

《效法基督》
THE IMITATION OF
CHRIST



二零二三年一至四月
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.hkpc.org.hk/The_Imitation_of_Christ



目錄

【論內心的安慰】

「如何祈求祢所盼望的事」	3
「真正的安慰只有在神裡面才找得著」	5
「將一切的掛慮交給神」	6
「要效法基督 忍受至暫的苦難」	7
「忍受逼迫是真忍耐的明證」	8
「安息於神裡面」	9
「默憶神諸般的恩惠」	10
「使內心得平安的四件事」	11
「避免查問別人的事情」	13
「真正的靈裡長進乃存在於內心穩固的平安」	14
「讓心靈自由的禱告」	15
「論人的毀謗」	16
「在苦難中應當求主讚主」	17
「論仰賴神助 復得恩典」	18
「輕看萬物 尋求造物者」	19
「棄絕惡慾」	20
「人心無定 當歸向神」	21

「如何祈求祢所想要的事」

一 我兒哪，在凡事上你要這樣說：

- 「主啊，這若是祢所喜悅的，願祢成全。」
- 「主啊！這若是榮耀祢，就願祢為祢的名成就它。」
- 「主啊！祢若看為好，而且於我有益，求祢就賜給我，我就得以藉此來榮耀祢。」
- 「但是，祢若知道這念頭是於我有害處，且對我的靈性無益，求祢就除掉它。」

二 因為有些慾望雖然似乎對人是不错，美好的，卻未必是出於聖靈。很難正確的判斷這些慾望是由聖靈抑或由邪靈而來，或是出於私心己意的。許多人在開始時總是以為受了聖靈的引導，最終卻受了欺騙。

三 所以在心裡無論出現甚麼似乎可以去做的事，總要先以敬畏神和存謙卑的心去禱告祈求，其中最要緊的是要完全交託給神，絲毫不存自己的意見，並要對主說：

- 「主啊，祢知道什麼對我是最好的，願一切都照著祢的旨意給我們成就。」
- 「祢願意賜我甚麼，賜我多少，甚麼時候賜給我，惟願都照著祢的意思。」
- 「求祢照著祢所認為是好的，祢所最喜悅的，於祢最有榮耀的，就為我成就。」
- 「祢願意安置我在甚麼地方，就安置我在甚麼地方，在一切事上都願照祢所願意的成就。」
- 「我在祢的手中，求祢照祢所喜悅的調遣我。」
- 「看哪，我是祢的僕人。準備隨時聽命，因為我不願再為自己而活，只願為祢而活，惟願我配這樣作，且能作得完全。」

四 願按神旨意成就的禱告：

「最慈悲的耶穌，求祢施恩給我，願祢的恩典與我同在，與我同工直至我最後一息。求祢使我常常渴望祢所最喜愛、最悅納的事。願祢的意念就是我的意念，願我的意志永遠追隨祢的意志，並且能完全一致。不管我願意或不願意，都要與祢合一，願我沒有自己的喜好厭惡。只以祢的喜愛和厭惡為依歸。

求祢使我們向世界的事物死，為祢的緣故，寧願受人的輕看，在世上寂寂無聞。最重要的是求祢使我渴望安息在祢裡面，使我的心平靜安息在祢裡面。祢是人內心的真平安，祢是人內心唯一的安息之所，在祢之外，一切的事物都充滿著煩擾不安。在祢裡面的真正平安，乃是唯一永恆的真福，我願一生安睡於此平安中。阿們。」

