

压力 Stress

在压力中得享平安
Peace amid Pressure



大卫 · 鲍力生
DAVID POWLISON

压力：在重压中得享平安

《注意力缺陷障碍：游移的心思与过度活跃的身体》爱德华·T·韦尔奇

《愤怒：走出迷宫》大卫·鲍尔森

《向上帝发怒？把你的疑惑与问题带到祂面前》罗伯特·D·琼斯

《糟糕的记忆：走出过去的阴影》罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的上行之路》爱德华·T·韦尔奇

《家庭暴力：如何提供帮助》大卫·鲍尔森、保罗·大卫·区普、爱德华·T·韦尔奇

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：比“无条件的爱”更美好》大卫·鲍尔森

《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·韦尔奇

《“再来一次”：当欲望不肯接受“不”》爱德华·T·韦尔奇

《婚姻：谁的梦想？》保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做这些事？”》爱德华·T·韦尔奇

《强迫症：强迫症患者的自由之路》迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：屠龙》大卫·鲍尔森

《婚前预备：你们需要问自己的五个问题》大卫·鲍尔森、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·亨尼加

《自我伤害：当疼痛令人感觉良好》爱德华·T·韦尔奇

《性方面的罪：对抗渐渐偏离与不忠》杰弗里·S·布莱克

《压力：在重压中得享平安》大卫·鲍尔森

《苦难：永恒带来的改变》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：我们应该如何教导他们？》保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》苏珊·卢茨

《为什么是我？受害者的安慰》大卫·鲍尔森

《忧虑：追求一条通往平安的更美之路》大卫·鲍尔森

压力：在重压中得享平安

大卫·鲍尔森

RCL事工手册

苏珊·卢茨，丛书编辑


P U B L I S H I N G
P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Stress: Peace amid Pressure
Resources for Changing Lives
David Powlison
Originally published 2004
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



耶和華啊，我的心不驕傲，我的眼不高傲，我不去追求那些對我來說太過宏大、太過艱難的事。

誠然，我已使我的靈魂安定、沉靜，如同斷乳的孩子依偎在母親身上，我的靈魂于我，就像那斷乳的孩子。

以色列啊，你當仰望耶和華，從今時直到永遠。

詩篇131篇（作者自譯）

上帝以許多不同的方式向我們說話。當你聽到“事情是這樣發生的”時，就安靜下來，好好聽這個故事。當上帝宣告“我是……”時，就相信祂關於自己的啟示。當祂應許說“我必……”時，就把它當真，完全信靠祂的應許。當祂告訴你“你要……”“你不可……”時，就照祂所說的去行。

詩篇131篇則是另一種風格。在這篇詩篇中，上帝讓我們深入看到一個已經學會安靜自守之人的內心世界。這個人的內心是安靜的，因為他已經學會了什麼是真正而持久

的平安。他向我们描述了那种“ 出人意外的平安 ” 腓立比书4:7究竟是什么样子，并邀请我们一同进入这种平安之中。

令人惊叹的是，这个人的内心并不喧嚣。他不是整天忙忙碌碌、停不下来的人；不是被各种事情牵着走、神经紧绷、惶惶不安的人。追求成就的压力并没有吞噬他。失败与绝望也没有纠缠着他，挥之不去。焦虑没有把他的心卷入急速下坠的失控之中。过去的遗憾，也没有一点一点地腐蚀他的内在生命。他没有在那些看不清方向、难以克制的欲望与恐惧所构成的雷区中跌跌撞撞。

他是安静的。

你里面安静吗？诗篇131篇所描述的经历，也是你的经历吗？如果你的答案是否定的，那么，你里面究竟有什么样的“ 喧嚣 ” 呢？这些“ 声音 ” 从哪里来？你是怎样变得忙碌、心神不宁、被各种事情牵扯和占据的？你为什么会失去内心的镇定？什么时候你会感到忧虑、烦躁、疲惫，或者陷入绝望？那么，你又该如何重新恢复内心的安宁与镇定呢？

我们将探讨这些问题，因这正是诗篇131所解答的。这篇诗篇示范了如何获得内在平安。但在深入之前，让我们先浅尝辄止。

关于诗篇

首先，想一想在诗篇131篇中是谁在对我们说话。我们正在聆听一个人的内心对话，这个人被上帝称为“合他心意的人”（撒上13:14）。换句话说，这个人是按照我们应当有的方式来面对和处理人生的。因此，他的话值得我们聆听。

大卫在三千年前写下了这些原话。这篇诗的标题是：“大卫的上行之诗”。和大卫其他一些最令人难忘的诗篇——诗篇16篇、23篇、31篇、32篇、103篇、139篇——一样，诗篇131篇抓住了人类某一种经历的精髓。关于大卫，我们知道许多事情，但有两个特点尤其突出。第一，耶和华拣选了大卫，膏立他，爱他，并赐福给他。上帝与大卫同在。第二，大卫认识这位耶和华。他把自己的人生交托给上帝；他与上帝同行。这样的人，会让你进入他的心思意念当中。

