

(Imitation of Christ)

張啟珍選輯編譯

序言

《效法基督》(Imitation of Christ)是深受普世教會所喜愛的一本靈修名著，除了聖經以外，這是譯本最多的一本書。這本書在教會早期書刊有幾種書名不同的中譯本，如同《尊主聖範》、《師主篇》等等，這可以說：它是教會寶庫中奇珍瑰寶之一。

今《效法基督》一書是經伯納多(Bernard Banglay)重述過。他花了相當的時間研讀英譯本和拉丁文原著，就以現代英語改寫過。他把這本古典名著中某些篇章部分加以刪節，各卷的標題也略有改動。總而言之：改寫以後，使原著中的意義更為明確，所用詞句更精闢簡練，無重複之嫌，新英語譯本於1983年初版。這次我們根據1991年版本中譯。

當然，沒有人能夠活出那「完全生命」的樣式來；但是，我們卻能按自己特有的方式把生命獻上，讓聖靈把它模成基督的樣式。我們既然信了基督，就當開始讓聖靈在我們心中自由運行工作，好叫「舊我」受到徹底的對付，以基督取代天然的己生命！己的生命被拆毀了，就能讓基督在我們心中為永遠的王！好叫裏面新生命逐漸長大成熟，彰顯基督的形像。

書本中所提供的無比卓越的教導，就是為了幫助讀者，怎樣以外面的實際生活來顯出心裏所信的。因此，它也給我們指出一條屬靈生命的實際道路，如同本書第十二章所說的。

著者多瑪斯(Thomas A Kempis)在幼年時，即開始過著「平民弟兄們的團體生活」。在1413年，他被立為天主教的神甫，並進入修院過著修士的生活。1441年他完成這本名著，過了30年，即1471年逝世，享年92歲，終於找到了安身之所——專誠愛神、事奉神，這是他一生的目標，他葬在荷蘭的Zwoll的地方。

他的名字比起所樹立的紀念碑更加永垂不朽了。

在基督裏你們的弟兄奇珍*

謹序1997年7月10日

卷一 屬靈生活的寶訓

第一章 學習如何跟隨基督——棄絕地上一切的虛榮

*主說：「跟從我的，就不在黑暗裏走。」（約八12）基督激勵我們要像祂一樣，因而我們首要的本分，就是默想耶穌基督在世上的生活。

*基督的教訓遠勝過先聖的一切教導，並且你藉著住在你裏面的聖靈，會發現祂許多話語中「隱藏的嗎哪。」（啟二17）許多人一生經常聽見福音，卻從未受感動，因為他們沒有基督的靈。如果你真想要明白，喜愛基督的話語，必須嘗試生活像主。

*即使你對於全本聖經都能背誦，而且諳熟一切哲學家的言論，卻沒有神的愛和祂的恩典，這一切對你有何用處呢？

*除了愛神、事奉神以外，無論甚麼也都不過是「虛空的虛空，虛空的虛空；凡事都是虛空。」（傳一2）你能作的最聰明的一件事，就是棄絕世界而尋求天上的事。

所以，貪慕、倚靠那會朽壞的財富是無謂的，追求高貴或者在社會上拼命往上爬，也是虛空無益的；體貼肉體的愛好是無用的，放縱自己而渴求錯誤東西，只會招來嚴重的刑罰。

指望長壽卻不注意健康的生活，這也是虛空無益。

只想念眼前的生活，而不顧念將來的事，這豈不是無益麼？

關心轉眼成空的事物，而不趕快奔向永遠快樂的所在，這是何等愚妄虛浮的事。

*「眼看，看不飽，耳聽，聽不足。」（傳一8）這句箴言當時常背誦。

然後，竭力使你的心轉移不愛那看得見的東西，而開始愛那看不見的，因為那隨從肉體道路的人，不但良心煩亂不安，而且失去了神的恩惠。

第二章 對自己滿有謙卑的看法

*我們天生都有求知慾（傳一13），但是沒有尊重神，知識有何價值呢？最平凡的一個事奉神的人，更勝過一個自負不凡的哲學家，他在研究「聖道」，卻不注意自己的光景。你若真正地認識自己，你必定會看見，你自己實際上沒有甚麼值得誇耀。

「我若……明白各樣的奧秘，……卻沒有愛，我就算不得甚麼。」（林前十32）當我站在神面前，就必按我所行的受審判。

*大學問能使人心煩意亂；為著要得人的稱讚，你必須極力裝作有智慧的人。你能夠認識許多事情，但那些東西對你的靈魂並沒有甚麼價值。你浪費那麼多時間並不智慧。長篇大論並不能使人靈裏飽足，只有美好的生活才能安慰你的心，清潔的良心才會讓你完全信靠神。

*你若認為你對於某事認識得很多，你也應當曉得還有更多的事物是你一竅不通的。「不要志氣高大，倒要俯就卑微的人。不要自以為聰明。」（羅十二16）

你若要學習有價值的東西，要學習作個小人物，微不足道的人。

*最高深而又是最寶貴的功課，就是對自己正確的認識，並對自己有謙卑的看法。

多想別人的長處，你若看見別人從事犯罪的行為或是犯法，卻不要認為自己比別人強，過高估計自己。你不知道何時，你也要跌倒。我們都是軟弱不堪的人（創八21）。應當思想自己，不比任何人都更強。

第三章 真實的教育

*「耶和華阿！你所管教，用律法所教訓的人，是有福的。」（詩九十四12）

我們的看法和觀念往往誤導我們。「我們一切的勞苦（工作），有何用處呢？……祂使我們有永遠的意識，卻不使我們完全明白祂一切的作為。」

*真理的神阿！求祢使我們在永遠的堅愛裏與你自己合而為一。我對閱讀和聽講許許多多的事感到疲倦。我所想望的就是祢。所有的教師都應當歸於靜默。讓一切被造的，恭敬地緘默在祢的面前，只求祢親密地向我們說話。

*一個人心裏越是調和一致，越是單純，他就會越直覺地領悟一切事。他從天上領受了神的照亮（太十二25；路十21）。

一個滿有清淨、忠誠、穩健的靈，是不會因許多的活動感到忙亂煩擾。他作一切事是為著神的榮耀；他裏面平靜、安穩。他尋求脫離一切的私慾、棄絕自己。

一個善良、誠懇的人，對於要作的事，總是預先在心裏周密的考慮，然後才作出來。努力勝過自己的爭戰，比任何爭戰都大。我們的主要本分就是在於勝過自己，一天天成為剛強有力，向著良善方面逐漸前進。

*即使我們盡了最大的努力，仍難免有缺點；我們一切所想的，都充滿了愚拙。

虛心地明瞭自己的光景，這是一條引到神面前的道路，比深入研究甚麼學問更為可靠。

但學問並不是弄非議的！知識是美好的，是神給我們的恩賜。可是清潔的良心和相當好的生活，總是比知識超越。但許多人都想望追求知識，而不重視道德的生活，這是無益的、錯誤的。

*如果我們能夠像仔細研究學問那樣，除去邪惡，栽種德行，我們就不至在我們中間有這麼多罪行和被人詆毀的地方。

你能確信，在審判之日，我們一定不至於為所讀的書被審查，卻要為所行的事受審判，不是照著我們所講的話如何動聽，卻是照著我們生活怎麼樣。

請告訴我：那些你往日所認識的博學之士，現今在哪裏呢？現在別人接了他們的班。當他們一息尚存時，可算為重要的人，如今已被人遺忘了。你看！這世上的榮華，何等快地消逝阿！

*阿！真正的偉大是在偉大的愛裏面。人認為自己是微小，並不計較高貴，他才是真實的偉大。

我若把地上萬事「看作糞土（垃圾），為要得著基督。」（腓三9）那才是真正的智慧。

最有學問的人，就是那為著遵行神的旨意捨己的人。

第四章 審慎的生活

*我們不應當輕易相信人（約壹四1）。我們需要考慮所聽見的。我們應當多花時間在神面前思想。可悲的是，我們的軟弱恰好是往往容易而且傳播所聽見的流言妄語，而不是美好的事。墮落的人類傾向惡事（創八21），即使是可靠的來源，也犯了錯誤（雅三2）。

*「心無知識的，乃為不善；腳步急快的，難免犯罪。」（箴十九2）同樣地，不輕易相信所聽見的一切事，也不立刻把所聽見的傳送到別人耳中。人若更加謙卑，越順服神，就必在凡事上更加慎重、更加智慧，他享受裏面的平安就越大。

第五章 誦讀（聖經）

*在聖經中尋求真理，不是口才。「聖經都是神所默示的。」（提後三16）

「因為預言從來沒有出於人意的，乃是人被聖靈感動說出神的話來。」（彼後一21）所以，每一節經文都應當在靈裏讀，如同當時每一節聖經在靈裏所寫成的一樣。

我們應當誦讀那些淺顯易懂的，也當照樣地樂意讀那高深、奧秘的部分（各卷）。不要計較作者的權威，或教育的水準。應當讓熱愛真理的心吸引你去讀它。不要問說：「誰寫的呢？」只要注意說的是甚麼。人死了，但神的話語永不廢去。

*有時我們讀經，也會受到好奇心所攪擾。有時碰到難明白的地方，也不要急於研究、討論，可暫時把它擱置一邊。

如果你要讀經有出息，滿有成果，那你就要以謙卑、純一和信心來讀它。不要自以為已經讀懂了。

要在安靜中聆聽先聖們所說的，樂意接受屬靈長者的教導，他們所說的都是出於心中所滿有美好的緣由（箴一6；傳十二9）。

第六章 驕傲和謙卑

*「耶和華如此說：倚靠人血肉的膀臂，心中離棄耶和華的，那人有了禍了。」（耶十七5）

為愛耶穌基督的緣故而服事別人；或在世人眼中像是貧窮的，都不要引以為恥。

不倚賴自己的力量；要倚靠神。要盡力而行，神必加給你力量。

「耶和華如此說：智慧人不要因他的智慧誇口，勇士不要因他的勇力誇口，財主不要因他的財物誇口……這是耶和華說的。」（耶九23-24）

*「你們眾人，也都要以謙卑束腰，彼此順服；因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」（彼前五5）

