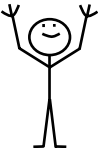
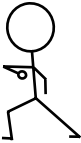
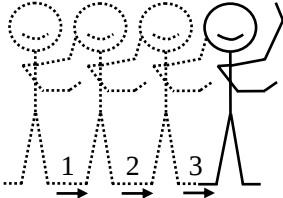
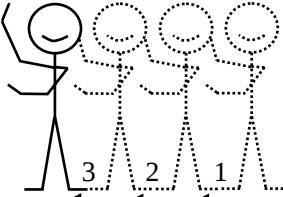


第六课 敬拜操练



棒

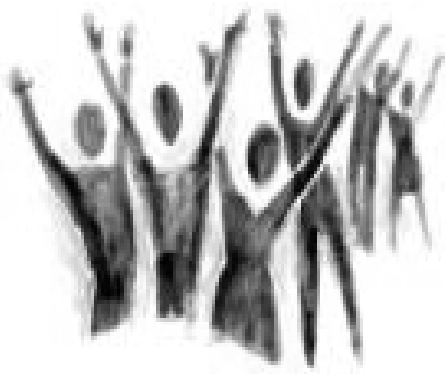
边说	边做
荣耀尊贵他配得	 举起右手，仰望天上。
敬拜专为神享受	 （右手保持举起）举起左手，仍然仰望天上。
得胜生活靠敬拜	 右腿微屈在前，左腿向后伸直；右手握拳，横于胸前，左臂稍向后以保持平衡（稳固有力的姿势，代表得胜）。
心灵诚实来敬拜	 手按胸前，低下头（代表诚心敬拜）。
生活灵修与聚会	 双手（左手高于右手）向左边挥动，并向左移动三步（配合着说“生活”、“灵修”、“聚会”三部分）。
认罪赞美并感恩	 双手（右手高于左手）向右边挥动，并向右移动三步（配合着说“认罪”、“赞美”、“感恩”三部分）。

背诵经文

启4:11 我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。

引言

我们到了天堂后将会永远做什么？我们再不用传福音、教导、讲道等，事实上，世上各种各样的基督徒活动都会结束，除了一件事：敬拜。¹ 启示录的作者约翰为我们揭示了在天堂上持续不断的敬拜场面：“……有千千万万，大声说：‘曾被杀的羔羊是配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀、颂赞的。’我又听见在天上、地上、地底下、沧海里，和天地间一切所有被造之物，都说：‘但愿颂赞、尊贵、荣耀、权势，都归给坐宝座的和羔羊，直到永永远远。’四活物就说：‘阿们。’众长老也俯伏敬拜。”（启 5:11~14）何等庄严伟大、欢欣荣美的场面！我们是否热切期盼有一天加入这个敬拜行列？在这一课，我们要学习敬拜，好预备自己将来加入天上的敬拜行列。



一、荣耀尊贵他配得

要将耶和華的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的妆饰敬拜耶和華。（诗 29:2）

那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。（约 4:23）

我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。（启 4:11）

诗篇 29 篇 2 节和启示录 4 章 11 节说明了敬拜的意义：**向神表达崇敬，把他配得的荣耀、尊贵、权柄归给他；神配得我们如此敬拜，因为他创造万物，是宇宙的主宰。**我们来到神的宝座前，看见他的荣耀，就不得不跪下来，与四个活物和二十四位长老一起敬拜他（启 4:9~11）。运动员得胜，就给他配得的奖品；学生读书勤奋，就给予优等的评分；演员表演得精彩，就给他应得的掌声。看见神的创造，认识他的属性，我们唯一能做的，就是用全身心敬拜他，把配得的赞美献给他。²

在旧约时代，敬拜是以色列民信仰生活的核心，旧约圣经记载了大量关于敬拜的内容，可见神非常重视敬拜。单单在诗篇里就有八处经文分别记载了要人敬拜神的命令，而指示人要赞美耶和華的语句就一共出现了 50 次之多。耶稣说，天父正在寻找敬拜他的人（约 4:23 的“要”在原文里有“寻找”的意思）。敬拜是神最优先考虑的活动，也是他盼望从我们那里得到的。³ 我们是否像他那样，把敬拜放在优先位置？

二、敬拜专为神享受

地的四极，都要想念耶和华，并且归顺他；列国的万族，都要在你面前敬拜。
(诗 22:27)

你们献感谢祭给耶和华，要献得可蒙悦纳。(利 22:29)

