

为什么是我？

“Why Me?”

Comfort for the Victimized

给受害者的安慰



大卫 · 鲍力生
DAVID POWLISON

改变生命的资源

Resources for Changing Lives

《改变生命的资源》 系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册
系列主编：苏珊·卢茨

为什么是我？

给受害者的安慰

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》
爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》
大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》
罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》
罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》
爱德华·T·韦尔契

《家庭暴力：如何提供帮助》
大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、
爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》
罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》
大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》
詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》
爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》
爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》
保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》
爱德华·T·韦尔契

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》
迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》
大卫·鲍力生

《婚前预备：彼此当问的五个问题》
大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》
詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》
沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》
爱德华·T·韦尔契

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》
杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》
大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》
保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》
杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》
保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》
苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》
大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》
大卫·鲍力生

为什么是我？

给受害者的安慰

大卫·鲍力生



P U B L I S H I N G

P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Why Me: Comfort for the Victimized

Resources for Changing Lives

David Powlison

Originally published 2013==03

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

耶和華啊，你为什么站在远处？
在患難的時候为什么隱藏？
惡人在驕橫中把困苦人追得火急；
愿他們陷在自己所設的計謀里。
因為惡人以心愿自夸；
貪財的背棄耶和華，并且輕慢他（或作“他祝福貪財的，却輕慢耶和華”）。
惡人面帶驕傲，說：耶和華必不追究；
他一切所想的都以為沒有神。
凡他所做的，时常穩固；
你的審判超過他的眼界。
至于他一切的敵人，
他都向他們噴氣。
他心里說：“我必不動搖，
世世代代不遭災難。”
他滿口是咒罵、詭詐、欺壓，
舌底是毒害、奸惡。他在村庄埋伏等候；
他在隱密處殺害無辜的人。
他的眼睛窺探無倚無靠的人；
他埋伏在暗地，如獅子蹲在洞中。
他埋伏，要擄去困苦人；
他拉網，就把困苦人擄去。

他屈身蹲伏，无倚无靠的人就倒在他爪牙（
“爪牙”或作“强暴人”）之下。
他心里说：“神竟忘记了；
他掩面永不观看。”
耶和華啊，求你起來！
神啊，求你舉手，不要忘記困苦人！
惡人為何輕慢神，
心裡說：“你必不追究”？
其實你已經觀看；
因為奸惡毒害，你都看見了，
為要以手施行報應。
無倚無靠的人把自己交托你；
你向來是幫助孤兒的。
愿你打斷惡人的膀臂；
至于坏人，愿你追究他的恶，直到净尽。
耶和華永永遠遠為王；
外邦人從他的地已經滅絕了。
耶和華啊，謙卑人的心願，
你早已知道（原文作“聽見”）。
你必預備他們的心，
也必側耳聽他們的祈求，
為要給孤兒和受欺壓的人伸冤，
使強橫的人不再威吓他們。

詩篇10



海伦曾遭到丈夫的背叛。多年以来，他一直在人前扮演一个尽忠职守的丈夫、父亲和供养者，也常常参加教会聚会。然而，海伦完全不知道，他竟在三个不同的城市各自包养了情妇。海伦一直把家中的全部财务都交给丈夫管理，其中包括她所继承的五十万美元。他却把她所有的钱逐渐转到自己的名下。他挥霍掉了其中的大部分，并且还欠下了大量的债务，用来维持赌博和淫乱的生活方式。海伦对此一直毫不知情，但对于丈夫其他方面的罪恶，她却并非一无所觉。多年以来，她一直被迫进行一些令她感到厌恶的性行为。她的丈夫在公众面前总是一副和善、随和的样子，但私下里却不断辱骂她，并威胁要殴打她。他经常用侮辱性的言语称呼她，把每一个问题都归咎于她。

海伦一直默默忍受，直到丈夫的破产使他那隐秘的生活暴露在众人面前。海伦是一名信徒。在她遭受性虐待和言语虐待的过程中，她一直寻求上帝，以祂为自己的避难所。然而，当这一切彻底爆发出来时，她感到无人保护她，也没有安全感。

一直以来，她对上帝真实的信心，都与她想要维持外表体面的倾向交织在一起：“忍耐下去，假装这一切并没有真正发生，一切都会没事的。”可是现在，她再也无法假装下去了。她陷入了困境。

她该说什么？她应当怎样思想？她应该做什么？在这样的毁灭性打击之中，上帝在哪里？上帝知道我们的内心；祂早已预见我们在风暴之中会提出这些问题。而祂的话语向处在这种境况中的人，发出盼望、赐下能力，并带来安慰。例如，《诗篇》第10篇就是为那些遭受他人伤害的人而写的。这篇诗篇是为海伦写的。这是一篇充满痛苦呼求、同时又以神为避难所的信息。它不是教导人假装一切都没有发生，而是教导人面对真实的处境和真理。

海伦必须把破碎的生活一点点重新整理起来。她需要牧师和朋友每天给予她安慰。她需要教会在丈夫所犯的罪上，以恩典的方式严肃地与他对质，并且坚定地要求他面对自己的罪。（在两周后，他逃离了原来的地方，与其中一个情妇住在一起；由于他不肯悔改，教会最终将他逐出教会。）海伦需要法律方面的建议，需要立即得到经济上的帮助，也需要在接下来该如何处理财务的问题

上获得专业的财务咨询。她需要查明自己是否感染了性传播疾病。她需要赞美上帝，需要聆听生命之道，需要领受主的圣餐，也需要与其他信徒一同祷告。她需要辅导，使她得着安慰，并使那些已经在她里面显出的美好果子得到培育——信心、正在萌芽的饶恕之心，以及爱心。她也需要辅导，好面对苦毒、恐惧和不信。最重要的是，海伦需要知道：上帝与她同在；祂满有能力，垂听人的呼求，是公义的，是眷顾人的，也是体恤人的。她需要上帝亲自动工。

