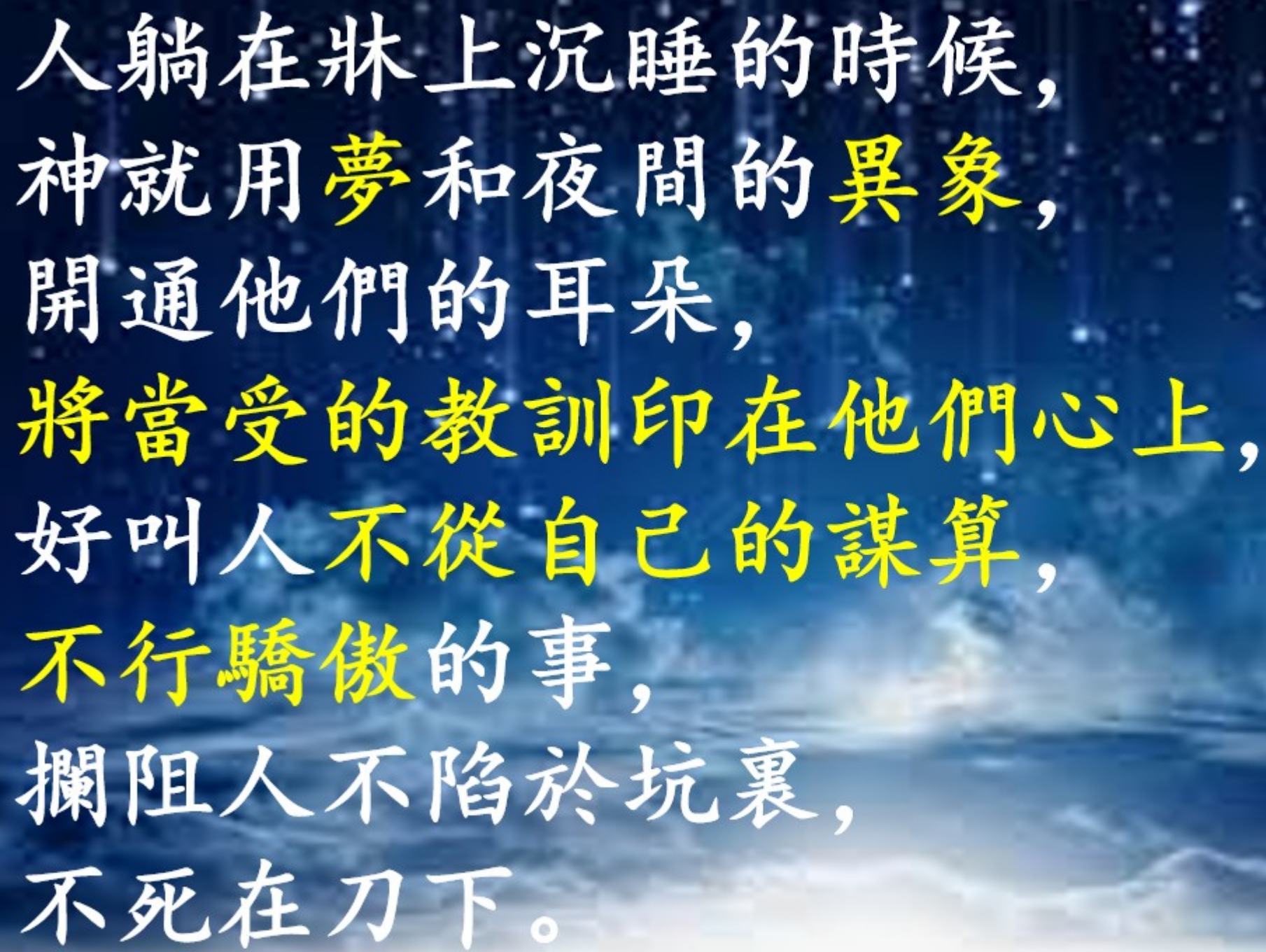


從聖經看失眠

張建良醫生

**Give it to God,
and go to Sleep.**

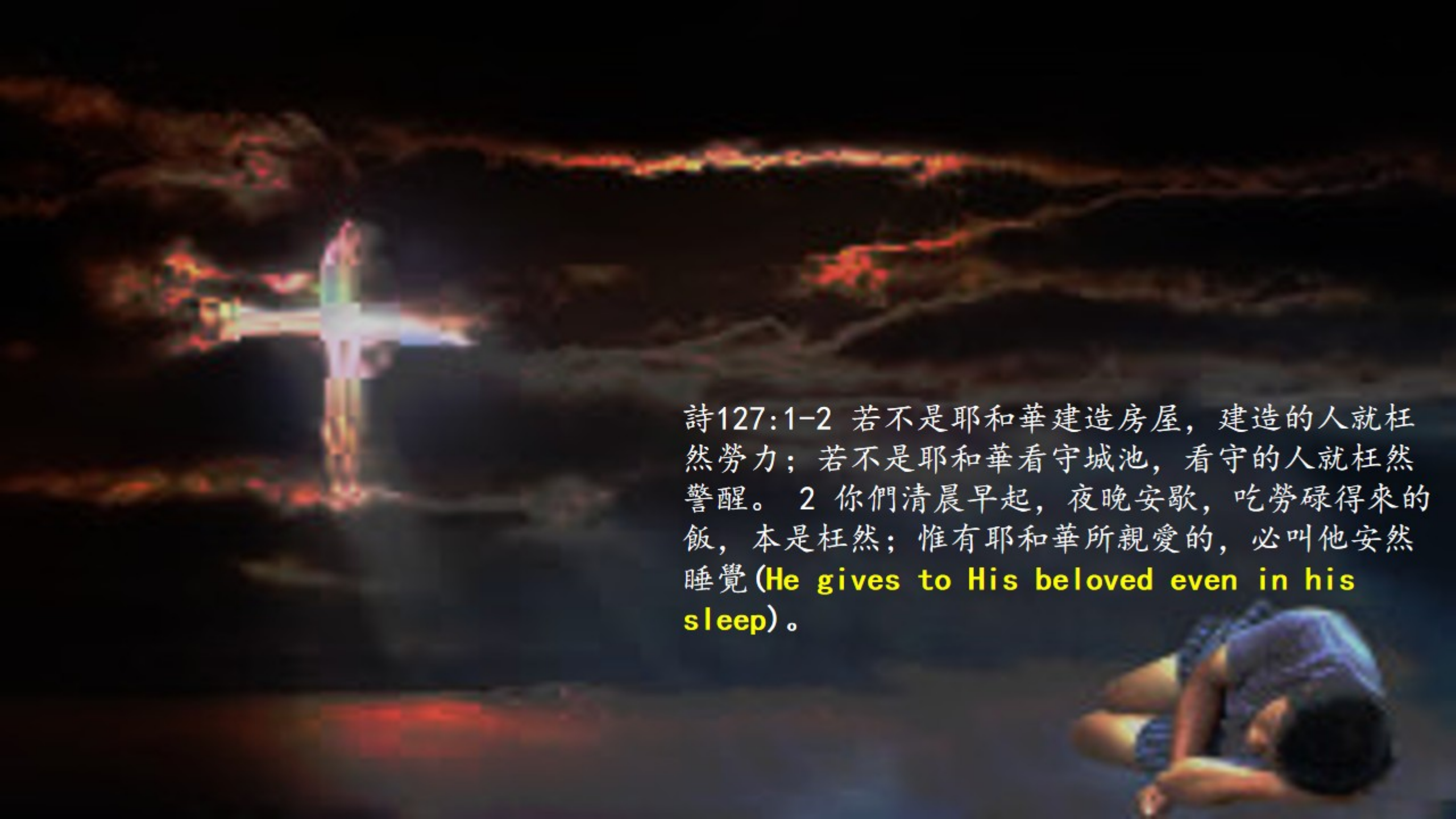




人躺在牀上沉睡的時候，
神就用**夢**和夜間的**異象**，
開通他們的耳朵，
將當受的教訓印在他們心上，
好叫人不從自己的**謀算**，
不行**驕傲**的事，
攔阻人不陷於坑裏，
不死在刀下。

將當受的教訓印在他們心上
(**seal instruction**)，
好叫人不從自己的謀算，不行驕
傲的事，
攔阻人不陷於坑裏，不死在刀下
(約伯記 33:15-18)



A dramatic scene featuring a person standing on a large, glowing cross against a dark, stormy sky. The cross is illuminated with a bright, multi-colored light, and the person is silhouetted against it. In the background, a bright lightning bolt streaks across the dark clouds. In the bottom right corner, there is a smaller image of a person in a blue shirt and shorts, curled up and sleeping on the ground.

詩127:1-2 若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。 2 你們清晨早起，夜晚上歇，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(He gives to His beloved even in his sleep)。

靠主克服失眠的第一步：正確的開始

神說：「要有光」，就有了光。...有晚上，有早晨，這是頭一日。(創1:3,5)

睡前不做什麼？
睡前應做什麼？



ReMemBer!

"明天"的得勝，從進入晚上開始

手機



電視



工作



美容



失眠時...

