

《效法基督》
THE IMITATION OF
CHRIST



二零二二年五至八月
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.hkpc.org.hk/The Imitation of Christ](http://www.hkpc.org.hk/The_Imitation_of_Christ)



目錄

【培靈之道】～「先賢的榜樣」	3
【培靈之道】～「基督徒生活的實踐」	4
【培靈之道】～「養成獨居和安靜的愛好」	5
【培靈之道】～「痛悔的心」	6
【培靈之道】～「人生痛苦的默想」	7
【培靈之道】～「死的默想」	8
【培靈之道】～「論審判和罪人的刑罰」	9
【培靈之道】～「改正生活的弱點」	10
【論內心生活】～「內心的生活」	12
【論內心生活】～「謙卑順服」	14
【論內心生活】～「良善和平的人」	15
【論內心生活】～「清潔的心和純一的志向」	16
【論內心生活】～「認識自己」	17
【論內心生活】～「無愧良心的喜樂」	18
【論內心生活】～「愛耶穌超乎一切」	19
【論內心生活】～「與耶穌發生親密的友誼」	20
【論內心生活】～「缺少諸般的安慰」	21

【培靈之道】～「先賢的榜樣」

- 一 讓我們思想先賢顯出的榜樣。他們有著真實完全的信心和生命，反觀現在我們卻是渺小和微不足道！許多聖徒和基督的朋友，在飢渴、寒冷、赤貧、勞苦、疲乏、迫害、凌辱中，仍做醒禁食、禱告默想，一樣的服事基督。多少使徒、殉道者、基督跟隨者，生命都經歷痛苦患難，他們恨惡今世生命，盼望保守自己於永生之中。他們雖受仇敵的攻擊，在神面前卻獻上熱誠的禱告，注意靈性進步，向神保守純潔正直的心！黑夜、白天，也從未停止心中的禱聲。
- 二 他們全部時間都是用在有益的事上，為了事奉神。他們在默想中因太甜美以致廢寢忘餐。他們捨棄財富、地位、榮譽、朋友、和親屬，絲毫不貪世俗的事物，他們只取維持生命最低限度的必需；在世俗，他們確是貧窮，但在恩典和生命上卻非常富足。外表似乎一無所有，內心卻充滿恩惠和屬靈安慰；他們在世是旅客，卻是神親密的朋友；他們自視微不足道，世人也輕視他們，但在神眼中是寶貴，被祂所愛的；他們於謙卑中建立自己，在生活上絕對順服，在行動上表明愛和忍耐，因此他們在聖靈裏長進，在神面前蒙喜悅。他們是榜樣，應能激起我們追求靈性進步的熱心，勝過懈怠的力量！
- 三 信徒在初信時都是多麼熱心，禱告懇切、努力修身、嚴格訓練自己、一切事上恭敬順從；但今天，一個人只要沒有犯罪並能耐心忍受所遭遇的事，就被大大稱讚了。唉！這是個不冷不熱的世代，人們很快就失去當初的熱心，陷入靈性懶惰和對生活產生厭倦。願神使我們因先賢榜樣，在德行上再次長進起來。

節錄自《效法基督》頁 25-27

【培靈之道】～「基督徒生活的實踐」

- 一 基督徒應該表裏一致，外面有德行，內心應該有比外面德行更美的內涵，神是鑒察內心的，所以當常存敬畏的心和清潔的行為。
- 二 我們每天都應重新立志，如剛信主一樣，我們要禱告說：「我的神，求祢幫助我決心向善和服事祢！求祢施恩，使我從今天起開始完全的生活，因我過去所作的都算不得甚麼！」我們靈性的成敗，實繫於我們的志向；我們要立志也必須特別的勤勉努力，義人總在一切事上仰賴神和祂的恩典。謀事在人，成事卻在神。
- 三 我們須立志勝過那些阻礙我們生活的弱點。我們應努力探究肉體和內心的關係，兩者對於我們靈性的進步都很重要。要經常自省，早上立志行善，晚上反省一天的言語、行為和思想，在那些事上得罪了神和鄰舍；我們還要約束難以駕馭的慾念。不要閒散，要花時間讀書、寫作、禱告、默想或行善；操練身體則應酌量而行。
- 四 靈修操練要因時而異，在受試探、在和平寧靜、在憂愁境遇、在主裡喜樂的日子都有不同的形式與操練。在節期的日子也要重新立志行善，要讓自己在先賢的禱文中得到啟發。我們必須在神聖的日子中，謹慎地準備自己，更虔誠的生活，預備自己可以從神手中接受我們勞力的獎賞。
- 五 還活在世上的日子，讓我們多思想，考察自己是否充分準備好了？或者還不配領受那將要顯明於我們身上的大榮耀？我們必須努力準備朝見神。誠如路加福音 12:43-44 主人來到，看見僕人這樣行，那僕人就有福了。我實在告訴你們，主人要派他管理一切所有的。

