



# 知足的心

腓 4:10-13





# 序

弟子問老師：「您能談談人類的奇怪之處嗎？」

老師答道：

「他們急於成長，然後又哀嘆失去的童年；  
他們以健康換取金錢，不久後又想用金錢恢復健康。

他們對未來焦慮不已，卻又無視現在的幸福。

因此，他們既不活在當下，也不活在未來。

他們活著彷彿自己從來不會死亡；  
直至臨死前，卻又彷彿從未活過。」

人生許多終極核心的難題是：

「無論在任何狀態下，人始終不知足。」





# 人的天性有很多的不知足

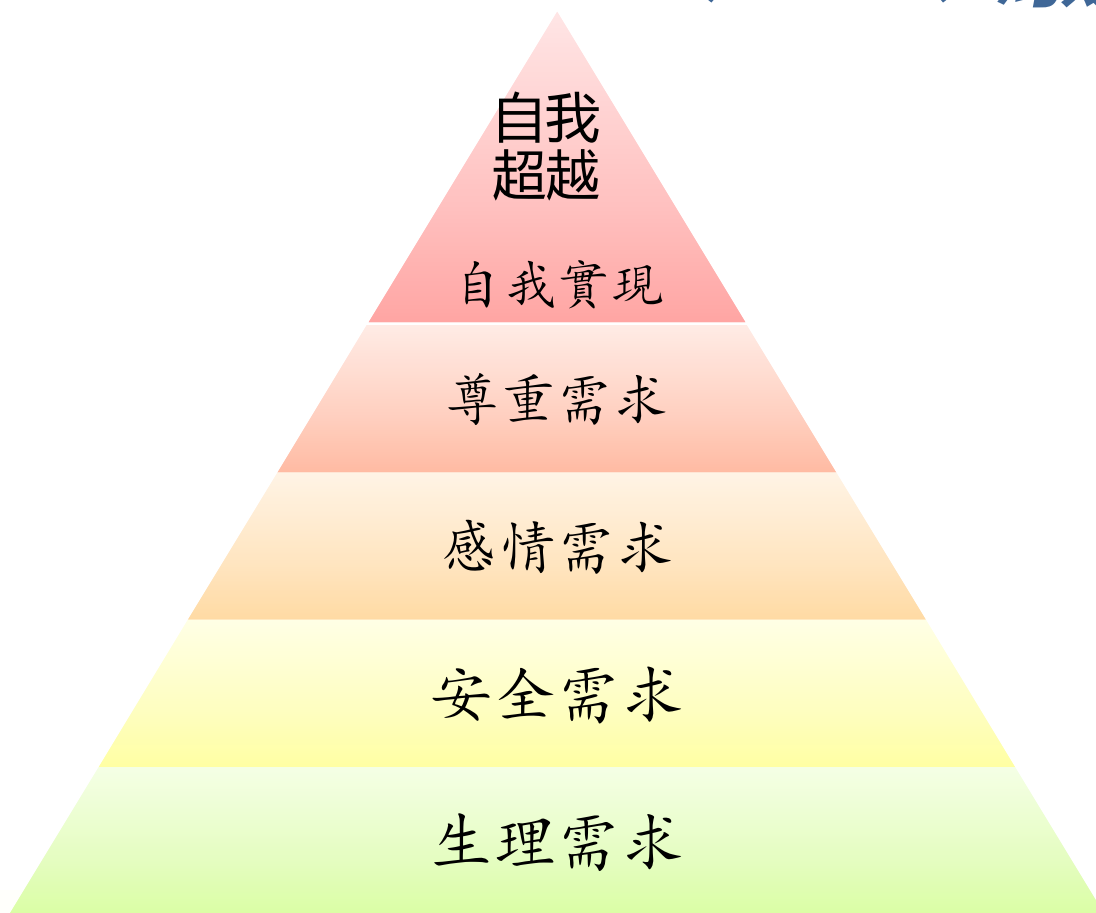
例如：

- ▼ 對所愛的東西，貪得無厭 (傳5:10)  
貪愛銀子的，不因得銀子知足；  
貪愛豐富的，也不因得利益知足。這也是虛空。
- ▼ 面對環境挑戰及壓力/工作的心態：懼怕&貪心 (傳6:7)
- ▼ 好與人相爭/攀比，不安於現狀，生活應該更好



