

效法基督(托馬斯厄肯培)

目錄：

第一卷 培靈之道			
簡介	第一章 效法基督與輕看世界的虛榮	第二章 論自卑	第三章 論真理
第四章 行事的睿智	第五章 論讀聖經	第六章 論情欲	第七章 應當避免空望和驕傲
第八章 應避免過分的感情	第九章 論順從	第十章 應避免多言	第十一章 得平安與追求在恩典中長進
第十二章 患難的益處	第十三章 抵擋試探	第十四章 勿作輕率的判斷	第十五章 行事須本愛心
第十六章 容忍別人的軟弱	第十七章 在宗教團體中生活	第十八章 先賢的榜樣	第十九章 基督徒生活的實踐
第二十章 養成獨居和安靜的愛好	第二十一章 懺悔的心	第二十二章 人生痛苦的默想	第二十三章 死的默想
第二十四章 審判和罪人的刑罰	第二十五章 改正生活的弱點		
第二卷 論內心的安慰			
第一章 內心的生活	第二章 謙卑順服	第三章 良善的人和平安的人	第四章 清潔的心和純一的志向
第五章 認識自己	第六章 無愧的良心的喜樂	第七章 愛耶穌超乎一切	第八章 與耶穌發生親密的友誼
第九章 缺少諸般的安慰	第十章 感謝上帝的恩典	第十一章 愛慕耶穌十字架者為數極少	第十二章 十字架的路

適用範圍

適於努力追求有基督的樣式的信徒閱讀。

基本內容

這是深受普世教會喜愛的一本中世紀靈修名著，是由跟隨基督的聖徒，在十字架的道路上經過艱辛、經過失敗、受過對付、受過操練之後，凝聚而成的屬靈體驗結晶，是在基督裡生長成熟的生命碩果。

本書可以說是一本靈程指南，說明我們在基督裡長進，心懷意念都合神心意。

關於作者

他是著名的哲學家。

第一卷 培靈之道

第一章 效法基督與輕看世界的虛榮

一.主說：“跟從我的，就不在黑暗裡走”（約 8:12）。這是基督對我們的教訓。我們若是願意得蒙真理的光照，脫離內心的黑暗，就該效法他的生活和行為。所以，我們首要的工作，就是默想耶穌基督的生活。

二.基督的教訓遠勝過古聖先賢的一切教訓：人藉著聖靈，就必在其中找著隱藏的嗎哪。但是許多常聽基督福音的人，由於沒有基督的靈，所受的影響卻很小。所以，無論何人想要完全感受明白基督的話，就必須努力完全活出基督的生命。

三.他如果缺少謙卑的心，就不能蒙三位一體上帝的喜悅。那私深奧地講解三位一體的道理，對你又有什麼益處呢？

其實，高言大論並不能使人成為聖潔和公義，只有道德的生活才能提高他在上帝面前的價值。

我固然願意明白悔罪的道理，但我更願意獲得悔罪的經驗。

全本聖經和一切哲學家的言論，即使你都能背誦，卻沒有領受上帝的愛（林前 13:2），得蒙上帝的恩，

那對你又有什麼益處呢？

四.所以，追求，依靠那會朽壞的財富是虛空；貪圖浮名、攀高位了慢虛空。順從肉體的情欲而操勞是虛空，因為你今後必將為此遭受重罰之苦。希望長壽卻不注意健康的生活也是虛空。

只顧目前的生活而不準備將來的事是虛空。

貪受那些轉眼成空的事物，而不追求快樂的所在是虛空。

五.“眼看，看不飽；耳聽，聽不足”(傳 1:8)。這句聖經應常記心中。

所以你要轉移那顆愛戀可見之物的的心，而奔向那看不見的。因為隨從肉欲的人，不但玷污了他們自己的良心，而且失掉了上帝的喜悅。

第一卷 培靈之道

第二章 論自卑

一.所有的人都有本能的求知欲(參傳 1：13)，但是若不敬畏上帝，知識于你有何益呢？

實在說來，服事上帝的謙卑農夫，遠勝於一個忽略了自己卻致力於研究“天道”的驕傲的哲學家。

無論何人，認識自己越清楚，就必定越自卑，也不因他人的稱讚而沾沾自喜。

即使我明白世上一切事情，卻沒有愛，那將在按我們的行為審判我的上帝眼中，毫無用處。

二.要制止過度的求知欲，因為在其中包含著許多煩憂和欺騙。

讀書人每每喜歡向人炫耀他的博學，而且喜歡被人稱為有智慧(參林前 8：1)。

有許多事物，知道了對於靈性僅有很少、甚至毫無益處，所以不智的人總是注意其他的事情，卻少關心能拯救他們的靈魂的事。

長篇言語不能使人心靈飽足，只有道德的生活才能安慰你的心，潔淨的良心才是信靠上帝的確據。

三.你所知道的越多，所明白的也越深，那麼，你所要受的審判就更加嚴格，除非你的生活也具有

同等程度的聖潔。

所以，不要為你所擅長的藝術或科學而自鳴得意，卻寧可讓你的知識使你更加謙卑和謹慎。

假若你想你所明白或所知道的已經非常之多，你就也應該知道，還有更多的事物是你所沒有知道的。

不要自以為聰明，寧可承認自己的無知(羅 12:16)。

為什麼你要在人前自顯高大呢？因為在聖經中比你更博學、更多才的人還多著呢。

假如你要知道或學習得有益處，你就該不求為人所知，而且少被人器重。

四.最高深且最有益的學問就是對自己具有正確的認識和低微的估計。

大智和有德的人常常自視若無，卻當思想他人的長處與好處。

你若遇見他人公然地犯罪，或是陷於某些可憎的罪惡中，你卻不應該就認識自己比他們強，因為你不知道你能有多少時候繼續保持在善的境界我們實在都是意志脆弱的人(創 8:21)。但是你應當估計自己比一切的更脆弱。

第一卷 培靈之道

第三章 論真理

一.親受真理教訓的人有福了(詩 94:12)。不是藉著能配壞的文字和言語，卻是出於真理本身。

我們自己的意見和感覺常常欺騙我們，它們所能認識的，僅微乎其微。

強解和爭辯關於我們所不知道的事物有何益處呢？(傳 3：9-11)我們若不知道這些事物，在審判的日子還可少受些責備呢。

愚妄莫大于疏忽了有益而必要的事，而注意那些怪異而有害的事。我們真是所謂“有眼卻看不見”了(詩 115:5)。

二.邏輯學家的枯燥的理論，如“類”呀“類”呀等，與我們有何關係呢？

凡受教于“永生之道”的人，就要從許多歧異的思想中被救出來。

萬物都是從此“道”而來，萬物也就是述說此“道”，此“道”是一切起頭號。我們就是受教於他。

若無此“道”，沒有人能正確地澈悟或判斷任何事物。

一個人若能視萬物為一，齊萬物為一，而且在一之中觀察萬物，他就可以享受恬靜的心，而且在上帝裡保持平安。

真理的上帝啊！求你使我在永恆的愛中與你合而為一。

我對於讀書和聽講常常感到厭倦，在“你”裡面就是我曾經和所能追求的一切。

願所有的博學之士安靜，願一切的被造之物緘默在你眼前！求你獨自向我說話。

三.人的內心越統一、越純潔，他就能夠越不費力地明白更多和更高深的事，因為他能從上頭接受智慧之光(太 11:25;路 10:21)。

一個具有清潔、單純、而且穩定的心的人，是不會從事許多工作而感到煩擾，因為他工作是為著榮耀上帝；他的內心平靜、悠閒，因為他不是為自己而做什麼事。

誰能妨礙和煩擾你，比你自己內心的沒有壓制的欲望更利害呢？

一個良善而敬畏上帝的人對於應該做的事，總是預先在心裡計畫妥當，然後才行出來。他做事，並非隨從無節制的欲望的引誘，卻是按著理性的指揮。

人間的鬥爭還有比努力於克服自我的鬥爭更大嗎？

這應該是我們的任務，克服自我，每天逐漸剛強，在聖潔的生活中生長。

四.人間一切的圓滿總都含有一些缺陷；我們的知識亦無不具有有一些錯誤的。

自視卑微是比追求學問更可靠的一條引到上帝面前的路。

但是，求學並無足以非難之處，對於事物的知識也不要厭惡，知識本身原是好的，且是上帝所調立的。不過，潔淨的良心和道德的生活總要放在知識的前而更受重視才好。

然而許多人寧可努力追求知識，忽視了道德的生活，所以他們常常受了欺騙。若不是毫無所獲，便是所得無幾！

五.唉！只要人類肯被爭辯問題的力量用在拔除罪惡的樹立道德的工作上，世界上就不至於有這許多痛苦，亦不至於受這麼猛烈的非議。宗教團體也至於這樣腐敗。

在審判的日子，我們一定不至於為所讀的書受審，卻要為所行的事受審(太 25 章)；不是照我們的說話如何動聽，卻是照我們的生活如何虔誠。

告訴我：那些你往日所熟悉的博學之士，如今安在哉？

如今，別人佔有他們的地位，卻幾乎忘了他們。

在他們一息尚存的時候，他們似乎是重要人物，但是現在，他們的名字連提都沒有人提了。

六.唉！世界的榮耀消逝得多麼快啊！(傳 2:1)惟願他們的學習能彼此相應才好。只有這樣，他們的研究和讀書才能達到善的目的。

多少人滅亡是因為追求虛空的學問(多 1:10)，而不注意服侍上帝。

因為他們只願為大，不願自卑，結果，他幻滅在他們的想像中(羅 1:21)。

真正偉大的人是具有偉大的愛的人。

真正偉大的人是自視微小，不計榮名的人(太 18：4；23：11)。

真正智慧的人視世上萬物如糞土，為要得著基督(腓 3:8)。

真正博學的人實行上帝的旨意，丟棄自己的意思。

第四章 行事的睿智

一.我們不應輕信人言(約壹 4:1)，卻應謹慎而忍耐地按著上帝的旨意思考事情。

但是，這恰恰就是我們的弱點，我們常易於相信也易於評說別人的短處，至於長處則不信也不說。完全的人就不輕易對他說話的每一個人；因為知道人類的弱點是傾向於惡(創 8:21)，而且易於在言語上陷於過失(雅 3:2)。

