

《献上今天》赞美的学校

第 2 讲：妨碍我们赞美的因素有哪些？如何解决？

1. 教会和属灵层面上妨碍我们敬拜的因素

- a. 撒但的毁谤：它堕落之前是赞美神的天使，它最清楚赞美的益处。常用的方法是让人说出对赞美负面的评价来打击人，使人放弃赞美。

解决方法：

认可、欣赏赞美人员的付出和辛劳，然后才说出建设性的话语。说话之前先祷告求神给智慧，说出建立人、鼓励人的话。

- b. 在罪里面的时候，则很难敬拜：以赛亚书 59:2：“但你们的罪孽使你们与神隔绝；你们的罪恶使他掩面不听你们。”

解决方法：

悔改：大卫在犯罪之后痛哭悔改，求圣灵不要离开他，因他从扫罗身上看到，离开圣灵的状态是多么可怕。上帝看到大卫的悔改后赦免他，让他的赞美得到修复。我们也一样，上帝在我们认罪悔改后会赦免我们，赞美可以得到修复。

- c. 负罪感：悔改、得到神赦免之后，总会有声音控告我们：“看看你，你还有资格赞美吗？上帝还会爱你吗？”“要不不要赞美神了吧！”

解决方法：

如果你正被这些控告的声音困扰，请回到圣经那里，凭着信心接受耶稣基督对你所做一切救赎的工作。再次相信你的罪已经被主赦免，你是自由的。

- d. 惧怕、恐惧：怕自己做的不好、怕别人认为我不好、怕上帝不喜欢我、怕被拒绝、怕被嘲笑。这些感觉让人变得无力、很难有健康的思考，也压制我们的意志力，造成更难赞美我们的神。

解决方法：

从惧怕和恐惧中走不出来的时候，可以参考约翰一书 4:18：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。”耶稣基督的爱，可以帮助我们除去各种各样的恐惧。

- e. 过于着重赞美的形象：太小看或高估自己都不合适。觉得自己赞美时的样子很傻？太热情觉得不好意思？过分注意自己有没有把音乐弹错？

解决方法：

赞美的时候不需要太着重结果，应该更多的专注于上帝，努力得到主的称赞。

- f. 对上帝的怀疑或对神不正确的认识：赞美是人对神信心的表达，如果我们对神的爱和恩典有怀疑，就没有办法真正赞美上帝。地上的父亲的一些负面形象，例如过于严格、暴力，会影响我们对天父—我们属灵父亲的信心。

解决方法：

祷告求神医治我们曾经的伤害，修复我们与神之间的关系。重新成为神的儿女，享受在当中的美好。

- g. 忧伤的灵：以赛亚书 61:3：“赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘；喜乐油代替悲

哀；赞美衣代替忧伤之灵；使他们称为‘公义树’，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。”从这段经文中，可以看到穿上赞美的衣服时候，忧伤之灵会离开我们。忧伤的时候确实很难赞美神，比如在丧亲之后，但是在选择赞美的时候，忧伤的心确实会离开我们。

解决方法：

不要被忧伤的情绪所影响。人若不敬拜不赞美的话，可能情绪会更抑郁。因此失落、软弱的时候要选择赞美神。

2. 现实生活中妨碍敬拜的因素

a. 不了解敬拜的重要性

解决方法：

多读诗篇。诗篇有很多关于赞美的讯息，帮助大家在日常生活中赞美神。

b. 太忙碌，压力很大

解决方法：

调整优先级。当我们认为赞美主可以从中得着力量，则可以把优先级调整，将一天第一件事情就是赞美神、亲近神。

c. 身体疾病

解决方法：

每天为自己做祝福祷告，求主祝福我的身体健康。不需要等牧者为你祷告，自己可以为自己祷告，经历神的医治。赞美也得到修复。

d. 人际关系摩擦

解决方法：

按照神的教导来处理人际关系：要饶恕、包容、接纳别人，对惩罚、控告人的权力放下，交给神，求他在这件事情上动工。

e. 爱世界，放不下手机、计算机，没有空间给上帝

解决方法：

多看赞美的视频和属灵书籍。拿手机出来看的时候，先打开圣经，选择一段经文默想，从中经历赞美的美好。

f. 心情烦躁不安

解决方法：

把这些情绪带到神面前，求神掌权，经历他的同在和平安。

3. 总结

思考有什么妨碍自己赞美的因素，把它们写出来，然后思考解决的方案。