

漫長的夜…



白晝，耶和華必向我施慈愛；

黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。詩篇 **42:8**

～他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。～
以賽亞書 53:5

漫長的夜…

～白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。～詩篇 42:8

從小到大，睡眠對我而言一直不是困擾，只要有時間能深睡，幾個小時都是足夠的。特別是唸書時期，課業繁重，加上打工，覺得睡覺是奢侈，只有沒時間睡覺的問題，從未有過睡不著的困擾；結婚生子，小孩小時，在工作、家庭間忙碌，也常常沒有太多時間睡覺，經常是倒頭就睡了；信主後，晚上為要多讀點經文，有時會捨不得睡覺，但睡眠也從未造成困擾；即使是更年期前期有盜汗熱醒，但也不致於失眠，無法入睡。然而最近一個月，突然之間會半夜一、二點醒來，而且再也無法入睡，甚至有時徹夜閉眼卻沒有入睡，曾幾何時，「睡眠」竟然成為我要克服的問題？

剛開始的時候，我想是因為更年期症狀惡化，頭一星期自己每天禱告求主保守，求主成為我的依靠，醒來時也不敢起床，躺在床上只能默默禱告，祈求神能讓我再入睡，搞了一星期，每天只能睡兩三個小時，情況非但沒有改善反而更惡化，有時一天只睡了一小時，終於一星期之後，已經精疲力盡，無力氣上班了，只好請一天假休息，並老實告訴老公已經一星期無法好好入睡了。

老公看我如此受折磨，除了每天一起禱告，也在週二禱告會上請大家幫忙代禱，接著各種關懷、建議都來了，要避免晚上喝咖啡、喝茶，試試吃褪黑激素、喝熱牛奶、曬太陽、吃點安眠藥等等；我也記得醫生說更年期間可以多吃山藥，所以也買了來吃；甚至去跑步讓自己很累，更避免熬夜讀經……第一次乖乖地接受各種建議，任何可以嘗試的方法就試一試，然而問題似乎沒有解決，睡眠依舊時好時壞，每次醒來，總是漆黑一片，遲遲不敢看時鐘，免得立刻被宣判「妳又失眠了。」

也有人覺得心中是否有憂慮？或許有，但一生不都是這樣地度過，為何以前不會失眠？信主之後，有主可以交託重擔，反而開始失眠呢？難道我還不願把重擔交託出去嗎？也有人覺得是仇敵的攻擊，要宣告爭戰靠主得勝，但我連敵人是誰都不知道，要向誰宣告爭戰呢？最近剛好在查讀民數記，知道有神同行就不用懼怕，但有什麼事值得仇敵的攻擊呢？其中一個可能是：生命見證事工能幫助更多人認識主，所以仇敵要來攻擊干擾，如果真是這樣，表示我們的方向是對的，讓我更覺得要努力做好。感謝主，這段時間查讀民數記，看到神如何保守看顧神的子民，「神沒有咒詛的，我焉能咒詛？耶和華沒有怒罵的，我焉能怒罵？」雖然這段時間常常半夜一兩點醒來，心中沒有懼怕，在詩歌、讀經或閉目禱告中與神親近，我想這段時間就是靠著神的愛與力量支撐過來的吧！

3/23/19

今天第一次參加 Lydia Class 姐妹會的聚會，過去好友 Julie 邀約了幾次，但都有事不能去。這次請來的講員是謝挺博士，分享她的專長主題「約伯記」。記得第一次讀約伯記是信主不久，正面臨許多挑戰，包括初次乳房 X 光檢查有問題，必須進一步再檢查，等待期間讀約伯記來安慰自己，如果聖經中遭遇最慘的約伯都能走出困境並得到加倍的祝福，我的處境絕對不會比約伯糟，那麼還有什麼好怕的？最後超音波檢查確定沒事，一切愁煩也都煙消雲散。沒想到三年後，今天又是正在與失眠爭戰的狀態下來聽謝教授的「約伯記」專題，讓我想起當出如何在煎熬中，藉著讀約伯記來安慰自己，建立自己信心，直到檢查結果出來。今天似乎神在提醒我，這次的失眠是另一種試煉，在這段期間，姊妹們的關懷與建議，我是否也有自以為義，看不到自己問題的時候？究竟我的信心建立在怎樣的基礎上呢？我心裡知道要全然仰望神，將問題交託給神，但我真是如此嗎？神讓我經歷一個月的失眠煎熬，是要我學習什麼樣的功課呢？謝挺老師的分析比較非

