

预苦期 2026

# 主祷文

The Lord's Prayer



**Lutheran Church In Singapore**



## 目录

3	前言
5	ILSM 前言
7	禁食须知
8	信义会的禁食观
9	关于圣灰日与农历新年
10	2 月 18 日 《我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣》
12	2 月 25 日 《愿你的国降临》
14	3 月 4 日 《愿你的旨意行在地上，如同行在天上》
16	3 月 11 日 《我们日用的饮食，今日赐给我们》
18	3 月 18 日 《免我们的债，如同我们免了人的债》
20	3 月 25 日 《不叫我们遇见试探》
22	4 月 1 日 《救我们脱离凶恶》
24	致谢



## 前言

耶稣的一位门徒曾提出过一个极其重要的请求：“主啊，教导我们祷告。”

（路加十一 1-4）正是借着这个请求，我们的主耶稣赐给了历世历代的门徒一个改变生命的礼物——祂把祂自己的祷告赐给了我们，也就是我们所称的《主祷文》。这篇祷告中的每一个字，都是耶稣亲自深思、亲自祷告、亲自教导的。当我们细细的打开并领受这份宝贵的礼物时，就会发现，它确实非常适合用来教导当时的门徒，也同样教导今天的我们如何祷告。

这篇祷告，首先是一篇真正的祷告。它简短却完整，是一篇适合效法、背诵并一起祷告的祷告——不是机械式的背诵，而是为了使信徒的心在祷告中合而为一。其次，这篇祷告也是一篇典范性的祷告。它出自耶稣自己的口，值得我们研读和默想。它为我们树立了耶稣祷告的方式：以儿女般的信心与爱称呼上帝为“我们在天上的父”，并确信上帝必垂听并回应。它也为我们示范了一种祷告——先寻求上帝的荣耀和旨意，而不是自己的意思；并且以在爱中行动的信心，为“我们”祷告，而不只是为“我”祷告。它还为我们示范了祷告的内容，使我们确实向上帝祈求生命与救恩所需的一切。结尾的荣耀颂“因为国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远”，很可能是在早期教会于崇拜中使用这篇祷告时，一个恰当的礼仪性回应，表达信靠、顺服与赞美（参《信义宗研读版圣经》，马太福音六 13 注释，©2009 CPH，第 1590 页）。

在马太福音 六 1-18 中，耶稣论到善行、祷告和禁食。在预苦期期间，教会传统上鼓励这三种信心的行动，呼召所有信徒默想耶稣为我们所受的苦难、死亡与复活。这三项所谓“预苦期的操练”并不是彼此分割的。祷告是其中最普遍的一项，因为基督徒的生活与敬拜很大一部分都是由祷告构成的，而禁食和善行这样的操练，也需要以祷告作为根基。当圣灵借着上帝的话语在我们里面产生认罪与悔改时，我们的回应很大程度上就是透过祷告来表达的。

祷告是信心的果子，是在洗礼中赐给我们的信心，也是在圣餐中得以滋养的信心。祷告不是为了表现自己，也不是刻意压低自己，更不在于说得长不长、讲得细不细、用什么语言。相反，祷告是在任何处境中——无论是喜乐还是困境——把自己和他人交托给上帝。我们当谨记路德对诗篇 一一八 5 的注释：“我在急难中求告耶和华，耶和华就应允我，使我站在宽阔





之地。”路德写道：“你必须学会求告耶和华……跪下来，向天举起你的手和眼目，读一篇诗篇，诵念主祷文，流泪向上帝倾诉你的需要。”又说：“我在他面前倾吐我的苦情”（诗篇一四二 2）。上帝要你把你的困苦告诉祂，祂不愿你把一切藏在心里，也不愿你独自挣扎、折磨自己。这样做只会使你的痛苦加增……祂要你在祂里面刚强起来。（《路德文集》14 卷，60–61 页）

今年灵修材料的经文，取自马太福音 六 9–13 中马太所记载的主祷文。路德在《小问答》中，把主祷文以及祷告本身，视为基督徒生活中不可或缺的一部分。他解释主祷文由一个称呼和七个祈求组成。结尾的荣耀颂并未出现在路德的《小问答》和《大问答》中。这七个祈求——也就是本次灵修的主题——几乎涵盖了我们在日常生活中所需要的一切，以及我们所能想到的所有人。路德也建议在每日的晨祷、晚祷和家庭祷告中使用主祷文。最后，《小问答》中《信徒职责录》的最后一句，提醒我们对“所有人”的基督徒责任：“我劝你们……要为万人恳求、祷告、代求、感恩”（提摩太前书 二 1）。因此，我们的主题是——《主祷文的七个祈求：为日常生活与代祷而设》。

