



敬拜的躍動： 用全人向主發出歡呼

文／純品
圖／梅果

在順境中，不停止敬拜；在逆境中，更要讓生命躍動。當我們用全人向主發出歡呼時，我們會發現——喜樂，不再是短暫的情緒，而是從生命深處湧流不息的泉源。

喜樂，是什麼？

是事情順利時的輕鬆愉快？還是問題解決後的如釋重負？保羅在《腓立比書》中說：「你們要靠主常常喜樂」（腓四4）。但我們若誠實地問自己一句：真的可以嗎？當生活壓力層層疊加，當未來充滿著不確定性，當內心疲憊不堪時，這句話，有時更像是一種期待，甚至是一種要求，而不像一個可以觸摸的應許。問題究竟出在哪裡？也許，我們從一開始就誤會了「喜樂」。



202606版權所有





躍動

我們常將喜樂當作一種「情緒狀態」，但聖經中的喜樂，從來不是靜止的，它更像是一種生命的律動。就像心跳，不需要刻意維持，卻不能停止；就像活水，不是被儲存，而是持續流動。

如果是這樣，當我們失去喜樂時，問題不只是情緒低落，而是我們與神的連結，是否已經停滯了？聖經所啟示的喜樂，是一種「敬拜的躍動」。當我們用全人——靈、魂、體——回應神時，喜樂不是被製造出來，而是自然湧流出來。

根基

因為真受割禮的，乃是我們這以神的靈敬拜、在基督耶穌裡誇口、不靠著肉體的（腓三3）。

這一句話，看似簡單，卻直指我們生命最深的問題。我們真的不靠肉體嗎？我們的安全感，是否建立在：穩定的工作與收入？身分與地位？他人的肯定？甚至是過去的屬靈經歷與成就？當這些支柱穩固時，我們可以喜樂；一旦動搖，我們的心也跟著崩塌。為什麼？因為我們把「會改變的」當成了「根基」。

放下

真正的敬拜，是不靠肉體的。這意味著，我們必須面對一件不容易的事——承認自己的有限與無能。這不是否定自己，而是重新定位自己。

你是否發現：越想掌控人生的人，越容易焦慮？越想證明自己的人，越容易疲憊？也許我們不是不夠努力，而是太倚靠自己。當一個人願意在神面前「放下」，喜樂才有進入的空間。

轉向

「以神的靈敬拜」意味著一種目光的位移。當我們的眼目一直停留在當前的環境，心自然會被拉扯、被消耗。但當聖靈開始運行，會發生一個微妙卻深刻的轉變：環境或許沒有改變，但你的內在卻開始翻轉。

你不再只看到困境，而是開始看見神依然掌權；你不再糾結於自己的不足，而是開始為神的全能發出感謝。這種轉向，就是喜樂的起點。

視野

全地要敬拜祢，歌頌祢，要歌頌祢的名（詩六六4）。

這是一幅波瀾壯闊的畫面。敬拜不應該只是個人的喃喃自語，而是一場與受造萬物共鳴的宏觀讚美。《詩篇》的作者邀請我們推開窗戶，抬頭仰望那星宿運行的軌道；走出大門，低頭觀察那草木生長的規律。





我們的痛苦，有時不是因為太重，而是因為眼界太窄。我們很容易把自己困在一個狹小的空間裡，反覆詰問：我的問題？我的委屈？我的壓力？我的不被理解？越看，越沉；越想，越重！

然而，當我們看見宇宙萬物都在默默述說神的榮耀時，便會驚覺：這位托住萬有的神，難道不能托住我微小的憂慮嗎？在「全地敬拜」的宏大場景下，我們那些自以為天大的難處，其實不過是生命長河裡的一朵小浪花。這種視野的擴張，是奪回喜樂的第一步。

擴張

《詩篇》的作者邀請我們做一件事——把視線拉高。當你開始思想：整個宇宙都在述說神的榮耀，萬物都在回應祂的作為，你會發現：原來不是神離開了我，而是我把自己困住了。當神再次被看見，人的重擔就會開始鬆動。

