



# 十戒実践講座

## 第三章 安息日を守る



安息日を覚えて、これを聖なる日とせよ。六日間、働いて、あなたのすべての仕事をしなければならない。しかし七日目は、あなたの神、主の安息である。あなたはどんな仕事もしてはならない。 旧約聖書 出エジプト記 20:8,9



すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。 マタイ 11:28



あなたがた信仰する者よ、合同礼拝の日の礼拝の呼びかけが唱えられたならば、アッラーを念じることに急ぎ、商売から離れなさい。 クアルーン 62:9



卓越した神性なる私に、ただ心を止め、知性のすべてを預けよ。さすれば疑いなく、常に私の内に生きるであろう。 バガヴァッド・ギータ 12:8



善によって導かれるとは、主によって導かれることです。この状態に至った人は、天界とその平安の静謐の中にいます。この状態は、「第七日」、「安息日の安息日」によって意味されています。 天界の秘義 9274

待ち望め。主を。雄々しくあれ。心を強くせよ。待ち望め。主を。

詩編 27:14

ヘブライ語で「サバス Sabbath」は、安息を意味します。体や心、魂を休め憩わせる重要さは、誰もが知っています。伝統的には、サバス・安息日は、ホーリー・ディ(聖なる日)であり、労働から休む日、神に返る日、神のみことばを読む日、皆と礼拝を行う日という具合です。自分の仕事をすべてこなすのに十分な時間がないと考えるのであれば、「安息日」の訓練は重要です。自分の労務を休み、神と再び結ばれる機会を得るため、少なくとも一日は必要です。

旧約聖書には、神が干からびた骨の山をつなげ、いのちを与える奇跡が語られています。その奇跡の際、イスラエルの子らは霊的に死んだようであり、神から断ち切られていました。彼らは叫びます。「私たちの骨は干からび、望みは消えうせ、私たちは断ち切られる。」しかし、神はこう答えられます。「干からびた骨よ。主のことばを聞け。・・・わたしがおまえたちに筋をつけ、肉を生じさせ・・・」。事実、神は、干からびた骨に息を入れると、自分の足で立ち上がります。それは「非常に多くの集団」でした。話は美しい預言で終わります。「わたしの霊をあなたがたのうちに入れると、あなたがたは生き返る。(エゼキエル 37:1-14)。これは神がいかに霊的いのちをよみがえらせることができるか、といういにしへの約束です。どんなに離れて、散らばっていようと感ずても;どんなに希望がなく、断ち切られているように思おうとも、神と再び結びつき、いのちを得るため、安息日が私たちに与えられています。神と再び結びつき、神を通して他人と結びつくことが、宗教の本質です。事実、「宗教」という言葉の語源は、インド・ヨーロッパ語の、「leig」であり、これは「ともに結びつける、縛る」ことを意味しています。また、ラテン語の動詞、「Ligare」も、「ともに縛る。結びつける。一体とする。」を意味しています。ちょうど、じん帯(ligament) が骨と骨を結ぶように、宗教が私たちと神を再び結びつける(re-Ligare)よう助けてくれます。宗教上、安息とは、干からびた骨の山、ばらばらとなった骨から、生きたものへと変え、神、そして互いを結びつけることができるものです。私たちは、「筋と肉におおわれ」たものとして現れ、神の霊の息によって満たされます。私たちは安息日の戒を、字義どおり、神と再び結びつき、聖なることに焦点をあてるため、毎週ある時間をとることで、守ります。神のみ前に、つつましい心で定期的に出ることが重要であり、週のどの日か、またある特定の儀式がいつも必要かは、それほど重要ではありません。世的な心配事を忘れ、霊を養う時間です。これが「安息日を覚えて、これを聖なる日とせよ」に、字義上意味されていることです。

ファスト・フード レストランのマネージャーは書いています:

私は子供のころを今も思い出します。日曜で、店は閉まっています。製粉機は静かです。人々は教会へ行き、一つの家族のようです。私の最も好きな思い出は、家族との日曜の夕食です。日曜は、単に会うためだけに家族や友人、そして隣人を訪ねたことを思い起こすのが大好きです。今よりも友愛は大切なものでした。

この人にとって、安息日とは、神と家族、そして友人に向かう日でした。仕事を離れ、世の中は静まっています。お金をかせいだり、使ったりする日ではありません。その代わりに共に集まって時間をすごしたのです。

別の参加者です:

毎日十時間から十二時間、一週間に七日働いていたことがあります。十五年以上もの間、これが普通の状態でした。「どの日であっても、安息日である」と自分に言い聞かせていました。そうではあったでしょうが、実のところ私はそれを実行できませんでした。子供は育ちました。私は神以上に子供に時間を割いてやることができなかつたことに気づきました。私には、「安息日を覚える」ことが必要です。そこで、日曜には仕事を休むことにしました。

安息日を覚えよという戒は、何が内的で、何が外的であるかを見つめさせようとしています。少なくとも週に一日は、この世の事柄から目を上げて、天界の事柄に思いを致すべきだとして、この戒が与えられています。神を思い出す、安息日の役立ちの要求は、預言者イザヤのことばに美しく表現されています。：

もし、あなたが安息日に出歩くことをやめ、わたしの聖日に自分の好むことをせず、安息日を「喜びの日」と呼び、主の聖日を「はえある日」と呼び、これを尊んで旅をせず、自分の好むことを求めず、むだ口を慎むなら、そのとき、あなたは主をあなたの喜びとしよう。「わたしはあなたに地の高い所を踏み行かせ、あなたの父ヤコブのゆずりの地であなたを養う。」(イザヤ 58:13-14).

