

經文：詩篇 103 篇

感恩是聖經中重要的教導，也是信徒不能缺少的。信從主的人，就是在跟隨中蒙恩，在感恩中跟隨的過程。

### 一. 感恩透過維護關係表達

人與神之間是被造與創造的關係，在神心意中，祂更期望這關係中的和諧、美好與親密。可惜人沒有守住這關係，也失去當有的福氣與尊榮。

1. 關係的恢復：神極愛世人，透過基督的犧牲，主動來修復這被破壞的關係，並使我們得稱為神的兒女，以父子的關係來加強、強調與我們親密的關係。同時透過立約的關係，堅定這恢復的關係與恩典。

2. 關係的維護：要逃避那些破壞的因素，積極的去努力經營維護，以此表達對神恢復關係的感恩。讓神不單是危險中的保護者，需要的供應者，患難中的避難所，更是配得我們服事、稱頌、感恩的。

### 二. 感恩透過知足珍惜表達

不知足，不懂得珍惜的人，不會過一個感恩的生活，反而可能多埋怨。

1. 知足嗎？人的貪慾是最不容易滿足的，貪即是知足。但知足並不是人自然的習性與反應，必須逐漸學得。知足許多時候是減少內裡的慾望。基督徒知足的關鍵是我們的慾望與神的旨意溶合在一起。

2. 珍惜嗎？真正的感恩，會表現出對於所領受的、所面臨的流露珍惜之情。珍惜神恩典的人，不會輕看恩典，或認為理所當然，更不會將神給的自由、赦罪之恩，視為放縱情慾的機會，因知主是為我們付了極重的代價。許多時候，生命成長的阻礙不是窮乏、苦難、仇恨，安逸、平順反常使我們遠離神。讓我們學習珍惜神在逆境中給我們的管教或功課，使我們在豐富或在貧困、好壞中，都能看見神的心意與目的而感恩。

### 三. 感恩透過分享所有表達

1. 基於明白一切都是神恩典：享受神恩典的人，就願意分享。感恩的心，就帶出溫暖的行動。透過分享神的恩典，幫助我們在生活中思考神的作為、恩惠、福分，自然就彰顯出神的大能、智慧與榮耀來。

2. 基於順服聖經的教訓：聖經要我們「愛人如己」、「記念窮人」(加 2:10)，讓我們跳脫單顧自己的境界，學習捨下，學習分享，使我們真實經歷「施比受更為有福」。平常在金錢、時間、才幹、恩賜的奉獻，既是順服聖經教導，也是分享的流露。聽從主的命令，行神所喜悅的事，也是感恩的表達。學習基督的樣式去愛人，使我們的愛心不只是在言語上，也在行為和真理上，就是延伸了基督的愛。

結語：懂得感恩，明白為何感恩的人，才能經歷、認識什麼是「專心仰賴耶和華」，什麼是「主的恩典夠你用的」，如何交託耶和華，並倚靠祂，經歷祂。神要成全你所謀的，指引你的路，降下時雨。即或在困難之中仍能站立，坦然無懼。你願意做一個這樣快樂的跟隨者嗎？