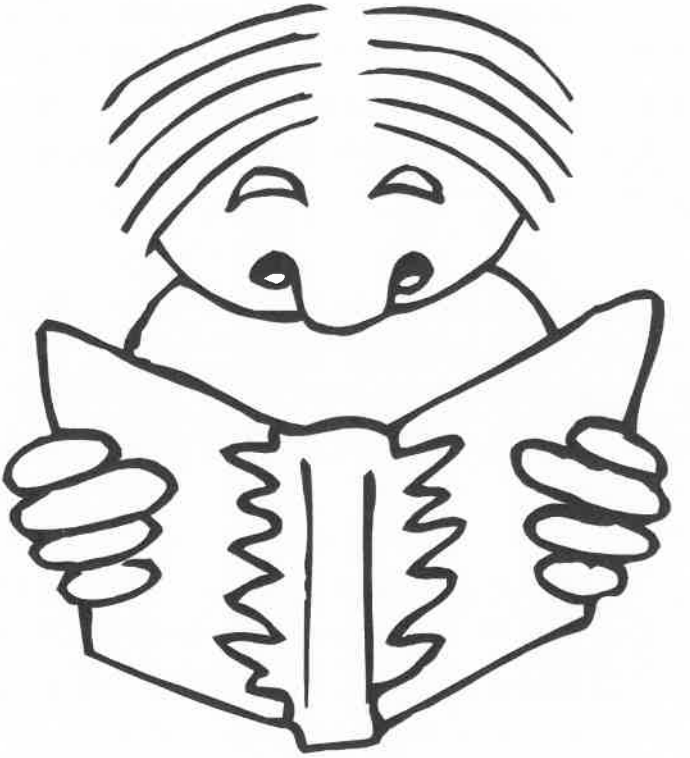
聖公會聖馬太堂
讀經靈修冊



聖靈降臨期第廿二週

10/11/2019 - 16/11/2019

[13] 你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。 [14] 你們心裏若懷著惡毒的嫉妒和自私，就不可自誇，不可說謊話抵擋真理。 [15] 這樣的智慧不是從上頭下來的，而是屬地上的，屬情慾的，屬鬼魔的。 [16] 在何處有嫉妒、自私，在何處就有動亂和各樣的壞事。 [17] 惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平、溫良、柔順，滿有憐憫和美善的果子，沒有偏私，沒有虛偽。 [18] 正義的果實是為促進和平的人用和平栽種出來的。

金　句：你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。(雅 3:13)
想一想：你的行為是建立和平，還是制造紛爭？
行　動：存著鼓勵、讚賞、寬恕和尊重的心與他人傾談相處。

「當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。」(13 節)，別人是可從你日常生活中的言行看出你的智慧來，或可以說，智慧是在生活實踐中得以證明的，從自己和他人的一言一行中，看看能否引證雅各這句話。

23 耶穌走遍加利利，在各會堂裏教導人，宣講天國的
福音，醫治百姓各樣的疾病。 24 他的名聲傳遍了敘利亞。
那裏的人把一切病人，就是有各樣疾病和疼痛的、被鬼
附的、癲癇的、癱瘓的，都帶了來，耶穌就治好了他們。
25 當時，有一大群人從加利利、低加坡里、耶路撒冷、猶
太、約旦河的東邊，來跟從他。
5:1 耶穌看見這一群人，就上了山，坐下後，門徒到他
跟前來， 2 他開口教導他們說： 3 「心靈貧窮的人有福
了！ 因為天國是他們的。 4 哀慟的人有福了！ 因為他
們必得安慰。 5 謙和的人有福了！ 因為他們必承受土
地。 6 飢渴慕義的人有福了！ 因為他們必得飽足。 7 憐
憫人的人有福了！ 因為他們必蒙憐憫。 8 清心的人有福
了！ 因為他們必得見上帝。 9 締造和平的人有福了！
因為他們必稱為上帝的兒子。 10 為義受迫害的人有福
了！ 因為天國是他們的。 11 「人若因我辱罵你們，迫害
你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！ 12 要歡
喜快樂，因為你們在天上的賞賜是很多的。在你們以前
的先知，人也是這樣迫害他們。」