诗篇第10篇是为海伦写的。它同样也是为斯里兰卡那个不知道下一次恐怖分子爆炸会在哪里发生的家庭写的。它是为那个在寄宿学校里曾遭受性侵害的年轻人写的。它是为那位牧师写的——他正面对一些一心要对付他的教会成员。它是为那位因为信仰而遭受逼迫的工厂女工写的，也是为那位大学生写的——他的教授对上帝怀有敌意，处处想要与上帝作对。它是为住在高犯罪率社区的家庭写的，也是为那个在房屋维修诈骗中受骗的寡妇写的。它是为一切在攻击之下的人写的——因为我们生活在这样一个世界里，有许多人想要利用我们、伤害我们。

诗篇第10篇引导一个人在遭受侵害的处境中认识上帝。海伦——以及你——怎样才能使这些话语和这些经历成为自己的呢？可以把一篇诗篇想象成“四声部和声”，细细品味上帝话语中所蕴含的层层深意，以及其中充满的能力和丰丰富富的供应。加入这四声部的合唱吧；不要以为唱诗或祷告时只有你一个人。

诗篇的四种声音

诗篇中的第一个声音，诉说的是作者亲身的经历。诗篇第10篇写于大约三千年前，是一位受苦之人的作品；他在苦难中向耶和华呼求。不错，其中所表达的真理是普世性的，是上帝赐给历世历代、所有人的话语。但首先，这些真理是个人性的，是一个亲身经历这一切的人写下的。当他面对邪恶时，也会感到自己被撇弃、不堪重负，并且义愤填膺。然而，他认识上帝，因此他是在与上帝的关系中来面对并处理自己的经历。这篇诗篇对于邪恶、伤害，以及上帝的慈爱和大能的描述，都是从内心深处与那位良善而大有能力的上帝所进行的对话中产生的。海伦可以侧耳聆听另一个人的内心，聆听另一个人与上帝之间的对话。

诗篇的第二个声音，唱出了历世历代上帝子民的经历。以色列和教会在这个堕落的世界中，一同经历了苦难。你个人的经历，是更大整体的一部分——就是上帝所建立的新群体。主——耶和华，也就是耶稣——是所有困苦、贫乏之人的盼望，也是所有心灵贫穷之人的盼望。无数其他人也曾把这篇诗篇当作自己的祷告。你是这个诗班的一员；有时候，当你需要喘息、恢复气力的时候，别人可以替你唱下去。

第三个声音，呈现了耶稣的经历。祂作为那位“多受痛苦，常经忧患”的人，表达了这样的心声。倘若你是在基督里的人，那么你个人的经历就包含在祂的经历之中。试想一下！你可以爱这位耶稣，祂曾有过这样的感受，思想过这样的事情，也说过这样的话。诗篇第10篇表达了一位真实的“人”——耶稣基督——的内在生命和祂所说的话；海伦——以及你——都能越来越爱这位主。

最后，第四个声音就是你——这位读者——的声音。这些话是要与你自己的经历相对应的。海伦发现，她所经历的一切，可以用一些她自己从未想到过的方式来表达。上帝的话语临到我们，是要改变我们，也要改变我们回应自己生命处境的方式。

诗篇第10篇包含两方面的内容：诚实的祈求和深思熟虑的分析。在诗篇的开头和结尾，那个受到伤害的人坦率地向上帝说：“你为什么远远站着？起来，采取行动吧。你看见正在发生的一切。受苦的人之所以信靠你，是因为过去你曾帮助无助的人。现在，求你夺去那些伤害人的人的权势。我知道你听见我所求的。我知道你必垂听，并且使一切归于公正。”在诗篇的中间，受苦的人生动地描述那些伤害他人的人——他们是怎样思想、怎样行事，以及他们如何伤害无辜的受害者。那些伤害人的人，其实也是在悖逆上帝。他们终必被毁灭。

诗篇第10篇展开为四个乐章：荒凉无助的呼求、对掠夺性之人的直截了当的评估、对上帝的倚靠与呼求，以及充满信心的宣告。以下是具体内容。¹

一、开场呼求：你在哪里？（第1节）

耶和華啊，你为什么站在远处？
在患难的时候为什么隐藏？诗篇 10:4

“你在哪里？你曾在哪里？”这往往就是人心最先发出的呼喊：“你曾说过你爱我，那么，为什么偏偏就在我受到伤害的时候，你似乎不在了？为什么我感受不到你的保护？”

这是一种出于信心的呼喊。耶稣曾说过几乎完全相同的话，表达祂在信心中所经历的痛苦呼喊：“我的神，我的神！为什么离弃我？”（诗篇22:1；马太福音27:46）你并不是孤单一人；你乃是与一位认识上帝，却也曾感到被上帝离弃的人相伴同行。

人可以从两种根本不同的立场来提出这样的问题。对于那些跟随这篇诗篇所指引的道路而行的人来说，这些问题表达的是一种仰望上帝的信心呼喊。在患难中，他们想要上帝，却感到自己被重担压倒、孤立无援。但另一些人所发出的，却是不信、仇恨和控告的呼喊。在患难中，他们责怪上帝。起初，我们可能并不容易看出，究竟哪一种立场占据主导地位。一个人的动机也可能是混杂的。海伦曾在黑暗中摸索着朝向上帝，有时甚至怀疑上帝是否只是她想象出来的幻影。正如那个人所说：“我信！但我的信不足，求主帮助。”（马可福音9:24）然而，随着时间过去，我们最终总会看清楚：我们究竟是借着信心来面对、消化自己的痛苦，还是借着骄傲和不信来处理自己的痛苦。诗篇10:1亲切而直接地向那位伟大的上帝发出呼求，是带着对耶和華的信靠，而不是以轻蔑的态度对待一位看似无能、毫不关心人的“神”。

