



## 【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 5)

節錄自《效法基督》頁 34-36