

# 战胜忧虑

约翰·麦克阿瑟



# 《战胜忧虑》

作者：约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur)

This article originally appeared here at Grace to You.

Copyright 2017,

Grace to You, [www.gty.org](http://www.gty.org).

All rights reserved. Used by permission.

This article originally appeared here at Grace to You.

© 研经工具

简体中文版

版权所有，保留所有权利。

本书为内部资料，仅供个人或小组学习使用，不得用于商业目的。

任何单位或个人不得以任何形式利用本资源进行出版

(包括编辑加工、印刷复制和发行)、定价及销售。

违反上述声明的行为可能会涉及法律责任。

 研经工具

网址: [daoyanjing.com](http://daoyanjing.com)

邮箱: [office@ircbookschina.com](mailto:office@ircbookschina.com)

## 《战胜忧虑》

一、 你被忧虑吞没了吗? .....	1
二、 被忧虑耗尽——过度忧虑耗尽的危害 .....	4
三、 耶稣对忧虑的教导 .....	7
四、 我们的天父胜过忧虑 .....	10
五、 我们的天父胜过忧虑（下） .....	13
六、 信心与忧虑水火不容 .....	17
七、 为将来忧虑的愚蠢之处 .....	20
八、 以正确的专注代替忧虑 .....	23
九、 将你的忧虑卸给神（上） .....	25
十、 将你的忧虑卸给神（下） .....	29
十一、 随时随事都有平安（上） .....	33
十二、 随时随事都有平安（中） .....	36
十三、 随时随事都有平安（下） .....	42

# 一、你被忧虑吞没了吗？

我们在生活中常听人说到忧虑、恐惧、忧虑和紧张这几个词，很多人也常有这样的感受。我们甚至越来越多地听人说起一种被称为“惊恐发作”的极端形式的忧虑。

“惊恐发作”曾经是忧虑的一种罕见和极端的表现形式，但在现今社会常见得令人害怕。惊恐发作通常和无端的恐惧有关，指的是一个人被恐惧吞没、力不能胜，以至于心被揪住，心跳加快，或寒战连连，或大汗淋漓，完全陷入到一种束手无策的状态。

忧虑的核心就是对具体环境的不当反应。忧虑与生活中的担心和担忧不同，后者促使人们以一种负责任的方式处理事务。紧张和压力不是我们的敌人，相反，它们对于促进我们完成神置于我们生活面前的挑战很有裨益，

使徒保罗在书信中写道：他每天除了必须面对残酷的外界压力诸如逼迫、苦难和下监牢，还要面对“为众教会挂心的事”（林后 11:28）

这内在的压力。尽管如此，他还在心里体会着别人的忧虑，因他继续写道：“有谁软弱我不软弱呢？有谁跌倒我不焦急吗？”（林后 11:29）话虽这么说，保罗却绝不会使用别的方式。

实际上，保罗从与他同工的人身上也寻求这种对压力的回应。注意他是怎样向腓立比教会推荐提摩太的：“我没有别人和我同心，实在挂念你们的事”（腓 2:20；参林前 4:17）。凡认识并爱耶稣基督的人都能够那样对待压力。

处理生活压力的错误方法就是忧虑。耶稣自己曾三次说道“不要忧虑”（太 6:25、31、34）。保罗随后也重申，“应当一无挂虑”（腓 4:6）。忧虑不论何时都是犯罪，因为它违反圣经的明确命令。

当我们的心思专注于改变未来而不是竭尽所能处理眼下的事情时，就容许自己把日常顾虑转换为忧虑，也就是犯罪。

这些想法是徒劳无益的，最终会控制我们（尽管情况应该是反过来才对），并且使我们忽视其他的责任和人际关系，甚至会将自己的罪疚感合理化。如果我们不能重回正轨，以富有成效的方法处理好那些感觉，不但找不到解决问题的方法，反而会失去盼望。如果我们不处理忧虑，它就会摧残我们的身心，乃至引起惊恐发作。

我特别担忧一些基督徒对于忧虑的问题所提供的解决方法。福音派出版社出版的一些有关忧虑话题的书给出了研究结果：大部分都是公式化的，轶事的，或者心理取向之类的。里面包含大量的精彩故事，却很少参考经文，即使引用经文也只是捎带上而已，也不考虑经文的背景。那种空头支票把神富有圣经真理的话变成了肤浅的咒语：如果你如此这般，那么神肯定会如此那般。

从圣经的立场去对抗忧虑，首先，我们需要知道相关话题的主要经文；其次，我们需要考虑这些经文的背景——而不是不假思索的引用和列举，也不是作为一个精彩故事的引证，也不是提供行为矫正的技巧。正如一个人“他心怎样思量，他为人就是怎样。”（箴 23:7）

我们要破除现代的误区，借助神在圣经中对忧虑的教导及其原因，来重组我们对于忧虑的观念。只有这样，神宝贵的话才能进入我们的心。我们不只是要知道不用担心，我们也要有信心在忧虑的事情上获得成功。

此外，在处理方法上我们可以更加主动。我叫这一系列的“战胜忧虑”，因为我想让你们知道你们能击败这一具有破坏力的敌人。即使你曾数年与忧虑作斗争，我仍要鼓励你继续回到战斗中！

## 二、被忧虑耗尽——过度忧虑耗 尽的危害

对所有人来说，忧虑是一个常见的试探。忧虑的来源也许因人而异，但没有人可以完全幸免。对一些人来说，忧虑甚至是他们所喜爱的一种消遣方式，他们花很大一部分时间为将来的疑惑和恐惧烦心。

沉溺于疑惑和恐惧中的人凸显出他们不相信神的权能和爱。他们其实就是在说：“神啊，我知道你说的是好的，只是我不确信你能做成。”怀疑未来的决定和结果是一回事，质疑主完全是另一回事。尽管忧虑藏得不是很隐蔽，我们还是常常轻而易举就陷入其中。

另外，陷入忧虑之罪的人会付出极大的代价。任何一个对付过严重忧虑的人都知道，它究竟会如何影响你的生活。它会辖制你的思想。

忧虑也会影响你的身体。我们已经探讨过惊恐发作，但即使不太严重的忧虑也会对你的健康产生不良影响。过度忧虑会造成有些人暴饮暴食，有些人厌食。总之，忧虑趋向于打破大多数的健康生活模式。

忧心忡忡的人在忧虑中作茧自缚，他们缺乏锻炼、更少接触阳光、更少和其他人的互动。

最糟糕的是，忧虑会严重损害你的灵性效用。当你阅读圣经时，你会反复看到神要求他的儿女们单单注目于他，而不是转瞬即逝的世俗。神的命令很清楚：“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”（西 3:2）

这甚至包括生活的必需品。当今的社会，多数人不需要担心每天需用的食物和水，但在新约时代，这些都是切实需要关注的，但耶稣仍清楚地教导不要让这些日常需要成为忧虑的借口（太 6:25）。

现今人们对于生活必需品的关注和担忧以不同的形式体现出来，其中最主要的就是储备物资。有人储备食物和水，而有人则存钱。但抛开这些对象不说，储存的行为根本上就是远离对神的信靠妄图决定自己的命运。

这并不是说我们不该为将来做任何准备。神命令信靠他的人要承担财务责任并看顾他的家庭（提前 5:8）。圣经没有暗示有存款、买保险以及额外投资就是缺少对神信心的表现。对于身处复杂现代社会的普通人来说，这些从主而来的预备是合乎情理的保障。

