

合於聖經的苦難神學觀

苦難是上帝為我們計劃的。在西方文化中苦難被視為是非常糟糕的，要不惜一切代價避免，有時那是代表一種很不對勁的跡象，甚至被認為是不正常的。很不幸的，大部分西方的基督教文化對於苦難也是抱持著一個不太恰當的神學觀。然而對於從事基督教跨文化宣教事工的工人而言，我們必須超越從我們的文化中所領受但卻沒有事實根據的觀點，並發展出一個實實在在合於聖經的神學觀，畢竟在面對及處理苦難的事上，上帝的觀點才是絕對重要的。

I. 我們對於苦難的看法與神的觀點

A. 我們文化中的迷思觀念

1. 成為基督徒的我們不應受苦。
2. 當我們按照祂的旨意敬虔地生活時，我們不太會遇到困難。
3. 痛苦意味著出事了，它是一種異常狀態。
4. 苦難不能帶來救贖或正面的意義。
5. 苦難使我們無法喜樂，甚至竊取了我們想要喜樂的意志
6. 當一個屬靈的人患難時，他的情緒不應該受到影響
7. 如果上帝真的愛我們，祂不會讓我們受太多的苦，他會在我們的四圍安營保護我們，不叫我們遇見可怕的試煉。
8. 若我們真的遇到苦難，那一定是我們惹上帝的氣，因此祂要懲罰我們，使我們受苦。

B. 神的觀點

1. 我們蒙召，要為基督的緣故而受苦。
腓1:29，彼前2:20-21
(我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人因為你們蒙恩，不但得以信服基督，並要為他受苦。)
(你們若因犯罪受責打，能忍耐，有甚麼可誇的呢？但你們若因行善受苦，能忍耐，這在神看是可喜愛的。你們蒙召原是為此；因基督也為你們受過苦，給

上帝的話清楚地表明苦難是基督徒生命中一個正常的環節，特別是為基督的緣故受苦時。「因為你們蒙恩，不但得以信服基督，並要為他受苦。」(腓1:29)「你們蒙召原是為此【受苦】....」(彼前2:21)

這份研究將以聖經的經文來對照與考察幾個看待苦難的不同觀點。我敦促您研究這些參考資料內容，以發展更全面的苦難聖經神學觀。

你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。)

2. 我們進入上帝的國，必須經歷許多艱難與試煉。徒14:22，帖前3:3
(堅固門徒的心，勸他們恆守所信的道；又說：我們進入神的國，必須經歷許多艱難。)
(免得有人被諸般患難搖動。因為你們自己知道我們受患難原是命定的。)
3. 痛苦是正常的，是不可避免的。提後3:12
(不但如此，凡立志在基督耶穌裡敬虔度日的也都要受逼迫。)
4. 上帝使用苦難成為我們的益處，使我們可以效法他兒子的模樣。羅8:28-29
(我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。因為他預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的模樣，使他兒子在許多弟兄中作長子。)
5. 苦難中是否仍能喜樂的選擇在於我們。請參閱下面的D節。
6. 當一個屬靈的人患難時，他可以有痛苦、憂傷等負面的感受。可14:33-34，林後2:4
(於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就驚恐起來，極其難過，對他們說：我心裡甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裡等候，儆醒。)
(我先前心裡難過痛苦，多多的流淚，寫信給你們，不是叫你們憂愁，乃是叫你們知道我格外的疼愛你們。)
7. 上帝並沒有使自己的兒子免於苦難。羅8:32。他也沒有讓保羅、彼得、施洗約翰、約伯等祂所深愛的人免於遭受極

大的痛苦。

(神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白的賜給我們麼？)

8. 苦難也許是出於上帝愛的管教，為要我們得益處。來12:7-11。
(你們所忍受的，是神管教你們，待你們如同待兒子。焉有兒子不被父親管教的呢？管教原是眾子所共受的，你們若不受管教，就是私子，不是兒子了。再者，我們曾有生身的父管教我們，我們尚且敬重他，何況萬靈的父，我們豈不更當順服他得生麼？生身的父都是暫隨己意管教我們；惟有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦；後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。)

C. 耶穌關於苦難的教導

這裡有一些耶穌教導的例子，與我們的文化中作為基督徒所相信的相反。

1. 「虛心的人有福了……哀慟的人有福了……為義受逼迫的人有福了……人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！」太5:3-11
2. 「那殺身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；」太10:28
3. 「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。」太16:24-25
4. 「我實在告訴你們，財主進天國是難的。我又告訴你們，駱駝穿過針的眼，比財主進神的國還容易呢！」太19:23-24
5. 「我實在告訴你們，人為我和福音撇下房屋，或是弟兄、姊妹、父母、兒女、田地，沒有不在此世得百倍的，就是房屋、弟兄、姊妹、母親、兒女、田地，並且要受逼迫，在來世必得永生。」可10:29-30
6. 「我來要把火丟在地上，倘若已經著起來，不也是我所願意的嗎？我有當受的洗還沒有成就，我是何等地迫切

呢？你們以為我來，是叫地上太平嗎？我告訴你們，不是，乃是叫人紛爭。從今以後，一家五個人將要紛爭：三個人和兩個人相爭，兩個人和三個人相爭；父親和兒子相爭，兒子和父親相爭；母親和女兒相爭，女兒和母親相爭；婆婆和媳婦相爭，媳婦和婆婆相爭。」路12:49-53

7. 「人到我這裡來，若不愛我勝過愛（愛我勝過愛：原文是恨）自己的父母、妻子、兒女、弟兄、姊妹，和自己的性命，就不能作我的門徒。凡不背著自己十字架跟從我的，也不能作我的門徒。……這樣，你們無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」路14:26-27、33
8. 「但這一切的事以先，人要下手拿住你們，逼迫你們，把你們交給會堂，並且收在監裡，又為我的名拉你們到君王諸侯面前。但這些事終必為你們的見證。所以，你們當立定心意，不要預先思想怎樣分訴；因為我必賜你們口才、智慧，是你們一切敵人所敵不住、駁不倒的。連你們的父母、弟兄、親族、朋友也要把你們交官；你們也有被他們害死的。你們要為我的名被眾人恨惡，然而，你們連一根頭髮也必不損壞。你們常存忍耐，就必保全靈魂（或譯：必得生命）。」路21:12-19
9. 「我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。愛惜自己生命的，就失喪生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。若有人服事我，就當跟從我；我在哪裡，服事我的人也要在那裡；若有人服事我，我父必尊重他。」約12:24-26

D. 苦難中的喜樂

上述A段第五點提到，在我們的文化中，人們認為苦難使我們無法喜樂；然而關於這個問題，上帝的話語中經常提及，列舉幾例如下：

1. 「應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的。在你們以前的先知，人也是這樣逼迫他們。」馬太福音5:12

2. 「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，…」羅馬書5：3
3. 「就是他們在患難中受大試煉的時候，仍有滿足的快樂，在極窮之間還格外顯出他們樂捐的厚恩。」哥林多後書8：2
4. 「並且你們在大難之中，蒙了聖靈所賜的喜樂，領受真道就效法我們，也效法了主。」帖撒羅尼迦前書1：6
5. 「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」雅各書1：2-4
6. 「叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴，可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴。你們雖然沒有見過他，卻是愛他；如今雖不得看見，卻因信他就有說不出來、滿有榮光的大喜樂。」彼得前書1：7-8

II. 苦難的目的與益處

上帝告訴我們關於苦難的目的與它所帶來的益處，不僅是為我們，也是為了祂的榮耀。祂明確地表明，我們並不是徒然受苦，特別是當我們為義受苦的時候。以下所列的兩組在分類上會有些模糊，畢竟苦難的目的與成效有時難以區分。

A. 苦難的目的

以下是上帝對苦難的目的幾個主要的啟示：

1. 得以和基督一同受苦，效法他的死。腓3：10
2. 叫我們倚靠上帝，而不是倚靠自己。林後1：9
3. 使耶穌的生也顯明在我們身上。林後4：10
4. 叫我們的信心既被驗證，就可以得著稱讚。彼前1：7
5. 幫助我們遵守上帝的話，以免我們走迷了路。詩119：67

6. 萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。來12:10
7. 我們必須經歷許多艱難以進入上帝的國。徒14：22
8. 叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。林後1：4
9. 要為我們成就永遠的榮耀。林後4:17

B. 苦難的成果

上帝的話應許我們苦難會帶來許多美好的結果，因此當我們經歷試煉時，我們必須要定睛仰望在這些應許上，並且時時提醒自己，我們並不是徒然受苦。上帝的話語中提及許多關於苦難所帶來的成效。有些成效是上帝給的自然結果，亦即其產生的益處與我們如何回應苦難無關；有些成效是有先決條件的，亦即其結果與受苦的目的有關，或是與我們的反應有關。以下各列舉幾例聖經中的話語：

1. 上帝給的自然結果
 - a. 其所成就永恆的榮耀超越我們所受的苦楚。林後4:17
 - b. 我們能用上帝所賜的安慰去安慰那同受患難的人。林後1：4
 - c. 許多人會因為為我們的禱告蒙應允而向上帝謝恩。林後1：11
 - d. 等我們暫受苦難之後，上帝必要恢復我們，堅固我們，使我們得以站立得住並且堅定不移。彼前5：10
 - e. 上帝叫萬事互相效力，使愛上帝的人得益處。羅8：28
 - f. 使我們得以生出忍耐、老練、盼望，成為成熟、完備的人。羅5：3-4，雅1：3-4
 - g. 這些苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀是不足介意的。羅8：18
 - h. 凡管教的事，會為那經過歷練的人結出平安的果子，就是義。來12:11
 - i. 我們若為基督的名受辱罵，便是有福的，因為上帝榮耀的靈常住在我們身上。彼前4:14

