

A romantic couple is walking along a sandy beach at sunset. The man, on the left, is wearing a dark t-shirt and pants, and is barefoot. He has his arm around the woman's shoulder. The woman, on the right, is wearing a light-colored short-sleeved top and a dark skirt, also barefoot. They are walking away from the camera towards the ocean. The sun is a bright, glowing orb in the center of the horizon, casting a long, shimmering reflection on the water and the wet sand. The sky is a deep orange and yellow, with some clouds. In the background, there are dark, jagged rock formations or cliffs. The overall mood is peaceful and contemplative.

痛失亲者……

你曾有亲者去世吗？
你仍然为此悲伤吗？
你在悲痛中需要帮助吗？
死者有任何指望吗？
若有，他们的指望是什么？
我们怎能够确信这个指望
是可靠的？

这本册子根据圣经就以上各问题
提出予人安慰的答案。我们邀请你
仔细阅读其中的内容。

“这件事不可能发生！”

第3页

有这样的感觉是正常的吗？

第7页

我怎样才能在学习上适应悲痛？

第14页

别人可以提供什么帮助？

第20页

死者的稳确希望

第26页

© 1994, 2000, 2005

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

《痛失亲者》

出版机构

Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.

Brooklyn, New York, U.S.A.

2015年1月印刷

本出版物是非卖品，发行本出版物是全球圣经教育工作的一环，
这项工作靠自愿捐款提供经费

本册子所用之圣经译本简称：

《新世》——《圣经新世界译本——附参考资料》(英文)；《现译》——《现代中文译本》

《吕译》——《旧约圣经》，吕振中译；《新译》——《圣经新译本》；

未注明出处之经文引自《新标点和合本圣经》

When Someone You Love Dies

Chinese Mandarin (Simplified) (we-CHS)

Made in Japan



“这件事不可能发生！”

纽约(美国)一位男子回忆说：“我的儿子乔纳森正在探访几哩外的一些朋友。我的妻子华伦天娜并不喜欢他到那里去。华伦天娜一向都担心交通不安全。但乔纳森很喜欢电子学，而他的朋友有一间工作坊，可以给他一些实际经验。当时我身在纽约曼哈顿西区的家里，妻子则在波多黎各探视她的家人。‘乔纳森快回来了，’我这样想。接着门铃响起。‘这一定是他了。’其实不是。原来是警察和救伤人员。‘你知道这张驾驶执照是谁的吗？’警察问道。‘我知道，是我儿子乔纳森的。’‘我们带来了坏消息。路上发生了交通意外，……你的儿子，……你的儿子在意外中身亡。’我最初的反应是，‘这件事不可能发生！’这个炸弹在我们心里造成了巨大的创伤，直至许多年后还未复原。”





‘我们带来了坏消息。路上发生了交通意外，……
你的儿子，……你的儿子在意外中身亡。’

巴塞罗那(西班牙)的一位父亲写道：“在1960年代，我们是西班牙一个快乐的家庭。家里有我的妻子玛利亚，我们的三个儿女，大卫、帕基托和伊莎贝尔。他们三人的年龄分别是13岁、11岁和9岁。

“1963年3月的一日，帕基托从学校回来，说头痛得很厉害。我们对于他头痛的成因茫无

头绪——但不久就知道了。三小时之后他断了气。脑出血夺去了他的小生命。

“帕基托的夭折发生在30多年前。即使是这样，直至今日我们还感到伤痛。父母若失去一个儿女，就无法不感觉他们失去了自己的一部分——无论过了多少时间，或他们有多少别的儿女，都于事无补。”

以上两个关于父母痛失儿女的经验足以说明，孩子夭折可以造成多么深长的创伤。一位哲学博士说得不错：“孩子去世通常比一个较年长的人去世造成更大的伤痛，因为家人绝没有想到孩子会死去。……任何孩子的去世都意味着，不少未来的梦想、关系[儿子、媳妇、孙儿孙女]，……和许多尚未享有过的经验，已就此消逝了。”由于流产而失去胎儿的女子也可能经历到这种重大的失落之感。

一位悲痛的妻子解释说：“第二次世界大战期间，我的丈夫拉塞尔在太平洋区作医疗助手。他曾目击一些十分惨烈的战役。他返回美国之后，转而过一种较平静的生活。他后来成为上帝话语的传道士。他满60岁之后不久便有心脏病的症状出现。他设法过一种活跃的生活。后来，在1988年7月的一天，他心脏病发去世。他的去世对我打击很大。我甚至没有机会跟他说再见。他不仅是我的丈夫，也是我最好的朋友。我们一同生活了40年之久。现在看来我不得不忍受一种特别的寂寞感觉了。”

在普世各地，每天都有数以千计的悲剧打击许多家庭，上述只是其中几个而已。正如大部分痛失亲者的人会告诉你，每逢你的孩子、丈夫、妻子、父母、朋友被死亡攫去，你无疑会同意，死亡真的像基督教执笔者保罗所说一般是‘最后的仇敌’。人初次听到亲者去世的噩耗，首先的自然反应时常是加以否认。“这件事是不可能发生的！我实在无法相信。”正如痛失亲者

我们在稍后会读到，很多时还有其他反应接踵出现。——哥林多前书15:25,26,《新译》。

可是，在我们考虑悲痛这种感觉之前，让我们先回答一些重要的问题。死亡是否意味到死者就此一了百了呢？我们终有一天能够跟死去的亲者重聚吗？

的确有希望

圣经的执笔者保罗向人指出，我们有希望摆脱‘最后的仇敌’——死亡——而获得舒解。他写道：“尽末了所毁灭的仇敌就是死。”“他所要毁灭的最后仇敌就是死亡。”（哥林多前书15:26,《现译》）为什么保罗能够这么肯定呢？因为他受过本身便曾从死里复活的耶稣基督所教导。（使徒行传9:3-19）由于这缘故，保罗能够写道：“死既是因一人[亚当]而来，死人复活也是因一人[耶稣基督]而来。在亚当里众人都死了；照样，在基督里众人也都要复活。”——哥林多前书15:21,22。

有一次耶稣在拿因遇到一位寡妇，见到她的儿子刚去世，不禁大为难过。圣经的记载告诉我们：“[耶稣]将近[拿因]城门，有一个死人被抬出来。这人是他母亲独生的儿子；他母亲又是寡妇。有城里的许多人同着寡妇送殡。主看见那寡妇，就怜悯她，对她说：‘不要哭！’于是进前按着杠，抬的人就站住了。耶稣说：‘少年人，我吩咐你，起来！’那死人就坐起，并且说话。耶稣便把他交给他母亲。众人都惊

奇，归荣耀与上帝，说：‘有大先知在我们中间兴起来了！’又说：‘上帝眷顾了他的百姓！’”请留意耶稣怎样深受怜悯之心所感动，于是使寡妇的儿子复活过来！请想想这意味到将来会有什么事发生！——路加福音7:12-16。

当时耶稣在许多见证人面前施行了一宗令人难忘的复活奇迹。这件事预示未来的一场复活。耶稣在施行这个奇迹之前已预言到，人将来会在“新天”统治之下在地上复活过来。当时他说：“你们不要把这事看作希奇。时候要到，凡在坟墓里的，都要听见他的声音，就出来：行善的，复活得生；作恶的，复活定罪。”——启示录21:1,3,4；约翰福音5:28,29；彼得后书3:13。

还有其他的见证人也曾目击复活发生，这包括彼得和当时伴随耶稣的12使徒的其他几位。他们在加利利海曾实际听见耶稣在复活后对他们说话。圣经的记载告诉我们，“耶稣说：‘你们来吃早饭。’门徒中没有一个敢问他：‘你是谁？’因为知道是主。耶稣就来拿饼和鱼给他们。耶稣从死里复活以后，向门徒显现，这是第三次。”——约翰福音21:12-14。

因此，彼得能够怀着十足的信念写道：

“愿颂赞归与我们主耶稣基督的父上帝！他曾照自己的大怜悯，借耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望。”——彼得前书1:3。

使徒保罗表示他对这个希望也坚信不疑，说：“一切律法和先知所记的，我都相信。我靠著上帝所存的盼望，也是他们自己所期待的，就是义人和不义的人都要复活。”——使徒行传24:14,15,《新译》。

