

職 場 信 徒 的 靈 性 操 練

心的  
定位

列王紀上靈修信息

彭怡珍 著

職場靈性操練-心的定位-試讀本



靈命飛躍靈修系列

## 職場信徒的靈性操練： 心的定位——列王紀上靈修信息

CNV Devotional Series

*Spiritual Disciplines for Marketplace Christians: the  
Disposition of the Heart – Devotions in the Book of 1  
Kings*

作者：彭怡珍

責任編輯：陳少蘭

設計：陳藹詩

©2022 環球聖經公會有限公司 THE WORLDWIDE BIBLE SOCIETY LTD.  
版權所有 All rights reserved  
初版（2022年8月） 1<sup>st</sup> Edition (August 2022)  
Cat. No.: BS1124 ISBN: 978-988-8279-90-6

經文引自《環球聖經譯本》。

相片由林東生（封面、頁14、54、86、96、102、152）和陳藹詩提供，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 2981 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

**美國北加州** 1160 Cadillac Court, Milpitas, CA 95035, U.S.A.  
Tel: (1-408) 996 8388 Fax: (1-408) 996 2838 Email: usa@wwbible.org

**美國南加州** 9060 Telstar Avenue #205-206, El Monte, CA 91731, USA  
Tel: (1-626) 307 0030 Email: usa@wwbible.org

**加拿大東岸** 15 Courtham Avenue, Thornhill, On L3T 1G2 Canada  
Tel: (1-416) 281 1424 Email: canadaeast@wwbible.org

**加拿大西岸** 6560 Innsmoor Place, Burnaby B.C. V5E 4G3, Canada  
Tel: (1-604) 803 3188 Email: canadawest@wwbible.org

**澳洲** 39 Jamieson Street, Granville, NSW2124, Australia  
Tel: (61) 490 801 145 Email: australia@wwbible.org

網址：[www.wwbible.org](http://www.wwbible.org) / [www.wwbibleus.org](http://www.wwbibleus.org) / [www.wwbible.org.tw](http://www.wwbible.org.tw) /  
[www.wwbible.org.au](http://www.wwbible.org.au) / [www.wwbible.sg](http://www.wwbible.sg)

## 目錄

魏序		vi
作者序		viii
列王紀上簡介		xi
列王紀上31天閱讀安排		xiv
靈性操練方式介紹		xv
<b>第1日</b>	<b>關鍵時刻，抓住應許</b>	<b>1</b>
	經文：列王紀上1:5-21	
<b>第2日</b>	<b>放手，讓主做真正的主</b>	<b>9</b>
	經文：列王紀上1:22-31	
<b>第3日</b>	<b>不完美中的完美</b>	<b>15</b>
	經文：列王紀上2:1-12	
<b>第4日</b>	<b>活在持續的愛中</b>	<b>23</b>
	經文：列王紀上3:1-5	
<b>第5日</b>	<b>合宜的自我定位和面對責任</b>	<b>29</b>
	經文：列王紀上3:6-15	
<b>第6日</b>	<b>做好配角這角色</b>	<b>35</b>
	經文：列王紀上5:1-12	
<b>第7日</b>	<b>安息操練 I</b>	<b>43</b>

第 8 日	從心開始 經文：列王紀上 8:22~53	47	第 20 日	讓我們的心在神愛裡放下爭鬥 經文：列王紀上 16:11~20	123
第 9 日	成功與成就 經文：列王紀上 9:1~9	55	第 21 日	安息操練 II	131
第 10 日	裡外的豐富 經文：列王紀上 10:1~9	61	第 22 日	面對現實的力量 經文：列王紀上 17:1~16	135
第 11 日	心的脆弱，不分對象 經文：列王紀上 11:1~13	67	第 23 日	在耶穌基督裡永遠有盼望 經文：列王紀上 17:17~24	141
第 12 日	用心聆聽使我們成長 經文：列王紀上 12:1~7	73	第 24 日	孤單中神要引導你遇見祂 經文：列王紀上 19:1~8	147
第 13 日	思想不同的聲音 經文：列王紀上 12:8~24	79	第 25 日	神要向你顯現 經文：列王紀上 19:9~18	153
第 14 日	獨處與默觀操練 I	87	第 26 日	超越眼前的不公平 經文：列王紀上 20:1~21	161
第 15 日	放下隱藏的本能 經文：列王紀上 14:1~5	91	第 27 日	看見神手裡真正的公平 經文：列王紀上 20:22~43	169
第 16 日	回歸真實 經文：列王紀上 14:6~14	97	第 28 日	獨處與默觀 II	177
第 17 日	無形的屬靈資產 經文：列王紀上 15:9~15	103	第 29 日	沒有止境的自我中心 經文：列王紀上 21:1~16	183
第 18 日	人際關係反映信仰的真實 經文：列王紀上 15:16~24	109	第 30 日	神喜悅人看見自己 經文：列王紀上 21:17~29	189
第 19 日	讓神的愛馴服我們心裡的野獸 經文：列王紀上 16:1~10	115	第 31 日	誠實的兩面 經文：列王紀上 22:5~23	195
			參考書目		200

