

Discontentment 不 满

Why Am I So
为何我总不快乐

圣 经 生 活 指 引

RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING

LOU PRIOLO
卢·普里奥洛

Discontentment 不满

不满

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

苦毒：污染人心的根源

怜悯：以耶稣的眼光看世界

欺骗：离弃谎言

不满：为何我总不快乐

离婚：在说出“我不愿意”之前

忠心：不再寻找借口

恐惧：挣脱它的枷锁

哀伤：学会与失去共处

姻亲：婚后与父母相处

论断：草率还是公义

操控：学习合宜地回应

为人母：给灰心妈妈们的盼望

难题：以上帝的方式解决

自我形象：如何克服自卑的论断

自私：从爱自己到爱邻舍

试探：断然弃绝生命中的恶习

不满

为何我总不快乐？

卢·普里奥洛



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Discontentment: Why Am I So Unhappy?

Resources for Biblical Living

Lou Priolo

Originally published 2012

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

或许你从未将不满视为不快乐的根源，但作为基督徒，你应当思想这一点。很可能你低估了这常见的罪所能产生的痛苦。许多向我寻求各类问题建议的人，都在不知不觉中与这一问题角力。对许多人来说，这正是许多问题背后的根本问题。

知足的反面是什么？

“当然是‘不满’了。”

没错，但在圣经里，与知足相对立的是什么？

我想你在经文汇编里找不到太多“不满”这个词。

“我想你是对的。那与知足对立的究竟是什么？”

是不是贪心呢？“你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足。因为主曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’”（来13:5，参书1:5；传5:10）

贪心指一种私欲，就是过度渴望得到某种东西，超出了上帝所赐的合宜的量度。使我们不满足的，正是贪心。耶稣警告说：“你们要谨慎自守，免去一切的贪心，因为人的生命不在乎家道丰富。”（路12:15）耶稣是在告诫我们必须警惕自己罪恶的欲望，就是总想获得超过上帝所定规给我们的份。我们那位良善、全权、慈爱且智慧的天父远比我们更清楚我们真需要什么，以使我们在当下和永恒中荣耀他并以他为乐。他知道什么能使我们得着真快乐，知道我们能够承受的美物的限度，也知道多少分量的美好事物会诱使我们陷入罪中。尽管我们常自以为明白这些事，但我们其实无法完全参透。托马斯·华森（Thomas Watson）在其经典著作《神圣满足的艺术》（*The Art of Divine Contentment*）一书中提出了一些独到的见解：

上帝以其无限的智慧看到，并不是所有人都适合一样的情况；对一人有益的，或许对另一人有害；一种天气无法满足众人所需：有人需要阳光，有人需要雨水；一种生活状态无法适配所有人，正如一套服装无法适合所有体型。昌盛非人人适宜，患难亦然。如果一人遭贬抑，或许他比他人更能承受；因他拥有更丰盛的恩典、更大的信心与忍耐……另一人居于显赫尊位，可能是因为他更适合此位分；或者，这职位需要更高超的判断力，非人人所能胜任；或许他能更善用其产业，既有开放的心灵，也有开放的家室。智慧的上帝看为对某人有害的境遇，对另一人却有益；因此他将人安置在不同的、或高或低的轨道与领域之中。一人渴求健康，上帝却看疾病对他更有利；上帝要使他在疾病中得着健康，让这必死的身体经历消耗。另一人渴望自由，上帝却看约束对他更好；他要在捆锁中赐他自由——当他的脚被捆锁时，心灵却最为宽广。我们若信服这一真理，就能遏制心灵中罪恶的争辩与狡辩：我岂能因这些凭预旨所定、由护理之工所安排的事而心怀不满？我究竟要做顺命的儿女，还是要做悖逆的叛徒？¹

我们会看到，新约作者们对这一问题进行了各种讨论。

现在，如果我还没有让你信服这以问题的普遍性，或许窥探一下你自己的内心就能说服你。你可以做一下这个小测试——这会让你大致了解自己在“不满足”这件事上挣扎的程度。

1. Thomas Watson, *The Art of Divine Contentment* (London: L. B. Seeley and Sons, 1829), 39-40（本段话为意译）。

圣经知足量表

请根据以下评分标准，对下列二十五项表述按其发生频率进行评分。

评分标准	分值
从不（几乎从不）	4分
很少	3分
有时	2分
经常	1分
总是（几乎总是）	0分

1. 当生活中的事情不如我所愿时，我容易发怨言和抱怨。
2. 在可能失去某些属世财物时，我往往会忧虑不安。
3. 当事情不如预期时，我会分心，并且难以专注于上帝所托付的责任。
4. 当我的盼望和愿望似乎无法实现时，我容易陷入沮丧，而不是信靠上帝。
5. 驱使我行动的动力更多是考虑所求之物如何取悦自己，而不是如何荣耀上帝。
6. 为了得到我想要的东西，我甘愿犯罪。
7. 如果得不到自己想要的东西，我会发怒或产生其他罪恶的态度。
8. 我每日大部分的闲暇思绪都耗费在物质事物而不是永恒的事上。
9. 我从对世俗富足的想像中所获得的愉悦，远超过对基督和他的话语、天国及属灵之事的默想。

10. 我为自己物质财产的损失或缺乏而忧伤，胜过为我自己的罪而忧伤。
11. 我谈论在世上的发达，多于谈论在上帝眼中的富足。
12. 当我遭遇患难或痛苦时，我用来安慰自己的往往是属世的想法和渴望，而不是对上帝的信靠和对天国的盼望。
13. 我对于有暂时价值的礼物（如金钱、珠宝、衣物），比对于有属灵价值的礼物（如圣经辅导、书籍、教导）更加感恩。
14. 我更关心为家人提供物质上的福祉，胜过关心他们属灵的福祉。
15. 我将收入中更大的一部分投入在世俗享乐或不必要的物质舒适上，而不是投入在上帝的国度之上。
16. 当身处我无法控制的不利环境时，我会生气。
17. 当有权柄的人要求我做我不想做的事、而我无法说服这人改变主意时，我会生气。
18. 当我觉得别人在拒绝我时，我会焦虑，即使我知道自己并没有做冒犯他们的事。
19. 我非常享受某些娱乐/消遣活动，以至于我怀疑如果没有它们，我是否还能真正快乐。
20. 我希望别人能比平常更加尊重我。
21. 我对自己的生活感到厌倦，希望生活能更有趣、更刺激。
22. 我希望自己能享受某些有罪的活动而不会感到内疚。
23. 当别人做了一些侵占我空闲时间的事情时，我会变得烦躁。
24. 我希望自己能过一种安逸的生活，享受多于工作。
25. 我认为我错过了上帝对我生命的最佳安排，或者我会永远被困在目前的处境中。

