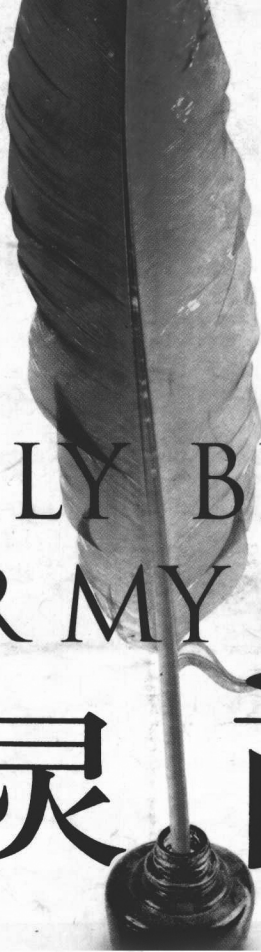


DAILY BREAD
FOR MY SOUL

心灵花园系列

心灵 面包

团结出版社



DAILY BREAD
FOR MY SOUL

心灵花园系列

心灵 面包

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵面包/健新选编. —北京: 团结出版社,
2010. 9

ISBN 978-7-5126-0225-0

I. ①心… II. ①健… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184337 号

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电话: (010) 65228880 65244790

网址: www.tjpress.com

经销: 全国新华书店

印刷: 成都东江印务有限公司

开本: 32

字数: 220 千字

版次: 2010 年 11 月 第 1 版

印次: 2010 年 11 月 第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5126-0225-0/R·25

定价: 29.00 元



编者前言

上个世纪，有一个叫怀特海的著名哲学家说：“人如果没有经常看到伟大的典范，道德教育就不可能成功。假如我们不伟大，不管我们做什么，或者事情是什么，都微不足道。”

伟大的典范置身于伟大的传统中。

当代西方著名灵修大师傅士德（Richard J. Forster）曾把基督教的伟大传统比喻作“圣灵的密西西比河”，说它汇集了许多奔腾的溪流，而聚成一条滚滚的大河。这条大河可划分五个主要支流，它们是静观传统，或称为充满祷告的生命；圣洁传统，或称为充满美德的生命；圣灵传统，或称为充满灵力的生命；社会公义传统，或称为满有怜悯的生命；福音传统，或称为以道为中心的生命。

每一个传统中都有一些伟大的灵魂，或者说代表人物。这个集子里，我们主要选了四个传统的12个代表人物。静观传统：约翰·多恩，小德兰；圣洁传统：伯尔纳，托马斯·坎贝，约翰·卫斯理；社会公义传统：伍尔曼，马丁·路德·金；福音传统：奥古斯丁，安瑟



伦，马丁·路德，加尔文，祁克果。虽然这个名单是很不全面的，但是，能够在一个大花园中采撷几朵小花，在一条大河中捧出几朵浪花，这已经是很幸福的了。

他们中的每一个，都是巨人。对于其中的一些人来说，著作等身，绝非溢美之辞；对于另一些人，虽然一生只写下一部书，但也是闻名于世的经典。因此，把他们思想的精华都摘录出来，对于编者来说，是完全不可能的。所幸的是，就在每一个人 30 条左右的札记中，我已经看到了一个个伟大的心灵。

钟马田曾经建议：阅读要平衡，就如饮食要平衡一样。你不能光吃一种食物。如果你只吃蛋白质，你一定很快会生病。你的饮食必须保持平衡，这个原则应用在这里也一样重要。有人问：“你的意思是什么呢？”让我存谦卑的心这样回答：“使我获益最深的，是我一面读思想性书籍，一面也读精神伟人的传记，以保持平衡。这是我能给大家最有帮助的忠告。”

钟马田还说，我习惯上是这样，特别在假期，我通常在早上研读思想性著作，到了晚上，我就会转去读一些传记。在假期，我总是这样阅读，后来我尝试每天都如此。这样阅读方式的好处就是：经过一个早上三四个钟头的研读，到了中午的时候，不免自觉有点了不

起，自认已获得不少知识，可以炫耀一下。我就是这个样子！但我记得很清楚我第一次“失脚”的经历，那是在1928年，我偶然捡起爱德华滋的生平传记。我以前从来没有听过他的名字，但我开始翻读他的传记以后，很快就发现，任何人读他的生平，只要读过一页，你就不能不自惭形秽。那个下午我读爱德华滋生平的感受，把我经过一个早上的研读所得的错觉全然归正过来。对付虚妄知识的遗害，最佳的补救办法就是读一些精神伟人的传记，就如爱德华滋、怀特菲尔德等人的生平。

另外一种平衡，是威廉·汤朴提出来的，他说：“让我们在彼此交接之中，更热衷于了解那些与自己不同的，远过于以自己的传统否定或强压他们。”

也许，我们更应该像牛顿那样，有勇气站在巨人的肩膀上。

健新

2010年新春

目 录

1月

奥古斯丁 (Aurelius Augustine)

1. 你为你自己而造了我们…………… 1
2. 你若不了解上帝有什么可稀奇的呢…………… 1
3. 骄傲是一切罪的开端…………… 2
4. 若撇开了公义…………… 3
5. 你自己也在乞讨…………… 3
6. 爱是目标…………… 4
7. 除罪以外我们一无所有…………… 4
8. 除非上帝把他所要求的给了我们…………… 4
9. 上帝啊，求你这样做…………… 5
10. 上帝的爱是不可思议和不变的 …… 5
11. 不要为与魔鬼有同一层次的信心而夸口 …… 6
12. 求你看出你的作为 …… 6
13. 上帝的旨意总要完成 …… 7
14. 我默想主的律法 …… 8



15. 耶稣：上帝的形像与奴仆的形像	8
16. 人应深知上帝多么爱我们	10
17. 我们借着他得以洗净	10
18. 我们所寻求的并不在这里	11
19. 我们有两种防御疾病的方法	12
20. 有些事情无关紧要	12
21. 全部工作都属于上帝	13
22. 只要把里面的施舍给人	14
23. “用爱运行的信”	15
24. 舍己就是不信靠自己	16
25. 在听道时我才有真快乐	17
26. 不留心听道的不能归咎于证道人	18
27. 哦，灵魂，请注意你的美丽	19
28. 你们不要再埋怨上帝	19
29. 要为异端派和我们自己祷告	20
30. 上帝的一切诫命都包括在爱里面	20
31. 求你永远与我同在	22

2月

安瑟伦 (Anselm of Canterbury)

1. 对于我来说	23
2. 你的面我正要寻求	23

3. 他应该做些什么呢? 24
4. 我们总是空空无所有 24
5. 我们的命运真苦极了 25
6. 主啊, 恳求你 26
7. 除非我相信了, 我决不会理解 27
8. 你怜悯的源头是隐秘的 27
9. 求你使这怜悯来充满我 28
10. 主一切所行的无不公义 29
11. 主是超过任何一个受造物所能想像的 29
12. 我们都在亚当里堕落了 31
13. 这就足够了 31
14. 蒙福的人所享受的欢喜是多么大啊 32
15. 叫我的喜乐可以满足 33
16. 我们只是专心感谢他 34
17. 上帝的旨意本身就是最充分的理由 35
18. 上帝化身为人, 使人性提高 35
19. 基督的死是出于自愿 35
20. 喜乐在今生是不能够得到的 36
21. 罪是偿还属于上帝的尊荣 36
22. 上帝的尊荣 37
23. 他向人类树立了一个榜样 38
24. 是否内心有暴风雨在淹没你们 38



- 25. 为了耶稣基督…………… 39
- 26. 许多比恶魔更为可憎的邪恶…………… 39
- 27. 没有你，任何东西都不能让我满意…………… 40
- 28. 请赐给我你已令我想望的…………… 40

3月

伍尔曼 (John Woolman)

- 1. 我总觉得父母这样做是很好的…………… 43
- 2. 对他所造的一切生物存怜悯之心…………… 43
- 3. 上帝帮我离开了那些常诱惑我的伙伴…………… 44
- 4. 基督工人的工作动力…………… 45
- 5. 买卖奴隶之事是违反我良心的…………… 45
- 6. 我当以何法谋生…………… 46
- 7. 两件值得提起的事情…………… 46
- 8. 蓄奴制度和基督教的纯洁是相违背的…………… 47
- 9. 我仍力求履行我的责任…………… 49
- 10. 主要我摆脱俗务的纠缠…………… 49
- 11. “神圣真道是有确实证据的!”…………… 50
- 12. 无视俗世的智慧…………… 51
- 13. 我若专诚靠主…………… 52
- 14. 他们的灵魂和我们的灵魂同样宝贵…………… 53
- 15. 教会的情况使我心中非常痛苦…………… 54

16. 行在主的光明中…………… 54
17. 要注意的是从属天之爱所发出的关心和实际
…………… 56
18. 拒绝缴纳作战税…………… 57
19. 真的宽仁是一种极高尚的美德…………… 57
20. 黑奴的呼声已达到至高者的耳中…………… 58
21. 我们当中仍然可以有真实的团契…………… 60
22. 我的生活是否接近于上帝的旨意…………… 61
23. “你将以耶和華為乐”…………… 62
24. 每一天的时间都是向神支借的…………… 63
25. 我该用比较温和的言语说话…………… 63
26. 是否每一次都完全顺服神的旨意…………… 64
27. 求主带领我的灵魂进入真自由…………… 64
28. 在一切事上尊重他的智慧…………… 65
29. 我们应当忠诚于他，遵行普遍公义…………… 66
30. 牢记和平之君是你的主…………… 67
31. 以顺从神的心祷告乃是最可宝贵的…………… 68

4 月

约翰·多恩 (John Donne)

1. 人的境况真是多变而悲哀…………… 69
2. 这就是人的光荣吗?…………… 70



3. 我们全是不肖的浪子 71
4. 按你自己的意愿帮助我 72
5. 这当然不出于你 73
6. 你让我躺在这张床上 74
7. 只要可能，我就要走向你 75
8. 我可以不害怕孤独 76
9. 主啊，请你喜悦我 77
10. 我们应该始终惧怕你 77
11. 别让我失去对惧怕的感觉 78
12. 愿你赦免我隐而未显的过错 79
13. 主啊，请眷顾不幸的我 79
14. 你赦免我的罪恶 80
15. 人实际上何其渺小 81
16. 你会要我的心吗？ 82
17. 我不问你为什么 82
18. 太多的人最终成为自己的行刑者 83
19. 这意味着没有什么慰藉可言 84
20. 你是否只接受没有斑点的祭品 85
21. 你探访不幸的屋子 86
22. 别让持续不眠成为我的不安 87
23. 为什么我就不可能是那个人 88
24. 他借助这些钟声向我作葬礼上的布道 89

- | | |
|-------------------------|----|
| 25. 钟声为我们大家而鸣····· | 90 |
| 26. 没有人是与世隔绝的孤岛····· | 90 |
| 27. 苦难的确是一笔财富····· | 91 |
| 28. 上帝啊，请看顾他的灵魂····· | 91 |
| 29. 请让我在两种力量之间保持平衡····· | 92 |
| 30. 相信你的仁慈能够保守我····· | 92 |

5 月

马丁·路德 (Martin Luther)

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 除了上帝所命令的以外，没有善功····· | 94 |
| 2. 当知觉和理智都显明上帝恼怒我们时····· | 95 |
| 3. 信仰才是最高的行为····· | 96 |
| 4. 用行为表明我们爱上帝····· | 97 |
| 5. 不要怀疑祷告蒙了听允····· | 98 |
| 6. 靠上帝的命令去祈祷····· | 99 |
| 7. 他差遣痛苦患难给我们····· | 100 |
| 8. 那就是真教会····· | 100 |
| 9. 要尊敬我们的父母····· | 101 |
| 10. 让他把仇敌常常放在心目中····· | 102 |
| 11. 每个人都必须天天与情欲作战····· | 102 |
| 12. 我觉得自己爱心太少····· | 103 |
| 13. 所有基督徒都是“属灵的阶级”····· | 104 |



14. 每个人必须对神的应许表明自己的立场	105
15. 坚信那应许的他	106
16. 论心灵的自由与束缚的两个命题	106
17. 只有一件事是不可缺少的	107
18. 他所行的都是为服务人	108
19. 叫我们可以互相作基督	109
20. 路德算什么?	110
21. 上帝所要的是行道的人	110
22. 我不愿为着全世界的财宝而抛弃私人的忏悔	111
23. 灵魂不在凯撒权力之下	112
24. 我们永远不会了解《圣经》	113
25. 要因人施教	114
26. 上帝的权能永远与我们的软弱为伴	114
27. 当常存信心成为刚强的愿望	115
28. 你或受苦, 或否认基督	115
29. 人有信心, 就有试探	116
30. 你到处都能遇见基督	117
31. 是这国赢得了百姓	118

6 月

托马斯·阿·坎贝 (Thomas A. Kempis)

1. 我们在《圣经》里应当求益处,多于求奥意 ...119
2. 如何求得真平安..... 120
3. 诱惑对人常有益处..... 121
4. 爱的工作..... 122
5. 要在立志上多下工夫..... 123
6. 你应知道你配不上帝的安慰..... 124
7. 临终想要怎样,现在就努力怎样..... 124
8. 不畏艰难,力求进步..... 125
9. 投奔耶稣的伤痕..... 126
10. 用洁净的心追求上帝 126
11. 殷勤地鉴察自己 127
12. 当爱耶稣过于一切 128
13. 与耶稣同在便是乐园 129
14. 我该依靠什么呢? 130
15. 恩典常赐给善于感谢的人 130
16. 你真是一个罪人 132
17. 求你扩充我的爱 132
18. 真爱的试炼 134
19. 凡有血气的算得什么呢? 135
20. 凡事上你当这样说 136



21. 真忍耐的凭据 136
22. 求你用天上的勇敢坚固我 137
23. 四件产生平安的事 138
24. 全心奉献，合乎神的旨意 139
25. 我所给的，我能拿去，也能偿还 140
26. 不可信靠你的心情 141
27. 你成为我的万有 142
28. 受恶言攻击时要信靠上帝 143
29. 你的管教和鞭杖都训诲我 144
30. 在逆境中不可灰心 145

7 月

小德兰 (Saint Therese of Lisieux)

1. 他所创造的花儿都是美丽的 148
2. 我要选取那一切凡为您所愿意的 148
3. 我只想取水去给我的至爱者喝 149
4. 这光明引导着我 149
5. 他指着一丛小白花给我看 150
6. 我真渴于吃苦和被忘呀 151
7. 我所犯的过失从不曾使上主难堪 151
8. 吸引我的单单只有“爱情” 152
9. 我知道他在我的灵魂里 153

10. 我愿意寻找一条登天的小路 154
11. 我们都是可怜的罪人啊 155
12. 我一见敌到，转背就逃 157
13. 我唯一的目标就是履行上主的意旨 157
14. 真正的爱德在于忍受别人的一切缺点 ... 158
15. 我怎样喜欢这个命令呢 158
16. 祈祷扩张灵魂而使之结合于上主 159
17. 爱情吸引爱情 160
18. 请吸引我 161
19. 我所投奔的是最末的位置 161
20. 耶稣只要求我们的爱情 162
21. 我的使命是爱情 163
22. 小小的孩子将撒花 164
23. 永远据有爱情，享受爱情 165
24. 常做小孩是怎么回事 166
25. 为让耶稣喜欢 167
26. 是他在向我们祈求 168
27. 我要以祈祷与你时常结合 168
28. 死于爱情 169
29. 我从来不能独自做成什么 170
30. 我到了我们每个人都希望的时候了 171
31. 我的上主……我……爱……你 171



8月

加尔文 (John Calvin)

1. 真实的智慧主要由两部分组成…………… 173
2. 对上帝的认识使我们与上帝联合…………… 174
3. 认识自己的两个方面…………… 175
4. 切忌侮辱上帝之灵…………… 176
5. 基督的国是属灵的…………… 176
6. 各种幸福都集中在基督里面…………… 177
7. 信仰在于认识上帝和他的旨意…………… 178
8. 信心是对神的仁爱一种不变而确实的认识
…………… 179
9. 信仰的关键是信任上帝…………… 180
10. 虔敬之心中两种不同的情绪…………… 181
11. 信心以上帝的道维护自己…………… 182
12. 主没有为我们安排这样的事…………… 183
13. 悔改即是“重生”…………… 184
14. 生活规范最好的根基…………… 185
15. 按照自己绵薄的能力前进…………… 186
16. 一切都以荣耀上帝为目的…………… 187
17. 凡上帝所给予我们的必施之于邻舍…………… 188
18. 这是由于上帝的安排…………… 189
19. 每一个人都应“背起他的十字架”…………… 190

20. 为义受逼迫	191
21. 不必以消除苦恼和忧愁来锻炼喜乐之心	192
22. 轻视现世，渴慕来生	193
23. 不可对上帝忘恩	194
24. 使之成为旅行的帮助	195
25. 善用上帝所赐之物	196
26. 祈祷的四个原则	198
27. 他总是垂听我们的祷告	198
28. 论真道的一切信条并不都有同样地位 ...	199
29. 教会的圣洁只是日日在改进	200
30. 善工总不能经得起神的鉴察	201
31. 在生活中表现基督的品格	201

9 月

祁克果 (Soren Aabye Kierkegaard)

1. 逃出自己的思想	203
2. “群众”乃是“非真理”	204
3. 真理就是尊重每一个人	205
4. 绝望乃是以自己为生命的中心	206
5. 祈祷乃是呼吸	207
6. “优美的邪行”	207



7. 罪的反面不是德行，而是信心…………… 208
8. 你如何信，就如何行…………… 208
9. 人不能靠自己并且由自己来解说何为罪 ……209
10. 人陷于罪的境地即是新罪 …………… 210
11. 上帝头一次成了人的目标和衡量 …………… 211
12. 罪是在上帝之前才显明出来 …………… 212
13. 赐我们的意志纯粹地志于一事 …………… 213
14. 认罪者因认罪而得以认识他自己 …………… 214
15. 世上的荣光不过是一个漩涡 …………… 215
16. 凡爱，都是全心全意地爱 …………… 216
17. 不愿受人安慰乃是隐藏的骄傲 …………… 216
18. 一个永恒的呼召 …………… 216
19. 让永恒者医治你的伤口 …………… 217
20. 要不断地走那一步 …………… 218
21. 各人要在上帝面前报他自己的账 …………… 218
22. 要在每天的真实生活中看到崇高伟大之举
…………… 219
23. 凡真基督徒皆与基督同时 …………… 220
24. 进入基督教的唯一道路 …………… 221
25. 人要凭生命去证实上帝之道 …………… 221
26. 灵性事物即是要与人分享 …………… 222
27. 在软弱的人里上帝成了刚强 …………… 223

28. 人的软弱正是敬拜的精意 224
29. 借信心抓住这“得了一切”的道理 224
30. 世上只分两种目标 225

10 月

马丁·路德·金 (Martin Luther King, Jr.)

1. 我们的世界是建立在道德基础之上 227
2. 每一个人都有责任关心自己 228
3. 我们并没有错 230
4. “金，为了正义，站起来” 231
5. 我因我的罪行而骄傲 232
6. 上帝与我们一同斗争 233
7. 上帝总能让我内心平安 234
8. 任何地方的不公正都威胁其他所有地方的公正
..... 235
9. 自由是需要被压迫者去争取的 236
10. 不公正的法律根本不是法律 236
11. 上帝从上头看顾着属于他的人 237
12. 我们一定要有创意地利用时间 238
13. 我为教会的漠不关心伤心落泪 238
14. 用道德手段去维护不道德目的也同样是错的
..... 240



15. 不，绝不会！我们不满足！ 240
16. 我有一个梦 241
17. 伟大的国家必然是充满爱心的国家 242
18. 还要等多久 243
19. 我们等不起 244
20. 我不愿意随波逐流 244
21. 仇恨会伤害仇恨者自己 245
22. 这是容忍罪恶的行为 246
23. 我们都是上帝的孩子 246
24. 制造乞丐的社会需要革新和改造 247
25. 十字架是你要背负并为之献身的 247
26. 选择为正义挺身而出 248
27. 不要忘记那些生活在社会底层的穷人 ... 249
28. 重要的是它在你心里 250
29. 每个人心中都有战争 252
30. 你努力过，这是好的 253
31. 我已经站在了最高处 254

11月

约翰·卫斯理 (John Wesley)

1. 这是由于上帝的权能 255
2. 对执事们的指示 256

3. 不可欺压寄居的…………… 256
4. 我想我有比前更多的爱心…………… 257
5. 重述我们的立场…………… 257
6. 这些教外人真叫我们惭愧呀…………… 258
7. 上帝在儿童中所做的非常工作…………… 259
8. 今天是我八十五岁的生日…………… 259
9. 一个循道派信徒…………… 261
10. 为要荣耀上帝…………… 261
11. 目前我唯一的问题是…………… 262
12. “请向我伸手!”…………… 262
13. 我算什么呢?…………… 263
14. 记住上帝就是爱…………… 263
15. 学会喜乐…………… 264
16. 信对于精神方面的作用…………… 264
17. 信是灵魂的眼睛…………… 265
18. 我们岂不应该无代价地给予…………… 266
19. 钱在我死时对我有什么安慰呢?…………… 266
20. 罪只是晕厥而已, 并没有死…………… 267
21. 成圣所必需的善工是什么…………… 268
22. 讲道之道是什么呢…………… 268
23. 让理性归于理性吧…………… 269
24. 你的责任乃是活在今天…………… 269



25. 不要太快地把一些事情归诸上帝 270
26. 我喜欢传讲简单明了的真理 270
27. 经济生活三大原则 270
28. 因为我没有钱 271
29. 给我一百个传道人 271
30. 在地上拓展基督的国度 271

12月

圣伯尔拿 (Saint Bernard)

1. 只要一想到耶稣 272
2. 耶稣之名 273
3. 要从基督的榜样学习如何爱基督 274
4. 当我全心全意爱上帝时 274
5. 爱上帝的理由在于上帝就是上帝 275
6. 爱的第一种境界：为了自己而爱自己 276
7. 爱的第二种境界：为了自己而爱上帝 277
8. 爱的第三种境界：为了上帝而爱上帝 277
9. 爱的第四种境界：为了上帝而爱自己 278
10. 上帝是爱 279
11. 当以两种方法来认主 279
12. 要用心灵的眼睛注视平安 280
13. 不要恐惧，明日当出去 280

14. 这人可诅可咒 281
15. 恳求你完全占有我剩下的短促岁月 282
16. 你要尽心、尽性、尽力爱主你的上帝
..... 282
17. 专心爱耶稣最神圣的身体 283
18. 尽力爱上帝 284
19. 你们要为自己所受托的警醒 285
20. 寻找上帝是一件极美好的事 286
21. 基督预先寻找你们 287
22. 我爱基督，也被他所爱 287
23. 我们是自愿地受罪的奴役 288
24. 灵魂仿佛有两种相反的特征 289
25. 良心的见证包括三件事实 290
26. 只要不是永远地忧愁 291
27. 上帝的恩典永远赐给那些敬畏他的人 ... 291
28. 真正的安息之所 292
29. 不要轻看你们的祈祷 292
30. 行动与思想是一对关系密切的同伴 292
31. 我的一生是邪恶的 293



奥古斯丁

(Aurelius Augustine, 354—430)

使徒时代以后，教会历史上伟人辈出，但无一人能超乎奥古斯丁之上。哈那克（1851—1930）曾经说过：自保罗以来，除路德以外，无人能与奥古斯丁相比；直至今日我们仍受他的思想和精神影响，我们是文艺复兴和宗教改革的后裔，但二者都有赖于奥古斯丁。

1月1日 你为你自己而造了我们

上帝啊，你为你自己而造了我们，我们的心若不安息在里面，就不得安宁。

1月2日 你若不了解上帝有什么可稀奇的呢

我们说到上帝，你若不了解他，有什么可稀奇的呢？若是你能了解，他就不是上帝了。……心灵能在若干程度上接近上帝，乃是一个

最大的恩赐；但是要了解他是完全不可能的。

虽说除非人有相当的了解，他就不能相信上帝，然而借着他的信心，他就可以了解更大的事情。有些事情，除非我们了解就不能相信；但另外有些事情，除非我们相信，我们就不能了解。

1月3日 骄傲是一切罪的开端

虽然骄傲是一种大罪，但骄傲与其他的罪不同，如我所说的，大部分的骄傲，并不是见于邪恶的行为里，乃在善的行为里。从别的方面看，他那句话也有其是处：“骄傲是一切罪的开端。”因魔鬼的堕落是由骄傲来的，而罪是从魔鬼而来的；而且后来当魔鬼的恶毒与嫉恨攻击那仍然站立得住的人时，他用那使自己堕落的骄傲去陷害人。因为蛇用骄傲的方法乘机而入说：“你们便如上帝”（创3:5）。因此，经上说：“骄傲是一切罪的开端。”而“骄傲的开端，就是离开上帝”（传道经10:12, 13）。

.....

邪恶的意志是如何开始的，只是由于骄傲。骄傲岂不是一切罪的开端吗？骄傲是什么呢？只是一种顽固的自高意向，人想离开那本为灵魂所唯一依附的上帝，而以自我为生命之源。这是因为人太爱他自己了……什么是骄傲，岂不是无限的自高之心么？一旦灵魂想要抛弃它所依附为生命终极的上帝，而以自我作为生命的终极时，那就是无限的高傲。

.....

“有一个雄辩家被问，雄辩的第一个要诀是什么，他回答说是发音，又问第二和第三个要诀是什么，他仍旧答是发音。如果你问我在基督教里，首要的教训是什么？我会回答说是谦卑。首要的教训是谦卑，第二是谦卑，第三仍然是谦卑。”

1月4日 若撇开了公义

若撇开了公义，所谓国家不过是一群强盗；所谓匪帮，岂不是小型的国家么？……那被马其顿的亚历山大所擒获的海盗回答亚历山大的话是很巧妙的，亚历山大王问海盗：“你为什么竟敢骚扰海面？”海盗很坦然地回答道：“你为什么竟然骚扰世界？只因我以一只小船骚扰海面就被称为海盗；你以强大海军横行世界，就被称为征服者。”

1月5日 你自己也在乞讨

听听这句话吧：“怜悯人的人有福了，因为上帝必怜悯他们。”你要这样做，上帝对你也会这样做。你要对别人这样做，让上帝对你也这样做。因为，你可能很富足，但是仍然有缺乏。你可能拥有很多属于今生的东西，但是仍然缺乏永生。你听到乞丐的声音，但是在上帝面前你也是一个乞丐。有人向你乞讨，而你自己也在乞讨。你怎么对待你面前的乞丐，上帝也会怎样对待他面前的乞丐。上帝喂饱了你这个饥饿的人，你已经饱足，那就去喂饱一个



饥饿困乏的人吧。这样，你自己的饥饿就会再次被上帝的丰盛填满。

1月6日 爱是目标

我们所有事工的完成是爱，爱是目标；为了得到爱，我们奔跑；为了向往爱，我们奔跑；一旦抵达，我们就在爱中安息。

1月7日 除罪以外我们一无所有

人不要恭维自己，因为自己不过是魔鬼；他所有的福分，都得之于上帝。你自己所有的，除罪而外，还有什么呢？罪是你自己的，义是属于上帝的……当一个人知道自己一无所有、无法自助之时，他的武器就此折断，而一切竞争也止息了。

上帝在各事上都在你之先，巴不得你有时也能在他的忿怒之先。（怎样在先呢？）要承认你的一切所有是得之于上帝；不论你有什么善，莫不是出于他；然而你的一切恶都是出于自己……。除罪以外，我们自己一无所有。

1月8日 除非上帝把他所要求的给了我们

上帝命令我们做所不能做的，好使我们知道应该向他求什么。若只将合宜之分给予自由意志，而将更大的光荣归于上帝的恩典，那么，训诫的用处就很大了。信仰获得那律法所命令的；因此律法下命令，好使信仰得着律法所命令的。上帝要求我们有信心，但是，除非

他把他所要求的给了我们，他就找不着他所要求的。

……愿上帝施赐那他所命令的，又愿他随意发命令。

1月9日 上帝啊，求你这样做

上帝啊，求你这样做！慈悲的上帝啊，求你这样做！吩咐我们行所不能行的事，甚至吩咐我们做那没有你的恩典而无法做到的事，好叫人在靠自己的力量无法行事之时，就将每人的口堵住，谁再也不敢夜郎自大了。让人人都自卑，都在上帝的面前被定罪。

……

人啊，你由诫命中当知道所应尽的本分，在惩戒中知道你不尽本分是由于自己的过失，在祈祷中知道从何处可以领受你所愿得的。

1月10日 上帝的爱是不可思议和不变的

上帝的爱是不可思议和不变的。因为他并不是在他的儿子流血，使我们和他复和以后，才开始爱我们；乃是远在创世以前就爱我们，甚至在我们还没有生存之前，就叫我们和他的独生子一同作他的儿女。所以基督因死而使我们与上帝复和一事，不可解释为上帝从前恨我们，现在因复和了才开始爱我们；其实他在与我们复和以前就爱我们；那在他与我们之间的敌对，是由于我们的罪。我这说法是否正确，有使徒的话为证。使徒说：“唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向



我们显明了”（罗 5:8）。可见，甚至在我们和他对敌、多行不义的时候，上帝也爱我们。因此他以他的奇妙方法，在恨我们的时候，也同时爱我们。他恨我们，是因为我们自己变了，和被创造的时候不同；可是我们所行的不义既未完全毁灭他的事工，他固然恨我们所做的事，但同时爱我们每人所得之于他的那一部分。

1月11日 不要为与魔鬼有同一层次的信心而夸口

魔鬼说：“我们知道你是谁，乃是上帝的儿子。”正如彼得宣称耶稣是“上帝的儿子”。那么，两者的区别在哪里呢？彼得是因着爱说的，魔鬼却是因着惧怕……如果魔鬼也相信而且战兢，请告诉我们应该如何界定信心呢？只有以爱而行的信心才是信心。

……

信心的力量是巨大的，但倘若没有爱就毫无益处。魔鬼也承认基督，但因缺乏爱而毫无用处。它们说：“我们与你有什么相干？”它们承认的是一种没有爱的信，由此可知它们是魔鬼。不要为与魔鬼有同一层次的信心而夸口。

1月12日 求你看出你的作为

我并不向主说，不要轻看我手所做的工。我以双手追求上帝，并未受欺。但是我不夸我手所作的工；因为我恐惧你一旦审查这些工

作，必发现其中的罪多于功。我所要说的、我所求的、我所愿的，就是你不要轻看你的手所创造的。在我身上，求你看出你的作为，而不是我的作为。因为，倘若你看到我所做的，你就得要刑罚我；一看到你自己的作为，你就会给我加冠冕。因为我所有的一切善功，都是由你而来的。

1月13日 上帝的旨意总要完成

永生虽然是给善工的报酬，使徒保罗却称它为上帝的恩赐。他说：“罪的工价乃是死”，这是要指明，死并非是无故地加在人身上，而是人犯罪所应得的报应。但是所谓恩赐，必是白白赐的，否则就不能算是恩赐（参罗 11:6）。因此，我们要知道，甚至人的功德，也是上帝的恩赐，所以人得到永生，无非是“恩上加恩”（约 1:16）。所以人受造为正直者是这样：他离开上帝的帮助就不能保持正直，但是他能运用自己的意志离开正直。不论人所选择的道路是哪一条，上帝的旨意总要完成，或是由人完成，或是对人完成。那么，人既遵行他自己的意志，不遵行上帝的旨意，上帝的旨意就是对人完成。因为上帝能从同一堆满了污秽的人中，使一些人成为高贵的器皿，使另一些人成为卑贱的器皿。他用慈爱使人高贵，用公平使人卑贱（罗 9:21），使人不能以人夸口。因此不能以自己夸口。



1月14日 我默想主的律法

“我默想主的律法”(诗 1:2),若不是“昼夜”的话,至少是尽我所能有的短时间如此行;并且我将默想写下来,免得遗忘,我靠着上帝的慈悲,盼望他使我坚持我所觉得可靠的一切真理;“若在什么事上,存别样的心,上帝也必以此指示我”(腓 3:15),无论是借着隐秘的灵感和劝勉,或是借着他自己明白的宣告,或是借着弟兄们的理论,来指示我。我如此祈祷,也将我这愿望交托他,他能保守他所赐给我的,也能将他所应许的赐给我。

1月15日 耶稣:上帝的形像与奴仆的形像

(耶稣)他之取了奴仆的形像,并不使他失去那使他与父同等的上帝之形像。倘若他取了奴仆的形像,而并不使他失去上帝的形像,因为他自己在奴仆的形像里和在上帝的形像里同是父上帝的独生子,在上帝的形像里是与父同等,在奴仆的形像里是神人间的中保,即为人的基督耶稣;那么谁不能看见他在上帝的形像里比他自己大,可是在奴仆的形像里却比他自己小呢?所以《圣经》说子与父同等,又说父是比子大的,并非是没有原因。因为前者照着上帝的形像加以了解,而后者照着奴仆的形像加以了解,并没有混乱之处。

其实弄清这问题的准则,是在使徒保罗一封书信的一章里揭橥了。他在那里足够清楚地

将这区分介绍给我们，说：“他本有上帝的形像，不以自己与上帝同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；并有人的样子”（腓 2:7）。于是在本性上上帝的儿子与父上帝同等，但在“样子”上比父小。因为在他所取的奴仆形像上，他比父小；但在他取了奴仆的形像以前所有父的形像上，他与父同等。他在上帝的形像上是道，“万物是他造的”（约 1:3）；但他在奴仆的形像上“为女子所生，且生在律法以下，要把律法以下的人赎出来”（加 4:4, 5）。照样他在上帝的形像里造了人，他在奴仆的形像里被造为人。

.....

照着上帝的形像说，是与父同等，因为我们已经证明，二者都不是被造的。但照奴仆的形像说，子比父小，……他自己为女人所生，且生在律法之下（加 4:4）。照上帝的形像说，他与父原为一（约 10:30）；照奴仆的形像说，他来不是要按自己的意思行，乃是要按那差他来者的意思行（约 6:38）。照上帝的形像说，“父怎样在自己有生命，就赐给他儿子也照样在自己有生命”（约 6:26）；照奴仆的形像说，他“心灵甚是忧伤，几乎要死”；并说：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我”（太 26:38, 39）。照上帝的形像说，“他是真神，也是永生”（约一 5:20）；照奴仆的形像说，“他存心顺服，以至于死，且死在十字架上”（腓 2:8）。



1月16日 人应深知上帝多么爱我们

(恩典原是白白赐予的,) 他施恩, 不是因为我们配得, 而是因为他乐意。我们知道这一点就不至靠自己, 而这就是所谓(软弱)。但那使我们得以完全的, 就是那也对使徒保罗说的: “我的恩典够你用的; 因为我的能力, 是在人的软弱上显得完全”(林后 12:9)。所以人应深知上帝多么爱我们, 并深知他所爱的我们, 是怎样的人。前者使我们不绝望, 后者使我们不骄傲。使徒对这最必需的教训如此解明说: “基督在我们还作罪人的时候为我们死, 上帝的爱就在此向我们显明了。现在我们既靠着他的血称义, 就更要借着祂免去上帝的愤怒。因为我们作仇敌的时候, 且借着上帝儿子的死, 得与上帝和好, 既已和好, 就更要因祂的生得救了”(罗 5:8-10)。

1月17日 我们借着祂得以洗净

但“光照在黑暗里, 黑暗却不接受光”。所谓“黑暗”, 就是人愚昧的心思, 被恶欲和不信弄瞎了。那造万物的道, 为要顾念医治他们, 就“成了肉身, 住在我们中间”。因为我们蒙光照, 乃是与道有分, 即与那为人的光之生命有分。但我们原来因不洁的罪恶, 完全不配与祂有分, 并且与祂无分。所以我们必须得以洗净。更且唯有义者的血和上帝的自卑, 才能将不义和骄傲的人洗净, 好叫我们借着祂得以洗净, 成为祂那本为我们所有、但如今因罪

丧失了的本性，好叫我们得见那与我们的本性不同的上帝。

因为按照本性说，我们不是上帝；按照本性说我们是人，而因有罪是不义的。所以上帝成为义人，替罪人向上帝代求。因为罪人和义者并不一致，但人与人一致。他取了与我们相同的人性，与我们联合，好废掉我们因罪而有的不同之处；他因取了我们的必朽坏性，就使我们与他的神性有分。罪人由必被定罪而来的死，自应被义者发怜悯所自择的死废去了，因他一次的死解答我们双重的死。

1月18日 我们所寻求的并不在这里

因为上帝的本质，即他所以为上帝的本质，无论是在永恒上、真理上、旨意上，什么也不改变；因为他的真理和爱都是永恒的；他的爱和永恒都是真实的；并且他的永恒和真理也都充满了爱。

但因我们从不改变的喜乐已被放逐，却没有被割绝，以致在那些必改变暂时的事物中寻求永恒、真理、福祉（因为我们既不愿死，也不愿受欺，也不愿受扰）。所以从天上有适合我们逆旅需要的异象向我们显出来，叫我们知道，我们所寻求的并不在这里，倒是必须从这逆旅回到那里去，因为我们既属那里，就不应在这里寻求这些东西。首先我们必须深信上帝多么爱我们，免得我们因绝望而不敢上升到他那里。我们也需要知道他所爱的我们是怎样的人，免得我们夸耀自己的功德，因而更从他



退缩，而在自己的力量上失败。因此他叫我们依靠他的力量（得益）前行，好叫爱心在软弱的谦卑中得以完全。《诗篇》指明这一点，说：“上帝啊，你乐意降下大雨；你产业以色列软弱的时候，你使他完全。”（诗 68：9）

1月19日 我们有两种防御疾病的方法

总之，无论罪的原因是什么，罪都是、也必是能以抵御的。正因此故，我们祈求帮助说：“不叫我们遇见试探。”若我们想到防御罪是不可能的话，我们就当然不求帮助了。防御罪当然是可能的，不过要借着上帝的帮助，而他是不被欺骗的。与防御罪有关的，还有一件事，就是要以诚实的心祷告说：“免我们的债，如同我们免了人的债”（太 6：12）。我们有两种防御疾病的方法：第一，要阻止它的发生；其次，若发生了，要求得迅速的医治。那么，为阻止罪恶发生，我们就祷告说：“不叫我们遇见试探”；为求得迅速的医治，我们就祷告说：“免我们的债”。所以，犯罪的危险，无论只是在威胁着，或是已临到我们，总是可以防御的。

1月20日 有些事情无关紧要

有些事情，不论我们信或不信，不论它们是真或是假，对于我们追求上帝的国都无关紧要。人在这些事上所犯的错误，不应当被视为罪，或视为有关宏旨的罪。总之，一种属于这类小事的错误，无论其性质或大小如何，它和

接近上帝之道是没有关系的……这类错误虽然不算是罪，但必须被视为今生中的恶。我们今世都受虚空支配，使我们以假为真，以真为假，又以不确定的为确定的。虽然这类错误不至于破坏我们借以获得永福的信心，但它们能使人在今生中受许多苦。我敢确切地说，我们一旦承受那摆在我们眼前的真实而完美的幸福，就必不再受任何欺骗，不论是属身体的或属心灵的。

1月21日 全部工作都属于上帝

“不在乎那定意的，也不在乎那奔跑的，只在乎发怜悯的上帝”这句话的真正解释乃是，全部工作都属于上帝，他既使人的意志成为义，因而准备它接受帮助，又帮助那准备好了的意志。因为人意志的义是在上帝的许多恩赐以前，但不是在一切的恩赐以前，当然它不是在它本身以前。因为《圣经》上是这样说：“上帝的慈爱在我前”（诗 59:10），又说：“上帝的慈爱在我后”（诗 23:6）。上帝的慈爱要走在那不愿定意的人前头，好使他定意。它也随在那已经定意的人后头，好帮助他实行他的意志。我们既明知仇敌不愿意过圣洁的生活，主为何教导我们为他们祷告呢？岂不是因为上帝能在他们心里动工，使他们的不愿意变为愿意吗？主又为何要教导我们为自己祷告，好得着我们所祈求的（太 7:7）呢？岂不是因为那在我们心里制造了愿望者，要亲自满足这愿望吗？因此我们为仇敌祷告，求上帝施慈爱



引导他们，正如他引导了我们一样。又为我们自己祷告，求上帝的慈爱随着我们。

1月22日 只要把里面的施舍给人

因此主所说“只要把里面的施舍给人，凡物于你们就都洁净了”(路 11:41)的话，就适用于人出于慈爱所做的一切。这样，不仅一个人给饥饿的人饭吃，口渴的人水喝，赤身的人衣服穿，陌生的人房子住，逃脱的人安身处，看望病人和被囚的，赎出被掳的，扶助软弱的人，领导盲目的人，安慰伤心的人，医治病人，使迷路的人走上正道，给烦乱的人提供意见，叫缺乏的人得到满足——不仅做这一切可算是实行施舍，而且赦免罪人之罪，也算是实行施舍；而且一个人用击打来纠正或用别种惩治来约束属下人，而且同时对那伤害自己的人从心里赦免，或代求上帝赦免，这人也是实行施舍的，不只在于他赦免人的罪，或为人祈求赦罪，也在于他斥责并纠正罪人；因为他如此行也显出慈爱来。却说有很多好处是在只顾及接受者的利益、而未顾及其兴趣时，给予了不高兴接受者；并且这些接受者自己常作了自己的仇敌，而把他们的真正朋友看为他们的仇敌，盲目地以恶报善；其实一个基督徒连以恶报恶都不可(罗 12:17；太 5:44)。可见有许多种施舍，能以帮助我们罪得赦免。

最大的施舍乃是爱仇敌……。但最大的施舍无过于从心里赦免一个触犯我们的罪。因为对一个于己无害的人，愿他好，或甚至做有益

的事，都是一件比较小的事。唯独对一个愿你遭殃、一有可能就要害你的仇敌，总愿他好，一有机会就做有益的事，那才是一种更高尚的事，是最高的善良。这样做，就是顺从上帝的命令：“要爱你们的仇敌，对那恨你们的人行善，为那逼迫你们的人祷告”（太 5:44）。但是这样的心境只有上帝完善的儿女们才能达到。当然每个信徒都应当努力达到这个目标，借着向上帝祷告并诚恳策励自己，以求使自己的心灵进到这个标准。然而这样高度的善，究竟不是属于那向上帝祈求说“免我们的债，如同我们免了人的债”的大众。但我们相信他们的祷告是被上帝听到了。从此看来，一个人虽然没有达到爱仇敌的地步，但若他从心里赦免那得罪了他又求他赦免的人之罪，无疑他就免了人的债。

1月23日 “用爱运行的信”

论到爱，就是保罗所说比信和望都大的恩赐（林前 13:13），它在人心中的分量愈大，那人就愈善，因为当我们问某人是否良善时，我们所问的并不是他信什么，或盼望什么，而是他爱什么。因为一个人爱的正当，就必信的正当、希望的正当。人没有爱，他所相信的，即使是真的，仍归徒然；而他所盼望的，即使是与真幸福有关的，也归徒然，除非他相信盼望借着祷告而得到爱。因为一个人虽然没有爱，就不可能有盼望，但有时他可能不爱那为达到盼望所必须爱的。例如他若盼望得到永生



(谁不要永生呢?)，但他却不爱义，而人非有义就不能得永生。这就是使徒保罗所说到对基督的信，即“用爱运行的信”(加 5:6)。这种信如果在爱上还有什么缺乏，它就祈求，好得着，它就寻找，好寻见，并叩门，好给它开门(参太 7:7)。因为信能得到律法所命令的。人若没有上帝的恩赐，即那将爱浇灌在我们心中的圣灵(罗 5:5)，律法就只能命令，而不能帮助；并且只能定人为犯罪者，因为人不能再借口无知来原谅自己。哪里没有上帝的爱，肉体的情欲就在哪里掌权。

1月24日 舍己就是不信靠自己

“舍己”是什么意思呢？舍己就是不信靠自己，他应当觉得自己是一个人，应当尊重先知的話：“依靠人肉体的膀臂，心中离弃主的，那人有了祸了”(耶 17:5)。他应当把自己从自己引退，却不要追求地上的事。他应当把自己从自己引退，以便归服上帝。他应当把自己所有的善，都归给创造他的上帝，把他所有的恶，都归给他自己。上帝并没有创造他里面的恶。他应当将那毁灭他的予以毁灭。所以主说：“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。”

“背起他的十字架”是什么意思呢？就是他应当担负一切困难，来跟从主。因为当他照主的生活与教训来跟从主的时候，就有许多人要起来反对他、拦阻他、劝诫他，甚至基督的同伴中都会有人起来和他为难。那些不让瞎子

喊叫的，就是和基督同行的人。所以如果你们愿意跟从主，你们所遇到的不论是威胁，是抚爱，或是任何的拦阻，你们都要把它们变成你们的十字架，忍受它，背负它，不要被它压倒了。主的这些话好像是劝人为道殉难。如果逼迫临到，难道我们为基督的缘故，不应轻看一切吗？世界是可爱的，但是我们应当更爱那创造世界的主。世界是伟大的，但是创造世界的主更是伟大。世界是美丽的，但是创造世界的主更是美丽。世界是甘甜的，但是创造世界的主更是甘甜。世界是邪恶的，但是创造世界的主是良善的。

1月25日 在听道时我才有真快乐

我的弟兄们，我要向你们讲另外一件事，我要你们相信我所讲的，因为这是我心里的话，你们无法看见。我之所以不断地向你们讲道，是因为我的主管人和弟兄，就是你们的主教，命令我这样做，但是我自己却只有在听道的时候才有真快乐。我再说，不是在我讲道时候，而是在我听道的时候，我才有真快乐。只有在我听道的时候，我才愉快自得。这种快乐不是张狂。我们若站在真理的磐石上，就不怕骄傲的危险绝壁。

你们一想起“求你使我得听欢喜快乐的声音”（诗 51:8），就会知道我所讲的是真话。我在哪里听道，就在哪里快乐。这节经文继续说：“使你所压伤的骨头，可以踊跃。”当我们听道的时候，我们很谦虚。但是当我们讲



道的时候，即使我们不被骄傲陷害，我们须约束自己方能逃脱危险；即便我没有昂然自得，我也有昂然自得的危险。但是当我听道的时候，我快乐，因我无所损失；我欢喜，因无人看我。

1月26日 不留心听道的不能归咎于证道人

不留心听道的不能归咎于证道人……如果我实行我所听的或所讲的道，“我求你们效法我，就像我效法基督一样”（林前 4: 16）。但是如果我讲道而不行道，你们要听主说：“凡他们所吩咐你们的，你们都要谨守遵行，但不要效法他们的行为”（太 23: 3）。如果你们对我有好感，你们就称赞了我，如果你们对我有恶感，你们就责备了我，但是你们不应当原谅自己。

如果你们责备那向你们讲道的坏人没有遵行他自己所讲的道，你们怎能原谅自己呢？因为救赎你们的主，召你们为他服务，不是叫你们作他的奴仆，乃是作他的弟兄，他不断地提醒你们，向你们说：“凡他们所吩咐你们的，你们都要谨守遵行，但不要效法他们的行为，因为他们能说不行。”他们所讲的是好话，所行的是坏事。你们必须听好话，而不行坏事。在这里你们要回答说：“我怎么能够从坏人的口中听到好话呢？荆棘上岂能摘葡萄呢？”（太 7: 16）

1月27日 哦，灵魂，请注意你的美丽

“哦，灵魂，请你注意：你的创造者在赐给你存在（esse）后，他又赐给你美妙的存在，赐给你永恒的存在，他还赐给你生命、感觉和辨别是非的能力；他用官能美化了你，又以智慧照耀了你。

.....