不要誇耀你的財富（如果有一些的話），也不要因你的朋友有勢力而誇耀。人若誇耀，就應當誇耀神的恩典，祂把一切給你，而且甚至把祂自己給你。不要為你的身材魁梧和體格健美而自誇，小病也會把你變形或使你的身體受到毀損。

不要為你天然的才智和才幹而自誇；那樣你就得不著神的喜悅，因為你天然所有的一切好東西，是祂所賜給你的。

*要堅決否認你自己比別人強。這種高傲思想，在那鑒察人心的神看來，你要被認為比他們都不如。以我們善行誇口，是毫無意義的。甚麼是「善」，神有祂自己的主意。祂的判斷與我們不一定相同。如果你有甚麼好處，總要相信別人有的比你更好。這就要保持你謙卑的心。

謙卑的人常享安寧，驕傲就使人心中常存怒氣與嫉妒。

第七章 在主裏的順服

*順服主，尊重權柄是極其重要的。我們的船必須有船長來負責，指引航程。跟隨遠比帶領更安全。

是阿，絕大多數的人，都愛隨從己意處理事務。

*但是，神若在我們當中，有時我們有必要為眾人的緣故棄絕自己的意見，來保持和諧一致。誰有足夠聰明能以看透萬事呢？

所以不要過於相信自己的意見，要樂於聽取別人的判斷。有時，即使你有很好的主意，為神的緣故以致放棄，以幫助別人，這要成為你更大的好處。

*我常聽說：聽從和領教比教訓人更為安全。或許有時你的意見、建議跟別人的一樣地正確可取，但是當遇有特別理由，或其他原因應當這樣作時，但你仍頑固地不肯放棄己見，而服從別人，那你所表現的是你的不易勝過的驕傲。

第八章 要守住你的口

*要盡量避免閒談、行話（非工作時間談論有關本行的談話）能成一大攔阻。有時我很想保持安靜，沒有在群眾中講話。

我們的瞎談（喋喋不休地說），是從不受歡迎的思想中出來的東西。我們喜歡繼續談，彼此從中可得安慰的問題。稍微的安慰！有時外面的安慰，竟會使我們失去神所賜裏面的安慰。

*因此，要做醒禱告，使你能避免浪費時間。如果你要談甚麼。可談論有意義（有價值）的問題。

不守住你的口，是很壞的習慣。但是那謙恭虔誠地談論屬靈的事，能夠幫助我們一同長進，特別是當一群在神裏面合而為一，有機會聚在一起的人。

第九章 患難的益處

*有時我們遭遇難處，有十字架要背，這實際上對我們有好處，因為患難能使人醒悟過來（路十五17），而且提醒他在世有如逃難的人，不應當對世上的事物寄以倚賴的心。

有時人誤會我們，這也是好的。即使我們好心好意地待人，卻被人冷眼相看，瞧不起。這種經歷會幫助我們學習謙卑，保守我們不至自負。在這叫人為難的環境中，使我們更加竭力尋求神。外面上遭人譴責，但我們裏面的生命更為剛強。

*你若願意把自己完全建立在神裏面，就不至感到需要人的安慰。當我們被試探和惡念困擾，那時我們看得清楚我們是何等迫切地需要神自己，因為沒有神，我們是無法行善的。那麼，因外體疲倦不堪，心裏憂傷，反倒「情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。」（腓一23）因為我們知道，在這世上並不存在著絕對的穩妥和完全的平安。

第十章 如何抵擋試探

*我們在世的日子，活著的每一天，都要忍受試探和試煉，正如約伯記中所說：「人在世上豈無爭戰麼；他的日子不像雇工人的日子麼。像奴僕切慕黑影，像雇工人盼望工價，我也照樣，經過困苦日月，夜間的疲乏為我而定。」（伯七1-2）

因此，當關心你自己的試探，為此儆醒禱告。「務要謹守、儆醒；因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」（彼前五8）沒有人能夠完全聖潔，可免受試探；我們決不能完全除去。

*可是，試探對於我們是有用處的。它可能是一個重擔，但它卻給我們帶來謙卑，教導我們很好的功課。所有的聖徒都經歷超過份額的試探和試煉，結果呢？他們都大得長進。

沒有任何一個群體是那麼完全蒙恩聖潔，沒有任何一個地方是那麼幽靜遠離塵世，因而能保守我們逃避艱難和煩擾。

*在地上生活的人，無一能完全免去試探。為甚麼呢？我們一生下來，裏頭就滿有被試探的源頭，陷於自己惡慾的圈套中。

我們是墮落的人，住在伊甸園的東邊（創三24），因此，患難始終不離開我們，一個試探方才過去，接著另一個又來了。

許多人嘗試著要躲避試探，結果卻是更悲慘地陷在其中，試著躲避，是不能解決問題的。只有耐心和謙卑，才能使我們比仇敵更強大。

*只貪圖外面上躲避試探（而不打算把它連根拔除），效果一定不大。園中雜草叢生，必須從基本解決問題。如果只是粗枝大葉地修整一下，後來還會生長出來。經歷告訴我們：「斬草不除根，春風吹又生。」

逐漸靠著神的幫助，藉著耐心和堅持，你就必得勝，那決不是憑著焦急的心，靠著強暴的努力所能有效的。

在試探中，多尋求人的忠告，吸取經歷的教訓。對那在試探中的人，不可「從嚴對待」，要給予愛的支持，如同你期望別人待你的一樣。

*有幾件事會增加在你身上的壓力：（一）在自己方面沒有決志；（二）對神缺少信靠的心。一隻無舵的船被巨浪打得忽東忽西，搖晃不定，照樣不堅心持守和優柔寡斷的人，就必多受試探的攻擊。

火以煉鐵，試探試驗誠實人。我們往往還不知道我們能作甚麼，直等到試探才指出我們是甚麼樣的人。

不要玩火！在試探初起時，更容易對付，那時火焰尚能加以控制。當仇敵尚在你的心門外，就予以對付，不許它跨進門來。聽見第一次敲門的一剎那，

即把它擋於門外。羅馬詩人奧衛德（Ovid）在西元前（48-17）曾說過：

「要預防疾病，及至用藥已太晚了。」

起初只是心中的一念，

後來在這一個根基上變為想像，

繼之而來是快樂的感受，

緊接著就是作惡的傾向，

忽然之間，我們就被抓住了。

仇敵得寸進尺，就全部接管了；因為我們已讓它的腳跨進門來。我們久久不加抵擋，越過我們就變成越軟弱。

*有人在屬靈生命的起頭就受到強烈的試探，有的人，是在臨近末了。有人一生忍受試探。還有的只受到輕微的誘惑。這些事都由神來決定，我們只信賴祂的智慧。

*所以，當我們被試探時不應當失望，相反地，我們當更加誠心地求告神，求祂的幫助。使徒保羅要我們確實相信：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的；神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（林前十13）

「所以你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候祂必叫你們升高。」（彼前五6）

在試探和艱難之中，祂要拯救，並且使靈裏謙卑的人得著尊貴。如果一個人只是虔誠熱心，生活順利，這並不是甚麼偉大的成就，但是在患難之日，若能耐心忍受，那就是一個偉大的證明，他在恩典上大有長進。

有人得蒙保守不受大試探，卻每一天在小事上軟弱失敗，這樣他們絕不會得著神的重用。

第十一章 與原初的基督徒相比

*要思想原初基督徒忠心的光輝榜樣，你就會看見我們作得何等微不足道阿！

古聖徒和跟隨基督的人，他們事奉主——飢寒交迫、勞苦疲乏、謹守聖禮、儆醒不倦、常在禁食禱告和默想之中，受逼迫、受凌辱。

*他們整天勞苦工作，不住地、徹夜地禱告。在工作中仍默默無聲地禱告，照樣地事奉主。

每一小時與神親近交通，都常覺得時間太短。他們享受這種與神相交，感到何等的喜樂，有時甚至忘了吃飯。

他們在世上是客旅，但對神卻是親密的同伴。
看見了這樣信心的榜樣以後，你就很難在屬靈上睡覺。

第十二章 每天生活所不可或缺的——屬靈生活的實際

*一個基督徒的生活應當表裏一致，外面的行為與裏面一樣地滿有道德；不但如此，心中所存的應當比所表現的更為美好。「誠於中而形於外」，因為神看我們的每一部分，應當謙恭敬畏在祂面前，清潔、光明如同在天上使者一般。

我們應當天天向神禱告：「上主我的神阿！求祢幫助我。在這尊嚴事奉的事上，使我從今天起定下志向，要過一個清潔的生活。求祢賜恩在這些美好的意向上幫助我，因我過去所作的一切都不能算得甚麼。」

*更穩妥地堅持我的意向，我們就必更加前進。假如那些盡了全力的人，尚且時常失敗，那較少熱心，那些不立定志向的人，又能作甚麼呢？要記住：我們的最好志向並不是靠自己而成全，乃是倚靠神。無論我努力要作甚麼，都要信靠祂，你可以作出計劃，但神決定你的腳步。「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」（箴十六9）

我們應當盡力按所能去努力，即使這樣，我們仍要多次跌倒（傳七20）。然而我們仍須經常計劃好一些明確的事，擬定進行的程式。因為我們是要與我們最大的弱點爭戰，並立志要勝過。

*在早晨決定將行動的計劃，然後在晚上對你自己進行評定。你今天行事為人怎樣？你的言語、你的行為、你的思想，怎樣呢？或許你在某些事上得罪了神，得罪了你的鄰舍。

絕對不要讓你的生活空閒著（所謂「完全休息」），或讀書、或寫信、或禱告、或默想、或為群眾作些好事。

*屬靈生活的實行方式因人而異。每個人不能從同樣的實行中得著益處。這一種對你更好，另一種對別人更適用。

實行的方式也因時而不相同。所以，我們應當選擇適合那時機的方式。在受試探的時候，與在平靜的時候，優越的境遇和在主裏面喜樂的時光，所用的方式各有不相同。

*問題的要點是：我們應當作好一切的準備，使自己坦然地被提上升，或安然地離世，與主同在。

路加福音的作者說過：「主人來到，看見僕人這樣行，那僕人就有福了。我實在告訴你們：主要派他管理一切所有的。」（路十二43-44）

第十三章 認識人生的苦痛（不幸）

*不論你在甚麼地方，或走向哪裏去，你總要受苦，除了你與神同在。你為何因為事情不如意而感到情緒錯亂不安呢？誰能夠使一切事情盡都如意呢？我不能，你不能，無人能，在地上任何人都不能