然而，为将来做准备也应该和主的命令“你们要先求他的国和他的义”（太 6:33）以及“只要积财宝在天上”（太 6:20）保持平衡。我们不能将神为了完成他的圣工而赐给我们的资源，大肆浪费在我们自己身上。

我相信明智的规划，但假如你已经尽了本分，仍然对未来感到恐惧，要回想主说过的“不要忧虑”。主应许会供应你一切所需用的，他也乐意这么做：“我的神必照他荣耀的丰富，在耶稣基督里使你们一切所需用的都充足。”（腓 4:19）所以要关心这一切的是主，而不是你！

### 三、耶稣对忧虑的教导

我们一直在探讨，我们喜欢忧虑的天性以及圣经关于如何控制并胜过忧虑的教导。在《马太福音》6:25，耶稣教训他的跟随者说：“不要为生命忧虑吃什么，喝什么，为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？”

按照此节经文的希腊文时态，准确的翻译应该是“停止忧虑”，但《马太福音》6:31 的时态却与之不同，它的意思是“不要开始忧虑”。因此耶稣在给我们的教训中隐含着以下一层意思：如果你正在忧虑，就立刻停止；如果你还没开始忧虑，就不要开始。

希腊语中的“生命”一词是 *psuchē*，它和属世的、肉体的和外面生活的富足有关。不要为这个暂时的世界忧虑，尽管它与食物、衣服和住所有关。耶稣之前教训我们：“你的财宝在哪里，你的心也在那里”（太 6:21）。专注于世上的财宝就会生发爱世界的心，会弄瞎我们属灵的眼睛，并引诱我们离开对神的事奉。这就是神为何应许供应我们的一切生活所需。

作为神的儿女，我们只有一个目标，即天上的财宝；我们有唯一的异像，即神的目的；我们还有唯一的主人，即神，而绝非金钱（太 6:19-24）。所以，我们切不可任凭自己沉溺于关于“吃什么，喝什么”（太 6:25）的世俗之事。

或许在现代社会中，这样的警告似乎有一点晦涩难懂。毕竟，我们身边的各个角落都有充斥着各种商品的市场。如果我们家里的水资源充足，那么我们就不会经常考虑缺水的问题。

某些灾难通常会令我们从持续不变的舒适生活圈中暂时清醒，且提醒我们其实我们的生活必需品常常很丰富，但却没有保障。而且即便如此，这类灾难通常不过是让我们暂时脱离一下正常的生活轨道。

新约时代的生活并不那么容易。倘若有几次山上没有降雪，就会导致溪水断流。有时候一场蝗灾就能吞灭庄稼，导致农作物颗粒无收。当饥荒出现，就不会有收入。既然没有收入，就买不起食物、衣服或者其他生活必需品。

耶稣关于不要为这些事情忧虑的教导在他那个年代背景下是特别强而有力的。当然这也是在谴责我们为自己的生活必需品忧虑。耶稣紧跟着反问我们说：“生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？”

（太 6:25）。生命和身体当然胜于饮食和衣裳。现今社会中的广告各种各样，且人们似乎觉得需要崇拜自己，如果从这两方面来判断，那么你不会明白耶稣所说的道理。

我们的社会中有太多的人把他们的精力和时间完全消耗在他们的身体上：他们打扮自己，健身美容，穿华丽衣服，开名车，住豪宅，暴饮暴食，坐在舒适的椅子上，浑身上下珠光宝气等。但是生命不独有这些，它超越了所有外在的物质。生命源于神，而生命的丰盛来自于耶稣基督。

## 四、我们的天父胜过忧虑（上）

顽固不化的罪人生命中最无可救药的一个方面就是，他们无法解决忧虑的问题。他们不得不寄希望于脆弱易错的计划或制度。他们不能稳固安息在神永不改变的应许中，反而不得不经受每一次突如其来的天灾人祸。

我们与主的关系是预防自己陷入极其有害的忧虑中的最佳保障之一。因为主是我们天上的父，我们不必忧心钱财、日常生活的基本需要以及吃喝穿着。难道我们忘记了他的本性了吗？

如果你对神的认识是正确的，并把神看成是造物主、掌管者以及供应者，此外还把他当做是你慈爱的天父，那么你就会明白没有什么可忧虑的。耶稣曾教导我们说：“你们中间谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反给他蛇呢？你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求他的人吗？”（太 7:9-11）

因着神的主权和他父亲般的慈爱，我们能够确信他将信实地供应他的子民。在《马太福音》第 6 章，耶稣用自然界一些观察结果来阐

明神对我们的看顾。

## 神永远养活他的受造物

在《马太福音》6:26，耶稣说：“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？”

让我们暂时来思想一下飞鸟。它们没有自我意识，也不具备思考或制定策略的能力。实际上，它们所能为自己效力的就是神所赐的生存的本能。然而难以置信地是，它们靠此就能生存！主不仅创造生命，他也维持生命。《约伯记》38:41 和《诗篇》147:9 告诉我们，雏鸟向神哀求食物。耶稣告诉我们，尽管飞鸟也不种也不收，也不积蓄在仓里，但天父听得见他们的哀声并且供应它们。

但是这并不是懒惰的借口。你不会见到飞鸟站着朝天空张开嘴，等待天降小虫。神通过飞鸟的本能来养活它们，这本能告诉他们在哪里能找到虫子。他创建了一个鸟类为求生存奔波忙碌的系统。飞鸟总是忙于寻觅、吞吃小昆虫、筑巢、喂养雏鸟、教导雏鸟学飞、在适当的时候赶雏鸟出巢以及季节性迁徙等。如果它们要吃到食物，就要做

以上所有的工作——这就是至高的主设计它们的方式。

因着这样的设计，鸟类不用担心要去哪里找食物。它们只要忙于工作直到发现食物，而且它们一直如此，因为神顾念它们。飞鸟简直没有理由去忧虑，既然它们都不忧虑，你还忧虑什么呢？耶稣这样说：“两个麻雀不是卖一分银子吗？若是你们的父不许，一个也不能掉在地上；就是你们的头发，也都被数过了。所以，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重。”（太 10:29-31）

你难道不比一只鸟贵重很多吗？没有一只鸟是按照神的形象被造，也没有一只鸟是被造成和耶稣基督同为后嗣，而且鸟死后也不能上天堂。如果神信实地维持一只鸟的生命，你不觉得他能够也愿意照顾你吗？生命是从神来的一份恩赐。如果神赐给你生命本身这样较大的恩赐，难道你不觉得他会赐给你维持生命的较小恩赐吗？神当然会这么做！

请一定牢记，我们就像飞鸟一样，也必须要工作，因为神故意让男人必须汗流满面才得糊口（创 3:19）。如果我们不肯工作，就不可吃饭（帖后 3:10）。正如神通过飞鸟的本能供应飞鸟，他也照样通过人的努力供应人。