- j. 為義受逼迫的人會得到祝福。太5:10-11
- k. 我們若為主受辱罵、逼迫、毀謗，將來我們在天上的賞賜是大的。太5：12

2. 有先決條件的—與受苦的目的有關

- a. 若我們因為做對的事而受苦，我們就會得到祝福。彼前3：14，路6：22
- b. 若我們為義受逼迫，我們就會得到祝福。太5:10-11
- c. 若我們為義受逼迫，將來我們在天上的賞賜是大的。太5：12
- d. 若我們為基督的名受辱罵，便是有福的，因為上帝榮耀的靈常住在我們身上。彼前4:14

3. 有先決條件的—與我們的反應有關

- a. 若我們以善報惡，我們便能承受福氣。彼前3：9
- b. 若我們能忍受冤屈的苦楚，這在上帝看是可喜愛的。彼前2：19-20
- c. 若我們能歡喜與基督一同受苦，我們在基督榮耀顯現的時候便可以歡喜快樂。彼前4:13
- d. 若我們能忍受試探、通過試驗，必得生命的冠冕。雅1：12
- e. 我們若能忍耐，必和基督一同作王。提後2：12
- f. 若我們能存無虧的良心，那些毀謗我們的人便要自覺羞愧。彼前3：16
- g. 若我們能善待仇敵，我們將來的賞賜就必大了。路6：35
- h. 若我們的信心能禁得起試驗，將來在耶穌基督顯現的時候便可以得著稱讚、榮耀、尊貴。彼前1：7

III. 聖經中受苦的例子

聖經記載了許多人物遭受極大的痛苦的例子，因此我們可以從中學習得到幫助。這裡將列舉幾個聖經人物，希望你能藉此研讀這些

聖經人物如何處理他們所面對的極大困難和挑戰，以及上帝如何使用它們。

A. 耶穌基督

很顯然地，耶穌受難是聖經人物中最主要也是最基要的榜樣。「...耶穌也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨祂的腳蹤行。」（彼得前書2：21）他不還口也不說威嚇的話，乃是將自己全然的交託給父上帝（彼得前書2：22-23）。他因那擺在前面的喜樂就忍受了一切的羞辱和苦難（希伯來書12：2）。請查考以賽亞書53：3-11，彼得前書4：1、13，1：11，3：18，5：1，以及其他很多關於耶穌受苦的經文。

B. 保羅

在新約聖經裡，保羅是另一位標竿人物讓我們可以查考聖經中關於受苦的觀點。你可以從使徒行傳以及保羅的書信中找到許多受苦的例證。例如，在哥林多後書中，你將會發現保羅所面對的苦難至少有45種；你也會發現在這當中他至少有15種不同的情緒反應，13種他選擇如何藉由基督的大能來回應的方式。

C. 約伯

講到苦難，無可避免的你馬上會聯想到的就是約伯。整本約伯記所記載的不僅對於苦難神學觀提供了非常獨到的見解，也提供了其他許多重要的觀點。

D. 大衛

當面對苦難時，大衛大概是舊約聖經中對我們最有幫助的榜樣了。在他所做的詩篇中，好像一個過來人一樣，提供我們非常寶貴又豐富的教導。例如在詩篇31篇中，大衛就示範了至少14種在苦難當下不同的處理面向。

E. 眾先知

在聖經中眾先知們也提供了非常寶貴的例證，就如雅各書5：10所述：「弟兄們，你們要把那先前奉主名說話的眾先知當作能受苦能忍耐的榜樣。」

IV. 神是我們受苦時主要的支柱

基督徒方方面面的生活，毋庸置疑神是最重要的。祂為我們所作所為常最先浮現腦海之中，這一點很重要。但是祂是誰——祂獨一無二的身分與屬性——在我們受苦時至關重要，神的話如是說。祂的話描述了祂的身分、屬性以及事工與我們受苦息息相關。

A. 神的身分為受苦的支柱

許多的描述在詩篇裡，大衛經歷苦難之際，找到了神藉著祂是誰顯明對他的工作。

例如，祂是我們的……

1. 救主。詩篇 18:2
(耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。)
2. 山寨。詩篇 18:2
(耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。)
3. 引路者。詩篇 48:14
(因為這神永永遠遠為我們的神。他必作我們引路的，直到死時。)
4. 幫助我的。詩篇 54:4
(神是幫助我的、是扶持我命的。)
5. 藏身之處。詩篇 32:7
(你是我藏身之處。你必保佑我脫離苦難、以得救的樂歌、四面環繞我。)
6. 所盼望的。詩篇 71:5
(主耶和華阿、你是我所盼望的。從我年幼你是我所倚靠的。)
7. 拯救我的角。詩篇 18:2
(耶和華是我的巖石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高臺。)
8. 歡樂與喜悅。詩篇 43:4
(我就走到 神的祭壇、到我最喜樂的神那裡。神阿、我的 神、我要彈琴稱讚你。)
9. 磐石。詩篇 62:7
(我的拯救、我的榮耀、都在乎 神。我力量的磐石、我的避難所、都在乎神。)
10. 避難所。詩篇 46:1, 61:3
(神是我們的避難所、是我們的力量、是我們在患難中隨時的幫助。)
(因為你作過我的避難所、作過我的堅固臺、脫離仇敵。)
11. 在你右邊蔭庇你。詩篇 121:5
(保護你的是耶和華。耶和華在你右邊蔭庇你。)
12. 躲暴風之處。以賽亞書 25:4
(因為當強暴人催逼人的時候、如同暴風直吹牆壁、你就作貧窮人的保障、作困乏人急難中的保障、作躲暴風之處、作避炎熱的陰涼。)
13. 牧人監督。彼得前書 2:25
(你們從前好像迷路的羊。如今卻歸到你們靈魂的牧人監督了。)
14. 盾牌。詩篇 18:2
(他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高臺。)
15. 力量的源頭。以賽亞書 28:6, 詩篇 18:1
(也作了在位上行審判者公平之靈、並城門口打退仇敵者的力量。)
(耶和華我的力量阿、我愛你。)
16. 高臺。詩篇 18:2, 9:9, 37:39
(耶和華又要給受欺壓的人作高臺、在患難的時候作高臺。)
(但義人得救、是由於耶和華。他在患難時作他們的營寨。)

B. 神的屬性做為支柱

和神的身分一樣，我們受苦之際，神的屬性是我們最大的支柱，客觀（藉著祂的恩典）和主觀（我們定睛於祂）兩方面。以下為幾處為神的屬性在我們受苦時特別重要的描述。

1. 神豐富富永恆不變的愛。尼希米記 9:17, 詩篇 86:5, 詩篇 103:8
(不肯順從、也不記念你在他們中間所行的奇事、竟硬著頸項、居心背逆自立首領、要回他們為奴之地。但你是樂意饒恕人、有恩典、有憐憫、不輕易發怒、有豐盛慈愛的 神、並不丟

棄他們。)(主阿、你本為良善、樂意饒恕人、有豐盛的慈愛、賜給凡求告你的人。)

(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、和嚴厲。向那跌倒的人、是嚴厲的。向你是有恩慈的。只要你長久在他的恩慈裡。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 裡向我們所施的恩慈、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

能得著所預備、到末世要顯現的救恩。)

C. 神親自給我們的回應

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、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、還有甚麼說的呢。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。)
10. 神見到我們的困苦。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。)
11. 神體恤我們的軟弱。希伯來書 4:15
(因我們的大祭司、並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探、與我們一樣。只是他沒有犯罪。)
12. 我們的一切苦難中，神也同受苦難。以賽亞書 63:9
(他們在一切苦難中、他也同受苦難。並且他面前的使者拯救他們。他以慈愛和憐憫救贖他們。在古時的日子、常保抱他們、懷擁他們。)

D. 我們受苦時神與我們同在

1. 我們受苦之時，神一直與我們同在是我們得助與安慰最大的源頭。神一再應允永不離棄我們，尤其在我們受傷的時候。
2. 神與我們同在。詩篇 46:7, 46:11, 91:15
(萬軍之耶和華與我們同在。雅各的神是我們的避難所。)
(萬軍之耶和華與我們同在。雅各的神是我們的避難所。)
(他若求告我、我就應允他。他在急難中、我要與他同在。我要搭救他、使他尊貴。)
3. 神與我們同在，好像甚可怕的勇士。耶利米書 20:11
(然而耶和華與我同在、好像甚可怕的勇士。因此、逼迫我的必都絆跌、不能得勝、他們必大大蒙羞、就是受永不忘記的羞辱、因為他們行事沒有智慧。)
4. 神在我們右手邊。詩篇 18:28
(你必點著我的燈。耶和華我的神必照明我的黑暗。)
5. 神永不撇棄我們。詩篇 37:28, 希伯來書 13:5

(因為耶和華喜愛公平、不撇棄他的聖民。他們永蒙保佑。但惡人的後裔必被剪除。)

(你們存心不可貪愛錢財。要以自己所有的為足。因為主曾說、『我總不撇下你、也不丟棄你。』)