# 明白人生的需求：人心慾望的驅使

有五個層面  
(Maslow) 馬斯洛



1935年	1995年
3%	26%
7%	30%
10%	24%
45%	15%
35%	5%





## 不容易滿足的人生

### 不知足的心/不滿意現況

錢財, 職位, 權力, 地位, 成就 (生活)  
榮譽, 時間, 朋友, 配偶, 兒女 (感情)  
恩賜, 愛心, 耐心, 智慧, 靈命 (心靈)

### 面對環境 景況的無常

### 不知足所反映的情緒/出現生命問題

懼怕, 貪婪, 愁苦  
空虛, 驕傲, 嫉妒  
攀比, 欺騙, 妄求





## 1. 認識知足 (v10-13)

10我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心如今又發生；你們向來就思念我，只是沒得機會。11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。12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，我都得了祕訣。13我靠著那加給我力量的，凡事都能做。





# 知足的心 腓 4:10-13

## 序

1. 認識知足 (v11-13)
  - a. 什麼是知足
  - b. 如何能知足
2. 知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)
3. 知足的動力 (v13)

## 結語





## 1a. 什麼是知足 (v10-12)

11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。

v11 【知足】是 αὐτάρκης (autarkēs)  
「自我滿足」；或者是「自給自足」。

斯多葛派 (Stoics) 在希臘文化中將這種特殊的自給自足視為一種美德：







## 1a. 什麼是知足 (v11-13)

腓立比的居民

① 斯多葛派 (the Stoics):

迎接生活挑戰的最好方法就是咬緊牙關，堅強不屈。

② 異教徒的廟宇:

認識外邦神明、追求他們信男信女的奧秘和隱秘之事。

今天我們如何面對環境或困難的挑戰?

① 堅強不屈、咬緊牙關

② 尋求課程、書籍或心靈導師的幫助，得著秘訣和策略

可能知足嗎?





## 1a. 什麼是知足 (v11-13)

保羅：

不受環境的影響 (v11)

- 保羅那時在監獄裡
- 以巴弗提得了重病

任何景況、隨事隨在 (v12)

- 能處豐富、飽足、有餘
- 能處卑賤、飢餓，缺乏

我靠著那加給我力量的，  
凡事都能做。(v13)





## 1a. 什麼是知足 (v11-13)

保羅

使用希臘文「知足」這個詞,卻賦予在基督裏知足的新含義。  
不是靠自己自足,乃是深刻體會**在基督裡的富足**。

 保羅的經歷,是在困難的壓力中,學會了順服和**什麼是知足**

:

有信心的,帶著感恩的心情,珍惜當下所擁有的一切,  
不論環境/景況如何變化,靠神得力量面對生活挑戰,  
堅定跟隨基督,心靈安穩滿足並且喜樂的一種生命表現。

這種知足與斯多葛式的知足是很不一樣的





## 1a. 什麼是知足 (v11-13)

在基督裏的知足

🌸 與主美好的關係

🌸 順服主活出愛心

🌸 知足的生命表現

是感恩、不是擁有

是真情、不是物質

是喜樂、不是環境

是愛心、不是硬撐

85歲 張健昌醫生 的生命故事  
(台灣中信月刊2021年二月)



