

有五百多年历史的古典属灵名著  
其中介绍生命的道路、信息和心得

# 彰显基督的形像

你们当以基督耶稣的心为心。祂本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。

(腓 2:5-8)

原著：《效法基督》(略有删节)

原作者：肯培的多马 (1379-1471)

译者：主仆张启珍 (1902-2000)

校阅者：嫩子等

## 译者简介

张启珍老伯(1902-2000)，福建人，是廿世纪神重用的主仆之一，近 100 岁安息主怀，生命丰盛，真理明亮。笔者在老伯前受教、书信交通足有 20 余年，直至老伯回归天家。

老伯青年时代，1922 年起带职事奉，（是邮政局长）1940 年辞此高薪职务，专心以祈祷传道为事，凭信心生活，总共事奉 78 年。

肯培的多马著《彰显基督的形像》是古典属灵珍宝，发表至今已 565 年，中文曾出版《效法基督》、《跟随基督》等多种译本，张老伯虔读之余，仍感不足以表达原著精意，加上当初印刷术尚处于萌芽时期，圣经远未普及，某些真理有待恢复，（路德马丁(1483-1546)尚未出生）故有必要对原著有所删节，于是他将书名定为《彰显基督的形像》。本书是 1997 年在他九十多岁高龄时，最后的一本译作，极为珍贵。（他是按 1983 年从拉丁原文重译的最新英文(1991)版本汉译的）

出一本好的属灵译著，译者不但需具有充足的外文水平，能以明白原著字面上的意思，更重要的是灵命及圣经真理的水准，足以领会及分辨原作者所需表达的属灵经历、启示与亮光。

张老伯不愧为优秀古典作品的卓越译者。

嫩子

2006 年 2 月

## 序言

《效法基督》一书是深受普世教会所喜爱的一本灵修名著，除《圣经》外，这是译本最多的一本书。该书在教会早期书刊有几种书名不同的中译本，如《遵主圣范》《师主篇》等等。可以说：它是教会宝库中奇珍瑰宝之一。

《效法基督》一书原著经班格列(BERNARD BANGLAY)重述过。他花了相当长的时间研读英译本和拉丁文原作，以现代英语改写过，他把这部古典名著中某些篇章的部分加以删节，各卷的标题也略有变动。总之，改写后，使原著中的意义更为明确，所用词句更精僻简练，无重复赘述之嫌。新英语译本於1983年初版。这次我们根据1991年版本汉译，取名为《彰显基督的形像》。当然，没有人能够活出那“完全生命”的副本来，但是，我们却能按自己特有的方式，把生命献上，让圣灵把它模成基督的样式。

我们既然信了基督，就当开始让圣灵在我们的心中自由运行工作，好叫“旧我”受到彻底对付，以基督取代我们天然的自我！自我被摧毁了，让基督在我们心中为永远的王！好叫里面新生命逐渐长大成熟，彰显基督的形像。

本书中所提供的无比卓越的教导，就是为了帮助读者，怎样以外表的实际生活来表达心里所信的。因此它也给我们指出一条属灵生命的实践道路，如本书十二章所说的。

著者肯培的多马幼年时即开始过着“平民弟兄的集体生活”。1413年他被按立为天主教的神甫，并进入修院过修士生涯。1441年完成这部名著，过了三十年，即1471年他逝世，享年92岁，终于找到了安息之所——专诚爱神、事奉

神，那是他一生的目标，他葬在荷兰的 ZWOLL 地方。  
他的名字比起所树立的纪念碑更加永垂不朽。

在基督里你们的弟兄  
启珍(编译者)谨序  
一九九七年七月十日

附注:本书引用的经文系摘自《现代中文译本》

# 目录

第一卷 属灵生活的宝训 1

第二卷 有关里面事情的教导 20

第三卷 与神交谈 35



# 第一卷 属灵生活的宝训

## 第一章 学习如何跟随基督

### ——不爱地上一切虚荣

主说：“跟从我的……绝不会在黑暗里走”（约 8:12）。基督鼓励我们要像祂一样，因而我们首要的任务，就是默想耶稣基督在世上的生活。

\*基督的教训远超过先圣的一切教导，并且你藉着住在祂里面的圣灵，会发现祂许多话语中“隐藏的吗哪”（启 2:17）。许多人一生经常听见福音，却从未受到感动，因为他们没有基督的灵。如果你真想要明白，喜爱基督的话语，必须像祂那样生活。

\*即使你对全部圣经都能背诵，而且谙熟一切哲学家言论，却没有神的爱和祂的恩典，这一切对你有何用处？（编者：参林前 13:2）

\*除了爱神、事奉神之外，一切都不过是“毫无意义”（虚空），“全无意义”（传 1:2）。

你能做的最聪明的一件事，就是忘记世上的一切而寻求天上的事。

所以，贪慕、依靠那会朽坏财富是无意义的，追求高贵或者在社会上拼命往上爬，也是虚空无益；屈从肉体的爱好是无用的，放纵自己而渴求错误东西，只会招来严重的刑罚。

## 2 彰显基督的形像

指望长寿却不注意健康的生活，这也是虚空无益。

只想念眼前的生活，而不顾念将来的事，这岂不是无益么？

关心转眼成空的事物，而不赶快奔向永恒快乐的所在，这是何其愚妄虚浮的事。

\* “眼看，看不饱；耳听，听不足” (传 1:8)，这句箴言当时常背诵。

然后，竭力使你的心转移不爱那看得见的东西，而开始爱那看不见的，因为那随从肉体的人，不但良心烦乱不安，而且失去神的恩惠。(编注：参罗 8:5-8)

## 第二章 对自己应具有谦卑的看法

我们天生都有求知欲(参传 1:13)，但是不尊重神，知识有何价值？最平凡的一个事奉神的人远胜过一个自负不凡的哲学家，他在研究“天道”，却不注意自己（内心真实）的情况。你若真正地认识自己，你必定会看出，你自己实际上没有什么值得夸耀。“我……若能洞悉各样知识和各样奥秘，……但没有爱，就算不得什么” (林前 13:2)。当我站在神面前，就必按我所行的受审判。

\*大学问能使人心烦意乱；为着要得人的称赞，你必须极力装作有智慧的人。你能够认识许多事情，但那些东西对你的灵魂并没有什么价值。你浪费那么多时间并不明智。长篇大论并不能使人心灵饱足，只有美好的（灵命）生活才能安慰你的

心，清洁的良心才会让你完全信靠神。

\*你若认为你对某些事认识得很多,你也应该晓得还有更多的事物是你一窍不通的。“不要心骄气傲，倒要俯就卑微的人；也不要自欺，自以为聪明” (罗 12:16)。

你若要学习有价值的东西，要先学习作个小人物，微不足道的人。

\*最高深而又是最宝贵的功课，就是对自己正确的认识，并对自己有谦卑的看法。

多想别人的长处。你若看见别人犯罪或是犯法，却不要认为自己比别人强，过高地估计自己。你不知道何时你也要跌倒，我们都是脆弱不堪的人(参创 8:21)。(编注参：林后 11:29)应当思想自己不比任何人更强。

### 第三章 真实的教育

“上主啊！祢所管教，祢用法律教导的人多么有福啊！”  
(诗 94:12)

我们的看法和观念往往误导我们。“我们一切的劳苦（工作）有何用处呢？……祂使我们有永恒的意识，却不使我们完全明白祂一切的作为”。

\*真理的神啊，求祢使我们在永恒的爱里与祢自己合而为一。我对阅读和听讲许许多多的事感到疲倦。我所想望的是祢，所有的教师应归静默，让一切被造的，恭敬地缄默在祢面前，只求祢亲密地向我们说话。

#### 4 彰显基督的形像

\*一个人内心越是协调一致，越是单纯，他就会越直觉地领悟一切事。他从上头领受神的亮光(参太 12:25;路 10:21)。

(编注：参雅 3:17)

一个具有清静、忠诚、稳健心灵的人，不会因许多工作感到忙乱烦扰。他作一切事是为着神的荣耀；他里面平静、安稳。他寻求脱离一切的自私，毫不为己。

一个善良、诚恳的人，对于要做的事，总是预先在心里周密地考虑，然后才做出来。努力战胜自我的斗争，比任何斗争都大。我们的主要任务就在战胜自我，一天天变为刚强有力，向着良善方面逐渐进展。

\*即使我们尽了最大的努力，仍难免有缺陷；我们一切所想的，都很幼稚。

虚心地了解了自己的情况，是一条引到神面前的路，比深入研究什么学问更为可靠。

但学问并不是可非议的！知识是美好的，是神给我们的恩赐。可是，清洁的良心和敬虔的生活总比知识超越。但许多人都想望追求知识，而不重视敬虔的生活，这是无益的、错误的。

\*如果我们能够像认真、仔细研究学问那样，拔除邪恶，栽培德行，我们就不致在我们中间有这么多的罪行和被人诋毁之处。

你能确信，在审判之日，我们一定不至于为所读的书被审判，却要为我们所行的事受审判，不是照我们所讲的话如何动听，却是照我们生活得怎么样。

请告诉我，那些你往日所认识博学之士，现今在那里呢？现在别人接了他们的班。当他们一息尚存时，可算为重要人

物，如今已被人遗忘了。你看！这世上的荣华多么快地消逝啊！

\*啊！真正的伟大是在伟大的爱里面。人认为自己是微小的，并不计较高贵，他才是真正的伟大。

我若把地上万事“看为粪土（垃圾），为要赢得基督”（参腓 3:8），那才是真正的智慧。

最有学问的人就是那为着遵行神旨意而舍己的人。

## 第四章 审慎的生活

我们不应当轻易相信人（参约壹 4:1）。我们需要考虑所听到的。我们应当多花时间在神面前思索。可悲的是，我们的弱点恰好是往往容易而且传播所听到的流言蜚语，而不是美好的事情。堕落的人类倾向恶事（参创 8:21），即使是可靠的来源，也常犯了错误（参雅 3:2）。

\* “热心而无知，是不可取的；行事急躁，难免走错路”（箴 19:2）。同样地，不轻易相信所听到的一切事，也不立即把所听到的传送到别人耳中。

人若更加谦卑，越顺服神，就必在凡事上更加慎重，更有智慧，他享受内心的平安就越大。

## 第五章 诵读《圣经》

## 6 彰显基督的形像

在《圣经》中寻求真理，不是口才。“整本《圣经》是人受神灵感而写的”(参提后 3:16);

“从来没有预言是出于人的意思，而是先知被圣灵感动，把神的信息传达出来的”(彼后 1:21)。所以，每一节经文应在灵中读，（或作用心灵和诚实来读）如同当时每一节圣经是在圣灵里写成的一样。

