3月3日 四旬期第一週星期二

瑪竇福音 6:7-15

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們祈禱時，不要勞勞叨叨，如同外邦人一樣，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

在四旬期，教會透過耶穌親授的「天主經」，幫助我們反省自己的祈禱生活，檢視我們是否全心信賴天主。

猶太人無論作甚麼，都以祈禱開始，也以祈禱結束。為我們來說這是很好的提醒，我有沒有將自己的生活 and 行動都放在天主面前，祈求祂的帶領和指引？

耶穌教導他的門徒，祈禱質量勝於次數，不要像外邦人，嘮嘮叨叨，意思是不要以為用重覆的話，天主就會俯聽。那麼，不斷祈禱是指什麼呢？那是指我們懷著信德，恆心不懈地向天主祈求，跟用重覆的話祈求不同。

然後，耶穌以「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。當時的人與天主保持距離，恐怕和天主對話後會死亡。耶穌不但稱天主為父親，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。

天主經如同十誡，前面幾件事都與天主有關，就是說，這是人生的秩序。當我們尊崇天主時，我們的生活才能正常運作，蒙受天主的降福，然後我們才可以為自己的需要祈求。耶穌也說過：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」（瑪 6:33）當我們事事尋求天主的旨意，其他一切天主自會賜給我們，足夠我們使用。

讀經一，依撒意亞先知將天主的話比喻為從天而降的雨和雪，它們如何灌溉大地，天主的話也要照樣灌溉人的生命。同樣，天主的旨意決不會落空，只要我們願意向祂敞

開心門，必定得到更新、滋潤，與新生命。

行動

在四旬期，我們要小心祈禱，加深和天主、和人的關係。主說：「你們若不寬免別人的，你們的父也必不寬免你們的過犯。」把握機會和他們和好吧！