请你注意你的美丽，以便知晓你应当热爱何种美丽。如果你不能够看清你自己，获得对你自己应得的评价，那为什么不至少由他者的判断来准确地评价自己呢？你有一位新郎，即使你尚存疑虑，你也能知晓他的美丽。那作为上帝独生子的他是如此的美丽和优雅，如果不是你那独一无二并远超其他受造物的美丽吸引了他，他是不会为你的美丽所倾倒的。

1月28日 你们不要再埋怨上帝

这里另有一个问题屡屡由人们带着怨声发出来，因为他们为自己的罪总是责备别的东西，而不责备自己。他们说：若亚当和夏娃犯了罪，我们这些可怜的人行了什么，该生在无知的盲目和无能的痛苦中，以致先是犯错误，不知道我们的责任，后来虽有公义的命令开始向我们启示出来，我们却因肉欲猖獗的反抗，虽有意服从命令，却是无能为力呢？

我要简要回答说，这些人应当静默，不再埋怨上帝。假如没有谁战胜了错谬和情欲，他们也许有理由埋怨上帝。然而有无所不在的一



位，他多方用那事奉他为主的造化来召回离弃了他的人，教训相信他的人，安慰盼望他的人，鼓励殷勤的人，帮助努力的人，垂听祷告的人。你被看为有罪不是因你无知，而是因你不寻求你所没有的知识。你被看为有罪，不是因他不能医治你的伤处，而是因你藐视那愿施医治的主。这些是你自己的罪。谁都可寻求知道他所不知道的，好得益处，不过必须谦卑承认自己的软弱，好叫他一旦如此寻求并承认，就可从主得帮助。这位主给帮助的时候，既不犯错误，也不感被乏。

1月29日 要为异端派和我们自己祷告

对有些异端派，我们的事务不是争论，而是祷告。

人骄傲的心完全不能领略到这个道理，但主是伟大的，能使我们领略到。我们真宁愿寻求给那些反对我们错误的论点，怎样做最好的答复，而不愿觉得我们若脱离了错误，会怎样有福分。因此，我们对待这些人的时候，不是要用辩论的方法，乃是要为他们和我们自己祷告。

1月30日 上帝的一切诫命都包括在爱里面

上帝的一切诫命就都包容在爱里面。论到这爱，使徒保罗说：“命令的总归就是爱，这爱是从清洁的心和无亏的良心、无伪的信心，生出来的”（提前 1:5）。这样，每条诫命的总

归都是爱，那就是说，每条诫命都以爱为目的。人无论做什么事，若他是由于惧怕刑罚，或是其他属肉体的动机，而不是以圣灵浇灌在人心里的爱为原则，他就做得不对，不论人如何看去。因为这里所说的爱，包括我们对上帝的爱和对邻舍的爱，“这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲”（太 23:40）。我们也可以说是福音和使徒一切道理的总纲，因为它们二者同声合一地对我们说，“命令的总归就是爱”，而“上帝就是爱”（提前 1:5；约一 4:16）。因此，凡上帝所命令的，例如“不可奸淫”（参太 5:27；罗 13:9），和那些不是命令而是属灵的训导，例如“男不近女倒好”（林前 7:1），其实只在为了爱上帝和因上帝而爱邻舍时去行，才是对了。

这道理适用于今生和来生。在今生，我们是因信而爱上帝；在将来，我们是面对面爱他。在今生，我们也是因信爱邻舍，因为我们自己是必死的，不能知道别的必死之人的心肠。但在来生，“主要照出暗中的隐情，显明人心的意念；那时各人要从上帝那里得着称赞”（林前 4:5）；到那时，每人都要喜爱并称赞他邻舍的美德。这些美德不再是隐藏的，因为主自己要把它显明出来。再者，爱心一经增长，情欲就会衰微，直到爱心在今生增长到无以复加的地步。这个地步就是经上所记：“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的”（约 15:13）。到了来生，爱心既然没有被什么必须制服的情欲所累，谁能说那时爱是多么大



呢？因为健康既无死亡相挣扎，就是完全的健康了。

1月31日 求你永远与我同在

主啊，我深知并承认我自己完全不配得着你的爱，然而我却知道你实在应受我的颂赞，因你是我所尊崇的。我不足以侍奉你，但你有权利使我献上最好的服侍。你先赐予一切最佳的才能，你照你的旨意帮助我脱离罪恶，使我能尽力侍奉你。求你使我管理自己，以至于始终倚靠你，跑人生的路程，最后在你里面安息。求你永远与我同在，使我享受完全宁静的安息，就是有福的永生。阿们。



安 瑟 伦

(Anselm of Canterbury, 约 1033—1109)

安瑟伦出生于意大利的一个贵族家庭，1059年进入法国贝克修道院，后任修道院院长，从1093年起至死一直担任英格兰坎特伯雷大主教。安瑟伦在欧洲哲学史和基督教思想史上具有重要地位，以关于上帝存在的本体论证明而闻名于世，被认为是“最后一名教父和第一个经院哲学家”。

2月1日 对于我来说

一切的丰饶，只要不是上帝，对于我来说，都等于贫乏。

2月2日 你的面我正要寻求

软弱的人啊，现在奋起吧！暂时摒弃你的业务，暂时躲避你骚扰的思潮。现在，抛弃你那沉重难堪的忧虑，丢掉你那辛苦的事务。为



神留下一些时间，安息片刻在他怀中。进入你心灵的内室；除了怀念神和那能帮助你寻求神的以外，排除一切的思想；关上你的门来寻求神。我的全心哪，现在请说吧！现在向神说，让我寻求你的面；主啊，你的面我正要寻求（诗 27:8）。主我的神啊，现在求你指示我心，叫我知道在什么地方，并怎样才可以寻求你；在什么地方并怎样才会寻见你。

2月3日 他应该做些什么呢？

主我的神啊，我还没有觐见过你；我也不知道你的形状。至高的主啊，这被放逐远离你的人应该做什么呢？你的仆人既然热爱你，却被逐出远离了你，他应该做些什么呢？他切盼见你，可是你的脸离他过远。他切望到你面前来，可是你的居所是不能接近的。他渴望寻见你，可是不知道你的所在。他渴望寻求你，然而不熟悉你的面。主你是我的神，我的主，但我还未曾见过你。你正是创造我的，重新创造我的，并把一切我所享受的福祉赐给我的；可是我还未曾认识你。我受造是为要见你，然而我还没有做过我受造所当作的事呀。

2月4日 我们总是空空无所有

当人丧失了他所以受造的目的之时，人的命运是何等悲惨！苛酷可怖的命运哪！哀哉，他所丧失的是什么，寻得的又是什么呢？他所离弃的是什么，留存的又是什么呢？他丧失了他受造所应享受的幸福，而招来那他受造所不

应经历的灾祸。他所离弃的是那唯一能使他幸福的，而留存着的却只有悲惨的而已。人从前曾吃过天使们的粮食，而现在却饥渴羡慕它；他现在所吃的是他当初所不知道的愁苦的粮食。哀哉，这是全人类的伤悼，是阴府众子普遍的悲哀。亚当因饱食而窒息，我们却因饥饿而吁嗟。他富足，我们求乞。他在幸福中享有了一切，却可悲地把他所有的都丢弃了；我们却在不幸中遭缺乏而受苦，徒怀凄惨的企求。哀哉，我们总是空空无所有。

2月5日 我们的命运真苦极了

亚当既能容易地持有那我们所缺乏的，为什么他不为我们保全它呢？他为什么叫我们从那亮光隔绝了，并用黑暗遮蔽我们呢？他为什么劫夺我们的生命，使我们死亡呢？我们这可怜的人，是从哪里被赶出，而逐到哪里去呢？从何处被投出，在何处付诸灭亡呢？我们从本国漂流到异乡，从神的光照下到现在的盲目，从永生的欢乐到死亡的痛苦和恐怖，以多么大的善；可怜地换来了多么大的恶呢。这是重大的损失，重大的悲伤，我们的命运真苦极了！

哀哉，我这夏娃的儿子被逐出远离神，是多么悲惨啊！我已着手工作的是什么呢？我已完成的是什么呢？我努力到哪里去呢？我已来到多么远呢？我企望着什么呢？我在什么思想中叹息着呢？我寻找幸福，看哪，却得到混乱。我努力到神那里去，却只遇着自己。我在私室里找求安静，却在内心里寻见困苦忧愁。



我盼望在喜悦中欢笑，却不得不在忧虑中发愁。我所期望的是快乐，看哪，所得到的却是一个叹息的源泉。

2月6日 主啊，恳求你

主啊，你要等到几时呢？主啊，你忘记我们要到几时呢？你掩面不顾我们要到几时呢？你什么时候要看顾我们，听我们的求告呢？你什么时候要使我们的眼睛光明，向我们显出你的真面来呢？你什么时候要回来看顾我们呢？主啊，求你俯视我们，垂听我们的求告，使我们光明，向我们启示你自己。求你转到我们这边来，使我们安宁，因为没有你，我们是很痛苦的。求你可怜我们为要亲近你所经受的劳苦和挣扎，因为没有你我们就不能作什么。你已招邀我们，求你帮助我们。

主啊，恳求你不要使我在叹息中失望，却使我在希望中复活着。主啊，我的心情因愁变苦，恳求你以你的安慰使它甘甜。主啊，我在饥饿中便已开始寻求你，恳求你使我不停息地渴望着你。我在饥饿中来就近你，求你不叫我空腹而去。我在贫困中来就近富足之王，在悲惨中来就近怜悯之主，求你不叫我空手和受蔑视而去。我在未得食以前叹息，求你在我叹息以后，赏赐我可吃的食物。

主啊，我是卑屈的，只能往下看；求你把我扶起来，使我能向上瞻仰。我的罪孽高过我的头，埋没我，像重担压我一样。求你从这罪过释放我；求你卸下我的重担，使罪恶的陷坑

不至吞灭我。

2月7日 除非我相信了，我决不会理解

愿我能仰望你的亮光，纵使从远处，从深处。求你指示我寻求你，当我寻求你的时候，把你自己启示给我，因为除了你的指示，我就不能寻求你；除了你把你自己启示给我，我也不能寻见你。求你使我以殷切的心来寻求你，使我在寻求的时候切望你，使我用爱心寻见你，并当寻见的时候爱你。

主啊，我承认你在我身上造出你的形像，为要使我思想你、怀念你，并爱你，因而我感谢你；然而那形像已这样被罪恶所消灭毁损，并被恶事的烟雾所遮蔽，以致除了你更新它、重新造它，就不能完成它所以受造的目的了。主啊，我不敢企图洞察你的尊严，因我决不以我的理解力来和你的尊严相比拟；但我切盼多少能够理解你那为我所信所爱的真理。因为我不是为要相信始寻求理解，乃是为要理解而相信的。因为我深信，除非我相信了，我决不会理解。

2月8日 你怜悯的源头是隐秘的

（主啊，）如果你是至公至正的，你怎会宽容恶人呢？你既是至公至正的，你怎做不公正的事呢？或说，将永生赐给那应得永远死亡的人究竟是什么公义呢？赐恩典的主啊，你对义人和恶人都很亲善，如果拯救恶人是不公正的，而你决不做那不公正的事，你又怎能拯救



他们呢？你的仁慈既是不可理解的，这事是隐藏在你所住居的那不可亲近的亮光里吗？你的怜悯的泉源实在是隐藏在你仁慈的隐秘处呀。

因为你是至公至正的，然而你连恶人也予以恩待，这是因为你是至善的。因为假如你不恩待任何恶人的话，你的善就必减少了。因为凡对义人和恶人都示亲善的，比之单对恶人行善来得更好；而凡兼用刑罚和宽容对待恶人的，是比那只用刑罚对待他们的更好。因此，你是慈悲的，因你是至善的。虽则你以善报善、以恶报恶的道理是明显的，然而你这不缺乏什么，而且至公至正的神，仍然以美物赏赐恶人和得罪你的人，这一点是极不可思议的。

神啊，你的仁善真是渊深莫测！你怜悯的来路出现了，但尚未能清楚地看见。我们看见河川流来的地方，但还没有看见那水泉涌出的源头。因为你以恩待得罪你的人，是由于你丰盛的慈爱，而这恩惠是隐藏于你仁善的深奥处的。

2月9日 求你使这怜悯来充满我

慈悲啊，你从何等丰盛的甘甜和何等优美的丰盛中向我们涌了出来！神无尽的仁善啊，罪人应该怎样热爱你呢！因为你照着公义拯救义人，然而由于公义，你也释放了罪人。前者有他们的功绩帮助他们，后者的行为却是他们的阻碍。前者是由于你承认你所已经赐给他们的宝物，后者是由于你赦免那你所恨的邪恶。这超越一切理解、无穷尽的仁善啊，求你使那

从你这大丰盛发出的怜悯临到我吧。求你使这怜悯来充满我，因为它是从你涌出来的。求你照着慈悲宽赦我，不要照着公义报应我。

2月10日 主一切所行的无不公义

当你惩罚恶人的时候，这是公义的，因为那是和他们的罪过相符合的；另一方面，当你宽赦恶人的时候，那也是公义的，这公义不是由于与他们的罪过相称，却是由于与你的仁善相称。因为你宽赦恶人，按照你的本性（不是按照我们的本性）而论，是公义的，正如按照我们的本性而不按照你的本性来说，你是慈悲的；因为你灭亡我们，是公义的，你拯救我们，是慈悲的。

.....

主一切的法度都实在是慈悲诚实的（诗25:10）；主一切所行的也无不公义的（诗147:17）。并且这确实是没有矛盾的：因为，你决意要处罚的人将受拯救，并你决意要宽容的人将受责罚，这是不公义的。因为，唯有你所意愿的才是公义的，并唯有你所不意愿的事才是不公义的。那么，你的慈悲是由你的公义生出来的了。

2月11日 主是超过任何一个受造物所能想像的

我的灵魂啊，你已寻见了你所寻求的吗？你确曾寻求了上帝。你已寻见了他是万有中至高的存在者，绝无一位可被想像的比他更好的



存在；这存在是生命本身，是亮光、智慧、良善，是永恒的福分，而兼有福的永恒，并且他是遍在的，也是常在的。如果你还不曾寻见你的上帝，他又怎能是这你所寻见的、所确实想像过的一位呢？然而如果你已见过了他，为什么你感觉不到你已见过了他呢？主我的神啊，如果我的灵魂已寻见了你，为什么它没有感觉到你呢？……

主我的神，造我更新我的主，求你答应我灵魂的愿望，告诉我，除了我的灵魂已见过的以外，你还有什么，以便使它能明明看见它所愿望的。它竭力以求越发看见你；然而除了它已见过的以外，所能看到的只是黑暗。其实，它所看到的不是黑暗，因为在你里面并没有黑暗（约一1:5）；然而因它本身的黑暗，它晓得它不能再看见什么。

这是为什么呢，主啊，这是为什么呢？是因灵眼被它的懦弱遮蔽着，或被你的荣耀炫耀着吗？它确实本来就被遮蔽着并被你炫耀着。它真是被它本身的卑贱所荫蔽着，并被你的无限所压倒着。它实在被它本身的狭隘所缩短着，并被你的伟大所限制着。因为，那以真理照耀人理性的亮光是多么伟大啊！那真理是何等伟大，一切真的都在他里面，在他以外无非尽是虚无和虚伪啊！他只一瞥就晓得一切受造的，及其被谁、由谁，并怎样从无而受造的，他这种真理是何等无限呢！他存在着的地方是何等纯洁、何等确实、何等光耀呢！他确实是超过任何一个受造物所能想像的啊！

2月12日 我们都在亚当里堕落了

看哪，那寻找欢喜和快乐的人，唯有再逢混乱，再遭愁苦和悲伤。我的灵魂现在盼望心满意足，看哪，却再为缺乏所压倒。我现在愿望飨宴，看哪，却越发饥饿不堪。我勉力要上升到神的亮光，却只陷落在自己的黑暗里。加之，不仅我已陷落在黑暗里，反觉着被黑暗包围着。

在我母亲尚未怀我以前，我就堕落了。我实在是在黑暗里被怀胎，并在黑暗里生出来的。我们实在是都在亚当里堕落，在他里面犯了罪。在亚当里我们都是失迷的；亚当对于原来所有的不加珍惜，却邪恶地为了自己也为了我们失掉了，以致当我们想寻找它的时候，我们不知道，当我们寻找它的时候，我们寻不见，当我们寻见的时候，它便不是那我们所寻找的了。

求你为着你的良善而帮助我吧。主啊，我寻求你的面；主啊，你的面我正要寻求，不要向我掩面远离我（诗 27:8）。求你释放我来靠近你。求你使我的心眼洁净、健康、锐利、光明，能以注视你。主啊，求你叫我的灵魂回复它的能力，并用它一切的理解力靠近你。

2月13日 这就足够了

我的灵魂哪，醒起，来扬起你全部的理解力，就你所能，想那良善是何种性格，是多么宏大。因为，如果个别的善是可喜的，请诚恳



地想一下，那包容万有的欢乐的善是多么可喜的啊！这喜乐超过了我们在受造物中所经验的，正如造物主超过受造物一样。因为，如果受造的生命是美好的，这创造生命的又是多么美好的啊！倘若人领受的救恩是可喜悦的，那赐给一切拯救的救恩本身又是多么可喜悦的呢！倘若知道这受造世界的智慧是可爱的，那么，那从无有创造万有的智慧又是多么可爱的呀！结局，如果在可喜的受造物中有这么大的欢喜，在创造这些可喜的受造物的主里，又有何等大的欢喜呀！……

你这小人啊，你为什么流浪在外寻找你灵魂和肉体的美物呢？你若爱好那包容一切美物的唯一良善，这是足够的了。你若希求那包含各样良善的单纯良善，这就够了。因为，我的肉体哪，你所爱的是什么呢？我的灵魂哪，你所希求的是什么呢？在他那里有你所爱的，那里有你所希求的。

……

那良善这样浩大的地方，那快乐是何等大，多么大呢！人的心，常感缺乏的心，易于忧愁的心，暖，被忧愁所压倒的心哪，倘若你富有这一切的物，你的快乐会多么大呢！请问你的内心，若有这样伟大的福分，它能否包容这么大的快乐呢？

2月14日 蒙福的人所享受的欢喜是多么大啊

我的神，我的主啊，我的盼望和我心的喜

乐啊，求你向我的灵魂说话，告诉我这是不是你借你爱子告诉了我们的喜乐：“求就必得着，叫你们的喜乐可以满足”（约 16:24）。因为我已寻见一个满足的喜乐，并是超过满足的喜乐了。因为在心、意、性，并整个的人，已满足了那喜乐的时候，这非常的喜乐必仍是有余的。因此，那整个的喜乐不能都进入那凡欢喜的人；乃是凡欢喜的人都必完全进入那喜乐。

主啊，求你指示我，求你指示你仆人的心，这是不是那“进来享受他们主人的快乐”的仆人们所当进入的快乐呢？然而你选民所可以享受的快乐，确实是眼睛未曾看见、耳朵未曾听见、人心也未曾想到的（赛 64:4；林前 2:9）。所以，主啊，我还没有说过，也还没有想到你那蒙福的人可以享受的欢喜是多么大的。他们必越爱就越欢喜，越知道就越有爱。主啊，那时他们将多么知道你呢，他们也将多么爱你呢？在来世他们将能多么知道你、多么爱你，这在现世实在是眼睛所未曾见、耳朵所未曾闻、心思也所未曾想到的啊。

2月15日 叫我的喜乐可以满足

神啊，我求你叫我知道你、爱你，以至于我能在你里面享受快乐。倘若我今生不能得了充满的快乐，我盼望那快乐至少能日日有进步，直至达到满足。求你使我对你的认识在这里能加增，在那里有满足。求你使那爱你的爱在这里能加增，在那里有满足，好叫我的快乐在这里可能在盼望中成为伟大，在那里能于真



际中得到满足。主啊，你透过你的爱子，确在命令我们，甚至也劝我们要求告你；你也应许，我们必定得着，以至于我们的喜乐可以满足。

主啊，照你借我们的伟大建议者所劝促我们的那样，我来求告你。你既然是真实，我就必领受你所应许的，叫我的喜乐可以满足。信实的神啊，我祈求你。我要领受，叫我的喜乐可以满足。在这中间，求你使我的心思冥想那喜乐，使我的舌头能讲它，使我的心能爱它，使我嘴能说它。求你使我的灵魂能如饥似渴地追求它，使我的肉身欲望它，使我整个人生企向于它，直到我进来享受你的快乐。主，三一的神啊，愿你受称颂直至永永远远，阿们。

2月16日 我们只是专心感谢他

（波梭问：外教人讥笑我们头脑简单，指摘我们歪曲地污辱了上帝的尊名，因为我们相信上帝投胎于童贞女腹中，为妇人所生，靠乳汁和世俗的食物长大，还有许多不必提出的和神格不相称的事；只说他忍受疲乏、饥渴，受鞭打，和盗贼同钉在十字架上就够了。安瑟伦回答：）我们并没有歪曲或污辱上帝，只是专心感谢他，歌颂及传扬他无可比拟的高深仁慈。上帝把我们从不配接受且已经丧失了的重罪中救拔出来，使我们重归于我们所不配接受且已经丧失了了的恩典中，这件事越是被认为奇妙而出乎常理之外，越能体现出上帝向我们显示了无比的大爱和仁慈。

2月17日 上帝的旨意本身就是最充分的理由

无论上帝做什么，虽然我们不能了解他为什么这样做，但上帝的旨意本身就是最充分的理由。因为上帝的旨意不可能是不合理的。

2月18日 上帝化身为入，使人性提高

我们相信主耶稣基督是上帝，同时也是人，是具有神人二性的人；二性在一个位格上表现出来。所以当我们说上帝在忍受耻辱或疾患的时候，我们所指不是他的神性方面，因为那是不可能遭受苦楚的；我们所指是他属于肉身的这一方面，因此对于我们的信仰并没有可资攻击的地方。在我们的信仰中，我们并不贬抑那神性，我们所传的是一个人同时具有神性和人性；上帝化身为入并不使神性降低，倒是如同我们所相信的，使人性提高。

2月19日 基督的死是出于自愿

上帝不曾强迫基督受死；基督的死是出于自己所愿意的，并不是被迫在“顺服”的面前牺牲了自己的生命，而是为着借“顺服”来成就他神圣的公义；因为他坚持“顺服”，所以他愿意死。……

经上说：“我来不是行自己的旨意，而是行那差遣我来者的旨意”，这话和另外的一句相同，就是说：“我的教训不是我的”；因为凡人自己所没有的，就不可以说是他自己的，而



是属于上帝的。人所教训的真理不是人所有的，人本身也不可能有神圣的旨意，唯独上帝才有。因此，基督来不是行他自己的旨意，而是行父的旨意，因为基督的神圣旨意不是来自他的人性，而是来自他的神性。……

父愿意子死，因为他不愿世界经由别的方法获得拯救，除非人能够完成我前面所说的那种伟大工作，而这种工作既然没有别人能够完成，没有别人能像人子那样热诚希冀人类的得救；于是，恰像是父命令他受死一样，他就为了父将诫命交给他，而如此行，父所给他的杯，他喝了；他一心顺服，甚至于死。

……当一个有理性的人，非受强迫，而出于自愿地遵从由上帝所得到的意志时，这就是真诚的顺服了。

2月20日 喜乐在今生是不能够得到的

人被创造，为的是要达到喜乐的地步，而喜乐在今生是不能够得到的，也没有人能够达到，除非他是从罪当中被释放出来，而没有人在他的一生中不曾犯罪。

2月21日 罪是偿还属于上帝的尊荣

（罪是什么？）罪不是别的，只是没有把所负的债归偿给上帝罢了。

（问：我们对上帝所负的债是什么？）每一个理性的受造物的每一种决意，都必须服从在上帝的旨意之下……

这就是人和天使对上帝所负的债，凡偿还

这债的人就不算犯罪，每一个不偿还这债的人就是有罪。这就是公义或正直的意志，能使得一个人在他的心中、在他的意志中，有了公义和正直；而这也就是我们对上帝所负的唯一和完全的尊荣之责，是上帝所要求于我们的。因为只有这种意志，当它能够实行的时候，才可以成就上帝所喜悦的事；而当这种意志不能实行的时候，它便只取悦了本身，因为任何不出于这种意志的事都不能蒙悦纳。有谁不偿还这属于上帝的尊荣，就是夺取了上帝所有的，且污辱了上帝；而这就是罪……因此罪人应当偿还他所夺取了的上帝的尊荣，而这就是每一罪人所应当做的。

2月22日 上帝的尊荣

上帝的尊荣是不能夺走、亦不能增添的，因为那属于上帝所有的尊荣，是既不能加以伤害、亦不能加以变更的。但当受造物自然地或理性地遵照所规定给他的轨道而行动的时候，他就算是顺服和荣耀上帝；尤其是那属理性的，那上帝曾赐予心智，使能明白所应该行的人类。当人抉择他所应抉择的，他就荣耀了上帝；并不是他给予上帝什么，却是因为他自愿地将自己放在上帝的旨意之下，服从上帝的支配，在宇宙秩序中、在宇宙自身的美善中、在他可能的范围内，保守着自身应有的地位。若他不抉择他所当抉择的，在他的可能范围内就是污辱了上帝，因为他没有自愿地使自己降服在上帝的支配下。这样，从他本身说，他是抗



乱了宇宙的美善及其秩序，虽然他不能伤害或污损上帝的权能及威严。

2月23日 他向人类树立了一个榜样

当他（基督）以无限慷慨的坚忍来承受种种伤害、侮辱，甚至与盗贼一同被钉死在十字架上，就是为着坚守公义的缘故；对这一切顺服地履行了，他向人类树立一个榜样，就是无论经受何种困难，不可背离他们所应当对上帝遵守的公义生活。

2月24日 是否内心有暴风雨在淹没你们

你们爱世界，它就把你们吞灭；它对那爱它的，惯于吞灭，而不是托起。但是当你们的心里为恶念所激动的时候，你们要呼求基督的神能，叫你们可以胜过那恶念。当世上的患难兴起来攻击你们的时候，你们认为遇到了逆风，但是当世上的幸运向你们招手的时候，你们就不这样想。因为当战争、纷扰、饥荒与瘟疫来到，或当灾难临到个人的时候，人就以为遇到了逆风，应当呼求上帝；但是当世界用暂时的幸福向你们微笑的时候，你们就说那风不是逆风，然而你们不要以这些标记来评断时代的平静与否，倒要拿你们自己的试探来评断它。你们要看内心是否平静，是否内心有暴风雨在淹没你们。你们与安乐斗争，叫它不致诱惑、败坏或颠覆你们，乃是有大德的明证。你们要学会践踏这世界，记着要依靠基督。

2月25日 为了耶稣基督

哦，上帝，我们的上帝，为了耶稣基督，请赐给我们恩典，使我们一心渴求你，让这渴求引导我们寻找你，找到你。当我们找到你之后，使我们爱你；因着这爱，恨恶那些使我们与你分离的罪孽。

2月26日 许多比恶魔更为可憎的邪恶

哦，我的圣父，我的上帝！你将你迷人的肖像印在我的身上，而我却披戴上可憎恶的魔鬼的模样。唉，我这不幸的人啊！我已经在上帝的肖像上印上了魔鬼的模样。我既然憎恨魔鬼的名字，却为什么又喜欢他的模样？他的堕落是出于他的故意，而我的犯罪也出于我的意志。他忘记了没有人作恶而可免于刑罚，因自大而犯罪，我则虽见他因作恶而被罚，却仍毫不犹豫地犯罪；他曾一度是无辜的，我也曾一再被恢复清白；他对抗他的创造者，我则反对我的革新者；他背弃了允诺的上帝，我则逃避赐恩的上帝；他不顾上帝的责罚仍固执于恶，我则不顾上帝的仁慈呼唤而跑向他（即恶魔）；虽然我们一起反对上帝，但他所对抗的是不再寻找他的上帝，而我反对的却是为我而死的上帝。看，我虽憎恨恶魔的模样，但在我身上却发现许多比恶魔更为可憎的邪恶。



2月27日 没有你，任何东西都不能让我满意

至甘美的孩子啊，我何时能见到你？我何时才能出现在你的面前？我何时才能为你的美丽所陶醉？我又何时才能见到你那为天使们所渴望见到的面容？不幸啊，那些不爱你、不寻找你的灵魂！谁贪爱世界，事奉罪恶，谁就永远不得安息，永不得无忧无虑。

没有你，任何东西都不能让我满意，任何东西都不能让我感到甘饴；除了你，任何的美丽与珍稀都不能让我欢喜；除了你，万物都毫无价值。凡与你相悖的事，都让我反感，而你的欢愉却是我永久的愿望。没有你的快乐只能让我厌烦，而我只想和你一同欢笑、一同哭泣。

哦！美善的耶稣，如果为你而哭已是如此的甘饴，那为你而笑又当是何等的欢愉。

2月28日 请赐给我你已令我想望的

主啊，如果你所驱动的是美善的，或者正因为它是美善的，因此让我渴望爱你。请赐给我那些你已经令我想望的，使我或许能达到如你所命令的那样去爱你。

主啊，我赞美你，感谢你，因为你曾经在我里面激发我的意愿来渴慕你；我向你献上赞美和感恩，免得你赐给我的恩赐结不出果实，而那些恩赐乃是你随己意而施给我的。

那些你已经开始从事的工作，愿你使之完

满地成全，并给与那些我曾令我渴慕的事情，但不是根据我的功德而给予赏赐，而是出自你的慈爱，就是那早已临到了我的慈爱。



伍尔曼

(John Woolman, 1720—1772)

伍尔曼 1720 年生于美国东部的
新泽西州，父母都是虔诚的贵格会会
友。长大后，他选择简朴的生活，以
平信徒的身份四处旅行传道，并大力
倡导推动解放黑奴运动，被后世公认
为释奴运动的主要先驱者之一。索耳
(W. T. Shore) 认为，“他（伍尔曼）
是历史上少数最像基督的基督徒之
一；他的一生紧紧跟随着拿撒勒人耶
稣的脚步。”又说，“他最大的贡献在
于他从每天的生活、工作和业务上证
明了耶稣的教训在今天仍然是可以实
行的。”

伍尔曼死后两年，他的自传
《伍尔曼日记》出版，被认为是美国
历史上第一部著名的传记文学（第
二部为《富兰克林自传》，发表于
1791 年）。爱默生说：“自使徒之后，

我在这本书中找到的智慧，远比其他任何著作都多。”而当代灵修大师傅士德则说：“除了《圣经》之外，再没有一本书对我的影响比《伍尔曼日记》更深了。”

3月1日 我总觉得父母这样做是很好的

我认为父母以虔敬的心教导儿童，是一种大福。每当我与野孩子们在一起时，就记起父母的教训，受益良多。

我们的家小孩子多，父母的规矩是每逢星期日就叫我们在一起念《圣经》或其他有益的书，每人挨段念下去，其他的人则静坐不语。每当回想过去，我总觉得父母这样做是很好的。我所念到和所听到的，使我相信古时的确有些人，他们在上帝面前行为正直，远胜过现代的人。当我还是小孩子时，想到现代人的信行比不上古人坚定，心里就很烦恼。

3月2日 对他所造的一切生物存恻隐之心

在我童年时代发生的另一件大事，是有一回我往邻居家去，路上看见一只知更鸟坐在它的巢中。当我走近时它飞开了，但由于巢中有一群小雏，它飞来飞去，不肯远离，而它所发出的啼声更表示对小雏的无限关怀。我拿石子投击它，它被一块石子击中，坠地而死。起初



我很高兴自己投掷石子的准确，但一会儿忽又觉得恐怖懊悔，因为我杀害了一只正在哺乳幼雏的无辜小动物，我想这些幼雏必因失去哺乳之母而死亡！一阵痛苦的思想之后，我爬上树，把一巢幼雏都弄死了，心想这样总比叫它们饿死好些。我继续走我的路，但接下来好几个钟头，我脑中不能想别的，只记得自己杀害那可怜母鸟的残暴行为，心中十分苦恼。

我述说这故事，为的是说明作为万物之父的上帝所安放在人心中的，足以教导人对他所造的一切生物存恻隐之心。人若留心遵行，必能增加怜恤及同情心，可惜人往往拒绝这种教训，蒙蔽己心，背道而行。

3月3日 上帝帮我离开了那些常诱惑我的友伴

在我生命中具有重大意义的（18岁那年）那个冬季晚上，我在阅读一部宗教文学作品，心中颇受感动，独自在外面散步。我当时觉得那祷告之灵在我身上，于是求告主的帮助，能脱离这些困惑我心的虚妄生活；在愁苦中我得到了帮助，借着信心山也都移动了；我学习背负十字架，在主面前就觉得心神爽快。然而，当我再离开了那得胜的力量而跌倒时，心中十分痛苦，我到了荒僻之地，流泪向上帝认罪，谦卑地呼求他的帮助。

我可以虔敬地说，当我在患难中他即就近我；当我蒙羞时他开了我的耳朵，叫我接受教训。他引导我，叫我看见我怎样离开了他的道

路；我已明白如果我希望我的生活能够像上帝忠实仆人们的生活，就不应当以自己的意思选择友伴；一切欲望都须受一个高尚原则的管束。经过愁闷挫折，这些训导在我心里有了保证，而我觉得基督的能力胜过了一切自私的意欲，因此得以坚立不移。我感觉到诚实地事奉上帝是我真正的福分；我还年轻，相信独立生活在目前对我最为有益。上帝赐我力量，叫我离开了那些常诱惑我的友伴。

3月4日 基督工人的工作动力

从内在的纯洁和坚定可以产生一种成就他人的热切愿望。这并非说一切诚信之人都要蒙召担任教牧工作；但那些蒙召的人乃是蒙召从事属灵的事工。外表崇拜的方法虽有不同，但凡属耶稣基督的忠实工人，他们的工作动力是他的灵从他们心中所发出的，首先把他们洁净了，然后叫他们明了别人的心境。

我心中牢记着这一真理，并接受教导，小心留意启示，唯恐当我站起来说话时以我自己的意志为重，凭着属世智慧说话，因此离开了传播福音的正确道路。

3月5日 买卖奴隶之事是违反我良心的

(21岁那年)来到贺里山，未及一年，我的雇主要出卖一个黑奴，要我书写一份契据。想起我得写一份贩卖同类作为奴隶的文书，心中便极为不安。终于又认为雇主雇用我



是论年给酬的，既然是出于主人的命令，而且承买这黑奴的又是我们会社中的一位老人；这样一想也就把贩奴契据写下了。可是到了他们成交时我心中非常难过，所以我对主人及那位买主说，我认为买卖奴隶和基督教的原则是相违背的，说了这话后心中稍觉平安。可是过后我常常思想这件事，认为如果我能够不顾后果，毅然拒绝书写贩奴契据，必能获得良心上更大的平安，因为买卖奴隶之事是违反我良心的。

3月6日 我当以何法谋生

我为雇主工作已有数年，雇主在贸易上的经营规模日小。这时我心中常想，如果我要成家，当以何法谋生。

做生意对我来说似乎有些困难；由于真道的能力，我对于外在名利的欲求已非常淡薄，却学习满足于平凡的生活，就是一种虽然收入不多，但可以摆脱许多阻碍的生活。在我面前有好些似乎颇可获利的机会，可是都是很麻烦的事。我知道一个没有野心的人虽收入不多，仍然可以靠主过活；而志在名利的人即使在买卖上成功，亦无法满足他的欲望；财富增加了，贪财的欲望也增加了。我心中早有一种愿望，就是我所从事的业务对我所关心的那位真牧者的呼声必须是没有阻碍的。

3月7日 两件值得提起的事情

在这次（外出传福音的）旅行中有两件

事情值得提起：第一是关于我所受的招待。如果我在依赖奴隶劳动而生活的人家吃喝住宿，心中总感觉不安。而这种感觉几乎时时存在着。如果招待我的人家亲自担负一大部分的劳动责任，而且过着节俭的生活，不使仆役担负过于繁重的工作，我心里就觉得比较平安。若遇奢侈人家，驱使奴隶背负重轭，我心里便会觉得痛苦，往往会找机会私下和主人谈论，表明我的态度。第二，这种从非洲基尼地方贩运奴隶入境的生意在他们当中似乎极受欢迎，而多数白人不必劳动。这种贩奴贸易及其对美洲南方殖民地的影响这一问题时常在我脑海中出现，引发我严重的思虑。这种制度及生活方式所引起的邪恶和腐败，在我看来恰似一片黑云笼罩大地；虽然这时候大家争相效尤，后世子孙必会承受悲惨恶果。这种思想不止一次两次在我心中出现，而是坚定地植根于我心中。

3月8日 蓄奴制度和基督教的纯洁是相违背的

为了不代人书写蓄奴文件，我遭遇了种种不同性质的试炼，在这些试炼中，我觉得自己的意志被撇开了。请让我略加叙述：靠生意谋生的贩卖商品的人，当然希望保持主顾的好感。至于叫年轻人在某种必要情况下查究前辈的见解或品德，也确实不是一件愉快的事，尤其是对那些素来表现出了良好品德的人，更是如此。根深蒂固的习俗，即使是错误的，也不容易改变，只是我们每一个人的责任在于坚持



那些我们所确知为正确的事。一个仁慈的人或者能以慈心对待一个黑奴，为着他的好处把他留在家中充作仆役。但人毕竟是人，他不知道死后的事，不知道在管理奴仆之事上，他的儿女是否能有作为主人所必备的明智仁慈。为了这一理由，我清楚地觉得我不应该代人书写遗嘱，使他的儿女成为别人在生时的绝对主人。

约在这时，一位有声望的老年人前来看我，要我为他书写遗嘱。他家有一些年轻的黑奴，我问他决定怎样处置他们，他告诉了我，于是我说我若为他书写遗嘱，必会引起内心不安，并客气地把我的理由告诉了他。他说他原希望他的遗嘱由我书写，既然我因为良心的缘故不愿代书，他亦不敢勉强，所以改请别人代书。数年后，他家有了重大变迁，他又来请我书写遗嘱。这时他的黑奴都还年轻，而他的儿子——那些黑奴的承继人——据说已从登徒子变为温良的少年，所以他认为或许这回我可以为他写下遗嘱。我们在友善的氛围中谈论这事，却延缓了遗嘱的书写。过了几天他又来了，愿意使黑奴获得自由，于是我便代他书写遗嘱。

在这次访问中，当我看见有些地方的朋友们也蓄养奴隶，无论在公开场合或私下场合，我都表示关怀，并以友善的方法和他们讨论这一问题，且尽可能地告诉他们，蓄奴制度和基督教的纯洁是相违背的，而且它在我们当中已经产生了许多恶果。

3月9日 我仍力求履行我的责任

在某次牧师长老的聚会中，我有机会把心里所得的启示表达出来。当朋友们在一起讨论团体事务之时，大家安静地坐了一会儿，我觉得心受感动，站立起来，而天父的垂怜充分地赐给我力量，叫我消除了日来在心上逐渐加重的负荷。

上帝有时借着叫人受辱，训练他更适合于为主服役。先知耶利米的话不为当时人民所欢迎，且与他们的精神扞格不入，以致成为他们谴责的对象；由于人性的软弱，他希望终止他先知的任务，可是他说，“他的话在我心里，有如燃烧着的火闭塞在我骨中，我就含忍不住，不能自禁”（参耶 20:9）。我知道这时候我若忠实宣布在我心中所启示的真理，必无法讨好众人，但我仍力求履行我的责任，不管我自己的意向。

3月10日 主要我摆脱俗务的纠缠

一直到1756年，我除了经营裁缝业务外，亦作零售生意。业务的过分发展叫我有时心中不安。开始的时候我售卖衣服的花边，以后售卖衣服衣料，由于货品的堆积，生意逐年增加，发展为大生意的路已为我打开，但我心里却觉得应该停止这种发展。

由于全能者的仁慈，我很能满足于简单的生活，家庭的需要也不多。认真考虑之后，我相信主不愿意我从事如此繁重的生意。我一向



的经营政策是只售卖有用有益的货品。至于那些为要取悦虚妄者之心的货品，我总不喜经营，也很少经营；倘若经营这类生意，必觉削弱了我作为基督徒的品格。

业务的发展成为我的担子。虽然我本性倾向于经商，但我相信主要我能摆脱俗务的纠缠。这时候我心中交战，徘徊于二者之间。在这种情况下，我恳切向主祷告，他慈爱地垂听我的呼求，赐我顺服他旨意的心。于是我减少了交易的数量，一有机会，就介绍顾客到其他铺子购买他们所需的货品。不久我完全放弃了商务经营，专靠我自己的裁缝业务，亦未雇用学徒。此外，我有一片苹果园，我花了许多时间在园中作锄草、移植、修整和接枝的工作。

3月11日 “神圣真道是有确实证据的！”

1757年5月13日——这时候我健康良好，正和朋友们在外访问会友们的家庭。某夜住在柏林敦某朋友家，按照惯常时间就寝，夜半醒来，躺在床上默想主的良善和仁慈，并存悔罪之心。不久再行入睡，但忽又醒转，这时天色甚黑，天既未亮，亦无月光，可是当我睁开眼睛，却看见房中一团亮光，约在五尺之遥，而光的本身直径约九寸，清晰明亮，中心更为光耀。我安静地躺着，眼睛望着它，并不觉得惊骇，这时有话向我心灵的耳朵说出，充满整个内在的我，并不是思想作用，也不是由于所看见的现象引起的，却像是那圣者在我心中所说的话，那话是：“神圣真道是有确实证据的！”

当光消逝之时，那句话再次重复，与前相同。

3月12日 无视俗世的智慧

（伍尔曼在给一位从痛苦中复原的弟兄的信中说：）不可忘记那帮助你的神，却须以谦卑感谢的心抓住他的教训，从而逃避那将引你离开这坚固基础的偏路。我很明白在你的业务环境中，你必须接触各种不同的人。那些与世界关系甚深的人所发出的话语有时亦具重大影响，这是我曾深切感觉到的，所以我能够同情处在同样矛盾中的人。我自己仍然有着许多弱点。

我发现要使自己不为他人的态度所动摇，唯一的方法乃是无视俗世的智慧，把前途交托给神，不怕得罪那些不喜悦真理的人。

对人畏惧，不免落在罗网中。也就是不尽责任，并在试炼来临之时退缩，结果使我们的手臂软弱无力，我们的心灵和别人的相混杂，我们的耳朵发聋，听不见真牧者的言语。末后，当我们看见义人的道路之时，反怀疑那是否是我们当走的道路。

当我写这封信时，我心中充满着爱，不是言语所能形容的；我发觉自己的心门敞开，愿意劝你在基督徒的坚定信德上作神圣竞赛。真实谦卑的心是一种坚固保障，我们一旦进到它里面就必感到安全高超。上帝的愚拙总比人智慧，上帝的软弱总比人强壮。既然解除了我们自己的智慧，并知道人性的堕落，我们就找出了能够给予我们健康和活力的那一部分。



3月13日 我若专诚靠主

依照惯例，朋友们在访问中得以免费接受招待，但我在接受那种借剥削他人而有的慷慨，因而节省了自己的金钱时，心中总觉不安。接受礼物，使接受者对赠予者有了义务，且自然有了使他们结合的倾向。为了避免这种弊端，并使居判断地位的人不至陷入偏见中，上帝曾禁戒说，“不可受贿赂，因为贿赂能叫明眼人变瞎了，又能颠倒义人的话”（出 23: 8）。……

瞻望前途工作如此困难，而我的看法和许多我所尊敬的人如此相左，我觉得情绪极为低落。心中如是矛盾，使我几乎要同情先知（摩西）在软弱之时所说的话，“你这样待我，我若在你眼前蒙恩，求你立时将我杀了，不叫我见自己的苦情”（出 11: 15）。但不久我就明白，自己这种感觉是因没有完全服从他而产生的。我心中无限悲愁，虚心地在全能者面前流泪呼求，盼望得到他的恩典和帮助。经过深重试炼之后，我比前更能明了《诗篇》作者所说的话，“我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中”（诗 131: 2）。既蒙帮助，知道更顺服他，我就觉得好像从风暴中被救拔出来，以平静的心前进，深信我若专诚靠主，他必在一切困难中作我的引导。而且借着他的力量，我得以付款给团体中那些接待我的朋友，因为我觉得不如此做便会妨碍到主所召我从事的工作。

3月14日 他们的灵魂和我们的灵魂同样宝贵

（有人认为非洲黑人在本土生活时都处在悲惨情况中，并以此理由来为捕拿他们做奴隶辩护，对此，伍尔曼回答说：）如果我们真的是为同情这些非洲人处境的痛苦才收买他们，那这个动机必使我们善待他们，好叫这些因悲惨情况离开本土的人能够在我们当中享受快乐生活。他们既同属人类，他们的灵魂和我们的灵魂同样宝贵，也和我们同样需要《圣经》的帮助与安慰，我们便不能规避教导他们的责任。可是，既然我们在实际上表现了我们的收买这些人，无非为着自己的利益，又既然收买俘虏可使好战的人打得更起劲，并造成更严重的灾荒，所以借口他们在非洲情况不良，实不足以作为我们的辩护。我又说，在我看来南方诸州目前处境甚难，奴隶们正像一块沉重的石块压在他们的肩头上，如果白人仍然不顾一切，选取保留他们从奴隶身上所获取的便宜，不依照良心对待同类，那么他们肩头上的重负必一天比一天沉重，直到时候改变，形势不利于我们。

……

我对于辩论原无兴趣，只盼望得到真理。我相信自由是他们（黑奴）的权利，现在他们非但被剥夺了自由，而且在许多方面遭受非人道的待遇。我亦相信那作为被压迫者避难所的主在他所定时候来到之日，必然为他们伸



冤。到那时，那些在他面前行为正直的人必将大有喜乐。

3月15日 教会的情况使我心中非常痛苦

对于一些教会的情况，我心中非常痛苦。在我眼中，其黄金已失光，其纯金亦已变色。虽然这种情况是过于一般性的，可是这里的某些特殊现象确实使我感觉心头沉重。由于属世之灵的运行，许多人似乎颇接近于内心的荒芜，他们缺少基督之羊当有的温柔、驯良和属灵的智慧。相反的，他们充满了一种暴烈的气质，并且贪爱权力。从微小的错误开始，重大的错误就产生了，由于多数人的附和，代代相传，错误的势力逐渐加强。有些声望卓著的人物背离了真道，他们的品德反被用来替错误的势力辩护，那些地位比较低微的人为着替自己解嘲，就说某某重要人物也如此行。犹太人之走到了邪恶的极致，莫过于他们使先知以赛亚有了充分的理由，奉主的名宣布说，“无一人按公义告状，无一人凭诚实辩白”；或使全能者在耶路撒冷被巴比伦人攻陷之前指着该城说：只要有一个行公义的人在寻求真理，他就愿意宽赦该城。

3月16日 行在主的光明中

（伍尔曼写信给散处在北卡罗来纳偏僻地区的朋友们）亲爱的朋友们，务要存顺服谦卑的心，谨慎不叫重视外表利益的观点抓住你们，却须专一仰望主，在安全道路上行走。人

若放纵心意，贪爱属世事物，追逐名利及世俗友谊，比追求在内心方面与真实的平安相契结更甚，就无异于走在虚无的阴影下，生命中缺少真的安慰。他们的行为往往妨害别人，他们所搜集的财富往往成为子孙的陷阱。

但人若诚恳跟从基督，处在圣灵的掌管之下，那么，由于神的恩典，他们的坚定正像软苗上的露珠，而他们的精神所发出的力量在默默地影响着别人。在这种情况下，借着神之爱普遍的影响，他们必能关心会友的事和我们团体的秩序。虽然遇到信仰不同者的反对，但因处在谦让中，觉得我们的灵只在温柔与和平的智慧中运行，并受它的约束，这样，内在安静的酬报确比我们所遭受的一切困难更大。凡有纯洁生命，并以这生命的权威来举行合法聚会的地方，从经验我们就知道这样的聚会必然安全，足以发展成为健全的团体。

当我写这封信的时候，我禁不住想到年轻人。亲爱的青年朋友们，请以上帝作为你的产业，爱他的真理，不以此为耻。选择那些忠心事主的人作为伙伴；避免和生活腐败的人来往，因为常和这种人来往是危险的，会使有希望的年轻人堕落，陷入一天比一天更大的邪恶中，终致毁灭自己。青春之时，没有一种装饰比良好品德更为美好，也没有比完全顺服神的旨意更可喜乐的。这种喜乐使其他的慰安更觉甜蜜，也使人在与朋友的来往交接中获得真的满足。你们的心若被真理充满，必能获得坚定为真理作见证的力量，且将准备为教会服务。



我知道你们当中有许多朋友没有蓄奴；在深厚的爱中，我要求你们不要收买任何奴隶。亲爱的朋友们，当仰望神，只靠自己劳动，过简单的生活，朴素节俭，顺从真智慧所引导的路向，这样能使你们能脱离那些追求外表上的欢乐和成就者所陷入的危险。产业虽小，若出自正当方法所获致的，亦甚可贵。我们若行在主的^{光明}中，就可得到真的安慰和满足，不为被压迫者的呻吟声、自己战栗不安的良心，或种种烦琐事务所困扰，以致影响了生活上的乐趣。

3月17日 要注意的是从属天之爱所发出的关心和实际

从这里我回到弗吉尼亚，在可不兰的家附近举行了一次聚会。这时期我内心非常痛苦，幸而主的良善使我满足。在另一聚会中，借着纯洁之爱的更新，我们有了很愉快的相聚。最近的旅行使我重新得到许多证据，知道谨守责任和满足于神的安排，乃是我所应当学习的最必要且最有益的课题，所要注意的，并不是工作的果效，乃是从属天之爱所发出的关心和实际。在主耶和^华里面有永恒的力量，当我们借着顺服的心和他联合，并从那来自灵泉的内在知识发出言语的时候，我们的道路虽甚困难，必需谨慎小心，我们虽可能遭受侮辱，可是我们若能继续在忍耐和温柔中，我们必能得到属天的平安，作为努力的酬报。

3月18日 拒绝缴纳作战税

这几年来本省拨出款项充作战费，并向居民征收战税，对此我心中常觉不安，认为有将此事记录下来的必要……我当然知道有些存心正直的人也缴纳此类税款，可是他们的榜样不足成为理由，使我亦同样行。尤其因为我相信，真理之灵要我忍受货物被没收的损失，而不要我积极缴付战税。

拒绝缴纳一种本团体友多数都愿意缴纳的税款，确实不是一件愉快的事，可是做了与良心相违背的事对我而言更为可怕。当我有了这种感觉之时，我不知道是否有别人处在和我相同的困境中。我痛苦地祈求主叫我放弃一切，好跟从他到他所要带我去的任何地方。

为了税款应用问题而拒绝纳税，这种事在过去很少听到，甚至于那些品德高超、曾坚决反对战争的人，也未注意到这问题；因此我愿意在这里提出我因关注此事所得到的启示：由于早期忠信朋友们坚决反对当代所认可的错误事物，他们曾被属世的人仇视及迫害，可是他们对患难所表现出来的坚忍精神使教会大得益处，兴旺了福音工作。每一代的人都必须注意自己的灵。

3月19日 真的宽仁是一种极高尚的美德

据我所知，垦普斯始终是罗马教会的信徒。通过阅读他的作品，我相信他是具有真基督徒精神的人，和一切因拒绝接受天主教某些



迷信教义而殉难的人相同。其实所有真基督徒都出自同一的灵，只是恩赐各有不同，耶稣基督凭着他的无穷智慧，把不同职务交给每个信徒。

约翰·胡司反对那些潜入教会的谬误教义，和史家所记载的那个由千人组成的康斯坦茨会议相抗拒。他温和地为他所认为对的辩护；他向审判官所说的话和表现出来的态度虽甚谦恭，可是他心中所信的原则却绝不动摇。他说过这样的话：“我恳切地要求你们，在我们众人的上帝名下，请不要强迫我接受我良心所反对的事。”以后在他回答皇帝的话中，他说：“尊贵的皇上呀，大会对我所作的任何判决我都不加拒绝，惟有一个例外，就是我不冒犯上帝和违背自己的良心！”最终他宁愿接受焚刑而死，不愿顺服那他认为和主命令他信守者相违背的。垦普斯对于当代教会所同意的条例虽未发言反对，但他以虔诚的榜样，以宣讲及写作努力宣扬那内在属灵的宗教。我相信上述二者都是基督忠诚的仆人。真的宽仁是一种极高尚的美德，所以那些诚恳地为他们所信之善努力的人，即使所主张的各点和我们的未尽相同，也是值得欣喜的事。

3月20日 黑奴的呼声已达到至高者的耳中

(1758年费城月会临近结束时讨论了关于购买黑奴的事情，伍尔曼说：) 在历次聚会中，我心中往往充满着内在的祷告，我能够和

大卫一同说，“我昼夜以眼泪当饮食。”蓄奴问题在我心中极为沉重；会中，神也不许我直接谈论任何其他问题。当蓄奴问题被提出时，有几位诚信的朋友们沉痛发言，我听了颇受安慰，觉得我也应该贡献出自己的微薄力量，于是发言如下：

为应付今世所遭遇的一切困难，没有比那在我们内心显明出来的真理更为宝贵的了。我诚恳地盼望对这严重问题我们能够获得真理之心所具有的清清楚楚见解，并跟从这一见解。这样对我们团体的益处，必较其他任何不是出自神圣智慧所昭示的方法更大。对于蓄奴的朋友们，这确是一大难题，可是如果我们能放弃私己的利益，放弃那不为真理所支持、企图做大地主的愿望，我们必能找到途径，知道如何对付这些困难。

对这问题，与会的朋友们似乎都非常关切，且坚定地表示对真理及人间正义的爱心。虽然没有人在会中公开表示赞同蓄奴制度；有些人似乎不愿意在聚会中积极地反对，免得引起蓄奴弟兄们的反感。他们认为，如果朋友们继续忍耐，当主的时候到来，他可能开路释放这些奴隶。这时我心里觉得应该发言，于是开口说道：“我心常被引领以思想神的纯洁，和他判断的公义；在这事上，我的灵魂确实充满恐惧。我不能不指出，在某些情况下，有些人并未受到公正的待遇，情形实甚可悲。在本土有许多奴隶遭受压迫，他们的呼声已达到至高者的耳中，而他的判断既是纯洁及坚定的，他



决不偏袒我们。他曾以无穷之爱及良善启迪我们，叫我们明白我们对这些人所应负的责任，不可延迟。如果我们现在明知他所要求于我们的，却因尊重某些个人的利益，或顾及那种并非建立于永恒基础上的友谊，而忽略了我们所须坚决履行的责任，仍然盼望有什么奇特方法可叫这些人获得自由，那么对这事上帝或将在他公义中以可怖的方法答复我们！”

（这次会议被视为基督教会历史上最重要的集会之一，贵格会的弟兄姐妹一直要从他们中间废除奴隶制度，由此在北美开始了废奴运动。）

3月21日 我们当中仍然可以有真实的团契

（伍尔曼在1759年的费城年会上看到，）真理的能力大大地增加忠诚者的力量。当朋友们阅读大会所准备的致美洲各地的年会信件时，我发现去年和今年的信件多着重于规劝朋友们放弃奴隶买卖的事；有些信件对此讨论甚详。这事多年来在我心中如荷重负；我往往艰苦奋斗，在某些场合中几乎是独自作战。现在看见我们团体对这个问题逐渐关心，且知我们的主如何地在兴起合用的仆人为他工作，非但是这一方面的工作，亦为促进真理的一般事工努力，我不禁谦恭俯首，感谢主恩。

……（他在会上说，）许多人格高尚、信仰坚定的殉道者，为了见证耶稣而献上自己的生命，可是他们所持守的教义有些和我们所主

张的不尽相同。历代以来，人若遵守那至高者所赐给他们的亮光和理解，必然为他所悦纳。因此在我们当中若有某些互异的思想，只要彼此持守那向世界钉死的灵和能力，即我们应当以必需之物为足并避免奢侈，同时存敬畏及事奉主之心的教导，那么，我们当中仍然可以有真实的团契。至于那些因良心不安而处于患难中的人，若是他们能够谦卑忍受，从生活中表现出一种真爱心的灵，这样，他向别人所作的见证和对教会的贡献，比之那些以相反态度及行为对付患难的人，必更有效。因为有了这种感觉，我对基督羊群颇生同情及爱心，不管他们在世上有什么彼此不同的地方；同样的空气似乎充满于聚会中，主对待我们这些可怜被造者的良善是伟大可称颂的。

3月22日 我的生活是否接近于上帝的旨意

我们的生活越接近于上帝的旨意，对我们越有益处。……我对于饮食是否超出了那他所规定用以保养人类的范围以外？我曾否作不正常的劳动，以求成就不智的目的？曾否充分从事有益的活动，还是终日怠懒，让别人过度劳作来供养我？如果在上述各方面我有亏欠的地方，那么叫我思想这些事对我是有益的。社会生活中某些事务是属于必要的……

