



THE
MENTORING
PROJECT

神的平安 以及如何找到它



DOMINIC AVILA

神的平安以及如何找到它



DOMINIC AVILA

(多米尼克·阿维拉)

目录

引言：你所寻求的平安	4
第一部分： 如何与神和好	6
第二部分： 如何体验神的平安	9
第三部分： 如何享受赐平安的神	16
结论：神的平安是真实的，你可以体验到它.....	24



引言：你所寻求的平安

想象世上没有天堂
只要你尝试 就是容易的
我们脚下没有地狱
我们头顶只有天空
想象所有人
都只为今天而活……
想象世上没有国家
这并不难做到
没有什么值得杀戮或牺牲
也没有宗教。
想象所有人
过着平安的生活……

你或许会说我是个梦想家
但我并非唯一一人

1971年3月，正值越战的动荡时期，一位名叫约翰·列依的男子坐下来写了一首歌，鼓励世界各地的人去想象一种“没有人为任何事去杀戮或牺牲”的生活。这首歌堪称一场“和平的宣传活动”。他和太太洋子对战争感到失望，他们“想象”出一个没有宗教、没有财产、没有国界的世界。他说这首歌“实际上就是《共产党宣言》”，而他也相信这首歌能促进和平和帮助世界团结。

和平或平安是六七十年代每个嬉皮士的共同追求，但他们并非唯一渴望平安的人。约翰·列依说对了。每个世代和每个人都渴望平安。有些人渴望摆脱政治冲突和战争。有些人渴望摆脱良心的折磨。还有些人渴望自己的人际关系中有和睦。我们都渴望平安并为此努力，但持久的平安往往难以捉摸。

实践指南

为什么会这样呢？我认为很可能是因为市面上充斥着无数虚假的平安。有些人认为财富能带来平安。有些人则试图讨好他人。还有些人则通过让自己忙碌起来，或者沉溺于无休止的娱乐来逃避现实，希望这种消遣能带来某种程度的平安。

然而，归根结底，虚假的平安永远无法真正满足人。这就像喝盐水解渴：喝得越多，就越渴。虚假平安的根本缺陷在于它的定义。字典对平安的定义就只是没有烦恼。如果没有战争，婚姻中没有冲突，工作稳定，家庭健康，账单也都能按时支付，社会就称之为“平安”。但这种平安一旦遭遇困境便会瞬间崩塌。虚假的平安不过是海市蜃楼。

庆幸的是，神给了我们真正的平安一个不同的定义。他的平安并非没有烦恼；而是在困境中，他那大能而安稳的同在。在约翰福音 16:33，耶稣说：“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界”。神的平安不是你苦苦追寻的一种感觉，而是你所依靠的那一位。

准备好摒弃虚假的平安，拥抱神永恒的平安，并享受他永恒同在的喜乐。你所渴望的平安并非在于掌控你的境遇，而是在降服于那位掌管万有、渴望与你分享他完美平安的神。让我们开始吧。

1

如何与神和好

什么是平安？

当你听到“平安”这个词时会想到什么？是片刻的宁静？是暂时放下工作或孩子？或许你会想到安宁：聆听一些禅乐，享受一次按摩或在海边或溪边沉思。或许你指的是人际关系中的和睦？没有闲言碎语，没有争吵，没有戏剧性的冲突，没有紧张的气氛。又或许你想到的是全球性的和平？不再有大屠杀、种族隔离、种族灭绝或核战争的威胁。

根据圣经，平安首先在于某物的存在——或某人。真正的平安源于神。平安来自对罪恶破坏之物的修复。完美的平安是彻底的重组，回归神美好的秩序和设计。它意味着：该不存在的都被挪去，该存在的都在其位。万物各归其位，一切都被恢复完整。

希伯来语中“平安”一词是“**shalom**”。它在旧约中出现 236 次，不仅指平静，也指完整。

约伯曾形容他的家庭处于“**shalom**”之中，因为一切都应有尽有。大卫在战场上询问他的兄弟们是否拥有“**shalom**”。所罗门建造圣殿后，也为圣殿带来“**shalom**”。

“**shalom**”意味着修复，使之再次完整。神创造世界时，他创造的是一个完整而圆满的世界。但罪破坏了这份完整。曾经的和谐，如今却充满敌意。过去人与神亲密无间，但罪却造成了分离和疏离。

亚当和夏娃犯罪后因罪与神隔绝便躲避神。神应许亚当和夏娃，女人将要生下一个后裔，这个后裔将要击碎蛇的头。最终，这个后裔正是耶稣基督。先知以赛亚称耶稣为“和平的君”。事实上，耶稣降生时，天使齐声宣告：“在至高之处荣耀归于神！在地上平安归于他所喜悦的人！”（路 2:14）