一千年后，另一个人更加完全地活出了这篇诗。不妨把标题更新一下：“耶稣的上行之诗”。诗篇131篇表达了耶稣的人生经历，也表达了他意识活动的内在运作。想一想这一点。父所拣选、膏立、爱并赐福的儿子，让你听见他的内心。在诗篇131篇中，那位成为人的上帝为你把心里所想的说出来。这不只是一篇关于

如何用基督的心思来思想的劝勉。耶稣自己在内心中所进行的使自己得平安的过程，就发生在你的眼前。

第二，要清楚地认识诗篇131篇不是什么。它不是描绘一种不受扰动的冷漠超然状态，也不是一种斯多葛式的无动于衷。它不是关于拥有一种随和的性格，或者降低自己的期望。它不是逃避人生的困难，也不是退隐到一种安逸的生活中。它也不是像一杯酒，或者每天服用一定剂量的百忧解（Prozac）所带来的那种内在噪音的平息。毕竟，耶稣和大卫都是建立国度的人，他们在混乱和患难之中期待并且成就了巨大的事情。他们经历过压力、喜乐、心痛、愤怒、爱慕以及勇气。因此，诗篇131篇所说的内在安静，是发生在行动、关系和问题之中的。

第三，要正确理解诗篇131篇所描述的内容。这种镇定是学习来的，而是在关系中学习来的。这种有意识的安静是获得的，并不是自然而然产生的。它是有意识的、警醒的，也是经过选择的。这是借着上帝的恩典而拥有的一种自我掌控：“我的心平稳安静。”而且，它发生在与另一位活泼的关系中。你是通过“受训练”而进入这种镇定的。仔细聆听并留心观察。你会逐渐明白一种只有在关系中才会产生的自我掌控。你能不能

就在此时此地、在你真实的生活中，进入这种安静的状态？能。这篇诗来自一个牵着你的手、带领你的人。诗篇最后一句不再是向上帝说话，而是转而对你说话。诗篇131篇的目的，是成为你这个蒙拣选、蒙赐福之子自己的话。我们会仔细看其中的运作方式。诗篇131篇在一个非常小的篇幅中包含了很大的内容，并分为三个部分。

脱离内心的喧嚣

耶和华啊，我的心不狂傲，我
的眼不高大，重大和测不透的
事，我也不敢行。

诗篇 131:1

信心使你脱离你最大的难题，就是那骄傲的自我意志。大卫对主说：“我不再是那个只相信自己、固执己见、任性倔强的人。我不再觉得自己高人一等。我也不再试图去做那些根本不可能做到的事。”大卫是如何被驯服、被改变的，这个过程在这里仍然没有直接说明，要到第2节才会进一步展开。

他为什么能够拥有如此令人惊叹的安定和谦卑，这个原因此时也还没有揭示出来，要到第3节才会说明。我们首先看到的是结果，这不禁让我们感到好奇：大卫安静下来了。他有意地与那些不断搅扰我们内心的事物保持距离。但一个人若能够说：“我不是这样的人”，就必须先学会辨认出：自己不是什么。

清晨寂静时，一池平静的水对任何细微的震动都非常敏感。你只要观察水面，就能察觉到一丝微风的吹拂，或地面轻微的震动。你甚至能够发现一条看不见的鱼正在水中扭动，或者一只微小的水虫正在水面上滑行。同样，这篇安静的诗篇也能使你对“喧嚣”变得非常敏感。它就像一种检测工具，可以帮助我们察觉灵魂中的阵阵狂风、细微震动，或剧烈翻腾。是什么使我们的内心如此喧嚣？把这篇诗篇反过来读，成为它的反面——一篇“反诗篇”：

