

《效法基督》
THE IMITATION OF
CHRIST



二零二三年九月至十二月
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.hkpc.org.hk/The_Imitation_of_Christ



目錄

【論內心的安慰】

- 「生命無力進深就當謙卑」 3
- 「不是配受安慰卻要以為應得懲罰」 4
- 「神的恩典不賜給愛世界的人」 5
- 「天恩與人性的活動有別」 6
- 「人性的敗壞與神恩的能力」 8
- 「應當棄絕自己效法十字架的基督」 9
- 「遇患難時不必過於沮喪」 10
- 「不要為神的奧秘而起爭辯」 11
- 「我們一切的希望與倚靠只應寄託於神」 13
- 「勿受外物所惑」 14
- 「勿輕信他人，因為人易於在言語上犯罪」 15

【論聖餐】

- 「應當恭敬領受聖餐」 16
- 「神的至善和慈愛在聖餐中向人顯出」 17
- 「聖餐之前要細察靈修的工夫」 18
- 「省察自己的良心」 19
- 「我們應將自己並自己的所有奉獻給神還要為眾人祈求」 ..20
- 「欲領聖餐時應盡力準備自己」 21

「生命無力進深就當謙卑」

- 一 我兒哪，你不能常常使自己熱烈不斷地處於渴慕美德，也不能常常堅持自己處於高度的默想之樂境之中，有時你難免因罪的緣故墮落於平庸的生活中，背負一些敗壞的生活的重擔，雖然這是違反你的意志，也是你最厭煩的，可是仍無法避免。只要你還活在地上，你必免不了心中的愁煩。所以，你應當常常為此肉身之重擔而不住禱告交託，因為它使你不能完全致力於屬靈的操練，和默想天上的事。
- 二 因此，最好的辦法便是立志謙卑和行善，以善行來鼓勵自己，同時堅信等候主的降臨和恩眷，且要堅忍心中的無聊枯燥，直等到主的再臨，釋放人脫離一切憂慮之日。那時必完全忘記從前的勞苦並能享受內心的平安。「我想，現在的苦楚，若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」(羅八 18)

節錄自《效法基督》頁 170

「不是配受安慰卻要以為應得懲罰」

- 一 主啊，我實不配受祢的安慰和恩眷，即使祢遺棄我於貧窮淒涼之中，亦不算是公道。我雖淚流成河，還是不配受祢的安慰。我實只配受鞭責，因為我常常深深的得罪祢，在許多事上犯了大罪。所以平心而論，即使是最微小的安慰，也是我所不配得的。但是慈悲憐憫的神，祢不願意祢的勞苦歸於徒然，祢要在祢所愛的器皿身上顯出祢豐盛的良善，所以祢賜人間少有的安慰給祢的僕人，超過他所應得的。因為祢的安慰不像人的說教。
- 二 主啊，我有何功績，祢竟賜我天上的安慰呢！我不記得我行過甚麼善事，我只記得常易於犯罪，又惰於改過自新。我真正的承認我只配受藐視羞辱，實在不配列為祢的熱心僕人之一。
- 三 我是有罪的，而且充滿了驚惶。我啞口無言，只能這樣說：「主啊，我犯了罪，我犯了罪，求祢憐憫我，饒恕我的罪。」祢所求於困苦可憐的罪人的，無非要他們悔改自卑而已。心裡真正的悔改和謙卑必要產生罪得赦免的希望，痛苦的良心亦要漸歸平息，失掉了的神的恩典必要恢復。主啊，謙卑痛悔的心，是祢所最喜悅的祭物。在祢面前，它比乳香更甘美。它也是祢所願意倒在祢的腳上的香膏，因為悔罪謙卑的心祢必不輕看。這是躲避仇敵怒容的避難所，這是一切污穢得以潔淨的法門。

節錄自《效法基督》頁 171-172

「神的恩典不賜給愛世界的人」

- 一 我兒哪，我的恩典是寶貴的，它不能容忍外在的事物或世上的安慰與它混雜在一起。所以，你若願得恩霖沛降，就應該先除去一切得恩典的障礙。你要喜愛獨處，只向神熱誠禱告，這樣你才可能保持痛悔的心和清潔的良心。你要看全世界為虛空，要喜愛事奉神過於一切塵世的事。因為你不能一面事奉我，同時又一面喜好暫時的事物。你不應倚賴任何暫時的安慰，要看自己在此世上如同客旅寄居的。
- 二 非屬靈的人不能理解對萬事無牽無掛的心，屬肉體的人也不能領會屬靈的人的自由。完全的勝利就在乎征服我們自己。征服自己的人就是使他的感情和理性在凡事上服從主。
- 三 你若想達此高峰，就應該奮勇出發，將斧頭放於樹根上，這樣才可根除一切隱藏的私慾和屬世的喜好。因為自我本身實是萬惡之根，無論如何，必須完全克服才好，若此禍根已被征克，你就必得極大之平安。但是因為極少人致力於完全向自己死，或完全忘記自己，所以他們為自己所累，不能在靈性上超越自己。但是，凡願意自由的與主同行的人，就不要放縱情慾，不會熱心地去徵逐那特別愛好的事物了。

