

自序：

我本不曉得怎樣禱告——學習祈禱之旅

過去幾個月，不斷反思一段《聖經》，是使徒保羅寫給帖撒羅尼迦教會的第一封信，他在信的結尾這樣勸勉：「常要追求良善。要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意」（帖前 5：15-18）。

我自然聯想到多年來在「突破」服侍青少年期間，同工們經常彼此互勉的一段經文：「世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是什麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行」（彌 6：8）。

要按神的心意在這個變幻莫測，嚴重撕裂的世界中「追求良善」，一定要「存謙卑的心，與我的神同行」——才會經歷「常常喜樂」，這是聖靈所結的果；更要學習「不住的禱告」，這是一生學不完的功課；並且在諸般試煉中「凡事謝恩」，在生命旅程中，或順或逆都是靠神的恩典渡過。

我是一個不曉得怎樣禱告的人，卻深知道要藉着禱告才能夠與三一神保持不間斷的相交，能體會每一刻都與神同行——得以在黑暗的世界中得見神的光，看見祂的作為與榮耀。

於是心中開始孕育一個意念：把自己信主以來，學習祈禱的旅程記下來。我並不是要寫一部自傳，而是要追述自 1962 年信主以來，五十六年間經歷數不盡的神恩，深深自覺不配，而貫穿這些年間的一個重要的功課，是學習如何禱告。

我不能學習禱告

對我來說，學習禱告是一條陌生而崎嶇的路，我的性情和生活方式需要不少逆轉，才能逐步踏上這段學習禱告之旅。

首先，這是一個信心的跳躍。我是一個自信不足的人，因為三歲便就讀小學一年級，面對比我年長幾歲的同學，常自覺不如人。即使不少老師及導師都鼓勵同學增強自信，然而，從自信再轉向信神是一個跨步的跳躍。加上我面對權威人物時，心態是恐懼多於信任，我覺得很難捉摸他們在想什麼；而且父親及後來遇上的一些老師和校長，給我的印象都是嚴厲的，不易親近的。禱告需要從自信，轉向靠聖靈能力，去相信一位看不見而滿有權威的神，於我實是為難。

另一個掙扎是「自力」與「他力」的結合。我自小是要「自力更新」，不要隨便倚靠「他力」。禱告是相信我們生命的力量是從神而來，不能只靠自己的力量達至生命更新的境界。

我是一個行動型的人，連課餘活動也是選擇動態的：踢毽子、游泳、籃球、乒乓球等。禱告需要安靜，以另一種形式與神相交。

我是一個比較急躁，對人的回應快，不曉得細心聆聽的人。我愛聽流行音樂，也喜歡看電影——讓影和音淹沒了安靜，更從來沒有人教我要聆聽內心的聲音。禱告不是自我中心地向神提出要求；而是聆聽內心，辨別哪些是從神來的「聲音」。

基於種種原因，我發覺自己在學習禱告方面進展相當緩慢，而且學習禱告的動力往往相當疲弱。

禱告之旅學習之旅

花了不少時間將這些年間與神同行的一些重要事件扼要地記錄下來，其中最重要的功課是學習如何禱告，並看到神的恩典在我的軟弱上彰顯出來。

這個「學習祈禱之旅」可以分為九個階段：

- | | |
|------------------|-------------|
| 第一程：啟行，童心的祈求 | (1962-1964) |
| 第二程：尋路，少年的迷與尋 | (1964-1971) |
| 第三程：回家，青年尋夢的探索 | (1971-1976) |
| 第四程：不歸路，考驗的掙扎 | (1976-1982) |
| 第五程：尋根，遇上中年危機 | (1982-1997) |
| 第六程：回歸，迷惘中神創路 | (1997-2008) |
| 第七程：擁抱苦難，與主同行十字架 | (2008-2013) |
| 第八程：流淚谷，愛中不獨行 | (2013-2015) |
| 第九程：直到地極，靜觀神的作為 | (2005-2018) |

在書中，每個階段的事件只作扼要的略述，作為學習祈禱旅程的時空背景。焦點放在每個階段對禱告的領悟，亦會摘錄期間一些禱文；同時會將從一些生命導師或與禱告相關的書籍中所學習到的稍作整理。這些反思的資料都放在「附錄」，讓有興趣進一步參考的讀者選擇性閱讀。

謝謝你閱讀這本書，我坦誠地向你分享：我今天仍不覺得自己曉得怎樣禱告。我得承認自己在「禱告學校」中，仍處於初階，要學習的實在太多。我願意聆聽你在學習禱告中的領悟，請你不要吝惜與我分享；我願意聆聽，並作出回應。

