

七个安静的夜晚 · 阅读手册

每天一段，按自己的节奏。错过一天也可以接着读。

第 1 天 · 安然躺卧

我必安然躺下睡觉，因为独有你一耶和華使我安然居住。

诗篇 4:8 · CUV

<https://ebible.org/cmn-cu89s/PSA004.htm>

诗篇第四篇先诉说困苦，最后以安然躺卧的祷告结束。

有什么事可以先放到明天早晨？

第 2 天 · 先过今天

所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」

马太福音 6:34 · CUV

<https://ebible.org/cmn-cu89s/MAT06.htm>

这句话位于登山宝训中关于饮食、衣着和明日忧虑的一段末尾。

哪些事属于今天，哪些可以暂时等一等？

七个安静的夜晚 · 阅读手册

每天一段，按自己的节奏。错过一天也可以接着读。

第 3 天 · 说出重担

凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。」

马太福音 11:28-30 · CUV

<https://ebible.org/cmn-cu89s/MAT11.htm>

耶稣向劳苦担重担的人说话，随后邀请他们向他学习。

你想说出哪一份重担，或请人一起承担？

第 4 天 · 休息的地方

耶和华是我的牧者，我必不致缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

诗篇 23:1-3 · CUV

<https://ebible.org/cmn-cu89s/PSA023.htm>

诗篇第二十三篇以牧人为意象，从安歇与引导写到后文的幽谷。

什么能帮助你慢下来，留意自己的需要？

七个安静的夜晚 · 阅读手册

每天一段，按自己的节奏。错过一天也可以接着读。

第 5 天 · 用自己的话说出来

应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

腓立比书 4:6-7 · CUV

<https://ebible.org/cmn-cu89s/PHP04.htm>

保罗在写给腓立比教会的信中，把祷告、祈求与感谢联系在一起；前后经文还包含对这个群体的劝勉。

如果你愿意祷告，此刻想用自己的话说些什么？

第 6 天 · 留出休息

他就说：「你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。」这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。

马可福音 6:31 · CUV

<https://ebible.org/cmn-cu89s/MRK06.htm>

使徒回来向耶稣报告；这段记述提到来往的人很多，他们连吃饭的时间也没有。

今天，一个实际可行的小休息会是什么样？

七个安静的夜晚 · 阅读手册

每天一段，按自己的节奏。错过一天也可以接着读。

第 7 天 · 留一点安静

你们要休息，要知道我是 神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

诗篇 46:10 · CUV

<https://ebible.org/cmn-cu89s/PSA046.htm>

诗篇第四十六篇除了安静，也描写动荡与争战；可以把这句熟悉的话放回整篇中阅读。

读完后，愿不愿意留下一小段安静的时间？

这一周，有哪句话你愿意再读一次？
