

A romantic couple is walking along a sandy beach at sunset. The man, on the left, is wearing a dark short-sleeved shirt and dark pants, and 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. They are walking away from the camera towards the ocean. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the water and sky. The background features silhouettes of rocky cliffs or islands. The overall mood is peaceful and intimate.

痛失親者.....

你曾有親者去世嗎？
你仍然為此悲傷嗎？
你在悲痛中需要幫助嗎？
死者有任何指望嗎？
若有，他們的指望是甚麼？
我們怎能够確信這個指望是可靠的？

這本冊子根據聖經就以上各問題
提出予人安慰的答案。我們邀請你
仔細閱讀其中的內容。

“這件事不可能發生！”

第3頁

有這樣的感覺是正常的嗎？

第7頁

我怎樣才能在生活上適應悲痛？

第14頁

別人可以提供甚麼幫助？

第20頁

死者的穩確希望

第26頁

本出版物是非賣品，發行本出版物是全球聖經教育
工作的一部分，這項工作靠自願捐款提供經費
想自願捐款，請上www.jw.org網站

除非另外注明，所有經文引自《聖經新世界譯本》

《痛失親者》

When Someone You Love Dies

2015年1月印刷

Chinese Mandarin (Traditional) (we-CH)

© 1994, 2000, 2005

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

出版機構

Watchtower Bible and Tract Society of
New York, Inc., Walkkill, New York, U.S.A.

Made in Japan





“這件事不可能發生！”

紐約(美國)一位男子回憶說：“我的兒子喬納森正在探訪幾哩外的一些朋友。我的妻子華倫天娜並不喜歡他到那裏去。華倫天娜一向都擔心交通不安全。但喬納森很喜歡電子學，而他的朋友有一間工作坊，可以給他一些實際經驗。當時我身在紐約曼哈頓西區的家裏，妻子則在波多黎各探視她的家人。‘喬納森快回來了，’我這樣想。接着門鈴響起。‘這一定是他了。’其實不是。原來是警察和救傷人員。‘你知道這張駕駛執照是誰的嗎?’警察問道。‘我知道，是我兒子喬納森的。’‘我們帶來了壞消息。路上發生了交通意外，……你的兒子，……你的兒子在意外中身亡。’我最初的反應是，‘這件事不可能發生!’ 這個炸彈在我們心裏造成了巨大的創傷，直至許多年後還未復原。”





‘我們帶來了壞消息。路上發生了交通意外，……
你的兒子，……你的兒子在意外中身亡。’

巴塞羅那(西班牙)的一位父親寫道：“在1960年代，我們是西班牙一個快樂的家庭。家裏有我的妻子瑪利亞，我們的三個兒女，大衛、帕基托和伊莎貝爾。他們三人的年齡分別是13歲、11歲和9歲。

“1963年3月的一日，帕基托從學校回來，說頭痛得很厲害。我們對於他頭痛的成因茫無

頭緒——但不久就知道了。三小時之後他斷了氣。腦出血奪去了他的小生命。

“帕基托的夭折發生在30多年前。即使是這樣，直至今日我們還感到傷痛。父母若失去一個兒女，就無法不感覺他們失去了自己的一部分——無論過了多少時間，或他們有多少別的兒女，都於事無補。”

以上兩個關於父母痛失兒女的經驗足以說明，孩子夭折可以造成多麼深長的創傷。一位哲學博士說得不錯：“孩子去世通常比一個較年長的人去世造成更大的傷痛，因為家人絕沒有想到孩子會死去。……任何孩子的去世都意味着，不少未來的夢想、關係[兒子、媳婦、孫兒孫女]，……和許多尚未享有過的經驗，已就此消逝了。”由於流產而失去胎兒的女子也可能經歷到這種重大的失落之感。

一位悲痛的妻子解釋說：“第二次世界大戰期間，我的丈夫拉塞爾在太平洋區作醫療助手。他曾目擊一些十分慘烈的戰役。他返回美國之後，轉而過一種較平靜的生活。他後來成為上帝話語的傳道員。他滿60歲之後不久便有心臟病的症狀出現。他設法過一種活躍的生活。後來，在1988年7月的一天，他心臟病發去世。他的去世對我打擊很大。我甚至沒有機會跟他說再見。他不僅是我的丈夫，也是我最好的朋友。我們一同生活了40年之久。現在看來我不得不忍受一種特別的寂寞感覺了。”

在普世各地，每天都有數以千計的悲劇打擊許多家庭，上述只是其中幾個而已。正如大部分痛失親者的人會告訴你，每逢你的孩子、丈夫、妻子、父母、朋友被死亡攫去，你無疑會同意，死亡真的像基督教執筆者保羅所說一般是‘最後的仇敵’。人初次聽到親者去世的噩耗，首先的自然反應時常是加以否認。“這件事是不可能發生的！我實在無法相信。”正如痛失親者

我們在稍後會讀到，很多時還有其他反應接踵出現。——哥林多前書15:25,26,《新譯》。

可是，在我們考慮悲痛這種感覺之前，讓我們先回答一些重要的問題。死亡是否意味到死者就此一了百了呢？我們終有一天能夠跟死去的親者重聚嗎？

的確有希望

聖經的執筆者保羅向人指出，我們有希望擺脫‘最後的仇敵’——死亡——而獲得舒解。他寫道：“儘末了所毀滅的仇敵就是死。”“他所要毀滅的最後仇敵就是死亡。”（哥林多前書15:26,《現譯》）為甚麼保羅能夠這麼肯定呢？因為他受過本身便會從死裏復活的耶穌基督所教導。（使徒行傳9:3-19）由於這緣故，保羅能夠寫道：“死既是因一人[亞當]而來，死人復活也是因一人[耶穌基督]而來。在亞當裏衆人都死了；照樣，在基督裏衆人也都要復活。”——哥林多前書15:21,22。

有一次耶穌在拿因遇到一位寡婦，見到她的兒子剛去世，不禁大為難過。聖經的記載告訴我們：“[耶穌]將近[拿因]城門，有一個死人被抬出來。這人是他母親獨生的兒子；他母親又是寡婦。有城裏的許多人同着寡婦送殯。主看見那寡婦，就憐憫她，對她說：‘不要哭！’於是進前按着槓，抬的人就站住了。耶穌說：‘少年人，我吩咐你，起來！’那死人就坐起，並且說話。耶穌便把他交給他母親。衆人都驚

奇，歸榮耀與上帝，說：‘有大先知在我們中間興起來了！’又說：‘上帝眷顧了他的百姓！’請留意耶穌怎樣深受憐憫之心所感動，於是使寡婦的兒子復活過來！請想想這意味到將來會有甚麼事發生！——路加福音7:12-16。

當時耶穌在許多見證人面前施行了一宗令人難忘的復活奇迹。這件事預示未來的一場復活。耶穌在施行這個奇迹之前已預言到，人將來會在“新天”統治之下在地上復活過來。當時他說：“你們不要把這事看作希奇。時候要到，凡在墳墓裏的，都要聽見他的聲音，就出來：行善的，復活得生；作惡的，復活定罪。”——啓示錄21:1,3,4；約翰福音5:28,29；彼得後書3:13。

還有其他的見證人也會目擊復活發生，這包括彼得和當時伴隨耶穌的12使徒的其他幾位。他們在加利利海會實際聽見耶穌在復活後對他們說話。聖經的記載告訴我們，“耶穌說：‘你們來吃早飯。’門徒中沒有一個敢問他：‘你是誰？’因為知道是主。耶穌就來拿餅和魚給他們。耶穌從死裏復活以後，向門徒顯現，這是第三次。”——約翰福音21:12-14。

因此，彼得能够懷着十足的信念寫道：

“願頌讚歸與我們主耶穌基督的父上帝！他會照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裏復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望。”——彼得前書1:3。

使徒保羅表示他對這個希望也堅信不疑，說：“一切律法和先知所記的，我都相信。我靠著上帝所存的盼望，也是他們自己所期待的，就是義人和不義的人都要復活。”——使徒行傳24:14,15，《新譯》。

因此，千百萬人懷有穩確的希望，他們會在地上再次與死去的親者重聚，但卻在與現今截然不同的環境見到這個希望實現。屆時的環境會怎樣？我們會在這本冊子以“死者的穩確希望”為題的最後一章進一步詳細討論與死去的親

