

第八课 我相信甚么的——主祷文（小羊本.简）

「我们在天上的父：愿人都尊祢的名为圣。愿祢的国降临；愿祢的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是祢的，直到永远。阿门。」（马太福音 9-13）

问题：请问你有祷告的习惯吗？

通常你会在什么时候或是什么情况下祷告呢？

1. **小羊读**:任何世代都有分心的问题身为 21 世纪现代人，不祷告主要源自「分心」，包括如电子邮件提醒、脸书通知、不断革新的媒体...等。

首先千万要防备自己落入错误、欺哄人的想法：「再等一下，我会安排一小时祷告的，但我要先处理这件事或那件事。」这想法会把你的注意力从祷告、转移到其他事上，最后导致，可能一整天你都无暇祷告。

现代人享受便捷科技，却也是分心的一大主因。我们也当小心，不要中断真实祷告的习惯，或以为其他事情比祷告更重要，最后会发现真相并非如此。所以我们之所以不祷告，不能全怪罪于智慧型手机或行程表，真正的症结点在于我们的心：若想真实在祷告生活中成长，该处理的不是外在分心事物，而是内在的心思意念，这时主祷文就能帮上大忙。

问题：请问平时你计算过使用手机或平板的时间吗？它每天暂用你多少时间？

2. **小羊读**:要养成好的祷告生活，没有一蹴可及之法，我们可以先学习主祷文，并把主祷文背起来，成为我们日常使用的祷告文。因为用主祷文祷告至少有三个好处。（其实向上帝祷告，绝对不只三个好处）

一、先求神的国和神的义(马太福音 6:33):

以往我们祷告内容较多关注自己，在于陈明自己的罪、提出自身问题和要求等，但颂读主祷文，能帮助我们聚焦转向基督、其他人，以及上帝要在祷告中赐下更大更广的任务。

二、管束我们的心思

我们的心思很容易在祷告中分神，上一秒还在祷告，下一秒就想着要回复的信件。只要好好跟着主祷文的顺序，就能分辨是否分心，也能快速从中断地方再继续。

三、在范围内让祷告更丰富

如果我们的祷告生活很空洞，问题出在我们的心，不过有些人会抗拒这种主祷文祷告法，认为这太制式，会阻碍圣灵即时的带领，有些人祷告喜欢自由发挥，不用圣经话语，只说内心的感觉与渴望。不过使用主祷文祷告时，祷告就愈深入、愈丰富，也更有启示，带出平时少见的怜悯与爱慕。

问题：请问平时你的祷告内容是什么？

3. 小羊读: 下面我们分句解释主祷文。

『我们在天上的父』教我们祷告是对天父的。要我们以亲爱儿女的身份，放胆无疑地求告亲爱的天父。

『愿人都尊祢的名为圣』告诉我们要敬拜神，并赞美祂。

『愿祢的国降临。愿祢的旨意行在地上，如同行在天上』提醒我们要为神在我们的生活和在地的计划祷告，而不是照我们的想法。我们要为神的旨意得以实现而祷告，不是我们自己的愿望。

『我们日用的饮食，今日赐给我们』鼓励我们求神供给我们的需要。

『免我们的债，如同我们免了人的债』提醒我们向神认罪悔改；然后也像神饶恕我们那样饶恕别人；我们也当诚意地宽恕，并乐意地善待那些得罪我们的人。

主祷文的总结：『不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶』是请求神帮助我们克服罪并且求神保守我们不受撒旦的攻击。

结语：『因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们。』

问题：请问「阿们」的意思是什么？

背诵经文：主祷文