

第七课 操练敬拜

一位导游向旅行团的游客们解释了工厂里的那些熟练工人所做的工作，他的话音刚落，一位游客问他说：“你能够做他们所做的工作吗？”

导游摇着头，微笑着回答说：“说实话，我知道怎么做，但我从来没有做过这种工作。”

知道如何做某件事和实际去做这件事是完全不同的。熟练的技巧是通过练习得来的，没有一个人可以不用练习就学会弹奏吉他的；同样，也没有一个人可以不操练敬拜而懂得如何敬拜的。

本课的目标并不是告诉你要怎样敬拜，而是要和你分享其他信徒在敬拜方面所学到的东西。这些信徒中，有些生活在圣经时代，有些生活在现今的时代里。只要你去运用所学到的知识，并在实践中不断操练它们，这样你也就能够帮助其他人了。

知识	+	实践	=	熟 练
----	---	----	---	-----

在这一课里，你将会学到……

个人的敬拜

联合的敬拜

这一课会帮助你.....

在你个人的灵修生活中应用圣经的敬拜原则和实用的敬拜观念。

在聚会的团体生活中应用圣经的敬拜原则和实用的敬拜观念。

个人的敬拜

目标一：认识改进你自己的灵修和敬拜时间的方法。

圣经里的敬拜者在什么时候寻求神呢？但以理每天三次向神祷告；大卫在早晨和晚上寻求耶和華。历代志上十六章十一节说：“**要寻求耶和華与他的能力，时常寻求他的面。**”当我们完全委身于神的时候，我们就是时常过一种敬拜的生活。因此我们每天应该当抽出一段特别的时间，使我们能够与主有亲密、个人的交通。

许多人都面临不同的境况，他们很难抽出一段特别的时间以及一个安静的地方单独与主相处，但最终他们都有解决的办法。家庭主妇就每天比她的家人早起一个小时，她就可以利用这段时间来进行个人灵修了；工人可以在午餐时间独自到公园去，这样他就能够单独和主在一起，而不用担心会被别人骚扰了。无论你的环境如

何，主都能够帮助你腾出一段时间来亲近他、与他进行团契交通。

在这段时间里，你会渴望敬拜主。当你敬拜他的时候，你对主的认识会不断加深。有一次，一位朋友给我一份灵修的时间表，我就花了一段时间按照这张时间表来进行灵修，后来我又根据自己的需要稍微作了一些调整和更改。我想和你分享这份时间表，希望它能为你提供实际的灵修指引，帮助你能够安排一段特别的时间来亲近主。我将朋友给我的灵修时间表列在这部分内容的后面，供你参考。

你可能会喜欢在一个安静的地方灵修，在那里你可以高声的敬拜主。可能有时你很想向主唱一些你熟悉的诗歌，有时你也很渴望在灵里歌唱。在灵修中，你可能会在主面前流泪；当你心里充满喜乐时，你也会在主面前欢笑；你可以拍掌，也可以举起你的手来赞美并敬拜尊崇他；你也可以跪下、坐着、站立、走动，或躺卧。我们不可能列出一种固定的模式让所有人跟从，因为圣灵的工作就像风一样，风不会只在一个方向吹动。圣灵知道我们每一个人的过去、现在和将来，他完全知道我们一切的需要。

你可能会发现使用一本灵修日记本对你有极大的帮助，因为你可以将你心里的意念，以及你觉得需要牢记

的事都记录下来。有些人喜欢记下他们读经的心得，在感动他们（对他们直接说话）的经文下面划线。如果你写下主使你想起的名字和事情，日后当你回想这些事的时候，你会看到神如何应允你的祷告，那时你必会感到十分兴奋。因此，你的笔记本可以成为你自己的私人“灵修日记”。

我建议你在本书的“安静的时刻”那一页加上标记，并把它和你的圣经放在一起，使用它作为每天的指引。你可以先试用一个星期，然后再决定要做什么调整或修改。我深信你和主交通的这段时间会随着日子的增长，变得越来越有价值。你可以与函授课程的导师分享你的经验，不必感到拘谨。敬拜也是我们生活的一部分，我们必定会和你一同欢欣喜乐。

安静的时刻

“安静的时刻”乃是与主单独在一起的时间，我们用这段时间来与永生的神建立亲密的个人关系。在这段时间里，我们与主交谈，并聆听他对我们说话。“你们亲近神，神就必亲近你们。”（雅各书 4：8）

灵修时间表

预备我们的心（五分钟）

a) 问问你自己：我的心思意念是否清洁、清白呢？

(诗篇 24 : 3-6 ; 诗篇 139 : 23-24 ; 诗篇第 51 篇)

b) 顺服神：告诉主，你愿意顺服遵行他的吩咐和命令。(约翰福音 14 : 21) _____

c) 承认我们需要圣灵，并且祈求圣灵的带领。(约翰福音 14 : 26 ; 罗马书 8 : 26) _____

赞美和敬拜 (十分钟)

