

## 《聖經禱讀----醫治篇》

『我的心哪，你為何憂愁？為何在我裡面煩躁？應當仰望 神，

因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮，是我的 神。？』（詩篇 42:11）

『憂愁』這個字有『悲傷』及『難過』的含意，聖經形容它會帶來情緒的煩躁，這是因人遭遇到困難或不如意的事所帶下的苦悶。若用英文表達它有『grief, sorrow, pain, annoyance, sad, depressed』。憂愁和壓力總是相關聯的，長期的憂愁和壓力會對身體產生各種不良影響，如：削弱免疫系統，引起消化問題、失眠、疲勞、肌肉緊張，並且可能引發身體各種頭、頸、肩和背部炎症反應。因此，處理憂愁的方式除了運動及足夠的睡眠以外，就是用禱告仰望上帝。

親愛的天父上帝，祢是耶華沙龍，是賜平安的主。我來到祢的面前，為自己的憂愁禱告；為自己一直陷在憂愁的困境裡來認罪，求祢赦免，因為我把情緒緊緊地抓在手中。主啊，求祢教導我不要憂；不要煩躁，應當轉眼定睛在祢的寶座，並仰望祢的榮光、仰望祢的幫助。是的，父啊，祢是我的避難所，是我的力量，我知道在祢裡面一切都可能；也都有出路。

親愛的阿爸父啊，我為心中所受困擾及沮喪禱告。求祢來舒緩及安慰我的心，挪走我裡面的煩躁及不安。聖靈啊，願祢現在向我吹氣，將祢生命氣息吹入我心底；進入我靈裡，讓祢的平安和慈愛全然地環繞我。是的父啊，我需要祢；需要祢釋放我的憂愁及悲傷；並幫助我戰勝內心的憂愁和恐懼。

主耶穌啊，求祢賜下智慧和力量，並在我的生活中顯明祢的能力，願祢醫治的大能進到我靈深處，拔除一切負面及消極的毒根，也破除憂愁的營壘，不允許牠們透過情緒攪擾我！我奉祢的聖的名，命令一切的悲傷、難過、愁苦、煩躁、傷痛、沮喪的毒根都要一個個地砍斷及燒盡，牠們無權存留在我裡面，聖靈啊！求祢釋放我、潔淨我、醫治我，因為我仰望祢的榮光。

父啊，我的神啊，凡仰望祢的就得安息，因為凡勞苦擔重擔的人，來到祢面前，祢就使我得安息。主啊，我願意；主啊，願我在祢裡面得享安息。求你幫助我重建自己，找到盼望和喜樂。主啊，當我抓住祢時，我知道自己不再孤單，因祢與我同在。是的，祢一直與我同在。我將這一切情緒及內裡的煩躁全然交托給祢，祢必以喜樂代替我的憂愁，因為祢是我的慈愛的天父，祢垂聽我的禱告。

願阿爸父成就孩子的禱告，禱告乃奉靠我主耶穌基督的名，阿們。

《聖經禱讀----醫治篇》 吳淑玲 Deborah 牧師 分享