

Text: Exodus 20:8~11

<sup>8</sup> **"Remember the Sabbath day by keeping it holy.** <sup>9</sup> Six days you shall labor and do all your work, <sup>10</sup> but the seventh day is a sabbath to the Lord your God. On it you shall not do any work, neither you, nor your son or daughter, nor your male or female servant, nor your animals, nor any foreigner residing in your towns. <sup>11</sup> For in six days the Lord made the heavens and the earth, the sea, and all that is in them, but he rested on the seventh day. Therefore the Lord blessed the Sabbath day and made it holy.

出エジプト記 20 章 8-11 節

<sup>8</sup>安息日を覚えて、これを聖なる日とせよ。<sup>9</sup>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。<sup>10</sup>しかし七日目は、あなたの神、主の安息日である。あなたはどんな仕事もしてはならない。-あなたも、あなたの息子、娘、それにあなたの男奴隷や女奴隷、家畜、また、あなたの町囲みの中にいる在留異国人も- <sup>11</sup>それは主が六日のうちに、天と地と海、またそれらの中にあるすべてのものを造り、七日目に休まれたからである。それゆえ、主は安息日を祝福し、これを聖なるものと宣言された。

## Introduction

Good morning, Brethren. Today, we turn our attention to the **Ten Commandments**, specifically focusing on the fourth commandment, as written in Exodus 20:8~11. This commandment serves as a profound reminder of the significance of **the Sabbath** -- a day intended for rest and reverence.

皆さん、おはようございます。今日、私たちは**十戒**に目を向け、特に『出エジプト記』20章8-11節に書かれている第四の戒めに焦点を当てます。この戒めは、**安息日**--安息と敬虔のための日--の意義を深く思い起こさせるものです。

## I. The biblical basis for the Sabbath

### I. 安息日の聖書的根拠

**A. Creation and Sabbath.** At the dawn of time, God created the heavens and the earth in six (6) days, culminating in rest on the 7<sup>th</sup> day.

A. 天地創造と安息日。神は天と地を6日間で創造し、7日目に安息に入られました。

Genesis 2:2~3 - <sup>2</sup>By the seventh day God had finished the work he had been doing; so on the seventh day he rested\* [Heb., *shabbat*] from all his work. <sup>3</sup> Then God blessed the seventh day and made it holy, because on it he rested from all the work of creating that he had done.

創世記 2 章 2-3 節

<sup>2</sup>神は第七日目に、なさっていたわざの完成を告げられた。すなわち第七日目に、なさっていたすべてのわざを休まれた。<sup>3</sup>神は第七日目を祝福し、この日を聖であるとされた。それは、その日に、神がなさっていたすべての創造のわざを休まれたからである。

\*The Hebrew term שָׁבַט(*shabbat*) can be translated "to rest" ("he rested") but it basically means "to cease." This is not a rest from exhaustion; it is the **cessation** of the work of creation.

\*ヘブライ語のשבת (シャバット) は「**休む**」(「彼は休んだ」)とも訳されますが、基本的には「**やめる**」という意味です。これは疲労からの休息ではなく、創造の仕事の停止なのです。

**APPLICATION:** The Sabbath thus finds its roots in God's creative work, underlining rest as **a divine pattern or example**. Hence, devout Jews still observe it. And, so *the Seventh Day Adventists*. The Muslim world have their Sabbath on Fridays.

こうして安息日は、神の創造的な働きにその根拠を見出し、**神聖なる様式**、あるいは**模範**としての休息を強調します。それゆえ、敬虔なユダヤ人は今でも安息日を守っています。セブンスデー・アドベンチスト教会も同様です。また、イスラムの世界では、安息日は金曜日です。

