

shendelvfa.org

附录5d：安息日的饮食——实用指南

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
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——实用指南（当前页面）。
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——应对现实生活中的挑战

在上一篇文章中，我们介绍了两个指导守安息日的习惯——提前准备，以及停下来问一问某件事是否必要——并探讨了如何在家庭成员信仰不同的情况下过安息日。现在，我们转向这些原则尤为重要的首批实际生活领域之一：饮食。

信徒一旦决定守安息日，就会遇到有关用餐的问题。***我应该做饭吗？可以使用烤箱或微波炉吗？外出用餐或叫外卖又如何呢？*** 由于吃饭是日常生活中再平常不过的一部分，这方面很容易产生困惑。在本文中，我们将探讨圣经怎么说、古代以色列人会如何理解，以及这些原则如何应用于现代生活。

饮食与安息日：不只关乎火

拉比对火的关注

在拉比犹太教所有关于安息日的规定中，出埃及记 35:3所说的禁止生火是一条关键规定。许多正统派犹太教权威人士根据这段经文，禁止点燃或熄灭火焰、操作产生热量的电器，或使

用电气设备，例如拨动电灯开关、按电梯按钮或打开手机。他们认为这些活动是生火的不同形式，因此禁止在安息日进行。虽然这些规定起初可能看似体现了尊荣神的愿望，但如此严格的解释可能使人受人为规条的束缚，而不是使人自由地以神的日子为乐。这些实际上正是耶稣在责备宗教领袖时严厉谴责的那类教导，正如他所说：“你们律法师有祸了！因为你们把人难以承受的重担放在他们身上，自己却连一根指头也不肯动来帮助他们。”（路加福音 11:46）

第四条诫命：关乎劳作与安息，而非火

相比之下，创世记第2章和出埃及记第20章将安息日呈现为停止劳作的日子。创世记 2:2-3表明，神停止了他创造的工作，并将第七日分别为圣。出埃及记 20:8-11吩咐以色列人记念安息日，什么工都不可做。**重点不在于所用的手段（火、工具或牲畜），而在于劳作这一行为。**在古代，生火需要付出相当多的精力：收集木柴、打出火花，并维持火的热度。摩西本可以提到其他费力的工作来说明同一个道理，但很可能选用了生火，因为这是一种常见的诱惑，会使人在第七日工作（民数记 15:32-36）。然而，这条诫命强调的是停止日常劳作，而不是禁止使用火本身。在希伯来语中，שָׁבַת（shavat）的意思是“停止”，而שַׁבָּת（Shabbat）这个名称正是源于这个动词。

以常识处理饮食问题

从这个角度来看，安息日要求今天的信徒**提前准备食物，并在这段神圣的时间里尽量减少费力的活动**。烹饪丰盛复杂的餐食、从原材料开始制作食物，或从事其他费力的厨房工作，都应当提前完成，而不是在安息日进行。不过，使用操作起来不费力的现代器具——例如炉灶、烤箱、微波炉或搅拌机——来准备简单的餐食或加热已经做好的菜肴，是符合安息日精神的。问题并不只是拨动开关或按下按钮，而是使用厨房的方式是否导致人在神圣的安息日从事平日的常规工作；这一天**应当主要用于安息。**

在安息日外出用餐

现代守安息日的人最常犯的错误之一，就是在安息日外出用餐。虽然这可能让人觉得是一种休息——毕竟你不必做饭——但**第四条诫命明确禁止使别人为你工作**：“你和你的儿子、女儿、男仆、女仆、牲畜，以及住在你城里的任何外族人，都不可做任何工。”（出埃及记 20:10）当你在餐馆用餐时，你就迫使工作人员做饭、服务、清洁和处理钱款，使他们在安

息日为你工作。即使是在旅行期间或特殊场合，这种做法也会破坏这一天的宗旨。提前安排餐食，并携带简单、可直接食用的食物，能确保你仍然吃得好，而不必要求别人为你劳作。

使用外卖配送服务

同样的原则也适用于Uber Eats、DoorDash或类似应用程序提供的外卖配送服务。虽然这种便利可能很有吸引力，尤其是当你疲惫或正在旅行时，但下单就需要别人购买、准备、运送食物，并将食物送到你家门口——这些全都是**在神圣的时间里为你进行的劳作**。这直接违背了安息日的精神，也违背了不可使别人为你工作的命令。更好的做法是提前计划：为旅途打包食物、在前一天准备餐食，或储备不易腐坏的食品以应急。这样做，既表明你尊重神的诫命，也表明你尊重那些原本会为你工作的人的尊严。