節錄自《效法基督》頁 107-108

「真正的安慰只有在神裡面才找得著」

- 一 凡我所願或所得的安慰，都不能在今生求得，只能求之於永恆。因為縱使我能擁有世上一切的安慰，享受其中一切的快樂，這肯定也不會是長久的。所以我的魂哪，除了在那安慰窮困人和幫助謙卑人的神裡面，你將無法得享完全的安慰和真實的快樂。我的魂哪，你要等候片刻，等候神的應許，就要得到天上一切的豐盛。你若貪戀今生的事物就會喪失天上永恆的基業。暫時的世物，只可供你使用，你所盼望的卻應是永恆的事。短暫的事物不能使你滿足，因為神創造你的目的，並非要你享受世上的事物。
- 二 縱使你能擁有一切被造之物，也不能因此而得到幸福快樂，但是在創造萬物的神裡面卻藏著一切福樂。這並非貪愛世俗的愚昧人所見所望的幸福，卻是基督忠實良善的僕人所等候的幸福，是那清心的人可預嘗的幸福。
- 三 一切人間的安慰都是虛空且短暫，唯有內心接受從真理而來的安慰才是真實的福樂，一個虔誠人無論在那裡，總離不了耶穌 - 他的安慰者，並對主說：主耶穌啊，求祢隨時隨地與我同在；我願丟棄一切人間的安慰，只以祢的同在為我的安慰；因為祢不長久責備，也不永遠懷怒。（詩一零三 9）

節錄自《效法基督》頁 108-109

「將一切的掛慮交給神」

- 一 「我兒哪，你要聽從我對你一切的安排，我知道甚麼於你是有益的。你的思想不過是人的思想，你對於事物的判斷，也都是人的見識。」

主啊，祢說的不錯，祢照顧我勝似我照顧自己。那不將一切憂慮卸給祢的人，他必難以站穩。主啊，只要我的意念向祢是堅定正直的，我願聽從祢隨意的待我。因為祢對我作的任何安排，都是與我有益的。

- 二 假若祢的旨意是要我處身於黑暗中，我讚美祢；假若祢的旨意是要我居於光明中，我也讚美祢；祢若賜我安慰，我讚美祢；祢若加我痛苦，我同樣要讚美祢。

「我兒哪，你若願與我同行，就應該如此。你應該準備受苦的心，正像你準備享樂那樣。你應該安貧樂困，就如你安於享富貴一樣。」

- 三 主啊，為祢的緣故，我甘願忍受。祢允許臨到我身上的一切遭遇，我願意安靜地從祢的手中，接受福與禍，甘與苦，喜與憂，我將為所遭遇的一切來感謝祢。求祢保守我脫離一切罪惡，我就不懼怕死亡與地獄般的困境。求祢永遠不丟棄我，不從生命冊上塗抹我的名字，那麼，無論甚麼患難也都不能加害於我。

節錄自《效法基督》頁 110-111

「要效法基督 忍受至暫的苦難」

- 一 「我兒哪，我從天上降下人間，為的是要拯救你，我擔當了你的憂患，非出於必須。卻是為了愛你的緣故，因此，你要學習忍耐，甘心忍受暫時的苦難。從我降生之時起，直到死在十字架上，我無時不忍受痛苦。我缺乏在世生活的必需品，我常聽見毀謗我的聲音，我忍受侮慢、凌辱，我施恩於人，卻得到忘恩負義的報答，我行神蹟，人卻褻瀆我，我講天上的道理，人卻斥責我。」
- 二 主啊：祢在世時終生忍耐，為要成全祢父的命令，何況我這個最卑賤的罪人，豈不更應該按祢的旨意忍受諸般痛苦麼，並且為了我自己靈魂幸福的緣故，豈不該按祢的旨意，忍耐地背負起祢為我在這朽壞生命的一生所選擇的苦難麼？
雖然此生本是苦惱，可是現在卻因着祢的恩惠都要成為有益的，再加上祢的榜樣，和眾聖徒的足跡在前指引，即使是軟弱的人，也覺得容易忍受了。
再者，如今比舊律法時代有更多安慰，因為那時天門仍舊關閉，通向天路家的路似乎晦暗不明，尋求天國的人也寥寥無幾。
- 三 我應當大大感謝祢，因為祢已向我和所有的信徒指出那進入祢永遠的國度的康莊大道。因為祢的生命就是我們的道路，我們效法祢的忍耐，即可走向祢那裡，祢成為我們的冠冕。許多人若非默念祢的榜樣就落伍退後了。看哪，雖然我們常常聽見許多祢的神蹟和教訓，但卻仍是那樣冷淡，若沒有這樣大的光光照我們，引領我們跟隨祢，我們都不知要落到何種地步了。

