

中華福音神學院

大小先知書學期報告

從耶利米哀歌看面對哀傷

教師：吳獻章老師

學生：林慧卿

科別：教牧輔導碩士

學號：92137

呈交日期：2006/01/05

從耶利米哀歌看面對哀傷

林慧卿

教牧輔導碩士科

2005 下學期大小先知書

吳獻章老師

摘要

耶利米哀歌記述著耶路撒冷空前的失喪與哀傷。本報告探究此卷書中以色列群體哀傷的因由、對哀傷的反應，以及哀傷的處理。藉著特殊之離合詩體裁、民族哀悼禮儀、群體共同面對、立足於史實與現實、誠實無懼的發抒、堅持合乎真理的認知、棄絕虛假的盼望重拾真實盼望等益處，以色列通過哀傷歷程，化解信仰與心神上的危機。整卷書看似消極發抒，卻有積極意義。其中蘊含著神的智慧與寶貴屬靈資產，援以為今日教會教牧關懷與輔導之提醒與幫助，以助信徒與世人知所面對哀傷，在經歷失落或失喪之後蛻變更新。

關鍵詞：耶利米哀歌、哀歌、哀傷、悲傷、失落、失喪、哀傷處理、哀傷反應、哀傷歷程、哀傷任務、苦難、以色列、耶路撒冷、憂鬱、群體、情緒、發抒、信仰。

學期研究報告
從耶利米哀歌看面對哀傷
目次

一、引言	2-3
二、耶利米哀歌中的哀傷因由	3
三、耶利米哀歌中所顯示的哀傷反應	4
(一) 依附性反應	4
(二) 情緒性反應	4
(三) 生理性反應	4
(四) 社會性反應	4
(五) 思想性反應	5
(六) 屬靈性反應	5
四、耶利米哀歌中的哀傷處理	5-12
(一) 詩體之益	5-6
(二) 禮儀之益	6-7
(三) 群體之益	7-8
(四) 史實之益	8-9
(五) 認知之益	9-10
(六) 發抒之益	10-11
(七) 盼望之益	11-12
五、結論	12-14
六、參考書目	14-15

從耶利米哀歌看面對哀傷

一、引言

哀傷是一種負面情緒，不討人喜愛，令人避之唯恐不及，卻常是不請自來的。此時，壓抑、忽視或逃避並不會讓悲傷消失無蹤，卻會轉為他種形式危害人的身心靈。個人的哀傷如是，群體性的更是，因為範圍與層次更大更深，如天災（地震、火災、洪水等）人禍（戰爭、公共危害、集體犯罪等）。聖經不只是真理的圭臬，是人類生活各層面的最高指南，其中也蘊含了對哀傷的處理原則。舊約中的耶利米哀歌就是處理團體性哀傷相當好的範本。

耶利米哀歌乃是用以色列民空前的歷史悲劇做為舞台背景 — 在巴比倫的鐵蹄下，耶路撒冷被蹂躪，全面性的苦難席捲猶大全地。通篇的灰暗基調，令人不舒服，不太容易讀得下去，舊約學者華德凱瑟 (Walter C. Kaiser) 就稱這卷書彷彿孤兒般遭遺棄¹；這其實反映出人的天性 — 誰會喜歡死亡、失喪、哀傷呢？即使禍患臨頭，無可逃避了，人也不免藉由種種自知或不自知的機制來逃避內在的反應與感受²。

但這卷書既也是聖經六十六卷正典中的一卷，必有其時代意義，是至今仍舊說話的，特別在對於失落與哀傷、罪與罰的反應之主題上。而不同於個人性災難的約伯記，耶利米哀歌記述的是團體性的苦難 — 以色列民正面臨空前信仰危機，何以在大復興之後（約西亞王，621B.C.E.）遭此國難？祂的慈愛與公義如何與這種全面性的痛苦相稱？ — 但哀歌並不嘗試掩飾醜陋的真相，也不提供立即見效的妙方，卻是提供引導、發抒的機會、禱告的方法與內容、陪伴與盼望的種子（耶利米哀歌 3：20-36；4：21-22；5：19-21）³。這對於當今的教牧關懷上，有其重要的意義與價值 — 看似消極卻孕育著積極；看似失控卻仍受神掌管；看似絕望卻仍懷抱盼望；能幫助受苦者知道如何面對哀傷，處理哀傷，甚至從失落或失喪之後蛻變更新。

以色列被擄是民族悲劇、人倫慘劇，包含全面性的喪失，喪失會引起哀傷。哀傷

¹ Walter C. Kaiser, *A Biblical Approach To Personal Suffering*, (Chicago :Moody Press,c1982.), p. 10.