二、剖析害人者：他们骄傲、任性、不敬虔且掠夺成性（2-11节）

恶人在骄横中把困苦人追得火急。诗篇 10:2

没有任何一篇诗篇，比这里更完整地描述了那些伤害他人的人内在是如何运作的。这个受苦的人把自己为什么如此痛苦的原因清楚地说了出来。为什么要这样做呢？因为描述你所面对的究竟是什么，是有帮助的。那些伤害人的人，是由自己作主、高抬自己的人：他们是“骄傲的”。他们被自己对别人所做的事情吞噬，也被这些事情煽动起来；他们“火热燃烧”。² 这里的“燃烧”一词，描述的是任何邪恶欲望被激发、被煽动起来的状态。即使在最轻微的程度，一种黑暗的激情也会在其中运作：“你这个愚蠢的混蛋！你一点用处都没有！我真的希望你从来没有出生过！”（这是经过净化处理的引文，原话是一位父亲在与儿子一起经营家族商店时，儿子犯了一个错误之后，对儿子的回应。）更加极端的暴力行为，也以同样的“火”猛烈爆发。这样的“燃烧”可能表现为性欲上的，也可能是金钱上的：可能是有权势之人的淫欲，也可能是行骗者一心一意实施骗局的贪欲。作恶的人高抬自己，也高抬自己的计划和目的。在每一种情况下，都是一个拥有权力的人，挑选并欺压无助的人，以推进自己的私利。

他们（困苦人）被他们（恶人）所设的计谋缠住了。³“计谋”这个词生动地描述了这样一个事实：人会思考如何利用别人、如何虐待别人。暴力和背叛并不是偶然发生的。海伦的丈夫蓄意破坏她在婚姻和经济上的幸福与保障。

因为恶人以心愿自夸；贪财的背弃
耶和華，并且轻慢他。诗篇 10:3

简单地说，作恶的人就是随心所欲地行事。他们并不是“病了”，除非是在比喻性的意义上这样说。他们就是恶人，并且活着只是为了满足自己的欲望。

请注意，服事以自我为中心的欲望，就意味着不能服事主。那些虐待、伤害他人的人，都是悖逆上帝的人。他们离弃上帝，转而归向自己的贪欲。受苦之人的困境显明，使他受苦的那些人，实际上是与上帝出了问题的。在一个人所遭受的具体苦难背后，还有一些更深层、更重大的事情正在发生。

恶人面帶骄傲，说：耶和
華必不追究；他一切所想的都
以为没有 神。诗篇 10:4

想象一下，生活在这样一种人的内心世界里：他的思想中完全没有关于上帝的

念头——除了一个念头：“上帝根本无关紧要！”而他的计划、记忆、判断、盼望、态度、反应……全都与上帝的旨意、上帝的审判、上帝的怜悯以及祂的主权毫无关系。一个人如果只追求自己本能上所渴望的东西，那么从定义上说，他就是“恶人”。海伦的丈夫一意追求自己的计划和目的，完全不在乎这一切在上帝眼中是什么样子。诗篇作者提醒自己，也提醒上帝，这样的人究竟是怎样的人。知道那些压迫我的人，实际上是与上帝出了问题，是有帮助的。这也帮助受苦的人把问题带到上帝面前，将它视为上帝所关切的事。

凡他所做的，时常稳固；你的审判
超过他的眼界。至于他一切的敌人，他
都向他们喷气。他心里说：“我必不动
摇，世代代不遭灾难。”诗篇 10:5-6

作恶的人似乎可以“逍遥法外”——至少在短期内是如此。他们所行的道路看起来似乎“亨通”。当海伦还在收拾残局、努力处理丈夫留下的烂摊子时，她的丈夫却带着一份工作、金钱、情妇、自由，以及一种自以为义的优越感逃之夭夭，并且鄙视那些在他看来心胸狭窄、多管闲事的教会成员：“我必不动摇。”那些施暴、侵犯他人的人会

这样想：“我的生活运转得很好，谁也阻止不了我。”海伦的丈夫心想，他可以逃离这个地方，从此远走高飞，永远不必回头——至少，他是这样以为的。

这种自以为是的妄想，本身就已经根植于恶人的行为之中。无论是敬畏还是爱，都不能阻止恶人以自我为中心。明白他们这样的思想过程，可以帮助海伦。这能使她继续倚靠上帝，而不是责怪上帝；也能使她的道德罗盘保持正确的方向。请注意，即使是在分析邪恶的时候，这个受苦的人仍然是在向上帝说话：“对于那些以为自己可以逍遥法外的人来说，你的审判似乎遥不可及。”

当受苦的人在这篇诗的第三部分向上帝求助时，这种邪恶的逻辑将被会彻底颠倒过来。尽管作恶的人自以为是，邪恶的道路却不会亨通；上帝的审判必临到我们所生活的地方。

他满口是咒骂、诡诈、欺压，
舌底是毒害、奸恶。诗篇 10:7

这一节列举了人们恐吓、误导和压垮他人的各种方式。恶人“满口”都是这些东西，因此这些邪恶之物自然会从他里面溢流出来。藏在“舌底”的东西，则意味着它已经随时准备好，可以在需要的时候立即使用。诗篇在这里提供的是一些类别，而不是具体的细节；它邀请你自己把具体发生的事情填进去。

