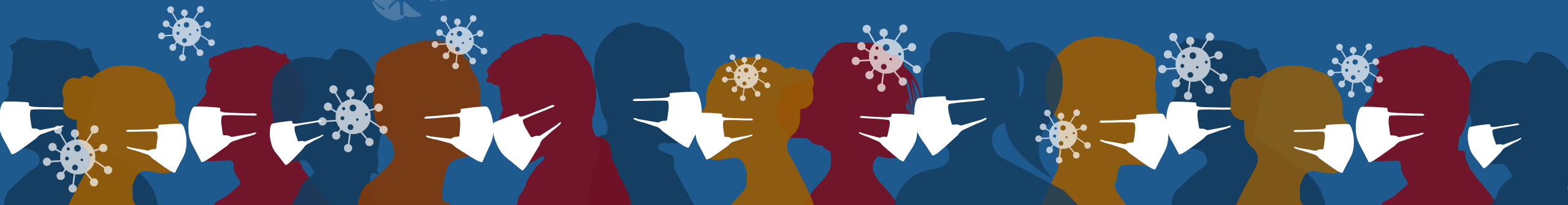




【活·道場】 《耶利米哀歌》

李天佑傳道





1. 有點不想再戴口罩？
2. 對外出開始有高度警惕？
3. 對未來有一種不確定的感覺？
4. 覺得自身的自由受到限制？

心好累？

安寧得力的九招

「心好累？」首三招

01 失落悲傷調適

六個悲傷的特徵

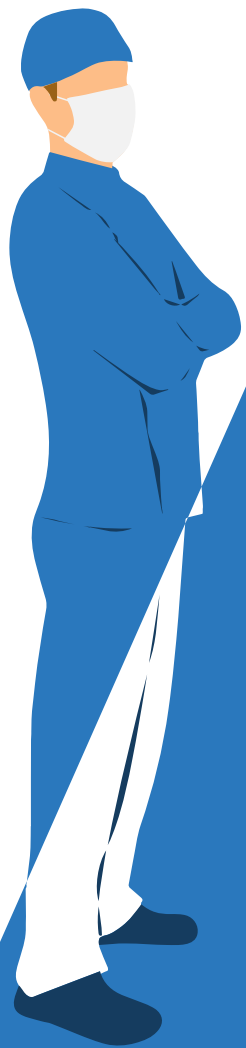
02 耶穌禱文

化負面為正向的祈禱法

03 靈心明辨

四個明辨心靈的操練

耶利米哀歌 結構



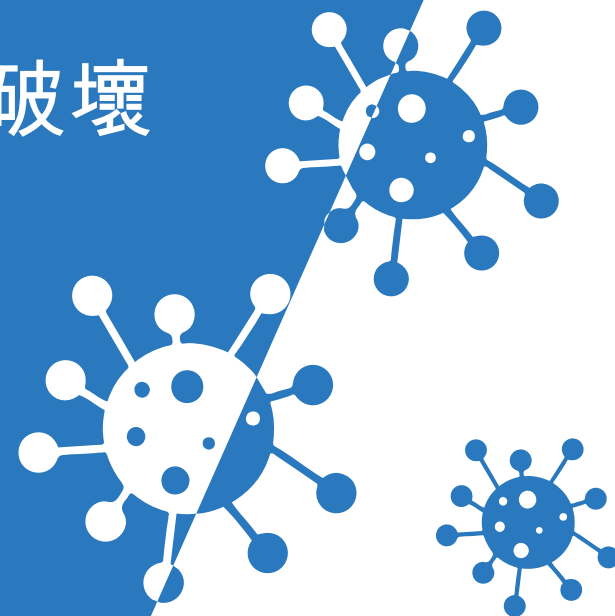
哀一1-22: 耶路撒冷的王城哀傷如寡婦

哀二1-22: 耶路撒冷為上帝烈怒日子臨到而哀哭

哀三1-66: 詩人談論審判與憐憫

哀四1-22: 耶路撒冷檢視過往與以後破壞

哀五1-22: 集體禱告與求問上帝顧念



匿名的
作者



借詩歌來回望耶路撒冷的淪陷和流亡

參
列王紀下²⁴⁻²⁵

巴比倫



可怕的
災難



計之地
耶路撒冷
完全摧毀
對神的敬拜
大衛的後裔

《耶利米哀歌》背景



喜樂

搜索

和合本2010 (和修) (上帝)