節錄自《效法基督》頁 27-30

【培靈之道】～「養成獨居和安靜的愛好」

- 一 要安排一個合宜的時間，以供自己退修和默想神的慈愛之用。許多偉大的聖徒在世時會避免與人交際，卻樂於在隱密處與神親近。當人們聚在一起談話過多時，往往會感到完全緘默較不說不該說的話更容易；足不出戶易，但出外而能夠持守己身卻是很難。人若要得到更深刻和更屬靈的事物，就須效法耶穌，離開人群。喜歡保持緘默的人，才會有把握地說話；樂意受統治的人，才會統治人；學會了服從的人，才會命令人。
- 二 具有善良心地見證的人會有真正的歡樂。聖徒的平安乃時常對神存著敬畏的心。他們在行為上表現了恩惠與美德，卻不減少熱忱和謙卑的心。人若不求暫時的快樂，不為今世事物所迷惑，他的良心將是何等的平安！人若能斷絕一切的空想，只思念天上的事和有益於靈命的事，且完全信賴神，他所得的平安穩妥又是何等的大呢！
- 三 該進入你的私室，離開世俗的紛擾，必得真實悔改的心。詩篇 4:4 在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜。人可以在房中找到他在外面所喪失的東西。獨處是我們最大的朋友。在安靜和沉默中，虔誠的人可得很大的益處，還可學習聖經的奧秘。聖經中熱淚的泉源可洗滌潔淨自己，遠離世俗的紛擾，更接近造物主。獨居退修、照料自己，比只行神蹟卻忽略了靈命更好。
- 四 要關上門戶，請耶穌進到心中。在隱密處與祂同在，就會感到在任何地方也找不到的平安。常在外聽說流言和無益的閒話會使我們失卻心中的快樂平安。

節錄自《效法基督》頁 30-33

【培靈之道】～「痛悔的心」

- 一 要在靈性上長進，就要常存敬畏神的心、不過度放縱自由、嚴格約束感官、不沈溺於愚妄的逸樂。因為心性輕浮、不思想過失，就感受不到靈魂的真憂傷，應當哀痛時卻放聲大笑。只有在敬畏神和無愧的良心中，我們才會有真正的自由和喜樂；凡能擺脫一切障礙，常存悔改之心的人、離棄一切玷污良心或使良心不安的事，就必定是個快樂的人。要勇敢努力養成新習慣，就能克服一個舊習慣。
- 二 若不去管人家的事，別人也將不來妨礙你的事；不要為別人的事忙碌，你上司的事你也毋庸去管。若不得人的喜愛，不必憂愁，卻應時常反省自己的行為是否小心謹慎，能無愧地作神的僕人和熱心的信徒。
- 三 當我們想到自己或鄰舍的景況，就能看出沒有一個人生活在世上是沒有苦難的。罪惡環繞著我們，使我們無法專心思念天上的事，且不能感覺到內心的痛悔和憂傷。一個多思想死後的人必會熱心於真正的悔改。若人不思想死和地獄的事，就只仍舊貪愛喜歡的事，在信仰的追求上仍處於冷淡和愚鈍的地步。
- 四 當我們缺乏靈性的生命，就會使我們這卑賤的身體容易發生怨恨之情。對於一個不常認罪悔改的世代，我們要謙卑地祈求神賜給我們悔改的靈，學習亞薩的禱告說：「主啊！求祢以眼淚當食物給我吧，以多量的眼淚給我喝。」（詩八十五）

