

感恩 Gratefulness

定义：对神和人的施恩表达衷心的感谢

相反：忘恩 同义：称赞、称颂、称谢、感谢

平衡的品格：

认识神：祂是有恩典有怜悯的神

行为准则：

- 对别人的教导致谢
- 用礼物或服务表示谢意
- 小心照顾神所托付的
- 为已经有的感到满足
- 数算别人给自己的好处

感恩是对神或他人给你的好处献上真诚的感谢。

对神感恩

因为我的好处不再神以外，所以我们应该用最大的感恩献给神 (帖前 5:18)。查看以下经文，了解一下用什么时间、什么方法、和为什么要感谢神：

- 申 8:10-18：当我们明白是神给我们生产的能力，而不是靠着我们两双手。应该怎样表达感恩呢？(透过赞美及顺服)
- 代上 16:7-36：当戴维将约柜(代表神的同在) 运回耶路撒冷，他安排了游行队伍，又初次藉亚萨和他的弟兄，以诗歌称颂神。他的诗歌开始和结尾是怎样的？当你读这段经文，学习为甚么感恩和怎样感恩。
- 诗 50:14：感恩祭怎样可以成为献祭？我们怎样献这祭给神呢？
- 诗 100:4,5：感恩应该是我们敬拜一部份。为甚么？(因为神的慈爱和信实)
- 诗 107：这篇形容几个情况，然后以鼓励(但愿人因耶和华的慈爱和他向人所行的奇事都称赞他)作为结尾。请列出这篇所提到向神感恩的原因，也看每一项怎样应用在今天。或者你的家人或组员可以分享过去有甚么同样的经历。
- 罗 1: 21-23：当百姓或社会群体拒绝神的时候，他们有甚么特性？结果是怎样的？

- 弗 5:19-20：音乐怎样帮助我们表达对神的感恩？我们感恩的范围应有多大？(为所有事感恩)
- 腓 4:6：感恩可以怎样医治焦虑和忧郁呢？我们的祷告里面多不多感恩呢？
- 西 1:12-13：天父让我们透过耶稣得到基业。祂把你从那里带出来，然后带你去那里？
- 西 2:6-7：怎样使感谢的心有增长？在这里感恩的程度是怎样的？
- 西 3:15-17：我们应该怎样向神表达我们的感恩？
- 帖前 5:16-18：我们可以怎样在苦难中感恩？
- 提前 4:1-4：后来的时候是怎样的？基督徒应该怎样成为世代的光呢？(感恩、神的话、和祷告)
- 来 12:28-29：怎样可以「照神所喜悦的侍奉神」？神是我们唯一可以恒久感恩的对象！

诗篇有很多向神的赞美和感恩。每次小组聚会或在家进餐的时候，让一人挑选一段诗篇，然后当众读出来分享。

圣经人物：感恩与忘恩

透过圣经里面的历史人物，我们可以从他们的生命，学习感恩。看看以下这些圣经人物是感恩还是忘恩的例子，我们又可以学到怎样感恩：

酒政：在 创世记 40 章，约瑟为被王监禁的酒政正确地解梦，在 14-15 节约瑟的要求是甚么？当蒙成真的时候，酒政怎样报答约瑟（23 节）？感恩的人会知道自己的成就是建立在别人的努力上。别人为我们做事情，我们应该怎样回应？我们记不记得表示感谢？我们怎样表达感谢？

以色列人：基典带领以色列人脱离米典人的霸权，但当他离世后，以色列人又重新拜偶像。他们第二次做错了甚么（士 8:35）？下一章更讲到他们所得到的诅咒。为何感恩不应单向个人，而应向整个家庭呢？

路得：波阿斯怎样向路得所做的表达感恩？路得怎样向波阿斯对她的慷慨表达感恩（2:8-13）？有以下的方法让我们表达感恩：讲出来，写一封感谢的信，公开表扬，礼物，奉献时间，告诉他们你为他们的代祷。

