

第 6 課

耶穌教導的禱告

經 文 馬太福音6：9～13

教學目標 「主禱文」簡潔表達上帝的主權及應許。教導學生不論在什麼景況，都要緊緊抓住「主禱文」的真理，成為日常生活的提醒、幫助和禱告。

金 句 你們要先追求上帝主權的實現，遵行他的旨意，他就會把這一切都供給你們。
（馬太福音6：33・現代中文譯本2019版）
你們要先求上帝的國和他的義，這些東西都要加給你們了。
（馬太福音6：33・和合本2010版）
著先追求伊的主權及伊的旨意實現，諸個物件就會攏續互恁。
（馬太福音6：33・現代台語譯本漢羅版）

詩 歌 〈主禱文〉（華語詩歌），見教師本237頁；掛圖華8；CD華6。
〈主禱文〉（台語詩歌），見教師本238頁；掛圖台9；CD台6。

分班課程

級別	單元一 信息複習	單元二 生活實踐	教具預備
幼兒級	主禱文，動一動		剪刀
初小級	主教我禱告		聖經、筆、剪刀、黏膠、竹筷
中小級	學習耶穌的禱告	實踐主禱文	聖經、筆、紅筆
高小級	學習耶穌的禱告	實踐主禱文	聖經、筆



故事：耶穌教導的禱告

各位同學平安！老師想先問問大家，你們平常會向上帝禱告嗎？不知道各位同學禱告的開頭都會如何稱呼上帝呢？（老師可讓學生自由分享）那麼在禱告中，你們又會跟上帝說些什麼呢？（老師可讓學生自由分享）如果你們不知道怎麼禱告，老師要告訴你們不用擔心喔！因為今天的故事中，門徒們也遇到了相同的問題。

耶穌是最好的禱告老師

（出示彩圖）有一天，耶穌的門徒看到耶穌又再向上帝禱告，就對耶穌說：「老師，我們也想跟上帝說話，但我們不知道該怎樣禱告，請教我們如何禱告！」於是，耶穌告訴門徒：「你們禱告要這樣說：『我們在天上的父親：願人都尊崇你的聖名；願你在世上掌權；願你的旨意實現在地上，如同實現在天上。賜給我們今天所需的飲食。饒恕我們對你的虧負，正如我們饒恕了虧負我們的人。不要讓我們遭受承擔不起的考驗；要救我們脫離那邪惡者的手。』」

耶穌常常一個人靜靜地跟上帝說話，不論高興或難過，他總是珍惜並把握每次禱告的時刻，透過禱告跟上帝更親近；因此，世上最好的禱告老師，就是耶穌。

耶穌所教導的禱告從對上帝的稱呼開始，接著展開了七個面向的禱告，前三項是以上帝為中心，與他的榮耀有關；後四項是以人為對象，與我們每日的需要有關。我們稱這七項禱告原則為：「三願四求」。

接下來，老師會將主禱文每一句禱告詞的意義解釋給大家聽，並且會搭配一個動作，讓我們一起將耶穌教導門徒的禱告文背起來吧！

「三願」：願人尊崇上帝的聖名，願上帝在世上掌權，願上帝的旨意實現

「我們在天上的父親」：耶穌很習慣這樣親密地稱呼上帝，後來門徒也就跟著使用這特殊的稱呼，且當我們禱告稱上帝為天父時，是提醒我們要心存感恩，因為我們能直接稱上帝為父親，是耶穌帶來的恩典，而凡接受（或相信）耶穌的，他就賜給他們特權作上帝的兒女。當然上帝有時也像母親一樣溫柔呵護我們，或像爺爺奶奶慈祥地看著我們。然而我們稱上帝為「天上的父親」，是一種



恭敬虔誠的態度，表示上帝雖然在天上高高的寶座上，但他跟我們的關係，就像跟最親近的人一樣親密、靠近。因此，我們唸到這一句時，可以把雙手舉起來向天，說：「我們在天上父親」。

「願人都尊崇你的聖名」：上帝是創造天地萬物的主，是萬王之王，萬主之主。一個人的名字代表那個人，所以我們要尊敬上帝的聖名，例如：不可以隨口開玩笑地亂叫：「喔！My God！」、「如果我是上帝……」等語句。因此，我們唸到這一句時，雙手向前平伸，翹起大拇指，同聲說：「願人都尊崇你的聖名」。

「願你在世上掌權；願你的旨意實現在地上，如同實現在天上」：有上帝的地方，就有愛、喜樂、平安、光明、和平……。但是，上帝在哪裡呢？上帝不只在天上高高的寶座上，他也在教會、在我們的家、在學校，甚至在你不讓別人知道的祕密基地。上帝在世界每個角落，他無所不在！也許你會問，上帝若存在，為什麼有些地方仍有戰爭、飢餓、迫害呢？這是因為人不願意遵行上帝的旨意，才會使這些事情不斷發生。所以我們期盼上帝的旨意實行在每個角落，讓處處充滿愛、喜樂、平安、光明、和平……。大家一起唸這句話，同時做以下動作：雙手握拳，手臂向上垂直放在身體兩側（願你在世上掌權），接著，手掌打開雙手舉高慢慢放下，同時身體慢慢蹲下摸地（願你的旨意實現在地上），再慢慢站起來高舉雙手（如同實現在天上）。



