

《效法基督》  
THE IMITATION OF  
CHRIST



二零二三年五至八月  
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

## 【論內心的安慰】

「對於愛神的人，祂比萬有更好更甘美」 .....	3
「此生難免試探」 .....	4
「不要怕毫無根據的論斷」 .....	5
「完全棄絕自己方能得內心的自由」 .....	6
「善治外事與險中籲神」 .....	7
「處世要冷靜」 .....	8
「人類毫無良善亦無可誇之處」 .....	9
「輕視一切現世的榮譽」 .....	10
「平安不寄託在他人身上」 .....	11
「輕看世俗虛空的知識」 .....	12
「勿受外物所惑」 .....	13
「勿輕信他人，因為人易於在言語上犯罪」 .....	14
「聞惡言時當信賴神」 .....	15
「為永生而忍受憂患」 .....	16
「永生與此世的困苦」 .....	17
「盼望永生和堅決奮鬥的賞賜」 .....	18
「憂患時投主懷中」 .....	19

## 「對於愛神的人，祂比萬有更好更甘美」

- 一 信徒說：「看哪，『神既是我的，萬有就是我的。』我還有甚麼想望呢？這話何等甜美！對愛真理的人，就是『不愛世界和世界上的事』（約壹二 15）。『我的神，我的萬有！』明白的人便知足，愛主的人也樂意時常念誦。有祢同在，萬事都可喜，祢不同在，萬事厭煩，祢使人心寧靜，大享平安和喜樂，祢令人在凡事上都感到滿足，且能凡事讚美，若離開祢，沒有甚麼東西能長久令我們歡喜；若有甚麼令人賞心悅目的，必須有祢的恩惠同在！有祢的智慧調和其中。
- 二 人一嘗祢的滋味，有何事不是甜蜜呢？而人若嘗不到得祢的滋味，有何事能令他喜悅呢？惟體貼世界和肉體的人，是缺乏了祢的智慧，因為世界的事多屬虛空，肉體的事歸於死亡。但是那些輕看世俗和克制肉體跟隨祢的人，是真有智慧的，因為他由虛空遷移到真實，從肉體遷移到靈性。這些人知道神的甜美，他們在事物之中無論見到任何好處，總是歸頌讚於造物之主。造物之主與受造者，永生與今世之間，本原的光與受造的光之間，真是差得太遠了。
- 三 永遠的光，超過一切受造的光啊。求祢從上閃射，直透我心的隱秘之處，使我的心靈與所有的能力，都成為潔淨、瞭亮、快樂和活潑的，好來親近祢，可歎的是，我們有舊人還未釘死在十字架上、還未完全死透。還有情慾與心靈相爭，發動內亂，不讓心靈的國得平安。惟祢管轄海的狂傲，平靜了翻騰的波浪（參詩十八 9），求祢顯明祢的大能，願祢的右手得榮耀；因為我的主神，除祢以外沒有甚麼盼望，也沒有任何避難所。」

節錄自《遵主聖範》135-137 頁

## 「此生難免試探」

- 一 我兒哪，人生在世決不會毫無危難，活著的每一天都需要屬靈的兵器。你住在仇敵中間，前後受敵。若不以忍耐為盾牌，四圍衛護你自己，不久你必受其傷害。人若不是立定心志向我，誠實甘心為我忍受一切，不能抵得住這樣激烈的戰爭，更不要說能高唱凱歌。所以，應該奮勇抵抗面前的敵人。因為得勝者將受賞賜，懶惰的人只有受貪困。
- 二 不要為自己去謀求世上的安舒，卻要竭力忍耐。在地上是找不到真平安，只有在天上才找得著，也不要任何受造之物中去尋找，只要單獨向神求。為了愛神的緣故，應當愉快的忍受一切，那就是：一切的勞苦、憂傷、試探、苦惱、焦慮、窮困、急難、軟弱、毀謗、非難、屈辱、羞恥、責打和輕視。其實這些事都對品德有幫助，是門徒必有的試煉，是得天上冠冕的條件。暫時的勞苦將得永遠的賞賜，短暫的羞辱要得無限的榮耀。
- 三 聖徒在世時受許多痛苦，經歷各種試探和極大的不安，但是他們都堅定的忍受著，信賴神多於靠自己，因為他們深知這短暫的苦楚，若比之將來的榮耀就不足介意了。他們付上了多少的勞苦和眼淚所得來的福氣，你也想得到麼？那就該等候主，行事為人就當剛強壯膽，不要失望，不要退縮，為了神的榮耀堅定地把身體和靈魂獻上。我必充充足足的賞賜你，在一切患難中必與你同在。

