

第一〇一篇 (100)

君主的模範

101:1

達味的聖詠。

我要歌頌仁愛與公正，

上主，我還要向你吟詠。

101:2

我要走齊全的路，你何時來我這裡？

我要在我的家中，以純潔的心度日。

101:3

我決不把邪僻的事情，放置在我的眼前；

我痛恨為非作歹的人，不讓他與我相聯。

101:4

敗壞的心，我要遠離；

邪惡的事，我不認識。

101:5

暗中設計毀謗同僚的人，我要消滅他；

高視闊步，心高氣傲的人，我不容忍他。

101:6

我眼注視國內忠誠的人，讓他們與我同住，

在齊全道路上行走的人，才可作我的忠僕。

101:7

詭詐欺騙的人，不得住在我的宮內，

說謊不實的人，不得在我眼前存在。

101:8

我每日清早要滅絕在國內所有的罪人，

我要由上主的城內剷除所有作惡的人。

第一〇二篇 (101)

充軍者的哀禱

102:1

受壓迫者在憂心悲愁時，向上主訴苦訴怨的祈禱。

102:2

上主，求你允我的祈求，

願我的呼聲上達於你！

102:3

在我蒙難的時日，求你不要掩面迴避我，

我呼號你時，求你側耳聽我，迅速俯允我。

102:4

因為我的日月消散如雲煙，

我的骨骸枯焦如火煎。

102:5

我的心憔悴得像枯草一般，

因此我也忘記了吃我的飯。

102:6

因為我哀傷得過度，

我已僅是皮包骨頭。

102:7

我好像成了曠野中的淘河，

我又像成了廢墟中的鴟鴞；

102:8

整夜不眠，獨自哀號，

像屋頂的孤零小鳥。

102:9

我的仇敵常不停地辱罵我，

對我猖狂的人，指名詛咒我；

102:10

我吃灰塵當食糧，

我喝涕淚當水湯；

102:11

為了你的義憤與震怒，

你把我舉起，將我拋去。

102:12

我的日月像傾斜的陰影，

我的本身好像禾草枯零。

102:13

然而上主，你卻永遠常在，

你的名萬世萬代也不衰。

102:14

求你起來，願你寬赦熙雍，

因憐憫她的時日已來臨。

102:15

因你的眾僕愛惜她的石頭，

他們也念念不忘她的廢墟。

102:16

上主，萬民必敬畏你的聖名，

普世列王必敬畏你的光榮。

102:17

因為上主必定要重建熙雍，

且要顯現於自己的光榮中。

102:18

他必垂顧窮苦人的祈禱，

也決不拒絕他們的哀號。

102:19

應將此寫出流傳給後世，

叫新生的人民讚美上主。

102:20

因上主由至高聖所俯視，

由高天之上垂顧人間世，

102:21

為傾聽俘虜的哀嘆，

為釋放待斃的囚犯，

102:22

為在熙雍傳述上主的聖名，

在耶路撒冷宣揚他的光榮。

102:23

那時萬民都要聚集在一處，

諸邦列國也要來朝拜上主。

102:24

他在中途將我的力量消滅，

把我的歲月縮短；

102:25

我說：我天主，莫讓我中年夭折，

但願你的歲月永留萬世萬代。

102:26

在起初你奠定了下地，

上天也是你手的功績。

102:27

天地必要毀滅，而你永遠存在，

萬物必要如同衣裳一樣衰敗，

有如衣服更換，都要新陳代謝；

102:28

但是你卻永存不變，

你的壽命無盡無限。

102:29

願你僕人的子女居家安康，

願他們的子孫在你前永昌。

第一〇三篇 (102)

讚頌天主的慈愛

103:1

達味作。

我的靈魂，請向上主讚頌，

我的五內，請向主名讚頌。

103:2

我的靈魂，請向上主讚頌，

請你不要忘記他的恩寵。

103:3

是他赦免了你的各種愆尤，

是他治愈了你的一切病苦，

103:4

是他叫你的性命在死亡中得到保全，

是他用仁慈以及愛情給你作了冠冕，

103:5

是他賞賜你一生幸福滿盈，

是他使你的青春更新如鷹。

103:6

上主常行正義的工作，

為受壓迫者主持公道。

103:7

上主曾將自己的道路告知梅瑟，

給以色列子民彰顯自己的功績。

103:8

上主富於仁慈寬恕，

極其慈悲，遲於發怒。

103:9

他決不會常常責問，

也決不會世世憤恨。

103:10

他沒有按我們的罪惡對待我們，

也沒有照我們的過犯報復我們。

103:11

就如上天距離下地有多麼高，

他待敬畏他者的慈愛也多高；

103:12

就如東方距離西方有多麼遠，

他使我們的罪離我們也多遠；

103:13

就如父親怎樣憐愛自己的兒女們，

上主也怎樣憐愛敬畏自己的人們。

103:14

他原知道我們怎樣形成，

也記得我們不過是灰塵。

103:15

世人的歲月與青草無異，

又像田野的花，茂盛一時，

103:16

只要輕風吹過，他就不復存在，

沒有人認得出他原有的所在。

103:17

但上主的慈愛永遠臨於敬畏他的人，

他的正義永遠臨於他們的子子孫孫：

103:18

就是臨於那些遵守他盟約的人，

和那些懷念並履行他誠命的人。

103:19

上主在天上立定了自己的寶位，

天下的萬物都屬他的王權統治。

103:20

上主的眾天使，請你們讚美上主，

你們是執行他命令的大能臣僕，

又是服從上主聖言的聽命公侯；

103:21

上主的眾天使，請讚美上主，

你們是奉行他旨意的忠僕，

103:22

上主所有的一切受造物，

在他的權限所達的各處，

請你們大家都讚美上主。

我的靈魂，請你讚美上主！

第一〇四篇 (103)

讚美造物的大主

104:1

我的靈魂，請你向上主頌讚！

上主我的天主，你偉大無限，

你以尊貴威嚴作你的衣冠：

104:2

身披光明，好像外氈，

展開蒼天，相似棚帳，

104:3

在水上建築你的宮殿，

造了雲彩，作你的車輦，

駕御著風翼，馳騁直前；

104:4

發出暴風，作你的使團，

你以火燄，作你的隨員。

104:5

你奠定大地於基礎之上，

你使大地永遠不再動盪；

104:6

以汪洋作氈衣把大地遮蓋，

又以大水把群山峻嶺掩埋。

104:7

你一呵叱，大水即逃避，

你一鳴雷，大水即驚退。

104:8

峻嶺向上突出，山谷向下沉落，

各個都停在你那指定的處所。

104:9

你劃定了界限，都不越過，

免得大水再把大地淹沒。

104:10

你使水泉成為溪川，

蜿蜒長流於群山間，

104:11

供給各種走獸水喝，

使野驢也得以解渴。

104:12

天上飛鳥，在水邊宿臥，

在枝葉叢中不斷鳴叫。

104:13

你從高樓宮殿上，灌溉山地，

以你出產的果實，飽飫普世；

104:14

你使青草和植物生出，

餵養牲畜，為給人服務。

又使土地產生出五穀，
104:15
美酒，人飲了舒暢心神，

膏油，人用來塗面潤身，
麵餅，人吃了增強心神。
104:16
上主的喬木飽餐水澤，

黎巴嫩香柏，主手所植。
104:17
鳥類在那裡壘窩築巢，

鶴群以樹梢為家安臥。
104:18
高山峻嶺作羚羊的洞府，

絕壁岩石作野兔的居處。
104:19
你造有月亮以定節季，

太陽自知向西邊沉墜。
104:20
你造了黑暗，便有了夜晚，

林中的野獸遂四出狂竄。
104:21
少壯的獅子怒吼覓食，

向天主要求食物充饑；
104:22
太陽升起的時候，牠們各自逃避，

回到自己的洞穴，安然臥下休息；
104:23
於是人們外出謀生，

各去勞動，直到黃昏。
104:24
上主，你的化工，是何其浩繁，

全是你以智慧所創辦，
你的受造物遍地充滿。
104:25
看，汪洋大海，一望無際，

其中水族，不可數計，

大小生物，浮游不息。

104:26

在那裡有舟有船，往來航行，

還有你造的鱷魚，戲遊其中。

104:27

這一切生物都瞻仰著你，

希望你按時給牠們飲食。

104:28

你一賜給牠們，牠們便會收集，

你一伸你的手，牠們便得飽食。

104:29

你若隱藏你的面容，牠們便要恐懼，

你若停止牠們呼吸，牠們就要死去，

就再回到牠們所由出的灰土裡去。

104:30

你一噓氣，萬物創成，

你使地面，更新復興。

104:31

願上主的光榮永世無窮，

願上主喜樂自己的化工！

104:32

他一垂視大地，大地抖顫，

他一觸摸群山，群山冒煙。

104:33

只要我活著，我要歌頌上主，

只要我存在，我要詠讚上主。

104:34

願我的頌辭使他樂意，

我要常在上主內歡喜。

104:35

願罪人由地上滅跡，

惡人不再存留人世！

我的靈魂，頌讚上主！

亞肋路亞。

第一〇五篇 (104)

