

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

祈禱是向天主傾訴，是為了讓我們更明白祂的心意和旨意，也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，便可獲得垂允。」耶穌並非斥責冗長或重複的祈禱，而是教導他們不要像外邦人那樣，以為這樣便能操縱天主，或誘使天主成就他們所祈求的。

耶穌又說：「因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。」假如人間的父親尚且知道子女的需要而為他們預備好，何況在天之父？因此，我們要懷著坦然的心來到天主面前，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需要，祂在我們尚未祈求時已俯允我們，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，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。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）祂知道寬恕別人對我們的虧欠，是無法靠自己的力量，所以祂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

「你們所領受的聖神，是使你們作義子；因此，我們呼號：『阿爸，父呀！』」