

聖詠集

第 1 篇

誰遠離邪惡和邪惡消遣是幸福的。

誰閱讀和默思**神**的話是幸福的。

這樣的人像栽在河邊的一棵樹，
獲得充足的營養，結出大量的果實。

這樣的人在生命之路。作惡的人在死亡之路。

親愛的主，請幫助我行善和遠離罪惡

第 2 篇

為何國家在違抗**神**？為何國家不會接受**神**？

噢國家之君王和統治者，聽**神**的聲音。

以愛和尊敬事奉**主**。

祝福愛**主**的國家。

讓列國愛你，**主**。讓列國愛你

第 3 篇

當人們取笑我相信你，**主**，

我深深記得你怎樣幫助我和作為我的護盾。

即使當全世界顯得反對我，

我可以就寢安睡，知道你保護我。

噢**主**，請救我脫離謀害我的人。

主我們的救主，請祝福每個需要幫助的人。

主，感謝你的保護和幫助

第 4 篇

這天終結時我讚美你，主，
為你所有的愛和幫助。

噢世人，你會對神關閉你的心多久？
你會繼續追逐虛假的目標多久？

主，你賜給我心中的喜悅，
都不能從盛餐和大量的酒獲取的。

我會躺在寧靜並馬上入睡，
因為你，主，讓我安居順遂。

主，感謝你整天的愛和幫助

第 5 篇

今天展開時我向你祈禱，噢主，我的君王、
我的神。我獻給你我的祈禱和請求你幫助。

藉著你偉大的愛，我獲得你的友誼。
我尊敬地鞠躬和朝拜。

指引我，主，在你要我走的路。

是你，主，你祝福義人。

你以厚愛如盾牌一樣保護他們。

主，我敬愛你作為我的創造者

第 6 篇

憐憫我，主，我沒有力氣。

我的身體受痛苦折磨。請醫治我，主。

我疲累地呻吟。每晚我的枕頭滿是淚水。

主，請聽我的禱告。

親愛的主，請幫助那些心身受困的人

第 7 篇

主神，我投靠你。
請救我脫離試圖傷害我的人。

主，請阻止壞人做壞事。
請幫助好人繼續行善。

主，我要歌頌你並謝謝你對我的好意。

主，請幫助我遠離邪惡和行善

第 8 篇

噢主我們的**神**，你的名字在普世多麼偉大。

當我看天，你雙手的創作，
月亮和星星都是你安排好，
然後我停下來並想：

你所關心渺小的我們是甚麼？

然而你給我們掌管世界。一切都受我們管轄。

噢主我們的**神**，你的名字在全地多麼偉大

第 9 - 13 篇

我會讚頌你，主，全心全意。
你經常救我脫離困厄。謝謝你！

你是陷入困境的人之最佳救星。
請繼續幫助我，當困苦來臨時。

請制止壞人傷害別人。

請讓列國的人民知道他們必須遠離惡行，
過正義的生活。

親愛的主，感謝你常常拯救我

第 14 - 15 篇

許多人生活和行事如神不存在。

一些愚蠢的人甚至說沒有神。

許多人已經離棄了正義和真理的路。

許多人跟隨虛假之路。

主，幫助我們過我們應該過的生活。

幫助我們不要誹謗，幫助我們不要冤屈他人。

主，幫助我們堅守美德

第 16 篇

請保護我，主，我投靠你。

你是唯一真正的幸福源泉。

我讚頌你，主，你引導和帶領我。

即使在晚上，你督促我的心。

因此我的心高興，我的靈魂歡喜。

我的身軀平安休息從今到永遠。

你會將生命的道路指示給我，在你面前

有圓滿的喜悅，在你右邊，永遠幸福。

主，謝謝你每天給我們的小樂趣

.....和你在天堂為我們準備的大喜悅

第 17 - 18 篇

主，當各方困厄爆發時，請保護和幫助我。

因為你是我的力量、我的岩石、我的堡壘、

我的救主。我愛你，主你救我，因你愛我。

主，你是照亮我生命的燈。

我會在列國中讚美你。

主，你值得所有的讚美

第 19 篇

諸天傳揚**神**的榮耀，皎潔星空是他的創作。

星星不會說，但他們是**神**的手筆。

太陽是**神**的愛，**照耀**整個世界。

宇宙是一個佳作，**神**的法律亦是，
它在我們的心中**照耀**。

主的戒律**開導**我們每一天的生活。

主的律法給予我們的心喜悅和智慧。

主的法令比黃金更渴求，
它們比蜂蜜、比蜂巢的蜂蜜更甜。

但是，我們常常不察覺我們的過失。

主，請防止我們犯錯。

主，願我的話和我的心思取悅你

第 20、21 篇

願**主**保護和幫助你，

願他給你心所願和實踐你每個計畫。

一些人信賴戰車或戰馬，但我們信賴**主**。

主，願我們的計畫和希望合你意。

請祝福我們的計畫



第 22 篇（在這詩篇裏的許多事情
都發生在耶穌身上，當他被處死時。
這詩篇預言耶穌的死亡）

我的神，我的神，你為什麼捨棄我？
我呼喚你的幫助，但你日夜不給任何答覆。
我是蟲而不是人。看見我的人都在取笑我。
他們嘲笑我說：

「他信賴主，為什麼主不幫助他？」

我如水般傾瀉，我的骨頭都已脫散。
我的喉嚨枯乾，我的舌頭貼在我的顎上。

許多邪惡的人攻擊我。

他們刺穿我的手腳。

他們在等待我的死亡。

他們瓜分我的衣服，他們為我的長袍抽籤。

但我知道主，你是善良和聖潔的。

我知道你聽到我們祖先的呼喊，你幫助他們。

是你使我由母腹中出生，把我交托於母懷。

自我的誕生，就已交托於你，

尚在母懷時，你已是我的神。

主，我信賴你至現在。

我相信你不會輕蔑地拒絕我的禱告。

即使現在，我稱讚你為我的創造者。

願列國都認識和尊崇你。

主，請幫助現正陷入嚴重困境的人，
尤其是生命危殆的人

第 23 篇

主是我的牧者，我沒有想要的。
青翠的牧場是他給我歇息的地方。
他領我到幽靜的水旁，恢復我頹喪的精神。
他領我踏上正義的坦途。他名符其實。
縱使我要走過陰森的幽谷，我不怕兇險。
你與你的牧杖和短棒在那裏；
你用這些給我舒暢。