自我：

我的心骄傲自大（我满心都只想着自己），
我的眼目高傲（我看不起别人），我追逐那些对

我来说太伟大、太难以实现的事。

所以，我的内心当然喧嚣不安；这对我来说
似乎是再自然不过的事。

就像一个饥饿的婴儿在母亲怀里哭闹不安，
我也像那个饥饿的婴儿一样，因为自己的要求
和忧虑而不得安宁。

我不断地把自己的盼望寄托在各种事情上，也寄
托在每一个人身上。

内心的喧嚣其实完全可以理解。你可以清楚地
辨认出，这些令人烦躁的声音究竟从哪里发
出来。

你还记得《爱丽丝梦游仙境》吗？爱丽丝有
时太大，有时又太小。因为她始终找不到一个合
适的“尺寸”，所以总是感到迷失和无所适从。
我们都有同样的问题：我们把自己看得太大了。
我们以为自己是独立自主、不需要依靠任何人的
——这就是骄傲的心。我们沉浸在自己制造出来
的那些庞大而荒唐的琐事中。我们追逐宏大的目
标，追求自己的荣耀。这种疾病的一个症状，就
是我们的内心开始变得喧嚣不安。¹十七世纪的
英语中，有一个很形象的词，用来描述“为了毫
无意义的事情大惊小怪、兴师动众”——虚荣
(vainglory)。或者，用莎士比亚《麦克白》中
那句苦涩的话来说：“人生不过是行走的影子，
不过是一个可怜的演员，在舞台上趾高气扬、焦
躁不安地表演片刻，然后便再也无人听见他的声
音；人生不过是一个白痴讲述的故事，充满喧嚣
与狂怒，却毫无意义。”

（《麦克白》第五幕第五场）

当然，当我们忙着向自己和别人推销自己的骄傲时，这似乎根本算不上什么问题。“我只是想得到一点尊重和肯定而已。当然，我希望家里的电器能正常工作，也希望汽车修理工是个诚实的人。这很正常，对吧？我希望得到别人的认可和理解。这要求过分吗？我希望教会兴旺，我也希望自己的讲道顺利。毕竟，这一切都是为了上帝，不是吗？对于别人亏待我的地方，我希望得到补偿和一个满意的结果。我要求的不多。如果身体能健康一点，钱能多一点，工作能更有意义一点，衣服漂亮一点，假期能轻松愉快一点，我就满足了。我想要一点成功——只要得到一点认可就够了。作一位运动员、美人、知识分子、音乐家、领袖，或者母亲，我希望别人看见我的价值。我想要掌控一切。谁又不想呢？我想让自己感觉良好。难道上帝不希望我过得好吗？我想更有自信，相信自己。我想要……嗯，我想要一切都照我的意思来。我想要好处。我想要荣耀。我想要上帝照着我的意思行。我想成为上帝……难道每个人不都是这样吗？”

我们被“世上从情欲来的败坏”（彼得后书1:4）辖制，看起来似乎再自然不过了。我们内心那种焦躁不安、迷失方向的状态，也显得如此自然，甚至让人觉得理所当然、令人向往。但问题是：这会产生喧嚣。而这种喧嚣恰恰提醒我们，里面正在发

生一些事情。焦虑、烦躁、沮丧，或者野心所产生的那种持续不断的杂音，从骄傲之心的逻辑来看，都是可以理解的。如果你不再骄傲，那么安静和镇定就成为合乎情理的状态。

同样，我们固执己见，习惯性地评判别人、贬低别人，这也是骄傲必然带来的结果：“我的眼高傲。”骄傲不只关于“我”。骄傲也关乎“你”。我必须在某种程度上看不起你。我们沉浸在对别人评头品足的各种看法中，这种倾向非常根深蒂固。骄傲说：“我自己就是对的。”高傲的眼目却说：“和你相比，我才是对的。”你有没有注意到，即使那些对自己感觉极其糟糕的人，也常常会论断别人？当你觉得自己不如别人时，你并不会因此尊重他们，也不会以怜悯待他们。相反，你会嫉妒、憎恨、抱怨和批评。甚至那些贬低自己的倾向——“低自尊”、自怜、自我厌恶、胆怯、害怕失败和被拒绝——从根本上说，仍然是在表达一种骄傲：失败的骄傲、受挫而畏缩的骄傲，以及陷入绝望的骄傲。这样的骄傲，即使已经被重重打击，仍然会寻找另一个人来让自己看不起。

我有一位朋友，曾经非常生动地描述过这个问题。她说，自己生命中几乎没有真正能够平等相处的人，没有什么人是她可以与之坦诚相对、彼此信任、像朋友一样相交的。她与人的关系缺少慷慨、

坦诚和信任。她生命中有少数几个“被供在台座上的人”——她认为这些人几乎不会犯错。但更多的是许许多多“掉进坑里的人”——她总能找到这样或那样的理由看不起他们。这两类人之间唯一的联系，就是一部电梯！一个人可以从台座上跌下来，直接掉进坑里。她在每一段人际关系中，似乎都有一段漫长的失望经历。难怪她内心总是充满喧嚣：焦躁不安、以自我为中心、容易被冒犯、情绪会低落，而且总喜欢与人竞争。然而，随着她在基督里的生命不断成长，她里面也越来越安定。当她逐渐学会走在和平的道路上时，奇妙的事情发生了：她开始发现一些能够与自己平等相处的人，也开始建立真正的友谊。

