

《效法基督》  
THE IMITATION OF  
CHRIST



二零二二年九月至十二月  
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](http://www.hkpc.org.hk/The_Imitation_of_Christ)



# 目錄

## 【論內心生活】

- 「感謝神的恩典」 ..... 3
- 「愛慕耶穌十字架者為數極少」 ..... 4
- 「十字架的路」 ..... 6

## 【論內心的安慰】

- 「基督向誠實人的內心說話」 ..... 8
- 「內心的真理啟示是無聲的」 ..... 9
- 「須謙卑聽神的話 許多人常不以為意」 ..... 10
- 「我們須在神面前真正謙卑的生活」 ..... 12
- 「神之愛的奇妙」 ..... 14
- 「真心愛主的人的憑據」 ..... 16
- 「以謙卑保守恩典」 ..... 18
- 「在神面前自居卑賤」 ..... 20
- 「神為萬物的最後歸宿」 ..... 21
- 「輕看世俗 事奉神 是何等的甘甜」 ..... 22
- 「要省察節制內心的願望」 ..... 23
- 「學習忍耐抵抗情慾」 ..... 24
- 「效法耶穌基督的謙卑順從」 ..... 25
- 「默想神在暗中鑒察免得因善而自高」 ..... 26

## 【論內心生活】

### 「感謝神的恩典」

- 一 既為勞苦而生，為何要尋求安逸呢？要樂於耐苦過於安舒，樂於背負十字架過於享受。世俗的樂趣是虛空和不潔，唯獨靈性的喜樂是愉快和誠實，是從道德的行為而來，而且是神所賦予清心的人的。
- 二 內心虛假的自由和過份的自恃，是最阻礙神的安慰的。神的恩典不能流通於我們之中，實因我們對施恩者不知感恩。恩典常與懂得感恩者同在，驕傲的人連他所有的都要奪去，加給那謙卑者。
- 三 不想慕那會減弱悔改之心的安慰，也不貪圖那引人驕傲的靈修工夫。高貴的未必聖潔，甜美的未必都是好的，所願望的未必都是純潔，人喜歡也未必是神所喜悅的。甚願領受的恩典使我更謙卑，越加敬畏神，越能捨己。凡受過神恩賜和神取回恩賜的，必不敢將好處歸於自己，卻只承認自己一無所有。為著神的恩典要歸感謝於神，並承認屬於人的只有罪過和刑罰。
- 四 自甘降卑的必被升高，沒有卑下的基礎則無以立高。在神面前最大的聖徒都是自居為最小的，他們越受讚揚，心中就越加謙卑。凡心中充滿真理和天上的榮耀的人，就不貪圖虛榮；凡在神裡面立根穩固的人，就不會生驕傲之心；凡能將一切好處都歸於神的人，就不互相求榮耀。他們最願意神在自己裡面和眾聖徒之中受讚美，總不斷努力，要達到此目的。
- 五 即使最微小的恩賜也應當感謝，這樣，才配得更大的恩賜。無足輕重的恩賜，也要看為無價之寶。若思想到施恩者本身，就沒有小恩賜。甚至神責罰或鞭打我們，也是一件值得感恩的事，因為無論何事凡是祂所准許發生在我們身上的，都是對我們有益處的。凡想保持著神的恩典的人，就必須對已領受的恩典存感謝的心，即使被取去也要甘心，就必反而復得。總要謙卑謹慎，就免失掉恩典。

節錄自《效法基督》頁 70-72

## 【論內心生活】

### 「愛慕耶穌十字架者為數極少」

- 一 今天愛慕耶穌天國的人為數甚多，而背負祂的十字架的人卻寥寥無幾；許多人渴望從祂那裡得安慰，卻少有人願意與祂分擔憂患；想與耶穌一同坐享筵席的人甚多，願意效法祂刻苦禁慾的人卻少。大家都樂意與耶穌同樂，卻少有人甘心樂意為祂受苦或與祂一同受苦。當耶穌擘五餅分二魚給人吃的時候，跟隨者何多，但願意隨祂同飲苦杯者又何少！許多人崇敬耶穌的神蹟，卻少有人追隨祂十字架的羞辱；在平安無事的時候，愛耶穌的人甚多；從耶穌那裡得安慰的時候，讚美感謝祂的人也多；但是耶穌若稍為離開他們片時，他們就落在悲嘆灰心喪氣之中。
- 二 但是那些為了耶穌而愛耶穌，不是那些為要得著某些特殊的安慰而愛耶穌的人，就不但能夠在極大的安慰時讚美耶穌，更能在一切患難和痛苦中讚美主。即使耶穌總不賜給他們安慰，他們還是一樣的讚美祂，而且常常存感謝的心。
- 三 以純潔的愛愛耶穌，毫不滲雜自私自利，或自愛的動機，其力量是何等的大啊！那些為著尋求安慰而愛主的人，只是傭工，他們也不會得到安慰。他們愛自己過於愛耶穌，他們總是思想著自己的利益，盤算自己的好處。那裡能找到一個為了事奉神而一無所求的人呢？
- 四 能夠擺脫貪愛世上事物的心，這樣屬靈的人實在少有。在那裡能找到一個在靈裡實在貧窮而且不受被造之物所繫的人呢？這樣的人價值高大無比，有如來自地極的寶物。(箴三一 10 拉丁文原義)人若捨棄了他的一切所有，也算不了什麼；他若實實際際的有重大的悔改，仍是小事。他若盡得天下的知識，那還離得很遠；即使他有高尚的德行，熱心的祈禱，仍是不夠，特別有一件事是他最需要的，那是什麼？那便是丟棄一切，而且完全的捨己，不留絲毫自愛之念。當他做完了這一切應該要做的事以後，還當作自己沒有做了甚麼。

