

## 《聖經禱讀：醫治篇》

「耶和華啊，我要尊崇祢，因為祢曾提拔我，不叫仇敵向我誇耀。

耶和華——我的 神啊，我曾呼求祢，祢醫治了我。」(詩 30:1-2)

經常聽一些人抱怨自己身體不舒服且周身都是痛，但是到醫院檢查時，卻什麼毛病也查不出。我留意觀察這些人，他們普遍有個共同的特徵就是：情緒問題。他們對生活中的種種感到不悅、心中有苦毒；也常失眠…。一個長期有負面情緒的人，他們的生活態度自然是消極的，歌頌及讚美對他們而言是件困難的事。一個不懂讚美的人，他們大腦中的腦下丘無法產生腦激素，腦激素是人體中的化學物質，分別是內啡肽和腦啡肽。

內啡肽 (Endorphins) 和腦啡肽 (Enkephalins) 都是屬於內源性物質，也就是內源性鴉片樣物質，它們在人體內發揮類似鴉片的作用，可以減輕疼痛感、產生愉悅感，以及參與調節情緒等功能。內啡肽是一種天然的鎮痛劑，能夠減輕疼痛感，同時還能夠產生愉悅感。而運動、笑容、食物、愉快的狀態等都可以促使內啡肽的釋放。腦啡肽是另一種具有鎮痛作用的物質，它與內啡肽相似，是調節神經傳遞並減輕疼痛感，比嗎啡的功效高 100-200 倍。

內啡肽和腦啡肽的產生都是依靠平常的運動、笑容，特別是敬拜中的讚美及歌頌能刺激腦激素大量釋放，對體內的疼痛及情緒有調節的作用。就如前兩篇禱讀所介紹的：在敬拜讚美中及方言的禱告裡能奇妙地產生這樣的激素。因此，若要有健康的身體就要多用方言禱告及歌頌讚美才能增強身體的免疫力。

### 【聖經禱讀】

耶和華啊！我向祢獻上讚美，要天天來頌讚祢，因為祢是幫助我的神。耶和華啊，我要尊崇祢，祢是施行拯救的神，因為祢曾提拔我，不叫仇敵向我誇耀。耶和華——我的 神啊，我曾呼求祢，如今更要來到祢面前呼求，因為祢是醫治我的神。求祢赦免我悖逆的罪；一意孤行的遠離祢，願祢塗抹我的過犯。

我在天上的阿爸父啊，祢是我喜樂的源頭，我要先來頌揚祢、歌頌祢，因為祢的怒氣乃轉眼之間；總不向我們懷怒。感謝天父，願祢向我施恩憐憫；願祢釋放我心中的苦悶、埋怨、不平、愁苦。因祢是幫助我的，搭救我的，惟有祢可以救我脫離疼痛的侵襲，願主拔除我內裡一切的疼痛。我奉主耶穌基督的名，斥責仇敵的謊言，不再被負面的思想及情緒挾制，求主為我拔除失眠的靈，不許牠們來擾亂我的思緒及睡眠。

聖靈啊，願祢進入我心；加添我力量！聖靈啊，願祢的大能幫助我的腦激素使它可以釋放更多的內啡肽和腦啡肽，並澆灌喜樂及讚美的膏油，好叫我天天傳揚頌讚祢的救恩。孩子更願祢攪動我的靈來轉化我，使我在靈裡說方言，用屬天的語言來讚美祢。聖靈啊，願祢的大能幫助我的腦激素使它可以釋放更多的內啡肽和腦啡肽。求祢引領我禱告，我願等候祢；並把舌頭的主權交給祢。哈利路亞！哈利路亞！哈利路亞！讚美我的救贖主。孩子禱告乃奉靠主耶穌基督的聖名，阿們。