

《效法基督》  
THE IMITATION OF  
CHRIST



二零二二年一至四月  
節錄合輯

THOMAS À KEMPIS

## 《效法基督》簡介

《效法基督》一書為 15 世紀初作品，是一本屬靈日記。在《聖經》以外，這書和本仁約翰的《天路歷程》，是最有名、最有力量的兩本書。

作者在種種壓力、挫折、悲痛下，俯伏在神面前，在與主相交中，從祂的話得著寶貴的屬靈學習和領受，這些分享都給讀者們很多寶貴的提醒和教導。

「惟有仰望及效法基督，  
方能在我們得救的人身上散發主基督耶穌馨香之氣。」

～《效法基督》封底文～

編註：《效法基督》乃 15 世紀初葉作品，有著當時大公教會及修道院的文化色彩背景，為了讓弟兄姊妹更易讀和明白，編輯時把艱澀的語句作了簡意重寫。另因篇幅所限，對好些篇幅較長的章節亦作了重點內容撮寫。

若弟兄姊妹想了解和閱讀原著中文翻譯本，歡迎到教會圖書閣借閱或自行到基督教書室購買；若以此合輯作為個人或小組默想分享之用，也必得益不淺，如對書中內容有疑問或分享，歡迎與同工聯絡。

\*歡迎點擊下方連結或掃描 QR Code  
閱讀《效法基督》英文翻譯本：

[http://www.hkcpc.org.hk/The Imitation  
of Christ](http://www.hkcpc.org.hk/The_Imitation_of_Christ)



# 目錄

- 【培靈之道】～「效法基督與輕看世界的虛榮」... 4
- 【培靈之道】～「論自卑」..... 5
- 【培靈之道】～「論真理」..... 6
- 【培靈之道】～「行事的真知灼見」..... 7
- 【培靈之道】～「論讀聖經」..... 7
- 【培靈之道】～「論情慾」..... 8
- 【培靈之道】～「應當避免空想和驕傲」..... 9
- 【培靈之道】～「應注意避免過份的親密」..... 10
- 【培靈之道】～「論順從」..... 11
- 【培靈之道】～「應避免多言」..... 12
- 【培靈之道】～「得平安與追求在恩典中長進」.. 13
- 【培靈之道】～「患難的益處」..... 14
- 【培靈之道】～「抵擋試探」..... 15
- 【培靈之道】～「勿作輕率的判斷」..... 16
- 【培靈之道】～「行事須本愛心」..... 17
- 【培靈之道】～「包容別人的軟弱」..... 18
- 【培靈之道】～「活在事奉群體中」..... 19

## 【培靈之道】～「效法基督與輕看世界的虛榮」

- 一 主說：「跟從我的，就不在黑暗裏走。」這是基督親自教訓我們，我們若是願意得到真理的亮光，脫離內心的黑暗，就該如此效法祂的生活和行為，所以，我們要以默想耶穌基督的一生，為我們首要的工作。
- 二 基督的教訓超過古訓先賢的一切教訓；人若藉著聖靈，就必在其中找著隱藏的嗎哪。但是，事實上，許多聽基督福音的人，所受到的影響卻很少，那是因為他們沒有基督的靈。所以無論何人如要完全和經驗基督的教訓，就必須努力使他的生活完全遵照基督的表率。
- 三 深奧地講解三位一體的道理，對於你有甚麼益處呢？若是你缺少謙卑的心，就不能蒙三位一體的神的喜悅。的確，高言大智不會使人成為聖潔和公義，只有道德的生活才是神所喜愛的。我覺得悔罪比光認識悔罪的定義更重要。即使你能背誦全部聖經，和一切哲學家的言論，卻沒有神的愛，和神的恩，那對於你有甚麼益處呢？除了愛神和專一服事祂以外，真是虛空的虛空，一切都是虛空！輕看世界，奔向天國，這才是最高的智慧。