主向先民顯的奇蹟

105:1

請眾感謝上主，呼號他的聖名，

請眾在萬民中，宣揚他的功行。

105:2

請眾歌頌他，詠讚他，

傳述他的奇工妙化。

105:3

請你們以他的聖名為光榮，

願尋求上主的人，樂滿心中。

105:4

請眾尋求上主和他的德能，

要時常不斷追求他的儀容。

105:5

請你們記念他所行的奇蹟，

他的異事和他口中的判詞。

105:6

天主的僕人亞巴郎的後裔，

上主揀選的雅各伯的兒子！

105:7

他是上主，是我們的天主，

他的統治遍及普世各處。

105:8

他永遠懷念著自己的盟約，

直到萬代不忘自己的許諾；

105:9

就是向亞巴郎所立的盟約，

向依撒格所起的誓諾，

105:10

為雅各伯立為不移的規條，

向以色列立為永遠的盟約，

105:11

說：我必將客納罕地賜給你，

作你們產業的一分子。

105:12

當他們在那地僑居時，

寥寥無幾而人數極稀，

105:13

從這一族系遷徙到另一族系，

從這一國家飄流到另一地域。

105:14

他不但不讓人把他們壓迫，

且為了他們還把眾王責斥，

105:15

說：「你們決不可觸犯我的受傅者，

你們切不可把我的先知傷害！」

105:16

以後他使飢荒籠罩那地，

斷絕了食糧的任何供給。

105:17

在他們以前他已將一人遣去，

就是那被出賣為奴隸的若瑟。

105:18

人以銬鐐緊扣他的雙腳，

他的頸項也帶上了鐵鎖，

105:19

直到他所講的那預言實現，

上主的話才在他身上應驗。

105:20

君王遂派人釋放了他，

眾民的首長解救了他。

105:21

且立他為皇家的宰相，

掌管一切皇產的侯王，

105:22

讓他隨意指導通國的王侯，

以其智謀教訓通國的長老。

105:23

從此以色列進入了埃及，

雅各伯也就在含邦作客。

105:24

上主使他的百姓昌旺，

比他們的仇敵更強壯。

105:25

他轉變他們的心，仇恨他的百姓，

讓他們陰險殘酷對待他的僕人。

105:26

他打發他的僕人梅瑟和所揀選的亞郎，

105:27

叫二人對他們將奇蹟和異事行於含邦。

105:28

上主命降黑暗。立時天昏地暗，

然而埃及人卻反抗他的聖言。

105:29

他使他們的水都變成血，

將他們的魚類全部殺滅。

105:30

蝦蟆在他們的土內蕃生，

跳進了他們眾王的內宮。

105:31

他一發命，蒼蠅便成群飛來，

蚊蚋也在他們的各地徘徊，

105:32

代替時雨，為他們降下冰雹，

在他們全國各地雷電閃爍，

105:33

打壞了他們的葡萄和無花果樹，

又擊倒了他們國內的一切樹木。

105:34

他一發命令蝗虫飛遍，

蚱蜢的數目，無法計算，

105:35

吃光他們地裡所有的青草，

吞盡他們田間所有的果。

105:36

他打擊境內所有的頭胎，

將強壯的長子全部殺害。

105:37

他領出滿攜金銀的以色列，

全支派中沒有一個人殘缺。

105:38

以色列出走，埃及人無不歡愉，

因為那實在叫他們戰兢恐懼。

105:39

他展佈雲彩，用以掩護遮陰，

他豎立火柱，為在夜間照明。

105:40

他們一懇求，他就送來鵓鶉，

用天降的食糧，飽飫了他們。

105:41

他闢開了岩石，使水湧出，

在沙漠中好像江河流注。

105:42

因為他沒有把他神聖的許諾遺忘，

並且也常懷念著他的僕人亞巴郎。

105:43

他引百姓歡樂地離去，

他率領選民欣然出走。

105:44

給他們劃分了異民的領土，

使他們佔領了外人的財富，

105:45

為叫他們遵行他的誡命，

恪守他的命令。

亞肋路亞。

以色列民的懺悔歌

106:1

亞肋路亞！

請你們向上主讚頌，

因為他是美善寬仁，

他的仁慈永遠常存。

106:2

誰能說完上主的大能化工。

誰能述盡上主的一切光榮？

106:3

遵守誠命的人真是有福！

時時行義的人，真是有福！

106:4

上主，求你為了你對百姓的仁慈，記念我，

又求你按照你施救的扶助，看顧我，

106:5

使我享見你選民的福樂，

因你百姓的歡笑而歡笑；

使我因你的產業而自豪。

106:6

我們和我們的祖先都犯過罪，

都曾為非作歹而都無惡不為：

106:7

我們的祖先在埃及的時期，

對你奇蹟的意義總不領會，

也總不懷念你眾多的恩惠，

且在紅海畔將至高者違背。

106:8

但他為了自己的名，仍然救了他們。

這是為了彰顯他自己的神威大能。

106:9

他一呵叱紅海，紅海立即乾涸，

領他們走過海底，像走過沙漠。

106:10

救他們擺脫仇恨者的壓迫，

從敵人的手中將他們救回。

106:11

海水卻淹沒了他們的敵人，

敵人連一個人也沒有留存。

106:12

他們才相信了他的諾言，

高聲歌頌了對他的頌讚。

106:13

他們很快就忘了上主的作為，

他們不再堅持順從他的旨意，

106:14

遂在曠野中放縱貪慾，

在荒蕪之地試探天主。

106:15

上主雖滿足了他們的貪求，

卻使他們的肚腹發生毒瘤。

106:16

他們在營中竟對梅瑟起了嫉妒，

對天主的聖者亞郎也起了嫉妒。

106:17

地裂開口吞下了達堂，

掩蓋了阿彼蘭的同黨。

106:18

有烈火在他們集會中燃起，

火焰就把所有的惡徒焚毀。

106:19

他們在曷勒布製造了牛犢，

竟崇拜了金鑄的一個神偶；

106:20

將自己的光榮天主，

變成了吃草的牛犢；

106:21

竟將拯救自己的天主忘記：

他曾在埃及地顯示了奇事，
106:22
他也曾在含邦施行過靈蹟，

他也曾在紅海發顯過奇異。
106:23
若非他揀選的梅瑟出場，

站立在當地裂口的前方，
挽回他存心滅絕的怒浪，

他早下令全將他們滅亡。
106:24
他們還輕視了福地樂土，

對上主的諾言不肯信取；
106:25
在自己帳幕內抱怨懷恨，

不願意聽從上主的聲音。
106:26
上主於是向他們舉手起誓，

要在曠野使他們喪身倒斃；
106:27
要將他們的子孫分散異邦，

要使他們在大地各處流亡。
106:28
此後他們歸依巴耳培敖耳，

還分食祭祀過死神的祭品。
106:29
又作惡犯罪觸怒了上主，

他忽降災禍把他們懲處；
106:30
丕乃哈斯奮起調停，

這災禍才止息平定。
106:31
這確算是他的功勳，

世世代代感念不盡。
106:32
此後，他們在默黎巴水畔激怒上主，

為了他們的原故，梅瑟也連累受苦；

106:33

因他們使他精神苦悶，

他唇舌說話未加謹慎。

106:34

上主命他們消滅異民，

他們卻沒有聽命履行，

106:35

反而同異民混雜來往，

學會他們的不良習尚，

106:36

竟崇拜了他們的偶像，

偶像成了他們的羅網。

106:37

他們竟殺了自己的兒女，

把他們奉獻給邪魔惡鬼，

106:38

傾流了無罪者的血，

就是自己兒女的血，

奉獻給客納罕的木偶，

那地就被流血所玷污。

106:39

他們因自己的作為，全無廉恥，

他們因自己的惡行，行同娼妓。

106:40

為此，上主向百姓大發憤怒，

並對自己的人民憎恨厭惡；

106:41

把他們交在異民的手內，

讓惱恨他們的人來主宰，

106:42

為他們的仇人所虐待，

在他們的手下受迫害。

106:43

上主曾多次拯救他們，

但他們仍是抗不從命，

陷於自己罪惡的深坑。

106:44

上主聽到了他們的哀鳴，

又垂顧了他們受的災情，

106:45

憶起了他自己恩待他們的盟約，

憐憫了他們，只因他的慈愛太多。

106:46

使他們在俘擄他們的人前，

成為自己慈愛憐憫的因緣。

106:47

上主，我們的天主，

求你拯救我們，由異民召回我們重逢，

為讚美你的聖名，並以讚美你為光榮。

106:48

願上主以色列的天主，

從永遠到永遠受讚美！

願全體百姓齊聲唱說：阿們，亞肋路亞。

第一〇七篇 (106)

感謝施救的天主

亞肋路亞！

107:1

請你們向上主讚頌，

因為他是美善寬仁，

他的仁慈永遠常存。

107:2

歌詠此曲的人們是：

上主親身所救贖的，

由敵人手中救出的，
107:3
從各地召集來的，

東西南北聚來的。
107:4
他們在曠野和沙漠中漂流，

找不到往安居之城的道路。
107:5
他們口渴而又腹饑，

生命已經奄奄一息；
107:6
他們於急難中一哀求上主，

上主即拯救他們脫離困苦，
107:7
引領他們走入正道，

走入可安居的城廓。
107:8
願他們感謝上主的仁慈，

稱頌他給人子顯的奇蹟。
107:9
因為他使饑渴的人得到飽飫，

他使肚餓的人享盡美物。
107:10
他們坐在黑暗與死影裡，

盡為痛苦與鐵鍊所縛繫，
107:11
因為背棄了天主的命令，

又輕視了至高者的叮嚀。
107:12
因此，他以苦難折磨了他們的心神，

他們跌倒了，卻沒有人來扶持他們。
107:13
他們於急難中一哀求上主，

上主即拯救他們脫離困苦，
107:14
領他們擺脫死影與黑暗，

把他們的銹鏽完全弄斷。

107:15

願他們感謝上主的仁慈，

稱頌他給人子顯的奇蹟。

107:16

因為他把銅門摧毀，

又把鐵門擊碎。

107:17

他們因行為邪惡而病重，

因犯罪而遭受苦痛；

107:18

他們厭棄各樣的食物，

快已接近死亡的門戶。

107:19

他們於急難中一哀求上主，

上主即拯救他們脫離困苦。

107:20

主發一言就將他們病除，

且拯救他們脫離了陰府。

107:21

願他們感謝上主的仁慈，

稱頌他給人子顯的奇蹟。

107:22

願他們獻上感恩的祭獻，

將他的工程歡樂地宣傳。

107:23

他們乖船，下海行航，

在大洋中往來經商，

107:24

他們看見過上主的奇異作為，

遇到過他行於汪洋中的奇蹟：

107:25

他一發命，風浪狂掀，

海中波濤頓時高翻，

107:26

時而忽躍冲天，時而忽墜深淵；

處此危急之中，他們膽戰心寒，
107:27
恍惚且暈眩，有如醉漢，

一切的經驗，全部紊亂。
107:28
他們於急難中一哀求上主，上

上主即拯救他們脫離困苦。
107:29
他化風暴為平靜，

海濤頓時便安定；
107:30
他使風平浪靜，大家個個歡忭，

他領他們登上了渴望的海岸。
107:31
願他們感謝上主的仁慈，

稱頌他給人子顯的奇蹟，
107:32
在人民的集會中頌揚他，

在長老的議席上讚美他。
107:33
上主使河域變為荒灘，

使清水泉源變成乾川，
107:34
使肥沃土地變為鹹田，

都因當地居民的罪愆。
107:35
他又能使沙漠變成水源，

使旱地變成水泉。
107:36
把饑餓的人徙置在那地，

使他們興建安居的城邑；
107:37
耕田種地，開闢了葡萄園，

因此收穫果實，豐富出產。
107:38
上主祝福了他們人口繁衍，

賞賜他們的牲畜有增無減。

107:39

其後因慘遭災患苦難，

人口減少而被棄如前。

107:40

但上主卻使權貴遭受恥辱，

任他們徘徊歧途無路可走。

107:41

但拯救貧窮人脫離災難，

使他家屬多如羊群一般。

107:42

正直的人見到必然歡忭，

但邪惡的人卻啞口無言。

107:43

那一位賢哲詳察此事，

並能體會上主的仁慈！

第一〇八篇 (107)