申命記 32



他，如何保護眼中的睡人。

- 32:11 鷹怎樣攪動巢窩，在雛鷹上面飛翔，展開雙翅接住雛鷹，背在兩翼之上，
- 32:12 耶和華也照樣獨自引導他，並無外邦神明與他同在。
- 32:13 耶和華使他馳騁在地的高處，他吃田間的出產；耶和華使他從巖石中吃蜜，從堅石中吸油，
- 32:14 也吃牛的乳酪、羊的奶、羔羊的脂肪，巴珊所出的公綿羊和山羊，和上好的麥子。你要喝葡萄汁釀的美酒。
- 32:15 「 耶書崙漸漸肥胖，能踢跳。你長得肥胖，粗壯，豐潤。他離棄造他的上帝，輕看救他的磐石。
- 32:16 他們用外邦神明惹上帝妒忌，以可憎之物惹他發怒。
- 32:17 他們祭祀鬼魔，而非上帝，是他們不認識的神明，是近來新興的，是你們列祖所不畏懼的。
- 32:18 你輕忽生你的磐石，忘記生產你的上帝。



喜樂

搜索

和合本2010 (和修) (上帝)

申命記 32



32:18 你輕忽生你的磐石，忘記生產你的上帝。

32:19 「耶和華看見了，因他兒女惹動他就拋棄他們，

32:20 說：『我要轉臉離開他們，看他們的結局如何。他們是極乖謬的世代，是不忠實的兒女。

32:21 他們以那不是上帝的激起我妒忌，以虛無的神明惹我發怒。我要以不成國的激起你們嫉妒，我要以愚頑的國惹起你們發怒。

32:22 因為我的怒火焚燒，直燒到極深的陰間，吞噬地和地的出產，連山的根基也燒著了。

32:23 「『我要把禍患堆在他們身上，我用盡我的箭射向他們：

32:24 餓死人的饑荒、灼人的熱症、痛苦的災害。我要叫野獸用牙齒咬他們，叫土中爬行的用毒液害他們。

32:25 外有刀劍使人喪亡，內有驚恐，少男少女是如此，吃奶的、白髮的也是如此。

32:26 我曾說，我要粉碎他們，使他們的名從人間消失。

32:27 惟恐仇敵挑釁，他們的敵人誤解，說，我們的手得勝了，這一切並非耶和華做的。』



喜樂

搜索

和合本2010 (和修) (上帝)

申命記 32



32:27 惟恐仇敵挑釁，他們的敵人誤解，說，▲我們的手得勝了，這一切並非耶和華做的。』

32:28 「因為他們是缺乏智謀的國家，他們裏面毫無聰明。

32:29 惟願他們有智慧，能明白這事，他們就會想到自己的結局。

32:30 若非他們的磐石賣了他們，若非耶和華交出他們，一人豈能追趕千人，二人焉能使萬人逃跑呢？

32:31 甚至我們的仇敵都承認，他們的磐石不如我們的磐石。

32:32 他們的葡萄樹是所多瑪的葡萄樹，是蛾摩拉田園所長的；他們的葡萄是毒葡萄，整串都是苦的。

32:33 他們的酒是大蛇的毒液，是毒蛇劇烈的毒汁。

32:34 「這豈不都存放在我這裏，封存在我庫房中嗎？

32:35 伸冤報應在我^神，到了時候他們會失腳。因為他們遭難的日子近了，他們的厄運快要臨到。

32:36 耶和華見他的百姓毫無能力，無論是為奴的、自由的，都沒有存留，就必為他們伸



喜樂

搜索

和合本2010 (和修) (上帝)

