

Grief

哀伤：学会与失去共处

Learning to Live with Loss

圣 经 生 活 指 引

RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING

HOWARD A. EYRICH

霍华德·埃里奇

Grief

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

- 《苦毒：污染人心的根源》
- 《怜悯：以耶稣的眼光看世界》
- 《欺骗：离弃谎言》
- 《不满：为何我总不快乐》
- 《离婚：在说出“我不愿意”之前》
- 《忠心：不再寻找借口》
- 《恐惧：挣脱它的枷锁》
- 《哀伤：学会与失去共处》
- 《姻亲：婚后与父母相处》
- 《论断：草率还是公义》
- 《操控：学习合宜地回应》
- 《为人母：给灰心妈妈们的盼望》
- 《难题：以上帝的方式解决》
- 《自我形象：如何克服自卑的论断》
- 《自私：从爱自己到爱邻舍》
- 《试探：断然弃绝生命中的恶习》

哀伤

学会与失去共处

霍华德·埃里奇



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Grief: Learning to Live with Loss

Resources for Biblical Living

Howard A. Eyrich

Originally published 2010

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

你的故事是什么？

约翰遇见玛丽时，也遇见了他一生的挚爱。几乎从第一次约会开始，两人心里便毫无疑问：上帝定意要他们彼此相属。一年后，他们结为夫妻。只要听他们谈起往事，你很快就会发现，对他们而言，生命仿佛是从相识、相爱并步入婚姻的那一刻才真正开始。十年过去，他们已有三个孩子；就在这时，玛丽被诊断患有胰腺癌。四个月后，约翰亲手安葬了她。

朱莉和佩里结婚近十年时终于领养了雅各布。此前，他们为怀孕所作的一切努力都徒劳无功。雅各布的生母是一名十四岁的少女；为了让孩子能拥有一个正常的家庭，她同意将他交由他人收养。朱莉和佩里欣喜若狂！然而，仅仅九个月后，朱莉发现雅各布已经死在婴儿床上。

莎莉是学校里的风云人物。她是啦啦队员，也是女子戏剧社的社长。凭着满分4.0的平均成绩，加上多门大学先修课程（AP）的优异表现，她获得了一所知名基督教大学的全额学术奖学金。一天，她在观看篮球比赛后返家途中，一名酒后驾车的司机突然偏入她所在的车道，与她迎面相撞。莎莉被送到医院时已经死亡。她是一位功勋卓著的海军陆战队员唯一的女儿；她的父亲早在20世纪90年代中期便已在阿富汗阵亡。如今，她那守寡多年的母亲，又失去了自己仅存的家人。

一位当兽医的朋友打电话给霍华德，对他说：“我医院里有一只很棒的狗，我想它正是你想要的。今晚带家人过来一起吃个户外晚餐吧，之后你们就可以把它带回家。”那天晚上他们动身回家时，

霍华德把佩妮——一只铜褐色的牧羊犬混种——安置在皮卡车后座，与孩子们坐在一起。佩妮立刻把前爪搭在霍华德座椅的靠背上，又把脸凑到他的脸旁。显而易见，他们之间几乎顷刻间便建立起了亲密的感情。他们住在一条车流繁忙的乡间公路旁，因此霍华德叮嘱全家，在训练佩妮懂得避开公路之前，绝不可让它自由跑动。一个夏日，霍华德下班回家，把车开进车道，停在皮卡车后面时，忽然看见佩妮的项圈放在车尾板上，车斗里还有几处深色污迹。他喊道：“嘿，佩妮在哪儿？”楼上卧室里的儿子回答说：“爸爸，佩妮死了！”霍华德拿起佩妮的项圈，用尽力气远远地扔了出去，随后走到大卫的房间。大卫当时七岁。霍华德问他发生了什么事。大卫告诉父亲，佩妮被车撞了，妈妈已经把它埋葬了。霍华德跪在大卫床边，把脸伏在儿子的胸前，失声痛哭。¹

杰思罗与玛丽贝思拥有一个幸福美满的家庭，共有四个女儿和一个儿子。四个女儿都是他们婚后早年出生的；而尼希米·杰思罗则出生在玛丽贝丝四十岁那年。姐姐们给他取了昵称“NJ”，意为“新的喜乐”（new joy）。NJ是个典型而出色的美国少年。高中期间，他在四项体育运动中都获得了校队荣誉，同时保持着3.5的平均成绩。他后来获国会议员提名进入西点军校，并以优异成绩毕业。杰思罗和玛丽贝丝为这个儿子感到无比自豪。从西点军校毕业后，他加入特种部队服役，并很快再次显露出领导才能。后来，他被派往伊拉克。在第一次执行任务时，他为拯救部下而牺牲了自己的生命，并因此获颁国会荣誉勋章。

1. 这是我的亲身经历。佩妮是我此生失去的第三条狗。第一次是在我六岁的时候。自我记事起，谢普便一直是我的玩伴。由于邻里间没有别的孩子，谢普对我而言格外特别。得知它死讯的那一天，我整整哭了二十四个小时。十五六岁时，特鲁珀突然发狂，在厨房里猛地朝我咬来。我设法哄它到了屋外，不料它随即跑走，从此再也没有回来。这三次失去对我而言都非同小可，每一次都伴随着哀伤。因为每一次，我失去的都是一位十分亲爱的“朋友”。

提姆和琼恩蒙福育有两个女儿和两个儿子。两个女儿都长得很好，两个儿子却玷污了家族的名声。两个儿子对属灵的事都毫无兴趣。小提姆在一次银行抢劫失败后与警方交火时被击毙；六个月后，约瑟又因吸毒过量而死。²

我不知道你哀伤的根源。你或许失去了所爱的人，或正试图安慰经历丧亲之痛的人。也许你的哀伤并非源于亲人离世。拉结曾为不能生育哀伤（创30:1-6）。大卫为押沙龙的疏远哀伤（撒下13:37）。二人都未能以持守正直的方式化解哀伤。拉结通过使女辟拉得了孩子，却未得解脱；大卫允许押沙龙从被掳中归回，仍不得解决（撒下14:24）。当我撰写这本小册时，一位朋友来信分享了这样的亲身经历：

上周，我们不得不让陪伴了我们十四年的德国短毛指示犬查理安乐死，我实在悲痛不已。常言道，我和它简直“形影不离”；整个周末，我一直流泪不止……我相信，一定有人会觉得，把我此刻的悲伤与他们失去至亲时所经历的哀痛相提并论，是很可笑的。不过，姑且容我争辩一句，我的感受确实有所不同。因为我忽然意识到，我为查理所感到的悲痛，竟比十五个月前母亲去世时还要深。（也许我是在否认自己的真实感受？）而我和母亲其实非常亲近。若不是因为我知道她如今在哪里，我甚至会羞于承认这一点。上帝却在母亲离世这件事上，实实在在地赐给了我那“出人意外的平安”。

在有限的篇幅里，我不企图满足你所有的渴求。但我将为你阐明一种符合圣经的处理哀伤的方式——这与你可能接触过的其他方法截然不同。

2. 这些虚构故事代表了多数读者能在某种程度上共鸣的各类现实。

多年来，在与那些失去所爱之人的人交谈时，我发现他们在如何面对和疏解哀伤这件事上所得到的大多数指导，其实不过是在仿效世俗的做法。基督徒在这方面常常十分困惑，也往往不能妥善地面对哀伤。我们对于哀伤的看法已经深受这个世界的影响。³一般而言，地方教会并没有充分预备信徒去面对哀伤。基督徒对今生肉身的生活仍有很深的眷恋；我们的心思往往没有专注于上面的事，也常常没有定睛在耶稣身上（来12:2）。我们或许会唱：“这世界非我家，我只是在此经过”，但实际情形却是，我们总想尽可能多、尽可能久、也尽可能深地体验今生在肉身中的生活。