### How about Christians you might ask? Why do we observe it on a Sunday?

クリスチャンはどうでしょうか。なぜ日曜日に礼拝するのでしょうか。

**ILLUSTRATION:** J. Vernon McGee tells this story about a man who wanted to argue about the Sabbath. The man said, "I'll give you \$100 if you will show me where the Sabbath day has been changed." McGee answered, "**I don't think it has been changed. Saturday is Saturday, it is the seventh day of the week, and it is the Sabbath day. I realize our calendar has been adjusted, and can be off a few days, but we won't even consider that point. The seventh day is still Saturday, and it is still the Sabbath day.**" He got a gleam in his eye and said, "Then why don't you keep the Sabbath day if it hasn't been changed?" McGee answered, "the DAY hasn't changed, but I have been changed. I've been given a new nature now, I am joined to Christ; I am a part of the new creation. **We celebrate the first day because that is the day He rose from the grave.**" (J. Vernon McGee)

(20世紀の牧師、神学者である) J. バーノン・マクギーは、安息日について議論したがったある男についてこんな話をしています。その男はこう言いました。「安息日に変更された場所を教えてください。100ドルあげましょう。」マクギーは答えました。「土曜日は土曜日であり、週の7日目であり、安息日です。カレンダーが調整され、数日ずれることはありますが、その点は考慮しません。7日目は土曜日であり、**安息日であることに変わりはありません**」。彼は目を輝かせて言いました。「それなら、安息日に変更されていないのなら、なぜ安息日を守らないのですか。」と。マクギーは答えました。「私は今、新しい性質を与えられ、キリストと結ばれています。**私たちが最初の日を祝うのは、キリストが墓からよみがえられた日だからです。**」(J. バーノン・マクギー)

The Christian Sabbath falls on the first day of the week, the day our Lord Jesus Christ resurrected from the dead. Since the time of the apostles, Sunday has been called the Lord's Day (e.g., Revelation 1:10).

キリスト教の安息日は、週の初めの日、私たちの主イエス・キリストが死者の中から復活された日にあたります。使徒たちの時代から、日曜日は主の日と呼ばれてきました。(ヨハネの黙示録1章10節を参照)

**B. Liberation and Sabbath.** The Sabbath transcends mere rest; it also commemorates the Israelites' emancipation from Egyptian enslavement.

**B. 解放と安息日。** 安息日は単なる休息にとどまらず、イスラエルの民がエジプトでの奴隷から解放されたことを記念するものでもあります。

**Deuteronomy 5:12~15 - <sup>12</sup> "Observe the Sabbath day by keeping it holy, as the Lord your God has commanded you. <sup>13</sup> Six days you shall labor and do all your work, <sup>14</sup> but the seventh day is a sabbath to**

the Lord your God. On it you shall not do any work, neither you, nor your son or daughter, nor your male or female servant, nor your ox, your donkey or any of your animals, nor any foreigner residing in your towns, so that your male and female servants may rest, as you do. <sup>15</sup> **Remember that you were slaves in Egypt and that the Lord your God brought you out of there with a mighty hand and an outstretched arm. Therefore the Lord your God has commanded you to observe the Sabbath day.**

#### 申命記 5 章 12-15 節

<sup>12</sup>安息日を守って、これを聖なる日とせよ。あなたの神、主が命じられたとおりに。<sup>13</sup>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。<sup>14</sup>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。-あなたも、あなたの息子、娘も、あなたの男奴隷や女奴隷も、あなたの牛、ろばも、あなたのどんな家畜も、またあなたの町囲みのうちにいる在留異国人も-そうすれば、あなたの男奴隷も、女奴隷も、あなたと同じように休むことができる。<sup>15</sup>あなたは、自分がエジプトの地で奴隷であったこと、そして、あなたの神、主が力強い御手と伸べられた腕とをもって、あなたをそこから連れ出されたことを覚えていなければならない。それゆえ、あなたの神、主は、安息日を守るよう、あなたに命じられたのである。

**APPLICATION:** The Sabbath serves as a reminder that God liberates us from **bondage**, both spiritually and physically.

