

## 合于圣经的苦难神学观

苦难是上帝为我们计划的。在西方文化中苦难被视为是非常糟糕的，要不惜一切代价避免，有时那是代表一种很不对劲的迹象，甚至被认为是不正常的。很不幸的，大部分西方的基督教文化对于苦难也是抱持着一个不太恰当的神学观。然而对于从事基督教跨文化宣教事工的工人而言，我们必须超越从我们的文化中所领受但却没有事实根据的观点，并发展出一个实实在在合于圣经的神学观，毕竟在面对及处理苦难的事上，上帝的观点才是绝对重要的。

### I. 我们对于苦难的看法与神的观点

#### A. 我们文化中的迷思观念

1. 成为基督徒的我们不应受苦。
2. 当我们按照祂的旨意敬虔地生活时，我们不太会遇到困难。
3. 痛苦意味着出事了，它是一种异常状态。
4. 苦难不能带来救赎或正面的意义。
5. 苦难使我们无法喜乐，甚至窃取了我们要喜乐的意志
6. 当一个属灵的人患难时，他的情绪不应该受到影响
7. 如果上帝真的爱我们，祂不会让我们受太多的苦，他会在我们的四围安营保护我们，不叫我们遇见可怕的试炼。
8. 若我们真的遇到苦难，那一定是我们惹上帝的气，因此祂要惩罚我们，使我们受苦。

#### B. 神的观点

1. 我们蒙召，要为基督的缘故而受苦。腓1:29，彼前2:20-21  
(我们又劝弟兄们，要警戒不守规矩的人因为你们蒙恩，不但得以信服基督，并要为他受苦。)  
(你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，能忍耐，这在神看是可喜爱的。你们蒙召原是为为此；因基督也为你们受过苦，给

上帝的话清楚地表明苦难是基督徒生命中一个正常的环节，特别是为基督的缘故受苦时。「因为你们蒙恩，不但得以信服基督，并要为他受苦。」(腓1:29)「你们蒙召原是为为此【受苦】....」(彼前2:21)

这份研究将以圣经的经文来对照与考察几个看待苦难的不同观点。我敦促您研究这些参考资料内容，以发展更全面的苦难圣经神学观。

你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。)

2. 我们进入上帝的国，必须经历许多艰难与试炼。徒14:22，帖前3:3  
(坚固门徒的心，劝他们恒守所信的道；又说：我们进入神的国，必须经历许多艰难。)  
(免得有人被诸般患难摇动。因为你们自己知道我们受患难原是命定的。)
3. 痛苦是正常的，是不可避免的。提后3:12  
(不但如此，凡立志在基督耶稣里敬虔度日的也都要受逼迫。)
4. 上帝使用苦难成为我们的益处，使我们可以效法他儿子的模样。罗8:28-29  
(我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。)
5. 苦难中是否仍能喜乐的选择在于我们。请参阅下面的D节。
6. 当一个属灵的人患难时，他可以有痛苦、忧伤等负面的感受。可14:33-34，林后2:4  
(于是带着彼得、雅各、约翰同去，就惊恐起来，极其难过，对他们说：我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，儆醒。)  
(我先前心里难过痛苦，多多的流泪，写信给你们，不是叫你们忧愁，乃是叫你们知道我格外的疼爱你们。)
7. 上帝并没有使自己的儿子免于苦难。罗8:32。他也没有让保罗、彼得、施洗约翰、约伯等祂所深爱的人免于遭受极大

的痛苦。

(神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白的赐给我们么？)

8. 苦难也许是出于上帝爱的管教，为要我们得益处。来12:7-11。  
(你们所忍受的，是神管教你们，待你们如同待儿子。焉有儿子不被父亲管教的呢？管教原是众子所共受的，你们若不受管教，就是私子，不是儿子了。再者，我们曾有生身的父管教我们，我们尚且敬重他，何况万灵的父，我们岂不更当顺服他得生么？生身的父都是暂随己意管教我们；惟有万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有分。凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。)

### C. 耶稣关于苦难的教导

这里有一些耶稣教导的例子，与我们的文化中作为基督徒所相信的相反。

1. 「虚心的人有福了……哀恸的人有福了……为义受逼迫的人有福了……人若因我辱骂你们，逼迫你们，捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了！」太5:3-11
2. 「那杀身体、不能杀灵魂的，不要怕他们；」太10:28
3. 「若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。因为，凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必得着生命。」太16:24-25
4. 「我实在告诉你们，财主进天国是难的。我又告诉你们，骆驼穿过针的眼，比财主进神的国还容易呢！」太19:23-24
5. 「我实在告诉你们，人为我和福音撇下房屋，或是弟兄、姊妹、父母、儿女、田地，没有不在此世得百倍的，就是房屋、弟兄、姊妹、母亲、儿女、田地，并且要受逼迫，在来世必得永生。」可10:29-30
6. 「我来要把火丢在地上，倘若已经着起来，不也是我所愿意的吗？我有当受的洗还没有成就，我是何等地迫切

呢？你们以为我来，是叫地上太平吗？我告诉你们，不是，乃是叫人纷争。从今以后，一家五个人将要纷争：三个人和两个人相争，两个人和三个人相争；父亲和儿子相争，儿子和父亲相争；母亲和女儿相争，女儿和母亲相争；婆婆和媳妇相争，媳妇和婆婆相争。」路12:49-53

7. 「人到我这里来，若不爱我胜过爱（爱我胜过爱：原文是恨）自己的父母、妻子、儿女、弟兄、姊妹，和自己的性命，就不能作我的门徒。凡不背着自己十字架跟从我的，也不能作我的门徒。……这样，你们无论什么人，若不撇下一切所有的，就不能作我的门徒。」路14:26-27、33
8. 「但这一切的事以先，人要下手拿住你们，逼迫你们，把你们交给会堂，并且收在监里，又为我的名拉你们到君王诸侯面前。但这些事终必为你们的见证。所以你们当立定心意，不要预先思想怎样分诉；因为我必赐你们口才、智慧，是你们一切敌人所敌不住、驳不倒的。连你们的父母、弟兄、亲族、朋友也要把你们交官；你们也有被他们害死的。你们要为我的名被众人恨恶，然而，你们连一根头发也必不损坏。你们常存忍耐，就必保全灵魂（或译：必得生命）。」路21:12-19
9. 「我实实在在地告诉你们，一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒，若是死了，就结出许多子粒来。爱惜自己生命的，就丧失生命；在这世上恨恶自己生命的，就要保守生命到永生。若有人服事我，就当跟从我；我在哪里，服事我的人也要在那里；若有人服事我，我父必尊重他。」约12:24-26

### D. 苦难中的喜乐

上述A段第五点提到，在我们的文化中，人们认为苦难使我们无法喜乐；然而关于这个问题，上帝的话语中经常提及，列举几例如下：

1. 「应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是大的。在你们以前的先知，人也是这样逼迫他们。」马太福音5:12

2. 「不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，...」罗马书5：3
3. 「就是他们在患难中受大试炼的时候，仍有满足的快乐，在极穷之间还格外显出他们乐捐的厚恩。」哥林多后书8：2
4. 「并且你们在大难之中，蒙了圣灵所赐的喜乐，领受真道就效法我们，也效法了主。」帖撒罗尼迦前书1：6
5. 「我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。」雅各书1：2-4
6. 「叫你们的信心既被试验，比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得著称赞、荣耀、尊贵。你们虽然没有见过他，却是爱他；如今虽不得看见，却因信他就有说不出来、满有荣光的大喜乐。」彼得前书1：7-8

## II. 苦难的目的与益处

上帝告诉我们关于苦难的目的与它所带来的益处，不仅是为我们，也是为了祂的荣耀。祂明确地表明，我们并不是徒然受苦，特别是当我们为义受苦的时候。以下所列的两组在分类上会有些模糊，毕竟苦难的目的与成效有时难以区分。

### A. 苦难的目的

以下是上帝对苦难的目的几个主要的启示：

1. 得以和基督一同受苦，效法他的死。腓3：10
2. 叫我们倚靠上帝，而不是倚靠自己。林后1：9
3. 使耶稣的生也显明在我们身上。林后4：10
4. 叫我们的信心既被验证，就可以得著称赞。彼前1：7
5. 帮助我们遵守上帝的话，以免我们走迷了路。诗119：67

6. 万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有分。来12:10
7. 我们必须经历许多艰难以进入上帝的国。徒14：22
8. 叫我们能用上帝所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。林后1：4
9. 要为我们成就永远的荣耀。林后4: 17

### B. 苦难的成果

上帝的话应许我们苦难会带来许多美好的结果，因此当我们经历试炼时，我们必须定睛仰望在这些应许上，并且时时提醒自己，我们并不是徒然受苦。上帝的话语中提及许多关于苦难所带来的成效。有些成效是上帝给的自然结果，亦即其产生的益处与我们如何回应苦难无关；有些成效是有先决条件的，亦即其结果与受苦的目的有关，或是与我们的反应有关。以下各列举几例圣经中的话语：

1. 上帝给的自然结果
  - a. 其所成就永恒的荣耀超越我们所受的苦楚。林后4: 17
  - b. 我们能用上帝的安慰去安慰那同受患难的人。林后1：4
  - c. 许多人会因为为我们的祷告蒙应允而向上帝谢恩。林后1：11
  - d. 当我们暂受苦难之后，上帝必要恢复我们，坚固我们，使我们得以站立得住并且坚定不移。彼前5：10
  - e. 上帝叫万事互相效力，使爱上帝的人得益处。罗8：28
  - f. 使我们得以生出忍耐、老练、盼望，成为成熟、完备的人。罗5：3-4，雅1：3-4
  - g. 这些苦楚若比起将来要显于我们的荣耀是不足介意的。罗8：18
  - h. 凡管教的事，会为那经过历练的人结出平安的果子，就是义。来12: 11
  - i. 我们若为基督的名受辱骂，便是有福的，因为上帝荣耀的灵常住在我们身上。彼前4:14

- j. 为义受逼迫的人会得到祝福。太5:10-11
- k. 我们若为主受辱骂、逼迫、毁谤，将来我们在天上的赏赐是大的。太5:12

## 2. 有先决条件的—与受苦的目的有关

- a. 若我们因为做对的事而受苦，我们就会得到祝福。彼前3:14, 路6:22
- b. 若我们为义受逼迫，我们就会得到祝福。太5:10-11
- c. 若我们为义受逼迫，将来我们在天上的赏赐是大的。太5:12
- d. 若我们为基督的名受辱骂，便是有福的，因为上帝荣耀的灵常住在我们身上。彼前4:14

