

### 強調知足的挑戰

### ADDRESSING THE CHALLENGE OF CONTENTMENT

我掙扎於“知足”這個觀念已經有一段時間了。它似乎是個不明確的美德。上一刻我們覺得滿足，下一刻不滿足又悄悄地來到。有時候不滿足可能是好事，是一個正向的驅動力。假如你覺得對工作感到厭煩覺得沒希望或是期待有更大的進展或是挑戰時，不滿足的感覺就會促使你去改變。

一個習慣得到中等成績的學生需要有人幫他點燃學習的火焰。又或許一個人已經三十歲了，還是住在他爸媽家的地下室，滿足於整天玩電動，這種人大有問題。在上面這些狀況裡，不滿足的感覺可以給他們帶來好處。但是，如果你已經六十歲了還不滿足，很快的你就會變成一個成天嘮嘮叨叨、愛胡思亂想的老先生或是老太太，忍受著充滿悔恨的人生。重點是，我們如何找到滿足感？

在我們的文化裡，滿足似乎經常跟冷漠或是懶惰連在一起。但是也有很多人發現真正的滿足是找到快樂的秘訣。六十年代，很多人都在談「找尋自我」，這個想法告訴我們：我們會出生在這個地球是有目的的，我們來到這個世界是為了完成某個使命的，而我相信這是真的。當我們找到自己的使命並且去完成它，我們會感到滿足。

所以，滿足和年紀也是有關係的。一個比較年長成熟的人應該會感到比較滿足。而一個比較年輕的人，除非他找到自己生命的意義和呼召，或是之後在工作中漸漸有成就，否則他很容易感到不滿足。

我認為大部分的人，包括我自己，要找到自己下一步應該要做什麼是一輩子的功課。這並不是說我對現狀或我所擁有的不滿，我其實是很滿足的。但是我們應該要更加積極和樂觀地去過每一天，每天滿足於「活在當下」是非常重要的。

我舉自己當例子：我花了很多年去明白自己就是一個藝術家，因為我不是典型的藝術家，我的數學和科學非常好，也沒有像是很多藝術家很有獨特的想法和怪怪的脾氣，又或者我自己不認為自己是一個藝術家。有一次我拋開自己先入為主的觀念，明白了自己是一個真正的藝術家，它是我生命特質的一部分，我開始去做藝術家做的事－創作。我經營音樂和攝影創作的生意，也從中得到快樂和享受。

當然，不是每一個人都是藝術家。但是我們天生都有獨特的地方，可能是一個製作人、行政人員、商人、幕後團隊、會計師、律師、醫生、老師或是其他適合我們的職業，無論如何，從中找到滿足是非常重要的。

在聖經裡面，使徒保羅很清楚地說：「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。」(腓立比4章12節)當然，他說的不僅僅是工作而已，也是指出人生的每一方面都找到滿足，無論是在職場或個人的追求方面。如果不滿足，我們永遠都找不到快樂和喜樂。

*Jim Mathis* 在堪薩斯州 *Overland Park* 擁有自己的攝影工作室。他的專長是製作、廣告和劇場人物攝影，他也擁有一間自己的攝影學校。

### 回應與問題討論

第一、對你來說，「滿足」的意義是什麼？你是有滿足的經驗？你現在是否感到滿足？

第二、你是否可以想到一、兩個例子說明「不滿足」有正面的意義和益處？

第三、但是在什麼狀況之下，「不滿足」對你來說是負面的？或是你所認識的人有這樣的經驗？

第四、使徒保羅寫到他已經得到可以在各種情況下，都能知足的秘訣，你覺得他所說的秘訣是什麼？你覺得特別是在今天不斷變動的世界，這樣的態度是否確實可行？說明你的理由。

如果你想要看或是討論跟本篇主題相關的聖經經文，請參考：

箴言 14 章 30 節、27 章 20 節；哥林多前書 4 章 10-14 節；哥林多後書 11 章 9 節、23-30 節、12 章 7-10 節

— 全文翻譯出自台灣總會

### CBMC Hong Kong

地址: 香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室

Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3905-8789

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk)

Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)