



《心靈的旅程：詩篇三十課》

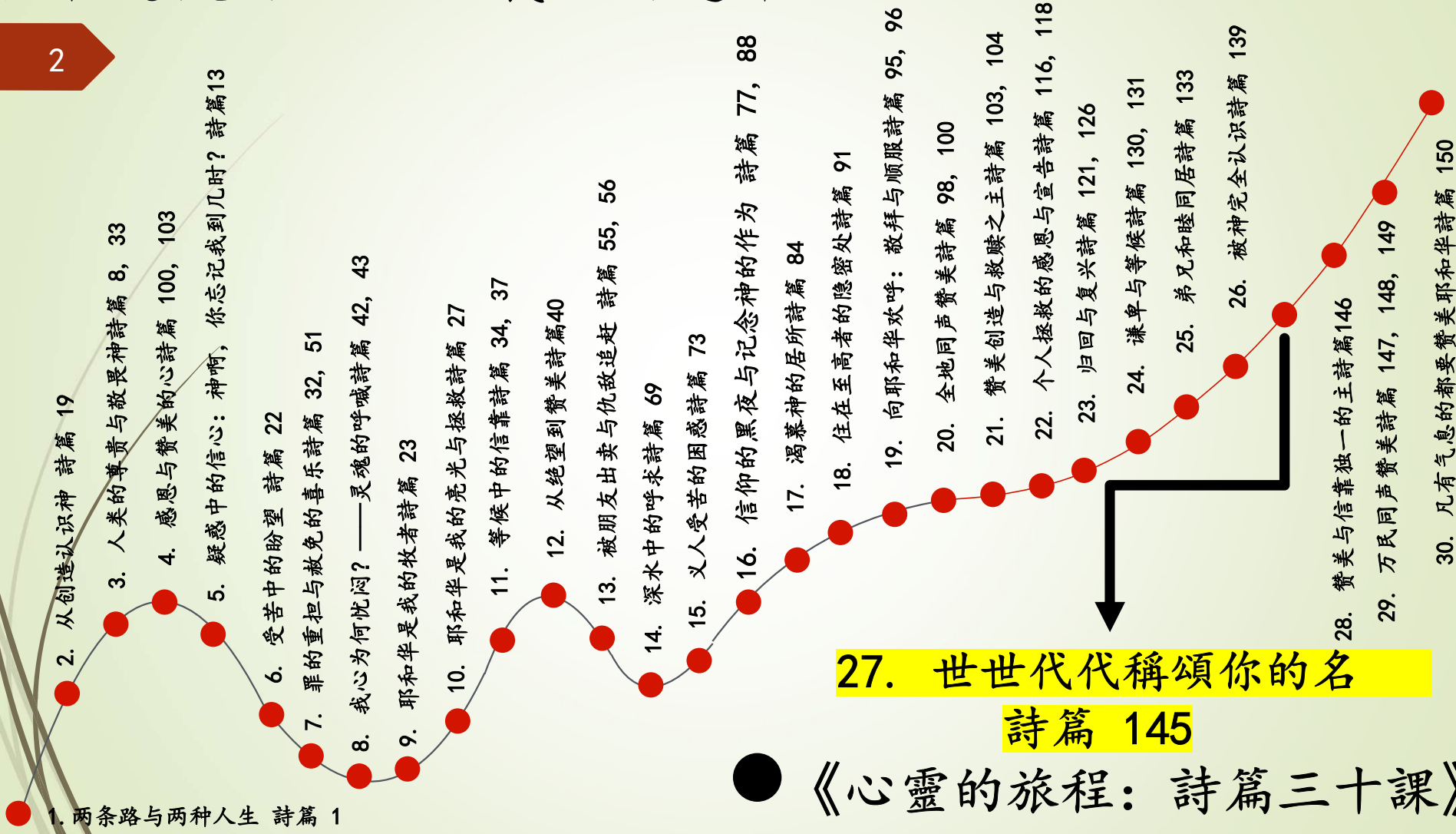
第27課 世世代代稱頌你的名

詩篇145篇

06/14/2026 謝明璟

跌宕起伏的人生——義人的道路

2



《心靈的旅程：詩篇三十課》

1（大衛的讚美詩。）我的 神我的王啊，我要尊崇你！
我要永永遠遠稱頌你的名！

2 我要天天稱頌你，也要永永遠遠讚美你的名！

3 耶和華本為大，該受大讚美；其大無法測度。

4 這代要對那代頌讚你的作為，也要傳揚你的大能。

5 我要默念你威嚴的尊榮和你奇妙的作為。

6 人要傳說你可畏之事的能力；我也要傳揚你的大德。

7 他們記念你的大恩就要傳出來，並要歌唱你的公義。

8 耶和華有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。

9 耶和華善待萬民；他的慈悲覆庇他一切所造的。

10 耶和華啊，你一切所造的都要稱謝你；你的聖民也要稱頌你，

11 傳說你國的榮耀，談論你的大能，

12 好叫世人知道你大能的作為，並你國度威嚴的榮耀。

13 你的國是永遠的國！你執掌的權柄存到萬代！

14 凡跌倒的，耶和華將他們扶持；凡被壓下的，將他們扶起。

15 萬民都舉目仰望你；你隨時給他們食物。

16 你張手，使有生氣的都隨願飽足。

17 耶和華在他一切所行的，無不公義；在他一切所做的都有慈愛。

18 凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。