——即使是地上的君王，也不能免掉使人困惑的光景。知道有誰最善於處理種種麻煩和難處麼？這人就是願意為神的緣故，忍受多少苦的人。

*粗心大意的人常說：「看哪！某人所過的生活是何其快樂阿！錢財！聲望！權力！」但是你若思想天上的豐富，你就要覺悟，今生這些地上的一切事物實際是微不足道，不可靠的。與其說是一種特權，不如說只是一個重擔罷了。這些東西往往隨帶著擔心和恐懼。我們的幸福生活不在乎擁有許多東西，足夠過活也就好了。

生活在地上是難免痛苦。屬靈感覺敏銳的人，更加意識到這點，因為他清楚地看見人類敗壞的影響。就此而言：人對每天生活——飲與食，睡與醒，工作與休息，有時不得不服從自然界規律的要求，這些都對一個虔誠事奉主的人，成為使人感到煩惱的事情，他們幾乎寧可活著沒有一個身體！

*朋友！不可停止你屬天的旅程。不要喪志，機會仍存並未過去，為甚麼要一天又一天不立定意向呢？起來！就在此刻開始吧！你要說：「現在正是行動的時候，現在就是奮鬥的日子來改變我的道路。」

*人的性情是何等軟弱！今天你認了罪，明天你又犯同樣的罪。一會兒以前，你立志要謹慎行事，但是轉瞬間，你又任意而行，好像從來未立過志似的。

第十四章 對死的思想

*你不會長久在這裏，你當思想在另一個世界裏，你將是怎樣。你今天在這裏，明天就要走了。

我們心裏的遲鈍、剛硬是可悲的！我們只顧眼前的事，卻不關心要來的事。不是的，我們應當有計劃地在言語、思想和行動上作好準備，好像我們今天就要離世一樣。你若有清潔的良心，你就不怕逝世。逃離罪惡遠勝於逃避死亡。今天你若沒有準備好，你想明天你更會準備好麼？明天是沒有保證的。你怎能確信你要活到明天呢？

*長壽並不能使我們主動地變為更好。有時年歲只會增添我們罪過的重擔，並不加增我們行事為人的素質。如果我們曾經有一天生活沒有過去，那是奇

妙的。許多人能告訴他們悔改信主的年月日，可是他們的生命，卻沒有流露已經出死入生的憑據，悔改的果子卻少得可憐。

如果有人對他的死加以考慮，並且天天準備妥當，這人有福了。

你若看見有人逝世，要記得：你也必須經過這條世人必走的道路。

*早晨來到，要想你也許不會活到日落。夜晚來臨，你也不要認為你會活到明天。總而言之：你應當隨時準備妥當，並要以這種態度過此一生，才不至於讓死亡在你毫無準備的時候把你抓住。我們不是活著被提見主，就是離世與基督同在。所以，無論如何：「所以你們也要預備；因為你們想不到的時候，人子就來了。」（太二十四44）

當那最後一息尚存的時刻臨到你身上時，你對於過去這一生，就會有一個新的光明前景，而且如果你過去曾經疏忽與怠慢，你就必非常地痛悔難過。

*「因為祂說：在悅納的時候，我應允了你；在拯救的日子，我搭救了你。」（林後六2）時候要到，那時你將渴求有一天，或一個小時的工夫以補償（「悔過」或「贖罪」），可是我懷疑你能否得著如願以償。

*親愛的朋友！你若對死亡常存畏懼的心，就當救自己脫離極大的危機和恐懼了。趁活著的時候努力。到死的時候，你就必毫無恐懼，且能快樂。現在要學會知道怎樣向世界死，以便能夠開始與基督同活（羅六8）。

*你既不能確信能今天存活，為甚麼還想長壽呢？多少人突然被死亡奪走，離開這個世界。

許多時候你會聽見這樣的消息，某人被溺死，又一個人中風死去。這個人竟在比賽中死去，那個人從高樓跌下。有人死於火災，又有多少人死於戰爭，有人被暗殺，或死於暴力，有人死於車禍或疾病，這些意外事故的威脅隨時隨地存在。

「出來如花，又被割下；飛去如影，不能存留。」（伯十四2）

*親愛的朋友！現在，就是現在，就應當作你能所作的，因為你不知道甚麼時候，你死了就沒有機會。現在，趁著還有時間，趕快為你自己積蓄屬天的財富，不思想別的，只思想你屬靈的健康。不要關心其他的事，只要關心神的事。

*活在世上，看自己為客旅與避難的人，與世上一切屬地的事，並不相干。保守你的心超越一切，只單單仰望神。

「我們在這裏本沒有常存的城，乃是尋求那將來的城。」（來十三14）這就是向那裏發出禱告、嘆息和眼淚。那麼，當你離世，你的靈可滿有喜樂地與基督同在，在祂的家裏。

第十五章 神的審判

*無論何事總要想到其結局——你將要怎樣站在神的面前。在祂的眼中，沒有一件東西能夠隱瞞。祂不能被收買，收受賄賂，也不至被站不住腳的藉口所欺騙，卻必定要公平誠實地施行審判。有時人的怒容所顯現的，叫你心中感到擾亂不安。在神面前你將感覺怎樣呢？祂知道你的一切罪惡生活，你又將何詞以對呢？現在正是你哀哭、懇求神憐憫赦免的時候了，現今仍能為你成全好處，在你裏面成就救恩。

你為何不作準備，逃避那審判的日子呢？在那日每一個人人都應付自己的審判。

*忍耐到底的人，才能達到完全，沒有缺乏的地方（雅一4）。

你雖然受到傷害，卻絲毫不顧自己的痛苦，反而為別人的惡意滿心傷痛。

你樂意為仇敵禱告，而且誠意地饒恕他們。

你若得罪或傷害了別人，就毫不遲疑地立即向人認罪求恕。

在你裏面的同情憐恤，就應當比怒氣更強。

你熱情地勝過你的意志，為要叫身子降服你的靈。

趁著在世的日子，清除罪行比留待以後處理，更好得多。

*地獄的火為何而有呢？火的燃料豈不是你的罪麼？

除了愛神、事奉神以外，任何事都沒有盼望。你若盡心愛神，就不會害怕死，不怕刑罰、審判，也不害怕地獄。完全的愛神帶來神的平安，如果那愛不夠強烈足以使你遠離罪惡。那麼，害怕地獄或可制止你不犯罪。

第十六章 美好生活的靈訓

*「你當倚靠耶和華而行善；住在地上，以祂的信實為糧。又要以耶和華為樂；祂就將你心裏所求的賜給你。當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」（詩三十七3-5）

*無論你在哪裏，總要摘取一些有益的果子；所以每逢看見或聽見任何美好的榜樣，就要燃起火熱的心，要效法它。但是你若觀察到有害的行為，就要遠避它如同一條蛇。你若自己也犯了同樣的罪，就當急忙努力糾正過來。

你的眼睛觀察別人，照樣，別人也在觀察你（的行為）。

*假若你白天的生活結滿果子，夜間你必快樂，你要留意謹慎防備自己，不論在別人身上發生甚麼事，總不要忽略你自己屬靈的生命。

卷二 有關乎裏面之事的教導

第一章 裏面的生命

*主說：「因為神的國就在你們心裏。」（路十七21）上主說：「雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。」（珥二12）全心歸向神，捨棄這苦海般的世界，就會找到心中的安息。

要學習輕看外面的事，集中專注你裏面的光景，你就必覺得神的國臨到你：「因為神的國，不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。」（羅十四17）這個平安和喜樂是與惡人無分的。

你若在你心中為基督預備適當的地方，祂就要帶著特別的平安進到你這裏來。基督的榮美是裏面的東西。祂喜歡安靜地常在你裏面相交。祂的相交是優美可愛的，祂的安慰和平安是驚人的，作為祂的密友也是了不起的。

*忠魂哪！你當準備好迎接你所愛的，好叫祂可以到這裏來與你同住，作你的佳偶（約十四23）。這是祂所說的話：「有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的；愛我的必蒙我父愛他，我也要愛他，並且要向他顯現。」（約十四21）

你有了基督，你就是富足的。有主就夠了。祂要供給你的一切所需要的。因此，你不再需要倚靠別人（卻沒有祂）。人會變並要失信，你不能倚賴他們。有些人，他們今天幫助你，明天或會反對你。他們像風一樣多變。但基督永是信實的，是永不改變的。

*要把你所有的倚靠擺在神的裏面。恭恭敬敬地愛祂，祂會關心你。

「我們在這裏本沒有常存的城，乃是尋求那將來的城。」（來十三14）無論在哪裏，你總是客旅、是寄居的人，除了你在裏面與基督聯合，你決不能實際上得著安息。你為甚麼還在這裏到處尋找安息之所呢？

*這裏不是你的家，天堂才是。這裏的一切都是暫時的，你沒有例外。

如果你需要人幫助你學習怎樣默想上面屬天的事，就當想念基督怎樣樂意死在十字架上，住在祂神聖的創傷裏一會兒，在患難中，這會給你極大的安慰，並將人所加給你的煩惱刺痛除去。基督在世上時跟你一樣。祂被人藐視棄絕，祂在極大艱難中，祂最好的朋友都離棄祂。

基督甘願受苦，難道你還敢埋怨麼？基督有許多仇敵和詆毀祂的人，你還想望每個人都成為你的朋友和恩人麼？你在世上沒有疑難問題，那你忍耐從何得著冠冕為賞賜呢？你若不願意受人反對，你怎能稱為基督的朋友呢？