如果我去探访寡妇或孤儿，我的动机是否纯粹出乎爱心，不掺杂任何自私念头？如果我去参加宗教聚会，我要思想我是否诚诚恳恳地



前往，以之作为一种责任，还是为着应付习俗，或为着满足对群的一种动物性的爱好，以及是否与我在宗教生活上的名誉有关。

3月23日 “你将以耶和華為乐”

(1760年4月24日，伍尔曼布道旅行的途中给妻子写信说：)目前的工作似乎不太乐观，虽然外表上我没有欢乐，却记得《圣经》上的应许：“你将以耶和華為乐。”这句话每天都在我心中浮现，我认为他之在我们心中乃是一切可乐之事的最纯洁者，忠诚的人非但以此为乐，且以它所生的影响为乐。那关心困苦无助者的神已彰显了他对他处在患难中之子女的爱。他们仰望他的仁爱，感觉到那爱在心中运行，并以之为乐。这一点我应该略为提及，因为自从和你分别以来，我时时觉得对你——我的女儿，和其他好友的爱心有亏。当你们中间好些人患重病的时候离开你，这对我确是一件极难堪的事。可是我时常想起许多寡妇和孤儿；许多人在不良导师之下，受到恶劣影响；也有许多人心被奴役。为着这些人的缘故，我常受感动，认为暂时和你们分离是应当的，好将主赐给我的恩典应用出来。虽然我的恩赐比不上其他一些人，可是我仍以我对同胞所存的诚实无伪的爱心为乐。我自己时常感觉到全能者的爱，所以将你托付给他，知道他必看顾保守你。

3月24日 每一天的时间都是向神支借的

我们从长岛东端渡海至新伦敦，航程约三十里。我们所乘的是一条篷船，开蓬出海之时风浪甚大，浪涛袭击船只多次，殊甚危险。但是当时我心倾向于创造及掌管深渊的上帝，并将生命托付于他；他既然怜恤保守了我们，叫我有机会想到每一天的时间都是向神支借的，更觉应当把我的时间和其他一切所有的，奉献给那赐给我这一切的主。

3月25日 我该用比较温和的言语说话

对于在这一带地方盛行的彩票赌博一事，又引起了我的关注。我先前曾在本会议的某次聚会中提出这一问题，那些为赌博辩护者所提的理由乃是它并不抵触法律。这次再行提出，所遇到的反对理由与前相同；可是有些忠实的朋友们却一致表示，愿意在会中阻止赌博之事，双方对此争论激烈。这一场辩论使我更清楚地看到，赌博的自私性足以混乱和蒙蔽人们的理解力，在我们的聚会上为它辩护是错误的，因为它和主的事工不相符合。在热烈的争辩中，我曾以不甚温和的话回答一位老辈会友，及至坐下来后，才觉得我的话实在缺少慈爱，因此缄默不再提这件事。以后会中通过了一份议案，分别通知所属季会，劝勉朋友阻止会友从事赌博。

这份议案通过后，我心中仍因曾以不良态度与前辈朋友说话而觉不安，且无法掩饰这种



不安之情，只是我仍谨慎，不愿意说出任何足以削弱我对这问题之主张的话。心里为了不曾紧随圣灵引导而痛切悔改之后，我就站起来提起这事，告诉朋友们我虽然不敢改变对这问题的初衷，可是我知道我若用比较温和的言语，必会有更好的结果。在一场意气的争执之后，这几句自表谦卑的话似乎使大家觉得轻松愉快多了。

3月26日 是否每一次都完全顺服神的旨意

我开始旅行之初所经验到的灵性上的贫乏和内在的软弱，后来却变成为从主而来的仁慈。约定聚会之事对我似乎是极沉重的，我曾深自检讨，是否每一次都完全顺服神的旨意；并省察为什么内心如此贫乏，深深盼望心中没有什么足以阻碍自己接受神圣泉源的秘密处。在我存心谦虚之时，我就得到帮助，知道警醒并留意心中那真理之灵深刻的运行，这样许多责任就放在我的身上。我想当我心中充塞之时，我对这些责任必将有疏忽的危险。

3月27日 求主带领我的灵魂进入真自由

我常寻思世界为什么会有这种加在许多人身上的重压。记得我在农场上工作的后半期，由于神爱常临，我心常存柔和，并不时用空暇时间阅读关于救主的生平及其教训、殉道者所遭受的苦难，和本会早期历史一类的书。逐渐地，我心中确信，如果那些大地主能够过一种

平凡朴素而合于基督徒身份的生活，对自己的田地财产不求索取重利，并因此善用物资，那么必将有许多人被雇从事于有益的工作，人与其他动物的劳动也必不至于过分劳苦；许多为满足人的意欲，对于富有者似乎必需的生意，在纯智之下，也可以无须继续。当我思想这些事时，良心每受诘问：究竟我自己在生活上各方面对于物的应用是否符合普遍的正义原则？因此便有一种愁闷涌上心头，因为在生活上我亦习惯于应用一些东西，是超出神智所愿意我们应用的。

从早期与真理的接触中，我常觉一种内在的忧伤，是由于心中那与属天教训相敌对之灵所引起的。这时候我又因自己的邪恶忧伤，在悲愁中深觉需要神的帮助，带领我的灵魂进入真的自由。有时我退到僻静地方，祷告之灵临近了我，我恳求赐恩典的父给我一颗在凡事上都能顺服他智慧之所指示的心。

3月28日 在一切事上尊重他的智慧

有时候为了前面的这种工作环境，我精神沮丧，退到僻静地方流泪祷告，求主把我安置于他带领之下，指示我所当走的方向。这样他就提醒我，使我确信：若想做他忠诚的仆人，即须在一切事上尊重他的智慧，虚心受教；并且放弃一切与他智慧相违背的习尚，不管这些习尚在其他信徒当中如何地盛行。

他既然是全能全智和全善，我相信他曾指定人必须以若干劳动来换取今生所需要的，若



能善于分配，则时间必够应用。只是我们不可追求奢侈，或违背他的智慧去追逐财富。若如此，不免要沾染那种压迫别人的作风，且导向于好大喜功、善于争闹的境地，这样，不同党派都要求特殊权利，国家遂常陷入于灾难中。

我既深信这一点，并盼望和平的生活，故每想起制造战争的骚扰之灵，和许多同类因战争所遭受的悲惨灾难——有的突然死亡；有的身受伤痛之苦，成为残废；有的丧失一切养生之资，陷于穷困；有的则被俘虏——即觉心中无限忧伤。又想到我在穿戴染上容易损坏布料之颜色的衣帽，且在夏天穿上多过于所需的衣服，心中亦殊不安，认为这些都是和纯智不相符合的风尚。可是想到不如此就得和亲爱的朋友们有所不同，又觉得不好意思，于是我继续使用某些不合自己判断的东西。

3月29日 我们应当忠诚于他，遵行普遍公义

在（去印第安人中间传福音的）旅行中，我观察到英国人聚居于沿海一带约九百里地区；他们所占有的优越地位，和土人以及在我们当中的奴隶们的可怜处境，种种情形，都在我眼前。一种沉重的和属灵的关怀降临于我，我心中充满着对全人类的爱，觉得当主还向我们施赐怜恤之时，我们应当忠诚于他，遵行普遍公义，即对非属基督教的外邦人，不管是从非洲来的黑人，或本土的印第安人，都不可加以欺侮。这时候我被提醒严加省察自己，究竟

我个人对于一切煽动纷扰或制造战争之事，不管是在本土或在非洲，是否完全无份；并立志从此以后凡事必谨守真理的教训，行事为人符合于真基督徒简单朴素的样式。在这一次寂寞的旅行中，我常常想到那种谬误风气的流行，心中极为悲伤。英国人既处在繁荣及优越的地位上，应当始终遵照神的慈爱及智慧、作为行事的指针，庶几不辜负那以平等对待全人类的良善、慈爱及全能之神的美意。可是他们奢侈贪婪，邪恶残暴，令人伤心。我心中深觉大灾难和毁灭的种子已在本土散播滋长，因此以不可言喻的忧伤之心，盼望我们这些居住于沿海一带、尝到上帝慈爱良善的人，能够倚靠他的力量奋起做忠心的使者，努力遏止这种种子的滋长，叫它们不至于成熟到把我们的子孙都毁灭了。

3月30日 牢记和平之君是你的主

骄傲岂不产生虚妄？虚妄岂不产生贪欲？贪欲岂不使人将己所不欲的加在别人身上？凡此种种，岂不产生刚硬之心？而刚硬之心成熟之时，岂不成为毒恨？毒恨的结局岂不是仇杀，终而至于以极可怕的痛苦加于同类，并在世界上散播愁惨的种子？

人类若皆照公义行事，岂不以彼此的快乐为乐？然而这天赋可能达到这境界的人类，却以他们的智能和力量互相加害，互相毁灭！所以我的灵呀，当记住基督所当管束的人所享有的平安，并在各事上热心追求！



.....

我的灵呀，务须牢记和平之君是你的主；他将他的纯智传给他的家族，叫他们过完全简朴的生活，不冒犯同类中的任何人，却跟从他的脚步！

3月31日 以顺从神的心祷告乃是最可宝贵的

约略数星期之后，上帝的旨意使我罹患肋膜炎；在床上躺了几天，觉得非常痛苦，不时思想这病将有什么结局。最近以来，我几乎已放弃了今世一切悦乐之事；现在我想若主愿意叫我终止世上的劳苦，使我投在他慈爱的怀抱中，我将欣然接受死的来临。但若他愿意以痛苦继续磨炼我，使我对他的教会有所贡献，我就不愿意死。

.....

一星期后，我得到清楚的启示，于是请来一位邻居，写了下面这一段话：

“祷告的地方是最宝贵的住所；因为我已看见圣徒的祷告乃是最芬郁的焚香。我奉命吹出号角，宣布这一讯息，使上帝子民听见，应召而集结于这宝贵住所中。在那里，圣徒的祷告如同焚香上升，达到上帝及羔羊座前。我看见这祷告圣所极为安全，世界尽管动荡纷扰，它却有了内在的平静。

“在今天，以顺从神的心祷告乃是最可宝贵的。号角已响，召唤教会集结于纯洁的祷告之所，这圣所是安全可靠的。”



约翰·多恩

(John Donne, 1572—1631)

多恩出生于伦敦一个著名的罗马天主教家庭，1615年改信英国国教，并从1621年起直到过世，一直担任伦敦圣保罗大教堂的教长。他不仅以英国玄学派大诗人而闻名于世，亦因其宗教散文、尤其是布道词而流芳千古。

1623年，伦敦爆发大瘟疫，死人无数，多恩亦在死亡的边缘上挣扎，值此生死之际，他写出了《丧钟为谁而鸣：生死边缘的沉思录》这一部关于受苦的经典著作。

以下灵修札记选自自由林和生翻译，新星出版社出版的《丧钟为谁而鸣》，小标题为编者所加。

4月1日 人的境况真是多变而悲哀

人的境况真是多变而悲哀！刚刚我还身强



力壮，顷刻间就病痛缠身。变幻之突然，令人不堪承受；形势每况愈下，无由推诿，也无可名状。

人们渴望健康，煞费苦心于食物、饮料、空气、运动；为保持健康，我们不懈努力。然而，一个突发事件令一切前功尽弃；我们惨淡经营，殚精竭虑，终归疏而有漏。疾病不期而至。一个失控的局面一瞬间征服我们，占有我们，控制我们，摧毁我们，令我们倍感沮丧。

哦，可悲的人！没有神性的人！永生的上帝赐予我们内心一粒永生的火种，一线不朽的希望；我们本有可能点燃圣火，却因原罪而亵渎神意。我们因追逐虚幻的财富而贫穷，因追随错误的知识而昏聩。

于是大限临头，我们将死，而且将死于肉身之破败、病痛之折磨。折磨还来自我们对疾病的小心提防、疑神疑鬼、揣想忌测；病还没来，这样的折磨就打垮了我们：我们无法确定自己是否已然罹病，内心惶惶不可终日。

4月2日 这就是人的光荣吗？

人是小宇宙，这个小宇宙中会发生地震、电闪雷鸣、日食或月食，会有星辰焚燃或洪水泛滥，会突然间山摇地动、弧光耀眼、震耳欲聋，或者天昏地暗、灰飞烟灭、浊浪滚滚。

这就是人的光荣吗？这些异动让人成为一个自我的世界，因为拥有太多而倾向于毁灭，不仅自我毁灭，而且预知自我的毁灭；人拥有太多，因而站到了疾病一边，预支了疾病，悲

悲戚戚，担惊受怕，令病痛愈发不可救药，还试图用悲观的忧郁掩盖热病的真相，唯恐不为热病作贡献，唯恐热病毁灭我们不够快，唯恐自我毁灭不彻底，拼命往自然或不自然的热病中掺入人为的抑郁病！

这就是人的光荣吗？哦，窘困的不安，哦，莫名其妙的昏乱，哦，悲哀的人！

如果我只是尘埃，我会向上帝诉说，因为上帝之手造我，用的就是这尘埃，而上帝之手复将收回这尘埃；上帝之手成就我肉身之器皿，复又收集我肉身之尘埃。我是圣灵殿堂的尘埃，来自珍贵莫名的大理石。

然而，我又不仅仅是尘埃。我是我之精华，我之灵魂。我是上帝的呼吸，我会在呼吸间向上帝虔诚地诉说：我的上帝，我的上帝，为何我的灵魂未能禀有肉体那样的敏感？未能禀有对于罪的理解力、预见性、警觉与先见、谨慎与小心，就像肉体对于疾病那样见微知著？当罪的诱惑临近，为何我的灵魂不能始终如一地鼓起抗争的冲动？面对内心的疾患，我为何不总是流下伤痛的泪水？

4月3日 我们全是不肖的浪子

我知道我被诱惑所包围。这是人的宿命，无人幸免；条条道路都有危险，处处都有诱惑；面对诱惑，我本应躲避，却反而感到加倍的吸引，身不由己；唉，我闯入迷漫灵魂瘟疫的病房，身陷诱惑，与魔鬼为伍；面对危险与诱惑，我无法洁身自好，反而伸手索乞，纠缠



不清。我罹患罪疾，茫然不知，志气涣散，迷途不返，因而身陷囹圄，卧病在床，病人膏肓，行将就木。哦，无边无际的不幸与悲哀！这是罪的空间！它通向地狱！在那里，我看见欲望、嫉妒、野心的热病被地狱的黑暗与恐怖之光照亮；在那里，我首先听见的信息不是“你会死”或“你要死”，而是“你已死”；在那里，我灵魂的罪疾显示它无可救药、无法医治。

我的上帝，因为俗念和愚昧的困扰，约伯未能担当起你所指派的任务，我的灵魂也同样令你失望。你把生命的冲动赋予我们的心，我们却不珍惜；你赐福音给我们的良知，我们却未能侧耳倾听。对于你的恩典，我们轻描淡写、巧言令色、行止乖离；猛然惊觉之际，我们无法像雅各那样说：耶和华真在这里，我竟不知道。

我们全是不肖的浪子，挥霍着传继的遗产；我们荣受财富，却不知珍惜，不懂节制。我们是上帝在尘世的房客；上帝，我们的主人，代我们支付尘世的房租；上帝每时每刻赐予我们新的恩惠，不按年计，不按月计，上帝的怜惜分分秒秒都在更新；我们一意孤行，不知感恩，但上帝将医治我们。

4月4日 按你自己的意愿帮助我

我们常常以为，让自己变得柔和、单纯与谨慎，是那么困难，而警惕世俗欲念与罪疾的诱惑，是那么危险；我们常常怀疑自己的努

力，害怕这努力让我们精神迟暮，对你的恩典不知感激；我的上帝，请帮助我摆脱这些荒唐的念头；让我确立恒常的信心；让我坚信：在每一场病痛的开端，在每一次罪疾的临近，你会亲自开口向我说话；请帮助我，让我听懂你的声音，让我奔向你的爱，你的爱让我远离堕落。主啊，按你自己的意愿帮助我；你知道我们天生软弱和摇摆，知道我们是你的子民，知道我们罪疾深重；你为我们支付了重价，这重价就是你的儿子，我们的救主耶稣基督。阿门。

4月5日 这当然不出于你

上帝是使无变为有的上帝。因而，无论我多么卑微，无可名状，我仍然可以呼叫上帝之名，向他求告：我的上帝，我的上帝，为什么你的愤怒这么快就临到我？为什么转眼之间你就融化我、摧毁我、把我像水一样泼在地上？
.....

这当然不出于你，不出于你的手。那噬血的剑、毁灭的火、旷野的风暴、身体的病痛，那困扰约伯的一切，全出于撒旦，而不是你。我的上帝，你一直亲手引领我；你假乳娘之手，让我知道除非你亲自动手，我无法改过。父母不会把我交给仆人去教养，你也不会把我交给撒旦。我与大卫王一样落入上帝之手，明白了上帝的怜惜是何等丰盛。
.....

哦，最仁慈的上帝，你亲自行动，亲自成



就；自患病之初，你就提示我必死的事实；不仅如此，经由病情的发展，你告之我眼下就会死；你不仅警醒我，而且召唤我；你施加进一步的打击，然后亲自温暖我；你让我剥离自己，迟钝我身体的官能，让我厌倦于尘世的美食和逸乐；你敏锐我灵性的感觉，让我靠近你，帮助我理解你；主啊，请按你愉悦的方式行动，加速我身体的消亡，我的上帝，加大这消亡的程度，让我的灵魂向你升华，在你面前享有欢乐。

……

主啊，你让自己成为丛林中的光，照亮病痛的荆棘；你的光向我敞亮，让我看见你，明白你是我的上帝，正在亲近我，伴我走过荆棘丛生的道路。主啊，为耶稣基督的缘故，求你行动，是你让他受难，让他成为尘世与天国的王，戴着荆棘的冠冕。

4月6日 你让我躺在这张床上

病床是墓穴，在那里，病人不断修改着自己的墓志铭……

我的上帝我的耶稣，我的主我的基督，我的力量我的救赎，我听见你，我向你侧耳细听：你责令你的门徒，要他们把孩子们带给你；让小孩子到我这里来，你说还有谁此刻比我更像小孩子？你的仆人耶利米说：耶和華啊，我不知怎样说，因为我是年幼的。我不会这样说；我会说：主啊，我是吮奶的小孩子，无法咀嚼；我是爬行的小孩子，无法行走；我

怎样才能走到你面前？在哪里才能找到你？在这张床上？我是柔弱而桀骜不驯的小孩子，我连坐都不稳，却不愿上床。我将在床榻之上找到你？哦，难道我长不大？始终是这样的小孩子？

床通常并不是你舞台、你的场景：主啊，你让我躺在这张床上，该不是责备我？该不是因我早年的罪孽责骂我？让一个人躺在荒唐的床上，难道不就是把他吊死在自己的门前？

4月7日 只要可能，我就要走向你

上帝把我悬置于天国与尘世之间，像一颗流星；我无法存身天国，因为肉身拖累着我，我也不完全属于尘世，因为属天的灵魂支撑着我。然而，若人被他人重伤，虽不致死，但倒卧在床，伤人者必负责救治和补偿。我的上帝，这是你自己的律法；你的手击打我，让我卧病在床；因而，如果我有幸康复，那就意味着你是我全部生命的补偿，让病痛的回忆恩惠于我；如果我的身体坠落得更深，你会引导我的灵魂离开尘世的浴盆，到圣灵面前，一次又一次受洗，用你的泪、你的汗、你的宝血。

我走向你，哦，上帝，我的上帝，我走向你……只要可能，我就要走向你，走向你对我的迎接；走向你，带着信心，像你的仆人大卫王一样向你求诺：我在病中，你必给我铺床；当我卧病在床，你会悉心照顾我；无论沿哪条路，我会走向你；我感到你的手遍在我身，同样，我感到你的手为我悉心铺床，我看到我所



有的改进、所有的更新，泉水一样，全部出自你的手。

在病痛的折磨中，你将病褥的羽绒变为荆棘；既然如此，万能的上帝，请重新将荆棘变为羽绒，变为圣灵的鸽羽，依着你教会的制度和律法，变为良知的平安，变为对神圣方舟的信靠，变为给人真实慰藉的器皿。主啊，忘掉我的床，因为它在滋生惰性，滋生比惰性更糟糕的东西；主啊，别在床的问题上迁就我，请用话语警醒我的灵魂：“我在这儿遇见你了，在这张床上，原来你如此经常地背弃我。”

4月8日 我可以不害怕孤独

病痛是最大的不幸；而病痛之最大的不幸是孤独；病痛的传染性会让救助者望而却步，甚至医生也踟蹰不前。孤独是地狱般的折磨……（然而）孤独反过来也可能成为通向圣徒团契的路，因为孤独让人无法做应该做的事，让人无法走向团契，因此促人自省。

……

我知道，正义之子——你的儿子耶稣基督——并不拒绝孤独，相反，他常常、常常在孤独中；然而，他总能差遣比十二个军团还多的天使；他这样做，全然不孤独；因为不是我独自在这里，他说，还有差我来的父与我同在。

我可以不害怕孤独，但前提是必须始终与你同在，与耶稣同在；然而，我不知道我的病会否吓走我的朋友，让他们因我的灾病都躲在旁边站着。我可以不害怕孤独，但前提是你从

此刻起算我为义，让我因你的仁慈看见你。

4月9日 主啊，请你喜悦我

（主啊，）你可以按你自己的意愿让我活下去，或者让我死。无论哪种情况，无论虚弱地弥留人间或者诀别尘世，主啊，请你喜悦我，赐我相应的帮助。

.....

你爱我，因而，你会爱我直到生命尽头，你会爱走到生命尽头的我。别为我开启任何一扇门，别开启我心的门、耳朵的门、住宅的门，别让图谋不轨的人从门缝里挤进来，颠覆我对你的信念，趁我软弱之际败坏我的名誉，别让这样的人散布虚假的流言和浮夸的赞美，在我死后鼓吹他自己。

救助我，保守我所得到的救助；请为此做工，并告之世人；你的胜利不可阻挡，请让你战斗的教会相信：在我为理想而奋斗的过程中，在理想中，你是我的上帝，而我是你的仆人。

4月10日 我们应该始终惧怕你

也许我不知道什么是恐惧，但的确知道此刻恐惧的是什么；也许我不害怕日益临近的死亡，但的确害怕病痛的加剧；如果我否认这种害怕，就有悖自然；但如果我说自己怕死，就有悖上帝。我的软弱来源于人的本性，自有其表现范围；但我的力量来自上帝，上帝永远拥有，始终在安排。



.....

(我的上帝,) 我们应该始终惧怕你, 除了你, 我们不应该惧怕任何人, 除了你, 不应该惧怕任何事。

不惧怕任何人吗? 是的。但是, 谁能够这样不惧怕? 耶和华是我的亮光, 是我的拯救, 我还怕谁呢? ……不, 他不惧怕; 因为, 如果我们惧怕上帝, 那么, 哪怕面对死亡, 我们也不会惧怕; 我们不会惧怕死亡的判决; 哪怕被毒打致死、被恶意迫害致死, 哪怕死得凄凉, 我们也不会惧怕。

哦, 主啊, 惧怕你、而且只惧怕你的人, 就能从你那儿分享喜悦。

4月11日 别让我失去对惧怕的感觉

唉, 你的惧怕与你的爱不可分割; 我们随时受呼召, 要我们惧怕上帝, 而作为凡事之根本的诫命要求我们: 你要爱耶和华你的上帝; 他所做的一切, 无不同时包含惧怕和爱两者; 他两者都不忽略, 因为两者同一。你的仆人大卫曾说, 惧怕耶和华是智慧的开端。这句话又被他儿子所罗门重复; 拥有两者的人, 把惧怕上帝叫做智慧之根; 惧怕上帝意味着一切, 惧怕上帝的人, 把这惧怕叫做智慧本身。

你已给我一无反悔的悔过之心, 那么, 主啊, 请再给我惧怕, 请赐我不为我所害怕的惧怕。给我温和、柔软、舒适的心情, 让我与喜悦者一同喜悦, 与悲哀者一同悲哀, 与惧怕者一同惧怕。既然你已应许我去发现危险, 既然

你已同意医生来救治我的病痛，那么，在他的惧怕中，主啊，别让我失去对惧怕的感觉，别走得太远，以致无法让自己惧怕至少应该惧怕之物，请让我为告别尘世做好准备。

4月12日 愿你赦免我隐而未显的过错

人，就其本性而言，天生拥有这样一种别出心裁的高贵火花，不是别的什么，正是邪恶的伪装：伪装自己不会说谎。身体，或者说罪，是蛇之所有；遮饰这肉体之罪的衣着，即说谎，也是蛇之所有；两者均系蛇之所有；然而除此之外，还有第二点：向自己隐瞒自己的罪，这是蛇本身。

当蛇的毒刺留在我们体内，不刺我们自己，当罪的毒液留在我们体内，没让我们产生悔恨，这种情况，就类似你神圣的儿子耶稣基督就犹大所说：他是魔鬼；耶稣的意思不是说犹大身上有魔鬼，耶稣是说，犹大就是魔鬼。在这种情况下，我们对自己变成了魔鬼，我们不仅内心有魔鬼，我们还成为自己的魔鬼。

愿你赦免我隐而未显的过错。

4月13日 主啊，请眷顾不幸的我

哦，永生的上帝、最仁慈的上帝，你的目光满含怜惜，不看我们的罪；而我们如此不洁，纯然是罪的象征，因而害怕你不再眷顾我们，因为我们明白你能为我们担当罪的冲突，没有你，我们无法担当；应该这样说，我们的罪孽如此深重，冒犯了你，让你也难以担当，



然而，你的儿子耶稣基督能！他代你担当，担当所有冒犯你的罪。

尘世有一种目光，一种毁灭的目光，那是蛇的目光；尘世的任何目光都不可能眷顾和喂养我们；但是主，你的目光却能！因而，主啊，请眷顾不幸的我，你的眷顾会从肉身之死的边界召回我；主啊，请眷顾我，请让我从灵魂之死复活。

4月14日 你赦免我的罪恶

哦，我的上帝，你另有方式来了解我的罪，你喜欢这种方式胜于任何别的方式；你喜欢借我的忏悔来了解我的罪。药物发挥作用，吸附染病的体液，当这些染病的体液积聚到一定程度，凭借其自身的重量就得以排出；圣灵回到我的心智，我的宿罪得以聚集，借忏悔表白出来。你的仆人大卫说，黑夜白日，你的手在我身上沉重；而我说，我要向耶和華承认我的过犯，你就赦免我的罪恶。你深谙我们忏悔的目的，因而，对于我们的忏悔，你从不吝啬添加你的怜惜。你添加的怜惜给我们力量，使我们所忏悔的罪免于复发。你的仆人奥古斯丁深谙你的怜惜，他对你说：“主啊，你宽恕了我所犯之罪，你也宽恕了我仅因你的怜惜而未犯之罪。”他的意思是说：我们内心犯罪的倾向让我们罹犯这些罪，甚至这倾向也需要你的怜惜，他把这怜惜叫做宽恕。犯罪的倾向是最隐秘的罪，因为那是未犯之罪，因为除你之外无人——包括我自己——了解它，除你之外无

人知道，你的怜惜让我摆脱了多少大罪，如果没有你的怜惜，我不知道会向你犯下多少大罪！

4月15日 人实际上何其渺小

看来，人似乎很伟大，其实很渺小；人利用怪诞的哈哈镜来自我变形、自我夸张，人需要自我夸张！这是一种悲哀，它也是心的悲哀；心是人体器官的国王，它的处境与世间的国王或大人物没有两样。每一种瘟疫的病液与有毒物质直接指向心，作用于心（中毒效应）。……

在这样的尘世间，人虽为万物之灵长，实际上何其渺小！人以为他把尘世踩在脚下，以为一切都在他脚下，然而，作此想法的大脑，其本身就属于尘世间的尘土；人身上最基本的成分，即形成人之存在的肉体，也不过是尘土；即便其佼佼者，世间众多欲望王子（Absaloms）引为骄傲之事物，也不过是尘世间泥炭地上的丛林。尘世，这个多么渺小的世界！人所拥有的一切、或人之所是的一切，同样是多么渺小！人之心是更为渺小的存在！组成人之心的一切亦复如此！更不用说，所有这一切，都虚弱地暴露在别人传染给我们的瘟疫面前，不仅如此，还暴露在我们自身内部孕育的瘟疫面前！哦，如果一个人降生之前，对如此悲哀的处境有所觉察，他还会希望自己降生于这个世界？！



4月16日 你会要我的心吗？

我的上帝，我的上帝，你所要求我的一切，不过是我的心，“我儿，要将你的心归我”。如果我一无所有、只有我自己的心，我就可以作你的儿子？你会传给我遗产、认定父子关系、赐予我心所需之一切？……人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？你提出的问题，你自己给出了答案，你是鉴察人心的上帝。你何时来鉴察我的心？创造亚当之时，你是否想过要来寻找这颗心？

你一直在鉴察我们的心，从我们心的疾患中，你发现了它全部的倾向：终日所思想的尽都是恶。你是否记得这一点？你还会要我的心吗？

……这是一类正在融化的心、遇到麻烦的心、受伤的心、破碎的心、悔痛的心；因着你鉴察万物的圣灵、因着这圣灵奇妙无穷的工作，我得以拥有这样一颗心。你的撒母耳对你的以色列全家说，你们若一心归顺耶和华，就要……专心归向耶和华。如果我的心做好了准备，那么，它一定是一颗归顺的心；如果你在一路上寻它，你就会把它带回家。

……

哦，我的上帝，请让我的心成为你的卧室，让诱惑和传染就此止步。

4月17日 我不问你为什么

主啊，所有被造物的药效，你一一标明，

你甚至用毒蛇的肉入药，制成强心剂，让我的病痛转化成恒久的健康，让虚弱成为持续的力量，让沮丧和怯懦变成有力的强心剂。我的上帝！我的上帝！为什么离弃我？当圣子耶稣向你呼告，你向他伸出手，并非要引渡他悲伤的灵魂，而是要接受他圣洁的灵魂：他最终所希望的，并非更久拥有你所赐予的圣洁灵魂，而是把它举荐给你。

主啊，眼下，我看见你加手于我，而我不问你为什么，也不问你目的何在；你的手是否在我身上存留时日？或者让我今天就在天国与你相遇？无论从愿望还是思想的角度，我不想提这样的问题。自然界充满不确定性，心智充满好奇，它们利用各种机会诱惑我们；然而，对你的旨意，我绝对默默顺从，这样的顺从是我的强心剂，甚至在我明白之前，它已然是我的强心剂。主啊，保守我，让我拥有你的强心剂，它能代你保守我；哦，我的上帝，你利用我眼下的冲突来拷问我、盘问我，唯其如此，我有可能升入更高的层次，在更高的处所服侍你——在你欢乐与光荣的天国。阿门。

4月18日 太多的人最终成为自己的行刑者

我们之所以垮掉，就是因为我们的邻人、我们最熟稔的友人或我们的兄弟——他们用耳语般的、悄声诽谤般的、包含瘟疫雾气的呼吸打垮我们；不会有比这更糟糕的处境。我们彼此用相同的手段毁灭自己，用自己的呼吸杀害



自己。

进一步假设：我们的自我毁灭中有我们自觉的贡献，我们自身的意图支持我们的自我毁灭，我们所犯的错误纵容我们的自我毁灭；不同的行为导致不同的毁灭方式：暴饮暴食等不良积习导致瘟热，纵欲过度导致痨病，机体自然功用的倒错导致疯狂，等等，针对不同的自我破坏行为，我们会予以不同的自我谴责：我们是自己阴谋的受害者，对于我们自己的毁灭，我们不仅是被动的受害者，还是主动的凶手。

……

太多的人最终成为自己的行刑者，在此过程中他们付出了巨大的努力：有人利用佩戴的指环成功地毒杀了自己，有人利用手中的笔达到了同样的目的；有人在囚室的墙上把自己撞得脑浆四迸，有人自己想占自己的上风，最终干掉自己；有一个人做得甚至更为极端：在双手被缚的情况下，他活生生用膝盖弄破了自己的喉咙，最终窒息而亡。我的情况就更离奇了：我什么也没有做，最终仍然是自己的行刑者。

4月19日 这意味着没有什么慰藉可言

人痛饮不幸，对幸福却只能浅尝辄止；人收获满仓的不幸，却只能捡拾幸福的残穗；人终生在不幸中旅行，却只能在幸福中偶尔散步；最糟糕的是，人的不幸具备主动性质，禀有正统教义的性质，而幸福却始终有争议，属

于悬而未决的难题：任何人都把不幸叫做不幸，但幸福的称谓却因人而异。

我陷身于瘟病的困境，眼下，瘟病借助斑点宣告其恶化和传染性的增强；在瘟病的宣告中，如果说存在什么慰藉，那只能是医生们更清楚自己该做什么，这与其说是慰藉，不如说是折磨；病情的恶化可能到了如此严重的程度，以致医生们所能做的一切努力，就是放弃努力；敌人公布了自己的情况，敌人不仅有能力坚守阵地，而且还能乘胜出击，以达其目的；明了这一点，意味着没有什么慰藉可言。

4月20日 你是否只接受没有斑点的祭品

我的上帝，我的上帝，你让这张病床成为你的祭坛；除了自己，我没有别的祭品；你是否只接受没有斑点的祭品？……主啊，如果你要寻找没有斑点的人，那么你能找着谁呢？你的怜惜会以一种伟大的方式进入我的灵魂，然而不会让我没有斑点；你的匡正程度深、范围广，然而不会让我没有斑点。你的儿女们理解这一点，他们说：虽然瘟疫临到耶和华的会众，到今日我们还没有洗净这罪。你用雨水洗净我们，然而并非总是能让我们僵硬的心变得柔软；你在我们心中点燃火种，但并不总能燃尽我们全部的沉渣；你治愈我们的伤痛，然而留下疤痕；你洁净我们的血液，然而留下斑点。

但是，你最憎恶的斑点，是我们隐藏起来的斑点。《所罗门智训》的那位智者说，偶像



的雕刻者掩盖住斑点；我们掩盖住自己的斑点，我们让自己成为自己的偶像，这偶像意味着污秽和卑劣。然而，一旦我的斑点呈现出来，你就加以怜惜的理解，当作悔过来接受，无论它们借助什么方式呈现——无论借助自然力量，还是借助自觉的忏悔（重获新生的人自然要皈依恩典，因而皈依的力量就是自然的力量），或者借助强心剂的德行（甚至你的匡正也是强心剂）……

甚至我的斑点都属于你的儿子耶稣基督的身体，他来这个世界所要获取、所要挑战、所要肯定的一部分，正好就是我的斑点。我敞开我的斑点，只把属于他的向他呈现；除非我这样敞开自己，否则就是在羁押和扣压他的权利。你在我身上寻找斑点，借助我当下的悔过寻找它们，由于你的寻找，它们的呈现不再是死亡的恶兆，不再让我陷身恐惧的地狱（因为你不会让你的羔羊陷身地狱，你的儿子耶稣基督不在那里）；而我胸前和灵魂上的这些斑点，在我眼里将如苍穹的星云，将我感恩的默祷引向你的右手——你的儿子耶稣基督所在之处。

4月21日 你探访不幸的屋子

主啊，我知道，日常的不幸并非孤立的现象，与此相应的事实是，你探访不幸的屋子，在患者身上留下你的印记和标志。是啊，什么样悲惨的隐居处没有被你探访过呢？什么样不幸的流浪者和无家可归的人，他们身上没有你

的印记呢？主啊，你在我身上打上这些发烫的印记，它们相当于你涂抹的封口蜡，是你专门留下的标志：这些斑点不是别的什么，而是文字，你用以写下你的名字，向我传达你自己；如果你现在就带我走，那就是让我在此刻拥有，如果你让我继续居留尘世，那就是让我继续在尘世荣耀你、传继你的财产；无论哪者我都顺从，不讲条件，不作选择，不提意愿，就正如按法律承领一项房产或地产。哦，我的上帝，只要你不放弃我，那么，我的房间就是你的房间，在这里，闭上肉身的眼睛，就是睁开灵魂的眼睛。

4月22日 别让持续不眠成为我的不安

上帝允许我们面对它保卫自己，我们每日两餐，为自己提供贮备，让自己健康地活下去；与此相应，上帝借助睡眠，让我们享受变得如此甜美的死亡，睡眠就是死亡。我们每天一次把自己交给这位敌人；如果说吃饭像生活，那么睡眠就像死亡。

……在睡眠中，我无法看见死亡。大地上的囚徒们自己动手为自己挖掘坟墓，他们戴着沉重的脚镣，在大地上已经躺了很久，然而此刻他们睡着了，虽然好像凭借自身体重继续在挖坟墓，这样的囚徒有多少？……我为什么不能合上眼睛，借此进入梦乡？为什么情况恰恰相反？我辗转不眠，无法入睡，这种情况能否解释为：我正在为那个时刻的来临做准备？

……



哦，永生的上帝，最仁慈的上帝，你有能力恩赐你的仆人们，让病患成为他们舒适的附属教堂，让他们的睡梦成为面向你的祷告和思考；别让这持续的不眠成为我的不安或不适，请宁可让我这样来理解：是你不让我在你面前入睡。我的身体状况意味着什么，让该考虑的人去考虑，让医生们去考虑。你是我灵魂唯一的医生，请告诉我的身体，你会保守她，让她无论是睡是醒，都在你的保守中。

4月23日 为什么我就不可能是那个人

那个人眼下正被大家安放到坟墓中，为什么我就不可能是那个人？我现在占据着某个人的位子，为什么就不能躺在某个人的坟墓里？我可能缺少最卑微者的好品质，然而，人作为最脆弱的生命，其必死性我可一点也不缺；与普通人相比，他们的能力可能比我强，我的弱点可能比他们多。……

上帝把死亡的权力掌握在自己手里，以免有人向死亡行贿。如果人了解了死亡的好处，他就会主动要求死亡，就会挑动死亡来协助他，为此不惜采取任何可能的手段。然而，当人们明白：供他们选择的职业很多，死亡就是其中之一，那么，从中就会产生希望，给他们自己带来光明。钟声时时响起，告之这么多人的葬礼，这些人跟我没什么两样；既然如此，无论我的钟声什么时候响起，如果说那不代表一种可能的渴望，至少也代表一种慰藉。

4月24日 他借助这些钟声向我作葬礼上的布道

哦，永生的上帝，最仁慈的上帝，你让我们向你的圣灵奉献我们鲜活的身体，让我们成为神圣灵魂（Holy Ghost）的教堂。你格外看重这些教堂，哪怕牧师不在这些教堂；换句话说，你格外看重这些身体，哪怕灵魂离开了这些身体。我赞美和荣耀你的名字，你看顾我们的每一根头发，正如你看顾我们死后的每一粒骨灰。你不仅在我们生前与死后赐予我们美好，也让我们彼此美好，让我们过神圣的生活，让这些美好的事物伴随着我们的死亡。

我在沉思中想到，我听见了我们这位死去的兄弟，他眼下被大家带向他的葬礼，他正在对我讲话，借助这些钟声向我作葬礼上的布道。哦，上帝，通过他，你成就了我；我甚至像《圣经》中那位财主一样，向亚伯拉罕提出请求，你连这样的请求也成就！你派来一位从死里复活的兄弟对我讲话。他从钟楼向我讲话；他也从这些帘子后面向我耳语，他向我讲述你的话语：从今以后，在主里面而死的人有福了！因而，哦，我的上帝，让我的祷告成为我最后的热望、最后的气息，让我在你怀里死去；如果这就是我灵魂重生的时刻，那么，我愿意作为罪人而死，死于我的罪，死于你的儿子耶稣基督的宝血；如果我的生命还将延续，我仍会经历一次死：作为一个义人而死，向罪而死，这样的死是朝向新生命的复活。你是毁



灭的上帝，你也是创造生命的上帝，无论生或死，都来自你；无论凭借哪条路，让我走向你。

4月25日 钟声为我们大家而鸣

所有人的生命都是同一位作者的作品，都属于同一卷书；一个人死了，就好像书中的一章，并不会被撕去，而是被转变为另一种更美好的语言；书中的每一章都会这样加以美好的转变；上帝借不同的形式来转变每个人的生命：有的通过年龄，有的通过病痛，有的通过战争，有的通过审判；不过，上帝之手行动在每一次转变中，就像在图书馆中整理好书籍，让所有的书彼此敞开。

因此，钟声不仅为正在聆听布道的信众响起来，也为即将前来的人们；钟声为我们大家而鸣；不过，此刻钟声尤其为我而鸣，因为我病入膏肓，离死亡之门如此贴近。

4月26日 没有人是与世隔绝的孤岛

谁认为钟声为他而鸣，钟声就为他响起来；钟声也会一时中止，然而，从钟声鸣响的那一刻，不经意之间，他已然与上帝相联系。谁的眼睛不想眺望初升的太阳？不想目睹彗星绽放的景象？谁不愿侧耳谛听不经意间响起的钟声？这钟声从尘世间带走他生命的一部分，他会充耳不闻？

没有人是与世隔绝的孤岛；每个人都是大地的一部分；如果海流冲走一团泥土，大陆就

失去了一块，如同失去一个海岬，如同朋友或自己失去家园：任何人的死都让我受损，因为我与人类息息相关；因此，别去打听钟声为谁鸣响，它为你鸣响。

4月27日 苦难的确是一笔财富

我们必须分担邻人的不幸。如果我们真是在自作悲苦，那也是一种可理解的贪婪，因为人生的痛苦是财富，很少人足够拥有。人一旦拥有足够的痛苦，就必然因此而成熟，因此而成长，并因此而适合上帝的要求。如果人把财富铸成金条或者别的什么，而不是变成流通货币，那么，他的财富就无法为他的旅程提供资助。就其本质而言，苦难的确是一笔财富，然而，它的用法与流通货币不同，除非我们借助它越走越接近我们的家，即天国。

4月28日 上帝啊，请看顾他的灵魂

主啊，让我借助你的匡正做好准备，借助你的惩戒变得成熟甜美，借助你的圣灵让我与你的意愿相一致，接受你对我灵魂的宽恕，不要求你缓期执行我肉体的死刑。这样，哦，我的上帝，我斗胆向你祷告：是他协助了我，他葬礼的钟声召唤我，让我来向你做祷告和奉献；哦，上帝，请看顾他的灵魂，直到他的灵魂对他的整个情况有全面的关注；无论这灵魂留驻身体的时间多么短暂，让你圣灵的力量弥补时间的短暂，在他离去时让他圆满；让他面对他的罪，让他因此有可能知道你所宽恕的是



什么，并坚信你的宽恕，让他停止罪的无限的追加，而在你无限的仁慈中得到保守；让他看出自己的缺点，披戴你的儿子耶稣基督的优点；请把抚慰的气息呼入他的心，让他有能力就此向世界作出见证：任何与他有关的一切，都可能就此产生慰藉；让他得到这样的启示：哪怕即刻就要消亡，哪怕身体无法摆脱全然血肉模糊的路，灵魂却走在一条圣洁无瑕的路上。

4月29日 请让我在两种力量之间保持平衡

哦，上帝，借助你最初的仁慈，我能从病床上起身，那么，眼下，我不再向你索要立刻得到保证的健康。借助你的仁慈我看到：你的补救让我得到医学的救治，那么，眼下，我也不擅敢再索要精神上的力量；相反，我意识到：我身体的力量隶属于每一阵风的吹拂，因而，我精神的力量隶属于空虚的每一次爆发。既然如此，请保守我，哦，我仁慈的上帝，请让我在两种力量之间保持平衡：我仍会为我所接受的感谢你，同时也仍会从你手上祈求。

4月30日 相信你的仁慈能够保守我

哦，永生的上帝，最仁慈的上帝，你是平安的上帝，也是平安的敌人，你让我们始终相信你的爱，然而也让我们始终为此而努力，让我始终理解你，就好像你就在我面前，同时如此跟随你，就好像我尚未理解你。

.....

哦，我的上帝，请用你的仁慈调教我的罪，让我不怀疑自己会从你那儿接受足够的仁慈，完全不亚于那些与你保持完美谐和的人，让我坚信：你所给予的仁慈足够温暖、足够真切，会保守我的灵魂不至软弱；同时也让我不擅敢认定：你当下的仁慈是一剂解毒药，能让我免于一切毒物的危险，因此相信你的仁慈能够保守我，进而不惮让自己面对诱惑；不擅敢认定：赐予我仁慈，在你是如此简单的事情，因而即便我把自己抛入新罪，我都会在任何时候获得你新的仁慈。



马丁·路德

(Martin Luther, 1483—1546)

许多学者都认为：在使徒时代之后，除了奥古斯丁，路德是最伟大的人物。1521年4月，在沃木斯所举行的审判前，当罗马审判官叫路德取消他在此之前所说的话和所写的著作时，他大声地喊：“我的良心，我的良心只为上帝的话所约束，除非有人能够根据《圣经》而用理智的明晰论据来说服我，我不愿、亦不能取消我的前言。愿上帝帮助我！阿们！”由此他建立了新的权威：唯独《圣经》。

有人评论说，路德一生最重要的事情就是他有深刻的信仰经验。

5月1日 除了上帝所命令的以外，没有善功

第一我们应当知道，除了上帝所命令的以

外，没有善功，正如除了上帝所禁止的以外，没有罪恶一样。所以凡要知道并行作善功的，除了认识上帝的诫命外，不需要别的。基督在《马太福音》第十九章说：“你若要进入永生，就当遵守诫命。”当少年人问他，他该作什么善事，才能承受永生，基督只把十条诫命摆在他面前。因此，我们必须学会从上帝的诫命，而不是从善功的外观、大小和多少，或从人的判断、法律和风俗，去分辨善功，有如我们过去和现在所行的，因为我们瞎了眼，轻视了上帝的诫命。

诸般善功以相信基督为第一、最高、最宝贵，正如基督在《约翰福音》第六章所说的。当犹太人问他说：“我们当行什么，才算作上帝的工呢？”他回答说：“信上帝所差来的，这就是作上帝的工。”我们一听到这道或传讲这道，便忽略过去了，认为这是一件很小易行的事，实则我们真应当在此久留深思。因为诸般善行必须在这一善功中行出来，也从这一善功接受源源而来的良善，正如从一贷款所接受的一样。

5月2日 当知觉和理智都显明上帝恼怒我们时

当他们遭受身体、财产、荣誉、朋友，或其他的损失时，他们是否相信他们还是蒙上帝喜悦，并相信上帝将大小的困苦分派给他们，是出于慈爱。当我们的知觉和理智都显明上帝恼怒我们时，我们还是信靠他，并且对他有大



于我们所感觉的信靠，那才是真的力量。在这里他是隐藏着，正如《雅歌》中的新妇说：“他站在我们墙壁后，从窗户往里看”（歌2：9）；那就是说，他在我们的苦难中站着，隐而不见，这苦难像石墙一样要把我们与他隔绝，但他看顾我，不离开我，因为他站着预备好了要恩助我，并且叫我借着微弱信仰的窗户可以看见他。耶利米在他的哀歌中说：“他丢弃人，但不是由于甘愿”（参哀3：32，33）……但是凡在这种苦难中信靠上帝，坚定保守对他的信心，相信他喜悦他们的，就在苦难中只看见宝贵的功德和最稀罕的财产，其价值是不能估计的。因为信仰和信靠足以将别人看为最羞辱的都在上帝面前变为宝贵的，所以《诗篇》一一六篇论死甚至写道：“在主眼中看圣民之死，极为宝贵。”

信仰的一种最高阶段，就是上帝不仅用今生的苦难，而且用死亡、地狱和罪恶来惩罚良心，拒绝施恩，好像他定意判罪，永远发怒一般。这是少有人经验到的，但大卫在《诗篇》六篇喊叫说：“主啊，求你不要在怒中责备我。”这时，相信上帝发慈爱悦纳我们，乃是由人和在人心里所能做成的最高超之工。

5月3日 信仰才是最高的行为

但你要说：我不由自主，时常跌倒，过度饶舌、吃喝，或犯罪，我怎能确信我所行的，都蒙上帝喜悦呢？我回答说：这问题表示你还是把信仰看为行为之一，而不是把信仰置于行

为之上。正因这缘故，信仰才是最高的行为，因为信仰常存，不怀疑上帝要恩待你、掩面不看你的过犯和软弱、涂抹你每日的这些罪。是的，就令有致死的罪发生（这是对在信仰中生活、信靠上帝的人绝不会或很少发生的），信仰还是再要兴起，不怀疑罪恶已经得以消除了；正如《约翰一书》第二章记着说：“我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一个中保，就是耶稣基督，他为我们的罪作了挽回祭。”《智慧书》第十五章也说：“因为我们若犯罪，我们是属你的，知道你的权能。”《箴言》第二十四章也说：“因为义人虽七次跌倒，仍必兴起。”是的，这种信靠和信仰必须是如此高超而强大的，好叫人知道他的一生和行为在上帝的审判下，都是可憎的罪恶，正如《诗篇》一四三篇所说的：“在你面前，凡活着的人没有一个为义的”；好叫他必须完全对自己的行为绝望，相信它们除因这信以外不可能是善的，这种信看不见审判，只看见纯粹的恩典、慈爱、怜悯。

5月4日 用行为表明我们爱上帝

我们为上帝的圣名必须冒险，舍弃我们所有的和所能行的，用行为表明我们爱上帝和他的名以及他的尊荣和赞美，过于一切，信靠他过于一切，且盼望从他得好处；这样，我们便承认他是至善，为他我们愿意牺牲一切。……



第一我们要拒绝众恶，捍卫真理和正义，不敢如同有些人一样，徇人的情面，竭力反对那加于富人、权贵和朋友身上的恶；但当这恶加在穷人，或被轻视的人，或仇敌身上时，他们就噤若寒蝉。这些人戴着有色眼镜看上帝的名和尊荣，按人的情面度量真理或公义，而不察觉自己有欺诈的眼睛，看人过于看事实。这些人内心是假冒为善的，徒有捍卫真理的外表。因为他们很知道，帮助富人、权贵、有学问的和朋友，是没有危险的，而且能够得他们的保护，受他们的尊敬。

5月5日 不要怀疑祷告蒙了听允

凡按理祈祷的，就绝不疑惑他的祈祷必蒙悦纳垂听，就令他没有接受所祈求的。因为我们在祷告中是将我们的需要呈在上帝面前，而不是给他规定一个分量、式样、时候，或地方；假如他要将超乎我们所想的给我们，我们当由他做主；因为我们时常不晓得当怎样祷告，正如保罗在《罗马书》第八章所说的；上帝成就一切超过我们所求所想的，正如他在《以弗所书》第三章所说的，所以不要怀疑祷告蒙了听允，但将时候、地方、分量和范围交付上帝；他必然行得对。那用心灵和诚实敬拜上帝的，就是真正敬拜上帝的。因为那不相信必蒙听允的人，是在一方面犯了这条诫命，因不信而深入迷途；而那给上帝定范围的，是在另一方面犯了这条诫命，太近于试探上帝。所以他禁止我们离开他的诫命，或偏左或偏右，

叫我们既不要疑惑他，也不要试探他，但要用单纯的信仰走直路，倚靠他，不给他定范围。

5月6日 靠上帝的命令去祈祷

魔鬼在这里要竭其所能阻挡人。在这里他屡屡阻挡人有祷告的愿望，不让我们找着时候和地方，甚至屡屡使人怀疑自己是否配向尊严的上帝有所求告，并且使我们混乱，不知自己是否真在祈祷，自己的祈祷是否能蒙悦纳，并使我们发生其他这类奇怪的思想。因为邪灵很知道，一个人真有信仰的祈祷，是多么带着能力，怎样伤害他，怎样造福万人。所以他决不甘愿人祈祷。

当一个人这样受试探的时候，诚然他必须聪明，确信他和他的祈祷在这么无限尊严的上帝面前实在是不配的；他决不敢倚靠自己的价值，也不敢因自己不配而灰心；他必须听从上帝的命令，靠这命令去祈祷，并对魔鬼说：我不因配而做什么，我也不因不配而停止做什么。我祈祷，我工作，只是因为上帝出于他纯全的慈爱已经应允垂听，恩待所有不配的人，而且他不但应允了，也威吓我们，极其严格地吩咐我们要祈祷、要信靠、要接受。假如这崇高的主不厌烦这些不配的虫子，严肃地命令我们去祈祷、信靠，并从他领受，那么不管我是怎样配与不配，我怎能不欢喜快乐地领命呢？我们必须这样用上帝的命令来驱除魔鬼的示意，使他罢休，此外别无他法。



5月7日 他差遣痛苦患难给我们

上帝为要灭绝我们的工作和我们里面的亚当，便将许多激动我们发怒的试探、许多惹我们性急的苦难，与最后的死亡和世人的凌辱加在我们身上；借此他只是要在我们里面将愤怒、性急和不安驱逐，好成就他的工作，即平安。《以赛亚书》第二十八章这样说：“他作别的工，好成就他的事。”这是什么意思呢？他差遣痛苦患难给我们，好使我们有忍耐平安；他叫我们死，好使我们活，一直到我们既受彻底的训练，便极其平安宁静，不拘得福遭殃、或活或死、受荣蒙羞，都能处之泰然。只有上帝掌权，再没有人的工作。这就是正当地遵守安息日，以安息日为圣；于是一个人就不再引领自己，不再为自己求什么，也不再有什么能扰乱他；上帝自己要引领他，除了纯洁的快乐、平安和其他诸般美德和行为以外，不再有什么。

5月8日 那就是真教会

人们说得不错，父母虽没有别的事可做，只要训练自己的儿女，就可得救；他们若好好训练儿女去服侍上帝，他们的双手真是满有善功可行。因为饥渴的、赤身露体的、下监的、患病的、做客旅的是谁呢？岂不就是你自己儿女的心灵么？上帝以你的家作为他们的医院，以你作为他们的护士长来看护他们，并以善行给他们为饮食，使他们信仰、信靠、敬畏上

帝，寄希望于上帝，尊敬上帝的名，不起誓，也不咒诅，以祈祷、禁食、警醒、勤劳克制自己，参加崇拜，听道，遵守安息日，好叫他们学会轻看属世之物，忍受不幸，既不怕死，也不贪生。

看哪，这是多么伟大的教训。你的孩子好像饥渴、赤身、贫穷、下监、患病的人一样需要这一切，你若是在家里，有多么丰富的善功摆在你面前哪。在哪里有这种父母，就在那里婚姻和家庭是多么有福啊！诚然，那就是真教会、蒙拣选的修道院，甚至是乐园。《诗篇》一二八篇论此说：“凡敬畏上帝、遵行他道的人，便为有福。你要吃劳碌得来的；你要享福，事情顺利。你的妻子在你的内室，好像多结果子的葡萄树；你儿女围绕你的桌子，好像橄榄栽子。看哪，敬畏主的人，必要这样蒙福。”

5月9日 要尊敬我们的父母

上帝高看为父母的身份，过于一切他所命定的职分。因此，他不但吩咐我们要敬爱我们的父母，也要尊敬他们。对于我们的弟兄姊妹和一切邻舍，他只吩咐我们要爱他们，没有说尊敬。他将父母与别人分开，几乎把父母列为与他平等，叫我们爱父母过于世上一切别的人。因为尊敬比爱更高，尊敬不但包含着爱，也包含着顺从、卑微、敬畏，如同对于皇上陛下的态度一样。不仅这样，我们称呼父母的时候固然也要存恭敬的心，但最重要的是在行动



上表示出高看他们的心，除了上帝以外，看他们为最高。如果我们用全心尊敬他们，我们一定也认为他们是高贵的、伟大的。因此青年人应当把以上的话铭刻在心，尊敬父母，因为他们代表上帝，为上帝所指定做你们的父母。父母无论如何贫穷、卑贱、言行不知自重，也一样须尊敬他们。纵令父母有错，行动愚昧，也得照样尊敬他们，因为尊敬父母一事不是以父母之言行为转移的。这乃是上帝的旨意，上帝所命定的。在上帝眼前，我们都是平等的，都是一样的，但我们世人中间彼此是有分别的，而且应该有别。因此，按上帝的命定，某人是你的父亲，他应该作你的主人，你也应该服从他。

5月10日 让他把仇敌常常放在心目中

凡活在世上的人，没有一个不是由上帝赐他一个仇敌和对手，好证明他是怀着愤怒和邪恶，那就是，这仇敌在财物、尊荣、身体和朋友上，使他受苦，考验他是不是还有愤怒，还能善待仇敌，说他好，向他行善，不想害他。事情既是如此，就让那问为求行善、讨上帝喜悦、得蒙拯救应当行什么的人，进前来吧。让他把仇敌常常放在心目中，借以约束自己的性情，训练自己的心，用善意待仇敌，愿他好，关心他，为他祷告；一有机会，就说他好，待他好。

5月11日 每个人都必须天天与情欲作战

不贞洁是极危险猖獗的邪恶。它在我们各

肢体内猖獗，即是在我们心中的思念内、眼睛的视觉内、耳朵的听闻内、口里的言语内、手足和全身的动作内猖獗。若要控制这一切，就必须勤劳努力；所以上帝的诫命教训我们说，真善功非常伟大，我们甚至不能凭自己的力量想出一种善功来，且不提不能尝试或实行善功。奥古斯丁说，在基督徒的奋斗当中以贞洁的冲突为最剧烈，因为这奋斗天天持续不息，而且贞洁鲜占优胜。所有圣徒都因此而哀痛，如保罗在《罗马书》第七章中说：“我也知道，在我肉体之中，没有良善。”……因为有价值的贞洁并不是那安逸的贞洁，而是那与不贞洁作战，并将肉体 and 邪灵用以攻击它的一切恶毒不止息地加以铲除的贞洁。彼得这样说：“我劝你们要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的”（参彼前 2: 11）。保罗在《罗马书》第六章说：“你们不要顺从身子的私欲。”这些及其他类似的经文表明没有人能免于情欲；每个人应当、并且必须天天与情欲作战。虽然这不免使我们感到不安和痛苦，但这仍然是使我们快乐的行为，在其中我们要找着安慰和满足。凡想借着顺从试探去止息试探的，适足以更把自己烧起来；试探虽然一时安静，但在别一时便要更强烈地卷土重来，使天性比前更微弱了。

5月12日 我觉得自己爱心太少

毫无疑问，凡用那样的爱来传道的人就是一个真的教皇，但这样的人在哪里呢？在我的



讲道中没有一节经文是像这节使我这样忧愁的，因我觉得我爱心太少，我讲道太多。他们责我狂妄、喜好报复；我自己却怕做得太少。他们这些豺狼继续不断地撕毁并扭曲《圣经》，大大损害基督那可怜被弃的羊，我应该更使劲揭露这些披着羊皮的人才对。教皇和他的罗马教徒，用他们的法规和空谈及赎罪票和其他愚蠢摧毁了我们的信仰和上帝的道；假如我很爱羊，我跟教皇和罗马教徒就会完全两样。他们任意给我们制定法规，完全是为网罗我们，然后为得钱又把法规卖给我们，他们为得钱故意陷害人，还夸口说自己是牧人，其实他们是真正的豺狼、盗贼和杀人犯，正如主在《约翰福音》第十章所说的。

5月13日 所有基督徒都是“属灵的阶级”

所有基督徒都是“属灵的阶级”，在他们中间，除了职务不同以外，没有其他的差别，如保罗在《哥林多前书》第十二章所说的，我们都是一个身体，每个肢体各有各的工作，且要服侍其他的肢体，这全是因为我们只有一个洗礼、一个福音、一个信仰，而且都是基督徒，因为只有洗礼、福音和信仰才能使我们变为“属灵的”，变为基督徒。

.....