我们应当诵读那些浅显易懂的，也当照样地乐意读那高深、奥妙的部分（各卷）。

不要计较作者的权威或教育水平，应让热爱真理的心吸引你去读它。不要问：“谁写的？”只要注意说的是什么。人已经死了，但神的话语永不废去。

\*有时我们读经也会受到好奇心所干扰，有时碰到难明白的地方，也不要急于研究、讨论，可暂时把它搁置一旁。

如果你要读经有亮光、富有成果，那你就要以谦卑、纯一和信心来读它，不要自以为已经读懂了，要在安静中聆听先圣们所说的，乐意接受属灵长辈的教导，他们所说的都是出于心中美好的原因(参箴 1:6;传 12:9)。

## 第六章 骄傲与谦卑

上主说：“倚靠人血肉膀臂，心内离弃耶和华的，这人有祸了！”(耶 17:5)。

为爱耶稣基督的缘故而服事别人；或在世人眼中像是贫穷，都不要引以为耻。

不要倚赖自己的力量；要倚靠神。要尽力而行，神必加你力量。

上主这样说：“智者不可夸耀自己的智慧；勇士不可夸耀自己的力气；富人不可夸耀自己的财富”（耶 9:23）。

\* “你们众人也都要以谦卑束腰，彼此服事；因为经上记着说：‘神排斥骄傲的人，赐恩给谦卑的人’”（彼前 5:5）。

不要夸耀你的财富（如果有一些的话），也不要因你的朋友有势力而夸耀。

人若夸耀，应该夸耀认识我上主，祂把一切给你，甚至把祂自己给你。

不要为你的身体魁梧和体格健美而自夸，小病也会把你变形或使你的身体受到毁损。

不要为你天赋的才智和才干而自夸，那样你就得不到神的喜悦，因为你天生所有的一切好东西，是祂赐给你的。

\*要坚决否定你自己比别人强。这种高傲思想，在那鉴察人心的神看来，你会认为比他们都不如。以我们的善行夸口是毫无意义的，什么是善，神有祂自己的主意。祂的判断跟我们的判断不一定相同。如果你有什么优点，总要相信别人有的比你更多，这才有助保持你谦卑的心。

谦卑的人常享安宁，骄傲则使人心中常存怒气与嫉妒。

## 第七章 在主里的服从

顺服主、尊重权柄是极关重要的。我们的船必须有船长来

负责，指引航程。跟从远比领导更安全。

是啊，绝大多数人都爱随从己意处理事务。

\*但是，神若在我们当中，有时我们有必要为大家缘故放弃个人意见，来保持和谐一致，谁有足够聪明能以参透万事呢？

所以不要过于相信自己的意见，要乐于听取别人的判断。有时，即使你有很好的主意，为神的缘故予以放弃，以赞助别人，这要成为你更大的祝福。

\*我常听说：听从和领教是比教训人更安全。或许有时你的意见建议跟别人的意见一样地正确可取，但是当遇有特殊理由，或其他原因应该这样做时，但你仍顽固地不肯放弃己见，而服从别人，那你所表现的是你的不易克服的骄傲。

## 第八章 应把守你的口

要尽量避免闲谈，多言多语能成一大障碍。有时我很想保持安静，不在群众中讲话。

我们的瞎谈（喋喋不休地说）是从不受欢迎的思想中出来的东西，我们喜欢不停地谈论，彼此从中似乎可得安慰。稍微的安慰！有时外表的安慰竟会使我们失去神所赐内心的慰藉。

\*因此，要做醒祷告，使你能够避免浪费时间。如果你要谈什么，可谈论有意义的（有价值）问题。

不把守你的口，是很坏的习惯。（编注：参诗 141:3）但是那谦恭虔诚地谈论属灵的事，能够帮助我们一同长进，特别

是当一群在神里面合而为一，有机会聚在一起的人。(编注：玛 3:16)

## 第九章 患难的益处

有时我们遭遇难处，有十字架要背，这实际上对我们有好处，因为患难能使人醒悟过来(参路 15:17)，而且提醒他在世有如逃难的人，不应该对世上的事物寄以依赖之情。

有时人误会我们，这也是好的。纵使我们好心好意地待人，却被人冷眼相看，瞧不起，这种经历会帮助我们学习谦卑，保护我们不至自负。在这叫人为难的环境下，使我们更加竭力寻求神。外表上遭人谴责，但我们里面的生命更为刚强。

\*你若愿意把自己完全建立在神里面，就不至感到需要人的安慰。当我们被试探和恶念困扰时，我们会何等迫切地需要神自己，因为没有神，我们是无法行善的。(编注：参彼前 2:15) 那么，因外体疲惫不堪，内心忧伤，便羡慕“情愿离开此世，跟基督在一起”(参腓 1:23)，因为我们知道，在这世上并不存在绝对的稳妥和十全的平安。

## 第十章 如何抵挡试探

我们在世的日子，活着的每一天，都难免要忍受试探和试炼，正如《约伯记》中所写，“人在世上，好像被迫当兵一

## 10 彰显基督的形像

般，天天过着负重劳苦的生活，像奴隶渴慕着凉亭，像顾工等待着工资”（参伯 7:1-2）。

因此，当关心你自己的试探，为此儆醒祷告，“要做醒戒备！你们的仇敌——魔鬼，正像咆哮的狮子，走来走去搜索可吞吃的人”（参彼前 5:8）。没有谁能够完全圣洁，可免受试探；我们绝不可能完全免去试探。

\*可是，试探对于我们是有用处的。它可能是一个重担，但它却给我们带来谦卑，教我们很好的功课。所有的圣徒都经历超过份额的试炼和试探，结果呢？他们都大得长进。

没有任何一个群体是那么完全蒙恩圣洁，没有任何一个地方是那么幽静远离尘嚣，足以庇护我们逃避艰难和烦扰。

\*在地上生活的人，无一能免去试探。为什么？我们一生下来里头就具有被试探的根源，陷入自己恶欲的圈子中。（编注：参雅 1:14-15）

我们堕落的人是住在伊甸园外的东边（参创 3:24），因此，患难始终不离开我们，一个试探方才过去，接着另一个又来了。

许多人尝试着躲避试探，结果却是更悲惨地陷在其中。试着躲避，是不能解决问题的。只有耐心和谦卑，才能使我们比仇敌更强大。

\*只图表面上躲避试探（而不打算把它连根拔掉），效果一定不大。园中杂草丛生，必须从根本上解决问题。如果只是粗枝大叶地修整一下，后来还会生长出来。经验告诉我们：“斩草不除根，春风吹又生。”

逐渐靠着神的帮助，藉着耐心与坚持，你就必赢得胜利，那决不是凭着焦急的心情、靠着强暴的努力所能奏效的。

在试探中，多寻求（敬虔）人的忠告，吸取经验教训。对那在试探中的人，切勿“从严对待”，要给予爱的支持，如同你期望别人待你一样。

\*有几件事会增加在你身上的压力：(1)在自己方面没有决志；(2)对神缺少信靠之心。一艘无舵的船被巨浪打得忽东忽西，摇幌不定，照样不坚心持守和优柔寡断的人，就必多受试探的攻击。

火以炼铁，试探试验诚实的人。我们往往不认识自己，还不知道我们能作什么，直等到试探临到才显出我们是什么样的人。

不要玩火！在试探初起时，更容易对付，那时火焰尚能加以控制。当敌人尚在你的心门外，就予以对付，不许它跨进门来。听到第一次敲门的一霎那，即把它挡于门外。罗马诗人奥维德(OVID)，公元前 48-17，说过“要预防疾病，及至用药已太晚了”。

起初只是心中的一闪念；后来在这一基础上变为想像，继之而来是快乐的感受，紧接着便是作恶的倾向，倏忽之间，我们被钩住了。

仇敌得寸进尺，全部接管了，因为我们已让它的脚踏进门来。我们久久不加抵挡，越过我们就变成越软弱。

\*有人在属灵生命的起头就受到强烈的试探，有的人，是在临近末了。有人一生忍受试探。还有的只受到轻微的诱惑。这些事都由神来决定，我们只信赖祂的智慧。

所以，当我们被试探时不应该失望，相反地，我们当更加诚心地求告神，求祂帮助。使徒保罗要我们确实相信：“你们所遭遇的每一个试探，无非是一般人所能受得了的。神是信实

的，口决不让你门遭遇到你们所无力抵挡的试探。当试探来的时候，祂会给你们力量，使你们担当得住，替你们打开一条出路”（参林前 10:13）。

\* “所以，你们要服在神大能的手下谦卑，这样，祂会在适当的时机提升你们。”（彼前 5:6）。

在试探与艰难中，祂要拯救，并使心灵谦卑的人终于得着尊贵。假若一个人只是虔诚热心，生活顺利，这并不是什么伟大成就，但是在患难之日，若能耐心忍受，那便是一个伟大的证明：他在恩典上大有长进。

有人得蒙保守不受大试探，却每一天在小事上软弱失败，这样他们决不会得到神的重用。

## 第十一章 与早期的基督徒相比

要思想早期基督徒忠心、光辉的榜样，你就会看到我们所行、所表现的是何等微不足道啊！

古圣和历史上跟随基督的圣徒，他们事奉主——饥寒交迫、劳苦疲乏、谨守真道、儆醒不倦，常在禁食祷告、默想之中，受逼迫，受凌辱。

\*他们整天劳苦工作，经常地彻夜祈祷。在工作中仍默默地祈祷，照样地事奉主。

每一小时与神亲近交通，都觉得时间太短。他们享受这种与神交谈，感到多么喜乐，有时甚至忘了吃饭。

他们在世上是客旅，但对神却是亲密的伴侣。

看到了这样信心的榜样之后，你就很难在属灵上睡觉、打盹。

## 第十二章 每天生活所不可或缺的 ——属灵生活的实践

一个基督徒的生活应当表里一致，外表的行为与内心一样地满有美德。不但如此，心中所存的应比所表现的更为美好。

“诚于中而形于外”。因为神看我们的每一部份，(编注：参诗 139:1-4;23-24)应当谦恭敬畏在祂的面前，清洁、光明如同天上的使者一般。

我们应天天向神祈祷：“上主我神啊！求祢帮助我。在这尊严事奉的事上，使我从今天起定下志向，要过一个清洁的生活。求祢赐恩在这些美好的意向上帮助我，因我过去所作的一切都不能算什么”。

\*更恒久地坚定我的意向，我们就必更加长进。假如那些尽了全力的人，尚且时常失败，那较少热心，那些不立定志向的人又能做出什么？要记住，我们的最好志向并不自己去成全，乃是倚靠神。无论我们努力要作什么，都要倚靠祂。你可以作出计划，但神决定你的脚步。“筹划在人，但上主导引你的脚步” (参箴 16:9)。