節錄自《效法基督》頁 34-36

【培靈之道】～「人生痛苦的默想」

- 一 不論你在甚什麼地方，除非你轉向神，否則你免不了痛苦。在地球上的任何人都不能免掉世上的苦難。那麼誰的境遇最好呢？就是那些能為了神而受苦的人。
- 二 靈性軟弱的人只看到某人所過的生活多麼快樂、富足、偉大呀！權力多麼大，地位多麼尊貴呀！但是，當我們舉目看看天上的豐盛，就會看到此生一切好處實在都微不足道。人的幸福不在乎現世的豐富。
- 三 沈溺於世界之中的生活是多麼愚蠢和不信啊！除了享受肉慾的事還有甚麼呢？他們將有一天要痛悔從前所愛的是多麼無價值；而屬神的聖徒和一切基督的朋友卻渴慕著永恆的財富。
- 四 朋友，切勿失掉在靈裡進步的信心，機會並未過去。起來！就從這一刻開始吧！要說：「現在就是行善的時候，現在就是奮鬥努力的時候，現在就是改過行善的適當時機。」當你內心不安和苦惱時，就是你蒙福的機會。你若想進入豐富之境，就必須先經過水火；除非你努力奮鬥，你將無法勝過罪惡。我們必須忍耐等候神的憐憫，直到這罪惡的日子過去。
- 五 人性真是多麼的脆弱！現在你立志要謹慎行事，但是瞬間又任意行動，好像從未立過志向的。所以，我們極其謙卑，絲毫不敢自大，因為我們是這樣的軟弱，我們很需要回到初信時，重新受教向善，才有希望有痛改前非、靈性進步的一天！

節錄自《效法基督》頁 36-39

【培靈之道】～「死的默想」

- 一 你應當明白人今天還在，明天也許就消失了，應在思想和行為上預備將死去的一天。假如你良心無愧，就一定不怕死亡。避免犯罪遠勝逃避死亡，假若我們還未曾改過遷善，長壽又有何益處呢？反倒常常增加我們的罪過。許多人愛數算信主年日，可是悔改的果子卻微小得可憐。假如死很可怕，活得長也許更危險。當看見別人死去時就該想，我們也終必走上那同樣的路。
- 二 應常作準備，且要以這樣的態度度過一生，才不至於讓死亡在毫無準備時把你奪去。許多人在想不到時，人子就來了(太 24：44)。當那最後一息臨到時，人對於這一生就會有完全不同的看法，且非常痛悔過去的疏忽和怠惰。若現在盡力使自己達到在死時所願意達到的標準，必是個智慧和幸福的人！輕看世俗，熱切在德行上長進；樂於受教、痛切悔改、順服、捨己、為愛基督忍受一切苦難，都會給予我們善終的保證！
- 三 人在健康時，可以行許多善事；但當呻吟在病榻時，還能做什麼呢？及時努力多行善比倚靠別人幫助更好。若現在不關心自己，以後有誰關懷？現在的時間非常寶貴；現在是拯救的日子，現在是悅納的時候。最可惜是虛度了足以求得永生的大好光陰！時候將到，那時人將渴想得到一天、一小時來悔過遷善，卻難以如願以償。
- 四 若對死亡常存敬畏之心，就可以救自己脫離極大危險和恐怖了。活著時的努力，死時將沒有恐懼，還能歡樂。現在就學習向世界死，那時就能開始與基督同活；現在學習輕看一切事物，那時就可自由地進到基督面前；現在藉著悔改克服肉身，那時就將得到信心的保證。
- 五 無知的人哪，你既不能使你生命多加一天，為何還想長壽呢？現在，趁著還有現在，趕快為自己積聚天上永在的財富吧！除了靈魂的救恩，不要想其他事；現在要多與神的聖徒們團契，彼此激發愛心、勉勵行善，死後就一同進入永恆的居所。

節錄自《效法基督》頁 39-43

【培靈之道】～「論審判和罪人的刑罰」

- 一 不論何事，最終必見其果，你要想到應如何行方能無愧地站在那威嚴的審判者面前。在神的眼中，沒有一件事能隱藏，祂不受賄賂，也不聽巧言狡辯，卻按公義公平施行審判。愚蠢無知的罪人哪，有時你還怕那惡人的怒氣呢，那麼將來在知道你的一切惡行的神面前，你又將何辭以對？你為甚麼不早早作準備面對那審判的大日子呢？在那日，誰也不能為別人辯護，每一個人要應付自己的審判。願你現在的辛勞成為福份，你的眼淚蒙悅納，你的呻吟蒙垂聽，你的憂愁帶給你平安，潔淨你的靈魂。
- 二 忍耐的人必毫無瑕疵，他受別人傷害時，反倒為行惡的人傷心過於自身所受的苦；他樂意為仇敵禱告，且從心裡甘心寬容他的過失。若得罪了人，就馬上向人認罪求恕；他富於同情，且不輕易發怒，他嚴格要求自己，使身體完全順服於聖靈。你現在越愛惜自己去隨從肉體，你後來的刑罰就要越重。
- 三 無論何罪都有該得的刑罰。受審判的人沒有甚麼休息和安慰，不像在今生勞碌，還有時間休息和朋友的安慰。
 - 如今謙卑，忍受世人凌辱的，那時必審判人。
 - 如今貧窮和謙卑的人將坦然無懼，但驕傲的人卻都怕被抓。
 - 甘心為基督緣故被看作愚拙和受人藐視的人，其實是有智慧的。
 - 虔誠的人要歡樂；不信的人卻要哀哭。
 - 恆久忍耐比一切世上的權勢更為可貴。
 - 單純的順服比一切世上的智慧更受尊崇。
 - 有清潔良心的人的快樂遠勝於一切深奧的哲學探討。
 - 熱心禱告所受的安慰比飽餐珍饈美味更多。
 - 努力行善更勝巧言善辯。
- 四 除了愛神和專一服事祂以外，一切都是虛空！盡心愛神的人不怕死，也不怕刑罰和審判，也不怕地獄；因為完全的愛給他開了一條安全的路，可以進到神的面前。

