

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，但救我們免於兇惡。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

祈禱的目的，是向天主傾訴，亦為了讓我們更明白祂的心意，以及在祈禱中把自己的重擔和憂慮交託給祂。「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，便可獲得蒙允。」耶穌的意思並不是說不能用重複的話祈禱，而是不要說無意義、重複的話，他們以為這樣做顯得更有深度、更有感情，卻根本沒有好好思考那些話的含義，這在天主眼裡是沒有價值的。天父看重的是祂的子女尋求祂、依靠祂的心。

「你們的父，在你求他以前，已知道你們需要什麼。」假如一位父親尚且會為子女預備好他們所需要的一切，何況我們在天之父呢？因此，讓我們懷著坦然的心來到祂面前，盡可向祂直求，因我們確實是祂的子女。而且，天父比我們更了解我們的狀況和需要，祂常在我們尚未祈求祂時已俯允我們，祂所賞賜的也常常遠超我們所求所想的。但我們仍須凡事藉著祈禱、祈求和感謝，將我們所需要的告訴天主，因為當我們這樣做時，是在天主面前承認我們的需要，並且學習依靠祂。

耶穌教導門徒如何祈禱（天主經），前三項是祈求天主彰顯祂的光榮，後三項與我們今世的和屬靈的福祉有直接關係，整篇禱文表達出對天主的完全信賴和依靠。在天主經之後，耶穌針對寬恕提出了一個嚴厲的警告：我們不肯寬恕別人，天主也不會寬恕我們。為甚麼呢？因為我們不寬恕別人，就是否認自己也是需要天主寬恕的罪人。其實，天主很願意寬免我們的過犯，只是我們不肯寬恕會妨礙我們與祂的關係，阻礙我們接受天主白白赦免的恩寵。

實踐

天主賞賜我們美好的生命，是為了讓我們享受這生命的美好。如果我們把那些得罪我們的事都放在心裡，就完全浪費了天主的美意，因為不肯寬恕就永遠活在黑暗和痛苦中。不妨把天主曾經寬恕自己的事寫在一張紙上，旁邊再寫下別人得罪自己的事，然

後作比較。然後，我們會明白，我們對天主的虧欠是何等大，祂也願意一一寬恕，是要我們學習去寬恕別人。因為在經歷寬恕時，我們才得到釋放和自由，繼續向前走。

是日金句

「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。」
(瑪 6:8)

聆聽講道：https://www.youtube.com/watch?v=u8Wl6E_kpLc