



中文主日學

PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

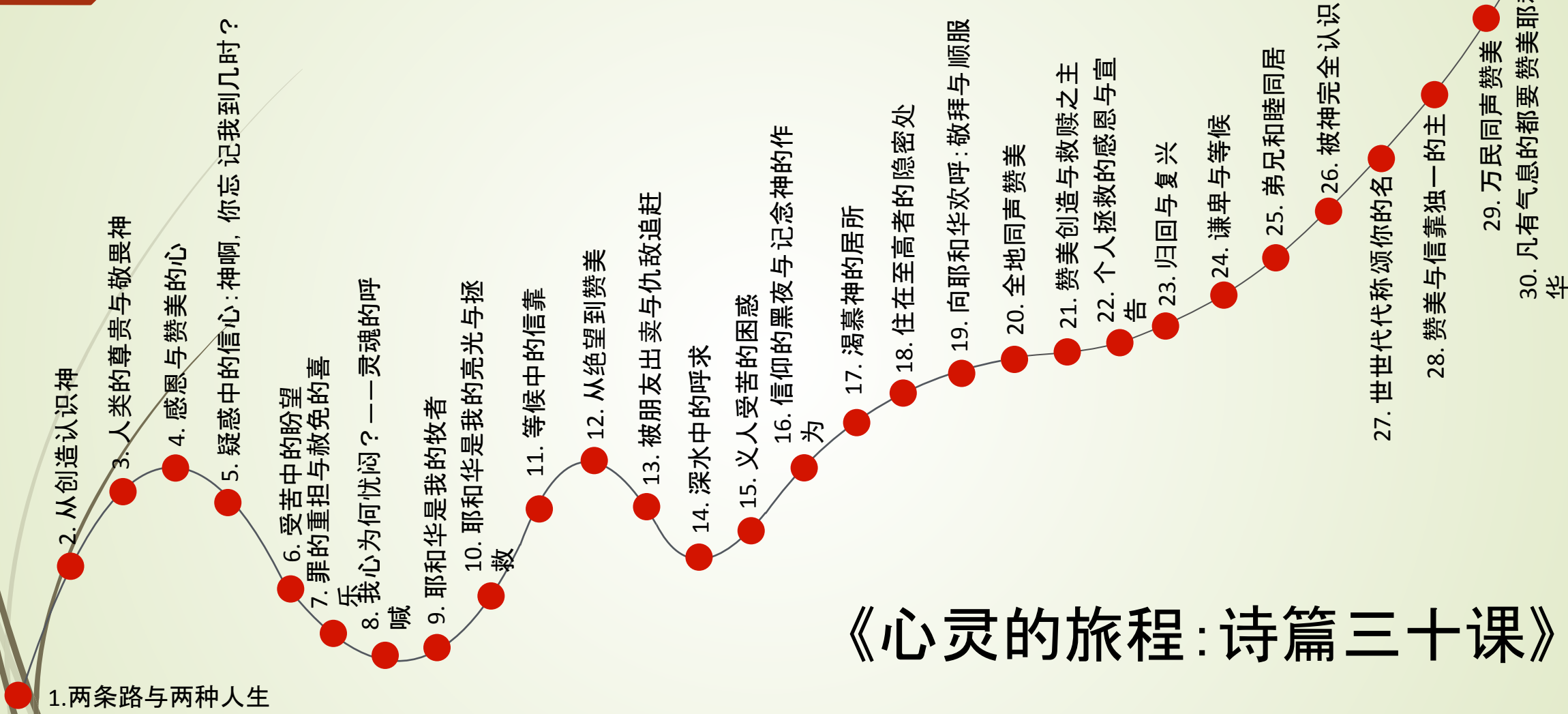
第21课 诗篇103篇 & 104篇

主题：赞美创造与救赎之主

Amy Pan

2026/5/3

跌宕起伏的人生——义人道路



《心灵的旅程：诗篇三十课》

开始心灵之旅

当我们的思想转向永恒，当我们的心志向上寻求上帝的爱，当我们的身体愿意订下安全的规限，不让我们再次沉溺在捆绑着我们的属世的催逼和偏执的时候，我们不再像小鸡一样，甘于埋首啄食他们的剩菜残羹，我们会经历转化，立在上帝的翅膀上，像鹰一样在高空翱翔，为我们享有的自由充满感恩，并且享受属灵生命那无可言喻的华美。

