



中文主日學

PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

第12课 诗篇40篇 从绝望到赞美

黄智礼

2026年3月1日

跌宕起伏的人生 —— 义人的道路

诗篇40篇

-
1. 两条路与两种人生
 2. 从创造认识神
 3. 人类的尊贵与敬畏神
 4. 感恩与赞美的心
 5. 疑惑中的信心：神啊，你忘记我几时？
 6. 受苦中的盼望
 7. 罪的重担与赦免的喜悦
 8. 我心为何忧闷？——灵魂的呼喊
 9. 耶和华是我的牧者
 10. 耶和华是我的亮光与拯救
 11. 等候中的信靠
 12. 从绝望到赞美
 13. 被朋友出卖与仇敌追赶
 14. 深水中的呼求
 15. 义人受苦的困惑
 16. 信仰的黑夜与纪念神的作为
 17. 渴慕神的居所
 18. 住在至高者的隐密处
 19. 向耶和华欢呼：敬拜与顺服
 20. 全地同声赞美
 21. 赞美创造与救赎之主
 22. 个人拯救的感恩与宣告
 23. 归回与复兴
 24. 谦卑与等候
 25. 弟兄和睦同居
 26. 被神完全认识
 27. 世世代代称颂你的名
 28. 赞美与信靠独一无二的主
 29. 万民同声赞美
 30. 凡有气息的都要赞美耶和华

《心灵的旅程：诗篇三十课》

诗篇40

1我曾耐性等候耶和华；他垂听我的呼求。2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。

3他使我口唱新歌，就是赞美我们神的话。许多人必看见而惧怕，并要倚靠耶和华。4那倚靠耶和华、不理睬狂傲和偏向虚假之辈的，这人便为有福！

5耶和华——我的神啊，你所行的奇事，并你向我们所怀的意念甚多，不能向你陈明；若要陈明，其事不可胜数。

6祭物和礼物，你不喜悦；你已经开通我的耳朵。燔祭和赎罪祭非你所要。7那时我说：看哪，我来了！我的事在经卷上已经记载了。

诗篇40

8我的神啊，我乐意照你的旨意行；你的律法在我心里。9我在大会中宣传公义的佳音；我必不止住我的嘴唇。耶和華啊，这是你所知道的。10我未曾把你的公义藏在心里；我已陈明你的信实和你的救恩；我在大会中未曾隐瞒你的慈爱和诚实。

11耶和華啊，求你不要向我止住你的慈悲！愿你的慈爱和诚实常常保佑我！12因有无数的祸患围困我，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。



诗篇40:13 – 17 ≈ 诗篇 70 篇

13 耶和华啊，求你开恩搭救我！耶和华啊，求你速速帮助我！

14 愿那些寻找我、要灭我命的，一同抱愧蒙羞！愿那些喜悦我受害的，退后受辱！15 愿那些对我说阿哈、阿哈的，因羞愧而败亡！ 1

6 愿一切寻求你的，因你高兴欢喜！愿那些喜爱你救恩的，常说：当尊耶和華為大！

17 但我是困苦穷乏的，主仍顾念我；你是帮助我的，搭救我的。神啊，求你不要耽延！



诗篇40

大卫的诗，感恩与求告

没有历史标题，没有扫罗、仇敌、王权，等明确线索

等候 → 拯救 → 等候

在等候中被拯救、在拯救后继续等候的人生状态



耐性等候耶和华

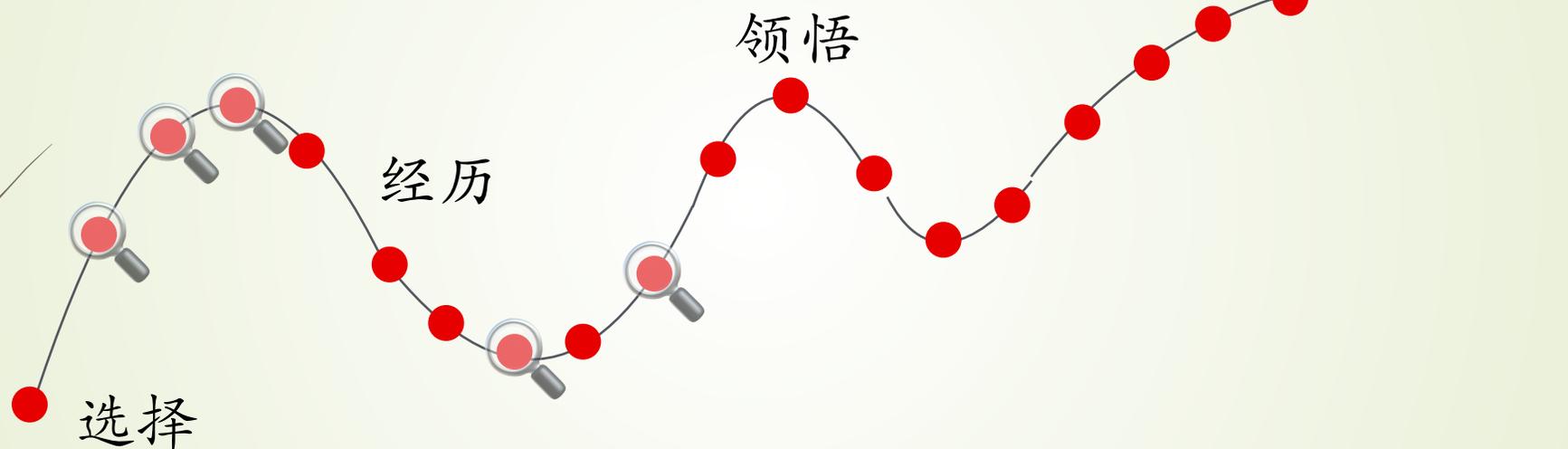
1我曾耐性等候耶和华；他垂听我的呼求。2他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。

