

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

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。

〔分享經文〕

| 节期    | 五卷    | 犹太历 | 阳历   |
|-------|-------|-----|------|
| 逾越节   | 雅歌    | 1月  | 3-4月 |
| 五旬节   | 路得记   | 3月  | 5月   |
| 圣殿被毁日 | 耶利米哀歌 | 5月  | 7-8月 |

586AD巴比伦毁灭圣殿，和  
70AD罗马毁灭圣殿，都发生于同一天。

本章是第一首哀歌，主題是「錫安無人安慰」。詩人五次指出，失陷後的耶路撒冷呼求幫助、卻「無人安慰」（2、9、16、17、21 節）。因為錫安離棄了那位安慰她、拯救她的真神（16 節），轉而倚靠外邦、投靠偶像。現在，當她「困苦窘迫」（7）、最需要幫助的時候，卻發現求助無門、「無人安慰」。

這首哀歌是一首字母詩，用 22 個希伯來字母依序作為每節的起始字母。前 11 節用第三人稱報道錫安的災難，後 11 節用第一人稱表達錫安的心聲。

本書原文的第一個字是「何竟  $\text{הַיֵּשׁ}$ /ake」（1 節），在別處又被譯為「怎麼」（創二十六 9）、「怎能」（創三十九 9）、「可嘆」（傳二 16）。這是希伯來文學中獨特的感嘆詞，常用於哀歌之中（撒下一 19、25、27；賽一 21；十四 4、12）。

第一、二、四首哀歌的原文都以「何竟」開始，英文譯為「怎到如此 How」（英文 ESV 譯本）。在一個被咒詛的世界裡，生命中總是充滿了各樣的問題和困惑；當人經歷難處的時候，常常呼天喊地問「為什麼 Why」？但是，人若質問神「為什麼 Why」，所顯露的只是一個驕傲自義、剛硬不服、沒有破碎的靈，態度是迴避問題、推卸責任；而一個經過神「拔出、拆毀、毀壞、傾覆」（耶一 10）的靈，會求問神「怎致如此 How」。因此，當我們落在難處中的時候，不應該質問「為什麼 Why」，而應該呼求「何竟 How」，才能直面問題、發現原因。神應許「你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見」（耶二十九 12-13），祂必光照「憂傷痛悔的心」（詩五十一 17），讓我們看見自己「何竟」落進難處、應該學習什麼功課。

1-7 節描述了錫安所經歷的浩劫。「錫安」（4 節）是耶路撒冷，原來指耶路撒冷城南面的山丘，在大衛時代指「大衛城」（撒下五 7；王上八 1），後來也被用來指稱聖殿山（彌四 2）以及整個耶路撒冷（賽十 32）。「錫安城」（6 節）的原文是「錫安女子」，本詩把錫安及城內的百姓擬人化為一位丈夫去世（1 節）、孩子被擄（5 節）的「寡婦」（1 節；賽四十九 21）。

「先前滿有人民的城」（1 節），指耶路撒冷原來是繁華的政治中心、敬拜中心和商業中心，曾經倍受恩寵，被神揀選為聖殿和大衛寶座的所在地（詩二 6；七十六 6），是「在列國中為大的」（1 節）。現在，耶路撒冷卻成了一片廢墟，降卑受辱、失去盼望，只能「夜間痛哭，淚流滿面腮」（2 節）。

「安慰  $\text{נָחַם}$ /naw-kham」（2 節）是本詩的關鍵字，一共出現了五次（2、9、16、17、21 節）。耶路撒冷所需要的「安慰」，並不是有人拉著她的手錶示同情，而是實際地帶來希望和幫助，這種「安慰」只能來自彌賽亞（16 節；賽四十 1）。

「一切所親愛的、她的朋友」（2 節），指那些與猶大結盟對抗巴比倫的周邊國家（耶二十二 20），他們就像不靠譜的情夫（結十六 33；何二 5），大難臨頭自顧不暇、棄她不

