

聖經真理簡介 (16)

禱告和感恩



李國慶 著

不住地禱告， 凡事謝恩，

-帖前 5:17-18

親愛的天，求祢賜福，要我們一生不住地禱告，和祢相親相近，享受毫不間斷的交通；我們心意與祢合一、成就祢的意旨、彰顯祢的榮耀。阿們！

目錄

第一章 不住地禱告·····	1
第二章 一種生活方式·····	7
第三章 感恩·····	12
第四章 忘恩負義·····	17
第五章 活著感恩的生活·····	25

第一章 不住地禱告

意思是什麼？

1. 親愛的朋友，中文聖經最短的一節經文，你知道是在哪裏？熱愛聖經的信徒都知道，是《約翰福音》11:35 所記載的，因為拉撒路的死，因為罪的可怕後果就是死，「耶穌哭了。」

第二位短的經文之一，亦是眾所皆知的，是《帖撒羅尼迦前書》5:17，在那裏使徒保羅指示信徒，要「不住地禱告」。

這節經文令很多信徒都感到困惑，不肯定它的意思是什麼？顯然，不住地禱告並不是指我們由朝到晚、每時每刻都要低頭閉目、綿綿細語向神禱告。但是我們如何理解，不住地禱告的意義？我們要怎樣做，才能遵從這關於禱告的重要命令？

首先我們要知道禱告的重要性，禱告被形容為信徒的屬靈呼吸，沒有禱告就沒有靈命。我們和神的關係，是我們生命中最重要關係。神要我們不住地禱告，是要我們操練到一地步，禱告就像呼吸一樣來得自然，使我們和神持續保持聯繫。

我們禱告越多，就越覺容易不住地禱告。無論我們遭遇什麼，有什麼感受，都將它擺在

神面前，求問祂的意旨，我們和祂保持親密相交，這就是祂願我們養成的習慣。

帖撒羅尼迦前書

5:16 要常常喜樂，

5:17 不住地禱告，

5:18 凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

和神不斷交通

2. 保羅給我們這個指示，目的是邀請我們和神進行不斷的通話。任何時刻、隨時隨地，我們都可和祂溝通。無論我們正是工作、步行、駕車、洗澡、用餐、看電視或電影時，都可以不住地禱告。我們更可在閱讀聖經時禱告，用經文禱告是很多虔敬信徒的好習慣。我們也可以無言無語地禱告，在任何地方、任何情況，在心中和神交通。

不住地禱告並不意味著我們要整天低頭閉目，擺出禱告的姿勢。保羅在同一段經文中勸勉我們，要常常喜樂，並凡事謝恩。喜樂和謝恩都是一種心態，因此，不住地禱告意思是我們應有一喜樂和謝恩的心態，通過和神整天交流表達出來。

我們可以安心，祂會聽到我們，因為無所不知的神知道我們所有的心思意念。神願我們要一生保持心中有神的心態。

詩篇 139：2 我坐下，我起來，你都曉得；
你從遠處知道我的意念。

神是我的幫助者

3. 保羅所指的不只是可聽到的禱告，亦是指我們意識到，神的存在和同在。每當我們對任何事情感到焦慮、失望或恐懼時，我們可迅速將思維轉化為禱告，禱告轉化為感恩。

在任何情況下，我們都可親近祂，尋求祂的幫助，因為全能的神、天地的主說祂是我們的幫助者，我們可為所有需要向祂祈求和交託。祂是全權神，控制一切，在逆境中仍然作王，在風暴中仍然掌權。

詩篇 54：4 看哪，神是幫助我的，主是扶持我性命的，

將所要的告訴神

4. 要不住地禱告，我們要意識到神是無處不在和無所不知，我們要養成習慣，在任何情況都和祂交通。祂是全能和全知、全善和全愛的神，我們可以在任何時刻來到祂面前，求祂的幫助和眷顧，這是祂給我們的莫大應許。

