湯瑪仕 Thomas Kempis (1380-1441)

生於德國一城市(kempen)，家境清貧。1399 年就讀於 Deventer 之 "Brethren of the common Life"學校—Gerard Groote 所創辦，不收學費，注重靈性栽培，不是修道院學校(只收修道士)，學生是一般信徒，有平常的家庭生活與職業→畢業生許多成為修道士(monks)、學者、神學者：有名的像 T. Kempis, Pope Hodrian VI, Gabriel Biel, Nicholas of Cusa, Rudelph Agricola (1443-1485) → application: the model comparable to Harvest Seminary.

1425 進入修道院：靈修、抄寫聖、寫靈修心得、寫 Gerard Groote 傳記。最重要作品：Imitation of Christ 效法基督（遵主聖範）被譽為 "the Fifth Gospel"第五部福音書，其流行暢銷，僅次於 Bible→2nd Bible 被翻成 50 多種文字。

分四部：

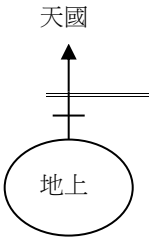
1st： 對屬靈生命的勸告（"Admonitions useful for a Spiritual Life" Purgative）棄絕、釘死一切肉體情慾的敗壞，輕看世界物財富

1. 追求謙卑、無名 (desire to be unknown)、追求美德(virtues)，永恒福樂
2. 不單知罪認罪，更要深深體會對罪的傷痛。
3. 神審判我們，不在乎我們讀了多少，知了多少，乃在乎我們行了多少，在乎我們活出了多少。
4. 少審判定罪別人，多審判定罪自己→靈命成長。
5. 破碎自我的意思，才能真正與人和睦。
6. 多學習安靜，愛上愛靜，來默想神。
7. 默想死亡，數算自己的年日，以今天是活著最後的一天來安排生活的優先次序。
8. 默想死亡，思想主的審判。
9. 沒有嚴緊的生活紀律 (discipline)，信仰生活將是一敗塗地。

2nd : 對內在生命的勸告（Admonitions leading to the Inner Life）

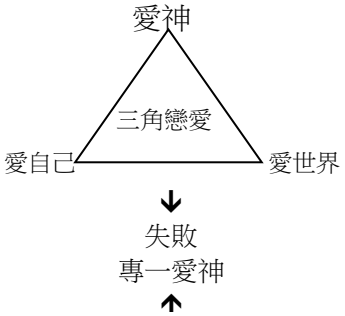
→背十架效法祂的死：與主聯合 union with Christ in His death Phi3:10, Ro6:5

1. 神的國在人心裏，回到裏面，與主靈裏相交。
2. 預備打掃心室，讓主毫無攔阻進入內住。
3. 在主十架的釘痕手裏，摸到主的大愛，你才會愛主，不愛世界。
4. 默默無聲地為主受苦，是成聖必經之路。
5. 愛神的天國，也要愛主的十架：背十架跟隨主。



3rd : 神話語的內顯
（"The Inward Speaking of Christ to a Faithful Soul"）

1. 聽見主的話，主的話刻在心版上，是得勝試探的唯一方法。
2. 愛神能得著神許多的恩典，但唯有「謙卑」能保守你所得的一切恩典——謙卑乃是從神聖潔公義的眼中看自己是何等悲哀可憐的罪人。
3. 接受一切遭遇，患難困苦如同從神手而來，相信有神美意與祝福而進入安息。
4. 心靈自由釋放，不為物慾捆綁，是極大的祝福。
5. 愛自己是愛神最大的障礙。
6. 心靈平安的四大要素：順服、甘願貧窮、謙卑、遵主旨行。
7. 越多脫離自己，便越多進入基督的豐富。



4th : 聖餐（Eucharist）

聖禮，是聖體➔is the life of the soul, the medicine for spiritual illness

➔得勝情慾敗壞、試探、信心增長

在聖禮裏與基督聯合 union with Christ in the Sacrament

應以強力感恩的心，愛主的心，領受主的身體。

Preparation ：反省自己的良心➔省察認罪、悔罪、離罪。

Spiritual Growth by 聖體與聖經