節錄自《效法基督》141-142 頁

## 「不要怕毫無根據的論斷」

- 一 我兒哪，你堅心倚靠主，不要畏懼人的論斷，只要良心證明你的敬虔和清白就可以了。如此受人論斷，乃是一件美事和快樂的事，一個謙卑、信賴神，不倚靠自己的人，對於這樣的論斷是絲毫不以為意的。人性每喜多言，所以不要輕信他們。而且，你要想得一切人的滿意，根本上也不可能。保羅每逢遭人論斷的時候，他總以為是極小的事。（林前四 3）
- 二 他負起了造就、拯救人的重任，且努力不懈的工作，可是他仍舊無法避免有時要遭受別人的論斷和輕看。所以，他就把一切交託於無所不知的神，以忍耐和謙卑替自己辯護，好去回答那些不公正的舌頭和那些謊言及虛妄的思想，並那些愛說誇大的話的人們。然而有時他也起來答覆別人的責難，恐怕軟弱的人因為他保持緘默而跌倒。
- 三 你是誰，竟怕那必死的人呢？他今天還在，明天就看不見了。只要敬畏神，你就不至於因人的威嚇而懼怕了。人的言語或中傷於你能有何害呢？他傷害不了你，反傷害他自己罷了，而且無論他是誰，他都不能逃避神的審判。你只要眼前有神，就不會發牢騷為自己爭辯了。縱使目前你好像是被擊敗了，而且蒙受了不該得的羞辱，也不要因此發怨言，以致由於你不能忍耐而失掉你的冠冕。卻要向天舉目仰望我，我能夠洗雪你的一切羞辱和冤屈，並要按各人所行的施行報應。

節錄自《效法基督》頁 142-143

## 「完全棄絕自己方能得內心的自由」

- 一 我兒哪，你要捨己，才能尋見我。不要為自己選擇甚麼，也不要將甚麼佔為己有，你就是一個得勝者。因為當你毫不留戀的完全捨棄自己時，就會有更大的恩典要加給你了。

主啊，我要常常捨己麼？我在何事上應當捨己呢？

要不斷的捨己，每時每刻都當捨己，在小事上捨己，在大事上也捨己，我對你沒有別的要求，只要你超脫物累。你若不在身內和身外完全剝奪自己的意志，你如何能屬我？我也如何能屬你呢？你越早實行捨己，對你就越好，你越完全越誠實的捨己，你就越得我的喜悅，你所得的益處也越大。

- 二 有些人不肯完全奉獻，因為他們並沒有完全信靠神，所以常為自己打算。還有些人起初完全奉獻自己，但是後來受了誘惑，就重走舊路，因此在德行的路上沒有進步。這些人都不能得到內心的真自由，也不能獲得我的恩惠，除非他們先完全奉獻自己給主，而且天天把自己獻給主，否則，他們既不是與我聯合也不能與我聯合，多結果子。

- 三 我曾經多次向你說過，現在我再說，你要捨己獻身，你就必享受內心的平安。你要把一切的一切都獻出，不求甚麼，也不望報酬，只用堅固的信心住在我裡面，你就必得著我，你就必得內心的自由，黑暗也不能難倒你了。但願你致力於此事，但願這是你的禱告，是你的願望，你既將一切的自私都剝奪去，你就可以用完全純一的心來跟隨耶穌，向你自己死，才有可能向我永遠活著。那時，一切的妄想，惡念和多餘的憂慮都要化為烏有，那時，極度的懼怕要離開你，情慾也要消滅。