耶稣如何带来这平安？天使并非只是宣告，耶稣必须亲自成就这平安。他藉着自己的生、死和复活来成就这早已预言的平安。

实践指南

耶稣基督的福音是每一个渴望平安的人的起点。但在我们领受平安之前，我们必须先认识到自己为何需要平安。

我们为什么需要与神和好？

马太·亨利（**Matthew Henry**）曾问：“不与神和好的人怎能拥有平安呢？”答案是没有神，就没有平安。

真正的平安，那种能平息罪疚、抚慰心灵、并在苦难中赐予力量的平安，都离不开与神的和好。为什么？因为我们最大的问题并非在情感上、政治上或心理上——而是在关系上。

我们的不安始于我们的悖逆。除非我们与造物主和好，否则任何安慰都无法真正平息我们的恐惧。

我们或许会试图用成就或冷漠来掩盖内心的不安，但只要罪没有得到解决，良心就会低语：“你错了，你不好，你不安全。”而良心说的也确实是实话。

如果你想要得到神的平安，你必须先与神和好，而不是与自己和好。

圣经教导我们罪在我们与神之间造成了一道鸿沟。罗马书 5:10 说，在我们归向基督之前我们都是仇敌。仇敌并非消极漠不关心，而是始终处于敌对状态。圣经称我们为悖逆者、违法者和神国度的反叛者。

罗马书 3:23 说：“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀”。这意味着没有人一出生就处于安全无虞的状态。我们一开始都与神疏远并与他处于敌对状态。

与神争战是一场无人能胜的战争。神是圣洁的，人是有罪的。无论神何等慈爱，他都绝不会忽略我们的悖逆，因为他也是公义的。这就是为什么靠我们自己无法与神和好。我们无法用良好的行为来贿赂圣洁的神，也无法用决心和仪式来掩盖我们的罪。若要建立平安，必须出自神的主动。他必须先行动。而他也确实如此。神差遣他的儿子来到世上是为了缔造平安。我们需要的是一位能够商谈并达成平安协议的人。这正是基督信仰所提供的：一份用基督宝血写成的和平协议。

这是你能体验到的一切平安的根基。在与神的争战结束之前，平安只是你想象中的幻影。你或许能获得片刻的宁静，但你无法真正安息。你或许

神的平安以及如何找到它

可以麻痹自己的罪疚感，但你永远无法摆脱它。平安始于十字架，因为那里是敌意终结之处。

悖逆的人如何才能与圣洁的神和好？

罗马书 5:1 如此说：“我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和”。神称罪人为义。他因着他们信靠基督就宣告他们为义，并不是因为他们配得，而是因他儿子所成就的。耶稣走进法庭，代替我们，承受了一切审判。神没有忽略我们的指控或降低他圣洁的标准。他以替代的方式来满足公义。

在十字架上，耶稣承担我们应得的忿怒。他背负咒诅。他成全律法。他完全偿还罪债。当你信他时，你就与他联合。他的死算为你而死。他的生命遮盖你。审判官如今宣告你“为义”。也在你被宣告为义时，平安就开始了。

这平安并非转瞬即逝的感觉——它是客观存在的。它不会因你的境遇而动摇。它根植于基督已完成的救赎大工，并由神自己公义的宣告所保障。当神宣告你为义时，是个合法、属灵、并且永恒的判决。他不再与你为敌，而是完全地、永远地站在你这一边。

神为何如此行？为何要亲近那些曾与他为敌的人？罗马书 5:8 给出了答案：“唯有基督在我们还做罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了”。神没有等我们洁净自己，也没有要求我们改变才赐予恩典。他赐下恩典是为了让我们改变。这正是平安福音的核心。耶稣不仅指明了通往平安的道路，他还走上了髑髅地为我们赎买平安。

一旦你与神和好，你就不再是他的仇敌，而是他的儿女。争战结束，判决已定，你已被称义。但称义并非故事的终点，而是新生命的开始；在这生命中，神不仅除去敌意更以平安充满你的灵魂。这就是我们从与神和好过渡到拥有神所赐的平安的起点。与神和好是合乎律法、客观的、永恒不变的。它根植于基督的救赎并由他的义所印证。拥有神所赐的平安是个人的、受保护的、和永恒的。

讨论与反思：

1. 你最容易追求哪些虚假的平安？
2. 苦难在哪些方面让你真正看清你所依靠的？
3. 你是否已经与神和好，还是仍在努力赢得他的认可？
4. 如果你真心相信神是你的朋友，你的日常心态会发生什么改变？

2

如何体验神的平安

神的平安是个人的

腓立比书 4:9, “你们在我身上所学习的、所领受的、所听见的、所看见的, 这些事你们都要去行, 赐平安的神就必与你们同在。”平安是个人的, 是真实可感的。

神不会像亚马逊快递员送包裹那样把平安直接赐给你。平安源于他的同在, 源于你与他的关系。保罗并没有简单地说“愿平安与你们同在”, 仿佛这是一种抽象的、不带个人色彩的感觉。不, 他告诉我们平安是如何与我们同在的: “赐平安的神就必与你们同在。”

