



多马·孟赫会长

神圣的感恩之礼

为天父所赐予的祝福，以及周遭之人为我们所做的一切表达感激，可以培养感恩之心。

这是一场极其美好的大会，当我蒙指派担任本教会总会会长的时候，我说：“我要替自己找一件事来做，我想当大会堂唱诗班的顾问。”我真的以我的唱诗班为荣！

有一次我母亲对我说：“小多马，你的一切表现都让我引以为荣。不过，我想给你一句建议：你最好继续学钢琴。”

于是，我到钢琴前弹奏一首曲子给她：“来来来，〔我们来，〕生日派对一起来。”¹接着我在她额头上亲了一下，她也抱了我。

我想到了她，也想到了我父亲，想到所有影响过我的总会持有权柄人员，还有其他人，包括我曾经拜访过的那些寡妇——共有85位，有时候是带一些鸡肉让她们烤来吃，有时候在她们的口袋里放点钱。

一天晚上深夜我去拜访一位寡妇，当时已是午夜，我到疗养

院去，接待人员说：“我确定她已经睡着了，不过她告诉我，一定要叫醒她，因为她说：‘我知道，他一定会来。’”

我握着她的手，她叫了我的名字。她很清醒，紧握着我的手放在她的唇上，说：“我就知道你回来。”我怎么能不去呢？

美妙动人的音乐，也这样感动了我。

亲爱的弟兄姐妹们，我们听到了受灵启发的信息，这些信息充满真理、希望和爱。我们的心思转向了主及救主耶稣基督，他为我们赎罪，教导我们应当过怎样的生活和如何祈祷，并以身作则让我们看到服务所带来的祝福。

我们在路加福音第17章，读到关于他的记载：

“耶稣往耶路撒冷去，经过撒马利亚和加利利。

“进入一个村子，有十个长大淋病的，迎面而来，远远地站着，

“高声说：‘耶稣，夫子，可怜我们吧！’”

“耶稣看见，就对他们说：‘你们去把身体给祭司察看。’他们去的时候就洁净了。

“内中有一个见自己已经好了，就回来大声归荣耀与神，

“又俯伏在耶稣脚前感谢他；这人是撒马利亚人。

“耶稣说：‘洁净了的不是十个人吗？那九个在那里呢？’”

“‘除了这外族人，再没有别人回来归荣耀与神吗？’”

“就对那人说：‘起来，走吧！你的信救了你了。’”²

透过神的大能，那些染大淋病的人得以免于痛苦地慢慢死去，并获得崭新的生命。那位表达感激的人，获得了夫子的祝福；而那九个不知感恩的人，则令他失望。

弟兄姐妹们，我们是否记得为所获得的祝福表示感谢呢？诚恳地表示感谢，不但会帮助我们看出自己所拥有的祝福，也会开启天堂的门户，帮助我们感受到神的爱。

我挚爱的好友戈登·兴格莱会长曾说：“人若以感激的态度生活，就不会傲慢、自大、凡事以自己为主，反而会怀着感恩的精神生活，那样的精神不仅适合人，而且会造福人的一生。”³

在圣经的马太福音里，我们读到有关感恩的另一则故事，是救主表达感恩。当时他在野地里

走了三天，有4,000多人一路跟着他，他怜悯那些人，因为他们可能整整三天都没有吃东西。他的门徒不禁问道：“我们在这野地，那里有这么多的饼叫这许多人吃饱呢？”就像我们很多人一样，那些门徒只看到所缺少的事物。

“耶稣说：‘你们有多少饼？’〔门徒〕说：‘有七个，还有几条小鱼。’”

“〔耶稣〕就吩咐众人坐在地上，

“拿着这七个饼和几条鱼，祝谢了，擘开，递给门徒；门徒又递给众人。”

请注意，救主为他们所拥有的事物表示感谢——而奇迹随之出现：“众人都吃，并且吃饱了，收拾剩下的零碎，装满了七个筐子。”⁴

我们都有过这样的经验，就是只专注在自己所没有的，而非所拥有的诸多祝福。希腊哲学家艾匹克提塔斯说：“不为自己所没有的感到难过，而为自己所拥有的感到喜乐，这样的人乃是智者。”⁵

