

我們日用的飲食，天天賜給我們

1. 引言：不住的禱告
2. 不斷憑著信心獻上謝恩祭
3. 不斷每日追求屬靈的嗎哪
4. 總結：不住的禱告

1. 引言：不住禱告

今日講道是第五次講到觸摸天父心懷的主禱文。主耶穌在主禱文教導我們說：「我們日用的飲食，天天賜給我們。」這一句從路加福音的主禱文，與我們平時背太 6:11 的主禱文，有少許不同，路加用了「天天」，馬太用了「今天」。其實「今天」「天天」的意思是互相補充，主耶穌的意思就是教導我們每日為所需的飲食禱告天父，但主耶穌的教導不單只是指表面上求日用飲食，更是指向我們求日用飲食背後的信念和態度，就是願意不住的禱告。這種不住的禱告態度，表示我們每日都願意謙卑來到神面前求恩典，因為我們自知不足、有限和渺小，需要仰賴神不斷供應。我們這樣不住的向天父禱告，每日求日用飲食，並不是基於恐懼，惶恐天父忘記我們，需要我們用禱告提醒祂供應我們的需要，而是我們知道天父是愛我們的神，祂是樂意供應我們的需要，我們就每日來到父神面前求恩典，學習依靠父神，而父神也藉住我們不住的每日禱告求飲食，讓我們經驗祂大愛和大能的供應，因而令我們生發出對神有感恩的心，叫我們對神有更堅定的信心，培養出我們對每件遭遇到的事，都正面地看見父神同在和看顧。所以，保羅在帖前 5:17-18 也勉勵信主的人：「**不住禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。**」

所以，主耶穌教導我們每日禱告求飲食，其實是叫我們操練不住禱告的心。不住的禱告是甚麼意思呢？就是常常將注意力轉向神，與神溝通，醒覺神的臨在。不住禱告是不是每時每刻地禱告呢？我相信是困難的，因為我們不可能同一時間向神禱告，同時做另外的事，每日我們都有很多事要處理，我們很難做每時每刻地禱告。那麼是不是不住禱告是不可能發生的呢？

在此好想與大家一起看一幅畫，這幅畫名叫晚鐘(The Angelus)，是由法國畫家法蘭西斯·米勒(Francois Millet 1814-1875)於 1857 年所創作，晚鐘乃是指當時教堂在每日傍晚敲響的鐘聲，敲響的目的是乃召喚人禱告，將注意力轉向神。當時的傳統，不單是傍晚敲鐘，而是每日清晨、正午和傍晚三次，提醒人停止活動，唸誦短詩和禱告。這幅畫描寫於一日將盡之時，在迷濛的遠方隱約看見教堂的尖頂鐘樓，好像在敲響鐘聲，畫的中心是兩名農民身在田間禱告，他們都放下手上的工作，男的手拿著帽子，虔誠謙卑地站立去敬拜神；女的也垂下頭禱告，雙手靠胸緊握。留意這兩個人將一大籃馬鈴薯放在腳邊，乾草叉插在旁邊地上，女的身後有一手推車，上面堆放一包包他們工作的成果，他們正在為飲食而勞力工作，然而當鐘聲敲響，他們就敬虔地暫時停了工作來禱告，重新醒覺父神的保守和供應一直臨在我們的工作和生活中。兩人都藉著禱告進入上帝臨在的神聖之中，正要表達一個深邃而寧謐的敬畏時刻。

這幅畫不單描繪了人聽了教堂鐘聲的召喚而停下來向天父禱告的神聖情景，它同時向那些觀賞這幅畫的人伸出邀請，叫人在忙亂活動中稍歇下來，將注意力轉向父神。這幅畫淡淡的召

喚我們每日都撥出時間，鼓勵我們不住禱告，定睛上帝。雖然我們的社會再沒召喚禱告的鐘聲，這幅畫卻仍然向你我發出邀請，你我是否也願意每日抽出時間，在人生際遇內，並在心靈的深處中，讓你我可以不住禱告，建立某種祈禱的規律，察覺體認父神的確臨在你我的生活當中。或者一個現代版的晚鐘，可能正正是描繪我們暫時停止收看電視或在電腦前暫停上網禱告的時刻，也許在搭地鐵閉目地禱告，也許在謝飯禱告的感恩時刻。