圣经原文使用多个不同词汇表达“哀伤”之意。当我研究这些词汇时，很快意识到：理解哀伤在圣经中的角色，关键不在于单纯考察词语用法。

然而，对于人生中这一重要维度——一个迟早都会临到我们每个人的经历——上帝并没有任凭我们毫无指引。在我五十二岁以前，我从未失去过任何一位与我亲近、却尚未享尽天年的人；我所认识的亲友离世时，都已走完了相当完整的人生，也都达到了圣经所说的“七十岁”之寿。后来，我最要好的朋友在四十八岁时因癌症去世。那对我而言是一次极其沉痛、震撼的经历。他成后的大部分岁月都在海外度过，为威克里夫圣经翻译会（Wycliffe Bible Translators）担任飞行员。后来他被调回美国，承担行政职务。我们都为此十分兴奋，因为这意味着我们终于可以常常见

3. 我们教会一位小组长曾向我求助：小组有位成员在查经时突然宣泄对上帝的愤怒，因她刚被诊断患有多发性硬化症。“我不明白上帝为何这样待我！”她哭喊道。她正为健康丧失而哀伤，却未透过圣经视角——那位全权之上帝“使万事互相效力”的应许——来处理悲剧，反而效法世俗模式陷入愤怒。

面，也可以像少年时代那样，一同外出狩猎。然而，我们的这些计划还未来得及实现，他便离我而去。直到那时，我才第一次真正体会到，一个所爱之人过早离世，究竟是怎样的滋味。相比之下，我的母亲曾失去七个孩子。其中四个，是她还不到二十一时，在妊娠后期失去的。你的丧失，就是你所必须面对的现实，正如我的丧失也曾是我所必须面对的现实。我们大多数人或许都会觉得，我母亲所经历的那些丧失几乎令人无法承受。然而，那些确实是她所承受的丧失——而她也确实承受了下来。

那么，对于我们这些信徒而言，哀伤究竟是什么？我们该如何界定它？又该如何描述它？当我进行前面提到的词语研究时，我发现，在所查考的各种经文用例中，有一个共同的要素，那就是：痛苦。这种痛苦会在身体上感受到，会在情绪上感受到，也会在属灵层面感受到。有时，当我们的心灵备受煎熬时，身体也会随之疼痛；有时，情绪的翻腾所带来的压力，仿佛要把我们整个人撑裂；有时，我们在属灵上甚至会陷入一种麻木之中，仿佛上帝并不在那里。哀伤是一种复杂而多层面的经历，不能简单地把它归结为一连串可以预先料定的阶段。哀伤经历的各个层面，也不可能按照一条直线式的次序排列起来。例如，一个人在配偶去世后，未必会在葬礼刚结束时就因这场丧失而感到愤怒。然而，九个月后，当某些税务上的异常问题使遗产处理陷入严重困难时，愤怒却可能突然成为一个切实的问题。因此，我们不能把哀伤简单理解为从一个阶段——例如“否认”——进入另一个阶段——例如“愤怒”——然后再依照既定次序逐步向前推进。哀伤是每个人独特的经历，并不是一个预先设定好的心理迷宫，人人都必然要从中走过。它也不是一种社会现象。哀伤乃是一种独特而复杂的经历，而不是一套人人照例经历的简单步骤。

既然如此，基督徒应当如何经历哀伤呢？接下来，我愿带你一同查考圣经，为你勾勒出基督徒面对哀伤时所包含的几个要素。

为此，我们先从帖撒罗尼迦教会说起。这是保罗所建立的一间教会。保罗写信给他们，一方面称许他们、勉励他们，另一方面也回答他们关于基督徒生活所提出的一些问题。其中一个问题，涉及那些“睡了的人”，也就是已经离世的人（帖前4:13）。

保罗首先正视一个事实：那些离世的人将不再继续出现在帖撒罗尼迦信徒今世的生活。他承认他们的哀伤，却也为这种哀伤划定界限：“免得你们忧伤，像那些没有指望的人一样”（4:13）。接着，保罗说明他们为何不应当像其余的人那样忧伤。他写道：“我们若信耶稣死而复活了，那已经在耶稣里睡了的人，上帝也必将他们与耶稣一同带来”（4:14）。保罗把我们哀伤的限度，与我们个人的信心联系起来。换言之，既然我们是信徒，我们的信心就应当为哀伤划定界限。既然我相信自己和所有其他信徒都必从死里复活，我就不能任由自己的丧失以令人瘫痪的痛苦和悲伤重压我的生命。换言之，靠着住在我们里面的圣灵之大能，我必须选择不让哀伤无限制地支配和侵蚀我的生命。正如基督徒生活的其他方面一样，在面对哀伤时，不同的基督徒对于如何支取并运用信仰所赐的能力，在属灵上的成熟与娴熟程度并不相同。然而，使徒保罗的信息十分清楚：我们不必像那些没有指望的人一样经历哀伤。我们知道，耶稣已经除去了“死的毒钩”，并以永生取而代之（林前15:54-57）；我们也知道，他已经赐下保惠师。因此对于离世的亲人，我们可以怀有确据；而在逐渐适应这场丧失的过程中，我们的心灵也有安慰可得。如今，关键就在于如何实际地应用这一真理，使之落实在我们的生命之中。

如果你所爱的亲人不是信徒，又当如何？我们该如何处理这哀伤？我相信，我们应当安息于上帝的主权之中（参诗139:14；罗9:1-6、18-21）。归根究底，每一个人都要为自己是否相信福音的信息负责。约翰福音1:12说：“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作上帝的儿女。”而同一位耶稣又在约翰福音6:44说：“若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的。”（KJV）因此，当我们失去一位与上帝关系并不明确的亲人时，就必须接受这样一个事实：就一方面而言，他或她永恒的归宿取决于是否接受或拒绝耶稣；而就另一方面而言，也取决于上帝是否主动吸引他或她归向自己。⁴

4. 父亲去世前两天，我站在他的床尾；那时，他正处于半昏迷状态。我祷告说：“父啊，我仍怀着盼望，愿父亲在意识尚存的最后时刻，像他的姊妹临终时那

你也许会说：“好吧，那么你的意思是，我就该像个没有感觉的行尸走肉一样吗？”不，绝非如此。我想先带你做一个练习，然后再查考圣经中面对哀伤的典范，看看信徒应当如何有效地处理自己的哀伤。在这个过程中我们会看见：我们应当正视现实，表达自己的情感，尊重并纪念那些已经离世的人，谈论他们，然后继续向前走我们当走的人生道路。

直面现实

我们要正视现实，可以先从一个简单的问题开始：“我们为什么会忧伤？”我想提出六个我们之所以忧伤的原因。（当然，或许还有其他原因。）

1. 我们之所以哀伤，是因为我们与熟悉的事物分开了。我儿子六岁那年，我们从宾夕法尼亚州搬到了乔治亚州。对他来说，这意味着离开了自己从小唯一熟悉的房子、家、社区和朋友。他也不得不离开最好的朋友大卫。我的儿子花了将近一年的时间才慢慢适应这种分离已经成为现实。他与自己熟悉的树林、小溪、房子、教会，尤其是与好朋友的分离让他深深经历了失去的痛苦。对一个六岁的孩子来说，大卫就好像已经死了一样。

2. 我们哀伤是因为对未知的恐惧。一个人刚刚经历丧失、心中一片混乱时常会听见这样一个问题：“我以后该怎么办？”也许是一位母亲刚刚失去了三个年幼孩子的父亲；也许是一群员工刚刚得知公司的老板在飞机失事中丧生；也许是一间教会的牧师刚刚在登山事故中遇难；也许是一位父亲刚刚在交通事故中失去了一条腿。遗憾的是，我们往往没有看出这个问题背后的根源其实是惧怕。