## 3. 有先决条件的—与我们的反应有关

- a. 若我们以善报恶，我们便能承受福气。彼前3:9
- b. 若我们能忍受冤屈的苦楚，这在上帝看是可喜爱的。彼前2:19-20
- c. 若我们能欢喜与基督一同受苦，我们在基督荣耀显现的时候便可以欢喜快乐。彼前4:13
- d. 若我们能忍受试探、通过试验，必得生命的冠冕。雅1:12
- e. 我们若能忍耐，必和基督一同作王。提后2:12
- f. 若我们能存无亏的良心，那些毁谤我们的人便要自觉羞愧。彼前3:16
- g. 若我们能善待仇敌，我们将来的赏赐就必大了。路6:35
- h. 若我们的信心能禁得起试验，将来在耶稣基督显现的时候便可以得著称赞、荣耀、尊贵。彼前1:7

## III. 圣经中受苦的例子

圣经记载了许多人物遭受极大的痛苦的例子，因此我们可以从中学习得到帮助。这里将列举几个圣经人物，希望你能借此研读这些

圣经人物如何处理他们所面对的极大困难和挑战，以及上帝如何使用它们。

### A. 耶稣基督

很显然地，耶稣受难是圣经人物中最主要也是最基要的榜样。「...耶稣也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随祂的脚踪行。」（彼得前书2:21）他不还口也不说威吓的话，乃是将自己全然的交托给父上帝（彼得前书2:22-23）。他因那摆在前面的喜乐就忍受了一切的羞辱和苦难（希伯来书12:2）。请查考以赛亚书53:3-11，彼得前书4:1、13, 1:11, 3:18, 5:1, 以及其他很多关于耶稣受苦的经文。

### B. 保罗

在新约圣经里，保罗是另一位标杆人物让我们可以查考圣经中关于受苦的观点。你可以从使徒行传以及保罗的书信中找到许多受苦的例证。例如，在哥林多后书中，你将会发现保罗所面对的苦难至少有45种；你也会发现在这当中他至少有15种不同的情绪反应，13种他选择如何藉由基督的大能来回应的方式。

### C. 约伯

讲到苦难，无可避免的你马上会联想到的就是约伯。整本约伯记所记载的不仅对于苦难神学观提供了非常独到的见解，也提供了其他许多重要的观点。

### D. 大卫

当面对苦难时，大卫大概是旧约圣经中对我们最有帮助的榜样了。在他所做的诗篇中，好像一个过来人一样，提供我们非常宝贵又丰富的教导。例如在诗篇31篇中，大卫就示范了至少14种在苦难当下不同的处理面向。

### E. 众先知

在圣经中众先知们也提供了非常宝贵的例证，就如雅各书5:10所述：「弟兄们，你们要把那先前奉主名说话的众先知当作能受苦能忍耐的榜样。」

## IV. 神是我们受苦时主要的支柱

基督徒方方面面的生活，毋庸置疑神是最重要的。祂为我们所作所为常最先浮现脑海之中，这一点很重要。但是祂是谁——祂独一无二的身分与属性——在我们受苦时至关重要，神的话如是说。祂的话描述了祂的身分、属性以及事工与我们受苦息息相关。

### A. 神的身分为受苦的支柱

许多的描述在诗篇里，大卫经历苦难之际，找到了神借着祂是谁显明对祂的工作。

例如，祂是我们的……

1. 救主。诗篇18:2  
(耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。)
2. 山寨。诗篇18:2  
(耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。)
3. 引路者。诗篇48:14  
(因为这神永永远远为我们的神。祂必作我们引路的，直到死时。)
4. 帮助我的。诗篇54:4  
(神是帮助我的、是扶持我命的。)
5. 藏身之处。诗篇32:7  
(你是我藏身之处。你必保佑我脱离苦难、以得救的乐歌、四面环绕我。)
6. 所盼望的。诗篇71:5  
(主耶和华阿、你是我所盼望的。从我年幼你是我所倚靠的。)
7. 拯救我的角。诗篇18:2  
(耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。)
8. 欢乐与喜悦。诗篇43:4  
(我就走到神的祭坛、到我最喜乐的神那里。神阿、我的神、我要弹琴称赞你。)
9. 磐石。诗篇62:7  
(我的拯救、我的荣耀、都在乎神。我

力量的磐石、我的避难所、都在乎神。)

10. 避难所。诗篇46:1, 61:3  
(神是我们的避难所、是我们的力量、是我们在患难中随时的帮助。)  
(因为你作过我的避难所、作过我的坚固台、脱离仇敌。)
11. 在你右边荫庇你。诗篇121:5  
(保护你的是耶和华。耶和华在你右边荫庇你。)
12. 躲暴风之处。以赛亚书25:4  
(因为当强暴人催逼人的时候、如同暴风直吹墙壁、你就作贫穷人的保障、作困乏人急难中的保障、作躲暴风之处、作避炎热的阴凉。)
13. 牧人监督。彼得前书2:25  
(你们从前好像迷路的羊。如今却归到你们灵魂的牧人监督了。)
14. 盾牌。诗篇18:2  
(祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。)
15. 力量的源头。以赛亚书28:6, 诗篇18:1  
(也作了在位上行审判者公平之灵、并城门口打退仇敌者的力量。)  
(耶和华我的力量阿、我爱你。)
16. 高台。诗篇18:2, 9:9, 37:39  
(耶和华又要给受欺压的人作高台、在患难的时候作高台。)  
(但义人得救、是由于耶和华。祂在患难时作他们的营寨。)

### B. 神的属性做为支柱

和神的身分一样，我们受苦之际，神的属性是我们最大的支柱，客观（借着祂的恩典）和主观（我们定睛于祂）两方面。以下为几处为神的属性在我们受苦时特别重要的描述。

1. 神丰丰富富永恒不变的爱。尼希米记9:17, 诗篇86:5, 诗篇103:8  
(不肯顺从、也不纪念你在他们中间所行的奇事、竟硬着颈项、居心背逆自立首领、要回他们为奴之地。但你是乐意饶恕人、有恩典、有怜悯、不轻易发怒、有丰盛慈爱的神、并不丢弃他们。)(主阿、你本为良善、乐意饶恕人、有丰盛的慈爱、赐给凡求告你的人。)

(耶和華有憐憫、有恩典、不輕易發怒、且有豐盛的慈愛。)

2. 神滿心憐憫，大有慈悲。雅各書5:11  
(那先前忍耐的人、我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐、也知道主給他的結局、明顯主是滿心憐憫、大有慈悲。)
3. 神必信實祂所有的應許。詩篇145:3  
(耶和華本為大、該受大讚美。其大無法測度。)
4. 神有恩慈。羅馬書11:22, 以弗所書2:7, 提多書3:4  
(可見神的恩慈、和严厉。向那跌倒的人、是严厉的。向你是有恩慈的。只要你長久在他的恩慈里。不然、你也要被砍下來。)  
(要將他極豐富的恩典、就是他在基督耶穌里向我們所施的恩慈、顯明給後來的世代看。)  
(但到了神我們救主的恩慈、和他向人所施的慈愛顯明的時候。)
5. 神的信實是我們的盾牌和壁壘。詩篇91:4  
(他必用自己的翎毛遮蔽你。你要投靠在他的翅膀底下。他的誠實、是大小的盾牌。)
6. 神的慈愛比生命更好。詩篇63:3  
(因你的慈愛比生命更好、我的嘴唇要頌讚你。)
7. 神的恩典夠我們用的。哥林多後書12:9  
(他對我說、我的恩典夠你用的。因為我的能力、是在人的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的軟弱、好叫基督的能力覆庇我。)
8. 神的能力在我們的軟弱上顯得完全。哥林多後書12:9  
(他對我說、我的恩典夠你用的。因為我的能力、是在人的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的軟弱、好叫基督的能力覆庇我。)
9. 神的力量保守我們直到末世。彼得前書1:5  
(你們這因信蒙神能力保守的人、必能得着所預備、到末世要顯現的救恩。)

神在我們受苦之際，以深深的情感與細心的眼和耳回應我們。以下是祂回應我們的方式。

1. 我們痛苦呼求時祂應允我們。詩篇118:5  
(我在急難中求告耶和華、他就應允我、把我安置在寬闊之地。)
2. 神的耳朵聽我們的呼求。詩篇34:15  
(耶和華的眼目、看顧義人、他的耳朵、聽他們的呼求。)
3. 神顧念我們。彼得前書5:7  
(你們要將一切的憂慮卸給神、因為他顧念你們。)
4. 神憐恤我們。申命記32:6, 詩篇103:13  
(愚昧無知的民哪、你們這樣報答耶和華麼。他豈不是你的父、將你買來的麼。他是製造你、建立你的。)  
(父親怎樣憐恤他的兒女、耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人。)
5. 神聽我們的哭泣與哀嘆。詩篇6:8, 10:17, 18:6, 40:1  
(你們一切作孽的人、離開我罷。因為耶和華聽了我哀哭的聲音。)  
(耶和華阿、謙卑人的心願、你早已知道。你必預備他們的心、也必側耳聽他們的祈求。)  
(我在急難中求告耶和華、向我的神呼求。他從殿中聽了我的聲音、我在他面前的呼求入了他的耳中。)  
(我曾耐性等候耶和華。他垂聽我的呼求。)
6. 神聽我們的祈求。詩篇10:17  
(耶和華啊，謙卑人的心願，你早已知道（原文是聽見）。你必預備他們的心，也必側耳聽他們的祈求)
7. 神幫助我們。詩篇56:9, 羅馬書8:31  
(我呼求的日子、我的仇敵都要轉身退後。神幫助我、這是我所知道的。)  
(既是這樣、还有什么說的呢。神若幫助我們、誰能敵擋我們呢。)
8. 神知道我們心中的艱難。詩篇31:7  
(我要為你的慈愛高興歡喜。因為你見過我的困苦、知道我心中的艱難。)
9. 神眷念我們。詩篇115:12  
(耶和華向來眷念我們。他還要賜福給我們、要賜福給以色列的家、賜福給亞倫的家。)

