

附录二 操练说明¹

一、亲近神

灵修：“灵修就是专门预备一个安静的时间，用读经和祷告来与神相交，这是在灵里体验与神同在的一段时间，它可以说是我们和神一对一的属灵的交通。”（《新生活》第四课《新生活与灵修》，第 62 页）

独处：独处是暂时离开人群，到一个清静的地方，追求与天父发展亲密的关系。

读经：读经操练是定时查考圣经，为的是滋润属灵生命，让神的话语带领我们作决定，使我们胜过试探，也让我们更认识神，更认识自己。

祷告：祷告是与神相交。我们在祷告中向神倾心吐意，寻求指导、帮助，聆听他的回应，与神培养亲密的关系。

默想：默想是深思神的真理，让思维集中于一小段的经文，让他的真理深刻影响我们的内心。

做灵修笔记：做灵修笔记是把我们所经历与神灵交的体会记录下来，写下读经的感动、属灵的思绪——情绪、怀疑、惧怕、愉快，以及祷告内容，借以评估我们的灵程进展。

二、顺服神

禁食：禁食是为了属灵目的，自觉自愿地禁止身体在某段时间内参与正常活动的操练。禁食通常指不吃食物，但也可以只是不吃某种食品，如甜点或肉类，或者停止进行某些活动，譬如暂时不看电视、听音乐等。

认罪：认罪操练是指向自己所信任，又能保守秘密的属灵伙伴，承认自己的罪、软弱、失败，把罪暴露出来，好叫我们能从罪疚感与隐藏的罪的辖制中得到释放。

顺从：顺从他人，像顺从耶稣一样，先为别人求好处，少为自己求利益；这种操练能救我们脱离要操控别人的心态，转而专注别人的需要。

持守贞洁：持守贞洁是操练过圣洁生活，拒绝性诱惑，弃绝婚前或婚外性关系；这种操练能帮助我们避开不正当关系的困扰、引诱和思念。

简朴生活：简朴生活的操练是要过一种简单、俭朴的生活，只满足于日常基本生活的需要，不追求奢华的生活；这种操练能培养知足和信靠神的心，使我们不致为了维持某种生活水平，而陷入借贷的捆绑中。

三、群体中的操练

敬拜：敬拜操练意味着我们把神应得的赞美归给他，深思他所作的与他的属性——

荣耀、美善、圣洁、能力。

相交：相交是与弟兄姐妹培养主内的情谊，一起读经、祷告、敬拜，使用圣灵的恩赐，互相鼓励，彼此建立。

服事：服事的操练让我们帮助别人而不张扬自己，我们也会服事那些被人忽略的人，因我们体会到了耶稣给我们的服事。

做好管家：管家的操练是认识到我们所有的都是神赐的，也是属于他的，我们只是神资源的经理。做好管家包括善用我们的钱财、时间和才干，愿意与有需要的人分享，并且相信神能供应我们一切所需。

传福音：传福音的操练让我们从自己的人际关系圈子中抽离出来，跟还未认识基督的朋友真诚地进行交往，不是为了勉强他们信耶稣，而是为找机会向他们分享神的爱。