我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神，这就是那承认主名之人嘴唇的果子。
(来 13:15)

愿他以我的默念为甘甜……(诗 104:34 上)

我们敬拜是为了自己还是为了神？有些人敬拜，只考虑自己是否得到益处，甚少想到神对敬拜内容和敬拜者的评价。有一个小孩子参加敬拜聚会后，回家祷告说：“主啊，今天早上的聚会真不错，但愿你也在场。”有些敬拜就是这样，以人为中心，缺乏圣洁的神的同在(参诗 22:3)。相反，真正的敬拜不是专注于人而是专注于神(诗 22:27)，我们要从自我转向神(赛 44:22)。敬拜时，我们最大的渴慕应该是叫神喜悦，让他从中享受到乐趣(利 22:29；来 13:15；诗 104:34 上)。⁴ 因神如此喜欢你的敬拜，你愿意更积极地敬拜他吗？

有位传道人预备讲章期间，疲惫地睡着了，他在梦中讲道，看到一个陌生人进来坐下了。传道人不禁看着他，因为那人的表情很严肃，好像带着极大的痛苦。聚会完毕，传道人去找他，可他已经走了。传道人问坐在旁边的人那陌生人的名字，旁边的人回答说：“他是耶稣。”传道人问他为什么不请耶稣留下来，对方回答说：“他今天来了，以后肯定也会来。”传道人醒来后，想到耶稣真的出席聚会，恍然大悟，从此他的生命和事奉也大大地提升了。我们敬拜耶稣，也要明白耶稣是在场的，我们敬拜的目的是为了让他享受。⁵

三、得胜生活靠敬拜

(一) 敬拜是属灵争战的强劲武器

约沙法既与民商议了，设立歌唱的人，颂赞耶和华，使他们穿上圣洁的礼服，走在军前赞美耶和华，说：“当称谢耶和华，因他的慈爱永远长存！”²² 众人方唱歌赞美的时候，耶和华就派伏兵击杀那来攻击犹太人的亚捫人、摩押人和西珥山人，他们就被打败了。(代下 20:21~22)

我要求告当赞美的耶和华，这样我必从仇敌手中被救出来。(诗 18:3)

在属灵争战中，最有效的策略不是专注于如何对抗黑暗势力，而是专注于神和他的荣耀、圣洁、美善等。在敬拜当中，圣灵会向我们显明敌人的踪迹，暴露它的计策，

攻破它坚固的营垒。大卫求告赞美神时，神就把他从仇敌手中救出来（诗 18:3）。约沙法面对敌军的威胁，把歌颂赞美主的人安排在以色列军队之前，神就把敌人击溃了（代下 20:21~22）。保罗和西拉在监狱里赞美敬拜主，神就作出回应，打开监狱的门（参徒 16:25~26）。在一个敬拜聚会里，传道人看到某信徒因害怕而蜷缩身体。传道人跟他交谈，发现他心里满是愤怒、不宽容，而且犯了奸淫。传道人辅导他，借着敬拜和辅导，帮助他松开罪的捆绑，得着自由。⁶ 敬拜实在是属灵争战的强有力的武器，你受攻击时，是否使用这武器呢？

有一个村庄，面临敌军大举入侵的威胁，村长不知道该怎么抵御。村里的传道人说：“我们如今若靠自己的力量实难保护自己，今天是复活节，让我们一起敬拜神，把这件事交在他的手里。”他们就敲响了教会的钟，召集信徒前来一起敬拜。敌军一听到钟声，就以为是向当地军队发出的信号，急忙撤退，结果村庄没受到任何破坏。⁷ 同样，当我们面临困境的时候，也要敬拜神，让神为我们争战。

以下是一个老弟兄的见证：

老弟兄的儿媳妇和他儿子发生争执，儿媳妇就回娘家去。不知道她怎么搬弄是非，后来娘家那边来了三辆车的人，要打老弟兄。老弟兄当时正在田间打小麦，他一看，见儿媳妇带来了三车娘家人，嚷着要打他，于是停了手上的工作，把木叉丢在一边，就在那边唱诗篇 150 篇。刚唱完一遍，三辆车已经掉头，车上的人还没有下车，就都返回去了。后来有人去了解情况，问他们：“为什么你们说去打那个老弟兄，又不打呢？”她说：“我刚进村庄，见他神经病发了，谁敢打他呢？”他们以为老弟兄患精神病，其实他在赞美神。可能是天使改变了他们的观念、思想，他们就转身离开了。