因此，千百万人怀有稳确的希望，他们会在地上再次与死去的亲者重聚，但却在与现今截然不同的环境见到这个希望实现。届时的环境会怎样？我们会在这本册子以“死者的稳确希望”为题的最后一章进一步详细讨论与死去的亲

者重聚这个基于圣经的希望。

但是，首先让我们考虑一下几个问题。你若正由于痛失亲者而哀伤，就很可能也怀有这些问题：为死者悲痛是正常的吗？我怎样才能适应悲痛？别人可以怎样帮助我应付这个难题？我可以怎样帮助其他痛失亲者的人？而最主要的问题是：关于死者所怀的稳确希望，圣经究竟有什么主张？我会跟亲者重聚吗？在什么地方？

❖ 一些值得思考的问题 ❖

对亲者去世的自然反应是什么？

耶稣为拿因的寡妇
做了些什么事？

关于死者，耶稣作了什么应许？

彼得和保罗何以能够确信必然
会有一场复活发生？

有些什么问题是我们值得
找出答案的？

有这样的感觉是正常的吗？



一位痛失亲者的人写道：“在英国，我自幼便受到教导不要在公开地方表露自己的感情。我还记得，每逢我被弄痛了，我那曾经是军人的父亲就咬紧牙根对我说，‘不许你哭！’我无法记得哪个时候

母亲吻过或拥抱过我们孩子中的任何一个（家里有四个孩子）。我在56岁那年目睹父亲去世。我感觉自己有很大损失。可是，起初我却哭不出来。”

在有些文化里，人们惯于公开表露自己的感情。不论他们快乐抑或忧伤，别人都知道他们的感觉如何。在另一方面，世上有些地方，特别在北欧和英国，一般人，尤其是男子，自幼便学会压抑自己的感情，不将自己的感觉流露出来。他们喜欢保持镇定，不动声色。但是，你若有亲者去世，表达自己的悲痛是不对的吗？圣经的主张如何？

圣经里哭泣的人

圣经是由一些生活在地中海东部地区的希伯来人写的。希伯来人是富于表情的民族，而圣经就含有许多公开表露个人悲伤的例子。大卫王曾为他的儿子暗嫩被杀而哀伤。痛失亲者

事实上，他“号啕痛哭”。（撒母耳记下13:28-39，《新译》）大卫的逆子押沙龙曾试图篡夺他的王位，但大卫却甚至为押沙龙的死亡而悲痛不已。圣经的记载告诉我们：“[大卫]王就心里伤恸，上城门楼去哀哭，一面走一面说：‘我儿押沙龙啊！我儿，我儿押沙龙啊！我恨不得替你死，押沙龙啊，我儿！我儿！’”（撒母耳记下18:33）大卫像任何正常的父亲一样表示伤痛。作父母的时常宁愿自己能够替儿女死去就好了！孩子比父母先逝看来是绝不自然的事。

耶稣对他的挚友拉撒路之死有什么反应呢？他行近拉撒路的坟墓时，禁不住哭起来。（约翰福音11:30-38）后来，抹大拉的马利亚在行近耶稣的坟墓时也哭起来。（约翰福音20:11-16）许多世人由于对死者的情形没有基于圣经的清楚了解，所以在亲者去世时常会伤

痛欲绝。诚然，基督徒明白圣经的复活希望，因此不会悲伤过度。但是，既然人有正常的感情，真正基督徒虽然怀有复活的希望，也会为亲者去世而悲痛。——帖撒罗尼迦前书4:13,14。

哭还是不哭

今日我们的反应又如何？你发觉表露自己的感情十分困难，或令你尴尬吗？在这件

事上，一般顾问提出什么建议？他们的现代观点时常只是与圣经古代受感示的智慧不谋而合而已。他们主张人应当表达而非压抑自己所怀的悲伤。这使我们想起圣经里古代一些忠心的人物，例如约伯、大卫、耶利米，都曾表达自己内心的悲痛。他们绝没有抑制自己的感受。因此，避免与别人接触是不智的。（箴言18:1）当然，在不同的文化中，人们以

亲者去世时，悲痛哭泣是正常的



不同的方式表达悲痛；此外，事情也视当地流行的宗教信仰而定。*

如果你想哭又怎样？人生来就会哭泣。哭泣乃是人之常情。请再一次想想拉撒路死时的情形。当时耶稣“心里悲叹……[就]哭了”。（约翰福音11:33,35）因此，亲者去世时，哭泣乃是自然的反应。

一位名叫安妮的母亲的经历足以支持这种看法。她那年幼的女儿蕾切尔死于婴儿猝死综合症。她的丈夫评论说：“令人感觉意外的是，我和安妮在举行葬礼时都没有哭。别的人却个个都泣不成声。”安妮回应丈夫的评论说：“当时我们的确没有哭，但后来我却为我们两个人哭够了。真正的打击在悲剧过去了之后，当我终于单独一个人在家里时，才悄然来到。我哭了一整天。但我相信这对我颇有帮助。我哭完之后，感觉好得多了。我无法不为失去小宝贝而悲伤。我真的相信，你应当让悲痛的人尽情哭泣。虽然别人说‘不要哭了’是个自然的反应，这样的话其实对悲伤的人并没有什么真正帮助。”

有些人的反应

有些人痛失亲者时有什么反应呢？请考虑

* 例如，尼日利亚的约鲁巴人根据传统相信灵魂会转世投生。因此每逢母亲有一个孩子夭折，当事人只会有一段短时期表现极度的哀伤。正如一句约鲁巴的俗谚说：“溢出的只是水，葫芦并没有打破。”在约鲁巴人看来，这句话的意思是，盛水的葫芦（母亲）可以另生一个孩子——也许就是亡儿转世投胎。耶和華见证人绝不跟从任何基于迷信的传统。有许多迷信来自认为人有个不死灵魂而会转世投胎的谬误主张；这样的主张是毫无圣经根据的。——传道书9:5,10；以西结书18:4,20。

痛失亲者



感受悲痛的过程

“过程”这个词语并非暗示人感受悲痛有任何固定的程序。视乎当事人而定，悲痛的各种反应可以同时发生，延续的时期也长短不一。以下所列出的并不包括全部的。当事人也可能表现其他的反应。以下是当事人可能经历的若干悲痛征兆。

早期的反应：起初的震惊；无法置信、加以否认；感情麻木；罪咎感；愤怒。

深切的悲痛征兆可能包括：失忆和失眠；极端疲倦；情绪突变；判断力和思想能力受损；再三哭泣；食欲改变，结果体重减轻或增加；各种显示健康不妥的征兆；无精打采；工作能力减退；产生幻觉——触到、听见和看见死者；若是孩子夭折，对配偶怀有无理的憎恨。

逐渐康复的时期：怀旧的愁绪；对死者怀有较愉快的记忆，甚至含有诙谐的色彩。

一下朱厄妮塔的事例。她深知失去一个婴孩是什么滋味。她曾经五次流产，但现在又怀孕了。后来她由于汽车失事入院留医，可以了解的是，她感觉十分担心。两周之后，她的产痛开始——但较预产期早得多。此后不久，小瓦妮莎出生了——仅两磅多一点。朱厄妮塔回想说：“我兴奋得不得了，我终于是个母亲了！”

但她的快乐却十分短暂。四天之后，瓦妮



虽然蒙娜已有其他儿女，她却热切期待下一个孩子出生。甚至在婴孩出生之前，“我已经跟他玩耍，跟他说话，甚至做梦也见到他。”

在母亲和未出生的孩子之间，形成亲密联系的过程十分强烈。蒙娜继续说：“蕾切尔·安妮这个婴孩曾将我腹上的书踢开，在晚上使我睡不着。我仍然记得她第一次轻微的踢腿，仿佛她怀着爱心温柔地轻轻推我一下似的。她每次移动，都使我充满爱意。我对她十分熟悉，以至我知道她在什么时候感到痛楚，什么时候感到不适。”

蒙娜继续叙述：“医生起初不信我的话，结果到后来已太迟了。他叫我不要无谓忧虑。我相信我感觉到孩子死去。她突然猛烈地转身。第二天她已死了。”

蒙娜的经验并非罕见。弗里德曼和格拉茨坦在他们所著的《渡过胎儿夭折的打击》一书中指出，仅在美国，一年便有大约一百万女子经历流产或死产。当然，以全世界而言，这个数字更大得多。