節錄自《效法基督》頁 1

## 【培靈之道】～「論自卑」

- 一 所有的人都本能地有求知的慾望，但是若不敬畏神，知識於你又有何益呢？實在的，一個服事神的謙卑的農夫強於一個忽略了他自己，卻致力於研究「天道」的驕傲的哲學家。無論何人，認識自己越清楚，就必定越自卑，他也不因別人的稱讚而沾沾自喜。即使我明白世上一切的事情，卻沒有愛，那將在按我的行為審判我的神眼中，有何裨益呢？
- 二 要制止過度的求知慾，因為在其中包含著許多令人困惱和欺騙。讀書人每喜在人前顯為博學，而且喜歡被人稱為有智慧的。有許多事物，我們知道了它，對於靈性來說得益甚少或者是毫無益處，故愚昧的人總是熱衷於其他的事情，卻很少關心能拯救他們的靈魂的事。長篇大論並不能使心靈飽足，只有道德的生活才能安慰你的心，清潔的良心才是信靠神的確據。
- 三 你所知道的越多，所明白的也就越深，除非你的生活也同時更聖潔；否則，你所要受的審判就更加嚴厲。所以，不要為你所懂得的藝術或科學而自鳴得意，卻寧可讓你的知識使你更加謙卑和謹慎。假若你想你所明白和所知道的已經非常之多，同時你也應該知道，還有更多的事物是你所不知道的。不要自視聰明，寧可承認自己的無知。為什麼你要在人前自顯高大呢？因為在聖經中比你更博學、更多才的人正多呢。假如你要在認識或學習任何事物上得益，你就該不求為人所知，而且少被人所器識。
- 四 最高深和最有益的學問就是對自己具有正確的認識和估價。

節錄自《效法基督》頁 3-4



## 【培靈之道】～「論真理」

- 一 親自從神領受真理教訓的人是有福的。不是藉著終會過去的文字和言語，而是出自真理本身。我們常常被自己的意見和感覺所欺騙，以致所能認識的只是微乎其微。
- 二 最大的愚昧是忽略了有益和必需的事，而去注意那些稀奇和無益的事，這真是「睜眼睛」。整天埋首於哲學與我們有何干呢？凡受教於「永生之道」的人，就能從世上許多無益的理念中解放出來。萬物都是從此「道」而來，萬物也都是述說此「道」，此「道」是一切的起頭，「道」就是神。我們也是受教於祂。若無此「道」，沒有人能正確地認識或判斷任何事物。真理的神啊！求祢使我在永恆的愛中與祢合而為一。
- 三 人的內心越單純，就越容易明白更多和更高深的事，因為他能接受從上頭而來的智慧。一個善良、誠實、心中穩定的人，雖然從事許多工作也不會感到困擾，他內心的平靜和安穩是因為他工作是為榮耀神，而不是為自己。
- 四 今生的完美總會夾雜著一些缺陷；我們的知識亦常夾雜著無知。自視卑微比追求學問更能引導我們到神面前。但是尋求學問並非邪惡，也不要厭惡認識知識；知識本身是好的，而且是神所設立的。不過，這求美善的良心和道德的生活應放在追求知識之先。許多人得益少，甚至一無所得，就是因他們只願努力追求知識而忽視了把美善的生活活出來。

節錄自《效法基督》頁 4-7

## 【培靈之道】～「行事的真知灼見」

- 一 我們不應輕信人言，應該謹慎和忍耐地按著神的旨意去思考事情。但是，我們常易於相信，也易於論斷別人的短處過於談論人的長處，這正是人的弱點。完全的人不輕易相信別人對他所說的話；因為他明白人類的弱點都是傾向於惡，而且在言語上容易有過失。
- 二 最大的智慧莫過於不輕率行事，不固執己見；不輕信任何事，也不輕易傳言。要向智慧和正直的人求教，甘心受教於比自己強的人，不要自以為是。道德的生活可使人從神得著智慧，並且得著智慧的經驗。人若越謙卑，就越能順服神，在所行的一切事上就越慎重，也越能享受更大的平安。