常棒，讓我更能在受苦當中看到希望，但願經歷此事，我能再次經歷神，再次遇見神，明白神的美意。

接著「約伯記」的課程，下午到教會參加蘇醫師的安息聚會。蘇醫師英年早逝，令人感到惋惜，見到參加的人如此多，有教會朋友、醫師護士等工作伙伴及他的病人，真的看到他的一生在工作上、家庭及教會的盡心盡力，正如賴牧師所形容的，蘇醫師一直是「蠟燭兩頭燒」，用三十年時間做六十年的事。這句話打入我的心，過去這個月我所過的日子不就是在蠟燭兩頭燒嗎？晚上沒睡好，白天又得上班，有時覺得好累好累，早上醒來很不想去上班，或許撒旦要藉此讓我放棄晚上讀經？或者是主在提醒我不可再追逐屬世的事，同時也想追求屬天的事？是否得考慮放棄工作了？這段期間，一直期盼有主的聲音，告訴我當如何行？但願我能聽到如以賽亞書所說的聲音：主雖以艱難給你當餅，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。」然而我卻聽不到任何聲音，主沒有給我任何話語，愛做夢的我也不再做夢，我的教師又在何處呢？每天只能安靜等候，而等候卻又如此令人難熬。

3/26 /19 昨晚又經歷一次徹夜無法入睡的一夜。今天實在很累很不想上班，但是今天診所買了新機器，有訓練課程，必須到診所去。經過一個不眠之夜和漫長的工作日，我已筋疲力盡，幸運的是，午餐時買了太多食物，所以有多餘的義大利麵讓我帶回家當晚餐吃，省下回家還得煮飯的力氣與時間，即使一夜沒睡又得工作一天，神的恩典夠我用，一切似乎都還可以應付。

回家應該是最甜蜜的時刻，老公與兒子看到帶回來的義大利麵，也很高興地吃，直到因為沒時間看群組內容，我好奇地隨口問了一個問題，誰知道回答竟是不耐煩的一句「妳沒看就不要亂問。」好像問這個問題是很愚蠢、白痴？若不是上班、若不是準備加熱晚餐，難道我不會自己看嗎？原本一切都很好的一天，一句話就足夠將一個人僅有的力氣全洩光了。我頓時感到又疲倦又受傷，只好躲到房間小睡片刻，以舒緩心中疼痛。在即將出門去禱告會的時候，我自動醒來並準備離開，下樓時見老公已經在車裡要離開，於是趕緊跑出去問“可以給我5分鐘嗎？”當我再出去時，車子已經不見了。此時此刻只覺得被遺棄了，雖然老公認為留在家裡我可以有更多的休息，這種心情下怎可能再入睡呢？

憂愁如果沒有解決，只會隨著時間胡思亂想而增加。當老公回到家時，他無言以對，悄悄躲到樓下房間睡覺。究竟誰才是疲憊需要休息與安慰的人呢？此刻只好唱詩歌敬拜，求主來安慰我今天所受的傷痛，一邊唱詩歌一邊流淚，終於我再也忍不住了，大聲呼喊“主啊，救我！救我！”我已經無法呼吸或思考，我已經累了，累得連想的力量都沒了，此時只能降服，將一切交託給阿爸天父。

突然，一個溫柔的聲音說：“媽媽，握著我的手，讓我為你禱告。”我的小兒子 Jeff 看我如此的痛苦，向我伸出手來，帶我一起向天父禱告，就像他迷失時我帶他一起禱告的樣子。他的禱告對我來說是最真誠、最感人和最安慰的禱告。他相信天父曾經拯救過我們，也必要再次救媽媽脫離失眠的困擾，他祈求天父施恩典，即使只有一個小時的睡眠，對我來說也是主極大的恩典。看到兒子在主的帶領下變得如此懂事貼心，之前的怨氣傷心竟然消失無蹤了。

為何兒子簡單真心的禱告，讓我覺得很感動也得到安慰呢？這讓我想知道為何近一個月了，我的禱告，和先生一起做的禱告都沒果效，到底出了什麼問題？或許我們考慮太多事情，忘記了最基本的彼此關懷，彼此體諒，也忘了最基本的祈求就是能睡著，而不是用盡腦汁去尋找原因。