*你若曾經真正地發現主耶穌的奧秘，並嘗過祂大愛的滋味，你就毫不計較自己的方便或不方便。

一個愛耶穌、愛真理的人、一個誠摯的基督徒，不受情慾捆綁的人，你能自覺地轉向神，在靈裏脫離自己而連續不斷地住在主裏面。

第二章 謙卑

*不要多注意誰是幫助你的、誰是反對你的。你主要關心的事，應當是在一切所行的事上有神與你同在。你若有無愧的良心，神必保守你，無人能害你。如果你安靜地受苦，你就會看見神怎樣地幫助。神知道何時，並怎樣地拯救你。所以，要倚靠祂。

別人知道我們的過失並加以譴責，這對我們來說是最有幫助的。這樣的經歷會使我們謙卑，而且對於與別人是起了很大的作用。

*神保守、幫助謙卑的人；祂喜愛並安慰你們。祂注目他們的謙卑，把恩典傾倒在他們身上。當謙卑的人靈性低沉時，神就要扶持並抬舉他。神把隱藏的事指示謙卑的人。祂用邀請的方式來吸引人到祂的面前。

若是謙卑，雖感慚愧，仍有平安，因為你的根基就是神自己，不是世界。不要以為你已經有長進，除了你看見你身上所有的德行都比任何人少。

第三章 與人和睦相處是佳美的

*首先你應當保守自己於安寧中，然後才能使別人成為息事寧人的人。一個易激動的人歪曲事實，輕易相信那最壞的事；但是一個平靜的人能把壞的環境成為美好的。如果你心裏平靜，就不會猜疑別人。但你若是不滿、煩惱不安，你就會被各種的猜疑所攪擾。你不能保持安靜，你也就不讓別人有安息。

*你當指控自己而原諒別人。要知道你離開真實的愛心和真正的謙卑還遠呢？那些有愛心和謙卑的人，並不知道怎樣對別人發脾氣或動怒。與良善和文雅的人和睦相處，並不是一件多麼重大成就。人人都喜愛與他性情相投的人為同伴。若能與頑梗、乖僻無紀律、執拗的人和睦相處，那便是個獨特的恩賜，值得高度稱讚的事了。

*有人深曉得怎樣忍受痛苦，他就必享受到最多的平安。這樣的人已經勝過了自己，成為世上的主人翁，基督的朋友和神的後裔了。

第四章 純一和清潔（林後十一3）

*「純一」和「清潔」這兩個翅膀，會提升你超越屬地的事。志向必須純一，合乎神的心意，感情必須清潔才能見神，並嘗過祂恩典的滋味。如果你立志不尋求別的，只尋求神的旨意和鄰舍的好處，你就必享受豐盛的心中的自由。

如果你心裏是健康的，那麼，你所看見的一切生物，不論它們是何等的渺小卑微，它們都會成為一面活的鏡子，一本聖道的書，向我們顯示神的良善。

你若心裏良善、清潔，你就能領悟一切事。一個無玷污的心能洞察天堂和地獄。

*你的心如何，必定會影響你對事物的判斷也如何。在此世上如果有喜樂，那也必定只有清心的人才能經歷到它。若是何處有痛苦、憂愁，良心乖僻的人最能瞭解。

一塊鐵放在火裏燒，便煉去鐵的銹，成為明亮熾熱的純鐵。照樣，一個人完全轉向神，便要清醒過來，成為一個新人。

*當你開始冷淡，你就害怕神對你有些甚麼要求，那時，你就要千方百計地尋找藉口離開，置之不理。但是因著神的恩典臨到你，使你重新得以控制你自己，那末，先前使你深感煩惱的事，如今成為無足輕重的了。

第五章 從天然來的東西——和從神而來的恩賜，兩者的分別

*千萬不要被那只有外面好看的東西所愚弄。人的天性（人類的天性或天然的生命）和神的恩典兩者截然不同，是背道而馳的。以下所讀的就是兩者的分別。

天性是狡猾的：「人心比萬物都詭詐，壞到極處。」（耶十七9）它往往誤導，設謀誘陷；經常只顧自己，但恩典專顧避免罪過，關心神的事。

天性進行反抗，卻不願意反抗至死；它不容易接受新的模式，或服在管治之下。恩典逃避縱慾，想望受到勸阻或制止，而且不濫用自由。

*天性常為它自己的利益和好處而勞苦工作，並從別人尋求它所能得著的東西。恩典並不為自己的權益想念甚麼，卻想念別人的好處。

天性喜歡接受人的奉承、尊重和諂媚。恩典卻將尊貴和敬拜歸給神。

*天性恨惡被人羞辱或棄絕，但恩典卻喜樂地因神的名忍受這些東西，接受它們如同恩典臨到他們一般。

天性想要的是外來的和專用的東西，但恩典樂於享用尋常的，而且願意穿著樸素的服裝。

天性是貪婪的，還認為：受比施更為有福！欣賞擁有私產。但恩典卻慷慨地賙濟窮人，自己所有的只一點點，也以此為足。它知道：「施比受更為有福。」（徒二十35）

天性並不因慷慨而作些甚麼。它經常的目的是要得著利益。它要得人的稱讚和有名（甚至臭名遠揚也可以）。但是恩典不在神以外尋求賞賜，並不在意虛空的稱讚。

*天性想要很多的親戚、朋友，誇它的血統和世系，添列在權要之間，也引以為榮。但恩典卻愛它的仇敵，並看德行過於權貴出身，它同情無辜者過於

有影響力的人，它對真理有更深刻的印象過於宣傳。天性要得人的賞識，要因著善行而受人的敬佩；但恩典隱藏它的善工，在暗中熱愛，把一切的讚美歸給神。

這樣的恩典，是屬天的亮光、是從神而來的恩賜。它是真正屬靈人的標準。天性被抑制，恩典即增多，整個人印上神的形像。

第六章 怎樣對你自己作出評定

*不要信任你對自己的判斷。通常我們缺少恩典或理解力來看問題。我們裏面微小的亮光，也常因疏忽而很快地失去。我們所意識到的屬靈異象也比較貧乏。我們常作了錯事，而又加以原諒，使事情變為更糟，有時我們被情感衝動，無法約束自己，我們卻把它看為「義怒」。我們注意到別人身上的缺點，卻對自己身上遠比別人更壞的事，置之不理。我們斤斤計較，別人怎樣觸犯我們，卻很少考慮到別人因著我們所受的傷痛。如果我們老老實實地檢查自己（看自己有甚麼毛病），就不至於嚴厲地判斷別人。

*如果你是個真實的基督徒，你先尋找自己的過錯，你就必對別人的短處保持緘默。如果你專注於你個人與神的關係，你就不會幹預別人的生活。當你不注意到自己時，你是在哪裏呢？你到了各地方，考查過每一個人，如果你竟忽略了自己，這有甚麼益處呢？

你若切望心中平安，志向統一，那你就必須把一切事物遠丟在背後。如果你看重物質的東西，你就必悲痛的失敗。

*除了神和祂所喜悅的事以外，不要讓甚麼事物對你算為重要的、看為高的、可喜愛的、可悅納的。要看世人來安慰是枉費心力的。一個愛神的人，除了神以外，任何東西無從得著滿足。只有神是永遠的、無限的、無所不在的。只有祂是靈魂的安慰，使心中有喜樂。

第七章 無虧良心的喜樂

*義人的喜樂就在於無虧良心的明證。保守你的良心清白，你就必快樂。無虧的良心能擔當重負，當你受攻擊時，它會激勵你。良心有虧常是畏懼不安。如果你的心不責備你，你就睡得香甜。

壞人永不得真快樂。他們沒有平安。「耶和華說：惡人必不得平安。」（賽四十八22）

若是他們說：「只管安安逸逸的吃喝快樂吧！」（路十二19）你不要相信他們。神的怒氣有一天要使之震驚，他們的事業和理想終歸消滅化為無有。

*世人的稱讚是短暫的，並常有憂愁伴隨著。義人的榮耀是在他們的良心裏，不在別人的口頭評論上。

凡追求命運好轉，或是不從心中輕看名聲的人，顯明他們對天上的事很少注意。世上最平穩安靜的人，就是那不在意人的稱讚，或人的吹毛求疵。

*被人吹捧並不能使你更加聖潔；被人抹黑，也不能使你變壞。你就是你，人的言語不能改變你的光景。神知道你是怎樣的。如果你實在深曉得你裏面的人怎樣，你可不管人家對你怎樣批評了。人留意行動，但神對你的意向作出評價（撒下十六7）。

*你不尋求「命運好轉」，便顯示你已經把自己交託給神了：「因為蒙悅納的，不是自己稱許的，乃是主所稱許的。」（林後十18）
成為神的朋友，不再作世上情慾的奴隸，這是屬靈人的明證。

第八章 愛耶穌要讓祂居首位

*人若知道怎樣愛耶穌並且為祂的緣故不顧自己，這人便是有福的、快樂的。我們愛耶穌必須超過其他一切的愛。愛世界，當它垮了，你也必倒了下來；緊緊地持定耶穌，你就必穩固到底。

要愛祂，一直保持祂作你的朋友。當其他的一切離棄你時，祂仍然對你忠實到底。

最後，不論你願意與否，總有一天你必須離開世上其他一切的人。所以，不論生與死，你總要保持與主緊密地同在。信任祂的誠實。當其他一切都失信，祂能獨自幫助你。

*你所親愛者的性情是要你全然地愛祂，不容許有何與祂競爭。

*在凡事上你若尋求耶穌，你必尋見祂。如果你只尋求自己，你就必只尋見自己；不過這將成為你極大的損失。人若不尋求耶穌，他們所受的害，要比他一切的仇敵所加給他的還大。

第九章 怎樣成為基督的親密朋友

*當耶穌與我們同在時，一切就都好，並沒有甚麼難處不能克服的。當祂不在時，一切事都感到困難重重。如果耶穌在心中向我們說話時，其他一切的安慰都變為沒有意義了。但是祂些微的交通，卻帶來安慰。回憶當馬大告訴妹妹馬利亞說：「夫子來了，叫你。」（約十一28）她立即停止哭泣。