19 敬畏他的，他必成就他們的心願，也必聽他們的呼求，拯救他們。

20 耶和華保護一切愛他的人，卻要滅絕一切的惡人。

21 我的口要說出讚美耶和華的話；惟願凡有血氣的都永永遠遠稱頌他的聖名。

離合詩（字母詩） Acrostic Poem

- 第一節會以第一個字母（Aleph / א）開頭，第二節以第二個字母（Bet / ב）開頭，以此類推，直到第 22 個字母（Tav / ת）結束。
- 原文其實只有 21 節，漏掉了希伯來文的第 14 個字母（Nun / נ）。
- 這在過去是個謎，但在 1947 年發現的死海古卷（更古老的聖經抄本）中，學者發現，在第 13 節和第 14 節之間，確實有一句以 Nun 開頭的經文：「耶和華一切的話語是信實的，他一切的作為是慈愛的」。這句話後來在許多現代中文譯本（如和合本修訂版、新譯本）中被補回去了。
- 聖經中其他著名的離合詩（字母詩）：
 - 是八首離合詩（詩篇 9-10、25、34、37、111、112、119、145）中的最後一首，每節都以希伯來字母依序起首。因此，詩篇 145 篇可說是「從 A 到 Z 的讚美」。
 - 詩篇 119 篇：聖經中最長、最宏偉的字母詩。每 8 節為一個段落，共 22 段（176 節）。第一段的 8 節全部以第一個字母開頭，第二段 8 節全以第二個字母開頭。
 - 箴言 31:10-31（才德的婦人）：共 22 節，剛好用 22 個字母依序寫成，象徵這是一位「完美無瑕」的榜樣。