诗篇第10篇是从一个倚靠上帝的无辜受害者的立场出发来讲话的。但受苦的人也必须诚实地问自己：“我是否比自己愿意承认的更加像那个压迫我的人？上帝是否也在我里面看见苦毒和虚假？我是否在某些方面行事，好像根本没有上帝？我对邪恶的回应，是显明了我自己里面的邪恶，还是显明了一个活泼的信心？”⁴使徒保罗在《罗马书》3:10引用了这节经文，提出了这个使人谦卑的问题。保罗以一段篇幅很长、直截了当的挑战，向每一个人发出警告，使我们每一个人都被定罪，承认自己是罪人；同时也使我们确信，我们能够在上帝面前站立，完全取决于耶稣基督所成就的工作。“难道我们比他们强吗？……没有义人，连一个也没有。……因为世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀；如今却蒙上帝的恩典，因基督耶稣的救赎，就白白地称义了。”罪所当受的公义刑罚乃是死刑。唯有真正无罪的耶稣，担当了我本应承担的刑罚（罗马书3:25）。⁵

以下是海伦对自己经历的反思：“我没有做过我丈夫所做的那些可憎之事，但我多年活在苦毒之中，把自己塑造成那个受伤害的受害者、任人践踏的‘门垫’，并且从这种角色中获得一种自义和自怜。有时候，我甚至幻想报复——甚至幻想杀人。我之所以长久保持沉默，部分原因是我太看重自己的社会声誉。我也任由一些浪漫幻想在自己的思想

中占据空间。我常常不是以上帝为我的避难所，反而躲进垃圾食品里寻求慰藉。我的丈夫曾恐吓我、操纵我；在这些方面，我确实是一个受害者。但在另外一些时候，我也因为想走一条容易的路，而让这种想法左右了自己的选择。是的，我的丈夫犯下了可怕的罪；但耶稣的怜悯使我能够面对这一切，并且越来越多地以怜悯的心来面对它。我已经开始认识上帝的爱：祂是我在所受的苦难以及我自己的罪中可以投靠的避难所。”

他在村庄埋伏等候；他在隐密处杀害无辜的人。他的眼睛窥探无倚无靠的人；他埋伏在暗地，如狮子蹲在洞中。他埋伏，要掳去困苦人；他拉网，就把困苦人掳去。他屈身蹲伏，无倚无靠的人就倒在他爪牙（“爪牙”或作“强暴人”）之下。⁶诗篇 10:8-10

作恶的人会“埋伏”。他们隐藏自己所做的事，企图设下圈套，陷害无辜的人。当然，就我们与上帝的关系而言，没有一个人是无辜的。但是，就人与人之间的关系而言，确实存在无辜的人。海伦就是一个无辜的受害者。一个妻子虐待丈夫、行为不负责任，那么这个丈夫就是无辜的受害者。遭受性侵、殴打或遗弃的孩子，就是无辜的受害者。那些被自己的儿女忽视、弃置不顾的年迈父母，就是无辜的受害者。遭受种族歧视、汽车被盗，或因信仰而受到逼迫的人，

都是无辜的受害者。耶稣也是无辜的。这些人中没有一个人应该承受那位“世上的人”所加给他们的伤害（18节）。作者要你发出这样的呼喊：“不公平！简直令人发指！”并且让你感到后颈的汗毛都竖立起来。邪恶会使无辜而软弱的人感到恐惧，并以威吓压制他们。⁷

他心里说：“神竟忘记了；
他掩面永不观看。”诗篇 10:11

作恶的人真的以为，自己永远不会被追究、被要求为自己的行为负责。海伦的丈夫确信，他可以把自已的情妇和盗窃行为隐藏起来，使这一切不被人发现。他相信了一个谎言。

三、向上帝呼求：采取行动帮助受难者（12-15节）

耶和華啊，求你起來！神啊，求你舉
手，不要忘記困苦人！诗篇 10:12

那个曾经说“上帝啊，你似乎远离了我”的声音，如今呼喊说：“上帝啊，求你亲近我！”那个不断述说苦难的声音，如今开始祈求上帝亲自处理这苦难。这位上帝能够“起来”，也能够“举手”：祂能够记念，也能够采取行动。恶人也许以为上帝永远不会行动；但那些凭信心受苦的人虽然也会像第1节那样发问，却仍然呼求上帝采取行动。前面的十节经文描绘了一个黑暗的世界：施暴者给受害者制造出凄惨而令人恐惧的处境。但现在，这个世界开始裂开一道缝隙。可怕的光开始照进恶人那

颗以自我为中心的心；令人喜悦的光，也开始照进受苦之人那令人恐惧的世界。主没有遗漏任何事情。祂没有忘记。

恶人为何轻慢 神，
心里说“你必不追究”？

其实你已经观看；
因为奸恶毒害，你都看见了，
为要以手施行报应。

无倚无靠的人把自己交托你；你
向来是帮助孤儿的。诗篇 10:13-14

上帝已经看见恶人所施加的伤害和苦难。黑暗的威胁之所以能够滋长，是因为它依靠隐藏以及受害者的无力和无助；但这一切在上帝面前却完全显露无遗。作恶之人的思想过程和行为，现如今都被带到上帝面前，成为一种带着迫切需要和信靠的呼求：“你看见了；你判断善恶；你采取行动。”当海伦在上帝面前解释、面对并辨明她丈夫所做的一切时，她并不是含糊地抱怨，而是在清醒地、明智地，并且有力量地向上帝代求。

无倚无靠的人把自己交托你；你向来
是帮助孤儿的。诗篇 10:14下

上帝一直是无助之人的帮助者。祂过去怎样帮助无助的人，如今也必须再次成为这样的帮助者。这不是一位停留在理论上的上帝，也不是一位只能供人谈论、却不能实际介入人的苦难的上帝。人的真实需要在于寻求上帝真实的帮助。

