

## 2026-3 每日研經釋義 - 2026 三月份第四週小組分享(學生版)

洪理牧師

經文：哀 1：1-22 (3 月 26 日經文)

主題：先知的哀嘆與呼求

焦點：真正的屬靈成熟，是在苦難中誠實承認罪，並仍然向神呼求。

〔敞開心門〕請分享本週的生活、QT 和感恩事項。

〔讀神話語〕〔開聲讀經〕哀 1：1-22

### 〔了解背景〕

哀歌第一章講聖城的毀滅與上帝子民情感的慘痛。讓我們看見昔與今的對照、文學的象徵與隱喻所呈現的畫面，使人心生憐憫。百姓失去一切，上帝豈能無動於衷？難道上帝不知道還是不在乎？但看似絕望的哀哭，卻又一再回顧上帝救贖的歷史，使人生發得救的盼望。

〔經文：哀 1：1-22〕

1. 先前滿有人民的城，現在何竟獨坐！先前在列國中為大的，現在竟如寡婦；先前在諸省中為王后的，現在成為進貢的。
2. 他夜間痛哭，淚流滿腮；在一切所親愛的中間沒有一個安慰他的。他的朋友都以詭詐待他，成為他的仇敵。
3. 猶大因遭遇苦難，又因多服勞苦就遷到外邦。他住在列國中，尋不著安息；追逼他的都在狹窄之地將他追上。
4. 錫安的路徑因無人來守聖節就悲傷；他的城門淒涼；他的祭司歎息；他的處女受艱難，自己也愁苦。
5. 他的敵人為首；他的仇敵亨通；因耶和華為他許多的罪過使他受苦；他的孩童被敵人擄去。
6. 錫安城（原文作女子；下同）的威榮全都失去。他的首領像找不著草場的鹿；在追趕的人前無力行走。
7. 耶路撒冷在困苦窘迫之時，就追想古時一切的樂境。他百姓落在敵人手中，無人救濟；敵人看見，就因他的荒涼嗤笑。
8. 耶路撒冷大大犯罪，所以成為不潔之物；素來尊敬他的，見他赤露就都藐視他；他自己也歎息退後。
9. 他的污穢是在衣襟上；他不思想自己的結局，所以非常地敗落，無人安慰他。他說：耶和華啊，求你看我的苦難，因為仇敵誇大。
10. 敵人伸手，奪取他的美物；他眼見外邦人進入他的聖所，論這外邦人，你曾吩咐不可入你的會中。
11. 他的民都歎息，尋求食物；他們用美物換糧食，要救性命。他們說：耶和華啊，求你觀看，因為我甚是卑賤。
12. 你們一切過路的人哪，這事你們不介意嗎？你們要觀看：有像這臨到我的痛苦沒有，就是耶和華在他發烈怒的日子使我所受的苦？

13. 他從高天使火進入我的骨頭，剋制了我；他鋪下網羅，絆我的腳，使我轉回；他使我終日淒涼發昏。
14. 我罪過的軛是他手所綁的，猶如軛繩縛在我頸項上；他使我的力量衰敗。主將我交在我所不能敵擋的人手中。
15. 主輕棄我中間的一切勇士，招聚多人（原文作大會）攻擊我，要壓碎我的少年人。主將猶大居民踹下，像在酒醉中一樣。
16. 我因這些事哭泣；我眼淚汪汪；因為那當安慰我、救我性命的，離我甚遠。我的兒女孤苦，因為仇敵得了勝。
17. 錫安舉手，無人安慰。耶和華論雅各已經出令，使四圍的人作他仇敵；耶路撒冷在他們中間像不潔之物。
18. 耶和華是公義的！他這樣待我，是因我違背他的命令。眾民哪，請聽我的話，看我的痛苦；我的處女和少年人都被擄去。
19. 我招呼我所親愛的，他們卻愚弄我。我的祭司和長老正尋求食物、救性命的時候，就在城中絕氣。
20. 耶和華啊，求你觀看，因為我在急難中。我心腸擾亂；我心在我裡面翻轉，因我大大悖逆。在外，刀劍使人喪子；在家，猶如死亡。
21. 聽見我歎息的有人；安慰我的卻無人！我的仇敵都聽見我所遭的患難；因你做這事，他們都喜樂。你必使你報告的日子來到，他們就像我一樣。
22. 願他們的惡行都呈在你面前；你怎樣因我的一切罪過待我，求你照樣待他們；因我歎息甚多，心中發昏。

### 〔分享神話語〕

#### 1. 觀察與默想

##### 觀察：

耶路撒冷的處境如何被描寫？這些描寫呈現出哪些屬靈與現實的光景？

##### 默想：

為何聖經容許如此深沉的哀嘆存在？神是否接納我們的痛苦傾訴？

#### 應用與分享

當你經歷失敗或低谷時，你傾向壓抑情緒，還是帶到神面前？為什麼？

## 2. 觀察與默想

### 觀察：

本章中百姓如何看待自己的苦難？他們是否意識到原因？

### 默想：

在承認罪與面對苦難時，我們是否也願意像先知一樣不推卸責任？

### 應用與分享

你是否曾在苦難中意識到自己生命需要悔改之處？那經歷如何改變你？

### 〔鞏固根基〕

《哀歌》第一章呈現的是一座被毀的城，也是一顆被擊碎的心。耶路撒冷的荒涼不只是外在國破家亡，更是屬靈遠離神的結果。但本章最重要的屬靈價值在於——它沒有掩蓋罪，也沒有壓抑痛苦。先知承認：神是公義的（1:18），百姓確實犯罪（1:8）。同時，他仍向神呼求（1:20-22）。這告訴我們：苦難中可以哀哭，悔改中可以坦誠，神容許我們帶著破碎來到祂面前。真正的屬靈生命，不是沒有痛苦，而是在痛苦中仍然轉向神。哀嘆不是信心的對立面，哀嘆本身，可能就是信心的表達。

### 〔同心禱告〕

親愛的天父，求你顯明我們內心的真相，能真實地陳明在你的面前。奉主耶穌的聖名禱告，阿們。

[用兩分鐘，將自己今天的學習和要改變的地方，將重點記下，然後向神禱告]

[考慮再用幾分鐘，兩三人一組，提出兩個學習內容，彼此代禱]

### 〔背誦經文〕

耶和華是公義的！他這樣待我，是因我違背他的命令。眾民哪，請聽我的話，看我的痛苦；我的處女和少年人都被擄去。（耶利米哀歌 1 章 18 節上）