

CONTENTMENT

知足

SEEING
GOD'S
GOODNESS
看见上帝的良善

31 天 生 命 灵 修
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

MEGAN HILL

梅根·希尔

我们这些持续学习知足的人如此行，是因为我们与许多人一样，尚未完全学会像使徒保罗那样“无论在什么景况都可以知足”。梅根·希尔以圣灵的宝剑——上帝的道为武器，为我们撰写了一部智慧而优美的每日灵修，帮助我们获得这一重要的基督徒美德。其实际的洞见与应用、纯一与深邃、确信与安慰，将使这部每日灵修成为我在持续追求敬虔与知足之巨大益处时反复重温的读物。

——**威廉·巴克莱**（William Barclay），主任牧师，全权恩典长老会 北卡罗来纳州夏洛特市；《知足的秘诀》作者

我们的心常常倾向于不知足。我们渴望他人所拥有的并认为只要那件事改变（而那件事往往每周不同），生活会更好。梅根·希尔的新灵修作品帮助读者看清不知足的根源，并描绘了一幅植根于福音的圣经式知足图景。《知足：看见上帝的良善》帮助那些渴望卸下不知足重担的人，引领他们归向耶稣基督里那满足心灵的知足。

——**克里斯蒂娜·福克斯**（Christina Fox），咨询师；
《得释放的心灵》与《为喜乐而造》作者

虽然不知足会像园中杂草般滋生，但知足却是需要栽培的果实，需通过学习和操练才能获得。梅根·希尔的新灵修著作《知足：看见上帝的良善》满溢智慧、真理与实践应用。这些每日灵修引导我们将目光从自我（或邻居时髦的新外套）转向上帝的良善与信实。这是一本必要且有益的著作，我极力推荐。

——**梅丽莎·克鲁格**（Melissa Kruger），《夏娃的嫉妒：在贪婪世界中寻得知足》作者；北卡罗来纳州夏洛特市上城区教会妇女事工协调人

梅根·希尔揭露了诱惑我们许多人的谎言，证明处境的改变不会改善我们的生命。希尔以清晰、实用且合乎圣经的思考，引领我们走向基督徒知足的青翠草场。但她并非简单地告诫我们“停止抱怨”；而是呼召我们拥抱那位受苦却知足的救主基督。我为这份教导我们活出他圣洁、降服旨意的生命资源而感恩。

——**珍·波洛克·米歇尔**（Jen Pollock Michel），著有
《教导我们渴求》与《安居之所》

“要知足。”“追求知足。”“为不知足悔改。”我们都听过这些劝勉与责备。我们都认同这些道理。“但如何做到？”我们呼喊。我们该如何抵达那境地？

梅根·希尔带来了充满实用方法与缘由的每日灵修指南。但更重要的是，她指出医治不知足的终极良药，不在于“怎么做”或“为什么”这些技巧，而在于“谁”——每一天与耶稣基督建立真实的关系。

——**大卫·穆雷**（David Murray），旧约与实践神学教授，清教徒改革宗神学院；著有《快乐的基督徒》与《基督徒也会抑郁》

知足

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

《克服成癮》，大卫·R·邓纳姆 著

《外遇之后》，迈克尔·斯科特·格姆博拉著

《知足》，梅根·希尔 著

《怀疑》，伊利斯·菲茨帕特里克 著

《哀伤》，鲍勃·凯勒门 著

《色情》，狄帕克·雷朱 著

知足

看见上帝的良善

梅根·希尔



P U B L I S H I N G

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

Chronic Illness: Walking by Faith

31-Day Devotionals for Life

Esther Smith

Originally published 2020

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

目录

使用本灵修手册的建议	7
------------	---

引言	9
----	---

知足的价值

第 1 天：丰盛的生命	15
-------------	----

第 2 天：脱去重担	17
------------	----

第 3 天：知足便是大利	19
--------------	----

仰望基督得满足

第 4 日：基督，我们的勉励	23
----------------	----

第 5 日：基督，我们的榜样	25
----------------	----

第 6 日：基督，我们的能力	27
----------------	----

第 7 日：基督的荣耀，我们的目标	29
-------------------	----

正确看待我的处境

第 8 天：我一无所有	33
-------------	----

第 9 天：我无能为力	35
-------------	----

第 10 天：上帝不喜悦我们的不满足	37
--------------------	----

第 11 天：上帝的眷顾比人生的变幻无 常更为确定	39
------------------------------	----

第 12 天：一切境遇都是上帝精心设计的， 为要使我的灵魂得益处	41
-------------------------------------	----

正确的欲望

第 13 天：欲望必须被训练	45
----------------	----

第 14 天：上帝为我的欲望设定优先次序	47
----------------------	----

第 15 天：渴慕上帝的荣耀	49
第 16 天：渴慕每日得着上帝的供应	51
第 17 天：渴慕圣洁	53
第 18 天：圣洁的不满足	55

培养感恩之心

第 19 天：感恩是上帝对我的旨意	59
第 20 天：为救恩献上感恩	61
第 21 天：为每日供应献上感恩	63
第 22 天：为上帝的旨意感恩	65
第 23 天：为我的邻舍得福而感恩	67

在特定境遇中求知足

第 24 天：工作与责任	71
第 25 天：金钱与财物	73
第 26 天：人际关系与家庭	75
第 27 天：地位与认可	77
第 28 天：恩赐与机遇	79
第 29 天：健康与能力	81
第 30 天：美貌与外表	83
第 31 天：我已经学会知足	85

结语	87
----	----

注释	89
----	----

推荐参考资源	93
--------	----

阅读本灵修手册的建议

在我们婚姻的早期，我和妻子住在一栋联排别墅的顶层，那是一个一居室的小公寓。每当下雨时，屋顶的漏水就会渗过天花板滴到地板上。我记得在公寓的不同角落放置水桶，看着水一滴一滴缓慢地滴落。我摆出大桶，心想要装满它们得花些时间。水逐渐累积，常常令我惊讶的是那些桶很快就装满了，如果我不够注意就会溢出来。

这本灵修就像雨水注满水桶。它缓慢而持续地累积。每天仅几节经文。滴答，滴答，滴答，每日仅几滴圣经的甘露滋润你干渴的魂。

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。事实上，它是整个宇宙中最强大的力量。¹它能扭转君王的心意，为卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命并将其彻底翻转。我们知道圣经是上帝亲口所说的话，因此我们阅读并研习它来认识上帝自己。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝的话语与你的挣扎联系起来至关重要。阅读这本灵修书时，你常会看到你这个词，因为梅根直接对读者说话。每篇阅读都包含反思问题和一个实践建议。如果你回答问题并完成实践练习，你将从中获益更多。不要跳过它们。为了你自己魂的缘故去实践吧。

我们研读圣经就是敬拜上帝。从根本上说，任何对知足与感恩的挣扎都是敬拜的问题。我们已偏离了那位当掌管我们生命的至高者上帝，需要重新归向他。圣经将我们指向基督——他救我们脱离困境，重整我们的生命。你在上帝话语中的时光，目标应始终是敬拜。当你对基督这位君王的爱慕增长时，就能治死混乱的欲望与不知感恩的态度。对基督更深的爱慕所具有的能力能改变你的灵。当你定睛十字架时，就会在知足与感恩上长进。要敬爱基督，爱他，珍视他，赞美他，尊荣他，将全人献给他，毫无保留。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！），不妨在人生的不同阶段再次阅读。接下来的一个月先细细研读，一年后再重温，以此提醒自己如何为知足而战。

这本灵修书并非关于知足的全面指南。已有优秀著作专为此目的撰写。购买并善用它们，书末列有若干资源供参考。

前言至此，让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

不满足感随时可能袭来。周一清晨，闹钟响起，不满已蓄势待发。任何事都可能引发你的情绪爆发——咖啡不小心洒了出来、配偶发来的一条短信、地下室的地板上堆积如山的待洗衣物——还还没出门，你就已对生活充满沮丧。当诊所来电告知检验结果，或邮递员送来新一轮账单时，你便会渴望彻底开启一段全新的生活。就连突如其来的阵雨这般简单的事，也能在你心灵中掀起雷暴。几小时前，你还在教会圣徒的聚会中喜乐地敬拜上帝，此刻却对同一位上帝所安排的事件深感失望。

这远未结束。日常生活中，不满足感伺机侵袭每个人。无论老少、独处或群居、休闲或工作，我们总会遭遇违背生活期待的状况。

不满足感一旦占据心灵，会迅速引发其他罪。因我们从根本上怀疑上帝在我们身上以及为我们所做的事，我们的心灵便陷入忧虑。每一个新境遇都显得意外并且可能有害。从流感到大选，无不带来不确定的冲击。我们不相信上帝在看顾，对在生命中的事件终将会成就美事缺乏信心。以致于我们的的心思意念被焦虑缠绕。

在不满于自身处境时，我们便环视他人生活，这又添嫉妒之罪。我们觊觎亲友邻舍的人生——那些似乎拥有我们渴望一切甚至更多的人。我们也羡慕陌生人的生活——比如拥有华丽的HGTV风格豪宅的恩爱夫妇，或

者在最新大学刊物上受到赞扬的、事业飞速发展的校友。我们贪恋他人的成就、人际关系或财富，这加剧了对我们自身现状的不满。

在沮丧与失望中，我们也落入抱怨的网罗。似乎每种境遇都引发心底的叹息——天气太冷、白发太多、孩子太闹、薪水太低、工时太长、通勤纯属浪费。正如旷野中的以色列人，我们以怨言表达不满，指控上帝错待了我们的人生，强求他满足我们的私欲。

不满——及其邪恶同伙——无处不在。

若不满潜伏在下一个转角，恩典照样如影随形。在人生各种境遇的每个瞬间，主都预备了赦免（参尼 9:17）、鼓励（参罗 15:5）、力量（参腓 4:13）与爱（参罗 8:38-39）。那位创造并托住你的上帝，能将各样的恩惠多多的加给你们，使你们凡事常常充足（参林后 9:8）。在与不满争战时，你永不孤单。

接下来的三十一天，我们将研习知足的恩典，并靠着圣灵的帮助，在上帝对我们生命境遇的全权掌管中安息。你可以将此灵修材料用于个人每日祷告与圣经阅读。但既然不满的试探是人人都经历的（参林前 10:13），你也可以邀请朋友或小组共同学习，彼此鼓励，在各自挣扎的特定领域中学会知足。

在追求“心中安静”（箴 14:30）的旅程中，我们将默想圣经中关于不满的危害以及知足的喜乐的教导。每日读经与应用部分均包含圣经经文，请仔细诵读。唯有上帝的道能约束并促使我们在这一方面顺服，也唯有上帝的道，会被圣灵用来在我们心灵中结出知足的果实。

本月我们将首先思考知足的价值（第 1-3 日）。知足看似简单，实则不易。我们必须让圣经的教导铭刻心灵，明白谦卑领受上帝慈手所赐万物的宝贵与福分。接着我们将以基督为榜样，在追求知足的争战中寻求他的帮助（第 4-7 日）。基督是唯一全然知足的人，也是我们培养知足心灵的最佳盟友。然后我们将审视自身处境，思考上帝要我们如何理解他安排的生命际遇（第 8-12 日）。当然，知足并非杜绝一切渴望，因此我们还要查考圣经，明白当有的正当渴望（第 13-18 日）。在将我们正当的愿望交托给上帝后，我要致力培养感恩之心——这正是对抗抱怨的良方（第 19-23 日）。最后，我们将探讨生活中那些似乎难以获得满足感的具体领域——如工作、金钱、人际关系——并察看圣经如何引导我们的心灵信靠上帝（第 24-31 日）。

我们有一个明确目标：无论身处何种境遇，都能如腓立比书 4:11-13 所言：“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。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”

“基督徒的知足是那种甜美、内在、安静、恩慈的灵性状态，甘心顺服并乐于接受上帝在每种境遇中那充满智慧于慈父般的安排。”

耶利米·巴罗夫（Jeremiah Burroughs）

知足的价值

第 1 天

丰盛的生命

心中安静，是肉体的生命。嫉妒是骨中的朽烂。（箴 14:30）

我曾以为那件外套会改变一切。红色帆布面料，配有大口袋和棕色灯芯绒领子，这正是我七年级班上每个学生都梦寐以求的外套。我无比确信拥有这件外套将引领我进入新生活。穿上它时，我会变得受欢迎、美丽、才华横溢。有了这样一件外套，人们会邀请我在新英格兰乡间小道上漫步赏秋，或是站在他们整洁的马厩前绽放光彩的笑容。穿上它时，我将彻底成为另一个人。

这件外套至今仍保留着。它挂在衣柜深处，过去二十年我从未穿过。不用说，我根本不记得这件外套给我带来过任何重大改变。偶尔翻找圣诞装饰品或备用床单时会碰见它，让我想起自己曾以为它终将赋予我想要的生活。

如今看来，将盼望寄托在一件衣物上显得可笑，但这些年来我却不断说服自己，只要环境有所改变，一切就会好起来。我曾相信结婚、生子、事业成功、搬家或掌握新技能，就是通往充实生活的途径。而每一次，希望都落空了。

尽管看似违背常理，但圣经明确指出：更好的生命不在于追逐新奇事物，而在于对现状感到满足。箴言告诉我们，丰盛生命的途径在于心灵安静。

你如果拿起了这本书，那很可能是因为你渴望在心

中培养满足感。也许你和我一样，已经发现那件完美的外套（或婚姻、工作或教会）终究无法令你满足。或许你曾浪费大量时间，满怀渴望地望着邻舍的篱笆，而如今黯然领悟今日经文的真理：“嫉妒是骨中的朽烂”。又或许你渴望拥有安宁的心灵，却不知从何开始。