申命記 32



冤，為自己的僕人發憐憫。

32:37 他必說：『他們的神明，他們所投靠的磐石，在哪裏呢？

32:38 吃了他們祭牲脂肪的，喝了他們澆酒祭之酒的，叫那些神明站出來幫助你們，作為你們的保障吧！

32:39 「『如今，看！我，惟有我是上帝[㊥]；我以外並無別神。我使人死，我使人活；我擊傷人，也醫治人，沒有人能從我手中救出來。

32:40 我向天舉手，我憑我的永生起誓說：

32:41 我若磨我閃亮的刀，我的手掌握審判權，就必報復我的敵人，報應那些恨我的人。

32:42 我要使我的箭飲血而醉，就是被殺被擄之人的血；我的刀也要吃肉，就是仇敵披髮頭顱[㊥]的肉。』

32:43 「列國啊，當與耶和華的子民一同歡呼[㊥]；因為他要為他僕人[㊥]所流的血伸冤，報應他的敵人[㊥]，救贖他的土地和他的子民[㊥]。」

32:44 摩西和嫩的兒子約書亞[㊥]前來把這首歌的一切話吟誦給百姓聽。

「難道你
全然棄絕
了我們，
向我們大
發烈怒？」
(哀五22)

耶和華啊，求你使
我們回轉歸向你，
我們就得以回轉。
求你更新我們的年
日，像古時一樣，
(哀五21)





Jürgen Moltmann

《盼望神學》

“

絕望的苦痛確實在於：雖然已經有盼望，可惜實現之路並沒有開啟。

”

1:1 唉！先前人口稠密的城市，現在為何獨坐！...

2:1 唉！主竟發怒，使黑雲遮蔽錫安！...

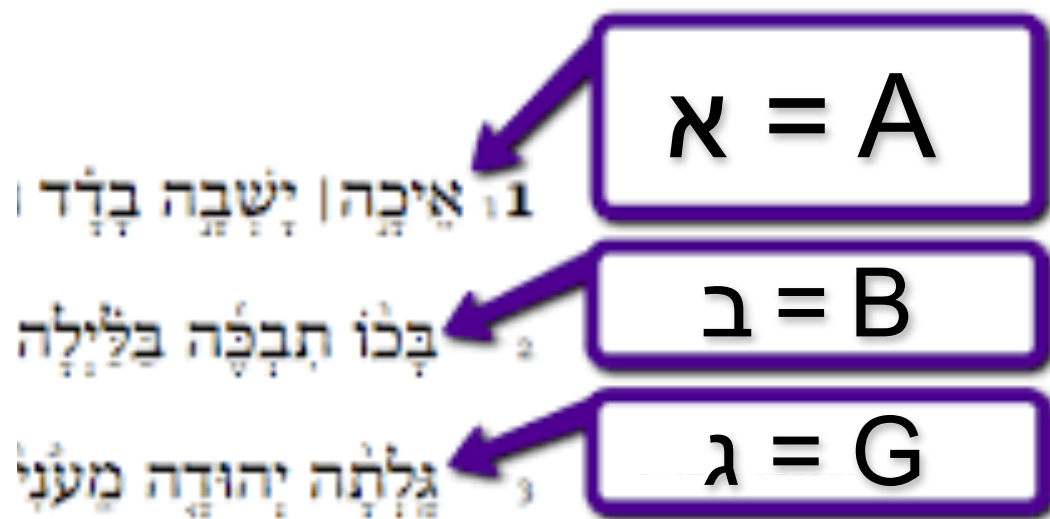
4:1 唉！黃金竟然無光！純金竟然變色！...

1:1 先前滿有人民的城，現在何竟獨坐！

2:1 主何竟發怒，使黑雲遮蔽錫安城！

4:1 黃金何其失光！純金何其變色！





字母離合詩

希伯來字母共22個

第一、二、四章共22節

哀歌目的

提出抗議

宣泄情緒

表達困惑

聖經裡的哀歌：

(參 詩篇 10, 63, 69, 74, 79)



- 用來提出抗議
- 用來宣泄情緒
- 用來表達困惑



哀歌給人類所受的苦難賦予了神聖的尊嚴

耶利米哀書 vs 約伯記

COVID-19

哀1:18 **耶和華是公義的！**

我違背了他的命令。

萬民哪，請聽，來看我的痛苦；
我的少女和壯丁都被擄去。

哀1:22 願他們的惡行都呈現在你
面前；**你怎樣因我一切的
罪過待我**，求你也照樣待他
們；因我嘆息甚多，心中發昏。

伯六29 請你們轉意，

不要不公義；

請再轉意，正義在我這裏。

伯六30 我的舌頭**豈有不公義**嗎？

我的上膛**豈不辨奸惡**嗎？」

伯十三3 然而我要對全能者說話，

我願與上帝理論。



喜樂

搜索

和合本2010 (和修) (上帝)

