kaminorippo.org

付録5b：安息日を現代において守る方法

このページは、第4の戒め「安息日」に関するシリーズの一部です：

1. 付録5a：安息日と教会に行く日の違い
2. 付録5b：安息日を現代において守る方法（現在のページ）
3. 付録5c：日常生活における安息日の原則の適用
4. 付録5d：安息日での食事 — 実践的な指針
5. 付録5e：安息日の交通手段
6. 付録5f：安息日におけるテクノロジーと娯楽
7. 付録5g：仕事と安息日 — 現実世界の課題への対処

安息日を守る決断

前回の記事では、安息日の戒めが今日のクリスチャンにも有効であり、それが単に教会に行く日を選ぶこと以上の意味を持つことを確認しました。今回は実践面に移り、第四の戒めを守ることを決めた後、実際にどのように守るかを見ていきます。多くの読者は、カトリック、正教会、バプテスト、メソジスト、ペンテコステ派、または他の教派など、安息日を守ってこなかった背景からこの段階に至っており、そのままの場所に留まりながら第七日を尊びたいと望んでいます。本付録はそうした方々のためのものです。神が求めることを理解し、聖書の真理と人間の伝統を区別し、現代生活において忠実で喜びに満ち、実行可能な安息日遵守のための実践的な原則を提供することを目的としています。しかし忘れてはならないのは、第四の戒めが神の聖く永遠の律法の一部であるということです。安息日を守ることは、他の戒めに代わるものではなく、神の律法全体に献身する生活から自然に流れ出るものなのです。

安息日遵守の核心：聖性と休息

安息日と聖性

聖性とは、神のために分けられることを意味します。幕屋が日常の用途から分けられたように、安息日も週の他の日々から分けられています。神は創造時にこの模範を示し、第七日に仕事をやめてそれを聖別されました（創世記2:2-3）。出エジプト記20:8-11は「安息日を覚えよ」「これを聖とせよ」と呼びかけており、聖性は追加オプションではなく、第四の戒めの本質そのものであることを示しています。実際には、安息日の時間を神に向かわせるように形作る

こと、日常の習慣に引き戻す活動を避け、神への意識を深めるものに時間を満たすことが聖性の意味するところです。

安息日と休息

聖性と並んで、安息日は休息の日でもあります。ヘブライ語の שַׁבָּת (shavat) は「やめる」「停止する」という意味です。神が創造の業をやめられたのは疲れたからではなく、ご自身の民に休息のリズムを示すためでした。この休息は単なる肉体労働の休止以上のものです。それは通常の仕事と消費のサイクルから離れて神の臨在・刷新・秩序を体験することです。自分の努力をやめて神が私たちを養ってくださることを信頼する意識的な一時停止なのです。このリズムを受け入れることで、信者は安息日を中断ではなく贈り物、つまり創造主と自分の優先順位を整え直し関係を新たにするための神聖な時間として見るようになります。

安息日の独自性

安息日は神の戒めの中で特別です。創造そのものに根ざし、イスラエル民族ができる前に聖別され、行為だけでなく時間に焦点を当てています。他の戒めと異なり、安息日は七日ごとに通常の習慣を意識的にやめることを求めます。初めて実践する人にとっては、これは刺激的でありながら圧倒的にも感じられるかもしれません。しかしまさにこのリズム—日常から離れて神の定めた休みに入ること—こそが、信仰の試しと神の備えに対する信頼の力強いしるしとなるのです。

安息日は毎週の信仰の試み

このため安息日は、単なる毎週の遵守にとどまらず、繰り返される信仰の試みでもあります。信者は七日ごとに、自分自身の仕事や世の重圧から離れて神が備えてくださることを信頼するように召されています。古代イスラエルでは、六日目にマナを二倍集め、第七日まで持つことを信じることを意味しました（出エジプト記16:22）。現代では、仕事のスケジュールや財政、責任を調整し、神聖な時間に何も侵入させないことを意味することが多いでしょう。このように安息日を守ることは、神の備えに依存する心、外圧に抗う勇気、そして絶え間ない生産性を重んじる文化の中であえて異なる存在になる意志を教えます。時間がたつにつれ、このリズムは従順の霊的背骨となり、週に一度だけでなく毎日、人生のあらゆる分野で神を信頼する心を養います。