换一种说法，就是：她不再追求那些根本不可能得到的东西。这就是在你诗篇131篇第1节中的第三个表达：不去追求那些超出自己能力范围的事，即“太大、太奇妙的事”（作者自译）。其实，就连那些人人每天都在拼命追逐的微小、平常的事，也都在某种意义上是“超出我们能力范围的”。从我们每天所需的饮食，到我们拥有的能力和所遇见的机会，这一切都是上帝所赐的礼物，而不是我们能够掌控的。当你试图控制另一个人的态度和选择时，会发生什么？你会把自己带进绝望或愤怒、焦虑或短暂的兴奋、猜疑或操纵之中。当你试图确保

自己永远不会生病、永远不会死亡时，会发生什么呢？你可能会变得痴迷于饮食和锻炼，或者因为一点医疗问题就不断与医生打官司；又或者，你会一直活在恐惧中，总担心身体有某个挥之不去的小疼痛，可能就是最终要了你性命的那个疾病。当你执着于让所有人都喜欢你时，会发生什么？你可能变得轻浮讨好、虚伪做作，变得懦弱或欺骗别人；你可能像变色龙一样，随着不同的人改变自己，也可能干脆把自己封闭起来，躲避所有人。当你把人生的目标建立在体育、事业或外貌上的成功时，会发生什么？你会受伤。你会退役。总会有人出现，而且比你更优秀。你会渐渐老去，脸上布满皱纹。最终，你会死。我们所追逐的这些事，没有一样真正掌握在自己手中。

当你追求那些真正蒙召要追求的事时，一切就完全不同了！你发现了自己受造的目的，也因此得着了安定。保罗这样说：“你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。”（提摩太后书2:22）当你追求真正该追求的事时，你就会找到自己真正想要的。

平安的进程

我的心平稳安静，好像断过奶的
孩子在他母亲的怀中；我的心在
我里面真像断过奶的孩子。

诗篇131:2

既然我们已经看到了结果，现在就来看看这个过程。你需要让自己那颗喧嚣的心安静下来，才能认识那种“出人意外的平安”。要获得这样的安定，就必须经历一个“断奶”的过程。曾经对你来说无比重要的东西，渐渐变得不再重要。那么，这里的“使心平稳”“使心安静”和“断奶”，究竟是什么意思呢？

请注意，在这个过程结束时，你已经与从前截然不同了。你不是“有一点儿安定，有一点儿安静，也有一点儿断奶”。你曾内心喧嚣不安，但如今已经学会了安静。我们总是要经过一个过程才能学会这些功课，但从原则上说，并不存在所谓的“半安定”“半安静”或“半断奶”。你要么知道如何使自己的心安静下来，要么就一直处在喧嚣不安之中。你要么是一个吃奶的婴孩，要么就是一个已经断奶的孩子。诗篇131篇第2节开头的第一个词，（和合本）译作“我的心平稳安静”，原文中的“平稳”带有一种近乎起誓的语气，仿佛大卫在说：“如果我没有……如果事情不是这样，那么……我发誓……”大卫是认真的。他下定决心，要竭力制服自己那颗不受约束的心。

向自己那种焦躁不安、易怒的旧性情死去，并不是一件容易的事。没什么自动生效的公式，也没有一个简单的标准答案。“使自己的心平稳”字面上就是“把它弄平”。就像把一块建筑工

地推平一样。你必须稳住自己，重新掌握自己的心。当耶稣对狂风大作的湖说：“住了吧！静了吧！”祂平息了翻腾的风浪。“使自己的心安静”，就是让里面的喧嚣和骚动止息。对你的欲望、恐惧、观点、忧虑、打算和烦躁说一声：“嘘——安静！”前面我们已经详细看过大卫在第一节中对自己所作的描述。现在我们看到，大卫已经开始拔掉那些制造噪音的机器，也拆掉那些不断让自己往上攀爬的梯子。这种安定和安静并不是冷漠或麻木，而是一种清醒。它是有意识的，而不是无意识的；是靠着恩典操练自我节制，而不是昏昏沉沉、无所作为。

你怎样才能洁净自己的心？骄傲的心又怎样才能变得谦卑？不是靠苦修。不是靠责打自己，也不是靠下定决心改过自新。你可以做这一切，却仍然是骄傲的。你无法单靠自己的意志，来消除自我意志所带来的混乱：“我要不再易怒。我要不再焦躁不安。我要不再把自己的意愿强加于这个世界。”豹子岂能改变斑点呢？你不是不够坚强；恰恰相反，你的问题是太过坚强。你无法靠自己把自己制服下来。你唯一能够战胜自己的方式，就是借着上帝的应许。你需要帮助，就像一个正在溺水的人需要从自己以外而来的帮助，才能得救一样。