節錄自《效法基督》頁 172-174

「天恩與人性的活動有別」

- 一 我兒，你須細察神恩與天性的殷勤之別，它們的活動雖是十分相反卻以十分微妙的方式表現。若非內心受聖靈光照的人，怕很難辨別。一切人真的都願意做得好，他們在言語行為上亦盡力願意作好，所以在此表面的善行下，許多人受了欺騙。人的天性是狡猾的，許多人受其誘惑、欺騙，它總是只求達到自己的目的。但是神恩卻是純樸的，亦無半點虛偽，他所作所為乃是為了神的緣故而作，他最終也是安息在神裡面。
- 二 人的天性不願意死，也不願屈居人下，不願為人所勝，也不願服屬於任何人，更不甘願受人壓抑。但是神恩卻努力克己，抵抗肉慾，喜居人下，甘心服屬於人，不願利用他的自由，喜愛受管教，卻不願意統治他人，只求常常活在神的旨意中，且為神的緣故樂意謙卑俯伏於眾人之下。人的天性只為自己的利益而奮鬥，並且考慮怎樣去佔別人的便宜。神恩卻不圖自己的利益和方便，卻只求大眾的利益。人的天性喜愛榮譽，喜歡受人崇拜。神恩忠實地將一切尊貴和榮耀都歸於神。
- 三 人的天性怕羞辱和怕受人藐視。神恩喜歡為耶穌的名受凌辱。人的天性喜歡閒逸和肉體的安舒。神恩不能遊手好閒，卻樂意接受工作。人的天性喜愛稀罕美麗的東西，卻厭惡粗賤的東西。神恩喜歡簡樸的東西，不輕看粗陋的東西，不厭穿戴破舊的服飾。人的天性看重塵世的事物，得則喜，失則憂，一點點中傷的話也暴跳如雷。神恩仰望永恆的事物，不受俗物之累，不因損失而憂，不為惡言所動，因為他將財寶與喜樂積存在天上，絕不會損壞。
- 四 人的天性貪得無厭，樂受不好施，喜佔外物為己有。神恩仁慈良善，樂於助人，不務私利，且易於知足，又深知施比受更為有福。人的天性使人傾向於外物、傾向於他自己本身、傾向於

虛榮，瞻前顧後，喜好交遊。神恩吸引人向神、向著每一件美德的事，棄絕世物，避開空談，厭惡肉體的欲望，抑制濫交，羞於出頭露面。人的天性樂得外來的安慰，圖感官上的逸樂。神恩只求神的安慰，喜悅至善過於一切可見之物。

- 五 人的天性要求萬事皆備於我，不願做無償的事，偶施恩於人，必望得相應之圖報，至少亦須得人的稱讚，極欲所作所施的事被人看重。神恩不追求暫時的事物，除了神之外，不望得其他報酬，也不更多的追求生活上暫時的必需品過於能有助於他獲得永恆的事物之事。
- 六 人的天性喜歡親友滿堂，誇耀他高貴的地位，和尊貴的出身、諂媚權貴、奉承豪富、互吹捧。神恩親愛仇敵，不以廣交炫人，不以出身高貴而自得，若非德高亦不足重。神恩同情無辜，喜歡誠實人，疏遠詭詐者。神恩常常鼓勵善人更進一步，追求那最大的恩賜，追求完全，像神的兒子完全一樣。人之天性乃每遇貧困必生怨言。神恩卻以堅毅的精神忍受窮困。人之天性喜在凡事上誇己之功，喜為自己解釋爭辯。神恩把一切歸於所源出之神，不將任何好處歸於自己、不妄自尊大、不紛爭、不固執己見，無論是感覺或知識的事，總是令自己順從於永恆的智慧和神的旨意之下。
- 七 人的天性喜悉隱密的事，喜聽新聞，愛出人頭地，以一孔之見而欲證事物之理，喜為人所知，喜作能得人讚美的事。神恩不喜聽敗壞新聞，也不求明白那些稀奇古怪的事，（因為這一切都出於敗壞的舊人）因為世上並無新事，亦無恆久不變之物。神恩教人抑制感官，遠離自滿、虛誇。謙卑的將那值得稱美的事隱藏起來不為人知，對一切的事和一切的知識，務求結好果子，使尊貴、稱頌歸於神。神恩不願公開受人稱讚，只求神在他自己的恩賜上受讚美，因為神所賜給人類的一切，皆出於純粹的愛心。

