

我要讀聖經

2025年1月

詩篇選讀

基督教宣道會

宣嶺堂

C&MA Good Soil Alliance Church

引言

- 願藉此「我要讀聖經——《詩篇選讀》」這冊子幫助我們學習全心倚靠神。
- 本冊子的內容是直接輯錄了聖經中的章節，大家朗讀時是讀聖經經文。

指引

時間：每天找一段特定的時間(例：早上起床後/晚上睡覺前)

地點：一個適合讀經文的地方(例：家中/有助專注的地方)

建議：首先安靜片刻讓心靈專注親近神，
然後慢慢讀當天的經文一至數遍，
默默思想經文中的提醒和鼓勵，
最後以感恩及交托的禱告結束。

進深指引

- 可反覆思考經文中深刻的地方、
- 在經文旁簡單寫下你的個人感受或感恩事項、
- 亦可把深刻的1-2節經文畫下和背誦神的話。

[本冊子為非賣品]

簡介引自：

【和合本修訂版】香港聖經公會

經文引自：

【新標點和合本】香港聖經公會

詩篇簡介

簡 介

《詩篇》是聖經中的歌集和禱文。以色列人搜集及編訂這些詩歌和禱文，在崇拜時應用，後來收錄在聖經裏。這些詩篇充分抒發了人們在各種遭遇中的內心感受和對神的思慕、讚美，是人心靈的流露，故激起歷代信徒的共鳴，為人所喜愛。

《詩篇》中的詩歌包含不同種類：有頌讚、敬拜神的詩歌；有祈求幫助、保護、拯救的詩歌；有懇求赦罪、感謝神恩典的詩歌；也有痛苦冤屈時的禱詞。這些禱詞的性質有個人的，也有民族的，反映神子民全體的願望，因此用於公眾的敬拜場合。《詩篇》具有實用性，幫助人向神敞開心扉，尋求指引。

《詩篇》大都具有希伯來詩歌特殊的對偶詩體。幾乎一半的《詩篇》註明是大衛所寫。許多篇詩都有標題，或註明寫作的緣由、歌唱的調子、使用的樂器等，這對詩的了解多少有些幫助。

《詩篇》是一個寶庫，內容十分豐富，不僅有心靈的經歷，也有一些可能指向彌賽亞。耶穌曾多次引用《詩篇》，新約聖經的作者也常加引用。其實新約節錄舊約各書卷中，以《詩篇》的次數最多。早期的教會從開始便在崇拜時採用《詩篇》，許多篇章膾炙人口，代代傳誦，例如19、23、34、42、51、90、103、139等篇。

作 者

一般認為本書是由不同的作者在不同的時期寫成。大部分《詩篇》應為大衛的作品；有些可能是依從既定的大衛詩篇格式寫成，或是大衛王朝其他君王所寫。也有些是由肩負歌頌神重責的著名音樂家，如亞薩、可拉後裔、希幔與以探所寫。有些可能寫於以色列歷史早期，也有些可能寫於被擄巴比倫之後。

提 要

《詩篇》歸納為五卷：

第一卷：1至41篇

第二卷：42至72篇

第三卷：73至89篇

第四卷：90至106篇

第五卷：107至150篇

1月1日 (三)

詩篇 1:2-3

**2惟喜愛耶和華的律法，
晝夜思想，
這人便為有福！**

3他要像一棵樹栽在溪水旁，
按時候結果子，
葉子也不枯乾。
凡他所做的盡都順利。

1月2日 (四)

詩篇 4:3-8

3你們要知道，耶和華已經分別虔誠人歸他自己；
我求告耶和華，他必聽我。

4你們應當畏懼，不可犯罪；
在床上的時候，要心裏思想，並要肅靜。（細拉）

5當獻上公義的祭，
又當倚靠耶和華。

6有許多人說：誰能指示我們甚麼好處？
耶和華啊，求你仰起臉來，光照我們。

7你使我心裏快樂，
勝過那豐收五穀新酒的人。

8我必安然躺下睡覺，
因為獨有你－**耶和華使我安然居住。**

1月3日 (五)

