

# 神為何設計睡眠

文／まつ  
圖／卓恩

不要焦慮！將所有的問題、煩惱都拋給祂，在祂裡頭安然熟睡吧！

藝文  
專欄

心派生活



每天能睡穩睡飽是一大福氣，也是現今人們的一大心願。

就如人稱理想工作的順口溜說「錢多、事少、離家近，睡覺睡到自然醒」，可見上班族有多麼希望能有充足自在的睡眠。俗話又說「早睡、早起、身體好」，在小時候聽，感覺是個口號，長大後才知道那是三個願望！足可見能「早睡早起」是件不太容易、長大後很想得到的福氣！

在科技發達的今天，睡眠可真是現代人的一大難事！睡不著、睡不好的問題困擾著大部分人，尤其是職場人士。說起原因，也是各式各樣：事務多、壓力大、焦慮、長期熬夜、失眠、身體不健康等等因素都有。孩提時期，無憂無慮，睡覺容易；隨著年歲增長，睡飽睡好的次數越來越少。及至進入工作階段，能有頓安穩的睡眠幾乎是只在假日才敢有的奢望了！

可曾想過：神為何設計睡眠？

神難道不能創造一個不需要睡眠的人類嗎？神既然不曾疲乏、不曾睏倦，也不用睡覺，祂完全可以創造一個像祂一樣不用睡眠的你我！（我們的生命約有三分之一可是在睡眠中度過呢！）為什麼祂不這樣做？其實祂非常關心我們，祂在設計睡眠這件事的時候，就是為了不斷提醒我們：不要焦慮，將所有



的問題、煩惱都拋給祂，在祂裡面安然熟睡吧！

為什麼神要如此設計——我們需要睡眠，一生的三分之一是在睡覺中度過呢？在那三分之一的生命當中，我們過得就像個死人一樣，沒有任何行動與籌算！再想想，假如神起初不這麼設計，沒有設計睡眠（我們不是必須睡覺），那麼我們或許可以更快地完成每一件未完成的事情，豈不更好？毫無疑問，神不是沒有能力創造出不需睡眠的我們。若是那樣的話，大家就能投身於兩份事業而不覺疲憊；每個人都可以同時成為一個全職的服事人員，還保有自己的專業和工作，因為天父有如此多的事工需要我們去做啊！

但神沒有那麼做。為什麼神想出睡覺這回事？祂不是從不睡覺嗎！所以這個設計是從「無」到「有」的。祂為地上受造的萬物想出了「睡眠」這件事，必有其用意。是什麼呢？

《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；唯有主所親愛的，必叫他安然睡覺。」根據這節經文，睡覺是愛的禮物；但這個禮物常常被焦慮與煩惱的陷阱破壞。安睡是焦慮憂愁的反面。神希望祂的子女信任祂，而不是焦慮。因此我們可以推論，神創造睡眠

是為了不斷地提醒我們：不要焦慮，應該在祂裡面享受安息。

每一天，神藉著「睡覺」這件事提醒我們：我們不是神。「保護以色列的，也不打盹，也不睡覺」（詩一二一4）。但是以色列會打盹、也會睡覺，因為我們不是神。每天一次，神讓我們躺臥在床上、被睡眠纏身，像得了某種病的病人一樣。這種病就是長期以來人類認為自己可以控制一切、自己的工作不可替代的驕傲心態。為了治癒這種「病」，神讓我們每天都有一次毫無作為的經歷。一個再怎麼好強上進、控制欲強烈的人，竟然每一天都不得不放棄所有掌握的事物，闔上雙眼、躺臥身子，變得像吃奶的嬰兒一樣柔弱，將手上的事交由其他人去做；因為我們畢竟是人，是帶著肉體軟弱的受造物，並不是能支配萬物的造物主！

睡眠這件事，說明祂才是神，而我們不過是塵土所造的人。神使這個世界明媚可愛，讓地球的一半在光明中進行各樣活動，同時又讓另外一半進入沉睡。睡眠像是打不破的記錄，每天給那些自我膨脹得自高自大的人們，帶來同樣的信息——「人不是主宰！人不是主宰！人不是主宰！」

神才是萬物的主宰，不要錯過這個教訓。



神希望我們信靠祂、學習謙卑柔和；唯有祂才是從不疲倦、從不睡覺的偉大工作者。祂並不看重我們每天早起晚睡、日以繼夜、不眠不休地工作，卻希望我們把所有的焦慮煩惱都拋給祂，不要擔憂明天吃什麼、穿什麼，並在祂裡頭安睡。

人類歷史上所記錄的第一次睡眠，是神要造夏娃時，祂使亞當沉睡。神讓男人沉睡，不讓他在清醒中挑三揀四、想東想西地為神出主意，要他將婚姻和尋配偶一事交託在神的手中。當他醒來，神將女人帶到他面前來。因為神明瞭他的需要，知道什麼是好的，也會為他預備最好的。

當神成了肉身，成為人子耶穌，祂在世上的時候是否也需要睡覺？當然是要的！耶穌帶著肉身的限制，也是會餓、會渴、會累，需要吃喝、需要睡眠的。

經上記載一次耶穌令人印象深刻的睡眠，是祂在波濤洶湧的加利利海上。那時門徒和耶穌同在一艘船上，要渡加利利海往另一邊去。忽然起了暴風，船被波浪掩蓋，以致船要滿了水，甚是危險。然而此時，耶穌卻睡著了，而且是在船尾枕著枕頭睡覺，直到門徒慌張地來叫醒祂。耶穌這一睡耐人尋味。為何祂睡得著？為何祂在這個時候睡覺，而且還選在一個最危險、隨時可能掉落海中的位置？

祂似乎透露著某個訊息，以祂在風暴中飄搖的船上的睡眠告訴門徒：不要怕！我是天地的主宰；緊緊跟著我，風浪不會勝過我們。只要你們信靠我，願意交託，你們也可以在風暴中得享安歇與平靜安穩。祂正暗示著門徒不要驚惶、不要喪膽，因為祂正在船上安睡，必然不叫風浪吞噬他們。

何時我們才會明白神設計睡眠的用意？睡眠是休息。我們要休息，就能知道主是神。神要我們透過睡眠得到充分的休息，更認識到祂才是神！我們睡覺不正是這樣的意義？睡眠令我們放下勞苦，讓疲憊的身子休息，也讓心靈得享安息（停止思慮那些無意義的愁煩），使我們重新得力。那其實是神賜給軟弱的我們一大恩典！

願你我都能在主裡睡得香甜安穩，享受美好的睡眠。作主所親愛的人，主必使我們安然入睡！

