安然入睡

文／涵　圖／SU+0

可曾想過
我們是帶什麼
上床睡覺呢？
是否帶著身心疲憊、
工作壓力、
生活煩惱、
心中困惑、
甚至怒氣上床？
……或是
在數算神恩典中
安然入睡呢？

在全球新冠疫情流行期間，「失眠」是直線上升的熱搜關鍵字。失眠的定義是指反覆出現入睡或維持睡眠的困難，造成睡眠品質變差或睡眠時間減少。世界睡眠協會更指出，睡眠問題已經構成全球性的流行病，威脅全世界將近一半人口的健康與生活品質。睡眠市場也成為新冠疫情期間的新興市場！從拚睡眠到拚經濟，枕頭、床墊、高科技床、助睡軟件、助眠的營養保健品，甚至助眠師亦成為異軍突起的新賺頭！身為基督徒，我們若有睡眠的苦惱，要如何看待睡眠的問題呢？

詩篇一二七篇2節說：「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」這段耐人尋味的經文點出，安然睡覺是來自神的一份愛的禮物，是屬天的福氣。若從睡眠的功能來看，睡眠確實是福氣恩典，能帶給人許多好處！因睡眠是人體主要的休息方式，可以消除疲勞、促進體力恢復、促進發育、增強免疫力。若從失眠是入睡和維持睡眠困難的定義看來，能夠安然入睡和安然睡覺的人，必定離這份睡眠福氣不遠！

為何睡不著？

義人約伯面對短期內財產盡失、兒女全亡、全身長瘡、妻子質疑、好友對峙之苦境，亦經歷極嚴重的睡眠問題。約伯躺臥的時候說：「我何時起來，黑夜就過去呢？我盡是反來覆去，直到天亮。我的肉體以蟲子和塵土為衣；我的皮膚才收了口又重新破裂」（伯七4-5）；又道：「若說，我的床必安慰我，我的榻必解釋我的苦情，祢就用夢驚駭我，用異象恐嚇我」（伯七13-14）；後來再說：「現在我心極其悲傷；困苦的日子將我抓住。夜間，我裡面的骨頭刺我，疼痛不止，好像齦我」（伯三十16-17）。聖經《新譯本》以比較易懂的文字將三十章16-17節翻譯為「現在我的心傷慟有如倒了出來，苦難的日子把我抓住。夜間痛苦刺痛我的骨頭，疼痛不止，不斷咀嚼我。」可見約伯的心靈憂傷與身體病痛，使他夜不成眠，睡不安穩，身心靈處於極度痛苦之中，直到神使他從苦境回轉。

細想約伯因神允許魔鬼將世間各種生命的至苦堆積在他的身上，他因此經歷嚴重的睡眠問題，真是生不如死的苦難。在現實生活中，我們難免面對生活中課業、工作、經濟方面的壓力，若再加上家庭、婚姻、親子、人際關係問題挑戰，或是遭逢身體或輕或重的病痛考驗時，突然發現，約伯所經歷苦難中任何一個單項的考驗，就足以讓人身心靈難以放鬆。或多或少在不同患難的形式上，勞碌累心，感同身受約伯的睡眠苦難，內心不禁感嘆為何睡不著呢？

睡眠是靈修？

對總是忙不完的現代人而言，不論是忙工作或是忙著享受人生，熬夜已然是多數人的生活日常。睡眠可能是奢侈享受，也可能是浪費世上宴樂，因為當人入睡之後，身體的感官與運動的活動都暫停下來，意識進入模糊狀態，再也無法處理手邊堆積如山的工作，也不能繼續享受愜意的感官娛樂。換句話說，睡眠本身就是挑戰人能否放下自我的努力或個人的享受，藉此離開世界的轄制，進入神所預備的休息模式。

神在詩篇四十六篇10節對祂的子民說：「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇」《和合本譯文》。聖經《新譯本》將「你們要休息」翻譯為「你們要住手」。不論是「休息」或是「住手」都傳達出不要再忙了，要放手交託給神的訊息！

詩篇四十六篇告訴我們，即便天搖地動、世界動盪不安，神的城受攻擊，「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助」（詩四六1），神透過第10節的經文告訴我們，在人生戰場上看似永不止息的戰鬥中，要知道我們所仰望的主是神，所以要休息、要住手，放手讓神來為我們爭戰！那麼，睡眠是不是靈修呢？