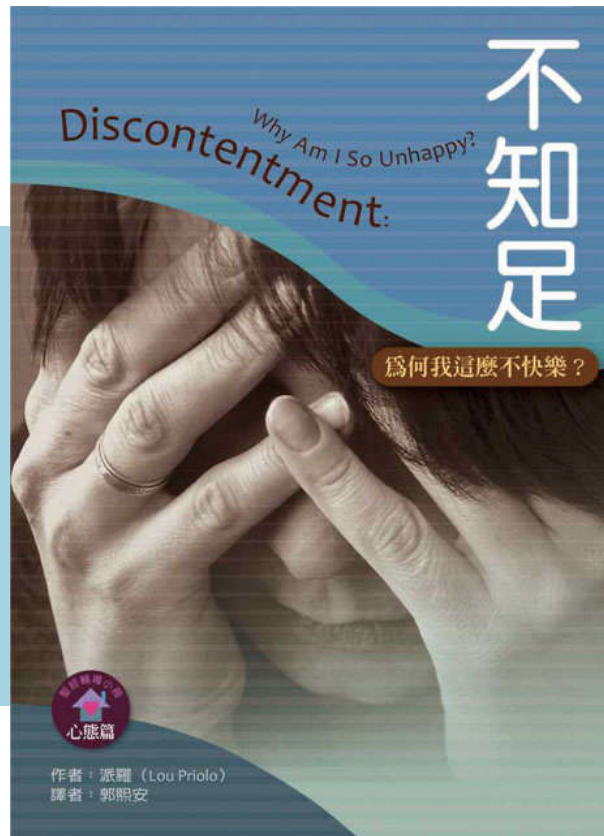
隱藏的屬靈能力

面對神所呼召的挑戰





# 1b. 如何能知足

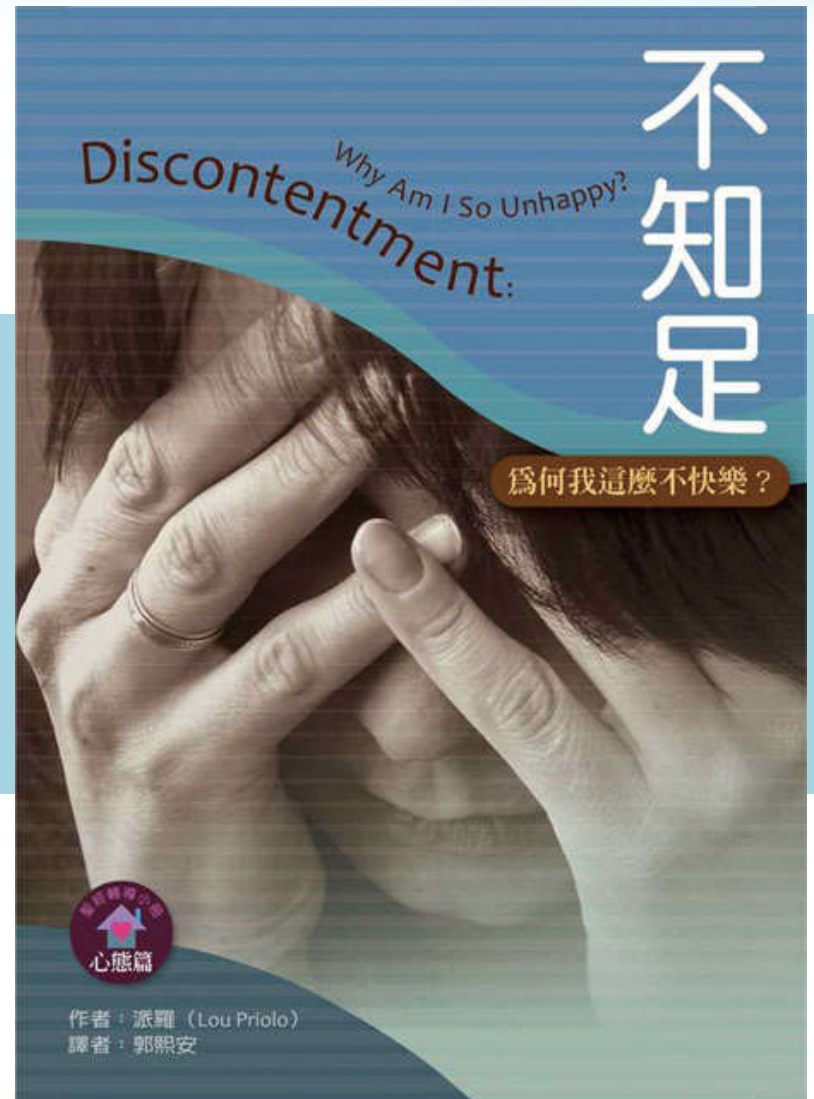


生命關係良

麼不快樂》

lo)