感恩是一项神圣的原则。主曾赐给先知约瑟·斯密一则启示，他在启示中宣告：

“凡事都要感谢主你的神。……”

“除了不承认全能主宰一切、……人不会触犯神，他的愤怒也不会对任何人燃起。”⁶

摩尔门经告诫我们要：“因〔神〕所赐的丰富慈爱与祝福而每天生活在感恩中。”⁷

不论境遇如何，只要我们愿意停下片刻，沉思我们所拥有的各种祝福，每一个人都有许多事物值得感谢。

我们活在一个美好的时代，虽然今日世上有许多不对的事，但也有许多正确良善的事。我们

有美满的婚姻，有疼爱子女、为孩子牺牲付出的父母，有关心和帮助我们的朋友，有教导我们的教师。我们的生活在许多方面倍受祝福，数算不尽。

只要拒绝沉溺在负面思想的泥淖里，在心中培养感恩的态度，我们便可以提升自己和他人的。如果不知感恩算是一种严重的罪行，那么感恩就是一项极高贵的美德。有人曾说，“感恩不仅是最伟大的美德，也是孕育其他美德的源头。”⁸

我们要如何在心中培养感恩的态度呢？教会第六任总会会长约瑟·F·斯密会长提供了答案，他说：“感恩的人会看见世界上有许许多多的事物值得感谢；对这样的人而言，良善强过邪恶，爱心胜过嫉妒，光明驱散生命中的黑暗。”他继续说：“骄傲会摧毁感恩的心，并以自私之心取而代之。在感恩和充满爱心的人身边，我们是多么快乐，我们应当小心翼翼地在生活中经常祈祷，以培养对神和对人的感恩态度！”⁹

斯密会长告诉我们，在生活中经常祈祷，乃是拥有感恩态度的关键所在。

拥有物质财富会使我们快乐又懂得感恩吗？也许会，但那只是一时的。不过，让我们拥有深刻、恒久幸福和心怀感恩的事物，是金钱所买不到的：家人、福音、好友、健康、才能、周遭之人对我们的爱。令人遗憾的是，我们往往纵容自己，把这些视为理所当然。

英国作家贺胥黎写道：“大多数人都有一种近乎无限的能力，把一切事物视为理所当然。”¹⁰

我们常常把最值得我们感恩的人，视为理所当然，未加以珍惜重视。让我们不要蹉跎时

日，等到为时已晚才表达感激。有一位男士在谈到自己去世的亲人时，道出了内心的遗憾：“我还记得那些快乐时光，常希望自己可以向去世的亲人诉说感激之情；他们在世时应获得这样的感激，但却很少获得回报。”¹¹

失去亲人几乎免不了都会使我们在心里感到有些遗憾怅然。让我们经常向他们表达爱和感激，使可能产生的遗憾降到最低。我们永远都不知道，那“为时已晚”的时刻会多快来到。

感谢天父所赐予的祝福，感谢周遭之人为我们付出的一切，便能培养出感恩之心。这需要认真努力才做得到——至少要一直努力到我们真正学会、培养出感恩的态度为止。我们往往心怀感激，也想要表达感谢，不过就是忘了这么做，或没有花时间、花心思这么做。有人曾说，“心怀感激而没有表达出来，就像把礼物包装好了却没有送出去。”¹²

每当在生活中遭遇挑战和难关，我们往往很难把心思专注在所拥有的祝福上。不过，只要积极寻找，努力检视，就能感受和明白我们其实已经获得莫大的祝福。

我想要跟各位分享一个家庭的故事，他们在面临重重的严峻挑战时，仍然能发掘所拥有的祝福。我在多年前读到这个故事，也因为其中所传达的信息而加以珍藏。这篇故事是由戈登·格林所写，刊登在五十年前的一份美国杂志上。

戈登诉说他在加拿大一处农场成长的经过，他说，当其他小孩放学后去打球和游泳时，他和兄弟姐妹都得赶着回家。不过，他们的爸爸很有智慧，能让他们明白他们的工作深具价值。每当收成时节过后，全家庆祝感恩节时，这个道理分外鲜明，因为在

