



良友圣经学院33周年院庆

# 书法灵修抄经乐

书法抄圣言 灵修思主爱

## 诗篇

卷四

第九十至一百零六篇

诗篇 第90篇

1 主啊，你世世代代作我们的居所。

2 诸山未曾生出，

地与世界你未曾造成，

从亘古到永远，你是神！

3 你使人归于尘土，说：

“你们世人要归回。”

4 在你看来，千年如已过的昨日，

又如夜间的一更。

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，

晚上割下枯干。

7 我们因你的怒气而消灭，

因你的忿怒而惊惶。

8 你将我们的罪孽摆在你面前，

将我们的隐恶摆在你面光之中。

9 我们经过的日子都在你震怒之下；

我们度尽的年岁好像一声叹息。

10	我	们	一	生	的	年	日	是	七	十	岁	,									
	若	是	强	壮	可	到	八	十	岁	;											
	但	其	中	所	矜	夸	的	不	过	甚	劳	甚	愁	烦	,						
	转	眼	成	空	,	我	们	便	如	飞	而	去	,								
	谁	晓	得	你	怒	气	的	权	势	?											
	谁	按	着	你	该	受	的	敬	畏	晓	得	你	的	忿	怒	呢	?				
12	求	你	指	教	我	们	怎	样	数	算	自	己	的	日	子	,					
	好	叫	我	们	得	着	智	慧	的	心	,										
13	耶	和	华	啊	,	我	们	要	等	到	几	时	呢	?							
	求	你	转	回	,	为	你	的	仆	人	后	悔	,								
14	求	你	使	我	们	早	早	饱	得	你	的	慈	爱	,							
	好	叫	我	们	一	生	一	世	欢	呼	喜	乐	,								
15	求	你	照	着	你	使	我	们	受	苦	的	日	子								
	和	我	们	遭	难	的	年	岁	,												
	叫	我	们	喜	乐	,															
16	愿	你	的	作	为	向	你	仆	人	显	现	;									
	愿	你	的	荣	耀	向	他	们	子	孙	显	明	,								
17	愿	主	我	们	神	的	荣	美	归	于	我	们	身	上	,						
	愿	你	坚	立	我	们	手	所	作	的	工	;									
	我	们	手	所	作	的	工	,	愿	你	坚	立	,								

诗篇 第91篇

1 住在至高者隐密处的，

必住在全能者的荫下。

2 我要论到耶和华说：

“他是我的避难所，是我的山寨，

是我的神，是我所倚靠的。”

3 他必救你脱离捕鸟人的网罗

和毒害的瘟疫。

4 他必用自己的翎毛遮蔽你，

你要投靠在他的翅膀底下。

他的诚实是大小盾牌。

5 你必不怕黑夜的惊骇，

或是白日飞的箭；

6 也不怕黑夜行的瘟疫，

或是午间灭人的毒病。

7 虽有千人仆倒在你旁边，

万人仆倒在你右边，

这灾却不得临近你。

8 你惟亲眼观着，

见恶人遭报。

9 耶和華是我的避難所。

你已將至高者當你的居所，

10 禍患必不臨到你，

災害也不挨近你的帳棚。

11 因他要為你吩咐他的使者，

在你行的一切道路上保護你。

12 他們要用手托着你，

免得你的腳踏在石頭上。

13 你要踰在獅子和虺蛇的身上，

踐踏少壯獅子和大蛇。

14 神說：“因為他專心愛我，

我就要搭救他；

因為他知道我的名，

我要把他安置在高處。

15 他若求告我，我就應允他；

他在急難中，我要與他同在。

我要搭救他，使他尊貴。

16 我要使他足享長壽，

將我的救恩顯明給他。”