样，悔改归向你。想到他曾多次听闻福音，我心里便得安慰。阿们。”此后，我便将他永恒的归宿交托在上帝的主权之中。

3. 我们因焦虑而哀伤。我认识一个家庭，丈夫兼父亲因一场意外事故突然丧生。这个男人生前并没有为家庭的未来作好充分预备：他没有购买人寿保险，也没有任何投资。他的妻子大学一年级时便辍学结婚，因此几乎没有什么能够帮助她就业谋生的技能。丈夫去世后，她一遍又一遍地问：“我以后要怎样养活自己和孩子们呢？”

4. 我们因罪咎而哀伤。我们都听过这样的悲剧：夫妻或父子激烈争吵，彼此恶言相向，事后一方得知对方在争吵后不久便离世。幸存者常因那些伤人的话语和未能修复关系的遗憾，终生背负锥心之痛。

5. 我们之所以哀伤，是因为我们觉得自己应该哀伤。我有一个习惯：如果朋友经历了重大的失去，我通常会在事情过去两三个月后再去看望他。我这样做有两个原因。第一个原因是，过了最初六周左右，很多人已经渐渐忘记这件事了。我希望我的朋友知道还有人惦记着他。第二个原因是，到了这个时候，经历失去的朋友往往已经在一定程度上适应了新的生活现实。然而他们又会担心如果自己看起来没有那么悲伤，别人会不会因此看不起自己。如果我们在谈话中听到这样的担忧，我就会肯定他，并鼓励他继续接受眼前新的生活现实。如果失去的是配偶或孩子，我通常会建议朋友再过八到十个月之后再作重大决定，这样他就能从一整年的经历中回头看待自己的处境。

6. 我们因所爱的人的离去而哀伤。我们会为他或她原本可能成为怎样的人而忧伤，也会为一项尚未完成的人生计划而忧伤；我们会为那场终究未能一同踏上旅程而忧伤，也会为失去彼此的陪伴而忧伤——那些欢笑、那些烦恼、那些熟悉的习惯。倘若我的妻子先我而去，我一定会深深怀念她的笑容，怀念她临睡前探过身来吻我道晚安的样子，怀念她对我工作的理解与体恤，怀念她如何关爱我们已经成年的儿女，也怀念她作祖母时所流露出的那份温柔与智慧。我会怀念我们在生活各个层面彼此相连、相契相属的奇妙。事实上，还有千百个细微而温暖的片段，是我一定会怀念的。这些关于她的经历，都会成为甜美的回忆；而在我此后余生的某些时刻，也仍会因这些回忆而落泪。

当我们这样小心翼翼地走过这些情绪时，你有没有注意到一件事？你有没有发现这些情绪其实关乎的是我们自己，而不是那个已经失去的人、地方或宠物？我并不是为那位已经离去的人本身而忧伤，而是为这场离去给我自己造成的丧失而忧伤。在哀伤之中，上帝暂时容许我们把注意力放在自己身上。正如我们接下来会看到的，他也容许我们提出那些问题，并一步一步寻求答案。在我们这个深受基督教影响的社会里，甚至在大多数异教社会中，人们都会给彼此留出哀伤所需要的空间与时间。而事情本来就应当如此。

效法圣经典范

我们现在要考察圣经人物所展现的四种不同类型的哀伤。我们将思考他们对失去的反应，并从他们的榜样中汲取教训。

1. 亚伯拉罕——丧偶之痛

创世记23章记载撒拉在一百二十七岁时去世。当时亚伯拉罕大约一百三十七岁。我们从这段经文中可以看见以下几点。第1节记

载，亚伯拉罕为撒拉哀恸哭泣。他毫不压抑地表达了自己因失去妻子而产生的情感。有时我们情绪的表达可能十分强烈，甚至会令身边的人感到不安或惊惧。我迁到一个新的教会后，主持的第一场葬礼就在这方面给了我深深的教导。当时，我受托陪同一位刚刚失去女儿的父亲一同前往墓地。途中，这位父亲放声哀号；那种悲恸的表达是我此前从未亲身经历过的。他的妻子比他年轻许多，对丈夫这样的表现感到有些难堪。主却赐给我洞见，使我能够安慰她。我向她解释，她丈夫不过是在表达自己内心极深的痛苦，而这样的表达完全可以接受。颇意味的是，那一次前往墓地的路程竟成为我与这位父亲建立关系的第一步；而这段关系后来最终引领他归信了基督。

亚伯拉罕宣泄对撒拉离世的悲痛后，便开始筹办合宜的安葬事宜。细读 23 章后续记载能给我们宝贵启发：他极为重视撒拉安息之所的永久性——这无疑源于他对将来复活的坚信（来 11:10），也是尊荣撒拉的表现。安葬完毕后，亚伯拉罕命仆人起誓，务必从本族为以撒寻妻。虽然经文没有明说，但 24:67 暗示此举实为尊荣撒拉。然而他始终未妥协上帝呼召他离开父家、前往应许之地的使命（24:8），持守以上帝为首的原则。利百加果然随仆人归来与以撒成婚。此时亚伯拉罕似已走出哀伤，续娶基土拉并养育新家庭。

从亚伯拉罕身上我们学到哪些哀悼之道？（1）哀哭——释放悲痛；（2）尊重所失去的亲人。在这个例子中，亚伯拉罕为撒拉举行了合宜的葬礼；（3）履行合理的责任。不久前我辅导过一位女士。她的母亲曾要求她答应，在母亲去世后，至少一年之内不让父亲再

婚。这其实是一项不合理的要求，因为这位女士并没有这样的权柄——她无法支配父亲的选择——因此也没有责任去承担这样的承诺。亚伯拉罕明白，他的仆人不能强迫一名年轻女子跟随他回来嫁给以撒。所以他告诉仆人：如果那女子不愿意随他回来，仆人也无需强迫对方。（4）继续过自己的生活，并不意味着你不在乎这份失去——在这里，也就是不尊重已经离世的妻子。例如当我们搬到佐治亚州之后，我儿子后来逐渐走出了失去好友的哀伤，这并不意味着他因此轻看或不尊重那位朋友。

2. 约瑟——丧父之痛

雅各临近死亡时，召集众子围绕身边，逐一为他们祝福（创49:28）。此后，“就把脚收在床上，气绝而死”（49:33）。约瑟如同亚伯拉罕般为丧父哀哭，也效法先祖以合宜的葬礼尊荣父亲——此处他采用了埃及的殡葬礼仪。雅各曾要求约瑟作出一个合乎情理的承诺（50:5），约瑟也履行了这个承诺。然而在这个故事中，我们还看到另一个要素：约瑟的家人和埃及人都与他一同经历这段哀伤，以实际的陪伴与参与来支持他。安葬父亲之后，约瑟继续走自己的人生道路；并且他以饶恕众兄弟从前对他所行的恶来尊荣自己的父亲。

圣经中最令人振奋的真理之一，就是饶恕。这个故事所描绘的家庭可谓一个极其“失调”的家庭。从圣经的角度来看，这个家庭充满了各种罪——说谎、操纵、杀人的意图、骄傲和偏爱。然而父亲去世之后，约瑟在饶恕中得着了自由。他的兄弟们从此可以不必再活在遭受报复的恐惧之中；约瑟自己也从怨恨与仇恨中得了释放。约瑟原本完全可以把兄弟们下在监里，甚至处死他们。但他早已决定饶恕他们。因此，当兄弟们来到他面前时，他能够向他们确认，自己确实已经饶恕了他们（创50:15-21）。饶恕是许多身处哀伤中的人都需要接受并活出的真理。它能带来自由（参罗12:16-21）！

