

2月20日 四旬期第一週星期二

## 瑪 6:7-15

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。所以，你們應當這樣祈禱：我們在天上的父！願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如在天上一樣！我們的日用糧，求你今天賜給我們；寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。因為你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們的；但你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」——上主的話。

## 反省

耶穌教導門徒祈禱，不要如同外邦人般「嘮嘮叨叨」，用許多重複的話。其實，耶穌並非斥責很長、重複的祈禱，祂所批評的，是祈禱的態度不要像外邦人，以為透過一些如唸咒般或重複的聲音，天主便會被他們控制或誘使成就他們所祈求的。其實，符合天主心意的，祂自會俯允；相反，話再多也無濟於事，正如耶穌說：「因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。」

耶穌以「天主經」指導門徒應當如何祈禱。這個禱文由序言和六個祈求組成，內容按著優先次序排列，前三個祈求以天主為中心，後三個祈求著重於群體中個人的需要。耶穌首先教導我們稱天主為父，表達的是一位慈愛父親的權柄、溫暖、關愛和與祂的親密關係。在舊約時代，人因自己的罪過，與天主的關係很疏離。耶穌不但稱天主為父，更教導門徒如此行，展示出基督徒與天主，不再只是外在、敬畏的關係，更是一位願意與人親近的天主，一種內在生命的結合。

然後，耶穌邀請門徒進入祂與天父的親密關係中。第一個祈求關注的是天主的名被尊為聖，天主當受最高的尊崇，唯祂是聖，別無他者；第二個是為天主的國在地上繼續擴展而祈禱和工作；第三個祈求講到天主的旨意，耶穌祈求天主的旨意能夠完美地在人間成就，如同它完美地在天上實現一樣；第四個祈求涉及門徒日用的食糧，既包括生活的必需品，也指天上的食糧——天主聖言和聖體聖事；第五個祈求，是祈求恢復個人與天主，以及人與人之間的關係，因為罪阻隔了人與天主、人與人之間的關係。那些不願意寬恕別人的人，就不能指望天主寬恕自己，誰若真正領會天主的恩典，也必會叫以恩典對待他人。第六個祈求是「不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡」，當我們謙卑地承認自己需要天主的保護時，祂必樂意垂聽祈禱。

## 實踐

天主經是我們教友很熟悉的祈禱，但小心不要使它淪為「有口無心」的祈禱。雖然對

天主經熟悉的程度，幾乎能夠倒背如流，卻很少人真實體會天主經的真實內涵，也很少人透過它與天主建立親密與合一的關係。所以，祈求天主使我們以天主經祈禱時，能夠尋求天主的旨意和按祂的旨意生活。

## 是日金句

「你們瞻仰他，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。」（詠 34:6）

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=aPEt1UcqVtk>