そこで、安息日は、憩いの日であり、神聖なるものと再び結ばれる時間です。神や聖典の教えに思いを致す日です。そのとき、「地の高い所を踏み行」きます。

### たき木を集める

旧約聖書の時代、人は「あなたはどんな仕事もしてはならない」、は最も敬虔なものとされていました。事実、ユダヤ人百科事典では、安息日に禁じられた1,521の行為を並べています。耕すこと・刈り入れ・種まき・紡ぐ・編む・結ぶ・ほどく・塩漬け・書く・消す・槌打つ・レモンを絞る・乳を搾る・衣類のしわをのぼす・頭を洗う・髪を結う・手を叩く・動物に乗る・紙を破る・子供を運ぶ・折れた骨を直す・果物を摘む、そしてなんと頭の中で数えることまで含まれています！聖典の中では、これらの行為は特に禁じられてはいませんが、宗教指導者は、「七日目は、あなたの神、主の安息である。あなたはどんな仕事もしてはならない。」で意味されているものを、より正確に定義しなければならない義務があると感じていました。それは、旧約聖書で、安息日にたき木を集めた人間が処刑されたことを読めば、うなづけます。

イスラエル人が荒野にいたとき、安息日に、たきぎを集めている男を見つけた。……

すると、主はモーセに言われた。「この者は必ず殺されなければならない。全会衆は宿営の外で、彼を石で打ち殺さなければならない。」(民数記 15:32-36).

2, ユダヤ人の百科事典 第十巻 10 (New York: Funk and Wagnalls, 1910), 536.

### 乗り越えよ

このように文化が継承されてきたことを聞けば、イスラエル民族が、この戒を字義通り守らなければと恐怖していたことを理解することができます。わずかな仕事でもいけない；少しでも戒を破れば、死刑に処せられる。当時の

宗教指導者が安息日を乱す仕事を長々と並べ連ねたのは、そういう理由からでした。誰もこの戒を、少しでも破ることがないよう懸命になったのです。そのため、たき木を集めることは、安息日に禁じられた仕事のひとつとなりました。

しかし、今日この聖典の教えは何を意味しているのでしょうか？ 枝は、木から分かれたものです。いのちがなく、死んでいます。イエスは、「だれでも、もしわたしにとどまっていなければ、枝のように投げ捨てられて、枯れます。人々はそれを寄せ集めて火に投げ込むので、それは燃えてしまいます。あなたがたがわたしにとどまり、わたしのことばがあなたがたにとどまるなら、何でもあなたがたのほしいものを求めなさい。そうすれば、あなたがたのためにそれがかなえられます。」(ヨハネ 15 :6-7)、とおっしゃいました。ここに安息日の戒のエッセンスがあります。神とつながっていないことはありません。たとえ一本の枝でも、木とつながっていないてはならないのです。神とつながっていれば、たやすく実を結びます。それは木の枝が、まるで自分の力で実を結んでいるかの様です。「あなたがたがわたしにとどまり、わたしのことばがあなたがたにとどまるなら、何でもあなたがたのほしいものを求めなさい。そうすれば、あなたがたのためにそれがかなえられます。あなたがたが多くの実を結び、わたしの弟子となることによって、わたしの父は栄光をお受けになるのです。」(ヨセフ 15:7, 8).

安息日にたき木を拾って死刑になった人は、私たちそれぞれが神的なものから離れて、神のうちにとどまる時間をとらず、神のみことばを自分のうちにとどめなかったことを表しています。その代わりに、絶えず休むことなく、平安ありません。時が来れば、神がすべてをなさることを信じません。わずかな機会も捉えて、少しでも何かを行い、より多くの成果を得ようとします。昔は安息日にレモンを絞ることさえ禁じられていました。しかし今日は、どんなところでも、わずかな時間でさえあれば、絞らなければならないと迫られています。まるで安息日にたき木を拾った人のようです。私たちのうちには、神に憩わず、神的なものにすべてをまかせようとしていない何かがあります。

次の記事は、若き父親が、仕事上の問題をたくさん抱えて、安息日の状態に入ることができないことを書いています。霊的には彼は安息日に「たき木を集めて」いるといえるかもしれません。:

日曜なのに、心は仕事のことでいっぱいです。かたづけなければならない、たくさん問題や誤解があります。なんとか解決策を思いつきさえすれば、心を安んじることができると思い続けています。そのことで妻と話そうとしましたが、妻はいやがりません。「今日は日曜よ。今日なぜ仕事の話をしなければならないの?」。これは難しい問題です。どうして私が仕事のことを離れて話すことができるでしょうか？ 私は仕事に追われ、すべてを仕事に向けています。仕事は私のすべてです。すると、突然、これが私の「偽りの神」だと気づきました。そのときから、仕事のことを話すまい、考えまい、と心に決めました。

教会の後、ピース・バレー公園にピクニックに行こうと計画し、子供たちを喜ばせようと思いました。全力をつくそうとしましたが、簡単ではありません。その日一日、子供と足こぎボートにいようと、ボール遊びをしようと、そしてただ湖の周りを歩いていようと、どうしても仕事と解決しなければならない問題に心が帰ってしまいます。仕事と関係することから離れようと思いますが、難しいことでした。

家に着くと、疲れ果てて、哀しい気分でした。哀しさが私を支配しています。なぜかわかりません。一日中仕事の

ことをしゃべらないようにしましたが、それでも何もいいことはありませんでした。哀しみに浸りながらソファーに座っていると。私の安息日は、憩いの日ではなく、安息日を聖なる日としていなかったのではという思いが浮かんできました。仕事は私の中で、全能の偽りの神と化していました。その時、祈ることを思い出した。私は、平安を求めて祈りました。喜びを求めて祈りました。心から家族へ向けるよう祈りました。仕事へのこだわりを断ち切ってくれるよう祈りました。すると祈りの中で、ある聖句が浮かんできました。「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。…そうすればたましいに安らぎが来ます」。

この父親は、自分の力ですべてをやり遂げようとしていました。疲れ、気分は晴れません。しかし祈りを思い出します。彼に必要な言葉は、聖句としてやってきます。「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。…そうすればたましいに安らぎが来ます」。安息日に枝を拾い集めているのは、この父親一人だけではありません。神に信頼せず、自分で事をやり遂げよう、自分で解決しようとするたびに、私たちが「枝を拾い集めて」います。この父親は、問題を解決しさえすれば、自分の心は安んじると考え続けていました。しかし、実は全く逆でした。：「神のうちに安んじ」ることができれば、問題は解決するのです。