人们时常未能意识到，对女子来说，胎儿流产或死产是个历久难忘的悲剧——也许终其余生都无法忘怀。例如，现已年迈的韦罗妮卡回忆她所经历的流产，特别清楚记得她那死产的婴孩。这个婴孩活到第九个月，出生时重6公斤。在出生前两

个星期，胎儿已经在她腹中死去了。她说：“对母亲来说，生下一个死婴是个可怕的经历。”

别人，甚至其他女子，也未必一定能够明白这些大感挫折的母亲反应。一位曾由于流产而失去一个孩子的妇人写道：“我以十分痛苦的方式发觉，在这件事发生在我自己身上之前，我对于我那具有同样经历的朋友所感的伤痛实在一无所知。我对她们的痛苦既不体恤，也不明白，正如我现在觉得别人对我的情形不了解一样。”

对悲伤的母亲来说，另一个难题是她认为丈夫对她所经历的损失不像她感觉的那么深。一位妻子表达自己的感觉说：“当时我对丈夫感到十分失望。在他看来，我等于没有怀孕过。他无法体验到我所经历的悲痛。他对我的恐惧深感同情，但却不体会到我的悲痛。”

对丈夫来说，这种反应也许是自然的——他并不像怀孕的妻子一样在身体和感情上经历到与胎儿的亲密联系。可是，他无疑也经历损失。很重要的一点是，夫妻应该意识到他们正一同受苦，虽然各人以不同的方式经历这种痛楚。他们应当分担彼此的悲痛。丈夫若将悲痛隐藏起来，妻子就可能以为他麻木不仁了。因此，要一同流泪，互诉心声，彼此拥抱。要表明你们比以前更需要对方。



莎夭折了。朱厄妮塔回忆说：“我感觉十分空虚。我失去了做母亲的机会。我觉得自己有所缺欠。我回到家里，看见我们为瓦妮莎所预备的房间和我为她买的小内衣，不免感到心痛。接着的两三个月，我再三回想她出生的那天。我不想跟任何人有任何接触。”

这样的反应有点极端吗？别人可能很难明白，但是像朱厄妮塔那样有过这种惨痛经验的人指出，她们为早死的婴孩悲伤，跟为一个活了一些日子之后才夭折的孩子哀伤没有什么差别。他们表示，孩子在出生之前很久已深受父母所爱了。孩子跟母亲有一种特别的亲密连系。婴儿一旦死去，母亲感觉失去的乃是一个真正的人。这件事是别人需要明白的。

你可以怎样受愤怒 和罪咎感所影响

另一位母亲那六岁大的儿子因先天性心脏病忽然死去。她回忆当时她的感觉，说：“我经历到一连串的反应——麻木、无法置信、自觉有罪，以及对丈夫和医生感觉愤怒，因为他们未能及早察觉孩子的病情有多严重。”

愤怒可能是悲痛的另一征兆。痛失亲者的人可能迁怒于医生和护士，觉得他们应当作出更大努力去照顾死者才对。或者他们对亲友感觉恼怒，因为后者看来说话或行事不当。有些人恼怒去世的亲者，因为亲者忽视了自己的健康。丝特拉回忆说：“我记得自痛失亲者



孩子夭折是极大的打击 ——表现真挚的同情和体恤 可以对父母大有帮助

我曾对丈夫感觉恼怒，因为我深知情形本来是可以避免的。他的病情相当严重，但他却不理会医生的警告。”失去亲者的人有时会因为死者所留下的重担而对去世的人感觉恼怒。

有些人则由于恼怒而自咎——意思便是，他们因为自己感觉恼怒而责怪自己。另一些人则将亲者去世归咎于自己。“如果我迫他早点看医生，”“如果我带他看另一个医生，”“如

果我留意使他好好照顾自己的健康，”他们说服自己，“他就不会去世了。”

另一些人所感的罪咎则不仅至此为止，特别是他们的亲者出乎意料地突然去世的话。他们开始回想以往，他们曾向死者发怒、与死者争吵，或者觉得他们并没有对死者尽自己的责任。

许多母亲都经历悠长的忧伤过程，这件事实足以支持不少专家的看法。他们认为，孩子的夭折对父母的一生——特别以母亲为然——留下了永久的创伤。

丧偶之痛

配偶去世是另一项痛苦的经历；特别是双方若曾分享一种非常活跃的生活，所感的痛苦就越深。这可能意味到，他们一向分享的整个生活方式都终止了；他们以前一同旅游、工作、娱乐和互相依存，现在已告结束了。

尤妮斯解释，她的丈夫突然心脏病发去世时，她有什么感受。“第一个星期，我的感觉完全麻木，仿佛我成了走肉行尸一般。我甚至失去了味觉和嗅觉。可是，我的逻辑感



婴儿猝死综合症——正视所感的悲痛

婴儿突然死亡是个打击沉重的悲剧。一个看来正常、健康的婴孩竟然一睡不醒。这是完全出乎意料的，因为谁会想到婴孩或儿童竟会先于父母去世呢？婴孩以前是母亲无限的爱的重点，但却突然成为她的莫大哀伤的焦点。

罪咎感开始涌现。父母可能觉得要对婴孩的去世负责，仿佛悲剧是由他们疏忽大意所促成似的。他们质问自己，‘我们本可以做什么去防止这件惨事发生呢？’* 在有些事例上，丈夫甚至可能毫无理由和不自觉地怪责妻子。他上班时婴孩还是活泼健康的，回家时婴孩却在床上死去了！当时妻子究竟做着些什么事？她在什么地方？这

些恼人的问题必须迅速加以澄清，以免为婚姻造成压力。

悲剧是由未能预见和无法预见的环境所促成的。圣经说：“我又看见在日光之下，跑得快的未必得奖，勇士未必战胜，智慧的未必得粮食；精明的未必致富，博学的未必得人赏识。因为时机和际遇左右众人。”——传道书9:11，《新译》。

一个家庭若有婴孩夭折，别人可以怎样给予帮助呢？一位曾有这种经历的母亲回答说：“一个朋友来到我家里，不发一言便将房子打扫干净。另一些朋友为我们做饭做菜。有些仅是拥抱我一下——只是拥抱，并没有说什么。我不想谈及这件事。我不想被迫再三向人解释有什么事发生。我不想有人向我盘问，仿佛我没有尽职似的。我是婴孩的母亲；我会不惜竭尽全力去挽救我的宝贝。”

* 婴儿猝死综合症通常发生在年纪由一至六个月的婴孩身上。这个名词所指的乃是健康的婴孩没有任何可解释的理由突然死去。在有些事例上，研究者相信婴孩若仰睡而非俯睡，就可能避免这样的悲剧发生。可是，没有任何睡眠姿势可以防止每一宗婴儿猝死综合症发生。

却以一种不带感情的方式继续运作。由于医护人员对我丈夫施行急救时我在场，我并没有经历通常那种否认事实的征兆。即使如此，我的确经历一种极度的挫折感，仿佛我目击一辆汽车掉落悬崖，我却无力加以制止一般。”

她有哭泣吗？“我当然有。特别是我从亲友收到许多慰问卡，我每读一张便禁不住哭起来。这帮助我应付一天余下的时光。但是别人屡次问我有什么感觉，就没有什么能帮助我了。显然我感到非常痛苦。”

什么事帮助尤妮斯渡过这段忧伤的时期呢？她说：“虽然我自己不察觉，我潜意识地决定要继续照常活下去。可是，每逢我想起，我那热爱生命的丈夫已不再跟我一起享受生活的乐趣了，这仍然使我感到伤痛。”

“不要让别人指挥你……”

《道别——何时及如何说再见》一书的作者提出劝告说：“不要让别人指挥你应当怎样行事或应当有什么感觉。每个人感受悲痛的过程痛失亲者

各有不同。别人也许认为——并且让你知道他们认为——你悲伤过度或不够悲伤。要原谅他们，忽然置之。如果你试图强迫自己适合别人或社会为你定出的模子，你就会妨碍自己恢复感情健康的进度了。”

当然，不同的人会以不同方式应付他们的伤痛。我们并非暗示一种方式必然好过另一种。可是，如果哀伤的人开始感到心灰意冷，无法适应现实环境，那就有危险了。在这样的时候，他们可能需要富于同情心的朋友的帮助。圣经说：“朋友乃时常亲爱，弟兄为患难而生。”因此，不要害怕向别人求助和抒发自己的感受，甚至乎痛哭一场。——箴言17:17。