² 精神分析學派指出人的種種防衛機制 (defensive mechanism)，壓抑、逃避、否認、轉移、解離...等，來歪曲或否定現實以減輕心理負擔。其中的解離 (dissociation) 反應是受害者用以抗拒與鉅大創傷有關的思想、感覺、認知，如遺忘、失去人性、心理麻痺、逃避等，好維持不痛苦的生存。自己常未能覺察這些逃避現實的偽裝。

³ Walter C. Kaiser, *A Biblical Approach To Personal Suffering*, pp. 32-33、40. 本文所引經文除非特別註明，否則均採新標點和合中文譯本。

的歷程若未順利完成，或發展不良，可能轉成爲憂鬱症、焦慮症、恐懼症或其他精神疾病，這是以色列民所面臨心神上的危機之一⁴。從耶利米哀歌，我們來看整個看似無意卻是有心的哀傷處理歷程中，蘊含了那些從神而來的智慧，以致得以使危機化爲轉機，低潮中得以昇華。

二、耶利米哀歌中的哀傷因由

鏡頭聚焦至主前五八七年的耶路撒冷城內 — 從前是自由的人民如今住在淪陷區，被迫向佔領的政權購買生活必需品（水和柴）；因爲不法的事增多，他們必須冒著生命危險去鄉下找食物；肉體因飢荒而枯槁。婦女被強暴，首領被佔領軍抓去處決。年輕人被迫做低賤的工作，還受職位低賤的驕橫官吏管治。長老過去在城門口聚集決定社區事務並辦事，如今已好景不再，無人歡樂，無人跳舞，群體受辱喪氣。宗教生活重鎮的錫安山，如今竟成野狗出沒之處⁵（5：3-18）。處處可見大屠殺（2：20b-22）、烹食人肉（2：20a；4：10）聖所聖物遭褻瀆（2：6-7）駭人的景象遍佈整個被毀的聖城。可能發生在身體、心靈、個人及群體最糟之事無一倖免，苦難達到了極點。是物質的破壞，也是靈性的蹂躪；是創傷的經驗，也是信心的危機。

以色列被擄，除了政治上的失勢，在信仰上是特別難堪羞辱的事，異族的征服者可以趾高氣揚的稱揚他們自己的「神」，因爲他們「認爲」，他們的神已經將以色列的神擊敗了，甚至以嘲諷的口吻說：「你們的神在哪裡呢？」（詩 42：3）⁶。除了祭司，連以色列人都不得進入的聖所，如今卻見外邦人肆無忌憚的玷污。神的應許看來似乎已經崩潰。現實經歷與宗教應許完全相違之下，信仰的出路何在？

從耶利米哀歌 1：1-7 可看到耶路撒冷所失喪的縮影：失去豐盛（1：1a）；地位的失喪（1：1b）；失去平安（1：2a）；失去盟友（1：2b）；失去安逸（1：3）失去歡樂（1：4）；失去威望（1：5a、6）；失去保護（1：5 b）；失去勇氣（1：6）失去主權、敬拜、尊嚴（1：7），第七節總結了前面的經文，失去主權，主權之下所有的一切自然也都失去了。如此慘重的損失、失落或失喪引起的悲哀、哀傷反應自然是普遍性而巨大的。

⁴以色列被擄，過程中的戰爭、殺戮也是全面性的災難，災難常導致創傷後的適應不良，如急性壓力疾患（acute stress disorder）或創傷後壓力疾患（post-traumatic stress disorder）。但本報告的重點在於哀傷的處理，而非壓力的處理。

⁵ 戴衛遜(Robert Davidson)，《耶利米書注釋》，古樂人譯，（香港:基督教文藝，1997），頁 240-241。

⁶ 唐佑之，《耶利米哀歌》，（天道聖經注釋，香港:天道書樓，1995），頁 18。

三、耶利米哀歌中所顯示的哀傷反應⁷

損失、失落或失喪所引起的反應是複雜而多面向的。耶利米哀歌悲情的文字中顯示出這些反應：

(一) 依附性反應

哀歌多處有充滿追憶的經文(1:1、6、7; 2:1; 4:1、7; 5:2、3) 思慕失去的人或物是失落時的最初反應。哀傷者的腦海縈繞著過往種種，渴望重拾回憶中的美好。嚴重時甚至會產生幻覺。

(二) 情緒性反應

哀歌中充滿了負面情緒的陳述：驚訝、意外(1:1)⁸；自憐(1:2、21; 5:5)；委屈(1:3)；愁苦(1:4)；羞辱(1:7; 3:14)；絕望(1:16; 3:17)；怨恨(1:22; 3:64-66)；不忍與不平(2:20-22; 5:14)；驚恐(4:18-19) 埋怨(5:8) 等。失喪是一種情緒與心理上的切割，這種切割會造成強烈的傷痛。

(三) 生理性反應

哀歌所描述的流淚狀態都是相當嚴重的程度(1:2、1:16、2:18、3:49)。此外，有影響睡眠的描述(1:2a)；皮肉枯乾、骨頭壓傷(3:4)；無生氣(3:6)；無法積極行動(3:7)；失去健康⁹(3:17)；乏力(3:18)。一般人最普遍的哀傷身體反應是疼痛、胃口與睡眠問題，持續時間若久，勢必剝奪健康。