我们应当尽力按所能去努力，即使这样，我们仍会多次跌倒(参传 7:20)。然而我们仍须经常计划好一些明确的事情，拟定进行的程序，因为我们是要靠主与我们最大的弱点作战，并

立志要克服掉。

\*早晨在主的面光中决定好行动的计划，然后在晚上对你自己进行评定：你今天行事为人怎样？你的言语、你的行为、你的思想怎样？或许你在某些事上得罪了神，得罪了你的邻居。

绝对不要让你的生活空闲着（所谓“完全休息”），或读书或写信、或祷告、或默想、或为群众作些好事。（编注：参加 6:10）

\*属灵生活的实践方式因人而异。每个人不能从同样的实践中得到益处。有一种对你更好，另一种对别人更适用。

实践方式也因时而不同。所以，我们应选择适合那时机的方式，在受试探的时候，与在平静的时候，优越的境遇和在主里喜乐的时光，所用的方式各不相同。

\*问题的要点是：我们应当作好一切的准备，使自己坦然地被提上升，（编注：参太 25:36-44;帖前 4:16-17）或安然地离世，与主同在。

路加福音的作者说过：“主人回来的时候，看见这仆人忠于职守，这仆人是多么有福啊！我告诉你们，主人要派他管理他所有的产业”（路 12:43-44）。

## 第十三章 了解人生的苦痛（不幸）

不管你在什么地方，或走向那里去，你总要受苦，除非你与神同在。你为何因为事情不如意而感到情绪错乱不安呢？谁

能够使一切事情尽都如意呢？我不能，你不能，无人能，在地上任何人都不能——即使是地上的君王也不能免掉令人困惑的情况。

知道有谁最善于处理种种麻烦和难处吗？这人就是愿意为神的缘故多忍受苦痛的人。

\*粗心大意的人常说：“看哪，某人所过的生活何其快乐呀！钱财、声望、权力！”但是你若思想天上的丰富，你就觉悟，今生这些地上的一切事物实际是微不足道的、不可靠的。与其说是一种特权，不如说只是一个重担罢了。这些东西往往随带着担心和恐惧。我们的幸福生活不在乎拥有许多东西，足够过活也就好了。（编注：提前 6:6-10）

生活在地上难免痛苦。属灵感觉敏锐的人，更加意识到这点，因为他清楚地看到人类败坏的影响。就此而言，人对每天生活——饮与食、睡与醒、工作与休息，有时不得不服从自然界规律的要求，这些对一个虔诚事奉主的人而言，成为令人感到烦恼的事情，他们几乎宁可活着没有一个身体！

\*朋友，切勿停止你属天的旅程。不要丧志，机会仍存并未过去，为什么要一天又一天不立定意向呢？起来！就在此刻开始吧！你要说：“现在正是行动的时候，现在就是奋斗的日子来改变我的道路。”（编注：林后 6:2 下）

\*人的性情是多么脆弱！今天你认了罪，明天你又犯同样的罪。一会儿以前，你立志要谨慎行事，但是转瞬间，你又任意而行，好像从未立志过似的。（编注：罗 7:18）

## 第十四章 对死的思考

你不会长久在这世界，你当思想在另一世界里，你将是怎样。你今天在这儿，明天就要走了。

我们内心的迟钝、刚硬是可悲的！我们只顾眼前的事，却不关心要来的事。

不是的，我们应当有计划地在言语、思想和行动上作好准备，好像我们今天就要离世一样。你若有清洁的良心，你就不怕逝世。逃离罪恶远胜于逃避死亡，今天你若没有准备好，你想明天你更会准备好了吗？明天是没有保证的。你怎能确信你要活到明天呢？

\*长寿并不能使我们主动地变为更好。有时年岁只会增添我们罪过的重担，并不加增我们行事为人的素质。如果我们曾经有一天生活没有过失，那是奇妙的。许多人能告诉他们悔改信主的年月日，可是他们的生命却没有流露已经出死入生的凭据，悔改的果子也少得可怜。

如果有人对他的死加以考虑，并且天天准备妥当，这人有福了。

你若看到有人逝世，要记得你也必须经过这条世人必走的路。(编注：王上 2:2)

\*早晨来到，要想你也许不会活到日落。夜晚来临，你也不要认为你会活到明天。

总之，你应当随时准备妥贴，并要以这种态度过此一生，才不至于让死亡在你毫无准备的时候把你抓走。我们不是活着被提见主，便是离世与基督在一起。所以，无论如何“你们应

当随时准备好，因为人子要在你们料想不到的时候忽然来临”（太 24:44）。

当那最后一息尚存的时刻临到你身上时，你对于过去这一生，就会有一个新的更清楚的认识，而且如果你过去曾经疏忽与怠慢，你必非常痛悔难过。

\* “我告诉你，现在是神悦纳的时辰，我垂听你；在拯救的日子，我帮助你”（林后 6:2）。时候要到，那时你将渴求有一天或有一个小时的工夫以补偿被蝗虫吃尽的（悔过或赎罪），可是我怀疑你能如愿以偿。（编注：参珥 2:25）

\*亲爱的朋友，你若对死亡常存畏惧之心，就当不断地仰望主，救自己脱离极大的危机和恐怖。

趁活着的时候努力。（学习不断地住在主里面。编注：约壹 2:28）到死的时候，你就必毫无恐惧，且能快乐。现在要学会知道怎样向世界死，以便能够开始与基督同活（参罗 6:8）。

\*你既不能确信存活今天一天，为什么还想长寿呢？多少人突然被死亡攫走离开这个世界。

许多时候你会听到这样的消息，某人被溺死，又一个人中风死去。这个人在竞赛时死去，那个人从高楼跌下。有人死于火灾，又有多少人死于战争，有人被暗杀，或死于暴力，有人死于车祸或疾病，这些意外事故的威胁随时随地存在。

“我们像花草一样生长、凋谢；我们像影儿一样消逝、不停留”（伯 14:2）。

\*亲爱的朋友，现在，就是现在，就应作你能作的，因为你不知道什么时候你死了就不再有机会了。现在，趁着还有时间，赶快为你自己积累属天的财富，（编注：参太 6:20）不思考别的，只思想你属灵的健康。不要关心其他的事，只关心神

的事。

\*活在世上，看自己为客旅与避难的人，与世上一切属地的事，并不相干。保守你的心超脱，只单单仰望神。

“在这里（地上），我们没有长存的城；我们是在寻求那将来的城”（来 13:14）。这就是向那城发出祷告、叹息和眼泪。那末，当你离世，你的灵可满有喜乐地与基督同在，在祂的家里。

## 第十五章 神的审判

无论何事总要想到其结局——你将要怎样站在神的面前。在祂的眼中，没有一件事能够隐瞒。祂不能被收买、收受贿赂，也不至被站不住脚的藉口所欺骗，却必定要按公平诚实施行审判。有时人的怒容所呈现的，叫你心中感到扰乱不安。在神面前你将感觉怎样？祂知道你的一切罪恶生活，你又将何辞以对呢？现在正是你哀哭、悔改、认罪，恳求施恩用宝血洗净、赦免的时候了。

你为何不作准备，逃避那审判的日子呢？在那日子每一个人都得面对自己的审判。

\*忍耐到底的人，才能达到完美，没有缺欠之处（参雅 1:4）。

你虽受到伤害，却丝毫不顾自己的痛苦，反而要为别人的恶意满心伤痛。

你乐意为仇敌祷告，而且诚意地饶恕他们。

你若得罪或伤害了别人，就毫不迟疑地立即向人认罪求恕。

在你里面的同情、怜恤应比怒气更强。

你热情地克服你的意志，为要叫身子降服你的灵。

趁着在世的日子，清除罪行比留待以后处理好得多。

\*地狱的火为何而有？火的燃料岂不是你的罪吗？

除了爱神、事奉神之外，任何事都没有希望。你若尽心爱神，就不会害怕死，(编口：约壹 4:18)不怕刑罚、审判，也不害怕地狱。完全的爱带来神的安全，如果那爱不够强烈足以使你远离罪恶，那么，害怕地狱或可制止你不犯罪。

## 第十六章 美好生活的良训

“要靠上主，努力行善；安居在这片土地上，享受康宁；一定向你成全心愿！要把你交托上主；信靠祂，祂会帮助你。”(诗 37:3-5)。

\*无论你在哪里，总要摘取一些有益的果实；所以每逢看到或听到任何美好的榜样，就要燃起火热的心，要效法它。但是你若观察到有害的行为，就要远避它如一条蛇。你若自己也犯了同样的罪，就当急忙努力纠正过来。

你的眼睛观察别人，照样，别人也在观察你（的行为）。

\*假若你白天的生活结满果子，夜晚你必快乐，你要留意谨防自己，不论发生在别人身上什么事，总不要忽视你自己的属灵生命。

## 第二卷 有关里面事情的教导

### 第一章 里面的生命

主说：“神的国就在你们的心里”（路 17:21）。上主说：“即使现在你们仍然可以……诚心悔改归向我”（珥 2:12）。全心归向神，舍弃这苦海般的世界，就会找到心中的安息。

要学习轻看外面的事，集中注意你里面的情形，你就必觉得神的国临到你。“神的国不在于饮食，而在于圣灵所赐的公正、平安和喜乐”（罗 14:17）。这平安和喜乐是与坏人无份的。

你若在你心中为基督预备适当的地方，祂就要带着特别的平安进到你这里来。

基督的荣美是里面的东西，祂喜欢安静地常在你里面访谈。祂的谈话优美可亲，祂的安慰和平安是惊人的。作为祂的密友是了不起的。

\*忠魂哪！你当准备好迎接你所爱的，好叫祂可以到你这里来与你同住，作你的佳偶（参约 14:23）。这是祂所说的话，“接受我命令并遵守的，就是爱我的人。爱我的，我父必定爱他，并且向他显现我自己”（约 14:21）。

你有了基督，你就是富足的。有主够了。祂要供给你一切所需用的。因此，你可不再需要倚靠别人（却没有祂）。人会变也会失信，你不能依赖他们。有些人，他们今天帮助你，明天或会反对你。他们像风一样多变。但基督是永远信实的，是

永不变更的。(编注：来 13:8)

\*要把你所有的倚靠放在神里面。恭恭敬敬地爱祂，祂会关心你。

“在地上，我们没有永久的城；我们是在寻求那将来的城”(来 13:14)。无论在哪里，你总是客旅，是寄居的人。除非你从里面与基督联合，否则你决不能实际上得到安息。你为什么还在这里到处寻找安息之所？

\*这里不是你的家，天堂才是。这里的一切都是暂时的，你没有例外。

如果你需要人帮助你学习怎样默想上面属天的事，就当想念基督怎样乐意死在十字架上。住在祂神圣的创伤里一会儿，在患难中，这会给你极大的安慰，并将人所加给你的烦恼刺痛拿掉。基督在世上时跟你一样，祂被人藐视弃绝，祂在极大的艰难中，祂最好的朋友离弃祂。