——一棵树栽在溪水旁：卢云谈灵性塑造



诗篇 103

1(大卫的诗。)我的心哪，你要称颂耶和华！凡在我里面的，也要称颂他的圣名！

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他救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。

5他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。

6耶和华施行公义，为一切受屈的人伸冤。

7他使摩西知道他的法则，叫以色列人晓得他的作为。

8耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。

9他不长久责备，也不永远怀怒。

10他没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。

11天离地何等的高，他的慈爱向敬畏他的人也是何等的大！



诗篇 103

12东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远！

13父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人！

14因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。

15至於世人，他的年日如草一样。他发旺如野地的花，

16经风一吹，便归无有；他的原处也不再认识他。

17但耶和华的慈爱归於敬畏他的人，从亘古到永远；他的公义也归於子子孙孙

18就是那些遵守他的约、记念他的训词而遵行的人。

19耶和华在天上立定宝座；他的权柄（原文是国）统管万有。

20听从他命令、成全他旨意、有大能的天使，都要称颂耶和华！

21你们作他的诸军，作他的仆役，行他所喜悦的，都要称颂耶和华！

22你们一切被他造的，在他所治理的各处，都要称颂耶和华！**我的心哪，你要称颂耶和华！**



诗篇104

- 1**我的心哪，你要称颂耶和華！耶和華—我的神啊，你为至大！你以尊荣威严为衣服，
- 2**披上亮光，如披外袍，铺张穹苍，如铺幔子，
- 3**在水中立楼阁的栋梁，用云彩为车辇，藉着风的翅膀而行，
- 4**以风为使者，以火焰为仆役，
- 5**将地立在根基上，使地永不动摇。
- 6**你用深水遮盖地面，犹如衣裳；诸水高过山岭。
- 7**你的斥责一发，水便奔逃；你的雷声一发，水便奔流。
- 8**诸山升上，诸谷沉下（或译：随山上翻，随谷下流），归你为他所安定之地。
- 9**你定了界限，使水不能过去，不再转回遮盖地面。
- 10**耶和華使泉源涌在山谷，流在山间，
- 11**使野地的走兽有水喝，野驴得解其渴。
- 12**天上的飞鸟在水旁住宿，在树枝上啼叫。



诗篇104

13他从楼阁中浇灌山岭；因他作为的功效，地就丰足。

14他使草生长，给六畜吃，使菜蔬发长，供给人用，使人从地里能得食物，

15又得酒能悦人心，得油能润人面，得粮能养人心。

16佳美的树木，就是黎巴嫩的香柏树，是耶和華所栽种的，都满了汁浆。

17雀鸟在其上搭窝，至于鹤，松树是它的房屋。

18高山为野山羊的住所，岩石为沙番的藏处。

19你安置月亮为定节令，日头自知沉落。

20你造黑暗为夜，林中的百兽就都爬出来。

21少壮狮子吼叫要抓食，向神寻求食物。

22日头一出，兽便躲避，卧在洞里。

23人出去做工，劳碌直到晚上。

24耶和華啊，你所造的何其多！都是你用智慧造成的；遍地满了你的丰富



诗篇104

25 那里有海，又大又广，其中有无数的动物，大小活物都有。

26 那里有船行走，有你所造的鳄鱼游泳在其中。

27 这都仰望你按时给它食物。

28 你给他们，他们便拾起来；你张手，他们饱得美食。

29 你掩面，他们便惊惶；你收回他们的气，他们就死亡，归於尘土。

30 你发出你的灵，他们便受造；你使地面更换为新。

31 愿耶和华的荣耀存到永远！愿耶和华喜悦自己所造的！

32 他看地，地便震动；他摸山，山就冒烟。

33 我要一生向耶和华唱诗！我还活的时候，要向我 神歌颂！

34 愿他以我的默念为甘甜！我要因耶和华欢喜！

35 愿罪人从世上消灭，愿恶人归于无有。我的心哪，要称颂耶和华！你们要赞美耶和华！



认识神

诗篇103: 聚焦上帝对个人的慈爱(赦罪、医治和救赎)