## 五、我们的天父胜过忧虑（下）

至高的神统管万有，单单这一事实就应当能消除我们的诸多忧虑。而且当我们思想主如父亲般顾念他的子民时，就应看到我们的忧虑是何等的愚昧、多余和徒劳。

我们一直在查考《马太福音》第 6 章中基督关于不要忧虑的教导。我们将用两个更生动的例子来说明神像父亲一样照顾我们，并继续昨天的讨论。

### 忧虑不能带来丝毫果效

《马太福音》第 6 章中，耶稣举出一个非常实际的生活观察，以强调忧虑是多么的徒劳无益：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”（太 6:27）。忧虑不仅不能使你的寿数增加，反而会缩短你的寿数。梅奥医学中心的一位创办者查尔斯·梅奥发表看法说，忧虑会对人身体的循环系统、心脏、腺体以及人全身的神经系统产生不利影响。在医学期刊《美国信使》（*American Mercury*）中，梅奥说他从未听说

有人死于工作过度，但死于忧虑的却为数不少。你可能会忧虑至死，但忧虑绝不会让你长命百岁。

现今的时代人们每天都恐慌地为延长生命而活。他们对维他命、健康疗养、特效药和运动过分感兴趣。然而，神早已预先确定了我们的寿数。《约伯记》14章5节说：“人的日子既然限定，他的月数在你那里，你也派定他的界限，使他不能越过。”

这意味着我们应该忽视有关我们饮食和运动的合理建议吗？当然不是这样！它会提高我们生活的质量，却不能保证生活一定会有质量。当我坚持锻炼并合理安排饮食时，我的身体和大脑会更好工作，而且我也会感觉不错。但是，我不会以此来欺骗自己——通过每天在家附近慢跑和健康饮食、平衡膳食来催逼神让我活久一点。

忧虑你能活多久以及如何加增寿数就是不相信神。倘若你将自己的生命交托给他并且顺服他，他会赐你丰盛的生命。当你活在神的荣耀中，你将最充分地经历生命。不管生命的时间长还是短，都将是美妙的。

**纵然卑贱如草地，神以荣耀妆饰它**

耶稣在《马太福音》6章继续为我们举出另一个自然的例证，来说明为何我们不必忧虑：“何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，也不纺线；然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！”（太 6:28-30）

对有些人来说，他们整个世界上最重要的地方就是衣柜。他们不是害怕没有衣服穿（在圣经时代这是人们最主要的担忧），这些容易厌倦的人其实是担心不能表现出自己最好的状态！贪恋昂贵的衣服和将自己的外表当做偶像来崇拜是当今社会中普遍存在的罪。

每当我走过一家大型购物中心时，货架上那么多琳琅满目的商品令我目不暇接。我不知道这些商店如何维持他们的库存。我们觉得神过时了，我们沉湎于消费的热潮，用与美丽的特性无关的东西来打扮自己的身体。“你们不要以外面的辮头发，戴金饰，穿美衣为妆饰，只要以里面存着长久温柔、安静的心为妆饰，这在神面前是极宝贵的。”（彼前 3:3-4）

但是，如果你想谈论昂贵的衣服，耶稣告诉我们，这世界所能提

供的最好的还比不过“野地里的百合花”（太 6:28）。留意一下你身边那种最简单的花，它们有一种无拘无束的美。你可以拿一件史上最美的华服（如所罗门这样的伟大君王的衣服），把它放在显微镜下，它看起来像一块粗麻布。但是，如果你用同样的方式观察一朵花的花瓣，你会被所看到的奇妙景象迷上。假如你曾仔细观察过一朵花，你会看到它的纹理、形状、图案、物质和色彩，再心灵手巧的人也无法复制出来。

那么重点是什么呢？那就是“野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！”（太 6:30）野花的寿命极为短暂。人们会收集枯死的野草作为便携式烹饪火炉所使用的廉价燃料的来源。那一位神慷慨给予临时炉火燃料美丽的装饰，他也必定会提供必需的衣服给他永恒的女儿。

## 六、信心与忧虑水火不容

如果你忧虑，那么你显露出的是哪一种信心呢？按照耶稣所说的，你就是那“小信的人”（太 6:30）。如果你是神的儿女，那么按道理你有一位天上的父。但你焦急地问“我吃什么？喝什么？穿什么？”这样的言行举止不像是神的儿女，倒像是一个在神眼中的不信之人（31-32）。

基督徒相信神能救赎自己，打破撒但的捆绑，并把自己从地狱带入天堂，进入神的国度，改变他的罪性，并赐给他永生，只是不相信神能带他们在接下来的日子里做成这些，就太荒谬可笑了！我们会因着神较大的恩赐相信神，也会因着较小的恩赐跌倒而不信神。

### 忧虑者攻击神

有人可能会不解：“何以对忧虑小题大做呢？这只不过是一个微不足道的罪！”不，恰恰相反，忧虑可不是一个小罪。我怀疑许多精神方面的疾病和一些身体疾病都和忧虑有直接的关系。忧虑是极具破

坏性的。但是，比起忧虑对你的破坏，更为重要的是忧虑对神的破坏。当你向忧虑让步时，实际上你就是在说：“神啊，我只是认为我不能相信你。”忧虑极大地攻击了神的位格和属性。

## 忧虑者怀疑圣经

有些基督徒嘴上说“我相信圣经完全无误”，但却一直活在忧虑中，听闻这些后我的心是何等伤痛。这是公然的伪善！我们嘴上说自己多么相信圣经，然而却活在质疑和忧虑中，觉得神不会成就他在圣经中的应许，这是多么的不协调啊。

## 忧虑者受制于环境

当你我忧虑时，我们就是在选择被环境控制，而不是被神的真理掌管。生命的不确定性和试炼与我们的伟大救恩比起来其实苍白无力。耶稣想要我们认识到，相信神能救我们脱离永恒地狱，却不相信他能解决我们的实际生活问题，这是没有道理的。使徒保罗在《以弗所书》1:18-19 也反映出同样的观点。

“并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；并知道他向我们这信的人所显的能力，是何等浩大。”

当你深陷忧虑时，要回到圣经中，并求神再次开启你的心眼。

## 忧虑者不信神

当我们忧虑时，我们就是不信靠我们的天父，这意味着我们对他的认识不够。振作起来，这里有一个有效的解决方法：研读神的话找到神到底是谁，以及他在过去是如何供应他子民的需要。这会帮助你建立起对神的信心。每天都有神话语的滋养，以至于他的真理可以常存你的心中。否则撒但很容易进入你空虚的心灵，并且引诱你为某事忧虑。让神在圣经中的作为和他在你生命中的经历使你确信：忧虑是没有必要的，因为神很慷慨；忧虑是愚蠢的，因为神有应许；忧虑是无济于事的，因为它会使我们做任何行之有效的事情都无能为力；忧虑也是没有信心的，因为它是不信之人的特征。

## 七、为将来忧虑的愚蠢之处

我们大部分的忧虑源于对未来的担忧和不确定。我们忙于各种计划与规划，却忽视了当下的祝福，且被即将到来的不可控的细枝末节深深困扰。

耶稣说：“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”（太 6:34）实际上他的意思是说：“不要为将来忧虑。即使将来会有很多问题出现，但为那些事忧虑徒劳无益。对待即将到来的问题，只能既来之则安之，因为我们没法事先解决它们。”

为将来做些规划并提前准备，这很好，但是为明天忧虑却是犯罪，因为神掌管明天，正如他掌管今天一样。你对将来的忧虑实际就是在质疑主的至高权柄。《耶利米哀歌》3:23 告诉我们主的慈爱“每早晨都是新的”。你当依靠主每日的恩典和供应，就会更少地受试探陷入对不确定的未来的恐慌中。