顧，而且落井下石、趁火打劫。神的百姓若不專心倚靠神，反而倚靠世界，世界必然會「以詭詐待她，成為她的仇敵」（2節）；惟有信靠神的「必不至於羞愧」（羅九33）。

「她住在列國中，尋不安息」（3節），指猶大的百姓被擄，雜居在外邦人中間，這是應驗了聖約的咒詛：「在那些國中，你必不得安逸，也不得落腳之地」（申二十八65）。

「追逼她的都在狹窄之地將她追上」（3節），這是神的百姓離棄神的後果：想尋求的卻尋不到，想躲避的卻被追上。

「錫安的路徑」（4節），指通往耶路撒冷朝聖的道路。當時有四條大道，分別從東邊約旦河谷的耶利哥、西邊地中海的約帕、南邊的希伯崙、北邊的撒馬利亞山區前往耶路撒冷。過去每到三大節期，這些道路都擠滿了朝聖者，現在卻變得荒涼冷清。

「守聖節」（4節），指以色列的「一切的男丁要在除酵節、七七節、住棚節，一年三次」（申十六16）到耶路撒冷朝見神。

「她的城門淒涼」（4節），指城內商業和社會生活的廣場變得冷冷清清。

「嘆息אָוֹנָה/aw-nakh'」（4節）是本詩的另一個關鍵字，一共出現了五次（4、8、11、21、22節），嘆息之中帶著自責。

「她的處女受艱難」（4節），指城中的百姓受到連累。

「她的敵人為首」（5節），這是應驗了聖約的咒詛：「他必作首，你必作尾」（申二十八44）。

耶路撒冷遭難，表面上是因為「她的仇敵亨通」（5節），好像外邦的偶像勝過了真神，實際上是「因耶和華為她許多的罪過使她受苦」（5節）。因此，我們不但要從順境中看到神的作為，也要從逆境和仇敵的肆虐中看見神的心意。我們若不堅持自以為義、辯解自己無辜，而是承認神為我們的罪過使我們受苦，就能成為管教之中生命的轉機。

「她的孩童被敵人擄去」（5節），指錫安的百姓被擄，這是應驗了聖約的咒詛：「你的兒女必歸與別國的民」（申二十八32）。

「她的首領像找不著草場的鹿；在追趕的人前無力行走」（6節），指西底家和他的大臣們如同逃避獵人的鹿，飢餓乏力，逃離耶路撒冷之後不久就被巴比倫追兵抓住（耶三十九4-5）。

百姓除了承受肉體的創傷，還要忍受精神的痛苦。「耶路撒冷在困苦窘迫之時，就追想古時一切的樂境」（7節），如今無人救濟、被人嗤笑（7節），與昔日的榮耀形成了鮮明的對比。

8-11 節進一步指出，錫安的遭難是犯罪的結果，並非一位狠心無情的神在對付天真無辜的人，而是「耶路撒冷大大犯罪，所以成為不潔之物」（8）。「人種的是什麼，收的也是什麼」（加六 7），罪惡必然會招致毀滅（結十八 4；羅六 23）。

「見她赤露就都藐視她」（8 節），比喻耶路撒冷就像一個當眾受罰的淫婦（結十六 35-39），被人藐視。

「她的污穢是在衣襟上」（9 節），指這位淫婦的月經之血非常明顯、無法掩蓋。

「敵人伸手，奪取她的美物」（10 節），指「巴比倫王將耶和華殿和王宮裡的寶物都拿去了」（王下二十四 3）。

「她眼見外邦人進入她的聖所」（10 節），指錫安虛假的安全感徹底破滅。百姓把神的聖殿當作自己可靠的保障（耶七 4），但神卻不認為這堆石頭比順服更重要（耶二十六 2-9）。現在百姓學到了這個功課，但已經為時過晚，立約之民的不順服已經觸發了背約的咒詛。

「論這外邦人，你曾吩咐不可入你的會中」（10 節），指亞捫人和摩押人（申二十三 3）。巴比倫攻打耶路撒冷的軍隊中可能有亞捫和摩押的僕從軍。

耶路撒冷長期被圍、糧食匱乏，那些多有金銀、少有糧食的人不得不「用美物換糧食，要救性命」（11 節）。在物質豐富的社會裡，人們常常輕看神所厚賜的陽光、空氣、水和糧食，一心追求人手所造的各種「美物」、「倚靠無定的錢財」（提前六 17）。只有在災難來臨、人們不得不「用美物換糧食」的時候，才會發現人造的世界如此脆弱、物質的虛無暴露無遺，轉而思想「那厚賜百物給我們享受的神」（提前六 17）。

