

5.27  
SATURDAY  
詩篇  
4

有好些人說：我們多麼渴望承受福澤！上主啊，求你用慈愛光照我們！但你賜給我的喜樂遠勝過五穀豐登、美酒滿溢的享受。我一躺下來，安然進入夢鄉；上主啊，只有你能保守我安全。（詩4:6-8）

## 使我安然入睡

詩篇第4篇被視為是大衛睡覺前的禱告，普遍認為這與他兒子押沙龍的想要奪取王位的反叛有關，很可能就是在大衛被押沙龍追殺時所寫下的詩。大衛遇到了問題，他做的第一件事情是對主說話，向主尋求幫助和憐憫。

經文中的大衛或許數度轉難眠，是因為他在生活中遇到很大的困難，甚至危及生命，心裡很不平安，在這種極端的情況下，沒有任何人能幫助他，只有全能的上主。因此，他以敬虔的禱告將問題交託給主，並得到了安然入睡的恩典。

當然，若真的有失眠問題，數羊或數數都不是治本的方法，還是要尋求醫師的診療與幫助。除此之外，我們平時生活中若有壓力與煩心，可以試著祈禱將心中的困難疑慮交託給上主，相信祂必會賜下使我們能安然入睡、寧靜平安的靈。

與小組夥伴討論以下問題：

分享最近運到哪些困難，  
請夥伴們一起為你代禱。

賜平安的上主，我要將心裡的負擔與  
困難交託靠祢，求祢使我能安然入睡。奉  
主耶穌基督的名祈禱，阿們。

