诗篇

1

有福的人

1 有福的人：不从恶人的计谋，不站罪人的道
路，不坐好讥笑的人的座位。 2 他喜爱的是耶和华
的律法，他昼夜默诵的也是耶和华的律法。 3 他像一
棵树，栽在溪水旁，按时结果子，叶子总不枯干；他
所作的一切，尽都顺利。 4 恶人却不是这样，他们好
像糠秕，被风吹散。 5 因此，在审判的时候，恶人必
站立不住；在义人的团体中，罪人也必这样。 6 因为
耶和华看顾义人的道路，恶人的道路却必灭亡。

2

神膏立的君王必审判列国

1 列国为什么骚动？万民为什么空谋妄想？ 2 世上
的君王起来，首领聚在一起，敌对耶和华和他所膏
立的，说： 3 “我们来挣断他们给我们的束缚，摆脱
他们的绳索！” 4 那坐在天上的必发笑，主必讥笑他
们。 5 那时，他必在烈怒中对他们讲话，在震怒中使
他们惊慌，说： 6 “我已经在锡安我的圣山上，立了我
的君王。” 7 受膏者说：“我要宣告耶和华的谕旨：耶
和华对我说：‘你是我的儿子，我今日生了你。 8 你
求我，我就把列国赐给你作产业，把全地都归属于
你。 9 你必用铁杖击打他们，好像打碎陶器一样粉碎
他们。’” 10 现在，君王啊！你们要谨慎。地上的审判
官啊！你们应当听劝告。 11 你们要以敬畏的态度事奉
耶和华，又应当存战兢的心而欢呼。 12 你们要用嘴亲
吻子，否则他一发怒，你们就在路上灭亡，因为他的
怒气快要发作。凡是投靠他的，都是有福的。

3

大卫的诗，是在逃避他儿子押沙龙时作的。（除特别注明外，诗篇开首细字的标题在《马索拉抄本》都属于第1节，原文的第2节即是译文的第1节，依次类推。）

1 耶和华啊！我的仇敌竟然这么多。起来攻击我的
竟然那么多。 2 有很多人议论我说：“他从　神那里
得不到救助。”（细拉） 3 耶和华啊！你却是我周围的
盾牌，是我的荣耀，是使我抬起头来的。 4 我发声向
耶和华呼求的时候，他就从他的圣山上回答我。（细
拉） 5 我躺下，我睡觉，我醒来，都因耶和华在扶持
着我。 6 虽有千万人包围攻击我，我也不怕。 7 耶和
华啊！求你起来；我的　神啊！求你拯救我，你击打
了我所有仇敌的脸颊，打碎了恶人的牙齿。 8 救恩属
于耶和华，愿你赐福给你的子民。（细拉）

4

大卫的诗，交给诗班长，用丝弦的乐器伴奏。

1 我公义的　神啊（“我公义的　神啊”或译：“使我
为义的　神啊”）！我呼求的时候，求你答应我。我
在困苦中，你曾使我舒畅。求你恩待我，听我的祷
告。 2 尊贵的人啊！你们把我的荣耀变为羞辱，要
到几时呢？你们喜爱虚妄，追求虚谎，要到几时呢？
（细拉） 3 你们要知道耶和华已经把虔诚人分别出
来，归他自己；我向耶和华呼求的时候，他就垂听。
4 你们生气，却不可犯罪；在床上的时候，你们要在
心里思想，并且要安静。（细拉） 5 你们应当献公义
的祭，也要投靠耶和华。 6 有许多人说：“谁能指示我
们得什么好处呢？”耶和华啊！求你仰起你的脸，光
照我们。 7 你使我心里喜乐，胜过人在丰收五谷新酒
时的喜乐。 8 我必平平安安躺下睡觉，因为只有你耶
和华能使我安然居住。

5

大卫的诗，交给诗班长，用管乐伴奏。

1 耶和华啊！求你留心听我的话，顾念我的叹息。
2 我的王，我的 神啊！求你倾听我呼求的声音，因
为我向你祷告。 3 耶和华啊！求你在清晨听我的声
音；我要一早向你陈明，并且迫切等候。 4 因为你是
不喜爱邪恶的 神，恶人不能与你同住。 5 狂傲的人
不能在你眼前站立，你恨恶所有作恶的人。 6 你必灭
绝说谎话的；好流人血和弄诡诈的，都是耶和华所
憎恶的。 7 至于我，我必凭着你丰盛的慈爱，进入你
的殿；我要存着敬畏你的心，向你的圣所敬拜。 8 耶
和华啊！求你因我仇敌的缘故，按着你的公义引导
我，在我面前铺平你的道路。 9 因为他们的口里没有
真话，他们的内心充满毁灭人的意图，他们的喉咙是
敞开的坟墓，他们用舌头弄诡诈。 10 神啊！求你定他
们的罪；愿他们因自己的诡计跌倒，愿你因他们许多
的过犯，把他们赶出去，因为他们背叛了你。 11 愿所
有投靠你的人都喜乐，常常欢呼；愿你保护他们，又
愿爱你名的人，因你欢乐。 12 耶和华啊！因为你必赐
福给义人，你要以恩惠像盾牌四面护卫他。

6

大卫的诗，交给诗班长，用丝弦的乐器伴奏，调用
“舍明尼”。

1 耶和华啊！求你不要在烈怒中责备我，也不要在
气忿中管教我。 2 耶和华啊！求你恩待我，因为我
软弱；耶和华啊！求你医治我，因为我的骨头发抖。
3 我的心也大大战栗，耶和华啊！要等到几时呢？ 4 耶
和华啊！求你回转搭救我，因你慈爱的缘故拯救我。
5 因为在死亡之地无人记念你，在阴间有谁称谢你
呢？ 6 我因悲叹而疲惫，我夜夜流泪，把床漂起，把
床榻浸透。 7 我因愁烦眼目昏花，因众多的仇敌视力
衰退。 8 你们所有作恶的人，离开我去吧，因为耶和
华听了我哀哭的声音。 9 耶和华听了我的恳求，耶和

华必接纳我的祷告。 10 我所有的仇敌都必蒙羞，大大
惊惶；眨眼之间，他们必蒙羞后退。

7

大卫因便雅悯人古实的话，向耶和华所唱的“士迦
庸”。
1 耶和华我的 神啊！我已经投靠了你，求你拯救
我脱离所有追赶我的人。求你搭救我， 2 免得他们像
狮子一般把我撕裂，把我撕碎的时候，也没有人搭
救。 3 耶和华我的 神啊！如果我作了这事，如果我
手中有罪孽， 4 如果我以恶回报那与我为友的人，或
是无故掠夺与我为敌的人， 5 就任凭仇敌追赶我，直
到追上，把我的性命践踏在地上，使我的光荣归于
尘土。（细拉） 6 耶和华啊！求你在怒中起来，求你
挺身而起，抵挡我敌人的暴怒，求你为我兴起；你已
经出令施行审判。 7 愿万民聚集环绕你，愿你归回高
处，统管他们。 8 愿耶和华审判万民。耶和华啊！求
你按着我的公义，照着我心中的正直判断我。 9 愿恶
人的恶行止息，愿你使义人坚立。公义的 神啊！你
是察验人心肠肺腑的。 10 神是我的盾牌，他拯救心
里正直的人。 11 神是公义的审判者，他是天天向恶
人发怒的 神。 12 如果人不悔改， 神必把他的刀
磨快。 神已经把弓拉开，准备妥当。 13 他亲自预备
了致命的武器，他使所射的箭成为燃烧的箭。 14 看
哪！恶人为了罪孽经历产痛，他怀的是恶毒，生下的
是虚谎。 15 他挖掘坑穴，挖得深深的，自己却掉进所
挖的陷阱里。 16 他的恶毒必回到自己的头上，他的强
暴必落在自己的头顶上。 17 我要照着耶和华的公义称
谢他，歌颂至高者耶和华的名。

8

大卫的诗，交给诗班长，用“迦特”的乐器。
1 耶和华我们的主啊！你的名在全地是多么威
严，你把你的荣美彰显在天上。 2 因你仇敌的缘

故，你从小孩和婴儿的口中，得着了赞美（“得着了
赞美”或译：“建立了能力”），使仇敌和报仇的无话
可说。 3 我观看你手所造的天，和你所安放的月亮
和星星。 4 啊！人算什么，你竟记念他？世人算什
么，你竟眷顾他？ 5 你使他比天使（“天使”或译：“
神”）低微一点，却赐给他荣耀尊贵作冠冕。 6 你叫
他管理你手所造的，把万物都放在他的脚下， 7 就
是所有的牛羊、田间的走兽、 8 空中的飞鸟、海里的
鱼，和海里游行的水族。 9 耶和华我们的主啊！你的
名在全地是多么威严。

9

大卫的诗，交给诗班长，调用“慕拉宾”。

1 耶和华啊！我要全心称谢你，我要述说你一切奇
妙的作为。 2 我要因你快乐欢欣；至高者啊！我要歌
颂你的名。 3 我的仇敌转身退后的时候，就在你的
面前绊倒、灭亡。 4 因为你为我伸了冤，辨了屈；你
坐在宝座上，施行公义的审判。 5 你斥责了列国，灭
绝了恶人；你涂抹了他们的名，直到永永远远。 6 仇
敌的结局到了，他们遭毁灭，直到永远；你拆毁他们
的城镇，使它们湮没无闻。 7 耶和华却永远坐着为
王，为了施行审判，他已经设立宝座。 8 他必以公义
审判世界，按正直判断万民。 9 耶和华要给受欺压的
人作保障，作患难时的避难所。 10 认识你名的人必倚
靠你；耶和华啊！你从未撇弃寻求你的人。 11 你们要
歌颂住在锡安的耶和华，要在万民中传扬他的作为。
12 因为那追讨流人血的罪的，他记念受苦的人，他没
有忘记他们的哀求。 13 耶和华啊！求你恩待我，看
看那些恨我的人加给我的苦难；求你把我从死门拉上
来， 14 好叫我述说你一切可称颂的事，并在锡安的城
门（“的城门”原文作“女子的门”）因你的救恩欢乐。
15 列国陷入自己挖掘的坑中，他们的脚在自己暗设的
网里缠住了。 16 耶和华已经把自己显明，又施行了审

判；恶人被自己手所作的缠住了。（希迦庸、细拉）
17 恶人都必归到阴间，忘记 神的列国都必灭亡。
18 但贫穷的人必不会被永远遗忘，困苦人的希望也必
不会永久落空。 19 耶和华啊！求你起来，不要让世人
得胜；愿列国都在你面前受审判。 20 耶和华啊！求你
使他们惊惧，愿列国都知道自己不过是人。（细拉）

10

祈求 神究治恶人

1 耶和华啊！你为什么远远地站着？在患难的时
候，你为什么隐藏起来呢？ 2 恶人骄横地追逼困苦
人，愿恶人陷入自己所设的阴谋中。 3 恶人夸耀心中
的欲望，他称赞贪财的人，却藐视耶和华（“他称赞
贪财的人，却藐视耶和华”或译：“贪财的人谤渎耶和
华，并藐视他”）。 4 恶人面带骄傲，说：“耶和华必
不追究！”在他的一切思想中，都没有 神。 5 他的
道路时常稳妥，你的判断高超，他却不放在眼内；他
对所有的仇敌都嗤之以鼻。 6 他心里说：“我必永不
摇动，我决不会遭遇灾难。” 7 他口里充满咒诅、诡
诈和欺压的话，舌头底下尽是毒害与奸恶。 8 他在村
庄里埋伏等候，在隐密处杀害无辜的人，他的眼睛暗
地里窥探不幸的人。 9 他在隐密处埋伏，像狮子埋伏
在丛林中；他埋伏要掳走困苦人，他把困苦人拉入自
己的网中，掳走了他们。 10 他击打，他屈身蹲伏，不
幸的人就倒在他的爪下。 11 他心里说：“ 神已经忘
记了，他已经掩面，永远不看。” 12 耶和华啊！求你
起来； 神啊！求你举起手来，不要忘记困苦的人。
13 恶人为什么藐视 神，心里说：“你必不追究”呢？
14 其实你已经看见了，忧患与愁苦你都已经看到，并
且放在自己的手中；不幸的人把自己交托你；你是帮
助孤儿的。 15 愿你打断恶人和坏人的膀臂，愿你追究
他们的恶行，直到清清楚楚。 16 耶和华作王直到永永
远远，列国都从他的地上灭亡。 17 耶和华啊！困苦人

的心愿你已经听见，你必坚固他们的心，也必留心听
他们的呼求； 18 好为孤儿和受欺压的人伸冤，使地上
的人不再施行恐吓。

11

大卫的诗，交给诗班长。
1 我投靠耶和华，你们怎么对我说：“你要像飞鸟逃
到你的山上去。（本节在《马索拉抄本》包括细字标
题） 2 看哪！恶人的弓已经拉开，箭已经上弦，要从
暗处射那心里正直的人。 3 根基既然毁坏，义人还能
作什么呢？” 4 耶和华在他的圣殿里，耶和华的宝座在
天上，他的眼睛观看，他的目光察验世人。 5 耶和华
试验义人和恶人，他的心恨恶喜爱强暴的人。 6 耶和
华必使火炭落在恶人身上，烈火、硫磺和旱风是他们
杯中的分。 7 因为耶和华是公义的，他喜爱公义的行
为，正直的人必得见他的面。

12

大卫的诗，交给诗班长，调用“舍尼”。
1 耶和华啊！求你施行拯救，因为虔诚人没有
了，在世人中的信实人也不见了。 2 他们彼此说
谎，用谄媚的嘴唇说话，口是心非。 3 愿耶和华剪
除一切说谄媚话的嘴唇，和说夸大话的舌头。 4 他
们曾说：“我们必能以舌头取胜；我们的嘴唇是自己
的，谁能作我们的主呢？” 5 耶和华说：“因为困苦人
的冤屈和贫穷人的叹息，我现在要起来，把他们安置
在他们渴望的稳妥之中。” 6 耶和华的言语是纯净的
言语，好像银子在泥炉中炼过，精炼过七次一样。
7 耶和华啊！求你保守我们（“我们”有古抄本作“他
们”），保护我们（“我们”有古抄本作“他们”）永远
脱离这世代的人。 8 恶人到处横行，邪恶在世人中
被高举。

13

大卫的诗，交给诗班长。

1 耶和华啊！你忘记我要到几时呢？要到永远
吗？你掩面不顾我，要到几时呢？ 2 我心里筹算
不安，内心终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌胜过
我，要到几时呢？ 3 耶和华我的 神啊！求你看顾
我，应允我；求你使我的眼睛明亮，免得我沉睡至
死； 4 免得我的仇敌说：“我胜过了他”；免得我跌
倒的时候我的敌人就欢呼。 5 至于我，我倚靠你的
慈爱，我的心必因你的救恩欢呼。 6 我要歌颂耶和
华，因他以厚恩待我。（本章第5-6节在《马索拉抄
本》为 13:6）

14

大卫的诗，交给诗班长。

1 愚顽人心里说：“没有 神。”他们都是败坏，行
了可憎的事，没有一个行善的。（本节在《马索拉
抄本》包括细字标题） 2 耶和华从天上察看世人，要
看看有明慧的没有，有寻求 神的没有。 3 人人都
偏离了正道，一同变成污秽；没有行善的，连一个
也没有。 4 所有作恶的都是无知的吗？他们吞吃我
的子民好像吃饭一样，并不求告耶和华。 5 他们必
大大震惊，因为 神在义人的群体中。 6 你们要使
困苦人的计划失败，但耶和华是他的避难所。 7 但
愿以色列的救恩从锡安而出；耶和华给他子民带来
复兴的时候（“耶和华给他子民带来复兴的时候”或
译：“耶和华把他被掳的子民带回来的时候”），雅各
要快乐，以色列要欢喜。

15

大卫的诗。

1 耶和华啊！谁能在你的帐幕里寄居？谁能在你的
圣山上居住呢？（本节在《马索拉抄本》包括细字
标题）2 就是行为完全，作事公义，心里说诚实话的
人。3 他不以舌头诋毁人，不恶待朋友，也不毁谤他
的邻居。4 他眼中藐视卑鄙的人，却尊重敬畏耶和华
的人。他起了誓，纵然自己吃亏，也不更改。5 他不
拿自己的银子放债取利，也不收受贿赂陷害无辜；行
这些事的人，必永不动摇。

16

大卫的金诗。

1 神啊！求你保守我，因为我投靠你。（本节在
《马索拉抄本》包括细字标题）2 我（“我”有古抄本
作“你”）曾对耶和华说：“你是我的主，我的好处不
在你以外。”3 至于世上的圣民，他们都是尊贵荣美
的人，全是我所喜爱的。4 追求别神的，他们的愁苦
必定加多。他们所奠的血祭，我不祭奠；我的嘴唇也
不提别神的名。5 耶和华是我的产业，是我杯中的
分；我所得的业分，你亲自为我持守。6 准绳量给我
的是佳美之地，我的产业实在令我喜悦。7 我要称
颂那指导我的耶和华，我的心在夜间也劝戒我。8 我
常常把耶和华摆在我面前，因他在我右边，我必不
会动摇。9 为此我的心快乐，我的灵（“灵”或译：“荣
耀”或“肝”；与 30:12，57:8，108:1同）欢欣，我的肉
身也必安然居住。10 因为你必不把我的灵魂撇在阴
间，也必不容你的圣者见朽坏。11 你必把生命的路指
示我，在你面前有满足的喜乐，在你的右手中有永远
的福乐。

17

大卫的祷告。

1 耶和华啊！求你垂听我公义的案件，倾听我的
申诉；求你留心听我的祷告，这不是出于诡诈嘴唇

的祷告。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题）
2 愿我的判词从你面前发出，愿你的眼睛察看正直
的事。 3 你试验了我的心，在夜间鉴察了我；你熬
炼了我，还是找不到什么，因为我立志使我的口没
有过犯。 4 至于世人的行为，我借着你嘴唇所出的
话，保护了自己，不行强暴人的道路。 5 我的脚步稳
踏在你的路径上，我的两脚没有动摇。 6 神啊！我向
你呼求，因为你必应允我；求你侧耳听我，垂听我的
祷告。 7 求你把你的慈爱奇妙地彰显，用右手拯救
那些投靠你的，脱离那些起来攻击他们的。 8 求你保
护我，像保护眼中的瞳人，把我隐藏在你的翅膀荫
下； 9 使我脱离那些欺压我的恶人，脱离那些围绕我
的死敌。 10 他们闭塞了怜悯的心（“怜悯的心”原文
作“他们的脂油”），口里说出骄傲的话。 11 他们追
踪我，现在把我围困了（“他们追踪我，现在把我围
困了”原文作“他们围困了我们的脚步”）；他们瞪着
眼，要把我推倒在地上。 12 他们像急于撕碎猎物的狮
子，又像蹲伏在隐密处的幼狮。 13 耶和华啊！求你起
来，迎面攻击他们，把他们打倒；用你的刀救我的命
脱离恶人。 14 耶和华啊！求你用手救我脱离世人，脱
离那些只在今生有分的世人。求你用你为他们储存的
充满他们的肚腹，使他们的儿女都可以饱尝，他们还
有剩余的留给他们的子孙。 15 至于我，我必在义中
得见你的面；我醒来的时候，得见你的形象就心满意
足。

18

耶和华的仆人大卫的诗，交给诗班长。在耶和华
拯救他脱离所有仇敌和扫罗的手的日子，他向耶和华
唱出这首歌的歌词。他说：
1 耶和华我的力量啊！我爱你。 2 耶和华是我的岩
石、我的山寨、我的救主、我的 神、我的磐石、我
所投靠的、我的盾牌、我救恩的角、我的高台。 3 我

向那当受赞美的耶和华呼求，就得到拯救，脱离我
的仇敌。 4 死亡的绳索环绕我，毁灭的急流淹没了
我。 5 阴间的绳索围绕着我，死亡的网罗迎面而来。
6 急难临到我的时候，我求告耶和华，我向我的 神
呼求；他从殿中听了我的声音，我在他面前的呼求
进了他的耳中。 7 那时大地摇撼震动，群山的根基也
都动摇，它们摇撼，是因为耶和华发怒。 8 浓烟从他
的鼻孔往上冒，烈火从他的口中喷出来，连炭也烧
着了。 9 他使天下垂，亲自降临；在他的脚下黑云密
布。 10 他乘着基路伯飞行，借着风的翅膀急飞。 11 他
以黑暗作他的隐密处，他以浓黑的水气，就是天空的
密云，作他四周的帷帐。 12 密云、冰雹与火炭，从他
面前的光辉经过。 13 耶和华在天上打雷，至高者发
出声音，发出冰雹和火炭。 14 他射出箭来，使它们
四散；他连连发出闪电，使它们混乱。 15 耶和华斥责
一发，你鼻孔的气一出，海底就出现，大地的根基也
显露。 16 他从高处伸手抓住我，把我从大水中拉上
来。 17 他救我脱离我的强敌，脱离那些恨我的人，因
为他们比我强盛。 18 在我遭难的日子，他们来攻击
我，但耶和华是我的支持。 19 他又领我出去，到那宽
阔之地；他搭救我，因为他喜悦我。 20 耶和华按着我
的公义报答我，照着我手中的清洁回报我。 21 因为
我谨守了耶和华的道，未曾作恶离开我的 神。 22 因
为他的一切典章常摆在我面前，他的律例，我未曾丢
弃。 23 我在他面前作完全的人，我也谨慎自己，脱
离我的罪孽。 24 所以耶和华按着我的公义，照着我
在他眼前手中的清洁回报我。 25 对慈爱的人，你显
出你的慈爱；对完全的人，你显出你的完全； 26 对
清洁的人，你显出你的清洁；对狡诈的人，你显出你
的机巧。 27 谦卑的人，你要拯救；高傲的眼睛，你
要贬低。 28 耶和华啊！你点亮了我的灯；我的 神
照明了我的黑暗。 29 借着你，我攻破敌军；靠着我
的 神，我跳过墙垣。 30 这位 神，他的道路是完全

的；耶和华的话是炼净的；凡是投靠他的，他都作他
们的盾牌。 31 除了耶和华，谁是 神呢？除了我们
的 神，谁是磐石呢？ 32 他是那位以能力给我束腰
的 神，他使我的道路完全。 33 他使我的脚像母鹿
的蹄，又使我站稳在高处。 34 他教导我的手怎样作
战，又使我的手臂可以拉开铜弓。 35 你把你救恩的
盾牌赐给我，你的右手扶持我，你的温柔使我昌大。
36 你使我脚底下的路径宽阔，我的两膝没有动摇。
37 我追赶仇敌，把他们追上；不消灭他们，我必不归
回。 38 我重创他们，使他们不能起来；他们都倒在
我的脚下。 39 你以能力给我束腰，使我能够作战；你
又使那些起来攻击我的人都屈服在我的脚下。 40 你
使我的仇敌在我面前转背逃跑，使我可以歼灭恨我的
人。 41 他们呼叫，却没有人拯救；就算向耶和华呼
求，他也不答应他们。 42 我捣碎他们，像风前的尘
土，我倾倒他们，像街上的烂泥。 43 你救我脱离了人
民的争竞，你立我作列国的元首；我不认识的人民要
服事我。 44 他们一听见，就服从我；外族人都向我假
意归顺。 45 外族人大势已去，战战兢兢地从他们的
要塞走出来。 46 耶和华是永活的，我的磐石是应当
称颂的，拯救我的 神是应当被尊为至高的。 47 他是
那位为我伸冤的 神，他使万民服在我的脚下。 48 他
救我脱离我的仇敌。你还把我高举起来，高过那些起
来攻击我的人，又救我脱离了强暴的人。 49 因此，耶
和华啊！我要在列国中称赞你，歌颂你的名。 50 耶和
华赐极大的救恩给他所立的王，又向他的受膏者施慈
爱，就是向大卫和他的后裔施慈爱，直到永远。

19

大卫的诗，交给诗班长。

1 诸天述说 神的荣耀，穹苍传扬他的作为。 2 天
天发出言语，夜夜传出知识。 3 没有话语，没有言
词，人也听不到它们的声音。 4 它们的声音（“声

音”原文作“准绳”）传遍全地，它们的言语传到地
极， 神在它们中间为太阳安设帐幕。 5 太阳如同
新郎出洞房，又像勇士欢欢喜喜地跑路。 6 它从天的
这边出来，绕行到天的那边；没有什么可以隐藏，得
不到它的温暖。 7 耶和华的律法是完全的，能使人
心苏醒；耶和华的法度是坚定的，能使愚人有智慧。
8 耶和华的训词是正直的，能使人心快乐；耶和华的
命令是清洁的，能使人的眼睛明亮。 9 耶和华的话
语（“耶和华的话语”原文作“耶和华的敬畏”）是洁净
的，能坚立到永远；耶和华的典章是真实的，完全公
义； 10 都比金子宝贵，比大量的精金更宝贵；比蜜甘
甜，比蜂房滴下来的蜜更甘甜； 11 并且你的仆人也
借着这些得到警戒，谨守这些就得着大赏赐。 12 谁
能知道自己的错误呢？求你赦免我隐而未现的过失。
13 求你拦阻你仆人，不犯任意妄为的罪，不许它们
辖制我；我才可以完全，不犯大过。 14 耶和华我的
磐石、我的救赎主啊！愿我口中的言语、心里的意
念，都在你面前蒙悦纳。

20

大卫的诗，交给诗班长。

1 愿耶和华在你遭难的日子应允你，愿雅各的 神
的名保护你。 2 愿他从圣所帮助你，从锡安扶持你。
3 愿他记念你的一切素祭，悦纳你的燔祭。（细拉）
4 愿他照着你的心愿赏赐你，实现你的一切计划。 5 我
们要因你的胜利欢呼，因我们 神的名高举旗帜；愿
耶和华实现你所求的一切。 6 现在我确知，耶和华拯
救自己的受膏者；他必从他的圣天上应允他，用自
己右手的能力拯救他。 7 有人靠车，有人靠马。我们
却靠耶和华我们 神的名。 8 他们都屈身跌倒，我们
却起来，挺身而立。 9 耶和华啊！求你拯救君王！我
们呼求的时候，愿你应允我们（“愿你应允我们”按

照《马索拉抄本》应作“愿他应允我们”；现参照《七十士译本》翻译）。

21

大卫的诗，交给诗班长。

1 耶和华啊！王因你的力量快乐，因你的救恩大大
欢呼。 2 他心里所愿的，你赐给了他；他嘴唇所求
的，你没有拒绝。（细拉） 3 你以美福迎接他，把
精金的冠冕戴在他头上。 4 他向你求寿，你就赐给
他，就是长久的日子，直到永远。 5 他因你的救恩大
有荣耀，你又把尊荣和威严加给他。 6 你把永远的福
分赐给他，又使他因与你同在的喜乐欢欣。 7 王倚靠
耶和华，靠着至高者的慈爱，他必不至动摇。 8 你的
手要搜出你所有的仇敌，你的右手必搜出那些恨你的
人。 9 你出现的时候，就要使他们像炽热的火炉；耶
和华必在他的震怒中吞灭他们，火必烧灭他们。 10 你
必从地上除灭他们的子孙，从人间除灭他们的后裔。
11 虽然他们定下恶计害你，他们所设的阴谋却不能成
功。 12 你的箭扣上弦，对准他们的脸的时候，他们
必转身而逃。 13 耶和华啊！愿你因自己的能力被尊
崇，好让我们歌唱，颂赞你的大能。

22

大卫的诗，交给诗班长，调用“黎明的鹿”。

1 我的 神！我的 神！你为什么离弃我？为什么
远离不救我，不听我呻吟的话呢？ 2 我的 神啊！我
日间呼求，你不应允；在晚上我还是不停止。 3 但
你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的。 4 我们
的列祖倚靠你，他们倚靠你，你就救他们。 5 他们
向你哀求，就得拯救；他们倚靠你，就不失望。 6 但
我是虫，不是人，是世上所羞辱的，也是众人所藐
视的。 7 看见我的，都嘲笑我；他们撇着嘴，摇着
头，说： 8 “他既然把自己交托耶和华，就让耶和华

