門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

（Ⅱ）組員學習版（**Member's Version**）

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第十課 - 知足、感恩、數算恩典》

本課重點：建立正確的知足觀，養成感恩的習慣，並將信仰落實於生活。

課程流程

🙏**禱告開始：**

上一課主題：「第九課 - 聖靈內住與充滿」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題/活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part Ⅱ：核心真理教導

本課重點經文：「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。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。我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4：11-13）

（一）知足的操練

在這物質世界，資訊發達，很容易在電子網絡看到很吸引人的廣告，以致很容易陷入比較與不滿足的循環。先了解何謂知足，知足的定義，知足的好處，來學習知足，感恩，數算恩典。

（1）何謂知足？

知足是從「向外索求」轉向「向內探索」的操練，教導我們在動態的人生中，如何找到內心的滿足，從而活出真正的自由、喜樂和平安；最終轉向「仰望神、感恩、讚美神」。

「知足」不是「安於現狀」或「不思進取」，而是一種內在、深刻的滿足感，它的根源在於對自己所擁有的一切（包括：物質和非物質）感到滿足，並心存感恩。

（i）**對物質感到知足 -** 例子：使徒保羅說：『我靠主大大的喜樂…我無論在甚麼景況，都可以知足…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。』（腓 4：10-12）「然而敬虔加上知足的心便是大利了，因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去，只要有衣有食，就當知足。」（提前 6：6-8）因此，知足就是一顆感恩的心，而感恩的心，就是勝過貪婪的秘訣和最好方法。

（ii）**對非物質感到知足 -** 例子：「腓力對祂（主耶穌）說：『求主將父顯給我們看，我們就知足了。』」（約 14：8）

嘗試從不同的角度來理解「知足」：

（i）**心理狀態 -** 知足是一種內心平和的狀態，情緒的穩定錨，不因「缺乏」而焦慮，也不因「擁有」而驕傲。知足是能享受每一個小進步而喜樂。

（ii）**價值選擇 -** 知足是一種「注意力管理」，選擇將注意力放在「我擁有甚麼」上並盡力發揮，而不是「我缺少甚麼」上。

（iii）**靈性境界 -** 這秘訣在於「我靠着那加給我力量的，凡事都能作」（腓 4：13）

（iv）**核心特徵 -** 感恩為基礎：對現有的境況，心存感恩。內心驅動：滿足感來自內心，而不是外在的條件。動態平衡：不等於放棄努力，而是在努力追求目標的同時，享受當下的過程。

我的領受：_____

_____。

（2）知足的定義

每個人對知足的定義各有不同，例子：有人認為擁有一個集團，二間房屋、三部汽車等也不滿足；亦有人認為擁有一份固定工作，有屋住，交通方便等已很滿足；有人覺得有飯吃就知足；沒有標準答案，但要檢視這標準是否來自「社會比較」等等。

因此，只能定義屬於自己的「知足」，可以誠實問自己以下問題：

（i）**足夠的界線在哪 -** 我的生活基本需要是甚麼？（例如：衣、食、住、行）。超出這個範圍的，有多少是真正的渴望，有多少只是社會比較下的慾望？

（ii）**我的核心價值是甚麼 -** 家庭、健康、人際關係，還是財富與地位？將資源（時間、金錢、精力）投入到符合核心價值的事物上，會更容易感到知足。

（iii）**我參照點是甚麼 -** 我是與甚麼作比較，例如：比我擁有更多的人，在困境中依然感恩的人？更重要的是要知道「…祢是我的主，我的好處不在祢以外。」（詩 16：2）

（iv）**甚麼是「豐盛」 -** 豐盛等於物質豐富？還是關係和睦、心靈平安、身體健康？知足是擁有健康的身體、溫暖的家庭，以及一份能維持生計並帶來成就感的工作。

「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足…。」（來 13：5）「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。」（傳 5：10）