根据百分制来计算你的总分，你会大致了解自己实际上的满足程度。² 这应该让你对自己不满足的程度有所认识。如果你的得分介于91至100分之间，你毫无不满足的问题（但你可能存在不诚实的问题）。如果得分在81至90分之间，你就有轻微的不满足感。如果分数为71至80分，你的生活中可能存在某些需要关注的不满足领域。如果得分在61至70分之间，你可能就是圣经所说的“贪心的人”（弗5:5）。如果总分是60分或更低，你就面临着彻底成为拜偶像之人的危险。

接下来我会尝试给出七个关于满足的可操作定义，来阐释满足的含义。这旨在帮助你更准确地诊断潜藏在你心灵深处的不满足感。这些定义就像硬糖一样——与（如M&M巧克力豆等“入口即化”的）软糖不同，硬糖需在口中慢慢含化。³ 这些定义（及其所源自的圣经真理）最适合细细品味而非咀嚼。同样，每个圣经概念都浓缩着丰富的属灵滋味——但（就算我有这种能力，）我（也）没有时间对其进行完整的描述。⁴

2. 显然，这份清单并非科学、规范的测量工具。这些问题是基于圣经概念设计的，因此，作为受试者参照的是耶稣基督的性情，而非世俗社会上人的品格。

3. 你上次吃Jolly Rancher糖果是什么时候？或许已经是很久之前了。但无论何时，你多半不是嚼碎它，而是让它在口中从左到右慢慢融化。在此期间，这颗糖无疑会粘住几颗牙齿，需用舌头拨开再滑向另一侧。你始终在品味其风味，直到它溶解成脆弱碎屑，最终在舌面上溶解为转瞬即逝的细微颗粒。

4. 如果你不爱吃甜食，不妨将这些定义想象成被切成七片的披萨。每片大小与馅料略有差异，但所有切片必须一同烘烤，才能制成一个完整的披萨。

1. 知足是领悟到⁵上帝已经赐予人一切所需，为要荣耀并以他为乐。

当我第一次明白这个概念所包含的真理时，听到的大致是这样的话：“知足就是认识到上帝已为我当下的幸福预备了一切所需。”⁶ 这定义固然正确，但我决定使其更契合

《威斯敏斯特教理问答》，因为这样不仅能体现我们的福乐所在——也就是我们生命的首要目的，即以上帝为乐，也体现了我们的责任，即荣耀他。

希腊文名词在提摩太前书 6:6 中译为知足的原意为“自足”。

你或许会想：“这与知足有什么关系？”

其核心在于，我们要倚靠上帝来获得自足。即，这种自足仰赖的是上帝丰盛的恩典而非我们自己的能力。如果你是知足的，你就能靠着上帝的恩典拥有内在的力量，这样，就算在生活中缺乏他人赖以获取幸福的外在条件，你也能面对这样的景况。真正的知足是一种以上帝为根基的自足状态。你不需依赖任何外在资源作为力量、安慰、帮助或盼望的源头；除了上帝恩赐的供应，你别无他求，深知他已赐下一切所需，使你得以以他为乐，并爱慕、侍奉和荣耀他。

神能将各样的恩惠多多地加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。（林后 9:8）

我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰

5. 领悟某事意味着使其成为真实，完全理解它。

6. 这本小册子中有关知足的前两个定义来自“基本生活原则研究所”（Institute in Basic Life Principles），对此我深表感谢。这第一个定义的最初表述出自他们的性格书架系列（Character Bookshelf Series）游戏，*Character Clues* (Oak Brook, Illinois: Institute in Basic Youth Conflicts, 1974)。

富，或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓 4:11 – 13）

这些内在的源头究竟是什么？以下是其中较为主要的几种。

圣灵。“求他按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来。”（弗 3:16）

内化上帝的道。“并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是神的道。”（弗 6:17）

对永生全权之上帝的信心。“此外又拿着信德当作藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭。”（弗 6:16）

祷告。“靠着圣灵，随时多方祷告祈求。”（弗 6:18）

真理与智慧。“就是行为正直，做事公义，心里说实话的人。”（诗 15:2）“你所喜爱的，是内里诚实。你在我隐密处，必使我得智慧。”（诗 51:6）“所积蓄的一切智慧知识，都在他里面藏着。”（西 2:3）

感恩的心。“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”（腓 4:6 – 7）

盼望。“但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐平安充满你们的心，使你们藉着圣灵的能力大有盼望。”（罗15:13）“所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。”（林后 4:16-17）

自律的心智（节制）。“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”（提后 1:7）

圣灵所结的果子。“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。”（加 5:22-23）

基督徒的性情。“操练身体，益处还少。惟独敬虔，凡事都有益处。因有今生和来生的应许。”（提前 4:8）“你们不要以外面的辫头发，戴金饰，穿美衣为妆饰，只要以里面存着长久温柔、安静的心为妆饰。这在神面前是极宝贵的。”（彼前 3:3-4）

请允许我在此向你提出几个极其深刻、直指心灵的问题。事实上，这些问题都关乎你终极的福乐。

•你真地相信金钱（或你过分贪恋的其他事物）能比这些内在的源头带给你更大的幸福吗？⁷

7. 如果你像渴望金钱那样渴望这些宝藏，那么，花哪怕只有追求物质财富一半的时间、精力和心思去培养内在的性情，你就不只会治死贪财的私欲并学会知足，还能经历到世上所有金钱都买不到的巨大福乐。

