

安息日 (*Shabat*) 是猶太教的重要基礎，是一個神聖的休息日。按照希伯來聖經創世記二 2-3，安息日的由來是上帝創造世界和人類的第七天，停止了祂一切的工作，創造了休息。*Shabat* 這個字源自字根「停止」שָׁבַת (*shin-bet-tav*)，它的涵義就是停止所有例行的工作。在這一天，所有猶太家庭的成員，不論是主人或奴隸、動物或寄居者都把日常的工作停下來。

安息日停止的法律是十誡的第四條 (出埃及記二十 8-11)，這條誡命要人思想神在六天創造，而在第七天停工，安息日是被神賜福的，且是神聖的。另外，在申命記五 12-15 也說到要遵守安息日，紀念上帝把以色列人從埃及為奴之地領出來。這一天禁止日常的工作，但是人們有義務要作其他的事情。本文以下列幾個項目說明安息日：一、禁作的三十九項工作 עֲרוּב (*Eruv*)。二、星期五晚上的蠟燭 נֵרוֹת (*Nerot*) (單數 נֵר *Ner*)。三、祝聖的葡萄酒 קְדוּשָׁה (*Kiddush*)。四、安息日的麵包 חַלּוֹת (*Challot*) (單數 חֻלָּה *Challa*)。五、安息日的早晨崇拜誦讀律法書。六、三次安息日餐飲 שְׁלוֹשׁ סְעוּדוֹת (*Shalosh Seudot*)。七、安息日結束的儀式 הַבְּרָכָה (*Havdala*)。

一、禁作的三十九項工作

安息日禁止作這三十九項工作是於出埃及記三十一 12-14，所有建築聖殿的工作在安息日都必須停下。哲學家赫雪 (A. J. Heschel) 在他的書《時間的建築者》(*Die Bauleute der Zeit*) 中說：安息日人們離開空間和技術的領域，進入時間的內在領域。這三十九樣主要的工作是：

1. 播種
2. 耕田
3. 割草和收成
4. 紮禾捆
5. 打穀
6. 簸穀
7. 選穀
8. 碾磨
9. 篩粉
10. 捏塑
11. 燒烤
12. 剪羊毛
13. 洗羊毛
14. 拍打羊毛
15. 羊毛染色
16. 紡紗
17. 編織
18. 編辮
19. 編織兩條線
20. 分開兩條線
21. 打結
22. 解結
23. 縫兩針
24. 為縫兩針撕開
25. 捉鹿
26. 宰殺動物
27. 剝動物的皮
28. 在皮上塗鹽
29. 鞣皮革
30. 去毛
31. 割皮革
32. 寫兩個字母
33. 為了重寫，擦掉兩個字母
34. 建築
35. 拆毀建築
36. 熄滅火
37. 點火
38. 用錘子完成工作
39. 搬東西到另一地區。

在這些主要工作外，還有附帶的工作，如不可以烤任何東西，包括安息日的麵包。因此，在安息日前，要把所有可能會違犯的物品從眼見之處除去，如書寫的鉛筆、點火的火材，以免疏忽而使用。禁止作附帶的工作使安息日被確實的遵守，安息日強調的是不使用力量，讓人不陷入危險。許許多多的規定使人的自由受到限制，事實上是開啟了另一種自由，在安息日人們處於完全不同的空間，成為完全不同的人。

安息日是奉獻出來的休息時間，人們可以讀書、交談、散步、訪問朋友等等。安息日讓人擴大社交生活面，也能有很好的筵席團契。

二、星期五晚上的蠟燭 נְרוֹת (Nerot)

安息日的開始從點燃兩根蠟燭起，安息日前有很多的工作要完成，如房子先打掃乾淨、要吃的食物預備好、餐桌擺好、洗好澡、全家人穿好節慶的衣服，安息日開始於夜晚降臨前一個小時，結束於星期六夜晚降臨，為時約 25 個小時。

兩根或更多蠟燭要先插在燭臺上，這兩個燭臺有的製造的極為精緻，為細緻的銀器，在傳統的猶太藝術中佔有一席之地。在每個猶太家庭都有這兩個燭臺，象徵這個家庭對傳統價值的忠誠，有的家庭雖然經過強烈的同化，仍然保存燭臺至今，安息日是個與父母親和祖父母的回憶。

點燃蠟燭是安息日的開始，通常那時女主人要說祝福禱告，開始安息日的儀式。這兩根蠟燭叫做安息日的蠟燭 נְרוֹת שֶׁל שַׁבָּת (Nerot shel Shabat)。這蠟燭的光消滅了人類古老罪惡的黑暗。在點燭之後，人們到會堂去做星期五的禱告，這個敬拜的儀式和週間的不同。禱告之後回到家，再唱幾首讚美詩歌，然後父母親為孩子們按手祝福禱告，有的宣告是出於律法書。

三、祝聖的葡萄酒 קְדוּשָׁה (Kiddush 或 Gefen)

安息日和其他的節期都是神和人相會的時刻，也是人和人相會的時刻。這個相會的時刻 מוֹעֲדִים (Moadim) 要被神聖的看待，這個神聖以祝福禱告和神聖的葡萄酒表達。神聖的杯的儀式叫做 Kiddush，是「祝聖」之意，在儀式中祝福這杯葡萄酒。藉著這個物質的儀式，使這個時刻成為神聖，這個儀式是許多節期筵席的開始，在安息日的 Kiddush 儀式又被稱為 גֶּפֶן (Gefen 葡萄酒)。

