



圣经精读：腓立比书

第13课：4:10-23节

在基督里，
我已经足够：
无论丰富，
无论缺乏

08/30/2026

8 弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

9 你们在我身上所学习<3129>的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行。赐平安的神，就必与你们同在。(Phil. 4:8-9 CUS)

- 10 我靠主大大地喜乐，因为你们思念我的心，如今又发生。你们向来就思念我，只是没得机会。
- 11 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<3129>了。
- 12 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。
- 13 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。
- 14 然而你们和我同受患难，原是美事。
- 15 腓立比人哪，你们也知道我初传福音，离了马其顿的时候，论到授受的事，除了你们以外，并没有别的教会供给我。
- 16 就是我在帖撒罗尼迦，你们也一次两次的，打发人供给我的需用。
- 17 我并不求什么馈送，所求的就是你们的果子渐渐增多，归在你们的账上。
- 18 但我样样都有，并且有余。我已经充足，因我从以巴弗提受了你们的馈送，当作极美的香气，为神所收纳所喜悦的祭物。
- 19 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。
- 20 愿荣耀归给我们的父神，直到永永远远。阿们。
- 21 请问在基督耶稣里的各位圣徒安。在我这里的众弟兄都问你们安。
- 22 众圣徒都问你们安。在该撒家里的人特特的问你们安。
- 23 愿主耶稣基督的恩常在你们心里。(Phil. 4:10-23 CUS)

9节→10节?

环境无论丰富或缺乏，
保罗已经学会知足

腓立比教会的奉献不是
单纯“给保罗钱”，而是
在他的患难和福音事工
上有分

最后一切回到神的荣耀和
主耶稣基督的恩典

保罗“大大喜乐”，到底是
因为收到礼物，还是因为
腓立比人的爱？

<330> **ἀναθάλλω** (anathallo)

Meaning: to revive

Origin: from 303 and **thallo** (to flourish)

<303> **ἀνά** (ana)

Meaning: as a prep.

denotes *upwards, up*, as a
pref. denotes *up, again, back*

- CNVS **Philippians 4:10** 我在主里大大地喜乐，
因为你们现在**又再想起<5426>**我来；其实
你们一向都在**想念<5426>**我，只是没有机
会表示。
- CUS **Philippians 4:10** 我靠主大大地喜乐，
因为你们**思念我的心<5426>**，如今又**发生**
<330>。你们向来就**思念**我，只是没得机会。
- NAS **Philippians 4:10** But I rejoiced <5463>
in the Lord <2962> greatly <3171>, that
now <2235> **at last <4218> you have**
revived <330> your concern <5426> for
me; indeed <2532>, you were concerned
<5426> before, but you lacked <170>
opportunity <170>.

CUS Ezekiel 17:24 田野的树木都必知道我
耶和华使高树矮小，矮树高大。青树枯干，
枯树**发旺**。我耶和华如此说，也如此行了。
(Ezek. 17:24 CUS)

☑ Phi 1:7 *4	... is only right for me to feel thi
☑ Phi 2:2 *3	... by being of the same mind,
☑ Phi 2:5 *2	Have this attitude in yourselves
☑ Phi 3:15 *5	... as are perfect, have this attit
☑ Phi 3:19 *4	... god is their appetite, and wh
☑ Phi 4:2 *4	I urge Euodia and I urge Synty
☑ Phi 4:10 *5	... you have revived your conce

CUS Philippians 2:5 你们当以基督耶稣的**心**为心。
(Phil. 2:5 CUS)

CUS Philippians 2:2 你们就要**意念<5426>**相同，
爱心相同，有一样的心思，有一样的**意念<5426>**，
使我的喜乐可以满足。

学会了<3129>

<3129> μανθάνω

(manthano)

Meaning: to learn

Origin: from the root math

<3101> μαθητής

(mathetes)

Meaning: a disciple

Origin: from 3129

CUS Matthew 5:1 耶稣看见这许多的人，就上了山，既已坐下，门徒<3101>到他跟前来。

- CNVS **Philippians 4:11** 我并不是因为缺乏才这样说：我已经学会了<3129>，无论在甚麽情况之下都可以知足<842>。
- CUS **Philippians 4:11** 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。
- NAS **Philippians 4:11** Not that I speak <3004> from want <5304>; for I have learned <3129> to be content <842> in whatever <3739> circumstances <1722> I am <1510>.

知足<842>

<842> **αὐτάρκης** (autarkes)
Meaning: self-sufficient, sufficient
Origin: from 846 and 714
Usage: content(1).