五 即使他做了很多事，他也不應該老算計著，卻應誠實的承認自己不過是一個無用的僕人。真理的主曾這樣教訓我們說：「你們作完了一切所吩咐的，只當說：我們是無用的僕人。」這樣，他才可算是真正的靈裡貧窮、一無所有，能與大衛一樣的說：「我是孤獨困苦的！」然而世上沒有人能比他更富足、更有力量、更自由，因為他能捨棄萬事，自己甘居卑微。

節錄自《效法基督》頁 72-74

## 【論內心生活】

### 「十字架的路」

- 一 「捨己，背起十字架，來跟從耶穌。」很多人認為這是一句要求很嚴格的話。但是，還有更嚴厲的話呢：「你們這被咒詛的人，離開我，進入那永火裡去。」因為現在凡願意聽從十字架教訓的人，將來就不怕永刑的審判了。當主耶穌將來審判萬民的時候，這十字架的標記，還要顯現在天空上。那時，凡在世上效法被釘死在十字架上的基督的人，都將坦然無懼的來到審判者基督的面前。在十字架的裡面是救恩、是生命、是抵擋仇敵的保障、滿有天上的甜美，內心的力量，靈裡的喜樂，在十字架中，是道德的頂峰和完全的聖潔。除了十字架以外，再沒有靈魂的救法和永生的希望。所以背負你的十字架，跟從耶穌，你就要進入永生。祂已走在前面，背負著祂的十字架，且為你死在十字架上，你也同樣要背負你的十字架，並願望能死在十字架上。因為你若與祂同死，就也必與祂同活，你若與祂同受苦楚，就必與祂同享榮耀。
- 二 苦楚若是神的美意，你就必須耐心忍受。完全降服於神會學得更謙卑。親歷過基督所受的苦的人，才能真正在心中與基督所受的苦難表同情。無論你到那裡，你都會碰到十字架，你若想得內心的平安，享受永恆的冠冕，你都必須接受忍耐。若能高興的背負十字架，十字架就也要反過來背負你，到你所渴望的目的地，就是再無痛苦之地。你若出於勉強地去背負十字架，它就要成為你的重擔，儘管如此，你還得背負它。人若拋丟一個十字架，必會再遇第二個，也許是更重的一個。世界上有那一個聖徒沒有十字架和苦難的呢？就是我們的主耶穌基督在世的時候，也未嘗一刻脫離十字架的苦楚，祂說：「基督必須受苦，且從死裡復活，然後進入祂的榮耀。」你怎能在這一條尊貴的十字架的道路之外再尋找出另一條路呢？在聖靈中越有長進的人，就常常有更重的十字架，因為他對神的愛越增，他所感覺到被排斥於此世的痛苦也就越大。

- 三 人在背負十字架的過程中，得著更多的益處。因為當他樂意，一切痛苦的重擔，立刻變成了屬靈的安慰。肉體所受的苦楚越大，心靈也要因著內心的恩典越加堅固。人若相信神若允許他為基督的緣故所受的苦越多，將來他就越為神所悅納。這並非出於人的力量，卻是基督的恩典在這軟弱的肉體上做出來的，因此平常憎惡和逃避的苦難，現在卻喜愛它。人若信靠主，就要從天上得到力量；人若以信心武裝自己，身上有基督十字架的印記，就不怕仇敵魔鬼了。要像基督良善忠心的僕人，勇敢的背負起愛你且為你釘死的主的十字架。人若願意做主的朋友，而且與祂有分，就要甘心樂意地喝主的杯。
- 四 縱使保羅被提到第三層天也不能不遭遇苦難，耶穌說：「我要指示他，為我的名必須受許多的苦難。」(徒九 16)所以苦難若能使你愛耶穌，而且要你長久服事祂，你仍要受苦。惟願我們配得為耶穌的名受些苦辱，這是何等榮耀、何等的快樂，對鄰人也是何等大的啟發，因為人對於能忍耐的人都會十分欽佩的。
- 五 人若能越向自己死了，就能越向神活著。除了為基督的緣故降服自己，甘心忍受苦難的人，沒有人配得理解天上的事。人生的價值與靈性境界的長進並不在乎許多快樂和安慰，卻在於耐心忍受患難苦痛。基督對於跟隨祂的十二使徒和一切願意跟隨祂的人，都一樣坦白地告誡他們要背負十字架，祂說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」(路九 23)所以當我們反覆全面思索這個問題之後，得出這樣最後的結論：「我們進入神的國，就必須經歷許多的艱難。」(徒十四 22)

節錄自《效法基督》頁 74-79



## 【論內心的安慰】

### 「基督向誠實人的內心說話」

- 一 我要聽見神所說的話。
- 二 能聽到主向他內心說話，並能接受從主口中所出安慰話語的人有福了。  
能歡喜傾聽神的微音而不留意塵世的凡響，這人的耳朵有福了。  
能不看外來事物，只注視內心，這人的眼睛有福了。  
密切注意內心的事，而且還天天努力準備自己能接受天上奧秘，這樣的人有福了。  
能摒除世事阻礙，省下光陰為神，這樣的人有福了。
- 三 我的靈啊！要思考一下這些事，關閉起你感官的門，才可聽見神在內心所要說的話。愛你的主這樣說：我是你的拯救、你的平安、你的生命，你常與我同在，你就要得到平安。要撇開一切現世的事物，尋求那永恆不變的。一切現世的事物不過是誘人的陷阱吧了！你若為造物者所棄絕，那麼一切被造之物於你又有何益呢？因此你該擺脫現世一切事物，專心致志尋求造物者的喜悅，得到真正的福氣。

