

杨梅博士，《圣经哀歌简介》第一节

我是梅·杨博士，正在讲授《圣经哀歌导论》第一课。

大家好，我叫梅·杨，是泰勒大学的圣经研究副教授。我教授旧约圣经，也教授一些关于基督教历史信仰的课程。

今天我想谈谈圣经中哀歌的话题。我会专门讲几节课来探讨这个话题。但我想先从一些反思开始。我想问你们一个问题：你们是如何处理痛苦和苦难的？当我们思考自己如何生活在一个破碎的世界时，我们总是在新闻中看到和听到苦难、悲剧以及发生在我们身边的事情。

我们该如何处理我们所经历的痛苦、不公、沮丧或怀疑？我希望你们花点时间思考一下，你个人是如何看待这些话题的，又是如何应对的？我想，当你思考这个问题的时候，我想提出一些过去人们可能回答过或思考过的问题，或许你也熟悉这些方法。所以，有时候，当人们思考我们身边发生的痛苦、不公或事情时，也许有些人会忽略它，希望它消失。这可能是某种原因，所以它真的太让人难以承受了。

所以，这样做更容易。另一个选择可能是和朋友分享、讨论，然后慢慢消化。或者，我们也可以分散注意力，让自己忙起来。

所以，我们不必面对周围正在发生的现实。我们只是忙个不停，以至于没有时间真正坐下来思考这些事情。或者，我们也可以假装一切都很好。

所以这有点像是忽略它，假装一切都好。或者另一种选择是试图麻痹它。这可能是一种非常不健康的方式，通过自我毁灭的习惯来实现。

你知道，有时人们也会借助酒精、毒品或其他方式来麻痹周围的痛苦。所以，当我们思考这个问题时，这些行动，或者，你知道，这些可能的不作为，或许能带来暂时的缓解。但我认为一定有更好的方法，也一定有更好的方法，以及我们如何应对，因为我们生活在一个充满苦难的世界，我们确实面临着考验，我们周围发生着各种各样的事情。

这其中一部分是反思，所以我决定写一本名为《与神同行穿越山谷》的书。这本书由大学学术出版社出版。我写这本书的原因在于反思，在我成长于教会的时候，我并没有听到太多关于这个话题的内容。

当我们思考哀歌这个话题时，值得庆幸的是，哀歌这个话题已经被提到了最重要的位置，这或许是因为我们在这个世界上所面临的种种，例如应对疫情，甚

至持续至今的疫情，以及战争等等。所以，我想在我们的演讲和课程中，进一步探讨圣经中的哀歌。它是什么？以及它与我们通常所理解的哀歌有何不同？

那么，圣经中的哀歌是什么？它为什么重要？首先，我想说的是，我相信圣经中哀歌的概念和实践超越了仅仅表达苦难现实的一般理解。所以，当我们思考一般意义上的哀歌时，我们想到的仅仅是表达苦难的现实。我们想到的只是悲伤，或者，你知道，处理痛苦，或者那是如何发生的？但我认为圣经中的哀歌实际上略有不同，因为它是一种信仰的行为。

这是一种信仰的行为，我们真诚地向上帝呼喊，诉说我们的苦难、不公和愤怒。在这里，我们邀请上帝参与我们的挣扎。所以，这实际上是转向上帝，邀请他参与我们的挣扎，帮助我们成为一个坚韧不拔的人。

因此，通过哀悼，我们实际上是在以这种方式，走向内心更强大的韧性和疗愈。这不仅仅是表达我们的痛苦、苦难或悲伤。实际上，这是一种信仰的表达，它将带给我们更大的希望。

所以，我们在圣经中发现，圣经里有很多哀歌的例子。当我们面对怀疑、不公、痛苦或困境时，圣经里有很多哀歌的祷告。我们可以在诗篇中找到一些哀歌的祷告。

事实上，在诗篇中，你会发现三分之一的诗篇都是这类哀歌。我们稍后会谈到这一点。约伯记中也有一些哀歌的表达，约伯哀叹自己个人境遇的遭遇。

先知们其实也有很多哀歌。哀歌的内容包括对周围不公的哀叹、罪恶、人民以及敌对以色列和犹大国的列国。所以，先知们和耶利米哀歌都有很多哀歌。

《耶利米哀歌》实际上是在公元前586年巴比伦人摧毁耶路撒冷时写成的。因此，由于这场灾难，《耶利米哀歌》中也体现了这一点。即使在新约中，你也可以看到耶稣在十字架上的呼喊也是哀歌。

他实际上引用的是诗篇22篇，这是一篇哀歌。你知道，他在这里引用了这段经文，因为他被钉在十字架上。因此，我们在这里看到，当我们思考圣经中的祷告和哀歌时，它们有很多关联。

