

第一週 我們在天上的父

■ 經文：馬太福音6：9-10

■ Begin at the End

透過主禱文，明白必須藉著與神建立實質的關係，為了讓神的國成就在這地上而禱告，並活出禱告的生活。

■ 背經

所以，你們禱告要這樣說：「我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。」(太6：9-10)

■ God Thinks

* 主日講道時，請參考。

在四月這個月期間，我們將以耶穌教導的禱告——「主禱文」為中心，分享關於禱告的信息。

如前所述，主禱文是主耶穌教導門徒的禱告。因此，主禱文成為我們向神獻上禱告的模範。

主禱文告訴我們，相信並接受耶穌為救主的人應該求些什麼。主禱文的內容不只是單純的禱告文，更告訴我們接受耶穌為救主的人擁有什麼身分，以及門徒應該祈求哪些事。透過主禱文，我們要明白兩件事：第一、耶穌教導我們這段禱告文，其本身就具有作為模範禱告的意義。第二、藉由探討身為門徒應該祈求什麼事，我們要探討門徒的生活應該追求的目標。

耶穌教導的禱告——主禱文，是從呼叫「父」開始的。

「我們在天上的父」(太6：9)

禱告始於神與我們的關係。耶穌教導我們，我們與神的關係是——神是「父親」，是「我們的父親」。禱告時我們首先要記住的就是這一點。神是我們可以稱呼為「父親」、能與我們建立實質關係的存在。禱告意味著如同父親般的神與我們建立實質的關係，亦即進行有意義的交通。

我們不應該認為禱告單純只是為了滿足我們的需要、為了從神那裡得到什麼。禱告不是以自己為中心，不斷訴說自己的願望，像唸咒語一樣反覆唸著「一切都會順利的」。禱告的目的是與渴望和我們建立實際關係的神交通，是認識神的過程，是為了加深與神的關係。我們透過禱告在神、我們父親的懷抱中安息，與父親分享更親密的愛，並讓我們的心明白父親的心意。

約翰福音15章7節說，神會滿足那些與神有親密關係之人的需要。

「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。」

為了滿足我們的需要而禱告，是誤解了禱告的本質意義。禱告是與神建立有意

義的實質關係。

「願人都尊你的名為聖」(太6:9)

透過禱告與神建立關係的我們應當過什麼樣的門徒生活？就是「聖潔」。神是聖潔的。正因如此，與祂建立實質關係的我們也必須聖潔。在利未記11章45節中，神對我們說了這樣的話：

「你們要聖潔，因為我是聖潔的。」(利11:45)

主禱文宣告神的名是聖潔的。與此同時，主禱文的宣告也是告訴我們：稱呼聖潔的神為父親的我們，也必須是聖潔的；同時，不可玷污聖潔父親的名，這就是門徒的生活。我們在用主禱文禱告的同時，必須反省自己的生活。我們必須省察自己的生活是榮耀神的名，還是正在玷污神的名。透過尊主的名為聖，我們知道身為門徒的生活應有的面貌。

「願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。」(太6:10)

耶穌透過主禱文告訴我們，要在與神的關係中呼叫神為阿爸父，藉由宣告主的名是聖潔的，來祈求神的國和旨意成就在這地上。耶穌教導的禱告，不僅僅是為了讓我們有好的生活。耶穌吩咐我們要為了神的國禱告。

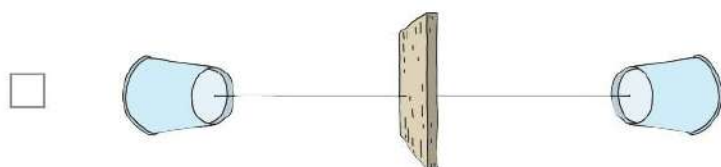
神的國不僅僅是場所的概念，也不單是指存在於天上的天國。主禱文中所說的神的國，是神的旨意成就的國度，是指神作王並統治的地方。我們必須為了神的國能在我們的生活中成就而禱告。我們必須記住，在我們的生活中，如果神統治我們，如果我們將生活的主權獻給神，我們的生活就會成為神的國。即便我們的生活有困難、環境不好、患有疾病，如果我們的生活在神的統治之中，那裡就是神的國。我們必須為了讓神統治我們的生活、為了神的統治能成就在這地上而禱告。祈求神的旨意成就在我們居住的世界中，實現神的國，這正是耶穌教導我們的禱告。

主禱文的第一部分是這樣開始的。我們要在禱告中宣告神是父親，並與祂建立實際而有意義的關係，同時藉由效法聖潔之神的聖潔生活，讓神的旨意成就在我們的生活與世界中，使神的國實現在這世上。期盼在這個禮拜中，我們也能如此禱告。

(以下問題請參考2026年4月號《清晨國度》P.105-106回答)

■ We Talk

1. 最近我和神的關係是？



給帶領者的說明

輔導、傳道

上面三張紙杯傳聲筒的圖片描述了神與我們的關係（禱告）。請輔導或傳道說明以下內容，並給同學時間分享自己與神的關係是哪一種。

第一張圖片是與神建立沒有阻礙的親密關係。這是在與神進行深度交通時，沒有經歷特別困難的關係。請選擇這張圖片的同學分享自己如何與神建立親密的關係，以及與神深度交通時有什麼感覺（想法）。

第二張圖片是雖然有連結的關係，卻因為某些事物而受阻礙。雖然有時能夠與神建立親密關係，也感到親近，但並不總是如此。請選擇第二張圖片的同學思想並分享何時覺得（或現在覺得）與神的關係出現了障礙，如果存在障礙，是哪些事物（智慧型手機、讀書、遊戲、成績、同學、異性同學、父母等）。

第三張圖片是與神的關係處於斷絕的狀態，也就是感覺不到神。可能是過去曾感覺過與神親近的同學，也可能是一開始就沒有與神建立親密關係的同學。請選擇第三張圖片的同學分享自己認為與神的關係斷絕的原因是什麼，是否想要再次與神建立親密關係等等。

所有的分享結束後，請輔導或傳道鼓勵所有的同學與神建立親密的交通。

2. 什麼是PAPA禱告？

- Present 在神面前毫不掩飾，坦白說出自己的一切。
- Attend 單單專注於神，不想其他的事情。
- Purge 除去在我們與神的關係上，會造成阻礙的事物（問題）。
- Approach 在生活中以遵行神的旨意為最優先。

給帶領者的說明

輔導、傳道

在主耶穌教導的禱告中，最基本的就是與神的關係。稱呼神為父親，親密地靠近祂，以自己的生活來宣告，這就是主禱文的要旨。為了熟悉這個概念，我們透過PAPA禱告來建立禱告生活，並反省自己的禱告。PAPA禱告是美國諮商心理學家兼大學教授賴瑞克萊布（Larry Crabb）透過多次諮商經驗構思出來的禱告方法。PAPA禱告最大的特色在於它是以關係為中心的禱告。

在四月這個月期間，我們會每個禮拜分享一項禱告事項，並在每個主日透過PAPA禱告來回顧過去一個禮拜裡獻上的禱告。這個活動的目的是強調禱告的重點在於與神建立有意義的關係，並超越單純向神祈求我們生活的需要，藉此訓練順服神旨意的生活。

■ I Tune

請和大家分享接下來這一週的禱告事項。

輔導、傳道

這個時間要讓同學分享這個禮拜的禱告事項。請輔導或傳道在讓同學們分享禱

告事項之後，告訴他們下個主日將會根據前面分享的PAPA禱告法來檢視這個禮拜的禱告生活。最後，請輔導或傳道再次強調禱告是從與神建立有意義的關係開始的。