



中文主日學  
PAC Chinese Sunday School

# 《心靈的旅程：詩篇三十課》

## 第四課 感恩與讚美的心

詩篇100篇/詩篇103篇

01/04/2026 謝明璟

# 跌宕起伏的人生 —— 义人道路

1. 两条路与两种人生

2. 从创造认识神

3. 人类的尊贵与敬畏神

4. 感恩与赞美的心

5. 疑惑中的信心：神啊，你到几时？

6. 受苦中的盼望

7. 罪的重担与赦免的喜悦

8. 我心为何忧闷？——灵魂的呼喊

9. 耶和华是我的牧者

10. 耶和华是我的亮光与拯救

11. 等候中的信靠

12. 从绝望到赞美

13. 被朋友出卖与仇敌追赶

14. 深水中的呼求

15. 义人受苦的困惑

16. 信仰的黑夜与纪念神的作为

17. 渴慕神的居所

18. 住在至高者的隐密处

19. 向耶和华欢呼：敬拜与顺服

20. 全地同声赞美

21. 赞美创造与救赎之主

22. 个人拯救的感恩与宣告

23. 归回与复兴

24. 谦卑与等候

25. 弟兄和睦同居

26. 被神完全认识

27. 世世代代称颂你的名

28. 赞美与信靠独一无二的主

29. 万民同声赞美

30. 凡有气息的都要赞美耶和华

玉山  
3952.43 m

8848.86 m

《心灵的旅程：诗篇三十课》

## 詩篇 100

1 普天下當向耶和華歡呼！

2 你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱！

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

4 當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！

5 因為耶和華本為善。他的慈愛存到永遠；他的信實直到萬代。

## 詩篇 103 (大衛的詩)

4

<sup>1</sup> 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名！

<sup>2</sup> 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！

<sup>3</sup> 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。

<sup>4</sup> 他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。

<sup>5</sup> 他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

<sup>6</sup> 耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。

<sup>7</sup> 他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。

<sup>8</sup> 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。

<sup>9</sup> 他不長久責備，也不永遠懷怒。

<sup>10</sup> 他沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。

11 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！

12 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！

13 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！

14 因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。

15 至於世人，他的年日如草一樣。他發旺如野地的花，

16 經風一吹，便歸無有；他的原處也不再認識他。

17 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫

18 就是那些遵守他的約、記念他的訓詞而遵行的人。

19 耶和華在天上立定寶座；他的權柄（原文是國）統管萬有。

20 聽從他命令、成全他旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！

21 你們作他的諸軍，作他的僕役，行他所喜悅的，都要稱頌耶和華！

22 你們一切被他造的，在他所治理的各處，都要稱頌耶和華！我的心哪，你要稱頌耶和華！

# 詩的賞析

文字

不只是「意思」，  
而是「怎麼說」

對仗、押韻意象堆疊、留白（不說滿）  
節奏、重複、隱喻

意境

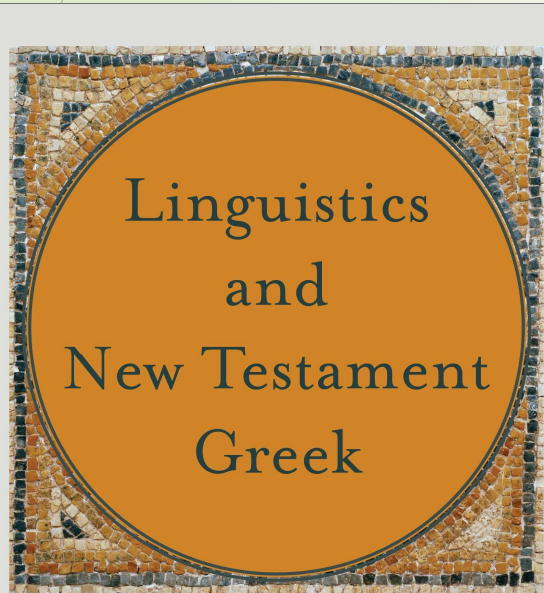
如果我在這首詩裡，  
我站在哪？  
我感覺到什麼？

遠觀、進入內心、意識流、  
情緒流  
旁觀者、對話者

目的

這首詩要把我帶  
去哪裡？

表達情志（詩言志）、留住瞬間、  
與知音共鳴、探索存在、質疑世界、  
形成思想震盪  
詩篇不是完成情緒，而是轉化情緒



Key Issues in the Current Debate

EDITED BY  
David Alan Black  
and Benjamin L. Merkle

## 語言學

橋接現代與聖經釋經之間的鴻溝。它向讀者展示，了解語言的運作規律（而不僅僅是背誦語法規則）如何能更準確地解讀新約經文。



## 簡述詩篇和一般中文詩詞及西方詩歌的比較

8

	中國詩詞	西方詩歌	詩篇
核心技法	以「凝縮」為美	以「展開」為力	不是韻，而是平行 同義平行（再說一次） 反義平行（對比） 漸進平行（加重）
說話對象	自己 / 知音	自我 / 讀者	神（主要）
讀者角色	旁觀者	共鳴者	代言者 用詩人的話，對神說話。
情緒功能	情緒「表達」美化、昇華、保存	情緒「探索」剖析、質疑、甚至撕裂	哀哭、憤怒、但詩通常不以情緒作結，轉化情緒朝向神
終極目的	抒情	思辨	敬拜 / 信靠