当我们思考哀歌时，我首先要说的是，我们也可以看到圣经中的哀歌实际上是一种体裁。在诗篇中，它实际上也是一种体裁。所以，你知道，这种体裁在某种程度上，我们怎么看待体裁的重要性呢？体裁究竟是什么？那么，理解文本体裁为什么重要？我为什么要这样做？我希望以此为基础展开我们的讨论，因为我们想看看，当我们思考哀歌这个话题时，圣经文本中会有什么内容。

那么，这里的“体裁”指的是什么呢？“体裁”只是一个基本定义，指的是艺术、音乐或文学作品的类别，其特征是特定的风格、形式或内容。例如，传记，甚至手册和说明书。这些都是特定的体裁，或者说，童话体裁。

所以，如果我说“从前”，当我说“从前”这个词的时候，你肯定知道我们将会遇到什么样的体裁。所以，它之所以如此，是因为它能帮助我们理解我们所读、所听、所见，以便我们能够正确地解读，并以此为出发点进行思考。所以，当我们思考《诗篇》时，你知道，我们该如何解读它？我们该如何正确地看待《诗篇》？所以，你在这里看到了赫尔曼·冈克尔。

他是一位形式批判学者。早在1926年，他就对《诗篇》进行过一些分析。他所做的就是研究《诗篇》，看看它们之间是否存在某种联系，以及它们在形式、结构、措辞和主题等方面是否存在相似之处。

在他的观察中，他注意到诗篇本身具有相似的表达形式和结构。因此，他的分析实际上是根据不同的体裁对诗篇进行了分类。他的研究实际上发现了四种主要体裁。

自他之后，人们对此进行了大量的研究，实际上也在这一体裁中确定了许多子类别。他所提出的四种类型是赞美诗或圣歌、感恩诗，他还区分了个人哀歌和集体哀歌。因此，我们的重点将集中在哀歌上。

所以，当我们这样思考时，既有个人的哀叹，也有集体或企业的哀叹。所以，当我们思考体裁及其确定方式时，我们注意到了什么，才能思考体裁。对于冈克尔来说，他在这里看到的是，他们的生活背景是否相似？所以，他们是否以这种方式诞生于特定的时间、地点或某种情境？他们是否有由此产生的共同思想、感受或情绪？他们是否具有相似的风格和结构，甚至文学特征，这些都源于这些特定的体裁？所以，在确定体裁时，我们要确保它并不总是千篇一律的。

有时你可能会发现一些东西可以这样归入几个不同的类别。我们今天也发现了这种情况。你可以去看电影。

它可以归类为动作片和爱情片，也可以归类为其他不同类型的电影。它并不总是那么明确，也不总是包含你在特定类型电影中发现的所有元素。但考虑到这些因素，我想让我们思考一下哀悼祷告。

我们观察到了哪些现象？它们是否具有共同的风格、特征、表达方式或情感？我们确实在《诗篇》中找到了这些，哀歌也确实如此。因此，虽然每首哀歌都不同，但它们确实具有一些相似的文学模式、形式和结构。我认为我们注意到这一点非常重要。

所以，当我们研读诗篇时，当人们面对痛苦时，它不仅仅是情感的原始表达，还体现着某种结构。当我们以这种方式思考为自己哀悼时，有些方法对我们很有启发。因此，我们可以从这些哀悼祷告和哀悼体裁中学习，并了解它的重要性。

我把它比作耶稣，他的门徒们看到耶稣的生活，注意到他是一个祷告的人，他们来到耶稣面前，说：“耶稣，教我们如何祷告吧。”耶稣教导他们的方式不一定是，你知道，只要向天父祷告，说出你心里想说的话就行了。耶稣并没有这么说。

耶稣实际上把主祷文赐给了他们。在这里，他给了他们，你知道，你知道，所以我想，你可能听过不同的讲道或教导，人们在其中探讨了主祷文的不同元素。所以他们会说，我们在天上的父，你知道，这里这句话本身就是，你知道，神是我们的父。

他并非遥不可及的神，你知道，他高居天上。他不像我们地上的父亲。因此，当我们在祷告中来到他面前时，他塑造了我们如何思考上帝是谁。

所以这很有启发性。有时人们会把主祷文死记硬背，然后一起祷告，一起背诵。有时，你也可以把祷告内容个性化。

因此，我们来看看不同的元素，并将其个性化，以便日常使用，以及我们如何以此祈祷。所以，当我们思考哀悼的元素和哀悼祷告时，我是这样比喻的。这些祷告中通常包含哪些元素？我们如何根据自身情况，针对我们所面临的不同苦难和困境，个性化地运用它们？圣经实际上给了我们这些例子，上帝知道，你知道，我们会经历痛苦。即使作为信徒，我们也会面临困难，并从某种意义上理解它。