3. 大卫——丧子之痛

我们的第三个典范，出自圣经中最令人悲痛的故事之一。大卫王没有专心于上帝所托付他的事务。⁵ 因着自己的闲散，他看见一个有夫之妇，便对她动了情欲。由于他身为君王，就下令把那妇人带到自己面前。要记得，当时君王拥有绝对权力；君王的一句话，足以决定一个人的生死。拔示巴顺从了大卫的命令，后来便怀了孕（撒下11章）。大卫试图掩盖自己的罪，于是设法诱使拔示巴的丈夫乌利亚回家与妻子同房。然而，乌利亚是个正直的人；当他所统领的军队仍在前线作战时，他拒绝这样做。若是在别的情形下，大卫原本会因乌利亚如此忠于职守而嘉奖他；然而此刻，大卫一想到自己的罪可能败露，便恼羞成怒。他把乌利亚送回战场，并吩咐前线指挥官把乌利亚安排在战况最激烈之处，随后撤兵，使他孤立无援而被杀。这桩卑劣的恶事果然得逞了（11:23-24）。然而大卫终究没能遮掩自己的罪（参诗32、38、51篇）。上帝差遣先知拿单前来揭露他的罪（撒下12:1-15）。数月之后，拔示巴生下孩子；随后，这孩子因耶和华的击打而患了重病（12:15）。

大卫进入了一段禁食祷告的时期（12:16）。但那孩子死了（12:18）。听闻孩子死讯后，大卫起身、沐浴、进食——这令安慰他的人惊愕。被问及这反常举动时，大卫回答：“孩子还活着，我禁食哭泣；因为我想，或者耶和华怜恤我，使孩子不死也未可知。孩子死了”（12:22-23）。接着大卫提出两个极具启发性的问题：（1）孩子既死，我何必禁食？（2）我能使他返回吗——既然上帝已经显明了他的旨意，如今我的禁食与祷告还能改变什么吗？”大卫以两个极具教导意义的事实回答了这两个问题：（1）我必往他那里去。（2）他却不能回我这里来（12:23）。

5. 完整记载见撒母耳记下 11-12 章。

这番对话之后，大卫回归日常生活。到了适当的时候，他与拔示巴同房，她就生了所罗门（12:24）。大卫重新履行他作为军队统帅的职责（12:28-29）。

那么我们从大卫的哀伤学到了什么？首先，我们当为所爱的人的医治热切祷告，但仍顺服上帝的旨意。其次，我们承认许多失去（如死亡）是永久的，我们无法改变事实。第三，我们重新与同样经历这失去的亲人们联结。第四，我们需要投身于上帝托付的责任，不容哀伤延长我们偏离侍奉的时日。

丧子之痛可能是沉重打击，许多人常因此一蹶不振。我表兄鲍比比我年长四岁，他早婚，到我大学三年级时，他已有五岁的女儿。但那孩子因医疗过失夭折。我数次试图安慰鲍比并向他传福音。但他当时正深陷哀伤，心里充满愤怒，于是冲着我说了番类似这样的话：“你别再跟我提上帝了，不然就别再来了！”

这种哀伤深深地扎进了他的灵魂，使他越来越沉溺于自我满足，最终导致婚姻破裂，甚至抛弃了其他孩子。

大卫的失去是他犯罪的结果；鲍比的失去却是他人出于善意的过失所致。大卫被指正后认罪，他祈求上帝存留孩子，但也接受失去的现实。他没有被罪咎压垮，而是回到上帝赋予的职责中。鲍比拒绝饶恕，拒绝接受现实、作出调整。在这个过程中，他也毒害了所有爱他、陪伴他的人。

4 马利亚与马大——失去兄弟

第四个范例并不只是讲述兄弟姐妹如何面对至亲离世以及随之而来的哀伤。我们接下来会看到，这件事也为我们提供了一剂有效的属灵良药。或许我们从这个故事中能学到：我们的哀伤、我们个人的痛苦并不只是关乎我们自己的煎熬、自己走过哀伤的过程，或自己的复原。它更关乎对真理的学习——那能够改变我们生命的真理；那使我们能够拥抱一种超越空间与时间、也超越一切丧失之现实的真理。

约翰福音 11 章记载了两位姐妹与一位兄弟的故事，他们是耶稣的密友。拉撒路病势沉重，最优秀的医生都断言他无法痊愈。姐妹俩曾目睹耶稣医治众人，答案显而易见：速请耶稣！但当她们差人请耶稣时，他却故意延迟（11:6），并告诉门徒这病是“为神的荣耀”（11:4）。最终启程时，耶稣明言：“拉撒路死了。我没有在那里就欢喜，这是为你们的缘故”（11:14-15）。抵达后，马大情绪激动地对耶稣说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死”（11:21）。这不正是我们在至亲抢救不及时会说的话吗？耶稣随即教导她们关于复活的事，并宣告“复活在我，生命也在我”（11:25）。后续我们都知晓：他使拉撒路复活了。

在这件事上，上帝要教导我们一些极为重要的属灵功课。第一，上帝的荣耀高于我们情感上的痛苦与丧失。或者更准确地说，上帝定意要把我们的情感痛苦与丧失，转化为彰显祂荣耀的契机。第二，真理比今生的生命更为重要。耶稣为了显明真理，甚至容许拉撒路死去。然而，这绝不意味着祂缺乏怜悯，因为圣经明明告诉我们：“耶稣哭了。”（约11:35）在这里，我们看见了耶稣的心肠——祂体恤我们每一个因所爱之人的死亡而亲尝罪之蹂躏的人。在这件事中，耶稣使拉撒路从死里复活；但过不了多久，拉撒路仍然会再次死去。拉撒路的复活（约11:43-44），并不是耶稣先前所说的那种复

活（约11:23-26），而只是一次暂时性的复生。马大所深切关心的，是这种暂时性的复生（约11:22）；然而，耶稣在这件事上所着眼的，却是要藉此显明那永恒的复活。

以合乎圣经的方式处理哀伤

我在高中时，内特·圣（Nate Saint）和他的几位宣教士同工被奥卡印第安人（Auca Indians）杀害。这些人的妻子和家属承受了极深的情感痛苦，也经历了真实而沉重的丧失。整个基督教世界都为之震动。即便在1955年，这则消息也使世俗社会深感震惊。耶稣能不能差遣天使阻止这场屠杀？当然可以！这些人的性命本来完全可以得以保全。当消息传回宣教基地时，那些寡妇和孩子是否曾想过：“如果主当时在那里，我的丈夫、我的爸爸就不会死了”？我想，类似的念头很可能曾经浮现过。我也猜想，一些出于善意的弟兄姊妹，或许曾说过这样的话：“我真的很难过，但你知道，上帝仍然掌权。”——教义是对的，时机却错了！可是今天回头来看，还有哪个基督徒——甚至很可能包括那些家属中的大多数人——会怀疑这场屠杀其实也在上帝为自己荣耀所定的计划之中吗？我想不会，因为上帝已经让我们看见，他的计划后来是如何展开的。正因为这件事，福音后来在这些印第安人中间广传；而这场经历，也给那些宣教士的家庭带来了属灵上有益而深远的影响。

我曾见过这样一个家庭：家中有一个十四五岁的少年，各方面都十分出色，却因意外而失去了生命。我去参加遗体瞻仰时，看见数百名高中生排着长队等候。足足过了几个小时，我才走到棺木旁，见到他的父母。在等候的过程中，我一直看着他们怎样服事前来悼念的许多年轻人。等我离开时，队伍仍旧和我刚加入时一样长。显然，这个少年在同龄人中深受敬重。我相信，直到今天，他

的母亲每逢想起儿子，眼中仍会不时泛起泪水；但我也同样相信，如果你问她如何看待这件事，她会承认：这一切都在上帝的计划之中。上帝在这痛苦的处境里得着了荣耀，同时，也有许多人因此得以明白福音的信息，并从中蒙益。

那么，哀恸与哀伤究竟应当持续多久呢？同样，圣经并没有任何一处规定一个特定的期限。不过，如果我们回到保罗写给帖撒罗尼迦人的第一封书信，似乎可以看见：要使我们的哀伤逐渐收束，直到真正得以化解，关键在于我们如何安息在耶稣里。在这个过程中，有三个实际的步骤可以帮助我们。