<846> **αὐτός** (autos)
Meaning: (1) **self** (emphatic) (2) *he, she, it* (used for the third pers. pron.) (3) *the same*
Origin: an intensive pron., a prim. word

<714> **ἀρκέω** (arkeo)
Meaning: to assist, **suffice**
Origin: akin to arego (to help, aid)

αὐτάρκης / **αὐτάρκεια** 在希腊伦理思想中是很重要的概念，尤其后来常与**斯多亚主义**的理想联系起来：真正自由的人，不让自己的幸福依赖外界环境

CUS 2 Corinthians 12:9 他对我说，我的恩典**够你用<714>**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。(2 Cor. 12:9 CUS)

- CNVS **Philippians 4:11** 我并不是因为缺乏才这样说：我已经学会了<3129>，无论在甚麽情况之下都可以**知足<842>**。
- CUS **Philippians 4:11** 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。
- NAS **Philippians 4:11** Not that I speak <3004> from want <5304>; for I have learned <3129> to be **content <842>** in whatever <3739> circumstances <1722> I am <1510>.

所以保罗借用了一个可以表达“自足”的词，却把“足够”的根基放到了**自己之外**：

- ✗ 我靠自己足够
- ✗ 环境给我的足够
- ✓ 那加给我力量者使我能够面对各种环境

αὐτάρκης 从构词上可以让人想到“**self-sufficient**”；但保罗的知足最终不是 **self-sufficiency**，而是 **Christ-sufficiency**。

CUS Philippians 4:13 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。(Phil. 4:13 CUS)

斯多亚主义

<842> αὐτάρκης (autarkes)

Meaning: self-sufficient, sufficient

Origin: from 846 and 714

Usage: content(1).

斯多亚主义 (Stoicism, 又译斯多葛学派) 是公元前 3 世纪初由古希腊哲学家芝诺 (Zeno of Citium) 在雅典创立的哲学流派, 并在古罗马时期达到鼎盛。

它不仅是一套理论体系, 更是一门极其注重实践的“生活艺术”与“心灵哲学”:

核心控制观: 控制二分法 (Dichotomy of Control)

这是斯多亚主义最著名的基石。斯多亚学派将世间万物严格划分为两类:

- **我们能控制的事:** 我们自己的信念、欲望、动机、选择、情绪反应和道德行为。
- **我们不能控制的事:** 别人的言行、财富、名誉、健康、天气、过去与未来, 以及死亡。

实践精髓: 真正的平静与自由, 来自于**将全部精力集中在自己能控制的事情上, 对不能控制的事情保持顺应与接纳。**

“困扰人们的不是事物本身, 而是人们对事物的看法。” —— 爱比克泰德 (Epictetus)

斯多亚主义的确看见了一些真实的人生规律, 例如我们不能控制外面的环境, 却可以学习管理自己的反应。这些并不是毫无价值的观察。但是和圣经所启示的智慧相比, 它仍然只是有限的人类智慧。

Stoicism: “我控制不了环境, 但我可以靠自己控制内心。”

Paul: “我控制不了环境, 但基督使我在任何环境中都可以知足。”

我都得了秘诀<3453>

μεμύημαι, verb indicative perfect passive 1st person singular from μυέω

过去发生的学习 / 经历 → 产生现在持续的结果

语法：我已经被传授 / 已经学会这个秘诀。

神学上下文：这个能力的来源最终在基督（4:13）。

- CUS **Philippians 4:12** 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<3453>。

- NAS **Philippians 4:12** I know how to get along with humble means, and I also know how to live in prosperity; in any and every circumstance I have learned<3453> the secret<3453> of being filled and going hungry, both of having abundance and suffering need.

<3453> μυέω (mueo)

Meaning: to initiate into the mysteries, hence to instruct

Origin: from muo (to shut the mouth)

Usage: learned the secret(1).

μυέω 在古希腊文化中可以用于：

initiate someone into mysteries

使某人进入奥秘、使人受秘仪的传授

特别可以用于古代所谓的 mystery religions / mystery cults（神秘宗教、秘仪宗教）：一个外人不能随便知道其中的秘密，必须经过“入门 / 传授”，成为 initiated person，才知道其中的奥秘。

经过过去许多不同环境，我已经学会了；现在这个功课已经成为我的生命经验

<2480> ἰσχύω (ischuo)

Meaning: to be strong,
have power

Origin: from 2479

<2479> ἰσχύς (ischus)

Meaning: strength, might
Origin: perh. akin to 2192

<2192> ἔχω (echo)

Meaning: to have, hold
Origin: a prim. vb.