诗篇104: 上帝在自然界中的权能与荣耀、供应与护理

两篇合起来: 那位赦免、医治、救赎我们的主, 也正是创造、供应、统管万有的主。



认识自我

人类的渺小 与尊贵



认识自我

公园里

一千年一万年
也难以诉说尽
这瞬间的永恒
你吻了我
我吻了你
在冬日，朦胧的清晨
清晨在蒙苏利公园
公园在巴黎
巴黎是地上一座城
地球是天上一颗星

人类情感的
卑微与珍贵



诗篇103:一首关于"恩惠"的诗

诗歌背景

大卫晚期的属灵总结性诗歌，可能是大卫与拔示巴事件之后的生命反思

核心经文(诗103:1-5)

v.1-2 "我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记祂的一切恩惠！"

v.3 "祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。"

v.4 "祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。"

v.5 "祂用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。"



诗歌结构

v.1-5 个人称颂

v.6-18 神的属性

v.19-22 万有称颂



关键词

"恩惠"

(原文:benefits)

神的善待、恩典、慈爱



神的属性：有位格、有怜悯、主动施恩



有位格

Personal

- 不是抽象力量或道德秩序
- 而是主动与人建立关系的神
- "祂使摩西知道祂的法则"(v.7)
- 神主动启示自己, 让人认识祂

神不是遥远的概念, 而是亲近的位格



有怜悯

Compassionate

- "有怜悯, 有恩典"(v.8)
- "不轻易发怒, 且有丰盛的慈爱"
- "不长久责备, 也不永远怀怒"(v.9)
- 神的怒气是暂时的, 怜悯是永远的

神的怜悯比祂的怒气更长久



主动施恩

Grace-based

- "祂赦免你的一切罪孽"(v.3)
- "祂救赎你的命脱离死亡"(v.4)
- "没有按我们的罪过待我们"(v.10)
- 神先行动, 人回应祂的爱

恩典是不配而得的爱



"父亲"形象与"恩典逻辑"

父亲的形象

"父亲怎样怜恤他的儿女，
耶和華也怎样怜恤敬畏祂的人！"

—— 诗103:13

- 神不是遥远的神祇
- 而是亲近的父亲
- "祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土"(v.14)
- 父亲了解孩子的软弱，依然深爱

恩典的逻辑

圣经信仰

神先爱 → 人回应

Grace → Gratitude

VS

人本宗教

人先行动 → 神回应

Works → Reward

"唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。" —— 罗5:8

中国传统文化中的"天"

"天"的概念

在中国传统信仰中, "天"是最高主宰, 但不是有位格的神。"皇天上帝"、"昊天上帝"等称谓, 体现的是一种**道德秩序和宇宙法则**, 而非亲密的关系。

核心特点

1. **功能性**: 维持社会秩序、赏善罚恶
2. **非个人关系**: 高高在上, 缺乏亲密性
3. **抽象模糊**: "天道"、"天命"难以捉摸
4. **等级特权**: 祭天是天子专属权利



"天"的双重性

道德性

"天道无亲, 唯德是辅"

遥远性

"天何言哉? 四时行焉"

与诗篇103的对比

诗篇103中的神是**"父亲"**, 主动亲近人; 而中国传统中的**"天"**是**道德秩序**, 人只能敬畏而无法亲近。



核心对比(一):本质与动机



对比维度一:本质

诗篇103

有位格的父

主动与人建立关系, 了解人的软弱, 以父爱怜恤人

VS

中国传统

功能性存在

维持秩序、赏善罚恶、满足人的需求



对比维度二:动机

诗篇103

恩典

不配而得的爱, 神先施恩, 人回应感恩

VS

中国传统

交换

供奉换保佑, 人先行动, 神回应赏赐

核心对比(二): 关系与罪的处理



对比维度三: 关系

诗篇103

亲密

"父亲怎样怜恤儿女", 神主动亲近人, 建立爱的关系

VS

中国传统

功利

"平时不烧香, 临急抱佛脚", 人神之间是利益关系



对比维度四: 罪的处理

诗篇103

赦免

"东离西有多远, 祂叫我们的过犯离我们也有多远"(v.12)

VS

中国传统

功过平衡

"善有善报, 恶有恶报", 因果报应, 功过相抵



核心对比(三):安全感来源



诗篇103

被爱

"祂的慈爱归于敬畏祂的人, 从亘古到永远"(v.17)
安全感来自**Being**(我是谁)—— 我是神所爱的儿女



中国传统

表现(Performance)

