

目錄

- 1 序言
- 3 致謝
- 4 壹・屬靈的操練：釋放之門
- **第一部 內在的操練**
- 16 貳・默想的操練
- 34 參・禱告的操練
- 46 肆・禁食的操練
- 60 伍・研究的操練
- **第二部 外表的操練**
- 74 陸・簡樸的操練
- 90 柒・獨處的操練
- 104 捌・順服的操練
- 118 玖・服事的操練
- **第三部 團體的操練**
- 134 拾・認罪的操練
- 148 拾壹・崇拜的操練
- 160 拾貳・引導的操練
- 174 拾參・慶祝的操練
- 185 附註