

## 實用的讚美操練

### 1.1 向神我們的力量大聲歡呼

- 經文提示

詩 81：1 你們當向神我們的力量大聲歡呼，向雅各的神發聲歡樂

詩 145:21 我的口要說出讚美耶和華的話。惟願凡有血氣的，都永永遠遠稱頌他的聖名。

- 中心論句

當我們開口讚美的時候，我們全身的神經都會昂揚得力，整個靈魂，包括情感、思想、意志都會歡呼起來

- 生命講座

有人可能會問：“我只是心裏讚美可不可以？為什麼需要開口呢？”開口讚美，實在是神的命令。以上兩節經文都說到，讚美不只是在心裏歡樂，而是要用聲音表達出來。神要我們這樣做，不是因為他需要人來稱讚，而是因為這會改變我們的情感，打破錯誤的思想營壘。當我們開口讚美、大聲歡呼的時候，就會確實地經歷到從神來的喜樂、力量、榮耀！

**詩 71:23 我歌頌你的時候，我的嘴唇，和你所贖我的靈魂，都必歡呼。我們的嘴唇歌頌神的時候，整個靈魂都會歡呼！**有一位神經專家對趙鏞基牧師說：「最近腦神經科有一項新發現，我們真個神經系統都在語言的控制之下。」趙牧師回答說：「這一點，早在一千九百多年前，我們的雅各醫生就說過了！」

這是指雅各書三章所講的：舌頭是全身的舵，只要掌管舌頭，全身就會跟著轉。開口讚美的時候，我們的全身的神經都會昂揚得力；真個靈魂、包括情感、思想、意志都會歡呼起來，我們整個人就會變得年輕、喜樂、有力量。很多人都藉著讚美而病得醫治。例如有一位姊妹，十幾年來都神經衰弱、嚴重失眠，又有頭痛。她聽到讚美的資訊以後，就開始切實的操練，結果極力讚美一個月以後，這些病都得了醫治。

**詩 63:3 因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。**

我們讚美神，是因為嘗到了神的慈愛；而且越讚美他的愛，就越明白，這愛真的比生命更好。所以，讚美會開啟我們昏昧的心思和情感，使我們整個人，向著神警醒過來。

妻子愁眉苦臉，就是對丈夫最大的無言抗議！丈夫看到一定也快樂不起來。我們基督徒也是這樣；我們是主的新婦，如果愁眉苦臉，就是

對這位愛我們的神最大的無言抗議。求主幫助我們，改換我們的言詞和情結，讓我們像詩篇 45 篇裏的詩人一樣，“我心裏湧出美辭；我論到我為王作的事；我的舌頭是快手筆。”

- **回應禱告及蒙福行動**

**詩 81：1 你們當向神我們的力量大聲歡呼，向雅各的神發聲歡樂。**

- **禱告：**親愛的主耶穌，開口大聲讚美是你愛的命令、愛的祝福，幫助我脫離一切主觀、自覺，來開口讚美你。主耶穌，我要在大聲讚美中，經歷你的權能、飽嘗你的慈愛。我相信，借著開口大聲讚美你，我悶悶不樂、憂慮、懼怕、易怒……一切負面情緒的捆綁都會被斷開，思想中一切錯謬的堅固營壘也會被打破。我要常常保持一副爽朗的臉色，來回應主你的慈愛。禱告奉主耶穌基督的名，阿們！

- **具體操練：**

哈利路亞！（\*3）

我要向我的神我的力量大聲歡呼！

哈利路亞！讚美主！耶和華，我的力量啊，我愛你！

哈利路亞！讚美主！

（可不斷重複持續一分鐘）

-----

## 1.2 藉著讚美讓神掌權

- **經文提示**

**詩 22:3 但你是聖潔的，是用以色列的讚美為寶座的。（寶座或作居所）**

- **中心論句**

當我們開始讚美的時候，我們才開始脫離不健康的狀態，進入聖潔，屬天的健康！

- **生命講座**

我們就是屬靈的以色列；何等奇妙，神用我們的讚美為祂的寶座！藉著讚美我們將進入屬天的領域。「寶座」則指掌權——讚美時，神就降臨在我們當中，在我們中間掌權。而神寶座降臨的地方，就會充滿神的聖潔。所以，藉著我們的讚美，神要把我們帶進屬天的榮耀裡！我們天然人都習慣注意自己，不斷想著：心情壞透了，最近碰到很多不好的事情，又生病，很痛苦等等。這些自我中心的感覺都是出自“老我掌權”；也就是說，若不事事都順著老我，我就生氣、憂慮，快