### C. 神親自給我們的回應

10. 神见到我们的困苦。诗篇31:7  
(我要为你的慈爱高兴欢喜；因为你见过我的困苦，知道我心中的艰难。)
11. 神体恤我们的软弱。希伯来书4:15  
(因我们的大祭司、并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探、与我们一样。只是他没有犯罪。)
12. 我们在一切苦难中，神也同受苦难。以赛亚书63:9  
(他们在一切苦难中、他也同受苦难。并且他面前的使者拯救他们。他以慈爱和怜悯救赎他们。在古时的日子、常保抱他们、怀搆他们。)

#### D. 我们受苦时神与我们同在

1. 我们受苦之时，神一直与我们同在是我们得助与安慰最大的源头。神一再应允永不离弃我们，尤其在我们受伤的时候。
2. 神与我们同在。诗篇46:7, 46:11, 91:15  
(万军之耶和华与我们同在。雅各的神是我们的避难所。)  
(万军之耶和华与我们同在。雅各的神是我们的避难所。)  
(他若求告我、我就应允他。他在急难中、我要与他同在。我要搭救他、使他尊贵。)
3. 神与我们同在，好像什可怕的勇士。耶利米书20:11  
(然而耶和华与我同在、好像什可怕的勇士。因此、逼迫我的必都绊跌、不能得胜、他们必大大蒙羞、就是受永不忘记的羞辱、因为他们行事没有智慧。)
4. 神在我们右手边。诗篇18:28  
(你必点着我的灯。耶和华我的神必照明我的黑暗。)
5. 神永不撇弃我们。诗篇37:28, 希伯来书13:5  
(因为耶和华喜爱公平、不撇弃他的圣民。他们永蒙保佑。但恶人的后裔必被剪除。)  
(你们存心不可贪爱钱财。要以自己所有的为足。因为主曾说、『我总不撇下你、也不丢弃你。』)
6. 神的灵常住在我们身上。彼得前书4:14  
(你们若为基督的名受辱骂、便是有福的。因为神荣耀的灵、常住在你们身上。)
7. 我们穷乏时，神必在我们的右边。诗篇109:31  
(因为他必站在穷乏人的右边、要救他脱离审判他灵魂的人。)
8. 神围绕着我们。诗篇125:2  
(众山怎样围绕耶路撒冷、耶和华也照样围绕他的百姓、从今时直到永远。)
9. 神用恩惠如同盾牌四面护卫我们。诗篇5:12  
(因为你必赐福与义人。耶和华阿、你必用恩惠如同盾牌四面护卫他。)
10. 神永恒的慈爱四面环绕我们。诗篇32:10  
(恶人必多受苦楚。惟独倚靠耶和华的、必有慈爱四面环绕他。)
11. 神保护我们。诗篇32:8, 121:3-4, 8, 145:20  
(我要教导你、指示你当行的路。我要定睛在你身上劝戒你。)  
(他必不叫你的脚摇动。保护你的必不打盹。保护以色列的、也不打盹、也不睡觉。)  
(你出你入、耶和华要保护你、从今时直到永远。)  
(耶和华保护一切爱他的人、却要灭绝一切的恶人。)
12. 我们在一切苦难中，祂同受苦难。以赛亚书63:9  
(他们在一切苦难中，他也同受苦难；并且他面前的使者拯救他们；他以慈爱和怜悯救赎他们；在古时的日子常保抱他们，怀搆他们。)

#### E. 神针对我们私人需求的事工

神出于祂最大的关怀照顾我们受苦时所有的需求。

1. 神天天背负我们的重担。诗篇68:19  
(天天背负我们重担的主、就是拯救我们的神、是应当称颂的。)
2. 神医治我们受伤的心。诗篇147:3, 以赛亚书61:1  
(他医好伤心的人、裹好他们的伤处。)

- (主耶和华的灵在我身上。因为耶和華用膏膏我、叫我传好信息给谦卑的人、差遣我医好伤心的人、报告被擄的得释放、被囚的出监牢。)
3. 神安慰我们。诗篇23:4, 71:21, 86:17, 以赛亚书49:13, 使徒行传9:31  
(我虽然行过死荫的幽谷、也不怕遭害。因为你与我同在。你的杖、你的竿、都安慰我。)  
(求你使我越发昌大、又转来安慰我。)  
(求你向我显出恩待我的凭据、叫恨我的人看见、便羞愧、因为你耶和華帮助我、安慰我。)  
(诸天哪、应当欢呼。大地阿、应当快乐。众山哪、应当发声歌唱。因为耶和華已经安慰他的百姓、也要怜恤他困苦之民。)  
(那时犹太、加利利、撒玛利亚、各处的教会都得平安、被建立。凡事敬畏主、蒙圣灵的安慰、人数就增多了。)
  4. 我们悲哀和丧气时神安慰我们。以赛亚书61:2, 哥林多后书7:6  
(报告耶和華的恩年、和我们神报仇的日子、安慰一切悲哀的人。)  
(但那安慰丧气之人的神、借着提多来安慰了我们。)
  5. 神用祂的翎毛遮蔽我们。诗篇91:4  
(他必用自己的翎毛遮蔽你。你要投靠在他的翅膀底下。他的诚实、是大小的盾牌。)
  6. 神以仁爱和慈悲为我们冠冕。诗篇103:4  
(他救赎你的命脱离死亡、以仁爱和慈悲为你的冠冕。)
  7. 神拯救我们的眼免了流泪。诗篇116:8  
(主阿、你救我的命、免了死亡、救我的眼、免了流泪、救我的脚、免了跌倒。)
  8. 神拯救我们脱离一切的恐惧。诗篇34:4, 17  
(我曾寻求耶和華、他就应允我、救我脱离了一切的恐惧。)  
(义人呼求、耶和華听见了、便救他们脱离一切患难。)
  9. 神在我们受苦时鼓舞我们。诗篇10:17  
(耶和華阿、谦卑人的心愿、你早已知道。你必预备他们的心、也必侧耳听他们的祈求。)
  10. 神建立我们的心。
  11. 圣灵赐给我们喜乐。帖撒罗尼迦前书1:6  
(并且你们在大难之中、蒙了圣灵所赐的喜乐、领受真道、就效法我们、也效法了主。)
  12. 神的抚慰带给我们心灵欢乐。诗篇94:19  
(我心里多忧多疑、你安慰我、就使我欢乐。)
  13. 神安慰我们, 使我们的悲哀变为欢喜。耶利米书31:13  
(那时处女必欢乐跳舞、年少的年老的、也必一同欢乐、因为我要使他们的悲哀变为欢喜、并要安慰他们、使他们的愁烦转为快乐。)
  14. 神赐给我们勇气。帖撒罗尼迦前书2:2  
(我们从前在腓立比被害受辱、这是你们知道的。然而还是靠我们的神放开胆量、在大争战中把神的福音传给你们。)
  15. 神赐给我们怜悯与恩典帮助别人。希伯来书4:15  
(因我们的大祭司、并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探、与我们一样。只是他没有犯罪。)
  16. 神赐给我们平安。诗篇29:11, 约翰福音14:27, 腓立比书4:7  
(耶和華必赐力量给他的百姓。耶和華必赐平安的福给他的百姓。)  
(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。)  
(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。)
  17. 神赐给我们力量权能。诗篇68:35  
(神阿、你从圣所显为可畏。以色列的神、是那将力量权能赐给他百姓的。神是应当称颂的。)
  18. 神赐给我们避难所。诗篇91:14  
(神说、因为他专心爱我、我就要搭救他。因为他知道我的名、我要把他安置在高处。)
  19. 神赐给我们心灵的安息。诗篇62:1, 5, 马太福音11:28-30  
(我的心默默无声、专等候神。我的救恩是从他而来。)  
(我的心哪、你当默默无声、专等候神



- 因为我的盼望是从他而来。)  
(凡劳苦担重担的人、可以到我这里来、我就使你们得安息。我心里柔和谦卑、你们当负我的轭、学我的样式、这样、你们心里就必得享安息。我心里柔和谦卑、你们当负我的轭、学我的样式、这样、你们心里就必得享安息。)
20. 我们软弱时神加我们力量。以赛亚书40:29  
(疲乏的、他赐能力。软弱的、他加力量。)
  21. 我们借着主耶稣基督得胜。哥林多前书15:57  
(感谢神、使我们借着我们的主耶稣基督得胜。)
  22. 神把我们的脚引到平安的路上。路加福音1:79  
(要照亮坐在黑暗中死荫里的人。把我们的脚引到平安的路上。)
  23. 神医治我们破碎的心。诗篇147:3  
(他医好伤心的人、裹好他们的伤处。)
  24. 神把我们藏在祂面前的庇护所。诗篇31:10  
(我的生命为愁苦所消耗。我的年岁为叹息所旷废。我的力量因我的罪孽衰败。我的骨头也枯干。)
  25. 神搀扶我们的右手。以赛亚书41:13  
(因为我耶和华你的神、必搀扶你的右手、对你说、不要害怕、我必帮助你。)
  26. 神的右手扶持我们。诗篇139:10  
(就是在那里、你的手必引导我。你的右手、也必扶持我。)
  27. 神加软弱的我们力量。以赛亚书40:29  
(疲乏的、他赐能力。软弱的、他加力量。)
  28. 神靠近我们破碎的心。诗篇34:18  
(耶和华靠近伤心的人、拯救灵性痛悔的人。)
  29. 神点亮我们的灯。诗篇18:28  
(你必点亮我的灯。耶和华我的神必照明我的黑暗。)
  30. 神叫我们抬起头来。诗篇3:3  
(但你耶和华是我四围的盾牌。是我的荣耀、又是叫我抬起头来的。)
  31. 神扶起被压下的我们。诗篇145:14  
(凡跌倒的、耶和华将他们扶持。凡被压下的、将他们扶起。)
  32. 神使我们在一切的事上已经得胜有余了。罗马书8:37  
(然而靠着爱我们的主、在这一切的事上、已经得胜有余了。)
  33. 神使我们在基督里坚固。哥林多后书1:21  
(那在基督里坚固我们和你们、并且膏我们的、就是神。)
  34. 神使我们坚强不移。彼得前书5:10  
(那赐诸般恩典的神、曾在基督里召你们、得享他永远的荣耀、等你们暂受苦难之后、必要亲自成全你们、坚固你们、赐力量给你们。)
  35. 神应许赐给我们平安。诗篇85:8  
(我要听神耶和华所说的话。因为他必应许将平安赐给他的百姓、他的圣民。他们却不可再转去妄行。)
  36. 神使我们口唱新歌。诗篇40:3  
(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。)
  37. 神以祂的爱平静我们的心。西番雅书3:17  
(耶和华你的神、是施行拯救、大有能力的主、他在你中间必因你欢欣喜乐、默然爱你、且因你喜乐而欢呼。)
  38. 神使我们内心一天新似一天。哥林多后书4:16  
(所以我们不丧胆。外体虽然毁坏、内心却一天新似一天。)
  39. 神使我们苏醒。诗篇23:3,彼得前书5:10  
(他使我的灵魂苏醒、为自己的名引导我走义路。)  
(那赐诸般恩典的神、曾在基督里召你们、得享他永远的荣耀、等你们暂受苦难之后、必要亲自成全你们、坚固你们、赐力量给你们。)
  40. 神说“不要害怕，我必帮助你”。以赛亚书41:13  
(因为我耶和华你的神、必搀扶你的右手、对你说、不要害怕、我必帮助你。)