(四) 社會性反應

哀歌中重複提到「無人安慰」(1:2、9、17、21)，這種社會性孤立有時是被動，有時卻是主動的。哀傷者常有自動隔離於人群之外的傾向，或者旁人也因手足無措或愛莫能助而乾脆遠離。以利亞在迦密山上大勝後遭到耶洗別奪命的威脅之時，把自己與僕人隔離(列王紀上 19:3b)；把自己與列祖隔離(列王紀上 19:4b)；路益師(C. S. Lewis)在喪妻之後，也曾傳神的敘述覺得自己宛如癡瘋病患般，最好隔離在特定的防疫區內¹⁰。

⁷參曾立煌著，《從哀傷到成長：耶利米哀歌的生活應用》，(香港：宣道：1994)，頁 76-81。

⁸「何竟獨坐」、「竟如寡婦」、「王后成為進貢的」(1:1) 表明一種未預期的失落，「竟」字(原文)形容出他的驚訝、意外，因結果與原本的預期：相悖，換言之，是很令人難以接受的殘酷事實。

⁹R. K. Harrison認為十七節可譯做「You have deprived me of health, I have forgotten all about happiness.」見”*Jeremiah and Lamentations ;an introduction and commentary*”，(London ; Downers Grove, Ill. ,The Tyndale Press ; Inter-Varsity Press 1973) , p 225 。

¹⁰ 路益師(C. S. Lewis)，《卿卿如晤》，曾珍珍譯，(台北市：雅歌，2000)，頁 43。

這都是哀傷的一種社會性反應。

(五) 思想性反應

非理性思考：「你使我遠離平安，我忘記好處。我就說：我的力量衰敗；我在耶和華那裏毫無指望！」(3：17-18) 從認知學派的角度看，這是屬於一種極端化的思考 (polarized thinking)，亦即全有或全無，非黑即白的思考模式。因為失去平安，力量衰敗，並不能推論到在神那裡全無指望。當詩人思及婦孺老少、祭司先知如何死在刀下時，發出「你發怒的日子殺死他們。你殺了，並不顧惜。」(2：21) 之嘆，但他能代神說神並不顧惜嗎？這可說是一種武斷的推論 (arbitrary inference)，也是非理性思考的一種。雖然這都是人在極度哀傷時會有的慨歎，但細究其內容，並不合乎真理，亦即並不理性。其情雖可憫，其行卻不可取，因為一旦模式持續成為習慣，就無異於為憂鬱症鋪路了。

(六) 屬靈性反應

屬靈性反應指人與神之間的關係變化，是面臨失喪最核心性的反應。因苦難而有的失喪迫使人對於與神的屬靈關係重新洗牌，重新定位。可能改變原先對神的態度，認為神無能或無良善，或甚至想離開神；也可能逼使人重組原先對神的認識，誠如路益師目睹妻子飽受折磨而離世後心碎的說：「我對神所持的信念絕非神聖不可侵犯的。相反的，它必須不斷的被搗碎，而且是神自己把它搗碎的。祂正是那位偉大的偶像破壞者。」¹¹。以色列民面對過去的輝煌、今日的殘破、明日的不可知，無一不與應許的神息息相關，也牽動著他們與神的關係。因此，藉著哀歌反映出他們對神的哭訴、質疑、否定、悔恨、認罪、呼求...，也做屬靈的反省，思考到罪、刑罰與悔改的關係(1：8、14、18；3：40-43；4：11-13)，更重要的是，未來究竟將如何面對與失喪前相同的一位神，是一種天人交戰的掙扎歷程。

四、耶利米哀歌中的哀傷處理

耶利米哀歌不只表達了哀傷的消極面 — 上述的失落反應，也在整體中呈現積極面 — 哀歌如何達到幫助以色列民處理失落感，走過傷慟，在失迷中重尋方向，藉著：

(一) 詩體之益

¹¹見路益師(C. S. Lewis)，《卿卿如晤》，曾珍珍譯，頁 98。

耶利米哀歌的文體是具有特殊功能的，其形式和內容同樣重要。前四首是離合詩（acrostic），以希伯來文的廿二個字母，控制著詩歌的長度，且依序以這些子音作為每一節的開始，規律中卻仍有變化，相當精巧微妙¹²。第五首雖不是，但仍是團體的哀歌類，也仿效了離合詩的篇幅長度。這五首也仍具希伯來詩歌所有的強烈音韻感，每節有兩短行，前半為三拍，後半為二拍，帶有悲哀的調性¹³。這幾首包括個人的哀歌、團體的哀歌、殯喪的抒哀樂，豐富而有其特性：

1. 完整性，因包含全部希伯來文字母。
2. 次序性，因按著字母順序。
3. 易記憶性，有助於哀悼禮儀時的背誦。
4. 神聖性，以色列人強調字母的神聖性。
5. 教誨性，哀歌不是一己一時痛苦的發洩，而是藉回顧前瞻，從歷史領受信息、教訓¹⁴。

