家有详细的学说，说明杂念如何逐渐渗透到一个人的身上。这个过程的第一阶段被称为“念头的开端”。念头突然出现时，只是在意识的边界上出现而已，对人来说还是完全陌生的。但是，当人将注意力停留在念头上，与它交流，研究和分析它时，

这个念头对人内心的渗透就开始了。下一个阶段就是教会的教父们所说的“结合”，也就是当人的思想好像与念头适应了，并融合在一起的时候。最后，念头就变成了邪欲，并笼罩了整个人，那时人们便忘记了祈祷和属灵生活。

为了避免这种情况的发生，非常重要是在杂念一出现的时候就把它们切断，不要让它们渗透到灵魂、内心和思想的深处。而为了掌握如何做到这一点，人们必须在自己身上多下功夫。人如果不学会如何克服杂念，就不可能在祈祷中不分心。现代人的弊病之一是不不知道如何控制自己的大脑，他的大脑是自主的，念头自由地出现和消失。

现代人平时根本不在意他们头脑中正在发生什么。但是，为了学会真正的祈祷，我们必须能够注意自己不符合祈祷状态的念头，如果它们一出现，就毫不留情地将它们斩断。“求主怜悯”，“上帝啊，怜悯我这罪人”等等这些简短的祈祷有助于克服分心、断绝杂念。这

些祈祷不需要特别专注于言语，但有利于情感的产生和内心的启动。在这种祈祷的帮助下，人们可以锻炼祈祷时注意力的集中。



十九、耶稣祷文



圣使徒保罗说：“当不断地祷告”（帖撒罗尼迦前书5：17）。经常有人问：如果我们工作、阅读、说话、吃饭、睡觉等，也就是做那些似乎与祈祷不相容的事情，我们怎么能不停地祈祷呢？在基督正教传统中，这个问题的答案是《耶稣祷文》。以《耶稣祷文》祈祷的信徒就可以实现不间断的祈祷，也就是不间断地侍立于上帝面前。这是如何实现的？

《耶稣祷文》是：“主耶稣基督，上帝之子，怜悯我这罪人。”还有一种更简短的形式：“主耶稣基督，请怜悯我。”也可以把祷告简化为两个词：“求主怜悯。”一个祷告

《耶稣祷文》的人不仅可以在教堂礼仪中或在家里重复祈祷，在旅行、吃饭和睡觉时也可以重复祈祷。甚至对别人说话或听别人说话时，他可以在不失去理解能力的情况下，仍然不断地在内心深处重复《耶稣祷文》。

当然，《耶稣祷文》的意义不在于机械的重复，而在于让人始终感受到基督真切的临在。这种临在之所以能被感觉到，首先是因为当我们诵念《耶稣祷文》时，呼吁救主的名字。

名字是其承载者的象征，就像它的所属者存在于这名字之中。当一个年轻人爱上一个女孩在想念她时，他不断地重复她的名字，就像女孩存在于她的名字中一样。爱情充满了他的整个生命，因此，他觉得有必要一次又一次地重复这个名字。同样地，爱主的基督徒会重复耶稣基督的名字，因为他的整个身心都朝向了基督。

我们在诵念《耶稣祷文》时，非常重要的是不要试图把基督假想在某个生活情景中，或者是挂在十字架上。《耶稣祷文》不应该伴随

着在我们幻想中可能出现的形象，因为那样的话，真实就会被想象所取代。《耶稣祷文》只应该伴随着对基督临在的内在感觉和侍立在永活的上帝面前的感觉。这里不适合使用任何外部形象。



二十、



《耶稣祷文》的优点

《耶稣祷文》具有以下几个特点。首先，它有上帝的圣名在其中。我们常常提及上帝的名字，好像是出于习惯，不加思索。

我们常常会说：“主啊，我多累啊”，或者“上帝啊，让他下次再来吧”，完全没有考虑到上帝圣名具有的力量。但在《旧约》中已经有一条诫命：“你不可妄呼主你上帝之名”（出埃及记20:7）。古代的犹太人也极其敬重上帝的名字。他们在巴比伦被俘虏获释后的时

代，完全禁止说出上帝的圣名，只有祭司长每年一次进入圣殿的至圣所时才有这种权利。当我们以《耶稣祷文》向主祈祷时，诵念出了基督的圣名，承认祂是上帝的儿子，这有特殊的意义。称呼这个名字的时候我们必须是最恭敬的态度。

