

患难和痛苦是指人在的身体，心灵，和情绪上受的疼痛，苦楚和不平衡的状态。

患难(suffering) 狹义是灾难和人在肉身受的苦楚

痛苦(pain) 狹义是心灵和情感上受的折磨和困扰

## I. 讨论患难，痛苦

1. 切身关系
2. 避免另受苦的人受到更大的伤害
3. 更有效地運用聖經帮助受患难，在痛苦中的人

## II. 患难或痛苦可以避免吗？

1. 苦难是没有选择的，只能接受 约翰福音16:33
2. 痛苦是可以选择胜过的

两种态度

- 顺性的专注自己，依靠自己
- 刻意把思维转向神，依靠神 彼得前书4:19

腓利比书 4:6-7 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。

箴言4:23 你要切切保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出

腓利比书4:8 弟兄們，我還有未盡的話。凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的。若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。

### 纪念神的属性

- 丰盛慈爱 出埃及记34:6 耶和華在他面前宣告說，耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實
- 神的智慧 以赛亚书55:8-9 耶和華說，我的意念，非同你們的意念，我的道路，非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣我的道路，高過你們的道路，我的意念，高過你們的意念。
- 神的信实 哥林多前书 10:13 你们所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的。在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住
- 神的主权 耶利米哀歌 3:37 除非主命定，誰能說成就成呢？诗篇115:3 然而，我們的神在天上。都隨自己的意旨行事。

### 做合乎神心意的事

- 凡事祷告 帖撒罗尼迦前书5:16-18 要常常喜樂。不住地禱告。
- 坚定相信 约翰福音6:68 主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？

- 交托顺服 马太福音11: 26主啊，是的，你的美意本是如此
- 负神的轭，神的擔子是輕省的 马太福音11:18凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的轭，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的轭是容易的，我的擔子是輕省的

3.关怀有需要的人 腓利比2: 4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

### III. 面对患难须知

1. 不知道苦难的原因也可以帮助受苦难的人。
2. 不必追究患难的来源，神知道什么对我们是最好的。申命记29:29
3. 神不愿意你受苦 耶利米哀歌3:33, 诗篇23: 4

### IV. 受苦是与我有益 诗篇119:71

1. 苦难是改变人最好的老师 雅各书1:2-3, 罗马书5:3-5a

I walked a mile with Pleasure; She chatted all the way; But left me none the wiser for all she had to say. I walked a mile with Sorrow, And ne'er a word said she; But, oh! The things I learned from her, When sorrow walked with me. -Robert Browning Hamilton

2. 经历神，认识神的作为 申命记8:3, 约伯记42:5
3. 苦难让我们能成为他人的帮助 哥林多後書1:4, 路加福音22:32

### V. 如何帮助受苦者？

#### 正面

1. 恰隐之心
2. 祷告不僅在困境中得舒缓
3. 陪伴和鼓励的话成为别人的安慰
4. 一滴眼泪，一个拥抱，会对受苦的人有很大的安慰

#### 负面

1. 不恰当的回应 -- 话太多/沉默
2. 没有体贴别人的难处 -- 你需要原谅/赶快把它忘记/交给神/信靠主
3. 比较 -- 有人比你更惨/事情可以比现在的更糟糕
4. 时机不对 -- 建议很多解决方案/说这个才是你正确的反应

#### 讨论

人对你说过或做过的最好/最伤害的是什么？