

一、 為什麼需要靈命操練？提後二3-7

二、 靈命成長的意思：每天都在我們的獨特生命中更多活出基督的樣式，預計都有相同的感知、相同的思想、相同的感覺，作祂所做的事。

靈命：從神的眼光看一個人的生命——時時刻刻、所有層面。換一種說法就是，神對你的「靈命」沒興趣，神只對你的「生命」有興趣，祂要拯救你的生命。

三、 屬靈的進深：就是有轉變，生命有改變。

A. 轉變：打破日常生活的慣性，留意到神的作為，如摩西。

B. 第一個目標，修復生命需要改變

1. 生命真的改變不是假的改變

2. 假的改變的情形是：虛偽、論斷、排外或驕傲、容易親近或不容易親近、越來越厭倦於追求靈命的成長、以膚淺的方式評量自己的靈命。

四、 屬靈操練不是靈命測量器

A. 靈命好壞的指標在於愛神和愛人的能力有否長成。有人操練卻越少愛神愛人。

B. 屬靈操練未必不舒服

C. 屬靈操練的目的不在換取神的愛

五、 操練是指任何可以幫助我們做到我現在做不到之事的事情。

屬靈操練是指任何能使我有力活出耶穌所教導和所示範之生命的事情。

哪些屬靈操練所著重的：

A. 瞭解活在神國度中的意思，耶穌花了許多時間幫助人看到，尤其升天前四十天教導門徒有關神國的事。

B. 那些了東西攔阻我們活出這樣的生命

C. 哪些練習或經驗或關係能幫助我們克服這些障礙。

六、 有智慧的屬靈訓練特徵

A. 尊重聖靈的自由

B. 尊重每個人獨特的氣質和恩賜（與你的天然人無關）

C. 囊括生命的每一季節

D. 尊重無可避免的低谷和高峰

E. 始於一個清楚的決定

F. 最後的準備注意事項：

1. 不犯怠忽之罪（sin of omission），怠忽之罪就是沒有做到該做的事

2. 不犯干犯之罪（sins of commission），干犯之罪就是做了不該做的

3. 要投入的操練，刻意地去做某些事達拉斯·韋拉德（Dallas Willard）分類

4. 要操練禁制的操練，就是刻意不做某些事。