正如那些现在称为“属灵的”人——神父、主教或教皇——和其他的基督徒并没有差别，也并不更为优越，他们不过受了委托，以

传道并举行圣礼为务；同样，世俗掌权者也是一样，他们不过受了委托，拿着刀和杖来惩罚恶人、保护善人。皮匠、铁匠、农人，各有各的工作和职务，他们也都是受圣职的神父和主教，而且每人的工作和职务，必须对别人有利益，这样可以为社会属精神和物质的幸福做许多不同的工作，正如身体的百肢彼此服务一样。

5月14日 每个人必须对神的应许表明自己的立场

接受上帝的应许既需要每个人本身的信仰，谁能代替别人接受呢？我能将上帝的应许给那不信的人吗？我能代替别人相信，或使别人相信吗？假如我能够把弥撒传达给别人，这就是我应该做到的了；因为在弥撒中只有两件事，即上帝的应许和人接受应许的信心。假如我真能这样做，那么我也能为别人听信福音，我能为别人受洗，我能为别人罪得赦免，我也能为别人领受圣餐，而且——照他们所谓的圣礼来说——我也能为别人结婚，为别人受圣职，并为别人受坚振礼和临终膏油礼！总而言之，为什么亚伯拉罕不为所有的犹太人相信呢？为什么对亚伯拉罕的应许需要每一个犹太人自己去信呢？

所以要让这不能驳倒的真理坚立不移。每个人必须对神的应许表明自己的立场，必须有自己本身的信仰，必须自己交账，必须自己负责，如《马可福音》末章所说的：“信而受洗



的必然得救，不信的必被定罪”（可 16: 16）。

5月15日 坚信那应许的他

在洗礼中，第一桩应该注意的事就是神的应许，这应许是：“信而受洗的必然得救”（可 16: 16）。……但我们必须用信心接受这应许，决不怀疑，我们一经受了洗，就已得救了……

这教训应该不断地深印于人心，也应该不断地传入于人耳。我们要一再使他们回忆他们的洗礼，时刻唤起并培养他们的信心。因为神的这应许一旦向我们宣布，就持续是真理，直到我们死时，所以我们对这应许的信心应当永不中断，反要借着继续回忆那在洗礼中所给我们的应许，而加以培养和增长。……

所以一个基督徒或一个受了洗的人，是何等的富有啊！即令一个人犯了许多罪，他还是不能丧失他的拯救，除非他不肯相信。因为除了不信的罪以外，任何罪都不能将他定罪。假如人恢复或保留着那对上帝在洗礼中的应许的信仰，那么其他一切的罪都借着这信仰或上帝的真理立刻消除了，因为只要你认他，坚信那应许的他，因他不能背乎自己。

5月16日 论心灵的自由与束缚的两个命题

（我）首先要提出论心灵的自由与束缚的两个命题：

基督徒是全然自由的众人之主，不受任何人管辖。

基督徒是全然顺服的众人之仆，受任何人管辖。

这两个命题虽似互相矛盾，但我们若发现它们连成一片，它们就恰好满足我们的目的了。它们都是保罗的话，他在《哥林多前书》第九章说：“我虽是自由的，然而我甘心作了众人的仆人”，又在《罗马书》第十三章说：“凡事都不可亏欠人，唯有彼此相爱”。这样，爱的本性就是甘愿服侍并顺从所爱之人。所以基督虽是万有之主，却为女子所生，且生在律法以下，因此他一面是自由的，一面又是奴仆，一面有上帝的形像，一面又有奴仆的样式。

5月17日 只有一件事是不可缺少的

只有一件事，是为基督徒的生活、公义与自由所不可少的。这一件事就是上帝的圣道，基督的福音，正如他在《约翰福音》第十一章说：“复活在我，生命也在我，信我的人，必永远不死”；又在第八章说：“天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了”；又在《马太福音》第四章说：“人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。”这样，我们就要认清，也要确知，灵魂缺少别的都不要紧，但少不了上帝的道；没有上帝的道，灵魂就无处求助。但灵魂若有了道，它就是富足的，不缺少什么，因为这道就是生命、真理、光明、平安、公义、救恩、喜乐、自由、智慧、能力、恩典、荣耀和我们所不能想像到的



诸般福分之道。

这道就是上帝论到他儿子成为肉身，受苦，从死复活，借着使人成圣的圣灵得荣耀的福音。因为传基督，就是牧养灵魂，使它成为义、解放它、拯救它，如其相信所传的。因为惟有用信领受上帝之道，才使人得救，如《罗马书》第十章说：“你若口里认耶稣为主，心里信上帝叫他从死里复活，就必得救”；又说：“律法的总结就是基督，使凡相信他的都得着义”；《罗马书》第一章又说：“义人必因信得生。”

5月18日 他所行的都是为服务人

他（基督徒）在一切行为上只应该受一个思想的指导，只认定一件事，那就是他要使他所行的，都是为服务人、有益于人，除计及邻舍的需要和益处外，别无所计。因此，保罗吩咐我们要亲手做工，叫我们可以周济那缺乏的，他原可以说，我们应该作工养活自己，但他说：“分给那缺少的人”（弗 4:28）。这就是为何照顾身体是基督徒的行为，因为有了身体的健康和舒适，我们就能工作赚钱，积蓄，借此可帮助那有缺乏的。如此，强壮的肢体可以服侍软弱的肢体，叫我们成为上帝的儿女，互相照顾，互相帮助，各人的重担互相担当，如此就完全了基督的律法。这就是真正基督徒的生活，在这种生活上，信借着爱真是有功效的；那就是，信欢喜慈爱地发出最慷慨的服务。一个人这样甘心服务别人，并无望报之

心，而对自己只求有丰富的信，就心满意足了。

5月19日 叫我们可以互相作基督

正如我们的邻舍需要我们所富有的，照样，我们在上帝面前也一向需要他的恩典。我们的天父既然借着基督白白地帮助了我们，我们也就应该借着我们的身体与身体所行的帮助我们的邻舍，各人对别人要仿佛是基督一样，叫我们可以互相作基督，也叫基督在众人身上都是一样，那就是我们都可作真正的基督徒。

凡我们从上帝所得的好东西，就应当流出来，使大家都有，好叫各人“披戴”邻舍，设身处地对待他。这些东西已经从基督身上流到我们身上；他“披戴”了我们，代替我们行了各事，仿佛他就是我们一样。同样，这些东西也须从我们身上流给那些没有的人，所以我应当将我的信与义放在上帝面前，庶几可以遮盖邻舍的罪，为他的罪代祷，这样我将他的罪归在我自己身上，为他的罪尽力，服侍，仿佛他的罪就是我自己的罪一般。因为那就是基督为我们行了的。这就是真爱，这就是基督徒生活的真标准。哪里有真实无伪的信，哪里就有这种真实无伪的爱。因此，保罗在《哥林多前书》第十三章论爱说：“爱是不求自己的益处。”

基督徒不是为自己活，乃是为基督和他的邻舍活。不然，他就不是基督徒。他借着信在基督里面活着，借着爱在他邻舍里面活着；借着信他被提升于自己以上，到上帝里面去了，



借着爱他降落在自己以下，到邻舍里面去了；然而他是常常在上帝和他的爱里，如同基督在《约翰福音》第一章所说：“我实实在在告诉你们，你们将要看见天开了，上帝的使者上去下来在人子身上。”

5月20日 路德算什么？

我请人不要提起我的名字来，也不要称他们自己为路德派，倒要称自己为基督徒。路德算什么？我深知，我的教理并不是我自己的，我也并没有为人钉十字架。保罗在《哥林多前书》第三章不准基督徒自称为属保罗的、属矶法的，但要自称为属基督的。我这臭皮囊怎敢来叫人使基督的儿女，从我这无价值的名字而得名呢？我亲爱的朋友们，决不，决不。我们要废掉一切党派之名，我们所有的，都是基督的教理，让我们因他而自称为基督徒。

5月21日 上帝所要的是行道的人

我们还必须有爱，而且我们要用爱彼此相待，正如上帝借爱怎样待了我们一样。因为没有爱，信就算不得什么，如保罗在《哥林多前书》第十三章所说的：“我若能说天使的话语，而且有全备的信，却没有爱，我就算不得什么。”亲爱的朋友们，你们在这里岂不是已经失败得很惨吗？在你们当中我看不见爱，我觉得你们并未因上帝所赐丰富的恩惠而感激他……上帝的国——我们就是这国——不是在乎言语或文字，乃是在乎行为和实行。上帝所要

的不是听道的人和背诵道的人，乃是行道的人，即是用爱所实践的信来操练自己的人。因为信没有爱是不够的，信没有爱，就根本不成其为信，而是一种虚假的信，正如镜子里面的面貌不是真面貌，而是面貌的返照。

5月22日 我不愿为着全世界的财宝而抛弃私人的忏悔

还有一种忏悔，就是一个人私下把自己的烦恼告诉别人，从别人得到安慰的话。这种忏悔是教皇所命令的。我《论忏悔》一文所反对的，就是这种命令和勉强，而我拒绝忏悔，也正因为教皇下了命令。因为我不要他干预忏悔的事，使之成为强迫和命令的事，这他没有权柄做。然而，我不让人从我夺去私人的忏悔，我也不愿为着全世界的财宝而抛弃私人的忏悔，因为我知道它给了我怎样的安慰和力量。一个人除非和魔鬼多有奋斗，否则便无从知道这种忏悔的价值。是的，假如不是忏悔支持了我，魔鬼老早就把我杀了。因为有许多疑难不是一个人自己能够解决的，所以他必须私下向一位弟兄述说自己的烦恼。假若他在邻舍面前稍为谦卑，使自己羞耻，盼望从他那里得一句安慰的话，铭刻于心，而且相信他的话，如同从上帝所听到的一般，这有什么害处呢。我们在《马太福音》第十八章读到：“若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父必为他们成全。”



5月23日 灵魂不在凯撒权力之下

亚当的子孙有两种，一种是在基督之下，属于上帝的国，另一种是在国家之下，属于世界的国；这两种国有两种法律，正如上面所说的。每个国必须有它自己的法律和规章，没有法律，什么国家或政府就都不能存在，这由日常的经验充分证明了。属世界的政府所有的法律，只及于生命、财产和世界上外表之事。至于灵魂，只受上帝统治。上帝不能、也不愿让人来统治它。所以世俗的权力若要擅自为灵魂制订法律，它就侵犯了上帝的统治，只足以将灵魂引入迷途，加以毁灭。

人的制度绝不能扩张它的权力到天国和灵魂方面。它是仅属于世界和人与人间外表的交际，即人所能看到、知道、审判、定罪、处罚和释放的事。基督自己替权力划了这一条清楚的界限，总括简单地说：“凯撒的物当归给凯撒，上帝的物当归给上帝”（太 22: 21）。……灵魂不在凯撒权力之下；凯撒对灵魂既不能教训，又不能领导，既不能毁灭，也不能存活，既不能捆绑，也不能释放，既不能审判，也不能定罪。

异端绝不是武力所能防止的。那样的事，当用别的方法来反对，不能靠刀剑来反对。这里上帝的道要争战，假如上帝的道不能完成这任务，即令用世俗的权力，使整个世界充满血腥，也不能达到目的。异端是一个心灵的问题，不是铁打火烧和水淹所能克服的。只有上

帝的道才是有效的，正如保罗在《哥林多后书》第十章说：“我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识上帝的那些自高之事一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”

5月24日 我们永远不会了解《圣经》

我们不应当专用自己的理智去批评、解释或判断《圣经》，却要用祈祷来勤勉静思默想。魔鬼和试探也能给我们机会，从经验和实行去学习了解《圣经》。否则，不论我们如何勤勉地读和听，我们永远不会了解《圣经》，在了解《圣经》上，圣灵必须作我们唯一的主和教师。我们的青年人不要以从这位教师学习为耻。当我被试探围攻的时候，我就立刻抓住耶稣赐给我的一段经文，例如“耶稣为我死了”，由此可得到无限的盼望。

……

约拿·犹士都博士在路德的桌上发言说：“在《圣经》中有一智慧至为高深，高深得没有人能够彻底学到或了悟。”路德接着说：“是，在这一点上我们必须永远作学生。我们对于任何一节经文都测不出它究竟有多么深的意义。我们所能把握的不过是些皮毛而已，并且连此也不很完美。试问谁能如此自夸，说他确实了解彼得所说‘倒要欢喜，因为你们是与基督一同受苦’呢？这里，彼得要我们在极大的苦难中喜乐，这岂不是像要一个小孩去



吻刑杖一样吗？”

5月25日 要因人施教

我们必须知道怎样正确传讲上帝的话，因人施教，因为听众有各种各样。有些人良心受感动，惶惑不安，为罪忧伤，一想到上帝的震怒，就悔改认罪，对于这种人我们必须用福音去安慰。另有一些人则顽固强硬，存心违拗，对这等人我们必须用律法和上帝的愤怒去慑服，对他们多讲以利亚的火、洪水、所多玛和蛾摩拉的毁灭，以及耶路撒冷的沦亡等。这些人刚硬的头脑真需要一番痛击。

哪里有上帝的话，哪里就有十字架临到敬畏上帝的基督徒身上。保罗说：“凡立志在基督耶稣里敬虔度日的，也都要受逼迫。”我们的救主也说：“学生不能高过先生”；“他们既然逼迫了我，也要逼迫你们”。人的遭遇使人明白他的话，如先知以赛亚所说，悲哀和忧愁使人明白上帝的话。没有人能了解《圣经》，除非他认识什么是十字架。

5月26日 上帝的权能永远与我们的软弱为伴

真奇妙，上帝竟把他最高的圣职交托给一些软弱有罪的传道人。他们讲道，自己却无力行道。这样，上帝的权能永远与我们的软弱为伴；因为什么时候他在我们里面最软弱，什么时候他就最刚强。

上帝要怎样待我们呢？好的日子我们承受

不了，坏的日子我们也不能忍受。上帝若使我们富有，我们会骄傲得没有人能和我们平安相处。我们到处要人们顶在头上，或抬在肩上，受人崇拜如神明。上帝若使我们贫穷，我们会丧气难受，对他心存怨恨。所以他待我们，除了把我们埋起来之外，实在没有其他更好的办法。

5月27日 当常存信心成为刚强的愿望

上帝一方面喜欢我们遇到试探，另一方面又恨恶我们遇到试探。当试探催迫我们祈祷时，他就喜欢它们；但若试探逼使我们绝望，他就恨恶它们。《诗篇》上说，谦卑痛悔的心是上帝所悦纳的祭。因此，当你顺利的时候，要唱诗赞美上帝。当你不顺利或受试炼的时候，就要祈祷，说：“主喜爱敬畏他和仰望他慈爱的人”；因为上帝帮助卑微谦虚的人，他说：“我的膀臂岂是缩短，不能救赎么？”凡觉得信心软弱的人，应该常存信心成为刚强的愿望，因为这是上帝赐给我们的美好滋养。

5月28日 你或受苦，或否认基督

有人说，我们不应该故意把十字架放在自己的身上，去选择受苦之路。但在避免不了背负十字架的情况之下，我们才当背负，忍受苦难。又说，受苦算不得什么功劳。这都是似是而非的话，不可重视。我们只需知道，受苦是上帝所喜悦的事就够了。我们又知道，我们有了受苦的经验才可说是效法基督。因此我们看



出，凡想从受苦之事上得着功德的人都不明白基督，不了解十字架的意义。他们无论怎样讲论受苦与背十字架的道理，无论如何高举十字架又称赞受苦之事，也无实际的用处。我的朋友，受苦没有功劳，也不是为得功劳而受苦。人也不当被迫去受苦。你若把功劳与受苦连在一起，你就不必受苦，索性否认基督罢了。然而你若不愿受苦，你就不能是基督的仆人。这个道理是你很明白的。因此，只有两条路任你选择：你或受苦，或否认基督。

末了，基督徒所受的苦比非基督徒所受的尊贵多了，有价值多了，因为基督亲身受过苦，因此他已使一切基督徒所受的苦都成为圣了。所以，现在因基督的苦所有信徒的苦都成圣了，因为他们都蒙了基督的喜悦，且在他的苦中有分。我们必须看受苦为一件圣事就是这个道理，因为受苦本来就是一件圣事。

5月29日 人有信心，就有试探

魔鬼试探我们的时候，我的心得了安慰，我的信心也增强了，因为我知道基督为我的缘故已经胜过了魔鬼，他必定要来帮助我，作我的安慰。有信心的人是这样胜过魔鬼的。所以上帝第一步教导我要有信心，叫我知道基督曾代我胜过了魔鬼。那么，我既然知道魔鬼没有能力陷害我，我以信心可以胜过他，我就不怕试探了。试探的目的是要叫我的信心得以加增，使我因胜过了试探可以给我的邻舍作榜样，使他们得着安慰。

但当注意：人有信心，就有试探。圣灵不让你安然无事地度日，他不久就要使你受试探。为什么呢？为要使你的信心得以坚固，不然魔鬼就要把我们吹去如同糠一样。但上帝前来把有重量的东西压在我们的身上，这样，使魔鬼和人类都知道我们心里有上帝的能力运行。上帝就这样在我们的软弱上彰显了他的荣耀和权能。所以，他把我们抛到旷野里去，就是说，他暂时离弃了我们，叫我们得不到帮助；我们甚至以为被上帝完全丢弃了。因为他如何对待了基督，他也要照样对待我们。我们的处境是不会安然无事的；我们的心在我们里面一定沉重无力。

5月30日 你到处都能遇见基督

主上帝啊，我们竟是这样无知，甚至连你这样的爱心也不在意吗？上帝降卑了他自己，把我们向穷人所做的事当作是对他做的。像这样的奇妙之道，有谁能领会呢？这样看来，世界上岂不是要到处都充满了上帝吗？在每一条大街小巷之中，你都能遇见基督。在你的门前你就可找到他，不要站在那里往天上观看，说，只要我能看见我们的主上帝，我将是怎样愿意服侍他啊。

约翰在他的第一封信(《约翰一书》4:20)中说：人若说，我爱上帝，却恨他的弟兄，就是说谎话的。正在你眼前受苦的邻舍，你不但不爱他，反而恨他，你还想要事奉上帝吗？可伶到了极点。你家里就有上帝，在你的仆人、



你的儿女身上就可见到上帝。你当教导他们敬畏上帝、爱他、单要倚靠他。你去安慰忧愁有病的邻人，用你的资财、智慧、技能帮助他们。看哪，在需要你帮助、引导的贫苦弟兄中间，我是与你很相近的；我就住在他们中间。不管你帮助他们多少，就等于帮助了我。连一杯凉水也要使我注意，也要得到赏赐。你要得到千百倍的报答，这并不是因为你所做的善事而得报偿，乃因我曾这样应许了。

5月31日 是这国赢得了百姓

假使信徒为进入天国而行善，他们就永远不能进去。上帝反倒要把他们看为作恶之人，因为他们想借着行善而进天国。他们这样行是想在属灵的事上，甚至在服侍上的事上夸口。凡是上帝的忠心儿女，在做善事的时候是出于甘心乐意，不求报答，只求上帝得到荣耀，只求合乎他的旨意。他们是全心全意地行善，纵令没有天堂或地狱，他们仍渴慕行善。我们要拿基督自己的话来证明。他说，“你们这蒙我父赐福的，可来承受那创世以来为你们所预备的国。”现在他们要承受这国，即在他们受道之前为他们所预备的，这是他们应得的报答。这国不是临时预备的，乃是早已预备好了；承受这国的百姓却是临时预备的，他们毋须预备这国。就是说，是这国赢得了百姓，而不是百姓赢得了这国。



托马斯·阿·坎贝

(Thomas A. Kempis, 1430—1471)

托马斯·阿·坎贝生于德国，19岁时进入荷兰的圣艾格尼斯山修道院，并在此居住达70年之久。他所写的《效法基督》（又译为《遵主圣范》或《师主篇》）一书，是普世基督徒最喜爱的一本灵修名著。《效法基督》有6000多种不同的版本，是除了《圣经》之外译本最多的基督教名著。

6月1日 我们在《圣经》里应当求益处多于求奥意

在《圣经》里所当求的，是真理，不是巧辩饰词。我们阅读《圣经》时，应当求助于那原来受感动而写出的圣灵。我们在《圣经》里应当求益处，多于求奥意。我们阅读浅近的书，应当与阅读深奥的书一样乐意。不要较量作者的才力，查问学问是大或小，倒要



由爱慕纯粹真理的心所吸引来读。不要问是谁说的，却要注意说的是什么。

凡人都必要逝去，唯有主的真理存到永远。上帝对我们多方说话，不偏待人。我们念《圣经》，常被好奇心所妨碍，因为在应当轻轻看过的章节上，我们还有意深思明辨。你若要求实益，就当以谦卑、淳朴和忠诚的心来读，总不要想得博学的虚名。对于众圣徒的训诲，你要乐意求问，并静默敬听。不可轻看古人的比喻，因为它们不是无缘无故说出来的。

6月2日 如何求得真平安

我们若对于他人那些与我们无关的言语行为不操心，就能有大平安。凡常常在他人的事上插手，多在外面求分心的机会，却少监察自己内心的人，怎能达到长久的平安呢？纯洁的人是有福的，因为他们多得平安。

.....

如果我们能完全克制自己，内心少受缠扰，就能得尝神的滋味，并对上天的默想有经验。我们最大的阻碍，是由于尚未脱离欲念，尚未努力进入众圣徒所走的、那领人到完全地步的道路。我们一旦遇到微小的艰难，就很快失望，转到人世的安慰上。

我们若努力做勇士，在战场上站立得稳，就必见主的帮助从天上来到我们的身上。因为主既给我们一个奋斗的机会，总是准备扶助凡靠主恩典的勇士，使他们得胜。如果我们以为宗教上的进步都在于外面的礼仪，我们的热诚

不久就必消灭。但愿我们“把斧子放在树根上”（太3:10），好叫欲念止息，内心得平安。

我们如果每一年可以拔除一种恶习，就可以很快成为完全人。但如今却与此相反，我们常觉得自己在初次更新时比在多年修道之后更为美好纯洁。我们的热心应当每天增长，但如今若能保持起初热心的一部分，那也算为美事了。如果我们在起初更努力一点，那么，以后的事必都做得容易些、快乐些。

6月3日 诱惑对人常有益处

然而，诱惑仍对人常有益处，因为它们折磨虽重，但人可从其中加上谦卑、洁净、智慧。所有圣徒都经过了许多的患难和诱惑，从其中得前进。凡不能忍受诱惑的，就退步并堕落了。没有什么身份那样圣洁，没有什么地点那样僻静，以至于见不到诱惑和悖逆的事。

我们存活一天，就不能完全不受诱惑，因为从出生以来就有私欲，这就是受诱惑的把柄。一种诱惑或患难退去，就又来一种；我们常必有所忍受的，因为我们已经失掉原善的福气。多有人想躲避诱惑，却陷在更深重的诱惑里。其实得胜不在于躲避，乃在于恒心和真实的谦卑，这样我们能变得比一切仇敌更有力量。

人单在外面上躲避诱惑，不拔除其恶根，便少有益；诱惑不免更快回来，并且他会觉得是更厉害的。你若用恒心靠上帝的帮助，就必会逐渐得胜，比勉强用自己的力量更为有效。



在受试探时，要求助于人的劝勉；别人受试探时，你不可严厉对待他，但要用“待人如己”的道理去安慰他。

6月4日 爱的工作

我们总不可为什么世上的事，或为讨什么人的喜欢，而做任何恶事；但为了贫苦人的利益，善工有时可以停止，或不如说，改换为一种更善的。因为这样做，善工并未作废，乃是用一个更好的来替代。没有爱，外面的工是毫无用处；但因爱而行的，虽然微小，或被人轻看，都可结出佳果，因为上帝衡量人的行为，是顾到它出于什么样的内心，重于所做的是什么事。

人多爱，便多做。人做得好，也算多做。服从团体多于任随己意，便做得好。有时一个工作似乎是出于爱，其实是出于情欲，因为我们在行为上，难以排除自然的偏心、本身的私见、报酬的盼望和利益的贪图。

谁有完全和真正的爱，就不求利己，而在一切事上求上帝的荣耀。他不嫉妒人，因为他总不求任何自私的快乐；他也不求在本身上受快乐，却认为在上帝里面得福乐，是超过一切的善。人所有的好处，他不归功于那人，而归之于上帝，因为上帝是一切好处的泉源，也是一切圣徒最终的安息。唉！谁有如同一点星火的真爱，必觉得凡在世上的，都属虚空。

6月5日 要在立志上多下工夫

而无论在何处，我们最大的任务乃是恭敬他，并在他面前像天使那样圣洁地过活。我们应当每日重新立志，鼓起热心，好像是我们第一日归主的时候，并祈祷说：求主帮助我立定好志向，并圣洁地侍奉你；又令我今天有美好的起始，因为我从来未做什么事。

我们进步是由于立志，所以在立志上必要多下工夫；因为若是那坚心定志的人尚有缺欠，何况那游移浮荡、缺少定志的人呢？有好多拦阻我们的事，使我们丢下立志的工夫，但我们若轻易遗漏这功课，便难免受损。义人能够立志，其功劳在于上帝的恩惠，多于在于自己的智慧，因而他们在凡事上都依靠他；因为谋事在于人，成事却在于神，“人的道路不由自己”（耶 10: 23）。……

你若不能经常省察自己，也当屡次省察，至少一天一次，或早或晚都可以。早上要立志，晚上要检查你怎样为人，今天的言行思想都如何，因为在这些方面你或许会轻易得罪上帝和邻人。你当奋勇如好汉，抵挡魔鬼的奸计。你要克制你的胃口，然后一切肉体的意念就容易克制。总不可完全闲着；或读书，或写字，或祈祷，或默想，或为团体的需用工作。只不过劳身的事必须量情变通，众人不能一律。



6月6日 你应该知道你不配得上帝的安慰

天上的安慰，我们若没有或少感觉到，这是由于我们的错处，因为我们不求痛悔的心，也还未完全去掉外表和虚空的安慰。你应该知道你不配得上帝的安慰，更当多受患难。人一达到完全痛悔的心，就视全世界为酸苦。一个好人都有足够忧愁和哭泣的理由，因为他所看到的在世上活着的人，无论是他自己或是别人，无不是有患难的。他愈鉴察自己，就愈感到忧愁。我们忧愁和内心痛悔的真理由，应该是我们的罪恶，我们在其中如此地被缠绕着，至少有力量观察天上的事。

你若多想到死亡，少想到长寿，你必要力求更新。你若衡量了来生地狱或炼狱中的刑罚，你必能乐意劳力劳心，什么苦难都不怕。但我们既对那些事不介意，仍然爱好今世的快乐，因此只有冷淡懒惰。

6月7日 临终想要怎样，现在就努力怎样

你的事很快就要告终，那时你会怎样呢？今天人还在，明天就不见；而你一旦离开人的视野，就很快从他们的心里过去。人心诚然又笨又硬，单顾念现世的事，不为将来预备。你一切所行所想的，都应当好像今天要死一样地去做。你当防备罪，过于躲避死。你今天若不预备，明天怎能预备呢？明天是靠不住的，你究竟是否有明天，你怎能知道呢？

我们如此少改善，再多活下去有何用呢？唉，长寿未必使人改善，倒使过错加多了。但巴不得我们可以好好地在上过一日。常有人计算其修道已经好几年，但在改善上所得却很少。设若死是可怕的，长寿或许更有危险。常将死的日期放在眼前，每天安排他临终的心，这人便为有福。你何时看见别人死去，就要想你必走那条路。

在清晨可想你或活不到黄昏；黄昏虽到，又不敢希望明朝。所以你当常常预备，并这样活着，使死亡不能趁着你无预备的时候来到。多有人偶然在意外时死去，因为“你们想不到的时候，人子就来了”（太 24:44）。死期一到，你对已往的生活必要改换观念，并要叹息从前那样疏忽和懈弛。

临终想要怎样，现在就努力怎样，这人是聪明又有福的。如果你看轻世界，在道德上热心求进步，严守规矩，尽力悔改，急速听命，并克服己身，为基督的爱忍受诸般横逆，你必能心中确知要快乐地去世。你在健康时能做许多善工；当有病时能否做，我不知道。少有人因生病而迁善，正如少有屡往远方游浪的人而成圣。

6月8日 不畏艰难，力求进步

“你当倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信实为粮”（诗 37:3）。有一件事拦阻很多人，使他们不能力求改善进步的，那就是惧怕其艰难和奋斗所需要的劳力。谁是那在德行



上比别人更有进步的呢？就是那勇敢而努力地去战胜自己的横逆的人。因为你在什么事上胜过自己，克制心性，就在什么事上最得进步，并蒙广大的恩典。

所必须克胜的障碍，其多少不是人人一样的。但是殷勤努力的人，虽然原来多有私欲，还可能比一个性情温和，却同时少有热心的人，更有进步的能力。促进人生改善的条件有二：一是尽力摆脱那自然偏恶的心情，一是热心追求从来所缺的善。你在别人身上所厌烦的事，自己要设法避免或胜过。

6月9日 投奔耶稣的伤痕

为何四方观看呢？这不是你安息的所在；你的家乡原应当在天上，而尘世的一切，宜看为过路的幻景。世物都要逝去，而你也要一同逝去，所以要小心不可贪恋它们，免得它们缠住你的心，叫你丧亡。你的心当归向至高者，你的祈祷也要不断地达到基督。你若不善于揣摩上天的高妙，就可以歇在基督的苦里，乐意处于他的伤痕中。因为你若恳切地投奔耶稣的伤痕，仰慕它们宝贵的印记，就必在患难中大得安慰，不必挂虑世人的藐视，并甘心忍受他们的批评。

6月10日 用洁净的心追求上帝

人从地上的俗务里被高举起来，是在有两个翅膀：一为纯粹，一为洁净。你意向上要纯粹，感情上要洁净。我们是用纯粹的心追求上

帝，用洁净的心了解他，尝他的滋味。你若在内心排除了一切不适当的感情，就无论何种善工都不视为难事。若是你所意向所追求的，不是别的，只是上帝所喜悦的和对邻舍有益的事，你心里就可大享自由。你的心若是正直的话，那么，一切受造物都要向你成为生命的明镜和圣道的书卷。受造物无论怎样微小卑贱，无不表明上帝的慈爱。

你内心一旦成为清洁善良，你就能看明万事，毫无阻碍。清心的人能透悟天堂与阴府。一个人的内心怎样，他对外事的判断也怎样。世上若有什么喜乐的话，就必归到清心的人；而何处有窘迫和患难，就必为良心坏了的人所知道。正如下在火里的铁去掉锈，变为光亮，同样，一个完全转向上帝的人，就要脱去他的昏惰，成为新人。

6月11日 殷勤地监察自己

我们不要过于信靠自己，因为我们常是缺乏恩惠和明悟。心中原有的不过是小光，而这，稍一忽略，便即丢失。我们常不留意自己的心是怎样的盲目，常常做错，且本上加利地推诿。我们有时动怒，还以为是热心。我们责备人的小事，自己的大事却放过不察。我们善于估计从别人所受的苦，自己加给别人的却并不介意。凡真确地思量自己错失的，就不会过重地判断别人。

一个从事内修的人挂虑自己重于一切；殷勤监察自己的，就容易对别人的事缄默。你总



不能达到心内的热诚，除非专心观察自己，不谈别人的事。若是你所注意的，完全是你自己和上帝，你就少因外边所见的事而动摇。你心里不顾到自己的时候是顾到什么呢？你若经历所有的事物，却忽略了自己，这对你有什么益处呢？你若要想得平安，和与主真切地联合，就必须将自己放在眼前，其余一切都抛在背后。

6月12日 当爱耶稣过于一切

单爱耶稣，并因耶稣而轻看自己，凡明白这样做的人，便为有福。他必因这位被爱者离开别的所爱者，因为耶稣要人单爱他，超过万有。爱慕受造物既不可靠，也不长久；爱慕耶稣既忠诚也恒久。凡受造物必衰凋，而与它联合的人，也必一同萎敝；但与耶稣亲近的必坚固到底。你要爱他，留他为密友，因为人虽都躲开你，他总不撇弃你，也不任你灭亡。至于万有，无论你愿意不愿意，必有相别的一天来到。

你或生或死要亲近耶稣，委身于他的诚实，因为人都走开时，唯有他能帮助。你所爱的耶稣，他的心意是如此：他不愿与外人分享你的爱，必单独得你的心，在那里立宝座为王。你若学会与一切受造物脱离，耶稣必甘心与你同住。凡你在耶稣以外托靠人的事，大概都要弄失。你不要靠那被风吹的芦苇，因为“凡有血气的，尽都如草，它的美容，都像花必凋残”（赛 40:6）。

6月13日 与耶稣同在便是乐园

离开耶稣，世界能给你什么呢？耶稣不同在，那是极深的地狱；耶稣同在，便是甜蜜的乐园。有耶稣同在，什么仇敌都不能害你。寻得耶稣，就寻得至宝，即无上的善；而丢失耶稣，乃丢失了比全世界还大的至宝。离开耶稣过活的，是极贫寒的；以耶稣为满足的，便最富有。

善与耶稣来往乃大才；会款留他乃大智。你要谦卑和平，耶稣就必与你同在；要虔诚安静，他就必与你同住。你心里若倾向外物，就不免是把耶稣排除，丢掉他的恩惠。那么你排除他，丢掉他，要投奔谁，求谁作良友呢？你无良友就不能过美好的生活；尤其无耶稣为密友，你必多有忧愁困苦。所以你若投靠其他任何人，以他为乐，那就愚拙了。宁可与全世界为敌，比得罪耶稣还好。所以你要爱耶稣，过于所有别的亲人。

我们爱众人，应该是为着耶稣；而爱耶稣，却应该为着他自己。只有耶稣基督是应该被我们特爱的，因为他的好、他的忠实超过任何朋友。为了他，并因在他里面，对不论朋友或仇敌我们都要爱，并为他们祷告，希望他们都认识且爱慕他。总不可求人特别的赞美或爱慕，因为这应该单归上帝，没有人可以与他相比。你不要希望有人特别渴望你，你也不要特别渴望任何人；但愿耶稣专居于你和一切好人的心。



6月14日 我该依靠什么呢？

这样，我能盼望什么，我应该依靠什么呢？只是上帝的大慈悲和天恩的盼望。可能在场有好人，热心的弟兄，忠诚的朋友，可能有圣洁的书、动人的讲论和美妙的诗歌；但我若缺乏了主恩，便只能靠自己原有的贫寒，这一切少有帮助，其滋味也很有限。那时调治的方法，莫妙于忍耐地，克己地，敬听上帝之命。

甚至在最热心最勤修的人身上，仍见不到没有经过恩典撤去或热诚减少的时期；甚至极被高举而得光明的圣徒，也无不早晚都受试探。一个人若还未因上帝而经过多少试探，就不配在高处得见上帝。在前的试探，总是随着而得安慰的记号。因为对经过了试探的人，有那从天上来的安慰应许着，基督说：“得胜的，我必将生命树的果子赐给他吃”（启 2：7）。

神的安慰赏给人，是为要使他增加力量，好忍受患难。接着试探也来到，免得他因所受的赏赐而自高。魔鬼不睡觉，肉身尚未死，因此你不要停止预备战争；左右有仇敌，他们从不歇息。

6月15日 恩典常赐给善于感谢的人

最阻碍那从上天来的安慰，就是心中的假自由，和多靠己力。上帝愿意赏给安慰的恩宠，人却不以感谢的心把一切归还给上帝。恩典的赏赐之所以不能流到我们，是因为我们辜

负加给恩典的主，并不把一切归回其泉源。因为恩典常赐给善于感谢的人，那是从自高的夺去，而赐给谦卑的。

我不要那种可以夺去痛悔的安慰，也不要那领至狂傲的默想。因为凡高远的，未必都是圣洁的；凡甜蜜的，未必都是美好的；心所喜欢的，未必是纯洁的；我们所爱的，也未必是上帝所喜欢的。我所情愿领受的恩典，是那使我越来越谦卑战兢，也越有舍己之心的恩典。凡从恩惠的加减受到训诲的人，必不敢自称为好的，却必要自认为贫寒赤身的。“上帝的物当归给上帝”（太 22: 21），属于你的物当归于你自己；那就是说，为了所受的恩感谢上帝，并承认自己的过错是当受惩罚的。

你总要去坐在末位上，高位就给你，因为没有末位，就没有高位可言。上帝视为最圣洁的人，都在自己眼中是卑微的；他们越光荣就越自卑。他们既充满真理和天上的荣光，就不贪图虚幻的名声。他们既坚固立根在上帝，就必不能自高。他们既把所领受的善都归给上帝，就总不能互相求荣耀，乃求那“从独一之上帝来的荣耀”（约 5: 44）。他们最情愿和常追求的，乃是叫上帝在自己和众圣徒身上受赞美。

酬谢小惠，就配领受大恩。你要视小恩为大的，轻微的赏赐为特别好的。就施恩者的尊荣来看，没有什么赏赐可视为微小或卑贱的，因为凡由至高之上帝所赐的，绝不是小事。即使他所给的是刑罚和鞭打，也应当感谢，因为



凡他准许临到我们的，无不是为了我们的好处。凡要保留神恩的人，对于所给予的要感谢，对于所收回的要忍耐。让他恳求其再来，而一来就要谦卑谨慎，免得再丢失。

6月16日 你真是一个罪人

真理说，我要教训你，叫你知道何为正直，何为我所喜悦的。你要用厌烦和忧愁的心考察自己的罪，也不可因什么功德自认为有大身份。你真是一个罪人，为许多私欲所缠累。你总是归向虚无，易落易败，易散易乱。你没有什么可以自夸之处，倒有很多可以自卑之由，因为你比自己所能明白的软弱得多。

所以凡你所做的，都不可看为重大。除了永恒之事以外，没有什么是宝贵、出奇、够得名誉、高尚、可赞美可希求的。你最所喜悦的，应该是永恒的真理；最所厌烦的，乃你自己的卑弱。你自己的恶习和罪愆，应该是你无比地所惧怕、所责备、所逃避的，你对它们应该比对损失财物更有厌烦的心。有些人不按诚实在我面前行走，他们因有好奇擅敢的心，就想要知道我的奥秘，通晓上帝的高妙，同时却忽略了自己，和自己的得救。这些人，是我所反对的，他们因骄傲和好奇的心，常陷在大引诱和罪恶里。

6月17日 求你扩充我的爱

爱为大事，又是最善，因为唯有爱能使一切重担变为轻省，使一切崎岖转为平坦。它担

重担不受累，认一切苦为甜蜜有味。爱耶稣那种尊贵的心，能驱使人做大事，能启发人不断地追求完全。爱是希望向上，不肯为下等的事所拦阻。对于世俗的情感，爱必要解脱而远离，惟怕它的心眼失明，唯恐它因盛兴而被缠绕，或因败亡而屈服。天上地下，没有比爱更甜蜜、勇敢、高广、快乐、充实，或美好的，因为爱是从上帝生的，而它所以能在一切受造物之上赐人安息，无不是因为它是上帝里面。

有爱的人飞驰欢乐，自由无累。他为万有舍万有，在万有中有万有，因为他在至高者之中安息，而他是在万有之上，诸善也都从他流出来。这种人不看所给的物，惟转到施恩者，认他是在诸善之上。爱常是不知道界限，其热度却超过一切界限。爱不嫌重担，不顾劳苦，比所能做，还要多做，不以不可能推辞，因为认为凡事都能都可。所以他在凡事上，都勇敢能做，都收效成功，而无爱之人则退缩失败。

爱是警醒的，虽寝不寐，虽疲不倦，虽被捆绑，还未捆住，受惊亦不畏惧；它却像烈焰和方燃的火把，向上飞升，突破一切。谁有爱，就知道爱的声音，就是灵魂的热情所发出的大声，它对上帝的耳说：你是我所爱，你全属我，我全属你。

求你扩充我的爱，使我会用内心的口尝到爱的甜味，像在爱火里被熔化，在爱海里得游泳。但愿我受爱的拘束，并因爱的热诚甚至发昏，超脱了本身。我要唱爱的歌，随从我所爱



的飞往高天，好使我的灵，由于爱的快乐，就说不出其所感地赞颂。我要爱你，过于爱自己，也都不爱自己，除非是为了你的缘故。我也要在你里面爱凡真爱你的人，正如那从你发光的爱律原所命令的。

6月18日 真爱的试炼

（主说：）有聪明的爱者所多念的，不是爱人的赠物，而是赠者的爱。他注意爱情，过于赠物的价值，并把一切赠物都放在所爱者以下。一个尊贵的爱者不以赠物为满足，却在一切以上都追求我。所以你若有时觉得你对我或诸圣人的感情是比你所愿意的还少，就不要因此以为全都败坏。你有时所感觉到的那种良好又甜蜜的感情，是出于在场的恩惠，也是天上父乡滋味的先尝，但是你不要过于依靠这种感觉，因为它时来时去。然而，与心中恶的动机奋斗，驱除魔鬼所投的恶意念，这才是德行和大功劳的凭据。

因此，你不必因任何外来的杂念受扰乱。只要勇敢地保持你的志向，和对于上帝的正直心。你有时忽而被提高，再忽而坠落到平素愚顽的情况，这不是都出乎一种幻梦。因为那些下等的意念来到，不是由于你的自动，乃是出于被动；你只要对它们恨恶，并加以抗争，这事便是你的功劳，并非败落。

人的功劳不在乎他多得异象，常有安慰，通达《圣经》，或居高职分；乃在乎他在谦卑上有根有基，充满了神爱，不断地以纯洁的心

寻求上帝的荣耀，并将自己看为无有，为真可轻视的，甚至认为受别人的轻看与羞辱，比受人尊敬好。

6月19日 凡有血气的算得什么呢？

主啊，你若将手收回，便无圣洁可言；你若不引领，便无中用的智慧；你若不保护，任何胆量都无益；你若不扶持，就没有什么稳固的贞德；你至圣的守卫若不与我们同在，一切的自卫都无效。因为你一离弃，我们就沉溺死亡；但是你一来看顾，我们就兴起苏生。我们自己真站不稳，但从你可以成为坚固；我们本是冷，从你才变为热。

啊，我应当怎样谦逊卑下地自承呢，即使以为自己有什么好处，我也应当衡量之为无有。主啊，我应当怎样深伏在你深渊似的审判之下，在那里我认自己为虚无，为虚无而又虚无。大地无际，大海无边，在那里我论自己所找得的不是别的，而是完全的虚无。所以自荣哪里有余地呢？哪里有由德行来的自信力呢？一切虚空的自夸，都在你审判我的深渊里被吞灭。

在你面前，凡有血气的算得什么呢？“泥土岂能对抟弄它的自夸呢？”（参赛 45:9）。一个人的心若真谦伏在上帝之下，他怎能起来夸口呢？若是真理已经把他克伏了，甚至全世界也不能举起他来。一个仰望上帝的人，虽有众人赞扬也不被摇动，因为看哪，那些说话的人本是虚无，必像他们言语的声音一样逝去；但



是“主的真理必存到永远”（参诗 117:2）。

6月20日 凡事上你当这样说

（主说：）我儿，在凡事上你当这样说：主啊，若你愿意，愿事这样成就。主啊，若这事归荣耀于你，愿我奉你的名去成就它。主啊，若你认为这事对我有益，就求你容我为你的荣光而利用它。但是若你知道这事对我有害，不能促进我灵魂的得救，就求你撤去我心中的这种意念。因为人的心意，虽看来是正当良善的，但不都是出于圣灵。你不容易确知你所贪图的这个或那个，是出自善的灵呢，或出自外来的恶灵，或不过是你自私的心意。有许多人起初以为是受善灵的引领，究竟是受欺骗。

所以凡你心看为好的，你总要以敬畏上帝和谦卑的心去求取，更要弃掉自己的意见，全交托我，说：主啊，你知道何为美好，或此或彼，所以求你按你的旨意成就。主赐与否，或赐多寡，或赐迟速，这一切都随主意。求主按主所知所乐，或按主多得荣耀的来待我。求你将我安置在你所乐意之处，求你在各事上随意待我。我是在你的手里，你可以将我转来转去。看哪，我是你的仆人，在各事上准备听命，因为我不要为自己活，却要为你活；但愿我可以适当地完全地成就这事。

6月21日 真忍耐的凭据

你愈准备忍耐，就愈有智慧，又愈得功

劳；这样在内心和行为上的准备，也可使你更容易担当。你不要说：“某人加于我的害，是我既不能、也不应当忍受的，因为他使我受大害，将我心里未想到的事来责备我。至于从别人受的呢，只要我看出是应该忍受的，我也不是不愿意忍受。”这种思想很愚顽；它既不顾到忍耐本身为德行，也不想到那应该戴上忍耐如冠冕一样的是谁，却只估计人，和自己所受的害。

一个人若对于所愿意忍受的，必限其量，又分别是从谁受的，这就不是一个真有忍耐的人。一个真有忍耐的人，不顾到那折磨是从谁来的，从长辈上级也好，从同工或下人也好，从圣善的人也好，从悖逆无赖的人也好，但将一切横逆的遭遇，不拘是从何被造物来的，也不拘是大或小、或多或少，都认为是从上帝的手，并用感谢的心接受，视之为对自己大有益。因为在上帝面前，就是小的苦，若为上帝的缘故忍受，便不能没有功劳地过去。