用你祷告的语言来敬拜神，也在灵里祷告（用方言祷告），默想神的属性、神的伟大，赞美他美善的本性——圣洁、公义、慈爱和信实等等。如果你不知道应当怎样祷告，你可以翻开圣经中的一篇敬拜的诗篇，大声诵读，用这篇诗篇来敬拜神。

读神的话语 (圣经) (二十五分钟)

研读圣经里的一卷书，每天阅读二至三章，然后再重复读一遍，并在重要的经节下面划线。你要默想这些经节，思想你要怎样在你的生活中实践和应用它们。把你的感想写下来，并且选出其中一节作金句，牢记在心里。

祷告 (二十分钟)

★ 预备聆听主的声音

求神掌管你的心思意念、愿望和想象力（以赛亚书 55：8）。要斥责仇敌魔鬼的声音，吩咐牠住嘴（雅各书 4：7）。告诉圣灵你愿意让他完全掌管一切（罗马书 8：26），并且凭信心为着你将要得着的益处来感谢主。

★ 花时间安静在主的面前

记下进入你脑海中的思想或意念，默想它们，用神的话语来检验它们，看它们是否符合圣经，并且为这些思想或意念祷告。你也要为主使你想起的人或事情祷告。

★ 花时间为你自己的需要和事情祷告

把你的需要和事情交托给神。

★ 感恩

以感恩的祷告来结束灵修的时间，你要感谢你在天上的父，为着他奇妙的美善、以及他应允你的祷告、带领你的道路而称谢他。

~ 你的作业 ~

1. 判断下列句子的正误。
 - a) 我们只应当在圣洁的地方敬拜神。
 - b) 我们越多地敬拜神，就越明白敬拜的意义。

- c) 上帝渴望与每个信徒都有团契相交的关系。
- d) 在基督徒的敬拜中，安静和默想并不重要。

2. 请仔细阅读下列的问题，在符合你的情况的句子前面写上“对”。

- ___a) 我每天都腾出固定的时间来进行个人的灵修。
- ___b) 在我的灵修中，我花时间单单敬拜神。
- ___c) 即使在事情不顺利的日子里，我也唱诗赞美主。
- ___d) 我每天都诵读神的话语。
- ___e) 我让主有机会对我说话。
- ___f) 当我敬拜神的时候，我会忘却自己和其他人，将注意力单单集中在神身上。
- ___g) 我每天都在圣灵里祷告。

现在，你在未填上“对”的空格里填上“需改进”，求主帮助你在灵修的时候，不断地改进这些方面。

联合的敬拜

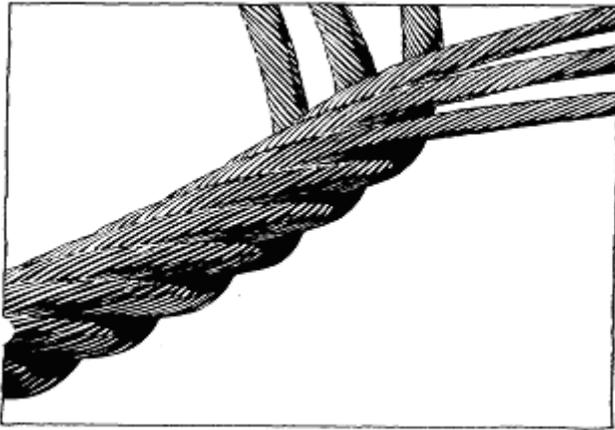
目标二：列出三种在团体中敬拜主的方式。

大约在两千年前，使徒保罗为传讲福音的缘故被关进了监狱。也许正是因为这次经历，使他更加认识到信徒们聚在一起敬拜的重要性。保罗在歌罗西书 3：15 如

此说“你们也为此蒙召，归为一体。”

“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。”（希伯来书 10：25）

对今天的信徒而言，团体敬拜的重要性，并不亚于早期教会的时期。我们为什么要联合敬拜的一个原因是主会与那些奉他的名聚集的人同在。耶稣说：“因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。”（马太福音 18：20）



团结就是力量。传道书 4：12 说：“有人战胜孤身一人，若有二人便能抵挡他；三股合成的绳子不容易折断。”团结的力量也可以应用在属灵的事情上。五旬节那天，当圣灵降临的时候，信徒们正一起聚集在一个地方（使徒行传 2：1），神十分重视他们合一的心和目