約伯記 38



耶和華回答約伯

38:1 那時，耶和華從旋風中回答約伯說：

38:2 「誰用無知的言語使我的旨意暗昧不明？
38:3 你要如勇士束腰；我問你，你可以讓我知道。

38:4 「我立大地根基的時候，你在哪裏？你若明白事理，只管說吧！
38:5 你知道是誰定地的尺度，是誰把準繩拉在其上嗎？
38:6 地的根基安置在何處？地的角石是誰安置的？
38:7 那時，晨星一同歌唱；上帝的眾使者也都歡呼。

38:8 「當海水衝出，如出母胎，誰用門將它關閉呢？
38:9 是我用雲彩當海的衣服，用幽暗當包裹它的布，
38:10 為它定界限，又安門和門，
38:11 說：『你只可到這裏，不可越過；你狂傲的浪要到此止住。』
38:12 「你自生以來，曾命令日光，曾使黎明知道你的地位，



喜樂

搜索

和合本2010 (和修) (上帝)

約伯記 42



約伯記 42

約伯回答耶和華說：
 「我知道，你萬事都能做；你的計劃不能攔阻。
 誰無知使你的旨意隱藏呢？因此我說的，我不明白；這些事太奇妙，是我不知道的。
 求你聽我，我要說話；我問你，求你讓我知道。
 我從前風聞有你，現在親眼看見你。
 因此我撤回 ，在塵土和爐灰中懊悔。」

結尾

42:7 耶和華對約伯說話以後，耶和華就對提幔人以利法說：「我的怒氣向你和你兩個朋友發作，因為你們議論我，不如我的僕人約伯說的正確。
 42:8 現在你們要為自己取七頭公牛、七隻公羊，到我的僕人約伯那裏去，為自己獻上燔

