

依着神的意思忧愁 Godly Sorrow

林后 7:8 – 16

2026-01-18

一、引言

基督徒该不该忧愁

- ▶ 基督徒不应该常常喜乐吗？
- ▶ 信主的人怎么还会有忧愁呢？
- ▶ 忧愁是不是缺乏信心的表现？

- ▶ 不同年龄段的人忧愁不同
- ▶ 社会性、群体性的忧愁
- ▶ 高新科技带来的忧愁

- ▶ **“忧愁”** 在《旧约》圣经（28次）、《新约》圣经（39次）中频繁出现。
- ▶ **“愁烦”** 在《旧约》圣经（27次）、《新约》圣经（1次）——路加福音24章 **“耶稣说，你们为什么愁烦呢？”**

一、引言

- ▶ “忧愁” 《新约》圣经（39次）。其中四福音书出现了22次。除了《哥林多后书》之外出现了6次。 剩余的全部出现在哥林多后书。
- ▶ （世俗的worldly）忧愁、愁烦是信心道路上很大的绊脚石。
- ▶ 《路加福音》最后一章告诉我们，破除世俗愁烦的最好途径：
 - 1) 完全相信耶稣死而复活 - 因为软弱愁烦的十二使徒已经替我们众人亲手摸过、亲眼看见了
 - 2) 读圣经 - 圣经上指着弥赛亚的预言都是真的，圣经就是真理，都是千真万确神的话，都是为着福音而预备的。
 - 3) 信耶稣死而复活 -- 神的死而复活的大能会透过圣灵降在使徒们身上，他们可以从耶稣撒冷、犹太全地直到地极去为耶稣做见证。

二、林后2章与7章的关系

林后第二章

¹我自己定了主意再到你们那里去，必须大家**没有忧愁**。
²倘若我叫你们**忧愁**，除了我叫那**忧愁**的人以外，谁能叫我**快乐**呢？³我曾把这事写给你们，恐怕我到的时候，应该叫我**快乐**的那些人，反倒叫我**忧愁**。我也深信，你们众人都以我的**快乐**为自己的**快乐**。⁴我先前心里**难过痛苦**，多多地**流泪**，写信给你们，不是叫你们**忧愁**，乃是叫你们知道我格外地**疼爱你们**。⁵若有叫人**忧愁**的，他不但叫我**忧愁**，也是叫你们众人有几分**忧愁**。我说几分，恐怕说得太重。⁶这样的人，受了众人的责罚也就够了；⁷倒不如赦免他，安慰他，免得他忧愁太过，甚至沉沦了。⁸所以我劝你们，要向他显出坚定不移的**爱心来**。

二、林后2章与7章的关系

林后第二章 保罗与哥林多教会的忧愁

2:1-4 牧者的眼泪

解释动机：保罗在爱里说下重话。他解释自己写那封使人忧愁的信，并不是要伤害教会，而是出于深切的疼爱。他知道，如果他失去哥林多人，就等于失去他在主里的喜乐与安慰。所以他的严厉，其实是爱的另一种表达——为的是叫他们恢复到在基督里的真实喜乐。

¹我自己定了主意再到你们那里去，必须大家**没有忧愁**。²倘若我叫你们**忧愁**，除了我叫那**忧愁**的人以外，谁能叫我**快乐**呢？³我曾把这事写给你们，恐怕我到的时候，应该叫我**快乐**的那些人，反倒叫我**忧愁**。我也深信，你们众人都以我的**快乐**为自己的**快乐**。⁴我先前心里**难过痛苦**，多多地**流泪**，写信给你们，不是叫你们**忧愁**，乃是叫你们知道我格外地**疼爱**你们。

二、林后2章与7章的关系

林后第二章 保罗与哥林多教会的忧愁

2:5-6 **教会的纪律** -- 教会是神的家，是基督的身体，与神的圣洁相连。因此，当罪破坏了身体的健康，必要的属灵管教必须执行。这就像一次必须的手术，目的不是毁灭，而是医治。如今那人已经受了责罚，管教的目标已经达到，就“够了”。

⁵若有叫人**忧愁**的，他不但叫我**忧愁**，也是叫你们众人有几分**忧愁**。我说几分，恐怕说得太重。⁶这样的人，受了众人的责罚也就够了；

二、林后2章与7章的关系

林后第二章 保罗与哥林多教会的忧愁

2:7-8 基督的恢复 -- 但医治不是终点，恢复才是终点。现在教会要做的，不是继续定罪，而是赦免、安慰、重新用爱接纳，免得那人因忧愁过度而沉沦。正如浪子回头，父亲张开怀抱迎接；基督的爱最终总是把人带回家。

