

我要讀聖經

2025年3月

詩篇

(57-105篇)

基督教宣道會

宜嶺堂

C&MA Good Soil Alliance Church

引言

- 願藉此「我要讀聖經——《詩篇》」這冊子幫助我們向神敞開心扉、尋求指引。
- 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

3月1日 (六)

詩篇 第57篇

求主施援

大衛逃避掃羅，藏在洞裏。那時，他作這金詩，交與伶長。調用休要毀壞。

¹神啊，求你憐憫我，憐憫我！因為我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的蔭下，等到災害過去。²我要求告至高的神，就是為我成全諸事的神。³那要吞我的人辱罵我的時候，神從天上必施恩救我，也必向我發出慈愛和誠實。

⁴我的性命在獅子中間；我躺臥在性如烈火的世人當中。他們的牙齒是槍、箭；他們的舌頭是快刀。

⁵神啊，願你崇高過於諸天！願你的榮耀高過全地！

⁶他們為我的腳設下網羅，壓制我的心；他們在我面前挖了坑，自己反掉在其中。（細拉）

⁷神啊，我心堅定，我心堅定；我要唱詩，我要歌頌！⁸我的靈啊，你當醒起！琴瑟啊，你們當醒起！我自己要極早醒起！⁹主啊，我要在萬民中稱謝你，在列邦中歌頌你！¹⁰因為，你的慈愛高及諸天；你的誠實達到穹蒼。¹¹神啊，願你崇高過於諸天！願你的榮耀高過全地！

詩篇 第58篇

求神罰惡

大衛的金詩，交與伶長。調用休要毀壞。

¹世人哪，你們默然不語，真合公義嗎？施行審判，豈按正直嗎？²不然！你們是心中作惡；你們在地上秤出你們手所行的強暴。

³惡人一出母胎就與神疏遠，一離母腹便走錯路，說謊話。⁴他們的毒氣好像蛇的毒氣；他們好像塞耳的聾虺，⁵不聽行法術的聲音，雖用極靈的咒語也是不聽。

⁶神啊，求你敲碎他們口中的牙！耶和華啊，求你敲掉少壯獅子的大牙！⁷願他們消滅，如急流的水一般；他們瞅準射箭的時候，願箭頭彷彿砍斷。⁸願他們像蝸牛消化過去，又像婦人墜落未見天日的胎。⁹你們用荊棘燒火，鍋還未熱，他要用旋風把青的和燒著的一齊颳去。

¹⁰義人見仇敵遭報就歡喜，要在惡人的血中洗腳。¹¹因此，人必說：義人誠然有善報；在地上果有施行判斷的神！

3月2日(日)

詩篇 第59篇

為安全求主施助

掃羅打發人窺探大衛的房屋，要殺他。那時，大衛作這金詩，交與伶長。調用休要毀壞。

¹我的神啊，求你救我脫離仇敵，把我安置在高處，得脫那些起來攻擊我的人。²求你救我脫離作孽的人和喜愛流人血的人！

³因為，他們埋伏要害我的命；有能力的人聚集來攻擊我。耶和華啊，這不是為我的過犯，也不是為我的罪愆。⁴我雖然無過，他們預備整齊，跑來攻擊我。求你興起鑒察，幫助我！⁵萬軍之神—耶和華以色列的神啊！求你興起，懲治萬邦！不要憐憫行詭詐的惡人！（細拉）

6他們晚上轉回，叫號如狗，圍城繞行。7他們口中噴吐惡言，嘴裏有刀；他們說：有誰聽見？

8但你—耶和華必笑話他們；你要嗤笑萬邦。9我的力量啊，我必仰望你，因為神是我的高臺。10我的神要以慈愛迎接我；神要叫我看見我仇敵遭報。

11不要殺他們，恐怕我的民忘記。主啊，你是我們的盾牌；求你用你的能力使他們四散，且降為卑。12因他們口中的罪和嘴裏的言語，並咒罵虛謊的話，願他們在驕傲之中被纏住了。13求你發怒，使他們消滅，以致歸於無有，叫他們知道神在雅各中間掌權，直到地極。（細拉）

14到了晚上，任憑他們轉回；任憑他們叫號如狗，圍城繞行。15他們必走來走去，尋找食物，若不得飽就終夜在外。

16但我要歌頌你的力量，早晨要高唱你的慈愛；因為你作過我的高臺，在我急難的日子作過我的避難所。17我的力量啊，我要歌頌你；因為神是我的高臺，是賜恩與我的神。

詩篇 第60篇

求主解救

大衛與兩河間的亞蘭並瑣巴的亞蘭爭戰的時候，約押轉回，在鹽谷攻擊以東，殺了一萬二千人。那時，大衛作這金詩，叫人學習，交與伶長。調用為證的百合花。

1神啊，你丟棄了我們，使我們破敗；你向我們發怒，求你使我們復興！2你使地震動，而且崩裂；求你將裂口醫好，因為地搖動。3你叫你的民遇見艱難；你叫我們喝那使人東倒西歪的酒。

4你把旌旗賜給敬畏你的人，可以為真理揚起來。（細拉）5求你應允我們，用右手拯救我們，好叫你所親愛的人得救。

6神已經指著他的聖潔說：我要歡樂；我要分開示劍，丈量疏割谷。7基列是我的，瑪拿西也是我的。以法蓮是護衛我頭的；猶大是我的杖。8摩押是我的沐浴盆；我要向以東拋鞋。非利士啊，你還能因我歡呼嗎？

9誰能領我進堅固城？誰能引我到以東地？10神啊，你不是丟棄了我們嗎？神啊，你不和我們的軍兵同去嗎？11求你幫助我們攻擊敵人，因為人的幫助是枉然的。12我們倚靠神才得施展大能，因為踐踏我們敵人的就是他。

3月3日 (一)

詩篇 第61篇

求主保佑

大衛的詩，交與伶長。用絲弦的樂器。

1神啊，求你聽我的呼求，側耳聽我的禱告！2我心裏發昏的時候，我要從地極求告你。求你領我到那比我更高的磐石！

3因為你作過我的避難所，作過我的堅固臺，脫離仇敵。4我要永遠住在你的帳幕裏！我要投靠在你翅膀下的隱密處！（細拉）5神啊，你原是聽了我所許的願；你將產業賜給敬畏你名的人。

6你要加添王的壽數；他的年歲必存到世世。7他必永遠坐在神面前；願你預備慈愛和誠實保佑他！

8這樣，我要歌頌你的名，直到永遠，好天天還我所許的願。

在神保佑中安穩自在

大衛的詩，照耶杜頓的作法，交與伶長。

¹我的心默默無聲，專等候神；我的救恩是從他而來。²惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不很動搖。

³你們大家攻擊一人，把他毀壞，如同毀壞歪斜的牆、將倒的壁，要到幾時呢？⁴他們彼此商議，專要從他的尊位上把他推下；他們喜愛謊話，口雖祝福，心卻咒詛。（細拉）

⁵我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。⁶惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不動搖。⁷我的拯救、我的榮耀都在乎神；我力量的磐石、我的避難所都在乎神。

⁸你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意；神是我們的避難所。（細拉）

⁹下流人真是虛空；上流人也是虛假；放在天平裏就必浮起；他們一共比空氣還輕。¹⁰不要仗勢欺人，也不要因搶奪而驕傲；若財寶加增，不要放在心上。

¹¹神說了一次、兩次，我都聽見：就是能力都屬乎神。¹²主啊，慈愛也是屬乎你，因為你照著各人所行的報應他。

3月4日 (二)

詩篇 第63篇

渴慕神

大衛在猶大曠野的時候，作了這詩。

¹神啊，你是我的神，我要切切地尋求你，在乾旱疲乏無水之地，我渴想你；我的心切慕你。²我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。³因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。⁴我還活的時候要這樣稱頌你；我要奉你的名舉手。

⁵⁻⁶我在床上記念你，在夜更的時候思想你；我的心就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。⁷因為你曾幫助我，我就在你翅膀的蔭下歡呼。⁸我心緊緊地跟隨你；你的右手扶持我。

⁹但那些尋索要滅我命的人必往地底下去；¹⁰他們必被刀劍所殺，被野狗所吃。¹¹但是王必因神歡喜。凡指著他發誓的必要誇口，因為說謊之人的口必被塞住。

詩篇 第64篇

求主保護

大衛的詩，交與伶長。

¹神啊，我哀歎的時候，求你聽我的聲音！求你保護我的性命，不受仇敵的驚恐！²求你把我隱藏，使我脫離作惡之人的暗謀和作孽之人的擾亂。³他們磨舌如刀，發出苦毒的言語，好像比準了的箭，⁴要在暗地射完全人；他們忽然射他，並不懼怕。⁵他們彼此勉勵設下惡計；他們商量暗設網羅，說：誰

