

## 第十二课：哀伤

“Grief is like a long valley, a winding valley where any bend may reveal a totally new landscape.” --C. S. Lewis in *Grief Observed*

### 目的：

- 我们如何对哀伤 (grieving) 有更准确的理解，以至于我们可以更合乎圣经、有效地来应对我们生活中的哀伤
- 我们如何去帮助哀伤中的人（特别是主内的弟兄姊妹）

### 认识哀伤：

- 哀伤：一个“失去”的经历 (an experience of loss) 及其所带下的人的反应（言行、情绪）
- 哀伤是每个人都会经历的（失去人生命中重要的人、事、物等，包括为亲人、为罪、为人的背叛、身体的疾病、所爱之人的悖逆等等）
- 每个人的经历都是不同的
- 我们的主是“忧伤人子”（赛 53：3）
- “祂诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦”（赛 53：4）Surely he hath borne our griefs, and carried our sorrows (KJV)

### 进入哀伤：

- 真实地面对个人的哀伤、痛苦和软弱
- 艰难的选择
  - 不要让哀伤来定义我们
  - 不要让哀伤成为我们生活的中心
- 在祷告中寻求神 (Seek out God in prayer)
- 在信、望、爱中得到从上而来的安慰和盼望
- Griefshare.com

### “与哀哭的人要同哭”（陪伴和安慰）：

- 主的榜样（约 11：33-40）
- 一些提醒和建议（[Nancy Guthrie](#) and [Norm Wright](#)）
  - 陪伴 (be there - a companion and listener not a fixer) (更不要效法约伯的三个朋友)
  - 让哀伤者说 (their story), 接纳对方的情绪；不要谈论自己或他人的经历 (no other's loss)
  - 可以谈论关于逝去的人的具体的回忆
  - 给哀伤的人一些时间和空间来哀伤
  - 不要问 “how are you” 或 “how are you feeling”， instead:
    - What's your grief like these days? You invite them to share with you

- When is it you really miss them? Say the name of that person
  - What are the times you're finding really hard these days as you walk through this grief?
- 如果可能告诉他们接下来该做的事及可能的心理反应及应对

### 经文默想

<sup>3</sup>愿颂赞归于我们主耶稣基督的父神！他曾照自己的大怜悯，借着耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望，<sup>4</sup>可以得着不能朽坏、不能玷污、不能衰残、为你们存留在天上的基业。<sup>5</sup>你们这因信蒙神能力保守的人，必能得着所预备、到末世要显现的救恩。<sup>6</sup>因此，你们是大有喜乐；但如今在百般的试炼中暂时忧愁，<sup>7</sup>叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得着称赞、荣耀、尊贵。（彼得前书 1：3-7）