失眠是壞事嗎？

對於會失眠的人而言，一天最痛苦的時間莫過於上床睡覺的那一刻，因為不知道躺下多久後才能睡著，或是睡著後又會因何事而醒來，夜裡醒來後能不能再入睡等等充滿許多未知數的苦悶。不論失眠或安眠與否，可曾想過我們是帶什麼上床睡覺呢？是否帶著身心疲憊、工作壓力、生活煩惱、心中困惑，甚至怒氣上床？或是否帶著輕鬆自在、平安喜樂、感恩的心上床呢？我們是否滑手機來哄自己入睡？或是在數算神恩典中安然入睡呢？

即便我們都希望能夠天天安然入睡、一覺好眠到天亮，可能事與願違，睡覺之路艱辛難行，如同神在以賽亞書五十五章第8節的宣告：「我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。」

以斯帖記第六章記載波斯王亞哈隨魯王有一夜莫名睡不著覺，就是惡人哈曼打算要求亞哈隨魯王將猶太人末底改賜死（掛在他所預備的木架上）的那一夜。亞哈隨魯王睡不著覺，就吩咐人取歷史來，唸給他聽，得知末底改救王有功，卻未曾得過王的獎賞。剛好哈曼進到王宮的外院，王便傳喚哈曼，問他如何對待王所喜悅的人，卻意外讓哈曼成為使末底改得到極大尊榮的國王特使。哈曼因此心中憂悶，他圖謀除滅猶太人的計謀也從此開始敗落。這一夜，因王的失眠逆轉猶太人即將滅族的命運，成為之後猶太人脫離仇敵，得享平安的「普珥節」的轉捩點。「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」（羅八28）。試想，亞哈隨魯王的失眠對忠心愛神的末底改而言是壞事嗎？

如何安然入睡？

人若時常失眠，可能會嘗試睡眠市場的產品或服務，甚至求助藥物幫忙。但詩篇第四篇8節道：「我必安然躺下睡覺，因為獨有祢——耶和華使我安然居住。」這段經文提醒神才是能夠使我們平平安安躺下睡覺的關鍵。倘若神將我們放在失眠的苦境中熬煉我們，如同約伯仍然在忍耐等候神，我們從苦境回轉時刻到來之前，如何自處呢？

或許讀到「惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺」（詩一二七2），心中苦澀不堪，懷疑神是否不愛我？或許讀到「你躺下，必不懼怕；你躺臥，睡得香甜」（箴三

24），覺得這豈不是在我毫無喜樂的年日裡的虛空與捕風？或許讀到「我必安然躺下睡覺，因為獨有祢——耶和華使我安然居住」（詩四8），會很洩氣地想，我的神是不是離棄我了？

有位姐妹從小見聞教會許多神蹟奇事，包括癌症病人不會疼痛、吃得香甜、安然睡覺的見證。當她面對自己的癌症治療，知道疼痛、失眠、食不知味等都是癌症治療預期的副作用，她最在意的禱告就是求神讓她能夠安然睡覺，因她覺得這才能夠讓她感受到自己是「神所親愛的」。事實上，神在癌症過程中給予她許多恩典，獨獨在睡眠這件事上，似乎是越禱告，失眠問題越嚴重。不論她抓著聖經中的哪個應許向神求，卻一直求而未得。

有天她想放棄不再跟神禱告求安然睡覺，轉念間，她反過來問神，要讓她在看似永無止境的失眠中學習什麼？神並沒有馬上回應她的禱告。失眠時，她依舊「我在床上記念祢，在夜更的時候思想祢」（詩六三5）。但她漸漸不再跟神抱怨、用神的應許跟神討價還價，改以感恩的心開始數算神的恩典。直到一深夜，她的眼目從手機、書本、天花板轉向窗外，突然瞥見窗外有個宛如愛心形狀的樹影，她突然明白，神讓她失眠，是為了讓她親眼看見神的愛。神透過祂所創造的萬物，向她述說神的信實和慈愛一直都在，只是她未曾看見。

她想起「主雖然以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏；你眼必看見你的教師。你或向左或向右，你必聽見後邊有聲音說：『這是正路，要行在其間』」（賽三十20-21）。

這幅「愛心樹」的圖像不斷安慰她，讓上床時間不再恐懼，她能夠安然躺下睡覺，不論能否入睡或是否會被夜間的疼痛喚醒，她都能夠平靜地接受了，因為知道神的愛有形有體地與她同在。每晚禱告後，躺在床上的她，內心充滿平安地望著「愛心樹」說：「親愛的主，謝謝祢愛我！晚安！」感謝神的恩典，在操練過後，她漸漸恢復睡眠之樂。

我們的心若在睡前能夠回到基督的愛裡，是不是就能更加靠近「安然入睡」的福氣呢？