



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

第28课 诗篇第一百四十六篇

赞美与信靠独一的神

Sharong Lin 6/7/2026

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，你忘记我到几时？

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. 耶和華是我的牧者

10. 耶和華是我的亮光与拯救

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. 向耶和華欢呼：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. 世代称颂你的名

28. 赞美与信靠独一的主

29. 万民同声赞美

30. 凡有气息的都要赞美耶和華

《心灵的旅程：诗篇三十课》

詩篇 第146篇

1 你們要讚美耶和華！

我的心哪，你要讚美耶和華！

2 我一生要讚美耶和華！我還活的時候要歌頌我的神！

3 你們不要倚靠君王，不要倚靠世人；

4 他一點不能幫助。他的氣一斷，就歸回塵土；

他所打算的，當日就消滅了。

5 以雅各的神為幫助，仰望耶和華——他神的，這人便為有福！

6 耶和華造天，地，海，和其中的萬物；他守誠實，直到永遠。

7 他為受屈的伸冤，賜食物與飢餓的。耶和華釋放被囚的；

8 耶和華開了瞎子的眼睛；耶和華扶起被壓下的人。耶和華喜愛義人。

9 耶和華保護寄居的，扶持孤兒和寡婦，卻使惡人的道路彎曲。

10 耶和華要作王，直到永遠！錫安哪，你的神要作王，直到萬代！

你們要讚美耶和華！

「哈利路亞」詩集

詩146:1你們要讚美耶和華！... 10你們要讚美耶和華！

- ❑ 詩篇第146篇是「哈利路亞」詩集的第一篇。從本篇起，共有五篇稱為「哈利路亞」詩集，因為每篇都以這句作開始和結束。
- ❑ 「哈利路亞」 = 「你們要讚美耶和華」。「哈利」是讚美，「路」你們要，「亞」是耶和華的簡稱。
- ❑ 這五篇的內容全是讚美、歌頌、歡樂的情調，一扫以前悲哀，苦難，唉歎的情緒，而進入喜樂平安的光景中。

詩篇146篇内容结构

詩146:1a 你們要讚美耶和華！

讚美
耶和華
(1-2)



不要倚靠
君王
(3-4)



而要倚靠
耶和華
(5-9)



耶和華永
遠作王
(10)

