

# 4.18

## SATURDAY

### 詩篇 116

上主賜給我的一切厚恩，我要怎樣報答呢？我要向上主舉杯，感謝他的救恩。我要在他子民的聚會中向他還我所許的願。在上主的心目中，他的一個子民死去是多麼可痛惜的事！上主啊，我是你的僕人；我跟我母親一樣事奉你。你已經釋放了我。上主啊，我要向你獻感謝的祭，要求告你的名。我要在你子民的聚會中向你還我所許的願。我要在你殿宇的庭院裡——在耶路撒冷，信守我的諾言。要讚美上主！（詩116:12-19）

## 舉起救恩的杯

詩篇116篇像是一封寫給上主的感謝信。詩人說他曾經很痛苦、很害怕，好像被死亡的陰影抓住一樣，但他呼求上主，上主真的聽見了，不只救他脫離危險，也像是親手把他的眼淚擦掉。所以他決定：我要在上主面前繼續活下去，走在「活人的世界」裡（詩116:9）。他說要舉起「救恩的杯」（詩116:13），意思是公開承認：我今天還能呼吸、還能站在這裡，是上主救回來的。

「在上主的心目中，他的一個子民死去是多麼可痛惜的事！」（詩116:15）更凸顯人的生命絕不是隨便的、不是不重要的。就算你覺得自己很渺小，上主視你為無比珍貴之人，始終看顧著你。上主所賜的生命，是給人一種新的自由：不再被恐懼、崩潰、壓力綁住，可以選擇走向良善，成為感恩的人，也成為把恩典分享出去的人。

如果你最近常覺得很累、很煩、很空，詩篇116篇提醒你：生命本身就是禮物。試著每天找一件小事來「舉起救恩的杯」，獻上感謝的祭，對上主說謝謝；你會慢慢發現，你不是活在死蔭幽谷裡，而已被基督恩典帶回了「活人之地」。

與小組夥伴討論以下問題：

1. 今天/這週/最近讓你最想說「謝謝」的一件事是什麼？為什麼？
2. 一起用祈禱把這份感恩向主訴說和交託。

拯救我離開恐懼的上主，今天我要舉起救恩的杯，數算恩典，說出感謝，做良善的事情回應祢。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。