我们七位撰写者将分别从两个方面来思考各自负责的祈求：第一，路德在《小问答》中对该祈求所提出的问题与答案的解释；第二，每一个祈求如何引导我们走向代祷——为他人祷告，而不仅仅是为自己。换句话说，就是留意这篇祷告如何涵盖天地万有，并一再强调“我们”，而不是只有“我”。

愿这本灵修材料鼓励我们所有人，不仅在预苦期期间，而是在每天的生活中，忠心而热切地祷告，作为上帝呼召我们爱祂、也爱邻舍不可分割的一部分。当我们一同聚集参与崇拜时，愿这篇祷告在顺服、信靠与敬拜中使我们合而为一，归向那位赐下这篇祷告的基督耶稣。因为国度、权柄、荣耀全是祂的，直到永永远远。阿们。

苏源卿牧师  
新加坡基督教信义会（总会）



## 国际信义会海员事工 ILSM 前言

愿恩惠与平安归与你们。

预苦期是教会生活中一个神圣的季节，是悔改、重新对齐上帝心意的时刻。借着禁食、祷告和奉献，教会被塑造成一群学习看见被忽略的人，并以舍己的爱作出回应的群体。这些操练正是海员事工的核心，因为在这事工中，忠心的陪伴与福音的见证缺一不可。

每天，来自世界各地的海员停靠在新加坡的港口，运送维系国家和社会所需的货物。他们在岸上的时间十分短暂，却为教会提供了一个难得而重要的宣教机会——一个主动来到我们当中的宣教禾场。这并非偶然，而是出于上帝的安排。海员出现在我们的港口，清楚地呼唤教会去向那些常常被忽视的人见证基督。

国际信义会海员事工（International Lutheran Seafarers' Mission，简称 ILSM）正是为要将福音带到这个重要却常被忽略的群体中。ILSM 服事于新加坡的集装箱码头和裕廊渔港，提供免费的岸上接待服务、船只探访、福利援助、陪伴关怀，并忠心地传讲福音。借着祷告中的同在和实际的关怀，ILSM 将教会带到海员身边，把接纳与基督的盼望带给那些在停靠期间可能完全接触不到基督信仰的人。

这项事工并不是教会使命的边缘工作，而是对大使命的直接回应。主耶稣吩咐门徒：“你们往普天下去，传福音给万民听。”（马可福音 十六 15）在海员事工中，这个呼召具体地活出来——当万国来到我们门前时，我们向他们敞开大门。服事海员，就是忠心参与上帝的全球宣教。

海员事工需要教会积极的参与与支持。要向海员提供关怀并忠心分享福音，需要受过训练的义工、持续的牧养同在、良好的协调安排，以及经济上的支持。这项事工必须由看重海员宣教、并愿意共同承担见证责任的会众来托住。

因此，我们邀请大家在这个预苦期支持 ILSM：

**在祷告中：**经常为海员及他们的家庭代祷、为 ILSM 的同工和义工在事奉中祈求力量与保守。



**在奉献中：**以定期或一次性的方式奉献支持、将宣教奉献指定用于海员事工、鼓励会众把奉献视为预苦期行善的行动。

本灵修材料中附有二维码，方便大家直接奉献支持 ILSM。

对许多海员来说，他们在新加坡所接受的关怀，可能是数个月内唯一一次与教会的接触。让我们不要错过这个时刻。愿这个预苦期推动我们不只是反思，更付诸行动；一同传扬福音、接待陌生人，并在上帝的使命中彼此同站。

感谢你们真诚地与 ILSM 同行、同工。

Ms A'Fowsh Flora  
国际信义会海员事工 (ILSM)



国际信义会海员事工 (ILSM) 奉献二维码，奉献时请注明“Lent 2026”。

如有查询，请联系：[ilsm@lutheran.org.sg](mailto:ilsm@lutheran.org.sg)





## **禁食须知**

对于那些意欲在我们推荐的每周一日 (星期三) 以外进行额外禁食者，以下是几则您首先需要了解的信息。

在传统上，除了周日和重要的教会节日（如 3 月 25 日在圣周以外的圣母领报节），在预苦期的每天其实都应进行禁食。典型的禁食日包括一顿正餐和两顿四分之一的小餐。禁食分量没有硬性规定。您可以自行决定如何定制禁食方式，如每日只吃两顿正餐或只吃一顿正餐和一顿半量餐。

