

# \*感\*恩\*時\*刻\*

# 感恩節

《感恩節》原是美國和加拿大全國性的節日，原意是為了感謝印第安人，感謝上天賜予一年度豐收的祝福。後來人們常在這一天感謝他人。在美國，自 1941 年起，訂 11 月第四個星期四是美國感恩節。並從這一天起將休假兩天。在這一天，成千上萬的人們不管多忙，都要和自己的家人團聚。

我們成長的過程中，無論在學業上或生活上，總是會面對許多大小不同的問題，學習面對問題；解決問題，是成長的必要條件，但若問題發生在主客觀條件不佳；面臨嚴峻考驗時，如果有人能指引你調適心情，改變方法，轉個彎，走出那個關卡，或許就能豁然開朗，功力大增。我們的人生經驗中，都有這樣的恩人，在念書的時候遇到的是老師，在工作時遇到的是前輩、師傅、朋友，他們在關鍵的時候影響我們的人生，許許多多他們的存在，更大大改變這個社會。

在這個災難頻頻、人心惶惶的時代咱要如何對上帝存感恩的心？特別是當咱想起許多的人面臨親人死傷、家破人亡、流離失所的情景……，咱要用什麼的心情來過感恩節？對個人來說，這一年來或許也有許多苦痛、重擔、憂愁佔據我的心懷。但，不要掛慮(腓立比書四章 6 節→應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神)。人要如何常存感恩的心？頭一項就是像保羅向當時受逼迫的、在患難中的腓立比教會兄姐所說的：「一概莫得掛慮」。1.咱不是倚靠世間的君王，咱不只是倚靠堅固的建築物來躲閃地震的驚惶、無奈，咱是倚靠全能的上帝，將生死交在祂的手中。2.你是我的主。(詩 16 篇 2 節) 不論行過死蔭的山谷、或是青翠的草蒲，咱是伊手下的羊，咱莫得掛慮。3.祢是我一切幸福的源頭。詩篇 16 篇 2 節：「你以外我無福氣」。有時咱的許多煩惱、重擔都是因為咱的貪心、慾望所造成的，咱希望從這世間得到更多的福氣，這些有時不是上帝所歡喜、不合上帝的旨意，莫得為世間這些起起落落的事來過度掛慮。4.把你們所需要的告訴上帝。(腓立比書 4 章 6 節)：將你所求的排列在上帝面前，這是交托的生活與信仰的態度，歡喜、順服上帝的攝理與安排在咱身上所發生的每一件事，你才有可能過「一概莫得掛慮」的生活。

感恩節是回顧與感恩的時刻。回顧過去一年我們所經歷的種種，上帝如何藉著祂的手帶領我們，如何以祂的大能扶持我們，補滿我們的欠缺；同時，我們也當為上帝在我們身上一切奇妙的作為獻上感恩，藉著感恩來親近祂，將榮耀歸與祂，並祈求上帝繼續的恩待與帶領。或許有人會認為，在過去這一年中，實在不容易找到感恩的理由，因為過去這一年，我們大多數的人似乎都過得不是那麼輕

鬆。原本沈重的生活壓力，在物價飛漲的情況下雪上加霜，幾乎所有的民生物資，從吃的、穿的、用的全部都大幅的漲價，唯獨薪水沒有調升，日子一天比一天難過。在這樣艱辛的情況下，或許我們會想要問：這還有什麼值得我們感恩呢？

通過歷史的回顧，我們可以明白一件事：其實，感恩節並不是一個豐富、炫麗、凱旋的感恩慶典，而是一群在生命絕境中的人，學習信靠與交託的信仰功課。也因為這樣的學習，他們能夠倚靠上帝來克服眼前的一切困境。各位親愛的弟兄姊妹，也許對我們來說，我們都難免有所欠缺，也難免有所軟弱。但是有什麼人可以說他沒有任何的欠缺與軟弱呢？因此，在這世上，我們不是要追求凡事富足有餘，而是需要去學習在困境與欠缺中體驗上帝的恩典，並且通過彼此的幫助，使上帝的愛更加顯明。