當我們感到寂寞、沮喪、悲傷、或絕望時，神總是在我們身邊。我們透過禱告提醒自己祂的同在，凡事仰望祂。無論景況、環境或

問題如何，我們都可向祂祈求。

遇到任何困難，我們不要掛慮，要藉著禱告、祈求和感謝，將所要的告訴神。要做到一無掛慮，我們就要不住地禱告。

腓立比書 4：6 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。

恆切禱告

5. 雖然我們不需整天跪在地上禱告，但要不住地禱告我們需要盡可能多多禱告。我們需要有紀律地定時和恆常禱告。在這繁忙的世代，給神時間是一大挑戰，但為了我們的永恆福祉，它是我們生命的首要事項。

保羅教導歌羅西的信徒要恆切禱告。我們要獻身禱告，所有敬虔信徒都終身獻身禱告，和神親近，不斷經歷祂的同在，神願我們時時刻刻活在祂裏面，與祂聯合。

歌羅西書 4：2 你們要恆切禱告，在禱告中警醒感恩。

禱告是首要責任

6. 我們常常覺得生活忙碌，無時間禱告，但我們仍然必須抽出時間。正如司布真指出，禱告是我們的首要責任，工作只

是我們的次要職責。事實上，當我們忙碌時，我們更需要禱告。馬丁路德說：「今天我有這麼多事要做，禱告若少過三小時，我就不能完成它們。」

每當我們沒有和神交融時，無論我們做什麼，都可能是不具聖靈的力量、不符合祂的意旨。沒有禱告，我們的服事在神眼中可能是徒勞無功的。

使徒行傳 1:14 **這些人和幾個婦人，包括耶穌的母親馬利亞，和耶穌的兄弟，都同心合意地恆切禱告。**

時常尋求他的面

7. 不住地禱告意思並不是我們每天都要全時間禱告，不做任何其他事情，但它確實意味著我們要時時刻刻都意識到神的同在。當我們從一事情轉移到另一事情時，我們不斷地和祂溝通及尋求祂的意旨。當我們遇到困難時，我們尋求祂的幫助。當我們得到祝福時，我們感謝祂的恩惠。神願我們和祂分享生命的方方面面，無論是憂慮或喜悅、挫敗或勝利。

我們面對的挑戰是專注於神，過以祂為中心的生活，而不只注視這繁忙、節奏急速的世界。

歷代誌上 16:11 要尋求耶和華與他的能力，
時常尋求他的面。

依靠的心靈

8. 不住地禱告也意味著我們不斷承認我們對神的依靠，一種依靠的心態應滲透我們的生命。神願我們透過禱告和祂保持聯繫，缺乏禱告會使我們單靠自己能力，忘記神。我們要戰勝懶惰、忙碌、健忘等阻礙，由間斷禱告的一般情況，提升至不斷禱告的最佳狀態。神是多麼深愛我們，我們要藉著不住地禱告，緊靠跟隨祂。

我們要記住，祂的意旨以外，什麼都不能做。神創造我們，是要我們以祂為神，從現在到永恆都依靠祂得著和保守豐盛生命。

詩篇

121:1 我要向山舉目，我的幫助從何而來？

121:2 我的幫助從造天地的耶和華而來。

第二章 一種生活方式

活在禱告狀態中

9. 不住地禱告，是要禱告成為我們的生活方式。一作者寫道：「『不住地禱告』指

的是經常性禱告，而不是不停的說話。禱告要成為一種生活方式-你要不斷地活在禱告狀態中。它是持續活在有神的意識中，你所看到和體驗的一切都成為一種禱告，活在有祂的深刻意識，和臣服於祂裏。

<https://www.gty.org/library/questions/QA157/what-does-it-mean-to-pray-without-ceasing;> 17/3/2019)

如果我們能夠不住地禱告，憑著聖靈賜予的力量，就可以做到大多數基督徒認為最難做的事，就是捨己，將自己臣服於神。捨己的意思是要我們摒棄自己的權利，做自己生命的主人、靈魂的主宰；承認我們是屬於神的，是祂的僕人，要崇拜和服侍祂，順服和遵行祂的旨意。