"天道酬勤"、"善有善报"
安全感来自**Doing**(我做了什么)—— 我的表现决定我的命运



核心差异

一个基于**Being(身份)**—— 我是神所爱的, 所以我有价值;
一个基于**Doing(行为)**—— 我做得好, 所以我有价值。

福音转向：从交换逻辑到恩典逻辑



诗篇103的核心逻辑

神先施恩 → 人回应(称颂)

- "祂赦免你的一切罪孽"(v.3)—— 神先赦免
- "祂救赎你的命脱离死亡"(v.4)—— 神先救赎
- "祂用美物使你所愿的得以知足"(v.5)—— 神先供应
- 然后人才回应："我的心哪，你要称颂耶和华！"



对比两种路径

人本宗教

人先行动 → 神回应

供奉 → 保佑；功德 → 福报



圣经信仰

神先爱 → 人回应

恩典 → 感恩；赦免 → 称颂

"唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。" —— 罗5:8



诗篇104 颂赞神的丰富创造与供应

- **交叉法结构 (Chiasm):** 首尾呼应
- **平行体 (Parallelism):** 同义、反义、综合
- **丰富意象:** 光明为衣、穹苍如幕、深水如裳
- **渐进式展开:** 从天际到深海, 从宏观到微观

无可言喻的华美篇章



诗篇 104 结构分析：ABCBA五段式

A

第1-4节 · 对神的赞美

披上亮光、铺张穹苍、立楼阁栋梁、用云彩为车辇、藉风而行、以风为使者、以火焰为仆役

B

第5-18节 · 水与食物

设立大地根基、泉源涌流、草生长给六畜、菜蔬供人、酒油粮养心、树木鸟兽居所

C

第19-24节 · 日月定时

安置月亮定节令、日头沉落、造黑暗为夜、百兽爬行、狮子求食、人出作工

B'

第25-30节 · 海与食物

大海广阔、无数动物、船行鳄游、万物仰望得食、收回气便死亡、发出灵便受造

A'

第31-35节 · 对神的赞美

荣耀存到永远、看地地震动、一生唱诗、默念为甘甜、罪人消灭、称颂耶和华

结构特色

首尾呼应

A段与A'段都以"我的心哪，你要称颂耶和华"开始和结束

对称平衡

B段（陆地）与B'段（海洋）形成完美的对应关

中心聚焦

C段位于诗歌中心，强调上帝设立的宇宙秩序

文学价值

这种**交叉结构**是希伯来诗歌的典型特征，通过重复、对比和递进增强表现力，使诗歌更深刻地传达情感和思想

☐ 与创世记第1章的平行结构

诗篇104被誉为“创世记的诗歌版”，其结构几乎完全依据创世记第一章的六日创造，以创造的各个阶段为赞美的因由：

1 第一日

创世记：要有光

诗篇104：以光为衣 (1-2节)

2 第二日

创世记：空气将水分开

诗篇104：铺张穹苍 (2-4节)

3 第三日

创世记：陆地与海洋, 植物

诗篇104：大地根基 (5-9节), 草木 (14-17节)

4 第四日

创世记：光体定时序

诗篇104：日月安排 (19-23节)

5 第五日

创世记：海洋生物与飞鸟

诗篇104：大海与利未坦 (25-26节)

6 第六日

创世记：动物与人类, 食物供应

诗篇104：百兽与人 (21-24节), 食物 (27-28节)

创世记用上
帝角度记载
创造工程

诗篇104用
人的角度观
察自然奇景
来默想上帝
伟大作为

★ 四大神学主题

✎ 上帝是创造主

万物运行、自然秩序皆由上帝智慧安排。祂不仅是创始者，更是维持者 (Providence)。

🌿 创造中的智慧

大自然的平衡与美反映创造的目的性，与混乱相对，体现上帝的智慧设计。

🕊️ 人与自然的和谐

人类是受造界的一部分，与其他受造物一同依赖上帝的供应，非自然的主宰。

🙏 敬畏与颂赞

从宇宙到细微自然现象都激发敬畏与感恩，是全人投入的敬拜。

传道书3:11: 神造万物，各按其时成为美好，又将永生安置在世人心里。然而，神从始至终的作为，人不能参透。

✚ 新约回响

来1:7 : 引用104:4论证基督超越天使

徒2章 : 五旬节应验约珥预言，呼应104:30

太6:26 : 耶稣以飞鸟说明天父的眷顾

启21章 : 新天新地的盼望

对话：自然中的神圣显现



艾默生 超验主义视角

“站在空旷的土地上，我的头沐浴在欢快的空气中，整个人被提升到无限的空间，一切卑俗的自负都消失了。我变成了透明的眼球。我是虚无，我看见了万有，这万有流过我的身体，这就是超灵。”——《自然》1836