6. 神的靈常住在我們身上。彼得前書 4:14
(你們若為基督的名受辱罵、便是有福的。因為神榮耀的靈、常住在你們身上。)
7. 我們窮乏時，神必在我們的右邊。詩篇 109:31
(因為他必站在窮乏人的右邊、要救他脫離審判他靈魂的人。)
8. 神圍繞著我們。詩篇 125:2
(眾山怎樣圍繞耶路撒冷、耶和華也照樣圍繞他的百姓、從今時直到永遠。)
9. 神用恩惠如同盾牌四面護衛我們。詩篇 5:12
(因為你必賜福與義人。耶和華阿、你必用恩惠如同盾牌四面護衛他。)
10. 神永恆的慈愛四面環繞我們。詩篇 32:10
(惡人必多受苦楚。惟獨倚靠耶和華的、必有慈愛四面環繞他。)
11. 神保護我們。詩篇 32:8, 121:3-4, 8, 145:20
(我要教導你、指示你當行的路。我要定睛在你身上勸戒你。)
(他必不叫你的腳搖動。保護你的必不打盹。保護以色列的、也不打盹、也不睡覺。)
(你出你入、耶和華要保護你、從今時直到永遠。)
(耶和華保護一切愛他的人、卻要滅絕一切的惡人。)
12. 我們的一切苦難中，祂同受苦難。以賽亞書 63:9
(他們在一切苦難中，他也同受苦難；並且他面前的使者拯救他們；他以慈愛和憐憫救贖他們；在古時的日子常保抱他們，懷擁他們。)

E. 神針對我們私人需求的事工

神出於祂最大的關懷照顧我們受苦時所有的需求。

1. 神天天背負我們的重擔。詩篇 68:19
(天天背負我們重擔的主、就是拯救我們的 神、是應當稱頌的。)
2. 神醫治我們受傷的心。詩篇 147:3, 以賽亞書 61:1
(他醫好傷心的人、裹好他們的傷處。)
(主耶和華的靈在我身上。因為耶和華用膏膏我、叫我傳好信息給謙卑的人、差遣我醫好傷心的人、報告被擄的得釋放、被囚的出監牢。)
3. 神安慰我們。詩篇 23:4, 71:21, 86:17, 以賽亞書 49:13, 使徒行傳 9:31
(我雖然行過死蔭的幽谷、也不怕遭害。因為你與我同在。你的杖、你的竿、都安慰我。)
(求你使我越發昌大、又轉來安慰我。)
(求你向我顯出恩待我的憑據、叫恨我的人看見、便羞愧、因為你耶和華幫助我、安慰我。)
(諸天哪、應當歡呼。大地阿、應當快樂。眾山哪、應當發聲歌唱。因為耶和華已經安慰他的百姓、也要憐恤他困苦之民。)
(那時 猶太、加利利、撒瑪利亞、各處的教會都得平安、被建立。凡事敬畏主、蒙聖靈的安慰、人數就增多了。)
4. 我們悲哀和喪氣時神安慰我們。以賽亞書 61:2, 哥林多後書 7:6
(報告耶和華的恩年、和我們 神報仇的日子、安慰一切悲哀的人。)
(但那安慰喪氣之人的 神、藉著提多來安慰了我們。)
5. 神用祂的翎毛遮蔽我們。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. 神以仁愛和慈悲為我們冠冕。詩篇 103:4
(他救贖你的命脫離死亡、以仁愛和慈悲為你的冠冕。)
7. 神拯救我們的眼免了流淚。詩篇 116:8
(主阿、你救我的命、免了死亡、救我的眼、免了流淚、救我的腳、免了跌倒。)
8. 神拯救我們脫離一切的恐懼。詩篇 34:4, 17
(我曾尋求耶和華、他就應允我、救我脫離了一切的恐懼。)
(義人呼求、耶和華聽見了、便救他們脫離一切患難。)
9. 神在我們受苦時鼓舞我們。詩篇 10:17
(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。)
10. 神建立我們的心。
11. 聖靈賜給我們喜樂。帖撒羅尼迦前書 1:6
(並且你們在大難之中、蒙了聖靈所賜的喜樂、領受真道、就效法我們、也效法了主。)
12. 神的撫慰帶給我們心靈歡樂。詩篇 94:19
(我心裡多憂多疑、你安慰我、就使我歡樂。)
13. 神安慰我們，使我們的悲哀變為歡喜。耶利米書 31:13
(那時處女必歡樂跳舞、年少的年老的、也必一同歡樂、因為我要使他們的悲哀變為歡喜、並要安慰他們、使他們的愁煩轉為快樂。)
14. 神賜給我們勇氣。帖撒羅尼迦前書 2:2
(我們從前在腓立比被害受辱、這是你們知道的。然而還是靠我們的 神放開膽量、在大爭戰中把 神的福音傳給你們。)
15. 神賜給我們憐憫與恩典幫助別人。希伯來書 4:15
(因我們的大祭司、並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探、與我們一樣。只是他沒有犯罪。)
16. 神賜給我們平安。詩篇 29:11, 約翰福音 14:27, 腓立比書 4:7
(耶和華必賜力量給他的百姓。耶和華必賜平安的福給他的百姓。)
(我留下平安給你們、我將我的平安賜給你們。我所賜的、不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁、也不要膽怯。)
(神所賜出人意外的平安、必在基督 耶穌裡、保守你們的心懷意念。)
17. 神賜給我們力量權能。詩篇 68:35
(神阿、你從聖所顯為可畏。以色列的 神、是那將力量權能賜給他百姓的。 神是應當稱頌的。)

18. 神賜給我們避難所。詩篇 91:14
(神說、因為他專心愛我、我就要搭救他。因為他知道我的名、我要把他安置在高處。)
19. 神賜給我們心靈的安息。詩篇 62:1, 5, 馬太福音 11:28-30
(我的心默默無聲、專等候 神。我的救恩是從他而來。)
(我的心哪、你當默默無聲、專等候 神。因為我的盼望是從他而來。)
(凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裡來、我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑、你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裡就必得享安息。我心裡柔和謙卑、你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裡就必得享安息。)
20. 我們軟弱時神加我們力量。以賽亞書 40:29
(疲乏的、他賜能力。軟弱的、他加力量。)
21. 我們藉著主耶穌基督得勝。哥林多前書 15:57
(感謝 神、使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。)
22. 神把我們的腳引到平安的路上。路加福音 1:79
(要照亮坐在黑暗中死蔭裡的人。把我們的腳引到平安的路上。)
23. 神醫治我們破碎的心。詩篇 147:3
(他醫好傷心的人、裹好他們的傷處。)
24. 神把我們藏在祂面前的庇護所。詩篇 31:10
(我的生命為愁苦所消耗。我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗。我的骨頭也乾乾。)
25. 神攙扶我們的右手。以賽亞書 41:13
(因為我耶和華你的 神、必攙扶你的右手、對你說、不要害怕、我必幫助你。)
26. 神的右手扶持我們。詩篇 139:10
(就是在那裡、你的手必引導我。你的右手、也必扶持我。)
27. 神加軟弱的我們力量。以賽亞書 40:29
(疲乏的、他賜能力。軟弱的、他加力量。)
28. 神靠近我們破碎的心。詩篇 34:18
(耶和華靠近傷心的人、拯救靈性痛悔的人。)
29. 神點亮我們的燈。詩篇 18:28
(你必點亮我的燈。耶和華我的 神必照明我的黑暗。)
30. 神叫我們抬起頭來。詩篇 3:3
(但你耶和華是我四圍的盾牌。是我的榮耀、又是叫我抬起頭來的。)
31. 神扶起被壓下的我們。詩篇 145:14
(凡跌倒的、耶和華將他們扶持。凡被壓下的、將他們扶起。)
32. 神使我們在一切的事上已經得勝有餘了。羅馬書 8:37
(然而靠著愛我們的主、在这一切的事上、已經得勝有餘了。)
33. 神使我們在基督裡堅固。哥林多後書 1:21
(那在基督 裡堅固我們和你們、並且膏我們的、就是 神。)
34. 神使我們堅強不移。彼得前書 5:10
(那賜諸般恩典的 神、曾在基督 裡召你們、得享他永遠的榮耀、等你們暫受苦難之後、必要親自成全你們、堅固你們、賜力量給你們。)
35. 神應許賜給我們平安。詩篇 85:8
(我要聽 神耶和華所說的話。因為他必應許將平安賜給他的百姓、他的聖民。他們卻不可再轉去妄行。)
36. 神使我們口唱新歌。詩篇 40:3
(他使我口唱新歌、就是讚美我們 神的話。許多人必看見而懼怕、並要倚靠耶和華。)
37. 神以祂的愛平靜我們的心。西番雅書 3:17
(耶和華你的 神、是施行拯救、大有能力的主、他在你中間必因你歡欣喜樂、默然愛你、且因你喜樂而歡呼。)
38. 神使我們內心一天新似一天。哥林多後書 4:16
(所以我們不喪膽。外體雖然毀壞、內心卻一天新似一天。)
39. 神使我們甦醒。詩篇 23:3, 彼得前書 5:10
(他使我的靈魂甦醒、為自己的名引導我走義路。)
(那賜諸般恩典的 神、曾在基督 裡召

你們、得享他永遠的榮耀、等你們暫受苦難之後、必要親自成全你們、堅固你們、賜力量給你們。)

40. 神說“不要害怕，我必幫助你”。以賽亞書 41:13
(因為我耶和華你的 神、必攙扶你的右手、對你說、不要害怕、我必幫助你。)
41. 神差遣安舒的日子。使徒行傳 3:19
(所以你們當悔改歸正、使你們的罪得以塗抹、這樣、那安舒的日子、就必從主面前來到)。
42. 神加給我們力量。腓立比書 4:13，歌羅西書 1:11
(我靠著那加給我力量的、凡事都能作。)
(照他榮耀的權能、得以在各樣的力上加力、好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容。)
43. 神以得救的樂歌四面環繞著我們。詩篇 32:7
(你是我藏身之處。你必保佑我脫離苦難、以得救的樂歌、四面環繞我。)
44. 神的慈愛扶助我們。詩篇 94:18
(我正說我失了腳、耶和華阿、那時你的慈愛扶助我。)
45. 神支撐我們。詩篇 3:5，18:35，54:4，55:22
(我躺下睡覺。我醒著。耶和華都保佑我。)
(你把你的救恩給我作盾牌。你的右手扶持我。你的溫和使我為大。)
(神是幫助我的、是扶持我命的。)
(你要把你的重擔卸給耶和華、他必撫養你。他永不叫義人動搖。)
46. 我們受傷時，神使我得智慧。詩篇 51:6
(你所喜愛的、是內裡誠實。你在我隱密處、必使我得智慧。)
47. 神必照明我們的黑暗。詩篇 18:28
(你必點亮我的燈。耶和華我的 神必照明我的黑暗。)
48. 神保護我們。詩篇 37:17，37:24，145:14，以賽亞書 41:10
(因為惡人的膀臂、必被折斷。但耶和華是扶持義人。)
(他雖失腳、也不至全身仆倒。因為耶和華用手攙扶他。〔或作攙扶他的