[不住地禱告的人，容易忘記自我，就可做到捨己。]

馬太福音 16:24 於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。」

堅持的寡婦

10. 耶穌在堅持的寡婦的比喻中，說我們要常常禱告。在這比喻，寡婦堅持要求不公正的法官給她伸冤。寡婦屬於當時社會的弱勢群體，地位卑微。這腐敗的法官對她申訴毫無興趣，亦無動於衷，但

她堅持不棄的態度，終說服了他。比喻終結時，不公正的法官承諾給她伸冤，不是因為他敬畏神或關心她的案，而是「因這寡婦煩擾我」（路 18：5）。

這個比喻告訴我們，神希望我們不斷地來到祂面前「煩擾祂」，在任何時刻都要在禱告中和祂「糾纏」，不要灰心喪志。

路加福音 18：1 耶穌對門徒講了一個比喻，為了要他們常常禱告，不可灰心。

無可言喻的嘆息

11. 禱告不僅限於口語禱告，因為聖靈可以用無可言喻的嘆息為我們代求。我們在順境和逆境時可禱告；在勝利和失敗時可禱告；在強壯和軟弱時可禱告。當我們不知道該為什麼禱告時，我們仍然可禱告。

只要持續和神進行終身通話，我們現在和將來的生命都可得無法估量的豐富。全能神掌管一切，祂當然可以永恆滿足我們的需要。

羅馬書 8：26 同樣，我們的軟弱有聖靈幫助。我們本不知道當怎樣禱告，但是聖靈親自用無可言喻的嘆息替我們祈求。

承認我們的罪

12. 我們必須不住地禱告，因為我們生來就

有罪性，有犯罪的傾向和性情，終身違反神的律法。得救之後，神帶領我們行成聖之路，但在今生永不能成為完美。不住地禱告給我們一平台向神認罪，求祂饒恕，給我們力量去悔改罪行。我們應培養成習慣，每當我們犯罪時，立刻向祂懺悔。

衡量我們靈命成長程度的一個標準就是，每當我們犯罪時，多久才意識到我們的罪，並將它帶到神面前。

約翰一書 1：9 **我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。**

保羅不住地禱告

13. 許多聖經人物都活在不住地禱告的狀態中。保羅當然有不住地禱告。在《以弗所書》，他「不住地」為那地的信徒感謝神。每逢想念到腓立比的信徒時，他亦感謝神（腓 1：3）。他又說他「不住地」為歌羅西的信徒祈禱（西 1：9a）。在許多地方，在許多情況，保羅為許多事情都曾多次禱告。他又為以色列禱告（羅 10：1）。他在監獄裡午夜時禱告，其他囚犯側耳聽著。

為這麼多人和事情禱告，我們可見這偉大信徒是不住地禱告的。我們也可以說，因為他

不住地禱告，所以他成為一偉大信徒。

使徒行傳 16:25 約在半夜，保羅和西拉正在禱告，唱詩讚美神，眾囚犯也側耳聽著的時候，

耶穌不住地禱告

14. 耶穌是不住地禱告的最高典範。祂向我們展示，即使在祂極為忙碌的時候，祂仍然有時間禱告。祂生命中最忙碌的一天，可能是《馬可福音》1章記錄的那一天。那天祂在會堂教導人，之後又行神蹟，治病，趕鬼。在晚上，許多生病和被鬼附的人被帶到祂面前，「全城的人都聚集在門前。」（可 1:33）

服侍眾人之後，祂必感到筋疲力竭，需要長時間休息。然而，第二天早上天未亮的時候，祂就起來，到曠野去禱告。

馬可福音 1:35 次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。

耶穌在禱告中離世

15. 耶穌在所有場合和任何時候都禱告。祂在使五千人吃飽之前禱告（太 14: 19-21）。祂祝福小孩時，按手禱告（太 19:13）。祂在早晨（可 1:35）和晚上（可 6: 45-47）禱告。祂在彼得宣認耶穌為基督（路 9:18）和登山顯榮（路