知足的內涵：





## 1b. 如何能知足

✓ 知足的心與神的生命關係良好

《不知足-為何我這麼不快樂》作者派羅 (Lou Priolo) 在書中提出7點闡明知足的內涵:

1. 知足是了解到，上帝已供應人一切的需要，足以讓他去榮耀上帝並以祂為樂。

『我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。』 (腓4:19)

2. 知足是了解到，唯有把生命建造在不能挪去、不能毀壞的事物上，才能叫人得著真正的滿足。 (馬太6:19-21)





## 1b. 如何能知足

✓ 知足的心與神的生命關係良好

《不知足-為何我這麼不快樂》作者派羅 (Lou Priolo) 在書中提出7點闡明知足的內涵:

3. 知足是以上帝為樂，更甚於其他的一切。

『23神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，24看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。』 (詩篇139:23-24)





## 1b. 如何能知足

✓ 知足的心與神的生命關係良好

4.知足是指一個人能夠按照上帝所量給他的景況和目的，  
來調整自己應當面對的。

我們每天都在經歷神不同層面的供應：

『11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。12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，我都得了祕訣。』（腓4:11-12）







## 1b. 如何能知足

✓ 知足的心與神的生命關係良好

5.知足是在生命的各種處境中，甘心順服上帝的智慧和祂仁慈的安排，並引以為樂。

『我我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。』(羅 8:28)





## 1b. 如何能知足

✓ 知足的心與神的生命關係良好

6. 知足是知道如何運用世上之物，卻不致耽溺其中。  
『我靠著那加給我力量的，凡事都能做。』（腓4:13）

7. 知足是處在向來令人發牢騷、抱怨的情況下，卻仍感謝上帝。

『凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。』（帖前5:18）





## 1b. 如何能知足

✳️ 知足的心有實際的作為與學習 (v11-12)

12 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**。

「**得了秘訣**」 μύω: mueo {moo-eh'-o}

原文是一個字，原意是「進入奧秘」或「教導奧秘」是只有『神』知道的奧秘，是被動完成時態。

知足的秘訣：只有從神而來，人可以學到的





## 1b. 如何能知足

### 得了祕訣

保羅用的希臘詞，也是神秘宗教介紹神明和女神的隱秘時所用的詞，要請教他們如何面對問題，需要去認識他們的奧妙。保羅同樣以自己的經歷賦予這詞在基督裏的新意義：

### 在基督裏的知足，在於基督的應許：

- 你們知道我們主耶穌基督的恩典：他本來富足，卻為你們成了貧窮，叫你們因他的貧窮，可以成為富足。（林後8:9）
- 我的恩典夠你用的。因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。（林後12:9）





## 1b. 如何能知足

✳️ 知足的心有實際的作為與學習 (v11-12)

明白貧窮與富足的試探: (箴言30:7-9)

我求你兩件事、在我未死之先、不要不賜給我。  
求你使虛假和謊言遠離我。使我也不貧窮、也不富足、  
賜給我需用的飲食。  
恐怕我飽足不認你、說、耶和華是誰呢。  
又恐怕我貧窮就偷竊、以致褻瀆我神的名。

這中間的學習: 貧窮跟富足, 都有不同的試探。





## 1b. 如何能知足

☒ 知足的心有實際的作為與學習 (v11-12)

錢可以買到『房屋』，但買不到『親情』；  
錢可以買到『朋友』，但買不到『友誼』；  
錢可以買到『鐘錶』，但買不到『時間』；  
錢可以買到『娛樂』，但買不到『喜樂』；  
錢可以買到『股票』，但買不到『滿足』。

知足的心：因祂的貧窮，可以成為富足(屬靈的富足)





## 1b. 如何能知足

☼ 知足的心有實際的作為與學習 (v11-12)

5 你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；因為主曾說：我總不撇下你，也不丟棄你。6 所以我們可以放膽說：主是幫助我的，我必不懼怕；人能把我怎麼樣呢？(希 13:5-6)

