

shendelvfa.org

附录5b：如何在现代守安息日

本页属于第四条诫命——安息日系列：

1. 附录5a：安息日与去教会的日子，是两回事
2. 附录5b：如何在现代守安息日（当前页面）。
3. 附录5c：在日常生活中应用安息日原则
4. 附录5d：安息日的饮食——实用指导
5. 附录5e：安息日的交通出行
6. 附录5f：安息日的科技与娱乐
7. 附录5g：工作与安息日——应对现实中的挑战

决定守安息日

在上一篇文章中，我们已经确立：安息日的诫命仍然适用于今天的基督徒，而遵守这条诫命远不只是选择一天去教会。现在，我们转向实际层面：当你决定顺服第四条诫命之后，究竟该如何遵守。许多读者来到这一步时，原本并没有守安息日的背景——可能来自天主教、东正教、浸信会、卫理公会、五旬节派或其他宗派——他们希望尊崇第七日，同时留在自己原来的教会中。这篇附录就是为你们写的。它旨在帮助你明白神的要求，区分圣经真理与人为传统，并提供实用原则，让你能在现代生活中忠实、喜乐且切实可行地守安息日。然而，务必记住，第四条诫命并不是一项孤立的责任，而是**神圣洁且永恒的律法的一部分**。守安息日不能取代神其余的诫命；相反，它是献身遵守神全部律法的生活自然流露出来的结果。

守安息日的核心：圣洁与安息

安息日与圣洁

圣洁意味着分别出来供神使用。正如会幕被分别出来，不作普通用途，安息日也从一周的其他日子中分别出来。神在创造时为此树立了榜样：祂在第七日停止了自己的工作，并将这日分别为圣（创世记 2:2-3），为祂的子民确立了模式。出埃及记 20:8-11呼召我们“记念安息日”并“守为圣日”，表明**圣洁不是可有可无的附加要求，而正是第四条诫命的本质。**在实际生活中，圣洁意味着安排安息日的时间，使其指向神——远离那些把我们拉回平日生活常态的活动，并用能加深我们对祂的认识与感知的事来充实这段时间。

安息日与安息

除了圣洁之外，安息日也是休息的日子。在希伯来语中，שָׁבַת（shavat）的意思是“停止”或“停下”。神停止了祂创造的工作，不是因为祂疲倦了，而是要为祂的子民树立安息节奏的榜样。这种安息不只是暂停体力劳动；**它意味着走出平常工作与消费的循环，经历神的同在、更新与秩序。**这是一种有意识的停歇，为要承认神是创造主和维系万有的主，并相信当我们停止自己的劳作时，祂必看顾我们。当信徒接受这样的节奏，就开始看见安息日不是一种打断，而是每周的一份礼物——一段神圣的时间，让我们重新调整事情的优先次序，并更新我们与造我们的那一位之间的关系。

安息日的独特性

安息日在神的诫命中是独特的。它根植于创造本身，在以色列国尚未出现之前就已被分别为圣，并且关注的不只是行为，更是时间。与其他诫命不同，安息日要求我们每隔七天就有意识地放下平常的生活安排。对于从未实践过的人来说，这可能既令人兴奋，又令人不知所措。然而，恰恰是这种节奏——走出日常生活，进入神所指定的安息——成为每周对信心的考验，也成为我们信靠祂供应的有力标记。

安息日是每周对信心的考验

因此，安息日不仅是每周要遵守的日子，也是**反复出现的信心考验。**每隔七天，信徒就蒙召离开自己的工作和世界的压力，信靠神必供应他们。在古代以色列，这意味着在第六日收取双倍的吗哪，并相信这些吗哪足够他们用到第七日（出埃及记 16:22）；在现代，这往往意

味着安排好工作时间、财务和各项责任，使任何事情都不会侵占这段神圣的时间。这样守安息日，教导人**依靠神的供应**，培养抵抗外在压力的勇气，以及在一种推崇持续生产的文化中甘愿与众不同的心志。随着时间推移，这种节奏会形成顺服的属灵骨干——训练人的心不只每周一天信靠神，而是每天、在生活的每个领域都信靠祂。

安息日何时开始、何时结束

守安息日最首要、最基本的要素，是知道它何时开始、何时结束。从妥拉本身，我们看见神将安息日定为从晚上到晚上的二十四小时，而不是从日出到日出，或从午夜到午夜。在利未记 23:32中，关于赎罪日（它遵循同样的时间原则），神说：“从晚上到晚上，你们要守你们的安息日。”这一原则也适用于每周的安息日：**这一天从第六日（星期五）日落时开始，到第七日（星期六）日落时结束。**在希伯来语中，这表述为מֵעֶרֶב עַד־עֶרֶב（me’erev ‘ad-‘erev）——“从晚上到晚上”。无论在什么时代，明白这个时间界定，都是正确尊崇安息日的基础。

历史上的实践与希伯来人的一日

这种从晚上到晚上的计算方式，深深植根于希伯来人的时间观念。在创世记第1章中，创造的每一天都被描述为“有晚上，有早晨”，表明在神的历法中，新的一天始于日落。这就是世界各地的犹太人在星期五傍晚日落时点燃蜡烛、迎接安息日的原因，这一传统反映了圣经的模式。虽然拉比犹太教后来发展出了更多习俗，但“日落到日落”这一基本的圣经界限仍然清楚且未曾改变。即使在耶稣的时代，我们也看见这一模式得到承认；例如，路加福音23:54-56描述了那些妇女在日落之前预备香料之后，“在安息日”休息。

今天的实际应用

对于今天想要尊崇安息日的基督徒，最简单的起步方式，就是将星期五日落标记为安息日休息的开始。这可以很简单，比如设置闹钟或提醒，或参照当地的日落时间表。在希伯来语中，星期五称为יוֹם שִׁשִּׁי（yom shishi）——“第六日”，而星期六称为שַׁבָּת（Shabbat）——“安息日”。当 yom shishi 日落时，Shabbat就开始了。通过提前预备——在日落之前完成工作、家务或购物——你就能平静地过渡到这段神圣的时间。这种节奏有助于建立一贯的实践，也向家人、朋友，甚至雇主表明，这段时间是分别出来归给神的。

安息：避免两种极端

在实际生活中，基督徒尝试在安息日“休息”时，常常会陷入两种极端之一。一种极端是把安息日当作完全不活动的日子：二十四小时内，除了睡觉、吃饭和阅读宗教材料，什么也不做。虽然这反映了不愿违背诫命的心愿，却可能错失这一天的喜乐及其关系层面的意义。另一种极端是把安息日当作不用工作、可以进行以自我为中心的娱乐的日子——去餐馆、参加体育活动、连续追剧，或把这一天变成一次小假期。虽然这可能让人感觉像是在休息，却很容易让消遣取代这一天的圣洁。

真正的安息日安息

圣经所展现的安息日安息，介于这两种极端之间。它是停止平常的工作，好使你能将自己的时间、心和注意力献给神（**圣洁＝分别出来归给神**）。这可以包括敬拜、与家人及其他信徒相交、行怜悯之事、祷告、研读，以及在大自然中安静散步——这些活动能使灵魂得着更新，而不会把它拉回平日的忙碌辛劳中，或使它转向世俗娱乐。以赛亚书 58:13-14给出了这一原则：在神的圣日，止住你的脚步，不去追求自己的喜好，并**称安息日为可喜乐的**。在希伯来语中，这里表示喜乐的词是עֹנֶג（oneg）——一种根植于神的积极喜乐。这种安息既滋养身体，也滋养心灵，并尊崇安息日的主。