二.智慧莫大於行事不輕率(http://bible.popcastle.com/bible/Pro_17.php?section=9#9

箴 17:9)。

要常向智慧的和正直的諮詢意見，還要甘心受教于比自己強的人，但卻不可隨從自己的心意(箴 12:15)。

道德的生活可使人得著屬上帝的智慧(箴 15:33)，並且使他在許多事上有智慧的經驗(傳 1:16)。

人若自視越謙卑、越順服上帝，他在一切事上就要越慎重，他享受的內心的平安也要越大。

第一卷 培靈之道

第五章 論讀聖經

一.在對經中我們所當尋求的是真理，並非文章。

聖經的每一部分讀時都要有聖靈同在，因為聖經是由聖靈的發揚光大則寫的(羅 15:4)。

我們在聖經中追求靈性的益處，並非美麗的言語。

我們應當讀那些淺顯的、富有宗教意味的書，我們也要同樣地樂意讀那些高深的、奧妙的書。

不要讓聖經作者的權威和他的學問的大小使你發生懷疑，卻應以愛真理的心吸引你去讀它(林前 2:4)。

不要追究是誰說這話或那話，只要注意所說的是什麼。

二.人類要消滅，主的顛倒是卻永遠長存(詩 117：2；路 21：33)。上帝用種種不同的方法對我們說話，決不偏待人(羅 2：11，10：12；西 3：11)。

我們的好奇心常阻礙我們讀聖經，因為我們每每喜歡研究、討論。其實，我們對於那些問題可以不要多事而讓它們過去。

假如你願意得著豐盛的收穫，就應以謙卑、純潔和信服的心去讀，不要存獲得博學之名的念頭。

要樂於發問，還要靜聽聖人的話。不要厭惡先賢聽講的比喻，因為他們的話必宣持之有故的(箴 1：6；傳 12：9)。

第一卷 培靈之道

第六章 論情欲

一.無論何時，一個人放縱欲望，他的內心馬上就要感到不安。

驕傲和貪心的人決得不到安息。貧窮和虛心的人才能住在豐盛的平安中。

人若還未完全向他自己死了，就很容易在極微小的事上受試探，而且被試探所勝。

心靈軟弱的和仍舊在情欲之中的人，就無法脫離貪愛世界上事物的欲望。

所以當他想要嘗試脫離這些欲望時，他就要感覺痛苦；若有人反對他的行為，他就容易發怒。

二.但是假如他隨從欲望行，他又會馬上受良心的責備而感不安；因為想要在順從情欲的生活中尋求平安，那是徒勞無功的。

所以要得真正心中的平安，只有抵制情欲而不是順從情欲。

隨從肉體生活而沉溺於世界上的事物的人，心中不會有平安，只有注意靈性和虔誠的人，才能享到內心的平安。

第一卷 培靈之道

第七章 應當避免空望和驕傲

一.信靠和被造的物是無益的(耶 17:5)。

為愛耶穌的緣故去服侍人，不要以為羞辱，被人看做在今生貧窮，也不要引以為址。

不要自恃，卻要將希望存在上帝裡面(參詩 31：1)。

在你力之所及的事上要盡力的做，上帝必要在你的善意上，加添你的力量。

不要依賴你的知識(耶 9:23)，也不要依賴任何有生命之物的聰明；卻要仰賴上帝的恩典，他幫助謙卑人，卻叫驕傲的人降為卑。

二.不要炫耀你的財富，也不要因你的朋友有權勢而誇耀，卻要誇耀上帝。他不但以萬物給了你，而且還把自己賜給了你。

不要以為你身材的魁偉和體格的美麗而自傲，極小的疾病就可以使你的身體受損壞，甚至於毀壞。

不要為你天賦的聰明而自負，那樣你就不能得上帝的喜悅，因為你天賦的所有善情是出於上帝的。

三.不要估計自己比別人強(出 3:11)，否則，在知道人心的上帝的眼中，你或要被認為比他們更不如。

不要為所作的善事而驕傲(出 3:11)，否則，在知道人心的上帝的眼中，你或要被認為比他們更不如。

假若你有任何聽好處，總要想念別人有比你更多的好處，這樣，你才能保持謙卑的心。

居眾人之下對你並無損害，但是你若自視居一人之上，就會對你有極大的損害。

謙卑的人享受長久的平安，但是驕傲的心中卻存在著嫉妒和忿怒。

第一卷 培靈之道

第八章 應避免過分的感情

一.不要將你的心事隨便告訴人，卻要與智慧的、敬畏上帝的人商量(傳 8:12)。

不要與少年人和陌生人作深交(箴 5:10)。

不要諂媚富人，

也不多在大人物面前來往。

要與謙卑和純潔的人、虔誠和有德的有同群，和他們談論有益的事。不要與任何一個女人過於親密，卻只要向上帝紀念所有的良善的婦女。

二.我們應該有愛一切人的心，但是和一切人發生親密的關係，卻不是適宜的手段。

有時，當我們未認識一個人的時候，常因聽別人對他的好評而非常尊崇他，但是到了相見之後他就不能使我們的眼睛感到滿意。

我們有時想由我們的朋友得人歡心，但結果卻因人家發現了我們的缺點返被厭惡。

第一卷 培靈之道

第九章 論順從

一.順從的生活是偉大的，聽命於是上者卻不隨己意行事，聽從比管轄要完全得多。

許多人順從是由於不得已，並非出於愛心。這樣的人一定不會滿意，而且容易發怨言。他們也無法得到內主的，除非他們甘心樂意地為愛上帝的緣故而屈身順從。

你若隨意奔走，你一定得不到安息之所，謙卑服從在上者的管理，才可以得到。許多人欺騙了自己，以為可以在變動中求得快樂。

二.當然，每個人都樂意行他所喜歡的事，也都愛與自己心意相合的事。

但是假若上帝在我們中間，我們有時就應該為著大家緣故，捨棄自己意見。

誰有智慧足以測透萬事呢？

所以不要過於自信己見，卻要樂意聽從別人的判斷。假若你的意見是好的，卻為著上帝的緣故而放棄了，去聽從別人的意見，這要成為你更大的好處。

三.我常聽說：聽從和領教是比教訓人更安全。

有時事實上，一個人的意見是好的，但是當有特殊的理由或必要時，他仍不肯捨棄己意而順從人，那就是他的驕傲和固執的證據。

第一卷 培靈之道

第十章 應避免多言

一.你要儘量避免世俗的喧嘩(太 5：1，14：23，約 6：15)；因為談論世俗的事情，即使具有誠懇的動機，也不能免掉不好的後果。

因為我們很容易為世界的虛榮所玷污和迷惑。

許多時候，當我們說過話之後，我們就後悔沒有保持緘默而且恨不得未曾與人在一起。

為什麼我們那樣地樂意彼此談說，甚至到了我們的良心感到不安時，仍還不停止呢？(太 7：1；羅 2：1)。

我們喜歡談話的原因，是想從交談之中彼此得些安慰，同時放鬆下思想得過於疲勞的腦子。

所以我們最喜歡談，也最喜歡想的，必定是我們的受好的事，或是我們認為厭惡的事。

二.但是可惜這些談話都是徒勞無益的；因為外表的安慰常常是失掉上帝所賜的內心平安的原因。

因此，我們應該儆醒禱告，否則便是虛擲(我們的)光陰。

假若遇著合宜的說話機會，你只應說些關於造就人的話。

習慣不良且又不追求在恩典中長進的人，常容易放縱自己作無意義的閒談。

但是若有一些同心合意的人聚集於上帝的面前，談論屬靈的事，那對於我們靈性的進步肯有極大推進的力量(徒 1：14；羅 15：5-6)。

第一卷 培靈之道

第十一章 得平安與追求在恩典中長進

一.我們若不為別人的話和別人的事而忙碌，而且不管與我們無干的事，我們就可享受極大的平安。

一個人若一意關心別人的事，而且總是向外尋找事情，卻少有省察自己的機會，他怎能長久享受平安呢？

心意純一的人有福了，因為他們要享受極大的平安。

二.為什麼有些聖徒是那樣的完全和好思呢？因為他們都曾下過工夫抑制他們對於世俗事物的欲望，所以才能以全心堅固自己在上帝的裡面，而且能自由地進修。

我們受欲念的牽制太多，而且又太貪戀暫時的事物。

我們很少徹底地勝過一個罪行，心中也從沒有熱切地燃過追求不斷進步的願望，所以我們總是在不冷不熱的狀況中。

三.我們若全心注意內心的事，不被外面的事物所纏累，我們就能夠嘗到屬上帝的事的美味和得到思想上面的事的經驗。

最大的或說是整個的阻礙就在於我們還沒有離情欲的束縛，也滑致力於奔走聖徒們們的完全的道路，所以一遇微小的苦難，我們就極容易灰心喪志，以致於轉身去尋求人間的安慰。

四.我們若能象勇士在戰場上一樣努力守住陳舊地，就必定會得到上帝幫助的。

因為那賜我們戰爭的機會，要使我們最終得勝的上帝，一定要援助那些作戰的和信賴人恩典的人。

假如我們認為我們宗教生活的進步，只有賴於外表的遵守儀式，那麼我們的信仰即瀕於絕境了。

但是讓我們放斧頭號於樹根上，好使我們脫離情欲的束縛，而得到靈魂的安息。

五.假如我們每年拔除一件惡行，我們就要很快地成為一個完全人了。

但是召集我們常常看見相反的結果，我們在初皈依主的時候，反倒比做了多年信徒後，更善良，更純潔。

我們的熱心與果子本應與日俱增，但是如今，只要一個能保持他當初熱心的一部分，就被看為了

不起的一樁大事了。

只要我們在開頭號下番決心，我們便能在後來的日子中順利而喜悅耳地做一切的事。

六.離開我們習以為常的事，固然是一件難事，但是拂逆我們自己的意志，就更加倍困難。

但是你若是不能克服小而易的，什麼時候你才能克服那困難的事呢？

要從起頭號就抵制你的情欲，培植良好的習慣，否則漸漸地，它們就要陷你於更大的痛苦。

假若你能體會到，從處世有方的生活中，你不但能為自己獲得許多內心平安，還可難別人帶來許多喜樂，我想你一定會更注意於你靈性的進步。

第一卷 培靈之道 第十二章 患難的益處

一.我們不時遭遇苦難與逆境，實在是有利的，因為它們常常會使人反省自己，而且使他感覺他在世上如被逐的囚犯，不應該對世界上任何東西寄以信賴之情。

我們有時遇著反對，這也是有利的，受人家譏謗(雖然我們行事與思想並無不正)，也沒有什麼害處。

這些事常會幫助我們學習謙卑，防止虛榮，因為我們就會更加竭力尋求上帝為我們內心的見證，雖然在外表上是被人輕視，而且毫無榮譽。

二.所以人應完完全全地把自己安放在上帝裡面，就不至於再感到需要人所給予的安慰。

一個有德的人遭受痛苦試誘，或為惡念所擾的時候，他就更瞭解他如何迫切地需要上帝。若沒有上帝，他知道他是無法行善的。同時，他為著所受的苦楚而憂愁、哀痛，而且發出禱告之聲。

同時，他也要感到完全的平安，絕對的平安在此世是不可能獲得的。

第一卷 培靈之道 第十三章 抵擋試探

一.我們在世上活一天，就一天不能免掉憂患與試探，《約伯記》裡說過：人在世上的生活，就是受

試探的生活(伯 7:1)。

因此，每一個人都當謹慎防備，儆醒禱告，否則魔鬼就要乘隙誘惑，因為魔鬼從不睡覺，卻“遍地遊行，尋找可吃的人”。

沒有人是完全聖潔，但卻時常遇到試探。我們也不能完全免掉。

二.不過，試探雖然是痛苦的，卻對我們常是有益的，因為在試探中，會使人變為謙卑、清潔的，而且在知識上長進。

所有的聖曾經驗人間患難和試探，而且得了益處。

不能忍受試探的人必要墮落並且跌倒。

沒有任何高貴的聖職或任何僻靜的地方可避免試探和痛苦。

三.沒有一個活在世上的人可以完全脫離試探，因為誘惑的根源乃在我們裡間，我們傾向於惡的性情是與生俱來的。

一個試探方才過去，另一個又接著來了，所以總有一樣事在折磨我們，因為我們早已從原來吉福之境中墮落了。

許多人嘗試著躲避試探，結果卻是悲慘地陷於其中。只靠躲避我們是無法勝過試探的，惟有忍耐和真實的謙卑，才能使我們強過敵人。

四.只謀表面枝節的躲避，卻不拔除其根本，效果一定極微，不但如此，試探不久還要回來，而且來勢比前更為猛烈。

慢慢地靠著上帝的幫助，耐心忍受，就要比用自己的力量和不安的心境，更容易得到勝利。

在試探之中，要常找人指教，對於在試探之中的人，切勿加以責備，卻應予以安慰，正如你在受試探之中，願意人家這樣待你一樣。

五.一切的罪惡試探都是起源於我們缺少恆心和對上帝缺少信心。

一條無舵的船被波浪到處拋擲，照樣，不謹慎持守和離開目的人，就要多方受誘惑。

火以煉鐵，試探以煉義人。

我們常常不知道我們能做什麼，但是試探卻指示出我們是怎樣的一個人。

我們必須儆醒，尤其是在初受試探的時候，因為當試探剛來的時候，我們易於擊退敵人。假如我們不讓它跨進心門，卻在它初次敲門的一剎那，將它擋於門外。

有人說過，診病應從最初始，因養癰遺患，事後的救藥必定為時已晚。

因為最初只是心中的一個邪念，繼則加以想像，復繼以愉快的感覺和作惡的動機，最終就順從於行動了。

因此我們的敵人得以得寸進盡地完全佔領我們的心，都是因為我們沒有抗拒於最初。

一個人越久不事抵抗，他就要一天比一天越趨軟弱，而敵人也就一天比一天更加強壯了。

六.有的人是在皈依主的起頭遭受試探，還有的人卻是在生命的後半截才遇著。

更有些幾乎一生都在試探之中，有的人所受的卻很輕微。

上帝憑著他的智慧與公義，衡量各人的情形所應得到，安排萬事，使其互相效力，叫他所選召的人得益處。

七.所以，當我們為試探所擾的時候不應該絕望灰心，卻要更熱誠地禱，求上帝賜給我們力量，幫助我們勝過一切的患難，依照保羅的話，上帝必定要在我們受試探的時候，給我們開一條出路，叫我們忍受得住(林前 10:13)。

因此，在一切試探和患難之中，讓我們謙卑俯伏在上帝的手下，因為他必要拯救，且將虛心的人升為高。

八.在試探和痛苦之中，一個人的人格可從其所獲益處的多寡而得著證明。他所得之益處越多，他的善良的品性就越加明顯出來了。

假如一個人只是虔誠熱心，卻絲毫未感到痛苦，這並不是什麼了不得的一回事，但是在患難的日子中，他能耐心忍受，那麼，他就有希望在恩典上大大地長進。

有些人於大試探得蒙保守，卻在小事反多失敗，這是教他們凡事謙卑，因為他們既在小事上失敗，遇著在困難，就決不敢依靠自己了。

第一卷 培靈之道

第十四章 勿作輕率的判斷

一.要反求自己，不要論斷別人的行為(太 7：1；羅 15：1)。論斷另蛤，不但徒勞無功，而且常常陷於錯誤，易於犯罪(太 12：25；路 12：51)，但是省察自己，就必獲得厚益。