对我们每个人而言，好消息是主已为我们预备了得享满足所需的一切。基督道成肉身，以完全的顺服度过在世生涯，被钉十字架又复活升天，为要使我们脱离嫉妒的捆绑，在他里面寻得满足。不仅如此，他更赐下内住的圣灵警戒我们勿发怨言，并藉着他的话语在我们心里培养感恩。靠着上帝的恩典，我们能拥有那结出丰盛生命的安宁心灵。不要灰心！

默想： 你曾错误地以为哪些处境的变化会带来丰盛生命？这些改变最终产生了什么影响？请列举因不知足而导致你“骨中朽烂”的具体表现。

默思： 圣灵如何帮助你对抗罪恶并在生命其他领域培育圣洁？他过去的信实作为，对你现在追求知足有何激励？

行动： 请背诵这个关于知足的经典定义，或将其张贴在常见之处：“基督徒的知足是心灵中甜美、内在、宁静、满有恩典的状态，甘愿顺服并乐于接受上帝在每种境遇中充满智慧与父爱般的安排。”¹

第 2 天

脱去重担

我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。（来 12:1）

约翰·班扬(John Bunyan)著名的寓言故事《天路历程》开篇，主角基督徒背负着沉重的包袱，这重担使他痛苦不堪、步履维艰，无法享受生命中寻常的祝福，更令他陷入险境。这包袱无疑象征着罪。

当基督徒屡次尝试卸下包袱失败后，终于在基督的十字架前得着释放。重担滚落的那一刻，他立刻如释重负。班扬描述他“欢喜轻快”、“快乐得连跳三次”，并一路歌唱前行。¹

希伯来书的作者同样将罪描述为缠累人的重担，阻碍我们在信心生命中喜乐地坚忍。其中一种沉重的罪便是不知足。当我们心怀不满时，就持续活在忧虑、焦躁与懊悔中。因无法信靠上帝本质的良善，我们对他心生猜疑，既不能享受他的同在，也无法领受他丰盛的祝福。我们只定睛于自身处境，便不能以爱待人。

幸而，主早已警示我们罪的重压。他赐下圣灵帮助我们脱去这重担（参罗 8:13），更让我们见证他人生命中上帝释放大能的真实故事。

这云彩般的见证人中有一位是约伯。故事伊始，他儿女成群、仆婢如云、牲畜遍地（参伯 1:1-3）。然而我们皆知随后——一日之间，这一切福分都从约伯身上

被夺去（参伯1: 13-19节）。

约伯的回应激励我们：“他说：‘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”（21-22 节）。约伯若容许抱怨的罪压垮他的魂，原是轻而易举！但因他“敬畏神，远离恶事”（1 节），便将清白的良知与上帝之间正确的关系视为至高。即便遭受巨大苦难，约伯仍经历了心灵轻盈的福分。

默想：不满如同一块致命的重担，既阻碍我们在公义中成长，又使我们远离基督里的喜乐。不满如何削弱你在基督徒奔走天路时的毅力？

默想：阅读约伯记第 1 章。默想约伯正作为见证者站在你身旁，见证圣灵的能力能卸去我们罪的担子，将满足带入我们心灵。

行动：在《发现良心无愧的喜乐》中，克里斯托弗·阿什（Christopher Ash）写道：“我今天获得清白的良心，与最初获得洁净良心的方式相同：离弃已知的罪，重新信靠耶稣基督的宝血。”²今天就面对你的不知足，如同你初信时做的那样。然后为一颗没有重担的心而赞美感恩。

第 3 天

知足便是大利

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）

每年一度，快餐店福乐鸡会为任何装扮成奶牛光顾餐厅的顾客提供免费餐食。排着长队的人群中，有人毫不掩饰地享受一日为牛的乐趣，也有人显然觉得有些难为情。并非所有人都乐意公开穿着全套荷斯坦奶牛装，但仍有成千上万的人为免费的鸡块和华夫薯条所动，欣然装扮。当有利可图时，我们通常愿意忍受不适。

今日的经文向我们保证：知足这个常令人感到困难的操练，将带来“大利”（第 6 节）。当我们明白自己对上帝的依赖（见第 7 节），并满足于他对我们需要的供应（见第 8 节），我们便获得比任何所缺之物更宝贵的奖赏。诚然，追求知足之人必积攒“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”（太 6:20）。

十七世纪清教徒耶利米·巴勒斯(Jeremiah Burroughs) 曾列举知足的种种“美妙之处”¹。当我们思考这些上帝所赐的奖赏时，愿它们激励你迈向敬虔的知足：

1. 知足使我们预备好敬拜上帝。当我们私下或公开敬拜时，我们承认唯独上帝是神，我们是他谦卑的受造物，连我们的生命本身也全然属于他。如果知

足，我们必热切歌颂、祷告并倾听那位行事尽善的上帝（参伯 1:20-21）。

2. 知足使我们经历并彰显上帝的恩典。知足对任何人而言都不是与生俱来的。若非恩典，众人几乎无时无刻不在抱怨。但藉着他的灵，上帝改变我们，使我们知足，并向所有看见我们生命的人彰显他的能力。

3. 知足使我们自由地侍奉上帝和他人。若我们总是专注于自己的处境——那些我们缺乏或希望改变的事物——我们就不会寻找服事的机会。上帝国度中最有用的人，是那些无论外在环境如何都信靠主的人。

4. 知足使我们远离各种罪的诱惑。当我们总是想着要改变处境时，撒但会迅速回应。他会急切地诱惑我们以犯罪的方式强求（或夺取）上帝未曾赐予的事物（参创 3:1-5；雅 4:1-2）。相反，若我们满足于上帝所赐的，就不会给撒但在我们心灵中留地步。

默想：你生命中有哪些因奖赏而产生的动力？你曾因承诺的益处而甘愿做哪些艰难的事？

默想：你何时在自己和其他基督徒生命中见过知足带来的这四种祝福？

行动：祷告并祈求上帝在你心中培养知足。求他赐给你所应许的“大利”。

仰望基督
得满足

第 4 天

基督，我们的勉励

所以在基督里若有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯，使我的喜乐可以满足……凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀。只要存心谦卑，各人看别人比自己强。（腓 2:1,3）

BBC纪录片系列《人类星球》的片段记录了两位渔民在西班牙北部海岸危险礁石上采集珍贵鹅颈藤壶的过程。两人用绳索彼此系住，轮流攀下悬崖至水线处，冒着惊涛骇浪的冲击。当一人采集藤壶时，他完全依赖另一人的守望，在巨浪袭来时发出警告——若危险过大，便迅速将他拉回安全处。¹

如同悬崖底部的渔夫，当我们面对生命中艰难处境时，或会感到孤独无依。但福音的真义在于，我们绝非孤身一人。藉着道成肉身与完全顺服的一生，藉着死亡与复活，基督已进入人类境况，并用无法断绝的纽带将我们与自己紧密相连（参罗 8:35-39）。

今日经文显明，我们与基督的联合——即“在基督里”这一事实（腓 2:1）——当带给我们鼓励与安慰。他以舍己之爱爱我们，他必将爱我们到底。他赐下圣灵来帮助我们，又以丰沛情感与怜悯浇灌我们。当现实令人失望，当困境看似无解，当骤变使人困惑时，

我们并非独自立于悬崖边缘，而是与基督相连。

我们与基督的联合也使我们能爱他人。不满所结出的恶果，便是争竞与贪婪。当我们专注于自己时，就会嫉妒他人看似更好的境遇。对一颗不满的心灵而言，邻舍不再是恩慈的对象，而是我们渴望拥有的生活的象征。然而，当我们安稳在基督对我们的永恒之爱中，藉信心与他联合，并记念他为我们所作的牺牲时，就能将自己的境遇交托给他，并自由地爱他人。

默想：基督将自己与你相连、也将你与他相连的知识如何激励你？

默想：你曾以哪些错误方式将自己的生命与他人的生命相比较？知道你永远安稳在基督的爱中，如何使你能够爱他人而非嫉妒他们？

行动：默想《海德堡要理问答》的问题：“你或活或死享受真正的安慰，你所需要知道的事是什么？”及其回答：

我或生或死，身体灵魂皆非己有，而是属于信实的救主耶稣基督，他用宝血完全补偿了我的罪债，并且救了我脱离魔鬼一切的权势；他保守我，若天父不许，我的头发一根也不能掉下；他又叫万物互相效力，使我得救。所以他藉圣灵也使我确知有永生，并且从此以后诚心为他而活。这实在是一个重要的问题！²

第 5 天

基督，我们的榜样

你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。（腓 2:5-7）

你想知道知足的模样吗？思想一个人的生命：一位君王，却成了仆人。他本来完全自足，却甘愿忍受饥饿、干渴与贫穷。虽全然无辜，却默默承受虚假的指控与不公的刑罚。这人从未抱怨自己的处境，从未向赐下这些的上帝发怨言，也从未嫉妒他人更安逸的生活。他所做的，唯有以信靠之心顺服父的意志。

独处时，他祷告；受试探时，他紧握上帝的道；被朋友背叛失望时，他仍施予赦免。尽管自己生命处境异常艰难，这人仍喜乐恒常地服侍他人。他最大的渴望是上帝的荣耀与邻舍永恒的福祉。

这人，当然就是主耶稣。

在今日的经文中，保罗将基督立为榜样。基督虽是永恒的神（参第 6 节），配得一切赞美崇拜，却甘愿取了卑微的人性（参第 7 节）。在这终极谦卑的举动中，宇宙的君王成了仆人。

在我们内心深处，骄傲使我们向天父的护理挥舞拳头，自以为比上帝更高明。谦卑则承认唯有上帝知道何为至善，并使我们能以知足的心，领受神那看似艰难的护

理。当基督成为人时，他抵挡骄傲，反而顺服父的意志。

因此，基督是我们知足的最高典范。在他的一生中，基督以满足的心接受父的旨意。这一点或许在他面对即将来临的死亡时的回应最为清晰。在马太福音 26:36-46 中，耶稣来到父面前祷告。他表明自己渴望免去十字架的苦难，恳求父“叫这杯离开”（39 节）。但最终，他自愿顺服上帝的安排：“不要照我的意思，只要照你的意思”（39 节）。在此，基督信靠父会成就最美好的事，即使这意味着他将面临艰难的处境。

正如我们明天会更清楚看到的，基督不仅是我们的榜样，更藉着他的能力在我们里面动工，使我们得着满足。他的那份知足，在基督耶稣里也“属于你们”了（腓 2:5）。

默想：或许你曾听过这样的话：“照我说的去做，别学我的样子。”感谢主，基督绝不会对你说这样的话！基督从不要求你做他自己未曾做过的事。

默想：阅读路加福音 4:1-13。撒但试探耶稣，企图让他通过改变处境来获得终极满足。物质供应、权柄和地位，也是我们常受试探而不满的领域。留意耶稣如何回应每一次试探，并思考当那恶者试探你时，你该如何效法他的榜样。

行动：思想你生命中一位在艰难处境中仍显出满足的敬虔之人。当你与这人相处时，留意他（她）所实践的基督样式的生活习惯。若你觉得合适，可以请这人分享这些年来上帝教导他（她）关于满足的功课。

第 6 天

基督，我们的能力

我们知道基督既从死里复活，就不再死，死也不再作他的主了。他死是向罪死了，只有一次。他活是向神活着。这样，你们向罪也当看自己是死的，向神在基督耶稣里却当看自己是活的。
(罗 6:9-11)

多项研究表明，花在社交媒体网站上的时间会让人感到更不快乐、更被排斥，并对自己和生活越来越不满。用户的抑郁和自杀率随之上升，他们的嫉妒与羡慕的情 也与浏览时间直接相关。尽管我们大多数人都知道这一点——无论是通过阅读研究还是从个人经验中得知——但我们似乎无法停止不断刷屏的行为。专家告诉我们，限制屏幕时间将为我们的生活带来更大的满足感，但我们依然忍不住继续滑动屏幕。

仅仅知道哪些习惯能抑制抱怨并培养知足之心，并不意味着我们真能做到。多祷告，少看电视，背圣经，停止白日做梦，服务邻舍，心存感恩，放下那次错失的升职机会。圣经明确指示我们要“转眼不看虚假”，而要默想上帝（见诗 119:36-37）。然而，我们能做到吗？

福音的好消息不仅是基督告诉我们如何知足，而且基督也在我们里面大有能力地工作，引领我们进入知足的境地。那位甘于顺服父神旨意的基督（见腓 2:5-8），就是那位藉着他的灵使我们也能追求知足生活的基督。正如我们今天经文所示，我们与他的联合使我们“向罪看自己是死的，向神看自己是活的”（罗 6:11）。

基督以多种方式引领我们进入知足之境。首先，他的死亡打破了罪对我们的权势（参罗 6:5-14）。基督使我们与他的死和复活联合，将我们从罪的奴役中释放出来，得以自由行公义。因着基督，我们无需抱怨。基督也藉着赐下内住的圣灵引领我们进入知足。圣灵使我们为罪自责，并激励我们追求公义（参罗 8:9-17）。因基督住在我们里面，我们随时可得成圣的帮助。最后，基督为我们代求。希伯来书的作者告诉我们：“凡靠着 he 进到神面前的人，他都能拯救到底。因为他是长远活着，替他们祈求”（来 7:25）。正如基督在彼得受试探前为他祷告（参路 22:31-32），如今他也为我们能学习知足而祷告。