哀歌以離合詩的形式表達，卻不因形式而失去其活力，是少數形式與活力兼具的文學傑作，也血有淚，充滿生命的氣息。離合詩文體對於哀傷的具體意義在於：

1. 每個字母循序、重複、不遺漏的涵蓋每個苦難的層面與細節。幫助人具體的指名、定義痛苦，正視苦難與情緒，而不是避之唯恐不及的輕忽過去。
2. 規律，組織性的結構幫助人不致再表達情緒時陷入混亂與失控；而能自始至終保持自制。
3. 輓歌的吟唱，使人的痛苦不再糾結於內心，也不致轄制人心。
4. 離合詩有開始也有終止，意味著憂愁和苦難也不是永無止境的¹⁵，這對於受苦者是何等的安慰。所以整體言之，離合詩是一種細膩、同情、同理，有所堅持，卻又知將有所終止的風格。

（二）禮儀之益

¹² 哈理遜(R. K. Harrison)，《耶利米書 耶利米哀歌》，李蕙英譯，（台北市：校園書房，2001），頁 208。

¹³ 唐佑之，《耶利米哀歌》，（天道聖經注釋，香港：天道書樓，1995），頁 7。

¹⁴ 唐佑之，《時代哭泣》，（香港：證道：1977），頁 7-8。

¹⁵ 尤金·畢德生 (Eugene H. Peterson)，《全備關懷的牧養之道》，以琳編譯小組譯，（台北：以琳，2002），頁 87。

以色列人面對喜樂或哀傷之事時有著對比的儀式：吃喝↔禁食；男女結合↔禁慾（以色列民自視與神如同妻子與丈夫，因此禁慾也代表著與神隔絕。¹⁶）；讚歌↔哀歌；用油膏抹↔以灰灑頭；慶典禮服↔麻衣或撕裂衣裳¹⁷；坐席↔坐在地上。

其哀悼禮儀具有濃厚的宗教概念。哀悼者不能靠近聖殿，不能獻祭，也不能讚美，如此，哀悼者彷彿與死者一同死亡且在陰間一般。直到哀悼期過後，他才能在回到聖殿獻祭，且重新發出讚歌（如詩 86：12-13）就宗教概念而言，死亡與哀悼代表著從神眼前被隔開；而生命與歡樂則代表著神的同在。當聖城陷落時，等於是國家死亡，全以色列民都是哀悼者。那是一種政治性的死，因以色列不再是獨立的國家；也是一種宗教的死，因為與神隔絕；使得被擄之事成為另一種陰間。雖然如此耶利米哀歌仍顯示出渴望尋求安慰，認為神應該聽見、看見、記得、留意，最後終必「得回轉」（5：21）。但始終未得回答，因神已在遠處¹⁸。這種希冀得安慰而未果的狀況便在禮儀中得到補償，對以色列人而言，「安慰」代表與哀哭者同哭，且幫助哀悼者從傷痛中恢復。所以家人與朋友是有義務參與哀悼過程的，分擔當事者的失喪（如約伯的朋友）。

哀悼禮儀在心理上，讓情緒有合理的發抒管道，接受已失落之事實；在神學上，幫助重尋意義；在社群上，與別人分享經驗、感受，並重回社會生活中¹⁹。故禮儀在完成哀傷任務上具有重要功能。

（三）史實之益

耶利米哀歌雖充滿強烈的情感，卻也常提及歷史，情感與實際事件是緊密連結的。從圍城、飢荒、王的逃亡、聖殿被劫、宮殿被毀、城牆被拆、領袖被殺戮、百姓逃亡、期待外援卻落空、盟友反覆、猶太淪為省城，列王紀下廿五章所記述十一項史實無一遺漏。二章 20-22 節每種個人性的災難（男、女、老、少、祭司、先知），有如一顆顆珍珠，串起一條完整的群體性災難之鍊²⁰。這些歷史的敘述目的不在解釋，而是成為立足點，使人站穩腳跟的根基。痛苦若與現實切斷關係，情緒變成為漂浮的，理性也容易喪

¹⁶ Adele Berlin, *Lamentations :a commentary* (Louisville, KY :Westminster John Knox Press,2002.) , p.17.

¹⁷ Gary A. Anderson, *A time to mourn, a time to dance :the expression of grief and joy in Israelite religion* (University Park, Pa. :Pennsylvania State University Press,c1991) , p.49.

¹⁸ Adele Berlin, “*Lamentations :a commentary*”,p.15-16.

¹⁹ 曾立煌，《從哀傷到成長》，頁 27-28。

²⁰ F. W. Dobbs-Allsopp, *Lamentations* (Louisville, Ky. :John Knox Press,2002) , p.41.

失²¹。按精神醫學診斷的標準，失去現實感是精神分裂的一項重要指標。因此，事實雖殘酷，當藉著詩歌去面對，而且是一手拉著苦難，另一手卻是拉著天地之主，把最深沉的痛連結於信仰架構之內，在信仰內正視現實苦難的猙獰面目，這種面對反而成爲一種療傷的過程，也提供了以信仰超越苦難之路。

而災難前的盛況在耶利米哀歌中雖著墨不多，如「滿有人民的城」、「在諸省中為王后」(1:1)、「錫安城的威榮」(1:6)、「古時一切的樂境」(1:7)，卻仍提醒著落難中的百姓，歷史是須整體以觀之的，昔日使以色列昌盛的神仍是今日與明日的，在極深的黑夜中仍不應放棄迎接黎明曙光的盼望。

