

耶穌情感學： 哀傷

歐雨虹

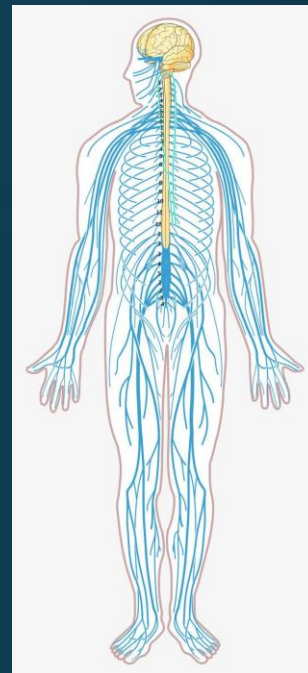
你對於哀傷有哪些看法?



- “要堅強! 要振作起來!” (哀傷是軟弱)
- “要有信心!” (哀傷是沒有信心)
- “哭不能改變任何事” (哀傷沒有用)

哀傷是什麼？

- 哀傷是情感上的痛
 - 失去我們有深厚連結的人事物時的痛感
 - 現實與願景的差距 (渴望無法達成)
- 哀傷是對於這世界的罪惡與罪惡的後果(傷害、壓迫、死亡、分離) 自然與正當的反應
- 哀傷讓我們渴望神的同在與介入



耶穌的哀傷



James Tissot

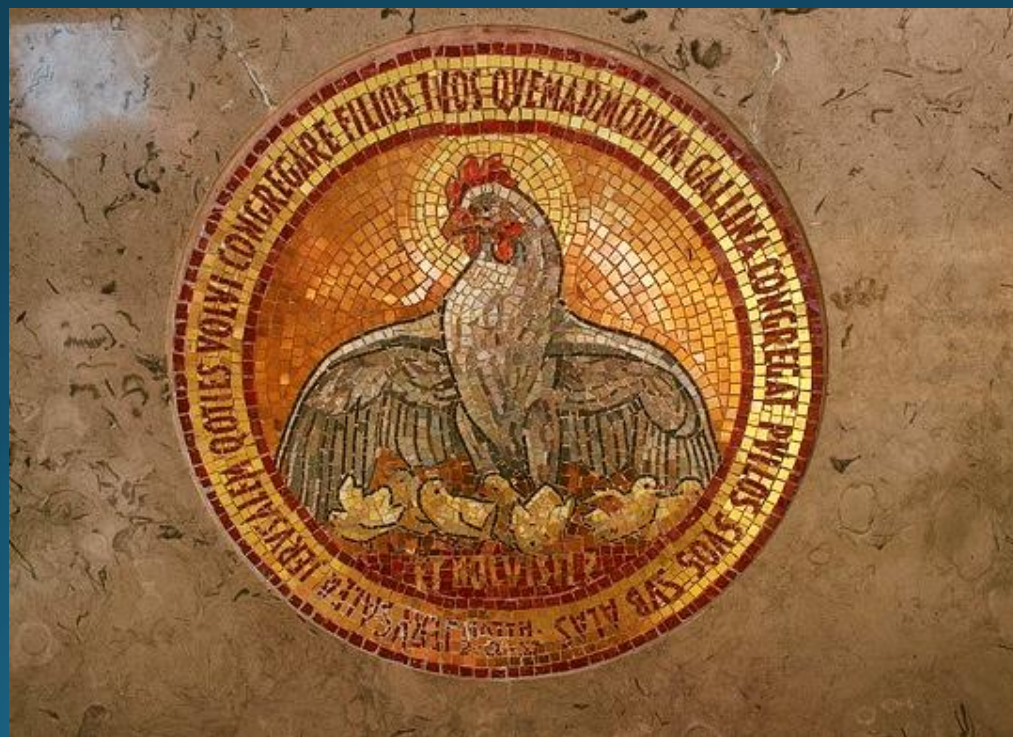
為願景與現實的差距哀哭

耶穌騎驢… 他將近耶路撒冷，正下橄欖山的時候，一大羣門徒因所見過的一切異能，都歡呼起來，大聲讚美上帝….(路 19:37)

