



中文主日學

PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

第30课 诗篇150篇

凡有气息的都要赞美耶和华

黄智礼

2026年7月5日

诗篇 150

1 你们要赞美耶和华！ 在神的圣所赞美他！ 在他显能力的穹苍赞美他！ 2 要因他大能的作为赞美他， 按着他极美的大德赞美他！ 3 要用角声赞美他， 鼓瑟弹琴赞美他！ 4 击鼓跳舞赞美他！ 用丝弦的乐器和箫的声音赞美他！ 5 用大响的钹赞美他！ 用高声的钹赞美他！ 6 凡有气息的都要赞美耶和华！ 你们要赞美耶和华！



Not Secure sparks.bible/main/#/Bible/original/Psa/150

LibriVox - AudioBo... Wi-Disk Web Servi... World Database of... My Library | Read... 独立中文笔会 中华勵志网 - 青春... An Introduction to...

火花 讀經 百科 課程

舊約—诗篇 150 和合本2010 简体—原文

原文 對照

和合本2010 简体—原文逐詞對比 原文—和合本2010 简体逐詞對比

赞美耶和华

1 哈利路亚！你们要在上帝的圣所赞美他！
在他显能力的穹苍赞美他！

2 要因他大能的作为赞美他，因他极其伟大
赞美他！

3 要用角声赞美他，鼓瑟弹琴赞美他！

4 击鼓跳舞赞美他！用丝弦的乐器和箫的
声音赞美他！

5 用大响的钹赞美他！用高声的钹赞美他！

1 הָלֵלוּ יְהוָה הָלְלוּ־אֱל בְּקִדְשׁוֹ הִלְלוּהוּ בִּרְקִיעַ עֲזוֹ:
2 הִלְלוּהוּ בְּגִבוֹרָתוֹ הִלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדָלוֹ:
3 הִלְלוּהוּ בְּתִקְעַ שׁוֹפָר הִלְלוּהוּ בְּנִבְל וּכְנֹר:
4 הִלְלוּהוּ בְּתֵף וּמַחֲוֹל הִלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעֻגָב:
5 הִלְלוּהוּ בְּצִלְצְל־שִׁמְעַ הִלְלוּהוּ בְּצִלְצְל־תְּרוּעָה:
הַנִּשְׁמָה תְּהַלֵּל יְהוָה הָלְלוּ־יְהוָה:

Strong Code
H1984

詞形變化資料
動詞 pi 命令式 第二人稱 陽性 複
數 希伯來文

詞典形式
הלל

舊約的譯詞 ②
照亮，照耀；閃耀；放光，發
光，發出（光） / 讚美，稱讚，
頌讚；發出讚美 / 誇耀，誇口；
自誇 / 興高采烈，歡喜，歡樂 /
愚蠢；狂妄 / 表現瘋癲；變得癲
狂 / 使變為愚拙，使變為愚妄，

诗篇 150

你们要赞美耶和华！（哈利路亚！）

在哪里赞美？在圣所，在祂显能力的穹苍
为什么赞美？因祂大能的作为，因祂极美的大德
如何赞美？用角声、琴瑟、鼓舞、丝弦、箫、钹
谁来赞美？凡有气息的，都要赞美耶和华

你们要赞美耶和华！（哈利路亚！）



为什么赞美？

要因他大能的作为赞美他，按着他极美的大德赞美他！

神的大能：祂做了什么
 创造天地万有
 维系治理世界
 在历史中掌权
 审判恶人，显明公义
 赦免罪孽，洁净人心
 拯救困苦中的人
 扶持跌倒的人
 在同在中牧养引导

神的大德：祂是谁
 圣洁
 公义
 慈爱
 怜悯
 信实
 智慧
 良善
 忍耐
 俯就

上次课大家的回答：
 救恩
 带领，真理，平安
 慈爱，赦罪，公义
 赐的空气
 喜乐，气息，同在
 圣灵
 夫妻合一
 赦罪，新的一天
 我们的依靠，健康，睡眠

因为祂配得所有的赞美

雅各—约瑟生命的轨迹

跌宕起伏的人生——义人的道路

创31:5 我父亲的神向来与我同在。42 神与我同在

雅各醒了，...

