



迪特·鄔希鐸會長
總會會長團第二諮理

在任何情況下 都心懷感恩

無論我們處在什麼情況下，我們難道沒有理由心懷感恩嗎？

這些年來，我有神聖的機會與許多人會見，他們的靈魂深處似乎極為憂傷。在那樣的時刻，我傾聽我所愛的弟兄姊妹傾訴，因他們的重擔而和他們一起憂傷。我一直在想著該對他們說什麼，卻苦於不知要如何在他們的考驗中安慰和支持他們。

造成他們憂傷的，往往是一些看似已告終了的事。有些人面臨心愛的關係結束，例如心愛的人過世，或與家人關係失和。有些人覺得自己的希望——結婚生子的希望、克服疾病的希望——已經破滅。有些人可能無法再有信心，因為世上混亂衝突的聲音慫恿他們去質疑，甚至去放棄他們從前知道是真實的事情。

我相信，我們每個人早晚都會經歷到這樣的時候，彷彿自己

的世界分崩離析，覺得自己很孤單、挫折、漂泊無依。

任何人都會碰到這樣的情況。無人能倖免。

我們可以心懷感恩

每個人的情況都不一樣，每個生命的過程都是獨一無二的。然而，我學習到，有件事可以帶走我們生活中可能面臨的的痛苦。我們可以做一件事來使我們的生活更甜美、更快樂，甚至變得榮耀。

我們可以心懷感恩！

要對一個背負憂傷的人說他應當感謝神，聽起來好像與世俗的智慧相抵觸。但是能把痛苦之瓶擺在一旁，轉而舉起感恩之杯的人卻可汲飲到純淨的活水，得到醫治、平安和領悟。

身為基督門徒的我們受到吩

咐，「凡事都要感謝主〔我們〕的神」，¹「要以感謝向耶和華歌唱」，²並「讓〔我們〕的心充滿對神的感謝」。³

神為何吩咐我們要心懷感恩？

祂所賜的一切誠命都是為了讓我們獲得祝福。誠命讓我們有機會運用自己的選擇權並獲得祝福。慈愛的天父知道，選擇培養一顆感恩的心會帶給我們真正的喜悅和極大的幸福。

為事情感恩

但有些人可能會說：「當我的世界分崩離析時，我還能為哪些事情心懷感恩呢？」

也許，專注在為哪些事感恩，是個錯誤的方式。要是只根據可以數算的祝福有多少，才決定自己會有多少感謝，就很難培養出感恩的心。的確，常常「計算恩典」很重要，而且每個試著這樣做的人都知道，我們確實擁有許多祝福。但我不相信主會希望我們在遭遇考驗的時候，不像在富裕安適的時候那樣心懷感謝。事實上，大多數經文在談到感恩和







感謝時，都沒有提到要為哪些事感恩，反而指的是一顆全然感恩的心或感恩的態度。

在生活看似順遂的時候，要為事情感恩很容易。但是當所求之事似乎遙不可及，該怎麼辦呢？

容我建議，我們要將感恩視為一種性情、一種完全不會受到所處情況影響的生活方式。換句話說，我建議，我們不要「為事情感恩」，卻要專注於「在各種情況下都心懷感恩」，無論那些情況為何。

有個古老故事談到一位侍應生問一位客人，用餐還愉快嗎？客人回答說，一切都很好，若是能有多一點麵包就更好了。第二天，那人再來時，侍應生就把他的麵包加倍，不止給他兩片，而是給他四片，但那人還是不滿意。隔天，侍應生再次把麵包加倍，卻還是沒成功。