樂不起來。這太不健康了！而我們讚美神的時候，就從自我中心轉向神，開始注視寶座，主權轉移，不再是老我掌權！藉著讚美，我們承認他是王，讓他在這件事上掌權！讓祂在這件事上掌權。當祂掌權時，我們就發現自己在靈裡就得釋放、自由了。

感謝讚美神的意思就是：「承認發生在我身上的一切，都有神的美意，都在祂的計畫裏！」神不是失控了，不是忽略了我們，我們的一切都在祂掌管之下！

有一位姊妹，她先生脾氣暴怒，幾年下來，她精神瀕臨崩潰，還想自殺。這時，神感動她開口讚美，而且沒有別的話，只是不斷地說：「主，我讚美你！」讚美了好一陣之後，她忽然發現，重擔怎麼都不見了，裏面充滿極深的平安和喜樂。從此，她無論遇到什麼事情，都一直感謝讚美。環境雖然還一樣，可是，她裏面不一樣了。她以前總是覺得自己好苦、好可憐，然而這些困難現在再也不會惹動她的心了，裏面總有深厚的平安。

藉著讚美，這位姊妹脫離了自我中心，轉而以神為中心，因此走出以前的自憐自棄。她一旦對環境作出對的反應，不斷地讚美神，尊崇神，神就開始在她生命中作主掌權，於是她就得到屬天的聖潔生命！

- 回應禱告及蒙福行動  
(詩 22:3 但你是聖潔的，是用以色列的讚美為寶座的。(寶座或作居所) )
- 禱告：親愛的主耶穌，請你開啟我，使人知道，在你掌權之下，一切都變得健康、美好。主耶穌，幫助我能夠超越一切的感覺、大小的難處，為每一個臨到我的環境，大聲開口讚美你。我相信，當我大聲讚美你的時候，你的寶座就降臨，你就在這一切的人、事、物上掌權，並且帶我進入你的聖潔和屬天的榮耀裏，過著以你為中心的得勝生活！
- 具體操練：  
哈利路亞！（\*3）  
主耶穌，我要大聲讚美你，你是聖潔的，你是用我的讚美為寶座的！  
主耶穌，我要大聲讚美你，你的寶座現在就降臨在我身上！  
主耶穌，我要大聲讚美你，你的聖潔、完美現在成就在我身上！  
主耶穌，我愛你，哈利路亞！讚美主！

---

### 1.3 讚美使我們得勝

- 經文提示

代下 20：11-23...耶和華對你們如此說，不要因這大軍恐懼、驚惶，因為勝敗不在乎你們，乃在乎神。

21 約沙法既與民商議了，就設立歌唱的人，頌讚耶和華，使他們穿上聖潔的禮服，走在軍前讚美耶和華說，當稱謝耶和華，因他的慈愛永遠長存。眾人方唱歌讚美的時候，耶和華就派伏兵擊殺那來攻擊猶大人的亞捫人，摩押人，和西珥山人，他們就被打敗了。”

- **中心論句**

讚美，就是明白這場屬靈爭戰，勝敗不在乎我們，乃在乎神。

- **生命講座**

面對大軍壓境，約沙法王和民眾的反應是：「我們的神！你不懲罰他們嗎？大軍來襲，我們無力抵抗也苦無對策，但我們的眼目單仰望你。」約沙法王懂得到神面前求告他、依靠他，因為他明白，勝敗不在乎人做得好不好，乃在乎神。他沒有用理性分析：敵眾我寡，神如何退敵呢？他深知，唯一要做的就是抓住神的應許來讚美。當他們唱歌讚美時，耶和華就派伏兵擊殺敵軍。

每當我們快要得著神的豐盛時，撒旦一定會不甘心，必然興起大軍來襲。我們要明白，這場屬靈爭戰乃是屬於神的，關鍵就是我們要清楚，自己沒有力量抵擋來襲的大軍。

各種環境、從小受的傷害、以及性格上的缺陷造成的問題，有時會像大軍逼近。雖然我們無力抵擋，可是神有辦法。當我們讚美、感謝他時，在靈裏就有奇妙的力量和能力，臨到相關的人事物，也臨到這批大軍，藉著大軍就灰飛煙滅了。有一位姊妹是生產部主管。有一天，他的部門有位同事突然倒地不起，口吐白沫，臉色發青。在這危急關頭，除了打緊急求救電話外，她還做了一件許多人覺得不可思議的事情——他跪在這位同事的身邊，旁若無人地大聲讚美神：「主耶穌，我讚美你！哈利路亞，主耶穌，我讚美你！我愛你！……」結果神的大能就釋放在這位同事的身上！救護車還沒有來，這位同事的臉色就開始轉紅，漸漸醒來！

