

主的喜樂是我力量 (讚美之泉——深觸我心) 主的喜樂是我力量 祢的救恩是我盼望 雖然橄欖樹不效力 也許葡萄樹不結果 我仍因救我的神歡欣快樂 我要讚美 無論得時或不得時 我要讚美 每天從日出到日落 我心堅定於祢 每天讚美不停 我要讚美 跳舞讚美 我要讚美 自由讚美 大聲歡呼 祢是永遠 得勝君王	凡事都有神的美意 (屬天音樂事工——你是我得勝的旌旗) 我以喜樂的心 來面對我的環境 我以平安的心 來應對我的處境 因為凡事 都有神的美意 我要讚美 堅持到底 我以盼望的心 來面對我的失望 我以積極的心 來戰勝我的沮喪 因為凡事 都有神的美意 我要感恩 稱謝到底
--	---

經文：帖前五16-18

感恩的人心最美，生命是否有喜樂？是否能滿足幸福？和我們是否有一顆感恩的心，有著非常密切的關係。弟兄姐妹，你知道常常感恩，凡事感恩，是上帝的旨意嗎？聖經帖撒羅尼迦前書五章16—18節，上帝透過保羅告訴我們：『要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。』

當人類的始祖亞當夏娃犯罪之後，因著罪在我們心裡發酵，人的心思意念很容易傾向負面。

一、人容易忘恩，需要團隊文化的幫助

首先，我們需要文化來幫助我們培養起感恩的態度。我們都是墮落的人，墮落的人非常容易忘恩，無論是對上帝或者對人都一樣。申命記中，上帝之所以呼天喚地提醒我們千萬不要忘記祂，正是因為我們非常容易忘記祂。大家覺得人忘恩的程度是什麼樣子的？

大衛知道，人的心傾向不好的、負面的，人的心不會讚美，不知要感謝。因此，他必須做一個決定，就是常常提醒這顆心：『我的心哪！你要稱頌耶和華、不可忘記祂的一切恩惠』墮落後的人們，非常自我中心，只看得見自己，忘記上帝、忘記別人。我們一定要認清自己的本相，真知道自己天生沒有感恩的心，感恩的心就像信心一樣，是需要學習的，當我們心存感恩，就會帶出上帝的能力，使我們成為剛強有信心的人。

上帝的心是要祝福我們，祂定意要幫助我們，因為祂樂意將一切的恩典祝福都給我們，但是，我們的心如何呢？我們有兩種選擇，一種是像那些以色列人，一遇到困難就心存苦毒，不斷埋怨、生氣；另一種是相信上帝的應許，用感恩、讚美驅走所有的懼怕、擔心、煩惱。

在民數記第十三、十四章記載，上帝帶領以色列人，已經來到迦南地的門口了，就差一步，就可以進入上帝所應許的流奶與蜜之地了。但是因著十個探子沒有信心，他們用一般人的眼光看事情，看到那地的人像巨人，我們是蚱蜢；看到那地的城牆又堅固又高大，我們根本進不去。他們用一般人的眼光看，沒有用上帝的眼光看，就開始埋怨了，埋怨上帝帶他們來這裏，是要讓他們死在那裏。因著這些報惡信的探子所說的話，讓以色列人完全失去信心，也跟著埋怨咒詛，結果就是在曠野漂流三十八年。好可惜啊！就差一點要進應許之地了，因為沒有信心，不相信上帝會幫助他們，結果就失去機會了。

親愛的弟兄姐妹，埋怨只會奪走我們的信心，埋怨只會讓人更加的灰心喪志，埋怨只會讓我們看不見上帝所要給我們的好機會。但是，會感恩的人，他是用上帝的眼光在看事情的人，就像約書亞和迦勒，看到那地的居民是他們的食物，他們說，上帝會幫助我們克服艱難，因為上帝喜悅我們，上帝必定會幫助我們。所以，一個有上帝的人應該是一個常常喜樂、常常感恩的人，他感恩不是因為環境很順利，所遇到的事都很平順；他感恩是因為看見上帝要在他生命要成就奇妙的大事，就是祂是愛我的上帝，在我的生命中，祂必定要施恩祝福我，並且是豐豐富富，超過所求所想。