在我仇敵前，你為我擺設了筵席。
你在我的頭上塗油。我的福杯滿溢。
幸福與慈愛必定會一生一世隨著我；
我會住在主的殿裏，直到永遠。

感謝你，主，做我的善牧



第 24 - 26 篇

大地和當中的居民，全屬於主。

主是創世主。

願所有的心向主打開。

讓榮耀君王進入。

主，我終日期待你。

寬恕我的罪過，

並幫助我走在你的真理中。

神我的拯救者，教導我你的真理之路

第 27 篇

主是我的光明和我的救援，我還害怕誰？

主是我生命的保護，我還畏縮何人？

雖有軍隊安營攻擊我，

儘管如此我仍信賴。

我有一事祈求上主，

這是我所渴求的：

終生住在主的殿裏。

噢主，我尋找你的臉。

不要隱藏你的臉。

我深信在活人地區，

我定會享見你的善行。

信靠主，立場堅定並鼓起勇氣。

信靠主！

主，你是我的光明和我的救援。

我會永遠讚美你

第 28 篇 (遇危難時的祈禱)

噢主，我向你呼號；我的岩石，聽我的。
如果你不關心，我會像墳墓裏的人。

主，你是我的力量和我的護盾。我心信賴你。

主，謝謝你經常聽我的祈禱。
我會永遠感謝和讚頌你。

你是你以色列百姓的力量。救你的百姓。
成為我們的牧人和提攜我們直至永遠。

主，請幫助今天在嚴重險境的人

第 29 - 30 篇

主給我們力量，主賜我們平安。

主，感謝你經常幫助和醫治我。
當疾病圍困我時我向你呼號，你醫治了我。
你把我的哀痛變成舞蹈。
因此，我會永遠感謝你。

感謝你，主，你總是醫好我

第 31 篇

憐憫我，噢主，因為我陷入困苦。
我雙眼充滿淚水，我的心充滿了悲傷。
每個人都嘲笑我。我的朋友不想認識我。
救我，主，離開這個困境。

我讚美你主，因你保護那些信任你的人。
你讓他們免受誹謗和謊言。

堅強，讓你的心拿出勇氣，所有信賴主的人們。

我信賴你，主。我的生命在你手中

第 32 篇

被寬恕罪過的人是幸福的。
有一段時間我拒絕請求寬恕，
我的身體因而自食其果。

然而我說：
「主，寬恕我。」
結果我的精神和身體康復。

主，當我做錯事，
請給我恩寵說對不起和請求原諒

第 33 篇

向主發出歡呼，所有義人，
因讚美和忠心相稱。
因主愛護正義和公理；
他將慈愛充滿大地。
因他的一句話，諸天造成，
他一發言，宇宙形成。
他們是幸福的，他們的神是主，
他是所有真正快樂的來源。
願你的愛廣施給我們，噢主，
因為我們寄予所有信賴於你。

主，我們信賴你珍貴的愛

第 34 篇

我會時時讚美主，對他的讚頌常在我兩唇。
我的靈魂因主自豪，謙卑的人聽到也都喜躍。
與我一起讚揚主，讓我們齊聲頌揚他的名字。
我尋求主而他回應我。
他救我脫離我所有的恐懼。

主的天使紮營護守那些敬畏上主的人，
拯救他們。

體驗和觀看主是何等的美善。
投靠他的人是幸福的。

主親近心靈破碎的人。
救助精神痛苦的人。

主，藉著閱讀聖經和祈禱
願我們每天體驗和觀看你的美善

第 35 - 37 篇

噢主，請救我脫離誹謗我的人，
你從強者拯救弱者。

你的愛是如此珍貴，
我們在你的光中看見光。

我們相信如果我們向你尋求喜樂，
你會成全我們的心願。

所以我們把生命交托於你，
確信在困境時你會幫助我們。

主，請加深我們對你的信任，
特別在困境時

第 38 - 39 篇

噢主，請寬恕我的罪過和醫治我。
治癒我的身體，它因我的罪而生病。

保護我，主，
免受那些幸災樂禍地看著我的人傷害我
現在，我很虛弱，無法幫助自己。

主，你讓我知我在地上的生命是那麼短促。

主，給我心中智慧，讓我過更美好的生活。

主，幫助我們理解人生的意義

第 40 篇

我等待，我等待主而他向我俯首。
他聽我的呼喊。

他從危難中拯救我。他給我心新的希望。

多少次，噢主我的神，你幫助我。

我要敘述的有太多。

我的神，在我內心深處我喜愛你的律法。

你不要表面的獻祭。你想要我的心。

主，我把我的心、我的愛奉獻給你。

你應得到我所有的愛

第 41 篇

幫助窮人和弱者的人真有福。

主會幫助他，當他生病和陷入困境時。

主會幫他當他卧病在床。主會恢復他的健康。

主，請幫助我為窮人作多點貢獻

第 42 - 45 篇

像一隻渴望流動溪水的鹿，
所以我的靈魂渴望你，我的神。
我的靈魂渴求你，我生命的神。
我一直想念你，在這兒我流放之地。

人們取笑我們在這裡流放。

他們嘲笑我們說：

「你們的神在哪裡？」

然而，無論發生什麼事，我們信靠你，
因為你是我們的救主和我們的神。

無論我們在哪裡或在我們身上發生什麼事，
我們的心會渴望你，像新娘渴望她的新郎。

主，不管發生什麼事，願我一直信靠你

第 46 篇（參看 Martin Luther 編寫的著名
聖歌「A Mighty Fortress is our God」，
及聖歌「Be Still and Know that I am God」）