（二）敬拜推动我们顺服神

所以，你在祭坛上献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，²⁴ 就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。（太 5:23~24）

所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的。（罗 12:1）

敬拜促使我们顺服。如果敬拜没有激励我们多听从神，那就不是真正的敬拜。耶稣吩咐说，我们准备在祭坛上献礼物给神之前，如果想起自己与某弟兄不和，就要先与弟兄和好（太 5:23~24）。保罗教导说，神所喜悦的敬拜（罗 12:1 的“事奉”在原文里含有“敬拜”的意思），是人把整个生命当作活祭，降服在他的旨意中。⁸ 以赛亚敬拜神后，表示愿意被他使用：“我在这里，请差遣我！”（参赛 6:8）通过敬拜，我们向主表示我们愿意接受他所给的一切，不去强求他所拒绝给的，交出他所向我们要求的，忍受他要我们承受的痛苦，成为他指望我们变成的人。⁹ 敬拜最能激发无私奉献的精神，是医治自我中心的良药。¹⁰ 你是否在软弱中挣扎，不容易得胜？让敬拜推动你去遵行神的旨意吧！

（三）敬拜让我们胜过忧闷

我的心哪！你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。（诗 42:5）

敬拜让我们从忧愁转为专注神，让我们记起神的信实、慈爱和应许。敬拜能推动我们多信靠神，使心中的郁闷散去，心灵得着提升。我们沮丧到不想敬拜时，更应该赞美神，因为只要我们运用意志，提起精神来敬拜，敬拜的情绪就会随之而来。诗篇 42 篇的作者鼓励我们，心里忧闷烦躁时，要仰望称赞神。以利亚在迦密山上与众巴力先知大战之后，面对耶洗别的恐吓，感到绝望，就求神取去他的性命；后来他在何烈山上听到神微小的声音，沮丧的情绪就消失，还得到了新的异象（参王上 19 章）。你现在感到忧闷吗？心里烦躁不安吗？敬拜神，仰望他吧！聆听他微小的声音，让他帮助你，改变你的情绪。

有一个弟兄和其他人一起去参加同工会，在路途上他非常忧闷，不愿和任何人说话。期间他们去到一个聚会的地方歇息，大家坐着聊天。刚巧那儿的黑板上写着一首诗歌：“是耶稣驱散了我心中的黑暗……”这个弟兄很忧闷，当时又没事做，于是就哼唱那首诗歌，哼着哼着就唱出来，唱着唱着心中就释放了。借着敬拜，他心灵得到释放，整个心情也转变过来。

（四）敬拜让我们得洁净

那时我说：“祸哉！我灭亡了！因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中，又因我眼见大君王万军之耶和華。”⁶有一撒拉弗飞到我跟前，手里拿着红炭，是用火剪从坛上取下来的；⁷将炭沾我的口说：“看哪！这炭沾了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪恶就赦免了。”（赛 6:5~7）

在至圣的神面前，以赛亚深切体会自己的罪的严重。我们敬拜神，看到他的圣洁，就会发现自己的罪孽何等深重，因为我们与神的圣洁标准相距甚远。在敬拜中，我们的骄傲、自义就被显露出来；过去我们所看重的成就，现在都变成有损的废物。在神面前，我们只能说：“祸哉！我灭亡了！”同样重要的是，以赛亚敬拜时，天使用炭沾着他的嘴，他的罪就赦免了，他从罪人变成被赦免的人。同样，我们通过敬拜，认识神的圣洁，领受他的赦免、洁净；我们再一次确认自己在基督里的身份，我们已经从罪人变为称义的人，不用活在罪疚感中。

我们越来越像我们敬拜的那一位

一些夫妻，经过几十年的亲密相处，样子会越来越相像。对于我们所欣赏和爱慕的对象，我们会尽量多接近，向对方学习，渐渐我们就会变得与对方相似。我们敬拜神，追求他的圣洁，就会渐渐反映他的圣洁特质，好像月亮反射着阳光那样；我们赞美神，默想他的美善，让头脑充满美善的思想，就能驱除肮脏的杂念；我们在敬拜中领受神的慈爱，他的慈爱就不断改变我们。你渴望更像神吗？让敬拜改变你，使你越来越像他吧！¹¹