手〕)

(凡跌倒的、耶和華將他們扶持。凡被壓下的、將他們扶起。)

(你不要害怕、因為我與你同在。不要驚惶、因為我是你的 神。我必堅固你、我必幫助你、我必用我公義的右手扶持你。)

F. 神在艱難時刻的拯救

神時時在我們艱難的時刻介入，拯救或保護我們。

1. 神領我們到寬闊之處。詩篇 18:19
(他又領我到寬闊之處。他救拔我、因他喜悅我。)
2. 神解救我們。詩篇 37:40
(耶和華幫助他們、解救他們。他解救他們脫離惡人、把他們救出來、因為他們投靠他。)
3. 神救我們的腳，免了跌倒。詩篇 116:8
(主阿、你救我的命、免了死亡、救我的眼、免了流淚、救我的腳、免了跌倒。)
4. 神搭救我們脫離惡人的手。耶利米書 15:21
(我必搭救你脫離惡人的手、救贖你脫離強暴人的手。)
5. 神拯救我們脫離苦難。詩篇 34:19，54:7
(義人多有苦難。但耶和華救他脫離這一切。)
(他從一切的急難中、把我救出來。我的眼睛也看見了我仇敵遭報。)
6. 神的手引導我們。詩篇 139:10
(就是在那裡、你的手必引導我。你的右手、也必扶持我。)
7. 神守護我們的生命。詩篇 73:24
(你要以你的訓言引導我、以後必接我到榮耀裡。)
8. 神幫助我們。詩篇 28:7，37:40，86:17，118:13，121:2，希伯來書 13:6
(耶和華是我的力量、是我的盾牌。我心裡倚靠他、就得幫助。所以我心中歡樂。我必用詩歌頌讚他。)
(耶和華幫助他們、解救他們。他解救他們脫離惡人、把他們救出來、因為他們投靠他。)

(求你向我顯出恩待我的憑據、叫恨我的人看見、便羞愧、因為你耶和華幫助我、安慰我。)

(你推我要叫我跌倒、但耶和華幫助了我。)

(我的幫助從造天地的耶和華而來。)

(所以我們可以放膽說、『主是幫助我的、我必不懼怕。人能把我怎麼樣呢。』)

9. 神保護我們免受一切的災害。詩篇 121:7
(耶和華要保護你、免受一切的災害。他要保護你的性命。)
10. 神知道如何搭救我們脫離試探。彼得後書 2:9
(主知道搭救敬虔的人脫離試探、把不義的人留在刑罰之下、等候審判的日子。)
11. 神提拔我們脫離深淵。詩篇 30:1
(耶和華阿、我要尊崇你、因為你曾提拔我、不叫仇敵向我誇耀。)
12. 神把我們從禍坑裡拉拔上來。詩篇 40:2
(他從禍坑裡、從淤泥中、把我拉上來、使我的腳立在磐石上、使我腳步穩當。)
13. 神保護我們。詩篇 31:23
(耶和華的聖民哪、你們都要愛他。耶和華保護誠實人、足足報應行事驕傲的人。)
14. 神保護我們脫離惡者。帖撒羅尼迦後書 3:3
(但主是信實的、要堅固你們、保護你們脫離那惡者〔或作脫離兇惡〕。)
15. 神保護我們脫離苦難。詩篇 32:7
(你是我藏身之處。你必保佑我脫離苦難、以得救的樂歌、四面環繞我。)
16. 神救贖我們的命脫離攻擊我們的人。詩篇 55:18
(他救贖我命脫離攻擊我的人、使我得享平安。因為與我相爭的人甚多。)
17. 神從高天伸手把我們從大水中拉上來。詩篇 18:16
(他從高天伸手抓住我。把我從大水中拉上來。)
18. 神救贖我們的生命脫離死亡。詩篇 103:4

(他救贖你的命脫離死亡、以仁愛和慈悲為你的冠冕。)

19. 神拯救我們的性命脫離惡人的手。耶利米書 20:13
(你們要向耶和華唱歌、讚美耶和華、因他救了窮人的性命脫離惡人的手。)
20. 神搭救敬虔的人脫離試探。彼得後書 2:9
(主知道搭救敬虔的人脫離試探、把不義的人留在刑罰之下、等候審判的日子。)
21. 神救拔我們因祂喜悅我們。詩篇 18:19
(他又領我到寬闊之處。他救拔我、因他喜悅我。)
22. 神救我們脫離一切患難。詩篇 34:6
(我這困苦人呼求、耶和華便垂聽、救我脫離一切患難。)
23. 神拯救靈性痛悔的我們。詩篇 34:18
(耶和華靠近傷心的人、拯救靈性痛悔的人。)
24. 神使我們的腳立在磐石上，使我們腳步穩當。詩篇 40:2
(他從禍坑裡、從淤泥中、把我拉上來、使我的腳立在磐石上、使我腳步穩當。)
25. 神救我們免於痛苦。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。)
26. 神用救恩庇護我們。彼得前書 1:5
(你們這因信蒙 神能力保守的人、必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。)

G. 神的話為受苦時的支柱

神的話是我們在受苦時最重要的支柱之一。此研究本身即為神的話處理這個問題最詳盡的見證。此外，神的話自我明證為支柱，如以下的敘述。

1. 它甦醒我們的心。詩篇 19:7
(耶和華的律法全備、能甦醒人心。耶和華的法度確定、能使愚人有智慧。)
2. 它安慰我們。詩篇 119:50, 52
(這話將我救活了。我在患難中、因此得安慰。)
(耶和華阿、我記念你從古以來的典章、就得了安慰。)

3. 它鼓舞我們。羅馬書 15:4
(從前所寫的聖經、都是為教訓我們寫的、叫我們因聖經所生的忍耐和安慰、可以得著盼望。)
4. 它給我們盼望。羅馬書 15:4
(從前所寫的聖經、都是為教訓我們寫的、叫我們因聖經所生的忍耐和安慰、可以得著盼望。)
5. 它快活我們的心。詩篇 19:8
(耶和華的訓詞正直、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。甚麼都不能使他們絆腳。)

V. 受苦時我們應該如何應對

神給我們許多誠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，我們受苦時一樣會憂愁。

A. 我們正常人性對受苦的反應

聖經裡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. 深深憂慮和困擾。馬可福音 14:13
(耶穌就打發兩個門徒、對他們說、你們進城去、必有人拿著一瓶水、迎面而來。你們就跟著他。)
 - b. 甚是憂傷。馬太福音 26:38，馬可福音 14:34
(便對他們說、我心裡甚是憂傷、幾乎要死。你們在這裡等候、和我一同儆醒。)
(對他們說、我心裡甚是憂傷、

幾乎要死。你們在這裡、等候儆醒。)

- c. 焦急迫切。路加福音 12:50
(我有當受的洗。還沒有成就、我是何等的迫切呢。)
 - d. 心與靈困擾。約翰福音 12:25，13:21
(愛惜自己生命的、就失喪生命。在這世上恨惡自己生命的、就要保守生命到永生。)
(耶穌說了這話、心裡憂愁、就明說、我實實在在的告訴你們、你們中間有一個人要賣我了。)
2. 保羅。保羅經驗到許多痛苦的情緒，包括：
 - a. 心裡難過痛苦。哥林多後書 2:4
(我先前心裡難過痛苦、多多的流淚、寫信給你們。不是叫你們憂愁、乃是叫你們知道我格外的疼愛你們。)
 - b. 焦慮。腓立比書 2:28
(所以我越發急速打發他去、叫你們再見他、就可以喜樂、我也少些憂愁。)
 - c. 極大的憂愁。哥林多後書 2:4
(我先前心裡難過痛苦，多多的流淚，寫信給你們，不是叫你們憂愁，乃是叫你們知道我格外的疼愛你們。)
 - d. 恐懼。哥林多後書 11:3，7:5，12:20
(我只怕你們的心或偏於邪、失去那向基督所存純一清潔的心、就像蛇用詭詐誘惑了夏娃一樣。)
(我們從前就是到了馬其頓的時候、身體也不得安寧、周圍遭患難、外有爭戰、內有懼怕。)
(我怕我再來的時候、見你們不合我所想望的、你們見我也不合你們所想望的。又怕有分爭、嫉妒、惱怒、結黨、毀謗、讒言、狂傲、混亂的事。)
 - e. 悲痛。哥林多後書 12:21
(且怕我來的時候、我的神叫我在你們面前慚愧。又因許多

人從前犯罪、行污穢姦淫邪蕩的事、不肯悔改、我就憂愁。)

淚、把床榻漂起、把褥子溼透。)