節錄自《效法基督》頁 43-46

【培靈之道】～「改正生活的弱點」

- 一 要做醒殷勤事奉神，常常回想為何信主？為何離棄世俗？豈不是要活得合乎神的標準，成為屬靈人麼？所以，要熱心前進，因為勞苦將得到酬報；再勞苦片刻就會得到極大的安息和永遠的喜樂。你若在工作上忠心、熱心，神也必定誠實地厚賜於你。你該抱著勝利的希望；但卻不要以為勝利是必然；否則，就會疏忽或驕傲。
- 二 大衛說：「你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以祂的信實為糧。」(詩三七3) 懼怕困難和害怕艱苦奮鬥常阻礙許多人在靈性上長進和認真改正生活的弱點。但人若盡最大努力去克服那些痛苦和作難的事，一切德行必定遠超他人之上。因為最勇於克服自己，誠心約束自己的人，必得最大的進步和恩惠；若不認真追求道德生活，即使性格溫和，亦將無濟於事。有兩件事用於改正我們的生活特別有裨益：1) 極力擺脫本性傾向罪惡的束縛；2) 盡力做最缺少的善行。你討厭他人身上的弱點，在自己身上要努力避免。
- 三 總要為靈魂積一些果子。每逢聽見好榜樣就要鼓起熱心效法；若觀察到不合理的事要小心不要去做；若已犯錯就要趕快努力改正。我們觀察別人，也受人的注目。看見弟兄姊妹熱心虔誠，態度溫良，謹守神的命令，是多麼美好愉快的事；若看見他人生活放蕩和混亂，不能與蒙召之恩相稱，那又是多麼痛苦的事！怠於職務，卻忙於閒事是多麼有害的事！
- 四 要謹記所立定的志向，常常將救主被釘十字架的事放在心靈的眼睛之前。看看耶穌基督的一生就會感到慚愧，因為在神道上走了多年，還是未盡力使自己更像祂。一個信徒若認真和虔誠地追求效法主耶穌聖潔的生活和愛心，就必得著主耶穌裡的豐富，也不需要在外尋求好處。假如被釘十字架的耶穌進入了我們的心，我們就能完全明白這一切真理了。

五 熱心的信徒總是欣然接受主吩咐他要作的事。但對怠惰冷淡的人卻苦難重重，在各方面都感到苦惱；因他缺少內在的安慰，又不敢去尋求外面的逸樂。信徒的生活若不按神的吩咐而活，靈性就易於受害及被毀滅。追求自由舒服的人終究要活於不安之中，因為他會發現許多事都會令他不安不樂。但願我們能夠終日口唱心和的讚美我們的主神，使自己專注於靈性的生活。那樣，你一定要比現在快樂得多。但願神使我們脫離物慾的需要，可以專心致志於靈裡的默想；人若到了不再從任何受造之物的身上尋求安慰的地步，他就開始完全的享受神；反而使任何臨到他身上的事都甘之如飴了。那時，他將不因多得而喜，不為少有而憂；只完全把自己交託給神，只向神活著，在一切事上毫不猶疑的事奉神。

六 要常常記住自己的歸宿，光陰一去不返。若不小心勤勉，德行決不會長進，開始冷淡就是禍患的開始。但若致力於靈性的追求將得著極大的平安；靠著恩典和對道德的熱愛，必定事半功倍。熱心和勤奮的人在一切事上都有充分的準備。抵抗罪惡、情慾比體力勞苦更為艱巨；不避小過的人，漸漸地就要陷入大罪。假如你善用白天時間，晚上你必快樂。要注意自己、鼓勵自己、警誡自己；無論別人怎樣，總不要疏忽自己。你對克己的工夫越加致力，靈性進步也越大。阿們

