

属灵操练第一式

清晨赞美

(每天五分钟)

一个操练的方法：以赞美开始每一天。

赞美的特色：赞美不单是在心中，在诗篇，我们看见赞美系要出声的；有得胜的气氛、有感情的、喜乐的。

为甚么要开声赞美？

1. 神的话语有创造力

神以说话创造天地万物。

罗 10:9 你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。

可 11:23

我实在告诉你们，无论何人对这座山说：你挪开此地，投在海里！他若心里不疑惑，只信他所说的必成，就必给他成了。

雅 3:2

原来我们在许多事上都有过失；若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。

何谓勒住自己的全身？是甚么意思？即能驾驭自己，控制到自己。即是说，你的说话会控制了你自己。

雅 3:3-5

- 放在马嘴里的嚼环
- 船舵
- 山火

2. 神的话语有医治力

神的话语可使人从情绪困扰中得释放。

3. 让神的权能临在

诗 22:3

但你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的。

我们的赞美吸引神的宝座临在。神宝座临在，就是神自己的临在，当神的宝座临在，你就会得胜和得力。当你赞美时，在灵界就会发生奇妙的事情。

观点转移—从自我转向神的权能。焦点很重要。你集中甚么，就会释放到甚么力量。

4. 帮助专心

为甚么强调早晨？为甚么以赞美开始每一天？

诗 5:3

耶和華啊，**早晨**你必听我的声音；**早晨**我必向你陈明我的心意，并要警醒！

你有没有听过演奏会？乐团演奏前必调音，否则接下来的演奏就会走音。如果不以敬拜开始新的一天，就开始忙碌的一天，我们的心就会被思虑烦扰所带动。

或者你话，我需要轮班工作，早晨正是我瞌觉的时间。其实，早晨是指新一天的开始；无论你是否轮班工作，你总会有一天的开始，对吗？意思就是说，以亲近神来开始你的每一天。好的开始就等于成功了一半。

操练：每天早晨抽五分赞美神。

可参考《清晨赞美之祷文》。