

远古的话语—今天的渴望

渴望摆脱困境

诗篇 40

作为你们的主任牧师，在我最后的讲道系列中，我查考那些对我生命有显著影响的圣经经文和主题，我感到诗篇 40 就是这样一个。在超过 25 年的时间里，当我对下一步不知所措的时候，这首诗常常给我清楚的引导，让我得以面对生命中的那些困难时刻。或许你现在也陷入某种困境中……

诗篇一开始，我们看到以色列的大能国王大卫在回顾他生命中的惨痛时刻，他在 2 节用“祸坑和淤泥”来描述，这张画可以帮助你理解他的处境: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ4Wb2NIXCVPdQibQE9tprhWm5U5NwOZvghSVVJPELADR8F5CG>

用泥沼来表达可以让我们想象那种不知所措、走投无路的绝望处境---就算人知道往哪里去，但却无能为力，像陷在泥中一样。有能力 and 影响的人物比如国王，常常不愿意承认这样的经历，我们也喜欢在朋友圈报喜不报忧，不愿展现自己软弱的一面；但以色列最有能力的王却述说自己生命中曾一次次深陷泥里。

我很庆幸大卫没有告诉我们他提及的是何种具体困境，这让我们有空间应用到我们自身，事实上，以下是大卫生命中经历过的一些泥沼：

- 在错误时间和错误地点—大卫年轻时曾为扫罗王弹琴，而王大怒转而要杀他；
- 自作自受—上周日杰夫牧师讲到诗篇 50，描述了大卫犯了通奸罪、又用谎言掩盖，甚至谋害人命。大卫被揭露后没有平安，不知神是否赦免；
- 成为众矢之的—甚至他的儿子和最亲近的人都倒戈要推翻他；
- 严重的疾病—在诗篇 30，大卫不知道自己能否痊愈；
- 困惑的决定—列王记上 1-2 章讲到大卫年老时不得不考虑是否让位给押沙龙……

你有没有发现自己正在这样一种泥沼的处境？或许你有过一次或几次上述经历？我有过！但我已经在诗篇 40 的实践性导引中发现：神要我们在这些时刻去寻求他。

大卫在这样的处境中常常会写诗，他以自己的困境开始，写他如何转向神。但在诗篇 40，大卫却先写了早期遭遇的困境以及所经历的神的拯救（1-10 节）；在记念了神以往的救恩之后，大卫才写到面前的困境（11-17 节）。现在让我们按顺序从头开始，记念神在过去所做的。

拯救人脱离泥沼的神 (40:1-10) 他垂听我的呼求，他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。他使我口唱新歌，就是赞美我们神的话 ……

你们看到头三节的重点了么？一个有能力 and 影响的王所不能做的，神能够做。大卫于是感谢神对自己生命的拯救，看看大卫的话：

- 他认识到拯救完全是神的工作—大卫坦承他不能救自己；没有神，他就没有盼望 and 盼望之地。他在 4 节宣告说：“倚靠耶和华，这人便为有福”—不是依靠那些自以为有能力的骄傲人，不是依靠假神，也不是依靠自我救赎，大卫呼吁：“耶和华我的神啊，你所行的奇事(v.5)！”
- 他抓住了关于神的重要功课—他学到了神是有恩典的神，大卫不需要成为完全人才能得到神的拯救，也不需要向神贡献什么去挣得救恩。不，神所要大卫的是信靠他。听听大卫自己所说的：祭物 and 礼物你不喜悦，你已经开通我的耳朵，燔祭 and 赎罪祭非你所要。那时我说：“看哪，我来

了，我的事在经卷上已经记载了。 我的神啊，我乐意照你的旨意行，你的律法在我心里。”

(40:6-8)

- 他为拯救他的神做见证-- 我在大会中宣传公义的佳音… 我在大会中未曾隐瞒你的慈爱和诚实 (40:9-10)。

当你读 4-10 节的时候，你会想：“这人已经得着了，大卫成了一个信靠神的虔诚人；即使生命中再有泥沼，大卫也必定不会动摇！”让我们要先看诗歌第二部分，然后你再想想。