二、感恩的文化會帶出上帝的同在

上帝要我們活在感恩裡面。詩篇五十篇 23 節：「凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我」，感謝祂就是榮耀祂。上帝的本性是愛，而感恩是一種愛的表達，換句話說，感恩就是活出上帝的本性；當我們活出上帝的本性，祂會得到極大的榮耀。詩篇六十九篇 30-31 節：「我要以詩歌讚美上帝的名，以感謝稱祂為大！這便叫耶和華喜悅，勝似獻牛，或是獻有角有蹄的公牛。」當我們感謝讚美祂，祂非常開心，這就好比當有人向我們表達感謝的時候，我們會感到開心一樣。感謝是表達愛，一定會帶來喜樂，因為哪裡有愛，那裡一定有喜樂。詩篇廿二篇 3 節說，上帝是「用以色列的讚美為寶座的」，當我們感謝讚美，上帝就坐在我們當中，與我們同在。

作為靈命溫度計

上帝的本性是愛，是聖潔，祂不以自我為中心，祂不自義、不自私，祂都是給、給、給，不斷給出去。上帝非常非常愛我們，祂很樂意把一切都給祂的兒女，祂造了我們，就是要我們活在愛裏；祂拯救我們，就是要我們活在愛裏；將來在新天新地，一樣是活在愛裏。當我們活在感謝讚美的生活裏，脫離罪、脫離自我中心，就是活在愛裏。看我們是不是會感謝讚美，可以當作我們的靈命溫度計。你常常感謝讚美，還是常常抱怨？

作為靈命解毒劑

感謝讚美也是我們的靈命解毒劑。當一個人不斷地在墮落的世界裏面操練感謝讚美，他會不斷脫離罪；當一個人不斷脫離抱怨、論斷，他的情緒、人際關係都會越來越好。感謝讚美是對付仇敵很棒的兵器！因為感謝讚美會讓我們活在上帝的同在裏面。真正從心裏發出的感謝讚美，是一種信心的表示，表示我信靠主，知道祂掌權；同時也是一種愛的表示，活在上帝的愛裏。

基督徒的生命應該是天天讚美，凡事感恩。當我們的嘴打開讚美的時候，鬱卒的心也會跟著打開，整個人都放鬆了，也輕鬆了。嘴開，心就開；心開，靈就開。當我們大聲在讚美上帝之時，上帝的能力動力就充滿在我們身上，讓我們軟弱的變堅強，一個常常讚美，凡事感恩的人，是最吸引人的。初代教會的信徒當他們在殿裏，且在家中讚美上帝之時，就得眾民的喜愛，主將得救的人天天加給他們。我們的人生，我們的家庭，我們的教會，要得著上帝豐盛恩典滿滿的祝福，一定要在我們的生活中天天讚美，凡事感恩。如此行，我們的生命和我們的家庭教會必定能吸引人感受上帝的愛和同在。

三、感恩的文化可以驅離黑暗

為過去沒有發生的壞事感謝上帝。我們要練習為過去沒有發生壞事情來感謝讚美上帝。我們常常在孩子早上出門之前，祝福他們平安，晚上他們平安地回來，我們卻很少為這平安來感謝讚美上帝。

那麼，當我們真的遇到壞事情的時候怎麼辦？也是要感謝。這很困難，但我們可以學習。注意，並不是感謝壞事情本身，而是感謝耶穌基督。耶穌基督已經在十字架上處理掉我們的罪跟罪的咒詛，既然如此，一旦祂容許任何壞事情發生，一定有祂的美意。並不是說壞事情是上帝的旨意，而是這件事情在祂容許之下發生，必然是因為祂要做美好的事情。

我們不是為癌症感謝主，不是為遺失包包感謝主，不是為了跟人吵架感謝主，不是為罪跟罪的咒詛感謝上帝，不是！而是為可以把咒詛變成祝福的那一位上帝感謝讚美祂，為能夠把壞事變成好事的上帝感謝讚美祂，因為祂使「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」(羅馬書八：28)。

「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」，那麼誰是愛祂的人呢？就是相信祂是好神的人。愛裡面最重要的是信賴，哥林多前書十三章在講愛是什麼的時候，提到愛是「凡事相信」。我們人那麼敗壞，上帝居然把大使命託付給我們，不可思議啊，這叫作愛！同樣地，當我們碰到不好的事情時，我們要信賴祂，信賴祂可以使萬事互相效力，讓我們得益處。