四、心灵诚实来敬拜¹²

（一）敬拜要用心灵和诚实

神是个灵，所以拜他的，必须用心灵和诚实拜他。（约 4:24）

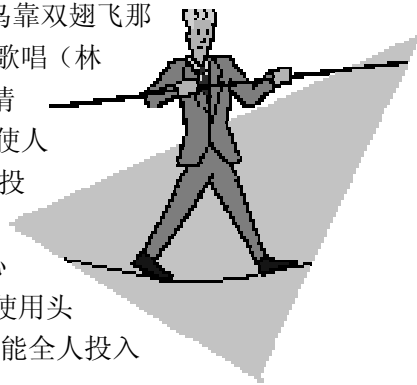
耶稣吩咐我们要用心灵和诚实来敬拜天父（约 4:24）。“心灵”指的是蕴藏于内心深处的真实情感，因为真正的敬拜是由内心流露出来的外在表达，像水从泉源流出来那样。若只用头脑来敬拜，那就偏离了敬拜的正路。神赐给我们情感，也期望我们运用情感来敬拜他。这不是说我们要等到心情好的时候才敬拜。不要让情绪来支配我们的敬拜，而是要让敬拜的行动带动我们的情感，燃点我们对神的崇敬和爱慕。即使有时不想敬拜，还是要跪下来说：“主，我现在心情不好，缺乏敬拜的意愿，可是我决意回应你的邀请，来到你跟前，把以下的时间给你，为要赞美你，敬拜你。”

耶稣不但说要用心灵来敬拜，还指出必须按着真理来敬拜（约翰福音 4 章 24 节里“诚实”一词按原文的意思是“真理”）。头脑里对神的认识是敬拜的源泉。撒马利亚妇人缺乏对神正确的认识，因此没法按真理敬拜他。然而圣经已经给我们显明了关乎神的知识，让我们可以正确地认识神，按真理去敬拜他。我们敬拜神之前，必须认识他，正如我们对朋友表示赞赏之前，必须认识他的美德一样；我们赞美称颂神以前，必须认识他的圣洁、伟大、智慧、慈爱等属性。我们可以默想有关神的属性的经文（例如：创 1 章；诗 23 篇，139 篇；约 7 章，17 章；罗 1~3 章；启 19 章），用真理来装备自己去敬拜神。如果我们只是凭己意塑造出神的形象，期望神去满足个人的欲望，我们所敬拜的不过是心中的假神，这就等同于拜偶像。因此，为免陷入拜偶像的歧途，我们必须用神的话语来端正我们对神的看法。

（二）敬拜中感性与理性的平衡

我要用灵祷告，也要用悟性祷告；我要用灵歌唱，也要用悟性歌唱。（林前 14:15 下）

敬拜时，要情感与理智并用，正如人靠两腿走，鸟靠双翅飞那样。保罗说他不但用灵祷告和歌唱，也用悟性祷告和歌唱（林前 14:15）。只用情感的敬拜，使人一味追求激昂的情绪和令人兴奋的经验；另一方面，纯理智的敬拜，却使人跌进死板的、形式主义的陷阱里。真正的敬拜是全人投入、感性与理性平衡的：一方面头脑里对神的伟大、良善、圣洁、恩慈等属性有正确的认知，一方面内心被圣灵点燃出一团对神充满热爱的火。你的敬拜是否使用头脑多于情感，或者忽略头脑重视情感？求神帮助我们能全人投入来敬拜他！



五、生活灵修与聚会

（一）以敬拜为生活方式¹³

〔大卫在亚比米勒面前装疯，被他赶出去，就作这诗。〕¹我要时时称颂耶和华，赞美他的话必常在我口中。（诗 34:1）

要天天称颂你，也要永远永远赞美你的名。（诗 145:2）

一般人以为敬拜只局限于聚会时间，其实敬拜可以是一种生活方式。如果我们只在聚会里敬拜赞美神，而不寻求在生活的各个部分都尊他为圣，我们就变成假冒为善的人。大卫表示要时常称颂神，尤其是主把他从亚比米勒面前救出来的时候（诗 34:1；另参撒 21:10~15）。大卫没有把敬拜局限于圣所内，而是决心天天称颂神，永远赞美他（诗 145:2）。同样，我们要在日常生活中，常存敬拜的态度，遇到有片刻空闲，可以定睛仰望耶稣。我们不论工作还是娱乐，无论吃饭还是睡觉，无论是聚会当中还是在田地耕作时，都可以心里向着主，敬拜他，学习随时随地敬拜他。想一想你日常的活动，你是否有意识地让敬拜精神渗透你生活的每一个层面，以敬拜作为你的生活方式？

