

## 操練讚美和感恩

詩 22:1-3 我的神，我的神！為甚麼離棄我？為甚麼遠離不救我？不聽我唉哼的言語？我的神啊，我白日呼求，你不應允，夜間呼求，並不住聲。但你是聖潔的，是卅以色列的讚美為寶座（或作：居所）的。

雅 3:9-11 我們卅舌頭頌讚(bless)那為主為父的、又卅舌頭咒詛那照著 神形像被造的人。頌讚和咒詛從一個口裏出來、我的弟兄們、這是不應當的。泉源從一個眼裏能發出甜苦兩樣的水麼。

## 讚美的對象和時機

1. 詩 150:2 要因他大能的作為讚美他、按著他極美的大德讚美他。
2. 病得醫治，禱告蒙應允時，讚美神的慈愛和恩典。
3. 在受苦難中，禱告才未蒙應允的時刻，讚美神，樂意的接受現況，承認神的安排是祂最好的旨意。
4. 基督徒心態上是以神為樂(歡喜夸勝，誇耀，為榮)，承認神掌權。羅 5:11 不但如此、我們既藉著我主耶穌基督、得與 神和好、也就藉著他、以神為樂。
5. 所以基督徒是隨時隨地隨事讚美神的，常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩(帖前 5:16-18)

## 改變我們的文化

1. 華人文化是不太稱讚人的，卻習於咒詛他人，可能因為受了太多苦難？
2. 基督徒既然是隨時讚美神的，就不能咒詛人(雅 3:9-11)。所以，改變當從你我開始，稱讚你的家人，不再咒詛了。
3. 華人文化要基督化。

## 操練給人溫暖和尊重

1. 尋找家人好的作為，令你感到喜悅，或令你感到驕傲的事，稱讚之。
2. 甚至是生活上微小的細節，開門，開車，作飯，倒茶水，洗衣，燙衣，倒垃圾，清潔，掃院子，送禮物，看小孩，整理房間 etc，感謝之。
3. 常常帶著喜樂的心，因為是主耶穌給的(約 15:11)，幫助我們與神有對的關係，才幫助我們與人和諧。詩 37:4 又要以耶和華為樂。他就將你心裏所求的賜給你。
4. 常常敬拜讚美神，與眾人和睦。弗 5:19 當卅詩章、頌詞、靈歌、彼此對說、口唱心是的讚美主。