猶太神秘主義者認為希伯來文「杯」 כּוֹס (Kos) 這個字隱含的數字 86 正好和「上帝」 אֱלֹהִים (Elohim) 隱含的數目相同(每個希伯來文字母都是一個數字)。而「葡萄酒」 יַיִן (Yayin) 隱含的數字 70 和「秘密」 סוֹד (Sod) 隱含的數目也相同。以這樣的字母和數字遊戲使人有許多冥想的空間，神秘主義者傳統上在這個神聖的杯的儀式中要用雙手高舉這杯。

四、安息日的麵包 חֲלוֹת (Challot)

在 Kiddush 儀式之後，每個人要用特別的容器 כֵּלִי (Keli) 洗手，這個洗手的儀式稱為 נְטִילַת יָדַיִם (Netilat Yadyim 特別指飯前飯後的洗手)，然後人們為安息日的麵包祝福，這個麵包有時以一個小小的、非常精美裝飾的布巾 מַפָּה (Mappa) 蓋住。安息日的筵席以祝福安息日的麵包開始，這兩個辮子麵包是紀念兩份的嗎哪，以白麵粉製造。出埃及記十六 13-35 記載以色列人在曠野又餓又渴，向摩西

抱怨，上帝賜下這種白色的食物，如同胡荽的種子，以色列人天天撿拾，在星期五可撿拾雙份，安息日就沒有了。嗎哪的意思是「這是什麼？」因以色列人第一次看見嗎哪這種從未見過的東西，彼此問說：「這是什麼？」。以色列人在曠野四十年都是以嗎哪作為食物。這麵包是特別為安息日製作，每個婦女有自己的配方。

安息日強調人們的休息，我們要進入空閑，不要填滿它，我們要防止過多的、令人窒息的工作。如同嗎哪帶來的問題「這是什麼？」，人們要思想時間運用的可能性，時間的意義是什麼。

在整個進食的過程，唱安息日的詩歌 זְמֵרוֹת (*Smirot*)，最後以禱告 בְּרַכַּת הַמַּזוֹן (*Birkat hamazon* 飯後的祝福禱告) 結束聚會。

五、安息日的早晨崇拜誦讀律法書

在安息日的早晨崇拜，公開的誦讀律法書是很重要的一件事。在星期六早晨的崇拜，以早禱開始，接著誦讀律法書的段落。每星期所要讀的段落稱為 פָּרָשָׁה (*Parasha*)，將這個段落再分成七段，每個人輪流誦讀。然後要讀一段先知的話 הַפְּטָרָה (*Haftara*)。讀完律法書之後，就是安息日附加的禱告 מוֹסַף (*Mussaf* 附加)，以此結束早晨的崇拜。

六、三次安息日的餐飲 שְׁלוֹשׁ סְעֻדוֹת (*Shalosh Seudot*)

安息日是人與上帝和與親友會面和飲食的社交團契。通常家人和朋友們一起進食，唱詩歌，誦讀安息日要讀的經文並談天。習慣上，安息日要進食三次，稱為 סְעֻדָּה (*Seuda*，指一次安息日餐飲，人們以對兩個辮子麵包祝福禱告開始，以祝福食物的營養 בְּרַכַּת הַמַּזוֹן (*Birkat hamazon* 飯後的祝福禱告) 結束。第一餐在星期五的晚上，在星期六早上的崇拜後，吃第二餐。

如同星期五晚上以神聖的杯的儀式開始，然後跟著祝福辮子麵包的禱告。在第三餐的 *Seuda*，或稱為「第三次安息日餐飲」 סְעֻדָּה שְׁלִישִׁית (*Seuda Shlishit*) 要在下午的祈禱之後，在靠近安息日結束前進食。這一餐要唱傷感的詩歌，因為這個神聖的安息日即將結束了。

七、安息日結束的儀式 הַבְּרָכָה (*Havdala*)

安息日以一個區別的儀式結束，充滿猶太藝術家的靈感，因這個禮儀很詩意，也具有深遠的象徵。在辮子蠟燭投下光影的遊戲中，祝福葡萄酒、豐富的香氣、光和安息日神聖的時間和下周的世俗時間之間的區別。

Havdala 的意思是「區別」，即區別安息日和安息日之後的日子。在星期六的夜晚降臨後，舉行最後一個神聖的儀式。首先，祝福葡萄酒，然後是有香氣的香料，

這令人想到安息日的香味，最後是火焰，在火的反光中人們看著自己的指甲，思想第一個人類的透明性，比較我們的不透明性而得到提醒。在儀式的最後，倒一點葡萄酒熄滅蠟燭，但是作為神聖的杯所用的酒不用來熄滅蠟燭，而是用 *Havdala* 儀式中喝的酒。最後，風俗上要祝福未來的一整個星期。

Havdala 意味所有安息日的禁令都取消了，這個儀式所用的器具都極具藝術價值，多樣化又稀有，如辮子蠟燭的燭臺 **בְּשָׁמִים** (*Bssamim* 香料)。這個字乃源於最早的儀式使用香料的盒子，這個香料盒的形狀像一個小塔，也有的作成花、蛋、松果、魚的形狀，甚至有蒸氣火車、鶴、公雞、風車和馬車的形狀。通常香料盒是以實心的銀製，或銀絲編織的，裡面放有丁香花乾或愛神木的葉片。

有香味的儀式有什麼意義呢？是要人在安息日的結束聞香嗎？神秘主義者認為人們在安息日開始的時候有「增加的靈」，叫做 **נֶשְׁמָה יְתֵרָה** (*Neshama yetera*)。這個靈有她特別的喜好，在安息日結束後，她回到靈的世界。人們察覺到這靈失落的人，對這靈會感覺很深的渴望，於是就從這豐富的香味感受這靈，得到鼓勵。