詩篇 5:1-3，7-8，11-12

¹耶和華啊，求你留心聽我的言語，**顧念**我的心思！

²我的王我的神啊，求你**垂聽**我呼求的聲音！

因為我向你祈禱。

³耶和華啊，早晨你必聽我的聲音；早晨我必向你陳明我的心意，並要警醒！

⁷至於我，我必憑你豐盛的慈愛進入你的居所；我必存敬畏你的心向你的聖殿下拜。

⁸耶和華啊，求你因我的仇敵，憑你的公義引領我，使你的道路在我面前正直。

¹¹凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你**護庇**他們；又願那愛你名的人都靠你歡欣。

¹²因為你必**賜福**與義人；耶和華啊，你必用恩惠如同盾牌四面**護衛**他。

1月4日 (六)

詩篇 25:4-10

4耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路教訓我！

5求你以你的真理引導我，教訓我，因為你是救我的神。我終日等候你。

6耶和華啊，求你記念你的憐憫和慈愛，因為這是亙古以來所常有的。

7求你不要記念我幼年的罪愆和我的過犯；耶和華啊，求你因你的恩惠，按你的慈愛記念我。

8耶和華是良善正直的，所以他必指示罪人走正路。

9他必按公平引領謙卑人，將他的道教訓他們。

10凡遵守他的約和他法度的人，**耶和華都以慈愛誠實待他**。

1月5日 (日)

詩篇 27:1，4-8

1耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性命的**保障**，我還懼誰呢？

4有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裏求問。

5因為我遭遇患難，他必暗暗地**保守**我；在他亭子裏，把我藏在他帳幕的隱密處，將我高舉在磐石上。

6現在我得以昂首，高過四面的仇敵。我要在他的帳幕裏歡然獻祭；我要唱詩歌頌耶和華。

7耶和華啊，我用聲音呼籲的時候，求你垂聽；並求你**憐恤**我，**應允**我。

8你說：你們當尋求我的面。那時我心向你說：耶和華啊，你的面我正要尋求。

1月6日 (一)

詩篇 28:2，6-9

2我呼求你，向你至聖所舉手的時候，求你**垂聽**我懇求的聲音！

6耶和華是應當稱頌的，因為他聽了我懇求的聲音。

7耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裏倚靠他就得**幫助**。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。

8耶和華是他百姓的力量，又是他受膏者得救的**保障**。

9求你拯救你的百姓，**賜福**給你的產業，牧養他們，扶持他們，直到永遠。

1月7日 (二)

詩篇 29:1-6，10-11

¹神的眾子啊，你們要將榮耀、能力歸給耶和華，歸給耶和華！

²要將耶和華的名所當得的榮耀歸給他，以聖潔的妝飾敬拜耶和華。

³耶和華的聲音發在水上；榮耀的神打雷，耶和華打雷在大水之上。

⁴耶和華的聲音大有能力；耶和華的聲音滿有威嚴。

⁵耶和華的聲音震破香柏樹；耶和華震碎黎巴嫩的香柏樹。

⁶他也使之跳躍如牛犢，使黎巴嫩和西連跳躍如野牛犢。

¹⁰洪水泛濫之時，耶和華坐著為王；耶和華坐著為王，直到永遠。

¹¹耶和華必**賜力量**給他的百姓；耶和華必**賜平安的福**給他的百姓。

1月8日 (三)

詩篇 31:3，7-8，14-16，19，21，23-24

3因為你是我的巖石，我的山寨；所以，求你為你名的緣故引導我，指點我。

7我要為你的慈愛高興歡喜；因為你見過我的困苦，知道我心中的艱難。

8你未曾把我交在仇敵手裏；**你使我的腳站在寬闊之處**。

14耶和華啊，我仍舊倚靠你；我說：你是我的神。

15我終身的事在你手中；求你救我脫離仇敵的手和那些逼迫我的人。

16求你使你的臉光照僕人，憑你的慈愛拯救我。

19敬畏你、投靠你的人，你為他們所積存的，在世人面前所施行的恩惠是何等大呢！

21耶和華是應當稱頌的，因為他在堅固城裏向我施展奇妙的慈愛。

23耶和華的聖民哪，你們都要愛他！**耶和華保護誠實人**，足報應行事驕傲的人。

24凡仰望耶和華的人，你們都要壯膽，堅固你們的心！

1月9日 (四)

詩篇 37:3-7，23-24

3你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧；

4又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。

5當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

6他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。

7你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。

23**義人的腳步被耶和華立定**；他的道路，耶和華也喜愛。

24他雖失腳也不致全身仆倒，因為耶和華用手攙扶他。

1月10日 (五)