阶段	年龄	相关经文	状态
受膏	~15	撒上 16	被神拣选，少年受膏
成名	~16 - 17	撒上 17 - 18	击败歌利亚，扫罗嫉妒开始
开始逃亡	~20	撒上 19	被追杀
旷野漂泊	20 - 30	撒上 20 - 27	藏洞穴，四处奔命，装疯，投奔非利士
洗革拉低谷	~29	撒上 30	众叛亲离，洗革拉被毁，妻儿被掳
作犹大王	30	撒下 2	七年半
全国登基	37	撒下 5:1 - 5	应许实现

领悟神的意念

5 耶和華——我的神啊，你所行的奇事，并你向我們所懷的意念甚多，不能向你陳明；若要陳明，其事不可勝數。

跌宕起伏的人生，经历背后有什么意义？



以赛亚书 55:8-9 耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。

神的主权 vs 人的自由

神的计划：目标和结果 — 终局绝对性，但允许人自由参与

神的意念：心意和愿景 — 绝对主权性，但没有强制执行每一个细节

扫罗追杀大卫 — 扫罗的选择

大卫不杀扫罗 — 大卫的选择

神仍然成就祂的计划 — 神的主权

如果神的计划是机械的，大卫杀扫罗就无所谓。

如果神的意念是非绝对的，大卫不杀扫罗也是无所谓。

如果神把所有计划详细告诉大卫，旷野十年就变成等待倒计时。

主权 vs 自由

神的主权不是取消人的选择，而是把人的自由纳入祂的计划。

神对人的意念 — 听命、顺服、内心真实、对他旨意的回应

6 祭物和礼物，你不喜悦；你已经开通我的耳朵。燔祭和赎罪祭非你所要。

7 那时我说：看哪，我来了（Here I am）！我的事在经卷上已经记载了。

旧约中一贯的主题

来10:5-7

撒母耳记上 15:22 听命胜于献祭，顺从胜于公羊的脂油。

何西阿书 6:6 我喜爱良善，不喜爱祭祀；喜爱认识神，胜于燔祭。

诗篇 51:16 - 17 神所要的祭，就是忧伤的灵。

开通我的耳朵：挖开 / 掘开（פָּרִיתְ אָזְנַיִם）— 让大卫真正听见，顺从
出 21:5 - 6 主人要用锥子穿他的耳朵。— 奴仆愿意终身服侍主人
赛 50:5 主耶和华开通我的耳朵，我并没有违背，也没有退后。

看哪，我来了：来10:9 … 我来了为要照你的旨意行。…

在旧约中，对呼召的回应：亚伯拉罕的回应（创22:1），撒母耳的回应（撒上3:4），以赛亚的回应（赛6:8）

神对人的意念 — 乐意顺服，律法内在、公开见证

8我的神啊，我乐意照你的旨意行；你的律法在我心里。9我在大会中宣传公义的佳音；我必不止住我的嘴唇。耶和華啊，这是你所知道的。10我未曾把你的公义藏在心里；我已陈明你的信实和你的救恩；我在大会中未曾隐瞒你的慈爱和诚实。

乐意：不是被迫顺服，不是消极接受，是主动喜悦

律法在我心里：不是外在规条，是内在转化

来8:10 那些日子以后，我与以色列家所立的约乃是这样：我要将我的律法放在他们里面，写在他们心上；我要作他们的神；他们要作我的子民。

大会中宣传：神的意念不止停在个人内心，而且成为见证神的人
完整地彰显祂的属性：公义、信实、救恩、慈爱、诚实

神对大卫的“计划”：作王；用十五年塑造的不是：战士、政治家、领袖技巧
而是一个：能听神、能回应神、心里有神、公开荣耀神的人

神对人的意念 — 认识神的良善，承认自己需要持续倚靠

11 耶和华啊，求你不要向我止住你的慈悲！愿你的慈爱和诚实常常保佑我！

慈悲：神的意念是怜悯的，不是冷漠的

慈爱：神的意念是盟约的，不会改变的

诚实：神的意念是稳定的，不会改变的

在被掳中，在国破家亡中

耶29:11 耶和华说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。

约瑟的经历 — 创50:20 从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景；

神的慈悲、慈爱和诚实、赐平安的意念 ≠ 好的舒适的生活，顺利成功的事业
可能是旷野低谷、祸坑里，淤泥中

神对人的意念 — 对罪警醒、谦卑自知、呼求拯救

12 因有无数的祸患围困我，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。13 耶和華啊，求你开恩搭救我！耶和華啊，求你速速帮助我！