41 耶穌快到耶路撒冷，看見那城，就為它哀哭， 42 說：「但願你在這日子知道有關你平安的事，不過這事現在是隱藏的，你的眼睛看不出來。 43 因為日子將到，你的仇敵要築起土壘包圍你，四面困住你， 44 並要消滅你和你裏頭的兒女，連一塊石頭也不留在另一塊石頭上，因為你不知道你蒙眷顧的時候。」

渴望無法達成是因人的意願

耶路撒冷啊，耶路撒冷，你殺害先知，又用石頭把奉派到你那裡的人打死。我多次想招聚你的兒女，好像母雞招聚小雞到翅膀底下，只是你們不願意。(路 13:34)



哀傷帶出的行動：揭露 & 打斷壓迫

耶穌快到耶路撒冷，看見那城，就為它哀哭… (路 19:41)

耶穌進了殿，趕出裡頭做買賣的人，對他們說：「經上說：『我的殿是禱告的殿，你們倒使它成為賊窩了。』」 (19:45-46)

神的願景：禱告的殿

現實：賊窩

先知性批判&行動（抗議&打斷聖殿的壓迫）

哀傷的情緒腳本

- 哀傷的原因：神的百姓不願意接受耶穌
- 哀傷帶出的行動：揭露 & 打斷猶太領袖的壓迫
 - 暫時恢復神立聖殿的心意

耶穌與人一同為死亡所造成的痛而哭

32 馬利亞到了耶穌那裡，看見他，就俯伏在他腳前，說：「主啊，要是你早在這裡，我的兄弟就不會死了！」

33 耶穌看見她在哭，與她同來的猶太人也在哭，就內心悲憤，激動起來，34 說：「你們把他安放在哪裡？」她們說：「主啊，請你來看。」

35 耶穌哭了。36 猶太人就說：「你看，他多麼愛他啊！」(約 11:32-36)

眼淚讓人看到愛



耶穌的悲憤 → 復活 (打斷死亡的權勢)

38 耶穌來到墳墓前，心裡再次感到悲憤；那墳墓是個洞穴，有一塊石頭堵住。 39 耶穌說：「把石頭搬開！」

死者的姊妹馬大說：「主啊，他必定發臭了，因為已經四天了。」

40 耶穌說：「我不是對你說過，你若相信，就必看見神的榮耀嗎？」

41 於是他們把石頭搬開。耶穌舉目望天說：「父啊，我感謝你，因為你聽了我。 42 我知道你常常聽我，但為了周圍站着的羣眾，我才說這話，好讓他們相信是你差我來的。」

43 說了這些話，他大聲喊叫：「拉撒路，出來！」 44 那死者就出來了，手腳都纏着布條，臉上也裹着布。(約 11:33-39 新漢語譯本)

眼淚是一種抗議 (抗議死亡的權勢)

耶穌的眼淚
帶來新生命



哀傷的情緒腳本

- 哀傷的原因: 為罪的後果 (死亡與分離) 而哀傷
 - 耶穌並沒有避免或立即除去哀傷，而是與人一同感受哀傷
- 悲憤的原因: 抗議死亡的權勢
- 帶出的行動: 復活 (暫時恢復生命)

哀歌

- 為死亡哀痛 → 求神憐憫、幫助我們活出憐憫
 - 天災、疾病、自殺
- 為社會中的罪哀痛 → 求神行公義、幫助我們活出公義
 - 槍擊案、種族歧視、不公義的結構/制度、資本主義的剝削
- 為教會內的罪哀痛 → 求神潔淨、幫助我們悔改
 - 濫用權柄、教會內的歧視和偏見、教會內的性傷害，屬靈霸凌

