



【論內心的安慰】 「使內心得平安的四件事」

一 我兒哪，我給你指出一條平安和真正自由的道路。第一，要樂於隨從別人的意思，勝過自己的意思。第二，寧願少取，不可貪多。第三，甘於居低位處眾人之下。第四，要常常禱告，願神的旨意完全成就在你身上。這樣的人就能進入平靜安息的境界。

二 主這簡短的訓言極其完美。言簡意深、其益無窮。若能忠實遵守此言者必不至於煩惱。每當內心不寧，心灰意冷時，就是已離開了這個教訓。主凡事都能作，且喜愛我們靈性上得益，所以求主多施恩，使我們得以遵行祂的話，作成得救之工。

三 抵抗惡念的禱告：

主啊，求祢快快幫助我，我的心生出諸般惡念，恐懼折磨我的靈魂，我要怎樣勝過它而不受其損害呢？我要如何徹底的擊敗它呢？主祢說要在我前面制服地上的君王，祢要打開牢獄的門，將那隱嚴的奧秘啟示給我。主啊，照祢所說的成全吧！但願我的一切惡念在祢面前消失。在患難時，我投奔祢、倚靠祢，從我心的深處向祢呼籲，而且耐心地等候祢的安慰，這是我的希望，也是我唯一的安慰。

四 求內心的光照的禱告：

慈悲的耶穌，求祢光照我，驅去我心中的幽暗、壓制我心中的雜念、粉碎猛攻我的試探。求祢助我爭戰，征服獸性的慾念，使我靠祢的能力得享平安，使讚美祢的聲音得以重聞於聖殿，就是在我清潔的良心中。求祢下令對海說：平靜吧！對北風說：止住吧！我就必得著極大的平靜。

求祢發出亮光和真理，照遍大地；若非祢照亮，我不過如未經鑄造的無用泥土；求祢從天上沛降恩典，使我心得以浸潤於天露之中；求祢賜下摯愛的清泉，澆灌地面，使它結出善良佳美的果實；求祢除去在我心上為罪所壓的重負，吸引我全心仰望天上的事；人若嘗過天恩的滋味，甚至連想起世俗的事都覺得厭惡了。

求祢救我脫離一切人間短暫的快慰，因為無一受造之物能完全安慰滿足我的慾望。求祢用不可分離的愛繩使我連屬於祢，因為只有祢能使愛祢的人得到滿足，除了祢萬事都是虛空無益！

節錄自《效法基督》頁 121-124