我們常憑著自己的主觀的意念判斷事物，因為私欲使我們失去了正確的判斷。

假如我們純以上帝為我們意向的目標，我們就不至於因塵世思想的矛盾而感到迷惑。

二.但是我們實際上常受潛伏於心中的或外面侵入的事情所影響，以至於無法自主。

許多人暗地裡省察他們自己，卻不知道他們所行的是什麼。

當事情合乎他們意志時，他們的心就覺得平安，但是一當事不如意時，他們立刻就動搖而困惑起來了。

判斷與意見的不同最易引起朋友之間，各人之間，甚至虔誠的信徒之間的爭端(傳 3:16)。

三.舊習慣最不易破除(http://bible.popcastle.com/bible/Jer_13.php?section=23#23

耶 13:23)，沒有人肯甘心樂意地捐除己見，而聽從別人的指教。

假如你依賴自己的理性或勤勉，過於那能帶領你順服耶穌基督的能力，那麼你就不易得著上帝的亮光，因為上帝要我們完全地順服於他，因他受的激勵，我們就能超越人性的狹窄限制。

第一卷 培靈之道

第十五章 行事須本愛心

一.不可因為任何世上的事，或因任何人的情誼的緣故作罪惡的行為(太 18:8)，但是有時卻應該為著一個需要之中的人的益處，毫不猶豫地停下一樁善事，或改行一件更好的事。

因為這樣做，並不是消滅那一樁善事，卻是把它變為更好的事。若沒有愛，外表的行為都要變成無益(林前 13:3;路 7：47)。但是無論何事若是本著愛心做的，雖然它在世俗的眼光中是多麼微不足道，卻要獲滿的結果。

因為上帝更看重人對於工作所具有的愛心，並非只看他的工作效果的大小，愛心越大的人所做的工作也必定越多。

二.在一件事上忠心的，就必定能做許多事，能夠看公共幸福更重於自己的意志的人就必能在工作上忠心(http://bible.popcastle.com/bible/Phl_2.php?section=17#17

腓 2:17)。

常常有些事情表面上似乎是出於愛心，但實際上卻是發自肉體，因為這些事夾雜著自然欲望、自我意志、望得酬報以及自私自利的動機。

三.具有真正和完全的愛心的人不求自己的益處(腓 2：21；林前 13：5)，卻只望上帝的榮耀，在一切事上得以彰顯出來。他不妒忌任何人，因為他不求一己的好處，他也不圖自己的歡樂，卻非常盼望在上帝的裡面得著幸福(詩 17：15，24：6)。

他不將任何好的事歸於人的功勞，卻完全歸於上帝。萬物都由上帝而來，好象水之出於泉源。一切的聖徒，最後要安息在上帝裡面，享受最高的福氣。

第一卷 培靈之道

第十六章 容忍別人的軟弱

一.不論在自己或別人身上，有非己力所能改正的弱點，就要忍耐等候上帝的旨意。

要想這些弱點或許對你有更大的益處，因為它可以試煉你、訓練你的耐心，若無這些試煉和忍耐，我們一切的好行為就顯不出偉大的價值來。

雖然如此，你還是應該為這些弱點禱告，求上帝賜你助力，使能夠樂意地忍受。

二.若有人經過一兩次的警告，還不肯改正他的過失，就不要再和他爭辯，卻將一切交托給上帝，願他的旨意得成就，他的名在他的僕人身上得著榮耀，因為上帝原知道怎樣化惡為善。要盡力耐心容忍別人的短處和弱點(不論這些短處和弱點的性質如何)。因為你自己也有許多的過失，同樣需要別人容忍(貼前 5：14；加 6：1)。

假如你自己還不能照著自己的意思做人，你怎能希望別人在凡事上照著你的意思呢？

我們總是責備別人不完全，可是我們自己卻不改正自己的錯誤。

三.我們嚴格地要求別人改正過失，我們自己卻不肯改。

我們非難別人濫用自由，但是我們卻不願自己的欲望受到阻礙。

我們要別人謹守嚴格的法律，但是自己卻無論如何不願意受法律的約束。

由此看來，我們常常不能把自己和鄰人放在同一個天平上來稱量。假若一切的人都是完全的，還有什麼可使我們為主的緣故對鄰人容忍呢？

四.但是現在上帝是這樣安排，因為我們可以彼此擔當重擔(加 6:2)。因為沒有一個是沒有過失的，沒有一個人是沒有重擔的，沒有一個是豐盛自足的，沒有一個是是智足以知萬事的，但是我們卻應當彼此容忍、彼此安慰、彼此扶助、教導和勸勉。

患難的遭遇是人發現各人德行和力量的最好時刻。

因為各種遭遇並不會使人軟弱，卻能顯明他的人格。

第一卷 培靈之道

第十七章 在宗教團體中生活

一.假如你想與人和平相處，你就必須學習在凡事上打破自己的意志(加 6:1)。

處身於一個宗教團體之中，並非小事情，你在那裡，要能不和人發生衝突，而且要忠心恪守，直到生活之末日(16：10)

善與人相處而得著快樂結果的人有福了。假如你想在真理中站立得穩，而且繼續長進，那麼你就

應該看自己在這世上有如異鄉有客旅一樣(彼前 2:11)。

假如你想過宗教化的生活，你就必須樂意為基督教的緣故，被人看做這世上的愚人。

二.外表的服裝和履行習慣式的儀文並無多大益處，內心的改變和情欲的完全禁制，才能使人成為真實的基督徒。只管追求世上事物，卻不尋求上帝和靈魂救恩的人，他們的生活就不過是患難和愁苦而已(傳 1：17-8)。

不甘自居卑微，在人之下的人，就不能常有平安。

三.你們乃服侍人，不是統治人(太 22:26)，要知道你們蒙召是要受苦和工作，並不是為閒居空談。

因此，人在此宗教完團體中正如金在爐子裡一樣地受著鍛煉。

在這裡除了因愛上帝而全心謙卑的人，誰也無法長久棲身。

第一卷 培靈之道

第十八章 先賢的榜樣

一.你要思想先賢們的活榜樣，在他們身上顯示出了真實完全的生活和屬靈的實際(來 11 章)。因此你就要發覺我們現在所作的一切事是多私渺小而不足道啊！

唉！若和先賢們比較一下，我們在生活能算什麼呢？

許多的聖徒和基督的朋友，無論在饑渴、寒冷和赤貧之中，在勞苦疲乏之，或是在儆醒禁食之中，禱告默思之中，甚至在受各種迫害和凌辱之中，他們都是一樣的服事基督。

二.多少使徒、殉道者、承認基督者、女修道者以及無數的跟隨基督腳步步的人，都有痛苦患難加在他們身上，因為他們恨惡今世的生命，盼望持守己身于永生之中(約 12:35)。

這些先賢們在曠野中所在經過的生活是多麼嚴格克己(太 7:14)。他們所受的試探又是多麼長久而痛苦！他們怎樣的常常受仇敵的攻擊，又怎樣的常常在上帝面前獻上熱誠的禱告，他們如何嚴曆的執行禁欲，又如何熱心注意自己的靈性進步，他們為著克服自己的情欲，曾經過了多麼猛烈的戰爭，但是向上帝卻保守著一顆多麼純潔而正直的心！

白天他們工作，夜裡他們不斷地禱告，就在白天工作的時候，他們也從未停止過他們心中禱聲。

三.他們的全部時間都是用在有益處的事上，為做上帝的工作，每一小時附屬太短。他們因為感覺至默思的快樂、愉快、甜蜜，竟至忘記了飲食的需要。

他們捨棄了一切財富、地位、榮譽、朋友和親屬(太 19:29)。他們絲毫不貪世俗的任何事物。他們聽過的只是維持生命最低限度的必需甚至在這些對於身體的必要的照顧，都覺得勉強。

所以，在世俗的事物上他們確是貧窮，但是在恩典和生命上卻非常富足。外表上他們似處一無所有，但是在內心中，他們卻充滿著恩惠和屬靈的安慰。

四.他們在世上是旅客，但卻是上帝的親密而接近的朋友(雅 4:4)。

他們自視微小不足道，世人也輕視他們，但他們在上帝的眼中卻是寶貴的，上帝所愛的。

他們建立自己於真正謙卑之中，在生活上絕對順服，在行動上表明愛心和忍耐，因此他們就得與日俱進地在聖靈裡面生長，在上帝面前得蒙喜悅。

他們是一切信徒的榜樣。他們應該能夠激起我們追求靈性進步的熱心，勝過那些冷談的人們影響我們懈怠的力量吧！

五.一切的信徒，在起初時候是多麼熱心啊！

他們對於禱告何等的懇切，對於進德修身何等的努力！對於自己的訓練何等的嚴格！在長者的管轄之下，一切事上又是何等的恭敬和順從！

他們所遺留下來的足跡，證明了他們確實是聖潔和完全的人。他們勇敢地奮鬥，終至把全世界踏在他們的腳下。

如今在我們中間，一個人只要沒有犯罪，而且能耐心地忍受所遭遇的一切，就要受人大大地稱讚了。

六.唉！我們的時代真是多麼冷淡和懈怠啊！我們這麼快地離棄了當初的熱心，走上了靈性懶惰和冷談的地步，因此使我們對於生活發生厭倦之念。

惟願上帝使你們因為常看到這些先賢的榜樣，不致于完全消滅進德的願望！

第一卷 培靈之道

第十九章 基督徒生活的實踐

一.一個基督徒的生活應該以德行為裝飾(太 5:48)，好使好的內心和外表能相一致。

不但如此，所有於內心的，應該比所表現在外表的更多更美，因為上帝所鑒察的是我們的內心(詩 33：13；來 4：12-13)，所以不論我們在什麼地方都當存敬畏的心，而且要行為清潔(詩 15:2)。象在上帝面前的天使一樣。

我們每一天都應該重新堅定我們的心志，激勵自己的熱忱，讓每一天都如同皈依主的第一天，我們要這樣禱告說：

“我的上帝，求你幫助我，在我向善的志向和服事你的工作上幫助我！求你賜恩，使我從今天起得以開始完全的生活，因我過去所作的一切都不能算什麼。”

二.我們靈性收穫的成敗，實系于我們的志向，若要多獲益處，就必需特別的勤勉努力。

假如那些具有堅定的志向的人，還常常遇著失敗，那些不常立志，或立志不堅的人又能作什麼呢？

各方面的事實顯示出來，我們常輕易放棄自己的志向，但是對於靈性生活實踐的疏忽，無不使我們的靈魂蒙受其害的。

義人的志向並不是依靠自己的智慧，卻是依靠上帝的恩。他們總是在一切所要做的事上仰賴上帝。

謀事在乎人，但成事卻在乎上帝(箴 16:9)。人生的道路，並非由於人。

三.若是為了愛上帝愛弟兄的緣故，有時疏忽了慣常的實踐，事後還可以容易補救。

但是假如是出於懶惰或不謹慎，我們任意的疏忽了，那就是得罪上帝，而且將來要自受其害。我們應當盡力之所能努力，就是如此，我們仍將容易在許多事上失敗呢？(傳 7:20)。

但是我們仍須經常地抱定固定的志向，特別是對那些最能阻礙我們生活的弱點要立志勝過。

我們應盡力考查且調整肉體和內心的關係，因兩者對於我們靈性的進步，都具有同樣的重要性。

四.假若你不能常作自省的工夫，總要在有些時候作，至少一天要作兩次，就是早晨和晚上。

在早晨，你應立定善志，在晚上就要省察你所作的，就是在你一天之中的言語、行為和思想(申 4 章)，因為也許在這些事上，你得罪了上帝和你的鄰舍。

束緊腰部，有如面臨魔鬼的攻擊，約束你的蠢蠢思動的欲念，你就更能夠制服肉體的猖獗行動。

絕對不要使你的生活完全空閒，或讀書，或寫作、或禱告，或默想，或是致力於公益的事。

對於身體的運動必須隨人的自由，不可強制大家作一樣的運動。

五.不屬於公共的事情，不要做在眾人面前，因為私人的事在家做是比較妥當。

不過你要當心，不要疏忽公共的事，只作自己的事之後，若還有空閒的時間，隨心所欲去做自己的事。

靈性生活的實踐方式是因人而異，有的方式適合於此人，而另一方式卻適合於那人。

靈性生活的實踐方式也因時而不同，有的方式適宜於工作的日子，另一方式只適宜於崇拜的日子。

在受試探的時候我們需要一種方式，在平靜的時候又需要另外不同的一種。

有的方式適用於憂愁的境遇，另外的方式適用於在主裡喜樂的時光。

六.在大節期的日子，你要重新立志于行善，用加倍的熱忱誦讀古聖先賢的禱文。

從一個節期到次一個節期的日子之中，我們也應該堅守生活的志向。好似在次一節期的時候我們就要離開世界，進入永生的筵席一樣。

所以，我們必須在這神聖的日子中，小心地準備自己，更虔誠地生活，更嚴謹地守一切的禮儀，好象我們不久即將由上帝手中，接受我們勞力的獎賞。

七.但是在還未被召去領獎的期間，讓我們多思想，我們的準備還不夠充分，還配領受那將要顯明

於我們身上的大榮耀(羅 7:18)，讓我們致力於準備使自己于離世時比現在更加配得榮耀。

聖路加說過“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，主人要派他管理一切所有的”(路 12：43-44)。