所以你若要想得胜，必预备交战。你若不奋斗，就得不到忍耐的冠冕。你若不肯受苦，便是拒绝冠冕。但是你若要想得着冠冕，就必须努力奋斗，坚心忍耐。没有劳碌，就不得有休息，没有交战，就得不到胜利。

6月22日 求你用天上的勇敢坚固我

“我要承认我的过犯”（诗 32:5）；主啊，我也要承认我的软弱。使我忧愁的，常常不过是小事。我立志要奋勇作战，但一点点的引诱



一来，我就很难过。常有小事生出大引诱。正当我以为自己妥当些，在不知不觉中有轻弱的风几乎将我打倒。

所以求主看顾我的谦卑，和我那为你所早知道的脆弱。求你可怜我，“搭救我出离淤泥，不叫我陷在其中”（诗 69: 14），也不叫我永远丧胆。我这么容易跌倒，无力抵挡私欲，就是这件事使我丧气，令我在你面前惭愧。我虽不全顺从这些私欲，但是它们的攻击是极严重的，而我每日这样处在交战的生活里，实在是讨厌的。这些可恨的想像侵入我心，来得容易，去得很难，由此我才知道自己的软弱。

以色列全能的上帝、信徒灵魂的眷顾者，求你看到你仆人的劳碌忧愁，在他一切的努力中加以帮助。求你用天上的勇敢坚固我，免得那个“旧人”，就是那未全顺从灵魂的可怜肉身，能胜过我管辖我；这肉身是我在这苦世上有气息的时候，必须与之奋斗的。唉！这是什么样的生命呀！在其中不断地有患难和愁苦，各处都有网罗和仇敌。一种患难或引诱一过去，就又来一个；不是，甚至在先前的战争未毕时，忽然就再来了许多。

6月23日 四件产生平安的事

（主说：）我儿，我要将平安和真自由的道路指教你。

（信徒说：）求主这样做，因为这是我最愿听受的。

（主说：）我儿，你要努力顺就别人而非

自己的意志。你当择取少的，而非多的。你总要愿意居低位，退在众人末后。你总要情愿，并祷告诉求上帝的旨意完全行在你身上。这等人便已进入平稳安息的境界了。

（信徒说：）主啊，你这简短的言语，范围很广大。说的话虽少，却充满妙旨，效果也繁多。我若可能诚实遵守，就必不这样容易受搅扰。因为我何时觉着心里不平安，大受压制，就认为自己已从这教训退出了。唯独你既是全能，也常喜悦人的灵性前进，求你多加恩典，我才能完全遵守你这言语，而这样成全我的拯救。

6月24日 全心奉献，合乎神的旨意

（主说：）我儿，我曾说过：“我留下平安给你们，我所赐的，不像世人所赐的”（约 14：27）。平安是人人所愿望的，但是有关真平安的事，不是人人所顾念到的。我的平安是给心中谦卑温柔的人；你的平安必在于多忍耐。你若听见、信从我的话，就必享大平安。

（信徒说：）那么，我应当做什么呢？

（主说：）在言行上都要想得我的喜悦，除我以外，毫不贪求它物。至于别人的言行，你总不可冒昧判断，更不可为未交托你的事缠身；这样，你便少受搅扰。但是全不觉有苦扰，和身心上的烦恼，这不是在今生，而只在永福光景中才能达到。所以你不可以为得到真平安是在于感觉不到任何困难；即使无人反对你，那未必全是好的；凡事顺你心愿，也未必



是完美的。你若心中甜蜜，觉着火热，不可因此而自认作是大人物，或领受了特别的爱，因为这些事都不足以证明人是真爱德行的，人进到完全也不在乎此。

（信徒说：）那么，主啊，是在乎什么呢？

（主说：）是在乎全心奉献，合乎神的旨意，是在乎不寻求自己的益处，不拘小事大事、今生或永生。这样，无论事情顺逆，你都能用同一的天平衡量，以同一的面目加以感谢。你盼望的心若能够这样勇敢和有恒，以至于在内在的安慰撤回时，你的心就准备忍受更多的艰苦，也不自称为义，好像不该受这等大苦，却在我所安排的一切事上都称我为义，尊我为圣，那么，到那时你就走在真正平安的路上，并且心里必有一种再要欢欢喜喜见我面的盼望。因为你若能达到完全轻看自己的地步，就可知你必要尽地上为客旅者之所能，而享受丰富的平安。

6月25日 我所给的，我能拿去，也能偿还

（主说：）我虽然把什么患难加在你身上，或把你所求的什么安慰都撤回，你不可以为我是全丢弃你；毋宁说这是进天国的道路。无疑地，受横逆的磨炼，比万事顺心，对你和我其余的众仆人必更有益处。我知道人的隐念，因此为了使你得救，我认为有时离弃你，使你没有趣味，乃对你有益处，好免去你因亨通的事自高、以你还未达到的品德自夸。我所

给的，我能拿去，也能随意偿还。

我所给的，仍是我的；我所撤回的，也不是你的，因为“各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐”（雅 1: 17），全是我的。我若把困难或任何横逆的事加在你身上，你不可烦恼，心便低落。我能快举起你，将一切重担变为欢喜。然而我如此待你，正是公义，且大可赞美。

6月26日 不可依靠你的心情

（主说：）我儿，不可依靠你的心情，它今日如此，明日如彼。你几时生活，便几时处在改变之中，这是无可奈何的。所以你时喜时忧，时安时乱，时而热心，时而冷淡，一时勤修，一时懈弛，有时端庄，有时浮华。但是智慧人，和那在心灵中受教训的，却站在这些改变的事以上，不顾自己有什么感觉，或风从何方吹来；他惟一心向往，要达到那应得并中心所愿的目的地。这样，他便始终如一，不受摇动，在所经的各种杂事中，他总是用纯粹的心眼，不止息地专心注视我。

人的心眼愈洁净，他在各种风波中便愈能稳当地进行。但是在很多人里面那原本洁净的心眼已变为昏盲，一遇赏心悦目的事，便回头瞻顾。其实少有人完全脱离利己的毛病。如此，昔日的犹太人来到伯大尼见马大与马利亚，“不但是为耶稣的缘故，也是要看拉撒路”（约 12: 9）。所以心眼必须洁净，使之纯粹正直，透过诸般间隔的事物，而归向我。



6月27日 你成为我的万有

(信徒说:) 看哪, “上帝既是我的, 万有乃是我的。”我尚有何事可欲, 我尚有何事可望呢? 这话何等甜蜜有味呢! 对爱道的人, “不爱世界和世界上的事”(约一 2: 15) 的人, 正是如此。我的上帝, 我的万有! 这句话一说出, 明白的人便知足, 爱主的人也乐意时常念诵它。有你同在, 万事都可悦, 你不同在, 万事皆烦恼。你能使人心平静, 大享安乐和欢喜。你令人在凡事上都有好的意念, 且能赞美你, 若离开你, 什么事都不能长久可乐; 若有什么原应该可乐、有好味的, 必须有你的恩惠同在, 有你的智慧与它调和, 才使它有味。

人一尝你的滋味, 有何事不是甜蜜的呢? 而人若不得你的滋味, 有何事能令他心悦呢? 只体贴世界和肉身的人, 是缺乏了你的智慧, 因为世界的事多属虚空, 肉身的事乃归死亡。但那些在轻看世俗和克制肉身上跟随你的人, 乃是真有智慧的, 因为他由虚空迁移到真实, 从肉身迁移到灵性。这些人知道上帝的美味, 而被造物中所有的好处, 都被他们指来赞美其创造者。造化者与受造者, 永生与今时之间, 本原的光与受造的光之间, 美味真是差得好远。

唉! 永远的光, 超过一切受造的光啊, 求你从上闪射, 直透我心的隐秘, 使我的心灵与其所有的良能, 都成为洁净、了亮、快乐和活泼的, 好能以身外的欢喜亲近你。唉! 几时能

来到这有福可望的日期，就是你与我的同在使我心满意足，是你成为我的万有，并在万有之间的日期呢？几时不得这种恩典，我的喜乐就几时不能满足。可叹，我们有旧人在里面生活，还未全然钉在十字架上，还未完全死去。还有情欲与心灵相争，发动内乱，不让心灵的国得平安。

6月28日 受恶言攻击时要信靠上帝

（主说：）可以站稳仰望我。至于言语，不过是言语，除此以外，还有什么呢？它们凭空飞来，但连一块石头也不能伤害。你若有罪，就当以改善自己为乐；良心若无愧，就当甘愿为上帝之故忍受这苦。你有时受言语的害还算小事，因为你尚未忍受鞭打。这么小的事，为何这么难过呢？岂不是因为你仍属肉体，过于顾念人呢？你怕被人轻看，所以不要有人责备你的过错，并找推托的话为荫庇。

当细察自己，你就可以知道，在你里面，今世和得人喜欢的虚爱仍然活着。因为你既然不肯居末位，也不肯为你的过错受羞辱，就显明了你还不是真谦卑，还未真对世界死了，而且就你而论，世界还未钉在十字架上（参加6：14），唯独听我的话，而人的千言万语你不必顾及。看哪，即使有人尽力对你捏造恶意的话，若是你不介意，不置诸怀，它怎能害你呢？难道能把你一棵头发拔出来么？

但是那不修炼内心，又不将上帝放在眼前的人，便很容易被辱骂所摇动。然而依靠我，



不以自己的意见为是的人，便不怕人的恐吓。因为我是审判的主，我深明一切秘密的事，并知道事故的底细，我知道谁是害人的，谁是受害者。那些言语是出于我，这事是由我允准，好“叫许多人心里的意念显露出来”（路2：35）。罪人义人我都要审判，但是我定意先用隐秘的试验试试二者。

6月29日 你的管教和鞭杖都训诲我

我感谢你，因你不宽纵我的恶，却用苦楚的鞭来责打我，并加上忧愁，使我内外受窘迫。在天下没有谁能安慰我，只有你，我主上帝，是灵魂的医生，“你损伤，也医治”（申32：37）；你叫人下到阴间，又领他回来。你的管教和鞭杖，都必训诲我。

亲爱的父啊，看，我在你手里，我俯伏在你教责的鞭杖以下。求你打我的项背，好叫我的弯曲能回到你的旨意。求你按你素来的善意使我作虔诚谦卑的门徒，使我依照你的诫命行路。我将我自己和我一切所有的，都交托你，好得你的更正；因为此时受责，比在来世好。万有你——知道，在人的良心里，凡事都瞒不过你。凡事你事先都晓得，不需有人对世事加以禀告或劝勉。你知道何事能助我前进，并患难如何有用，能擦净罪恶的污锈。求你照你的心愿待我，也不轻看我这犯罪的、在你比在人面前更显明的生活。

主啊，求你赐我知所应当知的，爱所应当爱的，赞美你视为喜悦的，重视你所宝贵的，

并厌烦凡在你眼中是卑贱的。求你使我在审判上不凭眼见，在判断是非上不凭无知人的耳闻（参赛 11:3），却要以真实的审判把有形的事和属灵的事分别出来，并追究你的旨意，过于一切。

6月30日 在逆境中不可灰心

（主说：）我儿，人在逆境中有忍耐和谦卑，这比处在顺境中多有安排和热心，更为我所喜悦。你为什么因人在小事上反对你而感到烦恼呢？若有与此再大的反对，亦不当摇动。任凭他罢；这不是初次，也不是新事，而若你活到高寿，这必不是末次。你何时不困于横逆的事，就奋勇够了；你也能出好谋略，并且你的言语有坚固别人的力量；但患难一旦来到你的门口，你的谋略和奋勇就不够了。请看你怎样脆弱，连在小事上也常常显出的；但这些事来到你身上，是对你的得救有益。

这种烦恼你只好尽力从心内排除，当它来到时，你不可灰心，也不可长久存在心里。若不能乐意接受的话，至少可以恒心忍耐。若有难听的话，使你发怒，你就当约束自己，不让任何过分的言语出口，免得有弟兄跌倒。不久，所引起的纷乱必定停止；恩惠一来，内心的苦就必变为甜。主说，我还活着，准备帮助你；只要你依赖我，诚实地呼吁我，我必格外安排你。

可以心平气和，束腰预备更大的忍耐。即使你屡次遭遇患难，大受引诱，这却不意味着



完全失败。你是人不是神，在肉身之中，不是天使，你怎能想在德行上恒久如一呢？甚至天上的使者和乐园里的始祖，也不能如此。“将哀痛的举到稳妥之地的”（伯 5:11）就是我，而且凡认识自己软弱的人，我就高举他，使他分享我的神性。



小 德 兰

(Saint Therese of Lisieux, 1873—1897)

小德兰的一生虽然只有短短 25 年的岁月，但却被称为“一朵小白花”、“当代最伟大的圣女”。自从她 15 岁蒙召进入里修加尔默罗女修会，她就通过平凡的日常生活，来活出她的圣召——上帝之爱，她说：“在慈母教会的心中，我就是爱。” 1897 年 9 月 30 日，临终时，小德兰喃喃自语：“噢，我爱……我的上主，我爱你。”

在修道院院长的命令下，小德兰曾写出了自己的自传 *The Story of Soul*，著名作家苏雪林将其译成中文，题名《一朵小白花》。以下灵修札记主要选自苏雪林的译作，小标题为编者所加。

7月1日 他所创造的花儿都是美丽的

很久以来，我就常自疑问，为什么上主有特别钟爱的人呢？为什么所有灵魂蒙受的恩宠，不是一律的呢？……耶稣不惜把这端奥理亲自启示给我，他在我眼前展开了一部自然奇书。我明白了凡是他所创造的花儿都是美丽的；玫瑰的光艳、玉簪的洁白，一点不掩紫罗兰的馨香，也不夺雏菊悦目的素朴。我又明白，假如所有的细花纤卉，都想变成玫瑰，那么，自然界就将失去阳春的美饰，田野间也将没有小花朵的点缀了。

在灵魂的世界，即在我主活的花园里，又何尝不如此呢？上主乐于创造那些足以比并玫瑰和玉簪的大圣人，但他也创造那些最小的花儿，像那些甘心做雏菊的、甘心做紫罗兰的，当他踏在脚下时，注定来愉悦他神圣的凝睇。花儿愈欣然遵照他的意志，便愈显得完美。

7月2日 我要选取那一切凡为您所愿意的

（童年时，）我懂得成为一个圣人，应该多多受苦，常常去寻找那最上乘的完备工夫来做，并且要忘记自己。我又懂得在成圣上，等级很多。每个灵魂报答主耶稣的爱情，或多一点，或少一点，是自由的；一言蔽之，主所要求于我们的牺牲，是可以选择的。但当我幼时，我曾喊叫道：“主，我都选取了！我不愿做那半吊子圣人，所以不怕为您吃苦；我所怕

的是我还要固执着自己的主张，求您把这个也收了去吧，因为我要选取那一切凡为您所愿意的。”

7月3日 我只想取水去给我的至爱者喝

某主日望完弥撒后，我合上经本，一张苦象的照片微露于经本外，使我仅看见那双被钉的鲜血淋漓的圣手。忽然，我感到一种难以言喻的情感。看见这宝血流泻于地，竟无人赶上前去加以收取，我的心痛楚得要裂开一般；于是我拿定主意，将我心集于十字架脚下，好来收取这救赎甘露，收到后随即洒沃到人的灵魂上。

从这天起，耶稣临死时叫喊的“我渴！”时刻在我心里回响着，并且在我心里燃炽起一股莫可名言的蓬蓬勃勃的热忱：我只是想取水去给我的至爱者喝，我也觉得自己被救灵之渴所吞噬。我愿意用任何代价，从地狱永火里将罪人救赎回来。

7月4日 这光明引导着我

一个园丁诚诚恳恳培植一棵果子树，想使它提前成熟，绝不是为让果子悬挂在树头，实是想将它供在华筵上。耶稣沛垂恩宠于小花枝，也有同样愿望。他想在我身上显出他的慈爱，主在世时曾对天父乐极神驰地叫喊道：

“父啊，我赞美您，因为您将这些事向聪明通达人隐藏，却显明给小孩子。”因为我又小又弱，他就低头向我，徐徐教导我与他爱情



的秘密。正如圣十字若望在其神修歌中所说：

我没有向导，没有火把，
除了他在我心里光明四射。
这光明引导着我，
比中午的太阳照人还要稳妥，
引我到知心人所在的地方才罢。

7月5日 他指一丛小白花给我看

（小德兰十四岁时，立志）我定要爱耶稣，我要一腔火热地爱耶稣，在我活在世上能够爱时，我要用无穷无尽的爱的表示来证明我的爱情。

（圣灵降临节那天下午，她要进修道院。）自堂中念了晚课回家，我找到了我所希冀的机会。爸爸正坐园中，合掌静对自然的奇妙；夕照的余光，给树梢镀上了一层金；小鸟嚶鸣婉转，唱着晚祷之歌。他脸上穆然流露出一种天上的神情，我可以感觉到他的心沉浸于“平安”里。我一言不发，走近他身边坐下，两眼已为泪水所湿。他以一种难说难描的柔情望着我，揽过我的头颅紧靠他胸前，对我说道：“小王后有什么事？放心告诉我吧！”于是，他立起身来，慢慢踱着步子，借以缓和自己的情感，我的头仍然靠在他胸口。

我带泪说起圣衣院，和我想早日进去的志愿。爸也哭了，对我的圣召并无一语反对，只不过要我注意，我的年龄还太小，不宜作这样一个重大的决定。因我辩解我的理由，向他一再哀恳，我的世间罕有的爸爸以其正直慷慨的

性情，旋即蔼然首肯。我们缓步颇久，我心既宽，爸爸也不再流泪了。他同我所谈完全是圣人的话。我们走近一堵矮墙边，他指着一丛小白花给我看，那花颇似小百合。爸采取一朵递我手中，解说上主怎样殷勤使此花盛开，以及怎样保存它至于今日。

7月6日 我真渴于吃苦和被忘呀

耶稣的国度既不在世上，他指示我唯一可希求、可愿望之光荣乃是“不为人所知，不为人当数”；快乐来自于人能轻贱自己。啊！我也盼望我的脸像耶稣圣容一般在人前遭了遮蔽！世上没有一个人能再认识我。我真渴于吃苦和被忘呀！

我主常常引导我所行的道路，是何等的慈惠！凡他指示我想要的东西，无不赏给我；因此，就是他的苦杯我喝来反觉非常甘美。

7月7日 我所犯的过失从不曾使上主难堪

我自觉内心有种种苦恼，但无法说出；现在在我的胸襟豁然开朗了。这位神父有非凡的能力，了解我的意思，即我所未言者也一猜一准；并命我扯足轻帆，顺着爱情与信赖的潮流前进。这两股潮流吸引我的力量本来很强，但我立于潮头，方踟蹰不敢前进。神父命我放胆直前，不必有所犹疑。他对我说，我所犯的过失从不曾使上主难堪……

听了这种安慰的话，我是怎样的欢喜！我



从来没听见人说，过失可以使上主不难堪。这个保证叫我满心快乐，可以耐心忍受流窜之苦了。而且，这话也正是我内心的回音。是的，很久以来，我便相信我主之心比母亲还要慈爱，而我体验的慈母之心则又不止一个！我知道一个做娘的常常肯宽恕她孩子无心的冒犯。关于这点，我的经验不已很多了吗？没有什么苛责之辞，比得您片言柔抚之足以感动我；因为我的天性本来如此：恐惧叫我怯退，爱情则不只叫我前进，而且叫我飞腾起来了。

7月8日 吸引我的单单只有“爱情”

现在我除了爱慕耶稣到发狂之外，已没有别的愿望了！是呀，吸引我的单单只有“爱情”。我不去求痛苦，也不去求死亡，虽然很久以来，我即唤此二者为快乐之使者，看得极重；那时，痛苦已为我之所有，我觉得已接近天乡之高岸。自我极幼小时，即以为我这朵小花儿一交芳春，即将被采撷而去；今天我的意向改换了，领导我者只有“委顺主命”而已矣。除了这四字以外，我没有别的指南针。除了恳求上主意旨——承行于我灵魂之外，世间没有别的可以热切恳求的事了。我敢唱会祖十字若望之歌曰：

在我爱友酒仓内，我酣饮：
当我左翼出郊原时，
满目茫然无所识，
所赶羊群亦不知所之。
我灵竭尽全力以随主指使；

羊群不再赶，其他职责非所知，
目前我所务者唯有“爱”而已。

又歌曰：

由我经验之所悉，
爱情力量大无匹，
它能利用一切为其益。
不论我身好与坏，
变化我灵与之一。

喔，我的姆姆，“爱情”的道路，是何等的甘饴呢！当然我们可以跌倒，我们可以犯不忠不信之过；不过爱情却能遮盖一切，而且很快将诸凡不悞耶稣圣意之事，焚化罄尽，遗留于我们心底的，不过一个卑逊而深邃的平安罢了。

7月9日 我知道他在我的灵魂里

由于经验，我知道并深深懂得“上主的国，是在我们心中”这句话的意义。耶稣训诲人灵，并不需要书本，也不需要教师；他自己便是圣师中之圣师，他用的乃无声无言之教。我从来没有听见他说过话，但我知道他在我的灵魂里。每一时，每一刻，他都在指导着我，启诱着我；当我需要时，便有突如其来的光明来烛照我。不惟在祈祷时，这种光明时常闪耀我的眼前，即在日常工作中间，也每每遇见呢。

我也懂得所有灵魂并不是个个一样；它们必须有不同的种类，因此，上主每一种神圣的完德可以接受特别的光荣。上主特赏给我的是



他“无限的仁慈”；我即将这仁慈当作一面镜子，由其中窥见上主其他属性，觉得一切都带有“爱情”的光彩：上主的“公义”，我看起来也带着“爱情”，而且比之别的，或许更多一些。一想上主乃是公义的，我便非常快活，因为上主既是公义的，则必先估量我们的弱点，完全了解我们天性软弱的情形；我还惧怕什么呢？上主虽然是无穷公义，而他肯以仁慈之心，宽恕荡子的罪过；至于我，则“常常和他在一起”，上主不该以公道来对待我吗？

7月10日 我愿意寻找一条登天的小路

我的姆姆，您也知道，我的志愿是想成为圣人，但可惜，当我和圣人比较时，相差实在太远，一边好像峰巅侵入云中的高山，一边好像行人脚底践踏的沙粒。

我并不沮丧，反而对自己说：“不能实现的愿望，上主是不予以启发的；我虽然微小，也可以希望做到圣人。叫我变成高大，那是绝不可能的！我只有带着我无数的缺点，安于我本来的面目；不过，我愿意寻找一条登天的小路，笔直的，抄近的，一条新的小路。我们现在都处于新发明的世纪；现在要上阶梯，不需逐级逐级爬了，有钱人都装有电梯来代替。我也想寻一架可以一直升到耶稣跟前的电梯，为的是叫我去爬‘修成’的高阶级，我是太微小了。”

上主说：“我要抚慰你，犹如母亲抚慰她自己的孩子一样，我将你抱在怀中，在膝头轻

轻摇簸着你。”

于是，我在圣书里寻求升天电梯的指示——我愿望的目标。我读到上主亲口所说的话：“谁是最小的孩子，谁就能到我的身边。”我猜想我已发现我想寻求的，可以靠拢上主了，不过我还要知道，上主看待那最小的孩儿是怎样光景，于是继续找寻，居然又给我寻着。上主说：“我要抚慰你，犹如娘抚慰她自己孩子一样，我将你抱在怀中，在膝头轻轻摇簸着你。”（《以赛亚书》66：13）

哟！再没有话比这个更柔和、更和谐而快乐我灵魂的了。啊，耶稣，送我一直登天的电梯，原来就是您的一双臂膀呀！为这缘故，我不需要长大，相反的，我要永远这么小，愈小愈好。啊，我上主，您事事超过我的期待，逾越我的愿望，我要拿圣咏的话来歌唱您的仁慈：“自我年幼时，您就教训我，迄至现在；我要传扬您奇异的作为，直至老年白发的时代。”（《诗篇》71：17-18）

7月11日 我们都是可怜的罪人啊

在那个复活光明的时期，耶稣教我明白，世上果然有许多人，既无信德，亦无望德；他们辜负圣宠，失去这两种珍贵的宝藏、唯一纯洁与真实喜乐的泉源。同时，他允许最浓厚的黑暗侵袭我的灵魂，把我自童年以来非常甘美的天国之梦，变成战争和痛苦的焦点。这场试炼并不限于几天，亦不限于几个星期；我受这痛苦已好几个月了，还在等候解放的时期哩。



我想将所受之苦解说明白，无奈做不到！一个人要亲自在这黑洞洞的隧道中穿行过，才能懂得它的黑暗到何程度。但我试用一个譬喻来说明它：

我设想自己生于一个瘴雾迷漫之乡，从未领略阳春美景，从未见过一线阳光。但幼小时，却曾听人谈过这些美妙，知道现在所居之地，并非是我的家乡，另外别有一处，该为我切盼永远向往之所。这并不是雾中居民信口胡诌的寓言，却是一个毋须辩论的真理；为的是那光明祖国的君王，也曾来此雾乡住过三十三年之久。啊，可惜“光照在黑暗里，黑暗却不接受光”。

不过，上主啊，您的孩子却懂得您的光明！她要恳求您宽恕她那些无信仰的弟兄们，她甘心吃这苦饭，您要她吃多久，她便吃多久；她为了您的爱情，愿意和罪人们坐上这满是苦味的筵席，同享这莫可名言之苦；在您未曾举手做记号前，她绝不起身。不过，为她有罪的弟兄们，为她自己，她不是可以这样说吗：“主啊，怜悯我们吧，因为我们都是可怜的罪人啊！”求您免除我们的罪过，打发我们回头吧！那些没有得信德之光烛照的人，让他们最后都得睹真光吧！喔，上主，假如被他们弄污了的席面，需要一个爱您的人，将它收拾干净，我情愿独自一人嚼食这苦泪造成的食粮，直待您领我到您光明之国为止；我没有别的要求，我所求于您的唯一恩宠，便是永远不得罪于您！

7月12日 我一见敌到，转背就逃

当仇敌向我挑战时，我本想勇敢迎敌，但知道两人对面决斗，其实不算得勇敢，所以我一见敌到，转背就逃，连他的脸都永不看一眼。我奔赴到耶稣前，对他说甘心流尽我的血，以证明天国的存在；我又对他说，愿他永远大开天堂，接引无信之人同享永福，则我在世之时，虽不能以我灵目，瞻对那等待着我去的美妙之天，还是充满快乐的。

所以，这个磨难虽将我的安慰喜乐一齐掠夺而去，我仍然能向上主呼号说：“凡主所为，无不叫我满心欢喜。”因您的爱情而受苦，不是最大的快乐吗？喔，上主！痛苦愈强烈，愈无人看见，愈能蒙您赏识。万一不可能之事居然发生，连您自己都不能知道我的苦，我仍然乐于忍受，只盼望我的眼泪能够阻止或补偿一个违背信德的罪恶。

7月13日 我唯一的目标就是履行上主的 · 意旨

我唯一的目标乃是履行上主的意旨；他要我怎样牺牲，我便怎样牺牲。我觉得自己绝不会沮丧失望，因为我们若安心等待吃苦，则偶逢小小快乐，亦喜出望外；至若一心，唯苦是求，如寻求珍宝一般，则痛苦本身，自然会变成莫大的快乐了。

我现在是患了病，已无复痊之望，但我心却泰然无忧；好久以来，我便将自己完完全全



献给耶稣，此身不复为已有。……他拿我如何，一随他便。他给了我愿完全充军的意向，他问我是否愿意呷这杯苦酒：但当我伸手去抢那苦杯时，他又将手缩回，表示只需我肯接受，他便满意了。

7月14日 真正的爱德在于忍受别人的一切缺点

耶稣叫我明白他的意旨，当他在最后的晚餐时，给我们一条新的诫命，他吩咐门徒们“彼此相爱，像爱自己一般。”……他说：“一个人为了朋友而舍弃自己的性命，人的爱情，没有比这个更为伟大的了。”当我默想这些煌煌圣谕时，我看出自己对姊妹们的爱如何缺欠。我懂得我没有像耶稣般爱她们。啊！我现在猜着了真正的爱德是在于忍受别人的一切缺点，见别人的软弱不生惊讶，见别人小德小行，能感奋取法；尤其是我明白，仁爱之德一点也不应埋藏在心底，因为“没有人将灯台点在巴斗下，都把它放在灯台上，使进来的人得见光亮”。我的姆姆，我觉得这灯火是代表爱德，爱德不惟施于我所亲爱之人，必须光照满堂，令人人愉悦。

7月15日 我该如何喜欢这个命令呢

喔，我的耶稣，我知道您从来不下人做不到的命令；您比我自己还明白我的软弱、我的缺点。我神灵的救主，若非您自己在我心内爱我的姊妹，您知道我是永远不能像您一样爱她

们的。这是因为您要赏我这项圣宠，才给我这项新诫命的。这项新诫命既保证我，您的意旨是在我的心内普爱那些您要我爱的人，我应该怎样喜欢这个命令呢！

是呀，每当我实行爱德时，我感觉到是耶稣在我心内活动；我同耶稣契合愈为密切，我爱姊妹之心也就愈切。有时我愿在心中加增爱心，魔鬼便努力把某某姊妹的缺点呈现眼前，我便立刻去寻找她的德行、她的善意。我对自己说，我虽然看见她一次失败，但她前前后后也许打了许多胜仗，不过她为了谦逊之故，自己掩藏，人家看不出罢了；再者，我眼中认为过失者，也许它的动机是基于善意，是一件德行功夫。这类事我亦是过来人，所以不难了解。

7月16日 祈祷扩张灵魂而使之结合于上主

啊！祈祷及牺牲成为我所有的力量，这是助我常胜的武器；它比言语更能感动人心，这是我从经验知道的。

……

祈祷的力量何其巨大！人们说王后可以常常自由到国王面前，凡百索求，均可如愿以偿，并不需将索求之事临时编成华美动听的词句，庄诵出来，才可得到国王的俞允；倘是这样，我是何等堪怜啊！

我虽不称，但我真是欢喜每天得以念诵日课。除此以外，我不耐烦到别的书本里去找美



丽的经文；因为太多了，找起来叫我头痛！而且一篇好似一篇！我没法念完，也不知应该怎样选择，我只学那不通文墨的孩子，老实地将自己愿意讲的话，完全对上主讲说，上主总是懂得的。

对于我，祈祷是一种心的冲腾，是一个向天单纯的瞻仰，是一种在忧苦或欢乐中的感恩及爱情的呼喊。总之，祈祷是高尚的，是超越性的，它扩张灵魂而使之结合于上主。

7月17日 爱情吸引爱情

我的上主，您是知道的，我所愿者只是简单的爱您，并不贪图别的光荣。当我尚幼小时，您的爱已先占据了我的心灵，这爱随着我的逐年长大，现在已成为其深莫测的深渊了。

爱情吸引爱情，我的爱情一向引归于您，它想填满这个吸引它的深渊。不过，可惜得很！比之那一滴露珠消融于汪洋大海，要想我之爱您如同您之爱我，一定要您借给我您自己的爱情，我的心才可以得到安息。哦，我的耶稣，在我看来，您不能把更多的爱情，充满别的灵魂，像您充满我的一样。为这缘故，我敢要求您爱那些您所交付我的人，像您爱我一般。

若有一天，我到天上，发现您爱他们胜于爱我，我必欣慰之至，知道这些灵魂在此世便更堪蒙您的爱宠；但在这尘世，我不能再想到一种爱情，更大于您所白白施舍给我的了。

7月18日 请吸引我

但对于《雅歌》中“请吸引我，我们就快跑跟随……”这一段，我还没有把我的意思解说明白。耶稣曾说：“若不是差我来的圣父吸引他们，没有一个人能够到我这里来。”接着他教导我们：寻找的，就寻见；叩门的，就开门；只须谦卑地伸出手，便有所接受。他又加上几句话说：为其圣名而求他的圣父者，必获垂允。为这缘故，神（圣灵）无疑在耶稣降生前，便记录下这句预言式的祈祷：“吸引我，我们就快跑跟随……”

要求被吸引，就是要与其心所倾爱的密切地结合。倘使火与铁被赋予灵性，而铁对火说“请吸引我”，这不是证明它愿与火焰化合为一，直到分离了火之本质吗？好，这恰是我的祈求。我恳求耶稣引我入他圣爱的火焰中，与他这样紧紧地结合，以至他生活于我、活动于我，我觉得爱火愈焚烧我的心，我愈要说“请吸引我”，与我接近的灵魂，也向着我钟爱者的馨香飞奔了。

7月19日 我所投奔的是最末的位置

耶稣既已升天，我所能追随的不过是他所遗下的足迹。啊，这足迹是何等明亮！熏染着何等神圣的馨香！我只需一看《圣经》，便立刻嗅到了耶稣生活的清芬，于是就知道向那个方向投奔了。我所投奔的，并不是最高的位置，而是最末的。那最高的位置让法利赛人去



占吧，而我只抱着一腔信赖，反复地念诵着罪人布俾加纳谦卑的祷告。啊！我更愿模仿玛达肋纳（即抹大拉的马利亚）的行为，她令人惊愕的，更可以说痴情的胆量，大足以悦乐耶稣之心，也使我心为之向往。

这并不是因为我幸而免于大罪，才敢抱着信赖和爱情举心向主。啊，即使我良心上有一切可能犯的罪过，我亦丝毫不失信赖上主之心，只带一颗忧伤痛悔的心投入救主的怀抱。我知道他抚爱回家的荡子，又听见他对圣女玛达肋纳、对淫妇及对撒玛利亚妇人说的温语。不，没有人可以吓阻我，因为我知道该怎样信赖他的爱情和仁慈。我又懂得累万的罪污，也正如把一滴水投入洪炉，转眼间就消灭了。

7月20日 耶稣只要求我们的爱情

耶稣并不要求我们干什么惊天动地的大事业，不过要我们一腔感恩之情和一片完全信赖之心罢了。主曾说：

“我并不需要你们的公牛和山羊，因为所有森林中的野兽和啮草山冈的牲畜皆属于我，山中的飞鸟我也都能识别。”

“我若是饥饿，也不用告诉你。大地及地上万物既都归于我，我难道还要吃公牛的肉，喝山羊的血吗？奉献给上主颂赞和感恩的祭吧。”

这就是耶稣所要求于我们的了！他不需要我们的工作，只要求我们的爱情。宣言若是饥饿决不对我们诉说的上主，竟不惜向撒玛利亚

的妇人讨一点水喝……他是真的渴了！但他所说“给我喝”，乃是宇宙创造者向可怜受造物要求爱情之渴，他是饥渴于爱情呀！

是的，耶稣从来没有像今天这样渴过。在世俗中，他遇到的无非是负义之徒、冷漠之辈；甚至在他的爱徒中，啊，也找不到几个，肯把自己全献无遗于他无穷温厚之爱情的。

7月21日 我的使命是爱情

爱德是启我圣召的钥匙。我明白教会既由不同的肢体组成，则万不能欠缺其一切器官中最重要最尊贵者；我明白教会会有一个“心”，这个心常燃烧着爱情之火。我明白只有爱火能运动全身的各肢体；假如爱火熄灭了，信徒则不再传福音，烈士也拒绝流血了。我明白爱德包罗一切圣召、一切使命；爱德本是万有；爱德便是永久；横尽四海、竖尽万古，无不拥抱于爱德之中。

于是我在如醉如狂的快乐兴奋之中，不禁大呼道：“啊，耶稣，我的爱！我究竟寻获我的使命了！我的使命便是爱情！在教会怀抱中，我发现了自己所处的地位。啊，上主，这个地位是您赏给我的：在我慈母教会心中，我便是爱情！……”如此，我便是一切；我的梦于是乎实现了！

为什么说如醉如狂的快乐呢？不，这解释并不正确。宁可说平安是我的心境，像航海者目睹领船入港的灯塔时那样的平静。啊，爱情的光明灯塔，我知道怎样直驶到您之前！我已



寻到将您爱火据为已有的秘诀了！

7月22日 小小的孩子将撒花

财富与光荣，甚至天上的光荣，也非我心之所希冀。光荣是属于我的弟兄——天神（天使）和圣人们的权利；我的光荣不过是我的爱母教会慈颜的反照而已。我心之所希冀者，唯有爱情。啊，耶稣，除了爱您以外，我不知道世间更有何事了。世间轰轰烈烈的事功我都无分；我不能宣扬福音，我不能殉道流血……但这有什么要紧？有我的弟兄们代我工作呀。至于我自己呢？一个小小的孩子，只有终身偎依您的宝座之下，代那些作战的弟兄们爱慕您。

爱情既要事实为证，我将怎样来表示我的爱情呢？——好吧！小小的孩子将撒花。他以清芬腾播神圣的宝座，他用银铃般的歌喉，唱爱情的美诗。

啊，我至爱的，便是这样一面撒花、一面唱歌，我春花易萎的生命，将在您的眼前消磨净尽。除了撒花以外，我没有别的方法来表示我的爱情了；这就是说，每一小克己都不轻轻放过，一瞬眼、一发言、一最微小之动作都要利用，都要以爱情为动机。我愿意为爱情而受苦，也为爱情而享乐；我便是这样子撒花了。我遇见的花儿，没有一朵不将它的瓣儿摘下来撒给您……倘使我从荆棘丛中采取玫瑰，我也要歌唱，永远地歌唱；荆棘愈长愈利，我的歌声也愈和愈柔。

7月23日 永远据有爱情，享受爱情

啊，我的耶稣！我爱您，我爱我的母亲教会；我记得“纯粹爱情最小的动作对于教会之用处，胜于其他一切事功的并合”。我心里有没有这种纯粹的爱情呢？我的无边无际的愿望，难道是一场梦寐、一种痴想吗？假使真是这样，则请您烛照我；您知道我找寻的是真理。假如我的愿望是冒昧的，则请您将它们消灭了吧，因为这些洪愿大志对于我可说是莫大的痛苦。不过，我承认，若我日后不能达到我心灵切盼的高超境界，则在我的致命苦痛、在我的痴狂中所尝爱情的滋味，必定比日后在永乐的怀抱里还要来得甜蜜；除非您显一圣迹，您是不能消灭我在尘世时一切愿望的记忆。耶稣，耶稣，假使仅仅爱情的志愿便能叫我们感到这样甜蜜，永远据有爱情、享受爱情，其乐又将如何呢？

一个灵魂不齐全如我者，能够盼望圆满的爱情吗？这是何等神秘？啊，我唯一的挚友，为什么您不把无穷的想望留给那些伟大的灵魂，像那些回翔云霄之上的神鹰呢？我不过是一只可怜的小鸟，身上仅盖一层薄薄的羽毛；我不是一只神鹰，我所有的仅是一双眼睛、一颗心儿罢了。……是的，我虽极其微小，却敢注视爱德之太阳，心如火灼地切愿一举飞到它的面前！我想模仿神鹰，我要飞翔！但我所能为者，不过举起双翅扑扑而已；一飞冲天，却不是我小小力量能所为的。



我要变成什么呢？看见自己如此的无能，可不愁苦死了吗？啊，不，我不必这样自苦；带着一种胆大无畏的信赖之心，我愿停留那处，目注爱德之太阳，一眨不眨，直至于死。风不能使我害怕；雨也不能使我害怕；倘使厚厚的云片四面涌来，遮蔽了这爱的灵曜，倘使看来此生只存沉沉的黑夜，这便是喜乐圆满无缺，推我信赖之心直到极端境界的时候。我守着我的地位决不更移，因为我知道愁云惨雾的后面，我那可爱的太阳，仍光明奕赫如故。

7月24日 常做小孩是怎么回事

（修女问小德兰：）你总是效法小孩。请你告诉我，该怎样做才能保持孩子的本色？常做小孩又是怎么回事？

小德兰回答说：常做小孩就是承认自己一无所有，一切都等待上主赏赐，就像小孩等待父亲给他一切一样，一无所虑，一无所争。

孩子还小时，即使在穷苦人家，大人也都供给他一切所需。但等他长大以后，父亲就不愿再养活他，对他说：“你现在可以干活养活自己了。”嗯，我就是为了不愿意听到那样的话，不愿意长大。我总觉得不能靠自己度生，度那天上的永生。因此，我始终做小孩，无忧无虑，只知采摘爱情之花、牺牲之花来献给上主，讨他喜欢。

另外，要做小孩，就是一点也不把自己的修德归功于自己，而且从来不想自己有什么能耐，只知道是上主把那些德行像珍宝一样放在

自己孩子的手里，让他在需要时派上用场，但那珍宝始终还是上主的。

最后，不因自己的过错而灰心丧志，因为小孩跌倒是常事；正因为孩子个子小，跌倒了也不会出大事的。

7月25日 为让耶稣喜欢

（小德兰在写给姐姐赛理娜的信中说：）上主不向我要求其他的了，开始时，他向我要求很多东西。我有时想，既然耶稣不向我要求什么，应该在和平与爱中慢慢地前进，只做他过去向我所要求的。

圣女德兰曾说过，应维持爱情。我们在黑暗和枯燥中时，得不到木柴，但是我们不是至少应该加入一些木柴吗？耶稣有能力维持火焰，但是他十分乐意看到我们在其中加一点燃料，这是一种使他喜欢的细腻的心情，那时他将在火中加入很多木柴。我们固然看不到，但是我却感觉到他爱情火热的力量。

我在这方面有经验。几时我毫无感觉、不能祈祷、不能修德行，那时就要寻找一些小机会，一些比世间国土更使耶稣喜欢的不值钱的事情，或是慷慨接受殉道之苦。例如，在我不想说话或心情烦躁的时候，展露一个微笑，或说一句亲切的话。

我亲爱的赛理娜，你了解吗？这不是为自己制造花冠或立功劳，而是为让耶稣喜欢。纵然我没有机会，但至少我愿向他说我爱他，这不难做，却能保持热火。如果火要熄灭了，



我愿在其中加入一些东西，耶稣自会使火重燃起来。

7月26日 是他在向我们祈求

（小德兰在写给姐姐赛理娜的信中说：）主耶稣的朋友是多么少，耶稣的缄默在我心里是何等的韵律，他自甘贫穷，为使我们能向他施行爱德。他向我们伸手，仿佛一个乞丐，好能在审判的日子，当他出现在荣光中时，能使我们听到以下的话：“我父所祝福的，你们来吧，因为我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的；我没有住的地方，你们收容了我；我坐监、生病，你们曾救助我。”（《马太福音》25：34-36）

是耶稣自己说了这些话，是他要求我们的爱，是他在乞讨，可以说是他在向我们祈求。如果我们不给他，他什么也不要；即便最小的东西，在他的眼里看来也是宝贵的。

我可爱的赛理娜，我们要喜欢，这是很美的。我们给耶稣吧，对别人我们可以吝啬，对耶稣要大方。

7月27日 我要以祈祷与你时常结合

（小德兰在写给要到中国四川传教的陆郎神父的信中说：）因为你向我说：“我十分幸运能前去！”我了解，这种喜乐应是精神方面的，离开自己的父母和祖国，不可能不感到分离之苦。我的弟兄，我和你一起痛苦，也与你一起奉献你伟大的牺牲。我求耶稣使你可爱的

亲友得到大量的安慰，等待着天上的结合，在那里我们将看到他们享受你的光荣，使他们永远喜乐。

……

再会，我的弟兄，距离永远不会使我们两人分离，即便是死亡，也只会使我们的结合更密切。如果不久我升天而去，我要求耶稣准我到四川拜望你，我们将共同继续我们的传教工作。在等待期间，我要以祈祷与你时常结合，我也求主耶稣不要让我在这里享福，而你却在那里受苦；希望我的弟兄时常有安慰，而我时常受考验。这是自私吗？不是，因为我唯一的武器是爱与受苦，而你的剑是语言及传教工作。

7月28日 死于爱情

小德兰在病危期间，曾经作了这样的诗歌：

我之微小您深知，
不怕降尊俯就之。
哦，我所爱的圣体，祈临我心，
来吧！我心切盼您来临，
主呀，容我步您后，死于爱情。
耶稣，听我和柔的哀鸣，
来，莅临我心！
死于爱情，是甘饴的致命，
我心渴盼这福分，
啊，小天神，快弹你的琴，
因我觉贬期已近尾声……



.....

啊，耶稣，求您实现我的梦境！
死于爱情。

7月29日 我从来不能独自做成什么

有一修女怀疑小德兰的忍耐。一天，那位修女去拜访（病危中的）她，见她脸上带有天上喜乐的神情，欲知其故。圣女答道：

“这是因为我正感到剧烈的痛苦，我常常勉强自己去爱痛苦，且好好地接受它。”

又说：“当我极痛苦时，当我遇见不称心、不如意的事，我不但不露忧色，反而含笑去承迎它。起初我不能常常成功，但现在我很高兴这已成为习惯了。”

又有一位姆姆问小德兰：“今天你受苦怕是不小吧？”

“是的，但……既然我爱痛苦！……我爱上主赏赐我的一切。”

“你受的苦不是很过度吗？”

（小德兰回答）“不，一点不过度。一个爱情的小牺牲会让她觉得痛苦过度吗？他每刻只给我能忍受的，不再多些，顷刻间假使他加增我的痛苦，他也会增加我的力量。”

但我从不向他要求更大的痛苦，因为我是太小了。求来的痛苦，就成为我私自招揽的，应由我独力承当；然而我从来不能独自做成什么。

7月30日 我到了我们每个人都希望的时候了

(1897年5月，小德兰在向三位亲姐姐的告别中写道：) 我在世间没有找到任何使我幸福的东西。我的心很大，世上没有幸福可以满足它，我的思想如同一个静止的湖或一片蓝天，是很安详的。我对在这尘世的生活并不后悔，但我的心更渴望永生的活水。不久我的灵魂将离开人世，结束放逐生活，结束战斗。我将上升天堂！我接触天堂，我得到胜利。我要进入被选者的住所，看到人眼从未见过的，听到人耳从未听过的，享受人心从未尝过的喜乐。请看，我到了我们每个人都希望的时候了。的确，主选择小人物，为使这世界的大人物蒙羞。我不仰仗自己的力量，而是仰仗在十字架上战胜地狱能力的那位。我是一朵春天的花，花园的主人为自己的愉快而摘取它。我们都是栽在地上的花，上主在适当时期来采收，有的早一点，有的晚一点。我是小的幻影，我是第一个先去的。有一天我们都将聚集在天上，享受真正的幸福。

7月31日 我的上主……我……爱……你

9月30日下午两点半，她忽然从床上坐起来（自从几星期以来，她已不能这样做了），喊道：“我的姆姆，苦杯已满到边缘了！不，我从不相信受苦能到这个程度……这个我解说不能，除非是因我极盼望救人灵魂的志愿



吧……”

过了一会，又说：“所有我写的关于愿意受苦的心愿，喔，这是极真的，我不后悔把自己交付于爱情。”以上这句话，她重复说了好几次。

过了大半晌，又说道：“我的姆姆，请预备我的善终吧。”

院长鼓励她说：“我的孩子，你已准备妥当去见上主了，因为你懂得谦逊之道。”

圣女于是天真可爱地自承说：“是的，我觉得我的灵魂只求真理……是的，我懂得心之谦逊！”

……

七点零几分，她转身向院长说：“我的姆姆，这不是临终的苦况吗？……我就要死了吧？”

“是的，我的孩子，这是临终的苦况，但也许是耶稣的圣意，要延长数小时。”

她以柔顺的声音回答道：“好，就这样吧。喔，我不愿少受一点儿痛苦！”然后回顾她的苦象：“喔……我爱他……我的上主……我……爱……你！”

这就是她最后的言语了。



加尔文

(John Calvin, 1509—1564)

加尔文生于法国北部的努瓦(Noyon), 1534年成为新教徒, 并因而遭受政府迫害, 后逃往瑞士, 1536年在巴塞尔出版《基督教要义》。1541年, 他来到日内瓦领导宗教改革, 创立改革宗(长老会), 成为宗教改革运动的三大领袖之一。而《基督教要义》一书则确立了基督教新教系统神学的伟大典范。

8月1日 真实的智慧主要由两部分组成

真实的智慧主要是由两部分组成, 即对上帝的认识, 与对我们自己的认识。不过, 因为这两种认识相互的密切关系, 所以二者孰先孰后, 很难确定。第一, 因为人一观察自己, 就必要立时思念上帝, 就是人“生活动作”(徒17: 28)在他里面的上帝; 我们所具有的才智绝非自己所本有的, 甚至我们的存在也无非

是单靠上帝。这些从天上一滴滴不停地降与我们的恩赐，仿佛成了许多河流，引我们到水源去。第二、我们的贫乏更显出上帝的无限丰富。尤其是我们因始祖背叛而陷入的可悲的败坏，使我们不得不仰视上苍，不仅如饥馑之需要饮食，而且因恐惧而学习谦卑。

我们因为自己的不完全，而想念及上帝的完全。直到我们对自己开始不满，我们才能真心仰望上帝。因为有谁不愿意依靠自己呢？当人还不明了自己的真处境，而以自己的禀赋为满足，忘记了或茫然不知自己的不幸之时，有谁不自满自得呢？所以，自我认识不仅激励人寻求上帝，也帮助人发现上帝。

人若不先想念神的性格，继而观察自己，即得不着真正的自我认识，这是很明显的。我们因与生俱来的骄傲，总以为自己是公正、无辜、圣洁和聪明的；除非我们因证据确凿而深知自己的不义、邪恶、愚蠢和卑污的话，我们若只注意自己而不也注意主，就不能有这种判断，因为唯有上帝是这种判断的准绳。

未经与神的尊严比较，人绝不能充分认识自己的卑贱。

8月2日 对上帝的认识使我们与上帝联合

我们对上帝的认识，理当首先教我们存敬畏之心，其次教我们向他求一切的善，并为我们所领受的赞美他。因为，你想到上帝，怎能不同时想到，你既然是他所创造的，所以你理

当服从上帝的权威呢？并想到你的生命是由他而来的呢？你所行所做的，都必须与上帝有关呢？既然如此，你的生活若不受服从他的愿望所调度，就会败坏不堪，因为他的旨意理当是我们行为的准则。你若不知道上帝是众善的根源，也就不能清楚认识他。人心若不受本身的败坏所诱，偏离思考的正道，这种对上帝的认识就会使我们存与上帝联合，及信靠他的心。

8月3日 认识自己的两个方面

古语极力主张人要认识自己，这是很有理由的。人若对人生之道无知，认为是一种耻辱，那么，我们对自己无知，就更是耻辱了；……但自我的认识，第一，要考虑我们受造时所禀赋的是什么，及以后从神的仁爱不住地领受的恩惠是什么，好叫我们知道，如果保存了完整的禀赋，我们的天性该是何等的优良；但同时也要想到自己原来一无所有，因而想到自己所有都是上帝所赐的，所以要时刻倚靠他。

其次要默想在亚当堕落以后我们的凄凉景况，这种感觉可以消灭我们一切夸大的自信，使我们因惭愧而尽量谦虚。因为上帝在最初之时，按自己的形像造我们，好提高我们的心思，一面能够修德，又一面能够默念永生；所以，为要使人类那别于禽兽的优美天资不致湮没在愚笨的懒散中，我们就当注意，我们领受理性和智力，为的是要过一种圣洁和道德的生活，而希望达到有福的不朽境界。



8月4日 切忌侮辱上帝之灵

当我们看到真理之光在异教作家的著作中表现出来，就要知道，人心虽已堕落，不如最初之完全无缺，但仍然禀赋着上帝所赐优异的天才。如果我们相信，上帝的圣灵是真理唯一的源泉，那么，不论真理在何处表现，我们都不能拒绝或藐视它，除非我们敢于侮辱上帝之灵；因为轻视圣灵的恩赐，就是藐视与责怪圣灵本身。古代的法律家曾对民政制度有所贡献，我们岂应该拒绝他们所得真理的亮光吗？我们应该说，那些对自然做科学的叙述的哲学家，都是盲目的吗？我们应该说，那些以逻辑教我们，使我们言必合乎理智的人，是没有知识的吗？我们应该说，那些致力于医药研究以增进我们利益的人，是疯狂的吗？我们对一切数学的研究怎么说呢？我们能够把它们当作疯人的狂言吗？相反的，我们读古人的著作只有赞叹敬佩；我们要敬佩他们，因为我们不得不承认它们确是优美。我们岂不当认为，那受称赞的并被看作优美的都是出自上帝吗？

8月5日 基督的国是属灵的

除非知道基督的国是属灵的，就无法认识这个国的性质和特点，是从我们每日在十字架底下的战斗生活所经受的一生的艰苦而证实的。这样，如果这个国的利益不能扩展到现世以外，我们处在天国的统治之下，有什么利益可言呢？所以我们应当知道，凡在基督里所应

许的一切利益，都不是属于外表的享受，如快乐安闲的生活、丰富的资财、安全的保障，以及其他适合于物欲的一切舒适，乃是属于天国的境界……

他吩咐他们省察自己的良心，“因为上帝的国只在乎公义、和平并圣灵中的喜乐”（罗 14:17）。在这里我们可以知道，从基督的国可以得些什么益处。这个国不是属世界或肉体的，亦不是易于朽毁的，乃是属灵的，它提高我们，使我们达到永生，并叫我们可以度过忧愁、饥寒和颠沛流离的苦难生活；叫我们满意的，就是这位王绝不会丢弃我们，他必将帮助我们，供给我们所需要的，等到我们完成了奋斗的任务，获得了胜利；因为他的统治目的是要把他从父所领受的一切，都交给我们。既然他以他的权能装备我们，以他的美丽和庄严修饰我们，又以他的财富充实我们，所以我们有充分的理由可以夸耀和信任，又有勇气与魔鬼、罪恶和死亡作殊死战斗。最后，因我们穿上了他的正义，我们便有勇气，不惧世俗的诋毁；他既然将那么丰富的恩惠给了我们，我们就该结出果子，归荣耀于他。

8月6日 各种幸福都集中在基督里面

我们既知道我们的整个救恩与救恩的各部门都包括在基督里面，我们就当小心，即使最微小的事也不可从他夺去。如果我们要寻求救恩，耶稣告诉我们，救恩就在他里面；如果要寻求圣灵的其他恩赐，这些恩赐在他的恩膏中



可以找着；要力量，就得在他的统治权中去找；要纯洁，就得在他的成胎这件事上去找；要宽宥，就得在他的降世中去找，他借着诞生在各样事上和我们相似，使能同情我们；如果我们要寻求救赎，就得在他的受难中去找；并在他的被定罪中求罪的赦免；在他的十字架上消除咒诅；在他的牺牲中求赎罪；在他的宝血中求洁净；靠他的降在阴间求复和；靠他的埋葬克制肉体；在他的复活中求生新的样式与不朽；靠他的升天承受天国的产业；在他的天国中求保护、安全、丰富与一切的幸福；要对审判有一个无恐惧的指望，就得在交付与他的那审判的权威中去找。

总之，各种幸福都集中在他里面；我们应当不求其他来源，只从他的宝库中去支取，直到满足为止。凡不以他为满足的人，就必飘荡无定，希望多端，大体上虽知仰望于他，却因注意力分散到别的方向去，以致偏离正道。人若真认识他的丰富福泽，像这样的不信，是绝不能闯进他们心中的。

8月7日 信仰在于认识上帝和他的旨意

信仰不是在于无知，乃是在于认识；不但认识上帝，还要认识神的旨意。因为我们得救，不是靠敏于承认教会所指示的伪真理，或在于我们把我们所应当研讨的都交给教会。当我们知道，由于基督所完成的复和，上帝对我们是慈祥的父，又知道父把基督赐给我们，为的是叫我们得着公义、成圣和生命，我敢说，

我们是由于这个认识，不是放弃认识，而得以进入天国。

……

那传与我们的道本身无论怎样传来，好似一面镜子，叫信仰在其中可以看见上帝。所以不论上帝是否借用人，或完全靠自己的权能运行，他总是以道向他所要吸引的人表现自己（参罗 1:5）。因此，保罗把信仰解释为对福音的服从，而称赞信心为供献的祭物（腓 2:17）。信仰所了解的，不但是是一位上帝，主要地乃是认识他对我们的旨意。因为我们要明白他是什么，远不如明白他对我们是怎样的重要。所以我们知道，信仰就是从上帝的道所得来关于他对我们的旨意的认识。信仰的基础是在于预先相信神的真实性。若心中稍存疑惑，便动摇了道的权威，或者根本没有了道的权威。除非你毫无疑问地承认，凡出自上帝的，都是神圣不可侵犯的真理，否则，只信上帝为真实无欺是不够的。

8月8日 信心是对神的仁爱一种不变而确实的认识

对神的一般旨意的认识，不能算为信仰。既然神旨意的宣布常产生恐惧和忧虞，我们倒不如注意神的仁爱或怜悯，这样必使我们与信仰的本性更接近些。在我们知道救恩是存在于上帝以后，我们必被吸引去寻找他；神为我们贮备了救恩，是由他声明救恩是他所特殊注意的而得到证实。上帝恩典的应许是人心唯一可



靠的根据，所以我们需要这种应许，以保证他是我们慈祥的父，否则我们便无法和他接近。

.....