歌頌

為什麼聖經一再強調「歌頌」？因為歌頌，不只是表達情感，更是一種「帶動全人」的行動。當我們開口歌唱時：呼吸被調整、情緒被釋放、心靈被提升。

你是否有過這樣的經驗？在最低落的時候，勉強自己開口唱詩，一開始可能沒有感覺，但慢慢地，心就被打開了。那不是心理安慰，而是屬靈生命重新被喚醒的明證。

實踐

會眾都敬拜，歌唱的歌唱，吹號的吹號，如此直到燔祭獻完了(代下二九28)。

敬拜不只是觀念，更是實際的投入；是用身體的實際行動，去喚醒內心的渴望，並藉由聖靈去連結神的愛。

投入

我們是否把信仰變成一種「靜態的理解」？知道很多道理，卻很少真正進入。你有多久沒有真正放聲歌唱、流淚禱告，真正把心攤在神面前？很多時候，我們的困境不是沒有神，而是我們沒有「靠近神」。

等候

「直到燔祭獻完了」這句話提醒我們：敬拜，是需要時間的。

我們太習慣追求快速：禱告幾分鐘，沒感覺，就結束；但屬靈的轉變，往往發生在「持續」之中。你是否願意問自己：我是真的沒有喜樂，還是我等候得不夠久？等候是一門很「痛」的功課，因為過程中是極其安靜無聲，沒有提示，沒有答案。更可怕的是，你不知道還要多久的時間，就像約瑟在監牢裡，歷經那兩年內心的煎熬。





反轉

聖經中有三個人物的見證，讓我們重新思考喜樂的本質：

1. 大衛： 不顧他人眼光的躍動（撒下六章）

當約櫃進入耶路撒冷時，大衛在神面前極力跳舞。他的妻子米甲看輕他，認為一國之君如此失態簡直是羞恥。但大衛的回應充滿力量：「這是在耶和華面前……我也必更加卑微，自己看為輕賤。」

大衛的喜樂，源於他完全不靠肉體誇口。他放下國王的冠冕，回歸到一個單純愛神的受造者身分，這種躍動是他生命喜樂的泉源。我們是否也常在意自己的體面，而不敢在神面前盡情歡呼流淚？放下面子的人，才能得到神給的「裡子」——那出人意外的平安與喜樂。

2. 保羅與西拉： 地牢裡的午夜歌聲（徒十六章）

這是極震撼人心的敬拜場景。兩人被棍打及腳鐐鎖在內監，這絕對不是一個能讓人喜樂的環境，但「約在半夜，保羅和西拉禱告唱詩讚美神」。

他們的喜樂不是因為傷口不痛，而是因為他們的靈正在躍動。當讚美歌聲響起，地大震動，監門全開，這告訴我們，敬拜是扭轉困境的槓桿。當你覺得生活像一座地牢時，請不要停止歌頌，你的歌聲會震動屬靈的世界，讓束縛你的鎖鏈斷開。

3. 約沙法王： 讚美作為先鋒的戰場（代下二十）

面對三國聯軍，約沙法王設立了歌唱的人，穿上聖潔的禮服，走在軍隊前方讚美耶和華。這在軍事上是極其荒謬的，但在屬靈上卻是極其深奧。當他們開始歡呼讚美，神就派伏兵擊潰敵軍。

約沙法的勝利再次證明：喜樂不是勝利後的慶功宴，喜樂是爭戰中的前鋒部隊。當我們學會「先讚美、後見證」，喜樂就會成為我們最強大的武器。

喜樂，來了！

面對壓力與困境時，你會怎麼選擇？是等環境變好，還是先敬拜？是等問題解決，還是先交託？是等有感覺，還是先行動？

你今天，真的在敬拜嗎？還是只是在維持習慣？你真的有喜樂嗎？還是勉強自己硬撐著？願我們都能學會：在順境中，不停止敬拜；在逆境中，更要讓生命躍動。當我們用全人向主發出歡呼時，我們會發現——喜樂，不再是短暫的情緒，而是從生命深處湧流不息的泉源。