第一卷 培靈之道

第二十章 養成獨居和安靜的愛好

一.要安排一個方便的閒暇時間(傳 3:1)，以供退修自己和默想上帝的慈愛之用。

在這個時間裡，不要有好高騖遠的思想，卻寧可讀些能感動良心的書，不是只為求得腦子裡知識。

假如你想脫離空談、閑玩和喜聽新奇謠言的惡習，就該多有適宜的時間來作默善事的工夫。

許多偉大的聖徒在世時，總是儘量遠離塵囂(來 11:38)，卻樂意退到靜處與上帝新近。

二.有一個人這樣說過：每次我若處身於群中，回來之後就覺得比從前更不如了。

當我們聚在一起談話過多的時候，我們往往也會有同樣的感覺，完全緘默比較容易，但是不說不該說的話卻甚困難。

在家不外出是比較容易的事，但是出外而能能夠持守己身的卻是很難。

所以人若要得更深刻和更屬靈的事物，就必須效法耶穌，當離開眾人(太 5:1)。

只有能夠快樂地住在家中的人，才會安全地出外。

只有喜歡保持緘默的人，才会有把握地說話(傳 3:7)。

三.只有具有良心的見證人，才會真正的歡樂。

然而聖徒們的安樂，又總是充滿了敬畏上帝的心。

雖然他們在行為上表現了恩惠與德行，他們卻不因此而減少熱誠和謙卑的心。

但是惡人的平安，乃是從驕傲和自大而來，最終總是受它們的欺騙。

即使你似乎是一個有德的信徒或虔誠的獨居者，但是決不要以今生的平安自許。

四.常常有些為人所尊重和贊許的人，因為過於自信，就陷入了極大的危險。

因此，不完全脫離試探之攻擊，對於有些人卻是有益處的，否則，他們或要自恃安全而生驕傲，或是放縱他們自己於世俗的逸樂。

人若不求暫時的快樂，不為今世的事物所迷惑，他的良心將是何等的平安啊！

五.除了勇於悔過的人，無人配受天上的安慰。

你若想得真實悔改的心，就該進入你的私室，離開世俗的紛擾，如《詩篇》中所寫：“在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜”（詩 4:4）。在你的房中，你就要找到你在室外所喪失的東西。

你獨居的時候越多，你就會越喜歡它；反之，越少進入私室，你就要越厭惡它。假如在剛皈依主的時候，就樂意獨居生活，而且繼續保持這個習慣，後來它就要成為你的好朋友和最大快慰。

六.在安靜的生活中，虔誠的人可得很大的益處，還可學習聖的奧秘。

在聖經中，他將找到熱淚的泉源，可以每夜潔淨洗滌他自己（詩 6:6），離開世俗的紛擾越遠，就能和造物者越加接近。

因此，無論何人或離開了他的親人和就要來親近他。

獨居退修，照料自己，是比行神蹟而忽略了靈魂更好。

一個信徒少外出，不見人，也不求為人所知，實是可喜之事。

七.為什麼你想看那些所不該有的事物呢？世界將要過去，情欲也要著過

肉體的情欲引誘我們出外遊蕩，但是時間過去之後，你所帶回來的只是一顆不安的良心和散亂的精神罷了！

乘興而去，常是敗興而返，狂歡的夜晚帶來了憂愁的早晨(箴 14:13)。

一切肉體的快樂起先都是溫柔的進來，到後來就要咬到你的心一直到死。

你在眼前所見不到的在別處又何能見到呢？(傳 1:10)你看天上地下並各種元素，萬物不過都由這些元素造成。

八.你在何處能見到日光之下永存不朽的東西？

你或者想藉此滿足自己，但是你決不能達到目的。

你所看見的眼前的，都不過是紀想而已(傳 3:2)。

要仰望至高之處的上帝(詩 121:1)，求他赦免你的死和疏忽。

讓虛空的事物歸於虛空吧！你只注意上帝命令你去行的事。

要關上門戶(太 6:6)，請你所愛的耶穌進到你心中來。

在隱密處與他同在，你就要感覺到在任何地方所找不到的平安。

假如你不曾出外，聽到無益的言語，你就更能保存心中的快樂和平安，但是你若喜聽新奇的事，那你就免不了受心中不寧的苦。

第一卷 培靈之道

第二十一章 懺悔的心

一.你若想在靈性上長進,就要常存敬畏上帝的心(箴 19:23),不要過於放縱自由,要嚴格地訓練約束你的感官,卻不要沉溺於愚妄的逸樂。

常存懺悔的心，你就要從其中得著更大的熱忱。

懺悔會顯出許多益處，而放蕩的生活常能於很短的時間中消滅這些益處。

人若常常想起這如同流放的罪人的生活和他的靈魂周圍的許多危險，卻還能對於塵世的生活感到

完全的樂趣，豈非咄咄怪事！

二.因為心性輕浮，不注重過失，所以我們就不感到靈魂的真憂傷，多少時候我們正該哀痛的光景卻放聲大笑。

只有在敬畏上帝和無愧的良心之中，才有真正的自由和喜樂。

凡能捨棄一切分心的阻礙物，使自己常存神聖的懺悔之心的人，他必定是個快樂的人。

凡能脫離一切玷污良心或使良心不安的事的人，他也必定是個快樂的人。

要勇敢地奮鬥，養成一個新的習慣，就能克服一個舊的習慣。

你若不管人家的事，別人也將不來妨礙你的事。

三.不要為別人的事忙碌，你上司的事你也勿庸去管。

先用你的眼睛反觀自身，尤須牢記！先批判自己，然後方可及於親友。

你若不得人的喜愛，不必憂愁(加 1:10)，卻應當時常思念自己的行為是否能夠謹慎，足以當上帝的僕人和熱心的信徒而無愧。

少得今生的安慰(詩 76:5)，尤其是肉體的安逸，對於人常常是更好而且更安全。

但是假如我們從未或少有嘗過天上的安慰，其過失卻在乎我們自己，那是因為我們不肯求懺悔的心，也不肯完全捨棄世界上的虛榮和表面上的安慰的緣故。

四.要知你本不配受天上的安慰，卻只配受許多若楚。

人若有完全懺悔的心，整個的世界在他眼中就要變成一片苦海(土 2：4，20：26，王下 13：)。

一個好人能夠找到足夠悲哀哭泣的適當理由。

因為不論他想到他自己或鄰居的景況，他看出沒有一個人的生活中沒有苦難。

人愈仔細考察自己，就愈加感到憂傷。

罪惡環繞著我們，使我們無法去思念天上的事，且不能感覺憂傷和內心痛悔。

五.你若多思想死後的事(傳 7：1—2)，而不圖在此世長壽，無疑地你就要更熱心於懺悔罪過了。

你若思想來世地獄的痛苦(太 25:41)，我相信你也要樂意地忍受此世的一切勞瘁和愁苦，而且也不怕嚴格的禁止行為了。

但是因為這些事不進入我們的心，我們仍舊只貪愛我們所喜歡的事物。所以我們對於宗教，總是感覺得冷淡而且毫無趣味。

六.因為我們缺乏靈性的生命，常使我們的身體容易發生怨恨之感。

所以要謙卑地訴求上帝，賜給你懺悔的靈，還要學先知亞薩禱告說：“你以眼淚當食物給他們吃，又多量出眼淚給他們喝”(詩 80:5)。

第一卷 培靈之道

第二十二章 人生痛苦的默想

一.不論你在什麼地方，或是正向什麼地方去，你總免不掉苦痛的境遇——除了走向上帝之外。

你為何因為事情的不如意而感覺煩惱呢？因為誰能夠使一切事都如他的意呢？(傳達室 6：2)我不能，你不能，在地上的任何人都不能。

無人在此世上能夠免掉苦痛或疑難，就是君王或主教也無法避免。

那麼誰是在最優的情況中呢？是能夠為上帝的緣故忍受一切的人。

二.有些靈性軟弱的人常說：看啊！某人所過的生活多麼快樂呀！(路 12:19)多麼富足！多麼偉大呀！他的權力多麼大，地位多麼尊貴呀！

但是，你若舉目，看一看天上的豐盛，你就要覺悟，此生的一切好處實在都不足道。它們是不可靠的，而且對你只是一個重擔而已。因為你若要佔有它們，你就不能不費許多的心力，受許多的驚嚇。

人的幸福不在乎有充盈的暫時貨利(箴 19:1)，實在只要有適中的一部分，就已夠他用了。

真的，就是活在這世上都是痛苦的(伯 14：1；傳 1：17)。

人若愈想在靈性上長進，就要愈加感覺到塵世生活的苦楚，因為他更清楚地看到，更敏銳地感覺到人性的敗壞。

因為吃喝、睡眠、工作、休息，以及一切其他本能需要，對於一個渴慕釋放脫離罪惡的信徒，無疑地是一極大的痛苦。

三.因為靈性的生活常為身體需要的緣故而受到虧損。

所以大衛曾懇切地祈求，要脫離這些累贅說：“求你救我脫離我的禍患”(詩 25:17)。

但是不知道自己處身於痛苦之中的人有禍了，貪愛這苦痛和敗壞的生活的人更加有禍了(羅 8:22)。

因為有的人是那麼愛戀此生，就是終日勞苦，甚至求乞於人，還不得一飽，但是只要他們能夠活著，他們就毫不想到上帝國的事。

四.這些人是多麼無知而且不信啊！他們深深地沉溺於世界之中，所圖所謀無非肉體的事罷了(羅 8:5)。

但是因為他們是在苦痛之中，後來總會有一天他們要痛悔他們從前所愛的是多麼的可憎而虛空的東西！

上帝的聖徒們和一切基督的熱心朋友，總不關心那些肉體所喜愛的事物，也不顧念今生的一切榮譽，卻只全心全力地渴慕著永恆的財富(彼前 1：4；來 11：26)。

他們全部的願望都向著上面耐久而看不見的東西，因此看得見的東西就無法引誘他們趨向低級的生活。

五.朋友，切勿失掉靈性進步的信念，來日方長，機會並未過(羅 13：11；來 10：35)。

你為什麼要日又一日時遷延善志呢？起來！就從眼下此刻開始吧！你要說：現在就是行善的時候，現在就是奮鬥努力的時候，現在就是必過適善的適當時機。

當你覺得內心不安和憂愁的時候，那也就是你得獎賞的機會。

你若想進入富足之境，就必須先經過水和火的磨煉(詩 66:12)。

除非你勉力奮鬥，你將無法勝過罪惡。

我們一天帶著這墮落的軀體，我們就一天不能免於罪過、厭倦和痛苦。

我們誰都願意解脫一切的苦痛，但是因為罪的緣故，我們不但失掉了善的天性，而且也失掉了真實的幸福(羅 7：24；創 3：17)。

所以我們必須忍耐等候上帝的憐憫，直到這罪惡的日子過去，死亡的禍患消滅(林前 15:54)。

六.人性真是多麼的脆弱！它總是傾向於罪惡(創 6：5；8：21)。

今天你承認了罪，但是明天又淪陷入你剛才承認過的那個罪中。

現在你立志要謹慎行事，但是轉瞬間，你又任意行動，好象你從未立志向似的。

所以，我們有極好的理由，足以令我們居謙卑，絲毫不敢自大，因為我們是這樣的軟弱而無常。

就是我們因靠著上帝的恩惠，從竭力中所獲得的進步，也只是一時的疏忽，即足以將前功盡棄。

七.我們這樣快就開始冷談，到了後來，更將變成什麼樣子呢？

我們就鬆懈下來，不肯努力，瞬息萬變以為一切都已平安穩妥，實際上我們的品性還毫無真實聖潔的表現，我們有禍了。

我們很需要象初通道者一樣，重新受教向善，或者才有希望有改過遷善，靈性進步的一天！

第一卷 培靈之道

第二十三章 死的默想

一.你的日子就要很快的過去(伯 9：25-26，14：1-2；路 12：20；米 9：27)，所以你應當明白你的景

況；今天你還是一個人，明天也許就將消逝。

一個人若不再不為人所見，他也將很快地為人所遺忘。

人心是多麼愚蠢剛硬啊！只顧眼前，卻不信將來。

你應當在一切思想和行為上有所準備，把今天就當作你將死去的日子。

假如你的良心是無愧的，你一定不怕死亡。

躲離罪惡遠勝於逃避死亡。

今天你若毫無準備，你又怎麼知道你能活到明天？(太 24：44，25：10)