41. 神差遣安舒的日子。使徒行传3:19  
(所以你们当悔改归正、使你们的罪得以涂抹、这样、那安舒的日子、就必从主面前来到)。
42. 神加给我们力量。腓立比书4:13 ,歌罗西书1:11  
(我靠着那加给我力量的、凡事都能作。)  
(照他荣耀的权能、得以在各样的力上加力、好叫你们凡事欢欢喜喜的忍耐宽容。)
43. 神以得救的乐歌四面环绕着我们。诗篇32:7  
(你是我藏身之处。你必保佑我脱离苦难、以得救的乐歌、四面环绕我。)
44. 神的慈爱扶助我们。诗篇94:18  
(我正说我失了脚、耶和华阿、那时你的慈爱扶助我。)
45. 神支撑我们。诗篇3:5 , 18:35, 54:4 , 55:22  
(我躺下睡觉。我醒着。耶和华都保佑我。)  
(你把你的救恩给我作盾牌。你的右手扶持我。你的温和使我为大。)  
(神是帮助我的、是扶持我命的。)  
(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。)
46. 我们受伤时, 神使我得智慧。诗篇51:6  
(你所喜爱的、是内里诚实。你在我隐密处、必使我得智慧。)
47. 神必照明我们的黑暗。诗篇18:28  
(你必点亮我的灯。耶和华我的神必照明我的黑暗。)
48. 神保护我们。诗篇37:17 , 37:24, 145:14 ,以赛亚书41:10  
(因为恶人的膀臂、必被折断。但耶和华是扶持义人。)  
(他虽失脚、也不至全身仆倒。因为耶和华用手搀扶他。〔或作搀扶他的手〕)  
(凡跌倒的、耶和华将他们扶持。凡被压下的、将他们扶起。)  
(你不要害怕、因为我与你同在。不要惊惶、因为我是你的神。我必坚固你、我必帮助你、我必用我公义的右手扶持你。)

## F.神在艰难时刻的拯救

神时时在我们艰难的时刻介入, 拯救或保护我们。

1. 神领我们到宽阔之处。诗篇18:19  
(他又领我到宽阔之处。他救拔我、因他喜悦我。)
2. 神解救我们。诗篇37:40  
(耶和华帮助他们、解救他们。他解救他们脱离恶人、把他们救出来、因为他们投靠他。)
3. 神救我们的脚, 免了跌倒。诗篇116:8  
(主阿、你救我的命、免了死亡、救我的眼、免了流泪、救我的脚、免了跌倒。)
4. 神搭救我们脱离恶人的手。耶利米书15:21  
(我必搭救你脱离恶人的手、救赎你脱离强暴人的手。)
5. 神拯救我们脱离苦难。诗篇34:19 , 54:7  
(义人多有苦难。但耶和华救他脱离这一切。)  
(他从一切的急难中、把我救出来。我的眼睛也看见了我仇敌遭报。)
6. 神的手引导我们。诗篇139:10  
(就是在那里、你的手必引导我。你的右手、也必扶持我。)
7. 神守护我们的生命。诗篇73:24  
(你要以你的训言引导我、以后必接我到荣耀里。)
8. 神帮助我们。诗篇28:7 , 37:40 , 86:17 , 118:13 , 121:2 ,希伯来书13:6  
(耶和华是我的力量、是我的盾牌。我心里倚靠他、就得帮助。所以我心中欢乐。我必用诗歌颂赞他。)  
(耶和华帮助他们、解救他们。他解救他们脱离恶人、把他们救出来、因为他们投靠他。)  
(求你向我显出恩待我的凭据、叫恨我的人看见、便羞愧、因为你耶和华帮助我、安慰我。)  
(你推我要叫我跌倒、但耶和华帮助了我。)  
(我的帮助从造天地的耶和华而来。)  
(所以我们可以放胆说、『主是帮助我的、我必不惧怕。人能把我怎么样呢。』)

9. 神保护我们免受一切的灾害。诗篇121:7  
(耶和华要保护你、免受一切的灾害。他要保护你的性命。)
10. 神知道如何搭救我们脱离试探。彼得后书2:9  
(主知道搭救敬虔的人脱离试探、把不义的人留在刑罚之下、等候审判的日子。)
11. 神提拔我们脱离深渊。诗篇30:1  
(耶和华阿、我要尊崇你、因为你曾提拔我、不叫仇敌向我夸耀。)
12. 神把我们 from 祸坑里拉拔上来。诗篇40:2  
(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。)
13. 神保护我们。诗篇31:23  
(耶和华的圣民哪、你们都要爱他。耶和华保护诚实人、足足报应行事骄傲的人。)
14. 神保护我们脱离恶者。帖撒罗尼迦后书3:3  
(但主是信实的、要坚固你们、保护你们脱离那恶者〔或作脱离凶恶〕。)
15. 神保护我们脱离苦难。诗篇32:7  
(你是我藏身之处。你必保佑我脱离苦难、以得救的乐歌、四面环绕我。)
16. 神救赎我们的命脱离攻击我们的人。诗篇55:18  
(他救赎我命脱离攻击我的人、使我得享平安。因为与我相争的人甚多。)
17. 神从高天伸手把我们 from 大水中拉上来。诗篇18:16  
(他 from 高天伸手抓住我。把我 from 大水中拉上来。)
18. 神救赎我们的生命脱离死亡。诗篇103:4  
(他救赎你的命脱离死亡、以仁爱和慈悲为你的冠冕。)
19. 神拯救我们的性命脱离恶人的手。耶利米书20:13  
(你们要向耶和华唱歌、赞美耶和华、因他救了穷人的性命脱离恶人的手。)
20. 神搭救敬虔的人脱离试探。彼得后书2:9  
(主知道搭救敬虔的人脱离试探、把不

义的人留在刑罚之下、等候审判的日子。)

21. 神救拔我们因祂喜悦我们。诗篇18:19  
(他又领我到宽阔之处。他救拔我、因祂喜悦我。)
22. 神救我们脱离一切患难。诗篇34:6  
(我这困苦人呼求、耶和华便垂听、救我脱离一切患难。)
23. 神拯救灵性痛悔的我们。诗篇34:18  
(耶和华靠近伤心的人、拯救灵性痛悔的人。)
24. 神使我们的脚立在磐石上，使我们脚步稳当。诗篇40:2  
(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。)
25. 神救我们免于痛苦。诗篇118:5  
(我在急难中求告耶和华、他就应允我、把我安置在宽阔之地。)
26. 神用救恩庇护我们。彼得前书1:5  
(你们这因信蒙神能力保守的人、必能得着所预备、到末世要显现的救恩。)

### G. 神的话为受苦时的支柱

神的话是我们在受苦时最重要的支柱之一。此研究本身即为神的话处理这个问题最详尽的见证。此外，神的话自我明证为支柱，如以下的叙述。

1. 它苏醒我们的心。诗篇19:7  
(耶和华的律法全备、能苏醒人心。耶和华的法度确定、能使愚人有智慧。)
2. 它安慰我们。诗篇119:50, 52  
(这话将我救活了。我在患难中、因此得安慰。)  
(耶和华阿、我记念你从古以来的典章、就得了安慰。)
3. 它鼓舞我们。罗马书15:4  
(从前所写的圣经、都是为教训我们写的、叫我们因圣经所生的忍耐和安慰、可以得着盼望。)
4. 它给我们盼望。罗马书15:4  
(从前所写的圣经、都是为教训我们写的、叫我们因圣经所生的忍耐和安慰、可以得着盼望。)
5. 它快活我们的心。诗篇19:8  
(耶和华的训词正直、能快活人的心。

耶和華的命令清潔、能明亮人的眼目。)

6. 它給愛它的人有大平安。詩篇119:165 (愛你律法的人、有大平安。什麼都不能使他們絆腳。)

## V. 受苦時我們應該如何應對

神給我們許多誡命和例子如何在受苦時應對，為我們自己的益處，以及神的榮耀。祂也顯明即使是祂的子民，我們受苦時一樣會忧愁。

### A. 我們正常人性對受苦的反應

聖經里有豐富豐富的教導允許我們以正常人性情緒反應的重要性。這些情緒反應並不表示缺乏靈命。事實上，否認反而對我們會造成巨大的傷害。也許這就是神的話給我們如此多例子的原因。以下僅從耶穌、大衛和保羅的一生提供少數的例子。研究神的話尋找其他的例子。請注意，沒有任何指證這些情緒反應是錯的。

1. 耶穌。祂預期被釘在十字架上，祂感受到：
  - a. 深深忧虑和困扰。马可福音14:13 (耶穌就打发两个门徒、对他们说、你们进城去、必有人拿着一瓶水、迎面而来。你们就跟着他。)
  - b. 甚是忧伤。马太福音26:38, 马可福音14:34 (便对他们说、我心里甚是忧伤、几乎要死。你们在这里等候、和我一同儆醒。)(对他们说、我心里甚是忧伤、几乎要死。你们在这里、等候儆醒。)
  - c. 焦急迫切。路加福音12:50 (我有当受的洗。还没有成就、我是何等的迫切呢。)
  - d. 心与灵困扰。约翰福音12:25, 13:21 (爱惜自己生命的、就丧失生命。在这世上恨恶自己生命的、就要保守生命到永生。)(耶穌说了这话、心里忧愁、就

明说、我实实在在的告诉你们、你们中间有一个人要卖我了。)