- 什么能使你快乐？
- 你在等待什么来获得快乐（配偶、权力、朋友、他人的认可、还是换个地方生活）？
- 如果你真的得到了你以为能让自己更快乐的事物，你就一定会更快乐吗？
- 如果你认为自己会因此更快乐，你认为主会在你学会知足之前，就满足你那个愿望吗？

他应许供应的不是你所有的欲望，而是你的需要：“我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”（腓 4:19）

2. 知足是认识到，真正的满足是将人生建立在那些不能被夺走或毁灭的事物之上。⁸

耶稣曾警告我们，世上的财物其实是转瞬即逝的：

不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷。只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。因为你的财宝在哪里，你的心也在哪里。（太 6:19 - 21）

若对暂时的、而非永恒的事物投入更多关注、寄托更多信心或赋予其更高价值，以期从中得到更多快乐，那么，一旦这些事物被夺走（如遭贼偷）或毁坏（如锈蚀），你就一定会陷入巨大的不满甚至彻底崩溃。事实上，过度贪恋这些短暂之物

8. “基本生活原则研究所”对安全感这一品格的定义是：“把生活建造在永不毁坏、也无法被夺走的事物上”（*Achieving True Success: How to Build Character as a Family* [Oklahoma City: International Association of Character Cities, 2006], 59）。

（贪婪到偶像崇拜的地步），就是邀请不满与苦难进入你的生命。

在新约中，使徒保罗曾两次将贪婪与偶像崇拜联系起来：

因为你们确实知道，无论是淫乱的，是污秽的，是有贪心的，在基督和神的国里，都是无分的。有贪心的，就与拜偶像的一样。（弗 5:5）

所以要治死你们在地上的肢体。就如淫乱、污秽、邪情、恶欲和贪婪，贪婪就与拜偶像一样。（西 3:5）

近来人们常讨论所谓心理障碍者的成瘾性。事实上，我们多少都有某种“成瘾倾向”，因我们总渴望以不断加码的方式获取快感。正如所罗门所言：

阴间和灭亡，永不满足，
人的眼目也是如此。（箴 27:20）

贪爱银子的，不因得银子知足，贪爱丰富的也不因得利益知足。这也是虚空。（传 5:10）

我们如果从渴望某物转为贪爱它，就特别容易沦为其奴仆（“成瘾”）。短暂的事物（能被夺去或毁坏的事物）则更危险，因为如果过度贪恋它们，这些东西反而最终会伤害我们。圣经中提到了贪爱钱财、宴乐、高位、酒与油、睡眠、世界甚至自己性命的人（这种例子多不胜数）。但另一些事物，永恒的事物，则值得我们去爱，因为即便我们对其永不满足、因而

渴求更多（甚至到了成瘾的地步）也不会带来损害。例如，圣经鼓励我们去爱基督。对他的爱太多会是一件坏事吗？沉迷于他是一件多么可怕的事吗？我们会对天父爱得过度吗？⁹ 圣经也说，我们要爱神写下的话语，爱邻舍，爱智慧、怜悯、公义和真理。

10

3.知足是以上帝为乐超过万有

改教家加尔文将人类心灵称为“一座永不停歇的偶像制造厂”¹¹。上帝赐给了我们一种能力，使我们能在自己所选择的任何事物中寻求快乐——我们可以沉醉于财产、活动、思想、金钱、享乐、他人的认可、工作，甚至某些人身上。但诗篇37:4宣告：“又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。”以主为乐，是合理的。不仅如此，我们还当以他的话、意志、道路与智慧为乐（参代下 17:6；诗 1:2，40:8；箴 8:30）。问题在于：我们要么是在上帝所禁止的事中寻求快乐，要么是在上帝所允许的合理事物中寻求快乐，却胜过在他里面寻求满足。

我们深知在上帝明确禁止的事——如醉酒、淫乱、与非信徒通婚——中寻求快乐实为罪孽。但如果过度沉迷于上帝允许的事物（如饮食、金钱、职业、休闲爱好，甚至所爱之人），我们同样可能陷入偶像崇拜的罪中。

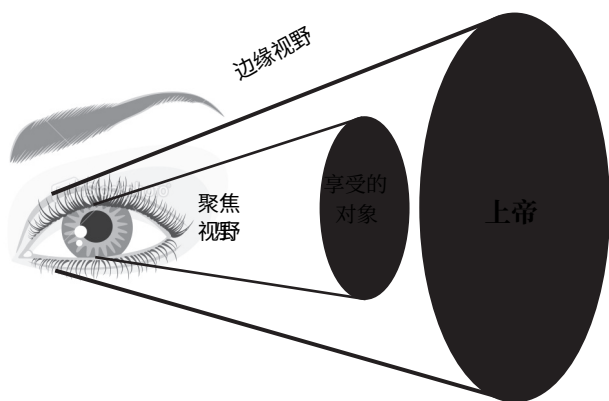
此刻我们当问自己：“我的喜乐是什么？”

9. 此刻我不禁想起那句古谚：“他过于属天以致于毫无属地用处。”但事实是，按圣经的真意，真正属天的人必会产生属地的价值。如果一个人不能产生属地的价值，正因为他“属天”的方式并不正确。

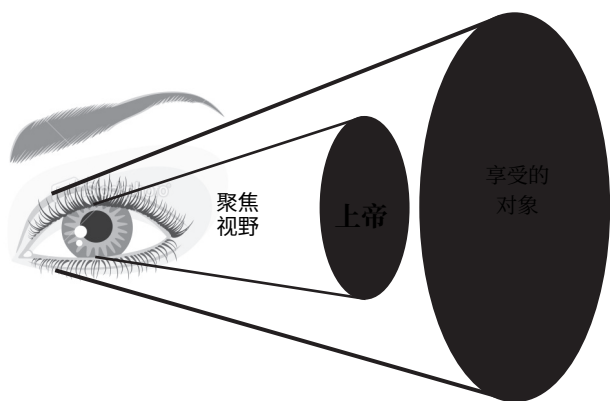
10. 许多这样美善的事物是我们可以合宜地去爱的，因为它们凭其美善的本性，本身就带有约束，能防止自身被滥用。。

11. John Calvin, *Institutes of the Christian Religion*, trans. Henry Beveridge (edinburgh: theedinburgh Printing Company, 1845), 1.11.8.