節錄自《效法基督》頁 144-145

## 「善治外事與險中籲神」

- 一 我兒哪，你應常隨時隨地在一切外面的行動中，致力於獲得內心的自由，還要完全控制你自己，駕馭萬事萬物而不受其制馭。你應當做行動的主人，卻不可做它的奴僕或雇工。你應常做一個真正的自由人，得到神兒子自由的地位。因為神的兒子們必定超脫今世的事物，思念永恆的事。塵世的事物不能牽累他們，相反地，他們卻能使塵世的事物按照神所命定的旨意為他們服役，因為神所造的萬物無一不按一定的秩序。
- 二 你應當在任何環境下站立穩固，不要憑所聞所見之外面現象去判斷事情。也不要相信肉眼所見的，卻要像摩西一樣，將每一件事都帶進會幕，求問神，那樣，你就必能聽見神的聲音，等到你從會幕出來的時候，不論現在的事，或將來的事，你就會明白該怎樣去做了。摩西每逢有疑難和有問題要決斷的時候，就必進入會幕求助於神，每逢天災人禍的時候，就藉著禱告求神幫助。所以，你也應該效法他的榜樣，在內心的隱密處虔誠地懇求神的引導。我們在聖經上曾讀過，約書亞和以色列人受基遍人的欺騙，就是由於這個原因，因為他們沒有求問神，卻輕信他們動聽的言語，所以就為他們假冒的虔誠所欺。（書九 1-15）

節錄自《效法基督》頁 145-146



## 「處世要冷靜」

- 一 我兒哪，你要將一切事交託給我，我必將在適當的時候為你安排妥當。你要等候我的安排，你必將發現這一切都是為了你的益處。

主啊，我實在最高興將一切事都交託給祢。因為我的努力實在毫無用處。但願我總不為將來的事過分的憂慮，卻毫不猶豫的全心奉獻自己，只求祢的喜悅。

- 二 我兒哪，人們常常盡心竭力的去追求所想的東西，但是當他達到目的之後，他又開始動另外的念頭了，因為人的慾望總不能久滯於一個對象之上，卻是驅使他得隴望蜀，不知滿足。所以人甚至在最小的事上捨己亦莫不大得益處。凡捨己的人的生活必定自由平安。但是魔鬼總是與善為敵的，無時無刻都在試探我們，日夜埋伏等候，要陷那些不做醒防備的人於欺騙的圈套中。所以，我們的主說：「你們要做醒禱告，免得入了迷惑。」  
(太廿六 41)

節錄自《效法基督》頁 146-147

## 「人類毫無良善亦無可誇之處」

- 一 「主啊，人算甚麼，祢竟顧念他，世人算甚麼，祢竟眷顧他。」  
(詩八 4) 人有甚麼配受祢所賜的恩典呢？主啊，我是一無所有的，我也一無所能，在我自己毫無良善，在一切事上都有缺欠並且是一貧如洗。除非祢幫助我，在內心教導我，否則我一定會變成全然冷淡和無用。
- 二 主啊，祢是不變、永遠常存、永遠是良善、公平和聖潔的；祢所作的一切都是以智慧安排。但是我卻容易倒退，難於前進。不能恆久如一，常常改變。然而，祢若喜悅，伸手扶助我，增加我的力量，使我不致驚惶，使我的心歸向於祢，安息於祢裡面。
- 三 每逢我心快樂的時候，我就必感謝祢，因為一切都是由祢而來。真正的榮耀和快樂乃是以在祢裡面誇口，而不在自己身上誇口，以祢的名為喜樂，而不為自己的美德和長處沾沾自喜，只為了祢的緣故，不在任何受造之物中去尋找快樂。願頌讚歸於祢的名，不要歸給我，願讚美歸於祢的工作，不要歸我，願祢的聖名受稱讚，卻不要讓任何人的稱讚歸於我。祢是我的榮耀，是我內心的喜樂。在祢裡面，我要終日歡欣鼓舞，至於我自己，除了我的軟弱之外，別無可誇。真理、慈愛的神啊，該受讚美的三一之神啊，願頌讚、尊貴、權柄和榮耀都歸於祢，直到永遠。