1

伯特利的梦
神主动临到，
立柱许愿



2

拉班家的磨炼
长期被欺骗与塑造



3

雅博渡口的黑夜
惧怕、挣扎，
不能再靠自己



4

与神摔跤
被改名为以色列



5

约瑟被卖到埃及
家族进入更深黑夜



6

创37:2 雅各的记
略如下。约瑟...

波提乏家与监狱
神同在中的
隐藏塑造



7

法老面前
解梦不在乎我，
乃在乎神



8

饶恕与归回
神的意思
原是好的



9

扶杖敬拜
晚年祝福，
终归赞美



来11:21 雅各因着信，临死的时候，... 扶着杖头敬拜神

跌宕起伏的人生——义人的道路

起点与抉择
从自然到信仰

灵性低谷一
疑惑与寻求

信心重建
安慰与信靠

灵性低谷二
试炼与
信仰黑夜

信靠更新
敬畏与决心

成熟归回
感恩与盼望

终极赞美
荣耀与合一

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：敬畏与决心

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

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》

第一阶段：起点与抉择

义人的道路，不是从人的成熟开始，而是从神主动的启示与恩典开始

1. 雅各的起点：他得了父亲的祝福，却还需要亲自遇见父亲的神

2. 神的启示：天梯连接天地，神主动向下临到他

3. 神给雅各三重应许

土地的应许：“你现在所躺卧之地，我要将它赐给你和你的后裔。”

后裔的应许：“你的后裔必像地上的尘沙那样多。”

同在与保守的应许：“我也与你同在。你无论往哪里去，我必保佑你，领你归回这地。”

4. 雅各醒来以后说：“耶和华真在这里，我竟不知道！”

5. 雅各的回应：敬畏、立柱、浇油、许愿

6. 20年后雅各在这里宣告：“神与我同在”

其他代表人物：亚伯拉罕，摩西，大卫，扫罗，保罗，彼得，...

金句：诗篇1:2 惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。

第二阶段：灵性低谷一

信仰的道路不是没有疑惑，也不是没有低谷，而是在疑惑中的渴慕与寻求

1. 雅各就甚惧怕，而且愁烦
2. 雅各面对危机，仍然依靠自己的控制，降低损失，保全性命
3. 雅各开始真实祷告：抓住神的应许，承认自己不配，承认自己的软弱
4. 神出手解决雅各生命的问题

金句：诗篇42:5 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神。
诗篇43:3 求你发出你的亮光和真实，好引导我。



第三阶段：信心重建

安慰与生命的塑造：被神破碎、保守、带回的过程中，信心一步步被重建

1. 神主动亲自改变雅各这个人
2. 雅各的破碎
3. 雅各信心重建：不再以旧我定义自己，而是在神新的应许中重新站立
4. 雅各筑坛：伊利·伊罗伊·以色列（神，以色列的神）
5. 神对雅各说：“起来！上伯特利去，”回到起初的启示和应许
6. 雅各对家人说：我们要起来，上伯特利去，在那里我要筑一座坛给神，就是在我遭难的日子应允我的祷告，在我行的路上保佑我的那位。
7. 神再次向雅各显现，坚立他的新身份——以色列

金句：诗篇23:4 我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。

诗篇40:2 他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。



第四阶段：灵性低谷二

试炼与信仰黑夜 — 雅各看见的是血衣，神看见的是埃及

1. 父亲面对爱子“死亡”的崩溃，雅各的强烈哀痛，“约瑟被撕碎了！撕碎了！”
2. 雅各不是短暂难过，而是进入一种深层、持续的丧子之痛，“撕裂衣服，腰间围上麻布”
3. 雅各几乎失去人生的喜乐和盼望，“我必悲哀着下阴间，到我儿子那里。”
4. 雅各以为生命就此结束，神却正在隐藏中预备拯救

金句：诗篇 88:14 耶和华啊，你为何丢弃我？ 为何掩面不顾我？
诗篇77:11 我要提说耶和华所行的；我要记念你古时的奇事。



第五阶段：信靠更新

在神隐藏中，在自己冤屈、等待中，仍然敬畏神、忠心服事、归荣耀给神
让流泪谷成为神预备泉源之地

1. 约瑟的环境变了，身份变了，地位变了，但神的同在没有变。“耶和华与约瑟同在。”
2. 约瑟无法选择自己的处境，但他可以选择在处境中敬畏神。“我怎能作这大恶，得罪神呢？”
3. 约瑟是雅各生命被神磨练后结出的果子
4. 胜过试探后，却是更大的试炼
5. 约瑟的生命被塑造成：受苦中没有失去敬畏，冤屈中没有陷入苦毒，等待中没有变得麻木
6. 约瑟解梦，归荣耀给神
7. 信靠更新的深处：不仅相信神，也相信神的时间。