(四) 群體之益

哀歌的第一、二、四首是喪禮詩或稱輓歌，往往是由熟悉傳統和公開哀悼方式的婦女們吟唱。詩人用此體裁哀悼耶路撒冷的死亡，猶太人在每年的亞筆月第九日的節期詠唱此哀歌，紀念國難。而作者的主詞時而是「我」，時而是「我們」、「他們」，將「流動人格」、「集體人格」²²靈活運用，使哀悼之事從個人化成爲群體化。群體的哀悼有其功能：

1. 受苦事件的意義得以強化，知道不是自己軟弱或出於自私，產生悲傷的正當性。
2. 當被貶低時（如同畜類人），因共同的哀傷確保處境的人性化，認同人性的地位。
3. 彼此作伴，使情緒得以宣洩、抒發，彼此述說彼此療傷，產生更新的契機²³。心理學家Seligman也觀察到「在面臨失落時，文化與個人的…關係，是個體對抗無助與絕望感的重要緩衝。…社會可防止個體因失落而產生絕望，防止悲傷轉為沮喪，並打斷憂鬱的形成歷程。」²⁴。

群體哀歌較之個人哀歌還有一重要的意義。更正教（尤其是華人教會）的屬靈生活日漸走向個人化及隱私化，遇到困難時傾向孤獨與隔離的掙扎，信仰失去其承載力²⁵。

²¹ 尤金·畢德生(Eugene H. Peterson)，《全備關懷的牧養之道》，以琳編譯小組譯，頁 87。

²² 唐佑之著，《時代哭泣》，頁 9。"Fluid personality"、"corporate personality"。

²³ 參尤金·畢德生(Eugene H. Peterson)，《全備關懷的牧養之道》，以琳編譯小組譯，頁 106。

²⁴ Seligman, 1990，參Robert C. Carson, James N. Butcher, Susan Mineka，《變態心理學》，陳美君等譯，(台北:五南，2003)，頁 369。

²⁵ 楊牧谷著，《從哀傷到歡呼：詩篇與人生》，(香港：更新資源，1999)，頁 15、53。

面對個人難處或許尚未見其踟躕，時代性的苦難臨到時則不足以應付。耶利米哀歌中之群體哀歌提醒教會在信仰群體中同甘共苦的重要，眾信徒應當共同到神面前跟祂說個清楚，尋求絕處逢生的契機與力量。

（五）認知之益

1. 發揮正向的認知功能：「我想起這事，心裏就有指望。」（3：21）與「我心想念這些，就在裏面憂悶。」（3：20）這兩句經文恰成對比。認知學派認為情緒主要來自人的信念、評價、解釋，以及對生活情境的反應。理情行為治療學家艾里斯（Ellis）引用一世紀哲學家Epictetus所說的：「人不是被某個事件所困擾，而是被自己對於這個事件的看法所困擾。」²⁶人怎麼思想，就有怎樣的情緒。當人能駁斥非理性信念時，就容易驅走情緒的困擾。從聖經神學的角度，合乎真理的思想才是正確、理性的思考。接下來的經文正是理性思考的內容：「我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因他的憐憫不致斷絕。」（3：22）在亡國的現況下，詩人竟還能從消極情緒中，理出積極的信念——「我們還活著，神還為我們存留餘種。」餘種代表著民族命脈的存續，意味著神的慈愛、憐憫²⁷。這樣的正向信念阻絕了負面的信念，也使絕望的情緒止住了。

2. 不因痛苦扭曲對神對自我的認知：雖在傷痛中詩人仍肯定對神的認知——神的信實（3：31）；神的慈愛憐憫（3：32）；神的公義（3：34-36）；神的主權（3：37-38）。甚至在愁雲慘霧之中，詩人還能說，在早晨，新的一天開始，能以重新看見神的信實是新鮮，是廣大的「每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大！」（3：23），這真是反敗為勝的轉捩點。接下來的經文圍繞著三個「好的」（3：25、26、27）²⁸，更顯示，即使問題尚未有解答（仍需要等候；需要仰望；年少卻負軛），仍可持守信心的態度（原是好的）。這讓我們想起創世記中約瑟對父兄回答說：「神的意思原是好的。」（創 50：20）能支持約瑟從被害、被苦待、被冤屈、被下監、被遺忘，一直到被提拔、被高昇，從神來的正確認知，合乎真理的堅定信念扮演著不可或缺的角色。

²⁶ Gerald Corey, 《諮商與心理治療:理論與實務》，鄭玄藏等合譯，（台北市:雙葉書廊，2003），頁 355。

²⁷ 「慈愛」希伯來文 *HeseD* 指「堅定的愛」強烈意味著他絕不會遺棄祂的子民，舊約中出現這個字共 250 次。「憐憫」*raHûm* 在希伯來文是「子宮」之義，彷彿胎兒可以放心倚賴母親般的堅定。見戴衛遜 (Robert Davidson), 《耶利米書注釋》，古樂人譯，頁 217。

