

知足常樂



課前引言

你對你的生活感到滿足嗎？為什麼（不）？

研究顯示，在較窮困國家裡的人比在富有國家的人更感到滿足。如果這是真的話，那麼金錢顯然不是令人感到知足的祕訣。不論我們擁有的有多少，我們總是還有所求而得不到的東西。知足並不意味說我們都到我們想要的，或是我們所需要的每樣東西。知足乃是以我們所有的、所是的而感快樂。

字辭庫

contentment (n)

tend (v)

secret (n)

ailment (n)

知足；滿足

傾向於

祕訣

疾病

grace (n)	恩惠；恩典
persecution (n)	迫害；逼迫
religion (n)	宗教
ruin (n)	毀壞；毀滅

神的話 (現代中譯本修訂本)

保羅是個宣教師，他將上帝的話語傳給許多人。在他的旅行佈道生涯中，他時而生病、時而挨餓。他也曾幾次被下在監牢裏。有時，人甚至想致他於死地。他還曾三次遇到船難！儘管如此，保羅還是一生都感到知足。

哥林多後書十二：7-10

如果你能針對自己的生命做些改變，你會要改變些什麼？保羅祈求上帝改變他生命中的某件事，然而，上帝對他有別的計劃。

7 為了使我不至於因得到許多奇特的啟示而趾高氣揚，有一種病痛像刺糾纏在我身上，如同撒但的使者刺痛我，使我不敢驕傲。8 為了這件事，我曾經三次祈求主把這刺移去，9 他卻回答我：「你只要有我的恩典就夠了；因為我的能力在你軟弱的時候顯得最剛強。」因此，我特別喜歡誇耀我的軟弱，好使我覺得基督的能力在保護著我。10 為了基督的緣故，我樂意忍受軟弱、侮慢、困苦、艱難，和迫害；因為我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強。

腓立比書四：12-13

你對你擁有的東西感到滿足嗎？有時，你是否想要得著更多呢？有時，你是否希望你所擁有的，事實上可以少一些？

12 我知道怎樣過貧困的生活，也知道怎樣過富裕的生活。我已經得到祕訣，隨時隨地，飽足好，飢餓也好，豐富好，缺乏也好，我都知足。13 藉著基督所賜的力量，我能夠適應任何情況。

提摩太前書六：6-10

6 是的，一個人若知足，宗教的確可以使他富有。7 我們到這世界，沒有帶來甚麼；我們又能從這世界帶走甚麼呢？8 如果我們有得吃，有得穿，就該知足。9 那些想發財的人是掉在誘惑裏，被許多無知和有害的慾望抓住，終於沉沒毀滅了。10 貪財是萬惡的根源。有些人因貪慕錢財而背離了信仰，飽嘗痛苦，心靈破碎。

進深研究，請參見哈巴谷書三：17-19；哥林多後書十一：24-33；希伯來書十三：5

想一想

1. 當保羅希望他生命中有些事可以改變時，他做了麼？(哥林多後書十二：8)

2. 上帝對保羅祈求的是什麼？上帝的能力怎麼在我們軟弱時顯得完全？
(哥林多後書十二：9)

3. 為什麼保羅能以他的軟弱為傲和快樂？(哥林多後書十二：9)

4. 你想上帝為什麼不希望我們太強壯或太有自信？當我們這樣時，會帶來什麼危險？

5. 你想保羅怎麼能在他飢餓時卻又感到知足呢？(腓立比書四：12)

6. 你如果有的不多時，你也可以因此知足嗎？如果你擁有的太豐富呢？

7. 想要發財而有的一些「無知和有害的慾望」有哪些？(提摩太前書六：6-10)

8. 為什麼我們應該以我們所有的而滿足？這是否意味我們不應該為未來和目標而努力呢？

9. 保羅讓我們看見無論我們有的是多或是少，我們都可以因此知足。真正的知足來自何處？

付諸行動

1. 想一想你生命中那些美好的人、事、物——家人，好友和你擁有的一切福氣。記得要為這些事懷著感恩的心。
2. 想一些方法來幫助你的朋友、家人和那些有需要的人。幫助別人會讓你的注意力從你自己的難題轉移到別處，這也能幫助你以你所有的、所是的感到知足。

背經文

帖撒羅尼迦前書五:16-18 (和合本聖經)

16 要常常喜樂，17 不住地禱告，18 凡事謝恩。