

我要讀聖經

2025年4月

詩篇

(106-150篇)

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》」這冊子幫助我們藉著詩詞抒發對神的思慕與讚美。
- 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

4月1日(二)

詩篇 第106篇1至23節

神對他子民的良善

1你們要讚美耶和華！要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！²誰能傳說耶和華的大能？誰能表明他一切的美德？³凡遵守公平、常行公義的，這人便為有福！

⁴耶和華啊，你用恩惠待你的百姓；求你也用這恩惠記念我，開你的救恩眷顧我，⁵使我見你選民的福，樂你國民的樂，與你的產業一同誇耀。

⁶我們與我們的祖宗一同犯罪；我們作了孽，行了惡。⁷我們的祖宗在埃及不明白你的奇事，不記念你豐盛的慈愛，反倒在紅海行了悖逆。⁸然而，他因自己的名拯救他們，為要彰顯他的大能，⁹並且斥責紅海，海便乾了；他帶領他們經過深處，如同經過曠野。¹⁰他拯救他們脫離恨他們人的手，從仇敵手中救贖他們。¹¹水淹沒他們的敵人，沒有一個存留。¹²那時，他們才信了他的話，歌唱讚美他。

¹³等不多時，他們就忘了他的作為，不仰望他的指教，¹⁴反倒在曠野大起慾心，在荒地試探神。¹⁵他將他們所求的賜給他們，卻使他們的心靈軟弱。

¹⁶他們又在營中嫉妒摩西和耶和華的聖者亞倫。¹⁷地裂開，吞下大坍，掩蓋亞比蘭一黨的人。¹⁸有火在他們的黨中發起；有火焰燒毀了惡人。

¹⁹他們在何烈山造了牛犢，叩拜鑄成的像。²⁰如此將他們榮耀的主換為吃草之牛的像，²¹忘了神——他們的救主；他曾在埃及行大事，²²在含地行奇事，在紅海行可畏的事。²³所以，他說要滅絕他們；若非有他所揀選的摩西站在當中，使他的忿怒轉消，恐怕他就滅絕他們。

4月2日(三)

詩篇 第106篇24至48節

24他們又藐視那美地，不信他的話，²⁵在自己帳棚內發怨言，不聽耶和華的聲音。²⁶所以，他對他們起誓：必叫他們倒在曠野，²⁷叫他們的後裔倒在列國之中，分散在各地。

²⁸他們又與巴力·毗珥連合，且吃了祭死神的物。²⁹他們這樣行，惹耶和華發怒，便有瘟疫流行在他們中間。³⁰那時，非尼哈站起，刑罰惡人，瘟疫這才止息。³¹那就算為他的義，世世代代，直到永遠。

³²他們在米利巴水又叫耶和華發怒，甚至摩西也受了虧損，³³是因他們惹動他的靈，摩西用嘴說了急躁的話。

³⁴他們不照耶和華所吩咐的滅絕外邦人，³⁵反與他們混雜相合，學習他們的行為，³⁶事奉他們的偶像，這就成了自己的網羅，³⁷把自己的兒女祭祀鬼魔，³⁸流無辜人的血，就是自己兒女的血，把他們祭祀迦南的偶像，那地就被血污穢了。³⁹這樣，他們被自己所做的污穢了，在行為上犯了邪淫。

⁴⁰所以，耶和華的怒氣向他的百姓發作，憎惡他的產業，⁴¹將他們交在外邦人的手裏；恨他們的人就轄制他們。⁴²他們的仇敵也欺壓他們，他們就伏在敵人手下。⁴³他屢次搭救他們，他們卻設謀背逆，因自己的罪孽降為卑下。⁴⁴然而，他聽見他們哀告的時候，就眷顧他們的急難，⁴⁵為他們記念他的約，照他豐盛的慈愛後悔。⁴⁶他也使他們在凡擄掠他們的人面前蒙憐恤。

⁴⁷耶和華—我們的神啊，求你拯救我們，從外邦中招聚我們，我們好稱讚你的聖名，以讚美你為誇勝。

⁴⁸耶和華—以色列的神是應當稱頌的，從亙古直到永遠。願眾民都說：阿們！你們要讚美耶和華！

4月3日 (四)
詩篇 第107篇

詩篇卷五

頌讚神的良善

¹你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！²願耶和華的贖民說這話，就是他從敵人手中所救贖的，³從各地，從東從西，從南從北，所招聚來的。

⁴他們在曠野荒地漂流，尋不見可住的城邑，⁵又飢又渴，心裏發昏。⁶於是，他們在苦難中哀求耶和華；他從他們的禍患中搭救他們，⁷又領他們行走直路，使他們往可居住的城邑。⁸但願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事都稱讚他；⁹因他使心裏渴慕的人得以知足，使心裏飢餓的人得飽美物。

¹⁰那些坐在黑暗中、死蔭裏的人被困苦和鐵鍊捆鎖，¹¹是因他們違背神的話語，藐視至高者的旨意。¹²所以，他用勞苦治服他們的心；他們仆倒，無人扶助。¹³於是，他們在苦難中哀求耶和華；他從他們的禍患中拯救他們。¹⁴他從黑暗中和死蔭裏領他們出來，折斷他們的綁索。¹⁵但願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事都稱讚他；¹⁶因為他打破了銅門，砍斷了鐵門。

¹⁷愚妄人因自己的過犯和自己的罪孽便受苦楚。¹⁸他們心裏厭惡各樣的食物，就臨近死門。¹⁹於是，他們在苦難中哀求耶和華；他從他們的禍患中拯救他們。²⁰他發命醫治他們，救他們脫離死亡。²¹但願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事都稱讚他。²²願他們以感謝為祭獻給他，歡呼述說他的作為！

23在海上坐船，在大水中經理事務的，24他們看見耶和華的作為，並他在深水中的奇事。25因他一吩咐，狂風就起來，海中的波浪也揚起。26他們上到天空，下到海底；他們的心因患難便消化。27他們搖搖晃晃，東倒西歪，好像醉酒的人；他們的智慧無法可施。28於是，他們在苦難中哀求耶和華，他從他們的禍患中領出他們來。29他使狂風止息，波浪就平靜。30風息浪靜，他們便歡喜；他就引他們到所願去的海口。31但願人因耶和華的慈愛和他向人所行的奇事都稱讚他。32願他們在民的會中尊崇他，在長老的位上讚美他！

33他使江河變為曠野，叫水泉變為乾渴之地，34使肥地變為鹼地；這都因其間居民的罪惡。35他使曠野變為水潭，叫旱地變為水泉。36他使飢餓的人住在那裏，好建造可住的城邑，37又種田地，栽葡萄園，得享所出的土產。38他又賜福給他們，叫他們生養眾多，也不叫他們的牲畜減少。