這是何等可喜的時刻阿！耶穌呼召我們從流淚進入靈裏的喜樂，生活沒有耶穌就像一個乾旱的園子在烈日之下受烤。你所想要的東西與耶穌有衝突，那是一件愚昧的事。

*沒有耶穌，世界會給你甚麼呢？沒有祂的同在，就是可怕的地獄；有祂的同在，就是樂園。耶穌若與你同在，仇敵便無法害你。無論誰找到了耶穌，就是發現了一個大寶藏，超過一切可能得著的好處。失去了祂，是個驚人的禍患，比失去全世界更甚。活著沒有耶穌，就是極端貧窮，但與祂親密相交是不可計算的財富。

*如果我們願與耶穌親密相交，我們必須像藝術家一樣細心地講究技能。要謙卑、要熱誠，安靜柔順，耶穌就必與你同住。

如果你又回到外面的東西，你可能從你的生命中把祂趕走。你若趕走祂、失去祂，你將投靠何處去找一個朋友呢？你若沒有朋友，你就不能生活下去，如果耶穌不作你的最好朋友，你必定愁苦，孤單寂寞。寧可全世界反對我們，而不願得罪耶穌。這難道不是更好麼？

*多交朋友並親愛他們，但要特別地愛耶穌。

愛眾人是為著耶穌，但愛耶穌，是為著祂自己的緣故。為祂，在祂裏面，愛你的朋友，也愛你的仇敵。為他們禱告，求神引領他們也認識耶穌、愛耶穌，千萬不要為你自己尋求熱誠的愛。這種熱誠專一的愛是單單屬於神的。

*如果使人灰心、不愉快的日子臨到你時，切不可失敗或失望，要在神裏面剛強站穩。無論遭遇何事，要為耶穌的榮耀，忍受所當負的一切。因為嚴冬之後，夏天來到；夜盡，天明；暴風雨過後，一切回復平靜安寧。

第十章 愛十字架者只是少數

*今日多人都愛慕天國，而背負十字架者卻寥寥無幾。多人渴想得著安慰，卻少有人分擔憂患。多人殷切期望與主一同坐席，卻少有人願意與祂一同禁食。每個人都喜歡與耶穌同樂，但願意為祂受苦、與祂一同受苦的人卻不多。多人與主一直到擘餅之時，卻少有人留下來與主同喝自己犧牲死難之杯。多人因主所行神蹟深受感動，歡欣鼓舞，卻少有人接受十字架羞辱；在沒有困難煩惱時日，愛耶穌的人就多了。只要他們從主得著安慰，他們就大大地讚美稱頌主。但是如果耶穌在極短的時間裏隱藏起來，他們便開始埋怨，甚至灰心喪膽。

但那為耶穌而愛耶穌，並非為要得著甚麼特別權益的人，他們在極大艱難和悲苦中，以及在極大安慰中，都一樣的讚美祂。即使耶穌不再賜給他們安慰，他們還是同樣地時常感謝讚美祂。

*以純潔的愛愛耶穌，毫不摻雜自私、自愛，這樣的愛將滿有何等驚人的能力阿！

「一切為了錢」，這詞可說明那些老是尋求安慰的人，他們豈不是表明單愛自己而不是愛基督的人麼？他們所關心的是自己的權益。

何處能尋見一人，願意白白地事奉神呢？很難發現這樣屬靈的一些人。

*你知道有誰靈裏真正貧窮而且不信賴被造之物？這樣的人，「他的價值遠勝過珍珠。」（箴三十一10）

「愛情，眾水不能息滅，大水也不能淹沒；若有人拿家中所有的財寶要換愛情，就全被藐視。」（歌八7）若有人真心悔改，他所犯的一切罪，應當盡力補償一切的虧損，他還是沒有作得很多。他如果受過最好的教育，他還得經過相當的路程。即便一個有高尚的德行，並且對信仰非常熱誠，但他們仍然缺少那必要的成分，那是甚麼呢？他還當怎樣行呢？他必須捨棄一切，特別是他自己，不留下自私的痕跡。當他作完了這一切應當作的事，還應當認為他所作的都算不得甚麼。

*當人讚賞他時，就當不同意此舉，卻當認為自己不過是一個普通的僕人。

正如福音書所說：「這樣你們作完了一切所吩咐的，只當說：我們是無用的僕人；所作的本是我們應分作的。」（路十七10）承認了以後，他可能會是真的靈裏貧窮，或與詩人同說：「求祢轉向我、憐恤我；因為我是孤獨困苦。」（詩二十五16）

然而實際上，世上無人能比祂富有，更有能力、更有自由，因為祂能把自己和所有物質東西，遠丟在背後，並把自己置於最卑微的地位上。

第十一章 神聖的十字架尊嚴正路

*「於是耶穌對門徒說：若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架，來跟從我。」（太十六24）許多人對這些話覺得太難了。但是，他們聽見最後講述的話，就要感到更加嚴厲了。「你們這被咒詛的人，離開我，進入那為魔鬼和牠的使者所預備的永火裏去。」（太二十五41）

那些樂意聽從教訓，跟從基督的人，必將沒有理由害怕聽見這種定罪的審判了。每一個十字架的奴僕生活像被釘的基督，都將坦然面對著屬天的審判官。那麼，為甚麼懼怕背負那引你進入天國的十字架呢？

*在十字架裏——救恩、生命，保守我們脫離仇敵，心思的健康、靈裏的喜樂，是至高的德行，全然圓滿的聖潔。

除了在十字架裏，再沒有靈魂的救恩和永生的盼望。背負你的十字架，並跟從耶穌。祂在前頭走，背著祂的十字架，然後為你被釘死在十字架上。你若與祂同死，就必與祂同活。你若有分於祂的苦難，也就有分於祂的榮耀。

*放眼遙遠之處，展望遼闊之地，不論你走到哪裏，不論你怎樣尋找，在上你找不到更好的路，在下也找不到更穩妥的路，過於神聖十字架尊嚴正路。即使你用最好的判斷和作出最好的計劃，但你卻仍無法脫離受苦（不論你願意或不願意）。你無法逃避十字架。你要感到身體上的病痛或靈裏的患難。

*有時你要感到神好像離開你。有時你的鄰舍打擾你，更坦率地說，有時你要成為你自己的重擔。只要是神要你背負重擔，你的受苦便沒有白受。同時你需要學習至美的功課。你必須全然降服神，並因你所受的苦，更加謙卑。一個人沒有為基督受過苦，必不能更好地體會基督所經歷的苦難。

因此，十字架是不可避免的。它到處等著你。不論你跑得多遠，也不能逃脫。因為無論你走到哪裏，你總得帶著你自己。在上和在下，在裏面和外面，無論你轉向何處，你總要找到十字架。

*你若甘心地背負十字架，十字架也就反過來背負你，它要帶你到那痛苦終止的地方（雖然那地方並非在此世上）。你若出於勉強背負十字架，那就會造成你自己的困難，增加你的重擔。無論你取甚麼態度，你必須背負重擔。如果你設法拋掉一個十字架，你必定找到另一個，也許是更重的一個。

*你想逃避別人所不能避免的事麼？世界上有那一個聖徒能免去受苦的呢？即使是我們的主耶穌基督，也不能免去！「基督這樣受害，又進入祂的榮耀，豈不是應當的麼？」（路二十四26）你怎能想你不要經過這一條莊嚴成聖十字架的正路呢？

*基督的一生就是十字架和殉道的一生；你若想免受一切的艱難，尋求安逸和娛樂，那你真是上當受騙，犯了一個嚴重的錯誤了。因為這必朽壞的人生滿是苦惱與禍患，到處標上十字架。你在聖靈裏前進得越多，十字架就越重，因為你對神的愛越增大，你被流放在這世上的感覺，也更為痛楚。不過這樣的人雖然多方受苦，但如果他看見長存十字架的價值，他仍會得著清新的安慰。

按天性說：我們並不傾向於——背負十字架、愛慕十字架，訓練（有紀律性的生活），逃避富貴榮華，願意忍受羞辱，不重視自己、不顧被人輕看、忍受一切苦難與損失，不求在今世發達。

你若信靠自己，你必不能成就這些事。但是你若信靠神，你就必得著神的力量，勝過世界，管治你的肉體。

*那麼，應當像一個良善忠心的僕人，勇敢地背負十字架，祂因愛你為你被釘死，你若願意作祂的朋友；就當誠摯地喝祂的杯。至於安慰的問題，可交託給神，任憑祂的旨意行，愉快地為主受苦：「我想現在的苦楚，若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」（羅八18）

*當你到了這個地步，苦難就似乎成為甘甜，並為基督的緣故，把它看為是可喜樂的（好味道的食物），而是認為：你已發現地上的樂園。

只要你不喜歡受苦，你就不能得著安息；接受它，你必立刻得著平安。

即使你曾與保羅一樣欣喜若狂地被提到第三層天，你仍要面臨困境。（基督說）：「我也要指示他，為我的名必須受許多的苦難。」（徒九16）所以，你若想愛耶穌，並要永遠事奉祂，你必須受苦。

*惟願你配為耶穌的名受些苦！你的榮耀將是何等的大；神的眾聖徒要感到何等的喜樂，你對鄰舍要給予多大的教育。每個人都勸人要忍耐，卻少有人願意受苦。

*毫無疑問，應當過一種「天天死」的生活。你也更多地向己死，就能更多地開始向神活著。除了你能為基督的緣故降服受苦，你就沒有條件可以理解天上的事。沒有甚麼比愉快地為基督受苦更蒙神悅納，對你的身心更有好處。假如你有揀選的機會，就要揀選艱難的道路。這會使你像基督。

*你定能確信，除了受苦以外，若有一條更好的道路叫人能得救，基督就早已沿著走上去了。祂明白地教導要背負十字架。「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」（路九23）