2. 保羅。保羅經驗到許多痛苦的情緒，包括：
  - a. 心里难过痛苦。哥林多后书2:4 (我先前心里难过痛苦、多多的流泪、写信给你们。不是叫你们忧愁、乃是叫你们知道我格外的疼爱你们。)
  - b. 焦虑。腓立比书2:28 (所以我越发急速打发他去、叫你们再见他、就可以喜乐、我也少些忧愁。)
  - c. 极大的忧愁。哥林多后书2:4 (我先前心里难过痛苦，多多的流泪，写信给你们，不是叫你们忧愁，乃是叫你们知道我格外的疼爱你们。)
  - d. 恐惧。哥林多后书11:3, 7:5, 12:20 (我只怕你们的心或偏于邪、失去那向基督所存纯一清洁的心、就像蛇用诡诈诱惑了夏娃一样。)(我们从前就是到了马其顿的时候、身体也不得安宁、周围遭患难、外有争战、内有惧怕。)(我怕我再来的时候、见你们不合我所想望的、你们见我也不合你们所想望的。又怕有分争、嫉妒、恼怒、结党、毁谤、谗言、狂傲、混乱的事。)
  - e. 悲痛。哥林多后书12:21 (且怕我来的时候、我的神叫我在你们面前惭愧。又因许多人从前犯罪、行污秽奸淫邪荡的事、不肯悔改、我就忧愁。)
3. 大衛。幾個大衛面臨苦難的情緒反應：
  - a. 身心痛苦不堪。詩篇6:2 (耶和華阿、求你可怜我。因为我软弱。耶和華阿、求你医治我。因为我的骨头发战。)
  - b. 情绪崩溃。詩篇6:3, 12:20 (我心也大大的惊惶。耶和華阿、你要到几时才救我呢。)(我的生命为愁苦所消耗。我的

年岁为叹息所旷废。我的力量因我的罪孽衰败。我的骨头也枯干。)

- c. 困苦。诗篇4:1, 18:6  
(显我为义的神阿、我呼吁的时候、求你应允我。我在困苦中、你曾使我宽广。现在求你怜恤我、听我的祷告。)  
(我在急难中求告耶和华、向我的神呼求。他从殿中听了我的声音、我在他面前的呼求入了他的耳中。)
- d. 恐惧。诗篇34:4  
(我曾寻求耶和华、他就应允我、救我脱离了一切的恐惧。)
- e. 悲痛。诗篇31:9  
(耶和华阿、求你怜恤我、因为我在急难之中。我的眼睛因忧愁而干瘪、连我的身心、也不安舒。)
- f. 呻吟。诗篇22:1  
(我的神、我的神、为什么离弃我。为什么远离不救我、不听我唉哼的言语。)
- g. 忧愁。诗篇6:7, 13:2, 31:9  
(我因忧愁眼睛干瘪。又因我一切的敌人眼睛昏花。)  
(我心里筹算、终日愁苦、要到几时呢。我的仇敌升高压制我、要到几时呢。)  
(耶和华阿、求你怜恤我、因为我在急难之中。我的眼睛因忧愁而干瘪、连我的身心、也不安舒。)
- h. 哭泣。诗篇6:6  
(我因唉哼而困乏。我每夜流泪、把床榻漂起、把褥子湿透。)

## B. 受苦时如何应对神

神借着诫命和例子告诉我们如何在受苦时应对祂的话。关键之一是我们需要了解神的心意，为了取悦祂，以及好好处理苦难。以下是应对祂的几个方法：

- 1. 认定祂的名。诗篇91:14  
(神说、因为他专心爱我、我就要搭救

他。因为他知道我的名、我要把他安置在高处。)

- 2. 求神照祂的话使我坚立。诗篇119:28  
(我的心因愁苦而消化。求你照你的话使我坚立。)
- 3. 耐性等候神。诗篇37:7  
(你当默然倚靠耶和华、耐性等候他。不要因那道路通达的、和那恶谋成就的、心怀不平。)
- 4. 将一切的忧虑卸给神。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。)
- 5. 把我们的重担卸给神。诗篇55:22  
(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。)
- 6. 求告神。诗篇17:6, 91:15  
(神阿、我曾求告你、因为你必应允我。求你向我侧耳、听我的言语。)  
(他若求告我、我就应允他。他在急难中、我要与他同在。我要搭救他、使他尊贵。)
- 7. 紧紧跟随神。诗篇63:8  
(我心紧紧的跟随你。你的右手扶持我。)
- 8. 我们劳苦担重担时到耶稣面前。马太福音11:28  
(凡劳苦担重担的人、可以到我这里来、我就使你们得安息。)
- 9. 将我们交与信实的造化主。彼得前书4:19  
(所以那照神旨意受苦的人、要一心为善、将自己灵魂交与那信实的造化之主。)
- 10. 将我们的灵魂交在神手里。诗篇31:5  
(我将我的灵魂交在你手里。耶和华诚实的神阿、你救赎了我。)
- 11. 将我们的事交托给神。诗篇37:5  
(当将你的事交托耶和华、并倚靠他、他就必成全。)
- 12. 思想祂所有伟大的事迹。诗篇77:12  
(我也要思想你的经营、默念你的作为。)
- 13. 思想基督所忍受的，免得疲倦灰心。希伯来书12:3  
(那忍受罪人这样顶撞的、你们要思想、免得疲倦灰心。)

14. 大声求告神。诗篇3:4  
(我用我的声音求告耶和华、他就从他的圣山上应允我。)
15. 哀声求告神。诗篇55:17  
(我要晚上、早晨、晌午、哀声悲叹、他也必听我的声音。)
16. 呼求神的帮助。诗篇18:6  
(我在急难中求告耶和华、向我的神呼求、他从殿中听了我的声音、在我面前的呼求入了他的耳中。)
17. 住在至高者的庇护所。诗篇91:1  
(住在至高者隐密处的、必住在全能者的荫下。)
18. 检查和考验我们的行为，再归向神。耶利米哀歌3:40  
(我们当深深考察自己的行为、再归向耶和华。)
19. 唯独在神里找到我们灵魂的安息。诗篇62:1, 62:5  
(我的心默默无声、专等候神、我的救恩是从他而来。)  
(我的心哪、你当默默无声、专等候神、因为我的盼望是从他而来。)
20. 我们的眼目仰望主。诗篇141:8  
(主耶和华阿、我的眼目仰望你、我投靠你、求你不要将我撇得孤苦。)
21. 我们的眼目仰望耶稣。希伯来书12:2  
(仰望为我们信心创始成终的耶稣。〔或作仰望那将真道创始成终的耶稣〕他因那摆在前面的喜乐、就轻看羞辱、忍受了十字架的苦难、便坐在神宝座的右边。)
22. 以感谢称祂为大。诗篇69:30  
(我要以诗歌赞美神的名、以感谢称祂为大。)
23. 藏身于神。诗篇143:9  
(耶和华阿、求你救我脱离我的仇敌、我往你那里藏身。)
24. 在神里有盼望。诗篇37:9, 42:5  
(因为作恶的、必被剪除、惟有等候耶和华的、必承受地土。)  
(我的心哪、你为何忧闷、为何在我里面烦躁、应当仰望神、因他笑脸帮助我、我还要称赞他。)
25. 遵守神的道。诗篇18:21  
(因为我遵守了耶和华的道、未曾作恶离开我的神。)
26. 我们的眼日常仰望神。诗篇25:15  
(我的眼目时常仰望耶和华、因为他必将我的脚从网里拉出来。)
27. 我们的心仰望神。诗篇25:1, 143:8  
(耶和华阿、我的心仰望你。)  
(求你使我清晨得听你慈爱之言、因我倚靠你、求你使我知道当行的路、因我的心仰望你。)
28. 爱神。诗篇91:14  
(神说、因为他专心爱我、我就要搭救他、因为他知道我的名、我要把他安置在高处。)
29. 以神为我们的堡垒。诗篇52:7  
(说、看哪、这就是那不以神为他力量的人、只倚仗他丰富的财物、在邪恶上坚立自己。)
30. 以至高者为我们的居所。诗篇91:9-10  
(耶和华是我的避难所、你已将至高者当你的居所、祸患必不临到你、灾害也不接近你的帐棚。)
31. 默念神的作为。诗篇77:12, 143:5  
(我也要思想你的经营、默念你的作为。)  
(我追想古时之日、思想你的一切作为、默念你手的工作。)
32. 在神面前吐露我们的苦情。诗篇142:2  
(我在他面前吐露我的苦情、陈说我的患难。)
33. 在神面前倾心吐意。诗篇62:8  
(你们众民当时倚靠他、在他面前倾心吐意、神是我们的避难所。)
34. 称颂赞美神。诗篇18:46, 18:49, 71:14  
(耶和华是活神、愿我的磐石被人称颂、愿救我的神被人尊崇。)  
(耶和华阿、因此我要在外邦中称谢你、歌颂你的名。)  
(我却要常常盼望、并要越发赞美你。)
35. 我们因作为基督徒赞美神。彼得前书4:16  
(若为作基督徒受苦、却不要羞耻、倒要因这名归荣耀给神。)