晨禱

108:1

達味的詩歌。

108:2

天主，我的心已準備妥當，

我的心已準備妥當，

我願意去歌彈詠唱。

108:3

我的靈魂，你要醒起來！

七絃和豎琴，要奏起來！

我還要把曙光喚起來。

108:4

上主，我要在萬民中讚美你，

上主，我要在列邦中歌頌你。

108:5

因為你的大愛高越諸天，

你的忠信直達霄漢。

108:6

天主，願你在天上備受舉揚，

願你在地上彰顯榮光，

108:7

為叫你所愛的人獲得救恩，

求你以右手協助，垂允我們。

108:8

天主在自己的聖所說：

「我要凱旋，將舍根分疆，

將蘇苛特的平原測量。

108:9

基肋阿得地屬於我，

默納協地也屬於我，

我的頭盔就是厄法辣因，

猶大成為我手中的權棍。

108:10

摩阿布是我的沐浴池，

我向厄東投我的鞋隻，

我還要戰勝培肋舍特。」

108:11

誰領引我進入堅城，

誰領導我走進厄東？

108:12

天主，莫非你已將我們拋棄，

天主，難道不率領我軍出擊？

108:13

求你援助我們抵抗仇讎，

因為人的援助盡屬虛無。

108:14

我們倚靠天主，奮勇行事。

他必要踏踐我們的仇敵。

第一〇九篇 (108)

詛咒殘忍的仇人

109:1

達味的聖詠，交與樂官。

我所讚美的天主，

求你別緘口不語！

109:2

因為邪惡欺詐的口，已經張開攻擊我，

騙人說謊的舌頭，也已經出言陷害我，

109:3

以毒恨的言語四面抨擊我，

又無原無故地興訟毀謗我。

109:4

他們誣告我，以報我的友愛；

然而我卻為他們祈禱不懈；

109:5

他們以惡心回報我的善心，

他們用恨情還報我的愛情。

109:6

求你派一惡人向他攻訐，

叫控告者站在他的右邊。

109:7

使他受審時，被判為罪犯，

使他的辯護，仍構成罪案。

109:8

願你縮短他的年歲，

讓人取去他的職位。

109:9

使他的子女盡成孤獨，

使他的妻子流為寡婦，

109:10

使他的子孫流離失所，沿門乞食，

使他由殘破的家室裡，被人逐離。

109:11

使債主搜刮他所有的家產，

使外人劫掠他勞力的所賺。

109:12

誰也不要向他施行仁慈，

誰也不要憐憫他的孤兒；

109:13

願他的後裔全被斬盡滅絕，

他們的姓名被塗抹於後代。

109:14

願上主紀念他父親的罪愆，

總不要赦免他母親的過犯；

109:15

叫那些罪永留在上主前，

從地上除去他們的紀念。

109:16

因為他總不想施恩行善，

但知道迫害弱小和貧賤，

連心靈破碎的人也摧殘。

109:17

他既喜愛詛咒，願詛咒臨於他！

他既不愛祝福，願祝福遠離他！

109:18

他以詛咒為自己的衣帶，

詛咒如水浸入他的五內，

更像脂油滲透他的骨骸，

109:19

好像衣服遮蔽了他，

好似皮帶纏住了他。

109:20

凡控告我並惡言誹謗我的人，

願他們由上主獲得這些報應。

109:21

然而上主，為了你的名，求你善待我，

天主，按照你的仁愛和善良，拯救我！

109:22

我原來貧窮可憐，

我的心傷痛悲慘；

109:23

我像夕陽的殘影漸漸消逝，

我被人驅除又與蝗蟲相似。

109:24

我的雙膝因齋戒而酸軟，

我的肉體已經消瘦不堪。

109:25

我竟成了他們的笑柄，

看見我的人頭搖齒冷。

109:26

上主，我的天主，求你扶助我，

求你按著你的慈愛拯救我，

109:27

讓人們知道這是你手的工程，

上主，的確這是你的所作所行。

109:28

任憑他們詛咒，惟願你予以祝福，

叫你僕人歡喜，使我的仇敵蒙羞。

109:29

叫誣告我的人滿被凌辱，

他們蒙受羞恥，如披氅裘。

109:30

我要親口向上主歌頌，

要讚美他在億萬人中。

109:31

因他站在窮苦人的右邊，

拯救他脫離定罪的裁判。

第一一〇篇 (109)

默西亞是君王也是司祭

110:1

達味的聖詠。

上主對我主起誓說：你坐在我右邊，

等我使你的仇敵，變作你腳的踏板！

110:2

上主由熙雍伸出你的權杖：

你要在你仇敵中統治為王！

110:3

神聖光輝的王位，你生之日，已偕同你，

在曉明之前，好似甘露，我即已生了你。

110:4

上主一發了誓，他決不再反悔：

你照默基瑟德品位，永做司祭！

110:5

上主站在你的右邊助戰，

義怒的時日，把列王踏踐；

110:6

他要懲罰萬民，堆壘他們的屍首，

他在大地各處擊碎他們的頭顱。

110:7

他於道旁暢飲溪流，

正為此而挺胸抬頭。

第一一篇 (110)

天主化工的偉大

111:1

亞肋路亞。

在義人的集會和團聚中，

我必要全心向上主讚頌。

111:2

上主的化工確實偉大，

凡喜愛他的必須究察。

111:3

他的作為輝煌光明，

他的正義永遠常存。

111:4

他使他的奇蹟不可遺忘，

上主實在是慈愛而溫良。

111:5

他賜給敬畏他的人食物，

且永遠懷念自己的盟約，

111:6

將他偉業的異能啟示給選民，

把外邦人的產業賞賜給他們。

111:7

他手所行的是忠誠正義，

他的一切規誡堅定不移，

111:8

為萬世萬代永遠立定，

全是基於真理和公正。

111:9

他速來救贖他的百姓，

永遠立定了他的約盟；

他的名是神聖而可敬。

111:10

敬畏上主，是智慧的開始：

實行敬畏的人，算有智慧；

他的榮譽，必定存留永世。

第一一二篇 (111)

義人的福樂

112:1

亞肋路亞！

凡敬畏上主的人，真是有福，

喜歡他誠命的人，真是有福！

112:2

他的子孫在世上必要強盛，

義人的後代必要受到讚頌。

112:3

他家中必有權勢財產，

他的仁義必存留永遠。

112:4

他富有仁愛，慈悲而又公道，

像光明在暗處向義人照耀。

112:5

樂善好施的人必蒙受祝福，

他以正義處理自己的事務。

112:6

因為他永遠不會失足抖顫，

義人必要受到永遠的紀念。

112:7

噩耗的凶信，不會使他驚慌，

因為他仰賴上主心志堅強。

112:8

直到看見他的仇敵蒙羞，

他的心志堅強無懼無憂。

112:9

他散財而周濟貧苦的人。

他的仁義必會萬世留存，

他的頭角高舉必受光榮。

112:10

罪人見到必要憤恨滿腔，

咬自己的牙齒，焦灼難當，

惡人們的希望終必喪亡。

提拔弱小者的天主

113:1

亞肋路亞！

上主的僕人，請一齊讚頌，

請一齊讚頌上主的聖名！

113:2

願上主的聖名受讚頌，

從現今直到永遠無窮！

113:3

從太陽東升直到西傾，

願上主的聖名受讚頌！

113:4

上主高越列國萬邦，

他的光榮凌駕穹蒼；

113:5

誰能相似上主我們的天主？

他坐在蒼天之上的最高處。

113:6

他必會垂目下視，

觀看上天和下地；

113:7

從塵埃裡提拔弱小的人，

由糞土中舉揚窮苦的人，

113:8

叫他與貴族的人共席，

也與本國的王侯同位；

113:9

使那不孕的婦女坐鎮家中，

成為多子的母親，快樂無窮。

第一一四篇 (113:1-8)

出埃及的奇蹟

亞肋路亞

114:1

當著以色列出離埃及，

雅各伯家離開蠻夷時，

114:2

猶大成了上主的聖所，

以色列成了他的王國；

114:3

海洋見了，頓時逃溜，

約但立即回轉倒流。

114:4

山嶽跳躍像公羊，

丘陵舞蹈似羔羊。

114:5

海洋，什麼使你逃溜？

約但，什麼叫你倒流？

114:6

山嶽，你們為什麼跳躍像公羊？

丘陵，你們為什麼舞蹈似羔羊？

114:7

大地，你應該在上主的面前，

在雅各伯的天主面前搖撼，

114:8

他使磐石變為水潭，

他使礁石變成水泉。

第一一五篇 (113:9-26)

雅威是真神

115:1

上主，光榮不要歸於我們，不要歸於我們！

只願那個光榮完全歸於你的聖名，

那是為了你的慈愛，為了你的忠誠。

115:2

為什麼讓外邦人們常說：

他們的天主在何處居住？

115:3

我們的天主在天上居住，

他創造了所喜愛的萬物。

115:4

外邦人的偶像無非金銀，

不過是人手中的製造品：

115:5

偶像有口，而不能言，

偶像有眼，而不能看，

115:6

有耳，而不能聽，

有鼻，而不能聞，

115:7

有手，而不能動，

有腳，而不能行，

有喉，而不發聲。

115:8

鑄造偶像的人，將與偶像同亡；

凡信賴偶像的人，也將是一樣。

115:9

以色列家族卻信賴上主，

他是他們的助佑和盾護；

115:10

亞郎的家族也信賴上主，

他是他們的助佑和盾護；

115:11

敬畏上主的人信賴上主，

他是他們的助佑和盾護。

115:12

上主眷念我們，也必給我們祝福，

祝福以色列家族，祝福亞郎家族；

115:13

他向敬畏上主的人祝福，

不拘貴賤都要獲得祝福。

115:14

願上主使你們的人口繁昌，

使你們和你們的子孫興旺！

115:15

願你們蒙受上主的祝福，

他是上天下地的造化主！

115:16

蒼天確實是上主的蒼天，

上主給世人賞賜了塵寰。

115:17

死人們不能夠讚美上主，

降入陰府的人也不能夠，

115:18

而是我們讚頌上主，

從現今一直到永久。

第一一六篇 (114, 115)