節錄自《效法基督》174-177 頁

「人性的敗壞與神恩的能力」

- 一 主啊，我的神，祢曾照著祢自己的形像創造我，又賜我得救所必需的恩典，使我可以勝過常常誘我犯罪，導致我滅亡的最敗壞的本性。因我覺得在我肉體之中，罪的律常與心的律相矛盾，常常把我擄去服從肉體的情慾，我實無法抵抗情慾，除非祢的聖恩澆灌我心，加添我力。
- 二 主啊，人類急需祢極大的恩典，才能勝過那自幼就傾向於罪惡的本性。因為自從始祖亞當之日起，人性就墮落，為罪所敗壞了，罪的刑罰從此傳下來給全人類，所以祢原來所創造的至善正直的「人性」，現在卻變成罪惡敗壞的惡性了，因為它所遺留下來的乃是使人趨向罪惡和卑賤的傾向。所僅存的一點能力，不過只像爐灰中的星星之火。
- 三 我的神啊，所以我要隨從內在的人的意思，喜歡祢的律法，深知祢的誡命乃是良善、公義、聖潔、又憎惡罪惡，教導我們去逃避這些事。然而，立志為善由得我，只是行出來卻由不得我。所以，我雖然知道完全的路，也清楚地看見我應該做的是甚麼！但是因為受著敗壞的本性所壓制，我終於不能奔向那更完全的地步。主啊，我是多麼急需祢的恩典啊！因為若沒有祢的恩典，我就甚麼都不能作，但是在祢裡面，我就凡事都能作，因為祢的恩典激勵我。
- 四 主啊，我懇求祢，使我在祢面前得此恩典，我雖然為許多憂患所困誘，但是我仍不怕遭害，因為祢的恩與我同在。此恩本身便是我的力量，是我的導師，也是我的幫助。它比一切仇敵更強大，比一切智慧人更智慧。主啊，但願祢的恩常常保護我、帶領我，藉著祢兒子耶穌基督，使我不斷地獻身於祢。阿們。

節錄自《效法基督》177-180 頁

「應當棄絕自己效法十字架的基督」

- 一 我兒，你若愈超脫自己，就能愈進入我的裡面。不貪慕外在的事物，就必得到內心的平安，這樣，我們若在內心裡捨棄自己，就必能與神聯合。我願意你學習完全棄絕你自己服於我旨意之下，不違逆也不抱怨。你要跟從我，「我就是道路，真理，生命」，沒有道路就無法行走，沒有真理就一無所知，沒有生命就沒有生活，我是你應該走在其中的道路，是你所應該信靠的真理，是你所應該希望的生命。我是不可違背的道路，顛撲不破的真理，永無窮盡的生命。我是正道，是至高無上的真理，是真實的，是神聖的，非受造之生命。你若在我的道路中，你就必認識真理，真理必叫你得以自由，你也必得着永遠的生命。
- 二 你若願意進入生命，就當遵守誡命。你若願意認識真理，就當相信我。你若願意做我的門徒，就當完全捨己。你若願意在天上受稱讚，就當在今生謙卑。你若願意與我一同作王，就當與我同負十字架。因為只有十字架的僕人，才能找到幸福和真光的道路。
- 三 我兒，這些事你既知道，而且讀過，若能實行出來，你就有福了。「有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的，愛我的必蒙我父愛他，我也要愛他，並且要向他顯現。」（約十四 21）還要叫他在我父的國度裡與我同坐。

節錄自《效法基督》180-182 頁

「遇患難時不必過於沮喪」

- 一 我兒，在患難時的忍耐和謙卑，比在順境中的快慰和熱心，更蒙我的喜悅。你為甚麼因為別人說你幾句這樣的小事而煩惱呢？即使比這更大更多的事，你也應該不為所動才對。你只有讓它過去，它並非初次發生，也沒有甚麼新鮮的，你若活得長久，它不會是最後一次。在沒有遭遇逆境時，你是相當勇敢的。你能夠勸勉他人，也能用話語去鼓勵別人，但是當患難忽然臨到你的門口時，你自己的智謀和力量卻不知往那裡去了。因此你要注意你自己最大的弱點，這弱點你常可於不經意的小事上經驗到。然而，這些試煉常常是使你得到益處。
- 二 你最好不要把它放在心上，它若已經觸傷你的心，就不要讓它使你灰心，也不要讓它長久困住你。你若不能欣然領受，至少也要忍耐地去擔當。你雖然不願意聽這些話而且覺得很憤怒，但是你仍須壓制自己，忍耐著切勿讓惡言出口，免使基督裡的一個小子因此跌倒。當前的風暴就要很快的緩和下來，你內心的愁苦亦將因神恩重返而化為甘甜。主說：我是活神，我要隨時幫助你，賜你比前更大的安慰，只要你信賴我，熱心地向我祈求。
- 三 你要更加忍耐，準備自己應付更大的苦難。雖然你覺得常常受苦受試探，但是這一切對你並非是損失。你是一個人，而不是神，你不過是肉體，並不是天使。當天上的一個天使墮落了，正像我們在樂園裡的始祖墮落一樣。你怎能希望一直保持常處在品德極高的境界中呢？我是神，我要使悲哀的人認識自己的弱點，為他們的剛強而舉杯，我也要使他進入我的榮耀裡。
- 四 主啊，祢的話應受讚美，它在我的口中是那樣的甘甜，比蜂巢下滴的蜜更甜。若非祢用祢的話安慰我，在這極大的苦難貧困之中，我要怎麼辦呢？我所受的苦有多少呢？這算得甚麼呢？求祢賜我善終，賜我一條到達救恩之樂境，脫離塵世的幸福之路。所以我終可以達到救恩之門。我的神啊，求祢紀念我，引導我走向天國的正路。阿們。

