



【論內心的安慰】～「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