

卅一天讚美的操練

詩篇六十六篇開頭就說：「全地都當向 神歡呼！歌頌祂名的榮耀，用讚美的言語將祂的榮耀發明。」全本聖經中向 神發出讚美的經文不計其數，隨手拈來，都可以成為我們讚美 神的張本。

但是，絕大多數的基督徒承認「讚美」是他們非常不熟悉的一件事。我們容易默想神，也可以把我們的需要向 神求告，但是讚美的內容和言語卻很稀少。

讚美帶我們進入 神的同在，讚美使我們在屬靈爭戰中得勝，讚美是我們在外邦人中的見證，讚美更是我們該向 神獻上的祭——「耶和華啊，求你悅納我口中的讚美為供物。」神的子民，該是一群讚美的子民。

底下卅一處的經文，是為了幫助有心操練讚美的弟兄姊妹，在連續卅一天中每天用一段經文向 神獻上讚美的祭，也經歷讚美所帶來的祝福。

- 分別出一段時間〈最好是早晨〉及不受打擾的地方
- 安靜你的心，把裡面的靈藉著簡單的信心和呼求主調到主面前
- 你可以先出聲朗讀全段經文，再一句一句一邊讀一邊禱告，越咀嚼，主的話就越發出亮光，引導我們的思想，給我們越豐富的言語稱謝祂、頌讚祂，喜樂、榮耀、信心、誇勝、和盼望就逐漸充滿我們的靈與魂。
- 把最摸著你的經文背起來，將來隨時可用
- 讀的時候，不要匆忙，要給聖靈充裕的時間，將認識 神的知識向我們開啟，使我們在悟性中明白，並更深的進入主的所是和所做。如果有一兩個同伴一同學習，那將更是好得無比！

盼望經過卅一天有恆的操練，你能成為一個隨處、隨時、天天讚美的基督徒，常「用讚美的言語將祂的榮耀發明」！

1	出 15：1-3,11-18	9	詩 84	17	賽 12：1-6	25	賽 61:1-7,10-11
2	士 5：1-12, 31	10	詩 87：1-7	18	賽 35：1-10	26	拿 2：1-9
3	詩 8：1-9	11	詩 96:1-9	19	賽 40：27-31	27	哈 3：17-19
4	詩 27：1-6	12	詩 105:1-8	20	賽 52:1-2,7-12	28	番 3：14-17
5	詩 34	13	詩 111	21	賽 55：6-13	29	羅 11：33-36
6	詩 42	14	詩 113	22	賽 60：1-7	30	弗 1：3-14
7	詩 46：1-11	15	詩 121	23	賽 60：10-14	31	彼前 1：3-9
8	詩 63：1-8	16	詩 122	24	賽 60：15-22		

〔註〕詩篇中有 10 篇「哈利路亞」(讚美 神)詩篇，皆以「哈利路亞(你們要讚美耶和華)！」為起頭，它們是 106，111-113，135，146-150。弟兄姊妹可以多多利用。