基督甘愿受苦，难道你还敢抱怨吗？基督有许多仇敌和抵毁祂的人，你还想望每个人都成为你的朋友和恩人吗？你在世上若没有疑难问题，那你从何得到忍耐的冠冕为赏赐呢？你若不愿意受人反对，你怎能称为基督的朋友呢？

\*你若曾经真正地发现主耶稣的奥秘，并尝过祂大爱的滋味，你就会毫不计较自己的方便或不方便。

一个爱耶稣、爱真理的人，一个诚挚的基督徒，不受情欲牵挂的人，他能自觉地转向神，在心灵中超脱自己而且连续不断地住在主里面。

## 第二章 谦卑

不要多注意谁是帮助你的，谁是反对你的。你主要关心的事应是，在一切所行的事上有神与你同在。你若有无愧的良心，神必护卫你，无人能害你。如果你安静地受苦，你就会看见神能怎样地帮助。神知道何时，并怎样地拯救你。所以，要倚靠祂。

别人知道我们的过失并加以谴责，这对我们来说是最有帮助的。这样的经验会使我们谦卑，而且对于与别人和好起了很大的作用。

\*神保护、帮助谦卑的人；祂喜爱并安慰他们。祂注视他们的谦卑，把恩典倾倒在他们身上。当谦卑的人灵性低沉时，神就要扶持并抬举他。神把隐藏的事指示谦卑的人。祂用邀请的方式吸引人到祂的面前来。

你若是谦卑，虽感惭愧，仍有平安，因为你的根基是神自己，不是世界。不要以为你已经有长进，除非你看到在你身上所有的德行都比任何人少。

## 第三章 与人和睦相处是可佳的

首先你应该保守自己于宁静中，然后才能使别人变为息事宁人的人。一个易激动的人歪曲事实，轻易相信那最坏的事；但是一个平静的人能把坏的环境变成美好的。如果你内心平静，就不会猜疑别人。但你若是不满、烦恼不安，你就会被各种的猜忌所搅扰。你不能保持安静，你也就不让别人有安息。

\*你当指控自己而原谅别人。要知道你离真实的爱心和真正的谦卑还远呢！那些有爱心和谦卑的人并不知道怎样对别人发脾气或动怒。与善良和文雅的人和睦相处并不是一件多么重大成就。人人都喜爱与他性情相投的人为伍。若能与顽梗，乖戾无纪律，执拗的人和睦相处，那便是个独特的恩赐，值得高度赞扬的事了。

\*有人深晓得怎样忍受痛苦，他就必享受到最多的平安。这样的人已经胜过了自己，成为世上的主人翁、基督的朋友和神的后嗣了。

## 第四章 纯一与清洁

纯一和清洁这两个翅膀，会提升你超越属地的事物。志向必须纯一，合乎神的心意，感情必须清洁才能见神，并尝祂恩典的滋味。如果你立志不寻求别的，只寻求神的旨意和邻居的好处，你就必享受丰盛的心中自由。

如果你内心是健康的，那么，你所看到的一切生物，不论它们是多么渺小卑微，它们都会成为一面活的镜子，一本圣道的书，向我们显示神的良善。你若内心良善、清洁，你就能领悟一切事。一个无玷污的心能洞察天堂与地狱。

\*你内心如何，必定会影响你对事物的判断也如何。在此世上如果有喜乐，那也必定只有清心的人才能经历到它。若是何处有痛苦、忧愁，良心乖僻的人最能了解。

一块铁放在火里烧，便炼去铁锈，变成明亮灼热。照样，

一个人完全转向神，便要清醒过来，成为一个新人。

\*当你开始冷淡，你就害怕对你有些什么要求，那时，你就千方百计地寻找藉口离开，置之不理。但是因着神的恩典临到你，使你重新得以控制你自己，那么，先前使你深感烦恼的事，如今变成无足轻重的了。

## 第五章 从天然来的东西

### ——和从神而来的恩赐,两者的区别

千万不要被那只有外表好看的东西所愚弄。人的天性（人类的本性，或天然的生命）和神的恩典两者截然不同，是背道而驰的。以下所列的就是两者的区别。

天性是狡猾的，“人心比什么都诡诈”（耶 17:9），它往往误导，设谋诱陷；经常只顾自己，但恩典引人避免罪过，关心神的事情。

\*天性不容易接受新的亮光，或服在圣灵管治之下，总要进行反抗。恩典逃避纵欲，乐意受到劝阻或制止，不滥用自由。

天性常为它自己的利益和好处而劳苦工作，并从别人寻求它所能获得的东西。恩典并不为自身的权益想念什么，却想念别人的好处。

天性喜欢接受人的奉承，尊重和谄媚。恩典却将尊贵和敬拜转归给神。

\*天性恨恶被人羞辱或弃绝，但恩典却喜乐地因神的名忍

受这些东西，接受它们如同特恩临到他们一般。

天性想要的是别致和豪华的东西，但恩典乐于享用寻常的，而且愿意穿着朴素的服装。

天性是贪婪的，还认为：受比施更为有福！欣赏拥有私产。但恩典却慷慨地济助穷人，自己所有的只一点点，也以此为足。它知道：“给予比领受更为有福”（徒 20:35）。

天性并不因慷慨而助人为乐。它经常的目的是要得到利益。它要得人的称赞和名声（甚至臭名远扬也可以）。但是恩典不在神以外寻求赏赐，并不在意人们虚空的赞扬。

天性想要很多高贵的亲友，夸它的血统和世家，列在权要之间，也引以为豪。但恩典却爱它的仇敌，并看德行过于权贵出身，它同情无辜者过于有影响力的人。它对真理有更深刻的印象过于宣传。

天性要得人的赏识，要因着善行而受人的钦佩。但恩典却隐藏它的善工，在暗中热爱，把一切的赞美归给神。

这样的恩典，是属天的亮光，是从神而来的灵力。它是真正属灵人的标准。天性若衰微，恩典即增多。整个人印上神的形像。

## 第六章 怎样对你自己作出评定

不要信任你对自己的判断。通常我们缺少恩典或理解力来看问题，我们里面微小的亮光，也常因疏忽而很快地失去。我们所意识到的属灵异像也比较贫乏，我们常做了错事，而又加

以原谅，使事情变得更糟。有时我们被情感冲动，无法约束自己，我们却把它看为“义怒”。我们注意到别人身上的缺点，却对自己身上远比别人更坏的事，置之不理。我们斤斤计较，别人怎样触犯我们，却很少考虑到别人因着我们所受的伤痛。如果我们老老实实在地检查自己（看自己有什么毛病），就不至于严厉地判断别人。

\*如果你是个真实的基督徒，先寻找自己的过错，你就必对别人的短处保持缄默。如果你专注于你个人与神的关系，你就不会干预别人的生活。

当你不注意到自己时，你注意的是什么呢？如果你光对别人评头品足而忽略了你自已，这有什么益处呢？

你若切望心中平安、与主内弟兄姊妹合而为一，那你就必须把己生命思想倾向並一切事物远远地丢在背后。如果你重看物质的东西，你就必悲痛地失败。

\*除了神和祂所喜悦的事情以外，不要让什么事物对你算为重要的，看为高贵的、可喜爱的、可悦纳的。要看世人来的安慰是枉费心力的。一个爱神的人，除了神之外，任何东西都不能满足。只有神是永恒的、无限的、无所不在的，只有祂是灵魂的安慰，使心中有喜乐。

## 第七章 无亏良心的喜乐

义人的喜乐就在于无亏良心的明证。保守你的良心清白，你就必快乐。无亏的良心能担重负，当你受攻击时，它会鼓励

你。(编注：徒 23:1;24:16)

良心有亏常是畏惧不安。如果你的心不责备你，(编注：约壹 3:21)你就睡得香甜。

坏人永不得真快乐。他们没有平安。“上主对作恶者说：‘你们不会有平安’”(赛 48:22)。

若是他们说：没有祸患会落在我们身上(参路 12:19)，你不要相信他们。神的震怒有一天要使之震惊，他们的事业和理想终归化为乌有。

\*世上的称赞是短暂的，并常有忧愁伴随着。义人的荣耀是在他们的良心里，不在别人的口头评论上。

凡追求命运好转，或是不从心中轻看名声的人，显明他们对天上的事很少注意。

世上最平稳安静的人，就是那不在意人的称誉，或人的吹毛求疵。

\*被人吹捧并不能使你更加圣洁；被人抹黑，也不能使你更加变坏。你就是你，人的言语不能改变你的情况。神知道你是怎样的。如果你实在深晓得你里面的人怎样，你可不管人家对你怎样批评了。人是看外貌，耶和华是看内心(参撒上 16:7)。

\*你不寻求“命运好转”，便显示你已把自己交托给神了，“因为真正值得称赞的是主所称赞的人，而不是自吹自擂的人”(林后 10:18)。

成为神的朋友，不再作世上情欲的奴隶，这是属灵人的表证。

## 第八章 爱耶稣要居第一

人若知道怎样爱耶稣并且为祂的缘故不顾自己，这人便是有福的、快乐的。我们爱耶稣必须超过其他一切的爱。爱世界，当它垮了，你也必倒了下来；紧紧地抱定耶稣，你就必稳固到底。

要爱祂，一直保持祂作你的朋友。当其他的一切离弃你时，祂仍然对你忠实到底。

最后，不论你愿意与否，总有一天你必须离开世上其他一切的人。所以，不论生与死，你总要保持与主紧密地同在。信任祂的诚实。当其他一切都失信，祂能独自帮助你。

\*你所亲爱者的性情是要你全然地爱祂，不容许有何与祂竞争。(编注:路 14:25-33)

\*在凡事上你若寻求耶稣，你必寻见祂。如果你只寻求自己，你就必只寻见自己。不过这将成为你极大的损失。人若不寻求耶稣，他们所受的害，要比他一切的仇敌所加给他的还大。

## 第九章 怎样成为基督的亲密朋友

当耶稣与我们同在时，一切就都好，并没有什么难处不能克服的。当祂不在时，一切事都感到困难重重。如果耶稣在心中向我们说话时，其他一切的安慰都变为没有意义了。但是他细微的交通，却带来安慰。回忆当马大告诉妹妹马利亚说：

“老师来了，他叫你”（约 11:28），她立即停止哭泣。

这是多么可喜的时刻啊！耶稣呼唤我们从流泪进入心灵中的喜乐，生活没有耶稣就像一个干旱的园子在烈日之下受烤。你所想要的东西竟与耶稣有冲突，那是一桩愚昧的事。

\*没有耶稣，世界会给你什么？没有祂的同在就是可怕的地狱；有祂同在，便是乐园。耶稣若与你同在，仇敌便无法害你。无论谁找到了耶稣，就是发现了一个大宝藏，超过一切可能得到的好处。失去了祂，是个惊人的灾难，比失去全世界更甚。活着没有耶稣，就是极端贫困，但与祂亲密相交是不可计算的财富。

