

## 背誦 100 節讚美經文

任何人若要認真開始過讚美的生活，就應當背誦一些有關讚美的傑出經文，以強化自己來對抗灰心和憂鬱。以下是特為你精挑細選的 100 節經文。

你可以用 3" x 5" 卡片，正面寫經文出處，背面寫經文內容，每日背誦 1 節，或直接使用以下所列的經文表。當日要複習前一天或前幾天的的背誦經文。背誦經文最重要的關鍵是在複習。背誦經文的好處：

1. 你的禱告會更蒙垂聽（約 15:7）
2. 你的身體會更健康（箴 4:20-23）
3. 你更有權柄揮舞聖靈的寶劍（弗 6:17）
4. 你更能勝過悶悶不樂和憂鬱。（詩 119:171）

在背誦期間，要常常使用以下得勝者的宣言：

- ◎ 我能背誦神奇的話語！
- ◎ 神說我能，所以我能！
- ◎ 我不管我自己的看法是什麼，我能做到！
- ◎ 不管我年紀多大，我能背誦神的話！
- ◎ 儘管過去有失敗，現在我能夠背誦神的話！
- ◎ 有時看似不易，我拒絕放棄！
- ◎ 有時好像失敗了，但我知道神正在幫助我！
- ◎ 「我不忘記祢的話。」（詩 119:16）
- ◎ 「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4:13）
- ◎ 為何我如此確信？因為神使我確信！

## 一百節讚美經文

1. （歷代志上 29:13）我們的神啊，現在我們稱謝祢，讚美祢榮耀之名！
2. （歷代志下 5:13-14）吹號的、歌唱的都一齊發聲，聲合為一，讚美感謝耶和華。吹號、敲鈸，用各種樂器，揚聲讚美耶和華說：耶和華本為善，祂的慈愛永遠長存！那時，耶和華的殿有雲充滿，甚至祭司不能站立供職，因為耶和華的榮光充滿了神的殿。
3. （歷代志下 20:21）約沙法既與民商議了，就設立歌唱的人，頌讚耶和華，使他們穿上聖潔的禮服，走在軍前讚美耶和華說：當稱謝耶和華，因祂的慈愛永遠長存！
4. （詩篇 5:11）凡投靠祢的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們；又願那愛祢名的人都靠祢歡欣。
5. （詩篇 7:17）我要照著耶和華的公義稱謝祂，歌頌耶和華至高者的名。
6. （詩篇 9:1-2）我要一心稱謝耶和華；我要傳揚你一切奇妙的作為。我要因你歡喜快樂；至高者啊，我要歌頌你的名！
7. （詩篇 9:11）應當歌頌居錫安的耶和華，將祂所行的傳揚在眾民中。
8. （詩篇 13:6）我要向耶和華歌唱，因祂用厚恩待我。
9. （詩篇 18:3）我要求告當讚美的耶和華；這樣我必從仇敵手中被救出來。
10. （詩篇 18:49）耶和華啊，因此我要在外邦中稱謝祢，歌頌祢的名。
11. （詩篇 22:3）但祢是聖潔的，是用以色列的讚美為寶座（或譯：居所）的。
12. （詩篇 22:22）我要將祢的名傳與我的弟兄，在會中我要讚美祢。
13. （詩篇 28:6）耶和華是應當稱頌的，因為祂聽了我懇求的聲音。