忧虑使人瘫痪无力，让人太过于沮丧以至于什么都做不了。它会

夺走你的注意力，迫使你在心理上已经提前进入未天，你心里充满了对那些无法掌控的细节的怀疑。主应许你有够用的恩典来应付今天的难处。靠着今天的资源来解决今天的需要，否则你会失去今天的喜乐。

对属神的人来说，没有喜乐就是犯罪。许多信徒在对明天的忧虑中错失了神在今天要给他们的得胜。这对神很不公平：“这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。”（诗 118:24 额外强调）在今天的生活中，神给你荣耀的恩赐，使用神所供应的资源活在每一天的光照和充足的喜乐中。不要强迫你自己忧虑将来可能永远不会发生的事情，而失去今天的喜乐。你真正拥有的是今天，因为神没有允许人活在明天，除非明天来到。杰伊·亚当斯（Jay Adams）曾就如何辅导那些深陷忧虑和其他罪的人写过一些很好的文章，他补充说：

明天永远属于神……每当我们想要努力把握明天，我们就是努力在偷盗属于神自己的东西。罪人想要得到不属于他的，并由此毁灭了自己。神只给了我们今天。他坚决不允许我们担忧那些不一定要发生的事……忧心忡忡的人不仅想要被禁止的，而且连神所赐给他们的也没能用好。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *What Do You Do When You Worry All the Time?* pamphlet [Philipsburg,

要知道，神每一天都会给你力量。当你有需要的时候，他就赐你所需要的。他不会加给你过重的担子。

也许你最为担心的是如何面对所爱之人的离世。作为一位牧师，我曾一直照顾许多面对这种难处的基督徒，然而我向你保证我最常遇到的是这样一种心态：“神如此扶持我真是太奇妙了！我自然想念我心爱的人，但我心里感受到这种难以置信的力量和信心，也为我所爱的人能和主在一起而高兴。”在我们需要时神会赐给我们恩典。如果我们现在就忧虑将来，那我们会因为没有靠着神的恩典来处理问题而加倍愁苦。

“耶稣基督昨日今日一直到永远，是一样的。”（来 13:8）这意味着他在明天会做与昨天同样的事情。如果你对将来有任何疑问，那就回头来看看过去的经历。他当时扶持你了吗？那么，将来他也会扶持你。

## 八、以正确的专注代替忧虑

神的话清楚表明，信神的人不能沉湎于忧虑。但这并不是一个冰冷生硬地让人停止忧虑的命令。圣经明确地告诉我们不应该专注于未来的计划、需要和不确定性，而它关于应该专注于什么也给出了教导。

耶稣曾用下面的话教导他的跟随者，而这也同样适用现今的我们：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（太 6:33）

换言之，你要将思想和精力专注于主的计划和目的上，而他也会看顾你的物质需要。神想要把他的儿女从对世俗的贪恋中释放出来。

《歌罗西书》3:2 尽可能直接地说道：“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”一个世俗化的金钱至上的基督徒是一种自相矛盾的说法。

求神的国是我们第一优先权，这意味着你要尽自己所能促进神对他创造物的管理。这包括在你的生活中借着“公义、和平，并圣灵中的喜乐”（罗 14:17）彰显出他的法则。当世人从你的生命中看到这些

美德而非忧虑时，这就是神在你里面工作的明证，而它也表明了你在心目中的优先次序。你可以告诉人们你想要的全部福音，但如果你生命的特点是忧虑和恐惧，那么他们不会相信你有他们需要的一切。他们会质疑主的大能和爱。

把你的忧虑卸给主并相信他会供应你一切的需要，这并不容易。然而，主通过圣经命令我们如此行。在一个充斥着忧虑和惧怕的世界中，没有忧虑的生命则使福音熠熠生辉，并彰显出神的荣耀。

请客观地观察自己的生活——你大部分时间都花到哪里了？你的心被什么占据了？你把精力和资源用到什么地方了？从你的日常生活模式能看出很多：对你而言重要的是什么、你的期待是什么、你信靠什么以及你真正爱什么。

不管怎样，对你周围的人而言，你的生命就是一个见证。那么你的生命能传递出什么关于信心、恐惧以及优先次序的信息呢？

## 九、将你的忧虑卸给神（上）

使徒彼得是一个忧虑的人。当他在水面上行走时，他担心自己会淹死，尽管耶稣就在那陪着他（太 14:29-31）。在客西马尼园里，他担忧将要发生在耶稣身上的事，就拔出刀来，并试图抵挡一队罗马士兵（约 18:2-3、10）。而且当他担忧耶稣被钉十字架时，他甚至劝阻耶稣不要走向十字架（太 16:22）。

然而，尽管彼得总是出现忧虑的问题，但他已经学会了如何处理忧虑，并且他将这一教训也传授给我们，这教训显明了我们的谦卑和胜过忧虑的能力二者之间的联系。

“……就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服，因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。所以你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”（彼前 5:5-7，补充强调）当彼得说“就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服”时（彼前 5:5），他心中有一个特定的形象。他用了一个希腊词汇，形容把某物打成绳结或蝴蝶结系在自己身上，

这里特别指一件工作用的围裙。一个奴隶在自己衣服外面套上围裙以保持衣服的清洁，就像你在开始做凌乱的家务前要做的准备工作。这个词成为了谦卑服侍的同义词。

谦卑是一种态度，表明你不是太好只能服侍别人，或者你不太伟大只得向人屈服。在古代，人们并不认为谦卑是一种美德。令人痛心的是，我们对谦卑的看法退回到了古代。现今谦卑的人被人嘲笑和蔑视。世人把谦卑说成是懦弱，相反骄傲、傲慢和疯狂的个性却备受推崇。尽管彼得时代的社会与现今社会没什么不同，但他却要求他的读者不要随从古时的看法。

为了进一步解释“以谦卑束腰，彼此顺服”的劝诫，彼得援引旧约“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（彼前 5:5 与箴 3:34 比较）这些经文都大大地鼓励我们要活出谦卑的样式。简单来说，我们谦卑会受祝福，反之则受惩罚。而谦卑所受的祝福之一就是处理忧虑的能力。

另一方面，当你陷入忧虑时，骄傲只会让你的问题恶化。当忧虑悄悄潜入你的心中，骄傲篡夺了神的超然地位，留下你自己无人可以依靠。当你狂妄地高举自己的欲望、主张和心意想要与神的意念同等

甚至超过后者时，就无法安息在神的至高主权中。

谦卑可以确保你的优先次序是正确的。它会保守你不被自身的环境吓倒，相反会让你在这些环境中专注于神的计划和目的。谦卑使你不再关注当时的情形，帮助你领会上帝在这些环境背后所成就的作为。

谦卑会把我们带进神的时间表里，而不是我们自己的。就像彼得所说：“到了时候，他必叫你们高升”（彼前 5:6）什么是到了时候？是到了他的时候，而不是我们的。那会是什么时候呢？是他达成他旨意的时候。

对此我们可能不太明白，但也没有理由去担忧，因为神掌握最佳的时机。确实，我们的得救取决于神的最佳时机。保罗特别指出，永生的盼望是到了日期借着耶稣基督显明出来（多 1:1-3）。对于基督教信仰来说，信靠神的时间安排是至关重要的。