神是我們的避難所和力量，
在危難之時，他是身邊的救助者。

因此，即使地動山崩，我們都不害怕。

萬軍之主與我們同在。

雅各伯的神是我們的保護。

前來細想主的作為，並時常記住他的話：

「靜心就知道我是神。」

主，幫助我們更加意識到你的存在，
尤其是當我們陷入困境

第 47 - 48 篇

萬民，鼓掌，向神歡呼。
因主我們的創造者是全地的偉大君王，
我們應該愛和尊崇他。

特別是在他的聖城，主值得讚揚。
在熙雍山讚美是恰當的，
我們地上最神聖的地點。

噢神，當我們在你的殿宇內祈禱時，
我們的心默想着你的愛。

願各地民眾和統治者
承認你是創世主及愛你。

讓萬民讚美你，主。 讓萬民讚美你

第 49 - 50 篇

我會傾聽比喻，我會鼓瑟解釋難題。

難題是：
為什麼壞人能繁榮和成功？

答案是：
在他們生命結束時，
壞人將要面對死亡和審判，
像任何人一樣。

當我們富裕時，我們往往缺乏智慧。
財富蒙蔽了我們的理智和心靈。

讓我們不要忘記神和他的律法。
讓我們努力做好，過正直仁愛的生活。

主，請幫助我理解生命的意義

第 51 篇

神按照你的仁慈憐憫我，和潔淨我的罪過。
我認清了我的過犯。我作了你視為惡的事。

然而作為我的辯護
請不要忘記罪性是人本性狀況的一部分，
我們基因的一部份。

噢神，為我造一顆純潔的心。
給予我堅定的神。

再給我你救恩的喜樂。用熱忱的神來扶持我。

主，你不會拒絕接受一個謙卑、痛悔的心

第 52 - 60 篇

主，我會告訴所有人你是多麼的好。
你是我們的創造者。每個人都應該愛你。

多謝你常常從困境中打救我。
你維護我的生命。

有時我有很多煩惱和憂慮，使我不能入睡。

有時我希望我是一隻鳥
可以飛到一處安全的地方。

當我恐懼時，我會依靠你，
那個我讚美他的說話的人。

我的心已準備好，噢神，我的心已準備好。
我會唱歌，我會歌頌你。

每天早上我會歌頌你的威能及
每天早上我會向你的愛歡呼。

噢神，請幫助我每天讚頌和愛你

第 61 - 65 篇

噢神，聽取我的哀號，
你是我的避難所和救援。

我的靈魂只安息在你內。我的救援來自你。

任何陷入困境的人，投靠神。
時刻信賴他。

噢神，你是我的神，我渴望你。

我的肉身和靈魂渴求你
有如一塊乾旱涸竭無水的田地。

你的慈愛比生命更寶貴，我的雙唇會讚頌你。

我在牀上想起了你。我徹夜地默想着你。

你是創世主。你關心這大地，你賜水給它。

我們讚頌你，無論我們在何處。

主，我的靈魂抓緊你。你的右手抱緊我

第 66 - 68 篇

噢神，憐憫和祝福我們，
讓你的慈顏光照耀我們。

讓萬民稱頌你，噢神。讓萬民稱頌你。

噢向主歌唱，歌頌他的名字。

因主而感到喜悅，在他面前歡欣鼓舞。

孤兒的父親、寡婦的保護者，

神為無家可歸的人提供居所。

神給他的子民力量。

噢神，願地上所有人都認識你和讚頌你

第 69 - 70 篇

救我，**噢神**，因水已升至我的頸脖。
我迅速地沉沒和不能保持漂浮很久。

那麼多人無故憎恨我。
我已沒有力量去抵抗他們。

願我的處境不會令任何人對你失去信心。
願人們明白到我是為你的緣故而受辱罵。
辱罵破碎了我的心。 沒人對我表示同情。

他們給我毒藥作食物。
我口渴時他們給醋我喝。

主，不要對你的僕人隱藏你的臉。
快回應因我在危難之中。

噢神，你是我的拯救者、我的救助。
噢主，不要延遲來幫我。

噢神前來援助我們。 **主**從速幫助我們

第 71 篇

噢主，我投靠你。 請垂聽我並拯救我。
作我避難的岩石。 救我脫離想傷害我的人。

是你，**噢主**，你是我的希望。
我自幼就信賴你。

我尚在母胎時你已是我的救援。
我的希望時常寄託於你。

而現在我年老了，請不要忘記我。
而現在我的氣力衰弱，不要離棄我。

而現在我年老又頭髮灰白，
願我繼續信賴你並宣告你的救援。

我向你鼓瑟歌頌。

我的舌頭會終日講述你對我的善行。

主，願所有年長者
將他們的信賴和希望託付於你

第 72 篇

噢主，請降福給君王，
使他以正義統治你的百姓。

願高山給人民帶來和平，
願丘嶺為百姓送來公正。

舍巴王和色巴王帶來貢品給他。
列國都要事奉他。

他會拯救呼救的窮人及無助的貧困者。

他會憐憫弱者和拯救窮人的生命。

願每個支派因他受祝福。

願每個國家稱頌他的名。

主，願所有國家都認識和愛你

第 73 - 77 篇

有時當我看到那些壞人那麼成功，
我會感嘆做好人有什麼用？

但其後我明白到，總有一天各人都要
為他們在世上購買的任何邪惡付賬。

有時當我看到我們的世界和信仰遭到嚴重破壞，我驚訝為什麼神要離棄我們？

然後我記得神承諾要打破那些惡人的勢力。他承諾賜力量給義人。

所以願所有人都敬重主我們的神和判官。願主賜給我們慈愛的救援。

主，你就是美德。

請幫助我們做個好人並永遠信賴你

第 78 篇

各位聽我的教誨。

我會詳細講述我們的歷史教訓。

我們祖先告訴我們的事情，
我們不會隱瞞我們的子孫，
但會將它們傳給下一代。

我們想下一代知道主以前為我們所做的一切。

願我們的後代接着將這些所知之事傳給他們的子孫，以便他們亦把希望託付在神而永遠不會忘記神為我們所做的一切。

願子孫的後代不會像我們的祖先他們時常對神不忠。

雖然我們的祖先曾見神把海分開，
雖然他們見他在沙漠中供給他們食物和水，
他們依然繼續犯罪。

但他卻慈悲為懷原諒及赦免他們。
他記起他們只是脆弱的人。

最終他引領他們進入誓許之地
並給每一個以色列支派一個家。

但他們依然犯罪
因建築許多祭壇及事奉雕像。

其後神興起達味成為他們的領袖。
神從牧羊的工作召他出來作他子民的牧者。

主，幫助我們不要忘記
你為我們所做的一切

第 79、80 篇

噢神，列國已經侵入了你的聖地，
他們褻瀆了你的聖殿。
他們使耶路撒冷成為一片廢墟。

我們已成為我們鄰居的嘲諷、
我們四周鄰國的嘲弄和鄙視

噢主，這會維持多久？
這悲哀會延續多長？

別以祖先的惡行責怪我們。
如果他們的惡行是影響着我們現時的境況
請賜平安和康復
給我們歷史上的每個人和每件事。

讓囚犯的哀歎上達你面前。
讓你有力的手臂釋放那些死囚。

噢主，我們的神，幫助我們和拯救我們。
讓你的慈顏照耀我們而我們便會得救。

主，請醫治我家庭樹的所有問題

第 81 篇

對神我們的力量歡呼，
向雅各伯的神喝采。

聆聽主的聲音：

「我是主你們的神，
我領你們出埃及。

在你們之間沒有外邦的神，
不崇拜假神。

但願我的百姓聽從我，
以色列遵行我的道路。

我會立刻征服他們的敵人。
但我會用最好的麥子和蜂蜜餵養以色列。」

主，請幫助我們走你的路

第 82、83 篇

神對貪官污吏說：

「你們會審判不公和苛刻對待窮人多久？
你們應為那些弱者及孤兒申張正義。

你們應該保護那些苦難者和貧困者。

你們應該拯救弱者及窮人。

你們應該從惡人的手上解救他們。」

噢神，請保護你的子民脫離腐敗及不公。
拯救我們免受別國的攻擊。

讓所有人知道你是全大地之主。

主，請阻止貪官污吏去傷害人們

第 84 篇

主，你的聖殿是多麼可愛。
我的心嚮往花時間在你的聖所內。
甚至麻雀和燕子都是你殿宇的客人。
牠們在你祭壇附近為幼雛築巢。
那些在你殿宇住和工作的人有福。
也祝福那些把你殿宇的記憶存留在心的人。
當他們經歷生活困難時，
你會給他們力量去面對每天的考驗。
主，在你殿宇一天勝過在任何地方一千日。
親愛的神，為祈禱的特別地方感謝你

第 85 篇

我會聽主神所說的話，那談及和平的聲音。
把和平給他的子民、他的朋友
和他們的心歸向他的人。
他的救恩靠近愛慕他的人
他的榮耀會留在我們的地上。
仁愛和忠信相遇。正義與和平相親。
忠信從地下迅速生長而正義由天上俯視。
主會讓我們繁榮而我們的土地會出產果實。
正義會在他前面巡行
而和平會跟隨他的腳步。
主，請賜更多和平給我們的世界