《耶稣祷文》的另一个特点是简短、易懂。既不需要特别的书籍，也可以随时随地诵念《耶稣祷文》，这是它与其它许多祈祷文相比的巨大优势。

最后，还有一个特点使《耶稣祷文》与其它祷文明显不同——在祈祷中我们承认我们有罪：“怜悯我这罪人。”这一点非常重要，因为现今许多人完全没有感觉自己有罪。即使在忏悔中，也经常听到人们说“我不知道该忏悔什么，我和其他人一样生活，我不杀人，不偷东西”等等。其实，我们的罪孽通常是造成我们主要麻烦和悲伤的原因。人们常常注意不到自己的罪孽，因为离上帝很远，就像在一个黑

暗的房间里我们看不到灰尘或污垢，当打开窗户时，才能发现房间早就需要清理了。

一个远离上帝的人的灵魂就像那个黑暗的房间。但人越接近上帝，他灵魂中的光芒就越多，他就越能感觉到自己有罪。这不是因为他把自己与其他人做比较，而是因为他侍立在上帝面前。当我们说：“主，耶稣基督，请怜悯我这罪人吧。”就好像我们把自己置于基督面前，把我们的生命与祂的生命相比较。那我们就会真正感觉到我们是罪人，并可以从内心深处认识到自己的罪过。



二十一、



《耶稣祷文》的运用

让我们来谈谈《耶稣祷文》如何运用。有些人给自己设定的任务是在一天之内要诵念《耶稣祷文》，比方说一百次、五百次或一千

次。为了计算祈祷的次数，他们会使用一个念珠（或称为祈祷绳），这种念珠可能是50个，100个或更多的球做成一条。他们一边在心里默念祈祷词，一边转动念珠。但是如果你刚刚开始使用《耶稣祷文》修炼自己，你首先应该注意的是质量，而不是数量。在我看来，你应该首先非常缓慢地念出耶稣祷文的字句，让你的心参与到祷告中。你说，“主……耶稣……基督……”，你的心应该像音叉一样对每一个字作出回应。也不要试图一次诵念很多遍耶稣祷文。即使只念十遍，但如果你的心对祷告的话语有回应，这就足够了。

人在属灵方面有两个运行中心——脑和心。智力活动、想象力和念头与脑相连，而情绪、感情和感受则与心相连。在念《耶稣祷文》时，应该以心为中心。这就是为什么在祈祷时，不要试图在脑海中想象一些东西，如耶稣基督，而要努力把注意力放在你的心上。

古代教会的苦修者创建了一种“将灵智引

到内心”的技巧，将《耶稣祷文》与呼吸结合起来，吸气时念：“主耶稣基督，上帝之子”——呼气时念：“怜悯我，这个罪人”。如此，人的注意力自然而然地从头脑转移到了心里。我不认为每个人都要以这样的方式练习《耶稣祷文》，只要我们非常专注并以虔诚的心念出祈祷词就足够了。

你的早晨应该从诵念《耶稣祷文》开始。如果在白天有空闲时间，就多念几遍，晚上睡觉前，再重复诵念直到入睡。如果你学会在诵念《耶稣祷文》中醒来和入睡，这种习惯将给你生活带来灵性方面极大的帮助。你的心就会逐渐地与该祈祷文产生共鸣，你就会使自己的祈祷变得不间断。从而祈祷的主要内容已不是说出话语，而是不断感受到上帝常驻在你的心中。如果你最初只是念出祷文，那么你会逐渐地达到不是用舌头和嘴唇而只用心诵念，你就会看到祈祷将如何改变你的本质，你的整个生命。这就是耶稣祷文的特殊力量。



关于《耶稣祷文》的书籍

“无论你做什么，无论你在任何时候，无论白天还是晚上，都要用你的嘴说这些神圣的话：‘主耶稣基督，上帝之子，请怜悯我这个罪人’。这并不难做到，比如在旅行中、在路上、在工作中——无论是砍柴、挑水，还是挖土或煮饭。在所有这些体力劳动中，虽然身体在劳作，但头脑却是闲置的，那就可以给它一个适当的、适合其本性的活动——颂扬上帝的名字”。这是20世纪初首次出版的《在高加索山上》一书的节选，这本书专门介绍了《耶稣祷文》。

我想强调的是，这个祷告是需要我们去学习的，最好是在一个属灵导师的帮助下。在基督正教会中，在修士、神父甚至世俗人中也会有祈祷的导师——他们自己已经经历过并感受到了祈祷的力量。但如果你没有找到这样的导

师（很多人抱怨说现在很难找到祈祷的导师），你可以参考《在高加索山上》或《一个流浪者对他忏悔导师的坦言》等此类的书籍。后者出版于十九世纪，并多次重印。讲述了一个决定要学会不间断祈祷的人。他是一个流浪者，肩上背着包，拿着杖，走过一个个城市，学习祈祷。他每天重复诵念《耶稣祷文》几千遍。