搭救他吧！耶和华既然喜悦他，就让耶和华拯救他
吧！”9 然而，是你使我从母腹中出来的；我在母亲的
怀里，你就使我有倚靠的心。10 我自出母胎，就被交
托给你；我一出母腹，你就是我的 神。11 求你不要
远离我，因为灾难临近了，却没有人帮助我。12 有许
多公牛围着我，巴珊强壮的公牛困住了我。13 他们
向我大大地张嘴，像抓撕吼叫的狮子。14 我好像水
被倾倒出去，我全身的骨头都散脱了，我的心在我里
面像蜡融化。15 我的精力像瓦片一样枯干，我的舌
头紧粘着上颚，你把我放在死亡的尘土中。16 犬类
围着我，恶党环绕我，他们扎了我的手我的脚。17 我
能数算我全身的骨头，他们却瞪着眼看我。18 他们彼
此分了我的外衣，又为我的内衣抽签。19 至于你，耶
和华啊！求你不要远离我；我的力量啊！求你快来帮
助我。20 求你搭救我的性命脱离刀剑，搭救我的生
命脱离恶狗的爪。21 求你拯救我脱离狮子的口，拯
救我脱离野牛的角。你已经应允了我。22 我要向我
的兄弟宣扬你的名，我要在聚会中赞美你。23 敬畏耶
和华的人哪！你们要赞美他；雅各所有的后裔啊！你
们都要尊敬他；以色列所有的后裔啊！你们都要惧怕
他。24 因为他不轻看，不厌恶受苦的人的痛苦，也
没有掩面不顾他；受苦的人呼求的时候，他就垂听。
25 在大会中，我赞美你的话是从你而来的；在敬畏耶
和华的人面前，我要还我的愿。26 受苦的人必吃得
饱足，寻求耶和华的人必赞美他，愿你们的心永远活
着！27 地的四极，都要记念耶和华，并且归向他。列
国的万族，都要在他（“他”有古抄本作“你”）面前敬
拜。28 因为国度是属于耶和华的，他是掌管万国的。
29 地上所有富足的人，都必吃喝、敬拜；所有下到尘
土中，不再存活的人，都在他面前屈身下拜。30 必有
后裔服事他，必有人把主的事向后代述说。31 他们要
把他的公义传给以后出生的民，说明这是他所作的。

23

大卫的诗。

1 耶和华是我的牧人，我必不会缺乏。（本节在
《马索拉抄本》包括细字标题） 2 他使我躺卧在青草
地上，领我到安静的水边。 3 他使我的灵魂苏醒；为
了自己的名，他引导我走义路。 4 我虽然行过死荫
的山谷，也不怕遭受伤害，因为你与我同在；你的杖
你的竿都安慰我。 5 在我敌人面前，你为我摆设筵
席；你用油膏了我的头，使我的杯满溢。 6 我一生的
日子，必有恩惠慈爱紧随着我；我也要住在耶和华的
殿中，直到永远。

24

大卫的诗。

1 地和地上所充满的，世界和住在世上的，都是属
于耶和华的。（本节在《马索拉抄本》包括细字标
题） 2 因为他把地奠定在海上，使世界安定在众水
之上。 3 谁能登上耶和华的山？谁能站在他的圣所
中呢？ 4 就是手洁心清的人，他不倾向虚妄，起誓不
怀诡诈。 5 他必领受从耶和华来的福分，也必蒙拯
救他的 神称他为义。 6 这就是求问耶和华的那一类
人，就是寻求你面的雅各。（细拉） 7 众城门哪！抬
起你们的头来；古老的门户啊！你们要被举起，好让
荣耀的王进来。 8 那荣耀的王是谁呢？就是强而有
力的耶和华，在战场上大有能力的耶和华。 9 众城
门哪！抬起你们的头来；古老的门户啊！你们要被举
起，好让荣耀的王进来。 10 那荣耀的王是谁呢？万军
之耶和华，他就是那荣耀的王。（细拉）

25

大卫的诗。

1 耶和华啊！我的心仰望你。（本节在《马索拉抄
本》包括细字标题） 2 我的 神啊！我倚靠你，求你
不要使我羞愧，也不要使我的仇敌胜过我。 3 等候你
的必不羞愧，但那些无故以诡诈待人的必要羞愧。
4 耶和华啊！求你把你的道路指示我，求你把你的路
径教导我， 5 求你以你的真理引导我，教训我，因
为你是拯救我的 神；我整天等候的就是你。 6 耶和
华啊！求你记念你的怜悯和慈爱，因为它们自古以
来就存在。 7 求你不要记念我幼年的罪恶和我的过
犯；耶和华啊！求你因你的恩惠，按着你的慈爱记念
我。 8 耶和华是良善和正直的，因此他必指示罪人走
正路。 9 他必引导谦卑的人行正义，把他的道路教导
谦卑的人。 10 遵守耶和华的约和法度的人，耶和华
都以慈爱和信实待他们。 11 耶和华啊！因你名的缘
故，求你赦免我的罪孽，因为我的罪孽重大。 12 谁
是那敬畏耶和华的人？耶和华必指示他应选择的道
路。 13 他必安享福乐，他的后裔要承受地土。 14 耶
和华把心意向敬畏他的人显示，又使他们认识他的
约。 15 我的眼睛时常仰望耶和华，因为他必使我的
脚脱离网罗。 16 求你转向我，恩待我，因为我孤独困
苦。 17 我心中的愁苦增多，求你使我从痛苦中得释
放。 18 求你看看我的困苦和艰难，赦免我的一切罪
恶。 19 求你看看我的仇敌，因为他们人数众多，他们
深深痛恨我。 20 求你护卫我的性命，搭救我；不要叫
我羞愧，因为我投靠你。 21 愿纯全和正直保护我，因
为我等候你。 22 神啊！求你救赎以色列，救他脱离一
切困苦。

26

大卫的诗。

1 耶和华啊！求你为我伸冤，因为我向来行事正
直；我倚靠耶和华，并不动摇。（本节在《马索拉抄
本》包括细字标题） 2 耶和华啊！求你试验我，鉴察

我，熬炼我的肺腑心肠。 3 因为你的慈爱常在我的
眼前，我行事为人都按着你的真理。 4 我决不与奸诈
的人同坐，也不和虚伪的人来往。 5 我恨恶恶人的聚
会，也不与作恶的同坐。 6 耶和华啊！我要洗手表明
无辜，才来绕着你的祭坛行走； 7 好使我发出称谢的
声音，述说你一切奇妙的作为。 8 耶和华啊！我喜爱
你住宿的殿，你荣耀居住的地方。 9 求你不要把我的
性命和罪人一同除掉，也不要把我的生命和流人血的
人一起消灭。 10 他们的手中有恶计，他们的右手充
满贿赂。 11 至于我，我要按正直行事为人，求你救赎
我，恩待我。 12 我的脚站在平坦的地方，我要在众会
中称颂耶和华。

27

大卫的诗。

1 耶和华是我的亮光，是我的救恩，我还怕谁
呢？耶和华是我性命的避难所，我还惧谁呢？（本节
在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 那些作恶的，就
是我的敌人、我的仇敌，他们逼近我，要吃我肉的
时候，就绊跌仆倒。 3 虽有军兵扎营攻击我，我的
心也不害怕；虽然发动战争攻击我，我仍旧安稳。
4 有一件事我求过耶和华，我还要寻求；我要一生一
世住在耶和华的殿里，瞻仰他的荣美，在他的殿中
求问。 5 因为在我遭难的日子，他必把我藏在他的
帐棚里，把我隐藏在他帐幕的隐密处，又把我高举
在磐石上。 6 现在，我可以抬起头来，高过我四周
的仇敌；我要在他的帐幕里，献上欢呼的祭；我要
歌唱，颂赞耶和华。 7 耶和华啊！我发声呼求的时
候，求你垂听；求你恩待我，应允我。 8 你说：“你们
要寻求我的面！”那时我的心对你说：“耶和华啊！你
的面我正要寻求。” 9 求你不要向我掩面，不要发怒
赶逐你的仆人，你一向是帮助我的。拯救我的 神
啊！求你不要撇下我，也不要离弃我。 10 虽然我的

父母离弃我，耶和华却收留我。 11 耶和华啊！求你指
示我你的道路；为我仇敌的缘故引导我走平坦的路。
12 求你不要照着我敌人的心愿，把我交给他们，因为
有作假见证的人起来攻击我，并且口出凶暴的话。
13 我还是相信，在活人之地，我可以看见耶和华的恩
惠。 14 你要等候耶和华，要刚强，要坚定你的心，要
等候耶和华。

28

大卫的诗。

1 耶和华啊！我向你呼求；我的磐石啊！不要不
听我；如果你缄默不理我，我就跟那些下坑的人一
样。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 我向
你呼求，向你的至圣所举手祷告的时候，求你垂听
我恳求的声音。 3 求你不要把我和坏人，跟作恶的人
一同除掉；他们与邻居说平安的话，心里却存着奸
恶。 4 愿你按着他们所作的，照着他们所行的恶报应
他们；愿你照着他们手所作的报应他们，把他们应
得的报应加给他们。 5 他们既然不关心耶和华的作
为，和他手所作的，耶和华就必拆毁他们，不建立他
们。 6 耶和华是应当称颂的，因为他听了我恳求的声
音。 7 耶和华是我的力量，是我的盾牌；我的心倚靠
他，我就得到帮助；所以我的心欢乐。我要用诗歌颂
赞他。 8 耶和华是他子民的力量，又是他受膏者得救
的保障。 9 求你拯救你的子民，赐福给你的产业，牧
养他们，怀抱他们，直到永远。

29

大卫的诗。

1 神的众子啊！要归给耶和华，你们要把荣耀和能
力归给耶和华。（本节在《马索拉抄本》包括细字标
题） 2 要把耶和华的名的荣耀归给他，要以圣洁的
装束敬拜耶和华（“要以圣洁的装束敬拜耶和华”或
译：“在耶和华显现的时候，要敬拜他”，或“要在耶

和华圣洁的光辉中敬拜他”）。 3 耶和华的声音在众
水之上，荣耀的 神打雷，耶和华打雷在大水之上。
4 耶和华的声音大有能力，耶和华的声音充满威严。
5 耶和华的声音震断了香柏树，耶和华震断了黎巴嫩
的香柏树。 6 他使黎巴嫩山跳跃像牛犊，使西连山
跳跃像野牛犊。 7 耶和华的声音带着火焰劈下。 8 耶
和华的声音震撼旷野，耶和华震撼加低斯的旷野。
9 耶和华的声音惊动母鹿生产，使林中的树木光秃凋
零；凡是在他殿中的都说：“荣耀啊！” 10 耶和华坐在
洪水之上，耶和华坐着为王直到永远。 11 愿耶和华赐
力量给他的子民，愿耶和华赐平安的福给他的子民。

30

大卫的诗：献殿之歌。

1 耶和华啊！我要尊崇你，因为你曾救拔我，不容
我的仇敌向我夸耀。 2 耶和华我的 神啊！我曾向
你呼求，你也医治了我。 3 耶和华啊！你曾把我从阴
间救上来，使我存活，不至于下坑。 4 耶和华的圣民
哪！你们要歌颂耶和华，赞美他的圣名。 5 因为他的
怒气只是短暂的，他的恩惠却是一生一世的；夜间
虽然不断有哭泣，早晨却必欢呼。 6 至于我，我在安
稳的时候曾说：“我必永不动摇。” 7 耶和华啊！你的
恩宠，使我坚立，如同大山；你一掩面，我就惊惶。
8 耶和华啊！我曾向你呼求；我曾向我主恳求，说：
9 “我被害流血，下到深坑，有什么益处呢？尘土还能
称赞你，还能传扬你的信实吗？ 10 耶和华啊！求你
垂听，恩待我；耶和华啊！求你帮助我。” 11 你已经
把我的悲哀变为舞蹈，把我的麻衣脱去，又给我穿上
欢乐； 12 好让我的灵（“灵”或译：“荣耀”或“肝”；与
16:9，57:8，108:1同）歌颂你，永不停止。耶和华我
的 神啊！我要永远称赞你。

31

大卫的诗，交给诗班长。

1 耶和华啊！我投靠你；求你使我永不羞愧，求你
按着你的公义搭救我。 2 求你留心听我，赶快拯救
我；求你作我坚固的磐石，作拯救我的坚垒。 3 因为
你是我的岩石、我的坚垒；为你名的缘故，求你带领
我，引导我。 4 求你救我脱离人为我暗设的网罗，因
为你是我的避难所。 5 我把我的灵魂交在你手里，耶
和华信实的 神啊！你救赎了我。 6 我恨恶那些信奉
虚无偶像的人；至于我，我却倚靠耶和华。 7 我要因
你的慈爱欢喜快乐，因为你看见了我的困苦，知道我
心中的痛苦； 8 你没有把我交在仇敌的手里，你使我
的脚站稳在宽阔之地。 9 耶和华啊！求你恩待我，因
为我在患难之中；我的眼睛因愁烦昏花，我的身、我
的心也都衰残。 10 我的生命因愁苦耗尽，我的岁月
在叹息中消逝，我的力量因罪孽衰退，我的骨头也枯
干。 11 我因众仇敌的缘故，成了众人羞辱的对象，在
我的邻居面前更是这样；认识我的人都惧怕我；在街
上看见我的，都避开我。 12 我被人完全忘记，如同
死了的人，我好像破碎的器皿， 13 我听见许多人的
毁谤，四周都有惊吓；他们一同商议攻击我，图谋要
取我的性命。 14 但是，耶和华啊！我还是倚靠你；我
说：“你是我的 神。” 15 我的一生都在你的手中；求
你救我脱离我仇敌的手，和那些迫害我的人。 16 求
你用你的脸光照你的仆人，以你的慈爱拯救我。 17 耶
和华啊！求你不要使我羞愧，因为我向你呼求；求你
使恶人羞愧，使他们在阴间静寂无声。 18 那些逞骄
傲，态度轻慢，说话狂傲攻击义人的，愿他们说谎的
嘴唇哑而无声。 19 耶和华啊！你为敬畏你的人所珍藏
的好处，为投靠你的人在世人面前所施行的恩惠，是
多么丰盛。 20 你把他们藏在你面前的隐密处，免得他
们陷在世人的阴谋里；又把他们保护在帐棚内，以免
落在口舌的争竞中。 21 耶和华是应当称颂的，因为我

在被围困的城里，他就向我显出他奇妙的慈爱。 22 至
于我，我曾在惊恐中说：“我从你眼前被隔绝”；可是
我向你呼求的时候，你还是垂听了我恳求的声音。
23 耶和华的众圣民哪！你们都要爱耶和华；耶和华保
护诚实的人，却严厉地报应行事骄傲的人。 24 所有仰
望耶和华的人，你们都要刚强，坚固你们的心。

32

大卫的训诲诗。

1 过犯得蒙赦免，罪恶得到遮盖的人，是有福
的。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 心里
没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是有福的。
3 我闭口不认罪的时候，就整天唉哼，以致骨头衰
残。 4 因为你的手昼夜重压在我身上，我的精力耗
尽，好像盛暑的干旱。（细拉） 5 我向你承认我的
罪，没有隐藏我的罪孽；我说：“我要向耶和华承认
我的过犯”；你就赦免我的罪孽。（细拉） 6 因此，凡
是敬虔的人，都当趁你可寻找的时候，向你祷告；大
水泛滥的时候，必不能达到他那里。 7 你是我藏身
之处，你必保护我脱离患难，以得救的欢呼四面环
绕我。（细拉） 8 我要教导你，指示你应走的路；我
要劝戒你，我的眼睛看顾你。 9 你不可像无知的骡
马，如果不用嚼环辔头勒住它们，它们就不肯走近。
10 恶人必受许多痛苦；但倚靠耶和华的，必有慈爱
四面环绕他。 11 义人哪！你们要靠着耶和华欢喜快
乐；所有心里正直的人哪！你们都要欢呼。

33

要歌颂和倚靠　神的权能

1 义人哪！你们要靠着耶和华欢呼；正直人赞美主
是合宜的。 2 你们要弹琴称谢耶和华，用十弦瑟歌
颂他。 3 你们要向他唱新歌，在欢呼声中巧妙地弹
奏。 4 因为耶和华的话是正直的，他的一切作为都

是诚实的。 5 耶和华喜爱公义和公正，全地充满耶
和华的慈爱。 6 诸天借着耶和华的话而造，天上的万
象借着他口中的气而成。 7 他把海水聚集成垒（“成
垒”或译：“在皮袋里”），把深海安放在库房中。 8 愿
全地都敬畏耶和华，愿世上的居民都惧怕他。 9 因
为他说有，就有；命立，就立。 10 耶和华破坏列国
的谋略，使万民的计划挫败。 11 耶和华的谋略永远
立定，他心中的计划万代长存。 12 以耶和华为 神
的，那国是有福的；耶和华拣选作自己产业的，那民
是有福的。 13 耶和华从天上观看，他看见全人类。
14 从自己的住处，他察看地上所有的居民。 15 他是那
创造众人的心，了解他们一切作为的。 16 君王不是因
兵多得胜，勇士不是因力大得救。 17 想靠马得胜是枉
然的；马虽然力大，也不能救人。 18 耶和华的眼睛看
顾敬畏他的人，和那些仰望他慈爱的人； 19 要搭救他
们的性命脱离死亡，使他们在饥荒中可以存活。 20 我
们的心等候耶和华，他是我们的帮助、我们的盾牌。
21 我们的心因他欢乐，因为我们倚靠他的圣名。 22 耶
和华啊！求你照着我们所仰望你的，向我们施慈爱。

34

大卫的诗，是他在亚比米勒面前装疯，被驱逐离去时作的。

1 我要时常称颂耶和华，赞美他的话必常在我口
中。 2 我的心要因耶和华夸耀，困苦的人听见了就
喜乐。 3 你们要跟我一起尊耶和华为大，我们来一同
高举他的名。 4 我曾求问耶和华，他应允了我，救我
脱离一切恐惧。 5 人仰望他，就有光彩，他们的脸必
不蒙羞。 6 我这困苦人呼求，耶和华就垂听，拯救我
脱离一切患难。 7 耶和华的使者，在敬畏他的人周围
扎营，搭救他们。 8 你们要亲自体验，就知道耶和华
是美善的；投靠他的人，都是有福的。 9 耶和华的圣
民哪！你们要敬畏他，因为敬畏他的一无所缺。 10 少

壮狮子有时还缺食挨饿，但寻求耶和华的，什么好处
都不缺。 11 孩子们！你们要来听我；我要教导你们
敬畏耶和华。 12 谁喜爱生命，爱慕长寿，享受美福，
13 就要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话； 14 也
要离恶行善，寻找并追求和睦。 15 耶和华的眼睛看
顾义人，他的耳朵垂听他们的呼求。 16 耶和华的脸
敌对作恶的人，要把他们的名从世上除掉。 17 义人哀
求，耶和华就垂听，搭救他们脱离一切患难， 18 耶和
华亲近心中破碎的人，拯救灵里痛悔的人， 19 义人虽
有许多苦难，但耶和华搭救他脱离这一切。 20 耶和华
保全他一身的骨头，连一根也不容折断。 21 恶人必被
恶害死；憎恨义人的，必被定罪。 22 耶和华救赎他仆
人的性命；凡是投靠他的，必不被定罪。

35

大卫的诗。

1 耶和华啊！与我相争的，求你与他们相争；与
我作战的，求你与他们作战。（本节在《马索拉抄
本》包括细字标题） 2 求你紧握大小的盾牌，起来帮
助我。 3 拔出矛枪战斧，迎击那些追赶我的；求你对
我说：“我是你的拯救。” 4 愿那些寻索我命的，蒙羞
受辱；愿设计陷害我的，退后羞愧。 5 愿他们像风前
的糠秕，有耶和华的使者驱逐他们。 6 愿他们的路
又暗又滑，有耶和华的使者追赶他们。 7 因为他们无
故为我暗设网罗，无故挖坑要陷害我的性命。 8 愿毁
灭在不知不觉间临到他身上，愿他暗设的网罗缠住
自己，愿他落在其中遭毁灭。 9 我的心必因耶和华快
乐，因他的救恩高兴。 10 我全身的骨头都要说：“耶
和华啊！有谁像你呢？你搭救困苦的人，脱离那些比
他强盛的；搭救困苦和穷乏的人，脱离那些抢夺他
的。” 11 强暴的见证人起来，盘问我所不知道的事。
12 他们对我以恶报善，使我孤苦无依。 13 至于我，他
们有病的时候，我就穿上麻衣，禁食刻苦己心；我心

里也不住地祷告（“我心里也不住地祷告”原文作“我
的祷告都回到自己的怀中”）。 14 我往来奔走，看他
们像自己的朋友兄弟；我哀痛屈身，如同哀悼母亲。
15 但我跌倒的时候，他们竟聚集一起欢庆；我素不
相识的聚集一起攻击我，他们不住地欺凌我。 16 他
们以最粗鄙的话讥笑我（本句按照《马索拉抄本》应
作“他们好像筵席上狂妄的讥笑者”；现参照《七十士
译本》翻译），向我咬牙切齿。 17 主啊！你还要看多
久？求你救我的性命脱离他们的残害，救我的生命脱
离少壮狮子。 18 我要在大会中称谢你，我要在众民
中赞美你。 19 求你不容那些无理与我为敌的，向我
夸耀；不让那些无故恨我的，向我挤眼。 20 因为他
们不说和睦的话，却计划诡诈的事，陷害世上的安静
人。 21 他们张大嘴巴攻击我，说：“啊哈！啊哈！我
们亲眼看见了。” 22 耶和华啊！你已经看见了，求你
不要缄默；主啊！求你不要远离我。 23 我的 神，我
的主啊！求你激动醒起，为我伸冤辩护。 24 耶和华我
的 神啊！求你按着你的公义判断我，不容他们向我
夸耀。 25 不要让他们心里说：“啊哈！这正是我们的
心愿！”不要让他们说：“我们把他吞下去了！” 26 愿
那些喜欢我遭难的，一同蒙羞抱愧；愿那些对我妄自
尊大的，都披上惭愧和耻辱。 27 愿那些喜悦我冤屈昭
雪的，都欢呼快乐；愿他们不住地说：“要尊耶和华
为大，他喜悦他的仆人平安。” 28 我的舌头要述说你
的公义，终日赞美你。

36

耶和华的仆人大卫的诗，交给诗班长。

1 恶人的罪过在他心中深处说话，他眼中也不
怕 神。（本节或译：“我心中深处有话说，是关于
恶人的罪过，他眼中不怕 神”） 2 罪过媚惑他，因
此在他眼中看来，自己的罪孽不会揭发，也不会被
恨恶。 3 他口中的话语都是罪恶和诡诈，他不再是明

慧的，也不再行善。 4 他在床上密谋作恶，定意行在
不善的道路上，并不弃绝恶事。 5 耶和华啊！你的慈
爱上及诸天，你的信实高达云霄。 6 你的公义好像大
山，你的公正如同深渊；耶和华啊！人和牲畜，你都
庇佑。 7 神啊！你的慈爱多么宝贵；世人都投靠在你
的翅膀荫下。 8 他们必饱尝你殿里的盛筵，你必使他
们喝你乐河的水。 9 因为生命的泉源在你那里；在你
的光中，我们才能看见光。 10 求你常施慈爱给认识你
的人，常施公义给心里正直的人。 11 求你不容骄傲人
的脚践踏（“践踏”原文作“临到”）我，不让恶人的手
使我流离飘荡。 12 作恶的人必跌倒；他们被推倒，不
能再起来。

37

大卫的诗。

1 不要因作恶的人心怀不平，不要因犯罪的人产生
嫉妒。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 因
为他们好像草快要枯干，像即将凋萎的青草。 3 你
要倚靠耶和华，并要行善；你要住在地上，以信实为
粮食。 4 你要以耶和华为乐，他就把你心里所求的赐
给你。 5 你要把你的道路交托耶和华，并倚靠他，他
就必成全。 6 他必使你的公义好像光发出，使你的公
正如日中天。 7 你要在耶和华面前静默无声，耐心地
等候他；不要因那凡事顺利的，和那恶谋得逞的，心
怀不平。 8 你要抑制怒气，消除烈怒；不要心怀不
平，那只会导致你作恶。 9 因为作恶的必被剪除，但
等候耶和华的必承受地土。 10 再过不久，恶人就不
存在了；你到他的地方寻找，也找不到。 11 但谦卑
的人必承受地土，可以享受丰盛的平安。 12 恶人谋
害义人，向他咬牙切齿； 13 但主必笑他，因为知道他
遭报的日子快要来到。 14 恶人已经拔出刀来，拉开
了弓，要打倒困苦和贫穷的人，杀害行为正直的人。
15 他们的刀必刺入自己的心，他们的弓必被折断。

16 一个义人拥有的虽少，胜过许多恶人的财富。 17 因
为恶人的膀臂必被折断，耶和华却扶持义人。 18 耶和
华眷顾完全人在世的日子，他们的产业必存到永远。
19 在患难的时候，他们必不蒙羞；在饥荒的日子，他
们必得饱足。 20 恶人却必灭亡；耶和华的仇敌好像
草场的华美，他们必要消失，像烟一般消失。 21 恶
人借贷总不偿还，义人却慷慨施舍。 22 蒙耶和华赐
福的，必承受地土；受他咒诅的，必被剪除。 23 人
的脚步是耶和华立定的，他的道路也是耶和华喜悦
的。 24 他虽然跌跤，却不至仆倒；因为耶和华用手
扶持他。 25 我从前年幼，现在年老，从未见过义人被
弃，也从未见过他的后裔讨饭。 26 他常常慷慨借给
人；他的后裔必定蒙福。 27 应当离恶行善，你就可以
永远安居。 28 因为耶和华喜爱公正，也不撇弃他的
圣民；他们必永远蒙庇佑，恶人的后裔却必被剪除。
29 义人必承受地土，永远居住在自己的地上。 30 义
人的口说出智慧，他的舌头讲论正义。 31 神的律法在
他心里，他的脚步必不滑跌。 32 恶人窥伺义人，想要
杀死他。 33 耶和华必不把他撇弃在恶人的手中，在审
判的时候，也不定他的罪。 34 你要等候耶和华，谨守
他的道；他必高举你，使你承受地土；恶人被剪除的
时候，你必看见。 35 我曾看见强暴的恶人兴旺，像树
木在本土茂盛。 36 但他很快就消逝，不再存在了；我
寻找他，却找不到。 37 你要细察完全人，观看正直
人；因为爱和平的必有后代。 38 犯罪的人必一同灭
绝，恶人的后代必被剪除。 39 义人的拯救是由耶和华
而来；在患难的时候，他作他们的避难所。 40 耶和华
帮助他们，搭救他们；他搭救他们脱离恶人，拯救他
们，因为他们投靠他。

38

大卫的记念诗。

1 耶和华啊！求你不要在忿怒中责备我，也不要在
烈怒中管教我。 2 因为你的箭射入我身，你的手压
住我。 3 因你的忿怒，我体无完肤；因我的罪恶，我
的骨头都不安妥。 4 我的罪孽高过我的头，如同重
担，使我担当不起。 5 因为我的愚昧，我的伤口发
臭流脓。 6 我屈身弯腰，弯到极低，整天哀痛，到
处行走。 7 我的两腰灼痛，我体无完肤。 8 我已经
疲乏无力，被压得粉碎了；我因心里痛苦而唉哼。
9 主啊！我的心愿都在你面前，我不向你隐瞒我的叹
息。 10 我的心剧烈跳动，我的力量衰退；连我眼中
的光彩也消逝了。 11 我的良朋密友因我的灾祸，都
站到一旁去；我的亲人也都站得远远的。 12 那些寻
索我命的，设下网罗；那些想要害我的，口说威吓的
话，他们整天思想诡计。 13 至于我，像个聋子，不能
听见；像个哑巴，不能开口。 14 我竟变成了一个像
是不能听见的人，变成了一个口中不能反驳的人。
15 耶和华啊！我等候你；主我的 神啊！你必应允
我。 16 因为我曾说："你要让他们向我夸耀；我的脚
滑跌的时候，不要让他们向我夸口。" 17 我随时会跌
倒，我的痛苦常在我面前。 18 我要承认我的罪孽，我
要因我的罪忧伤。 19 但我强悍的仇敌众多，无理憎
恨我的不断增加。 20 那些以恶报善的都与我作对，因
为我追求良善。 21 耶和华啊！求你不要离弃我；我
的 神啊，求你不要远离我。 22 拯救我的主啊！求你
快来帮助我。

39

大卫的诗，交给诗班长耶杜顿。

1 我曾说："我要谨慎我的行为，不让我的舌头犯
罪；恶人在我面前的时候，我总要用罩子约束我的
嘴。" 2 我静默不出声，甚至连好话也不说（"甚至连
好话也不说"或译："我安静也得不到安慰"），我的
痛苦就更加剧烈。 3 我的心在我里面发热；我默想的

时候，心里火烧；我就用舌头说话： 4 “耶和华啊！求
你使我知道我的结局，我的寿数有多少，使我知道我
的生命多么短促。 5 你使我的日子窄如手掌，我的一
生在你面前如同无有；各人站得最稳的时候，也只不
过是一口气。（细拉） 6 世人来来往往只是幻影，他
们忙乱也是虚空；积聚财物，却不知道谁要来收取。
7 主啊！现在我还等候什么呢？我的指望在乎你。 8 求
你救我脱离我的一切过犯，不要使我遭受愚顽人的羞
辱。 9 因为是你作了这事，我就静默不开口。 10 求
你除掉你降在我身上的灾祸；因你手的责打，我就
消灭。 11 你因人的罪孽，借着责罚管教他们，叫他
们所宝贵的消失，像被虫蛀蚀；世人都不过是一口
气。（细拉） 12 耶和华啊！求你垂听我的祷告，留心
听我的呼求；我流泪，求你不要缄默；因为我在你面
前是客旅，是寄居的，像我所有的祖先一样。 13 求你
不要怒视我，使我在去而不返之先，可以喜乐。”

