

1.領受與回應：悔改是一份禮物和一項成就，這是一刻的行動和一生的工作。你不能靠操練獲取救恩，那是神的恩賜，但你不操練就不能保持。操練是悔改的果實，不是其根源。悔改有兩面特性：(西 2:6-7)「扎根」——領受；「建造」——行動。「扎根」意味著我們從神汲取；「建造」則表明我們以守紀律的功夫建立品格和生命。

2.簡單習慣：耶穌按習慣做三件事：第一，祂按習慣閱讀神的話語。第二，祂按習慣祈禱。第三，祂按習慣把所得的傳給他人。這些簡單習慣是祂生命的基礎習慣。在回轉的人的生命中，這些習慣必然有力地運行。

3.第一，每日若有閱讀神的聖道的習慣。你把自己置放在對意念、動機和情緒的淨化之下了。當你把自己思想向祂敞開，你就是向神敞開自己。有人說：「聖經是如此良藥。只要病人真心服用，就能得治。」

4.第二，按習慣在暗中祈禱。當讀經時，神就向我們說話。在禱告中，我們向神說話。神接著又向我們說話。卡萊爾說過：「祈禱是，且永遠是人靈魂原始和最深層的本能。」林肯每天早上四至五時用在讀經和祈禱上。無怪乎人不能遺忘林肯。他不住地跟神保持清新活潑的關係。沒有任何悔改經驗可令你免受缺乏讀經和祈禱的不良影響。

5.第三，把你所發現的傳給別人。就是把我們在讀經和祈禱中所領受的傳開的習慣。這是一條思維的定律，就是不展現的東西自會凋謝。假如你不跟別人分享，你就不會擁有它。假如你不撒種，你將會沒有東西可撒。除非你是傳福音的，不然你就不能保持福音性。

6.使火焰繼續燃燒

- 藉著每天的操練培育新生命。救世軍中將白蘭高曾建議三件事使火焰繼續燃燒：「打開通風口，清除灰燼，不停加燃料。」
- 不計代價、堅持誠實。
- 悔改後保持認罪。你認罪的準則乃是：認罪的公開範圍應該是那罪影響的範圍。
- 為那些曾傷害你的人代禱，那是怨恨和苦澀的解毒劑。
- 恆常地擴大你悔改的範圍。將你的悔改融入你生命愈來愈多的層面。
- 棄除那些不能歸入基督信仰下的習慣。

7.七項主要的品德：在跟神的本性有分之後，要加上下面的事：5 有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；6 有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；7 有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。(彼後 1:5 下-7)每日檢視以上七項特質，並反問自己可有將這些加入你的基要信心中——美德、知識、節制、忍耐、敬虔、弟兄的愛、神聖的愛。逐一檢查，看看你在這些素質上是升是跌。擴大你悔改的範圍，每天把新的領域加進去。

@由羅志強牧師修改自：史丹利·鍾斯：「每日讀經的習慣」，傅士德等編。《屬靈操練之旅》(香港：天道，2004)，頁 402-409。