王下 4:1-7

寡婦/以利沙

你家裡有什麼？





## 1b. 如何能知足

### ☼ 知足的心有實際的作為與學習 (v11-12)

#### 1. 因敬畏神而知足

敬畏耶和華的，得著生命，他必恆久知足，不遭禍患。  
(箴19:23)

#### 2. 因敬拜/事奉神而知足

你所揀選、使他親近你，住在你院中的，這人便為有福。我們必因你居所、你聖殿的美福知足了。(詩65:4)

#### 3. 因活出神而知足

心中背道的，必滿得自己的結果，善人必從自己的行為得以知足。(箴14:14)







## 2.知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心如今又發生；你們向來就思念我，只是沒得機會。(腓 4:10)

神的旨意：

神呼召腓立比教會關心保羅的需要  
保羅很清楚神要他在外邦人當中傳福音的事奉

神的工作：

事先安排各種情況與挑戰，“叫愛神的人得益處”


“只是沒得機會”乃是生命建造過程中的一部分





## 2.知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

腓立比教會樂捐的厚恩 (林後8:1-2)

 他們極窮：「弟兄們，我把神賜給馬其頓眾教會的恩告訴

你們。就是他們在患難中受大試煉的時候，仍有滿足的快樂，在極窮之間，還格外顯出他們樂捐的厚恩」

 曾多次供給保羅 (腓4:15-16)

- 保羅初傳福音時唯一供給保羅的教會 (v15)
  - 保羅在帖撒羅尼迦時，也一次兩次地打發人供給他的需用 (v16)
  - 保羅在哥林多宣教時有缺乏，馬其頓來的弟兄都補足了 (林後11:9；參徒18:5)
- (保羅第二次宣教時，可能是~10年前的一次供給)





## 2.知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

保羅對收奉獻的態度

 非常謹慎 (帖後3:7-9)

這並不是因我們沒有權柄，乃是要給你們作榜樣，叫你們效法我們。(v9)

 為福音緣故不使用權柄不作工 (林前9:3-14)

然而，我們沒有用過這權柄，倒凡事忍受，免得基督的福音被阻隔。(v12)





## 2.知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

保羅對他們愛心的致意, 喜樂與感恩

🌸 保羅的心態 (腓4:10)

- 謝謝他們的思念、更要靠主喜樂
- 不求饋送、求他們果子漸增 (腓4:17)

🌸 以巴弗提送禮物來, 卻得重病, 幾乎至死  
(腓4:18; 腓2:25-30)

保羅對腓立比教會表達了他們的愛心與內心的感恩,  
無論在何種景況下, 腓立比教會顯明了他們知足的心.





## 2. 知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

我我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。29 因為他預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的模樣，使他兒子在許多弟兄中作長子。30 預先所定下的人又召他們來；所召來的人又稱他們為義；所稱為義的人又叫他們得榮耀。

(羅 8:28-30)

益處 – 越來越像神兒子的模樣  
相信上帝的旨意及其美善





## 2.知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

歷代志上 11:22-24

22有甲薛勇士耶何耶大的兒子比拿雅行過大能的事：他殺了摩押人亞利伊勒的兩個兒子，又在下雪的時候下坑裡去殺了一個獅子，23又殺了一個埃及人。埃及人身高五肘，手裡拿著槍，槍桿粗如織布的機軸；比拿雅只拿著棍子下去，從埃及人手裡奪過槍來，用那槍將他刺死。24這是耶何耶大的兒子比拿雅所行的事，就在三個勇士裡得了名。

Ray Stedman 用一個舊約例子





## 2. 知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

耶何耶大的兒子比拿雅 (Benaiah the son of Jehoiada):

- ① 他殺了摩押人亞利伊勒的兩個兒子，
- ② 又在下雪的時候下坑裡去殺了一個獅子，
- ③ 又殺了一個埃及人。

比拿雅擊殺的這三例，在聖經中都被用作今天信徒敵人的類型或符號：

- ① 肉體。摩押及亞捫都是以色列的敵人
- ② 魔鬼。如同吼叫的獅子遍地游行 尋找可吞吃的人
- ③ 世界。埃及是世界及其方式的圖片





## 2. 知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

耶何耶大的兒子比拿雅 (Benaiah the son of Jehoiada):  
我們想知道的是, 他是如何獲勝的?