绝望

外面无数的祸患围困

里面罪孽追上，比头发还多，心寒胆战

不能昂首：低头做人、不再自信，身份崩塌

求你开恩搭救我！ 求你速速帮助我！

大卫属灵的成熟，对外在的环境，对罪的意识不是：自卑，自我厌恶，自弃
而是：越领悟神的意念，伟大和圣洁，越觉得自己渺小和不配，谦卑自知
从而：敏锐、警醒、更依赖恩典

神对人的意念——信任神的公义和最终的审判，以神为乐

14愿那些寻找我、要灭我命的，一同抱愧蒙羞！愿那些喜悦我受害的，退后受辱！15愿那些对我说阿哈、阿哈的，因羞愧而败亡！16愿一切寻求你的，因你高兴欢喜！愿那些喜爱你救恩的，常说：当尊耶和華為大！

大卫的成熟：知道神看见，知道神掌权，知道神公义；因此，他敬畏，而放手。

认识神的公义，把恶交托神的公义，
自己不是公义的执行者，神是最终的审判者

基督徒对待冲突的原则：

在冲突时交托，
在公义下谦卑，
在争议前祷告，
在对立中平安。

神对人的意念 — 承认自己的穷乏

17 但我是困苦穷乏的，主仍顾念我；你是帮助我的，搭救我的。神啊，求你不要耽延！

马太福音5:3 虚心的人有福了！因为天国是他们的。

Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι, ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν.

有福的是那些在灵里贫穷的人，因为天国是他们的。

困苦穷乏的

在神面前承认自己毫无可夸 — 不以道德、能力、地位为资本

大卫：我无法靠自己得着以色列国 — 唯有主的顾念、帮助、和搭救

我无法靠自己进入神的国 — 唯有主的怜悯、慈爱、和拯救

新歌的赞美

3 他使我口唱新歌，就是赞美我们神的话。许多人必看见而惧怕，并要倚靠耶和华。

新的经历，带来新的认识，
生命成熟
发出新歌，带来赞美和见证

生命成熟

回应呼召

觉醒领悟

经历拯救

困苦穷乏

交托公义

光照悔改

持续依赖

公开见证

顺服内化

回应呼召

觉醒领悟

经历拯救

诗篇1 → 诗篇40

4那倚靠耶和华、不理睬狂傲和偏向虚假之辈的，**这人便为有福！**

诗篇1:1-2不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，**这人便为有福！**

诗篇40	诗篇1
倚靠耶和华	不坐褻慢人的座位
不理睬狂傲	不站罪人的道路
不偏向虚假	不从恶人的计谋

生命，见证

原则，宣告



跌宕起伏的人生 —— 义人的道路 → 塑造

诗篇1: 喜爱律法, 昼夜思想 **取向 → 内化** 诗篇40: 律法在心里 (40:8)

诗篇1: 像树栽在溪水旁 **稳定 → 稳固** 诗篇40: 脚立在磐石上 (40:2)

诗篇1: 按时结果子
叶子也不枯干 **应许 → 见证** 诗篇40: 宣传公义, 陈明信
实、救恩、慈爱和诚实

诗篇40见证生命的成熟

12. 从绝望到赞美

1. 两条路与两种人生

诗篇1陈明生命的两条路

从选择一条路,
领悟神的意念,
生命被塑造,
进入神的命定,
最终进入完全的赞美

等候神

困境中的确信：耐性等候耶和华，他垂听我的呼求。（1）

绝望中的呼求：耶和华啊，求你速速帮助我！（13）

成熟中的依赖：神啊，求你不要耽延！（17）



1. 你人生中有没有一个“耐性等候”的阶段？那段时间后来如何影响了你对神的认识？
2. 当环境低谷时，你更容易动摇的是哪一方面？A. 神是否真的在掌权？B. 神是否真的关心我？C. 神是否真的听祷告？D. 我是否值得祂眷顾？E. 其实我并不怀疑，只是很疲惫，也不想打扰神。F. 其它，为什么？
3. 你是否有这样的经历：越亲近神，越清楚自己的软弱？这带给你压抑，还是带给你更深的依靠？
4. 面对不公或诽谤时，你最强烈的情绪是什么？你倾向于：A. 立刻回应与辩护，B. 沉默忍受，C. 交托神并以善胜恶，D. 其它方式，为什么？
5. 如果用诗篇40的曲线描述你现在的阶段，你觉得自己更接近：经历拯救、顺服内化、光照悔改、交托公义，还是困苦穷乏？为什么？