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、求你可憐我。因為我軟弱。耶和華阿、求你醫治我。因為我的骨頭髮戰。)
- b. 情緒崩潰。詩篇 6:3, 12:20
(我心也大大的驚惶。耶和華阿、你要到幾時纔救我呢。)
(我的生命為愁苦所消耗。我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗。我的骨頭也枯乾。)
- c. 困苦。詩篇 4:1, 18:6
(顯我為義的 神阿、我呼籲的時候、求你應允我。我在困苦中、你曾使我寬廣。現在求你憐恤我、聽我的禱告。)
(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。)
- d. 恐懼。詩篇 34:4
(我曾尋求耶和華、他就應允我、救我脫離了一切的恐懼。)
- e. 悲痛。詩篇 31:9
(耶和華阿、求你憐恤我、因為我在急難之中。我的眼睛因憂愁而乾癢、連我的身心、也不安舒。)
- f. 呻吟。詩篇 22:1
(我的 神、我的 神、為甚麼離棄我。為甚麼遠離不救我、不聽我唉哼的言語。)
- g. 憂愁。詩篇 6:7, 13:2, 31:9
(我因憂愁眼睛乾癢。又因我一切的敵人眼睛昏花。)
(我心裡籌算、終日愁苦、要到幾時呢。我的仇敵升高壓制我、要到幾時呢。)
(耶和華阿、求你憐恤我、因為我在急難之中。我的眼睛因憂愁而乾癢、連我的身心、也不安舒。)
- h. 哭泣。詩篇 6:6
(我因唉哼而困乏。我每夜流

B. 受苦時如何應對神

神藉著誠命和例子告訴我們如何在受苦時應對祂的話。關鍵之一是我們需要了解神的心意，為了取悅祂，以及好好處理苦難。以下是應對祂的幾個方法：

1. 認定祂的名。詩篇 91:14
(神說、因為他專心愛我、我就要搭救他。因為他知道我的名、我要把他安置在高處。)
2. 求神照祂的話使我堅立。詩篇 119:28
(我的心因愁苦而消化。求你照你的話使我堅立。)
3. 耐性等候神。詩篇 37:7
(你當默然倚靠耶和華、耐性等候他。不要因那道路通達的、和那惡謀成就的、心懷不平。)
4. 將一切的憂慮卸給神。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。)
5. 把我們的重擔卸給神。詩篇 55:22
(你要把你的重擔卸給耶和華、他必撫養你。他永不叫義人動搖。)
6. 求告神。詩篇 17:6, 91:15
(神阿、我曾求告你、因為你必應允我。求你向我側耳、聽我的言語。)
(他若求告我、我就應允他。他在急難中、我要與他同在。我要搭救他、使他尊貴。)
7. 緊緊跟隨神。詩篇 63:8
(我心緊緊的跟隨你。你的右手扶持我。)
8. 我們勞苦擔重擔時到耶穌面前。馬太福音 11:28
(凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裡來、我就使你們得安息。)
9. 將我們交與信實的造化主。彼得前書 4:19
(所以那照 神旨意受苦的人、要一心為善、將自己靈魂交與那信實的造化之主。)
10. 將我們的靈魂交在神手裡。詩篇 31:5
(我將我的靈魂交在你手裡。耶和華誠實的 神阿、你救贖了我。)

11. 將我們的事交托給神。詩篇 37:5
(當將你的事交託耶和華、並倚靠他、他就必成全。)
12. 思想祂所有偉大的事蹟。詩篇 77:12
(我也要思想你的經營、默念你的作為。)
13. 思想基督所忍受的，免得疲倦灰心。
希伯來書 12:3
(那忍受罪人這樣頂撞的、你們要思想、免得疲倦灰心。)
14. 大聲求告神。詩篇 3:4
(我用我的聲音求告耶和華、他就從他的聖山上應允我。)
15. 哀聲求告神。詩篇 55:17
(我要晚上、早晨、晌午、哀聲悲歎。他也必聽我的聲音。)
16. 呼求神的幫助。詩篇 18:6
(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、在我面前的呼求入了他的耳中。)
17. 住在至高者的庇護所。詩篇 91:1
(住在至高者隱密處的、必住在全能者的蔭下。)
18. 檢查和考驗我們的行為，再歸向神。
耶利米哀歌 3:40
(我們當深深考察自己的行為、再歸向耶和華。)
19. 唯獨在神裡找到我們靈魂的安息。詩篇 62:1, 62:5
(我的心默默無聲、專等候神。我的救恩是從他而來。)
(我的心哪、你當默默無聲、專等候神。因為我的盼望是從他而來。)
20. 我們的眼目仰望主。詩篇 141:8
(主耶和華阿、我的眼目仰望你。我投靠你、求你不要將我撇得孤苦。)
21. 我們的眼目仰望耶穌。希伯來書 12:2
(仰望為我們信心創始成終的耶穌。〔或作仰望那將真道創始成終的耶穌〕他因那擺在前面的喜樂、就輕看羞辱、忍受了十字架的苦難、便坐在神寶座的右邊。)
22. 以感謝稱祂為大。詩篇 69:30
(我要以詩歌讚美神的名、以感謝稱祂為大。)
23. 藏身於神。詩篇 143:9
(耶和華阿、求你救我脫離我的仇敵。我往你那裡藏身。)
24. 在神裡有盼望。詩篇 37:9, 42:5
(因為作惡的、必被剪除。惟有等候耶和華的、必承受地土。)
(我的心哪、你為何憂悶、為何在我裡面煩躁。應當仰望神。因他笑臉幫助我、我還要稱讚他。)
25. 遵守神的道。詩篇 18:21
(因為我遵守了耶和華的道、未曾作惡離開我的神。)
26. 我們的眼日常仰望神。詩篇 25:15
(我的眼目時常仰望耶和華。因為他必將我的腳從網裡拉出來。)
27. 我們的心仰望神。詩篇 25:1, 143:8
(耶和華阿、我的心仰望你。)
(求你使我清晨得聽你慈愛之言、因我倚靠你。求你使我知道當行的路、因我的心仰望你。)
28. 愛神。詩篇 91:14
(神說、因為他專心愛我、我就要搭救他。因為他知道我的名、我要把他安置在高處。)
29. 以神為我們的堡壘。詩篇 52:7
(說、看哪、這就是那不以神為他力量的人。只倚仗他豐富的財物、在邪惡上堅立自己。)
30. 以至高者為我們的居所。詩篇 91:9-10
(耶和華是我的避難所。你已將至高者當你的居所。禍患必不臨到你、災害也不接近你的帳棚。)
31. 默念神的作為。詩篇 77:12, 143:5
(我也要思想你的經營、默念你的作為。)
(我追想古時之日、思想你的一切作為、默念你手的工作。)
32. 在神面前吐露我們的苦情。詩篇 142:2
(我在他面前吐露我的苦情。陳說我的患難。)
33. 在神面前傾心吐意。詩篇 62:8
(你們眾民當時時倚靠他、在他面前傾心吐意。神是我們的避難所。)
34. 稱頌讚美神。詩篇 18:46, 18:49, 71:14
(耶和華是活神。願我的磐石被人稱

- 頌。願救我的 神被人尊崇。) (耶和華阿、因此我要在外邦中稱謝你、歌頌你的名。) (我卻要常常盼望、並要越發讚美你。)
35. 我們因作為基督徒讚美神。彼得前書 4:16 (若為作基督徒受苦、卻不要羞恥。倒要因這名歸榮耀給 神。)
36. 以詩歌讚美神的名。詩篇 69:30 (我要以詩歌讚美 神的名、以感謝稱他為大。)
37. 禱告。雅各書 5:13, 詩篇 69:13 (你們中間有受苦的呢、他就該禱告。有喜樂的呢、他就該歌頌。) (但我在悅納的時候、向你耶和華祈禱。 神阿、求你按你豐盛的慈愛、憑你拯救的誠實、應允我。)
38. 我們歡喜跳躍為基督受苦，因為我們在天上的賞賜是大的。路加福音 6:23 (當那日你們要歡喜跳躍。因為你們在天上的賞賜是大的。他們的祖宗待先知也是這樣。)
39. 在神裡快樂即是救贖。詩篇 13:5 (但我倚靠你的慈愛。我的心因你的救恩快樂。)
40. 我們心裡憂悶時要紀念神。詩篇 42:6 (我的 神阿、我的心在我裡面憂悶。所以我從約但地、從黑門嶺、從米薩山、記念你。)
41. 紀念神大作為與奇事。詩篇 77:11 (我要提說耶和華所行的。我要記念你古時的奇事。)
42. 紀念神諸般的慈愛、永不改變的憐憫與極其廣大的誠實。耶利米哀歌 3:21-23 (我想起這事、心裡就有指望。我們不至消滅、是出於耶和華諸般的慈愛、是因他的憐憫、不至斷絕。每早晨這都是新的。你的誠實、極其廣大。)
43. 尋求神。詩篇 34:4, 63:1 (我曾尋求耶和華、他就應允我、救我脫離了一切的恐懼。) (神阿、你是我的 神、我要切切的尋求你。在乾旱疲乏無水之地、我渴想你、我的心切慕你。)
44. 我們心裡尊基督為聖。彼得前書 3:15 (只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由、就要常作準備、以溫柔敬畏的心回答各人。)
45. 我們的希望在於神。哥林多後書 1:10 (他曾救我們脫離那極大的死亡、現在仍要救我們、並且我們指望他將來還要救我們。)
46. 向神歌唱。詩篇 13:6 (我要向耶和華歌唱、因他用厚恩待我。)
47. 歌頌神的力量和慈愛。詩篇 59:16 (但我要歌頌你的力量、早晨要高唱你的慈愛。因為你作過我的高臺。在我急難的日子、作過我的避難所。)
48. 論說神的公義，時時讚美神。詩篇 35:28 (我的舌頭、要終日論說你的公義、時常讚美你。)
49. 陳明神的信實和救恩。詩篇 40:10 (我未曾把你的公義藏在心裡。我已陳明你的信實、和你的救恩。我在大會中未曾隱瞞你的慈愛、和誠實。)
50. 投靠神。詩篇 5:11, 7:1, 11:1 (凡投靠你的、願他們喜樂、時常歡呼、因為你護庇他們。又願那愛你名的人、都靠你歡欣。) (耶和華我的 神阿、我投靠你。求你救我脫離一切追趕我的人、將我救拔出來。) (我是投靠耶和華。你們怎麼對我說、你當像鳥飛往你的山去。)
51. 向神陳說我們的患難。詩篇 142:2 (我在他面前吐露我的苦情。陳說我的患難。)
52. 依靠神。詩篇 25:2, 31:14, 約翰福音 14:1 (我的 神阿、我素來倚靠你。求你不要叫我羞愧。不要叫我的仇敵向我誇勝。)
- (耶和華阿、我仍舊倚靠你。我說、你是我的 神。)
- (你們心裡不要憂愁。你們信 神、也當信我。)
53. 依靠神不變的慈愛。詩篇 13:5 (但我倚你的慈愛。我的心因你的救恩快樂。)