这些话用非常强烈的措辞，描绘了受苦之人的困境。“无倚无靠的人”和“孤儿”，就是那个受伤害的人——无助、贫乏、孤苦无依的人。那么，无助、有需要的人究竟需要什么呢？在不同的处境下，许多形式的帮助都可能是及时且必要的。基督的教会可以在许多实际的方面帮助海伦。由于美国社会在一定程度上培育了社会责任意识，法律制度也可以帮助她从丈夫那里获得某种程度的公义、保护和赔偿。怜悯事工、社会工作，以及为那些无力自保、贫穷和被剥夺权利的人发声、维护他们的权益，都是美好的事情。但是，诗篇第10篇要我们正视一个更大的问题：首先，也是最终，无助的人所需要的是上帝。上帝以祂治理宇宙的方式，确保在这个邪恶的世界中，单单依靠人的帮助，永远无法解决人全部的需要。⁸ 想一想耶稣——祂是那位信心生活的开创者和成终者：“我将我的灵魂交在你手里。”（路加福音23:46）又如经上所说：“仰望为我们信心创始成终的耶稣……他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难。”

（希伯来书12:2）深重的苦难，需要一位能够最终彻底施行拯救的主；祂要：“擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。”（启示录21:4）

愿你打断恶人的膀臂；
至于坏人，愿你追究他的恶，直
到净尽。诗篇 10:15

那位帮助软弱之人的上帝，也必毁灭施暴者。那只曾经“抓住”困苦人的手臂，终必被折断。那由邪恶的思想、言语和行为所组成的一切，终必被彻底除灭。这里有一个深刻的讽刺：作恶的人自以为，耶和华不会追究他的罪（“追究”诗篇10:13）。然而，受苦之人却呼求上帝追查罪恶，直到再也找不到它，因为罪恶已经被彻底毁灭。

施暴者心里想：“上帝不会追究。”但当上帝施行行动时，作恶的人终必自食其果。受苦之人求上帝使事情产生合乎公义的必然结果：那只曾经伤害别人的手臂，终必被折断。纵观整本圣经，邪恶行为所带来的后果往往具有某种相称性。换句话说，刑罚与罪行相称。例如，当以色列转去敬拜周围列国的偶像时，她就落在那些国家的政治权势之下（士师记2—16章）。

但请记住，这是一种出于信心的呼喊，而不是出于骄傲的呼喊。如果我自己成了一个满怀报复之心的人，我就会认定：那些伤害我的恶事，必须由上帝立刻加以纠正。但信心以一种不同的方式来相信上帝的忿怒。这是一个软弱之人的呼喊：软弱的人信靠那位刚强者；这是一个受伤之人的呼喊：受伤的人信靠那位终必使一切都完全恢复的主。海伦可以放下心中的苦毒。她可以拒绝在法庭上与丈夫以牙还牙、针锋相对。她可以放下那些多年来的黑暗、秘密、恐惧和羞耻。她可以信靠另一位来使一切不义归于公正，然后继续过自己的生活。上帝的忿怒，是上帝子民盼望的核心部分。⁹

四、充满信心的宣告：主必伸冤（16-18节）

耶和華永永遠遠為王；
外邦人從他的地已經絕了。

詩篇 10:16

這首詩以一種安靜而堅定的信心作結尾。上帝是一位有名字上帝——祂就是耶和華（Yahweh），那位宣告“我是自有永有的”（I AM THAT I AM）的上帝；祂永永遠遠掌權。祂已經在歷史中證明了這一點。受苦之人所呼求的，是一位曾經絕惡之人、拜偶像之人的上帝。如今，這位君王已經以耶穌的身份向我們顯明。祂藉著代替祂所揀選的人受死，救贖了列國——海倫也包括在其中。但那些拒絕祂的人，在即將臨到的毀滅面前，終必呼喊：“眾山哪，倒在我身上吧！”因為他們所面對的毀滅已經迫近。

受苦的人應當把盼望放在哪裡？這句話的前半部分被新約引用了：“他要作王，直到永永遠遠。”（啟示錄11:15）基督得勝，邪惡失敗。這是人類盼望不可動搖的根基，即使我們原本為地上的幸福所作的種種安排，也會因苦難而徹底破碎。

“我所安排的這些內在的試煉，
是要使你脫離罪與自我；
打破你為地上的幸福所籌劃的一切，
使你可以在我裡面尋得你的一切。”

——約翰·牛頓（John Newton）

在这里，我们同样清楚地看见了受苦之人之间那道根本性的分界线。诗篇的作者、上帝所有的子民、耶稣以及海伦，都把自己的盼望放在正确的地方，因此最终也会走向正确的结局。另一些受苦的人，当他们为地上的幸福所筹划的一切被苦难打破时，自己也随之崩溃。他们最终变得满怀报复、沉溺成瘾、心怀苦毒、放纵不道德、不信上帝、贪婪自私。耶和華必与祂的子民一同掌权；拜偶像的人终必灭亡。

耶和華啊，谦卑人的心愿，
你早已知道（原文作“听见”）。

你必预备他们的心，
也必侧耳听他们的祈求，诗篇 10:17

受害者想要得到许多东西：保护、解脱、平反、公义和盼望。耶和華垂听这样的渴望，因为这些渴望反映了上帝自己的旨意。上帝是那位公义的审判者，祂垂听祂所拣选之人的呼求（路加福音18:1 - 8）。但当主再来的时候，祂在地上能找到信心吗？受苦的人会把他的盼望安放在祂身上吗？你是那“心灵贫穷的人”吗？你是否知道自己的需要，并把这些需要带到主面前？诗篇从来不会为那些像恶人一样行事的受害者辩护——他们筹划报复，心里想着“没有上帝”。真正的受苦之人，是信靠上帝的人；他们会向那位真实、有位格、并且是他们所倚靠的上帝呼求。

我们前面已经看到，恶人“以心愿自夸”。他是骄傲的、自主的、任意妄为的，总要求别人满足自己的意思。但“困苦人的心愿”却蒙上帝垂听，因为这种心愿与慈爱上帝的旨意相合。“我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。”（约翰一书5:14-15）托马斯·华森（Thomas Watson）评论说：“愿望乃是祷告的灵魂和生命。”¹⁰同样，欲望也是罪恶的灵魂和生命。明白这两者之间的区别，关系到灵魂的生死！