标。

我们生活在一个罪恶的世界里，我们彼此都需要对方。如果我沮丧地去到教会，听到其他人在赞美神，这就能帮助我忘却自己的困难，也同他们一起赞美神。别人可能会和我分享主在他身上所成就的事，这正是我所需要的。主会使用其他人来服事我，以后可能就会轮到我去服事别人了。因此，我们就不难明白为什么神的话语要鼓励我们聚在一起团契相交了。

更多的成员

更大的力量

我们每次聚会的时候，都应当计划留出一段特别时间来敬拜神。我们所唱的诗歌、所读的经文也应该是为敬拜而预备的，使我们的心思意念从自己身上转向神。当我们认识到神对我们的爱是何等长阔高深时，我们属世的思虑就会减少了，神的慈爱和丰盛是为我们而预备的，足以供应我们的一切需要。

我们不能设定一个固定的敬拜时间，因为在不同的时刻圣灵会以不同的方式带领我们。然而，我们却可以为你提供一些建议。

你的聚会不应当成为“你个人的聚会”，而应当是向其他人开放的，让他们敞开自己的心去分享他们在主

里的经历，并且也分享一些对大家具有特殊意义的经文。有时在小组聚会中，每人都可以选出一节敬拜的经文并大声念出来。敬拜时间应该是一段让每个人都感到舒服自在、可以自由参与的时间，没有一个人会感到有压力或是被强迫的。

我认识一个小组，他们是这样敬拜的：信徒们轮流向主献上一句敬拜的话。某位弟兄会说：“主啊，我因你的信实而赞美你。”另一位会说：“我感谢你的爱。”这种方式使得每个人都有机会开口来敬拜主。初信者或腼腆害羞的信徒受到特别鼓励后，也加入了敬拜的行列。在敬拜之后，紧接着可以安排一段为个人祷告的时间，把每个人的各样需要带到主的面前。

在为个人的祷告时间之后，小组可以改换另一种敬拜的方式。小组组长应该不断寻求圣灵的带领，知道何时改变程序，以及接下来的一步应当做什么。

另一种美妙的敬拜方式是合一的祷告（同声祷告）。当众人都开声祷告的时候，聚会的房子里充满了低声祈求的声音，就好象一条温柔的爱河，缓缓涌流到神那里去。有时大家都提高嗓音来赞美祷告，那奇妙的声音就像一股巨大的喷泉的声响，一直冲到天上。主是何等地悦纳这美妙的声音啊！使徒约翰说，我们的祷告就像盛满着香的金炉，陈列在神的宝座前（启示录

5 : 8) 。

当信徒合一的祷告（同声祷告）时，圣灵时常会在会众的心里运行，带领会众以祷告的语言来敬拜神；有时圣灵会激励他们在灵里歌唱。这美妙的和声提醒我们，天上的圣徒和天使天军昼夜不停歌唱赞美主。

当我们敬拜主的时候，有时神圣的安静可能会临到我们。我们不必害怕这种寂静，在这样的时刻，神会藉着他给我们的意念（想法）对我们说话。有时，当圣灵藉着其中的一个信徒说预言、或以方言说出他的信息并翻出来（哥林多前书 12 : 10）的时候，就会打破沉寂了。因此，如果在敬拜中突然出现寂静的时刻，就不要骚扰它。要记住，这种寂静也是十分重要的。

信徒的整体敬拜应当是井然有序的，否则那些非信徒就会感到困惑和混乱而离去。我们的敬拜也不应当是冷淡和形式化的，这样的态度并不能把非信徒吸引到温暖、慈爱的天父怀里去。但是，如果我们的敬拜有圣灵的带领，未信者就会得蒙拯救，而信徒也会被圣灵充满，这一切都能让神得着荣耀。

~ 你的作业 ~

3. 将下面这个句子补充完整，选择能与之配合的正确选项。

在团体里一起敬拜主是很重要的，因为

- a) 当我们奉耶稣的名聚会时，他就在我们中间。
- b) 当我们遭遇困难或失意的时候，这样的敬拜能够振奋我们的灵。
- c) 这是唯一的一种敬拜方式。

4. 请填写下列句子，使之完整。

- a) 圣经说，我们不应放弃_____的习惯。
- b) 我们需要两种祷告：个人的祷告和 _____的祷告。
- c) 如果我们的敬拜是温暖和_____, 人们便会被吸引到主那里去。

5. 请列出三种团体敬拜的方式。

~ 第七课的答案 ~

1. a) 错
b) 对
c) 对
d) 错
4. a) 一同聚会。
b) 联合的。
c) 圣灵所带领的。
2. 你的答案。
5. 你的答案。你可以填上读经、个人祷告、在灵里歌唱、合一的赞美，或是本课所提及的其他方式。
3. a) 当我们奉耶稣的名聚会时，他就在我们中间。
b) 当我们遭遇困难或失意的时候，这样的敬拜能够振奋我们的灵。