54. 依靠神的話。詩篇 119:42
(我就有話回答那羞辱我的。因我倚靠你的話。)
55. 依靠神的名。詩篇 20:7, 33:21
(有人靠車、有人靠馬、但我們要提到耶和華我們神的名。)
(我們的心必靠他歡喜、因為我們向來倚靠他的聖名。)
56. 等候神。詩篇 27:14
(要等候耶和華。當壯膽、堅固你的心。我再說、要等候耶和華。)
57. 心懷盼望等候神。詩篇 33:20
(我們的心向來等候耶和華。他是我們的幫助、我們的盾牌。)
58. 耐性等候神。詩篇 37:7, 40:1
(你當默然倚靠耶和華、耐性等候他。不要因那道路通達的、和那惡謀成就的、心懷不平。)
(我曾耐性等候耶和華。他垂聽我的呼求。)
59. 靜默等候神的救恩。耶利米哀歌 3:26
(人仰望耶和華、靜默等候他的救恩、這原是好的。)
60. 仰望神是我們的力量。詩篇 59:9
(我的力量阿、我必仰望你。因為神是我的高臺。)

C. 受苦時與神交談的方式

艱苦困難時我們第一個反應是祈求神的幫助，讓我們脫離困境。這是健康，合乎聖經的反應。但是我們常常忘了還有其他與神交談的方式。聖經給了我們許多例子告訴我們受苦時如何與神交談。以下是詩篇裡的幾個例子。我鼓勵你研讀這些經文，以及其他聖經裡的經文。

1. 神啊，我依靠你，我說“你是我的神，我終身的事在你手中。”詩篇 31:14-15
(耶和華阿、我仍舊倚靠你。我說、你是我的神。我終身的事在你手中。求你救我脫離仇敵的手、和那些逼迫我的人。)
2. 你是我藏身之處。詩篇 32:7
(你是我藏身之處。你必保佑我脫離苦難、以得救的樂歌、四面環繞我。)
3. 我仰望你，主我的神啊，你必應允我。詩篇 38:15

(耶和華阿、我仰望你。主我的神阿、你必應允我。)

4. 你是幫助我的，搭救我的。詩篇 40:17
(但我是困苦窮乏的、主仍顧念我。你是幫助我的、搭救我的。神阿、求你不要耽延。)
5. 我懼怕的時候要倚靠你。詩篇 56:3 (我懼怕的時候要倚靠你。)
6. 我的心投靠在你翅膀的蔭下。詩篇 57:1
(神阿、求你憐憫我、憐憫我。因為我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的蔭下、等到災害過去。)
7. 你是我的高臺，在我急難的日子，作過我的避難所。詩篇 59:16-17
(但我要歌頌你的力量、早晨要高唱你的慈愛。因為你作過我的高臺。在我急難的日子、作過我的避難所。我的力量阿、我要歌頌你。因為神是我的高臺、是賜恩與我的神。)
8. 我的力量啊，我必仰望你，你，我的神是我的高臺，我慈愛的神。詩篇 59:9-10
(我的力量阿、我必仰望你。因為神是我的高臺。我的神要以慈愛迎接我。神要叫我看見我仇敵遭報。)
9. 求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。詩篇 143:8
(求你使我清晨得聽你慈愛之言、因我倚靠你。求你使我知道當行的路、因我的心仰望你。)

D. 受苦時與自己的對話

我們都知道自我對話顯示出我們應對任何狀況時的心態，我們跟自己說的話改變了我們處理苦難的方式。自我對話讓我們忽略問題而專注於神是很有力量的。以下是幾個受苦時健康和敬神的自我對話例子。我鼓勵你們學習這些經文，在受到試煉時引用。

1. 耶和華是我的力量、是我的盾牌。我心裡倚靠他、就得幫助。所以我心中歡樂。我必用詩歌頌讚他。詩篇 28:7
2. 詩篇 42:5 我的心哪、你為何憂悶、為何在我裡面煩躁。應當仰望神。因他笑臉幫助我、我還要稱讚他。詩篇 42:5

3. 我的心默默無聲、專等候 神。我的救恩是從他而來。惟獨他是我的磐石、我的拯救。他是我的高臺。我必不很動搖。詩篇 62:1-2
4. 我的心哪、你當默默無聲、專等候 神。因為我的盼望是從他而來。詩篇 62:5
5. 我要以詩歌讚美 神的名、以感謝稱他為大。詩篇 69:30
6. 我想起這事、心裡就有指望。我們不至消滅、是出於耶和華諸般的慈愛、是因他的憐憫、不至斷絕。每早晨這都是新的。你的誠實、極其廣大。我心裡說、耶和華是我的分。因此、我要仰望他。耶利米哀歌 3:21-24

E. 其他應對受苦時的方式

這一部分神的教導非常有效。以神所教導的方式我們更能有效處理苦難。能忍受苦難與我們學習到多少神曾教導的，忠實且勤奮應用神的教導直接相關。

1. 以基督對苦難的態度來裝備自己。彼得前書 4:1
(基督 既在肉身受苦、你們也當將這樣的心志作為兵器。因為在肉身受過苦的、就已經與罪斷絕了。)
2. 良心對得住神，忍受冤屈的苦楚。彼得前書 2:19
(倘若人為叫良心對得住 神、就忍受冤屈的苦楚、這是可喜愛的。)
3. 務要做醒魔鬼的攻擊。彼得前書 5:8
(務要謹守、做醒。因為你們的仇敵魔鬼、如同吼叫的獅子、遍地游行、尋找可吞喫的人。)
4. 知足。哥林多後書 12:10-12
(我為基督 的緣故、就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦、為可喜樂的。因我甚麼時候軟弱、甚麼時候就剛強了。我並不是因缺乏說這話、我無論在甚麼景況、都可以知足、這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在、我都得了秘訣。)
5. 務要忠實。啟示錄 13:10, 14:1
(擄掠人的必被擄掠。用刀殺人的、必被刀殺。聖徒的忍耐和信心、就是在
- 此。)
- (我又觀看、見羔羊站在錫安山、同他又有十四萬四千人、都有他的名、和他父的名、寫在額上。)
6. 為神的慈愛高興歡喜。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。)
7. 為神庇護而喜樂。詩篇 5:11
(凡投靠你的、願他們喜樂、時常歡呼、因為你護庇他們。又願那愛你名的人、都靠你歡欣。)
8. 在患難中要忍耐。羅馬書 12:12
(在指望中要喜樂。在患難中要忍耐。禱告要恆切。)
9. 要堅固我們的心。詩篇 31:24
(凡仰望耶和華的人、你們都要壯膽、堅固你們的心。)
10. 務要心地正直。詩篇 97:11
(散布亮光是為義人。預備喜樂、是為正直人。)
11. 我想現在的苦楚、若比起將來要顯於我們的榮耀、就不足介意了。羅馬書 8:18
(我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了。)
12. 為基督的緣故以急難、逼迫和困苦為喜樂。哥林多後書 12:10
(我為基督 的緣故、就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦、為可喜樂的。因我甚麼時候軟弱、甚麼時候就剛強了。)
13. 行善。詩篇 37:3, 彼得前書 4:19
(你當倚靠耶和華而行善。住在地上、以他的信實為糧。)
(所以那照 神旨意受苦的人、要一心為善、將自己靈魂交與那信實的造化之主。)
14. 視忍受勞苦為管教。希伯來書 12:7, 啟示錄 2:3
(你們所忍受的、是 神管教你們、待你們如同待兒子。焉有兒子不被父親管教的呢。)
(你也能忍耐、曾為我的名勞苦、並不乏倦。)
15. 忍受苦難好像基督耶穌的精兵。提摩太後書 2:3, 4:5
(你要和我同受苦難、好像基督 耶穌

的精兵。)

(你卻要凡事謹慎、忍受苦難、作傳道的工夫、盡你的職分。)