基督是上帝之爱的唯一保证，若没有他，上帝的恨与怒的征候必处处显出。因为除非我们对神之良善的认识到了能叫我们去依靠它的程度，否则这种认识就没有多大的益处，而我们就应当排除那含有疑惑、不一致、常变和犹疑不决的认识。人心盲目黑暗，对神的旨意不能渗透；人心既永远犹疑无定，就无法有坚定的信念。所以我们的的心思必须有外来的光照和启迪，庶几我们对上帝的道能有充分的信仰。所以，假如我们说，信心是对神的仁爱一种不变而确实的认识，这认识是以基督那白白应许的真实为根据，并借着圣灵向我们的思想所启示，在我们心里所证实的，那么，这就是信的一个完全的定义。

8月9日 信仰的关键是信任上帝

信仰主要的关键，即是不要认为上帝仁慈的应许，是他只赐予别人，而不是赐予我们自己的；却要诚心接受，把那些应许看为我们自己的。于是我们有了信任，这即是保罗在他处所称的“平安”（罗5:1）；不过，或者有人宁愿把平安看作信任的结果。信任即是一种保障，使良心在神的审判台前泰然自若，若没有这保障，良心就不免惊惶失措，除非它或者暂时忘却上帝与自己的话。其实那种忘却也只是暂时的，良心不能长久如此，却因不住记忆起

神的审判而心惊胆战。总之，除非人坚信上帝对他是慈祥仁爱的父，认为上帝的各种应许是对他说的，除非他对救恩有毫不怀疑的指望，他就不是真信徒……

信心应当坚定实在，我们所想的并不是毫无疑问的确实，或毫无困扰的安全；我们却要承认，信徒的内心不住地与自己的疑惑冲突，他们的良心绝非平稳宁静，不受风暴所侵扰的。然而在另一方面，他们虽有苦难，我却不承认他们会失去对神的仁慈的信任。

8月10日 虔敬之心中两种不同的情绪

一个虔敬的心能觉得自己心中有两种不同的情绪：一方面由于认识神的仁慈而喜，一方面由于感觉自己的不幸而忧；或依赖福音的应许而喜乐，或因自己的罪孽而战栗；或因获得生命而欣慰，或因畏怯死亡而张皇。这一切差异都是由于信仰的不完全，因为我们在今生中总不能达到那么充分的信仰，得以毫无疑问。所以那在肉体中的不信，常与心中的信彼此冲突。那么，如果在信徒的内心有疑信参半的事，我们岂不是应当承认，关于神对待我们的旨意，信心并没有明确的，却只有模糊的认识吗？绝不如此。因为我们若受各种思想所引诱，我们并不因此完全被剥夺了信仰；虽为疑惑所煽动，也不会因而陷于深渊；虽不免动摇，却也不致完全被推倒。因为这竞争不变的结果即是：信心毕竟要克服那包围它、使它好像处在岌岌可危地位上的一切困难。



……一旦有了最小的一点恩典浸润到我们的内心，我们就开始认识神对我们是宁静、和平与慈祥的；这诚然是一幅远景，但却非常明朗；足以叫我们知道我们没有受骗。以后，按照我们的进步（因为我们应当继续不断地进步），我们与远景逐渐接近，因而对他有更确切的认识，久之习以为常，便与神更加熟识了。因此可知，一个获得启发而认识上帝的心灵，最初不免无知，以后无知才逐渐地消除。可是，心灵并不因对某些事的无知，也不因所见事物的模糊，而无法获得对神旨意的明确认识，而这认识确是信仰的主要成分。

8月11日 信心以上帝的道维护自己

信心以上帝的道维护自己，以抵御一切外来的攻击。当试探告诉我们上帝是我们的敌人，因为他对我们发怒，信心即回答说：甚至当上帝使人受苦之时，他也是慈悲的，因惩罚是出于爱，而不是出于怒。如果硬说上帝是罪的报应者，信心将回答说：他宽恕罪人，无论在什么时候，凡罪人祈求赦免，没有不获准许的。故凡虔诚的人，不论受如何困扰，终必胜过一切困难，决不容许自己对神爱的信念动摇。一切扰乱他的内争，结果必更坚立他对上帝的信念。

圣徒们的经验可以证实这事：当他们深觉上帝的报复时，他们依然把苦衷向上帝申诉，当上帝似乎没有听见他们的申诉之时，他们还是继续呼求他。若他们不指望从上帝得安慰，

他们又何必向他申诉呢？除非相信他必援助，他们决不向他祈求。所以那受基督责备为信心软弱的门徒，虽以为将要丧命，仍然恳求他的援助（参太 8:25）。他虽责备他们信心软弱，但并不否认他们是他的儿女，或将他们列为不信者，不过要他们纠正自己的错误就是了。

所以我们可以重述以前说过的意见，即是在一个虔敬人心里的信心是永不至完全被铲除的；它虽不免动摇，但仍旧根深蒂固；它的光焰也许隐藏在余烬中，却永不至完全熄灭；这足以证明，真道是不灭的种子，将结出与自己同样的果实，它的生机绝不会完全消灭。

8月12日 主没有为我们安排这样的事

上帝既与我们复和，就没有危险，而我们所做的一切都必顺利成功。所以信心既认识上帝的爱，就有了今生和来生的应许，和一切幸福的坚固保证；但这保证是由神的话而来的。信心并不应许今世有长寿、荣誉和财富，因为主没有为我们安排这样的事；但叫信心满足的保证，乃是我们在今生无论怎样困乏，上帝绝不离开我们。然而主要的保证是有关来生的希望，而这是上帝的道所应许的，毫无疑义。不论世上的灾害怎样临到上帝所爱的人，却不能阻挠神的仁爱，使之不成为完全幸福的根源。我们之所谓完全幸福，其命意乃指上帝的恩典为一切幸福的根源，一切幸福都是由这根源发出的。

……除非我们以上帝的恩典为满足，且完



全接受诗人的话：“以耶和華為上帝的，那國是有福的；他所選擇為自己產業的，那民是有福的”（詩 33:12），我們的心思必不免時常動搖。

8月13日 悔改即是“重生”

在希伯來文中，“悔改”是指歸正或回轉；在希臘文中，悔改是指心靈和意念的改變。悔改的事實本身與這兩種字源的意思也都相符，因它包含了離棄自己而歸向上帝，和丟掉舊心思而採取新心這兩件事。所以我可以替悔改下一個定義，如下：“悔改是我們認真改變，歸向上帝，是出於對上帝有誠懇的敬畏，也在於治死自己的肉體與舊人，在聖靈里重作新人。”

.....

悔改即是“重生”，重生的目的即是恢復我們原有的神的形像；這形像是因亞當犯罪所損毀，幾乎消滅無余了的。因此，使徒教訓我們說：“我們眾人既然敞著臉，得以看見主的榮光，好像從鏡子里返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的”（林後 3:18）。又說：“又要將你們的心志改換一新；並且穿上新人，這新人是照著上帝的形像造的，有真理的仁義和聖潔”（弗 4:23, 24）。在另一處又說：“穿上了新人，這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像”（西 3:10）。

所以在这重生中，我们借着基督的恩典重见上帝的公义，这公义是我们因亚当堕落而失

掉的；上帝这样乐意完全恢复他所拣选的人，叫他们承受生命的基业，这不是一时片刻，或一年所能恢复的；上帝必须持之以恒，操之以渐，除灭他选民属肉体的败坏，洁净他们的一切污垢，将他们分别为圣，作为他自己的殿；将他们的感官变换一新，纯洁无疵，好使他们终身悔悟，深知这样的战争，只有到死方休……

上帝的儿女因重生而从罪的束缚中解放出来；这不是说他们已经得到了充分的自由，今后再不受情欲的纠缠，乃是说他们必有永久的争斗；不只是为要训练他们，而且要叫他们更认识自己的弱点。关于这一点，所有稳健的作者都一致同意，就是说，在重生了的人心里仍然有罪恶的根源，继续产生不正当的欲望，驱使他犯罪。他们也承认，虽圣徒亦仍为情欲的毛病所苦，以致不时处在情欲、贪婪或野心的刺激下。

8月14日 生活规范最好的根基

《圣经》所给我们的劝诫，是出自真实的本源，不但吩咐我们在生活上与上帝相类似，并且告诉我们，我们从原始即堕落了，那使我们得与上帝复和的基督给了我们一个好的榜样，我们应该在生活中表现他的品格。还有什么比这更有效的教训吗？除此以外，还有别的需要吗？如果上帝承认我们做他子女的条件是要我们模仿基督的生活，我们若不尽心求他的义，那么我们不但是背叛造物的主宰，也是弃



绝了他，不认他为我们的救主。

《圣经》所劝告我们的一切都是从上帝的恩典所得来的，也是从我们各方面的救恩所得来的。上帝既然是我们的父，若我们不谨守儿子的本分，便是忘恩负义；基督既然以他的宝血洗净我们，并用洗礼使我们洁净，我们决不可玷污自己；他既然使我们与他联结，成为他的肢体，我们就不可自暴自弃，致蒙羞辱；我们的主既然上升于天，我们就当抛弃属世的情欲，思念天上的事。圣灵既然把我们当作上帝的圣殿，我们就该尽力归荣耀于上帝，不使自己陷于罪中。我们的身体与灵魂既然都要承受天上的纯洁和一个永不褪色的冠冕，我们就当尽力使它们保持清洁，等候基督的降临。我敢说，这是生活规范最好的根基。

8月15日 按照自己绵薄的能力前进

内心竭诚在圣洁与公义两方面的修养上用工夫，乃是属灵而正直生活的开始。可是在今世的肉体囚笼里，既然没有一个人有充分的力量，能够勇往直前，追求正道，大多数的人迫于无能，踌躇犹豫，甚至匍匐在地，寸步难移，所以让我们各人按照自己绵薄的能力前进。没有一个人不能有少许进步。我们当继续努力，不断朝向主的正道前进，不要因为成功渺小而失望；尽管我们的成功不能如愿，然而我们的劳力却没有白白消耗，只要今日是比昨日好。若我们忠于自己的志向，力争上游，不自夸，不狂傲，永远努力向前，不断地改善，

终必有达到至善的一天，这是我们一生的目的，末后在我们摒除一切肉体上的弱点时，上帝必允许我们与祂有完全的契合。

8月16日 一切都以荣耀上帝为目的

（使人履行律法的方法及原则如下：）信徒的天职，乃是“将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的”（罗12:1）；这是对他的合法敬拜。因此，又引申了一种论据：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的旨意。”我们奉献自己于上帝，就是为了这个重大的原因，使我们今后所说的、所想的、所行的一切，都是以荣耀上帝为目的……

我们既不是属自己的，所以我们不可使自己的理性和意志，在我们的行为和思想中居领导的地位。我们不是属自己的，所以我们不要以寻求肉体的私欲为目的。我们不是属自己的，所以我们要尽力忘记自己，和自己所有的一切。从另一方面说，我们是属上帝的，所以我们当为他生死。我们是属上帝的，所以我们要让上帝的智慧和旨意统管我们的行为。我们是属上帝的，所以我们的全部生活都要以他为合法的鹄的。

我们不是寻求自己的意志，乃是寻求主的旨意，并实现他的光荣。我们若能忘记自己，放弃自己的理性，一心注意上帝和他的诫命，就是很大的成功了。当《圣经》吩咐我们，要我们放弃个人和自私的意念时，它非但要我



们摒除一切对财富、权力和人情的欲望，还要摒除一切野心和属世的荣誉。一个基督徒须准备，在生活中随时与上帝发生联系。他将以万事取决于上帝的意志和决断，因此必全心归向他……

人心隐藏着无数罪恶，这是古代的一句箴言。除了抛弃自私的企图，一心追求上帝所要求于你的事项以外，你再也找不到其他救治灵魂的方法了，而这样的追求是上帝所喜悦的。

8月17日 凡上帝所给予我们的必施之于邻舍

若你不否认自我，一心爱人，你怎能实行保罗所说的爱呢？他说：“爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒”（林前 13: 4-8）。我们非做到不寻求自己的利益不可，可是我们的本性在这方面不能帮助我们，因为它总是驱使人只爱自己，而不关心他人的利益。但《圣经》教训我们，我们无论领受上帝所赐的什么恩惠，须注意一个条件，就是把这恩赐施于教会公共的福利上。所以对恩赐的合法使用，乃是把它白白地转给别人。我们知道，我们所享受的一切幸福，都是神的宝藏，神把这幸福交付我们，为的是要我们成全邻舍的利益。

但《圣经》还有更进一步的说明，它把这事与身体各肢体的能力比较。各肢体的力量不是为了自己，也不能作为本身之用，却是与

别的肢体互相为用，共同促进整个身体的利益。因此，信徒所有的才能，都应为弟兄效力，把一己的利益和教会共同的福利打成一片。所以我们应该以此作为仁爱的尺度，就是凡上帝所给予我们的，我们必施之于邻舍。我们只是那恩赐的管家，以后须向主人交账。要把上帝所给予我们的作合法分配，必须以爱的法律为准则。我们不但要时常把增进他人福利看为与增进自己的利益相关联，而且要把他人的福利看为比自己的福利重要。

8月18日 这是由于上帝的安排

一个人若不把自己交给主，以使一切生活受主旨意的支配，就不算是真的克己。一个人若有这种心情，那么，不论他的遭遇怎样，他绝不会感觉到自己是不幸的，也不会因自己的命运而埋怨上帝。这种态度是必要的，因为我们所遭遇的意外是无数的。我们常受各种疾病的侵袭，有时候遭遇瘟疫，有时候遭遇兵灾，有时候天降冰雹，毁损了收获，酿成凶年，使我们穷困，父母妻室儿女和亲属相继死亡，我们的房屋遭遇火患。种种不幸的事使许多人不是咒诅生命，怨叹自己的出生，便是埋怨天地，咎责上帝，褻渎地说他是如何的不公平，如何的残忍。

但一个信徒倘遭逢不幸，仍应该思念上帝的仁慈和父爱，若他因为自己至亲的去世而深感生活的寂寞，他仍将感谢上帝，思想主的恩典必眷顾他的家，不叫他的家荒芜。设或他自



己的庄稼为霜雹所摧毁，立将受饥荒的威胁，他也不因此灰心失望，或怨恨上帝，却仍存信心，相信我们是在他的庇护之下，我们是“他牧场上的羊”（参诗 79: 13）。虽在饥荒的时候，上帝也必为我们准备粮食。如果他为疾病所苦，他亦不因这病痛而不耐烦，怨恨上帝；当他一想到神的公义与仁慈，反倒加强了他的耐心。最后，不论遭逢什么，既知道这是由于上帝的安排，自必以感恩的态度欣然接受，绝不抗拒他的威权，对这权威，他已经把自己的一切完全交付了……

虔诚的人都知道只有上帝是唯一的公断者，一切的吉凶祸福，无不是由他支配，他所给予人们的祸福都有定则，并不是无意识的举动，乃是出于公义。

8月19日 每一个人都应“背起他的十字架”

一个虔诚的心应当提高到基督对门徒所祈望的，即每一个人都“背起他的十字架”（太 16: 24）。凡为主所选择、光荣地列于他的圣徒群中的人，当准备过一种艰苦卓绝的生活，忍受无数患难。这是上帝的旨意，借以试验他们，看他们是不是真属于他。上帝首先从他独生子基督开始，然后将这方法推广到他所有儿女身上……

所以圣徒受患难的磨炼是有充足理由的，因为他们若没有经过患难，就不足以表现他们忍耐的美德。我敢说，他们也是由十字架而学

会了顺从，因为这样他们的生活不是依照自己的意思，乃是服从上帝的旨意。

……我们不会领悟顺从的必要，除非我们同时知道自己的卑劣本性，一遇上帝稍加宽容，即肆行无忌，妄图挣脱上帝的约束。这情形恰如一匹不羁之马，只要略加纵容，叫他安闲数日，即觉不易驾驭，不再像从前一样地顺服主人。

上帝的仁慈应当促使我们想念到他的爱 and 良善；只因我们不知感恩，反倒往往因他的宽大而腐化，因此我们需要纪律的约束，以免肆无忌惮。为使我们不至于因过于富裕而骄傲，不至于因过于光荣而自恃，或因精神与肉体上的种种优遇而傲慢，上帝乃以十字架救治我们，约束及降服我们肉体上的骄矜，以各种方法增进每一人的福利。我们所患的疾病各不相同，所需要的救治也不相同。因此各人所需要的十字架不能一样。天上的神医明白病人健康情况，对某些病人投以温和的药物，对某些病人则投以猛烈的药物，可是他知道大家都是病人，所以没有一人可以避免他的诊断。

8月20日 为义受逼迫

我所谓为义受逼迫，不但是指为维护福音受苦，也是指为维护任何正义而受损害。因此，不论我们是为着阐扬上帝的真理，反对撒但的虚妄，或为着保护良善，制裁强暴，而引起世人的仇恨和嫉视，甚至威胁到我们的地位、权利与生命，当知我们既然为上帝服务，



就不当以此为烦恼；他口中所宣布为有福的，我们不当以为不幸。诚然，贫困本身是很不幸的，流亡、受辱、被拘禁等事也都是很不幸的，而死亡则是一切不幸的最大与最后的。但当上帝的宠眷加在它们身上时，这一切不幸就变为对我们有益了。

我们要以基督的见证为满足，不要听信肉体虚伪的意见。这样，我们当如使徒一样快乐，因被认为是“配为这名受辱的”（徒5：41）。如果我们无罪，良心清白，我们的财产却被恶人夺去，这样，以人的眼光看，我们确是穷困了，但在天上，我们却增加了真的财富。我们若被驱逐出国，就更靠近上帝的家；若受凌辱，在基督里却要更有根基；若被人责备侮慢，在上帝的国里将有更高的地位；若被暗杀，就可进入幸福的永生。如果我们低估了主所看为贵重的事，以为这些事比不上今世虚幻的荣华，那就真的是我们的耻辱了。

8月21日 不必以消除苦恼和忧愁来锻炼喜乐之心

我们不必以消除一切苦恼和忧愁来锻炼我们的喜乐之心，假如圣徒不经历忧患，就不能在十字架下学会忍耐。假如在贫困中不感觉艰苦，在疾病中不感觉烦恼，在羞辱中不感觉忧伤，在死亡中不感觉恐怖，——对这一切的不幸若都毫不关心，又怎能表明一个人忍受患难的耐性呢？但因为每一种不幸都叫我们痛心，所以当一个人信徒受了很大的刺激，却因敬畏上

帝而抑制自己的冲动，这就表明了他的坚忍；当他为忧患所打击，却仍以上帝所赐精神上的安慰为满足，这就表明了他的乐观。

.....

本性上的悲伤情感是不能避免的。若把忍耐当作麻木、把刚毅的人当作木头，其结果就必然是失望。《圣经》称赞圣徒的忍耐，他们虽遭遇严重的患难，却不被压碎，虽觉得非常痛苦，却仍充满属灵的快乐，虽为忧虑所压抑，却因上帝的安慰而兴奋。但他们内心仍有矛盾，因为自然的情感逃避一切不幸，而虔诚的情感则和一切困难斗争，服从神的旨意。

8月22日 轻视现世，渴慕来生

不论我们所受的困苦是什么，我们应该常常以轻视现世为目的，好叫我们更加渴慕来生。主知道我们对这物质世界的爱好十分强烈，所以他以最好的方法来唤醒我们，使我们不至于为愚妄的情感所牵累。我们没有一个人不想显出一个终身希求永生的样子。假如我们没有永生的盼望，就和禽兽没有分别了。可是如果你考察每一个人的计划、行为，你就要发觉他们的一切作为都是属于这世界的。人们的愚笨眼目只注视着金钱、权力和名誉，不能高瞻远瞩。我们的内心也为贪婪、野心和其他的欲望所盘踞，不能进入较高的境界。总之，我们的整个灵魂为物质的引诱所迷惑，只知道寻求世界的幸福。

为对抗这种邪恶，上帝继续不断地加以苦



难，使他的儿女知道这现世生活是空虚的。他常以战争、掠夺等灾难困扰他们，使他们得不着平安。为使他们不去追求暂时和无常的财富，或依靠他们所拥有的，他有时候以流亡、饥荒，有时候以火灾或其他方法，使他们困穷，或限制他们的资财。为使人们不至过分沉浸于享乐的婚姻，他或使他们因妻室不良而感到痛苦，或因子孙不肖而自觉卑下，因子嗣缺乏或夭折而悲痛。如果在这些事上他特别宽大，但为着使他们不至陷入于虚荣过分的自信，他亦以疾病与危难向他们指明，一切肉体的幸福都如昙花之一现耳。只有当我们知道现世生活是不安的、纷扰的，在无数的事上都是不幸和不快乐的，而且一切世俗的幸福都是无常的、暂时的、空虚和含有许多不幸的，我们才能够从十字架所加给我们的锻炼得到益处。因此，我们的结论乃是：世界的一切都是矛盾的，我们若想得到冠冕，就当注视天国。若我们不肯先轻视现世，便绝不能期望和思想来世的事，这是我们所当承认的。

8月23日 不可对上帝忘恩

信徒对现世生活的轻视是应该的，但不可成为嫉视人生，或对上帝的忘恩。今生虽有无穷灾害，亦系神恩之一，不能侮蔑。假如我们不把它看为神的仁慈，即是我们对上帝的忘恩。尤其对于信徒，更须视今世为神恩的一种证明，因为它是要促进他们的拯救。在他公开显示永远光荣的产业以前，他要在低级的事

实上，对我们表明他是我们的天父，这就是他每日所给予我们的益惠。今生既然可以帮助我们认识神的恩惠，我们岂能忽视它，认为它毫无价值呢？所以我们必须视今生为神恩之一，不可排斥。即令缺乏《圣经》的见证（其实《圣经》上有无数明显的见证），甚至自然本身也告诉我们，应当感谢上帝，因他赐生命给我们，而且给我们许多维持生命的帮助。

另一个更大的使我们感恩的理由，即今生乃是到达天国光荣的准备。上帝已经吩咐了，凡欲来生在天国得光荣的，在世上必须斗争，而斗争之胜利必须经历无数困难及克制敌人，始能获得。还有一个理由，即是我们在今生的各种幸福中开始尝到神爱的滋味，好使我们再希望神爱的完全显现。

8月24日 使之成为旅行的帮助

所以信徒应当明了今生是空虚和不幸的，并以愉快的心情思想未来的永生。我们若将两者加以比较，前者非但可予忽视，而且是完全可加鄙视的。假如天堂是我们的家乡，那么，尘世就不会是我们的乐土了。假如脱离尘世即是进入生命，那么，人间无非是一座坟墓。住在当中，除死亡以外，还有什么呢？假如从肉体解脱可以得到完全的自由，肉体岂不是一个监狱吗？假如与上帝同在是无上的幸福，不与上帝同在岂不是悲惨吗？可是除非我们挣脱人世，我们便“与主相离”了（参林后 5:6）。所以，如果把尘世的生活和天上的生活作一比



较，尘世的生活当然毫无价值。但我们不必憎恨今世生活，除非它使我们陷于罪中；但即使有此憎恨，也不应憎恨生命本身。对今世感觉厌恶，并盼望结束今生生活，固然可以，但若上帝的旨意要我们继续生活下去，我们也将欣然接受，不应口出怨言，因为这是上帝所指定给我们的岗位，要等到他呼召的时候，我们才可以离开。

……

我们非但要注意生活所必需的事，对于增进生活愉快的事也不能忽视。但不论是对生活必需或对娱乐的事，必须要有节制，必须出自清洁的心。这是主在《圣经》中所教训我们的，他说现世的生活对于他的仆人，正如朝着天国前进的长途跋涉。假如我们应该以世间为逆旅，那么对于人间的幸福，我们应该使之成为旅行的帮助，而不是旅行的障碍。

8月25日 善用上帝所赐之物

上帝为我们所创造的一切，是为我们的利益，不是为损害我们；所以我们当立下一个原则，即善用上帝所赐之物，绝非错误。凡遵守这原则的人，其所行必属正当。假如我们思考上帝为什么创造各种食物，我们就知道他不仅是为了我们的需要，也是为了我们的快乐……主使花朵有美丽的颜色和芬芳的香气，不是要我们有耳目的享受吗？在各种不同的颜色中，他岂不加以区别，叫有些颜色比其他颜色更可爱吗？他岂不是使金银、象牙和大理石比其他

的金属或石块更贵重吗？总之，他所创造的一切，岂不是除了需要以外，还叫我们欣赏其价值吗？

……

所以我们不要相信那无人性的哲学，以为除了需要以外，不许我们对一切被造之物有其他的欣赏。这不但剥夺了我们合法的享受，而且破坏了我们的感觉，叫我们成为无感觉、麻木不仁的木头，但在另一方面，我们也反对放纵肉体的私欲，如果我们对情欲不加限制，就将逾规。我们知道，有些人是主张放纵的，他们借口自由，肆行无忌。所以首先要注意的是：万物是为我们造的，为的是要叫我们认识及承认那创造者，并以感谢之心纪念他的良善。

那么，假如你过分享受佳肴美酒，以致脑满肠肥，不能履行敬拜的任务，还有什么感谢可言呢？假如你放纵情欲，内心污秽，不能分别什么是对的和什么是有道德的，这还算得是认识上帝吗？假如我们夸耀自己的服饰，鄙视别人的衣服，我们对上帝所赐的还能算是知道感恩吗？如果我们因衣服华美，而流于淫荡，如果我们一心只注意服饰的华丽，这算是认识上帝吗？许多人沉迷逸乐，嗜好金银花石图书等物，甚至使自己成为雕刻和绘书的对象。这一班人溺于色香美味，对一切属灵的事都不感兴趣；在其他事上也有同样的情形。因此，我们须受这原则的限制，以免滥用神的恩惠，且须遵行保罗所给我们的教训：“不要为肉体安



排，去放纵私欲”（罗 13:14）；若使人有过分的自由，他们往往就不知节制了。

8月26日 祈祷的四个原则

论到祈祷的最恰当的方法：第一个原则就是我们的诚意必须合乎与神交往的虔诚态度。倘若我们能摆脱一切叫我们离开上帝的属肉体的私欲杂念，即可达到这种境界；而且，我们的心非但可以专一于祷告，而且可以超越于本身之上。

祷告的第二个原则是：当我们祈求的时候，须承认自己的贫乏，认真地思想我们一切所求都是何等严重紧要，须热烈诚恳地祈求。

第三个原则是：凡来到上帝面前祈祷的，必须抛弃一切夸耀自己和自以为义的念头；总之，不存倚靠自己的心，只谦卑地把一切荣耀完全归给上帝；不然，即或在最小的事上自夸，上帝必因他虚妄的骄傲而向他掩面。

最后，要得到一个恰当的祷告的开端，仍须依靠谦卑、坦白的认罪，以求获得宽赦。即使是一个最圣洁的人，除非他与主归于和好，也不能从上帝那里得到恩眷；除非他蒙主饶恕，就不能够逃避主的愤怒。

8月27日 他总是垂听我们的祷告

倘若经过长久的等候，我们心中仍不明白我们从祷告得到了什么益助，也未经验到祷告的结果，然而在官能方面所不能感到的，信心一定会对我们保证，我们已经得到了对我们有

益的回答，因为主时常肯定地应许我们：凡我们的难处，一旦交托给他，他必然看顾。因之，他必然叫我们在贫穷中得着富足，在患难中得着安慰。虽然我们各事都失败了，主亦不丢弃我们，他不能叫他子民的希望和等候落空。他本身即可补偿我们在其他方面的一切损失，因为他本身满有一切福气，这一切在审判的那一天，当他的国完全实现的时候，即要显示给我们。

此外，神虽允许了我们的祷告，却不一定按照我们所求的方式赐给我们，在似乎无望的中间，他却用别的方法，表明了我们所祈求的并没有落空。这正是约翰的话的意思：“既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着”（约一 5:15）。这话从表面上看似乎是多余的，然而实际上却是很有助益的；意思是：即使神没有照着我们的愿望成全，然而对我们的祷告他总是垂听悦纳的，所以依靠神的话的指望必不使我们失望。

8月28日 论真道的一切信条并不都有同样地位

论真道的一切信条并不都有同样地位。有些信条是必须人人知道的，理当普遍接受为确定无疑的原理，作为圣教的真正准则：例如上帝只有一位；基督是神，且为神的儿子；我们得救，是靠神的怜悯，以及诸如此类的教义。另有些信条，为各教会所辩争，却并不足以毁坏信仰的一致。倘若有一个教会，以为灵魂离



开身体后，立即归天，而另有一个教会，不规定灵魂的所在地，却只确信他们是向主活着；又倘若这种分歧意见并不激起争辩，大家也不固执己见，那么双方为何要在这点上彼此分裂呢？

使徒保罗说：“所以我们中间凡是完全人，总要存这样的心；若在什么事上存别样的心，神也必以此指示你们”（腓 3:15）。这岂不足以表明，在这些不重要的事情上所怀的歧见，不当成为基督徒中间相争的原因吗？诚然，我们在一切的事情上和谐无间，乃是很好的；但是既然没有一个人不是多少为愚昧所蒙蔽，那么，除非我们不让教会存在，不然，就必须原谅别人的错误，只要那错误不至于破坏宗教的主要成分，或使救恩丧失。

8月29日 教会的圣洁只是日日在改进

主天天工作，将教会的皱纹推平，污点清除；这就是说，教会尚未完全圣洁。所以，教会的圣洁只是日日在改进，但尚未达到完全的地步；它是日日进步，可是尚未达到圣洁的目标。……居普良说得好：“虽然有稗子或不洁的瓦器在教会中发现，但是这不能作为我们脱离教会的理由。这足以敦促我们更努力地做麦子，发愤成为金器银器。唯有主才配打碎瓦器，也惟有他领受了铁杖。谁也不要妄自尊大，侵犯神儿子的权柄，擅自扬净场，除去糠秕，用人的判断来分开稗子。这乃是骄傲的顽固，和亵渎神的僭妄，是由于腐败的狂妄发出

来的。”所以要把下面的两点看为定论：第一，凡自甘离弃那有主道传讲和圣礼施行的有形教会的人，乃是情无可原的；第二，少数人或多数人的过失，并不足以阻碍我们用神所设立的圣礼来承认我们的信仰；因为虔诚人的良心并不为别人的不义所损伤，不管那人是牧师，还是平信徒；同时，圣礼也并不因有不洁的人来领受，而对圣洁正直的人减少了其纯洁和益处。

8月30日 善工总不能经得起神的鉴察

信徒的善工总缺少那种毫无污点的纯洁，总不能经得起神的鉴察；不但如此，当它们被公义的严格规律考验时，它们多少是不洁的。但是神一旦以恩典拣选了信徒，他就不仅喜爱他们自己，也喜爱他们的善工，而俯允加赏。总之，我们如何论人，也要如何论善工，说：善工蒙悦纳，并不是因它们本身，而只是因基督的功德；它们本来足以使神不悦纳的缺欠，都因基督的献祭而得以掩盖了。这种看法在实用上是很紧要的，一则它使人敬畏神，不将那出于父的慈爱的归于自己的善工；二则它最能安慰人，使人不至于沮丧，因为当人想到自己善工的缺欠和不洁时，它能使人想起天父的宽容和乐意饶恕。

8月31日 在生活中表现基督的品格

我们应该在生活中表现基督的品格，因为除此之外，还有什么比这更激动人心的教训



呢？除此之外，还有别的需要吗？……如果信仰不能改变我们的心，使我们的生活方式彻底信仰化，并将我们改造为新人，信仰就与我们无益。



祁克果

(Soren Aabye Kierkegaard, 1813—1855)

祁克果，其广为人知的英文译名为克尔凯郭尔，是丹麦著名神学家、哲学家，被公认为存在主义的奠基人。祁克果又被视为丹麦的先知，终生呼喊，让永恒的国降临在人的内心深处。而对他自己来说，一生所努力奋斗的，就是如何成为一个真正的基督徒。

9月1日 逃出自己的思想

一个人首先须将他自己思想上的束缚解除，但即便如此，他仍未曾自由。他发现自己处于周围的人的思想所构成的一个庞大囚牢中，因为他既与自己的思想有关系，也与他周围的人的思想有关系。人只能凭他内心的宗教思想来逃出这第二种关系的囚牢，不问他怎样地认识到这种关系的虚空，除非在内心得到宗教的助力。思想用尽各种所能有的方法，阻止



世人了解他们与其时代都是同处于囚牢中——并非为暴君、权贵、祭司或秘密的警察所困，而且困囚于他自己的思想中；他的思想之所以能困囚他，是因为它把一种自鸣得意的见解来欺骗人说，想像中的各种可能，是远胜于一个决定的行动。

.....

因为除非个人靠宗教的真实，在神面前学会以自己为足，除非他学会不控制别人只控制自己，愿意在传道时只有自己为听众、在写作时只有自己为读者——除非他学会以此为最高的满足，以此为众人在上帝前一律平等，并人与人都是一样等等原则的相当表现，那么，他就逃不出他自己的思想。

9月2日 “群众” 乃是 “非真理”

“群众” 乃是 “非真理”。如保罗所说，“得奖的只有一人”（林前9：24）；这话从基督教，从虔敬和永恒的立场来看，乃是真的，它也不是一种比较的说法，因为比较就牵扯到别人身上。这话是意味着，每人凭着上帝的帮助，能做到列入那得奖的名额，但得奖的只是一人。这也是说，各人在与“别人”有关的事上须谨慎小心，根本上只在独对上帝和他自己本身说话，因为得奖的只是一人。这也是说，人，或做一个人，与神有关。

一个群众——不是指这个或那个群众，不是指现存或已消逝的一个群众，也不是指卑贱的或尊贵的人，富人或穷人所集合的一个群

众，却是指群众的概念就是“非真理”，因为群众既将个人变为一个组织中的分子，就使个人不负责任、忘却自悔，或至少是削弱了他的责任感……当每一个人逃入群众中，而以群众为他的逃避所的时候，他是没有个人的勇气而避入于怯懦中（他没有勇气去捉拿该犹·马流，甚至没有勇气承认他没有），他就把他的二分怯懦带给那号称“群众”的怯懦体。

9月3日 真理就是尊重每一个人

传扬真理要靠单独个人，而且真理的传达，也是只对一个一个的人去传达；因为真理正是存于那凭个人而表达的人生观。若不是在上帝的鉴临之下，凭他的帮助，若不因他自己即是真理，作为传达的中介，真理就无法传达，也无从领受。所以真理的传达与领受是在“个人”，不消说，每一个活着的人，都能成为这单独的个人。而那辨别这样的一个人的记号，只是真理而已，它与那抽象的、狂妄的、不具人格的群众是相反的——公众不能以上帝为中介（因为那人格性的上帝，不能为那非人格性的群众作一中介），所以它就摈弃了真理，因为上帝既是真理，同时又是那表明真理的中介。

所谓真理，不外乎尊重每一个人，绝对地尊重每一个人，而这也就是敬畏上帝和爱“邻人”之道。从道德和宗教的观点而论，接受群众为最后的裁判，乃是否定上帝，亦正与爱邻之道相反。所谓“邻人”，即是绝对真正表



明着人类平等。各人若能真正爱邻如己，那就达到人类的真平等了。凡真爱邻人的就是无条件地表明人类的真平等。每人若都知道凡所当做的事是爱他的邻人，虽然他像我一样，必承认自己的软弱无力、不完全，他却仍然知道人类的平等是什么。但我从未曾在经上读到一条“你当爱群众”的诫命，更未曾见到说你当承认群众为道德宗教上的真理的最高权威。事情非常简单：爱邻舍需要克己；爱群众，或假装爱群众，拿群众来作真理的权威，那是要取得物质的权势，和一切世俗的便利——同时这是“非真理”，因为群众是“非真理”。

9月4日 绝望乃是以自己为生命的中心

绝望是如何而来的呢？绝望是以自己为人生的综合关系之中心而来，更是因为那使人成为一种关系体的上帝，让这种关系的发展，好像是脱离了上帝之手一般；那就是说，绝望的产生，是源于人以自己为人生关系的中心。

这是因为绝望是一种灵性上的表现，它是与人内在的永恒性有关的。人无法解除他心中的永恒成分，不，永远也无法解除它，人想要把永恒排除，那是绝不可能的；人每逢没有把持永恒，就是正在把它排除，但永恒却马上回来，这样，人就在每刻的绝望中招惹着绝望。绝望不是关系失调的结果，而是以自己为关系之中心的结果。人不能解除对自己的关系，正如他不能取消他自己一样，那关系与人本身乃是一件事，因为人的自我即是那对自我的关

系。

……对自己绝望，绝望到想消除他自己，这是一切绝望的定式。

9月5日 祈祷乃是呼吸

祈祷乃是呼吸，可能之于自我，如同氧气之对呼吸一般。但只凭可能或只凭必然来作为那呼吸般的祈祷之条件，也如人全凭氧气或氮气来作呼吸，是不可以的。为要使祈祷有可能，就必须有一位上帝，那就是说在自我之外还必须再加上可能，因为可能是创造的原则。上帝是那凡事皆能的存在，而凡事皆能的原则即是上帝。只有那在心灵深处受着感动，以至了解凡事皆能因而成为灵性的人，才能与上帝接触往来。正因上帝的旨意是属于可能，才使我能向他祈祷；倘若上帝的旨意只是属于必然，那么人就只有哑口无言了吧。

9月6日 “优美的邪行”

凡不知道自己具有灵性，或不知道自己在上帝面前为有灵性的；凡不是明白朗然地以上帝为皈依，而只是糊涂地依凭一些抽象体（如国家、民族等）的；或是对自己本身的来历糊涂，只把自己的才能当作一种活动的力量，而不知其来源，不知它在本身是不可解说的，必须凭身外的更高的能力才能理解的——凡属这种人生，不管他有什么成就，即令是最惊人的伟业，不问它能解答的是什么，即令它能解答整个的生存，不问它在美的观点上是如何地



享受人生——一切这种生存，究竟都是绝望。这就是古时的神学家何以称异教的德行为“优美的邪行”之故。

9月7日 罪的反面不是德行，而是信心

罪乃是：人在上帝之前不愿做他自己而陷于绝望，或是人在上帝之前要做他自己而陷于绝望。这样一个定义，虽在别的方面也有它的优点（优点之一，而且分量最重的一个，乃是它是唯一依据《圣经》的定义，《圣经》总是规定，罪是违背命令），但是这定义，岂不是过于重视灵性了吗？对这一点，当首先回答：罪的定义总不会过于偏重灵性（除非说，它太重灵性以致抹杀了罪），因为罪正是灵性的特征……

……信心乃是：自我之做自我，或定意要做自我，须明明白白地靠上帝。

罪的反面绝不是德行，这是人常注意不到的。罪的反面为德行，那是一种异教徒的看法，因为他们只以人的标准为满足，而不知“罪”的特征乃是在于罪是在上帝面前犯的。罪的反面不是德行，而是信心，正如《罗马书》第14章23节所说：“凡不出于信心的都是罪。”在整个基督教中，这是一个最主要的定义：罪的反面不是德行，而是信心。

9月8日 你如何信，就如何行

一个善骋辞令的演讲家，满脸满口的真理，好像自己深受真理的感动，也能深刻地感

动别人，他能肝胆如焚地提出真理，目光注视，脚步沉重，自信能将一切邪恶和地狱的恶势力颠覆摧毁，那是非常使人佩服的，可是一会儿，他的“袍服未解”就能怯懦腴然地去逃避一切于他不利的事，这才是一个极大无比的笑话……

反之，基督教的标志乃是：你如何信，就如何行；或说，你如何信，就如何为人；人如何信就如何在。可见，今世的哲学思想无非仍是古时希腊的异教思想。

在灵性生活中并没有静止之处……所以一个人一旦知道什么是义而不行，于是他的所知，首先就在那里停止了。随后的问题乃是，他的意志是否喜欢他所知的事……善是须立刻去行的——所谓立刻，即是在善一为人所知的那个时刻。

9月9日 人不能靠自己并且由自己来解说何为罪

人不能靠自己并且由自己来解说何为罪，因为人自己是陷在罪中。他所有关于罪的谈论，骨子里是要替罪说话，想凭原宥推诿，以减轻自己的犯罪。因之，基督教乃从另一个途径开始，宣布人必须从上帝那里得着启示的训诲，才知道罪是什么，罪不是因为人不知道什么是义，乃是因为人不愿意知道它，更是因为人不愿意去实行它。

而基督教却进一步说，人之不知是因为他不愿知，而人之不愿知，是因为人不肯志于



义。次后基督教乃说明人的违抗行为，它说人即令懂得何为义，也是要做错事的，或说，人明知何为义而不肯去行义。总之，基督教关于罪的教义，是毫不客气地指责人，谴责上再加谴责；这是那审判人的神明，对人所提出的控诉。

所以按照基督教的了解，罪是源于人的意志，而不是由于人的心智；人的意志之腐败是远过他所意识到的。这是一个完全合理的说法，要不然，罪之发生是人人不同的。

9月10日 人陷于罪的境地即是新罪

人之陷于罪中的每一刻都是一种新罪，或说得更精确些，他之陷于罪的境地即是新罪。这个说法，罪人或者要以为是言过其辞；他至多认为每一种实际的罪行才是新罪。然而那计算人罪的永恒，必要登记人陷于罪中的境地为一种新罪。永恒只认两种境地，若不是属乎信心的即是罪；凡未曾悔改的罪即是新罪。但一个人能连续不断地意识到他自己，是罕有的！一般说来，人只能片刻地意识着他自己，只意识到大事的决定，对日常之事则毫不计及；这种人只是一个星期中有一个钟头的灵性生活（若灵性这名词能这样用之于他们的话），这种生活，与其说是灵性的，毋宁说是禽兽般的。可是，永恒的本质乃是在于连续不断的意识，它也以此要求于人，或是说，永恒要人不断地认识自己有灵性，且有信心。可是，罪人是彻底在罪的权势中，不认识罪的集权性，不

知道他自己是走向了灭亡之途。他只计算那每一个奔向灭亡之途的新罪，殊不知在这个罪行之前的，他因以前诸般的罪已经沿着同一灭亡之途走着。罪对他是如此之自然，已成为人的第二天性，他以为罪的每天继续下去，乃是十分自然，只有当他从头再犯新罪的那一刹那，他才有所觉得。他既踏入了灭亡之道，就看不见他不是以信心在上帝的面前保持永恒的持续性，却是表现着罪的连续。

基督教认为，人之留在罪中的那境地比犯新罪更是大罪。我们俗谚说，犯罪是人之常情，逗留罪中就成了魔鬼……逗留在罪中的境况乃是罪，所犯的每一种罪并非罪的连续，它们不过是表明罪的连续存在；只是在各个新犯的罪中，罪的动量就更能看得出来。

莎士比亚在《麦克白》第三幕第二场中所说的“由罪而来的作为，复由罪而增加它的能力”，实在是心理学上的一句名言。那就是说，罪本身是一贯的，正因为它本身具有邪恶的一贯性，所以它有一种能力。人若只从各种罪行上着想，就总达不到这种见解。

9月11日 上帝头一次成了人的目标和衡量

一个面对着基督的自我，是一个因上帝的恩典而加倍了重要性的自我，是一个因上帝为之愿意降生至世为人、受苦、死难，而有提高了的价值的自我……人对上帝的意识越多，他自己的自我也就越多；同样道理，人对基督的



意识越多，他自己的自我也就越多。自我的标准是什么，其本身在本质上也是什么。那么，基督是上帝所证明的作为自我的标准，这足以证明自我所具有的无限真实性；因为在基督里，上帝是头一次成了人的目标和衡量。但人的自我越多，他的罪也就越大。

9月12日 罪是在上帝之前才显明出来

基督教的道理是从世上的罪开始的，罪的范畴是属个人的。光凭玄想，人绝想不到罪究竟是什么。人的思想的个人归入一个概念；人只想到那个概念，不曾想到一个个人。所以，人的玄想立刻看群众重于个人；因为我们不能希望人的玄想能够认识到与实在比起来，概念是软弱无力的。正如人不能想到一个具体的个人，同样他也想不到一个罪人；人只想到罪（于是罪变作消极的了），而不曾想到罪人。正因为这个原因，对罪的空想总不能认真，因为唯一认真的看法，乃是认你与我都是罪人。……

罪是在上帝之前才显明出来。人与上帝之不同，根本上是因为人是一个罪人；再没有什么差别能和这相比的了。他在上帝之前为罪人，这种人与上帝之间的对照有两层意思：人与上帝在这一个关系上密不可分；正因为在这关系上紧密相连，其间的差异也就越发显明，正如画中以两个不同的颜色对称，就越发将色彩显明一样。

罪是人的品质中唯一不能归之于上帝的事

物，无论在消极方面或积极方面，都不能说上帝有罪。我们可以说，上帝不如人之有限，因此从消极一方面说，上帝是无限的；但若肯定上帝不是罪人，那又是失之褻渎。人是罪人，因此在品质上与上帝隔离。上帝在赦免人罪的事上，也同样显出他与人中间隔着一道鸿沟。假若用一种相反的方法把上帝的一切品质都转传给人是可能的，但在一点上人是永不能像上帝的，那就是人不能赦罪。

.....