\*如果我们愿与耶稣亲密相交，我们必须像艺术家一样细心地讲究技能。要谦卑，要热诚，安静柔顺，耶稣就必与你同住。

如果你又回到外面的事物，你可能从你的生命中把祂赶走。你若赶走祂，失掉祂，你将投奔何处去找一个朋友呢？你若没有朋友，你就不能生活下去，如果耶稣不作你的最好朋友，你必定愁苦，孤单寂寞。宁可全世界反对我们，而不愿得罪耶稣。这难道不是更好的？

\*多交朋友并去爱他们，但要特别爱耶稣。爱众人是为着耶稣，但爱耶稣，是为着祂自己的缘故。为祂，在祂里面，爱你的朋友，也爱你的仇敌。为他们祷告，求神引领他们也认识耶稣，爱耶稣，千万不要为你自己寻求热诚的爱。这种热诚专一的爱是单单属于神的。

\*如果令人灰心，不愉快的日子临到你时，切不可失败或失望，要在神里面刚强站稳。无论遭遇何事，要为耶稣的荣耀，忍受所当负的一切。因为严冬之后，春天来到；夜尽、天明，

暴风雨过后，一切回复平静安宁。

## 第十章 爱十字架者只是少数

今日多人爱慕天国，而背负十字架者却寥寥无几。多人渴望得到安慰，却少有人分担忧患。多人殷切期望与主一同坐席，却少有人愿意与祂一同禁食。每个人都喜欢与耶稣同乐，但愿意为祂受苦、与祂一同受苦的人不多。多人跟主一直到掰饼之时，却少有人留下来与主同喝自我牺牲死难之杯。多人因主所行神蹟深受感动，欢欣鼓舞，却少有人接受十架羞辱；在没有困难烦恼时日，爱耶稣的人就多了。只要他们从主得到安慰，他们就大大地赞美称颂主。但是如果耶稣在极短的时间里隐藏起来，他们便开始埋怨，甚至灰心丧胆。

但那为耶稣而爱耶稣，并非为要得到什么特殊权益的人，他们在极大艰难和悲苦中，以及在极大安慰中，都一样的赞美祂。即使耶稣不再赐给他们安慰，他们还是同样时常感谢赞美祂。

\*以纯洁的爱爱耶稣，毫不搀杂自私，自爱，这样的爱将具有何等惊人的能力啊！

“一切为了钱”，这词可说明那些老是寻求安慰的人。他们岂不是表明是单爱自己而不是爱基督的人么？他们所关心的是他们自己的权益。

何处能寻见一人，愿意白白地事奉神呢？很难发现一些这样属灵的人。

\*你知道有谁灵里真正贫穷而且不依赖被造之物？这样的人，“他的价值远胜过珠宝”（箴 31:10）。

“若有人想用财富换取爱情，他必定招来鄙视”（歌 8:7）。若有人真心悔改、认罪，愿尽力补偿一切的亏负，他所犯的一切罪必得赦免，（参约壹 1:9）即使一个有高尚的德行，并且对信仰非常热诚的人，他仍然缺少那必要的成份。那是什么呢？他还当怎样行呢？他必须舍弃一切，特别是他自己，不留下自私的痕迹。当他做完了这一切所应该作的事，还应当认为他所作的都算不得什么。

\*当人赞扬他时，不要飘飘然，自鸣得意，却当认为自己不过是一个普通的仆人。正如福音书所说：“当你做完了神所吩咐你们做的一切事时，就说‘我们原是无用的仆人，我们所做的不过是尽了本份而已’”（路 17:10）。承认了之后，他可能会真的灵里贫穷，或与诗人同说：“上主啊！求祢回头看顾我，怜悯我，因我孤独软弱”（诗 25:16）。

然而，实际上世上无人能比他富有，更有能力，更自由，因他能把自己和所有物质东西，远丢在背后，并把自己置於卑微的地位上。

## 第十一章 神圣十架尊严正路

“如果有人要跟从我，就得舍弃自己，背起他的十字架来跟从我”（太 16:24）。许多人对这些话觉得太难了。但是，他们听到最后讲述的话，就要感到更难而严厉了：“离开我吧！”

受神咒诅的人哪，你们离开我吧！进到……永不熄灭的火里去！”（太 25:41）。

那些遵行主的道，跟从基督的人，没有理由害怕听到这种定罪的审判。

每一个谦卑背十架，生活像主耶稣的人，都将坦然面对基督台前的审判。那么，为什么惧怕背负那引你进入天国的十字架呢？

\*在十字架里是——救恩，生命，保护我们脱离仇敌，脑力的健康，心灵中的喜乐；是崇高的德行，全然完美的圣洁。

除了在十字架里，再没有灵魂的救恩和永生的盼望。背负你的十字架，並跟从耶稣吧。祂在前头走，背着祂的十字架，然后为你被钉死在十字架上。你若与祂同死，就必与祂同活。你若有份於祂的刑罚（十字架），也就有份於祂的荣耀。（编□：参罗 8:17 下）

\*放眼遥远之处，展望辽阔之地，不论你走到哪里，不论你怎样寻找，在上，你找不到更好的路，在下，也找不到更稳妥的路，能超过神圣十架尊严正路。

纵使你能作出最准确的判断、作出最周密的计划，你却仍无法脱离受苦（不论你愿意或不愿意）。你无法逃避十字架。你难免会感到身体上的病痛或灵里的患难。

\*有时你要感到神好像离开你，有时你的邻居打扰你，更坦率地说，有时你要成为你自己的重担；但只要是神要你背负重担，你的受苦便没有救药。因为你需要学习至关重要的功课。你必须全然降服神，并因你所受的苦，更加谦卑。一个人没有为基督受过苦，必不能更好地体会基督所经历的苦难。因此，十字架是不可避免的。它到处等着你。不论你跑得多远，

也不能逃脱。因为无论你走到哪里，你总得带着你自己。在上和在下，里面和外面，无论你转向何处，你总要遇到十字架。

\*你若甘心背负十架，十架也就反过来背负你，它要带领你到那痛苦终止的地方（虽然那地方并非在此世上）。你若出于勉强背负十字架，那就会造成你自己的困难，增加你的重担。无论如何，你必须背负重担。如果你设法逃避一个十字架，你必定找到另一个，也许是更重的一个。

\*你想逃脱别人所不能避免的事吗？世界上有哪一个圣徒能免除受苦的呢？即使是我们的主耶稣基督，也不放过的！

“基督不是一定要经历这一切才进入荣耀吗？”（路 24:26）。你怎能想你不要经过这一条庄严成圣十字架的正路呢？

\*基督的一生就是十字架和殉道的一生；你若想免受一切艰难，寻求安逸和欢乐，那你真是上当受骗，犯了严重的错误了。因为这必朽的人生是满了苦恼与祸患，到处都有十字架。你在圣灵中前进得越高，十字架就越重，因为你对神的爱越增大，你被流放在这世上的感觉也更为痛楚。不过这样的人虽多方受苦，但如果他看到十架永恒的价值，他仍会得到清新的安慰。

按天性说，我们并不倾向于——背负十架，爱慕十架，训练（有纪律的生活），逃避高贵荣华，愿意忍受羞辱，不重视自己，不顾被人轻视，忍受一切苦难与损失，不求今世发达。

你若靠自己，你必不能成就这些事。但是你若信靠神，你就会得到神的力量，胜过世界，管治你的肉体。

\*因此，应当像一个良善忠心的仆人，勇敢地背负十字架，祂因爱你为你被钉死十架。你若愿意作祂的朋友，就当诚挚地喝祂的杯。至于安慰的问题，可交托给神，让祂凭祂的旨

意行，愉快地为主受苦：“我认为，我们现在的苦难跟将来要显明给我们的荣耀相比，是算不了什么的”（罗 8:18）。

\*当你到了这个地步，苦难就似乎变成甘甜，并为基督的缘故，把它看为是可喜爱的，而且认为：你已发现了地上的乐园。

只要你不喜欢受苦，你就不能得到安息。接受它，你将立刻得到平安。

即使你曾与保罗一样欣喜若狂地被提到第三层天，你仍要面临困境。（基督说）“我要亲自指示他，他一定要为我的缘故遭受种种的苦难”（徒 9:16）。所以，你若想爱耶稣，并要永远事奉祂，你必须受苦。

\*唯愿你配为耶稣的名受苦！你（将来）的荣耀将会是何等的大；神的众圣徒要感到何等的激励，你给邻舍的帮助也必很大。

每个人都劝人要忍耐，却少有人愿意受苦。

\*毫无疑问，你应该过一种“天天死”（编注：参林前 15:31 下）的生活。你也要更多地向己死，能更多地开始向神活。除了你能为基督的缘故降服受苦，你就没有条件可理解天上的事。没有什么比愉快地为基督受苦更蒙神悦纳，对你的身心更有好处。假如你有选择的机会，就要选择艰难的道路。这会使你更像基督。

\*你定能确信，除受苦外，若有一条更好的道路叫人能得救，基督就早已沿着走上去了。祂明白地教导我们要背负十字架。“如果有人要跟从我，就得舍弃自己，天天背负他的十字架来跟从我”（路 9:23）。

我的研读圣经，把每一件事深入探索之后，我们最终的结

论必定是：“我们必须经历许多苦难，才能成为神国的子民”  
(徒 14:22)。

## 第三卷 与神交谈

### 第一章 基督在信实的人心中说话

我要听神在我里面所说的话。听见主的话并从里面接受祂安慰之言的，这人是幸福的。

能够听到神的微声（细语），而不理地上嘈杂之声，这人的耳朵是有福的。

不听外来的声音，只听从里面所教导的真理，这人的耳朵真是有福了。

不看外面的东西，而集中注视永恒的事物，这人的眼睛是有福的了。

能够深入自己里面，而且还天天操练更加准备自己，好接受属天的奥秘，这样的人有福了。

摆脱世务的缠身，腾出时间为着神而用，这人有福了。

\*我的心哪！要思考这些事，（向世界）关闭所有身上五官的门，好叫你可听到神在你里面所说的话。

你所爱的主这样说：我是你的拯救，你的平安，你的生命。常与我同住，你就要得到平安。要放弃一切暂时的东西，让它们过去，要想望那永久的东西，短期的快乐是有吸引力的，但它们终会叫你大失所望。如果你不跟造物主密切相交，那么，一切被造之物对你有什么好处？所以，你当摆脱一切属地的事物。

“要尽力寻求你造物主的喜悦。主说：要向我忠诚。这样

你就会寻得真实的快乐。”