詩篇 65:5-13

5拯救我們的神啊，你必以威嚴秉公義應允我們；你本是一切地極和海上遠處的人所倚靠的。

6他既以大能束腰，就用力量安定諸山，

7使諸海的響聲和其中波浪的響聲，並萬民的喧嘩，都平靜了。

8住在地極的人因你的神蹟懼怕；你使日出日落之地都歡呼。

9你眷顧地，降下透雨，使地大得肥美。神的河滿了水；你這樣澆灌了地，好為人預備五穀。

10你澆透地的犁溝，潤平犁脊，降甘霖，使地軟和；其中發長的，蒙你賜福。

11**你以恩典為年歲的冠冕；你的路徑都滴下脂油，**

12滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰；

13草場以羊群為衣；谷中也長滿了五穀。這一切都歡呼歌唱。

1月11日(六)

詩篇 72:1-3，5-7，17-19

1神啊，求你將判斷的權柄賜給王，將公義賜給王的兒子。

2他要按公義審判你的民，按公平審判你的困苦人。

3大山小山都要因公義使民得享平安。

5**太陽還存，月亮還在，人要敬畏你，直到萬代！**

6他必降臨，像雨降在已割的草地上，如甘霖滋潤田地。

7在他的日子，義人要發旺，大有**平安**，好像月亮長存。

17他的名要存到永遠，要留傳如日之久。人要因他蒙福；萬國要稱他有福。

18獨行奇事的耶和華—以色列的神是應當稱頌的！

19他榮耀的名也當稱頌，直到永遠。願他的榮耀充滿全地！
阿們！阿們！

1月12日(日)

詩篇 80:14-19

14萬軍之神啊，求你回轉！從天上垂看，眷顧這葡萄樹，

15**保護**你右手所栽的和你為自己所堅固的枝子。

16這樹已經被火焚燒，被刀砍伐；他們因你臉上的怒容就滅亡了。

17願你的手**扶持**你右邊的人，就是你為自己所堅固的人子。

18這樣，我們便不退後離開你；求你救活我們，我們就要求告你的名。

19耶和華—萬軍之神啊，求你使我們回轉，使你的臉發光，我們便要得救！

1月13日(一)

詩篇 85:7-13

7耶和華啊，求你使我們得見你的慈愛，又將你的救恩賜給我們。

8我要聽神—耶和華所說的話；因為他必應許**將平安賜給他的百姓**—他的聖民；他們卻不可再轉去妄行。

9他的救恩誠然與敬畏他的人相近，叫榮耀住在我們的地上。

10慈愛和誠實彼此相遇；公義和平安彼此相親。

11誠實從地而生；公義從天而現。

12耶和華必將好處賜給我們；我們的地也要多出土產。

13公義要行在他面前，叫他的腳蹤成為可走的路。

1月14日 (二)

詩篇 89:5-9

5耶和華啊，諸天要稱讚你的奇事；在聖者的會中，要稱讚你的信實。

6在天空誰能比耶和華呢？神的眾子中，誰能像耶和華呢？

7他在聖者的會中，是大有威嚴的神，比一切在他四圍的更可畏懼。

8耶和華一萬軍之神啊，哪一個大能者像你耶和華？你的信實是在你的四圍。

9你管轄海的狂傲；**波浪翻騰，你就使它平靜了。**

1月15日 (三)

詩篇 89:11-18

11天屬你，地也屬你；世界和其中所充滿的都為你所建立。

12南北為你所創造；他泊和黑門都因你的名歡呼。

13你有大能的膀臂；你的手有力，你的右手也高舉。

14公義和公平是你寶座的根基；慈愛和誠實行在你前面。

15知道向你歡呼的，那民是有福的！耶和華啊，他們在你臉上的光裏行走。

16他們因你的名終日歡樂，因你的公義得以高舉。

17你是他們力量的榮耀；因為你喜悅我們，我們的角必被高舉。

18**我們的盾牌屬耶和華**；我們的王屬以色列的聖者。

1月16日 (四)

詩篇 91:1-6

¹住在至高者隱密處的，必住在全能者的**蔭下**。

²我要論到耶和華說：他是我的**避難所**，是我的**山寨**，是我的神，是我所倚靠的。

³他必救你脫離捕鳥人的網羅和毒害的瘟疫。

⁴他必用自己的翎毛遮蔽你；你要投靠在他的翅膀底下；他的誠實是大小的盾牌。

⁵你必不怕黑夜的驚駭，或是白日飛的箭，

⁶也不怕黑夜行的瘟疫，或是午間滅人的毒病。

1月17日 (五)