能看見？⁶他們圖謀奸惡，說：我們是極力圖謀的。他們各人的意念心思是深的。

⁷但神要射他們；他們忽然被箭射傷。⁸他們必然絆跌，被自己的舌頭所害；凡看見他們的必都搖頭。⁹眾人都要害怕，要傳揚神的工作，並且明白他的作為。

¹⁰義人必因耶和華歡喜，並要投靠他；凡心裏正直的人都要誇口。

3月5日 (三)

詩篇 第65篇

頌讚主恩

大衛的詩歌，交與伶長。

¹神啊，錫安的人都等候讚美你；所許的願也要向你償還。²聽禱告的主啊，凡有血氣的都要來就你。³罪孽勝了我；至於我們的過犯，你都要赦免。⁴你所揀選、使他親近你、住在你院中的，這人便為有福！我們必因你居所、你聖殿的美福知足了。

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。

詩篇 第66篇

頌讚感恩的詩

一篇詩歌，交與伶長。

¹全地都當向神歡呼！²歌頌他名的榮耀！用讚美的言語將他的榮耀發明！³當對神說：你的作為何等可畏！因你的大能，仇敵要投降你。⁴全地要敬拜你，歌頌你，要歌頌你的名。（細拉）

⁵你們來看神所行的，他向世人所做之事是可畏的。⁶他將海變成乾地，眾民步行過河；我們在那裏因他歡喜。⁷他用權能治理萬民，直到永遠。他的眼睛鑒察列邦；悖逆的人不可自高。（細拉）

⁸萬民哪，你們當稱頌我們的神，使人得聽讚美他的聲音。⁹他使我們的性命存活，也不叫我們的腳搖動。¹⁰神啊，你曾試驗我們，熬煉我們，如熬煉銀子一樣。¹¹你使我們進入網羅，把重擔放在我們的身上。¹²你使人坐車軋我們的頭；我們經過水火，你卻使我們到豐富之地。

¹³我要用燔祭進你的殿，向你還我的願，¹⁴就是在急難時我嘴唇所發的、口中所許的。¹⁵我要把肥牛作燔祭，將公羊的香祭獻給你，又把公牛和山羊獻上。（細拉）

¹⁶凡敬畏神的人，你們都來聽！我要述說他為我所行的事。¹⁷我曾用口求告他；我的舌頭也稱他為高。¹⁸我若心裏注

重罪孽，主必不聽。¹⁹但神實在聽見了；他側耳聽了我禱告的聲音。

²⁰神是應當稱頌的！他並沒有推卻我的禱告，也沒有叫他的慈愛離開我。

詩篇 第67篇

感恩的詩

一篇詩歌，交與伶長。用絲弦的樂器。

¹願神憐憫我們，賜福與我們，用臉光照我們，（細拉）²好叫世界得知你的道路，萬國得知你的救恩。³神啊，願列邦稱讚你！願萬民都稱讚你！

⁴願萬國都快樂歡呼；因為你必按公正審判萬民，引導世上的萬國。（細拉）⁵神啊，願列邦稱讚你！願萬民都稱讚你！

⁶地已經出了土產；神——就是我們的神要賜福與我們。⁷神要賜福與我們；地的四極都要敬畏他！

3月6日 (四)

詩篇 第68篇

勝利之歌

大衛的詩歌，交與伶長。

¹願神興起，使他的仇敵四散，叫那恨他的人從他面前逃跑。²他們被驅逐，如煙被風吹散；惡人見神之面而消滅，如蠟被火鎔化。³惟有義人必然歡喜，在神面前高興快樂。

4你們當向神唱詩，歌頌他的名；為那坐車行過曠野的修平大路。他的名是耶和華，要在他面前歡樂！

5神在他的聖所作孤兒的父，作寡婦的伸冤者。6神叫孤獨的有家，使被囚的出來享福；惟有悖逆的住在乾燥之地。

7神啊，你曾在你百姓前頭出來，在曠野行走。（細拉）8那時，地見神的面而震動，天也落雨；西奈山見以色列神的面也震動。9神啊，你降下大雨；你產業以色列疲乏的時候，你使他堅固。10你的會眾住在其中；神啊，你的恩惠是為困苦人預備的。

11主發命令，傳好信息的婦女成了大群。12統兵的君王逃跑了，逃跑了；在家等候的婦女分受所奪的。13你們安臥在羊圈的時候，好像鴿子的翅膀鍍白銀，翎毛鍍黃金一般。14全能者在境內趕散列王的時候，勢如飄雪在撒們。

15巴珊山是神的山；巴珊山是多峰多嶺的山。16你們多峰多嶺的山哪，為何斜看神所願居住的山？耶和華必住這山，直到永遠！

17神的車輦累萬盈千；主在其中，好像在西奈聖山一樣。18你已經升上高天，擄掠仇敵；你在人間，就是在悖逆的人間，受了供獻，叫耶和華神可以與他們同住。

19天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的！（細拉）20神是為我們施行諸般救恩的神；人能脫離死亡是在乎主耶和華。

21但神要打破他仇敵的頭，就是那常犯罪之人的髮頂。22主說：我要使眾民從巴珊而歸，使他們從深海而回，23使你打碎仇敵，你的腳踹在血中，使你狗的舌頭從其中得分。

24神啊，你是我的神，我的王；人已經看見你行走，進入聖所。25歌唱的行在前，作樂的隨在後，都在擊鼓的童女中間。26從以色列源頭而來的，當在各會中稱頌主神！27在那裏，有統管他們的小便雅憫，有猶大的首領和他們的群眾，有西布倫的首領，有拿弗他利的首領。

28以色列的能力是神所賜的；神啊，求你堅固你為我們所成全的事！29因你耶路撒冷的殿，列王必帶貢物獻給你。30求你叱喝蘆葦中的野獸和群公牛，並列邦中的牛犢。把銀塊踹在腳下；神已經趕散好爭戰的列邦。31埃及的公侯要出來朝見神；古實人要急忙舉手 禱告。32世上的列國啊，你們要向神歌唱；願你們歌頌主！33歌頌那自古駕行在諸天以上的主！他發出聲音，是極大的聲音。34你們要將能力歸給神。他的威榮在以色列之上；他的能力是在穹蒼。35神啊，你從聖所顯為可畏；以色列的神是那將力量權能賜給他百姓的。神是應當稱頌的！

3月7日 (五)

詩篇 第69篇

求助的禱告

大衛的詩，交與伶長。調用百合花。

1神啊，求你救我！因為眾水要淹沒我。2我陷在深淤泥中，沒有立腳之地；我到了深水中，大水漫過我身。3我因呼求困乏，喉嚨發乾；我因等候神，眼睛失明。

4無故恨我的，比我頭髮還多；無理與我為仇、要把我剪除的，甚為強盛。我沒有搶奪的，要叫我償還。5神啊，我的愚昧，你原知道；我的罪愆不能隱瞞。6萬軍的主—耶和華啊，

求你叫那等候你的，不要因我蒙羞！以色列的神啊，求你叫那尋求你的，不要因我受辱！⁷因我為你的緣故受了辱罵，滿面羞愧。⁸我的弟兄看我為外路人；我的同胞看我為外邦人。

⁹因我為你的殿心裏焦急，如同火燒，並且辱罵你人的辱罵都落在我身上。¹⁰我哭泣，以禁食刻苦我心；這倒算為我的羞辱。¹¹我拿麻布當衣裳，就成了他們的笑談。¹²坐在城門口的談論我；酒徒也以我為歌曲。

¹³但我在悅納的時候向你—耶和華祈禱。神啊，求你按你豐盛的慈愛，憑你拯救的誠實應允我！¹⁴求你搭救我出離淤泥，不叫我陷在其中；求你使我脫離那些恨我的人，使我出離深水。¹⁵求你不容大水漫過我，不容深淵吞滅我，不容坑坎在我以上合口。

¹⁶耶和華啊，求你應允我！因為你的慈愛本為美好；求你按你豐盛的慈悲回轉眷顧我！¹⁷不要掩面不顧你的僕人；我是在急難之中，求你速速地應允我！¹⁸求你親近我，救贖我！求你因我的仇敵把我贖回！

¹⁹你知道我受的辱罵、欺凌、羞辱；我的敵人都在你面前。²⁰辱罵傷破了我的心，我又滿了憂愁。我指望有人體恤，卻沒有一個；我指望有人安慰，卻找不著一個。²¹他們拿苦膽給我當食物；我渴了，他們拿醋給我喝。

²²願他們的筵席在他們面前變為網羅，在他們平安的時候變為機檻。²³願他們的眼睛昏矇，不得看見；願你使他們的腰常常戰抖。²⁴求你將你的惱恨倒在他們身上，叫你的烈怒追上他們。²⁵願他們的住處變為荒場；願他們的帳棚無人居住。²⁶因為，你所擊打的，他們就逼迫；你所擊傷的，他們戲說他的愁苦。²⁷願你在他們的罪上加罪，不容他們在你面前稱義。²⁸願