39他們又因暴虐、患難、愁苦，就減少且卑下。40他使君王蒙羞被辱，使他們在荒廢無路之地漂流。41他卻將窮乏人安置在高處，脫離苦難，使他的家屬多如羊群。42正直人看見就歡喜；罪孽之輩必塞口無言。43凡有智慧的，必在這些事上留心，也必思想耶和華的慈愛。

4月4日 (五)

詩篇 第108篇

抗敵求助 (詩57:7—11；60:5—12)

大衛的詩歌。

¹神啊，我心堅定；我口要唱詩歌頌！²琴瑟啊，你們當醒起！我自己要極早醒起！³耶和華啊，我要在萬民中稱謝你，在列邦中歌頌你！⁴因為，你的慈愛大過諸天；你的誠實達到穹蒼。

⁵神啊，願你崇高過於諸天！願你的榮耀高過全地！⁶求你應允我們，用右手拯救我們，好叫你所親愛的人得救。

⁷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。⁸基列是我的；瑪拿西是我的；以法蓮是護衛我頭的；猶大是我的杖；⁹摩押是我的沐浴盆；我要向以東拋鞋；我必因勝非利士呼喊。

¹⁰誰能領我進堅固城？誰能引我到以東地？¹¹神啊，你不是丟棄了我們嗎？神啊，你不和我們的軍兵同去嗎？¹²求你幫助我們攻擊敵人，因為人的幫助是枉然的。¹³我們倚靠神才得施展大能，因為踐踏我們敵人的就是他。

詩篇 第109篇

遭難者的苦訴

大衛的詩，交與伶長。

¹我所讚美的神啊，求你不要閉口不言。²因為惡人的嘴和詭詐人的口已經張開攻擊我；他們用撒謊的舌頭對我說話。³他

們圍繞我，說怨恨的話，又無故地攻打我。⁴他們與我為敵以報我愛，但我專心祈禱。⁵他們向我以惡報善，以恨報愛。

⁶願你派一個惡人轄制他，派一個對頭站在他右邊！⁷他受審判的時候，願他出來擔當罪名！願他的祈禱反成為罪！⁸願他的年日短少！願別人得他的職分！⁹願他的兒女為孤兒，他的妻子為寡婦！¹⁰願他的兒女漂流討飯，從他們荒涼之處出來求食！¹¹願強暴的債主牢籠他一切所有的！願外人搶他勞碌得來的！¹²願無人向他延綿施恩！願無人可憐他的孤兒！¹³願他的後人斷絕，名字被塗抹，不傳於下代！¹⁴願他祖宗的罪孽被耶和華記念！願他母親的罪過不被塗抹！¹⁵願這些罪常在耶和華面前，使他的名號斷絕於世！¹⁶因為他不想施恩，卻逼迫困苦窮乏的和傷心的人，要把他們治死。¹⁷他愛咒罵，咒罵就臨到他；他不喜愛福樂，福樂就與他遠離！¹⁸他拿咒罵當衣服穿上；這咒罵就如水進他裏面，像油入他的骨頭。¹⁹願這咒罵當他遮身的衣服，當他常束的腰帶！

²⁰這就是我對頭和用惡言議論我的人從耶和華那裏所受的報應。²¹主—耶和華啊，求你為你的名恩待我；因你的慈愛美好，求你搭救我！²²因為我困苦窮乏，內心受傷。²³我如日影漸漸偏斜而去；我如蝗蟲被抖出來。²⁴我因禁食，膝骨軟弱；我身上的肉也漸漸瘦了。²⁵我受他們的羞辱，他們看見我便搖頭。

²⁶耶和華—我的神啊，求你幫助我，照你的慈愛拯救我，²⁷使他們知道這是你的手，是你—耶和華所行的事。²⁸任憑他們咒罵，惟願你賜福；他們幾時起來就必蒙羞，你的僕人卻要歡喜。²⁹願我的對頭披戴羞辱！願他們以自己的羞愧為外袍遮身！³⁰我要用口極力稱謝耶和華；我要在

眾人中間讚美他；³¹因為他必站在窮乏人的右邊，要救他脫離審判他靈魂的人。

4月5日 (六) 詩篇 第110篇

耶和華及其所選之王

大衛的詩。

¹耶和華對我主說：你坐在我的右邊，等我使你仇敵作你的腳凳。

²耶和華必使你從錫安伸出能力的杖來；你要在你仇敵中掌權。³當你掌權的日子，你的民要以聖潔的妝飾為衣，甘心犧牲自己；你的民多如清晨的甘露。

⁴耶和華起了誓，決不後悔，說：你是照著麥基洗德的等次永遠為祭司。

⁵在你右邊的主，當他發怒的日子，必打傷列王。⁶他要在列邦中刑罰惡人，屍首就遍滿各處；他要在許多國中打破仇敵的頭。⁷他要喝路旁的河水，因此必抬起頭來。

詩篇 第111篇

讚美耶和華

¹你們要讚美耶和華！

我要在正直人的大會中，並公會中，一心稱謝耶和華。²耶和華的作為本為大；凡喜愛的都必考察。³他所行的是尊榮和威嚴；他的公義存到永遠。⁴他行了奇事，使人記念；耶和華

有恩惠，有憐憫。⁵他賜糧食給敬畏他的人；他必永遠記念他的約。⁶他向百姓顯出大能的作為，把外邦的地賜給他們為業。⁷他手所行的是誠實公平；他的訓詞都是確實的，⁸是永永遠遠堅定的，是按誠實正直設立的。⁹他向百姓施行救贖，命定他的約，直到永遠；他的名聖而可畏。¹⁰敬畏耶和華是智慧的開端；凡遵行他命令的是聰明人。耶和華是永遠當讚美的！

詩篇 第112篇

義人之福

¹你們要讚美耶和華！

敬畏耶和華，甚喜愛他命令的，這人便為有福！²他的後裔在世必強盛；正直人的後代必要蒙福。³他家中有貨物，有錢財；他的公義存到永遠。⁴正直人在黑暗中，有光向他發現；他有恩惠，有憐憫，有公義。⁵施恩與人、借貸與人的，這人事情順利；他被審判的時候要訴明自己的冤。⁶他永不動搖；義人被記念，直到永遠。⁷他必不怕凶惡的信息；他心堅定，倚靠耶和華。⁸他心確定，總不懼怕，直到他看見敵人遭報。⁹他施捨錢財，賙濟貧窮；他的仁義存到永遠。他的角必被高舉，大有榮耀。¹⁰惡人看見便惱恨，必咬牙而消化；惡人的心願要歸滅絕。