我們研讀聖經，把每一件事探索一遍以後，我們最終的結論是：「堅固門徒的心，勸他們恆守所信的道；又說：我們進入神的國，必須經歷許多艱難。」（徒十四22）

卷三 與神相交

第一章 基督在信實的人心中說話

*我要聽神在我裏面所說的話。聽見主的話並在裏面接受祂安慰之言的，這人是有福的。

能夠聽見神的微聲（細語），而不理地上嘈雜的聲音，這人的耳朵是有福的。

不聽外面的聲音，只聽從裏面所教導的真理，這人的耳朵真是有福了。

不看外面的東西，而集中注視永遠的事物，這人的眼睛是有福的了。

能夠深入自己的裏面，而且還天天操練更加準備自己，好接受屬天的奧秘，這樣的人有福了。

脫離業務的纏身，騰出時間為著神而用，這人有福了。

*我的心哪！要思想這些事，關閉所有身體上官能的門，好叫你可以聽見神在你裏面所說的話。

你所愛的主這樣說：我是你的拯救、你的平安、你的生命。常與我同住，你就要得著平安。要棄絕一切暫時的東西。讓它們過去。要想望那永遠的東西。短暫的快樂是有吸引力的，但它們終會叫你大失所望。如果你不跟從造物主密切相交，那麼，一切被造之物對於你有甚麼好處呢？所以，你當脫離一切屬地的事物。

「要盡力尋求祢造物主的喜悅。主說：要向我忠誠。這樣，你就會尋得真實的快樂。」

第二章 真理在心中說話是無聲的

*主阿！請說：你的僕人敬聽！我是你的僕人，求祢幫助我認識並明白祢所說的話。願祢的教訓如同甘露淋漓，滋潤我心。

很古以前，以色列百姓曾對摩西說：「求祢和我們說話，我們必聽，不要神和我們說話，恐怕我們死亡。」（出二十19）

但是，主阿！我所求的不是這樣，乃是如同撒母耳一樣，謙卑而懇切地說：「主阿！請說：祢的僕人敬聽。」

現在我不是聽摩西，或任何其他先知向我說話。神阿！我正是在聽祢說話，因為是祢感動和光照眾先知的。只有祢能完全地指教我。但是他們若沒有祢，就不能教導我甚麼。

*眾先知可以說話，但他們不能賜聖靈。

他們的言語是美麗的，但是祢若保持緘默，我們的心就不能像火一樣地燃燒起來。

他們給人字句，但祢能給我們靈意。

他們陳明奧秘的事，但祢開啟隱藏之事的意義。

他們宣告你的誡命，但祢卻幫助我們遵守。

他們指明道路，但祢卻給我們力量能以在道中行。他們觸及我們外體官能，但祢卻照亮我們的心。

他們澆灌園子，但祢使植物生長。

他們大聲疾呼，但祢幫助我們明白所說的。

所以，主阿！求祢藉著他們的話語，向我們說出祢永遠的真理，使我們的生命不至於閒懶不結果子。那麼，祢就不會定我們為有罪，說：「你聽見了，卻沒有反應；明白了，卻沒有愛慕；相信了，卻沒有實行。」

*主阿！請說：祢的僕人敬聽。祢有永生之道。主阿！求祢向我說話。安慰我的心，改變我的生命。我要將頌讚、榮耀和尊貴永遠歸於祢。

第三章 要存謙卑的心來聽神說話

*我的孩子阿！要聽我的話——那是甘美無比的，超過一切哲學家和聖賢的知識。我的話是靈、是生命，絕不能與世上的智慧相比。它們不能被濫用以滿足自己，要你安靜敬聽，要以謙卑和熱愛的心來接受。

「耶和華阿！你所管教，用律法所教訓的人，是有福的。祢使他在遭難的日子，得享平安。」（詩九十四12-13）

*主說：我從古時教導眾先知。直至現在我仍繼續向每個人說話，但是許多人在靈性上耳朵發沉，不聽我的話。大多數人，更樂於聽世人的話。世界所應承的無任何價值，不過是短暫如飛而去的東西，但是他們卻爭先恐後地爭奪。我提供的是最高的質量，要存到永遠的，但人卻感到乏味，都以冷淡來對待。

有誰曾經小心謹慎，火熱地事奉我，像他們服事世界和其上的領導者呢？為賺得幾塊錢，不遠千里而奔馳；為著永生，許多人卻裹足不前，僅僅一舉足之勞而不為。

*應當滿臉羞愧！祢竟毫不關心永遠的好處，留心那無比代價的賞賜，最高的尊貴和永遠的榮耀。你們懶散懷怨的僕人哪！應當慚愧！你們為何急切為死亡而操勞，過於為那永不朽壞的生命而努力（約六27）。

那些尋求屬地賞賜的，必要時常受到挫折，但我的應許必不落空，也不叫信靠我的人空手而去。我所應許的我必賞賜，我所說過的，我必成全，只要人始終不變地住在我的愛中。

*你要將我的話寫在心上，殷勤地默想。當試探臨到時，你就會看見我的話是何等要緊。即或現在不能明白其中的意義，仍要繼續細讀，然後就會明白。

我臨到我的朋友，方法有二：（一）用試探和試煉；（二）用安慰。

光陰飛逝而去，我要每天教導他們兩個功課：一是棄絕邪惡，二是增長德行。

「棄絕我不領受我話的人，有審判他的；就是我所講的道，在末日要審判他。」（約十二48）

第四章 求賜恩典能以專心愛神

*主阿！我的神阿！一切好處都是在祢裏面。我是誰怎敢向祢說話呢？我是祢的最貧窮、最不配的僕人——比我所願意承認的更卑微。

但是，主阿！求祢記念我，因我是一無所有、一無所能。只有祢是良善的、公義的、聖潔的。

☐是無所不能的，祢能供給一切的需要，祢充滿萬有，只有那活著離開祢的人，祢使他虛空無有。

求祢記念祢的慈愛，以恩典充滿我的心。

*沒有祢加恩力和憐憫，我怎能支援得住過此一生呢？

「不要掩面不顧你的僕人；我是在急難之中；求祢速速的應允我。求祢親近我、救贖我；求祢因我的仇敵把我贖回。」（詩六十九17-18）

「我向祢舉手，……求祢指教我遵行祢的旨意，因祢是我的神；祢的靈本為善；求祢引我到平坦之地。」（詩一四三6、10）

主阿！求祢教導我來遵行祢的旨意，也要教導我活在祢的面前，與祢的恩典相稱，而且謙卑順服。

第五章 我們在神面前誠摯地謙卑

*我的孩子！你要誠心地活在我的面前，要時常以純一的心尋求我。這就必定保守你勝過那惡者，而且得釋放脫離那欺騙者和不公平的毀謗。如果真理使你們得自由，你們就真正成為自由人了，你就不必注意人們的浮詞妄語了。

主阿！這話是真誠的，求祢照著祢所說的，成就在我的身上。

願祢的真理教導我、保守我，保全我直到我一生的完結。但願真理釋放我脫離那惡者，我就得以自由與祢同行。

*真理說：我必以我所喜悅的指教你。你要以憂傷和極不愉快的心情思想你的罪。絕不要因著你所行的善把自己看高了。

實際上，你是個罪人，仍被許多情慾所牽纏引誘。就你個人而言，你總是易於失敗、易於被勝過、易於困擾，失去勇氣。

你沒有甚麼可誇的，倒有不少使你自覺羞愧的。你的軟弱遠勝過你所能意識得到的。

*所以，凡你所作的，不可自視為了不起。除了永遠的事以外，任何事都不可看為偉大的、寶貴的，或可羨慕的，也不要將甚麼看為滿有經歷的、至高的，或值得擁有的。

要在一切之上，喜愛永遠的真理，總要因自己的極端的無用而感到厭惡。當懼怕的、譴責的、遠避的是你自己的罪。你要憎惡罪惡，過於任何物質的損失。

*有的人心不誠實。好奇心和驕傲驅使他們，想知道我的奧秘，想明白神深奧的事，卻一直忽視了他們自己和得救之道。

有的人的虔誠只在書本中，在圖像上，有的在法規上和雕刻上。

有的常多在口頭上尊敬我，他們的心中卻少有我。

但是也有人心中有所領悟，也願意捨己，且始終追求永遠的事。這樣的人是厭聽世界的事，就是滿足肉體的天然需要，也感到不耐煩。就是這樣的人，才能領會真理的靈對他們所說的話：「輕看世界、愛慕並思念天上的事。」

第六章 神愛奇妙的果效

*天父，我主耶穌基督的父阿！我要稱頌祢，因祢顧念像我這樣被造之物。

慈悲的父，賜各樣安慰的神阿！我要感謝祢！

主阿！我們的神阿！祢愛我！當祢來到我心中時，我裏面的一切都歡呼喜樂！

「祢是我藏身之處；祢必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌，四面環繞我。」
(詩三十二7)

*但是，因為我的愛心還是軟弱不健全，所以我需要祢的力量和安慰。求祢時常與我同在，用神聖的紀律指教我。

求祢救我脫離惡慾，醫治我心中一切的慾望；由於我裏面健全，我便可隨時準備，憑愛心行事，勇於受苦，恆久忍耐。

*愛是偉大而且美善的，它使重擔變為輕省，痛苦變為甘美。耶穌至高的愛心，常激發我們作偉大的事工，追求那完全的生活，愛使人進入高處的生活，不受地上任何低賤事物的影響。

宇宙之中，沒有任何事物比愛更甘美、更剛強、更為至高、更加心胸遼闊，不論在天或在地，也沒有甚麼比愛更能使人滿足。

因為愛是從祢——我的神而生出，祢是愛的天然安息之所。

*有愛的人在他的自由中十分喜樂。他在凡事上捨棄了一切降服神，絲毫不受約束；因為他熟悉了那位超乎萬有者——眾善之源。這樣的人，專心愛賜恩者，不是把注意力集中於各樣的恩賜上。

愛並不適合甚麼標準需要，它卻超過一切界限和度量。

愛不覺得擔子沉重，不以勞力為苦，願意作得更多過於它能力所能及的。

愛並不以不可能為藉口，它總相信它能完成任何事情。

愛凡事都能，它能補滿一切缺欠，開通道路使許多不可能的成為可能。

有愛心的人，知道我在這裏所談論的是甚麼。

*主阿！求祢把我的愛擴大，我盼望在祢愛的大海游泳。我想望被愛所充滿，好叫我能超越我自己。我願常唱愛之歌。讓我跟隨祢，我所愛的阿！我願愛祢過於自己，而且愛自己也只是為愛祢。

