提摩太前书

1 这封信来自保罗，我是耶稣基督以救世主上帝和
我们的希望耶稣基督之权威，指定的使徒。
2 本信函写给我们真正的儿子*提摩太，因为你们相
信上帝。愿你们拥有来自父上帝和我们主基督耶稣的
恩惠、怜悯和平安。
3 我在去马其顿的路上，曾劝你留在以弗所，这样
就可以嘱咐某些人不要宣讲错误想法。
4 也不要关心没有凭据的传说和无穷尽的家谱；†这
种事情只会引起争论，不会帮助我们理解我们所相信
的上帝。
5 我之所以坚持这一点，是因为这样我们可能会获
得来自纯粹心灵的爱，来自干净良心和对上帝真诚的
信。
6 有些人偏离了这些事情，并最终开始胡说八道
7 他们野心勃勃地想要做律法教师，却不明白自己
讲的是什么，大肆宣扬的又是什么。
8 现在我们意识到，律法只要正确使用就是好的。
9 我们也知道律法本来不是为良善正直的好人而
设，而是为那些无法无天、忽视法律的人而设。它适
用于那些不需要上帝、不虔诚、从不圣洁形式、完全
不虔诚的人。它适用于那些弑父杀母的人、杀人犯、
10 淫乱的、亲男色的、拐带人口的、说谎的、做假
见证的，以及反对正道的人。
11 我们所称颂的上帝委托我宣讲的荣耀福音，决定
了这一切。
12 我感谢赐我力量、我们的主基督耶稣，因为他认
为我有值得信赖，派我服侍他。

---

* **1:2** 实际含义为“小孩子。” † **1:4** 或者“无尽的族谱。”根据上下文不确定其含义。

13 尽管我曾经亵渎上帝，迫害和虐待上帝的子
民，但上帝仍然怜悯于我，因为我是在无知和不信的
情况下才那样做。
14 我们主的恩典充满我，随着基督耶稣里给我的信
心和爱，这恩典满溢出来。
15 你应该相信、所有人都应该接纳一句话。“基督
耶稣降临世间，为了拯救罪人。”我就是其中最大的
罪人。
16 因为这个缘故，我蒙受怜悯，
让基督耶稣在我这最大罪人的身上，显示他无尽的耐
心，为后来信他得永生的人作榜样。
17 愿万世君王、不朽无形的唯一上帝，永远拥有尊
贵荣耀。阿门。
18 提摩太，我的儿子，这些是我想给你的指示，遵
循那些让你走到现在的预言‡，这样你就能为良善而
战斗。
19 常保对上帝的信，要有干净的良心。有些人拒绝
这样做，他们对上帝的信就彻底破坏了。
20 许米乃和亚历山大就是这样的人，我已经“把他
们交给撒旦”§，让他们学会不要亵渎上帝。

2

1 首先，我想鼓励你为每个人祈祷：请求上帝，代
表他们提出要求，表示感谢。
2 为君王和所有类型的领袖也这样祷告，让我们可
以过上平静祥和的生活，时刻想着上帝，认真对待生
活。
3 我们的救主上帝会认为这是好事情，可让他喜
悦。
4 他希望所有人都得救，真正理解真理是什么。

---

‡ **1:18** 这句希腊语的意思比较含糊，可以指提摩太的预言，或者提摩太遵循了这些预言..

§ **1:20** “交给撒旦”一词没有解释，可能意味着被教会团体“逐出教会”，或让他们体验罪的

5 因为只有一个上帝，在上帝和人类之间只有一个
中间人，那就是降生为人的基督耶稣。
6 他舍弃自己，以使我们都能被赢回，在恰当的时
间显示证据。
7 我受到指派分享这个讯息，成为信使，*教授异族
人†，让他们相信上帝和真理。
8 我真正希望的是所有地方的男人都没有愤怒或争
论，能够虔诚地向上帝祈祷。‡
9 照样，女人应该端庄、适度、恰如其分地装
扮，她们的美不应来自其发型、佩戴的黄金和珍珠珠
宝或昂贵的服装，
10 却要以善行为美，这才是愿意追随上帝的女性恰
当的行为。
11 女人应该学会保持安静，尊重她们所在的地位。
12 我不允许女人成为引导者，或去控制男人；她们
应该保持安静。§
13 因为先造了亚当，后造的夏娃；
14 并非亚当受到欺骗，而是夏娃被彻底欺骗，在罪
中堕落。
15 但女人仍然可以通过做母亲而获得救赎，*只要
他们始终保持信心、爱心、遵循圣洁而庄重的生活。

