

講道研習指引

如何幫助深陷痛苦的朋友

當你不知道該說甚麼時

華理克牧師

2022年6月5日

請以禱告開始小組，按情況討論當中的問題。在禱告結束之前，請思考最後三個基本問題。

講道筆記

「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」
「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。」

箴言 17:17 (和合本)
羅馬書 12:15 (和合本)

無價的眼淚 為何你須要學習更經常哭泣

Talk It Over

1. 眼淚是上帝的禮物，用來表達情感

眼淚是動態的情感

- 上帝會哭泣 創世記 6:6
- 耶穌會哭泣 約翰福音 11:35，以賽亞書 53:3
- 聖靈會哭泣 羅馬書 8:26，以弗所書 4:30

2. 眼淚是我們的人性

三種類型的眼淚：功能性、反射性、情感性

問題 1 根據以上經文，三一上帝：父子聖靈，如何表達情感？眼淚如何成為我們人類的無價禮物。

Talk It Over

3. 眼淚是正常和健康人生的一部分

上帝說：情感是用來體驗的

「哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時。」

傳道書 3:4 (和合本)

眼淚對你的身體、情感、關係和靈性上都是健康的

問題 2 從身體和情感上講，眼淚是一個安全閥，可以幫助我們緩解緊張、痛苦和悲傷。從關係上講，眼淚將我們與其他人聯繫起來。在靈性上，眼淚將我們與上帝聯繫起來。傳道書 3 章 4 節如何教導我們眼淚是生活中正常和健康的一部分？

Talk It Over

4. 眼淚是通用語言

眼淚遠比言語更強而有力，因每一種文化都能理解它

「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。」

羅馬書 12:15 (和合本)

同情心說：我很難過你受傷了

同理心展現：我和你一起傷心

「馬利亞說：『主啊，如果你早在這裏，我兄弟就不會死了。』耶穌見她哭了，又看見其他人跟她一起痛哭，就深感悲憤，極其難過，便問他們：『你們把他安放在哪裏了？』他們對他說：『主啊，請來看。』這時，耶穌哭了。站在旁邊的人便說：『你們看，他多麼愛拉撒路啊！』」

約翰福音 11:32-36 (新普及譯本)

眼淚是愛的標記，而非軟弱

問題 3 眼淚是一種通用語言，是對他人展現同理心的標誌。如果我們要像耶穌一樣去愛和服侍，我們將不得不讓自己像約翰福音 11 章 32-36 節中的耶穌那樣被深深地感動。討論眼淚這種通用語言的強大影響。

Talk It Over

5. 上帝保存每一滴眼淚

「我的淚水不止，不停地湧流，直到上主從天上俯視，看見我的淚水。」

耶利米哀歌 3:49-50 (新普及譯本/意譯)

「你記載我一切的憂傷，你將我的淚都收集在你的瓶中，這些都一一記錄在你的冊上了。」

詩篇 56:8 (新普及譯本/意譯)

問題 4 根據耶利米哀歌 3 章 49-50 節和詩篇 56 篇 8 節，無價眼淚的價值是甚麼？上帝瞭解我們，祂記錄我們的每一滴眼淚，並將它們收集在祂的瓶子裏。為甚麼我們不應在地上把眼淚裝在瓶子裏？

如何幫助處於悲傷的人

Talk It Over

1. 不要等待，主動聯繫

「約伯的三個朋友 ... 聽說有這一切的災禍臨到他身上，各人就從本處約會同來，為他悲傷，安慰他。」

約伯記 2:11 (和合本)

2. 不要壓抑，讓他們看到你的眼淚

「三人遠遠看見約伯，幾乎認不出他來。他們放聲大哭，撕破外袍，將灰塵揚起，讓灰塵落在頭上來表示哀痛。」

約伯記 2:12 (新普及譯本)

問題 5 在幫助處於悲傷中的朋友時，一個常見的錯誤是等待對方伸手求助。約伯記 2 章 11 節中，約伯的朋友們做對了甚麼？同樣，第二個常見錯誤是壓抑，不讓別人看到我們理解感受他們的痛苦。約伯記 2 章 12 節中，約伯的朋友又做對了甚麼？像約伯的朋友安慰約伯時，三個人一起哀傷會更容易嗎？

Talk It Over

3. 不要說話，只要現身並閉嘴

「他們就默默同他七天七夜坐在地上，一個人也不向他說句話，因為他極其痛苦。」

約伯記 2:13 (和合本/意譯)

問題 6 幫助處於痛苦中的朋友時，一個好的經驗法則是：痛苦越大，言語越少。約伯記 2 章 13 節中，約伯的朋友如何說明這一點？討論“只要現身”的好處。

Talk It Over

4. 不要忘記，所有的眼淚都是暫時的

「他（上主）已經吞滅死亡直到永遠。主耶和華必擦去各人臉上的眼淚，又除掉普天下他百姓的羞辱。」

以賽亞書 25:8 (和合本)

「因為寶座中的羔羊必牧養他們，領他們到生命水的泉源；神也必擦去他們一切的眼淚。」

啓示錄 7:17 (和合本)

「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。坐寶座的說：『看哪！我將一切都更新了。』又說：『你要寫上，因這些話是可信的，是真實的。』他又對我說：『都成了！我是阿拉法，我是俄梅戛；我是初，我是終。我要將生命泉的水白白賜給那口渴的人喝。得勝的，必承受這些為業。我要作他的神，他要作我的兒子。』」

啓示錄 21:4-7 (和合本)

問題 7 要幫助處於痛苦中的朋友，我們可以提醒他們，所有的眼淚都是暫時的：上帝會擦去每一滴眼淚。終有一天，上帝會結帳，會作出平反，會撫平我們所有的傷痛！討論以上三節經文中上帝的應許。祂對眼淚的應許是甚麼？選擇一位處於痛苦中的朋友，並與你的小組討論本週你可以如何幫助他。

三個基本問題

以下問題沒有特定的答案，旨在鼓勵組員思考自己在聽道後有何感受，以及如何聽行合一！

1. **聽**了甚麼？這篇講道的哪一點對你帶來最大衝擊？
2. **思考**一下！這篇講道如何挑戰、改變或確認你的想法？
3. **付諸行動**！你或你的小組將如何實踐今天所學到的東西？