诗篇 第92篇

安息日的诗歌。

1 称谢耶和华，

歌颂你至高者的名。

2、3 用十弦的乐器和瑟，

用琴弹幽雅的声音。

早晨传扬你的慈爱，

每夜传扬你的信实，

这本为美事。

4 因你耶和华藉着你的作为叫我高兴，

我要因你手的工作欢呼。

5 耶和华啊，你的工作何其大

你的心思极其深！

6 畜类人不晓得，

愚顽人也不明白。

7 恶人茂盛如草，

一切作孽之人发狂的时候，

正是他们要灭亡，

直到永远。

8 惟你耶和华是至高，

直到永远。

9 耶和華啊，你的仇敵都要灭亡，

一切作孽的也要离散。

10 你却高举了我的角，如野牛的角。

我是被新油膏了的。

11 我眼睛看见仇敵遭报，

我耳朵听见那些起来攻击我的恶人受罚。

12 义人要发旺如棕树，

生长如黎巴嫩的香柏树。

13 他们栽于耶和華的殿中，

发旺在我们神的院里。

14 他们年老的时候仍要结果子，

要满了汁浆而常发青，

15 好显明耶和華是正直的。

他是我的磐石，在他毫无不义。

诗篇 第 93 篇

1 耶和華作王，

他以威嚴為衣穿上。

耶和華以能力為衣，以能力束腰，

世界就堅定，不得動搖。

2 你的寶座從起初奠定，

你從亙古就有。

3 耶和華啊！大水揚起，

大水發聲，波浪澎湃。

4 耶和華在高位大有能力，

勝過諸水的响声，洋海的大浪。

5 耶和華啊！你的法度最的確，

你的殿奉稱為聖，是合宜的。



诗篇 第94篇

1 耶和華啊，你是伸冤的神。

伸冤的神啊，求你發出光來。

2 審判世界的主啊，求你挺身而出，

使驕傲人受應得的報應。

3 耶和華啊，惡人夸勝要到几時呢？

要到几時呢？

4 他們絮絮叨叨說傲慢的話，

一切作孽的人都自己誇張。

5 耶和華啊，他們強壓你的百姓，

苦害你的產業。

6 他們殺死寡婦和寄居的，又殺害孤儿。

7 他們說：“耶和華必不看見，

雅各的神必不思念。”

8 你們民間的畜類人當思想，

你們愚頑人到几時才有智慧呢？

9 造耳朵的，難道自己不聽見嗎？

造眼睛的，難道自己不看見嗎？

10 管教列邦的，就是叫人得知識的，

難道自己不懲治人嗎？

诗篇 第95篇

1 来啊，我们要向耶和华歌唱，  
向拯救我们的磐石欢呼。

2 我们要来感谢他，  
用诗歌向他欢呼。

3 因耶和华为大神，  
为大王，超乎万神之上。

4 地的深处在他手中，  
山的高峰也属他。

5 海洋属他，是他造的；  
旱地也是他手造成的。

6 来啊，我们要屈身敬拜，  
在造我们的耶和华面前跪下。

7 因为他是我们的神，  
我们是他草场的羊，是他手下的民。  
惟愿你们今天听他的话。

8 你们不可硬着心，像当日在米利巴，  
就是在旷野的玛撒。

9 那时，你们的祖宗试我探我，  
并且观看我的作为。

10 四十年之久，我厌烦那世代，说：

“这是心里迷糊的百姓，

竟不晓得我的作为。”

11 所以我在怒中起誓说：

“他们断不可进入我的安息！”

诗篇 第96篇

1 你们要向耶和华唱新歌，

全地都要向耶和华歌唱。

2 要向耶和华歌唱，称颂他的名，

天天传扬他的救恩。

3 在列邦中述说他的荣耀，

在万民中述说他的奇事。

4 因耶和华为大，当受极大的赞美。

他在万神之上，当受敬畏。

5 外邦的神都属虚无，

惟独耶和华创造诸天。

6 有尊荣和威严在他面前，

有能力与华美在他圣所。

7 民中的万族啊，你们要将荣耀能力

归给耶和华，都归给耶和华。

8 要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，

拿供物来进入他的院子。

9 当以圣洁的妆饰（“的”或作“为”）

敬拜耶和华。

全地要在他面前战抖。

10 人在列邦中要说：“耶和华作王，

世界就坚定，不得动摇；

他要按公正审判众民，”

