

《簡易祈禱法》

作者：馬丁路德

原文輯錄及翻譯：馮忠強牧師

《鍾馬田教會的祈禱會》

馮忠強牧師

《簡易祈禱法》 馬丁路德著

簡介：

本文是馬丁路德應老朋友彼德的要求而作（彼德本人原是一名理髮師），目的是教導彼得怎樣恆切祈禱。路德的方法，就是教導彼得怎樣用主禱文祈禱，他鼓勵彼得默想主禱文的每字每句，然後把默想化成禱告。原文用德文寫成，英文譯名為 *A Simple Way to Pray*，共 38 頁。這本小冊子特別之處，在於它反映和勾劃出偉大改革家馬丁路德個人靈修的方法。揭起宗教改革的路德本人怎樣禱告？除了更正教義之外，在信徒靈修及與神關係上，路德給後世留下什麼寶貴財產？這本小冊子無疑留下十分有價值的參考，是今日的基督徒在禱告的學習上的珍寶。

親愛的彼得：

我會盡我所能讓你知道我自己怎樣禱告。但願我們親愛的主使你和所有的人比我禱告得更好！阿們。

首先，每當我因著其他事務和思慮感到自己在禱告上變得冷淡和失去喜樂時（因為人的肉體和魔鬼常常阻撓和妨礙我們去禱告），我就拿起詩篇，趕快進到自己的房間，閱讀詩篇和禱告。若當天是上教堂的日子，我就去到教堂，在時間許可之下，我會靜靜地逐字背誦十誡、使徒信經。若尚有時間，我會誦出基督或保羅的話語、或是一些詩篇，就像一個孩子所作的一樣。

要養成良好的習慣，讓禱告成為每天早晨要做的第一件事，和晚上最後做的事。要小心，不要讓那些錯謬和騙人的念頭阻撓你：「等一會吧，我會在下一個小時祈禱，但現在要先處理這件或那件事情。」這等思想會使你離開禱告，只周旋在其他事務之中，它們會纏繞你，奪去你禱告的心，結果使你終日不能禱告。

可能你會有些很好、或甚至比禱告更重要的事情要處理，

“醫生，今天晚上我回家時是個很失望的人”，鍾馬田聽見很訝異，問他說，“你為什麼這樣說呢？難道你不享受今天晚上的聚會嗎？…”活治打斷他的話說：“醫生，在禱告會中，我們到了天堂，我本想一直到天堂去，現在你卻打發我們回家，所以我不能不感到失望”（！）。大約一年後，在一次祈禱會中，鍾馬田叫活治讀經，他用他的生命讀，讀的時候，經文的信息活現出來，然後他便開始禱告，禱告後便坐下，其他會友一個一個接續禱告，不久，眾人聽見奇異的口哨聲，眾人抬頭觀看，看見兩名高大的會友扶著活治。那天晚上，主聽了活治的禱告，直截把他接到天堂，參與天上的敬拜，享受至高的福份。

今天教會普遍的現象，是不把祈禱會看為親近神的天堂，反視之為剝奪自己自由和時間的地獄，避之則吉，冷淡光景至此，非神大復興不能改變。求主憐憫我們。今天聽見神話語的人，應起來禱告。主耶穌說：“聖靈向教會所說的話，凡有耳的就應當聽。”

《鍾馬田教會的祈禱會》 馮忠強牧師

鍾馬田醫生（1899 — 1981），被譽為二十世紀英語世界最偉大的傳道人，他本來在倫敦最著名的巴多羅買醫院受訓，二十八歲那年，蒙主呼召，跑到威爾斯一個小城市當牧師，終其一生，從不以放棄比傳道收入多幾十倍薪俸的醫生職業為損失，反以傳道為榮，他在《傳道與傳道人》一書中說：“傳道是神給人所有的呼召中最高的呼召。”

雖然週日間四處被邀講道，但他一生只牧養兩個教會。第一個在威爾斯的教會，他到任時只有 146 人（七年後增至 500 人），教會秘書是未得救的社會福音派信徒，只談政治與社會改革，然而教會卻凋零，人心冷淡。鍾馬田到任後一改頹風，竭力傳講神的話。在強而有力的真理教導底下，教會秘書終於悔改歸主，許多未重生的會友也陸續得生命，當中有會友說：“這是復興，在這裡，聖靈彰顯的大能比起一九零五年威爾斯的大復興還要厲害。”

除了看重神的話語外，他十分重視的，是教會的祈禱聚會。起初，祈禱會只有寥寥數人，幾年後，參加者增至兩三百人，許多在晚間工作的人，甚至先參加教會的祈禱會，然後才上班，他們寧可只參加部分的祈禱會，也不願完全不參加祈禱會。鍾馬田教會的祈禱會，不需提及祈禱事項，開始時先唱詩，接著鍾馬田叫會眾中的一位會友讀經，然後祈禱便開始，內容集中在敬拜上，參加者專注敬拜主，又按聖靈感動，在禱告中向主提出各種需要，結果禱告會成為敬拜神和愛人愛教會的他方。例如，有一個叫夏理·活治的會友，有一次，祈禱會後在教會門口對鍾馬田說：