只有一件事足以胜过一个动荡不安的人生：上帝应许要在耶稣基督里面，并借着耶稣基督所成就的一切。正是借着“又宝贵又极大的应许”，我们得以脱离“世上从情欲来的败坏”（彼得后书1:4）。从上帝这一方面来说，我们之所以能够脱离自己，是因为耶稣基督借着圣灵大能的同在，以祂的爱爱我们。从我们这一方面来说，我们脱离自己，是因为我们学习一种新的生活方式：有智慧地悔改，真诚地信靠，并具体地顺服。

十八世纪时，卡塔琳娜·冯·施莱格尔（Katarina von Schlegel）写下了一首圣诗，描述一个人与自己的心争战，使自己的心平稳、安静下来。这首诗可以看作是对诗篇131:2的扩展性诠释，很可能是在经历某种巨大的失落时写成的。

我的心哪，当安静：主必站在你一边；耐心担当忧伤或痛苦的十字架；把一切交托给你的上帝，由祂安排、供应；无论环境如何改变，祂始终信实不变。我的心哪，当安静：你至好的、属天的朋友，必引领你经过荆棘满布的道路，最终进入喜乐的结局。

思想这些真理，使自己的心安静下来。记住主的恩惠、掌管、信实和朋友般的看顾。在苦难中仍要耐心等候。

我的心哪，当安静：你的上帝必亲自引领，
正如祂曾经引领过去，也必亲自掌管将来。

不要让任何事摇动你的盼望和信心；
如今一切看似神秘、难以明白的事，
终必变得清楚明亮。

我的心哪，当安静：风浪仍然听从祂的声音；
就是那位曾住在世上、曾吩咐风浪止息的主。

为什么她必须不断提醒自己：“我的心，
当安静”？因为我们需要被安静下来。究竟谁
有足够的力量，能够制服我们里面那些哀鸣、
震颤、喧嚷不止的事物？只有上帝。祂在祂儿
女的生命中主动而有目的地工作。最终，祂说
了算。基督曾经掌管风浪，现如今仍然掌管风
浪，将来也必继续掌管风浪。因此，在你当下
所面对的种种不确定中，你就可以信靠那位在
你以外、比你更可靠的主。

我的心哪，当安静：当你最亲爱的人离去，
当流泪谷中的一切都陷入黑暗，
那时，你必更加认识祂的爱，认识祂的心；
祂必亲自来到你身旁，安慰你的忧伤，驱散你的
恐惧。

我的心哪，当安静：你的耶稣必能偿还，
祂必从自己丰盛的恩典中，
补偿祂从你手中所取去的一切。

也许，最难面对的，莫过于那些无法挽回的失去。你所爱的人离世了，他再也不会推门进来迎接你。你退休了，再也不能回到那份你曾倾注才华、时间和心血的工作中。你再也不会年轻。你无法重新经历大学岁月，也没有第二次机会去挽回那段失败的婚姻。这些事情都会使我们遭受极大的打击。那么，你还能使自己的心安静下来吗？耶稣把祂自己赐给你。

我的心哪，当安静：那时刻正在迅速临近，
我们将永远与主同在；
那时，失望、忧伤和恐惧都将过去，
悲伤将被遗忘，
爱的至纯喜乐也将完全恢复。
我的心哪，当安静：当一切变迁和眼泪都成为
过去，
我们终必在那完全的平安与福乐中相聚。

卡塔琳娜·冯·施莱格尔是一位极其清醒的现实主义者。我们灵魂中大部分的喧嚣，都是因为我们试图掌控那些根本无法掌控的事情而产生的。我们徒然追逐风，最终陷入愤怒、恐惧，甚至绝望。但这位智慧的姊妹却把目光定睛在那永不改变的盼望上：我的心哪，当安静。如今一切艰难的事，终将过去；在那最纯

洁、最完全的爱之喜乐中，这一切都将被遗忘。“我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。”（哥林多后书4:17）诗篇131篇所呈现的信心，是一种睁开眼睛的信心。

大卫用一个极其生动的比喻，把这一点说得淋漓尽致：“我的心在我里面真像断过奶的孩子，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中。”原文的句子特别强调这种平行结构，甚至没有使用“安歇”这个动词。而它直译过来是：“好像断过奶的孩子在母亲怀中，我的心在我里面，好像断过奶的孩子。”我们大多数人都见过尚未开始断奶的吃奶婴孩。对于做母亲的人来说，这个画面尤其容易引起共鸣。当一个饥饿的孩子被抱到母亲的膝上时，他会显得十分躁动。他会四处寻找乳头，焦急地扭动身体。如果不能立即得到满足，他就会烦躁不安、哭闹不止。母亲的乳汁意味着生命、健康、满足和喜乐。如果母亲不能马上满足他的需要，他就会不停地挣扎、扑腾。他的情绪会在各种喧嚣而负面的情绪中不断变化——焦虑、抑郁、愤怒、嫉妒、不满足和困惑。这些正是成年人身上那些具有毁灭性的情绪，只不过在婴孩身上，它们以幼小、稚嫩的方式表现出来。我们都见过这样的情景。

