

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：我們在天之父！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」，用許多重重複複的話。其實，符合天主心意的，祂自會俯允；相反，話再多也無濟於事。

耶穌也說過要「時常祈禱，不要灰心」（路 18:1），那是指懷著信德，恆心不懈地向天主祈求。然而，我們祈禱時，總是缺乏耐性，向天主祈求一件事，還沒有成就，就放棄了。不斷祈禱，需要有恆心和信德，相信和等候天主。

耶穌又以「天主經」指導門徒應當如何祈禱。「我們在天之父」，顯示我們與天主的關係，如同父親和子女一樣親密。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。

讀經一，依撒意亞先知將天主的話比作從天而降的雨和雪，它們如何灌溉大地，天主的話也要照樣灌溉人的生命，關鍵在於人是否留意和回應上主的話。先知說：「從我口中發出的言語，不能空空地回到我這裏來」，的確，要認識天主，就要從認識天主的話開始。一個人開始渴慕天主聖言，就會渴慕親近、學習天主的話，從而更了解天主、服侍天主，這就是人屬靈生命成長的開始。

實踐

以色列大部分地方都是荒漠，下雨能夠產生非常大的效果，讓乾裂的土地變得鬆軟和濕潤，種子落在地裡就能發芽和結出果實，最後帶出兩種結果：償還播種者種子、供給吃飯者食糧。照樣，天主聖言像降雨一樣，必然產生實效。讓我們歡喜領受聖言，每天側耳傾聽，以聖言為中心去生活，日復一日地被天主引導，度平安、喜樂的生活，如此才能獲取屬靈生命成長所需要的養分。

是日金句

「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=7x-4b3B3BNE>