还有一套收录了从4世纪到14世纪圣教父们的经典作品集——《美善集》。这套著作共五册，它是属灵经验最丰富的宝库，包含了许多关于《耶稣祷文》的指导，以及如何使头脑清醒并专注的指导。任何想真正学习祷告的人都应该熟悉这些书。

我引用《在高加索山上》的节选，是因为许多年前，当我还是个少年时，我有机会去格鲁吉亚旅行，到过离苏呼米不远的高加索山上。我在那里遇到了隐修士。即使在苏联时期，他们也住在那里，远离喧嚣的世界，住在山洞、峡谷和深渊中，没有人知道他们的存

在。他们以祈祷做为修行生活的全部，并将祈祷经验的宝藏代代相传。他们仿佛是来自另一个世界的人，已经达到了灵性的完美，并且获得了内心深处的平静。而这一切都是归功于《耶稣祷文》。

愿上帝通过有经验的导师和圣教父的书籍来教导我们学会运用这个宝藏——不间断地以《耶稣祷文》祈祷。



二十三、 《我们在天上的父》



《我们在天上的父》这篇祷文对我们特别重要，因为它是由耶稣基督亲自赐予我们的。祷文的开头是：“我们在天上的父”。这篇祷告的内容无所不包，仿佛它集中了人在世俗生活和灵魂救赎方面所需要的一切。上帝把它赐给我们，是为了让我们知道应该祈祷什么，应

该向上帝祈求什么。

这个祷告的第一句话——“我们在天上的父”——向我们揭示了上帝不是什么遥远而抽象的存在，也不是什么抽象的良善起源，而是我们的父。如今，很多人在被问及是否信奉上帝时，回答是肯定的，但如果你再问他们上帝是谁，如何看待祂时，他们大约是这样回答的：“嗯，上帝是善，是一些光，一些正能量。”也就是他们认为上帝是抽象的、无位格的。

当我们以“我们的父”开始祷告时，我们就是直接向有位格的、永活的上帝说话，向作为我们父的上帝说话，也就是基督在浪子的寓言中所说的父。许多人应该记得《路加福音》中这个寓言的情节。儿子决定在父亲去世前离开他。儿子得到了他的遗产，去了一个遥远的国家，挥霍无度，当他到了贫穷和疲惫的最后极点时，他决定回到父亲身边。他对自己说：“我要到我父亲那里去，对他说：‘父亲！我

得罪了天，又得罪了你，从今以后，我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工吧’”（路加福音15：18，19）。当他还在很远的地方时，他的父亲向他跑来，拥抱着他。儿子甚至没有时间说准备好的话，因为父亲立即给了他代表儿子尊严标志的戒指，父亲给他穿上原先的衣服，也就是完全恢复了儿子的尊严。这正是上帝对我们的态度。我们不是雇工，而是上帝的子女，主把我们当作祂的孩子。因此，我们也应以孩子对父亲的忠诚和恭敬来爱戴祂。

当我们念“我们在天上的父”时，这意味着我们不是在孤立地祈祷，不是单独向自己的“天上的父”表示祈求，相反是作为整个人类大家庭、整个教会、整个基督身体的成员共同向“我们的父”做祈祷。换句话说，当我们称上帝为我们的父亲时，意思是指所有其他人都是我们的兄弟。此外，当基督教导我们在祷告中称呼上帝为“我们的父”时，祂把自己放在了与我们相同的层面。新神学家圣西默盎¹⁵

说，通过对基督的信仰，我们成为了基督的兄弟，因为我们有一个共同的父亲——我们的天父。

至于“在天上”这句话，并不是指物质上的天，而是指上帝存在于一个与我们完全不同的维度，祂的本质完全超越了我们的认知能力。但通过祈祷，通过教会，我们有机会将自己与这个天，也就是与另一个世界联系起来。



二十四、 “愿你的名被尊为圣”



“愿你的名被尊为圣”是什么意思？上帝的名字本身就是神圣的，承载着神圣、属灵的

15. 新神学家圣**西默盎**（949-1022年）（希腊文：Ὁσιος Συμεών ὁ Νεὸς Θεολόγος）：基督正教会敬奉为圣徒、成德者。修士、神学家、静默主义（静修）传统的最杰出代表之一，除了两位伟大神学家，圣使徒**约翰**和圣主教**格力高利**以外，只有圣**西默盎**被授予神学家的称号，他是三大神学家之一。