金　句：有一大群人從加利利、低加坡里、耶路撒冷、
猶太、約旦河的東邊，來跟從他。(太 4:25)
想一想：你是怎樣理解馬太在此說的「跟從」耶穌？
行　動：將「跟從」具體顯示在你的日常生活中。

「德、智、體、群、美」，是學校常提及的五育，而教會辦理的學校常言六育，知所指嗎？是「德、智、體、群、美、靈」，即基督教辦學團體常說的「基督的全人教育」，看著耶穌，有一大群人從各方而來跟從他(25 節)，不是沒有原因的，他宣講的福音、教導和醫治(不單單是在身體上，屢屢也治癒心靈上的傷痛)，就是觸及整個人的身、心、靈-全人教育，你得著的是他的「全人教育」嗎？

13「你們是地上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？
它不再有用，只好被丟在外面，任人踐踏。 14 你們是世
上的光。城造在山上是不能隱藏的。 15 人點燈，不放在
斗底下，而是放在燈臺上，就照亮一家的人。 16 你們的
光也要這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，把榮
耀歸給你們在天上的父。」
17「不要以為我來是要廢掉律法和先知。我來不是要
廢掉，而是要成全。 18 我實在告訴你們，就是到天地都
廢去，律法的一點一畫也不能廢去，直到一切都實現。
19 所以，無論誰廢掉這誡命中最小的一條，又教導人也這
樣做，他在天國裏要稱為最小的。但無論誰遵行並如此
教導人的，他在天國裏要稱為大。 20 我告訴你們，你們
的義若不勝過文士和法利賽人的義，絕不能進天國。」

金　句：人點燈，不放在斗底下，而是放在燈臺上，就照亮一家的人。(太 5:15)
想一想：「鹽」、「光」、「山上的城」給你有怎樣的啟示？
行　動：記錄當天見證信仰的一件事。

「鹽」、「光」、「山上的城」各有其特定功效和目的，耶穌在此提出信徒在群體生活中也有其特定功效和使命，且是表裡一致的生活見證，否則就會失去自身的味道，只有在具體的行動中發揮出來，才會發出光輝，才會燦爛，你是怎樣的「鹽」、怎樣的「光」、怎樣的「城」？

21 「你們聽過有對古人說：『不可殺人』；『凡殺人
的，必須受審判。』 22 但是我告訴你們：凡向弟兄動怒
的，必須受審判；凡罵弟兄是廢物的，必須受議會的審
判；凡罵弟兄是白痴的，必須遭受地獄的火。 23 所以，
你在祭壇上獻祭物的時候，若想起有弟兄對你懷恨， 24 就
要把祭物留在壇前，先去跟弟兄和好，然後來獻祭物。
25 你同告你的冤家還在路上，就要趕快與他講和，免得他
把你送交給法官，法官交給警衛，你就下在監裏了。 26 我
實在告訴你，就是有一個大文錢還沒有還清，你也絕不
能從那裏出來。」

27 「你們聽過有話說：『不可姦淫。』 28 但是我告訴
你們：凡看見婦女就動淫念的，這人心裏已經與她犯姦
淫了。 29 若是你的右眼使你跌倒，就把它挖出來，丟掉。
寧可失去身體中的一部分，也不讓整個身體被扔進地獄。
30 若是你的右手使你跌倒，就把它砍下來，丟掉。寧可失
去身體中的一部分，也不讓整個身體下地獄。」

31 「又有話說：『無論誰休妻，都要給她休書。』 32 但
是我告訴你們：凡休妻的，除非是因不貞的緣故，否則
就是使她犯姦淫了；人若娶被休的婦人，也是犯姦淫了。」

33 「你們又聽過有對古人說：『不可背誓，所起的誓
總要向主謹守。』 34 但是我告訴你們：甚麼誓都不可起。
不可指著天起誓，因為天是上帝的寶座。 35 不可指著地
起誓，因為地是他的腳凳；也不可指著耶路撒冷起誓，
因為耶路撒冷是大君王的京城。 36 又不可指著你的頭起
誓，因為你不能使一根頭髮變黑變白。 37 你們的話，是，
就說是；不是，就說不是。若再多說，就是出於那惡者。」