還願的感恩歌

亞肋路亞！

116:1

我對上主愛慕傾心，

因他俯聽我的禱聲；

116:2

在我呼籲他的那日，

他向我側他的聖耳。

116:3

死亡的圈套纏住了我，

陰府的羅網縛住了我，

艱苦和煩惱困住了我，

116:4

我呼求了上主的聖名，

上主，求你救我的性命。

116:5

上主富有憐憫和正義，

我們的天主仁愛無比；

116:6

上主保護誠樸的人，

我若軟弱，他必救助。

116:7

我的靈魂，你回到你的安息，

因為上主實在是厚待了你。

116:8

因為他救拔了我的靈魂脫免死亡，

不使我的眼流淚，不使我的腳跌傷。

116:9

我要在活人的地域，

在上主的面前行走。

116:10

雖然說我已痛苦萬分，

但是我仍然抱有信心。

116:11

我在彷徨中曾說：

眾人都虛詐不誠。

116:12

我應該要怎樣報謝上主，

謝他賜給我的一切恩佑？

116:13

我要舉起救恩的杯爵，

我要呼籲上主的名號，

116:14

我要在眾百姓面前，

向上主還我的誓願！

116:15

上主的聖者們的去世，

在上主眼中十分珍貴。

116:16

我的上主！我是你的僕役，

你僕役是你婢女的兒子；

你將我的鎖鍊給我開釋，

116:17

我要獻給你讚美之祭，

我要呼號上主的名字。

116:18

我要在眾百姓面前，

向上主還我的誓願，

116:19

要在上主聖殿的庭院，

耶路撒冷！即在你中間。

第一一七篇 (116)

請萬民讚美上主

亞肋路亞！

117:1

列國萬民，請讚美上主，

一切民族，請歌頌上主！

117:2

因為他的仁愛厚加於我們，

上主的忠誠必要永遠常存。

亞肋路亞！

第一一八篇 (117)

慶節遊行曲

亞肋路亞！

118:1

請你們向上主讚頌，

因為他是美善寬仁，

他的仁慈永遠常存。

118:2

願以色列家讚美說：

他的仁慈永遠常存。

118:3

願亞郎的家讚美說：

他的仁慈永遠常存。

118:4

願敬畏主者讚美說：

他的仁慈永遠常存。

118:5

我在急難中呼求上主，

他即垂允我，將我救出。

118:6

上主偕同我，我不怕什麼，

世人對待我，究竟能如何？

118:7

上主偕同我，作我的助佑，

我必看見我的仇人受辱。

118:8

投奔到上主的懷抱，

遠遠勝過信賴同夥。

118:9

投奔到上主的懷抱，

遠遠勝過信賴官僚。

118:10

萬民雖然齊來將我圍困，

奉上主名我將他們滅盡。

118:11

他們從各處來將我圍困，

奉上主名我將他們滅盡。

118:12

雖然如同黃蜂將我圍困，

又好像烈火把荊棘燒焚，

奉上主名我將他們滅盡。

118:13

人雖推撞我，叫我跌倒，

然而上主卻扶持了我。

118:14

上主是我的力量與勇敢，

他也始終作了我的救援。

118:15

在義人居住的帳幕中，

響起了勝利的歡呼聲：

上主的右手大顯威能，

118:16

上主的右手將我舉擎，

上主的右手大顯威能。

118:17

我不至於死，必要生存，

我要宣揚上主的工程。

118:18

上主懲罰我雖嚴厲非常，

但卻沒有把我交於死亡。

118:19

請給我敞開正義的門，

我要進去向上主謝恩；

118:20

正義的門就是上主的門，

惟獨義人才能進入此門。

118:21

我感謝你，因為你應允了我，

你也將你的救恩賜給了我。

118:22

匠人棄而不用的廢石，

反而成了屋角的基石；

118:23

那是上主的所行所為，

在我們眼中神妙莫測。

118:24

這是上主所安排的一天，

我們應該為此鼓舞喜歡。

118:25

上主！我們求你救助，

上主！我們求你賜福。

118:26

奉上主之名而來的應該受讚頌，

我們要由上主的殿內祝福你們。

118:27

天主是上主，他給我們光明；

隆重列隊向祭壇角前進行。

118:28

你是我的天主，我感謝你，

我的天主，我高聲頌揚你。

118:29

請你們向上主讚頌，

因為他是美善寬仁，

他的仁慈永遠常存。

第一一九篇 (118)