愛的腳步輕省。它是誠懇的、親切的、愉快的、可愛的。愛也是剛強的、恆忍的、忠實的、謹慎的、堅忍的、勇敢的、無私的。

對你，主阿！愛必須是熱誠的，滿了感謝的——時常信靠和仰望，即使未嘗到祢的甘甜，也是這樣。因為活在愛中，不能沒有一些痛苦。

*如果我沒有準備好在凡事上受苦，接受祢的旨意，我就不配稱為愛主的人。

愛主的人必須為他所愛的主的緣故，甘心忍受一切艱苦。

第七章 站在神的面前

*主阿！我們雖然是灰塵，我還要對祢說話。

我若開始看自己為高，祢卻站在其次，那我的罪顯而易見了，我們不能否認它們。

但是我們若自卑，管治自己，不再以自己為中心，把自己化為灰塵，我確實不過是小塵土，祢的恩典就要溫和地對待，祢的光要照在心中。那麼，我的一切自尊自滿要在我一無所有的深谷中消失了。

那時祢要指示我，如同一面鏡子顯示我，我到底是甚麼，我本來是甚麼，我曾經成為甚麼；我原是一無所有的，我並不知道。

當我只是我自己的時候，除了軟弱無力以外，就一無所有。但是當祢向我顯明你的愛那一剎那間，我便立即成為剛強，而且充滿了新的喜樂。最使人希奇的是：我突然脫離我自己的重擔。不是往下流，而是往上升起，投入祢愛的懷抱中。

*祢的愛保守我脫離危險，而且多方地幫助我。祢的愛保全我脫離諸般的惡。

真的，「愛惜自己生命的，就失喪生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。」（約十二25）因愛我自己的，我反而失去自己。但只要仰望祢、專一地愛祢，我就得著了我自己，同時也得著了祢。

*我的神阿！我要讚頌祢。我雖然全然不配，但祢的寬宏和良善永不止息。

「這樣，就可以作你們天父的兒子；因為祂叫日頭照好人，也照歹人，降雨給義人，也給不義的人。」（太五45）

求祢使我們的心轉向祢，我們便知道感恩、謙卑，而且火熱地事奉祢。祢是我們的拯救、我們的勇氣，也是我們的力量。

第八章 不惜任何代價事奉神

*主阿！如今我還要再事奉祢，我要在主面前，天上的王面前表達我自己。

「敬畏你投靠祢的人，祢為他們所積存的，在世人面前所施行的恩惠，是何等大呢！」（詩三十一19）

祢為愛祢和熱心事奉祢的人所作的有何不同呢？祢讓他們在默想祢的時候，得著不可言喻的喜樂。

祢已經給我特別見識祢愛的甘甜。祢給我生命；當我流蕩遠離祢時，祢又領我轉回事奉祢；祢希望我愛祢。

祢是永不止息的愛的洪流！我將怎樣述說祢呢！我怎樣能忘記祢呢？即使當我在喪失絕望之中，祢還想到我。祢曾憐憫我勝過我最狂亂的夢想。祢曾恩待我過於我所應得的。

我當如何報答祢的恩惠呢？因為棄絕一切，棄絕世界和開始過一種退修的生活，這些都不是我們中絕大多數人所能期望作到的事。我要事奉祢，這並非甚麼了不起的大事，因為一切被造之物存在就是為著事奉祢。但有一點使我吃驚的，就是祢願意接納像我這樣卑賤不堪的人之事奉。祢要把我算為祢所愛的眾僕人之一。

*我是祢的僕人！我所有的一切都是屬祢的。我雖然那樣說，但實際上，我知道不是我們事奉祢，卻是祢服事了我。照著祢的命令，天地萬物的一切資源都交給我隨意支配，甚至連天使也幫助我。然後祢親自服事我，其方式是超乎一切之上；祢應許把祢自己賜給我。祢是我們眾人的最大僕人。

*我以甚麼禮物來報答祢一切的恩惠呢？我要以一生的年日事奉祢。我願如果可能，至少有一天能為祢作一些有價值的事。祢是我的主，我不過是一個卑微的僕人，有責任盡力事奉祢。我要不疲倦地讚美祢，因為這是我所必要作的。這也是我的心願。在事奉上有甚麼缺點，求祢補滿我。

第九章 跟隨基督謙卑順服的榜樣

*我的孩子哪！你若盡力逃避順服的事奉，就必失去我的恩賜。如果你不能自由而樂意地順服團體的長者（指修院院長），那便表明你還沒有受到管治。你若想管治你自己，就要趕快學習服從領導。如果裏面的人剛強，被約束住，那外來的仇敵，就必更容易被擊敗了。如果你跟隨我主的靈不和諧，那麼，你自己就成為你的最麻煩的仇敵了。

*你若害怕服從別人，這就表示你仍是過分地愛你自己了。我是全能者，至高的神，創造一切的主，為你的緣故屈從於人。你呢？不過是塵土，服從在主裏的長者，對比之下是微不足道的了。我成為人中最卑微、最服從的人，好叫你以我的謙卑得以勝過你的驕傲。要看見怎樣破碎自己的意志，屈從別人的意志。

*你自己要堅定，不要驕傲沖昏你的頭腦。必要時，也可讓人踐踏過你的身子，你曾想過這是怎樣的一件事麼？

你有甚麼足以訴怨的呢？如果你要接受你所應當賺得的東西，你將要被定罪下地獄的。但是我曾愛惜了你，因你是我所寶貝的。我要你知道我的愛。

「祂本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。所以神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的、和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝、無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸與父神。」（腓二6-11）

第十章 如何祈求所想望的事

*我的孩子哪！你要這樣地禱告：「主阿！這若是祢所喜悅的，願祢成全我的要求。祢若看這是對我有益，求祢答應我，我就得以使用它來尊榮祢的名字。但是，祢若知道這是對我有害處的，求祢除去我的這個意念。」

為甚麼要那樣祈求呢？因為每一個想念，雖然似乎是好，正確的，但不一定是出於聖靈的感動。有時很難判定一個看法是靈感，抑或是試誘。許多人曾經受過欺騙。

*所以每一個要求必須以謙卑的心來尋問。你必須把整個事情交給我，自己完全不管這事，只對主說：「主阿！祢知道甚麼是最好的。讓這個或那個，都照著祢所喜悅的成就。祢選定要賜甚麼、要賜多少，何時賜予，都照著祢的意思。安置我在祢所看為最好的地方，也按著祢看為最適合的光景來看待我。我是在祢的手中。祢使我轉向一方，又使我轉向另一方；我是祢的僕人，準備好聽從祢的命令而行。我不願意為自己而活，只願意為祢而活。我何等願意這樣作，而且能作得完全。」

第十一章 信靠神

*朋友阿！讓我對你作出最好的事。你是從人的觀點來看一切的事。

主阿！祢說得不錯！祢看顧我過於我看顧我自己。如果不是信靠祢，我便無處可站。無論祢怎樣地對待我，都是美好的。

*如果祢要我處在黑暗中，我仍要讚美祢；祢若要我處在光明中，我們也要頌讚祢。我若得著安慰，我滿心感激祢；我若受苦，我也要同樣地感謝祢。我的孩子哪！你若要與我同行，就應當如此想法。你當甘心受苦，就如同享樂一樣。當你貧窮時，要愉快，就如同享受富足一樣。

*主阿！為著祢的緣故，我要樂於背負我所當負的一切，不論是甚麼。我要接受禍福、甘苦、憂樂，為著這一切我要感謝祢。只要祢與我親近，不從「生命冊」（啟三5）上除去我的名字。不論我經歷了甚麼患難，它們都無法害我。

第十二章 承認我們的軟弱

*主阿！我要向祢承認我的軟弱。多少時候，我決定要壯膽行事，卻被微小試探所屈服。

主阿！祢知道我是何等的脆弱。求祢憐憫我，叫我不致深陷在罪的泥坑中。我何等容易跌倒。我的情慾勝過我的意志，我雖自己不同意，但是它們不斷地困擾我，而且天天生活在那樣緊張的狀態中，困苦頻頻，實在使我感到十分厭倦的一件事。我深深知道自己是軟弱的，因為試探更加容易侵襲人，卻不容易勝過。

*唉！這是何等怪異的生活！難處與患難幾乎是家常便飯，陷阱和仇敵充斥。一個難處退出去，另一個又接踵而來。有的時候，第二個困難並不等著第一個困難，要求優先給以解決。

*人生既是如此，怎能使人愛慕它呢？面對這麼多的艱難，難道不很自然地會叫人痛苦麼？受到死亡和病痛的威脅的今生，怎能值得稱之為「生命」呢？然而人卻仍然愛它，而且還想從中尋找快樂。有些東西也許會使人愛慕這個世界，但是另有其他東西叫人恨惡它。

第十三章 完全地歸於神

*我的心哪！在一切之上，以及在一切事之中，你必須安息在神裏面。永活的耶穌阿！讓我安息在祢裏面，勝過一切被造之物。

超越健康和美麗、超越榮耀和尊貴，
超越權力和榮譽、超越智慧和機智，
超越財富和技藝、超越名聲和讚揚，
超越快樂和安慰、超越希望和前途，

超越贏得的東西、超越心愛的東西，

超越恩賜和厚惠、超越歡娛和作樂。

最後，讓我安息在神裏面，超越天使和天使長，

超越眾天軍，超越一切看得見和看不見的事物，

超越神自己以外的一切。

主阿！因為祢是超乎一切。惟有祢是至高的，最有能力的、最富足的、最豐滿的、最美好的，也是最滿有安慰的。

除了你以外，無論祢賜給我甚麼，或啟示我甚麼，如果我沒有認識祢如同親密的朋友，我仍感到飢餓。我們決不會得著滿足，直到我的心完全歸向祢勝過其他的一切。

*我的神阿！我何時才能得著這個恩典呢？何時我才能那樣愛祢，因而我會棄絕自己，而且單單認識祢呢？

現在我心中悲嘆。我因所看見的惡愁苦不樂，受了傷害。它攔阻我、引誘我、迷惑我，使我不能自由地進到祢的面前，如同吊橋剎住無路可通。

願我的嘆息成為禱告。

*主阿！祢要等到何時呢？何時你要來幫助我呢？求祢快來幫助我。若沒有你，我將得不著其他一個小時的喜樂時光。你是我的喜樂；離了你我簡直是坐在空無一物的桌子旁。我是困苦可憐的，如同一個帶著鎖鏈的囚徒。願太陽重新照在我的身上。釋放我，賜給我自由。主阿！求祢用祢的笑容來激勵我。