節錄自《效法基督》頁 111-112

「忍受逼迫是真忍耐的明證」

- 一 我兒哪，當你思想我為你 and 眾聖徒所受的苦，你就不會發怨言了。你還沒有到忍受至流血的地步。若思想那些多受苦難的先賢，就會發現他們受著強烈的試探、痛苦的折磨、多方面的試煉，而你所受的真是微不足道。無論苦難是大是小，總要盡力忍受。
- 二 越準備好受苦就越顯得有智慧，所得的獎賞也越大；若在心上和習慣上都有受苦的準備，就會越覺容易忍受了。不要說：「我不能忍受某人所加給我的這事；他所作的是大不利於我的事；他加諸我身上的事是連我自己也沒有想到的。」這種想法實是愚昧，它不會生成忍耐的美德和因忍耐而要得的冠冕，卻太斤斤計較那得罪你的人和他加於你身上的苦楚。
- 三 那些只願忍受自己以為好的，和從他喜悅的人所加於他痛苦的人，那算不得真忍耐。真有忍耐的人就是不管是誰加痛苦於他，不論是長者、是同輩、或是後輩，也不論是聖善的人，或是邪惡卑鄙的人，都平心靜氣的接受，不論大小，不論多少，若是為神的緣故去接受，決不會是徒然無益的。
- 四 所以，你若不願意受苦，就等於拒絕冠冕，你若想得冠冕，就必須勇敢作戰，持久忍耐。（提後二 5）

主啊，我願靠著祢的恩惠，助我能行，因為就我的本性說，似乎是不可能的。祢知道我只能承受極小的痛苦，每當輕微的逆境臨到我身，我便很快跌倒了。為祢名的緣故，求祢使我能以諸般的苦難為樂，為祢的緣故受苦，於我的心靈實在大有裨益。

節錄自《效法基督》頁 112-114

「安息於神裡面」

- 一 我的心哪，要在一切事之上和在一切事之中，常常安息在主裡面，因為祂是眾聖徒永恆的安息。

最甜美最可愛的耶穌啊！我要在祢裡面尋得安息，勝於一切看得見和看不見的事物，並神本身以外的一切：一切被造之物、健康和美麗、榮耀和榮譽、權柄和尊貴、知識和聰明、財富和技藝、名譽和讚美、喜樂和安慰、盼望和期待、功績和願望。

主啊我的神，祢是超越一切且是最好的，惟有祢是至高、大有能力、最富足、最美好、最富有安慰、最可愛、最仁慈、最尊貴、最榮耀的，一切的良善都完完全全藏在祢裡面，過去如是，將來也如是。

- 二 耶穌啊，祢是永恆榮耀的光輝，是客旅靈魂的安慰，我的舌頭雖默默無聲，但我的言語盡在不言中。

在我困苦的時候，願祢快來！來吧；快來吧！若沒有祢，我就是一天，一時一刻也沒有喜樂，因祢是我的喜樂，若沒有祢，我的生活便是空虛。惟有祢，我的神，是我的盼望，我永遠的拯救。我將不再住口，不停止禱告，直至祢的恩惠來到，我心得聽祢的聲音為止。我說，主啊，我曾呼求祢，且切望享受祢，我也曾決心為祢的緣故丟棄萬事。因為是祢先激動我，使我尋求祢。所以，主啊，願讚美歸於祢，因祢曾按祢豐盛的慈愛指示祢的僕人何為良善。

- 三 祢僕人在祢面前還有甚麼可說的呢？只能謙卑的俯伏在祢面前，承認自己的罪孽和不潔。因為天上地下，一切的奧妙，沒有一樣能與祢相比。祢所作的全然良善，祢的審判至公至正，整個宇宙都是祢所掌管的。所以，願讚美榮耀都歸於祢，智慧之父啊，願我的口，我的靈魂以及一切受造之物都同聲讚美感謝祢。