首先，我们必须操练如何面对并处理哀伤。每个人在生活中都会经常遇到需要面对和处理哀伤的机会。有时，这甚至简单到只是更换一台电脑。每隔三年更新电脑时，我固然总会怀着一份期待，但与此同时，也会因不得不舍弃一个自己已经十分熟悉的东西而感到些许不舍。那感觉，几乎就像是在告别一位老朋友。读到这里的男性，谈到汽车时，或许很容易体会这种感受；对女性而言，也许类似于不得不舍弃一件自己一直非常喜爱的衣服。我们买下现在这所房子时，原先住在这里的那位女士也经历了一番失落与哀伤，因为屋里的每一个房间，都是她亲手一点一点布置起来的。学习以合宜的方式面对这些较小的失落与哀伤，其实是在训练我们，使我们将来能够更好地应对那些更艰难、更沉重的挑战。

宠物因死亡离世或者因为某些原因不得不把它送走，都可以成为我们学习如何面对和处理哀伤的机会。⁶ 几年前，我忽然怀旧般

6. 这这正是孩子养宠物的诸多益处之一。宠物的离世，可以让他们有机会学习死亡与分离究竟意味着什么。他们会明白，死亡并不是我们所能掌控的，无论是发生的时间，还是发生的方式，都不由我们决定。他们也会逐渐认识什么是丧失、痛苦、失望、内心的空落，以及那些一时得不到答案的问题；同时，他们还会体会到，当别人陪伴在身旁、鼓励他们、倾听他们，并与他们交谈，帮助他们一步步走过伤痛时，这种陪伴是何等宝贵。他们也可以学习把自己的伤痛带到上帝面前祷告，并信靠祂赐下力量，使他们能够逐渐适应这场丧失。

地很想养一只狗。妻子认真听了我的想法，又仔细研究了某个犬种，便在圣诞节送给我一只边境牧羊犬。我很快就喜欢上了谢伊。大约六七个月后，兽医告诉我，谢伊属于工作犬，需要有事情可做；这也解释了它为什么总是不停地吠叫。我不愿意别人怎样待我，我也就不该怎样待邻舍——把一只狗养在院子里，每天花上许多个小时，对着所有它能找到来追逐的东西狂吠；而一旦实在找不到什么可追，它仿佛还会自己想象出东西来追。于是我决定，谢伊需要搬到农场去生活。然而这个决定一点也不容易。它已经成了我那位毛茸茸的朋友；无论我多晚回家，它总会跑来迎接我。我看电视时它会坐在我身旁，让我一边抚摸它，一边陪着我。与它分开后，我真的感到忧伤。

人生中这些微小却真实的丧失使我们学习按照圣经的方式来面对哀伤。我们可以学习如何面对失去，而不是一直沉溺其中，逐渐陷入自怜的模式。

其次，我们必须落实我们的神学，加深对上帝的认识。神学就是研究上帝的本性和属性，也就是认识他是谁、他是怎样的一位上帝。我们如果明白上帝是至高掌权的——他统管万有；是全知的——他无所不知；是慈爱的——当我们还是他的仇敌时他就主动寻找我们；也是全能的——他无所不能，那么我们便能看见：上帝远比我们人生中一切悲痛的经历更为伟大。我是一名牧者、教育工作者，也是一名辅导员。我的儿子大学第一学期便学业失利、退了下来，那时我深感悲痛。而我的安慰，正是在于将自己所信的上帝论实际运用于这件事上。我知道，上帝爱我，也爱我的儿子；我知道，上帝有足够的力量在我儿子的生命中作工，使他发生人生成功所必需的改变；我知道上帝完全知道我儿子的心思意念；我也知道上帝掌管万事，所以我儿子的退学并没有超出他的计划。我用了四年的时间才逐渐看清上帝如何在他的生命中展开他的工作。如今他已经从佐治亚大学毕业，成为一名景观建筑师，并与合伙人共同创立了自己的公司。

第三，我们必须学习根据生活中的现实情况作出实际的调整。这个过程至少包含六个方面。⁷

1. 在哀伤中，我们必须保持耐心，并谨慎做出重要决定。我们大概都听过类似这样的惨痛故事：一位寡妇在丈夫去世仅三个月后，便卖掉自己的房子，搬到佛罗里达州；然而十八个月后，她又卖掉佛州的房子搬了回来，结果前后损失了三万美元。

2. 立志成长。有一句古老的格言说，人不是在成长，就是在衰败。使徒保罗的劝勉乃是：我们应当在基督里不断长进。只要我们调整自己的心态，悲伤的处境也可以成为生命大大成长的契机。

3. 通过饶恕立刻除去苦毒和报复的欲望。唯有我们自己能够下定决心，不再容许那个曾经伤害我们的人继续借着那伤害辖制我们。我曾辅导过一名男子；他的父亲已经去世多年，他却仍旧对父亲心怀愤怒。这种愤怒与他的悲伤紧密相连。他的父亲在他大学毕业之前便去世了，也没有留下足够的钱供他完成学业。结果，他没能毕业，这也让他一直觉得自己只能从事与自身能力不相称的工作。

4. 设定现实的目标。要给自己定下这样的目标：以后每当想起你的宠物、房子、父亲或配偶时就再也不流泪。我的母亲早在1976年便去世了；但有时当我的孙子在身边，我想到她如果还在世，一定会多么喜爱他们，我的眼中仍会不禁泛起泪光。

5. 如有必要，可以考虑耶稣在马太福音第5章所阐明的一项原则——“彻底割舍”。也许在一段间里，你需要把照片或其他不

7. 我说至少六个，是因为可能还有其他因素，取决于哀伤的根源、个人对圣经的认识、与主同行的深度，以及生活的需求（比如一位母亲仍需抚养孩子却不得不重返职场）。

断勾起回忆的物品收起来。我建议除了床边留下一张照片之外，其余都暂时收好。如果把所有照片都收起来，你可能会自己反而会因这样做而产生罪疚感，陷入内心的挣扎。请记住，这一部分所谈的是如何采取切合实际的做法。

6. 用比较正式、郑重的措辞写下一篇祷告，为自己在哀伤中的挣扎祈求。每天来到主面前，在主面前读这篇祷告；如此，也可以对你投入这场挣扎的时间与精力有所节制。人很容易陷入自怜，把自己变成一场“自怜的聚会”；也很容易只是任由情绪宣泄，直至筋疲力尽，却又将这一切解释为祷告。

除了挚爱之人的离世，我们还会经历其他形式的哀伤。这里之所以着重讨论丧亲之痛，是因为它是哀伤最明显的表现。正如我前面所提到的，失去工作、婚姻破裂⁸，或因火灾、飓风、洪水、龙卷风⁹而失去家园也都会带来哀伤。医生诊断出无法治愈或无法挽回的病况，同样会使人陷入哀痛之中。哀伤乃是这堕落世界中的常伴。就在我撰写这本小册子的时候，我有一位朋友曾与癌症进行一场严峻的搏斗，主奇妙地使她得了医治。但她如今却为一位与她一同接受治疗的病友忧伤；那位病友最近得知癌症已经复发，并且扩散到了肺部。还有一位朋友此刻正躺在医院的病床上，生死未卜。我为他的处境深感哀痛，因为我知道今生或许再也见不到他了。

8. 一位经历离婚的朋友如此写道：“我深知在离婚过程中及之后数年所承受的痛苦与无助。骤然间，我失去了最亲密的人。她虽未离世，却已退出我的生命——尽管因共同抚养女儿，我常目睹她与新欢乃至再婚丈夫相伴。同时，家园与财务保障顷刻崩塌，多年方得恢复。”此类哀伤有时比丧偶更甚，因背叛与拒绝的痛楚会在余生反复浮现。

9. 我曾目睹母亲因祖宅焚毁而悲恸，尤其我亡姐珍藏的舞具尽付一炬，令她时隔四十年再历丧女之痛。亦见证罹患阿尔茨海默症的父亲日渐衰残，我的哀伤如泪滴累积。他离世当日，我先感解脱，继而陷入罪咎。