但是，你有没有见过一个孩子成功断奶之后的样子？那时，一个巨大的变化已经发生了。如今，孩子安静地依偎在母亲怀中，安然平静（当然，前提是妈妈正在用勺子喂他吃食物！）。这个孩子已经改变了。想象一下，你自己的灵魂就像一个坐在你膝上的小孩子。从前，你的内心喧嚣、躁动，总是不断提出各种要求；而现在，你安静地坐着，不再挣扎，也不再急躁。这就是一个人学习安定、得着平安的图画。

平安的原由

“以色列啊，你当仰望耶和华，从今时直到永远！”（诗篇131:3）

我们先看到了结果，然后看到了过程。而最后这一节经文告诉我们，为什么能够有这样的结果。主耶稣基督，就是你的盼望。当信心所带来的谦卑在我们里面生长时，骄傲就逐渐死去；当盼望使我们越来越仰赖上帝时，高傲的眼目也就低了下来。你不再追逐那些不可能得到的事，因为你开始追求那些确定无疑的事。这句简单的话语，却浓缩了何等奇妙的真理。现在，让我们思想你正在领受的这个命令和邀请。

首先，你是被点名呼召的。“以色列”这个名字，起初也只是指一个并不起眼的游牧家族；后来，它成为古代近东一个有一定影响力的缓冲国家。但到了今天，诗篇131:3的范围已经扩展到万国、各族、各方、各民，也包括你我在内。我们都蒙召，要从今时直到永远仰望耶和華。有时，耶穌也会把这个旧有的名称应用在祂的新子民身上，例如“以色列的上帝的以色列民”（加拉太书6:16），或指那些在里面作犹太人的、心里受割礼的人（罗马书2:29）。不过如今，我们更常用其他名称来称呼上帝的子民：

- 蒙爱的人
- 蒙拣选的人
- 圣徒（分别归给那位圣者的人）
- 儿子和女儿
- 弟兄和姊妹
- 奴仆
- 蒙召出来的人（“教会”）
- 门徒

“门徒”是最常用来描述你的称呼。你一生都与自己的老师——耶穌基督——同行，在与祂的相交中，有意识地学习，并不断改变。²

第二，你蒙召要仰望耶和華。這位推倒那些通往虛無之处的梯子、並將更美好的賜給你的，究竟是誰？祂是真神，是唯一能夠將我們從自己所製造的偶像中救贖出來的那一位。你的盼望在於“我是自有永有的”（I AM），祂向我們顯明自己，就是“耶和華”。最終，祂以更加直接、更加親密的方式启示自己的名：耶穌基督是主。

那麼，你究竟應當盼望什麼呢？詩篇131篇的內容非常精煉，只陳述了一個总的原則，除了指出所盼望的那一位之外，並沒有進一步說明具體要盼望什麼。你可以用整本聖經中的各種應許，來具體說明“盼望”的內容。不過，最明智的做法，可能是先從這篇詩篇附近的經文開始。詩篇131篇是有意與詩篇130篇配對的，而詩篇130篇則具體說明了我們究竟應當盼望什麼（以下以斜體標示）。

“耶和華啊，我從深处向你求告。

主啊，求你聽我的聲音！

愿你側耳聽我懇求的聲音。

主耶和華啊，你若究察罪孽，
誰能站立得住呢？

但在你有赦免之恩，

要叫人敬畏你。

我等候耶和華，我的心等候，
我也仰望他的話。

我的心等候主，
胜于守夜的等候天亮；
胜于守夜的等候天亮。
以色列啊，你当仰望耶和華，
因耶和華有慈愛，
有丰盛的救恩。
他必救赎以色列，
脱离一切的罪孽。

斜体部分所表达的，正是你应当仰望、盼望的内容。如果你借着活出诗篇130篇来实践诗篇131:3，你就不会走错路。那种对需要的深切意识、热切的期待，以及在等候中的内在张力，都生动地描绘了诗篇131篇中所说的“安定”究竟是什么样子。我们是赛马，而不是奶牛！我们蒙召要像赛马一样保持警醒、专注，而不是像奶牛一样安逸、迟钝、无所作为。

第三，你蒙召要怀着这样的盼望，从今时直到永远。大卫用一种概括性的说法，原文直译就是：“从今直到永远。”这已经涵盖了一切！不过，对于我们来说，这个盼望所涵盖的时间范围，比大卫当时所能知道的还要清楚得多。我们要专心仰望那在耶稣基督显现的时候所要带给我们的恩（彼得前书1:13）。对于那些在基督的光照下阅读诗篇

131篇的人来说，“从今”和“直到永远”这两个词，都焕发出更加崭新、更加明亮的意义。将这最后一句改写一下，把基督也包括进去，并将这篇诗篇应用到你自己的生命中；因为我们在基督里得着了更多具体而清楚的启示，使我们的信心能够更加有智慧地信靠。