節錄自《效法基督》頁 147-149

## 「輕視一切現世的榮譽」

一 我兒哪，你若看見別人得尊榮和高昇，你卻受人輕視和降卑，你不要放在心上。你的心只要仰望天上的我，世人的藐視就不足使你發愁了。

主啊，我們是瞎眼的，易受虛妄之事物所迷惑。我若公正的看我自己，我就不能說有甚麼人錯待過我，所以我也就不能在祢面前理直氣壯的發怨言了。

二 但是，因為我常常得罪祢，所以理所當然的應該受萬人的攻擊。因此，羞辱、藐視對於我是該得的，但是祢卻該受頌讚、尊貴和榮耀。除非我準備以愉快之心，樂意受人藐視、厭棄、甘心被人看為一無所是，否則我就不能得到內心的平靜安穩，靈性也不會有進步，更不能與祢完全合一。

節錄自《效法基督》頁 149-150

## 「平安不寄託在他人身上」

- 一 我兒哪，你若將平安寄託在你所尊敬的人或你的親愛的朋友身上，你就必陷入不安定和困惑的處境中去。但是你若信賴永活不變的真神，縱使你的朋友離去，也不至於使你過分憂傷。感情應常建立在我的根基上，凡你所敬所愛的人，你都要為我的緣故愛他們。沒有我，友誼就不能持久，也不能繼續，凡不是由我而維繫的友誼，就沒有真正的愛和純潔的愛。一個越接近神的人，他必定離開塵世的安慰越遠。同樣的，越自我降卑的人，他在神面前必定升高。
  
- 二 反之，凡自以為善的人，就必得不著神的恩惠，因為聖靈的恩是賜給謙卑的人。你若徹底地自知，自視若無，摒絕世俗的愛情，我就必將豐盛的恩典澆灌在你心中。你若注目於受造之物，你必不得見造物者的面。為了愛神的緣故你要在凡事上學習克服自己，那樣，你才能得到屬神的知識。即使是極微小的事，你若陷溺於其中。過度的愛戀，它就能阻礙你達到至善之境，而且還要損害你的靈魂。

節錄自《效法基督》頁 150-151

## 「輕看世俗虛空的知識」

- 一 我兒哪，不要讓人的花言巧語動搖你的心，「因為神的國不在乎言語，乃在乎權能。」（林前四 20）你要謹守我的話。因為我的話能挑旺你的心，照亮你的思想，我的話也使你生痛悔的心並帶來許多的安慰。讀神的話不是為著要顯耀自己多麼博學或多麼有智慧，乃要努力禁絕罪惡，因這比艱深的知識更為有益。
- 二 一個博學多智的人也應當歸向那最初知識的源頭，神就是知識的源頭。神予孩子清晰的悟性是人所不能教的。凡神所教的都成為智慧人，在聖靈中得著大益處。若只研究人間許多好奇之事，卻很少關心事奉神和真理的人有禍了，時候將到，萬主之主基督耶穌要顯現時，祂要察驗各人的善惡，看他們學習得如何，那黑暗隱藏之事都要顯露出來，人將無言以辯。
- 三 啟發謙卑人心的神，使他們明白更多永恆的真理。無紛紜之見、無榮譽之慾、輕視塵世的事，厭惡現世的慾念，喜愛追求天上和永恆的事，甘忍受侮辱，只寄望於神，除神以外別無所求，愛神超乎一切之上。
- 四 全心愛神的人必學得屬神的事，他的話必是可羨慕的話。有人只教以平常的事、另一人授以深奧的事；有人用神蹟和比喻，但對另外的人卻用亮光啟示奧秘。聖經中的意思是一個，但各人所領受卻不同，因為我是聖經真理的教師，我是鑒察人心思想、啟發人行為主，按著各人不同的需要給予不同的教訓。