力量和上帝的临在。为什么一定要用这样的话语祷告？即使我们不说“愿你的名被尊为圣”，上帝的名字就不是神圣的吗？

当我们说“愿你的名被尊为圣”时，首先是指上帝的名字要被尊为圣，也就是通过我们基督徒，通过我们的灵性生活来显示其神圣。使徒保罗对他那个时代不配的基督徒说：“因你们的缘故，上帝的名在外邦人中受了亵渎”（罗马书2：24）。这些都是非常重要的话，说的是我们与福音中所传导的属灵道德标准不相符，然而基督正教徒有责任据此生活。这种差异也许是我们基督正教徒和整个基督的教会的悲剧之一。

教会是神圣的，因为它建立在上帝的名上，而上帝的名本身就是神圣的。但是，教会的成员与教会所规定的标准相差太远。基督徒经常会听到绝对公平的指责：“如果你们的生活比不上多神教徒和无神论者，有时甚至还更糟，你们怎么能证明上帝的存在呢？对上帝

的信仰如何能与你们不配的行为相结合？”因此，我们每个人都必须每天问自己：“作为一个基督徒，我是否符合福音理想的标准？上帝的名字是通过我被尊为圣，还是通过我被亵渎？我是在为真正的有爱、有谦卑、有温顺和有仁慈的基督教树立榜样，还是我的所作所为与这些美德背道而驰？”

经常有人向神父提出这样的问题：“我应该怎么做才能把我的儿子（女儿、丈夫、母亲、父亲）带到教堂？我要给他们讲述上帝，他们却不想听。”问题是，仅仅谈论上帝是不够的。当一个已经成为信徒的人试图通过言语、劝说，有时甚至是通过强迫，坚持要求别人祈祷或去教堂，特别是与他关系密切的人，往往会产生相反的效果——会使他们排斥一切与教会及灵性生活相关的事务。只有当我们自己成为真正的基督徒，才能使别人靠近教会，那个时候他们会看着我们说：“是的，现在我明白了基督正教信仰可以对一个人做什么了，

它能如此改造和改变他，我开始相信上帝，因为我看到了基督徒与非基督徒的区别。”



二十五、 “愿祢的国来临”



这句话是什么意思？因为上帝国度的降临不可避免，世界将有一个尽头，人类也将会进入另一个维度。显然，我们不是为世界末日的到来祈祷，而是为上帝的国度来到我们身边，为天国能够真正在我们的生活中成为现实而祈祷，为我们能在这平凡、灰暗，甚至有时黑暗、悲惨的尘世生活中感受到天国的临在，也就是说，为我们能够在此世成为天国的子民而祈祷。

什么是上帝之国？要回答这个问题，我们需要翻开《福音》书，回想一下耶稣的布道是从这句话开始的：“悔改吧，因为天国近了”

（马太福音4：17）。此后，基督多次向人们谈及祂的王国，祂不介意被称为国王，例如当祂进入耶路撒冷时，被当作犹太人的国王一样受到迎接。即使当祂站在审判席上，受到侮辱、诽谤和诋毁时，当彼拉多显然是讽刺的说：“你是犹太人的王吗？”的时候，主回答说：“我的国不属于这世界……”（约翰福音18：33-36）。在救主的这些话中，包含了对什么是上帝的国这一问题的答案。当我们祈求上帝“愿你的国来临”时，我们祈求的是非世俗的、属灵的、基督的国度成为我们生活的现实，祈求那个属灵的维度出现在我们的生活中。这个维度会被许多人谈论，但很少有人对它有真实的体验。

主耶稣基督对门徒讲述将在耶路撒冷等待祂的事情——折磨、痛苦和在十字架上的死亡……。这时，有一位两个门徒的母亲对祂说：“请祢让我的这两个儿子在祢的国里一个坐在祢的右边，一个坐在祢的左边”（马太福

音20：21）。耶稣正在谈论祂要受苦和死亡的事，而这位母亲却在想象着主在王的宝座上时，她的儿子们能在祂身边。但是，正如我们记得，上帝的国度首先表现在十字架上。基督被钉在十字架上，流血不止，在祂的上方有一块牌子：“犹太人的王”。而在这之后，上帝的国度才在基督那救赎和荣耀的复活中得以彰显。这就是应许给我们的国度，这个国度是通过许多努力和磨难才能获得的。经过客西马尼园和各各他山，也就是那些发生在我们每个人身上的试探、诱惑、痛苦和磨难才是我们通往天国的道路。这就是我们在祷告中说“愿你的国来临”时应该谨记在心的。



二十六、



“愿你的旨意承行于地， 如与天”