注意睡眠衛生

重建睡眠時鐘

使用安眠藥要特別小心



對付天然人負面的意念

- 好似成晚無馴過咁
- 擔心明晚不能入睡
- 害怕睡覺越來越差
- 擔心身體出大問題
- 睡不好明天怎麼辦
- 什麼事情也做不來
- 無晒力，手軟腳軟

偏差想法

代替想法

好似成晚無瞓過咁

其實我們只記得最輕度的睡眠和醒來的時間

我必須每晚睡夠8小時才能感覺良好

每個人的睡眠需求不同，有些人需要比8小時更多或更少的睡眠，我可以根據自己的感受來確定自己的睡眠需求

如果我不能在一晚上入睡，或半夜醒來不能入睡躺在床上，我就會感覺糟糕整，相信明天不能工作了

有時候前一晚睡得不好，第二天還是可以正常工作

如果我在日間感到煩躁、情緒低落或焦慮，是因為前一晚睡得不好。

不能將所有不好的情況都歸咎於失眠

我覺得失眠正摧毀我的生命和能力，並妨礙我的社交、家庭、工作。

不要放太多注意力在睡眠上

1. 令失眠持續的一些**想法**

- 對睡眠失去信心
- 過度擔心喪失睡眠的能力
- 反覆思考失眠的後果
- 對睡眠抱太大的期望

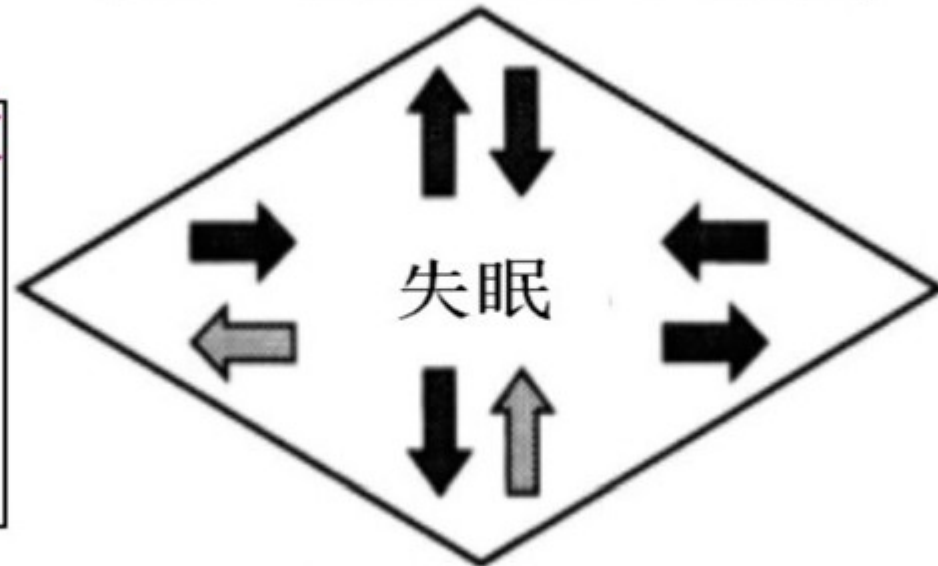
心跳加速，呼吸困難，頭重重等。

2. 失眠的心理及生理的**反應**

- 負面情緒
- 過度緊張
- 生理上的焦躁反應

3. 失眠的正常**後果**

- 情緒差
- 疲勞
- 工作表現差，難集中
- 不想出外和找朋友



失眠

這些行為會令睡眠更加差，造成長期失眠的惡性循環。

4. 失眠所產生的不良行為或**習慣**

- 過多躺在床上
- 作息不規律
- 打亂自己的生理時鐘
- 減少做一些對睡眠有幫助的事情：早睡早起、做運動
- 做與睡眠不相容的活動：過度吸煙、喝咖啡、喝酒

在正常情況下，失眠會產生一些的影響，可是你的過分擔心令這些影響的嚴重程度加深，令你產生一些不良的行為或習慣。

Finger trap



對付非從神而來的心懷意念

詩 16:7 我必稱頌那指教我的耶和華；我的心腸在夜間也警戒我。

I will praise the Lord, who counsels me; even at night my heart instructs me.

腓 4:6 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。

腓 4:7 神所賜、出人意外的平安 (peace from God) 必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

腓 4:9 你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神 (Peace with God) 必與你們同在。

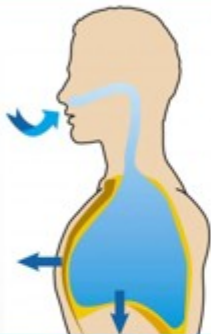
失眠屬靈的處方

- 保守你心思意念
- 將晚上時間歸回神，進入他的同在
- 思想 (Ponder)，稱頌 (Praise)，禱告 (Pray)，學行 (Practice)

詩 1:2	惟喜愛耶和華的律法，晝夜 <u>思想</u> ，這人便為有福！
書 1:8	這律法書不可離開你的口，總要晝夜 <u>思想</u> ，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。
賽 26:9	我必 <u>稱頌</u> 那指教我的耶和華；我的心腸在夜間也警戒我。
詩149:5-6	願聖民因所得的榮耀高興！願他們在床上歡呼！願他們口中 <u>稱讚</u> 神為高，
詩77:2	我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手 <u>禱告</u> ；我的心不肯受安慰。
詩42:8	白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌 <u>禱告</u> 賜我生命的神。
腓 4:9	你們在我身上所 <u>學習</u> 的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行