金　句：寧可失去身體中的一部分，也不讓整個身體下地獄。(太 5:30)

想一想：耶穌說這些話的用意何在？

行　動：求主幫助你實行律法的真實意義。

若按字面意思而言，相信我們沒有一個是整全的，身上必然有多個部位有傷損或缺失，耶穌要的不是殘缺不全的我們，用意是以此糾正人對上帝誡命錯誤的了解，使之回復原有的真象，化為前所未有的完全。在履行上帝的律例典章時，再仔細思考耶穌的教導，看看能否合符上帝的本意。

38「你們聽過有話說：『以眼還眼，以牙還牙。』 39但是我告訴你們：不要與惡人作對。有人打你的右臉，連另一邊也轉過去由他打。 40有人想要告你，要拿你的裏衣，連外衣也由他拿去。 41有人強迫你走一里路，你就跟他走二里。 42有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。」

43「你們聽過有話說：『要愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』 44但是我告訴你們：要愛你們的仇敵，為那迫害你們的禱告。 45這樣，你們就可以作天父的兒女了。因為他叫太陽照好人，也照壞人；降雨給義人，也給不義的人。 46你們若只愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣做嗎？ 47你們若只請你弟兄的安，有甚麼比別人強呢？就是外邦人不也是這樣做嗎？ 48所以，你們要完全，如同你們的天父是完全的。」

金　句：要愛你們的仇敵，為那迫害你們的禱告。
（太 5:44）
想一想：太 5:44 節的話是在你人生可經歷的嗎？
行　動：祈求上帝賜予憐恤與寬恕的心。

「愛仇敵、為迫害你的禱告」(44 節），保羅更理解為「只要祝福，不可咒詛」(羅馬書 12:14），作基督的跟從者，以耶穌的教導實踐在日常生活中，以德報怨，談何容易！有後悔嗎？若不然，可怎樣從怨恨中釋放出來？

1「你們要謹慎，不可故意在人面前表現虔誠，叫他們
看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。
2「所以，你施捨的時候，不可叫人在你前面吹號，像
那假冒為善的人在會堂裏和街道上所做的，故意要得人
的稱讚。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。
3你施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的，4好使你
隱祕地施捨；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。」
5「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在
會堂裏和十字路口禱告，故意讓人看見。我實在告訴你
們，他們已經得了他們的賞賜。6你禱告的時候，要進
入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕
中察看，必將賞賜你。7你們禱告，不可像外邦人那樣
重複一些空話，他們以為話多了必蒙垂聽。8你們不可
效法他們。因為在你們祈求以前，你們所需要的，你們
的父早已知道了。」9「所以，你們要這樣禱告：『我
們在天上的父：願人都尊你的名為聖。10願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，如同行在天上。11我們日用的飲
食，今日賜給我們。12免我們的債，如同我們免了人的
債。13不叫我們陷入試探；救我們脫離那惡者。因為
國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！』14你
們若饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們；15你們
若不饒恕人，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」
16「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上
帶著愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁
食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。17你
禁食的時候，要梳頭洗臉，18不要讓人看出你在禁食，

只讓你隱祕中的父看見；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。」

金　句：你父在隱祕中察看，必然賞賜你。(太 6:4)
想一想：在日常生活中，耶穌讚賞你的會是‥‥。
行　動：為可作善行而感謝上帝。

行善、祈禱、禁食在信仰中是不可或缺的，更是在大齋節期間所強調提倡的，但在日常生活實踐時，卻又是最容易使人將其陷入制度化，淪為一種例行公式。審視自己，在生活上實踐時，是為自己的「指定動作」？是為上帝而為？