偉大な宗教のすべてはその聖典で、安息日を覚えよと強く求めます。日々の労働から休み、霊的な養分を摂りなさいと。クアルーンでは、「合同礼拝の日の礼拝の呼びかけが唱えられたならば、アッラーを念じることに急ぎ、商売から離れなさい。」(62 :9)と書かれています。インドの聖典では、「神にすべてを委ねる者は…偉大な平安に達する。」(バガヴァッド・ギータ 5:12)。ユダヤ人・キリスト教徒・ムスリムそのいずれも、そしてインドの聖典のうちでも、「憶えよとの求め」はいつも同じです。

「わたしのところに来なさい。…そうすればたましいに安らぎが来ます」(マタイ 11:28)。「わたしのところにひとりで来て、隠れなさい」(バガヴァッド・ギータ 18:16)。「最悪の罪人であっても私のもとに来れば…とこしえの平安を得る」(バガヴァッド・ギータ 5 : 10-12)。この内面の休息と内面の平安が「安息」です。それは週の、いずれかの日ではありません。心の状態であり、その時私たちは神に憩い、神の導きに信頼し、神の意志を行おうと励みます。

### 安息日には火をたいてはならない。

先にあったように、旧約聖書時代の宗教指導者は、「どんな仕事安息日の戒を犯すことになるのか？」ということに重大な関心を抱いていました。その宗教指導者たちが課した禁止のほとんどは、旧約聖書や他の聖典にありませんが、きわめて重要な戒めがあります；「安息の日には、あなたがたのどの住まいのどこでも、火をたいてはならない。」(出エジプト記 35:3)。今日においてさえ、伝統的な家庭では、安息日には照明をつけません。なぜなら電気の火花は、「火をたく」ことと見なされているからです。同じように車も運転されません。なぜなら点火時の火花が「火をたく」と見なされているからです。

文字通り戒を守ることに実直であることは立派ですが、聖典には、より深い意味がこめられていることを思い出すことが重要です。「安息の日には、火をたいてはならない。」とのことばは、約束であるとともに禁止です。それは真の安息日を体験せよと語りかけています、すなわち、怒り、嫌悪、色欲、恐怖、不安そして貪欲が燃え上がり、猛々しい炎とならないようにせよということです。これらは、猛々しく燃え上がってはならず、そして点されてもならない火です。仏教経典でも、火は自分勝手な激情や、燃え上がる嫌悪のシンボルとなっています。：「激情の火

や嫌悪の病を離れよ・・・平安に勝る幸いはない」(ダンマパダ 14:6).

この戒で、「地獄の業火」とは、傷ついた感情を積もらせ、怒りを正当化し、復讐の炎を燃やし、他人の犠牲の上で自分の身勝手な野心を実現しようとして、できあがるものと気づき始めます。私たちは過去の不満のかたまりのようになって、片隅にたまっていた揮発性の成分が充満しだします。事実、不満が発火点に達すれば、自然に火が出始めます。「自然発火」といいます。自分の傷にこだわるかぎり、そして自分の果たせなかった大望にとられる限り、不安定な性質は、いつでも燃え始めることができるよう、暗い部屋の片隅で煙を出して続けています。私たちは自分が、いろいろなことで「燃え上がる」様を見ることができます。そしてそれはまさに「燃え広がる」ように感じます。わたしたちのいのちには、「安息」はありません。それで神が「安息日を覚えよ」と勧めます。それは内面でのつぶやきを止め、心の中の絶え間ないおしゃべりを静め、内面での煙を消し去るための呼びかけです。

次の記事では、父親が吹雪の中をバンを走らせています。しかし子供たちは後部座席で、ふざけあっています。父親の怒りはたまり、「安息日を覚え」る必要を感じます。:

夜遅くボストンからの帰り道、バンの後部座席には4人の子供が座っています。雪は深深と降り続けており、西マサチューセッツの山岳地帯に進むにつれ、路面の状態は悪くなってゆきます。子供たち(誰か覚えていませんが)は後ろの席で、互いに突付きあい、歓声をあげ、笑い、ふざけあっています。雪は降り続き、交通は遅れだしはじめました。私の体には、ストレスがたまりはじめました。この先、道路の状態はどうだろうか気にかかります。そして、しばらく路肩によせ、どこかで飛ばして取り戻そうかとも考えます。後、3時間以上走らないと、家には着かないとわかりました。そしてどれくらいまで行かねばならないか、わかりません。

子供に静かにしなさいと頼みました。今危険な道路を運転しているから、運転に集中しなければならないと言いました。子供が言うことを聞かないので、大きな声で声を強めて話し出しました。すべりやすい有料道路で事故を起こすのを恐れ、また子供が自分の言うことを聞かないので、本当に腹が立ちはじめました。今にも爆発しようとするその瞬間、これは「戒を守る」全くだと思直しました。そこで、私は怒りという偽りの神を認め、安息日の平安を求めて祈りました。子供とその騒ぎから心を遠ざけ、主を待ちながら、吹雪の中の運転に集中します。

すると、しばらくして、突然、夕日の美しさに気づきました。道の両側にある高い松の木は雪で飾られ、想像できる最も素晴らしい景色となって、まるで魔法のようです。ヘッドライトに照らされて、雪は柔らかく、そして深深と流れてゆきます。雪は窓にふりかかりますが、ワイパーがリズムカルに払いのけます。ふと気づけば、ラジオからラブソングが流れており、隣の座席には妻が座っています。私はまるで、平安と美と静寂の筆舌に語りつくせない贈り物をもたらしたような気分でした。それは、単に私が消極的な思考や感情を拒んだ結果です。しばらくすると、子供たちは寝静まりました。路面は良くなり、マサチューセッツを通過してニューヨークに向かう深夜の旅を、美しき安息日の状態で続けることができました。