節錄自《效法基督》頁 47-51

【論內心生活】～「內心的生活」

- 一 主說：「因為神的國就在你們心裡」。你要全心歸向主，捨棄這邪惡的世界，你的心必得享安息。要學習輕看外面的事，專心致志於內心的事，就必感到神的國在心裡。「因為神的國只在乎... 聖靈中的喜樂。」(羅十四 17) 這喜樂是與不聖潔的人無分的。你若在心裡為基督預備好適當的地方，祂就要進來，顯示祂的安慰。基督的一切榮耀和美麗都發自內心，所以祂喜悅住在人心內。帶給人甜蜜的話語、安慰、平安、及超乎尋常的友情。
- 二 信主的靈魂啊，預備好你的心迎接新郎吧！祂就要進來住在你裡面。因祂曾說過：「人若愛我，就必遵守我的道，我父也必愛他，並且我們要到他那裡去，與他同住。」(約十四 23) 只要單單讓基督進入內心，若有了基督，就是富足，毫無所缺的。不再需要倚靠人，因為人善變，也易使你失望，但基督卻永不改變，祂會與我們堅持到底。
- 三 不要倚靠軟弱和會死的世人——縱然他對我們有益和親愛；也不要因人反對我們而憂愁。人的轉變其疾如風。要完全仰賴神，讓祂成為你敬畏和愛慕的對象，祂要報答你，使一切事情對你都成為最大的好處。你在世只是客旅。除非心繫基督，否則將無法找到安息。
- 四 此地既非你安息之處，為何還到處觀望呢？你的家應在天上，地上萬事萬物只能看作過眼雲煙，終必過去，你也將與它們同逝。要小心，不要迷戀世上事物，以免陷入其中以致滅亡。願你的思想仰望至高之處，禱告不停地達到基督面前。若不能思想天上的事，就該把自己放在基督的愛裡。樂意住在祂神聖的創傷中。因為你若虔敬地深思主耶穌的創傷和那寶貴的血痕，在患難中就要感到極大安慰，將不注意人家對你的輕慢，即使是毀謗，也能容易忍受了。

- 五 基督在世時為人所輕視；在窮苦逼迫中，為親友所棄。基督既甘心樂意地受苦受辱，你還要訴苦嗎？基督有許多仇敵和毀謗祂的人，你還指望發展人間的交情和恩義嗎？若無患難，忍耐從何得到冠冕呢？若不願意遭受反對和受苦，又怎能稱為基督之友呢？與基督一同作主，就要與基督，且為基督，一同受苦。
- 六 若曾經一次完全進入主耶穌的同在裡，且嘗過主愛的滋味，就會忘掉自己的感受，欣然接受加在身上的凌辱；因為耶穌的愛能使一個人輕看自己。一個愛耶穌和真理的人，內外真實一致的基督徒，和不受情慾束縛的人，就能自由地轉向神，在心靈中超越自己，且安息在完全的幸福中。
- 七 屬靈人可以辨萬物實況而非人云亦云的，因為這樣的智慧乃是出於神。過內在生活既不需要一定的地方，也不需要等待一定的時間，隨時隨地都可以敬拜神。屬靈人容易集中精神，因為他從不使思想傾注於外物。也不為任何外表的工作和事務所迷亂，卻能隨遇而安。不因別人希奇乖戾的行為而覺惶惑。只因人越為外物所繫，就越容易感到迷亂、徬徨。
- 八 人若內心正直，潔淨無罪，則萬事都將互相效力，使之得益，在靈性上長進。常感煩惱不安是因還未曾完全向自己死，未曾割斷對一切世俗事物的愛戀。沒有什麼事比對不潔的愛慕最能玷污和束縛人心的了。若能拒絕外來的安慰，就能思想天上的事，且常得享內心的喜樂。

節錄自《效法基督》頁 52-55

【論內心生活】～「謙卑順服」

- 一 不要老想著誰是幫助你，誰是敵擋你；卻要專心注意神會在你所行的一切事上與你同在。你要保持無愧的良心。神必定護衛你。因為神所幫助的人，任何人的奸計都不足為害。你若能默然受苦，你必定經驗神的幫助。神知道在甚麼時間幫助你和用甚麼方法幫助你，所以你應當將自己完全降服於祂。幫助人和拯救人脫離一切的迷惑本就是神的目的。別人指出和責備我們的過失，對我們實在大有益處，因它使我們保持一顆更加謙卑的心。人若因過失而仍持守謙卑，就易於和緩人怒，使他所得罪的人很快息怒。