40

大卫的诗，交给诗班长。
1 我曾切切等候耶和华；他转向我，听了我的呼
求。 2 他把我从荒芜的坑里，从泥沼中拉上来；他
使我的脚站在磐石上，又使我的脚步稳定。 3 他使
我口唱新歌，赞美我们的 神；许多人看见了，就必
惧怕，并且要倚靠耶和华。 4 那倚靠耶和华，不转向
高傲和偏向虚谎的人的，这人是有福的。 5 耶和华我
的 神啊！你所行的奇事，并你向我们所怀的意念很
多，没有人可以和你相比；如果我要述说陈明，也多
到不能胜数。 6 祭品和礼物不是你喜悦的。你开通了
我的耳朵；燔祭和赎罪祭，不是你要求的。 7 那时我
说：“看哪！我来了，经卷上已经记载我的事； 8 我
的 神啊！我乐意遵行你的旨意；你的律法常在我的
心里。” 9 我要在大会中传扬公义的福音；我必不禁
止我的嘴唇；耶和华啊！这是你知道的。 10 我没有
把你的公义隐藏在心里；我已经述说了你的信实和救

恩；在大会中，我没有隐瞒你的慈爱和诚实。 11 耶和
华啊！求你的怜悯不要向我止息；愿你的慈爱和诚实
常常保护我。 12 因有无数的祸患围绕着我；我的罪孽
追上了我，使我不能看见；它们比我的头发还多，以
致我心惊胆战。 13 耶和华啊！求你开恩搭救我；耶
和华啊！求你快来帮助我。 14 愿那些寻找我，要毁灭
我命的，一同抱愧蒙羞；愿那些喜悦我遭害的，退后
受辱。 15 愿那些对我说：“啊哈！啊哈！”的，都因羞
愧而惊惶。 16 愿所有寻求你的，都因你欢喜快乐；愿
那些喜爱你救恩的，常说：“要尊耶和华为大。” 17 至
于我，我是困苦贫穷的；主仍顾念我。你是我的帮
助，我的拯救；我的 神啊！求你不要耽延。

41

大卫的诗，交给诗班长。

1 关怀穷乏人的有福了；在遭难的日子，耶和华必
救他。 2 耶和华要保护他，使他生存；他在地上要称
为有福的；求你不要照着他敌人的心愿把他交给他
们。 3 他患病在床，耶和华必扶持他；在病榻中你使
他恢复健康。 4 至于我，我曾说：“耶和华啊！求你
恩待我；求你医治我，因为我得罪了你。” 5 我的仇
敌用恶毒的话中伤我，说：“他什么时候死呢？他的
名字什么时候消灭呢？” 6 即使他来看我，说的也是
假话；他把奸诈积存在心里，走到外面才说出来。
7 所有憎恨我的人，都交头接耳地议论我；他们设恶
计要害我，说： 8 “有恶疾临到他身上；他既然躺下
了，就必一病不起。” 9 连我信任的密友，就是那吃我
饭的，也用脚踢我。 10 至于你，耶和华啊！求你恩待
我，使我康复起来，好报复他们。 11 因此我就知道你
喜爱我，因为我的仇敌不能向我欢呼夸胜。 12 至于
我，你因为我正直，就扶持我；你使我永远站在你面
前。 13 耶和华以色列的 神是应当称颂的，从永远直
到永远。阿们，阿们。

42

可拉子孙的训诲诗，交给诗班长。

1 神啊！我的心渴慕你，好像鹿渴慕溪水。 2 我的
心渴想　神，就是永活的　神；我什么时候可以来
朝见　神的面呢？ 3 人整天对我说：“你的　神在哪
里呢？”我就昼夜以眼泪当饭吃。 4 我从前常常和群
众同去，与他们进到　神的殿里，在欢呼和称谢声
中，大家守节。每逢想起这些事，我的心就感到难
过。 5 我的心哪！你为什么沮丧呢？为什么在我里面
不安呢？应当等候　神；因为我还要称赞他，他是我
面前的救助、我的　神。 6 我的心在我里面沮丧；因
此我从约旦地，从黑门岭，从米萨山，记念你。 7 你
的瀑布一发声，深渊就和深渊响应；你的洪涛和波
浪都掩盖了我。 8 白天耶和华赐下他的慈爱；夜间我
要向他歌颂，向赐我生命的　神祷告。 9 我要对　神
我的磐石说：“你为什么忘记我呢？我为什么因仇敌
的压迫徘徊悲哀呢？” 10 我的敌人整天对我说：“你
的　神在哪里呢？”他们这样辱骂我的时候，就像在
击碎我的骨头。 11 我的心哪！你为什么沮丧呢？为什
么在我里面不安呢？应当等候　神；因为我还要称赞
他，他是我面前的救助、我的　神。

43

祈求　神带领回国

1 神啊！求你为我伸冤，为我的案件向不敬虔的
国申辩；求你救我脱离诡诈和不义的人； 2 因为你
是赐我力量的　神。你为什么弃绝我呢？我为什么
因仇敌的压迫徘徊悲哀呢？ 3 求你发出你的亮光和
真理，好引导我，带我到你的圣山，到你的居所。
4 我就走到　神的祭坛前，到　神、我极大的喜乐那
里。　神啊！我的　神啊！我要弹琴称赞你。 5 我的
心哪！你为什么沮丧呢？为什么在我里面不安呢？应

当等候 神；因为我还要称赞他，他是我面前的救
助、我的 神。

44

可拉子孙的训诲诗，交给诗班长。
1 神啊！你在古时，在我们列祖的日子所作的
事，我们亲耳听见了，我们的列祖也给我们述说过。
2 你曾亲手把列国赶出去，却栽培了我们的列祖；你
曾苦待众民，却使我们的列祖昌盛。 3 因为他们取
得那地，不是靠自己的刀剑；他们得胜，也不是靠
自己的膀臂；而是靠你的右手、你的膀臂和你脸上
的光，因为你喜悦他们。 4 神啊！你是我的王；求你
出令，使雅各得胜。 5 我们靠着你，必打倒我们的敌
人；靠着你的名，必践踏那些起来攻击我们的。 6 因
为我不是倚靠我的弓，我的刀剑也不能使我得胜。
7 但你使我们胜过了我们的敌人，使憎恨我们的人
都羞愧。 8 我们整天因 神夸耀，我们要永远称赞
你的名。（细拉） 9 现在，你却弃绝我们，使我们受
辱，不再和我们的军队一同出征。 10 你使我们在敌人
面前转身后退；憎恨我们的人都任意抢掠。 11 你使我
们像给人宰吃的羊，把我们分散在列国中。 12 你把你
的子民廉价出售；他们的售价并没有使你得到利益。
13 你使我们成为邻居的羞辱，成为我们四周的人讥笑
和讽刺的对象。 14 你使我们在列国中成为话柄，在
万民中使人摇头。 15 我的羞辱整天在我面前，我脸上
的羞愧把我遮盖了； 16 都因那辱骂和毁谤的人的声
音，并因仇敌和报仇者的缘故。 17 这一切临到我们身
上，我们却没有忘记你，也没有违背你的约。 18 我们
的心没有退后，我们的脚步也没有偏离你的路。 19 但
你竟在野狗之地把我们压伤了，又以死亡的阴影笼罩
我们。 20 如果我们忘记了我们 神的名，或是向别神
伸手祷告； 21 神不会查究这事吗？因为他知道人心
的隐秘。 22 为你的缘故，我们终日被置于死地；人看

我们如同将宰的羊。 23 主啊！求你醒来，为什么还睡
着呢？求你起来，不要永远弃绝我们。 24 你为什么掩
面，忘记了我们的苦难和压迫呢？ 25 我们俯伏在尘
土之上；我们的身体紧贴地面。 26 求你起来帮助我
们，为了你慈爱的缘故救赎我们。

45

可拉子孙的训诲诗，又是爱歌，交给诗班长，调用“百合花”。

1 我心里涌出优美的言辞；我要为王朗诵我的作
品；我的舌头像经验丰富的作家的笔。 2 你比世人都
美好；你的嘴唇吐出恩言；因此， 神赐福给你，直
到永远。 3 大能者啊！愿你腰间佩上刀，彰显你的尊
荣和威严。 4 在你的威严中，为了真理、谦卑和公义
的缘故，你胜利地乘车前进；愿你的右手施行可畏的
事。 5 你的箭锐利，射中了王的仇敌的心；万民都仆
倒在你脚下。 6 神啊！你的宝座是永永远远的，你国
的权杖是公平的权杖。 7 你喜爱公义，恨恶邪恶，所
以， 神，就是你的 神，用喜乐的油膏抹你，胜过
膏抹你的同伴。 8 你的衣服都有没药、沉香和肉桂的
香气；从象牙宫里有丝弦的乐声，使你欢喜。 9 你的
贵妃中有众君王的女儿；王后佩戴着俄斐的金饰，站
在你的右边。 10 王所爱的女子啊！你要听，要看，要
留心地听；你要忘记你的本族和你的父家； 11 王就
爱慕你的美丽；因为他是你的主，你要向他俯伏。
12 推罗的居民（“居民”原文作“女子”）必带着礼物而
来；民间富有的人要向你求恩。 13 王所爱的女子在
宫里，极其荣华；她的衣服全是用金线绣成的。 14 她
身穿刺绣的衣服，被引到王的面前；她后面伴随的童
女，也都被带到你的面前。 15 她们欢喜快乐被引到
王那里；她们要进入王宫。 16 你的子孙必接续你的列
祖；你要立他们作全地的王。 17 我必使你的名被万代
记念；因此万民都必称赞你，直到永永远远。

46

可拉子孙的歌，交给诗班长，用女高调。

1 神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患
难中随时都可得到的帮助。 2 因此，地虽然震动，群
山虽然崩塌入海洋的深处，我们也不害怕。 3 虽然
海浪翻腾澎湃，虽然山岳因波涛汹涌摇动，我们也
不害怕。（细拉） 4 有一条河，它众多的支流使 神
的城充满快乐；这城就是至高者居住的圣所。 5 神在
城中，城必不动摇；天一亮， 神必帮助它。 6 列邦
喧嚷，万国动摇； 神一发声，地就融化。 7 万军之
耶和华与我们同在；雅各的 神是我们的保障。（细
拉） 8 你们都来，看耶和华的作为，看他怎样使地荒
凉。 9 他使战争止息，直到地极；他把弓折毁，把矛
砍断，把战车用火焚烧。 10 你们要住手，要知道我
是 神；我要在列国中被尊崇，我要在全地上被尊
崇。 11 万军之耶和华与我们同在；雅各的 神是我们
的保障。（细拉）

47

可拉子孙的诗，交给诗班长。

1 万民哪！你们都要鼓掌，要向 神欢声呼喊； 2 因
为耶和华至高者是可敬畏的，他是统治全地的大
君王。 3 他要使万民臣服在我们之下，使列国臣服
在我们的脚下。 4 他为我们选择了我们的产业，就
是他所爱的雅各的荣耀。（细拉） 5 神在欢呼声中
上升，耶和华在号角声中上升。 6 你们要歌颂，歌
颂 神；你们要歌颂，歌颂我们的王。 7 因为 神是
全地的王，你们要用诗歌歌颂他。 8 神作王统治列
国， 神坐在他的圣宝座上。 9 万民中的显贵都聚
集起来，要作亚伯拉罕的 神的子民；因为地上的君
王（“君王”原文作“盾牌”）都归顺 神；他被尊为至
高。

48

歌一首，可拉子孙的诗。
1 在我们　神的城中，在他的圣山上，耶和华是至
大的，应该大受赞美。 2 在北面的锡安山、大君王
的城，美丽高耸，是全地所喜欢的。 3 神在城的堡
垒中，显明自己是避难所。 4 看哪！列王会合，一同
前进。 5 他们一见这城，就惊惶，慌忙逃跑。 6 他们
在那里战栗恐惧；他们痛苦好像妇人分娩时一样。
7 你用东风摧毁他施的船队。 8 在万军之耶和华的
城中，就是在我们　神的城中，我们所看见的，正
如我们所听见的：　神必坚立这城，直到永远。（细
拉） 9 神啊！我们在你的殿中，想念你的慈爱。 10 神
啊！你受的赞美，就像你的名一样，达到地极；你的
右手满了公义。 11 因你的审判，锡安山应当欢喜，犹
大的居民（“居民”原文作“女子”）应当快乐。 12 你们
要在锡安四处巡行，绕城一周，数点城楼， 13 细察
它的外墙，巡视它的堡垒，使你们可以述说给后代的
人听。 14 因为这位　神就是我们的　神，直到永永远
远；他必引导我们，直到我们死的时候。

49

可拉子孙的诗，交给诗班长。
1 万民哪！你们要听这话；世上的居民哪！你们
要留心听。 2 不论地位高低，或贫或富，都要一同
留心听。 3 我的口要说出智慧的话；我的心要默想
明智的事。 4 我要留心聆听箴言；我要弹琴解开谜
语。 5 在患难的日子，暗中迫害我的恶人围绕我的
时候，我何须惧怕呢？ 6 他们倚靠财富，自夸多财。
7 但他们没有一个能把他的兄弟赎回，或把他的赎价
交给　神， 8 （因为他生命的赎价非常昂贵，只好永
远放弃，） 9 使他永远活着，不见朽坏。 10 他看见
智慧人死去，愚昧人和愚顽人一同灭亡，把他们的财

产留给别人。 11 他们心里想，他们的家必永存，他
们的住处必留到万代；他们以自己的名，称自己的地
方。 12 但是人不能长享富贵；他们就像要灭亡的牲
畜一样。 13 这就是愚昧人的道路；但在他们以后的
人，还欣赏他们的话。（细拉） 14 他们好像羊群被派
定下阴间；死亡必作他们的牧人。到了早晨，正直人
要管辖他们；他们的形体必被阴间消灭，他们再没有
住处。 15 但 神必救赎我的灵魂脱离阴间的权势，因
为他必把我接去。（细拉） 16 别人发财，家室增荣的
时候，你不要惧怕。 17 因为他死的时候，什么也不
能带走；他的荣华也不能随他下去。 18 他在世的时
候，虽然自称是有福的，并且说：“只要你丰足，人
就称赞你。” 19 他还要归到他历代的祖宗那里去，永
不再见光明。 20 人享富贵而不聪明，就像要灭亡的牲
畜一样。

50

亚萨的诗。

1 大能者 神耶和华已经说话，从日出之地到日落
之处呼唤大地。（本节在《马索拉抄本》包括细字
标题） 2 神从全美的锡安，已经彰显荣光。 3 我们
的 神来临，决不缄默无声；在他面前有火燃烧，在
他四周有暴风刮起。 4 他向天上、向地下呼唤，为要
审判自己的子民，说： 5 “你们把我的圣民聚集到我
这里来，就是那些用祭物与我立约的人。” 6 诸天宣扬
他的公义，因为 神自己就是审判者。（细拉） 7 “我
的子民哪！你们要听，我要说话；以色列啊！我要控
诉你；我是 神，是你的 神。 8 我不是因你的祭物
责备你，你的燔祭常在我面前。 9 我不从你家里取公
牛，也不从你羊圈中取公山羊。 10 因为树林中的百
兽是我的，千山上的牲畜也是我的。 11 山中的雀鸟
我都认识，田野的走兽也都属我。 12 如果我饿了，我
也不用对你说；因为世界和其中所充满的，都是我

的。 13 难道我要吃公牛的肉吗？要喝公山羊的血吗？
14 你要以感谢为祭献给　神，又要向至高者还你的
愿。 15 在患难的日子，你呼求我。我必搭救你，你也
必尊敬我。” 16 但　神对恶人说：“你怎么敢述说我的
律例，你的口怎么敢提到我的约呢？ 17 至于你，你憎
恨管教，并且把我的话丢在背后。 18 你看见盗贼的时
候，就乐于和他在一起；你又与行淫的人有分。 19 你
使你的口乱说坏话，使你的舌头编造谎言。 20 你经
常毁谤你的兄弟，诬蔑你母亲的儿子。 21 你作了这些
事，我默不作声；你以为我和你一样？其实我要责备
你，要当面指控你。 22 忘记　神的人哪！你们要思想
这事，免得我把你们撕碎，没有人能搭救。 23 凡是以
感谢为祭献上的，就是尊敬我；那预备道路的，我必
使他得见　神的救恩。”

51

大卫的诗，交给诗班长，是大卫和拔示巴同房以
后，及先知拿单来见他以后作的。（本篇细字标题
在《马索拉抄本》为 51:1-2）

1 神啊！求你按着你的慈爱恩待我，照着你丰盛的
怜悯涂抹我的过犯。 2 求你彻底洗净我的罪孽，洁
除我的罪。 3 因为我知道我的过犯；我的罪常在我
面前。 4 我得罪了你，唯独得罪你；我行了你眼中看
为恶的事，因此，你宣判的时候，显为公义；你审判
的时候，显为清正。 5 看哪，我是在罪孽里生的；我
母亲在罪中怀了我。 6 看哪！你喜爱的是内心的诚
实；在我内心的隐密处，你使我得智慧。 7 求你用牛
膝草洁净我，我就干净；求你洗净我，我就比雪更
白。 8 求你使我听见欢喜和快乐的声音，使你所压伤
的骨头可以欢呼。 9 求你掩面不看我的罪恶，求你涂
抹我的一切罪孽。 10 神啊！求你为我造一颗清洁的
心，求你使我里面重新有坚定的灵。 11 不要把我从
你面前丢弃，不要从我身上收回你的圣灵。 12 求你使

我重得你救恩的喜乐，重新有乐意的灵支持我。 13 我
就必把你的道指教有过犯的人，罪人必回转归向你。
14 神啊！你是拯救我的 神，求你救我脱离流人血的
罪；我的舌头就必颂扬你的公义。 15 主啊！求你开
我的嘴，使我的口宣扬赞美你的话。 16 因为你不喜
爱祭物；我就是献上燔祭，你也不喜悦。 17 神所要的
祭，就是破碎的灵； 神啊！破碎痛悔的心，你必不
轻看。 18 求你按着你的美意善待锡安；求你修筑耶路
撒冷的城墙。 19 那时，你必悦纳公义的祭、全牲的燔
祭；那时，人必把公牛献在你的祭坛上。

52

大卫的训诲诗，交给诗班长，是在以东人多益来告诉
扫罗："大卫到了亚希米勒家"以后作的。（本篇细字
标题在《马索拉抄本》为 52:1-2）
1 勇士啊！你为什么以作恶自夸呢？ 神的慈爱是
常存的。 2 你图谋毁灭，你的舌头锋利像剃刀，常
弄诡诈。 3 你喜爱作恶过于行善，喜爱撒谎过于
说实话。（细拉） 4 你喜爱你诡诈的舌头，所说一
切毁灭人的话。 5 神必把你永远拆毁；他必把你
挪去，把你从帐棚中揪出来，把你从活人之地连根
拔起。（细拉） 6 义人必看见而惧怕；他们必讥笑
他，说： 7 "看哪！这就是那不以 神为自己保障的
人，他只倚靠自己丰盛的财富，以毁灭别人来加强
自己的力量。" 8 至于我，我就像 神殿中茂盛的橄
榄树一样；我倚靠 神的慈爱，直到永永远远。 9 我
要永远称谢你，因为你行了这事；我必在你圣民的面
前，宣扬（"宣扬"原文作"仰望"）你的名，因你的名
是美好的。

53

大卫的训诲诗，交给诗班长，调用"麻拉"。
1 愚顽人心里说："没有 神。"他们都是败坏，行
了可憎的不义；没有一个行善的。 2 神从天上察看

世人，要看看有明慧的没有，有寻求 神的没有，
3 他们各人都偏离了正道，一同变成污秽；没有行善
的，连一个也没有。 4 作恶的都是无知的吗？他们
吞吃我的子民好像吃饭一样，并不求告 神。 5 他们
在无可惊惧的时候，必大大震惊；因为 神把那些
扎营攻击你的人的骨头击散了；他们蒙羞受辱，因
为 神弃绝了他们。 6 但愿以色列的救恩从锡安而
出； 神给他子民带来复兴的时候（“ 神给他子民
带来复兴的时候”或译：“ 神把他被掳的子民带回来
的时候”），雅各要快乐，以色列要欢喜。

54

大卫的训诲诗，交给诗班长，用丝弦的乐器伴奏，是
在西弗人去对扫罗说：“大卫不是在我们中间躲
藏吗？”以后作的。（本篇细字标题在《马索拉抄
本》为 54:1-2）
1 神啊！求你因你的名拯救我，求你以你的大能为
我伸冤。 2 神啊！求你垂听我的祷告，留心听我口中
的言语。 3 因为傲慢的人（“傲慢的人”有古抄本作“外
族人”）起来攻击我，强横的人寻索我的性命；他们
不把 神放在眼里。（细拉） 4 看哪！ 神是我的帮
助；主是扶持我性命的。 5 愿灾祸报应在我仇敌的身
上；愿你因你的信实消灭他们。 6 我要甘心情愿献祭
给你；耶和华啊！我必称赞你的名，因你的名是美好
的。 7 他救我脱离了一切患难；我亲眼看见了我的仇
敌灭亡。

55

大卫的训诲诗，交给诗班长，用丝弦的乐器伴奏。
1 神啊！求你倾听我的祷告，不要隐藏起来不听我
的恳求。 2 求你留心听我，应允我；我在苦恼中必不
安宁，唉哼难过； 3 这都是由于仇敌的声音，和恶人
的欺压；因为他们使祸患临到我的身上，怒气冲冲
地迫害我。 4 我的心在我里面绞痛，死亡的恐怖落

在我身上。 5 惧怕和战兢临到我，惊恐笼罩着我。
6 我说：“但愿我有鸽子一般的翅膀，我就飞走，得以
安居。 7 看哪！我必逃往远处，在旷野里住宿。（细
拉） 8 我要赶快到我避难的地方去，逃避狂风暴雨。”
9 主啊！扰乱恶人的计谋，使他们的意见（“意见”原
文作“舌头”）分歧，因为我在城中看见了强暴和争竞
的事。 10 恶人日夜在城墙上绕行，在城里尽是邪恶
与祸害； 11 城中也有毁灭人的事，欺压和诡诈不离城
里的街道。 12 原来不是仇敌辱骂我，如果是仇敌，我
还可以忍受；也不是恨我的人向我狂妄自大，如果是
恨我的人，我还可以躲避他。 13 但你是和我同等地
位的人，是我的良友，我的知己。 14 我们常在一起
密谈，我们在 神的殿中与群众同行。 15 愿死亡忽
然临到他们身上，愿他们活活下到阴间去，因为在他
们中间，就是在他们的住所里，尽是邪恶。 16 至于
我，我却要求告 神，耶和华就必拯救我。 17 无论
在晚上、早晨或中午，我都哀诉唉哼；他必听我的声
音。 18 他救赎我的性命脱离攻击我的人，使我得着
平安，尽管攻击我的人的确很多。 19 神必听见，那从
亘古坐着为王的必使他们受苦，（细拉）因他们不肯
改变，也不敬畏 神。 20 他违背了自己的约，伸手攻
击那些与他和好的人。 21 他的口比奶油光滑，他的心
却怀着争战的意图；他的话比油还柔和，其实却是拔
了出来的刀。 22 你要把你的重担卸给耶和华，他必扶
持你；他永远不会让义人动摇。 23 神啊！你必使恶人
堕入灭亡的深坑里；流人血和行诡诈的人必活不到半
世；至于我，我必倚靠你。

56

大卫的金诗，交给诗班长，调用“远方无声鸽”，是大
卫在迦特被非利士人捉住时作的。

1 神啊！求你恩待我，因为人要践踏我；他们终日
攻击我，迫害我。 2 我的仇敌终日践踏我，攻击我的
人很多。 3 至高者（“至高者”原文放在第2节末，在

那里或译：“因逞骄傲攻击我的人很多”）啊！我惧
怕的时候，就要倚靠你。 4 靠着 神，我要赞美他
的话；我倚靠 神，就必不惧怕，人能把我怎么样
呢？ 5 他们终日歪曲我的话，常常设计谋陷害我。
6 他们聚集在一起，埋伏着，窥探我的脚踪，等候要
害我的性命。 7 愿他们因罪孽的缘故不能逃脱； 神
啊！愿你在怒中使这些人败落。 8 我多次流离，你都
数算；你把我的眼泪装在你的皮袋里。这不都记在你
的册子上吗？ 9 我呼求你的时候，我的仇敌就都转身
退后；因此我知道 神是帮助我的。 10 靠着 神，我
要赞美他的话；靠着耶和华，我要赞美他的话。 11 我
倚靠 神，就必不惧怕，人能把我怎么样呢？ 12 神
啊！我要偿还我向你所许的愿，我要把感谢祭献给
你。 13 因为你救了我的性命脱离死亡；你不是救了我
的脚不跌倒，使我在生命的光中，行在 神你的面前
吗？

57

大卫的金诗，交给诗班长，调用“休要毁坏”，是大卫
躲在山洞里逃避扫罗时作的。
1 神啊，求你恩待我！求你恩待我！因为我投靠
你；我要投靠在你翅膀的荫下，直到灾害过去。
2 我要向至高的 神呼求，就是向为我成就他旨意
的 神呼求。 3 神从天上施恩拯救我，斥责那践踏
我的人；（细拉） 神必向我发出他的慈爱和信
实。 4 我躺卧在狮子中间，就是在那些想吞灭人
的世人中间；他们的牙齿是枪和箭，他们的舌头
是快刀。 5 神啊！愿你被尊崇，过于诸天；愿你的
荣耀遍及全地。 6 他们为我的脚设下了网罗，使
我低头屈服；他们在我面前挖了坑，自己反掉进
坑中。（细拉） 7 神啊！我的心坚定，我的心坚
定；我要歌唱，我要颂赞。 8 我的灵（“灵”或译：“荣
耀”或“肝”；与 16:9，30:12，108:1同）啊！你要醒过
来。琴和瑟啊！你们都要醒过来。我也要唤醒黎明。

9 主啊！我要在万民中称谢你，在万族中歌颂你。
10 因为你的慈爱伟大，高及诸天，你的信实上达云
霄。 11 神啊！愿你被尊崇，过于诸天；愿你的荣耀遍
及全地。

58

大卫的金诗，交给诗班长，调用“休要毁坏”。
1 掌权者啊！你们真的讲公义吗（本句或译：“你们
默然不语，真的讲公义吗”）？你们真的按照正直审
判世人吗？ 2 不是的，你们心中策划奸恶；你们的手
在地上施行强暴（本句原文作“你们在地上称出你们
手中的强暴”）。 3 恶人一出母胎，就走上歧路；他
们一离母腹，就走偏了路，常说谎话。 4 他们的毒气
好像蛇的毒气，又像耳朵塞住的聋虺， 5 不听行法术
者的声音，就是极灵的咒语，也是无效。 6 神啊！求
你敲掉他们口中的牙齿；耶和华啊！求你打断少壮
狮子的颚骨。 7 愿他们像流水般消逝；愿他们射箭的
时候，箭头折断（本句原文意义不甚明确）。 8 愿他
们像蜗牛般蠕行消融，如同妇人流产未见天日的胎
儿。 9 你们用荆棘烧火，锅还未热，他要用旋风把烧
着的和未烧着的一起刮去。 10 义人看见仇敌遭报就
欢喜；他要在恶人的血中洗自己的脚。 11 因此，人
必说：“义人果然有善报；在世上确有一位施行审判
的 神。”

59

大卫的金诗，交给诗班长，调用“休要毁坏”，是在扫
罗打发人去窥探大卫的家，要杀死他以后作的。
1 我的 神啊！求你救我脱离我的仇敌，求你把
我安放在高处，脱离那些起来攻击我的人。 2 求
你救我脱离作孽的人，救我脱离流人血的人。 3 看
哪！他们埋伏要害我的性命；强盛的人聚集起来攻
击我；耶和华啊！这不是因我的过犯，也不是因我
的罪恶。 4 我虽然没有过错，他们还是跑来，预备好

攻击我。求你醒来，帮助我，鉴察我。 5 万军的 神
耶和华啊！你是以色列的 神，求你醒来，惩罚万
国；求你不要恩待那些背信弃义的恶人。（细拉）
6 他们每晚都回来，好像狗一样狂吠，环绕着城行
走。 7 看哪！他们口中吐出恶言，他们嘴里吐出利
刀，他们心里说：“有谁听见呢？” 8 但你耶和华必讥
笑他们，你必嗤笑万国。 9 我的力量啊！我要仰望
你， 神啊！因为你是我的高台。 10 我的 神必以慈
爱迎接我； 神必叫我看见我的仇敌遭报。 11 不要
杀害他们，免得我的人民忘记了；主啊！你是我们的
盾牌，求你用你的能力，使他们飘流无定，并且降为
卑微。 12 因他们口中的罪，因他们嘴里所说的话，愿
他们在自己的骄傲中被缠住。因他们所说的是咒骂和
欺骗的话， 13 求你在怒中消灭他们，消灭他们，以
致无一幸免，好使他们知道 神在雅各中间掌权，直
到地极。（细拉） 14 他们每晚都回来，好像狗一样狂
吠，环绕着城行走。 15 他们四处飘流，寻找食物；如
果得不到饱足，就不断咆哮。 16 至于我，我要歌颂你
的能力，每天早晨我要向你的慈爱欢呼，因为你作了
我的高台，在患难的日子，作了我的避难所。 17 我的
力量啊！我要向你歌唱； 神啊！你是我的高台，是
向我施慈爱的 神。