二.假若我們還未曾改過遷善，長壽有何益處呢？

長壽並不一定對我們有益，反倒常常增加我們的罪過。

但願我們曾經有過一天，活著卻不曾犯罪。

許多人數算著畝主的年日，可是悔改的果子卻微小得可憐。

假如死是可怕的，那麼長壽也許就是更加危險。

常將死的日子擺在眼前，天天準備就死的人有福了(傳 7:1)。

無論何時，你若看見一人死去，你就該想，你也必須走上那同樣的一條路(來 9:27)。

三.在清晨的時候，你應該想你可能於黃昏之前與世長辭。

當黃昏來到時，你也不要以為必定會活到明天。

總之，你應該隨時準備妥貼，而且要以為這樣的態度度過你的一生，才不至於讓死亡在你毫無準備的時候把你奪去(路 21:36)。

許多人都是在他們毫無準備的時候突然離世，因為在我們想不到的時候，人子就來了(太 24：44；路 12：40)。

當那最後一息臨到你身上時，你對於過去這一生就要作完全不同的看法，而且非常地痛悔過去的疏忽與怠惰。

四.人若現在就知道在他的生活中盡力使自己達到他在死的時候所願意達到的標準，他必是多麼智慧和幸福的一個人啊！

輕看世俗，熱望在一切的德上行上長進，喜于守法，勤於懺悔，能順服，這些都要給予我們以善終的保證！

在你健康的時候，你可以行許多的善事，但是當你呻吟于病榻之上時，我就看不出你還能做些什麼！

在病中改過遷善的人為數不多，正如在外放蕩的人少有能成為聖潔的人。

五.不要因倚靠親友，便鬆懈對於靈魂幸福的注意；因為人們忘你之速，有出乎你意料之所能及者。

及時努力，多積善行，要比依靠別人的幫助更好(賽 30：5，31：1；耶 17：5，48：7；太 6：20)。

你若現在不關心你自己，以後誰能關懷你呢？

現在的時間是非常寶貴的；現在是拯救的日子，現在是悅納的時候。

但是可惜得很，你竟讓足以求得永生的大好光陰虛度而去了。

時候將到，那時你將渴想得到一天，甚至一小時的工夫，作為悔過遷善之用，可是我懷疑你能如願以償。

六.親愛的朋友，你若對死亡常存畏懼注意之心，你就可以救自己脫離極大的危險和恐怖了。

趁活著的時候努力，到死的時候，你將非但無恐，且能歡樂。

現在就學習向世界死，然後你才能開始與基督同活(羅 6:8)。

現在學習輕看一切事物(路 14:33)，那時你就可以自由地進到基督面前。

現在藉著懺悔，克服你的肉身(林前 9:27)，那時你將得到信心的保證。

七.無知的人哪，你既不能使你的生命多加一天，你為什麼還想長壽呢？(路 12:20)

多少人受了這樣的迷惑，但是突然間就給死亡掠去。

許多時候，你可以聽見這樣的消息，某人暗殺，某人掉在水淹死，又一個人從高處跌下，摔破腦殼，這個人正在進食忽然死去，那個人死在遊戲之時，有人死於火，有人死於刀兵，又有人死於瘟疫，還有人為盜所戕。這樣說來，死是一切人的結局，人生於是就象影子一般(伯 14:2)。

八.你死了之後，還有誰紀念你，為你禱告麼？

親愛的朋友，現在，就是現在，就應作你所能作的，因為你不知道你將何時離世，也不知道你死後的遭遇如何！

現在，趁著還有現在，趕快為你自己積聚不朽的財富吧(太 6：20；路 12：33；加 6：8)！

除了靈魂的救恩，不要想任何其他的事；除了上帝的事，不要注意任何其他的事。

現在，你要多與上帝的聖徒們接近、團契，而且效法他們的行動，到了死後，他們就要迎接你進入永恆的居所(路 16：9；來 11)。

九.看你自己如同此世的旅客，世上的一切事物都與你毫不相干(彼前 2:11)。

要使你的心完全超脫一切，只有仰望上帝，因為你在此世本無常存之家(來 13:14)。

要天天獻上禱告，歎息和眼淚，到了死後，你的靈魂才配幸福地進到主前。阿們！

第一卷 培靈之道

第二十四章 審判和罪人的刑罰

一.無論何事，總要觀其後果，而且要想你應如何和墳能無愧地站在那威嚴的審判者的面前(來

10:31)。在他的眼中，沒有一件東西能夠隱藏，他不為賄賂所誘，也不容納飾非之巧言，但卻要按公義施行判斷。

愚蠢無知的罪人哪，人的怒容都已使你驚惶，那麼將來在知道你一切惡行的上帝面前，你又將何辭以對呢？(伯 9:2)

你為什麼不作準備(路 16:9)，逃避那審判的日子呢？在那日，誰也不能為別人申辯答覆，每一個人都得應付自己的審判。

但願你現在的辛勞成為你的福分，你的眼淚得蒙悅納(林後 6:4)，你的呻吟得蒙垂聽，你的憂愁帶給你平安，潔淨你靈魂。

二.忍耐的人必毫無瑕疵(雅 1:4)。他受了的害，卻絲毫不顧自己的痛苦，反倒為人的惡行而傷心。他樂意為仇敵禱告(路 23：34；徒 7：60)，而且從心裡饒恕他們的過失。他若得罪了人，就毫不遲疑地向人認罪求恕；他富於同情，卻不輕易發怒，他常努力壓制自己，使身體完全屬於心靈。

趁著在世的進時候，潔淨諸罪，棄絕惡行，免得留著後來受罰。

我們若放縱肉體的欲望，實在只是自欺。

三.地獄的火為何而設呢？還不是為你的罪嗎？

你現在愈放縱自己，隨從肉體的欲望，後來你的刑罰就要愈重，你實在是為你自己積聚更多的地獄火焰的燃料罷了！

人在何事上犯了罪，他就要在同樣的事上受苦刑。

在那裡，懶惰者要受火棒的驅策，貪者要受饑渴之苦。

在那裡，奢侈縱欲的人要被擲在硫磺火湖裡，嫉妒的人要和瘋狗一般哀號不已。

四.無論何罪，都有它該得的刑罰。在那裡驕傲的人將充滿了驚慌；貪心的人將受貧窮的折磨。

在那裡受片刻的刑罰，其痛苦遠甚於在世作千年的痛悔。

在那裡，受咒詛的人永遠不能得著安靜和安慰(伯 40：12，41：)，但是在世上我們還可有享受休息和朋友安慰的機會。

現在，你要為罪自責憂傷，到了審判的日子才可以同蒙福的人同享安樂。

因為那時，義人將起來審判那些迫害他們的人。

那時，現在謙卑忍受世人凌辱的，都要站起來審判凌辱他們的人。

那時，貧窮和謙卑的將坦然無懼，但是驕傲的人卻到處遭遇驚嚇。

五.那時，那些學習在世上做愚人，而且甘心為基督的緣故受人藐視的，將要顯明為智慧的人。

那時，過去所忍受的一切苦痛，都要變成歡樂；罪人之口卻被塞住(詩 107:42)

那時，一些虔誠的人都將歡愉；不信的人卻要哀苦。那時，克制欲望的人要歡愉；沉溺于逸樂者卻要愁苦(林後 4:17)。

那時，裝飾醜陋者將顯榮華，輕裘華服者反被藐視。

那時，茅舍陋室要比鑲金宮殿更受讚揚。

那時，恒久忍耐對於我們比一切世上的權力更為可貴。

那時，純樸的順服要比一切世俗的智慧更受尊榮(賽 29:19)。

六.那時，清明的良心要比一切哲學的知識更足使人快樂。

那時，藐視財富的要比全世界的寶藏更受貴重。

那時，虔誠禱告的人要比生活於珍饈美味中的人更多得安慰。

那時，緘默寡言的要比喜愛多言的更加快樂。

那時，善行要比巧言更為有益。

那時，嚴格的生活和深刻的懺悔要比一切世上的快樂更為可樂。

現在，多學習忍受輕暫的苦惱，那時，你就將脫離更大的哀痛。

在世上，你是先試驗你在將來所忍受的苦。

你若不能忍受現在輕微的苦楚，那時你又怎能擔當那永遠的痛苦呢？

假如現在的一點苦楚就使不能忍耐，將來地獄那麼多的嚴重刑罰又怎麼辦呢？

你要記住，兩種快樂是不可兼得的；在此也要盡情享樂，將來又想與基督一同作王，那是不可能的一件事。

七.即使你的一生無時不是享受榮譽和快樂，但是你若現在死去，那一切又與你何益呢？(路 12:20)

所以，一切都是虛空(傳 1:2)，除了愛上帝和專一服事他以外。

因為盡心愛上帝的人就不怕死，也不怕刑罰，也不怕審判，也不怕地獄；因為完全的愛給他們開了一條安全的路，可能進到上帝的面前(羅 8:39)。

但是沉溺於罪中的人必定害怕死亡和審判，這是無足為奇的事。

即使愛的力量還不足吸引你離開罪惡，那麼至少對於地獄的恐懼可以使你發生戒心吧！

若是如此，對你亦非全無益處。

但是棄絕敬畏上帝之心的人，必不能常居樂境，卻將陷入魔鬼的網羅。

第一卷 培靈之道

第二十五章 改正生活的弱點

一.要做醒勤事上帝(提後 4:5)，且要常常思想你為什麼離棄世俗，來就上帝，豈不是因為你活得合乎上帝的標準，而成為屬靈的人嗎？

所以，要熱心前進(太 5:48)，因為不久你就將得到勞苦的酬報；那時將不再有恐懼，也不再悲哀(啟 21：4，22：3)。

再勞苦片刻，你就要得到極大的安息和永遠的喜樂了(啟 21：4，22：3)。

你若繼續在你的工作上忠心、熱心、無疑地，上帝也將必定誠實地厚賜於你(太 25:23)。

你應該抱著勝利的希望(羅 5:5)；但卻不要以為勝利是必然的；否則，你就要變成疏忽或驕傲。

二.從前有一個人，因為時感畏懼和希望的矛盾，心中常常不安；有一天，他內心憂煎如焚，便跑進禮拜堂謙卑地跪在聖台前禱告。他默默地說：

“上帝啊，我若得以知道我能一生堅持勝利的的生活，我就心滿意足了。”立刻他就聽見上帝在他心中答覆說：若是你知道了之後，你要怎樣行事為人呢？現在你就應該作你在那時所要作的，你就必得到勝利的把握。

他得到了安慰，而且覺得心中的力量增強起來了。他決定把自己完完全全地放在上帝的旨意中，於是，他的矛盾不安也就平息了。

他並不好奇地去追究將來所要遭遇的事，但卻致力於明白何為上帝純全可喜悅的旨意(羅 12:2)，而且按照這旨意去開始完成每一件善事。

三.大衛說：“你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧”(詩 37:3)。

有一件事常阻礙許多人在靈性上長進和認真改正他們生活的弱點，那便是怕困難、怕奮鬥之苦。

但是人若盡其最大的努力克服那些使他痛苦作難的弱點，他的一切德行必定遠超他人之上。

因為最努力於克服自己，誠心約束自己的人必得最大地進步和最大恩惠。

四.可是，並非所有的人都同樣致力於克服和自己的工夫。

不過，人若熱心勤奮，雖然他的欲望多，亦終必收效；反之，若是他不認真追求道德的生活，即使他的性格中和，亦將無濟於事。

有兩件事用於改正我們的生活特別有裨益——那便是努力脫離我們本性所近的罪惡的束縛和盡力實行我們所最缺少的善行。

你所不喜見於他人身上的弱點，在自己身上也要努力避免。

五.無論你在哪裡，總要為你的靈魂一些果子；所以每逢你看見或聽見任何好榜樣，就要鼓起熱心去效法它。

但是你若觀察不合理的事，就要小心不要去做。你若已經做了，就要趕快努力改正過來。

你的眼睛觀察別人(太 7:3)，照樣，你也在受人的觀察。

看見弟兄熱心虔誠，態度溫良，謹守教規，這是多麼美好愉快的一個事(弗 5：；林前 12：18；傳 3：1)。

反之，若是看見他們生活於不道德和混亂的狀態中，不能與蒙召之恩相稱，那又是多麼痛苦的一件事！

他們怠惰於他們的職務，卻忙碌於與他們無關的閒事，這是多麼有害的事！

六.要謹記你所已經立定的志向，要常常將救主被釘十字架的記憶放在心靈的眼睛之前。

你若看一年耶穌基督的，你就真正應該感到慚愧，因為你還一直未曾致力使自己更加象他！雖然你在上帝的道上已經多年。

一個信徒若認真而且虔誠地追求效法耶穌的聖潔的生活和愛心，他就要在主耶穌裡面豐豐富富地找到他所需要和對他有益的東西；他再不需要在耶穌之外去尋求更好的東西。

假如釘十字架的耶穌進入了我們的心(加 2：20，6：14)，不用好久，我們就要完全明白一切的真理了。

七.一個熱心的信徒對於所命他和作事，總是欣然負責。

但是，怠惰冷淡的人就要遭遇許多的患難，在各方面都受苦；因為他既缺少內心的安慰，又不敢去尋求外面的逸樂。

一個信徒的生活若不按照教規，就易於受害，以致於毀滅他的靈性。

尋求自由舒服的人，將長久生活於不安之中。

因為不是這事便是那事要叫他不樂。

八.但願我們能夠別無所事，只終日用口和心讚美我們的主上帝。

但願你可免掉飲食睡眠的需要，只終日讚美上帝，使自己專注於靈性的生活，那樣，你一定要比現在快樂得多。為了這許多的需要，你便不得不去事奉你的身體。

但願上帝使我們脫離這些需要，可以專心致志於靈性的營養，我們對於這靈性養料，實在嘗得太少。

九.人若到了這個地步，他就不再從任何受造之物的身上尋求安慰了。那時，他就要完全以上帝為美味，那時，他對於任何遭遇也都要知足。

那時，他將不因多得而喜，不為少有而憂；只完全把自己交托於上帝，上帝要成為他的一切(羅 11：36；林前 8：6，12：6，15：28)；在他看來，萬物都是不滅的，卻都是向上帝活著，而且都是遵著他的命令事奉他。