天主的法律讚

第一首 守法律的幸福

119:1

品行完備而遵行上主法律的，

像這樣的人才算是真有福的。

119:2

遵守上主誡命全心尋求他的，

像這樣的人才算是真有福的。

119:3

他們總不為非作惡，

只按他的道路生活。

119:4

你頒發了你的命令，

叫他們嚴格去遵行。

119:5

願我的行徑堅定，

為遵守你的章程！

119:6

我若重視你的每條誠律，

我就絕對不會蒙羞受辱。

119:7

我一學習你正義的判詞，

就以至誠的心靈頌謝你。

119:8

我要遵守你的規矩，

不要將我完全棄去！

第二首 守法律的喜樂

119:9

青年怎樣才能守身如玉？

那就只有遵從你的言語。

119:10

我要用我整個的心尋覓你，

不要讓我錯行了你的諭旨！

119:11

我將你的話藏在我的心裡，

免得我去犯罪而獲罪於你。

119:12

上主，你理應受讚頌，

教訓我守你的誠命。

119:13

你口所授的一切法度，

我要以我的唇舌敘述。

119:14

我喜愛你約法的道路，

就如喜愛一切的財富。

119:15

我要默想你的法度，

也要沉思你的道路。

119:16

我以你的章程作喜歡，

我永不忘卻你的聖言。

第三首 求賜守法律之恩

119:17

請恩待你的僕人我得以生存，

這樣使我能夠服從你的諭音。

119:18

求你開明我的眼睛，

透視你法律的奇能。

119:19

我原是寄居塵世的旅客，

不要向我隱瞞你的規則。

119:20

我因常常渴慕你的諭令，

我的靈魂便為此而成病。

119:21

你已經怒責了驕傲橫蠻的人，

背棄你誠命的，是可咒詛的人。

119:22

請除去我所受的凌辱與輕謾，

因為我已經遵守了你的規範。

119:23

判官雖為反對我而開庭，

你僕人仍默思你的章程。

119:24

因為你的誠命是我的歡喜，

你的典章是我的謀士。

第四首 求賜守法律的安慰

119:25

我的靈魂雖已輾轉於灰塵，

求你照你的諾言使我生存。

119:26

我陳明我的行徑，你便垂聽了我，

今再懇求你用你的章程教訓我；

119:27

請指給我你約法的路徑，

我要沉思你的奇妙工程。

119:28

我的靈魂因憂傷而滴滴流淚，

請照你的諾言使我奮昂興起。

119:29

求你不要使我走錯誤的道路，

求你恩賜我常遵守你的法度。

119:30

我選定了真理的途徑，

我矢志服從你的諭令。

119:31

我時常依戀著你的法度，

上主，不要叫我蒙受羞辱。

119:32

我必奔赴你誠命的路程，

因為你舒展了我的心靈。

第五首 求賜守法律的寵光

119:33

上主，給我指出你章程的道路，

我要一直到死仔仔細細遵守。

119:34

求你教訓我遵守你的法律，

我要以整個心靈持守不逾。

119:35

求你引導我走你誠命的捷徑，

因為這條捷徑使我非常高興。

119:36

使我的心傾慕你的律例，

不要讓我的心貪財好利。

119:37

求你轉回我的眼目免看虛榮，

求你按著你的道路賜我生命。

119:38

求你向你的僕人實踐你的預許，

即你向敬畏你的人所許的賜與。

119:39

求你除去我所怕的羞恥，

因為你的約法甚是甘飴。

119:40

看，我如何渴慕你的規約，

按照你的正義，賜我生活。

第六首 求賜傳揚聖道之恩

119:41

上主，願你的仁慈和救恩，

照你的諾言，降臨於我身！

119:42

對凌辱我的人，我有所答辯，

因為我全寄望於你的聖言。

119:43

不要由我口撤去真理的訓言，

因我一心一意渴望你的判斷。

119:44

我要常常遵守你的法典，

時時不斷，一直要到永遠。

119:45

我要行走平坦寬闊的途徑，

因為我常常追求你的誠命。

119:46

我要傳述你的規律，

在列王前也不畏懼。

119:47

我非常喜悅你的規誡，

因為我對此有所鍾愛。

119:48

我向你的誠命舉起我的手，

對你的一切章程沉思不休。

第七首 法律是憂苦之慰

119:49

求你莫把你給你僕人的諾言遺忘，

因為你在這諾言裡賜給了我希望。

119:50

在我的憂苦中，這是我的安慰，

因為你的聖言，賜給了我生氣。

119:51

驕傲人雖加給我極度的侮辱，

但我卻沒有偏離過你的法律。

119:52

我一思念到你永恆的斷定，

上主，我是多麼安慰而高興。

119:53

為了背棄你法律的罪人，

我不知不覺地怒火焚心。

119:54

在我這客居不定的寓所，

你的法令成了我的詩歌。

119:55

上主，夜間我想起你的聖名，

我就決意要遵守你的法令。

119:56

我之所以如此這般，
因我守了你的法範。

第八首 立志遵守法律

119:57

上主，我說：我的福分，

就是遵守你的教訓。

119:58

我全心仰望著你的容貌，

求你按你的諾言憐憫我。

119:59

我一默想到我所走的道路，

就把我的腳轉向你的法度。

119:60

爽爽快快，毫不躊躇，

我常遵守你的規矩。

119:61

惡人的繩索雖將我纏起，

我卻未將你的法律忘記。

119:62

為了你正義的判語，

我半夜起身讚美你。

119:63

我常同敬畏你的人為友，

與遵守你誠命的人為侶。

119:64

上主，你的慈愛充滿大地，

求你教我遵守你的律例。

第九首 苦患警醒人守法律

119:65

上主，你依照你的言詞，

善待了你的僕役。

119:66

求你以知識和聰慧教訓我，

因為我一心信賴你的誠條。

119:67

我在受苦以前，徘徊歧途，

但我現今順從你的訓語。

119:68

你是慈善的，好施仁惠，

求給我教授你的規矩

119:69

驕傲人捏造謊言陷害我，

但我全心遵守你的規約。

119:70

他們的心遲鈍如蒙脂肪，

然而我卻歡喜你的典章。

119:71

為叫我能學習你的法度，

受苦遭難於我確有好處。

119:72

你口中的法律對我的利益，

連千萬的金銀也不能相比。

第十首 求賜憂苦得安慰

119:73

你的雙手創造了我，形成了我，

求你賜我智力，為學你的誠條。

119:74

敬畏你的人，見我就喜歡，

因為我常仰望你的聖言。

119:75

上主，我知道你的審判是公正無私的，

你叫我遭受磨難是理所當然的。

119:76

照你給你僕人的許諾，

按你的仁慈來安慰我。

119:77

願你的仁愛臨於我，使我生活，

因為你的法律就是我的喜樂。

119:78

願無端難為我的驕傲人蒙羞！

但是我要默想沉思你的法律。

119:79

願那些敬畏你的人歸向我，

願關心你法律的人依附我！

119:80

願我全心遵守你的法典，

這樣我便不致自覺羞赧。

第十一首 苦患中求賜助佑

119:81

我靈渴慕你的救援而衰弱，

我熱切地盼望著你的許諾。

119:82

我對你的諾言望眼欲穿，

究竟你何時才賜我慰安？

119:83

我雖然相似煙熏的皮囊，

我仍然不忘卻你的典章。

119:84

你僕人的歲月還能有多久？

你何時處罰迫害我的惡徒？

119:85

不按你法律生活的驕傲人，

暗中給我挖掘了陷阱深坑。

119:86

你所有的一切誠命全是真道；

他們無理迫害我，求你協助我。

119:87

他們幾乎將我由地上滅絕，
但我卻沒有背棄你的規誡。
119:88
求你按照你的仁慈使我生活，
這樣我必遵守你口中的條約。

第十二首 天主的法律永恆不變

119:89
上主，你的聖言，存留永遠，

它堅固而不移，好似蒼天。
119:90
你所有的忠誠，代代流傳，

你所造的大地，屹立不變。
119:91
天地時常遵守你的旨意，

因為萬物都是你的僕役。
119:92
我如果不喜愛你的法令，

我早已在我苦患中喪命。
119:93
我永不忘卻你的法令，

因為你藉此賜我生命。
119:94
我全屬於你，求你救拔我，

因為我尋求了你的法約。
119:95
惡人窺視我，想把我殺害，

然而我仍細想你的規誡。
119:96
我看任何齊全都有界限，

唯你的誠命卻廣闊無邊。

第十三首 法律增益人智

119:97

上主，我是多麼愛慕你的法律，

它是我終日對你默想的題目。

119:98

你的誠命永遠存於我心，

它使我比我的敵仇聰明。

119:99

我比我所有的教師更聰明，

因為我常在默想你的法令。

119:100

我比年老的人更智慧，

因為我恪守你的律例。

119:101

我使我的腳迴避一切惡路，

為叫我能夠遵守你的言語。

119:102

我不偏離你的約法，

因為是你教訓了我。

119:103

你的教言對我上顎多麼甘美！

在我的口中比蜂蜜更要甘美！

119:104

由你的誠命，我獲得了聰明，

因我憎惡一切欺詐的途徑。

第十四首 法律是苦患中的光明

119:105

你的語言是我步履前的靈燈，

是我路途上的光明。

119:106

我今起誓，我並決定，

堅守你正義的諭令。

119:107

上主，我已經受苦很重，

照你的諾言，保我生命。

119:108

上主，請悅納我口中的祭獻，

請你教訓我明白你的審斷。

119:109

我的性命雖常處於危險，

但我仍不忘記你的法典。

119:110

惡人雖然給我設下陷阱，

我仍然不偏離你的章程。

119:111

你的誠命永做我的家產，

因為這是我心中的喜歡。

119:112

我要傾心遵守你的法典，

千秋萬世，一直要到永遠。

第十五首 痛恨天主所痛恨的

119:113

我很惱恨心懷二意的人，

對你的法律，我喜愛萬分。

119:114

你是我的庇護我的盾牌，

因此我唯你的聖言是賴。

119:115

作惡的人，你們應離我遠去！

因我要遵守我天主的法度。

119:116

照你的諾言，扶持我的生命，

不要讓我的希望成為泡影。

119:117

求你扶持我得蒙拯救，

能時常留意你的制度。

119:118

凡背離你法令的，你都鄙棄，

因為他們的思念全是詐欺。

119:119

地上的惡人你都看作渣滓，

因此我非常喜愛你的法制。

119:120

我的肉身因敬畏你而戰慄，

對你的諭令我也知所敬畏。

第十六首 守法律的必獲救助

119:121

我行了正義及合法的事情，

別把我交於壓迫我的壞人。

119:122

求你保證你僕人的安全，

不要讓驕傲人將我磨難。

119:123

對你的救助和你正義的諾言，

我熱切渴盼得已經望眼欲穿。

119:124

求你照你的仁慈恩待你的僕人，

也求你教訓我能明白你的章程。

119:125

我是你的僕人，求賜我明達，

為使我能夠通曉你的約法。

119:126

現今是上主行動的時候，

因他們違犯了你的法度。

119:127

所以我愛慕你的誠律，

遠勝各種黃金和寶玉。

119:128

我尊重你的一切誠命，

憎惡所有的欺詐途徑。

第十七首 愛法律的求天主訓導

119:129

你的約法誠然是美妙神奇，

因此我的靈魂要遵守不離。

119:130

你的言語經過解釋必會發亮光照，

連知識淺薄的人也可以通達知曉。

119:131

我張開我的口嗟嘆唏噓，

因為我極渴慕你的誠律。

119:132

求你回身向我，給我垂憐，

如素常對待愛你名者然。

119:133

引導我的腳步履行你的訓誥，

不要允許任何邪惡來主宰我。

119:134

求你救我擺脫人的欺壓，

為使我能遵守你的律法。

119:135

求你給你的僕人顯示你的慈顏，

同時也求你給我教導你的規範。

119:136

我的眼淚滴滴下流有如溪水，

因為他們全不遵守你的法規。

第十八首 天主的法律正直無邪

119:137

上主你原是公義的，

你的判決是正直的。

119:138

你以正義和至誠，

立定了你的誠命。

119:139

我的熱火快要將我消耗殆盡，

因為我的敵人忘了你的聖訓。

119:140

你的教言經過千捶百鍊，

你的僕人對它愛不知倦。

119:141

我雖然年紀幼小，被人輕看，

可是我總不忘卻你的法範。

119:142

你的正義永遠公正，

你的法律永遠堅定。

119:143

困苦和壓迫雖然來臨我身，

但你的誠命仍是我的歡欣。

119:144

你的約法，永遠公允，

賜我智慧，使我生存。

第十九首 求賜忠守法律之恩

119:145

我全心呼號，並求你俯聽，

上主，我要遵守你的法令。

119:146

我呼號你，求你救護，

我必遵守你的法度。

119:147

天還未亮，我就起來求助，

極熱切地期待你的訓語，

119:148

夜裡每更我都睜著眼睛，

全是為了默想你的聖訓。

119:149

上主，請照你的仁慈俯聽我的呼聲，

上主，請按你的正義使我得以重生。

119:150

非法迫害我的人已臨近，

他們都遠離了你的法令。

119:151

上主，願你時常與我親近，

你一切的誠命全屬忠信。

119:152

我早已由你的約法得知：

那都是你從永遠所定立。

第二十首 求賜脫離迫害

119:153

求你垂視我的苦難而救拔我，

因為我總沒有忘記你的法約。

119:154

求你辯護我的案件而拯救我，

並請依照你的諾言，使我生活。

119:155

恨不得救恩遠遠離開惡徒，

因為他們不理睬你的法度。

119:156

上主，你的仁愛何其廣闊，

按照你的諭旨，賜我生活。

119:157

迫害與磨難我的人確實眾多，

然而我卻不會偏離你的法約。

119:158

奸黨惡輩我一看見就會生厭，

因為他們都不遵守你的規範。

119:159

上主，請你看我如何愛你的訓令，

上主，照你的仁慈保全我的生命。

119:160

你聖言的總綱確是真實無欺，
你正義的一切判斷永遠不移。

第二十一首 守法律的喜樂與平安

119:161

王侯雖然無緣無故加我苦難，

我的心靈仍舊敬畏你的教言。

119:162

我對你的諾言實在歡喜若狂，

像得到許多勝利品的人一樣。

119:163

奸詐邪惡是我所恨所憎的，

你的法令是我所喜所愛的。

119:164

為了你那正義的判詞，

我一日要讚美你七次。

119:165

愛慕你法律的必飽享平安，

沒有一點失足跌倒的危險。

119:166

上主，我期待你的助佑，

上主，我遵守你的法度。

119:167

我的靈魂恪守你的規誡，

因為我對規誡十分喜愛。

119:168

我必要遵守你的規誡和勸言，

因我的一切道路在你的面前。

第二十二首 求賜一生愛慕天主的法律

119:169

上主，願我的呼聲上達於你，

求你照你的約言使我明理。

119:170

願我的祈求到達你的面前，

求你照你的諾言救我脫險。

119:171

願我的雙唇湧溢讚美的歌曲！

因為你給我教授了你的法律。

119:172

願我的舌頭歌詠你的訓令！

因你的一切誠命盡屬公正。

119:173

願你伸出你的手救助我！

因為我揀選了你的法約。

119:174

上主，我渴望你的救援，

你的法律是我的喜歡。

119:175

願我的靈魂活著讚美你，

願你的斷語將我來支持！

119:176

我像迷路的亡羊，請尋回你的僕人，

因為我總沒有忘記你的任何誠命。

第一二〇篇 (119)

讒舌之害

120:1

登聖殿歌。

我蒙難時一呼求上主，

他就俯聽了我的呼求。

120:2

上主，求你救我脫離說謊的口唇，

上主，求你救我擺脫詭詐的舌根。

120:3

你這詭詐的口舌，

究竟怎樣對付你？

究竟怎樣懲治你？

120:4

只有勇士的矢箭，

還有杜松的火炭！

120:5

我真不幸！因為要在默舍客居住，

要在刻達爾的帳幕寄宿。

120:6

因與憎惡和平的人相處，

我的靈魂已經感到太久。

120:7

我言談無非和平，

他們卻鼓動戰爭。

第一二一篇 (120)

求一路平安

121:1

登聖殿歌。

我舉我目向聖山瞻望，

我的救助要來自何方？

121:2

我的救助來自上主，

他創造了天地宇宙。

121:3

他決不讓你的腳滑倒；

保護你的也決不睡覺。

121:4

看，那保護以色列者，

不打盹也不會睡著。

121:5

上主站在你的右邊，

作你的護衛和保安。

121:6

白天太陽必不傷你，

黑夜月亮也不害你。

121:7

上主保護你於任何災患，

上主保護你的心靈平安。

121:8

上主保護你出外，保護你回來，

從現在起一直到永遠的世代。

第一二二篇 (121)