他們從生命冊上被塗抹，不得記錄在義人之中。²⁹但我是困苦憂傷的；神啊，願你的救恩將我安置在高處。

³⁰我要以詩歌讚美神的名，以感謝稱他為大！³¹這便叫耶和華喜悅，勝似獻牛，或是獻有角有蹄的公牛。³²謙卑的人看見了就喜樂；尋求神的人，願你們的心甦醒。³³因為耶和華聽了窮乏人，不藐視被囚的人。

³⁴願天和地、洋海和其中一切的動物都讚美他！³⁵因為神要拯救錫安，建造猶大的城邑；他的民要在那裏居住，得以為業。³⁶他僕人的後裔要承受為業；愛他名的人也要住在其中。

3月8日 (六)

詩篇 第70篇

求助的祈禱 (詩40:13-17)

大衛的紀念詩，交與伶長。

¹神啊，求你快快搭救我！耶和華啊，求你速速幫助我！²願那些尋索我命的，抱愧蒙羞；願那些喜悅我遭害的，退後受辱。³願那些對我說阿哈、阿哈的，因羞愧退後。

⁴願一切尋求你的，因你高興歡喜；願那些喜愛你救恩的，常說：當尊神為大！⁵但我是困苦窮乏的；神啊，求你速速到我這裏來！你是幫助我的，搭救我的。耶和華啊，求你不要耽延！

詩篇 第71篇

老年人的祈禱

¹耶和華啊，我投靠你；求你叫我永不羞愧！²求你憑你的公義搭救我，救拔我；側耳聽我，拯救我！³求你作我常住的磐石；你已經命定要救我，因為你是我的巖石，我的山寨。

⁴我的神啊，求你救我脫離惡人的手，脫離不義和殘暴之人的手。⁵主—耶和華啊，你是我所盼望的；從我年幼，你是我所倚靠的。⁶我從出母胎被你扶持；使我出母腹的是你。我常常讚美你！

⁷許多人以我為怪，但你是我堅固的避難所。⁸你的讚美，你的榮耀終日必滿了我的口。⁹我年老的時候，求你不要丟棄我！我力氣衰弱的時候，求你不要離棄我！¹⁰我的仇敵議論我；那些窺探要害我命的彼此商議，¹¹說：神已經離棄他；我們追趕他，捉拿他吧！因為沒有人搭救。

¹²神啊，求你不要遠離我！我的神啊，求你速速幫助我！¹³願那與我性命為敵的，羞愧被滅；願那謀害我的，受辱蒙羞。¹⁴我卻要常常盼望，並要越發讚美你。¹⁵我的口終日要述說你的公義和你的救恩，因我不計其數。¹⁶我要來說主—耶和華大能的事；我單要提說你的公義。

¹⁷神啊，自我年幼時，你就教訓我；直到如今，我傳揚你奇妙的作為。¹⁸神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。

¹⁹神啊，你的公義甚高；行過大事的神啊，誰能像你！²⁰你是叫我們多經歷重大急難的，必使我們復活，從地的深處救上來。²¹求你使我越發昌大，又轉來安慰我。

22我的神啊，我要鼓瑟稱讚你，稱讚你的誠實！以色列的聖者啊，我要彈琴歌頌你！23我歌頌你的時候，我的嘴唇和你所贖我的靈魂都必歡呼；24並且我的舌頭必終日講論你的公義，因為那些謀害我的人已經蒙羞受辱了。

3月9日(日)

詩篇 第72篇

為王祈禱

所羅門的詩。

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。4他必為民中的困苦人伸冤，拯救窮乏之輩，壓碎那欺壓人的。

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。

8他要執掌權柄，從這海直到那海，從大河直到地極。9住在曠野的，必在他面前下拜；他的仇敵必要舔土。10他施和海島的王要進貢；示巴和西巴的王要獻禮物。11諸王都要叩拜他；萬國都要事奉他。

12因為，窮乏人呼求的時候，他要搭救；沒有人幫助的困苦人，他也要搭救。13他要憐恤貧寒和窮乏的人，拯救窮苦人的性命。14他要救贖他們脫離欺壓和強暴；他們的血在他眼中看為寶貴。

15他們要存活。示巴的金子要奉給他；人要常常為他禱告，終日稱頌他。16在地的山頂上，五穀必然茂盛；所結的穀實要響動，如黎巴嫩的樹林；城裏的人要發旺，如地上的草。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！

20耶西的兒子—大衛的祈禱完畢。

3月10日 (一)

詩篇 第73篇

詩篇卷三

神的公正

亞薩的詩。

1神實在恩待以色列那些清心的人！2至於我，我的腳幾乎失閃；我的腳險些滑跌。3我見惡人和狂傲人享平安就心懷不平。

4他們死的時候沒有疼痛；他們的力氣卻也壯實。5他們不像別人受苦，也不像別人遭災。6所以，驕傲如鏈子戴在他們的項上；強暴像衣裳遮住他們的身體。7他們的眼睛因體胖而凸出；他們所得的，過於心裏所想的。8他們譏笑人，憑惡意說欺壓人的話；他們說話自高。9他們的口褻瀆上天；他們的舌毀謗全地。

10所以神的民歸到這裏，喝盡了滿杯的苦水。11他們說：神怎能曉得？至高者豈有知識呢？12看哪，這就是惡人；他們既是常享安逸，財寶便加增。13我實在徒然潔淨了我的心，徒然洗手表明無辜。14因為，我終日遭災難；每早晨受懲治。

15我若說，我要這樣講，這就是以奸詐待你的眾子。16我思索怎能明白這事，眼看實係為難，17等我進了神的聖所，思想他們的結局。18你實在把他們安在滑地，使他們掉在沉淪之中。19他們轉眼之間成了何等的荒涼！他們被驚恐滅盡了。20人睡醒了，怎樣看夢；主啊，你醒了也必照樣輕看他們的影像。

21因而，我心裏發酸，肺腑被刺。22我這樣愚昧無知，在你面前如畜類一般。23然而，我常與你同在；你攬著我的右手。24你要以你的訓言引導我，以後必接我到榮耀裏。25除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。26我的肉體和我的心腸衰殘；但神是我心裏的力量，又是我的福分，直到永遠。

27遠離你的，必要死亡；凡離棄你行邪淫的，你都滅絕了。28但我親近神是與我有益；我以主耶和華為我的避難所，好叫我述說你一切的作為。

3月11日(二)

詩篇 第74篇

求主解救國家

亞薩的訓誨詩。

¹神啊，你為何永遠丟棄我們呢？你為何向你草場的羊發怒，如煙冒出呢？²求你記念你古時所得來的會眾，就是你所贖、作你產業支派的，並記念你向來所居住的錫安山。³求你舉步去看那日久荒涼之地，仇敵在聖所中所行的一切惡事。

⁴你的敵人在你會中吼叫；他們豎了自己的旗為記號。⁵他們好像人揚起斧子，砍伐林中的樹。⁶聖所中一切雕刻的，他們現在用斧子錘子打壞了。⁷他們用火焚燒你的聖所，褻瀆你名的居所，拆毀到地。⁸他們心裏說：我們要盡行毀滅；他們就在遍地把神的會所都燒毀了。

⁹我們不見我們的標幟，不再有先知；我們內中也沒有人知道這災禍要到幾時呢！¹⁰神啊，敵人辱罵要到幾時呢？仇敵褻瀆你的名要到永遠嗎？¹¹你為甚麼縮回你的右手？求你從懷中伸出來，毀滅他們。¹²神自古以來為我的王，在地上施行拯救。¹³你曾用能力將海分開，將水中大魚的頭打破。¹⁴你曾砸碎鱷魚的頭，把牠給曠野的禽獸為食物。¹⁵你曾分裂磐石，水便成了溪河；你使長流的江河乾了。¹⁶白晝屬你，黑夜也屬你；亮光 and 日頭是你所預備的。¹⁷地的一切疆界是你所立的；夏天和冬天是你所定的。

¹⁸耶和華啊，仇敵辱罵，愚頑民褻瀆了你的名，求你記念這事。¹⁹不要將你斑鳩的性命交給野獸；不要永遠忘記你困苦人的性命。

²⁰求你顧念所立的約，因為地上黑暗之處都滿了強暴的居所。²¹不要叫受欺壓的人蒙羞回去；要叫困苦窮乏的人讚美你的名。

²²神啊，求你起來為自己伸訴！要記念愚頑人怎樣終日辱罵你。²³不要忘記你敵人的聲音；那起來敵你之人的喧嘩時常上升。

詩篇 第75篇

神是審判者

亞薩的詩歌，交與伶長。調用休要毀壞。

¹神啊，我們稱謝你，我們稱謝你！因為你的名相近，人都述說你奇妙的作為。

²我到了所定的日期，必按正直施行審判。³地和其上的居民都消化了；我曾立了地的柱子。（細拉）

⁴我對狂傲人說：不要行事狂傲！對凶惡人說：不要舉角！⁵不要把你們的角高舉；不要挺著頸項說話。⁶因為高舉非從東，非從西，也非從南而來。⁷惟有神斷定；他使這人降卑，使那人升高。⁸耶和華手裏有杯，其中的酒起沫，杯內滿了攪雜的酒；他倒出來，地上的惡人必都喝這酒的渣滓，而且喝盡。