60

大卫的金诗，交给诗班长，调用“见证的百合花”，为教导用的，是在大卫与两河之间的亚兰，和琐巴的亚兰争战以后，并在约押归回，在盐谷中击杀了一万二千以东人以后作的。（本篇细字标题在《马索拉抄本》为 *60:1-2*）

1 神啊！你丢弃了我们，击碎了我们；你曾向我们
发怒，现在求你复兴我们。 2 你使地震动、崩裂，求
你修补裂缝，因为地正在摇动。 3 你使你的子民遇见
艰苦；你使我们喝那令人东倒西歪的酒。 4 你为敬畏

你的人，竖起旗帜，使他们可以逃到那里，躲避敌人
的弓箭（“使他们可以逃到那里，躲避敌人的弓箭”或
译：“可以为真理扬起来”）。（细拉） 5 求你用右手
拯救我们，应允我们，好使你所喜爱的人得拯救。
6 神在自己的圣所（“ 神在自己的圣所”或译：“
神指着自己的圣洁”）说：“我必夸胜，我必分开示
剑，我必量度疏割谷。 7 基列是我的，玛拿西是我
的；以法莲是我的头盔；犹大是我的权杖。 8 摩押是
我的洗脚盆；我要向以东抛鞋；我要因战胜非利士
欢呼（本句按照《马索拉抄本》应作“非利士啊，你
要因我的缘故欢呼”；现参照叙利亚抄本翻译）。”
9 谁能带我进坚固城？谁能领我到以东地去呢？ 10 神
啊！你不是把我们丢弃了吗？ 神啊！你不和我们的
军队一同出战吗？ 11 求你帮助我们抵挡敌人，因为人
的援助是没有用的。 12 我们靠着 神奋勇作战，因为
他必践踏我们的敌人。

61

大卫的诗，交给诗班长，用丝弦的乐器伴奏。

1 神啊！求你听我的呼求，留心听我的祷告。 2 我
内心沮丧的时候，我从地极向你呼求；求你领我到
那比我更高的磐石上面去。 3 因为你作过我的避难
所，作过我逃避仇敌的坚固堡垒。 4 我要永远住在你
的帐棚里，投靠在你翅膀下的隐密处。（细拉） 5 神
啊！你听了我所许的愿；你把产业赐给敬畏你名的
人。 6 愿你增添王的寿数；愿他的年日世世无穷。
7 愿他在 神面前永远作王；愿你指派慈爱和诚实保
护他。 8 这样，我要永远歌颂你的名，并且天天还我
向你所许的愿。

62

大卫的诗，交给诗班长，照耶杜顿的做法。

1 唯独等候　神，我的心才有安息；我的拯救从他
而来。 2 唯独他是我的磐石，我的拯救；他是我的
保障，我必不至动摇。 3 你们大家攻击一个人，要把
他杀害，如同拆毁倾斜的墙，将倒的壁，要到几时
呢？ 4 他们彼此商议，务要把他从尊位上拉下来；他
们喜爱谎话；他们口虽祝福，心却咒诅。（细拉）
5 唯独等候　神，我的心才有安息；因为我的盼望是
从他而来的。 6 唯独他是我的磐石，我的拯救；他
是我的保障，我必不至动摇。 7 我的拯救，我的荣
耀，都在于　神；我坚固的磐石，我的避难所，都在
于　神。 8 众民哪！你们要常常倚靠他，在他面前倾
心吐意；因为　神是我们的避难所。 9 卑贱的人真是
虚空，高贵的人也是虚假，放在天平上就必升起；他
们加在一起比空气还轻。 10 不要倚靠借强暴得来的
财物，也不要妄想倚靠抢夺回来的钱财；如果财宝加
增，你的心也不要倚靠它。 11 神说了一次，我两次
听过这事：能力都属于　神。 12 主啊！慈爱也属于
你，你必照各人所作的报应各人。

63

大卫的诗，是他在犹大旷野时作的。

1 神啊！你是我的　神，我要切切寻求你；在干
旱、疲乏、无水之地，我的心，我的身，都渴想
你，切慕你。 2 因此，我在圣所中瞻仰你，为要见你
的能力和荣耀。 3 因你的慈爱比生命更好，我的嘴
唇要颂赞你。 4 我要一生称颂你，我要奉你的名举手
祷告。 5 我的心满足，就像饱享了骨髓肥油；我要用
欢乐的嘴唇赞美你。 6 我在床上记念你，我整夜默想
你。 7 因为你帮助了我，我要在你翅膀的荫下欢呼。
8 我心紧紧追随你；你的右手扶持我。 9 但那些寻索
我、要杀我的人，必下到地的深处。 10 他们必交在刀
剑之下，成了野狗的食物。 11 但王必因　神欢喜；所

有指着　神起誓的，都必可以夸耀；说谎的人的口却
必被塞住。

64

大卫的诗，交给诗班长。
1 神啊！我哀诉的时候，求你垂听我的声音；求
你保护我的性命，脱离仇敌的恐吓。 2 求你把我隐
藏，使我脱离恶人的阴谋，脱离作孽的人的扰乱。
3 他们磨快自己的舌头，如同刀剑；他们吐出恶毒的
言语，好像利箭， 4 要在暗地里射杀完全的人；他
们忽然射杀他，毫不惧怕。 5 他们彼此鼓励，设下恶
计，商议暗设网罗，说："谁能看见它们呢？" 6 他们
图谋奸恶，说："我们设计了最精密的阴谋！"人的意
念和心思实在深不可测。 7 但　神要用箭射他们，他
们必忽然受伤。 8 他们各人反被自己的舌头所害，必
然跌倒；所有看见他们的，都必摇头。 9 众人都要
惧怕，要传扬　神的作为，并且要思想他所作的事。
10 愿义人因耶和华欢喜，并且投靠他；愿所有心里正
直的人，都因他夸耀。

65

歌一首，大卫的诗，交给诗班长。
1 神啊！在锡安城里，人们都在等候要颂赞你，他
们也要向你偿还所许的愿。 2 听祷告的主啊！所有
的人都要到你面前来。 3 罪孽胜过了我，但我们的过
犯，你都必赦免。 4 你所拣选，使他亲近你，可以住
在你院子中的人，是有福的！愿我们因你的居所，就
是你圣殿的美福心满意足。 5 拯救我们的　神啊！你
必充满威严，按公义应允我们；你本是一切地极和
海洋远处的人所倚靠的。 6 你以大能束腰，用自己
的力量坚立众山。 7 你平息了海洋的洪涛和澎湃的
巨浪，以及万民的喧哗。 8 因此，住在地极的人都因
你的神迹起了敬畏的心；你使日出和日落之地的人

都欢呼歌唱。 9 你眷顾大地，普降甘霖，使地甚为肥
沃； 神的河满了水，好为人预备五谷；你就这样预
备了大地。 10 你灌溉地的犁沟，润平犁脊，又降雨露
使地松软，并且赐福给地上所生长的。 11 你以恩典为
年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油， 12 滴在旷野的草
场上；群山以欢乐束腰， 13 牧场以羊群为衣，山谷都
盖满了五谷；这一切都欢呼歌唱。

66

诗歌一首，交给诗班长。

1 全地的居民哪！你们应当向 神欢呼。（本节在
《马索拉抄本》包括细字标题） 2 你们要歌颂他名的
荣耀，把荣耀和赞美都归给他。 3 要对 神说：“你的
作为多么可畏！因你伟大的能力，你的仇敌必向你假
意归顺。 4 全地的居民都必敬拜你，向你歌颂，歌颂
你的名。”（细拉） 5 你们来看 神的作为，他向世人
所作的事是可畏惧的。 6 他把海变为干地，众人就步
行过河，我们要在那里因他欢喜。 7 他以自己的权能
永远统管万有，他的眼睛鉴察万国，悖逆的人不可自
高。（细拉） 8 万民哪！你们要称颂我们的 神，宣
扬赞美他的声音。 9 他保全我们的性命，不使我们的
脚动摇。 10 神啊！你试炼了我们，熬炼了我们，如同
熬炼银子一般。 11 你使我们进入网罗，把重担放在
我们的背上。 12 你使人驾车轧我们的头，我们经过水
火，你却把我们领到丰盛之地。 13 我要带着燔祭进你
的殿，我要向你还我的愿， 14 就是在急难的时候，我
嘴唇所许的，我口里所说的。 15 我要把肥美的牲畜作
燔祭，连同公绵羊的馨香祭献给你，我并且要把公牛
和公山羊献上。（细拉） 16 所有敬畏 神的人哪！你
们都要来听，我要述说他为我所行的事。 17 我曾用口
向他呼求，我曾用舌头颂赞他。 18 如果我心里偏向罪
孽，主必不听； 19 神却垂听了，他留心听了我祷告的

声音。 20 神是应当称颂的，他没有拒绝我的祷告，也
没有使他的慈爱离开我。

67

诗歌一首，交给诗班长，用丝弦的乐器伴奏。
1 愿　神恩待我们，赐福给我们，愿他用脸光照我
们，（细拉） 2 好使全地得知你的道路，万国得知
你的救恩。 3 神啊！愿众民都称谢你，愿万民都称
谢你。 4 愿万族都快乐欢呼，因为你按正直统管众
民，并引导地上的万族。（细拉） 5 神啊！愿众民都
称谢你，愿万民都称谢你。 6 地生出土产；　神，就
是我们的　神，要赐福给我们。 7 神要赐福给我
们，全地都要敬畏他。

68

歌一首，大卫的诗，交给诗班长。
1 愿　神兴起，愿他的仇敌四散；愿恨恶他的人
从他面前逃跑。 2 愿你把他们赶散，如同烟被风吹
散一样；愿恶人在　神面前灭亡，好像蜡在火前熔
化。 3 但愿义人在　神面前欢喜快乐；愿他们高兴
快乐。 4 你们要向　神歌唱，歌颂他的名；为那乘
车经过旷野的预备道路（本句或译：“高举那乘驾
云彩之上的”）；他的名是耶和华，你们要在他面前
欢乐。 5 神在他的圣居所，作孤儿的父亲，作寡妇
的伸冤者。 6 神使孤独的有家可居住；领被囚的出
来，到丰盛之处；唯有悖逆的住在干旱之地。 7 神
啊！你领着你的子民出来，走过旷野的时候，（细
拉） 8 地就震动，在你面前天也落下雨来；这西奈
山在　神面前，就是在以色列的　神面前，也要震
动。 9 神啊！你降下大雨，使你贫瘠的产业得到滋
润。 10 你的子民住在其中；　神啊，你满有恩慈，为
贫苦的人预备了一切。 11 主发出命令，传扬好信息
的妇女就成了一大群。 12 “带领大军的君王都逃跑

了，逃跑了；住在家中的妇女分得了战利品。 13 你
们躺卧在羊圈中，如同鸽子的翅膀镀上白银，羽毛镀
上黄金。” 14 全能者赶散境内列王的时候，就像撒们
山上下大雪。 15 巴珊山是 神的山（“ 神的山”或
译：“最宏伟的山”）；巴珊山是多峰多岭的山。 16 多
峰多岭的山哪！你们为什么敌视 神所喜悦居住的
山呢？耶和华必住在那里，直到永远。 17 神的车马
千千万万；主从西奈山来到他的圣所中（本句原文
作“主在其中，西奈山在圣所中”）。 18 你升到高天
的时候，掳了许多俘虏；你在人间，就是在悖逆的
人当中，接受了礼物，使耶和华 神可以与他们同
住。 19 主，拯救我们的 神，是应当称颂的，他天天
背负我们的重担。（细拉） 20 我们的 神是施行拯
救的 神；人能逃脱死亡，是在于主耶和华。 21 神
必打碎仇敌的头颅，就是打碎那些常行在罪中的人
的脑袋。 22 主说：“我必使他们从巴珊回来，使他们
从海的深处回来； 23 好使你在他们的血中洗自己的
脚（本句按照《马索拉抄本》应作“好使你在血中打
碎自己的脚”；现参照《七十士译本》翻译），使你
的狗的舌头也有分舔仇敌的血。” 24 神啊！人人都看
见你的巡行队伍，看见我的 神、我的君王的巡行
队伍，进入圣所。 25 歌唱的在前头行，作乐的走在
后面，中间还有击鼓的少女。 26 你们要在大会中称
颂 神，以色列的子孙（“以色列的子孙”原文作“从
以色列的源头来的”）啊！你们要称颂耶和华。 27 在
那里有微小的便雅悯领导他们；随后的，有犹大的领
袖，成群结队，还有西布伦和拿弗他利的领袖。 28 神
（“ 神”有古抄本作“你的 神”）啊！召唤你的能力
吧。 神啊！坚立你为我们作成的事吧。 29 因为你在
耶路撒冷的圣殿，众王都把礼物带来献给你。 30 求你
斥责芦苇中的野兽、成群的公牛和万民中的牛犊，并
且把贪爱银块的人践踏在脚下；求你赶散那些喜爱战
争的民族。 31 有使节从埃及出来，古实人赶快向 神

呈献礼物。 32 地上的万国啊！你们要歌颂 神，你们
要颂扬主。（细拉） 33 歌颂那乘驾在自古就有的众
天之上的主；看哪！他发出了强而有力的声音。 34 你
们要承认能力是从 神而来的，他的威荣是在以色列
之上，他的能力显于穹苍。 35 神啊！你在你的圣所
中显为可畏；以色列的 神把能力和权能赐给他的子
民。 神是应当称颂的。

69

大卫的诗，交给诗班长，调用“百合花”。

1 神啊！求你拯救我，因为大水淹没了我。 2 我深陷
在淤泥中，没有立足之地；我到了水深之处，波涛漫
过我身。 3 我因不住呼求而疲倦，我的喉咙发干；我
因等候我的 神，眼睛昏花。 4 那些无故恨我的，比
我的头发还多；无理与我为敌，要把我灭绝的，人数
众多。我没有抢夺过的，竟要我偿还。 5 神啊！我的
愚昧你是知道的，我的罪愆不能向你隐瞒。 6 主万军
之耶和华啊！愿那些等候你的，不要因我蒙羞；以色
列的 神啊！愿那些寻求你的，不要因我受辱。 7 然
而，为了你的缘故，我忍受辱骂，满面羞愧。 8 我的
兄弟都疏远我，我同母的兄弟把我当作外人。 9 因
我为你的殿，心中迫切如同火烧；辱骂你的人的辱
骂，都落在我身上。 10 我哭泣禁食，这竟成了我的羞
辱。 11 我披上麻衣，就成了他们取笑的对象。 12 坐
在城门口的人对我议论纷纷，我成了酒徒之歌。 13 但
是，耶和华啊！在悦纳的时候，我向你祷告； 神
啊！求你按着你丰盛的慈爱，凭着你信实的拯救应
允我。 14 求你救我脱离淤泥，不要容我沉下去；求你
救我脱离那些恨我的人，救我脱离深水。 15 求你不
要让波涛淹没我，不要让深水吞灭我，也不要让深坑
把我封闭。 16 耶和华啊！求你应允我，因为你的慈爱
美善；求你照着你丰盛的怜悯转脸垂顾我。 17 求你
不要向你的仆人掩面；求你快快应允我，因为我在困

境之中。 18 求你亲近我，拯救我，因我仇敌的缘故救
赎我。 19 我所受的辱骂、欺凌和侮辱，你都知道，我
所有的敌人都在你面前。 20 辱骂伤了我的心，我忧
愁难过；我希望有人同情，却一个也没有；我希望
有人安慰，还是找不到一个。 21 他们在我的食物中
加上苦胆，我渴了，他们把醋给我喝。 22 愿他们的
筵席在他们面前变为网罗、报应和陷阱（“报应和陷
阱”按照《马索拉抄本》应作“在他们平安的时候，变
为陷阱”；现参照《七十士译本》翻译。又按照《他
耳根》或译：“愿他们的平安祭筵变为陷阱”）。 23 愿
他们的眼睛昏花，不能看见；愿他们的腰不停地战
抖。 24 求你把你的恼怒倾倒在他们身上，使你的烈
怒追上他们。 25 愿他们的住处变为荒场；愿他们的
帐幕无人居住。 26 因为他们迫害你所击打的人，嘲笑
你所击伤的人的痛苦。 27 愿你在他们的惩罚上加上
惩罚，不容他们在你面前得称为义。 28 愿他们的名字
从生命册上被涂抹，不要让他们和义人一同被记录。
29 至于我，我是忧伤痛苦的人； 神啊！愿你的救恩
保护我。 30 我要用诗歌赞美 神的名，以感谢尊他为
大。 31 这就使耶和华喜悦，胜过献牛，或是献有角有
蹄的公牛。 32 困苦的人看见了就喜乐；寻求 神的人
哪！愿你们的心苏醒。 33 因为耶和华垂听了贫穷人的
祷告，也不藐视属他自己、正被囚禁的人。 34 愿天和
地都赞美他，愿海洋和海中一切生物都赞美他。 35 因
为 神要拯救锡安，要建造犹大的众城；他的子民必
在那里居住，并且拥有那地为业。 36 他众仆人的后裔
都必承受那地为业，喜爱他名的人要住在其中。

70

大卫的记念诗，交给诗班长。

1 神啊！求你搭救我；耶和华啊！求你快来帮助
我。 2 愿那些寻索我性命的，抱愧蒙羞；愿那些喜
悦我遭害的，退后受辱。 3 愿那些对我说：“啊哈！啊

哈！”的，都因羞愧退后。 4 愿所有寻求你的，都因你
欢喜快乐；愿那些喜爱你救恩的，常说：“要尊 神
为大。” 5 至于我，我是困苦贫穷的； 神啊！求你
快快到我这里来；你是我的帮助，我的拯救；耶和华
啊！求你不要耽延。

71

神是人自幼到老的倚靠

1 耶和华啊！我投靠你，求你使我永不羞愧。 2 求你
按着你的公义搭救我，救赎我；求你留心听我，拯救
我。 3 求你作我避难的磐石，使我可以常来投靠；你
已经下令救我，因为你是我的岩石、我的坚垒。 4 我
的 神啊！求你救我脱离恶人的手，脱离邪恶和残暴
的人的掌握， 5 因为你是我的盼望；主耶和华啊！你
是我自幼以来所倚靠的。 6 我自出母胎就倚赖你，把
我从母腹中领出来的就是你，我要常常赞美你。 7 众
人都以我为怪，但你是我坚固的避难所。 8 我要满口
赞美你，我终日颂扬你的荣美。 9 我年老的时候，求
你不要丢弃我；我气力衰弱的时候，求你不要离弃
我。 10 因为我的仇敌议论我；那些窥探着要害我性命
的，一同商议， 11 说：“ 神已经离弃了他，你们追
赶他，拿住他吧！因为没有人搭救他。” 12 神啊！求
你不要远离我；我的 神啊！求你快来帮助我。 13 愿
那些控告我的，都羞愧灭亡；愿那些谋求害我的，都
蒙羞受辱。 14 至于我，我要常常仰望你，要多多赞
美你。 15 我的口要述说你的公义，终日讲述你的救
恩，尽管我不知道它们的数量。 16 我要来述说主耶
和华大能的事；我要提说你独有的公义。 17 神啊！我
自幼以来，你就教导我；直到现在，我还是宣扬你奇
妙的作为。 18 神啊！到我年老发白的时候，求你仍不
要离弃我，等我把你的能力向下一代传扬，把你的大
能向后世所有的人传扬。 19 神啊！你的公义达到高
天，你曾经行过大事， 神啊！有谁像你呢？ 20 你使

我们经历了很多苦难，你必使我们再活过来，你必把
我们从地的深处救上来。 21 你必增加我的尊荣，并转
过来安慰我。 22 我的　神啊！我要弹琴称赞你，称赞
你的信实；以色列的圣者啊！我要鼓瑟歌颂你。 23 我
歌颂你的时候，我的嘴唇要欢呼；我的灵魂，就是你
所救赎的，也要欢呼。 24 我的舌头也要终日讲述你的
公义，因为那些谋求害我的人已经蒙羞受辱了。

72

所罗门的诗。

1 神啊！求你把你的公正赐给王，把你的公义赐给
王子。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 他
要按着公义审判你的子民，凭着公正审判你的困苦
人。 3 因着公义，愿大山和小山都给人民带来和平。
4 他必为民间的困苦人伸冤，拯救贫穷人，粉碎那欺
压人的。 5 他必像日月一般长久，直到万代（本节按
照《马索拉抄本》应作“日月还在的时候，愿人都敬
畏你，直到万代”；现参照《七十士译本》翻译）。
6 他必像雨降在已割的草地上，像甘霖滋润大地。 7 他
在世的日子，义人必兴旺，四境太平，直到月亮不再
重现。 8 他要执掌权柄，从这海到那海，从大河直到
地极。 9 住在旷野的人必向他屈身，他的仇敌必舔尘
土。 10 他施和海岛的列王都必带来礼物，示巴和西
巴的列王都必献上贡物。 11 众王都必向他俯伏，万
国都必服事他。 12 因为贫穷人呼求的时候，他就搭
救；没有人帮助的困苦人，他也搭救。 13 他必怜恤软
弱和贫穷的人，拯救贫穷人的性命。 14 他要救他们脱
离欺凌和强暴，他们的血在他眼中看为宝贵。 15 愿他
长久活着，愿人把示巴的金子奉给他，愿人为他不住
祷告，终日给他祝福。 16 愿地上五谷丰登，山顶上也
都丰收；愿地上的果实茂盛，像黎巴嫩山的树林，愿
城里的人繁衍，好像地上的青草。 17 愿他的名永远
常存，愿他的名延续像太阳的恒久；愿万人都因他蒙

福，愿万国都称他为有福的。 18 独行奇事的以色列的 神，就是耶和华 神，是应当称颂的。 19 他荣耀的名也是应当永远称颂的；愿他的荣耀充满全地。阿们，阿们。 20 耶西的儿子大卫的祷告完毕。

73

亚萨的诗。

1 神实在善待以色列，善待那些内心清洁的人。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 至于我，我的脚几乎滑跌，我（“我”原文作“我的脚步”）险些跌倒。 3 我看见恶人兴隆，我就嫉妒狂傲的人。 4 他们没有痛苦，他们的身体又健康又肥壮（本节原文作“他们到死都没有痛苦，他们的身体肥壮”）。 5 他们没有一般人所受的苦难，也不像普通人一样遭遇灾害。 6 所以，骄傲像链子戴在他们的颈项上，强暴好像衣裳穿在他们的身上。 7 他们的罪孽是出于麻木的心（“他们的罪孽是出于麻木的心”按照《马索拉抄本》应作“他们的眼睛因体胖而凸出”；现参照《七十士译本》翻译），他们心里的恶念泛滥。 8 他们讥笑人，怀着恶意说欺压人的话，他们说话自高。 9 他们用口亵渎上天，他们用舌头毁谤全地。 10 因此他的人民归回那里去，并且喝光了大量的水。 11 他们说：“ 神怎会晓得？至高者有知识吗？” 12 看这些恶人，他们常享安逸，财富却增加。 13 我谨守我心纯洁实在徒然；我洗手表明清白也是枉然。 14 因为我终日受伤害，每天早晨受惩罚。 15 如果我心里说：“我要说这样的话”，我就是对你这一代的众儿女不忠了。 16 我思想要明白这事，我就看为烦恼； 17 直到我进了 神的圣所，才明白他们的结局。 18 你实在把他们安放在滑地，使他们倒下、灭亡。 19 他们忽然间成了多么荒凉，被突然的惊恐完全消灭。 20 人睡醒了怎样看梦，主啊！你睡醒了，也要照样轻看他们（“他们”原文作“他们的影像”）。

21 我心中酸苦，我肺腑刺痛的时候， 22 我是愚昧无
知的；我在你面前就像畜类一般。 23 但是，我仍常
与你同在；你紧握着我的右手。 24 你要以你的训言
引领我，以后还要接我到荣耀里去。 25 除你以外，在
天上，我还有谁呢？除你以外，在地上，我也无所爱
慕。 26 我的肉身和我的内心虽然渐渐衰弱， 神却
永远是我心里的磐石，是我的业分。 27 看哪！远离你
的，必定灭亡；凡是对你不贞的，你都要灭绝。 28 对
我来说，亲近 神是美好的，我以主耶和华为我的避
难所；我要述说你的一切作为。

74

亚萨的训诲诗。

1 神啊！你为什么永远丢弃我们呢？为什么你的怒
气向你草场上的羊群好像烟冒出呢？（本节在《马
索拉抄本》包括细字标题） 2 求你记念你在古时买赎
的会众，就是你赎回作你产业的民族；求你记念你
所居住的锡安山。 3 求你举步去看那些长久荒凉的
地方，去看仇敌在圣所里所行的一切恶事。 4 你的敌
人在敬拜你的聚会中吼叫，他们竖起了自己的旗帜
为记号。 5 他们好像那些举起斧子，在树林中砍伐树
木的人。 6 圣殿中的一切雕刻，他们都用斧子和锛子
打碎了。 7 他们用火把你的圣所烧成焦土，他们亵渎
你名的居所。 8 他们心里说：“我们要把它们完全毁
灭！”他们烧毁了地上一切敬拜 神的聚会地方。 9 我
们看不见我们的记号，也不再有先知；我们中间也没
有人知道这灾祸要到几时。 10 神啊！敌人辱骂你要
到几时呢？仇敌亵慢你的名要到永远吗？ 11 你为什
么把你的手，就是你的右手收回呢？求你从怀中抽出
来毁灭他们。 12 神自古以来就是我的君王，在地上
施行拯救。 13 你曾用你的大能分开大海，把海中怪兽
的头都打碎了。 14 你砸碎了利未亚坦（“利未亚坦”为
原文音译词，或译：“海怪”〔伯 3:8〕或“鳄鱼”〔伯

41:1〕）的头，把它给住在旷野的人作食物。 15 你曾
开辟泉源和溪流，又使长流不息的江河干涸。 16 白
昼是你的，黑夜也是你的，月亮和太阳，都是你设立
的。 17 地上的一切疆界都是你立定的，夏天和冬天
都是你制定的。 18 耶和华啊！仇敌辱骂你，愚顽人亵
渎你的名，求你记念这事。 19 求你不要把你斑鸠的性
命交给野兽，不要永远忘记你困苦人的性命。 20 求你
顾念所立的约，因为地上黑暗的地方充满了强暴的居
所。 21 不要使受欺压的人蒙羞回去，要使困苦、贫穷
的人赞美你的名。 22 神啊！求你起来，为你的案件辩
护，要记得愚顽人终日对你的辱骂。 23 求你不要忘记
你敌人的声音，不要忘记那些起来与你为敌的人不住
加剧地喧闹。

75

歌一首，亚萨的诗，交给诗班长，调用“休要毁坏”。

1 神啊！我们称谢你，我们称谢你，因为
你（“你”原文作“你的名”）接近人，人都述说你
奇妙的作为。 2 你说：“我选定了日期，我要按公正
施行审判。 3 地和地上的居民都因惧怕而融化，我却
使大地的柱子坚立。（细拉） 4 我对狂傲的人说：‘不
要行事狂傲’；对邪恶的人说：‘不要举角， 5 不要高
举你们的角，不要挺着傲慢的颈项说话。’” 6 高升不
是从东面来，不是从西面来，也不是旷野来， 7 而是
由 神来决定；他使这人降卑，使那人升高。 8 原来
耶和华的手里有杯，装满了起沫和混杂各种香料的
酒；他把酒从杯里倒出来，地上所有的恶人都必定要
喝，甚至连酒的渣滓都要喝尽。 9 至于我，我要永远
传扬，我要向雅各的 神歌唱。 10 所有恶人的角，我
都要砍断，只有义人的角必被高举。

76

歌一首，亚萨的诗，交给诗班长，用丝弦的乐器伴奏。
1 在犹大，　神是人人所认识的，在以色列，他的
名被尊为大。 2 他的帐棚是在撒冷，他的居所是在锡
安。 3 在那里他折断了弓上的火箭，拆毁了盾牌、刀
剑和争战的兵器。（细拉） 4 你满有光华和荣美，胜
过猎物丰富的群山。 5 心里勇敢的人都被抢掠，他
们长睡不起；所有大能的勇士都无力举手。 6 雅各
的　神啊！因你的斥责，坐车的和骑马的都沉睡了。
7 唯有你是可畏的，你的烈怒一发出，谁能在你面前
站立得住呢？ 8-9 神啊！你起来施行审判，要拯救地
上所有困苦的人。那时，你从天上宣告审判，地上的
人就惧怕，并且静默无声。（细拉） 10 人的忿怒必
使你得称赞，人的余怒必成为你的装饰。 11 你们许
愿，总要向耶和华你们的　神偿还；所有在他周围的
人，都要把贡物带来献给那可敬畏的　神。 12 他必挫
折众领袖的傲气，他必使地上的君王畏惧他。