在全面禁食前，请参考以下几点：

1. 不建议以下人士禁食：
  - a. 10 岁以下儿童、
  - b. 孕妇或哺乳期妇女、
  - c. 有特需饮食者、
  - d. 有健康问题者、
  - e. 老年人。
2. 逐步开始。不要急于开始禁食。在临近预苦期时，逐渐减少食物摄入量，为全面禁食做好准备。
3. 与他人一同禁食！基督教信仰并非个人孤立的信念。我们应该同在主赐予的教会肢体中互相激励。
4. 不要为每一天无法禁食而感到焦虑或内疚。相反的，要感恩上帝当天赐予的食物，然后在接下来的其他日子继续禁食！
5. 如有关于禁食的其他问题，最好向您的牧师咨询，因为他们能为您提供较为合适的见解与建议。



## 信义会的禁食观

马丁·路德对禁食有这样的看法。他说：“为了控制身体，经常禁食是正确的。因为当胃部饱胀时，身体就不能用来传道、祈祷、学习或做其他有益的事情。在这种情况下，上帝的话语就无法保留。但人们的目的不应该是通过禁食这种善行来获得好处。”（《路德的话》，506 页）

教会并没有命令我们通过禁食来获得善功或赢得上帝特别的眷顾。我们的行为完全不能令我们得到救赎。救赎只能通过对耶稣基督的义所持的信心、从祂所赐予的恩典中领受。尽管如此，禁食不失为一种有益的操练。禁食能够帮助我们约束身心。禁食也被认为是一种讨神喜悦的行为，正如《协同书》所述：“……悔改应结出好果子，为神的荣耀和命令结出好果子，真正的禁食、真正的祷告、真正的施舍等，都是上帝的命令……”（《奥古斯堡宣言辩护》第十二章第 139 节的“信条辩护”）。

的确，马丁·路德在其《小问答》中写道：“禁食和其他外在的准备可以起到很好的作用”，帮助我们为领受圣餐做好前行准备。然而，最佳的预备仍然是对主耶稣的话语的坚信。因此，不论在预苦期或其他任何时候，领圣餐前进行禁食虽然好，但却不能取代我们对主的信心。

## 建议禁食与奉献的活动

1. 每周星期三（2 月 18 日至 4 月 1 日），中午 12 点，午餐时间禁食。
2. 阅读指定的灵修文章。
3. 利用反思以及祷告提示来深入祷告。
4. 扫描 QR 二维码进行奉献至 ILSM（例如：用不吃午餐省下的钱或任何其他金额）。

苏锐桦牧师  
信义会救主堂（华文部）





## 关于圣灰日与农历新年

今年，标志着预苦期四十天开始的圣灰星期三 (Ash Wednesday) 落在 2 月 18 日。这一天是教会年历中最庄严的日子之一，恰好也是华人庆祝农历新年的第二天。农历新年是一个为期十五天的重要节庆。面对这样的“重叠”，华人基督徒该如何一方面参与新年的喜庆，另一方面又忠心守住预苦期的三项操练——禁食、祷告和施舍呢？

这个问题并没有一个标准答案。但我们可以从主耶稣的话得到指引：我们是“在世上，却不属世界”（约翰福音 十七 16）。作为受洗归入基督的上帝儿女，我们属于上帝永恒的国度，同时也仍然活在当下的世界与社会中。这两个领域都在上帝的主权之下；上帝持续赐下美善的恩赐，养活祂所爱的儿女和一切受造之物。

因此，作为拥有这种“双重身份”的人——既是天国的子民，也是地上的居民——我们被呼召在清楚知道自己在基督里已经得蒙救赎的同时，也清楚知道自己在这世界中的使命。正因为如此，我们可以怀着感恩的心参与农历新年的庆祝，但要懂得节制；同时，也认真参与预苦期的属灵操练，陪伴主耶稣走向各各他的道路。

以下是一些建议，帮助你在今年稍作调整之下，同时守住农历新年与预苦期：

- 一、若你无法在星期三按传统守完整的禁食，可另择一天来实行一次完整的禁食。
- 二、当无法完全禁食时，刻意减少进食的分量。建议：新年糕饼吃一半（原本两罐汽水改为一罐；四块凤梨挞改为两块；两片肉干改为一片，等等）。
- 三、为家人预备或购买较为简单、朴素的菜肴。
- 四、将因节省饮食而省下来的钱，奉献给我们的指定受益机构——国际信义会海员宣教事工（ILSM）。
- 五、为将要探访的未信主亲友祷告；若他们感到好奇，也可向他们分享你为何在喜庆中仍然守预苦期。