阿爸天父，感謝祢垂聽我的呼喊，當我已經傷心絕望到只能呼求祢的幫助時，才發現我的 Jeff 是如此的貼心，用他最真誠的心握著媽媽的手天父祈禱，感謝祢垂聽我的 Jeff 為媽媽所做的真誠禱告，當我以為無人能明白我的痛苦時，其實兒子都看在心裡，天父想必也看在心裡。相信不只是我的心被 Jeff 的禱告感動，天父也受到感動，那晚讓我足足睡了 5 個小時，恢復了體力。

3/27/19 今天也要謝謝賴牧師和師母的愛心與關懷，特地來為我抹油禱告，在禱告中，我只記得一直呼喊「阿爸！阿爸！」父親去世 28 年來，我再也沒有如此喊過。如今天父就是每天看著我的「阿爸」，好像女兒在父親面前將所有委屈、傷心、難過全部傾吐出來，將一切不知為何的纏繞釋放出去，我的手、腳和頭開始覺得麻麻的，彷彿有一股電流把一切藏在心中造成不安的情緒趕出去，相信主藉由賴牧師與師母的禱告，醫治了我這段時間的失眠問題。阿爸天父，謝謝祢的愛！

3/28 /19 今早醒來發現雖然只睡了四個小時，似乎睡得很沈，醒來精神飽滿，頭也不痛，又是新的一天，相信一切會更好，今天開始不要再纏繞在睡眠問題上，用新人的心來迎接每一個新的一天。

3/29 /19 阿爸天父，感謝讚美祢，許久沒有一覺到天亮的感覺了，昨晚 10 點就睡著了，今早醒來已經 4 點，真正感到睡得飽足。沒想到經過一個多月的失眠，重新拾回睡眠的喜樂是如此甘甜。

當我竭力分析為何無法入睡時，反而讓自己陷入更深的網羅。Jeff 提醒了我，有些事我們不明瞭，也不需費力去尋找原因，更不要在意周邊人的想法，只要單單仰望神，單單祈求一件事，求主幫助我睡著，就算只是一個小時也是主所賜的恩典。我想是我讓自己陷入困境，當焦聚全在問題上時，真的就使問題擴大，連帶地所有人、事、物都不對勁，別人變成你的刺猥時，其實不知不覺中自己也變成別人的刺猥，彼此傷害，自己難過別人也不好過，完全陷入困境中，導致愈陷愈深。此時唯有轉眼仰望耶穌，把一切問題交給祂，定睛於耶穌的救恩，因為只有主是最了解我們的，只有主知道問題所在，當我們找不到答案時，不要再追根究底，降服下來將一切交給主，主是信實可靠的，是我們患難中隨時的幫助，永遠的依靠。

“求你幫助我們攻擊敵人，因為人的幫助是枉然的。

我們倚靠神才得施展大能，因為踐踏我們敵人的就是他。”

主啊，我要歌頌祢，因祢是

“我的力量啊，我要歌頌你；因為神是我的高臺，是賜恩與我的神。”

4/6 /19 經過禱告醫治釋放，我不再有失眠的問題了。昨晚慧玲姊來聚會，因近來照顧生病的梁媽媽而疲憊不堪，心中更擔心媽媽何時能得到救恩。梁媽媽因為害怕，晚上常常無法入睡，吃不下，睡不好，造成身體愈來愈衰弱。當時我心中突然有感動，希望去看望梁媽媽，與她分享我的經歷並安慰她，若是神許可，聖靈做工，就帶著梁媽媽做決志禱告接受主耶穌為她的救主。感謝主，今天聖靈與我們同在，讓我們禱告沒多久，慧玲姊就帶著媽媽跟著做決志禱告，讓主成為她的救主！這一切都要感謝主讓我在適當時機得到醫治，否則我也無法與慧玲姊同工，真的是萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

這一個月所受的折磨，除了讓我知道自己的不能而更降服於神外，我想每一次的功課都有神的美意，如哥林多後書 1:4 所說的：「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」神要我藉由此此經歷，更能有同理心來安慰常期失眠的人。當你又面對漫長的夜晚時，不要害怕，守護我們的神絕不打盹，不仿藉此機會親近神，經歷神的奇妙恩典。