

## 在痛楚中感恩—罗加怡老师

顺境让人感恩，是容易的；在逆境痛苦中，人要感恩，比较困难。旧约诗篇有很多篇幅，描写人对神的赞美。新约保罗的书信大部份以感恩开始，保罗常为收信人的生命成长感谢神。他不单自己常存感恩的心，也教导和鼓励信徒，向神常常感恩赞美。**圣经教导感恩，是因为感恩不是人的天性。**今天，人活在罪恶败坏的世界，罪恶不单损坏了环境和世界的秩序，也影响人的内心和灵性。**人的心眼瞎了，看不见属灵的事情，这样的情况，直接减少了人感恩的意愿和能力。**人犯罪离弃神，本是没有盼望的；但耶稣降世，为世人死在十字架上，以自己的死，为世人除去罪的拦阻，叫所有信他的人都可以和神建立关系，称神为父。因此，圣经教导信徒感恩。**感恩的心让我们预尝天堂的滋味；作为神的儿女，感恩让我们预先尝尝我们将来的产业。**神叫我们感恩，因为这是一个具体而实际的办法，可以保护我们，不让地上的灵性危机伤害我们。

### 感恩带来的好处

神吩咐人常怀感恩，是要精炼我们的信心，叫我们更接近神，更信靠神。感恩的心影响着信徒跟神的关系。

#### 1. 感恩的时候，你马上就来到神面前。

感恩提醒人，又真又活的神跟自己是有关联的，他在聆听，也在参与，他更和人同在。感恩让我们感觉到自己与神的关系很近。

#### 2. 感恩的时候，你正用不同的眼光看自己的生命，开始从神的观点看事物。

在困难中向神发出感恩，显示人不再以自己的问题为中心，是以神为中心。单就这一点，对自己情绪，已是一个很好的方法。处于困境中，人有限的智慧无法让人藉着回顾前瞻的仔细思考，得着思想整理来解决困难。可是，如果想起一些感谢神的事物和经历，就足以帮助我们决定自己的下一步。

#### 3. 撒但要影响你怎样看自己的环境。当你感恩，你可以打败他。

撒但常常叫人怀疑和离开神。我们因为有罪，会怀疑和不倚靠神；若经常这样，没有神就成了我们生活中的必然状态。感恩帮助人超越这种状态，调整人的心灵。向神感恩，心里想起神和他的话语，人的心意也随之得着更新。当人心意转向神，我们就能够更多知道神是良善的。

#### 4. 感恩的时候，你正开始以神的应许看你的生命。

人总爱用自己的经验来解释圣经，这样，只会削弱、贬低、轻视神。感恩的态度，让人以神的信实来看自己的生命。

#### 5. 感恩的时候，你不单看见你的处境，更开始用神的眼光看自己—你的内心。

人愿意向神感恩，是知道神在自己一生中有他的美意。人确信神按着他的计划，帮助自己长进。因着这样的认识，人有勇气向神承认自己的软弱，也有胆量承认自己的罪，深信神会原谅自己。认识神，人会谦卑地受教，愿意接受从神而来的纠正，因为知道在所遭遇的事情背后，有神的爱。

#### 6. 感恩的时候，因有信心，人际关系变得健康，也会更多依赖神，更少依赖人。

对别人抱着诸多挑剔和要求，只会带给自己恐惧和伤害。人应该着眼于神拯救世人的目的，以此来思想其他的人和事。明白神对人的美意，就不会对人有太高要求；愿意倚赖神，人更

**有力量面对困难，更有能力、更愿意去爱和服务别人。**

### **感恩是一个灵性上的预防方法**

感恩的态度，可以加强人和神的关系，也可以预防很多罪恶和问题。人若有感恩的心，就可以避免下面的问题。

1. 人有感恩的心，**面对损失，不会专注于自己的需要；更不会因损失而耿耿于怀。**
2. 人有感恩的心，**就不会在面对艰难的时候，产生绝望的心。**
3. 人有感恩的心，**不会因着自己的所得，或者一些成就，而产生骄傲。**
4. 人有感恩的心，**不会过度羡慕别人，也不会因为缺乏，心里充满了苦毒和恼恨。**
5. 人有感恩的心，**遭遇别人错待的时候，会容易接纳和饶恕人，更不会心存报复。**

**感恩绝对不等于否定、压制感觉或不顾现实。感恩的意思就是诚实，把所有事情带到神面前，让这位慈爱而有能力的神，与我们一同面对困难，因为我们深信神爱我们，知道他不会撇弃我们。**

保罗说：“我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”（林后 1: 4）

文章参考：大卫·鲍力生等著。张逸萍译。《破除人生百扰》，改变生命的辅导丛书。团结出版社，2011。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。