9:29) 前禱告。在教導門徒禱告之前，祂禱告（路 11：1）。祂為門徒和所有後來的信徒禱告（約 17）。

當祂的受難開始時，祂在客西馬尼園三次禱告（太 26：36-42）。最終，在十架上死亡時，祂正在禱告，人類的救贖主，是在禱告中離世的。

路加福音 23:46 耶穌大聲喊著說：「父啊，我將我的靈交在你手裏！」他說了這話，氣就斷了。

第三章 感恩

世上最感恩的人

16. 基督教是一極為重視感恩的宗教，基督徒被認為是世上最感恩的人。感恩是神的子民基本特徵，因為神打開了我們的屬靈眼睛，我們察覺到生命中有數之不盡值得感恩的事物。

神豐富的美善滲透我們生命的每一部分，令我們充滿感恩之情。我們認識到，神創造天地萬物，給我們生命，從出生直至永恆，祂關愛我們，滿足我們的需要，賜我們無盡恩

典。我們要抱有感恩的心態和人生觀，活出感恩圖報的生命。

歌羅西書

2:6既然你們接受了主基督耶穌，就要靠著他而生活，

2:7照著你們所領受的教導，在他裏面生根建造，信心堅固，充滿著感謝的心。

感恩榮耀神

17. 神創造我們，是為了祂的榮耀，所以生命意義在乎榮耀神，和以祂為樂。

當我們認識到神是萬福之源，當我們知曉祂天天供給我們需要的美善和信實，就要獻上感謝。我們的敬畏和崇拜、讚美和感恩榮耀祂。我們應天天帶著歡欣和感恩的心來到祂面前，這是對祂在我們生命中所做一切奇妙作為的合宜回應。

詩篇50：23a 凡以感謝獻祭的就是榮耀我；

將生命焦點放在神

18. 感恩的心態使我們將生命焦點放在神，而不是自己。人的問題是他過著以自我為中心的生活；我們越是養成感恩的習慣，就越會向神看。我們越多表達我們的感恩之情，就越會睜開眼睛，看到祂賜予我們的無限美善和祝福。

當我們意識到多麼需要祂時，生命就會變得以神為中心，自我就必衰微；我們會謙卑地成為空空的器皿，被神充滿，神成為我們的內容，我們就可彰顯祂的榮耀，活出生命的真諦。

約翰福音3:30 **他必興旺；我必衰微。」**

屬靈的祝福

19. 基督徒視自己是一無所有，神每天供應給他空氣和陽光，飲食和住屋，以及其他生命必需條件，他感激不盡。他擁有的一切都是來自神的手：他的生命和氣息、健康和力量、家人和朋友、工作和事業、及財富和享樂。

基督徒為此生的每件好事物感謝神，但他感謝祂屬靈的祝福，遠遠超過任何現世的祝福。

他得到神的揀選，承受救恩及成為祂的兒女；他已蒙重生，得聖靈的內住和新的靈命；他又得信心和悔改的恩賜，神赦免他的罪，稱他為義人；他行成聖之路，神使他靈命成長，變得更像基督；神已為他配備了敬虔生命所需的一切，他的身體是聖靈所住的殿。

為了這些豐盛無盡的屬靈恩賜，基督徒要何等感謝神呢！

彼得後書1：3 神的神能已把一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的神。

基督背負我們的罪

20. 神的兒子取了奴僕的形像，成為人的樣式，活了無罪的一生，順服地在十架上受苦捨命。在十架上祂背負了我們的罪孽，承受了神對我們的罪的憤怒、罪的懲罰，被神審判，被神離棄，被神詛咒至死。

神犧牲祂獨生子救贖我們，除去罪的阻攔，神對罪公義的要求得著滿足，現在凡信耶穌的都得與神和好，得脫離律法的詛咒、罪惡的捆綁，得神的平安，得自由，得光明榮耀的新生命。

感恩是基督徒的一種生活方式，因為他有無盡的事情值得感恩。他是一應去地獄的罪人，但神給他罪的赦免、義人地位、永恆生命、兒女名份、滿溢喜樂、無窮祝福，他怎能不永恆向祂衷心感恩？