詩篇 第113篇

讚美耶和華的良善

¹你們要讚美耶和華！

耶和華的僕人哪，你們要讚美，讚美耶和華的名！²耶和華的名是應當稱頌的，從今時直到永遠！³從日出之地到日落之

處，耶和華的名是應當讚美的！⁴耶和華超乎萬民之上；他的榮耀高過諸天。⁵誰像耶和華——我們的神呢？他坐在至高之處，⁶自己謙卑，觀看天上地下的事。⁷他從灰塵裏抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，⁸使他們與王子同坐，就是與本國的王同坐。⁹他使不能生育的婦人安居家中，為多子的樂母。

你們要讚美耶和華！

4月6日(日)

詩篇 第114篇

逾越節之歌

¹以色列出了埃及，雅各家離開說異言之民；²那時，猶大為主的神所，以色列為他所治理的國度。

³滄海看見就奔逃；約旦河也倒流。⁴大山踴躍，如公羊；小山跳舞，如羊羔。

⁵滄海啊，你為何奔逃？約旦哪，你為何倒流？⁶大山哪，你為何踴躍，如公羊？小山哪，你為何跳舞，如羊羔？

⁷大地啊，你因見主的面，就是雅各神的面，便要震動。⁸他叫磐石變為水池，叫堅石變為泉源。

詩篇 第115篇

獨一真神

¹耶和華啊，榮耀不要歸與我們，不要歸與我們；要因你的慈愛和誠實歸在你的名下！

²為何容外邦人說：他們的神在哪裏呢？³然而，我們的神在天上，都隨自己的意旨行事。⁴他們的偶像是金的，銀的，是人手所造的，⁵有口卻不能言，有眼卻不能看，⁶有耳卻不能聽，有鼻卻不能聞，⁷有手卻不能摸，有腳卻不能走，有喉嚨也不能出聲。⁸造他的要和他一樣；凡靠他的也要如此。

⁹以色列啊，你要倚靠耶和華！他是你的幫助和你的盾牌。¹⁰亞倫家啊，你們要倚靠耶和華！他是你們的幫助和你們的盾牌。¹¹你們敬畏耶和華的，要倚靠耶和華！他是你們的幫助和你們的盾牌。

¹²耶和華向來眷念我們；他還要賜福給我們：要賜福給以色列的家，賜福給亞倫的家。¹³凡敬畏耶和華的，無論大小，主必賜福給他。

¹⁴願耶和華叫你們和你們的子孫日見加增。¹⁵你們蒙了造天地之耶和華的福！

¹⁶天，是耶和華的天；地，他卻給了世人。¹⁷死人不能讚美耶和華；下到寂靜中的也都不能。¹⁸但我們要稱頌耶和華，從今時直到永遠。

你們要讚美耶和華！

4月7日(一)

詩篇 第116篇

為出死入生而讚美神

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。

⁸主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。⁹我要在耶和華面前行活人之路。¹⁰我因信，所以如此說話；我受了極大的困苦。¹¹我曾急促地說：人都是說謊的！

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！

詩篇 第117篇

讚美耶和華

¹萬國啊，你們都當讚美耶和華！萬民哪，你們都當頌讚他！²因為他向我們大施慈愛；耶和華的誠實存到永遠。

你們要讚美耶和華！

4月8日 (二)

詩篇 第118篇

因勝利而稱謝耶和華

¹你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

²願以色列說：他的慈愛永遠長存！³願亞倫的家說：他的慈愛永遠長存！⁴願敬畏耶和華的說：他的慈愛永遠長存！

⁵我在急難中求告耶和華，他就應允我，把我安置在寬闊之地。⁶有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？⁷在那幫助我的人中，有耶和華幫助我，所以我要看見那恨我的人遭報。⁸投靠耶和華，強似倚賴人；⁹投靠耶和華，強似倚賴王子。

¹⁰萬民圍繞我，我靠耶和華的名必剿滅他們。¹¹他們環繞我，圍困我，我靠耶和華的名必剿滅他們。¹²他們如同蜂子圍繞我，好像燒荊棘的火，必被熄滅；我靠耶和華的名，必剿滅他們。¹³你推我，要叫我跌倒，但耶和華幫助了我。¹⁴耶和華是我的力量，是我的詩歌；他也成了我的拯救。

¹⁵在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音；耶和華的右手施展大能。¹⁶耶和華的右手高舉；耶和華的右手施展大能。¹⁷我必

不致死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。¹⁸耶和華雖嚴嚴地懲治我，卻未曾將我交於死亡。

¹⁹給我敞開義門；我要進去稱謝耶和華！

²⁰這是耶和華的門；義人要進去！

²¹我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救！

²²匠人所棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。²³這是耶和華所做的，在我們眼中看為希奇。²⁴這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！²⁵耶和華啊，求你拯救！耶和華啊，求你使我們亨通！

²⁶奉耶和華名來的是應當稱頌的！我們從耶和華的殿中為你們祝福！²⁷耶和華是神；他光照了我們。理當用繩索把祭牲拴住，牽到壇角那裏。

²⁸你是我的神，我要稱謝你！你是我的神，我要尊崇你！

²⁹你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

4月9日(三)

詩篇 第119篇1至40節

耶和華的律法

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！

順從耶和華的律法

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。

因耶和華律法而蒙福

¹⁷求你用厚恩待你的僕人，使我存活，我就遵守你的話。¹⁸求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。¹⁹我是在地上作寄居的；求你不要向我隱瞞你的命令！²⁰我時常切慕你的典章，甚至心碎。²¹受咒詛、偏離你命令的驕傲人，你已經責備他們。²²求你除掉我所受的羞辱和藐視，因我遵守你的法度。²³雖有首領坐著妄論我，你僕人卻思想你的律例。²⁴你的法度是我所喜樂的，是我的謀士。

決定遵行耶和華的律法

²⁵我的性命幾乎歸於塵土；求你照你的話將我救活！²⁶我述說我所行的，你應允了我；求你將你的律例教訓我！²⁷求你使我明白你的訓詞，我就思想你的奇事。²⁸我的心因愁苦而消化；求你照你的話使我堅立！²⁹求你使我離開奸詐的道，開恩將你的律法賜給我！³⁰我揀選了忠信的道，將你的典章擺在我面前。³¹我持守你的法度；耶和華啊，求你不要叫我羞愧！³²你開廣我心的時候，我就往你命令的道上直奔。