安息日は、神が私たちが霊的にも肉体的にも**束縛**から解放してくださることを思い出させる役割を果たします。

**Romans 8:1~4** - *Therefore, there is now **no condemnation for those who are in Christ Jesus**, <sup>2</sup> because **through Christ Jesus the law of the Spirit who gives life has set you free** from the law of sin and death. <sup>3</sup> For what the law was powerless to do because it was weakened by the flesh, God did by sending his own Son in the likeness of sinful flesh to be a sin offering. And so he condemned sin in the flesh, <sup>4</sup> in order that the righteous requirement of the law might be fully met in **us, who do not live according to the flesh but according to the Spirit.***

#### ローマ人への手紙 8 章 1-4 節

<sup>1</sup>こういうわけで、今は、キリスト・イエスにある者が罪に定められることは決してありません。<sup>2</sup>なぜなら、キリスト・イエスにある、いのちの御霊の原理が、罪と死の原理から、**あなたを解放したからです**。<sup>3</sup>肉によって無力になったため、律法にはできなくなっていることを、神はしてくださいました。神はご自分の御子を、罪のために、罪深い肉と同じような形でお遣わしになり、肉において罪を処罰されたのです。<sup>4</sup>それは、**肉に従って歩まず、御霊に従って歩む私たち**の中に、律法の要求が全うされるためなのです。

**Galatians 5:1** - *It is for **freedom** that Christ has **set us free**. Stand firm, then, and do not let yourselves be burdened again by a yoke of slavery.*

#### ガラテヤ人への手紙 5 章 1 節

キリストは、自由を得させるために、私たちが**解放**してくださいました。ですから、あなたがたは、しっかり立って、またと奴隷のくびきを負わせられないようにしなさい。

**Hebrews 9:14~15** - *<sup>14</sup> How much more, then, will **the blood of Christ**, who through the eternal Spirit offered himself unblemished to God, cleanse our consciences from acts that lead to death, so that we may serve the living God! <sup>15</sup> For this reason Christ is the mediator of a new covenant, that those who are called may receive the promised eternal inheritance—**now that he has died as a ransom to set them free** from the sins committed under the first covenant.*

## ヘブル人への手紙 9 章 14-15 節

<sup>14</sup>まして、キリストが傷のないご自身を、とこしえの御霊によって神におささげになったその血は、どんなにか私たちの良心をきよめて死んだ行いから離させ、生ける神に仕える者とするものでしょう。<sup>15</sup> こういうわけで、キリストは新しい契約の仲介者です。それは、初めの契約のときの違反を贖うための死が実現したので、召された者たちが永遠の資産の約束を受けることができるためなのです。

### C. Sabbath as a Sign of God's Covenant

#### C. 神の契約の証としての安息日

*The Sabbath serves as a distinctive sign of God's covenant with His people. Just as circumcision was a sign in the Old Testament, the Sabbath sets apart God's people.*

安息日は、神と神の民との契約の特徴的なしるしとしての役割を果たします。旧約聖書において割礼がしるしであったように、安息日は神の民を区別するものなのです。

**Exodus 31:12~13** - <sup>12</sup> Then the Lord said to Moses, <sup>13</sup> "Say to the Israelites, 'You must observe my Sabbaths. This will be a sign between me and you for the generations to come, so you may know that I am the Lord, who makes you holy.'"

## 出エジプト記 31 章 12-13 節

<sup>12</sup> 主はモーセに告げて仰せられた。<sup>13</sup> 「あなたはイスラエル人に告げて言え。あなたがたは、必ずわたしの安息を守らなければならない。これは、代々にわたり、わたしとあなたがたとの間のしるし、わたしがあなたがたを聖別する主であることを、あなたがたが知るためのものである。

Likewise, gathering together for worship and fellowship (specially on Sundays), serves as a constant reminder that **we belong to God** and are **called to live distinctively from the world.**

同様に、（特に日曜日に）礼拝と交わりのために集うことは、私たちが神に属し、この世とは異なる生き方をするように召されていることを常に思い起こさせる役割を果たします。