節錄自《效法基督》頁 7-8

## 【培靈之道】～「論讀聖經」

- 一 在聖經中我們所尋求的是真理，而不是高言大智。讀聖經的每一部分時都要有聖靈同在，因為聖經是由聖靈的啟示而寫的。我們在聖經中追求的是靈性的益處，並非美麗的言語。我們應當讀那些淺顯和敬虔的書，正像我們樂意讀那些高深的、奧妙的書那樣。不要讓聖經作者的威權和他學問的大小使你發生懷疑，而要讓愛慕純正真理的心吸引你去讀它。不要去追究是誰說這話或那話，只要注意所說的是什麼。
- 二 人終歸要死亡，主的真理卻永遠長存。神用種種不同的方法對我們說話，他不偏待人。我們的好奇心常阻礙我們讀聖經，因為我們喜歡研究、討論那些我們應當讓它過去而不要去注意的東西。假如你願意有所收益，就應以謙卑、單純和信服的心去讀，不要為博取虛名而學。要樂於發問。

節錄自《效法基督》頁 8-9



## 【培靈之道】～「論情慾」

- 一 無論何時，一個人放縱慾望，他的內心馬上就要感到不安。驕傲和貪心的人決得不到安息。靈裡貧窮和虛心的人才能活在豐盛的平安中。人若還未完全向他自己死了，很快就會在極小和瑣碎的事上受試探，而且被試探所勝。心靈軟弱，而仍活在情慾之中和喜好逸樂的人，就很難擺脫貪愛世上事物的慾望。所以當他試圖擺脫這些慾望時，他就要感覺痛苦；若有人反對他的行為，他就很容易發怒。
- 二 但是假如他隨從慾望而行，他又會馬上受良心的責備而感不安；因為要想在順從情慾的生活中尋求平安，那是徒勞無功的。所以要得真正的內心平安，只有抵制情慾而不是順從情慾。隨從肉體和沉溺於世上事物的人，心中不會有平安，只有屬靈的人和敬虔的人，才能享到內心的平安。

節錄自《效法基督》頁 8-9





## 【培靈之道】～「應當避免空想和驕傲」

- 一 信靠人或被造之物是無益的。為愛耶穌基督的緣故去服侍人，卻不要以為是羞恥，在世上被人當作貧窮，也不要引以為恥。不要自恃，卻要寄你的希望在神裡面。在你能力所及的事上要盡力的做，神必要在你的善意上，加添你的力量。不要依賴你自己的知識，也不要依賴任何有生命之物的聰明；卻要仰賴神的恩典，祂幫助謙卑人，卻叫驕傲的人降為卑。
- 二 不要炫耀你的財富，也不要因你的朋友有權勢而誇耀，卻要誇耀神。祂不但把萬物給了你，而且還把自己賜給了你。不要為你身材的魁偉和容貌俊美而炫耀於人，因為極小的疾病就可以使你的美容變醜和身體損毀。不要為你天賦的聰明和才能而沾沾自喜，以免不能得神的喜悅；因為你天賦的所有善性都是出於神的。
- 三 不要看自己比別人好，以免在鑑察人心的神眼中，你被認為比他們更壞。不要為所作的善事誇耀，因為神的判斷和人的判斷是迥然不同的，人所喜歡的事往往是神所厭惡的。假若你有任何的優點，總要相信別人有比你更多的優點，這樣，你才能保持謙卑的心。居眾人之下對你並無損害，但是你若自視居一人之上，就會對你有極大的損害。謙卑的人享受長久的平安，但是在驕傲的人心中卻存著嫉妒和忿怒。

節錄自《效法基督》頁 10-11



## 【培靈之道】～「應注意避免過份的親密」

- 一 不要將你的心事隨便告訴人，卻要與智慧的、敬畏神的人商量事情。不要與少年人和陌生人作深交。不要諂媚富人，也不要經常在大人物面前來往。要與謙卑和純潔的人、虔誠和有德行的人同群，和他們談論有益的事。不要與任何一個異常過於親密，卻要在禱告中記念他/她們的良善。要追求獨與神親近，而不是人的關注。
- 二 我們應該有愛眾人的心，但是不要過份的親密。有時傳聞中的好評，在見面後反感到失望。
- 三 我們有時想由朋友去得人的歡心，但是結果卻因我們發現了他們的劣品性反而厭惡他們，同時也會因自己的劣行惹人厭惡。

