

## 梁牧札記 11/16/2025 梁德舜牧師

一個懂得感謝的人，是一個謙虛的人、  
一個懂得感謝的人，是一個喜樂的人、  
一個懂得感謝的人，是一個充滿活力的人、  
一個懂得感謝的人，是沒有敵人的人、  
一個懂得感謝的人，是沒有恨，只有愛的人。  
恩浸人，當你我學會了感謝，它必然成為您人生的轉捩點。

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？」(路加福音 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。操練感恩，帶來的益處遠超過你我所想像！

### 一) 讓我們更愛神

帖前 5:18「凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」不論發生何事，都要選擇感謝，因聖經明確寫道：「這是上帝的旨意。」這當然是件困難的事，但當我們選擇順服神的意思，而非順從肉體軟弱：抱怨環境、不饒恕人...，上帝會將我們拉近祂身旁。

### 二) 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？

先知以賽亞曾說：「我要照耶和華一切所賜給我們的，提起他的慈愛和美德，並他向以色列家所施的大恩，這恩是照他的憐恤和豐盛的慈愛賜給他們的。」(賽 63:7) 大衛在曠野逃跑時，作了這首詩，成為基督徒在困難中的提醒——不論情況有多糟，永遠可選擇讚美。「我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。」(詩 63:2-3)

### 三) 幫助我們管理思想

一個能夠感謝的人，不見得是因生命中沒有任何困難，更有可能的是——有能力管理自身思想，在情緒管理上「自律」，不讓自己陷入負面循環。我們永遠可以選擇抱怨環境、或悲嘆境遇，但也可以選擇相信上帝的真理，讓盼望、救恩的思想，取代絕望、撒旦的謊言。當我們越操練「感恩」，就能越成為「思想的管理者」。

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。」

### 四) 讚美幫助我們成為謙卑人

這個世界鼓勵我們追求自我的成就、以自己利益為優先，此教導讓我們忘記，謙卑是更重要的品

格。如何能活出謙卑呢？謙卑從「感恩」而來，當我們會為生活中的小事感恩，也會更加明白，那些讓我們感到美好的事，都是因有許多人幫助我們，才能成就。

### **五) 感恩具有「降低焦慮」的神奇力量**

當我們忙著面對心中焦慮、各種暫時無法解決的問題，選擇讚美、感恩，可幫助緩和這狀況。聽起來或許有些不可思議，但當我們選擇讚美，就是選擇相信神的大能、而非人的感覺。

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。

### **六) 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」。林前 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。

### **七) 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！恩浸人，明白了嗎？