哥林多後書 5:21 神使那無罪的，替我們成為罪，好使我們在他裏面成為神的義。

和基督同作後嗣

21. 蒙神大恩，我們成為神的兒女的，亦是

神的後嗣，即是可繼承產業的兒女，可承受「天上的基業」。天上的基業是指永生的福樂、神的賞賜，祂兒女的各種權利，一切天上的盼望和榮耀。一作者給這基業一個令人歡欣的定義：「生命，公義，喜樂，和平，完美，神的存在，基督的榮耀友誼，獎賞以及神所計劃的一切，都是基督徒的天上遺產。」

我們不僅成為神的後嗣，也和基督同作後嗣，因為祂是我們的長兄。我們將承受祂所承受的，將分享祂的承受。因為基督是萬有的承受者，我們將和祂一起承受宇宙的一切！這當然包括世界（詩24:1）和列國（詩2:8）！

因為神給予我們如此偉大的救贖洪恩，和豐富無限的繼承，我們當然要永恆感謝祂。

歌羅西書1:12又感謝父，使你們配與眾聖徒在光明中分享基業。

第四章 忘恩負義

所有罪惡的根源

22. 聖經說人類犯罪的主要原因，就是對神的忘恩負義，不感恩就是不承認誰是主人，不服從和背叛主人。一切美善的恩賜都是從神而來，但渺小的受造物說是靠自己雙手打回來的。忘恩負義對神是一大侮辱，自私的罪人只知有己，不知有神，藐視創造者，和祂分離隔絕，甚至視祂為敵。

很多信徒以為不感恩只是一小罪，但保羅在《羅馬書》，逐一表列人類的種種罪惡之前，首先指出人不給神應有的榮耀，和不感謝祂。根據這個分析，忘恩負義不是一小罪，而是所有罪惡的根源。人若然懂得榮耀神，向祂感恩，就不會向祂犯罪和離棄祂。

越來越多人認為生活中的美好事物是理所當然的，他們沒有感謝神創造這奇妙的宇宙，及賜給人類生命的恩典，反而編造了荒誕不經的進化論、人文主義、不可知論、和種種無神謬論，試圖詭解偽辯神的奇妙作為。

這些人用謊言來交換神的真理，甚至打壓真理，並且崇拜自己或其它偶像。他們必要在審判日，在神的白色大寶座前為這些惡行被定罪。

聖經給我們很多末世跡象的預言，其中一個是人們對神的作為毫不感恩(提後3:2)。這世代是最不感恩的世代，大部分人都是忘恩負義的叛徒，所以很多預言專家說，我們是末日世代，會見證世界末日的來臨，耶穌隨時會回來審判萬民。

羅馬書1:21因為，他們雖然知道神，卻不把他當作神榮耀他，也不感謝他。他們的思想變為虛妄，無知的心昏暗了。

以色列人抱怨連連！

23. 以色列人是神的選民，是極為蒙福的民族，神在他們當中行偉大奇事，用大能的手領他們逃離埃及的勞役，在他們眼前使紅海分裂，法老的追兵淹沒在海裏。但他們卻沒有感恩，並不覺得欠祂什麼，總是覺得自己很苦命，常抱怨連

連！

出埃及以後，他們在曠野期間，常對摩西發怨言。當他們找不到水喝，找不到食物吃，發現敵人強大，難以征服的時候，就向摩西發怨言。他們沒有牢牢記住耶和華的大能大力，完全忘記祂所彰顯的偉大奇事。

他們只著眼今天的不足，卻忘記神之前豐盛的供應，不向祂感恩，反而怨聲載道，就觸發祂的憤怒。神使他們在曠野漂流四十年，未能進入那流奶與蜜的迦南美地，直到最後那一世代的人，二十歲以上的，個個死在曠野，除了約書亞和迦勒。