者重聚這個基於聖經的希望。

但是，首先讓我們考慮一下幾個問題。你若正由於痛失親者而哀傷，就很可能也懷有這些問題：為死者悲痛是正常的嗎？我怎樣才能在生活中適應悲痛？別人可以怎樣幫助我應付這個難題？我可以怎樣幫助其他痛失親者的人？而最主要的問題是：關於死者所懷的穩確希望，聖經究竟有甚麼主張？我會跟親者重聚嗎？在甚麼地方？

一些值得思考的問題

對親者去世的自然反應是甚麼？

耶穌為拿因的寡婦
做了些甚麼事？

關於死者，耶穌作了甚麼應許？

彼得和保羅何以能够確信必然
會有一場復活發生？

有些甚麼問題是值得我們
找出答案的？

有這樣的感覺 是正常的嗎？



一位痛失親者的人寫道：“在英國，我自幼便受到教導不要在公開地方表露自己的感情。我還記得，每逢我被弄痛了，我那曾經是軍人的父親就咬緊牙根對我說，‘不許你哭！’我無法記得哪個時候母親吻過或擁抱過我們孩子中的任何一個（家裏有四個孩子）。我在56歲那年目睹父親去世。我感覺自己有很大損失。可是，起初我卻哭不出來。”

在有些文化裏，人們慣於公開表露自己的感情。不論他們快樂抑或憂傷，別人都知道他們的感覺如何。在另一方面，世上有些地方，特別在北歐和英國，一般人，尤其是男子，自幼便學會壓抑自己的感情，不將自己的感覺流露出來。他們喜歡保持鎮定，不動聲色。但是，你若有親者去世，表達自己的悲痛是不對的嗎？聖經的主張如何？

聖經裏哭泣的人

聖經是由一些生活在地中海東部地區的希伯來人寫的。希伯來人是個富於表情的民族，而聖經就含有許多公開表露個人悲傷的例子。大衛王曾為他的兒子暗嫩被殺而哀傷。痛失親者

事實上，他“號咷痛哭”。（撒母耳記下13:28-39,《新譯》）大衛的逆子押沙龍曾試圖篡奪他的王位，但大衛卻甚至為押沙龍的死亡而悲痛不已。聖經的記載告訴我們：“[大衛]王就心裏傷慟，上城門樓去哀哭，一面走一面說：‘我兒押沙龍啊！我兒，我兒押沙龍啊！我恨不得替你死，押沙龍啊，我兒！我兒！’”（撒母耳記下18:33）大衛像任何正常的父親一樣表示傷痛。作父母的時常寧願自己能夠替兒女死去就好了！孩子比父母先逝看來是絕不自然的事。

耶穌對他的摯友拉撒路之死有甚麼反應呢？他行近拉撒路的墳墓時，禁不住哭起來。（約翰福音11:30-38）後來，抹大拉的馬利亞在行近耶穌的墳墓時也哭起來。（約翰福音20:11-16）許多世人由於對死者的情形沒有基於聖經的清楚了解，所以在親者去世時常會傷

痛欲絕。誠然，基督徒明白聖經的復活希望，因此不會悲傷過度。但是，既然人有正常的感情，真正基督徒雖然懷有復活的希望，也會為親者去世而悲痛。——帖撒羅尼迦前書4:13,14。

哭還是不哭

今日我們的反應又如何？你發覺表露自己的感情十分困難，或令你尷尬嗎？在這件

事上，一般顧問提出甚麼建議？他們的現代觀點時常只是與聖經古代受感示的智慧不謀而合而已。他們主張人應當表達而非壓抑自己所懷的悲傷。這使我們想起聖經裏古代一些忠心的人物，例如約伯、大衛、耶利米，都會表達自己內心的悲痛。他們絕沒有抑制自己的感受。因此，避免與別人接觸是不智的。（箴言18:1）當然，在不同的文化中，人們以

親者去世時，悲痛哭泣是正常的



不同的方式表達悲痛；此外，事情也視當地流行的宗教信仰而定。*

如果你想哭又怎樣？人生來就會哭泣。哭泣乃是人之常情。請再一次想想拉撒路死時的情形。當時耶穌“心裏悲歎……[就]哭了”。（約翰福音11:33,35）因此，親者去世時，哭泣乃是自然的反應。

一位名叫安妮的母親的經歷足以支持這種看法。她那年幼的女兒蕾切爾死於嬰兒猝死綜合症。她的丈夫評論說：“令人感覺意外的是，我和安妮在舉行葬禮時都沒有哭。別的人卻個個都泣不成聲。”安妮回應丈夫的評論說：“當時我們的確沒有哭，但後來我卻為我們兩個人哭夠了。真正的打擊在悲劇過去了之後，當我終於單獨一個人在家裏時，才悄然來到。我哭了一整天。但我相信這對我頗有幫助。我哭完之後，感覺好得多了。我無法不為失去小寶貝而悲傷。我真的相信，你應當讓悲痛的人盡情哭泣。雖然別人說‘不要哭了’是個自然的反應，這樣的話其實對悲傷的人並沒有甚麼真正幫助。”

有些人的反應

有些人痛失親者時有甚麼反應呢？請考慮

* 例如，尼日利亞的約魯巴人根據傳統相信靈魂會轉世投生。因此每逢母親有一個孩子夭折，當事人只會有一段短時期表現極度的哀傷。正如一句約魯巴的俗諺說：“溢出的只是水，葫蘆並沒有打破。”在約魯巴人看來，這句話的意思是，盛水的葫蘆（母親）可以再生一個孩子——也許就是亡兒轉世投胎。耶和華見證人絕不跟從任何基於迷信的傳統。有許多迷信來自認為人有個不死靈魂而會轉世投胎的謬誤主張；這樣的主張是毫無聖經根據的。——傳道書9:5,10；以西結書18:4,20。

痛失親者



感受悲痛的過程

“過程”這個詞語並非暗示人感受悲痛有任何固定的程序。視乎當事人而定，悲痛的各種反應可以同時發生，延續的時期也長短不一。以下所列出的並不包括全部的。當事人也可能表現其他的反應。以下是當事人可能經歷的若干悲痛徵兆。

早期的反應：起初的震驚；無法置信、加以否認；感情麻木；罪咎感；憤怒。

深切的悲痛徵兆可能包括：失憶和失眠；極端疲倦；情緒突變；判斷力和思想能力受損；再三哭泣；食慾改變，結果體重減輕或增加；各種顯示健康不妥的徵兆；無精打采；工作能力減退；產生幻覺——觸到、聽見和看見死者；若是孩子夭折，對配偶懷有無理的憎恨。

逐漸康復的時期：懷舊的愁緒；對死者懷有較愉快的記憶，甚至含有詼諧的色彩。

一下朱厄妮塔的事例。她深知失去一個嬰孩是甚麼滋味。她曾經五次流產，但現在又懷孕了。後來她由於汽車失事入院留醫，可以了解的是，她感覺十分擔心。兩週之後，她的產痛開始——但較預產期早得多。此後不久，小瓦妮莎出生了——僅兩磅多一點。朱厄妮塔回想說：“我興奮得不得了，我終於是個母親了！”

但她的快樂卻十分短暫。四天之後，瓦妮



雖然蒙娜已有其他兒女，她卻熱切期待下一個孩子出生。甚至在嬰孩出生之前，“我已經跟他玩耍，跟他說話，甚至做夢也見到他。”

在母親和未出生的孩子之間，形成親密聯繫的過程十分強烈。蒙娜繼續說：“蕾切爾·安妮這個嬰孩會將我腹上的書踢開，在晚上使我睡不着。我仍然記得她第一次輕微的踢腿，彷彿她懷着愛心溫柔地輕輕推我一下似的。她每次移動，都使我充滿愛意。我對她十分熟悉，以至我知道她在甚麼時候感到痛楚，甚麼時候感到不適。”

蒙娜繼續敘述：“醫生起初不信我的話，結果到後來已太遲了。他叫我不需要無謂憂慮。我相信我感覺到孩子死去。她突然猛烈地轉身。第二天她已死了。”

蒙娜的經驗並非罕見。弗里德曼和格拉茨坦在他們所著的《渡過胎兒夭折的打擊》一書中指出，僅在美國，一年便有大約一百萬女子經歷流產或死產。當然，以全世界而言，這個數字更大得多。

人們時常未能意識到，對女子來說，胎兒流產或死產是個歷久難忘的悲劇——也許終其餘生都無法忘懷。例如，現已年邁的韋羅妮卡回憶她所經歷的流產，特別清楚記得她那死產的嬰孩。這個嬰孩活到第九個月，出生時重6公斤。在出生前兩