求主賜悟性

³³耶和華啊，求你將你的律例指教我，我必遵守到底！³⁴求你賜我悟性，我便遵守你的律法，且要一心遵守。³⁵求你叫我遵行你的命令，因為這是我所喜樂的。³⁶求你使我的心趨向你的法度，不趨向非義之財。³⁷求你叫我轉眼不看虛假，又叫我在你的道中生活。³⁸你向敬畏你的人所應許的話，求你向僕人堅定！³⁹求你使我所怕的羞辱遠離我，因你的典章本為美。⁴⁰我羨慕你的訓詞；求你使我在你的公義上生活！

4月10日 (一)
詩篇 第119篇41-72節

倚靠耶和華的律法

⁴¹耶和華啊，願你照你的話，使你的慈愛，就是你的救恩，臨到我身上，⁴²我就有話回答那羞辱我的，因我倚靠你的話。⁴³求你叫真理的話總不離開我口，因我仰望你的典章。⁴⁴我要常守你的律法，直到永永遠遠。⁴⁵我要自由而行，因我素來考究你的訓詞。⁴⁶我也要在君王面前論說你的法度，並不至於羞愧。⁴⁷我要在你的命令中自樂；這命令素來是我所愛的。⁴⁸我又要遵行你的命令，這命令素來是我所愛的；我也要思想你的律例。

因耶和華的律法而安穩

⁴⁹求你記念向你僕人所應許的話，叫我有盼望。⁵⁰這話將我救活了；我在患難中，因此得安慰。⁵¹驕傲的人甚侮慢我，我卻未曾偏離你的律法。⁵²耶和華啊，我記念你從古以來的典

章，就得了安慰。⁵³我見惡人離棄你的律法，就怒氣發作，猶如火燒。⁵⁴我在世寄居，素來以你的律例為詩歌。⁵⁵耶和華啊，我夜間記念你的名，遵守你的律法。⁵⁶我所以如此，是因我守你的訓詞。

深愛耶和華的律法

⁵⁷耶和華是我的福分；我曾說，我要遵守你的言語。⁵⁸我一心求過你的恩；願你照你的話憐憫我！⁵⁹我思想我所行的道，就轉步歸向你的法度。⁶⁰我急忙遵守你的命令，並不遲延。⁶¹惡人的繩索纏繞我，我卻沒有忘記你的律法。⁶²我因你公義的典章，半夜必起來稱謝你。⁶³凡敬畏你、守你訓詞的人，我都與他作伴。⁶⁴耶和華啊，你的慈愛遍滿大地；求你將你的律例教訓我！

耶和華律法的寶貴

⁶⁵耶和華啊，你向來是照你的話善待僕人。⁶⁶求你將精明和知識賜給我，因我信了你的命令。⁶⁷我未受苦以先走迷了路，現在卻遵守你的話。⁶⁸你本為善，所行的也善；求你將你的律例教訓我！⁶⁹驕傲人編造謊言攻擊我，我卻要一心守你的訓詞。⁷⁰他們心蒙脂油，我卻喜愛你的律法。⁷¹我受苦是與我有益，為要使我學習你的律例。⁷²你口中的訓言與我有益，勝於千萬的金銀。

4月11日(五)

詩篇 第119篇73-96節

耶和華律法的公正

⁷³你的手製造我，建立我；求你賜我悟性，可以學習你的命令！⁷⁴敬畏你的人見我就要歡喜，因我仰望你的話。⁷⁵耶和華啊，我知道你的判語是公義的；你使我受苦是以誠實待我。⁷⁶求你照著應許僕人的話，以慈愛安慰我。⁷⁷願你的慈悲臨到我，使我存活，因你的律法是我所喜愛的。⁷⁸願驕傲人蒙羞，因為他們無理地傾覆我；但我要思想你的訓詞。⁷⁹願敬畏你的人歸向我，他們就知道你的法度。⁸⁰願我的心在你的律例上完全，使我不致蒙羞。

求主解救

⁸¹我心渴想你的救恩，仰望你的應許。⁸²我因盼望你的應許眼睛失明，說：你何時安慰我？⁸³我好像煙薰的皮袋，卻不忘記你的律例。⁸⁴你僕人的年日有多少呢？你幾時向逼迫我的人施行審判呢？⁸⁵不從你律法的驕傲人為我掘了坑。

⁸⁶你的命令盡都誠實；他們無理地逼迫我，求你幫助我！⁸⁷他們幾乎把我從世上滅絕，但我沒有離棄你的訓詞。⁸⁸求你照你的慈愛將我救活，我就遵守你口中的法度。

信賴耶和華的律法

⁸⁹耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。⁹⁰你的誠實存到萬代；你堅定了地，地就長存。⁹¹天地照你的安排存到今日；萬物都是你的僕役。⁹²我若不是喜愛你的律法，早就在苦難中滅絕了！⁹³我永不忘記你的訓詞，因你用這訓詞將我救活了。⁹⁴我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。⁹⁵惡人

等待我，要滅絕我，我卻要揣摩你的法度。⁹⁶我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。

4月12日(六)

詩篇 第119篇97-120節

喜愛耶和華的律法

⁹⁷我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。⁹⁸你的命令常存在我心裏，使我比仇敵有智慧。⁹⁹我比我的師傅更通達，因我思想你的法度。¹⁰⁰我比年老的更明白，因我守了你的訓詞。¹⁰¹我禁止我腳走一切的邪路，為要遵守你的話。¹⁰²我沒有偏離你的典章，因為你教訓了我。¹⁰³你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！¹⁰⁴我藉著你的訓詞得以明白，所以我恨一切的假道。

耶和華律法的亮光

¹⁰⁵你的話是我腳前的燈，是我路上的光。¹⁰⁶你公義的典章，我曾起誓遵守，我必按誓而行。¹⁰⁷我甚是受苦；耶和華啊，求你照你的話將我救活！¹⁰⁸耶和華啊，求你悅納我口中的讚美為供物，又將你的典章教訓我！¹⁰⁹我的性命常在危險之中，我卻不忘記你的律法。¹¹⁰惡人為我設下網羅，我卻沒有偏離你的訓詞。¹¹¹我以你的法度為永遠的產業，因這是我心中所喜愛的。¹¹²我的心專向你的律例，永遠遵行，一直到底。

因耶和華律法得安全

¹¹³心懷二意的人為我所恨；但你的律法為我所愛。¹¹⁴你是我藏身之處，又是我的盾牌；我甚仰望你的話語。¹¹⁵作惡的人

哪，你們離開我吧！我好遵守我神的命令。¹¹⁶求你照你的話扶持我，使我存活，也不叫我因失望而害羞。¹¹⁷求你扶持我，我便得救，時常看重你的律例。¹¹⁸凡偏離你律例的人，你都輕棄他們，因為他們的詭詐必歸虛空。¹¹⁹凡地上的惡人，你除掉他，好像除掉渣滓；因此我愛你的法度。¹²⁰我因懼怕你，肉就發抖；我也怕你的判語。