*別人能追逐它們所要的，但我卻只要祢。我要禱告、不住地禱告，直到祢的恩惠臨到我，使我裏面重新聽見你的聲音。

我的朋友阿！我在這裏。你曾呼求我，我已來到。解決你的眼淚和心中的仰慕，你的謙卑和痛悔的心，已帶動我來到你這裏了。

主阿！我曾呼求祢，切切地愛慕祢。我願意捨去一切為著祢。因為是祢先感動了我，使我渴慕祢。這是祢復興我的情緒來愛慕祢。

*祢的僕人在祢面前還有甚麼可說的呢？我謙卑俯伏承認己罪，並頌讚祢的偉大。

第十四章 最大的攔阻：憐愛自己

*當將一切歸給大家，你不要愛這一切。沒有甚麼比憐愛自己為害更大。

不可想望不合法的東西。

凡足以使你受奴役不得自由的東西，就不可妄取。

*為甚麼讓多餘的憂慮來消磨你自己呢？接受我的旨意，你必不至於受損失。

你若經常追求完全經歷或完滿地位，以及改善你生活的享受，你必不得著滿足或脫去憂慮，因為無論甚麼光景都有缺陷，無論何處都有逆境，都有人對你表示不同意。

那麼，幸福並不在乎增添你外面的佔有，反而在乎輕看它，不但棄絕渴求的財富，而且也要除去貪圖榮譽和威望之心。這一切都要隨著世界一同過去。

*你的地位並不要緊，你的靈極其重要。你能改工作和地點，並不能使你自已改變得更好，因為你的心沒有根基在我裏面。會有這樣的一天，在新的地方，你以前想逃避的東西，往往會再找到，有時甚至比以前更多。

第十五章 患難之日當求告神

*主阿！我在無可逃避的困難中，我轉向祢，求祢幫助我。求祢使用這個患難的日子，以成就祢美好的旨意。

「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？父阿！救我脫離這時候；但我原是為這時候來的。父阿！願祢榮耀祢的名；當時就有聲音從天上來說：我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」（約十二27-28）「耶和華阿！求祢開恩搭救我；耶和華阿！求祢速速幫助我。」（詩四十13）我能作甚麼幫助我自己呢？沒有祢我能到哪裏去呢？在這危難中給我忍耐。我的神哪！求祢幫助我，我就不至懼怕。

在這患難中，我要說甚麼呢？「願祢的旨意行在地上。」（太六10）我受苦，這不是可驚奇的事，我要忍受。是阿！我要忍耐地擔當這個患難，直到這暴風雨過去，有一個更美好的光景來到。你能夠把這個困難從我身上除去。你能減輕它的壓力，像你以前所作的，使我不至於支援不住。問題對我越是困難，對你越容易解決。

第十六章 恢復

*我的小子阿！我是主：「在患難的日子為人的保障。」（鴻一7）不論何時，你有難題，就要到我這裏來，如果你不是那麼遲遲不禱告，我早就更快地幫助你了，但你總是先盡力向其他方面求助。要記得：我是那信靠我的人之拯救者，此外，你不能找到長久的幫助。

現在你的患難已經過去，你鬆了一口氣，在我憐憫中，得以力量恢復。我站在你的近處修復所有的損壞，並且使事情比以前更好。有甚麼是我難成的

呢？你的信心在哪裏呢？要在我裏面剛強站立。只要忍耐和勇敢，安慰會及時臨到。要等候，我必來醫治你。

*你對將來感到憂慮麼，那時你有何益處？不過使你苦楚罷了。「所以不要為明天憂慮；因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（太六34）

為將來的事困惱或欣喜都是枉費的，因為這些事也許未必實現。人的天性常傾向於憂慮，所以仇敵便乘此弱點來折磨你。牠不管怎樣，總是引誘你貪愛現今的世界，還有懼怕將來呢。

*「你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」（約十四27）當你以為你離開我甚遠的時候，常常就是我十分靠近你的時候；當你感到一切都損失了，有時也就是最大的得著，就是給你的時候。你不要按著眼前一時的感覺來判斷事情。即或一時未得著安慰，我總沒有丟棄你。實際上，我是一直激勵你走天國的道路。

*有時你雖然經歷一些患難，比經歷百事盡多如意，對你更為有好處。不然，你或許會錯誤地變為自滿自足。我所賜的我能收回，又可隨我的意思再還給你。當我賜給你甚麼東西，這是借給你的；當我把它收回時，並不是要你的甚麼東西。「各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜，都是從上頭來的；從眾光之父那裏降下來的。」（雅一17）

*我對我所親愛的門徒說過：「我愛你們，正如父愛我一樣；你們要常在我的愛裏。」（約十五9）你要看見我差他們到世上去——不是為享受屬地的快樂，乃是要爭戰；不是要接受榮譽，乃是要受輕看；不是為安閒，乃是要勞苦工作；不是為休息，卻要耐心地等候著收取田間寶貴的產物（雅五7）。小子們哪！要緊記著這些話。

第十七章 否定自己

*我的孩子哪！要擁有絕對自由，唯一的道路就是棄絕自己。凡尋求自己利益的會落入陷阱。他們專愛自己。他們彷徨歧路，貪得無厭地追求軟性生活和優美的東西，卻不尋求基督的事。他們所計劃的註定歸於失敗，因為他們不是與神聯合。簡略地說來：這是我的教訓；棄絕一切，就必得著一切；除去諸般貪慾，你就必得著安息。

主阿！這不是容易學的功課。你是在要求完全之道。

*我的孩子！我既要求你完全，就不應當膽怯退後，要愛好更高的事。我只願你再沒有自己的心，並單要事奉我，此外，我對你沒有更大的願望。是阿！你要走的路還長呢？但是，你不開始上路，你就不能達到目的地。

「我勸你向我買火煉的金子，叫你富足。」（啟三18）那金子是屬天的智慧，叫你看世上萬事如同可鄙棄的垃圾。這金子對許多的人，乃是隱藏的寶藏。

第十八章 以神為樂

*我的神阿！我愛祢！我所能求的，就是祢作我的一切。在祢以外，我還要更多的麼？當祢與我同在，我活在喜悅中。祢賜給我安靜的心，安靜的心思和喜樂的靈。因著祢的幫助，我能在一切環境感到愉快並時常稱讚祢。

*真正愛慕祢的人，沒有甚麼叫他不感興趣，反之，不肯嘗嘗主恩滋味的人，甚麼都不能叫他滿足。

*祢是永遠的光，勝過一切被造之光。求祢發出明亮光線，照透我的心。求祢用真光的大能潔淨我、光照我，賜給我新生命。

第十九章 神安慰的話

*我的孩子哪！不要因著現今為我所作的工作感到疲乏不堪。不要讓工作被攔阻而喪氣。我要加給你力量。

要記得：你不會長久在此勞苦。你若稍等片刻，事情就會改變。不用多久，一切勞苦和難處將要結束。

*你所作的要繼續下去。要在我的葡萄園中忠心地工作，我就是你的賞賜。寫作、閱讀、唱歌、哀慟、默想和禱告，甚至樂於接受一切打擊——天國是值得付出這些代價的，而且更多的代價也還值得。當你領悟到那平安的喜樂，那時，你將不再說：「我真是苦阿！誰能救我脫離這取死的身體呢？」（羅七24）因為死已被毀滅，祢要永遠與我同在。

第二十章 困難時的禱告

*天父阿！我受試驗的時候來到了。我要在此時，光為祢的緣故受此苦難。祢從亙古以來就已預知這個時刻必將來。外體上我必將受到折磨，但在內心卻永遠與祢同在。在一小段時間裏，我要在人前失敗，成為被人輕看的對象。父阿！求祢與我同在，好叫我在晨光曦微的光中與祢一同興起。

*主阿！這樣的降卑對我有好處。它幫助我除去傲慢與驕氣。「滿面羞愧。」（詩六十九7）這對我也是可貴的，因為這樣會使我只向你尋求安慰，而不向人求安慰。為著這個痛苦的難題，我要感謝你。你也知道患難能洗淨罪惡的銹色。求祢按著你的美意成就在我的身上。

*主阿！讓我知道那值得知道的，愛那值得愛的，讚揚那祢所喜悅的，尊重那祢看為可尊重的，遠避一切的邪惡。

*謙卑的法蘭西斯（Francis of Assissi）說過：「在祢的眼中，人是如何就是如何，此外沒有別的。」

第二十一章 跟隨基督

*我的孩子阿！你若能棄絕自己，就越能進入我的裏面。我要你學習好怎樣完全棄絕自己，並在我的旨意中感到安慰。你要跟隨我：「我就是道路、真理、生命。」（約十四6）

沒有道路，你就無法走到那裏去。

沒有真理，你就不能認識甚麼。

沒有生命，你就不能生活。

我就是道路，你就應當跟隨我。

我就是真理，你就應當相信。

我就是生命，這是你所盼望能夠得著的。

我就是道路，這是有保守的。

我就是真理，這是沒有瑕疵的。

我就是生命，這是無窮盡的、是永遠的。

我就是最短的道路到神那裏去的。

我就是全備的真理。

我就是最喜樂的生命。

*「你們若常常遵守我的道……你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」（約八31-32）

「你若要進入永生，就當遵守誡命。」（太十九17）

如果你要認識真理，就當信我。

「你若願意作完全人，可去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上，你還要來跟從我。」（太十九21）

如果你願意作我的門徒，就當完全捨己。你若願意得著蒙福的生活，就當輕看今生的一切。

如果你願在天上為大，就當在今世自己謙卑。

如果你要與我一同作王，就當與我一同背負十字架。