所以, 我们得到的不仅仅是安慰, 更是关系。我们得到的不仅仅是一种感觉, 而是天父。

对军人家庭而言, 尤其是军人的妻子和孩子来说, 他们对此深有体会。当父亲被派往海外数月甚至数年时, 你们会满足于仅仅对他的回忆吗? 一张照片、一封信, 甚至一种美好的感觉就能取代他的存在吗? 不! 你们渴望丈夫或父亲的陪伴。为什么? 因为他的亲近带来安慰, 他的声音带来平安。

前段时间我在 **YouTube** 看到一个视频, 标题为“中士在跆拳道课上给儿子一个惊喜”。视频里, 一位刚结束一年海外部署的父亲正在和蒙着眼睛的儿子练习跆拳道。两人你来我往, 父亲喊道: “儿子, 把手举起来!” 那孩子看不见父亲但当父亲重复“儿子, 把手举起来”时, 他认出父亲的声音, 立刻摘下眼罩, 看到父亲然后冲上前去拥抱他。

有时我们会觉得神离我们很远, 但我们可以确信, 他始终与我们同在。他的声音始终通过他永恒的圣言给予我们安慰。他应许永远与我们同在, 而我们也可以确信, 他的同在就是我们的平安。

诗篇 73:28 说: “但我亲近神是与我有益! 我以主耶和華為我的避难所, 好叫我述说你一切的作为。”

神的平安以及如何找到它

以弗所书 2:14 说：“因他使我们和睦”，他在哪里，哪里就有平安。这就是保罗说“主已经近了”（腓立比书 4:5）的原因。他并不遥远，他亲近并与他的子民同住。

这就是为什么若不与基督亲密同行就无法拥有真正的平安。你离他越远，平安就越会从你指间溜走。这不是因为他离你而去，而是因为你忘了是你避难所的那一位。他应许永不撇下你，也不丢弃你，而且当你住在他里面，你就会经历他的平安。神的平安是个人的因为它是在以马内利——神与我们同在——的临在中所经历到的。

神的平安是受保护的

神的平安不单是亲近、个人的，也是蒙神大能保守的。

腓立比书 4:7，“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

你可曾思考过，“神所赐出人意外的平安”究竟是什么意思？它超越理解，并非因为它不合情理，而是因为它超越了人类理性所能及的极限。

当生活遭遇困境，这平安不仅让你感到刚强，它本身就是刚强。当你失业不知如何生存下去时，神就在你身边，保守你的平安。当你身处病房得知诊断结果时，神就在你身边，保守你的平安。当你站在墓前而被失去亲人的痛苦打击时，他比你所认为的更靠近你。

神的平安并不能消除苦难，但它会在苦难中扶持你。它不会让你忘记痛苦，但会帮助你用他的应许来面对痛苦。这种平安并非头脑的错觉——而是圣灵的作为。许多信徒挣扎不已是因为他们期望平安能消除一切苦难。然而神的平安往往在困境中最为显著。

神的平安是永恒的

神的平安是个人的，是被保守的，也是永恒的。一旦它临到你，就永不放手。

以赛亚书 54:10 “‘大山可以挪开，小山可以迁移，但我的慈爱必不离开你，我平安的约也不迁移。’这是怜恤你的耶和華说的。”

实践指南

当你与神和好时，这份平安不会随着时间流逝或情绪波动而消退。平安经久不衰，不会褪色、变淡或减弱。与神和好并非只是你当初悔改时的一次性经历，或你曾经短暂拥有过的状态。它是当下永恒的现实。

你因信称义而得救，意味着你无需担心与神和好的状态时好时坏，因为你已与他紧紧相连。

罗马书 5:10 对此阐述得非常清楚：“因为我们做仇敌的时候，且借着神儿子的死得与神和好，既已和好，就更要因他的生得救了。”

基督的死成就平安。基督的生命保守平安。

耶稣在约翰福音 14:27 说：“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

世人的平安是建立在环境之上的；神的平安是建立在他立约之上的。他一旦赐下平安，就永不收回。基督的复活和他圣灵的内住，就是你平安的印记和保证。因为神的灵永远住在我们心里，而我们必永远拥有平安。

基督以极大的代价买赎你的平安，你完全可以确信他必保守这平安。他不仅保守这平安，当你顺服他内住的圣灵时，他还会滋养和培育这平安。

保罗在罗马书 15:13 告诉我们，这平安源于盼望和喜乐，藉着圣灵的大能而流淌：“但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望！”

人生境遇和情绪状态难免起伏，但平安是神永不改变的应许，根植于神的品格。他的平安永不离弃你，因为他永不撇弃你（来 13:5）。这并不意味着你的平安永不动摇，而是说，当平安动摇时，你可以记起神的应许，并以此来安慰自己。

这就引出我们的下一个问题：我们如何才能增长并增强内心的平安？如果称义是根基，那在基督里成长就是果实。所以现在让我们来看看如何才能增强我们对神所赐平安的体验，不仅在理论上，更要在操练里。

凡事祷告

如果你想行在神的平安中，就必须学会在祷告中将一切都带到神的面前。不只是大事而已。不只是紧急情况而已。是一切！这包括你焦虑的意念、辗转难眠的夜晚和游离的思绪。主在腓立比书 4:6-7 中告诉我们，该如何