⁹但我要宣揚，直到永遠！我要歌頌雅各的神！¹⁰惡人一切的角，我要砍斷；惟有義人的角必被高舉。

3月12日(三)

詩篇 第76篇

神是勝利者

亞薩的詩歌，交與伶長。用絲弦的樂器。

¹在猶大，神為人所認識；在以色列，他的名為大。²在撒冷有他的帳幕；在錫安有他的居所。³他在那裏折斷弓上的火箭，並盾牌、刀劍，和爭戰的兵器。（細拉）

⁴你從有野食之山而來，有光華和榮美。⁵心中勇敢的人都被搶奪；他們睡了長覺，沒有一個英雄能措手。⁶雅各的神啊，你的斥責一發，坐車的、騎馬的都沉睡了。

⁷惟獨你是可畏的！你怒氣一發，誰能在你面前站得住呢？⁸⁻⁹你從天上使人聽判斷。神起來施行審判，要救地上一切謙卑的人；那時地就懼怕而靜默。（細拉）

¹⁰人的忿怒要成全你的榮美；人的餘怒，你要禁止。¹¹你們許願，當向耶和華—你們的神還願；在他四面的人都當拿貢物獻給那可畏的主。¹²他要挫折王子的驕氣；他向地上的君王顯威可畏。

詩篇 第77篇

遇難時得安慰

亞薩的詩，照耶杜頓的作法，交與伶長。

¹我要向神發聲呼求；我向神發聲，他必留心聽我。²我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告；我的心不肯受安慰。

³我想念神，就煩躁不安；我沉吟悲傷，心便發昏。（細拉）⁴你叫我不能閉眼；我煩亂不安，甚至不能說話。⁵我追想古時之日，上古之年。⁶我想起我夜間的歌曲，捫心自問；我心裏也仔細省察。⁷難道主要永遠丟棄我，不再施恩嗎？⁸難道他的慈愛永遠窮盡，他的應許世世廢棄嗎？⁹難道神忘記開恩，因發怒就止住他的慈悲嗎？（細拉）¹⁰我便說：這是我的懦弱，但我要追念至高者顯出右手之年代。

¹¹我要提說耶和華所行的；我要記念你古時的奇事。¹²我也要思想你的經營，默念你的作為。¹³神啊，你的作為是潔淨的；有何神大如神呢？¹⁴你是行奇事的神；你曾在列邦中彰顯你的能力。¹⁵你曾用你的膀臂贖了你的民，就是雅各和約瑟的子孫。（細拉）

¹⁶神啊，諸水見你，一見就都驚惶；深淵也都戰抖。¹⁷雲中倒出水來；天空發出響聲；你的箭也飛行四方。¹⁸你的雷聲在旋風中；電光照亮世界；大地戰抖震動。¹⁹你的道在海中；你的路在大水中；你的腳蹤無人知道。²⁰你曾藉摩西和亞倫的手引導你的百姓，好像羊群一般。

3月13日 (四)

詩篇 第78篇1至31節

神與他的子民

亞薩的訓誨詩。

¹我的民哪，你們要留心聽我的訓誨，側耳聽我口中的話。²我要開口說比喻；我要說出古時的謎語，³是我們所聽見、所知道的，也是我們的祖宗告訴我們的。⁴我們不將這些

事向他們的子孫隱瞞，要將耶和華的美德和他的能力，並他奇妙的作為，述說給後代聽。

⁵因為，他在雅各中立法度，在以色列中設律法；是他吩咐我們祖宗要傳給子孫的，⁶使將要生的後代子孫可以曉得；他們也要起來告訴他們的子孫，⁷好叫他們仰望神，不忘記神的作為，惟要守他的命令。⁸不要像他們的祖宗，是頑梗悖逆、居心不正之輩，向著神，心不誠實。

⁹以法蓮的子孫帶著兵器，拿著弓，臨陣之日轉身退後。¹⁰他們不遵守神的約，不肯照他的律法行；¹¹又忘記他所行的和他顯給他們奇妙的作為。¹²他在埃及地，在瑣安田，在他們祖宗的眼前施行奇事。¹³他將海分裂，使他們過去，又叫水立起如壘。¹⁴他白日用雲彩，終夜用火光引導他們。¹⁵他在曠野分裂磐石，多多地給他們水喝，如從深淵而出。¹⁶他使水從磐石湧出，叫水如江河下流。

¹⁷他們卻仍舊得罪他，在乾燥之地悖逆至高者。¹⁸他們心中試探神，隨自己所欲的求食物，¹⁹並且妄論神說：神在曠野豈能擺設筵席嗎？²⁰他曾擊打磐石，使水湧出，成了江河；他還能賜糧食嗎？還能為他的百姓預備肉嗎？

²¹所以，耶和華聽見就發怒；有烈火向雅各燒起；有怒氣向以色列上騰；²²因為他們不信服神，不倚賴他的救恩。²³他卻吩咐天空，又敞開天上的門，²⁴降嗎哪，像雨給他們吃，將天上的糧食賜給他們。²⁵各人吃大能者的食物；他賜下糧食，使他們飽足。²⁶他領東風起在天空，又用能力引了南風來。²⁷他降肉，像雨在他們當中，多如塵土，又降飛鳥，多如海沙，²⁸落在他們的營中，在他們住處的四面。²⁹他們吃了，而且飽足；這樣就隨了他們所欲的。³⁰他們貪而無厭，食物

還在他們口中的時候，³¹神的怒氣就向他們上騰，殺了他們內中的肥壯人，打倒以色列的少年人。

3月14日(五)

詩篇 第78篇32至72節

³²雖是這樣，他們仍舊犯罪，不信他奇妙的作為。³³因此，他叫他們的日子全歸虛空，叫他們的年歲盡屬驚恐。³⁴他殺他們的時候，他們才求問他，回心轉意，切切地尋求神。³⁵他們也追念神是他們的磐石，至高的神是他們的救贖主。³⁶他們卻用口諂媚他，用舌向他說謊。³⁷因他們的心向他不正，在他的約上也不忠心。³⁸但他有憐憫，赦免他們的罪孽，不滅絕他們，而且屢次消他的怒氣，不發盡他的忿怒。³⁹他想到他們不過是血氣，是一陣去而不返的風。⁴⁰他們在曠野悖逆他，在荒地叫他擔憂，何其多呢！⁴¹他們再三試探神，惹動以色列的聖者。⁴²他們不追念他的能力和贖他們脫離敵人的日子；⁴³他怎樣在埃及地顯神蹟，在瑣安田顯奇事，⁴⁴把他們的江河並河汊的水都變為血，使他們不能喝。⁴⁵他叫蒼蠅成群落在他們當中，嘍盡他們，又叫青蛙滅了他們，⁴⁶把他們的土產交給螞蚱，把他們辛苦得來的交給蝗蟲。⁴⁷他降冰雹打壞他們的葡萄樹，下嚴霜打壞他們的桑樹，⁴⁸又把他們的牲畜交給冰雹，把他們的群畜交給閃電。⁴⁹他使猛烈的怒氣和忿怒、惱恨、苦難成了一群降災的使者，臨到他們。⁵⁰他為自己的怒氣修平了路，將他們交給瘟疫，使他們死亡，⁵¹在埃及擊殺一切長子，在含的帳棚中擊殺他們強壯時頭生的。⁵²他卻領出自己的民如羊，在曠野引他們如羊群。⁵³他領他們穩穩妥妥地，使他們不

致害怕；海卻淹沒他們的仇敵。⁵⁴他帶他們到自己聖地的邊界，到他右手所得的這山地。⁵⁵他在他們面前趕出外邦人，用繩子將外邦的地量給他們為業，叫以色列支派的人住在他們的帳棚裏。

⁵⁶他們仍舊試探、悖逆至高的神，不守他的法度⁵⁷反倒退後，行詭詐，像他們的祖宗一樣；他們改變，如同翻背的弓。⁵⁸因他們的邱壇惹了他的怒氣；因他們雕刻的偶像觸動他的憤恨。⁵⁹神聽見就發怒，極其憎惡以色列人。⁶⁰甚至他離棄示羅的帳幕，就是他在人間所搭的帳棚；⁶¹又將他的約櫃交與人擄去，將他的榮耀交在敵人手中；⁶²並將他的百姓交與刀劍，向他的產業發怒。⁶³少年人被火燒滅；處女也無喜歌。⁶⁴祭司倒在刀下，寡婦卻不哀哭。