節錄自《效法基督》183-184 頁

「不要為神的奧秘而起爭辯」

- 一 我兒，你要注意，不可為高深的事和神的奧秘爭辯，懷疑為甚麼此人被棄絕，那人得大恩，為甚麼此人受痛苦，那人得極大的尊榮。這些事是人的知識所無法測度的，神的奧秘並非理性或爭辯的力量所能探究的。所以當仇敵向你提起這些事，或好奇的人向你發出問題，你的答覆要像先知所說的：「耶和華啊，祢是公義的，祢的判語也是正直的！」（詩一百十九 137）還有，「耶和華的典章真實，全然公義。」（詩十九 9）你應當敬畏神的判斷，不可議論，因為它們是人的悟性所無法理解的。
- 二 照樣，我勸你不要比較聖徒們的功績，比較誰比誰更聖潔，或誰是天國中最大的。這些事常常產生紛爭和無益的爭論，還會助長驕傲和虛榮，引起妒忌和不和。這神是平安的神，平安在乎真正的謙卑，不在乎自高自大。
- 三 有的人熱愛這些人或那些人，但是這都是人的愛心，不是神的愛心。造就聖徒的神賜給他們恩典，使他們得享榮耀。神知道每一個人所應得的是甚麼？神用祂的善恩護衛他們。在沒有世界之先，神已預知祂所愛的人了。神從世界中揀選他們出來，而不是他們先揀選了神。神用恩典呼召他們，用愛吸引他們，祂引導他們平安地經過各種試探。神將榮耀的安慰澆灌他們的心，賜他們恆心和冠冕。神認識首先的和末後的一切聖徒，祂用不可測度的愛擁抱他們。
- 四 所有這些聖徒都因愛而結成一體，他們有同一的思想，他們有同一的意念，他們也彼此相愛。
- 五 更重要的是聖徒們愛神甚於愛自己，或他們的功績。他們超越自己，就能專心一意的愛神，還在祂裡面享受完全的安息。沒有甚麼事能夠使他們退後，也沒有甚麼事能夠使他們跌倒，因

為他們被永恆的真理所充滿，他們的心裡燃燒著不熄的愛火。所以，只知個人逸樂的人，不要妄論神的聖徒。

- 六 許多人是無知，少蒙光照的，他們不懂用屬靈的愛去愛人。他們隨著本性的愛好和人間的友情與不同人相好，且根據自己在塵世的感情經驗來想像天上的事。他們不完全的空想，與蒙神光照的人從天上啟示所見的，實有著天壤之別。所以，要注意，不要以虛妄之好奇心來妄測超乎你知識以外的事，反倒要將你的努力用於天國中。
- 七 許多人問：誰是神國中最大的，這樣問的人卻不知道他們到底能否被列為最小。即使在天上被列為最小還是一件大事，因為在那裡一切都是大的，因為他們全體都要被稱為神的兒子，而且都是神的兒子。「至小的族要加增千倍。」(賽六十 22)「有百歲死的罪人算被咒詛。」(賽六五 20)因為當門徒問耶穌誰是天國裡最大時所得到的答覆是：「你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國，所以，凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裡就是最大的。」(太十八 3-4)凡不肯謙卑像小孩子的有禍了，因為他們是進不去天國窄門的。富足的人得了今生的安慰，有禍了，因為當貧窮人進入神國時，他們卻要站在外面哀哭切齒。謙卑的人要歡樂，貧窮的人要充滿喜樂，你們若按真理而行，神國就是你們的。

