



上帝 知道 我的一切

The Lord knows
everything about me

陈贵春牧师
300624



**上帝
知道**
我的一切

The Lord knows
everything about me

**我觉得很安慰和安全 -
祂知道和祂掌权。**

**I felt so comforted and safe -
He knows and He is in control.**

年长者朗读诗篇139

Psalm 139 read by the seniors



<https://youtu.be/dnXp4nYIOHs?feature=shared>



PSALM 诗篇139:16

**16 我的身体还未成形, 你早已看见了。
你为我一生所定的年日,
我还没有出生就已经记在你的册子上了。**

PSALM 诗篇139:5-6

- 5 你在我前后护卫着我, 以大能的手保护我。**
6 这一切实在是太奇妙, 太深奥了, 我无法明白。

**感谢天父给我生命和永生，
让我认识你。**

**Thank you Heavenly Father for giving me life
and eternal life, and that I can know you.**



PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

¹ 耶和華啊, 你洞察我的內心, 知道我的一切。

**² 我或坐下或起來, 你都知道,
你從遠處就知道我的心思意念。**

³ 我或外出或躺臥, 你都了解, 你熟悉我的一切行為。

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

4 耶和华啊, 我话未出口, 你已洞悉一切。

5 你在我前后护卫着我, 以大能的手保护我。

6 这一切实在是太奇妙, 太深奥了, 我无法明白。

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

- 7 我去哪里可躲开你的灵？我跑到哪里可避开你的面？**
8 我若升到天上，你在那里；我若下到阴间，你也在那里。
9 纵使我乘着晨风飞到遥远的海岸居住，

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

10 就是在那里, 你的手必引导我, 你大能的手必扶持我。

11 我想, 黑暗一定可以遮蔽我, 让我四围变成黑夜。

**12 然而, 即使黑暗也无法遮住你的视线。在你看来,
黑夜亮如白昼, 黑暗与光明无异。**

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

¹³ 你创造了我, 使我在母腹中成形。

**¹⁴ 我称谢你, 因为你创造我的作为是多么奇妙可畏,
我心深深知道。¹⁵ 我在隐秘处被造、
在母腹中成形的时候, 你对我的形体一清二楚。**

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

**¹⁶ 我的身体还未成形, 你早已看见了。
你为我一生所定的年日, 我还没有出生就已经
记在你的册子上了。¹⁷ 耶和华啊,
你的意念对我来说是何等宝贵, 何等浩博!**

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

**18 我若数算,它们比海沙还多。我醒来的时候,
依然与你在一起。 19 耶和华啊,愿你杀戮恶人!
嗜血成性的人啊,你们走开! 20 他们恶言顶撞你,
你的仇敌亵渎你的名。**

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

**21 耶和华啊, 我憎恨那些憎恨你的人,
我厌恶那些攻击你的人。**

22 我恨透了他们, 我视他们为敌人。

PSALM 诗篇139(圣经当代译本修订版)

**23 上帝啊, 求你鉴察我, 好知道我的内心;
求你试验我, 好知道我的心思。**

24 求你看看我里面是否有邪恶, 引导我走永恒的道路。

PSALM 诗篇139:1-4

1 耶和华啊, 你洞察我的内心, 知道我的一切。

**2 我或坐下或起来, 你都知道,
你从远处就知道我的心思意念。**

3 我或外出或躺卧, 你都了解, 你熟悉我的一切行为。

4 耶和华啊, 我话未出口, 你已洞悉一切。

**上帝对我们每天的生活很兴趣。
可是我们对自己的生活感到“xian”。**

**God is very interested in our daily lives.
But we are "xian" it ourselves.**

**因为我们没有注意到上帝的同在和参与
Because we fail to notice God's presence and involvement**

**如果我们能提高对上帝的意识，
我们就能更多从上帝的角度来认识自己，
明白自己的内心世界；让祂来改变我们。**

**If we can have a greater God consciousness, we can
understand ourselves better from God's perspective.
Our self awareness will provide insights to our inner
world, and give space for God to change us.**



信息的两个方向

1.提高对上帝的意识 (向上)

Greater God Consciousness

2.加深对自己的认知 (向内)

More Self Awareness

**上帝
知道**

我的一切

The Lord knows
everything about me

PSALM 诗篇 139:1-4

每天的生活规律的三部曲 - 上帝都知道

Three steps of daily routine - God knows it all

坐下、躺卧(代表静的时刻)

Sit down, lie down (quiet moments)

起来、外出(代表进行活动的时刻)

Get up, go out (active moments)

口中的话(和心里的话)

Spoken words (and thoughts in our hearts)

**祂要以实际的行动参与我们每天的生活，
让我们体验祂的同在和帮助我们过有意义的生活。**

**He wants to be involved in our daily lives, and for us to
experience His presence and help to live a meaningful life.**

**17 耶和华啊，
你的意念对我来说是何等宝贵，何等浩博！**

**18 我若数算，它们比海沙还多。我醒来的时候，
依然与你在一起**

**主耶稣被出卖的那天晚上, 祂拿起一个饼来,
向上帝祝谢后掰开, 说, “这是我的身体, 是为你们掰开的,
你们要这样做, 为的是纪念我。” 晚餐后, 祂又照样拿起杯
来, 说, “这杯是用我的血立的新约。你们每逢喝的时候,
要这样做, 为的是纪念我。” 所以, 每当你们吃这饼、
喝这杯的时候, 就是宣告主的死, 一直到主再来。**

1 COR 哥林多前书 11:23-26

- **耶稣为我的罪而死, 提醒自己每一天靠着祂的恩典**

Jesus died for my sins, reminding myself every day that I need to rely on His grace.

- **耶稣会再回来 Jesus will come back again.**

- **我们每天要做选择以什么样的心态来活出生命的每一天**

We have to make choices every day on how we want to live our lives.





**参加安静退修会帮助我们放慢脚步，
有更多思考的空间来多注意上帝的作为
和聆听上帝的带领。**

**Silent retreat will help us to slow down and have
the space to notice God's work and listen to His
guidance.**

上帝要我们在日常生活注意自己的心思意念

**God wants us to be more aware of
our inner thoughts in our daily life.**

**箴言4:23要一丝不苟地守护你的心，
因为生命之泉从心中涌出**



Isn't it odd, we can
only see our outsides,



but nearly everything
happens on the inside?

我们往往只能看到自己的外面。

其实很多的事都是发生在里面。

我们在头脑里面进行批判的工作。

We self-judge in our minds.

- **我比别人差, 我不够强**

I am worse than others, I am not good enough

- **别人没有给我肯定 Others do not give me affirmation**

- **我就是那种被人踩在脚下的人**

**I am always the one being trampled
by others**



比较的心态无形中控制我们
The comparison mentality controls us

PSALM 诗篇139:13-14

13 我创造了你, 使你在母腹中成形。

**14 你要称谢我, 因为我创造你的作为是多么奇妙可畏,
你心深深知道。**

HEBREWS 希伯来书 4:15-16

**因为我们这位大祭司并非不能体恤我们的软弱，
祂与我们一样曾经面对各样的试探，
却从来没有犯罪。所以，让我们坦然无惧地
到祂赐恩的宝座前，好领受怜悯和恩典，作随时的帮助。**



我们每天需要上帝的帮助
We need God daily