上帝，禱告的導師

畢德生牧師（Rev. Eugene Peterson）的著作，啟迪我學習如何禱告。他在《天啟的雷聲——畢德生陪你讀啟示錄》（*Reversed Thunder: The Revelation of John & the Praying Imagination*）中如此描述禱告：「〈啟示錄〉（整本《聖經》亦然）從始至終，神總是採取主動。神說話，神指示，神命令，神祝福。神說話時，必定有人看見和聆聽。換句話說，必然有位禱告者。〈啟示錄〉融合了異象與禱告。第七印揭開時，天上靜默了大約半小時；神在傾聽。」^{（註一）}

神是創造者、救贖者、祂是萬有的主宰，是這被造的世界及世界的啟動者；祂藉着先知和使徒將祂的說話與行動記錄下來，因此馬欽芮（Robert Murray M'Cheyne）曾如此勸勉一位青年信徒：「用《聖經》禱告。」^{（註二）}

神的應許，讓不曉得怎樣禱告的人得到安慰。

主耶穌曾經教門徒禱告，「主禱文」是學習禱告最重要的一課；主耶穌在教導「主禱文」前，曾如此說：「你們不可效法他們。因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了」（太 6：8）。

「凡靠着祂（主耶穌）進到神面前的人，祂都能拯救到底；因為祂是長遠活着，替他們祈求」（來 7：25）。

「況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告」（羅 8：26）。

三一神不單教我們如何禱告，祂更不住的為我們禱告。



註一：畢德生（Rev. Eugene Peterson）：《天啟的雷聲——畢德生陪你讀啟示錄》（*Reversed Thunder: The Revelation of John & the Praying Imagination*），屈貝琴、黃淑惠譯（台北：校園書房，2017），112、118。

註二：畢德生：《天啟的雷聲》，126。

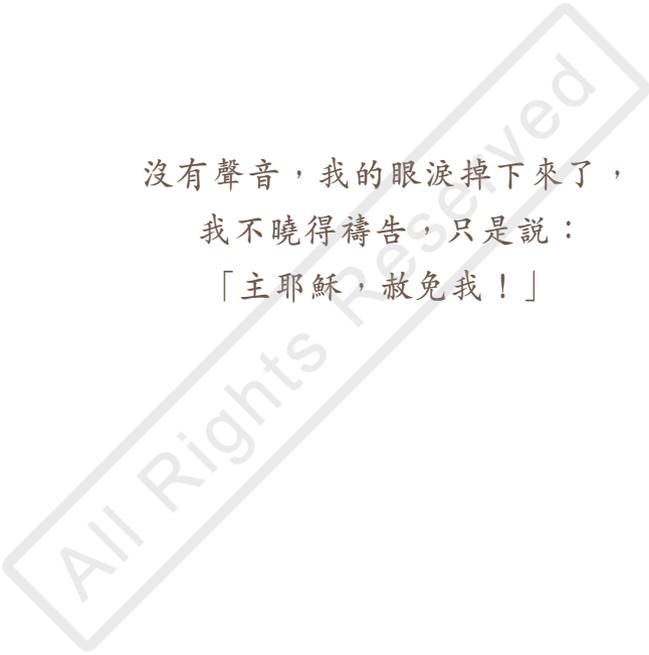
All Rights Reserved

禱告：認識神

第一程：啟行，童心的祈求（1962-1964）



沒有聲音，我的眼淚掉下來了，
我不曉得禱告，只是說：
「主耶穌，赦免我！」



回顧如何開始學習祈禱之旅，真是神先啟動，我在不自覺中啟行。

童年時父母都未認識基督，他們只是按家庭傳統，進行華人民間宗教的儀式——祭祖，每天按時向「神位」上香，因為我是長子嫡孫，從少年時期便開始承擔上香的責任。

後來我發現父母雙方的先人可能曾接觸基督教，不過也沒有方法證實了。

小學五年級下學期，母親把我從私立小學轉到一間基督教小學，在這裏上《聖經》課，會接觸一些「公禱文」，只是心中沒有感覺。當時印象最深刻的，是領受過好幾位老師對我的關愛：有老師發現我偷了幾本圖書回家，卻給我改過的機會。她的一句「蔡元雲，我相信你以後不會再作這種事了！」銘刻在我心中；英文老師請她的姪女為我補習英文；還有音樂老師對學生充滿慈愛，她教導我們唱詩歌，我也留下深刻印象。

小學會考後，雖然獲一所頗有名氣的官立英文中學取錄，但我在中學期間卻相當懶散，因為沒有想清楚讀書，以至做人的目標。父母完全沒有給我壓力，我每年能夠升班，他們已經很滿意，亦從未督促我用功讀書。