第 86 篇

噢主，俯聽和回覆因為我困苦和窮乏。

噢主，你善良和寬大，
對呼號你的人充滿愛。

列國會來崇拜你和讚美你的名，

噢主，你是唯一的**神**。

指示我，**主**，你的道路，
和指引我的心，以便我走在你的真理。

我會全心讚頌你，**主**我的**神**
因你對我的愛是浩大的。

噢賜你的力量給你的僕人
並拯救你婢女的兒子。

親愛的主，謝謝你所有的愛

第 87 篇

耶路撒冷位於聖山上，**主**喜愛的城市。

噢**神**的城市，談論你許多光榮的事。

列國被召喚去事奉及愛**主**。

而耶路撒冷會被稱為他們靈性的母親，
因所有人會是她的孩子。

在耶路撒冷每一個人都會受歡迎
並找到一個家。

主，願耶路撒冷作為所有人的
平安與祈禱地方

第 88 篇

主我的神，我日夜向你哀號求救。
請傾聽我的呼喊。

因我的靈魂飽受苦難。

我的性命已臨近陰間。

我已被列作在墳墓裏的人。

我的氣力已耗盡。

你的愛會在墳墓裏被述說嗎？

你的奇事會在黑暗裏被知道嗎？

恐懼像洪水一樣環繞着我。

他們持續地困擾着我。

我所有的朋友已離棄了我。

我惟一的伴侶是黑暗。

主，請幫助那些絕望的人

第 89 篇

我會永遠歌頌你的愛，噢主。

此我是肯定的，你的愛是恒久的。

諸天宣告你的奇事，噢主。

諸天屬於你，世界屬於你。

祝福在你內找到喜樂的人，

噢主，他們在你的慈顏光中行走。

主，為我們美麗的世界感謝你

第 90 篇

噢主，你是我們世世代代的庇護者。

在大地或世界出現前，
你是神，沒開始或終結。

對於你，一千年就如昨天，來去迅速。

我們人類有一個很短暫的生命，
我們的生命就像一聲嘆息消逝了。

我們的壽數不外七十年，
或是強壯也不過是八十。

讓我們知道我們生命的短暫，
使我們得到心的智慧。

在清晨，讓我們飽享你的慈愛。
給我們所做的工作順利成功。

主，幫助我們了解我們生命的短暫，
那麼我們可更明智地過活

第 91 篇

住在至高者保護下的人對主說：
「你是我的庇護者，是我信靠的。」

主會掩護及保護你。你會在他翼下找到庇護。

你不會害怕任何夜間的驚嚇，
也不會害怕白天的攻擊。

禍害不會襲擊你，瘟疫不會走近你的居所。

他為你吩咐他的天使
在你行走的一切道路上保護你。

親愛的神，感謝你日夜的保護

第 92 篇

這是多好向主獻上感謝、
歌頌你的名，噢至高者，
在清晨傳揚你的愛，而整夜述說你的信實。

噢主，你的事蹟使我喜悅。
我為你雙手所作的工程歡呼。

你賜給我野牛的力氣。
你用極純淨的油給我塗油。

願我們一生愛和讚美你，
直到我們的日子終結。

願我們繼續宣揚你的仁愛，
宣揚在你內，我們的岩石，只有仁愛。

主，愛和讚美你是正確和恰當的

第 93 篇

主為王，以威嚴作衣裳，他以權能為自己束腰。

你使大地堅固，不被動搖。

噢主，你從恆古已存在。

世界上的海洋和海岸線是雄偉和強大。

但在高天的主偉大過滔滔洪水的怒吼、
壯麗過江河的浪湧。

如此的主，如此的創造者，如此的神。
確實你的法令應被信靠。

噢主，永遠和無論何處聖潔與你的殿宇相稱。

我們讚頌你，主，我們的創造者

第 94 篇

噢主，地上的判官，
惡人會迫害窮人到何時？
惡人說：「神聽不到。」
但他製造耳朵的，能沒聽到？
受主教導的人們有福了。
主在亂世時給他們和平。
當憂慮在我心中增長時，
神的安慰平服我的靈魂。

主，當憂慮與煩惱增加，請幫我們信靠你

第 95 篇

來對主喝采。向救助我們的岩石歡呼。
讓我們來到他面前獻上感謝。
讓我們歌頌主。
全能的神是主，超越眾神的偉大君王。
掌管地的深處。山的頂峰屬於他。
海洋屬於他，因為是他創造的，
和他雙手塑造的陸地。
到來，讓我們俯伏敬拜。
讓我們跪拜創造我們的神。
因他是我們的神
而我們是屬於他牧場的人民。