個星期，胎兒已經在她腹中死去了。她說：“對母親來說，生下一個死嬰是個可怕的經歷。”

別人，甚至其他女子，也未必一定能夠明白這些大感挫折的母親的反應。一位曾由於流產而失去一個孩子的婦人寫道：“我以十分痛苦的方式發覺，在這件事發生在我自己身上之前，我對於我那具有同樣經歷的朋友所感的傷痛實在一無所知。我對她們的痛苦既不體恤，也不明白，正如我現在覺得別人對我的情形不了解一樣。”

對悲傷的母親來說，另一個難題是她認為丈夫對她所經歷的損失不像她感覺的那麼深。一位妻子表達自己的感覺說：“當時我對丈夫感到十分失望。在他看來，我等於沒有懷孕過。他無法體驗到我所經歷的悲痛。他對我的恐懼深感同情，但卻不體會到我的悲痛。”

對丈夫來說，這種反應也許是自然的——他並不像懷孕的妻子一樣在身體和感情上經歷到與胎兒的親密聯繫。可是，他無疑也經歷損失。很重要的一點是，夫妻應該意識到他們正一同受苦，雖然各人以不同的方式經歷這種痛楚。他們應當分擔彼此的悲痛。丈夫若將悲痛隱藏起來，妻子就可能以為他麻木不仁了。因此，要一同流淚，互訴心聲，彼此擁抱。要表明你們比以前更需要對方。



莎夭折了。朱厄妮塔回憶說：“我感覺十分空虛。我失去了做母親的機會。我覺得自己有所缺欠。我回到家裏，看見我們為瓦妮莎所預備的房間和我為她買的小內衣，不免感到心痛。接着的兩三個月，我再三回想她出生的那天。我不想跟任何人有任何接觸。”

這樣的反應有點極端嗎？別人可能很難明白，但是像朱厄妮塔那樣有過這種慘痛經驗的人指出，她們為早死的嬰孩悲傷，跟為一個活了一些日子之後才夭折的孩子哀傷沒有甚麼差別。他們表示，孩子在出生之前很久已深受父母所愛了。孩子跟母親有一種特別的親密連繫。嬰兒一旦死去，母親感覺失去的乃是一個真正的人。這件事實是別人需要明白的。

你可以怎樣受憤怒 和罪咎感所影響

另一位母親那六歲大的兒子因先天心臟病忽然死去。她回憶當時她的感覺，說：“我經歷到一連串的反應——麻木、無法置信、自覺有罪，以及對丈夫和醫生感覺憤怒，因為他們未能及早察覺孩子的病情有多嚴重。”

憤怒可能是悲痛的另一個徵兆。痛失親者的人可能遷怒於醫生和護士，覺得他們應當作出更大努力去照顧死者才對。或者他們對親友感覺惱怒，因為後者看來說話或行事不當。有些人惱怒去世的親者，因為親者忽視了自己的健康。絲特拉回憶說：“我記得自痛失親者



孩子夭折是極大的打擊 ——表現真摯的同情和體恤 可以對父母大有幫助

己曾對丈夫感覺惱怒，因為我深知情形本來是可以避免的。他的病情相當嚴重，但他卻不理會醫生的警告。”失去親者的人有時會因為死者所留下的重擔而對去世的人感覺惱怒。

有些人則由於惱怒而自咎——意思便是，他們因為自己感覺惱怒而責怪自己。另一些人則將親者去世歸咎於自己。“如果我迫他早點看醫生，”“如果我帶他看另一個醫生，”“如

果我留意使他好好照顧自己的健康，”他們說服自己，“他就不會去世了。”

另一些人所感的罪咎則不僅至此為止，特別是他們的親者出乎意料地突然去世的話。他們開始回想以往，他們會向死者發怒、與死者爭吵，或者覺得他們並沒有對死者盡自己的責任。

許多母親都經歷悠長的憂傷過程，這件事實足以支持不少專家的看法。他們認為，孩子的夭折對父母的一生——特別以母親為然——留下了永久的創傷。

喪偶之痛

配偶去世是另一項痛苦的經歷；特別是雙方若會分享一種非常活躍的生活，所感的痛苦就越深。這可能意味到，他們一向分享的整個生活方式都終止了；他們以前一同旅遊、工作、娛樂和互相依存，現在已告結束了。

尤妮斯解釋，她的丈夫突然心臟病發去世時，她有甚麼感受。“第一個星期，我的感覺完全麻木，彷彿我成了走肉行屍一般。我甚至失去了味覺和嗅覺。可是，我的邏輯感



嬰兒猝死綜合症——正視所感的悲痛

嬰兒突然死亡是個打擊沉重的悲劇。一個看來正常、健康的嬰孩竟然一睡不醒。這是完全出乎意料的，因為誰會想到嬰孩或兒童竟會先於父母去世呢？嬰孩以前是母親無限的愛的重點，但卻突然成為她的莫大哀傷的焦點。

罪咎感開始湧現。父母可能覺得要對嬰孩的去世負責，彷彿悲劇是由他們疏忽大意所促成似的。他們質問自己，‘我們本可以做些甚麼去防止這件慘事發生呢？’* 在有些事例上，丈夫甚至可能毫無理由和不自覺地怪責妻子。他上班時嬰兒還是活潑健康的，回家時嬰孩卻在牀上死去了！當時妻子究竟做着些甚麼事？她在甚麼地方？這

* 嬰兒猝死綜合症通常發生在年紀由一至六個月的嬰孩身上。這個名詞所指的乃是健康的嬰孩沒有任何可解釋的理由突然死去。在有些事例上，研究者相信嬰孩若仰睡而非俯睡，就可能避免這樣的悲劇發生。可是，沒有任何睡眠姿勢可以防止每一宗嬰兒猝死綜合症發生。

些惱人的問題必須迅速加以澄清，以免為婚姻造成壓力。

悲劇是由未能預見和無法預見的環境所促成的。聖經說：“我又看見在日光之下，跑得快的未必得獎，勇士未必戰勝，智慧的未必得糧食；精明的未必致富，博學的未必得人賞識。因為時機和際遇左右衆人。”——傳道書9:11,《新譯》。

一個家庭若有嬰孩夭折，別人可以怎樣給予幫助呢？一位曾有這種經歷的母親回答說：“一個朋友來到我家裏，不發一言便將房子打掃乾淨。另一些朋友為我們做飯做菜。有些僅是擁抱我一下——只是擁抱，並沒有說甚麼。我不想談及這件事。我不想被迫再三向人解釋有甚麼事發生。我不想有人向我盤問，彷彿我沒有盡職似的。我是嬰孩的母親；我會不惜竭盡全力去挽救我的寶貝。”

卻以一種不帶感情的方式繼續運作。由於醫護人員對我丈夫施行急救時我在場，我並沒有經歷通常那種否認事實的徵兆。即使如此，我的確經歷一種極度的挫折感，彷彿我目擊一輛汽車掉落懸崖，我卻無力加以制止一般。”

她有哭泣嗎？“我當然有。特別是我從親友收到許多慰問卡，我每讀一張便禁不住哭起來。這幫助我應付一天餘下的時光。但是別人屢次問我有甚麼感覺，就沒有甚麼能幫助我了。顯然我感到非常痛苦。”

甚麼事幫助尤妮斯渡過這段憂傷的時期呢？她說：“雖然我自己不察覺，我潛意識地決定要繼續照常活下去。可是，每逢我想起，我那熱愛生命的丈夫已不再跟我一起享受生活的樂趣了，這仍然使我感到傷痛。”

“不要讓別人指揮你……”

《道別——何時及如何說再見》一書的作者提出勸告說：“不要讓別人指揮你應當怎樣行事或應當有甚麼感覺。每個人感受悲痛的過程痛失親者

各有不同。別人也許認為——並且讓你知道他們認為——你悲傷過度或不够悲傷。要原諒他們，忽然置之。如果你試圖強迫自己適合別人或社會為你定出的模子，你就會妨礙自己恢復感情健康的進度了。”

當然，不同的人會以不同方式應付他們的傷痛。我們並非暗示一種方式必然好過另一種。可是，如果哀傷的人開始感到心灰意冷，無法適應現實環境，那就有危險了。在這樣的時候，他們可能需要富於同情心的朋友的幫助。聖經說：“朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。”因此，不要害怕向別人求助和抒發自己的感受，甚至乎痛哭一場。——箴言17:17。