发现自己又在另一个泥沼中 (40: 11-17) 无数的祸患围困我，我的罪孽追上了我，使我不能昂首。这罪孽比我的头发还多，我就心寒胆战！

我们并不完全知道大卫在 1-10 节所说的泥沼处境，但我们知道他写诗篇 40 时遇到的问题：他又一次犯罪，12 节他说自己的罪追上了他。有学者认为，1-10 节可能是大卫回忆他与拔示巴犯通奸罪后经历了神的赦免；而 11-17 节则是他讲述之后自己又一次犯罪的情形。

我不知道这解释是否对，但我知道他在 12 节表达的是，他的罪很严重；而且在他为自己的道德伦理失败而挣扎的时候，他被敌人攻击嘲笑，甚至被迫命，你可以从 14-15 节读到。

这个周末我盼望你们知道，大卫在泥沼之中的出路就是最终领他回归神的路。1992 年，当我躺在医院里不知明天如何的时候，我读这首诗就有这样的感悟 1) 放慢；2) 记念神在你过去相似的环境中的作为；3) 求问神，就像大卫一遍遍求问，比如 1-3 节：耐性等候耶和华，他垂听我的呼求。他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。他使我口唱新歌。

这就是我在泥沼处境中找到的生命指引公式。我想告诉你我标注的公式 -

在泥沼中怎么做
放慢 记念 求问 (等候、等候) 行动

第一步: 放慢 -

人一旦陷入流沙就会拼命挣扎解脱，但很快就发现越挣扎越糟糕：

<http://www.chooseyourmetaphor.com/wp-content/uploads/2014/09/quicksand-e1410711950353.jpg>

在泥沼环境中的人也是如此。当大卫在 11-17 节的困境中，他也许想跑，或害怕得躲起来，但他没有，他放慢节奏做了 1-10 节的所有事。

当危机来临时，放慢节奏对我们大多数人而言不可理喻，至少我不会。通常情况下，人在泥沼中的正常反应是：慌张、焦虑、偏执或发怒，但这些情绪反应对我们脱离困境几乎没有帮助。

对另一些人来说，想用自己的聪明和力量速战速决，这就是我常常想做的，但就如大卫的例子，人类的困局岂有速效药？我从大卫所学的就是放慢节奏，甚至暂时停摆，直到我们能认清环境，找到应付的智慧。个人来说，我需要慢下来，我需要时间，至少一些安静时间，如果可能的话，最好有一个独处的地方，让我的灵魂安静。

当我花时间慢下来时，我非常认同杰夫牧师上周讲道的第一点，就是他说的自省。我发现我的问题不仅是外部事情临到我，还有我自己里面的事，大卫在 12 节所描述的也发生在我身上。我睁开眼看见自己的罪和失败，我向神承认，我要确定神与我同在。

你放慢节奏后，接下来要怎样呢？

第二步: 记念

记念在希伯来语境是一个重要的词，我也要你记住，它包含回忆的意思，不要忘了回忆过去。

在以色列人所有的困境中，神都显现拯救了他们。他这样做是告诉他们要记念他的同在一记念他是拯救他们脱离泥沼的那一位。诗篇 40，大卫在自己制造的泥沼中记念神和神在他生命中的作为，并应用到他目前困境。

记念不只是回忆，还有反思、应用的含义。杰夫牧师在他的第二点也提到了，他呼召我们记念神的话和神的道，记念神是谁以及他要我们做什么。记住他是赦免罪的那一为，是救你出离失败泥沼的那一为，是把你的脚放在岩石上、给你新的开始并恢复我们内在人喜乐的那一为。这就是大卫所做的，我们也要学着做。

第三步: 寻求

记住神是谁和他的作为，你接下来就需要祷告，不要照你以往的方式，而是要带着激情、需要和盼望，要效法耶稣，当时他的处境从人看已经没有出路，但他祷告：“父啊！你若愿意，就把这杯撤去！然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思（路 22：42）。”

雅各书告诉我们，有时我们没有是因为我们没有求。如果你记得神在诗 40：1-3 节的作为，你就知道你的祷告不会落空，这就是大卫所求的：耶和华啊，求你开恩搭救我！耶和华啊，求你速速帮助我（40：13）！

(等候、等候)