申命記32：18 **你輕忽生你的磐石，忘記生產你的神。**

但以理被扔進獅子坑

24. 大部分人都是忘恩負義的，除了神的真子民。舊約的但以理，被擄到巴比倫，一崇拜偶像的國，但他一生虔誠追隨神，過著感恩的生活。一天但以理的敵人說服尼布甲尼撒王，立一條禁令，三十天之內，不拘何人，若在王以外，或向神明或向人求甚麼，就必扔在獅子坑中。

儘管但以理知道，很可能會因為向真神祈禱，要遭受死刑，他的信心沒有動搖。他不

受王令威嚇，仍然像往常一樣，每日三次向祂禱告，並獻上感謝。

之後他的敵人向王報告他的違法行為，但以理被扔進獅子坑裏，但神與他同在，差遣天使封住獅子的口，使他毫無損傷。

但以理書6:10 但以理知道這文件已經簽署，就進自己的家，他家樓上的窗戶開向耶路撒冷。他一天三次，雙膝跪著，在他的神面前禱告感謝，像平常一樣。

使徒保羅

25. 有些信徒覺得在繁榮日子很容易感謝神，但在逆境時卻很困難。我們要聽從神的指示，凡事謝恩，無論是好事或看似壞的事。一作者說得好：「若『凡事』與『煩事』都能感恩，才能恩上加恩。」我們可以從許多聖經人物的例子學習。

使徒保羅經歷了許多嚴厲的考驗，沒有人比他為基督受更多苦，但沒有人比他更有感恩的心態。他的書信充滿了感恩之情，他勉勵我們在任何情況下都要感恩；這勉勵是來自一歷盡滄桑的使徒，確是令人信服的。

帖撒羅尼迦前書5:18 凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

耶穌的典範感恩生活

26. 耶穌過著典範的感恩生活。在福音書中至少有兩次，祂只用幾個餅和幾條魚，使數千人吃飽。每次在祂施行這奇蹟之前，祂都會先感恩（約6:11；可8:6），祂給我們一感謝神供應食物的好榜樣。

對耶穌而言，感恩是一習慣、一生活方式，祂行神蹟之前常常感恩。在祂將拉撒路從死裡復活之前，祂先對神的大能感恩（約11:41）。

在最後晚餐時，祂三度為喝葡萄汁和吃餅祝謝（路22:17, 19；太26:27）。祂在數小時內就會被逮捕，之後受審判，被釘十字架，承受神對人類的罪的憤怒，經歷最痛苦的死亡，但在生命最黑暗的時刻、在大難當頭之際，祂仍然不忘感恩。

路加福音22:19他又拿起餅來，祝謝了，就擘開，遞給他們，說：「這是我的身體，為你們捨的，你們要如此行，為的是記念我。」

治好十個痲瘋病人

27. 墮落的人類是如此敗壞，以致感恩是一罕見的事情。在福音書耶穌給我們一個感恩和忘恩的例子。有一天，祂遇到一群十個顯然是嚴重痲瘋病患者；當時這

種病是不治之症，患者被認為是不潔淨，要和社區隔離，過著孤獨離群的生活。

因為他們的不潔淨，見到耶穌，他們只能遠遠地站著，高聲呼求憐憫，不能親近祂。耶穌聽到呼求，就叫他們去把身體給祭司檢查。當他們服從祂的指示，正去見祭司時，就潔淨了。

路加福音

17: 12他進入一個村子，有十個癩瘋病人迎面而來，遠遠地站著，

17: 13高聲說：「耶穌，老師啊，可憐我們吧！」

17: 14耶穌看見，就對他們說：「你們去，把身體給祭司檢查。」他們正去的時候就潔淨了。

大聲歸榮耀給神

28. 雖然十個人都得醫這無藥可醫的病，得賜新生命的大恩大德，但只有一個回來感謝耶穌。其他九人認為他們沒有欠祂什麼，對祂沒有任何表示。

耶穌說潔淨了的不是十個人嗎？那九個在哪裏呢？顯然祂感到詫異，他們不知所蹤，只有一個回來感謝祂，亦可見祂多麼重視感恩，對人的忘恩感到失望。

這個回來的是撒瑪利亞人，他大聲歸榮耀給神，又俯伏在耶穌腳前感謝祂。他說話不多，但可見是真心誠懇的。

有學者指出，「感謝」的希臘文動詞，在四福音書只出現十一次，九次是耶穌向父神的「感謝」；一次來自法利賽人和稅吏比喻中，法利賽人向神「感謝」，但因為他的虛偽自義，他的感謝是不蒙神悅納的（路18:11）。