苏锐桦牧师  
信义会救主堂（华文部）

## 2月18日 《我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣》（马太福音 六 9）

### 祂是谁的父？这重要吗？

你相信有神，或有众神吗？很多人都相信。在亚洲这个拥有多元文化与宗教的地方，“神”的观念并不陌生。它塑造了我们的传统，也成为我们身份的一部分。

在新加坡，宗教统计中第二大群体是“无宗教”。这并不表示他们一定是无神论者。许多人其实相信可能有一位神，只是选择不去跟随、不去委身。换句话说，神变得遥远，与日常生活无关。值得我们反思的是：我们会不会也在不知不觉中，因着自己的生活方式，而落入同样的光景？

当我们开始今年的预苦期旅程，让我们把目光再次转向他。预苦期不仅仅是相信神的存在，更是关乎我们今天在主祷文第一祈求中所领受的两个核心要点。路德在《大问答》中这样解释这一祈求：

一、“我们在天上的父”：承认上帝慈爱如父的本性，以及祂至高无上的权能。

二、“愿人都尊你的名为圣”：我们祈求上帝的名因着圣洁的生活和正确的教导而被尊崇，而不是因着我们不圣洁的行为和言语而被亵渎。

主祷文的第一句话——“我们在天上的父”——为我们的属灵生命奠定了根基。若我们对这一真理产生怀疑，我们对上帝的信心就会动摇，也难以真正安息在他里面。

耶稣称神为“阿爸，父”，显明了三一上帝内部最亲密的关系。耶稣祷告说：“阿爸，父啊，在你凡事都能……”（马可十四 36 上）而我们能有这样称呼神为“阿爸父”的特权，是因着基督，以及圣灵在我们里面的工作。“你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们的心，呼叫：‘阿爸，父！’”（加拉太书 四 6）

耶稣向父神祷告的这第一句话，为我们奠定了以下属灵基础：

- a) 一个新的身份——你是神的儿女（你不是孤儿）。
- b) 我们是被他拯救，并被接纳进入神的家中（你不是孤单的）。
- c) 我们有自由称呼祂为“父”（你是属于祂的）。



既然我们领受了这样亲密的关系，我们就当在祷告中呼求祂的圣名：“愿人都尊你的名为圣”。

我们并不是借着祷告使上帝的名变得圣洁；而是祈求上帝的名，因着我们的圣洁生活和对祂话语的教导而被尊崇，而不是因着我们不圣洁的行为和言语而被亵渎，正如路德所指出的。

那么，这些对我们今天有什么影响呢？

a) 花时间默想并凝视这份特别的父子关系。你可以从这样祷告开始：“阿爸父，我今天来到你面前。”安静地坐在祂的同在中。你可以重复几次，直到你的灵与祂的灵相连。天父的爱将环绕你的心。

b) 回到我们的父面前：你可以使用这首诗歌《Abba Father, Let Me Be》（阿爸父，让我属于你），反复吟唱或诵读，直到你心里真实认同。

*阿爸父，让我属于你，单单属于你。愿我的意志，永远顺服你。不让我的心冷淡，不让我离开你。阿爸父，让我属于你，单单属于你。*

c) 按着祂圣洁的名而活出圣洁的生命。祂的名是圣洁的！今天，在我们的生命中，是否有一些需要带到十字架前的地方？

### 总结：

亲爱的弟兄姐妹，我们的天父正注视着你，也注视着我们。两个星期前，我的女儿到南亚参加学校旅行。家里收到了许多照片——机场、山川、学校、河流、孩子们的笑脸等等。每一张都很好，但最触动父亲心的，并不是风景照，而是那些能看到女儿身影的照片。正是这些照片，使父亲心里充满喜乐。同样，我们的天父也以你为喜乐！

“因为耶和华喜爱他的百姓；他要用救恩当作谦卑人的妆饰。”(诗篇 一四九 4) “耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。”(诗篇 一四七 11)  
不要错过这一点！

愿这成为我们预苦期旅程的第一步，当我们同心祷告：“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。”