诗篇 40 的一大看点就是诗篇结束时，大卫仍在泥沼中。你注意到最后一句话么：“你是帮助我的，搭救我的，神啊，求你不要耽延！（40：17）”大卫仍然要等候神的帮助，我猜这是个艰难的过程。当我们求的时候，常盼望立即应允，甚至立即心想事成，但这不应该是我们对神祷告的期待。

学会等候神的时间是真信仰的重要一部分，事实上我们所看的三首诗都呼吁我们学习等候。诗篇 40 一开始就是大卫等候神的见证，他发现了等候是值得的。事实上，第一节的希伯来意思可以译作：

“回顾我以前深陷泥沼绝望的时候，我等候、等候，等候神；在神的最好时刻，他来到我身边，听我的祷告并拯救了我。”

作为长时间的信徒，我告诉你们，这也是我的经历。身处泥沼的时候，我要你们学习等候的功课，并在等候的时候，带着盼望并活出顺服。

第四步: 行动

我发现，当我在那些泥沼困境中，我想抓住所有的机会逃离，但我的经验告诉我，我常常需要做一件小事，那就是等候。当我做这件小事的时候，我常发现神要我至少走一小步。在他的帮助下，我照做的时候，就得以继续往下走，直到我看不见他是如何领我走出泥沼的。

我要承认，我并不是自然而然就做到这些的。比如第一步放慢节奏，我发现要效法大卫就必须有意识地选择属灵操练，我想大卫一定也是如此。当我与一些同工谈及此事，他们鼓励我分享我生命中的一个故事，即这样的属灵操练对摆脱困境有什么作用。我决定带你们回到我住院的时候，那次我发现了这首诗对我的新意义。

25 年前，我曾持续 3 年受胰腺困扰---那是一段与诗篇 38 中的大卫可类比的经历（我鼓励你看看 38 篇），而且那种攻击变得越来越频繁和强劲。1994 年 8 月是最糟糕的时候，我确信已经无可救药。我的教会迫切为我祷告，而且照着雅各书 5 章的教导做了，长老来到医院膏抹我，祈求神的医治。

我记得胰腺的疼痛使我很焦虑，我呼求神的医治。这是我生命中的一个时刻---我读 40 篇的时候就告诉主，我在泥沼中不知所措。我决定像大卫一样，首先思想在我生命中其它困难时候，神是如何真实地与我同在：许多时候，当我失去盼望时，神来了，使事情改变；于是我求神再做一次。我像大卫一样告诉神，在我等候的时候要为主做见证，不管发生什么，我都会信靠他。我特别记得，我还求神让我知道下一步做什么。

一天，医生们会诊讨论我的治疗方案，其中一个比较熟的医生之后进来与我和克里斯协商，他说医疗团队对我的病情莫衷一是，大家一致认为我的身体经不起再一次攻击。他说他发现了一种实验疗法，尽管他的同事不推荐，但他认为是最好的希望。他说：“你愿意与医生讨论往这个方向走一步么？”我问：“一步？”他说：“一步！”于是我迈出了那一步。

这第一步带出了后来的许多步，当然中间有许多的等待，但你们看见了，我现在站在这里，距离我最后一次遭遇胰腺病攻击已经 25 年了，我说：“神听了我的呼求，他把我带离了病床，更新了我的讲道能力，我生命中充满了赞美！”

当然事情不一定都是这样，神的道非同我们的道路。但我发现，刚才给你们的公式就是在这个充满泥沼的世界中与神同行的好办法。我可以再讲一个故事告诉你们如何用这个公式：那是我作大学校长的第一年，我发现学校的财务一团糟，后来我听说银行派了一队人马要来拜访解决问题，而且银行总裁也在其中！简而言之，我焦虑得不知所措，于是我慢下来…我记念神…(我会在另一个讲道中讲后来发生的事。)

我相信你们已经看出来，我像大卫一样，一生因自己的错误决定而多次陷入泥沼；不过，我已经学会采用这一公式，特别要提的，是在放慢节奏和记念神的时候要认罪悔改。

今天，我结束讲道前要给你们一个机会来实践这一属灵操练：慢下来，把你生命中的泥沼困境带到神面前。我要把诗篇 40 的公式放在你面前，我现在要和你一起走过。

在泥沼中怎么做

放慢 记念 求问 (等候、等候) 行动

荣耀归给神！

Greg Waybright 博士
主任牧师