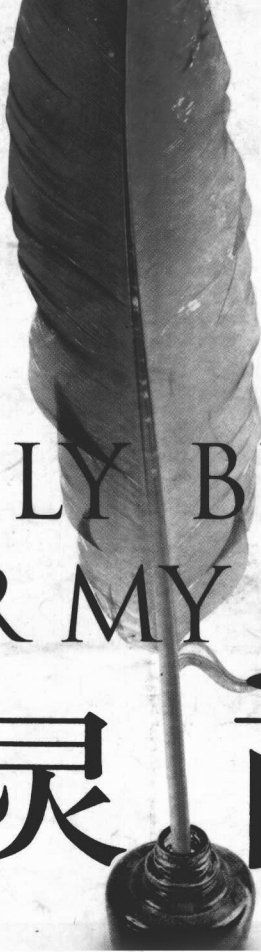


DAILY BREAD  
FOR MY SOUL

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](http://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，或称为充满怜悯的生命；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<br>..... | 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. 我该怎么喜欢这个命令呢 .....      | 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 |