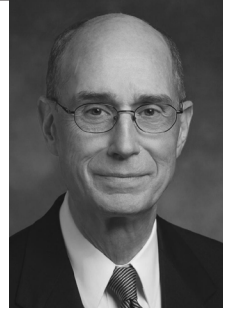


亨利·艾宁会长
总会会长团
第一咨理



选择心怀感恩

我们在天上的父嘱咐我们要凡事谢恩（见帖撒罗尼迦前书 5：18），并要求我们为所获得的一切祝福表达感谢（见教约 46：32）。我们知道，他赐给我们诫命的目的是要让我们获得幸福，而我们也知道违反诫命会导致悲惨。

因此，要获得幸福和避免悲惨，就必须常怀感恩的心。我们都在生活中看过感恩与幸福之间的关联。每个人都希望能心怀感恩，不过生活遇到考验的时候，还要保持凡事感恩并不容易。我们在生活中有时会经历病痛和失望，也有时会痛失所爱之人。悲伤忧愁可能会让我们很难看到自己拥有的祝福，也很难去感激神在未来为我们所预备的祝福。

要能计算恩典是一项挑战，因为我们很容易将许多美好的事物视为理所当然。等到失去了遮风避雨的家，没有食物可吃，也没有朋友亲人所给予的温暖时，我们才会赫然发现自己在拥有这一切时，就应该心存感谢才对。

最重要的是，有时候我们很难为自己所获得的最大恩赐表达充分的感谢，这些恩赐包括：耶稣基督的降生、他的赎罪、复活的应许以及与家人共享永生的机会，还有福音、圣职以及其权钥的复兴。唯有借由圣灵的协助，我们才能开始感

受到这些祝福对我们和对我们所爱之人的意义，也唯有到此境界，我们才能期望自己凡事感谢，避免因不知感恩而冒犯了神。

我们务必要在祷告中祈求神，请他透过圣灵的力量，帮助我们在考验中仍能清楚看到自己所拥有的祝福。他会透过圣灵的力量，帮助我们辨认出自己早已视为理所当然的祝福，并为这些祝福而心存感激。对我而言，最有用的方法就是在祷告中祈求神说：“恳请您指引我去找到我能帮助的人，好让我为您去服务这个人。”当我协助神去祝福别人的时候，我往往更能仔细看清自己所拥有的祝福。

有一次，有对夫妻邀请我去医院，我先前并不认识他们，但我的祈祷却因此得到答复。我在医院里看到一个小婴孩，她几乎只有我的手掌那么大。她才刚出生几个星期，却已经历了许多手术。医生告诉这对父母，这个神的孩子还需要在心脏和肺部动更多困难的手术，才能保住她稚嫩的小生命。

在这对父母的请求下，我给了这个婴孩一个圣职祝福，并在祝福中应许她的生命得以延续。在给予祝福的同时，我自己却蒙受祝福，因为我的心变得更加感恩。

借着天父的帮助，我们都可以选择更加心

接受挑战，力行感恩

约翰·希尔顿三世和安东尼·斯威特

计算恩典，不能光说不练——让我们身体力行吧！写下100件你感谢的事，假如这听起来好像太多的话，不妨试试这个方法：

1. 写下你感谢的10项身体活动能力。
2. 写下10样你感谢能拥有的实质物品。
3. 写下目前仍在世，而你对他们十分感激的10个人。
4. 写下已经过世，但至今你仍然感谢的10个人。
5. 写下你感谢的10样大自然事物。
6. 写下你今天感谢的10件事情。
7. 写下你在世上感谢的10个地方。
8. 写下你感谢的10样现代发明。
9. 写下你感谢的10种食物。
10. 写下你感谢关于福音的10样事物。

列出像这样的清单时，我们会发现：一张100样事物的清单，跟神赐给我们的一切相比，实在微不足道。

怀感恩。我们可以祈求他帮助我们，无论在什么样的处境中，都更能看清自己拥有的祝福。对我而言，那天是我第一次如此地感激自己所拥有的奇迹——我的心、肺都能正常运作。在回家的路上，我感谢神赐福给我的孩子，让他们享有神的恩慈，周遭还有许多美好的人以仁慈对待他们，而我也更能看清楚，这些祝福无一不是奇迹。

最重要的是，我感激能够看到赎罪的功效彰显在焦虑的父母和我的生活中。我看到，即使在严峻的考验中，他们的脸上仍散发着希望以及基督纯正的爱。赎罪确实可以让你感受到希望与爱，而我已感受到对此的明证；只要你祈求，神就会把我所感受到的显示给你。

我们都可以选择在祈祷中献上我们的感谢，并祈求神指引我们，让我们可以替他去为人服务——特别是在每年这个时节，在我们庆祝救主降生的这段期间当中。父神赐给我们他的儿子，耶稣基督赐给我们赎罪，那是一切恩赐、一切赏赐中最大的（见教约14：7）。

我们若是在祈祷中献上我们的感谢，就能让自己看到这些祝福以及所有其他的祝福是多么重要，并且因此获得一项恩赐——一颗更加感恩的心。

本篇信息的教导

把我们的经验和祝福写下来，可以帮助我们记住这些事，并供日后参考。不妨请教导对象写下他们感谢的事项，以帮助他们记住过去拥有的祝福、辨认现在拥有的祝福和盼望将来能有的祝福。

你也可以鼓励教导对象效法艾宁会长的榜样，祈求天父指引他们找到可以帮助或服务的对象。