3

1 下面这句话值得我们相信：“如果有人希望成为长
者，这也是可以做的善行。”
2 一个长者必须无可指摘，只娶一名妻子，有节
制，保持平衡、庄重、款待他人、善于教导。
3 他应该不好酒、不暴力，而是要温和，与人无争
或者不贪财，
4 他必须能管好自己的家，他让儿女做的事情，儿
女必须敬重顺服。

---

* **2:7** 原意为“使徒。” † **2:7** 原意为“异教徒。” ‡ **2:8** 原意为“举起圣洁的手。” § **2:12** 或平静，宁静。 * **2:15** “通过生育。”对这节经文的含义有很多争论……

5 （因为一个男人如果不知如何管好自己的家，怎
能管理上帝的教会？）
6 他不应该是一个新加入的信徒，否则他可能会骄
傲*，这就落入与魔鬼相同的惩罚之中。
7 他在教会以外也应有个好名声，这样他就不会被
人毁谤，从而落在魔鬼的陷阱。
8 同样，执事†也必须庄重、不伪善、不酗酒、不骗
取不义之财。
9 他们必须用纯粹的良心信上帝，坚持显示关于上
帝真想。
10 他们首先应去尝试一段时间，如果没有错误，然
后才让他们担任执事。
11 他们的妻子‡也要庄重，不应用闲话中伤他
人，应该有节制，所做的一切都应该值得信任。
12 执事只应娶一个妻子，善于管理儿女和自己的
家。
13 那些表现优秀的执事，为自己赢得好名声，也因
相信基督耶稣而获得更多自信。
14 尽管希望尽快见到你，我仍把这些写给你，
15 万一我拖延了，你也可以知道人们在上帝的家中
应该做出怎样的行为。这是永生上帝的教会、真理的
柱石和根基。
16 关于上帝所显现的真相真惊人，这一点毫无疑
问。他以人的形态让我们知道他，灵是他的证明，天
使看到他，向各国宣布，世界相信他，他为此获得荣
耀。

4

1 但灵很明确地解释说，日后必有人放弃对上帝的
信，听从邪灵和来自恶魔的信仰。
2 这些虚伪的说谎者，他们的良心已被烧焦。

---

* **3:6** 或“他以无知为荣。”

† **3:8** “执事”一词直接源自希腊词“diakonos”，意思是仆人。

‡ **3:11** “他们的妻子”：或简称为“女人。”

3 他们让人们不要结婚，不要吃上帝所造的那些食
物。那些食物，本应由相信和认识真理之人心存感激
地领受。
4 凡上帝所造即为好的，不应拒绝，而是要心存感
激地领受；
5 因为它因上帝之道和祈祷者而变得圣洁。
6 如果你向兄弟姐妹们指出这些事，你就是基督耶
稣的好仆人*。相信真想，相信你所遵从的善行教
诲，会让你获得力量。
7 拒绝不虔诚的事情，不要相信老妇的无稽之
谈；要在精神上训练自己，
8 因为身体上的训练益处有限；但精神上的训练用
处更大，因为“它拥有了今生和来世的承诺。”
9 你可以相信这句话†，所有人都应该接纳它。
10 我们工作和尽其所能的原因，就是因为我们的希
望就在于永生的上帝。他是所有人的救世主，尤其对
于那些相信他之人更是如此。
11 你应该这样教导其他人，告诉所有人遵从你的指
导。
12 不要因为你年轻而被其他人小看，要在你的言
语、你的生活方式、你的爱心、信心和纯洁方面，为
相信上帝的信徒做出榜样。
13 在我抵达那里以前，你务必要向教会阅读经
文，通过你的言语和教诲鼓励他们。
14 不要忽略你所获得的恩赐之礼，就是教会长老们
向你按手时，借预言赐给你的礼物。
15 仔细思考这些事，彻底地将自己奉献给他们，让
所有人可以看到你的长进。
16 你的行为和你的讲授要谨慎。在这些事上要有恒
心，因为你这样作不但能救自己，也能救那些听你的
人。

