

ACTS：禱告四行動

壹、靈修分享

- 溫習：1. 門徒是，過一個回應召命的生活方式。
2. 人的召命就是尋回人性的生命，亦即是尋求神及活在群體中的人生。
3. 作門徒意即在基督裡 (in Christ)、與主一起 (with Christ)、跟隨基督 (follow Christ)。
4. 作門徒的三重攔阻是：過於自恃、未計代價；自行判斷、優先次序；太多顧慮、留有餘地。
5. 門徒是敬拜者，是與神互動交流的生命，有以神為中心的生活方式。
6. 跟隨主的蒙福門徒，是個經常靈修默想、活在神話語中的人。
7. 門徒是個祈禱的人，重視與天父關係、願神旨意臨在、確信上帝供應、蒙赦免的赦免者、在苦難中仍對主忠心的人。

貳、禱告的四個行動

主的門徒必須以行動來証實自己對主的委身，而無行動地去談論禱告是無意思的。本課將從 ACTS 去看祈禱的四個內容：

一、讚美 (A-adoration)：因著神的屬性和作為，而發出無限的讚美。對罪人來說，神是不可知的；故祂主動啟示自己，使人能認識祂。我們讚嘆神的作為，並在讚美中與神相遇；讚美不只是崇拜的程序，而是我們內心與神的會遇。

「我要歌唱耶和華的慈愛，直到永遠；我要用口將你的信實傳與萬代。²因我曾說：你的慈悲必建立到永遠；你的信實必堅立在天上...⁵耶和華啊，諸天要稱讚你的奇事；在聖者的會中，要稱讚你的信實...¹⁴公義和公平是你寶座的根基；慈愛和誠實行在你前面...⁵²耶和華是應當稱頌的，直到永遠。阿們！阿們！」 (詩 89:1-2, 5, 14, 52)

步驟：1. 用心閱讀詩 89 篇

2. 於每一節都思想自己如何經歷神

3. 由心發出對神的讚美

4. 以主禱文作結束

二、認罪 (C-confession) : 祈禱最大的攔阻就是罪，一個不肯省察及不願認罪的人不能成為祈禱的人。罪是人性中最黑暗及恐怖之處，是許多人不願亦不懂處理的，但卻深深影響著我們的生命。面對罪最好的方法，就是將它曝光。

「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」(約壹 1:9)

步驟：1. 求聖靈引導你去認罪

2. 別為罪找藉口，要具體寫下罪行

3. 真心向神認罪，並求主赦免

4. 求聖靈幫助你能不再犯罪

三、感恩 (T-thanksgiving) : 謙卑地為神所賜給我們的每一份禮物，由衷地去感謝神，包括自然的禮物 (如：健康、理智、德行) 及超自然的禮物 (如：信、望、愛、聖潔)。每天以感恩的心過活，成為一個懂得感恩的人。

「要常常喜樂，¹⁷不住的禱告，¹⁸凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(帖前 5:16-18)

步驟：1. 放下認為生命的擁有都是理所當然的心態

2. 買一本感恩筆記簿

3. 每日留意並記下值得感恩的人事物

4. 獻上簡單而真誠的感恩禱告

四、代求 (S-supplication) : 許多人不願亦不願為自己祈禱，身為祭司的代求者真心祈願神的心意能成就在別人及世界身上。基督徒不單為自己祈禱，更代表別人為需要、群體、城市、宣教及世界向神祈求。

「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此儆醒不倦，為眾聖徒祈求，¹⁹也為我祈求，使我得著口才，能以放膽開口講明福音的奧祕。」（弗 6:18-19）

為不同的需要代求：1. 為個人的生命及自己的家庭祈禱

2. 為在患難裡的人祈禱，使能在困苦中遇見神

3. 為執政、掌權、在位的國家領袖祈禱

4. 為未信主親友、未得之民及宣教工作祈禱

參、結語：門徒是一個讚美、認罪、感恩、代求的祈禱者。

五天靈修主題（嘗試寫下筆記，下周分享心得）：

一、你是個祈禱的人嗎？你的祈禱生活如何？

二、你覺得因神的屬性和作為去讚美祂，容易嗎？為甚麼？

三、你有省察及認罪的習慣嗎？有何困難之處？

四、你認為感恩與謙卑有何關係？如何去對付理所當然的心態？

五、為何有那麼多人不知、不懂亦不願為自己祈禱？