

講道隨筆

都來感謝恩主

帖撒羅尼迦前書 5:16-18 歷代志上 29:13

梁德舜牧師

帖撒羅尼迦前書 5:16-18 要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

歷代志上 29:13 我們的神啊，現在我們稱謝祢，讚美祢榮耀之名！(和合本)

願主的恩典和平安常與恩浸人同在！

「都來感謝恩主」這首詩歌，在華人基督教會中是非常流行、常常被用於感恩節或教會讚美聚會的一首歌曲。

這首詩歌其實原作為德文與英語的讚美詩，中文翻譯者在後來將其譯為中文。

- 英文標題是 Now Thank We All Our God。
- 詞作者是 Martin Rinkart (馬丁·林卡特)，生於 1586 年，安息於 1649 年。
- 曲譜則由 Johann Crüger (約翰·克呂格爾) 在 1647 年左右編配。
- 英文翻譯為 Catherine Winkworth (凱瑟琳·溫克沃斯)
- 感恩節腳步將至，我們都知道應該常常感恩、時時讚美，但是環顧四周，心中經常是

充滿抱怨、或是對現實的不滿足，但仍要感恩，主掌管一切。

- 帖前 5:16-18 這樣說，「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」即使對現狀不甚滿意，上帝給我們的恩典如此之多，永遠都有感恩的理由！

壹) 感恩的十大根據

恩浸人哦！縱使有困難、有病痛、有難以解開的疙瘩，仍然有十件事情，值得我們獻上深深的感恩。

1) 主應許與我們同在

約翰福音 15:9-10 這樣說，「我愛你們，正如父愛我一樣，你們要常在我的愛裡。你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡，正如我遵守了我父的命令，常在他的愛裡。」

2) 耶穌明白我們的感受

希伯來書 4:15 這樣講，「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。」

3) 得救贖的全然釋放

加拉太書 5:1 說，「基督釋放了我們，叫我們得以自由，所以要站立得穩，不要再被奴僕的軛轄制。」

4) 藉著耶穌可以到父那裡去

提摩太前書 2:5 講的正是這件事—「因為只有一位神，在神和人中間只有一位中保，乃是降世為人的基督耶穌。」

5) 我們隨時可以向上帝禱告

詩 139:7-10 說「我往哪裡去躲避你的靈？我往哪裡逃躲避你的面？我若升到天上，你在那裡；我若在陰間下榻，你也在那裡。我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，就是在那裡，你的手必引導我，你的右手也必扶持我。」

6) 我們永遠都不孤單

申 31:8 說：「耶和華必在你前面行，他必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你；不要懼怕，也不要驚惶。」

7) 耶穌給我們饒恕的能力

西 3:13 說「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」

8) 耶穌讓我們能忍受苦難

腓 4:12：「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。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」

9) 有聖靈保惠師與我們同在

羅 8:26 如此告訴我們：「我們的軟弱有聖靈幫助。我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的嘆息替我們禱告。」

10) 我們有永生的盼望

彼得前書 1 章 5 節即是一個很好的提醒：「你們這因信蒙神能力保守的人，必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。」

貳) 我們要經常學習感恩的心態

感恩是一種積極的心理態度，即是心懷感激或感謝的態度，也是正向心理學。它使人注意到生活中的一些「小驚喜」。史丹佛大學同情心和利他主義研究與教育中心科學主任艾瑪·塞柏拉（Emma Seppälä）指出，許多事物都能帶來短暫的快樂，但這種「即時的滿足感」往往會很快消逝，並讓我們渴望更多。而感恩所帶來的幸福感則截然不同，它是持久且可延續的。它可以幫助我們更加關注生活中的正面事物，從而提升幸福感。

- 1) 增強同理心
- 2) 改善心理健康
- 3) 促進心血管健康

加利福尼亞大學 Wendy Mendes 博士進行的一項研究指出，感恩的情緒與血液濃度以及其他可能導致心血管疾病的風險因素相關。此外，感恩可以減少負面情緒，增強對於衝動的控制力，可避免出現暴飲暴食的情況，吃得更好，自然身體也比較好。

- 4) 睡得更好

參) 你是一個常常感恩的人嗎？

聖經教導基督徒要懂得感恩。

詩篇 136:1 「你們要稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存！」

帖前 5:17-18 也說到「凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」

路加福音 17 章中，記載耶穌醫治了十個病人，最後，卻只有一個人回頭感謝耶穌。此時，耶穌說了一句非常有名的話——「潔淨了的不是十個人嗎？那九個在哪裡呢？除了這外族人，再沒有別人回來歸榮耀於神嗎？」（路 17:17-18）

由此可見，上帝非常「在意」我們是否有「感恩的心」，是否能在各樣景況中明白，一切都是神的恩典，要把生命中的榮耀「全部」歸給神。

1) 讓我們更愛神

2) 提升對神的敬拜

詩篇 100:4 「當稱謝進入他的門，當讚美進入他的院，當感謝他，稱頌他的名！」感恩不只提升我們的敬拜，此舉也是對神的敬拜。翻開聖經，其中有許多神的僕人，在「痛苦中」獻上敬拜，有許多的讚美甚至讓人不解——在如此景況中，怎還會有能力感謝？

3) 幫助我們管理思想

保羅在腓 4:8 提醒：「弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。」

4) 讚美幫助我們成為謙卑人

5) 感恩具有「降低焦慮」的神奇力量

聖經告訴我們：「在人不能，在神凡事都能。」、「不要害怕，我必幫助你。」記得，選擇讚美就是選擇上帝的大能，祂的平安必會進到心中幫助你。

6) 讚美趕跑「忌妒」

當我們過的不好時，難免會對情況較好的人產生「忌妒」。哥林多前書 13:4 「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂。」當心中充滿上帝的愛，比起看見自己沒有的，我們更能看見上帝所「給」的。

7) 讚美幫助我們找回方向

讚美讓我們更靠近上帝，在此過程中，自然會更加明白祂對我們的帶領。當我們每說一次「感謝耶穌」，祂的美好旨意就更多向我們顯明！

結論我們同心禱告：

親愛的上帝：求祢給我一個感恩的心，特別在我不願意的情況下仍然選擇順服和感謝。讓我的生命成為討祢喜悅的樣式，如同耶穌順服祢一樣，我們恭敬將恩典華人浸信會，我的屬靈的家，交託給祢，求祢掌管。我也把自己的需要擺在祢的旨意後面，相信祢會供應我的需要。祢是公義、信實、永不改變的上帝，讓我的口發出對祢的讚美，更多看見祢的榮耀。奉主耶穌的名求，阿們。