我个人酷爱钓鱼，尤其是飞钓。以这种方式寻求一点快乐，难道有罪吗？当然没有！众所周知，钓鱼堪称“圣经”运动——有些使徒本就是渔夫。（我甚至听说，主所爱的使徒约翰就是飞钓者。）可见钓鱼本身绝非罪孽。但是，如果我在钓鱼时，我只定睛于享受的对象，而只用眼角的余光——如果还有的话——去看上帝，那会怎么样呢？那一刻，我的焦点就错了，恐怕我正将钓鱼视为偶像。相反，如果我始终以感恩之心仰望那位厚赐百物供人享受的恩主，将使我快乐的对象视为赞美创造主的管道，便是在以心灵敬拜真神而非在拜偶像。



例如，当我沿河流漂流而下时，如果我能为上帝奇妙的创造（绚丽的乡野景色、掠过水面的蓝鹭、头顶飞过的林鸳鸯、四处嬉戏的海狸与松鼠）、为他赐予我的工作闲暇、为我那无私的妻子（她从不抱怨我花时间钓鱼来恢复精神活力）、并为他允许我钓到鱼儿向他献上感恩，那么这次垂钓之旅就成为一场真挚而有意义的敬拜体验。



请许可我再问一个发人深省的问题：“你正以偶像崇拜的心态渴求什么？”若一时想不起，建议你对照以下清单检视：

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 金钱？ | ☐ 食物？ |
| ☐ 娱乐活动？ | ☐ 拥有男女朋友？ |
| ☐ 结婚？ | ☐ 拥有真正的基督徒婚姻？ |
| ☐ 名声？ | ☐ 拥有敬虔的丈夫或妻子？ |
| ☐ 掌控？ | ☐ 个人的舒适？ |
| ☐ 个人空间？ | |

“或许我确实有一两个偶像。但我如何确定自己是否真的将你提到的这些事物、或其他任何东西变成了偶像？”

我知道最可靠的方法是用另外两个问题来回应：

•你是否会愿意为得到想要的东西而犯罪？

- 你是否因无法得到自己想要的东西而愿意犯罪？（当你无法得到想要的东西时，是否会变得充满罪性的怒气、充满仇恨、怀恨在心、好争辩、不耐烦、不讲理、易怒、吹毛求疵、退缩回避等等？）

如果以上任何一个问题的答案是“是”，则说明你过度渴求所愿的东西。或许你选择按自己的意思行，而不是遵行上帝的旨意。又或者你将上帝所赐的、本是为了他的荣耀和他人的益处的特权或福乐，专用于自己的荣耀和利益。若是如此，你便犯了偶像崇拜的罪。你犯罪的频率越高（无论是为获取所想要的东西而犯罪，还是因无法得到而犯罪），你偶像崇拜的罪就越严重。

若你对前两个问题回答都是“否”（但还是不确定自己是否有算作偶像崇拜的欲望），以下是几个更深层的思考题。

（尽可能填写空白处；然后通过祷告来思考你所辨认出的是否真是你生命中的偶像。）

- 我认为自己没有哪样东西就无法快乐？

-
- 我渴望、向往或渴求什么？

-
- 我认为自己必须拥有什么？

-
- 我闲暇时最常想什么？

-
- 我最担心失去什么？
-

•我以谁（或什么）为最大的喜乐（或以此来寻求幸福）？

•我爱什么胜过爱上帝和邻舍？

•我信靠什么胜过信靠上帝？

•我最看重什么？

•我最尊荣和敬重谁？

•我最委身于什么（或谁）？

•我依赖谁胜过依赖上帝？

•我在哪里寻求避难所？（我转向哪里寻得安慰？）

接下来你可能要考虑的问题是：“如果我犯了偶像崇拜的罪，我该怎么做？”或“我该如何除去我的偶像？”下面的提纲可以帮助你找到初步答案。这个小册子的最后几页会给你更多兵器，帮助你对抗心中那些罪恶的、拜偶像的欲望。

(a) 求主使你认清自己拜偶像欲望的罪性。

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；
试炼我，知道我的意念；

看在我里面有什么恶行没有，
引导我走永生的道路。（诗 139:23 - 24）

(b) 向上帝认罪，承认你不仅违背了十诫中的两条，也违背了耶稣最大的诫命：

神吩咐这一切的话说：

“我是耶和华—你的神，曾将你从埃及地为奴之家领出来。

“除了我以外，你不可有别的神。

“不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形像仿佛上天、下地和地底下、水中的百物。不可跪拜那些像，也不可侍奉它，因为我耶和华—你的神是忌邪的神。恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直到三四代，爱我、守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。”（出 20:1 - 6）

有一个文士来，听见他们辩论，晓得耶稣回答得好，就问他说，诫命中哪是第一要紧的呢？耶稣回答说：“第一要紧的，就是说，以色列啊，你要听。主—我们神，是独一的主。你要尽心、尽性、尽意、尽力，爱主你的神。”（可12:28 - 30）

(c) 每日祷告，求上帝帮助你除去心中的偶像，并使你对他的爱超过对任何人或事物的爱。

谁能知道自己的错失呢？

愿你赦免我隐而未现的过错。

求你拦阻仆人不犯任意妄为的罪，

不容这罪辖制我！

我便完全，免犯大罪。

耶和華——我的磐石，我的救贖主啊。

愿我口中的言語，心里的意念在你面前蒙悅納。（詩19:12 – 14）

(d) 要学会将罪恶的愤怒、急躁与焦虑视为上帝安装的烟雾警报器——当你的贪欲达到偶像崇拜的程度时，它就会发出警告。

你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？你们贪恋，还是得不着。你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友，就是与神为敌吗？所以凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。（雅4:1 – 4）

