



屬靈操練二

敬拜

史貝里牧師／博士

焦點經文

詩篇九十五篇1到4節、5到7節、8到11節；九十六篇1到9節、10到13節

焦點經文

在我們的信仰中，很少有什麼比敬拜還令人熟悉的。然而，這項人類對神至關重要的回應究竟有何深義，卻也令人費解。以最簡單的方式來說，敬拜就是宣告神配得愛戴、讚美、崇敬。

三種思考敬拜的方式

思考敬拜，至少有三種方式：

第一，敬拜可視為我們日常對神的態度。根據這個對敬拜最廣的定義，我們以自身的生活、行動、言語來尊榮神。我們待人處事的方式，表達出我們對神的尊敬。藉由工作，我們把最好的獻給神。這種對敬拜的理解非常好，因為它消除了我們所謂「聖」與「俗」之間的界線。因為一切都屬於神，所以我們做的一切都可以是敬拜的行動。馬丁路德（還有其他人）如此鼓勵信徒：即使是最平凡的工作，也要將之視為獻給神的敬拜。

第二，敬拜是個人獻給神的靈修行動。某些傳統鼓勵信徒有每日靜默的時刻。這段時間可以用來讀經、禱告、反思、書寫、以及敬拜。這種敬拜可能包含聆聽讚美詩歌、吟唱讚美詩歌、靜默、寫作、向神禱告，以及其他許多活動。這類敬拜是個人在神面前的行動，非常個人且私人。這也是真實的敬拜。

第三，敬拜是信徒聚在一起，慶祝神的作為。一般來說，這是當人們聽到「敬拜」一詞，最容易聯想到的：一群基督徒聚在某個專為「崇拜」而設的地點。這場崇拜可能包含各種活動、表達、回應，但合稱為「敬拜」。

以上三者對敬拜的理解都是真實、正確而合宜的。

這堂課中，討論敬拜的屬靈操練時，請隨時留意以上三個對我們信仰中此一關鍵部分的詮釋。

五個敬拜的姿態

提摩太·凱勒（Timothy Keller）和凱西·凱勒（Kathy Keller）在其著作《耶穌之歌：一年的詩篇靈修日程》中，就詩篇九十五和九十六篇，提出五個敬拜中的動作或姿態。這個月當你敬拜時，專注在這五種姿態，及通往這些姿態所需的態度：

- 在崇敬中起身（詩九十五1~4）
- 在謙卑中跪下（詩九十五5~7）
- 專注聆聽神（詩九十五8~11）
- 傳揚神的好消息（詩九十六1~9）
- 期盼神的作為（詩九十六10~13）

在你的日常作息、每日敬拜、群體敬拜中，觀察以上五個動作或姿態，並對自己提出以下問題：哪一個姿態在我的敬拜中最顯著？為什麼？哪個姿態比較不明顯？為什麼？這些姿態如何影響我的生活方式（換句話說，這些姿態會帶出哪些態度和行為）？哪些姿態帶給我最大的喜悅？哪一個讓我感到最困難？以上五種姿態為何重要（不只敬拜時，也在生活中）？

讓我們用心看待敬拜，並益發認識神所賜的這個珍貴禮物。



屬靈操練二

敬拜

史貝里牧師／博士

問題討論

1. 具體來說，敬拜的屬靈操練能如何帶出屬靈上的改變？在敬拜中與神的相交，如何改變我們？
2. 你是否能指出，敬拜中不同活動或動作的意義為何？換句話說，我們在敬拜中為何要做某些活動或動作？
3. 你個人對敬拜有何感受？你是否期待敬拜、渴望與神的子民相聚、嚮往與神相交的機會？或者你不想敬拜、提不起興趣、覺得無聊？讓你有如此感受的原因為何？
4. 對你來說，你的工作是否為表達你和神關係的方式之一、是一種敬拜神的方式？為什麼？

下一步

1. 求神使你渴望敬拜，並對透過敬拜，向神要在你生命中成就的事敞開。
2. 使敬拜的屬靈操練在你生命中佔有優先順位。
3. 在接下來一週，每天停下幾次手邊的事，思考神和神的同在。敏於神的同在，並關注神可能要在你生命中做的事。
4. 以聖經學者阿奇米爾 (Elizabeth Achtemeier) 在影片中提到的意象而言：當你敬拜時，有何事物「逐漸滲入骨髓」？你在敬拜中，學到什麼跟神有關的事？敬拜如何使你得著更新？