哀歌

「Every Moment Holy I」

主啊，你的子民要哀痛到幾時呢？

我們要因分離的痛而哭泣到幾時呢？

我們要因著愛那些你賜給我們去愛的人，忍受錐心刺骨的告別，這揪心的代價，到幾時呢？

要到幾時，我們的眼淚才會被你的手擦去？

要到幾時，你那榮耀的光才會臨到創造的每一個角落，萬物才能終於從轄制中被釋放出來？

要到幾時，死亡的惡夢、疼痛、恐懼才不再存在？

要到幾時，你的恩典才會使我們悲痛的家庭、受傷的城市、和破碎的土地，經歷永恆的恢復與團聚，成為一個不間斷的歡樂節慶？

主耶穌，願是這一年、這一天、這一小時！

我們在這夜裡受苦已久。

願你的光照亮。願黎明來臨！

救贖主，要到幾時我們失去的才會被贖回？

我的王，要到幾時你的國度才會建立？

安慰者，要到幾時，我們才永遠不再哀痛？

安慰，安慰你的百姓。

主耶穌，我願你來

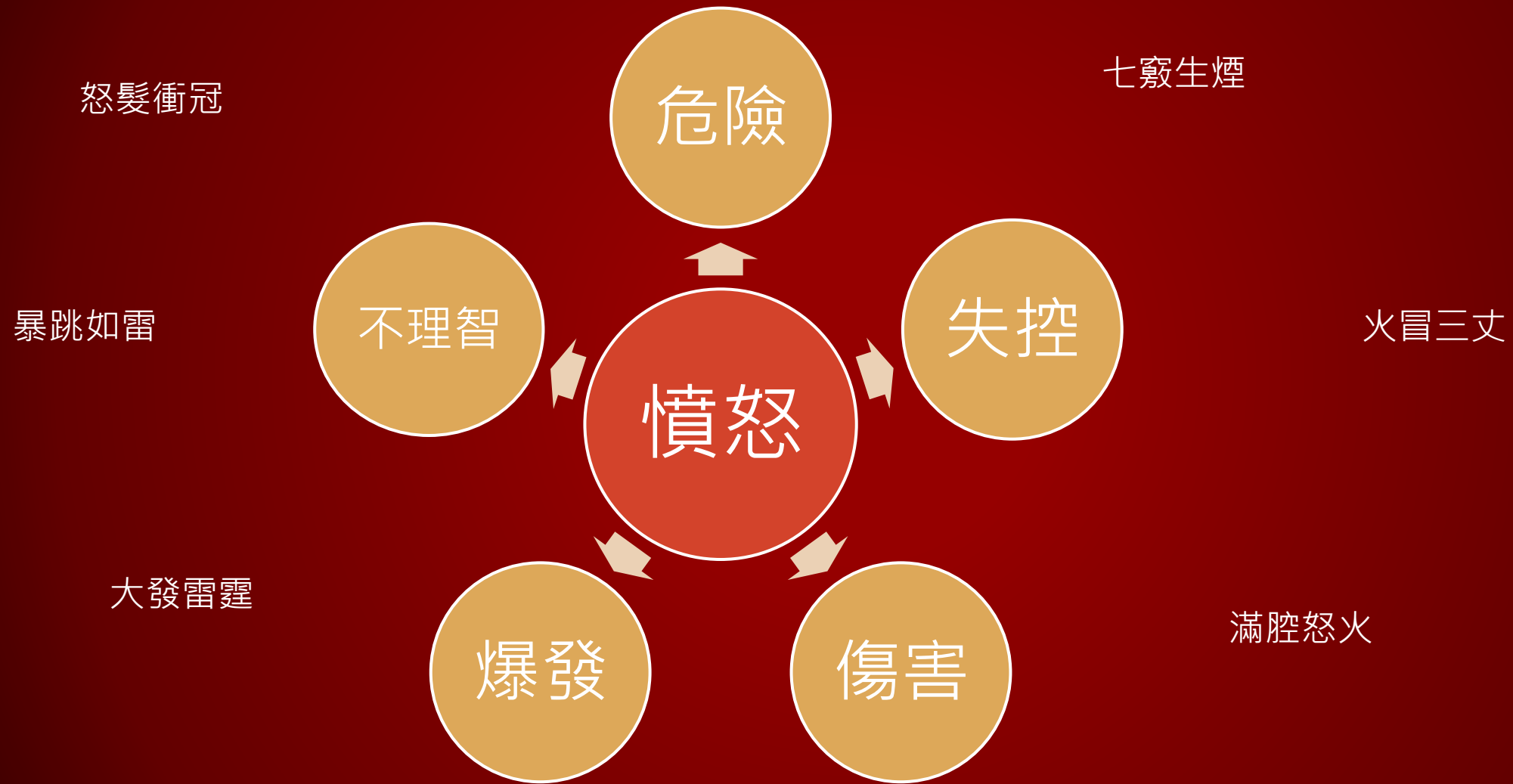
我們相信你的應許。

我們等候你回來。

主啊，願你快來。

耶穌的憤怒

你對於憤怒有哪些看法？



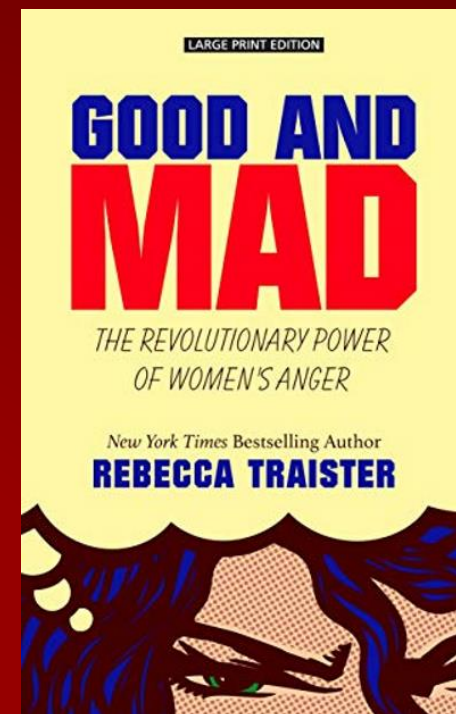
憤怒的能量

「好不憤怒: 女性憤怒的革命力量」

- 戒酒運動 (防家暴)
- 人權運動
- #Metoo 運動

憤怒是合理的、應該的、必要的

憤怒可以帶來改革所需要的:
迫切性、勇氣、決心、堅持、創新

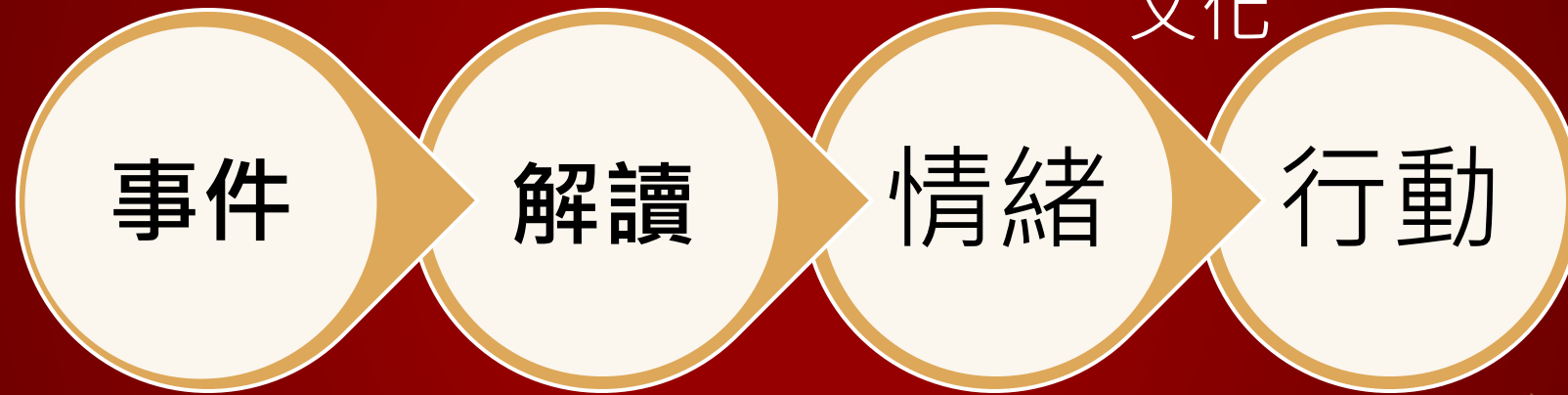


亞里斯多德:

任何人都可以生氣--這很容易。但對正確的人、正確的程
度、在正確的時間、為了正確的目的、以正確的方式生
氣--這並不容易。

情緒是行動方案

記憶
習慣
家庭
文化



重新想像憤怒

憤怒 → 罵人、打人
憤怒 → ?