19「不要為自己在地上積蓄財寶；地上有蟲子咬，能
銹壞，也有賊挖洞來偷。 20要在天上積蓄財寶；天上沒
有蟲子咬，不會銹壞，也沒有賊挖洞來偷。 21因為你的
財寶在哪裏，你的心也在哪裏。」
22「眼睛是身體的燈。你的眼睛若明亮，全身就光明；
23你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏面的光若黑暗了，
那黑暗是何等大呢！」
24「一個人不能服侍兩個主；他不是恨這個愛那個，
就是重這個輕那個。你們不能又服侍上帝，又服侍瑪門。」
25「所以，我告訴你們，不要為你們的生命憂慮吃甚
麼喝甚麼，或為你們的身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲
食嗎？身體不勝於衣裳嗎？ 26你們看一看那天上的飛
鳥，也不種也不收，也不在倉裏存糧，你們的天父尚且
養活牠們。你們不比飛鳥貴重得多嗎？ 27你們哪一個能
藉著憂慮使壽數多加一刻呢？ 28何必為衣裳憂慮呢？你
們想一想野地裏的百合花是怎麼長起來的：它也不勞動
也不紡線。 29然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時
候，他所穿戴的還不如這些花的一朵呢！ 30你們這小信
的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，上帝
還給它這樣的妝飾，何況你們呢？ 31所以，不要憂慮，
說：『我們吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』 32這都是外邦
人所求的。你們需要這一切東西，你們的天父都知道。
33你們要先求上帝的國和他的義，這些東西都要加給你們
了。 34所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂
慮；一天的難處一天當就夠了。」

金　句：你們哪一個能藉著憂慮使壽數多加一刻呢？
（太 6:27）
想一想：你生命的歷程裡，你最渴求的會是甚麼？
行　動：追求明白上帝在你的生活和生命。

「上帝眷祐」，對你是怎樣的一回事？是可以放心完完全全的將一切託付在這位如同父母的上帝手中嗎？若不是，對託付給上帝及對上帝的信任、信心，你會給自己多少的分數？

每日省思		
主日	金　句：	你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。(雅 3:13)
	想一想：	你的行為是建立和平，還是制造紛爭？
	行　動：	存著鼓勵、讚賞、寬恕和尊重的心與他人傾談相處。
星期一	金　句：	有一大群人從加利利、低加坡里、耶路撒冷、猶太、約旦河的東邊，來跟從他。(太 4:25)
	想一想：	你是怎樣理解馬太在此說的「跟從」耶穌？
	行　動：	將「跟從」具體顯示在你的日常生活中。
星期二	金　句：	人點燈，不放在斗底下，而是放在燈臺上，就照亮一家的人。(太 5:15)
	想一想：	「鹽」、「光」、「山上的城」給你有怎樣的啟示？
	行　動：	記錄當天見證信仰的一件事。
星期三	金　句：	寧可失去身體中的一部分，也不讓整個身體下地獄。(太 5:30)
	想一想：	耶穌說這些話的用意何在？
	行　動：	求主幫助你實行律法的真實意義。

星期四	金　句：	要愛你們的仇敵，為那迫害你們的禱告。(太 5:44)
	想一想：	太 5:44 節的話是在你人生可經歷的嗎？
	行　動：	祈求上帝賜予憐恤與寬恕的心。
星期五	金　句：	你父在隱祕中察看，必然賞賜你。(太 6:4)
	想一想：	在日常生活中，耶穌讚賞你的會是‥‥。
	行　動：	為可作善行而感謝上帝。
星期六	金　句：	你們哪一個能藉著憂慮使壽數多加一刻呢？(太 6:27)
	想一想：	你生命的歷程裡，你最渴求的會是甚麼？
	行　動：	追求明白上帝在你的生活和生命。

讀經靈修小指引

1. 以祈禱開始，用心靈接受上帝的話語。
2. 細心閱讀經文，聆聽上帝的教導。
3. 想一想經文的內容，看看可不可以加深對天父，或對主耶穌，或對聖靈的認識。
4. 反省經文對你有何提示，如何在生活中行出來，及如何和別人分享。
5. 結束前，以禱告或頌讚詩歌來感謝上帝給你的領受、提醒和祝福。

靈修前禱告提示

全能的天父，當我們親近你的時候，求你使我們能專心的聆聽和仰望你，認識你的大能和慈愛，祈禱奉主耶穌基督之名而求。阿們。

靈修後禱告提示

全能的上帝，感謝你，使我能認識你更多，求你將我今天所領受的教導、提醒可以在我的生命中結成善果，將榮耀歸與你，禱告藉主耶穌基督之名而求。阿們。

本經課表之經文取自《和合本修訂版》，香港聖經公會版權所有，蒙允許使用。