## 詩篇 100 文字幾乎全篇由命令句構成：



1 普天下當向耶和華歡呼！

2 你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱！

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

4 當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！

5 因為耶和華本為善。他的慈愛存到永遠；他的信實直到萬代。

被語言推動而產生行動



敬拜

# 詩篇 100

10

人的行動

走進敬拜



# 詩篇 100 意境

11

	人稱	結構	隱喻與概念	情感
	第二人稱 / 集體	線性、短促、 節奏明確	神 = 王 / 牧者 人 = 羊 / 百姓	外在行動 → 情感 生成
語言效果	公共、禮儀、 群體	緊湊、密集	清楚的社會角色定位 服從與歸屬的隱喻	呼召、命令

我感覺到什麼？

被呼喚、被拉進一個正在發生的場景。我不是旁觀者

這不是靜態的畫面，而是有動作的。往前走的節奏

安全、被接納。我們是他的民，也是他草場的羊。

歡迎、被邀請、順著恩典走進去。當稱謝進入他的門，當讚美進入他的院。

穩定、放心、有一個不會動搖的中心。因為耶和華本為善；他的慈愛存到永遠；他的信實直到萬代。

# 詩篇 100 目的

希伯來原文的標題:

מִזְמוֹר לְתוֹדָה

*mizmor le-todah* (稱謝的詩歌)

是有明確用途的詩

呼喚人行動 (歡呼、事奉、進入)

宣告身分 (耶和華是神、我們屬於他)

確認關係的性質 (善、慈愛、信實)

以感恩、讚美  
進入人生的方式

詩篇 103

神的作為

活在敬拜



## 詩篇 103 文字：平行句法（Parallelism）

- 用敘述來激發情語言功能：對「自己」說話（內在言語）
- 感與記憶語言是反思與內化的工具

### 平行句法（Parallelism）

希伯來詩歌最重要的特色不是押韻，而是意義的平行，讓讀者在閱讀時，大腦會像在兩條軌道上行進，透過重複、對照或延伸，加深對神學真理的印象。

1. 易於記憶：平行句法讓詩歌節奏感強，極易背誦。
2. 神學平衡：透過兩次（甚至三次）的敘述，確保真理不會被單一解釋所偏廢。
3. 情感共鳴：重複的結構就像海浪，一波波擊中人心，讓人反覆默想其中的含義。

# 詩篇 103 的整體平行結構

15

<sup>1</sup> 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名！  
<sup>2</sup> 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！

<sup>20</sup> 聽從他命令、成全他旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！  
<sup>21</sup> 你們作他的諸軍，作他的僕役，行他所喜悅的，都要稱頌耶和華！  
<sup>22</sup> 你們一切被他造的，在他所治理的各處，都要稱頌耶和華！我的心哪，你要稱頌耶和華！

3 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。  
4 他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。  
5 他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

個人恩典 ↔ 群體與  
歷史恩典

<sup>6</sup> 耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。  
<sup>7</sup> 他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。  
<sup>8</sup> 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。  
<sup>9</sup> 他不長久責備，也不永遠懷怒。  
<sup>10</sup> 他沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。  
<sup>11</sup> 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！  
<sup>12</sup> 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！  
<sup>13</sup> 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！  
<sup>14</sup> 因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。  
<sup>15</sup> 至於世人，他的年日如草一樣。他發旺如野地的花，  
<sup>16</sup> 經風一吹，便歸無有；他的原處也不再認識他。  
<sup>17</sup> 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫 <sup>18</sup> 就是那些遵守他的約、記念他的訓詞而遵行的人。

個人心靈

宇宙萬有



# 詩篇 103 文字：平行句法 (Parallelism)

同義平行

結構：A = A'

A: 1 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名！

A': 2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！

A: 他沒有按我們的罪過待我們，

A': 也沒有照我們的罪孽報應我們 (10節)。

對比平行

結構：A vs B

A: 6 耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。

B: 7 他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。

「行動 ↔ 啟示」

A: 8 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。

B: 9 他不長久責備，也不永遠懷怒。

10 他沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。

我們「該得的」 ↔ 神「實際給的」

對比平行

結構：A vs B

遞進平行

結構：A →  
A+B → A+B+C

A 啟動，B 延伸，C 再延伸

A.15 至於世人，他的年日如草一樣。他發旺如野地的花，  
16 經風一吹，便歸無有；他的原處也不再認識他。  
B. 17 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫。