主，你是我們的創造者。
我們的生命源自你。
我們讚美和愛你，主

第 96 篇

噢向主唱新歌。全地對主歌頌。

噢對主歌頌，讚美他的名。

天天傳揚他的救恩。

告訴列國他的光榮，在萬民中宣揚他的奇事。

是主創造諸天。

歸於主，萬民，將光榮和榮耀歸於主。

帶來祭品進入他的殿宇。在他的聖所朝拜主。

讓諸天歡喜和大地高興。

讓海和海中的一切大聲讚美。

讓土地和地上的一切傳遞歡樂，

森林中的一切樹木歡呼。

大家和一切，將光榮和榮耀歸於主。

主，你是我們的創造者。我們愛和讚美你

第 97 篇

主為王，讓大地欣喜，眾島嶼歡樂。

雲和黑暗是他的禮服。

正義與公道是他的寶座。

諸天宣揚他的公義。萬民看見他的榮耀。

讓事奉偶像的人們感到羞愧。

讓所有創造物敬拜創造者。

光照耀義人而喜樂充滿心地正直的人。

因主而歡欣，所有義人。光榮歸於他的聖名。

主，你確實是宇宙的神

第 98 篇

向主唱新歌因為他行了奇事。
他的右手帶來救恩。

主已宣佈了他的救恩。
他向萬國展示他的公義。

他記得他對以色列家族的真義和愛。

天涯海角都已看見我們神的救恩。

全地向主歡呼、喝采。

向主鼓瑟唱聖歌，伴和着音樂。

讓海洋、世界和萬民鼓掌歡迎這君王，主。

於主面前，

讓江河拍手和山岳鳴響它們的喜樂

因他來統治大地。

他會以正義統治世界及以公正治理萬民。

主，願所有國家的人民都知道
你的愛和美德

第 99 篇

主為王。他在熙雍很偉大。

全世界都見到了他的權能。

他的司祭中有亞郎、梅瑟和撒慕爾。

他們祈求主而他回應他們的呼叫。

讓各處民族讚美他的名。

他是神聖的，充滿威力。

主，願所有人認識和愛你

第 100 篇

舉世齊向主歡呼。歡歡喜喜事奉主。
來到他跟前歡唱。

知道他，主，是神。
他創造我們，我們屬於他。
我們都是他子民，他羊群裏的羔羊。

感謝進入他的門。歌頌進入他的殿。
謝他也頌他的名。

主確是多麼和善，他的慈愛永長存。
他是信實存萬代。

親愛的主，請幫助我們愉快地事奉你

第 101 篇

我歌頌慈恩與公正。噢主，我對你歌唱。

我會努力行事無愧於心。
我會努力專注那些好，不想那些壞。

出口誹謗他人、眼目高傲的人們，
當不成我的朋友。

品行端正的好人，這些會結交成朋友。

親愛的主，請幫助我遠離損友

第 102 篇

噢主，在我困苦受難時，聆聽我的禱告。
不要對我掩藏你的臉。

因為我的日子將會如煙的消逝，
我的骸骨像火般燒掉。

我忘記進食。我的皮緊貼骨頭。

我的仇敵整日辱罵我。

那些憎恨我的人，用我的名字來咀咒。

噢主，但你會永存萬世。你會起來憐憫熙雍。

你會垂聽囚犯的呻吟並釋放被判死罪的人。

我向主祈求說：「在我大限來臨前，
請不要帶我離世，你的歲月永無盡。」

親愛的主，請幫助處於困境的人們

第 103 篇

我的靈魂感謝主。全身心讚頌他的聖名。

我的靈魂感謝主，永不忘記他的一切恩賜。

是他赦免你所有的罪，他治癒你各種疾病。

是他使用美物滿足你的人生，
賦予你活力、壯健如鷹的生命。

主是憐憫和慈愛，不易發怒和充滿慈恩。

上天離地有多高，他的慈愛也多深，
施予愛慕他的人。

東離西多遠，他使我們的罪離我們也多遠。

如父親對他子女的憐愛，

主對愛他和榮耀他的人給同樣的憐憫

所有聽從他說話的天使，感謝主

萬物感謝主。我的靈魂感謝主！

主，感謝你的愛和憐憫

第 104 篇

我的靈魂讚頌主！主神你是多麼偉大。
你以雲做你的戰車。你在風翼上行走。
你使泉水在山谷湧出。供田間所有動物喝用。
你使草為牲畜生長，而植物為人們提供食物。
你賜我們酒，舒暢我們的心，
和賜膏油使我們臉容光亮。
你造月亮標示月份。太陽自知日落時。
噢主，你所做的何其多。你全以智慧造成。
地上充滿你的財富，海洋也擠滿生命。
萬物大小，指望你供給食糧，
你張開你的手，他們有足夠的糧食。
你差遣你的神來，生命就得以創造。
你賦予地面新的生命和活力。
我會一生歌頌主。願我的思想取悅他。
讚頌主，我的靈魂！

第 105 篇

感謝主，在萬民中宣揚他的作為。
噢歌頌他，歌頌他的榮耀。述說他所有的奇功。
以他的聖名為榮。讓尋求主的心喜樂。
細想主和他的力量。經常尋找他的臉。
永不忘記主從前怎樣救助我們，
從開始至現在他怎樣保護以色列。

親愛的神，請幫助我知道
