

經文：林後 7:8-12

不曉得你一生中最憂慮、最懊惱的事是什麼？你是如何面對你的錯誤、憂慮或懊惱？我們如何面對我們的「憂愁與懊悔」：

一. 世俗的憂愁

1. 為了短暫的事物憂愁；2. 為了不能改變的事實憂愁；3. 為了未臨到的事而憂愁；4. 因為懷疑而導致的憂愁。世俗的憂愁多是比較消極、負面、具有破壞性。一方面因它產生內疚、羞愧、絕望、痛苦、怨恨，使我們身心靈的健康受損。另外使人靈性消沉，讓人與神的關係疏遠。聖經提醒我們「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾」（箴言 17: 22）。

二. 依著神的意思憂愁

1. 是為永恆的事情憂愁：如救恩的得著與生命成長，基督徒生命的品格操練，關係到神榮耀的事。

2. 是問心無愧的憂愁：沒有任何虧欠時，憂愁就少。有了虧欠，就為自己的罪、不潔、缺失而憂愁，並使我們真正悔改認罪，改變缺點。

3. 基於愛的憂愁：蒙恩的人，照著神豐滿的心意，基督的標準，看見自己的虧缺和不足，因而生出憂愁，並產生積極的結果。

如何處理憂慮：學習不要求改變環境，而是改變自己。要來尋求主。要認定在困境中，一定有功課學習，並經歷神。與肢體交通，彼此分擔、禱告。

三. 沒有後悔的懊悔

1. 什麼是沒有後悔的懊悔：是沒有後悔的悔改，是一種極為真實而堅定的悔改。因此沒有防衛，沒有受害的心態，不為自己辯解，沒有怨恨的悲哀，這是真實的悔改。

對信徒而言：沒有後悔的懊悔，是真實的悔改轉向神，而得與神有更深的和好關係；在生活中勝過肉體、罪惡、世界、撒但。

對罪人而言：悔改得救，就離開起初的罪行與生活，不再作罪人了。

2. 沒有後悔的懊悔結果：依著神的意思憂愁，必然從裏面有所煉淨，且生發積極的態度。能有知罪，為罪自恨、自責，向神悔改，表明自己是一個靠神自潔的人。這樣的憂愁是要變為喜樂，是合神心意的。

結語：保羅責備的目的是造就教會，不是打倒他們，卻是扶持他們；不是讓他們灰心，卻是要鼓勵；不只是消除罪惡，更是使良善生發。我們必須十分小心我們對於罪的憂愁，要看見罪的可怕，以後不再去犯。學習依著神的心意憂愁，在所犯的惡行上能生出沒有後悔的懊悔來，對付虧欠，清理邪污的事，「結出果子來，與悔改的心相稱」（太 3：8）。