

# 數算主恩的眼光

【講章摘錄】

114/11/02

經文：詩篇 103:1-5

「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠。」

你有沒有發現，我們人都有一種奇妙的本能——記壞事的能力特別強，記恩典的能力卻特別弱？有人問：「最近好嗎？」我們總能馬上列出好多「不好」：天氣太熱、老闆太兇、孩子太吵、油價太貴。

可若問：「最近有什麼感恩的事？」我們卻常要想很久……最後只想出：「早餐買一送一。」

其實我們都得了一種屬靈的病，叫「選擇性失憶症」——我們記得誰得罪我們，卻忘了神怎麼愛我們。而詩篇 103 篇的大衛，就是在對抗這種「靈裡的健忘」。他對自己說：「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！」

## 一、感恩，是信心的選擇

大衛不是在心情好時寫這首詩，而是在困乏低落時。他在命令自己的心：「要記得神的恩典！」感恩不是情緒的反應，而是信心的決定。我們不能控制風向，但可以選擇感恩的方向。

試試看，每天睡前寫下三件值得感恩的事。可能一開始覺得「沒什麼好寫」，但當你開始記錄，你會發現——恩典不是變多了，而是你終於看見了。

## 二、感恩，是屬靈的眼睛

大衛接著數算神的恩典：祂赦免罪孽、醫治疾病、救贖生命、以慈愛為冠冕。這些恩典提醒我們——神不只是給祝福，祂自己就是最大的祝福。

有時候我們的身體沒有馬上得醫治，但心卻被醫治；有時候環境沒改變，但我們的眼光改變了。這也是恩典，只是形式不同。

## 三、感恩，是生命的更新

詩人說：「祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。」感恩會讓人變年輕——不是臉少皺紋，而是心更柔軟。鷹在換

羽時會經過疼痛，但新羽毛長出後飛得更高。同樣地，當我們在困難中學習感恩，神正在讓我們的心重新長出翅膀。

#### 四、讓感恩成為生活的節奏

感恩不只是主日的禱告詞，而是一種生活習慣。在家裡，對家人說「謝謝」是最溫暖的愛語。在職場，感恩的態度能帶出平安與光。在教會，感恩的文化能取代抱怨，讓弟兄姊妹更合一。

弟兄姊妹，也許你現在正經歷挑戰，但請記得：感恩不是否認問題，而是宣告神仍然掌權。這個月，就讓我們操練「數算主恩的眼光」—每天記得三件恩典，每週分享一個感恩見證。

當我們這樣做，整個生命的氣氛都會改變：

抱怨會變成讚美，焦慮會變成平安。

你會發現，神的恩典其實從未離開—只是我們，終於學會回頭看見祂。

#### 金句：

「凡以感謝獻上為祭的，便是榮耀我。」(詩篇 50:23)