我们并非凭己力追求知足。在腓立比书末尾，保罗论到知足时说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做”（4:13）。基督已战胜罪恶，藉圣灵住在我们里面，并持续为我们祷告。我们一无所缺。

默想：有哪些习惯能培养知足？你有实践这些习惯吗？为何践行这些事常如此困难？当谨记：是基督在你里面运行，因此你能够追求圣洁。

默想：阅读希伯来书 7:25 和路加福音 22:31-32。默想基督此刻正为你祷告、使你得着知足这一宝贵事实。

行动：当你发觉自己正因处境而心生怨怼时，当祈求圣灵帮助。当你感到知足时，要向主献上感恩，因他在那里施行大能作为。

第 7 天

基督的荣耀，我们的目标

凡所行的，都不要发怨言，起争论，使你们无可指摘，诚实无伪，在这弯曲悖谬的世代，作神无瑕疵的儿女。你们显在这世代中，好像明光照耀。（腓 2:14-15）

抱怨是我们这个世界通用的货币。几乎毫无例外地，它能在最随意的互动中提供连接点。在杂货店结账？只需抱怨最近天气有多冷（或多热），你和收银员就能迅速结成同盟。在办公室咖啡机旁倒咖啡？指出今天的咖啡淡得离谱（或浓得过分），同事们就会用力点头附和。参加聚会迟到了？低声抱怨交通状况，每个听到的客人都会贡献自己的堵车哀叹。似乎没有什么是我们不会抱怨的，也似乎没有人会在我们抱怨时不加入我们。

但归属于基督彻底改变了一切。因为我们知道上帝使万事互相效力，叫爱他的人得益处，就是按他旨意被召的人（参罗 8:28）；因为我们安息在他对我们的爱中，与他联合（参罗 8:38-39）；并且因为我们已得着他圣灵不可或缺的帮助（参腓 2:13）——所以我们不像周围发怨言的不信之人。我们避免抱怨，因为将荣耀归与基督是我们的至高目标（参腓 2:14-15）。

耶稣说：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”（太 5:16）；当我们拒绝加入办公室的怨叹派对时，我们至少在三个方面公开尊崇基督：

1. 我们见证上帝是良善的。大多数人都会告诉邻居上帝是良善的。但我们不满的怨言与我们宣称的信仰形成刺耳的矛盾。一个既用来祝福又用来咒诅的舌头“是不应当的”（雅 3:10）！

2. 我们见证不可动摇的盼望。当约伯的妻子鼓励他因生命中的试炼咒诅神时，约伯回答：“难道我们从神手里得福，不也受祸吗？”（伯 2:10）。藉着这无罪的回应，约伯见证了他对上帝永恒旨意的信心，无论外在环境看似光明还是黑暗。

3. 我们见证属灵的真相。如果我们与未信者的对话充斥着生活琐碎的不便，我们就表现得好像这世界就是全部。相反，我们应当把握每个机会指向更深——且更持久！——的属灵真相。

默想：试想你的日常没有抱怨 --- 不抱怨天气，不抱怨老板或孩子，不抱怨行程繁忙。你的哪些互动或关系常依赖抱怨？

默想：阅读启示录19:1-8。当你以基督为乐（而非抱怨时），你正与天上的众军一同将荣耀归给神。这是你今生的职分，也将是你永恒的荣耀使命。

行动：当你即将进入一个抱怨可能成为主要话题的场景前，预备有益的话语替代：询问对方关于他/她自己的深思问题；表达你对某件美事的感恩；在试炼中见证上帝的良善。

正确看待我的处境

第 8 天

我一无所有

使你与人不同的是谁呢？你有什么不是领受的呢？若是领受的，为何自夸，仿佛不是领受的呢？（林前 4:7）

约翰·加尔文(John Calvin)在《基督教要义》的开篇写道：“我们拥有的一切智慧——即真实而健全的智慧——几乎都包含两部分：认识上帝与认识自己。”¹这也是知足的根基。接下来几日，我们将专注于默想圣经关于我们自身、处境、上帝及其旨意的教导。

首先必须坦率承认：凭我们自己，我们一无所有，也不配得任何事物。这并非令人舒适的真理。每个人都倾向于认为自己所拥有的——无论是才能、人际关系或财产——都是凭权利或功劳所得。

但圣经的见证是：我们本是上帝用尘土所造（参创 2:7），我们所有的一切都来自上帝。你有家庭吗？那是主所赐的礼物（参诗 127）。你有工作吗？每日的职业是上帝为你预备的（参弗 2:10）。今日用过早餐吗？是上帝供应你日用的饮食（参太 6:11）。你的心仍在跳动吗？是上帝赐给你生命的每一日（参诗 139:16）。

更重要的是，我们一切属灵的福分都来自上帝。当我们还是罪人、与神为敌时，他就赐下独生子为我们死，使我们得与他和好（参罗 5:8）。在基督里，他将天上各样属灵的福气赐给我们（参弗 1:3）。不仅如此，他的灵住在我们里面，在我们心灵中结出公义的果子（参加 5:22-26）。

一颗不知足的心否定了上帝的恩典，行事仿佛未曾从他手中领受一切（林前 4:7），并傲慢地向上帝索求，仿佛配得更好的待遇。这种贪婪的忘恩负义带来严重后果，正如罗马书 1 章所示：那些“不当作神荣耀他，也不感谢他”的人（21 节）“他们的思念变为虚妄”（21 节），且“装满了各样不义”（29 节）。

但当我们认识到自己倚靠这位施恩的上帝时，就能与诗人一同祷告：“我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠。他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡，以仁爱 and 慈悲为你的冠冕。”（诗 103:2-4）

默想：环顾你家中那些来自亲友馈赠的物品。如果所有礼物突然消失，你的家看上去会变得怎么样？此刻请铭记：一切你所有的都是慈爱天父的赏赐（参雅 1:17）。

默想：腓立比书 1:29 中保罗说，“你们蒙恩”不但得以信服基督，并要为他受苦。你是否将福分与试炼都视为上帝所“赐予”的？

行动：饭前祷告常沦为心不在焉的仪式。今日每次进食饮水时，请暂停片刻，真实承认自己对上帝的全然倚靠，并为他供应日用饮食的恩慈献上感恩。

第 9 天

我无能为力

（所罗门上行之诗）若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力。若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然儆醒。（诗 127:1）

“她相信自己能行，于是她做到了。”

或许你刚踏出家门，就能在T恤或纹身上看到这句无名引言。这种心态自古有之。自从巴别的工程师们首次绘制蓝图（参创 11:1-9），人类便始终相信：凡心意所定、心志所向之事，皆可达成。

但请思想诗篇 127 的真理：“（所罗门上行之诗）若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力。若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然儆醒。你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然。惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉”（1-2 节）。无论我们多么坚定或勤奋，手中之工都全赖耶和华成就。就连安眠休憩这些看似平凡的事，都是耶和华所赐的恩典！

在属灵层面，我们同样无能为力。我们本死于罪中，上帝使我们活过来（参西 2:13）；我们本是叛徒，上帝使我们与他和好（参罗 5:10）；我们原是眼瞎的，上帝开我们心眼得见他的荣耀（参林后 4:4-6）；我们原是愚昧的，上帝向我们显现（参赛 9:2）；我们曾为撒但的奴仆，上帝却赎回我们，立我们为后嗣（参多 3:3-7）。我们得救“并不是因我们自己所行的公义，乃是照他的怜悯”（多 3:5）。

我们常感不满足，因我们轻信“自主掌控”的谎言。

我们总以为，只要付出努力或为自己创造机会，就能如愿以偿。然而，当我们力不能及或未能实现心中目标时，便会感到挫败。

当我们表现得如同全能者时，每次都会失望。就像那些执意倚靠自己能力的以色列人一样，我们需要聆听以赛亚的提醒：“主耶和华—以色列的圣者曾如此说：‘你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳’”（赛 30:15）。

默想：童年时，你可能读过《小火车头做到了》这类关于凭借意志力和努力达成目标的故事。为何这类故事如此吸引人？又为何具有误导性？

默想：阅读上帝在约伯记 38-41 章对约伯的发言。让自己在上帝面前降卑——“你有神那样的膀臂吗？你能像他发雷声吗？”（伯 40:9）——然后将约伯的回应化为己用：“我知道你万事都能做，你的旨意不能拦阻”（伯 42:2）。

行动：今晨，将你的日子交托给主，诚实地承认自己的软弱，并恳求他每时每刻以恩典扶持你。

第 10 天

上帝不喜悦我们的不满足

也不要试探主，像他们有人试探的，就被蛇所灭；你们也不要发怨言，像他们有发怨言的，就被灭命的所灭。他们遭遇这些事，都要作为鉴戒，并且写在经上，正是警戒我们这末世的人。

(林前 10:9-11)

圣经记载的许多上帝的审判，看起来极其严厉，令人震惊。米利暗因反对摩西而患上大麻疯（参 民 12:1-10）；乌撒因试图扶住约柜而当场毙命（参 撒下 6:5-8）；亚拿尼亚和撒非喇因谎报奉献金额而暴毙（参 徒 5:1-11）；一些哥林多信徒因轻率领受主的圣餐而患重病（参 林前 11:27-30）。

我们或许会认为那些罪无关紧要，但上帝公义的回应表明这些罪极其严重。这些后果当促使我们更深省察己心（参 林前 10:9-11）。

今日经文揭示了怨言的深重罪性。以色列民蒙上帝从埃及为奴之地拯救出来后，却屡发怨言：他们抱怨饮水（参 出 15:24；17:3）、食物（参 出 16:2-3），不满摩西对可拉的审判（参 民 16:41）；为“苦难”哀号（民 11:1），因惧怕敌人而嘀咕（参 申 1:27）。最严重的是，全会众听完十探子无信心的报告后集体发怨言（参 民 14:2），竟真心要求回到为奴之地（参 民 14:3-4）。

因此，上帝因他们的罪审判他们，拒绝让他们进入应许之地（参民 14:28-35）。因他们发怨言，上帝宣告：“你们的尸首必倒在这旷野”（29 节）。因他们发怨言，他们都死了。为什么不满足是如此严重的罪？思考以下三点：

1. 不满是对上帝的叛逆。当我们抱怨上帝的作为或他的保留时，就是在指控他行事不公。
2. 不满阻碍我们爱上帝。若我们认定上帝行事不公，就不会尽心、尽性、尽意、尽力爱他并侍奉他（参可12:30）。
3. 不满会引发其他罪。拜偶像、自私、愤怒、贪婪、诽谤、偷窃、奸淫甚至谋杀，往往始于不满（例如参罗 1:21-32；雅 4:1-3）

默想：你认为哪些罪尤为严重？哪些罪你倾向于轻视为无关紧要？你通常如何归类怨言与不满？

默想：阅读民数记 13-14章。注意十名探子的恐惧与焦虑如何煽动全会众广泛地向主发怨言。对比约书亚和迦勒以安静知足显明的信心。

行动：今天每当你发现自己抱怨时，当思想这个罪足以使你灭亡。悔改。然后以感恩的心默想以赛亚的话：哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚我们得平安，因他受的鞭伤我们得医治（53:5）。

第 11 天

上帝的看顾比人生的变幻无常 更为确定

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。所以我们可以放胆说，主是帮助我的，我必不惧怕。人能把我怎么办呢？（来 13:5-6）

曾有人问美国实业家兼慈善家约翰·D·洛克菲勒（John D Rockefeller）：“多少钱才算够？”据传他回答说：“再多一点点就够了。”¹ 在他那个时代，洛克菲勒是世界上最富有的人，但他的回答揭示了一个关于金钱的真理——无论贫富，人人都当谨记：金钱不可靠。早晨看似足够的钱财，到晚间股市行情公布时就不够了；周一看似足够的钱财，到周五账单寄达时就不够了；今年看似足够的钱财，到明年遭遇医疗紧急情况、重大房屋修缮或意外怀孕时就不够了。

无论你银行账户余额显示七位数还是仅有一位数，财富永远是不可靠的希望（参提前 6:17）。值得感恩的是，在今日的经文中，希伯来书的作者提醒我们：虽然钱财无定，但上帝对我们的眷顾永远确定。

除了钱财之外，这整个生命都充满不确定性，圣经告诉我们承认自己短暂的本相是有益的：“耶和华阿，求你叫我晓得我身之终，我的寿数几何，叫我知道我的生命不长。”（诗 39:4）

为何诗人求上帝提醒他人类存在的脆弱？正如他在几节后所写：“主阿，如今我等什么呢？我的指望在乎你”（诗 39:7）。既然承认生命中其他一切都不可靠，我们就能安息在上帝看顾的确定性中。

这也是希伯来书 13:5-6 的信息。知足的秘诀不在于拥有“足够”的金钱（或地位、关系、教育），而在于将终极盼望寄托在稳固之事上：主必不撇下你，也不丢弃你；他是我们的帮助，所以我们没有惧怕的理由。那位以永远的爱爱我们的上帝（参耶 31:3），必在我们短暂生命的变幻境遇中持续看顾我们。

默想：你认为多少钱才算“足够”？你还常追求哪些不可靠之物的“足够”（如关系、知识、能力、认可等）？回想一次因将盼望寄托于不可靠目标而受挫的经历。

默想：默想约翰·牛顿（John Newton）的圣诗：“世俗之乐终必消逝，虚夸浮华转眼成空；唯有锡安儿女深知，永恒喜乐真实丰盛。”²祷告求上帝提醒你生命的脆弱，并赐你确信他必看顾的把握。

行动：背诵诗篇 73:26：“我的肉体，和我的心肠衰残。但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。”