77

亚萨的诗，交给诗班长，照耶杜顿的做法。
1 我要向　神发声呼求，我向　神发声，他必留
心听我。 2 我在患难的日子寻求主，我整夜举
手祷告，总不倦怠，我的心不肯受安慰。 3 我
想到　神，就哀怨唉哼；我沉思默想，心灵就烦
乱。（细拉） 4 你使我不能合眼，我烦躁不安，连话
也说不出来。 5 我回想过往的日子，上古的年代；
6 我想起我夜间的诗歌。我的心沉思默想，我的灵仔
细探究。 7 主要永远丢弃我，不再施恩吗？ 8 他的
慈爱永远消失，他的应许永久废去吗？ 9 神忘记施
恩，因忿怒而止住他的怜悯吗？（细拉） 10 因此我
说：“这是我的忧伤：至高者的右手已经改变了（“至

高者的右手已经改变了”或译：“但我要追念至高者显
出右手的年代”）！” 11 我要述说耶和华的作为，我
要记念你古时所行的奇事。 12 我要默想你一切所行
的，思想你的作为。 13 神啊！你的道路是圣洁的，有
哪一位神好像我们的 神这样伟大呢？ 14 你是行奇事
的 神，你在万民中显明你的能力。 15 你曾用你的膀
臂救赎你的子民，就是雅各和约瑟的子孙。（细拉）
16 神啊！众水看见你，众水看见你就惧怕，深渊也都
战抖。 17 密云倾降雨水，天空发出响声，你的箭闪射
四方。 18 你的雷声在旋风中响起来，闪电照亮了世
界，大地战抖震动。 19 你的道路经过海洋，你的路径
穿过大水，但你的脚踪无人知道。 20 你曾借着摩西和
亚伦的手，带领你的子民如同带领羊群一样。

78

亚萨的训诲诗。

1 我的民哪！你们要留心听我的教训，侧耳听我口
中的言语。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题）
2 我要开口用比喻，把古时隐秘的事说出来， 3 就是
我们所听过所知道的，也是我们的列祖告诉我们的，
4 我们不把这些事向他们的子孙隐瞒，却要把耶和华
应得的赞美、他的能力，和他所行的奇事，都向后代
的人述说。 5 他在雅各设立法度，在以色列中制订
律法，就是他吩咐我们的列祖，去教训他们的子孙
的， 6 好使后代的人，包括将要出生的儿女，都可以
知道；他们也要起来，告诉他们的子孙， 7 使他们信
靠 神，不忘记 神的作为，谨守他的诫命； 8 免得
他们像他们的列祖，成了顽梗悖逆的一代，心不坚定
的一代，他们的心对 神不忠。 9 以法莲的子孙，虽
然备有弓箭，在争战的日子，却转身逃走。 10 他们
不谨守 神的约，不肯遵行他的律法。 11 他们忘记
了 神的作为，和他显给他们看的奇事。 12 他在埃及
地，在琐安的田野，在他们列祖的眼前，行了奇事。

13 他把海分开，领他们走过去，又使海水直立像一道
堤坝。 14 白日他用云彩，夜间他用火光引导他们。
15 他在旷野使磐石裂开，给他们水喝，多如深渊的
水。 16 他使水从磐石中涌出来，使水好像江河一般
流下。 17 但他们仍然犯罪顶撞他，在干旱之地仍然
悖逆至高者。 18 他们心里试探 神，随着自己的欲
望要求食物。 19 他们妄论 神，说：“ 神可以在旷
野摆设筵席吗？ 20 他虽曾击打磐石，使水涌出来，好
像江河泛滥，他还能赐粮食吗？他还能为自己的子
民预备肉食吗？” 21 因此耶和华听见了，就大怒；有
烈火在雅各烧起，有怒气向以色列发作。 22 因为他
们不相信 神，不倚靠他的拯救。 23 然而，他吩咐
天上的云彩，打开天上的门户。 24 他降吗哪给他们
吃，把天上的食物赐给他们。 25 于是人吃了天使的食
物，是 神赐下的食粮，使他们饱足。 26 他从天空刮
起东风，施能力领出南风。 27 他降肉食给他们，多如
尘土；又降飞鸟给他们，多如海沙。 28 他使飞鸟落在
他们的营中，在他们住处的四围。 29 他们吃了，而且
吃得很饱，这样， 神把他们所愿的都赐给他们了。
30 他们还没有因所愿的满足，食物仍在他们口中的时
候， 31 神的怒气就向他们发作，杀了他们中间最肥
壮的人，击倒了以色列的年轻人。 32 虽然经历了这一
切，他们仍然犯罪；尽管看见这些奇事，他们仍不相
信。 33 所以 神使他们的日子在虚空中消逝，使他们
的岁月在惊恐中完结。 34 神击杀他们的时候，他们就
寻求他；他们回转过来，切切求问 神。 35 他们也想
起 神是他们的磐石，至高的 神是他们的救赎主。
36 但他们仍然用口欺骗他，用舌头向他说谎。 37 他
们的心对他不坚定，也不忠于和他所立的约。 38 他
却有怜悯，赦免罪孽，没有把他们灭绝，并且多次抑
制自己的怒气，没有完全宣泄他的烈怒。 39 他顾念
他们不过是人，是一阵吹去不再返回的风。 40 他们多
少次在旷野悖逆他，在沙漠使他担忧； 41 他们再三试

探　神，使以色列的圣者忧伤。 42 他们忘记了他的能
力，就是他救赎他们脱离敌人的日子， 43 他怎样在埃
及显神迹，在琐安的田野行奇事。 44 他把他们的江河
都变为血，使他们不能喝河流的水。 45 他使成群的苍
蝇到他们中间来，吞吃他们；又使青蛙来毁灭他们。
46 他把他们的农产交给蚱蜢，把他们辛劳的收获交给
蝗虫。 47 他用冰雹摧毁他们的葡萄树，用严霜冻坏
他们的桑树。 48 又把他们的牲畜交给冰雹，把他们的
群畜交给闪电。 49 他使猛烈的怒气、忿怒、愤恨、患
难，好像一群降灾的使者，临到他们中间。 50 他为自
己的怒气修平了路，不惜使他们死亡，把他们的性命
交给瘟疫。 51 他在埃及击杀了所有的长子，在含的
帐棚中击杀了他们强壮时生的头胎子。 52 他却把自
己的子民领出来好像领羊群，在旷野引导他们像引导
群畜一样。 53 他带领他们平平安安地走过去，所以他
们不惧怕；海却淹没了他们的仇敌。 54 他领他们进入
自己圣地的境界，到他右手所得的这山地。 55 他在他
们面前把外族人赶出去，用绳子量地，分给他们作为
产业，又使以色列众支派的人居住在自己的帐棚里。
56 但他们仍然试探和悖逆至高的　神，不谨守他的法
则。 57 他们背信不忠，像他们的列祖一样；他们改变
了，如同不可靠的弓。 58 因他们的邱坛，惹起他的怒
气，因他们雕刻的偶像，激起他的愤恨。 59 神听见就
大怒，完全弃绝了以色列。 60 他丢弃了在示罗的居
所，就是他在世人中间居住的帐棚。 61 他又把象征
他权能的约柜交给人掳去，把他的荣美交在敌人的手
里， 62 并且把自己的子民交给刀剑，向自己的产业
大发烈怒。 63 他们的青年被火吞灭，他们的少女也听
不见结婚的喜歌。 64 他们的祭司倒在刀下，他们的寡
妇却不能哀哭。 65 那时主好像从睡眠中醒过来，如同
勇士酒后清醒一样。 66 他击退了他的敌人，使他们永
远蒙羞受辱。 67 他弃绝约瑟的帐棚，不拣选以法莲支
派， 68 却拣选了犹大支派，他所爱的锡安山。 69 他建

造了自己的圣所好像在高天之上，又像他所建立永存
的大地。 70 他拣选了自己的仆人大卫，把他从羊圈中
召出来； 71 他领他出来，使他不再跟着那些母羊，却
要牧养他的子民雅各，和他的产业以色列。 72 于是大
卫以正直的心牧养他们，灵巧地引导他们。

79

亚萨的诗。

1 神啊！外族人侵入你的产业，污秽了你的圣
殿，使耶路撒冷成为废墟。（本节在《马索拉抄
本》包括细字标题） 2 他们把你仆人的尸首，给空
中的飞鸟啄食；把你圣民的肉，给地上的野兽吞
噬。 3 他们在耶路撒冷的周围把圣民的血像水一
般倒出，没有人埋葬他们。 4 我们成为邻国羞辱的
对象，成为四周的人嗤笑和讥刺的目标。 5 耶和华
啊！要到几时呢？你要永远怀怒吗？你的愤恨要像火
焚烧吗？ 6 愿你把你的烈怒，倾倒在不认识你的外族
人，和不求告你名的列国身上。 7 因为他们吞吃了雅
各，使他的住处荒凉。 8 求你不要记住我们祖先的罪
孽；愿你的怜悯快快临到我们，因为我们落到极卑微
的地步。 9 拯救我们的 神啊！求你因你名的荣耀帮
助我们；为你名的缘故，搭救我们，赦免我们的罪。
10 为什么容外族人说：“他们的 神在哪里呢？”愿我
们亲眼看见你在列邦中，使人知道你要为你仆人所流
的血伸冤。 11 愿被囚的人的唉哼，达到你面前；愿你
用你的大能，使那些已定死罪的人可以存留。 12 主
啊！愿你把我们邻国羞辱你的羞辱，七倍归还在他们
身上。 13 这样，我们作你的子民，作你牧场上的羊
的，要永远称谢你；我们要世世代代述说你可称颂的
事。

80

亚萨的诗，交给诗班长，调用“见证的花”。

1 以色列的牧者啊！带领约瑟好像带领羊群的
啊！求你留心听；坐在基路伯上面的啊！求你显出
荣光。 2 在以法莲、便雅悯和玛拿西面前，求你施
展你的大能，前来拯救我们。 3 神啊，求你使我们复
兴！愿你的脸光照我们，我们就可以得救。 4 耶和华
万军之 神啊！你因你子民的祷告发怒，要到几时
呢？ 5 你使他们以眼泪当饼吃，使他们喝满杯的泪
水。 6 你使我们的邻国因我们纷争，我们的仇敌也讥
笑我们。 7 万军的 神啊！求你使我们复兴；愿你的
脸光照我们，我们就可以得救。 8 你从埃及带走一棵
葡萄树，你赶出外族人，把这树栽上。 9 你为它预备
了地土，它就深深扎根，充满全地。 10 它的荫影遮盖
了群山，它的枝条遮盖了高大的香柏树。 11 它的枝
条伸展，直到大海；它的幼苗，直到大河。 12 你为什
么拆毁它的篱笆，任由所有过路的人采摘呢？ 13 从树
林中出来的野猪践踏它，田野的走兽把它吃了。 14 万
军的 神啊！求你回心转意，从天上垂看鉴察，眷顾
这葡萄树， 15 眷顾你右手栽种的根，和你为自己培育
的儿子。 16 这树已被火烧，被砍下；他们因你脸上的
怒容灭亡。 17 愿你的手护庇你右边的人，就是你为自
己培育的人。 18 这样，我们就不退后离开你；求你救
活我们，我们就要求告你的名。 19 耶和华万军的 神
啊！求你使我们复兴；愿你的脸光照我们，我们就可
以得救。

81

亚萨的诗，交给诗班长，用“迦特”的乐器。

1 要向 神我们的力量欢呼，要向雅各的 神大声
呼叫。 2 要唱诗歌，打手鼓，弹奏美好的琴瑟。 3 要
在月朔，在月望，在我们守节的日子吹角。 4 因为
这是给以色列的律例，是雅各的 神的典章。 5 约
瑟从埃及地出来（“约瑟从埃及地出来”或译：“ 神
出去攻击埃及地”）的时候， 神为约瑟立了这法

规。我听见了我不晓得的言语。 6 神说：“我要除去
你（“你”原文作“他”）肩头的重担，使你（“你”原文
作“他”）的手放下筐子。 7 你在患难中呼求，我就
搭救你；我在打雷的密云中回答你，在米利巴的水
边试验你。”（细拉） 8 “我的子民哪！你要听，我要
劝戒你；以色列啊！但愿你肯听从我。 9 在你中间
不可有别的神，外族人的神你也不可敬拜。 10 我
是耶和华你的 神，曾把你从埃及地领出来。你要
大大张口，我就要给它充满。 11 我的子民却不听
我的话，以色列不肯服从我。 12 因此，我就任凭他
们心里刚硬，随着自己的计谋行事。 13 只要我的子
民听从我，以色列肯遵行我的道， 14 我就迅速制伏
他们的仇敌，把手转回来攻击他们的敌人。 15 憎恨
耶和华的人必向他假意归顺，他们的刑期必永无止
境。 16 但我（“我”原文作“他”）必把上好的麦子给你
们（“你们”原文作“他”）吃，又用磐石里的蜂蜜使你
们饱足。”

82

亚萨的诗。

1 神站在大能者的会中，在众神之中施行审
判，说：（本节在《马索拉抄本》包括细字标题）
2 “你们不按公义审判，偏袒恶人，要到几时呢？（细
拉） 3 你们要为贫寒的人和孤儿伸冤，为困苦和穷
乏的人伸张正义。 4 要搭救贫寒和穷困的人，救他们
脱离恶人的手。” 5 他们没有知识，也不明白，在黑
暗中走来走去；大地的一切根基都摇动了。 6 我曾说
过：“你们都是神，是至高者的儿子。 7 然而，你们要
像世人一样死亡，像世上任何一位领袖一样倒毙。”
8 神啊！求你起来，审判大地，因为万国都是你的产
业。

83

歌一首，亚萨的诗。

1 神啊！求你不要静默；　神啊！求你不要闭
口，也不要一言不发。 2 看哪！你的仇敌喧哗，恨
你的人都抬起头来。 3 他们密谋奸诈，陷害你的
子民；他们彼此商议，攻击你所宝贵的人。 4 他
们说：“来吧！我们来把他们除灭，使他们不再成
国，使以色列的名不再被人记念。” 5 他们同心商
议，彼此结盟，要和你对抗。 6 他们就是住帐棚的以
东人和以实玛利人，摩押人和夏甲人， 7 迦巴勒、亚
扪、亚玛力、非利士和推罗的居民。 8 亚述也和他们
联合起来，作了罗得子孙的帮手。（细拉） 9 求你待
他们好像待米甸人，像在基顺河待西西拉和耶宾一
样； 10 他们都在隐．多珥被消灭，成了地上的粪土。
11 求你使他们的贵族像俄立和西伊伯，使他们的王
子像西巴和撒慕拿。 12 他们曾说：“我们要得着　神
的牧场作自己的产业。” 13 我的　神啊！求你使他们
像旋风卷起的草，像风前的碎秸。 14 火怎样焚烧树
林，火焰怎样燃烧群山， 15 求你也照样用狂风追赶他
们，借暴风雨惊吓他们。 16 耶和华啊！求你使他们满
面羞愧，好使他们寻求你的名。 17 愿他们永远受辱惊
惶，愿他们抱愧灭亡。 18 使他们知道只有你的名是耶
和华，唯有你是掌管全地的至高者。

84

可拉子孙的诗，交给诗班长，用“迦特”的乐器。

1 万军之耶和华啊！你的居所多么可爱。 2 我的灵
渴想切慕耶和华的院子，我的心身向永活的　神欢
呼。 3 万军之耶和华，我的王我的　神啊！在你的祭
坛那里，麻雀找到了住处，燕子也为自己找到了安
置幼雏的巢。 4 住在你殿中的，都是有福的，他们
还要不断赞美你。（细拉） 5 靠你有力量，心中向

往通到圣殿大道的，这人是有福的。 6 他们经过干
旱的山谷，使这谷变为泉源之地，更有秋雨使这谷
到处都是水池。 7 他们行走，力上加力，直到各人
在锡安朝见 神。 8 耶和华万军的 神啊！求你听我
的祷告；雅各的 神啊！求你留心听。（细拉） 9 神
啊！求你垂顾我们的盾牌，求你看顾你的受膏者。
10 在你院子里住一日，胜过在别处住千日；宁愿站
在我 神殿中的门槛上，也不愿住在恶人的帐棚里。
11 因为耶和华 神是太阳，是盾牌，耶和华赐下恩惠
和光荣；他没有留下一样好处，不给那些行为正直的
人。 12 万军之耶和华啊！倚靠你的人是有福的。

85

可拉子孙的诗，交给诗班长。

1 耶和华啊！你恩待了你的地，恢复了雅各的产
业（“恢复了雅各的产业”或译：“领回了雅各被掳
的”）。 2 你赦免了你子民的罪孽，遮盖了他们的一
切罪恶。（细拉） 3 你收回了你的一切忿怒，使你猛
烈的怒气转消。 4 拯救我们的 神啊！求你复兴我
们，求你止住你向我们所发的忿怒。 5 你要永远向我
们发怒吗？你要延长你的怒气到万代吗？ 6 你不使我
们再活过来，以致你的子民可以因你欢喜吗？ 7 耶和
华啊！求你使我们得见你的慈爱，又把你的救恩赐给
我们。 8 我要听 神耶和华所要说的话；因为他应许
赐平安给他的子民，给他的圣民；但愿他们不要转向
愚妄。 9 他的救恩的确临近敬畏他的人，使他的荣耀
住在我们的地上。 10 慈爱和信实彼此相遇，公义和平
安互相亲嘴。 11 信实从地上生出，公义从天上俯视。
12 耶和华也必赐下好处，我们的地要多出土产。 13 公
义必行在他面前，为他的脚步预备道路。

86

大卫的祷告。

1 耶和华啊！求你留心听我、应允我，因为我是困
苦贫穷的。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题）
2 求你保护我的性命，因为我是虔诚的人；我的 神
啊！求你拯救这倚靠你的仆人。 3 主啊！求你恩待
我，因为我终日向你呼求。 4 主啊！求你使你的仆
人心里欢喜，因为我的心仰望你。 5 主啊！你是良
善，又乐意饶恕人的，向你呼求的，你都以丰盛的
慈爱待他们。 6 耶和华啊！求你侧耳听我的祷告，留
心听我的恳求。 7 在我遭难的日子，我要求告你，因
为你必应允我。 8 主啊！在众神之中，没有能和你
相比的，你的作为也是无可比拟的。 9 主啊！你所
造的万国都要来，在你面前下拜，他们必荣耀你的
名。 10 因为你是伟大的，并且行奇妙的事，只有你
是 神。 11 耶和华啊！求你把你的道路指教我，使我
行在你的真理中，专心敬畏你的名。 12 主我的 神
啊！我要满心称赞你，我要永远荣耀你的名。 13 因为
你向我大施慈爱，你救了我的命，免入阴间的深处。
14 神啊！骄傲的人起来攻击我，一群强暴的人寻索我
的性命，他们不把你放在眼内。 15 但是，主啊！你是
有怜悯有恩典的 神，你不轻易发怒，并且有极大的
慈爱和信实。 16 求你转向我，恩待我；把你的能力赐
给你的仆人，拯救你婢女的儿子。 17 求你向我显出恩
待我的记号，好使恨我的人看见了，就觉得羞愧；因
为你耶和华帮助了我，安慰了我。

87

歌一首，可拉子孙的诗。

1 耶和华所立的根基在圣山上。（本节在《马索拉
抄本》包括细字标题） 2 耶和华爱锡安的城门，胜过
雅各的一切居所。 3 神的城啊！有很多荣耀的事，都
是指着你说的。（细拉） 4 “在认识我的人中，我提
到拉哈伯和巴比伦，看哪！还有非利士、推罗和古
实，我说：‘这一个是生在那里的。’” 5 论到锡安，必

有话说：“这一个、那一个都是生在锡安的。”至高者
必亲自坚立这城。 6 耶和华登记万民的时候，必记
着：“这一个是生在那里的。”（细拉） 7 他们跳舞歌
唱的时候，要说：“我的泉源都在你里面。”

88

歌一首，可拉子孙的诗，就是以斯拉人希幔的训
诲诗，交给诗班长，调用“麻哈拉利暗俄”。

1 耶和华、拯救我的 神啊！我昼夜都在你面前哀
求。 2 愿我的祷告达到你面前，求你留心听我的呼
求。 3 因为我饱经忧患，我的性命临近阴间。 4 我被
列在下坑的人中，就像一个没有气力的人一样。 5 我
被弃在死人之中，好像被杀的人躺在坟墓里；你不
再记念他们，他们也和你（“你”原文作“你的手”）隔
绝了。 6 你把我放在最深的坑里，把我放在黑暗的地
方和深渊里。 7 你的烈怒重重地压着我，你的波浪从
四方八面把我淹盖。（细拉） 8 你使我的知己都远离
我，使我成为他们所厌恶的。我被囚禁，不能外出。
9 我的眼睛因困苦而昏花；耶和华啊，我天天向你呼
求，向你举手祷告。 10 你要为死人行奇事吗？阴魂会
起来称谢你吗？（细拉） 11 在坟墓里有人述说你的慈
爱吗？在灭亡之地（“灭亡之地”原文作“亚巴顿”）有
人述说你的信实吗？ 12 你的奇事在黑暗里有人知道
吗？你的公义在那遗忘之地有人知道吗？ 13 耶和华
啊！我却向你呼求，我的祷告在早晨达到你面前。
14 耶和华啊！你为什么丢弃我？为什么掩面不顾我？
15 我自幼受苦，几乎死亡；我受了惊吓，以致困惑不
安（“困惑不安”原文意义难确定）。 16 你的烈怒把我
淹没，你的惊吓把我除灭。 17 这些终日像水一样环
绕我，一起把我围困。 18 你使我挚爱的和同伴都远离
我，黑暗成了我的知己。

89

以斯拉人以探的训诲诗。

1 我要永远歌唱耶和华的慈爱，世世代代用口传扬
你的信实。 2 我要说：“你的慈爱必永远建立；你的
信实，你必坚立在天上。 3 你曾说：‘我和我所拣选的
人立了约，向我的仆人大卫起了誓，说： 4 我必永远
坚立你的后裔，也必世世代代建立你的王位。’”（细
拉） 5 耶和华啊！诸天要称颂你的奇事；在圣者的会
中，你的信实也要被称颂。 6 在天上，谁能和耶和华
相比呢？在全能者的众子中，谁能像耶和华呢？ 7 在
圣者的议会中， 神是令人惊惧的，比一切在他周
围的都更为可畏。 8 耶和华万军之 神啊！有谁像
你？耶和华啊！你是大能的，你的信实在你的周围。
9 你管辖海洋的狂涛，波浪翻腾的时候，你使它们平
息。 10 你打碎了拉哈伯，好像已遭刺杀的人；你用
有力的膀臂，赶散了你的仇敌。 11 天是你的，地也是
你的；世界和世界充满的，都是你建立的。 12 南北都
是你创造的，他泊和黑门都因你的名欢呼。 13 你有
大能的膀臂，你的手强而有力，你的右手高举。 14 公
义和公正是你宝座的基础，慈爱和信实行在你前面。
15 晓得向你欢呼的人民是有福的，耶和华啊！他们在
你的脸光中行走。 16 他们因你的名终日欢呼，因你
的公义被高举。 17 因为你是他们的荣耀和力量；因
你的恩惠，我们的角得以高举。 18 因为我们的盾牌是
耶和华，我们的君王是以色列的圣者。 19 那时，你在
异象中告诉你的圣民说：“我帮助了一位勇士，我从
民中兴起了一位青年（“我从民中兴起了一位青年”或
译：“我兴起那从民中所拣选的”）。 20 我找到我的仆
人大卫，用我的圣膏油膏他。 21 我的手必坚立他，我
的膀臂必坚固他。 22 仇敌必不能欺骗他，凶恶的人
必不能压迫他。 23 我要在他的面前击碎他的敌人，击
杀那些恨他的人。 24 我的信实和慈爱必与他同在，他

的角必因我的名被高举。 25 我必使他的左手伸到大
海，使他的右手伸到大河。 26 他必呼叫我，说：‘你
是我的父、我的 神、拯救我的磐石。’ 27 我也要立
他为长子，为世上最高的君王。 28 我要永远保持我
对他的慈爱，我和他所立的约必坚立。 29 我要使他的
后裔存到永远，使他的王位好像天一样长久。 30 如果
他的子孙离弃我的律法，不照着我的典章而行； 31 如
果他们违背我的律例，不遵守我的诫命， 32 我就用
杖责罚他们的过犯，用鞭责罚他们的罪孽。 33 但我
必不把我的慈爱从他身上收回，也必不背弃我的信
实。 34 我必不违背我的约，也不改变我口中所出的
话。 35 我断然指着自己的圣洁起誓，说：‘我决不向
大卫说谎。 36 他的后裔必存到永远，他的王位在我
面前必像太阳长存， 37 又像月亮永远坚立，作天上
确实的见证。’”（细拉） 38 你却恼怒你的受膏者，丢
掉弃绝他。 39 你舍弃了和你仆人所立的约，把他的冠
冕玷污在地。 40 你拆毁了他的一切城墙，使他的堡垒
成废堆。 41 过路的都抢掠他，他成了邻国的人羞辱的
对象。 42 你高举了他敌人的右手，使他所有的仇敌欢
喜。 43 你使他的刀剑卷刃，使他在战场上站立不住。
44 你使他的光辉消失，把他的王位推翻（“推翻”原文
作“推倒在地”）。 45 你减少了他青春的日子，使他披
上耻辱。（细拉） 46 耶和华啊！这要到几时呢？你要
永远隐藏自己吗？你的烈怒像火一般焚烧，要到几时
呢？ 47 求你记念我的一生多么短暂，你创造的世人
是多么虚幻呢！ 48 有哪一个人能长活不死，能救自
己的性命脱离阴间的权势呢？（细拉） 49 主啊！你从
前指着你的信实向大卫起誓要施的慈爱，现今在哪里
呢？ 50 主啊！求你记念你仆人所受的羞辱，记念我心
里（“我心里”原文作“我在我的怀里”）承担着万民的
羞辱。 51 耶和华啊！你的仇敌用这羞辱羞辱了你的
仆人，羞辱了你受膏者的脚踪。 52 耶和华是应当称颂
的，直到永远！阿们，阿们！

90

神人摩西的祈祷。

1 主啊！你世世代代作我们的居所。（本节在《马
索拉抄本》包括细字标题） 2 群山尚未生出，大地和
世界你未曾造成，从永远到永远，你是 神。 3 你使
人归回尘土，说：“世人哪！你们要归回尘土。” 4 在
你看来，千年好像刚过去了的昨天，又像夜里的一
更。 5 你使世人消逝，像被洪水冲去；他们好像睡
了一觉；他们又像在早晨生长的草， 6 早晨发芽生
长，晚上就凋萎枯干。 7 我们因你的怒气而消灭，因
你的烈怒而惊恐。 8 你把我们的罪孽摆在你面前，把
我们的隐恶摆在你脸光之中。 9 我们一生的日子都
在你的震怒中消逝，我们度尽的年岁好像一声叹息。
10 我们一生的年日是七十岁，如果强壮，可到八十
岁，但其中可夸耀的，不过是劳苦愁烦；我们的年日
转眼即逝，我们也如飞而去了。 11 谁晓得你怒气的
威力，谁按着你该受的敬畏晓得你的忿怒呢？ 12 求你
教导我们怎样数算自己的日子，好使我们得着智慧的
心。 13 耶和华啊！要到几时呢？求你回心转意，求你
怜恤你的仆人。 14 求你使我们早晨饱尝你的慈爱，好
使我们一生一世欢呼喜乐。 15 你使我们受苦和遭难的
年日有多久，求你使我们喜乐的日子也有多久。 16 愿
你的作为向你的仆人彰显，愿你的威严向他们的子孙
显明。 17 愿主我们的 神的恩慈临到我们身上；愿你
为我们的缘故，坚立我们手所作的工；我们手所作的
工，愿你坚立。

91

亲近 神的必蒙荫庇

1 住在至高者的隐密处的，必在全能者的荫庇下安
居。 2 我要对耶和华说：“你是我的避难所，我的保
障，你是我的 神，我所倚靠的。” 3 他必救你脱离捕
鸟的人的网罗，脱离致命的瘟疫。 4 他必用自己的羽