罗嘉俊会督  
新加坡基督教信义会（总会）





## 2月25日 《愿你的国降临》（马太福音 六 10）

主祷文是我们的主耶稣基督，应门徒的请求而赐下的。要明白主祷文的角色与意义，关键在于理解门徒提出这个请求的原因。

福音书记录了门徒在跟随耶稣、背负基督十字架时所经历的挣扎。我们看到他们在跟随上的信心不足，对主弥赛亚身份的疑惑，有时甚至是故意的不顺服，以及向试探的妥协。

当门徒请求主耶稣教导他们祷告时，他们其实是在求主赐给他们力量，使他们能够成为忠心的门徒。从这个角度来看，主祷文更恰当地可以称为“门徒的祷告”，而不仅仅是“主的祷告”。我们正是以这样的方式来理解和使用这祷告：它为门徒的生活提供了一个清楚的框架。

祷告一开始说：“我们在天上的父”，这提醒门徒他们的身份——他们是神的儿女，而神是他们的父，是那位真实关怀、爱他们的父；祂在天上，属于一个更高、属灵的领域，门徒当以信靠与顺服来回应祂。

第一祈求为门徒的生活设定了目标：门徒要尊神的名为圣，也就是将祂分别出来，高过一切别神，尊祂为他们的主、他们的神。这正是门徒背负十字架时的核心焦点。

这并不是新的教导。这正是活出旧约第一条诫命，以及主在新约中所指出的那条最大的诫命。

第二祈求是：“愿你的国降临。”让我们先从路德在《小问答》中的解释开始。他将这祈求分为两个部分，这里为了清楚起见，我将它们列出来。

一、神的国本来就自己会来，不需要我们的祷告；但我们在这祈求中祈求它也临到我们身上。请注意，路德在这里把这祈求非常个人化。

二、是这样成就的：当天父赐下祂的圣灵，使我们借着祂的恩典相信神的话，并且在今世过圣洁、被分别出来、像基督的生活，并且将来在天上直到永远。



第一点正是我们的主曾提醒早期信徒的：重点不在于推测，而在于预备。没有人知道那日子，除了父以外（马太福音 二十四 36、40-41）。

第二点至关重要，也是这个祈求的核心。它提醒信徒要在神国将要来临的光中生活，为信徒的日常生活，也就是每日的属灵操练，提供了一个清楚的方向。

对信义会信徒来说，活在神国将临的光中，意味着以下几方面。

一、安息在恩典中。每天一开始就知道自己已经被爱、被赦免，这使我们免于落入“表现焦虑”的陷阱。让我们以正确、明亮的心态开始新的一天。

二、回到洗礼中。这意味着每天早晨，借着悔改“淹死”旧的、自私的自己，并且因着神的应许而作为新人起来，从而得着力量，在今世过圣洁、被分别出来、像基督的生活。

三、拥抱你的呼召。在我们生命中不同的岗位和角色里，在一切事情上为邻舍服务，包括那些看似微小的事，把神的爱带给他人，代表基督去触摸他们的生命。

张从治博士牧师

义顺基督教会（信义会）英文部



### 3月4日 《愿你的旨意行在地上，如同行在天上》（马太福音 六 10）

预苦期是许多基督徒特别留心祷告、禁食和施舍的时节。这些预苦期的操练，是为了把我们带得更亲近上帝。

这本预苦期灵修专注在主祷文上。主祷文是主亲自赐给我们的最好的祷告。因为这祷告是上帝的儿子所教导的，上帝当然垂听并应允这个祷告。今天我们要思想的是第三个祈求：“愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”

那么，上帝的旨意是什么呢？按照提摩太前书二 4，上帝的旨意是要我们相信祂和福音，并且得救。按照帖撒罗尼迦前书四 7，上帝的旨意也是我们要成为圣洁。此外，罗马书八 17 节告诉我们，上帝的旨意还包括我们顺服祂在我们生命中的一切带领，这当中可能包括受苦，并且背起自己的十字架。所以，这就是上帝旨意在我们身上的三个方面。

然而，上帝的旨意也会遭到抵挡。首先是魔鬼对上帝旨意的抵挡。魔鬼的目标是要消灭福音，使人不信上帝、不跟随祂。其次是这个世界的意志，也就是那些不行在上帝道路中、所做的事违背上帝的旨意的人。最后，是我们自己里面被罪性所引导的意志。我们的罪性使我们去做与上帝旨意和诫命相违背的事。魔鬼、世界和罪性（或肉体）这“不圣洁的三位一体”，一同抵挡上帝的旨意。

因此，路德说，我们需要不住地祷告：“亲爱的天父，愿唯有你的旨意成就，不是魔鬼的旨意，也不是那些想要压制你话语、阻挡你国度来临和扩展之人的旨意，免得我们这些软弱的人因软弱或冷淡而退缩或放弃。”