**Ephesians 2:11~13** - <sup>11</sup> Therefore, remember that formerly you who are Gentiles by birth and called "uncircumcised" by those who call themselves "the circumcision" (which is done in the body by human hands)— <sup>12</sup> remember that **at that time you were separate from Christ, excluded from citizenship in Israel and foreigners to the covenants of the promise, without hope and without God in the world.** <sup>13</sup> **But now in Christ Jesus you who once were far away have been brought near by the blood of Christ.**

## エペソ人への手紙 2 章 11-13 節

<sup>11</sup> ですから、思い出してください。あなたがたは、以前は肉において異邦人でした。すなわち、肉において人の手による、いわゆる割礼を持つ人々からは、無割礼の人々と呼ばれる者であって、<sup>12</sup> そのころのあなたがたは、キリストから離れ、イスラエルの国から除外され、約束の契約については他国人であり、この世にあって望みもなく、神もない人たちでした。 <sup>13</sup> しかし、以前は遠く離れていたあなたがたも、今ではキリスト・イエスの中にあることにより、キリストの血によって近い者とされたのです。

**James 1:27** - Religion that God our Father accepts as pure and faultless is this: to look after orphans and widows in their distress and **to keep oneself from being polluted by the world.**

## ヤコブの手紙 1 章 27 節

<sup>27</sup> 父なる神の御前できよく汚れのない宗教は、孤児や、やもめたちが困っているときに世話をし、この世から自分をきよく守ることです。

## II. The Practical Application of the Sabbath

### II. 安息日の実践的な適用

**A. Rest for body and soul.** Jesus affirmed the Sabbath as a day of rest, emphasizing its creation for the well-being of humanity.

A. 肉体と魂の休息。イエスは安息日を休息の日として肯定し、人間の幸福のために創造されたことを強調されました。

Mark 2:27 - Then he [Jesus] said to them, "*The Sabbath was made for man, not man for the Sabbath.*"

マルコの福音書 2 章 27 節

<sup>27</sup> また[イエスは]言われた。「安息日は人間のために設けられたのです。人間が安息日のために造られたではありません。」

**ILLUSTRATION:** *One man challenged another to an all-day wood chopping contest. The challenger worked very hard, stopping only for a brief lunch break. The other man had a leisurely lunch and took several breaks during the day. At the end of the day, the challenger was surprised and annoyed to find that the other fellow had chopped substantially more wood than he had. "I don't get it," he said. "Every time I checked, you were taking a rest, yet you chopped more wood than I did." "But you didn't notice," said the winning woodsman, "that I was sharpening my ax when I sat down to rest."* (L.S. Chafer, Grace).

一人の男がもう一人の男に、丸一日かけての薪割り競争を挑みました。挑戦者は一生懸命に働き、短い昼食休憩をとっただけだった。もう一人の男はのんびりと昼食をとり、日中何度も休憩をとりました。一日が終わり、挑戦者は、もう一人の男が自分よりもかなり多くの薪を割っていたことに驚き、腹を立てました。「理解できない！私が見るたび、あなたは休んでいたのに、私よりたくさん薪を割ったのですか！」と。勝利した男は言いました。「気づきませんでしたか。私は、休息のために座るたびに、斧を研いでいたのです。」(L.S. チェーフアー『グレース』より)。

**APPLICATION:** The Sabbath allows us to **sharpen our ax**; that is, to rejuvenate physically and spiritually, fortifying our relationship with God.

安息日には、私たちが自分の斧を研ぐことができます。つまり、肉体的にも霊的にも強められて、神との関係を強化させることができるのです。

### B. Worship and Communion

#### B. 礼拝と聖餐

Hebrews 4:9~10 - <sup>9</sup> *There remains, then, a Sabbath-rest for the people of God; <sup>10</sup> for **anyone who enters God's rest also rests from their works**, just as God did from his.*

へブル人への手紙 4 章 9-10 節

<sup>9</sup> したがって、安息日の休みは、神の民のためにまだ残っているのです。<sup>10</sup> 神の安息に入った者ならば、神がご自分のわざを終えて休まれたように、自分のわざを終えて休んだはずです。

**APPLICATION: “Rest from their works”** = The Sabbath provides an opportunity to rest from our ordinary activities in order to gather, worship, and commune with God and fellow believers. It aids us in redirecting our hearts toward God and strengthening our connections within the Church.

