

用 A. C. T. S 操練禱告

雖然禱告沒有定規要有什麼固定的形式，但如果我們在最初學習禱告的時候，如果能有一個簡單的架構，幫助我們操練學習禱告，就可以讓我們禱告更容易進入情況。

「A. C. T. S.」是下列幾個字的縮寫：

A 愛慕－ (Adoration)

C 認罪－ (Confession)

T 感恩－ (Thanksgiving)

S 祈求－ (Supplication)

愛慕/ Adoration

「愛慕某人」是甚麼意思？意思就是你愛他們；照他們的本相愛他們、也愛他們所做的事。愛慕神時，我採用讚美模式……一種我在詩篇中發現的循環模式。

大衛用三種方式切慕神：

第一、他向神表達他的愛

第二、他讚美神的本質

第三、他讚美神的做為

認罪/ Confession

當我讚美神，就發現自己變得謙卑，所犯的罪被提醒，於是我從愛慕進入認罪。認罪時，試著儘量明確地承認自己的錯失。

- ✓ 明確
- ✓ 承認所行是犯了罪
- ✓ 認知到這個行為為何會錯

感恩/ Thanksgiving

藉著開口稱謝向神表達感謝。請記得：

- ✓ 為著一切好的及壞的事情來感謝神。
- ✓ 為一切受造之物感謝神，我不會只注意與我生命有關的人事物。

祈求/ Supplication

祈求就是向神請求的意思。這是我們把心中的關心與擔憂交給神的時候，

可以為以下這些禱告：

- ✓ 朋友、家人、社群、自己
- ✓ 各種狀況
- ✓ 為一切讓你擔憂的事禱告，也花時間為他人代求。代禱多半是指為某個特定人士的靈命禱告。

聖經中的範例：(尼希米記 1:4-11)

我聽見這話，就坐下哭泣，悲哀幾日，在天上的上帝面前禁食祈禱，說：「耶和華—天上的上帝，大而可畏的上帝啊，你向愛你、守你誠命的人守約施慈愛。願你睜眼看，側耳聽，你僕人晝夜在你面前為你眾僕人以色列民的祈禱，承認我們以色列人向你所犯的罪；我與我父家都有罪了。我們向你所行的甚是邪惡，沒有遵守你藉著僕人摩西所吩咐的誠命、律例、典章。求你記念所吩咐你僕人摩西的話，說：『你們若犯罪，我就把你們分散在萬民中；但你們若歸向我，謹守遵行我的誠命，你們被趕散的人雖在天涯，我也必從那裏將他們招聚回來，帶到我所選擇立為我名的居所。』這都是你的僕人、你的百姓，就是你用大力和大能的手所救贖的。主啊，求你側耳聽你僕人的祈禱，和喜愛敬畏你名眾僕人的祈禱，使你僕人現今亨通，在王面前蒙恩。」