因此，当你阅读这本小册子时，我盼望其中的信息已经十分清楚：无论你的哀伤是出于什么原因，无论伴随而来的挣扎是什么，你都能在圣经的教导中找到盼望与帮助。使徒保罗便为我们提供了一个典范：上帝容许他带着一根“肉体上的刺”继续生活（林后12:7-10）。这是一个合乎圣经的典范，也能够应用于我们许多哀伤的处境之中：

1. 他三次求主除去这刺，但得到的回答是否定的。
2. 他领受了主的应许：“我的恩典够你用的。”
3. 他接受他的处境，改变了自己的心态，并能说：“我以……为可喜乐的”

最后，如果你正因失去至亲而深陷哀伤，我建议你重读帖撒罗尼迦前书。阅读时，请牢记保罗给帖撒罗尼迦人的典范：

- 我们知道所爱之人归往何处
- 我们明白无法改变逝者的命运
- 我们确信我们的疑问终将得到解答，因我们信靠上帝（尽管有时要等到永恒中才能得到答案）
- 我们深知上帝的应许

怀着这些心思意念，当定睛于耶稣，并学习更加信靠他——无论是面对所爱之人的离世还是面对你自己在生活中的应对与行事，都当如此。最后，还有几点值得你牢记在心：

• 当脱下：

1. 烦躁不安、对昨日的焦虑（诗 37:1）。

2. 对明天的忧虑（太 6:32 - 34；腓 4:4 - 9）。

3. 向上帝、他人或自己发怒（可能以罪咎或责备的形式出现，导致抑郁）（弗 4: 26, 31）。

• 相信永活的上帝，他是带来福音的上帝（约 3:16），他掌管万有，并愿以他的智慧与能力带领你面对失去（诗23篇）。诗篇第23篇是你的救主写给你的爱之书信。他的爱彰显在这篇诗篇奇妙的应许之中，而这些应许的根基正是他自己的属性！他是那位好牧人，保护、喂养并眷顾他的羊群。

• 更新你对上帝的认识，从那位赐安慰的上帝的眼光来看待你的失去。希伯来文 *nacham* 一词在圣经中约有六十五次被译为“安慰”或“得安慰”。这个词也用来描述人在面对死亡时所得的慰藉。撒母耳记下12:24讨论的是婴孩的死亡；在创世记37:35中，是少年儿子的死亡；在创世记24:67和38:12中，是母亲的死亡。在以赛亚书66:13中，是母亲安慰自己的孩子；而在诗篇71:21、86:17、119:82，以及以赛亚书12:1、49:13、52:9中，则是上帝安慰祂的百姓。当记得使徒保罗的宣告：上帝乃是“发慈悲的父，赐各样安慰的上帝”（林后1:3）。

• 要记得，圣灵是保惠师（约14:16），“用说不出的叹息替我们祷告”（罗8:26）。圣经多次记载耶稣看见人的苦难就怜悯他们、医治他们。希腊文 *splanchnizomai* 意为“动了慈心”，

这个词与希腊文中表示“肠”的词有关，它所表达的是一种极其真切、深入身心的感受。也就是说，整个人在身体与情感上都深深参与其中。希伯来书告诉我们，耶稣“也曾凡事受过试探，与我们一样”（来4:15）。要记得，耶稣亲身经历过哀伤，因此，他也能体恤我们在哀伤中的感受。¹⁰

愿主赐福给你，保护你。愿主使他的脸光照你，赐你平安。
这乃是上帝美善的话语，是他亲自赐下的祝福！

10. 请注意，三位一体的三个位格都参与在我们的安慰中：圣父是“赐各样安慰的神”（林后 1:3）。圣子耶稣基督在经历深切哀伤时体尝了我们的试探，因此能安慰我们（来 4:15-16）。圣灵被耶稣称为“另外一位保惠师”，他要代替耶稣来到（约 14:16 KJV）。

附录A：即使你没有经历“哀伤的各个阶段”，也不要觉得自己被困住了

什么是“哀伤的阶段”？这些年来，我在与那些失去亲人的人交谈时发现，他们大多得到的哀伤的辅导其实都与世俗的观点非常相似。太多时候基督教作者要么直接参考世俗作者的观点，要么参考那些本身又借鉴了世俗作者的基督教作者。我读研究生的时候，伊丽莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）的理论受到了广泛关注。她是一名医学博士，对死亡与临终问题有着浓厚的兴趣。她在埃里希·林德曼（Erich Lindemann）的研究基础上进行了进一步的发展和阐述。¹她提出的“哀伤五阶段”，可以概括如下：

- 否认：“这不可能发生在我身上。”“我不相信！”这是面对危机的正常初始反应。
- 愤怒：当事人不再否认事件，而是对此表达愤怒。为什么？为什么？为什么？
- 讨价还价：“上帝啊，如果你愿意做这件事，我就会做那件事。”
- 抑郁：当人痛苦地意识到已经发生的事情无法改变、什么也无能为力时，抑郁便随之而来。
- 接受：当事人逐渐认识到，真正重要的是自己如何回应已经发生的这件事。²

1. 埃里希·林德曼曾对 1942 年波士顿椰林夜总会火灾遇难者家属进行广泛研究。

2. 如今大多数讨论哀恸的书籍仍在重复这些阶段。

维基百科上一位颇具洞察力的撰稿人作了如下评论：

“关于伊丽莎白·库伯勒-罗斯在《论死亡与临终》（On Death and Dying）一书中所界定的那些阶段，长期以来一直遭到误用；我们实在有必要把事实澄清。她所提出的那些阶段〔严格说来，其实是她所观察到的行为现象〕，指的是一个人在被告知自己患有绝症之后，‘可能’经历的若干阶段。它们并不是一个人在重要之人去世后所感受或经历的所谓‘哀伤阶段’。事实上，并不存在这样的固定阶段。人面对所爱之人——甚至并非深爱之人——死亡所产生的反应因人而异，千差万别，几乎没有两个人完全相同。任何试图把这些反应归纳为一套过于简单的情绪模式的做法，对哀伤者而言都是危险的，也会给他们设下不必要的限制。在哀伤康复研究所

（The Grief Recovery Institute, www.grief.net），我们已经与哀伤中的人一同工作了二十七年。到目前为止，我们还从未遇见过一个真正处于‘否认’之中、不承认丧失已经发生的人。几乎总是这样：他们一开口，就会清楚告诉我们自己究竟失去了什么——‘我母亲去世了’，或‘我丈夫离开我了’，或‘我儿子被杀了’。这些话中没有丝毫否认。其余那些所谓的‘阶段’，同样也可以排除，因为它们并不适用于哀伤中的人。”³

我们确实应当认真听取这一警告：如今“已经到了停止传播错误观念、停止使用不准确措辞的时候了。”⁴ 大众媒体及其他来源常把库伯勒-罗斯所谓的“哀伤阶段”当作科学事实来谈论。然而，她的结论实际上是建立在对那些被告知自己已罹患绝症之人的观察之上。充其量来说，她所提出的这些阶段，只能描述一个人在得知自己患有绝症之后可能经历的反应。⁵ 此外，据我所知，她的研究并未把人与耶稣基督之间是否具有正确的关系纳入考量。这个因素实在太重要，绝不能忽略。

3. www.wikipedia.com, 2006 年 12 月 23 日。

4. www.wikipedia.com, 2006 年 12 月 25 日。

5. 库伯勒-罗斯并未说一个人必须经历所有这些阶段；她也没有指出这些阶段必须按照某种特定的次序出现。她的结论是，一个人至少会经历其中两个阶段。

这些年来，令我感到不安的是，这套世俗哲学竟如此频繁地被基督徒作者未经批判地吸收，并被树立为基督徒进行所谓“哀伤处理”（grief work）的标准。照这种说法，人必须依次经历并走完这些阶段与模式；如果没有这个过程，就会被认为在哀伤过程中“被困住了”。人们认为这个过程是“正常的”——也就是说，每个人都必须在某种程度上经历它。对于非基督徒而言，这种具有固定模式的过程，或许可以成为其接受现实、适应现实的一条途径。⁶ 然而信徒既有复活与永生的盼望，就“不至像那些没有指望的人一样忧伤”（帖前4:13）。

