

靈

性

操

練

入

門

從心

跟隨
耶穌

馬可福音靈修信息

靈性操練入門 - 試讀本

彭怡珍 著



靈命飛躍靈修系列

靈性操練入門：

從心跟隨耶穌——馬可福音靈修信息

CNV Devotional Series

*Introduction to Spiritual Disciplines: Follow Jesus with
Your Heart - Devotions in Gospel of Mark*

作者：彭怡珍

責任編輯：陳少蘭

設計：陳藹詩

©2020 環球聖經公會有限公司 THE WORLDWIDE BIBLE SOCIETY LTD.
版權所有 All rights reserved
初版（2020年3月） 1st Edition (March 2020)
Cat. No.: BS1123 ISBN: 978-988-8279-81-4

舊約經文引自《聖經新譯本》，新約引自《環球聖經譯本》。

相片由林東生（封面、頁40、52、60、66、74、82、92、138、162）、
鄧錦榮（頁98、166）、陳藹詩提供，特此鳴謝。

環球聖經公會辦事處

香港 香港九龍新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心22樓
22/F, Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong.
Tel: (852) 2356 7234 Fax: (852) 2356 7389 Email: info@wwbible.org

新加坡 221 Henderson Road, #06-12, Singapore, 159557
Tel: (65) 6276 2981 Fax: (65) 6276 2980 Email: singapore@wwbible.org

台灣 台灣24243 新北市新莊區中正路387號11樓
11F, No.387, Zhongzheng Road, Xinzhuang District, New Taipei City 24243, Taiwan
Tel: (886-2) 8201 0211 Fax: (886-2) 8201 0212 Email: taiwan@wwbible.org

菲律賓 c/o #13 Denver Street, Cubao, Quezon City, Philippines
Tel: (63-917) 814 7223 Fax: (63-2) 410 0329 Email: philippines@wwbible.org

美國 1160 Cadillac Court, Milpitas, CA 95035, U.S.A.
北加州 Tel: (1-408) 996 8388 Fax: (1-408) 996 2838 Email: usa@wwbible.org
美國 9386 Telstar Avenue, El Monte, CA 91731, USA
南加州 Tel: (1-626) 307 0030 Email: usa@wwbible.org

加拿大 4 Lark Crescent, Richmond Hill, Ontario L4S 2N1, Canada
東岸 Tel: (1-647) 280 2009 Email: canadaeast@wwbible.org
加拿大 6560 Innsmoor Place, Burnaby B.C. V5E 4G3, Canada
西岸 Tel: (1-604) 803 3188 Email: canadawest@wwbible.org
澳洲 131 Woodville Road, Merrylands, NSW, Australia 2160
Tel: (61) 425 344 989 Email: australia@wwbible.org

網址：www.wwbible.org / www.wwbibleus.org / www.wwbible.org.tw / www.wwbible.org.au

目錄

劉序	vi
作者序	viii
馬可福音簡介	x
馬可福音 30 天閱讀安排	xiv
靈性操練方式介紹	xv
第 1 日 生命裡一個深層的新模式	1
經文：馬可福音 1:1-8	
第 2 日 與祢建立親密的關係	7
經文：馬可福音 1:9-11	
第 3 日 耶穌使你的生命與祂有份	13
經文：馬可福音 1:21-28	
第 4 日 超越你的預期	19
經文：馬可福音 2:1-12	
第 5 日 走進人群，認識耶穌	25
經文：馬可福音 2:13-17	
第 6 日 體會真正的救恩	31
經文：馬可福音 2:18-22	
第 7 日 安息操練 I	37

第 8 日	從現在看永恆	41
	經文：馬可福音 3:13~19	
第 9 日	成長不是立即發生的	47
	經文：馬可福音 4:1~9	
第 10 日	真正的爭戰	53
	經文：馬可福音 5:1~17	
第 11 日	渴望與信心	61
	經文：馬可福音 5:25~34	
第 12 日	絕處逢生	67
	經文：馬可福音 5:22~24、35~43	
第 13 日	迎接拒絕	75
	經文：馬可福音 6:1~6	
第 14 日	獨處與默觀操練 I	83
第 15 日	只需要一點點	87
	經文：馬可福音 7:24~30	
第 16 日	更清楚的看見	93
	經文：馬可福音 8:22~26	
第 17 日	更深的看見	99
	經文：馬可福音 8:27~30	
第 18 日	看見信仰的選擇	105
	經文：馬可福音 8:31~34	
第 19 日	衝擊你的安全感	111
	經文：馬可福音 10:17~22	