20:17 猶大和耶路撒冷人哪，這次你們不要爭戰，要擺陣站著，看耶和華為你們施行拯救。不要恐懼，也不要驚惶。明日當出去迎敵，因為耶和華與你們同在。

大敵當前，實在沒有辦法時，要先把讚美擺在前面，讓神去做，神會親自派伏兵替我們擊殺仇敵。我們自己、生活環境以及人際關係各方面都有敵軍環伺，若要靠自己，我們常會驚惶失措。而讚美就是承認

無能為力，不再用天然人的方式去應付，轉而依靠神、求告神，讓神來做，那麼我們就會經歷他奇妙的恩典和拯救。

- **回應禱告及蒙福行動**

（代下 20:11 看哪，他們怎樣報復我們，要來驅逐我們出離你的地，就是你賜給我們為業之地。）

- **具體操練：**

哈利路亞！（\*3）

主耶穌，我要開口讚美你，我要誇你的得勝在我身上。

因為爭戰的勝敗不在乎我，乃在乎你，

我相信，當我定睛讚美你時，你就裂天而降，

你以大能為我爭戰，擊殺我裏面、外面一切的仇敵。

耶穌，大能者，我們爭戰的元帥啊，我要大聲讚美你！”

哈利路亞！讚美主！

（可重複持續一分鐘）

---

## 1.4 讚美就是以耶和華為樂

- **經文提示**

詩 37:4 又要以耶和華為樂。他就將你心裏所求的賜給你。

- **中心論句**

讚美就是：我全心地、很快樂地接受神為我安排的一切現況，而且確信這是神對我最好的旨意！

- **生命講座**

神應許，若以他為樂，他必按著我們所求的賜下。如何以他為樂呢？在感覺被壓制、擊打時，要依然稱頌讚美他，承認他是深愛我的至高神，掌管我一生的歷程，而且一切安排都是出於他美善的旨意。承認神的美善，為此感謝、讚美他，就是以他為樂，而且他就會來成就我們所求的。

有一對夫妻，女兒得了精神病，醫生斷定她無法康復，因此他們常常很沮喪。後來有位牧師建議：「好不好，我們來為你們的女兒的神經病感謝主、讚美主？」他們實在想不通這有什麼用，可是既然已經用盡方法，就姑且一試。他們就跟牧師一起跪下來，為女兒感謝讚美。於是，他們為著神的所是，以及神在女兒身上的旨意必然是美好的，來

感謝讚美神。結果，女兒的狀況大為好轉，兩個禮拜後就出院了，並且一年後還結婚了，變得非常快樂。

有一點需要提醒：如果讚美的動機不純正，不是真的尊崇神，而只是想利用讚美，得到想要的結果，神就無法做工掌權，也無法帶領我們確實地過內在生活中，因為內在生活中一定是“他必興旺，我必衰微”！有一位姊妹幫人帶孩子，孩子一直哭不停。她口裏雖然一直讚美主，但心裏只是希望孩子可以趕快睡覺。突然，神光照她說：「讚美不是靈丹妙藥！」接著又說：「讚美是承認我在你身上的主權。不論環境如何，我都配的讚美！」我們讚美，不是因為已經得著神的祝福，或是為了求得神的祝福，而是因為這位造我的主歡喜，因為他在我身上掌權而快樂！

我們現在就應當開始操練，遇見大大小小的事情都要讚美；否則急難發生時，我們會驚慌失措。現在就開始，為長久纏累我們的軟弱感謝讚美主。不要再自怨自艾、憤怒苦毒；要為著生活中帶給我們最多十字架、最大痛苦的人、事、物感謝讚美主，再將我們的心獻上，稱頌神、讓神來做。這樣，他就會親自為我們成就一切，遠超過我們所求所想。

- **回應禱告及蒙福行動**

- **寫出你最近碰到的難處：**

- **禱告：**親愛的主耶穌，你是我喜樂的泉源，我心單單因你歡喜，且因你在我身上掌權而快樂。我不要憂慮，我要喜樂地接受你為我安排的一切，我相信這些對我都是最好的、都是與我有益的，你的旨意是平安的、是美善的。所以我要為一切的難處，開口感謝讚美你。

