

shendelvfa.org

附录5f：安息日的科技与娱乐

本页属于关于第四条诫命——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：在现代如何守安息日
3. 附录5c：在日常生活中应用安息日的原则
4. 附录5d：安息日的饮食——实用指引
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（当前页面）。
7. 附录5g：工作与安息日——应对现实中的挑战

为什么科技与娱乐值得关注

安息日使用科技的问题，主要与娱乐有关。一个人开始守安息日之后，最先遇到的挑战之一，就是决定如何度过自然空出来的所有闲暇时间。参加守安息日的教会或团体的人，可以用有组织的活动填补其中一部分时间，但即使是他们，也终究要面对似乎“无事可做”的时刻。儿童、青少年和年轻成年人尤其如此，但即使是年长的成年人，也可能难以适应这种新的时间节奏。

科技之所以如此具有挑战性，另一个原因是如今人们承受着保持联系的压力。源源不断的新闻、消息和动态，是近年来才出现的现象，互联网和个人设备的普及使这一切成为可能。**打破这种习惯，需要意愿和努力。**然而，安息日提供了一个绝佳的机会——每周邀请我们远离数字世界的干扰，重新与创造主建立联系。

这一原则**并不仅限于安息日**；神的儿女每天都应警惕持续在线和分心的陷阱。诗篇中充满了鼓励人昼夜默想神和祂律法的话语（诗篇 1:2；诗篇 92:2；诗篇 119:97-99；诗篇

119:148），并应许这样做的人将得着喜乐、稳固和永生。第七日的不同之处在于，神亲自歇息，并命令我们效法祂（出埃及记 20:11）——因此，每周唯有这一天，脱离世俗世界不仅有益，而且是神所指定的。

观看体育赛事与世俗娱乐

安息日被分别为圣，我们的心思应当充满体现这份圣洁的事物。因此，安息日不应观看体育赛事、世俗电影或娱乐剧集。**这类内容与这一天原本要带来的属灵益处无关。**圣经呼召我们：“你们要圣洁，因为我是圣洁的”（利未记 11:44-45；彼得前书 1:16也重申了这一点），提醒我们，圣洁意味着与凡俗之物分别。安息日每周都给我们一个机会，使我们的注意力从世上的纷扰转开，转而专注于敬拜、安息、造就人的交谈，以及使心灵重新得力、尊荣神的活动。

安息日的体育运动与健身

正如观看世俗体育赛事会把我们的注意力引向竞争和娱乐，在安息日亲自参与体育运动或健身训练，也会使我们的焦点偏离安息与圣洁。去健身房、为运动目标进行训练，或参加体育运动，都属于平日劳作和自我提升的常规节奏。事实上，体育锻炼的本质，与**安息日所发出的停止用力、享受真正安息的呼召形成鲜明对比。**安息日邀请我们放下甚至那些出于自身意愿、追求表现和自律的活动，好使我们在神里面重新得力。暂时放下锻炼、训练或比赛，就是尊这一天为圣，并为属灵的更新留出空间。

适合安息日的身体活动

这并不意味着安息日必须待在室内，或完全不活动。轻松、宁静的户外散步，在大自然中从容地度过时光，或与孩子们轻柔地玩耍，都可以是尊荣这一天的美好方式。凡是使人恢复而非竞争、加深关系而非分散注意力、将我们的注意力引向神的创造而非人的成就的活动，都与安息日安息和圣洁的精神相符。

安息日使用科技的良好做法

- 理想情况下，安息日期间应停止与世俗世界一切不必要的联系。这并不意味着我们变得僵化或失去喜乐，而是我们有意识地远离数字世界的喧嚣，尊这一天为圣。

- 孩子们不应依赖联网设备来打发安息日的时光。相反，应鼓励他们参与身体活动，或阅读、观看以圣洁且造就人的内容为主的书籍或媒体。**在这方面，信徒群体尤其有帮助**，因为群体中有其他孩子可以一起玩耍，也有可以共同参与的有益身心的活动。
- 青少年应当具备足够的成熟度，理解在使用科技方面，安息日与其他日子的区别。父母可以提前准备活动，并解释这些界限背后的“为什么”，以此引导他们。
- 安息日应完全停止获取新闻和世俗动态。查看新闻标题或浏览社交媒体，很快就会把心思拉回平日所关注的事务，破坏安息与圣洁的氛围。
- 提前计划：在日落之前下载所需材料、打印圣经学习指南，或将合适的内容加入播放队列，以免在安息日期间匆忙寻找材料。
- 把设备放在一旁：在安息日期间关闭通知、开启飞行模式，或把设备放进指定的篮子，以表明关注的重点已经转变。
- 目的不是把科技妖魔化，而是在这个特别的日子恰当地使用它。问自己我们先前提出的同样问题：“**今天有必要吗？**”以及“**这是否帮助我安息并尊荣神？**”随着时间推移，践行这些习惯将帮助你和你的家人体验安息日的喜乐，而不是挣扎。