自然是超灵的显现，每一朵花、每一颗星都在诉说神圣的智慧。创造的秩序不是冰冷的法则，而是美的统一，是灵魂与宇宙的和声。



上帝之声 约伯记 38:4-7

“我立大地根基的时候，你在哪里呢？你若有聪明，只管说吧！你知道是谁定地的尺度吗？是谁把准绳拉在其上？地的根基安置在何处？地的角石是谁安放的？那时晨星一同歌唱，神的众子也都欢呼。”

创造不是人类的理论可以穷尽，不是哲学可以解释。在创造之初，人类尚未存在。创造的奥秘只属于那位立大地根基的主。



诗篇104颂赞者

“我的心哪，你要称颂耶和华！耶和华我的神啊，你为至大，以尊荣威严为衣服，披上亮光如披外袍。你将大地立在根基上，使地永不动摇。”

面对创造的奇妙，唯一的回应是颂赞。不是解释，不是分析，而是感恩。因为一切受造都在诉说神的荣耀，都在见证祂的信实。

看待自然的多重视角

艾默生



神性的显现

自然是神向人说话的
媒介

约伯



超越的威严

自然彰显神的主权与能力，让
人敬畏

诗篇104



神的供应和护理

自然显明神的供应与信实，让
人感恩

自然既是神的创造，也是神的启示，更是神的供应

真正的属灵眼光是在自然中同时看见神的荣耀与恩典——既敬畏祂的威严，又感恩祂的慈爱。



对话：人类的渺小与尊贵



艾默生 《论自然》

"人只是自然中的一个微粒，但他的灵魂却是无限的。在自然面前，所有的虚荣与自负都烟消云散。然而，当人敞开心扉，让宇宙的洪流穿过，他就与永恒相连。"

渺小是相对的，尊贵是绝对的。当我们放下自我，反而找到了真正的自己 ——那个与超灵相连的灵魂。



上帝之声 约伯记 38:33, 39:1-4

"你知道天的定例吗？能使地归在天的权下吗？山岩间的野山羊几时生产，你知道吗？它们怀胎的日期，你能数算吗？它们屈身，生下幼崽，就出了疼痛。它们的幼崽渐渐肥壮，在野外长大，去而不回。"

人类的知识是有限的，连野山羊的生产都不知道，更何况宇宙的奥秘？人的渺小在于知识的边界。



诗篇104颂赞者 诗篇 104:14-15, 23

"你使草生长，给六畜吃，使菜蔬发长，供给人用。使人从地里能得食物，又得酒能悦人心，得油能润人面，得粮能养人心。人出去做工，劳碌直到晚上。"

人虽渺小，却被神眷顾。神的供应不是因为人有何功德，而是因为神的恩典。

人的存在悖论

人类同时渺小又尊贵，这不是矛盾，而是奥秘——渺小让人谦卑，尊贵赋予使命。人既是被造物中的微尘，又是按神形象造的管家。

渺小

- 在宇宙中如微尘
- 知识有限、生命短暂
- 无法掌控自然

尊贵

- 按神的形象被造
- 被赐予管理万物
- 神的眷顾与供应

真正的智慧在于同时持守这两种意识——在神面前谦卑，在使命中勇敢。不因渺小而自卑，不因尊贵而骄傲。

- 1. 神“顾念我们不过是尘土”，这句诗是令你感到卑微还是令你感到安慰？你如何理解人的卑微和尊贵？
- 2. 神“不长久责备，也不永远怀怒”，这如何影响你对待自己和他人错误的方式？
- 3. “东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远”——这个意象如何帮助你面对过去的失败和罪疚感？
- 4. “这都仰望你按时给他们食物”(104:27)——你相信神及时的供应吗？目前的忧虑是否反映了“仰望神”还是“依靠自己”？
- 5. “愿罪人从世上消灭”(104:35)与神爱世人的教导如何调和？诗人为何在赞美诗的结尾有这样的祈求？