耶穌的憤怒

耶穌又進了會堂，在那裏有一個人，他的一隻手萎縮了。 2 眾人為了要控告耶穌，就窺探他會不會在安息日醫治那人。 3 耶穌對那手萎縮了的人說：「起來站在當中！」 4 他又問眾人：「在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是合法的呢？」他們都不作聲。 5 耶穌怒目環視他們，因他們的心剛硬而憂傷，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復原了。 6 法利賽人出去，立刻同希律一黨的人商議怎樣除掉耶穌。(可 3:1-6)

聖經當代譯本: 耶穌生氣地看著四周這些人

1. 耶穌的憤怒出自愛與憐憫

耶穌又進了會堂，在那裏有一個人，他的一隻手萎縮了。 2 眾人為了要**控告**耶穌，就窺探他會不會在安息日醫治那人。

抓把柄的契機

?

控告耶穌

有一個人
手萎縮了

事件

解讀

看到什麼?

情緒

行動

有需要的人

憐憫

醫治

2. 耶穌的憤怒讓他挑戰猶太領袖設的限制

2 眾人為了要控告耶穌，就窺探他會不會在安息日醫治那人。

4 他又問眾人：「在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是合法的呢？」他們都不作聲。

安息日：

- 神創造世界: 萬物活在神的祝福 (豐盛的生命)
- 神的拯救: 從奴役得到釋放 (新生命)

反思: 我們捍衛價值的方式，有沒有可能反而阻礙了神的心意？



3. 耶穌有節制的運用憤怒的能量

5 耶穌怒目環視他們，因他們的心剛硬而憂傷，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復原了。

- 耶穌的憤怒想讓人警醒，看見自己心的剛硬
- 耶穌沒有罵人、沒有傷害人、沒有強迫人
 - 沒有用他的能量壓迫或控制別人
 - 不輕易發怒的，勝過勇士；控制自己脾氣的，強如取城。(箴 16:32)
- 耶穌用他的能量對抗死亡的力量，帶來醫治與恢復

憤怒的腳本

- 憤怒的原因: 有需要的人被忽視
- 憤怒的目標:
 - 挑戰猶太領袖為了維護安息日所設的限制
 - 喚醒剛硬的心 (對人的需要無感)
- 憤怒帶出的行動: 醫治和恢復

耶穌的憤怒

13 有人帶著小孩子來見耶穌，要他摸他們，門徒就責備那些人。 14 耶穌看見就**很生氣**，對門徒說：「讓小孩到我這裡來，不要阻止他們，因為在神國的正是這樣的人。 15 我實在告訴你們，凡要接受神國的，若不像小孩子，絕不能進去。」 16 於是他抱著小孩子，給他們按手，為他們**祝福**。(可 10:13-16)

憤怒的原因: 門徒阻礙孩子見耶穌

憤怒的表達: 讓小孩到我這裡來，不要阻止他們 (表明渴望)

