



kotmaikhongphrachao.org

ภาคผนวกที่ 5d: อาหารในวันสะบาโต — คำแนะนำเชิงปฏิบัติ

หน้านี้เป็นส่วนหนึ่งของชุดเรื่องราวเกี่ยวกับพระบัญญัติข้อที่ 4: วันสะบาโต

1. [ภาคผนวกที่ 5a: วันสะบาโตและวันที่ไปโบสถ์ สองสิ่งที่แตกต่างกัน](#)
2. [ภาคผนวกที่ 5b: วิธีรักษาวันสะบาโตในยุคปัจจุบัน](#)
3. [ภาคผนวกที่ 5c: การประยุกต์ใช้หลักการของวันสะบาโตในชีวิตประจำวัน](#)
4. [ภาคผนวกที่ 5d: อาหารในวันสะบาโต — คำแนะนำเชิงปฏิบัติ \(หน้าปัจจุบัน\)](#)
5. [ภาคผนวกที่ 5e: การเดินทางในวันสะบาโต](#)
6. [ภาคผนวกที่ 5f: เทคโนโลยีและความบันเทิงในวันสะบาโต](#)
7. [ภาคผนวกที่ 5g: งานและวันสะบาโต — การรับมือกับความท้าทายในโลกจริง](#)

ในบทความก่อนหน้านี้ เราได้แนะนำสองนิสัยขึ้นสำหรับการรักษาวันสะบาโต — การเตรียมล่วงหน้า และการหยุดเพื่อถามว่าสิ่งใดจำเป็นหรือไม่ — และเราได้พิจารณาวิธีการดำเนินชีวิตวันสะบาโตในครอบครัวที่หลากหลาย ตอนนี้เราจะหันไปยังหนึ่งในด้านปฏิบัติแรก ๆ ที่หลักการเหล่านี้มีความสำคัญที่สุด: เรื่องอาหาร

ทันทีที่ผู้เชื่อตัดสินใจรักษาวันสะบาโต คำถามเกี่ยวกับมื้ออาหารก็เกิดขึ้น **ฉันควรทำอาหารหรือไม่? ฉันใช้เตาอบหรือไม่โครเวฟได้หรือไม่? แล้วการไปรับประทานอาหารนอกบ้านหรือสั่งอาหารมาส่งล่ะ?** เพราะการกินเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน จึงเป็นเรื่องที่เกิดความสับสนได้ง่าย บทความนี้เราจะพิจารณาสิ่งที่พระคัมภีร์กล่าวไว้ วิธีที่ชาวอิสราเอลโบราณเข้าใจ และวิธีที่หลักการเหล่านี้ประยุกต์ใช้ในสมัยใหม่

อาหารและวันสะบาโต: เกินกว่าประเด็นเรื่องไฟ

การเน้นของรับบีที่เรื่องไฟ

ท่ามกลางกฎวันสะบาโตทั้งหลายของยิวแบบรับบี ข้อห้ามไม่ให้ก่อไฟในอพยพ 35:3 เป็นกฎสำคัญ เจ้าหน้าที่ศาสนาออร์ทอดอกซ์หลายคนห้ามการจุดหรือดับไฟ การใช้อุปกรณ์ที่สร้างความร้อน หรือการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น การกดสวิตช์ไฟ การกดปุ่มลิฟต์ หรือการเปิดโทรทัศน์ โดยอ้างอิงจากข้อพระคัมภีร์นี้ พวกเขาถือว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นการก่อไฟในรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้นจึงห้ามทำในวันสะบาโต แม้กฎเหล่านี้อาจดูเหมือนมีเจตนารักษาพระเจ้า แต่การตีความเข้มงวดเช่นนี้สามารถผูกมัดผู้คนไว้กับกฎที่มนุษย์สร้างขึ้น แทนที่จะปลดปล่อยพวกเขาให้ยินดีในวันของพระเจ้า แท้จริงแล้ว นี่คือการเพิกเฉยต่อคำสอนที่พระเยซูทรงดำหน้อย่างหนักเมื่อตรัสถึงผู้นำศาสนา ดังที่พระองค์ตรัสว่า: “วิบัติแก่พวกเจ้าซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในพระธรรมบัญญัติ เพราะเจ้าทั้งหลายเอาภาระหนักที่คนแพะจะแบกไม่ไหววางไว้บนบ่าของเขา แต่เจ้ากลับไม่ยอมช่วยแม้แต่ปลายนิ้วเดียว” (ลูกา 11:46)