<1743> ἐνδυναμόω

(endunamoo)

Meaning: to empower

Origin: from 1722 and 1412

<1722> ἐν (en)

Meaning: in, on, at, by, with

<1411> δύναμις (dunamis)

Meaning: (miraculous) power, might,
strength

Origin: from 1410

<1412> δυναμόω (dunamoo)

Meaning: to make strong, enable

Origin: from 1411

Usage: made strong(1), strengthened(1).

<1410> δύναμαι (dunamai)

Meaning: to be able, to have power

Origin: a prim. vb.

CUS Matthew 9:28 耶稣进了房子，瞎子就来到他跟前，
作这事吗？他们说，主阿，我们信。(Matt. 9:28 CUS)

耶稣说，你们信我能<1410>

- ¹¹ 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。
- ¹² 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。
- ¹³ 我靠着那加给我力量<1743>的，凡事都能作<2480>。

缺乏/ 饥饿



丰富 / 饱足



一次又一次经历



μεμύημαι

我已经学会这个秘诀



现在无论处在什么环境，
我知道怎样面对：

靠着那加给我力量<1743>
的，凡事都能作<2480>。

NAS Philippians 4:13 I can <2480> do <2480> all <3956> things <3956> through
<1722> Him who strengthens <1743> me. (Phil. 4:13 NAS)

CUS Acts 15:10 现在为什么试探神，要把我们祖宗和我们所不能<2480>负的轭，
放在门徒的颈项上呢？(Acts 15:10 CUS)

你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行<4238>。
赐平安的神，就必与你们同在。(Phil. 4:9 CUS)

<4238> πράσσω (prasso)

Meaning: to do, practice

Origin: a prim. vb.

“有分”

<4790> **συγκοινωνέω** (sugkoinoneo)
Meaning: to have fellowship with
Origin: from 4862 and 2841

<2841> **κοινωνέω** (koinoneo)
Meaning: to have a share of
Origin: from 2844

<2347> **θλίψις** (thlipsis)
Meaning: tribulation
Origin: from 2346

<2346> **θλίβω** (thlibo)
Meaning: to press, afflict
Origin: a prim. vb.

<2842> **κοινωνία** (koinonia)
Meaning: fellowship
Origin: from 2844

<2844> **κοινωνός** (koinonos)
Meaning: a sharer
Origin: from 2839

<2839> **κοινός** (koinos)
Meaning: common
Origin: from 4862

<4862> **σύν** (sun)

Meaning: with, together with (expresses association with)

CNVS Philippians 1:5 为了你们从头一天直到现在都在福音的事工上**有分<2842>**，我就感谢我的 神。(Phil. 1:5 CNVS)

CUS Philippians 1:17 那一等传基督是出于结党，并不诚实，意思要加增我捆锁的**苦楚<2347>**。

4:11–13: 我的知足，不取决于是否得到你们的馈赠。
4:14: 然而，你们愿意与我的患难一同有分，仍是一件美事。

- CUS **Philippians 4:14** 然而你们和我**同受<4790>患难<2347>**，原是美事。
- NAS **Philippians 4:14** Nevertheless <4133>, you have done <4160> well <2573> to **share <4790>** with me in my affliction <2347>.

CUS Philippians 4:15 腓立比人哪，你们也知道我初传福音，离了马其顿的时候，论到授受的事，除了你们以外，并没有别的教会**供给<2841>**我。(Phil. 4:15 CUS)

CNVS Philippians 4:15 腓立比的弟兄们，你们也知道，在我传福音的初期，离开马其顿的时候，除了你们以外，我没有收过任何教会的**供给<2841>**。(Phil. 4:15 CNVS)

1:5 **κοινωνία**——在福音上有分



4:14 **συγκοινωνέω**——在患难中一同有分



4:15 **κοινωνέω**——在供应上实际有分

真正的 κοινωνία，不只是一起相信，也是一起承担！

从头一天直到如今：一直“有分”

CNVS Philippians 1:5 为了你们从头一天直到现在都在福音的事工上**有分**<2842>，我就感谢我的 神。(Phil. 1:5 CNVS)

- CNVS **Philippians 4:16** 我在帖撒罗尼迦的时候，你们还是**一而再**把我所需用的送来。
- CUS **Philippians 4:16** 就是我在帖撒罗尼迦，你们也一次两次的，打发人供给我的需用。
- NAS **Philippians 4:16** for even <2532> in Thessalonica <2332> you sent <3992> *a gift* **more** <2532> <1364> than <2532> once <530> for my needs <5532>.