所以，在这个预苦期里，让我们与众人一同借着祷告站立起来，筑起一道坚固的墙，对抗上帝的仇敌，也是我们的仇敌，祈求上帝的旨意成就。上帝的旨意在天上由天使完全地成就，我们所祷告的，是上帝的旨意也能在地上由所有人来遵行，尤其是由他所爱的儿女来遵行。

我们的主耶稣也在客西马尼园顺服了上帝的旨意，为了我们的救恩走上了十字架。当上帝的旨意成就时，上帝的名就被尊为圣，祂的国也就降临了。让我们祷告，愿新加坡有许多人转向主并得救，因为这正是上帝的旨意。愿主也把其中一些人带进我们的会众中，使一切荣耀和赞美都归给祂。





倪栢信牧师 Nick Singh 牧师  
信义会救主堂（英文部）



### 3月11日 《我们日用的饮食，今日赐给我们》（马太福音 六 11）

当主耶稣教导门徒祷告时，祂赐下了我们熟悉的《主祷文》；这篇祷告的每一句都深具意义，带领我们学习怎样按照上帝的心意祈求。

在祷文的中间，有一句极为简短却非常重要的话：“求你今日赐给我们日用的饮食。”

乍看之下，这只是为食物祈求，但其实它包含着更深的属灵意义，教导我们如何每天信靠上帝、倚靠上帝，并与上帝保持亲密关系。

#### 一、这是信靠上帝每日供应的祷告

在一个讲究要为长远计划的世界里，耶稣却教导我们要每天向祂求“今日”的需要。“今日”这两个字提醒我们：信仰是天天活在上帝面前的关系。

旧约中，当上帝在旷野赐下吗哪给以色列人（出埃及记 十六）时，只能收取当天的份量，若想留到明天就会发臭。上帝藉此教导祂的百姓，每天信靠祂的供应。

同样，当我们祈求“求你今日赐给我们日用的饮食”时，我们承认上帝喂养我们每天的需要，而非依靠我们自己的能力来得到饱足。

#### 二、这是承认上帝为供应者的祷告

“饮食”不只是指食物，也象征一切维持生命的必需：衣、食、住、行、健康、工作与人际关系；当我们祷告这句话时，我们在向上帝承认一切的美善都出于祂。雅各书 一 17 说：“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，是从众光之父那里降下来的。”

每天最平凡的事物：桌上的饭菜、工作的能力、平安的睡眠，其实都是上帝的恩典。当我们明白这一点，心中就会生出谦卑与感恩。我们不再以为这一切是自己努力得来的，而是感谢上帝的厚赐。

#### 三、这是为灵命得饱足的祷告



耶稣说：“我就是生命的粮，到我这里来的必定不饿；信我的永远不渴。”  
(约翰福音 六 35)

我们的身体需要每日的饮食，但我们的灵魂同样需要属灵的粮食：主的同在、真理的话语、圣灵的安慰。有时我们生活丰足，却灵里饥饿。

当我们祈求“日用的饮食”时，也是在说：“主啊，求你今日喂养我的灵魂。赐我从你话语来的力量，使我在信心中得坚固，心灵得饱足。”正如身体不能缺乏食物，我们的信仰生命也不能缺乏与主每日相交。

#### 四、这是关怀他人、彼此相爱的祷告

请注意，耶稣教我们祷告时说：“我们日用的饮食”，而不是“我的”。这个“我们”提醒我们，上帝的恩典不是只为自己独享，而是要与他人分享。

当我们真诚地祈祷这句话时，我们不仅为自己求，也为那些饥饿、贫困、受苦的人求。使徒行传记载，早期的教会信徒凡物公用，“内中没有一个缺乏的。”（使徒行传 四 34）

当上帝的子民真正活出这祷告的精神，就会成为祝福他人的管道。

黄德成牧师  
义顺基督教会（信义会）方言部





### 3月18日 《免我们的债，如同我们免了人的债》（马太福音 六 12）

这是什么意思？这是一种有条件的祷告吗：若我们饶恕，才会得饶恕？

我在菜市场遇见了我那位半退休的邻居。寒暄过后，他告诉我，他一直在为无法饶恕已经去世的母亲而挣扎。他的良心不断折磨他。他就是无法饶恕。他说：“即使她已经死了，我还是不能原谅她！”于是，我跟他分享了《不饶恕人的仆人》的比喻（马太福音 十八 23-35）。

