

A wooden cross stands in the foreground on the left side of the image. The background features a dramatic sky with blue and orange clouds, and a mountain range with a forested valley. The text "化悲哀为赞美" is centered in the middle of the image in a yellow, stylized font.

化悲哀为赞美

馬太福音 23 章——耶穌為耶路撒冷哀嘆

37. 耶路撒冷啊，耶路撒冷啊，你常杀害先知，又用石头打死那奉差遣到你这里来的人。我多次愿意聚集你的儿女，好像母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意。

耶利米哀歌 (Lamentation) 3 章

19. 耶和华啊，求祢纪念我如茵陈和苦胆的困苦窘迫。
20. 我心想念这些，就在里面忧闷。
21. 我想起这事，心里就有指望。
22. 我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱。
是因祂的怜悯不至断绝。
23. 每早晨，这都是新的。祢的诚实极其广大。
24. 我心里说，耶和华是我的分，因此，我要仰望祂。
25. 凡等候耶和华，心里寻求祂的，耶和华必施恩给他。

哀叹 Lament

- 圣经中诗歌文体其中一种
- 悲哀地叹息，发出声音的哀泣
- 表达内心深切悲痛、真实感受的一种语言

- 帮助我们认识真正的自己：多么的有限、多么的需要耶稣
- 绝对不是信心软弱的表现，反而能提升我们对神的信靠，因祂是听祷告的神，祂完全明白并了解我们的痛苦。

实际上应该如何哀叹？



820



169



Turn Your Sorrow to Praise

Learn the Language of Lament

By Mark Vroegop, Guest Contributor

The Bible commands believers to rejoice in all circumstances.

“Rejoice always, pray continually, give thanks in all circumstances; for this is God’s will for you in Christ Jesus for you.” (1 Thessalonians 5:16-18)

哀叹 Lament

实际上应该如何哀叹？

1. 转向神祷告
2. 坦诚地倾诉
3. 大胆地请求
4. 选择信任和赞美

1. 转向神祷告

• 把眼目从自我关注和绝望转向神

(当转眼仰望耶稣，定睛在祂奇妙慈容，在救主荣耀恩典大光中，世俗事必要显为虚空。)

诗篇 77 章

1. 我要向神发声呼求。我向神发声，祂必留心听我。
2. 我在患难之日寻求主。我在夜间不住地举手祷告。
我的心不肯受安慰。

耶利米哀歌 3 章

19. 耶和華啊，求祢記念我如茵陳和苦胆的困苦窘迫。
20. 我心想念這些，就在里面忧悶。
21. 我想起這事，心里就有指望。
22. 我們不至消滅，是出于耶和華諸般的慈愛。
是因祂的怜悯不至斷絕。
23. 每早晨，這都是新的。祢的誠實極其廣大。
24. 我心里說，耶和華是我的分，因此，我要仰望祂。
25. 凡等候耶和華，心里尋求祂的，耶和華必施恩給他。

祷告有多深切、是否恒常祈祷？
显示出我们有多依靠上帝，
又有多依靠自己？



2. 坦诚地倾诉

- 把内心的疑问、挣扎、痛苦、恐惧、委屈、悲伤、抱怨——真实的情况，坦诚地带到神的面前

诗篇 13 章

1. 耶和華啊，祢忘記我要到几時呢？要到永遠嗎？
祢掩面不顧我要到几時呢？
2. 我心里筹算，终日愁苦，要到几時呢？我的仇敌
升高压制我，要到几時呢？

耶利米哀歌 3 章

19. 耶和华啊，求祢纪念我如茵陈和苦胆的困苦窘迫。
20. 我心想念这些，就在里面忧闷。
21. 我想起这事，心里就有指望。
22. 我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱。
是因祂的怜悯不至断绝。
23. 每早晨，这都是新的。祢的诚实极其广大。
24. 我心里说，耶和华是我的分，因此，我要仰望祂。
25. 凡等候耶和华，心里寻求祂的，耶和华必施恩给他。

3. 大胆地请求

- 大胆地向神展示我们的需求和指望/心愿

诗篇 86 章

1. 耶和华啊，求祢侧耳应允我，因我是困苦穷乏的。
2. 求祢保存我的性命。因我是虔诚人。我的神啊，求祢拯救这倚靠祢的仆人。
3. 主啊，求祢怜悯我，因我终日求告你。
4. 主啊，求祢使仆人心里欢喜。因为我的心仰望祢。
5. 主啊，祢本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱，赐给凡求告祢的人。

诗篇 13 章

1. 耶和华啊，祢忘记我要到几时呢？要到永远吗？祢掩面不顾我要到几时呢？
2. 我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？
3. 耶和华我的神啊，求祢看顾我，应允我，使我眼目光明，免得我沉睡至死。
4. 免得我的仇敌说，我胜了他。免得我的敌人在我摇动的时候喜乐。
5. 但我倚靠祢的慈爱。我的心因祢的救恩快乐。
6. 我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。

4. 选择信任和赞美

- 哀歌鼓励我们在困境中选择相信神，并为祂的信实和拯救行动赞美祂。

诗篇 13 章

5. 但我倚靠祢的慈爱。我的心因祢的救恩快乐。
6. 我要向耶和华歌唱，因祂用厚恩待我。

耶利米哀歌 3 章

19. 耶和华啊，求祢纪念我如茵陈和苦胆的困苦窘迫。
20. 我心想念这些，就在里面忧闷。
21. 我想起这事，心里就有指望。
22. 我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱。
是因祂的怜悯不至断绝。
23. 每早晨，这都是新的。祢的诚实极其广大。
24. 我心里说，耶和华是我的分，因此，我要仰望祂。
25. 凡等候耶和华，心里寻求祂的，耶和华必施恩给他。

每个人的命运并不在乎机遇，是在乎人的选择，
这取决于我们所說的、所做的，并且我们所信靠的是谁？

Each person's destiny is not a matter
of chance; it's a matter of choice. It's
determined by what we say, what
we do, and whom we trust.

S. Truett Cathy

你选择信靠神嗎？

Each person's destiny is not a matter of chance; it's a matter of choice. It's determined by what we say, what we do, and whom we trust.

S. Truett Cathy

总结：

- 在基督徒的生活中，喜乐和哀歌是并存的
- 向神诚实地表达深切的痛苦和困惑是健康的
- 我们并不需要在痛苦中装出喜乐，而是通过哀歌来表达我们内心的悲伤、抱怨和请求，并选择相信神的信实和拯救。
- 哀歌是通向赞美的途径，它将我们的痛苦转化为赞美的平台，同时加深我们对神恩典的信心。

耶利米哀歌：纲要 / 原则

1. 健康的哀叹能引导我们度过悲伤。
2. 向上帝表达内心真实的感受能提升我们对祂的信靠和赞美

思考：

1. 你愿意把内心的真实情况坦诚地带到神的面前吗？
什么是你的阻拦呢？
2. 在我们实行「我在这里，请差遣我！」时，相信要付上不少的代价，当你悲伤痛苦时，你学会了哀叹吗？
3. 请分享你从这节经文中得到的鼓励：
「凡等候耶和华，心里寻求祂的，耶和华必施恩给他。」
(哀3:25)