那一天，他们的父亲会送他们一件美好的礼物，那就是他会一一数算他们所拥有的一切。

在感恩节早上，父亲会带着他们到地窖去，那里有着一桶桶苹果，一箱箱甜菜，贮藏在沙砾里的胡萝卜，堆积如山的一袋袋马铃薯，还有豌豆、玉米、四季豆、果冻、草莓，一橱柜一橱柜的腌渍食品。他让孩子们仔细清点每一样东西，然后再到谷仓去，点数他们有多少吨干草，谷仓里有多少斗谷物，他们也会数算牛、猪、鸡、火鸡和鹅的数量。父亲说，他这样做是希望看看他们到底拥有多少生活物资。但是孩子们都知道，在那个节日，父亲真正的用意是要他们明白，神赐给他们多么丰盛的祝福，并悦纳他们的辛勤工作。最后，当他们坐下来享用母亲所准备的大餐时，他们都确实感受到享有许多祝福。

不过，戈登指出，就他记忆所及，最令他心怀感激的感恩节，是在似乎没有什么值得他们感激的那一年。

那年一开始一切都很顺利：他们有多到用不完的干草、很多种子、四窝小猪，父亲也另外存了一笔备用的钱，等将来有一天可以买得起一部干草装载机——那是大部分农夫梦寐以求的精良机器。那一年，也是他们镇上开始供应电力的一年——不过并未供应给他们，因为他们负担不起。

有一天晚上，戈登的母亲正在清洗一大堆衣物，戈登的父亲走进屋里，准备接手洗衣服，请妻子休息，尽管去做她的编织。父亲说：“你洗衣服的时间比睡觉的时间还长，你觉得我们是不是应该放弃坚持，开始使用电力了？”母亲虽然对那美好的未来感到开心，不过一想到因此不能

买干草机，不禁滴下泪来。

所以，那一年，电线牵进了他们的巷子。虽然并不是奇特的新鲜事，不过他们买了一部洗衣机，整日运转不休，明亮的灯泡也悬挂在每一处天花板上。从此之后，不必再使用需要添油的灯具，不必再修剪灯蕊，也不必再清洗熏黑的玻璃灯罩了，那些灯具后来都收起来，堆放在阁楼上。

那一年，农场开始有了电力，不过那可以说是那一年里他们所遇到的最后一件好事。就在谷物开始从土里冒出新芽的时候，却下起了大雨。等到积水终于退去，作物也全部付诸流水。他们只好重新耕种，可是，后来又有几场大雨打坏作物，雨水渗入土壤，马铃薯泡在烂泥里都腐烂了。他们卖了一些牛和所有的猪，以及原本想要留下来的其他牲畜，不过全都卖不到好价钱，因为左邻右舍的情况也都是如此。只有大头菜，不知怎么地，竟然熬过暴风雨的肆虐，成为他们那一年仅有的收成。

接着，又到了感恩节了。母亲说：“也许我们今年最好忘了这个节日，我们连一只鹅都没有。”

不过在感恩节早上，戈登的父亲抓到一只大野兔，出现在家人面前，请妻子烹煮兔肉。戈登的母亲勉为其难地开始动手，表示要把这么一只老野兔烹煮得细嫩好吃，可得花很多功夫。最后这道食物连同逃过风雨的大头菜一起端上桌时，孩子们都不愿意吃。戈登的母亲哭了，后来，父亲做了一件很奇怪的事。他跑到阁楼上，拿了一盏油灯，回来放到桌上，把它点亮，然后吩咐孩子把电灯关掉。当室内再度只靠油灯照明时，他们几乎不敢相信，以前竟然是那么昏暗。他

们不明白以前没有电力供应明亮的灯火时，他们是怎么看清东西的。

他们祝福了食物，每个人都吃了。晚餐结束后，他们静静地坐着。戈登写道：

“在那盏简陋老油灯朦胧的灯影下，我们开始再次看得清楚。……

“这实在〔是〕一顿可口的晚餐，老野兔尝起来像火鸡，大头菜的味道也从来没有那么鲜甜过。……

“〔我们的〕家，……尽管物质匮乏，〔对〕我们而言，却是多么富足。”¹³

兄弟姐妹们，用言语说出感谢是高尚有礼的表现；用行动表达感谢是高贵大方的修为；而用感恩的心过生活，则可触及天堂。

在我结束今天早上的演讲之际，我祈求除了我们应该感谢的一切事物之外，我们都会一直表现出对主及救主耶稣基督的感激之情。他荣耀的福音为人生最重大的问题提供了解答：我们从何处来？为何来到世上？死后灵魂会往哪里去？这福音为生活在黑暗中的人，带来神圣真理之光。