我们可以轻松地说出这些话！但我们很少意识到，我们的意愿可能与上帝的意愿不一致。有时上帝给我们派来苦难，我们却无法接受它们是上帝安排的，我们埋怨、怨恨它们。人们经常来到司祭面前说：“我不能同意这个和那个，我明白这是上帝的意愿，但我不能接受”。司祭能对这样的人怎样回答呢？司祭不能告诉他，他需要把《主祷文》中的“愿你的旨意成就”改为“愿我的旨意成就”？！

我们每个人都必须努力使自己的意愿与上帝的良善旨意相吻合。我们说：“愿你的旨意承行于地，如与天”。这就是上帝的旨意，在天上、在属灵世界所成就的，应该在这里、在这个世界上、首先在我们的生活中成就。而且我们必须准备好在一切事情上跟随上帝的声

音。我们必须从自己的内心找到放弃自己意愿的力量，以实现上帝的旨意。很多时候，当我们祈祷时，我们向上帝要求什么，但我们没有得到它。那么在我们看来，这个祷告没有得到回应。我们也需要找到能够接受上帝“拒绝”的力量，认同这也是祂的旨意。

让我们回顾基督在死亡的前夕向祂的父祈祷时所说的：“我父啊，如果可能，求你使这杯远离我¹⁶。”但那杯（即厄运）却没有绕开祂，祂的祷告没有得到所求的回应，这意味着上帝给予了祂另一个回复，就是耶稣基督必须饮尽这一痛苦、受难与死亡之杯。由于祂知道这些，接着向父说：“但不要照我的意愿，要照祢的旨意。”（马太福音26：39，42）

这也应该是我们对上帝旨意的态度。如果我们感到某种苦难将要来临，我们即将遭受我们可能没有力量承受的厄运，我们可以祈祷：

16. 杯：此处指厄运（“我的父，如果可能的话，让我避免这厄运吧”）。

“主啊，如果可能的话，让我远离这杯，让它从我身边绕开。”但也要像基督一样，我们应该用以下的话来结束我们的祷告：“但不要照我的意愿，要照祢的旨意。”

我们必须信任上帝。孩子向父母要东西时，而父母却经常不给他们，因为父母认为这对孩子没有好处。多年以后，孩子们才会意识到他们的父母是正确的。同样的情况也发生在我们身上。随着时间的推移，我们会突然意识到，上帝派给我们的比原来我们自己想要的更好。



二十七、 “我们的日用粮， 求你今天赐给我们”



我们可以向上帝提出各种祈求。我们不仅可以向祂祈求一些崇高的和属灵方面的东西，也可以祈求物质方面的需要。“日用粮”就是

我们每天赖以生存的东西。而我们祷告：“我们的日用粮，求你今天赐给我们”也就是说，我们不是要求上帝为我们提供未来生活中所需要的一切。我们只是向祂要当日的食物，知道如果祂今天滋养我们，明天也会滋养我们。我们说这句话，表达了我们对上帝的信任：我们今天把自己的生命交给祂，明天也会把自己的生命一样交给祂。

“日用粮”指的是生活的必需品，而不是任何多余的东西。有些人即便是已经拥有了生活必需品，房子、食物以及保障生活的物品时，还是会走上贪婪之路，开始积累，过奢侈的生活。然而，这条路是一个死胡同，因为我们积累越多、钱越多，就会觉得生活更加空虚，觉得还需要更多物质产品无法满足的其它需求。因此，“日用粮”是日常需要的，不是豪车、豪宅或无数的金钱，而是我们、我们的孩子和家人都不可缺少的。

有些人会在更高的、属灵的层面上把“日

用粮”理解为“非物质”的、“超现实”的、从天国而来的上帝之粮。特别是，希腊教父写道，“超越现实的‘粮’”是从天上下来的“上帝之粮”，换句话说，这是基督本身，而基督徒在圣餐圣事中接受祂。这种理解也是有道理的，因为除了物质的粮食，人还需要属灵的粮食。

每个人对“日用粮”概念都有不同的理解。战争期间，一个男孩祈祷时说：“今天的干面包请赐给我们”，因为当时主要的食物就是干面包。这个男孩和他的家人维持生命所需的也就是干面包。这可能看起来又可悲又可笑，但这表明了每个人（无论老少）都是向上帝请求他最需要的必需品，是每天都不能缺少的东西。



二十八、



“宽免我们的罪债， 犹如我们宽免亏负我们的人”