神的平安以及如何找到它

处理所有的焦虑：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

所以根据保罗的说法，神的平安并非出于你独自解决一切问题，而是源自你放下一切。当你的焦虑开始在心中升起，而你脑海中那个声音开始反复提起你的恐惧时，你需要记住，神要你向他祷告。这不是因为他不知道你正在经历什么，而是为了让你重新想起他是谁。

祷告是你对抗焦虑的武器。当马丁·路德面对强烈的属灵反对时，他常常说：“来吧，让我们唱诗篇赶走魔鬼。”

你所唱的歌，有多少次让你想起那些你常忘记的真理？好的赞美诗总有一种力量帮助我们想起神是谁和他所做的。我们需要好的音乐，用真理对我们的忧虑说话。我们需要经得起考验的歌词在我们情绪混乱时引导我们的思绪。

神应许你如果你把重担带到他面前而不是独自承受，如果你选择祷告而不是惊慌失措，你必得享平安。你想不想更好地体验神的平安？那就多唱歌吧！真的，多唱歌。让你的歌声成为你的祷告。歌唱并呼求：“主啊，我信！求主帮助我的不信！”

你的罪是否在叫喊你有罪？唱：“因无罪的救主为我而死，我罪孽的灵魂得享自由。”你是否怀疑神的爱？记住你被接纳：“我的名字刻在他的手上，我的名字写在他的心上。我知道当他在天上站立时，没有任何言语能叫我与祂分离。”你的过去是否在控告你？安息在他的话语里：“我的罪——哦，这荣耀的念头何等喜乐——我的罪，不是部分而是全部，已被钉在十字架上，我不再背负。”

用美好的歌声祷告能使你的心平静并让你不致偏离平安。所以要不住地歌唱和祷告。

默想真实之事

如果祷告能帮助你看得更清楚，那默想真实之事就能帮助你行事正直。腓立比书 4:8 “弟兄们，我还有未尽的话，凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

实践指南

平安之战的胜负往往取决于我们的心思意念。圣灵用真理驱散谎言。当你的心思意念被神话语的应许更新时，你的灵魂就能学会安息；即使环境看似截然相反。

但如果你容让忧虑、怀疑和谎言的低语充斥你的心思意念，你将难以体验到真正的平安。

想想你与自己的对话。你生命中最消极的人是不是你自己？你是否听到内心的声音告诉你：“你是个失败者”或“你是孤独的”、“没有人能处理或明白你的感受”？谎言并非只是徘徊在你的思想门外；他们想要闯入并永远住在那里。撒旦、罪恶的诱惑，以及你自身的怀疑会不断试图说服你神的话语不可信。

这就是先知以赛亚在以赛亚书 26:3 所说的：“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。”神不仅守护我们的心，他也积极保守我们的心思意念。但注意，他并非保守每个人的思想；他保守的是那些始终信赖他的人。

这并非偶然发生。你必须为此奋斗。你必须有意识地选择要关注什么。只有在你摒弃脑海中的谎言时，你才能体验到神那深沉的平安，而这平安也会安息在你的灵魂深处。

你的思想会引发情绪而情绪又会促使你采取行动。你在那些安静、毫无防备的时刻所相信的将深刻地影响你在遭遇混乱时的反应。如果你认为神遥不可及，你就会感到被遗弃和孤独。但如果你真心相信他是稳固可靠的锚，那你的灵魂就会安定下来。平安并非源于单纯的积极思考——而是源于坚实的真理。

你如何能在生活中更多体验到神的平安？凡事祷告，并经常默想那些真实的事。

操练你所知道的

腓立比书 4:9 “你们在我身上所学习的、所领受的、所听见的、所看见的，这些事你们都要去行，赐平安的神就必与你们同在。”平安不仅应许给相信的人，也应许给顺服的人。知道真理是一回事——活出真理是另一回事。

神的平安以及如何找到它

诗篇 119:165 “爱你律法的人有大平安，什么都不能使他们绊脚”。这里的前提是，喜爱神的话语会带来对神话语的顺服。那些喜爱神的话语并按着它而活的人，会经历平安。不是微不足道的平安，而是“极大的”平安。丰盛的平安。稳固而持久的平安。

重要的是要留意谁会经历平安。不是那些不法的人。而是那些喜爱神律法的人——不仅仅是出于责任而遵守，而是发自内心地喜爱它。诗篇 1:2 “唯喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！”

爱慕神的律法就是爱慕神的声音，爱慕神的道，爱慕神的旨意。不爱慕神律法的人无法获得平安。我妻子曾对我说过最让我感触良深的一句话：

“没有什么比拥有清白的良心更令人满足的了。” 她完全正确。良心清白时平安才能最自由地流淌。你不能一边藏匿罪恶一边指望灵魂安稳。你不能一边故意无视神的诫命一边又真心祈求神的平安。悖逆总是扰乱平安，不是因为神收回他的爱，而是因为罪蒙蔽了你的信心使你与他的相交疏远。