腓立比：教会刚建立

↓ 保罗离开

帖撒罗尼迦：继续传福音

↑

腓立比教会仍然不断供应

1:5：“从头一天直到如今”

↓

4:16告诉我们：“从头一天”到底是什么样子。

保罗到底在“求”什么？

礼物还是果子？

<1934> ἐπιζητέω
(epizeteo)
Meaning: to inquire for
Origin: from 1909 and 2212

<1390> δόμα (doma)
Meaning: a present
Origin: from 1325

<2590> καρπός
(karpos)
Meaning: fruit
Origin: a prim. word

保罗所关心的，不是他自己收到多少馈赠，
而是腓立比基督徒的生命结出多少果子

他真正盼望的，是腓立比人的奉献成为他们生命成熟、
参与福音和爱心的果子

CNVS **Philippians 4:16** 我在帖撒罗尼迦的时候，
你们还是一而再把我所需用的送来。

• CNVS **Philippians 4:17** 我并不求<1934>礼物<1390>，只求<1934>你们的果子<2590>
不断增加，归在你们的帐上。

• CUS **Philippians 4:17** 我并不求什么馈赠，
所求的就是你们的果子<2590>渐渐增多，
归在你们的账上。

• NAS **Philippians 4:17** Not that I seek
<1934> the gift <1390> itself, but I seek
<1934> for the profit <2590> which
increases <4121> to your account <3056>.

10 我靠主大大地喜乐，因为你们思念我的心，
如今又发生。你们向来就思念我，只是没得机会。

11 (Not that...)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。
(Phil. 4:10-11 CUS)

CUS Philippians 1:11 并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，
叫荣耀称赞归与神 (Phil. 1:11 CUS)

CUS Philippians 1:22 但我在肉身活着，若成就我工夫的果子，
我就不知道该挑选什么。 (Phil. 1:22 CUS)

同一份奉献，
三个不同的
视角

从保罗看：我已经够了；
从腓立比人看：这是你们生命的果子；
从神看：这是献给祂的祭。

礼物送到了保罗手中；
果子记在他们账上；
馨香却升到神面前。

所以17和18节其实从两个角度解释
同一份奉献
17节——从奉献者的角度
果子增加在你们的账上。
奉献使他们结出属灵的果子。
18节——从神的角度
蒙悦纳、神所喜悦的祭。

CUS **Philippians 4:17** 我并不求什么馈送，所求的就是你们的果子<2590>渐渐增多，归在你们的账上。

- CNVS **Philippians 4:18** 你们所送的我都全数收到了，而且绰绰有余；我已经足够了，因我从以巴弗提收到你们所送的，好像馨香之气，是神所接纳所喜悦的祭物。
- CUS **Philippians 4:18** 但我样样都有，并且有余。我已经充足<4137>，因我从以巴弗提受了你们的馈送，当作极美的香气，为神所收纳所喜悦的祭物。
- NAS **Philippians 4:18** But I have <568> received <568> everything <3956> in full <568>, and have <4052> an abundance <4052>; I am amply <4137> supplied <4137>, having received <1209> from Epaphroditus <1891> what you have sent <3844>, a fragrant <2175> aroma <3744>, an acceptable <1184> sacrifice <2378>, well-pleasing <2101> to God <2316>.

腓立比教会
↓ 馈赠
以巴弗提
↓ 带到保罗那里
保罗已经全部收到
这就是4:10“你们对我的关怀再次开花”的具体表现

ὁσμήν εὐωδίας
馨香之气
θυσίαν δεκτὴν
蒙悦纳的祭物
εὐάρεστον τῷ θεῷ
神所喜悦的

💰 他们以为自己在给
保罗送钱
↓
保罗说：不只是这样。
↓
🔥 在神看来，这是献
给祂的祭

16→19:需用<5532>

你们供应了我的需要；我的神必看顾你们的需要。
这不是交易，而是信靠

CUS Philippians 4:16 就是我在帖撒罗尼迦，你们也一次两次的，打发人供给我的需用<5532>。(Phil. 4:16 CUS)

<5532> **χρεία** (chreia)

Meaning: need, business

Origin: from 5530 or chreos (a debt)

Χρεία 需要

4:16 τὴν χρείαν μου
我的需要



4:19 πᾶσαν χρείαν ὑμῶν
你们一切的需要

- CUS **Philippians 4:19** 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<5532>的都充足。

- NAS **Philippians 4:19** And my God <2316> shall supply <4137> all <3956> your needs <5532> according <2596> to His riches <4149> in glory <1391> in Christ <5547> Jesus <2424>.