4月13日(日)

詩篇 第119篇121至152節

遵從耶和華的律法

¹²¹我行過公平和公義，求你不要撇下我給欺壓我的人！¹²²求你為僕人作保，使我得好處，不容驕傲人欺壓我！¹²³我因盼望你的救恩和你公義的話眼睛失明。¹²⁴求你照你的慈愛待僕人，將你的律例教訓我。¹²⁵我是你的僕人，求你賜我悟性，使我得知你的法度。¹²⁶這是耶和華降罰的時候，因人廢了你的律法。¹²⁷所以，我愛你的命令勝於金子，更勝於精金。¹²⁸你一切的訓詞，在萬事上我都以為正直；我卻恨惡一切假道。

渴慕遵行耶和華的律法

¹²⁹你的法度奇妙，所以我一心謹守。¹³⁰你的言語一解開就發出亮光，使愚人通達。¹³¹我張口而氣喘，因我切慕你的命令。¹³²求你轉向我，憐憫我，好像你素常待那些愛你名的人。¹³³求你用你的話使我腳步穩當，不許甚麼罪孽轄制我。¹³⁴求你救我脫離人的欺壓，我要遵守你的訓詞。¹³⁵求你用臉光照僕人，又將你的律例教訓我。¹³⁶我的眼淚下流成河，因為他們不守你的律法。

耶和華律法的公正

137耶和華啊，你是公義的；你的判語也是正直的！138你所命定的法度是憑公義和至誠。139我心焦急，如同火燒，因我敵人忘記你的言語。140你的話極其精煉，所以你的僕人喜愛。141我微小，被人藐視，卻不忘記你的訓詞。142你的公義永遠長存；你的律法盡都真實。143我遭遇患難愁苦，你的命令卻是我所喜愛的。144你的法度永遠是公義的；求你賜我悟性，我就活了。

求主解救

145耶和華啊，我一心呼籲你；求你應允我，我必謹守你的律例！146我向你呼籲，求你救我！我要遵守你的法度。147我趁天未亮呼求；我仰望了你的言語。148我趁夜更未換將眼睜開，為要思想你的話語。149求你照你的慈愛聽我的聲音；耶和華啊，求你照你的典章將我救活！150追求奸惡的人臨近了；他們遠離你的律法。151耶和華啊，你與我相近；你一切的命令盡都真實！152我因學你的法度，久已知道是你永遠立定的。

4月14日(一)
詩篇 第119篇153至176節

請求恩助

153求你看顧我的苦難，搭救我，因我不忘記你的律法。154求你為我辨屈，救贖我，照你的話將我救活。155救恩遠離惡人，因為他們不尋求你的律例。156耶和華啊，你的慈悲本為大；求你照你的典章將我救活。157逼迫我的，

抵擋我的，很多，我卻沒有偏離你的法度。¹⁵⁸我看見奸惡的人就甚憎惡，因為他們不遵守你的話。¹⁵⁹你看我怎樣愛你的訓詞！耶和華啊，求你照你的慈愛將我救活！¹⁶⁰你話的總綱是真實；你一切公義的典章是永遠長存。

熱愛耶和華的律法

¹⁶¹首領無故地逼迫我，但我的心畏懼你的言語。¹⁶²我喜愛你的話，好像人得了許多擄物。¹⁶³謊話是我所恨惡所憎嫌的；惟你的律法是我所愛的。¹⁶⁴我因你公義的典章一天七次讚美你。¹⁶⁵愛你律法的人有大平安，甚麼都不能使他們絆腳。¹⁶⁶耶和華啊，我仰望了你的救恩，遵行了你的命令。¹⁶⁷我心裏守了你的法度；這法度我甚喜愛。¹⁶⁸我遵守了你的訓詞和法度，因我一切所行的都在你面前。

求主幫助

¹⁶⁹耶和華啊，願我的呼籲達到你面前，照你的話賜我悟性。¹⁷⁰願我的懇求達到你面前，照你的話搭救我。¹⁷¹願我的嘴發出讚美的話，因為你將律例教訓我。¹⁷²願我的舌頭歌唱你的話，因你一切的命令盡都公義。¹⁷³願你用手幫助我，因我揀選了你的訓詞。¹⁷⁴耶和華啊，我切慕你的救恩！你的律法也是我所喜愛的。¹⁷⁵願我的性命存活，得以讚美你！願你的典章幫助我！¹⁷⁶我如亡羊走迷了路，求你尋找僕人，因我不忘記你的命令。

4月15日 (二)

詩篇 第120篇

求主恩助

上行（或譯登階，下同）之詩。

¹我在急難中求告耶和華，他就應允我。²耶和華啊，求你救我脫離說謊的嘴唇和詭詐的舌頭！

³詭詐的舌頭啊，要給你甚麼呢？要拿甚麼加給你呢？⁴就是勇士的利箭和羅騰木的炭火。

⁵我寄居在米設，住在基達帳棚之中，有禍了！⁶我與那恨惡和睦的人許久同住。⁷我願和睦，但我發言，他們就要爭戰。

詩篇 第121篇

耶和華是我們的保護者

上行之詩。

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。

4月16日 (三)

詩篇 第122篇

耶路撒冷頌

大衛上行之詩。

¹人對我說：我們往耶和華的殿去，我就歡喜。²耶路撒冷啊，我們的腳站在你的門內。

³耶路撒冷被建造，如同連絡整齊的一座城。⁴眾支派，就是耶和華的支派，上那裏去，按以色列的常例稱讚耶和華的名。⁵因為在那裏設立審判的寶座，就是大衛家的寶座。

⁶你們要為耶路撒冷求平安！耶路撒冷啊，愛你的人必然興旺！⁷願你城中平安！願你宮內興旺！⁸因我弟兄和同伴的緣故，我要說：願平安在你中間！⁹因耶和華—我們神殿的緣故，我要為你求福！

詩篇 第123篇

求主憐憫

上行之詩。

¹坐在天上的主啊，我向你舉目。²看哪，僕人的眼睛怎樣望主人的手，使女的眼睛怎樣望主母的手，我們的眼睛也照樣望耶和華—我們的神，直到他憐憫我們。

³耶和華啊，求你憐憫我們，憐憫我們！因為我們被藐視，已到極處。⁴我們被那些安逸人的譏諷和驕傲人的藐視，已到極處。

4月17日 (一)