悲痛是對親者去世的正常反應，因此，讓別人看見你傷心並沒有甚麼不對。但是還有些其他問題

也需要解答：‘我可以怎樣在生活上適應悲痛呢？感覺憤怒和罪咎是正常的嗎？我可以怎樣應付這些反應？甚麼可以幫助我忍受親者去世的傷痛？’ 接着的資料會回答這些以及其他問題。

一些值得思考的問題

有些人的悲痛怎樣受到他們的文化所影響？

我們在聖經裏有些甚麼公開表示悲痛的人的例子？

有些人對親者去世有甚麼反應？你在類似的環境下會有甚麼反應？

甚麼使配偶去世成爲一種不同的悲痛經驗？

悲痛的過程是怎樣的？感到悲痛是不對的嗎？

感受悲痛的過程有些甚麼不同的方面？(可參閱第9頁附框。)

嬰孩猝死的父母受到甚麼特殊環境所影響？(可參閱第12頁附框。)

流產或死產對許多母親有甚麼影響？(可參閱第10頁附框。)

我怎樣才能在生活上 適應悲痛？



“我感覺受到很大壓力，要設法控制自己的感情，”邁克回憶父親去世時的情形，這樣解釋說。在邁克看來，壓抑自己的悲痛是男子氣概的表現。可是他後來意識到自己錯了。因此，當邁克的朋友

的祖父去世時，邁克知道要怎樣做。他說：“如果事情發生在兩三年前，我就會拍拍他的肩頭說，‘要作個大丈夫。’可是，現在我卻輕觸他的膀臂說，‘無論你有甚麼感覺，順其自然好了。這可以幫助你應付自己的情緒。如果你想我走開，我就走開。如果你想我留下來，我就留下來。但不要害怕將自己的感覺表露出來。’”

瑪麗安娜在丈夫去世時也感受到壓力要控制自己的感情。她回憶說：“我最關心的事便是要為別人立下好榜樣，以至我根本不容許自己有正常的感覺。但是我終於看出，試圖為別人的緣故保持堅強，對我自己並沒有甚麼幫助。我開始分析自己的處境，於是對自己說，‘如果你想哭，就痛快哭一場好了。不要試圖太堅強。要將內心的感情宣洩出來。’”

因此，邁克和瑪麗安娜都主張：要任由自

己悲痛！他們的想法是正確的。為甚麼呢？因為悲痛是宣洩感情的必需方法。將感情宣洩出來能夠解除你所受的壓力。將感情自然地流露出來，同時伴之以了解和正確的知識，可以使你對自己的感情有正確的認識。

當然，並非人人都以同一的方式表現悲痛。例如，親者突然去世或纏綿病榻一段長時期才去世，可能會對仍然在生的人的感情反應有所影響。但有一件事看來是肯定的：壓抑自己的感受可以對你的身體和感情都有害處。將悲痛宣洩出來會健康得多。用甚麼方法呢？聖經含有若干切合實際的勸告。

宣洩悲痛——以甚麼方法？

談話可以是個有用的紓解方法。古代的族長約伯在十個兒女完全死於非命、自己又遭遇其他的個人悲劇之後說：“我厭惡我的性命，我要盡情吐[希伯來文，“釋放”]苦水，傾訴

痛失親者

心中的痛苦。”(約伯記1:2,18,19; 10:1,《新譯》) 約伯無法再約束自己的痛苦。他需要將心中的抑鬱抒發出來；他不得不盡情“傾訴”。英國劇作家莎士比亞也表現過類似的思想，他在名劇《麥克白》中寫道：“把悲痛化作言詞罷；悲痛若不發聲，就會對負荷過重的心低語而將它刺透。”

因此，你若將自己的感覺向一位‘真正的友伴’傾訴，而他帶着同情和耐心聆聽，便可以為你帶來若干程度的舒緩。(箴言17:17,《新世》) 將經歷和感覺以言詞表達出來，時常可以使這些感覺較容易了解和應付。如果聽者是一個曾經痛失親者，但卻成功應付自己的傷痛的人，你也許能夠從對方獲得一些切合實際的建議去幫助你應付情勢。一位母親解釋她的孩子去世時，她跟另一個曾面對類似痛苦的女子交談何以對她大有幫助：“知道別人也經歷過同樣的悲劇，但卻得以保持精神健全，至今仍然在生活上尋得適當的意義和秩序，實在對我有很大強化作用。”

如果你發覺對人談及自己的感受令你侷促不安，那又如何呢？掃羅和約拿單戰死之後，大衛作了一首充滿感情的輓歌，將他的悲痛表露失親者

露無遺。這首哀歌最後被收納為聖經中撒母耳記下的一部分。(撒母耳記下1:17-27; 歷代志下35:25) 類似地，有些人發覺較易於用文字將自己的感受表達出來。一位寡婦報道，她將自己的感受寫下來，過了幾天之後將所寫的話讀一次。她發覺這有助於她抒發自己的抑鬱情懷。

不論通過談話抑或寫作，將自己的感受表達出來可以幫助你消解悲傷。這也可以幫助你澄清誤解。一位母親解釋說：“我和丈夫聽聞有些夫婦在孩子夭折之後以離婚收場，我們絕不想有這樣的事發生在我們身上。因此每逢我們感覺憤怒，想歸咎對方，我們就彼此交談，將難題化解。我認為這樣行使我們的關係更親密。”因此，將自己的感受表露出來能夠幫助你明白，即使你和別人遭受同一的損失，別人卻可能以不同的方式感到悲



**聖經的例證表明，
將自己的感受寫下來可以
幫助你宣洩心中的悲痛**

痛——以自己的步調和自己的方式這樣行。

能夠幫助人消解悲傷的另一件事是哭泣。聖經說，“哭有時。”(傳道書3:1,4) 親者去世無疑是這樣的時候之一。流下悲傷的眼淚看來是復原過程的一個必要部分。

一位年輕女子解釋，她的母親去世時，一



在每種文化裏，悲傷的人都感激別人的慰問

位密友怎樣幫助她應付自己的悲痛。她回憶說：“我的朋友隨時給我援手。她跟我一起哭泣，一起交談。我能够公開表露自己的感受，這對我十分重要。我即使盡情痛哭也無需感覺尷尬。”（可參閱羅馬書12:15。）你也不應當覺得流淚是一件羞恥的事。正如我們在上文見到，聖經裏充滿了忠心男女——包括耶穌基督自己在內——的例子，他們都公開流下悲傷的眼淚而毫不感覺尷尬。——創世記50:3；撒母耳記下1:11,12；約翰福音11:33,35。

你也許會發覺，有一段時期你的感情有點難以預測。你也許會突然流下淚來。一位寡婦發覺，上超級市場購物（她以前會時常與丈夫一起這樣做）可能使她禁不住哭起來，特別是如果她出於習慣伸手去取丈夫喜歡吃的某些東西的話。要對自己有信心。不要覺得你必須強忍住眼淚。要記住，流淚是悲傷的一個自然和必需的部分。

應付罪咎感

正如以上提及，有些人在親者去世之後感覺自咎。這也許可以解釋，忠心的雅各在誤信兒子約瑟被“惡獸”所殺之後何以感到極度傷心。雅各曾差約瑟去探視他的弟兄，看看他們的近況如何。因此雅各很可能受到罪咎感所煎熬，例如他可能想道，‘我為甚麼派約瑟單獨出去呢？我為甚麼把他派到一個有野獸出沒的地方去呢？’——創世記37:33-35。

也許你覺得自己的疏忽有分促成了親者的死亡。自咎——不論是實在的還是想像的——其實是一種正常的悲傷反應，而這件事本身是可以對人有所幫助的。你也無需將這種感覺隱藏在心裏。對別人談及你的自咎感可能使你得到你所亟需的舒解。

可是要明白，無論我們多麼深愛另一個人，我們也無法控制對方的生活，而且無法制止‘時機和不能預見的環境’臨到我們所愛的人

身上。(傳道書9:11,《新世》)此外,你無疑絕非懷有不良的動機。例如,你若沒有帶親者去看病,這是否意味到你希望親者生病死去呢?當然不是!既然這樣,你真的需要對親者的去世負責嗎?絕不然。

一位母親在女兒死於車禍之後學會怎樣應付自咎感。她解釋說:“因為是我派她出去辦事的,我感到自咎。但是我後來意識到,懷有這樣的感覺是毫無理由的。我派女兒和她父親出去辦事,絕沒有甚麼不對的地方。所發生的僅是意外而已。”

