

經文：詩一百零三 2-5

題目：在耶和華的憐恤和慈愛中的安穩

2. 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！
3. 祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。
4. 祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。
5. 祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

詩篇一百零三篇是一首感恩的讚美詩，無論全篇詩的開首與結束都是發自詩人心底至深之處的頌讚，因而他要引領萬物穹蒼和凡有氣息都一起發出感恩和讚頌。全詩可分為三部份：個人的謝恩(1-5節)、全民的謝恩(6-19節)和普天下的謝恩(20-22節)。

今天所研讀的第 2 至 5 節正是屬於「個人的謝恩」第一部份：首兩節以讚美詩的宣召方式為切入點，之後的三節則可說是純然個人深刻的屬靈經驗，完全表達因著主赦罪之恩及醫治的愛所流露的感恩情懷。

第 2 節「不可忘記祂的一切恩惠」中忘記一詞並非指一時想不起來，卻是指既不思想也不感恩 - 故意輕忽神的恩惠，事實上神的恩典無限且印象深刻，雖然有時確較隱秘，但若我們與主關係親密的話絕對不會不能察驗，正指出人的心硬和不願感恩，卻重蹈覆轍、明知故犯。

第 3-4 節上分別指出主有能力赦免罪孽、醫治疾病，且引領我們脫離死亡。這完全是出於祂的憐憫，也因為祂是救贖主，救贖原意有保護和主持公道的意思，這裡正是指主救拔人從苦難走出來、出死入生。

第 4 節下至 5 節則指出主除了救贖以外更賜下信實仁愛和慈悲憐憫，也厚賜百物和一切美好福份，使祂所愛的人心靈感到滿足，如鷹返老還童，使那等候耶和華的必重新得力，屬靈生命一天比一天堅壯。

這幾節經文完全是詩人分享自己親身的經驗，對「我的心」所說的，是對主恩典的一種回想和思念，他不但沒有且豈敢忘記，更成為之後激昂地引領以色列民甚至遍及萬邦對主恩典謳歌頌讚且以感恩為祭。

默想問題：

今天所看經文可算是我們較耳熟能詳的一段詩篇，再三研讀可有令你有新的發現？我們可有想過對於神的厚恩，我們真的只是善忘抑或是故意不去思想呢？對於主引領我們出死入生的救贖、一切美好使我們重新得力的恩賜，我們又可有看重、感恩和回應？