當耶路撒冷背棄聖約、走上滅亡之路時，並「不思想自己的結局」（9 節），似乎並不知道「犯罪的，他必死亡」（結十八 4）；當她落到預言中的災難之後，才哭訴「求祢看我的苦難，因為仇敵誇大」（9 節）、「求祢觀看，因為我甚是卑賤」（11 節）。今天，當人偏行己路的時候，也不思想這條道路的終點，似乎並不知道「罪的工價乃是死」（羅六 23）；當人撞得頭破血流之後，卻怨天尤人、自詡無辜，這是天真呢、無知呢、還是故意呢？

12-16 節是錫安向世人承認，自己的痛苦是出於神——「是耶和華在祂發烈怒的日子使我所受的苦」（12 節）。詩人將錫安描述成一位悲愴哭泣、無人安慰的寡婦（16 節），又用了四個比喻來描述神對錫安的擊打：1、高天降下的火（13 節）；2、獵人的網羅（13 節）；3、牲畜的軛（14 節）；4、踹葡萄（15 節）。

雖然我們的肉體從來都不會甘心接受對付，但神卻「鋪下網羅」（13 節），要叫我們無法逃避管教。因為祂要「從高天使火進入我的骨頭」（13 節），「使你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴」（彼前一 6-7）。

「使我轉回」（13 節），可譯為「使我退後」（和合本修訂版，英文 ESV 譯本）。

「我罪過的軛是祂手所綁的，猶如軛繩縛在我頸項上」（14 節），指百姓所遭受仇敵奴役（耶三十 8），既是自己犯罪的結果，也是神親手所綁的重軛。並非神要轄制人，而是罪必產生後果，不是犯罪者自己承擔，就是讓別人付出代價。神的公義原則是：誰作選擇、誰付出代價；因此，祂的手會一面使我們的「力量衰敗」（14 節），一面興起我們「所不能敵擋的」（14 節）環境，讓我們不得不為自己的選擇付出代價。

「主輕棄我中間的一切勇士」（15 節），指神允許自己的百姓慘遭失敗。人所自恃的「勇士」和「少年人」（15 節）若是離開了神，就經不起仇敵的攻擊。

「主將猶大居民踹下，像在酒榨中一樣」（15 節），比喻百姓的反抗就像被踩的葡萄一樣輕易粉碎，反抗者血流成河、就像壓酒池中流出的葡萄汁。

「那當安慰我、救我性命的，離我甚遠」（16 節），指百姓離棄神、違背聖約（申三十一 16），所以神也「離棄他們，掩面不顧他們」（申三十一 17）。神滿有恩典，但祂不勉強人接受恩典，「你們若順從耶和華，耶和華必與你們同在；你們若尋求祂，就必尋見；你們若離棄祂，祂必離棄你們」（代下十五 2）。

17-22 節是錫安向神哀求。

「錫安舉手，無人安慰」（17 節），指耶路撒冷的禱告無人垂聽，因為「你們的罪孽使你們與神隔絕；你們的罪惡使祂掩面不聽你們」（賽五十九 2）。

「使四圍的人作他仇敵」（17 節），指神使猶大周圍的盟邦變成了仇敵（王下二十四 2）。

「耶路撒冷在他們中間像不潔之物」（17 節），比喻耶路撒冷就像不潔淨的淫婦，情夫們都不願再碰她（利十五 19-27）。

「耶和華是公義的！祂這樣待我，是因我違背祂的命令」（18 節），指錫安不再自以為義，而是公開認罪，承認審判是出於公義的神。神是慈愛的，祂不喜歡折磨人，「斷不喜悅惡人死亡，惟喜悅惡人轉離所行的道而活」（結三十三 11）。但神也是公義的，祂不會容許罪惡肆無忌憚地蔓延下去，以致敗壞祂的創造。錫安違背了神的命令，追求短暫的罪中之樂，現在正為罪付出慘痛的代價，經歷“困苦窘迫”（7 節），被自己“所親愛的”（19 節）出賣。