16. 因行善而受苦。彼得前書 2:20
(你們若因犯罪受責打、能忍耐、有甚麼可誇的呢。但你們若因行善受苦、能忍耐、這在 神看是可喜愛的。)
17. 將自己交托按公義審判的神。彼得前書 2:23
(他被罵不還口。受害不說威嚇的話。只將自己交託那按公義審判人的主。)
18. 顧念所不見的，所不見的是永遠的。哥林多後書 4:18
(原來我們不是顧念所見的、乃是顧念所不見的。因為所見的是暫時的、所不見的是永遠的。)
19. 堅守我們所承認的指望。希伯來書 10:23
(也要堅守我們所承認的指望、不至搖動。因為那應許我們的是信實的。)
20. 我們的家業被人搶去也甘心忍受。希伯來書 10:34
(因為你們體恤了那些被捆鎖的人、並且你們的家業被人搶去、也甘心忍受、知道自己有更美長存的家業。)
21. 羨慕一個更美的家鄉，就是在天上的。希伯來書 11:16
(他們卻羨慕一個更美的家鄉、就是在天上的。所以 神被稱為他們的神、並不以為恥。因為他已經給他們預備了一座城。)
22. 受苦時因信得生。希伯來書 11章
23. 耐性忍受。啟示錄 13:10
(擄掠人的必被擄掠。用刀殺人的、必被刀殺。聖徒的忍耐和信心、就是在此。)
24. 持之以恆。希伯來書 10:36，雅各書 1:12，5:10-11，啟示錄 2:3
(你們必須忍耐、使你們行完了 神的旨意、就可以得著所應許的。)
(忍受試探的人是有福的。因為他經過試驗以後、必得生命的冠冕、這是主應許給那些愛他之人的。)
(弟兄們、你們要把那先前奉主名說話的眾先知、當作能受苦能忍耐的榜樣。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。)

(你也能忍耐、曾為我的名勞苦、並不乏倦。)

25. 為行動準備我們的心。彼得前書 1:13
(所以要約束你們的心、〔原文作束上你們心中的腰〕謹慎自守、專心盼望耶穌 基督 顯現的時候所帶來給你們的恩。)
26. 在患難中也是歡歡喜喜的。羅馬書 5:3，雅各書 1:2
(不但如此、就是在患難中、也是歡歡喜喜的。因為知道患難生忍耐。)
(我的弟兄們、你們落在百般試煉中、都要以為大喜樂。)
27. 用堅固的信心抵擋魔鬼。彼得前書 5:9
(你們要用堅固的信心抵擋他、因為知道你們在世上的眾弟兄、也是經歷這樣的苦難。)
28. 因為我們是與基督一同受苦而歡喜。彼得前書 4:13
(倒要歡喜。因為你們是與基督 一同受苦、使你們在他榮耀顯現的時候、也可以歡喜快樂。)
29. 存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。希伯來書 12:1
(我們既有這許多的見證人、如同雲彩圍著我們、就當放下各樣的重擔、脫去容易纏累我們的罪、存心忍耐、奔那擺在我們前頭的路程。)
30. 專心盼望耶穌 基督 顯現的時候所帶來給你們的恩。彼得前書 1:13
(所以要約束你們的心、〔原文作束上你們心中的腰〕謹慎自守、專心盼望耶穌 基督 顯現的時候所帶來給你們的恩。)
31. 時常歡呼，因神庇護我們。詩篇 5:11
(凡投靠你的、願他們喜樂、時常歡呼、因為你護庇他們。又願那愛你名的人、都靠你歡欣。)
32. 挺起我們下垂的手、發酸的腿。希伯來書 12:12
(所以，你們要把下垂的手、發酸的腿、挺起來；)
33. 放下各樣的重擔。希伯來書 12:1
(我們既有這許多的見證人、如同雲彩圍著我們、就當放下各樣的重擔、脫

去容易纏累我們的罪、存心忍耐、奔那擺在我們前頭的路程、)

34. 從邪惡轉回。詩篇 37:2
(因為他們如草快被割下、又如青菜快要枯乾。)

F. 受苦時如何不應對

神教導我們受苦時不只如何應對，也教導我們如何不應對。以下幾點祂提到的方式。

1. 不要害怕，因為祂與我們同在。以賽亞書 41:10，約翰福音 14:27，彼得前書 3:14
(你不要害怕、因為我與你同在。不要驚惶、因為我是你的神。我必堅固你、我必幫助你、我必用我公義的右手扶持你。)
(我留下平安給你們、我將我的平安賜給你們。我所賜的、不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁、也不要膽怯。)(你們就是為義受苦、也是有福的。不要怕人的威嚇、也不要驚慌。〔的威嚇或作所怕的〕)
2. 作為基督徒受苦不要羞恥。彼得前書 4:16
(若為作基督徒受苦、卻不要羞恥。倒要因這名歸榮耀給神。)
3. 你不要害怕、因為我與你同在。不要驚惶、因為我是你的神。以賽亞書 41:10
(你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。)
4. 不要膽怯，因為神與我們同去。申命記 20:3-4
(說、以色列人哪、你們當聽、你們今日將要與仇敵爭戰、不要膽怯、不要懼怕戰兢、也不要因他們驚恐。因為耶和華你們的神與你們同去、要為你們與仇敵爭戰、拯救你們。)
5. 你不可為惡所勝、反要以善勝惡。羅馬書 12:21
(你不可為惡所勝，反要以善勝惡。)
6. 有火煉的試驗臨到你們、不要以為奇怪、似乎是遭遇非常的事。彼得前書 4:12
(親愛的弟兄阿、有火煉的試驗臨到你

們、不要以為奇怪、(似乎是遭遇非常的事))

7. 不要發怨言。。民數記 11:1
(眾百姓發怨言、他們的惡語達到耶和華的耳中。耶和華聽見了就怒氣發作、使火在他們中間焚燒、直燒到營的邊界。)
8. 不可不認神。提摩太後書 2:12
(我們若能忍耐、也必和他一同作王。我們若不認他、他也必不認我們。)
9. 不可作惡離開神。詩篇 18:21
(因為我遵守了耶和華的道、未曾作惡離開我的神。)
10. 不要心懷不平，以致作惡。詩篇 37:8
(當止住怒氣、離棄忿怒。不要心懷不平、以致作惡。)
11. 不要因那惡謀成就的心懷不平。詩篇 37:7
(你當默然倚靠耶和華、耐性等候他。不要因那道路通達的、和那惡謀成就的、心懷不平。)
12. 不要生氣。詩篇 37:8
(當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。)
13. 不要發怨言。詩篇 106:25
(在自己帳棚內發怨言、不聽耶和華的聲音。)
14. 我們心裡不要憂愁。約翰福音 14:1
(你們心裡不要憂愁。你們信神、也當信我。)
15. 不要退後入沈淪。希伯來書 10:39
(我們卻不是退後入沉淪的那等人、乃是有信心以致靈魂得救的人。)
16. 不要丟棄我們的信心。希伯來書 10:35
(所以你們不可丟棄勇敢的心。存這樣的心必得大賞賜。)

G. 受苦時如何利用神的話

我們受苦時，神的話是很棒的支柱。然而我們必須有意識的利用它。以下是神教導我們的幾個方式涉及祂的話。

1. 歡喜其中。詩篇 119:92，143
(我若不是喜愛你的律法、早就在苦難中滅絕了。)

(我遭遇患難愁苦，你的命令卻是我所喜愛的。)

2. 不要忘記它。詩篇 119:61, 83, 109
(惡人的繩索纏繞我，我卻沒有忘記你的律法。)
(我好像煙薰的皮袋，卻不忘記你的律例。)
(我的性命常在危險之中，我卻不忘記你的律法。)
3. 不要離棄它。詩篇 119:87
(他們幾乎把我從世上滅絕，但我沒有離棄你的訓詞。)
4. 不要偏離它。詩篇 119:110, 157
(惡人為我設下網羅，我卻沒有偏離你的訓詞。)
(逼迫我的、抵擋我的很多，我卻沒有偏離你的法度。)
5. 在其中尋求安慰。詩篇 119:52
(耶和華阿、我記念你從古以來的典章、就得了安慰。)
6. 遵守神的命令。詩篇 119:115
(作惡的人哪、你們離開我罷、我好遵守我 神的命令。)
7. 仰望它。詩篇 119:81, 114, 130:5
(我心渴想你的救恩、仰望你的應許。)
(你是我藏身之處、又是我的盾牌，我甚仰望你的話語。)
(我等候耶和華、我的心等候，我也仰望他的話。)
8. 讓祂的應允使我在患難中得安慰。詩篇 119:50
(這話將我救活了，我在患難中、因此得安慰。)
9. 愛它。詩篇 119:165
(愛你律法的人、有大平安，甚麼都不能使他們絆腳。)
10. 思想它。詩篇 119:78
(願驕傲人蒙羞，因為他們無理地傾覆我，但我要思想你的訓詞。)
11. 揣摩它。詩篇 119:95
(惡人等待我、要滅絕我，我卻要揣摩你的法度。)
12. 記住鼓勵的話。希伯來書 12:5
(你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話、說、『我兒、你不可輕看主的管

教、被他責備的時候、也不可灰心。』)

13. 望見應許，從遠處歡喜迎接。希伯來書 11:13
(這些人都是存著信心死的、並沒有得著所應許的、卻從遠處望見、且歡喜迎接、又承認自己在世上是客旅、是寄居的。)
14. 畏懼它。詩篇 119:161
(首領無故地逼迫我，但我的心畏懼你的言語。)

H. 如何服事與接受服事

神從未打算讓我們獨自受苦。祂設計基督的身體就是讓我們服事彼此的需要。哥林多前書 12:24-26 說“但 神配搭這身子、把加倍的體面給那有缺欠的肢體，…總要肢體彼此相顧。若一個肢體受苦、所有的肢體就一同受苦…”。見羅馬書 12:4 和哥林多前書 12:12-27。我們不僅需要想到從別人接受幫助，更要伸出援手予受苦的人。以下是我們在受苦時能夠給予和接受關懷的方式幾個例子。