「働きから休む」=安息日は、普段の活動から休んで、神や仲間の信徒と集い、礼拝し、交わる機会を提供します。それは、私たちの心を神に向け直し、教会内のつながりを強める助けとなります。

It’s disheartening that many would rather do other things than go to church and be with the people of God. They’d rather go fishing, sightseeing, watch a movie, etc. than fellowshiping.

多くの方が教会に行き、神の民と一緒にいることよりも、むしろ他のことをしたがることは残念に思います。彼らは交わりよりも、釣りに行ったり、観光に行ったり、映画を見たりすることを好むのです。

### III. The Consequences of Neglecting the Sabbath

#### III. 安息日を覚えないことの結果

**A. Idolatry of work.** Neglecting the Sabbath puts us at risk of elevating work to an idolatrous status in our lives. Our relentless pursuit of success and productivity can replace our devotion to God.

**A. 仕事の偶像化。** 安息日をないがしろにすることは、私たちの人生において、仕事を偶像的な地位にまで高めてしまう危険性があります。成功と生産性を執拗に追い求めることは、神への献身に取って代わる可能性があります。

**APPLICATION:** The 2<sup>nd</sup> Commandment tells us: “*You shall have no other gods before me*” (Exodus 20:3). And, today we are told to, “*Remember the Sabbath by keeping it holy!*” (Exodus 20:8). Specifically, God gave instructions to the Israelites in the context of work...

第二の戒めにはこのようにあります：「あなたには、わたしのほかに、ほかの神々があってはならない。」（出エジプト記 20 章 3 節）。そして今日、私たちは「安息日を覚えて、これを聖なる日とせよ。」（出エジプト記 20 章 8 節）とされています。それに続いて、神は具体的に、イスラエルの民に仕事に関する指示を与えました。

<sup>9</sup> *Six days you shall labor and do all your work, <sup>10</sup> but the seventh day is a sabbath to the Lord your God. On it you shall not do any work, neither you, nor your son or daughter, nor your male or female servant, nor your animals, nor any foreigner residing in your towns.*

<sup>9</sup> 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。<sup>10</sup> しかし七日目は、あなたの神、主の安息日である。あなたはどんな仕事もしてはならない。-あなたも、あなたの息子、娘、それにあなたの男奴隷や女奴隷、家畜、また、あなたの町囲みの中にいる在留異国人も-

#### B. Burnout and Exhaustion

#### B. 燃え尽き症候群と疲労困憊

Matthew 11:28~30 - <sup>28</sup> **“Come to me, all you who are weary and burdened, and I will give you rest. <sup>29</sup> Take my yoke upon you and learn from me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls. <sup>30</sup> For my yoke is easy and my burden is light.”**

マタイの福音書 11 章 28-30 節

<sup>28</sup> 「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。<sup>29</sup> わたしは心優しく、へりくだっているから、あなたがたもわたしのくびきを負って、わたしから学びなさい。そうすればたましいに安らぎが来ます。<sup>30</sup> わたしのくびきは負いやすく、わたしの荷は軽いからです。」

Ignoring the Sabbath may lead to burnout and exhaustion. Jesus invites us to find solace in Him, for His yoke is easy, and His burden is light.

安息日を無視することは、燃え尽きと疲労につながるかもしれません。イエスは、私たちがイエスのうちに慰めを見出すよう招いておられます。イエスのくびきは軽く、その荷は軽いからです。

### Conclusion/Application

**ILLUSTRATION:** The 1924 Summer Olympics were hosted by the city of Paris. A devout Christian, Eric Liddell from Scotland, **withdrew** from the 100-metre race (his best event), **because the heats were going to be held on a Sunday**. The schedule had been published several months earlier, and therefore his decision was made well before the Games. Instead he competed in the 400 meters held on a weekday, a race that he won the gold medal. He's the one who said, *“I believe God made me for a purpose. He also made me fast, and when I run, I feel his pleasure.”* He returned to China in 1925 to serve as a missionary teacher. His achievements were memorialized in the movie *Chariots of Fire*.