- 二 神保護和拯救謙卑的人，祂喜愛安慰謙卑的人；祂眷顧謙卑的人，賜恩與謙卑的人；謙卑的人，神使他高升和得榮耀。神向謙卑的人啟示祂的奧秘，吸引謙卑的人到祂面前。謙卑的人雖然遭遇驚惶，仍有充足的平安；因為他是倚靠神，不是倚靠世界。除非自甘卑微，則難以進步和高升。

節錄自《效法基督》頁 55-56

【論內心生活】～「良善和平的人」

- 一 心中平安才能使人有平安，內心平安比博學更能行善。順從情慾只會好心做壞事，又容易誤信邪惡，良善和平才能把一切事情都變好。心中平安的人不易猜疑，不知足和煩擾的人卻疑心重重，自己不安也令人不安。不該說的話說了、該做的事又不去做！只注視別人的事卻忽略了自己的責任。
- 二 先關切自己的事才能對旁人的事有公正的關注。人都會原諒和掩飾自己，但卻不願意原諒別人。公正的態度是「嚴責自己，寬容弟兄」。你若願意別人寬待你就要先學習寬待別人。看哪，我們的生活離開真正的愛心和謙卑還是多麼遠啊！因為真正有愛心和謙卑的人，不會對人動怒，也不為激憤所動，卻謹慎自己。與良善和溫柔的人相交是人所皆願，因為人都喜愛平安和性情相投的人；但若能與頑固、乖戾、與我們性情有異的人和平共處，那是極大的恩典、是勇敢和值得稱許的事。
- 三 有些人能保守自己於平安中，又能與人和平共處；有些人自己沒有平安，也令人不安，他們使人背重擔，其實自己背負的更重；還有些人自己在平安中，且設法使別人也得到平安。不過，在這愁苦的人生中，我們的平安並非在於不遇逆境，卻是在於謙卑忍受。最知道如何忍受痛苦的人，就能保守自己於平安之中。這樣的人是自我的征服者、世界的主人、基督的朋友和神的後嗣。

節錄自《效法基督》頁 56-58

【論內心生活】～「清潔的心和純一的志向」

- 一 純一和清潔是使我們超脫世俗事物的一對翅膀，我們的志向必須純一，我們的感情必須清潔。純一可使我們傾向神，清潔可使我們領悟和享受神。假使你的心完全脫離了情慾的束縛，你就能從心所欲，作成善工。假若專心一意尋求神的旨意與別人的好處，你就將常常享受內心的平安。若是你的心是忠誠而且正直的，那麼，世上萬物都要成為你生活的鏡子和學習聖道的書本。無論受造之物是多麼微小和卑賤，莫不顯明神的良善。
- 二 你若內心良善清潔，你就能透視萬物，領悟萬物。清心的人能夠洞察天堂和地獄。一個人內心如何，他在外面判斷事物也必如何。在此世界果真有所謂喜樂的話，那也必定只有清心的人才能得著。若是何處有痛苦、憂愁，心懷邪惡的人必定最清楚。一塊鐵放在火中，便煉去渣滓，變成明亮赤熱；照樣，一個人完全轉向神，便要脫去一切的怠惰，變成新人。
- 三 人若開始逐漸冷淡，他就要怕勞苦，想要得到外來的安慰。但是他開始完全克服自己，勇敢奔走神的路，先前似乎苦痛艱難的事，都要變得輕省了。

節錄自《效法基督》頁 58-59

【論內心生活】～「認識自己」

- 一 我們不能太信靠自己，因為我們常常缺乏善和悟性。我們與生俱來的光明非常有限，也常因疏忽而失掉。我們常常不覺得我們裡頭的黑暗是多麼的大。我們常常行惡，更可惡的是還要找藉口來掩飾這惡。有時我們實在是受情慾的驅使，而我們卻以為是熱情的感動。我們譴責別人的小過失，對於自己的大過失卻視若無睹。我們常感覺到別人所加給我們的痛苦，卻從不在意我們所給予別人的傷害。能公正考量自己工作的人，就很少找理由去嚴責別人。
- 二 內裡誠實的人必先留心察看自己，而非留心其他事，也很少有時間談論別人。除非你不議論別人的事，專務反省自己，否則你就永遠不能成為真正敬虔的人。你若全心注意神和你自己，外來的一切就很少能攪動你的心。思想了卻沒有帶來自省，勞碌了卻沒有帶來生命的益處，你若切望真正平安，你就必須把一切事都丟在後面，專心一意，凡事省察自己。
- 三 你若使自己擺脫一切世俗短暫事物的纏累，你將會得到很大的進步。除了神和神的事外，不要讓任何事物在你心中為大居高；或使你覺得是可喜合意的。要看從世上來的安慰為虛空。愛神的人輕看萬物，因為萬物在神面前都是微不足道。只有神是永恆的、無限的，充滿萬物之中；祂是靈魂的安慰，真正的內心喜樂。