我的領受：_____

_____。

（3）知足的好處

知足能帶來極大的益處，影響生活的各個層面：

（i）心理健康

減少焦慮和壓力：焦慮是現代人的通病，如何對抗焦慮，就是「將重擔交託給神」的過程。我們不是因為擁有了一切而滿足，而是因相信掌管一切的神必看顧而滿足。「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神」（腓 4：6-7）

滿足感：不再為追逐更多而疲於奔命，心靈得到釋放；「只要有衣有食，就當知足。」（提前 6：8）就會感到滿足而開心快樂，更容易從小事中發現喜樂

增強韌性：在逆境中，知足能幫助看到自己仍擁有的資源，更快從挫折中回復正常。

（ii）人際關係

減少比較和嫉妒：若常與人比較，便很容易產生嫉妒而破壞彼此的關係；不與他人比較，就更能真誠地為他人的成功和成就而高興，關係更純真。

更懂珍惜身邊的人：不會將他們的付出視為理所當然。

（iii）財務和生活

更明智的消費：懂得分辨「需要」和「想要」，避免衝動購物和債務累積。

帶來真正的自由：不被物質和慾望捆綁，擁有選擇如何生活的自由。

（iv）靈命成長

更靠近信仰核心：以神為真正的滿足，「…祢是我的主，我的好處不在祢以外。」（詩 16：2）知足源於信靠神的供應，這會加深與神的關係。

內在平安：無論外在環境如何動盪，內心深處擁有主所賜的出人意外的平安。

省思：剛看到知足能帶來心理健康、和諧的人際關係等好處，在我過去的生活中，「知足」曾經在以上哪一個層面（是心情、人際，還是金錢等），帶給我最大的釋放？「知足」絕不是單靠意志力就能達成。知足真正的祕訣，在於「感恩」當我數算恩典，焦點從「我缺甚麼」轉向「我擁有甚麼」，內心自然生發知足。

我的領受：_____

_____。

（二）感恩、數算恩典

感恩是一種屬靈的品德和心態，它不單是回應別人的恩惠，銘紀於心、永不忘記；感恩亦表示內心是以正面和樂觀的心態看周圍的人，事、物，即使在艱難中都能看見神的恩手；感恩更是表示感謝和讚美的心態。

真正的感恩是將感謝歸給（Give thanks to）神，必然帶來生命的回應，就是「將身體獻上當作活祭」（羅 12：1），用嘴唇頌讚神（來 13：15），以憐憫的心幫助他人。

聖經中充滿許多教導我們有關感恩的經文，（例子：帖前 5：18；詩 100：4；腓 4：6；西 3：15；弗 5：20 等），這並不是因為神需要我們的感恩，而是因為這對我們的生命有着重要的益處，能幫助我們有信心、活出喜樂和美好的人際關係。

「感恩」有兩種表達方式：用說話來表達感恩；用行動來表達感恩。感恩不單在口頭上說，更須在實際行動上表達出來！

（1）常常感恩的原因

感恩的根基是對神信實的認識並建立密切的關係；因此感恩是一種能改變靈命的屬靈操練

（i）**承認神是創造者、供應者 -** 感謝是為神的作為，祂在我們生命中、在歷史中、在救恩中所作一切的承認和回應（詩 107：8）。我們一切的好處不在祂以外。

（ii）**感謝神是信心的宣告 -** 在逆境中特別需要：「要常常喜樂…凡事謝恩…。」（帖前 5：16-18）不是為苦難本身感謝神，而是在苦難中，因信靠神的主權、慈愛和應許感謝祂。這是一個強而有力的信心宣告「即使我不明白，但我仍深信神在掌權」。

（iii）**感謝能改變視角與心境 -** 當開始感恩時，我們的焦點就從難處轉向偉大的神。這就像將視線從風浪轉向平靜風浪的主。感恩能有效地對抗憂慮、自憐和絕望。當我們數算主的恩典、思想神的偉大時，內心的重擔就會減輕，取而代之是從神而來的平安。