我们能够也应该确信神会按照他最佳的时间安排叫我们升高。然而我们所期待的升高应该是什么样的呢？保罗使用了一个希腊词语，意思是使我们摆脱目前的问题。对于基督徒来说，即使最艰苦的试炼也不过是暂时的。当你受试探得出这样的结论：因为看不见尽头，所

以根本就没有尽头，请牢记上述真理。要永远相信神应许使我们升高。

在所应许的蒙拯救的时间来临之前我们该如何教导自己呢？彼得曾说：“你们要自卑……将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

（彼前 5:6-7）

## 十、将你的忧虑卸给神（下）

骄傲的人不能安息在神的至高主权下。当忧虑悄然而至，一个看重个人计划、看法和欲望过于其他一切的人将很难幸免。事实上，骄傲乃是为忧虑大开方便之门。

昨天，我们已经探讨过使徒彼得针对忧虑所开的药方：谦卑（彼前 5:5-7）。谦卑需要我们对那位顾念人的神持有极大的信心。如果我认为神不顾念我，我就不能在神的压力下谦卑下来，反之，如果我相信神会顾念我就能谦卑。

信心的根基在于上帝常常向我们显明他慈爱的看顾。当你能说出这样的话：“主啊，这太难了……我对此试炼无能为力，但是我将自己全然交托给你，因为我相信你看顾我。”不管你说得有多么勉强，你就是把忧虑卸给神了。

彼得在第 7 节所用的“卸给”一词被用来描述把某些东西抛向另

一些东西，比如把一条毯子搭在驮载动物身上（如路 19:35）。放下你一切的忧虑——所有的不满、沮丧、绝望、质疑、痛苦和你正在经历的苦难，把它们全部抛给主。因着信心将这些交给那位真正顾念你的神。

哈拿就是这样一位伟大的见证人。她不能生育，这对古代的犹太妇女来说是一个极大的试炼。《撒母耳记上》告诉我们她是如何处理这一问题的。

哈拿心里愁苦，就痛痛哭泣，祈祷耶和华，许愿说：“万军之耶和华啊！你若垂顾婢女的苦情，眷念不忘婢女，赐我一个儿子，我必使他终身归与耶和华……”

哈拿在耶和华神面前不住地祈祷，以利定睛看她的嘴。原来哈拿心中默祷，只动嘴唇，不出声音，因此以利以为她喝醉了。以利对她说：“你要醉到几时呢？你不应该喝酒。”哈拿回答说：“主啊，不是这样，我是心里愁苦的妇人，清酒浓酒都没有喝，但在耶和华面前倾心吐意。不要将婢女看作不正经的女子；我因被人激动，愁苦太多，所以祈求到如今。”

以利说：“你可以平平安安地回去，愿以色列的神，允准你向他所求的。”哈拿说：“愿婢女在你眼前蒙恩。”于是妇人走去吃饭，面上再不带愁容了。（撒上 1:10-18）

她发生了什么事呢？为何她不再有愁容呢？她的处境没有被改变——她仍然没有孩子，但是当她把忧虑卸给神时她自己改变了。此后不久，神赐给她一个儿子撒母耳，长大后成为一位伟大的先知。神也另外赐给哈拿三个儿子和两个女儿。哈拿的经历证明：当你在神大能的手中谦卑下来，将你一切的忧虑卸给他慈爱的看顾时，他会在合适的时候高举你。

我认为，在彼得写下他的第一封书信时，心里肯定联想到了《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。”

这并不是说我们的信心不会偶尔动摇。想想看，当祭司指责哈拿醉酒时她会做何感想？有时候当我们正在承担那些看起来太重似乎难以承受的重担时，人们不仅对我们的感受麻木不仁，而且还加给我们更重的担子。但是，我们可以像哈拿一样谦恭面对自身处境，并借着向顾念我们的神祷告而得着救赎。

如果现在你需要不时地提醒自己神真的看顾你，请记住耶稣在登山宝训中的教导。主既然连野地里的百合花都慷慨给以妆饰，难道他会不给你衣服穿吗？主既然连飞鸟都信实地养活，难道他会不养活你吗？灵性的成熟始于以下基本原则：以谦卑的态度对待神和人，且相信神的看顾。

## 十一、随时随事都有平安（上）

任何一个处在忧虑中的基督徒都愿意这样的祷告得蒙垂听：“愿赐平安的主随时随事亲自给你们平安……愿我们主耶稣基督的恩常与你们众人同在。”

这些强有力、令人鼓舞的话来自使徒保罗写给帖撒罗尼迦教会第二封信的结尾（帖后 3:16、18）。这些话有力地提醒我们，当忧虑威胁到我们的时候，我们可以并且也应该转向“赐平安的主”。

当一切都照着我们所希望的方式去行时，平安通常被定义为那种平静、祥和、安宁、赐福、满足和幸福的感觉。然而，这种定义并不完全，因为你也能从一片药物或者酒精、生理反应、小睡一会儿、一笔巨额遗产甚至蓄意行骗中得到这些感觉。你的知己好友或者你所爱的人的安慰也能为你带来这种暂时的平安。

保罗所说的平安却不是这样的。神所赐的平安与人或者环境毫无关系。实际上，从人的层面上根本不能产生这种平安。任何人为制造的或操控下的平安都是极其脆弱的。失败、怀疑、恐惧、困难、犯罪、

羞耻、危难、后悔、悲伤、担心做错误的抉择、被人苦待和迫害的预感、对未来的不确定以及任何对我们地位和财产的挑战，都会瞬间摧毁这种平安，而我们每天都在经历这些事情。

神所赐的平安并不会随着生命的起伏不定而时有时无，它是灵里的平安，是从心思意念而来的一种态度，即因着相信神从而我们心底深知我们自己和神之间一切都好。伴随着平安的是神慈爱地掌管一切的确信。作为基督徒，我们应该确切知道我们的罪已得赦免，神关心我们的福祉，并且天国是我们的定命。神所赐的平安是我们属天的财富和特权。

在《帖撒罗尼迦后书》3:16中，保罗以多种方式为我们定义了平安。首先，平安是从神来的：“愿赐平安的主……亲自给你们平安”（补充强调）。平安的主就是那一位赐平安的上帝。代词“亲自”（Himself）在希腊文中起加强语气的作用，它强调神亲自的参与。基督教的平安对于信徒来说是独一无二的，它来自于神自己。平安正是神本性的实质。

简单地说，平安是神的属性。如果我请你列出神的属性，你最容易想到的可能是以下这些：他的爱、恩典、怜悯、公义、圣洁、智慧、

真理、全能、全知、永不改变和自有永有。但是你想过平安也是神的属性吗？

其实，神就是平安。无论神赐给我们什么都是源于他，并且就是他自己。在神的生命中并不缺少完全的平安。神从不紧张、忧虑、担心、怀疑和恐惧。他也从不出尔反尔，他下定决心就从不后悔。

神住在完全的平静和满足中。为什么呢？因为他掌管一切，并且能完全按着他自己的旨意管理一切。因为他是全知的，所以在他从无意外；也没有什么可以威胁到他的全能；罪也不可能玷污他的圣洁；甚至他的愤怒也是圣洁、可控的和确信的；他心里也没有后悔，因为他绝不改变他的行动、话语和想法。

