

脫掉悲傷，披上喜樂

參考經文：《詩篇30篇》

30：1 上主啊，我頌讚你，因為你救了我，不容許仇敵向我誇耀。
2 上主—我的上帝啊，我向你求助，你就醫治了我。3 你從陰間把我救拔出來；你使我不至於淪入冥府。4 上主的忠貞子民哪，要頌讚上主；你們要感謝至聖者的作為。5 他的怒氣轉眼消逝；他的恩惠永不休止。夜裏眼淚汪汪，朝來喜氣洋洋。6 我安穩自在地說：我永不至於失敗。7 上主啊，你恩待我，使我穩固，像堅立在山上的堡壘。但你躲開不理我的時候，我就恐懼不已。8 上主啊，我向你呼求；我懇求你幫助我：9 我死了有甚麼好處？我進墳墓有甚麼益處？死人能頌讚你嗎？他們能宣揚你的信實嗎？10 上主啊，求你垂聽，憐憫我！上主啊，求你幫助我！11 你使我的悲哀變為舞蹈；你使我脫掉悲傷，披上喜樂。12 所以我不緘默，我要歌唱頌讚你；上主—我的上帝啊，我要永遠感謝你。

「上主啊，我頌讚祢，因為祢救了我，不容許仇敵向我誇耀。上主—我的上帝啊，我向你求助，祢就醫治了我。」（詩篇30篇1~2節）這是感恩的禱詞，詩人感謝上主應允他的呼求，也治癒他，讓仇敵無法誇耀。在生病或受傷嚴重，甚至危及生命時，詩人大聲呼求上主，而後以感恩讚美見證上帝的應允。詩人見證他在生命抵達陰間門口的危急瞬間，上帝憐憫的手及時介入，使他得以存活。

想到上主的拯救和醫治，詩人對上主的赦罪恩典充滿感恩，不僅在眾人面前稱謝祂，也在眾人面前成為活生生的見證，因他雖經過死蔭幽谷，卻沒有遭受死亡的災害。正因為受到上主拯救，詩人熱情邀請親友，甚至呼喚不認識的人，一起到聖殿敬拜、讚美、稱謝、聆聽上主，見證祂的愛與大能。

上帝彰顯的方式，往往和人類的經歷有關：祂的憤怒是短暫的、祂的愛是持久的、祂的恩典是永久的。詩人陳述，他從晚上幾乎病死，到早上的康復；從一

夜哭泣，到早上歡樂，就在一夕之間發生。這是一種描述「上主有治癒能力」的陳述方式。

本詩篇陳明，當上帝隱藏時，確實是令人恐懼，也表達了被傷或病壓制，幾乎快要落入陰間的可怕經歷，因為它具有毀滅性的殺傷力。接著，詩人大膽向上主討價還價，懇求祂的拯救。詩人對上主說，若上主醫治他，使他活著，正符合上主創造人的旨意，能讓他持續讚美、稱謝上主的信實，讓他傳揚上主的名。否則，「死人能頌讚祢嗎？他們能宣揚祢的信實嗎？」（9節）而後詩人歡呼：「祢使我的悲哀變為舞蹈；祢使我脫掉悲傷，披上喜樂。所以我不緘默，我要歌唱頌讚祢；上主——我的上帝啊，我要永遠感謝祢。」（11~12節）這也顯示，上主確實回應了詩人的禱告，帶來生命的奇蹟。

「保持沉默」，可能意味著悲傷。當人站在死亡門口時，入口處沒有音樂或見證，只有沉默，因為在那地方沒有什麼可唱或可說的。然而，最後詩人並不緘默，而是發出感恩、讚美、歌頌，以眾人能聽到的方式榮耀上帝。因為祂的拯救行動是如此美妙，這美妙的漣漪，從祈求者傳到他人，並隨時間的推移而擴散。詩人認為，這是上帝拯救行動的目標，使其他生命也由這種經驗被塑造。

默想：

主的拯救使人脫掉悲傷，披上喜樂。主的恩待，我不緘默。

祈禱：

上主，感謝祢的拯救，我願意熱情邀請親友，一起來聖殿敬拜、讚美、稱謝祢，聆聽祢愛的大能之見證。奉主耶穌的名祈禱，阿們。