詩146:10b 你們要讚美耶和華！

一生要讚美神

1 你們要讚美耶和華！我的心哪，你要讚美耶和華！
2 我一生要讚美耶和華！我還活的時候要歌頌我的神！

我心讚美

一生讚美

讚美歌頌

赞美是一种生活方式

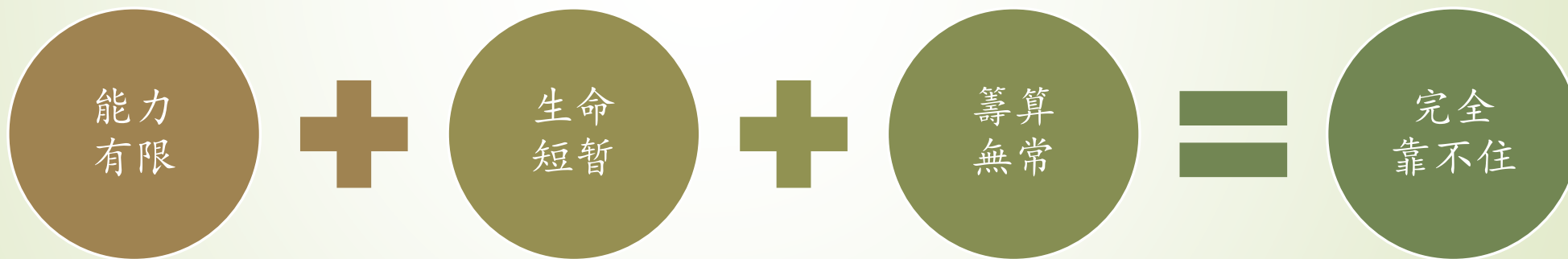
赞美包含人生全部阶段

赞美不是短暂热情，而是终生委身

赞美不是逃避现实，而是承认神掌权

不要倚靠君王

3 你們不要倚靠君王，不要倚靠世人；4 他一點不能幫助。 他的氣一斷，就歸回塵土；他所打算的，當日就消滅了。



要倚靠耶和華

5 以雅各的神為幫助、仰望耶和華——他神的，這人便為有福！

耶利米书17:7-8 倚靠耶和華，以耶和華為可靠的，那人有福了！

诗篇84:12 万军之耶和華啊，倚靠你的人便為有福！

箴言16:20 倚靠耶和華的，便為有福。

「雅各的神」

雅各并不完美，雅各的一生充满软弱：

- 曾欺骗哥哥以扫。
- 曾欺骗父亲以撒。
- 经历许多失败和管教。
- 经历逃亡和惧怕。

然而神没有放弃他。

因此，「雅各的神」让人看见：

神帮助的不是完美的人，而是愿意依靠祂的人。

耶和華永遠可靠

6 耶和華造天、地、海，和其中的萬物；他守誠實，直到永遠。

无限

创造萬物

信实

守誠實

永恒

直到永遠

- 因為神是創造萬有的主，祂有能力成就祂的應許；因為神永遠信實，祂必持守祂的應許。
- [全能的創造主] + [永遠信實守約] = [最穩固的盼望]

生活應用：不要倚靠政治，要倚靠神

基督徒可以有政治觀點，可以積極參與，但不能把政治領袖變成偶像。人是有限的，制度是暫時的，唯有神永遠掌權。

- ✓ 關心公共事務，但不把希望建立在政治上。
- ✓ 參與社會，但不把任何意識形態絕對化。
- ✓ 尊重領袖，但不把領袖偶像化。
- ✓ 為執政掌權者禱告，但把信心放在神身上。
- ✓ 記得神的國超越所有政黨、國家與制度。

我們的盼望不在君王，不在自由主義，不在保守主義，不在任何人類制度；我們的盼望在永遠掌權、信實不變的耶和華。

神的公義與憐憫

7 他為受屈的伸冤，賜食物與飢餓的。耶和華釋放被囚的；8 耶和華開了瞎子的眼睛；耶和華扶起被壓下的人。耶和華喜愛義人。9 耶和華保護寄居的，扶持孤兒和寡婦，卻使惡人的道路彎曲。

神行動	伸冤	賜食物	釋放	開眼	扶起	喜愛	保護	扶持	審判
人光景	受屈的人	飢餓的人	被囚的人	瞎眼的人	被壓迫的	義人	寄居者	孤兒寡婦	惡人

神的心特別向弱勢者敞開

神的國度充滿恢復與更新

神的慈愛憐憫與公義並行

生活應用：活出神的憐憫

神看顧弱小，扶持受壓的人，並呼召祂的百姓活出同樣的愛與公義。

馬太福音 25:35 - 40 「因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住……我實在告訴你們：這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」

- 耶穌教導我們：幫助有需要之人，就是對主的服事。

箴言 14:31 「欺壓貧寒的，是辱沒造他的主；憐憫窮乏的，乃是尊敬主。」

- 我們如何對待弱勢群體，反映出我們是否敬畏神。

箴言 19:17 「憐憫貧窮的，就是借給耶和華；他的善行，耶和華必償還。」

- 神看見並記念每一個出於愛心與憐憫的行動。

耶和華永遠作王

10 耶和華要作王，直到永遠！
錫安哪，你的神要作王，直到萬代！
你們要讚美耶和華！



哈利路亞，讚美耶和華！

因為神永遠掌權，所以祂才是我們真正的盼望、保障與依靠。

- ✓ 當世界局勢動盪時，記得神仍然掌權。
- ✓ 當政治領袖更替時，記得神的寶座不改變。
- ✓ 當面對不公義與苦難時，相信神最終必施行公義。
- ✓ 將盼望建立在神永恆的國度，而非短暫的世上制度。

人的國度會興衰，神的國度永不動搖；人的統治有終點，神的掌權直到永遠。

因此，詩篇146篇呼召我們：「你們要讚美耶和華！」

討論與分享

1. 诗篇146篇从“赞美耶和华”开始，也以“赞美耶和华”结束。诗人为什么如此强调赞美？在你的生活中，什么事情最容易影响你对神的赞美？
2. 诗人提醒人不要倚靠君王和世人，因为人的能力和生命都有限（3-4节）。你认为现代人最容易依靠什么来获得安全感？这些依靠与信靠神之间有什么区别？
3. 第5节说，仰望耶和华的人是有福的。你觉得圣经中的“有福”和世俗定义的“幸福、成功”有什么不同？你目前最需要学习在哪件事上仰望神？
4. 从6-9节中，神创造万物、持守信实、帮助受压迫的人、眷顾弱势群体。哪些神的属性或作为最触动你？这些经文对我们关怀身边有需要的人有什么提醒？
5. 诗篇最后宣告“耶和华要作王，直到永远”。当你面对生活中的压力、困境或不确定时，知道神永远掌权会如何影响你的态度和选择？