### 「有限」與「可靠」

A. 我的心哪，你要稱頌耶和華！

B and C

3 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。

4 他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。

5 他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

罪 → 病 → 死亡 → 尊榮 → 更新

20 聽從他命令、成全他旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！

21 你們作他的諸軍，作他的僕役，行他所喜悅的，都要稱頌耶和華！

22 你們一切被他造的，在他所治理的各處，都要稱頌耶和華！  
我的心哪，你要稱頌耶和華！

稱頌的主體從「天使」擴大到「諸軍」，最後涵蓋「萬物」，形成一種宏大的宇宙敬拜感。

## 合成平行

結構：A + B

A 啟動，B 延伸

它不是「一句對一句」那種簡單平行，而是「意象 + 解釋」型的擴展平行（**extended / synthetic parallelism**）

11 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！  
12 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！

A 高度 ↔ B 距離

A 抽象（慈愛） ↔ B 具體（罪被移除）

13 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！  
14 因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。

A 關係隱喻（父—子）

B 原因說明（因為……）

# 詩篇 103 意境

19

	人稱	結構	隱喻與概念	情感
	第一人稱（我 / 我的心）→ 第三人稱（他）	環狀、擴展、回旋式	罪=可移除之物 憐憫=距離（東離西） 神的愛=父子關係	記憶敘述 → 情感累積
語言效果	內在、記憶、見證	深層、回顧	抽象神學被轉譯成可感經驗	表達情緒、認知重構

## 我感覺到什麼？

情感評估理論  
(Appraisal Theory)

評估階段	認知內容	產生的情緒
環境刺激	罪孽、疾病、死亡、人的脆弱	焦慮、罪咎感、無助
認知重評	神的赦免、醫治、永恆的慈愛	感激、安全感、喜樂
次步評估	神是主動的負責者，且能力無限	平安、依附感
終極評估	神在天上立定寶座，統管萬有	敬畏、超越感

# 詩篇 103 目的

20

提醒自己有所行動（敬拜神）

把抽象的「神很好」，轉化為可回憶、可重複的語言記憶單位

讓真理從頭腦的知識轉變為生活的經歷

把個人情緒，放進一個比自己更大的敬拜敘事裡

在健忘、疲憊、挫折中，重新喚醒對神的信任與敬拜 → 活在敬拜

# 詩篇 100 & 103: 走進敬拜 · 活在恩典

	詩篇 100 篇	詩篇 103 篇
整體定位	群體敬拜詩、入口詩	個人敬拜詩、內在詩
語言對象	對「眾人」說話	對「自己」說話
主要語言功能	指令式（呼召、命令）	勸勉式（提醒、說服）
敬拜起點	神是誰（身分、主權）	神做了什麼（恩典、作為）
動詞特性	歡呼、事奉、進入、稱謝	赦免、醫治、救贖、憐恤
主要寫作目的	啟動敬拜行動	喚醒敬拜記憶
敬拜結果	站對位置、進入神面前	心被醫治、信心得以更新
總結	站好位置，來敬拜神 敬拜是選擇，不是等感覺	記得恩典，再次敬拜神 敬拜需要記得，不只是感動

## 討論問題

22

1. 敬拜包含著外在的歡呼（如100篇進入耶和華的門、院）和內在的心靈稱頌（如103篇我的心哪，要稱頌耶和華），在你的屬靈生活中，你比較熟悉哪一種敬拜？外在的敬拜行動（聚會、唱詩、服事）還是內在的心靈敬拜（記念、感恩、回轉）？目前你覺得神正在邀請你往哪一個方向更深一步？面對文化潮流的挑戰，基督徒如何以真理與愛回應？請以個人層面及團體層面回答。
2. 詩人強調「人不過是塵土，思念我們不過是塵土」對我們理解神的赦罪和憐憫有何啟示？如果我們認識到生命的短暫，是否會更深刻地體會神「從亙古到永遠」的慈愛？
3. 在現代生活中，我們有哪些具體的「恩惠」是我們特別容易「忘記」的？我們應當如何像詩人一樣，在個人的屬靈操練中建立起「數算恩典」的習慣，以對抗「忘恩」的傾向？在家庭中如何活出「真理中的愛」？我明明知道這些愛的真理，可是卻活不出來，可能的原因是什麼？
4. 對你個人而言，是神創造主的身分（其權能、信實）還是祂救贖者的身分（其赦免、醫治），更能激發你發自內心的讚美與感恩？這兩種理解對我們的信仰生活會產生怎樣不同的影響？
5. 在面對生活中的困境或挑戰時，我們應當如何實踐「稱謝進入他的門」的原則？稱謝（感恩）與讚美之間存在怎樣的關係？我們是否必須等到感到喜樂之後，才能開始「歡呼」和「讚美」？