戴维：塞缪尔记下 有两个例子是戴维因为一个人为他做的事向他的儿子感恩。在第九章，因感恩被接受而带来祝福。在第十章，因感恩被误解而带来战争。我们应怎样回应别人对我们的感恩？

尼赫迈亚：尼(12:27-47) 注意以色列人怎样计划和预备向神的感恩？

以色列： 结 16:9-19 让我们看见人怎样自私地和邪恶地滥用神的恩赐。我们可以怎样正面的对神赐的恩赐表示感谢？

但以理： 在但以理记 6 章 妒忌但以理一些王的随从设立圈套，使王立法谁不向他下拜就会被丢进狮子坑里。当但以理照旧守着向神祷告的时间，有那两个重要的元素（10-11 节）。你觉得他为何在这样的苦难中还能感谢神呢？

贫穷的智慧人： 传 9:13-18 讲及一个被围困的城怎样被一个贫穷的智慧人所救。住在城里的居民有怎样的回应？我们这班天国公民是否很快就忘记谁帮助我们呢？我们要留心听谁的话呢？那一个比较好：智慧或武力？我们怎样向那些帮助我们社群及国家的人表达感恩？

耶稣： 在那五千来听耶稣的人群中，只要一个小孩带了五个饼和两条鱼。耶稣拿着饼和鱼祂先做甚么（约 6:11）？结果怎样？那天的祷告你想会是怎样的呢？你想会不会因为我们很少为自己已经拥有的来感恩，而使我们错过神那些奇妙和丰盛恩典呢？

十个大痲疯病人： 在（路 17:11-17），有多少人被医治？有多少人表达感恩？那痲疯病人怎样表达感恩？你曾否用心来表达感恩？你怎样做的呢？

马耳他岛居民： 当保罗遭遇沉船而流落到马耳他岛，记载在使徒行传 28 章，他帮助医治当地人的疾病。在第十节他们怎样表达他们的感恩？当保罗后来要去罗马，那三个基督徒怎样鼓励他（第十五节）？我们可以怎样向我们的牧者表达感恩及鼓励？

保罗： 在很多的保罗书信，开始他都告诉弟兄姐妹他怎样为认识他们而感恩。虽然不少教会给保罗很多问题，他仍然为他们感恩。在以下经文，看看保罗为甚么感恩：罗 1:8, 林前 1:4-6; 弗 1:15; 腓 1:3-6; 西 1:3-4; 帖前 1:2-3; 帖后 1:3-4; 提后 1:3,4; 门 4。你会为谁而感恩呢？为甚么？尝试为一些栽培和造就你的主内肢体感恩。

我们可以怎样真诚地感恩？

我们怎样遵从（帖前 5:18）？以下五个真理怎样帮助我们凡事感恩呢？感恩怎样改变我们的观点呢？

1. 使我们不会骄傲：雅 1:17, 帖前 5:18; 提前 4:4. 学习乔布（伯 1:21）及保罗（林后 12:7-10）的例子
2. 使我们更看见神的好处：罗 8:18, 28, 来 12:9-11
3. 使我们盼望结出品格：罗 8:29, 雅 1:2-4

4. 使我们明白爱的力量：罗 5:3-5
5. 使我们更接近神：诗 119:67-76; 诗 50:14-15

感恩节

在十一月当我们要预备庆祝感恩节，那是一个强调感恩的好机会。先找一些感恩节来由的数据，看这些清教徒怎样向神及帮助他们的印第安人表达感恩。

一个重要的技巧

教导大家表达感谢的方法和礼仪。有甚么真实的情况你需要感谢，然后大家讨论三或四个感谢的步骤，比如：(1) 面对当事人，(2) 看着对方眼睛，(3) 对他说："谢谢你，"(4) 继续讲："我很感激你为我 _____" 然后解释你为何需要感谢。同时可以练习写谢卡：写上他的姓名，你为何感谢他，及他这样做为何帮助或祝福你。以后别人送礼物给你或为你做事情都不要忘记写谢卡。

感恩打开新机会

有人说："一个感恩的心不单是最好的美德，它也会带来其它美德的。"