節錄自《效法基督》185-189 頁

「我們一切的希望與倚靠只應寄託於神」

- 一 主啊，我在今生有何憑藉呢？天地之間又有甚麼足為我最大的安慰呢？主啊，我的神，豈不就是祢，無邊慈愛的神麼？若沒有祢，何處可得平安？當祢與我同在時，有甚麼足以使我不安呢？我寧願為祢的緣故成為貧窮，勝於沒有祢而享富貴。我寧願與祢同在地上為客旅，不願離祢而上天堂，祢在那裡，那裡便是天堂，祢不在那裡，那裡便是死亡與地獄。這一切是我所願望的，所以我必須要思慕、呼籲、懇切向祢祈求。因為沒有人可成為我的倚靠，沒有人能及時助我的缺乏，只有祢，我的神。祢是我的希望，我的憑藉，祢安慰我，在一切事上決不欺騙我。
- 二 人都尋求自己的利益，惟有祢賜我救恩，使我得益，使萬事都成為我的好處。雖然祢置我於試煉中，但是祢的旨意是要讓這些事成為我的益處，因祢要多方試煉祢所愛的人。即使是在試煉中，我仍當愛祢、讚美祢，不減當日祢以天上的安慰充滿我的時候。
- 三 主祢是萬善之總歸，是生命的極峰，是道理的根底，寄託希望於祢，超乎萬有之上，祢是僕人們最大的安慰。所以，我舉目仰望祢，我寄信心於慈愛的父，我的神。求祢以天上的福樂祝福潔淨我的靈，使它成為祢的聖所，祢永遠榮耀的寶座，但願在此尊嚴的聖殿中，沒有甚麼東西在祢眼中是看為厭惡的。求祢引導我走上平安之路，直達那永遠光明的家鄉。阿們。

節錄自《效法基督》189-190 頁

「勿受外物所惑」

- 一 我兒哪，你對世界當看自己是死的，同時就你說，整個世界亦已釘在十字架上了，理應思想那些使你平安的事。不看那些不愉快之事、不干涉人家的意見較之與人不斷爭辯更為有益。若是你和神之間有密切的關係，若是你心中又有祂的判斷，你就必容易忍受外人所加予的指責。
- 二 主啊，我們怎麼到了這種地步呢？看哪，我們為物質的暫時損失而悲傷，為小小利益而勞碌奔走，但對於靈性上的損失卻完全忘卻，再不提起了。我們所注意的是微小或甚至毫無益處的事，那最要緊的事卻輕輕的放過了，因為整個人都是浸在外在的事物中，若不趕快悔改。就是自甘沉溺於其中。

節錄自《效法基督》頁 153

「勿輕信他人，因為人易於在言語上犯罪」

- 一 主啊，求祢在患難之時幫助我，因為人的幫助是徒然的。信賴人都是徒然的，義人的拯救乃是在乎祢——我的神。主啊，我的神，無論我的遭遇是順是逆，祢都應當受讚美。我們是軟弱無常的，容易受欺，也容易改變。信賴祢專心尋求祢的人，才不至於容易跌倒。縱使遭遇患難也不至於深陷其中，他必將蒙祢的拯救，或是得祢的安慰，因為祢必不丟棄信靠祢的人，直到永遠。在患難的時候仍然對祢忠誠，這樣的朋友實在難覓。但是主啊，只有祢是永遠忠誠的，沒有人能像祢。
- 二 「我的心堅定的扎根於基督裡面」，說這話的聖徒真是一個大智之人。這樣的人不易受到驚恐；人言中傷也不至動搖；防不勝防的事情不致重傷；也不會太輕易信人。雖然我們聲譽日隆，被人稱作天使般的聖潔，實際上我們仍不過是人，而且是一個脆弱，軟弱，無常，容易跌倒，尤其是在言語上最易犯罪的人，所以，我們不應當輕信那些外貌看來像正直的人。
- 三 主的教訓警告我們防備世人，真是何等的智慧。我的痛苦經驗便是我的導師，我希望它使我更謹慎，不要太天真。有人對我說：「記住，我所告訴你的，不要和別人說。」於是我乃緘默守秘密，不料他自己卻不能保守他所要我守的秘密。把我和他自己一齊出賣了。主啊，求祢保護我離開這樣的事和這樣輕率的人，不讓我落在他們的手中，更不讓我自己犯同樣的過失。求祢使我在言語上誠實、堅守，救我遠離那油嘴滑舌之人。我既不願受別人的損害，我也避免損害別人。
- 四 不論斷他人，不輕信人言，也不洩露人家的隱事，這是何等的美善，也是何等的平安。知心之友不求多，只常常尋求察看人心的神。要渴望身內或身外的一切事都能照著神的旨意而成就，殷勤追求那些能改進生活增加熱心敬虔的事，這樣做的人其心何等安寧。