節錄自《效法基督》頁 151-152

## 「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

## 「聞惡言時當信賴神」

- 一 我兒哪，你要站穩，當信靠我，而非畏懼人言。若自知有過就當悔改；若良心無愧，就甘願為神的緣故忍受毀謗！若這些小事能使你傷心，乃是因為你還是屬肉體的，看人過於所當看的。因為怕受人藐視，所以不願意被受指責。
- 二 若細省己身，就必承認世界的情慾還活在我們裡面，存著求人喜悅的妄念。因為怕人的指責、藐視就證明還沒有真正的謙卑、沒有向世界死、世界也還未向你釘在十字架上。當聽，縱使全世界的人都竭力毀謗你，你若靜靜地讓它過去，視之如草芥，就必絲毫無損。但對於心中無主、眼中無神的人，就容易因一言之辱而動怒。反之信賴主的人卻不依靠人的判斷，就不怕人的閒話。因為主是審判者，能察知一切的隱祕、知道事情的真相。審判誰是誰非，有罪、無辜；主必事先暗中審判。人的見證常常是假的，但主的判斷卻是真理。它必立定永不傾倒。
- 三 所以，無論判斷何事，都應當求問主，不可依賴自己的判斷，義人必不動搖，他知道無論遭遇何事都是出於神，所以任何不公道的毀謗，都滿不在乎。即使有人為他辯白，也不因此而自鳴得意。因為鑒察人心的神，不按外貌或外表斷定是非。主神是公正、大能、忍耐的審判者，知道人的軟弱與邪惡，求主作我們的力量，作我們的倚靠，因為人的良心也不能使我們滿足。我們雖然不知道自己的過失，卻不能因此自義，因為若不是主的慈愛，就沒有何人能在祂面前得稱為義。

節錄自《效法基督》頁 156-158



## 「為永生而忍受憂患」

- 一 我兒哪！你為我的緣故擔起勞苦的任務就不要沮喪，也不要因遭遇患難而喪膽，卻要讓我的應許在凡事上堅固你、安慰你。我會按你所受的一切報償你的。你不會長久在世勞苦，也不會常受憂患的壓迫。稍等片時，不幸要很快的過去。將有一天，一切的勞苦、患難，都要止息。那些隨著時光消逝的都是短暫的事物。
  
- 二 你所能做的要盡力去做，要在葡萄園忠實地作工，主就是你的賞賜。寫作、讀經、唱詩、悔罪、默念、禱告、勇敢受苦——永生是值得付上代價的，甚或更大的奮鬥也還值得。平安將在主所知道的日子來到，那時候，沒有白晝或黑夜，只有永遠而且無限的光明、堅定的平安和穩固的安息。那時不再說：誰能救我脫離這取死的身體呢？(羅七 24)也不再喊：我寄居在米設...我有禍了，(詩一百二十 5)因為死亡已消滅，救恩卻永遠長存，那時不再有焦慮，只有幸福、快樂、甜美、榮光。若見到天上眾聖徒那永不衰殘的冠冕和他們現在所享受多大的榮耀，是因為他們在世時受人藐視，被看為卑賤。我們必要自卑俯伏於地、甘願居眾人之下，願意為神受苦，視被人藐視為最大的益處了。
  
- 三 一切的勞苦都是為永生的緣故而忍受，在神國裡沒有患得患失的事。應仰臉向天，看哪，我和眾聖徒同在一起，他們在世時曾經歷戰鬥，現在卻歡喜快樂、得安慰，安心地享安息，他們也要與我同在我父的國裡直到永遠。