節錄自《效法基督》頁 11



## 【培靈之道】～「論順從」

- 一 在順從中去生活是偉大的事。因為聽從總比自作主張安全得多。許多人順從由於不得已，並非出於愛心。這樣的人就會憤憤不平，而且容易發怨言。他們也無法得到內心的自由，除非他們甘心樂意地為愛神的緣故而屈身順從。若隨己意奔走，一定得不到安息，只有謙卑服從在上者的管理，才可以得到。許多人受「換個地方就會好了」所欺騙。
- 二 當然，每一個人人都喜愛行自己所喜歡和合自己心意的事。但是假若神在我們中間，我們有時就應該為大家的緣故，捨棄己見。誰有智慧足以測透萬事呢？所以不要過於自信己見，要樂意聽別人的批評。假若你的意見是好的，卻為著神的緣故放棄了，去聽從別人的意見，這要成為你更大的益處。
- 三 常聽說：聽從和接受別人忠告比教訓人更穩妥。驕傲和固執的證據就是儘管知道別人意見是好的，但仍不肯捨棄己見，順從別人。

節錄自《效法基督》頁 12-13



## 【培靈之道】～「應避免多言」

- 一 你要盡量避免世俗的空談；因為談論世俗的事情，即使具著誠懇的動機，也沒有甚麼益處。因為我們很快就會被世界的虛榮所玷污和迷惑。許多時候，當我說過話之後，就立刻後悔當時沒有保持緘默。為什麼我們喜歡彼此談說，甚至到了我們良心感到不安時，仍不停止呢？我們這樣喜歡談話乃是想藉此彼此得些安慰，同時希望放鬆一下由於思想而致過度疲乏的心。所以我們最喜歡談，也最喜歡想的，必定是我們所愛好或我們認為最討厭的事。
- 二 可惜這些談話時常是徒然，毫無結果的；因為外面安慰的需要常常是因失掉神所賜的內心平安所致。因此，我們應該做醒禱告，以免虛度我們的光陰。假若遇著合宜的說話機會，只應說造就人的話。具有壞習慣且又不去做自己本份應做的事，最容易放任自己去說那些不加考慮的話。若有一些同心合意的人聚集於神面前談論屬靈的事，那對於我們靈性的長進是極有幫助的。

節錄自《效法基督》頁 13-14

## 【培靈之道】～「得平安與追求在恩典中長進」

- 一 我們若不為別人的話語和別人的事而忙碌，也不管那些與我們無關的事，就可能享受極大的平安。一個人若只顧別人的事，而且總是找機會向外攬事做，卻很少去省察自己，他怎能享受長久的平安呢？心意純一的人有福了，因為他們要享受極大的平安。聖徒可以老練和沉著是因為他們都曾下過工夫抑制他們對於世俗事物的慾望，並全心專注在神上面。若每天也從沒有熱切地燃起過追求不斷長進的願望，我們總是在不冷不熱的狀況中。
- 二 我們若能像戰場上的勇士那樣奮力守住陣地，就必定從天上得到神的幫助。因為那賜我們戰爭機會，又使我們最終得勝的神，必會援助那些英勇作戰的和靠賴祂恩典的人。假若我們認為我們宗教生活長進，僅賴於遵守一些外面的儀式，那麼我們的信心就會很快完結。
- 三 假如我們每年能拔除一件惡行，我們就會很快成為一個完全人了。不然，我們信主多年後還不如剛信主時那樣善良和純潔。我們的熱心與進步本應與日俱增。
- 四 當你對那些小而容易的事都不能克服，又怎樣能克服那更難的事呢？要從一開始就抵制你的情慾，不沾染惡習，以免它們會逐漸地將你陷於更大的痛苦。假若你考慮到聖潔的生活會給別人帶來喜樂，也使自己內心得到更多平安，我想你一定會更注意自己靈性的進步。