「火をた」き、子供に激怒する代わりに、この父親は怒りという偽りの神を認め、その反対の性質を求めて祈り、主を待つことができました。その結果、主の王国への途が開かれ、その美、静謐、そして力が流れ入ってきました。この王国は、私たちを支配しようとする偽りの神を認め、足りない性質を求めて祈れば、誰にでも、そしてどんな

時でも与えられます。そしてそのとき、安息日の状態に入ります。この状態では、自分勝手な欲望の火は鎮まり、主の王国の到来を待つことができます。「み国がまいりますように」。

次の記事は、ある四人が自分の怒りを消すことで、神の平安を体験したものです：

今週の課題は、安息日を覚えること、休息し、神に向かい、神にまかせること。すばらしい！内面の平安。俺たち皆が望むこと。昨日俺に二つ貸しがある奴が、四週めに続けて約束を破っちまった。全身がふるえるほど、腹が立った。

後で、今週の課題に慰めを見つけようとした。安息日を覚えよ、を思い出した。私は心にも、体にも良くないことをしていた。何のために？全く割りにあわない。ちょうど怒りから離れることができると思った瞬間、ものすごく幸せな気分だった。心の中の騒ぎはおさまった。「どうにでも」と言ったところだ。最初の三つの戒めが戻ってきて、俺をピシヤリと叩いたようだ。それで俺は目が覚めた。この世のすべてを手に入れても、魂がなくなるなら、意味はない。

今夜は、怒りを抑えるように導き、思い通りにならないとき、獣のように動かないよう祈りたい。

これは、安息日に火をたかないようにすれば、何が起こるかという劇的な例です。この受刑者が自分の怒りの感情をどう描いているか、注目してください。「全身がふるえるほど、腹が立った。」、しかし彼は「燃え上がり」全く怒りにとらわれてしまうより、彼は乗り越えることを選びました。彼が表現したように、すばらしい！安息日を覚え、聖なるものとするのは。

### 安息日に良いことをする。

安息日の戒は、この日には「仕事をしてはならない」と明らかに言っています。今まで言ってきたように、旧約聖書時代の宗教指導者は、熱心に詳細な禁止事項を作り上げ、紙を破ったり、レモンを搾ったり、心の中で数を数えることさえ禁止しました。この戒の精神を守るに当たって、疑問が湧き出ます。「安息日にやっていい仕事はあるのだろうか？」。新約聖書によれば、あります。イエスは彼らに言われた。「あなたがたのうち、だれかが一匹の羊を持っていて、もしその羊が安息日に穴に落ちたら、それを引き上げてやらないでしょうか。人間は羊より、はるかに値うちのあるものでしょう。それなら、安息日に良いことをすることは、正しいのです。」(マタイ 12:11-12)。

当時この教えは、革新的なものでした。今は広く知られ、行われています。しかし、より深い意味で理解されなければなりません。「安息日に良いことをする」のは、単に外に出て行って他人のために親切な行いをするを意味するものではありません。むしろ、神が私たちの内で働き、私たちを通して、私たちのものではなく、神のみこころが行われることです。自分からというよりも、神から働こうとするなら、疲れることなく、むしろ力が湧いてきます。霊は高揚し、高きに昇るように感じます。永い間、肉体的にも精神的にも働き続けた後、肉体的には休養をとる必要があるかもしれませんが、霊的にはさわやかであり、元気づけられます。花を生けていようが、溝を掘っていようが、会社を経営していようが、掃除をしていようが、法的書類を準備していようが、幼稚園の先生であろうが、運動競技のコーチであろうが、それは全く関係ありません。

参加者の文です：

主に日曜ですが、芝刈りをせねばなりません。しかし、子供達が手伝おうとしないので、私はいつも腹が立っています。芝刈りを終えると、腰は痛み、全身はかちかちです。

しかし、昨日は、怒りや腹を立てることなしに、芝刈りをしてみようと決めました。その代わり、仕事に集中し、芝の美しさや芝刈り機の動きに感心し、また主がその子のすべてを愛されていることを想っていました。仕事を終えると驚きです。腰は大丈夫で、体も痛みませんし疲れ也没有。逆に元気が湧いてきて、さわやかです。これが安息日というものなんですね！

この手記が示しているように、仕事の種類は全く関係ありません。関係するのは、自分を動かす愛であり、情愛です。動機付けの強さであり、かりたてる感情です。動機が、他人の賛意を得るためであったり、他人を支配するためであったり、評判をよくするためであったり、賞賛を得るためであったり、単に富や地位を得るためであるなら、それは自分中心の動機から働いていることになり、それはかえって自分のためにはなりません。そんな働きは、軽く、楽しいものではなく、重くつらいものとなるでしょう。疲れはて、事実私たちは「燃えつき」てしまいます。

余分な仕事を頼まれたり、助けを求められても、本当に善意のボランティアなら、できないときには「No・ノー」と言うべきです。天界の王国は、役立ちの王国であり、自分を殺して他人に仕えることが目的であると信じているかもしれません。しかし、悲しいことに、「役立っていないければ」と思うあまりに、その仕事が本当に役立つものであるか、あるいは、単にしようがない「おつきあい」かわからなくなります。「役立たねば」という考えが、疲労の極地まで容赦なく追い込む冷酷な奴隷監督という、偽りの神となります。次の記事は、コミュニティに積極的に参加していたやさしいおばあさんが、手を広げすぎたことを悟ります。友人たちに「No」というべきか悩みます。彼女はこう書いています：

つい最近、たくさんの人が私にボランティアとして手伝ってくれと頼みにきました(やかましく)が、なんとか断ろうとしました。しかし、その計画に、多くの友人達が参加し、がんばっていましたので、なかなか「No」といえる雰囲気ではありませんでした。気が進まない仕事に参加すると、疲れ切って寝込んでしまいます。そして本当にやりたいこと、裁縫やピアノの練習や、この霊的成長の集いのようなものへの参加ができなくなってしまいます。それができれば、力を使い果たさず、逆に力を与えてくれ、魂を回復させてくれる。—これが安息日にやることだと思います。