2. 不斷憑著信心獻上謝恩祭

為何我們需要這樣不住禱告，聖經告訴我們，父神創造了世界之後，祂仍然掌管這世界的運行，叫全人類也在祂的保守中生活，如果不是父神親手保守整個地球安穩地運行，地不再可能生出土產，人和動物也不會有糧食。因此，人的努力要在父神的保守才有果效，否則可以一無所獲。如果我們是農夫，就深明「睇天做人」的道理，一場雪災或一場水災，就足以將辛苦所種植的農作物盡毀。主耶穌教導我們求天父賜每日飲食，就是叫我們不要忘記一切飲食皆是源自這位父神的創造和保佑。我們就是憑住這樣的信心，來每日禱告父神求恩典。

認清生活供應的來源而謝恩

當我們認清生活供應的來源，就是這位滿有創造能力，並且滿有恩慈的父神。主耶穌提醒我們，要學習在與天父關係的基礎上來信靠父神，就如地上正常愛你的父親會供應你食物、衣服、金錢來照應你的生活一樣。這樣的禱告，就是一種表示對神的依靠和相信，也表示我們認同我們生命的源頭是神，並且深深感到有飲食供應不是想當然的（俗語說：不是奉旨有的），好叫我們有感恩的心，凡事謝恩，也同時相信神每日都供應我們。或許你會以為我們有飲有食，不是完全是因為自己的努力去賺取金錢而獲得的嗎？不過聖經說，我們賺錢的能力是神給你的，正如申 8:18a：「**你要記念耶和華你的神，因為得貨助的力量是他給你的。**」即是你的健康、智慧和能力，也是神賜給你，好叫你在祂的保守上，辛勤工作，獲取所需。

因謝恩令我們不再為明天憂慮

當我們有這樣的信心，相信不單父神賜給我們賺錢的智慧、能力和健康，也相信父神叫大地可以生出土產，我們就不致消極地為明天憂慮。每日求賜「日用」飲食，就是不為明天憂慮，只求今天的事。[太 6:25-27]說：「**所以我告訴你們：不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？……你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？**」[太 6:34]「**所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。**」父神的心意是要我們仰賴祂的供應，一無掛憂，凡事藉著禱告交托，然後在神的保守中盡上努力和本份，父神就應許會照顧妳。即是說，神是保守那些願意努力工作的人，如果我們盡了力量去工作，我們心裡仍然惶恐不安，那就是不相信神的看顧，就是不信了。保羅也提醒我們，當我們專心仰賴父神的奇妙供應，我們就會有從神而來的奇妙平安，也會學曉隨時隨在的知足常樂。[腓 4:6-7]保羅說：「**應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。**」

當我們不斷以這樣的信心求每日的恩典，不住禱告的操練就會幫助提昇我們的靈命，培養出積極的靈性，我們就會無論在得時不得時的情況下，也可以醒覺父神的同在，使我們靠神的恩典繼續活得有力。主耶穌教導我們由每日禱告求飲食，就成為操練不住禱告的開始，叫我們

積極地看見父神臨在的恩典。由每日感謝父神供應飲食，而伸展到甚麼事也可以感謝神；即使表面上是負面的事，更是可以看見神介入這些負面的事，藉此臨在賜下祂的恩典。就好像有一位肢體，檢查身體時發現自己患上癌症，但奇妙地她沒有呼天搶地，反而自己感受到從神而來的平安，並且為整個檢查過程感謝神的看顧，甚至求神使用她的病去叫她的家人信主，這樣積極面對生命危難，相信就是因為她常常在生活中察覺有父神的同在。這樣不住的禱告，培養我們對父神的信心，孕育出積極正面的人生觀，即使面對人生必有的危難，仍然有平安的心去面對和跨越困難，所以不住禱告的人，因為經驗父神的同在和看顧，他有更大的生命力量去面對各樣事情。