1. 我們能夠以一句良言使憂慮的心歡樂。箴言 12:25
(人心憂慮、屈而不伸，一句良言、使心歡樂。)
2. 我們能夠用言語扶助疲乏的人。以賽亞書 50:4
(主耶和華賜我受教者的舌頭、使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人，主每早晨提醒、提醒我的耳朵、使我能聽、像受教者一樣。)
3. 良言如同蜂房、使心覺甘甜、使骨得醫治。箴言 16:24
(良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。)
4. 我們能夠背負彼此的重擔。加拉太書 6:2
(你們各人的重擔要互相擔當、如此、就完全了基督的律法。)
5. 我們能夠彼此安慰。哥林多後書 1:4
(我們在一切患難中、他就安慰我們、叫我們能用 神所賜的安慰、去安慰那遭各樣患難的人。)
6. 我們能夠彼此勸勉。希伯來書 3:13, 12:25, 帖撒羅尼迦前書 5:14

(總要趁著還有今日、天天彼此相勸、免得你們中間、有人被罪迷惑、心裡就剛硬了。)

(你們總要謹慎、不可棄絕那向你們說話的、因為那些棄絕在地上警戒他們的、尚且不能逃罪、何況我們違背那從天上警戒我們的呢。)

(我們又勸弟兄們、要警戒不守規矩的人、勉勵灰心的人、扶助軟弱的人、也要向眾人忍耐。)

7. 我們能夠腳踏實地幫助他人，也接受他們幫助我。提摩太後書 1:18
(願主使他在那日得主的憐憫。他在以弗所怎樣多多的服事我、是你明明知道的。)
8. 我們能夠扶助軟弱的人，我們軟弱時也接受別人的扶助。帖撒羅尼迦前書 5:14
(我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。)
9. 我們能夠彼此同哭。羅馬書 12:15
(與喜樂的人要同樂。與哀哭的人要同哭。)
10. 我們能夠彼此互禱。哥林多後書 1:10-11
(他曾救我們脫離那極大的死亡、現在仍要救我們、並且我們指望他將來還要救我們。你們以祈禱幫助我們、好叫許多人為我們謝恩、就是為我們因許多人所得的恩。)
11. 我們能夠彼此暢快。哥林多後書 7:13，提摩太後書 1:16
(故此我們得了安慰、並且在安慰之中、因你們眾人使提多心裡暢快歡喜、我們就更加歡喜了。)(願主憐憫阿尼色弗一家的人。因他屢次使我暢快、不以我的鎖鍊為恥。)
12. 我們能夠同受苦難。腓立比書 4:14-15
(然而你們和我同受患難、原是美事。腓立比人哪、你們也知道我初傳福音、離了馬其頓的時候、論到授受的事、除了你們以外、並沒有別的教會供給我。)
13. 我們能夠彼此體恤。希伯來書 10:34
(因為你們體恤了那些被捆鎖的人、並且你們的家業被人搶去、也甘心忍受、知道自己有更美長存的家業。)

I. 如何避免帶給別人苦難

很不幸，信徒受苦很主要的部分來自其他的基督徒。在跨文化情形下這情形特別真實。我們要確知我們不是別人受苦的原因！以下僅僅是神的話告訴我們避免傷害別人的幾個例子。

1. 不要用傳道和譴責成為“悲慘的安慰者”。約伯記 15:2
(智慧人豈可用虛空的知識回答、用東風充滿肚腹呢。)
2. 不要相咬相吞。加拉太書 5:15
(你們要謹慎。若相咬相吞、只怕要彼此消滅了。)
3. 不要往來傳舌。箴言 11:13，16:20，16:28
(往來傳舌的、洩漏密事。心中誠實的、遮隱事情。)
(謹守訓言的、必得好處。倚靠耶和華的、便為有福。)
(乖僻人播散分爭。傳舌的離間密友。)
4. 不要彼此埋怨。雅各書 5:9
(弟兄們、你們不要彼此埋怨、免得受審判。看哪、審判的主站在門前了。)
5. 不要彼此相恨。提多書 3:3
(我們從前也是無知、悖逆、受迷惑、服事各樣私慾和宴樂、常存惡毒〔或作陰毒〕嫉妒的心、是可恨的、又是彼此相恨。)
6. 不要彼此論斷。羅馬書 2:1-3，14:4，14:13
(你這論斷人的、無論你是誰、也無可推諉、你在甚麼事上論斷人、就在甚麼事上定自己的罪。因你這論斷人的、自己所行卻和別人一樣。我們知道這樣行的人、神必照真理審判他。你這人哪、你論斷行這樣事的人、自己所行的卻和別人一樣、你以為能逃脫神的審判麼。)
(你是誰、竟論斷別人的僕人呢。他或站住、或跌倒、自有他的主人在。而且他也必要站住。因為主能使他站住。)
(所以我們不可再彼此論斷。寧可定意誰也不給弟兄放下絆腳跌人之物。)

7. 不要彼此說謊。歌羅西書 3:9
(不要彼此說謊。因你們已經脫去舊人、和舊人的行為、)
 8. 不要彼此惹氣，互相嫉妒。加拉太書 5:26
(不要貪圖虛名、彼此惹氣、互相嫉妒。)
 9. 不要偏心待人。雅各書 2:1
(我的弟兄們、你們信奉我們榮耀的主耶穌基督、便不可按著外貌待人。)
 10. 不要彼此誹謗。提多書 3:1-2, 雅各書 4:11, 彼得前書 2:1
(你要提醒眾人、叫他們順服作官的、掌權的、遵他的命、預備行各樣的善事。不要毀謗、不要爭競、總要和平、向眾人大顯溫柔。)
(弟兄們、你們不可彼此批評。人若批評弟兄、論斷弟兄、就是批評律法、論斷律法。你若論斷律法、就不是遵行律法、乃是判斷人的。)
(所以你們既除去一切的惡毒、〔或作陰毒〕詭詐、並假善、嫉妒、和一切毀謗的話、)
- J. 如何運用於造成我們苦難的人**
1. 警惕自己。提摩太後書 4:15
(你也要防備他。因為他極力敵擋了我們的話。)
 2. 祝福他們。路加福音 6:28, 羅馬書 12:14, 彼得前書 3:9
(咒詛你們的要為他祝福、凌辱你們的要為他禱告。)
(逼迫你們的、要給他們祝福。只要祝福、不可咒詛。)
(不以惡報惡、以辱罵還辱罵、倒要祝福。因你們是為此蒙召、好叫你們承受福氣。)
 3. 善待他們。路加福音 6:27, 35
(只是我告訴你們這聽道的人、你們的仇敵要愛他、恨你們的要待他好。)
(你們倒要愛仇敵、也要善待他們、並要借給人不可指望償還。你們的賞賜就必大了、你們也必作至高者的兒子。因為他恩待那忘恩的和作惡的。)
 4. 不要懼怕他們。馬太福音 10:26, 28
(所以不要怕他們。因為掩蓋的事、沒有不露出來的。隱藏的事、沒有不被人知道的。)
5. 不要咒詛他們。羅馬書 12:14
(逼迫你們的、要給他們祝福。只要祝福、不可咒詛。)
 6. 不要懼怕人的威嚇。彼得前書 3:14
(你們就是為義受苦、也是有福的。不要怕人的威嚇、也不要驚慌。)
 7. 不要以惡報惡。羅馬書 12:17, 帖撒羅尼迦前書 5:15
(不要以惡報惡、眾人以為美的事、要留心去作。)
(你們要謹慎、無論是誰都不可以惡報惡。或是彼此相待、或是待眾人、常要追求良善。)
 8. 不要以辱罵還辱罵。彼得前書 3:9
(不以惡報惡、以辱罵還辱罵、倒要祝福。因你們是為此蒙召、好叫你們承受福氣。)
 9. 不要與他們作對。馬太福音 5:39
(只是我告訴你們、不要與惡人作對。有人打你的右臉、連左臉也轉過來由他打。)
 10. 不要報仇。羅馬書 12:19
(親愛的弟兄、不要自己伸冤、寧可讓步、聽憑主怒。〔或作讓人發怒〕因為經上記著、『主說、伸冤在我。我必報應。』)
 11. 原諒他們。路加福音 23:34
(當下耶穌說、父阿、赦免他們。因為他們所作的、他們不曉得。兵丁就拈鬮分他的衣服。)
 12. 愛他們。馬太福音 5:44, 路加福音 6:27-28
(只是我告訴你們、要愛你們的仇敵。為那逼迫你們的禱告。)
(只是我告訴你們這聽道的人、你們的仇敵要愛他、恨你們的要待他好。咒詛你們的要為他祝福、凌辱你們的要為他禱告。)
 13. 轉你那邊的臉。路加福音 6:29
(有人打你這邊的臉、連那邊的臉也由他打。有人奪你的外衣、連裡衣也由他拿去。)

K. 結論

在跨文化的情況下服事神增加了我們受苦的機率。意味我們必須成為“專家”，去了解神對苦難的觀點以及如何依據聖經原則面對苦難。許多聖經經文提出了有關苦難更清晰的觀點。我勉勵你們充分利用，思考以下的步驟。

1. 用這個研究為清單，探索那些受苦的範圍內需要更了解和應用神的話。通過研究以及敬虔地尋求需要改進的地方。舉例說，你們或許會發現你們需要改進成長應對苦難。
2. 在特定的範圍查詢經文。虔誠地思考你們能夠應用這些原則的方法，更進一步了解它們。
3. 在那範圍裡進一步研究。從發現其他經文開始研讀和默想。再接著搜尋有關的書籍。
4. 開始記苦難日記。舉例說，受苦時寫下你們如何連結神，那些方法可以更有效。保存你們的心如何有不同的回應。

建議閱讀

許多書籍以苦難為主題。部分或許對受苦的人有所助益。然而切記神的話應為我們第一求助對象，是這個主題最主要的智慧源頭。

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, D. A., 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, C.S., The Problem of Pain. MacMillan, 1969.

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

Ryan, Juanita, Standing By. Tyndale, 1985.

Schaeffer, Edith, Affliction. Revell, 1978.

Sproul, R.C., 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

出處

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

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

經許可使用。

v.2