---

* **4:6** 这个词其实是表示“执事”的意思。 † **4:9** 假设“这句话”就是上文引号所述。

5

1 不要严厉责备比你年长之人，而是要像自己的父
亲一样鼓励他；要像对待自己的兄弟一样，对待年轻
人；
2 将比你年长的妇人视为母亲，将年轻女人视为姐
妹，遵守最高的礼仪标准。
3 帮助失去家庭的寡妇。
4 如果寡妇有儿孙，应当让儿孙先在自己家里学习
孝道，报答父母将其养大的恩情，因为这是基督徒的
责任。这会让上帝感到喜悦。
5 至于真正的寡妇，没有家庭，没有人帮助，孤身
一人，她们寄希望于上帝，日夜不停地祷告。
6 但寡妇若只想享乐，那么她即使身体活着，也已
经死了。
7 要向人们进行这样的指导，让其无可指摘。
8 但人若不照顾自己的亲属，尤其是自己的家
人，就等于背弃信仰，比不信之人更糟糕。
9 只有年过六十、忠于自己丈夫的寡妇，才能被列
入名单。*
10 这样的寡妇应有做善事的声誉：她是否好好地养
育儿女？是否会招待客人？是否曾为圣徒洗脚，是否
曾救济困苦之人？是否曾尽力行善？
11 不能将年轻的寡妇列入这个名单，因为当身体的
渴望让她们想要再嫁时，他们就会放弃对基督的献
身。
12 因此她们因丢弃最初的承诺而有罪。†
13 而且她们懒惰惯了，走家串户。不但懒惰，而且
好说闲话，好管闲事，说不该说的话。
14 因此，我非常建议年轻寡妇结婚，生儿育女，照
顾家庭，不给敌人以批评的机会；
15 但有些人已经追随了撒旦。

---

* **5:9** 可获得教会帮助的寡妇名单。 † **5:12** 这里的意思是：寡妇已经承诺在教会中侍奉基督，她们也因此得到教会的帮助。但再婚会

16 任何女基督徒的家中如果有寡妇，就应该救济她
们，不要让教会因这责任而受累。这样，教会就可以
救济那些真正有需要的寡妇了。
17 那些引导教会的长老，他们的价值应该加
倍‡，尤其是那些进行讲道和传授工作的长老
18 正如经文所说：“牛在踩谷子的时候，不要笼住
它的嘴。”还说：“做工就应该获得工钱。”§
19 如果有人控诉长老，除非有两三个证人，否则不
要相信。
20 要当众责备那些罪人，对其他人也是一个警示。
21 在上帝和基督耶稣以及圣天使的面前，我指引你
们要没有偏心地遵循这些指引，做任何事都不要采取
偏袒的态度。
22 不要匆忙地为别人按手，也不要陷入他人的罪之
中，要保护自己的纯洁。
23 如果你的胃不好，而且经常生病，不要只是喝
水，可以稍微喝点酒。
24 有些人的罪非常明显，他们的罪行很确凿；有些
人的罪是则是后来才显露出来。
25 同样，有些善行也很明显，即使有的善行隐藏起
来，不久后也会显露出来。

6

1 作为奴仆，应当知道其主人值得尊重，避免玷污
上帝之名和基督徒的信仰。
2 如果奴仆的主人是基督徒，不可因为他们是兄弟
而不尊重主人；相反，要更加倍用心地服侍主人，因
为被他们服侍而受益之人，是他们应该爱的信徒。传
授这些教导，鼓励人们追随他们。
3 有的人会传授不同的信仰，不听从善意建议，尤
其是我们主耶稣基督纯之道，以及上帝的真正教诲。

---

‡ **5:17** 或者“应获得足够的报酬。”