十.要常常記住你的歸宿。光陰一去不再來，若不小心勤勉，你決無法得到道德的生活。

假如你變成冷談了(啟 3:16)，那就是你的禍患的開始。

但是你若致志於靈性的奮興，你即將得著極大的平安，而且靠著上帝恩典的幫助和對於道德的熱愛，必定事半功倍。

熱心和勤勉的人，在一切事上都有充分的準備。

抵抗罪惡、情欲，是比體力勞作更為難事。

不忌小過的人，漸漸地就要陷入大罪。

假如你知道善用白天的時間，晚上你必快樂。

你要注意自己，鼓勵自己，警戒自己；無論別人怎樣，你總不要疏忽了自己。

你對克己的工夫愈加致力，你所要得的益處也愈大。阿們。

第二卷 論內心的安慰

第一章 內心的生活

一主說：“上帝的國就在你們心裡”（路 17：21）。你要歸向主（參珥 2：12）捨棄這苦海似的世界，你的心必得享安息。

要學習輕看外面的事，專心致志於內心的事，你就必覺得上帝國進入你的心裡。“因為上帝的國是聖靈中的平安和喜樂”（羅 14：17）。這平安和喜樂是與不聖潔的人無份的。

你若在你的心裡為基督預備好一適當的地方，你就要進來，向你顯示他的安慰。

基督的一切榮耀和美麗，都是發自內心（參詩 45：13），所以他也喜悅住在人的心內。

基督常常臨格於人的內心，帶來了甜蜜的話語、安慰、平安及超乎尋常的友情。

二信主的靈魂哪。預備好你的心迎接新郎吧！他就要進來，住在你的裡面。

因為他曾說過：“人若愛我，就必遵守我的道。……我們要到他那裡去，與他同住”（約 14：23）。

所以，你要讓基督進入內心，但要拒絕一切其他的進來。

你若有了基督，你就是富足的，毫無所缺的。他將在一切事上做的忠實而且具有先見之明的依靠，因此你可不再需要依靠人。

因為人易改變，也易使你失望，但是基督卻永不改變（參約 12：34），而且要助你到底。

三不要多依靠軟弱而且終有一死的世人（參耶 17：5）——即使他是對我們有益和親愛的人；但是我們也不要因為有時他反對我們而憂愁。

今天與你站在一起的人，明天可以變成你的仇敵；人的改變，其速有如疾風。

要完全仰賴上帝（參彼前 13：14）；所以無論在那裡，你總是一個客旅。除非你的內心聯屬於基督，你將無法找到安息。

四此地既非你的安息之處，你為什麼還到處觀望呢？你的家應該是在天上（參腓 3：20），地上的萬物只能看成路旁的花草。

萬物終必過去，你也將與它們同歸消逝。

你要小心，不要迷戀世上的事物，不然你或將受其束縛以至於滅亡。但願你的思想仰向至高之處，你的禱告不停地達到基督面前。

你若不能思想天上的事，就該把你放在基督的愛裡。樂意地住在他的神聖的創傷中。因為你若虔敬地深思主耶穌的創傷和那寶貴的血痕，你在患難中就要感到極大的安慰，你將不注意人家對你的輕慢，即使是毀誣你的話，也能容易忍受了。

五基督在世的時候，也同樣的為人所輕視，在窮苦逼迫中，為他的親友所棄（參太 12：24，16：21；約 15：20）。

基督既甘心樂意地受苦受辱，你難道還要訴苦嗎？

基督有許多仇敵和譏謗他的人，你還希望一切的人都做你的朋友和恩人嗎？

你若不遭患難，你的忍耐從何得到冠冕呢？（參提後 2：5）

你若不願意受到任何反對，你怎能稱為基督之友呢？

你若要與基督一同作王，就要與基督，而且為基督一同受苦。

六你若曾經一次完全進入主耶穌的奧秘裡，且嘗過一點他的熾熱的愛的滋味，你就會忘記自己的方便或者不便，卻要欣然接受加在你身上的凌辱；因為耶穌的愛，使一個人輕視自己。

愛耶穌真理的人，內外真實一致的基督徒和不受情欲束縛的人，就能夠自由地轉向上帝，在心靈中超越自己，且安息在完全的幸福中。

七真正智慧的人能照著萬物實然的樣子判斷萬物，並非照著人們對於萬物的說法或看法而下判斷，這種的智慧並非出於人，及是出於上帝（參賽 52：13）。

知道怎樣過內在生活，卻不注重外表的人，不需要一定的地方，也不要等待一定的時間，隨時隨地都可以敬拜上帝。

一個屬靈的人容易集中精神，因為他從不使自己完全為外物所纏累。

他不為任何外表的工作和事情所迷亂，但卻能隨遇而安。

內心整齊不紊的人，還會因別人希奇乖戾的行為而覺惶惑。

一個人越為外物所累就越容易感到迷亂、彷徨。

八你若內心正直，潔淨無罪，萬事都將互相效力，使你得益（參羅 8：28），使你在靈性上長進。

但是你若仍常感煩惱不安，那是因為你還未曾完全向自己死，未曾割斷對一切世俗事物的愛戀。

對於被造之物不潔的愛好，其玷污和束縛人心之力量，世上其他事物，無有能過之者。

你若拒絕外來的安慰，就能思想天上的事，且常得享內心的喜樂。

第二卷 論內心的安慰

第二章 謙卑順服

一不要注意誰是幫助你，誰是敵擋你（參羅 8：31；林前 4：3），卻應集中你的思想與注意力在這一事實上，上帝要在一切你所做的事上與你同在。

你要保持無愧的良心。上帝必定護衛你（參詩 28：7）。

因為上帝所幫助的人，任何人的毒計都不足為害。

你若能容靜忍苦，無疑地，你就必看見上帝的幫助。

上帝知道說明你的時間和說明你的方式，所以你應當將自己完全順服於他。

幫助人和拯救人脫離一切的迷惑本是屬於上帝的責任。

別人知道我們的加以斥責，對於我們實有益處，因它幫助我們更加保持謙卑的心。

二人若因為過失，自持謙卑，就易於和緩人怒，使他所得罪的人易於滿意。

上帝上帝保護且拯救謙卑的人（參雅 4：6；伯 22：29）。他喜愛安慰謙卑的人。他眷顧謙卑的人，賜恩與謙卑的人。謙卑人受屈之後，上帝就要使他得著榮耀。

上帝向謙卑的人啟示他的奧秘（參太 11：25），吸引邀請謙卑的人到他的面前。

謙卑的人雖然遭遇驚惶，仍有平安；因為他是依靠上帝，不是依靠世界。

除非你自視在眾人之下，你不可想你已經得到了靈性的長進。

第二卷 論內心的安慰

第三章 良善的人和平安的人

一首先你應保守自己于平安中，然後才能使別人平安。

內心平安的人比博學的人能作更多的善事。一個順從情欲的人，常把善事變為罪惡，而且容易相信那最壞的事。

一個善良的平安的人，卻能化萬物為善。

外身平安之中的人，不猜疑任何人；但是不知足和心中不安的人，卻為各種的疑心所擾亂，他自己不平安，也使別人不平安。

他常說所不應說的，而應該做的事卻丟下不做。

他只注意別人所應做的事（參太 7：3），卻忽略了自己所應做的事。

所以，你應先謹慎關切自己，然後才能公正地表示對鄰人的關切。

二你知道如何原諒和掩飾自己的行為，但卻不願意原諒別人。

更公正的態度是：你該譴責自己，而原諒弟兄。

你若願意別人寬待你，你就也要願意凡事寬待別人（參加 6：2；林前 13：7）。

看哪，你的生活離開真正的愛心和真正的謙卑還是多麼遙遠啊！

因為有真正的愛心和謙卑的人，不知道對人動怒，也不為激憤所驅使，卻只知道防備自己。

與善人和溫柔的人相交，無足為奇，這本是人所共喜的事；因為人都願意享受平安，且愛與他性情相投的人。

但是若能與頑梗乖戾或者目無法紀，或與我們不同道的人平安相處，那便是一個極大的恩典和一件最值得稱讚的高尚的事。

三有些人能保守自己于平安中，又能與別人相安無事。

也有些人自己即沒有平安，也不能使別人得到平安；他們常擾亂別人，但是更常擾亂他們自己。

還有些人自己在平安中，而且設法使別人也得到平安。

不過，在這愁苦的人生中，我們的平安並非在於不遇逆境，卻是在於謙卑忍受。

最知道如何忍受痛苦的人，就最能保守自己于平安中。這樣的人是自我征服者，世界的主人，基督的朋友和上帝后嗣。

第二卷 論內心的安慰

第四章 清潔的心和純一的志向

一純一和清潔有如一對翅膀，可使我們超脫世俗的事物，我們的志向必須統一，我們的感情必須清潔。純一可使我們傾向上帝，清潔可使我們領悟和經驗上帝。

假使你的心完全脫離了情欲的束縛，你就能從心所欲，作成善工。

假若專心一意尋求上帝的旨意與鄰人的福利，你就將常常享受內心的平安。

若是你的心是忠誠而且正直的，那麼，世上萬物都要成為你的活鏡子和記載聖道的書。

無論多麼微小或卑賤的東西，都在顯明上帝的良善（參羅 1：20）。

二你若內心良善清潔（參箴 3：3—4；詩 119：100）；你就能無蔽地透視萬物，領悟萬物。

清心的人能夠洞察天堂和地獄。

一個人內心如何，他判斷事物一定也如何。

在此世界果真有所謂喜樂的話，那也必定只有清心的人能得著。

若是何處有痛苦、憂愁、良心乖僻的人必定最能瞭解。

一塊鐵放在火中，便煉去渣滓，變成明亮赤熱；照樣，一個人完全皈依上帝，便要脫去一切的懶惰，變成新人。

三人若開始逐漸冷淡，他就要怕勞苦，且喜得外來的安慰。

但是他若一次完全克服了自己，勇敢的奔走上帝的路，那麼，先前似乎苦痛艱難的事，現在就將變成輕而易舉的了。

第二卷 論內心的安慰

第五章 認識自己

一我們不能太信賴自己（參耶 17：5），因為我們常常缺少善意和悟性。

我們心中的光明非常有限，然而，這僅有的一點光明，也常因疏忽而失掉了。

我們常不覺得我們裡頭的黑暗是多麼的大。

我們常常行惡事，並且還要因此掩飾自己而犯上更大的罪（參詩 141：4）。

有時我們實在是受情欲的驅使，我們卻以為是熱情的感動。

我們譴責別人的小過失，對於自己的大過失卻熟視無睹（參太 7：5）。

我們常感覺到別人所給予我們的痛苦，卻從不注意我們所給予別人的痛苦。

能公正判斷自己的品行的人，就找不出絲毫理由足以嚴責別人。

二誠心的基督徒必看鍛煉自己為先於一切（參太 16：26）。勤於鍛煉自己的人就容易緘默，不談別人的事。

你若不能做到不論斷別人，專務反省自己的地步，你就永遠不能成為真正敬虔的人。

你若全心注意上帝和你自己，外來的一切就均不能動你的心（參林前 4：3；加 1：10）。

你若不務內省，你將注意些什麼呢？即使你經歷了世上一切事情，卻疏忽了自己，對於你又有何益處呢？

你若切望心中平安，志向統一，你就必須把事都丟在後面，只務省察自己。

三你若使自己脫離一切世俗事物的纏累，你就將得到許多的益處。

但若顧念世俗之事，你就要蒙受極大的損失。

除了上帝和上帝的事外，不要讓任何事物在你心中為大居高；或使你覺得是可喜可欲的。

要看從世上來的一切安慰為虛空（參傳 1：14）。

愛上帝的人輕看萬物，因為萬物的價值都低於上帝。

只有上帝是永恆的、無限的、充滿萬物之中、他是靈魂的安慰，內心的喜樂。

第二卷 論內心的安慰

第六章 無愧的良心的喜樂

一善人的喜樂就在乎無愧的良心（參提後 1：3）。

你若有無愧的良心，你必定常常快樂。

無愧的良心善於忍苦，且能在患難中喜樂。

犯罪的良心就常常懼怕、不安。

你的心若不責備你，你就能得著愉快的安息。

除非你行了善事，你總不要過於高興。

罪人決沒有真實的喜樂，也不能感受到內心的平安；因為主說：“惡人必不得平安”（賽 57：21）。

若是他們說：我們是住在平安中，沒有禍患會落在我們身上（參路 12：19），誰敢害我們呢？你不要相信他們，因為上帝的震怒要驟然臨到他們。他們的事業即將化為烏有。他們的思念也要終歸消滅。