そう、安息日は自分の魂を回復するために与えられています。その時、本当に神に安んじ、自分のものではなく、神のみこころによって動くようになります。そのとき行った善こそ、本当に正しい善です。なぜなら、そのときは、怖れや、自分の欲得や、他人への支配や、賛意を得るための活動ではないからです。利己的な動機がなくなれば、神が私たちの内で働きます。これが、「安息日に善いことを行う」ことです。

### 心を静める

この戒により深く入り込むにつれ、安息「日」は週のある日を指すことだけではないことが分かってきます。;それ



は、私たちの心の状態でもあるのです。自分の身勝手な欲望や不満、自分や世の中についてのすべてのわずらいを空にする、神聖なときです。私たちは、ただ主を待ち、心を静め、善いこと・正しいことは、ことごとく神から来るという霊的真理を、謙虚に認めます。「わたしはぶどうの木で、あなたがたは枝です。人がわたしにとどまり、わたしもその人の中にとどまっているなら、そういう人は多くの実を結びます。わたしを離れては、あなたがたは何もすることができないからです。」(ヨハネ 15:5)、と書かれているように。

この謙虚なときに、神なしには自分のいのちには意味がない、と悟ります。どんなに立派で素晴らしい計画や大望であろうとも、神に栄光を帰せず、自分を高めようとするなら、いかに努力してもそれは空っぽで、むなしいものです。そのため、なにか活動しようとする前に、神がいなければ、私たちは旧約聖書の最初のことばにあるような地であることを、謙虚に認めるべきです：「地は形がなく、何もなかった。やみが大いなる水の上にあり、神の霊は水の上を動いていた。」(創世記 1:2)。

この空の時こそ、神に私たちのいのちのうちで働いていただける時です。自分の計画やアイデア、心配や思考が止むにつれて、神の光が私たちのこころの内輝き始めます：「神の霊は水の上を動いていた。そのとき、神が「光よ。あれ。」と仰せられた。すると光ができた。」(創世記 1:3-4)。この旧約聖書の教えが、イエスの山上の垂訓の最初のことばと、美しく一致していることに注目してください：「心の貧しい者は幸いです。天の御国はその人のものだからです。」(マタイ5:3)。私たちが真に自分勝手な欲望を空にしたとき、はじめて、天界の王国を、思う存分、受けいれることができます。仏教はこれを空の舟になぞらえています：「比丘よ、舟を空にせよ！ そうすればその動きは疾風のような。欲望と嫌悪を切り捨て、涅槃へ至れ」(ダンマパダ 25:10)\*3

この完全な静謐の時は、最も深い空でもあります。私たちは「無」の意味を体得し、「ただある」ことだけに満足します。行わず、企まず、考えません。そして、そのとき自分に浮き上がる考えや感情を見つめますが、それをただやり過ごし、内面の休養・平穏・静寂へ向かいます。こころが静まれば、ちょうど旧約聖書にあるような安息日の平安を体得します。「やめよ。わたしこそ神であることを知れ。」詩篇 46:10

\*3 比丘とは、「最愛の」「愛する」というような、愛情を示すことばです。涅槃、ニル・バーナは、仏教で、天のみ国に該当するもので一知性を超えたところにある、悟りの状態です。自分の意思が消失したときにのみ、ここに達します。サンスクリット語「ニール」は「消す」を意味し、「バーナ」は「吹く」を意味します。すなわち、天のみ国に入る前に、自己意識の炎は「吹き消」さねばならないことを意味します。

次の手記では、ある女性が、自分の人生に対しての怒りで一杯になっています。しかし女性は安息日の休息を選択して、これに応えます。女性はあきらめたのでも、脱落したのでもありません。むしろ女性は神に自分の魂を回復させてもらおうと、覚悟のうえ決心したのです：

数週間前、私はひどく落ち込んでいました。—たくさんの心配事、重い責任、やることはいっぱいあります。負担が重すぎます。それは、長い時間をかけて貯まってしまったものです。私は逃げ出して、ただ眠りたくなりました。大声で叫びます。何かしなければならぬのは、わかっています。私は安息日の休息をとることにしました。次の二週間、すべての予定をキャンセルし、あるいは調整しました。最低限のことだけにしました。だれかが、自発的に協力してくれないかと頼むなら、「ごめんなさい。わたし安息日なの」としらっと応えます。

私はこの安息日を、体と心と魂の休息のために使いました。;ビタミン類を正しく摂って、偏らずに、適量を食べ、いらだつような会話は全くしませんでした。自分の心を聖典と、心高ぶる音楽で満たし、祈りました。家にじっとして、ただ静かにしていました。私は安息日の静謐の内に入りました。

すると、今まで長い間気がつかなかったことが見えてきますー朝、新しい日差しとともに鳥のさえずりが聞こえます。夏のこちよい風が、私のそばを通りすぎてゆきます。庭に出て、新鮮な空気をおもいきり吸い込みました。庭いじりをはじめ、花を植えます。そして今までの外での生活の混乱はおさまり、静けさがもどり、自分が変わりました。私はおだやかな気分で、平安の内に入ります。私は喜び、感謝の気持ちで一杯ですー今までの混乱にさえ。事実もはや混乱はありません。ただ意欲と、いどむチャンスがあるだけです。安息日の休息は、私の内面の世界を変えてしまいました。今、私は、ごくわずかなことにさえ、神の存在を感じます。感謝の気持ちで一杯です。我が主は、私の魂をよみがえらせてくれました。