上帝和世人之间，在品质上有着无限的差异。凡忽视这一个差异的教义，从人方面来说都是荒唐，从上帝方面来说都是褻渎。

9月13日 赐我们的意志纯粹地志于一事

天父啊，人没有你，算得了什么呢！人若不认识你，他所知道的算得了什么呢？虽然他储备浩瀚的知识，也不过一点琐屑破片而已！即令他所努力的能经纶天下，若不认识你，仍然是功亏一篑。独一的神啊，你也是一切！愿你赐我们的理性有智慧来领会那个“一事”，并赐我们的心有虔诚来接受这种领会，更赐我们的意志纯粹地志于一事。

在顺境中，求你赐坚毅之心使我们志于一事；在纷乱中，赐笃定之心使我们志于一事；在苦难中，赐忍耐之心使我们志于一事。

啊，创始成终的你啊，红日初升，求你赐少年人决心以志于一事。黄昏日暮，求你赐老年人重新回忆他早时所下的决心，好使他始终



如一，毕生志于一事。可叹的是，人总未曾达到志于一事，而中道横生阻拦。罪在中途拦阻我们。每日总有一些东西来拦阻着：延宕、阻挡、干扰、欺迷、腐化等等。如今正在悔罪的时候，求主再一次赐勇敢使我们志于一事。诚然，这会打断我们日常的经营；但当悔罪的人独自在你面前忏悔自诉（只有在忏悔时，那劳苦担重担的人始能认罪而得到安息）之时，我们就放下我们的工作，好像是得了一天的安息。这诚然是阻挠我们的工作。不过，只有这样一个阻挠，才能叫人探本溯源，将那为罪所粉碎分裂的一切，重新组织密缝起来，以使用改过之心挽回那丧失的光阴，用殷切之意去完成那摆在前面的事工。创始成终的主啊，人凭着如火如荼的愿望和果敢的决心而不能达到的胜利，求你在人忧愁悔改时，把他所需要的那个胜利赐予他：那就是只志于一事。

9月14日 认罪者因认罪而得以认识他自己

认罪者因认罪而得以认识他自己，所以你不要反对认罪，以为那无所不知的主既已知道一切，就没有向他诉说的必要。我们须先回答一个问题：人若关于他自己得知一些他自己先前所不知的事，是否有益处。一个人可以匆促地说祷告无用，因为人的祷告并不改变那所不能改变的。但是这种改变是否终归需要？若人能叫上帝改变，那反复无常的人岂不要反悔么？所以真正的解答，乃是最需要的，就是祈

祷不改变上帝，乃是改变祈祷者本人。认罪也是如此。不是上帝，乃是那认罪的人，才借认罪的行为去认识某一件事。

9月15日 世上的荣光不过是一个漩涡

照样，我们可以同一问题，向那些志于光荣、财富和权势的人。当他企慕光荣达于极盛之时，他曾否发现了一些限度，或只是那种不知足的欲望在不断直上之中？他于午夜不能入睡时，总想抓住光荣，牢牢保持，在那种时光中，他曾有过片刻的平安么？在他欲望的死火寒灰中，他曾找到些微的安息么？即使他确已得到了那最高的荣誉奖金，这世上的光荣本身真是永不改变的么？那在纷扰中为万千人所编织成的花冠，此种荣光是否像大地上天然织成的地毯——出于造化之手么？不，世上的荣光，正如世上的侮蔑一样，不过是一个漩涡、一出势力得失之戏、一种纷纷议论中的错觉而已。正好像人为自己的眼目所欺，老远看见一堆虫蚁，认为那是一件形体；又好像耳聋的人，老远听着万声喧哗，以为那是一人的歌唱。

……在暂时的欺迷中，尘世的目标乃是纷繁的各事，而非一事。它不只没有一致的定性，甚至在下一片刻就变为另一件相反的事了。说到极处，快乐除了可厌外，还算什么呢？世上的荣华到极端耀眼时，除对存在作藐视之外，又算得什么呢？所谓豪富，最大的极顶财富，至终还不是无所有么？不问藏在贪婪



心内的黄金是怎么多，也还不如那知足穷人的一个小钱！世上的全能者，还不是要倚靠别人吗？暴君还不是同那在枷锁中的奴隶一样不自由吗？世俗的目标绝非一事。它是纷扰繁复的：凡以这种目标为志的，它生时可以变为与目标相反的事；死时，就归于消灭无物；在永恒中，更成为咒诅。

9月16日 凡爱，都是全心全意地爱

那真有爱心的，并非爱一次就算一切了。也不是这一次用一部分的爱，下一次又用另一部分。凡割裂爱心的人，算不得真爱。不，凡爱，都是全心全意地爱。爱的表达，每次都是完全的。有爱心的人永以完全的爱施给，而在他心中也保守那爱完全无损。爱是奇妙的丰富！那鄙吝的人，用卑贱的方法积攒了世上的黄金，然后他倒成贫穷。那爱的人以全爱给人，同时又在他清洁的心中保持它的完全。

9月17日 不愿受人安慰乃是隐藏骄傲

正如想予别人以安慰而不愿受人安慰，是一种隐藏骄傲。一个人不管如何灵巧地知道以喜乐或忧郁的情怀，来表示同情去安慰别人，但同时却相信对于他自己没有受安慰的可能，那即是隐藏骄傲，也就是心怀二意呀。

9月18日 一个永恒的呼召

但有一件事是我所相信的（我也喜欢听取任何反对的意见，即或要我不相信它），即

是人出生时，带来了一个永恒的呼召，是特别为他定下的呼召。在这个永恒的呼召下，人须对己忠诚，这是他所能行的一件至高无上之事，正如那位最深思的诗人所说：“溺爱自己远不如疏忽自己那样犯恶”（见莎士比亚《亨利五世》第二幕第四场）。那么，为人只有一种过犯：即是不忠于自己，或是否定他本身的良我。犯这种罪的人，并不像贼或强盗一般，因为没有警察在那里伺察他。这种罪可以在默无声息中窃入人心，以致无人知道。

9月19日 让永恒者医治你的伤口

若要谈，没有愿望仍不免有痛苦的话，那种痛苦只能说是禽兽般的肉体的痛苦，而非人所感受到的痛苦。凡定意要将愿望消灭的，乃是一种精神上的自杀。我们现在并不是讲普通的各种愿望，而是特指人的衷心“愿望”，正如我们不是讲那一时即成过去的暂时的痛苦，而是讲那真正受苦者。人的愿望不能医治人的痛苦，只有靠永恒者的作为乃能医治。反之，人的愿望，乃使人在苦难中活着，是难得医治之途。愿望乃是人在苦难中的坚忍，正如有一个哲人这样说：“人世的幸福康乐，乃是一件无常的事，它让伤口结合，即使它尚未痊愈；但医生知道，伤口之愈，是在于不结合。”

人在他的愿望上敞开他的伤口，好让永恒者来给医治。设若伤口结合，愿望就被消除了，永恒便无从医治它，那真是行尸走肉的生存，使灵性的病症无可救药。在一部宗教古集



里有一句话说得很好：“你若未曾哭泣，天上的神又何能擦干你的眼泪？”

9月20日 要不断地走那一步

要跟从上帝以到上帝那里去，要不断地走那一步。那一步，即使是残废不能动的人也能走；那一步，即使是失掉了自由的罪犯，甚至带着锁链脚不能动的人，仍能走；这一步就是你的定意为善。你若能走这一步，就无人比你能更多做什么，古往今来，世上最伟大的人也不过如此。

9月21日 各人要在上帝面前报他自己的账

但在永恒中，每一个人都要各交各账。就是说，永恒要求每一个人，对他自己的一生单独负责。永恒要那早在自己的洋洋得意中忘记了自己的个人，将他所行的一切事一一提出来，摆在他的意识之前。那想躲在群众中，以为在那里不会严格算账的，到了永恒之国中，就会被交出来严格报账。各人必要在上帝面前负责报自己的账。尊贵如帝王者也必要报他个人的账，赤贫如乞丐者也只要报他个人的账。无人可以骄傲地以为自己超乎个人之上，更没有人可以彷徨失措地想着，他在世上只匆匆忙忙地在众人中充数，甚至连一个名分都没有，所以他不算是一个“个人”。

……

在永恒中，作为一个单独者，你只被查问

你的信心和忠实。在永恒中，绝对不会问到托给你的多或少，给了你多少银子，你是否曾背负一百磅的重担。你要被问到的，只是你的信心和忠实。在世上，人所要问的是别的东西，特别要问一个人有多高的地位。若地位很高，人就震惊于其辉煌腾达，而忘却追问他的忠信之心；若地位微小，就没有人要打听关于他的事，既不问他的负担，也不问他的忠实。永恒所问的，只是人的忠实，它对君王与那极可怜的受苦者，是一样迫切地追问这一点。受托甚少，不足借为托辞，也不足为那关于忠实问题的答案。永恒者的慈心当然知道，人的痛苦可以成为他的试探，却也知道它可以作为他的引导。正如《传道书》第7章3节所云：“忧愁强如喜笑，因为面带愁容，终必使心喜乐。”这种内心的改变，乃是永恒所要问的。

9月22日 要在每天的真实生活中看到崇高伟大之举

……现象显分两端：一方面，口上说崇高伟大，另一方面，日常生活则仍让它为日常生活，表现它的本来面目。诗人或演说家描摹崇高伟大的行为，常离开实际生活，说得众人大受感动——可是在社会的真相中，在实际的日常生活里，请看哥本哈根、亚马格市场中的这种伟大吧！要知道，诗人和演说家的崇高伟大，只是一个钟头的崇高伟大而已。一个钟头的崇高伟大，人们是会相信的；但要在每天的真实生活中，看到崇高伟大之举，那是受不了



的！所以，要将伟大崇高之举变为日常的生活，诚然是一件怪事。

9月23日 凡真基督徒皆与基督同时

神人之间本隔着一道无限的深沟，所以，人一旦感觉自己与主基督同时代而做一个基督徒（意即将自己改变到像基督一样），乃是极难的，比世上的一切苦痛或艰难还要难受，因而也在他四周的邻舍眼中，成了犯罪。但做一个基督徒，成为与基督同处一个时代，总是如此。反之，若做一个基督徒而并无与基督同处一个时代的意义，那么一切做主门徒的话，都是废话，只是自欺自诩而已。不但如此，而且是犯了第二条诫命，亵渎主的名，即是犯了亵渎圣灵的罪。

就绝对者而言，只有一个时间观念，即是“现在”。对于凡不与绝对者同时的，绝对者对它即是不存在。基督既然是绝对者，所以基督徒要与基督真正发生关系，就很显然必与主成为同时。历史上的五百年、七百年、一千五百年、一千八百年，都算不得什么，年代既不改变主基督，也不帮助我们知道基督究竟是谁；这只对人的信心才启示出来。

在每一个时代中，凡是真基督徒都与基督同时，他们与已往时代的基督徒不相干，却凡事与同时的基督有关。他在世上的生活是一部永恒的历史，伴随着整个人类，和每一个时代的人，都使之成为与他同一时代。

9月24日 进入基督教的唯一道路

人要问：“若是基督徒生活是这样一件使人战栗而可怕的事，那么，还能有谁愿意如此地生活呢？”其实它是相当简单，你若是也想如此，可以跟从马丁·路德的方法，即是：只有罪的意识能迫促人进入战栗的情境——在罪的反面，则是恩典的权能。基督徒一旦得着了恩典，他的生活便变为仁爱、恩惠、温柔、慈悲。除此以外，若从任何别的方面去看基督教，它是、亦必然是一种疯狂或最大的恐怖。只有感到了罪，才能进入基督徒生活之门，任何别的路子都是犯着反抗基督教的大罪。

人只有认罪，才是表明对上帝和基督的绝对敬崇。正因为基督教要求人的绝对敬崇，所以它的表现被人看为癫狂可怕；好使在本质上的无限着重力，集中在一个事实上，那即是：只有人觉识自己的罪，才是进入基督教的唯一道路，而这种觉识因具有了绝对敬崇之心，才能看见基督教中的温柔、仁爱和慈悲。

9月25日 人要凭生命去证实上帝之道

人所能做的最高事件是要证实永恒的真理，人要凭他所做的、凭他自己的为人、更凭他能使别人信服的人生，去证实那本是真实之道。是否基督曾只欲证实这种或那种真理，或只欲证明唯一的真理呢？不，他不曾要证明这种或那种真理，他却是证明了真理是真实的，或把“他自己即是真理”证明为真实的了。



9月26日 灵性事物即是要与人分享

灵性事物的本身，原是要与人分享，这些事物的领有，即是本身于众有益的。凡努力追求这些事物的人，不只是于自己有益，同时也是加惠众人，为众人服劳；就在他努力取得这些事物时，也立即使别人得到丰富的益处；众人就在他身上看见了自己，正如一群观剧的人，在表演中的主角身上，就看见了他们自己。这正是灵性事物所有的人道，与世俗的财货的不人道相反。什么是人道呢？即是人类的平等或一致性。即令人在求取这些灵性事物之时很像是努力为他自己，却就在那时，他正是与别人交通分享。因为灵性事物的拥有，其本身的意义乃是分享。当你获得希望时，不是光为你自己获得希望，却是在获得时（啊，多么有福的获得呀！），你就是与人分享的人，因为即就当前来说，永恒的盼望就是与人分享的。你不光是自己据有希望，却是，甚至即在你据有希望（啊，多么有福的据有呀！）之中，你便是一个分送希望于众的人，你是加惠着别人。

那使人致富的完善方法，即是与人分享灵性的事物，而本人自亦完全努力从事于获得和拥有这种事物。这样，一个人才是真叫别人得到丰富人生，而且这是他唯一当作的事，是他毕生应有的事业。这些灵性事物乃是真的富足。当他自己获得它们的时候，他便在与人分享，而直接致人富足。当他拥有它们的时候，

他便在分与别人而直接致人富足。他既然只是关心这种属灵的财富，就一定要努力增加它们。但真正富足之本性，既然只是与人分享，故所谓增加，无非即是直接与人分享的增加。因为灵性的真富绝不同于世俗伪富之卑劣，世俗财物一经施舍与人，自然是减少而不是加多。所以，我们借着教导、督促、鼓励、安慰，将属灵的真富与人分享，即是直接使别人的生活丰富。

9月27日 在软弱的人里上帝成了刚强

人越刚强，上帝就在他里面越软弱；人越软弱，上帝就在他里面越刚强。凡认为宇宙间有上帝的人，自然以为，上帝乃是最刚强的，且永远如此，他是全能者，从无中创造天地万物；但这种人很少想到上帝与人之间的交互关系。

因为那没有上帝而自己显为刚强的人，却正是软弱的人。人借以独力自恃的刚强，可以比得一个小孩的刚强。但这种刚强，实应称为软弱。上帝的刚强是到如此的地步，他是一切力量，是力量本身。所以凡没有上帝的人，即是没有力量。凡没有上帝而自命刚强，即是没有力量的刚强；这就好像是，人要有爱心而不爱上帝，那即是没有爱的爱心了，因为上帝是“爱”。

但在成了十分软弱的人里，上帝就成了刚强。那敬拜神、赞美神、爱神的人，本身在神前逐渐显得软弱，微小得还不如一只麻雀，驯



服等于无物，于是神在他里面就越发刚强。而神在他里面日益刚强的事实，正表明那人乃是日益刚强。

9月28日 人的软弱正是敬拜的精意

人的软弱，正是敬拜的精意。若有一个人的僭妄地自以为刚强，敢于在神面前自称为强人而来敬拜，那人便有祸了！真神只能用“心灵和真理”（约4：24）去拜他——而所谓的真理即是：人完全软弱。

所以在世间毫无可惧怕，既不怕世上有什么可以夺去你的能力，也不怕有什么可以摧折你的自信心，更不怕有什么可以耗竭你在世上所有的一切勇敢，而使你完全软弱——须知你越成为软弱，神就在你里面越成为刚强。

既懂得这个道理，就不要害怕，在世上毫无可怕之事——因为只有罪才能使人灭亡。

9月29日 借信心抓住这“得了一切”的道理

世论纷纷，说有两条可以达于真理的路：一是信仰，一是怀疑。这话的奇怪，正好像是说，有两条路可以达到天堂，而其中之一是到地狱去的路。所以，唯一的路，乃是追求那属灵的至理，相信定要得着一切。这种追求是什么？那就是信心。你相信你得着一切，你就一无损失。愿得着一切，欲得着一切，期待得着一切——也许会丧失一切。但你相信你得着一切，于是你就一无损失。因为信心所注意到的

一切，乃是真的一切，这样，你就毫无损失了。

相信你已得着一切，对世界你就如同死了一般；你一旦死了，你所丧失那活人看为是一切的，根本算不得丧失了什么。丧失了黄金财富，丧失了权柄势力，丧失了尊荣声名，丧失了体力健康，丧失了你所至好朋友，丧失了你所亲爱的，丧失了比那个君王所丧失的更多——当他丧失一切时，他曾说，“一切都丧失了，只剩下自尊”——在这时，只要相信你得着了一切，那你就一无所失。只要相信当你得了一切之时，即令丝毫的损失也是不可能的——再没有比这事更确定的了！……（你）须努力抓住信心，借信心来牢牢抓住这“得了一切”的道理。

9月30日 世上只分两种目标

世上有万般的事物为人们所追求，但这些目标在本质上只分两种：一种是人所欲愿达到的目标，一种是人所应当达到的目标。前者是世上的目标，后者是永恒的目标；这两种目标是彼此相反的，因而人的幸与不幸却必跟它们倒转过来。……

永恒所假定的，乃是血肉之躯的人丝毫不知道真正的目标是什么，而尘世群伦的成见全是谬妄，各人无不泰然自以为知道目标在哪儿，你我之间的唯一差别，只是谁达到或达不到他的目标了吧。反之，在永恒方面，则以为人与人之间的差别，乃是有人知道真的目标，



而为之努力以赴，有人不知道真的目标，因而他的生活方向都错了……

那种可能阻碍人达到真正目标的是什么呢？不是别的什么，正是这个尘世。它在什么时候最严重地阻碍人呢？就是当那被称为幸运的、有效地领人到达世俗的目标达到之时。当人靠看幸运而达到世上的目标时，他就离真正的目标更远。人生应当努力以永恒为目标，可是尘世生活借着幸运就把他稽延了。幸运之临在他身上，正使他不能达于永恒，不能达于真正的目标。



马丁·路德·金

(Martin Luther King, Jr., 1929—1968)

马丁·路德·金是著名的美国民权运动领袖，基督教浸信会牧师，将“非暴力”和“直接行动”作为社会变革方法的最为突出的倡导者之一。1964年诺贝尔和平奖获得者。1968年4月4日，在前往孟菲斯市领导工人罢工被人谋杀，年仅39岁。

以下灵修札记主要选自由卡森编，马乐梅、张安恩和杨婕翻译的《马丁·路德·金自传》，小标题为编者所加。

10月1日 我们的世界是建立在道德基础之上

今天，我们世界上需要的是一群能站起来主张正义、反对谬误的人们，无论这谬误是什么。这些人看到了有些事情是错误的，无论自己是否身受其害。他们明白有些事情是正确

的，无论是否有人看到他们做了这正确的事情。

我在这里想说的是，我们的世界是建立在道德基础之上，这是上帝的规定！上帝让宇宙以道德规定为基础……

这个世界建立在道德基础之上。这个世界中的某些东西证明卡莱尔是正确的，他说：“没有哪个谎言可以永远长存。”

这个世界中的某些东西证明了威廉·柯伦·布莱恩特是正确的，他说：“真理，曾撞毁于地上，将会再次升起。”

这个世界中的某些东西证明了詹姆斯·罗塞尔·洛威尔是正确的，他说：

“真理永远在脚凳下，

谬误永远在宝座上。

脚凳左右未来，

未知的朦胧昏暗之后站立着上帝，

在阴影之中望着自己之上。”

这个世界中的某些东西证明了《圣经》作者是正确的，他说：“人种的是什么，收的也是什么。”

10月2日 每一个人都有责任关心自己

已故的列立曼（Joshua Liebman）是一位有学问的拉比，好些年前他写了一本书，名为《心灵的平安》（*Peace of Mind*），其中一章叫做“合宜地爱自己”。在这一章里面，他主要是指出，除非你充分爱你自己，否则你根本不可能切实地去爱其他人。很多人因为没有适当

地去爱自己，而落入情绪化宿命主义的深渊中。故此，每一个人都有责任去切实地关心自己，找出自己被造的意义和目的。一旦发现自己的使命，便应当竭尽所能悉力以赴，就好像全能上帝在历史的这个特定时刻呼召他去做一样。他应当以前无古人、后无来者的心态去完成他的工作。无论一个人觉得自己生命的工作，相对于世界的标准及那些所谓伟大的功业来说是如何微小，他必须醒悟到，倘若他是在服务人类和实践神的旨意，那便已是一切意义的所在。

将这态度推到一个极端：倘若你的使命是扫街，那么就像拉斐尔（Raphael）画画般去扫，像米开朗琪罗雕刻大理石那样去扫，像贝多芬作曲那样去扫，像莎士比亚做诗那样去扫。你要将街扫得好到一个地步，以致天上地下众使者都要停下来：“看这将街道扫得多么好的清道夫！”用马洛克（Douglas Mallock）的话来说：

倘若你不能成为大道，
就做一条小径；
倘若你不能成为太阳，
就做一颗星星；
因为你或胜或负，
不是取决于你的体积——
无论你是谁，
只要做到最好。

当你能够这样做的时候，你便已经掌握了生命的第一个层面——生命的长度。



10月3日 我们并没有错

(1955年12月5日，马丁·路德·金在抗议运动的第一次集会上说：)今晚我们在此集会，是为了一项严肃的大事。从大的意义来说，我们在此集会，首先是因为我们是美国公民，我们决心要在完全意义上行使我们的公民权。我们在此集会，也因为我们热爱民主，因为我们深信，要将民主从薄薄的纸上的字句转化为厚重的现实行为需要世界上最伟大的政府形式。

你们知道，我的朋友们，人们现在已经厌倦了被践踏于压迫的铁蹄之下；我的朋友们，人们现在已经厌倦了被投入到羞辱的深渊之中，在这深渊中，他们经历了无休无止的绝望的黑暗；人们现在已经厌倦了被推离人生七月的灿烂阳光，而被留置于阿尔卑斯山十一月的刺骨寒冷中。

我们并没有错。我们的所作所为并没有错。如果我们错了，那么这个国家的最高法院就错了；如果我们错了，那么《美国宪法》就错了；如果我们错了，全能的上帝就错了；如果我们错了，那么拿撒勒人耶稣（Jesus of Nazareth）只不过是从来到地上的乌托邦梦想者。我们在此下定决心，在蒙哥马利努力奋斗，直至正义如同活水流淌，公义如同大河奔流。

10月4日 “金，为了正义，站起来”

(1956年)1月末的一个晚上，劳累了一天，我很晚才上了床。柯丽塔早已睡着了。我也正要入睡时，电话响了，一个愤怒的声音传了过来，“听着，黑鬼，我们要从你们那里拿走所有我们想要的，在下个星期前，你会后悔来到了蒙哥马利。”我挂了电话，但我无法入睡。似乎所有的恐惧都一起向我袭来，我的恐惧到了饱和点。

我起了床，在屋里走来走去。我以前也听过这样的威胁，但不知什么原因，那一夜我真的害怕了。我又上床翻来覆去，我想睡觉，但无法入睡。我很沮丧，困惑，随后我又起来。最后我进了厨房，热了一壶咖啡。我决定放弃了。面前桌上的咖啡一动未动。我努力想找出一个退出但却不显得懦弱的方式。我坐在那里，想着刚刚出生的美丽的小女儿。我夜夜归来，都能看到她甜美的微笑。我开始想献身于我及我的事业的忠诚的妻子，她就睡在那边。有人可能会把她从我身边夺走，或者将我从她身边夺走。我再也无法忍受了。我很软弱。有声音对我说：“你现在不能指望爸爸，你也不能指望妈妈。你只能指望你爸爸以前常常给你说起过的，那个能从无路之处开路的能力。”

我双手遮面，俯身在餐桌上大声祷告。那个晚上我对上帝说的话仍然栩栩如生地印在我的记忆中：“上帝啊，我在这里努力做正确的事情。我认为我是正确的。我在这里为我认为



正确的事表明立场。但是，主啊，我必须承认我现在很软弱，我畏缩了。我失去了勇气。现在我很害怕。我不想人们看到我现在的样子，因为如果他们看到我软弱，失去了勇气，他们也会变得软弱。人们指望着我的领导，如果我站在他们面前，没有力量，没有勇气，他们也会畏缩。我能力已尽，我已一无所有，我现在已无法单独面对此事了。

此时我似乎听到有来自内部的声音在说：“金，为了正义，站起来。为了公正，站起来。为了真理，站起来。金，我会与你同在，直到世界末了。”这声音静静的，但使人倍得安慰。

我告诉你，我看见了闪电，我听到了雷声。我感觉到了罪在左冲右突，企图征服我的灵魂。但我听到耶稣的声音让我继续战斗，他承诺永不丢下我。那一刻我经历了上帝的同在，以前我从没有这样经历过。几乎马上，我的恐惧离开了，我的动摇消失了，我能够面对任何事了。

10月5日 我因我的罪行而骄傲

（1956年3月，马丁·路德·金因抵制运动而被判刑，宣判结束后，）几分钟内，有几位朋友上前来签名作我的担保，我的律师提醒法官注意我们将会上诉。我离开了法庭，妻子走在身边，身后跟着大批的朋友。在法庭前，成千上万的黑人白人，包括电视摄影师和摄像师等候着。我向他们招手，他们开始唱“我

们不再乘坐公共汽车”。

一般来说，被判决有罪的人离开法庭时都面容愁苦，但我却面带微笑。我知道我被判定有罪，但我因我的罪行而骄傲。这罪行是我和我的人民一起，用非暴力的形式抗议不公正；这罪行是努力在我的人民中灌输尊严和自尊；这罪行是想让我的人民与生命权、自由权和追求幸福的权力不分离；最重要的是这罪行是说服我的人民，与邪恶不合作和与良善合作一样是我们的道德责任。

.....

我一直觉得一个人必须最终在人生的旅途上站起来负起责任，愿意面对后果，无论这后果是什么，但如果他被恐惧控制，他就无所作为。我经常祷告，求上帝将我从令人瘫痪的恐惧中拯救出来，因为我认为如果一个人生活在对个人生命后果的恐惧中，他就无法做任何事以提升整个人类，以及解决任何我们每个时代、每一代人所遭遇到的社会问题。

10月6日 上帝与我们一同斗争

（1956年12月20日，种族融合的公共汽车的命令最终传达到了蒙哥马利，当晚，马丁·路德·金在教堂中讲演说：）这十二个月很不容易。我们的双脚疲惫不堪。我们与巨大的困难作斗争，努力维持替代的交通方式。我们依然记得那些日子，怒吼的失望洪水巨浪滔天，冲击在我们身上。我们依然记得那些日子，不利的法庭判决如同潮水一样扑向我们，将我们



困在绝望的、深深的困惑之中。但在所有这一切当中，我们深信在我们斗争的同时，上帝与我们一同斗争，道德宇宙的弧，虽然用时良多，最终向公义弯曲。我们在受难日的痛苦和黑暗中生活了很长时间，但我们相信复活节升高的光芒即将出现在地平线上。我们看到真理被钉死在十字架，良善被埋葬，但我们深信摧毁在地上的真理终将复活。

.....

这个时候，我们必须表现出冷静的自尊和明智的自制，一定不能放任我们的情绪肆无忌惮地宣泄。我们中间的任何人都绝不能使用暴力，因为一旦我们受制于暴力的念头，那么我们就白白地徒步行走了，我们过去十二个月的光荣尊严将转变为阴暗灾难的前夜。我们再次回到公共汽车上时，让我们充满爱心，将敌人变为朋友。我们必须从抗议转为和解。我坚定地相信上帝在蒙哥马利做工，让我们所有有善意的人，黑人和白人，继续与上帝同工。以这样的奉献精神，我们将能够从人的非人性的寒冷阴郁的午夜走出，进入人性的明亮光彩的自由公正的黎明。

10月7日 上帝总能让我内心平安

如果我在最近的遭遇中表现出非常的平静，绝对不是因为我具备什么非凡的力量，而是由于上帝在我心里。在整个争取种族平等的斗争中，我一直求主去除我内心的仇恨，并给我力量和勇气去面对任何灾难。这种不住的祷

告生活和依靠上帝的感觉，也一直让我在斗争中感到上帝的神圣同在。我无法解释这种情形，可这是事实：身处紧张局势时，上帝总能让我内心平安。

在我与家人屡屡遭遇的暴力袭击中，我在这儿得说，又是上帝给了我们每一个人去承受暴力行为的力量。对我而言，暴力袭击不足为奇，因为我早在斗争开始时就预料到将要付出的代价。主张非暴力并不意味着不会受到暴力袭击。非暴力提倡者甘愿成为暴力的受害者，但绝不对别人施加暴力。他深信，他的苦难及背负十字架可以换得一个新的社会环境。

10月8日 任何地方的不公正都威胁其他所有地方的公正

我在伯明翰是因为这里存在不公正。正如八世纪的先知们离开他们的村庄，把主的福音传到远离自己家乡的地方；正如使徒保罗离开他的塔尔苏斯村庄（village of Tarsus），把耶稣基督的福音传到希腊、罗马境内；因此，我感到把自由的福音从我的家乡传到别处去，是我义不容辞的责任。和保罗一样，我必须随时对马其顿人的呼救做出反应。

再说，我意识到各个城市间和各个州之间的关系，这使我无法坐在亚特兰大静观伯明翰所发生的一切。任何地方的不公正都威胁其他所有地方的公正。我们同呼吸，共命运，我们同舟共济，牵一发即动全身。对那种狭隘的带着地方色彩的“外来煽动者”的论调，我们



可是从来就不敢恭维啊！只要是住在美国境内的人，无论何处，都绝对不能认为他是局外人。

10月9日 自由是需要被压迫者去争取的

我们亲历的苦难告诉我们，压迫者永远不会自愿给予被压迫者以自由，自由是需要被压迫者去争取的。恕我直言，要让我从事符合那些没尝过野蛮的种族隔离的苦水的人所说的“合时宜”的直接行动，目前还没有可能性。“等待”这个词已在我耳边响了太久。所有的黑人对它也再熟悉不过了。但“等待”的词意几乎变成了“绝不可能”。看来，我们不得不像一位著名的法学家一样得出结论：“被迟迟耽搁的正义是被拒绝给予的正义。”

10月10日 不公正的法律根本不是法律

事实上有两类法律：公正的和不公正的。我坚决主张服从公正的法律，每个人都得服从公正的法律。这不仅是法律责任，也是道德责任。反之，每个人都有道德责任拒绝从不公正的法律。我非常同意奥古斯丁（St. Augustine）的观点：“不公正的法律根本不是法律。”……法律和秩序的目的是为了建立公正。

那么，怎么区分这两种法律呢？我们怎么确定一条法律是公正的，还是不公正的呢？一条公正的法律是人类制定的，同时也和道德法律或上帝的法律是一致的。不公正的法律是与道德法规不和谐的法规。用托马斯·阿奎那的

话说就是：不公正的法律是人制定的，但与永恒的自然法律相违背。任何高举人性的法律都是公正的，而任何贬低人性的法律都是不公正的。所有种族隔离的条例都是不公正的，因为它伤害人的身心，扭曲人的个性。它让种族隔离分子误认为自己是人上人，而让受隔离的人误认为自己是人下人……

一个要推翻不公正的法令的人的行为一定会是公开的、充满爱心的，并甘心情愿接受惩罚。我认为，一个人要去推翻一项良知告诉他是不公正的法令，并且，为了唤醒广大群众认识这种不公正，他甘心情愿接受坐牢这样的惩罚，这实际上表明了他对法律最崇高的敬意。

我们应当铭记在心的是：阿道夫·希特勒在德国的所作所为尽都“合法”，而匈牙利的自由战士的行为全是“非法”的。在希特勒统治下的德国，帮助和安慰犹太人是非法的。即使如此，我敢保证，倘若我活在当时的德国，我也会帮助和安慰我的犹太兄弟。如果我现在生活在一个集权主义的国家，如果基督教信仰的重要原则受到阻挠，我肯定会公开反对那个国家的反宗教法律。

10月11日 上帝从上头看顾着属于他的人

仇恨和苦毒永远不能化解恐惧的病毒；只有爱可以做到。仇恨瘫痪生命，爱却将它释放；仇恨混乱生命，爱使它变得和谐；仇恨使生命变得黯淡，爱却使它变得光明……



正如我喜欢说的，这个宇宙有点什么证实了卡莱尔（Carlyle）所说的，没有谎话能够永远不死。我们将要克胜，因为在这个宇宙有点什么证实了布莱恩特（William Cullen Bryant）所说的，真理虽被压倒在地，仍能再生。我们将要克胜，因为在这个宇宙有点什么证实了洛威尔（James Russell Lowell）所说的，真理永远在绞刑台，错误永远在王位。然而那绞刑台动摇着将来，而在那黯淡的不可知的背后，站着在隐蔽处的上帝，他从上头看顾着属于他的人。

10月12日 我们一定要有创意地利用时间

人类的进步永远不会随着时光的流逝而自动实现；人类的进步来自于愿与上帝同工的不息努力的人们。没有这种努力，时间本身就成为了阻挡社会前进的邪恶势力的同盟。我们一定要有创意地利用时间，要知道，对正义的事业来说，任何时间都是合适的。现在，时机已经成熟了，我们要兑现实民主的诺言，并把即将在我国降临的悲剧变成崭新的和谐社会的赞歌。现在时候已到，我国的政策应以符合民意的、尊重人格的政策去取缔不得人心的、种族歧视的政策。

10月13日 我为教会的漠不关心伤心落泪

我对教会很失望。我这样说，和那些经常

对教会吹毛求疵的人是有区别的。我是以一名传道人的身份说的。我热爱教会，受到教会精心培育，不断扶持我灵命的增长，而且我也衷心愿意在教会服侍一生。

.....

我已走遍了亚拉巴马、密西西比以及南方其他州的每一个角落。在炎热的夏日，在秋天凉爽的清晨，我都会注目南方美丽的教堂，其塔尖直通云霄。我也看到她宏伟壮观的神学院的教学大楼。我不免一再自问：“这是一些什么样的信徒？他们敬拜的是哪一位上帝？当巴尼特（Barnett）州长对种族隔离口吐狂言时，他们为何沉默无语？当沃莱士（Wallace）州长大肆鼓吹种族歧视、仇恨黑人时，他们为何不挺身反驳？当伤痕累累、体力不支的黑人群众决心从暗无天日的逆来顺受中通过抗争以获得光明时，为什么听不到他们声援的呼声？”

的确，这些问题至今仍然困扰着我。在极度的失望中，我为教会的漠不关心伤心落泪。但你们放心，我的眼泪是爱的流露，因为没有深切的爱，也就不会有极度的失望。我由衷地热爱教会。我怎能不爱它呢？那是由于我的身世背景的缘故：我的父亲、祖父和曾祖父全是牧师。是的，我把教会看作是耶稣的身体。然而悲哀的是，由于对种族歧视问题置若罔闻，由于恐怕奋起反抗会伤及自我，这个耶稣的身体的象征已经被玷污、损伤到了什么程度！

曾几何时，教会是那么强大——那时，早期的基督徒为了自己的信仰，即使受难也欢欢



喜喜。在那些日子里，教会不仅仅是反映大众意见的思想原则温度表，它也是改变社会道德习俗的调温器。早期基督徒所到之处，当地的权势阶层就会由于惊恐不安立刻给他们戴上“扰乱分子”和“外来煽动者”的帽子，这时基督徒们都会来支援，坚信他们同属于“天国”，呼吁服从上帝的旨意，而不是服从人的旨意。他们为数不多，但力量强大。上帝时刻与他们同在，因此，他们根本不可能惧怕。由于他们的奋斗和典范作用，他们制止了杀婴和格斗这样的罪恶行为。

10月14日 用道德手段去维护不道德目的也同样是错的

在前几年中，我一直对大家说，非暴力要求我们所采取的手段必须和我们追求的目的——一样纯正。我竭力言明，用不道德手段去达到符合道德的目的是不对的。而我现在必须断定，用道德手段去维护不道德目的也同样是错的，而且，或许错误更严重……正如艾略特（T. S. Eliot）所说：“最后的诱惑是最大的背叛：用正确的行为去实现错误的目的。”

10月15日 不，绝不会！我们不满足！

有人问热心的民权拥护者：“你们何时才能满足？”只要黑人生活在警察极其恐怖的野蛮暴行之下，我们就永远不会满足；只要我们还需拖着因奔波而疲乏的身体，在高速公路上不能住进汽车旅馆、在城市里也不能栖身

于旅店，我们绝不会满足；只要黑人的主要活动场所是从一个小的贫民窟到一个较大的贫民窟，我们绝不会满足；只要我们的孩子不断受到随处看到的“黑人止步”的标牌的侮辱，他们的自我丧失，他们的尊严被剥夺，我们绝不会满足。我们不可能满足，只要密西西比州的黑人没有选举权，而纽约的黑人也没有选举权。

不，绝不会！我们不满足！只有等到公义像潮水滚滚、正义如波涛汹涌时，我们才会满足。

10月16日 我有一个梦

朋友们，我要对你们说，虽然我面临当下和未来的重重困难，我仍然有一个梦。这个梦深深地扎根于美国梦。

我梦想有一天，这个国家将崛起，履行它信条的真谛——我们认为这个真理是不辨自明的：所有人生来平等。

我梦想有一天，在佐治亚的红山上，奴隶和奴隶主的儿女们会像兄弟姐妹一般，同围一张桌子共同用餐。

我梦想有一天，甚至是密西西比这样处于种族歧视和压迫的水深火热的州，也被改变为自由和公平的绿洲。

我梦想有一天，我的四个孩子可以生活在一个国度，那里不再以肤色取人，而只重视他们的品格。

我今天就有这个梦！



我梦想有一天，在充满着邪恶的种族主义分子、其州长口出狂言的南方的亚拉巴马州，就在那里，黑人的儿女们可以和白人的儿女们像兄弟姐妹一样手拉手。

我今天就有这个梦！

我梦想有一天，每个沟壑都被填满，每座山冈都被削平，凹凸之处变为平地，崎岖的地方成为平原，这样，上帝的荣耀才得以彰显，普天下的生灵可来同享。

.....

当我们让自由之声响起，当我们让自由之声响彻每一个村落、每一个州镇，我们就可以加速那一天的到来。那时，上帝的孩子们，黑人和白人，犹太教徒和非犹太教徒，基督新教徒和天主教徒，将能携起手来，同唱那首古老的黑人圣歌：“终于自由了！终于自由了！感谢全能的上帝，我们终于自由了！”

10月17日 伟大的国家必然是充满爱心的国家

（1964年12月10日金在奥斯陆接受诺贝尔和平奖）全球应对贫困的时代已经到来。富裕国家要用他们的巨大财富帮助欠发达国家发展经济，让上不起学的孩子能够受教育，让吃不饱饭的人有饭吃。一个伟大的国家必然是一个充满爱心的国家。一个不关心弱势群体的人不可能成为伟人，而一个不关心贫困人群的国家也不可能成为一个伟大的国家。我们相信，人是依照上帝的样子而造，有着无限的精

神价值，并且继承了自尊和自我价值的宝贵遗产，这种信念深深植根于我们所信仰的宗教传统。如果承认这一点具有重要的道德意义，我们就决不愿意看到有人饱受饥饿之苦，营养不良以致失去生命，尤其是在我们有能力帮助他们的时候。富裕国家必须全力以赴缩小，并且弥合少数富有的人和大多数穷人之间的巨大差距。

10月18日 还要等多久

我们的目标绝不是战胜和羞辱白人，而是要赢得他们的友谊和理解。我们必须认识到，我们追求的最终目标是一个和平安详的社会，一个有良知的社会。那样的一天不仅是白人的，也不仅是黑人的，它将是全人类的。

我知道你们会问，“那么还要多久呢？”这个下午我来到你们中间，要告诉你们，不论经历何等困难的时刻、何等沮丧的时刻，不会太久了，因为被践踏的真理必将重见天日。

还要等多久？快了，因为没有谎言能长盛不衰。

还要等多久？快了，因为劳作就有收获。

还要等多久？快了，因为公正总会得到彰显。

还要等多久？快了，因为我的双眼已经看到上帝到来的荣耀。践踏着盛满愤怒葡萄酒的酒杯，他挥舞的审判之剑，闪耀着威严光芒。他的真理到处传扬。

他已经吹响奋勇向前的号角，决不退缩。



在他的宝座前，我们人心振奋，士气高昂。啊，我的灵，请快快呼应他的召唤。我的脚步啊，要轻快向前。我们的主已经在行动。

10月19日 我们等不起

没有时间慢慢来，“循序渐进”这样的词句对我们来说太奢侈，我们等不起。是时候了！让民主的憧憬变成现实，让机遇的大门向每个上帝的子民敞开，让贫民窟凄凉的漫漫长夜过去，让呼唤改变的力量和抗拒改变的力量来一场较量，让公正如流水、正义像江河奔流而过，荡涤一切肮脏和污秽。

今天我们在这里宣告，我们将不会在困苦中垂手等待，期待别人给我们自由。如果以为自由是美国政府和白人盛在银盘子里施舍给我们的大餐，而我们只需要准备好胃口，那就大错特错了。自由从来不是压迫者主动给予的，自由从来都是被压迫者自己争取的。

10月20日 我不愿意随波逐流

归根到底，一个真正的领导者并不追求所有人的支持和认同，而是去努力促成各方达成一致。如果美国的每个黑人都转而支持暴力，我仍然坚持说这是错误的。我宁愿做一个坚守信念的人，而不愿意随波逐流。有时候一个人在生命中找到了宝贵的、有意义的信仰，就会坚持不动摇，直到最后一刻。而我的信仰就是非暴力。

10月21日 仇恨会伤害仇恨者自己

我希望黑人在美国能够成为真正的人，享有公民所有的权利。不仅如此，我还希望黑人道德高尚，心灵健康。因此，我反对任何试图以恶意、仇恨和暴力取得自由的方式，而这恰恰是压迫我们所采取的方式。仇恨不仅伤害被仇恨的人，而且伤害仇恨者自己。就像是肆虐的癌症，仇恨的情绪会败坏人的性情，最终夺走他的生命。我们内心的许多痛苦挣扎都源于仇恨。因此，精神学家有一句话：“爱，或者灭亡。”仇恨是那样沉重，背上就不堪重负。

人类期待的不是对过去的重复。如果我们真心向前，希望翻开全新的一页，以新的姿态站起来，就必须丢弃暴力。也许这个世界需要的新人并不一定是主张非暴力的人。朗费罗（Longfellow）曾经说：“世界上的人若非砧板即为铁锤。”（In this world a man must either be an anvil or a hammer.）我们要成为创造新世界的铁锤，而不是受人摆布的砧板。这样，我们就成为新生的人，而且有了新生的权力。这种力量不是文学大师阿克顿（Lord Acton）所描绘的注定败坏的、腐败的绝对权力，而是饱含爱与公正的权力，是把黑暗的未来变成光明未来的权力，它使我们不再绝望，充满希望。这个黑暗混乱、罪孽深重的世界正期待这样新生的人，这样新生的权力。



10月22日 这是容忍罪恶的行为

我常常毫不客气地批评保持沉默或者无所作为的人，他们的忍耐就等于是和种族压迫同流合污。我一再强调，袖手旁观的人要为“公牛”·康纳之流以及杀害伯明翰教堂孩童的刽子手的暴行承担责任。我的一贯原则是，面对罪恶转身离开，其实就是容忍罪恶的行为。那些施行私刑、扣动扳机、挥舞棍棒、打开高压水龙的人就是在以沉默的大多数的名义犯罪。因此我要大声抗议，让我的名字从落在越南的炸弹上消失。是我跟那些以和平的名义烧杀作恶的人划清界限的时候了，而且早该如此。

10月23日 我们都是上帝的孩子

我要向你们，也是向自己说明，我是如何从蒙哥马利走到这里的。很简单，就是和所有人一样，相信自己是上帝的孩子。如果这个答案过于简单，那么让我来进一步说明理由。我们都是上帝的孩子，我们都是兄弟姐妹，这一点是超越种族、国家和信仰的。我相信我们的父为他遭难的绝望的孩子深深忧虑，因此，今晚我来到这里为他们说话。我相信这是我们这些超越国家界限对全世界全人类抱有忠诚之心的人所特有的权利和责任。我们肩负使命，要为弱者说话，为默默无闻的人说话，为我们国家的受害者说话，为这个国家称之为敌人的人说话，因为没有任何出自人类之手的文件能够

使他们成为不值得我们珍惜的人。

10月24日 制造乞丐的社会需要革新和改造

……美国必然经历一场激烈的价值观的根本改变。我们必须快速地从_·一个以物为本的社会变成一个以人为本的社会。当机械和电脑、利润和私有权这些东西被认为比人更重要的时候，种族压迫、极端物质主义和军事主义三大问题就是不可战胜的。

价值观的真正革命将使我们质疑很多过去和当前政策的公平性和公正性。一方面我们要做人生路上的“好撒玛利亚人”，但那还只是第一步。有一天，我们必将看到整个耶利哥之路（Jericho Road）发生翻天覆地的变化。人生旅途上再也没有人遭到毒打或被抢劫。真正的同情心不仅是向乞讨的人扔下一枚硬币，而是要认识到制造乞丐的社会需要革新和改造。

10月25日 十字架是你要背负并为之献身的

每当有事情发生的时候，懦夫会问：“这么做，安全吗？”患得患失的人会问：“这么做，明智吗？”虚荣的人要问：“这么做，受人欢迎吗？”但是，良知只会问：“这么做，正确吗？”现在的情形需要我站在既不安全、又不明智、也不受人欢迎的立场上。但是必须这样做，因为我的良心告诉我，这才是正确的选择。



.....

最能考验一个人的时候不是在他凡事顺利的时候，而是在他经历困难、危机和备受争议的时刻。今天我做出这样的选择，正是出于这个理由。我认为这也是南方基督教领袖大会应该做的选择。也许有人会有不一样的决定，但是当我拿起十字架，我知道它的意义。它不是一件东西，你只是把手放在上面或者把它戴在身上而已。十字架是你要背负并为之献身的，这可能意味着你不再受人关注受人欢迎，也可能意味着你政治生涯的终结，或者是基金会失去赞助，你因此不得不缩减预算。但是拿起你的十字架，勇敢地承担起这一切，这就是我选择要走的路。无论怎样，我都将一往无前。

10月26日 选择为正义挺身而出

今天，我要对你们说，假如从来没有任何一件事情让你觉得如此可贵，值得你为它献出生命，你就枉活了一生。也许你和我一样的年纪，正好38岁。有一天，面对这样的召唤，召唤你为伟大的理想和伟大的事业而奋斗，而你因为恐惧，拒绝了。你拒绝的理由是你想活得更长久。你担心失去工作，遭人谴责，不再受人爱戴。你害怕有人拿刀刺杀你，拿枪射杀你，用炸弹炸毁你的家。你因此不愿表明立场。好啊，你活下去了，活到90岁，但是以后的岁月你就如同行尸走肉，你的精神和灵魂早已死去。你不愿为正义挺身而出的一刻，你已经死去；你不愿为真理挺身而出的一刻，你

已经死去；你不愿为公正挺身而出的一刻，你已经死去。

从来不要觉得你是在独自作战。如果需要，就走向牢房，你绝不是形单影只，孤立无援。选择站在正义的一边，世界或许会误解你、指责你。但是，你从来不是只有自己。我曾经在哪里看到过这样的话：“和上帝在一起，你就是大多数”。上帝可以变少数为多数。今天早晨，请与上帝同行，信任他并且行事端正，他将永远与你在一起。是的，我看见闪电的光芒，听到隆隆的雷声，我感到罪恶向我袭来，想要战胜我的灵魂，而我也听到耶稣基督的声音，他说，继续战斗，不要放弃。他答应决不抛下我一人，决不离弃我。不会，决不会。不会，决不会。

10月27日 不要忘记那些生活在社会底层的穷人

今天早上我只想说，请你们告诉自己，无论何时何地，都不要忘记那些生活在社会底层的穷苦的人。可以说，我们这里每个人都是受苦人，但是还有一些人比我们生活得更困苦，他们一无所有。我希望我的孩子们能早些知道这一点，一有机会，我就跟他们这样说。当我和孩子们坐在餐桌前，就像今天早上，我会情不自禁向上帝祷告说：“主啊，帮助我，我们坐在这里，但是，还有许许多多的人没有我们这么幸运。请让我们永远记得他们，无论我们身在何处。”然后，我对孩子们说：“现在我



要去工作了，尽我所能使你们接受良好的教育。我要你们记住，在这个世界上还有千百万的儿童根本上不起学。我希望你们不要觉得自己比他们过得好。如果他们的生活得不到改善，他们的未来没有希望，那么你们的未来也没有希望。”

……

如果美国不以其财富拯救穷人，最终也要下地狱。如果不把它巨大的资源和财富用来消除贫困，让所有的上帝子民都有饭吃有衣穿，美国也要下地狱。我似乎听到多年之后，美国的历史学家无不骄傲地说：“我们建造了高耸入云的高楼大厦，架起了宏伟壮丽的跨海大桥。我们的航天飞机穿越云层，在宇宙间翱翔；我们的潜水艇深入海洋，探索海底的奥妙。”而我仿佛听见上帝说：“即使你成就如此辉煌，而我依然饥饿，你却没有使得我得饱足。我衣衫不能遮体，而你却没有使得我得温暖。我子民的儿女生活困苦，而你却没有使得他们得幸福。你因此不能成为一个伟大的国家。”这是对美国的谴责与控诉。

10月28日 重要的是它在你心里

人生最痛苦的事莫过于不断努力而梦想永远无法实现，而我们的人生正是如此。像大卫王那样，很多时候我们不得不直面理想落空的现实。

人生是一个梦想不断破灭的过程。圣雄甘地几十年鞠躬尽瘁为印度人民争取独立，但是

最终遇刺身亡，带着遗憾离开了人间。他梦想看到的统一国家最终由于印度教和穆斯林教的纷争而一分为二。伍德罗·威尔逊一心梦想成立国联，而到死都没有看到这样的可能。使徒保罗曾说他的梦想是去西班牙。到西班牙去并把福音带到那里是保罗一生最大的愿望，但是他最终也没有去成西班牙，而是死在罗马监狱一间小小的牢房里。这就是人生。

有多少先辈曾歌唱自由，他们梦想着走出种族压迫的黑夜，永远不再有做奴隶的一天。他们曾经唱着：“没有人了解我的忧伤，只有耶稣知道。”他们心怀梦想，对未来充满希望。他们说：“苦难终将过去，多么令人欣慰。总有一天，这沉重无比的担子会从我身上卸下。”他们这样唱着，是因为心中有美好的梦想。但是，无数人的梦想还未实现，就离开了这个世界。

每个人都在以自己的方式建造圣殿，永远也没有停止过。有时候你感到灰心丧气，有时候你沮丧失落。我们中的一些人非常努力要建造一座和平的殿堂。我们反对战争，抗议示威，但是这样做，似乎是在以头撞墙，完全徒劳。很多时候，你动手建造和平的圣殿，你形单影只，你心灰意冷，你迷茫困惑。

然而，这就是人生。令人欣慰的是，我听见时间长廊的另一端有个声音说：“也许今天无法实现，明天也不能，重要的是它在你心里。重要的是，你一直在努力。”也许你看不到。也许你的梦想无法实现，但是你坚持不放



弃，总是想着要去实现它，这就很好。因为，重要的是它在你心里。

10月29日 每个人心中都有战争

不论动手建造的是一座特别的殿堂或是别的什么，你要记住，归根到底，这个世界存在着善恶之争。印度教称之为幻想与现实之争；柏拉图哲学称之为身体与灵魂之争；古老的宗教琐罗亚斯德教（Zoroastrianism，亦称拜火教）称之为光明之神与黑暗之神的战争；古代犹太教和基督教称之为上帝和撒旦之争。不管你给它一个什么样的名称，世界上总是存在着善恶之间的斗争。

这种斗争不仅存在于外部世界，也存在于我们内心。心理学家试图用他们的方法来解释，他们有很多理论。西蒙·弗洛伊德曾说这种斗争存在于本我与超我之间。而我们当中有人认为这是上帝和人之间的斗争。每个人心中都有战争，是内部战争。无论你是谁，身处何方，你的生命中都会有这样一场内心的战斗。每当你想行善，就有一种力量牵扯着你，要你作恶。每当你要去爱，就有力量阻止你，要你恨。每当你表现出仁爱，与人为善，就有力量让你去嫉妒艳羡，去恶意诽谤。这样的战争从未停止过。

你的内心经历着一场自我战争。我们每个人的心中都存在着这种心理学家和精神病学家称之为精神分裂症的斗争。很多时候我们知道自己内心有一个恶的化身“海德先生”和一

个善的化身“杰基尔博士”。我们像拉丁诗人奥维德一样呼喊：“我看见生命的美好，赞美它们，可是我的所作所为却全都是邪恶。”我们由衷地赞同柏拉图的看法：人性好比一辆两匹马拉的战车，而每匹马朝着不同的方向奔跑。我们有时甚至像奥古斯丁在《忏悔录》中写的那样：“上帝啊，使我纯洁，却还不够完全。”又好像使徒保罗一样大声呼喊：“我当行善，却没有；不该作恶，我却作了。”也好似歌德在他的诗中写下的：“我的内心充满行善与作恶的念头。”人性充满着矛盾。每当我们有梦想，要建造自己的殿堂，就必须承认这一点。

上帝不是依据个别情况进行审判，也不会因为偶然事件对我们做出错误判断，他是要看我们整个人生的取向。上帝知道他的孩子是脆弱的，意志不坚定。他只要求你的内心是向善的。

10月30日 你努力过，这是好的

我想问你们的问题是：“你的内心是否是向善的？”如果不是，那么今天就改正吧。找一个人对你说：“或许他还没做到最好，或许他还没实现所有的梦想，但是他已经努力了。”如果有人这样对你说，那该有多好啊。他努力成为一个好人。他努力成为一个公正的人。他努力成为一个诚实的人。他的心没有选择错误。我听见一个声音穿越时空告诉我说：“我悦纳你，我的恩典在你心中，这一点很重



要。”

虽然我不了解你，但是可以为你做见证。你不用出去对人说，马丁·路德·金是个圣人。事实并非如此。我希望今天早上你已经了解，和所有其他上帝的孩子一样，我也是个罪人。但是我想成为一个好人。我希望有一天一个声音对我说：“我悦纳你，祝福你，因为你努力过，这是好的。”