二在患難中，在有喜樂愛心的人身上並非難事，因為這樣的喜樂是在基督的十字架中的喜樂（參羅 5：3；加 6：14）。

給人的榮耀和人給的榮耀總是短暫的（參約 5：44）。

世俗的喜樂總是伴著憂愁。

善人的喜樂深藏在良心中，並非掛在舌頭上。義人的喜樂是從上帝而來，也在上帝裡面。他的喜樂是真實無妄的。

追求真實永恆喜樂的人就不關心暫時的事物。

凡追求暫時的快樂或是不從心靈輕看它的人，便顯出他們對於天上快樂的不關心。

不為人之毀譽所動的人，必能享受極大的內心平安。

三良心清潔的人易於知足，且常平安。

受人讚譽並不能使你更加聖潔；為人所毀也不至於更加減低你的價值。

你就是你，語言決不能使你改變；你在上帝眼中是如何，便是如何。

你若自己省察自己你就不必注意人家怎樣批評你了。

人是按外貌看人，上帝卻是看人的心（參撒 16：7），人所觀察的是行為，上帝卻注意行為的動機。

謙卑人的憑據便是常常行善和低視自己。

清潔和信心的憑據，便是不求從世上來的安慰。

四人若不求外來的讚譽，便顯明他自己完全把自己交托於上帝了。

保羅說：“因為蒙悅納的，不是自己稱許的，乃是主所稱許的”（林後 10：18）。

屬靈的人是在心靈中與上帝同行，且不受任何外來情欲的束縛。

第二卷 論內心的安慰

第七章 愛耶穌超乎一切

一人若明白愛耶穌是什麼意思（參詩 119：1-2），而且肯為耶穌的緣故輕看自己，此人便為有福。

你應當為你所愛的耶穌捨棄其他一切所愛的（參申 6：5；太 22：37），因為耶穌要我們愛他超乎一切。

被造之物的愛是虛假而無常的；唯獨耶穌的愛是信實而永恆的。

依靠世物的人將與所靠之物一同消滅，只有緊抱著耶穌的，才能永遠站立得穩。

愛他，讓他做你的朋友吧！世上一切都要改變，但是他決不離棄你，也不使你至終陷於滅亡。

總有一個時候，你必須離開世上的一切，不論你願意與否。

二不論生與死，你總要緊靠耶穌，把你自己放在他的信實裡面，即使一切人都改變，他卻能獨自幫助你。

你所愛的耶穌的性情是不容許有人與他競爭的，他要獨自佔領你的心，作為他的寶座，他要坐在上面為主。

你若能倒空你的心，不讓任何被造之物所占，耶穌就要樂意地與你同居。

你若在任何事上寄託你的信心於人，卻不交與耶穌，結果必定枉然。

不要信賴，也不要依靠被風吹動的蘆草，因為人都如草，一切的榮華也都如田裡的花，必將凋謝（參賽 40：6）。

三你若只看人的外貌，總必受欺，你若在人身上尋求你自己的安慰和利益，你必反受到損失。

你若在一切事上追求耶穌，你就必將尋見耶穌。

但是你若追求你自己的益處，你也將得著，不過，所得著的只是殘害你自己罷了。

因為人若不尋求耶穌，他所受的害比全世界以後的一切仇敵所能給予的還大。

第二卷 論內心的安慰

第八章 與耶穌發生親密的友誼

一當耶穌與我們同在時，一切盡對順利，無事感到困難，但是當耶穌不與我們同在時，第一件事都是棘手的。

當耶穌在我們內心向我們說話時，一切其他的安慰，就都變成毫無價值的了！只要耶穌對我們說一句話，我們就要感到極大的安慰。

馬利亞一聽見馬大告訴她：“夫子來了，叫你”（約 11：28）。她不是急忙從她哭泣的地方起來嗎？

多麼幸福的時刻啊！耶穌呼喚我們，使我們脫離眼淚，得到心中的喜樂。

若無耶穌，你的生命將是何等的枯燥、生硬啊！你若在耶穌之外追求事物，你是多麼的愚笨和枉費心機啊！

這個損失不是比損失全世界更大嗎（參太 16：26）？

二沒有耶穌，世界對你有何益處呢？

沒有耶穌就是愁苦的地獄，有耶穌同在就是甘美的樂園。

耶穌若與你同在，就沒有仇敵能夠害你（參太 13：44）。

尋見耶穌的人就如尋見一筆財寶（參羅 8：35）。而且是價值超乎萬有的財寶。

喪失耶穌的人，就是喪失一切（參路 12：21），比過喪失全世界更甚。

活著沒有耶穌的，是最貧窮的人，為耶穌所愛的，是最富足的人。

三知道如何與耶穌不斷交談，可算奇才；知道如何留住耶穌於心中，便是大智。

你要謙卑呼求，耶穌就要與你同在（參箴 3：17）。

要虔誠、安靜，耶穌就要與你同居。

你的心若轉向世上的事物，不久你就要趕走耶穌，而且失掉他眷顧。

你若趕走他、失掉他，你又將投奔於誰呢？你又將找誰為你的朋友呢？

你若沒有朋友，你就不能生活得美滿，但是你若不視耶穌在你所有的朋友之上，你也必定是愁苦寂寞的。

所以，你若信靠人，或在人事上尋求快樂，你所作的便是愚拙（參加 6：14）。

寧願全世界反對我們，不原違背耶穌。

所以，在我們所愛的一切人中，讓耶穌獨為特殊的知己。

四愛眾人是為耶穌緣故，但是愛耶穌卻就是因為他自己。

唯獨耶穌基督要格外親愛；唯獨他的良善和信實超乎一切朋友之上。

為他的緣故，也是在他的裡面，不論朋友和仇敵，都能一體愛護，還要為他們禱告祈求，使他們都要認識耶穌，而且愛耶穌（參太 5：44；路 6：27-28）。

不要貪慕受人特殊的讚美或眷愛；因為這種讚美和眷愛，只該眼於獨一無二的上帝。

你不要貪圖使人全心溺愛你，也不要使你自己全心的愛別人，獨讓耶穌在你裡面，且在每一善人裡面。

五你的心要清潔、自由，不要使他為任何事物所牽掛。

你必須赤露敞開於上帝面前，永遠向他存心清潔，你就能自由地思想和看見上帝的榮美。

但是，除非上帝的恩典保守你，引導你，你將永不能得著那捨棄一切的快樂，得以獨自連屬於上帝。

因為當上帝的恩臨到人的身上，他就凡事都能，但當上帝的恩離開時，他就成為貧窮軟弱，似乎只有是為受苦而活。

在這種情形之下你不要灰心喪志，卻要安安靜靜地等候上帝的旨意，無論遭遇何事，都要為耶穌基督的榮耀而加以忍受，因為度過了寒冷的冬天，春天就來到人間，黑夜已深白晝將近，黑雲暴雨之後，即將顯出明霞。

第二卷 論內心的安慰

第九章 缺少諸般的安慰

一我們若得有從上帝來的安慰，然後才漠視人間的安慰，這並非什麼難事。

但是同時既無人間的安慰，也沒有從上帝而來的安慰（參腓 2：12）。我們若能在此時為上帝的榮耀的緣故，專心樂意地忍受內心的寂寞，不尋求自己的好處，不矜誇自己的功勞，那才算是難得而且非常難得的一回事。

你若在得到上帝的恩典的時候歡欣鼓舞，那有什麼稀奇呢？這是人人都喜歡的一個時候。有上帝的恩典扶助的人，就如乘輕騎而就道，不費氣力。

所以，人若因全能的上帝的扶持和在聖靈保惠師的引領之下，不覺得擔子的沉重，這有什麼稀奇呢？

二我們總願意得到一些安慰。這也就是證明人是最難超脫自己。

聖殉道者勞倫斯和他的祭司可謂勝過了世界，因為他能輕棄一切世人所認為快意的事，甚至能為愛基督的緣故，忍痛地看著他最愛的祭司長錫克斯塔斯離開。

所以他是用上帝的愛戰勝了人間的愛。他在上帝所喜悅的事和人間的安慰兩者之間，他寧可選擇前者。

所以，你也要學耶穌為愛上帝的緣故而離開親愛的朋友。

你不要因為朋友遺棄了你即覺得難過，要知道我們最終都必須分離的。

三人須經過內心長久艱苦掙扎，才能充分地學到控制自己 and 一心歸向上帝。

人若信賴自己，他就容易傾心於人間的安慰。

但是那真實愛基督的人和勤於道德生活的人，就不羨慕諸般的安慰，也不追求感官上的快樂，但卻喜歡嚴格的規則和為基督的緣故而從事艱苦的工作。

四所以，上帝若賜給你心靈上的安慰，就該用感謝的心接受，但是卻須明白，這是上帝的恩賜並非你所應得的。

切勿驕傲，切勿得意忘形，也不要貪天之功，卻要因為這個恩賜而更加謙卑。在凡事上更加謹慎戰兢，因為這個時刻將要過去，試探便要隨之而來。

當安慰離開你時，也不要立刻感到絕望，卻謙卑忍耐地等候上帝的旨意，因為上帝能夠再賜你更大的安慰。

凡在上帝的道上有經驗的人，對於這並不覺為新奇的事，因大聖徒和古先知都曾常常經歷過這種生活的變遷。

五當大衛處在上帝的恩光照耀下的時候曾經這樣說：“至於我，我凡事平順，便說，我就永不動搖”（詩 30：6）。

但是當上帝的恩典不與他同在時，他又述他自己的經驗說：“你掩了面，我就驚惶”（詩 30：7）。

可是，雖在這種情況之中，他毫不失望而更加懇求主說：“耶和華啊，我曾求告你。我向耶和華懇求”（詩 30：8）

最後，他的禱告得著效果，所以他就為他的禱告已蒙垂聽作見證說：“耶和華啊，求你應允我，憐恤我。耶和華啊，求你幫助我”（詩 30：10）。

禱告的效驗是如何呢？他又說：“你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂”（詩 30：11）。

如果大聖徒都曾有過如此遭遇，我們這些軟弱貧窮的人又豈可因環境的改變而感覺失望呢？因為聖靈的眷顧時來時去，全隨他自己的旨意（參約 3：8）。正如約伯所說：“每早監察他，時刻試驗他”（伯 7：18）。

六因此，除了上帝的大愛和天上的恩典外，我還能寄託希望或信心於何處呢？

即使我有善人（屬靈的弟兄，或忠實的朋友）與我同在，或是宗教的書籍，美麗的文章、或動人的音樂、詩歌，這些都無能為力，而且不能引起我的興味，因為上帝的恩典離開我，我似乎是被遺棄於貧窮之中。

在這個時候，便是存心忍耐，而且依照上帝的旨意，捨己跟從他（參路 9：23）。

七我從未見過一個虔誠熱心的人，未曾經驗過失去上帝的恩典，或未曾感覺到熱心的減少。

也從來未有過一個聖徒自始至終不會遇著試探的。

因為從未為上帝的緣故經過患難的人，是不配在上帝的計畫上有份。

現在受試探是將來得安慰的記號。

因為天上的安慰是應許給受過試探的熬煉的人，主說：“得勝的，我必將神樂園中生命樹的果子賜給他吃”（啟 2：7）。

八上帝的安慰賜與我們，乃是使我們更加有力量忍受患難。

在安慰之後常隨著試探，否則他或將生驕傲之心。

魔鬼從不睡覺（參彼前 5：8），肉體也未死去，因此要不斷地準備戰爭。因為在你左右的仇敵是不休息的。

第二卷 論內心的安慰

第十章 感謝上帝的恩典

一你要為勞苦而生，為什麼尋求安逸呢？（參伯 5：7）

要樂於吃苦過於安樂，樂於背負十字架過於一切的快意之事（參路 14：27）。

人若能常有心靈的喜樂和安慰，誰還不願意享受呢？

因為內心的安慰超過世上一切樂趣和肉體的快樂。

因為一切世俗的樂趣若不是虛空便是不潔，但是唯獨有靈性的喜樂是恰恰而且誠實的，從道德的行為而來而且是上帝所賦予清心的人的。

但是人不能常常享受這屬靈的安慰，因為試探的時間與他相離不遠。

二內心的假自由和過分的自恃是最阻礙上帝的安慰的。

上帝恩待我們便賜予安慰，但是人卻忘恩背義，不將感謝歸於上帝。

因此，上帝的恩典不能流通於我們之中，實因為我們對施恩的上帝不知感謝報答恩惠的源頭。

恩典要常與善謝恩者同在，驕傲者連他所有的都要奪去，加給那謙卑者。

三我不想慕那會消滅悔改之心的安慰，我也不貪圖那曾引人驕傲的靈修工夫。

因為凡是高的未必都是聖潔的，凡是甜美的，未必都是好的，我們所喜歡的，未必都是純潔的，我們所敬重的，也未必都是上帝所喜悅的。

我願意領受的是常使我自覺謙卑，愈加敬畏上帝，愈能捨己的恩典。凡受過上帝的恩典加增或減少教

訓的人，必不敢將任何的好處歸於自己，卻只有承認自己的赤貧和無能罷了。

是上帝的應該歸於上帝（參太 22：21），屬於你自己的就歸於你自己，那就是說：為著上帝的恩典要歸於上帝，為你自己，卻應承認你所有的只是罪和所應得的刑罰。

四你若常自卑，則將被升為高（參路 14：10），因為沒有卑下的基礎則無以立高。

在上帝面前最大的聖徒都是自居為最小的，他們越受讚揚，心中就愈加謙卑。

凡心中充滿著真理和天上的榮耀的人，就不貪圖虛榮。

凡在上帝裡面立根穩固的人，就不能生驕傲之心，凡能將一切好處歸於上帝的人，就不互相求人的讚美，卻只追求從上帝的榮耀。他們最願意上帝在他自己的裡面和在眾聖徒之中受讚美，而且他們總是不斷努力，要達到此目的。