第四天，侍應生下定決心一定要讓那人開心起來。因此帶了一條九英尺（3公尺）長的麵包，切成兩半，然後帶著笑容，端給那位客人。滿心期待地等著那人的反應。

那人用過餐後，抬起頭說：「和平常一樣好。但我看到你又回到過去，只給我兩片麵包了。」

在各種情況下都心懷感恩

我親愛的弟兄姊妹們，我們必須作出選擇。我們可以選擇要因自己覺得還缺少哪些祝福，而侷限自己的感恩之心，或是選擇要像尼腓一樣，懷著永不動搖的感恩之心。尼腓造了一艘船要帶大家到應許地，但他的哥哥們卻在船上把他綁起來，以致他的腳踝和雙腕都「腫得很厲害」，非常疼痛，而且猛烈的暴風雨好像要把他吞噬到大海深處。「然而，」尼腓說：「我仍仰望我的神，整

日讚美祂；我並未因我的痛苦而埋怨主。」⁴

我們可以選擇像約伯一樣；他曾經看似擁有一切，卻又失去一切。但約伯回應說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回……；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」⁵

我們可以選擇像摩爾門先驅者一樣；他們在緩慢、痛苦的跋涉旅程中，朝向大鹽湖前進時，仍保有感恩之心，甚至歌唱、跳舞、頌揚神的良善恩慈。⁶ 若換成我們，可能會有許多人忍不住要因旅程艱難而退縮、抱怨和苦惱了。⁶

我們可以選擇像先知約瑟·斯密一樣；他被囚禁在利伯地監獄，處在悲慘的情況時，寫下了這些受靈啟發的話：「最親愛的弟兄們，讓我們高高興興地做一切我們能力範圍內的事；然後願我們以最大的確信站住，看神的救恩，

並爲了讓他的臂膀顯露。」⁷

無論任何情況，我們都可以選擇心懷感恩。

無論周遭發生什麼事，我們都可以心懷感恩。心懷感恩就能超越失望、沮喪和絕望。無論在嚴寒冰封的冬日，或在愉悅暖日的夏日，我們都可以心懷感恩。

我們若在各種情況下都向神表示感謝，就能在苦難中感受到柔和的平安。憂傷時，我們仍然能振奮心境來讚美神；痛苦時，我們能以基督的贖罪爲榮；哀慟時，我們能感受到天堂般的懷抱和溫暖。

有時我們會以爲，心懷感激是在問題解決之後才做的事，但那樣的眼光是多麼短淺啊。要是我們要等到看見彩虹之後才感謝神降雨給我們，會錯過多少人生風景啊。

在困頓的時候心懷感恩並非意謂著要因這樣的景況而欣喜，而是意謂著要超越眼前的困難，透過信心之眼向前看。



加拿大，亞伯達省，雷蒙



這樣的感恩並非只是口頭上說說，而是發自靈魂深處。這樣的感恩能醫治內心、擴展心智。

感恩是信心的表現

在各種情況下心懷感恩，是對神有信心的表現。這需要我們信賴神，並對我們可能無法看到但卻係真實的事有希望。⁸ 心懷感恩，就會跟隨我們敬愛的救主的榜樣，說出：「不要成就我的意思，只要成就您的意思。」⁹

真正的感恩是希望和見證的表現。這樣的感恩源自於承認我們不見得能明白生命中爲何有種種考驗，但我們相信，總有一天我們會了解。

無論處在什麼情況，我們的感恩之心都會因我們確實知道的許多神聖真理而受到滋養。那就是：我們的父賜給祂的兒女這偉大的幸福計畫；透過祂的兒子耶穌基督的贖罪，我們可以和所愛的人永遠住在一起；到最後，我們會有榮耀、完美而且不朽的身

體，不再遭受疾病失能之苦；而且我們因悲傷和失落所流下的淚水將會被那「用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地」¹⁰ 傾注而來的豐盛幸福和喜悅所取代。

想必是這樣的見證，才能讓救主的使徒們從懷疑膽怯的凡人，轉變成夫子跟前那些喜悅且無所畏懼的使者。在救主被釘十字架之後的那些時辰，他們都陷入絕望憂傷，無法了解剛剛發生的事。但一件事改變了一切。他們的主向他們顯現，宣告說：「你們看我的手，我的腳，就知道實在是我了。」¹¹