節錄自《效法基督》頁 80-81

## 【論內心的安慰】

### 「內心的真理啟示是無聲的」

- 一 主啊！請說：祢的僕人敬聽。我是祢的僕人，求祢賜我悟性，我就可以明白祢的法度。求祢使我的心傾向祢口中的話，願祢的話語如甘露滴下。以色列的百姓們曾對摩西說：「求祢和我們說話，我們必聽，不要神和我們說話，恐怕我們死亡。」主啊，不是如此，我所求祢的不是如此，我願如先知撒母耳一樣，謙卑而認真的懇求祢說：「主啊，請說：祢的僕人敬聽。」不要讓摩西向我說話，也不要任何其他先知向我說話，主神啊，只要祢親自向我說話，因為祢是一切先知的靈感和亮光的來源，因為祢並不需要通過他們就能單獨完全的指教我，但是他們若沒有了祢就一點用處都沒有。
- 二 他們固然可以代表神說話，但是他們不能賜下聖靈；雖然他們說得非常動聽，但是祢若保持緘默，他們就不能感動人的心；他們教人字句，但是祢能揭開其中的意思；他們能講說奧秘的事，但只有祢能開啟隱藏之事的意義；他們宣揚祢的誠命，但是祢卻能助我們遵守；他們指示了道路，但是祢卻賜我們力量使我們能行在其中；他們所作的只是表面的，只有祢才能教導啟迪人的心；他們澆灌，只有祢使他生長；他們大聲的講述，但是只有祢才能使聽的人領悟。
- 三 所以，不要讓摩西向我們說話，主神啊，我只要祢自己，因為祢是永恆的真理，否則，我若只受表面上的警告，內心卻不憤發，恐怕我至死還是徒然無益。因為我聽見了卻不去行，明白了卻不去愛慕，相信了卻不去遵行。恐怕這些倒過來定我為有罪。所以，主啊，請說，祢的僕人敬聽，因為祢有永生之道。求祢向我說話，安慰我的靈魂，改變我的生命，願頌讚、榮耀和尊貴永遠歸於祢。

節錄自《效法基督》頁 81-82

## 【論內心的安慰】

### 「須謙卑聽神的話 許多人常不以為意」

- 一 我兒哪，要聽我的話，那是甜美無比的話，超過世上一切哲學家 and 智慧人的知識。「我的話就是靈，就是生命」（約 6:63）不是人的理性所能測度的。神的話並非要你虛榮的稱讚，而是要你安靜的聆聽，謙卑而熱誠的接受。所以我說：「主啊，祢所指教的律法和所教訓的人是有福的，祢使他在遭難的日子得安息，在世上不至於淒涼無依」。
- 二 主說：我從古時起藉著眾先知曉諭世人，直到今日迄未稍斷，但是許多人對我的聲音卻充耳不聞，心裡剛硬。大多數人樂於聽世人的話，都不喜聽神的話，他們喜歡隨從自己肉體的慾望，卻不願討神的喜悅。世界所應許給你的東西不過是暫時的和卑賤的東西，但是人都爭先恐後的去趨奉它，我所應許給你們的是無比高貴和永恆的事，但是人的心卻不去接受。有誰曾在一切的事上小心謹慎地服事我、順從我，像他們服事世界及其主人一樣呢？大海說：「西頓哪，你當慚愧」（賽 23:4），你若問其原因，請聽我慢慢道來。為著一點小利卻不辭千里的去追逐；為著永生，只舉手之勞，許多人都感困難。為了一些可憐的酬報就可令人趨之若鶩；有時為了分毫竟顧不得羞恥的去爭訟；為了虛空的事和微小的應許，人們卻晝夜不息的去辛勞。
- 三 但是為著永不改變的好處、無可比擬的獎賞、至高的榮譽、極重無比的榮耀，卻連一點辛勞也吝惜不幹。懶惰懷怨的僕人哪，當羞慚，世人奔向毀滅，比你奔向生命還更努力呢！世人在虛空之中比你在真理之中更加喜樂呢！世人有時在他們的希望中受挫折，但是我的應許卻絕不落空，也不叫信靠我的人空手回去。只要人始終不渝的忠誠愛我！我必賜我所應許的；我所說過的我必成全。我要賞賜一切義人，我要悅納一切忠於我的人。