自我的生命開始你如何愛護和保護我

第 106 篇

噢感謝主，因他善良。他偉大的愛無休止。
行公義的人是快樂的，他們永記什麼是公正。
當我們的祖先逃離埃及，他們忘記神的愛之偉大。
每次他們叛離，神都寬恕他們。
但他們還是繼續忘記神，他是他們的救世主，
在埃及神為他們作了如此的大事。

噢主，我們的神，請不要讓我們忘記你的愛

第 107 篇

噢感謝主，因他善良。他偉大的愛無休止。
讓他們說，主救助的人，由東至西，南至北。
有些人在曠野飄泊，
迷途和不能找到他們的路往安全地方。
在他們飢渴時，他們向主呼救。
他拯救他們和指引他們往安全地方的道路。
讓他們感謝主的愛，因他給他們美物充飢。
有些人是囚犯，受痛苦和被鐵鏈鎖，
活在漆黑和憂傷中。
在他們悲痛時，他們向主呼救。
他拯救他們和恢復他們的自由。
讓他們感謝主的善良，因他粉碎監獄的鐵門。
有些人因他們的罪而病，吃不下，接近死亡。
在他們危急時，他們向主哀求。
他醫治他們並救他們脫離死亡。

讓他們感謝主的愛，因他為他們做奇事。
有些人乘船在海裏航行，遇上可怕的風暴。
在危難中，他們向主哀求，他使海和風平靜。
讓他們感謝主的愛，因他為他們做奇事。
智者應深思這些事情和仔細想主的愛。

主，為你拯救的慈愛感謝你

第 108 篇

噢主，我心已準備好。我會唱歌，歌頌你。
蘇醒，琴和瑟。我會喚醒黎明。
我會在萬民中感謝你，主，列國中讚頌你，
因你的愛達諸天，你的信實達天空。
噢主，今天來拯救我們。用你右手救助我們。
在困境中救助我們。有你的救助我們會很勇敢。

主，我們每天都需要你的幫助

第 109、110 篇

噢，我所讚頌的神，不要沉默，
因為人們用惡毒的話中傷我。
他們對我說謊並無故攻擊我。
他們以惡報善。
雖然我為他們祈禱，他們憎恨我。
我已成為被蔑視的對象。幫我，主我的神。

主，當人們對我不友善時，
請給我恩典為他們祈禱

第 111 篇

我會全心感謝主。

主的作為是偉大的，所有愛他的人都要深思。

他的美德是永遠堅定。主是憐憫和愛。

他的誠律給所有人和長存的。萬國榮耀他。

愛和榮耀主是智慧的開端。

親愛的主，請幫助我每天愛和榮耀你

第 112 篇

愛和榮耀主的人是快樂的，他們喜愛他的誠律。
他們的孩子受祝福。

這樣的人是別人在黑暗中的光。

這樣的人是慷慨、仁慈和公正。

他們同情和幫助有需要的人。他們行事正直。

他們給窮人慷慨施捨。

他們的仁義和善良永遠不會被忘記。

主，請幫助我為窮人作多點貢獻

第 113 篇

讚頌，噢主的朋友們，讚頌主的名。

願主的名受讚美，從現在直到永遠。

從太陽升起至日落，願主的名受讚頌。

誰像主我們的神，他的榮耀凌駕諸天。

他從塵土中提升卑微者，讓他們與王族作伴。

他給不育婦人一個安居，成為多子的樂母。

願主從日出受讚頌至日落

第 114、115 篇

當以色列出埃及，雅各伯的子孫離開異邦，
猶大成為主的殿宇，以色列成為他的王國。

以色列的子孫，信靠主。

他是我們的援助、我們的護盾。

願主賜予你和你所有子孫的人口增加。

願主，天地的創造者，祝福你。

主，感謝你所有的祝福

第 116 篇

我愛主因他垂聽我的哭訴。

那日他傾聽我當我呼喊他。

悲傷、痛苦和死亡的網羅包圍我。

我很無助，因此主救了我。

平靜我的靈魂，因主一直善良。

我會在活人的地域走在主面前。

我怎樣才能報答主對我的厚待？

我會舉起救恩的杯感謝主。

噢忠貞子民的死在主眼中是十分珍貴。

主，你解除我的約束。我是你的僕人。

主，感謝你對我所有的善意

第 117 篇

噢讚美主，你們列國。讚譽他，你們萬民！

他深愛我們。他永遠忠誠。

主，願列國愛和讚美你

第 118 篇

感謝**主**，因他至善。他的愛無休止。
讓**以色列**的子孫說：「他的愛無休止。」
讓榮耀**主**的人們說：「他的愛無休止。」
投靠**主**勝過信賴人類。 投靠**主**勝過信賴王侯。
我正墜下，墜下，墜下，但**主**是我的扶助者。
主是我的力量、我的頌歌。他是我的救主。
主的右手已取得了勝利。他的右手提起我。
我不會死，我會存活，並講述他所有的事蹟。
建造者拒絕的石頭已成為基石。
這是**主**的作為，我們眼中的奇蹟。
這一天是**主**創造的。我們欣喜和高興。
主，我們感謝你，因為你是仁慈。
你的愛無休止