## 第二章 真理在心中说话是无声的

主啊！请说，你的仆人敬听！我是祢的仆人，帮助我认识并明白祢所说的话。愿祢的教训如甘露淋漓、滋润我心。

很古以前，以色列百姓曾对摩西说：“求你和我们说话，我们必听；不要神和我们说话，恐怕我们死亡。”（出 20:19）

但是，主啊，我所求的不是这样，乃是如同撒母耳一样，谦卑而恳切地说：“主啊，请说，祢的仆人敬听”。

现在我不是听摩西或任何其他先知向我说话。神啊，我正在听祢说话，因为是祢感动和光照众先知的。只有祢能完全地指教我。但是他们若没有祢，就不能教导我什么。

\*众先知可以说话，但他们不能赐圣灵。他们的言语是美丽的，但是祢若保持缄默，我们的心就不能像火一样地燃烧起来。

他们给人字句，但祢能给我们灵意。

他们陈明奥秘的事，但祢开启隐藏之事的意义。

他们宣告祢的诫命，但祢却帮助我们遵行。

他们指明道路，但祢却给我们力量能以在道中行。

他们触及我们外体官能，但祢却照亮我们的内心。

他们浇灌园子，但祢使植物生长。

他们大声疾呼，但祢帮助我们明白所说的。

所以，主啊，求祢藉他们的话语，向我们说出祢永恒的真

理，使我们的生命不至于闲懒不结果子。那么，祢就不会定我们为有罪、说：“你听见了，却没有反应，明白了，却没有爱慕，相信了，却没有实行。”

主啊，请说，祢的仆人敬听。祢有永生之道。求祢向我说话，安慰我的心，改变我的生命。我要将颂赞，荣耀和尊贵永远归于祢。

### 第三章 要存谦卑的心来听神的话

我的孩子啊，要听我的话——那是甘美无比的，超过一切哲学家和圣贤的知识。我的话是灵是生命，绝不能与世上的智慧相比。它们不能被滥用以满足自己，要你安静聆听，要以谦卑和热情的心来接受。

“上主啊，祢所管教，祢用律法教导的人多么有福啊；祢使他在患难中有平安……” (诗 94:12-13)。

\*主说：我从古时教导众先知。直至现在我仍继续向每个人说话，但是许多人心灵的耳朵发沉、不听我的话。大多数人更乐于听世人的话。世界所应承的毫无价值，不过是短暂、如飞而去的东西，但是他们却争先恐后地争夺。我所提供的是最高的珍宝，要存到永远的，但人却感到乏味，都以冷淡处之。

有谁曾经小心谨慎、热情地事奉我，像他们服事世界和其上的领导者？为赚得几块钱，不远千里奔波；为着永生，许多人却裹足不前，仅仅一举足之劳而不为。

\*应当满脸羞愧！你竟毫不关心永久的福份，留心那无比

代价的赏赐、最高的尊贵和永远的荣耀。你们懒散怀怨的仆人哪，应当惭愧！你们为何急切为死亡而操劳，过于为那永不朽坏的生命而努力。(参约 6:27)

那些寻求属地赏赐的，必要时常受到挫折，但我（主）的应许必不落空，也不叫信靠我的人空手而去。我所应许的我必赏赐，我所说过的，我必成全。只要人始终不变地住在我的爱中。(编注：参约壹 4:16;约 15:9-10)

\*你要将我的话写在心上，殷勤地默想。当试探临到时，你就会看出我的话是何等重要。即或现在你不能明白其中的意义，仍要继续细读，然后就会明白。

我临到我的朋友，方法有二：

用试探和试炼；

用安慰。

光阴飞逝而去，我要每天教导他们两个功课，一是丢弃邪恶，二是增进德行。

“那拒绝我，不接受我信息的人自有审判他的；在末日，我所讲的话要审判他” (约 12:48)。

## 第四章 求赐恩典，能以专心爱神

主啊，我的神！一切好处都在祢里面。我是谁怎敢向祢说话？我是祢的最贫穷，最不配的仆人——比我所愿意承认的更卑微。

但是，主啊，求祢纪念我，因我一无所有，一无所能。只

有祢是良善的、公义的、圣洁的。

祢是无所不能的，祢能供给一切需用，祢充满万有，只有那活着离开祢的人，祢使他空乏无有。

求祢记念祢的慈爱，以恩典充满我的心。

\*没有祢加恩力和怜悯，我怎能支持得住过此一生呢？

“求祢不要躲开不理祢的仆人；我处在危急中，求祢立刻应允我。求祢来救赎我！求祢从仇敌手中把我赎回。”(诗 69:17-18)

“我向祢举手祈祷；我渴慕祢，像乾旱之地盼望雨露一样。”(诗 143:6)

“祢是我的神；求祢教导我遵行祢的旨意。求祢恩待我，引我走平坦的路”(诗 143:10)。

主啊，求祢教导我遵行祢的旨意，教我活在祢的面前，使我的思想言行与祢的恩典相称而且谦卑顺服。

## 第五章 我们在神面前诚挚地谦卑

我的孩子，你要诚心地活在我面前，要时常以纯一的心寻求我。这就必定保守你加给你力量，胜过那恶者，而且得释放脱离那欺骗者和不公平的毁谤。如果真理使你们得自由，你们就真正成为自由人了，你就不必注意人家的浮词妄语了。

主啊！这话是真诚的，求祢照着祢所说的，成就在我身上。

愿祢的真理教导我、护卫我、保全我直到我一生的完结。

但愿真理释放我脱离那恶者，我就得以自由与祢同行。

\*真理说：我必以我所喜悦的指教你。你要撕裂心肠，以忧伤、痛悔的心情思想你的罪。绝不要因着你所行的善把自己看高了。

实际上，你是个罪人，仍被许多情欲所牵缠引诱。就你个人而言，你总是易于失败，易于被战胜，易于於困扰、失去勇气。

你没有什么可夸的，倒有不少事使你自觉羞愧。你的软弱是远超过你所能意识得到的。

\*所以，凡你所做的，切勿自以为了不起。除了永恒的事以外，任何事都不可看为伟大的、宝贵的、或可羡慕的；也不要什么看为高尚的、或值得拥有的。

要在一切之上，喜爱永恒的真理，总要因自己的极端的无用而感到厌恶。当惧怕的、谴责的、远避的是你自己的罪。你应该为自己的罪恶、伤痛，过于任财物的损失。

\*有的人心不诚实，好奇心和骄傲驱使他们，想知道我的奥秘，想明白神深奥的事，却一直忽视了他们自己和得救之道。

有些人的虔诚只在书本中，在画像上，在法规上和雕刻上。

有的常多在口头上尊敬我，他们的心中却少有我。

但是也有人心中有所开启、领悟，也愿意舍己，且始终追求永恒的事。这样的人厌烦世俗的事，甚至对满足肉体的天然需要也感到不耐烦。正是这样的人才能领会真理的灵对他们所说的话：轻看世俗，爱慕並思念天上的事。

## 第六章 神爱奇妙的果效

天父，我主耶稣基督的父啊！我称颂祢，因祢顾念像我这样被造之物。慈悲的父，赐各样安慰的神啊！我感谢祢。

主，我们的神啊，祢爱我！当祢来到我心中时，我里面的一切都欢呼喜乐！

“祢是我藏匿的地方；  
祢一定会救我脱离灾难。  
我高声歌颂祢的拯救，  
因为你卫护我。”(诗 32:7)

\*但是，因为我爱心还是软弱不健全，所以我需要祢的力量和安慰。求祢的恩典、怜悯时常临到我，用神圣的纪律指教我。

求祢救我脱离恶欲，胜过我心中一切的欲望；如果我里面健全，我便可随时准备，凭爱心行事，勇于受苦，恒久忍耐。

\*爱是伟大而且美善的，它使重担变为轻省，痛苦变为甘美。耶稣高尚的爱心，常激发我们作合神心意的事工，追求那圣洁、完全的生活，爱使人迈向在高处、属天的生活，不受地上任何低贱事物的捆绑和影响。

宇宙之中，没有任何事物比爱更甘美、更刚强、更为高尚、更加心胸宽阔，不论在天或在地，也没有什么比爱更能令人满足。

因为爱是从祢、我的神而生出，祢是爱的天然安息之所。

\*有爱的人在他的自由中十分喜乐。他在凡事上舍弃了一

切降服神，丝毫不受拘束；因为他熟悉了那位超乎万有者——众善之源。这样的人，专心爱赐恩者，不是把注意力集中於各样恩赐上。

爱并不适应什么标准需要，它却超过一切界限和度量。

爱不觉得担子沉重，不以劳累为苦，愿意作得更多、过于它力所能及的。

爱并不以不可能为藉口，它总相信它能完成任何事情。

爱凡事都能，它能补满一切缺欠，开通道路使许多不可能的成为可能。

有爱心的人知道我在这里所谈论是什么。

\*主啊，求祢把我的爱扩大，我希望在祢爱的大海中游泳。我想望被爱所占有，好叫我能超越我自己。我愿常唱爱之歌。让我跟随祢，我所爱的啊。我愿爱祢过于自己，而且爱自己也只是为爱祢。

爱的脚步轻盈。它是诚恳的、亲切的、愉快的、可爱的。爱也是刚强的、恒忍的、忠实的、谨慎的、坚韧的、勇敢的、无私的。

对祢，主啊，爱必须是热诚的、充满了感谢的——时常信靠和仰望，即使未尝到祢的甘甜，也是这样。因为活在爱中不能没有一些痛苦。(编注：因为这爱是无私、舍己的爱)

\*如果我没有准备好在凡事上受苦，接受祢的旨意，我就不配称为爱主的人。

爱主的人必须为他所爱的主的缘故甘心忍受一切艰苦。

## 第七章 站在神的面前

主，我们虽然是灰尘，我还要对你说话。我若开始看自己为高，你却站在其次，那我（高傲）的罪就显而易见了，我们不能否认它们。

但是我们若自卑，控制住自我，不再以自我为中心，把自己化为灰尘，我确实不过是小尘土，你的恩典就要温和地临到，你的光要照在心中。那么，我一切自尊自满要在我一无所有的深谷中消散无遗。

那时你要指示我，如同一面镜子昭示我，我到底是什么，我本来是什么，我曾经成为什么；我原是一无所有的，我不知道。

当我只是我自己的时候，除了软弱无力之外，别无所有。但是当你对着我显明你的爱那一霎那间，我便立即变为刚强，而且充满了新的喜乐。最令人希奇的是：我突然脱去我自己的重担，不是往下沉，而是往上升起，投入你爱的怀抱中。