第 20 日	全在乎信心	117
	經文：馬可福音 10:23~27	
第 21 日	安息操練 II	123
第 22 日	讓生命的連結成為你的救贖	127
	經文：馬可福音 11:12~14、20~21	
第 23 日	禱告是信心的建立	133
	經文：馬可福音 11:15~19	
第 24 日	有神參與的生活	139
	經文：馬可福音 11:22~25	
第 25 日	平衡的去愛	145
	經文：馬可福音 12:28~31	
第 26 日	愛得真誠	151
	經文：馬可福音 14:3~9	
第 27 日	自由深刻的敬拜	157
	經文：馬可福音 15:22~39	
第 28 日	獨處與默觀 II	163
第 29 日	感受神同在的親密和真實	167
	經文：馬可福音 15:22~39	
第 30 日	不受綑綁了	173
	經文：馬可福音 16:1~8	
參考書目		178

劉序

我們都知道作基督徒就是要跟隨耶穌。主曾說：「如果有人想跟隨我，就必須捨己，背起他的十字架來跟隨我。」（可 8:34）可見要跟隨耶穌，就需要面對我們這一個「己」；我們需要捨「己」，進一步背起自己的十字架來跟隨主。路加福音九章 23 節更強調，需要「天天」背起十字架來跟隨主。若是需要「天天」背起十字架，也需要「天天」捨「己」。

其實這就是我們的靈命要面對的。基督徒的靈命是需要操練，這操練就是如何更認識耶穌，並跟隨耶穌。在這過程中，我們真是需要如同施洗約翰的名言：「祂必興旺、我必衰微」的操練；就是讓基督在我們身上顯大，讓神在我們身上得榮耀。

彭怡珍老師自從成為基督徒之後，就參與教會生活，並且有紮實和穩健的基督徒生活操練及經歷。她曾在兩所神學院進修，參與宣教、教會牧養、福音機構的服侍及在神學院教學。她所注重的，就是靈命塑造這一重大議題，也曾作屬靈導師來幫助個別信徒的靈性成長，專業知識和豐富經驗俱備。

本書以馬可福音的經文，引領讀者從神的話語中，進入靈命成長的操練。其中有彭老師個人獨特的默想心得和教導，配上許多現實生活的見證，加上具體實用的操練方法，

把所領受聖經的真理落實在生活中。這正如神的僕人吳勇長老論到靈性說法：「所謂靈性就是你的反應……我們今天談靈性就是看你對人、環境的反應如何，這決定你的靈性是好或不好、高或低，所以靈性絕不是你關在房內做了很長的禱告，讀了很久的聖經而決定你的靈性，而是看你對人的反應。」由此看來，靈命不是在頭腦的聖經知識上看出來，而是在每日的生活中待人處事上流露出來。作者在書中叫我們看見靈性所流露出來的，就是那些活生生的見證。

唯願這本「靈性操練入門」的書籍能夠幫助讀者進入靈命的操練，以致於渴慕認識耶穌、親近耶穌，在日常生活中流露耶穌的生命，一生帶著一個目標，就是「學像耶穌」。

劉富理牧師

美國正道福音神學院靈命塑造教席教授

作者序

這是一本幫助基督徒建立與神連結、建立親密關係的書籍。基督徒靈性成長的過程受到很多因素影響，其中不外乎吸收神的話語，參加屬靈群體的生活，聖靈工作等，當中不可或缺的，就是個人的屬靈操練。每一位信徒的屬靈成長過程不盡相同，只有很少人可以走捷徑，因為靈性的成長是一點一滴、一步一腳印，不是累積分數，計算著已經得到了多少，達到總分就完成了；也不是屬靈操練越多，就會換來更多的屬靈冠冕。靈性成長是一個追求靈魂的經歷，一種內心深處的體驗。任何深刻的人際關係的建立，都有一個過程，甚至需要一些經營，刻意的維繫，到了一定的程度，有了一些默契，維持下去，很自然，很享受。與主的關係亦然，需要有意識地去追求和體會，雅各書四章8節：「你們應當親近神，神就親近你們。」屬靈追求的過程必會感受到聖靈的工作，漸漸的與主的生命有份，從裡到外更像主耶穌。