詩篇 第124篇

神是他子民的保護者

大衛上行之詩。

¹以色列人要說：若不是耶和華幫助我們，²若不是耶和華幫助我們，當人起來攻擊我們、³向我們發怒的時候，就把我們活活地吞了。⁴那時，波濤必漫過我們，河水必淹沒我們，⁵狂傲的水必淹沒我們。⁶耶和華是應當稱頌的！他沒有把我們當野食交給他們吞吃。⁷我們好像雀鳥，從捕鳥人的網羅裏逃脫；網羅破裂，我們逃脫了。⁸我們得幫助，是在乎倚靠造天地之耶和華的名。

詩篇 第125篇

耶和華子民的安全

上行之詩。

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！

4月18日(五)

詩篇 第126篇

被擄歸回者的歡樂

上行之詩。

¹當耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，我們好像做夢的人。²我們滿口喜笑、滿舌歡呼的時候，外邦中就有人說：耶和華為他們行了大事！³耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。

⁴耶和華啊，求你使我們被擄的人歸回，好像南地的河水復流。⁵流淚撒種的，必歡呼收割！⁶那帶種流淚出去的，必要歡樂樂地帶禾捆回來！

詩篇 第127篇

稱頌神的良善

所羅門上行之詩。

¹若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。²你們清晨早起，夜晚上安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。

³兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是他所給的賞賜。⁴少年時所生的兒女好像勇士手中的箭。⁵箭袋充滿的人便為有福；他們在城門口和仇敵說話的時候，必不至於羞愧。

4月19日 (六)

詩篇 第128篇

順從耶和華的賞報

上行之詩。

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！

詩篇 第129篇

求耶和華退敵

上行之詩。

¹以色列當說：從我幼年以來，敵人屢次苦害我，²從我幼年以來，敵人屢次苦害我，卻沒有勝了我。³如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁溝甚長。⁴耶和華是公義的；他砍斷了惡人的繩索。⁵願恨惡錫安的都蒙羞退後！⁶願他們像房頂上的草，未長成而枯乾，⁷收割的不夠一把，捆禾的也不滿懷。⁸過路的也不說：願耶和華所賜的福歸與你們！我們奉耶和華的名給你們祝福！

4月20日(日)

詩篇 第130篇

求助的祈禱

上行之詩。

¹耶和華啊，我從深處向你求告！²主啊，求你聽我的聲音！願你側耳聽我懇求的聲音！

³主—耶和華啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？⁴但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。

⁵我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。⁶我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。

⁷以色列啊，你當仰望耶和華！因他有慈愛，有豐盛的救恩。⁸他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

詩篇 第131篇

謙卑靠主

大衛上行之詩。

¹耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和測不透的事，我也不敢行。²我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裏面真像斷過奶的孩子。

³以色列啊，你當仰望耶和華，從今時直到永遠！

4月21日(一)

詩篇 第132篇

聖殿頌

上行之詩。

¹耶和華啊，求你記念大衛所受的一切苦難！²他怎樣向耶和華起誓，向雅各的大能者許願，³說：我必不進我的帳幕，也不上我的床榻；⁴我不容我的眼睛睡覺，也不容我的眼目打盹；⁵直等我為耶和華尋得所在，為雅各的大能者尋得居所。

⁶我們聽說約櫃在以法他，我們在基列·耶琳就尋見了。⁷我們要進他的居所，在他腳凳前下拜。

⁸耶和華啊，求你興起，和你有能力的約櫃同入安息之所！⁹願你的祭司披上公義！願你的聖民歡呼！¹⁰求你因你僕人大衛的緣故，不要厭棄你的受膏者！

¹¹耶和華向大衛、憑誠實起了誓，必不反覆，說：我要使你所生的坐在你的寶座上。¹²你的眾子若守我的約和我所教訓他們的法度，他們的子孫必永遠坐在你的寶座上。

¹³因為耶和華揀選了錫安，願意當作自己的居所，¹⁴說：這是我永遠安息之所；我要住在這裏，因為是我所願意的。¹⁵我要使其中的糧食豐滿，使其中的窮人飽足。¹⁶我要使祭司披上救恩，聖民大聲歡呼！¹⁷我要叫大衛的角在那裏發生；我為我的受膏者預備明燈。¹⁸我要使他的仇敵披上羞恥；但他的冠冕要在頭上發光。

4月22日 (二)

詩篇 第133篇

兄弟相愛頌

大衛上行之詩。

¹看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！²這好比那貴重的油澆在亞倫的頭上，流到鬍鬚，又流到他的衣襟；³又好比黑門的甘露降在錫安山；因為在那裏有耶和華所命定的福，就是永遠的生命。

詩篇 第134篇

宣召稱頌

上行之詩。

¹耶和華的僕人夜間站在耶和華殿中的，你們當稱頌耶和華！²你們當向聖所舉手，稱頌耶和華！

³願造天地的耶和華，從錫安賜福給你們！

詩篇 第135篇

稱頌的聖詩

¹⁻²你們要讚美耶和華！你們要讚美耶和華的名！耶和華的僕人站在耶和華殿中；站在我們神殿院中的，你們要讚美他！³你們要讚美耶和華！耶和華本為善；要歌頌他的名，因為這是美好的。⁴耶和華揀選雅各歸自己，揀選以色列特作自己的子民。

⁵原來我知道耶和華為大，也知道我們的主超乎萬神之上。⁶耶和華在天上，在地下，在海中，在一切的深處，都隨自己的意旨而行。⁷他使雲霧從地極上騰，造電隨雨而閃，從府庫中帶出風來。

⁸他將埃及頭生的，連人帶牲畜都擊殺了。⁹埃及啊，他施行神蹟奇事，在你當中，在法老和他一切臣僕身上。¹⁰他擊殺許多的民，又殺戮大能的王，¹¹就是亞摩利王西宏和巴珊王噩，並迦南一切的國王，¹²將他們的地賞賜他的百姓以色列為業。

¹³耶和華啊，你的名存到永遠！耶和華啊，你可記念的名存到萬代！¹⁴耶和華要為他的百姓伸冤，為他的僕人後悔。

¹⁵外邦的偶像是金的，銀的，是人手所造的；¹⁶有口卻不能言，有眼卻不能看，¹⁷有耳卻不能聽，口中也沒有氣息。¹⁸造他的要和他一樣，凡靠他的也要如此。

¹⁹以色列家啊，你們要稱頌耶和華！亞倫家啊，你們要稱頌耶和華！²⁰利未家啊，你們要稱頌耶和華！你們敬畏耶和華的，要稱頌耶和華！²¹住在耶路撒冷的耶和華該從錫安受稱頌。

你們要讚美耶和華！

4月23日(三)

詩篇 第136篇

感恩的聖詩

¹你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存。²你們要稱謝萬神之神，因他的慈愛永遠長存。³你們要稱謝萬主之主，因他的慈愛永遠長存。