所以，当我们思考哀歌的体裁时，会发现哀歌有两种类型，或者说两种主要的类型，我之前已经大致提到过。哀歌既有个人哀歌，也有集体哀歌。那么，这些哀歌中都包含哪些元素？我们该如何用这种方式来探讨它们呢？对于个人哀歌来说，我们发现它们很多时候都在表达一种悲伤或悲痛。

所以，你知道，这些诗句非常生动地表达了诗篇作者所面临的一些困境，无论是悲伤还是忧愁，都表明他需要上帝来解决问题。所以，他们在这里把问题带到上帝面前，祈求上帝给予解决。这些诗句的主题主要围绕着痛苦、疾病和苦难。

所以很多时候，你知道，我们今天所面对的一些事情，其实并没有真正改变。困扰我们生活的痛苦、苦难和疾病，也困扰着诗篇作者和圣经人物的生活。因此，在诗篇中大约可以找到39首哀歌。

这些只是一些例子。个人哀歌，就像标题一样，很多时候是在谈论个人。所以，用了很多个人第一人称代词。

所以这里出现了“我”和“我”，这两个词在诗篇中出现过很多次。其中很多都是用泛指的话语来表达的。这很有意思，因为它们本身并不一定针对特定的情境，虽然它们有一些特定的主题，但它们足够普遍，让我们可以将其个性化。

所以，我想说的是，有时你可能想用诗篇来祷告，就像很多教父多年来一直这样做一样。但你也可以根据个人情况来祷告，比如，在更普遍的情境下，也可以根据自己的情况进行个性化祷告。这样，人们就能通过这种方式与诗篇作者产生共鸣。

所以，正如我们从这个意义上思考的那样，它们可以应用于身体、精神和情感的境况。所以，当我们思考这些共同的要素时，我们会发现，我们已经确定了大约五个要素。所以我通常想在这里稍微介绍一下这五个要素。

实际上，在我的书的后面，也就是第五章到第十章，我列举了不同类型的哀悼，并通过具体的例子来阐述这些元素。所以，这里有哀悼和孤独、哀悼和怀疑、哀悼和愤怒。所以，哀悼不仅仅是一种单一维度的悲伤感受。

虽然存在着这些，也包含其中，但我们还有很多不同的情绪在挣扎，而哀歌可以帮助我们以这种方式处理。所以，在后面的课程中，我将探讨诗篇的不同表达方式之一，以及它是如何以这种方式处理孤独的。所以，首先，我们这里的第一个元素是祈求或祈祷。

所以这里，就像主祷文一样，讲的是来到神面前。所以这里，就是转向神的元素。这是一个祷告。

这不仅仅是将我们的感受和情绪发泄到大气、宇宙，甚至我们自己身上。这实际上是一种信仰的行为，以这种方式转向上帝。所以，这是一种演讲或祈祷。

很多时候，这很简单。你知道，就是转向上帝，说“耶和华”或“埃洛希姆”，上帝，我的父亲，我的救主，我的磐石。你可以在诗篇中看到这一点，以及它在祷告中是如何展开的。

很简单。就是转向上帝，呼唤上帝，这种祈求或宣告，所以我们知道这是一种祈祷，一种以这种方式呼唤上帝。然后你就看到了第二个元素，这或许也是哀歌的重要组成部分。

所以，这里是一首哀歌，或者说是祈求本身。很多时候，它可能包含诸如认罪，甚至宣告无辜之类的元素。所以，诗篇作者在这里进行某种自我反省，认识到个人的罪，甚至承认自己的无辜，在特定情况下保持清白。

这部分也包含对上帝的抱怨。因此，我们在第二部分探讨的是诗篇作者所处的困境。接下来是第三部分，即动机。

所以，这个部分给出了上帝采取行动或走向行动的理由。那么，正如诗篇作者的祷告，正如先知的祷告，或者正如圣经中的人物在这里的祷告，上帝采取行动的动机是什么呢？所以，这个元素实际上将这个请求与诗篇作者所知道的关于上帝及其品格的真理联系起来。所以，你知道，上帝为什么要采取行动吗？所以，从这个意义上来说，这有点像诗篇作者，或者说，在这里表达了上帝行动的动机。

然后是第四个要素，即对信任的宣告，或确信被倾听。所以，我想说的是，这五个要素是哀歌诗篇的特征，尤其是许多个人哀歌，尽管有些人也可以将其应用于一些集体哀歌。你会发现，并非每首哀歌都包含所有五个要素。

有时它们会缺少某个元素，而且它们的顺序也并不总是相同的，但你也能识别出来。在文学作品中也可以看到这一点，即使是不同类型的文学作品，你也会看到某些可以被识别的东西，但并不总是千篇一律。所以，即使如此，当我们思考这种信任的告白或被倾听的保证时，并非每首哀歌都会有这样的表达。