有个平信徒是厨房杂工，年迈时作了修鞋匠，尽管身份卑微，他心中却常常充满平安、喜乐，他的见证还感动了很多信徒。他喜乐的秘诀是什么呢？他一直尝试感觉神的同在，每时每刻都在敬拜神。听听他的见证：“我尽可能以敬拜者的身份，把自己放在神的面前，让心思意念集中于他圣洁的同在里。一旦开始分心，就马上回转过来再思念神。”你愿意效法这位弟兄吗？¹⁴

（二）灵修时的个人敬拜

如果我们没有定时花工夫进行个人的敬拜，我们在聚会中就较难完全投入团体的敬拜中。个人敬拜把我们送到敬拜的山腰，而在团体敬拜中，我们借着跟其他人一起敬拜，能达到敬拜的山峰。以下是一些帮助我们在个人灵修时间进行敬拜的具体方法：

- **以敬拜开始：**在灵修时间读经、默想、祷告前，可以先有一段敬拜时间，好像开胃菜预备我们有好胃口那样，敬拜赞美能预备我们的心进行灵修。
- **默想神其中一个属性或称谓：**用几分钟默想神的一个特性或名字，然后按着神这个特性或名字所反映的属性，把他配得的荣耀归与他。
- **定睛于神的饶恕与悦纳：**默想神的饶恕，因他借着耶稣的宝血洗净了我们的罪，为此献上感恩、赞美。
- **使用圣经的赞美：**选取合适的经文来赞美神，例如：代上 29:10~13；诗 104 篇；赛 6:1~8；但 4:34~35；约壹 4:8~10。
- **唱赞美歌：**唱一首赞美歌，沉浸于歌词当中，让圣灵自由地运行。
- **用想象力：**想象自己跟以赛亚一起，进入圣殿跟天使敬拜神，感觉到“呼喊

者的赞美声音，门槛的根基震动，殿充满了烟云”（参赛 6:1~8）。把你的骄傲、成就、挂虑，抛在神的脚前，降服于他。¹⁵

✞ 生命实践活动：“用想象力默想经文”，见第81页 ✞

- **跪下：**通过跪下的动作，向神表达敬畏、倾慕。诗篇 95 篇 6 节说：“要屈身敬拜”，就是以身体的姿势来表明神是创造你的神，你是他的羊。¹⁶
- **还有没有别的灵修敬拜方法？**

（三）聚会中的集体敬拜¹⁷

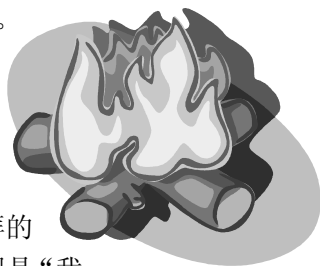
1. 彼此挑旺敬拜的火

当記念安息日，守为圣日。⁹六日要劳碌作你一切的工，¹⁰但第七日是向耶和华你神当守的安息日。（出 20:8~10）

我们要进他的居所，在他脚凳前下拜。（诗 132:7）

你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就更当如此。（来 10:25）

一个人若缺乏了头、腿、手臂，难以想象他如何活下去。同样，基督徒不能彼此隔离，如果我们忽略参加教会的聚会，灵命就容易枯干软弱。一块木头，自己燃烧的时间不会长久，可是如果很多块木头，甚至是质量不好的放在一起，它们所燃烧的火焰会很强。在家里，我们有时会比较难感到敬拜的温暖，可是在聚会中跟弟兄姐妹在一起，敬拜的火就会在我们心中点燃。诗篇 132 篇 7 节所使用的人称代词是“我们”而不是“我”，表示神呼召我们众人都要齐来聚集敬拜。希伯来书的作者劝勉当时面对严峻逼迫的信徒不要放弃聚会，反要互相劝勉，因为主的日子近了（来 10:25，另参来 10:32~34）。十诫中有一条诫命，吩咐众人要守安息日，为的是記念神用六天创造了天地万物，到第七天歇息（出 20:8~10）。你是否经常参加聚会，与弟兄姊妹一起敬拜神？



2. 让圣灵带领敬拜

因为真受割礼的，乃是我们这以神的灵敬拜。（腓 3:3）

不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。¹⁹当用诗章、颂词、灵歌，彼此对说，口唱心和地赞美主。（弗 5:18~19）