仿間大多數的靈修書籍，是將每天的靈修內容詳細排列出來，有經文，有信息，有思想的題目，還有禱告等等，幫助處於靈程中任何階段的弟兄姊妹按時取糧，另外也有很多牧者透過社群媒體定時以類似的模式分送靈糧給羊群。這本書的特色，在於除了以上所說的內容之外，還增加了一些教會歷史裡個人或是群體的傳統屬靈操練，旨在幫助信徒在追求與主建立美好的關係過程中看見自己。靈性的發展需要聖靈的工作和人的努力。在靈性成長的過程中，必須先認識到自我的內在狀態，越深刻的發現將會帶來越深刻的生命體

驗，有些人稱這種內心狀態為真正的自我或真實的自我。靈性成長是建立在一個人的心靈、思想及靈魂裡，靈性成熟的進展需要深入自我反思和自我意識。很多靈性操練的導師認為獨處和默觀的實踐，是人在靈性上成長的關鍵操練，因為這些操練幫助人深入的發現自我，且在與神相遇之後開始覺醒，這也是這本書的寫作目的；藉著每天所排列的屬靈操練，幫助有心追求靈性成長的你與神有更深更真實的相交。

這書開首的簡介，說明為甚麼筆者選用馬可福音作為靈性操練入門的基礎，接著有三十天完成馬可福音閱讀的進度表，幫助你預先熟悉馬可福音的內容和結構。接著有十一種靈性操練的介紹，這十一種靈性操練將會以漸進式的方式，分別在三十天的靈修信息後讓讀者進行操練。內文選用《環球聖經譯本》，每篇簡短的信息是筆者從馬可福音的經文所領受的，附帶的小故事有助讀者領受經文的信息，另外每七天就特別設計比較需時的靈性操練活動，目標是期望達到靈性上的更新復甦。

這是一本適合小組、屬靈同伴或是個人靈性操練的書籍，建議不一定按照每一天的進度進行，可以按著個人的生活節奏調整，兩天一篇或是三天一篇都可以；小組則可以嘗試一週兩次或是三次，目的不是要完成任務，累積分數，而是讓你可以內在內心留下一個空間，可以更真實的遇見自己，向耶穌敞開，從心跟隨耶穌。

第 1 日

生命裡一個深層的新模式

經文：馬可福音 1:1~8

- 1 神的兒子耶穌基督福音的開始：
- 2 正如以賽亞先知的書上記載的：「看哪，我要差遣我的使者在你們前面，他會準備好你的道路；
- 3 在荒野有呼喊者的聲音：『你們要預備主的道路，修直他的大道！』」
- 4 照這話，施洗者約翰在荒野出現了，宣講悔改的洗禮，使罪得赦。
- 5 猶太全地和全耶路撒冷的人，都出來到他那裡去，承認自己的罪，在約旦河裡受他的洗禮。
- 6 約翰穿駱駝毛的衣服，腰束皮帶，吃蝗蟲和野蜜。
- 7 他宣講說：「在我以後，那位能力比我更大的要來，我就是彎腰給他解鞋帶也不夠資格。
- 8 我用水給你們施洗，他卻要用聖靈給你們施洗。」

施洗約翰在曠野裡，告訴人要來悔改，遠離你們惡行，回轉過敬畏神的生活，用水洗淨你們的罪吧！以色列人的先祖當初就是在曠野裡領受律法，他們在那裡認識經歷神，犯了那麼多的罪孽，遇了那麼多的禍患，他們的心正在期待神新的作為。當施洗約翰一呼召，猶太全地和耶路撒冷的人都來了，認罪、受洗，但是，他只是使者。因此，他說：「那後來的更有能力，更加尊貴，祂要用聖靈給你們施洗，你們到祂的面前不只是為自己的行為悔改，祂更要將祂的生命賜