你必预备他们的心。

诗篇10:17

上帝首先要做的，是在受苦之人的内心里面坚固他。如果你是“朝着上帝的方向受苦”，祂就赐给你盼望。正是在苦难的处境中，上帝以许多不同的方式坚固人的心。那些在盼望中倚靠祂的受苦之人，能够经历上帝的爱直接浇灌在他们心里（罗马书5:3-5）。上帝也会以从前难以想象的方式，使人直接认识祂——“看见”祂（约伯记42:5）。我们的愚昧会被显明出来，好叫我们能够直接从上帝那里领受不断增长的智慧（雅各书1:2-5）。我们被重新塑造成耶稣的形像，并且被坚立在上帝的爱中（罗马书8:29；上下文见8:18-39）。我们学习信靠并顺服耶稣。祂已经在我们以前走过了那条不公

义受苦的道路，如今又与我们一同走在这条道路上（希伯来书4:14 – 5:9；12:1 – 11）。我们以自我为中心的欲望和贪恋被显明出来，而我们的信心也因此受到炼净，变得更加纯一、单纯（彼得前书1:3 – 15）。海伦在背叛面前战兢不安，但上帝能够她从她所经历的这场噩梦般的苦难中，带出真实而丰盛的喜乐。

这里再次显明，耶稣就是那位信心道路的开创者。祂所经历的受难，是从忧伤、背叛和被离弃开始的：

- “父啊，你若愿意，就把这杯撤去。”
- 祂像羊在剪毛的人手下默默无声。
- “我的上帝，我的上帝，为什么离弃我？”
- “我渴了。”

然而，这位受苦者仍然爱祂的仇敌，正如我们也蒙召如此行：

- “今日你要同我在乐园里了。”
- “父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得。”
- “母亲，看，你的儿子…看，你的母亲。”

祂的受难最终以完全的交托和盼望作为结束：

- “成了。”
- “父啊，我将我的灵魂交在你手里。”

信心在苦难中寻见上帝，并且产生忍耐、爱心和盼望。诗篇第10篇是更完整的福音整体中的一个部分，也是每一个以上帝为中心的受苦之人生命经历中的一部分。

为要给孤儿和受欺压的人伸冤，
使强横的人不再威吓他们。诗篇 10:18

上帝不仅在苦难中坚固人的心，祂也要毁灭邪恶的势力。软弱的人终必得到伸冤。诚然，有些人确实会使人感到恐惧和威吓；但他们终必被毁灭。有些人会较早受到审判，有些人会较晚，但迟早，他们都必面对毁灭。

本首诗篇以一个奇妙的应许作结尾：“使强横的人不再威吓他们。”人本质上是软弱的——不过是尘土，不过是早晨的雾气。作恶的人或许会暂时拥有伤害人的权势，但那位本质上满有能力的上帝，才拥有最终的决定权。正是这样的盼望，使我们能够激发我“心里”的叹息，因为我们知道，有一天一切都要得着更新（罗马书8:23）。与此同时，圣灵也“用说不出来的叹息，替我们祷告”（罗马书8:26）。我们终必被拯救，脱离一切的罪和愁苦。当邪恶不再存在的时候，每一滴眼泪都要被擦去（启示录20—21章）。

应用：使之成为你自己的

通读整篇诗篇（参见第1-3页），将其转化为你自己的话语和思想。

一、开篇呼求：你在哪里？（第1节）

1. 向上帝说话要向上帝说话。要把话说出声来。许多受苦的人一直沉浸在自己的思想和感受之中，以至于把想说出来的祷告压抑下去。祷告就是向某个人求帮助。但我们很难把“祷告”与自己的思想生活区分开来。“上帝”似乎与我们混乱的思想过程混在一起，而不再被看作一位真实而独立的、有位格的上帝。但上帝确实是有位格的。向祂说话吧。耶稣也曾带着深切的情感大声祷告：“基督在肉体的时候，既大声哀哭，流泪祷告，恳求那能救他免死的主，就因他的虔诚蒙了应允。”（希伯来书5:7）大声呼求吧。

2. 诗篇22篇更为细致地刻画了受苦之人与看似远在天边的上帝之间的关系；这一篇也更直接地预表耶稣的经历。当你把诗篇10篇化为己用之后，也照样默想诗篇22篇。上帝会在你真实生命光景的坦诚之中与你相遇。

3. 诗篇不仅是为个人使用而赐下的，也是要群体一同使用的。谁能与你一同祷告？即使你私下与上帝相交，祂也没有要你独自把自己的挣扎

完全解决。要加入上帝的子民，在群体中让别人与你一同来到上帝面前，并且由他们将你的需要带到上帝面前。

4. 马太福音26 – 27章、马可福音14 – 15章、路加福音22 – 23章，以及约翰福音18 – 19章清楚表明，耶稣所经历的不只是与你我相似的苦难；祂所经历的邪恶，其集中程度远远超过我们所经历的。事实上，祂这样受苦，是为了你，并且是祂甘心乐意、有意如此行的。而且，祂的呼求得蒙应允；上帝以大能施行拯救，使祂从死里复活：参马太福音28章、马可福音16章、路加福音24章，以及约翰福音20 – 21章。你可以每天读不同的一卷福音书所记载的受难与复活故事。思想这些事情。

二、剖析害人者：他们骄傲、任性、不敬虔且掠夺成性（2-11节）

1. 你正在受苦吗？是否因为别人“燃烧着要伤害你”，以至于你也被这种伤害“烧伤了”？

- 你是否曾受到言语攻击、羞辱、蔑视或诽谤？
- 你是否曾受到性操纵、性骚扰、诱奸或强奸？
- 你是否曾在经济上成为受害者？
- 你是否曾受到身体上的威胁、跟踪、攻击、殴打或虐待？