唯一一次人對耶穌的感謝，是蒙悅納的，就是來自這個被猶太人藐視的撒瑪利亞人！

路加福音

17:15其中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀給神，

17:16又俯伏在耶穌腳前感謝他。這人是撒瑪利亞人。

17:17耶穌回答說：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個在哪裏呢？」

17:18除了這外族人，再沒有別人回來歸榮耀給神嗎？」

耶穌的弟弟雅各

29. 雅各是耶穌的弟弟，也是早期教會的領袖人物。我們從他的著作看到，他是一抱非常感恩態度過活的人。他告訴我們，試煉是信心成長的途徑，因此，當它們來臨時，我們要認為是大喜樂。

如果他能夠在遭遇各種困難逆境時不意志消沉，反而視為是大喜樂，我們可以想像到，他對生命中的一切事物都感激不盡。

在患難中，我們要感謝神的同在，祂會給我們足夠的恩典，好叫我們承受得住；我們亦要相信，祂正在為祂的榮耀和我們的福祉工作，塑造我們的性格，將我們模成基督的形象。

雅各書

1:2我的弟兄們，你們遭受各種試煉時，都要認為是大喜樂，

1:3因為知道你們的信心經過考驗，就生忍耐。

1:4但要讓忍耐發揮完全的功用，使你們能又完全又完整，一無所缺。

第五章 活著感恩的生活

滿溢感恩

30. 基督徒要養成感恩習慣，鍛鍊感恩性格，務求生命要有滿溢感恩，天天榮耀神。願我們做一群蒙神喜悅的信徒，越是感恩，就越是蒙恩。感謝神！

現在讓我們謙卑地學習，以下聖經的教導：

- (1) 感恩是神的命令，我們要充滿著感恩的心，常常感謝父神，在禱告中警醒感恩：**你們無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父神。**（西3:17）
- (2) 感恩是神的意旨，神要我們有感恩的心和生活方式：**凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。**（帖前5:18）
- (3) 感恩使我們靠近神，因為神同在於充滿感恩的環境，祂住在祂子民的感恩當中：**我們要以感謝來到祂面前，用詩歌向他歡呼！**（詩95:2）
- (4) 感恩的心證明我們確實得救，因為常常感恩的人是被聖靈充滿的：**要被聖靈**

充滿。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。(弗5:18, 20)

(5) 感恩的心態表示我們適宜在神的天堂居住，因為天堂是充滿感恩的地方：「**今在昔在的主—全能的神啊，我們感謝你！因你執掌大權作王了。**」(啓11:17)

怎樣感恩？

31. 我們應該怎樣向神表達感恩？首先，我們在禱告時要感恩，聖經中的許多禱告都充滿感恩，感恩是禱告的重要成分，我們千祈不要只知祈求，不識感恩。

我們也可通過向世人傳揚神的偉大創造、奇妙作為，宣告祂的恩典福音、救贖大功，在世人面前榮耀祂，來表達我們的感謝。

感恩承認神是我們的創造者和生命的主，把我們的焦點從生命的問題轉向神，使我們從祂的角度看人生。這種上向的焦點會增強我們的信心，使我們能夠以充滿盼望和勇氣的态度，面對生命的考驗，活出敬虔的生活。我們光照人前，就是最美好的感恩。