詩篇 91: 9-12，14-16

⁹耶和華是我的避難所；你已將至高者當你的居所，

¹⁰禍患必不臨到你，災害也不挨近你的帳棚。

¹¹因他要為你吩咐他的使者，**在你行的一切道路上保護你**。

¹²他們要用手**托著你**，免得你的腳碰在石頭上。

¹⁴神說：因為他專心愛我，我就要搭救他；因為他知道我的名，我要把他安置在高處。

¹⁵他若求告我，我就應允他；他在急難中，我要與他**同在**；我要搭救他，使他尊貴。

¹⁶我要使他足享長壽，將我的救恩顯明給他。

1月18日 (六)

詩篇 97:8-12

8耶和華啊，錫安聽見你的判斷就歡喜；猶大的城邑也都快樂。

9因為你一耶和華至高，超乎全地；你被尊崇，遠超萬神之上。

10你們愛耶和華的，都當恨惡罪惡；他**保護**聖民的性命，**搭救**他們脫離惡人的手。

11散布亮光是為義人；預備喜樂是為正直人。

12你們義人當靠耶和華歡喜，稱謝他可記念的聖名。

1月19日 (日)

詩篇 116:1-7

1我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。

2他既向我側耳，我一生要求告他。

3死亡的繩索纏繞我；陰間的痛苦抓住我；我遭遇患難愁苦。

4那時，我便求告耶和華的名，說：耶和華啊，求你救我的靈魂！

5**耶和華有恩惠**，有公義；我們的神以憐憫為懷。

6耶和華保護愚人；我落到卑微的地步，他救了我。

7我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。

1月20日 (一)

詩篇116:12-19

12我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？

13我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。

14我要在他眾民面前向耶和華還我的願。

15在耶和華眼中，看聖民之死極為寶貴。

16耶和華啊，我真是你的僕人；我是你的僕人，是你婢女的兒子。你已經**解開我的綁索**。

17我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。

18-19我要在他眾民面前，在耶和華殿的院內，在耶路撒冷當中，向耶和華還我的願。你們要讚美耶和華！

1月21日 (二)

詩篇 119:1-8

1行為完全、遵行耶和華律法的，這人便為有福！

2遵守他的法度、一心**尋求**他的，這人便為有福！

3這人不做非義的事，但遵行他的道。

4耶和華啊，你曾將你的訓詞吩咐我們，為要我們殷勤遵守。

5但願我行事堅定，得以遵守你的律例。

6我看重你的一切命令，就不至於羞愧。

7我學了你公義的判語，就要以正直的心稱謝你。

8我必守你的律例；求你總不要丟棄我！

1月22日 (三)

詩篇 119:9-16

- 9 少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！
10 我一心尋求了你；求你不要叫我偏離你的命令。
11 **我將你的話藏在心裏**，免得我得罪你。
12 耶和華啊，你是應當稱頌的！求你將你的律例教訓我！
13 我用嘴唇傳揚你口中的一切典章。
14 我喜悅你的法度，如同喜悅一切的財物。
15 我要默想你的訓詞，看重你的道路。
16 我要在你的律例中自樂；我不忘記你的話。

1月23日 (四)

詩篇 121:1-8

- 1 我要向山舉目；我的幫助從何而來？
2 我的幫助從造天地的耶和華而來。
3 他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！
4 保護以色列的，也不打盹也不睡覺。
5 **保護你的是耶和華**；耶和華在你右邊蔭庇你。
6 白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。
7 耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。
8 你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

1月24日 (五)

詩篇 125:1-5

¹倚靠耶和華的人好像錫安山，永不動搖。

²眾山怎樣圍繞耶路撒冷，耶和華也照樣**圍繞**他的百姓，**從今時直到永遠**。

³惡人的杖不常落在義人的分上，免得義人伸手作惡。

⁴耶和華啊，求你善待那些為善和心裏正直的人。

⁵至於那偏行彎曲道路的人，耶和華必使他和作惡的人一同出去受刑。願平安歸於以色列！

1月25日 (六)