罪总是夸下海口却远远辜负你。它用转瞬即逝的解脱之约引诱你，然后让你陷入深深的不安。当下或许感觉自由，但它却会慢慢扼杀你的灵魂。妥协一旦滋生，你的平安就会像轮胎漏气一样迅速消散。另一方面，顺服或许需要预先付出：一种降服，一个艰难的抉择……但它始终引领你走向真正的平安、清晰的思路，和与神更深的交通。

记住，在圣洁中成长并非追求完美——而是找到方向。这需要一颗在神说话时积极聆听、在他责备时真心悔改、在他呼召时忠实前来的心。

顺服宣告：“主啊，不要走我的道路，只要走你的道路。”将你的意志降服于神的旨意并不能为你赢得平安，但它会主动邀请你获得平安。平安并非我们行为的奖赏——而是与神亲密团契的自然果实。

所以，如果你感到生活中缺乏平安，或许是时候反省一下。如果你纵容罪恶拒绝悔改你就无法获得安慰。神的平安真实临到那些积极与赐平安的神同行的人。如果你行在信心和顺服里你的灵魂必得享所应许的安息。

反思问题：

1. 焦虑袭来时，你一般先想到什么——祷告还是恐慌？
2. 你需要更常默想神话语中的哪些真理？
3. 是否有任何隐藏的罪在扰乱你与神的平安？

实践指南

4. “平安是个位格而不仅仅是种感觉”这句话是什么意思？
5. 你是否已经信靠基督，他就是你的平安？如果是，这如何影响你看待苦难的方式？

3

如何享受赐平安的神

在出名的功夫电影《功夫熊猫》中，有一幕是师父试图帮助阿宝集中注意力找到内在的平静。阿宝坐在樱花树下冥想，说道：“宇宙啊，请指引我”。然后他反复念叨着：“内在的平静……内在的平静……内在的平静……”但他的思绪开始游离，“内在的平静”变成了“请给我晚餐”，然后是“豌豆晚餐”，再然后是“雪豆……淋上芝麻酱油！”

我想，我们其实都跟阿宝一样，只是不太好意思承认罢了。我们在祷告或读圣经时思绪常会游离。如果你和我一样，也像阿宝一样……你的思绪很可能已经飘到了下一个要吃的东西上。我们或许一开始是出于好意。我们静下心来，真诚地祷告。但很快，我们就又被生活的琐事拉了回来。日程安排、各种通知、焦虑、野心。我们对平静的渴望被对控制或舒适的渴望所劫持。

但好消息是：神的平安不是我们产生的。它是我们享受他时所领受的。若没有基督，就没有与赐平安的神相交、亲近，也没有享受。平安是藉着他的血所成就的（西 1:20），我们藉着住在他里面才能经历那平安的喜悦和安息。

现在，让我们把注意力转向“平安”（P.E.A.C.E.）这个缩写词，它能帮助我们记住，与神同行所带来的关系中的喜悦和亲身经历的喜悦。这个缩写词为我们提供了五种享受平安之神的方式。

P - 追求基督的同在 (Pursue Christ's Presence)

诗篇 16:11，“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜悦；在你右手中永远的福乐”。在这节经文中，大卫向耶和华——他守约的神——祷告。整篇诗篇都充满大卫与神之间的亲密关系。他并非凭空猜测；而是对耶和华充满绝对的信心。他究竟在信靠什么？经文说耶和华必将生命的道路指示他。“指示”一词包含启示、引导和教导。神并非遥不可及或

实践指南

沉默不语。他亲自且特别地向大卫指明道路。神并非只是指路和给予方向，相反，他引领道路和照亮前方使大卫能够正直地行走。

确保自己走在正确道路上的唯一方法就是行在神的同在里。大卫所说的“在你面前”，字面意思是“在你眼前”。这是与神建立个人的亲密关系。这并非对神的某种模糊概念，而是与神实际同住——与神亲近。

我记得有我大学篮球队的一位教练曾在一次暂停时训斥我，因为他觉得我在防守时偷懒。他凑到我面前，说：“薄荷。”我问：“什么？”他说：“薄荷味的。你嚼的就是这种口香糖。我要你离 10 号球员非常近，近到你知道他嚼的是什么口香糖。你要凑到他跟前。我要让他在看台上的女朋友嫉妒你离他这么近。凑到他跟前！！”

我认为，如果我们能更多地与神“面对面”相交，作为基督徒就会喜乐得多。

再想想诗篇 16:11。这种与神“面对面”交流的必然结果是什么？诗人唱道：“在你面前有满足的喜乐！”注意诗人在这里所传达的满足感。“满足”一词意味着丰盛、充足、完全的喜乐；没有任何缺乏。你可以确信神所提供的一切不会有不完全或不足。

如果你在世上追逐幸福，你会发现（如果你还没发现的话！）它总是跑得比你还快。但在这里，诗篇的作者与我们分享了一种喜乐是不会离我们而去且是来到我们身边。神的同在不像一阵转瞬即逝的细雨，而像永不干涸的活水泉源。它带来深沉、震撼灵魂、持久而丰盛的满足。