你也許會說,‘有這麼多的事是我本不該說出來和做出來的。’不錯,但是我們當中有誰能夠說,我們是個十全十美的父親、母親或兒女呢?聖經提醒我們:“我們在許多事上都有過失;若有人在話語上沒有過失,他就是完全人。”(雅各書3:2;羅馬書5:12)因此,要接受你並非十全十美這件事實。老是說“但願這樣或那樣就好了”根本於事無補,反而會妨礙你復原。

如果你有充分理由相信自己的罪咎感是實在而不是幻想的,就要考慮一下消除自咎感的最重要因素——上帝的寬恕。聖經向我們提出保證:“主——耶和華啊,你若究察罪孽,誰能站得住呢?但在你有赦免之恩。”(詩篇130:3,4)你無法返回過去,將任何事加以改變。可是你卻能夠懇求上帝寬恕你以往所犯的錯誤。然後怎樣呢?請想想,如果上帝答應將你的罪清除,你豈不也應當寬恕你自己嗎?——箴言28:13;約翰一書1:9。

痛失親者

應付憤怒

你是否感覺有點憤怒?也許你所惱怒的對象是醫生、護士、朋友或甚至死去的親者。要知道,這也是痛失親者的人的一項常見反應。你也許由於感覺自己受到傷害,自自然然地就感覺憤怒。一位作者說:“你只有察覺到憤怒——不是受其支配,而是知道你感覺到這種情緒——才能够擺脫憤怒的破壞性影響。”

將憤怒表達出來或跟別人分擔也可以有所幫助。以甚麼方式這樣行呢?無疑不是藉着大發雷霆。聖經警告人,長久懷怒是危險的。(箴言14:29,30)但是你也許會發覺,跟一位富於了解的朋友談及這件事會令你感覺舒服一點。有些人發覺,感到憤怒時作點劇烈運動可以幫助他們消解怒氣。——也可參閱以弗所書4:25,26。

雖然忠實地公開表露自己的感覺相當重要,我們卻應當在這方面小心。表達自己的感受是一回事,將其推在別人身上卻是截然不同的一回事。你無需為自己的憤怒和挫折怪責別人。因此要留意,在談及自己的感覺時不要帶着敵視別人的口吻。(箴言18:21)在應付悲傷方面有一項最重要的幫助,現在我們會討論一下這件事。

來自上帝的幫助

聖經向我們提出保證:“耶和華靠近傷心的人,拯救靈性痛悔的人。”(詩篇34:18)不錯,與上帝的親密關係比其他任何事更能夠幫



依賴朋友：別人若自告奮勇予以援手，而你亦的確需要若干幫助，就不要猶豫不決不敢接受別人的幫助。要明白，這可能是他們用來向你表示自己的感受的方式；也許他們無法找着適當的言詞去表達他們的同情。——箴言18:24。

留意自己的健康：特別在起頭，哀傷可以使你筋疲力竭。你的身體比平時更需要有適當的休息、有益的運動和適當的營養。不時請你的家庭醫生給你作一次身體檢查是好的。

暫時不要作重大決定：若是可能，至少要等待一下，直至你恢復清晰的思維才考慮作重大的決定，例如是否應當賣去房子或改變職業等。(箴言21:5) 一位寡婦回憶，她丈夫去世之後幾天，她將丈夫的好些個人物品送了給別人。後來，她意識到自己將一些心愛的紀念品也送了給人。

要對自己有耐心：悲痛時常延續得比一般人所想的更久。每年都有些令你想起去世親者的事可能令你再次感到傷心。特別的相片、歌曲或甚至氣味，都能够令你禁不住流淚。對親者去世的人所作的一項科學研究解釋他們經歷悲痛的過程如下：“親者去世的人可能突然而迅速地從一種感覺轉至另一種，一時刻意避開令他們想起死者的事物，一時又刻意加強對死者的回憶。”要把耶和華的寶貴應許謹記在心。——腓立比書4:8,9。

要體諒別人：要設法對別人表現耐心；要明白他們也感覺尷尬。由於不知道該說些甚麼，他們可能說出一些不適當的話來。——歌羅西書3:12,13。

要小心提防用藥物或酒精去幫助你應付悲痛：藥物或酒精所提供的舒解充其量只是暫時的。藥物應當惟獨在醫生督導下才服用。但是要小心；許多藥物是可以使人上癮的。除此之外，使用藥物可能只是加長傷痛的過程而已。一位病理學家警告說：“痛失親者的人需要忍受所經歷的悲劇而最後將其消解。若以藥物去麻醉悲痛的人，以致不當地妨礙這項過程進行，結果只會延長或歪曲這項過程而已。”沉思耶和華的偉大旨意可以為人帶來恆久得多的舒解。——詩篇1:2; 119:97。

恢復正常的例行活動：起初你也許要強迫自己上班、購物或照料其他責任，但你可能發覺，慣常的例行活動會對你有很大好處。要在基督徒的活動上保持忙碌。——可參閱哥林多前書15:58。

不要害怕消滅劇烈的哀傷：看來也許奇怪，有些痛失親者的人害怕消滅自己所感到的劇烈哀傷，因為他們相信，這樣行就表示他們對死者的愛正逐漸消滅了。這根本不是實情。悲痛雖然逐漸消滅，你卻可以有些珍貴的記憶長存在心裏。——傳道書3:1,4。

不要過度憂慮：你可能發覺自己憂慮說，‘現在我會變成怎樣呢？’聖經的勸告是，不要為明天憂慮。一位寡婦解釋說：“將注意集中在每天的生活上對我有莫大的幫助。”耶穌對門徒說：“不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。”——馬太福音6:25-34。

助你應付親者的死亡。怎會如此呢？到目前為止所提出的一切切合實際的建議都是基於上帝的話語聖經或與之一致的。應用這些建議可以幫助你應付難題。

除此之外，千萬不要低估禱告的價值。聖經勸勉我們說：“你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你；他永不叫義人動搖。”（詩篇55:22）既然將你的感受向一個富於同情心的朋友傾訴會有所幫助，將你內心的感覺向“賜各樣安慰的上帝”傾訴，無疑對你的幫助更大得多！——哥林多後書1:3。

禱告並非僅是令我們心情好一點而已。“聽禱告的主”應許賜聖靈給手下一切懇切地向祂祈求的僕人。（詩篇65:2；路加福音11:13）

上帝的聖靈，意即祂的動力，可以賜給你“莫大的能力”，使你能够接受每日的挑戰。（哥林多後書4:7）要記住：上帝能够幫助祂的忠僕忍受他們所面對的任何和所有難題。

一位婦人會因為女兒去世而十分傷心。她回憶禱告的力量怎樣幫助她和丈夫渡過愛女夭折的傷痛。她解釋說：“我們晚上在家裏，發覺悲傷難以忍受，便一同大聲禱告。女兒去痛失親者

世之後，我們初次做一件以前總是跟她一起做的事——參加會眾的聚會，出席大會等——我們都禱告求上帝賜予力量。我們早上起來，現實的環境看來難以忍受，我們便禱告求耶和華幫助我們。爲了某個原因，我每逢獨自步進家中，就感覺十分傷心。因此我每次獨自回家都先對耶和華作個禱告，求祂幫助我保持若干程度的平靜。”這個忠心的女子堅信這些禱告有明顯的成效。你也可能發覺，由於你恆切禱告，‘上帝所賜超過人能了解的平安必保守你的心思意念。’——腓立比書4:6,7,《新譯》；羅馬書12:12。

上帝所提供的幫助的確會造成很大差別。基督的使徒保羅指出，上帝“在一切患難中，……安慰我們，使我們

能……安慰那些在各樣患難中的人”。誠然，上帝的幫助並不會消除你的痛苦，但卻能够使痛苦較易忍受。這並不意味到你不曾再哭泣，或能够將你的親者淡忘。反之，這意味到你能够完全復原。復原之後，你所經歷的事能够使你變得更富於了解和同情心，從而能够幫助別人應付類似的傷痛。——哥林多後書1:4,《新譯》。

一些值得思考的問題

爲甚麼容許自己
表現悲痛是很重要的？

你可以怎樣消解自己的悲痛？

聖經可以怎樣幫助你應付
自咎和憤怒之感？

與上帝保持良好關係可以怎樣
幫助你應付親者去世的傷痛？

有些甚麼實用的建議可以
幫助人應付悲痛？

別人可以提供甚麼幫助？



“如 果有甚麼需要我幫忙的地方，請隨時告訴我。”我們當中許多人都可能對新近痛失親者的朋友或親戚說過這樣的話。不錯，我們是出於衷誠的。我們甘願盡力提出任何幫助。但是親者去世的人會