この女性は、魂をよみがえらせるという、かけがえのない安息日の休息を体験しました。女性の外的環境が変わったわけではありません。女性は自分の心を静め、自分の霊的な弱さを認め、神に近寄ることを選びました。すべて自分でやりぬくことよりも、ただ神と聖典のもとに安んじました。静まった心の中で、安息日の静謐に入ることができたのです。こう述べられている通りです。「主は私の羊飼い。私は、乏しいことはありません。主は私を緑の牧場に伏させ、いこいの水のほとりに伴われます。主は私のたましいを生き返らせ、御名のために、私を義の道に導かれます。」(詩篇 23:1-3)。この静謐があつてこそ、女性の心は強くなり、魂はよみがえりました。ここ、このポイントで、神によって、私たちは自分の状況を改めて理解し、前進しようとする新しい意思を与えられます。

#### み国がきますように;みこころがなりますように。

先の手記では、女性は二週間の安息日の休息をとり、魂をよみがえらそうとしました。しかし、私たちの安息日は、数日しかない、あるいは数時間、はたまたわずか数分しかないかもしれません。次のEメールの手記は、ある聖職者が、一時間弱の安息日の休息で、妻と仲直りすることができたことを書いています:

妻と大喧嘩した後、なんとか丸くおさめようと思いました:そこで、妻に向かって、私が悪かった・本当は怒るつもりはなかった、などと語りました。「いい言い訳ね。でも通用しないわよ」という言葉が表情に浮かんでいます。「まず怒りをおさめて。そうしたら話せるわ」という心の声が聞こえてきます。

妻は私の償いを受け付けられないので、私は気に入りません。しかし妻の態度はもつともです。正直なところ、私はまだ腹が立っており、怒りはおさまっていません。しかし、こんな気分のままたくもありません。私があやまれば、すべてはうまくいくと思っていました。しかし、妻は見抜いていました。そこで、私は少しの間、安息日の休息に移りました。散歩し、祈り、感情がおさまるのを待ち、安息日の状態を待ちました。

いつ安息日の状態が来たか、よく覚えていません。しかし、たしかに来ました。家の裏戸と、小川に向かう小道の間のどっかだと思えます。不愉快さはなくなりました。怒りはもうどこにもありませんし、気分はおさまっています。

そこで、再び妻のもとに行きました。妻も、私が語りかける前に、その変化に気づいたようです。ほんのわずかな

言葉、それだけで、すべてが片づいてしまいました。妻はそっと手を差し出し、私の手の上に重ねました。その瞬間、神がおられ、二人を再び結びつけられました。

これは、心を静め、神に安んじようとしたとき、起こりうる奇跡の一つです。聖職者の最初の怒りの状態と、小川への道すがら得た平安、そして妻に向けた前向きな対応の間には、驚くべき事が起こっています。彼が安息日を覚えようと意識的な努力をしたとき、神は不快な気分を取り除いて、妻への優しい愛情で置き換えました

たいていの場合、神の改良と再生の偉大な業は、私たちの意識的な部分と理性的な能力をはるかに超えた部分で、ひそかに進みます。それはまるで、心臓の鼓動が意識と無関係に行われることや、体が自然に癒されるのと同じです。そして、それにもかかわらず、その過程に、私たちの役割が残っています。聖典を読み、静かに瞑想することで、肉体が健康的な食物から滋養を得ると全く同じように、霊的な滋養を得ることができます。食物が体のエネルギーに変換されるのは、いわば奇跡的なことですが、聖典のみことばが、わたしたちのいのちの手引きとなり、方向を指し示してくれます。次の22才の女子学生の手記の例を参照してください。彼女は、発展途上国に奉仕するため、学業を中断すべきかどうか、悩んでいました。こう書いています。:

サラがガーナに行くことと決めたことを最初に聞いたとき、私は心打たれました。サラにとっては、得難いチャンスであると考えました。しかし、サラが私と一緒に来てくれないかと、頼んできたとき、とてもそんなことをする勇気はないと思いました。それはかけがえのない経験となることでしょう。しかし多くの困難がつきまとうはずで、病気やマラリアの心配、それに水道水を飲むのはなんと味気ないことでしょうか。

ちょうどその頃、大学から私が待ち望んでいた、学資の援助の申し出がありました。まったく魅力的な話です。心は大学のほうに傾き、はるかガーナへまで旅して、自分の人生の最良の時期を、へんぴな場所で過ごし、病気になる心配をしたくありません。私は紙に、得失を書き出してみました。自分が書いた通り、他人の意見によって、自分の決断がすべて左右されていたことに気づきました。私は主に助けを求めて祈り、静かにささやく声に耳を傾け、行くべきかどうかの選択へ助けを求めました。

夜ベッドにつく前、聖書を開き、一章読もうと心に決めました。私が開いた箇所は、カレブとヨシュアが約束の地に入り、大きなブドウを一房持ち帰った部分でした。そこで巨人を何人も見たにもかかわらず、二人はそこは良い地であり、乳と蜜が流れていると言いました。朝目覚めると、自分が教会で歌った歌を口ずさんでいました。「この地へ昇り・・・この地は乳と蜜が流れている。」

私は、自分がイスラエルの子と同じで、地の「巨人」を怖れていたと気づきました。私は、喜ぶべきことを考えず、問題ばかりをみつめていました。そう、私はやっとな決心しました。私はガーナに行きます。たしかに「巨人」はいるでしょう。しかし、神も私たちとともにおられます。何より、そこで会う、「ぶどう」が楽しみです。

この年若き学生は、人生の難しい決断を、直接神のもとに向かい指導をあおぐことで、下しました。彼女は神の「静かにささやく声」を聞こうとしました。彼女は聖書を読み瞑想するのを、宗教的な習慣としていましたが、そのとき、声は聞こえました。「静かにささやく声」に同調させるため、人は、それぞれ素晴らしい伝統、様々な形の瞑想やそこにいたる「時」があります。しかし、その声の周波数に合わせようとして、みことばを読んだり、瞑想したり、

ちゃんと祈ったりしてはいません。私たちは、どんな状態であっても、またどんな時でも、その状態に至ることができます。重要なのは、内面で「主を待つ」ことです。一心を開き、受け入れやすくして、自分の身勝手な欲求を空にします。皿を洗ってしようと、庭仕事をしてしようと、車を運転してしようと、小川に行く裏道を歩いてしようと、かまいません。外でどんな活動をしてしようと、それは重要ではありません。問題となる部分は、自分の心が静まった後、その内側で何が起こるか、そして辛抱強く主を待つことです。