詩篇 128:1-6

¹凡敬畏耶和華、遵行他道的人便為有福！

²你要吃勞碌得來的；你要享福，事情順利。

³你妻子在你的內室，好像多結果子的葡萄樹；你兒女圍繞你的桌子，好像橄欖栽子。

⁴看哪，**敬畏耶和華的人必要這樣蒙福**！

⁵願耶和華從錫安賜福給你！願你一生一世看見耶路撒冷的好處！

⁶願你看見你兒女的兒女！願平安歸於以色列！

1月26日(日)

詩篇 140:6-8, 12-13

⁶我曾對耶和華說：你是我的神。耶和華啊，求你留心聽我懇求的聲音！

⁷**主—耶和華、我救恩的力量啊**，在爭戰的日子，你遮蔽了我的頭。

⁸耶和華啊，求你不要遂惡人的心願；不要成就他們的計謀，恐怕他們自高。（細拉）

¹²我知道耶和華必為困苦人伸冤，必為窮乏人辨屈。

¹³義人必要稱讚你的名；正直人必住在你面前。

1月27日(一)

詩篇 145:1-9

¹我的神我的王啊，我要尊崇你！我要永永遠遠稱頌你的名！

²我要天天稱頌你，也要永永遠遠讚美你的名！

³耶和華本為大，該受大讚美；其大無法測度。

⁴這代要對那代頌讚你的作為，也要傳揚你的大能。

⁵我要默念你威嚴的尊榮和你奇妙的作為。

⁶人要傳說你可畏之事的能力；我也要傳揚你的大德。

⁷他們記念你的大恩就要傳出來，並要歌唱你的公義。

⁸耶和華有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。

⁹耶和華善待萬民；**他的慈悲覆庇他一切所造的**。

1月28日 (二)

詩篇 145:10-20上

10耶和華啊，你一切所造的都要稱謝你；你的聖民也要稱頌你，

11傳說你國的榮耀，談論你的大能，

12好叫世人知道你大能的作為，並你國度威嚴的榮耀。

13你的國是永遠的國！你執掌的權柄存到萬代！

14凡跌倒的，耶和華將他們**扶持**；凡被壓下的，將他們扶起。

15萬民都舉目仰望你；你隨時給他們食物。

16你張手，使有生氣的都隨願飽足。

17耶和華在他一切所行的，無不公義；在他一切所做的都有慈愛。

18凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。

19敬畏他的，他必**成就**他們的心願，也**必聽**他們的呼求，拯救他們。

20**耶和華保護一切愛他的人。**

1月29日 (三)

詩篇 146:1-2, 5-8

1你們要讚美耶和華！我的心哪，你要讚美耶和華！

2我一生要讚美耶和華！我還活的時候要歌頌我的神！

5以雅各的神為幫助、仰望耶和華——他神的，這人便為有福！

6耶和華造天、地、海，和其中的萬物；他守誠實，直到永遠。

7他為受屈的伸冤，賜食物與飢餓的。耶和華**釋放**被囚的；

8耶和華開了瞎子的眼睛；耶和華**扶起**被壓下的人。耶和華喜愛義人。

1月30日 (四)

詩篇 147:1-11

1你們要讚美耶和華！因歌頌我們的神為善為美；讚美的話是合宜的。

2耶和華建造耶路撒冷，聚集以色列中被趕散的人。

3他**醫好**傷心的人，**裹好**他們的傷處。

4他數點星宿的數目，一一稱它的名。

5我們的主為大，最有能力；他的智慧無法測度。

6耶和華扶持謙卑人，將惡人傾覆於地。

7你們要以感謝向耶和華歌唱，用琴向我們的神歌頌。

8他用雲遮天，為地降雨，使草生長在山上。

9他賜食給走獸和啼叫的小烏鴉。

10他不喜悅馬的力大，不喜愛人的腿快。

11**耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人。**

1月31日 (五)

詩篇 150

1你們要讚美耶和華！

在神的聖所讚美他！

在他顯能力的穹蒼讚美他！

2要因他大能的作為讚美他，

按著他極美的大德讚美他！

3要用角聲讚美他，

鼓瑟彈琴讚美他！

4擊鼓跳舞讚美他！

用絲弦的樂器和簫的聲音讚美他！

5用大響的鈸讚美他！

用高聲的鈸讚美他！

6凡有氣息的都要讚美耶和華！

你們要讚美耶和！

宣嶺家 2025

日日敬拜 ：

讀經  祈禱  走出去 

用神的「眼  」看世界，

用神的「心  」去思想，

靠神的「力量  」走出去；

活出討神喜悅  的生命。