

Den som frisker är och sund

Psalm 319 i 1695 års psalmbok
Melodi från Älvdalen, utlärdd av Karen Petersen



Den som fris-ker är och sund må för så - dan gå - va
bö - ja hjär - ta, håg och mun Herren Gud till att lo - va
Tac - ka honom natt och dag med en här - lig vi - sa,
vil - ken gi - ver till be - hag sundhet och god li - sa

Noterad och utskriven av Stefan Lindén 100910

Den som frisker är och sund
må för sådan gåva
böja hjärta, håg och mun
Herren Gud till att lova
Tacka honom natt och dag
med en härlig visa,
vilken giver till behag
sundhet och god lisa

Ursprunglig text för psalm 319 i 1695 års psalmbok

1. Den som frisker är och sund,
Må för sådan gåva
Böja hjärta, håg och mun
Herran till att lova:
Tacka honom natt och dag
Med en härlig visa,
Vilken giver till behag
Sundhet och god lisa.

2. Ty när Herren mild och god
Giver hälsan kära,
Och där hos ett nöjsamt mod,
Vad vill man begära
Då i denna världen mer?
Helst när vi förbida
Evig lust, där allt besvär
Ändas och all kvida.

3. Vore jag som Salmon rik
Utav guld och ägor,
Där till tappra hjältar lik
I triumf och seger;
Men där hos med krankhet full,
Hade ingen lisa,
Ack! vad kunde makt och gull
Mig då gott bevisa?

4. Stodo än min duk och disk
Full med kostlig rätter,
Hade villbråd, vin och fisk,
Som en rik framsätter:
Vad för nytta hade jag
Av slik kräslig födo,
Om jag både natt och dag
Lede värk och svedo?

5. Sutte jag i ståt och prakt,
Utan vederlike,
Hade jämväl våld och makt
Över land och rike,
Och all sjukdom jämmerlig
Månde mig påkomma:
Ack! vad kunde sådant mig
Lända då till fromma?

6. Bättre är ett stycke bröd,
När man hälsan äger,
Än som guld till överflöd,
Då allt kval oss plågar:
När jag mig kan äta mätt
Utan någon krämpa,
Låter jag en ringa rätt
All min vällust dämpa.

7. Dyrbar dräkt ej hjälper mig
Mitt elände bära,
När all krankhet grymmelig
Månde mig besvåra:
Hellre vill jag glader gå
Uti ringa kläder,
Än med värk och ängslan stå
Uti präktigt fläder.

8. Men nu felar intet mig,
Frisk jag månde vara;
Jag har hugnad innerlig
Utav Solen klara:
Mina ögon se min gång,
Hörslen väl ock hörer
Huru alla fåglars sång
Herrans lov utförer.

9. Händer, fötter, hjärta, själ,
Ingen bräck besinna:
Att jag mina sysslor väl
Med all lust kan hinna
Så uträtta, som bör sig,
Till Guds lov och ära,
Såsom ock till nytto mig,
Samt min nästa kära.

10. Är det dager, gör jag då,
Vad mitt kall tillhörer:
Men när natten komma må,
Som till sömns oss förer,
Vilar jag i ro och frid,
Till dess Solen klara
Väcker mig i rättan tid
Ifrån mörksens fara.

11. Dig, min Gud, i allan stund
Vill jag tack hembära
För den nåd, du margelund
Månde mig beskära:
Fast jag med min syndaskuld
Har min rätt förlisat;
Haver du dock, Fader huld,
Mig allt gott bevisat.

12. Giv, den tid jag lever här,
Till min sista ända,
Att jag må den gåvo kär
Väl och rätt använda:
Hjälp att min helbrägda mun,
Med min själ och tunga,
Måtte uti alla stund
Lov och pris dig sjunga.

13. Hålt mig ock vid krafter opp,
När mig åldren trycker,
Till dess döden sist min kropp
Ned i graven rycker;
Då skall all min bräcklighet
Bort med allo svinna,
Och en evig härlighet
Hos dig, Herre, finna.

P. GERHARDT. Övers. P. BRASK