神喜爱在他里面的和睦。圣经称他为“赐平安的主”（the Lord of peace），但是在希腊文中，一个定冠词出现在“平安”的前面，按照字面意思就是“赐这种平安的主”（the Lord of the peace）。这平安是从神来的，而不是从世界来的，它是真平安。保罗祷告说我们可以经历到这种平安。平安源于神，也唯有神能赐这样的平安。

## 十二、随时随事都有平安（中）

唯有靠着神的恩典，信徒才能遇事镇定、平安满怀。我们的心中能够有神的平安做主，且专心仰望神的供应来度过生活中的各样难处，那么忧虑就不会在我们心中掌权了。

我们一直在探讨主赐给信徒的平安的品格，因为保罗在《帖撒罗尼迦后书》3:16 和 18 节对帖撒罗尼迦教会的祷告中做了解释。

平安不仅来源于神，而且也是一个恩赐。当保罗祷告说“愿赐平安的主随时随事亲自给你们平安”时，“给”（grant）是一个动词，意为“给某人东西”（to give），这里指的是一个恩赐。神的平安是有至高主权、有恩典的恩赐，赐给凡信靠主耶稣基督之人。

在《诗篇》85:8 中，有一节经文你可能以前从未注意过，作者大卫写道：“我要听神耶和華所说的话，因为他必应许将平安赐给他的百姓，他的圣民。”神赐平安给那些属他的人。耶稣曾说：“我所赐的，不像世人所赐的；你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”（约 14:27）没有什么比神所赐的平安更大的能胜过忧虑的恩赐了。

然而，有些人却通过一种虚假的平安在忧虑中寻求解脱。对于神赐予平安的人来说，神是慷慨的，但是有一个限制条件。《以赛亚书》写道：“愿平安康泰归与远处的人，也归与近处的人，并且我要医治他。这是耶和华说的。’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。’”（赛 57:19-21）神将平安赐给那些从远处、近处来亲近他的人——那些在聆听神许多话语中成长的人和很少几乎没有听到神话语的人；但是不来投靠神的恶人得不到真正的平安。

托马斯·沃森进一步解释说：

平安源于神，但人若不肯悔改，则得不着平安……他们也许会有片刻安宁，但却不会有平安。神也许会忍耐恶人片时，并停止向他发烈怒，可这不过是暂时停战，却仍然没有平安。恶人也许看似拥有平安，但终归不是。他们也许无知无畏，但麻木的良心和平静的良心还是有着极大的不同……而前者就是属魔鬼的平安，它使人在安全的摇篮中摇来晃去，当人走在地狱的边缘时，魔鬼却呼喊着平安、平安。罪人拥有的是流于表面的平安，这不是来自于

对幸福的认识，却是产生于对危险的忽视。<sup>2</sup>

恶人的平安来自于谎言，真正的平安来自于救赎的恩典。保罗有一个与《帖撒罗尼迦后书》结尾相似的一个祷告：“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……”（罗 15:13）。平安是神给信靠神之人的一种恩赐。

神所赐的平安是一种源源不断的恩赐。用圣经上的话来表达这个真理就是保罗所说的：“愿赐平安的主……亲自给你们平安”（帖后 3:16）。保罗在原文中通过加上“*continually*（持续不断地）”，来强调说明这平安是可以不断获得的。但这也暗示说平安也有可能被中断。

使我们离开属灵的平安的不是神，而是我们自己。我们的肉体仍然是这世界的一部分，因此体贴肉体会暂停我们生命里平安的流动。除非我们“顺着圣灵而行”，这也是我们管理肉体的手段（加 5:16），否则各种各样的忧虑之事将在我们心里大行其道：对未知的恐惧、对死亡的惧怕、喜爱之人的离去等，诸如此类的忧虑我们能罗列出一大堆。

---

<sup>2</sup> *A Body of Divinity* ( Carlisle, Pa.:The Banner of Truth Trust, 1986 reprint ), p.262

这样令人遗憾的经历是如何开始的呢？是当我们不再专注于基督里永远的身份（即他必定能带我们走向荣耀）时，也是当我们开始将自己的幸福感建立在这世界暂时的事情上时。这些暂时的事情很明显是会改变的。因此当它们改变时我们如果感到不安，我们就是在苦毒中度日。

那些能安然度过生命中最艰难的时刻且还能保持冷静的人并非冷漠无情，他们只是信靠神。如果我们的人生旅程有些许波折会怎么样呢？如果我们感到困惑、忧虑和惧怕会怎么样呢？我们如何才能恢复内心的平安呢？这平安如何才能不离开我们呢？

《诗篇》的作者大卫对自己说：“我的心哪！你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的神。”（诗 42:11）他提醒自己神在那里帮助他。我们能够信靠他，因为他是值得信靠的。他真实地看顾我们。

很久以前，上帝就向以色列人申明，顺服神的命令就会有平安（利 26:1-6）。同样的真理也适用于今天的人。借着顺服就能恢复内心的平安。第一步是认罪悔改。有时候罪就是怀疑、惧怕和忧虑本身，还有时候罪是一种能产生上述感受的隐藏的罪。省察你的内心，将导致你

不安的原因单独列出来。离弃那些你已经显露出来的罪，并且通过应用与这罪相反的美德来顺服神。具体到忧虑的问题，这意味着相信神能帮助你管理生命的细节问题。

还有一些方法能恢复你里面的平安，即无论什么样的压力和挑战都欣然接受，因为这是神看为合适才允许它进入你的生活。在《约伯记》中我们读到：

神所惩治的人是有福的。所以你不可轻看全能者的管教。因为他打破，又缠裹。他击伤，用手医治。（伯 5:17-18）

在饥荒中，他必救你脱离死亡。在争战中，他必救你脱离刀剑的权力。你必被隐藏，不受口舌之害。灾殃临到，你也不惧怕。你遇见灾害饥馑，就必嬉笑。地上的野兽，你也不惧怕。因为你必与田间的石头立约，田里的野兽也必与你和好。你必知道你帐棚平安，要查看你的羊圈，一无所失。（伯 5:20-24）

如果你能明白神正在使用你所面临的所有苦难来使你变得完全，你就会有平安，不会一无所有。也许你并不总能知道自己为何经历这样或那样的事，但如果你知道神必定有个很好的理由，便会得着激励。回到新约，保罗说如果你想有平安，就行善（罗 2:10）。所有行善的

人都将享有平安。更确切地说，“唯独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平……并且使人和平的，是用和平所栽种的义果”（雅3:17-18）。按照圣经的命令（即属天的智慧，是神对于公义标准的启示）生活，为我们带来平安。

如果你的生命离开了神所赐的平安，可以重新寻回这平安。在一切的事上信靠神并衷心跟随他，从罪中回转且顺服神，忍耐他在你生命中所做的炼净的工作，行善且照着他的公义生活。就像保罗所说的，你就可以源源不断地得着神的平安。你当尽一切可能得着它！

## 十三、随时随事都有平安（下）

信徒们经常发现他们的生活与这个世界截然相反。源源不绝的忧虑和恐惧是如此牢牢地抓住这个世界，却没有同样地钳制住我们。我们此前已经从圣经的角度看待忧虑，查考神对他的百姓的关爱与供应，以及这如何使我们脱离忧虑。