節錄自《效法基督》頁 59-60

【論內心生活】～「無愧良心的喜樂」

- 一 善人得稱譽是無愧良心的明證。若良心無愧，必定常常快樂。無愧的良心有很大的忍耐，且能在患難中有大喜樂。犯罪的心卻常常懼怕、不安。你的心若不責備你，你就能得著愉快的安息。除非行了善事，你總不要過於高興。罪人決沒有真正的喜樂，也不能感受到內心的平安；因為主說：「惡人必不得平安。」(賽五七 21)若是他們說：「我們是住在平安中，沒有禍患會落在我們身上，誰敢傷害我們呢？」你不要相信他們；因為神的震怒要驟然臨到，他們的事業將化為烏有，他們的思念也要終歸消滅。
- 二 心中有愛的人在患難中仍要得榮耀，因為他是榮耀在十字架的基督。從人來的榮耀總是短暫的，世上的喜樂總是伴著憂愁；善人的喜樂是藏在良心之內，並非掛在嘴上。義人的喜樂是從神而來，也在神裡面；他的喜樂是真實無偽的。追求真實和永遠的榮耀的人，就不關心那至暫的事物。凡追求短暫榮耀或是輕看榮耀的，便顯出他們很少愛慕天上的榮耀。不為人之毀譽所動的人，必能享受極大的內心安寧。良心清潔的人易於知足，且常平安。
- 三 讚譽並不能使人更加聖潔；詆毀也不至減低人的價值。你就是你，在神眼中如何才是真實。人若能自省就不會去注意別人的說話。人是按外貌看人，神卻是看人的內心，人所觀察的是行為，神卻衡量動機。謙卑的人常常行善，不高估自己，不求從世上來的安慰，是極純潔和內在信心的標誌。
- 四 人若不求外來的讚譽，便顯明他自己完全把自己交託於神了。保羅說：「因為蒙悅納的，不是自己稱許的，乃是主所稱許的。」(林後十 18)屬靈的人是在靈內與神同行，對於外來的情感影響，卻是自由。

節錄自《效法基督》頁 60-62

【論內心生活】～「愛耶穌超乎一切」

- 一 人若明白愛耶穌是什麼意思，而且肯為耶穌的緣故輕看自己，此人便為有福。為你所愛的耶穌捨棄一切，因為耶穌要我們愛祂超乎一切。被造之物的愛是虛假而無常的，唯獨耶穌的愛是信實而永恆的；依靠世物的人將與所靠之物一同消滅，只有緊抱著耶穌的，才能永遠堅立。愛祂，讓祂做你的朋友吧！當世上一切都要過去和滅亡的時候，祂不會離棄你。
- 二 不論生與死，總要把自己藏在祂的信實裡面。耶穌要獨自佔領你的心，作為祂的寶座，祂要坐在上面為王。你若能倒空你的心，不讓任何被造之物所佔，耶穌就會樂意地與你同住。若信賴人，卻不信賴耶穌，結果必定枉然。有血氣的盡都如草，不要依靠被風吹動的蘆草，一切都如地裡的花，必將凋謝。
- 三 若只看人的外貌，總必受欺；若在人身上尋求安慰和利益，也必反受損失。你若在一切事上尋求耶穌，就必將尋見。若追求自己的益處，所得的也是損傷。因為人若不尋求耶穌，他所受的傷害比世界和仇敵所加給他的還大。