實際對我們說，“我想起有一件事是你可以幫忙我的”嗎？通常他們都不會這樣做。顯然，我們若真正想對悲痛的人提出協助和安慰，就必須採取若干主動才行。

聖經的一句箴言說：“一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。”（箴言15:23；25:11）明智的人會知道應當說甚麼話和不說甚麼話，做甚麼事和不做甚麼事。以下是幾個基於聖經的提議，有些痛失親者的人發覺對他們頗有幫助。

要做甚麼……

留心聆聽：雅各書1:19說：‘要敏於聆聽。’（《呂譯》）若要分擔親者去世的人的悲痛，最有幫助的事之一是留心聽對方說話。有些痛失親者的人可能需要談及去世的親者，談及奪去他們親者的意外或疾病，或者他們在親者去世之後的感受。因此你可以問問：“你喜歡談談這件事嗎？”讓對方決定。一個青年男子回憶他父親去世時的情形說：“我發覺對我很有幫

助的是，別人問我事情的經過如何，然後真正留心聆聽。”要懷着同情心和耐心聆聽對方說話，但你卻無需覺得你必須提出答案或解決方法。要讓對方隨意將內心的感受表達出來。

令對方安心：你可以向對方指出，他的確已盡了人事（或提及其他你確知是真實而對他們有鼓勵的事）。讓他們知道他們的感覺——悲痛、憤怒、自咎或其他的情緒——其實絕非不正常。如果你知道有其他人曾從類似的傷痛經驗成功復原，可以告訴他們。箴言16:24說，這樣的“良言”可以“使骨得醫治”。——帖撒羅尼迦前書5:11,14。

保持聯絡：要跟對方保持聯絡。在最初幾天，有許多親友在場，我們固然應當提出協助，但甚至在別人已恢復自己的日常慣例之後幾個月，仍要跟痛失親者的人保持聯絡。這樣，你可以證明自己是個‘真正的友伴’，在別人經歷“患難”時仍繼續予以支持。（箴言17:17，《新世》）特蕾莎的孩子在一場汽車失事中

喪生，她解釋說：“我們的朋友刻意使我們在晚上有人作伴，以免花太多時間獨自在家裏。這有助於消解當時我們所懷的空虛感覺。”甚至在事後多年，每逢週年紀念日，例如結婚週年或親者去世的週年，都可以令親者去世的人悲從中來。何不在你的月曆上記下這些日期，到時若有需要的話便主動聯絡對方，以便提出富於同情的支持呢？

採取適當主動：親者去世的人有甚麼差事需要別人為他們做嗎？他們需要有人代他們看

顧孩子嗎？前來慰問的親戚朋友需要有地方住嗎？新近痛失親者的人時常心煩意亂，甚至不知道自己需要做些甚麼事，更遑論告訴別人他們可以提供甚麼幫助。因此，如果你看出有點事是真正需要做的，就不要等候對方向你求助；相反，要採取主動。（哥林多前書10:24；可參閱約翰一書3:17,18。）一位曾歷喪夫之痛的女子回憶說：“許多人說，‘如果有甚麼事要我幫忙，請隨時通知我。’但是有一位朋友並沒有問我需要甚麼幫忙。她自行走進臥

室，把死者弄污了的牀單拿去洗乾淨。另一位朋友拿一桶水和清潔劑，將我丈夫嘔吐弄髒了的地毯洗刷乾淨。幾個星期之後，會衆的一位長老穿着工作服，帶着工具來對我說，‘我知道你家裏一定有些東西需要修理。請告訴我好了。’這位弟兄將一扇銹鍊鬆了的門和家裏一件電氣裝置修理好，真使我感激不盡！”——可參閱雅各書1:27。

表現好客精神：聖經提醒我們，“不要忘記好客精神。”（希伯來書13:2,《新世》）我們特別應當記住要對悲痛的人表現好客精神。與其邀請對方“隨時來坐”，最好約定日期和時間。他們若婉拒，不要太輕易放棄。對方也許需要你提出溫和的鼓勵。他們婉



**如果你看出有真正的需要，不要等候別人向你求助
——反之，要採取適當的主動**

拒你的邀請可能是由於他們害怕在別人面前無法控制自己的感情。或者他們覺得，在這樣的時候享受飲食和交往的樂趣令他們感覺自咎。要記住聖經所提及的好客女子呂底亞。從她受到邀請之後，路加說：“[她]強留我們。”——使徒行傳16:15。

表現耐心、富於了解：不要對痛失親者的人起初所說的話感到意外。要記住，他們可能感覺憤怒和自咎。如果對方一時感情衝動，說了些冒犯你的話，你需要有洞察力和忍耐才能避免反唇相譏。聖經勸勉我們說：“要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。”——歌羅西書3:12,13。

寫封慰問信：人們時常忽視了寫封慰問信或寄張慰問卡的價值。這樣做的好處何在？母親因患癌去世的仙蒂回答說：“一個朋友寫了一封仁慈的信給我。這對我的確大有幫助，因為我可以再三閱讀這封信。”慰問信或慰問卡也許只含有‘略略幾句話’，但卻應當出自衷誠。(希伯來書13:22) 你可以在信中表示你關心對方，並且像他一樣對死者懷有美好的記憶；或者你可以說明你自己的生活怎樣會受死者所影響。

跟對方一起禱告：要跟痛失親者的人一起禱告及為他們禱告。千萬不要低估這件事的價值。聖經說：“義人祈禱所發的力量是大有功效的。”(雅各書5:16) 例如，聽見你為他們禱告可以幫助他們消除諸如自咎感一類的消極感覺。——可參閱雅各書5:13-15。

不該做的事……

不要因為你不知道應當說些甚麼話或做些甚麼事，就避開痛失親者的人：我們可能告訴自己，‘我肯定他們現在需要清靜獨處。’但事實的真相也許是，我們由於害怕說錯話或做錯事而避開對方。可是，如果親友或信徒同工都避開親者去世的人，這可能使對方更感覺寂寞而加深他們的痛苦。要記住，最仁慈的話語和行動時常是最簡單的。(以弗所書4:32) 你僅是在場便可以成為鼓勵的一個來源。(可參閱使徒行傳28:15。) 特蕾莎回憶她女兒去世那日，說：“不到一小時，醫院大堂便擠滿了我們的朋友——所有的長老和他們的妻子都前來慰問。有些姊妹頭上帶着髮卷，有些則穿着工作服。她們撇下正在做着的事，趕到醫院來探視我們。其中有許多告訴我們，他們不知道該說些甚麼。但這並沒有甚麼關係，因為僅是他們在場，已對我們有很大鼓勵了。”

不要勸對方節哀順變：我們也許想說，‘好了好了，不要再哭了。’但是，也許讓對方盡情哭泣反而會好一點。凱撒琳回顧丈夫去世的時候說：“我認為讓親者去世的人表露自己的感情而真正將其宣洩出來，是很重的事。”如果你有意想告訴別人他們應該有甚麼感覺，要制止自己這樣做。不要以為你必須掩飾自己的感情才可以保護他們。相反，聖經吩咐說，‘要與哀哭的人同哭。’——羅馬書12:15。

在痛失親者的人還未作好準備之前，不要輕率地勸他們將死者的衣服或其他個人物品

痛失親者



到醫院探視痛失親者的人可以對他們大有鼓勵

拋掉：我們也許覺得，他們將一些可以觸發回憶的東西拋掉是好的，因為讓這些東西留下來也許會延長他們的悲痛。但“不見則忘”這句俗諺對親者去世這件事未必適用。痛失親者的人可能需要逐漸減輕對死者的懷念。請想想聖經描述族長雅各獲悉他的幼兒約瑟被野獸所殺時的反應。其他兒子將約瑟那染上血迹的長袍痛失親者

給雅各看之後，他“為他兒子悲哀了多日。他的兒女都起來安慰他，他卻不肯受安慰”。——創世記37:31-35。

不要說，‘你可以再生一個孩子’：一位曾因孩子夭折而傷心的母親回憶說：“別人安慰我說，我可以再生一個孩子，但這樣的話卻令我大起反感。”說話的人可能懷着好意，但在傷痛