目的

幫助記憶

方便誦讀

表達完整性

展現次序與美感

節數	字母與發音	希伯來文原文字（粗體為起首字，由右向左讀）	中文對照（和合本 / 新譯本）
1	א (Aleph)	אֲרוֹמַמְךָ אֱלֹהֵי הַמֶּלֶךְ וְאַבְרַכְּךָ שְׁמְךָ לְעוֹלָם וָעֶד	我的神我的王啊，我要尊崇你！我要永永遠遠稱頌你的名！
2	ב (Bet)	בְּכָל־יוֹם אֲבָרַכְךָ וְאֶהְלֵלָה שְׁמְךָ לְעוֹלָם וָעֶד	我天天要稱頌你，也要永永遠遠讚美你的名！
3	ג (Gimel)	גָּדוֹל יְהוָה וּמֶהֱלֵל מְאֹד וְלִגְדֹלְתּוֹ אֵין חֶקֶר	耶和華本為大，該受大讚美，其大無法測度。
4	ד (Dalet)	דֹּר לְדֹר יִשְׁבַח מַעֲשֶׂיךָ וּגְבוּרָתֶיךָ יִגִּידוּ	這代要對那代頌讚你的作為，也要傳揚你的大能。
5	ה (He)	הִדְר כְּבוֹד הוֹדֶךָ וְדִבְרֵי נִפְלְאוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה	我要默念你威嚴的尊榮，和你奇妙的作為。
6	ו (Vav)	וְעֹזֶז נִזְרוֹתֶיךָ יֹאמְרוּ וּגְדֹלְתְּךָ אֶסְפָּרְנָה	人要傳說你可畏之事的能，我也要傳揚你的大德。
7	ז (Zayin)	זָכַר רַב־טוֹבְךָ יִבְיְעוּ וְצִדְקָתְךָ יִרְנֶנוּ	他們要傳述你快流的大恩，並要歌唱你的公義。
8	ח (Chet)	חֲנוּן וְרַחוּם יְהוָה אֶרְךָ אִפִּים וּגְדֹל־חֹסֶד	耶和華有恩典，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。
9	ט (Tet)	טוֹב־יְהוָה לְכָל וְרַחֲמָיו עַל־כָּל־מַעֲשָׂיו	耶和華善待萬民，他的憐憫覆庇他一切所造的。
10	י (Yod)	יִוְדוּךָ יְהוָה כָּל־מַעֲשֶׂיךָ וְחֹסֶידְךָ יִבְרַכּוּכָהּ	耶和華啊，你一切所造的都要稱謝你；你的聖民也要稱頌你。
11	כ (Kaph)	כְּבוֹד מַלְכוּתְךָ יֹאמְרוּ וּגְבוּרָתְךָ יִדְבְּרוּ	傳說你國的榮耀，談論你的大能。
12	ל (Lamed)	לְהוֹדִיעַ לְבָנֵי הָאָדָם גְּבוּרָתְךָ וְכְבוֹד הִדְר מַלְכוּתְךָ	好叫世人知道你大能的作為，並你國威嚴的榮耀。
13	מ (Mem)	מַלְכוּתְךָ מַלְכוּת כָּל־עֲלָמִים וּמִמְשַׁלְתְּךָ בְּכָל־דֹּר וְדֹר	你的國是永遠的國！你執掌的權柄存到萬代！
補齊	נ (Nun)	נֶאֱמַן יְהוָה בְּכָל־דְּבָרָיו וְחֹסֶיד בְּכָל־מַעֲשָׂיו	（死海古卷補回）耶和華一切的話語是信實的，他一切的作為是慈愛的。
14	ס (Samekh)	סוֹמֵךְ יְהוָה לְכָל־הַנָּפְלִים וְזוֹקֵף לְכָל־הַכְּפוּפִים	凡跌倒的，耶和華將他們扶持；凡被壓下的，將他們挺起。
15	ע (Ayin)	עֵינֵי־כָל אֱלֹהִים יִשְׁבְּרוּ וְאַתָּה נֹתֵן־לָהֶם אֶת־אֲכָלָם בְּעֵתוֹ	萬民都舉目仰望你，你隨時給他們食物。
16	פ (Pe)	פּוֹתֵחַ אֶת־יָדְךָ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל־חַי רִצּוֹן	你張手，使有生氣的都隨願飽足。
17	צ (Tsade)	צָדִיק יְהוָה בְּכָל־דְּרָכָיו וְחֹסֶיד בְּכָל־מַעֲשָׂיו	耶和華一切所行的，無不公義；一切所做的，都有慈愛。
18	ק (Qof)	קָרוֹב יְהוָה לְכָל־קֹרְאָיו לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאֵהוּ בְּאֵמֶת	凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。
19	ר (Resh)	רָצוֹן־יִרְאִיו יַעֲשֶׂה וְאֶת־שׁוֹעֲתָם יִשְׁמַע וְיוֹשִׁיעֵם	敬畏他的，他必成就他們的心願，也必聽他們的呼求，拯救他們。
20	ש (Shin)	שׁוֹמֵר יְהוָה אֶת־כָּל־אֲהַבָּיו וְאֶת כָּל־הַרְשָׁעִים יִשְׁמִיד	耶和華保護一切愛他的人，卻要滅絕一切的惡人。
21	ת (Tav)	תְּהִלַּת יְהוָה יְדַבֵּר־פִּי וַיְבָרֶךְ כָּל־בָּשָׂר שֵׁם קִדְּשׁוֹ לְעוֹלָם וָעֶד	我的口要說出讚美耶和華的話；凡有血氣的都當永永遠遠稱頌他的聖名。

因祂的偉大而讚美神（1–7節）

因祂的恩典而讚美神（8–9節）

因祂榮耀的國度而讚美神（10–13節）

因祂對一切呼求祂之人的良善而讚美神（14–20節）

永永遠遠讚美神（21節）

若你被神這位君王與
救主深深吸引，你就
會熱切地讚美祂。

因祂的偉大而讚美神（1-7節）

A. 因為神本身偉大，所以要讚美祂。

B. 因為神的大能作為偉大，所以要讚美祂。

C. 因為神本身與祂的大能作為如此偉大，我們應當每日、世世代代、永永遠遠讚美祂。

A. 因為神本身偉大，所以要讚美祂。

個人的讚美

我的神、我的王啊，我要尊崇你；我要永永遠遠稱頌你的名。我要天天稱頌你，也要永永遠遠讚美你的名。
(145:1-2)