最后，我在一项实习课程中指导一位博士生。他寄给我一份工作表，是他交给一位正在经历哀伤的妇女所填写的。表上列出了前面提到的五个阶段，并要求她辨认自己目前正处于这一“正常过程”的哪个阶段。我于是写了以下这些话给他：

请容我提出几点供你思考。

1. 我们能称这些阶段为“正常”的阶段吗？“正常”表明这是“正确”或“应当”去做的。我不认为我们“应当”与上帝讨价还价。
2. 虽然“否认”或许是人的第一个反应，但我认为用“困惑”或“难以相信”来描述更恰当。与其说“我不相信这是真的”，不如说“我该如何理解并面对这件事？”“这对我意味着什么？”或者“这样的事怎么可能发生在……身上？”
3. 信徒“应当”愤怒吗？愤怒是否总是必要的阶段？

6. 近年来，专业领域已经开始对这一问题作出一些纠正。然而在大众层面——大多数人正是在这里寻求帮助——人们仍然普遍认为，这些就是所谓的哀伤阶段，而且必须逐一经历、走完这些阶段。

4. 抑郁意味着某种程度的“功能失调”倾向。信徒“应当”如此吗？我们是不是更应该用“困惑、迷失方向”或“生活失序”这样的说法？这些状态确实很容易表现得像抑郁。

归根结底，基督徒并不善于面对哀伤。正如上文所讨论的，我们在这方面深受世俗思想的影响。一般来说，地方教会也没有借着日常持续的讲道与教导，预备信徒去面对哀伤。基督徒对今世肉身中的生活依恋太深；我们的目光也往往没有定睛于“上面的事”。太多时候，我们的眼目并没有仰望耶稣（来12:2）。我们或许会唱：“这世界非我家，我不过客旅经过”，但实际情况却是，我们仍然渴望尽可能多地、尽可能久地、也尽可能深入地享受肉身中的生活。我们都十分需要让保罗的思想深深进入心中：“我们住在身内，便与主相离”（林后5:6）。

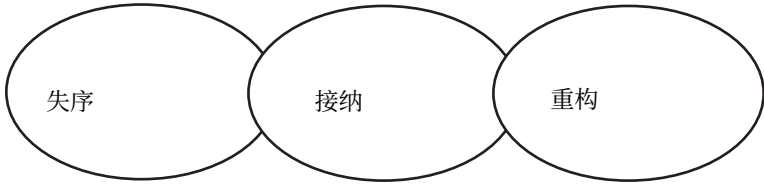
因此，我们基督徒常不满足于上帝的道所提供的安慰。我们转向世界，寻求对自己及他人哀伤的实用理解。于是，我们专注于处理对上帝或逝去之人的愤怒，而非直面愤怒并意识到：这愤怒源于我们审判上帝（因他不公地带走所爱之人）或离世者（因“将我们遗弃在这困境中”）。我们当向上帝求智慧来厘清混乱，并竭力收拾残局。

与上帝讨价还价，并不是一种站得住脚的应对方式。大概库伯勒-罗斯的追随者之所以把“抑郁”阶段放在“讨价还价”之后，是因为讨价还价并未奏效，于是逐渐陷入抑郁。圣经中确有几次记载上帝使死人复活，但没有一次是由于人与上帝谈判或交换条件而发生的（王上17:17-24；太8:5-10）。

我们因为哀伤而逐渐陷入抑郁，既不是理所当然的，也不是正常、自然的结果。通读圣经，尤其是诗篇之后，我们会越来越清楚地看到：除非抑郁的根源在于生理因素，否则抑郁是罪所带来的后果，而不是哀伤本身所导致的。⁷

库伯勒-罗斯提出的最终阶段“接纳”，无疑是一个合乎现实的目标。从广义上说，基督徒也会认同“接受”确实是面对哀伤时一个重要的方面。

对基督徒而言，哀伤包含三大维度。这些可称为阶段，但我更倾向用维度一词。阶段暗示着有序递进，而这三个维度未必按固定次序出现，通常更接近下图所示：



这三个维度分别为：

失序——一段关系被打乱，原本有条理的生活也随之失去秩序。原本清楚的责任往往彼此交织在一起，变得混乱不堪（参约 11:21-46）。

接纳——意识到生活再也不会恢复原来的样子，同时也愿意去面对人生新的境况（参路 24:13-35）。

重构——作出选择，通过重新建立人与人之间的关系、重新安排生活，以及重新承担各项责任，来尊荣上帝、尊重他人，也善待自己。⁸（参徒 1:12 - 26。）

7. See wayne mack, *Out of the Blues* (Bemidji, mN: Focus Publishing, 2006)。

8. 我并非宣称这些术语具有原创性。杰伊·亚当斯（Jay Adams）在论述哀伤时曾使用其中两个术语。然而，据我所知，还没有人像我这样使用它们。参杰伊·亚当斯

你在自己生活中的哪些地方看到了这些方面的表现？花些时间把下面的空格填写完整。

失序：

接纳：

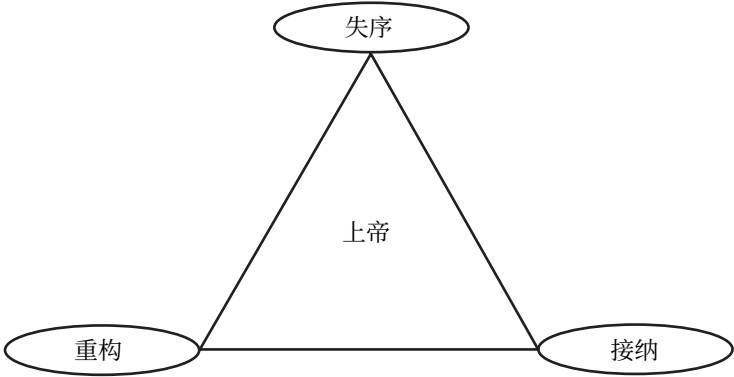
重构：

如图所示，我们不应当期望简单地从一个维度过渡到另一个维度。我们应当预期会在不同维度间摇摆。通常，在遭遇死亡的情况下，这一过程将持续约一年。有许多动态因素会影响时间变量。例如，一个长期患病却活得长久、多产且愉快的父母，其子女通常能比一个在车祸中丧生的完全健康儿童的父母更快、更容易地度过哀伤。

在那些有一套约定俗成的方式来标志哀伤期结束的文化中，人们通常会逐渐调整自己，继续向前生活。而在我们的文化中，由于没有这样一套被普遍接受的过程，学者们对于哀伤期究竟应该持续多久，也有不同的看法。有人建议三个月到一年，也有人主张某些人需要更长的时期。根据我超过四十年的事工经验表明三个月到一年往往是常态。

Jay Adams, *Shepherding God's Flock* (Grand Rapids:Zondervan, 1986), appendix A.