向耶京歡呼致敬

122:1

登聖殿歌，達味作。

我喜歡，因為有人向我說：

我們要進入上主的聖殿！

122:2

耶路撒冷！我們的雙足，

已經站立在你的門口。

122:3

耶路撒冷建築的好似京城，

確是內部劃一整齊的京城。

122:4

各支派，上主的各支派都齊集在那裡，

按照以色列的法律稱頌上主的名字。

122:5

那裡設立了執政的座席，

那裡有達味王室的寶位。

122:6

請為耶路撒冷祈禱和平：

願愛慕你的人獲享安寧，
122:7

願在你的城垣內有平安，

願在你的堡壘中有安全！
122:8

為了我的兄弟和同伴，

我要向你說：祝你平安！
122:9

為了上主我們天主的殿宇，

我為你懇切祈禱，祝你幸福。

第一二三篇 (122)

求天主憐憫

123:1
登聖殿歌。

居住在諸天上的大主，

我向你仰起我的眼目。

123:2
看，僕人的眼目，怎樣仰望主人的手，

看，婢女的眼目，怎樣注視主婦的手；

我們的眼目也就怎樣注視著上主，

我們的天主，直到他憐憫我們才止。

123:3
上主，求你矜憐，矜憐我們！

因為我們已嘗盡了欺凌；

123:4
我們的心靈已經飽受得太多了：

即驕傲人的欺凌，富貴人的恥笑。

第一二四篇 (123)

天主是強有力的救星

124:1

登聖殿歌，達味作。

若不是上主保佑我們

唯願以色列子民再說：

124:2

若不是上主保佑我們，

當世人起來攻擊我們，

124:3

並向我們發洩怒火時，

必會活活將我們吞食。

124:4

就像淹沒我們的水禍，

流過我們頸項的洪波。

124:5

又像洶湧澎湃的狂浪，

早已將我們淹沒滅亡。

124:6

讚美上主，他沒有將我們拋出，

使我們做成他們爪牙的獵物；

124:7

我們像掙脫獵人羅網的小鳥，

羅網被扯破了，我們自然逃掉。

124:8

我們的救助是仰賴上主的名，

上天和下地都是由他所造成。

第一二五篇 (124)

依恃天主

125:1

登聖殿歌。

依賴上主的人有如熙雍山，

屹立不動，必永遠常存不變。

125:2

群山怎樣環繞著耶路撒冷，

上主也怎樣保衛他的百姓，

自從現今開始，一直到永恆。

125:3

他不讓惡人的權杖，

來統治義人的家當，

免得義人伸出手掌，

為非作歹效尤學樣。

125:4

上主，求你賜福與善良的人，

又求你賜福心地正直的人！

125:5

那自甘墮落於自己邪路的人們，

上主必使他們與惡徒一齊沉淪。

唯願以色列家族永享平靜安寧。

第一二六篇 (125)

為選民之復興祈禱

126:1

登聖殿歌。

上主帶領俘虜回到熙雍，

我們覺得彷彿是在夢中；

126:2

那時，我們滿口喜氣盈盈，

我們雙唇其樂融融。

那時，外邦異民都讚歎不已：

上主向他們行了何等奇事！

126:3

上主向我們行了偉大奇蹟，

我們的確也覺得滿心歡喜。

126:4

上主，求你轉變我們的命運！

就像乃革布有流水的澆淋。

126:5

那含淚播種的人，

必含笑獲享收成；

126:6

他們邊行邊哭，出去播種耕耘，

他們載欣載奔，回來背著禾捆。

第一二七篇 (126)

信賴天主照顧

127:1

登聖殿歌，撒羅滿作。

若不是上主興工建屋，

建築的人是徒然勞苦；

若不是上主在護守城堡，

守城的人白白儆醒護守。

127:2

你們極早起床盡屬徒然，

每夜坐至深更圖謀打算，

為了求食經過多少辛酸；

唯獨天主賜所愛者安眠。

127:3

的確子女全是上主的賜予，

胎兒也全是他的報酬。

127:4

年輕少壯所生的子嗣，

有如勇士手中的箭矢。

127:5

裝滿自己箭囊的人，真有福祺，

城門前與敵人爭辯，不受羞恥。

第一二八篇 (127)

家庭之樂

128:1

登聖殿歌。

不拘你是誰，只要你敬畏上主，

在他的道路上行走，就算有福！

128:2

你能吃你雙手賺來的食物，

你便實在幸運，也萬事有福！

128:3

你的妻子住在你的內室，

像一株葡萄樹結實纍纍；

你的子女繞著你的桌椅，

相似橄欖樹的枝葉茂密。

128:4

的確，誰敬畏上主，

必受這樣的祝福！

128:5

惟願上主由熙雍聖山向你祝福，

使你一生得見耶路撒冷的福祿，

128:6

使你目睹你的子女的子女，

見到以色列民的平安富足。

第一二九篇 (128)

選民於患難中的祈禱

129:1
登聖殿歌。

從我少年，世人就與我為難，

惟願以色列子民再說一遍：

129:2
從我少年，世人就與我為難，

然而他們卻未能將我推翻。

129:3
他們像農夫在我背上耕田，

使所犁耕的溝畦又長又遠；

129:4
但上主卻公道不偏，

將惡人的繩索割斷。

129:5
願一切仇恨熙雍的人民，

個個蒙受羞辱，轉身逃遁！

129:6
願他們像屋頂上的禾草，

尚未吐出秀穗，就已枯槁！

129:7
收割的人，手拿一把不滿，

捆束的人，懷抱一束不顯。

129:8
過路的人們永不會再說：

願上主的祝福臨於你們，

我們奉上主名祝福你們！

第一三〇篇 (129)

由深淵呼主吟

130:1

登聖殿歌。

上主，我由深淵向你呼號，

130:2

我主，求你俯聽我的呼號，

求你側耳俯聽我的哀禱！

130:3

上主，你若細察我的罪辜，

我主，有誰還能站立得住？

130:4

可是，你以寬恕為懷，

令人對你起敬起愛。

130:5

我仰賴上主，我靈期待他的聖言；

130:6

我靈等候我主，切於更夫的待旦。

130:7

請以色列仰賴上主，應切於更夫待旦，

因為上主富於仁慈，他必定慷慨救援。

130:8

他必要拯救以色列人，

脫離一切所有的罪根。

第一三一篇 (130)

天真信賴

131:1

登聖殿歌，達味作。超

上主，我的心靈不知驕傲蠻橫，

我的眼目不知高視逞能；

偉大驚人的事，我不想幹，

過能力的事，我不想辦。

131:2

我只願我的心靈，

得享平靜與安寧；

就像斷乳的幼兒，在他母親的懷抱中，

我願我的心靈在我內，與那幼兒相同。

131:3

以色列！請仰賴上主，

從現今一直到永久！

第一三二篇 (131)

遷移約櫃紀念詠

132:1

登聖殿歌。

上主，求你以慈愛懷念達味，

和他所有的一切焦思勞瘁：

132:2

因為他曾向上主立過誓言，

向雅各伯的全能者許過願：

132:3

我決不進入我家中的帳幔，

也決不登上我躺臥的床沿，

132:4

不容許我的眼睛睡眠，

也不讓我的眼瞼安閑，

132:5

直到我給上主尋找到一個處所，

給雅各伯的全能者將居地覓妥。

132:6

看，我們聽說約櫃在厄弗辣大，

我們在雅阿爾平原找到了它。

132:7

請大家一同進他的居所，

並在他的腳凳下崇拜說：

132:8

上主，請你和你威嚴的約櫃，

起來駕臨到你安息的住宅，

132:9

願你的司祭身披正義，

願你的信徒踴躍歡喜。

132:10

為了你僕人達味的情面，

不要將你的受傅者輕看！

132:11

上主既然向達味起了誓，

真理的約言決不再收回：

「我要使你的親生兒子，

榮登上你自己的王位；

132:12

若你的子孫遵守我的誓言，

也遵守我教訓他們的法典，

連他們的子孫代代世世，

也必定要坐上你的王位。」

132:13

的確上主特別選擇了熙雍，

希望熙雍作為自己的王宮：

132:14

「這就是我的永遠安息之處，

我希望的是常在這裡居住。

132:15

我要祝福這裡食糧充裕，

窮人們都吃得飽飫無憂，

132:16

使這裡的司祭得蒙救助，

使這裡的信徒踴躍歡愉。

132:17

在這裡我要使達味頭角高聳，

我要給我的受傅者備妥明燈，

132:18

我要使他的敵人個個恥辱備嘗，

我要使他的王冠在他頭上發光。」

第一三三篇 (132)

兄弟團聚之樂

133:1

登聖殿歌，達味作。

看，兄弟們同居共處，

多麼快樂，多麼幸福！

133:2

像珍貴的油流在亞郎頭上，流在他鬍鬚上，

又由他鬍鬚上，流在他衣領上。

133:3

又像赫爾孟的甘露，時常降落在熙雍山；

因上主在那裡賜福，又賜生命直到永遠。

第一三四篇 (133)

辭行祝福曲

134:1

登聖殿歌。

上主所有的一切僕人，請讚美上主！

夜間侍立在主殿的人，請讚美上主！

134:2

請你們向聖所舉你們的手，讚美上主！

134:3

願創造天地的上主，由熙雍向你祝福！

第一三五篇 (134)

惟一真主讚

135:1

亞肋路亞！

上主的眾僕請讚頌，

請讚頌上主的聖名！

135:2

你們服役於上主聖殿的，

你們侍立在我主前庭的，

135:3

請讚頌上主，因為上主是美善的，

歌詠他的名，因他的名是甘甜的。

135:4

雅各伯原是上主為自己所選，

以色列永遠作他自己的家產。

135:5

我確切知道，上主偉大無比！

我們的主宰，超越所有神祇！

135:6

上天下地，海洋深淵的任何化工，

上主只要願意，無一不由他造成。

135:7

他使雲彩由地極現露，

他使電光閃爍而成雨，

他使清風從寶庫發出。

135:8

他將埃及的人和牲畜，

凡首生者都一起殺戮。

135:9

埃及！他在你內行了奇蹟異能，

懲罰了法郎和他的萬眾臣民。

135:10

他擊敗了列國的萬民，

他殺死了強盛的國君：

135:11

阿摩黎王息紅、巴商王敖格，

以及客納罕地的王侯官吏。

135:12

他將他們的土地變作產業，

賜給了自己的人民以色列。

135:13

上主，你的聖名千秋留存，

上主，你的記念。萬世常新。

135:14

因為上主護衛自己的百姓，

對自己的僕人們表示憐憫。

135:15

異民的偶像，無非金銀，

只是人手中的製造品：

135:16

偶像有口，而不能言，

偶像有眼，而不能看，

135:17

有耳，而聽不見，

有鼻，而無氣喘。

135:18

鑄造偶像的人，將與偶像同亡，

凡信賴偶像的人，也將是一樣。

135:19

以色列家族，請讚頌上主！

亞郎家族，也請讚頌上主！

135:20

肋未家族，也請讚頌上主！

敬畏上主的人，讚頌上主！

135:21

住在耶路撒冷的大君，

願他由熙雍承受讚頌！

第一三六篇 (135)