我們所讀的聖經節中，上帝的話很清楚的告訴我們，在我們生活中所有一切的美物，都是出於上帝恩典的賞賜。要心懷感恩，因為這原不是藉著我們自己的能力所能得到的。雖然在我們的生命中我們都難免遭遇困境，但在上帝的恩典中，我們不也安然度過嗎？懂得數算上帝的恩典，我們才會知道自己還有很多，才會明白自己有多麼的幸福。在現代有許多的人是「人在福中不知福」，也因此過得很不快樂，懂得感恩才能夠學會知足，一個人懂得知足，才能夠領受喜樂的心，以積極的態度來面對人生。另外一方面，聖經的話語也在提醒我們，心懷感恩，也幫助我們知道自己的有限。因為人性的罪惡，往往在人生順遂的時候，顯得不可一世、自高自大；而在人生陷入困境時，又容易萬念俱灰，陷入絕望的深淵，一個懂得感恩的人，他明白自己人生的順遂，不僅僅是出於自己的能力，更有出於上帝恩典的帶領。從而懂得在順境中謙卑、不自高。並且，即使人生遇到困境，他也不至於失去盼望，因為他知道即使自己失敗了，但上帝絕不失敗，他還有上帝可以倚靠，從而使他在困境中堅強、有盼望。

在感恩節，我們紀念上帝恩典，在上帝的面前獻上我們的感謝的同時，我們更應該要有回饋的行動。感恩若沒有行動的回應，就好比信心 沒有行為一樣，只不過是個空殼。基督教的信仰不是什麼高深的大學問，而是在每一個極其平凡的行動中可以去付出和實踐的。耶穌曾說：「因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了、你們看顧我；我在監裏，你們來看我。」（馬太 25：35～36）關懷每一個在苦難中、軟弱中、疾病中、缺乏中、逼迫中的人，這就是耶穌呼召我們去做的事，這就是基督教信仰的最佳實踐，讓這些人體會到上帝的愛，讓這些人重新看見生命的盼望，就是對主耶穌的恩典最好的回饋。我們若滿懷感恩來到主的面前，我們就絕對不要忽略這個回饋的行動，願主的恩典常與我們同在。

對你生活中發生的每件事情，表示感恩，將使你生命中每一刻都變得特別。當你心中滿懷感恩，你就有願望，將你的歡樂散播給別人。你會毫不思索的，想要滿足別人的需要。感恩具有實際的力量，你愈有感覺，你就愈想找理由接近。感恩有神奇的力量，像一塊磁石，你擁有愈多，你的力量就愈大。展現生命的能量，感恩使你經驗到更多過去沒有經驗過的事。感恩是愛的一種情緒反應，當人

遭遇到嚴肅的生命問題時，感恩就會湧上心頭。沒有持續的感謝，讚美，我們的頭腦將變得空洞，心變得晦暗，彷彿世界已經遠離而去，認命的接受命運的安排。反之，感恩會使我們遠離困難，痛苦，與孤獨。當你心中充滿感恩時，就不可能感覺到憂慮，生氣，沮喪等的負面情緒。豔陽高照與風雨交加，不可能同時同地存在。感恩將使我們面向事實真理，掃除悲傷，痛苦。

安排一個時刻，每天找個理由感恩。健康身體，有能力幫助別人，支持朋友…都是感謝的理由。人生中每一樣事都有感恩的理由。當感恩成為生活的一部份，成功，快樂，健康就會常在。只要你心存感恩，你會看到事情的變化，悲傷化為歡樂，損失卻演變為知足常樂。用感恩的心觀察每一樣事，都會發生相同的立即效果。感恩不需要成本：自然現象，花兒開了，秋天的葉子換了顏色，藍天白雲，這些簡單的事務，讓我們心也跟著愉快開朗起來。遭遇到不能忍受或不能改變的事實時，感恩讓我們改變了人生。感恩的感覺出現時，情況變得晴朗，我們看到了改變的機會。我們提昇了自己，看到了我們能力在崗位上發揮，消沈志氣恢復生氣，衝突變成和睦，緊繃變得舒緩和平。能過一個快樂，健康，成功的人生關鍵在於感恩。感恩能恢復你的健康，也能讓你保持年輕。看看那些心懷怨恨飽經風霜的臉。他們顯得憔悴，再看心懷感恩的人，他們容光煥發，散發出健康活力。你不可能同時心存感激，又不快樂。即使要走向人生終點，感恩能讓我們得到最高與最好的滿足。愛使生命與世界充滿意義。感恩來自於愛，也是愛心的自然表現。讓感謝讚美充斥在美好的人生與世界當中。因此無論何時的感恩，就是在發揮調治療自己的能力。我們可以選擇我們想要的生活方式。選擇感恩的態度，也是確保生活的快樂、健康與成功。

※每一次感恩的行動，讓負面經驗轉而變為正面積極，將使個人受益無窮。※