将诗篇131应用于自己

你最大的问题，就是骄傲的自我意志。这就是你里面那台不断制造噪音的机器。但靠着主，你可以得着安定。现在你应当做些什么，才能诚实地说：“我的心不狂傲”？你怎样才能把这篇诗篇真正应用在自己身上？你又该如何使自己的心安静下来？

首先，要辨认出那些由骄傲搭建起来、却通向虚无的梯子。

- 你在哪里搭建起一架架成就的梯子？
你在哪里拼命追求胜利、优异的成绩、升职、规模庞大的教会，或那种理想化的灵修生活？
- 你在哪里攀爬着一架架获取的梯子？
你在哪里不断地说：“要是……就好了”？你在哪里追求那些美好的事物、安全感，以及别人的认可？

- 你在哪里飞快地攀爬着一架架欲望的梯子？你在哪里放纵自己对安逸或掌控的需要？你在哪里满足自己的饥饿、情欲，或优越感？
- 你在哪里匆忙逃上逃避的梯子？你在哪里试图逃避贫穷、拒绝、苦难，以及他人？

骄傲搭建起这些梯子，然后一路向上攀爬。你内心的嘈杂不安，正暴露出骄傲究竟藏在哪里了。当你爬上几级台阶时，会感到一种紧张而兴奋的快乐；但当你摔下，重重地跌在最底下时，你又会感到苦涩和绝望。高傲的眼目会俯视那些处在你所珍视的梯子之下的人。你会随意批评别人，但你并不是对所有事情都如此。那些你站在上面、可以轻蔑地俯视别人的梯子，正是你心中那些珍贵而骄傲的追求。当别人在某些事情上超过你，或者威胁要超过你时，你会感到嫉妒或绝望；但在其他事情上，你却未必如此。你不断追逐那些根本不可能得到的东西，那些“太大、太奇妙的事”。难怪你的内心总是喧嚣不安。沙子堆成的阶梯看起来如此美好。它们仿佛答应要带你去某个地方，却最终会在你生命的重压之下轰然坍塌。³

第二，要来认识耶稣。祂从未攀爬那些通向虚无的梯子。祂是打破传统的人，是推倒梯子的人，是拆毁偶像的人，是刺穿谎言的人，是击碎骄傲的人。祂赐下生命，使人和睦，赐下喜乐，并使你焕然一新。你当寻求耶稣，手里带着自己的罪，来到祂面前。诗篇131篇所呈现的，正是祂里面的心志：祂的心是安静的，却不是消极安逸的；祂的心是安定的，却不是冷漠疏离的。祂的安定是可以传递给人的，是祂甘心教导我们，并将这安定赐给我们的。诗篇131篇体现了一种彻底而激进的动力。它违背我们与生俱来所珍视的一切，却将一些值得我们永远珍惜的东西赏赐给我们。你需要耶稣，以一场政变来释放你的心。诗篇131篇推翻了那些在你生命中掌权的势力，好叫那位“自有永有”者在你里面掌权。

这是一篇安静而简短的诗篇，却蕴含着一种具有革命性的力量。马克思、尼采和弗洛伊德被称为“怀疑大师”，这个称呼十分贴切。他们撕去文明社会中那层自以为义、自我满足的面纱，用反主流文化的方式剖析人的处境，震撼我们习以为常的观念。《加尔文与霍布斯》、《远方的一面》和《非序列》则给这种怀疑增添了一丝诙谐和趣味。垮掉派、嬉皮士、存在主义者、朋克和哥特文化群体，则试图把这种怀疑变成一种可以实践的生活方式。他们看见了人出了什么问题，也试图寻找一种更加真实的生活。但是，一个人怎样才能批判别人的骄

傲，却不至于被自己的骄傲反噬呢？说到“怀疑”这件事，真正做到这一点的，只有一个人。

耶稣是所有“怀疑大师”中的大师。祂也是另一种生活方式的大师。诗篇131篇所描绘的人，会不断地省察自己，也会省察这个社会，在每一个转角处都推倒虚荣的荣耀。然而，这样的人最终进入的不是犬儒主义和虚伪，而是喜乐与欢欣中。耶稣把祂自己的喜乐赐给你。祂所带来的反主流文化，可以长久地焕发生命力。它拥有一种自我更新的原则：拆毁骄傲，创造平安，生发谦卑与安定。“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。”（约翰福音17:3）耶稣揭开我们内心的世界，用光来充满我们的心。祂既揭露那些自以为义、自鸣得意的人，也揭露那些自以为义地怀疑一切的人。祂把我们里面的一切彻底颠倒过来。祂拆毁那些不断制造噪音的机器。祂救你脱离你自己。祂教导你安静。祂把祂自己赐给你。