⁷倒不如赦免他，安慰他，免得他忧愁太过，甚至沉沦了。⁸所以我劝你们，要向他显出坚定不移的爱心来。

二、林后2章与7章的关系

第二章，保罗已经清楚揭示了：

- ▶ 忧愁的起因、
- ▶ 忧愁的目的、
- ▶ 忧愁的界限、
- ▶ 忧愁之后的恢复之路。

这也为第7章“依着神的意思忧愁”作了完整的铺垫。

林后第二章 ¹我自己定了主意再到你们那里去，必须大家没有忧愁。
²倘若我叫你们忧愁，除了我叫那忧愁的人以外，谁能叫我快乐呢？³我曾把这事写给你们，恐怕我到的时候，应该叫我快乐的那些人，反倒叫我忧愁。我也深信，你们众人都以我的快乐为自己的快乐。⁴我先前心里难过痛苦，多多地流泪，写信给你们，不是叫你们忧愁，乃是叫你们知道我格外地疼爱你们。⁵若有叫人忧愁的，他不但叫我忧愁，也是叫你们众人有几分忧愁。我说几分，恐怕说得太重。⁶这样的人，受了众人的责罚也就够了；⁷倒不如赦免他，安慰他，免得他忧愁太过，甚至沉沦了。
⁸所以我劝你们，要向他显出坚定不移的爱心来。

三、林后3章-6章

保罗在做一件重要的事

他向教会重新见证——他所行使的使徒权柄、所说的严厉话语、所执行的属灵管教，并不是出于人的血气，而是出于神所托付的新约职分。

第3章

- ▶ 保罗说明：他们之所以能作新约的执事，不是靠人的能力，不是靠字句的规条，而是靠圣灵所赐的生命。这一切都出于神的怜悯与恩典。

第4章

- ▶ 保罗进一步见证：虽然使徒的外体软弱，但里面却因神的能力不丧胆。这显明服事的能力不是出于人，而是出于神。

三、林后2章-6章

保罗在做一件重要的事

第5章 保罗宣告：神已经把“劝人与祂和好”的职分托付给他们。他们是基督的使者，替基督劝教会回到与神和好的关系中。

第6章 保罗语重心长地劝勉教会：既然是属神的子民，就不可徒受神的恩典，也不可继续与不信的价值体系同负一轭，因为教会是永生神的殿，神住在他们中间。

这样，整段3-6章的意义就是：保罗在证明：那封使人忧愁的信，是出于神的权柄，也是出于神真实的爱。

四、林后7章8-16节

8 我先前写信叫你们忧愁，我后来虽然懊悔，如今却不懊悔，因我知道那信叫你们忧愁，不过是暂时的。9 如今我欢喜，不是因你们忧愁，是因你们从忧愁中生出懊悔来。**你们依着神的意思忧愁**，凡事就不至于因我们受亏损了。10 因为**依着神的意思忧愁**，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。11 你看，你们**依着神的意思忧愁**，从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚（或作“自责”）。在这一切事上，你们都表明自己是洁净的。12 我虽然从前写信给你们，却不是为那亏负人的，也不是为那受人亏负的，乃要在神面前把你们顾念我们的热心表明出来。13 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。14 我若对提多夸奖了你们什么，也觉得没有惭愧，因我对提多夸奖你们的话成了真的，正如我对你们所说的话也都是真的。15 并且提多想起你们众人的顺服，是怎样恐惧战兢地接待他，他爱你们的心肠就越发热了。16 我如今欢喜，能在凡事上为你们放心。

四、林后7章8-16节

愁云散去 云开日出

- ▶ 保罗终于从提多那里得到了消息：
哥林多教会没有拒绝这份爱里的严厉，反而因这忧愁生出了悔改。
- ▶ 于是他欢喜地说：
“我如今欢喜，不是因你们忧愁，乃是因你们从忧愁中生出懊悔来。”（林后7:9）
- ▶ 这不是单单某几个人的改变，而是整个教会的关系被恢复的记号。

愁云散去，云开日出，
基督的喜乐重新照进教会。

五、林后7章8-16节

依着神的意思忧愁 VS 世俗的忧愁

Godly Sorrow VS Worldly Sorrow

- ▶ 你们**依着神的意思忧愁**，凡事就不至于因我们受亏损了。
- ▶ 因为**依着神的意思忧愁**，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；**但世俗的忧愁**是叫人死。
- ▶ 你看，你们**依着神的意思忧愁**，从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚（或作“自责”）。在这一切事上，你们都表明自己是洁净的。