祈祷与一个人的生活方式有着密不可分的联系。人之所以在祷告上有困难，是因为他们的生活方式是错误的、非属灵的、违背福音的。当我们诵念《主祷文》时，尤其能感受到这一点。《主祷文》的每项请求都将使我们面对某种现实，就像我们在接受审判，是良心对我们的审判。如果我们真正发自内心地以《主祷文》来祈祷，真正地以它的言词来思考，就会使我们的生活不断地改善。

我们说：“宽免我们的罪债，犹如我们宽免亏负我们的人”，也就是说，我们请求上帝免我们的债，如同我们免了欠我们债的人。当我们说出这些话后时，让我们问问自己：我们是否原谅了我们的近人？我们是否愿意让上帝对自己的宽恕取决于我们是否宽恕他人？这是

不是太可怕，责任太大了？

经验表明，原谅每个人并不难，就像我们抽象地爱每个人并不难。许多人说：“我爱人们，只是自己不能与两三个人和好，我的邻居、我的同事、我的婆婆，但我爱其他所有人”。“宽免我们的罪债，犹如我们宽免亏负我们的人”这一句，就是提醒我们注意这些我们无法原谅的、不能给他们“宽免罪债”的人。这个祷告教导我们，除非我们原谅他们，否则我们不能指望上帝会宽免我们。

我们生活在这个世界上要与每个人和解。生活中会产生很多怨结，我们的任务是在机会被夺走之前，及时解开这些结。对人来说没有什么是不可能的。虽然与某人和解，原谅某人可能非常困难，但如果我们不从自己的内心中找到这样做的力量，我们就不能指望上帝原谅我们。如果我们称上帝为我们的父，称自己为基督徒，如果我们说：“愿你的名被尊为圣”，也就是说，上帝的名必定是圣洁的，而上帝

名的圣洁是通过我们的行为表现出来的，那么我们怎么能不原谅亏负我们的人——那些冒犯、得罪或羞辱过我们的人？

基督徒的生活是一种修行，我们应该负责任地对待我们生活。我们也必须赢得说《主祷文》的权利，而这种权利是由我们的善行赋予我们的。我们每一句话，尤其是祷告的话语不应该是虚妄的，空洞的，毫无意义的。每一个字背后都应该具有可实现性，而且我们应该践行《主祷文》的每一个词句。如果我们对上帝说：“愿你的旨意成就”，那么我们就必须将我们的意愿顺从祂，顺从上帝的旨意。如果我们请求上帝：“宽免我们的罪债，犹如我们宽免亏负我们的人”——这意味着我们必须学会原谅那些我们认为在自己面前有罪的每一个人，那些亏欠了我们的人。



二十九、



“不要让我们陷入诱惑， 但救我们脱离那邪恶者”

什么是诱惑？谁是邪恶者？

诱惑是一种试探，要么来自上帝，要么来自被上帝容许的魔鬼。每一个诱惑对我们来说都是一种试探。有时我们会通过这个测试，有时则不会。如果我们求上帝：“不要让我们陷入诱惑”，我们就是在对上帝说：“不要给我们超出我们抵抗能力的诱惑，而是给我们一些能应付的，那些不会压垮我们的试探和磨难，以至于不会扼杀我们的信仰。”

邪恶者¹⁷是撒旦，是人类的敌人。谈到撒旦，需要避免两个极端。一个极端是有些人倾向于完全否认撒旦和魔鬼的存在。这些人，无论是信徒还是非信徒，都没有意识到这个世界

17. 邪恶者：在主祷文中指撒旦。

上存在邪恶力量的现实。然而，这不是抽象，而是真实存在的生命体，因为撒旦和魔鬼，像天使一样，是真正存在的。另一个极端，是在部分信徒中普遍存在，就是当撒旦的影响被夸大时，他们非常害怕撒旦和邪恶的力量，以至于使他们生活在一种半瘫痪状态中。因此，在信徒中存在着对诅咒、怪邪等的恐惧。因此，人们对生活的态度变得胆怯，什么都害怕，处处都会感到威胁，从而不能创造性地、自由地、圆满地生活。

我们必须明白，邪恶者当然具有力量，可以对我们的生活产生负面甚至破坏性的影响，但这只在我们允许魔鬼接近自己的时候才会发生。在没有人邀请撒旦的地方，在不希望它出现的地方，魔鬼是无能为力的。如果人去教堂、祈祷、佩戴十字架、画十字圣号，如果他执行上帝的诫命、不犯罪孽，那么撒旦就没有力量，它在这种人身上就不会有位置。撒旦在何时才能使用自己的力量？当一个人在内心里