\*你的爱护卫我脱离危险而且多方地帮助我。你的爱保全我脱去诸般的恶。

真的，“那爱惜自己生命的，要丧失生命；愿意牺牲自己在这世上生命的，反要保存这生命到永生”（约 12:25）因爱我自己，我反而失去自己。但只要仰望你，专一地爱你，我就得到了我自己、同时也得到了你。

\*我的神啊，我颂赞你。我虽全然不配，但你的宽宏和良善永不止息。“天父使太阳照好人，也同样照坏人；降雨给行善的，也给作恶的”（太 5:45）。

求祢使我们的心转向祢，我们便知道感恩、谦卑，而且热诚地事奉祢，祢是我们的拯救、我们的勇气，也是我们的力量。

## 第八章 不惜任何代价事奉神

主啊！如今我还要在主前，天上的王面前表达我自己。

“祢为敬畏祢的人所珍藏的美物多么丰富！祢保护投靠祢的人；祢在世人面前所作的多么美好”！（诗 31:19）祢为爱祢和热心事奉祢的人所作的有何不同？祢让他们在默想祢的时候，得到不可言喻的喜乐。

祢已经给我特别见识到你爱的甘甜。祢给我生命；当我流浪远离你时，祢又领我回转事奉祢；祢希望我爱祢。

祢是永不止息的爱的洪流！我将怎样述说祢呢！我怎能忘记祢呢？即使当我在丧失绝望之中，祢还想到我。祢曾怜悯我超过我最狂野的梦想。祢曾恩待我过于我应得的。

我当如何报答祢的恩惠呢？因为舍弃一切，摒绝世俗和开始过一种退修的生活，这些都不是我们中绝大多数所能期望做到的事。我应当事奉祢，这并非什么了不起的大事，因为一切被造之物的存在就是为着事奉祢。但有一点使我吃惊的就是祢竟愿意接纳像我这样卑贱不堪的人的事奉。祢要把我算为祢所爱的众仆人之一。

\*我是祢的仆人！我所有的一切都是祢的。我虽然那样说，但实际上，我知道不是我们事奉祢，却是祢服事了我。照

着祢的命令，天地万物的一切资源都交给我随意支配，连天使也帮助我。然后祢亲自服事我，其方式是超乎一切之上；祢应许把祢自己赐给我。祢是我们众人的最大仆人。

\*我以什么礼物来报答祢一切的恩惠呢？我要以一生的年日事奉祢。我愿如果可能，至少每一天能为祢做些有价值的事。祢是我的主，我不过是一个卑微的仆人，有责任尽力事奉祢。我应该不断地赞美祢，因为这是我所必要作的，这也是我的心愿。在事奉上有什么缺点，求祢补满我。

## 第九章 跟随基督谦卑顺服的榜样

我的孩子哪，你若尽力逃避顺服（神）的事奉，就必失掉我的恩赐。如果你不能自由而乐意地服从团体中的长辈（指修道院长）那便表明你还没有受到管治。你若想管理你自己，就要赶快学习服从领导。如果里面的人刚强，（编注参弗 3:16；“你们心里的力量”应译作“里面的人”“the inner man”）（肉体）被约束住，那外来的敌人就必更容易被击败了。如果你跟主的灵不和谐，那么，你的自己就成为你最麻烦的敌人了。

\*你若害怕服从别人，这就表示你仍是过份地爱你自己了。我是全能者，至高的神，创造一切的主，为你的缘故屈从於人。你呢，不过是灰尘，服从在主里的长辈，对比之下是微不足道的了。我成为人中最卑微、最顺从的人，好叫你以我的谦卑战胜你的骄傲。要看到怎样对付、破碎自己的意思，屈从别人的意志。

\*你自己要坚定，不要让骄傲冲昏你的脑袋。必要时，也

可让人踏过你的身子，你曾想过这是怎样的一回事吗？(编注：参诗 66：10-12)

你有什么可抱怨、诉苦的呢？照你本相，你是要被定罪下地狱的。但是我曾爱惜了你，因你是我所宝贝的。我要你知道我的爱。（原著作者把引用的经文：——腓 2:6-11；另译於下：“祂始终有神的本质，但祂从未想用力争取与神同等。相反地，祂自愿放棄祂一切所有的，并取了奴仆的性质。祂成为人，处处显出人的样式。祂自甘卑微，走顺服的道路一直到死，——祂死在十字架上。”）

## 第十章 如何祈求所想的事

我的孩子哪！你要这样地祷告：“主啊，这若是祢所喜悦的，愿祢成全我的要求。祢若看这是对我有益，求祢答应我，我就得以使用它来尊荣祢的名字。但是，祢若知道这是对我有害处的，求祢打掉我的这个念头。”

为什么要那样祈求呢？因为每一个思想，虽然似乎是好、正确的，不一定是出于圣灵的感动。有时很难判定一个看法是灵感，抑或是从撒但来的试探、诱惑。许多人曾经受过欺骗。

\*所以每一个要求必须以谦卑的心来寻问。你必须把整个事情交给神，自己完全不管这事，只对主说：“主啊，祢知道什么是最好的，让这个或那个，都照祢所喜悦的成就。祢选定要赐什么，要赐多少，何时赐予，都照着祢的意思，安置我在祢所看为最好的地方，也按祢所看为最适合的情况看待我。我是在祢手中，随祢使我转向一方，又使我转向另一方；我是祢的仆人，准备好听从祢的命令而行。我不愿意为自己而活，只

愿为祢而活。我何等愿意这样作，而且能作得完全”。

## 第十一章 信靠神

朋友，让我按照我的心意作出对你最好的事。而你常常是从人的观点看一切事物。

主啊，祢说得不错。祢看顾我过于我看顾我自己。如果不是信靠祢，我还能信靠谁呢？无论祢怎样地对待我，都是美好的。

\*如果祢要我处在黑暗中，我仍要赞美祢；祢若要我处在光明中，我也要颂赞祢。我若得到安慰，我满心感激祢；我若受苦，我也同样地感激祢。

我的孩子哪，你若要与同行，就应该如此想法：你当甘心受苦，就如享乐一样。当你贫穷时，应当喜乐，就如富足时一样。

\*主啊，为祢的缘故我要乐于背负我所当负的一切，不论是什么，我要接受祸福、甘苦、忧乐，为着这一切我要感谢祢。只要祢与我相近，不从“生命册”（参启 3:5）上除掉我的名字。不论我经历了什么患难，它们都无法害我。

## 第十二章 承认我的软弱

主啊，我要向祢承认我的软弱。多少时候，我决定要壮胆

行事，却被微小试探所屈服。

主啊，祢知道我是何等的脆弱。求祢怜悯我，叫我不致深陷在罪的泥坑中。我多么容易跌倒。我的情欲强过我的意志，我虽自己不同意，但是它们不断地困扰我，而且天天生活在那种紧张状态中，困苦频频实在是令我感到十分厌倦的一回事。我深知自己是软弱的，因为试探容易侵入，却不容易挥之而去。

\* 唉，这是何等怪异常的生活！难处与患难几乎是家常便饭，陷井和仇敌到处充斥。一个难题退出去，另一个又接踵而来。有的时候，第二个困难并不等着第一个困难过去，要求优先给以解决。

\* 人生既是如此，怎能令人爱慕它呢？面对这么多的艰难，难道不是很自然地叫人痛苦吗？受到死亡和病痛威胁的今生，怎能值得称之为“生命”呢？然而人却仍然爱它而且还想从中寻找快乐。有些东西也许会令人爱慕这个世界，但是另有其它东西叫人恨恶它。

## 第十三章 完全地归于神

我的心哪，在一切事物之上，以及在一切事物之中，你必须安息在神里面。永活的耶稣啊，让我安息在祢里面，超过一切被造之物。

超越健康和美丽，超越荣耀和尊贵，  
超越权力和荣誉，超越智慧和机智，

超越财富和技艺，超越名声和赞扬，  
超越快乐和安慰，超越希望和前途，  
超越赢得的东西，超越心爱的东西，  
超越恩赐和厚惠，超越欢娱和作乐。

最后，让我安息在神里面超越天使和天使长，超越众天军，超越一切看得见和看不见的事物，超越神本身以外的一切。

主啊，因为祢是超乎一切，唯有祢是至高的、最有能力的、最富足的、最丰满的、最美好的，也是最满有安慰的。

除祢之外，无论祢赐给我什么，或启示我什么，如果我没有认识祢如同亲密的朋友，我仍感到饥渴。我们决不会得到满足，直到我的心完全归祢超过其它的一切。

\*我的神啊，我何时才能得此恩典呢？何时我才能那样爱祢，以致忘了自己，而单单认识祢呢？

现在我心中悲叹。我因所看见的恶愁苦不乐，受了伤害。它阻挠我，引诱我，迷惑我，使我不能自由地进到祢的面前，如同吊桥刹住，无路可通。

愿我的叹息成为祷告。

\*主啊，祢要等到何时呢？何时祢要来临帮助我呢？求祢快来帮助我。若没有祢，我将得不到其它一个小时的喜乐时光。祢是我的喜乐；离了祢，我简直是坐在空无一物的桌子旁。我是困苦可怜的，如同一个带着锁链的囚徒，愿太阳重新照在我身上，释放我，赐给我自由。主啊，用祢笑容鼓励我。

\*别人能追逐他们所爱慕的，但我却只要祢。我要祷告，不住地祷告，直到祢的恩惠临到我，使我里面重新听到祢的声音。

我的朋友，我在这里。你曾呼求我，我已来到。解决你的眼泪和心中的仰慕，你的谦卑和痛悔的心，已带动我来到你这里了。

主啊，我曾呼求祢，切切地爱慕祢。我愿意舍去一切为着祢。因为是祢先感动了我，使我渴慕祢。是祢搅动灰烬、煽起情感爱慕祢。

\*祢的仆人在祢面前还有什么可说的呢？我谦卑俯伏承认己罪，并颂赞祢的伟大。

## 第十四章 最大的障碍：自我怜爱

不要爱世界，(参约壹 2:15)不要爱宴乐，(参提后 3:4)也不要爱罪中之乐。(参来 11:25)没有什么比自我怜爱危害更大。

切勿想望不合法的东西。

凡足以使你受奴役（捆绑）不得自由的东西不可妄取。

\*为什么让多余的忧虑折磨你自己呢？接受我的旨意，你必不至于受损失。

你若经常追求完美职业、工作或完满地位、权益以改善你生活享受，你必得不到满足，也摆脱不了忧虑，因为无论什么景况都有缺陷，无论何处都有逆境，都有人对你表示不满意。

那么，幸福并不在乎增添你外面的占有，反而在乎轻看它，不但弃绝渴求财富，而且也除掉贪图荣誉和威望之心，这一切都要随着世界一同过去。(参约壹 2:17)