第三，活出诗篇131篇所呈现的心态。当你把盼望放在正确的对象上时，你就会恢复到正确的位置。没有骄傲，不再从高处俯视别人，也不再热切追逐那些不切实际的幻想。灵魂里的风暴终于遇见了它的主人：“‘不要作声，静默吧！’……这是怎么回事？连污鬼也听从了祂！……这

到底是谁，连风和海也听从祂了！”（参见马可福音1:25 - 27；4:39 - 41）。

诗篇本来就是要被直接诵读和引用的。再读一遍诗篇131篇。慢慢读，让每一句话都进入你的心。

耶和華啊，
我的心不狂傲，我的眼不高大；
重大和測不透的事，我也不去行。
我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他
母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶
的孩子。以色列啊，你當仰望耶和華，
從今時直到永遠！

把這些話背下來。你只需要幾分鐘，就可以把它們牢記在心，成為你自己的話。然後，在入睡之前，讓這些話在你的心裡反復思想；在輔導別人之前，思想這些話；開車的時候，思想這些話；當你來到上帝面前與祂交談時，思想這些話；無論因為什麼原因，當你裡面開始變得喧器不安時，就思想這些話。在公共敬拜中，與眾聖徒一同誦讀這些話語。講解或教導這篇詩篇。找一份詩篇131篇的詩歌版本，與弟兄姊妹一同歌唱這篇詩篇。

把詩篇逐字背下來，是在教你如何演奏“古典音樂”——按照樂譜反復練習，直到熟記於心，並且能夠一個音符不差地演奏出來。但詩篇也要教你如何演奏“爵士樂”。當你在自己真實的人生經歷

中即兴发挥时，诗篇131篇就是一个范例。人生的大部分时候，你都是一边走一边应对，很少有人能够按照预先写好的剧本生活。今天，你可能会说出成千上万句话。而与此相比，你灵魂里面持续不断的声音和画面，还要多得多。日常生活的大部分内容，都是即兴说出来的话，而不是照着一份手稿念出来的。人生中很少有场景是事先写好剧本、排练过，然后再照着台词演出来的。诗篇131篇既适用于“爵士乐”，也适用于“古典音乐”。它为你其余的思想生活提供了一个“范例”，勾勒出一种以依靠上帝的信心为核心、与上帝建立关系的生命大致轮廓。你需要自己把活生生的细节填进去，在圣经的主题之上，演奏出属于你自己的变奏曲。你要在每一个当下，创造这样的内在对话：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖撒罗尼迦前书5:16-18）圣灵在你里面塑造一颗能够不断“生成诗篇”的心，也塑造一种这样的生活方式。当你在一切环境中住在基督里时，耶稣就教导你用祂的方式来思想。

大卫·鲍尔森（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。

注释

1. 以赛亚说：“惟独恶人，好像翻腾的海，不得平静；其中的水常涌出污秽和淤泥来。我的神说：‘恶人必不得平安！’”（以赛亚书57:20-21）

2. 有意思的是，我们最常使用的“基督徒”这个称呼，在圣经中只出现过三次。而这个名称更多是一个别人用来称呼、标记你的、相对比较外在的称呼（使徒行传11:26；26:28；彼得前书4:16）。而其他这些名称，则更能够与你内在的身份认同，以及你与上帝、与他人之间的关系产生共鸣。

3. 莎士比亚笔下的巴萨尼奥曾用一个非常生动的意象，描述那些由欺骗性的外表所产生的一切虚假：“人心全都像沙堆成的阶梯一样虚假。”（《威尼斯商人》第三幕第二场）（The Merchant of Venice, III:2）。



改变生命的资源

基督教辅导与教育基金会
的一项事工
宾夕法尼亚州格伦赛德

你是否被压力压得喘不过气？是否时刻紧绷？被功成名就的压力所迫？甚至感觉生活正失控下坠？你内心究竟充斥着怎样的“喧嚣”？

还是说，你的内心其实很平静？

大卫 - 鲍力生在此邀请你查考诗篇第131篇，学习如何让内心归于平静。

鲍力生写道：“诗篇第131篇让我们得以窥见一位泰然自若之人的内心世界。这个人内心之所以平静，是因为他已领悟了那唯一真实且持久的平安。”

诗篇 131 篇所表达的并非是毫无波澜的超然物外或斯多葛式的无动于衷，也不是得过且过的随和个性，更不是对生活不抱奢望。它关乎的是如何通过与耶稣基督建立关系，学会内心的平安稳妥。在我们的生命中，唯有他的同在才强大到足以胜过一切压力。

我们可以像诗人那样宣告：“我的心平稳安静。”

请翻阅本书内页，查看改变生命的资源系列中其他有助益的小册子的完整列表。