所以，即使在诗篇第88篇，这或许是所有诗篇中最黑暗的一篇，也没有这样的元素。所以，从某种程度上来说，这也让人感到安心。所以，即使在我们的哀叹中，它并不总是像我们在这里看到的那样，也不总是像我们在这里看到的那样。

有时，人们仍在经历着痛苦，他们哀叹并将事情诉诸上帝。这没关系，即使在我们祷告时也是如此。所以，当它出现时，这很重要，因为它标志着从哀叹到希望的转变。

更具体地说，这是从不信任到信任诗篇作者或诗篇作者内心的转折点。很多时候，它通过诗篇作者的语法和词汇来体现。因此，在希伯来语语法中，它被称为“vav”逆向格。

这里实际上翻译成“但是”，或者说，就像你在《诗篇》中看到的那样。所以，你在这里看到的例子，表明了从哀歌到另一种言语的过渡。也就是说，到了一种信任的告白，或者说，一种被倾听的保证。

所以，我相信你之类的，这里面有某种忏悔。所以，这个特定元素的有趣之处在于，当学者们研究它时，你知道，这种转变是如何发生的吗？有时我们正在

阅读，突然间，你知道，就像是早上，在思考一些黑暗的处境，但突然间，这位诗篇作者或诗篇突然爆发出这种信任的忏悔。这是怎么发生的？有趣的是，学者们对信任如何发生有很多不同的讨论。

这是救恩的神谕吗？是提醒他们一些事情吗？你知道，上帝的品格并非总是如此一致。我认为这真的令人安心，因为生活就是这样，有时生活就是这样，甚至我们自己的祷告也是如此。有时，上帝鼓励我们的方式是通过他过去所做的事，或者通过他让我们想起的经文，或者，你知道，上帝的工作和鼓励以不同的形式出现。

它有助于鼓舞我们的心，带来那种转变，或者说信任，或者确信被倾听。我认为这实际上反映了现实，即使我们以这种方式在上帝面前处理这些祷告。然后是最后一个，那就是赞美的誓言。

所以，由于诗人感受到被垂听的确信或经历了拯救，他现在能够许下赞美的誓言或承诺。所以，在这里你可以看到一些类似的表达，比如“我还要赞美他”，或者，你知道，一些词汇或某些东西也反映了这一点。所以，正如我在这里所说的，并非所有哀歌中都能找到每个元素，但我们确实发现了这五个共同的元素。

所以现在我想稍微谈谈，为什么祷告和哀悼祷告很重要。为什么在我们思考这个话题时，思考和反思这些很重要？我想回到这种理解：为了治愈情感上的痛苦，我们实际上需要将其带入我们的意识中。我喜欢这句来自12步疗法的引言。你必须去感受它。

你必须去感受它才能治愈它，你知道，有时候，你知道，我们并不想去感受它。我们宁愿用这种方式把它藏起来，但在这里，我们把它带入我们的意识中，是为了治愈它。稍后我们讨论哀悼的不同目的时，我也会稍微谈一下这一点，但你知道，我们不想麻木、压抑或否认我们的感受。

你知道，我们常常很擅长把东西塞满。好吧。所以我们宁愿不去处理这件事，也宁愿把它塞进这个意义上。

所以，我们中的一些人已经变得非常擅长否认情感上的痛苦，以至于我们的生活能够正常运转。我们生活中有太多的事情要做。所以我们会把这些事情推到一边，这样我们才能正常运转。我们不知不觉地学会了如何抑制痛苦，这样我们才能在日常生活中保持某种平衡。

所以，我们没有时间被自己的感觉和情绪所分心。我们必须找到某种应对方式，才能应对生活，保持平衡。然而，这样做有时会在生活和内心造成能量失衡。

我们或许甚至没有意识到这一切正在发生，但我们唯一能意识到的或许就是这种不舒服的感觉。我们不知道为什么感觉自己不对劲。我们感觉有点不对劲，我们的生活内在资源有限，总是在寻找外在的东西来弥补。

这是我们甚至意识不到的。但这些迹象表明，我们或许并没有以这种方式处理内心的某些问题。因此，除非我们真正面对痛苦，并真正用这种方式处理它，否则我们无法获得真正的治愈。

所以我认为，我们常常会把痛苦压抑下去，就像戴上面具一样。所以，你知道，即使我们内心深处在处理很多事情，我们面对世界时也会戴上面具，以为忽略痛苦就能让它消失。所以，如果我们不假装它不存在，它也会消失。

我想很多时候，我们对待健康也是这样。你知道，我们知道有些问题关乎健康，我们必须处理。我们认为，如果不去处理，我们就会忽视它。

我们以为它会消失，却没有意识到，这样根本无法解决问题，无论是情感上的痛苦，还是身体上的痛苦。有时，当我们假装它不存在时，情况甚至会变得更糟。事实上，有一项社会、心理和人格科学领域的已发表研究发现，当你压抑自己的情绪时，实际上会让人变得更具攻击性。