- **具體操練：**

哈利路亞！主我讚美你，我讚美你，  
哈利路亞，主耶穌，我要單單以你為樂，我要開口讚美你。  
哈利路亞！讚美主！”  
(可重複持續一分鐘)

-----

## 2.1 學習讚美神

- **經文提示**

代上 25:3 耶杜頓的兒子基大利，西利，耶篩亞，哈沙比雅，瑪他提雅，

示每共六人，都歸他們父親耶杜頓指教，彈琴，唱歌，稱謝，頌讚耶和華。

代上 25:7 他們和他們的弟兄學習頌讚耶和華。善於歌唱的共有二百八十八人。

- **中心論句**

讚美這位看不見的神，是需要學習的。

- **生命講座**

從《歷代志上》的兩節經文可以看到，大衛的詩班不只學習如何彈琴、歌唱而已，他們還要學習頌讚耶和華。所以讚美是需要學習的，沒有一個人天生就會讚美，特別是當我們讚美這些看不見的神時，可能沒幾句話就講完了。我們剛開始學習讚美的時候，不需要等神給了很多話才開口讚美，我們心裏有一句就開口讚美一句。我們可以從說“哈利路亞”或“讚美主”開始。另一個很好的方法就是用神的話來學習讚美。例如：詩篇 149：2：「願以色列因造他的主歡喜。願錫安的民，因他們的王快樂」，我們可以用這節經文來學習讚美神，我們可以大聲向神說：「哈利路亞！哈利路亞！主我讚美你，我要因造我的主歡喜！哈利路亞！哈利路亞！主我讚美你，我要因我的王快樂！」只要我們是從心裏面發出的讚美，不要怕重複，可以一直用相同的話，讚美到我們裏面開始有一個轉換，單單因我們的主我們的王而快樂。剛開始讚美的時候，只需要一個願意的心。當我們願意的時候，聖靈就會將更多讚美他的話放在我們裏面。

我們會不習慣讚美的另一個原因，就是我們就很少說讚美人的話，所以一旦要改變我們說話的方式，容易覺得全身不自在。有一位專門從事家庭協談的，就教導夫妻，要花時間學習彼此讚美對方的優點，不過他也承認，他讚美自己的太太，也是大概兩、三分鐘就沒話可讚美了。所以讚美真的是需要學習的。我們越讚美，就越有話讚美；越讚美就越會去欣賞對方。我們需要改變我們說話的方式，更多對人讚美，也更多對神讚美。我們越讚美，心靈就越向他敞開，就越容易見到神的榮光、感受到神的同在，這時，很自然的，我們就會有更多的話語來讚美他。

- **回應禱告及蒙福行動**

詩篇 149:2 願以色列因造他的主歡喜。願錫安的民，因他們的王快樂。

- **禱告：**親愛的主耶穌，我謙卑地來到你面前，向你承認，我不會讚美，因為我很少讚美你，也很少讚美人。主，我今天願意開始來學習讚美，

當我願意開始學習讚美的時候，求主把更多讚美的話語賜給我，使我可以常常地來讚美你，也常常地來讚美人。

- **具體操練：**

哈利路亞！（\*3）

我越讚美，我就越進入你的同在、

我越讚美，我就越見到你的榮耀，我就越發想要來讚美你！

（可重複持續幾次）

哈利路亞！讚美主！我要因造我的主歡喜！

哈利路亞！讚美主！我要因我的王快樂！主我讚美你，我讚美你

（可重複持續幾次）

**建議：**清早起來，先開始讚美神五分鐘。你可與用上面的第二第三段的範例讚美。

-----

## 2.2 聚會中的讚美

- **經文提示**

詩篇 149:1 你們要讚美耶和華，向耶和華唱新歌，在聖民的會中讚美他。

- **中心論句**

讚美是神所喜悅的一種聚會方式，並不是哪一個教會特有的敬拜方式。

- **生命講座**

徒 2：46-47 描述，初代教會聚會的方式就是“天天同心合意……讚美神”；詩篇 149 篇也提到，要在聖民的會中讚美他；詩 35：18 大衛也特別說到：「我在大會中要稱謝你，在眾民中要讚美你。」這些經文一再地告訴我們，神喜歡他的孩子在聖民的會中，開口讚美他。但今天我們來教會與聖民一同敬拜時，往往只是被動地跟著唱詩歌，聽臺上禱告，而沒有主動開口讚美，獻祭給神。