36. 以诗歌赞美神的名。诗篇69:30  
(我要以诗歌赞美神的名、以感谢称他为大。)
37. 祷告。雅各书5:13, 诗篇69:13  
(你们中间有受苦的呢、他就该祷告。有喜乐的呢、他就该歌颂。)  
(但我在悦纳的时候、向你耶和華祈禱。神阿、求你按你丰盛的慈爱、凭你拯救的诚实、应允我。)
38. 我们欢喜跳跃为基督受苦，因为我们在天上的赏赐是大的。路加福音6:23  
(当那日你们要欢喜跳跃。因为你们在天上的赏赐是大的。他们的祖宗待先知也是这样。)
39. 在神里快乐即是救赎。诗篇13:5  
(但我倚靠你的慈爱。我的心因你的救恩快乐。)
40. 我们心里忧闷时要纪念神。诗篇42:6  
(我的神阿、我的心在我里面忧闷。所以我从约但地、从黑门岭、从米萨山、纪念你。)
41. 纪念神大作为与奇事。诗篇77:11  
(我要提说耶和華所行的。我要纪念你古时的奇事。)
42. 纪念神诸般的慈爱、永不改变的怜悯与极其广大的诚实。耶利米哀歌3:21-23  
(我想起这事、心里就有指望。我们不至消灭、是出于耶和華诸般的慈爱、是因他的怜悯、不至断绝。每早晨这都是新的。你的诚实、极其广大。)
43. 寻求神。诗篇34:4, 63:1  
(我曾寻求耶和華、他就应允我、救我脱离了一切的恐惧。)  
(神阿、你是我的神、我要切切的寻求你。在干旱疲乏无水之地、我渴想你、我的心切慕你。)
44. 我们心里尊基督为圣。彼得前书3:15  
(只要心里尊主基督为圣。有人问你们心中盼望的缘由、就要常作准备、以温柔敬畏的心回答各人。)
45. 我们的希望在于神。哥林多后书1:10  
(他曾救我们脱离那极大的死亡、现在仍要救我们、并且我们指望他将来还要救我们。)
46. 向神歌唱。诗篇13:6  
(我要向耶和華歌唱、因他用厚恩待我。)
47. 歌颂神的力量和慈爱。诗篇59:16  
(但我要歌颂你的力量、早晨要高唱你的慈爱。因为你作过我的高台。在我急难的日子、作过我的避难所。)
48. 论说神的公义，时时赞美神。诗篇35:28  
(我的舌头、要终日论说你的公义、时常赞美你。)
49. 陈明神的信实和救恩。诗篇40:10  
(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。)
50. 投靠神。诗篇5:11, 7:1, 11:1  
(凡投靠你的、愿他们喜乐、时常欢呼、因为你护庇他们。又愿那爱你名的人、都靠你欢欣。)  
(耶和華我的神阿、我投靠你。求你救我脱离一切追赶我的人、将我救拔出来。)  
(我是投靠耶和華。你们怎么对我说、你当像鸟飞往你的山去。)
51. 向神陈说我们的患难。诗篇142:2  
(我在他面前吐露我的苦情。陈说我的患难。)
52. 依靠神。诗篇25:2, 31:14, 约翰福音14:1  
(我的神阿、我素来倚靠你。求你不要叫我羞愧。不要叫我的仇敌向我夸胜。)  
(耶和華阿、我仍旧倚靠你。我说、你是我的神。)  
(你们心里不要忧愁。你们信神、也当信我。)
53. 依靠神不变的慈爱。诗篇13:5  
(但我倚你的慈爱。我的心因你的救恩快乐。)
54. 依靠神的话。诗篇119:42  
(我就有话回答那羞辱我的。因我倚靠你的话。)
55. 依靠神的名。诗篇20:7, 33:21  
(有人靠车、有人靠马、但我们要提到耶和華我们神的名。)  
(我们的心必靠他欢喜、因为我们向来倚靠他的圣名。)

56. 等候神。诗篇27:14  
(要等候耶和华。当壮胆、坚固你的心。我再说、要等候耶和华。)
57. 心怀盼望等候神。诗篇33:20  
(我们的心向来等候耶和华。他是我们的帮助、我们的盾牌。)
58. 耐性等候神。诗篇37:7, 40:1  
(你当默然倚靠耶和华、耐性等候他。不要因那道路通达的、和那恶谋成就的、心怀不平。)  
(我曾耐性等候耶和华。他垂听我的呼求。)
59. 静默等候神的救恩。耶利米哀歌3:26  
(人仰望耶和华、静默等候他的救恩、这原是好的。)
60. 仰望神是我们的力量。诗篇59:9  
(我的力量阿、我必仰望你。因为神是我的高台。)

### C. 受苦时与神交谈的方式

艰苦困难时我们第一个反应是祈求神的帮助，让我们脱离困境。这是健康，合乎圣经的反应。但是我们常常忘了还有其他与神交谈的方式。圣经给了我们许多例子告诉我们受苦时如何与神交谈。以下是诗篇里的几个例子。我鼓励你研读这些经文，以及其他圣经里的经文。

1. 神啊，我依靠你，我说“你是我的神，我终身的事在你手中。”诗篇31:14-15  
(耶和华阿、我仍旧倚靠你。我说、你是我的神。我终身的事在你手中。求你救我脱离仇敌的手、和那些逼迫我的人。)
2. 你是我藏身之处。诗篇32:7  
(你是我藏身之处。你必保佑我脱离苦难、以得救的乐歌、四面环绕我。)
3. 我仰望你，主我的神啊，你必应允我。诗篇38:15  
(耶和华阿、我仰望你。主我的神阿、你必应允我。)
4. 你是帮助我的，搭救我的。诗篇40:17  
(但我是困苦穷乏的、主仍顾念我。你是帮助我的、搭救我的。神阿、求你不要耽延。)
5. 我惧怕的时候要倚靠你。诗篇56:3 (我惧怕的时候要倚靠你。)

6. 我的心投靠在你翅膀的荫下。诗篇57:1  
(神阿、求你怜悯我、怜悯我。因为我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的荫下、等到灾害过去。)
7. 你是我的高台，在我急难的日子，作过我的避难所。诗篇59:16-17  
(但我要歌颂你的力量、早晨要高唱你的慈爱。因为你作过我的高台。在我急难的日子、作过我的避难所。我的力量阿、我要歌颂你。因为神是我的高台、是赐恩与我的神。)
8. 我的力量啊，我必仰望你，你，我的神是我的高台，我慈爱的神。诗篇59:9-10  
(我的力量阿、我必仰望你。因为神是我的高台。我的神要以慈爱迎接我。神要叫我看见我仇敌遭报。)
9. 求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。诗篇143:8  
(求你使我清晨得听你慈爱之言、因我倚靠你。求你使我知道当行的路、因我的心仰望你。)

### D. 受苦时与自己的对话

我们都知道自我对话显示出我们应对任何状况时的心态，我们跟自己说的话改变了我们处理苦难的方式。自我对话让我们忽略问题而专注于神是很有力量的。以下是几个受苦时健康和敬神的自我对话例子。我鼓励你们学习这些经文，在受到试炼时引用。

1. 耶和华是我的力量、是我的盾牌。我心里倚靠他、就得帮助。所以我心中欢乐。我必用诗歌颂赞他。诗篇28:7
2. 诗篇42:5我的心哪、你为何忧闷、为何在我里面烦躁。应当仰望神。因他笑脸帮助我、我还要称赞他。诗篇42:5
3. 我的心默默无声、专等候神。我的救恩是从他而来。惟独他是我的磐石、我的拯救。他是我的高台。我必不很动摇。诗篇62:1-2
4. 我的心哪、你当默默无声、专等候神。因为我的盼望是从他而来。诗篇62:5



5. 我要以诗歌赞美神的名、以感谢称他为大。诗篇69:30
6. 我想起这事、心里就有指望。我们不至消灭、是出于耶和華諸般的慈愛、是因他的怜悯、不至断绝。每早晨这都是新的。你的诚实、极其广大。我心里说、耶和華是我的分。因此、我要仰望他。耶利米哀歌3:21-24

### E. 其他应对受苦时的方式

这一部分神的教导非常有效。以神所教导的方式我们更能有效处理苦难。能忍受苦难与我们学习到多少神曾教导的，忠实且勤奋应用神的教导直接相关。

1. 以基督对苦难的态度来装备自己。彼得前书4:1  
(基督既在肉身受苦、你们也当将这样的心志作为兵器。因为在肉身受过苦的、就已经与罪断绝了。)
2. 良心对得住神，忍受冤屈的苦楚。彼得前书2:19  
(倘若人为叫良心对得住神、就忍受冤屈的苦楚、这是可喜爱的。)
3. 务要做醒魔鬼的攻击。彼得前书5:8  
(务要谨守、做醒。因为你们的仇敌魔鬼、如同吼叫的狮子、遍地游行、寻找可吞吃的人。)
4. 知足。哥林多后书12:10-12  
(我为基督的缘故、就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦、为可喜乐的。因我什么时候软弱、什么时候就刚强了。我并不是因缺乏说这话、我无论在什么景况、都可以知足、这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱、也知道怎样处丰富、或饱足、或饥饿、或有余、或缺乏、随事随在、我都得了秘诀。)
5. 务要忠实。启示录13:10, 14:1  
(掳掠人的必被掳掠。用刀杀人的、必被刀杀。圣徒的忍耐和信心、就是在此。)  
(我又观看、见羔羊站在锡安山、同他又有十四万四千人、都有他的名、和他父的名、写在额上。)
6. 为神的慈爱高兴欢喜。诗篇31:7  
(我要为你的慈爱高兴欢喜。因为你见过我的困苦、知道我心中的艰难。)
7. 为神庇护而喜乐。诗篇5:11  
(凡投靠你的、愿他们喜乐、时常欢呼、因为你护庇他们。又愿那爱你名的人、都靠你欢欣。)
8. 在患难中要忍耐。罗马书12:12  
(在指望中要喜乐。在患难中要忍耐。祷告要恒切。)
9. 要坚固我们的心。诗篇31:24  
(凡仰望耶和華的人、你们都要壮胆、坚固你们的心。)
10. 务要心地正直。诗篇97:11  
(散布亮光是为义人。预备喜乐、是为正直人。)
11. 我想现在的苦楚、若比起将来要显于我们的荣耀、就不足介意了。罗马书8:18  
(我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀就不足介意了。)
12. 为基督的缘故以急难、逼迫和困苦为喜乐。哥林多后书12:10  
(我为基督的缘故、就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦、为可喜乐的。因我什么时候软弱、什么时候就刚强了。)
13. 行善。诗篇37:3, 彼得前书4:19  
(你当倚靠耶和華而行善。住在地上、以他的信实为粮。)  
(所以那照神旨意受苦的人、要一心为善、将自己灵魂交与那信实的造化之主。)
14. 视忍受劳苦为管教。希伯来书12:7, 启示录2:3  
(你们所忍受的、是神管教你们、待你们如同待儿子。焉有儿子不被父亲管教的呢。)  
(你也能忍耐、曾为我的名劳苦、并不乏倦。)
15. 忍受苦难好像基督耶稣的精兵。提摩太后书2:3, 4:5  
(你要和我同受苦难、好像基督耶稣的精兵。)  
(你却要凡事谨慎、忍受苦难、作传道的工夫、尽你的职分。)
16. 因行善而受苦。彼得前书2:20  
(你们若因犯罪受责打、能忍耐、有什么可夸的呢。但你们若因行善受苦、能忍耐、这在神看是可喜爱的。)