- 你是否曾因为种族、年龄、性别、族裔、经济状况、残疾或宗教信仰而遭受偏见和歧视？
- 你是否曾面对各种各样的邪恶？

海伦所经历的处境，可以说是以上所有情况都包括在内。

如实描述发生在你身上的事情：是谁、发生了什么、什么时候、在哪里、怎样发生的，以及为什么会发生。按照诗篇第10篇所呈现的模式，把这些事情详细地向上帝说出来。

2. 我们通常很清楚作恶的人做了什么，因为他们的行为会直接影响我们。但诗篇第10篇告诉了我们，他们是怎样思想的、想要什么、敬拜什么，以及他们如何对待上帝？当你面对他们行为所带来的刺痛和伤害时，认识到这一切也有一个朝向上帝的层面，会怎样帮助你？这又如何使你感到自己不再那么孤单？

3. 你自己又是怎样犯罪的？你曾经批评别人、放纵情欲、偷窃、威胁他人，或心存偏见吗？你是否会失去对上帝的关注，陷入不信之中？当别人得罪你、伤害你时，你自己的罪又是怎样在你的回应中显露出来的？请记住，对于那些爱祂的人，上帝在他们所经历的苦难中，有着使他们生命改变、更新的旨意。

4. 耶稣基督为拯救罪人成就了什么？请研读哥林多后书5:14 – 21，这是一个浓缩版的总结：耶稣已经处理了罪的刑罚，也胜过了罪那扭曲人、辖制人的权势。再研读罗马书3:9 – 6:23，其中有更为详细的阐述。你已经领受了一份无法用言语表达的奇妙恩赐，没有任何事物能够将它夺去。没有任何苦难能够使你与上帝的爱隔绝。请阅读罗马书8:18 – 39。

三、向上帝呼求：求祂施行拯救，帮助受苦的人（12 – 15节）

1. 对那些不肯悔改、又伤害上帝儿女的罪人，耶稣基督将要怎样行？请研读帖撒罗尼迦后书1:6 – 10，这是一个浓缩版的总结。然后研读启示录，那里记载的是这一真理完整而毫不删减的呈现。

2. 要向上帝说话。但不要喋喋不休、毫无意义地说个不停。要根据你对上帝大能与恩典的掌权以及祂如何处理邪恶与苦难的认识，明智而有内容地向祂祷告。有许多受苦的人只是陷在痛苦和混乱之中，不断挣扎，却不知道该说什么。耶稣祷告时非常清楚自己在说什么，祂专心寻求遵行父的旨意：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”（马太福音26:39）祂也亲自活出了祂曾教导门徒祷告的内容（马太福音6:9 – 13）。不要发怨言。不要陷入一种迷信，以为只要使用听起来很属灵、很漂亮的宗教

用语，就能带来某种功效。不要以为自己只要宣告并宣称某些事情，就可以靠自己的话语从天上“逼取”好处。但也不要以为敬虔就不能向上帝提出具体的请求。要祷告得直接，按照上帝的旨意和荣耀来祈求。

3. 请求上帝采取行动：“除灭邪恶，扶持良善。”祷告并不是为了刻意营造某种心理状态，尽管正如诗篇第10篇所表明的，祷告确实会影响我们的内在状态。祷告乃是来到一位你所爱、所信靠的上帝面前，求祂采取行动，同时也承认并宣告你对祂的信心。

四、充满信心的宣告：主必伸冤（16-18节）

1. 你需要确认并坚信哪些真理？你可以在哪里找到平静、力量、盼望和安慰？就从《诗篇》第10篇开头所宣告的真理开始。在患难之中，除了这些之外，你还可以把什么内容加入信心的宣告之中？

2. 请默想这篇稍作修改、源自16世纪《海德堡要理问答》的信仰宣告：

你在生与死中唯一的安慰是什么？就是我不属于自己，乃是属于我那信实的救主耶稣基督——无论生或死，我的身体和灵魂都属于祂。祂用自己的宝血完全偿清了我一切的罪债，又救我脱离了魔鬼的暴政。祂又如此看顾我，以致于若非我天父的旨意，连我的一根头发也不能掉落；事实上，万事都

必须互相效力，叫我得救。因为我属于祂，基督借着祂的圣灵使我确信永生，并且从今以后，使我甘心乐意、预备妥当，全心全意地为祂而活。

如果你全心全意地明白并抓住这些真理，它会如何改变你面对和承受苦难的方式？

3. 大卫把自己的苦难化为文字，这三千年来，这些文字一直给无数人带来盼望和引导。你是否也能够把自己的经历转化为一种触及他人、帮助受苦之人的服事？上帝“在我们一切患难中安慰我们，叫我们能用上帝所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人”（哥林多后书1:4）。

总结

诗篇第10篇教导我们要清醒地思想，并从真正的帮助之源寻求帮助。你需要认真思想所发生的一切。是谁伤害了你？他们做了什么？他们是怎样思想的？他们与上帝的关系如何（而不只是他们怎样对待你）？由于作恶的人往往是诡诈的（诗篇10:5、7节），所以我们很难识别出他们的真面目。很多时候，他们首先欺骗的，正是那些受他们伤害的人。因此，要按照真实的样子，看清你所面对的危险。

