

shendelvfa.org

附录5c：在日常生活中应用安息日原则

本页属于第四条诫命——安息日的系列文章：

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

从原则走向实践

在上一篇文章中，我们探讨了守安息日的基础——它的圣洁、安息以及时间界定。现在，我们转向如何在实际生活中应用这些原则。对许多信徒来说，挑战不在于认同安息日的诫命，而在于知道如何在现代家庭、职场和文化中将它活出来。本文将从两个使守安息日成为可能的核心习惯开始这段实践之旅：提前预备，以及学会在行动前停下来。这两个习惯共同搭起了圣经原则与日常实践之间的桥梁。

预备日

要体验安息日的喜乐，而不是把它当作负担，最好的方法之一就是提前预备。在圣经中，第六日被称为**“预备日”**（路加福音 23:54），因为神的子民受吩咐，要收取并预备双倍的量，好让安息日所需的一切都预备妥当（出埃及记 16:22-23）。在希伯来语中，这一天称为 יוֹם

הַהֲכָנָה（yom ha’ hachanah）——“预备的日子”。同样的原则今天仍然适用：提前预备，就能使你和家人在安息日开始后免去不必要的工作。

预备的实用方法

这些预备可以简单而灵活，配合你家的生活节奏。例如，在日落前打扫房屋——至少打扫主要房间——这样就不会有人觉得必须在这些神圣的时段做家务。提前洗好衣服、缴清账单，或办完杂事。安排好饭食，免得在安息日匆忙做饭。备一个容器，把脏碗盘放在里面，等安息日过后再洗；或者，如果你有洗碗机，就确保里面已经清空，这样可以把碗盘放进去，但不要启动机器。有些家庭甚至选择在安息日使用一次性餐具，以尽量减少厨房的杂乱。目标是带着尽可能少的未完事务进入安息日，为家中的每个人营造平安与安息的氛围。

必要性原则

在生活中守安息日的第二个实用习惯，是我们所称的**必要性原则**。每当你不确定某项活动是否合宜时——尤其是平常安息日惯例之外的事——就问自己：***“我有必要今天做这件事吗，还是可以等到安息日之后再做？”***大多数时候，你会发现这件事可以等一等。这个问题能帮助你放慢一周生活的节奏，促使你在日落前做好预备，并保留这些神圣的时段，用来安息、持守圣洁以及亲近神。同时，也要记住，有些事情确实不能等——施行怜悯的事、紧急事件，以及家人迫切的需要。审慎地运用这一原则，你就能尊重停止劳作的诫命，同时不把安息日变成负担。

应用必要性原则

必要性原则简单却有力，因为它几乎适用于任何情况。假设你在安息日收到一封信或一个包裹：在大多数情况下，你可以先不拆开，等这些神圣的时段结束后再处理。或者，你注意到有东西滚到了家具底下——只要它不构成危险，就可以等一等。地板上有一处脏污？拖地通常也可以等一等。即使是电话和短信，也可以用同一个问题来衡量：***“这件事有必要今天做吗？”***不紧急的交谈、约会或杂事，都可以推迟到其他时间，使你的心思不再被平日的事务占据，帮助你专注于神。

这种做法并不意味着忽视真实的需要。如果某件事威胁到家人的健康、安全或福祉——例如清理洒落后会造成危险的东西、照顾生病的孩子，或应对紧急事件——那么采取行动就是合宜的。但通过训练自己先停下来，问一问这个问题，你就会开始分辨哪些是真正必要的，哪

些仅仅是出于习惯。随着时间推移，必要性原则会使安息日不再只是一份可做与不可做的清单，而成为一种生活节奏：通过审慎的选择，营造安息与圣洁的氛围。

在并非人人守安息日的家庭中守安息日

对许多信徒来说，最大的挑战之一并不是理解安息日，而是**在其他人不守安息日的家中守安息日**。我们的读者大多并非来自守安息日的背景，他们往往是家中唯一努力守安息日的人。在这种情况下，当配偶、父母或家中其他成年人没有同样的信念时，人很容易感到紧张、内疚或沮丧。

第一个原则是**以身作则，而不是强迫**。安息日是恩赐，也是记号，不是武器。试图强迫不愿意的配偶或成年子女守安息日，可能会引起怨恨，并损害你的见证。相反，要以自己的生活彰显安息日的喜乐与平安。当家人看到你在安息日的时段里更加平静、快乐，也更加专注时，他们就更有可能尊重你的做法，甚至可能随着时间推移与你一起守安息日。

第二个原则是**体谅**。在可能的情况下，调整你的预备方式，使你守安息日的做法不会给家中其他人增加额外的负担。例如，安排好饭食，免得配偶或其他家人因安息日而觉得必须改变自己的饮食习惯。温和而清楚地说明你个人会停止哪些活动，同时也愿意顾及他们的一些需要。在开始守安息日的时候，这种愿意配合家人习惯的态度，对避免冲突尤其有帮助。

与此同时，要谨慎，不要变得**过于灵活或迁就**。虽然维持家庭和睦很重要，但过度妥协可能会使你逐渐偏离正确守安息日的方式，并形成日后难以改变的家庭习惯。要努力在尊重神的诫命与耐心对待家人之间取得平衡。

最后，你也许无法控制家中其他人的声响、活动或作息，但你仍然可以**将自己的时间分别为圣**——关掉手机、放下工作，并保持温柔和耐心的态度。随着时间推移，你的生活节奏会比任何争辩更有说服力，显明安息日不是限制，而是喜乐。