

## 第4课 忧虑、沮丧和不满

聚会之前：阅读《高尚的罪》第8-9章，然后回答这一课“深思熟虑”中的问题。

钥节：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们”（彼前 5:7）。

“我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子我尚未度一日，你都写在了你的册上了（诗 139:16）。

### 对准焦点

我们每个人都经历过痛苦和困难。车子发生故障。意外事故使你或你所爱之人受伤。关系出现令人失望的变化。当然，你可以举出许多例子。在这一课中，我们来思考痛苦或困难时刻通常会出现的忧虑、沮丧和不满这三种高尚的罪，以及它们所带来的相当大的影响。

圣经中经常出现**忧虑**这个词。耶稣经常说到忧虑。有一次在十节经文中祂说到六次（见太 6:25-34）。相近的词“害怕”和“惧怕”也经常出现。为什么在我们所考察的“高尚”的罪里面有忧虑，即一种对未来不确定的害怕？因为当我们忧虑的时候，我们不信任神并且不接受祂对处境和事情的至上安排。当神的旨意与我们的日程表不同时，我们便被祂对我们生活的护理感到烦扰。

**沮丧**是无论何人、何事阻碍我们的计划或心愿，我们就会感到心烦甚至愤怒。我们忘记了在触发我们沮丧的事情后面有神看不见的手。就像我们所看到的，每当我们面对沮丧，我们可以依靠关键的资源，很可能需要学会关注一些事情。

如果一切事情都在祂的手中，如果我们的每一根头发都被数过，如果大大小小的每一件事情都在祂的护理之下并且有祂的目的，如果祂有智慧、圣洁、恩慈的目的……那么当祂带领我们的时候，我们唯有耐心、谦卑地跟随，并且欢喜地盼望一件幸福的事情。

约翰·牛顿，《约翰·牛顿书信集》

不满经常是由持续不变和无法改变的处境引起的，我们对其无可奈何。当它负面地反映出我们与神之间的关系，它是有罪的。当工作和婚姻无着落，我们仍然没有孩子，长期处在痛苦之中，或者面对沉重的管理上的细节，我们如何回应神？

我们有圣灵的帮助，便不仅能在这些罪出现时有效地对付它们，还能更多地经历神，并且学会信靠祂，不管我们面对什么样的处境。

## 深思熟虑：个人学习

### 忧虑和沮丧

1. 耶稣在马太福音 6:25-34 中对于信徒如何回应忧虑教导了些什么？
2. 马太福音 26:39 和腓立比书 4:6-7 给了我们哪些启示，告诉我们需要祷告，才能脱离引诱我们忧虑的试探？

当我忧虑的时候，我其实是相信神不在乎我，那一刻在引起我忧虑的特殊环境里，祂不会看顾我。……神在祂的宇宙中，为着祂的荣耀和祂子民的福分安排一切。

《高尚的罪》第 8 章

3. 当我们的信心软弱，而且我们的处境在我们心里大过神的应许，我们如何遵循耶稣在马太福音 6:34 的命令，并且在路加福音 12:6 发现盼望？马可福音 9:23-24 为我们提供了什么洞见？
4. 我们的沮丧通常是这样引起的：我们对于阻碍我们计划或心愿的人或事心烦意乱，这样的沮丧不敬虔地在我们里面扎根，我们就像神没有介入我们的处境中那样地活着。我们从诗篇 139:16 可以得到什么安慰和鼓励？这节经文是这样的：“我未成形的体质你的眼

早已看见了。你所定的日子我尚未度一日，你都写在你的册上了”。

## 不满

5. 什么是不满？什么时候它激励我们采取积极的行动，什么时候它是犯罪？
6. 毕哲思写道：“是我们对处境的回应，而不是处境中的困难程度，决定了我们是否不满。”你是否同意这个说法？为什么？
7. 这一课的一个钥节是诗篇 139:16。这节经文如何给你带来帮助，来对付那些诱使我们不满的处境？
8. “我们必须相信圣经所教导的神的属性是真的，神所带来的或允许出现在我们生命中的艰难险阻，都是为了祂的荣耀和我们最终的福祉。”作者的这些话对你来说意味着什么？请写下来。

## 畅所欲言：小组讨论

1. 为什么在我们的文化中忧虑如此普遍——在我们每天的行动中，在广告中，在新闻报道中？圣经对忧虑的教导与当代文化对它的教导有何矛盾之处？
2. 如果我们经常在生活中容忍忧虑、沮丧和不满，其他各样的罪便会经常冒出来？

3. 你是否认为有的时候神允许我们面对困难、难以改变的处境，其原因我们可能永远都不知道？请分享你生活中的一个情形，也就是你接受了那样的情形是神对你生命计划的一部分，从而学到重要的一个教训。
  
4. 请讨论一下作者所引用的这段话：“请想一想，如果你所爱的人对你说：‘我不信任你。你爱我？你会照顾我？我不相信！’这对你是何等的羞辱！然而，忧虑就是对神说同样的话。”
  
5. 在《高尚的罪》这本书的各处，毕哲思都鼓励我们要记住神的属性。如果我们相信和记得神有无限的智慧和爱，并且知道什么对我们是最好的，那么我们会如何回应那些诱使我们陷入忧虑、沮丧、不满的处境？另一方面，如果我们相信神只是玩弄我们，想让我们受苦，我们会如何回应试炼？

## 小组祷告

在小组祷告中，感谢神使你们每一个人都更加意识到“高尚”的罪以及它们对你们的生命和关系的影响。祈求神赐给你们信心，相信在各种处境中祂护理的旨意都来自祂无限的智慧和良善，因此最终是想让你们得益处。

## 下次课程

阅读《高尚的罪》第 11-12 章，然后回答“深思熟虑”为第 5 课准备的个人学习部分的

问题。

## 牢记在心：个人成长日志

### 个人反思

1. 哪些处境会对你造成试探，使你陷入忧虑、沮丧、不满？
2. 什么时候神使用忧虑、沮丧、不满对你进行教导，帮助你在某个领域成长，或者使你注意和留心？
3. 在第 4 课中有哪个洞见、引用、钥节特别与你相关？为什么？

### 个人行动要点

在接下来的这个星期，仔细注意有哪些处境对你造成试探，使你产生忧虑、沮丧和不满，立刻求告神来帮助你，使你信靠和遵从祂。

### 个人祷告

写下一个祷告，感谢神掌管你的处境（即使当你感受不到那份确定时）。邀请神帮助你以服侍和荣耀祂的方式来回应。

## 成长报告

1. 学习了上一次课，你如何在你的忧虑上信靠神，并且接受祂至高的旨意？
2. 如果你沮丧或不满，你采取了哪些步骤？或者你应该采取哪些步骤？
3. 你在哪些领域发现你有所进步？