14. (詩篇 29:2) 要將耶和華的名所當得的榮耀歸給祂，以聖潔的(的:或譯"為")妝飾敬拜耶和華。
15. (詩篇 31:19) 敬畏祢、投靠祢的人，祢為他們所積存的，在世人面前所施行的恩惠是何等大呢！
16. (詩篇 32:11) 你們義人應當靠耶和華歡喜快樂；你們心裡正直的人都當歡呼。
17. (詩篇 33:1) 義人哪，你們應當靠耶和華歡樂；正直人的讚美是合宜的。
18. (詩篇 34:1) 我要時時稱頌耶和華；讚美祂的話必常在我口中。
19. (詩篇 35:18) 我在大會中要稱謝祢，在眾民中要讚美祢。
20. (詩篇 35:27) 願那喜悅我冤屈得伸的(冤屈得伸:原文是公義)歡呼快樂；願他們常說：當尊耶和華為大！耶和華喜悅祂的僕人平安。
21. (詩篇 35:28) 我的舌頭要終日論說祢的公義，時常讚美祢。
22. (詩篇 40:3) 祂使我口唱新歌，就是讚美我們神的話。許多人必看見而懼怕，並要倚靠耶和華。
23. (詩篇 42:11) 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮(原文是幫助)，是我的神。
24. (詩篇 44:8) 我們終日因神誇耀，還要永遠稱謝祢的名。
25. (詩篇 47:1) 神啊，祢在古時，我們列祖的日子所行的事，我們親耳聽見了；我們的列祖也給我們述說過。
26. (詩篇 47:6) 你們要向神歌頌，歌頌！向我們王歌頌，歌頌！
27. (詩篇 48:1) 耶和華本為大！在我們神的城中，在祂的聖山上，該受大讚美。
28. (詩篇 50:14) 你們要以感謝為祭獻與神，又要向至高者還你的願，
29. (詩篇 50:23) 凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我；那按正路而行的，我必使他得著我的救恩。
30. (詩篇 51:15) 主啊，求祢使我嘴唇張開，我的口便傳揚讚美祢的話！
31. (詩篇 52:9) 我要稱謝祢，直到永遠，因為祢行了這事。我也要在祢聖民面前仰望祢的名；這名本為美好。
32. (詩篇 54:6) 我要把甘心祭獻給祢。耶和華啊，我要稱讚祢的名；這名本為美好。
33. (詩篇 56:4) 我倚靠神，我要讚美祂的話；我倚靠神，必不懼怕。血氣之輩能把我怎麼樣呢？
34. (詩篇 56:10) 我倚靠神，我要讚美祂的話；我倚靠耶和華，我要讚美祂的話。
35. (詩篇 56:12) 神啊，我向祢所許的願在我身上；我要將感謝祭獻給祢。
36. (詩篇 57:7) 神啊，我心堅定，我心堅定；我要唱詩，我要歌頌！
37. (詩篇 57:9) 主啊，我要在萬民中稱謝祢，在列邦中歌頌祢！
38. (詩篇 63:3) 因祢的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚祢。
39. (詩篇 63:4) 我還活的時候要這樣稱頌祢；我要奉祢的名舉手。
40. (詩篇 63:5) 我在床上記念祢，在夜更的時候思想祢；我的心就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美祢。
41. (詩篇 66:2) 歌頌祂名的榮耀！用讚美的言語將祂的榮耀發明！
42. (詩篇 66:8) 萬民哪，你們當稱頌我們的神，使人得聽讚美祂的聲音。
43. (詩篇 67:3) 神啊，願列邦稱讚祢！願萬民都稱讚祢！
44. (詩篇 68:19) 天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的！
45. (詩篇 69:30) 我要以詩歌讚美神的名，以感謝稱祂為大！

46. (詩篇 71:8) 祢的讚美，祢的榮耀終日必滿了我的口。
47. (詩篇 71:14) 我卻要常常盼望，並要越發讚美祢。
48. (詩篇 74:21) 不要叫受欺壓的人蒙羞回去；要叫困苦窮乏的人讚美祢的名。
49. (詩篇 79:13) 這樣，祢的民，祢草場的羊，要稱謝祢，直到永遠；要述說讚美祢的話，直到萬代。
50. (詩篇 86:10) 因祢為大，且行奇妙的事；惟獨祢是神。
51. (詩篇 92:1) 稱謝耶和華！歌頌祢至高者的名！
52. (詩篇 95:1-2) 來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！我們要來感謝祢，用詩歌向祢歡呼！
53. (詩篇 100:1-4) 普天下當向耶和華歡呼！你們當樂意事奉耶和華，當來向祢歌唱！你們當曉得耶和華是神！我們是祢造的，也是屬祢的；我們是祢的民，也是祢草場的羊。當稱謝進入祢的門；當讚美進入祢的院。當感謝祢，稱頌祢的名！
54. (詩篇 103:1-2) 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌祢的聖名！我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祢的一切恩惠！
55. (詩篇 105:1-2) 你們要稱謝耶和華，求告祢的名，在萬民中傳揚祢的作為！要向祢唱詩歌頌，談論祢一切奇妙的作為！
56. (詩篇 106:2) 誰能傳說耶和華的大能？誰能表明祢一切的美德？
57. (詩篇 106:12) 那時，他們才信了祢的話，歌唱讚美祢。
58. (詩篇 107:8) 但願人因耶和華的慈愛和祢向人所行的奇事都稱讚祢。
59. (詩篇 113:3) 從日出之地到日落之處，耶和華的名是應當讚美的！
60. (詩篇 116:17) 我要以感謝為祭獻給祢，又要求告耶和華的名。
61. (詩篇 119:171) 願我的嘴發出讚美的話，因為祢將律例教訓我。
62. (詩篇 134:2) 你們當向聖所舉手，稱頌耶和華！
63. (詩篇 138:1) 我要一心稱謝祢，在諸神面前歌頌祢。
64. (詩篇 145:1-3) 我的神我的王啊，我要尊崇祢！我要永永遠遠稱頌祢的名！我要天天稱頌祢，也要永永遠遠讚美祢的名！耶和華本為大，該受大讚美；其大無法測度。
65. (詩篇 145:21) 我的口要說出讚美耶和華的話；惟願凡有血氣的都永永遠遠稱頌祢的聖名。
66. (詩篇 147:1) 你們要讚美耶和華！因歌頌我們的神為善為美；讚美的話是合宜的。
67. (詩篇 147:7) 你們要以感謝向耶和華歌唱，用琴向我們的神歌頌。
68. (詩篇 149:1) 你們要讚美耶和華！向耶和華唱新歌，在聖民的會中讚美祢！
69. (詩篇 150:1-2) 你們要讚美耶和華！在神的聖所讚美祢！在祢顯能力的穹蒼讚美祢！要因祢大能的作為讚美祢，按著祢極美的大德讚美祢！
70. (詩篇 150:6) 凡有氣息的都要讚美耶和華！你們要讚美耶和華！
71. (以賽亞書 25:1) 耶和華啊，祢是我的神；我要尊崇祢，我要稱讚祢的名。因為祢以忠信誠實行過奇妙的事，成就祢古時所定的。
72. (約拿書 2:9) 但我必用感謝的聲音獻祭與祢。我所許的願，我必償還。救恩出於耶和華。
73. (路加福音 17:15-16) 內中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀與神，又俯伏在耶穌腳前感謝祢；這人是撒瑪利亞人。