失眠屬靈的處方 TPH^{BC} (THE PRIESTHOOD)

Priesthood is the **power** and **authority** that God gives to man to act in all things necessary for God



吸氣



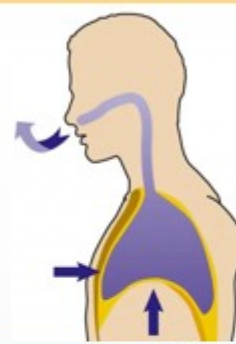
忍氣

感謝主, 感謝主

感謝主

讚美主, 讚美主

讚美主



呼氣

哈
利
路
亞

腓立比書4:13 我靠著那加給我力量的，凡事都能做。

夜間之歌 Songs of the Night (SoN)

伯35:10	他使人 <u>夜間歌唱</u> 。
賽30:29	你們必 <u>唱歌</u> ，像守聖節的夜間一樣，並且心中喜樂，像人吹笛，上耶和華的山，到以色列的磐石那裡。
詩77:4, 6	你叫我不能閉眼；我煩亂不安，甚至不能說話。我想起我 <u>夜間的歌曲</u> ，捫心自問；我心裡也仔細省察。
詩42:8	白晝，耶和華必向我施慈愛； <u>黑夜</u> ，我要 <u>歌頌禱告</u> 賜我生命的神。
徒 15:25-6	約在 <u>半夜</u> ，保羅和西拉禱告， <u>唱詩讚美神</u> ，眾囚犯也側耳而聽。忽然，地大震動，甚至監牢的地基都搖動了，監門立刻全開，眾囚犯的鎖鍊也都鬆開了。
詩149:5	願聖民因所得的榮耀高興！願他們在床上 <u>歡呼</u> ！

基督有失眠嗎？





馬太福音 14



那時，耶穌出去，上山禱告，整夜禱告 神。到了天亮，叫他的門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。路6: 12-3



The Twelve Disciples



Peter



James



John



Andrew



Philip



Bartholomew



Matthew



Thomas



James



Thaddaeus



Simon the Zealot



Judas Iscariot



17但以理回到他的居所，將這事告訴他的同伴哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅，
18 要他們祈求天上的 神施憐憫，將這奧祕的事指明，免得但以理和他的同伴
與巴比倫其餘的哲士一同滅亡。 19 這奧祕的事就在夜間異象中給但以理顯明，
但以理便稱頌天上的 神。（但2：17-19）

客西馬尼

於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就驚恐起來，極其難過，對他們說：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裡等候，警醒。」他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「倘若可行，便叫那時候過去。」他說：「阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。然而，不要從我的意思，只要從你的意思。」可14:33-36




基督的失眠

- 讓祂完全能體諒我們的失眠
- 祂的失眠是為我們換來美好的睡眠，讓我們醒來進入美好的永恆見他的面
- 正如祂的鞭傷，為我們帶來醫治



如果仍然被失眠所困，不用沮喪

- 我們明天的力量，不在乎八小時的睡眠，乃在乎養活小麻雀的神的不斷供應
- 每當我們躺下睡覺，乃要仰倚賴那位不打頓不睡覺的神
- 我必躺下睡覺，無論睡得著或睡不著，默想神的應許，而不再糾纏自己的擔心和難處



我要向山舉目；我的幫助從何而來？
我的幫助從造天地的耶和華而來。 他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！
保護以色列的，也不打盹也不睡覺。
保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。
白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。
耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。
你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

詩121

Psalms 121:1-2

I will lift up my eyes to the hills from whence comes my help?
My help comes from the LORD, who made heaven and earth.

能入睡是恩典，失眠也照樣能領受恩典

- 經歷一夜的失眠，仍能仰賴神，在生命中仍結出屬靈的果子
- 我們的力量並非從八小時的睡眠以來，而是從神而來
- 靠你有力量、心中想往錫安大道的，這人便為有福！他們經過流淚谷，叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福蓋滿了全谷。他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。(詩84:5-7)
- 我們的盼望是將來失眠會徹底被解決，在天國裏有着新的身體，永遠精力充沛，永遠與主同在，不再有失眠



在主裏雙贏的生命

WIN-WIN

因我活著就是基督，我死了就有益處。(腓1：21)

因我睡著就是基督，我醒了就有益處。

詩篇 17:15 至於我，我必在義中見你的面；
我醒了的時侯，得見你的形像就心滿意足了。
(I shall be satisfied
when I awake in Your likeness.)



心滿意足...