第 12 天

一切境遇都是上帝精心设计的， 为要使我的灵魂得益处

你们是大有喜乐，但如今，在百般的试炼中暂时忧愁，叫你们的信心既被试验，就比那被火试验，仍然能坏的金子，更显宝贵。可以在耶稣基督显现的时候，得着称赞，荣耀，尊贵。（彼前 1:6-7）

或许你家中的某个角落放着一个工具箱。它可能是个仅装有几件必需品的小型工具包——一把锤子、两把螺丝刀和一个扳手；也可能是个多层抽屉的大型工具箱，里面装有数十种手动工具及数百种不同的钻头、套筒和六角扳手。工具包的规模通常反映了你的使用需求。有些人仅用于挂一两幅画或偶尔拧紧松动的螺丝，寥寥几件工具便已足够；另一些人则依赖其庞大的工具收藏来完成从家具制作到汽车大修等各种工作。

今日的经文向我们显明，上帝正在执行一项精确而无价的工作——他手中掌握着成套的工具。早在你察觉之前，上帝就已动工使你“效法他儿子的模样”（罗 8:29）。你的圣洁是基督受死的缘由（参西1:22），你的圣洁也是“他荣耀的称赞”（弗 1:12, 14）。

因此，你生命中发生的一切都是上帝为使你更像基督而设计的（参罗 8:28-30）。你生命中的试炼与祝福，都是上帝精心校准的工具，为要在你里面成就他的

工作。尽管艰难时刻人的感觉仿佛铁锤无情的重击，但我们有上帝的应许，知道这些正是“必须的”（彼前 1:6）。尽管试炼似乎永无止境，他的话语却保证这不过是“暂时”的（彼前 1:6）。当某场试炼几乎要将你淹没时，请记住：上帝早已以爱定准了你患难终结的精确时刻。¹

乍看之下，彼得竟呼吁我们要在“百般的试炼中”喜乐（彼前 1:6），实在令人惊讶。当我们遭遇破裂的关系、财务压力或身体疾病时，多数人自然不会欢然面对！但我们的满足在于确信上帝正使用这些事物，在我们灵魂中进行比金子更宝贵的永恒工作。

默想：画家需要优质画笔，软件工程师需要高性能电脑，烘焙师需要商用烤箱。你所从事的哪些事需要精密工具？你生命中的境遇如何成为上帝手中的工具？

默想：阅读创世记 37 章与 39-41 章中约瑟的生平，再读他在创世记 45:1-15 中对诸多试炼的诠释。你能否像约瑟那样论及自己的试炼：“你们的意思是要害我，但神的意思原是好的”（创 50:20）？

行动：列出当前令你忧伤的试炼，带着这份清单向主祷告。承认这些虽不易承受，但你信靠他的护理（参彼前 1:6）。求他使用每个试炼来“显明你们信心的实在”（彼前 1:7），并为能与耶稣基督的“称赞、荣耀、尊贵”有份（彼前 1:7）而感恩。

正确的欲望

第 13 天

欲望必须被训练

求你使我的心，趋向你的法度，不趋向非义之财。求你叫我转眼不看虚假，又叫我在你的道中生活。（诗 119:36-37）

如果你想改变饮食习惯，大多数饮食计划会建议你清空橱柜里的垃圾食品和甜点，用更健康的选项取而代之。这样当你感到饥饿时，面对冰箱里满眼的水果蔬菜而非整块芝士蛋糕时，就能做出更好的选择。若能持续摄入营养食物，新的饮食习惯便会形成，那些深夜对饼干面团冰淇淋的渴望终将消退或消失。

在饮食方面，我们通常明白自己并不总是渴望对健康有益之物，往往需要刻意训练才能将欲望引向更好的方向。这种对食物偏好的认知同样适用于其他欲望——无论是财务目标、性欲、审美追求还是学业抱负，我们的渴望并不总是以合宜的方式、合宜的程度指向合宜的对象。

圣经从未教导我们通过彻底禁绝欲望来获得知足。事实上，欲望是基督徒生活的核心：正当的渴望能点燃祷告之火，驱动顺服之心，并凝聚信徒群体。正如改变饮食习惯不意味着永远不该感到饥饿，追求知足也无需完全摒弃欲望。正如梅丽莎·克鲁格（Melissa Kruger）在《夏娃的嫉妒》中所言：“我们的目标不是彻底消除欲望，而是炼净欲望，使之与主对我们生命的旨意对齐。”¹

首先，如同营养师清理我们橱柜中的糖果，主明确告诉我们必须避免哪些欲望：

- 对上帝在他话语中定为罪恶之事的欲望：例如婚外性行为
- 导致犯罪的欲望：例如因过度渴望某物而偷窃
- 任何“过度”²的欲望（罪恶地超出合理范围的欲望）：例如过度关注外表以致忽略自己的灵魂

上帝的话语也告诉我们应当渴求什么，并为这些欲望设定优先级。我们将在接下来几天进一步探讨。

当我们追求知足的心时，我们必须祈求主赐下恩典来正确地调整我们的欲望：“求你使我的心，趋向你的法度，不趋向非义之财。求你叫我转眼不看虚假，又叫我在你的道中生活”（诗 119:36-37）。

默想：在我们的文化中，欲望被视为神圣不可侵犯的。告诉人们他们追求的事物是错误的，会被视为不宽容与不公正。你看到过这种主流哲学是如何表现的？你认为自己可能受到了哪些影响？

默想：阅读耶利米书 17:9：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？”你是否认为自己的欲望源自“诡诈”且“败坏”的心灵？

行动：在日常生活中检视自己的欲望。思考那些小事（如快餐选择）与大事（如加薪）。你是否未能以正确的方式、程度来渴求正确的事物？

第 14 天

上帝为我设定欲望的优先次序

“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 6:31-33）

为何我们会有这些欲望？每天，我们都要做出数十个选择：看什么节目、与谁共度时光、薪水花在哪里、何时用晚餐。一项研究估计，仅关于食物的选择，我们每天就超过两百次！¹ 这些选择背后是我们的欲望在驱动。正如路易斯·梅纳德（Louis Menard）在《纽约客》中所写，我们的欲望由无数因素塑造：“每种偏好背后都是多种因素的综合作用，包括但不限于理性、直觉、身体需求、过往经历、潜意识欲望、社会压力、记忆的神秘共鸣以及价位；这些因素在每种情况下的权重几乎都不同，且具有高度可塑性。”²

正如我们昨日所讨论的，欲望是我们基督徒生命中的核心。我们必须让那位创造并维系我们的上帝来塑造我们“高度可塑性”的欲望。上帝在他的话语中告诉我们不应渴求什么，上帝在他的话语中为我们设定应当渴求之事的优先次序。正如我们今天将看到的，当我们的欲望与上帝自己的欲望相契合时，我们就能得着满足。

在这段经文中，耶稣以恩典重新调整我们的优先次序，将我们的焦点从自己身上转移。他提醒我们，最值得渴求的对象并非总是眼前显而易见的事物。每天早晨

醒来，人很容易被物质与身体方面的忧虑所占据：日渐减少的银行存款、漏水的屋顶、以及令人不安的健康诊断结果。要全心关注那些肉眼看不见、却被神视为至关重要的事——即宣教事工、教会的纯洁以及你灵魂的光景，这些需要付出更多的努力去寻求（参看第33节）。但这正是上帝为我们设定的优先次序。

那么，我们如何才能将这些其他欲望在我们的清单上降级？当屋顶仍在漏水、孩子们仍需新书包时，我们如何能知足？当癌症在我们骨中扩散时，我们如何能为福音的广传祷告？耶稣告诉我们两个宝贵的真理：上帝完全知道我们的需要（参看第32节），且上帝有能力满足每个义的渴望（参看第33节）。

那些由上帝亲自训练、按他的优先次序排列、并顺服他的意志而追求的欲望是好的。这些也必定会得到满足的渴望——无论在今世还是永恒中。于此，我们便能安息知足。

默想：哪些因素影响你的渴望？你在设定自己目标时，有多少次会考虑上帝的优先次序？

默想：阅读诗篇 37:4：“又要以耶和华为乐。他必将你心里所求的赐给你。”注意诗人如何通过使自己的渴望与主的旨意相符而找到满足。

行动：以主教导门徒的祷告（参看太 6:9-13）作为你今天祷告的范本。让你个人的渴望被上帝的优先次序所训练。每当看到这些祈求之一得蒙应允时，就当知足。要确信上帝必会成就这一切渴望——不论现在或永恒中。

第 15 天

渴慕上帝的荣耀

“所以你们祷告，要这样说，我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太 6:9-10）

参加任何大型体育赛事时，你会发现自己被热情的球迷包围。他们穿着球队颜色的服装，举着手绘的标语。比赛间歇时，他们会凭记忆高唱球队的战歌。并且，他们会全神贯注地关注场上的每一个回合。当终场哨声响起，主队锁定胜局时，你会听到球迷们互相欢呼：“我们赢了！”

在体育世界里，那些从未触球的人也会欢欣宣告自己是赢家，心满意足地回家。

同样，作为基督徒，我们的渴望与上帝的荣耀如此紧密相连，以致我们主的胜利也是我们共享的胜利。在今天的经文中，耶稣通过教导门徒如何祷告来引导他们的渴望。正如《威斯敏斯特小教理问答》所定义的，祷告是“将我们的渴望献与上帝”¹，因此耶稣的模范祷告教导了我们应当渴望什么以及渴望的程度。

今天和明天，我们将探讨这个通常被称为“主祷文”的祷告。其中包含主教导我们祈求的六个不同事项，今天我们看到前三个事项是求主在人心得尊荣。耶稣在此教导我们，在关心自己之前，我们应当热切维护主的名。我们祈求上帝“尊”他的名为圣（参第 9 节）——使他自己各地各方被认识与敬拜。我们也祈求上帝使他的旨意得以成就（参第 10 节）——引领人们来侍奉并爱他。

为何我们在寻求上帝的荣耀而非个人私欲时能得着满足？这是因为作为天父的儿女，我们有份于他的荣耀（参罗 8:17）。耶利米·巴洛夫如此说：“若上帝得荣耀，我便得荣耀；上帝的荣耀就是我的荣耀，因此上帝的意志就是我的意志；若上帝拥有财富，我便拥有财富；若上帝被尊崇，我便被尊崇；若上帝得满足，我便得满足。”²

我们对上帝荣耀的渴望必将得着满足！上帝必在现今直至永恒被高举——那时“万膝必向我跪拜”“万口必向我承认”（罗 14:11），且“有许多的人，没有人能数过来”要歌颂他直到永永远远（启 7:9）。

默想：回顾你祷告的常见主题。你常为何事祷告？又为何事鲜少祈求？你的祷告揭示了内心真实的渴望是什么？

默想：在今日经文中，耶稣教导我们称呼上帝为“我们在天上的父”。当我们铭记上帝并非遥不可及的神性本体，而是亲爱的父亲时，便会热切渴慕他的荣耀。正如世上的孩子因父亲受称赞而欢喜，我们也会因天父得尊荣而充满喜乐。

行动：留意四周彰显上帝荣耀的见证：闪耀的星辰（参诗 19:1）、孩童的颂赞（参诗 8:2）、接纳人的教会（参罗 15:7）、认信的基督徒（参腓 2:11）。为这些事欢欣，深知上帝的荣耀就是你的荣耀，你所爱的上帝得满足时，你也必得满足。

第 16 天

渴望每日得着上帝的供应

“我们日用的饮食，今日赐给我们。”

(太 6:11)

我们大多能想起童年时某个喜欢喂养我们的人。一位总在我们到家时从烤箱取出饼干的祖母。一位在棒球比赛时为我们买热狗汽水的父亲。一位倒纸杯冷饮的邻居，一位分享午餐盒三明治的朋友，一位用披萨和冰淇淋圣代奖励整年好表现的老师。这些人似乎最享受的，莫过于看着我们饥肠辘辘而来，心满意足而去。

迄今为止，在我们对知足的研究中，已将渴望定睛于上帝为我们设定的最高优先级：关乎他荣耀与意志的那些宏大、辉煌、永恒的目的。但我们切莫以为上帝对我们的形体与物质需要漠不关心。今日的经文——主祷文第四项祈求——向我们显明，上帝同样关切他儿女最基本的需求。我们的上帝乐于看见我们饥肠辘辘而来，心满意足而去。

我们永远无法高估主对我们身体和尘世处境的眷顾。那位在母腹中编织我们身体的主，记念我们不过是尘土（参诗 103:14；139:13）。出于对我们的大爱，他温柔地为我们裹衣、医治、兴旺并喂养（诗 90:17；太 6:26, 30；雅 5:15）。他数算我们的年日、头上的发丝，以及每一滴落下的眼泪（参诗 56:8；139:16；太 10:30）。因此，他要我们为物质需要向他祈求，这并不足为奇。

那么，祈求“日用的饮食”究竟意味着什么呢？《初级教义问答》是这样解释这一祈求的：“我们求上帝供应我们一切实需。”¹若诚实自省，便知我们常误判何为真正所需。童年不可或缺的玩具，终被成年渴求的电子设备、人际关系与工作机遇取代。今夜认定的必需，翌晨便显为过眼云烟。但当我们祷告“我们日用的饮食，今日赐给我们”时，乃是向那位全智、深知并爱我们的上帝祈求，愿他赐下最合宜的供应。

留意马太福音 6:26 中主温柔的恩慈：“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？”我们尽可坦然将形体与物质所需带到上帝面前。事实上，他命令我们如此祈求！我们可以大胆求加薪、求婚与健康诊断。但在祷告中，我们安息于一个确信：唯上帝知道——并供应——我们真正的需要。