- 四 你要將我的話寫在心裡，用心默想其意，在試探臨到時對你將大有裨益。你讀經時所不明的，在我降臨的那日就會明白。我要訪問我所選召的人，慣於以兩種方法，一是用試煉，一是用安慰。每天我向他們讀兩門功課，一是責備他們的過失，一是勉勵他們在一切德行上長進。聽見我的話卻藐視的，在末日必受審判。
- 五 一個求恩的禱告。主啊！我的神，祢是我的一切好處；我是誰，我怎敢向祢說話呢？我是祢最貧窮、最卑賤的僕人，是微不足道的人，我的卑賤貧窮非我的言語所能或所敢表達的。但是，主啊，求祢記念我不過是虛空，一無所有，也一無所能。只有祢是良善、公義、聖潔的，祢是無所不能，能作成萬事，充滿萬有，只有罪人，你離棄他，使他空虛。求祢記念祢的慈愛，以恩典充滿我心。因祢不願見祢創造之功有所缺陷或歸於徒然。除非祢用祢的恩惠慈愛堅固我，否則我怎能在這悲慘的一生中承擔得住呢？求祢不要轉臉不顧我，求祢早日降臨，求祢不要收回祢的安慰；否則，我的靈魂就要變為乾涸無水之地。主啊，求祢教我遵行祢的旨意，教我在祢眼前有相稱而且謙卑的生活，因祢是我的智慧，只有祢真實認識我，在未有世界以先，在我還未出生之時，祢就已經認識我了。（奉我主耶穌基督的名禱告，阿們）

節錄自《效法基督》頁 82-85

## 【論內心的安慰】

### 「我們須在神面前真正謙卑的生活」

- 一 我兒哪，你在我面前要行在真理之中，經常以純一的心尋求我。在我面前行在真理之中的人就必蒙保護，不受惡者的攻擊，而且真理要釋放他脫離誘惑和惡人的毀謗。真理若使你們得以自由，你們就真自由了，又何須理會人們虛妄的話語呢。主啊！這話是真實的，所以我懇求祢照著祢所說的，成就在我身上，願祢的真理教訓我、護庇我，保守我平安直到最後一息。願真理使我能擺脫一切邪情私慾，我就能以完全自由的心與祢同行。
- 二 真理說：我必以正直及在我眼目中看為喜悅的事指教你。你要以憂傷痛悔的心思想你的罪，不要因著做了善事而自以為了不起。實際上，你是一個罪人，仍被許多情慾所牽累支配，依本性，總是傾向於虛空，易於墮落，易於失敗，易於紛亂，易於紛裂。你毫無可誇耀之處，倒有許多事應該使你自認不如，因為你的軟弱，實在超過了你所能意識到的。
- 三 所以凡你所做的事，切不可自視為了不起，除了永恆的事以外，沒有甚麼事看似是重要的，也沒有甚麼事是了不起和可驚奇的，無一事可足誇，無一事可看為高尚，也無一事真正值得讚賞和切慕。讓永恆的真理超乎萬有之上使你喜愛，常常要厭惡自己的極端的無用。你要懼怕責備，逃避你的罪惡，甚於世上任何的事物，你應該憎惡罪行，甚於任何世上事物的損失。有的人在我的眼前所行的並不誠實，只是出於好奇和驕傲，想知道我的奧秘，想明白神至高之事，卻忽略了自己和本身的得救。這些人，我常常親自起來反對他們，使他們的驕傲和好奇陷入試探和罪惡之中。
- 四 你要畏懼神的審判，懼怕全能者的震怒，不要議論至高者的作為，卻應努力省察自己的罪過，有多少不該作的事，已經作了，又有多少該作的事，反而疏忽不作。有人只熱心在書本中，有人熱心在圖畫上，又有人只熱心在外表的標記和外形上。

五 有的人在口中尊敬我，心卻遠離我。但是也有人在悟性中得著了亮光，滌淨了情慾，且常常渴慕追求永恆的事。這樣的人就厭聽世俗之事，滿足肉體的自然需要也感到勉強，不過就是這樣的人方能領會真理的聖靈所說的話。因為聖靈教訓他們輕看世俗的事，愛慕天上的事，忽略世界，只晝夜思想天上的事。

節錄自《效法基督》頁 85-87

## 【論內心的安慰】

### 「神之愛的奇妙」

- 一 (向神愛的禱告) 天父，我主耶穌基督的父啊！我讚美祢，祢曾記念我這卑微的被造之物。慈悲的父，賜各樣安慰的神啊！願一切感謝都歸於祢，因為祢時時安慰了我這不配得安慰的人。我常常頌揚祢，歸榮耀於祢和祢的獨生子，並聖靈保惠師，從今直到永遠。主神啊，愛我靈魂的主，當祢來到我心中的時候，我內心便覺歡呼雀躍。祢是我的榮耀，我內心的喜樂，祢是我的希望，是我患難時的避難所。但我的愛心還是軟弱，德行還是不夠完全，所以我需要祢來安慰我，加增我的力量。求祢常常臨到我身上，用聖靈指教我。求祢釋放我脫離邪惡的情慾，醫治我心中一切的私慾，使我內心健全，潔淨無疵，因此我就能曉得怎樣去愛人，勇於受苦，恆守主道。(阿們！)
- 二 愛是偉大而完美，惟有愛可使重擔變為輕省；惟有愛能心平氣和的忍受不平之事。它背負擔子並不覺得重，能把痛苦的事變為甘甜。耶穌高尚的愛，驅使一個人作偉大的事，驅使他常常渴慕進入更完全的境界。愛使人渴望向上，不為任何低賤的事物所惑。愛使人渴望自由，擺脫一切世俗的慾念，因此他內心的眼睛不至受蒙蔽，也能不為暫時的榮華所束縛，不為任何患難所屈服。宇宙之中，沒有什麼事物比愛更甘美、更勇敢、更高尚、更廣闊、更快樂，在上天下地再沒有什麼比它更完全、更美好的了；因為愛是從神而生，超乎萬有之上，除了在神的裡面它是不會止息的。
- 三 有愛的人飛躍歡樂，十分自由，絲毫不受拘束。他為萬有捨棄了一切，又在萬有之中得到了一切，因為他是安息在超乎萬有的至高者裡面，那就是一切的美善所源出之處。他不看重自己的天資，卻將自己一切的好處歸給神。愛是無法衡量的，卻遠超過一切的度量。愛不覺得有重擔，對困難不當一回事，仍試