金句：诗篇84:5-6 靠你有力量、心中想往锡安大道的，这人便为有福！他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地。

诗篇91:14-15 神说：因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在。



第六阶段：成熟归回

在感恩与盼望中认识神借着环境塑造我，神能在受苦之地使我结果，从而认识神的计划

1. 人的遗忘没有拦阻神的计划；神的迟延不是拒绝，而是预备
2. 约瑟属灵成熟，“这不在乎我，神必将平安的话回答法老。”
3. 约瑟看见神掌管未来，“神已将所要做的事指示法老了。”
4. 约瑟不再只是承受人生的人，他成为承担使命的人
5. 玛拿西：“神使我忘了一切的困苦和我父的全家。”（痛苦不再掌控他）
6. 以法莲：“神使我在受苦的地方昌盛。”
7. “从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”
8. 人的意思：要害我。神的意思：原是好的。成就今日的光景：显明人的恶、神的善；带来悔改、饶恕、和好，并保全生命，认识神的计划

金句：诗篇116:8主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流泪，救我的脚免了跌倒。

诗篇126:5-6流泪撒种的，必欢呼收割！那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来！

第七阶段：终极赞美

荣耀与合一，神能在一个弯曲、破碎、跌宕的人生中，显明祂的恩典、信实和救赎，并成就祂的旨意；祂配得所有的荣耀和赞美。

1. 雅各的一生是神信实的显明：“就是一生牧养我直到今日的神，救赎我脱离一切患难的那使者。”
2. 扶杖敬拜神：“雅各因着信，临死的时候，给约瑟的两个儿子各自祝福，扶着杖头敬拜神。”
3. 神将一个破碎的人，一个破碎的家庭带进祂应许中的合一，并且归入祂宏伟的救赎计划之中

金句：诗篇145:4 这代要对那代颂赞你的作为，也要传扬你的大能。

诗篇139:13-14 我的肺腑（原文指“肾脏”，象征人最深处的内在生命）是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的。