歷下 5：11-14 裏提到“一齊發聲，聲合為一”；吳勇長老說，這是指敬拜時臺上台下讚美神的聲音打成一片。求主幫助我們，別讓火熱的敬拜僅限於臺上，台下卻安靜無聲。讓我們立定心智，願意突破害羞、膽怯、不習慣，只要符合教會的習慣，就大聲開頭讚美他。很奇妙，我們當中許多弟兄姊妹順服神大聲讚美時，神常常就大大充滿他們。

以下是慕主先鋒教會中一位弟兄，學習在聚會中開口讚美的心路歷程。希望他的經歷能鼓勵更多的人在聚會中開口讚美神，尤其是弟兄。

我以前內向害羞，自我意識很強；又是學理工的，喜歡邏輯分析，不習慣流露感情。再加上我以前所屬的教會很保守，以為“聖徒體統”就是不苟言笑，更別談大聲讚美了。

所以剛來這個教會時，每逢敬拜我就渾身不自在，要大聲讚美還不如殺了我。雖然教會教導要大聲開口讚美，心裏也真羨慕許多人因為讚美而生命改變，但我真是讚美在心口難開，於是我就向神禱告：「主啊！我願意順服關於讚美的教導，但我做不到，求主幫助我，給我力量。」

後來我禁食時體會到，只要定睛在神身上，就會減低饑餓感。這讓我醒悟，讚美也一樣。藉著在特會中，敬拜時我全心定睛在神身上，把神當得的榮耀歸給他，於是心裏自然湧出強烈的衝動，要大聲讚美神；我終於在聚會中大聲開口讚美了！

我越操練就越喜愛讚美。每當工作、身體或情緒不對勁，我只要竭力大聲讚美，神的能力、喜樂和平安就更新我的身心靈。結果我發現自我意識變弱、也釋放活潑了；而讚美的經文也變成了生命的體驗。在下個特會，我被神的靈大大地充滿，對“腹中流出活水的江河”，有了新的體會。

我能大聲開口讚美，不是因為我天然人的喜歡習慣這樣做，而是我定意要順服聖經中關於讚美的教導。感謝神！因著我順服地大聲讚美，神的恩典與祝福大大地臨到我！

- **回應禱告及蒙福行動**

用下面範例來向神回應，大聲讚美神。

**詩篇 149:1 你們要讚美耶和華，向耶和華唱新歌，在聖民的會中讚美他。**

- **禱告：**親愛的主耶穌，謝謝你教導我，不單單是個人私下的時候讚美，更要在聖民的會中讚美你。主啊，雖然這對我很難，我的自我意識也很強，但是，主，我願意順服這個真理的教導，我願意來學習、來突破。

- **具體操練：**

哈利路亞！（\*3）

我要突破我的內向、我要突破老對我的捆綁，  
我要在聖民的會中大聲自由地讚美你。

哈利路亞，讚美主！哈利路亞，讚美主！

主，你必賜我力量，你必賜我突破的恩典，使我在聖民的會中讚美你。

哈利路亞，讚美主！哈利路亞，讚美主！

我相信我正在經歷主的能力！主的恩典！我相信我的生命正在突破中！

哈利路亞，讚美主！哈利路亞，讚美主！

（可重複幾次）

※ 如果你的教會或團契聚會中有大聲讚美的習慣，請你在這週聚會中，至少大聲開口讚美一次。

-----

## 2.3 向耶和華唱新歌

### ● 經文提示

詩篇 149：1 你們要讚美耶和華，向耶和華唱新歌，在聖民的會中讚美他。

詩篇 40：3 他使我口唱新歌，就是讚美我們神的話。許多人必看見而懼怕，並要倚靠耶和華。

### ● 中心論句

一個聖靈充滿的生活，應該是這樣的生活：當用詩章，頌詞，靈歌，彼此對說，口唱心和的讚美主。這也是新約聚會的方式。

### ● 生命講座

以弗所書 5：18-19 「不要醉酒，酒能使人放蕩，乃要被聖靈充滿。當用詩章，頌詞，靈歌，彼此對說，口唱心和的讚美主。」在這裏，保羅教導我們要被聖靈充滿之後，接著就告訴我們，要體驗聖靈充滿的生活，就是要常常用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說、口唱心和的讚美主，而這也是新約聚會的方式。