節錄自《效法基督》頁 116-119

「默憶神諸般的恩惠」

- 一 主啊，求祢開啟我心使我明白祢的律法，指教我遵行祢的誠命。求祢使我明白祢的旨意，以敬虔的心默念祢的恩惠，將祢所應得的感謝歸於祢。我承認我所獻上的感謝，實不足報答祢的恩惠。每逢思念祢的厚恩，令我心靈不禁驚訝不已。
- 二 我的所有（肉體和靈魂中、身外或身內，本性或超然的賦予）都是出於祢的恩典，且都述說祢的慈愛、憐憫和良善；所領受的一切好東西都是由祢而來。個人領受多少，都是出乎祢，領受多的不可誇是因自己的功勞，也不因此自高，藐視那領受少的；要知道，最偉大良善的人都自視渺小，最謙卑虔誠的人必定常常感恩。
- 三 領受少的也不應灰心、憂愁、或嫉妒領受多的人，心要轉向祢，揚聲讚頌祢的良善，因為祢慈愛、慷慨、樂意施恩與所有人，並不因人而異。萬物從祢而來，祢當在萬事上受讚美。祢賜給我們最合適的，各人得多少不是我們該評論的事，只有祢確實知道每人的需要。
- 四 主神啊，祢使我沒多得在人眼中以為可誇可喜的福氣也是出於祢的大恩。自視貧窮微賤的人必不因此憂愁、沮喪，反因祢大得安慰喜樂。神啊，祢已揀選世上貧窮、謙卑和受藐視的人作祢親密的朋友和僕人。使徒們便是證據，他們在世時毫無怨言、謙卑、純一、心中沒有怨恨和欺詐，還能因著為祢名的緣故受苦而喜樂，欣然接受世人所瞧不起的事。
- 五 所以，人若懂得愛祢並感激祢的恩惠，便沒有一件事能比祢的旨意和祢永恆命定的美好和希望更得歡欣鼓舞了！自甘居於最小感到滿足和安慰，正如居於最大一樣。居末位時也像居首位時一樣平安、滿足；甘願受人藐視和棄絕，無名無聲，像他願在別人面前有榮譽，居高位一樣。因愛祢的旨意和榮耀高於一切，更能得安慰和喜悅。

節錄自《效法基督》頁 119-121

「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

「避免查問別人的事情」

- 一 我兒哪，要避免好奇，不要多管閒事自尋煩惱。這事和那事與你有甚麼相干呢？你跟從我罷！或是那個人如此這般，這個人說甚麼或做甚麼，又與你有甚麼相干呢？別人的事並不需要你操心，你只要對自己負責好了，你為甚麼要給自己找麻煩呢？
- 二 看哪，我知道每一個人，也看見日光之下所作的每一件事，我也明白每一個人的狀況，他的思想，他的希望，以及他的志向，我也都知道。所以，你要將萬事都交託於我，心中持守平安，以不變馭萬變。凡人所作的或所說的，都將得著報應，因為他們騙不了我。
- 三 不要貪圖虛名，不追求與很多人都建立親密的友誼，或與某人建立特殊親密的感情，因這能使你焦慮、分心，也能叫你的心黯淡無光。你若常常做醒打開你的心門等候我，我必樂意地向你說話，向你啟示我的奧秘。你要謹慎，做醒禱告，在一切的事上，謙卑自守。

節錄自《效法基督》頁 124-125

「真正的靈裡長進乃存在於內心穩固的平安」

- 一 我兒哪，我曾經說過：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們，我所賜的，不像世人所賜的。」（約十四 27）人人都喜享受平安，但是卻甚少人注意那些關乎獲得真平安的事。我的平安與謙卑溫柔的心同在，所以想得平安就必須忍耐。你若肯聽從我的聲音，你就必能享受很多的平安。

主啊，我要怎樣行呢？

你要在所作的每件事和所說的每一句話上謹慎小心，要專心一致的討我喜悅，不要想望和尋求在我以外的任何事物。對於別人的言語行為，也不要輕率下判斷，不關你的事就不要牽涉進去，這樣你就不至於多受困擾。

- 二 這種在凡事上絲毫不感困擾，身心安舒的福氣並非此生可得的，只有在永恆安息之境方可享受。所以，當你覺得沒有苦惱或一帆風順時，切不可以為已經得到了真平安；當你不遭橫逆時，也不要以為就是萬事如意；即使萬事如願，也不要以為進入完美之境了。當你心中火熱快樂時候，切不可自高，自以為特蒙恩眷，因為這些並非真正的憑據，靈性的進步和完全的人格也不在乎這些。