诗篇作者如此表达这种丰盛，诗篇 4:7：“你使我心里快乐，胜过那丰收五谷、新酒的人”。耶稣在约翰福音 15:11 中更清楚地阐明了喜乐的源头和程度：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足”。我们的喜乐在他的喜乐中得以完全、完整和完美。耶稣与我们分享他那完美、超自然、永恒的喜乐。

这是神赐给我们的惊人应许：罗马书 14:17，“因为神的国不在乎吃喝，只在乎公义、和平并圣灵中的喜乐。”

请思考诗篇 16:11 的结尾：“在你右手中有永远的福乐。”

诗篇 16:11 提醒我们，作为基督徒，我们所拥有的喜乐，并不是出于我们自己能量多少，而是得以亲近那位供应并维系无限喜乐的源头。

神的平安以及如何找到它

摩西曾说：“你若不亲自和我同去，就不要把我们从这里领上去”。（出33:15）彼得后来也表达了同样的愿望：“主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？”摩西和彼得都渴望时时与神同在。他们都明白他们最大的喜乐就在神那里。

要享受赐平安的神，你必须先渴望他的同在。真正的目的并非追求平安，而是基督的同在。当我们优先考虑与基督亲近时，我们就预备好自己去领受出于他自身的平安。

因此，我们应当警惕两种会扰乱我们平安的危险：疏远和分心。马利亚和马大的例子便说明了这一点。马大因忙乱分心，反而与基督渐行渐远。她越远离祂，就越焦躁不安。她没有平安，反而焦虑不安，而这种焦虑也导致她与妹妹的关系破裂。她失去内心和外在的平安。而马利亚则完全平安。她选择了上好的福分——坐在基督的脚前与他亲近。

整本圣经都在告诉我们亲近基督必有极大的奖赏。

雅各书 4:8 应许说：“你们亲近神，神就必亲近你们”。圣经甚至告诉我们该如何亲近神。希伯来书 10:22 劝勉我们：“并我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当存着诚心和充足的信心来到神面前”。藉着基督，我们得以坦然无惧地与赐平安的神亲近。

我们该如何亲近神？要以真诚的心和坚定的信。每天坚持读经固然是明智之举，但与神相交远不止于早晨的咖啡和灵修。不要急于把每日灵修当任务完成后就把耶稣从你的待办事项清单上划掉。要长时间地与他同在。确保自己留出时间进行不慌不忙的祷告和默想。关键在于高质量的交通。仇敌知道你越忙碌就越难享受属灵的喜乐与平安。

我们必须留出时间让我们的心被他的荣美吸引。要真正享受赐平安的神，我们就必须仰望他并在基督的荣耀中欢欣。

E - 在基督的荣耀中欢欣

我们被造是为了瞻仰荣耀，而神至高的荣耀在耶稣基督的脸上显明出来。哥林多后书 4:6 这样说：“那吩咐光从黑暗里照出来的神，已经照在我们心里，叫我们得知神荣耀的光显在耶稣基督的面上”。约翰福音 1:14 也启示我们神的荣耀在基督里向我们显明：“道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典有真理。我们也见过他的荣光，正是父独生子的荣光。”

实践指南

愿你聆听的每一篇讲道、唱的每一首诗歌、默想的每一段经文都成为你重新认识基督荣光的契机。我们越清晰地看见基督的荣耀，我们的心就越能安息平静。他的荣耀使我们稳固。他的荣耀使我们的目光从世俗的阴影中移开并提醒我们，我们的喜乐扎根于耶稣永不改变的荣美。

我们关注什么就会反映什么。如果我们定睛仰望耶稣，他的品格就会在我们安静、稳固和自信中显现——也就是他平安的同在。

A - 住在基督的话语里

若不住在基督的话语里你就无法在基督的荣耀中得享荣耀。耶稣自己说过：“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话”。（太 4:4）正如身体若没有日常饮食就无法健康成长，灵魂若没有每日与神的话语相交就会迷失方向无法茁壮成长。耶稣说：“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。”（约 16:33）耶稣的话语是平安的器皿。他的话语能稳定我们的情绪，锚定我们的心思意念和塑造我们的渴望。在这思绪纷乱的世界里，住在基督的话语里能带来清晰的思路、稳定和安息。

保罗在歌罗西书 3:15-16 中将基督的平安与基督的话语联系起来：“又要叫基督的平安在你们心里做主，你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。当用各样的智慧，把基督的道理丰富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌彼此教导，互相劝诫，心被恩感歌颂神。”

当基督的话语丰富地存在心里时，基督的平安就掌管我们的心没有什么能像神的话语那样有效地消除世间的喧嚣并使我们专注于带来平安和自由的真理（约 8:31-32）。

圣经带来坚固的平安——一种即使身处困境也不会动摇的韧性。你是否渴望拥有那种不受环境风云变幻影响的稳定？让自己沉浸在圣经中，不是为了完成任务，而是为了与基督亲自交通。听听这奇妙的应许：约翰福音 15:7 “你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就”。“常在”意味着停留、居住、活在其中。耶稣不希望我们只是走马看花，他希望我们真正住在他的话语里。