詩章指的是聖經中的詩篇，很多詩篇在舊約時代都是用來頌唱的，例如詩篇第四篇，裏面特別著名用絲弦的樂器。頌詞英文指的就是“讚美詩”（Hymns）。靈歌是神賜下的一種旋律，不是自己編出來的，也常是沒有聽過的，有時會先用方言唱再翻譯出來，或者直接用聽得懂的語言來唱。“口唱心和的讚美主”英文的翻譯是“一面向神唱歌，一面在你心裏創造美妙的音樂給神”（singing and making melody in your heart to the Lord [MKJ]）。所以神要我們在生活中，不只是唱詩篇、唱讚美詩，更是可以自己創造音樂並唱出來敬拜神。

啟示錄 5：8，14：2，都提到神的寶座充滿了音樂，所以我們的神是個音樂家。聖靈也是個音樂家。耶穌不只是個音樂家，希伯來書 2：12 說到他還是個歌唱家，所以神很喜歡我們用唱的方式來敬拜他。我們是照著神的形象所造的，所以人的靈也是具有音樂性的。歷代以來，在各

種文化及各個世代裏，音樂一直都是最主要的娛樂，這是因為人的靈生來就喜愛音樂。所以當敬拜的音樂響起，神的同在就特別的豐富，聖靈也更容易作工在人的身上。

詩 40：3 裏大衛說：「神使我口唱新歌，就是讚美我們神的話」，新歌是在聖靈裏的歌唱讚美。通常不是我們聽過或熟悉的曲調，而是聖靈所賜下的一個美妙旋律。大衛說：當我們口唱新歌讚美神的時候，許多人看見會懼怕，使得他們也要來依靠神。當我們在讚美神、唱靈歌時，神的榮耀會充滿在那個地方到一個地步，以至於別人會注意到有神在這群人當中，著使得他們也想來依靠神。

我們當中有很多弟兄操練之後都覺得很得著，有人說以前常常讚美到詞窮的地步，現在讚美，有時用禱告的，有時用悟性唱，有時用靈歌唱，讚美的時間變得更長，不但不覺得累而且神的同在更加豐富的臨到。

最後分享一節經文。哥林多前書 14：15：「這卻怎麼說呢。我要用靈禱告，也要用悟性禱告。我要用靈歌唱，也要用悟性歌唱。」保羅說到，他用悟性歌唱也用靈歌唱，讓我們也來試試，這星期在我們自己的靈修時間也好，在聚會中也好，讓我們試著用唱的來讚美神。而且試著讓聖靈帶領，在我們的心裏面創造音樂來讚美神！當我們這樣做的時候，我們會驚訝地發現，原來我們的被造，就是要來唱新歌讚美神的！

- **回應禱告及蒙福行動**

1. 用下面的範例來向神回應：

詩篇 40：3 他使我口唱新歌，就是讚美我們神的話。許多人必看見而懼怕，並要倚靠耶和華。

- **具體操練：**

哈利路亞，哈利路亞，讚美主！我受造是何等的奇妙！

我可以用悟性來讚美，也可以用我的靈來歌唱。

主耶穌，我願意突破我的理性，學習用我的靈來向你敬拜歌唱。

我相信，你已將天上美妙的旋律安置在我口裏和心裏了，

感謝主耶穌。（用信心來領受）（可重複幾次）

哈利路亞，哈利路亞，讚美主！

主耶穌，你一蒞臨，我的心就歡喜，我的靈就快樂，

哈利路亞，哈利路亞，讚美主！主耶穌，我要口唱新歌讚美你。

（可重複幾次）

2. 試著在自己的房中，連續唱靈歌。你也可以唱一首短歌，然後進

入自由的敬拜。

當你自由敬拜時，你可以隨著聖靈的帶領交替做以下幾項：  
繼續注視耶穌，隨著心中的感動，向耶穌唱出美妙的新歌來敬拜他，例如：

耶穌，耶穌，…你愛最甜美…

耶穌，耶穌，…來吸引我心（來滋潤我心，來浸透我心）…

耶穌，耶穌，…你是我最愛…

耶穌，耶穌，…我向你敬拜…

用方言向耶穌敬拜歌唱。（也可試著把剛剛唱過的方言，用悟性再唱出來）

用悟性大聲開頭讚美耶穌。

---

## 2.4 讚美的動機

- 經文提示

詩篇 149:2 願以色列因造他的主歡喜。願錫安的民，因他們的王快樂。  
來 13:15 我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。