1924年の夏季オリンピックはパリが主催しました。敬虔なクリスチャンであったスコットランド出身のエリック・リデルは、100メートル走（彼の得意種目）を**棄権**しました。というのも、その決勝は日曜日に開催される予定だったからです。日程は数カ月前に発表されていたために、彼の決断は大会のかなり前に下されたものでした。その代わり、彼は平日に行われた400メートル走に出場し、見事金メダルを獲得しました。彼はこう言いました。「神様は私をある目的のためにつくったのだと思います。私を速く走るようにつくられ、私が走るときに、神様にある喜びを感じるようにされたのです。」と。彼は1925年に中国に渡り、宣教師として奉仕しました。彼の功績は、映画『炎のランナー（邦題）』で讃えられています。

What about us? How do we honor the Sabbath today?

私たちはどうでしょうか。今日、安息日をどのように尊ぶことができるでしょうか。

**A. Embracing the Sabbath (Sunday/the Lord's Day) stands as a countercultural act.** In a fast-paced, ceaseless world, observing the Sabbath/the Lord's Day demonstrates our trust in God's provision and sovereignty. Say, **“No!”** to frantic activity. Just like when you give sacrificially, you know you don't have much or nothing at all, but you give anyway. Either your money or your time, we offer it to God and we trust in Him.

**A. 安息日（日曜日／主日）を受け入れることは、今日の文化とは相容れない行為です。** ペースの速い、絶え間ない今日の世界において、安息日（主日）を守ることは、神の備えと主権に對する私たちの信頼を示すものです。慌ただしい活動に「ノー！」と言いましょ。犠牲を払っ

てささげるとき、自分の持ち合わせが少ないか、まったくないことを知っていても、とにかくささげるのと同じことです。お金でも時間でも、神にささげ、神に信頼するのです。

**B. Start with small steps and progressively deepen your Sabbath (Sunday/the Lord's Day) observance.** If you have not been honoring the Lord's Day, begin by allocating a few hours each week. Over time, expand it into a full day of rest and reverence, centering on God's presence.

B. 小さな一歩から始めて、安息日（日曜日／主日）を守ることを徐々に深めていきましょう。もしあなたが主の日を敬っていないなら、毎週数時間を割くことから始めましょう。時間をかけて、神の臨在を中心とした休息と敬虔の一日に広げていきましょう。

**C. Remember, the Sabbath is not about legalism; it extends an invitation to rest in God's love and grace.** As we honor the Sabbath/the Lord's Day, we experience the joy of God's presence, the solace of His grace, and the revitalization of our souls.

C. 安息日は律法主義のためのものではなく、神の愛と恵みの中で休むようにという招きであることを忘れないで下さい。安息日を敬うとき、私たちは神のご臨在の喜び、神の恵みの慰め、魂の活性化を経験するのです。

Closing Prayer: *"Heavenly Father, we extend our gratitude for the gift of **the Lord's Day**, a day designed for rest and reverence. Guide us to embrace this sacred time, to find rest in Your presence, and to experience renewal for our bodies and souls. May our lives honor You, both in our work and in our rest. We offer this prayer in Jesus' name. Amen."*

むすびの祈り：「天の父なる神様、私たちは休息と敬虔のために設けられた主日の賜物を感謝します。私たちがこの神聖な時を受け入れ、あなたのご臨在のうちに休息を見出し、私たちの肉体と魂が新たに生まれ変わることができるように導いて下さい。私たちの人生が、仕事においても、休息においても、あなたを尊ぶものとなりますように。イエス様の御名によってお祈り致します。アーメン。」