

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

耶穌教導門徒不要如同外邦人般「嘮嘮叨叨」，用許多重重複複的話祈禱，他們以為這樣天主便會垂聽。其實，符合天主心意的，祂自會俯允；相反，不是天主的計劃，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），但那是指懷著信德，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，不再祈禱了。不斷祈禱，需要有恆心和信德，相信天主，等候天主的時間。

然後，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。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，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。

天主經好比十誡，前幾項跟天主有關，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，然後才為自己的需要祈求。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

教宗方濟各在今年《四旬期文告》說：「天主聖言拓展並提升我們的視野，並告訴我們，真正的收穫是在末日的，也就是在那最終、永恆不滅的那一天。」同樣，天主聖言像下雨一樣，必然產生實效。讓我們歡喜領受天主的話，每天側耳傾聽，使我們的生命天天被天主所引導，獲取屬靈生命成長所需要的養分。

是日金句

「因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。」(瑪 6:8)

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=1e1Hivj7psE>