五、林后7章8-16节

Godly Sorrow VS Worldly Sorrow

1. 世俗的忧愁——以自己为中心

- ▶ 为后果忧愁
- ▶ 为面子忧愁
- ▶ 为损失忧愁
- ▶ 但不为得罪神忧愁

结果：死亡

2. 依着神的忧愁——以神为中心

- ▶ 为罪本身忧愁
- ▶ 为破坏关系忧愁
- ▶ 为得罪神忧愁

结果：悔改与生命

五、林后7章8-16节 Godly Sorrow VS Worldly Sorrow

两种忧愁的对比——耶弗他与女儿

《士师记》11章记载基列人耶弗他与他独生女儿的事件

- ▶ 耶弗他的誓言：“凡从我家门出来迎接我的，我必献为燔祭。”
- ▶ 耶弗他真实的愁苦：“他看见女儿，就撕裂衣服说：‘哀哉！我使自己极其愁苦。’”

他的忧愁主要是为自己愁——愁自己面子、誓言、名誉。这是世俗忧愁掺杂信仰热心的结果。

女儿的态度与父亲的对比

- ▶ “父啊，你既向耶和华开口，就当照你口中所说的行。”

她的忧愁是：为神的名、为信仰承诺忧愁。这更接近依着神的意思忧愁。

五、林后7章8-16节 Godly Sorrow VS Worldly Sorrow

两种忧愁的对比——扫罗 VS 大卫

- ▶ 撒母耳记上14章：扫罗立誓禁食，结果自己的儿子约拿单却吃了蜂蜜。百姓要救约拿单，扫罗却坚持誓言。
- ▶ 后来当撒母耳责备他时，扫罗说：“我有罪了，但求你在百姓面前抬举我。”
- ▶ 这是经典的：**为面子忧愁，不是为得罪神忧愁**。因此神废了他的王位。这就是：**世俗忧愁叫人死**。

撒下12章，当拿单责备大卫：“你就是那人！”大卫说：“我得罪耶和华了。”

- ▶ 大卫写下诗篇51篇：“我向你犯罪，惟独得罪了你。”这是：公开自己的罪依着神的忧愁生出悔改。

六、十字架与属神忧愁

- ▶ 耶稣在客西马尼园：“我心里甚是忧伤，几乎要死”（太26:38）
- ▶ 在十字架上：“我的神，我的神，为什么离弃我？”（太27:46）
- ▶ 忧愁转为救恩与喜乐：复活、得胜（来12:2；林后4:10）
 - 【来12:2】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。
 - 【林后4:10】身上常带着耶稣的死，使耶稣的生也显明在我们身上。

结论：属神忧愁是通往喜乐的道路，不是停留在黑暗中。

七、依着神的意思忧愁的真实果子（1）

11 你看，你们依着神的意思忧愁，从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚（或“自责”）。

殷勤 -- 急切、认真、努力、勤奋

属灵含义：属神的忧愁首先产生的不是消沉懒惰，而是积极的行动。罪人醒悟后，不是停留在自怜中，而是急切地寻求改变、弥补过错、追求圣洁。这殷勤表现在：

- ▶ 迫切祷告寻求赦免
- ▶ 立即行动修正错误
- ▶ 认真追求属灵成长
- ▶ 热心参与教会事工

哥林多教会的殷勤表现在他们迅速处理了犯罪的人（林前5章），热情接待提多（林后7:15），并准备参与捐款（林后8-9章）。

七、依着神的意思忧愁的真实果子（2）

11 你看，你们依着神的意思忧愁，从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚（或“自责”）。

自诉--辩护、申辩、解释

属灵含义：这不是推卸责任的辩护，而是诚实面对自己的罪，并向神和人承认。包括：

- ▶ 向神认罪（诗32:5）
- ▶ 向得罪的人求饶恕（太5:23-24）
- ▶ 必要时公开承认影响群体的罪（雅5:16）
- ▶ 解释自己如何犯罪，但不找借口

自诉是 transparency（透明）的表现，与隐藏、掩饰相对。亚当犯罪后躲藏（创3:8），但属神的忧愁使人走出躲藏，在神光中诚实面对。

七、依着神的意思忧愁的真实果子 (3)

自恨 -- 愤慨、厌恶、憎恨

属灵含义：对自己罪的**憎恶与愤怒**。这不是自卑或自我憎恨（那是世俗忧愁），而是对罪本身的仇恨。包括：

- ▶ 恨恶罪玷污了神的形象
- ▶ 恨恶罪破坏了与神的关系
- ▶ 恨恶罪伤害了他人
- ▶ 恨恶罪给自己的生命带来破口

罗7:15 “我所愿意的，我并不作；我所恨恶的，我倒去作。”这种对罪的恨恶是圣灵的工作。自恨的结果是决心与罪断绝，如约伯“厌恶自己，在尘土和炉灰中懊悔”（伯42:6）。

七、依着神的意思忧愁的真实果子 (4)