憤怒的目標: 糾正門徒對於神心意的誤解

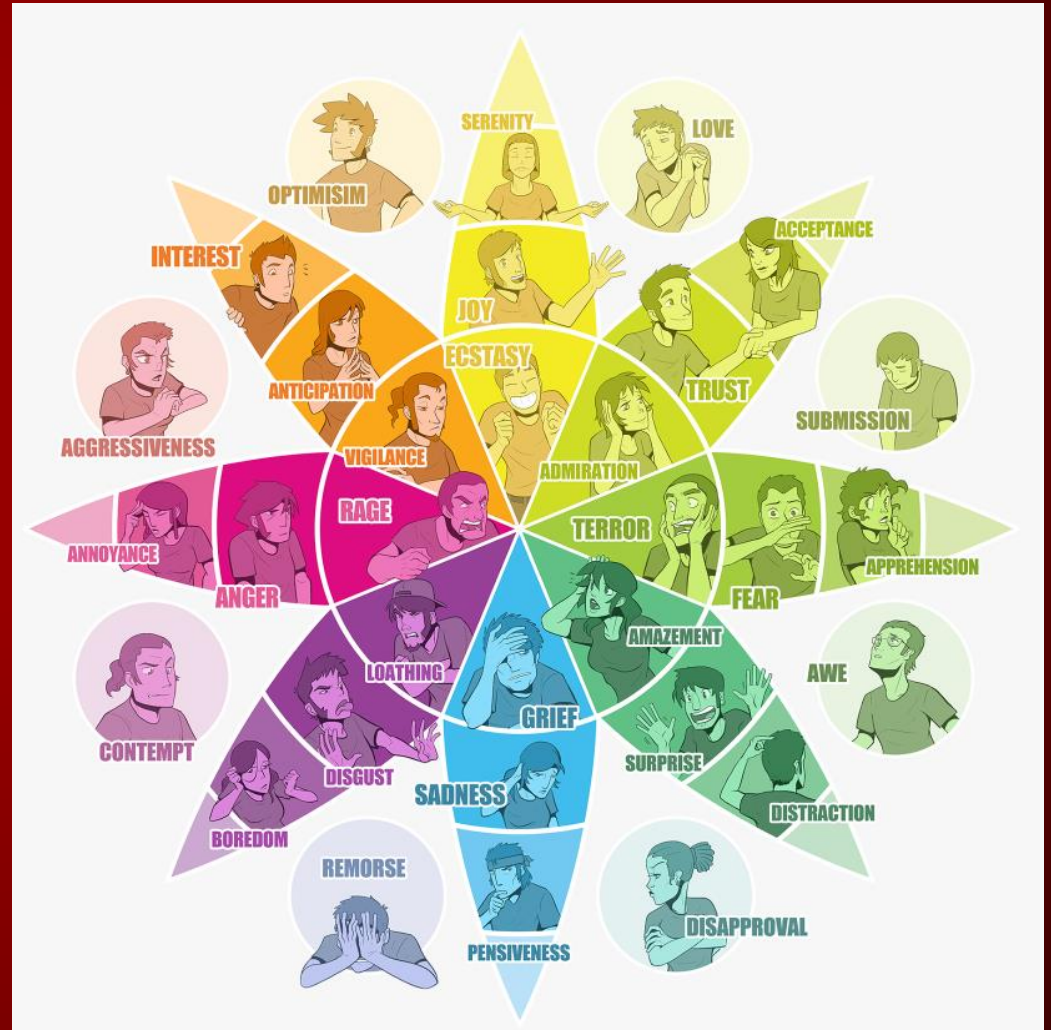
憤怒帶出的行動: 祝福

建構新的情緒腳本

心意更新而變化
披戴基督
穿上新人

憤怒 → 醫治、祝福、改變

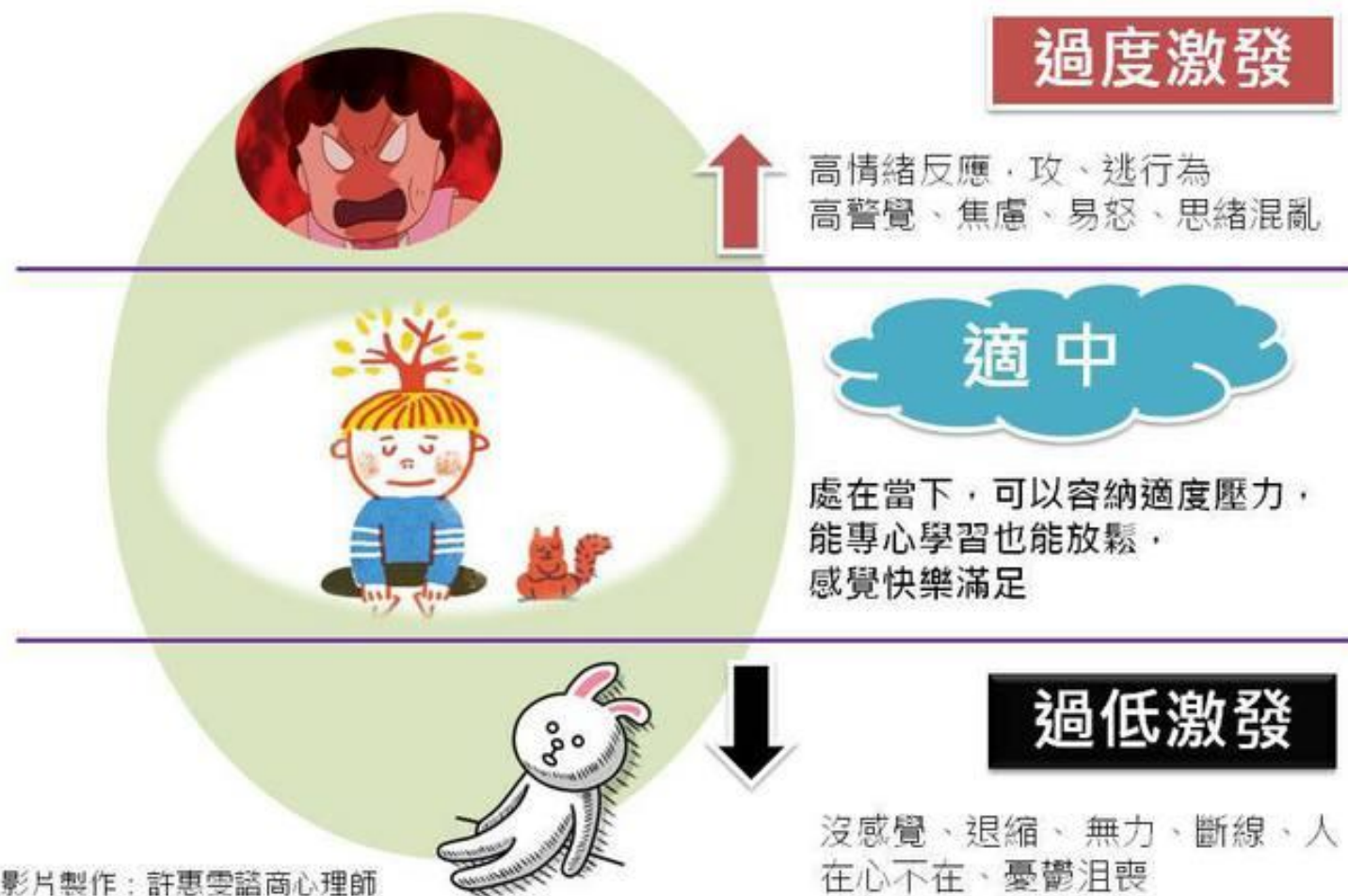
好好運用憤怒的能量



每個人能承受的壓力有限

深呼吸
運動
與人訴說

容納之窗 Window of Tolerance (Daniel J. Siegel)



檢視你的怒氣

- 我生氣的原因是什麼？
 - 是不是渴望遇到什麼阻礙？
 - 我想改變什麼？
-
- 我希望帶出什麼結果？
 - 我所選擇的行動能達到這個結果嗎？
 - 除了習慣的反應，還可以有哪些不一樣的行動？

關於憤怒的禱告

改寫自EVERY MOMENT HOLY II BY DOUGLAS MCKELVEY

主阿，求你在我心裡動工，塑造我的心。

幫助我能快速察覺，自己的情緒什麼時候開始要失控。

