

第八課 我相信甚麼的——主禱文（組長本）

「我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿門。」（馬太福音 9-13）

問題：請問你有禱告的習慣嗎？

通常你會在什麼時候或是什麼情況下禱告呢？

1. **小羊讀：**任何世代都有分心的問題身為 21 世紀現代人，不禱告主要源自「分心」，包括如電子郵件提醒、臉書通知、不斷革新的媒體...等。

首先千萬要防備自己落入錯誤、欺哄人的想法：「再等一下，我會安排一小時禱告的，但我要先處理這件事或那件事。」這想法會把你的注意力從禱告、移轉到其他事上，最後導致，可能一整天你都無暇禱告。

現代人享受便捷科技，卻也是分心的一大主因。我們也當小心，不要中斷真實禱告的習慣，或以為其他事情比禱告更重要，最後會發現真相並非如此。所以我們之所以不禱告，不能全怪罪於智慧型手機或行程表，真正的癥結點在於我們的心：若想真實在禱告生活中成長，該處理的不是外在分心事物，而是內在的心思意念，這時主禱文就能幫上大忙。

問題：請問平時你計算過使用手機或平板的時間嗎？它每天暫用你多少時間？

栽培員：對於一位初信者而言要養成禱告的習慣不是件容易的事。不過，若是一開始就學會禱告，那麼我們將終身受益。首先讓我們學習耶穌渴慕上帝，耶穌鼓勵門徒要「如此禱告」（馬太福音 6:9）？耶穌可不是因為門徒不知該和上帝說甚麼，才草草說出主禱文，主禱文的本意是—使我們的心能讓神全然地塑造，幫助我們看見並想望上帝自己最渴慕的事—尋找到我們內心與生命核心中，並更多經歷上帝。

2. **小羊讀：**要養成好的禱告生活，沒有一蹴可及之法，我們可以先學習主禱文，並把主禱文背起來，成為我們日常使用的禱告文。因為用主禱文禱告至少有三個好處。（其實向上帝禱告，絕對不只三個好處）

一、**先求神的國和神的義**（馬太福音 6:33）：

以往我們禱告內容較多關注自己，在於陳明自己的罪、提出自身問題和要求等，但頌讀主禱文，[能幫助我們將焦點轉向基督、其他人，以及上帝要在禱告中賜下更大更廣的任務。](#)

二、**管束我們的心思**

我們的心思很容易在禱告中分神，上一秒還在禱告，下一秒就想著要回覆的信件。只要好好跟著主禱文的順序，就能分辨是否分心，也能快速從中斷地方再繼續。

三、**在範圍內讓禱告更豐富**

如果我們的禱告生活很空洞，問題出在我們的心，不過有些人會抗拒這種主禱文禱告法，認為這太制式，會阻礙聖靈即時的帶領，有些人禱告喜歡自由發揮，不用聖經話語，只說內心的感覺與渴望。不過使用主禱文禱告時，禱告就愈深入、愈豐富，也更有啟示，帶出平時少見的憐憫與愛慕。

問題：請問平時你的禱告內容是什麼？

栽培員：我們禱告的時候神更看重的是我們的心而不是我們用的詞。馬太福音 6：6 教導我們：“你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父。你父在暗中察看，必然報答你”。馬太福音 6：7 繼續說：“你們禱告，不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽”。禱告的時候，我們要把心交給神（腓立比書 4：6-7），而不是單單背誦給神聽。因此，主禱文應該被理解為一個教人如何禱告的例子和模式。主禱文教我們去禱告。它給我們提供禱告裡的『成份』及『內容』。

3. 小羊讀：下面我們分句解釋主禱文。

『我們在天上的父』教我們禱告是對天父的。要我們以親愛兒女的身份，放膽無疑地求告親愛的天父。

『願人都尊祢的名為聖』告訴我們要敬拜神，並讚美祂。

『願祢的國降臨。願祢的旨意行在地上，如同行在天上』提醒我們要為神在我們的生活和在地的計劃禱告，而不是照我們的想法。我們要為神的旨意得以實現而禱告，不是我們自己的願望。

『我們日用的飲食，今日賜給我們』鼓勵我們求神供給我們的需要。

『免我們的債，如同我們免了人的債』提醒我們向神認罪悔改；然後也像神饒恕我們那樣饒恕別人；我們也當誠意地寬恕，並樂意地善待那些得罪我們的人。

主禱文的總結：『不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡』是請求神幫助我們克服罪並且求神保守我們不受撒旦的攻擊。

結語：『因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們。』

問題：請問「阿們」的意思是什麼？

栽培員：「阿們」的意思就是說：「是的，是的，必要如此成就。」也是『以上禱告乃誠心所願』

背頌經文：主禱文