我们需要靠着圣灵来敬拜神（腓 3:3），若没有圣灵运行在其中，不可能有真正的敬拜。保罗先鼓励我们被圣灵充满，之后才形容歌唱感恩的敬拜（弗 5:18~19），

这敬拜就是圣灵充满的“新酒”自然而然满溢的必然结果。圣灵使敬拜充满活力，保持新鲜，因为他富于创意和灵感；敬拜在圣灵的带领下，好像风鼓起船帆那样，“随着意思吹”（参约 3:8）。我们预备敬拜的时候，如果说“以前这样敬拜有好结果，所以要再次用同样的方式敬拜”，那敬拜就会丧失圣灵带领的新鲜活力。相反，我们必须学习注意圣灵微小的感动来带领敬拜，如果他引导我们打断安排好的程序，就照着他的意思去做吧。唯有倚靠圣灵，才能引发富有意义的属灵活动。要让圣灵来决定我们的敬拜需要什么，要在何时、何地、如何进行，如何发生。你带领敬拜时，是否愿意让圣灵有自由，带领你的敬拜？

3. 敬拜的预备和参与

- **前一天晚上要预备自己的心：**在敬拜聚会的前一天晚上就要开始预备自己，例如要早些休息。同时，如果在前一晚我们的心是向着神，早上敬拜的时候我们的心也会向着神。
- **早一点到：**早一些到达聚会的地方，让自己有安静的时间，为传道人和带敬拜的人祷告，也为会众和整个聚会祷告。
- **全人投入：**我们有自由使用整个身体来敬拜神。罗马书 12 章 1 节教导我们说：“将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的。”当中的“你们如此事奉”也可译作“你们如此敬拜”。“敬拜”与“称颂”在希伯来文里的本意是“俯伏身体”与“屈膝”，这包括谦卑在神的面前，跪下来，以身体表达我们对神的崇敬。“感谢”的本意也跟“伸出手”有相关的意思。圣经使用俯伏（启 4:10, 5:8、14, 19:4）、跪下（诗 95:6）、站立（代上 23:30）、举手（尼 8:6）、拍手（诗 47:1）、低头（代上 29:20；代下 29:30；尼 8:6）、跳舞（诗 149:3）等，通过身体的动作向神表示敬拜。在敬拜中，我们可以通过身体语言，向神表达我们的欢欣、尊崇、爱慕等情感。当然，除了动态的身体语言，我们也可以用安静的形式来敬拜神。

六、认罪赞美并感恩

（一）认罪悔改能打开敬拜之门¹⁸

……我的舌头也称他为高。¹⁸我若心里注重罪孽，主必不听。（诗 66:17~18）

开始敬拜时，我们要先向神认罪。如果这时圣灵向我们显明心中的罪，就要立即承认，求神宽恕，并决心悔改。大卫在诗篇 66 篇 17 节先称颂神的伟大，随即在下一节说，他若心里偏向罪孽，神必不听。以色列王约西亚先把以色列各处的偶像除尽（代下 34:33），随后就守逾越节，举行了自撒母耳以来最盛大的逾越节活动（代下 35:18）。认罪悔改好像是从井里把石头清理干净，使水流再次畅通。我们每次来到神的面前，必须首先省察自己的内心，好叫我们与神的沟通毫无阻隔。让认罪悔改的心为你打开敬拜之门吧！

（二）赞美带领我们进入敬拜

他们彼此唱和，赞美称谢耶和华说：“他本为善，他向以色列人永发慈爱。”他们赞美耶和华的时候，众民大声呼喊，因耶和华殿的根基已经立定。（拉 3:11）

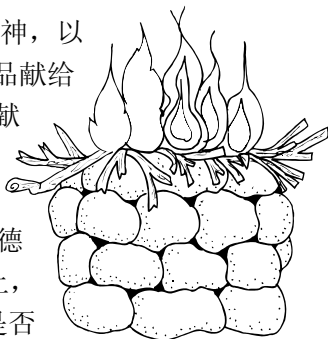
我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神……（来 13:15 上）

惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前 2:9）

当称谢进入他的门，当赞美进入他的院；当感谢他，称颂他的名。（诗 100:4）

我们借着赞美神进入敬拜。赞美是我们与生俱来的情感流露，我们会自发地赞美我们所珍视的人和事物。¹⁹ 如果我们看金钱比一切事物更宝贵，我们就会赞美和崇拜金钱；如果我们过分高举某个公众人物，我们就很容易跌进崇拜人的陷阱里。有个著名传道人不能来聚会，就请他弟弟替他讲道。弟弟讲道时，会众中有几个人离开了，因为这个讲员不出名。传道人的弟弟说：“谁是为了崇拜我哥哥而来就可以走，谁是为了敬拜耶稣而来就请留下来。”²⁰