悲痛是对亲者去世的正常反应，因此，让别人看见你伤心并没有什么不对。但是还有些其他问题

也需要解答：‘我可以怎样在生活上适应悲痛呢？感觉愤怒和罪咎是正常的吗？我可以怎样应付这些反应？什么可以帮助我忍受亲者去世的伤痛？’接着的资料会回答这些以及其他问题。

❖ 一些值得思考的问题 ❖

有些人的悲痛怎样受到他们的文化所影响？

我们在圣经里有些什么公开表示悲痛的人的例子？

有些人对亲者去世有什么反应？你在类似的环境下会有什么反应？

什么使配偶去世成为一种不同的悲痛经验？

悲痛的过程是怎样的？感到悲痛是不对吗？

感受悲痛的过程有些什么不同的方面？(可参阅第9页附框。)

婴孩猝死的父母受到什么特殊环境所影响？(可参阅第12页附框。)

流产或死产对许多母亲有什么影响？(可参阅第10页附框。)

我怎样才能能在生活上适应悲痛？



“我 感觉受到很大压力，要设法控制自己的感情，”迈克回忆父亲去世时的情形，这样解释说。在迈克看来，压抑自己的悲痛是男子气概的表现。可是他后来意识到自己错了。因此，当迈克的朋友

的祖父去世时，迈克知道要怎样做。他说：“如果事情发生在两三年前，我就会拍拍他的肩头说，‘要作个大丈夫。’可是，现在我却轻触他的膀臂说，‘无论你有什么感觉，顺其自然好了。这可以帮助你应付自己的情绪。如果你想我走开，我就走开。如果你想我留下来，我就留下来。但不要害怕将自己的感觉表露出来。’”

玛丽安娜在丈夫去世时也感受到压力要控制自己的感情。她回忆说：“我最关心的事便是要为别人立下好榜样，以至我根本不容许自己有正常的感觉。但是我终于看出，试图为别人的缘故保持坚强，对我自己并没有什么帮助。我开始分析自己的处境，于是对自己说，‘如果你想哭，就痛快哭一场好了。不要试图太坚强。要将内心的感情宣泄出来。’”

因此，迈克和玛丽安娜都主张：要任由自

己悲痛！他们的想法是正确的。为什么呢？因为悲痛是宣泄感情的必需方法。将感情宣泄出来能够解除你所受的压力。将感情自然地流露出来，同时伴之以了解和正确的知识，可以使你对自己的感情有正确的认识。

当然，并非人人都以同一的方式表现悲痛。例如，亲者突然去世或缠绵病榻一段长时期才去世，可能会对仍然在生的人的感情反应有所影响。但有一件事看来是肯定的：压抑自己的感受可以对你的身体和感情都有害处。将悲痛宣泄出来会健康得多。用什么方法呢？圣经含有若干切合实际的劝告。

宣泄悲痛——以什么方法？

谈话可以是个有用的纾解方法。古代的族长约伯在十个儿女完全死于非命、自己又遭遇其他的个人悲剧之后说：“我厌恶我的性命，我要尽情吐[希伯来文，“释放”]苦水，倾诉

痛失亲者

心中的痛苦。”(约伯记1:2,18,19; 10:1,《新译》) 约伯无法再约束自己的痛苦。他需要将心中的抑郁抒发出来; 他不得不尽情“倾诉”。英国剧作家莎士比亚也表现过类似的思想, 他在名剧《麦克白》中写道: “把悲痛化作言词罢; 悲痛若不发声, 就会对负荷过重的心低语而将它刺透。”

因此, 你若将自己的感觉向一位‘真正的伙伴’倾诉, 而他带着同情和耐心聆听, 便可以为你带来若干程度的舒缓。(箴言17:17,《新世》) 将经历和感觉以言词表达出来, 时常可以使这些感觉较容易了解和应付。如果听者是一个曾经痛失亲者, 但却成功应付自己的伤痛的人, 你也许能够从对方获得一些切合实际的建议去帮助你应付情势。一位母亲解释她的孩子去世时, 她跟另一个曾面对类似痛苦的女子交谈何以对她大有帮助: “知道别人也经历过同样的悲剧, 但却得以保持精神健全, 至今仍然在生活上寻得适当的意义和秩序, 实在对我有很大的强化作用。”

如果你发觉对人谈及自己的感受令你局促不安, 那又如何呢? 扫罗和约拿单战死之后, 大卫作了一首充满感情的挽歌, 将他的悲痛表露失亲者

露无遗。这首哀歌最后被收纳为圣经中撒母耳记下1:17-27; 历代志下35:25) 类似地, 有些人发觉较易于用文字将自己的感受表达出来。一位寡妇报道, 她将自己的感受写下来, 过了几天之后将所写的话读一次。她发觉这有助于她抒发自己的抑郁情怀。

不论通过谈话抑或写作, 将自己的感受表达出来可以帮助你消解悲伤。这也可以帮

助你澄清误解。一位母亲解释说: “我和丈夫听闻有些夫妇在孩子夭折之后以离婚收场, 我们绝不想有这样的事发生在我们身上。因此每逢我们感觉愤怒, 想归咎对方, 我们就彼此交谈, 将难题化解。我认为这样行使我们的关系更亲密。” 因此, 将自己的感受表露出来能够帮助你明白, 即使你和别人遭受同一的损失, 别人却可能以不同的方式感到悲



**圣经的例证表明,
将自己的感受写下来可以
帮助你宣泄心中的悲痛**

痛——以自己的步调和自己的方式这样行。

能够帮助人消解悲伤的另一件事是哭泣。圣经说, “哭有时。”(传道书3:1,4) 亲者去世无疑是这样的時候之一。流下悲伤的眼泪看来是复原过程的一个必要部分。

一位年轻女子解释, 她的母亲去世时, 一



在每种文化里，悲伤的人都感激别人的慰问

一位密友怎样帮助她应付自己的悲痛。她回忆说：“我的朋友随时给我援手。她跟我一起哭泣，一起交谈。我能够公开表露自己的感受，这对我十分重要。我即使尽情痛哭也无需感觉尴尬。”（可参阅罗马书12:15。）你也不应当觉得流泪是一件羞耻的事。正如我们在上文见到，圣经里充满了忠心男女——包括耶稣基督自己在内——的例子，他们都公开流下悲伤的眼泪而毫不感觉尴尬。——创世记50:3；撒母耳记下1:11,12；约翰福音11:33,35。

你也许会发觉，有一段时期你的感情有点难以预测。你也许会突然流下泪来。一位寡妇发觉，上超级市场购物（她以前曾时常与丈夫一起这样做）可能使她禁不住哭起来，特别是如果她出于习惯伸手去取丈夫喜欢吃的某些东西的话。要对自己有耐心。不要觉得你必须强忍住眼泪。要记住，流泪是悲伤的一个自然和必需的部分。

应付罪咎感

正如以上提及，有些人在亲者去世之后感觉自咎。这也许可以解释，忠心的雅各在误信儿子约瑟被“恶兽”所杀之后何以感到极度伤心。雅各曾差约瑟去探视他的弟兄，看看他们的近况如何。因此雅各很可能受到罪咎感所煎熬，例如他可能想道，‘我为什么派约瑟单独出去呢？我为什么把他派到一个有野兽出没的地方去呢？’——创世记37:33-35。

也许你觉得自己的疏忽有分促成了亲者的死亡。自咎——不论是实在的还是想象的——其实是一种正常的悲伤反应，而这件事本身是可以对人有所帮助的。你也无需将这种感觉隐藏在心里。对别人谈及你的自咎感可能使你得到你所亟需的舒解。

可是要明白，无论我们多么深爱另一个人，我们也无法控制对方的生活，而且无法制止‘时机和不能预见的环境’临到我们所爱的人

痛失亲者

身上。(传道书9:11,《新世》)此外,你无疑绝非怀有不良的动机。例如,你若没有带亲者去看病,这是否意味着你希望亲者生病死去呢?当然不是!既然如此,你真的需要对亲者的去世负责吗?绝不然。