他教导我们如何祈祷，他教导我们如何生活，他教导我们如何死得其所。他的一生留下爱的传承；他医治患病的人，鼓舞灰心气馁的人，拯救犯罪的人。

到了最后，他却孤独一人。有些使徒心存怀疑，有个使徒背叛他。罗马士兵刺他肋旁，愤怒的群众夺去他的性命。然而，各各他山丘上却传来他充满怜悯的话语：“父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。”¹⁴

这位“多受痛苦，常经忧患”¹⁵的人是谁？这位“荣耀的王是谁呢？”¹⁶这位万主之主又是谁？他就是我们的夫子，我们

的救主，神的儿子，我们得救的根源。他招呼众人：“来跟从我”；¹⁷他教导：“你去照样行吧”；¹⁸他恳求：“遵守我的命令。”¹⁹

让我们跟从他，让我们效法他的典范，让我们服从他的话。这么做就是向他献上神圣的感恩之礼。

我诚恳、衷心地祈求，我们都能在个人的生活里，表现出感恩的非凡美德。愿这感恩的美德充满我们的灵魂，从今时直到永远。奉我们救主耶稣基督的圣名，阿们。■

注：

1. John Thompson, “Birthday Party,” *Teaching Little Fingers to Play* (1936), 8.
2. 路加福音17: 11-19。
3. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (1997), 250.
4. 见马太福音15: 32-38。
5. *The Discourses of Epictetus; with the Encheiridion and Fragments*, trans. George Long (1888), 429.
6. 教义和圣约59: 7, 21。
7. 阿尔玛书34: 38。
8. Cicero, in *A New Dictionary of Quotations on Historical Principles*, sel. H. L. Mencken (1942), 491.
9. 参阅约瑟F·斯密，福音教义，第249页。
10. Aldous Huxley, *Themes and Variations* (1954), 66.
11. William H. Davies, *The Autobiography of a Super-Tramp* (1908), 4.
12. William Arthur Ward, in Allen Klein, comp., *Change Your Life!* (2010), 15.
13. Adapted from H. Gordon Green, “The Thanksgiving I Don’t Forget,” *Reader’s Digest*, Nov. 1956, 69-71.
14. 路加福音23: 34。
15. 以赛亚书53: 3。
16. 诗篇24: 8。
17. 马太福音4: 19。
18. 路加福音10: 37。
19. 约翰福音14: 15。

给我们这时代的教导

在 第四个星期日的麦基洗德圣职及慈助会课堂中，使用“给我们这时代的教导”。以最近的一份或多份总会大会讲辞，作为课堂的资料来源。支联会或区会会长可选择使用那一份讲辞，或指派主教和分会会长选择讲辞。领袖应强调在同一个星期日中午，麦基洗德圣职弟兄及慈助会姐妹研习同一份讲辞的重要。

鼓励出席第四个星期日课堂的人，研读及携带最近一期总会大会讲辞到课堂上。

使用讲辞准备课堂的建议

当你研读和教导讲辞时，祈求圣灵与你同在。你可能会想使用其他资料准备

课堂，但请记住总会大会讲辞才是核准的课程。你的工作是根据最近一次总会大会中的教导，来帮助他人学习和实践福音。

重温讲辞，寻找适合班员需要的原则和教义。亦可寻找能帮助你教导这些真理的故事、经文及讲辞句子。

撰写一份大纲来计划如何教导原则和教义。你的大纲应包括能帮助班员的问题：

- 寻找讲辞内的原则和教义
- 思考其意义
- 分享感受、想法、体验和见证
- 在生活中运用这些原则和教义

月份	第四个星期日课程资料
2010年11月至2011年4月	刊登于2010年11月《利阿贺拿》的讲辞*
2011年5月至2011年10月	刊登于2011年5月《利阿贺拿》的讲辞*

*以上讲辞可在 LDS.org 中找到多种语言版本。