第 119 篇

遵循**神**的話、全心尋求**神**的人們是快樂的。
年青人如何避惡？ 靠尋求你和服從你，**主**。
主，打開我雙眼，那我可清楚你的話的優美。
主，當我擔憂或陷入困境，
你的話救活我，給我力量。
主，使我眼睛遠離虛假的事。
使我心傾向你的話和不貪財。
你口中的話比金和銀對我更有意義。
解說你的話是給光和教導知識淺薄的人。
主，感謝你給我們心安的說話

第 120、121 篇

我危難時，我呼求主：「主救我脫離那些說謊者。」

我和那些憎恨和平的人已相處夠。

我要和平，但他們想戰爭。

我舉目向群山。我的救助會來自何方？

我的救助來自創造天地的主。

主是我們的守衛和護蔭。日夜我們都不害怕。

主會保護我們出入從現在直到永遠。

主，請日夜保護我們免遭危難

第 122 篇

我非常高興當我聽到他們說：

「讓我們往神的殿宇。」

噢耶路撒冷我們現在正站於你門內。

為耶路撒冷祈求平安：「願你全家平安。」

為了愛主的殿宇我會為你祈福。

主，願你的平安在我們的心和家裏

第 123 篇

我剛舉目向你，你居住在諸天上。

我雙眼，如奴隸雙眼看望他們主人的手。

如婢女雙眼看望她女主人的手，所以我們雙眼注視着主我們的神，直到他憐憫我們。

憐憫我們，主，憐憫。我們受盡鄙視。

真的我們的靈魂已經飽受富人的恥笑、驕傲者的欺凌。

主，請保護窮人免被富人剝削

第 124 篇

「如果主沒支持我們，」這是以色列的頌歌。
如果主沒支持我們，當人們起來攻擊我們，
那時他們會生吞我們當他們對我們發怒。
頌讚主，他沒讓我們成為他們牙齒的獵物。
我們的生命，像鳥兒一樣逃脫獵人的圈套。
事實上，陷阱已破而我們已經逃脫了。
我們奉主之名得到幫助，他創造天地。
感謝你，主，你一直從危難中拯救我

第 125 篇

那些信賴主的人像熙雍山，不能被動搖。
羣山環抱着耶路撒冷，主也環抱他的百姓，
從現在直到永恆。
主，請幫助我們更察覺你的保護

第 126 篇

當主從奴役中解救熙雍時，這似一場夢。
那時我們滿口笑聲，我們的雙唇唱歌。
主為我們作了何等奇事。我們確實歡喜。
那些流著淚播種的人，收成時會歌唱。
他們流淚出去，帶着種子去播種。
他們唱着歌，背着禾捆回來。
親愛的神，請祝福工作時感到悲傷的人

第 127 篇

若主不建造房屋，建造者是白費勞苦。
若主不守護城，守城者是徒然護守。
成功不是因早起或晚睡，而是靠主的降福。
成功是靠主，他賜所愛者安睡。
的確，孩子是主賜予的禮物，一個恩賜，
子宮的果實。

主，現時很多人不生育孩子。
請幫助這些人明白孩子是一種恩賜

第 128 篇

噢祝福那些喜愛主和遵行他道路的人。
你會吃你雙手賺來的食物，
你會開心和昌盛。
你的妻子在家中像一株結滿果實的葡萄樹；
你的子女像橄欖樹的枝葉圍繞着你的桌子。
的確那些愛和敬重主的人都會蒙受祝福。
願主從熙雍祝福你一生。
願你看見你的子孫在歡樂的耶路撒冷。
願以色列平安！