一位母亲在女儿死于车祸之后学会怎样应付自咎感。她解释说:“因为是我派她出去办事的,我感到自咎。但是我后来意识到,怀有这样的感觉是毫无理由的。我派女儿和她父亲出去办事,绝没有什么不对的地方。所发生的仅是意外而已。”

你也许会说,‘有这么多的事是我本不该说出来和做出来的。’不错,但是我们当中有谁能够说,我们是个十全十美的父亲、母亲或儿女呢?圣经提醒我们:“我们在许多事上都有过失;若有人在话语上没有过失,他就是完全人。”(雅各书3:2;罗马书5:12)因此,要接受你并非十全十美这事实。老是说“但愿这样或那样就好了”根本于事无补,反而会妨碍你复原。

如果你有充分理由相信自己的罪咎感是实在而不是幻想的,就要考虑一下消除自咎感的最重要因素——上帝的宽恕。圣经向我们提出保证:“主——耶和華啊,你若究察罪孽,谁能站得住呢?但在你有赦免之恩。”(诗篇130:3,4)你无法返回过去,将任何事加以改变。可是你却能够恳求上帝宽恕你以往所犯的过错。然后怎样呢?请想想,如果上帝答应将你的罪清除,你岂不也应当宽恕你自己吗?——箴言28:13;约翰一书1:9。

痛失亲者

应付愤怒

你是否感觉有点愤怒?也许你所恼怒的对象是医生、护士、朋友或甚至死去的亲者。要知道,这也是痛失亲者的人的一项常见反应。你也许由于感觉自己受到伤害,自然而然地就感觉愤怒。一位作者说:“你只有察觉到愤怒——不是受其支配,而是知道你感觉到这种情绪——才能够摆脱愤怒的破坏性影响。”

将愤怒表达出来或跟别人分担也可以有所帮助。以什么方式这样行呢?无疑不是借着大发雷霆。圣经警告人,长久怀怒是危险的。(箴言14:29,30)但是你也也许发觉,跟一位富于了解的朋友谈及这件事会令你感觉舒服一点。有些人发觉,感到愤怒时作点剧烈运动可以帮助他们消解怒气。——也可参阅以弗所书4:25,26。

虽然忠实地公开表露自己的感觉相当重要,我们却应当在这方面小心。表达自己的感受是一回事,将其推在别人身上却是截然不同的一回事。你无需为自己的愤怒和挫折怪责别人。因此要留意,在谈及自己的感觉时不要带着敌视别人的口吻。(箴言18:21)在应付悲伤方面有一项最重要的帮助,现在我们会讨论一下这件事。

来自上帝的帮助

圣经向我们提出保证:“耶和華靠近伤心的人,拯救灵性痛悔的人。”(诗篇34:18)不错,与上帝的亲密关系比其他任何事更能够帮



依靠朋友：别人若自告奋勇予以援手，而你亦的确需要若干帮助，就不要犹豫不决不敢接受别人的帮助。要明白，这可能是他们用向你表示自己的感受的方式；也许他们无法找着适当的言词去表达他们的同情。——箴言18:24。

留意自己的健康：特别在起头，哀伤可以使你筋疲力竭。你的身体比平时更需要有适当的休息、有益的运动和适当的营养。不时请你的家庭医生给你作一次身体检查是好的。

暂时不要作重大决定：若是可能，至少要等待一下，直至你恢复清晰的思维才考虑作重大的决定，例如是否应当卖去房子或改变职业等。(箴言21:5) 一位寡妇回忆，她丈夫去世之后几天，她将丈夫的好些个人物品送了给别人。后来，她意识到自己将一些心爱的纪念品也送了给人。

要对自己有耐心：悲痛时常延续得比一般人所想的更久。每年都有些令你想起去世亲者的事可能令你再次感到伤心。特别的相片、歌曲或甚至气味，都能够令你禁不住流泪。对亲者去世的人所作的一项科学研究解释他们经历悲痛的过程如下：“亲者去世的人可能突然而迅速地从一种感觉转至另一种，一时刻意避开令他们想起死者的事物，一时又刻意加强对死者的回忆。”要把耶和华的宝贵应许谨记在心。——腓立比书4:8,9。

要体谅别人：要设法对别人表现耐心；要明白他们也感觉尴尬。由于不知道该说些什么，他们可能说出一些不适当的话来。——歌罗西书3:12,13。

要小心提防用药物或酒精去帮助你应付悲痛：药物或酒精所提供的舒解充其量只是暂时的。药物应当惟独在医生督导下才服用。但是要小心；许多药物是可以使人上瘾的。除此之外，使用药物可能只是加长伤痛的过程而已。一位病理学家警告说：“痛失亲者的人需要忍受所经历的悲剧而最后将其消解。若以药物去麻醉悲痛的人，以致不当地妨碍这项过程进行，结果只会延长或歪曲这项过程而已。”沉思耶和華的伟大旨意可以为人带来恒久得多的舒解。——诗篇1:2；119:97。

恢复正常的例行活动：起初你也许要强迫自己上班、购物或照料其他责任，但你可能发觉，惯常的例行活动会对你有很大好处。要在基督徒的活动上保持忙碌。——可参阅哥林多前书15:58。

不要害怕消减剧烈的哀伤：看来也许奇怪，有些痛失亲者的人害怕消减自己所感到的剧烈哀伤，因为他们相信，这样行就表示他们对死者的爱正逐渐消减了。这根本不是实情。悲痛虽然逐渐消减，你却可以有些珍贵的记忆长存在心里。——传道书3:1,4。

不要过度忧虑：你可能发觉自己忧虑说，‘现在我会变成怎样呢？’圣经的劝告是，不要为明天忧虑。一位寡妇解释说：“将注意集中在每天的生活上对我有莫大的帮助。”耶稣对门徒说：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。”——马太福音6:25-34。

助你应付亲者的死亡。怎会如此呢？到目前为止所提出的一切切合实际的建议都是基于上帝的话语圣经或与之一致的。应用这些建议可以帮助你应付难题。

除此之外，千万不要低估祷告的价值。圣经劝勉我们说：“你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你；他永不叫义人动摇。”（诗篇55:22）既然将你的感受向一个富于同情心的朋友倾诉会有所帮助，将你内心的感觉向“赐各样安慰的上帝”倾诉，无疑对你的帮助更大得多！——哥林多后书1:3。

祷告并非仅是令我们心情好一点而已。“听祷告的主”应许赐圣灵给手下一切恳切地向祂祈求的仆人。（诗篇65:2；路加福音11:13）

上帝的圣灵，意即祂的动力，可以赐给你“莫大的能力”，使你能够接受每日的挑战。（哥林多后书4:7）要记住：上帝能够帮助祂的忠仆忍受他们所面对的任何和所有难题。

一位妇人曾因为女儿去世而十分伤心。她回忆祷告的力量怎样帮助她和丈夫渡过爱女夭折的伤痛。她解释说：“我们晚上在家里，发觉悲伤难以忍受，便一同大声祷告。女儿去痛失亲者

世之后，我们初次做一件以前总是跟她一起做的事——参加会众的聚会，出席大会等——我们都祷告求上帝赐予力量。我们早上起来，现实的环境看来难以忍受，我们便祷告求耶和華帮助我们。为了某个原因，我每逢独自步进家中，就感觉十分伤心。因此我每次独自回家都先对耶和華作个祷告，求祂帮助我保持若干程度的平静。”这个忠心的女子坚信这些祷告有明显的功效。你也可能发觉，由于你恒切祷告，‘上帝所赐超过人能了解的平安必保守你的心思意念。’——腓立比书4:6,7,《新译》；罗马书12:12。

上帝所提供的帮助的确会造成很大差别。基督的使徒保罗指出，上帝“在一切患难中，……安慰我们，使我们

能……安慰那些在各类患难中的人”。诚然，上帝的帮助并不会消除你的痛苦，但却能够使痛苦较易忍受。这并不意味到你不会再哭泣，或能够将你的亲者淡忘忘怀。反之，这意味到你能够完全复原。复原之后，你所经历的事能够使你变得更富于了解和同情心，从而能够帮助别人应付类似的伤痛。——哥林多后书1:4,《新译》。