默想：有哪些事物你曾视为“必需”，后发觉仅是个人欲望？

默想：阅读出埃及记 16 章，思想主在旷野对以色列人的供应。上帝的子民自以为需要什么（第 3 节）？上帝实际赐下何物？他们何时收取吗哪？所需分量几何？你认为以色列民四十年每日等候吗哪的经历，使他们学到了什么？

行动：将你的物质需求带到主面前祷告，信靠他必赐你“一切实需”——无论那是什么。

第 17 天

渴慕圣洁

你们既作顺命的儿女，就不要效法从前蒙昧无知的时候，那放纵私欲的样子。那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁。因为经上记着说，你们要圣洁，因为我是圣洁的。（彼前 1:14-16）

1521 年，权势滔天、怒气冲冲的教会权威人士聚集在沃尔姆斯帝国议会，要求德国改教家马丁·路德撤回他的教导。尽管性命攸关，路德仍勇敢地回答：“我的良知被上帝的道所俘获。我不能也不会撤回任何内容，因为违背良知既不安全也不正确。”¹

路德为何能在极端艰难的处境中坚定不移？正如他对教会权威的回答所示，这是因他视讨上帝喜悦胜过一切。对路德而言，带着清白的良知面对几乎确定的死刑判决，远比陷入罪中更为安全。

在今日的经文中，我们看到自己最高的渴慕之一应当是过圣洁的生活——这种圣洁如此完全，以至彼得将其与上帝本身的圣洁相提并论（参第 15 节）。上帝将我们从“蒙昧无知……的私欲”（第 14 节）中分别出来，因此我们寻求效法的正是上帝。主要求我们“行事对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道上帝”（西 1:10；参弗 4:1；帖前 2:12）。基督为我们死，又活在我们里面，所以我们渴望讨他喜悦。

当我们立足于顺服上帝的道，憎恶并离弃所遇见的每一桩罪时，我们将在知足中成长。威廉·巴克莱

（William Barclay）写道：“若罪是我们最大的重担，那

么所有其他的重担就变得轻省了。”²当我们面临不满的试探——当计划落空、乌云压境时——我们当以圣洁为首要关切。无论境遇如何令人失望，想到令我们的上帝失望更当警醒。当我们以圣洁为最大渴慕时，每种境况都成为操练顺服的机会。

圣洁是一场持续的争战，直到末日前我们无法完全圣洁（参约一 3:2）。但我们并非独自与罪争战。基督付上极重代价，为我们成就了赦免，将我们从罪咎与能力中释放。藉着他的灵，他治死我们心中的罪，结出公义的果子。因他在我们里面的工作得激励，我们能如十九世纪长老会传道人罗伯特·默里·麦克谦（Robert Murray M'Cheyne）般祷告：“主啊，使我成为蒙赦罪人所能达到的圣洁。”³

默想：回想你曾以犯罪回应逆境的时刻。或许你曾为未达成的目标抱怨，或羡慕他人看似更好的境遇。若你更看重自己的圣洁，回应会有何不同？

默想：阅读腓立比书 2:12-13：“这样看来，我亲爱的弟兄你们既是常顺服的，不但我在你们那里，就是我如今不在你们那里，更是顺服的，就当恐惧战兢，作成你们得救的工夫。因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”我们追求圣洁，但非凭己力硬撑。上帝正在我们里面动工，使我们成圣。

行动：下次你受试探要抱怨处境时，思想上帝对你圣洁所定的极高价值。他甚至差遣独子为之受死。无论境遇如何，祈求上帝帮助你以圣洁为优先。

第 18 天

圣洁的不满足

除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。我的肉体，和我的心肠衰残。但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。

（诗 73:25-26）

十九世纪作家兼圣诗作者伊丽莎白·佩森·普伦蒂斯（Elizabeth Payson Prentiss）在严峻试炼中活出了信心的典范生命。她大半生卧病在床，丈夫也饱受疾病折磨。1852 年，他们的两名幼子于三个月内相继离世。后来她在信中写道：“更深地爱基督——这是我灵魂深处最迫切的需要与恒常的呼求。在保龄球馆，在林间，在病榻，在马车，无论喜乐忙碌或闲暇忧伤，那微声总在不断升腾：更多的爱，更多的爱，更多的爱！”¹

今日，当我们结束对正当愿望的默想时，将会看到：人生至高的渴望就是更多认识并爱慕我们的主。事实上，今日经文中的诗人如此专注寻求上帝，以致称之为唯一的渴望：“除你以外，在地上我也没有所爱慕的”（25 节）。他当然不是指字面上再无其他欲望，而是说相较之下，万般渴求皆如虚无。

诗人的祷告表现出一种“敬虔的不满足”²。因我们活在一个堕落的世界，尚未抵达永恒的家园，必然——且理当——在某些领域感到不满足。例如，我们应当对以下方面不满足：

- 我们的罪。在基督再来使我们完全成圣之前，我们总会

对自己的罪行感到不满。保罗在罗马书 7 章表达了这种敬虔的不满：“因为我所做的，我自己不明白；我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做。”（19 节）

- 世间的邪恶。当不敬虔之事泛滥时，我们感到沮丧是正当的。正如诗篇作者所写：“我的眼泪下流成河，因为他们不守你的律法。”（诗 119:136）
- 对上帝的认识。正如今日经文所示，我们对上帝更深认识的追求永无止境。如同诗篇作者在另一处经文中的正确告白：“耶和华本为大，该受大赞美。其大无法测度。”（诗 145:3）

说我们既要知足又要不知足似乎矛盾，但圣经认为两者皆真。如同希伯来书 11 章的信心英雄，我们是在今生未必得偿所愿、却“等候那座有根基的城，就是上帝所经营所建造的”之人（10 节）。

默想：你是否曾想过“只要__我就满足了”？你的答案揭示了哪些内心深处的渴望？

默想：耶利米·巴罗夫斯写道，基督徒是“世上最知足的人，同时也是最不知足的人”³。你如何理解这句话？你在哪些方面知足？在哪些方面应当保持合理的不满足？请阅读希伯来书 11 章。

行动：当你今日遭遇令人失望或艰难的处境时，请将伊丽莎白·普伦蒂斯那充满敬虔渴求的祷告化为己用：“更多的爱，更多的爱，更多的爱！”

培养感恩之心

第 19 天

感恩是上帝对我的旨意

要常常喜乐。不住地祷告。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 5:16-18）

在十一月的第四个星期四，美国人庆祝感恩节。这个节日于 1863 年由亚伯拉罕·林肯总统正式确立为年度庆典，如今已成为以家庭团聚、盛宴、橄榄球比赛和电视转播的巨型氦气球游行标志的重要节日。可悲的是，感恩之举往往转瞬即逝且流于表面，甚至可能根本不存在。

但对基督徒而言，感恩绝非偶然之举。它是我们生命的核心。在今日的经文中，保罗劝勉我们要“凡事谢恩”，并告诉我们这是“神的旨意”（18 节）。圣经呼召我们随时感恩（参诗 34:1），随处感恩（参诗 48:10），且代代相传（参诗 79:13）。感恩也将是永恒的功课——我们将加入天上的会众，唱响永不止息的感恩圣诗（参启 4:8-11；11:16-18；19:6-8）。

圣经中的感恩绝非强颜欢笑地粉饰逆境。真正的感恩是我们承认上帝正在成就他永恒的旨意，即便我们看不清他的作为。我们“凡事谢恩”，是因我们信靠那位立约守约的上帝，相信一切境遇都出自他大能而恩典的手。

相反，圣经严厉警告我们不可忘恩负义。罗马书 1 章记载了对不敬虔之人的沉重描述：“因为，他们虽然知道神，却不当作神荣耀他，也不感谢他”（21 节）。

感恩是基督徒生活的核心；忘恩负义则与之完全相悖。

意外且不受欢迎的境遇——失业、骨折、关系破裂——常使我们感到不知所措，焦虑地想着下一步该怎么做。但我们的脚步并不像我们通常以为的那样模糊不清。上帝在一切境遇中对我们所定的旨意就是感恩。我们可以毫不犹豫地为他全权的看顾和恩典的旨意献上感谢，因他掌管我们生命中的每个细节，甚至从他手中领受当下的艰难。

在感恩的行动中，我们将为未来任何境遇寻得满足：“当感恩被理解为确证上帝是全能信实之神——他能够且必将成就应许——时，感恩就成为面对未知未来时信靠上帝的根基。”¹

默想：最近哪件意外事件令你心神不宁？遭遇此类境况时，你是否会焦虑地思索下一步该如何行？从今日经文的简明真理得安慰：“要凡事谢恩，因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意”（18 节）。

默想：阅读使徒行传 16:16-40。保罗和西拉被不公正地下监时，他们如何回应（参 25 节）？他们顺服感恩的行动带来哪些果效（参 29-34 节）？

行动：将日常琐碎挫折转化为向上帝感恩的操练机会。野餐遇雨？感谢那降云降雨滋润大地的神（参伯 5:10）。通勤堵车？感谢那立定你道路的神（参箴 16:9）。休假时偏头痛？感谢那造你且看顾你的神（参诗139:1-6）。

第 20 天

为救恩献上感恩

在你的院宇住一日，胜似在别处住千日。宁可在
我神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。（诗
84:10）

你若曾患病，哪怕只是短短几日，也必体会痊愈时的畅快。当感冒、流感或肠胃不适消退时，日常生活中最平凡的细节都会突然显得格外美好。阳光下五分钟散步如同异国度假，一碗热气腾腾的鸡汤堪比珍馐美饌。就连淋浴更衣这般寻常事也变得奢侈——只因你已不再病弱。

曾几何时，我们的灵性光景同样黯淡。事实上，我们原是死的。“你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来，那时你们在其中行事为人随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领……本为可怒之子，和别人一样”（弗 2:1-3）。如同卧病在床的患者，我们既无力自救，也看不见希望。

而后，万物焕然一新。“然而上帝既有丰富的怜悯……便叫我们与基督一同活过来。（你们得救是本乎恩）”（弗 2:4-5）。因基督为我们成就的工——他全然顺服的一生、十架的受死、复活与升天——我们不再死亡。我们已得着奇妙的生命！

我们蒙拯救脱离上帝公义忿怒这一事实，彻底更新了我们的眼光。如今我们憎恶旧日生活中的一切，不再以从前充斥我们生活的罪愆与愚昧为乐，反倒在基督里

的新生命每一细节中得着欢欣。如今我们可以祷告，可以唱赞美诗，可以借着上帝的话语，听见他向我们说话，也可以与其他同样与他联合的人相交。正如神学家J.托德·比林斯（J. Todd Billings）所言：“我们.....进入一个充满欢笑与喜乐的世界，在那里，我们作为慈爱天父的儿女生活，与基督联合，并得着圣灵所赐的能力。”¹还有什么比这更美好呢？

如同今日经文中的诗人，我们在主团契的“一日”中欢喜，视它“胜似在别处千日”。我们永不停息地为救恩感恩，因为属于基督的人实在富足。

默想：回想你曾被救离险境的时刻——或许有人在你跌倒时扶住你，或高声提醒你躲避疾驰而来的车辆。当你意识到自己与灾难擦肩而过时，对那人怀有怎样的情感？你当时对他说了什么？

默想：诵读诗篇第 136 篇，这是以色列人为脱离埃及奴役而献上的感恩之歌。留意每一节如何体现救恩的不同层面。以此诗篇为范本，默想上帝向你显明的坚定之爱。

行动：选一首关于基督救赎大工的圣诗（如《奇异恩典》或《唯独基督》）。如果你还没有熟记歌词，可以找诗歌本或播放录音，存着感恩的心歌唱。

第 21 天

为每日供应献上感恩

他们天天同心合意，恒切地在殿里且在家中掰饼，存着欢喜诚实的心用饭，赞美神，得众民的喜爱。

（徒 2:46-47）

1918 年，埃里克·恩斯特罗姆（Eric Enstrom）拍摄了一张名为《恩典》的照片。此后，这幅标志性印刷品的油画复制品便悬挂在无数基督徒家庭和教会中。画面里，一位白须老者低头为简单的麦粥与面包祷告。恩斯特罗姆后来表示：“我想通过这张照片告诉人们，尽管战争让他们失去许多，但仍有许多值得感恩。”¹

恩斯特罗姆的摄影捕捉了一个熟悉的场景。无论我们面前是一碗麦片还是牛排土豆，无论独自用餐还是与人共食，无论双手交握还是与他人相牵，基督徒每日都会多次“谢饭”。这虽是习惯，却绝非无意义之举。事实上，诚心为每日所需感谢上帝，或许是我们最重要的属灵操练之一。

这正是早期教会成员的实践——正如今日经文所示，他们“存着欢喜诚实的心用饭”（46 节）。耶稣与门徒海滩共食前也献上祷告（参路 24:30），保罗则在与两百名水手船宴前感恩（参徒 27:35-37）。我们每日的供应非凭己力可得，理当时常向上帝献上感恩。

当然，每日供应不仅限于饮食。如果你拥有一颗持续跳动的心脏和一对持续呼吸的肺，你就已经领受了主

所赐予的、那充满恩典且维系生命的礼物。若你今日享有几分的安全，若有亲友相伴，若有安枕之处，若在家中、教会或社区有事可做，这一切都是主所赐予的。

我们的满足正存于这位永不改变的上帝之中。雅各提醒我们：“各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐，都是从上头来的。从众光之父那里降下来的。在他并没有改变，也没有转动的影儿”（雅 1:17）。正如第十六日所见，我们可以确信主信实地赐予我们“一切真正的需要”²——为此我们当心存感恩。