圖取得上面而來的力量，對不可能的事，也不發怨言，因為他想萬事都是神所命定的，萬事也都有它存在的理由。所以他能承擔萬事，完成許多事，使它們得到結果，但是沒有愛的人，卻膽小躺著不動。

四 愛常做醒，總不沉睡；雖然勞頓，卻不疲乏；雖受壓迫，卻不被困；雖受驚嚇，卻不慌亂；愛像烈焰和燃著的火炬，向上飛騰，無以阻擋。人若有愛，他就知道愛的聲音是從神的強烈呼喚，純然出乎衷心之情說：我的神，我所愛的，祢全然屬我，我也屬祢。求祢使我在愛中擴大，使我能以心嚐出愛的甘美，使我溶化並浸潤於愛中。惟願我能為愛所佔有，藉著滿心熱情和讚美將它置於我之上。願我唱愛之歌，願我跟隨所愛的主，在至高之處願我的靈魂因愛的激動，溶化入對祢的歡呼頌讚之中去。我願愛祢過於愛自己，單單為祢，在祢裡面，凡蒙祢光照的人都真心愛祢。

五 愛是自發、真誠、親切、快樂、溫柔的；愛也是勇敢、耐心、忠實、謹慎、堅忍、剛強的，而且從不求自己的益處。無論在什麼事上，人若求自己的益處，就在愛心上跌倒了。愛是慎重、謙卑、正直、不諂媚、不輕薄、不慕虛榮的；愛是自制、純潔、恆久、安靜的，而且不流於感官的衝動。愛是順服在上的，對自己自卑、對神熱心，而且充滿了感謝，常常對神有信心與盼望，即使在苦痛的遭遇中也是如此，因此沒有苦痛不足以試驗愛的生活。那些不準備在凡事上受苦，不堅守主旨意的人，不配稱為愛神的人。愛主的人必須為愛主的緣故，甘心忍受一切艱辛，不因遭遇任何逆境而背棄祂。

節錄自《效法基督》頁 87-90



## 【論內心的安慰】

### 「真心愛主的人的憑據」

- 一 我兒哪，你還不足稱為一個勇敢而體貼主愛的人。（主啊，你為何這樣說呢？）因為你為了輕微的反對，便放棄了使命；也過於急切求得安慰。勇敢愛我的人，在試探中必堅定不移，也不聽仇敵狡猾的勸誘，在順境中喜愛我，在艱難中也不厭棄我。
- 二 有智慧的愛人，看重贈送者的愛心過於所贈送的禮物；看重善意過於禮物的價值。照樣，一個愛我的人，不著眼於我所賜的恩賜，卻看我超乎所有恩賜之上。有時你覺得不能如願的熱心親近我和眾聖徒，也不必因此失望。要知道有時感覺到熱情的甘美，乃是我的恩典與你同在的結果，要你預嘗一點天家的滋味，卻切不可過於倚靠這種感覺，因為它來去無常。要抵抗那從內心升起的邪惡思想，拒絕魔鬼的誘惑，才是德行的顯著標誌，為此你將得著大獎賞。
- 三 也不要讓奇異的幻想使你煩惱，要勇敢地持守你的志向，並向神保持一顆正直的心。極大的喜樂後常常又回到慣常的空虛，這些都是幻覺；寧可忍受而決不犯罪，盡力抵抗幻覺的誘惑，終必得著獎賞。仇敵總是想盡千方百計來阻擋你向善的志向，使你離開一切敬虔的操練，特別是與敬拜神的聖徒交通、思念基督的受苦，管束你的心和堅固向善的志向。牠（魔鬼）還要叫你起許多邪思、惡念，使你感到厭倦和恐懼，因此就怠於禱告和讀經。牠最不喜歡人謙卑認罪，假若能夠，總盡力叫你停止領受聖餐。
- 四 你切不可相信牠，牠雖常常要你陷於欺騙的網羅中，你也不必理牠。當牠用邪惡和不潔的思想暗示你，可以斥責牠，對牠說：  
「滾開！你這不潔的邪靈，羞愧吧，你這卑鄙無恥的東西。你真是不潔之極，竟向我說這些話。」

「你這邪惡的騙子，離開我吧，你與我毫不相干，因耶穌要像一位英勇的戰士與我同在，叫你抱愧蒙羞。」

「我寧願死，或受各種的磨折，但決不願隨從你。」

「閉口靜默吧！即使你增加我的困擾，我也不再聽你了，主是我的亮光，我的拯救，我還怕誰呢？」

「雖然萬人起來攻擊我，我的心也不畏懼，因主是我的幫助，是我的救贖者。」

五 你要像一個精兵向前戰鬥，若有時軟弱失敗，就要拿出更大的勇氣，依賴主豐盛的恩典，起來再戰；要切切防備沾沾自喜或驕傲的念頭。驕傲使許多人陷入錯誤和盲目，幾乎無可挽救的愚昧中。惟願這些因驕傲自恃而跌倒的人成為前車之鑑，使你常存謙卑的心。