✧ 一些值得思考的问题 ✧

为什么容许自己
表现悲痛是很重要的？

你可以怎样消解自己的悲痛？

圣经可以怎样帮助你应付
自咎和愤怒之感？

与上帝保持良好关系可以怎样
帮助你应付亲者去世的伤痛？

有些什么实用的建议可以
帮助人应付悲痛？

别人可以提供什么帮助？



“如果有什么需要我帮忙的地方，请随时告诉我。”我们当中许多人都可能对新近痛失亲者的朋友或亲戚说过这样的话。不错，我们是出于真诚的。我们甘愿尽力提出**任何**帮助。但是亲者去世的人

实际对我们说，“我想起有一件事是你可以帮忙我的”吗？通常他们都不会这样做。显然，我们若真正想对悲痛的人提出协助和安慰，就必须采取若干主动才行。

圣经的一句箴言说：“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”（箴言15:23；25:11）明智的人会知道应当说什么话和**不说**什么话，做什么事和**不做什么**事。以下是几个基于圣经的提议，有些痛失亲者的人发觉对他们颇有帮助。

要做什么……

留心聆听：雅各书1:19说：‘要敏于聆听。’（《吕译》）若要分担亲者去世的人的悲痛，最有帮助的事之一是留心听对方说话。有些痛失亲者的人可能需要谈及去世的亲者，谈及夺去他们亲者的意外或疾病，或者他们在亲者去世之后的感受。因此你可以问问：“你喜欢谈谈这件事吗？”让对方决定。一个青年男子回忆他父亲去世时的情形说：“我发觉对我很有帮

助的是，别人问我事情的经过如何，然后**真正留心聆听**。”要怀着同情心和耐心聆听对方说话，但你却无需觉得你必须提出答案或解决方法。要让对方随意将内心的感受表达出来。

令对方安心：你可以向对方指出，他的确已尽了人事（或提及其他你确知是**真实而对他们有鼓励的事**）。让他们知道他们的感觉——悲痛、愤怒、自咎或其他的情绪——其实绝非不正常。如果你知道有其他人曾从类似的伤痛经验成功复原，可以告诉他们。箴言16:24说，这样的“良言”可以“使骨得医治”。——帖撒罗尼迦前书5:11,14。

保持联络：要跟对方保持联络。在最初几天，有许多亲友在场，我们固然应当提出协助，但甚至在别人已恢复自己的日常惯例之后几个月，仍要跟痛失亲者的人保持联络。这样，你可以证明自己是**个‘真正的伙伴’**，在别人经历“患难”时仍继续予以支持。（箴言17:17，《新世》）特蕾莎的孩子在一场汽车失事中

痛失亲者

丧生，她解释说：“我们的朋友刻意使我们在晚上有人作伴，以免花太多时间独自在家里。这有助于消解当时我们所怀的空虚感觉。”甚至在事后多年，每逢周年纪念日，例如结婚周年或亲者去世的周年，都可以令亲者去世的人悲从中来。何不在你的月历上记下这些日期，到时若有需要的话便主动联络对方，以便提出富于同情的支持呢？

采取适当主动：亲者去世的人有什么差事需要别人为他们做吗？他们需要有人代他们看

顾孩子吗？前来慰问的亲戚朋友需要有地方住吗？新近痛失亲者的人时常心烦意乱，甚至不知道自己需要做些什么事，更遑论告诉别人他们可以提供什么帮助。因此，如果你看出有点事是真正需要做的，就不要等候对方向你求助；相反，要采取主动。（哥林多前书10:24；可参阅约翰一书3:17,18。）一位曾历丧夫之痛的女子回忆说：“许多人说，‘如果有什么事要我帮忙，请随时通知我。’但是有一位朋友并没有问我需要什么帮忙。她自行走进卧

室，把死者弄污了的床单拿去洗干净。另一位朋友拿一桶水和清洁剂，将我丈夫呕吐弄脏了的地毯洗刷干净。几个星期之后，会众的一位长老穿着工作服，带着工具来对我说，‘我知道你家里一定有些东西需要修理。请告诉我好了。’这位弟兄将一扇铰炼松了的门和家里一件电气装置修理好，真使我感激不尽！”——可参阅雅各书1:27。

表现好客精神：圣经提醒我们，“不要忘记好客精神。”（希伯来书13:2,《新世》）我们特别应当记住要对悲痛的人表现好客精神。与其邀请对方“随时来坐”，最好约定日期和时间。他们若婉拒，不要太轻易放弃。对方也许需要你提出温和的鼓励。他们婉



如果你看出有真正的需要，不要等候别人向你求助——反之，要采取适当的主动

拒你的邀请可能是由于他们害怕在别人面前无法控制自己的感情。或者他们觉得，在这样的时候享受饮食和交往的乐趣令他们感觉自咎。要记住圣经所提及的好客女子吕底亚。从她受到邀请之后，路加说：“[她]强留我们。”——使徒行传16:15。

表现耐心、富于了解：不要对痛失亲者的人起初所说的话感到意外。要记住，他们可能感觉愤怒和自咎。如果对方一时感情冲动，说了些冒犯你的话，你需要有洞察力和忍耐才能避免反唇相讥。圣经劝勉我们说：“要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。”——歌罗西书3:12,13。

写封慰问信：人们时常忽视了写封慰问信或寄张慰问卡的价值。这样做的好处何在？母亲因患癌去世的仙蒂回答说：“一个朋友写了一封仁慈的信给我。这的确大有帮助，因为我可以再三阅读这封信。”慰问信或慰问卡也许只含有‘略略几句话’，但却应当出自衷诚。(希伯来书13:22) 你可以在信中表示你关心对方，并且像他一样对死者怀有美好的记忆；或者你可以说明你自己的生活怎样曾受死者所影响。

跟对方一起祷告：要跟痛失亲者的人一起祷告及为他们祷告。千万不要低估这件事的价值。圣经说：“义人祈祷所发的力量是大有功效的。”(雅各书5:16) 例如，听见你为他们祷告可以帮助他们消除诸如自咎感一类的消极感觉。——可参阅雅各书5:13-15。

不该做的事……

不要因为你不知道应当说些什么话或做些什么事，就避开痛失亲者的人：我们可能告诉自己，‘我肯定他们现在需要清静独处。’但事实的真相也许是，我们由于害怕说错话或做错事而避开对方。可是，如果亲友或信徒同工都避开亲者去世的人，这可能使对方更感觉寂寞而加深他们的痛苦。要记住，最仁慈的话语和行动时常是最简单的。(以弗所书4:32) 你仅是在场便可以成为鼓励的一个来源。(可参阅使徒行传28:15。) 特蕾莎回忆她女儿去世那日，说：“不到一小时，医院大堂便挤满了我们的朋友——所有的长老和他们的妻子都前来慰问。有些姊妹头上带着发卷，有些则穿着工作服。她们撇下正在做着的事，赶到医院来探视我们。其中有许多告诉我们，他们不知道该说些什么。但这并没有什么关系，因为仅是他们到场，已对我们有很大鼓励了。”

不要劝对方节哀顺变：我们也许想说，‘好了好了，不要再哭了。’但是，也许让对方尽情哭泣反而会好一点。凯撒琳回顾丈夫去世的时候说：“我认为让亲者去世的人表露自己的感情而真正将其宣泄出来，是很重的事。”如果你有意想告诉别人他们应该有什么感觉，要制止自己这样做。不要以为你必须掩饰自己的感情才可以保护他们。相反，圣经吩咐说，‘要与哀哭的人同哭。’——罗马书12:15。

在痛失亲者的人还未作好准备之前，不要轻率地劝他们将死者的衣服或其他个人物品

痛失亲者



到医院探视痛失亲者的人可以对他们大有鼓励

抛掉：我们也许觉得，他们将一些可以触发回忆的东西抛掉是好的，因为让这些东​​西留下来也许会延长他们的悲痛。但“不见则忘”这句俗谚对亲者去世这件事未必适用。痛失亲者的人可能需要逐渐减轻对死者的怀念。请想想圣经描述族长雅各获悉他的幼儿约瑟被野兽所杀时的反应。其他儿子将约瑟那染上血迹的长袍痛失亲者

给雅各看之后，他“为他儿子悲哀了多日。他的儿女都起来安慰他，他却不肯受安慰”。——创世记37:31-35。

不要说，‘你可以再生一个孩子’：一位曾因孩子夭折而伤心的母亲回忆说：“别人安慰我说，我可以再生一个孩子，但这样的话却令我大起反感。”说话的人可能怀抱着好意，但在伤痛