「静かにささやく声」というのは、ちゃんと聞こえてくるメッセージではないことに気を付けてください。力と威厳をもって語りかけられる十戒という外にあらわれた真理が、「良心の声」となることもあります。「静かにささやく声」は、やさしい元気づけることも、また穏やかな感情であることもあります。また内面的な静謐や、マイナス思考のときの何らかの展開、新しい希望、内面からわき上がるよろこび、聖典の一節、愛唱する賛美歌のメロディであることもあり、また、自分に差し伸べられた人の優しい手の思い出として、心によみがえることもあります。たちまち、やってくるというものではありません。しかし望んでいる限り、いつか必ずやってきます。

「だから、目をさましていなさい。あなたがたは、自分の主がいつ来られるか、知らないからです。」(マタイ 24:42)。

「心を静め」、そして「静かにささやく声」に耳を傾けることは、霊的成長に重要なステップです。この霊的な訓練を通して、自己意識の燃える炎を服従させ、主の王国の到来を待ちます。神の霊が私たちのこころの静かな水の上を動き、聖典の真理の慰めと、導きを思い起こさせながら、その王国はやってきます。神の霊は水の面を動きながら、私たちの深いところにある何かを掻き起こしています。新しい発見があり、希望の日が昇り、神の存在が元気づけ、前進の時がきたことをそっと告げます。

### 前進しなさい

「心を静め」、「主を待つ」ことは、本当に重要なものですが、この霊的訓練が最終目的ではありません。例えば、わざと反抗的になっている子に、取り乱して腹を立てた母親が、思いやりとにんたいと理解を求めて、祈ったとします。その祈りはこの問題の終わりではありません。この母親が自分の感情を認め、自分に欠けているある性質を求めて祈ることは良いことですが、この状態で、彼女は自分の子に行わなければならないことがあります。言葉を換えれば、祈りはただの手段であって、目的自体ではありません。

そのとき、祈りは行動に結びつかねばならないのです。大手術を行う前、医者は祈るために手を組んで、眼をつむります。しかし医者は祈りだけに頼るわけにはゆきません。特に、患者の生命が危なく、またその時がせまっている時は。医者は祈りを終わらせ、手をほだき、眼を大きく開けて、手術に取りかからねばなりません。同じように、運動選手は、競技の前に「主に眼をあげ」ます。しかしひとたび競技が始まれば、眼は開き、心は競技に集中しなければなりません。祈りが終わるというわけではありません。祈りのエッセンスを、生きた行動に結びつけます。祈りが先にあり、行動が続きます。「絶えず祈って」はいるものの、時が来れば「剣をとって、押しよせる苦難に立ち向」わなければなりません。\*4。

\*4 ウィリアム・シェークスピア ハムレットの悲劇 アクト 3, シーン 1, ライン 59-60. ハムレットの独白部分です。「生きるべきか、死ぬべきか。それが問題だ。どちらが男らしい生きかたか、じっと身を伏せ、不法な運命の矢弾

を堪え忍ぶのと、それとも剣をとって、押しよせる苦難に立ち向い、とどめを刺すまであとには引かぬのと、一体どちらが」。ハムレットの優柔不断は、彼の「悲劇を生み出す欠点」と考えられています。彼は行動を起こす人ではなく、ただ思い煩う学者でした。

この霊的訓練は、どの聖典でも様々な形であらわれています。例えば旧約聖書では、イスラエルの子らがエジプト人に追撃されたとき、絶体絶命の状態に陥ったように見えました。紅海が前に広がり進めず、後からはエジプト軍がせまり、窮地におちいつています。そのときモーセはいいます、「静かにして、主の救いを見なさい」。モーセは、主が彼らのために闘ってくれることを約束しました。これは、私たちが自分のいのちの中で、ただ心を静め、祈る、ことと同じです。次の節で、主はモーセに言います、「なぜあなたはわたしに向かって叫ぶのか。イスラエル人に前進するように言え」。(出エジプト記 14:13-15)。 行動に移る時です!

同じように、ルカによる福音の終わりの部分に、イエスが弟子たちに最後の命令を与えます:さあ、わたしは、わたしの父の約束してくださったものをあなたがたに送ります。あなたがたは、いと高き所から力を着せられるまでは、エルサレムにとどまっていなさい。」(ルカ 24:49)。「エルサレムにとどまっていなさい」とは、祈りの静謐に入り、主をみつめ、神のみことばを瞑想することです。この「エルサレムにとどまっていなさい」、すなわちこの祈りの時の後には、常に「いと高き所から力を着せられる」が続きます。すなわち、主の霊の内に前進できる力です。

「静かにしていなさい」、「エルサレムにとどまっていなさい」や、「神のうちに心を静める」という考えは、他の宗教でも様々な形で表現されていますが、その本質は必ず同じです。クアルーンでは、「かれこそは、信者たちの心に安らぎを与え、かれらの信心の上に信心を加えられる方である。・・・かれは、かれらに安らぎを下し、手近な勝利をもって報われた」(48 :4, 18)。 静謐一心の静けさがある、「いと高きからの力」を受けることができるという部分は重要です。心の静けさは、霊の勝利に先立ちます。

仏教も、弓と矢のたとえで、同じプロセスを描いています。仏教徒の深い瞑想は、弓を絞ることで象徴されています。これは心を静めることで力をためる時です。さらに弓を絞り、(より静寂な、瞑想のさらに深い段階に進みます)、そして矢は放たれ、前に飛んでゆきます(他に仕えるという偉大な心)。バガヴァッド・ギーターで書かれている通りです:

私の中で心を静めよ、私に汝を安んじよ。  
さすれば、疑うことなく、汝は私と結ばれる。  
愛の主が、汝の心に住む (12 :8)。

いにしへの連続した絵画で、禅宗の仏教徒は、「心を静める」、「主を待つ」ことを第九段階目の悟りとして描いています。これは「返本還源(本源へ還る)」と呼ばれています。最後の十段階目は、「入てん垂手 (にってんすいしゅ)」;「てん」とは市場 (いちば) のことで、そこへ垂手して (手をブラリと下げて) いかにも気ままに入ってくる図です。禅者も、「主を待つ」ことは、役立ちの生活に先立たねばならないとしています。\*5

\*5. Wilson Van Dusen, Returning to the Source (Moab, Utah: Real People Press, 1996), 243.