打开一个小小的闸门或窗口时，比如说，当他陷入某种邪欲，像吸毒或酗酒。而酗酒的危险不在于一个人喝了比他能喝的更多的酒，而在于酒削弱了他的力量，为撒旦打开了通往他灵魂的通道。

因此，当我们恳求上帝：“救我们脱离那邪恶者”时，我们是求祂帮助我们始终能找到力量拒绝诱惑，从而不让魔鬼影响我们的生活。如果我们学会了这一点，无论是撒旦，还是其它邪恶的力量，无论是邪恶的诅咒，还是怪邪，或者类似的东西，都不能对我们产生任何影响。



三十、向圣母祈祷



基督正教徒不仅向上帝祈祷，也向圣母和圣徒祈祷。在这方面，基督正教会的祈祷做法与新教团体的祈祷做法不同。新教教徒不认可

对圣母和圣徒的祈祷。他们说：我们不需要中间人就能来到上帝面前。这种说法有些道理，我们确实不需要“中间人”，但这样的推论是不正确的。我们向圣母祈祷不是将她作为我们和上帝之间的中间人，而就是向她祈祷，因为她是主的母亲，我们不能把她与她的神圣的儿子分开。

我在英国学习时，我的教授，一位年长的基督正教主教，经常邀请我去他家上课。我来到他家，他的老母亲会给我开门。想象一下，如果我不跟她打招呼，不理她，而是径直穿过房间说：“我不需要中间人，我只跟主教沟通。”在我看来，在与儿子交流时，与他的母亲交流也是很自然的。当然，这只是人之常情。

其实还有更有力的证据。其中最主要的是无数人的经验——圣母听到并回应了他们的祈祷。她帮助了人们，而且，她真的在子和父面前为人们代祷。

圣母与救主是不可分的，她的功绩与救主的功绩也是无法分开的。让我们想一想，当上帝的天使从天而降，告诉她：“你要怀孕生子”（路加福音1：31）。上帝降生成人取决于她的同意或不同意。她本可以说不，但她说的是好。她抚养孩子，把祂带进圣殿作为祭品献给上帝，她与她的儿子一起走过祂在世上的生活。当基督被钉在十字架上时，她站在十字架旁边，因为她不能将自己与基督分开。她甚至在祂遭遇最可怕的苦难时也与祂同在，所以她成为了基督功绩的参与者。

当主被钉在十字架上时，祂所爱的门徒站在母亲身边，祂对母亲说：“母亲，看，你的儿子！”又对那门徒说：“看，你的母亲！”（约翰福音19：26-27）这样，祂不仅把祂心爱的门徒，而且把祂所有的门徒好像都托付给了她的母亲保护和照顾。从那一刻起，她，她儿子的母亲，也成为祂的追随者的母亲，也就成为了教会的母亲。我们正是以我们的母亲和

教会之母的身份来称呼她。

我们在向圣母祈祷时说：“至圣圣母，拯救我们。”这并不意味着我们认为她是救世主。只有基督是唯一的救世主。但是我们承认她参与了救赎的奥秘。我们明白，因为圣母同意了上帝对她说的话。由于这个同意，使我们既能接近到她的儿子，也能接近到她的上帝，我们的天父。如此，救赎对我们来说才是可能的。

三十一、向圣徒祈祷

基督的教会中对圣徒的敬拜是一个非常古老的传统，从教会的最初就已经存在。古代的基督教教堂都建在殉道者的坟墓上。根据一位古代教会作家的说法，殉道者的血成为“基督教的种子”，也就是说，由于殉道者的功绩，基督教得以传播。

殉道者通过他们的生活方式和死亡，证明了基督的功绩可以由人重复。世人虽然软弱，但也可以像耶稣基督那样为人和上帝牺牲自己。这些为信仰而自我牺牲的人在其他人的眼中，特别是在认识的人眼中成为了精神英雄。他们殉道后，对这些圣徒的敬拜随即开始。直到现在还保持着一个传统，根据这个传统，在基督正教教堂中至少应该有一小部分圣徒的圣髑。圣礼仪是不允许在简单的桌子上举行的，它是在一个祭台上或在一个特殊的并在其中缝有某个殉道者的圣髑颗粒的祭台布上开展的。这原因是殉道者和圣徒是基督的教会建立的基础。我们要向圣徒祈祷，是由于这些人虽然最初和我们一样，但通过他们一生的壮举，实现了神化，变得像基督一样。我们向他们祈祷，因为他们已经走过了我们正在努力走的路。许多基督徒的经验证明，圣徒会听到并回应他们的祈祷。