他们做了一项研究，要求一些参与者在观看电影中令人不安的场景时，压抑自己的情绪。其中一组参与者无法表达自己的感受，因此必须压抑自己的情绪。另一组参与者则被允许表达自己的感受。

因此，那些被允许表达自己感受的受试者事后攻击性反而有所减弱。而那些无法应对情绪的受试者则发现自己在某些情况下的情绪反应比应有的更具攻击性。因此，临床心理学家维多利亚·特拉特（Victoria Terat）在评论这个问题时发表了以下看法。

上面写着，所以她举了一个日常生活的例子。也就是说，比如说，你可能对你的兄弟生气，在怒火中烧之后，什么也不说，你可能会引发情绪爆发。所以，几周后，当你开车时，有人突然插队，你就爆发了路怒症，导致了事故。

而这种爆发和对某种情况的过度反应，是你身体释放压抑情绪的方式。所以，你知道，你是否曾经对某种情况反应过度？也许，你的孩子还小，他们有点吵闹，你突然之间就会涌现出很多压抑的情绪或愤怒，这些情绪或愤怒可能来自工作或其他情况。然后你发现自己也会对孩子们对某些事情的反应过度反应。

所以你压抑着这些情绪，现在你把它发泄出来，对某些情况反应过度。所以，有时我们可以看到，当我们试图压抑情绪时，它们实际上会以其他方式、其他形式爆发出来，而这些方式实际上也可能对我们造成伤害，以及我们如何应对这些事情。安妮·拉莫特在她的全国畅销书《旅行的怜悯》中写道。

她说：“这些年来，我一直相信那个弥天大谎：悲伤应该尽快、尽可能私密地过去。但后来我发现，终生对悲伤的恐惧让我们处于荒芜、孤立的境地，只有悲伤才能治愈悲伤。时间的流逝会减轻悲伤的剧烈程度，但如果没有直接体验悲伤，单靠时间是无法治愈的。”

所以，你知道，我们该如何带来医治？我们该如何表达这些事情，才能继续前进，而不是任其发展，让我们被困在某种意义上。所以，我们必须认识到，我们不是机器人。上帝创造我们，并非为了让我们成为机器人。

我们是人类，有感情，有情感、灵性和理性的元素。所以，他并不指望我们压抑自己的感情，因为他创造我们时就赋予了我们感情。我们来到这个世界上，并非为了保持这种坚忍不拔的心态。

所以，实际上，我想问的一个问题是，你知道，你会试图逃避或压抑你的痛苦吗？你知道，为什么？或者为什么不？如果没有，你是如何允许自己感受痛苦的？所以，这是一个值得思考的问题。你知道，你是否经常压抑痛苦，或者你是否允许自己真正去处理一些你内心深处的事情？所以，我们需要诚实地面对痛苦，才能获得治愈。所以我们是一个完整的人，不仅仅是理性、肉体或情感的人，而是一个拥有生命中所有这些面向的完整的人。

所以，如果我们不处理痛苦，它实际上会以不同的方式出现。我们也看到了这一点。另一项研究表明，如果我们不处理情绪上的痛苦，它实际上可能会对我们的健康产生不利影响。

多项研究表明，长期压抑情绪的人比善于表达情绪的人更容易患病。他们还发现，压抑情绪会导致生理反应增强，从而更容易患病。所以，这里有几项研究证实了这一点。

所以，我们要认识到我们是一个完整的人。所以，如果我们不处理好自己的情绪，也会对我们的健康产生一定的影响。2013年，哈佛大学公共卫生学院和罗切斯特大学的一项研究表明，压抑情绪的人因各种原因过早死亡的几率会增加30%以上，被诊断出患有癌症的风险也会增加70%。

我的意思是，这很重要，当人们没有处理好这些事情时，即使他们承受着情感上的痛苦，也会在身体上产生相应的后果。所以，我想说，我们也要认识到，哀悼是一种信仰行为。所以，你知道，这在某种程度上也说明了哀悼的重要性。因为它是一种信仰行为。

所以，这就是对上帝的信仰。所以，上帝能够承受我们的痛苦。所以，当我们来到上帝面前，表达我们的痛苦时，我们是在哀叹，是在转向上帝，而不是远离他。

很多时候，当人们表达痛苦或应对痛苦时，他们会试图隐藏自己，远离人群，甚至远离上帝。所以，当我们哀恸时，我们内心其实在抗拒远离人群和上帝的愿望，而当我们遇到困境时，我们却无法真正转向上帝，转向祂。还有一点要记住，我们只会让最亲近的人知道我们真实的想法。