的父母聽來，如果暗示他們失去的孩子可以由別的孩子替代，這樣的話就可能“如刀刺人”一樣了。(箴言12:18) 一個孩子永不能由另一個去替代。爲甚麼呢？因爲每個孩子都是獨特的。

你無需避免提及去世的人：一位母親回憶說：“許多人甚至不願提及我兒子占美的名字或談及他。我不得不承認，別人這樣做令我感到有點傷心。”因此，如果有人提及死者的名字，你並不一定要改變話題。你可以問問對方，他是否需要談及去世的親者。(可參閱約伯記1:18,19及10:1。)有些失去親者的人會喜歡聽見朋友告訴他們，死者的某些特質會贏得了朋友們的敬愛。——可參閱使徒行傳9:36-39。

不要急於說，‘這樣反而最好’：指出事情的正面影響並不一定能夠對那些爲親者去世而悲痛抑鬱的人有所安慰。(帖撒羅尼迦前書5:14,《新世》) 一個年輕的女子回憶她母親去世時的情形說：“別人會說，‘她現在已不用受苦了，’或‘至少她正在安息中。’但我並不想聽這樣的話。”這類的話可能意味着親者去世的人不應感覺悲痛，或暗示他們的損失並不重要。可是，對方卻可能由於懷念死去的親者而感覺非常傷心。

最好不要說，‘我知道你有甚麼感覺’：你真的知道對方的感覺嗎？例如，你自己未曾經歷過喪子之痛，你有可能知道兒女夭折的父母的感覺嗎？即使你有過這樣的經歷，也該知道別人的感覺未必和你的完全一樣。(可參閱耶利米哀歌1:12。)在另一方面，如果看來適當，告訴對方你曾經怎樣從親者去世的悲痛復原可能會有點幫助。一個婦人的女兒

在意外中喪生，另一位母親亦會有一個女兒夭折；後者告訴這婦人她怎樣克服傷痛而恢復正常的生活，她的話對婦人有頗大鼓勵。這個婦人說：“這位母親並沒有以‘我知道你的感覺’作爲開場白；反之，她只是告訴我她自己的經

歷，然後讓我自己去汲取教訓。”

鼓勵親者去世的人需要我們表現憐憫、辨識力和很大的愛心。不要等待痛失親者的人向你求助。不要只是說，‘如果有甚麼事我可以幫忙……’你可以找出‘這些事’是甚麼，然後採取適當的主動。

現在有幾個問題仍待解答：聖經提出的復活希望又如何？這件事對你和去世的親者可以有甚麼意義？我們怎能確知這是個可靠的希望？

一些值得思考的問題

爲甚麼聆聽痛失親者的人的傾訴，藉此分擔對方的傷痛，會頗有幫助？

爲了安慰悲傷的人，有些甚麼事是我們可以做的？

我們應當避免對悲痛的人說些甚麼話和做些甚麼事？



幫助兒童應付親者去世的打擊

當家裏有人去世時，父母和其他人時常都不知道該對孩子說些甚麼話，以及怎樣幫助他們應付所發生的事。可是，兒童需要成年人去幫助他們應付親者去世的打擊。關於幫助兒童明白死亡這回事，請考慮以下一些時常有人提出的問題。

你怎樣對兒童解釋死亡這回事？ 很重要，要以簡單的措詞解釋這件事。但要同時保持真實。你無需害怕使用“死亡”和“去世”一類的字眼。例如，你可以跟孩子一同坐下來，摟着他說：“一件令人十分傷心的事發生了。爸爸患了一種不是許多人有病[或其他你知道是真實的理由]，結果他死了。這並不是任何人的過錯。因為我們愛爸爸，他也愛我們，所以我們會非常懷念他。”可是，你也許可以向孩子解釋，無論是他還是在生的父母，都不會僅僅因為有時生病就死去。

要鼓勵孩子發問。他們可能問道：‘死亡是甚麼意思？’你也許可以這樣回答：“‘死亡’的意思便是身體停止運作，死者以前所做的事，現在都不能再做了——他不能夠說話，不能夠看東西或聽聲音，也沒有任何感覺。”相信聖經的復活應許的父母可以把握機會向孩子解釋耶和華記得去世的人，會使他們在將來地上的樂園裏再次活過來。(路加福音23:43；約翰福音5:28,29)——可參閱題名為“死者的穩確希望”的部分。

有甚麼話是你不應該說的嗎？ 說死者去了很遠的地方對孩子並沒有幫助。孩子最擔心的事之一是受人遺棄，特別是父母的一方去世的話。如果告訴孩

子死者去了遠地，可能只會加強孩子受人遺棄的感覺而已。於是他可能想道：‘婆婆走了，她甚至沒有跟我們說再見！’如果告訴孩子死者睡了覺，這也要小心，因為孩子可能把這樣的說法當作真的。如果孩子以為睡覺跟死亡無異，就可能害怕晚上上牀睡覺。

孩子應當出席喪禮嗎？ 父母應當考慮到孩子的感覺。他們若不想去，就不要強迫他們去，也不要令他們因為自己不去參加喪禮而感覺自咎。他們若願意去，可以向他們詳細描述在喪禮舉行期間會有甚麼事發生，包括他們是否會見到棺材，以及棺材會打開抑或閉起來。也要向他們解釋，他們可能見到許多人傷心哭泣。此外，要讓他們提出問題，並且預先向他們說明，如果他們有需要，就可以隨時離開。

兒童對死亡有甚麼反應？ 兒童時常覺得自己需要對親者的去世負責。由於孩子可能會對死者感覺惱怒，孩子或者會相信他們的怒意或所說的惱怒話是令親者死亡的原因。你可能需要提出一點安慰：‘你所想的事和你所說的話並不會使人生病，也不會使人死去。’年幼的孩子可能需要別人再三對他們提出這樣的安慰。

你應當不讓孩子知道你的悲傷嗎？ 在孩子面前哭泣是正常和健康的事。除此之外，完全不讓孩子知道你的感覺是差不多不可能的；孩子有很敏銳的觀察力，時常能夠感覺到事情有點不妥。坦誠地表露自己的悲傷可以令孩子知道，感覺悲傷和有時將自己的感情流露出來乃是正常的事。



死者的 穩確希望



一位25歲的女子寫道：“1981年，我的養母患癌去世。她的去世對我和弟弟打擊甚大。當時我17歲，弟弟11歲。我非常懷念我的養母。因為別人告訴我她在天上，我也想結束自己的生命，好跟她在一起。她是我最好的朋友。”死亡有能力將你所愛的人奪去，這件事看來十分不公平。當有這樣的事發生時，你想到自己永不能再跟所愛的人談話，跟他一同歡笑或將他擁在懷裏，這實在令你難以忍受。即使有人告訴你，死去的親者現今在天上了，這並不一定能夠消除你的痛苦。

可是，聖經卻提出一個截然不同的希望。正如我們在先前提及過，聖經表示，你有可能在不久的將來與死去的親者重聚，但不是在你一無所知的天上，而是在地上，在和平、公義



耶穌復活拉撒路時所表現的深厚感情，顯示他熱切渴望將死亡所造成的損害徹底消除

的情況下。屆時人有希望永享完美的健康，也永遠不用死亡。有些人也許會說，‘這簡直是癡心妄想！’
痛失親者

你需要有些甚麼證據，才能相信這是個穩確的希望呢？若要相信一個應許，你就需要確知作出應許的人有決心，而且也有能力，將應許實現。那麼，令死者再次活過來的應許是誰提出的呢？

公元31年的春季，耶穌基督坦然無懼地應許說：“父怎樣叫死人起來，使他們活着，子也照樣隨自己的意思使人活着。……你們不要把這事看作希奇。時候要到，凡在墳墓裏的，都要聽見他[耶穌]的聲音，就出來。”（約翰福音5:21,28,29）不錯，耶穌基督應許，現今死去的千百萬人將會再次在地上活過來，並且有希望在樂園般的和平情況下永遠留在地上。（路加福音23:43；約翰福音3:16；17:3；可參閱詩篇37:29和馬太福音5:5。）既然耶穌作出應許，我們可以放心他必定很樂意將應許實現。但是他有能力這樣行嗎？

作了上述應許不及兩年之後，耶穌以有力



予人安慰的經文

每逢忠心的基督徒向人解釋自己怎樣應付悲痛，他們常說：“讓我告訴你我最喜歡的經文。”如果你正為親者去世而悲痛，也許以下列出的經文會對你有所幫助。

“願頌讚歸與……發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。我們在一切患難中，他就安慰我們。”——哥林多後書1:3,4。