⁶⁵那時，主像世人睡醒，像勇士飲酒呼喊。⁶⁶他就打退了他的敵人，叫他們永蒙羞辱；⁶⁷並且他棄掉約瑟的帳棚，不揀選以法蓮支派，⁶⁸卻揀選猶大支派—他所喜愛的錫安山；⁶⁹蓋造他的聖所，好像高峰，又像他建立永存之地；⁷⁰又揀選他的僕人大衛，從羊圈中將他召來，⁷¹叫他不再跟從那些帶奶的母羊，為要牧養自己的百姓雅各和自己的產業以色列。⁷²於是，他按心中的純正牧養他們，用手中的巧妙引導他們。

3月15日(六)

詩篇 第79篇

求主解救國家

亞薩的詩。

¹神啊，外邦人進入你的產業，污穢你的聖殿，使耶路撒冷變成荒堆，²把你僕人的屍首交與天空的飛鳥為食，把你聖民的肉交與地上的野獸，³在耶路撒冷周圍流他們的血如水，無人葬埋。⁴我們成為鄰國的羞辱，成為我們四圍人的嗤笑譏刺。

⁵耶和華啊，這到幾時呢？你要動怒到永遠嗎？你的憤恨要如火焚燒嗎？⁶願你將你的忿怒倒在那不認識你的外邦和那不求告你名的國度。⁷因為他們吞了雅各，把他的住處變為荒場。

⁸求你不要記念我們先祖的罪孽，向我們追討；願你的慈悲快迎著我們，因為我們落到極卑微的地步。⁹拯救我們的神啊，求你因你名的榮耀幫助我們！為你名的緣故搭救我們，赦免我們的罪。¹⁰為何容外邦人說「他們的神在哪裏」呢？願你使外邦人知道你在我們眼前伸你僕人流血的冤。

¹¹願被囚之人的歎息達到你面前；願你按你的大能力存留那些將要死的人。¹²主啊，願你將我們鄰邦所羞辱你的羞辱加七倍歸到他們身上。¹³這樣，你的民，你草場的羊，要稱謝你，直到永遠；要述說讚美你的話，直到萬代。

詩篇 第80篇

認求主復興國家

亞薩的詩，交與伶長。調用為證的百合花。

¹領約瑟如領羊群之以色列的牧者啊，求你留心聽！坐在二基路伯上的啊，求你發出光來！²在以法蓮、便雅憫、瑪拿西前面施展你的大能，來救我們。

³神啊，求你使我們回轉，使你的臉發光，我們便要得救！⁴耶和華一萬軍之神啊，你向你百姓的禱告發怒，要到幾時呢？⁵你以眼淚當食物給他們吃，又多量出眼淚給他們喝。⁶你使鄰邦因我們紛爭；我們的仇敵彼此戲笑。

⁷萬軍之神啊，求你使我們回轉，使你的臉發光，我們便要得救！

⁸你從埃及挪出一棵葡萄樹，趕出外邦人，把這樹栽上。⁹你在這樹根前預備了地方，它就深深扎根，爬滿了地。¹⁰它的影子遮滿了山，枝子好像佳美的香柏樹。¹¹它發出枝子，長到大海，發出蔓子，延到大河。¹²你為何拆毀這樹的籬笆，任憑一切過路的人摘取？¹³林中出來的野豬把它糟踏；野地的走獸拿它當食物。

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耶和華一萬軍之神啊，求你使我們回轉，使你的臉發光，我們便要得救！

3月16日(日)

詩篇 第81篇

聖潔的詩

亞薩的詩，交與伶長。用迦特樂器。

¹你們當向神——我們的力量大聲歡呼，向雅各的神發聲歡樂！²唱起詩歌，打手鼓，彈美琴與瑟。³當在月朔並月望——我們過節的日期吹角，⁴因這是為以色列定的律例，是雅各神的典章。⁵他去攻擊埃及地的時候，在約瑟中間立此為證。

我在那裏聽見我所不明白的言語：⁶神說：我使你的肩得脫重擔，你的手放下筐子。⁷你在急難中呼求，我就搭救你；我在雷的隱密處應允你，在米利巴水那裏試驗你。（細拉）⁸我的民哪，你當聽，我要勸戒你；以色列啊，甚願你肯聽從我。⁹在你當中，不可有別的神；外邦的神，你也不可下拜。¹⁰我是耶和華——你的神，曾把你從埃及地領上來；你要大大張口，我就給你充滿。

¹¹無奈，我的民不聽我的聲音；以色列全不理我。¹²我便任憑他們心裏剛硬，隨自己的計謀而行。¹³甚願我的民肯聽從我，以色列肯行我的道，¹⁴我便速速治服他們的仇敵，反手攻擊他們的敵人。¹⁵恨耶和華的人必來投降，但他的百姓必永久長存。¹⁶他也必拿上好的麥子給他們吃，又拿從磐石出的蜂蜜叫他們飽足。

詩篇 第82篇

神是最高的主宰

亞薩的詩。

¹神站在有權力者的會中，在諸神中行審判，²說：你們審判不秉公義，徇惡人的情面，要到幾時呢？（細拉）

³你們當為貧寒的人和孤兒伸冤；當為困苦和窮乏的人施行公義。⁴當保護貧寒和窮乏的人，救他們脫離惡人的手。

⁵你們仍不知道，也不明白，在黑暗中走來走去；地的根基都搖動了。

⁶我曾說：你們是神，都是至高者的兒子。⁷然而，你們要死，與世人一樣，要仆倒，像王子中的一位。⁸神啊，求你起來審判世界，因為你要得萬邦為業。

3月17日(一)

詩篇 第83篇

求主敗敵

亞薩的詩歌。

¹神啊，求你不要靜默！神啊，求你不要閉口，也不要不作聲！²因為你的仇敵喧嚷，恨你的抬起頭來。³他們同謀奸詐要害你的百姓，彼此商議要害你所隱藏的人。⁴他們說：來吧，我們將他們剪滅，使他們不再成國！使以色列的名不再被人記念！⁵他們同心商議，彼此結盟，要抵擋你，⁶就是住帳棚的以東人和以實瑪利人，摩押和夏甲人，⁷迦巴勒、亞捫，和亞瑪

力、非利士並泰爾的居民。⁸亞述也與他們連合；他們作羅得子孫的幫手。（細拉）⁹求你待他們，如待米甸，如在基順河待西西拉和耶賓一樣。¹⁰他們在隱·多珥滅亡，成了地上的糞土。¹¹求你叫他們的首領像俄立和西伊伯，叫他們的王子都像西巴和撒慕拿。¹²他們說：我們要得神的住處，作為自己的產業。

¹³我的神啊，求你叫他們像旋風的塵土，像風前的碎秸。¹⁴火怎樣焚燒樹林，火焰怎樣燒著山嶺，¹⁵求你也照樣用狂風追趕他們，用暴雨恐嚇他們。¹⁶願你使他們滿面羞恥，好叫他們尋求你一耶和華的名！¹⁷願他們永遠羞愧驚惶！願他們慚愧滅亡！¹⁸使他們知道：惟獨你一名為耶和華的一是全地以上的至高者！

詩篇 第84篇

渴慕耶和華的殿宇

可拉後裔的詩，交與伶長。用迦特樂器。

¹萬軍之耶和華啊，你的居所何等可愛！²我羨慕渴想耶和華的院宇；我的心腸，我的肉體向永生神呼籲。

³萬軍之耶和華—我的王，我的神啊，在你祭壇那裏，麻雀為自己找著房屋，燕子為自己找著菀雛之窩。⁴如此住在你殿中的便為有福！他們仍要讚美你。（細拉）

⁵靠你有力量、心中想往錫安大道的，這人便為有福！⁶他們經過「流淚谷」，叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福蓋滿了全谷。⁷他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。

⁸耶和華—萬軍之神啊，求你聽我的禱告！雅各的神啊，求你留心聽！（細拉）

⁹神啊，你是我們的盾牌；求你垂顧觀看你受膏者的面！¹⁰在你的院宇住一日，勝似在別處住千日；寧可在我神殿中看門，不願住在惡人的帳棚裏。¹¹因為耶和華一神是日頭，是盾牌，要賜下恩惠和榮耀。他未嘗留下一樣好處不給那些行動正直的人。¹²萬軍之耶和華啊，倚靠你的人便為有福！

3月18日(二)

詩篇 第85篇

為國求福

可拉後裔的詩，交與伶長。

¹耶和華啊，你已經向你的地施恩，救回被擄的雅各。²你赦免了你百姓的罪孽，遮蓋了他們一切的過犯。（細拉）³你收轉了所發的忿怒和你猛烈的怒氣。

⁴拯救我們的神啊，求你使我們回轉，叫你的惱恨向我們止息。⁵你要向我們發怒到永遠嗎？你要將你的怒氣延留到萬代嗎？⁶你不再將我們救活，使你的百姓靠你歡喜嗎？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。