这是三部分系列讲道的最后一部分。这一系列讲道论及保罗的一段祷告，就是我们能认识并安息于神那永恒的平安与恩典之中。使徒写道，“愿赐平安的主随时随事亲自给你们平安……愿我们主耶稣基督的恩常与你们众人同在！”（帖后 3:16、18）

神所赐平安的最后一个特点是其不受制于环境。保罗祷告我们可以在任何景况中都能享受它（帖后 3:16）。这平安不受制于世界领域里所发生的任何事情，它不是建立在人与人之间的关系上，也不依赖于人的感觉、决定或处境。

神所赐的平安乃是建立在一个神圣的计划和永不失败之神的应许上，这位神保守你在他的里面，向你保证他做一切事都是为着你的

益处。这平安是一个不变的神圣关系的产物，并且它是不可破碎、不可攻破，以及超然的。

我们早先曾提到，耶稣说“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”（约 14:27）。他是在说，“没有任何好害怕或忧虑的事情，因为我正要赐给你们一份神圣的、永恒的平安，是不能被世界所破碎或损坏的。”当我们置身于世界的动荡之中，就是那通常会将我们撕碎、搅乱我们生活的动荡之中，却保持镇静，我们就表明耶稣信守了他的应许。

保罗最大的心愿就是我们可以享受这种安康，这就是为何他为了这个目标祷告。他的临别祝愿是这样写的：“愿我们的主耶稣基督的恩典与你们众人同在”（帖后 3:18）。他想要每一个信靠基督的男人和女人经历神的恩典长久的同在。

恩典是神的良善和慈爱给予那些不配得到的人。恩典和真理是借着耶稣基督而实现的（约 1:17）。正是在神的儿子这一位格里面，神的恩典显现出来，使救恩临到众人（多 2:11）。一旦我们借着信基督接受这个救恩，我们便被赐予神的恩典，以致能够抵抗一切本会使我

们产生忧虑的困难。保罗在描述这恩典时，坦白承认曾有一个苦难使他极为忧虑。

有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役要攻击我……为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、患难、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。（林后 12:7-10）

作为信徒，我们也被赐予恩典，接受装备从事圣工。保罗这样表达他对这份恩典的感谢：“我感谢那给我力量的我们主基督耶稣，因他以我有忠心，派我服侍他。我从前是亵渎神的，逼迫人的，侮慢人的，然而我还蒙了怜悯……并且我主的恩是格外丰盛。”（提前 1:12-14）

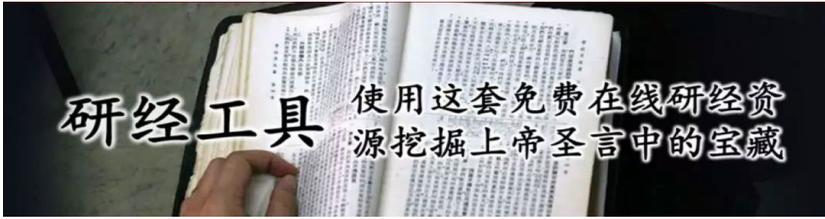
恩典使我们在认识我们主和救主耶稣基督上得着灵性的长进（彼后 3:18）。在物质范畴，保罗诉诸神的恩典，鼓励哥林多教会为主的工慷慨捐赠：“神能将各样的恩惠多多地加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。”（林后 9:8）

神的恩典拯救我们，帮助我们对付心中的忧虑，并装备我们侍奉，得以在灵性上成长，满享在神里的丰盛。就如神的平安一样，他所赐的恩典时刻环绕我们，而且没有限量。同样地，就如领受神的平安一样，我们领受他恩典的条件是信靠他，弃绝罪，在被炼净的过程中恒心忍耐，并且行善、在神的道中生活。当我们成为我们应当成为的样式，神就以他的平安和恩典浇灌我们。这是驱散忧虑最妙的办法。



**约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur)** 目前担任美国加州太阳谷“恩典社区教会” (Grace Community Church) 的主任牧师，同时也是“马斯特神学院” (Master's College and Seminary) 的院长，并负责管理“赐你恩典” (Grace to You) 机构。

作为当代最著名的圣经教师之一，麦克阿瑟牧师撰写了《麦克阿瑟注释圣经》 (The MacArthur Study Bible)，该书荣获 1998 年美国 ECPA 圣经类金书奖。简体中文版正在由研经工具团队进行修订与编辑，预计 2025 年底上线新约部分。您可以访问研经工具网站：[daoyanjing.com](http://daoyanjing.com)，获取更多关于麦克阿瑟牧师的中文资源。



 **研经工具** ([daoyanjing.com](http://daoyanjing.com))

尽管互联网上的资源丰富，很多资源并未被翻译成中文。我们的愿景是将这些资源整合起来，并以清晰流畅的中文呈现给您。我们将陆续翻译中文研经资源。我们祈祷，愿您能在研经工具找到所需的资源，以便按着正意分解神的道。

## 圣经版本

《中文和合本》

《中文标准译本（新约）》 — Chinese Standard Version

《圣经新译本》 — New Chinese Version

《简明圣经》 — (创、出 1-20、诗、箴、拿、新约)

《圣经 新汉语译本》（摩西五经&新约） — Contemporary Chinese Version

《中文 NET 圣经》 — The Chinese NET Bible

《新美国标准圣经》 — New American Standard Bible

《英文标准译本》 — English Standard Version

《新约希腊文圣经》 — Greek New Testament

《希伯来文旧约圣经》 — Biblia Hebraica Stuttgartensia

《美国标准圣经》 — American Standard Version

《英王钦定本》 — King James Version

《麦克阿瑟注释圣经》 — The Chinese MacArthur Study Bible 编辑中

[daoyanjing.com](http://daoyanjing.com)

## 注释书系列

### 生命宝训解经注释系列

- 《马太福音》— 劳伦斯·埃德温·格拉斯科克 (Ed Glasscock)
- 《马可福音》— D·爱德蒙·希伯特 (D. Edmond Hiebert)
- 《路加福音》— 罗伯特·斯坦 (Robert Stein) 编辑中
- 《约翰福音》— 莱昂·莫里斯 (Leon Moris) 翻译中
- 《使徒行传》— F. F. 布鲁斯 (F. F. Bruce) 编辑中
- 《罗马书》— 埃弗雷特·哈里森 (Everett F. Harrison)
- 《哥林多前书》— 戴维·加兰 (David Garland) 翻译中
- 《哥林多后书》— 戴维·加兰 (David Garland) 编辑中
- 《加拉太书》— 蒂莫西·乔治 (Timothy George) 编辑中
- 《以弗所书》— 哈罗德·霍纳 (Harold W. Hoehner) 编辑中
- 《歌罗西书》— 约翰·基钦 (John A. Kitchen)
- 《帖撒罗尼迦前、后书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《提摩太前、后书》— 拉尔夫·厄尔 (Ralph Earle)
- 《提摩太前、后书》— 约翰·基钦 编辑中
- 《提多书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《提多书②》— 约翰·基钦
- 《腓利门书》— 约翰·基钦
- 《希伯来书》— 霍默·肯特 (Homer A. Kent, Jr.)
- 《雅各书》— D. 爱德蒙·希伯特
- 《彼得前、后书与犹大书②》— 埃德温·布卢姆 (Edwin A. Blum)
- 《彼得后书与犹大书》— D. 爱德蒙·希伯特