箴言 25:2

將事隱祕乃神的榮耀; 將事察清乃君王的榮耀。

聖經人名在希伯來文的意義, 常代表他們的一生, 有時也帶著神的預言







耶何耶大的兒子比拿雅 (Benaiah the son of Jehoiada):  
【耶何耶大】 意為“天知”【比拿雅】 意為“上帝建立”

如何在最糟糕的情況下，在最糟糕的地方遇到獅子，最壞的敵人，並獲勝的秘訣？

要依靠上帝，因為祂知道事實，祂知道你的狀況與感受，上帝了解你的一切，並且祂在建立你。

感受：

沮喪，生氣，懊悔，害怕，被誘惑，被背叛或受傷...





## 2.知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

生命中的敵人/ 摩押,獅子,埃及/ 肉體,魔鬼,世界:  
也許是

- ✦ 身體疾病, 天災, 人禍...
- ✦ 可怕的, 令人沮喪的失望與打擊, ...
- ✦ 可能遭受經濟損失, 失業, 壓力...
- ✦ 生命出現問題, 因為不知足所反映的情感:
  - 懼怕, 貪婪, 愁苦
  - 空虛, 驕傲, 嫉妒
  - 攀比, 欺騙, 妄求
- ✦ 無力面對挑戰: 事奉, 人際關係, 神的呼召與感動, ...





## 2.知足的心相信萬事的安排有神的心意 (v10)

耶何耶大的兒子比拿雅 (Benaiah the son of Jehoiada): 【耶何耶大】 意為“天知”【比拿雅】意為“上帝建立”

為何我會在這個時候遭遇這些事？

- (1) 出於上帝的分派，
- (2) 在他的持守中，
- (3) 在他的訓練與安排裡，
- (4) 在神鎖定的時間裡。”

那就是比拿雅如何在下雪天殺死獅子的經歷





### 3. 知足的動力 (v13)

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。(腓4:13)

靠著那給我能力的，我總有力量應付萬事（呂振中譯本）

- a. 『凡事都能』的意義
- b. 『靠著』那加給我力量的
- c. 靠主剛強





### 3a. 『凡事都能』的意義 (v13)

凡事

- 不是為了我們的慾望
- 不是都能成功、都能成就
- 而是都能面對、都能適應
- 能夠持守真理，承擔重擔

我們不要以為：因為神能，所以我們就一定都能。  
神能夠做的事，祂不一定也讓我們做。





### 3b. 『靠著』 那加給我力量的 (v13)

如何『靠著』 那加給我力量的：

I can do all this **through him** who gives me strength.

- 與基督連接的生命 (約15:5)
- 從祂得到生命的供應與長進 (西2:19)
- 禱告尋求祂的引導與幫助 (約15:16)

與基督聯合





### 3c. 靠主剛強 (v13)

大自然全都取決於隱藏的資源  
樹木最重要的部分是人看不見的部分 『根』  
基督徒生命中最重要的一部分 也是只有神才看得到

基督徒擁有的是神所賜深厚的資源與力量，

因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。（提後1:7）





## 結語

敬畏耶和華的，得著生命，他必恆久知足，不遭禍患。  
(箴言19:23)

恆久的知足，來自對上帝的敬畏。

真正的敬虔，是把主權交還給上帝，知道並承認  
「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；  
賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華」。 (伯1:21)

基督徒相信：  
人只有在選擇為神而活的時候，他才會找到終極的滿足。







# 知足的心 腓 4:10-13

## 序

### 1. 認識知足 (v11-13)

a. 什麼是知足

b. 如何能知足

知足的心與神的生命關係良好

知足的心有實際的作為與學習 (v11-12)

### 2. 相信萬事的安排有神的美意 (v10)

### 3. 知足的動力 (v13)

凡事都能的意義

如何靠著 那加給我力量的

靠主剛強

## 結語