“你張手，使有生氣的都隨願飽足。”——詩篇145:16。

“他[上帝]已經定了日子，要藉着他所設立的人按公義審判天下，並且叫他從死裏復活，給萬人作可信的憑據。”——使徒行傳17:31。

“惟有我，是安慰你們的。”——以賽亞書51:12。

“母親怎樣安慰兒子，我就照樣安慰你們。”——以賽亞書66:13。

“這話將我救活了；我在患難中，因此得安慰。耶和華啊，我記念你從古以來的典章，就得了安慰。求你照着應許僕人的話，以慈愛安慰我。”——詩篇119:50,52,76。

“時候要到，凡在墳墓裏的，都要聽見他的聲音，就出來：行善的，復活得生。”——約翰福音5:28,29。

的方式表明他不但樂意，同時也有能力施行復活的奇迹。

“拉撒路出來！”

那是個十分感人的場面。拉撒路患了重病。他的兩個姊妹，馬利亞和馬大，派人通知當時在約旦河對岸的耶穌：“主啊，你所愛的人病了。”（約翰福音11:3）她們知道耶穌深愛拉撒路。耶穌豈不想見見他那患病的朋友嗎？令人奇怪的是，耶穌並沒有立即趕往伯大尼去，相反，耶穌在當地逗留了另外多兩天。——約翰福音11:5,6。

在拉撒路的姊妹派人通知耶穌他病了之後不久，他便死去了。耶穌知道拉撒路已經死去，並且正打算做點事。耶穌最後抵達伯大尼時，他的密友已死去四天了。（約翰福音11:17,39）耶穌能够使一個死了這麼久的人復活過來嗎？

馬大是個行動果敢的女子，她一聽見耶穌來了，就跑出去迎接他。（可參閱路10:38-42。）耶穌深受她的悲痛所打動，於是安慰她說：“你兄弟必然復活。”馬大表示她相信將來會有復活發生，耶穌於是坦白地告訴她：“復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。”——約翰福音11:20-25。

耶穌抵達墳墓之後，吩咐人將擋着墓門的石頭移去。耶穌朗聲禱告過之後，吩咐說：“拉撒路出來！”——約翰福音11:38-43。

大家都定睛注視着墳墓。接着有一個人形

痛失親者

從黑暗裏出現。他的手腳都裹着布，臉上則包着一條手巾。耶穌對他們說，“解開，叫他走！”他們將布完全解開之後，不錯，裏面的人果然是那死去已有四天的拉撒路！——約翰福音11:44。

事情曾真的發生嗎？

約翰福音把拉撒路復活一事當作歷史事實來報道。記載含有十分迫真的細節，所以不可能僅是個比喻而已。人若質疑這項記載的歷史性，就等於質疑聖經的所有奇迹，包括耶穌基督本身的復活在內。人若否認耶穌復活，就等於否認基督教的全部信仰了。——哥林多前書15:13-15。

其實，你若承認有上帝存在，就應當不難相信復活這件事。且舉個例說明：一個人可以用錄像帶把自己的遺囑錄下來，他去世之後，他的親友便能夠看見和聽見他解釋應當怎樣處理他的遺產。一百年前，這樣的事是無法想像的。甚至今日，在世上一些僻遠地區的人看來，錄像的科技仍然難於理解而看來像奇迹一般。如果人運用造物主所制定的科學原則，就應該使某個情景以可以看見和聽見的方式重現出來，造物主豈不有能力做出較此驚人得多的事來嗎？因此，認為創造生命的造物主能夠將生命重新加以創造，這豈不是合理的想法嗎？

使拉撒路復活的奇迹加強了我們對耶穌和復活這件事的信心。(約翰福音11:41,42; 12:痛失親者

9-11,17-19) 這件事也以感人的方式顯示，耶和華和祂的愛子甘願和渴望施行復活的奇迹。

‘上帝必渴慕’

耶穌對拉撒路之死的反應把上帝兒子的性格中非常溫厚的一面顯露出來。當時他所表現的深摯感情清楚顯示，他渴望使死者復活過來。我們讀到：“馬利亞到了耶穌那裏，看見他，就俯伏在他腳前，說：‘主啊，你若早在這裏，我兄弟必不死。’耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，就心裏悲歎，又甚憂愁，便說：‘你們把他安放在哪裏？’他們回答說：‘請主來看。’耶穌哭了。猶太人就說：‘你看他愛這人是何等懇切。’”——約翰福音11:32-36。

聖經在這裏所用的三個詞語——“悲歎”、“憂愁”和“哭了”——將耶穌由衷的憐憫表露無遺。聖經報道這個感人場面時所使用的原文字詞表示，耶穌深受親愛的密友拉撒路之死和拉撒路的姊妹為此痛哭一事所感動，以至他自己也熱淚盈眶。*

在這件事上，令人驚奇的一點是，在此之前耶穌就曾使兩個人復活過來。他打算對拉撒路施行同一的奇迹。(約翰福音11:11,23,25)可是，他卻“哭了”。因此，對耶穌來說，使死

* 譯作“悲歎”的希臘字詞來自一個動詞(厄姆布里馬俄邁)，意思是深深地或痛苦地受到感動。一位聖經學者評論說：“這裏的意思只可能是，耶穌被深摯的感情所攫住，以至不禁發出哀痛的悲歎。”譯作“憂愁”的字詞來自一個表示激動的希臘字詞(塔喇索)。據一位辭典編者說，這個字詞的意思是“引起內心的激動，……使人感到很大的痛苦或憂傷”。“哭了”一詞則來自一個希臘字詞(達克里于俄)，意思是“流淚、飲泣”。



復活是根據基督耶穌所獻的贖價
祭物而施行的；這件事會為萬國的人
帶來莫大的喜樂

者復活並非僅是個刻板的程序而已。他在這個場合所表現的深厚感情清楚顯示，他熱切渴望消除死亡對人所造成的傷害。

既然耶穌是“[耶和華]本體的眞像”，我們可以自然期望他的天父像他一樣宅心仁厚。(希伯來書1:3) 論到耶和華樂於施行復活一事，忠心約伯說：“人死了，能再活嗎？……那時，你要呼喚[我]，而我要回答[你]；你會喜歡[“渴慕”，《新譯》]你所創造的[人]。”(約伯記14:14,15,《現譯》)“你會喜歡”這句話的原文表示上帝懷有熱切的願望。(創世記31:30；詩篇84:2) 耶和華顯然熱切期待復活的來臨。

我們真的能够相信復活的應許嗎？的確能够。無疑耶和華和祂的愛子都很樂意，而且也有能力，實現這個應許。這件事對你有甚麼意義呢？這意味到你有希望在地上(但卻在與今截然不同的環境下)與你去世的親者重聚！

耶和華上帝起初將人類安置在一個可愛的園子裏。祂應許在祂那屬天的王國治下，祂要使樂園在地上恢復過來。現今這個王國已在得了榮耀的耶穌基督手中施行統治了。(創世記2:7-9；馬太福音6:10；路加福音23:42,43)

在重建的樂園裏，人類會有希望享有無窮的生命，也不再受疾病所折磨。(啓示錄21:1-4；可參閱約伯記33:25；以賽亞書35:5-7。)屆時，世上的一切仇恨、種族偏見、種族暴力和經濟壓迫都不復存在。耶和華上帝會通過耶穌基督使死者復活過來，在一個潔淨的地球上享受生命。

我們在本章起頭所提及的基督徒女子便懷有這樣的希望。她的母親去世之後幾年，耶和華見證人幫助她對聖經作了一番仔細的研究。她回憶說：“我獲知復活的希望之後不禁高興到哭起來。知道我會與母親重聚，實在太好了。”

如果你也渴望與去世的親者重聚，耶和華見證人很樂於幫助你獲知你可以怎樣贏得這個穩確的希望。我們邀請你到鄰近的王國聚會所與我們取得聯絡，或者致函第32頁列出的任何一個分社辦事處。

一些值得思考的問題

耶穌的朋友拉撒路死去時，耶穌怎樣表明他不但願意施行復活的奇迹，同時也有能力這樣行？

爲甚麼我們能够接受有關拉撒路復活的聖經記載乃是歷史事實？

約翰福音第11章怎樣顯示耶穌熱切渴望爲人消除死亡的傷害？

甚麼表明耶和華上帝熱切期待復活來臨？





想了解更多內容，請瀏覽 www.jw.org/cm-n-hant 網站或聯繫耶和華見證人