詩篇 第86篇

求主恩助

大衛的祈禱。

¹耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦窮乏的。²求你保存我的性命，因我是虔誠人。我的神啊，求你拯救這倚靠你的僕人！³主啊，求你憐憫我，因我終日求告你。⁴主啊，求你使僕人心裏歡喜，因為我的心仰望你。⁵主啊，你本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告你的人。⁶耶和華啊，求你留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。⁷我在患難之日要求告你，因為你必應允我。

⁸主啊，諸神之中沒有可比你的；你的作為也無可比。⁹主啊，你所造的萬民都要來敬拜你；他們也要榮耀你的名。¹⁰因你為大，且行奇妙的事；惟獨你是神。¹¹耶和華啊，求你將你的道指教我；我要照你的真理行；求你使我專心敬畏你的名！¹²主—我的神啊，我要一心稱讚你；我要榮耀你的名，直到永遠。¹³因為，你向我發的慈愛是大的；你救了我的靈魂免入極深的陰間。

¹⁴神啊，驕傲的人起來攻擊我，又有一黨強橫的人尋索我的命；他們沒有將你放在眼中。¹⁵主啊，你是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。¹⁶求你向我轉臉，憐恤我，將你的力量賜給僕人，救你婢女的兒子。¹⁷求你向我顯出恩待我的憑據，叫恨我的人看見便羞愧，因為你一耶和華幫助我，安慰我。

3月19日 (三)

詩篇 第87篇

錫安頌

可拉後裔的詩歌。

¹耶和華所立的根基在聖山上。²他愛錫安的門，勝於愛雅各一切的住處。³神的城啊，有榮耀的事乃指著你說的。（細拉）

⁴我要提起拉哈伯和巴比倫人，是在認識我之中的；看哪，非利士和泰爾並古實人，個個生在那裏。⁵論到錫安，必說：這一個、那一個都生在其中，而且至高者必親自堅立這城。⁶當耶和華記錄萬民的時候，他要點出這一個生在那裏。（細拉）

⁷歌唱的，跳舞的，都要說：我的泉源都在你裏面。

詩篇 第88篇

求主眷顧

可拉後裔的詩歌，就是以斯拉人希幔的訓誨詩，交與伶長。調用麻哈拉利暗俄。

¹耶和華—拯救我的神啊，我晝夜在你面前呼籲。²願我的禱告達到你面前；求你側耳聽我的呼求！

³因為我心裏滿了患難；我的性命臨近陰間。⁴我算和下坑的人同列，如同無力的人一樣。⁵我被丟在死人中，好像被殺的人躺在墳墓裏。他們是你不再記念的，與你隔絕了。⁶你把我放在極深的坑裏，在黑暗地方，在深處。⁷你的忿怒重壓我身；你用一切的波浪困住我。（細拉）

⁸你把我所認識的隔在遠處，使我為他們所憎惡；我被拘困，不得出來。⁹我的眼睛因困苦而乾癟。耶和華啊，我天天求告你，向你舉手。¹⁰你豈要行奇事給死人看嗎？難道陰魂還能起來稱讚你嗎？（細拉）¹¹豈能在墳墓裏述說你的慈愛嗎？豈能在滅亡中述說你的信實嗎？¹²你的奇事豈能在幽暗裏被知道嗎？你的公義豈能在忘記之地被知道嗎？

¹³耶和華啊，我呼求你；我早晨的禱告要達到你面前。¹⁴耶和華啊，你為何丟棄我？為何掩面不顧我？¹⁵我自幼受苦，幾乎死亡；我受你的驚恐，甚至慌張。¹⁶你的烈怒漫過我身；你的驚嚇把我剪除。¹⁷這些終日如水環繞我，一齊都來圍困我。¹⁸你把我的良朋密友隔在遠處，使我所認識的人進入黑暗裏。

3月20日 (四)

詩篇 第89篇1至25節

困難中的聖詩

以斯拉人以探的訓誨詩。

¹我要歌唱耶和華的慈愛，直到永遠；我要用口將你的信實傳與萬代。²因我曾說：你的慈悲必建立到永遠；你的信實必堅立在天上。³我與我所揀選的人立了約，向我的僕人大衛起了誓：⁴我要建立你的後裔，直到永遠；要建立你的寶座，直到萬代。（細拉）

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。¹⁰你打碎了拉哈伯，似乎是已殺的人；你用有能的膀臂打散了你的仇敵。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。

神對大衛的應許

¹⁹當時，你在異象中曉諭你的聖民，說：我已把救助之力加在那有能者的身上；我高舉那從民中所揀選的。²⁰我尋得我的僕人大衛，用我的聖膏膏他。²¹我的手必使他堅立；我的膀臂也必堅固他。²²仇敵必不勒索他；凶惡之子也不苦害他。²³我要在他面前打碎他的敵人，擊殺那恨他的人。²⁴只是我的信實和我的慈愛要與他同在；因我的名，他的角必被高舉。²⁵我要使他的左手伸到海上，右手伸到河上。

3月21日(五)

詩篇 第89篇26至52節

26他要稱呼我說：你是我的父，是我的神，是拯救我的磐石。27我也要立他為長子，為世上最高的君王。28我要為他存留我的慈愛，直到永遠；我與他立的約必要堅定。29我也要使他的後裔存到永遠，使他的寶座如天之久。

30倘若他的子孫離棄我的律法，不照我的典章行，31背棄我的律例，不遵守我的誠命，32我就要用杖責罰他們的過犯，用鞭責罰他們的罪孽。33只是我必不將我的慈愛全然收回，也必不叫我的信實廢棄。34我必不背棄我的約，也不改變我口中所出的。35我一次指著自己的聖潔起誓：我決不向大衛說謊！36他的後裔要存到永遠；他的寶座在我面前如日之恆一般，37又如月亮永遠堅立，如天上確實的見證。（細拉）

君主慘敗的哀歌

38但你惱怒你的受膏者，就丟掉棄絕他。39你厭惡了與僕人所立的約，將他的冠冕踐踏於地。40你拆毀了他一切的籬笆，使他的保障變為荒場。41凡過路的人都搶奪他；他成為鄰邦的羞辱。42你高舉了他敵人的右手；你叫他一切的仇敵歡喜。43你叫他的刀劍捲刃，叫他在爭戰之中站立不住。44你使他的光輝止息，將他的寶座推倒於地。45你減少他青年的日子，又使他蒙羞。（細拉）

求救的禱告

46耶和華啊，這要到幾時呢？你要將自己隱藏到永遠嗎？你的忿怒如火焚燒要到幾時呢？47求你想念我的時候是何等的短少；你創造世人，要使他們歸何等的虛空呢？48誰能常活免死、救他的靈魂脫離陰間的權柄呢？（細拉）

49主啊，你從前憑你的信實向大衛立誓要施行的慈愛在哪裏呢？50主啊，求你記念僕人們所受的羞辱，記念我怎樣將一切強盛民的羞辱存在我懷裏。51耶和華啊，你的仇敵用這羞辱羞辱了你的僕人，羞辱了你受膏者的腳蹤。

52耶和華是應當稱頌的，直到永遠。阿們！阿們！

3月22日(六)

詩篇 第90篇

詩篇卷四

神與人

神人摩西的祈禱。

1主啊，你世代代作我們的居所。2諸山未曾生出，地與世界你未曾造成，從亙古到永遠，你是神。

3你使人歸於塵土，說：你們世人要歸回。4在你看來，千年如已過的昨日，又如夜間的一更。

5你叫他們如水沖去；他們如睡一覺。早晨，他們如生長的草，6早晨發芽生長，晚上割下枯乾。

7我們因你的怒氣而消滅，因你的忿怒而驚惶。8你將我們的罪孽擺在你面前，將我們的隱惡擺在你面光之中。

9我們經過的日子都在你震怒之下；我們度盡的年歲好像一聲歎息。10我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。

11誰曉得你怒氣的權勢？誰按著你該受的敬畏曉得你的忿怒呢？12求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。

13耶和華啊，我們要等到幾時呢？求你轉回，為你的僕人後悔。14求你使我們早早飽得你的慈愛，好叫我們一生一世歡呼喜樂。15求你照著你使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。16願你的作為向你僕人顯現；願你的榮耀向他們子孫顯明。17願主—我們神的榮美歸於我們身上。願你堅立我們手所做的工；我們手所做的工，願你堅立。

詩篇 第91篇

神是我們的保護者

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。

7雖有千人仆倒在你旁邊，萬人仆倒在你右邊，這災卻不得臨近你。8你惟親眼觀看，見惡人遭報。

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。13你要踹在獅子和虺蛇的身上，踐踏少壯獅子和大蛇。

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。

3月23日(日)