四、感恩的操練：

首先，我們可以為已經『得到的東西』來感恩

這是最容易感恩的：為我能夠認識上帝，領受救恩而感恩，為我有家人的關心，有好朋友的支持，有健康的身體，為每天都能夠吃得下、睡得著、放得出〈便通〉來感恩，為至少有一間可以遮風避雨的房子住來感恩，為有工作可做，每個月都能領薪水來感恩，為家人都很健康、平安來感恩。兄姊，這些都是上帝的恩典，我們常常為這些事來感恩，上帝一定有加倍給你的恩典的！

第二、我們要為『已擁有的或曾經擁有的東西』的感恩

許多時候，我們都沒有為自己擁有的東西而感恩，卻常為到沒有的東西而埋怨。

曾經有人做過這樣的調查：

- 如果你有食物在冰箱、有衣服在衣櫃、有有地方住，你比世上 75% 的人富有和幸福。
- 如果你銀行有儲蓄，錢包常有錢，你已可列入世上 8% 最富有人之一。
- 如果你今早起床覺得很健康，無病無痛，你已每日比數以百萬面臨死亡的病人幸福。
- 如果你沒有遇到戰爭，不需要躲防空，沒有被囚禁，被虐待，你已比世上數以千萬人幸福。
- 如果你父母仍然健在，夫妻沒有離異，兒女常在身邊，你是少有的幸福之人。

第三、我們要為『當然的事』感恩：

要常常提醒自己：『幸福不是必然的！』『健康快樂也不是必然！』

有一位八十五歲的姊妹剛動過手術，她見證說：「我從來沒有想到必須為一件小事向神感恩。當護理人員把我臉上的呼吸器拿掉時，我感動得流下眼淚，85 年來，我都不曉得必須為能夠自由呼吸而心存感謝。現在我能自由呼吸了，我要感謝上帝！這真是極大的恩典啊！

第四：為『失去的、痛苦的事』感恩

有一首詩歌「感謝神」，其中有二句這樣說：『感謝神賜路旁玫瑰，感謝神玫瑰有刺。』弟兄姐妹，我們為美麗的玫瑰而感謝，但是，是否也願意為『玫瑰有刺』而感謝呢？當上帝在我們的生命中放了一根刺，我們是否能為這跟傷你很深的『刺』而感謝呢？這的確不是容易的事。

楊恩典的故事：

<https://www.youtube.com/watch?v=DU9ezDZH-tA>

我們常常會將別人對我們的好，當作是理所當然的。不會感恩，不會鼓掌，結果損失的還是我們自己。一個會感恩的人，必定是個很有愛心的人，聖經說，愛能遮蓋一切的過錯，這世界上沒有一個十全十美的人，也沒有十全十美的父母，更沒有一間十全十美的教會。希臘哲學家說：「世界上最容易的事就是批評別人，最難的事就是認識自己。」雖然我們都不完美，但是，感恩的心所表達出的愛，能讓我們化殘缺為完美。我們學會凡事謝恩就能化殘缺為完美，化苦難為祝福。

英國作家薩克雷（William Makepeace Thackeray）說：「生活就是一面鏡子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。」如果我們時時能用感恩的心來看這個世界，便會發現這個世界其實是很可愛的。從感恩之心所產生出來愛的力量，是何等地奇妙啊！如果我們能夠知道，凡所領受到的一切，莫不是出於上帝的恩典，那麼，我們就要滿心感謝了。我們感謝上帝，也要感謝週圍的人，讓我們向前後左右說：『感謝你！有你真好！』弟兄姐妹！不要輕忽一句謝謝你！

一句謝謝你，可使陌生人變成朋友。

一句謝謝你，可使你受人注意。

一句謝謝你，可使人樂於效勞。

一句謝謝你，可顯出你優美的人格和教養。

請不要吝嗇『一句謝謝你』

願我們每一位屬上帝的兒女，都能知道感恩的美好價值，重要意義，並且樂意每天都去實踐，不但有感恩的心，更有感恩的行動，當我們常常心存感恩，我們的生命就會因感恩而富足喜樂，生活因感恩而豐盛美好。願上帝祝福大家！感謝上帝！因祂有說不盡的恩賜！

【小組分享題目】

1. 請分享信息帶給你的感動和行動？
2. 請分享感恩的人和埋怨的人之間差別和結果。
3. 如何操練有一顆感恩的心。

【神的工】

1. 請為建堂的團隊和重新尋找廠商並重新招標代禱。
2. 1.07 成長班開始代禱。
3. 1.20 夫妻溝通營代禱。