3. 不斷每日追求屬靈的嗎哪

雖然主教導我們每日求飲食，好像是求生命所需的物質供應，然而，主耶穌的教導並不止於此，因為主耶穌曾在約 6:35 說：「**我就是生命的糧，到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。**」意思是指到主耶穌自己才是我們真正生命需要的糧。 [約 6:51]祂說：「**我是從天上降下來生命的糧；人若吃這糧，就必永遠活著。**」主耶穌所說的糧，就是指到我們生命所需的靈糧，就是主耶穌的說話，因為真正叫人活的，並不是肉體，而是肉體裡面的靈，所以 [約 6:63]祂說：「**叫人活著的乃是靈，肉體是無益的。我對你們所說的話就是靈，就是生命。**」

好多時我們都以為，我們有力量去面對生活的挑戰，是因為每日有足夠的食物，有足夠的休息，就可以維持我們的身體有力量。是的，食物休息是最基本的需要，我們也需要付出勞力去賺取所需，然而父神卻啟示我們每個信主的人，神的話：「人活著不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」 [太 4:4]這個父神的啟示，沒有否認我們的身體需要食物休息才有力量活著，然而真正叫人活的，是肉體裡面的靈魂，只有神的話，滋養餵飽我們的靈魂，讓我們有永生！因為我們不單止是動物，我們是神創造的有靈活人。

不過，我們好容易忽略每日領受神的話，放棄支持我們每一日勝過每日難關的靈糧。當我們以神的兒女、基督徒的身份，活在這充滿誘惑、悲傷的世界裡，處境其實是很艱苦，我們需要神的話，成為我們活出基督的力量。一個基督徒倘若缺少父神的靈糧，靈裡就苦於許許多多的缺乏，也就沒有力量，世界的供給只是給我們滿足的假象，其實令我們進入更深層的飢餓。如果我們沒有神的話語作為每日必需的靈糧，雖然短時間不會產生異狀，但是離開神恩典源頭的基督徒，會漸漸枯乾，過著行屍走肉般的生活。所以，我們需要透過每日讀神的話和並以神的話向父神禱告，獲取從神而來的靈糧來得到生命的力量，去面對生活各樣的挑戰。父神願意恆常以溫暖的愛和細心的呵護，來每日教導我們如何活出祂在你身上的旨意，只要你願意來到祂跟前，祂就必餵養你，如母親在懷中餵養自己的孩子一樣。

例：黃洪珠的見證

4. 總結：不住的禱告

當我們再次看晚鐘，正是邀請你不住的禱告，不斷進入神聖的時刻，不單感謝父神每日供應你身體日常的需要，也同時享受神賜給你的靈糧，滋養你的靈性生命，叫你活得更像耶穌在世所活出的生命。在世上的耶穌不單常常不住禱告，祂也鼓勵我們如此做，目的就是學效祂

在世的生命，正正因為祂如此不住禱告，祂才有力量面對十字架巨大的苦難，成就拯救我們的恩典。或許你會有很多原因，不去禱告，但主耶穌在福音書已卻親身向你示範，如何在忙碌中暫停一下所做的，去覺醒父神的同在。可能你就由建立早午晚三次，在可能的情況下，暫停一下工作，用 4 – 5 分鐘，由感謝神的供應開始，再求獲取日用飲食需要的能力、健康、智慧來禱告，並且朗讀一小節的經文，默想當中意思，從中不斷從父神那裡去支取力量，你願意由此開始你不住禱告的生活，遵從主耶穌不住禱告的教導嗎？

思想問題：

1. 試分享你現在的禱告生活，你滿意現在的情況嗎？
2. 主耶穌教導我們不住禱告，你認為怎樣才是不住禱告？不住禱告有甚麼好處？
3. 要實行不住禱告的教導，對你來說困難嗎？困難在那裡？大家可否有一些建議去解決這些困難。
4. 請在小組中大家為自己及身邊一位組員禱告，一起靠主建立不住禱告的習慣。