三 主啊，那在乎甚麼呢？

在乎全心遵行神的旨意，無論大事小事，或今生或來世，都不求自己的益處。所以，無論順境逆境都應該保持同一的態度，凡事謝恩，用同樣的天平衡量一切的遭遇。你要剛強勇敢，在指望中要忍耐，這樣，當內心失掉安慰時才能準備應付更大的苦難。不可自以為義，以為不至於受如此大苦，要相信我所命定的一切事無不出於正確，因此你仍要不停的讚美我的聖名。這樣你會走在平安的正路上，你也必以極大的歡欣堅定不疑的盼望要再見我的面。你若現在做到了完全自卑的地步，你就必享受到人間最大的平安。

節錄自《效法基督》頁 125-126

「讓心靈自由的禱告」

- 一 主啊，一個完全人的日常生活，心總是不斷地思想天上的事，在世事紛紜之中才自由無累，具有自由的心就不戀掛外物。
- 二 最慈悲的神啊，求祢保護我脫離塵世事務的纏累和肉體情慾的陷溺，以及一切靈性的障礙，使我不為他們所困而至跌倒。我所說的還不止於世俗所追求的虛榮，更有甚者，便是那因這必死的肉體所引起的痛苦，也常常阻擋我和使我的靈性下沉，叫我不能如願享受靈裡的自由。
- 三 我的神啊，求祢使我在痛苦中盼望和喜愛永恆的事，不被那些暫時的好處引誘我陷入罪惡。主啊，求祢不要讓我被肉體和血氣所勝，不要讓世界及其中暫時的榮耀欺騙我，也不要讓魔鬼的詭計使我跌倒。求祢賜我力量可以抵抗，賜我耐心可以忍受，也賜我恆心可以堅持。我不求祢賜我世上的一切福樂，只求祢賜我聖靈的恩膏，求祢除去我肉體的愛，以祢的愛充滿我心。
- 四 看哪，飲食、衣著，以及其他養身之趨慕都會帶來心靈的苦累。求祢使我在享用這些東西能有節制，不至於因縱慾而受其纏累。完全丟棄這些東西固然是不對的，因為身體須要養活，但是祢的律例典章禁戒我們貪多縱樂，不應只為喜好而行，不然我們的肉體便會起來反叛聖靈，我懇求祢，讓祢的手管理我、指教我、叫我更多體貼聖靈。

節錄自《效法基督》頁 126-127

「論人的毀謗」

- 一 主說：「我兒，若有人以為你不好，說不好聽的話，你不要因此難過。你應該認為自己比他們所說的更壞，深信無人比你再軟弱。你若在靈裡行走，就不必在意別人的流言蜚語。在患難時默然不語，內心轉向我，並不因人的判斷動搖，這不是小智慧。
- 二 你的平安不應該在於人的口舌！因為不拘他們說你好壞，你不因此是別的人。真平安真榮耀在哪裡呢？豈不是在於我麼？人若不求別人的喜悅，也不怕別人的不悅，必多享平安。不合宜的愛和虛幻的恐懼，會使你心緒不寧，失掉平安。」

節錄自《遵主聖範》頁 126-127

「在苦難中應當求主讚主」

- 一 信徒說：主啊，「祢的名是應當稱頌的，直到永遠」（詩一一三 2）。因為試探與患難，若非祢的旨意許可，也必不會臨到我身。我不能逃避患難，但卻必須投奔於祢懷中，求祢幫助我，好叫它變為對我有益。主啊，我如今落在患難中，心裡不安，極其苦惱。親愛的聖父，現在我能說甚麼呢？我如今被困在窘迫之中。救我脫離這時候，好使祢得榮耀，因為在我受辱時祢就釋放我。「求祢開恩搭救我」（詩四十 13），這貧寒的我能作甚麼呢？除祢以外，我能往哪裡去呢？求主這一次也賜我有忍耐的心。我的神，求祢幫助我，這樣，我無論受多少壓迫，都必不害怕。

- 二 我在這境遇之中能說甚麼呢？主啊，「願祢的意旨成全」（太廿六 42）我是理當承受這些患難和壓迫的。所以我必須忍受，切願我能恆心等這暴風過去，境遇變好。祢全能的手也能將這試探取去，祢護衛我，使我不因它的猛擊而潰敗。正如祢，我慈悲的神！祢屢次以恩慈待我，事情對我愈難，在祢是愈容易，在至高者來說不過是「易如反掌的事」（參詩七七 10）