## 魏序

收到彭怡珍博士文稿，邀請我為她的新作《給職場人士的靈性操練：心的定位——列王紀上靈修信息》撰寫書序，心感興奮雀躍，急於一瞥她的著作，看看職場上基督徒靈命可以有怎樣的榮美生命。

這書的鋪排是以列王紀上二十二章的經文，分作三十一天的靈修導引；列出每天的靈修經文之後，彭博士把經文的中心思想解讀得清楚明白，言簡意賅，加上她的個人生命經歷，或現實生活中貼切主題的所見所聞，加以詮釋配合，帶來應用的亮光。而最重要的部分，當然是讀者自己親身的「靈修」經驗：怎樣進入安靜默想，怎樣專注自己心靈的游動，在神話語的觸動中，重新反觀自己與神之間的對話、思緒、情意上與聖靈之間互動交流，並如何寫出發自內心的靈修札記；情理兼備，讀者得到作者的悉心導引。

在職場上遇見所謂的「辦公室政治」，屢見不鮮，到處充滿你死我活的爭競，心懷叵測、口蜜腹劍的人比比皆是。彭博士選用列王紀上，就是從以色列人王朝歷史和宮庭中的鬥爭場次中，一幕一幕向讀者展現神的臨在與奇妙的作為，用心良苦。同樣在職場看似「宮庭怨」的環境下，基督徒不但不應失去靈性的眼界，更可以在惡中看出神的善，在醜中看見神的榮美，在乖僻中看到公義，在傷害中看見叫人動容的饒恕和醫治。這樣的看見，是彭博士期盼為讀者的心靈「建

立正確又穩健的安全感」，目的是「是讓每一位信徒建立與神真實連結的空間，感受到自己靈魂的溫度，內心的跳動，想要擁抱神所創造的美好，避免在這快速節奏的職場裡漸漸變成生產機器。」

各位讀者，如果你真的在職場上累了、受傷了、迷失了、孤苦無助、心灰意冷、變得有點憤世嫉俗……這書將會導引你在職場黑暗中看見亮光，猶如進入《主十架下》的詩歌境界裡，「如酷熱天遠行辛苦，進入磐石蔭影；如曠野中欣逢居所，長途喜見涼亭；到此得釋肩頭重擔，養力奔赴前程。」藉著生活實踐，本書有助你經歷主必喜悅你；在醜惡的職場上，祂賜給你心靈有屬天的平安，靈命不斷更新轉化，最終披戴主基督得勝的榮美生命！

魏金泉牧師

前香港九龍靈糧堂主任牧師  
前世界靈糧佈道會聯會會長  
現任美國蒙愛基督教會喜瑞都粵語堂牧師

## 作者序

工作帶給人的愛恨情結不亞於婚姻。工作讓我們得到需要的物質收穫，也得到心理層面的滿足和動力，當然我們同時為此必須付出很多的時間和代價，甚至是傷痕。工作帶給人的意義多而豐富，不論是正面還是負面，人終其一生都在職場上平衡個人的得與失；被吞吃的人是失意的，佔盡上風者卻是自鳴得意，其他人則在這兩者之間游走，想盡辦法努力的逆流而上，保護自己不受傷害，連基督徒也不例外。基督徒的成聖追求應用在教會和家庭生活裡，都遠遠不如在職場上那麼容易破功，因為職場裡的文化和潛規則帶來的力量，是龐大且現實的，我們不自主的在職場裡武裝起來，成了一個連自己都不認識的樣子。

近年來許多教會和基督徒領袖都關注在職基督徒的牧養，盼望建立信徒在職場裡的眼光和品格，讓福音的大能更真實的藉著在職信徒展現出來，是有亮度的，是有內涵的，這樣的努力值得推崇，因為職場上基督徒的內心實在太迷惘和孤單。

這書不是重述基督徒的工作神學、職場倫理，或是福音使命，這方面的著作已經有不少。筆者期待這書能夠幫助職場基督徒建立與神更緊密的連結，讓這連結可以不斷地在我們心裡運行，建立正確又穩健的安全感，找到自己在職場上的位置，在戰場上感受到屬靈的啟發，不單知道神賦予工作