17. 将自己交托按公义审判的神。彼得前书2:23  
(他被骂不还口。受害不说威吓的话。只将自己交托那按公义审判人的主。)
18. 顾念所不见的，所不见的是永远的。哥林多后书4:18  
(原来我们不是顾念所见的、乃是顾念所不见的。因为所见的是暂时的、所不见的是永远的。)
19. 坚守我们所承认的指望。希伯来书10:23  
(也要坚守我们所承认的指望、不至摇动。因为那应许我们的是信实的。)
20. 我们的家业被人抢去也甘心忍受。希伯来书10:34  
(因为你们体恤了那些被捆锁的人、并且你们的家业被人抢去、也甘心忍受、知道自己有更美长存的家业。)
21. 羡慕一个更美的家乡，就是在天上的。希伯来书11:16  
(他们却羡慕一个更美的家乡、就是在天上的。所以神被称为他们的神、并不以为耻。因为他已经给他们预备了一座城。)
22. 受苦时因信得生。希伯来书11章
23. 耐性忍受。启示录13:10  
(掳掠人的必被掳掠。用刀杀人的、必被刀杀。圣徒的忍耐和信心、就是在此。)
24. 持之以恒。希伯来书10:36,雅各书1:12, 5:10-11,启示录2:3  
(你们必须忍耐、使你们行完了神的旨意、就可以得着所应许的。)  
(忍受试探的人是有福的。因为他经过试验以后、必得生命的冠冕、这是主应许给那些爱他之人的。)  
(弟兄们、你们要把那先前奉主名说话的众先知、当作能受苦能忍耐的榜样。那先前忍耐的人、我们称他们是有福的。你们听说过约伯的忍耐、也知道主给他的结局、明显主是满心怜悯、大有慈悲。)  
(你也能忍耐、曾为我的名劳苦、并不乏倦。)
25. 为行动准备我们的心。彼得前书1:13  
(所以要约束你们的心、〔原文作束上你们心中的腰〕谨慎自守、专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。)
26. 在患难中也是欢欢喜喜的。罗马书5:3,雅各书1:2  
(不但如此、就是在患难中、也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐。)  
(我的弟兄们、你们落在百般试炼中、都要以为大喜乐。)
27. 用坚固的信心抵挡魔鬼。彼得前书5:9  
(你们要用坚固的信心抵挡他、因为知道你们在世上的众弟兄、也是经历这样的苦难。)
28. 因为我们是与基督一同受苦而欢喜。彼得前书4:13  
(倒要欢喜。因为你们是与基督一同受苦、使你们在他荣耀显现的时候、也可以欢喜快乐。)
29. 存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。希伯来书12:1  
(我们既有这许多的见证人、如同云彩围着我们、就当放下各样的重担、脱去容易缠累我们的罪、存心忍耐、奔那摆在我们前头的路程。)
30. 专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。彼得前书1:13  
(所以要约束你们的心、〔原文作束上你们心中的腰〕谨慎自守、专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。)
31. 时常欢呼，因神庇护我们。诗篇5:11  
(凡投靠你的、愿他们喜乐、时常欢呼、因为你护庇他们。又愿那爱你名的人、都靠你欢欣。)
32. 挺起我们下垂的手、发酸的腿。希伯来书12:12  
(所以，你们要把下垂的手、发酸的腿、挺起来；)
33. 放下各样的重担。希伯来书12:1  
(我们既有这许多的见证人、如同云彩围着我们、就当放下各样的重担、脱去容易缠累我们的罪、存心忍耐、奔那摆在我们前头的路程。)
34. 从邪恶转回。诗篇37:2  
(因为他们如草快被割下、又如青菜快要枯干。)

## F. 受苦时如何不对

神教导我们受苦时不只如何应对，也教导我们如何不对。以下几点祂提到的方式。

1. 不要害怕，因为祂与我们同在。以赛亚书41:10，约翰福音14:27，彼得前书3:14  
(你不要害怕、因为我与你同在。不要惊惶、因为我是你的神。我必坚固你、我必帮助你、我必用我公义的右手扶持你。)  
(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。)(你们就是为义受苦、也是有福的。不要怕人的威吓、也不要惊慌。〔的威吓或作所怕的〕)
2. 作为基督徒受苦不要羞耻。彼得前书4:16  
(若为作基督徒受苦、却不要羞耻。倒要因这名归荣耀给神。)
3. 你不要害怕、因为我与你同在。不要惊惶、因为我是你的神。以赛亚书41:10  
(你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你。)
4. 不要胆怯，因为神与我们同去。申命记20:3-4  
(说、以色列人哪、你们当听、你们今日将要与仇敌争战、不要胆怯、不要惧怕战兢、也不要因他们惊恐。因为耶和华你们的神与你们同去、要为你们与仇敌争战、拯救你们。)
5. 你不可为恶所胜、反要以善胜恶。罗马书12:21  
(你不可为恶所胜，反要以善胜恶。)
6. 有火炼的试验临到你们、不要以为奇怪、似乎是遭遇非常的事。彼得前书4:12  
(亲爱的弟兄阿、有火炼的试验临到你们、不要以为奇怪、(似乎是遭遇非常的事))
7. 不要发怨言。。民数记11:1  
(众百姓发怨言、他们的恶语达到耶和华的耳中。耶和华听见了就怒气发作、使火在他们中间焚烧、直烧到营的边界。)

8. 不可不认神。提摩太后书2:12  
(我们若能忍耐、也必和他一同作王。我们若不认他、他也必不认我们。)
9. 不可作恶离开神。诗篇18:21  
(因为我遵守了耶和華的道、未曾作恶离开我的神。)
10. 不要心怀不平，以致作恶。诗篇37:8  
(当止住怒气、离弃忿怒。不要心怀不平、以致作恶。)
11. 不要因那恶谋成就的心怀不平。诗篇37:7  
(你当默然倚靠耶和華、耐性等候他。不要因那道路通达的、和那恶谋成就的、心怀不平。)
12. 不要生气。诗篇37:8  
(当止住怒气，离弃忿怒；不要心怀不平，以致作恶。)
13. 不要发怨言。诗篇106:25  
(在自己帐棚内发怨言、不听耶和華的声音。)
14. 我们心里不要忧愁。约翰福音14:1  
(你们心里不要忧愁。你们信神、也当信我。)
15. 不要退后入沉沦。希伯来书10:39  
(我们却不是退后入沉沦的那等人、乃是有信心以致灵魂得救的人。)
16. 不要丢弃我们的信心。希伯来书10:35  
(所以你们不可丢弃勇敢的心。存这样的心必得大赏赐。)

## G. 受苦时如何利用神的话

我们受苦时，神的话是很棒的支柱。然而我们必须有意识的利用它。以下是神教导我们的几个方式涉及祂的话。

1. 欢喜其中。诗篇119:92, 143  
(我若不是喜爱你的律法、早就在苦难中灭绝了。)  
(我遭遇患难愁苦。你的命令却是我所喜爱的。)
2. 不要忘记它。诗篇119:61, 83, 109  
(恶人的绳索缠绕我。我却忘记你的律法。)  
(我好像烟薰的皮袋。却不忘记你的律例。)

(我的性命常在危险之中、我却不忘记你的律法。)

3. 不要离弃它。诗篇119:87  
(他们几乎把我从世上灭绝、但我没有离弃你的训词。)
4. 不要偏离它。诗篇119:110, 157  
(恶人为我设下网罗、我却没有偏离你的训词。)  
(逼迫我的、抵挡我的很多、我却没有偏离你的法度。)
5. 在其中寻求安慰。诗篇119:52  
(耶和華阿、我記念你从古以来的典章、就得了安慰。)
6. 遵守神的命令。诗篇119:115  
(作恶的人哪、你们离开我罢、我好遵守我神的命令。)
7. 仰望它。诗篇119:81, 114, 130:5  
(我心渴想你的救恩、仰望你的应许。)  
(你是我藏身之处、又是我的盾牌、我什仰望你的话语。)  
(我等候耶和華、我的心等候、我也仰望他的话。)
8. 让祂的应允使我在患难中得安慰。诗篇119:50  
(这话将我救活了、我在患难中、因此得安慰。)
9. 爱它。诗篇119:165  
(爱你律法的人、有大平安、什么都不能使他们绊脚。)
10. 思想它。诗篇119:78  
(愿骄傲人蒙羞、因为他们无理地倾覆我、但我要思想你的训词。)
11. 揣摩它。诗篇119:95  
(恶人等待我、要灭绝我、我却要揣摩你的法度。)
12. 记住鼓励的话。希伯来书12:5  
(你们又忘了那劝你们如同劝儿子的话、说、『我儿、你不可轻看主的管教、被他责备的时候、也不可灰心。』)
13. 望见应许、从远处欢喜迎接。希伯来书11:13  
(这些人都是存着信心死的、并没有得着所应许的、却从远处望见、且欢喜迎接、又承认自己在世上是客旅、是寄居的。)

14. 畏惧它。诗篇119:161  
(首领无故地逼迫我、但我的心畏惧你的言语。)

## H. 如何服事与接受服事

神从未打算让我们独自受苦。祂设计基督的身体就是让我们服事彼此的需要。哥林多前书12:24-26说“但神配搭这身子、把加倍的体面给那有缺欠的肢体、…总要肢体彼此相顾。若一个肢体受苦、所有的肢体就一同受苦”。见罗马书12:4和哥林多前书12:12-27。我们不仅需要想到从别人接受帮助、更要伸出援手予受苦的人。以下是我们在受苦时能够给予和接受关怀的方式几个例子。

1. 我们能够以一句良言使忧虑的心欢乐。箴言12:25  
(人心忧虑、屈而不伸、一句良言、使心欢乐。)
2. 我们能够用言语扶助疲乏的人。以赛亚书50:4  
(主耶和華賜我受教者的舌头、使我知道怎样用言语扶助疲乏的人、主每早晨提醒、提醒我的耳朵、使我能听、像受教者一样。)
3. 良言如同蜂房、使心觉甘甜、使骨得医治。箴言16:24  
(良言如同蜂房、使心觉甘甜、使骨得医治。)
4. 我们能够背负彼此的重担。加拉太书6:2  
(你们各人的重担要互相担当、如此、就完全了基督的律法。)
5. 我们能够彼此安慰。哥林多后书1:4  
(我们在一切患难中、他就安慰我们、叫我们能用神所赐的安慰、去安慰那遭各样患难的人。)
6. 我们能够彼此劝勉。希伯来书3:13, 12:25, 帖撒罗尼迦前书5:14  
(总要趁着还有今日、天天彼此相劝、免得你们中间、有人被罪迷惑、心里就刚硬了。)  
(你们总要谨慎、不可弃绝那向你们说话的、因为那些弃绝在地上警戒他们的、尚且不能逃罪、何况我们违背那从天上警戒我们的呢。)  
(我们又劝弟兄们、要警戒不守规矩的)

