

經文：詩三十 2-3

題目：身體和心靈得醫治的安穩

感恩詩 - 聖殿的奉獻禮。

詩 30:2 耶和華—我的 耶和華啊，我曾呼求你，你醫治了我。

詩 30:3 耶和華啊，你曾把我的靈魂從陰間救上來，使我存活，不至於下坑。

這是一首獻殿的詩歌，經文一開始就說明，大衛在獻殿的時候，作這詩歌。

### 1 讚美耶和華的作為（1-3 節）

耶和華啊我要尊崇你，因為祂為詩人作了很多的奇事，「祂曾提拔我」，「祂醫治了我」，「祂曾把我的靈魂從陰間救上來」，短短三節詩人用自身的經歷告訴世人，耶和華的作為是值得尊崇的，其中第三節，使詩人存活，不至於下坑，詩人這刻的身、心、靈都很疲弱，所以呼求耶和華，而耶和華就很直接地醫治了詩人。

\*下坑 - 坑是埋葬死人之處（詩 28:1）

### 2 耶和華的恩典與怒氣（4-7 節）

詩人從個人的讚美到集體的讚美，4 節「耶和華的聖民哪，你們要歌頌祂」，這段經文，滿有對比：「怒氣與恩典」（5 節），「轉眼與一生之久」（5 節），「哭泣與歡呼」（5 節），「夜晚與早晨」（5 節），「穩固與驚惶」（7 節），從這些對比中，我們可以看見，耶和華的「怒氣一瞬即逝，恩惠卻一生之久」。

經文中持續表達耶和華與詩人的緊密關係，常用「祂、我」，第七節中「祂掩面，我就驚惶」，詩人的情緒完全連繫了耶和華，只要祂離開，詩人就驚惶。

### 3 讚美耶和華的作為（8-12 節）

詩人一連串向耶和華的祈求「應允我」（10 節）、「憐恤我」（10 節）、「幫助我」（10 節），詩人表達了自己如何仰望耶和華，在任何處境之下也都尋求耶和華的幫助，耶和華的使「哀哭變為跳舞」（11 節）、「麻衣脫去，披上喜樂」（11 節）令詩人的身處的環境改變了，看見耶和華是那一位伸冤者，祂是主，因此更要歌頌耶和華，稱謝耶和華。

### 反思默想

我們都是屬乎神，在信仰的生命中也許經歷過身、心、靈疲乏，詩篇如何幫助我們明白神的醫治（身、心、靈）？詩人的一生連繫著神，也影響他的情緒，我們連繫著神嗎？以致祂影響我一生？在這詩篇中我們找到神的恩典，而令身心靈都得醫治的安穩。

### 禱文

親愛的天父，我要讚美祢，我歌頌祢，我要敬拜祢，因為祢拯救了我，祢使我在低處能回轉，祢使我經歷祢的救恩，感謝祢的恩典是我一生之久，感恩祢的怒氣只是瞬間即逝，感謝祢將我的哀哭變為跳舞，也感謝祢沒有掩面不看我，因此我要繼續讚美祢，奉主耶穌的名求。阿們！