的意義和福氣，不單明白職場的正直和利他倫理，而是對神能夠有堅持的渴望。這書最重要的目的，是讓每一位信徒建立與神真實連結的空間，感受到自己靈魂的溫度，內心的跳動，想要擁抱神所創造的美好，避免在這快速節奏的職場裡漸漸變成生產機器。

藉列王紀上的靈修信息，這書擴展你的屬靈洞察力，加上每天所編排的靈性操練，有助你操練內心的平靜安穩。這些都是教會歷史上個人或是群體的傳統靈性操練，在追求與主的連結的空間裡深刻地感受自己的內心。其中有幾樣操練是特別設計給職場上的工作人員，例如：關機、放慢速度、自我關顧、款待、在大自然裡聆聽神，都是為了活在這講求高度競爭又缺乏內心放鬆與關注自我靈性的職場人士可以幫助自己與主建立緊密連結。

這書開首的簡介，說明為甚麼筆者選用《列王紀上》作為職場靈性操練的靈修信息，接著有三十一天完成列王紀上閱讀的進度表，幫助你預先熟悉列王紀上的內容和結構。接著有十二種靈性操練的介紹，這些靈性操練將以漸進式的方式，分別在三十一天的靈修信息後讓讀者自行操練。內文選用《環球聖經譯本》，每篇簡短的靈修信息是筆者從經文所領受的；另外每七天就特別設計用時比較長的靈性操練活動，目的是在一周的生活節奏中有停下來的時間，感受安息的美

第 7 日

關鍵時刻，抓住應許

經文：列王紀上 1:5~21

- 5 那時哈姬特的兒子亞多尼雅妄自尊大，說：「我就要作王了！」於是他為自己預備了戰車、戰車兵，又有五十個護衛在他前面開道。
- 6 （他的父親從來沒有責難他，說：「你為甚麼這樣做呢？」他容貌非常英俊，是在押沙龍之後出生的。）
- 7 亞多尼雅與慈露雅的兒子約押和亞比亞達祭司商議，二人都答應支持他。
- 8 但撒督祭司、耶和雅達的兒子比拿雅、拿單先知、示每、利以和大衛的勇士都不擁護亞多尼雅。
- 9 有一天，亞多尼雅在漂布泉鎮旁邊，瑣希列石那裡，宰獻牛羊和肥牛畜，邀請他所有的兄弟，就是王的兒子們，和所有作王臣僕的猶大人，都來赴宴。
- 10 可是拿單先知、比拿雅、眾勇士和他的弟弟所羅門，他卻沒有邀請。
- 11 拿單對所羅門的母親拔詩芭說：「妳一定聽說，哈姬特的兒子亞多尼雅已經為王，而我們的主大衛還不知道！」
- 12 現在妳來，讓我給妳出個主意，好救妳的性命和妳兒子所羅門的性命。
- 13 妳進去見大衛王，對他說：『王上，你曾親自向婢女起誓，說「妳的兒子所羅門必繼承我為王，他要坐在我的王位上」！現在怎麼是亞多尼雅為王呢？』
- 14 妳還在那裡與王說話的時候，我就會進來，證實妳的話。」
- 15 於是拔詩芭進到內室去見王。王很老了，書念女子雅碧莎正在服侍王。

你若看環境，你會懷疑；  
你若想到神的信實，  
你就會有信心。

- 16 拔詩芭向王俯伏下拜，王問：「妳有甚麼事？」
- 17 她回答說：「我主，你曾親自指著耶和華你的神向婢女起誓，說：『妳的兒子所羅門必繼承我為王，他要坐在我的王位上』。」
- 18 可是，現在卻是亞多尼雅為王，而王上，你竟還不知道。
- 19 他宰獻了許多公牛、肥畜和羊，邀請了王所有的兒子、亞比亞達祭司和軍隊的元帥約押；可是王的僕人所羅門，他卻沒有邀請。
- 20 而你，王上，全以色列的眼睛都看著你，等你告訴他們，誰要坐在王上的王位上，繼承你為王。
- 21 要不然，王上與列祖同眠之後，我和兒子所羅門就要淪為罪犯了。」