眾使徒認出復活的基督，當他們感受到他們敬愛的救主已榮耀復活後，他們變得不一樣了。再也沒有任何事能阻擋他們完成使命。他們帶著勇氣和決心，接受一切因他們的見證而來的折磨、羞辱，甚至死亡。¹² 任何事都無法阻止他們讚美和事奉主。他們改變了各地人們的生命，改變了全世界。

你們無須像眾使徒一樣見到救主，才能經歷同樣的轉變。你們對基督的見證是從聖靈而來，這見證會讓你們的眼光超越塵世生命那令人沮喪的結局，看到世界的救贖主所預備的光明未來。

我們並不是為結束而造的

由於我們已知道自己的永恆命運，這就難怪我們在面臨人生各樣痛苦的結局時，會覺得那似乎是難以接受的。我們心裡似乎有著什麼在抗拒著那些結局。

爲什麼？因爲我們是用永恆物質所造的。我們是永恆的人物，全能之神的兒女，無限是祂的名字，¹³ 並且祂已應許要給我們無窮無盡的永恆祝福。結束並不是我們的命運。

我們越認識耶穌基督的福音，就會越了解，塵世生活中的結局根本不是結束，只是小小的插曲，暫時的停頓，而且相較於那等候

忠信者的永恆喜悅，這個插曲有朝一日會顯得微不足道。

我非常感謝天父，在祂的計畫中並沒有真正的結束，只有永恆的開始。

心懷感恩的人將變為榮耀

弟兄姊妹們，無論我們處在什麼情況下，我們難道沒有理由心懷感恩嗎？

我們還需要更大的理由，才能讓我們的心「充滿對神的感謝」嗎？¹⁴

「我們難道沒有好理由高興嗎？」¹⁵

要是我們能認出，是神在引導著我們奇妙的生活，那是多麼蒙福啊。對天父懷著感恩之心會擴大我們的悟性，讓我們看得更清楚。這會帶來謙卑的心，讓我們能懷著同理心來看待人類同胞和神所造的萬物。感恩是一切基督般品格的催化劑！感恩之心是

一切美德之母。¹⁶

主已賜給我們應許，說：「凡以〔感謝〕接受一切的，將成爲榮耀的；這地上的事物將加給〔他們〕，甚至一百倍，是的，更多。」¹⁷

願我們「每天生活在感恩中」，¹⁸ 尤其在面臨到似乎無解的結局時，更要如此；而那些事乃是塵世生命的一部分。願我們的靈魂都充滿了對慈悲天父的感激之情。願我們能永遠不斷地在言語行爲中，表現出我們對天父和對祂愛子的感激之情。我爲此祈求，並留下我的見證和祝福給各位，奉我們的夫子耶穌基督的名，阿們。■

註：

1. 教義和聖約 59：7；亦見以弗所書 5：20；帖撒羅尼迦前書 5：18；摩賽亞書 26：39；阿爾瑪書 7：23；教義和聖約 98：1。
2. 詩篇 147：7。
3. 阿爾瑪書 37：37。
4. 見尼腓一書 18：10-16。
5. 約伯記 1：21。
6. 欲見先驅者在極度艱難中仍保有愉悅態度的例子，見 Andrew D. Olsen, *The Price We Paid: The Extraordinary Story of the Willie and Martin Handcart Pioneers* (2006), 10, 366-67。
7. 教義和聖約 123：17。
8. 見阿爾瑪書 32：21。
9. 路加福音 6：38。
10. 路加福音 6：38。
11. 路加福音 24：39。
12. 見羅馬書 5：3；哥林多後書 417，12：10。
13. 見摩西書 1：3。
14. 阿爾瑪書 37：37。
15. 阿爾瑪書 26：13。
16. See Marcus Tullius Cicero, *Oratio Pro Cnæo Plancio*, XXXIII, section 80; quoted in Joseph B. Wirthlin, "Live in Thanksgiving Daily," *Ensign*, Sept. 2001, 8.
17. 教義和聖約 78：19。
18. 阿爾瑪書 34：38。