(e) 当你的欲望与上帝的旨意冲突时，选择成全上帝的旨意而非满足自己的私欲。

他说：“阿爸！父阿！在你凡事都能。求你将这杯撤去。然而不要从我的意思，只要从你的意思。”（可14:36）

4. 知足是能根据上帝为人所定的境遇与旨意，调节自身的渴求程度。

保罗领悟了知足的要素：能够根据上帝每日所安排的处境，调节自己渴求某种东西的程度：

我并不是因缺乏说这话；我无论在什么境况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏；随事随在，我都得了秘诀。（腓 4:11-12）

这一天，保罗可能丰衣足食；另外一天，他却可能缺乏前一天所拥有的事物。至于属世的欲望（渴求、渴望等等），他总能随遇而安。

托马斯·华森再一次给了我们很大帮助，他教导我们如何管束自己的幻想（意念/想象力）：

正是幻想将事物的价值抬高至其真实价值之上。为何一朵郁金香值五英镑，另一朵或许连一先令都不值？是因为幻想抬高了价格。这种区别更多是臆想而非真实。那么，拥有千镑为何就比百镑更好？只因人们如此幻想罢了。如果我们觉得某种较低的境况更好，因为其中的忧虑更少、责任也更轻，那它就会更加令人向往。从磐石中涌出的水，喝起来跟用金杯盛装的一样甘甜。事物如何，全在于我们怎样想象。

自从人堕落以来，人的幻想便已失常。“神见人在地上罪恶很大，终日所思想的尽都是恶。”（创6:5）幻想所戴的眼镜是错的。要祷告求上帝使你的想像分别为圣。如果心思和想像被调整正确，即便身处更卑微的境遇，我们也能知足。¹²

上帝最近将你放在了怎样的境况中？此刻，上帝对你生命的旨意是什么？哪种幻想令你难以适应？

现在，就在祷告中，你可以开始按上帝对你生命的旨意和他所安排的处境来调整你的欲望程度。（“主啊，这是我要的，但如果它不符合你对我生命的旨意，求你使我能知

12. Thomas Watson, *The Art of Divine Contentment* (morgan, PA: SolideoGloriaPublications, 2001), 126–27.

足而不强求。教导我以正确的方式看待它。”）不要让这些干扰上帝的计划。也许明天你的境遇会不同。也许明天上帝会向你显明你生命与事工的其他目的。明天他可能会赐给你心中的渴望。但今天，你当竭力调低对属世之事的温度，调高对永恒事物的热度。

我们要感谢清教徒作家耶利米·巴罗夫斯（Jeremiah Burroughs），他在其经典著作《基督徒的稀世珍宝：知足》（*The Rare Jewel of Christian Contentment*）中给出了以下两个定义。

5. 知足是甘心乐意地顺服上帝在人生各样境遇中智慧而慈爱的安排。

约伯便起来，撕裂外袍，剃了头，伏在地上下拜，说：

“我赤身出于母胎，
也必赤身归回。
赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华；
耶和华的名是应当称颂的。”

在这一切的事上约伯并不犯罪，也不以神为愚妄。（伯 1:20 - 22）

约伯没有将灾祸归咎于任何直接原因（示巴人、从天而降的火、迦勒底人、从旷野刮来的狂风或魔鬼本身），而是视上帝为统管万有的主宰。

巴罗夫斯进一步阐发了这个主题：

学会知足的灵魂在凡事上都仰望上帝。他不会往下看，去看那些器皿或管道，不说是某人做了这事，也不会埋怨某个器皿是多么不讲道理、或者遭受了谁的残忍对待。相反，

他仰望上帝。知足的心是仰望上帝的安排——即，他在万事中都看见上帝的智慧。当他顺服上帝时，他看见他的主权，但使他能试炼中喜乐的，是上帝的智慧。主比我更懂得如何安排万事。主能比我看见更远的未来。我只能看见眼前，但主看得到很久以后的事。我怎知道，若不是这场苦难，我早已败亡了呢？我知道上帝的爱可以与苦难的境况同在，正如与顺遂的境况同在一样。知足的心会这样去想，从而顺服上帝的安排。¹³

你目前的境遇并没有让上帝感到意外。事实上，上帝以其无限的智慧和爱，正在这些环境中施行他的护理之工。你越早在这事上顺服他主权的旨意¹⁴，就能越迅速地胜过不满及其带来的许多愁苦。

归根结底（，关于我们应当如何看待自己的欲望），其要义在于：“当我已竭尽一切合乎圣经的管道、却仍未能得偿所愿时，就当认定这是上帝此刻还未许可我获得的。”¹⁵ 我应为他当下对我生命的旨意而感恩、知足，而不是为此发怨言或抱怨。

6. 知足是懂得如何使用世上的事物却不沉溺其中。

使徒保罗曾这样劝勉哥林多的圣徒：

13. Jeremiah Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment* (Mulberry, IN: Sovereign Grace Publishers, 2001), 10 (本段话为意译).

14. 我在上帝显明的旨意和他的预言之间做了一个区分。上帝显明的旨意记载在圣经中，而他的预言有时包括允许他人有犯罪得罪他的自由。基督在十字架上的救赎之工，是上帝在永恒中所预定的，其中涉及某些人犯下谋杀的罪：“他既按着神的定旨先见被交与人，你们就藉着无法之人的手，把他钉在十字架上，杀了。”（徒 2:23）

15. (如果这真是上帝预定我要获得的东西的话！)

弟兄们，我对你们说，时候减少了。从此以后，那有妻子的，要像没有妻子；哀哭的，要像不哀哭；快乐的，要像不快乐；置买的，要像无有所得；用世物的，要像不用世物。因为这世界的样子将要过去了。（林前7:29-31）

保罗正在回应哥林多人关于婚姻的一些疑问。鉴于“现今的艰难”（有人认为这是指尼禄皇帝即将¹⁶对教会发起的迫害），他劝勉未婚者尽可能保持独身。其部分观点就是不要过度贪恋今世的安逸。耶利米·巴罗夫斯再次精准指出：

