

【聖經禱讀】

「貪愛銀子的不因得銀子知足，貪愛豐富的也不因得利益知足。。。勞碌的人不拘吃多吃少，睡得香甜；富足人的豐滿，卻不容他睡覺。」

(傳道書 5:10&12)

在傳道書第五章，指出貪心和知足是相對立的，它們不能並存一起；貪心的人，不知道什麼是知足；而知足的人，決不至於貪心。貪心使以利沙的僕人基哈西試圖從乃縵送給以利沙的禮物中獲利（列下 5:20-27）。亞哈王則是另一個貪心的人，他貴為一國之君，卻不知足地妄想他人的佳美葡萄園，因此，他容許信奉異教的妻子耶洗別設謀害他的鄰人拿伯，以便奪得拿伯的葡萄園。（列上 21:1-19）

傳道書指出「勞碌的人不拘吃多吃少，睡得香甜」，這是多麼好的描述！指勞苦作工的人，他所擁有的財富雖然不多，甚至他的經濟無法供應他物質上的享受；然而，他們卻能心安理得、睡得香甜。相反地，富足的人所能享受的物資雖然豐富，但他們在各方面的承擔及掛慮相對地增多，而憂慮卻使他們無法安眠。

睡眠讓大腦有時間可以調節生理各部位的機能，包括：呼吸、心跳、血壓、荷爾蒙分泌、免疫功能等... 這個功能非常重要，可以讓偏離軌道的身體狀況步上正軌！因此，經文用睡得香甜來比喻人的處境，它就是在教導我們，人生不在於外在物質的貧窮或富足，乃在於內在心靈能否知足享安息。

【聖經禱讀】

天父上帝啊，祢是耶和華以勒的神，祢是全然供應我們需要的神！孩子讚美祢，因祢的眼目看顧我，在我的生活上祢總是全然的供應。父啊，讓我學習知足及感恩，因為知足的人總是帶著喜樂。

聖靈啊，求主挪著我的貪婪！好讓我脫離利益引誘，因為貪心使我無法滿足現況；貪心使我不懂得感恩！聖靈啊，我要享受勞碌所得的，無論是多或是少，勞碌得來的一切總叫我心安理得的睡得香甜，能日日躺臥在祢的愛中，睡夢中也能睡得香甜！主啊，教導我，好讓我在富足豐富的時候依舊有滿足喜樂，並懂得珍惜現在、懂得珍惜一切的豐盛，因為都是祢所賜的。求主保守我以免我落入煩惱及掛慮中，讓我所行所做的滿足祢的心意！

謝謝聖靈教導，我讓我透過睡眠擁有一個好的身心靈的狀態，讓我心靈得享永遠的安息與平安孩子禱告乃奉靠主耶穌基督得勝的名，阿門。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah Wu 牧師分享】