11 愿天欢喜，愿地快乐；

愿海和其中所充满的澎湃；

12 愿地和其中所有的都欢乐！

那时，林中的树木都要在耶和华面前欢呼。

13 因为他来了，他来要审判全地。

他要按公义审判世界，

按他的信实审判万民。

诗篇 第97篇

1. 耶和华作王，愿地快乐，

愿众海岛欢喜！

2. 密云和黑暗在他的四周；

公义和公平是他宝座的根基。

3. 有烈火在他的前头行，

烧灭他四围的敌人。

4. 他的闪电光照世界，

大地看见便震动。

5. 诸山见耶和华的面，

就是全地之主的面，便消化如蜡。

6. 诸天表明他的公义，

万民看见他的荣耀。

7. 愿一切侍奉雕刻的偶像、

靠虚无之神自夸的，都蒙羞愧。

万神啊，你们都当拜他。

8. 耶和华啊，锡安听见你的判断就欢喜，

犹大的城邑（原文作“女子”）也都快乐。

9. 因为你耶和华至高，超乎全地；

你被尊崇，远超万神之上。

10. 你们爱耶和华的，就当恨恶罪恶；

他保护圣民的性命，

搭救他们脱离恶人的手。

11. 散布亮光是为义人；

预备喜乐是为正直人。

12. 你们义人当靠耶和華欢喜，

称谢他可纪念的圣名。

诗篇 第98篇

一篇诗。

1 你们要向耶和华唱新歌，

因为他行过奇妙的事。

他的右手和圣臂施行救恩。

2 耶和华发明了他的救恩，

在列邦人眼前显出公义。

3 纪念他向以色列家所发的慈爱，所凭的信实。

地的四极都看见我们神的救恩。

4 全地都要向耶和华欢乐，

要发起大声，欢呼歌颂。

5 要用琴歌颂耶和华，

用琴和诗歌的声音歌颂他。

6 用号和角声，在大君王耶和华面前欢呼。

7 愿海和其中所充满的澎湃；

世界和住在其间的也要发声。

8 愿大水拍手，愿诸山在耶和华面前一同欢呼。

9 同为他要来审判遍地。

他要按公义审判世界，按公义审判万民。



诗篇 第99篇

1 耶和華作王，萬民當戰抖。

他坐在二基路伯上，地當動搖。

2 耶和華在錫安為大，他超乎萬民之上。

3 他們當稱讚他大而可畏的名，他本為聖。

4 王有能力，喜愛公平，堅立公正。

在雅各中施行公平和公義。

5 你們當尊崇耶和華我們的神。

在他腳凳前下拜。他本為聖。

6 在他的祭司中有摩西和亞倫，

在求告他名的人中有撒母耳。

他們求告耶和華，他就應允他們。

7 他在云柱中對他們說話。

他們遵守他的法度和他所賜給他們的律例。

8 耶和華我們的神啊，你應允他們。

你是赦免他們的神，

却按他們所行的報應他們。

9 你們要尊崇耶和華我們的神，

在他的聖山下拜，

因為耶和華我們的神本為聖。

诗	篇	第	1	0	0	篇														
称	谢	诗	。																	
1	普	天	下	当	向	耶	和	华	欢	呼	！									
2	你	们	当	乐	意	专	奉	耶	和	华	，									
	当	来	向	他	歌	唱	！													
3	你	们	当	晓	得	耶	和	华	是	神	！									
	我	们	是	他	造	的	，	也	是	属	他	的	；							
	我	们	是	他	的	民	，	也	是	他	草	场	的	羊	。					
4	当	称	谢	进	入	他	的	门	；											
	当	赞	美	进	入	他	的	院	。											
	当	感	谢	他	，	称	颂	他	的	名	！									
5.	因	为	耶	和	华	本	为	善	。											
	他	的	慈	爱	存	到	永	远	；											
	他	的	信	实	直	到	万	代	。											