節錄自《效法基督》頁 14-16



## 【培靈之道】～「患難的益處」

- 一 有時遭遇苦難與困惱，實在是對我們有益的，因為它常常會使人反省自己，使我們感覺在世上都是客旅，甚至有如放逐的囚犯，不應該把盼望寄予世上任何人事物。有時遭遇別人反對也是有益的，受人毀謗時（雖然我們行事與動機都好），也沒有什麼害處。這些事常有助我們學習謙卑，防止虛榮，雖然在外面是被人批評責難，得不到人的稱讚，但當我們首先尋求神，神會為我們的真心作見證。
- 二 一個人完完全全的安息在神裡面，就不需要去尋求別人諸般的安慰。一個有德行的人遭受痛苦試探，或受惡念所困擾時，就能更明白他是如何迫切的需要神；若沒有神，甚麼善事都做不了。同時，也會為着所受的苦楚憂愁、哀痛、發出禱告；甚至不會眷戀塵世的生活，希望早日與基督同在；因為，人世間並不能讓我們獲得完全的平安和絕對的安全。

節錄自《效法基督》頁 16-17

## 【培靈之道】～「抵擋試探」

- 一 我們在世總不免憂患與試探，「人生在世豈無爭戰嗎？」因此，每一個人都當慎防試探，做醒禱告，以免魔鬼趁機誘惑。試探雖痛苦，卻是有益的，因在試探中，會使一個人變為謙卑、清潔，而且能使他人得益。
- 二 一個接一個的試探總在磨折我們。惟有靠著神的幫助，逐漸地耐心忍受，更易得到勝利。對於在試探中的人，切勿嚴加責備，也要安慰，正如你在受試探之中，願意人家這樣待你一樣。
- 三 一切罪惡試探都是起源於心無定見和對神缺少信心。火煉鐵，試探煉義人，試探能顯出真正的我們。我們必須做醒，在試探開始時就克服！試探最初只是心中一個邪念，繼而成為強烈的想像；當接受它後就產生作惡的動機，最終成為行動。罪惡試探得寸進尺，完全進入我們心中。
- 四 有人在初信時就遭受大試探，有人卻在生命後半生才遇到，有人幾乎一生都在試探中，有人所受的卻很輕。這是按神的智慧與公義衡量命定，叫祂所召的人得益處。
- 五 受試探時不應絕望灰心，要熱誠禱告，求神賜我們力量，幫助我們勝過患難，神必給我們開一條出路，叫我們能忍受得住。讓我們謙卑俯伏在神手下，因為祂必拯救，且將謙卑人升高。
- 六 在試探和苦難之中，善良的品性就越加顯明。假如一個人只有虔誠熱心，卻未遭遇苦難，算不得甚麼。但在患難的日子能忍耐，他就有希望在恩典上大大長進。有些人於大試探得蒙保守，卻在日常小事上多有失敗，這是教他們凡事謙卑；人既在小事上失敗，大事就不敢擅作主張了。

節錄自《效法基督》頁 17-20



## 【培靈之道】～「勿作輕率的判斷」

- 一 不要論斷別人的行為，要反省自己；論斷別人不但徒勞無功，而且常常使我們犯錯、犯罪，但是省察自己，就必常得厚益。我們常常憑著自己的喜惡去判斷事物，因為自己判斷的義使我們失去了正確的判斷。假如我們純以神為我們追求的目標，抵制我們的私心己慾，就不致這樣易於煩惱了。
- 二 我們實際上常受潛伏於心或外在環境的事物所影響，使我們無法自主。許多人對自己所作的事暗地裏自賞，卻不知道自己所作的是什麼！當事情合乎自己心意時，心就覺得平安；但當事情不如意時，心就立刻動搖、困惱起來。判斷與意見的不同最易引起朋友、人與人，甚至基督徒之間的不和。
- 三 舊習慣最不易破除，沒有人肯甘心樂意地放下己見，聽取別人的指教。假如我們倚賴自己的理性或勤奮過於對耶穌基督的順服，就難以得著神的亮光，因為神要我們完全屬於祂、順服於祂，祂的愛激勵我們，我們就能超越人性狹窄的局限。