節錄自《效法基督》頁 90-93

## 【論內心的安慰】

### 「以謙卑保守恩典」

- 一 我兒哪！你應隱藏所得的恩典，這對你更為有益，也更為穩當，不要因此高舉自己，也不要因此誇口，寧可自視無有，常存恐懼的心，就如自己是不配得著這恩典的。不要過於依靠眼前的興奮，因這很容易變得冷淡。當你在恩典中，應想念沒有恩典的日子是何等的可憐、貧窮。靈性的進步並不全在乎有安慰的恩典的時候，卻在乎當沒有安慰時仍能以謙卑、棄絕自己和忍耐的心忍受一切，並不因此放鬆了禱告，或疏忽了應盡的本分。反而要更愉快的盡心盡力完成擺在面前的事，切不可因心中感覺枯燥，焦急而生懈怠之志。
- 二 許多人只因事情不如意就變得不耐煩或怠惰。因人的道路並非自己能定，一切賜予和安慰都屬於神，賜給誰和賜予多少都是照著神的旨意，隨著祂所喜歡的去做。有些魯莽人因過於切望興奮的恩典，竟把自己毀了，要想做力不能及的事。他們不估量自己的軟弱，卻隨從心中的意願，不用理智判斷，所從事的工作超過了神所要求他們的，所以很快便失去了恩典。那些為自己建造空中樓閣的，必要成為孤苦無助的人。因著這樣窮苦的遭遇，他們終必覺悟不應靠自己的羽翼飛翔，而是要信靠在神的翅膀底下。那些在神的道上還是初學和缺乏經驗的人，若無深思熟慮的人作顧問指導，必易受欺騙，碰得頭破血流。他們若不肯信賴有經驗的人，只一意孤行（不願意拋棄所喜歡的空想），結局是很危險的。自以為聰明的人很少願意謙卑接受他人領導。知識不多而謙卑向善的人勝過自負自滿學富五車的人。寧可天資魯鈍，也不要恃才而驕。
- 三 那些在得安慰時完全放縱的人，忘記了以往無依無靠的日子，也忘記了對神的敬畏，恐怕都會把現在所得的恩典失掉。而在艱難困苦的日子中，被絕望思想所折服；不依靠和思念神的人，也不是聰明和勇敢的人。在平安時過於大意，在戰爭的日子必驚慌失措。

四 若能夠不住謙卑，自視適中，又能適當管理自己的心志，就不至於容易落入危險與罪惡之中。當心中火熱奮興時，就思想那亮光或會離開；當亮光果真離開，該記念亮光還是可以再回來的。要思想神會為著祂的榮耀，暫時收回恩典。這樣的試煉較事事稱心如意更有裨益。因為人的價值並不在乎他見過多少異象，或得過多少安慰，也不在乎他對聖經的知識有多少，也不在乎他的地位有多高；人真正的價值是在於能在真正的謙卑中建立根基，充滿神的愛心，常常誠懇尋求神的榮耀和尊貴，並真正自視一無所有，甘處於他人之下，為人所輕視，過於為人所重看。

節錄自《效法基督》頁 93-95

## 【論內心的安慰】

### 「在神面前自居卑賤」

- 一 我雖是灰塵，還敢對主說話。我若自視過高，祢就要反對我，我的罪過是真實的見證，使我無法辯駁。但是我若自卑，自視無有，不再自高，常思念承認自己不過是塵土，祢的恩典便要臨到我，以祢的光貼近我的心，使那自視無有的心吞滅那怕只是一小點自視過高的想法。
- 二 是祢親自指示我，我今日、我過去、我將來是誰！我本是無有(Nothing)，對己也一無所知！我看我自己是一無所有，軟弱不堪的；但是，當祢定睛看我片時，我就立刻變得強壯，且充滿新的喜樂。最奇妙的是：我就這樣突然被舉起，投入祢仁慈的懷抱裡。人若憑自己的力量，就只有往下沉而已。
- 三 祢是如此愛我，祢護衛我，供應我所需，在急難中保護我，又拯救我脫離無數的禍患。我從前錯誤地專愛自己，就喪失了自己，但如今惟獨尋求祢，且專一愛祢，我就得到了我自己，也同時得到祢；也因這份愛，我更深感到自己真的一無所有。親愛的主啊！因為祢待我遠超過我所應得的，也超過了我的所想所求。
- 四 我的神，願頌讚歸於祢，我雖不配受任何恩惠，但祢的慈愛和無限的良善對那些忘恩負義和遠離祢的人卻是永不止息。求祢使我們的心回轉向祢，使我們知道感恩、謙卑和熱心服事祢，因祢是我們的拯救，是我們的勇氣，是我們的力量。