不要过度沉溺于今世的安逸。当你拥有这些安逸时，不要过分满足其中。在这里有一个原则：人若在失去慰藉时表现出过度的忧伤，那么他先前拥有这慰藉时也必是过度喜乐的。如，上帝取走一个孩子，你便忧伤过度，超越了上帝在自然或基督徒层面所允许的限度。虽然我以前并不知道你的心如何向着这个孩子，但当我看到这事时，尽管你我素不相识，我也能在不违背爱心的前提下推断，你的心过度依恋自己的孩子或丈夫，或者过度依恋其他安慰——因为当上帝将这些拿走时，我看到你在为此过度悲伤。若你听到财产受损的消息便过度沮丧，因试炼而心生不满——你的心灵就必然会过度执着于世俗。同样，若你因他人对你不利的评价而沮丧，认为自己的名声受损——你的心就过度执着于自己的名

16. 保罗可能是作为先知发言，预警尼禄即将对基督徒施加的残酷迫害。他写这封信时，迫害才刚刚开始。

望与声誉。因此，你们若想要在患难临到时避免陷入过度的忧伤，就当在顺遂之时避免沉溺于过分的爱恋与欢愉。¹⁷

你是否容许自己过分关注今世生活的安逸？你是将上帝赐你享受的事物视为达成（荣耀上帝这一）目的的方式，还是将其本身当作目的（就是为了你自己享乐）？主交给你使用的，是什么？

在下文中你最容易沉迷的事物旁打勾：

- ☐ 你的财富 ☐ 你的时间 ☐ 你的权威 ☐ 你的容貌
- ☐ 你的声誉 ☐ 你的才干与能力
- ☐ 你的属灵恩赐 ☐ 你的爱好 ☐ 你的家
- ☐ 你的衣着 ☐ 你的配偶 ☐ 你的子女

你认为主为什么赐下这些你可以之为乐的事物？理查德·巴克斯特（Richard Baxter）对这个关键问题有这样的洞见：

当记念一切属世之物被造及被赐予你的终极目的……它们是我们肉身的粮饷、旅途的行装与助力、沿途的客栈与慰藉良伴；它们是上帝爱的信物，是他所赐财富中的“零钱”，承载着他的形像与铭文。它们是永恒之乐河流淌的水滴；藉感官向心智诉说那位施恩者是何等良善可爱、[我们的]灵魂将得享何等更高的喜乐，并带领我们向往这些事物所预表的更美之事。它们是从天上而来的使者，见证着我们父的看顾与慈爱，并唤起我们的感恩之心、爱与责任；并且为罪作见

17. Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment*, 226 (本段话为意译).

证，使我们更紧密地顺服[上帝]……它们是工具，我们必须藉此完成主人的许多工作。它们是管道，我们可藉此使弟兄得安息，表达彼此相爱之心，并在他仆人中显明我们对主和主人的爱。它们是主人的资本，我们必须善加经营……这就是上帝赐给我们的。它们是外在的怜恤，其用途就在于此。你们若这样去爱、这样去喜悦、这样去使用，就尽管去吧；是的，你们也可以这样去寻求它们，并为此献上感恩。但既然受造物被赋予了如此崇高的用途，你难道要贬低它们，仅使之成为你私欲的燃料和肉体的供应？你难道要因这些卑劣的缘故而爱它们、迷恋它们，却全然忽视其最高贵的用途？¹⁸

7.知足就是在曾常发怨言和抱怨的境况中仍向上帝感恩。

以下是一个检验不知足的简单方法：你每隔多久会发怨言或抱怨一次？

我们被命令要“凡所行的，都不要发怨言，起争论”（腓 2:14）。我们甚至可以说，发怨言和抱怨是知足的另一种“圣经对立面”（见出16:1-4；民 11:4-6）。

我们也受命要在一切境遇中感恩。“凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖前 5:18）可见，感恩是治疗不知足（以及发怨言和抱怨）的强效解药。

要将这种对知足的描述付诸实践，就要学会如何按上帝的主权与良善来解读护理之工（尤其是较为微小、较为平凡的护理之工），换言之，我们要学会看见上帝的护理之工（参罗 8:28）。保罗两次用“学会”一词论及知足：

18. Richard Baxter, “A Christian directory,” *The Practical Works of Richard Baxter*, vol. 1 (London: George Virtue, 1838), 220.

我并不是因缺乏说这话；我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。（腓 4:11 - 12）

有人指出，知足与人的天性相悖，因此我们必须“学会”知足：

我们渴望更好的生活环境，以为那样我们就能知足。然而亚当和夏娃当时有着完美的环境……完美的健康、完美的婚姻、完美的园子，每日与上帝相交；他们却很快相信了谎言，以为上帝没有为他们今生与永生的福祉预备一切所需。

若亚当夏娃在伊甸园中都不知足，那么，若没有从上帝而来的属灵洞察力，我们其余的人还能有什么指望？¹⁹

先祖约瑟就是学习这一功课的典范。我们常以为他被兄弟卖为奴时，就已具备多年后对他们说的那种笃定的态度“你们的意思是要害我，但神的意思原是好的”（创50:20）。然而事实是，关于对上帝完美属性的认识，他还有许多需要学习之事，他当时并不像我们想象的那般冷静沉着：

“他们彼此说，我们在兄弟身上实在有罪。他哀求我们的时候，我们见他心里的愁苦，却不肯听，所以这场苦难临到我们身上。”（创 42:21）

19. Character Council of indiana, inc., march 2003 Biblical Character Study, available at [http://www.charactercouncil.org/resources/biblicals tudies/Contentment%20Bulletin.PdF](http://www.charactercouncil.org/resources/biblicals%20udies/Contentment%20Bulletin.PdF).