- 中心論句

天父對莫林凱勒斯說：「我要你常常因著我的兒子為你死而高興，因為他把這樣的救恩賜給你。」

- 生命講座

詩篇 149:2 裏特別說到，我們讚美的動機，不是因為今天蒙祝福了，加薪了，孩子學校成績好，或是凡事順利才讚美神，我們歡喜快樂地讚美他，是因為他是造我們的主，他是我們的生命的王。

《從監獄到讚美》一書中，莫林凱勒斯分享到，有一次，在小組禱告會中，神喜樂的靈澆灌他，他就一直非常高興。忽然間裏面有一個聲音，是天父在向他說：「耶穌為你的罪死，你高興嗎？」莫林回答說：「高興、高興。」然後天父又說：「透過他的死，賜給你永生，你為此覺得高興嗎？」他說：「高興、高興。」天父再問：「你真的喜歡他們將我的獨生子雙手釘在十字架上？你真的喜歡他們將他的雙腳釘在十字架上？」他真的是不知道如何回答，最後答到：「父啊！我不明白，但我實在為此高興。」可是他心裏在想：「我回答的到底對不對啊？」接著天父就對

他說：「對，我就是要你歡喜快樂。」他很感謝主，還好答對了。然後天父就接著說：「我要你常常因著我的兒子為你死而高興，因他把這樣的救恩賜給你。從今天起，我要你不管遇到什麼事情，都要這樣高興，因為你不管遇到什麼樣的苦難、苦楚，都不會比他們將我的兒子釘在十字架上更苦。因此，我要你繼續高興、繼續喜樂。」莫林就回答說：「是的，主，我願意，我一定要繼續高興、繼續喜樂，天天高興，天天喜樂。」

莫林答應了以後才發現，這並不容易，因為每天都有很多不開心的事，所以每天都要喜樂實在不容易！於是他竭力地順服，因為他已經答應神了。他每次遇到苦難就想再苦也不會比耶穌在十字架上更苦，所以他就再次高興起來，喜樂起來。

若我們能凡事謝恩，凡事都因造我們的主歡喜快樂，這將成為我們最大的祝福，連我們最倒楣的事情，也可以成為莫大的祝福。但這只限於“愛他”的人，也就是愛他勝過自己的感覺的人才能得到。每天都把自己當做活祭獻上，就是不體貼自己的感覺、情緒，把自己的感覺、情緒當做活祭一樣的殺掉，單單因造我們的主歡喜，全心讚美他！

你今天願意答應天父的呼召嗎？單單為這偉大的救恩、奇妙的愛而歡喜快樂！每天都有可能遇到不如意的事：快遲到了，偏偏遇到紅燈；要去聚會了，太太、孩子老是拖拖拉拉的；公司營運的不好，有解散的危機；被父母、另一半挑剔，都沒有人理解你有多辛苦、多努力！你願意為每一件不如意的事開始感謝讚美嗎？其實沒有任何痛苦，比耶穌釘在十字架更苦，讓我們用喜樂、讚美來面對我們每一天的生命，而且是從一早起床就開始！

- **回應禱告及蒙福行動**

詩篇 149:2 願以色列因造他的主歡喜。願錫安的民，因他們的王快樂。

- **禱告：**親愛的主耶穌，謝謝你為我死，把這奇妙的救恩賜給我。主，幫助我不再自我中心，把自己當做活祭獻上，將一切困難、掛慮、悶悶不樂都交給你，我要愛你勝過自己的感覺和情緒，我要為每一件事來感謝讚美你。

- **具體操練：**

哈利路亞！哈利路亞！讚美主！讚美主！主耶穌，你配得讚美！

主耶穌，你永遠配得大讚美！你是造我的主，我的王，

我單單因你歡喜，我天天因你快樂，

主耶穌，你是我生活的中心，我要時時刻刻地來感謝讚美你！

（可重複幾次）

---

### 3.1 將身體獻上為祭

- 經文提示

撒下 6:14 大衛穿著細麻布的以弗得，在耶和華面前極力跳舞。

撒下 6:20-22 大衛回家要給眷屬祝福。掃羅的女兒米甲出來迎接他，說，以色列王今日在臣僕的婢女眼前露體，如同一個輕賤人無恥露體一樣，有好大的榮耀阿。大衛對米甲說，這是在耶和華面前。耶和華已揀選我，廢了你父和你父的全家，立我作耶和華民以色列的君，所以我必在耶和華面前跳舞。我也必更加卑微，自己看為輕賤。你所說的那些婢女，她們倒要尊敬我。

