

常年期

我的心哪，你要稱頌耶和華

風聲

讀經：詩篇一零三篇1-22節

大衛的詩。

- 1 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裏面的，都要稱頌他的聖名！
- 2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他一切的恩惠！
- 3 他赦免你一切的罪孽，醫治你一切的疾病。
- 4 他救贖你的命脫離地府，以仁愛和憐憫為你的冠冕。
- 5 他用美物使你的生命得以滿足，以致你如鷹返老還童。
- 6 耶和華施行公義，為所有受欺壓的人伸冤。
- 7 他使摩西知道他的法則，使以色列人曉得他的作為。
- 8 耶和華有憐憫，有恩惠，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。
- 9 他不長久責備，也不永遠懷怒。
- 10 他沒有按我們的罪待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。
- 11 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！
- 12 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！
- 13 父親怎樣憐憫他的兒女，耶和華也怎樣憐憫敬畏他的人！
- 14 因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。
- 15 至於世人，他的年日如草一樣。他興旺如野地的花，
- 16 經風一吹，就歸無有，它的原處也不再認識它。

- 17 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫，
- 18 就是那些遵守他的約、記念他的訓詞而遵行的人。
- 19 耶和華在天上立定寶座，他的國統管萬有。
- 20 聽從他命令、成全他旨意、有大能的天使啊，你們都要稱頌耶和華！
- 21 你們行他所喜悅的，作他諸軍，作他僕役的啊，都要稱頌耶和華！
- 22 你們一切被他造的，在他所治理的各處，都要稱頌耶和華！我的心哪，你要稱頌耶和華！

信息

〈詩篇〉一零三篇是一首讚美詩篇。詩人首節一開口就呼籲自己的心靈：要稱頌耶和華；到全篇詩結束時（一零三22）的最後一句，詩人重覆向自己的內心作出呼籲：要稱頌耶和華。這個首尾呼應的框架，道出全篇詩的內容，就是要稱頌耶和華。

事實上，詩人除了呼籲自己的心要稱頌上主以外，他呼籲的對象也包括天使和一切被他造的（一零三20-22），表達出詩人的感激和稱頌之情；稱頌的原因包括上主的赦罪、醫治、救贖與更新（3-5節），也包括上主給予祂子民的指引、憐憫、恩惠與慈愛（一零三6-8），是把從個人到群體所經歷的恩典都涵括在內了。詩人特別提醒自己的心，不要忘記上主一切的恩惠（一零三2），操練數算主恩，默想主恩深厚，激發感恩和讚美之情！

今日社會充滿動盪和不安：政治形勢繃緊、經濟環境轉弱、意見分歧深廣、工作壓力重大、家庭維繫減弱、人際關係疏離，很多人在高度競爭及眾多重擔底下，終日忙來忙去，心不安寧；也有不少人的出現情緒低落，甚至抑鬱症狀，越衝越疲倦，越衝越失去方向和意義，眼目所看的盡是灰暗！或許正是在這些時候，〈詩篇〉二零三篇提醒我們：嘗試安靜下來，操練在日常生活裡數算主恩，不要忘記上主一切的恩惠，開口稱頌上主。

當我們發現人生原來不盡是悲觀，身邊仍然有很多好人好事，上主恩典仍然環繞我們周圍，我們的心靈也會因而得著激勵，在感恩與讚美當中生命得以重新振作起來！

思考與實踐

1. 信徒為甚麼要讚美主？讚美主對信徒的生命可以帶來甚麼益處？
2. 操練：每周一次，用20-30分鐘在主面前安靜自己，在禱告裡祈求聖靈臨在，喚起記憶，數算那周所經歷的主恩，並開口感謝和稱頌主。

金句

我的心腳，你要稱頌耶和華！不可忘記他一切的恩惠！（詩二零三2）