詩篇 第92篇

頌讚之詩

安息日的詩歌。

¹稱謝耶和華！歌頌你至高者的名！²⁻³用十弦的樂器和瑟，用琴彈幽雅的聲音，早晨傳揚你的慈愛；每夜傳揚你的信實。這本為美事。⁴因你一耶和華藉著你的作為叫我高興，我要因你手的工作歡呼。

⁵耶和華啊，你的工作何其大！你的心思極其深！⁶畜類人不曉得；愚頑人也不明白。⁷惡人茂盛如草，一切作孽之人發旺的時候，正是他們要滅亡，直到永遠。⁸惟你一耶和華是至高，直到永遠。

⁹耶和華啊，你的仇敵都要滅亡；一切作孽的也要離散。¹⁰你卻高舉了我的角，如野牛的角；我是被新油膏了的。

¹¹我眼睛看見仇敵遭報；我耳朵聽見那些起來攻擊我的惡人受罰。¹²義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。¹³他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裏。¹⁴他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青，¹⁵好顯明耶和華是正直的。他是我的磐石，在他毫無不義。

詩篇 第93篇

神是王

¹耶和華作王！他以威嚴為衣穿上；耶和華以能力為衣，以能力束腰，世界就堅定，不得動搖。²你的寶座從太初立定；你從亙古就有。

³耶和華啊，大水揚起，大水發聲，波浪澎湃。⁴耶和華在高處大有能力，勝過諸水的響聲，洋海的大浪。

⁵耶和華啊，你的法度最的確；你的殿永稱為聖，是合宜的。

3月24日(一)

詩篇 第94篇

神審判萬人

¹耶和華啊，你是伸冤的神；伸冤的神啊，求你發出光來！²審判世界的主啊，求你挺身而出，使驕傲人受應得的報應！³耶和華啊，惡人誇勝要到幾時呢？要到幾時呢？

⁴他們絮絮叨叨說傲慢的話；一切作孽的人都自己誇張。⁵耶和華啊，他們強壓你的百姓，苦害你的產業。⁶他們殺死寡婦和寄居的，又殺害孤兒。⁷他們說：耶和華必不看見；雅各的神必不思念。

⁸你們民間的畜類人當思想；你們愚頑人到幾時才有智慧呢？⁹造耳朵的，難道自己不聽見嗎？造眼睛的，難道自己不看見嗎？¹⁰管教列邦的，就是叫人得知識的，難道自己不懲治人嗎？¹¹耶和華知道人的意念是虛妄的。

12耶和華啊，你所管教、用律法所教訓的人是有福的！13你使他在遭難的日子得享平安；惟有惡人陷在所挖的坑中。14因為耶和華必不丟棄他的百姓，也不離棄他的產業。15審判要轉向公義；心裏正直的，必都隨從。

16誰肯為我起來攻擊作惡的？誰肯為我站起抵擋作孽的？17若不是耶和華幫助我，我就住在寂靜之中了。18我正說我失了腳，耶和華啊，那時你的慈愛扶助我。19我心裏多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。

20那藉著律例架弄殘害、在位上行奸惡的，豈能與你相交嗎？21他們大家聚集攻擊義人，將無辜的人定為死罪。22但耶和華向來作了我的高臺；我的神作了我投靠的磐石。23他叫他們的罪孽歸到他們身上。他們正在行惡之中，他要剪除他們；耶和華—我們的神要把他們剪除。

詩篇 第95篇

頌讚之詩

1來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！2我們要來感謝他，用詩歌向他歡呼！3因耶和華為大神，為大王，超乎萬神之上。4地的深處在他手中；山的高峰也屬他。5海洋屬他，是他造的；旱地也是他手造成的。

6來啊，我們要屈身敬拜，在造我們的耶和華面前跪下。7因為他是我們的神；我們是他草場的羊，是他手下的民。惟願你們今天聽他的話：

8你們不可硬著心，像當日在米利巴，就是在曠野的瑪撒。9那時，你們的祖宗試我探我，並且觀看我的作為。10四十年之久，我厭煩那世代，說：這是心裏迷糊的百

姓，竟不曉得我的作為！¹¹所以，我在怒中起誓，說：他們斷不可進入我的安息！

3月25日 (二)

詩篇 第96篇

神是最高的君王 (代上16:23-33)

¹你們要向耶和華唱新歌！全地都要向耶和華歌唱！²要向耶和華歌唱，稱頌他的名！天天傳揚他的救恩！³在列邦中述說他的榮耀！在萬民中述說他的奇事！⁴因耶和華為大，當受極大的讚美；他在萬神之上，當受敬畏。⁵外邦的神都屬虛無；惟獨耶和華創造諸天。⁶有尊榮和威嚴在他面前；有能力與華美在他聖所。

⁷民中的萬族啊，你們要將榮耀、能力歸給耶和華，都歸給耶和華！⁸要將耶和華的名所當得的榮耀歸給他，拿供物來進入他的院宇。⁹當以聖潔的妝飾敬拜耶和華；全地要在他面前戰抖！

¹⁰人在列邦中要說：耶和華作王！世界就堅定，不得動搖；他要按公正審判眾民。¹¹願天歡喜，願地快樂！願海和其中所充滿的澎湃！¹²願田和其中所有的都歡樂！那時，林中的樹木都要在耶和華面前歡呼。¹³因為他來了，他來要審判全地。他要按公義審判世界，按他的信實審判萬民。

詩篇 第97篇

神是最高的統治者

¹耶和華作王！願地快樂！願眾海島歡喜！²密雲和幽暗在他的四圍；公義和公平是他寶座的根基。³有烈火在他前頭行，燒滅他四圍的敵人。⁴他的閃電光照世界，大地看見便震動。⁵諸山見耶和華的面，就是全地之主的面，便消化如蠟。

⁶諸天表明他的公義；萬民看見他的榮耀。⁷願一切事奉雕刻的偶像、靠虛無之神自誇的，都蒙羞愧。萬神哪，你們都當拜他。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。

3月26日(三)

詩篇 第98篇

神掌管世界

一篇詩。

¹你們要向耶和華唱新歌！因為他行過奇妙的事；他的右手和聖臂施行救恩。²耶和華發明了他的救恩，在列邦人眼前顯出公義；³記念他向以色列家所發的慈愛，所憑的信實。地的四極都看見我們神的救恩。

4全地都要向耶和華歡樂；要發起大聲，歡呼歌頌！5要用琴歌頌耶和華，用琴和詩歌的聲音歌頌他！6用號和角聲，在大君王耶和華面前歡呼！

7願海和其中所充滿的澎湃；世界和住在其間的也要發聲。8願大水拍手；願諸山在耶和華面前一同歡呼；9因為他來要審判遍地。他要按公義審判世界，按公正審判萬民。

詩篇 第99篇

神是至高之王

1耶和華作王；萬民當戰抖！他坐在二基路伯上，地當動搖。2耶和華在錫安為大；他超乎萬民之上。3他們當稱讚他大而可畏的名；他本為聖！4王有能力，喜愛公平，堅立公正，在雅各中施行公平和公義。5你們當尊崇耶和華—我們的神，在他腳凳前下拜。他本為聖！

6在他的祭司中有摩西和亞倫；在求告他名的人中有撒母耳。他們求告耶和華，他就應允他們。7他在雲柱中對他們說話；他們遵守他的法度和他所賜給他們的律例。

8耶和華—我們的神啊，你應允他們；你是赦免他們的神，卻按他們所行的報應他們。9你們要尊崇耶和華—我們的神，在他的聖山下拜，因為耶和華—我們的神本為聖！

詩篇 第100篇

頌讚之詩

稱謝詩。

1普天下當向耶和華歡呼！2你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱！

3你們當曉得耶和華是神！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。

4當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！

5因為耶和華本為善。他的慈愛存到永遠；他的信實直到萬代。

3月27日 (四)

詩篇 第101篇

王的諾言

大衛的詩。

1我要歌唱慈愛和公平；耶和華啊，我要向你歌頌！2我要用智慧行完全的道。你幾時到我這裏來呢？我要存完全的心行在我家中。

3邪僻的事，我都不擺在我眼前；悖逆人所做的事，我甚恨惡，不容沾在我身上。4彎曲的心思，我必遠離；一切的惡人，我不認識。5在暗中讒謗他鄰居的，我必將他滅絕；眼目高傲、心裏驕縱的，我必不容他。

6我眼要看國中的誠實人，叫他們與我同住；行為完全的，他要伺候我。7行詭詐的，必不得住在我家裏；說謊話的，必不得立在我眼前。8我每日早晨要滅絕國中所有的惡人，好把一切作孽的從耶和華的城裏剪除。