「我的處女和少年人都被擄去」（18 節），這是應驗了聖約的咒詛：「你生兒養女，卻不算是你的，因為必被擄去」（申二十八 41）。

「我所親愛的」（19 節），指猶大的盟邦就像不忠誠的情夫，在她危急的時候卻「愚弄」（19 節）、出賣了她。信徒若是離棄真神、另有所求，早晚也會被自己「所親愛的」離棄、「愚弄」。因為這世界的悲劇就是：神愛世人，世人離棄神；人愛世界，世界卻草芥人命。

「在外，刀劍使人喪子；在家，如死」（20），指「在田野的，必遭刀劍而死；在城中的，必有飢荒、瘟疫吞滅他」（結七 15）。

「聽見我嘆息的有人；安慰我的卻無人」（21 節），指猶大的盟邦不但無人安慰、幫助她，反而幸災樂禍（21 節）。

「你必使你報告的日子來到，他們就像我一樣」（21 節），可譯為「你使你所宣告的日子來臨，願他們像我一樣」（和合本修訂版，英文 ESV 譯本）。神早已預言要刑罰列邦（耶二十五 15-38；四十六-五十一章），當「耶和華的日子」（結三十 3）臨到時，那些因猶大遭難而「喜樂」（21 節）的人，遭遇也必像猶大一樣。因為神是公義的，外邦人的惡行和百姓的罪孽同樣都要接受審判（22 節）。

本詩充滿了絕望的呼喊，百姓「無人救濟」（7 節）、「無人安慰」（2、9、17、21 節），「在急難中」（20 節）心腸擾亂、內心翻轉。但絕望能驅使浪子踏上回家之路（路十五 17），也能引導百姓迷途知返。耶路撒冷可怕的遭遇和絕望境地，其實都是摩西早已預言的背約咒詛（申二十八 15-16）。神早已不斷「差遣祂的僕人眾先知」（耶二十五 4）發出警告，只是驕傲自恃的百姓（耶十三 9）「沒有聽從，也沒有側耳而聽」（耶二十五 4），對警告無動於衷，所以無藥可救地成了「不聽從耶和華——他們神的話，不受教訓的國民耶」（七 28）。現在，絕望的百姓終於不再自以為義，而是承認自己「大大悖逆」（20 節），承認自己是為罪接受公義的刑罰（5、12、18、22 節）。當神的「拔出、拆毀」（耶一 10）達到目的的時候，祂的「建立、栽植」（耶一 10）也快到了；當人發現地上「無人安慰」的時候，神的「安慰」（16 節）也就不遠了。

### 〔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？

- 「獨坐」——昔日繁華，如今孤單（1:1）
- 「成為寡婦」——失去保護與依靠（1:1）
- 「在夜間痛哭」——持續的哀傷（1:2）
- 「無人安慰」——朋友背叛（1:2, 9, 16, 17, 21）
- 「因罪過甚多」被擄（1:5, 8）
- 「敵人誇耀」得勝（1:7, 10）
- 「心在我裡面翻轉」（1:20）——內心極度痛苦

觀察重點：耶路撒冷的苦難包含三層：外在毀滅、人際背棄、屬靈敗壞。這不是單純的政治失敗，而是屬靈崩壞的結果。

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？

- 本卷書本身就是受聖靈默示的哀歌
- 詩篇也常有哀歌（詩 13 篇、詩 22 篇）
- 神允許人向祂傾心吐意（詩 62:8）

屬靈原則：神不要求我們假裝剛強，祂允許哀哭成為敬拜的一部分。

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？

（自由分享）

## 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？

- 承認「耶和華是公義的」（1:18）
- 承認「我違背了他的命令」（1:18）
- 「耶和華使我受苦，是因我罪過甚多」（1:5）
- 「耶路撒冷大大犯罪」（1:8）

觀察重點：苦難雖痛，但先知沒有推卸責任。他承認：這是罪帶來的結果。這是一種屬靈清醒，而非怨天尤人。

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？

（自由分享）

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？

（自由分享）



### 〔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）