節錄自《效法基督》頁 20-21





## 【培靈之道】～「行事須本愛心」

- 一 不要因事行惡，或因對人的愛行惡。有時為一個有需要的人停下手上的好事而予以援手，實際上是選擇了行一件更好的事。因為這樣做，沒有白費要做的好事，卻使它變為更好的事。若沒有愛，外面的工作都是無益的。但何事若本著愛心去做，雖微不足道，卻要收豐滿的結果。因為神衡量人是在於愛心有多大而非所作的有多少，愛心越大的人所作的也必定越多。
- 二 在一件事上忠心，就必定被派做更多的事；能夠看服務公眾更重於自己的人就必能在工作上忠心。有些人在表面上做事似乎是出於愛心，但實際上卻可以是發自肉體，夾雜著個人愛好、自我意志、望得酬報、以及自私自利的動機。
- 三 真正和完全的愛心是不求自己的益處，只希望在一件事上榮耀神。他不妒忌，因為他不求一己的好處；他也不圖自己的歡樂，盼望以神的喜樂為樂；他不歸功自己，卻完全歸榮耀於神，因知道萬物都由神而來，好像水從泉源而出，最高的福氣乃是享受主裏的安息。一個懷有真實愛心的人，都能認識到世上一切的事物都是虛空。

節錄自《效法基督》頁 21-22



## 【培靈之道】～「包容別人的軟弱」

- 一 不論在自己或別人身上，有非己力能改的弱點，就要忍耐等候神的旨意。要知這些弱點對你有益處，它可以試煉你、訓練你的耐心，沒有這些試煉和忍耐，一切好行為就顯不出偉大的價值來。雖然如此，你還是應該為這些弱點禱告，求神使你能夠樂意地忍受。
- 二 若有人經過一兩次告誡，還不肯改正，就不要再和他爭辯，要將一切交託給神，願神的旨意成就，願神的名在眾僕人身上得榮耀，因為神能化惡為善。要耐心包容別人一切的短處和弱點。因為你自己也有許多過失需要別人包容。
- 三 假如自己還立志行善由不得自己，怎能希望別人在凡事上照著自己的善意而行呢？我們總是要求別人完全，自己卻在許多過失中未能改善。我們嚴格要求別人改正過失，而我們自己卻不能改；我們不滿別人濫用自由，卻不願自己的慾望受阻；我們要別人嚴守法律，自己卻不願受法律約束。由此觀之，我們很少以同樣的標準度己度人。
- 四 假若所有人都完全，我們為何還要為主的緣故容忍他人呢？神這樣的安排，是要我們學習擔當彼此的重擔(加六2)。因為沒有人沒有過失、沒有人是沒有重擔、沒有人是豐盛自足、沒有人是滿有智慧；我們應當彼此包容、安慰、扶助、教導和勸勉。遭遇患難正是發現人真實德行和力量的最好時候。遭遇患難並不會使人墮落，卻能顯出人的本來面目。

節錄自《效法基督》頁 22-23



## 【培靈之道】～「活在事奉群體中」

- 一 假如你想與人和平相處，就必須學習在凡事上願意先放下自己的想法。處身於事奉群體之中並非易事，要能不抱怨、持守忠心，直走到人生終點。與人和睦並以喜樂完結每一天的人最有福。假如你想在恩典中站立得穩、追求完全，就應該把自己當作被放逐的人或世上的旅客。假如你想過效法基督的生活，就必須樂意為基督的緣故被世上看為愚拙。
- 二 衣著和外表的敬虔並不代表我們信仰的內涵，只有生命改變和治死肉體才能成為虔誠的人。對於追求神和靈魂救恩以外的人，除了困苦愁煩，將一無所得；同樣不甘卑微，作眾人之僕的也不能常有平安。
- 三 你們蒙召服侍人而不是要治理人；蒙召為主作工和受苦，並不是閒懶和搬弄是非。人在試煉中有如精金在爐火中受試煉一樣。在事奉群體中除了為神的愛而全心虛己的人，誰也無法在此試煉中站得住。

節錄自《效法基督》頁 24-25