的父母听来，如果暗示他们失去的孩子可以由别的孩子替代，这样的话就可能“如刀刺人”一样了。(箴言12:18) 一个孩子永不能由另一个去替代。为什么呢？因为每个孩子都是独特的。

你无需避免提及去世的人：一位母亲回忆说：“许多人甚至不愿提及我儿子占美的名字或谈及他。我不得不承认，别人这样做令我感到有点伤心。”因此，如果有人提及死者的名字，你并不一定要改变话题。你可以问问对方，他是否需要谈及去世的亲者。(可参阅约伯记1:18,19及10:1。)有些失去亲者的人 would 喜欢听见朋友告诉他们，死者的某些特质曾赢得了朋友们的敬爱。——可参阅使徒行传9:36-39。

不要急于说，‘这样反而最好’：指出事情的正面影响并不一定能够对那些为亲者去世而悲痛抑郁的人有所安慰。(帖撒罗尼迦前书5:14,《新世》) 一个年轻的女子回忆她母亲去世时的情形说：“别人会说，‘她现在已不用受苦了，’或‘至少她正在安息中。’但我并不想听这样的话。”这类的话可能意味着亲者去世的人不应感觉悲痛，或暗示他们的损失并不重要。可是，对方却可能由于怀念死去的亲者而感觉非常伤心。

最好不要说，‘我知道你有什么感觉’：你真的知道对方的感觉吗？例如，你自己未曾经历过丧子之痛，你有可能知道儿女夭折的父母的感受吗？即使你有过这样的经历，也该知道别人的感受未必和你的完全一样。(可参阅耶利米哀歌1:12。)在另一方面，如果看来适当，告诉对方你曾经怎样从亲者去世的悲痛复原可能会有点帮助。一个妇人的女儿

在意外中丧生，另一位母亲亦曾有一个女儿夭折；后者告诉这妇人她怎样克服伤痛而恢复正常的生活，她的话对妇人颇有鼓励。这个妇人说：“这位母亲并没有以‘我知道你的感受’作为开场白；反之，她只是告诉我她自己的经

历，然后让我自己去汲取教训。”

鼓励亲者去世的人需要我们表现怜悯、辨识力和很大的爱心。不要等待痛失亲者的人向你求助。不要只是说，‘如果有什么事我可以帮忙……’你可以找出‘这些事’是什么，然后采取适当的主动。

现在有几个问题仍待解答：圣经提出的复活希望又如何？这件事对你和去世的亲者可以有什么意义？我们怎能确知这是个可靠的希望？

❖ 一些值得思考的问题 ❖

为什么聆听痛失亲者的人的倾诉，借此分担对方的伤痛，会颇有帮助？

为了安慰悲伤的人，有些什么事是我们可以做的？

我们应当避免对悲痛的人说些什么话和做些什么事？



当 家里有人去世时，父母和其他人时常都不知道该对孩子说些什么话，以及怎样帮助他们应付所发生的事。可是，儿童需要成年人去帮助他们应付亲者去世的打击。关于帮助儿童明白死亡这回事，请考虑以下一些时常有人提出的问题。

你怎样对儿童解释死亡这回事？ 很重要，要以简单的措词解释这件事。但要同时保持真实。你无需害怕使用“死亡”和“去世”一类的字眼。例如，你可以跟孩子一同坐下来，搂着他说：“一件令人十分伤心的事发生了。爸爸患了一种不是许多人有病[或其他你知道是真实的理由]，结果他死了。这并不是任何人的过错。因为我们爱爸爸，他也爱我们，所以我们会非常怀念他。”可是，你也许可以向孩子解释，无论是他还是生的父母，都不会仅因为有时生病就死去。

要鼓励孩子发问。他们可能问道：‘死亡是什么意思？’你也许可以这样回答：“‘死亡’的意思便是身体停止运作，死者以前所做的事，现在都不能再做了——他不能够说话，不能够看东西或听声音，也没有任何感觉。”相信圣经的复活应许的父母可以把握机会向孩子解释耶和華記得去世的人，会使他们在将来地上的乐园里再次活过来。(路加福音23:43；约翰福音5:28,29)——可参阅题为“死者的稳确希望”的部分。

有什么话是你不应该说的吗？ 说死者去了很远的地方对孩子并没有帮助。孩子最担心的事之一是受人遗弃，特别是父母的一方去世的话。如果告诉孩

子死者去了远地，可能只会加强孩子受人遗弃的感觉而已。于是他可能想道：‘婆婆走了，她甚至没有跟我们说再见！’如果告诉孩子死者睡了觉，这也要小心，因为孩子可能把这样的说法当作真的。如果孩子以为睡觉跟死亡无异，就可能害怕晚上上床睡觉。

孩子应当出席丧礼吗？ 父母应当考虑到孩子的感觉。他们若不想去，就不要强迫他们去，也不要令他们因为自己不去参加丧礼而感觉自咎。他们若愿意去，可以向他们详细描述在丧礼举行期间会有什么事发生，包括他们是否会见到棺材，以及棺材会打开抑或闭起来。也要向他们解释，他们可能见到许多人伤心哭泣。此外，要让他们提出问题，并且预先向他们说明，如果他们有需要，就可以随时离开。

儿童对死亡有什么反应？ 儿童时常觉得自己需要对亲者的去世负责。由于孩子可能曾对死者感觉恼怒，孩子或者会相信他们的怒意或所说的恼怒话是令亲者死亡的原因。你可能需要提出一点安慰：‘你所想的事和你所说的话并不会使人生病，也不会使人死去。’年幼的孩子可能需要别人再三对他们提出这样的安慰。

你应当不让孩子知道你的悲伤吗？ 在孩子面前哭泣是正常和健康的事。除此之外，完全不让孩子知道你的感觉是差不多不可能的；孩子有很敏锐的观察力，时常能够感觉到事情有点不妥。坦诚地表露自己的悲伤可以令孩子知道，感觉悲伤和有时将自己的感情流露出来乃是正常的事。



死者的 稳确希望



一位25岁的女子写道：“1981年，我的养母患癌去世。她的去世对我和弟弟打击甚大。当时我17岁，弟弟11岁。我非常怀念我的养母。因为别人告诉我她在天上，我也想结束自己的生命，好跟她在一起。她是我最好的朋友。”死亡有能力将你所爱的人夺去，这件事看来十分不公平。当有这样的事故发生时，你想到自己永不能再跟所爱的人谈话，跟他一同欢笑或将他拥在怀里，这实在令你难以忍受。即使有人告诉你，死去的亲者现今在天上了，这并不一定能够消除你的痛苦。

可是，圣经却提出一个截然不同的希望。正如我们在先前提及过，圣经表示，你有可能在不久的将来与死去的亲者重聚，但不是在你一无所知的天上，而是在地上，在和平、公义



耶稣复活拉撒路时所表现的深厚感情，显示他热切渴望将死亡所造成的损害彻底消除

的情况下。届时人有希望永享完美的健康，也永远不用死亡。有些人也许会说，‘这简直是痴心妄想！’

痛失亲者

你需要有有些什么证据，才能相信这是个稳确的希望呢？若要相信一个应许，你就需要确知作出应许的人有决心，而且也有能力，将应许实现。那么，令死者再次活过来的应许是谁提出的呢？

公元31年的春季，耶稣基督坦然无惧地应许说：“父怎样叫死人起来，使他们活着，子也照样随自己的意思使人活着。……你们不要把这事看作希奇。时候要到，凡在坟墓里的，都要听见他[耶稣]的声音，就出来。”（约翰福音5:21,28,29）不错，耶稣基督应许，现今死去的千百万人将会再次在地上活过来，并且有希望在乐园般的和平情况下永远留在地上。（路加福音23:43；约翰福音3:16；17:3；可参阅诗篇37:29和马太福音5:5。）既然耶稣作出应许，我们可以放心他必定很乐意将应许实现。但是他有能力这样行吗？