列王紀上第一章記載大衛前面的三個兒子都死了，他年紀老邁，這是以色列的歷史裡首次面對王位傳承的時刻。以色列的第一位王掃羅、第二位王大衛都是神所膏立的，神說大衛的後裔要接續他的王位，但是大衛沒有公開說過是誰。亞多尼雅，大衛的第四個兒子，這四阿哥有計謀，不但得到軍事領袖，還有屬靈領袖們的支持，他說服了皇宮裡的王爺和大臣，甚至以王的身份獻祭，他不斷地告訴自己：「我必做王，應該是我做王」。亞拿尼雅忘了一件事，就是他沒有尋求神，他不知道神的心意；亞拿尼雅忘了另一件事，就是他的哥哥押沙龍也曾經篡位做王，沒有成功；亞多尼雅又忘了一件事，就是神所膏立的大衛還沒有死。這時，跟隨大衛多年的先知拿單，多次將神話語和心意告訴大衛的先知拿單，告訴拔詩芭：「這是你的機會，就是你自己和你兒子所羅門的機會，你趕快去問大衛，怎麼是亞拿尼雅做王呢？大衛不是信誓旦旦的說，我的兒子所羅門必接續王位嗎？」

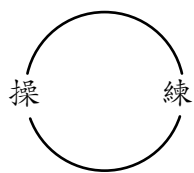
拔詩芭抓住這個機會，因為她記得大衛曾經告訴她：所羅門會為王。因為她記得大衛曾經告訴她，耶和華神的應許是：大衛要生一個兒子名叫所羅門，他一生是平安順利，他要接續做王。他為王期間，國泰民安，富足強盛，沒有敵人的威脅，他可以專心建造耶和華神的聖殿。拔詩芭記得這是大衛親口指著耶和華神起誓的，他會照著神的應許，讓所羅門接續王位。拔詩芭立馬小心謹慎地來見年紀老邁的大衛，一五一十地告訴他亞多尼雅已經篡位做王了，若不快快公布接續王位的人，恐怕就沒有機會了。這樣緊急的時刻，只有回想應許，只有抓住應許，因為這應許是神賜下的，不是人給的，是從上頭來的。或許你會說，若是神定意的，無論如何，所羅門一定會坐上王位，拔詩芭可以不做任何事情；但是就是因為相信這個應許，才會在這樣危急的關頭，勇敢地向大衛提出這樣的請求，在這樣關鍵的時刻，也只能抓住這重要的應許。

我們的神做事實在奇妙，祂賜給人應許，祂告訴人要成就的事，在應許成就的過程中，有時人只有等待還有相信。你若看環境，你會懷疑；你若想到神的信實，你就會有信心。

我二十多歲還沒有結婚的時候，渴望參與宣教。後來有一個很適合我服侍的機會，只要委身一年，我願意去；但是當時我有掛慮，就是家父身體不太好，家母也需要被照顧，我能離家嗎？我向神禱告，我等候神。在一個聚會裡，神親自回答我，神說：「我會照顧你的父母。」我沒有聽錯，神這樣回答我。後來我真的踏上宣教行程，

去到一個太平洋的小島服侍，非常忙碌。到了那裡一個多月後，家父來了電話，說他病了，醫生說只剩下三個月的生命，他希望我盡快回家；我聽後嚇了一跳，我問神：「怎麼會這樣？」

那時候，我想起神的應許，神不會錯的。我不斷地禱告，只有繼續禱告，還有禁食禱告。過了不久，父親又來電，他說看了另一位醫生，醫生說還有六個月，聽起來很好笑，但當時真是一個好消息。我繼續抓住神給我的應許，就是禱告和相信。後來家父去台灣接受治療，我去看他，他的身體好了很多，我也順利完成那一年的服侍，回家照顧兩老。我很感謝主，有神的應許，我的心裡有平安。2020年7月家母在療養院確診新冠肺炎，雖然剛開始是無症狀，但也讓我非常擔憂，因我無法接她回家照顧或到療養院看望她，真是非常無奈。至今，我還常常想起那次神給我的應許：我會照顧你的父母。



獨處、呼吸式禱告、定心的禱告、醒思的默想

- 安排十到十五分鐘，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，就像你要領受耶穌要賜給你一切的豐富。然後安靜一分鐘。
- 繼續閉著眼睛，從心裡看看自己的工作環境，有甚麼令你的心愁煩？慢慢的去感受耶穌基督走進你的處境裡，感受祂的平安和柔和，感受祂要給你甚麼應許，感受祂在關鍵時刻陪伴著你。不要著急，讓自己的心去感受和享受與耶穌基督的相遇。
- 最後用心回應聖靈向你說的話。

你的生命過去有沒有一些特別的時刻，就是那些你在神面前有特別尋求的時刻，神有沒有特別給你應許，是關於你的健康？關於你的工作？關於你的婚姻？還是關於你的孩子？不要忘記那些應許，要抓住那些應許，那些是你生命的寶藏，神不會忘記祂的應許，神會照著祂的信實來成就。



▼ 簡單記下你的感受和回應 ▼

*believe  
something  
good  
is about to  
happen*



6

第 1 日 關鍵時刻，抓住應許

職場靈性操練-心的定位-試讀本

6  
15  
6

7