



[luatphapcuaducchuatroi.org](http://luatphapcuaducchuatroi.org)

## Phụ lục 5d: Thức Ăn Trong Ngày Sa-bát — Hướng Dẫn Thực Tiễn

Trang này là một phần của loạt bài về điều răn thứ tư: Ngày Sa-bát:

1. [Phụ lục 5a: Ngày Sa-bát và Ngày Đi Nhà Thờ, Hai Điều Khác Nhau](#)
2. [Phụ lục 5b: Giữ Ngày Sa-bát Trong Thời Hiện Đại](#)
3. [Phụ lục 5c: Áp Dụng Các Nguyên Tắc Về Ngày Sa-bát Trong Đời Sống Hằng Ngày](#)
4. [Phụ lục 5d: Thức Ăn Trong Ngày Sa-bát — Hướng Dẫn Thực Tiễn](#) (Trang hiện tại).
5. [Phụ lục 5e: Việc Đi Lại Trong Ngày Sa-bát](#)
6. [Phụ lục 5f: Công Nghệ và Giải Trí Trong Ngày Sa-bát](#)
7. [Phụ lục 5g: Công Việc và Ngày Sa-bát — Đối Mặt Với Những Thách Thức Thực Tế](#)

Trong bài viết trước, chúng ta đã giới thiệu hai thói quen định hướng để giữ ngày Sa-bát — chuẩn bị trước và tạm dừng để hỏi liệu điều gì đó có thật sự cần thiết — và chúng ta đã xem cách sống ngày Sa-bát trong một gia đình pha trộn. Giờ đây, chúng ta chuyển sang một trong những lĩnh vực thực tế đầu tiên mà các nguyên tắc này đặc biệt quan trọng: thức ăn.

Ngay khi các tín hữu quyết định giữ ngày Sa-bát, câu hỏi về bữa ăn sẽ nảy sinh. ***Tôi có nên nấu ăn không? Tôi có thể dùng lò nướng hoặc lò vi sóng không? Còn việc đi ăn ngoài hay đặt đồ ăn giao tận nơi thì sao?*** Bởi vì ăn uống là một phần thói quen của đời sống hằng ngày, đây là lĩnh vực dễ phát sinh bối rối. Trong bài viết này, chúng ta sẽ xem Kinh Thánh nói gì, người Y-sơ-ra-ên xưa hiểu điều đó ra sao, và những nguyên tắc ấy được áp dụng vào thời hiện đại như thế nào.

# Thức Ăn và Ngày Sa-bát: Vượt Qua Vấn Đề Lửa

## Trọng Tâm Giáo Luật Do Thái Về Lửa

Trong số các quy định về ngày Sa-bát của Do Thái giáo giáo luật (rabbinic), lệnh cấm nhóm lửa trong Xuất Ê-díp-tô Ký 35:3 là một quy tắc then chốt. Nhiều nhà chức trách Do Thái Chính thống cấm thắp hay dập lửa, vận hành các thiết bị tạo nhiệt, hoặc sử dụng thiết bị điện như bật công tắc đèn, bấm thang máy, hay mở điện thoại, dựa trên phân đoạn Kinh Thánh này. Họ xem các hoạt động ấy là biến thể của việc nhóm lửa, vì vậy bị cấm trong ngày Sa-bát. Dù những quy tắc này ban đầu có vẻ thể hiện mong muốn tôn kính Đức Chúa Trời, các cách diễn giải quá nghiêm ngặt như thế có thể trói buộc con người vào các luật lệ do loài người đặt ra thay vì giải phóng họ để vui thỏa trong ngày của Chúa. Đây chính là kiểu dạy dỗ mà Chúa Giê-su lên án nặng nề khi Ngài quở trách các nhà lãnh đạo tôn giáo, như lời Ngài: “Khốn cho các người là những thầy dạy luật, vì các người chất trên người ta những gánh nặng khó mang, còn chính các người thì không động một ngón tay để giúp họ” (Lu-ca 11:46).