诗篇150:6 凡有气息的，都要赞美耶和华！你们要赞美耶和华！

跌宕起伏的人生——雅各的人生道路

神呼召掌管，人回应持守；神成就应许，人以赞美回应。

在跌宕起伏的人生中，神不只是把雅各从危险中救出来，也不只是把约瑟从监牢中提出来，而是：

把雅各从抓祝福的人塑造成给他人祝福的人；

把约瑟从受害的人塑造成活出美德的人，彰显神荣耀的人，保存生命的人；

把破碎的家庭带向和好；

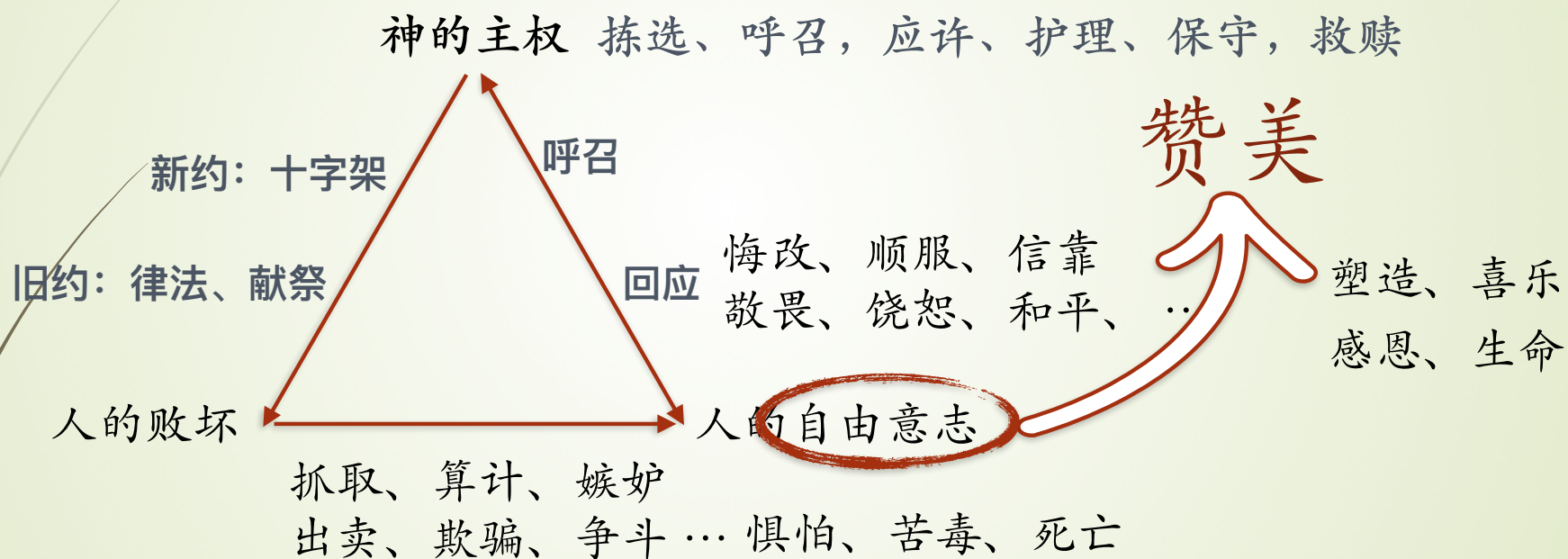
把人生经历带进神的应许和救赎计划；

把一个人的生命带到人生终点，成为扶杖敬拜，用生命赞美神的人。



从跌宕起伏的人生看神的主权与人的回应和赞美

义人的道路不是人自我修炼的道路，而是败坏的人被神塑造，最终与神心意合一、用生命赞美祂的道路



诗篇150：为什么赞美？

要因他大能的作为赞美他，按着他极美的大德赞美他。



“就是一生牧养我直到今日的神，救赎我脱离一切患难的那使者。”

以一生回应神的恩典而赞美



诗篇150：在哪里赞美？如何赞美？谁来赞美？

“你们要在神的圣所赞美他，在他显能力的穹苍赞美他。”

在圣所，也在穹苍；在敬拜聚会中，也在整个受造世界中。新约中，我们的身体也是圣灵的殿，所以整个生命都活在神面前，成为赞美的殿。

角声、琴、瑟、鼓、舞、丝弦、箫、钹……

一支完整的交响乐。表达全人的回应：声音、身体、情感、才干、思想，都可以成为敬拜。

每一个被神带领过的人，都可以用自己的经历、恩赐和生命，加入赞美的协奏、合奏。

凡有气息的，都要赞美耶和华。

凡有生命气息的，都被呼召来赞美创造生命的主

**神赐我们气息，也塑造我们一生；
真正的赞美，是用整个生命归荣耀给祂。**



大卫生命的轨迹

跌宕起伏的人生——合神心意的道路



问题讨论与分享

1. 旷野逃亡 | 诗篇57 大卫在洞中逃避扫罗时，环境没有立刻改变，但他的祷告从“求你怜悯我”转向“我的心投靠你”。从恐惧转向信靠。我们在自己的“旷野时期”通常是先想办法逃脱，还是先投靠神？
2. 被冤与不伸冤 | 诗篇7 大卫有机会杀扫罗，却选择不自己伸冤，把审判交给神。诗篇7如何表达这种“受冤却不报复”的信心？在现实生活中，当我们被误解、被攻击时，怎样分辨“为真理站立”和“为自己报复”之间的差别？
3. 犯罪与悔改 | 诗篇51 大卫生命的最低谷，不只是外在失败，而是里面的罪被显明。诗篇51中的悔改，不是解释自己、减轻责任，而是求神重造内心。我们如何理解：真正的悔改不是停在后悔，而是愿意让神重新塑造生命？
4. 破碎与仰望 | 诗篇3 在大卫逃避儿子押沙龙时，痛苦不同于外敌攻击，而是来自家庭内部的破碎。大卫说神是“我的荣耀，又是叫我抬起头来的”。当人的尊严、关系、家庭或声誉受伤时，为什么只有神能真正使人重新抬头？
5. 晚年称颂 | 诗篇103 大卫的一生经历受膏、得胜、逃亡、犯罪、悔改、家庭破裂、重新被神扶持，最后说“不可忘记祂的一切恩惠”。大卫一生不是完美人生，却称为“合神心意的人”，这对我们理解“用生命敬拜赞美神”有什么提醒？