4稱謝那獨行大奇事的，因他的慈愛永遠長存。5稱謝那用智慧造天的，因他的慈愛永遠長存。6稱謝那鋪地在水以上的，因他的慈愛永遠長存。7稱謝那造成大光的，因他的慈愛永遠長存。8他造日頭管白晝，因他的慈愛永遠長存。9他造月亮星宿管黑夜，因他的慈愛永遠長存。10稱謝那擊殺埃及人之長子的，因他的慈愛永遠長存。11他領以色列人從他們中間出來，因他的慈愛永遠長存。12他施展大能的手和伸出來的膀臂，因他的慈愛永遠長存。13稱謝那分裂紅海的，因他的慈愛永遠長存。14他領以色列從其中經過，因他的慈愛永遠長存；15卻把法老和他的軍兵推翻在紅海裏，因他的慈愛永遠長存。

16稱謝那引導自己的民行走曠野的，因他的慈愛永遠長存。17稱謝那擊殺大君王的，因他的慈愛永遠長存。18他殺戮有名的君王，因他的慈愛永遠長存；19就是殺戮亞摩利王西宏，因他的慈愛永遠長存；20又殺巴珊王噩，因他的慈愛永遠長存。21他將他們的地賜他的百姓為業，因他的慈愛永遠長存；22就是賜他的僕人以色列為業，因他的慈愛永遠長存。

23他顧念我們在卑微的地步，因他的慈愛永遠長存。24他救拔我們脫離敵人，因他的慈愛永遠長存。25他賜糧食給凡有血氣的，因他的慈愛永遠長存。

26你們要稱謝天上的神，因他的慈愛永遠長存。

詩篇 第137篇

以色列人被擄的哀歌

1我們曾在巴比倫的河邊坐下，一追想錫安就哭了。2我們把琴掛在那裏的柳樹上；3因為在那裏，擄掠我們的要我們唱歌，搶奪我們的要我們作樂，說：給我們唱一首錫安歌吧！

4我們怎能在外邦唱耶和華的歌呢？5耶路撒冷啊，我若忘記你，情願我的右手忘記技巧！6我若不記念你，若不看耶路撒冷過於我所最喜樂的，情願我的舌頭貼於上膛！

7耶路撒冷遭難的日子，以東人說：拆毀！拆毀！直拆到根基！耶和華啊，求你記念這仇！8將要被滅的巴比倫城啊，報復你像你待我們的，那人便為有福！9拿你的嬰孩摔在磐石上的，那人便為有福！

4月24日(一)

詩篇 第138篇

感恩之禱

大衛的詩。

1我要一心稱謝你，在諸神面前歌頌你。2我要向你的聖殿下拜，為你的慈愛和誠實稱讚你的名；因你使你的話顯為大，過於你所應許的。3我呼求的日子，你就應允我，鼓勵我，使我心裏有能力。

4耶和華啊，地上的君王都要稱謝你，因他們聽見了你口中的言語。5他們要歌頌耶和華的作為，因耶和華大有榮耀。6耶和華雖高，仍看顧低微的人；他卻從遠處看出驕傲的人。

7我雖行在患難中，你必將我救活；我的仇敵發怒，你必伸手抵擋他們；你的右手也必救我。8耶和華必成全關乎我的事；耶和華啊，你的慈愛永遠長存！求你不要離棄你手所造的。

詩篇 第139篇

耶和華的全知和眷顧

大衛的詩，交與伶長。

¹耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。²我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。³我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。⁴耶和華啊，我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。⁵你在我前後環繞我，按手在我身上。⁶這樣的知識奇妙，是我不能測的，至高，是我不能及的。

⁷我往哪裏去躲避你的靈？我往哪裏逃、躲避你的面？⁸我若升到天上，你在那裏；我若在陰間下榻，你也在那裏。⁹我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，¹⁰就是在那裏，你的手必引導我；你的右手也必扶持我。¹¹我若說：黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜；¹²黑暗也不能遮蔽我，使你不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在你看都是一樣。

¹³我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。¹⁴我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。¹⁵我在暗中受造，在地的深處被聯絡；那時，我的形體並不向你隱藏。¹⁶我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。¹⁷神啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！¹⁸我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和你同在。

¹⁹神啊，你必要殺戮惡人；所以，你們好流人血的，離開我去吧！²⁰因為他們說惡言頂撞你；你的仇敵也妄稱你的名。²¹耶和華啊，恨惡你的，我豈不恨惡他們嗎？攻擊你的，我豈不憎嫌他們嗎？²²我切切地恨惡他們，以他們為仇敵。²³神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，²⁴看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

4月25日 (五)

詩篇 第140篇

求耶和華護佑

大衛的詩，交與伶長。

¹耶和華啊，求你拯救我脫離凶惡的人，保護我脫離強暴的人！²他們心中圖謀奸惡，常常聚集要爭戰。³他們使舌頭尖利如蛇，嘴裏有虺蛇的毒氣。（細拉）

⁴耶和華啊，求你拯救我脫離惡人的手，保護我脫離強暴的人！他們圖謀推我跌倒。⁵驕傲人為我暗設網羅和繩索；他們在路旁鋪下網，設下圈套。（細拉）

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）

⁹至於那些昂首圍困我的人，願他們嘴唇的奸惡陷害自己！¹⁰願火炭落在他們身上！願他們被丟在火中，拋在深坑裏，不能再起來。¹¹說惡言的人在地上必堅立不住；禍患必獵取強暴的人，將他打倒。

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。

詩篇 第141篇

晚禱

大衛的詩。

¹耶和華啊，我曾求告你，求你快快臨到我這裏！我求告你的時候，願你留心聽我的聲音！²願我的禱告如香陳列在你面前！願我舉手祈求，如獻晚祭！

³耶和華啊，求你禁止我的口，把守我的嘴！⁴求你不叫我的心偏向邪惡，以致我和作孽的人同行惡事；也不叫我吃他們的美食。

⁵任憑義人擊打我，這算為仁慈；任憑他責備我，這算為頭上的膏油；我的頭不要躲閃。正在他們行惡的時候，我仍要祈禱。⁶他們的審判官被扔在巖下；眾人要聽我的話，因為這話甘甜。⁷我們的骨頭散在墓旁，好像人耕田、刨地的土塊。

⁸主—耶和華啊，我的眼目仰望你；我投靠你，求你不要將我撇得孤苦！⁹求你保護我脫離惡人為我設的網羅和作孽之人的圈套！¹⁰願惡人落在自己的網裏，我卻得以逃脫。

4月26日 (六)