我们越亲近神的话语，他就越能塑造我们的世界观。我们越透过他的视角看待世界，他就越能激发我们的爱慕。结果会如何？我们的渴望和愿望会与他的旨意对齐。当他满足这些愿望时，我们便能经历到他的祝福。

神的平安以及如何找到它

要为自己培养一种从容而稳定的节奏，沉浸于圣经之中。慢慢阅读。深入默想。忠实地背诵。让神的话语丰富地住在你里面。因为他的话语在哪里，哪里就能真切地感受到他的同在和平安。

C - 与基督的子民相交

神的平安并非只为个人享受。神希望这平安在团契中彰显。为了更充分享受赐平安的神，我们必须与那些平安的子民相交。赐平安的神呼召我们不是要我们追求个人的平安，而是要我们分享平安。

我们这个时代最大的谎言之一就是认为平安在于远离人群。但圣经中的平安是建立在深刻的关系之上。若不与那些和你一样，因着基督的宝血与他联合的人亲密同行，你就无法完全享受赐平安的神。若你想与基督面对面，就必须与他的身体——教会——面对面。

让我举个例子。我一生都是湖人队的球迷。可以说这已经融入我的血液。我还在母亲子宫里时就已经在湖人队的比赛现场。当我谈到湖人队时，我不会说“湖人队”，而是说“我的湖人队”。我会说，“我们”拥有 17 个总冠军。我会说，“我们”，不是塞尔提克队，拥有史上最伟大的球队。我对湖人队的认同感就是如此深厚。但我现在不住在洛杉矶。我住在勇士队的地盘。所以当我在街上看到有人穿着紫金球衣时，我们之间立刻就有了共鸣——击拳、点头，甚至可能还会聊上几句重温魔术强森或科比的辉煌岁月。完全陌生的人会感觉像久别重逢的老朋友，因为我们有共同的信仰。这是一种基于共同忠诚的情谊。

现在，如果这种情谊在像我最喜欢的篮球队这样短暂而琐碎的事情上都能成立，那对于与基督联合的基督徒来说岂不更应如此吗？我们不仅仅是支持同一支球队——我们被同一位救主救赎，受洗归入同一个教会，被同一位天父接纳。我们不仅仅是共享一件球衣——我们共享基督本身。我们彼此联结不是因为忠于某个球队，而是因为十字架上的宝血。所以当你作为基督徒走进一间教会时，你走进的不是一群陌生人——而是一场家庭团聚。那位你几乎不认识的长者是你的兄弟。那位年轻的女士是你的姐妹。

十字架不仅带来垂直的平安，也带来水平的平安。新约清楚地表明——耶稣不仅使我们与神和好；他也使我们彼此和好。以弗所书 2:14，“因他使我们和睦，将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙”。

实践指南

在公元一世纪的世界里，鲜有比犹太人和外邦人之间的敌意更深的隔阂。但保罗在这里宣告关于耶稣的惊人真理：“他使我们和睦。”他没有说耶稣带来平安，也没有说耶稣教导平安，而是说耶稣自己就是平安的化身和保障。他就是平安的化身。耶稣“使两下合而为一”。这是超自然的。他在自己里面创造了新的人类（以弗所书 2:15）。我们的合一不是妥协，而是新的创造。

如今，在十字架的这一侧，保罗可以这样说：加拉太书 3:28，“并不分犹太人、希腊人，自主的、为奴的，或男或女，因为你们在基督耶稣里都成为一了。”

如果基督拆毁了隔阂之墙，那教会就是这墙真正消失的明证。教会不仅是平安的领受者，也是平安的彰显者。每个地方教会都是基督和好之工真实存在的可见宣告。

思考以下经文：

以弗所书 4:3 “用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”

腓立比书 2:2 “……有一样的心思，有一样的意念……”

罗马书 14:19 “所以，我们务要追求和睦的事与彼此建立德行的事。”

我们生活在一个人际关系肤浅的世界。如今你无需踏入教会或建立真实的人际关系，就能获得优质的讲道、播客和敬拜音乐。但神的旨意并非只是让你被通知，而是让你在团契中得到改变。

希伯来书 10:24-25 劝勉我们：“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉；既知道那日子临近，就更当如此。”使徒行传 2:46-47 记载：“他们天天同心合意恒切地在殿里，且在家中掰饼，存着欢喜、诚实的心用饭，赞美神，得众民的喜爱。主将得救的人天天加给他们。”

与基督的子民相交并非可有可无——而是享受赐平安之神的必要条件。教会是爱、问责、服侍、喜乐和彼此鼓励生根发芽的地方。世上还有哪里能做到这一点？世上还有什么能使仇敌化为家人？除了福音，还有什么能把如此巨大的差异转化为如此完美的合一？

基督在教会中创造的不仅仅是彼此容忍的能力。他创造的是一种深沉、喜乐、舍己、扎根于福音使人合一的平安。政治和政策无法带来这样的平安。唯有基督的宝血拥有这种能力。

神的平安以及如何找到它

E——将一切交托给基督的看顾

当我们与神的子民同行时，我们就能体验到共享平安所带来的喜乐和稳固。然而即使在团契中，我们的心仍然会与忧虑和恐惧争战。因此我们若想要持续享受赐平安之神恩典，我们就必须学会将一切交托给基督至高无上的主权。