節錄自《效法基督》頁 153-156

【論聖餐】

「應當恭敬領受聖餐」

- 一 基督啊！祢的話是永遠的真理，又是真實的，我要存感謝和相信的心接受。我愉快地從祢口中接受這些話，且要深深地銘刻於我心中。這些恩言充滿了甜蜜和慈愛，使我得激勵。祢命令我坦然無懼的到祢面前來，接受那不朽壞的食物。若是我願得到永生和榮耀，就該接受生命之糧。「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」這是在罪人耳中甜蜜和可愛的福音。
- 二 祢慈愛的降卑，但我卻常常冒犯祢。天使在祢面前無不畏懼，聖徒和義人都都敬畏祢，但祢卻說「你們都可以到我這裡來。」主啊，若非祢親口說的，誰能相信這話是真實可靠呢？若非祢親口的命令，誰敢嘗試接近祢呢？看哪，義人挪亞勞苦了一百年製造方舟；祢偉大的僕人摩西用不朽之木製造約櫃，包以精金，作為安放法版之用；所羅門王花了七年的功夫建造華麗的聖殿，用以讚美祢的名。我的神啊，古聖先賢們多麼努力於作祢喜悅的事。但可嘆我所作的是何等的渺小，我在領受聖餐之前，準備的時間又是何等的短促。我很少有完全專心和毫不分心的時候。在為我捨身的救主面前，我應該脫除一切俗念，不容任何外物佔據我的心，因為我所接待的是萬主之主。
- 三 聖餐之可羨而隱藏的恩，只有忠實信徒才能知道，不信的人和作罪的奴僕是不能得到此中的經驗。在聖餐中，可得到屬靈的恩典，靈魂喪失的力量又得復原，為罪所損污的美麗亦將返復原狀，軟弱的身體也將力量倍增了。因為基督成為我們的聖潔，我們的救贖，祂是今生客旅的安慰，聖徒的永遠福樂。許多人對這使天上有喜樂，使地上得平安的奧秘之事竟漠不關心，實在是一可悲的事。人心之無知、剛硬，實深可嘆，也對聖餐之意義漠然不重視。
- 四 慈悲的耶穌，永恆的善牧，願感謝歸於祢，祢應許使我們復甦，以祢的身體和寶血賜給我們這貧窮的人，又親口邀請我們來領受此奧秘說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

節錄自《效法基督》191-196 頁

「神的至善和慈愛在聖餐中向人顯出」

- 一 主啊，因祢的良善和慈悲，我飢渴來就生命的泉源、天上的王、主人、造物主、仁慈的安慰者。但祢親自到我這裡來，竟將自己賜給我。祢知道僕人裡面毫無良善，足以蒙祢的恩眷。所以，我承認我的敗壞，我承認祢的良善，我讚美祢的仁慈，感謝祢的奇妙大愛。因為祢賜恩典與我，目的是向我顯示祢的良善，將豐盛的愛澆下來，且命令要如此成就，所以我欣然樂意接受祢所認為好的事，但願我不至於阻擋祢的恩。
- 二 最仁慈的耶穌，我該如何恭敬、感謝和不斷地讚美祢，因為領受了祢的身體和寶血——其寶貴非人言可表達。當我在趨向主前領受聖餐的時候應思想甚麼呢？我要將祢所當得的尊貴歸給祢。我又要將我自己完全謙卑於祢面前，高舉祢無限的良善！我的神，我讚美祢，且要永遠頌揚祢，我俯伏在祢面前，深深承認我自己的不配。看哪，祢是眾聖之聖，我是罪中之罪。看哪，祢屈尊臨到我這裡來，但我連抬頭望祢都不配。看哪，祢來到的旨意要與我同在，祢邀請我赴祢的筵席。祢願意賜我天上的糧食，此天糧就是祢自己從天降下的生命的糧，要賜生命給世上的人。
- 三 祢設立聖餐，其意何等深長有益，祢捨自己為我們的食物，此筵席真是何等佳美。主啊，祢的工作多麼奇妙，祢是多麼偉大，祢的真理實在不可言傳。祢發一言萬物便成，今此聖餐，也是祢親自命令設立的。最奇妙是祢——我的主神，是完全的人和完全的神，卻完全獻上祢自己，作為我們的餅和酒，且成為我們無窮盡的幫助，這真是可信的，卻是超乎我們的悟性所能明白的。祢是宇宙的主，毫無缺乏。但願意藉這聖餐住在我們心中。求祢保守我的身心純潔無疵，我就可以用快樂清潔的良心來接受祢、榮耀祢，記念祢所設立的奧祕，來養活我的屬靈生命。
- 四 我的心哪，你要歡樂，要感謝神，因為基督的愛是決不改變，祂極大之撫慰也是無窮無盡。所以，我們應常以更新的心來領受聖餐，也該鄭重的思想此救恩的奧祕。

節錄自《效法基督》196-199 頁

「聖餐之前要細察靈修的工夫」

- 一 主啊，當我將祢的聖潔和我的污穢衡量時，我便大大戰兢，心中抱愧不堪。因為我若不來就祢，我便失掉生命；但是我若不自知地冒昧的進到祢面前，我必不蒙祢的喜悅。所以，我的神，我的幫助，我急難之時的謀士，我應當怎樣辦呢？
- 二 求祢將正道指教我，扼要的指出我在靈裡如何操練，使我配得領受聖餐。因為我應知道如何恭敬和虔誠地去為祢預備我的心，為適合於領受聖餐，這才是實在對我有益的事。

節錄自《效法基督》205-206 頁

參考經文：哥林多前書 11:17-34 (新譯本)