一切所需要的 ≠ 一切想要的

神应许供应我们的需要，并没有应许满足我们所有的欲望

神的供应不一定意味着我们永远不会经历缺乏：保罗自己也经历过饥饿和缺乏（4:12）。

充足<4137>

CUS Philippians 4:18 但我样样都有，并且有余。我已经充足<4137>，因我从以巴弗提受了你们的馈送，当作极美的香气，为神所收纳所喜悦的祭物。

- CUS **Philippians 4:19** 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<4137>。
- NAS **Philippians 4:19** And my God <2316> shall supply <4137> all <3956> your needs <5532> according <2596> to His riches <4149> in glory <1391> in Christ <5547> Jesus <2424>.

18→19:你们供应了我的需要；我的神必看顾你们的需要

这不是奉献与祝福的交易公式，而是对神丰富供应的信靠

<4137> πληρώω (pleroō)

Meaning: to make full, to complete

Origin: from 4134

πληρώω 充足

4:18 πεπλήρωμαι

我已经充足



4:19 πληρώσει

我的神必使你们充足

CUS Philippians 1:11 并靠着耶稣基督结满了<4137>仁义的果子，叫荣耀称赞归与神。(Phil. 1:11 CUS)

CUS Philippians 2:2 你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我的喜乐可以满足<4137>。(Phil. 2:2 CUS)

20节: 人的给予与接受, 最终归向神的荣耀

- CUS **Philippians 4:20**
愿荣耀归给我们的父神,
直到永永远远。阿们。
- NAS **Philippians 4:20**
Now <1161> to our God
<2316> and Father
<3962> be the glory
<1391> forever <165>
and ever <165>. Amen
<281>.

4:10-18 | 人的给予和接受
腓立比人 → 供应保罗
保罗 → 已经充足
腓立比人 → 结出果子
奉献 → 成为神所悦纳的祭

4:19 | 真正的供应者是谁?
ὁ θεός μου πληρώσει
我的神必供应

4:20 | 最终的荣耀归给谁?
τῷ θεῷ... ἡ δόξα
荣耀归给神

人的给予
↓
神的供应
↓
神的荣耀

福音没有被锁住

12 弟兄们，我愿意你们知道，我所遭遇的事，更是叫福音兴旺。

13 以致我受的捆锁，在御营全军，和其余的人中，已经显明是为基督的缘故。

(Phil. 1:12-13 CUS)

- 21 请问在基督耶稣里的各位圣徒安。在我这里的众弟兄都问你们安。
 - 22 众圣徒都问你们安。在该撒家里的人特特的问你们安。
 - 23 愿主耶稣基督的恩常在你们心里。
- (Phil. 4:21-23 CUS)

1:12-13 → 4:22

保罗被囚



福音进入御营

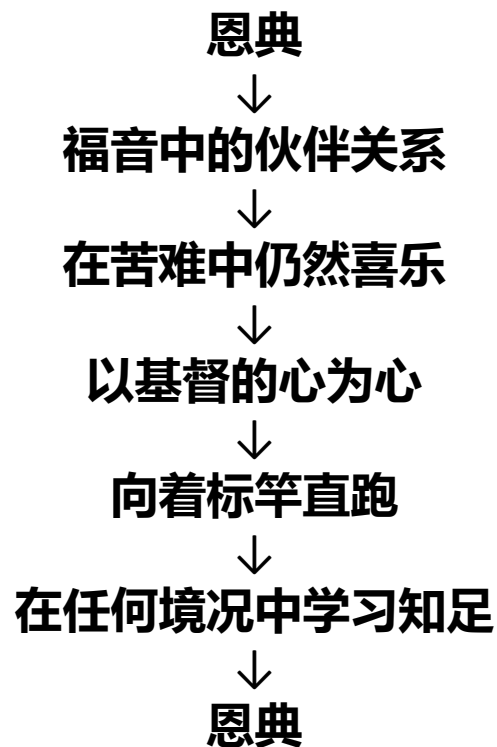


凯撒家里有人信主

**凯撒可以把保罗关进监狱，
却不能阻止福音进入凯撒的家**

腓立比书总结

2 愿**恩惠**<5485>平安，从神我们的父，并主耶稣基督，归与你们。(Phil. 1:2 CUS)



从恩典开始，
在恩典中奔跑，
最后仍然回到恩典！

愿主耶稣基督的**恩**<5485>常在你们心里。(Phil. 4:23 CUS)

恩典是奔跑的起点，
也是我们能够奔跑到底的根基