節錄自《遵主聖範》頁 127-128

「論仰賴神助 復得恩典」

- 一 主說：我兒。我是主，「在患難的日子為人的保障」（鴻一 7）。你不平安時，可以到我這裡來。最攔阻天上安慰的來臨，是你禱告太遲。因為在你迫切懇求我以前，你已經追求許多別的安慰，想靠外物得著心靈的慰藉。可是這些外物對你少有益處，等到你曉得惟獨我是拯救那盼望我的人；因為除我以外沒有堅固的幫助，沒有實際的意見，也沒有長久的醫治。但現在暴風過去了，靠我慈悲的光得痊愈，我與你相近，能甦醒一切，更加上恩典。
- 二 我豈有難成的事麼？你只管站穩，立定心志，安慰就必按合宜的時候臨到你。等候我罷！等候我罷！我必來醫治。攪擾是一種試探，恐嚇是虛空的懼怕。「一天的難處一天當就夠了」（太六 34）。「你心裡不要憂愁，也不要膽怯」（約十四 27）。你只管信我。仰賴我的恩慈。
- 三 你以為離我很遠？我與你卻相近；你以為萬事幾乎盡失，其實是得賞賜的機會。不當按現在的感覺來下判斷，不當屈服，好像毫無擺脫的指望。我雖然容許患難在你身上，或把某些安慰撤回，你不可以為我是丟棄你；這其實是進天國的道路。
- 四 我所給的，我能拿去，也能隨意償還；我所給的，仍是我的；我所撤回的，也不是你的。因為「各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜」（雅一 17），全是我的。不可煩惱，意志消沉。我能將一切重擔變為歡喜。我如此待你，正是公義，且值得讚美。你若真有智慧，就當歡喜感謝。「我愛你們，正如父愛我一樣」（約十五 9）這話是我曾對我所愛的門徒說的，而我差遣他們經歷的，不是今世的歡樂，而是大爭戰；不是得世人的光榮，而是受世人的輕慢；不是清閒，而是勞碌；不是安息，而是忍耐地結果子。我兒，你要緊記這些話。

節錄自《遵主聖範》頁 128-131

「輕看萬物 尋求造物者」

- 一 主啊，我需要更大的恩惠，按祢的旨意，求祢使我達到沒有任何人或事物能夠阻礙我的地步。因為只要有纏累我的，我就不能自由地飛翔到祢面前。「但願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。」(詩五五 6)有甚麼比專心一意更使人安靜呢？比不貪愛世物更逍遙自在呢？應該超越萬物，完全捨己，常常保持忘我，認識祢是萬物的創造者，且無人可比美。要達到這個地步，就需要更多的恩典，提高我們的靈性，使它超越自己的束縛。人除非有超脫的心，不為物累，完全與神合而為一，否則就毫不足道了。若於唯一無限永恆至善之神之外，還看重其他的事物，他就必久滯於低下的生活中。不管怎樣，沒有神就沒有了一切，我們也應該空看萬物。從天上啟示而來的道理，較之人以苦學而得的知識高貴得多。
- 二 有許多人愛好默想，卻不致力於完全自卑的工作。還有極少專心致志於思念關乎自己內心的事。我們的心思時裡時外，卻從不曾細察我們的行為是否合理。我們既不注意我們情之所鍾，也不為我們的不潔行為而覺得悲哀。「凡有血氣的人，都敗壞了行為。」(創六 12)只有清潔的心才能產生善行的果子。
- 三 我們常常關心一個人是否勇敢、富足、豪爽、有才能，是否是名作家、名音樂家、或良好的工作者，至於他是否虛心、忍耐、溫柔、虔誠、屬靈，卻不去過問。人的本性只知看重人的外貌，神的意思卻要使它反過來注意內心的事。看重外貌，常常令人失望，注意內心，信靠神，就不至受欺騙。