\*你的地位并不要紧，你的灵极关重要。你能改变工作和地

点，但并不能使你自己改变得更好，因为你的心没有扎根在我里面。会有这么一天，在新的地点，你以前想逃避的东西，往往会再找到，有时甚至比前更多。

## 第十五章 患难之日当求告神

主啊，我在无可迴避的困难中转向祢，求祢帮助我。使用这个患难日子，以成就祢美好的旨意。(编口：罗 8:28;诗 66:10-12)

“现在我心里愁烦，我该说什么好呢？‘父啊，救我脱离这时间吗？’不，我正是为此而来，要经历这苦难的时刻。父亲哪，愿祢荣耀祢的名！”(参约 12:27-28)。“上主啊，求祢救我！求祢快来帮助我！”(诗 40:13)我能作什么帮助我自己呢？没有祢我能到哪里去？在这危难中求祢给我忍耐。我的神哪，帮助我，我就不惧怕。

在这患难中，我要说什么呢？“愿祢的旨意实现”(参太 6:10)。我受苦，这不是可惊奇的事情，我应该忍受。是啊，我要忍耐地担受此患难，直到这暴风雨过去，有一个更好的光景来到。祢能够把这个困难从我身上拿掉，祢能减轻它的压力，像祢以前所作的，使我不至支持不住。(编注：林前 10:13)问题对我越是困难，对祢越容易解决。

## 第十六章 复原

我的小子，我是主，“在患难的日子为人的保障”（参鸿1:7）。不论何时，你有难题，就要快快到我这里来，如果你不是那么迟慢、拖拉才祷告，我早就更快地帮助你了，但你总是先尽力向其他方面求助。要记得我是那信靠我的人的拯救者，此外，你不能找到长久的帮助。

现在你的患难已经过去，你松了一口气，在我怜悯中，力量得以复原。我站在你的近旁修复所有的损坏，并且使事情比以前更好。有什么是我难成的呢？你的信心在哪里？要在我里面刚强站立。只要忍耐和勇敢，安慰会及时临到。要等候，我必来医治你。

\*你对将来感到忧虑么？那对你有何益处？不过使你困苦罢了。“因此，你们不要为明天忧虑，明天自有明天的忧虑；一天的难处一天担当够了”（太 6:34）。

为将来的事烦恼或欣喜都是枉费的，因为这些事也许未必实现。人的天性常倾向忧虑，所以仇敌便乘此弱点来折磨你。他不管怎样，总是引诱你贪爱现今的世界，惧怕将来。

\*“你们不要愁烦，也不要恐惧”（约 14:27）。当你以为你离我甚远的时候，常常就是我十分靠近你的时候，当你感到一切都损失了，有时也就是即将给你最大的获得的时候。你不要按眼前一时的感觉来判断事情。即或一时未得到安慰，我总没有丢弃你。实际上，我是一直鼓励你走天国的路的。

\*有时你虽经历一些患难，比经过百事尽都顺利、如意，对你更为有益。不然的话，你或许会错误地变为自满自足和我疏远。我所赐的我能收回，又可随我的意思再赐还给你。当我赐给你什么东西，这是借给你的；当我把它收回时，并不是要

你的什么东西。“一切美善的事物和完美的恩赐都是从天上来的，是从神来的；祂是一切光的创造主，在祂并没有改变，也没有转动的影儿”（雅 1:17）。

\*我对我所亲爱的门徒说过：“我爱你们，正如父亲爱我一样；你们要常生活在我的爱中”（约 15:9）。你要看到我差他们到世上去——不是享受属地的快乐，乃是要争战；不是要接受荣誉，乃是受轻视；不是为安闲，乃是要劳苦工作；不是为休息，却要耐心地等待着收取田间宝贵的产物（参雅 5:7）。小子们哪，要牢牢记住这些话。

## 第十七章 否定自己

我的孩子哪，要拥有绝对自由，唯一的道路是舍弃自己。凡寻求自己利益的会落入陷阱。他们专爱自己，他们徬徨歧路，贪得无厌地追求舒适、安逸的生活和华丽的东西，却不寻求基督里那永恒的事物。他们所计划的注定归于失败，因为它们不是与我相合。简略地说来，这里是我给你的教训；舍弃一切；除去诸多贪欲，你就必得安息。

主啊，这不是容易的功课。祢是在要求完全之道。（编注：参太 5:48；创 17:1）

\*我的孩子，我既要求你完全，就不应当胆怯退后。要爱好更高的事，我只愿你再没有爱自己的心，并单要事奉我。（编注：参太 4:10）此外，我对你没有更大的愿望和要求。是啊，你要走的路还长呢！但是，你不开始上路，你就不能达到

目的地。

“所以，我劝你向我买精炼的金子，好使你富足” (启 3:18)。那金子是属天的智慧，叫你看世上万事如同可鄙弃的垃圾。这金子对许多的人乃是隐藏的宝物。

## 第十八章 以神为乐

我的神啊，我爱祢。我所能求的就是祢作我的一切。除祢以外我还能要更多的么？(编注：参诗 73:25)

当祢与我同在，我就活在喜乐中。祢赐给我安静的心，安谧的思想和喜乐的灵。因着祢的帮助我能在一切的环境中感到（喜乐）愉快并时常赞美祢。

\*真正爱慕祢的人，没有什么叫他感兴趣，反之，不肯尝尝主恩滋味的人，(编注：参诗 34:8)什么都不能叫他满足。

\*祢是永恒的光，超过一切被造之光的，求祢发出明亮光芒渗透（照亮）我心。用真光的大能洁净我、光照我、给我新的生命。

## 第十九章 神慰勉之言

我的孩子哪，不要因着现今为我所做的工作感到疲乏不堪。不要让工作的艰难、失败或被阻挠而泄气，我要加你力量。

要记得，你不会长久在此劳苦，你若稍等片时，事情就会改变。不要多久，一切劳苦和难处都将要结束。

\*你所做的要继续下去。要在我的葡萄园中忠心地工作，我就是你的赏赐。写作、阅读、唱歌、哀恸、默想和祷告，甚至乐于接受一切打击——天国是值得付出这些代价的，哪怕更多的代价也值得。当你领悟到那平安的喜乐时，你将不再说：

“谁能救我脱离这使我死亡的身体呢？”(罗 7:24)，因为死已被毁灭，你要永远与我同在。

## 第二十章 困难时的祈祷

天父啊，我受试验的时候来到了。我应当在这个时候单单为祢的缘故受此苦难，祢从亘古以来就已预知这个时刻必将来到。外体上我必将受到折磨，但在内心 却永远与祢同在。在一小段时间里，我要在人前失败，成为被人轻蔑的对像。父啊，求祢与我同在，好叫我在凌晨曦微的光中与祢同兴起。

\*主啊，这样的降卑对我有好处。它帮助我摔掉傲慢与骄气。“我满面羞愧”(参诗 69:7)，这对我也是可贵的，因为这样会使我只向祢寻求安慰，而不向人求安慰。为着这个痛苦的难题我感谢祢。祢也知道患难能洗涤罪恶的锈色，求祢按着祢的美意成就在我身上。

\*主啊，让我知道那值得知道的，  
爱那值得爱的，赞扬那祢所喜悦的，  
尊重那祢看为可尊重的，远避一切的邪恶。

\*谦卑的圣徒法兰西斯说过：“在祢的眼中，人是如何就是如何，此外没有其他。”

## 第二十一章 跟随基督

我的孩子，你若越超脱自己，就越能进入我的里面。我要你学习好怎样完全忘记自己，并在我旨意中感到安慰。你要跟我，**“我就是道路、真理、生命”** (约 14:6)。

没有道路，你就无法达到目的地。

没有真理，你不能认识什么。

没有生命，你就不能生活。

我是道路，你应该跟着我走。

我是真理，你应当相信。

我是生命，是你所盼望能够得着的。

我是道路，是有保护的。

我是真理，是没有瑕疵的。

我是生命，是无穷尽的，是永远的。

我是到神那里去的最短的路程。

我是全备的真理。

我是最喜乐的生命。

\* “你们要是遵守我的教训……你们就会认识真理，真理会使你得到自由” (参约 8:31-32)。

“如果你要得到永恒的生命，就应当遵守诫命” (太 19:17)。

如果你要认识真理，就当信我。

“如果你要达到更完全的地步，你得去卖掉你所有的产业，把钱捐给穷人” (太 19:21)。

如果你愿意作我的门徒，就当完全舍己。你若愿意得着幸福的生活，就当轻看今生的一切。

如果你愿在天上为大，就当在今世谦卑自己。如果你要与我一同作王，就当与我一同背负十字架。

## C.C.T.M. 出版、发行的书籍

见 证 系 列	没药山——胡振庆传
	乳香冈——蒋贻庆见证
	奇异恩典——郑惠端姊妹自传
	至圣所内生活——俞崇架著
	主耶稣的忠诚仆婢——袁相忱夫妇
	馨香的没药——盖恩夫人略传 俞成华译
	夜间的歌——恩立姊妹自传
	哦！神的大怜悯——邵慧中著
	十架窄路（附篇）——梁尚仁著
	笼中小鸟——夜莺著
	奇异恩典（续集）——李桂林大夫执笔
	奇异恩典（合订本）
	十架窄路——俞崇恩著
见 证 及 信 息 系 列	上山之钥——里面的道路 大陆年长传道著
	施恩座前——孙凯弟兄见证
	与神同行——俞成华生平著作及见证
	生命的信息——俞成华（1956年殉道）著
	新生命成长、成熟之路——俞成华特会信息
	与神同在及属灵格言——劳伦斯著/俞成华译
	彰显基督的形象——张启珍老伯新译
	圣徒的追求——初信造就 三位大陆年长传道人著
圣经要道初集——初信之宝、读经初阶	
福 音	科学与信仰——微言著 重校版
	认识真理——张郁岚著 修订本

## C.C.T.M. 音像制品

特会	拣选里面的道路——俞崇恩 (CD 4片/DVD 1片)
	前车之鉴——俞崇恩 (CD 4片/DVD 1片)
	主啊,复兴我!——俞崇恩 (3片,国/粤)
信徒生活的见证	(之一) 永生的道路 (国/粤)——俞崇恩
	(之二) 公义和圣洁 (国/粤)——俞崇恩
	(之三) 基督的荣耀 (国/粤)——俞崇恩
	(之四) 受苦的心志 (国/粤)——俞崇恩
	(之五) 住在主里面 (国/粤)——俞崇恩
	(之六) 敬畏神, 远离罪恶——俞崇恩
主日信息	新生命分享集 (1) ——俞崇恩 (12片)
	新生命分享集 (2) ——俞崇恩 (12片)
	生命交通分享系列——俞崇恩弟兄分享 (10片)
其他	数不尽的恩典——俞崇恩福音信息
	圣徒的追求——初信造就
	生命的道路, 信息和见证——俞崇恩神学院分享 19片