幫助我為自己的怒氣設限，知道什麼時候要退到你面前，

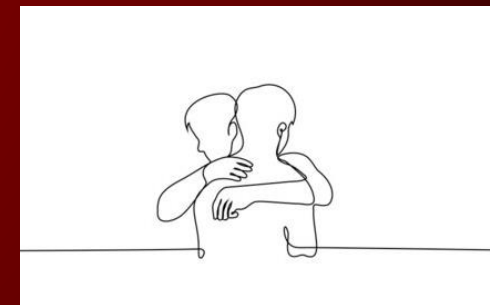
主阿，除了到你面前，我還能把這憤怒帶到何處？

我還能到哪裡去傾訴我的挫折、沮喪、失望、無力？

唯有你足夠強大，能承受我的憤怒，並在我怒氣中牧養我

以愛和恩典，雙手溫柔和堅定的環繞我的怒氣，

不讓我的怒氣造成傷害，而是成為一個經歷恩典的時刻。



關於憤怒的禱告 DAVID O. TAYLOR

上帝，你神聖的憤怒能醫治。

基督，你公義的憤怒能戰勝邪惡。

聖靈，你能使我們的憤怒不造成毀壞。

接住我們受傷的心。

接收我們發燙的言語。

保護我們遠離復仇的欲望。

願我們的憤怒能在這破碎的世界裡成為呼求正義的力量，

並在我們的社區和家庭中修補破裂的關係。

為了上帝的緣故--也為了我們。阿門。



關於哀痛，聖經怎麼說？ / 歐雨虹





心・想像

教會的情感塑造園地

禱文

影音

文章