親愛的主，
願所有結了婚的人能見到子孫

第 130 篇

噢主，我由深淵向你呼號。主，聽我的呼聲。

噢主，你若記錄我們的罪過，

主，誰會幸存？

但你寬恕為懷。為此我們敬畏你。

我的靈魂正等待主，我信靠他的話。

我的靈魂渴望主比看守者渴望黎明更甚。

主富於仁慈和充滿救恩。

他確實會救贖以色列脫離它一切的罪過。

主，請寬恕我所犯的一切過錯

第 133 篇

人們和睦相處是多麼好和多麼愉快。

像在頭上珍貴的油，流到鬍鬚上。

又像赫爾孟山的甘露降在熙雍的山峰。

因主在那裏賜福，永恆的生命。

親愛的主，請幫助世人活像一家人，團結

第 134 篇

噢來，讚美主，你們所有事奉主的人，
那些站在主殿內、站在神殿庭園內的人。

向天舉起你們雙手並整夜讚美主。

願主從熙雍向你們祝福，是他創造天地。

主，請今晚及每晚保護我的家人

第 135 篇

讚美主的名，讚美他，主的眾僕。

讚美主因他善良。

歌頌他的名因他是仁愛的。

我知道主很偉大，

他在天、在地、在海洋做自己想做的事。

異民的偶像用金和銀鑄造，人手的製造品。

他們有口但他們不能言。

他們有眼但他們不能看。

以色列的子孫，不要信靠無用的偶像。

亞郎的子孫，只信靠我們的創造者和主。

親愛的主，請幫助那些崇拜偶像的人
去認識和愛你

第 136 篇

噢感謝主因他善良，因他偉大的愛是無休止。

他以智慧創造諸天，因他偉大的愛是無休止。

是他創造太陽、月亮和星星，

因他偉大的愛是無休止。

是他拯救和保護他的以色列子民，

因他偉大的愛是無休止。

他給一切生靈食物，因他偉大的愛是無休止。

感謝天上的神，因他偉大的愛是無休止。

我們讚美你，主，因你偉大的愛是無休止

第 137 篇

我們坐在巴比倫河畔，一想起熙雍就哭。

我們把豎琴掛在長於那裡的楊柳。

因有豎琴，俘虜我們的人要求我們唱歌。

他們說：「為我們唱歌，一曲熙雍的歌。」

噢我們身處異鄉怎能唱主的歌？

如果我忘記你，耶路撒冷，讓我的右手枯萎。

噢讓我的舌頭粘着我口，如果我不以思念你，
耶路撒冷，為我最大的喜樂。

主，請幫助那些從家園被放逐的人

第 138 篇

我全心感謝你，主。你已聽過我口中的話。

我會與天使一起讚頌你。

我會在你的聖殿內敬拜你。

我感謝你的忠誠和愛，

這都遠遠高於我們可以理解的。

那日我呼叫，你回應。你增加我靈魂的力量。

地上萬君會感謝你當他們聽到你口中的話。

他們會歌頌主的作為：

「主的榮耀是多麼偉大！」

雖然我走在困境之中

你賜我生命及挫敗我的敵人。

噢主，你的愛是永恆的。

不要放棄你所創造的我們。

主，當我們記得你多麼愛我們和幫助我們，
年中每天都是感恩節

第 139 篇

噢主，你探查我而你認識我。你知道我的作息。
你對我的生命瞭如指掌，
你對我的所作所為一目了然。

我的話還沒說，噢主，你已知我要說甚麼。
你的知識超越我所能明白，太高，捉摸不到。
是你創造我的生命，在我母腹中把我接合好。
為我生命的奇功和所有你創造的奇功感謝你。

主，多謝你恩賜生命。
請幫助我遵行永生之路

第 140 - 143 篇

主，救我脫離作惡者，你為需要的人伸張正義。
我無法走出這困局。又沒人想幫我。

主，我求你今晚趕快給我一個答覆，
因我的精神在我內衰退。
早上讓我知道你的愛因我把信賴交托給你。

主，請幫助在危難的人

第 144 篇

讚頌主，我的岩石，在任何情況他都賜我力量。
他是我的愛，我的城堡。
他是我的保護，我的救主。

噢神，我要向你的唱新曲，
是你經常拯救你的僕人達味。
他們的神是主，這些人是喜樂的。

主，請繼續祝福你的子民。

讓我們的兒子從幼就像小樹苗茁壯成長
生長高大和壯健；

我們的女兒像裝飾宮殿的圓柱般優雅。

讓我們的農作物和牲畜受祝福。

願在我們的街上沒有哭泣聲。

主，請幫助我們每天愛和榮耀你。

永不讓我們忘記你的愛

第 145 篇

噢神我的君王，我會榮耀你。

我會天天讚美你的名。

主是偉大，值得一切讚美。他的偉大不能量。

世世代代會宣揚你的作為，

會宣告你的輝煌和榮耀。

主是慈悲和充滿憐憫，不易發怒，愛無量。

主對大家多麼好，體恤他所有的創造物。

噢主，眾生會感謝你和對全世界講述你的愛。

主守信於他所有的說話，

和所做的一切是仁愛的。

主扶持所有跌倒的和高舉所有表示敬意的人。

眾生的眼睛都仰望你而你每天給他們食物。

主親近所有呼號他的人，那些誠心呼號他的人。

讓全世界讚頌主的聖名，永遠，恆久無止境。

感謝你的愛，主。感謝你的愛

第 146 篇

我的靈魂讚美主。我會終生讚美主。

不信賴王侯、那些沒幫助的世人。

氣一斷，他們歸於塵土，

他們的計劃當日就幻滅。

受雅各伯的神幫助的人是喜樂的，

他們的希望在主我們的神，

他獨自創造了天與地、海和其中所有萬物。

是他給饑餓者食物，主，他讓囚犯獲得自由。

是主恢復失明者的視力，

是他高舉那些表示敬意的人。

是主保護異邦人及維護寡婦和孤兒。

是主喜愛正義的人但挫敗惡人的計劃。

主會永遠統治，熙雍的神，世世代代。

主，請增加我對你的信賴和信德



第 147 篇

讚美主因他是善良的。向我們的神歌唱
因他是仁愛的。我們要讚美他。

主建立耶路撒冷和把以色列的流放者帶回。
他醫治傷心者和包紮他們所有的傷口。

主提昇卑微者和使惡人謙恭。

他制定星辰的數目。他為每顆星取名字。
我們的主是偉大和全能。他的智慧無可估量。
他以雲覆蓋諸天。他為大地預備雨水，
使群山長出青草和植物供給我們所需。

他的喜悅不在於馬匹
他的快樂亦不在於兵力強大。

主喜歡愛和尊敬他的人、期待他的愛的人。

主我們的創造者，讚美和愛你是正確和恰當的



第 148 篇

在天上讚美主，在高處讚美他。

他所有的天使讚美他，他所有的神讚美他。

讚美他，太陽和月亮，讚美他，閃閃繁星。

讓他們讚美主的名。

他命令給他們所有生命。

大地、海洋生物和所有海洋讚美主。

火、冰雹、雪、霧、聽從他的話的暴風讚美他。

所有高山和小丘、所有果樹和杉樹讚美他。

所有野獸和牲畜、爬行動物和飛鳥讚美他。

地上君王和人民、地上王侯和統治者讚美他。

少男和少女、長者與兒童一起讚美他。

讓他們讚美主的名。

他是所有愛他的人的讚譽。

主我們的神和創造者，你值得一切的讚美

第 149、150 篇

給主唱新曲。讓我們時常讚美神。

在他的聖殿讚美神。在諸天讚美他。

噢吹號角讚美他。以琵琶和豎琴讚美他。

以鼓舞讚美他。以弦管讚美他。

讓一切活着的讚美主我們的創造者。

亞利路亞！

主我們每天對你說：「亞利路亞」（「讚美神」）