讚美的原因

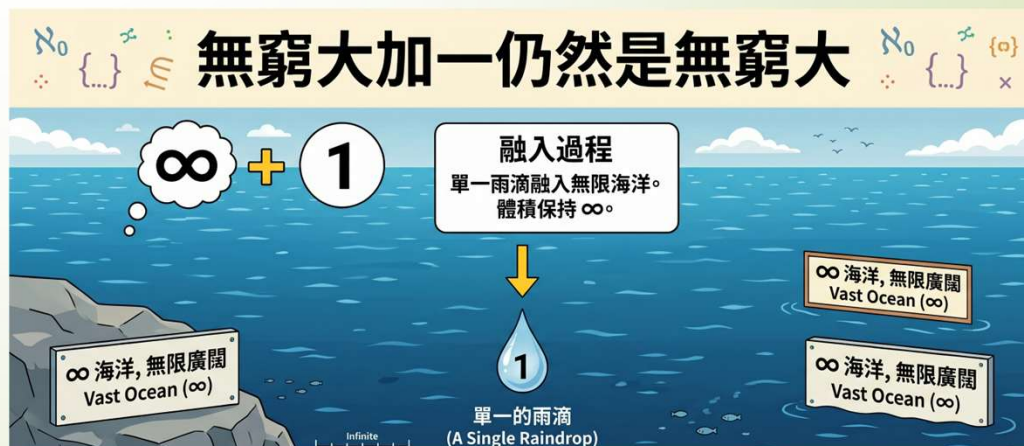
耶和華本為大，該受大讚美；其大無法測度。(145:3)

讚美的心態

以降服的心稱祂 (O King)

以永恆的決心稱頌祂 (永永遠遠...天天)

保羅也用類似的語言，稱基督為「那測不透的豐富」(弗 3:8)，又驚嘆說(羅 11:33)：「深哉，神豐富的智慧和知識！祂的判斷何其難測，祂的蹤跡何其難尋！」



大衛從哪裡得著對神「無法測度」的認識呢？

詩篇 8:3-4：我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算什麼，你竟顧念他！

大自然的
啟示
曠野星空
的震撼

神話語的
啟示
摩西律法
的傳承

出埃及記 34:6 耶和華在他面前宣告說：耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。

年輕時面對獅子和熊、面對巨人歌利亞；被掃羅王追殺，在各個山洞間流竄；晚年還要面對親生兒子押沙龍的背叛。

神主權的
啟示
死裡逃生的
經歷

神恩典的
啟示
軟弱跌倒
後的赦免

詩篇 51 大衛與拔示巴同室以後，先知拿單來見他。他作這詩，交於伶長。

1 神啊，求你按你的慈愛憐恤我，按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯！

B. 因為神的大能作為偉大，所以要讚美祂。

- 4** 這代要對那代頌讚你的作為，也要傳揚你的大能。
5 我要默念你威嚴的尊榮和你奇妙的作為。
6 人要傳說你可畏之事的能力；我也要傳揚你的大德。
7 他們記念你的大恩就要傳出來，並要歌唱你的公義。

創造

詩篇 **33:9** 因為他說有，就有；命立，就立。

救贖

詩篇 **103:4**：他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。

審判

詩篇 **9:8**：他要按公義審判世界，按正直判斷萬民。

讚美的三個時空維度

C. 因為神本身與祂的大能作為如此偉大，我們應當每日、世世代代、永永遠遠讚美祂。

我要天天稱頌
你

每日

個人的、現在的操練

這代要對那代
頌讚你的作為

世世代代

群體的、歷史的傳承

我要永永遠遠
稱頌你的名

永永遠遠

國度的、終極的盼望

因祂的恩典而讚美神（8-9節）

8 耶和華有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。

9 耶和華善待萬民；他的慈悲覆庇他一切所造的。

我們到底在心底
是如何看待神的？

拿著棍子
的警察

讓人動輒
得咎的立
法者

嚴刑峻法
的法官

出埃及記 34:6 耶和
華在他面前宣告說：耶和
華，耶和華，是有憐憫有
恩典的神，不輕易發怒，
並有豐盛的慈愛和誠實。

- 不妥協的公義
- 極大的代價
- 十字架的雙重宣告
 - 耶穌完全承擔了我們罪的刑罰（滿足了神的公義）
 - 神毫無保留地將赦免與恩典白白賜給我們（展現了神的憐憫）

因祂榮耀的國度而讚美神（10-13節）

- 10** 耶和華啊，你一切所造的都要稱謝你；你的聖民也要稱頌你，
11 傳說你國的榮耀，談論你的大能，
12 好叫世人知道你大能的作為，並你國度威嚴的榮耀。
13 你的國是永遠的國！你執掌的權柄存到萬代！