省思：在我個人方面有哪些事值得感恩？我認為生命中美好的事是神賜福？還是好運？或是偶然發生？我有沒有想過或經歷過「困難」中，隱藏着「恩典」；例子：生病學會珍惜健康，失業學會依靠神，關係破裂學會寬恕等？

我的領受：_____

_____。

（2）聖經中懂得感恩的榜樣

「耶穌往耶路撒冷去…有十個長大痲瘋的…高聲說：『耶穌，夫子，可憐我們吧！』耶穌看見，就對他們說…他們去的時候就潔淨了。內中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀與神，又俯伏在耶穌腳前感謝祂…。耶穌說：『潔淨了的不是十個人嗎？那九個在那裡呢？…再沒有別人回來歸榮耀與神嗎？』就對那人說：『起來，走吧！你的信救了你了。』」（路 17：11-19）

從這段經文，看見兩類同樣得一樣的恩典，卻有不同的回應：

不懂得感恩的人 - 沒有帶來甚麼行動，只是單單得到身體的醫治，失去了與主建立更深的關係；

懂得感恩的人 - 懂得感恩以致帶來信心的行動，因此不單得到身體的醫治，更與主建立更深的關係，並且得着永恆的救恩。

（3）數算恩典

不懂得感恩，通常是因為沒有數算恩典，常將恩典看為理所當然的！因此，嘗試常常數算恩典，例子：

（i）**數算神的恩典 -** 感謝神創造宇宙萬物；創造人有靈魂體、讓我可以與神溝通；也創造了太陽、讓我可以曬太陽吸收陽光；空氣、讓我可以呼吸空氣；水…等等。

（ii）**數算主的恩典 -** 感謝主耶穌為我們成就救恩，從前我是死在罪惡過犯中，與基督無關，在所應許的諸約上是局外人，活在世上沒有指望，沒有神（弗 2：11-13）。現在因着基督的救恩，我能夠成為神的兒女，有永生，有永恆的盼望，有屬天的基業，有平安，有喜樂…等等。

（iii）**數算聖靈的恩典 -** 感謝聖靈保惠師，有祢住在我心裡，常常幫助我明白聖經、明白神的旨意，提醒我，教導我當行的路，以致不會行不應行的錯路，讓我…等等。

（iv）**數算家人的恩典 -** 感謝爸爸、媽媽養育之恩，不要認為他們生我出來便有責任養大我，這是不合理和忘恩的心態！感謝家裡每一個家人所付出，以致有一個溫暖的家庭，彼此相愛、彼此建立、一起成長…等等。

（v）**數算教會的恩典 -** 感謝主親自設立教會，屬靈的大家庭，以致我可以在教會裡，與主內肢體一起敬拜神，一起學習神的話語，一起禱告、事奉，團契的生活…等等。

（vi）**數算親友/同學/同事的恩典 -** 感謝有您們，常常給我鼓勵、支持、教導、讓我可以在您們身上學到許多在書本上學不到的功課，即真實又實用的活教材等等，讓我一生受益。

我的領受：_____

_____。

（4）如何實踐常常感恩？

實踐感恩需要刻意操練，使感恩成為一種「生活方式和習慣」。

（i）**養成每日感恩的習慣 -** 每天以感恩開始和結束一天：早晨起床後，先為新的一天感謝神；晚上睡前，回顧一天並為其中的點滴向神獻上感謝。並在靈程扎記或手機寫下當天讓您感恩的幾件事情，可以是小到一頓美味的飯菜，也可以是大到神的供應等。從小事開始培養感恩的心；您會發現神的恩典無處不在。

（ii）**在困難中刻意選擇感恩 -** 當您感到壓力重大、灰心失望時，這時更需要感恩，可以回想過去神如何信實地幫助您，當時您感到非常困難的一件事情的態度和結果，並為此感謝祂。當您感恩時，不是否認痛苦的存在，而是選擇相信在那痛苦之中，神依然掌權、依然愛您、祂的應許依然不變。感恩不單是唇邊的話語，更是心靈深處自然湧流的生命活泉，這會增加您的信心面對現在的難處。