耶利米哀書 vs 約伯記

COVID-19

1:9 她的污穢是在下襠上；她未曾思想自己的結局，她的敗落令人驚詫，無人安慰她。「耶和華啊，**求你看顧**我的苦難，因為仇敵強大。」

1:11 她的百姓都嘆息，尋求食物；他們用貴重物品換取糧食，要救性命。「耶和華啊，**求你觀看**，留意我多麼卑微。」

1:20 耶和華啊，**求你觀看**，因為我在急難中；我的心腸煩亂，我心在我裏面翻轉，因我大大背逆。在外，刀劍使人喪亡；在家，猶如死亡。

哀一1

唉！先前人口稠密的城市，
現在為何獨坐！先前在列國中
為大的，現在竟如寡婦！
先前在各省中為王后的，現在
竟成為服苦役的人！



哀五21

耶和華啊，求你使我們回轉歸向你，我們就得以回轉。求你更新我們的年日，像古時一樣，

哀五22

難道你全然棄絕了我們，向我們大發烈怒？



● 哀三64-66

64 耶和華啊，求你照他們手所做的向他們施行報應。

65 求你使他們心裏剛硬，使你的詛咒臨到他們。

66 求你發怒追趕他們，從耶和華的地上除滅他們。

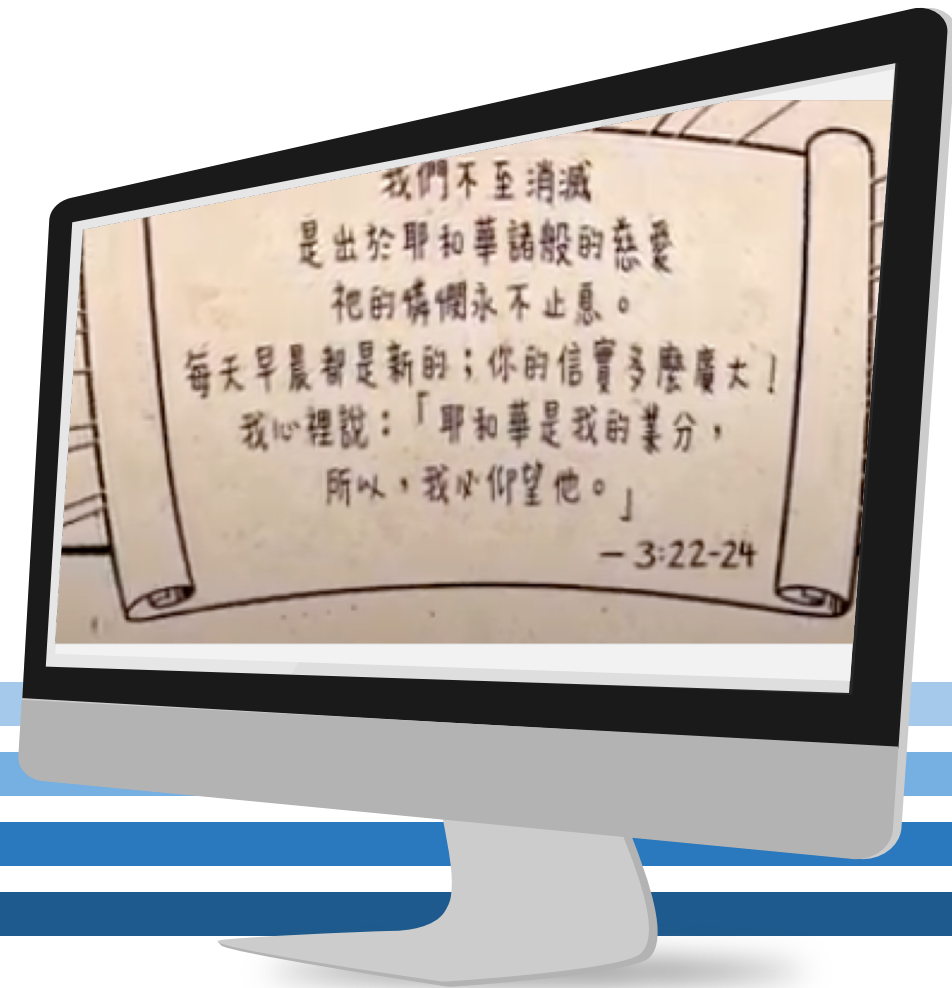


- 哀三7
他圍住我，使我無法脫身；他使我的銅鏈沉重。
- 哀三8
儘管我哀號求救，
他仍攔阻我的禱告。



● 哀三31-33

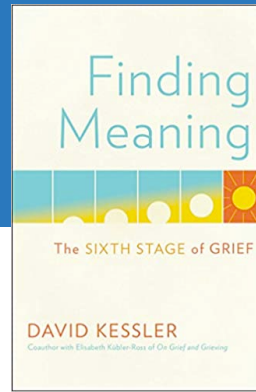
31 主必不永遠撇棄，
32 他雖使人憂愁，還要
照他豐盛的慈愛施憐憫；
33 他並不存心要人受苦，
令世人憂愁。



哀三21-24

21 但我的心回轉過來，
因此就有指望；²² 因耶和華
的慈愛，我們不致滅絕，因
他的憐憫永不斷絕，
²³ 每早晨，這都是新的；你
的信實極其廣大！²⁴ 我心裏
說：「耶和華是我的福分，
因此，我要仰望他。」





失落悲傷調適的階段

知道這是哀傷之後，我們就可以找方法去調息。

否認

我不會有事
可回復以前

憤怒

我的生活
被打亂了

討價
還價

好，社交距
離兩個禮拜
之後就會好
了

沮喪

疫情反彈...
實在不知道
何時何日才
結束

接受

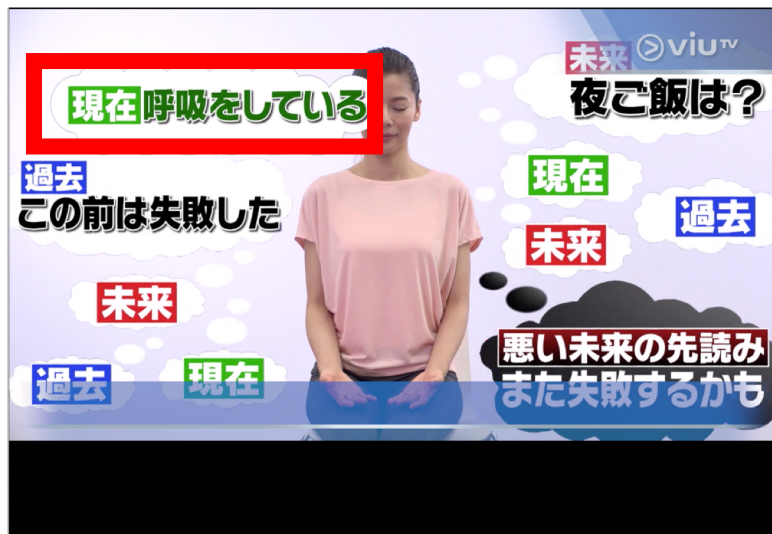
新常態

【意義】

世紀疫症帶給我們甚麼好的改變？

耶穌禱文

COVID-19



路十八13

那稅吏遠遠地站著，
連舉目望天也不敢，
只捶著胸，說：

『上帝啊，開恩可憐我這個罪人！』

主耶穌基督(吸氣)