你需要寻求帮助。这种帮助首先、也是最终从永生的上帝而来。祂垂听那些倚靠祂的人，帮助他们、坚固他们，并为他们伸冤。如果你首先向别处寻找帮助，你就会使自己陷入危险，最终跌倒。你会被苦毒和报复缠住——因你的骄傲而轻慢上帝，转而依靠自己。你会借着逃避和成瘾来躲避现实——因你寻求虚假的避难所和安慰，而轻慢上帝。你会对他人形成一种扭曲的依赖——因你信靠人，而不是信靠上帝。可悲的是，我们的文化唤醒了无数人，使他们开始思想作恶之人（“施虐者”）究竟对他们做了什么；但与此同时，却把他们作为所谓的“虐待受害者”推回到那些依靠自己的资源上。然而，受害者完全可以正确地认识到自己的罪、苦难，以及上帝的恩典。他们可以学习诗篇第10篇所展现的信心，并在面对作恶之人时，从上帝那里找到盼望、怜悯和勇气。

当你寻求主的时候，你会发现，许多次要的帮助也会参与到医治的过程中。你可以报警、追究刑事责任、寻求教会纪律、接受辅导、与朋友一同哭泣、寻求财务方面的建议，等等。主是我们的避难所；祂也引导我们正确地使用其他许多帮助者，使他们在我们的生命中发挥应有的作用，也使我们同样能够在别人的生命中成为有益的帮助者。当海伦学习如何思想邪恶、向上帝恳求时，她也会以一种丰富而直接的方式学习参与上帝子民的群体生活。将来，她也会有一些东西可以提供给其他受苦的人——例如，一颗已经学会按照《诗篇》第10篇来思

想和祷告的心，成为“在各样患难中安慰人”的人（哥林多后书1:4）。她丈夫所要作的恶事，上帝却使之成为美事，并照着祂的旨意使之成就美善。

注释

1 本文所采用的译文，大体上取自《新美国标准圣经》（New American Standard Bible, 1995年版）。我作了几处小的修改：将复合句拆分为较短的句子，并将第7节和第14节中的“mischief”（恶事、祸害）改译为“trouble”（患难、困苦）。唯一较大的修改是在第2节后半部分，详见注3。

2 这句经文较为难解，可以有两种理解：“恶人因困苦人而燃烧”，或者“恶人使困苦人燃烧”。第一种理解描述的是伤害人的人所具有的敌意和强烈激情；第二种理解则描述受苦之人的伤痛和恐惧。两种解释都与圣经其他经文相一致。我根据这里所采用的译法，选择第一种理解。

3 这里是我有别于《新美国标准圣经》的一个地方。《新美国标准圣经》译为：“愿他们（恶人）被自己所设的计谋缠住。”希伯来文可以理解为对恶人的进一步描述（正如我在这里所采用的理解），也可以理解为向上帝祈求，使他们自食其果。这两种理解都与圣经其他经文相一致。要求恶人自食其果的呼求，在本诗后面还会出现；我将在第三部分对此加以讨论。

4 在许多哀叹苦难并呼求拯救的诗篇中，受苦之人也同时承认自己的罪，例如诗篇25、38、40、69和143篇。

5 保罗并没有忽略那些爱上帝的、却仍然遭受苦难的无辜受害者。他在罗马书第8章中对此作了详细讨论，并在8:36引用了另一篇受苦的诗篇——诗篇44篇。他把我们所经历的苦难，放在上帝更大的旨意和计划之中。

6 “强横的人”（mighty ones）可能暗指狮子的利爪和獠牙——狮子用它们撕裂、杀死并吞食猎物。

7 这篇诗并不是写给那些所谓“破碎感”主要来自自己的欲望没有得到满足的人。它是写给那些真正“心灵贫穷”、知道自己需要上帝的人。

8 在海伦的情况中，教会的服事做得非常出色。但即使一个人的正常社会支持系统已经崩溃，受苦之人仍然可以找到盼望，并经历上帝特别的恩典。科丽·坦·鲍姆（Corrie ten Boom）在《密室》（The Hiding Place）中的经历就是如此。

9 “硫磺与火”（fire and brimstone）这个说法如今受到了一定程度的排斥，部分原因是人们往往只理解了其中的三分之一。

诚然，上帝向不敬虔的人发出可畏的警告。

但对邪恶的毁灭，同时也是主对祂自己百姓的慈爱拯救；正因如此，这也会在患难之中产生盼望。

（这与爱我们的仇敌、为他们悔改祷告并不矛盾；若采取其他做法，就是僭越了上帝施行审判的权柄〔罗马书12:14 – 21〕。）

审判也被呈现为上帝对祂自己的荣耀和公义的彰显，使那些爱祂的人惊叹并欢喜。

有一天，我们必定会因那位带来完全且最终拯救的上帝而惊叹不已。

参见关于“火与硫磺”的经文：创世记19:24；诗篇11:6；以西结书38:22；启示录14:10；20:10；另参帖撒罗尼迦后书1:3 – 10和彼得后书2:6 – 10。

10 此处引文出自查尔斯·司布真（Charles Spurgeon）的《大卫宝库》（Treasury of David），用于解释这一节经文。

大卫·鲍力生（David Powlison）是《圣经辅导杂志》（The Journal of Biblical Counseling）的编辑，也是宾夕法尼亚州格伦赛德基督教辅导与教育基金会

（Christian Counseling & Educational Foundation）教职团队和辅导事工团队的成员。

“为什么这样的事会发生在自己身上？我受苦的时候，上帝在哪里？”

如果你曾受到他人的伤害，那种震惊、困惑和悲痛可能会使你不知所措，有时甚至达到难以承受的程度。你究竟该如何面对、消化发生在你身上的这些事情？上帝又在哪里？

诗篇第10篇是一篇充满痛苦的祷告，其中满有给受苦之人的安慰和引导。大卫·鲍力生在这里带领我们思想，这篇诗向我们显明了关于上帝、我们的处境，以及那些伤害我们的人的真相。当我们确信上帝必为我们伸冤时，即使身处痛苦之中，我们仍然能够清醒地思想，并以智慧行事。

请阅本册内容，里面列有《改变生命资源》系列中其他有帮助的小册子。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION