

## 《聖經禱讀----醫治篇》

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，

我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書 41:10）

緊張是由害怕、懼怕帶來的，人一懼怕，便產生緊張。緊張及懼怕易引起胃酸、頭痛、便秘、拉肚子、心跳變快、流手汗、嚴重失眠…等。有些人懼怕有明顯懼怕的對象；有些人的懼怕是沒有對象的無形懼怕；有人可以清楚知道自己怕甚麼，但有人卻不知道害怕甚麼。總之，有懼怕便產生緊張。也許你可以問一問自己：日常生活中，什麼事是自己最想逃避的人事物？當你一想到它就害怕及緊張的呢？首先，你先安靜下來，求聖靈引領你找出你緊張及懼怕的根源。上帝透過以賽亞對以色列百姓說：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」

『萬軍的耶和華，我的神；我堅固的避難所，我揚聲讚美祢，歌頌祢的信實，因為祢是我永恆的保障。我要投靠祢，願祢成為我的幫助。

我親愛的父啊，祢曾對以色列眾百姓說：不要害怕，因為祢與他們同在。是的，阿爸父！願祢與我同在；伴我同行，驅走我的緊張及懼怕。願祢同在使我不再驚惶，因為祢是我的神，祢必堅固我的信心。當我緊張時；祢的同在安撫我莫名的害怕，使我的靈安穩、使我的心平靜。

我堅定的磐石與保障啊，祢要為我吩咐祢的使者，在我所行的一切道路上保護我。我求告祢；願祢應允、搭救我！我奉主耶穌基督的名斥責緊張的靈離開我的心，從我的記憶深處要完全地出去，你們不再有任何的合法權利，我要奉主耶穌基督的拿起聖靈的寶劍破碎你們堅固的營壘，一切緊張、驚惶、害怕、焦慮、不信、退縮的靈都要從我的裡面出去，我拒絕你們，並命令你們從此不再攪擾我。

阿爸天父啊，全能的神啊！求祢幫助我，求祢伸出公義的右手救拔我扶持我。願祢愛的膏油厚厚澆灌我，使我在愛中；不再有懼怕。是的，有天父的幫助，我必不懼怕，沒有任何仇敵能把我怎麼樣。願我的靈在祢面前得著平靜及安穩；得著全然的平安。

聖靈啊！我要緊緊地抓住祢，也願祢成為我心中的剛強，使我勇敢無懼、剛強壯膽。並幫助我賜我能力面對容易緊張的人、事、物，並調整我的思緒及情緒，聖靈啊！求恢復我的心靈、我的身體及恢復我的睡眠，讓我每天安然入睡。孩子禱告乃奉靠主耶穌基督得勝的名，阿們。』

《聖經禱讀：醫治系列——拒絕緊張》 吳淑玲 Deborah 牧師 分享