作了上述应许不及两年之后，耶稣以有力



予人安慰的经文

每逢忠心的基督徒向人解释自己怎样应付悲痛，他们常说：“让我告诉你我最喜欢的经文。”如果你正为亲者去世而悲痛，也许以下列出的经文会对你有所帮助。

“愿颂赞归与……发慈悲的父，赐各样安慰的上帝。我们在一切患难中，他就安慰我们。”——哥林多后书1:3,4。

“你张口，使有生气的都随愿饱足。”——诗篇145:16。

“他[上帝]已经定了日子，要借着他所设立的人按公义审判天下，并且叫他从死里复活，给万人作可信的凭据。”——使徒行传17:31。

“惟有我，是安慰你们的。”——以赛亚书51:12。

“母亲怎样安慰儿子，我就照样安慰你们。”——以赛亚书66:13。

“这话将我救活了；我在患难中，因此得安慰。耶和華啊，我記念你从古以来的典章，就得了安慰。求你照着应许仆人的话，以慈爱安慰我。”——诗篇119:50,52,76。

“时候要到，凡在坟墓里的，都要听见他的声音，就出来：行善的，复活得生。”——约翰福音5:28,29。

的方式表明他不但乐意，同时也有能力施行复活的奇迹。

“拉撒路出来！”

那是个十分感人的场面。拉撒路患了重病。他的两个姊妹，马利亚和马大，派人通知当时在约旦河对岸的耶稣：“主啊，你所爱的人病了。”（约翰福音11:3）她们知道耶稣深爱拉撒路。耶稣岂不想见见他那患病的朋友吗？令人奇怪的是，耶稣并没有立即赶往伯大尼去，相反，耶稣在当地逗留了另外多两天。——约翰福音11:5,6。

在拉撒路的姊妹派人通知耶稣他病了之后不久，他便死去了。耶稣知道拉撒路已经死去，并且正打算做点事。耶稣最后抵达伯大尼时，他的密友已死去四天了。（约翰福音11:17,39）耶稣能够使一个死了这么久的人复活过来吗？

马大是个行动果敢的女子，她一听见耶稣来了，就跑出去迎接他。（可参阅路10:38-42。）耶稣深受她的悲痛所打动，于是安慰她说：“你兄弟必然复活。”马大表示她相信将来会有复活发生，耶稣于是坦白地告诉她：“复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活。”——约翰福音11:20-25。

耶稣抵达坟墓之后，吩咐人将挡着墓门的石头移去。耶稣朗声祷告过之后，吩咐说：“拉撒路出来！”——约翰福音11:38-43。

大家都定睛注视着坟墓。接着有一个人形

痛失亲者

从黑暗里出现。他的手脚都裹着布，脸上则包着一条手巾。耶稣对他们说，“解开，叫他走！”他们将布完全解开之后，不错，里面的人果然是那死去已有四天的拉撒路！——约翰福音11:44。

事情曾真的发生吗？

约翰福音把拉撒路复活一事当作历史事实来报道。记载含有十分逼真的细节，所以不可能仅是个比喻而已。人若质疑这项记载的历史性，就等于质疑圣经的所有奇迹，包括耶稣基督本身的复活在内。人若否认耶稣复活，就等于否认基督教的全部信仰了。——哥林多前书15:13-15。

其实，你若承认有上帝存在，就应当不难相信复活这件事。且举个例说明：一个人可以用录像带把自己的遗嘱录下来，他去世之后，他的亲友便能够看见和听见他解释应当怎样处理他的遗产。一百年前，这样的事是无法想象的。甚至今日，在世上一些僻远地区的人看来，录像的科技仍然难于理解而看来像奇迹一般。如果人运用造物主所制定的科学原则，就能够使某个情景以可以看见和听见的方式重现出来，造物主岂不有能力做出较此惊人得多的事来吗？因此，认为创造生命的造物主能够将生命重新加以创造，这岂不是合理的想法吗？

使拉撒路复活的奇迹加强了我们对耶稣和复活这件事的信心。(约翰福音11:41,42；12:痛失亲者

9-11,17-19) 这件事也以感人的方式显示，耶和華和祂的爱子甘愿和渴望施行复活的奇迹。

‘上帝必渴慕’

耶稣对拉撒路之死的反应把上帝儿子的性格中非常温厚的一面显露出来。当时他所表现的深挚感情清楚显示，他渴望使死者复活过来。我们读到：“马利亚到了耶稣那里，看见他，就俯伏在他脚前，说：‘主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。’耶稣看见她哭，并看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁，便说：‘你们把他安放在哪里？’他们回答说：‘请主来看。’耶稣哭了。犹太人就对他说：‘你看他爱这人是何等恳切。’”——约翰福音11:32-36。

圣经在这里所用的三个词语——“悲叹”、“忧愁”和“哭了”——将耶稣由衷的怜悯表露无遗。圣经报道这个感人场面时所使用的原文字词表示，耶稣深受亲爱的密友拉撒路之死和拉撒路的姊妹为此痛哭一事所感动，以至他自己也热泪盈眶。*

在这件事上，令人惊奇的一点是，在此之前耶稣就曾使两个人复活过来。他打算对拉撒路施行同一的奇迹。(约翰福音11:11,23,25)可是，他却“哭了”。因此，对耶稣来说，使死

* 译作“悲叹”的希腊字词来自一个动词(厄姆布里马俄迈)，意思是深深地或痛苦地受到感动。一位圣经学者评论说：“这里的意思只可能是，耶稣被深挚的感情所攫住，以至不禁发出哀痛的悲叹。”译作“忧愁”的字词来自一个表示激动的希腊字词(塔喇索)。据一位辞典编者说，这个字词的意思是“引起内心的激动，……使人感到很大的痛苦或忧伤”。“哭了”一词则来自一个希腊字词(达克里于俄)，意思是“流泪、饮泣”。



者复活并非仅是个刻板的程序而已。他在这个场合所表现的深厚感情清楚显示，他热切渴望消除死亡对人所造成的伤害。

既然耶稣是“[耶和華]本体的真像”，我们可以自然期望他的天父像他一样宅心仁厚。(希伯来书1:3) 论到耶和華乐于施行复活一事，忠心约伯说：“人死了，能再活吗？……那时，你要呼唤[我]，而我要回答[你]；你会喜欢[“渴慕”，《新译》]你所创造的[人]。”(约伯记14:14,15,《现译》)“你会喜欢”这句话的原文表示上帝怀有热切的愿望。(创世记31:30；诗篇84:2) 耶和華显然热切期待复活的来临。

我们真的能够相信复活的应许吗？的确能够。无疑耶和華和祂的爱子都很乐意，而且也有能力，实现这个应许。这件事对你有什么意义呢？这意味到你希望在地上(但却在与今截然不同的环境下)与你去世的亲者重聚！

耶和華上帝起初将人类安置在一个可爱的园子里。祂应许在祂那属天的王国治下，祂要使乐园在地上恢复过来。现今这个王国已在得了荣耀的耶稣基督手中施行统治了。(创世记2:7-9；马太福音6:10；路加福音23:42,43)

复活是根据基督耶稣所献的赎价祭物而施行的；这件事会为万国的人带来莫大的喜乐

在重建的乐园里，人类会有希望享有无穷的生命，也不再受疾病所折磨。(启示录21:1-4；可参阅约伯记33:25；以赛亚书35:5-7。)届时，世上的一切仇恨、种族偏见、种族暴力和经济压迫都不复存在。耶和華上帝会通过耶稣基督使死者复活过来，在一个洁净的地球上享受生命。

我们在本章起头所提及的基督徒女子便怀有这样的希望。她的母亲去世之后几年，耶和華见证人帮助她对圣经作了一番仔细的研究。她回忆说：“我获知复活的希望之后不禁高兴到哭起来。知道我会与母亲重聚，实在太好了。”

如果你也渴望与去世的亲者重聚，耶和華见证人很乐于帮助你获知你可以怎样赢得这个稳确的希望。我们邀请你到邻近的王国聚会所与我们取得联络，或者致函第32页列出的任何一个分社办事处。

❖ 一些值得思考的问题 ❖

耶稣的朋友拉撒路死去时，耶稣怎样表明他不但愿意施行复活的奇迹，同时也有能力这样行？

为什么我们能够接受有关拉撒路复活的圣经记载乃是历史事实？

约翰福音第11章怎样显示耶稣热切渴望为人消除死亡的伤害？

什么表明耶和華上帝热切期待复活来临？



如果想得到更多资料，请上 www.jw.org/cmn-hans
或联络耶和华见证人。