诗篇 第 101 篇

大卫的诗。

1 我要歌唱慈爱和公平；耶和华啊，  
我要向你歌颂。

2 我要用智慧行完全的道。

你几时到我这里来呢？

我要存完全的心行在我家中。

3 邪僻的事，我都不摆在我眼前；

悖逆人所作的事，我甚恨恶，

不容沾在我身上。

4 弯曲的心思，我必远离，一切的恶人，

我不认识。

5 在暗中谗谤他邻居的，我必将他灭绝。

眼目高傲，心里骄傲的，我必不容他。

6 我眼要看国中的诚实人，叫他们与我同住，

行为完全的，他要伺候我。

7 行诡诈的，必不得住在我家里，

说谎话的，必不得立在我眼前。

8 我每日早晨要灭绝国中所有恶人，

好把一切作孽的从耶和华的城里剪除。

诗篇 第 1 0 2 篇

困苦人发昏的时候，在耶和华面前吐露苦情的  
祷告。

1 耶和華啊，求你听我的祷告，

容我的呼求达到你面前。

2 我在急难的日子，求你向我侧耳，

不要向我掩面；

我呼求的日子，求你快快应允我！

3 因为我的年日如烟云消灭；

我的骨头如火把烧着。

4 我的心被伤，如草枯干，

甚至我忘记吃饭。

5 因我唉哼的声音，

我的肉紧贴骨头。

6 我如同旷野的鹁鹑，

我好像荒场的鸚身。

7 我警醒不睡，

我像房顶上孤单的麻雀。

8 我的仇敌终日辱骂我，

向我猖狂的人指着我说咒。

9 我吃过炉灰，如同吃饭，

我所喝的与眼泪搀杂。

10 这都因你的恼恨和忿怒；

你把我抬起来，又把我摔下去。

11 我的年日如日影偏斜，

我也如草枯干。

12 惟你耶和華必存到永远，

你可纪念的名也存到万代。

13 你必起来怜恤锡安，

因现在是可怜他的时候，

日期已经到了。

14 你的仆人原来喜悦他的石头，

可怜他的尘土。

15 列国要敬畏耶和華的名，

世上诸王都敬畏你的荣耀。

16 因为耶和華建造了锡安，

在他荣耀里显现。

17 他垂听穷人的祷告，

并不藐视他们的祈求。

18 这必为后代的人记下，

将来受造的民要赞美耶和华，

19 因为他从至高的圣所重看。

耶和华从天向地观察，

20 要垂听被囚之人的叹息，

要释放将要死的人；

21 使人在锡安传扬耶和华的名，

在耶路撒冷传扬赞美他的话，

22 就是在万民和列国

聚会侍奉耶和华的时候。

23 他使我的力量中道衰弱，

使我的年日短少。

24 我说：“我的神啊，

不要使我中年去世。

你的年数世世无穷。”

25 你起初立了地的根基，

天也是你手所造的。

26 天地都要灭没，你却要长存；

天地都要如外衣渐渐旧了，

你要将天地如里衣更换，

天地就都改变了。

27 惟有你永不改变，

你的年数没有穷尽。

28 你仆人的子孙要长存，

他们的后裔要坚立在你面前。

诗篇 第 103 篇

大卫的诗。

1 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 他不花欠债者，

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。

15 至于世人，他的年日如草一样，  
他发狂如野地的花，

16 经风一吹，便归无有；  
他的原处，也不再认识他。

17 但耶和华的慈爱归于敬畏他的人，  
从亘古到永远；  
他的公义也归于子子孙孙，

18 就是那些遵守他的约，  
纪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。

<sup>20</sup> 听从他命令，成全他旨意，

有大能的天使，都要称颂耶稣。

<sup>21</sup> 你们作他的诸军，作他的仆役，

行他所喜悦的，都要称颂耶稣。

<sup>22</sup> 你们一切被他造的，

在他所治理的各处，

都要称颂耶稣。

我的心哪，你要称颂耶稣！

诗篇 第104篇

1 我的心哪，你要称颂耶和华！

耶和华我的神哪，你为至大。

你可以为天威身为衣服，

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 你用海水遮盖地面，犹如衣裳，

诸水高过山岭。

7 你的斥责一发，水便奔逃；

你的震怒一发，水便奔流。

8 诸山升上，诸谷流下（或译“随山上翻，随

谷下流”），

归你为它所定之地。

9	设定了界限，使水不能过却，																		
	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。																		
13	他从楼阁中浇灌山岭，																		
	因他作为的功效，地就丰足。																		
14	地使草生长，给牛畜吃，																		
	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，																		
	岩石为沙蚕的藏处。																		
19	你安置日光为定节令，																		
	日头自知沉落。																		
20	你造黑暗为夜，																		
	杯中的白鸟就都爬出来。																		
21	你在狮子吼叫，要抓食，																		
	向神寻求食物。																		
22	日头一出，兽便躲避，																		
	卧在洞里。																		
23	人出去作工，																		
	劳碌直到晚上。																		
24	你和华呢，你所造的何其多，																		
	都是你用智慧造成的，																		
	遍地满了你的斗室。																		
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，																		
	有你所造的器皿游泳在其中。																		
27	这都仰望你按时给它食物。																		