《约翰书信》— D. 爱德蒙·希伯特

《启示录》— 罗伯特·托马斯 (Robert Thomas) 编辑中

### 生命宝训讲道注释系列

《创世记》— 博爱思 (James Montgomery Boice) 翻译中

《路加福音》— 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 编辑中

《约翰福音》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《使徒行传》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《罗马书》— 博爱思

《哥林多前书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《以弗所书》— 约翰·麦克阿瑟

《腓立比书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《帖撒罗尼迦前、后书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《提摩太前书》— 约翰·麦克阿瑟 翻译中

《提摩太后书》— 约翰·麦克阿瑟

《提多书》— 约翰·麦克阿瑟

《雅各书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得前书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得后书与犹大书》— 约翰·麦克阿瑟

《约翰一二三书》— 约翰·麦克阿瑟

《启示录》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

### 其他注释书系列

《活泉新约希腊文解经》— Word Pictures in the New Testament

《信徒圣经注释——创世记至启示录》(缺希伯来书、约翰书信)

[daoyanjing.com](http://daoyanjing.com)

《在恩典中放胆站立——希伯来书》— 罗伯特·葛洛马基 (Robert Gromacki)

《约翰书信》— 唐纳德·伯迪克 (Donald W. Burdick)

## 工具书

### 辞典

《新约希腊文中文辞典》— A Greek-Chinese Lexicon of The New Testament

《旧约神学词典》(TWOT) 编辑中

### 新旧约精览

《新约精览》— 詹逊 (Jensen' s Survey of the New Testament)

《旧约精览》— 詹逊 (Jensen' s Survey of the Old Testament)

### 其他工具书

《圣经研读大纲》— The Outline Bible

《史特朗经文汇编》— Strong' s Exhaustive Concordance

《圣经知识宝库》— Treasury of Scripture Knowledge

《圣经卫星地图集》—Satellite Bible Atlas

## 神学与释经

- 《解经神学探讨》 (*Towards an Exegetical Theology*) 沃尔特·凯泽 (Walter Kaiser) 著
- 《释经与应用》 (*Understanding and Applying the Bible*) 罗伯逊·麦奎尔金 (Roberson McQuilkin) 著
- 《释经研究》 (*Expository Study*) 约珥·詹姆斯 (Joel James) 著
- 《常被滥用的经文》 (*Frequently Misinterpreted Scriptures*) 卡梅隆·布特 (Cameron Buettel) 耶利米·约翰逊 (Jeremiah Johnson) 著
- 《喜获新生》 (*Finally Alive*) 约翰·派博 (John Piper) 著
- 《上帝所传的福音》 (*The Gospel According To God*) 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 著
- 《麦克阿瑟研经指南--马太福音》 (*MacArthur Study Guides Matthew*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--罗马书》 (*MacArthur Study Guides Romans*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--以弗所书》 (*MacArthur Study Guides Ephesians*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--雅各书》 (*MacArthur Study Guides James*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--基本真理》 (*MacArthur Study Guides Other*) 约翰·麦克阿瑟 著

## 教会建造

- 《教会生活中的长老》 (*Elders in the life of the Church*) 马特·舒马克 & 费尔·牛顿 (Matt Schmucker and Phil Newton) 著
- 《教会中的男女角色》 (*Men And Women In The Church*) 凯文·德扬 (Kevin DeYoung) 著
- 《长老十问》 (*Answering The Key Questions About Elders*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《执事十问》 (*Answering The Key Questions About Deacons*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《教会带领人资格》 (*Leadership Qualifications*) 约翰·麦克阿瑟、卡梅隆·布特、耶利米·约翰逊 著

《信仰基要》 (*Fundamentals Of The Faith*) 恩典社区教会 (Grace Community Church) 著  
《短宣指导手册》 (*Short Term Ministries Handbook*) 罗德尼·安德森 (Rodney Anderson) 著  
《婚前辅导计划》 (*Pre-marital counseling*)

## 婚恋家庭

《敬虔的丈夫》 (*The Exemplary Husband*) 斯图尔特·斯科特 (Stuart Scott) 著  
《贤德的妻子》 (*The Excellent Wife*) 玛莎·佩斯 (Martha Peace) 著  
《做个责无旁贷的爸爸》 (*Being a Dad who Leads*) 约翰·麦克阿瑟 著  
《回归圣经的育儿原则》 (*Godly parenting*) 约翰·麦克阿瑟 著  
《按照圣经教养儿童》 (*Parenting Classes*) 恩典社区教会 著  
《恩典的传承》儿童课程教材 (*Generations of Grace Curriculum*) 恩典社区教会 著  
《儿童主日学教师培训》 (*Sunday school teacher training lessons*)

## 灵性培植

《神真的掌权吗?》 (*Is God Really In Control?*) 毕哲思 (Jerry Bridges) 著  
《高尚的罪》 (*Respectable Sins*) 毕哲思 著  
《释经式听道》 (*Expository Listening*) 肯·雷米 (Ken Ramey) 著  
《疯狂忙碌：一本针对大难题的小书》 (*Crazy Busy*) 凯文·德扬 著  
《以圣经祷告》 (*Praying The Bible*) 唐纳德·惠特尼 (Donald S. Whitney) 著  
《当今神的医治》 (*The Healing Promise*) 理查德·梅休 (Richard Mayhue) 著  
《柔和谦卑》 (*Gentle And Lowly*) 戴恩·奥特伦 (Dane Ortlund) 著  
《信心的赛跑》 (*The Race Of Faith*) 史普罗 (R. C. Sproul) 著  
《属灵成长的钥匙》 (*Keys to Spiritual Growth*) 约翰·麦克阿瑟 著

《基督徒品格的柱石》 (*Pillars Of Christian Character*) 约翰·麦克阿瑟 著

《布衣圣徒》 (*Twelve Ordinary Men*) 约翰·麦克阿瑟 著

《与主亲近》 365 天灵修 (*Drawing Near*) 约翰·麦克阿瑟 著

《寻求神的旨意》 (*Found God's Will*) 约翰·麦克阿瑟 著

《战胜忧虑》 (*Anxiety Attacked*) 约翰·麦克阿瑟 著

## 圣经辅导

《圣经辅导简介》 (*Introduction To Biblical Counseling*) 约珥·詹姆斯&约翰·斯特里特 (Joel James and John Street) 著

《圣经辅导》 (*Counseling How To Counsel Biblical*) 约翰·麦克阿瑟&韦恩·麦克等 著

《走出抑郁》 (*Out Of The Blues*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的愤怒与压力管理》 (*Anger & Stress Management: God's Way*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的心灵改变过程》 (*The Process Of Biblical Heart Change*) 朱莉·甘绍 &布鲁斯·罗德 (Bruce Roeder, Julie Ganschow) 著

《符合圣经的改变过程》 (*The Process Of Biblical Change*) 朱莉·甘绍 著

《心灵层面的问题》 (*Questions On The Heart Level*) 朱莉·甘绍 著

《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》 (*Taking Back Time*) 菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

《风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》 (*Safe In The Storm*) 菲尔·莫泽 著

《正如耶稣：健康成长的圣经策略》 (*Just Like Jesus*) 菲尔·莫泽 著

《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》 (*Strength For The Struggle*) 菲尔·莫泽 著

《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》 (*Dead End Desire*) 菲尔·莫泽 著

《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》 (*Fighting The Fire*) 菲尔·莫泽 著