74. (路加福音 18:43) 瞎子立刻看見了，就跟隨耶穌，一路歸榮耀與神。眾人看見這事，也讚美神。
75. (路加福音 19:37-38) 將近耶路撒冷，正下橄欖山的時候，眾門徒因所見過的一切異能，都歡樂起來，大聲讚美神，說：奉主名來的王是應當稱頌的！在天上和平；在至高之處有榮光。
76. (路加福音 24:53) 常在殿裡稱頌神。
77. (使徒行傳 2:46-47) 他們天天同心合意恆切的在殿裡，且在家中擘餅，存著歡喜、誠實的心用飯，讚美神，得眾民的喜愛。主將得救的人天天加給他們。
78. (使徒行傳 3:8) 就跳起來，站著，又行走，同他們進了殿，走著，跳著，讚美神。
79. (使徒行傳 16:25) 約在半夜，保羅和西拉禱告，唱詩讚美神，眾囚犯也側耳而聽。
80. (哥林多前書 14:15-16) 這卻怎麼樣呢？我要用靈禱告，也要用悟性禱告；我要用靈歌唱，也要用悟性歌唱。不然，你用靈祝謝，那在座不通方言的人，既然不明白你的話，怎能在你感謝的時候說阿們呢？
81. (哥林多前書 15:57) 感謝神，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。
82. (哥林多後書 2:14) 感謝神！常率領我們在基督裡誇勝，並藉著我們在各處顯揚那因認識基督而有的香氣。
83. (哥林多後書 9:15) 感謝神，因祂有說不盡的恩賜！
84. (哥林多後書 10:17) 但誇口的，當指著主誇口。
85. (以弗所書 5:4) 淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜；總要說感謝的話。
86. (以弗所書 5:19-20) 當用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說，口唱心和的讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。
87. (腓立比書 4:4) 你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。
88. (腓立比書 4:6) 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。
89. (歌羅西書 1:12) 又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業。
90. (歌羅西書 2:7) 在祂裡面生根建造，信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。
91. (歌羅西書 3:15) 又要叫基督的平安在你們心裡作主；你們也為此蒙召，歸為一體；且要存感謝的心。
92. (歌羅西書 4:2) 你們要恆切禱告，在此警醒感恩。
93. (帖撒羅尼迦前書 5:18) 凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。
94. (提摩太前書 4:4) 凡神所造的物都是好的，若感謝著領受，就沒有一樣可棄的。
95. (提摩太後書 3:1-2) 你該知道，末世必有危險的日子來到。因為那時人要…忘恩負義。
96. (希伯來書 13:15) 我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。
97. (彼得前書 2:9) 惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。
98. (彼得前書 4:11) 若有講道的，要按著神的聖言講；若有服事人的，要按著神所賜的力量服事，叫神在凡事上因耶穌基督得榮耀。原來榮耀、權能都是祂的，直到永永遠遠。阿們！
99. (啟示錄 19:1) 此後，我聽見好像群眾在天上大聲說：哈利路亞(就是要讚美耶和華的意思)！救恩、榮耀、權能都屬乎我們的神！
100. (啟示錄 19:5) 有聲音從寶座出來說：神的眾僕人哪，凡敬畏祂的，無論大小，都要讚美我們的神！