- 人。勉励灰心的人。扶助软弱的人。也要向众人忍耐。)
7. 我们能够脚踏实地帮助他人，也接受他们帮助我。提摩太后书1:18  
(愿主使他在那日得主的怜悯。他在以弗所怎样多多的服事我、是你明明知道的。)
  8. 我们能够扶助软弱的人，我们软弱时也接受别人的扶助。帖撒罗尼迦前书5:14  
(我们又劝弟兄们，要警戒不守规矩的人，勉励灰心的人，扶助软弱的人，也要向众人忍耐。)
  9. 我们能够彼此同哭。罗马书12:15  
(与喜乐的人要同乐。与哀哭的人要同哭。)
  10. 我们能够彼此互祷。哥林多后书1:10-11  
(他曾救我们脱离那极大的死亡、现在仍要救我们、并且我们指望他将来还要救我们。你们以祈祷帮助我们、好叫许多人为我们谢恩、就是为我们因许多人所得的恩。)
  11. 我们能够彼此畅快。哥林多后书7:13，提摩太后书1:16  
(故此我们得了安慰、并且在安慰之中、因你们众人使提多心里畅快欢喜、我们就更加欢喜了。)(愿主怜悯阿尼色弗一家的人。因他屡次使我畅快、不以我的锁链为耻。)
  12. 我们能够同受苦难。腓立比书4:14-15  
(然而你们和我同受患难、原是美事。腓立比人哪、你们也知道我初传福音、离了马其顿的时候、论到授受的事、除了你们以外、并没有别的教会供给我。)
  13. 我们能够彼此体恤。希伯来书10:34  
(因为你们体恤了那些被捆锁的人、并且你们的家业被人抢去、也甘心忍受、知道自己有更美长存的家业。)

### I. 如何避免带给别人苦难

很不幸，信徒受苦很主要的部分来自其他的基督徒。在跨文化情形下这情形特别真实。我们要确知我们不是别人受苦的原因！以下仅仅是神的话告诉我们避免伤害别人的几个例子。

1. 不要用传道和谴责成为“悲惨的安慰者”。约伯记15:2  
(智慧人岂可用虚空的知识回答、用东风充满肚腹呢。)
2. 不要相咬相吞。加拉太书5:15  
(你们要谨慎。若相咬相吞、只怕要彼此消灭了。)
3. 不要往来传舌。箴言11:13，16:20，16:28  
(往来传舌的、泄漏密事。心中诚实的、遮隐事情。)  
(谨守训言的、必得好处。倚靠耶和华的、便为有福。)  
(乖僻人播散纷争。传舌的离间密友。)
4. 不要彼此埋怨。雅各书5:9  
(弟兄们、你们不要彼此埋怨、免得受审判。看哪、审判的主站在门前了。)
5. 不要彼此相恨。提多书3:3  
(我们从前也是无知、悖逆、受迷惑、服事各样私欲和宴乐、常存恶毒〔或作阴毒〕嫉妒的心、是可恨的、又是彼此相恨。)
6. 不要彼此论断。罗马书2:1-3，14:4，14:13  
(你这论断人的、无论你是谁、也无可推诿、你在什么事上论断人、就在什么事上定自己的罪。因你这论断人的、自己所行却和别人一样。我们知道这样行的人、神必照真理审判他。你这人哪、你论断行这样事的人、自己所行的却和别人一样、你以为能逃脱神的审判么。)  
(你是谁、竟论断别人的仆人呢。他或站住、或跌倒、自有他的主人在。而且他也必要站住。因为主能使他站住。)  
(所以我们不可再彼此论断。宁可定意谁也不给弟兄放下绊脚跌人之物。)
7. 不要彼此说谎。歌罗西书3:9  
(不要彼此说谎。因你们已经脱去旧人、和旧人的行为、)
8. 不要彼此惹气，互相嫉妒。加拉太书5:26  
(不要贪图虚名、彼此惹气、互相嫉妒。)
9. 不要偏心待人。雅各书2:1  
(我的弟兄们、你们信奉我们荣耀的主耶稣基督、便不可按着外貌待人。)

10. 不要彼此诽谤。提多书3:1-2,雅各书4:11,彼得前书2:1  
(你要提醒众人、叫他们顺服作官的、掌权的、遵他的命、预备行各样的善事。不要毁谤、不要争竞、总要和平、向众人大显温柔。)  
(弟兄们、你们不可彼此批评。人若批评弟兄、论断弟兄、就是批评律法、论断律法。你若论断律法、就不是遵行律法、乃是判断人的。)  
(所以你们既除去一切的恶毒、〔或作阴毒〕诡诈、并假善、嫉妒、和一切毁谤的话、)

### J. 如何运用于造成我们苦难的人

1. 警惕自己。提摩太后书4:15  
(你也要防备他。因为他极力敌挡了我们的话。)
2. 祝福他们。路加福音6:28,罗马书12:14,彼得前书3:9  
(咒诅你们的要为他祝福、凌辱你们的要为他祷告。)  
(逼迫你们的、要给他们祝福。只要祝福、不可咒诅。)  
(不以恶报恶、以辱骂还辱骂、倒要祝福。因你们是为蒙召、好叫你们承受福气。)
3. 善待他们。路加福音6:27, 35  
(只是我告诉你们这听道的人、你们的仇敌要爱他、恨你们的要待他好。)  
(你们倒要爱仇敌、也要善待他们、并要借给人不指望偿还。你们的赏赐就必大了、你们也必作至高者的儿子。因为他恩待那忘恩的和作恶的。)
4. 不要惧怕他们。马太福音10:26, 28  
(所以不要怕他们。因为掩盖的事、没有不露出来的。隐藏的事、没有不被人知道的。)  
(那杀身体不能杀灵魂的、不要怕他们。惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的、正要怕他。)
5. 不要咒诅他们。罗马书12:14  
(逼迫你们的、要给他们祝福。只要祝福、不可咒诅。)
6. 不要惧怕人的威吓。彼得前书3:14  
(你们就是为义受苦、也是有福的。不要怕人的威吓、也不要惊慌。)
7. 不要以恶报恶。罗马书12:17,帖撒罗尼迦前书5:15  
(不要以恶报恶、众人以为美的事、要留心去作。)  
(你们要谨慎、无论是谁都不可以恶报恶。或是彼此相待、或是待众人、常要追求良善。)
8. 不要以辱骂还辱骂。彼得前书3:9  
(不以恶报恶、以辱骂还辱骂、倒要祝福。因你们是为蒙召、好叫你们承受福气。)
9. 不要与他们作对。马太福音5:39  
(只是我告诉你们、不要与恶人作对。有人打你的右脸、连左脸也转过来由他打。)
10. 不要报仇。罗马书12:19  
(亲爱的弟兄、不要自己伸冤、宁可让步、听凭主怒。〔或作让人发怒〕因为经上记着、『主说、伸冤在我。我必报应。』)
11. 原谅他们。路加福音23:34  
(当下耶稣说、父阿、赦免他们。因为他们所作的、他们不晓得。兵丁就拈阄分他的衣服。)
12. 爱他们。马太福音5:44,路加福音6:27-28  
(只是我告诉你们、要爱你们的仇敌。为那逼迫你们的祷告。)  
(只是我告诉你们这听道的人、你们的仇敌要爱他、恨你们的要待他好。咒诅你们的要为他祝福、凌辱你们的要为他祷告。)
13. 转你那边的脸。路加福音6:29  
(有人打你这边的脸、连那边的脸也由他打。有人夺你的外衣、连里衣也由他拿去。)

### K. 结论

在跨文化的情况下服事神增加了我们受苦的机率。意味我们必须成为“专家”，去了解神对苦难的观点以及如何依据圣经原则面对苦难。许多圣经经文提出了有关苦难更清晰的观点。我勉励你们充分利用，思考以下的步骤。

1. 用这个研究为清单，探索那些受苦的范围需要更了解和应用神的话。通过研究以及敬虔地寻求需要改进的地

方。举例说，你们或许会发现你们需要改进成长应对苦难。

2. 在特定的范围查询经文。虔诚地思考你们能够应用这些原则的方法，更进一步了解它们。
3. 在那范围里进一步研究。从发现其他经文开始研读和默想。再接着搜寻有关的书籍。
4. 开始记苦难日记。举例说，受苦时写下你们如何连结神，那些方法可以更有效。保存你们的心如何有不同的回应。

### 建议阅读

许多书籍以苦难为主题。部分或许对受苦的人有所助益。然而切记神的话应为我们第一求助对象，是这个主题最主要的智慧源头。

Baker, Don, Pain's Hidden Purpose. Multnomah Press, 1984.

Bridges, J., Trusting God. Nav Press, 1988.  
Carlson, Dwight and Wood, Susan, When Life Isn't Fair. Harvest House, 1989.

Carson, DA, How Long, O Lord, Reflections on Suffering & Evil. Baker, 1990.

Davis, Ron, Courage to Begin Again. Harvest House, 1988.

Dobson, J., When God Doesn't Make Sense. Tyndale, 1993.

Dunn, Ronald , When Heaven is Silent. Nelson, 1994.

Hicks, Robert, Failure to Scream. Thomas Nelson, 1993.

Lewis, CS, The Problem of Pain. McMillan, 1969.

Parker, The Gift of Doubt. Harper & Row, 1990. Phillips , JB, Your God is Too Small. MacMillan, 1987.

Ryan, Juanita, Standing By. Tyndale, 1985.

Schaeffer, Edith, Affliction. Revell, 1978.

Sproul, RC, Surprised by Suffering. Tyndale House, 1989.

Swartz, David , Dancing With Broken Bones. NavPress, 1987.

Yancey, Phillip, Disappointment with God. Zondervan, 1988.

Yancy, Philip, Where is God When it Hurts. Campus Life Books, 1981.

This paper may be copied and used without permission of the author. See our Web site at [www.RelationshipSkills.com](http://www.RelationshipSkills.com)

---

### 出处

原文作者: Ken Williams. [Toward a Biblical Theology of Suffering](#)

检自: <http://www.relationshipskills.com/>

经许可使用。

v.2