節錄自《效法基督》頁 62-63

【論內心生活】～「與耶穌發生親密的友誼」

- 一 當耶穌與我們同在，一切盡都順利；當耶穌不與我們同在，每一件事都是棘手的；當耶穌不向我們內心說話，一切安慰都毫無價值；只要耶穌說一句話，就要感到極大的安慰。伯賽大的馬利亞一聽見馬大說「夫子來了，叫你。」她就從哭泣的地方起來；當耶穌呼喚我們時，眼淚要變成靈裡的喜樂。沒有耶穌的生命將是何等的枯乾和困難啊！若在耶穌之外追求事物，又是多麼的愚昧和枉費心機啊！這樣的損失比失去全世界還大。
- 二 沒有耶穌，世界還有何益處呢？只是愁苦的地獄。有耶穌同在就是甘美的樂園；有耶穌同在就沒有仇敵能夠傷害；尋見耶穌就如尋見財寶，價值超乎萬有；喪失耶穌就是喪失一切；活著沒有耶穌的人是最貧窮的，為耶穌所愛的是最富足。知道如何與耶穌交談是聰明，懂得留住耶穌於心中便是大智。謙卑溫和，耶穌就與你同在；虔誠、安靜，耶穌就與你同住。心轉向世事就會趕走耶穌和失掉祂的眷顧。失掉祂將投奔誰呢？沒有朋友就不能生活美滿，若不視耶穌在你所有朋友之上也是愁苦寂寞的。若信靠人，在事物上尋求快樂，便像愚昧人。寧被全世界反對，也不要使耶穌為我們傷心。在所愛的一切人中，讓耶穌獨為特殊知己。
- 三 愛眾人是因耶穌的緣故，但要格外親愛祂的良善和信實超乎一切朋友之上。也就是在祂的裡面，不論朋友和仇敵，都能一樣愛護；還要為他們認識耶穌和愛耶穌禱告。不要貪圖特殊的讚美或眷愛；因為這種讚美和眷愛只該歸於獨一無二的神；不要貪圖使人全心愛你，也不要使你的心去愛別人，要獨讓耶穌在你心裡面。

四 心要清潔、自由，不為任何事物所牽掛。在神面前應赤露敞開，永遠向祂存心清潔就能自由的思想 and 看見神的榮美。但除非神的恩典保守、引導，將永不能得看那捨棄一切的快樂，得以獨自與神合一。當神的恩臨到人的身上就凡事都能作；但當神的恩離開時就成為貧窮軟弱，似乎只是為受責打而活。如此仍不要灰心喪志，卻要安安靜靜的等候神的旨意，無論遭遇何事，都要為耶穌基督的榮耀而加以忍受，因為寒冬過去，春天就來，黑夜已深白晝將近，暴風雨過後就越加平靜。

節錄自《效法基督》頁 63-66

【論內心生活】～「缺少諸般的安慰」

- 一 當耶穌與我們同在，一切盡都順利；當耶穌不與我們同在，每一件事都是棘手的；當耶穌不向我們內心說話，一切安慰都毫無價值；只要耶穌說一句話，就要感到極大的安慰。伯賽大的馬利亞一聽見馬大說「夫子來了，叫你。」她就從哭泣的地方起來；當耶穌呼喚我們時，眼淚要變成靈裡的喜樂。沒有耶穌的生命將是何等的枯乾和困難啊！若在耶穌之外追求事物，又是多麼的愚昧和枉費心機啊！這樣的損失比失去全世界還大。
- 二 沒有耶穌，世界還有何益處呢？只是愁苦的地獄。有耶穌同在就是甘美的樂園；有耶穌同在就沒有仇敵能夠傷害；尋見耶穌就如尋見財寶，價值超乎萬有；喪失耶穌就是喪失一切；活著沒有耶穌的人是最貧窮的，為耶穌所愛的是最富足。知道如何與耶穌交談是聰明，懂得留住耶穌於心中便是大智。謙卑溫和，耶穌就與你同在；虔誠、安靜，耶穌就與你同住。心轉向世事就會趕走耶穌和失掉祂的眷顧。失掉祂將投奔誰呢？沒有朋友就不能生活美滿，若不視耶穌在你所有朋友之上也是愁苦寂寞的。若信靠人，在事物上尋求快樂，便像愚昧人。寧被全世界反對，也不要使耶穌為我們傷心。在所愛的一切人中，讓耶穌獨為特殊知己。

- 三 愛眾人是因耶穌的緣故，但要格外親愛祂的良善和信實超乎一切朋友之上。也就是在祂的裡面，不論朋友和仇敵，都能一樣愛護；還要為他們認識耶穌和愛耶穌禱告。不要貪圖特殊的讚美或眷愛；因為這種讚美和眷愛只該歸於獨一無二的神；不要貪圖使人全心愛你，也不要使你的心去愛別人，要獨讓耶穌在你心裡面。
- 四 心要清潔、自由，不為任何事物所牽掛。在神面前應赤露敞開，永遠向祂存心清潔就能自由的思想 and 看見神的榮美。但除非神的恩典保守、引導，將永不能得看那捨棄一切的快樂，得以獨自與神合一。當神的恩臨到人的身上就凡事都能作；但當神的恩離開時就成為貧窮軟弱，似乎只是為受責打而活。如此仍不要灰心喪志，卻要安安靜靜的等候神的旨意，無論遭遇何事，都要為耶穌基督的榮耀而加以忍受，因為寒冬過去，春天就來，黑夜已深白晝將近，暴風雨過後就越加平靜。

節錄自《效法基督》頁 66-69