²⁸ 這三節在希伯來經文都是以希伯來字「好的」開始的。25 節和合本譯作「必施恩給他」，原文也是「好」，「耶和華對等候他的人好」之意。

對於自我的認知未扭曲也是哀傷未轉變為憂鬱的因素之一。「耶和華是公義的！他這樣待我，是因我違背他的命令。」(1：18)「因他先知的罪惡和祭司的罪孽。」(4：13a)「我們列祖犯罪」(5：7)「活人因自己的罪受罰，為何發怨言呢？」(3：37)哀歌並未因自憐而罔顧自己當承擔的罪責。華德凱瑟舉出舊約中至少有八種類型的受苦：報應性、教育訓練性、代罪性、移情性、榮耀性、見證性、啓示性、末日性。在耶利米哀歌則明確表達苦難是罪惡的刑罰，無可否認，這是一種報應性、天譴性的受苦(retributive suffering)²⁹。從聖經輔導的觀點，不合神心意的因應方式所帶來的痛苦後果會附加在最初的罪行上(不論是自己或他人的罪)，若繼續如此模式，就會罪果加上罪果，層層相疊的結果，靈裡的病造成心理的病，心理的病再造成生理的病，這常是形成憂鬱症的原因之一。因此當詩人說「我們當深深考察自己的行為，再歸向耶和華。我們當誠心向天上的神舉手禱告。我們犯罪背逆。」(3：40-42a)堅決承擔自己犯罪的責任並認罪，認罪後歸向神；歸向神後向神舉手禱告；有罪的反應循環模式止住了，與神的關係也得以恢復。

3. 小結：苦難有時像是上帝所下的一招險棋，它逼使著人必須在神面前攤牌，信仰不再是可有可無，而是到了必須做出抉擇的時刻。它可能使人化軟弱為剛強，也可能就此向撒但繳械，一敗塗地，萬劫不復。在苦難的十字路口上，你要任憑自己失望的情緒牽著思想走——「啊！罷了！神能讓我淪落至此，祂也沒什麼可信的了！」還是選擇繼續相信那看來不太可信的神，如約伯說：「縱使祂殺我，我仍信靠祂。」³⁰(伯13：15，AV)？相信也就是願繼續持守的信念，信念的構成來自長期訊息的吸收、經驗、累積、過濾、內化。哀歌向我們顯示，以色列人長期的認知結構雖一度看似搖搖欲墜，最後仍經得起考驗，而這是反敗為勝的重要因素之一。

(六) 發抒之益

承認、接納且發抒自己的負面情緒(4：1-10)，有助於完成哀傷歷程。哀歌多處提及哭泣流淚，哭泣是治療感情痛苦直接又即時的方法，不哭泣反而延長哀傷的過程，或使哀傷未得解決。所以，切勿阻止哀傷者的哭泣，抹乾眼淚的責任不在我們，而是神會親自完成。當人流不出眼淚時，或不肯受安慰時，亦即內心變石心的時候；因此情緒發

²⁹參Walter C. Kaiser, *A Biblical Approach To Personal Suffering*, pp. 121-129.

³⁰此譯本與和合本略有出入。見哈理遜(R. K. Harrison),《耶利米書 耶利米哀歌》，李蕙英譯，頁 237。

抒的管道對完成哀傷歷程是重要的。

哀歌中一一呈現多種負面情緒，以憤怒為例，多數憤怒的表達是情緒化的，但當一個人理性的表達憤怒時，所傳達的訊息還包括「在乎」、「看重」。希伯來人對於神的忿怒多加著墨，正是出於這樣的理解，知道神的愛乃是祂發怒的前提和原由，不是抽象的，而是具體的藉苦難，打破冷漠和漠不關心，啓發對愛的認識。對神的愛如此，對國家、民族、個人的愛亦復如是。二章 20-22 節顯示出錫安子民對神肆無忌憚的憤怒、埋怨，猶如向我們作出一個示範 — 即使是具殺傷力，彷彿會招來天譴的的感受與想法，也可以帶到神面前坦露。容許表達憤怒有助於緩解，特別是深感無助的受害者角色更是如此，使他們得以在「內在的死亡」(inner deadness) 中有另一種存活之道。這也顯示出當有適切的言語代替無言的受苦者發聲時，負向情緒可以導至正確的行為³¹。

在近乎使性子的爭辯言語，甚至責怪言語中，哀歌再一次昭示我們，聖經的信仰是一種對話式 (dialogical faith) 而非命題式的信仰，神願意與人對話，甚至不怕人與祂爭辯，反而不喜悅人用各種藉口或禮儀矯飾，把祂摒於禮貌的距離之外³²。因此受苦者不必顧影自憐，自說自話；更不必客套公式，虛與委蛇；不必擔心龍心大怒，大禍臨頭（以耶路撒冷的處境而言，還能有更大的災禍嗎？）卻敢帶著傷痕直闖寶座；相較於順境時的讚美，這更顯示出一種篤定的孺慕式信心，儘管明知遭禍起因於己罪，卻不囿於罪疚感、畏於神的威嚴感，以致留連於迷失之地，容讓苦毒植根坐大。反而拒絕將神當作無血無淚的偶像，而有充足把握於其乃體恤人性的父神，這不啻給予哀傷者勇氣與力量，走完失落之路的全程。