在祈祷主祷文时，我们必须明白：耶稣非常清楚我们的软弱——我们每天都会犯罪：在思想、欲望、言语和行为上。甚至在我们只是“做自己”的时候也是如此。很多时候，我们甚至没有意识到自己是如何得罪了上帝和邻舍。就像那个不饶恕人的仆人一样，我们需要有人来指证我们、揭露我们的罪！（马太 十八 31）

当涉及我们自己的罪时，我们有极大的盲点！如果上帝要按我们的罪与我们算账，我们在他面前毫无立足之地。这正是为什么我们欠上帝如此之多，而且永远不可能偿还（马太 十八 25：“因为他没有什么可以偿还……”）。

并不是因为如果我们不这样祷告，上帝就不愿意饶恕我们——因为上帝从一开始就已经决定：当我们因自己无法饶恕他人而忧伤、悔改时，他就要赦免我们。而是因为我们的良心在我们里面挣扎，昼夜控告我们：我们实在无法想象，上帝怎么会愿意饶恕像我们这样不饶恕人的人。正因如此，为了帮助我们，上帝决定赐给我们一个记号，来向我们保证：他必定赦免我们。

正如洗礼和圣餐被赐给我们，作为上帝赦罪应许的记号一样，这个祷告也是如此。马丁·路德在《大问答》中教导说：这一个祷告本身就是上帝的赦罪宣告（absolution）。这是他赦免我们罪的记号。在这里，是上帝在应许要赦免你。你可以把你的信心牢牢地系在这个应许上。

因此，当我们心里生出不饶恕的念头——即使是针对一个已经去世的人；当我们的良心因我们如此邪恶、如此不饶恕而控告我们；当我们对自己说：“上帝一定不想饶恕我。”那时，我们就要凭信心祷告这句话：



“赦免我的罪，正如我赦免（某某人名字）得罪我的罪。”

这样，你就拥有了上帝的赦免；而且你可以对此充满确据——就像你确信自己已经饶恕了别人一样确信。

王琦恩博士牧师  
新加坡基督教信义会



### 3 月 25 日 《不叫我们遇见试探》（马太福音 六 13）

“不叫我们遇见试探”，是圣经和合本的翻译，也是许多教会惯用的方式。但圣经新译本，就将这句祷文译为“不要让我们陷入试探”，贴近了英文的译法“And lead us not into temptation”，这让我们了解到人都是会遇见试探，但却不要“陷入”试探之中。让我们从耶稣受试探的经历中，以祂的经历所留给我们的方法和应许，让我们不陷入不信、绝望、羞耻及邪恶的事中。并且相信即使如此，我们仍可靠着主，使我们能得胜到底。

主耶稣在旷野受试探，是要亲自告诉人祂内心世界的争战，祂对自己人子身份的看法，以及祂处理试探的方法。“耶稣受试探”的主动者和主权在于神，是为了耶稣刚负起的弥赛亚使命，及其神的儿子的身份。祂面对了三个试探：

#### 一、第一次试探：针对肉身的需要（马太 四 3-4）

魔鬼的试探以人类的需要为基础的——祂知道耶稣是上帝的儿子，有能力行神迹，自给自足。祂叫耶稣用神迹把石头变成食物，满足自己肉身的需要，也可以由此证明神子的身份。

耶稣用“经上记着”的神的话语回答撒但：人不能罔顾神的话来求饱足，完全依靠神才是真正满足的唯一道路。

#### 二、第二次试探：针对使命的需要（马太 四 5-7）

撒但直接挑战耶稣的使命心理：“你不是要来作万王之王的弥赛亚吗？现在只要肯向我下拜，我就把全世界送给你。”无须受苦，不必等待，立即实现！

撒但出了最高价钱要收买耶稣的主权，耶稣用最决断的态度斥退祂：“经上记着：‘要拜主——你的上帝，惟独事奉他。’”

#### 三、第三次试探：针对情感的需要（马太 四 9-12）

撒但对耶稣说：“跳下去吧，以此证明你的身份。”这是试探人的情感——安全感及被肯定的需要：神会不会保护我？撒但要耶稣迫使父神施神迹来拯救祂。





耶稣对圣经了解透彻，祂绝不会上撒但的当，祂仍用“经上又记着”的话反击撒但。神的话绝不会前后自相矛盾，耶稣也绝不需要强求神迹保护来试验祂和神的关系，耶稣引用了申命记六 16 回答撒但：“不可试探主你的上帝。”