我们不要像那些人，崇拜著名讲员，相反，我们要敬拜神，以他为生命的中心。希伯来书 13 章 15 节呼召我们把颂赞的祭品献给神。旧约要求以公牛作祭品，新约却要求以颂赞作为祭品，献在心灵的祭坛上。在以斯拉时代，当圣殿建立时，祭司带领老百姓敬拜赞美神（拉 3:11）。今天，神给每个信徒一个新的身份，就是君尊的祭司，我们的责任是要宣扬神的美德（彼前 2:9）。其中一种赞美神的方式，就是唱诗歌；事实上，诗篇中有不少于 41 篇的内容都是吩咐我们要歌颂神的。你是否使用赞美歌敬拜神？决心背诵一些赞美神的歌，让你随时随地能赞美他吧！



（三）感恩维系敬拜²¹

凡以感谢献上为祭的，便是荣耀我……（诗 50:23）

称谢耶和华，歌颂你至高者的名。^{2~3} 用十弦的乐器和瑟，用琴弹幽雅的声音；早晨传扬你的慈爱，每夜传扬你的信实，这本为美事。（诗 92:1~3）

又俯伏在耶稣脚前感谢他；这个人是撒马利亚人。¹⁷ 耶稣说：“洁净了的不是十个人吗？那九个在哪里呢？”¹⁸ 除了这外族人，再没有别人回来归荣耀与神吗？”（路 17:16~18）

凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。（弗 5:20）

赞美让我们专注于神的属性，而感恩则使我们注意他的赐福与帮助。感恩的心使我们对所拥有的感到满足，知足常乐，而不会为得不到的埋怨、忧愁。感恩是敬拜的

重要部分，感恩帮助我们确认神在我们生命中的供应和眷佑，也认定我们所拥有的一切都来自神。神说，谁以感谢为祭献给他，就是荣耀他的（诗 50:23）。在圣经中有 140 次记载人向神表达感谢，单在诗篇就有 35 次（参诗 100:4~5）。保罗在他的书信中，曾 18 次感谢神；此外，他也常常嘱咐信徒要向神献上感谢。感谢不是微不足道的活动，而是敬拜不可缺少的、必要的部分。

对神缺乏感恩的心是严重的罪。在罗马书，保罗指出外邦人的罪以及他们为何要面对神的震怒，其中一个原因是他们不以神为神，不把他当得的荣耀归给他，也不感谢他（参罗 1:18~21）。耶稣医治了十个大麻风病人，他特别注意只有十分之一的人回来感谢他（路 17:16）。我们像那九个麻风病人，还是那感恩的一个？许多时候，我们急于索取福气，却懒于表达感谢。我们求神帮助，有结果之后就恭喜自己而不感谢神。我们曾否为所领受的福气向神表示感恩，像那个麻风病人一样，伏在耶稣的脚前感谢他？保罗嘱咐我们要常常感谢神（弗 5:20）。以下是一些帮助我们随时感恩的建议：

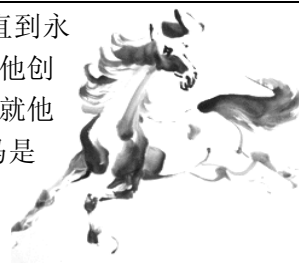
- **谢饭感恩：**除了食物之外也可以包括其他的福气。
- **以感恩作为一天的开始与结束：**我们起床时可以为神的慈爱感恩，为他在天将要赐下的福气感谢他；临睡前我们可以感谢他当天的信实。（参诗 92:1~3）
- **写下祷告事项：**把祷告事项记下，在旁边预留空位以便记录神的回应。这样，我们就可以为神的回应一一献上感恩。
- **感恩清单：**列一份感恩清单，内容包括一些让你常存感恩的事项（帖前 5:18 上），例如：个人的得救、弟兄姊妹的相交、家人、健康、生活上的供应等。每星期重温几次，期间不做别的祷告，只用单子来感谢神。

✎ 生命实践活动：“感恩敬拜”，见第 81 页 ✎

- **灵修时间感谢神：**保罗经常在他的书信开头表示，他在祷告的时候为受信人感谢神（参弗 1:15~16；腓 1:3~4；西 1:3）。同样，我们也可以在灵修时间为自己和别人感谢神。
- **背诵关于感恩的经节：**当神的话语充满我们的头脑时，原本缺乏感激的心就被圣灵改变了（诗 119:11），好像开灯能让光充满房间，驱赶黑暗那样。我们可以默想这一课提到的有关感恩的经文，祈求神给我们感恩的真正态度。