（七）盼望之益

哀歌中表達種種的失望 — 過路人對這極大的痛苦毫不介意（1：12），反而落井下石橫加攻擊（1：15）；列國也絕無顧惜（2：16）；大如海的裂口看來醫治無望。從失望中卻能說「或者有指望」（3：29），乃因從虛假的盼望轉到真實的盼望 — 從「我們仰望人來幫助，以致眼目失明，還是枉然；我們所盼望的，竟盼望一個不能救人的國！」（4：17）到「耶和華啊，你存到永遠；你的寶座存到萬代。…耶和華啊，求你使我們向你回轉，我們便得回轉。求你復新我們的日子，像古時一樣。」（5：19-21）虛假的

³¹ F. W. Dobbs-Allsopp, "Lamentations", p. 39.

³² 楊牧谷著，《從哀傷到歡呼：詩篇與人生》，頁 12-13、89。

盼望終必幻滅，帶給人更大的失落；真實的盼望卻予人在逆境中堅持下去的毅力。真實的盼望是從知道向正確的對象仰望、申訴而來（3：55-63），深信神必聽見、看見、知道。而從第四章談到以東遭報³³，更具體的顯示詩人確知冤情得伸，錫安的苦難將止（4：21-22）。他的盼望包括：

1. 盼望神對普世的審判（1：21-22；3：34-36、64；4：21-22）。
2. 盼望神終止罪的刑罰（4：22b）。
3. 盼望被擄之事成爲尾聲。（3：22）。
4. 盼望政治宗教的復新（5：19-21）³⁴。而這一切唯獨神能做，能掌管明日的是神，而不是我們此時此刻的哀傷情緒。

儘管以色列民明知自己是罪有應得，卻也無人能奪走他們向神呼求拯救的權利。從耶路撒冷的慘況看，哀歌也顯示一種孤注一擲的信心，當已無路可退時，除了相信懸崖下有神的雙手托住之外，還有何存活之道？這是從絕望谷底發出的盼望之聲。

五、結論

哀傷常是各種生理及心理疾病的潛在原因，對於失喪或失落逃避與否認，反而容易讓悲傷轉化成一種非理性的遊離恐懼（floating phobia）³⁵，更難處理。許多精神疾病其實是病態悲傷的表象或變相，包括焦慮、憂鬱、憂鬱，及各種人格違常在內。哀傷是疾病嗎？哀傷雖不是病，卻是「準疾病」，因為意味著脫離健康和幸福的狀態，如同身體需要復原，悲傷者亦需要時間來回復平衡狀態³⁶。針對從哀傷回復的過程，心理輔導理論有階段論，也有任務論。階段論大致不脫反應、接納與成長三大階段。在反應階段時，容易調適不良而在混亂、絕望中發展爲憂鬱症³⁷。當哀傷歷程不完全，或甚至拒絕哀傷時，負向情緒轉向自我內在，開始貶抑自己、對世界與未來全持負面看法，便是哀傷轉爲憂鬱的徵兆了。

以任務論³⁸而言，哀傷的任務包含：

³³ 依據俄巴底亞書知，以東趁火打劫，趁著以色列在敗亡危急中，肆意掠奪，引起神選民公憤。見唐佑之，天道聖經注釋，《耶利米哀歌》，頁 148。

³⁴ 唐佑之，天道聖經注釋，《耶利米哀歌》，頁 31-32。

³⁵ 見楊牧谷，《從哀傷到歡呼：詩篇與人生》，頁 81。

³⁶ 參J. William Worden，《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏等譯，（台北市：心理，1995），頁 2、7。

³⁷ 參Robert C. Carson, James N. Butcher, Susan Mineka，《變態心理學》，陳美君等譯，頁 314。

³⁸ 參J. William Worden，《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏等譯，頁 8-21。

1. 經驗悲傷的痛苦：悲傷常被貼上不健康、不理性、不體面、不成熟、不堅強、不冷靜...等等的標籤，因此多半鼓勵停止或轉移注意力，以免耽溺其間。但逃避或壓抑悲傷的情緒反而會延長悲傷的痛苦，甚至崩潰。因此承認、接納、表達悲傷的情緒是幫助通過哀傷歷程的重要因素。
2. 接受失落的事實：這不僅是認知上的接受，也是情緒上的接受，所以需要時間。
3. 重新適應失落人事物不存在的情境。這與所失落的對哀傷者的意義有關。對以色列人而言，耶路撒冷的陷落、燒殺擄掠，其喪失程度是極端的。因此要再適應已成的殘酷現實需要極大的調適。
4. 將情緒的活力重新投注在其他層面或關係上。當哀傷者將失落的人事物安置在心理生命中適當的處所之後，賦予正面的意義時，能幫助哀傷者繼續生活，而不是停滯在生命中的某一點上。