節錄自《效法基督》頁 158-159

## 「永生與此世的困苦」

- 一 天上的聖城多幸福，永生之日多光明！黑夜不再出現，真理永遠照耀、永遠安穩，永無改變。但願那日臨到，這一切暫時的事物都歸消滅！永生之光已經照亮眾聖徒，但是對於那些在世的旅客卻是那麼遙遠，好像鏡中之月。天國的子民知道那日是何等的快樂，但是世人還在為此生的苦惱而悲哀。此生之日短而多難，充滿著憂愁和困苦，世人染於罪，陷於慾，為懼怕所抓住，為顧慮所折磨，為好奇所惑，為虛榮所累。受錯誤的圍困，為勞苦而憔悴，為試探所惱，耽於逸樂，苦於窮困。
- 二 但願我們只專注於主，減輕憂患，因為盼望全在於主。只渴望在靈魂深處享受主，完全獻身於天上的事，超脫萬事萬物的纏擾；但肉體卻違抗意志，要我屈服，偏要拉我向下走。每逢我心思念天上的事，同時就有無數肉體妄念興起擾亂禱告！我的神啊，求祢不要遠離我。也不要發怒轉臉不顧我。求祢用祢的光照亮我，驅逐我心的黑暗，求祢發出箭來，令仇敵的一切幻想逃竄。求祢使我的感官集中，專向於祢，使我忘記一切世俗的事物，藐視一切邪惡的幻想。永遠的真理之主，求祢拯救我，虛空的事物就不能動搖我的心。祢是天上的甘美，求祢臨到我，讓一切的污穢在祢面前逃跑。求祢饒恕我，因為我常常在禱告時胡思亂想，求祢按祢的慈悲寬待我。我應當承認，我是常常分心過甚。許多時候，我站著或坐著，而我心卻不在，因我已隨著思想飄流在外。我的思想在那裡，我就在那裡；我的嗜好在那裡，我的思想便在那裡。所以凡我本性和習慣所喜愛的事物最容易佔據我心。
- 三 「你的財寶在那裡，你的心也在那裡。」我所愛若在天上，我必定樂意思念天上的事。我若愛世界，我必喜歡世上的幸福，厭惡其中的憂苦。我若愛肉體，我必常常幻想肉體所喜好的事。我若愛聖靈，我也必喜歡思想屬靈的事。因為凡我所喜愛的，

我必樂意追求、如影隨形。主啊，凡為祢的緣故，甘心捨棄人間一切事物；藉著聖靈的力量，將肉體的邪情私慾釘死在十字架上，這人就有福了，能以清潔的良心獻上純潔的禱告，將外面的和裡面的一切事物都摒除淨盡，長久的侍奉祢。

節錄自《效法基督》160-162 頁

## 「盼望永生和堅決奮鬥的賞賜」

- 一 應當求主我所喜悅和使神得榮耀的事，當喜歡遵行神的旨意過於隨從自己的意思。渴望享受神兒子榮耀的自由和渴望那永恆的居所、天上充滿著喜樂的家鄉，但時候還沒有到，如今還是戰爭的日子，是勞苦試煉的時候。主說：我是神，你要等候我，直到神國的降臨。在地上有許學習的功課，要剛強壯膽、勇於行事、勇於受苦。要穿上新人。
- 二 主的忠心僕人，受試煉是習以為常的，在一切事上否定自己、抑制自己。當受命去做一件覺得不方便或沒有多大益處的事時，更是如此。我兒哪，要想念這些勞苦的效果，勞苦的日子快盡，賞賜必將極大，所以不要覺得難於忍受，卻要因忍耐而覺得安慰。現在欣然捨棄的意志，將來在天上就必得實現意志。人的意願必與神的意願合而為一，也不再貪戀外面的或個人的東西了。在那裡，神將賜予榮耀，作為在世受羞辱的報酬；賜予喜樂的外袍作為在世時痛苦憂愁的報酬；賜予永遠的寶座，作為在世時處卑賤的報酬。在那裡，順服的果子將要顯現，悔改的苦痛將要變成歡樂，謙卑屈服將要變成榮耀的冠冕。
- 三 所以，現在你要謙卑的屈居於眾人之下，專心尋求主的喜悅，和神的榮耀。不論是生是死，總要讓神在身上得榮耀。