我現在要吩咐你們，不是要稱讚你們，因為你們聚集在一起，並沒有得到益處，反而有害處。首先，我聽說你們在聚會的時候，你們中間起了分裂，這話我也稍微相信。你們中間會有分黨結派的事，這是必然的，為的是要使那些經得起考驗的人顯明出來。你們聚集在一起，不是吃主的晚餐，因為吃的時候，各人都先吃自己的晚餐，結果有人飢餓，有人醉了。難道你們沒有家可以吃喝嗎？還是你們藐視神的教會，使那些沒有的羞愧呢？我向你們可以說甚麼呢？稱讚你們嗎？在這事上我不能稱讚。我當日傳交給你們的，原是從主領受的，就是主耶穌被出賣的那一夜，祂拿起餅來，祝謝了，就擘開，說：「這是我的身體，為你們擘開的；你們應當這樣行，為的是記念我。」飯後，照樣拿起杯來，說：「這杯是用我的血所立的新約，你們每逢喝的時候，應當這樣行，為的是記念我。」你們每逢吃這餅，喝這杯，就是宣揚主的死，直等到祂來。因此，無論甚麼人若用不合適的態度吃主的餅，喝主的杯，就是得罪主的身體、主的血了。所以人應當省察自己，然後才吃這餅，喝這杯。因為那吃喝的人，如果不辨明是主的身體，就是吃喝定在自己的身上的罪了。因此，你們中間有許多人是軟弱的，患病的，而且死了（「死了」直譯作「睡了」）的也不少。我們若仔細省察自己，就不會受審判了。然而我們被主審判的時候，是受祂的管教，免得和世人一同被定罪。所以，我的弟兄們，你們聚集在一起吃的時候，要彼此等待。如果有人餓了，就應當在家裡先吃，免得你們聚集在一起的時候受到審判。其餘的事，我來的時候再作安排。

「省察自己的良心」

- 一 神的祭司(敬拜者和聖餐司事)應當以謙卑的心，敬虔的禱告，全備的信，和榮耀神的動機，來主領聖餐。我們也要盡力省察自己的良心，潔淨自己，痛悔認罪，叫心裡再沒有足以纏累或指責的罪，不讓甚麼事阻礙自由進入施恩寶座前。要為自己一切罪憂愁，尤其為重覆的過犯悲傷悔恨。要有足夠的時間在心的深處向神承認一切由情慾所生的罪惡。
- 二 讓我們在領聖餐前多多反省：要為屬肉體、為世俗和不能抑制的情慾，甚或淫念而悲傷哀嘆。還有不謹慎的感官，常常受許多虛空的幻想所纏累。還有...貪戀外物、不注意內心和屬靈的事；玩世不恭、肉體的逸樂、喜聽荒誕奇聞、喜視美色、貪多務得、吝於施捨、一毛不拔、隨便說話、難守緘默、舉止不慎、行為過激、喜口腹之慾、對神的話卻置若罔聞、負懶好閒、怠於勞動、喜聽閒言蜚語、急於求成、游移疏忽、忽略禱告，領聖餐時漫不經心、易於分心、難集中意志、喜怒無常、動輒生怨、輕於判斷、嚴於責人、成功則喜，逆境則退；常常好立大志卻鮮克有終。
- 三 要勇於承認並為之憂傷，要堅決地改過遷善，力求在聖潔上長進。並要全心全意，為榮耀主的名在內心的祭壇，忠誠地奉獻自己的身心與主作永久的燔祭，這才算為配得前來主前領受祂的身體和寶血。因為沒有更有價值的祭，比個人在聖餐之時全然地將自己整個獻與神。人若盡了他的本份，而且真實悔罪，無論何時都可到主面前來求赦罪之恩。主說：「我是活神，不願罪人死亡，卻願意他回頭得以活著，我必不再紀念他的罪過，卻要完全赦免他的一切罪。」（參結十八 21-23）

節錄自《效法基督》206-208 頁

「我們應將自己並自己的所有奉獻給神還要為眾人祈求」

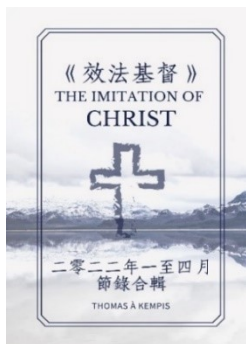
- 一 主啊，天上和地下的萬物都是祢的。我願把自己奉獻給祢，當作活祭，永遠歸屬於祢。主啊，我今以樸素之心，謙卑俯伏，把自己奉獻於祢，當作永遠讚美的祭，且永遠作祢的僕人。主啊，我將我的一切罪惡過犯帶來，求祢以愛將它們焚燒淨盡，洗去罪污，潔淨良心，讓恩典失而復得。
- 二 為了我的罪，除了謙卑認罪和求恩赦外，求保守我不再重犯，立志悔改，盡力補償。神啊，求祢為祢的聖名饒恕我的罪，救我的靈魂，因祢曾用寶血作為它的贖價。看哪，我今獻身於祢慈悲聖手中，求祢按著良善待我，不要按著我的罪過待我。
- 三 我將長處獻上，雖然它們微不足道，求祢潔淨，使它成為蒙悅納並不斷日臻完全；求主使用能以達到良善幸福之境界。我也將一切虔誠的願望獻上，把父母、朋友、兄弟、姊妹、以及一切所親愛的人的生活、需要，還有那些為愛祢緣故幫助我，或幫助他人的，都獻上於祢。我也將一切請求代禱的人獻上，求祢使他們都蒙受祢恩惠的扶助，都得祢的安慰，保護他們脫離危險，拯救他們脫離痛苦，和免去一切災禍，並能以喜樂的心感謝祢。
- 四 我獻上我的禱告祈求，特別為那些曾經得罪我，使我傷心的，或毀謗我，或傷害我的人；也為那些我曾經得罪，加害於他，以及在言語或行為上有意無意地中傷的人，饒恕我們彼此之間的過犯。主啊，求祢從我心中除掉一切猜疑、憤怒、爭競、以及一切足以傷害愛心，減少弟兄相愛的念頭。主啊，求祢憐憫那些需要祢憐憫的人，施恩於一切需要祢恩典的人，求祢使我們成為配受恩典的子民，一直奔向永生。阿們。