所以，这一点也很重要。当我们表达哀悼时，我们也在表明，我们相信我们与上帝之间这种亲密的关系，这种圣约关系，让他看到我们的痛苦。因为，很多时候，我们在社交媒体上发布的内容，我们并不太了解对方。

所以，我们不会把真实的感受表露在外。所以，在这里，我们需要真正地表达真实的感受。上帝希望我们把我们的痛苦、重担和悲伤都倾诉给他。

他希望我们向他倾诉心中的重担。因此，圣经说：“凡劳苦担重担的人，我都一样。”上帝实际上是以这种方式邀请我们。

研究还表明，压抑情绪会严重阻碍人际关系中的沟通。斯坦福大学詹姆斯·格罗斯的这项研究探讨了，当你压抑情绪时，你实际上是在阻碍人际关系中的沟通。你可能在这里也看到了这一点，甚至在你与他人的关系中也是如此。

当你封闭自己，压抑自己的情绪，不与配偶或朋友沟通时，很多时候，你实际上也切断了自己与这些人的联系。所以，这种情况不仅发生在人际关系和个人层面，也可能发生在我们与上帝的关系中。所以，当我们压抑自己的情绪时，我们实际上是在封闭自己的情绪。

我们实际上切断了沟通，甚至切断了与上帝的沟通。所以，当我们对上帝不诚实时，我们最终也会疏远他。所以，有时当人们经历非常艰难的时刻，他们想要退缩，甚至不愿向上帝表达他们的痛苦。

他们有时甚至会因为对上帝感到愤怒而完全停止祈祷，甚至不再去教堂。所以，哀悼在某种程度上是在封闭这种情绪。哀悼可以帮助我们避免这种情况，不是封闭它，而是保持沟通的畅通。

所以，当我们思考这个问题时，我们必须有信心，带着诚实和痛苦来到上帝面前。上帝知道并看到我们的痛苦。为什么我们会因此而拒绝他呢？所以，认识到这一点也很重要。

第三，请记住，上帝希望我们在祷告中对他诚实。因此，我们祷告时，不应只是死记硬背、机械式地或泛泛而谈。对上帝诚实是我们学习到的重要功课。

所以，我们来看看丹尼尔·海耶斯，他说诗篇作者会准确地向上帝表达他们的感受。但这听起来往往不够属灵，也不够成熟。如今的基督徒往往会互相施压，压抑对上帝的任何情感倾诉。

对许多人来说，基督徒的榜样是像《星际迷航》里的斯波克那样坚忍不拔的坚忍者。因此，我们不想像斯波克那样，在祷告中甚至在祷告中都压抑自己的情绪，而是要学习以这种方式真诚地表达。我希望你们思考一下，你们的祷告听起来怎么样？你们的祷告真诚吗？你们只是在念叨一些字眼，还是泛泛而谈？你们的祷告与主有多亲密？你们在与他沟通时，在与痛苦以及你们周围发生的一切沟通时，有多真诚？所以，你们应该从这个角度来思考。

现在我想澄清一些关于哀歌的误解。那么，什么不是哀歌呢？当我们思考圣经中的哀歌时，什么哀歌符合圣经？什么不符合圣经中的哀歌？首先，哀歌不是自怜。

我觉得这可能就是误解了。克劳斯·韦斯特曼就说过，没有一首哀歌是以哀歌结尾的。哀歌本身毫无意义。

哀歌所关注的并非描述个人的苦难或自怜，而是寻求苦难本身的消除。因此，它在这里展现了一种展现，一种将人带到上帝面前，将处境诉诸上帝，同时也祈求上帝做出改变。因此，哀歌展现了一段充满活力的旅程。

这不是一幅静止的自怜画面。这不仅仅是沉溺于悲伤。很多人认为这是哀悼，但哀悼是一个过程。

事实上，你在这里看到哀歌诗篇邀请敬拜者发泄他们的挫折，倾诉他们的感受，但总有一天，他们会寻求出路。所以，诗篇寻求改变，它们最终基于应许，而非怀疑。这应许是关于神是谁，神能成就什么。

他们承认有些事情不对劲，并坚信上帝能够纠正。所以，当我们再次思考时，这一切汇聚在一起，让我们意识到，当我们在上帝面前表达这些事情时，这实际上是一种信心的行为。其次，在这里，哀叹并不意味着失败。

所以，这就是我们的思维方式。有时我们害怕诚实，害怕教会里其他人的评判，甚至害怕我们自己的评判，我们会想，我是不是不够属灵？我是不是自己脑子里有这些问题或疑虑？这是一种失败吗？你知道，我们所有人，你知道，这可能是我们在教会成长过程中经历的事情。我知道，当我在教会成长的时候，我经常听到的只是人们事后如何克服困难的故事。