§ **5:18** 引自《申命记》25:4；又见《路加福音》10:7。

4 他们傲慢无礼，一无所知，
最喜欢猜测和进行理论争辩，由此产生妒忌、纷
争、毁谤、恶毒的流言蜚语和邪恶的猜想。
5 那些心思败坏、丧失真理的人不断争吵，他们将
虔诚视为来财之道……
6 但知晓并追随上帝是如此令人满足。
7 因为我们没有将任何东西带到这世上，也不能带
任何东西离开。
8 只要我们有衣有食，就应当知足。
9 但那些渴望发财之人，就会落入试探的陷阱；追
随很多无知而有害的冲动。
10 因为贪财是很多恶行的缘由。很多渴望钱财之人
会偏离真理，伤害自己，经历许多的痛苦。
11 但你是上帝之人，应该远离这些事，要追求做善
良正直的事情，真正做到虔诚，相信上帝。要去
爱，要忍耐和温柔。
12 因你相信上帝，所以要为良善而战，坚定地相信
永生，你就是因此而受到召唤，这也是你在许多见证
人面前做出的承诺。
13 在为万物赐予生命的上帝面前，在曾向本丢·彼
拉多证实福音的耶稣基督面前，我嘱咐你，
14 要虔诚地遵循所教导你的一切*，这样你就不会
受到指责，直到我们的主耶稣基督显现。
15 在适当的时候，那受到祝福的、唯一的全能
者、万王之王、万主之主的耶稣，必将显现。
16 只有他能够永生，住在不能靠近的光之中。没有
人见过他，也无法看见他。愿荣耀和永恒的力量都归
给他！阿门。
17 警告那些现世的富有之人，不要骄傲。告诉他们
不要去信那并不可靠的财富，要信那赐予我们万
物、供我们享用的上帝。
18 嘱咐他们要行善，在善事上做到富有，准备好分
享自己所拥有的，要慷慨好施。

* **6:14** 原意为“遵守诫命。”

19 通过这种方式，他们就是在积累财富，为未来打
下一个坚固的基础，让他们可以拥有真正的生命。
20 提摩太，要保护好交给你的一切，不要关注那些
冒充“知识”毫无意义空谈和争辩。
21 那些宣传这些想法的人，已经偏离了对上帝的
信。愿恩典与你同在。

免费的易读圣经 Free Easy-to-read Bible

Chinese, Mandarin: 免费的易读圣经 Free Easy-to-read Bible (Bible)

copyright © 2022 Free Bible Ministry, Inc.

Language: 中國語文 (Chinese)

Contributor: Free Bible Ministry, Inc.

本译本是由自由圣经版本发展而来。它是在知识共享署名-相同方式共享4.0不支持的许可证下授权的。这意味着这个作品可以被复制和使用，只要它或任何改编的作品被识别。任何衍生作品都应在相同的许可证下发布。(许可证的完整描述见https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode）。其目的是尽可能地忠实于原文的意思，而不至于让人感到尴尬或误解。风格是现代的，避免俚语或俗语，以人们能理解的方式向我们的现代社会说话。这是自由圣经事工的一个项目 www.freebibleministry.org

This translation is developed from the Free Bible Version. It is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 Unported License. This means this work can be copied and used as long as it or any adaptations are identified. Any derivative work is to be released under the same license. (A full description of the license is at https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode). The intent is to be as faithful as possible to the original meaning without being awkward or misleading. The style is contemporary, avoiding slang or colloquialisms, speaking to our modern society in a way people will understand. This is a project of Free Bible Ministry www.freebibleministry.org

This translation is made available to you under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike license 4.0.

You have permission to share and redistribute this Bible translation in any format and to make reasonable revisions and adaptations of this translation, provided that:

- You include the above copyright and source information.
- If you make any changes to the text, you must indicate that you did so in a way that makes it clear that the original licensor is not necessarily endorsing your changes.
- If you redistribute this text, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Pictures included with Scriptures and other documents on this site are licensed just for use with those Scriptures and documents. For other uses, please contact the respective copyright owners.

Note that in addition to the rules above, revising and adapting God's Word involves a great responsibility to be true to God's Word. See Revelation 22:18-19.

2025-05-01

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 8 Aug 2026 from source files dated 1 May 2025
4ee778e7-dbee-57e2-9565-a8b1650dda25