節錄自《效法基督》頁 163-166

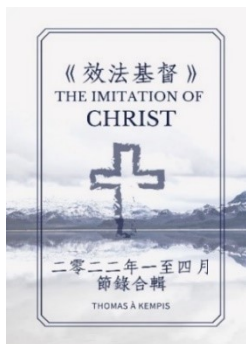
## 「憂患時投主懷中」

- 一 聖父啊，祢該受讚美，從今直到永遠，因為祢所願意的，必定成就，祢所成就的必定是至善的。但願祢的僕人喜樂，不在乎自己，也不在乎其他的事物，因為只有祢是真喜樂、祢是希望、冠冕、榮譽。萬物都屬於祢，不論是祢所賜的，或是祢所創造的，無不是祢的。我從年幼之日起就是貧窮困苦，有時因憂傷而流淚，有時因迫近眉睫的痛苦，便感紛擾不寧。我渴慕平安的喜樂，切望得看神兒女的平安，因為祢的兒女在祢的安慰光中受撫養。祢若賜我平安，將聖潔的喜樂澆灌我的心，我的心就必充滿歌曲，衷心讚美祢。但是祢若離開，我就不可能遵行祢的誠命。
- 二 公義的父啊，祢該永遠受讚美，時候已到，是祢的僕人受試驗的時候了。親愛的父，祢的僕人在此時刻為祢的緣故受些苦難，乃是必需的，也是理所當然的。父啊，祢該備受尊榮，時候已到。祢從亙古以來就已預知這個時候必將來臨，就是祢的僕人應暫時在外體上受壓迫，但在內心卻永遠與祢同在。暫時受人藐視、受貶抑、在人眼中失敗、受苦難和困乏的磨折，好使在晨光曦微的清晨與祢一同復活，在天上得榮耀。聖潔的父啊，祢既如此命定，就必按此成就。
- 三 主啊，祢使我降卑對我實在大有好處，為要使我學習祢公義的判斷，除掉心中一切驕傲和狂妄。使我只向祢求安慰，不向人求安慰。讓我學習敬畏祢深不可測的旨意，祢以惡人來折磨正直人，即使如此，也並不是不公正和不公平的。我感謝祢，因為祢用苦鞭責打我，以憂慮加在我的身外和心內。天下人間再沒有別的人能夠安慰我，只有祢，我的主，我的神，祢是靈魂的醫生，祢能加傷，也能醫治；祢的訓誨，我要俯從，祢的杖必要教導我。親愛的父，我今在祢手中，我俯伏於祢懲罰的杖下，使我的倔強可以變為服從。求祢使我做祢忠實謙卑的門徒，

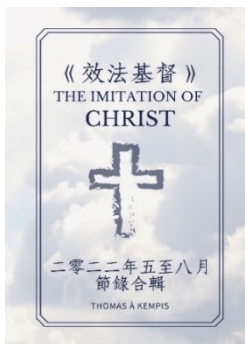
好使我在凡事上蒙祢的喜悅。我將自己和我所有的都給交祢，我寧願此時受責，免得將來受苦。祢知道萬事，也能分別萬事，就是人的心思不能向祢隱藏的。祢知道甚麼是對於我的靈性長進最有益處，祢也知道患難能如何助我去盡罪惡的渣滓，求祢按祢美善的旨意成就在我身上。

四 主啊，求祢助我知道那些值得知道的，愛那些值得愛的，稱讚那些祢所喜歡的，看重那些祢所看作寶貴的，輕看那些祢看做卑鄙的。求祢幫助我不要按肉眼行判斷，憑無知人的耳朵所聽來的去定別人的罪，惟用真正的判力去辨明事物，最要緊的，便是不斷的尋求祢美善的旨意。人心常為自己的判斷所欺騙，愛世界的人也是為他所愛之事物所欺騙。欺詐的諂媚欺詐，虛榮的稱讚虛榮，瞎眼的誇獎瞎眼，軟弱的尊重軟弱，這樣的互相誇讚，不過是互相欺騙，而且是互相羞辱而已。法蘭西斯曾說：在祢眼中，人就是人，再沒有別的。

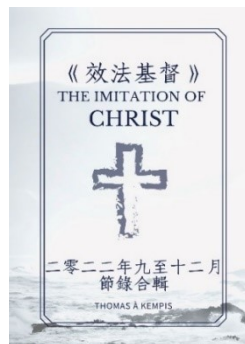
節錄自《效法基督》166-169 頁



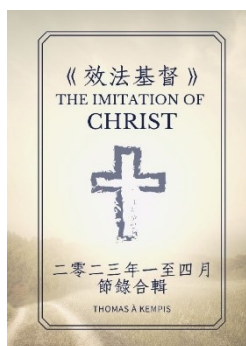
2022 年  
1-4 月合輯



2022 年  
5-8 月合輯



2022 年  
9-12 月合輯



2023 年  
1-4 月合輯