「十牛図」(直原玉青 画【禪の牧牛図】(創元社)より)

バガヴァット・ギータの終わり、アルジュナのクリシュナへの最後の返事:

「あなたのお恵みによって私の迷いは消え、正しい認識を得ました。いままでの疑惑は消滅し、もう私の信念はゆるがない。あなたのお言葉通りに行動いたします！」(18:73).

### 課題:安息日を覚えよ

この戒では、安息日を覚え、聖なるものとします。体を休め、心を新たにし、魂をよみがえらせる時です。聖典に親しみ、その句を瞑想することで、神と再び結ばれ(re-ligare)る時です。そしてそれは、神の命令に従って生きるため、互いに助け合うため、世の他の人たちと再び結ばれる時でもあります。最も深いものでは、安息日は、神のみこころが私たちの内で、実行されるため、自己意識が受け身となる、こころの状態です。聖典のすばらしい

真理に感動し、見よ！私たちの心の内には光がさし、新しい希望がわき、心は強くなっています。今や、役立ちの生活に向かい、前進するときです。これが、安息日です。

「これは、主が設けられた日である。この日を楽しみ喜ぼう。」(詩編 118:24).

### 課題

安息日を覚えて、これを聖なる日とせよ。

体を休めましょう；心を静めましょう；魂をよみがえらせましょう。聖典を読み、聞き、深く想いましょう。「静かにささやく声」に耳を傾け……そして前進です。

この戒を守ることで体験したことを、手記に書きましょう。

### さらなる考えと応用へのヒント

瞑想: 「み国が来ますように；みこころがなりますように」

主の祈りの最初の言葉は、ただ一人います神(「天にいます私たちの父よ」を心に描きだし、神への近づき方が次の「み名があがめられますように」、で続きます。この戒は、神が下さるもの(「み国がきますように」と、それを日常生活で行う(「みこころが行われますように」)よう手伝ってくれます。「み国がきますように。みこころが行われますように」。この句を使って、深く想いながらうことで、靈的訓練を行い、この戒を守ります。

毎日数分、「み国がきますように。みこころが行われますように」という句を、心に置きます。そうしながら、安息日とは、自分の意思を捨てて、神のみこころがなされる時の心の状態であることを思い起こします。これが、「聖なる日とする」ことです。

手記

手記への記入

今までの「安息日を守る」ことに関する記憶を、書き留めましょう。若いころは、どう考えていましたか？今日、あなたに安息日は、どういう意味合いを持ちますか？今、どのようにして安息日を守りますか？完全な安息日というものを書いてみましょう。

活動: 祈りを書き留めます

神への祈りを、5分で書き留めます。最初と最後の言葉に注意してください。次の活動に進む前に、これを行います。

活動: 祈りへの回答

今度は、祈りに対する回答を、5分で書き留めます。神があなたに語りかけるようにしてください。同じように、最初と最後の言葉に注意を払います。

活動: 神に耳を傾ける

参加者が書きました。「子供が、いつも部屋にやってきて、大きな声でしゃべり、じゃまをしていたことを思い出します。祖父は、『耳は開き、口を閉じて、部屋にお入り』、といつも言っていました。祈りは、こうあらばなりません。」

この参加者が指摘してくれたように、祈りは神への語りかけ以上のものが含まれています。それは、神の返答に耳を傾けることも含まれているのです。そのコツは、静かにすることです。「主は、その聖なる宮におられる。全地よ。その御前に静まれ。」(ハバクク書 2:20)。世のすべての興味を、心から清め、「平静のうちに座る」というヒンズー教聖典を行うことで、霊的に「静かに」なることができます。\*6 次の週でこれを行い、神のみことば—聖典からの真理や教え—に耳を傾けることを練習します。それを心に流し込み、深く想います。そしてその真理を、どうあなたの生活に反映させるか、神に問います。考えが浮かんだなら、手記に書き留めましょう。

REFLECTION:

昔のアメリカの鉄道には、たくさんの鉄道標識がありました。「ちょっと待て、見て、そして聞け」と書かれていました。停止し、列車が来ていないか両方を見て、本当に列車が来ていないか注意深く耳を傾げるための警告です。危険は全くないと確信したとき、線路をわたれます。この戒を守りながら、踏切の標識を思い出すのも役に立ちます。

\*6 サンスクリット語の「平静のうちに座る」とは、「サマサテ:samasate」といいます。「この聖典を知る者は、平静のうちに座る」(リグ・ベータ 1. 164:9)と書かれている通りです。

|         |                   |
|---------|-------------------|
| ちょっと待て！ | 偽りの神を拜むのは、止めましょう。 |
| 見て！     | 祈りの内に、主を見上げます。    |
| 聞いて！    | 神の回答を聞きましょう。      |



危険な踏切について

いにしへの知恵は、もし何事も後ろ向きな状態にいれば、そのとき自分の感じることや心に浮かぶことを信用してはいけなさと教えます。悪い木は、実を結ぶことはできません。このような時は、そばをゴーとやってくる貨物列車が通り過ぎるのを待つように、何もせずに、感情や思考をやり過ごすのが利口です。いつもの仕事でも、わき上がる感情や、心をよぎる思考に注意を払い、それをやりすごすこともできます。それは、自分の意思を静め、神のみこころが自分の内で働くことを祈るときです。主の祈りの中で、これは「み国が来ますように」(静かにして祈り、主を待つ)、そして「みこころが行われますように」(主の力と強さの内に前進する)。