พระบัญญัติข้อที่ 4: การงานกับการพัก ไม่ใช่เรื่องไฟ

ตรงกันข้าม ปฐมกาล 2 และอพยพ 20 นำเสนอวันสะบาโตว่าเป็นวันหยุดจากการงาน ปฐมกาล 2:2-3 แสดงให้เห็นว่าพระเจ้าทรงหยุดจากการงานสร้างสรรค์และทรงทำให้วันที่เจ็ดเป็นวันบริสุทธิ์ อพยพ 20:8-11 บัญชาให้อิสราเอลระลึกถึงวันสะบาโตและไม่ทำงาน **จุดเน้นไม่ใช่วิธีการ (ไฟ เครื่องมือ หรือสัตว์) แต่คือการกระทำงาน** ในโลกโบราณ การก่อไฟต้องใช้ความพยายามอย่างมาก: การเก็บฟืน การจุดประกาย และการรักษาไฟให้ติด โหมสอาจพูดถึงงานหนักอื่น ๆ เพื่อยกตัวอย่างเช่นกัน แต่เขาเลือกพูดถึงไฟเพราะน่าจะเป็นสิ่งที่ล่อตาล่อใจให้ทำงานในวันเจ็ด (กันดารวิถี 15:32-36) อย่างไรก็ตาม แก่นแท้ของพระบัญญัติคือการหยุดจากงานประจำวัน ไม่ใช่การห้ามใช้ไฟเอง ในภาษาฮีบรู שבת (shavat) หมายถึง “หยุด” และคำกริยานี้คือรากศัพท์ของคำว่า שבת (Shabbat)

แนวทางสามัญสำนึกเกี่ยวกับอาหาร

เมื่อมองผ่านมุมมองนี้ วันสะบาโตเรียกให้ผู้เชื่อในปัจจุบันเตรียมอาหารล่วงหน้าและลดกิจกรรมที่เหน็ดเหนื่อยในช่วงเวลาศักดิ์สิทธิ์ การทำอาหารที่ซับซ้อน การเตรียมอาหารจากวัตถุดิบดิบ หรือการทำงานหนักในครัวควรทำก่อน ไม่ใช่ในวันสะบาโต อย่างไรก็ตาม การใช้อุปกรณ์สมัยใหม่ที่ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เช่น เตาเตาอบ ไมโครเวฟ หรือเครื่องปั่น ก็สอดคล้องกับจิตวิญญาณของวันสะบาโต เมื่อนำมาใช้เพื่อเตรียมมื้อเรียบง่ายหรืออุ่นอาหารที่ทำไว้แล้ว ประเด็นไม่ได้อยู่ที่เพียงการกดสวิตช์หรือปุ่มใด ๆ แต่คือการใช้ห้องครัวในลักษณะที่ทำให้เกิดงานประจำวันในวันบริสุทธิ์ ซึ่งควรอุทิศให้กับการพักผ่อนเป็นหลัก

การรับประทานอาหารนอกบ้านในวันสะบาโต

หนึ่งในข้อผิดพลาดที่พบบ่อยในหมู่ผู้รักษารวันสะบาโตสมัยใหม่คือการไปรับประทานอาหารนอกบ้าน แม้อาจรู้สึกเหมือนการพักผ่อน — เพราะไม่ได้ทำอาหารเอง — แต่**พระบัญญัติข้อที่สี่ห้ามอย่างชัดเจนไม่ให้ทำให้ผู้อื่นทำงานแทนคุณ**: “อย่าทำการงานใด ๆ ไม่ว่าตัวเจ้าเอง หรือบุตรชายบุตรสาว ทาสชายหรือทาสหญิงของเจ้า สัตว์ของเจ้า หรือคนต่างด้าวที่อยู่ในเมืองของเจ้า” (อพยพ 20:10) เมื่อคุณไปทานอาหารที่ร้าน คุณบังคับให้พนักงานต้องทำอาหาร เสิร์ฟ ทำความสะอาด และจัดการเรื่องเงิน ซึ่งทำให้พวกเขาทำงานแทนคุณในวันสะบาโต แม้ในระหว่างการเดินทางหรือโอกาสพิเศษ การปฏิบัติเช่นนี้ก็บั่นทอนจุดประสงค์ของวัน การวางแผนมื้ออาหารล่วงหน้าและการเตรียมอาหารง่าย ๆ ที่พร้อมรับประทาน ช่วยให้ผุ้คุณยังสามารถกินได้ดีโดยไม่ต้องให้คนอื่นทำงานแทนคุณ

การใช้งานบริการส่งอาหาร

หลักการเดียวกันนี้ใช้กับบริการส่งอาหาร เช่น Uber Eats, DoorDash หรือแอปคล้ายกัน แม้ว่าความสะดวกสบายอาจเป็นสิ่งน่าดึงดูด โดยเฉพาะหากคุณเหนื่อยหรือกำลังเดินทาง แต่การสั่งอาหารห