（iii）**在群體中一起感恩 -** 特別是在小組、團契分享週、感恩節等，與教會肢體，或屬靈同伴相聚時，分享神在您身上的作為。這不單是個人的感恩，也能激勵別人的信心。

省思：「知足」讓我勝過「想要更多」的意念，內心擁有平和的心態，以致看見身邊的美好事物，別人的付出和優點。「感恩」讓我懂得尊重和包容，增加美好的人際關係。「知足」與「感恩」往往是相輔相成的，都是屬靈生命成長的重要因素；養成心要懂知足，口要懂恩感的習慣，不單能讓我身心靈健康，還能重新調整我的人生價值觀，產生深遠的影響。

我的領受：_____

_____。

Part III：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）您最近一次感到完全滿足是甚麼時候？是甚麼事？

（2）您認為實踐「知足」最大的困難是甚麼？您是否在某些景況中特別難以知足？是甚麼原因？

（3）是甚麼令您以為「多一點」便會更好、更快樂？

（4）您是否常為生活瑣事憂慮？通常您所憂慮的事情，最後有沒有發生？

見證分享

可預備分享過去「一個知足、感恩、數算恩典」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：（腓 4：11-13）

下一課主題：「第十一課 - 屬靈高峰：讚美神的人生」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週的全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「知足、感恩、數算恩典」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：在這兩個星期，計劃（清晰、簡單、可行的）知足的行動，例如：數算自己已擁有家人、健康、工作等感恩，不與人比較，不購買不必要的東西，並將有餘的東西送給有需要的人：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《知足、感恩、數算恩典》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 養成感恩的習慣 - 每晚睡前寫下 3 件值得感恩的事，無論大小（例如：溫暖的陽光、一杯好喝的咖啡、朋友的一句問候）；並為所寫下感恩的事感謝神。

[ ] 練習活在當下 - 例子：學習吃飯時專心享受食物的味道，走路時感受微風和陽光等；減少對未來可能會發生的事情而焦慮，例如：失業、生病等；專注和享受此時此刻的體驗，而不是懊悔過去或擔憂未來。

[ ] 簡化生活和環境 - 定期整理房間，捐出不需要的物品，減少資訊轟炸，例如：限制社交媒體的使用時間。外在環境的簡潔有助於內心的平靜，減少物慾和比較心。

[ ] 從信仰中汲取力量 - 經常默想有關知足的經文，例如（腓 4：11-13；提前 6：6-8）等。並求神賜一顆知足和感恩的心，信靠祂的供應和帶領。

知足的祕訣：「我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以_____，這是我已經學會了。我知道怎樣處_____，也知道怎樣處_____；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠着那_____的，凡事都能作。」（腓 4：11-13）

敬虔與知足：「然而，_____加上_____便是大利了…只要有_____有_____，就當_____。」（提前 6：6-8）

凡事謝恩的命令：「要常常_____，不住的_____，凡事_____；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的_____。」（帖前 5：16-18）

[ ] 感恩行動 - 做一件具體的事，來表達對神或對人的感謝（例如：寫感謝卡、奉獻、主動幫忙等）。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，感謝祢讓我在基督裡得着真正的滿足和喜樂！求祢賜給我一顆知足和感恩的心，幫助我不被物質捆綁，並求祢賜我屬靈的智慧，明白祢的恩典遠遠超過我所想所求，並祢給我的好處永遠不會在祢以外。願祢的平安充滿我，讓我更懂得知足、感恩和數算祢的恩典。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課「組員學習版」所提供的資料最少一次；預備簡單分享過去您對本課主題的一個認識和感受。

（2）上課時，請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容兩次，在課本末尾的空白處寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）本週記錄最少一項您對本課主題有甚麼更多認識、體驗和結果。

（5）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納您渴慕更多認識主的心，帶領您在「知足、感恩、數算恩典」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。