我想非常简要地谈一谈与敬拜圣徒有关的

一种负面现象。事实上，有些人对圣徒的看法与多神教徒对他们的神灵的看法差不多。他们是以“哪个圣徒能帮助哪方面”为原则。这样的人去教堂就会问：“我应该给哪位圣徒点蜡烛来得到一处房子？”或是“我应该为我的牙痛向哪个圣徒祈祷？”等等。要知道，圣徒不是一些神，我们不要以为可以从他们那里获得一些具体的东西。换句话说，圣徒并不是发放公寓或停止牙痛和其它此类事情的专家。当然，有些圣徒在生前是医生，我们向他们求医，比如说大殉道者圣潘泰莱蒙¹⁸。而事实上，通过对这些圣徒的祈祷，治愈人的神迹已经发生了许多。我们应该向圣徒们祈祷，因为他们是达到灵性完善且在某种情况下会帮助我们的人。但我们千万不要把圣徒们看作偶像或是解决具体问题的神灵。

18. 大殉道者圣潘泰莱蒙（275-305年）（希腊文：Άγιος Παντελεήμων）：基督正教会敬奉为圣徒、大殉道者、治疗者、轻财者。

圣徒首先是我们在天上的朋友，他们可以在我们获得救赎的路上，在我们通往上帝的路上帮助我们。其次，圣徒才是那些在具体的世俗事物中帮助我们的人。



三十二、 没有祈祷就无法生活



关于祈祷，让我们做一下总结。首先，祈祷是与上帝的交流，是与祂的相遇，是一种对话，它不仅包括我们对上帝说的话，也包括上帝的回应。因此，非常重要的一点是，我们不仅要知道如何说也要知道如何保持沉默。如此，我们能够学会通过祈祷倾听上帝向我们揭示的奥秘。

在祷告中，人们必须绝对诚实，不能有任何的模棱两可或虚伪。我们必须以真实的样子侍立于上帝面前，确切地告诉祂我们的想法和

感受。因此，为与上帝沟通，我们不需要发明一种特殊的语言，寻找特殊的词语或选择特殊的话题。祈祷是我们发自内心的请求和渴望。

我们有必要不断祈祷。仅仅偶尔地祈祷或只有当我们需要从上帝那里得到什么的时候才祈祷是不够的。我们应该不间断的祈祷，在早晨，在晚上，在每一天，在我们的整个生命中。祈祷的主要内容不应该是我们向上帝要求的具体东西，而应该是上帝本身，因为祈祷的实质是与上帝相遇，建立认识祂的机会。

我们不仅要为自己祈祷，也要为别人祈祷，不仅要为我们的亲戚朋友祈祷，也要为我们的敌人祈祷。我们不应该作为单独的个体向上帝祈祷，而是要作为人类的一部分来祈祷，不仅代表自己，而且代表人类大家庭向上帝祈祷。因为，对我们每个人来说，上帝是我们在天上的父。

我们不仅向上帝祈祷，也向圣母和圣徒祈祷，因为他们是我们天上的守护者，也是我们

天上的代祷者。我们向我们的守护天使祈祷，让他在任何情况下都会保护我们。

我们不仅为生者祈祷，也为死者祈祷，愿主赐予他们平安和安息。

我想再次强调：祈祷应该成为我们生活的基础和“音叉”，祈祷应该调节我们的整个生活。基督徒的生活应该与祈祷相一致。如果一个人祈祷的不顺利，就意味着他生活得有些糟糕，也说明他的灵修状态与祈祷不相符。

让我们学习祈祷，让我们努力使祈祷直入我们的内心深处，并通过内心升到天堂，到达上帝面前。让我们努力在自己身上下功夫，使祈祷成为我们生活的核心与基础。让我们请求上帝、圣母和圣徒们教诲我们祈祷，因为没有祈祷就无法生活，如同没有上帝、没有祂的教会就无法生活、无法得到救赎。

Китайское Подворье
Патриарха Московского и всея Руси

Над переводом работали: Иерей Кирилл Шкарбуль, Алексей Чжэн Цзяньган, Иерей Алексей Юсупов, Ю.В. Блинова, Ирина Чжу Фань, Т.В. Ивченко (РГГУ, НИУ ВШЭ).

Корректурa: Ли Цзюнь

Верстка: М.Н. Прищепова

翻译小组: 爱·西里尔司祭, 郑建钢, 布利诺瓦·尤丽娅, 朱梵, 约瑟波夫·阿莱克修司祭, 易福成。

校 对: 李俊

排 版: 普里谢波娃·玛丽亚

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

orthodoxchina.ru/

vk.com/jidu_zhengjiao

jidu.zhengjiao@gmail.com

orthodoxchina.cn/