「四求」：求賜今日飲食，饒恕我們的虧負，不遭受承擔不起的考驗，救我們脫離邪惡

學完了第一部分——「三願」，接著是「四求」，這四個面向與我們的需要息息相關。

「賜給我們今天所需的飲食」：我們每天吃的食物是怎麼來的呢？可能是有人煮給我們吃的，也或許是到商店購買的，然而這些食物都是農夫每天辛勤耕種才有的收成。不過並不是農夫創造這些農作物的唷！農作物的生長需要陽光、空氣、水……而這一切都是上帝創造及賞賜的。這也是為什麼我們每次吃飯前都要先謝飯禱告的原因。當然不是只有吃飯才要感謝上帝，而是凡事都要感謝他！

（老師可詢問學生現在是否有希望上帝賞賜的事物呢？）大家一起唸這句話，同時做以下動作：左手作碗狀，右手伸出食指與中指當筷子，做吃飯狀。（賜給我們今天所需的飲食）



「饒恕我們對你的虧負，正如我們饒恕了虧負我們的人」：「虧負」的意思是罪惡、過錯。「饒恕我們對你的虧負」就是原諒我們的過錯。當我們做了上帝不喜悅的事情時，一定希望上帝能原諒我們（老師可請學生想想自己是否有做讓上帝不喜悅的事呢？）；但如果是別人犯錯，影響到我們，我們是否願意原諒他人呢？（老師可讓學生自由分享）在主禱文中，耶穌教導我們，因為上帝先原諒了我們，他也希望我們效法他的行為，所以我們要學習原諒別人，上帝才會原諒我們（參馬太福音6：14～15）。大家一起唸這句話，同時做以下動作：手臂彎曲，雙手手掌張開向下，在身體斜前方揮動（饒恕我們對你的虧負）；再與隔壁的人握手（正如我們饒恕了虧負我們的人）。



「不要讓我們遭受承擔不起的考驗」：「考驗」的意思是試探、引誘。這一項禱告的目的，是讓我們在面對試探、誘惑、考驗時不會跌倒。例如：當你寫功課時，電視正要播你喜歡看的節目，或是朋友約你玩線上遊戲，你會不會因為經不起誘惑而不寫功課了呢？或者我們也可以想想，自己是否正面臨一些考驗呢？（老師可讓學生自由分享）只要我們倚靠上帝的幫助，他必定會幫助我們擊退惡者的試探、誘惑，在考驗中獲得勝利。大家一起唸這句話，同時做以下動作：雙手在胸前交叉，做「不」狀（不要讓我們遭受承擔不起的考驗）。



「要救我們脫離那邪惡者的手」：聖經說魔鬼正像咆哮的獅子走來走去，搜索可吞吃的人。（參彼得前書5：8）在禱告的最後，我們要祈求天父救我們脫離各樣的兇惡，而我們也能靠著耶穌的寶血、上帝的話語抵擋一切惡者的試探、攻擊，因為直到主再來的日子，撒但的攻擊是持續不斷的，因此我們必須天天向上帝禱告。大家一起唸這句話，同時做以下動作：雙手握拳、彎曲，在胸前夾緊，雙腳往下蹲；再往外跳上，身體成大字形，做掙脫捆綁狀（要救我們脫離那邪惡者的手）。



「主禱文」是上帝喜愛的禱告

「主禱文」中的三願四求是上帝喜愛的七項禱告原則，如同一開始所說，前三個祈求以上帝為中心，後面四個祈求則是談到我們在世上如何倚靠上帝，抵擋所面對的缺乏、危

急、困難、試探，甚至魔鬼的攻擊……等等，這是耶穌親自教導門徒，也是我們如何禱告的典範。「主禱文」簡潔表達上帝的誠命和應許，我們所有的祈求和禱告都已經包含在裡面了，不論在什麼景況，我們都可以用「主禱文」成為日常生活的提醒、幫助和禱告，讓我們知道一切都是從上帝而來，也使我們在每日的需要和掙扎中，祈求上帝的幫助，堅固我們的信心來敬畏、信靠他。



祈禱

我們在天上的父親：願人都尊崇你的聖名；願你在世上掌權；願你的旨意實現在地上，如同實現在天上。賜給我們今天所需的飲食。饒恕我們對你的虧負，正如我們饒恕了虧負我們的人。不要讓我們遭受承擔不起的考驗；要救我們脫離那邪惡者的手。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們。

金句活動

你們要先追求上帝主權的實現，遵行他的旨意，他就會把這一切都供給你們。

（馬太福音6：33，現代中文譯本2019版）

活動說明

1. 請老師先將金句挖空成：「你們要先追求_____的_____，遵行他的_____，他就會把這一切都供給_____。」並放在起點的位置。
2. 將學生分成兩組。在終點放置：撒但、魔鬼、上帝、財富、智慧、玩具、主權、到來、給予、實現、命令、旨意、他們、我們、你們，共15張字卡，並準備兩份分開放置終點。
3. 當老師說開始後，兩組學生輪流派人跑到終點桌上拿字卡，每次只能拿一張；當一位學生拿到一張字卡跑回起點處，組員才能再派出一位學生前往拿下一張字卡。
4. 最先完成金句填空的組別即獲得勝利。
5. 最後請老師帶領學生唸一次本課金句。