尤其是在緊急的處境之中。有人說，聖耶柔米(St. Jerome)曾說過：「一個信的人所作的每件事情都是禱告」；又有某句箴言說：「一個忠心工作的人會雙倍禱告。」這樣說是由於一個信徒敬畏神和在他的工作中榮耀神，並且記得誠命中不可損害人的教訓，他不偷香竊玉、不訛騙欺詐。這種想法和信心無疑能將工作轉化為禱告，並成為讚美的祭。但另一方面，一個不信的人，他的工作無疑只為他帶來咒詛，因此，如果他不忠心工作，只會為他帶來雙倍的咒詛。他工作時，他的心思忽視神，也違背祂的律法，充滿了損人利己的意念，只想到如何偷竊和欺詐鄰舍。這等思念在神和人眼前都是可咒詛的，也使人的工作和努力成為加倍的咒詛，結果是萬劫不復。最後，他們不過是乞丐般無用，成事不足，敗事有餘。基督在路加福音十一章中教導我們要「祈求...尋找...叩門」，就是論到要繼續不住禱告，因為人必須不住的保守自己不去犯罪，不任意妄為。但除非人敬畏神，心中謹守祂的誠命，否則人不能勝過罪惡，如詩（1:1）所說，「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。」

然而，我們必須小心，不要放下真正花上時間禱告的習慣，而幻想其他工作比祈禱更為必須（其實絕無其事），以致我們變得鬆懈懶惰、在禱告上冷淡倦怠。纏繞我們的魔鬼並不懶惰，也不粗心大意，而我們的肉體也隨時且渴望犯罪，也不願意去禱告。

當你的心因著誦讀十誡和基督的話語而暖和起來，因而能集中精神禱告，你便應跪下來（或者站著），合起雙手（或舉起雙手），定睛望天，在心中或開口說：

「天父阿，親愛的神，我是個可憐不配的罪人，我不配向你舉目祈求，也不配向你舉手禱告。但因為你已吩咐我們禱告，且已經應許會垂聽我們，並藉著你親愛的兒子耶穌基督教導了我們如何和為什麼事情禱告，我就服從你的話來到你的面前，信靠你恩惠的應許。我靠著我主耶穌基督的名，並與你所有的聖徒和地上的基督徒，向你祈禱，正如主耶穌基督所教導我們的：『我們在天上的父...。』」就是這樣，說出每字每句，完成整個主禱文。

然後，重複用一部分或整個主禱文禱告。例如，你可先說出最初的祈求：「願人都尊你的名為聖」，然後說：「是的，親愛的神，親愛的父，願人都尊你的名為聖，就是讓你的名在我們中間和在普天下被尊為聖，願你毀滅和剪除一切可憎的事、一切的偶像和異端...以及所有假借你名並褻瀆你名的假師傅...。」

最後，必須謹記，你定要常常有力地說「阿們」。永不要懷疑神在祂的憐憫裡定然會聽你的禱告。也不要以為只有你自己獨個兒跪著或站著禱告，反之，要存著整個基督教國度和所有敬虔的基督徒都與你一起禱告的心，他們都站在你身邊，你也站在他們當中，聯合起來禱告：這種禱告神必不輕看。永不可忘記，當你結束禱告時，要口中或心裏說：「很好，神已聽了我的禱告，我知道這是確定的、這是真理。」這才是「阿們」的意思。

你也當知道，我並不要你單是背誦主禱文，不然，你只是無謂地說話，像人背誦玫瑰經一樣。反之，你要讓主禱文中的思想打動和引導你的心。若你的心恰當地暖和起來預備好禱告時，主禱文的思想可以用不同的方式表達出來，言詞或多或少。我個人並不受言詞限制，我今天會這樣禱告，明天會換另一些話語禱告，視乎我當時的情緒和感受。不過，我依然會盡可能按著主禱文的思想禱告。有些時候，我會停留在主禱文中的一項祈求上，因著這祈求而引起的許多思想，因而放下其餘的六項祈求。倘若此種豐富的思想臨到我們，我們便應放下其餘的祈求，而集中在這些思想之上，在寧靜中細聽，不讓任何事物阻撓它們。在這裏，是聖靈自己在說話，祂所說的一個字，比起我們禱告中的千言萬語更為寶貴。許多時候，我從一次的禱告學到更多寶貴的功課，比起許多閱讀和玄想更為有用。

有一件非常重要的事，就是必須讓你的心預備好，使它渴望熱切地禱告。...若口中自言自語，而思想卻雲遊四海，這樣的禱言無疑等於試探神。...以往在〔天主教〕教廷底下時，我常常

這樣不切實際地禱告，以致到了禱告的時間結束時，我還不知道自己是剛開始還是到了禱告的中段！...現在，讚美上帝，我清楚知道，一個人若完全忘記了他剛才禱告時說過什麼話，那麼他還沒有好好的禱告。在一個好的禱告裡，人會清楚記得自己由始至終說過的話。就如一個好的理髮師，他會小心翼翼的集中思想和注意力，定睛在剪刀和客人的頭髮之上，他不會忘記他剪到和剃到那裡。假若他和客人說太多的話，或者讓自己的思想四處漫遊，又或者張目四視，他就有可能割傷客人的嘴、耳、甚至喉嚨。若要辦好任何一件事，就要集中注意力，動員感官和四肢在所作的事上。照樣，禱告時我們也必須把精神集中，專心一意，這樣才能成就美好的禱告。

這就是我用主禱文禱告的方法，到今天，我還是啜飲主禱文豐富的寶藏，像小孩吮乳一樣；今天成了老人，我仍以它為飲食，永不言飽。它是最好的禱告，甚至比我看為寶貴的詩篇還要好。顯然地，它是由一位真的主所作，用來教導人的。