毛遮盖你，你要投靠在他的翅膀底下；他的信实像盾
牌，像坚垒。 5 你不必害怕黑夜的惊恐，或是白日的
飞箭； 6 也不必害怕黑暗中流行的瘟疫，或是在正午
把人毁灭的毒病。 7 虽有千人仆倒在你的左边，万人
仆倒在你的右边，但灾害必不临近你。 8 不过你要亲
眼观看，看见恶人遭报。 9 你既然把耶和华当作自己
的避难所，把至高者当作自己的居所， 10 祸患必不临
到你，灾害必不临近你的帐棚。 11 因为他为了你，会
吩咐自己的使者，在你所行的一切路上保护你。 12 他
们必用手托住你，免得你的脚碰到石头。 13 你必践
踏狮子和虺蛇。你必踏碎少壮狮子和大蛇。 14 耶和
华说：“因为他恋慕我，我必搭救他；因为他认识我
的名，我必保护他。 15 他求告我，我必应允他；他在
患难中，我必与他同在；我必拯救他，使他得尊荣。
16 我必使他得享长寿，又向他显明我的救恩。”

92

诗一首，安息日的歌。

1 称谢耶和华，歌颂你至高者的名； 2 早晨传扬你
的慈爱，夜间传讲你的信实； 3 弹奏十弦的乐器和
瑟，又用琴弹出美妙的声音，这是多么美的事（“这
是多么美的事”原文是在第1节；第1至第3节是一个整
体）。 4 耶和华啊！你借着你的作为使我欢喜，我要
因你手的工作欢呼。 5 耶和华啊！你的工作多么伟
大，你的心思极为深奥。 6 无理性的人不晓得，愚昧
的人不明白这事： 7 恶人虽好像草一样繁茂，所有作
孽的人虽然兴旺，他们都要永远灭亡。 8 但你耶和华
永远是至高的。 9 耶和华啊！你的仇敌必灭亡，你的
仇敌必定灭亡；所有作孽的都必被分散。 10 你却高
举了我的角，像野牛的角；你用新油膏抹我。 11 我亲
眼看见那些窥伺我的人遭报，我亲耳听见那些起来攻
击我的恶人受罚。 12 义人必像棕树一样繁茂，像黎巴
嫩的香柏树一样高耸。 13 他们栽在耶和华的殿中，在

我们 神的院子里繁茂生长。 14 他们年老的时候仍要
结果子，经常保持茂盛青翠， 15 好显明耶和华是正直
的；他是我的磐石，在他里面没有不义。

93

称颂 神的威严和大能

1 耶和华作王，他以威严为衣；耶和华以威严为
衣，以能力束腰，世界就得以坚立，永不动摇。 2 你
的宝座自古就立定，你从亘古就存在。 3 耶和华
啊！大水扬起了，大水扬起了声音，大水扬起了澎
湃的波浪。 4 耶和华在高处大有能力，胜过大水的响
声，胜过海中的巨浪。 5 耶和华啊！你的法度极为确
定；你的殿永远被称为圣是合宜的。

94

神必为义人伸冤灭绝恶人

1 耶和华啊！你是伸冤的 神；伸冤的 神啊！求
你显出荣光。 2 审判大地的主啊！求你起来，使骄傲
的人得到应得的报应。 3 耶和华啊！恶人得意要到
几时呢？恶人欢乐要到几时呢？ 4 他们不住地说骄
傲的话，所有作孽的人都夸耀自己。 5 耶和华啊！他
们欺压你的子民，苦害你的产业。 6 他们杀死寡妇和
寄居的，又杀害孤儿。 7 他们还说：“耶和华必看不
见，雅各的 神并不留意。” 8 民间的愚昧人哪！你
们要留心；愚顽人哪！你们要到几时才能明白呢？
9 那造耳朵的，自己不能听见吗？那造眼睛的，自己
不能看见吗？ 10 那管教万国的，不施行审判吗？那
教导人的，自己没有知识吗？ 11 耶和华知道人的意
念是虚妄的。 12 耶和华啊！你所管教，用律法教导
的人，是有福的。 13 在患难的日子，你使他得享平
安，直到为恶人所预备的坑挖好了。 14 因为耶和华
必不丢弃他的子民，必不离弃他的产业。 15 因为审
判必再转向公义，所有心里正直的都必顺从。 16 谁

肯为我起来攻击作恶的人呢？谁肯为我挺身而起对抗
作孽的人呢？ 17 如果不是耶和华帮助我，我早就不在
人世了（“我早就不在人世了”原文作“我早就住在寂
静中”）。 18 我说：“我失了脚”，耶和华啊！那时你
的慈爱就扶持我。 19 我心里充满忧虑的时候，你就安
慰我，使我的心欢乐。 20 凭着律例制造奸恶，借着权
位行毁灭的，怎能和你相交呢？ 21 他们集结起来攻击
义人，把无辜的人定了死罪。 22 但耶和华作了我的高
台，我的 神作了我避难的磐石。 23 他必使他们的罪
孽归到他们身上，他必因他们的罪恶灭绝他们；耶和
华我们的 神必把他们灭绝。

95

尊崇施行拯救的 神

1 来吧，我们来向耶和华歌唱，向拯救我们的磐石
欢呼。 2 我们要来到他面前称谢他，用诗歌向他欢
呼。 3 因为耶和华是伟大的 神，是超越众神的大君
王。 4 地的深处在他手中，山的高峰也都属他。 5 海
洋属他，因为是他创造的，陆地也是他的手造成的。
6 来吧，我们来俯伏敬拜，在造我们的耶和华面前跪
下。 7 因为他是我们的 神，我们是他草场上的子
民，是他手下的羊群。如果你们今天听从他的声音，
8 就不要硬着心，好像在米利巴，就是在旷野的玛撒
的日子一样。 9 在那里你们的祖先虽曾见过我的作
为，还是试探我，考验我。 10 四十年之久，我厌恶那
个世代的人；我曾说：“他们是心里迷误的人民，不
认识我的道路。” 11 所以我在忿怒中起誓，说：“他们
绝不可进入我的安息。”

96

当敬拜审判全地的 神

（代上 *16:23-33*）

1 你们要向耶和华唱新歌，全地都要向耶和华歌
唱。 2 要向耶和华歌唱，称颂他的名，天天传扬他
的救恩。 3 要在列国中述说他的荣耀。在万民中述说
他奇妙的作为。 4 因为耶和华是伟大的，该受极大的
赞美，他当受敬畏，过于众神之上。 5 因为万民的神
都是虚空的偶像，但耶和华创造了诸天。 6 尊荣和威
严在他面前，能力和华美在他圣所之中。 7 列国的万
族啊！你们要归给耶和华，要把荣耀和能力归给耶和
华。 8 要把耶和华的名当得的荣耀归给他，带着礼物
进入他的院子。 9 要以圣洁的装束敬拜耶和华（“要
以圣洁的装束敬拜耶和华”或译：“在耶和华显现的
时候，要敬拜他”，或“要在耶和华圣洁的光辉中敬拜
他”），全地都要在他面前战栗。 10 你们要在万国中
宣告：“耶和华作王！”世界就坚定，必不动摇；他必
按着公正审判万民。 11 愿天欢喜，愿地快乐；愿海和
海中充满的，都翻腾响闹； 12 愿田野和其中的一切都
欢乐，那时林中的一切树木都必欢呼。 13 它们都要在
耶和华面前欢呼，因为他来了；他来要审判全地。他
要按着公义审判世界，凭着他的信实审判万民。

97

神是满有公义和权能的王

1 耶和华作王，愿地快乐，愿众海岛都欢喜。 2 密
云和幽暗在他的四围，公义和公正是他宝座的根基。
3 有火走在他的前面，烧尽他四围的敌人。 4 他的闪电
照亮世界，大地看见了就战栗。 5 在耶和华面前，就
是在全地的主面前，群山都像蜡一般融化。 6 诸天
传扬他的公义，万民得见他的荣耀。 7 愿所有事奉
雕刻的偶像的，以虚无的偶像为夸口的，都蒙羞；众
神哪！你们都要拜他。 8 耶和华啊！锡安听见你的判
断就欢喜，犹大的各城（“各城”原文作“女子”）也都
快乐。 9 耶和华啊！因为你是全地的至高者；你被尊
崇，远超过众神之上。 10 你们爱耶和华的，都要恨

恶罪恶；耶和华保护圣民的性命，救他们脱离恶人
的手。 11 有亮光照耀（“照耀”有古抄本作“散播”）义
人，心里正直的人得享喜乐。 12 义人哪！你们要靠耶
和华欢喜，要称赞他的圣名。

98

诗一首。

1 你们要向耶和华唱新歌，因为他行了奇妙的
事；他的右手和他的圣臂，为他施行拯救。 2 耶和
华显明了他的救恩，在列国眼前显示了他的公义。
3 他记念他向以色列家所应许的慈爱和信实，地的四
极都看见我们 神的救恩。 4 全地都要向耶和华欢
呼，要发声欢唱，要歌颂。 5 要弹琴歌颂耶和华，要
用琴和歌声歌颂他； 6 要用号筒和号角的声音，在
大君王耶和华面前欢呼。 7 愿海和海中充满的，都
翻腾响闹，愿世界和住在世上的也都发声； 8 愿江河
拍手，愿群山一起欢呼； 9 它们都要在耶和华面前欢
呼，因为他来是要审判全地，他要按着公义审判世
界，凭着公正审判万民。

99

当尊崇圣洁公义的 神

1 耶和华作王，万民都要战栗；他坐在两个基路伯
之上，大地也要震动。 2 耶和华在锡安是至大的，他
崇高，超过万民。 3 愿他们称赞你伟大可畏的名。他
是圣洁的。 4 王有能力（“王有能力”原文作“王的能
力”），喜爱公正；你坚立正义；你在雅各家施行公
正和公义。 5 你们要尊崇耶和华我们的 神，在他的
脚凳前敬拜；他是圣洁的。 6 在他的祭司中有摩西
和亚伦，在求告他名的人中有撒母耳；他们求告耶
和华，他就应允他们。 7 他从云柱中对他们说话；他
们谨守耶和华赐给他们的法度和律例。 8 耶和华我
们的 神啊！你应允了他们；你虽然按照他们所行的

报应他们，但对他们来说，你是一位赦免人的 神。
9 你们要尊崇耶和华我们的 神，在他的圣山上敬
拜，因为耶和华我们的 神是圣洁的。

100

感恩诗。

1 全地应当向耶和华欢呼。（本节在《马索拉抄
本》包括细字标题） 2 应当欢欢喜喜事奉耶和华，欢
唱着到他的面前。 3 要知道耶和华是 神；他创造
了我们，我们是属他的（“我们是属他的”有古抄本
作“不是我们自己”）；我们是他的子民，也是他草场
上的羊。 4 应当充满感恩进入他的殿门，满口赞美进
入他的院子；要感谢他，称颂他的名。 5 因为耶和华
本是美善的，他的慈爱存到永远，他的信实直到万
代。

101

大卫的诗。

1 我要歌唱慈爱和公正；耶和华啊！我要向你歌
颂。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 我
要小心谨慎行正直的路；你什么时候才到我这里来
呢？我要在我的家中，以正直的心行事。 3 邪恶的
事，我都不摆在眼前；离开正路的人所作的事，我
都恨恶，决不容这些沾染我。 4 狡诈的心思，我要
远离；邪恶的事，我不参与。 5 暗中诽谤邻舍的，我
必把他灭绝；眼目高傲，心里骄横的，我必不容忍
他。 6 我的眼目必看顾国中的诚实人，使他们与我
同住；行为正直的，必要侍候我。 7 行诡诈的，必不
得住在我的家里；说谎话的，必不能在我眼前坚立。
8 我每日早晨必灭绝国中所有的恶人，好把所有作孽
的人都从耶和华的城里剪除。

102

困苦人沮丧的时候，在耶和华面前倾吐苦情的祷告。

1 耶和华啊！求你听我的祷告；愿我的呼求达到你
那里。 2 我在患难的日子，求你不要向我掩面；我呼
求的时候，求你留心听我，并且迅速应允我。 3 因为
我的年日好像烟一般消散；我的骨头烧焦像炉中的
炭。 4 我的心受创伤，好像草一般枯干，以致我连饭
也忘了吃。 5 因我唉哼的声音，我就渐渐消瘦（“我
就渐渐消瘦”原文作“我的骨头紧贴着肉”）。 6 我像
旷野的鹈鹕，又像废墟里的猫头鹰。 7 我躺在床上
警醒着，就像屋顶上孤单的麻雀。 8 我的仇敌终日
辱骂我；嘲弄我的指着我赌咒。 9 我吃炉灰像吃饭一
样；我所喝的与眼泪混和。 10 这都是因为你的愤恨
和烈怒；你把我举起来，又把我摔下去。 11 我的年
日好像日影偏斜，我也好像草一般枯干。 12 耶和华
啊！你却永远坐着为王，你可记念的名也必存到万
代。 13 你要起来，怜悯锡安，因为现在是恩待锡安的
时候；所定的日期已经到了。 14 因为你的众仆人喜爱
它的石头，爱惜它的尘土。 15 万国都必敬畏耶和华的
名；世上列王都敬畏你的荣耀。 16 因为耶和华必建造
锡安，在他自己的荣耀里显现。 17 他要垂顾困苦人的
祷告，必不藐视他们的祈求。 18 这些事要记下来，传
给后代，好使将来出生的人民可以赞美耶和华。 19 因
为耶和华从他至高的圣所里垂看，从天上观看大地，
20 为要垂听被囚的人的叹息，解救定了死罪的人；
21 使人在锡安传扬耶和华的名，在耶路撒冷传扬赞美
他的话。 22 那时，万民和万国必一同聚集，要事奉
耶和华。 23 耶和华在我壮年的时候，使我的力量衰
弱，缩短我的年日。 24 所以我说：“我的 神啊！求
你不要使我中年去世，你的年数万代无疆。 25 你起
初立了地的根基；天也是你手的工作。 26 天地都要毁
灭，你却长存；天地都要像衣服一样渐渐残旧；你要

更换天地如同更换衣物一样，天地就被更换。 27 只有
你永不改变，你的年数也没有穷尽。 28 你仆人的子孙
必安然居住；他们的后裔必在你面前坚立。”

103

大卫的诗。

1 我的心哪！你要称颂耶和华；在我里面的一
切，都要称颂他的圣名。（本节在《马索拉抄本》包
括细字标题） 2 我的心哪！你要称颂耶和华；不可忘
记他的一切恩惠。 3 他赦免你的一切罪孽，医治你的
一切疾病； 4 他救赎你的性命脱离死亡，以慈爱和怜
悯作你的冠冕； 5 他以福乐使你的心愿满足，以致你
好像鹰一般恢复青春的活力。 6 耶和华施行公义，为
所有受欺压的人主持公道。 7 他向摩西指示自己的
道路，向以色列人显明自己的作为。 8 耶和华有怜
悯，有恩典，不轻易发怒，并且有丰盛的慈爱。 9 他
不长久责备，也不永远怀怒。 10 他没有按着我们的罪
过待我们，也没有照着我们的罪孽报应我们。 11 天离
地有多高，他的慈爱向敬畏他的人也有多大。 12 东离
西有多远，他使我们的过犯离我们也有多远。 13 父亲
怎样怜恤儿子，耶和华也照样怜恤敬畏他的人； 14 因
为他知道我们的本体，记得我们不过是尘土。 15 至
于世人，他的年日好像草一般；他又像野地繁茂的
花。 16 经风一吹，就归无有；他原来的地方再不认识
他。 17 但从亘古到永远，耶和华的慈爱临到敬畏他
的人；他的公义也归于他们的子子孙孙， 18 就是那些
谨守他的约，记住他的训词，并且遵行的人。 19 耶和
华在天上立定宝座，他的王权统管万有。 20 你们作他
天使的，就是那些大有能力，行他所吩咐，以及听从
他命令的，都要称颂耶和华。 21 你们作他的众军，作
他的仆役，遵行他旨意的，都要称颂耶和华。 22 你
们一切被他所造的，在他统治的各处，都要称颂耶和
华。我的心哪，你要称颂耶和华。

104

称颂　神的创造与供应

1 我的心哪！你要称颂耶和华；耶和华我的　神
啊！你真伟大；你以尊荣和威严为衣服。 2 你披上亮
光好像披上外袍；展开诸天好像铺张帐幔。 3 你在水
上立起你楼阁的栋梁；你以云彩为战车；乘驾风的翅
膀而行。 4 你用风作你的使者，用火焰作你的仆役。
5 你把大地坚立在根基上，使地永永远远不动摇。 6 你
用深水像衣服一般覆盖大地，使众水高过群山。 7 因
你的斥责，水就退去；因你的雷声，水就奔逃。 8 众
水流经群山，向下流往众谷，流到你为它们指定的地
方。 9 你定了界限，使众水不能越过；它们不再转回
掩盖大地。 10 你使泉源在山谷中涌流，流经群山中
间。 11 使野地所有的走兽有水喝，野驴得以解渴。
12 天上的飞鸟在水边住宿，在树枝上鸣叫。 13 你从
自己的楼阁中浇灌群山，因你所作的事的果效，大地
就丰足。 14 你为了牲畜使青草滋生，为了人的需用
使蔬菜生长，使粮食从地里生出； 15 又有酒使人心
欢喜，有油使人容光焕发，有粮加添人的心力。 16 耶
和华的树，就是他所栽种的黎巴嫩香柏树，都得到了
充分的灌溉。 17 雀鸟在上面筑巢；至于鹤，松树是它
的家。 18 高山是野山羊的住所；岩石是石獾藏身的地
方。 19 你造月亮为定节令；太阳知道何时沉落。 20 你
安设黑暗，有了晚上，林中的百兽就都爬出来。 21 少
壮狮子吼叫觅食，要寻求从　神而来的食物。 22 太
阳升起的时候，它们就躲避，回到自己的洞穴躺卧。
23 人出去作工，劳碌直到晚上。 24 耶和华啊！你所造
的真是众多。它们都是你用智慧造成的；全地充满你
所造的东西。 25 那里有海，又大又广；海里有无数的
活物，大小活物都有。 26 那里有船只往来航行，有你
所造的大鱼，在海里嬉戏。 27 这些活物都仰望你，仰
望你按时赐给它们食物。 28 你赐给它们，它们就拾

取；你张开你的手，它们就饱享美物。 29 你向它们
掩面，它们就惊慌；你收回它们的气息，它们就死
亡，归回尘土。 30 你发出你的灵，万物就被造成；你
也使地面更换一新。 31 愿耶和华的荣耀存到永远；愿
耶和华喜悦他自己所作的。 32 他注视大地，地就震
动；他触摸群山，山就冒烟。 33 我一生要向耶和华歌
唱；我还在世的时候，我要向我的 神歌颂。 34 愿我
的默想蒙他喜悦；我要因耶和华欢喜。 35 愿罪人从世
上灭绝，也不再有恶人存在。我的心哪！你要称颂耶
和华。你们要赞美耶和华。

105

称颂守约和施行奇事的 神
（代上 *16:8-22*）

1 你们要称谢耶和华，求告他的名；在万民中传扬
他的作为。 2 你们要向他歌唱，歌颂他，讲论他一
切奇妙的作为。 3 你们要以他的圣名夸耀；愿寻求
耶和华的人都心里欢喜。 4 你们要追求耶和华与他
的能力，常常寻求他的面。 5 记念他所作的奇事、他
的神迹，和他口里的判词。 6 他仆人亚伯拉罕的后
裔啊！他所拣选的人，雅各的子孙哪！ 7 他是耶和华
我们的 神，他的判词充满全地。 8 他永远记念他的
约，他记念他所吩咐的话，直到千代， 9 就是与亚伯
拉罕所立的约，向以撒所起的誓。 10 他把这约向雅各
定为律例，向以色列坚立为永远的约， 11 说：“我必
把迦南地赐给你们，作你们产业的分。” 12 那时，他
们人数不多，实在很少，而且是在那地寄居的。 13 他
们从这邦飘流到那邦，从这国飘流到另一国。 14 他
不容任何人欺压他们，为了他们的缘故，他曾指责君
王，说： 15 “不可伤害我的受膏者，也不可恶待我的
先知。” 16 他命令饥荒临到那地，断绝了一切粮食的
供应。 17 在他们之前，他差遣一个人去，就是被卖为
奴的约瑟。 18 人用脚镣弄伤他的脚，他的颈项被铁链

锁着， 19 直到他的话应验，耶和华的话为他证实的时
候。 20 王就派人去释放他，统治众民的把他释放了。
21 王立他执掌朝政，管理王一切所有的， 22 使他可
以随意捆绑王的群臣，把智慧教导王的长老。 23 后来
以色列到了埃及，雅各在含地寄居。 24 耶和华使他的
子民生育众多，使他们比他们的敌人更强盛。 25 他改
变敌人的心去憎恨他的子民，用诡诈待他的众仆人。
26 他差派了他的仆人摩西，和他拣选的亚伦。 27 他
们在敌人中间施行他的神迹，在含地显明他的奇事。
28 他命黑暗降下，使那地黑暗；他的话是不能违背
的。 29 他使埃及的水都变成血，使他们的鱼都死掉。
30 在他们的地上，以及君王的内室，青蛙多多滋生。
31 他一发命令，苍蝇就成群而来，并且虱子进入他们
的四境。 32 他给他们降下冰雹为雨，又在他们的地
上降下火焰。 33 他击打他们的葡萄树和无花果树，又
毁坏他们境内的树木。 34 他一发命令，蝗虫就来，蚱
蜢也来，多得无法数算， 35 吃尽了他们地上的一切植
物，吃光了他们土地的出产。 36 他击杀了他们境内所
有的长子，就是他们强壮的时候所生的头生子。 37 他
领自己的子民带着金银出来；他们众支派中没有一个
畏缩的。 38 他们出来的时候，埃及人很欢喜，因为埃
及人都惧怕他们。 39 他展开云彩作遮盖，夜间有火光
照。 40 他们一求，他就使鹌鹑飞来，并且用天上的粮
食使他们饱足。 41 他裂开磐石，水就涌流出来；在干
旱之处水流成河。 42 因为他记念他向自己的仆人亚
伯拉罕应许的圣言。 43 他带领自己的子民欢欢乐乐
出来，带领自己的选民欢呼着出来。 44 他把多国的地
土赐给他们，他们就承受众民劳碌的成果， 45 为要使
他们谨守他的律例，遵守他的律法。你们要赞美耶和
华。

106

称颂　神恩待悖逆的子民
（代上 *16:34-36*）

1 你们要赞美耶和华。你们要称谢耶和华，因为他
是美善的；他的慈爱永远长存。 2 谁能述说耶和华
大能的作为，谁能说尽赞美他的话？ 3 谨守公正，常
行公义的人，都是有福的。 4 耶和华啊！你恩待你子
民的时候，求你记念我；你拯救他们的时候，求你眷
念我； 5 使我得见你选民的福乐，因你国民的欢乐
而欢乐，与你的产业一同夸耀。 6 我们和我们的列
祖都犯了罪，我们作了孽，也行了恶。 7 我们的列祖
在埃及的时候，不明白你的奇事，也不记念你丰盛
的慈爱，反倒在红海的海边悖逆了你。 8 但他因自己
的名的缘故拯救他们，为要彰显他的大能。 9 他斥责
红海，海就干了；他领他们走过海底，像经过旷野一
样。 10 他拯救他们脱离憎恨他们的人的手，从仇敌
的手中救赎了他们。 11 海水淹没了他们的敌人，连
一个也没有留下。 12 那时他们才相信他的话，唱歌赞
美他。 13 可是他们很快就忘记了他的作为，不仰望他
的意旨， 14 反而在旷野大起贪欲，在沙漠试探　神。
15 神把他们所求的赐给他们，却使灾病临到他们身
上。 16 他们在营中嫉妒摩西，以及归耶和华为圣的亚
伦。 17 于是地裂开，吞下了大坍，把亚比兰一伙的人
也掩埋了。 18 有火在他们的党羽中燃烧起来，烈焰焚
毁了恶人。 19 他们在何烈山做了牛犊，敬拜铸成的偶
像。 20 这样，他们用吃草的牛的像，代替了他们的荣
耀的　神。 21 他们竟忘记了拯救他们的　神；他曾在
埃及行了大事， 22 在含地行了奇事，在红海边行了可
畏可惧的事。 23 所以他说要灭绝他们，不是有他拣选
的摩西，在他面前站在破口上，使他的怒气转消，恐
怕他早已毁灭他们了。 24 他们又轻视那美地，不信
他的应许。 25 他们在自己的帐棚里发怨言，不听从
耶和华的话。 26 所以他对他们起誓，必使他们倒在
旷野， 27 使他们的后裔四散在万国中，使他们分散

在各地。 28 他们又归附巴力．毗珥，吃了祭过死神的
祭物。 29 他们的行为触怒了耶和华，于是有瘟疫在
他们中间发生。 30 那时非尼哈站起来，执行刑罚，瘟
疫才止息。 31 这就算为他的义，世世代代直到永远。
32 他们在米利巴水边惹耶和华发怒，以致摩西因他们
的缘故也受了惩罚。 33 因为他们抗拒　神的灵（“他
们抗拒　神的灵”或译：“他们激动摩西的心”），摩
西用嘴说出冒失的话。 34 他们没有照着耶和华吩咐
他们的，灭绝外族的人民， 35 反而和外族人混居杂
处，学习他们的风俗习惯。 36 他们又事奉外族人的
偶像，这就成了他们的网罗。 37 他们把自己的儿女
祭祀鬼魔。 38 他们流了无辜人的血，就是他们自己
儿女的血，把他们祭祀迦南的偶像；那地就被血污秽
了。 39 这样，他们因自己所作的成了不洁，他们的行
为使他们犯了邪淫。 40 所以耶和华的怒气向他的子
民发作；他厌恶自己的产业， 41 把他们交在外族人
的手里，恨恶他们的人就管辖他们。 42 他们的仇敌
压迫他们，他们就屈服在仇敌的手下。 43 神曾多次搭
救他们，他们却故意悖逆，以致因自己的罪孽降为卑
微。 44 可是他听到了他们哀叫的时候，就垂顾他们的
苦难。 45 他为他们的缘故记念他自己的约，照着他丰
盛的慈爱回心转意。 46 他又使他们在所有掳掠他们的
人面前，得蒙怜恤。 47 耶和华我们的　神啊！求你拯
救我们，把我们从万国中招聚回来，我们好称谢你的
圣名，以赞美你为夸耀。 48 耶和华以色列的　神是应
当称颂的，从永远到永远。愿众民都说：“阿们。”你
们要赞美耶和华。

107

称颂　神拯救他的子民

1 你们要称谢耶和华，因他本是良善的；他的慈爱
永远长存。 2 愿耶和华救赎的子民这样称谢他；这民
就是他从敌人的手里救赎出来， 3 把他们从各地，就

是从东从西、从南（“南”原文作“海”）从北，招聚回
来的。 4 他们有些人在旷野、在荒漠飘流，寻不见路
往可居住的城市。 5 他们又饥又渴，心灵疲弱。 6 他
们在急难中呼求耶和华，耶和华就救他们脱离困苦；
7 领他们走正直的路，使他们去到可居住的城市。 8 愿
人因耶和华的慈爱，和他向世人所行的奇事称谢他。
9 因为他使干渴的人得到满足，又使饥饿的人饱享美
物。 10 他们有些人坐在黑暗和死荫里，被困苦和铁
链捆锁着； 11 因为他们违背了 神的话，藐视了至高
者的旨意。 12 所以 神用苦难治服他们的心；他们跌
倒，也没有人帮助。 13 他们在急难中呼求耶和华，耶
和华就拯救他们脱离困苦。 14 他从黑暗里和死荫中
把他们领出来，弄断他们的锁链。 15 愿人因耶和华的
慈爱，和他向世人所行的奇事称谢他。 16 因为他打破
了铜门，砍断了铁闩。 17 他们有些人因自己的过犯成
了愚妄人，有人受苦是因为自己的罪孽。 18 他们厌恶
各样食物，就临近死门。 19 于是他们在急难中呼求耶
和华，他就拯救他们脱离困苦。 20 他发出说话医治他
们，搭救他们脱离死亡。 21 愿人因耶和华的慈爱，因
他向世人所行的奇事称谢他。 22 愿他们以感谢为祭
献给他，欢欣地述说他的作为。 23 他们有些人坐船
出海，在大海上往来经商。 24 他们见过耶和华的作
为，和他在深海中所行的奇事。 25 他一吩咐，狂风就
刮起，海中的波浪也高扬。 26 他们上到天上，下到深
渊，他们的心因危难而惊慌。 27 他们摇摇晃晃，东倒
西歪，好像醉酒的人；他们的一切智慧都没有用了。
28 于是他们在急难中呼求耶和华，他就拯救他们脱离
困苦。 29 他使狂风止息，海浪就平静无声。 30 风平
浪静了，他们就欢喜；他引领他们到他们所愿去的港
口。 31 愿人因耶和华的慈爱，和他向世人所行的奇事
称谢他。 32 愿他们在众民的会中尊崇他，在长老的集
会中赞美他。 33 他使江河变为旷野，使水泉变为干旱
无水之地。 34 他使肥沃的土地变为咸田，都因住在那