默想：我们饭前的感恩祷告常流于匆忙敷衍，有时甚至全然忽略。是什么阻碍你将餐前祷告转化为向上帝衷心的感恩？

默想：阅读创世记第 2 章。请留意上帝在将世界打造为人类生活的理想家园时所展现出的体贴关怀。为人类福祉，他创造树木作美物与食物之源（参第 9 节），设立有意义的工作（参第 15 节），并预备伴侣（参第 18 节）。感谢上帝！

行动：下次去杂货店或农贸市场时，驻足环顾四周。留意琳琅满目的果蔬、丰盈的谷物、多样的鱼肉。为这每日滋养你的丰盛饮食向主献上感恩。

第 22 天

为上帝的旨意感恩

又要以耶和華為樂。他就要你心里所求
的賜給你。（詩 37:4）

1944 年，貝琪·滕·布姆（Betsie ten Boom）因在家中藏匿猶太人而被納粹士兵逮捕。抵達拉文斯布呂克集中營時，她與姐姐柯麗走進充滿腐臭和跳蚤肆虐的營房。令柯麗震驚的是——貝琪立即開始為骯髒房間裡的一切感謝上帝，包括那些跳蚤。

接下來的日子裡，姐妹倆每晚都與同營房的婦女們進行聖經學習。儘管集中營有嚴密巡邏，她們的聚會從未被打擾。數月後，她們才明白原因：這群不受欢迎的跳蚤——貝琪當初為之感恩的意外之物——保護了姐妹倆不被發現，使數百名婦女得以聽見基督的福音。¹

貝琪·滕·布姆並非喜愛跳蚤。她所愛的是主的旨意——她深信若上帝允許跳蚤成群，必是為成就他恩典計劃中的美意。她為跳蚤獻上的感恩，既是信心的行動，也是她心靈真實渴望的表達。

今日的經文中，詩篇作者教導我們：當心靈定睛于上帝的旨意時，這些渴望必得滿足。主在聖經中向我們顯明他諸多計劃，包括：高舉基督（腓 2:9-11）；拯救罪人（約 3:16）；賜聖靈給他的子民（路 11:11-13）；建立並保護他的教會（太 16:18）；使他的子民成為聖潔（弗 1:4）；擴張他的國度（賽 9:7）。

正如貝琪·滕·布姆一樣，即使在境況看似不佳或充滿

不确定性时，我们也有机会为这些美善的旨意献上感恩。虽然我们或许无法立刻理解跳蚤或财务困境的价值，但我们信靠上帝正在我们里面成全他的善工（参腓 1:6）。当处境看似停滞不前时，我们也有机会为上帝的旨意献上感恩。当我们面临不孕、不情愿的单身或就业不足——当所盼望的迟延未得令人心忧（参箴 13:12）——我们要感谢上帝仍在以千万种我们看不见的方式工作。

更重要的是，我们要感谢上帝无时无刻不在各处工作。若眼下的境况看似黯淡，我们只需举目就能看见上帝的旨意正在更广阔的天地间成就。在亲友邻舍中，上帝正施行救恩；在地方教会里，上帝正传扬他的福音；在宣教工场上，上帝正建立他的教会。

默想：你可曾经历过看似不如意的境遇，后来却证明是主美好计划的一部分？初次遭遇这境况时你如何回应？当明白上帝在其中慈爱的旨意时，你有何感受？

默想：默想诗篇 33:11：“耶和华的筹算永远立定，他心中的思念万代常存。”当你面对人生中变幻莫测的境遇——或是一成不变的平凡日常——都要为着主永恒的旨意献上感恩。

行动：选择一种方式去了解上帝如何在全世界范围成就他的旨意：阅读宣教士近况，询问教会同工近期事工进展，发邮件给外州的朋友了解当地上帝的工作。并为此献上感谢。

第 23 天

为我的邻舍得福而感恩

与喜乐的人要同乐。与哀哭的人要同哭。（罗 12:15）

生命充满与他人同乐的机会。两位朋友邀请你参加婚礼。同事分享她怀孕的消息。邻居开始创业。家人获得社区奖项。我们周围，人们庆祝新生与生日、升职与退休、毕业与新起点。他们都希望我们分享喜悦。

但当你感到被困在不愿面对的单身状态中时，又怎能在婚礼上展露笑颜？当你年复一年怀抱空空、内心酸楚时，怎能亲吻婴儿胖嘟嘟的脸颊？当朋友刚被你曾被拒的大学录取时，你又怎能为朋友举办庆祝派对？当同事先于你升职时，你怎能伸出援手？当别人得到你梦寐以求的生活时，你怎能寄出贺卡？

1. 为邻舍的福分感恩，因上帝如此命令。今日经文命令我们“与喜乐的人要同乐”。第十诫也禁止我们贪恋邻舍的福分（见出 20:17）。《威斯敏斯特大教理问答》如此阐释此诫命责任：“当以全心的仁爱待邻舍……使内心一切意念……促成他所有的美事。”
我们当如此爱邻舍，以至愿他得享一切美善。

2. 要感恩，因为上帝正在你邻舍的生命中动工（正如他也在你的生命中动工一样）。昨日我们看见，上帝信实地在我们和他人生命中成就他的旨意。我们个人的境遇或许与邻舍截然不同，但我们相信邻舍的处境——正如我们自己的——都是上帝精心设计，为要彰显他的荣耀并成就邻舍的益处。

3. 要感恩，因为在基督的身体里，邻舍的喜乐就是你的喜乐。基督的工作使我们与他联合，也使我们与一切同属基督的人联合。在哥林多前书 12 章，我们学到这如何影响我们对喜乐与祝福的体验：“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同快乐”（26 节）。因身体原是一个，个别肢体的喜乐便成为每个肢体的喜乐。当上帝赐福给他教会中的一位肢体时，也就是在赐福给你。

默想：回想有人曾为你的福分与你同乐的时刻，即便那对他们或许不易。你朋友无私的喜乐为何显得额外珍贵？

默想：阅读约翰福音 17 章。在被钉十字架的几小时前，耶稣为门徒和所有基督徒祷告。他求父赐他们安稳（参 11-12 节），尽管自己即将与父隔绝；求父赐他们合一（参 20-23 节），尽管自己将被朋友出卖离弃；求父赐他们荣耀（参 22 节），尽管自己将面临彻底羞辱。当确信这位耶稣正以大能在你里面运行，使你能因他人的福分而欢欣。

行动：哪些类型的庆祝对你最为困难？求主在下一次你有机会分享他人喜乐时，提醒你这三个感恩的理由。

在特定境遇中
寻求知足

第 24 天

工作与责任

无论作什么，都要从心里作，像是给主作的，不是给人作的。因你们知道从主那里，必得着基业为赏赐。你们所侍奉的乃是主基督。（西 3:23-24）

但以理是个被迫离开以色列家庭的年轻人，被带到巴比伦王尼布甲尼撒的异教宫廷。他在那里接受了三年迦勒底语言文学的培训。完成学业后，但以理被安排在君王宫廷中担任顾问之一（参 但 1:3-5, 19-20）。他的工作要求苛刻且危险，每日为敌对自己民族的人工作，且别无选择。然而但以理说：“于是我但以理起来办理王的事务”（但 8:27）。每个周一早晨，但以理都信靠上帝并投入工作。

关于工作我们首先应当知道，这是上帝赐予的美好恩赐。在初造的世界里，在罪尚未玷污任何事物之前，上帝就赋予亚当和夏娃工作：“耶和华神将那人安置在伊甸园，使他修理看守”（创 2:15）。第六日结束时，上帝审视他所完成的创造——包括工作——并宣告“甚好”（创 1:31）。任何本质上不属罪恶的工作——无论有无薪酬、技术含量高低、全职兼职或临时——都是美好的。

可悲的是，人类堕落犯罪后，“荆棘和蒺藜”、“汗流满面”和“苦楚”也成为我们工作中不可避免的部分（创 3:17-19）。因亚当的罪，器械损坏、作物歉收、货物遗失、期限迫近。若你正从事不喜爱的工作，为同样有罪的雇主艰难完成任务却收效甚微，这正是堕落世界的影响。

工作本是美好的，却因堕落而受到破坏；但在基督里工作得以被更新，能够荣耀上帝，也能使我们得益处。今天的经文重新定位了我们工作的焦点。保罗教导我们要“从心里作，像是给主作的，不是给人作的”（23 节）。工作最终不在于人们是否尊重我们，雇主是否重视我们，甚至不在于我们是否在工作中获得满足感。工作关乎“侍奉主基督”（24 节）。当我们以“存心诚实”（西 3:22）在所处环境中尽力而为时，主就得了荣耀。

工作最终也非为着每月薪俸。保罗写道：“你们知道从主那里，必得着基业为赏赐”（24 节）。凡殷勤侍奉主的工人，必得天上的赏赐。一切工作（“无论作什么”23 节）——无论是清洁厕所还是管理股票投资组合——都是讨主喜悦的机会。

一日工作结束时，你或许觉得自己的工作毫无意义或徒劳无功。但主向你保证，在他眼中绝非如此。

默想：回顾你的工作经历，在不如意的岗位中，你曾有过哪些为上帝带来荣耀的机会？上帝过去对你的信实，如何激励你面对当前的责任？

默想：阅读路加福音 1:26-56。这段经文中，马利亚领受了一项非她所求的使命。这责任将给她带来患难与忧愁，她也自觉力不能胜。求主赐你恩典，能像马利亚那样说：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上”（38 节）。

行动：背诵歌罗西书 3:23-24。

第 25 天

金钱与财物

你要嘱咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠无定的钱财。只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。又要嘱咐他们行善，在好事上富足，甘心施舍，乐意供给人，（供给或作体贴）为自己积成美好的根基，预备将来，叫他们持定那真正的生命。（提前 6:17-19）

达琳·黛布勒·罗斯（Darlene Deibler Rose）在二战期间曾作为宣教士前往荷属东印度群岛。新婚的罗斯精选了几件珍贵财物带入丛林；但当日军入侵时，她的许多物品遭窃或损毁。“我的结婚礼物箱被拖到院子里锁被撬开。士兵们不想要的东西就散落在车道上。几个日本人喊着‘一、二、三’把新冰箱狠摔在碎石地上，箱门随之弹开，造成无法修复的损坏。珍贵的纪念品一件接一件从我手中被夺走。”¹ 当罗斯目睹地上财物消逝时，主教导她更宝贵的功课：“凡他允许我们享用的受造之物，我们尽可欢然领受；若他任凭他人夺去，那也是他的主权。”²

正如我们已看到的，上帝是那位供应我们一切真实需要的主，他是我们至高的珍宝。这一认知框架使我们能够无论拥有多少金钱与财物，都能在其中寻求满足感。

保罗在今日经文中对提摩太写道：我们所有的财物都是上帝所赐、供我们自由享用的（参第 17 节）。无论你有什么心爱的咖啡杯、一把舒适的椅子或一把

可靠的雨伞，这些都是上帝赐予你的美好礼物。你可以欢欣使用这些物品，同时感谢上帝的恩慈。

明白我们的财物是上帝的恩赐，能使我们视自己为管家而非主人。³银行账户里的存款与家中的物品皆为上帝所赐，唯独上帝对它们的使用拥有终极权威性。我们不过是暂时受托管理，为要使他得荣耀。

这使我们能“甘心施舍，乐意供给”（18 节）。我们可以为天国的事工欢喜分享财物，因知道这样行必蒙上帝喜悦。不必紧抓储蓄罐不放，而要“持定那真正的生命”（19 节）。

默想：你最珍视的财物是什么？是否养成习惯以感恩之心享受它？

默想：阅读使徒行传 2:42–47。第一世纪的信徒如何处理钱财与产业（参 45 节）？你认为他们是甘心还是勉强分享（参 46 节）？这种彻底的慷慨对周围见证之人产生何种影响（参 47 节）？

行动：今日当你查看账户余额或使用家中物品时，提醒自己你只是为上帝的荣耀管理这些。祈求上帝教你轻看财物，随时准备换取更美——永恒！——的财宝。

第 26 天

人际关系与家庭

你们不要倚靠君王，不要倚靠世人。他一点不能帮助。……耶和華保护寄居的，扶持孤儿和寡妇。
(诗 146:3, 9)

1873 年，贺拉提欧·斯帕福德 (Horatio Spafford) 将妻子和四个女儿送上开往欧洲的越洋轮船，计划数日后与她们会合。但航行中途，船只与另一艘船相撞，仅十二分钟便沉没。当少数幸存者最终抵达威尔士时，斯帕福德夫人给丈夫发电报：“仅我生还。”悲痛欲绝的斯帕福德前往与妻子会合时，轮船驶过孩子们遇难的海域。在那里，他写下了如今闻名遐迩的圣诗《我灵安息》的歌词。¹

虽然这首圣诗以承认悲痛开篇（“当忧伤如海浪翻滚”），但每节歌词都将歌者引向基督赎罪工作带来的终极平安与确据（“我的罪……已钉十架，不再背负”），以及他再来的确定性（“我主啊，愿那信心得见的日子速临”）。唯有将盼望寄托于此，我们才能坚定歌唱：“我灵安息，我灵安息。”²

在这个堕落的世界里，关系中的伤痛司空见惯。我们中有些人像斯帕福德一样，经历过家人猝然离世；有些人则面临不情愿的独身、离婚、不孕、孤独、背叛或疏离。我们或许曾渴望拥有童话般的家庭与朋友，却只感受到失望。