節錄自《效法基督》210-212 頁

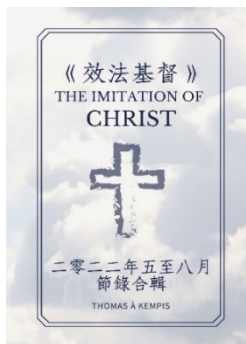
「欲領聖餐時應盡力準備自己」

- 一 主是聖潔的，也是聖潔的賜與者。主欲尋找一個清潔的心，好在那裡安息。我們要為主預備一所寬大的樓房，主要與祂的門徒在屋裡守逾越節。我們若願意主來到心中，與我們同住，就要把舊酵除淨，潔淨心中的居處；要拒絕世界和罪惡，要用痛悔的心追想過去所犯的罪。因為有愛心的人必為他所愛的人預備最好最美的地方，因為從這些事上，可以得見其真實的愛心。
- 二 要知道單靠行為的功勞是無法作滿意的準備。但靠恩典，主准許我們參加聖筵，好像乞丐被邀請赴富人的筵席，沒有甚麼足以報答主人的恩惠，只有謙卑謝恩而已。只要盡眼前的本分，且盡力去做，不要為著慣例，也不要出於勉強，卻要用敬畏熱愛之心領受所愛的救主的身體和寶血。是主揀選我們，也是主命令設立聖餐，祂必供應我們的缺乏，只要來領受就是了。
- 三 當感謝主賜熱心之恩，因這是主的憐憫，而非我配受此恩。若還未對主熱心，心中枯乾，就要立刻禱告、嘆息、叩門、不要停止，直至得到。是我們需要主，不是主需要我們；不是我們來使主成為聖潔，而是主來使我們成為聖潔和完美。我們要成聖，與主聯合，接受恩典，重新受鼓舞改過遷善。不要忽略，卻要盡力準備己心，接待所愛的主進入心中。
- 四 在領受聖餐之前應該熱心準備，也要在領聖餐之後，謹慎保持此熱心。事後的謹守與事前的準備一樣重要。因為事後的謹守是為再次得著大恩典的最好準備。人若在聖餐之後立刻就專心於外物，就難以熱心愛主。慎勿多言，要留在一僻靜的地方與父神交通，因為你有了神，是沒有人能夠奪去的。神是應當完全奉獻的對象，不再以自我為中心度此餘生，卻是活在主的裡面，脫離一切焦慮憂愁的羈絆。

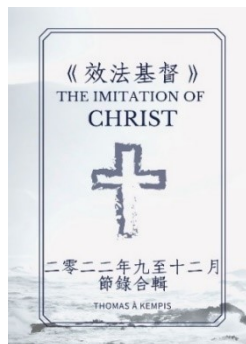
節錄自《效法基督》218-220 頁



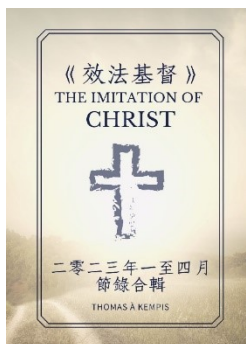
2022 年
1-4 月合輯



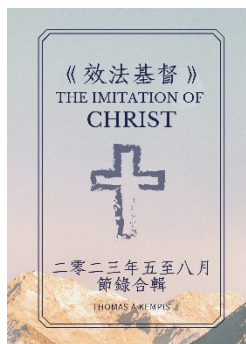
2022 年
5-8 月合輯



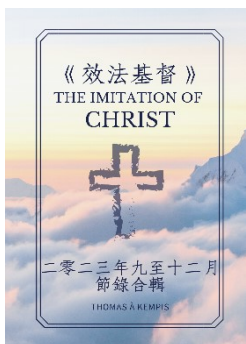
2022 年
9-12 月合輯



2023 年
1-4 月合輯



2023 年
5-8 月合輯



2023 年
9-12 月合輯

