

5.29  
MONDAY  
詩篇  
6

主啊，求你不要發怒譴責我；求你不要在烈怒下懲罰我！求你憐憫，因為我衰殘；求你醫治，因為我精力耗盡。我的身心陷於痛苦中；上主啊，這痛苦要繼續多久呢？上主啊，求你回來救我！因為你愛我，求你拯救我！（詩6:1-4）

## 求你拯救我！

因敵人的緣故，詩人向上主哭訴。詩人口中的「敵人」、「作惡的人」、「仇敵」可能是「境外敵對勢力」、「暴君」或是「軍隊」。但是，更棘手的情況是，敵人就在本能寺，敵人是詩人所在的群體內部的的人，因為「敵人」說話有影響力能摧毀團體的團結，因為詩人無法或無力直接出手，所以祈求上主幫助。

基督教會把詩篇第6篇列在7首懺悔詩裡面。這首詩不僅僅是人向上主單方面的祈求與指控仇敵，更是詩人對上主的認罪悔改、祈求憐憫。人的問題往往是自己造成的，但當人只想靠自己來解決問題，而沒有先回到上主面前尋求祂的心意，結果就會導致認不清自己的問題，讓困難越演越烈，超出自己所能掌握。

這提醒了我們，遇到困難，我們常常只會想要自己解決，因為人要承認自己對事情或對人無能為力，實在會讓人很難受丟臉。但是，放下驕傲歸向上主，在上主面前承認自己有罪，真心為自己的過犯懺悔，才是蒙上主拯救的最初一步。

寫下你的自我反省：

主啊，我要向祢悔改，承認我在\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_方面

的軟弱，把我自己交託給祢，懇求祢憐憫我，醫治我，陪伴我，幫助

我改變，使我的身心不再陷入這樣的錯誤與痛苦中。

主啊，求祢拯救我，使我離開焦慮、  
仇恨、自卑、恐懼和痛苦。奉主耶穌基督  
的名祈禱，阿們。