我们对人际关系的渴望是美好的。当上帝将第一个男人安置在美好的园子时，他指出亚当“独居不好”，并

造了夏娃作他的伴侣（创 2:18）。我们对人际关系的渴求美好的，但并非终极追求。上帝将亚当和夏娃联结，使他们能同心工作与服侍。³同一位上帝使使徒保罗保持独身，好叫他能专心工作与服侍（参林前 7:7, 32–35）。上帝精心设计了人际关系中的特定境遇，使我们能最有效地侍奉他。

今日的经文提醒我们：人际关系常会失败。领袖令我们失望。父母与配偶终有离世之日。但我们并非被遗弃：“耶和華保護寄居的，扶持孤兒和寡婦”（第 9 节）。这位在十架上被朋友离弃的主，永不会离弃我们。纵使与亲友分离，但绝没有任何事物——没有任何事物！——能使我们与基督里上帝的爱隔绝（参罗 8:38–39）。

默想： 你曾如何“倚靠君王”（诗 146:3），指望人际关系能带来终极安全感？这种方式过去如何使你失望？

默想： 阅读诗篇 27 篇。留意大卫经历人际关系伤痛与失望的多种方式（参看 2, 3, 10, 12 节）。在忧伤中，大卫仍从何处寻得喜乐（参看 1, 8, 11, 13–14 节）？哪“一件事”是他最大的渴望与持久满足的源头（参看 4–6 节）？

行动： 找出斯帕福德的圣诗《我心灵得安宁》歌词。吟唱时，将你人际关系中的失望带到主面前，让诗句引导你的心灵与心智归向基督里的终极安稳。

第 27 天

地位与认可

“只是在你们中间，不是这样。你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人。在你们中间，谁愿为首，就必作众人的仆人。因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命，作多人的赎价。”（可 10:43-45）

查尔斯·司布真无疑是十九世纪最著名的讲道人。他经常向超过一万人的群众讲道，其出版的讲章广为流传。即使在今日，他的作品仍被阅读与推崇。相比之下，他的妻子苏珊娜鲜少公开露面；她的日子都花在照料这位著名丈夫与孩子们的需要上。

苏珊娜后来写道：“我不把任何功劳归给自己；这是主对我的旨意，他确保我领受了必要的训练，使我在往后的岁月中能甘心情愿地将他所拣选的仆人交托给他那永无止息的事奉、写作，以及他那异常忙碌的生活中各样的劳苦。”¹

我们大多数人永远不会出名，永远不会获得诺贝尔奖或普利策奖，永远不会被狗仔队跟踪或登上《纽约时报》头版。我们的工作不会在博物馆回顾展中被突出展示，也不会在传记电影中受到赞誉。我们通常不会被用“重要”和“关键”这样的词汇来形容。说实话，今天大多数人甚至很难从雇主或孩子那里得到一句简短的“谢谢”。

当我们的工作似乎无人注意时，很容易产生不满。这正是今日经文中描述的情形。耶稣的两个门徒雅各和约翰，希望耶稣应许他们在永恒中获得公开的认可。他

们认为自己功绩卓著，理应在天堂的宝座旁享有尊荣的席位。但耶稣对他们请求的回应彻底颠覆了他们对地位的观念：“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人”（第 43 节）。在此，我们效法我们的主耶稣，他“来不是要受人的服事，乃是要服事人”（第 45 节）。

这并非意味着我们完全放弃被认可的追求，而是说我们要从比周遭之人更高的源头寻求认可。我们施舍、祷告、禁食、服侍时，那位“在暗中察看”的慈爱天父必丰盛地赏赐我们（太 6:4,6,18）。

默想：司布真曾写信给苏珊娜说：“没有人知道我为你向上帝何等感恩。在我为他所做的一切中，你都占有重要份量，因为你使我如此幸福，使我得以胜任侍奉。”²你可曾因自己的支持而在某项神圣事工中占有“重要份量”？想到你的祷告、奉献或轻声劝勉对基督国度至关重要，这如何激励你？

默想：阅读以赛亚书 52:13-53:12。留意基督降卑的种种方式。记住你所侍奉的救主放弃了属地地位与认可的权利，为使你得称为义（参看第 11 节）。

行动：安娜·韦林（Anna Waring）那首备受喜爱的圣诗祷词祈求上帝使她“甘居微小之处，若你得荣耀”。³今日，请在你所处的“微小之处”因能荣耀那位鉴察的上帝而喜乐。

第 28 天

恩赐与机遇

身子原不是一个肢体，乃是许多肢体。……但如今神随自己的意思把肢体俱各安排在身上了。若都是一个肢体，身子在哪里呢？但如今肢体是多的，身子却是一个。（林前 12:14, 18-20）

卡尔·楚曼（Carl Trueman）获得阿伯丁大学博士学位，他是一位教授，也是一位著作等身的作家。多年来，楚曼还坚持协助妻子教授主日学儿童班。¹每个主日早晨，这位曾在顶尖学府授课的学者，都会坐在迷你塑料椅上为孩子们倒苹果汁、分发蜡笔。在一篇文章中，楚曼如此解释他这种看似不合常理的恩赐运用方式：“博士生或教授在地方教会中该扮演什么角色？难道他们认为自己的职责仅限于教授成人主日学或带领查经班……以至于清理小组、茶水侍奉或育儿事工都被视为有失身份？恰恰相反，教会就是教会，任何人能参与她各项事工的任何环节，都是殊荣。”²

当我们审视自己的恩赐及运用这些恩赐的机遇时，可能会陷入两种不满。有时我们清楚自己的恩赐，却因施展空间有限而焦躁——年轻母亲、养老院里的寡妇、未能人尽其才的上班族、被安排育儿事工的教会成员，都可能因恩赐看似闲置而沮丧。

另一些时候，我们比较主赐予他人的恩赐，并抱怨自己无法达成他人所能。我们（错误地）认为，只要拥有邻座信徒那样的恩赐，就能心满意足。

今日的经文将我们的恩赐（以及运用恩赐的机会）置于基督的身体——教会——的背景之下，从而重塑我们对恩赐的理解。在哥林多前书 12 章，保罗提醒我们：恩赐的终极源头乃是上帝自己。“同一位上帝”赐下恩赐与服事，并“在众人里面运行一切的事”（参 4-6 节）。上帝赐下“各样的恩赐”（4 节）是为着“众人的益处”（7 节）。

我们视任何力所能及的教会服事为非同小可之事。事实上，在我们尚未出生以先，上帝就已预备了特定的机会，使我们能服事他的身体（参弗 2:10）。

你在上帝眼中绝非被忽视或无用处之人。无论你有什么恩赐，你被安置在地方教会中，正是按着上帝的旨意（参林前 12:18）。而你被安置在那里，是为着一个荣耀的目标：在建造身体的过程中颂赞基督。

默想：主赐给了你哪些恩赐？为此向他献上感恩。他给了你哪些服事他身体的机会？为此向他献上感恩。

默想：阅读路加福音 10:17-20。门徒被赋予赶鬼的非凡能力，但耶稣告诉他们，比起庆贺这恩赐，更应当为得救而欢喜。今日就当感谢上帝，因“你们的名记录在天上”（20 节）。

行动：思考你地方教会的需要。哪些事工难以找到志愿者参与？你愿意以这种方式服事基督和他的身体吗？

第 29 天

健康与能力

但[上帝]对我说：“我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。”所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。（林后 12:9）

1967 年，十七岁的琼妮·厄尔克森（Joni Eareckson）在一次跳水事故中不幸四肢瘫痪——从此与轮椅为伴，双臂双手再无法自如活动。五十年后，她在采访中说道：“生命中确实有比行走更重要的事，比双手活动自如更重要的事。那就是一颗脱离罪、骄傲与自我中心之桎梏的心灵。”¹

在一个崇拜身体能力的时代，琼妮的话听来或许不可思议。按这世间的逻辑，运动员是我们最伟大的英雄，而绝症患者则是我们最大的尴尬。对许多基督徒而言，即便身患癌症、临床抑郁症，甚至只是患了为期两周的感冒，若能从中找到满足感，也似乎是一件非同寻常的事。

然而今日的经文——描述使徒保罗经历“肉体中的一根刺”（林后 12:7）时的体验——为我们这些患病、疲乏、软弱之人提供了盼望。如同保罗，我们可安息于上帝的应许：他正透过我们的局限在我们里面动工。

我们形体的疾病绝非仅是病菌与基因的问题。哥林多后书 1:3-7 等经文向我们显明：我们的苦难是慈爱上帝精心设计的工具，为要使我们得益处。藉此，我们认清自己的软弱，并倚靠他丰盛的怜悯；藉此，我们体会基督为我们所受的苦楚；藉此，我们得着从上帝而来的安慰；藉此，我们被装备去安慰那些同样要受苦的人。

藉此，我们以忍耐顺服他在我们身上的工作，将荣耀归与上帝。

这并非意味着我们停止为医治祷告。事实上，雅各书 5:13-16 命令我们将身体的疾病带到主面前。但这确实意味着我们当以顺服的态度祷告——就是基督在祷告时所展现的同一顺服：“然而不要照我的意思，只要照你的意思”

（太 26:39）——安息在上帝凡事都行得美好的知识中。

我们可以期待基督使我们知足，并使我们能像保罗那样放胆宣告：“我为基督的缘故，就以软弱，凌辱，急难，逼迫，困苦，为可喜乐的。因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（林后 12:10）

默想：你正遭受哪些身体上的痛苦？它们如何影响你完成想做的事？这些痛苦如何能被上帝用作彰显他荣耀并使你得益处的工具？请阅读哥林多后书 1:3-7。

列出保罗在患难中发现上帝美意的所有方式。

默想：当你为医治祷告时，要记得你是向那位为拯救你永恒灵魂而受苦受死的救主呈明请求。

行动：当你面对身体的局限时，要在祷告中哀叹这堕落世界之罪带来的痛苦影响，赞美基督为你甘愿受苦的心志，并求主教你学会他教导保罗的功课：“我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。”（林后 12:9）

第 30 天

美貌与外表

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 3:4）

艾米·卡迈克尔（Amy Carmichael）三岁时，曾热切祈求主将她的褐色眼眸变为蓝色。她满怀信心地上床睡觉，期待醒来时能在镜中看见一双蓝眼睛。主并未应允她的祈求，卡迈克尔的眼睛始终是褐色的。¹

多年后，当卡迈克尔作为宣教士在印度服侍时，她秘密会晤了一位皈依基督的臭名昭著罪犯。她希望说服此人公开认信基督并投案自首。为这次危险的夜间会面精心装扮时，卡迈克尔“将脸和双手涂黑，穿上最暗色的纱丽”，并“庆幸自己拥有那双棕色的眼睛——她曾一度祈求上帝将其换成蓝色的眼睛”。²

如同艾米·卡迈克尔，我们多数人都能想到自己外貌上想要改变之处（或许不止一处）。我们渴望更高或更矮，减肥或增重，鼻子小些或眼睛大些，抑或耳朵不那么显眼。我们照镜子时抱怨头发又乱糟糟，打开衣柜时哀叹没有衣服可穿。

在这个视外貌为极端重要——甚至至高无上——的世界里，我们很容易对自己的容貌产生不满。我们的牙齿永远不如广告、橱窗和电视节目中看到的那么洁白，腿部线条也永远不如那般紧实。当朋友同事耗费无数金钱与时间追求更美的外表时，我们或许会认为自己也该如此。

当撒母耳站在耶西家中膏立新君王时，他以为相貌俊美的以利押必是蒙选之人。然而主却扭转了撒母耳的判断标准：“因为耶和华不像人看人，人是看外貌。耶和华是看内心”（撒下 16:7）。

虽然圣经并不否定形体之美，但今日的经文提醒我们：上帝更看重我们的心灵。在主的眼中，真正定义我们生命的是“内心深处的那个人”。我们外在的容貌，如同人生其他境遇，皆是为服事上帝而存在。

正如杰里·布里奇斯（Jerry Bridges）论及诗篇 139 时所言：“上帝如此精确地主导DNA及其他决定我们形体特征的生物因素，以致诗人能宣称‘上帝在我母腹中塑造我’。这实在令人惊叹！你我外在的样式正是上帝亲手所造，而他如此创造，为要使我们以最完美的方式成就他对我们生命的计划。”³

默想：在你所处的文化或社群中，哪些信息助长了你对容貌的不满？圣经中的哪些教导能重塑你对美的认知（参撒下 16:7；诗 139；彼前 3:4）？

默想：请回想那些忠心服事上帝的人。当你忆起他们时，是否发现其敬虔特征远比外在容貌更令人印象深刻？

行动：今日对镜自照时，要感谢主创造了你。为他为着特定目的而设计你容貌的每个细节献上感恩，并求他帮助你用身体来服事他。

第 31 天

我已经学会知足

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。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓 4:11-13）

使徒保罗并未享受安逸顺遂的生命。

被犹太人鞭打五次，每次四十，减去一下。被棍打了三次，被石头打了一次，遇着船坏三次，一昼一夜在深海里。又屡次行远路，遭江河的危险，盗贼的危险，同族的危险，外邦人的危险，城里的危险，旷野的危险，海中的危险，假弟兄的危险。受劳碌，受困苦，多次不得睡，又饥又渴，多次不得食。受寒冷，赤身露体。除了这外面的事，还有为众教会挂心的事，天天压在我身上。（林后 11:24-28）

无论往何处去，他都遭遇艰难。他被敌人虐待，又被本该是朋友的人蓄意误解（参彼后 3:16）。他常经历“许多的忍耐，患难，穷乏，困苦，鞭打，监禁，扰乱，勤劳，儆醒，不食”（林后 6:4-5）。他常孤独无依，鲜少安逸，性命几乎时刻悬于一线。