路加福音四 13 这样总结耶稣的试探：“魔鬼用尽了各种试探，就暂时离开了耶稣。”“暂时”是一个非常巧妙的用词，告诉我们：撒但没有放过耶稣，他等待时机再出招。

我们的一生无法脱离魔鬼、世界和自身的罪恶，彼得前书三 8-9：“你们的仇敌魔鬼，好像吼叫的狮子走来走去，寻找可以吞吃的人；你们要用坚强的信心抵挡他。。。 ”我们也要恳求那位胜过试探的主耶稣，带着祂给我们的应许，就是记载在希伯来书二 18：“因为他自己既然经过试探，受了苦，就能够帮助那些被试探的人。”和哥林多前书十 13：“你们所受的试探，无非是人受得起的；神是信实的，他必不容许你们受试探过于你们承受得起的，而且在受试探的时候，必定给你们开一条出路，使你们能忍受得住。”

让我们祈求主耶稣基督来护卫我们，坚固我们的信心，来得胜试探。

主啊，求你不叫我们陷入试探。阿们。

刘金清牧师  
勿洛信义会（华文部）



## 4 月 1 日 《救我们脱离凶恶》（马太福音 六 13）

### 理解邪恶与我们对拯救的渴求

在《主祷文》的第七项祈求“救我们脱离凶恶”中，路德教导我们直面堕落世界中生命的全部真实。邪恶不仅限于不道德的行为，更包含罪孽、苦难、不公、损失、悲剧乃至死亡——凡是违背上帝良善旨意、伤害祂造物的皆属此列。圣经更提醒我们：这些生命真实背后潜伏着的仇敌——那恶者撒旦，他正积极图谋对抗上帝并伤害祂的子民。

罪始于人心。当对上帝的信靠与敬畏丧失，自我便占据中心地位。这种向内转向滋生出罪恶的心态——自私、冷漠待人、扭曲的善恶观。并非所有苦难都直接源于个人罪孽，但所有苦难都在提醒我们：我们生活在堕落的世界里，承受着罪与邪恶的重压，这个世界正迫切需要上帝的拯救。还有盼望吗？

邪恶并非仅是行为问题，无法仅靠教育、律法或自律完全解决。其根源深植于人类本性中的原罪。若任凭自己，我们仍将困于罪恶、苦难与死亡的循环。我们无法凭己力战胜邪恶。

然而福音宣告了希望。在十字架上，耶稣承担了罪恶与邪恶的全部重担。借着复活，祂战胜了罪恶、死亡与魔鬼。通过洗礼，旧我被钉死，新生命得以复活。藉着圣言与圣事，圣灵不断更新并保守我们。

因此，“救我们脱离凶恶”的祷告根植于基督的胜利。我们更期待最终的拯救——当上帝将我们从这哀伤谷中安然带入祂永恒的国度。

### 觉醒、坚忍与盼望的祷告

当我们祷告“救我们脱离凶恶”时，并非向恐惧屈服。这祷告反而唤醒我们，使我们认识到堕落世界中的真实，以及我们对上帝恩典的恒常渴求。邪恶是真实存在的，而且势力强大，但并非最终的胜利者。

在这般的世界中，我们每日借着悔改归回洗礼，褪去旧我，穿上新我，以此学习生命之道。这新我并非为逃避尘世，而是以信心地活在其中。上帝更新我们，使我们能以基督的真理面对及以祂的恩典回应这堕落的世界，凭祂的智慧前行。



这祷告更教导我们持守。因那恶者无情，我们的肉体软弱，恒切祷告绝非可有可无，乃是必需。当疲惫、困惑或绝望的诱惑袭来，祷告使我们锚定于上帝的应许。

最重要的是，“救我们脱离凶恶”是充满盼望的祷告。它不否认黑暗，却信靠上帝的光明；它不聚焦恐惧，却仰望上帝的信实。我们每日如此祈祷，因基督每日借着赦免、更新与力量拯救我们。终有一日，祂将彻底完全地拯救我们。

**祷告：**

主啊，求你救我们脱离凶恶——不仅脱离外在的伤害，更要使我们远离一切引诱我们远离祢心的事物。求你保守我们活在祢的恩典中，直到那日你将我们安然带回天家。阿们。

胡希米牧师

裕廊基督教会（信义会）英文部





## **致谢**

罗嘉俊会督

王琦恩博士牧师

张从治博士牧师

胡希米牧师

黄德成牧师

刘金清牧师

倪栢信 Nick Singh 牧师

苏锐桦牧师

苏源卿牧师

Ms A'Fowsh Flora, 国际信义会海员事工 (ILSM)

**信义会祷告与崇拜委会 (设计、编辑、翻译)**

苏锐桦牧师

卢增佩

笔记



笔记





笔记



