

# 我心称颂

诗篇103章

**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。

**诗103:7** 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！

**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，耶和華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** 但耶和華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（原文作国）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！

# 羅伯特威丁格 Robert Waldinger



幸福人生建立在美好關係上

# 人的生命中的四重基本关系

- 与自己的关系
- 与上帝的关系
- 与社会的关系
- 与宇宙的关系

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！

**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！**



箴言4: 23

你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。

挑战自己的内心  
思想公义的真神  
直面世人的本相  
呼吁普世的称颂

# 一、挑战自己的内心

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！

申8： 12 恐怕你吃得饱足， 建造美好的  
房屋居住， 13 你的牛羊加多， 你的金银  
增添， 并你所有的全都加增， 14 你就心  
高气傲， 忘记耶和华你的神， 就是将你  
从埃及地为奴之家领出来的，

诗103： 2 我的心哪， 你要称颂耶和  
华！ 不可忘记他的一切恩惠！

**诗103： 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。**

## 二、思想公义的真神

诗103： 6 耶和华施行公义，为一切受屈的人伸冤。

**诗94： 1** 耶和华啊，你是伸冤的神；伸冤的神啊，求你发出光来！

**2** 审判世界的主啊，求你挺身而出，使骄傲人受应得的报应！

**诗103： 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。**

**诗103： 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！

**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！



约一1：9

我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

**诗103： 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！

**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。

### 三、直面世人的本相

**诗103: 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。

真实的智慧主要由两部分组成，即对上帝的认识与对我们自己的认识。

-约翰·加尔文

**诗8： 3** 我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿；**4** 便说：人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？

**13** 父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人！

**诗103： 14** 因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。

**诗90： 5** 你叫他们如水冲去；他们如睡一觉。早晨，他们如生长的草，**6** 早晨发芽生长，晚上割下枯乾。

**雅1： 10** 富足的降卑，也该如此；因为他必要过去，如同草上的花一样。

**11** 太阳出来，热风刮起，草就枯乾，花也凋谢，美容就消没了；那富足的人，在他所行的事上也要这样衰残。

**赛40： 6** 有人声说：你喊叫吧！有一个说：我喊叫什么呢？说：凡有血气的尽都如草；他的美容都像野地的花。

**7** 草必枯乾，花必凋残，因为耶和華的气吹在其上；百姓诚然是草。

**8** 草必枯乾，花必凋残，惟有我们神的话必永远立定。

**诗103: 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（原文作国）统管万有。



Pray while you are well, because when you are sick you will not feel well enough to pray

- Joseph Cardinal Bernadin

当你身体还好的时候，你要祷告，因为当你生病时，你就难受得没法祷告了。

# 乐妈妈李妙香见证

## 四、呼吁普世的称颂

**诗103： 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！

**19： 1** 诸天述说神的荣耀；穹苍传扬他的手段

## 四、呼吁普世的称颂

**诗103：20** 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，行他所喜悅的，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！**