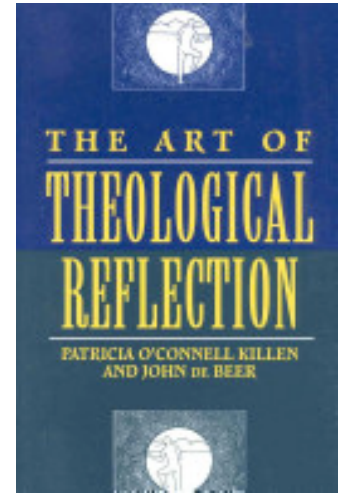
上帝之子(呼氣)

憐憫我(吸氣)

這罪人(呼氣)



靈心明辨



進入經驗

何時、何地、何事、何故、如何、何果



觸碰情感

為情感命名



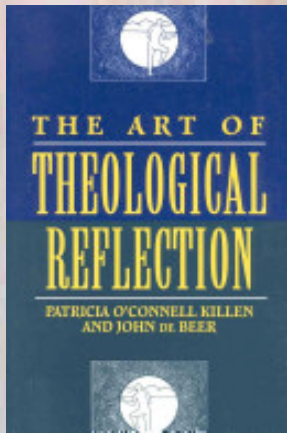
想像畫面

情感比喻



激發亮光

信仰反思、用上帝的道或詩歌再思那些畫面



*Patricia O'Connell Killen,
John De Beer*

THE ART OF THEOLOGICAL REFLECTION

失落悲傷調適

當我們進入**經驗**，就會與**情感**相遇。
當我們注視這些**情感**，**畫面**便出現。
再思和了解這些**畫面**可能激發**亮光**。
亮光引導**行動**，倘若我們願意和準備好。

進入經驗

分享經驗時，暫且放下事件的評價，例如：
「應該」、「應當」、「只要」等評語

1. 回想過去一週對你的情緒影響最少的事？
2. 回想過去一週對你的情緒影響較大的事？
3. 當分享經驗，可留意自己的身體語言和情感分享。
4. 識別甚麼是困難、挑戰、有益、激動的經驗？

觸碰情感

為情感命名：一個屬靈操練

1. 感受一下身體的信號。你會用甚麼字詞來描述？
2. 當激動時，請深呼吸。詢問自己是甚麼感受？
3. 回想一下當你感到憤怒或焦慮時。有甚麼令你未能回復冷靜？
4. 當恐懼時，你會怎樣形容那種感覺？你有沒有否定恐懼？當你試圖遠離恐懼感，會甚麼處理？
5. 試分享一次你正面處理恐懼的經驗。

COVID-19

想像畫面

- 1.重新進入經驗和描述當時的身體信號，你會用甚麼來比喻這次體驗，「這一次好像……」。
- 2.有甚麼劇集或電影的對白或情節，猶如那一次的經驗？

激發亮光

1. 有甚麼歌曲會勾起你那一次經驗的感受？
2. 教會聚會中上帝好似有話要向你說，當時你領受到甚麼信息？
3. 回想一下你生命中最深刻的兩個信仰亮光？你是怎樣領受到它們？這些亮光帶給你甚麼感受？
4. 那個亮光如何帶給你生命有甚麼改變？



MIC

COVID-19

小組討論

下堂預告：第二至三章

【自由分享】1.你最深印象是甚麼？
(耶利米哀歌的經文、信息的三個建議)

【釋經討論】2.如果一章9、11、20節
看為投訴，到底詩人投訴甚麼？

【進深討論】3.五章19及21節表達盼望，
五章20及22節表達絕望，如何理解這種情矛盾？

【應用討論】4.哀傷對處於危機世代的屬靈生
命有沒有益處？試分享你的看法。