生命实践

人生的首要目的是什么？就是荣耀神，并以他为乐，直到永远。²²（《威斯敏斯德问答》）你一生下来就要敬拜神，因他创造你的目的是要荣耀他（赛 43:7）；你不敬拜他，就难以成就他给你的这个重大目的。正如神创造鸟是为了让它飞，创造马是让它奔跑那样，同样，神创造你是让你敬拜他。你愿意让他



的荣耀变成你最大的喜乐吗？你是否下决心开始过敬拜的生活，实行敬拜操练呢？来，跟天地间一切受造物一起说：“但愿颂赞、尊贵、荣耀、权势，都归给坐宝座的和羔羊，直到永永远远。”（启 5:13）阿们！

☞ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命中，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习

分成两三个人一组，讨论以下问题。如果时间许可，可请各组轮流向全班报告讨论结果。

1. 你为何敬拜神？你能掌握“荣耀尊贵他配得”的真理吗？你还有其他敬拜神的原因吗？你敬拜神主要是为了自己享受还是为了让神喜悦？
2. 你是否在日常生活里敬拜神？你如何能把这种敬拜精神落实在生活当中？
3. ☞ 教学提示：带领学员复习本课第五节（二）“灵修时的个人敬拜”的内容要点。]] 在本课讲述的灵修敬拜方法中，哪一种对你最有用？还有什么其他的灵修敬拜方法？
4. 感恩和赞美有什么不一样的方面？为何要感恩？复习本课所教导的帮助我们随时感恩的建议。哪个方法对你有用？你有什么其他帮助你常存感恩的方法？

（二）生命实践活动

• 祈求神赐下敬拜的心愿：

☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。]]

阿爸天父，是的，我们跟天上长老一起向你说：“我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。”我们要赞美你，愿你享受我们的敬拜。我们承认有时会先考虑自己的感觉，没有专注于把敬拜的礼物献给你，求你原谅。我们知道靠自己不配来到你面前，我们要完全靠着主耶稣的宝血，来称颂你的名。求你帮助我们学习如何过敬拜的生活。我们赞美你的大能大力、永远的慈爱，以及圣洁的荣美，感谢你随时的帮助与亲密的同在。求你接受我们的敬拜，奉耶

稣的名求，阿们。

- **感恩敬拜：**列出你向神感恩的六件事。在早上起床的时候，以及晚上睡觉之前，用一小段时间把其中的两件事向神献上感恩。
- **用想象力默想经文：**赛 6:1~8

☞ 教学提示：为了帮助学员亲身体会如何运用想象力默想经文，可用以下的步骤来带领。导师可以自己朗读经文（以下的第3点），也可以邀请一位善于朗读的学员读出经文。

1. 全体一起诵读经文：赛 6:1~8。

2. 带领者解释默想程序：

以下的时间，让我们运用想象力去默想经文。我会慢慢地把这段经文再念一次给大家听。你可以闭上眼睛，把自己放进经文的情景里，想象你在圣殿里，站在主的宝座前，跟天使一起敬拜神。

- ◆ 当你听经文的时候，尝试用心灵的眼睛，去看所描绘的画面；
- ◆ 你要听见撒拉弗的呼喊声音；
- ◆ 感受一下圣殿门槛的根基震动；
- ◆ 闻一下那冒上来的烟云，看着它充满了圣殿。
- ◆ 把自己放在以赛亚的处境，感受他的情绪变化：
 - 你站在至圣的神面前，醒悟到自己的罪，大为震惊；
 - 你要领受神的饶恕和恩典；
 - 随时准备去回应神的呼召。

3. 带领者用生动、富有感情的语调朗读经文。学员闭上眼睛默想。

4. 带领者发出最后的邀请：

你要把你的骄傲、成就、挂虑，抛在神的脚前，降服于他。

- **集体敬拜：**老师可以安排敬拜聚会，一起唱《主啊！我赞美你！》或者《一切歌颂赞美》或别的赞美歌。敬拜时，请圣灵感动会众，献上赞美或感谢的祷告。因这段时间是要特别专注于敬拜神的，在这时刻请不要向神祈求什么，而是注重称颂他的美德以及感谢他所赐下的福气。