里的居民的邪恶。 35 他使旷野变为池塘，使旱地变为
水泉。 36 他使饥饿的人住在那里，好让他们建造可以
居住的城市。 37 他们耕种田地，栽种葡萄园，得到丰
盛的收成。 38 他又赐福给他们，使他们人口众多，也
没有使他们的牲畜减少。 39 以后他们因为压迫、患
难、愁苦，就人数减少，降为卑微。 40 他使权贵受羞
辱，使他们在荒废无路的地方飘流。 41 他却把贫穷的
人安置在高处，免受苦难，使他的家族繁衍，好像羊
群。 42 正直的人看见了，就欢喜；但所有邪恶的人都
必闭口无言。 43 凡有智慧的，愿他留意这些事；愿他
思想耶和华的慈爱。

108

歌一首，大卫的诗。

1 神啊！我的心坚定；我要用我的灵（“灵”或
译：“荣耀”或“肝”；与 16:9，30:12，57:8同）歌唱和
颂赞。 2 琴和瑟啊！你们都要醒过来；我也要唤醒黎
明。 3 耶和华啊！我要在万民中称谢你，在万族中歌
颂你。 4 因为你的慈爱伟大，高及诸天；你的信实上
达云霄。 5 神啊！愿你被尊崇，过于诸天；愿你的荣
耀遍及全地。 6 求你用右手拯救我们，应允我们，使
你喜爱的人得拯救。 7 神在自己的圣所（“ 神在自
己的圣所”或译：“ 神指着自己的圣洁”）说：“我必
夸胜，我必分开示剑，我必量度疏割谷。 8 基列是我
的，玛拿西是我的；以法莲是我的头盔；犹大是我
的权杖， 9 摩押是我的洗脚盆；我要向以东抛鞋，我
要因战胜非利士欢呼。” 10 谁能带我进坚固城？谁能
领我到以东地去呢？ 11 神啊！你不是把我们丢弃了
吗？ 神啊！你不和我们的军队一同出战吗？ 12 求你
帮助我们抵挡敌人，因为人的援助是没有用的。 13 我
们靠着 神奋勇作战，因为他必践踏我们的敌人。

109

大卫的诗，交给诗班长。

1 我所赞美的　神啊！求你不要缄默无声，（本节
在《马索拉抄本》包括细字标题）2 因为邪恶的人的
嘴和诡诈的人的口，已经张开攻击我；他们用虚谎
的舌头对我说话。3 他们说毒恨的话围攻我，无缘无
故攻击我。4 他们以敌对的态度来回报我的爱；至于
我，我只有祷告。5 他们对我以恶报善，以憎恨回报
我的爱。6 求你派一个恶人对付他；派一个对头站在
他的右边。7 他受审判的时候，愿他被判为有罪；愿
他的祷告成为罪。8 愿他的年日短少，愿别人取代他
的职分。9 愿他的儿女成为孤儿；愿他的妻子成为寡
妇。10 愿他的儿女流离失所，到处求乞；愿他们从他
们破毁的家中被赶逐出去。11 愿债主夺去他一切所有
的；愿外人都劫掠他劳碌得来的。12 愿无人对他施仁
慈；愿无人恩待他的孤儿。13 愿他的后人被除灭，愿
他们的名字在下一代被涂抹。14 愿他列祖的罪孽被耶
和华谨记；愿他母亲的罪恶不被涂抹。15 愿这些罪常
在耶和华面前，好使他们的名号从地上被除掉。16 因
为他从没有想起要施慈爱，只知道迫害困苦、贫穷和
伤心的人，要把他们置于死地。17 他爱咒诅，愿咒
诅临到他；他不喜爱祝福，愿福乐远离他。18 他以咒
诅当作衣服穿上，咒诅就像水一般进入他的内脏，像
油一样进入他的骨头。19 愿这咒诅像衣服一般给他
披上，并当作他常常束上的腰带。20 愿敌对我和用
恶言攻击我的，都从耶和华那里得到这报应。21 至
于你，主耶和华啊！求你为你名的缘故恩待我；按着
你美好的慈爱拯救我。22 因为我困苦贫穷，我的内
心伤痛。23 我像日影倾斜，渐渐消逝，又像蝗虫被
抖掉。24 我因禁食，双膝软弱无力；我的身体消瘦枯
干。25 我成了他们羞辱的对象；他们一看见我，就摇
头。26 耶和华我的　神啊！求你帮助我；求你按着你

的慈爱拯救我， 27 好让人知道这是出于你的手，是你
耶和华所作的事。 28 任凭他们咒诅，只愿你赐福；愿
起来攻击我的都蒙羞，你的仆人却要欢喜。 29 愿敌
对我的披戴羞辱；愿他们以自己的耻辱为外袍披在身
上。 30 我要用口极力称谢耶和华；我要在众人中间赞
美他。 31 因为他必站在贫穷人的右边，拯救他脱离定
他死罪的人。

110

大卫的诗。

1 耶和华对我主说：“你坐在我的右边，等我使你的
仇敌作你的脚凳。”（本节在《马索拉抄本》包括细
字标题） 2 耶和华必使你从锡安伸出能力的权杖，你
要在你的仇敌中掌权。 3 在你征战的日子，你的人民
都乐意投身；你的少年人以圣洁为装饰，好像清晨的
甘露，到你那里。 4 耶和华起了誓，就决不反悔；他
说：“你永远作祭司，是照着麦基洗德的体系。” 5 主
在你右边，在他发怒的日子，必剿灭列王。 6 他必在
列国中施行审判，尸首就遍满各处；他要剿灭地上
各处的首领。 7 王要喝路旁的河水，因此他必挺胸昂
首。

111

颂赞　神的作为和信实

1 你们要赞美耶和华。在正直人的议会中和大会
里，我要全心称谢耶和华。 2 耶和华的作为伟大，喜
爱他作为的人都努力查究。 3 他的作为满有尊荣和
威严，他的公义永远长存。 4 他使人记念他所行的奇
事；耶和华有恩典，有怜悯。 5 他赐粮食给敬畏他的
人；他永远记念自己的约。 6 他向自己的子民彰显大
能的作为，把列国赐给他们为业。 7 他手所作的都是
诚实和公正；他的训词都是可信靠的。 8 他的训词是
永远确定的，是按着信实和正直制订的。 9 他向自己

的子民施行救赎；他命定自己的约，直到永远；他的
名神圣可畏。 10 敬畏耶和华是智慧的开端；凡是这样
行的都是明智的。耶和华该受赞美，直到永远。

112

敬畏　神的必享福乐

1 你们要赞美耶和华。敬畏耶和华、热爱他的诫命
的，这人是有福的。 2 他的后裔在地上必强盛，正直
人的后代必蒙福。 3 他家中有财富，有金钱，他的仁
义存到永远。 4 正直人在黑暗中有光照亮他，他满有
恩慈，好怜恤，行公义。 5 恩待人，借贷给别人，按
公正处理自己事务的，这人必享福乐。 6 因为他永远
不会动摇，义人必永远被记念。 7 他必不因坏消息惧
怕；他的心坚定，倚靠耶和华。 8 他的心坚决，毫不
惧怕，直到他看见他的敌人遭报。 9 他广施钱财，赒
济穷人；他的仁义存到永远；他的角必被高举，大有
荣耀。 10 恶人看见就恼怒，他必咬牙切齿，身心耗
损；恶人的心愿必幻灭。

113

颂赞至高的　神垂顾贫寒人

1 你们要赞美耶和华。耶和华的仆人哪！你们要赞
美，要赞美耶和华的名。 2 耶和华的名是应当称颂
的，从现在直到永远。 3 从日出之地到日落之处，耶
和华的名都该受赞美。 4 耶和华高过万国，他的荣耀
超越诸天。 5 谁像耶和华我们的　神呢？他坐在至高
之处， 6 他俯首垂顾天上和地下的事。 7 他从灰尘中
抬举贫寒人，从粪堆中提拔穷乏人， 8 使他们和权贵
同坐，就是和他子民中的权贵同坐， 9 他使不能生育
的妇人安居家中，成了有许多儿女的快乐母亲。你们
要赞美耶和华。

114

颂赞　神领以色列出埃及

1 以色列出了埃及，雅各家离开了说外国语言的人
民的时候， 2 犹大就成了主的圣所，以色列成了他
的王国。 3 大海看见就奔逃，约旦河也倒流。 4 大山
跳跃像公羊，小山蹦跳像小羊。 5 大海啊！你为什
么奔逃？约旦河啊！你为什么倒流？ 6 大山啊！你们
为什么跳跃像公羊？小山啊！你们为什么蹦跳像小
羊？ 7 大地啊！你在主的面前，在雅各的　神面前要
战抖。 8 他使磐石变为水池，使坚石变为水泉。

115

神是我们唯一的倚靠

1 耶和华啊！不要把荣耀归给我们，不要归给我
们；要因你的慈爱和信实把荣耀归在你的名下。
2 为什么容列国的人说：“他们的　神在哪里呢？”
3 我们的　神在天上；他喜欢什么，就作什么。 4 列
国的偶像是金的、银的，是人手所做的。 5 它们有
口，却不能说话；有眼，却不能看； 6 有耳，却不能
听；有鼻，却不能闻； 7 有手，却不能摸；有脚，却
不能行；也不能用喉咙发声。 8 做偶像的必和偶像一
样；凡是倚靠它们的，都必这样。 9 以色列啊！你们
要倚靠耶和华；他是你们（“你们”原文作“他们”）的
帮助、你们（“你们”原文作“他们”）的盾牌。 10 亚
伦家啊！你们要倚靠耶和华；他是你们（“你们”原文
作“他们”）的帮助、你们（“你们”原文作“他们”）的
盾牌。 11 敬畏耶和华的啊！你们要倚靠耶和华；他
是你们（“你们”原文作“他们”）的帮助、你们（“你
们”原文作“他们”）的盾牌。 12 耶和华顾念我们，必
赐福给我们；他必赐福给以色列家，赐福给亚伦家。
13 敬畏耶和华的，无论大小尊卑，他都必赐福。 14 愿
耶和华使你们增多，使你们和你们的子孙增多。
15 愿你们蒙创造天地的耶和华赐福。 16 天属于耶

和华，地，他却赐给了世人。 17 死人不能赞美耶和
华，下到阴间的不能赞美他。 18 至于我们，我们要称
颂耶和华，从现在直到永远。你们要赞美耶和华。

116

称谢　神拯救得免死亡

1 我爱耶和华，因为他听了我的声音、我的恳求。
2 因为他留心听我的恳求，我一生一世要求告他。 3 死
亡的绳索缠绕着我，阴间的痛苦抓住我；我遭遇患难
和愁苦。 4 那时，我呼求耶和华的名，说：“耶和华
啊！求你拯救我。” 5 耶和华有恩典，有公义，我们
的　神满有怜悯。 6 耶和华保护愚蒙人，我落到卑
微的地步，他拯救了我。 7 我的心哪！你要回复安
宁，因为耶和华用厚恩待你。 8 主啊！你救了我的性
命脱离死亡，你使我的眼睛不致流泪，使我的双脚不
致跌倒。 9 我要在活人之地，行在耶和华面前。 10 我
虽然说：“我受了极大的痛苦”，但我仍然相信。 11 我
在惊惶之中曾说：“人都是说谎的。” 12 我拿什么报
答耶和华向我所施的一切厚恩呢？ 13 我要举起救恩
的杯，称扬耶和华的名。 14 我要在耶和华的众民面
前，向他还我所许的愿。 15 在耶和华的眼中看来，圣
民的死极为宝贵。 16 耶和华啊！我真是你的仆人；我
是你仆人，你婢女的儿子；我的锁链你给我解开了。
17 我要把感恩祭献给你，我要称扬耶和华的名。 18 我
要在耶和华的众民面前，向他还我所许的愿。 19 耶路
撒冷啊！就是在你的中间，在耶和华殿的院子里，我
要还我所许的愿。你们要赞美耶和华。

117

呼吁万民赞美　神

1 万国啊！你们要赞美耶和华；万民哪！你们要颂
赞他。 2 他向我们所施的慈爱极大；耶和华的信实永
远长存。你们要赞美耶和华。

118

称谢　神的帮助和拯救

1 你们要称谢耶和华，因他本是良善的；他的慈爱
永远长存。 2 愿以色列说：“他的慈爱永远长存。”
3 愿亚伦家说：“他的慈爱永远长存。” 4 愿敬畏耶和
华的说：“他的慈爱永远长存。” 5 我在急难中求告耶
和华，他就应允我，使我站在宽阔之地。 6 耶和华是
我的帮助，我决不害怕，人能把我怎么样呢？ 7 耶和
华是我的帮助，我必看见恨我的人遭报。 8 投靠耶
和华，胜过倚靠人。 9 投靠耶和华，胜过倚靠王子。
10 列国围困着我，我靠着耶和华的名必除灭他们。
11 他们围绕着我，把我围困，我靠着耶和华的名必除
灭他们。 12 他们如同蜜蜂围绕着我，但他们要像烧
荆棘的火熄灭；我靠着耶和华的名必除灭他们。 13 他
们（“他们”原文作“你”）极力推我，要我跌倒，耶和
华却帮助了我。 14 耶和华是我的力量，我的诗歌；他
也成了我的拯救。 15 在义人的帐棚里，有欢呼和得胜
的声音，说：“耶和华的右手行了大能的事。 16 耶和
华的右手高高举起；耶和华的右手行了大能的事。”
17 我必不至于死，我要活下去，并且要述说耶和华的
作为。 18 耶和华虽严厉地管教我，却没有把我置于死
地。 19 请你们为我打开正义的门，我要进去，称谢耶
和华。 20 这是耶和华的门，义人才可以进去。 21 我
要称谢你，因为你应允了我，又成了我的拯救。 22 建
筑工人所弃的石头，成了房角的主要石头； 23 这是耶
和华作的，在我们眼中看为希奇。 24 这是耶和华所定
的日子，我们要在这一日欢喜快乐。 25 耶和华啊！求
你施行拯救；耶和华啊！求你使我们亨通。 26 奉耶
和华的名来的是应当称颂的，我们从耶和华的殿中
给你们祝福。 27 耶和华是　神，他光照了我们。你
们要用绳索把祭牲拴住，带到祭坛的角那里（“你们
要用绳索把祭牲拴住，带到祭坛的角那里”或译：“你

们要手拿树枝，开始向祭坛列队前行”）。 28 你是我的 神，我要称谢你；你是我的 神，我要尊崇你。
29 你们要称谢耶和华，因他本是良善的；他的慈爱永远长存。

119

遵行 神律例是有福的

1 行为完全，遵行耶和华律法的，都是有福的。 2 谨守他的法度，全心寻求他的，都是有福的。 3 他们不作不义的事；他们遵行他的道。 4 你曾把你的训词吩咐我们，要我们殷勤遵守。 5 但愿我的道路坚定，为要遵守你的律例。 6 我重视你的一切诫命，就不至于羞愧。 7 我学会了你公义的法则，就以正直的心称谢你。 8 我必遵守你的律例，求你不要把我弃绝。

谨守 神的话可免犯罪

9 少年人用什么洁净自己的行为呢？就是要遵守你的话。 10 我一心寻求你，求你不要容我偏离你的诫命。 11 我把你的话藏在心里，免得我得罪你。 12 耶和华啊！你是该受称颂的；求你把你的律例教导我。
13 我用嘴唇传扬从你口中所出的一切典章。 14 我喜欢你法度定下的道路，如同喜欢一切财富。 15 我要默想你的训词，重视你的道路。 16 我喜爱你的律例，我不会忘记你的话。

爱慕 神典章必有喜乐

17 求你恩待你的仆人，使我可以活着，也可以谨守你的话。 18 求你开我的眼睛，使我能看出你律法的奇妙。 19 我是在世上作寄居的，求你不要向我隐瞒你的命令。 20 我常常切慕你的典章，以致我心力交瘁。 21 那些受咒诅的傲慢人，和那些偏离了你诫命的人，你必斥责他们。 22 求你除去我所受的羞辱和藐视，因为我遵守你的法度。 23 虽有作领袖的坐着毁谤

我，你的仆人却默想你的律例。 24 你的法度是我的喜
乐，是我的谋士。

恳求　神教导明白律法

25 我快要归回尘土，求你按着你的话把我救活过
来。 26 我陈明我所行的，你就应允了我；求你把你的
律例教导我。 27 求你使我明白你的训词，我就默想
你的奇妙。 28 我因愁苦而流泪，求你照着你的话使我
坚强。 29 求你使我离开虚谎的路，施恩把你的律法赐
给我。 30 我拣选了信实的道路，我把你的典章摆在我
面前。 31 我紧守你的法度，耶和华啊！求你不要使我
蒙羞。 32 因为你使我的心舒畅，我就跑在你诫命的路
上。

立志一心遵守　神诫命

33 耶和华啊！求你把你的律例指教我，我必遵守到
底。 34 求你赐我悟性，我好遵守你的律法，我必一心
谨守。 35 求你领我走在你诫命的路上，因为这是我
喜悦的。 36 求你使我的心倾向你的法度，不倾向不
义之财。 37 求你使我转眼不看虚空的事；又使我在你
的道中存活。 38 求你向你的仆人实践你的诺言，就是
你向敬畏你的人所应许的。 39 求你使我所怕的羞辱
离开我，因为你的典章都是美好的。 40 我切慕你的训
词，求你使我活在你的公义中。

信靠　神应许必不蒙羞

41 耶和华啊！愿你照着你的应许，使你的慈爱、你
的救恩临到我。 42 我就有话回答那羞辱我的，因为我
倚靠你的话。 43 求你使真理的话总不离开我的口，因
为我仰望你的典章。 44 我要常常谨守你的律法，直
到永远。 45 我必行在宽阔之处，因为我一向寻求你的
训词。 46 我在君王面前讲论你的法度，也不以为耻。
47 我要以你的诫命为乐，这些诫命是我所爱的。 48 我
又要向你的诫命举手，这些诫命是我所爱的；我也要
默想你的律例。

神的话满有盼望安慰

49 求你记念你向你仆人应许的话，因为你使我有盼
望。 50 你的应许使我存活；这就是我在困苦中的安
慰。 51 骄傲的人苛刻地讥诮我，我却没有偏离你的
律法。 52 耶和华啊！我思念你在古时赐下的典章，我
就得了安慰。 53 因为恶人离弃你的律法，我就非常忿
怒。 54 在我寄居的住所里，你的律例成了我的诗歌。
55 耶和华啊！我在夜间记念你的名，我要谨守你的律
法。 56 我这样作，是因为我遵守你的训词。

谨守　神的话不敢忘记

57 耶和华啊！你是我的业分，我曾说我要谨守你的
话。 58 我曾一心向你乞恩，愿你照着你的应许恩待
我。 59 我思想我所行的道路，就转回脚步归向你的法
度。 60 我赶快谨守你的命令，不敢耽延。 61 恶人的
绳索虽然捆绑我，我却不忘记你的律法。 62 因你公义
的典章，我半夜起来称谢你。 63 凡是敬畏你，谨守你
训词的，我都与他们为友。 64 耶和华啊！你的慈爱遍
满大地；求你把你的律例教导我。

苦难使人学习　神律例

65 耶和华啊！你向来照着你的话，善待你的仆人。
66 求你把聪明和知识指教我，因为我信靠你的命令。
67 我受苦以先，犯了错误；现在我谨守你的话。 68 你
本是良善的，你所行的也是良善的；求你把你的律例
教导我。 69 傲慢人用谎言中伤我，我却一心遵守你
的训词。 70 他们的心麻木如同脂油，我却喜欢你的
律法。 71 我受苦是对我有益的，为要使我学习你的
律例。 72 你口中的律法对我有益，胜过千千万万的金
银。

仰望　神的话必得安慰

73 你的手造了我，建立了我；求你使我有悟性，可
以学习你的命令。 74 愿敬畏你的人看见我就欢喜，因
为我仰望你的话。 75 耶和华啊！我知道你的判语是

公义的，为了你的信实，你使我受苦。 76 求你按着你
给你仆人的应许，以你的慈爱安慰我。 77 愿你的怜悯
临到我，使我活着，因为我喜欢你的律法。 78 愿傲慢
人蒙羞，因为他们以诡诈诬蔑我；至于我，我却要默
想你的训词。 79 愿敬畏你、知道你法度的人，都归向
我； 80 愿我的心在你的律例上无可指摘，使我不至蒙
羞。

逼迫中仍谨记　神律例

81 我渴望你的救恩以致心力衰竭，但我仍仰望你的
话。 82 我仰望你的应许以致眼睛昏花，我说：“你什
么时候才安慰我呢？” 83 我虽然好像烟熏的皮袋，我
却没有忘记你的律例。 84 你仆人的日子还有多少？你
什么时候才向那些逼迫我的人施行审判呢？ 85 傲慢
人为我掘了坑，他们就是那些不按着你律法而行的
人。 86 你的一切命令都是可信靠的；他们以诡诈逼迫
我，求你帮助我。 87 他们几乎把我从世上除灭了；至
于我，我却没有离弃你的训词。 88 求你照着你的慈爱
使我存活，我就必谨守你口中的法度。

神的话永远坚立长存

89 耶和华啊！你的话存到永远，坚立在天上。 90 你
的信实存到万代；你坚立了地，地就长存。 91 天地照
着你的安排存到今日，因为万有都是你的仆役。 92 如
果我不是喜欢你的律法，就早已在苦难中灭亡了。
93 我永远不会忘记你的训词，因为你用这些训词使我
存活。 94 我是属于你的，求你拯救我，因为我寻求你
的训词。 95 恶人等待着要把我毁灭，我却思考你的法
度。 96 我看一切圆满的事都有尽头，只有你的命令是
广阔无边的。

神训词使人明白事理

97 我多么爱慕你的律法，终日不住地默想。 98 你
的命令使我比我的仇敌更有智慧，因为你的命令常存
在我里面。 99 我比我所有的老师明智，因为我默想

你的法度。 100 我比老年人更明理，因为我遵守你的
训词。 101 我制止我的脚不走任何邪恶的路，为要谨
守你的话。 102 我没有偏离你的典章，因为你亲自教
导了我。 103 你的话语在我的上膛多么甜美，在我的
口中比蜂蜜更甜。 104 我借着你的训词，得以明白事
理；因此，我恨恶一切虚谎的道。

立誓专心遵行　神律例

105 你的话是我脚前的灯，是我路上的光。 106 我
曾起誓，并且坚守誓言，我必遵守你公义的典章。
107 我受苦极重；耶和华啊！求你照着你的应许使我
存活。 108 耶和华啊！求你悦纳我口中的甘心祭，又
把你的典章教导我。 109 我的性命常在危险中，我
却没有忘记你的律法。 110 恶人虽然设下陷阱要害
我，我却没有偏离你的训词。 111 我以你的法度为我
永远的产业；因为它们是我心中的喜乐。 112 我专心
遵行你的律例，永不改变，遵行到底。

重视　神律例必蒙扶持

113 我恨恶心怀二意的人，我却喜爱你的律法。
114 你是我的避难所，我的盾牌；我仰望你的话。
115 作恶的人哪！你们离开我吧，好让我遵守我　神
的命令。 116 求你照着你的应许扶持我，使我存
活；不要使我因仰望你而蒙羞。 117 求你扶持我，我
就必得救；我必常常重视你的律例。 118 偏离你的
律例的，你都把他们弃绝；他们的诡诈是徒然的。
119 世上所有的恶人，你都把他们除灭，如同除去
渣滓，因此我喜爱你的法度。 120 我因惧怕你而战
栗；我畏惧你的审判。

秉行　神律法确保福乐

121 我曾秉公行义；求你不要把我撇下，交给欺压
我的人。 122 求你作你仆人的保证人，确保我的好
处；不要容傲慢人欺压我。 123 因盼望你的救恩和
你公义的应许，我的眼睛都昏花了。 124 求你按着

你的慈爱待你的仆人，把你的律例教导我。 125 我
是你的仆人，求你赐我悟性，使我可以明白你的法
度。 126 现在是耶和华行动的时候；因为人都违犯了
你的律法。 127 因此我爱你的命令，胜过金子，甚至
胜过精金。 128 在一切事上，你所有的训词我都视为
正直；我恨恶一切虚谎的道。

切慕　神命令，祈愿遵行

129 你的法度奇妙，所以我必遵守你的法度， 130 你
的话一解开，就发出亮光，使愚人有悟性。 131 我张
口喘气，因为我切慕你的命令。 132 求你转向我，恩
待我；像你素常对待那些爱你名的人那样。 133 求
你用你的话引导我的脚步，不容什么罪孽辖制我。
134 求你救赎我脱离人的欺压，好让我谨守你的训
词。 135 求你用你的脸光照你的仆人，把你的律例教
导我。 136 我的眼泪像河水涌流，因为人都不谨守你
的律法。

神的话正直可信可靠

137 耶和华啊！你是公义的，你的判词也是正直
的。 138 你以公义和至诚，命定了你的法度。 139 我
心中迫切如同火烧，因为我的敌人忘记了你的话。
140 你的话语十分精炼，因此你的仆人喜爱你的话
语。 141 我虽然微小，被人藐视，我却没有忘记你
的训词。 142 你的公义是永远的公义，你的律法是可
信可靠的。 143 我遭遇患难和困苦，但你的命令仍是
我欢喜的。 144 你的法度永远是公义的，求你赐我悟
性，好让我存活。

仰望　神的话，祈求救助

145 耶和华啊！我一心呼求你，求你应允我；我必
遵守你的律例。 146 我向你呼求，求你救我；我必谨
守你的法度。 147 天还未亮我就呼求救助，我所仰望
的就是你的话。 148 我整夜睁开眼睛，为要默想你的
话语。 149 耶和华啊！求你照着你的慈爱垂听我的声

音，求你按着你的公正使我存活。 150 追求奸恶的人
临近了，他们远离你的律法。 151 耶和华啊！你和我
十分接近，你的一切命令都是可信可靠的。 152 我从
你的法度早已知道，这些法度是你立定，存到永远
的。

苦难中仍喜爱　神训词

153 求你察看我的苦难，搭救我；因为我没有忘记
你的律法。 154 求你为我的案件申辩，救赎我；按着
你的应许使我存活。 155 救恩远离恶人，因为他们不
寻求你的律例。 156 耶和华啊！你的怜悯浩大；求你
照着你的公正使我存活。 157 逼迫我的和敌挡我的很
多，但我没有偏离你的法度。 158 我看见诡诈的人就
讨厌，因为他们不遵守你的话语。 159 你看我多么爱
你的训词；耶和华啊！求你按着你的慈爱使我存活。
160 你的话的总纲就是真理，你一切公义的典章要存
到永远。

喜爱　神律法必享安乐

161 领袖们无缘无故迫害我，我的心却畏惧你的
话。 162 我因你的话语欢喜，像得了许多战利品的
人一样。 163 虚伪是我憎恨厌恶的，你的律法却是我
所爱的。 164 我因你公义的典章，一天七次赞美你。
165 喜爱你律法的必有丰盛的平安，什么都不能绊倒
他们。 166 耶和华啊！我要等候你的救恩，我要遵行
你的命令。 167 我的心谨守你的法度，这些法度是我
热爱的。 168 我谨守你的训词和法度，因我所行的一
切都在你面前。

祈愿　神按应许施拯救

169 耶和华啊！愿我的呼求达到你面前；求你照着
你的话赐我悟性。 170 愿我的恳求达到你面前；求你
照着你的应许拯救我。 171 愿我的嘴唇涌出赞美的
话，因为你把你的律例教导了我。 172 愿我的舌头歌
唱你的话语，因为你的一切命令都是公义的。 173 愿

你的手帮助我，因为我选择了你的训词。 174 耶和华
啊！我渴慕你的救恩，我喜欢你的律法。 175 求你容
我活着，可以赞美你；愿你的典章帮助我。 176 我像
亡羊走迷了路；求你寻找你的仆人，因为我没有忘记
你的命令。

120

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 我在急难中呼求耶和华，他就应允我。（本节在
《马索拉抄本》包括细字标题） 2 耶和华啊！求你救
我脱离说谎的嘴唇，救我脱离诡诈的舌头。 3 诡诈的
舌头啊！他要给你什么呢？他要加给你什么呢？ 4 就
是勇士的利箭，和罗腾木烧的炭火。 5 我寄居在米
设，住在基达的帐棚中，有祸了。 6 我和恨恶和平的
人，同住得太久。 7 我希望有和平，但我一说话，他
们就要争战。

121

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 我要向群山举目，我的帮助从哪里来呢？（本节
在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 我的帮助是从
造天地的耶和华而来。 3 他必不使你的脚滑倒；保
护你的必不打盹。 4 看哪！保护以色列的，必不打
盹，也不睡觉。 5 保护你的是耶和华，耶和华在你的
右边荫庇你。 6 白天太阳必不伤你，夜里月亮必不害
你。 7 耶和华要保护你脱离一切灾祸，他要保护你的
性命。 8 你出你入，耶和华要保护你，从现在直到永
远。

122

大卫朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 人对我说：“我们到耶和华的殿那里去”，我就欢
喜。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 耶路

