

復活期

從痛苦到喜樂的轉變

鄭佑中

讀經：詩篇三十篇

大衛的詩。獻殿之歌。

- 1 耶和華啊，我要尊崇你，因為你救了我，不讓仇敵向我誇耀。
- 2 耶和華—我的神啊，我呼求你，你醫治了我。
- 3 耶和華啊，你救我的性命脫離陰間，使我存活，不至於下入地府。
- 4 耶和華的聖民哪，你們要歌頌他，要頌揚他神聖的名字。
- 5 因為，他的怒氣不過是轉眼之間，他的恩典乃是一生之久；一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。
- 6 至於我，我凡事順利，就說：「我永不動搖。」
- 7 耶和華啊，你曾施恩，使我穩固如山；你轉臉不顧，我就驚惶。
- 8 耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華懇求：
- 9 「我被害流血，下到地府，有何益處呢？塵土豈能稱謝你、傳揚你的信實嗎？」
- 10 耶和華啊，求你應允我，憐憫我！耶和華啊，求你幫助我！」
- 11 你將我的哀哭變為跳舞，脫去我的麻衣，為我披上喜樂，
- 12 使我的靈歌頌你，不致緘默。耶和華—我的神啊，我要稱謝你，直到永遠！

信息

〈詩篇〉三十篇是一首感恩和頌讚的詩篇，描寫了詩人由痛苦和危難中被上帝拯救，最終轉變為喜樂的經歷。這篇詩篇共12節，分為幾個部分，每一部分都帶有深刻的屬靈意義，讓我們一起來探討其中的寶貴教訓。

詩人感謝神，因為神將他從死亡的深淵中拉出來。這段經歷使詩人深刻體會到神的慈愛與信實。在第5節，詩人提到：「因為他的怒氣不過是轉眼之間，他的恩典乃是一生之久。」這句話讓我們明白，雖然我們在生命中會經歷痛苦與哀傷，但神的恩典及它帶來的喜樂卻是持久的。哀哭似乎是生命的一部分，但它並不是終點。

當詩人提到「哀哭變為跳舞」時，這是一個強烈的對比，彰顯了神的能力與愛。哭泣是痛苦的表達，而跳舞則是喜樂的流露。這種轉變不是偶然的，而是神在我們生命中所做的奇妙工作。當我們在困境中呼求神時，祂會垂聽並施予安慰，最終帶來轉化與更新。

與此同時，詩人也反省了自己曾經的驕傲：「至於我，我凡事順利，就說：『我永不動搖。』耶和華啊，你曾施恩，使我穩固如山；你轉臉不顧，我就驚惶。」（三十6-7）這裡，詩人認識到自己的驕傲和自滿導致了上帝的掩面，讓他陷入驚惶。這段經文提醒我們，要時刻保持謙卑，不要因順境而驕傲，因為驕傲會使我們遠離上帝的祝福。

人生不如意的事總是十常八九，但我們可以調整期望，並謙卑地因應所經歷的事，讓神拖帶同行。我們要記得，在困難絕望中，禱告不是我們「唯有」可做的事，而是「唯一」可做的事。因為，在禱告中，我們能真實聆聽到主的心意及指引。

思考與實踐

1. 我有每日感恩的習慣嗎？要知道凡事謝恩，能開啟信心的眼界，看見神信實的恩典！
2. 從今天起，三省吾身，也發出三個感恩禱告！

金句

因為，他的怒氣不過是轉眼之間，他的恩典乃是一生之久；一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。（詩三十5）