感謝頌

亞肋路亞！

136:1

請眾感謝上主，因他寬仁，

因為他的仁慈永遠常存。

136:2

請眾感謝眾神中的真神，

因為他的仁慈永遠常存。

136:3

請眾感謝萬君中的大君，

因為他的仁慈永遠常存。

136:4

惟獨他行了偉大的奇能，

因為他的仁慈永遠常存。

136:5

他以他的智慧創造天穹，

因為他的仁慈永遠常存。

136:6

他在諸水上將大地鋪陳，

因為他的仁慈永遠常存。

136:7

他創造了極巨大的光明，

因為他的仁慈永遠常存。

136:8

他造了太陽在白晝照臨，

因為他的仁慈永遠常存。

136:9

他造月與星使黑夜光明，

因為他的仁慈永遠常存。

136:10

他擊殺了埃及國的首生，

因為他的仁慈永遠常存。

136:11

他領以色列走出埃及境，

因為他的仁慈永遠常存。

136:12

他伸出手臂施展了大能，

因為他的仁慈永遠常存。

136:13

他把紅海的水從中剖分，

因為他的仁慈永遠常存。

136:14

他領以色列人海中步行，

因為他的仁慈永遠常存。

136:15

他淹沒法郎軍隊於海心，

因為他的仁慈永遠常存。

136:16

他率領百姓在曠野繞行，

因為他的仁慈永遠常存。

136:17

他嚴懲了最強悍的國君，

因為他的仁慈永遠常存。

136:18

他擊殺了極強盛的國君，

因為他的仁慈永遠常存。

136:19

他殺死了阿摩黎王息紅，

因為他的仁慈永遠常存。

136:20

他殺死了敖格，巴商之君，

因為他的仁慈永遠常存。

136:21

他將異民地使選民佔領，

因為他的仁慈永遠常存。

136:22

他使已僕以色列人繼承，

因為他的仁慈永遠常存。

136:23

他懷念了我們遭難的人，

因為他的仁慈永遠常存。

136:24

他救拔我們脫離了仇人，

因為他的仁慈永遠常存。

136:25

他給一切的生靈供食品，

因為他的仁慈永遠常存。

136:26

請眾感謝天主上居天庭，

因為他的仁慈永遠常存。

第一三七篇 (136)

憶充軍歌

137:1

當我們坐在巴比倫河畔，

一想起熙雍即淚流滿面。

137:2

在那地的楊柳間，

掛起我們的琴絃。

137:3

因那些俘虜我們的，要我們唱歌，

那些迫害我們的，還要我們奏樂：

快些來給我們唱一支熙雍的歌！

137:4

但我們身處外鄉異域，

怎能謳唱上主的歌曲？

137:5

耶路撒冷！我如果將你忘掉，

願我的右手枯焦！

137:6

我若不懷念你，不以耶路撒冷為喜樂，

就寧願我的舌頭緊緊貼在我的上顎！

137:7

上主，求你要記住厄東的子民，

在耶路撒冷蒙難的時辰，

他們曾喊叫說：拆毀，拆毀！

夷為平地，一直見到基礎，

137:8

你這只知破壞的巴比倫女子！

誰若依照你加給我們的災殃，

也照樣報復於你，他就得福祺。

137:9

誰若抓起你的嬰兒幼子，

摔在磐石上，他就得福祺！

第一三八篇 (137)

君王的感恩歌

138:1

達味作。

上主，我要全心稱謝你，

因你俯聽了我的懇祈。

我要在眾神前歌頌你，

138:2

朝你的聖所伏地致敬；

為了你的仁慈和至誠，

我必要稱謝你的聖名；

因為你把你的名號和你的諾言，

在萬物與萬民的面前發揚彰顯，

138:3

我幾時呼號你，你就俯允我，

並將我靈魂上的力量增多。

138:4

地上萬君聽你口的諭旨；

上主，他們都必來讚頌你，

138:5

並歌頌上主的作為說：

上主的光耀偉大無比！

138:6

上主尊高無比，仍垂顧弱小，

惟對驕傲的人，卻遠遠旁眺。

138:7

我若處於困難中，你必保全我的性命，

你用右手救我，伸手拒抗仇人的憤恨。

138:8

上主必替我完成這工程；

上主，你的仁慈永遠常存，

求你不要放棄你的作品。

第一三九篇 (138)

讚美全知的天主

139:1

達味的詩歌，交與樂官。

上主，你鑒察了我，也認清了我：

139:2

我或坐或立，你全然認清了我，

你由遠處已明徹我的思考。

139:3

我或行走或躺臥，你已先知，

我的一切行動，你完全熟悉。

139:4

的確，我的舌頭尚未發言，

上主，看，你已經知悉周全。

139:5

你將我的前後包圍，

用你的手將我蔭庇。

139:6

這是超越我理智的奇事，

也是我不能明白的妙理。

139:7

我往何處，才能脫離你的神能？

我去那裡，才能逃避你的面容？

139:8

我若上升於高天，你已在那裡，

我若下降於陰府，你也在那裡。

139:9

我若飛向日出的東方，

我若住在海洋的西方，

139:10

你的雙手仍在那裡引導著我，

你的右手還在那裡扶持著我。

139:11

我若說：願黑暗把我籠罩，

光明變成黑暗將我圍包；

139:12

但黑暗對你並不矇矓，

黑夜與白晝一樣光明，

黑暗對於你無異光明。

139:13

你造成了我的五臟六腑，

你在我母胎中締結了我。

139:14

我讚美你，因我被造，驚奇神奧，

你的工作，千奇萬妙！

我的生命，你全知曉。

139:15

我何時在暗中構形，

我何時在母胎造成，

我的骨骸你全知情，

139:16

我尚在母胎，你已親眼看見，

世人的歲月尚未來到以前，

都已全部記錄在冊表，

都已全由你預先定好。

139:17

天主，你的策略，對我何其深奧！

你策略的總數又是何其繁浩！

139:18

我若去計數，而它們多於沙粒；

設若數到底，我仍同你在一起。

139:19

天主，恨不得你能殺掉惡人，

叫流人血的兇手遠離我身！

139:20

他們無法無天地褻瀆你，

他們不忠不義地攻擊你。

139:21

上主，憎恨你的人，我怎能不痛惡？

上主，背叛你的人，我怎能不厭惡？

139:22

我對他們深惡痛棄，

視他們為我的仇敵。

139:23

天主，求你檢察我，洞知我的心曲；

天主，求你考驗我，明悉我的思慮。

139:24

求你察看我，我是否走入歧途，

求你引導我邁上永生的道路。

求天主懲罰惡人

140:1

達味聖詠，交與樂官。

140:2

上主，求你救拔我脫離兇惡的人，

上主，求你保護我擺脫強暴的人！

140:3

他們心中策劃惡謀，

他們終日挑撥爭鬥；

140:4

他們磨快自己的舌尖，有如蛇蝮，

在他們的雙唇的下面，含有蛇毒。(休止)

140:5

上主，求你拯救我脫離兇惡的人，

上主，求你保護我擺脫強暴的人，

140:6

因他們企圖要我腳步滑倒。

驕傲人給我暗暗設下網羅，

張起繩索作為圈套，

設下陷阱等我路過。(休止)

140:7

我求上主說：你是我的天主；

上主，求你聽我哀禱的苦訴！

140:8

上主天主，你是我有力的救助，

在作戰時，請你掩護我的頭顱！

140:9

上主，請不要順隨惡人的奢欲，

上主，請不要完成他們的計謀。(休止)

140:10

願那些顯露頭角而圍困我的人，

出於他們口唇的詛咒，反歸己身。

140:11

願火炭降落在他們的身上，

將他們拋入深坑免再高昂。

140:12

播弄是非的人，不得在世久存，

災禍會突然使強暴的人被擒。

140:13

我確知上主必為受壓迫的人伸冤，

也必為貧窮的人主持正義的判斷。

140:14

義人必定將你的聖名頌讚，

善人必定居住在你的面前。

第一四一篇 (140)

求免陷誘惑和迫害

141:1

達味的聖詠。

上主，我呼求你，請求速來救助我，

上主，我呼求你，請你聽我的呼號。

141:2

願我向你行的祈禱，像馨香上升，

願我的手高舉，如同晚祭的高騰。

141:3

上主，求你在我的口邊派一守衛，

求你在我的唇前派一警備。

141:4

莫讓我的心傾向邪道，

免得我再去犯罪作惡；

莫讓我與惡人同作壞事，

免得我嘗食他們的美味。

141:5

義人責打我，算是我的恩遇，

他責斥我，是給我頭的傅油。

我的頭也決不會加以抗拒，

我仍然為迫害我的人祈求。

141:6

當他們的首領被拋於巖石時，

纔感覺到我的話是如何甘飴。

141:7

他們的骨頭被棄置在陰府門旁，

像人耕地掘田，將土塊任意拋放。

141:8

上主天主，我的雙目一直仰望你，

我信賴你，不要將我的靈魂拋棄。

141:9

求你保護我免陷於他們為我設的網羅，

求你使我能夠脫離為非作歹者的圈套。

141:10

願惡人一起墮入自設的網羅，

而我卻得以安然無恙地脫逃。

第一四二篇 (141)

危急時的祈禱

142:1

達味的訓導詩，避居山洞時的禱詞。

142:2

我高聲向上主呼求，

我高聲向天主求助。

142:3

我向他傾吐我的愁苦，

我向他陳訴我的憂慮。

142:4

當我精神愁苦的時候，

惟有你知悉我的路途。

在我行走的道路中；

他們給我設下陷阱。

142:5

我向右觀察細看，沒有一個熟悉我的人！

沒有一人我可投奔，沒有一人為我操心。

142:6

上主，我今呼號說：你是我的避難所，

在這活人的地方，你就是我的福爵。

142:7

求你傾聽我的哀號，

因我十分可憐無靠，

求你救我脫離迫害我的人，

因為他們是比我強悍的人。

142:8

求你引領我出離監牢，

好讓我讚美你的名號。

義人前呼後擁歡迎我，

因為你大量恩待了我。

第一四三篇 (142)

