

## 第四週 我們日用的飲食

■ 經文：馬太福音6：11

### ■ Begin at the End

透過主禱文，明白必須為了讓我們與周遭的人在每天的生活中倚靠神而禱告，並活出禱告的生活。

### ■ 背經

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」(太6：11)

### ■ God Thinks

\* 主日講道時，請參考。

11節到13節的主禱文內容是為我們的個人需求獻上的禱告。這個禮拜我們要一起分享的話語，是為我們個人需求獻上的禱告中最先提及的內容。

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」(太6：11)

為我們個人需求的禱告中，首先提到的禱告內容是關於飲食，這多少會讓人感到意外。透過祈求日用飲食的這個部分，我們要分享兩件事。第一，神希望我們連最平凡的日常生活所需都能倚靠祂來度過；第二，這段禱告告訴我們不應該只為「我」祈求，而是必須為「我們」祈求。

耶穌告訴我們，要為了每一天的飲食、不可或缺的飲食禱告。關於這段禱告，路加福音11章3節是這樣記載的：「我們日用的飲食，天天賜給我們。」

我們必須每天進食才能生存。如果神不賜給我們一日的飲食，我們就無法維持生命。吩咐我們要為了不可或缺的每日飲食禱告，有什麼用意呢？耶穌透過這個禱告告訴我們的，並不僅僅是吃喝生存的問題。耶穌吩咐門徒要為日用的飲食禱告，是在教導我們，每天的生活都必須倚靠神。

禱告不是只有在我們心情好時、感到與神親近時，或是我們的生活中有迫切的需要時，才去倚靠神並禱告。祂告訴我們，我們每天的生活都必須像我們每時每刻都在呼吸一樣，倚靠神來度過。我們必須天天仰望神。

在聖經中，神對許多人物進行了每天倚靠神的訓練。在出埃及記16章中，提到神每天將當天要吃的嗎哪與鵪鶉供應給以色列百姓。以色列百姓經歷了每天早晨有嗎哪與鵪鶉降在曠野的恩典，他們用神賜下的嗎哪與鵪鶉準備當天要吃的食物。如果有人起了貪念，違背神只要收取每天食用分量的命令時，就會遭遇食物腐敗而無法食用的結果。神就這樣訓練了以色列百姓四十年。這是為了讓他們記住自己每時每刻都必須倚靠神，並記住當他們倚靠神時，他們的生命才得以維持。我們可以在列王紀上17章看到與此相似的記載。以利亞在迦密山獨自對抗八百五十名巴力的先知，隨後經歷了屬靈的枯竭，神透過烏鴉每天供應他飲食。以利亞倚靠神每天供應的飲食，得以恢復疲憊的肉體與靈魂。就像這樣，聖經中的屬神之人接受倚靠神、

天天得著需要供應的訓練。然後，神透過他們將神的旨意展現在這地上。

屬神之人必須是每天的生活都倚靠神的人，而且神會滿足倚靠祂之人的需要。我們在用主禱文禱告時，也必須努力在生活中完全倚靠神。為了得到我們日用的飲食、不可或缺的每日所需飲食，我們必須活出倚靠神的生活。

倚靠神的生活不應該僅僅為自己祈求。我們必須注意到主禱文說的是「我們日用的飲食」。「我們」這個詞，說明了這是除了「我」以外，也為他人祈求的意思。耶穌清楚地吩咐我們，不要只為自己日用的飲食祈求，也要為其他人、我們日用的飲食而禱告。

施洗約翰在說明結出與悔改相稱果子的時候，說道：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的；有食物的，也當這樣行。」（路3：11）此外，即使沒有任何人指示，撒該也將自己擁有的一半財物拿出來分給窮人，作為得救之人的證據（路19：8）。

透過倚靠神的生活，我們宣告一切都是從神而來。而且我們必須活出將神所賜的與他人一起分享的生活。我們不應該只為了自己的滿足而禱告。我們必須記住主禱文中「賜給我們」的內容，分享神所賜的，並為了這世上所有人的日用飲食都能得到滿足而禱告。

（以下問題請參考2026年4月號《清晨國度》P.106－107回答）

## ■ We Talk

1. 根據上週分享的禱告事項，一起聊聊這一週的生活與經歷吧。

1 上週的Present分數	
2 上週的Attend分數	
3 上週的Purge分數	
4 上週的Approach分數	

## 給帶領者的說明

### 輔導、傳道

請輔導或傳道和同學們分享上週的禱告事項在過去一個禮拜裡進行的情況。請同學們分享禱告的次數或時間，以及禱告後是否有什麼經歷，有什麼感覺。

分享過去這個禮拜的禱告後，再用PAPA禱告法檢視自己與神親密的程度。讓同學們根據各項目，為自己過去這個禮拜的禱告生活打分數（滿分10分）。

算出第（1）項的分數後，請分享得到這個分數的原因。

算出第（2）項的分數後，請分享是什麼想法使自己無法專注於神。

算出第（3）項的分數後，請分享攔阻與神關係的問題是什麼。

算出第（4）項的分數後，請分享發生了哪些使自己不順服神旨意的事情。

請輔導或傳道根據各個項目，帶領同學回顧過去這個禮拜的禱告生活，並鼓勵同學與神建立更親密的關係。

2-1. 在每天的生活中，有哪些是我們一定需要的呢？

## 給帶領者的說明

### 輔導、傳道

平常覺得理所當然的事物，實際上可能是非常重要的事物。請記住，雖然是我們每天覺得理所當然的事物，但這一切都是因為神賜給了我們，我們才得以擁有。因此要用一些時間讓同學們思想在一天的生活中把哪些事物視為理所當然。然後，根據這些過去往往被我們忽略、日常生活中微小的需要，向神獻上禱告。

期待透過這個過程，我們能記住是神在引導我們每天的生活，並向賜下日常生活所需一切的神獻上感謝。

## 2-2. 對其他朋友來說，今天最需要的是什麼？

## 給帶領者的說明

### 輔導、傳道

請輔導或傳道帶領同學們思想，在其他同學一天的生活中，有哪些不可或缺的事物。透過這個時間思想其他人的需要，並鼓勵他們在生活中為「我們不可或缺的事物」向神祈求。（例：安慰的話語、鼓勵、內心的平安、關心、體貼、代禱）

### ■ I Tune

根據在〈We Talk〉中分享的內容，一起分享這一週的禱告事項吧。

### 輔導、傳道

請輔導或傳道鼓勵同學們，根據之前分享自己和其他同學每天不可或缺事物的內容，實際訂定接下來這個禮拜的禱告事項。我們下週將透過〈We talk〉的活動，回顧本週分享的禱告事項。