## Điều Răn Thứ Tư: Lao Động So Với Nghỉ Ngơi, Không Phải Chuyện Lửa

Trái lại, Sáng Thế Ký 2 và Xuất Ê-díp-tô Ký 20 trình bày ngày Sa-bát là ngày ngưng lao động. Sáng Thế Ký 2:2-3 cho thấy Đức Chúa Trời ngưng công việc sáng tạo và làm cho ngày thứ bảy nên thánh. Xuất Ê-díp-tô Ký 20:8-11 truyền cho Y-sơ-ra-ên nhớ ngày Sa-bát và không làm việc. **Trọng tâm không nằm ở phương tiện (lửa, dụng cụ hay sức vật) mà ở hành vi lao động.** Trong thế giới cổ đại, nhóm lửa đòi hỏi công sức đáng kể: nhặt củi, đánh lửa, và giữ nhiệt. Môi-se có thể đã nêu những công việc nặng nhọc khác để minh họa cùng một điểm, nhưng lửa có lẽ được nêu vì đó là cấm đồ phổ biến để làm việc trong ngày thứ bảy (Dân Số Ký 15:32-36). Tuy nhiên, điều răn nhấn mạnh việc dừng lại lao động thường nhật, chứ không phải cấm sử dụng lửa tự thân. Trong tiếng Hê-bơ-rơ, שַׁבָּת (shavat) nghĩa là “ngưng,” và động từ này là nền tảng cho tên gọi שַׁבָּת (Shabbat).

## Một Cách Tiếp Cận Thực Tế Về Thức Ăn

Nhìn qua lăng kính này, ngày Sa-bát kêu gọi các tín hữu ngày nay **chuẩn bị thức ăn trước và giảm thiểu hoạt động nặng nhọc trong những giờ thánh.** Việc nấu các bữa cầu kỳ, chuẩn bị đồ ăn từ đầu, hay những công việc bếp núc tốn sức khác nên được làm trước, không phải trong ngày Sa-bát. Tuy nhiên, sử dụng các thiết bị hiện đại đòi hỏi ít nỗ lực — như bếp, lò nướng, lò vi sóng, hay máy xay — là phù hợp với tinh thần của ngày Sa-bát khi dùng để chuẩn bị bữa đơn giản hoặc hâm nóng món đã nấu sẵn. Vấn đề không nằm ở chuyện bấm công tắc hay nhấn nút, mà ở chỗ sử dụng gian bếp theo cách dẫn đến công việc thường nhật trong ngày thánh, vốn **nên được dành ưu tiên cho sự nghỉ ngơi.**

## Ăn Ngoài Vào Ngày Sa-bát

Một trong những sai lầm phổ biến nhất của những người giữ ngày Sa-bát hiện đại là đi ăn ngoài vào ngày này. Dù có thể cảm thấy như đang nghỉ ngơi — rất cuộc, bạn không phải nấu — **điều răn thứ tư nói rõ cấm khiến người khác làm việc thay cho bạn**: “Người chớ làm công việc gì, người, con trai hay con gái người, tôi trai hay tớ gái người, súc vật người, hoặc ngoại kiều ở trong thành của người” (Xuất Ê-díp-tô Ký 20:10). Khi bạn ăn tại nhà hàng, bạn khiến nhân viên phải nấu, phục vụ, dọn dẹp, và thu tiền — tức là làm việc cho bạn trong ngày Sa-bát. Dù khi đi đường hay trong dịp đặc biệt, thói quen này vẫn làm suy yếu mục đích của ngày thánh. Lên kế hoạch trước và mang theo thức ăn đơn giản, sẵn dùng sẽ bảo đảm bạn vẫn ăn uống ngon lành mà không yêu cầu người khác lao động thay mình.

## Sử Dụng Dịch Vụ Giao Đồ Ăn

Nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho các dịch vụ giao đồ ăn như Uber Eats, DoorDash, hoặc ứng dụng tương tự. Dù sự tiện lợi có thể hấp dẫn, nhất là khi bạn mệt hoặc đang đi đường, việc đặt món sẽ khiến ai đó phải mua sắm, chuẩn bị, vận chuyển, và giao đồ đến tận cửa — tất cả đều là **lao động thực hiện thay cho bạn trong những giờ thánh**. Điều này đi ngược trực tiếp với tinh thần của ngày Sa-bát và mệnh lệnh không bắt người khác làm việc cho mình. Cách tốt hơn là lên kế hoạch trước: mang đồ ăn cho chuyển đi, chuẩn bị bữa từ ngày hôm trước, hoặc dự trữ sẵn thực phẩm không hỏng để dùng khi cần. Làm như vậy, bạn thể hiện sự tôn trọng đối với điều răn của Đức Chúa Trời và phẩm giá của những người lẽ ra phải làm việc cho bạn.