

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

祈禱是人和天主之間的心靈溝通，因為祈禱的對象是天主，所以態度上要以天主為中心。耶穌教導門徒：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣」，意思是不要像外邦人那樣，背誦重複的禱文，例如：巴耳的先知從早晨直到中午呼求巴耳的名字：「巴耳，應允我們吧！」耶穌說他們以為用許多重複的說話，必蒙垂聽，其實天父在我們未求之先已知道我們的需要，畢竟他比我們更了解我們需要什麼。我們只須服從天父的旨意去祈求，他必俯聽，毋需用反覆的話來祈禱。

所以，耶穌教導門徒如何祈禱，前三項是祈求天主彰顯祂的光榮，後三項與我們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。當耶穌使用「我們在天之父」時，宣稱祂和天父之間的獨特關係，祂享有跟天父相同的本質；至於我們用「我們在天之父」祈禱時，是提醒我們已過繼到天父的大家庭，與耶穌基督——同作後嗣。

在天主經之後，耶穌針對寬恕提出了一個嚴厲的警告：不肯寬恕他人的，也不被天主寬恕。因為我們不寬恕別人，如同否認自己也是需要天主寬恕的罪人。因此，當我們不肯寬恕別人，不但妨礙我們與祂的關係，也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，因為不肯寬恕將使我們永遠生活在黑暗和痛苦中。寬恕是我們最難學，也是一生需要不斷操練的功課，正如耶穌說過：「所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」（瑪 5:48）他知道寬恕別人對我們的虧欠，是無法靠自己的力量，所以教導我們要通過祈禱，祈求天主幫助我們願意去寬恕。當我們對天主有更多的依靠和感恩時，才會更懂得寬恕。

是日金句

「願所有拜偶像，以邪神自誇的人受辱；願所有的神祇，都俯伏在他面前叩首。」
(詠 97:7)

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=otAj0cFUhew>