安息日の始まりと終わり

安息日遵守の最も基本的な要素は、その始まりと終わりを知ることです。トーラー自体から、神が安息日を朝から朝、または真夜中から真夜中ではなく、夕方から夕方までの24時間として定められたことがわかります。贖罪日に関して（同じ時間原則に従う）、レビ記23:32には「夕から夕まであなたがたの安息日を守れ」とあります。この原則は週ごとの安息日にも当てはまります。すなわち、第六日（金曜日）の夕方に始まり、第七日（土曜日）の夕方に終わります。ヘブライ語では מֵעֶרֶב עַד־עֶרֶב (me’erev ‘ad-‘erev) と表され、「夕から夕まで」という意味です。この時間の理解は、どの時代においても安息日を正しく尊ぶための基本です。

歴史的実践とヘブライ人の一日

この夕から夕までの数え方は、ヘブライ的な時間概念に深く根ざしています。創世記1章では、創造の各日について「夕があり、朝があった」と記されており、神の暦では日没で新しい日が始まることが示されています。このため、ユ

ダヤ人は世界中で金曜日の日没にろうそくを灯し安息日を迎えます。これは聖書のパターンを反映した伝統です。後にラビ的ユダヤ教が追加の習慣を発展させましたが、「日没から日没まで」という基本的な聖書の境界は明確で変わりません。イエスの時代にもこのパターンが認められており、例えばルカ23:54-56では、女性たちが日没前に香料を用意した後「安息日を守って休んだ」と記されています。

今日の実践的な適用

今日、安息日を尊びたいと願うクリスチャンにとって最も簡単な始め方は、金曜日の日没を安息日の休息開始としてマークすることです。これは、アラームやリマインダーを設定する、または現地の日没表を使うなど、単純な方法でできます。ヘブライ語で金曜日は יוֹם שִׁשִּׁי (yom shishi)「第六日」、土曜日は שַׁבָּת (Shabbat)「安息日」と呼ばれます。日没になるとヨム・シシの終わりと同時にシャバットが始まります。事前に仕事、家事、買い物を終わらせておくことで、神聖な時間への平和な移行を作り出すことができます。このリズムは一貫性を築き、この時間が神のために分けられていることを家族、友人、雇用主に示す助けとなります。

休息：二つの極端を避ける

実際、クリスチャンは安息日に「休む」ことを試みる際に二つの極端のどちらかに陥りがちです。一方の極端は、安息日を完全な無活動として扱い、24時間寝る・食べる・宗教的資料を読むことだけに費やすものです。これは戒めを破らないようにとの願いを反映していますが、日を喜びと関係性の次元から外してしまう可能性があります。もう一方の極端は、安息日を仕事からの解放と自己中心的な娯楽の許可とみなし、レストラン、スポーツ、番組の一気見、またはミニバケーションに変えてしまうことです。これも休息のように感じられますが、簡単にその日の聖性を気晴らしに置き換えてしまうことがあります。

真の安息日の休息

聖書の示す安息日の休息のビジョンは、これら二つの極端の中間にあります。それは、日常の仕事をやめて神に時間・心・注意を向けること（聖性＝神のために分けられること）です。礼拝、家族や他の信者との交わり、慈善の行為、祈り、学び、自然の中での静かな散歩など—魂を刷新し、通常の労苦に引き戻したり世俗的な娯楽に向けたりしない活動が含まれます。イザヤ58:13-14は原則を示しています。自分の喜びを行うことから足を引き、安息日を喜びの日と呼ぶことです。ここでの「喜び」を意味するヘブライ語は עֹנֶג (oneg) で、神に根ざした積極的な喜びを表します。これこそが、体と霊の両方を養い、安息日の主を敬う休息なのです。