28	你	给	它	们	，	它	们	便	拾	起	来	；							
	你	张	牙	，	它	们	饱	得	美	食	。								
29	你	掩	面	，	它	们	便	惊	惶	；									
	你	收	回	它	们	的	气	，	它	们	就	死	亡	，	归	于	尘	土	。
30	你	发	出	你	的	怒	，	它	们	便	受	造	，						
	你	便	地	面	自	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	（	原	文	作	“	哈	利	路	亚	”	。
	下	同	）	！															

诗篇 第 105 篇

1 你们要称谢耶和华，求告他的名，

在万民中传扬他的作为。

2 要向他唱诗歌颂，

谈论他一切奇妙的作为。

3 要以他的圣名夸耀，

寻求耶和华的人，心中应当欢喜。

4 要寻求耶和华与他的能力，

时常寻求他的面。

5.6 他仆人亚伯拉罕的后裔，

他所拣选雅各的子孙哪，

你们要纪念他奇妙的作为和他的奇事，

并他口中的判语。

7 他是耶和华我们的神，

全地都有他的判断。

8 他纪念他的约，直到永远，

他所吩咐的话，直到千代，

9 就是与亚伯拉罕所立的约，

向以撒所起的誓。

10 他又将这约向雅各定为律例，

	向以色列定为永远的约，								
11	说：“我必将迦南地赐给你，								
	作你产业的份。”								
12	当时他们人了有限，数目稀少，								
	并且在那地为寄居的。								
13	他们从这邦游到那邦，								
	从这国行到那国。								
14	他不容什么人欺负他们，								
	为他们的缘故责备君王，								
15	说：“不可难为我受膏的人，								
	也不可恶待我的先知。”								
16	他命饥荒降在那地上，								
	将所倚靠的粮食全行断绝，								
17	在他们以先打发一个人去，								
	约瑟被卖为奴仆。								
18	人用脚镣伤他的脚，他被铁链捆拘。								
19	耶和華的话试炼他，								
	直等到他所说的应验了。								
20	王打发人把他解开，								
	就是治理众民的，把他释放；								



21	立他作王家之主，掌管他一切所有的。								
22	使他随意捆绑他的臣宰，								
	将智慧教导他的长老。								
23	以色列也到了埃及，雅各在舍地寄居。								
24	耶和華使他的百姓生养众多，								
	使他們比敵人強盛，								
25	使敵人的心轉去恨他的百姓，								
	并用詭計待他的仆人。								
26	他打发他的仆人摩西和他所拣选的亚伦，								
27	在敌人中间显他的神迹，								
	在舍地显他的奇事。								
28	他命黑暗，就有黑暗，没有违背他话的。								
29	他叫埃及的水变为血，叫他们的鱼死了。								
30	在他们的地上以及王宫的内室，								
	青蛙多多滋生。								
31	他说一声，苍蝇就成群而来，								
	并有虱子进入他们四境。								
32	他给他们降下冰雹为雨，								
	在他们的地上降下火焰。								
33	他也击打他们的葡萄树和无花果树，								

	毀	坏	他	们	境	内	的	树	木	。											
34	他	说	一	声	，	就	有	蝗	虫	、	蚂	蚱	上	来	，						
	不	计	其	数	，																
35	吃	尽	了	他	们	地	上	各	样	的	菜	蔬	和	田	地	的	出	产	。		
36	他	又	击	杀	他	们	国	内	一	切	的	长	子	，							
	就	是	他	们	强	壮	时	头	生	的	。										
37	他	领	自	己	的	百	姓	带	银	子	、	金	子	出	来	，					
	他	支	派	中	没	有	一	个	软	弱	的	。									
38	他	们	出	来	的	时	候	，	埃	及	人	便	欢	喜	，						
	原	来	埃	及	人	惧	怕	他	们	。											
39	他	铺	张	云	彩	当	遮	盖	，	夜	间	使	火	光	照	。					
40	他	们	一	求	，	他	就	使	鹤	鹑	飞	来	，								
	并	用	天	上	的	粮	食	叫	他	们	饱	足	。								
41	他	打	开	磐	石	，	水	就	涌	出	，										
	在	干	旱	之	处	，	水	流	成	河	。										
42	这	都	因	他	记	念	他	的	圣	言	和	他	的	仆	人	亚	伯	拉	罕	。	
43	他	带	领	百	姓	欢	乐	而	出	，											
	带	领	选	民	欢	呼	前	往	。												
44	他	将	列	国	的	地	赐	给	他	们	，										
	他	们	便	承	受	众	民	劳	碌	得	来	的	，								



