

經文: 詩篇 103:1-5

- (大衛的詩。) 我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

有一位醫學博士卡爾·彼得森，是位作家也是傳教士。曾發表一篇有關大腦在禱告時，會對身體釋放出治癒能力的化學物質。身為大腦醫學專家，他的研究發現：當我們在聖靈中禱告或在聖靈中敬拜說方言時，大腦開始產生奇妙的活動。也就是當我們使用天堂般的語言時，大腦會釋放兩種化學分泌物，這些化學分泌物直接進入我們的免疫系統，從而使免疫力提高 **35%至 40%**，這促進了體內的癒合力。令人驚訝這些有益的化學物質，只在在聖靈的引導下的禱告及靈裡的方言才會被激活。博士卡爾·彼得森證實，長時間禱告對大腦部分的影響最為明顯，它對大腦的腦下丘產生重大刺激；促使腦下丘直接調節人體的四個主要系統：**a) 垂體和所有目標內分泌腺、b) 整個免疫系統、c) 整個自主系統、d) 產生稱為內啡肽和腦啡肽的腦激素。**它們是人體產生的化學物質，比嗎啡的功效高 **100-200** 倍，可以有效地抑制身體內的疼痛，是天然的止痛激素。總之，在一段時間的禱告和敬讚美中，部分的中樞神經系統被直接和間接激活，這會導致腦激素大量釋放，進而增加人體的總體免疫力。

什麼是方言？ 方言是屬天的語言；是禱告尋求時，上帝賜給我們的恩賜。是在靈裡跟神溝通的方式。「天國的方言」，是神所給人的恩賜，可以講或翻天國所溝通的語言。常稱為「舌語」，是在禱告神時從聖靈發出的禱告語言，因為讚美神的話語如泉源般湧出，快到來不及說出，便成為用舌頭的擺動來發出對神的讚美，有時就像嬰兒語一般。

另一份研究報導來自美國加州大學 (**University of California**) 研究團隊，以一隊專業詩歌合唱團作為研究對象，分別在其《**D 大調莊嚴彌撒**》演唱的早期排練、彩排及正式表演時收集了成員的唾液樣本，以分析其感知及免疫系統變化。

在測量免疫系統反應的測試結果發現，成員於歌唱表演時其所分泌型免疫球蛋白 **A (secretory immunoglobulins A (IgA), sIgA)** 的平均水平有顯著增加，由排練期間佔整個蛋白質比例的 **150%**，到正式演出時提升至 **240%**。免疫球蛋白 **A** 是身體局部黏膜抗感染免疫的主要抗體，可提供對抗局部感染的抵禦作用及保護人體對抗外來的微生物及物質入侵，包括毒素和細菌、病毒等。免疫球蛋白 **A** 會辨認其中的抗原，直接中和毒素，活化免疫細胞，降低病毒感染力，或降低發炎反應的進展。

同時，成員體內的皮質醇 (**Cortisol**) 濃度亦在成員排練期間平均顯著減少 **30%**，又在表演期間平均增加了 **37%**。皮質醇屬於腎上腺分泌的腎上腺皮質激素之中的糖皮質激素，具有面對壓力時負責調節身體的各項指數、能提高血壓、血糖以應付危急狀況等作用，故又被稱作「壓力荷爾蒙」。當人對於壓力做出反應時，皮質醇會融入血液中，導致其水平提升。研究人員認為，唱歌前和唱歌時的情緒水平、壓力、放鬆、投入程度，以及對即時表演的具體滿意度等。若在歌唱時，能夠放鬆身體細胞，免疫系統也會在過程中相對被激活。

因此,唱歌讚美能釋放荷爾蒙,增進感情。研究證明,人們在唱歌時,大腦中會釋放出一種名為催產素的荷爾蒙。唱歌讚美還有更多的益處如: *唱歌讚美能健康減肥。

*唱歌讚美能增強呼吸功能。*唱歌讚美起到抗衰老的功效。

*大聲唱歌讚美可以改變一個人的心境和精神面貌。

成為一個讚美感謝的人

大衛就是一位懂得讚美及敬拜的君王,他在詩篇 **103: 1-5** 寫道:

- (大衛的詩。)我的心哪,你要稱頌耶和華!凡在我裡面的,也要稱頌祂的聖名!我的心哪,你要稱頌耶和華!不可忘記祂的一切恩惠!祂赦免你的一切罪孽,醫治你的一切疾病。祂救贖你的命脫離死亡,以仁愛和慈悲為你的冠冕。祂用美物使你所願的得以知足,以致你如鷹返老還童。

『我的心哪,你要稱頌耶和華!』大衛 **being** 一位敬拜神的人!! 盼望你我都成一 **being** 一位敬拜神的人。大衛所數算神的恩惠:

- **第一祂赦免了你一切的罪孽:** 主耶穌赦免我們一切的過犯
- **第二祂醫治你一切的疾病:** 一個心中不再被罪惡壓迫的人,自然沒有疾病.
- **第三祂拯救你的命脫離死亡:** 祂拯救你的命脫離死亡. 相信上帝之後,裡面的靈就和永恆的上帝產生了連結,有了密切關係。這讓我們裡面原本驚慌害怕,不知將來要往那裏去的靈魂,有了安居之處,我們不再害怕死亡了,死亡不能在挾制我們了。

箴言 **17:22** 『喜樂的心,乃是良藥;憂傷的靈,使骨枯乾。』

讚美及感恩: 就會看見自己的未來 (詩 103:4-5)

1. 要以仁愛慈悲為你的冠冕;
2. 要用美物使你得以知足;
3. 要讓你返老還童,如鷹展翅

「我要用靈禱告,也要用悟性禱告;我要用靈歌唱,也要用悟性歌唱。」(哥林多前書 **14:15**) 得健康及增強免疫力的關鍵:

多禱告、多讚美、多感恩、多方禱告。

打開話題：★請問你平常如何增加自己的抗體及免疫力？有什麼方式，如：運動、健身…等？

同心禱告：求主保守我們的身心靈健壯

一、 愛的提醒

1. 請存單純的心來參加小組聚會，我們是為彼此的需要而來，所以要學習彼此信任。
2. 是有新人，每位新人都是我們的福音對象，在小組中稱他們為 **Best**，因此，為第一次來的人同心為他的需求禱告及祝福，因為他們是今天的 **the best**。
3. 請組員在臨走前給家主一句祝福的話 (若在教會，則找一個人彼此祝福！每週必做)。

二、 背誦金句：「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。！」〈詩 103:2-3〉

三、 彼此建立：

【經文】經文:詩篇 103:1-5

- (大衛的詩。)我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

《問題討論及回應》

- ◎ 1. 在主的經文有兩個醫學研究報告，請問你可以試著分享其中一個嗎？
- ◎ 2. 其中一個實例：在聖靈中禱告或方言禱告可以增加免疫力？為什麼？
- ◎ 3. 請問平時你是否花時間在 神面前禱告？如大衛一樣總是呼求讚美主：我的心啊，你要稱頌耶和華。
- ◎ 4. 請問你喜歡唱詩歌嗎？每當唱詩的時候，你有沒有發現自己的心情有轉變嗎？
- ◎ 5. 詩篇 103:5 說：『祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。』請問你嚮往這樣的應許嗎？那麼平常我們如何操練呢？

◎禱告：1.彼此代禱 2.為身體軟弱的禱告 3.求主幫助成為一位禱告讚美的人。

(基督徒豐收教會 吳淑玲牧師 主講及編製)