培养知足的建议

以下是几项实际建议，愿上帝施恩，使你在你对抗贪心、追求知足的过程中得着帮助：

1. 务必真正理解自己贪心的本质与程度。

求主光照你，使你为自己拜偶像的欲望认罪悔改。

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗 139:23 - 24）

如果你还没有这样做，请先从这本小册子第 7 页开始填写《圣经知足量表》。背诵并默想前文所列知足的定义（及相关经文），尤其要专注于与你的贪心最直接相关的部分。

2. 每日祷告求上帝帮助你除去拜偶像的欲望，并使你对他的爱超过对任何人或事物的爱。

耶和华的律法全备，能苏醒人心；
耶和华的法度确定，能使愚人有智慧；
耶和华的训词正直，能快活心灵；
耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目；
耶和华之道理洁净，存到永远；
耶和华的典章真实，全然公义——
都比金子可羡慕，且比极多的精金子可羡慕；
比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。
况且你的仆人因此受警戒；
守着这些便有大赏。（诗19:7 - 11）

3. 当你初次受试探要发怨言时，操练自己向主献上感恩赞美。

约伯就是一个例子，他在失去一切后立即进入敬拜模式。耶利米·巴罗夫斯对敬拜与知足的关系有一段精辟的论述：

以知足之心敬拜上帝，胜过听道、花半小时或一小时祷告或领受圣礼。听道、祷告和领受圣礼都是敬拜的行动，但仅仅是外在的敬拜。而（知足）是灵魂的敬拜——如此降服于上帝……在主动的顺服中，我们通过行上帝所喜悦的事来敬拜他；在被动的顺服中，我们也因喜悦他所行的事而敬拜他。²⁰

如果你发现自己又陷入不满的思绪，不妨制定一份便携的“感恩清单”随时查阅。本手册末尾附有几张实用表格，可帮助你开始列出值得感恩的事项。

4. 谨记你最大的需求无法通过世俗享乐得到满足。

我们要感谢理查德·巴克斯特的这句箴言：

20. Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment*, 120 (本段话为意译).

你要竭力去体会你最大的需要，这是世上的财富无法供应的。你得罪了上帝，金钱买不到你的赦免。你惹怒了他，金钱无法使他与你和好。律法将你定罪：你会陷入永远的愁苦；金钱付不起你的赎价。你在罪中死了，污秽不堪，被肉体辖制，金钱不仅不能救赎你，反而会加增你的捆绑。你的良心因你任性的愚昧和对恩典的藐视，快要撕裂你的心，金钱无法贿赂它使之安静。犹大在良心苏醒后，把钱还了回去，却吊死了自己。金钱不能照亮瞎眼的人，不能软化刚硬的心，不能降服骄傲的心，也不能称罪人为义。它不能抵挡热病或肺结核，也不能缓解痛风、肾结石或牙痛。它不能挡住可怕的死亡——即便你拥有全世界，你仍难免一死。当仰望上帝，记住你完全在他手中；想一想，他是否会因你的财富而爱你或恩待你。当仰望审判的日子，想一想到那时金钱是否能帮助你，或者富人是否会比穷人更好过。²¹

5. 正确解读上帝对你的安排

我们在哥林多前书 13:7 读到爱是“凡事包容”。这意味着我们要以最善意的角度去理解他人。换言之，如果某人采取特定行动有十种可能的解释，其中九种出于邪恶，仅有一种出于良善，在没有确凿反证的情况下，有爱心的人会选择摒弃恶念而相信善意。既然我们被命令以如此乐观的态度看待其他罪人，难道不更当对上帝待我们的方式作出最善意的诠释？难道不更当摒弃对他在我们生命中护理之工的消极解读，而接受积极的诠释？

21. Richard Baxter, *Christian Directory*, 218 (本段话为意译).

“因为到神面前来的人必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”（来 11:6）耶利米·巴罗夫斯就此主题进行了进一步阐发：

你要对上帝向你所行的一切事情作善意的诠释。如果能对上帝向你所行的事情作出任何美意的诠释，你就要去做！如果有这样一个朋友，他对你向他所行的一切事情总是作恶意的诠释，你定会觉得这是一件大事（你会对此十分不悦）。如果你试图与语言不通的人交谈，对方却以最恶意的角度曲解你的努力，你定会觉得与他们相处令人厌烦。同样，当我们曲解上帝对待我们的方式时，圣灵也一定深感厌烦。

若上帝没有按照我们所期望的方式对待我们，我们往往会从最坏而不是最好的角度看待此事。因此，当患难临到你时，对上帝待你的方式可作多种善意解读。你当这样想：“或许主只是要通过这件事来考验我；或者他见我心灵过于耽溺他所赐的某样东西，所以他要藉此向我显明我内心的罪性；又或者上帝预见，如果我的财富继续增长，一定会陷入罪中，或者我的地位越高，灵魂就越堕落；更可能是上帝要藉这一患难来祝福我——甚至可能是为了某项他所命定的美好事工（或成就）在预备我。”你应当这样思想。

但我们却以恶意解读这些护理之工，宣告：“上帝不会让这事带来祝福——他肯定是要向我彰显他的忿怒与不悦。这不过是他加在我身上的一系列苦难中的一个。”正如旷野中的以色列人，他们暗自嘀咕：“上帝带我们到这里是要杀我们。”这是对上帝待人方式的最恶劣解读。明明有更好的解读方式，为什么非要选择那种“最坏”的解读？

圣经在哥林多前书 13 章论到爱说：“爱是不计算人的恶。”²² 爱的本质乃是：如果一件事能有十种解释——其中九种是坏的，只有一种是好的——爱就会选择（相信）那好的，而放下（不信）那九种坏的。因同样，当你面对上帝在你身上的作为时，可能有十种解读，其中只有一种是好的，其余九种都不好，你也应该选择接受那好的，拒绝那九种。

我恳请你思想：上帝待你的方式，与你待他的方式截然不同。如果他像你解读他的那样，用最坏的解读来对待你的一切，那你必将陷入极度的不安。²³

6. 把衣食住行看作你在地上的唯一的必需品。

作为基督徒，我们当为这些必需品感恩。任何超出这些今世恩赐的都是额外的福分，我们更应格外感恩。如果我们真的为所领受的一切“额外恩典”而感恩，就不会陷入不满。在思想这一点时，你会发现有几处经文特别有帮助：

然而，敬虔加上知足的心便是大利了。因为我们没有带什么到世上来，也不能带什么去。只要有衣有食，就当知足。（提前 6:6-8）

你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？何必为衣裳忧

22. 同一处经文也说爱是“凡事包容”（即总是以最善的角度看待他人）。

23. Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment*, 223–24 (已改编为现代文)。

虑呢？你想野地里的百合花，怎么长起来，它也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢。你们这小信的人哪，野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢。所以不要忧虑说，吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义。这些东西都要加给你们了。（太 6:26 - 33）