作为基督徒，我们看见这三个层面都是由上帝联结在一起的，正如下图所示。我们看见，无论何时，他都在掌管一切；也看见，无论何时，他都在爱护、保守、眷顾并安慰他的百姓。我们寻求从他而来的智慧、悟性与力量；我们信靠他——这位全知、全能、掌管万有、满有智慧，并且深爱他百姓的上帝。我们承认自己并不知道他的计划究竟如何，却倚靠他的属性与大能，相信他必在我们的生命中成就他的旨意，使他自己得荣耀，也使我们得益处。



我们的帮助与盼望并不在于逐一经历世俗所谓的“哀伤阶段”，而在于：一方面容许自己真实地感受情绪，另一方面按照圣经的方式来面对并处理自己的失去。这一过程，就是从生活的失序中逐步走向接受与重整。至关重要的是，我们必须在与那位慈爱的天父有意识的关系中经历这一切；因为他已经应许我们那终极的盼望——复活，并与他同享生命（约一3:2）。

在“失序”这一层面中，人可能会经历各种不同的情绪反应，例如罪疚、愤怒和抑郁。但你不应该预先认定自己一定会出现其中某一种特定的情绪反应。相反，你应当按照上帝的话语来面对并处理自己的实际经历。也正是在这里，你应当寻求圣经辅导者的帮助——无论是牧师、主日学教师、朋友，还是辅导员。

附录B：不要让忧伤占据你的心¹

在耶稣受死以前，他曾向门徒透露一些令人不安的消息。他不仅告诉他们前面的日子将充满重重艰难，也告诉他们自己将不再与他们同在。长久以来，这些人与主之间一直有着一种特别的关系，并且真切盼望他很快就在地上建立他的国度。

他们意识到自己的盼望即将破灭时，他们有什么反应呢？他们心里充满了忧愁。“只因我将这事告诉你们，你们就满心忧愁”（约16:6）。这里“充满”所表达的是一种完全充盈的状态，就是满到极处——用我们今天的话说，乃是“满得要溢出来”。当一个器皿被完全装满时，就再也容不下别的东西。同样，当一个人的心被忧愁充满时，这忧愁便会如此彻底地占据他的生命，以至于把其他一切都挤到一旁。

适度的忧伤本无妨。事实上，耶稣乃是“多受痛苦，常经忧患”的人（赛53:3）。然而他同时也充满平安、喜乐与爱。他能够说：“我将我的平安赐给你们”（约14:27）；又说：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足”（约15:11）；又说：“我爱你们，正如父爱我一样；你们要常在我的爱里”（约15:9）。因此，人在心中有一定程度的忧愁，并不妨碍爱、喜乐与平安同时存在。

1. the material in this appendix has been adapted from Lou Priolo's book *Losing That Lovin' Feeling* (wetumpka, AL: Pastoral Publications, 2003), 81-86. 本附录圣经引文均采用NKJV版本。

耶稣从未让自己的忧愁妨碍他履行任何责任。换言之，他从未容许忧愁大到一个地步，使自己完全停顿下来、无法尽责。“我现在心里忧愁，我说什么才好呢？‘父啊，救我脱离这时候’？但我原是为这时候来的。”（约12:27）



在客西马尼园中，耶稣对门徒说：“我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同警醒。”（太26:38）随后，祂在极大的痛苦中祷告，以至于“汗珠如大血点滴在地上”（路22:44）。然而他的门徒却任凭忧愁拦阻他们，以致没有完全履行他刚刚交付给他们的责任：

耶稣出来，照常往橄榄山去，门徒也跟随他。到了那地方，就对他们说：“你们要祷告，免得入了迷惑。”于是离开他们约有扔一块石头那么远，跪下祷告，说：“父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”有一位天使从天上显现，加添他的力量。耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。祷告完了，就起来，到门徒那里，见他们因为忧愁都睡着了，就对他们说：“你们为什么睡觉呢？起来祷告，免得入了迷惑！”（路22:39 - 46）

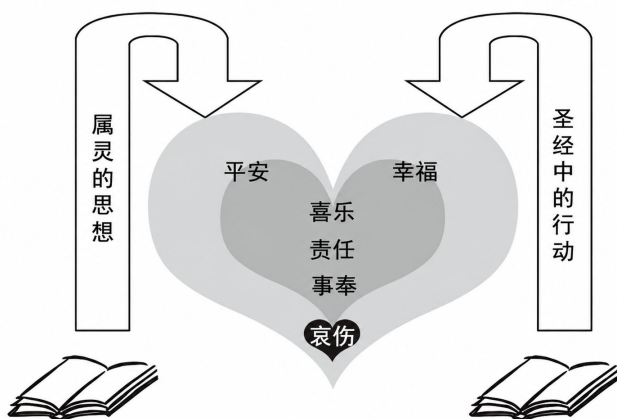
门徒因忧愁而疲惫不堪。耶稣因他们睡着而责备他们，并吩咐他们起来，继续尽当尽的本分。每当我们遭遇任何丧失时，感到哀伤本是正常的。正如所罗门所说：“忧愁强如喜笑；因为面带愁容，终必使心喜乐。”（传7:3）

危险在于，我们如果任凭哀伤不断加深，以至于无法履行那些上帝吩咐我们不可忽略的事，就会出问题。人在经历心痛时很容易让忧愁充满自己的生活，甚至到了一个地步，不再思想那些能够生发仁爱、喜乐、平安以及圣灵其他果子的事。我们的忧愁不可熄灭圣灵在我们生命中的工作。我们不应忧伤到一个程度，以致停止履行圣经所要求的责任，或逃避服事人的机会。我们不应任由忧愁辖制自己，反倒应继续受圣灵掌管。所谓“被圣灵充满”（弗5:18），就是受圣灵掌管；而被忧愁充满，就是受忧愁掌管。



“可是，如果我已经陷到这种地步了呢？如果我已经任凭忧伤充满我的心，以至于我的思想和情感都开始停摆了呢？”

那么你就必须靠着圣灵所赐的能力，竭力使自己的忧伤重新降到一个可以承受、可以掌控的程度。首先，要思想那些能够产生正确情感的事。“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”（腓4:8）不要只想着自己失去了什么，也要思想上帝可能如何借着这场损失使你得益处。不要只想着自己何等痛苦，而要思想你怎样能使别人得着喜乐。不要忧虑明天自己会遭遇什么，而要认真思想今天怎样能成为别人的祝福。不要发怨言、吐苦水，倒要为上帝为你所成就的一切事赞美他。



第二件可以帮助你控制哀伤的事，就是尽自己的责任，履行圣经所教导的本分。如果你还没有这样做，现在就开始参与服事别人。是的，即使你的心仍然悲伤，你也可以这样做。起初可能并不容易，甚至一点都不好玩。但随着时间过去，你的心思会渐渐被更高尚、更有意义的事情占据，而不再一直想着自己的哀伤。尽自己的责任所带来的满足感，以及服事别人所带来的喜乐，会一点一点重新充满你的心，使哀伤渐渐退到一边。

现在就花几分钟，列出那些因你过度沉浸于自己的失去而一直忽略的责任。然后把腓立比书4章8节抄写下来。再列出一些事情，好使你在受到试探、不断思想自己所失去的一切时可以转而默想这些事。把这份清单放在钱包或手提包里，无论走到哪里都随身携带。

以合乎圣经的方式处理哀伤

哀伤的时节虽然艰难，却对我们的一生有极其重要的意义。然而许多基督徒对于哀伤的看法却已经受到世界观念的塑造。

在本书中，霍华德·埃里奇（Howard Eyrich）帮助我们以慈爱且供应我们的天父之儿女的身份来哀伤，而不是像那些没有盼望的人一样。他指出哀伤既不是令人恐惧、无法理解的奥秘，也不是一连串可以预先规划、按部就班经历的阶段。相反，我们是在上帝话语的光照下逐渐理解自己的失去，也用他的话来面对我们的哀伤。

当埃里奇探讨人生中种种使我们哀恸的经历时，愿你前来领受那从圣经而来的真实安慰。他这种清新而切合个人实际处境的方式将帮助你走过哀伤，并在经历这一切之后得以成长、成熟。

“圣经生活指引”（Resources for Biblical Living）小册子系列以直截了当、贴近日常生活并以合乎圣经的方式，探讨广泛的实际人生问题。

“这是对哀伤这种极其常见的人生经历所作的一种令人耳目一新的处理方式。这本小册子确实达到了它的目标：为哀伤之人带来帮助与盼望。”

——弗兰克·M. 巴克（Frank M. Barker），布赖尔伍德长老会荣休牧师

“这是我读过的、帮助人处理哀伤问题最具实践性的一本小册子。它必将使许多人蒙福。”

——卢·普里奥洛（Lou Priolo），胜任辅导国际机构（Competent to Counsel International）主席

霍华德·A. 埃里奇（Howard A. Eyrich）是一位退休牧师、圣经辅导员及作家。

