

第四課 讚美與等候——生命與神連結的操練

【詩篇一一三3】

從日出之地到日落之處，耶和華的名是應當讚美的！

讚美與等候神是一種靈修操練，可以讓我們支取基督的生命。但這件事不能反推，我們與上帝的關係，不是由靈修操練來決定的。與上帝的關係，永遠是通過信心；所以，當操練不好時，仍然相信基督的同在與應許。

等候神時，特別注意，不是憑感覺，而是信靠那位內住的基督。在信心中靜默下來，不要太被自己的感覺困擾。但同時，需要能夠收回心思。在這方面可能需要一些實際的建議。例如，將心中掛心的代辦事項寫下來，或者在聚會中來練習等候、有些人則在讀經默想中，進入神的同在。

【課程目標】

讓弟兄姊妹能學習讚美與等候，這種隨時隨地生命與神連結的靈修操練。讚美神使我們稱頌神，能將眼目轉向神自己和祂的作為；等候神使我們靜默，得著聖靈運行的甦息，能進入神的同在。

一、 為什麼要讚美神？

1. 因為神配得我們的讚美

【歷代志上十六 25】

因_____；祂在萬神之上，當受敬畏。

2. 因為這是信徒所受的命令

【啟示錄十九 5】

有聲音從寶座出來說：神的眾僕人哪，凡_____他的，無論_____，都要_____。

3. 因為讚美神是向神獻祭

【希伯來書十三 15】

我們應當靠著耶穌，常常_____獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。

4. 因為讚美神見證我們是屬神的子民

【詩篇八十九 15】

知道向你歡呼的，那民是有福的！耶和華啊，他們在你臉上的光裡行走。

5. 因為神的同在在讚美中降臨

【詩篇二十二 3】

但祢是_____的，是用_____為寶座的。

讚美神是開口稱頌神，頌揚祂的屬性，感謝祂的作為。

二、 如何操練讚美神？

1. 隨時

【詩篇一四五 2】

我要_____祢，也要_____祢的名！

2. 隨地

【詩篇一五〇 1】

你們要讚美耶和華！在神的聖所讚美祂！在祂顯能力的穹蒼讚美祂！

3. 隨事，特別是在困境中

【撒母耳記下二十二 4】

我要_____當讚美的耶和華，這樣，我必從仇敵手中被救出來。

4. 開口揚聲

【歷代志下二十 19】

哥轄族和可拉族的利未人都起來，用極大的聲音讚美耶和華以色列的神。

5. 以歌唱、樂器和動作等各樣的方式。

【歷代志下五 13】

吹號的、歌唱的都一齊發聲，聲合為一，讚美感謝耶和華。吹號、敲鈸，用各種樂器，揚聲讚美耶和華說：_____！

三、 為什麼要等候神？

等候神是在神的同在中，安靜靜默，瞻仰祂的榮美。

1. 等候是對神的渴慕

【詩篇四十二 1】

神啊，我的心切慕祢，_____。

2. 等候是在神前安靜

【詩篇六十二 1】

我的心默默無聲，專等候神；我的_____是從祂而來。

3. 等候是專一地注視神，與神緊密的連結

【以賽亞書四十 31】

但那等候耶和華的必從新得力。他們必_____；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

四、如何操練等候神？

1. 每天分別出固定的時段

2. 向神禱告求更多渴慕的心

【詩篇一一九 81】

我心渴想祢的救恩，仰望祢的應許。

3. 繼續持守並相信

【以賽亞書三十 18】

耶和華必然等候，要施恩給你們；必然興起，好憐憫你們。因為耶和華是公平的神；凡_____！

討論題目：

1. 操練在聚會中開口讚美。

2. 在生活中操練「常常喜樂」、「不住地禱告」、「凡事謝恩」的命令。(帖前五 16-18)

3. 這六周中，每天安排固定安靜等候親近神的時間。

禱告

請為自己能藉由讚美和等候神的操練，常常轉向神與神連結，生命被翻轉來禱告。

等 候

任何時候，只要你能夠，撥出幾分鐘的時間來，單單地等候耶穌—不一定要祈禱，就是等候，注視祂的面龐，渴慕祂的同在。最初的時候，也許你似乎領受的不多，可是假如你把握每一個機會，不久你的靈魂會飢渴的要祂，祂自己的甘甜會臨到你，你們會如同愛人一般，寧可悄悄的溜開，那怕是一兩分鐘，同祂在一起，勝過聊天，看書，休息，或吃東西。當你感到疲倦，急燥，情緒緊張時，幾分鐘的與祂相處，在祂同在的寧靜中，會甦息你，遠超過世上一切其他的。倘若我們多多注視耶穌而少注視我們自己，我們的朋友，臨到我們的試煉，我們的失敗，生活狀況，世界，肉體，魔鬼，我們會越來越多的反映祂的形像；並且我們的冷酷，不潔，脾氣，自私會消逝，而代之以親切，純潔，溫柔，仁愛—變得榮上加榮。

羅炳森師母

讚 美

你要時時刻刻的力求能夠讚美—要超越你的一切過錯，超越別人的一切誤會，超越你所有的失敗，和別人一切魯莽的言行，當失意的感覺臨到你時，你當留心—立刻要起來抵擋牠，遠離牠，制止牠，把牠交給主，不要理會牠，不要再去想牠；要快快樂樂的說話，保持一副爽朗的臉色，不管發生了什麼事，要安息下來，讓牠在主的手裡就好了。無論是大的難處，小的難處，痛切的失意，或輕微的沮喪，都要保持你的讚美和信心，不要去看那些東西，也不要看你自已，你只要看耶穌就好了。

假若你天天讚美主，時時刻刻地讚美主，你將不知道會發生多大的事，那是要使你前所閱歷的一切都失去顏色的，你必常常看見主，將有一個極其驚人的大改變要臨到你這個人—你要以祂自己的道為樂，以祂的願望來代替你那天然人的願望，你也要在祂面前狂喜，你就要以稱頌、讚美、誇耀祂的聖名了。

這樣的人，便是那些得勝者的行列。

羅炳森師母