祂來，是要你的生命重新歸屬祂，
只因你本來就是祂造的。

給你們，你們得到的，不僅是外面的潔淨，而是從裡面生命本質的一種轉變。」

這與世俗信仰絕對不一樣，耶穌降生不是為了讓你成為好人，或讓你成為品格高尚的人。祂來，是要你的生命重新歸屬祂，只因你本來就是祂造的。新約裡福音書是一個開始，對應創世記，都是一個開始；一個是世界創造的開始，一個是耶穌道成肉身帶來福音的開始，都是一個新的開始。神的創造工作一開始，一切都不一樣了；耶穌基督的救贖工作一開始，一切也不一樣了。耶穌成為人，祂住在我們當中，祂走進你的生命，在祂的救贖裡，一切都是不一樣了。這不是表面的不一樣，而是生命裡的層面上不一樣。當你邀請耶穌進到你生命越深的層面去，你的改變就越大。這就是福音。

有一齣電影《男管家》（The Butler），是一位在白宮擔任前後七任總統的男管家故事。這位男管家的家在美國南方，家人幫白人種植棉花。男管家的媽媽被主人家欺負後就精神不正常，爸爸更被主人家開槍殺死。主人家的老奶奶可憐他，就讓他在家裡學做一個男管家，例如：管理廚房，怎麼送餐送水，怎麼說話。他學得很好，長大後離開這家，到了首都華盛頓。他起初在小餐館做服務員，後來有機會到高級飯店做服務員，那裡常常有政客往來。

有一天，有人打電話來，邀請他到白宮做男管家。他就從艾森豪的年代開始在白宮工作，不能談論政治，不能談論在白宮裡的任何事情，這是他必須遵守的，他服務

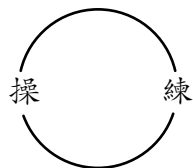
的都是白人。六十年代，人權運動鬧得厲害，這男管家的兒子一直走在前線，坐監無數次，他在白宮裡常常聽到政府要如何處理這些人；可惜，他又勸不動自己的兒子。七十年代，第二個兒子上越南戰場，戰死了，他感到自己服事的人一直傷害他和家人。

有一天他向主管要求加薪，希望和白人領一樣的薪水，而且他的年資比他們久，做的比他們好。可惜主管這樣回答：「你可以到別的地方找別的工作。」他很失望但繼續工作。他服事的總統一個換一個，換到雷根，白宮變得很熱鬧，雷根私下拜託他辦理一些事，要他瞞著其他人送錢給一些有需要的人，這是男管家第一次感到備受重視，因為之前的總統並不是這樣待他。他再一次向主管要求加薪，一樣的理由，只是最後加了一句：「如果不行，我就到別的地方找工作。」主管說：「那你去吧！」他說：「這件事你要不要問一問雷根總統，他或許會有他的意見。」他說的時候充滿自信。

男管家因為總統對他的尊重，他多少年來對自己身份的恐懼和自卑，忽然沒有了。他能夠勇敢的表達自己，他完全不一樣了。他有勇氣面對自己的身份，更真正的接納了那勇於爭取人權、後來成為國會議員的兒子。

你的內心有懼怕嗎？有自卑嗎？當你知道耶穌看你的眼光，你就不用再害怕，只有愛才能化解恐懼。你沒有辦法用意志力叫自己內心不再懼怕，不再自卑，你只有看見耶穌向你走過來，向你伸手，向你微笑，你才會明白你真正的身份

和價值，是在祂裡面，你是祂所愛的，耶穌要你的生命與祂有份。



獨處、呼吸式禱告、定心的禱告、
醒思的默想、lectio divina

- 安排十五到二十分鐘，找個安靜的地方坐下，關掉手機。
- 慢慢地閉上眼睛，深呼吸三次：吸氣，然後吐氣；吸氣，然後吐氣；吸氣，然後吐氣。
- 接著向上伸出左手，然後伸出右手，用你的手敬拜神，然後向外伸展雙手，就像你要領受耶穌賜給你的一切豐富，然後安靜一分鐘。
- 繼續閉著眼睛，慢慢去感受耶穌基督走進你的生命裡，感受祂住在你的心裡，感受祂對你的接納，感受祂對你的拯救。祂拯救你的靈魂，拯救你的內心，拯救你的生命。不要著急，讓自己的心去感受和享受與耶穌基督的相遇。
- 最後聆聽馬可福音一章 1 至 8 節，用心回應聖靈向你說的話。

▼ 簡單記下你的感受和回應 ▼