所以，你知道，有很多见证，讲述人们如何挣扎，最终克服困难。我们听到过很多这样的故事。有时，这些故事会塑造那些觉得“我怎么没克服，怎么花了

这么长时间？是不是我哪里出了问题？”的人。所以，我们在教会内部也营造了这种更加充满胜利主义的氛围。

所以，你知道，我在书中说过，当教会提倡真诚时，许多人不愿展现脆弱，因为害怕被人评判和羞辱。有些人甚至透露，当他们说出自己的挣扎时，得到的只是敷衍的回答，并被期望及时克服这些问题。可悲的是，最终的结果是，当人们面临怀疑或困境时，他们最不想待的地方就是教会。

许多人甚至放弃了信仰，因为他们没有看到上帝的作为，没有看到上帝带来其他人见证的胜利。还有一些人觉得自己的挣扎比别人花了更长的时间才能克服，因此感到沮丧。这种分享模式导致我们隐藏自己的挣扎，因为我们害怕显得信心软弱。

因此，周围人的评判常常引导我们展现出一种人为的力量，而这种力量并非上帝所要求我们展现的。教会急于传达耶稣得胜的信息，却无意中传达了这样一种信息：经历失落、悲伤和悲痛就是失败。因此，我们不想贸然接受这一点，承认受苦是可以接受的。

即使在教堂里，处理疑虑、痛苦之类的事情也是可以的。这正是我们应该处理和解决这些问题的地方。第三点是，抱怨和哀叹是可以的。

我经常听到人们有这样的疑问，比如，抱怨难道不对吗？我的意思是，我们该如何处理这个问题？有趣的是，近三分之一的哀歌和诗篇实际上包含对上帝的抱怨。这在这里很不寻常。那么，当我们思考抱怨和祷告时，我们该如何调和这些抱怨呢？这难道不对吗？你知道，在这些哀歌中，他们实际上抱怨上帝的愤怒、他的冷漠、他的拒绝、他的遗忘以及他的掩面。

这里有一个例子。主啊，你为何拒绝我，为何掩面不顾我？所以，诗人在这里诚实地表达了他的真实感受。我们也看到，哀歌也能向上帝提出这些诚实的问题。

主啊，你在这里说，你从前对大卫发誓的慈爱和信实在哪里呢？所以，我在这里向神提出这些问题，用这种方式诚实地提问。所以，我想谈谈抱怨和哀叹与牢骚和抱怨之间的区别。这里有区别，我们要认识到，哀叹和牢骚和抱怨之间有一个重要的区别。

所以，在旷野的世代，在出埃及记15章和17章，以及在民数记中，他们被定罪，因为他们彼此抱怨、发牢骚，反对领袖和主。这一点很重要，因为他们这样做，基本上不一定是出于信心，但实际上却以这种方式巩固了他们对上帝和领袖的真实看法。换句话说，他们的抱怨不是祷告。

他们只是自言自语，或互相抱怨。他们没有将自己的思想和祷告带到神面前。这是一个重要的区别，因为向别人抱怨神是被谴责的，而向主抱怨却受到鼓励。

所以，在这里，向别人抱怨只是表达他们对上帝的信仰的一种方式。它不是对话，也不是谈话。

这并非一种与上帝的沟通，而只是一种彼此发泄对上帝的不满和不信的方式。所以，你在这里，也认识到，这正是特伦珀·朗曼博士所说的。他正确地指出，那些悖逆的人彼此抱怨上帝，而诗篇作者和约伯则直接向上帝表达他们的哀叹。

后者表明他们没有放弃对上帝的信仰，也没有放弃上帝最终会回应他们祷告的希望。我们必须区分以自我为中心的自怜或沮丧的表达，以及向那位有能力带来改变的上帝发出的祷告。所以，我们不必在这里躲避；这里有点像在谈论哈巴谷。

所以，我们希望我们最亲近的人表达他们的真实感受，即使听起来不太好听，因为这能增进彼此的亲密。所以，把我们的哀叹、抱怨和祈求带到上帝面前，也起到同样的作用。所以，想想你最亲密的关系，如果你和你的密友或配偶之间关系紧张，你肯定希望他们向你诉说你的苦恼。

你想让它对话。它实际上促进了这种亲密关系。所以在诗篇和哀歌中，上帝希望我们把它带到他面前，促进这种亲密关系，而不是关闭一切。

因为很多时候，当你思考你的人际关系时，如果出现了问题，而你甚至没有在亲密关系中解决它，有时也会导致破裂。而且要知道，这样做并不能促进你原本可以通过这种方式找到的那种亲密关系。所以，现在我想回到这里，在讨论了哀悼不是什么之后，再谈谈集体或集体哀悼。