節錄自《效法基督》134-136 頁

「棄絕惡慾」

- 一 主說：「我兒！你若不全心捨己，就不能完全享受自由。受捆綁的人是誰呢？就是那些專求自利，貪婪好事，遊蕩胡言，追求溫軟生活，不求耶穌基督的事，卻一心經營一些短暫俗務的人。因為凡不出於神的，必全然滅亡。你要謹守這句話，就是：『捨棄一切，必得著一切；離開慾心，就見平安。』」
信徒說：「主啊，這不是一日能成功的，也不是兒戲；這句簡短的訓言，包括了完人之道。」
- 二 主說：「我兒，你聽見完全人的道路所需要的，就不要避開，也不要為難，卻應該鼓勵自己努力向上，也要渴慕追求。切望做到不愛自己，完全聽我命令、和那我安排成為你長輩的命令；這樣，你就大得我的喜悅，也必一生歡樂平安度日。『我勸你向我買火煉的金子，叫你富足』（啟三 18）；所謂金子，乃指屬天智慧，可將世俗的智慧，和一切為世人或你自己所喜悅的事，都放在後面。」
- 三 我曾說，你當以那被世人視為高貴的東西作代價，去買那被視為卑賤之物。這是天上的智慧，它常被人看作微小而卑微，甚至幾乎給他們忘記了，因為它不自高，也不求地上的榮名，雖然許多人聲聲讚揚它，但他們的生活離它甚遠；它就是那『重價的珠子』（太十三 46），向眾人隱藏起來。」

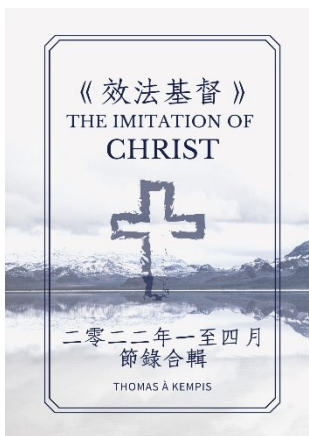
節錄自《遵主聖範》頁 133-134

「人心無定 當歸向神」

- 一 主說：「我兒，不可依靠你的心情，它今日如此，明日就改變。你幾時生活，便幾時處在改變之中，這是無可奈何的；所以你時喜時憂，時安時亂，時而熱心，時而冷淡，一時勤奮，一時懈弛，有時端莊，有時浮華。但是智慧人和那在聖靈中受教訓的，卻不易改變，不論自己有甚麼感覺，或環境如何；他都一心嚮往，要達到心中所願的目的地。這樣，他便始終如一，不受搖動，在所經的各種瑣事中，他總是用單純的心眼，不停地專注看我。

- 二 人的心眼愈潔淨，他在各種風波中便愈能穩當地前進。但是很多人的心眼已變為昏盲，一遇賞心悅目的事，便回頭後顧。其實少有人完全脫離私利。往日的猶太人來到伯大尼見馬大與馬利亞，『不但是為耶穌的緣故，也是要看拉撒路』（約十二9）。所以心眼必須潔淨。單純正直，跨越百般事物而歸向我。」

節錄自《遵主聖範》134-135 頁



《效法基督》
THE IMITATION OF
CHRIST

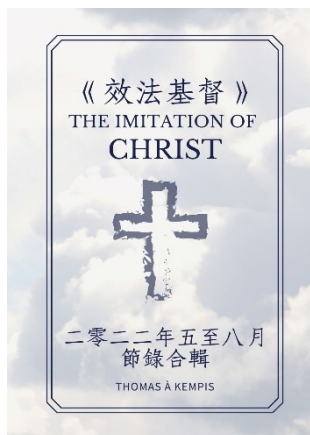


二零二二年一至四月
節錄合輯

THOMAS À KEMPIS



2022 年
1-4 月合輯



《效法基督》
THE IMITATION OF
CHRIST

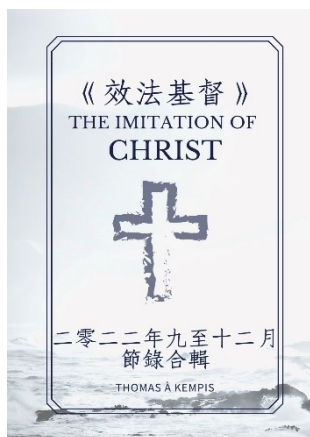


二零二二年五至八月
節錄合輯

THOMAS À KEMPIS



2022 年
5-8 月合輯



《效法基督》
THE IMITATION OF
CHRIST



二零二二年九至十二月
節錄合輯

THOMAS À KEMPIS



2022 年
9-12 月合輯