降服

認清宇宙的現實：神是已經掌權的真王

- 天上的寶座永不動搖
- 萬物都當稱頌宇宙真正的主宰

擁抱終極的盼望：「已經，但尚未（Already but not yet）」

- 信心勝過世界
- 約翰一書 4:4：「小子們哪，你們是屬神的，並且勝了他們；因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大。」

落實當下的操練：從「知道」到「全面降服」

- 心（Heart）：我的安全感和喜樂是建立在金錢、成就上，還是建立在這位掌權的君王身上？
- 家（Home）：我的家庭文化是「誰賺錢誰作主」，還是「耶穌基督是我們家真正的一家之主」？
- 思想（Thoughts）：當焦慮、欺騙或嫉妒出現時，我有沒有把它們「擄回，使它順服基督」（林後 10:5）？
- 言語（Words）：我的嘴唇是用來抱怨、批評論斷，還是用來「述說祂國的榮耀」？
- 行為（Deeds）：我在職場、學校的決定，是否符合神國度的法則？

歌林多後書 10:4-5 我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。

因祂對一切呼求祂之人的良善而讚美神（14–20節）

14 凡跌倒的，耶和華將他們扶持；凡被壓下的，將他們扶起。

15 萬民都舉目仰望你；你隨時給他們食物。

16 你張手，使有生氣的都隨願飽足。

17 耶和華在他一切所行的，無不公義；在他一切所做的都有慈愛。

18 凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。

19 敬畏他的，他必成就他們的心願，也必聽他們的呼求，拯救他們。

20 耶和華保護一切愛他的人，卻要滅絕一切的惡人。

扶持軟弱者

豐盛的供應

公義又慈愛

親近求告祂的人

顛覆世俗的領導力：祂向下扶持軟弱者

凡跌倒的，耶和華將他們扶持；凡被壓下的，將他們扶起。

精準的供應與按時的恩典

萬民都舉目仰望你；你隨時給他們食物。你張手，使有生氣的都隨願飽足。

毫無瑕疵的雙重屬性：公義慈愛

耶和華在他一切所行的，無不公義；在他一切所做的都有慈愛。

蒙神親近的條件與真實的拯救

凡求告耶和華的...耶和華便與他們相近...耶和華保護一切愛他的人...



永永遠遠讚美神（21節）

從「全面的解析」
到「個人的宣告」

從「個人」擴展到
「凡有血氣的」

跨越時空的「永永
遠遠」

討論題目

- 20 1. 第4節說「這代要對那代頌讚你的作為」。當我們的家庭面臨重大的季節轉換（例如孩子即將離家求學、進入空巢期，或是轉換新的工作跑道）時，生活重心的重組往往伴隨著焦慮。在這樣的過渡期，我們可以如何具體地將對神的「讚美」化為行動，使其成為傳遞給下一代的堅實屬靈資產，而不是把焦慮傳給他們？
2. 我們在組織運作中學過許多領導力法則，世俗的體系為了追求效能，往往會自然地邊緣化那些軟弱、跟不上步伐的人。然而，第14節描述這位宇宙最高君王展現的卻是「凡跌倒的，耶和華將他們扶持；凡被壓下的，將他們扶起。」。這對我們在職場、教會或家庭中扮演「帶領者」的角色，帶來什麼樣的反思？我們該如何效法這種「向下扶持」的領導力？
3. 第17節宣告神「一切所行的無不公義；一切所做的都有慈愛」。但當我們在現實中遭遇極大的不公義，或看見惡人得勢時，理智上知道神掌權，情感上卻極難順服。在這種「基督已經得勝，但尚未完全實現」的過渡期中，你目前生命中哪個領域最難對神說出「我降服」？
4. 第2節大衛立志要「天天」稱頌神。在現實中，我們的工作常常面臨繁瑣的系統測試、除錯，或是跨部門的溝通與重組壓力，我們很難每天都保持「想要讚美」的高昂情緒。對你而言，將讚美從「主日的感動」變成「週一到週五的意志操練」，最大的挑戰是什麼？你有什麼具體的習慣或方法可以突破這個困境？
5. 第16節說神「張手，使有生氣的都隨願飽足。」。然而在現代社會中，我們常被各種物質、成就或比較的慾望驅使，卻常常越追求越覺得空虛。你覺得神在這裡應許的「隨願飽足」，和世界所定義的「心想事成」有什麼根本的不同？我們該如何調整自己的「胃口」，才能真正享受神張手所賜的食物？