危難時的懺悔

143:1

達味聖詠。

上主，求你俯聽我的祈禱，

因你忠誠，俯允我的哀號，

我求你俯允，因你的公道！

143:2

千萬不要傳喚你的僕人前去受審，

因為活人在你面前不能稱為義人；

143:3

仇人迫害我，將我的生命壓倒在地，

置我於黑暗之中，視我與死人無異；
143:4

我的精神在我內萎靡不振，

我的心靈在我內漸形僵硬。

143:5

我回憶以往的時日，

默想你的各種奇事，

思量你手中的作為。

143:6

向著你我常伸開我的雙手，

渴慕你我的靈魂有如乾土。(休止)

143:7

上主，求你快來俯聽我，

因我的精神萎靡坎坷；

莫要對我遮掩你的慈顏，

莫讓我像陷入深坑者然。

143:8

賜我清晨得聞你的仁慈，因我完全信賴你；

讓我認識我應走的道路，因我舉心嚮往你。

143:9

求你救我擺脫我的仇敵！

上主因為我時常投奔你！

143:10

求你教我承行你的旨意，因你是我的天主。

願你的善神時常引導我，走上平坦的樂土。

143:11

上主，為了你的聖名，讓我得以生存，

為了你的慈愛，領我走出苦津，

143:12

為你恩佑，滅我仇人，

剷除磨難我的諸人，

因為我是你的僕人。

第一四四篇 (143)

求賜勝利及和平

144:1

達味作。

上主，我的磐石，他應該常受頌讚！

他教我的手能鬥，教我的指能戰。

144:2

他是我的力量，我的堡壘，

他是我的干城，我的救主，

我的盾牌及我的避難所，

他使萬民都來屈服於我。

144:3

上主，世人算什麼，你竟眷顧他，

人子算什麼，你竟懷念他？

144:4

世人不過像一口氣，

他的歲月如影消逝。

144:5

上主，求你將天低垂，親自降凡，

你一觸摸群山，群山立即冒煙。

144:6

求你發出閃電，將敵人驅散，

求你把箭射出，使他們混亂。

144:7

求你自高處伸出你的手，救拔我，

求你由洪水和外人手中，拯救我！

144:8

他們的口舌只說虛言謊語，

只是為發假誓而舉起右手。

144:9

天主，我要向你高唱新曲，

我要彈十絃琴向你詠奏。

144:10

是你賜給君王獲得了勝利，

是你拯救了你的僕人達味。

144:11

求你由凶險的刀劍中救拔我，

求你由外人的手掌裡拯救我！

他們的口舌只說虛言謊語，

只是為發假誓而舉起右手。

144:12

願我們的兒子們，從幼就像茂盛的果樹，

願我們的女兒們，像宮殿中雕刻的砥柱！

144:13

願我們倉廩裡的各種食糧常滿，

願我們牧場上的羊群，蕃殖億萬！

144:14

願我們的牲畜常滿載重量，

城牆沒有缺口，也沒有逃亡，

我們的街市中也沒有悲傷！

144:15

身逢這些福樂的百姓，真是有福，

認上主為天主的人民，真是有福！

第一四五篇 (144)

讚美天主的各種美德

145:1

達味的讚美歌。

我的天主，君王，我要頌揚你，

歌頌你的名，世世代代不止。

145:2

我要每日不斷讚美你，

頌揚你的名，永遠不止。

145:3

偉大的上主，實在應受讚美，

上主的偉大，高深不可推測；

145:4

世世代代應宣揚你的工程，

世世代代應傳述你的大能：

145:5

講述你的威嚴尊榮，

彰明你的奇異化工，

145:6

述說你驚天動地的威能，

不斷宣揚你的偉大無朋；

145:7

廣傳你無窮慈愛的記念，

歡呼歌唱你的公義無限。

145:8

上主慈悲為懷，寬宏大方，

他常緩於發怒，仁愛無量。

145:9

上主對待萬有，溫和善良，

對他的受造物，仁愛慈祥。

145:10

上主，願你的一切受造物稱謝你，

上主，願你的一切聖徒們讚美你，

145:11

宣傳你王國的光榮，

講述你的威力大能，

145:12

讓世人盡知你的威能，

和你王國的偉大光榮。

145:13

你的王國，是萬代的王國，

你的王權，存留於無窮世；

上主對自己的一切諾言，忠信不欺，

上主對自己的一切受造，聖善無比。

145:14

凡跌倒的，上主必要扶持，

凡被壓抑的，使他們起立。

145:15

眾生的眼睛都仰望你，

你準時賞給他們糧食。

145:16

你伸出了你的雙手，

滿足了眾生的需求。

145:17

上主在他的一切路徑上，至公至義，

上主在他的一切化工上，聖善無比。

145:18

上主接近一切呼號他的人，

就是一切誠心呼號他的人。

145:19

他必成全敬畏自己者的心願，

聽到他們的呼號，必施以救援。

145:20

凡愛慕上主的，上主必保護他們，

凡作惡犯罪的，上主必消除他們。

145:21

願我的口舌稱述上主的光榮，

願眾生讚美他的聖名於無窮！

第一四六篇 (145)

惟獨依賴全能天主

146:1

亞肋路亞！

我的靈魂，你要讚美上主，

146:2

在我一生，我要讚美上主，

一息尚存，我要歌頌天主。

146:3

你們不要全心依賴王侯大臣，

也不要依賴不能施救的世人；

146:4

他的氣息一斷，就要歸於灰土，

他的一切計劃，立刻化為烏有。

146:5

凡是以雅各伯的天主為自己扶助的人，

以上主天主為自己希望的，是有福的人！

146:6

上主創造了上天與下土，

海洋和其中的所有一切。

他持守信實，一直到永久。

146:7

上主為被欺的人作辯護，

上主給饑餓的人賜食物，

上主使被囚的人得自由。

146:8

上主開啟瞎子的眼睛，

上主使偃偻的人直身，

上主愛慕那正義的人。

146:9

上主對旅客加以保護，

上主支持孤兒和寡婦，

上主迷惑惡人的道路。

146:10

願上主永永遠遠為君王！

熙雍！你的天主萬壽無疆！

第一四七篇 (146, 147)

稱謝復興以色列的天主

147:1

亞肋路亞！

讚美上主，因他是美善的，

歌頌我主，因他是甘甜的，

我主上主是應受讚美的！

147:2

上主重建了耶路撒冷城，

完聚了四散的以色列民。

147:3

他醫治了心靈破碎的人，

也親自包紮了他的傷痕。

147:4

星辰的數目，全由上主制定，

星辰的稱號，也都由他命名。

147:5

我們的偉大上主，威能無比，

他所具備的智慧不可估計。

147:6

上主將謙遜的人扶起，

將蠻橫的人貶抑於地。

147:7

請歌唱謝恩詩稱頌上主，

請彈琴詠讚我們的天主！

147:8

他以雲霧遮蔽高天，

他將雨露賜給農田；

他使青草生於群山，

他造植物供人吃穿。

147:9

他將食物賜給家畜，

他養育啼叫的鴉雛。

147:10

馬的壯力，他不歡喜，

人的快腿，他不中意，

147:11

那敬畏上主的人，他纔歡喜，

信賴他慈愛的人，他纔中意。

147:12

耶路撒冷，請你讚頌上主！

熙雍，請你讚頌你的天主！

147:13

他鞏固了你城門的橫門，

祝福你的子女在你中間。

147:14

他使你的地界安靜不亂，

用最好的麥麵使你飽餐。

147:15

他向大地發出自己的語言，

他的聖旨便立即迅速奔傳。

147:16

他降雪像羊毛，

他撒霜像塵宵。

147:17

他拋下冰雹，有如餅屑，

因他的嚴寒，水便凍結；

147:18

他一發出他的語言，凍結即刻消溶，

他一吹起他的和風，冰水即刻流動。

147:19

他向雅各伯曉示了自己的言語，

他向以色列啟示了自己的誠律。

147:20

他從未如此恩待過其他任何民族，

也沒有向他們宣示過自己的法律。

第一四八篇

宇宙讚主辭

148:1

亞肋路亞！

請你們在天上讚美上主，

請你們在高處讚美上主！

148:2

他的諸位天使，請讚美他，

他的一切軍旅，請讚美他！

148:3

太陽和月亮，請讚美他，

燦爛的諸星，請讚美他！

148:4

天上的諸天，請讚美他，

天上的大水，請讚美他！

148:5

願它們齊來讚美上主的名號！

因為上主一命，它們立刻受造。

148:6

他確定的位置，留至永恒，

他頒佈的規律，永不變更。

148:7

請你們在地上讚美上主：

海怪和海深處的眾水族，

148:8

還有電火與冰雹，白雪和雲霧，

以及遵行他命令的狂風暴雨。

148:9

山嶽和一切丘陵，

果樹與各種柏松，

148:10

野獸和一切畜牲，

各種爬蟲和鳥類，

148:11

世上的列王和萬民，

地上的元首與公卿，

148:12

少年人和童貞女，

老年人與兒童侶，
148:13
請你們讚美上主的名字，

因為只有他的名字高貴，

他的尊嚴遠遠超越天地，
148:14
上主使自己百姓的頭角高聳，

他是他自己一切聖徒的讚頌，
即接近他的以色列民的光榮。

第一四九篇

勝利凱歌

149:1
亞肋路亞！

請你們向上主謳唱新歌，

在聖者集會中向他祝賀！
149:2
願以色列因自己的創造者而踴躍，

願熙雍子民因自己的君王而歡樂！
149:3
願他們以舞蹈讚美上主的名，

願他們敲鼓彈琴向上主歌詠！
149:4
因為上主喜愛自己的百姓，

賞賜謙虛的人凱旋而得勝。
149:5
願聖徒因所受的光榮而喜慶，

在自己的床榻上歡呼而歌頌。
149:6
願讚美天主的歌辭在他們的口中，

願雙刃的寶劍掌握在他們的手中，

149:7

為向異邦報仇雪恥，

為向列國進攻襲擊，

149:8

要用鎖鍊捆住他們的國君，

要用銜鑿鎖住他們的縉紳，

149:9

為向他們施行經上的審訊。

這也就是一切聖徒的光榮。

第一五〇篇

大讚美歌

150:1

亞肋路亞！

請眾在上主的聖所讚美他，

請眾在莊麗的蒼天讚美他！

150:2

請眾為了上主的豐功偉業而讚美他，

請眾為了上主的無限偉大而讚美他！

150:3

請眾吹起號角讚美他，

請眾彈琴奏瑟讚美他！

150:4

請眾敲鼓舞蹈讚美他，

請眾拉絃吹笛讚美他！

150:5

請眾以聲洪的鐃鈸讚美他，

請眾以響亮的鐃鈸讚美他！

150:6

一切有氣息的，請讚美上主！

亞肋路亞。

