

亨利·艾宁会长
总会会长团第一咨理



辨认、谨记和 表达感恩

神要求我们为他所赐予的所有祝福表达感恩。我们在祈祷中表达感恩时，很容易落入刻板形式，常常重复相同字句，不是真的想把心中的感谢当作发自内心的献礼献给神。我们必须“在灵中感谢”（教约46：32），这样才能为神已赐予我们的一切而确实感到感恩。

我们如何能够记得神为我们所做的一切（不论是其中的一部分或全部记得）？根据使徒约翰的记载，救主教导我们一项回想的恩赐，这恩赐是透过圣灵的恩赐而来：“但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话”（约翰福音14：26）。

圣灵会让我们回想起神所赐予的教导，而神教导我们的一个方式，就是运用他的祝福；因此，我们若选择运用信心，圣灵会让我们记起神的慈爱。

你可以在今天的祈祷中对此加以试验你可以遵守这项吩咐：“凡事都要感谢主你的神”（教约59：7）。

泰福·彭荪会长（1899–1994年）曾表示，祈祷让我们有时间去做到这点。说：“先知约瑟·斯密说过，后期圣徒可能犯下的最严重的罪之一，就是不知感恩。我想，我们大多数的人都不认为这是一项严重的罪。我们向主祈祷恳求时，往往都是要求更多祝福。然而我有时觉得，我们祷告时应该用更多时间为已获得的祝福表达感谢和感恩，因为我们确实已享有许多祝福。”¹

你今天就可以透过圣灵获得这样的体验。你可以

在私下祈祷的一开始就表达感恩。你可以开始数算自己的祝福，然后暂停片刻。如果运用信心，加上有了圣灵的恩赐，你心中就会涌现其他祝福的回忆。如果你开始为这些祝福一一表达感恩，祈祷的时间或许会比平常稍微久一些。记忆会浮现，感恩之情也会随之而来。

你也可以在写日记时试着这样做。从太初以来，圣灵就一直在这方面帮助世人。各位应该记得摩西书所说的：“他们写了一本纪念册，内容是用亚当的语文记载的，那是给所有呼求神的人，借感召之灵来写的”（摩西书6：5）。

关于这种受灵感召的写作过程，宾塞·甘会长（1895–1985）曾如此说明：“那些保存纪念册的人更容易在日常生活中记住主的话语。日记是数算祝福的一种方法，透过这个方法，我们可以把数算祝福后的纪录留给后代。”²

开始写日记时要自问：“神今天以哪些方式祝福了我和我所爱的人？”如果你这样做的频率够高，而且凭着信心去做，就会发现自己能够想起种种祝福。有时候，你会想起白天没有注意到的恩赐，因而明白是神的手把这些恩赐带进你的生活。

我祈求，我们都能怀着信心，持续努力地辨认和谨记天父和救主已做的一切和为了让我们返回天家正在做的一切，并为此表达感恩。

注：

1. Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* (1974), 199.

2. 参阅宾塞·甘，“听从先知们”，1978年10月，《圣徒之声》，第111页。

3. thank you (英语)

4. shukriyaa (北印度语)

5. spaseba (俄语)

6. arigatō (日语)

7. obrigado (葡萄牙语)

8. asante (斯瓦希里语)

9. merci (法语)

本篇信息的教导

艾宁会长在他的信息中邀请我们在祈祷时谨记天父的慈爱。和教导对象一起讨论：心怀感恩地祈祷如何帮助我们在生活中辨认出神的手？不妨考虑与教导对象一起跪下祈祷，不论由谁祈祷，建议对方只要向神表达感谢就好。

除了艾宁会长所提及的几节经文，你也可以阅读以下的经文章节，详加探究心怀感恩的重要：诗篇第100篇；摩赛亚书2：19-22；阿尔玛书26：8；34：38；教义和圣约59：21；78：19；136：28。

青少年

仔细审视

艾宁会长引述宾塞·甘会长的话说：“日记是数算祝福的一种方法，透过这个方法，我们可以把数算祝福后的纪录留给后代。”多马·孟荪会长在2012年10月总会大会上针对写日记一事作见证。当时他分享了一些生命经历，而且还说：“这些年来，我每天记写的日记帮助我记起某些细节，否则我大概没办法记得那么清楚。”他劝告我们：“〔要〕仔细审视生活，特别找出你所获得的大大小的祝福”（参阅“想想拥有的祝福”，2012年11月，《利阿贺拿》，第86页）。要努力遵从这些先知的劝告，订立写日记的目标。

儿童

许多表达“谢谢你”的说法

*“在这世界各地每天晚上，
天父的孩子都跪下祈祷，
他们说：感谢，都用不同语言。”*

“世界各地的小孩”，《儿童歌本》，第4页。

在地图上找出说这些语言的各个国家。其中有些语言不只在一个国家通行喔！

1. gracias (西班牙语)

2. malo (东加语)