10月31日 我已经站在了最高处

(1968年4月3日，遇刺身亡前一天的最后一次演讲：) 我不知道现在会发生什么。前方的路并不平坦，但这些都不重要，因为我已经站在了最高处。我不在乎。像其他人一样，我也希望活得长久——长寿值得向往。但是，我现在关心的不是这件事情，我只想履行上帝的意愿。他曾让我走向顶峰，在那里我放眼望去，看到上帝的应许之地。也许我无法和你们一起到达那里，但是今晚我想让你们知道，我们作为一个民族一定会进入应许之地。今晚，我很高兴，不再为任何事情忧虑，不惧怕任何人，我看到上帝降临的荣耀。



卫 斯 理

(John Wesley, 1703—1791)

约翰·卫斯理 1703 年 6 月出生
于英格兰的一个牧师家庭，17 岁时
进入牛津大学读书，并当选为牛津林
肯学院院士。1738 年他在大学内组
织了著名的信仰小团体——“圣洁
会”。次年 4 月，他开始户外布道，
从此开始了以循道运动为标志的宗教
复兴运动，并使之成为 18 世纪欧洲
影响最大的宗教及社会运动。1791
年 3 月 21 日他在伦敦被上帝召去，
临终前说：“我一生最爱的话是以马
内利。”

11月1日 这是由于上帝的权能

我们知道有许多人反对当上帝能力来临时
放声哭喊的那种情形，这些反对的人当中有一
位医生，他认为这种情形恐怕是出于欺骗或诡
诈。今天（当我在新门证道时）第一个放声



大哭的正是这位医生认识多年的一个人，他简直不敢相信自己的眼睛和耳朵。他走过去站在她旁边，仔细观察她的每一个征象，看见她大汗淋漓，全身筋骨抖动。他真不知道怎样想好，因为他已亲眼看见，证明这并不是欺骗，也不是失常。但当她的身体与灵魂在顷刻间都得到医治时，这位医生才真正看出，这是由于上帝的权能。

11月2日 对执事们的指示

(卫斯理给七位执事下列这些指示：)

你们应充满圣灵与智慧，使你们行事为人在上帝的面前为可悦纳的……在一切的辩论上应留心注意你们的态度，避免一切剧烈的争吵；“听须敏捷，讲须缓慢”，要恭敬人，彼此推让。

你若不能减轻穷人的困难，也不要叫他们忧伤；若没有可帮助的，也得以温柔的话安慰他们；绝不可对他们怀轻视之心，或说粗暴的话。使他们仍然喜欢来，甚至他们空手回去。对待每一个穷人都应该有设身处地的态度，正如你希望上帝怎样对待你一样。

11月3日 不可欺压寄居的

当我留居在布里斯它的这段期间内，我利用所有空余的时间来完成我的第四部证道集；也许这将是我最后出版的证道集。星期一（十五日），我步行到诺尔，离布里斯它一里路，去看法国俘虏。有人告诉我，一千一百名

以上的俘虏挤在那个地方。他们除了一点点肮脏的稻草外，没有其他可以躺卧的；除了一些破巾、烂布之外，也没有别的可盖的。日夜如此，以致许多人像牲畜般地死去。我听了非常动心，当晚讲道就以《出埃及记》第23章9节“不可欺压寄居的，因为你们在埃及地作过寄居的，知道寄居的心”为题。随即有人捐出18英镑，第二天又有人捐献，凑到24英镑。我们立刻用这些钱购买床单、毛织类的布料，做成许多衬衫、背心、裤子等。有人再送来一些袜子，我们小心地把这些衣物分配给那些最需要的人。之后不久，布里斯它的大公司送来了一大批的绒被和褥子；而伦敦以及全国各地也都闻风而起，响应捐募。所以我相信从那时候起，这些俘虏们生活上所必需的必然充足无缺。

11月4日 我想我有比前更多的爱心

我和团体的一个最可尊敬的人（名叫约克孙）谈话，殊觉高兴。他现在已是95或96的高龄了。他使我忆起新英格兰一位可敬的爱略脱先生，他在离世前数年，常对朋友说：“我的记忆已经没有了，我的理解也没有了，但我想我有比前更多的爱心。”

11月5日 重述我们的立场

……讲道之后，我针对苏格兰人对我们的种种批评，重述我们的立场。

我表明的各点大要如下：



我喜爱坦诚待人，你们呢？现在我将实行，请你们原谅。

我不愿戴着假面具；却愿将我的真面目，我所爱好的，和我所做的，都指给你们看。

我是英国国教的会友，但我热爱各教会中的好人。

我的根据是《圣经》。是的，我是一个固执于《圣经》的人。在一切大小事上，我都要服从《圣经》。

因此：第一，当我参加公共崇拜会时，我常实行个人的短祷。你们呢？为什么不这样行？这岂不是按照《圣经》的吩咐？

第二，无论何时，当我在公共场所唱诗赞美上帝，我必站立。《圣经》岂不曾给我们清楚的先例？

第三，当我在公共崇拜会祷告时，我必在上帝我的创造主面前屈膝。

第四，通常在公共聚会，我必引用主祷文，因为基督我主教我们在祷告时如此祈求。

我希望各地和我联络的传道人，无论是在英国的或在苏格兰的，能在这些方面追随我的足迹。

11月6日 这些教外人真叫我们惭愧呀

我看了韦斯敏斯特的学生表演特仁丢的《弟兄们》(Adelphi)一剧；这种游艺对基督徒并非无益。这些教外人真叫我们惭愧呀！甚至他们的喜剧也往往一方面包含着很丰富的意义，另一方面能以最生动的方式描写人，和人

的行动；此外还有一种纯正的道德意味，是在基督教的著作中所罕见的。

11月7日 上帝在儿童中所做的非常工作

我来到斯图克敦，看到上帝在此地儿童中所做的非常工作；许多六岁到十四岁的小孩子深受感动，热切盼望灵魂的得救。有六十个以上的小孩子不断地到会中来要省察自己，显得大有觉悟。中午我讲解“天国近了”的道理，每一句话似乎都对大家发生作用。当我刚走下台，许多小孩子把我围住，当中有两个先跪下来，随后所有的小孩子也都跪了下来，我自己也跪下来，开始为他们祷告。许许多多的人又跑回屋子里，火焰把一个个的心都燃着起来，几乎所有人都受感动。这岂不是地上的一件新事吗？上帝在儿童身上开始他的工作。同样的情形发生于康瓦尔、曼彻斯特和厄普卫司诸地。影响所及，许多年龄较大的人也深受感动，直到他们都认识上帝，从至小到至大，都赞美他！

11月8日 今天是我八十五岁的生日

今天是我八十五岁的生日，我将怎样赞美上帝呢？他赐给我千万属灵的恩赐和肉体的福气！经过这许多年的紧张生活，我毕竟很少受苦。诚然我现在动作不如从前轻快，行走不如从前敏捷；我的视觉已有点衰退，左眼昏花，不容易看书了；我右眼的眼球每天都觉微痛，我的右颞颥（数月前受击伤）和右肩膀及手



臂，每天都有微痛，我想这是由于挫伤和风湿症所引起的。我的记忆也有点衰退，尤其对新近接触的人名，和新近发生的事，容易遗忘。可是对二十年前、四十年前或六十年前的事却都还清楚记得；至于我的听觉、味觉、嗅觉，及食欲（虽然我现在的食量只有从前的三分之一）也都没有什么改变；对旅行或讲道也不觉得疲乏；写证道词的能力更不减退，随时可以写，且能写得和从前一样好。

我之能有今天这个样子，归功于什么呢？其一，无疑的这是上帝的权能；他使我适合于我蒙召所将担负的工作，他照着自己的旨意持守我的健康。其二，在上述理由之下，上帝垂听他儿女的祷告。

但我们亦不应忽略下面的原因：

一、我的不断操练和更换空气。

二、有生以来未曾有一个晚上失眠，无论疾病或健康，在海中或在陆上。

三、我有随时可以睡觉的能力；当我觉得困倦，无论何时，若我愿意，可以立刻入睡，日夜皆然。

四、每天早晨四时起床，六十年来持守不辍。

五、五十年来经常不断地在清晨五时讲道。

六、生平很少悲痛伤心或忧虑的事。

甚至目前，虽有眼睛、颞颥和手臂的疼痛，但毕竟轻微，且时间不长。

不知这种现象是否在警告我，我离开这世

界的时间已快到了。不管是否如此，我愿意歌唱：

奉献残余岁月，荣耀我主圣名，主死世人获救！残余时日几许，悉凭我主安排，谨此虔诚奉献！

11月9日 一个循道派信徒

一个循道派信徒是一位有着“所赐给他的圣灵，将上帝的爱浇灌在他心里”的人；他“尽心、尽性、尽意、尽力爱主他的上帝。”上帝就是他心里的喜乐，是他灵魂所爱慕的。他的灵魂不断地呼叫说，“除你之外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。我的上帝，我的一切，你是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。”

11月10日 为要荣耀上帝

无论他做什么，完全是为要荣耀上帝。在各种业务上，他不但以此为目的（这就是“有了亮的眼睛”的意思），而且是实际上做到。不只是他的祷告，他的工作及养息也都是为着这一个大目的。无论行坐起卧，一切言语动作，都为促进他生命的发展；他的起居、劳动、吃喝，或业余的消遣，处处都要借着对人的和平及友善，增加上帝的荣耀。他有一个不变的原则，就是：“无论作什么，或说话、或行事，都要奉主耶稣的名，借着 he 感谢父上帝。”



11月11日 目前我唯一的问题是

我不敢勉强别人跟从我的崇拜方式。我相信我的崇拜方式真的是原始的，合乎使徒所传的，但我所信的并不足约束他人所信的。因此，我愿意在爱里面与人合一时，我不问他：你是否属于我的教会，属于我的团体，是否与我接受同一教会的制度，及承认相同的教会长者，是否与我参加同样的敬拜上帝的祷告仪式。我亦不问你与我是否以同样的态度、同样的方式领受主的圣餐。关于施洗问题，我也不问你与我是否同意要有人为受洗者作证；或如何施洗，什么年龄才可受洗。不但如此，我不问你（虽然在我的脑中是极清楚的）究竟是否接受洗礼和圣餐。让这些事情都站在一边；如果必要，我们可在比较合适的机会谈论。但目前我唯一的问题是：“你诚心待我，像我诚心待你吗？”

11月12日 “请向我伸手！”

“要思考，也要尊重他人的思想。”

.....

我们应该行各人头脑中所完全相信的。紧紧地守住那你认为最能蒙上帝悦纳的，而我也同样守住我的。我相信主教制是合乎《圣经》，且合乎使徒所传的。你若认为长老制或独立教会更好，尽管如此想，也如此行吧。我相信婴孩应该受洗，不论以浸水礼或点水礼的仪式都行。如果你不以为然，尽管那样相信，

并照你所相信的去做。我认为成文的祷告非常有益，尤其是在大的聚会中。如果你认为临时做成的祷文较为有益，随你自己的判断去行好啦。我的意见是，如果有人要受洗，我就不该禁止他；且我应该吃饼喝酒，作为纪念我那死去的大师。虽然，如果你不如此相信，尽可按照你所得的引导去行。我不欲为着以上这些问题与你们作片刻的争辩。让这些小节站在一边吧，别把它们放在眼里。“如果你像我诚心待你”，如果你爱上帝与全人类，我不再问其他的：“请向我伸手！”

11月13日 我算什么呢？

当基督徒想到他生命的创造者时，没有一个不在他面前谦恭自卑的；没有一个不深深地感到，地上的小毛虫与那尊居在诸天之上者之间的距离是多么远。在上帝面前，自己不过是尘土，知道在他眼中自己是毫无所有，非言语所能形容地认为自己是何等渺小、无知和愚昧，因此只能从心底里呼喊：“上帝呀！人算什么？我算什么呢？”

11月14日 记住上帝就是爱

最重要的，他记住上帝就是爱，而他也效法同样的爱。他对邻舍充满爱心，有博爱的精神；并非局限于某群某派，也不仅限于与他持同样见解者，或崇拜仪式相类似者；也非限于与他有血统上的关系者，或在地方上互相毗邻者。他也不仅仅爱那些爱他的人，或与他有深



切交情、为他所钟爱的人。他的爱与那位仁慈普及于一切、他自己所造者的爱相似。这种爱凌越一切狭窄的藩篱，广庇陌路与邻舍，友朋与仇敌；不但及于善良与温雅的人，亦及于顽固、作恶、不知感恩的人。因为他爱上帝所造的每一个灵魂，无论是在何处，属何邦国。这种博爱的精神并不妨碍他对亲戚、朋友以及恩人的特别关怀，或他对本国的热爱；亦不妨碍他对一切纯洁、有美好德行的人的深切爱慕。

.....

将你的心中充满爱，那就足够了。

11月15日 学会喜乐

无论尊贵或羞辱、富足或缺乏、快乐或忧患，或生或死，无论在任何事上，他都学会了知足、感恩、喜乐。他喜乐地知道有一位上帝，智慧的源头、众生的主宰，而他自己并不是由于盲目的机遇或必然的情势所产生的。他快乐地深信，这位万物的源头及归宿，是一位有无限智慧的主，他也有无限权能，来执行他智慧所设计的一切，并且有无限的圣善，以他一切的权力，来补益于他所创造的万物。不但如此，若想到他不变的公义——按照万物所应得的施赐，以及他无瑕疵的圣洁，他本身的富足，和那从永恒到永远以上帝为中心的万般完善，这些都是一个基督徒永不枯竭的喜乐。

11月16日 信对于精神方面的作用

信（假定《圣经》是出乎上帝的）就是

“未见之事的的确据”，是那看不见的、不可能由肉眼或任何天然的感官或能力加以感受的事物之超自然的证据。信就是那使属灵的人能够辨别上帝和关于上帝之事物的神圣证据。信对于精神方面的作用，正如感官对于自然方面的作用一样。信是每一个从上帝所出的灵魂的精神感官。

11月17日 信是灵魂的眼睛

根据《圣经》的说法，信是新生灵魂的眼睛。借此，每一个上帝的忠实信徒“可以看见那看不见的上帝”。借此（在较为特殊的情形下，因为上帝借着福音，将不能败坏的生命彰显出来），他“在耶稣基督的脸上看见上帝荣耀的光辉”，并且看到“天父所赐是何等的爱，所以我们”，这由圣灵而生的，“得称为上帝的儿子”。

信就是灵魂的耳朵，以此，一个罪人“听见上帝儿子的声音，而得生”；这声音叫醒那死者，对他说“儿子，你的罪赦了”。

信就是（若容许我这样形容的话）灵魂的味觉。以此，一个信徒“尝过上帝善道的滋味，觉悟来世的权能”；以此，“他尝到主恩的滋味”，知道上帝真的“开恩可怜他这个罪人”。

信就是灵魂的感觉，以此，信徒因“至高者荫庇他的能力”而感觉到上帝的存在和同在，因为“他生活、动作、存留都在乎他”，并且感觉到整个看不见的世界、整个永



生制度的存在和同在。以此，他特别觉得“上帝的爱浇灌在他的心里”。

11月18日 我们岂不应该无代价地给予

我们若有机会，岂不当向众人行善？不但对朋友，而且对仇敌；不但向那些配受的人，亦同样对那些作恶且不知感恩的人。难道这是无理性的？我们生平为爱努力，难道这是不对的？若是过去一天没有做一件好事，我们岂不与提多同声地说：我的朋友，我虚度了一天？对那饥饿的给他吃，赤身露体的给他穿，有病的、在监牢的去看他们，是不是这样就够了？我们岂不同情那些在罪恶污秽底下叹息的人，他们受着最悲惨的禁锢，带着最沉重的锁链？

对那些众人中最不幸可怜的人，因为他们的不幸是由于他们自己的过犯所造成，我们岂可塞住怜恤的心？如果我们发现一种药方可以医治这些病人，我们岂不应该无代价地给予，正如我们无代价地接受一样吗？

11月19日 钱在我死时对我有什么安慰呢？

若我果然想发财，那无非是为着留给承继人，我自己并无需要；若有需要，我在牛津大学终身可支薪俸。但我不能了解这一点。若我赚钱才把钱丢在我背后，即使我金如尘土，银如海中的沙那么多，在我死时对我的灵魂有什么安慰呢？这些财宝将跟我过渡到来生吗？还是我可以转回去享受？你从地狱里抬起眼来，

你的富贵现在对你有什么益处呢？那在日光之下曾经为你所拥有的，能否蘸点水来凉凉你的舌头吗？富贵的享受对一个火焰里受苦的人有什么安慰呢？

11月20日 罪只是晕厥而已，并没有死

不久他们将会觉悟，发现罪不过是暂停活动而已，并未毁灭。试探回来时，罪恶就复活了，这说明罪只是晕厥而已，并没有死。现在他们觉得有两种相抵触的原则在他们里面，即“情欲和圣灵相争”，自己的本性和上帝的恩典对抗。他们不能够否认：虽然他们仍然觉得有相信基督和爱上帝的能力，虽然他的“圣灵与他们的心同证他们是上帝的儿女”，但他们仍觉内心有某种骄傲或自是，愤怒与不信不时扰乱着他们的心；虽然并不至于征服他们，但或许“刺痛他们，使他们跌倒”，然而，主是他们的帮助。

一千四百年前，马迦流描写上帝儿女们的经验，对此时是多么的确切，他说：“当恩赐运行时，拙笨的人（或没有经验的人）立即设想自己再也没有罪了，但比较慎重的人却不否认，纵使有了上帝的恩惠，我们仍可能再被罪所困扰。在我们的弟兄中常常有这种实例，他们深觉有了上帝的恩惠，便已经没有罪存在于自己里面；然而，正当他们认为自己已完全脱离了罪时，潜伏在他们里面的腐败又重新搅扰起来，几乎把他们烧掉。”



11月21日 成圣所必需的善工是什么

(有人问成圣所必需的善工是什么?) 第一, 凡属虔敬之事, 如公共祷告会, 家庭礼拜, 密室中的祷告, 领受主的圣餐, 以聆听、诵读、默想的方法研究《圣经》, 尽我们肉体的健康所许可的实行斋戒或禁食等, 都是训练成圣所需的善工。

第二, 一切慈善的工作, 无论是关于灵魂方面或肉体方面的, 如给饥饿的人吃, 给赤身露体的人穿, 款待远客, 看顾在监牢里的、患病的或遭遇各种患难的; 又如竭力引导无知者, 唤醒愚昧的罪人, 鼓舞那些不冷不热的, 坚固信心动摇的, 安慰心灵软弱的, 援助被试探的, 以各种方法救拔沦入死亡中的灵魂。这就是悔改, 这就是“与悔改相称的果实”。这对完全的成圣是必要的; 这就是上帝指示他的儿女所应期待的完全拯救的方法了。

11月22日 讲道之道是什么呢

讲道之道是什么呢? 第一, 邀请; 第二, 建立信心; 第三, 带领人信主; 第四, 建立造就。

以下是遵循的原则:

开始与结束都要准时;

在会众面前的行为举止和态度要庄重合宜。

不要离开讲题;

讲章要浅显易懂;

不要天马行空，要与讲题环环相扣，尽量利用手边现有的材料；

不要尖酸刻薄，嘲笑讽刺或者使用过多的属灵字眼；

小心你的遣词用字以及肢体语言，切忌过犹不及。

11月23日 让理性归于理性吧

对我们（卫理宗）而言，一个很基本的原则是：弃绝理性即等于弃绝了信仰。信仰和理性是并行的，所有不合理的信仰，必是虚假的信仰。……当你漠视并且轻看理性，不要以为你这是在侍奉神；当你致力于将理性摒除于宗教之外，它更将加深对信仰的拦阻……让理性归于理性吧，不要使之高于所当看的。与此同时，要承认理性无法给予我们信望爱，及其所带来的真正的德性和满足的喜乐。向那至高者支取吧！他是所有血肉之躯的心灵之父，寻求吧，领受吧！那不是你的功劳，那是上帝赐予的恩典。

11月24日 你的责任乃是活在今天

你要关心的就是现在这个时刻；你的责任乃是活在今天。

把握现在并改善它，就是一大成就。

每一天都要重新倚靠上帝。



11月25日 不要太快地把一些事情归诸上帝

不要太快地把一些事情归诸上帝，不要轻易地假定一些异梦、声音、印象、异象或者启示是出于上帝的。它们可能是出于它，可能是出于自然，也可能是出于魔鬼。

11月26日 我喜欢传讲简单明了的真理

我喜欢对单纯的人传讲简单明了的真理。为了这个目的，我不谈一切看来高尚又富有哲理的思想；也不从事一切既复杂又使人困惑的理性分析；如果可能的话，即使是展示知识也加以避免，除非偶尔引用《圣经》的经文。我尽力避免使用一切不容易被人明白的字眼，以及日常生活中一切不用的词汇，尤其是那些经常出现在学术团体内的专业术语——虽然知识分子非常熟悉那些说话的方式，但对于一般人来说，却是前所未闻的语言。不过我自己也不确定我有时是否也不知不觉地让它们溜出了口；我们会非常自然地认为，我们所熟悉的字眼，全世界的人也都熟悉。

11月27日 经济生活三大原则

（卫斯理提出基督徒经济生活的三大原则：即）尽你所能地去赚钱，尽你所能地去节省，尽你所能地去奉献。

11月28日 因为我没有钱

在我的遗嘱上我没有留钱给任何人，因为我没有钱。现在我想，无论我什么时候离世，由于出卖书籍，必能有相当进款；就在遗嘱的附录上写明几笔赠与，尽可能地在短时间内付出。其实我喜欢趁我还活着的时候多行善事，因为谁能知道他死之后会发生什么事呢？

11月29日 给我一百个传道人

给我一百个传道人——他们除了罪，别无所惧，除了上帝，一无所求。至于他们到底是神职人员还是平信徒，我毫不介意。单单如此，他们就将撼动阴间的权柄，并在地上建立天上的国度。上帝所做的一切，都是对祷告的应允，除此以外，别无所为。

11月30日 在地上拓展基督的国度

（卫斯理经常用一句话来勉励同工：）救人灵魂是你最根本和最重要的工作。

（对他自己）我所有的规划、思想、关心和努力都指向一件事：在地上拓展基督的国度。



圣伯尔拿

(Saint Bernard, 1065—1153)

圣伯尔拿被称为“布满蜜汁的权威神学家”、“最后一位教父”、“中世纪第一位伟大的神秘主义者”。马丁·路德则称他为“世上最圣洁的修士”。伯尔拿生于法兰西的一个贵族家庭。刚刚成年，就带领一群亲友进入修道院。三年后，被派到克勒窝（Clairvaux）另创新院。他吸引了千千万万有志青年来归修道，其会所遍立于整个欧洲。对圣伯尔拿来说，精神生活的最大力量就是爱。他“关于神的爱”和有关《雅歌》的讲章，乃是中世纪最伟大的灵修作品。

12月1日 只要一想到耶稣

耶稣，只要一想到你，我心中就充满了甘甜；但这甘甜远远不及见到你的面，并安息在

你的怀抱中。

没有口能唱、没有心能思、也没有记忆能发现，有何种声音比你的名字更甘甜、更美好：人类的救主。

你是痛悔者的盼望，温柔者的喜乐。对于那些跌倒的人，你是何等的仁慈；对于那些寻找者，你是何等的善良；对于那些已经找到你的人来说，又是如何？没有口能表达，没有笔能记叙，耶稣之爱，无人能知，唯有被爱者略知。

耶稣，你是世界的光，你是生命之源！远远超过一切我所能享受的喜乐，超过一切我所渴慕的。除你以外，没有别的源头能令我干渴的灵魂满足。无穷的泉水，涌流不息！其他的溪水全都干涸。

耶稣，你是我唯一的喜乐，你是我将来的赏赐；你是我的荣耀，从今直到永永远远。

12月2日 耶稣之名

如果你写的，我念不出有耶稣在里面，那于我便一点滋味也没有；如果你讲论的，没有耶稣的回声在里面，我也不敢赞同。耶稣的名不但是光明，而且是食粮；它是油，一切灵魂的食粮没有了它就枯燥无味；它也是盐，若没有盐调味，摆在我们前面的必都淡然寡味。

耶稣之名，是口中的甘蜜，耳边的音乐，心里的欢娱。你心里愁烦吗？耶稣是灵魂的良药。如果让耶稣进入心里，从此就不能不宣讲耶稣，并且在你高举耶稣的圣名时，不但愁云



消散，明朗的喜乐也会重新降临。

12月3日 要从基督的榜样学习如何爱基督

基督徒啊，你们要从基督的榜样学习当如何爱基督。你们要学着以柔和去爱他、以智慧去爱他、以坚强的爱心去爱他。以柔和去爱他，好叫你们不被引诱离开他；以智慧去爱他，好叫你们不因受欺骗而被拖去；以坚强的爱心去爱他，好叫你们不因任何暴力而与他分离。你们要以智慧的基督为乐，过于一切，好叫属世的荣耀和肉体的享乐都不能把你们拖去；你们要让真理的基督光照你们，好叫你们不被虚假和错谬的灵带去；你们要让那带着上帝权能的基督加添你们的力量，好叫你们不被患难胜过。你们要让爱心使你们的热心如焚，让智慧管理并指挥你们的热心，让有恒使你们的热心持久。你们的热心不要变为冷淡，不要畏怯，也不要盲目。

12月4日 当我全心全意爱上帝时

当我全心全意爱上帝时，我便将自己上帝化了。

……

哦，我的主，我的上帝，为什么我没有在心中时时想念你，全心全意地拥抱你，并欢悦于你的甘甜？当我远离你时，我的全部价值何在？而一切受造物所拥有的任何值得希求、值得颂扬和值得喜爱的优点，都是来自你。

12月5日 爱上帝的理由在于上帝就是上帝

上帝自己便是我们爱他的动机，而且这种双向之爱是无以度量的。

……

是什么促使我们爱上帝，或者，为什么他该当之无愧地享受我们的爱？对于这两个问题，答案其实只有一个：爱上帝的理由在于上帝就是上帝。没有任何理由比这一点更有力的了，那就是，尽管我们如此不配，上帝还是把他自己给了我们。除了他自己以外，他还能够把什么更好的赏赐给我们？假如我们要问，上帝为什么配得我们爱，尤其是考虑到这一点，那爱我们的是谁，他所爱的是谁，他怎么样地爱我们，答案只能是这样，因为他先爱了我们。这给了他权力，要我们以爱来回报他。

那爱我们的是谁？岂不是众灵同作见证的那一位吗？“你是我的主，我的好处不在你以外。”他的爱岂不是不寻求自己的益处，以无私的爱将我们牢牢抓住？使徒这样回答说：“因为我们作仇敌的时候，得与神和好。”当我们还作仇敌的时候，上帝无偏见地爱我们。然而，他如何爱我们？圣约翰将这爱表达得淋漓尽致：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们。”圣保罗加上说：“神既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了”。子论到自己时则说：“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。”



12月6日 爱的第一种境界：为了自己而爱自己

全世界都知道，爱是四种本能的感情之一，对此不必列举。从本能和权力来说，本能的爱是第一位的。第一和最重要的诫命就是：“你们要爱主你的上帝。”但对于这个诫命来说，人的本性是太软弱了，它必须从自爱开始，这就是被称为肉体的爱。这意味着首先要爱自己，并把自己放在首位，就像经上写的那样：属灵的不在先，属血气的乃在先。（林前15:46）我们起初的爱是来自本性，而不是上帝的诫命，甚至没有人恨他自己。但假如这种对自己的爱加增无度，就像河水漫过了堤坝，导致洪水泛滥，那就会变成欲求的奴隶。这种自爱因此必须受到约束，被我们要爱自己的邻舍如同自己所约束。公正地说，我们必须把本性的自爱分享到对邻居的爱中。

因此，任何人若不能这样爱他的邻舍，顾及他们的需要，甚至他们的愉悦，他就必须在这件事上舍己，以至他能够有所学习。只有当一个人能够首先想他人之所想之后，他才应该顾及自己的意愿。人为自身的本能和良心所局限，但不要被你的自我驱使，而走向你的结局，企望你灵魂亦情感的仇敌向你的天性大发慈悲。与其与你的仇敌同行，不如与你的邻舍分享。

12月7日 爱的第二种境界：为了自己而爱上帝

爱的第二种境界是为了自己而爱上帝。

在这种境界中，人是为了自己的缘故爱上帝，而不是为了上帝自身。人已经感受到了他自己能力的局限，他知道他行事不能不需要上帝的帮助，和上帝在一起是正确的，因为上帝支持他的生命，给予他力量。

我们爱上帝，因为我们学会了一件事情：透过他，我们凡事都能做；没有他，我们就不能做什么。

12月8日 爱的第三种境界：为了上帝而爱上帝

爱的第三种境界：为了上帝而爱上帝。

人如果得到了他所渴望的，他的心必不能像大理石一般，无法被良善的帮助者所触动，他不能仅仅停留于爱自己，也不能仅仅停留于为了自己而爱上帝。当磨难来临时，苦难把我们带到上帝的脚前，而上帝的确每一次都引领我们走过，这样，我们就不但为自己而爱上帝，也为上帝而爱上帝。

我们必须认识上帝，了解他，明辨他的甘甜。这将很快带领我们正确地爱他，不仅是为了在他里面发现我们自己的好处而爱他，更是为了他的甘甜和美好而爱他，就像撒玛利亚的妇女说的那样：“现在我们信，不是因为你的话，是我们亲自听见了，知道这真是救世



主。”同样地，我们对自己本性的自我说，我们爱上帝的不是因为我们的本性，而是我们自己亲口尝到了，发现主是如此的甜美。

当我们开始有此感受，就不能遵守第二条诫命：爱我们的邻舍。以此心态爱上帝的人，也会爱一切关乎上帝的事务。同样地，人也更容易顺服上帝所有的诫命。

12月9日 爱的第四种境界：为了上帝而爱自己

爱的第四种境界：为了上帝而爱自己。

能够上升到第四种境界之爱的人是有福的，他为了上帝的缘故而爱自己。“主啊，你的公义好像高山”（诗 36:6），第四种境界的爱确是如此，“为何斜看神所愿居住的山？耶和華必住这山，直到永远。”（诗 68:16）“谁能登耶和華的山？”（诗 24:3）“但愿我有翅膀像鸽子，我就飞去，得享安息。”（诗 55:6）“在撒冷有他的帐幕，在锡安有他的居所。”（诗 76:2）“我寄居在米设，住在基达帐篷之中有祸了！”（诗 120:5）

如此这般血肉之躯、出于尘土污泥的我，何时能够上升至此番境界？我的灵魂哪，何时能沉迷于主爱而视自己不过为残缺之碎片，何时能渴想神而在他里面失去自己，正如“与主联合的，便是与主成为一灵”？她何时能喊出：“我的肉体和我的心肠衰残，但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远”？

腐朽生命过程中曾顷刻生出此种情感的人

圣洁而有福了，因为这不是人的快乐，而是人在永恒的生命中失去自我，仿佛他倒空了自己，不再是自己。在那个时刻，我们的心和神的心合二为一，我们的意志跟神的意志也完全一致，而“愿你的旨意成就”这个祈祷，将会成为我们的祷告和喜乐。

12月10日 上帝是爱

上帝不仅是爱的出发点，也是爱的终点站。上帝自己成为人类之爱的开端，也是上帝自己，赋予人类爱的能力，引发人类爱的动机。上帝自己就是那可爱之物的本体，他也付出自己，成为我们爱的对象。上帝促使我们的爱成长，以他自己成就我们生命中不可言说的狂喜，使我们不至于失望落空。上帝的爱为我们展开了爱的惊异之旅，他的爱也是我们的爱的报偿。

12月11日 当以两种方法来认主

我的弟兄们，若是你们的行为都是主的行为，而且认他，那么你们才是真认他的。你们的行为应当以两种方法来认主，让它们好像穿上两件承认的外袍一样，那就是，穿上那认自己罪的外袍，和那赞美上帝的外袍。若是你们一生都认自己是罪人，应受最大的刑罚，又认上帝为至善，使你们免除应受的永刑，只受至轻至暂的痛苦，那么你们就要成为真犹太人，即认主的人（启 2:9）。因为凡不渴望悔罪的人，他的行为好像是说他不需要忏悔，因此他



就没有认他的罪；又好像是说悔罪不能帮助他，因此他就没有认上帝为至善。巴不得你们都作真犹太人，都成为真耶路撒冷，你们就可以无所畏惧。

.....

如果你们现在还未能达到你们所渴望的完全，不要惧怕；但要以那自认不完全的谦卑，来乞求上帝供给你们日常生活所缺少的；因为你们的不完全在上帝眼中是显然的。他之所以命令我们殷勤谨守他的教训（诗 19: 4），因为他知道我们始终是不完全，无力遵守我们所应尽的责任，好叫我们奔向他的慈爱，说：“你的慈爱比生命更好”（诗 63: 3）；又因为我们不能披戴无罪或公义的衣裳在他面前出现，所以他叫我们至少可以穿着认罪的外衣。

12月12日 要用心灵的眼睛注视平安

主所建立的平安，不是在往耶路撒冷的出发点，或中途，乃是在它的四境。若是你们没有完全的平安——其实在今世你们不能有这平安——你们至少可以远望、希求、默想与渴慕这平安。你们要用心灵的眼睛注视平安，一切存心与行事都要以达到那“出人意外的平安”（腓 4: 7）为目的，凡事上都以与上帝和好为目的。

12月13日 不要恐惧，明日当出去

看啊，新的救赎的日子，早就计划好了更新的日子，永远福乐的日子，已经开始了。

“这是主所定的日子，我们在其中要高兴欢喜”（诗 118: 24），因为我们“明日当出去”。从哪里出去呢？从我们寄居的今世出去，从我们身体的监牢出去，从需要所加的桎梏出去，从不息之求问和虚妄出去，从那缠着我们欲望之脚的快乐出去……

然而不要恐惧，明日你们要从这个痛苦的深渊和污泥中出去，因为主为要把你们从这里面救出来，他自己已经跳入其中；你们要从死亡之境和罪恶的败坏中出去。所以你们要住在主里面，叫你们行事像他行事一样，因为“人若说他住在主里面，就该自己照主所行的去行”（约一 2: 6）。所以你们“不要恐惧，也不要惊惶，明日当出去”，你们就必永远与主同在。也或“因为主与你们同在”这句动人的话意思乃是这样：当我们在肉身中活着的时候，我们能够与主同在，换言之，就是在意志上与他一致；但是他却不能与我们同在，意即他不能符合我们的意志，因为我们虽然愿意得自由，热切盼望得释放而向前去，但是主为了某种缘故，直到如今，迟迟未准我们的愿望。然而明日我们将要出去，并且主要与我们同在，以至凡我们所愿望的，主也愿望，他的意志和我们的意志要完全一致。

12月14日 这人可诅可咒

“若有人不爱主，这人可诅可咒”（林前 16: 22）。无疑，主是应当完全被我爱的，因为我的生存、我的性命和我的理智，都是由他



而来的；若是我不感激他，我就不配领受这些恩惠。主耶稣啊，凡拒绝为你而活的，都显然是该死的；而且在事实上他是死的，因为凡不将理智奉献给你的，都是不合理的，凡只关心自己的一切，而不关心你的人，丝毫没有用处，而且等于零。

12月15日 恳求你完全占有我剩下的短促岁月

我的上帝啊，求你使我因你俯就，来助我所有的成就——不拘何等渺小——都倾向你。恳求你完全占有我这可怜人生所剩下的短促岁月；我因忙于丧失自己而荒废了许多岁月，我恳求你不轻看我这颗忧伤痛悔的心。我的岁月衰退如影子，它们虚耗无果实。已荒废的年月无法挽回，但是求你因你的慈爱，使我至少在你面前以悲痛的心灵来默想它们。你知道我心中唯一的希望和目的就是寻求智慧，假若我心中有任何智慧，我只用来服侍你。但是，上帝啊，你知道我的无知；除非我有初步的智慧，我就不能知道自己的无知；甚至初步的智慧，也诚然是你的恩赐。我求你在我里面加添智慧，我对你所赐的最小的恩赐，也要不忘感戴，并要尽力补足我里面所缺少的。所以我为了你这些恩惠，以我所有脆弱的力量来爱你。

12月16日 你要尽心、尽性、尽力爱主你的上帝

这不是上帝在律法书中向你们所定的三件

事：“你要尽心、尽性、尽力爱主你的上帝”（申6:5）吗？如果你们对这三者没有发现更好的解释，那么，尽心的爱就是与恳挚的感情相符合，尽性的爱就是与理智的目的或判断相符合，尽力的爱就是与坚强而有力的意志相符合。所以你们要用心中的全部热情来爱主你们的上帝，用理智的全部警觉与远见来爱他，又用意志的全部精神和力量来爱他，叫你们为了爱他的缘故，甚至不怕死，就如《雅歌》中所说：“爱情如死之坚强，嫉恨如阴间之残忍”（歌8:6）。

12月17日 专心爱耶稣最神圣的身体

尽心的爱乃是肉体的爱，借着这种爱，人的心对有肉身的基督发生爱的感情，又对基督在肉身时所做或命令门徒所做的事发生爱的感情。一个充满了这种爱的人，很容易被基督在肉身的言行感动，除此之外，没有什么别的使他更愿意倾听、更留心诵读、更多加回忆、更喜欢默想。他祈祷的祭从其中得到更新和升华，好像肥美的祭物一样。每当他祈祷的时候，神人的像就出现在他面前，这像或显为基督的降生，或显为他的婴孩时期，或显为他的教训，受死，复活，或升天。这一切或类似的像，必然激励人的心灵爱好圣洁，驱除肉体的罪恶，赶逐试探，止息情欲。我认为，无形的上帝之所以愿意成为肉身，使人能看见，并以人的身份住在人间，最大的原因，就是要将那些只能以肉身的方式来爱上帝的世人的一切爱



情，吸引来爱他神圣的肉体，然后逐渐把他们吸引到纯粹与属灵的爱。

而这种爱专诚以心中充满甜蜜的爱为衡量，把人心从爱肉身或属世之物的事上，完全吸引来归为己有，又把人心从这些事的试探中解救出来：这就是所谓尽心的爱。……以全心爱耶稣的意思，就是专心爱他最神圣的身体，而不爱在我们自身之内或在别人身上那将我们的爱情或虚荣心吸引去的一切事物——也包括属世的荣耀——因为这根本是属肉体的，而且凡以此为乐的，属世之心一定非常重。

12月18日 尽力爱上帝

这另外一种爱——尽性的爱，很少注重道为肉身，而多注重道为智慧、公义、真理、圣洁、良善、美德和其他各样的完善。因为基督就是这一切，“上帝……使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎”（林前 1:30）。

……

当人对基督的爱留心，遵守信仰的平衡，使教会的纯正教义不为鱼目所混，也不因任何异端或恶魔的诡计而乖离，那爱就被称为理智的爱。我们也必须留心使行为不受迷信、轻浮或放肆的性癖所影响，以致随便起来。这就是我所谓尽性爱上帝了。若是在这爱之上，又加上圣灵伟大的力量和大能的协助，以至不论怎样猛烈的患难或痛苦，甚至死亡的恐惧，都不能使人离弃公义，那么，人才算是尽力爱上帝了，他的爱也才是属灵的爱。

12月19日 你们要为自己所受托的警醒

新郎的朋友哪，你们若真是他的朋友，就要十分留心这事。我把你们只称为朋友，还是小事。因为凡享受这种亲密关系特权的人，应该是最知心和最亲爱的朋友。当主把他的羊交托圣彼得牧养的时候，他再三重复问：“你爱我么？”（约 21:15-17），这并不是没有重要目的的。我认为这件事的重要性是耶稣好像曾说：“若是你的良心不能证明你爱我，不能证明你完全和整个地爱我，那就是说，爱我超过爱你自己的利益、爱你的亲属，甚至超过爱你自己，好叫我这三次重复之言可以实现，那么，你切不要接受这个使命，也千万不要关心我用宝血所赎回的羊。”这诚然是一种可怕的说话，能震动暴君的心，不论它如何变刚硬了。

所以，你们中间无论何人，若是被宣召作这工，就务必警醒。我再说，你们要为自己所受托的警醒。你们所受托的是一座圣城，所以你们要警醒，维持它的安全与和谐；你们所受托的是一位新妇，所以你们要用丰富的美德作为珠宝，把她装饰整齐奉献给主；你们所受托的也是一群羊，所以你们要殷勤供给他们所需要的草场。我们拿牧师责任中的这三个因素，来解释主向圣彼得所提的三重问题，并不算是不适当。看守和防护圣城的工作如要产生果效，就必须有三种行动：抵抗暴君的暴行、防备异端的欺骗、反对邪灵的试探。新妇的装饰也应当有三种：善行、圣洁的品德、高贵的原则。



12月20日 寻找上帝是一件极美好的事

寻找上帝是一件极美好的事。我认为在人所获得的一切福分中，没有比它更大的。它是上帝首先的恩赐，也是心灵进展的最后阶段。它不被任何美德赛过，也不向任何美德让位……寻找上帝者的美德又有什么限度呢？《诗篇》作者说：“要……时常寻求他的面”（诗 105:4）。一个人找着了上帝，他并不会停止寻找他，乃要继续不断地寻找他。寻找上帝，不是在于移动脚步，乃是在于心灵的渴慕。当人因为找着了上帝而快乐的时候，他那虔诚的渴望不但没有消灭，反而增加起来。难道达到了快乐，渴望就消灭了吗？这岂不是反而像油倒在火上，因为渴望就是火。事实诚然如此。快乐必然满足，但是满足快乐，并不消灭渴望，也不停止寻找。

……我们的灵若是自由行动，它就是一个徘徊而不知返的灵。请听一个流荡之灵的话，看它所抱怨所寻找的是什么：“我如亡羊走迷了路，求你寻找仆人”（诗 119:176）。

世人哪，你们愿意回转吗？如果回转是凭你们自己的意志，你们为什么呼救呢？你们为什么要恳求把你们自己所富有的赐给你们呢？显然他愿意回转，却是无能为力；那不愿意回转的人，便漂泊得更远。然而我并不说那渴望回转并希望被找回的人，是完全被弃绝了。因为他愿意回转的心是从哪里来的呢？如果我没有犯错误的话，他回转的心是从基督已经在寻

找他、在看望他而来的。基督在看望他，并不是没有效果的，因为这看望已经在他心中产生善意，若没有这善意，他的回转是不可能的。但是只寻找一次是不够的，因为心灵极其衰弱，回转是非常艰难的。

12月21日 基督预先寻找你们

新妇说：“我……寻找我心所爱的”。基督为了叫你们寻找他，他的恩慈预先寻找了你们，预先爱了你们；也是为了这缘故，他的恩慈呼召你们，激动你们。人哪，若是基督没有预先寻找你们，没有预先爱你们，你们根本就不会寻找他，也不会爱他。基督预先以双重的恩慈待你们，就是预先爱了你们，预先寻找了你们，爱是寻找的动因，寻找则是爱的果实与明证。基督已经爱你们，好叫你们不怕他寻找你们是为刑罚你们；基督寻找你们，好叫你们不埋怨他爱你们是无目的的。这两种大而显然的恩慈已经赐给你们勇气，除去了你们的畏缩与胆怯，激动了你们的感情，又使你们生发回转的心。因此，你们热心来寻找你们心里所爱的基督，因为正如在基督没有寻找你们之前，你们不能寻找他，照样，现在基督既然已经寻找了你们，你们就不能不寻找他。

12月22日 我爱基督，也被他所爱

我不害怕，因为我爱基督，也被他所爱；而且除非他先爱我，否则我就无法爱他。那些不爱基督的人，应当害怕，但是爱基督的人，



则无所惧怕。那些不爱基督的人，怎能不随时觉得要遭损呢？但是我因为爱基督，所以不再怀疑基督爱我，正如我不怀疑我爱他一样。而且我既然深觉他爱我，我就绝不怕见他的面。你要问，在什么事上我感觉他爱我呢？就是他不但寻找了我这个不快乐的人，而且也使我寻找他，又使我深信一定会寻见他。我对他的爱，既起了感应，那么我对他的寻找，为何不应起感应呢？当我轻蔑他的时候，他既然赦免了我，那么我寻找他，他哪是基督呢？当我藐视他的时候，他寻找我，那么当我寻找他的时候，他哪会藐视我呢？基督的灵是仁慈温良的，他对我的呼召也是柔和的；他叫我感受到他对我的慈爱，他向我耳语，叫我信服他对我明显的热爱。因为他探入上帝的深奥事，知道上帝的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念。我既然尝过他的仁慈，又深信他已经与我和好，我怎能不被激励去寻找他呢？

12月23日 我们是自愿地受罪的奴役

在动物当中，只有人是自由的；但由于罪的侵入，人不免受一种由于意志而非由于天性的强迫；所以那固有的自由仍未被剥夺。

意志既然被某种奇怪、邪恶的媒介败坏了，就产生这种必然；因为必然是自愿的，所以不能原谅意志；而意志既受诱惑，便不能排除必然。

我们为罪所羁绊压迫，但这是自愿受的奴役。所以，讲到奴役我们是悲苦的，讲到意志

我们是无可推诿的；因为意志自陷为罪的奴隶，是当它有自由之时。

灵魂在某种离奇而邪恶的情形之下，受制于这种自愿而又悲苦的必然，既是受缚而又是自由的；它就必然说，是受奴役的；就意志说，是自由的；更奇怪而又悲苦的，是它因自由而有罪，因有罪被奴役，所以因为自由而受奴役。

12月24日 灵魂仿佛有两种相反的特征

借着上帝的仁慈，有时在默想灵魂之事时，我发现它仿佛有两种相反的特征。如果从它本身去看，我觉得它其实只是空虚而已。我们现在何必列举它的一切不幸，说它如何罪恶贯盈，如何陷在黑暗之中，如何为外物所引诱，如何放纵私欲，如何受情欲所制，如何充满幻想，如何习于为恶，以及如何充满不名誉的事和纷乱呢？以真理的眼光看来，甚至我们的义也不过是“污秽的衣裳”（赛 64:6），那么，我们所承认的不义将受什么审判呢？“我们里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢？”（太 6:23）那么，人无疑是等同于虚空，被贬为一无所有，人就是一无所有。

然而上帝所褒奖的人，如何是完全空虚的呢？上帝的心所系念的人，真是一无所有吗？弟兄们，让我们再振作吧！虽然我们在心里是一无所有，但在上帝的心里也许我们不是完全空虚的。仁爱的父啊，不幸之人的父啊，你多么专心顾念我们啊！因为你的财宝在哪里，你



的心也在那里。可是我们若真是一无所有，又如何能做你的财宝呢？在你面前，万国等于无物，也必须被看作无物，因为他们是在你面前，而不是在你里面。按照你真理的审判，他们是无物；但是按照你宽大的怜悯，就不是如此。你使无变为有（罗 4: 17），这样看来，他们本来是无，然而也是有；就自己看来，他们是无，然而就你看来，他们是有；保罗解释说：“不在乎人的行为，乃在乎召人的主”（罗 9: 11）。

……如果我们从这两方面来考察我们的处境——一方面我们毫无所有，另一方面又大有尊荣——我觉得我们的夸耀似乎受到约束，其实可能更加增强，叫我们不以自己夸耀，乃是指着主夸耀。我们试想，假如他定意要拯救我们，我们必立刻获救，得到新的生命，但我们不如升到更高更广的一层境界，寻求上帝的城、他的殿、他的室，和他的配偶。我没有忘记以敬畏之心说，我们是有，不过只是在上帝的心里才有；我们是有，不过只是由于他的恩惠，不是由于我们自己的功劳。

12月25日 良心的见证包括三件事实

我相信良心的见证，即保罗所谓虔敬的人的夸耀（林后 1: 12），包括三件事实。首先必须相信，若不依靠上帝的慈爱，就不能得赦罪；第二，除非由他的恩赐，不能有任何善功；最后，不能以善功换取永生，必须靠他白白的赐予。

……这还不够，这只是信仰的开始而已；因为我们既相信罪恶只能由上帝赦免，就应该同时相信我们的罪已蒙赦免，直到我们由圣灵见证、确信拯救是为我们预备好了的；正因为上帝赦免我们的罪、赏识我们的长处，又给我们赏赐，所以我们断不能停留在这信心的开端。

12月26日 只要不是永远地忧愁

为罪忧愁确有必要，只要不是永远地忧愁。我劝你有时候要抛弃对自己过去所行之事的不安与痛苦的回忆，要静默安闲，想到神的仁慈。我们要把蜜与苦艾混在一起，好叫这有甜味调和的有益的苦汁，可以恢复我们的健康；当你回想自己的卑污时，也要想到上帝的良善。

12月27日 上帝的恩典永远赐给那些敬畏他的人

当他（耶稣）对他们说话时，每一个人都以为是对着自己说的：小羊群，不要惧怕，因为天国的奥秘是要向你们显明的；这些人是谁呢？就是那些主所预知、又预定使之和他的儿子形像相似的人。他已把那伟大而奥秘的计虑启示了。主知道谁是属于他的，但那以前为主所知道的，现在已显示给人了。他并不让别的人，而只让那些他所预知、又预定将归属于他自己的人，来参与这一伟大的奥秘。

……上帝的恩典是永远赐给那些敬畏他的人的；从永恒的预定到永恒的福泽，一方面是



无始，另一方面是无终。

12月28日 真正的安息之所

对凡敬畏上帝的人，他的安排、他平安的判断都是有效的，就隐藏他们的过，而报答他们的德；所以对于他们，不但是善事，即便是恶事，亦与他们合作。谁能控告上帝所拣选的人呢？为要获得一切公义，只要有上帝的恩眷就满足了，因为我的罪就是违抗他的罪。但他并不责罚我，就好像我从未曾犯过罪一样。

啊，真正的安息之所呀，这地方若称为内室，并非不合。在这里上帝可被觐见，他既非愤怒，也未尝充满顾虑；在这里他的旨意都是良善、完美而可悦纳的。这景象并不使人恐惧，却能安慰人心；不刺激那浮躁不安的好奇心，却使之归于宁静；不叫感官疲惫，却使之安谧，在这里可以享受真正的安息。一位宁静的上帝使万物归于宁静；瞻仰安息，即所以享受宁静。

12月29日 不要轻看你们的祈祷

亲爱的弟兄啊，切不要轻看你们的祈祷，以为它是徒然的，我实在告诉你们，在你们还没有祈祷以前，它就被记录在天上了。你们要存着信心，期望你们的祈祷得蒙应允；若不蒙应允，就是因为应允对你们没有益处。

12月30日 行动与思想是一对关系密切的同伴

如果你聪明的话，你会表现得像个水库，

而不像一道水沟。因为水沟这边收，那边就放了；水库却待储满了水才倾溢，有余的才传出去。……现在教会里水库太少，水沟却很多。……水沟自己没有注满，就想往外泼。……因此，充实自己吧，但记着充溢时要谨慎地倾泻。……如果你有能力，就利用你的丰盛来帮助我，否则，饶了你自己吧。

……

行动与思想是一对关系密切的同伴；他们地位对等，同居一室。……

真诚清纯的思想有个特质，就是有时它会激励心灵，叫它热情澎湃，要说服别人爱神，以至于它欣然放弃安逸，换取传道的劳苦。当工作有点成绩时，心灵就回去享受思想的乐趣，然后，它会再次挟着以往的热忱，以更大的力量去为人工作。

12月31日 我的一生是邪恶的

（圣伯尔拿临终前说：）我的一生是邪恶的，亲爱的主耶稣基督，你有两重权力，可以承受天国。第一，天国是你继承的产业，因为你是天父的独生子。这个并不能给我一点安慰，也不能给我任何进天国的希望。但是第二，你借受苦受死买来了天上的产业，息了天父的愤怒，开了天堂的门，并把天堂赐给我。因此我便有了喜乐和安慰。（这样，圣伯尔拿愉快地死去了。）

DAILY BREAD FOR MY SOUL

《心灵面包》是《心灵花园》系列的第二本，选摘自12位灵修大师的传世之作，包括加尔文的《基督教要义》、伍尔曼的自传《伍尔曼日记》，约翰·多恩的《丧钟为谁而鸣》，小德兰的《一朵小白花》，以及奥古斯丁、马丁·路德、约翰·卫斯理等人的文选。

这些伟大珍贵的文字，经过精心编选后悄然落于我们掌中。每日一篇，每篇以精练优美的小标题点明主旨，引导思维。深邃的哲思和细腻的语言，所展现出来的伟大心灵和深沉智慧，对于在人生旅途中感到饥渴疲乏的读者，不啻是最好的精神食粮。

ISBN 978-7-5126-0225-0



9 787512 602250 >

定价：29.00元


INOCH
以诺文化