要完成哀傷的任務，基本上需要兩個要素，一是內在的支持 — 愛和安慰；另一是外在支持 — 時間、地點、空間、活動等的外在架構，以有效的引導人經驗哀傷³⁹，順利穿越哀傷之路。藉著特殊之離合詩體裁、民族哀悼的禮儀、群體共同的面對、立足於史實與現實、誠實無懼的發抒、堅持合乎真理的認知、棄絕虛假的盼望重拾真實盼望，以色列民得到了內在支持，支取從神而來的愛與群體的安慰；同時也受到了外在支持，順利經驗哀傷歷程，完成哀傷任務：

1. 哀歌將所有負面情緒賦予意義和重要性，使人學習有耐性的度過哀傷歷程的每一步，有系統的組織每個細節，以致人可以認同及撫慰每種痛苦，順利經驗國破家亡的哀傷情緒。
2. 透過一再的鉅細靡遺的描述，接受耶路撒冷美景盛況不再的事實。
3. 重新適應餘民的生活，不論是在異邦或是殘破的家園。
4. 因著對神仍存的信心，得以將情緒活力投注在未來的盼望上。

這對於教牧工作是相當好的示範，使牧者知道如何關顧信徒生活中哀傷的一面；信徒個人面對失喪事件時，知道如何重尋方向；面對世人的哀慟時，教會也不致顯得無能為力。

「哀歌是苦難的承載器，也是信仰賦予苦難的言語，使人能莊嚴地面對人生，即使

³⁹ 克勞德、湯森德 (Henry Cloud, John Townsend),《成長神學》，劉如菁譯，(台北：校園，2004)，頁 301。

在黑雲密布的日子。」哀歌是舊約至耶穌時代的重要屬靈傳統，也是聖經論及神人關係的典型⁴⁰。耶利米哀歌呈現的正是一幅神人之間活潑、真實相交的畫面。耶路撒冷空前的國難剝除了無關宏旨的宗教外衣，顯露了信仰的核心，逼使人必須攤牌，要知道在現實與信仰間、在經歷與應許間的極度落差中如何往下走。這樣的功課從過去到如今仍在人類歷史中延續著，你我都不可能置身事外，聖經中卻早已預備了這寶貴的屬靈資產供我們運用，蘊藏著神的智慧之泉供我們汲飲。耶利米哀歌毫不避諱人性的軟弱面，讓人深感被同理與了解，也能夠知道如何赤露敞開，坦然無懼的到神面前陳明一切，這對受苦中的神兒女而言是何等大的安慰與把握。畢竟面對痛苦不是忽略或假裝它不存在，也不是用特效藥以求迅速除去壓力。而是支取聖經對受苦者所提供最寶貴的應許，那就是「以馬內利」，那裡有痛苦，那裡就有神的同在。曾親自走過一遭的祂能全然了解、接納、撫慰，甚至承載我們的哀傷，並引領我們走過哀傷的幽暗之徑，通向非經哀傷不足以抵達的佳美之地。

六、參考書目

- 尤金·畢德生(Peterson, Eugene H.)。《全備關懷的牧養之道》。以琳編譯小組譯。台北：以琳，2002。
- 克勞德、湯森德(Cloud, Henry & Townsend, John)。《成長神學》。劉如菁譯。台北：校園，2004。
- 哈理遜(Harrison, R. K.)。《耶利米書 耶利米哀歌》。李蕙英譯。台北市：校園書房，2001。
- 唐佑之。《耶利米哀歌》。天道聖經注釋。香港：天道書樓，1995。
- 亞當斯(Adams, Jay E.)。《勝任輔導》。周文章等譯。台北：中華福音神學院，2004。
- 華登(Worden, J. William)。《悲傷輔導與悲傷治療》。李開敏等譯。台北：心理，1995。
- 曾立煌。《從哀傷到成長：耶利米哀歌的生活應用》。香港：宣道，1994。
- 路益師(Lewis, C. S.)。《卿卿如晤》。曾珍珍譯。台北：雅歌，2000。
- 楊牧谷。《從哀傷到歡呼：詩篇與人生》。香港：更新資源，1999。
- 蓋瑞(Corey, Gerald)。《諮商與心理治療：理論與實務》。鄭玄藏等譯。台北：雙葉書廊，2003。

⁴⁰ 楊牧谷，《從哀傷到歡呼：詩篇與人生》，頁12、103。

- 戴衛遜(Davidson, Robert) 。《耶利米書注釋》。古樂人譯。香港：基督教文藝，1997。
- Carson,Robert C. & Butcher,James N. & Mineka Susan。《變態心理學》。陳美君等譯。台北：五南，2003。
- Anderson, Gary A. .*A time to mourn, a time to dance :the expression of grief and joy in Israelite religion*. University Park, Pa. :Pennsylvania State University Press, 1991.
- Berlin, Adele. *Lamentations :a commentary*. Louisville. KY :Westminster John Knox Press,2002.
- Dobbs-Allsopp , F. W. . *Lamentations*. Louisville, Ky. :John Knox Press,2002.
- Harrison, R. K..*Jeremiah and Lamentations ;an introduction and commentary*. London ; Downers Grove, Ill., The Tyndale Press ; Inter-Varsity Press 1973 .
- Kaiser, Walter C.. *A Biblical Approach To Personal Suffering*. Chicago :Moody Press,1982.