節錄自《效法基督》頁 96-97

## 【論內心的安慰】

### 「神為萬物的最後歸宿」

- 一 我兒哪，你若想得真正的幸福，你就應該以我為你最高的也是最終的目的。這種意念能潔淨你的感情，使他不至太經常和無節制的傾向自私和世上的事物。因為你若在任何事上尋求自己的好處，你就必馬上失掉力量，沮喪灰心。萬物都歸於我，也是從我而來。你要知道萬物都是出於至高之善，所以應將萬物歸還我，以我作為他們的源頭。
- 二 無論長幼貧富，人人都得從我這活水泉源裡取生命的水喝，凡甘心樂意事奉我，必得蒙恩上加恩。但是凡想在我以外的事物中追求榮耀，或在個人的好處中尋找快樂的人，必不能得到真正的喜樂，他的心也不得舒暢，且要在多方面受到阻礙和磨折。所以你不應該以任何好處自居，或將善行歸於任何人，卻應將一切歸於神，因為若不是神，人就毫無所有。我已經把萬物全賜給你，但是我的旨意又是要你將這一切都歸還給我，並且嚴格的要求你還我以感恩的心。
- 三 這是真理，在這個真理面前，虛榮心便站立不住，若是天恩和真愛進入了你的心，你必不至於生出嫉妒或心地狹窄之心，也不至為自愛所縛。因為神的愛勝過一切，能加強靈魂的力量。你若真有智慧，你必以我為唯一的喜樂，也要以我為唯一的盼望，因為除了神以外，沒有善良的，惟有祂當受讚美，超乎萬有，在萬有之中備受頌讚。

節錄自《效法基督》頁 97-98

## 【論內心的安慰】

### 「輕看世俗 事奉神 是何等的甘甜」

- 一 主啊！我還要說話，不能沉默。我要向至高的神、我的主、我的王說：「主啊！祢為敬畏祢的人所存的慈愛是何等的豐盛！」祢賜予愛祢的人的恩惠是默念祢時那不可言喻的甘甜，祢已將這甘美的愛展示我！當我未存在時，祢創造我；當我迷失遠離祢時，祢引我歸回；祢又發命令，讓我愛祢。
- 二 啊！愛的泉源是湧流不息！我怎能忘記祢呢？縱然在我死亡後，祢還記念我！祢已向祢的僕人展示了出人意料之外的慈愛，祢所賜的恩惠、憐憫都超過我所應得的。我應如何報答祢的恩惠呢？能夠捨棄一切、摒絕世俗、敬虔度日，都非人人得到的恩惠。我應當事奉祢，受造之物都應該事奉祢。我事奉祢原無足驚奇，真令我驚奇的，乃是祢不嫌我卑賤、不配，竟肯收納我做祢的僕人，把我列在所愛的眾僕之中。
- 三 看哪，我所有的一切和我所用以事奉祢的一切，無不是屬於祢的。其實是祢服事了我。祢創造天地萬物為人所用，讓我們每天完成祢所命的工；甚至祢還命令天使為人服務；這超乎一切之上的恩典，都是祢親身的服事，且應許要把自己賜給我們。
- 四 我該如何報答祢這萬千的恩典呢？我要終身事奉祢，我願我能為祢做些有價值的事。祢真配受萬人的事奉，配得一切的榮耀，配受永遠的讚美。祢真是我的主，我是祢卑微的僕人，我應當用全力來事奉祢，且應當永遠不倦的讚美祢。這是我所願作的，也是我所熱切期望的，我若有甚麼缺乏，我懇求祢補足我。
- 五 能為祢輕看萬事來事奉祢，是極大的榮耀。因祢有極大的恩惠要賜給那些甘心樂意為祢聖工奉獻自己的人。凡為愛祢的緣故摒絕一切肉體喜好的人，必要得到聖靈甜蜜的安慰。凡為主名的緣故進入窄門，離棄世俗的人，必要得著內心極大的自由。事奉神真是多麼的甘美喜樂啊！它能使人得到真正的自由和聖

潔。事奉的工作是何等的神聖啊，它能使人和天使一樣，為神所喜悅，為魔鬼所畏懼，又配受眾聖徒的尊敬。事奉神是永遠值得渴慕，這工作使我們得著至善的賞賜和無邊的福樂。

節錄自《效法基督》頁 98-100

## 【論內心的安慰】

### 「要省察節制內心的願望」

- 一 我兒哪，你還有許多未學好的事。你要使你的願望完全合乎我所喜悅，你不要愛自己，要做遵行我旨意的真信徒。各種的願望常常煽動你，激烈的催逼你，但你是為著你自己的利益呢？或是為著我的榮耀？若為我的緣故就必定滿足於我所安排的一切，但摻雜了私心就會成為你的阻礙、成為重擔。切勿趨慕沒有我允許的願望，以免使你後悔；或是先前你所喜歡和切望的，最好的事也會變為可厭惡的。
- 二 即使在美好的願望和傾向上也要稍微克制，以免因過於熱切而使自己心煩意亂；免得你因缺乏紀律而給別人製造話柄；或免得你因別人的阻擋，心煩意亂而跌倒。
- 三 要常常對你的慾望施以壓制，不管它服不服，總要使它順服聖靈。它應被迫保持服從，直至不再掙扎，學會知足，甘於淡泊，就是在逆境之中也再不抱怨了。