詩篇 第142篇

求主眷顧

大衛在洞裏作的訓誨詩，乃是祈禱。

¹我發聲哀告耶和華，發聲懇求耶和華。²我在他面前吐露我的苦情，陳說我的患難。³我的靈在我裏面發昏的時候，你知道我的道路。

在我行的路上，敵人為我暗設網羅。⁴求你向我右邊觀看，因為沒有人認識我；我無處避難，也沒有人眷顧我。

⁵耶和華啊，我曾向你哀求。我說：你是我的避難所；在活人之地，你是我的福分。⁶求你側耳聽我的呼求，因我落到極卑之地；求你救我脫離逼迫我的人，因為他們比我強盛。⁷求你領我出離被囚之地，我好稱讚你的名。義人必環繞我，因為你是用厚恩待我。

詩篇 第143篇

求主拯救

大衛的詩。

¹耶和華啊，求你聽我的禱告，留心聽我的懇求，憑你的信實和公義應允我。²求你不要審問僕人；因為在你面前，凡活著的人沒有一個是義的。

³原來仇敵逼迫我，將我打倒在地，使我住在幽暗之處，像死了許久的人一樣。⁴所以，我的靈在我裏面發昏；我的心在我裏面悽慘。

⁵我追想古時之日，思想你的一切作為，默念你手的工作。⁶我向你舉手；我的心渴想你，如乾旱之地盼雨一樣。（細拉）

⁷耶和華啊，求你速速應允我！我心神耗盡！不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一樣。⁸求你使我清晨得聽你慈愛之言，因我倚靠你；求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。

⁹耶和華啊，求你救我脫離我的仇敵！我往你那裏藏身。¹⁰求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神。你的靈本為善；求你引我到平坦之地。

¹¹耶和華啊，求你為你的名將我救活，憑你的公義，將我從患難中領出來，¹²憑你的慈愛剪除我的仇敵，滅絕一切苦待我的人，因我是你的僕人。

4月27日(日)

詩篇 第144篇

君王為勝利感恩

大衛的詩。

¹耶和華—我的磐石是應當稱頌的！他教導我的手爭戰，教導我的指頭打仗。²他是我慈愛的主，我的山寨，我的高臺，我的救主，我的盾牌，是我所投靠的；他使我的百姓服在我以下。

³耶和華啊，人算甚麼，你竟認識他！世人算甚麼，你竟顧念他！⁴人好像一口氣；他的年日如同影兒快快過去。⁵耶和華啊，求你使天下垂，親自降臨，摸山，山就冒煙。⁶求你發出閃電，使他們四散，射出你的箭，使他們擾亂。⁷求你從上伸手救拔我，救我出離大水，救我脫離外邦人的手。⁸他們的口說謊話；他們的右手起假誓。

⁹神啊，我要向你唱新歌，用十弦瑟向你歌頌。¹⁰你是那拯救君王的；你是那救僕人大衛脫離害命之刀的。¹¹求你救拔我，救我脫離外邦人的手。他們的口說謊話；他們的右手起假誓。

12我們的兒子從幼年好像樹栽子長大；我們的女兒如同殿角石，是按建宮的樣式鑿成的。13我們的倉盈滿，能出各樣的糧食；我們的羊在田間孳生千萬。14我們的牛馱著滿馱，沒有人闖進來搶奪，也沒有人出去爭戰；我們的街市上也沒有哭號的聲音。15遇見這光景的百姓便為有福！有耶和華為他們的神，這百姓便為有福！

4月28日(一)

詩篇 第145篇

稱頌的聖詩

大衛的讚美詩。

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。

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，卻要滅絕一切的惡人。

21我的口要說出讚美耶和華的話；惟願凡有血氣的都永永遠遠稱頌他的聖名。

4月29日 (二)

詩篇 第146篇

讚美耶和華的救助

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！

3你們不要倚靠君王，不要倚靠世人；他一點不能幫助。4他的氣一斷，就歸回塵土；他所打算的，當日就消滅了。

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。9耶和華保護寄居的，扶持孤兒和寡婦，卻使惡人的道路彎曲。

10耶和華要作王，直到永遠！錫安哪，你的神要作王，直到萬代！
你們要讚美耶和華！

詩篇 第147篇

讚美神的全能

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。

¹²耶路撒冷啊，你要頌讚耶和華！錫安哪，你要讚美你的神！¹³因為他堅固了你的門門，賜福給你中間的兒女。¹⁴他使你境內平安，用上好的麥子使你滿足。¹⁵他發命在地；他的話頒行最快。¹⁶他降雪如羊毛，撒霜如爐灰。¹⁷他擲下冰雹如碎渣；他發出寒冷，誰能當得起呢？¹⁸他一出令，這些就都消化；他使風颳起，水便流動。

¹⁹他將他的道指示雅各，將他的律例典章指示以色列。²⁰別國他都沒有這樣待過；至於他的典章，他們向來沒有知道。

你們要讚美耶和華！

4月30日(三)

詩篇 第148篇

宣召萬有讚美耶和華

¹你們要讚美耶和華！從天上讚美耶和華，在高處讚美他！²他的眾使者都要讚美他！他的諸軍都要讚美他！

³日頭月亮，你們要讚美他！放光的星宿，你們都要讚美他！⁴天上的天和天上的水，你們都要讚美他！

⁵願這些都讚美耶和華的名！因他一吩咐便都造成。⁶他將這些立定，直到永永遠遠；他定了命，不能廢去。

⁷所有在地上的，大魚和一切深洋，⁸火與冰雹，雪和霧氣，成就他命的狂風，⁹大山和小山，結果的樹木和一切香柏樹，¹⁰野獸和一切牲畜，昆蟲和飛鳥，¹¹世上的君王和萬民，首領和世上一切審判官，¹²少年人和處女，老年人和孩童，都當讚美耶和華！

¹³願這些都讚美耶和華的名！因為獨有他的名被尊崇；他的榮耀在天地之上。¹⁴他將他百姓的角高舉，因此他一切聖民以色列人，就是與他相近的百姓，都讚美他！

你們要讚美耶和華！

詩篇 第149篇

讚美的聖詩

¹你們要讚美耶和華！

向耶和華唱新歌，在聖民的會中讚美他！²願以色列因造他的主歡喜！願錫安的民因他們的王快樂！³願他們跳舞讚美他的名，擊鼓彈琴歌頌他！⁴因為耶和華喜愛他的百姓；他要用救恩當作謙卑人的妝飾。⁵願聖民因所得的榮耀高興！願他們在床上歡呼！⁶願他們口中稱讚神為高，手裏有兩刃的刀，⁷為要報復列邦，刑罰萬民。⁸要用鍊子捆他們的君王，用鐵鐐鎖他們的大臣；⁹要在他們身上施行所記錄的審判。他的聖民都有這榮耀。

你們要讚美耶和華！

詩篇 第150篇

讚美耶和華

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。