詩篇107:1 你們要稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存！

高聲歌唱、竭力頌揚

32. 基督徒在崇拜時，恆常用音樂和歌唱來表達對神的感激之情。感恩是我們對神

的愛和善的應有回應，我們要憑感恩的心向世人高聲歌唱、竭力頌揚祂賜給我們的無限恩典。

我們亦要用奉獻向神表示感謝。若然只有口頭感恩，卻沒有奉獻時間金錢，只有無物無心的感謝，就只是虛偽的感謝。

但最重要的是，我們要透過謹守祂的律法、遵行祂的旨意，過聖潔和順服的生活來感謝祂。基督徒必須培養一顆感恩的心，用嘴唇感恩，用心靈感恩，和用行為感恩。

詩篇119：7我學習你公義的典章，要以正直的心稱謝你。

常常感謝父神

33. 我們應為一切感謝神，為了好事和看似壞事都感謝祂。祂掌控一切，祂可使用一問題或挑戰、困難或損失使我們得益，使我們符合祂兒子的形象。祂經常使用試煉和磨難來淨化我們，和加強我們的信心。現在我們可能無法以有限的角度理解祂的目的，但我們可以相信祂的應許，即萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

在繁榮中要感謝神，在逆境中亦要感謝祂。聖經說，我們要在任何情況都感恩，沒有例外、沒有籍口，這個指示是來自常經患難的

使徒保羅，他給我們一個榜樣，無論是喜樂歡欣或受苦受難時，都要感恩。

以弗所書5:20 **凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。**

數算我們的祝福

34. 由於我們與生俱來的罪性，自然會以自我為中心，會有不感恩的心態，又會有種種不滿和抱怨的傾向。因此我們必須為感恩努力，因為它不是我們自然產生的性情。

聖經命令我們要感恩，這是一需要時間培養的紀律。我們需要操練一真摯喜樂和感恩的心態，因為我們有很多值得喜樂和感恩的事物。

令感恩心態成長的一有效方法，就是學習專注我們擁有的東西，及數算我們的祝福。我們生命中擁有的，很容易被視為理所當然的；例如健康、衣食、住屋、家庭、朋友、工作、教會和在香港這個比較和平穩定的社區生活，有宗教自由，沒有逼迫，又有聖經及靈修書籍可閱讀。

要記得雅各的提醒，各樣美善的恩澤和完美的賞賜都是來自神。我們越多數算，就越覺豐盛，就越想感恩。我們信耶穌的人，是何等的有福，正如一作者說：「感恩是一項永

享不盡的樂趣。」

雅各書1:17各樣美善的恩澤和各樣完美的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裏降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。

要以感謝來到神面前

35. 古人說：滴水之恩，當湧泉相報。神給我們無限不盡的大恩大德，我們要怎樣報答祂呢？

願我們要不住地禱告，向神感恩，感謝神創造悅眼美景、動聽聲音、動物植物、美好食物、物質世界、屬靈領域。感謝神創造蒼穹浩瀚，成就偉大救贖。

感謝神給我們永恆生命、喜樂平安、無窮祝福。願所有權能和豐富、智慧和力量、尊貴和榮耀、頌讚和感恩歸給神，直到永永遠遠，阿們！

詩篇

95：1來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！

95：2我們要以感謝來到他面前，用詩歌向他歡呼！

95：3因耶和華是偉大的神，是超越萬神的大君王。

經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

感謝我好友黃廣鴻弟兄贊助這福音冊子的印刷費，張添來弟兄校對。

版權所有 © 2023 李國慶。出版日期 2023年4月。此福音冊子免費贈閱，歡迎索取。

作者簡介：李國慶弟兄，職業律師，教會執事，亦是在職傳道人。他著有一系列福音及末世預言冊子，包括：《福音》、《快樂》、《耶和華是我的牧者》、《復活》、《阿爸父!》、《耶穌釘十字架》、《神恩浩大》、《神的憐憫》、《讚美神!》、《神愛世人》、《耶穌的回來》、《倒數開始》、《核武大戰》、《反猶太主義》、《末日大決戰》、及《敵基督》等。

他亦有建立：(1) 一個 YouTube 頻道，名為「末世預言-福音頻道」，及 (2) 一個網站，名為「末世預言-福音網站」(網址：<https://www.khleepreacher.com>)；恆常用它們傳播福音。