恐惧 —— 惧怕、敬畏、尊敬

属灵含义：对神的**敬畏与尊敬**。认识到：

- ▶ 神是轻慢不得的（加6:7）
- ▶ 神是公义的审判者（来10:31）
- ▶ 神恨恶罪，必追讨罪（出20:5）
- ▶ 神是慈爱的，但也是圣洁的

这种恐惧不是奴仆的惧怕（罗8:15），而是儿女对父亲的敬畏——既爱祂，又不敢得罪祂。这是健康的属灵恐惧，使人远离恶事（伯28:28）。

七、依着神的意思忧愁的真实果子 (5)

想念 -- 渴望、切慕、深切愿望

属灵含义：对神、对属灵事物、对肢体的深切渴望。
包括：

- ▶ 渴慕神的同在与话语（诗42:1-2）
- ▶ 渴慕圣洁的生活（诗51:10-12）
- ▶ 渴慕与弟兄姊妹和好（林后7:7）
- ▶ 渴慕事奉神、荣耀神

世俗的忧愁使人自我封闭，属神的忧愁却打开心门，产生对神和对他人的真挚渴慕。

七、依着神的意思忧愁的真实果子 (6)

热心——热心、热忱、嫉妒

属灵含义：为神的事大发热心。表现在：

- ▶ 热心追求圣洁（林后7:11）
- ▶ 热心传福音（罗1:15-16）
- ▶ 热心建造教会（林前14:12）
- ▶ 热心祷告（西4:12）

这种热心不是自我表现的狂热，而是被神爱激励的自然流露（林后5:14）。哥林多教会之前的热心用错了地方（分党结派），现在被引导到正确的方向。

七、依着神的意思忧愁的真实果子 (7)

责罚--报复、惩罚、伸冤

属灵含义：对罪的严肃处理与惩戒。包括：

- ▶ 自我惩戒：攻克己身，叫身服我（林前9:27）
- ▶ 教会惩戒：处理公开的罪（林前5章）
- ▶ 接受管教：顺从神的管教（来12:5-11）

这不是报复性的惩罚，而是矫正性的管教，目的是恢复、洁净（林后7:11“在这一切事上，你们都表明自己是洁净的”）。

八、七重果实的属灵逻辑

这七个果子不是随机排列，而是有内在的逻辑顺序，描绘了一个完整的悔改与更新过程：

**殷勤（行动） → 自诉（诚实） → 自恨（情感） → 恐惧（敬畏）
→ 想念（渴慕） → 热心（奉献） → 责罚（洁净）**

1. **从被动到主动**：忧愁本是消极情感，但通过属神的引导，转化为殷勤的行动。
2. **从隐藏到透明**：自诉是走出黑暗进入光明的关键一步。
3. **从自怜到自恨**：情感从为自己难过转向对罪憎恶。
4. **从轻慢到敬畏**：重新建立对神的正确认识。
5. **从空虚到渴慕**：心灵从自我关注转向神和他人。
6. **从冷淡到热心**：生命能量被引导到神国的事工。
7. **从妥协到严谨**：对罪采取严肃态度，追求圣洁。

这个过程显示：**属神的忧愁不是终点，而是通向生命完全更新的起点。**

九 个人生命的省察

我们可以用这七个果子检查自己的悔改是否真实：

- ▶ **我的忧愁是否产生积极行动（殷勤）？还是只停留在感觉层面？**
- ▶ **我是否诚实面对自己的罪（自诉）？还是在神面前掩饰？**
- ▶ **我是否真正恨恶罪本身（自恨）？还是只恨罪带来的后果？**
- ▶ **我是否恢复对神的敬畏（恐惧）？还是把神当作溺爱的祖父？**
- ▶ **我是否渴慕神和属灵事物（想念）？还是对灵修冷淡？**
- ▶ **我是否对神的事工热心（热心）？还是只顾自己的事？**
- ▶ **我是否严肃对待罪（责罚）？还是轻易放过自己？**

十、回到我们的生命

- ▶ 为失去工作/挫折...忧愁，但不为自己的懈怠、躺平忧愁为婚姻/情感不顺忧愁，但不为自己骄傲忧愁
- ▶ 为孩子不听话忧愁，但不为自己缺乏属灵榜样忧愁
- ▶ 为自己受到的不公忧愁，但不为忘记神的恩典忧愁
- ▶ 为自己、家人身体痛苦忧愁，但不为自己缺乏信心忧愁

以上都是世俗的忧愁。

但当圣灵光照你：“主啊，我得罪你了” 这叫**依着神的忧愁。**
记着主耶稣对满了忧愁的12门徒说的话：

【路24:46-49】（主）又对他们说：“照经上所写的，基督必受害，第三日从死里复活，并且人要奉他的名传悔改、赦罪的道，从耶路撒冷起直传到万邦。你们就是这些事的见证。我要将我父所应许的降在你们身上，你们要在城里等候，直到你们领受从上头来的能力。”

祷告