- 中心論句

我們應該在神面前卑微自己，看自己為輕賤。在神面前將身體獻上為祭，盡情盡性地讚美她。

- 生命講座

米甲對神態度輕蔑，下場是“直到死日，沒有生養兒女”(撒下 6:23)；這在舊約時代是極大的恥辱。米甲很在乎別人的眼光，一舉一動都活在世俗傳統裏。她認為身份尊貴的人，不應該隨便流露感情，而應該維持莊重的形象，博取尊崇。

大衛和米甲是個鮮明的對比，他對神有深刻的認識，而且全心愛慕。詩篇 132 篇裏大衛說自己：“他不睡覺，也不打盹，直到為耶和華尋得所在，為雅各的大能者尋得居所。”所以他一尋得約櫃，就喜極忘我地迎接約櫃進京城，渾然不顧自己貴為一國之尊，眼中只見這位愛他、拯救他的神，於是在耶和華面前“旁若無人”地跳舞，盡情盡性將身體獻上為祭來敬拜他。

今天在教會裏的敬拜，有些人覺得跳舞太輕浮，因而錯過專注敬拜神的時機，真是可惜。跳舞敬拜神是很合乎聖經的，不只大衛如此，詩篇裏也常常提到擊鼓、跳舞讚美神。其實，可貴之處並不是跳舞的動作有多大，而是把世俗的一切忌諱和顧慮都拋開，專注地用神所賜的身體，表達對他的尊崇和愛。當然，跳舞的動機很重要，不應該想要引人注意或愛跳舞；而是應該要回轉像小孩子一樣，盡情盡性、手舞足蹈地回應阿爸父的愛。羅 8:23 說到的“身體得贖”，是指身體不在屬於我們自己，而是已經完全被耶穌的同在所管理、佔有。

我知道跳舞對弟兄特別不容易，尤其是對我們中國人，因為我們的文化講究穩重，必須坐有坐相、站有站相。記得聽過一位青年弟兄分享，他第一次跳舞時，緊張得手腳僵硬，還以為大家都在看他（後來才發現其實沒有人看他，大家都在專心敬拜神）。但他一豁出去地開始跳，就感覺到一股自由與釋放泉源噴流而出，流遍全身；雖然那是一種很陌生的

感覺，但心裏真的很快樂，而且接著就感覺到聖靈的澆灌，覺得和神靠的很近，神的喜悅和他心中的喜悅似乎是互通的。

還有一位弟兄得了罕見的運動過敏症，主要症狀是不能有稍微激烈的活動，醫生斷言這樣的病沒有辦法醫治的。他一跳動就會突然喘不過氣來，有生命危險。但是他在參加特會時，台下，就真的順服這個呼召，在主面前釋放地跳起舞來。結果居然一點事也沒有，後來更發現主就這樣醫治了他，過敏症再也沒有復發。

我們當中有很多弟兄，願意起來跳舞時，就經歷到聖靈很大的澆灌，得到極榮耀的釋放。特別是越害羞、越不好意思的弟兄姊妹，當你全心願意獻上身體為祭，在主面前歡呼跳舞，常常會得到深刻的釋放或醫治。讓我們彼此提醒，彼此激勵，常常在神面前卑微自己，看自己為輕賤，將身體獻上為祭，極力地讚美他。讓我們不再拘泥感覺、心情、困難或是環境就放不開，而要真心明白，這位王配得稱頌、榮耀、敬拜、愛戴，所以我們要極力地用身體忘我地稱頌他、敬拜他、讚美他！

- **回應禱告及蒙福行動**

撒下 6：21-22 大衛對米甲說、……我必在耶和華面前跳舞。我也必更加卑微、自己看為輕賤…

- **禱告：**親愛的阿爸父，我願意將身體當作活祭獻給你，求你出去我的自覺、不能、世俗的傳統和習慣的敬拜方式，幫助我卑微自覺，回轉成小孩子的樣式，那樣在你面前盡情盡性、手舞足蹈地回應你的愛。

- **具體操練：**

哈利路亞！（\*3）

阿爸父，你是永遠配得敬拜、稱頌和愛戴的，我要更加卑微、自覺看為輕賤，

我要將身體獻給你，我身體的每個細胞都要起來，

極力地在你面前跳舞、歡呼、讚美你！敬拜你！榮耀你！

我宣告一切的捆綁都要被斷開！

所有的疾病都要從身上脫落！（可重複幾次）

這個禮拜每天晨更時，放五分鐘你喜歡的敬拜音樂，單單注視耶穌，“旁若無人”地跳舞讚美神。