诗篇 第106篇

1 你们要赞美耶和华！

要称谢耶和华，因他本为善，

他的慈爱永远长存。

2 谁能传说耶和华的大能？

谁能表明他一切的美德？

3 凡遵守公平、常行公义的，

这人便为有福。

4 耶和华啊，你用恩惠待你的百姓，

求你也用这恩惠纪念我，

开你的救恩眷顾我，

5 使我见你选民的福，乐你国民的乐，

与你的产业一同夸耀。

6 我们与我们的祖宗一同犯罪，

我们作了孽，行了恶。

7 我们的祖宗在埃及不明白你的奇事，

不纪念你丰盛的慈爱，

反倒红海行了悖逆。

8 然而他因自己的名拯救他们，

为要彰显他的大能，

9 并且斥责红海，海便干了，  
他带领他们经过深处，如同经过旷野。  
10 他拯救他们脱离恨他们人的手，  
从仇敌手中救赎他们。  
11 水淹没他们的敌人，没有一个存留。  
12 那时他们才信了他的话，歌唱赞美他。  
13 等不多时，他们就忘了他的作为，  
不仰望他的指教，  
14 反倒旷野大起欲心，在荒地试探神。  
15 他们将他们所求的赐给他们，  
却使他们的心灵软弱。  
16 他们又在营中嫉妒摩西  
和耶和华的圣者亚伦。  
17 地裂开吞下大坍，掩盖亚比兰一党的人。  
18 有火在他们的党中发起，有火焰烧毁了恶人。  
19 他们在何烈山造了牛犊，叩拜铸成的像。  
20 如此将他们荣耀的主，换为吃草之牛的像。  
21 忘了神他们的救主，他曾在埃及行大事，  
22 在含地行奇事，在红海行可畏的事。  
23 所以他说要灭绝他们，

若非有他所拣选的摩西站在当中  
(原文作“破口”)，  
使他的忿怒转消，恐怕他就灭绝他们。  
24 他们又藐视那美地，不信他的话，  
25 在自己帐棚内发怨言，不听耶和華的声音。  
26 所以他对他们起誓，必叫他们倒在旷野，  
27 叫他们的后裔倒在列国之中，分散在各地。  
28 他们又与巴力毗珥连合，  
且吃了祭死神(或作“人”)的物。  
29 他们这样行，惹耶和華发怒，  
便有瘟疫流行在他们中间。  
30 那时非尼哈站起，刑罚恶人，  
瘟疫这才止息。  
31 那就算为他的义，世世代代直到永远。  
32 他们在米利巴水又叫耶和華发怒，  
甚至摩西也受了亏损，  
33 是因他们惹动他的灵，  
摩西(原文作“他”)用嘴说了急躁的话。  
34 他们不照耶和華所吩咐的灭绝外邦人，

35反与他们混杂相合，学习他们的行为，

36待奉他们的偶像，这就成了自己的网罗，

37把自己的儿女祭祀鬼魔，

38流无辜人的血，就是自己儿女的血，

把他们祭祀迦南的偶像，

那地就被血污秽了。

39这样，他们被自己所作的污秽了，

在行为上犯了邪淫。

40所以，耶和华的怒气向他的百姓发作，

憎恶他的产业；

41将他们交在外邦人的手里，

恨他们的人就辖制他们。

42他们的仇敌也欺压他们，

他们就伏在敌人手下。

43他屡次搭救他们，他们却设谋背逆，

因自己的罪孽降为卑下。

44然而，他听见他们哀告的时候，

就眷顾他们的急难。

45为他们纪念他的约，

照他丰盛的慈爱后悔。

46 他也使他们在凡掳掠他们的人面前蒙怜恤。

47 耶和華我們的神啊，求你拯救我們，

從外邦中招聚我們，

我們好稱贊你的聖名，

以讚美你為夸勝。

48 耶和華以色列的神是應當稱頌的，

從亘古直到永遠。

願眾民都說，“頌們”

你們要讚美耶和華！