然而在今日的经文中，保罗真诚地说：“我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了”（腓 4:11）。保罗深知我们本月所学的真理：知足不是依赖生活中变幻

无常的环境，而是仰赖我们主永不改变的良善。

这一真理使我们能正确理解当下的处境。保罗能接受监禁，我们也能接受今天的健康诊断、银行账单或待办事项，因为我们信靠这是全权的上帝为我们的益处和他的荣耀所赐的。

这一真理也使我们能面对未来一切未知的境遇。保罗写道：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作”（腓 4:13）；他今日与明日的满足都建立在哪位“昨日今日一直到永远是一样的”（来 13:8）的上帝身上。我们虽不知未来日子将如何——会有怎样的失望、挫折与失去——但我们全能之上帝慈爱的看顾是确凿无疑的。

在追求满足的过程中，我们寻求基督自己的帮助（参腓 4:13），他是唯一完全满足的人。他本是富足，却为我们成为贫穷，舍弃一切安逸的环境，为要使我们能分享他荣耀产业在永恒里的丰盛（参林后 8:9）。

默想：这个月你对满足有何新的认识？哪些是你已知但需要被提醒的？哪些对你而言是全新的概念？

默想：论到基督，施洗约翰说：“他必兴旺，我必衰微”（约 3:30）。当我们少关注自己与环境，多注目于基督和他的荣耀时，就能寻得满足。高举基督——让这成为你这一生的目标。

行动：背诵腓立比书 4:13：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”当你在未来日子追求满足时，要记得你有这位至大救主极大的帮助。

结语

明日将开启新的一天。太阳会升起，闹钟会响起，日历会翻页，你的生命也将继续前行。对我们有些人而言，这新的一天会带来全新际遇——新的责任、新的关系、新的试炼、新的期待。对另一些人来说，这一天将与昨日、前日乃至更早的日子并无二致。但无论主赐予我们意外境遇，还是呼召我们在熟悉环境中持守信实，我们都信靠他所赐的尽都美好。

随着每个新的日子、月份与年岁，上帝始终动工。他要成就高举基督、引领罪人得救恩、使众子民更像他儿子的宏伟旨意——且要在你生命每个细微时刻中成就这一切。

明日当你迎来新的一天时，愿这段清教徒祷词成为你心灵的告白：

让我藉着悖论领悟
降卑之路实为高升之途，
谦卑之处正是尊贵之所，
破碎的心灵恰是得医治的心，
痛悔的灵乃是欢欣的灵，
悔改的魂必为得胜的魂。
一无所有便是样样都有，
背负十架便是头戴冠冕，
施予便是领受，
低谷正是异象所在之地。¹

注释

阅读本灵修手册的建议

1. Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* (Chicago: Moody, 2011), 19.

第1天：丰盛的生命

1. Jeremiah Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment* (1648; repr., Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 2000), 19.

第2天：脱去重担

1. 约翰·班扬 (John Bunyan), 《天路历程》：从今世到来世----以梦境为 , 展现其启程、险途及安抵向往之地的经过 (1678年版；重印本, 纽约：霍顿 米夫林出版社, 1896年), 第39-40页。

2. Christopher Ash, *Discovering the Joy of a Clear Conscience* (London: Inter-Varsity Press, 2012; repr., Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2014), 176-77.

第3天：知足便是大利

1. Jeremiah Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment* (1648; repr., Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 2000), 118-35.

第4天：基督，我们的勉励

1. 参见人类星球，第一季第一集《海洋——蔚蓝深处》 (Oceans—Into the Blue), 该集于2011年1月13日在BBC播出, 网址：<https://www.bbc.co.uk/programmes/b00rrd81>

2. 《海德堡教理问答》第一问与答, 改革宗教会在线资源, <https://www.rca.org/resources/heidelbergcatechism>

第8天：我一无所有

1. John Calvin, *Institutes of the Christian Religion*, ed. John T. McNeill, trans. Ford Lewis Battles (Philadelphia: Westminster Press, 1960), 1.1.1.

第 11天：上帝的看顾比生命的变幻无常更为确定

1. 《新世界百科全书》（New World Encyclopedia），词条“John D. Rockefeller,”（约翰·D·洛克菲），最后修改于 2016年8月25日 18:10, http://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=John_D._Rockefeller&oldid=998940.

2. John Newton, “Glorious Things of Thee Are Spoken,” 1779.

第 12天：一切境遇都是上帝精心设计的，为要使我的灵魂得益处

1. “这些沉重的苦难，唯有在我们有需要时才会临到，也绝不会停留超过必要的时日”（马太·亨利(Henry, Matthew Henry)，《马太·亨利圣经注释》第6卷：使徒行传至启示录 1710年版；重印本，Peabody MA: Hendrikson出版社，1991年，811页）

第13天：欲望必须被训练

1. Melissa B. Kruger, *The Envy of Eve: Finding Contentment in a Covetous World* (Tain, UK: Christian Focus Publications, 2012), 21.

2. 《威斯敏斯特大教理问答》，第 148 条答文。

第 14天：上帝为我的欲望设定优先次序

1. See Louis Menand, “What It Is Like to Like: Art and Taste in the Age of the Internet,” *The New Yorker*, June 20, 2016, 73–76.

2. Menand, 74.

第 15天：渴慕上帝的荣耀

1. 《威斯敏斯特小教理问答》，答案 98.

2. Jeremiah Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment* (1648; repr., Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 2000), 54.

第 16天：渴望每日得着上帝的供应

1. 《初级教义问答：教导儿童圣经真理》（2003年版；重印本，Suwanee, GA: 大使命出版社，2012），第 121问。

第17天：渴慕圣洁

1. Quoted in Carl R. Trueman, *Luther on the Christian Life: Cross and Freedom* (Wheaton, IL: Crossway, 2015), 45–46.

2. William B. Barclay, *The Secret of Contentment* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing), 100.

3. Andrew Bonar, *The Life and Remains, Letters, Lectures,*

and Poems of the Rev. Robert Murray McCheyne (New York: Robert Carter & Brothers, 1866), 142.

第 18 天：圣洁的不知足

1. George L. Prentiss, *The Life of Elizabeth Prentiss, Author of Stepping Heavenward*, rev. ed. (New York: Randolph, 1898), 2:178.

2. William B. Barclay, *The Secret of Contentment* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing), 68.

3. Jeremiah Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment* (1648;repr., Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 2000), 42.

第 19 天：感恩是上帝对我的意志

1. David W. Pao, *Thanksgiving: An Investigation of a Pauline Theme* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2002), 57.

第 20 日：为救恩献上感恩

1. J. Todd Billings, *Union with Christ: Reframing Theology and Ministry for the Church* (Grand Rapids: Baker Academic, 2011), 25; emphasis in original.

第 21 日：为每日供应献上感恩

1. “The Story of ‘Grace’: A Much-Loved World Famous Picture,” Grace by Enstrom, accessed June 4, 2018, <http://www.gracebyenstrom.com/history.html>.

2. 《初级教义问答：教导儿童圣经真理》 2003年版；重印本 Suwanee GA 大使命出版社 2012 第 121问。

第 22 日：为上帝的旨意感恩

1. See Corrie Ten Boom, “Ravensbruck,” chap.¹³ in *The Hiding Place* (Ulrichsville, OH: Barbour Publishing, 1971).

第 23 日：为我的邻舍得福而感恩

1. 《威斯敏斯特大教理问答》，问答 147.

第 25 日：金钱与财物

1. Darlene Deibler Rose, *Evidence Not Seen: A Woman’s Miraculous Faith in the Jungles of World War II* (New York: Harper One, 1988), 48

2. Rose, 48.

3. See Melissa B. Kruger, *The Envy of Eve: Finding Contentment in a Covetous World* (Tain, UK: Christian Focus Publications, 2012), 136.

第 26 天：人际关系与家庭

1. See Kenneth W. Osbeck, *101 Hymn Stories: The Inspiring True Stories Behind 101 Favorite Hymns* (Grand Rapids: Kregel, 1982), 127.
2. Horatio G. Spafford, “It Is Well with My Soul,” 1873.
3. See Christopher Ash, *Marriage: Sex in the Service of God* (Vancouver, BC: Regent College Publishing, 2003), 119–22.

第 27 日：地位与认可

1. Susannah Spurgeon, *C.H. Spurgeon’s Autobiography: Compiled from His Diary, Letters, and Records by His Wife and His Private Secretary*, vol.2, 1854–1860 (London: Passmore and Alabaster, 1899), 16.
2. Spurgeon 17
3. Anna L. Waring, “Father, I Know That All My Life,” 1850.

第 28 天：恩赐与机遇

1. See Carl R. Trueman, *Luther on the Christian Life: Cross and Freedom* (Wheaton, IL: Crossway, 2015), 111.
2. Carl Trueman, “The Way of the Christian Academic,” *Themelios* 33, no. 3 (December 2008): 5.

第 29 日：健康与能力

1. Kelli B. Trujillo, “After 50 Years in a Wheelchair, I Still Walk with Jesus,” *Christianity Today*, July 28, 2017, <http://www.christianitytoday.com/women/2017/july/joni-eareckson-tada-fifty-years>

第 30 天：美貌与外表

1. See Elisabeth Elliot, *A Chance to Die: The Life and Legacy of Amy Carmichael* (Old Tappan, NJ: Fleming H. Revell, 1987), 24–25.
2. Elliot, 260.
3. Jerry Bridges, *Respectable Sins: Confronting the Sins We Tolerate* (Colorado Springs: NavPress, 2010), 95–96.

结语

1. Arthur Bennett, ed., *The Valley of Vision: A Collection of Puritan Prayers and Devotions* (1975; repr., Carlisle, PA: The Banner of Truth Trust, 2002), xxiv.

推荐参考资源

- Barclay, William B. *The Secret of Contentment*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2010.[本书浓缩了两位早期作家（耶利米·巴罗夫和托马斯·华森）关于知足的智慧，结合并扩展了他们的圣经教导以造福读者。每章还包含实用的讨论问题。]
- Burroughs, Jeremiah. *The Rare Jewel of Christian Contentment* 1648. Reprint, Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 2000.[清教徒耶利米·巴罗夫对知足的论述既实用又充满恩典，且完全基于圣经。不要被 1648 年的出版日期吓退——巴罗夫关于培养知足的智慧，在 350 年后的今天依然切中时弊。]
- Kruger, Melissa B. *The Envy of Eve Finding Contentment in a Covetous World*. Tain, UK: Christian Focus Publications, 2012 [克鲁格直面不知足的丑陋同伴：贪婪。通过五位圣经人物的例子，她揭露了嫉妒的罪，并详细说明了在基督里的医治之道。]
- The Westminster Larger Catechism. In *The Westminster Confession of Faith Together with the Larger Catechism and the Shorter Catechism with Scripture Proofs*. 3rd ed. Lawrenceville, GA: Committee for Christian Education and Publications, 1990. See Q&A144–146. [为揭露罪并引导我们归向基督，《威斯敏斯特大教理问答》对十诫的阐释不可或缺。在问题 144-146 中，教理问答揭示了当上帝说“不可贪恋”（出 20:17）时，他同时命令和禁止的内容。]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟(BCC)满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括我们的“15:14”播客、官方网站(biblicalcounselingcoalition.org)、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟(BCC)工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站：
biblicalcounselingcoalition.org

“知足不是与生俱来的，而是一种需要培养的属灵果子，是借着不断学习与实践而逐渐形成的。这本每日灵修引导我们把目光从自己身上移开，转而定睛于上帝的良善与信实。这是一本及时、实用且令人受益匪浅的好书，我衷心推荐。”

---**梅丽莎·克鲁格** (Melissa Kruger) ,《夏娃的嫉妒：在贪恋的世界中寻得知足》作者,美国北卡罗来纳州夏洛特市厄普敦教会妇女事工协调员。

当愿望落空、计划受挫时，不知足的心便很容易悄然滋长；然而，这是一条危险的道路，会使我们离上帝越来越远。世人告诉我们，只要不断满足自己的欲望，就能获得真正的满足；本书却指出，真正的满足来自学习知足。作为一本每日灵修，它针对生活中那些最容易令人心生不满的具体处境，提供切实可行的引导，帮助读者培养感恩的心，在上帝里面学习真正的知足。

"31天生命灵修"系列邀请经验丰富的圣经辅导员和圣经教师，带领读者深入研读圣经中针对各种人生处境和属灵挣扎的经文，帮助你每天都能将神的话语切实应用于生活，在信仰中不断成长。

“梅根·希尔适时地带来了这本实用的每日灵修。书中充满了“如何去做”和“为什么要这样做”的具体指导；更重要的是，它将我们的目光引向“那一位”——与耶稣基督建立每日同行关系的主。”

---**戴维·默里** (David Murray) 清教徒归正神学院旧约与实践神学教授；《快乐的基督徒》和《基督徒也会忧郁》作者。

“本书帮助那些渴望卸下不知足重担的人，将他们引向唯有在耶稣基督里才能找到、真正满足心灵的知足。”

---**克里斯蒂娜·福克斯** (Christina Fox) , 心理咨询师,《释放的心》(A Heart Set Free) 和《为喜乐而造》(Designed for Joy) 作者。

“希尔以清晰、务实、合乎圣经的反思，引领我们进入基督徒知足的青翠草场。”

---**任·波洛克** (Jen Pollock) , Teach Us to Want and Keeping Place 作者 梅根·希尔适是《一起祷告》(Praying Together) 一书的作者，也是《福音联盟》(The Gospel Coalition) 的编辑，并经常为《今日圣言》(Today in the Word) 撰稿。



**BIBLICAL
COUNSELING
COALITION**