如果你想“掌控”神，就很难真正享受与神同在的喜乐。我想，没有人会承认自己想要掌控神，但我们都渴望掌控自己的境遇。我们想要掌控他人和结果，我们想要掌控未来。然而，这种程度的掌控对我们来说是不可能的。事实上，归向基督意味着放弃掌控的幻想。要享受赐平安的神，你必须将一切忧虑卸给基督，并将它们交托给他。

耶稣是我们平安的唯一来源和至高无上的维系者。他掌管宇宙万物而他也掌管你的未来、你的恐惧、你的家庭、你的朋友、你的财务，以及你心中所忧虑的一切。当你信靠这位耶稣时，平安就会环绕你。当你不再反复揣测各种“如果”，而是开始为神此刻已经赐给你的一切而欢喜感恩时，你的灵魂就得享安息。

追踪耶稣传道生涯中门徒们的惧怕令人着迷。在整部福音书中，门徒们常常因恐惧、焦虑或困惑而焦躁不安。他们缺乏平安并非因为基督不在身边，而是因为他们没有信靠他。无论是对风暴的恐惧、食物的匮乏、苦难、迫害，还是其他种种的不确定，他们忧虑的心都显露出对基督缺乏信心。他们怀疑他的能力、他的供应、他的智慧、他的同在，以及他的计划。在每一个时刻，耶稣都温柔地纠正他们；他不仅解决他们的问题，更向他们更多地启示自己。这始终如一的教训是：平安并非出于环境的改变，而是出于对基督品格日益加增的信靠。要享受赐平安的神，我们必须完全信靠耶稣基督。彼得前书 5:7 “你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

“卸给”意味着抛掷，或果断地将某物从自己身边抛开。这是一个有力而生动的动词，描绘出一种有意识的释放行为。赐平安的神劝勉我们把重担卸在他大能的肩上。诗篇 55:22 说：“你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你，他永不叫义人动摇。”

彼得告诉我们，我们可以把一切忧虑都卸给耶稣——每一份忧虑、每一份担忧、每一份牵挂，任何让你心神不宁或心神不定的事。任何让你夜不能

实践指南

寐的事。你不必试图控制自己的情绪。你可以把所有真实而强烈的感受都卸给基督，“因为他顾念你”。

这就是这条命令的根基。我们为什么要把忧虑卸给他？因为他顾念我们每一个人。他不是漫不经心地关注我们，而是时刻警醒、殷切地关心“你”。他不但关心世上一切的事，更是特别关心你这个人。

你并非将焦虑抛向虚空——而是将它交托给一位爱你、看见你、了解你、并为你分担重担的神。你生命中的任何细节他都充满慈爱地关怀。



结论：神的平安是真实的，你可以体验到它

我们已经看到，如江河般涌流的平安并非源于某种心态或情绪，而是源于一个人。在耶稣基督里，我们不仅领受平安，更领受赐平安的神自己。

弗朗西丝·哈弗格尔（Frances Havergal）深信这一点。她创作著名的诗歌《如江河涌流》（*Like a River Glorious*）并不出于安逸，而是源于她一生竭力服侍基督的经历。她生命的最后时光饱受身体虚弱的折磨，但她的灵魂却无比刚强。在她弥留之际，年仅四十二岁的她卧病在床，一位医生离开病房时对她说道：“再见，我再也见不到你了。”

她说：“那你真的认为我要走了吗？”他回答说：“是的。”

“今天吗？”

“大概吧。”

“太好了，”她说，“简直难以置信。”

不久之后，她抬起头，微笑着说：“能离天堂之门这么近真是太棒了！”她请哥哥为她唱几首赞美诗，然后哥哥对她说：“你谈论和写了很多关于君王的事，你很快就会在他的荣美中与他相见。”

“太棒了！”她回答。“我以为他会让我在这里待很久；但他真好现在就接我走。”

过了一会儿，她轻声说：“来吧，主耶稣，来接我吧。”然后她唱起了自己创作的一首歌。

耶稣，我信靠你，
将我的灵魂交托给你：

实践指南

罪孽深重，迷失无助，
你使我完全：
天上地下，
没有谁能与你相比；
你为罪人而死，
因此，主也为我而死。

这就是信徒的喜乐；不仅是得到平安，更是得到基督。如果你拥有他，你就拥有一切。你将拥有在苦难中持守、在死亡中加深、在永恒中欢欣的平安。让我们享受的，不仅是基督所赐予的，更是基督本身。

倚靠耶和华的，内心蒙福，寻得他所应许的，完全的平安和安息。



THE
MENTORING
PROJECT

多米尼克·阿维拉现任美国加利福尼亚州蒙特雷湾恩典教会（Grace Church）的主任牧师。他与妻子杰西卡（Jessica）育有三个孩子。