詩篇 第102篇

遭難中的祈禱

困苦人發昏的時候，在耶和華面前吐露苦情的禱告。

¹耶和華啊，求你聽我的禱告，容我的呼求達到你面前！²我在急難的日子，求你向我側耳；不要向我掩面！我呼求的日子，求你快快應允我！

³因為，我的年日如煙雲消滅；我的骨頭如火把燒著。⁴我的心被傷，如草枯乾，甚至我忘記吃飯。⁵因我唉哼的聲音，我的肉緊貼骨頭。⁶我如同曠野的鵓鶯；我好像荒場的鴉鳥。⁷我警醒不睡；我像房頂上孤單的麻雀。⁸我的仇敵終日辱罵我；向我猖狂的人指著我賭咒。⁹我吃過爐灰，如同吃飯；我所喝的與眼淚攪雜。¹⁰這都因你的惱恨和忿怒；你把我拾起來，又把我摔下去。¹¹我的年日如日影偏斜；我也如草枯乾。

¹²惟你一耶和華必存到永遠；你可記念的名也存到萬代。¹³你必起來憐恤錫安，因現在是可憐她的時候，日期已經到了。¹⁴你的僕人原來喜悅她的石頭，可憐她的塵土。¹⁵列國要敬畏耶和華的名；世上諸王都敬畏你的榮耀。¹⁶因為耶和華建造了錫安，在他榮耀裏顯現。¹⁷他垂聽窮人的禱告，並不藐視他們的祈求。

¹⁸這必為後代的人記下，將來受造的民要讚美耶和華。¹⁹因為，他從至高的聖所垂看；耶和華從天向地觀察，²⁰要垂聽被囚之人的歎息，要釋放將要死的人，²¹使人在錫安傳揚耶和華的名，在耶路撒冷傳揚讚美他的話，²²就是在萬民和列國聚會事奉耶和華的時候。

²³他使我的力量中道衰弱，使我的年日短少。²⁴我說：我的神啊，不要使我中年去世。你的年數世世無窮！

25你起初立了地的根基；天也是你手所造的。26天地都要滅沒，你卻要長存；天地都要如外衣漸漸舊了。你要將天地如裏衣更換，天地就都改變了。27惟有你永不改變；你的年數沒有窮盡。28你僕人的子孫要長存；他們的後裔要堅立在你面前。

3月28日 (五)

詩篇 第103篇

耶和華的慈愛

大衛的詩。

1我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裏面的，也要稱頌他的聖名！2我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！3他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。4他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。5他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

6耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。7他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。8耶和華有憐憫，有恩典，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他沒有按我們的罪過待我們，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父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！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。他發旺如野地的花，16經風一吹，便歸無有；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；他的權柄統管萬有。²⁰聽從他命令、成全他旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！²¹你們作他的諸軍，作他的僕役，行他所喜悅的，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！

3月29日(六)

詩篇 第104篇

造化主頌

¹我的心哪，你要稱頌耶和華！耶和華—我的神啊，你為至大！你以尊榮威嚴為衣服，²披上亮光，如披外袍，鋪張穹蒼，如鋪幔子，³在水中立樓閣的棟樑，用雲彩為車輦，藉著風的翅膀而行，⁴以風為使者，以火焰為僕役，⁵將地立在根基上，使地永不動搖。⁶你用深水遮蓋地面，猶如衣裳；諸水高過山嶺。⁷你的斥責一發，水便奔逃；你的雷聲一發，水便奔流。⁸諸山升上，諸谷沉下，歸你為它所安定之地。⁹你定了界限，使水不能過去，不再轉回遮蓋地面。

¹⁰耶和華使泉源湧在山谷，流在山間，¹¹使野地的走獸有水喝，野驢得解其渴。¹²天上的飛鳥在水旁住宿，在樹枝上啼叫。¹³他從樓閣中澆灌山嶺；因他作為的功效，地就豐足。

¹⁴他使草生長，給六畜吃，使菜蔬發長，供給人用，使人從地裏能得食物，¹⁵又得酒能悅人心，得油能潤人面，得糧能養人心。¹⁶佳美的樹木，就是黎巴嫩的香柏樹，是耶和華所栽種

的，都滿了汁漿。¹⁷雀鳥在其上搭窩；至於鶴，松樹是牠的房屋。¹⁸高山為野山羊的住所；巖石為沙番的藏處。¹⁹你安置月亮為定節令；日頭自知沉落。²⁰你造黑暗為夜，林中的百獸就都爬出來。²¹少壯獅子吼叫，要抓食，向神尋求食物。²²日頭一出，獸便躲避，臥在洞裏。²³人出去做工，勞碌直到晚上。

²⁴耶和華啊，你所造的何其多！都是你用智慧造成的；遍地滿了你的豐富。²⁵那裏有海，又大又廣；其中有無數的動物，大小活物都有。²⁶那裏有船行走，有你所造的鱷魚游泳在其中。

²⁷這都仰望你按時給牠食物。²⁸你給牠們，牠們便拾起來；你張手，牠們飽得美食。²⁹你掩面，牠們便驚惶；你收回牠們的氣，牠們就死亡，歸於塵土。³⁰你發出你的靈，牠們便受造；你使地面更換為新。

³¹願耶和華的榮耀存到永遠！願耶和華喜悅自己所造的！³²他看地，地便震動；他摸山，山就冒煙。³³我要一生向耶和華唱詩！我還活的時候，要向我神歌頌！³⁴願他以我的默念為甘甜！我要因耶和華歡喜！³⁵願罪人從世上消滅！願惡人歸於無有！我的心哪，要稱頌耶和華！你們要讚美耶和華！

3月30日(日)

詩篇 第105篇1至22節

神和他的子民 (代上16:8-22)

1你們要稱謝耶和華，求告他的名，在萬民中傳揚他的作為！²要向他唱詩歌頌，談論他一切奇妙的作為！³要以他的聖名誇耀！尋求耶和華的人，心中應當歡喜！⁴要尋求耶和華與他的能力，時常尋求他的面。⁵⁻⁶他僕人亞伯拉罕的後裔，他所揀選雅各的子孫哪，你們要記念他奇妙的作為和他的奇事，並他口中的判語。

⁷他是耶和華—我們的神；全地都有他的判斷。⁸他記念他的約，直到永遠；他所吩咐的話，直到千代—⁹就是與亞伯拉罕所立的約，向以撒所起的誓。¹⁰他又將這約向雅各定為律例，向以色列定為永遠的約，¹¹說：我必將迦南地賜給你，作你產業的分。

¹²當時，他們人丁有限，數目稀少，並且在那地為寄居的。¹³他們從這邦遊到那邦，從這國行到那國。¹⁴他不容甚麼人欺負他們，為他們的緣故責備君王，¹⁵說：不可難為我受膏的人，也不可惡待我的先知。

¹⁶他命饑荒降在那地上，將所倚靠的糧食全行斷絕，¹⁷在他們以先打發一個人去—約瑟被賣為奴僕。¹⁸人用腳鐐傷他的腳；他被鐵鍊捆拘。¹⁹耶和華的話試煉他，直等到他所說的應驗了。²⁰王打發人把他解開，就是治理眾民的，把他釋放，²¹立他作王家之主，掌管他一切所有的，²²使他隨意捆綁他的臣宰，將智慧教導他的長老。

3月31日 (一)

詩篇 第105篇23至45節

²³以色列也到了埃及；雅各在含地寄居。²⁴耶和華使他的百姓生養眾多，使他們比敵人強盛，²⁵使敵人的心轉去恨他的百姓，並用詭計待他的僕人。

²⁶他打發他的僕人摩西和他所揀選的亞倫，²⁷在敵人中間顯他的神蹟，在含地顯他的奇事。²⁸他命黑暗，就有黑暗；沒有違背他話的。²⁹他叫埃及的水變為血，叫他們的魚死了。³⁰在他們的地上以及王宮的內室，青蛙多多滋生。³¹他說一聲，蒼蠅就成群而來，並有虱子進入他們四境。³²他給他們降下冰雹為雨，在他們的地上降下火焰。³³他也擊打他們的葡萄樹和無花果樹，毀壞他們境內的樹木。³⁴他說一聲，就有蝗蟲螞蚱上來，不計其數，³⁵吃盡了他們地上各樣的菜蔬和田地的出產。³⁶他又擊殺他們國內一切的長子，就是他們強壯時頭生的。

³⁷他領自己的百姓帶銀子金子出來；他支派中沒有一個軟弱的。³⁸他們出來的時候，埃及人便歡喜；原來埃及人懼怕他們。³⁹他鋪張雲彩當遮蓋，夜間使火光照。⁴⁰他們一求，他就使鸕鶿飛來，並用天上的糧食叫他們飽足。⁴¹他打開磐石，水就湧出；在乾旱之處，水流成河。⁴²這都因他記念他的聖言和他的僕人亞伯拉罕。

⁴³他帶領百姓歡樂而出，帶領選民歡呼前往。⁴⁴他將列國的地賜給他們，他們便承受眾民勞碌得來的，⁴⁵好使他們遵他的律例，守他的律法。你們要讚美耶和華！

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。