所以，你知道，这是另一种体裁，它更多地涉及社区，即社区集体表达痛苦的时刻。那么，什么是集体哀歌？从这个角度来看，为什么它们如此重要？当我们思考集体哀歌时，我们经常会在诗篇中发现，它们是为社区共同奋斗的时刻而写的。例如，国家危机、自然灾害、军事失败，以及他们作为一个国家或民族共同感受的时期。

有时，这些哀歌会在某些特殊的哀悼仪式中朗诵，有点像集体朗诵。至于人们如何描述和分类这些哀歌，目前出现的集体哀歌数量大约在12到23首之间。而一些用来描述这些哀歌的词，比如集体哀歌或集体哀歌，在这里肯定更多地使用了第一人称复数形式。

所以这里我们不是用个人的“我”或“我”，而是用“我们”或“我们”来指代我们这样的群体，以及我们如何应对这一切。它们也用第二人称单数形式来提醒上帝祂与以色列的关系。因此，我们发现，在这种集体哀歌中，我们实际上是直接向上帝祈求，提醒祂与祂子民的关系，以及祂与祂立约的关系。

神啊，你拒绝了我们，突然袭击我们，你怒气冲冲。现在求你拯救我们。所以，我们在这里，就像是直接与神对话。

因此，集体哀歌的核心特征就是重述上帝与祂子民之间的历史。很多时候，哀歌会引用上帝拯救人类的方式，上帝与祂子民的历史，以及祂为人类所行的伟大事迹。这些都起到了我们之前提到的动机的作用。

所以，这激励上帝采取行动，唤醒祂的子民，也拯救祂的子民。所以，集体哀悼通常都具备我们在这里看到的这五个要素。再次强调，这都是对上帝的呼求，你知道，哦，上帝，或者，你知道，这有点像在引导我们，我们向谁祷告？这也是集体的祷告。

然后，他们向上帝发出指责或质问。所以，很多时候，你会看到更多这样的抱怨，或向上帝发出这类指责或质问。你知道吗，你为什么永远拒绝我们？然后是对不幸或社区经历的哀叹。

有时，你知道，这本质上是政治问题，有点像社区所面临的困境。然后，人们会向耶和华祈求，让他处理这些不幸。所以，祈求上帝采取行动，处理这些不幸，并解释上帝采取行动的原因或动机。

正如我之前所说，并非所有这些元素都适用于每一种集体哀悼，但这些只是学者们观察到的一些现象。那么，为什么集体哀悼如此重要呢？我认为首先是因为我们普遍理解痛苦。因此，苦难、悲伤和悲痛，有时超越了个人。

所以，经历这些的不仅仅是我们个人。有时整个群体都会经历。你知道，罪不仅仅影响我们。

有时它会影响整个社区以及我们周围的人。所以，它并非超越个人、文化或种族。我们每个人都会经历这些情绪，有时情况不仅影响我们个人，还会影响整个社区。

当我们将教会视为基督的身体时，我们在新约圣经中找到的经文非常重要。哥林多前书说，若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦。因此，与正在经受痛苦和苦难的兄弟姐妹站在一起非常重要。圣经呼吁我们这样做，站在一起，并为此受苦。

我觉得这句瑞典谚语在这里挺有用的。它说，分享快乐是双倍的快乐，分享悲伤是一半的悲伤。那么，这句谚语对你来说意味着什么呢？它的含义是，当我们分享快乐时，我们想与他人分享，因为这实际上会增加我们的快乐。

它让我们的快乐加倍。当我们彼此分享悲伤时，我们的负担也会减轻。我们也有人在身边，为我们分担这份重担。

因此，我们认识到集体哀悼的重要性，并以这种方式与基督里的兄弟姐妹们站在一起。令人遗憾的是，今天我们却不知道如何体谅那些正在受苦的人。我希望我们教会能做得更好。

我们不懂得如何为他人着想。或许很多时候，我们只关心自己的生活，却未必会注意到身边那些正在受苦的人。所以，我们并非有意为之，或许只是因为我们太过自私或只顾自己，以至于没有真正意识到身边那些正在受苦的人。

所以，这个问题又来了，为什么人们在痛苦的时候，最不想去的地方就是教堂？很多时候，你知道，我听到人们说，我感觉不想去教堂。我今天想去教堂。这是什么意思？你必须起床才能去教堂吗？或者，你知道，当你痛苦的时候，当你有很多事情要处理的时候，那才是你应该去的时候。

所以，这种情况需要改变。我们需要成为能够与受苦受难者并肩作战的人，我们需要学会倾听，在不确定的情况下静坐，讲述真理和爱，并通过事工来表达爱。所以，即使你无法用言语表达，但你依然能够亲身经历，以这种方式见证和体会你的兄弟姐妹们的痛苦。

以上只是对圣经中哀歌的简单介绍。下一课我们还会讲一些其他主题。这些内容在我的书中已经讨论过了。

谢谢。这是杨梅博士关于《圣经哀歌导论》第一课的讲解。