简介：

 本文是马丁路德应老朋友彼得的要求而作﹙彼得本人原是一名理发师﹚，目的是教导彼得怎样恒切祈祷。路德的方法，就是教导彼得怎样用主祷文祈祷，他鼓励彼得默想主祷文的每字每句，然后把默想化成祷告。原文用德文写成，英文译名为〝A Simple Way to Pray〞，共38页。这本小册子特别之处，在于它反映和勾划出伟大改革家马丁路德个人灵修的方法。揭起宗教改革的路德本人怎样祷告？除了更正教义之外，在信徒灵修及与神关系上，路德给后世留下什么宝贵财产？这本小册子无疑留下十分有价值的参考，是今日的基督徒在祷告的学习上的珍宝。

----------

亲爱的彼得：

 我会尽我所能让你知道我自己怎样祷告。但愿我们亲爱的主使你和其它所有的人比我祷告得更好！阿们。

 首先，每当我因着其它事务和思虑感到自己在祷告上变得冷淡和失去喜乐时﹙因为人的肉体和魔鬼常常阻挠和妨碍我们去祷告﹚，我就拿起诗篇，赶快进到自己的房间，阅读诗篇和祷告。若当天是上教堂的日子，我就去到教堂，在时间许可之下，我会静静地逐字背诵十诫、使徒信经。若尚有时间，我会诵出基督或保罗的话语、或是一些诗篇，就像一个孩子所作的一样。

 要养成良好的习惯，让祷告成为每天早晨要做的第一件事，和晚上最后做的事。要小心，不要让那些错谬和骗人的念头阻挠你：“等一会吧，我会在下一个小时祈祷，但现在要先处理这件或那件事情。”这等思想会使你离开祷告，只周旋在其它事务之中，它们会缠绕你，夺去你祷告的心，结果使你终日不能祷告。

 可能你会有些很好、或甚至比祷告更重要的事情要处理，尤其是在紧急的处境之中。有人说，圣耶柔米(St.Jerome)曾说过：一个信的人所作的每件事情都是祷告；又有某句箴言说：“一个忠心工作的人会双倍祷告。”这样说是由于一个信徒敬畏神和在他的工作中荣耀神，并且记得诫命中不可损害人的教训，他不偷香窃玉、不讹骗欺诈。这种想法和信心无疑能将工作转化为祷告，并成为赞美的祭。但另一方面，一个不信的人，他的工作无疑只为他带来咒诅，因此，如果他不忠心工作，只会为他带来双倍的咒诅。他工作时，他的心思忽视神，也违背祂的律法，充满了损人利己的意念，只想到如何偷窃和欺诈邻舍。这等思念在神和人眼前都是可咒诅的，也使人的工作和努力成为加倍的咒诅，结果是万劫不复。最后，他们不过是乞丐般无用，成事不足，败事有余。基督在路加福音十一章中教导我们要“祈求…寻找…叩门”，就是论到要继续不住祷告，因为人必须不住的保守自己不去犯罪，不任意妄为。但除非人敬畏神，心中谨守祂的诫命，否则人不能胜过罪恶，如诗篇﹙1:1﹚所说，“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”

 然而，我们必须小心，不要放下真正花上时间祷告的习惯，而幻想其它工作比祈祷更为必须﹙其实绝无其事﹚，以致我们变得松懈懒惰、在祷告上冷淡倦怠。缠绕我们的魔鬼并不懒惰，也不粗心大意，而我们的肉体也随时且渴望犯罪，也不愿意去祷告。

 当你的心因着诵读十诫和基督的话语而暖和起来，因而能集中精神祷告，你便应跪下来 (或者站着)，合起双手 (或举起双手)，定睛望天，在心中或开口说：

 “天父阿，亲爱的神，我是个可怜不配的罪人，我不配向你举目祈求，也不配向举手祷告。但因为已吩咐我们祷告，且已经应许会垂听我们，并借着亲爱的儿子耶稣基督教导了我们如何和为什么事情祷告，我就服从的话来到的面前，信靠恩惠的应许。我靠着我主耶稣基督的名，并与所有的圣徒和地上的基督徒，向祈祷，正如主耶稣基督所教导我们的：‘我们在天上的父…。’”就是这样，说出每字每句，完成整个主祷文。

 然后，重复用一部分或整个主祷文祷告。例如，你可先说出最初的祈求：“愿人都尊你的名为圣”，然后说：“是的，亲爱的神，亲爱的父，愿人都尊你的名为圣，就是让的名在我们中间和在普天下被尊为圣，愿毁灭和剪除一切可憎的事、一切的偶像和异端…以及所有假借名并亵渎名的假师傅…。”

 最后，必须谨记，你定要常常有力地说“阿们”。永不要怀疑神在祂的怜悯里定然会听你的祷告。也不要以为只有你自己独个儿跪着或站着祷告，反之，要存着整个基督教和所有敬虔的基督徒都与你一起祷告的心，他们都站在你身边，你也站在他们当中，联合起来祷告—这种祷告神必不轻看。永不可忘记，当你结束祷告时，要口中或心里说：“很好，神已听了我的祷告，我知道这是确定的、这是真理。”这才是“阿们”的意思。

 你也当知道，我并不要你单是背诵主祷文，不然，你只是无谓地说话，像人背诵玫瑰经一样。反之，你要让主祷文中的思想打动和引导你的心。若你的心恰当地暖和起来预备好祷告时，主祷文的思想可以用不同的方式表达出来，言词或多或少。我个人并不受言词限制，我今天会这样祷告，明天会换另一些话语祷告，视乎我当时的情绪和感受。不过，我依然会尽可能按着主祷文的思想祷告。有些时候，我会停留在主祷文中的一项祈求上，因着这祈求而引起的许多思想，因而放下其余的六项祈求。倘若此种丰富的思想临到我们，我们便应放下其余的祈求，而集中在这些思想之上，在宁静中细听，不让任何事物阻挠它们。在这里，是圣灵自己在说话，祂所说的一个字，比起我们祷告中的千言万语更为宝贵。许多时候，我从一次的祷告学到更多宝贵的课，比起许多阅读和玄想更为有用。

 有一件非常重要的事，就是必须让你的心预备好，使它渴望热切地祷告。…若口中自言自语，而思想却云游四海，这样的祷言无疑等于试探神。…以往在〔天主教〕教廷底下时，我常常这样不切实际地祷告，以致到了祷告的时间结束时，我还不知道自己是刚开始还是到了祷告的中段！…现在，赞美上帝，我清楚知道，一个人若完全忘记了他刚才祷告时说过什么话，那么他还没有好好的祷告。在一个好的祷告里，人会清楚记得自己由始至终说过的话。就如一个好的理发师，他会小心翼翼的集中思想和注意力，定睛在剪刀和客人的头发之上，他不会忘记他剪到和剃到那里。假若他和客人说太多的话，或者让自己的思想四处漫游，又或者张目四视，他就有可能割伤客人的嘴、耳、甚至喉咙。若要办好任何一件事，就要集中注意力，动员感官和四肢在所作的事上。照样，祷告时我们也必须把精神集中，专心一意，这样才能成就美好的祷告。

 这就是我用主祷文祷告的方法。到今天，我还是啜饮主祷文丰富的宝藏，像小孩吮乳一样；今天成了老人，我仍以它为饮食，永不言饱。它是最好的祷告，甚至比我看为宝贵的诗篇还要好。显然地，它是由一位真的主所作，用来教导人的。

 （ 原文辑录及翻译：冯忠强博士）