撒冷啊！我们的脚正站在你的门内。 3 耶路撒冷被
建造，好像一座结构完整的城市。 4 众支派，就是耶
和华的支派，都上那里去；照着以色列的定例，称颂
耶和华的名。 5 因为在那里设有审判的宝座，就是大
卫家的宝座。 6 你们要为耶路撒冷求平安，说：“耶
路撒冷啊！愿爱你的人都亨通。 7 愿你的城墙内有平
安，愿你的宫殿中有安稳。” 8 为了我的兄弟和朋友的
缘故，我要说：“愿你中间有平安。” 9 为了耶和华我
们 神的殿的缘故，我要为你求福乐。

123

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 坐在天上的主啊！我向你举目。（本节在《马索
拉抄本》包括细字标题） 2 仆人的眼睛怎样望着主人
的手，婢女的眼睛怎样望着主母的手，我们的眼睛
也照样望着耶和华我们的 神，直到他向我们施恩。
3 耶和华啊！求你向我们施恩，求你向我们施恩；因
为我们饱受藐视，到了极点。 4 我们饱受那些安逸的
人的嘲笑，和骄傲的人的藐视，到了极点。

124

大卫朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 愿以色列人说：如果不是耶和华帮助我们，（本
节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 如果不是耶
和华帮助我们；那么，人起来攻击我们， 3 向我们
发怒的时候，就把我们活活吞下去了。 4 那时，洪水
漫过我们，急流淹没我们； 5 汹涌的洪水把我们淹
没。 6 耶和华是应当称颂的，他没有容让敌人把我们
当作猎物撕裂。 7 我们像雀鸟从捕鸟的人的网罗里逃
脱；网罗破裂，我们就逃脱了。 8 我们的帮助在于耶
和华的名，他是造天地的主。

125

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 倚靠耶和华的人好像锡安山，总不动摇，永远屹
立。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 群山
怎样围绕着耶路撒冷，耶和华也照样围绕着他的子
民，从现在直到永远。 3 恶人的杖不会常留在义人的
地业上，免得义人伸手作恶。 4 耶和华啊！求你善待
那些良善，和心里正直的人。 5 至于那些偏行弯曲道
路的人，耶和华必把他们和作恶的人一同除去。愿平
安归于以色列。

126

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 耶和华使被掳的人归回锡安的时候，我们好像在
作梦的人。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题）
2 那时，我们满口喜笑，满舌欢呼；那时列国中有人
说：“耶和华为他们行了大事。” 3 耶和华为我们行
了大事，我们就欢喜。 4 耶和华啊，求你使我们被掳
的人归回，像南地的河水复流一样。 5 那些流泪撒
种的，必欢呼收割。 6 那带着种子流着泪出去撒种
的，必带着禾捆欢呼快乐地回来。

127

所罗门朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 如果不是耶和华建造房屋，建造的人就徒然劳
苦；如果不是耶和华看守城池，看守的人就徒然警
醒。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 你们
清早起来，很晚才歇息，吃劳碌得来的饭，都是徒
然；因为主必使他所爱的安睡。 3 儿女是耶和华所赐
的产业，腹中的胎儿是他的赏赐。 4 年轻时所生的儿
女，好像勇士手中的箭。 5 箭袋装满了箭的人是有福

的，他们在城门口和仇敌说话的时候，必不至于羞
愧。

128

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。
1 敬畏耶和华，遵行他的道的人，是有福的。（本
节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 你必吃你亲手
劳碌得来的，你必享福，事事顺利。 3 你的妻子在你
的内室，好像多结果子的葡萄树；你的儿女环绕着你
的桌子，好像橄榄树的枝条。 4 看哪！敬畏耶和华的
人必这样蒙福。 5 愿耶和华从锡安赐福给你；愿你一
生一世得见耶路撒冷的繁荣。 6 愿你得见你儿女的儿
女。愿平安归于以色列。

129

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。
1 愿以色列说：“从我幼年以来，敌人就多次苦害
我。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 从我
幼年以来，敌人虽然多次苦害我，却没有胜过我。
3 他们好像犁田的人犁在我的背上，所犁的沟甚长。
4 但耶和华是公义的，他砍断了恶人的绳索。” 5 愿
所有恨恶锡安的，都蒙羞退后。 6 愿他们像屋顶上的
草，尚未长大，就枯干了； 7 收割的不够一把，捆禾
的不够满怀。 8 过路的人也不说：“愿耶和华所赐的福
临到你们；我们奉耶和华的名祝福你们。”

130

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。
1 耶和华啊！我从深处向你呼求。（本节在《马
索拉抄本》包括细字标题） 2 主啊！求你听我的声
音，求你留心听我恳求的声音。 3 耶和华啊！如果你
究察罪孽，主啊！谁能站立得住呢？ 4 但你有赦免之

恩，为要使人敬畏你。 5 我等候耶和华，我的心等候
他，我仰望他的话。 6 我的心等候主，比守夜的等候
天亮还迫切，比守夜的等候天亮还迫切。 7 以色列
啊！你要仰望耶和华，因为耶和华有慈爱，也有丰盛
的救恩。 8 他必救赎以色列，脱离一切罪孽。

131

大卫朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 耶和华啊！我的心不骄傲，我的眼不自高；重大
和超过我能力的事，我都不敢作。（本节在《马索拉
抄本》包括细字标题） 2 我的心平静安稳，像断过奶
的孩子躺在他母亲的怀中，我的心在我里面真像断过
奶的孩子。 3 以色列啊！你要仰望耶和华，从现在直
到永远。

132

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 耶和华啊！求你记念大卫，记念他的一切苦
难。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 他怎
样向耶和华起誓，向雅各的大能者许愿，说： 3 “我必
不进我的家（“家”原文作“家的帐棚”），也必不上我
的床榻。 4 我必不容我的眼睛睡觉，也不容我的眼睑
打盹； 5 直到我为耶和华找着一个地方，为雅各的大
能者找到居所。” 6 我们听说约柜在以法他；我们在
雅珥的田间找到它。 7 “我们要进入他的居所，在他
的脚凳前下拜。 8 耶和华啊，求你起来，求你和你有
能力的约柜同入安息的居所。 9 愿你的祭司都披上公
义，愿你的圣民都欢呼。 10 求你因你仆人大卫的缘
故，不要转脸不理你的受膏者。” 11 耶和华实实在在
向大卫起了誓，他必不会收回，他说：“我要从你的
后裔中，立一位坐在你的王位上。 12 如果你的子孙谨
守我的约，和我教训他们的法度，他们的子孙也必永
远坐在你的王位上。” 13 因为耶和华拣选了锡安，定

意把它当作自己的居所。他说： 14 “这是我永远安息
的居所；我要住在这里，因为我定意这样作。 15 我要
赐给锡安丰盛的粮食，我要使城中的穷人饱足。 16 我
要使祭司都披上救恩，使圣民都大大欢呼。 17 我要
在那里使大卫的角长起来，我要为我的受膏者安排明
灯。 18 我要使他的仇敌都披上羞辱，但他的冠冕必在
他头上发光。”

133

大卫朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 看哪！弟兄和睦共处，是多么的善，多么的
美。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 这好
比那珍贵的油浇在亚伦的头上，流到胡须，又从亚伦
的胡须，流到他的衣领上。 3 又好比黑门的甘露落在
锡安的众山上，在那里有耶和华命定的福，就是永远
的生命。

134

朝圣之歌（原文作“往上行之歌”）。

1 耶和华的众仆人哪！你们要称颂耶和华；夜间在
耶和华殿中侍候的，你们要称颂耶和华。（本节在
《马索拉抄本》包括细字标题） 2 你们要向圣所举手
祷告，称颂耶和华。 3 愿造天地的耶和华，从锡安赐
福给你们。

135

颂赞　神的权能和拣选

1 你们要赞美耶和华，你们要赞美耶和华的名；耶
和华的众仆人哪！你们都要赞美他。 2 在耶和华殿
中侍候的，在我们　神殿的院里侍候的，你们要赞美
他。 3 你们要赞美耶和华，因耶和华本是良善的；你
们要歌颂他的名，因为他的名是美好的。 4 因为耶
和华拣选了雅各归他自己，拣选了以色列作他自己

的产业。 5 我确实知道耶和华是伟大的，我们的主超
越万神之上。 6 在天上，在地上，在海中，在一切深
处，耶和华喜欢什么，就作什么。 7 他使云雾从地极
上升，发出闪电随雨而来，又从他的府库吹出风来。
8 他把埃及头生的，无论人或牲畜都击杀了。 9 埃及
啊！他在你当中施行神迹和奇事，惩罚法老和他所有
的臣仆。 10 他击杀了多国的民，杀戮了强悍的王，
11 就是亚摩利王西宏、巴珊王噩，和迦南列国的王。
12 他把他们的地赐给了自己的子民以色列作产业。
13 耶和华啊！你的名存到永远；耶和华啊！你可记
念的名留存万代。 14 因为耶和华要为自己的子民伸
冤，他要怜悯自己的仆人。 15 列国的偶像是金的银
的，是人手所做的。 16 有口却不能说话，有眼却不能
看， 17 有耳却不能听，口中也没有气息。 18 做偶像
的必和它们一样，所有倚靠它们的也必这样。 19 以色
列家啊！你们要称颂耶和华；亚伦家啊！你们要称颂
耶和华； 20 利未家啊！你们要称颂耶和华；敬畏耶和
华的，你们要称颂耶和华。 21 从锡安来的耶和华，就
是住在耶路撒冷的，是应当称颂的。你们要赞美耶和
华。

136

称谢　神创造和拯救之恩

1 你们要称谢耶和华，因他本是良善的，他的慈爱
永远长存。 2 你们要称谢万神之神，因为他的慈爱永
远长存。 3 你们要称谢万主之主，因为他的慈爱永远
长存。 4 要称谢那独行大奇事的，因为他的慈爱永远
长存。 5 要称谢那用智慧造成诸天的，因为他的慈爱
永远长存。 6 要称谢那铺张大地在水上的，因为他的
慈爱永远长存。 7 要称谢那造成大光的，因为他的慈
爱永远长存。 8 他造太阳管白昼，因为他的慈爱永远
长存。 9 他造月亮和星星管黑夜，因为他的慈爱永远
长存。 10 要称谢那击杀埃及所有头生的，因为他的慈

爱永远长存。 11 他领以色列人从他们中间出来，因为
他的慈爱永远长存。 12 他用大能的手和伸出来的膀臂
领他们出来，因为他的慈爱永远长存。 13 要称谢那分
开红海的，因为他的慈爱永远长存。 14 他领以色列人
从海中经过，因为他的慈爱永远长存。 15 他把法老和
他的军兵都抖落在红海里，因为他的慈爱永远长存。
16 要称谢那引导自己的子民走过旷野的，因为他的慈
爱永远长存。 17 要称谢那击杀大君王的，因为他的
慈爱永远长存。 18 他杀戮了强盛的君王，因为他的慈
爱永远长存。 19 他杀了亚摩利王西宏，因为他的慈爱
永远长存。 20 他杀了巴珊王噩，因为他的慈爱永远长
存。 21 他把他们的地赐给了自己的子民作产业，因为
他的慈爱永远长存。 22 他把他们的地赐给他的仆人以
色列作产业，因为他的慈爱永远长存。 23 他在我们卑
微的时候顾念我们，因为他的慈爱永远长存。 24 他救
我们脱离了敌人，因为他的慈爱永远长存。 25 他把粮
食赐给全人类，因为他的慈爱永远长存。 26 你们要称
谢天上的　神，因为他的慈爱永远长存。

137

被掳之民向　神的哀求

1 我们曾坐在巴比伦的河畔，在那里我们一想起锡
安就哭了。 2 我们把我们的琴挂在那里的柳树上。
3 因为在那里，掳掠我们的人要我们唱歌，苦待我
们的人要我们娱乐他们；他们说：“为我们唱一首锡
安歌吧！” 4 我们怎能在异族之地唱耶和华的歌呢？
5 耶路撒冷啊！如果我忘记你，情愿我的右手忘记
技巧（“忘记技巧”或译：“枯干”）。 6 如果我不记念
你，如果我不高举耶路撒冷超过我最大的喜乐，情愿
我的舌头紧贴上膛。 7 耶和华啊！求你记念以东人在
耶路撒冷遭难的日子所行的，他们说：“拆毁它，拆
毁它，直拆到根基。” 8 将要被毁灭的（“将要被毁灭
的”有古译本作“毁灭者”）巴比伦城（“城”原文作“女

子”）啊！照着你待我们的行为报复你的，那人有福
了。 9 抓住你的婴孩摔在磐石上的，那人有福了。

138

大卫的诗。
1 我要一心称谢你，我要在众神面前歌颂你。（本
节在《马索拉抄本》包括细字标题） 2 我要向你的圣
殿下拜，我要因你的慈爱和信实称谢你的名；因为
你使你的名和应许显为大，超过一切（“因为你使你
的名和应许显为大，超过一切”原文作“因为你使你的
应许显为大，超过你的一切名字”）。 3 我呼求的日
子，你就应允我；你使我刚强，心里有力。 4 耶和华
啊！世上的君王都要称谢你，因为他们听见了你口
中的言语。 5 他们要歌颂耶和华的作为，因为耶和
华大有荣耀。 6 耶和华虽然高高在上，仍然看顾卑
微的人；他却从远处认出骄傲的人。 7 我虽然处身在
患难之中，你仍使我存活；我仇敌的怒气，你必伸手
抵挡；你的右手必拯救我。 8 耶和华必成全关乎我的
事；耶和华啊！你的慈爱永远长存，求你不要离弃你
手所造的。

139

大卫的诗，交给诗班长。
1 耶和华啊！你鉴察了我，你认识我。（本节在
《马索拉抄本》包括细字标题） 2 我坐下，我起
来，你都知道；你在远处就明白我的意念。 3 我行
路，我躺卧，你都细察；我的一切行为，你都熟悉。
4 耶和华啊！我的舌头还没有发言，你已经完全知道
了。 5 你在我前后围绕着我，你的手按在我身上。
6 这样的知识奇妙，是我不能理解的；高超，是我不
能达到的。 7 我到哪里去躲避你的灵？我往哪里去
逃避你的面呢？ 8 如果我升到天上，你在那里；如果
我在阴间下榻，你也在那里。 9 如果我展开清晨的翅

膀，飞到海的极处居住， 10 就是在那里，你的手仍
必引导我，你的右手也必扶持我。 11 如果我说：“愿
黑暗遮盖我，愿我周围的亮光变成黑夜。” 12 但对你
来说，黑暗也不算是黑暗，黑夜必如同白昼一样发
亮，黑暗和光明，在你看来都是一样的。 13 我的脏
腑是你所造的，在我母腹中你塑造了我。 14 我要称
谢你，因为我的受造奇妙可畏；你的作为奇妙，这是
我深深知道的。 15 我在隐密处被造，在地的深处被
塑造，那时，我的形体不能向你隐藏。 16 我未成形
的身体，你的眼睛早已看见；为我所定的日子，我还
未度过一日，都完全记在你的册上了。 17 神啊！你
的意念对我多么珍贵（“珍贵”或译：“深奥”），数目
何等众多。 18 如果我数点，它们比海沙更多；我睡
醒的时候，仍然与你同在。 19 神啊！甚愿你杀戮恶
人；你们流人血的啊，离开我去吧！ 20 他们恶意说
话顶撞你，你的仇敌妄称你的名。 21 耶和华啊！恨
恶你的，我怎能不恨恶他们呢？起来攻击你的，我怎
能不厌恶他们呢？ 22 我极度恨恶他们，把他们视为
我的仇敌。 23 神啊！求你鉴察我，知道我的心思；试
验我，知道我的意念。 24 看看我里面有什么恶行没
有，引导我走永恒的道路。

140

大卫的诗，交给诗班长。

1 耶和华啊！求你拯救我脱离恶人，求你保护我脱
离强暴的人。 2 他们心中图谋恶事，整天挑启争端。
3 他们使自己的舌头尖利，如同蛇的舌头；他们嘴里
有虺蛇的毒。（细拉） 4 耶和华啊！求你保护我脱离
恶人的手，保护我脱离强暴的人，因为他们图谋推倒
我。 5 骄傲的人暗中布下陷阱害我，他们在路旁张开
绳索作网，设下圈套陷害我。（细拉） 6 我曾对耶和
华说：“你是我的 神；耶和华啊！求你留心听我恳
求的声音！” 7 主耶和华，拯救我的力量啊，在争战

的日子，你保护了我的头。 8 耶和华啊！求你不要容
恶人的心愿得偿，不要使他们的计谋成功，免得他们
自高自大。（细拉） 9 至于那些围困我的人，愿他们
的头被自己嘴唇的奸恶遮盖。 10 愿炭火落在他们身
上；愿他们掉在深坑里，不能再起来。 11 愿搬弄是
非的人在地上站立不住；愿灾祸连连猎取强暴的人。
12 我知道耶和华必为困苦人伸冤，必替穷乏人辨屈。
13 义人必称赞你的名，正直的人必住在你面前。

141

大卫的诗。

1 耶和华啊！我呼求你，求你快来帮助我；我呼求
你的时候，求你留心听我的声音。（本节在《马索拉
抄本》包括细字标题） 2 愿我的祷告好像香安放在你
面前；愿我的手高举好像献晚祭。 3 耶和华啊！求你
看守我的口，把守我的嘴。 4 求你不要容我的心偏向
恶事，免得我和作孽的人一同行恶，也不要使我吃他
们的美食。 5 愿义人击打我，这是出于慈爱；愿他责
备我，这是膏我头的膏油，我的头不会拒绝。我仍要
为恶人的恶行祷告。 6 他们的官长被摔在山崖下的
时候，他们就要听我的话，因为我的话甘美。 7 他们
说："我们的骨头被抛散在墓旁，好像人犁田锄地时
掘起的土块。" 8 主耶和华啊！我的眼睛仰望你；我投
靠你，求你不要使我丧命。 9 求你保护我脱离恶人为
我所设的网罗，和作孽的人的圈套。 10 愿恶人都落在
自己的网罗里，我却得以安然逃脱。

142

大卫的训诲诗，是在山洞时作的，是一篇祷告。

1 我大声向耶和华呼求，高声向耶和华恳求。 2 我在
他面前倾吐我的苦情，在他面前陈述我的患难。 3 我
的灵在我里面软弱的时候，你知道我的道路。在我所
行的路上，敌人暗设网罗陷害我。 4 求你向我右边观

看，没有人关心我；我没有逃难的地方，也没有人照
顾我。 5 耶和华啊！我向你呼求；我说：“你是我的避
难所，是我在活人之地的业分。 6 求你留心听我的呼
求，因为我落到极卑微的地步；求你救我脱离逼迫我
的人，因为他们比我强大。 7 求你把我从牢狱中领出
来，好让我称赞你的名；义人必环绕着我，因为你以
厚恩待我。”

143

大卫的诗。

1 耶和华啊！求你听我的祷告，留心听我的恳
求，凭你的信实和公义应允我。（本节在《马索拉
抄本》包括细字标题） 2 求你不要审判你的仆人，因
为凡活着的人，在你面前没有一个是义的。 3 仇敌逼
迫我，把我压倒在地，使我住在黑暗之处，像死了很
久的人一样。 4 因此我的灵在我里面软弱，我的心在
我里面战栗。 5 我追念以往的日子，默想你的一切作
为，沉思你手所作的。 6 我向你伸出双手，我的心渴
想你，好像干旱的地盼望雨水一样。（细拉） 7 耶和
华啊！求你快快应允我，我的心灵已经衰竭，求你不
要向我掩面，免得我像那些下坑的人一样。 8 求你使
我清晨得闻你的慈爱，因为我倚靠你。求你指示我当
走的路，因为我的心仰望你。 9 耶和华啊！求你救我
脱离我的仇敌，我往你那里藏身。 10 求你教我遵行
你的旨意，因为你是我的 神；愿你至善的灵引导我
到平坦的地。 11 耶和华啊！求你为你名的缘故使我
存活，按着你的公义把我从患难中领出来。 12 求你
因你的慈爱使我的仇敌灭绝，求你消灭所有苦害我的
人，因为我是你的仆人。

144

大卫的诗。

1 耶和华我的磐石是应当称颂的。他教导我的手作
战，训练我的指头打仗。（本节在《马索拉抄本》包
括细字标题） 2 他是我慈爱的 神、我的堡垒、我的
高台、我的救主、我的盾牌、我所投靠的，他使我的
人民服在我以下。 3 耶和华啊！人算什么，你竟关
怀他，世人算什么，你竟眷念他。 4 人不过像一口
气，他的年日仿佛影子消逝。 5 耶和华啊！求你使天
下垂，亲自降临；求你触摸群山，使山冒烟。 6 求你
发出闪电，使仇敌四散；求你射出你的箭，使他们
溃乱。 7 求你从高天伸手救拔我，从大水之中，从外
族人的手里拯救我。 8 他们的口说虚谎的话，他们
举起右手起假誓。 9 神啊！我要向你唱新歌，我要用
十弦琴向你歌唱。 10 你是那使君王得胜的，是那救
拔你（“你”原文作“他”）仆人大卫脱离杀人的刀的。
11 求你救拔我，从外族人的手里拯救我；他们的口
说虚谎的话，他们举起右手起假誓。 12 愿我们的儿
子，在幼年时都像旺盛的树木；愿我们的女儿如同殿
四角的柱子，为建造殿宇而凿成的。 13 愿我们的仓库
满溢，各种粮食不缺；愿我们牧场上的羊群，孳生千
万。 14 愿我们的牛群满驮货物；城墙没有缺口，没有
人出去争战（“愿我们……出去争战”或译：“愿我们的
牛群多生多养，没有流产，没有死掉”），在我们的
街上也没有呼叫的声音。 15 得享这样景况的人民，是
有福的，有耶和华作他们 神的，这人是有福的。

145

大卫的赞美诗。

1 我的 神，我的王啊！我要尊崇你，（本节在
《马索拉抄本》包括细字标题）我要永永远远称颂
你的名。 2 我要天天称颂你，我要永永远远赞美你
的名。 3 耶和华是至大的，配受极大的赞美，他的伟
大无法测度。 4 世世代代的人都要颂赞你的作为，他
们要传扬你大能的作为。 5 他们要讲述你威严的尊

荣，我也要默想你奇妙的作为。 6 他们要述说你所行
可畏的事的能力，我也要宣扬你的伟大。 7 他们要传
述你可记念、至善的名，也要歌唱你的公义。 8 耶和
华有恩典有怜悯，不轻易发怒，大有慈爱。 9 耶和华
善待万有，他的怜悯临到他一切所造的。 10 耶和华
啊！你一切所造的都要称谢你，你的圣民也要称颂
你。 11 他们要讲论你国的荣耀，也要述说你大能的
作为。 12 好使世人知道你大能的作为，和你国威严
的尊荣。 13 你的国是永远的国，你的王权存到万代。
14 跌倒的，耶和华都扶持他们；被压迫的，他都扶他
们起来。 15 万人的眼睛都仰望你，你按时把粮食赐给
他们。 16 你把手张开，使所有生物都随愿得到饱足。
17 耶和华在他一切所行的事上，都是公义的，他对他
一切所造的，都存着慈爱的心。 18 凡是求告耶和华
的，耶和华都和他们接近，就是和所有真诚求告他的
人接近。 19 敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听
他们的呼求，拯救他们。 20 耶和华保护所有爱他的
人，却要消灭所有恶人。 21 我的口要说赞美耶和华的
话；愿所有的人都永永远远称颂他的圣名。

146

称颂　神的信实公义

1 你们要赞美耶和华。我的心哪！要赞美耶和华。
2 我还活着的时候，我要赞美耶和华；我还在世上的
时候，我要歌颂我的　神。 3 你们不要倚靠权贵，不
要倚靠世人，他们一点都不能救助你们。 4 他们的气
一断，就归回尘土；他们所计划的，当天就幻灭了。
5 以雅各的　神为自己的帮助，仰望耶和华他的　神
的，这人就是有福的。 6 耶和华造天、地、海，和其
中的万物；他持守信实，直到永远。 7 他为受欺压的
人伸冤，赐食物给饥饿的人，耶和华使被囚的得自
由。 8 耶和华开了瞎子的眼睛，耶和华扶起被压迫的
人，耶和华喜爱义人。 9 耶和华保护寄居的，扶持孤

儿寡妇，却使恶人的行动挫败。 10 愿耶和华作王，直
到永远！锡安哪！愿你的 神作王，直到万代。你们
要赞美耶和华。

147

称颂 神复兴耶路撒冷之恩

1 你们要赞美耶和华。歌颂我们的 神，这是多么
美善，赞美他，这是美好的，是合宜的。 2 耶和华重
建耶路撒冷，召聚被赶散的以色列人。 3 他医好伤
心的人，裹好他们的伤处。 4 他数点星辰的数目，一
一给它们起名。 5 我们的主伟大，大有能力；他的智
慧无法测度。 6 耶和华扶持谦卑的人，却把恶人丢弃
在地。 7 你们要以感谢的心向耶和华歌唱，用琴向我
们的 神歌颂。 8 他以密云遮盖天空，为大地预备雨
水，使群山长满青草。 9 他把食物赐给走兽，也赐给
啼叫的小乌鸦。 10 他喜欢的不是马的力大，他喜悦的
不是人的腿快。 11 耶和华喜悦敬畏他的人，喜悦仰望
他慈爱的人。 12 耶路撒冷啊！你要颂赞耶和华；锡安
哪！你要赞美你的 神。 13 因为他坚固了你城门的门
闩，赐福在你中间的儿女。 14 他使你的边界平靖；用
上好的麦子使你饱足。 15 他向地发出命令，他的话迅
速颁行。 16 他降下像羊毛一样的雪，撒下像炉灰一样
的霜。 17 他抛下像碎屑一样的冰雹；面对他发出的寒
冷，谁能抵受得住呢？ 18 他发出命令，这一切就都融
化；他使风刮起，水就流动。 19 他把自己的话向雅各
颁布，把自己的律例和典章向以色列颁布。 20 他从没
有这样对待其他各国；他们都不知道他的典章。你们
要赞美耶和华。

148

宇宙万物都要赞美 神

1 你们要赞美耶和华。你们要从天上赞美耶和
华，在高天赞美他。 2 他的众使者啊！你们要赞美

他；他的众军啊！你们也要赞美他。 3 太阳和月亮
啊！你们要赞美他；光亮的星星啊！你们都要赞美
他。 4 天上的天啊！你们要赞美他。天上的水啊！你
们要赞美他。 5 愿这一切都赞美耶和华的名，因为
他一发令，它们就都造成。 6 他把它们立定，直到永
永远远；他立了定律，永不废去（“废去”或译：“越
过”）。 7 你们要从地上赞美耶和华。海怪和一切深
海， 8 火和冰雹，雪和云雾，执行他命令的狂风，
9 大山和一切小山，果树和一切香柏树， 10 野兽和
一切牲畜，爬行动物和飞鸟， 11 地上的君王和万族的
人民，领袖和地上所有的审判官， 12 少男和少女，老
年人和孩童， 13 愿这一切都赞美耶和华的名，因为
独有他的名被尊崇，他的荣耀超越天地。 14 他使自
己子民的角得以高举（“他使自己子民的角得以高
举”或译：“他为自己的子民兴起一个君王”；“君王”原
文作“角”），他所有的圣民，就是和他接近的以色列
人，都赞美他。你们要赞美耶和华。

149

以色列应当赞美　神

1 你们要赞美耶和华，要向耶和华唱新歌，在圣民
的会中赞美他。 2 愿以色列因造他的主欢喜，愿锡安
的居民因他们的王快乐。 3 愿他们一边跳舞，一边赞
美他的名，击鼓弹琴歌颂他。 4 因为耶和华喜悦自己
的子民，以救恩给谦卑的人作装饰。 5 愿圣民因所得
的荣耀高兴，愿他们在床上欢呼。 6 愿称赞　神的话
常在他们口中；愿他们手里拿着两刃的剑， 7 为要报
复列国，惩罚万民； 8 用锁链捆住他们的君王，用铁
镣锁住他们的权贵， 9 要在他们身上施行记录在册上
的审判。这就是他所有圣民的尊荣。你们要赞美耶和
华。

150

凡有气息的应当赞美　神

1 你们要赞美耶和华。要在　神的圣所赞美他，要
在他显能力的穹苍下赞美他。 2 要因他大能的作为
赞美他，要因他无限的伟大赞美他。 3 要吹角赞美
他，要鼓瑟弹琴赞美他。 4 要击鼓跳舞赞美他，要弹
奏丝弦的乐器和吹箫赞美他。 5 要用声音洪亮的钹赞
美他，要用声音铿锵的钹赞美他。 6 凡有气息的，都
要赞美耶和华。你们要赞美耶和华。

新译本
Chinese New Version (simplified)

copyright © 1976, 1992, 1999, 2001, 2005, 2010 The Worldwide Bible Society Limited

Language: 中国语文 (Chinese)

Dialect: Mandarin, simplified script

Translation by: The Worldwide Bible Society Ltd.

2022-03-11

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 21 Feb 2024 from source files dated 13 Dec 2023
c06cecfb-a96a-5d3a-8833-fbc0e87b483c