節錄自《效法基督》頁 100-101



## 【論內心的安慰】

### 「學習忍耐抵抗情慾」

- 一 主啊！我十分需要忍耐，因我覺得在一生中常遭遇許多不如意的事。因為我無論如何為自己的平安策劃打算，生活中仍不免有爭戰和苦痛。
- 二 我兒哪，是的，我的旨意是要你不去尋求那沒有試煉和沒有逆境的平安，卻是要你在諸多的痛苦和許多逆境中，能夠找得平安。
- 三 為要避免將來的永刑，現在你便須竭力忍耐面對試煉。你想，世上的人都追求安舒，他們有許多樂趣，且隨心所欲，因此他們就不會多思索他們本身的苦惱了。即便如此，他們可以隨心所欲，但是這種光景能維持多久？看哪！世上的富貴榮華都是過眼雲煙；過去的歡樂，將不再被紀念！就是他們活著時，也不能完全平安，沒有苦難、憂愁和恐懼；就是在他們所喜好的事上也常常結出苦果。他們既無節制的追求快樂，所以他們就應該不必怕羞恥和不必怕苦痛的去享受這些快樂。
- 四 這一切的快樂都是何等的短促、虛浮、放蕩和醜惡啊！可是人是多麼的盲目追求，全不明白，好像愚笨的獸類一般，只貪圖在可朽壞的生命上一點點的享受，而招致靈魂喪亡。所以，我兒哪，不要放縱情慾，卻要抑制你的慾望，「要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。」（詩三七 4）
- 五 若想追求真正的喜樂，多得我的安慰，就必須輕看一切世俗的事物，斷絕一切低級的樂趣；這樣，必得著幸福，也會報你以豐盛的安慰。當你離開世俗的快樂愈遠，在我裡面所得的安慰就會愈甘美，愈有力量。但是要想達此目的，在起初難免有些憂愁和要努力鬥爭。必要對付固舊的習慣，最終惡必為善所勝。雖然肉體要怨恨你，但是應該靠著靈裡的火熱抑制約束他。那古蛇（魔鬼）也要引誘困擾你，但是藉著禱告，牠必離開你而逃跑，此外，你也可以藉著從事有益的工作堵塞住牠的路，使牠無隙可乘。

節錄自《效法基督》頁 102-103

## 【論內心的安慰】

### 「效法耶穌基督的謙卑順從」

- 一 我兒哪，人若不肯順從，就必失掉神的恩典，人若謀求私利，就必損害公益。凡人不肯樂意而且無條件地順服在上者，那便說明他還未完全克服他的肉體，它仍時常掙扎和怨恨地反抗他。所以，你若想使你的肉體就範，就要趕快學習順服在上者。你若克服了裡面的人，那外面的敵人就自然容易勝過了。你靈裡若不和諧，那麼，你的自我便是你最頑惡的敵人，也是你心裡最頭痛的事。你若想戰勝肉體和血氣，你就必須確實的輕看自己。
- 二 因為你若仍舊溺愛自己，你就必害怕把自己整個的降服於他人的意志。我是全能的、至高的、從無變有的神，尚且為你的緣故甘願謙卑的服屬於人，何況你不過是塵土，一無所有，若是為神的緣故順服於人，又算得什麼呢？我曾成為眾人中的最卑微，就是為要使你學我的謙卑而克服你的驕傲！塵土啊，你要學習順從，泥土啊，你要學習謙卑，俯伏於眾人的腳下。你要學習破除己意，絕對服從。
- 三 你要努力克服自己，不容絲毫驕傲存在你裡面，卻要以謙下為表，任眾人踩在你身上，像街道上的泥土一般踐踏你，虛空的人哪，這你有什麼不平的呢？污穢的罪人哪！你常常得罪神，多次該受地獄之刑，你對於譴責你的人還有何言可答呢？但是我的眼目憐惜你，因為你的靈魂在我眼中看為寶貴，所以你要知道我的愛，要常常感謝我的恩。同時你還要不斷地真正的自卑、順從、忍受人加於你身上的藐視。

節錄自《效法基督》頁 103-105

## 【論內心的安慰】

### 「默想神在暗中鑒察免得因善而自高」

- 一 主啊，祢的審判如雷發聲，使我的骨頭因懼怕而震慄，我的靈魂也極其戰兢。我因驚愕而癡立，我就默想：「在祢眼中就是天也不潔淨。」(伯十五 15)倘若在天使中祢尚且發現有邪惡，並且不寬容他們，我又當如何呢？甚至眾星都要從天上墮落，何況我是塵土般的人呢？有些行為似甚可誇，卻陷入最悲慘的境遇中，我曾見有些人曾吃過天上的糧食，後來卻在豬食的糟糠中自得其樂。
- 二 所以，主啊，祢若收回祢的手，就不能有聖潔；祢若不引導，就沒有可用的智慧；祢若離開不保守我們，我們就沒有勇氣，沒有幫助；祢若不保護，貞節就守不住；祢的恩典若不與我們同在，我們的警醒就必歸徒然。因為我們若離開祢，我們就要沉淪滅亡，但是祢若眷臨，我們便得出死入生。我們本是變動無常的，但是靠著祢，我們便得堅固，我們容易漸趨冷淡，但是靠著祢，我們就會火熱起來。
- 三 我應如何自視謙卑才好啊，即使我有些微好處，也應自視若無。主啊，我該如何深深的謙卑俯伏於祢那測不透的審判之下呢？在祢的審判台前，我只覺得自己除了一無所有之外還是一無所有！那無法衡量的重量，那不可逾越的汪洋，在那裡，我發現自己只是虛無，而且全然虛無。因此驕傲無處可容，德行也無足可恃呢。一切虛驕都在祢的審判之深處被吞滅了。
- 四 血肉之軀在祢眼中算得什麼呢？泥土豈可向製造者誇口麼？那些真心降服於神的人，他怎能因虛妄的稱讚就覺得自高呢？凡服從真理的人，全世界的一切都不能使他感到驕傲，凡將盼望穩植在神裡面的人，就不致為諂媚的舌頭所擺弄。因為這些說諂媚話的人，本身就是虛無，他們要隨著他們言語的聲音一同消失，但是主的真理卻永遠常存。

節錄自《效法基督》頁 105-106

