

# 第七課 知足的操練

經文：腓立比書四11-12，提摩太前書六6-8

知足是喜樂的關鍵。中國人有一句話說：“知足常樂”。知足的心是神所喜悅的。許多平安喜樂屢屢失去，許多痛苦白白受，常因不知足的心態所致。不知足就容易埋怨，怨天尤人得罪神，給魔鬼留地步。

【腓立比書】四11-12 <sup>11</sup>我並不是因缺乏說這話、我無論在甚麼景況、都可以知足、這是我已經學會了。 <sup>12</sup>我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在、我都得了秘訣。

**【提摩太前書】**六6-8<sup>6</sup>然而敬虔加上知足的心便是大利了。<sup>7</sup>  
因為我們沒有帶甚麼到世上來、也不能帶甚麼去。<sup>8</sup>只要有衣有食、就當知足。

### 一. 甚麼叫知足?

簡單的說就是以目前所有的〈人、事、物、環境、條件等〉為滿足〈來十三<sup>5</sup>〉。

### 二. 甚麼時候才可以知足?

聖經告訴我們時時要知足。在任何情況下都應知足〈腓四11-12〉。

### 三. 知足的態度：

1. 不埋怨〈 林前10:10-11 〉
2. 常感恩〈 帖前5:18 〉
3. 願接納〈 羅15:7, 14:1, 3 〉
4. 當順服〈 徒16:6-7, 加5:16, 25 〉

### 四. 知足(CONTENTMENT)和自滿(COMPLACENCY)的區別：

1. 知足是謙卑順服的態度。知道一切都是神所賜的。無論多少、條件、環境如何，存感恩領受，不敢埋怨。好好盡管家的職分，將來要在主前交帳〈 太2:5, 林前3:10-15 〉。
2. 自滿是驕傲的態度。以為一切屬自己，為自己用，比別人強〈 路12:16-21 〉。
3. 知足是樂觀進取的前奏〈 腓4:13 〉，自滿是跌倒退後的先聲〈 箴18:12, 11:2 〉

## 五. 知足的難阻:

1. 與人相比〈 羅十二3 〉
2. 標準太高〈 提前六7-8 〉
3. 不滿現狀〈 民二一4-5 〉

## 六. 知足的結果:

1. 樂觀進取〈 腓四13 〉
2. 平安喜樂〈 腓四4, 6 〉
3. 常無罣慮〈 腓四6 〉
4. 身體健壯〈 箴三8, 十七22, 約參2 〉
5. 靈性活潑〈 約參2 〉
6. 必有大利〈 提前六6 〉

## 七. 作業：

1. 什麼叫知足？
2. 知足與自滿有什麼區別？
3. 知足的難阻有那些？

## 八. 實際的操練（作業HOMEWORK）：

1. 列出你現在所有的一切（夫妻、兒女、身份、學位、財產、房子、車子、目前的生活環境和條件等）。
2. 向神禱告：承認一切是祂所賜，本是一無所有的，為此獻上知足、感恩的禱告。
3. 列出不能知足的原因。過去若有所埋怨，求神一一赦免。
4. 求神幫助我們做個知足感恩的人。凡事知足，天天知足。在知足的基礎上，“靠著那加給我力量的”樂觀、進取，盡自己的本份，事奉神，服事人，榮神益人。（腓四11-13）