五所以，即使主最微小的恩賜也應當感謝，這樣，你就得到大的恩賜。

你要看最小的恩賜就如是最大的，無足輕重的恩賜，也要看為無價之寶。

你若想念施恩者本身，那麼，無論什麼恩賜都不會是微小或是無足輕重的，因至高的上帝所給予的恩賜不能是微小的。

甚至上帝責備或鞭打我們，我們也應為他而感謝，因為無論何事凡是他所准許發生在我們身上的，都是對我們有益處的。

凡想保持上帝的恩典的人，就必須對於所已有的恩典存感謝的心，當恩典離開時要存心忍耐，且祈求上帝使它再回來，要謹慎、謙卑、否則就要失掉恩典。

第二卷 論內心的安慰

第十一章 愛慕耶穌十字架者為數極少

一今日愛慕耶穌天國的人為數甚多，而背負他的十字架的人卻寥寥無幾。

許多人渴想安慰，卻少有人分擔憂患。

想與耶穌一同坐享筵席的人甚多，願意效法他刻苦禁欲的人卻少。

大家都樂意與耶穌同樂，但是卻少有人甘心樂意的為他受苦或與他一同受苦。

耶穌擘五餅分二魚給人吃的時候，跟隨者何止千萬！但是曾幾何人跟隨他飲苦懷的時候呢？（參路 9：14，22：41-42）。

許多人崇敬耶穌的神蹟，卻少有人追隨他的十字架的羞辱。

在平安無患的時候，愛耶穌的人甚多。

在得有耶穌的安慰的時候，讚美他的人也較多。

但是耶穌若稍微離開他們一時，他們就要發生悲歎，或沮喪灰心。

二但是那些為耶穌而愛耶穌，並非為得著任何特殊的安慰而愛耶穌的人，就不但能夠在心中安樂時讚美耶穌，更能在一切患難和憂苦中讚美主。

即使耶穌總不賜給他們安慰，他們還是一樣地讚美他，而且常常存感謝的心。

三以純潔的愛愛耶穌，毫不摻雜自私、自利或自愛的動機，其力量是何等的大啊！

那些為著尋求安慰而愛主的人，只可名之曰傭工而已。

他們愛自己過於愛耶穌，他們總是思想著自己的利益，盤算自己的好處（參腓 2：21）。

在何處能尋見一個人願意無所為而為地事奉上帝呢？

四為著靈性的緣故而甘心超脫一切世俗的人，可謂絕無僅有。

在何處能尋見一個真正的心中貧窮而且完全超脫對於被造之物的依靠的人呢？這樣的人價值高大無比，有如來自地極的寶物（參箴 31：10）。

人若捨棄了他的一切所有，這並不算什麼。

他若努力悔改，也還是小事。

若盡得天下的知識，仍舊還算不得什麼。

即使他有高尚的德行，熱心的靈修，他也還缺乏許多，其中尤其是有一件事是他最必要的。

那是什麼？那便是丟棄一切，而且完全超越自己（參太 16：24），不留絲毫愛這念。

當他做完了一切自知所該做的事，他應想他並沒有做什麼。

五即使有功之處，他也不應該自居功勞，卻應誠實地承認自己不過是一個無用的僕人。真理的主曾這樣教訓我們說：“你們作完了一切所吩咐的，只當說：‘我們是無用的僕人’”（路 17：10）。

這樣，他才可算是真的在心中貧窮、無累，能與大衛一樣地說：“我是孤獨困苦”（詩 25：16）。

可是，實際上世上沒有能比他更富足、更有力量、更自由，因為他知道如何丟棄自己的美事，而且把自己放在卑微的地位上。

第二卷 論內心的安慰

第十二章 十字架的路

一捨己，背起十字架，來跟從耶穌（參太 16：24），很多人認為這句話似乎太嚴厲。

但是，還有更嚴厲的話呢：“你們這被咒詛的人，離開我，進入那為魔鬼和他的使者所預備的永火裡去”（太 25：41）。

因為現在願意聽從十字架的教訓的人，就將不怕聽見永刑的審判了（參詩 112：7）。

當主耶穌來審判萬民的時候，這十字架的標記，還要顯現在天空上。

那時，凡在世事效法釘死在十字架的基督的人，都將坦然無懼地到審判者基督的面前。

二所以你們為什麼懼怕背負那引你進入天國的十字架呢？

在十字架的裡面是救恩、是生命、是抵擋仇敵的保障，天上的喜歡，內心的力量，靈性的安慰，也都

從十字架而來。在十字架之中，是道德的極峰和完全的聖潔。

除了十字架以外，再沒有靈魂的救法和永生的希望。

所以背負你的十字架，跟從耶穌（參路 14：27），你就要進入永生。他已走在前面，背負了他的十字架（參約 19：17），且願意與他同死在十字架上。

因為你若與他同死，就也必與他同活，你若與他同受苦楚，就必與他同享榮耀（參林後 1：5）。

三看哪，一切都全備在十字架裡面，只在乎我們是否肯死於其上，因為除了十字架和不斷地克己之路外，再無其他的路可以引到永生和真實的內在平安。

不論你走到哪裡，不論你怎樣尋找，你在上找不到一條比十字架更高的路，在下也找不到比十字架更穩當的路。

縱使你能命令萬物隨從你的意志和判斷，但是你仍要發現你無法脫離痛苦（無論你願意或不願意）。換句話說：你還要找到十字架。

因為或是身體的病痛，或是靈魂的痛苦，你總不能逃避苦難。

四有時是上帝離開你，有時是鄰人拂逆你，但是更有甚者，便是你常常對自己感到厭倦。

沒有什麼救藥或安慰可以拯救你或減輕你的苦楚。但是它若是上帝的美意，你就必須耐心忍受。

因為上帝要你學習沒有安慰的痛苦，所以你要完全投降上帝，從痛苦中學成更加謙卑。

一個人親歷過基督所受的苦，才能真正在心中與基督所受的苦難表同情。

由此觀之，十字架是永備著，無論在何處它都等候著你。

無論你逃往何處，你都不能躲避它，因為無論你走到哪裡，你總帶著你自己，而且，要找著你自己。

天上和地下，外面和內心，無論你轉向何方，你總要找到十字架，你若想得到內心的平安，享受永恆的冠冕，你就必須處處牢牢地把握住忍耐。

五你若愉快地背負十字架，十字架就也要反過來背負你，引你到所渴望的目的地，就是再無痛苦之地（雖然那目的地並非在此世上）。

你若出於勉強背負十字架，它就要成為你的重擔，加添你的負擔，可是雖然如此，你還要繼續背負。

你若拋棄一個十字架，無疑地，你定要找到第二個或許是更重的一個。

六你想逃脫凡人所不能躲避的事嗎？世界上有哪一個聖徒未曾背負十字架，經嘗苦難呢？

就是我們的主耶穌基督在世的時候，也未嘗一刻脫離十字架的苦楚，他說：基督必須受苦，且從死裡復活，然後進入他的榮耀（參路 24：26）。你怎能在這一尊貴的十字架的路外再尋找其它的路呢？

七基督的一生就是十字架和殉道，你反為自己尋求安息和逸樂嗎？

你若想免除痛苦尋求別的，那你真是上當了，因為這個凡軀的生命都是充滿了苦惱（參伯 7：1），四面八方都劃上了十字架的標記。

在聖靈中愈有長進的人，常常應有愈重的十字架，因為他對上帝的愛愈增，他所感覺到的被流放於此世的憂愁也就愈大。

八不過這樣的人，雖然多方受苦，亦非毫無安慰，因為他自覺在他背負十字架的過程中，得著更多的益處。

因為當他樂意把自己放在十字架之下的時候，一切痛苦的重擔，立刻變成了屬靈的安慰。

肉體所受的苦楚愈大，心靈也要因著內心的恩典愈加堅固。

有的時候，他因愛慕效法基督的十字架，就切望經歷苦難，不願過無憂無苦的生活（參林後 4：16，11：23-30），因為他相信上帝若允許他為基督的緣故所受的苦的愈多，將來他就愈為上帝所悅納。

這並非人力所能，卻是基督的恩典在這脆弱的肉體上做這工作，因此平常所憎惡所逃避的事，現在靠著火熱的心靈，竟能傾向他而且喜愛他。

九依照人的本性，並不願背負十架，愛慕十架，刻苦己身，完全投降，避讓榮譽，樂意受辱，輕視自己，也不願意受人輕視，忍受一切的苦難與損失，不求塵世的榮華。

你若反求諸己，你必不能自己完成這些事（參林後 3：5）。

但是你若信靠主，你就要從天上得到力量，使世界和肉體都能得到你的管轄。

你若以信心武裝自己，而且佩戴基督十字架的勳章，你就不怕你的仇敵魔鬼了。

十所以請你應象基督的良善忠心的僕人，勇敢地背負起愛你且為你釘死的主的十字架。

你要準備自己忍受悲慘的一生中的患難和各種痛苦，因為無論你在哪裡，它總與你同在，無論你躲在哪裡，它必定要找到你。

苦難是必有的，沒有什麼救藥或是什麼方法足以使你逃避它，唯一的辦法就是忍受。

你若願意做主的朋友，而且與他有份，就要盡心樂意地喝主的懷（參太 20：23；約 18：11）。

至於安慰就該交托與上帝，讓他照自己所喜悅的安排。

但是你卻應準備受苦，且以苦難為最大的安慰。因為縱使你一個人忍受了目前的一切苦難，還不足為配得享受將來的榮耀。

十一當你到了這個地步，苦難就似乎變成甘甜（參羅 5：3；加 6：14），你也能為基督的緣故愛好它了。再進一步，你就要喜歡苦難與你同在，因為你已經找到了地上的樂園了。

但是你若以受苦為憂愁，且望逃避受苦，你就必不能得到平安，避苦的欲望也要處處隨著你。

十二你若準備自己以苦難與死亡為受所應受，你將立即得到平安。

縱使你曾與保羅一起被提到第三層天（參林後 12：4），你也不能因此就保證自己不曾遭遇苦難。耶穌說：“我也要指示他，為我的名必須受許多的苦難。”（徒 9：16）

所以你若想愛耶穌，而且長久服事他，你的份便只有受苦。

十三惟願你配得為耶穌的名受此苦辱，這對於你是何等榮耀（參徒 5：4），對於一切上帝的聖徒將是何等的快樂，對於你的鄰人也是何等偉大的教訓。

雖然很少人願意受苦，但是一切的人對於忍耐的榜樣都會發讚歎。

你實應該愉快地為基督的緣故受些苦，因為多少人正在為世俗的事受更大的苦呢！

十四你要確實地知道你應該過一種就死的生活（參詩 44：22）。人若能愈向自己死了，就能愈向上帝活著。

除了為基督的緣故投降，自己甘心忍受苦難的人外，沒有人配得上瞭解天上的事。

沒有一件事比愉快地為基督受苦更蒙上帝悅納，世上也沒有一件事比它對於一會兒更有益處。

假如你有選擇的機會，你應該寧可為基督受苦而不要享受許多的安慰，因為這樣你就要更象基督，更象一切的古聖先賢。

人生的價值與靈性境界的長進並不在乎許多快樂和安慰，卻在於耐心忍受苦痛患難。

十五實際上，若有比受苦更為佳美的事，對於人類更有裨益，那麼基督必定早已用言語行為指示我們了。

基督對於跟隨他的十二使徒和一切願意跟隨他的人，都一樣坦白地背負十字架諄諄告誡，他說：“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 9：23）。

所以我們反復思索這個問題的全面之後，讓我們做個最後的結論吧：“我們進入上帝的國，必須經歷許多艱難”（徒 14：22）。