

悲痛坑 (詩 71:20)¹

「你是叫我們多經歷重大急難的，必使我們復活，從地的深處救上來。」

壹、合宜的悲痛：「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；⁹遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。」（林後 4:8-9）

一、健康的悲痛：1. Crisis stage ：危機的階段

2. Crucible stage ：考驗的階段

3. Contentment stage ：接納的階段

二、不健康悲痛：4. Chronic grief ：慣性的悲痛

5. Repressed grief ：壓抑的悲痛

「人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？.....他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」
（箴 18:14；詩 147:3）

貳、身心靈癒合

一、身體：1. 足休息（詩 127:2）

「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」

2. 好營養（王上 19:6-7）

「他觀看，見頭旁有一瓶水與炭火燒的餅，他就吃了喝了，仍然躺下。⁷耶和華的使者第二次來拍他，說：起來吃罷！因為你當走的路甚遠。」

3. 夠運動（提前 4:8）

「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.183-190.

4. 曬太陽 (傳 11:7)

「光本是佳美的，眼見日光也是可悅的。」

二、心情：5. 准哭泣 (詩 126:5-6)

「流淚撒種的，必歡呼收割！⁶那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！」

6. 釋怨毒 (弗 4:32)

「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」

7. 常聚會 (來 10:25)

「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」

8. 支撐網 (箴 27:10)

「你的朋友和父親的朋友，你都不可離棄。你遭難的日子，不要上弟兄的家去；相近的鄰舍強如遠方的弟兄。」

三、靈性：9. 神心意 (哀 3:32-33)

「主雖使人憂愁，還要照他諸般的慈愛發憐憫。³³因他並不甘心使人受苦，使人憂愁。」

10. 主諒解 (賽 53:3)

「他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣；我們也不尊重他。」

11. 靠祈禱 (詩 34:17-18)

「義人呼求，耶和華聽見了，便救他們脫離一切患難。¹⁸耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」

12. 藉應許 (詩 119:49-50)

「求你記念向你僕人所應許的話，叫我有盼望。⁵⁰ 這話將我救活了；我在患難中，因此得安慰。」

參、接納三向度：一、接受悲傷：留在過去（詩 119:28）

「我的心因愁苦而消化；求你照你的話使我堅立！」

二、專注現時：選擇交託（彼前 5:7）

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」

三、轉視將來：盼望等待（啟 21:4）

「神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」