注意，耶稣指出，事奉钱财的人，和那些为饮食和**衣裳**过分忧虑的人，两者之间是有联系的：

一个人不能侍奉两个主。不是恶这个爱那个，就是重这个轻那个。**你们不能又侍奉神，又侍奉玛门。**所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么、喝什么。为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？（太6:24 - 25）

如果你连**仅有衣食**都感到**不满**，那你很快就会开始为**能否有足够的衣食**而忧虑。

我们可以试着从另一个角度来思想：圣经中至少有两种与贪爱钱财相对的概念，一个是不满；另一个是忧虑（参太 6:19 - 24）。不满与忧虑虽不同于贪爱钱财，但二者十分相似——都是罪恶的心态。不满就是，上帝赐了我们饮食和衣裳，我们却仍**不满足**。（这具体表现为有罪的不满。但渴望

渴望通过追求更好的工作或教育来改善自己的境况，与不满到不惜牺牲上帝的荣耀去追求这些事物——换言之，不惜犯罪去追求——是有所区别的。）忧虑就是**不确信**上帝会供应衣食。

也要纪念上帝已应许供应你的需用，你若行事正直，就必不至缺乏任何好处：

我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。（腓 4:19）

因为耶和華——神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀；他未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人。
（诗 84:11）

7. 培养战士的心智。

保罗用这些话劝勉提摩太：

你要和我同受苦难，好像基督耶稣的精兵。凡在军中当兵的，不将世务缠身，好叫那招他当兵的人喜悦。（提后 2:3-4）

托马斯·沃森这样提醒他的读者：

我们正处于战争状态——我们是战士——而战士对任何境遇都感到满足。即便没有华丽的房屋、华美的家具与柔软的床铺，那又如何？他能睡在稻草上，也能睡在羽绒上。他不计较住处是否舒适，只想着如何分得掳物，还有自己会如何戴上荣耀的冠冕。因着这盼望，他甘愿面对任何危险，忍受一切艰辛。基督徒是战士，他打的是主的仗。他是基督的旗手。即便他经历艰难时刻，子弹横飞又怎样？他仍为冠冕而战，因此必须知足。²⁴

8. 不要将你的心寄托于上帝容许你享受的短暂安逸与欢愉。

诗篇警戒我们：“若财宝加增，不要放在心上。”（诗 62:10）我们这些“与基督一同复活”的人，反倒要“求在上面的事，那里有基督坐在神的右边。你们要思念上面的事，不要思念地上的事”（西 3:1-2）。将心灵或心智专注于某事意味着什么？这意味着寻求、引导思想朝向该对象，甚至持续思想它。这意思是要我们专注于基督和他永恒的国度（而非自己那短暂的地上国度）。

9. 记住你拥有的越多，责任就越大。

在与不满（和贪心）的争战中，思想天国能让我们收获很多。这个主题值得单独写一本书来探讨。但在这里，我们可以来思想耶稣的这句话：“多给谁，就向谁多取。多托谁，就向谁多要。”（路12:48）这里有个练习建议：列出你最看重的三项世俗的享乐，然后针对每一项写一段话（作为预演），设想当主询问你这些事的用途时，该如何向他交账。如果你常常花太多时间去执着于某样暂时的乐事，那么，为何不像享受这一事物一样花上一整天，用完全相同的时间去思考你将如何为这份乐事交账呢？

学习知足并不容易。但这是可以做到的。归根结底，这比不满要容易。愿上帝赐你慧眼，看见他已供应你所需的一切，为要使你荣耀他并永远以他为乐。

“知足的人不会抱怨自己的境遇，而是感恩现状还没有太糟糕；不贪求超过当前所需的供应，而是因上帝仍然看顾他而喜乐。这样的人就‘满足于’他所有的。”

——亚瑟·W·平克²⁵

25. *Comfort for Christians* (Mulberry, IN: Sovereign Grace Publishers, 2007), 74.

感恩清单

我目前对什么事心怀不满？

我可以为什么事向上帝献上感恩？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]

培养知足的心



有时，你会感到不快乐，却说不清缘由。这时最令人困惑的是，你身为基督徒，从未想到自己会陷入这般境地！这不可能是源于心灵的问题……即，不可能是罪的问题……对吧？

如果你是一名基督徒，你可能从未想过知足与你的不快乐有关。但除非你能说：无论上帝将你放在哪里，你都信靠他；无论他给你什么，你都为之欢喜——那么严格来说，你就是不满足的！而当这种情况发生时，你便留下了一个导致不快乐的主要根源。

卢·普里奥洛会首先帮你分析自己知足的程度，来帮你辨别生活中的不满。更重要的是，他会帮助你向前迈进：他描述了什么是真正合乎圣经的知足，并列出了圣经本身关于培养知足的指引。

圣经生活资源（Resources for Biblical Living）这套小册子系列以直接、朴实、最重要的是以合乎圣经的方式，处理了实际生活中的各种议题。

“基督徒中的不满，是一个远比我们意识到或所承认的要严重得多的问题。卢·普里奥洛将他敏锐的手直指问题的真正核心，帮助我们提出了一些尖锐的问题，暴露了我们良心深处的贪心与偶像崇拜。他清楚地表明，我们缺乏知足的根源在于，信徒未能完全满足于上帝和他丰盛的供应。愿我们将这本小册子的信息铭刻于心，好叫我们能在基督里得着真实的满足。”

—**兰斯·奎因**（Lance Quinn），加州太阳谷（Sun Valley, California）恩典社区教会（Grace Community Church）恩典拓展（Grace Advance）事工牧师

卢·普里奥洛是阿拉巴马州蒙哥马利市（Montgomery, Alabama）东木长老会（Eastwood Presbyterian Church）圣经辅导中心的主任。卢从事全职圣经辅导与教学事工已二十年，并担任美国劝诫式辅导协会（National Association of Nouthetic Counselors）研究员。他与妻子金及女儿索菲娅和加布里埃拉现居住在阿拉巴马州韦图姆卡市（Wetumpka, Alabama）。

