

【以弗所书】 6：18-20（和合本）

18. 靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求，  
19. 也为我祈求，使我得着口才，能以放胆，开口讲明福音的奥秘，  
20. 我为这福音的奥秘作了带锁链的使者，并使我照着当尽的本分放胆讲论。

奉我主耶稣基督的圣名，愿一切的光荣归于我们的上主。每日灵修，以弗所书六章 18~20 节：……

在 18~20 节当中，非常强调祷告是运用着军备的核心动力，并且为福音使命代求。保罗特别地强调祷告的群体性，他请求以弗所教会为众圣徒祈祷。信徒不是孤军的奋战，代祷就是彼此扶持的关键。

保罗也请求以弗所的信徒为他自己祈祷，他的焦点是盼望着得着口才，能够有胆量，去传讲福音。得着口才并非追求华丽的言辞，而是求神赐下清晰的表达和属灵的权柄，让人听到这样的话，就直叩心门，能够讲明福音的奥秘。这里福音的奥秘是指基督救赎普世万民的计划，也就是犹太人和外邦人在主里合而为一，这个计划超越了种族与文化的隔阂。保罗特别提到：我能够放胆。放胆在希腊的原文当中指自由的言论，保罗盼望着在逼迫当中，仍然可以勇敢地自由地去传讲。保罗是这福音奥秘的执事，目前他是一个带锁链的执事，也在说明保罗此时是在监狱当中，但是保罗却以这样的锁链为荣，因为这样的锁链不是为着自己的罪，或者是被别人的迫害，是为着显明福音的大能胜过环境的限制。

在今天的这段经文中，我们来思考一个问题就是：我们的祷告是否常常陷于紧急的祈求？为着紧急的需求而祷告呢？如何让我们的祷告更自然地融入进我们的生活呢？今天我们就探讨一个祷告的方式，称作叫做随时的祷告，或者也可以称作呼吸式祷告，建立一个祷告的习惯。我们今天操练的依据经文的依据是在第 18 节：靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦。

首先，祷告跟呼吸是有密切关系的，在教会历史中灵修的方法当中，特别多的采用呼吸，当人深深的呼吸，并且意识到自己呼吸的时候，他的心神或者说心灵慢慢的就收敛回来，从外驰到很多的事物上，就收回到自己的内心当中。随着呼吸，人也就慢慢的安静下来，也能够让自己深深地沉入到内在里面，在里面寻求基督的临在。

基督本来就临在我们的内心当中，但是因为我们的心往外跑，常常顾及外面的许多的事情，当然这也是必须的，但是可以借着深深的呼吸，就把自己向外的注意力慢慢的拉回来，拉回在心灵的深处。在那里，我们可以静静地和耶稣基督在一起，那这样的以呼吸、深呼吸为开始的祷告，也称作叫呼吸式祷告。当然呼吸就是生命的自然节奏，当你意识到自己的呼吸的时候，你就会意识到自己的生命，随着一呼一吸，你也慢慢可以体会到这生命的自然的节奏。随着呼吸，我们可以把祷告加进在呼吸里面，这样让我们的祷告，也随着呼吸成为我们属灵生命的本能反应。这样的時候，我们就会在呼吸祷告当中，自然的、本能的、熟练的融合在一起。

当你一进入到深呼吸的时候，你就会慢慢意识到主在你的旁边，祂已经临在了，祂已经准备好，要来听你的话语；你似乎也在告诉主，你也准备好了，要来听祂的回应。其实，呼吸祷告扩大一点来说，它就是一个生活节奏的祷告，就是在日常生活当中，每一个小点、小细节，意识，提醒自己开始祷告了。比如说，每日可以设定一个祷告的触发点，将自己的日常生活转化为祷

告的提醒。比如在日常生活当中，我们会喝水或开门，有的时候也想查看手机，这都是生活的某一个节点，把这个节点意识到，并且把它转化为一个祷告的提醒。比如说，当我开门的时候，我就简短的来祈求：主啊，引导我接下来的时间。这样的话，就在你每一次开门的动作，都会把你的祷文引入进去。在我们传统的祷告当中，有一种称作叫耶稣祷文的，非常简洁，就是重复的来这样的祷告，让自己的心念，慢慢地放开对外界的追逐，让我们的念头不要跑得很远。当然，这样的祷告很需要时间来让自己安静。

在我们忙碌的时候，在我们工作的时候，我们都会有一些生活的节点。有一些祷告的大师们，他们会在兜里放上一个石头，一个小小的石头或者是一粒珠子，当他无意当中把手伸到兜里，碰到了珠子的时候，就提醒他开始祷告，珠子就成为了他祷告生命的本能反应。这也是经文上说，随时多方祷告祈求，并且警醒不倦。多方的随时祷告，是这样的一个开始。

另外一个方法，就是 5 分钟间歇的祷告，每小时暂停一次。你在工作当中，当你每个小时停下来去用一种方法让自己休息，那么就会用一句、两句的祷文来回应这个时候的情景。比如说在工作当中压力很大，你停下来的时候，你就说：主啊，赐我智慧与平安。这样也就让我们随时都进入到祷告当中。

亲爱的主，我们借着这段经文你也提醒我们，你随时随地都在我们的身边。有的时候，我们因着忙碌就忘记了你的临在，你提醒我们靠着圣灵随时多方祷告祈求，并且警醒不倦。你也借着很多的祈祷的大师们，他们的方法，为我们铺成了一条可以选择的路径。让我们有自己最好的方法，能够随时多方的祷告祈求，并且保持着心念的清醒。求你点燃我们心中祷告的渴望，也使我们在祷告的时候，不仅仅停留在自我的中心，也能够想起我们周围的肢体，也能够想起他们的需要，也让我们想起来的时候就为他们守望。主，在这段经文当中，我们特别恳求你赐给我们胆量，不仅是传福音的胆量，更是凭着信心，依靠着你的能力做任何事情的胆量。因为我们知道，你的能力在人的软弱上显得完全，我们就这样的向你祈求。奉主耶稣基督的圣名，阿们。

（ps:文字如有误，以语音为准）

思考问题：通过今天的信息，请分享

1. 代祷是否意味着信徒在属灵争战中需要彼此依赖？如何避免代祷沦为形式化的清单？
2. 在忙碌、碎片化的生活中，如何实践“随时祷告”？是否必须用固定言辞，还是包括默想、行动中的交托？试举例：如何在通勤、会议间隙或高压任务中保持“警醒祷告”的心态？
3. 如何为未信家人持续代祷而不陷入情感绑架？代祷中“交托”与“强求”的界限何在？