

## **断食をするときには**

マタイの福音書 6章 16-18節

### **はじめに**

私がウェルカム・サンデーで説教をする時には、マタイの福音書 5-7章に書かれているイエス様の説教からお話することになっています。

マタイ 6：1-18には、私たちが行うべき「善行」、つまり「良い行い」について書かれています。ここには、当時のユダヤ人にとって代表的な三つの「善行」、つまり「施し」「祈り」「断食」について書かれています。「施し」は隣人に対する「良い行い」で、「祈り」は神様に対する「良い行い」で、「断食」は自分に対する「良い行い」です。

これらの「良い行い」には、神様からの「報い」が約束されています。ローマ 2：6には、「**神は、一人ひとり、その人の行いに応じて報いられます**」とあります。しかしこれらの「良い行い」もやり方に気をつけないと、神様からの「報い」を受けられなくなるとイエス様は言われます。では、どんなやり方だと、神様からの「報い」を受けられなくなるのでしょうか。今日は、「良い行い」の中でも、「断食」について学びたいと思います。

「断食」というのは、「食を断つ」と書くように、一定の期間、食事をしないことです。代表的な三つの「良い行い」のうち、「祈り」は私たちにも馴染みのあるものだと思います。教会でも、家庭でも、個人でも祈る機会は多くあると思います。「施し」も比較的、経験があると思います。災害の時や特別な時に教会で支援金を集める時もありますし、教会ではなくても、個人的にどこかの支援団体に寄付をする時もあるでしょう。

しかし「断食」はどうでしょうか。「祈り」や「施し」に比べて、比較的行うことが少ないのではないのでしょうか。ダイエット目的に断食をすることがあっても、信仰的な意味で断食をすることは少ないのではないのでしょうか。私たちの教会では定期的に断食をする習慣はありませんが、中には、以前通っていた教会で断食を経験したことがある方もいるかもしれません。また定期的に断食をしている、あるいは逆に一回もしたことがないという方もいるかもしれません。いずれにしても断食は、三つの「良い行い」のうち、比較的、馴染みのないもの、また最も苦しみを伴うものであると言えます。

### **1. 聖書における断食**

聖書を見ると、聖書に登場してくる多くの人が断食をしたことが書かれています。特に旧約聖書には多く見られます。旧約聖書には、個人が自発的に行なった断食や律法で定められた断食、イスラエルの民全体が指導者の要請によって行なった断食などがあります。

個人が自発的に行なった断食は、自分の罪が示され、悔い改めるために断食をしたり、

愛する人が亡くなったり、病気になった時に悲しみのために断食をしたりしました。

律法で定められた断食は、年に一回、第7の月の10日に「贖いの日」というのがあって、その時に断食が行われました。イスラエルの民が滅ぼされ、捕囚された後には、年に四回、第4の月、第5の月、第7の月、第10月の月に断食が行われるようになりました。これは捕囚された時の苦しみを覚えるために行われました。

イスラエルの民全体が指導者の要請によって行なった断食は、民全体が危機に直面した時に行われました。

旧約聖書における断食では、荒布をまったり、灰をかぶったりするという動作が伴うことが多くあります。そして深い悔い改めと嘆きとともに、祈りがささげられました。

では新約聖書ではどうでしょうか。新約聖書を見ると、ユダヤ人の宗教指導者であるパリサイ人たちが、週に二回断食をしていたとあります。彼らは毎週、月曜日と木曜日に断食をしていたようです。その他、バプテスマのヨハネの弟子たちも断食をしていたと書かれています。

何よりもイエス様ご自身も断食をされました。ガリラヤでの宣教を始める前に、40日間、断食をされました。しかしイエス様は、弟子たちには断食を求めませんでした。イエス様は、イエス様が一緒にいる間は断食する必要はない、ただイエス様を取り去られる時、つまりイエス様が十字架で死んで復活し天に昇られてからは断食をする必要があると言われるのです。

そのため初代教会では、バルナバやパウロを宣教師として派遣する時や教会ごとに長老を選ぶ時には、断食をしたのです。

## 2. 日本長老教会における断食

では、現代の私たちは断食をするべきでしょうか。日本長老教会の信仰基準の一つである「 웨스트ミンスター信仰告白」には、「**神聖な断食…も、それぞれの時また時期に、きよい宗教的な態度で用いるべきである**」(21:5)とありますので、断食が勧められています。また日本長老教会の「礼拝指針」にも、次のように書かれ、断食が勧められています。「**断食の日…を神の摂理と導きによって守ることは、聖書的であり、理性にもかなっている**」(12:1)。

では、断食は具体的にどのようにするように勧められているのでしょうか。「礼拝指針」には続けてこのように書かれています。「**断食の日…は、個々の信者・家庭・特定の教会・近隣諸教会・中会内の全教会・大会内の全教会などによって守られる。これらの日の選定は、それぞれの個人・家庭・小会・中会・大会の判断に任される**」(12:2)。「断食の日には、この日を守ることを必要とした事柄について、普段よりも熱心に祈り、自覚した罪を悔い改める。断食は、水分を除くすべての食を断つことによって行われる」(12:3)。

断食は、個人的に行なう場合もあれば、家族で行なう場合もあります。また教会全体で行なう場合も、中会全体でも、大会全体で行なう場合もあるのです。何か特別に祈るべきこと、悔い改めることがあれば、個人でも、家庭でも、教会でも、中会でも、大会でも断

食が行われるべきだと言うのです。

また断食をする時には、水分は摂るべきですが、食べ物は一切断ち、ただ断食をするだけでなく、熱心に祈り、罪を悔い改めることが求められているのです。

私たちには、特にいつ断食を行なうべきかということは求められていませんが、必要に応じて、また時に適って自発的に断食をすることが勧められています。そして、いつ、どのくらいの期間、断食をするかの判断は、個人、家庭、教会、中会、大会に任されているのです。

### 3. 断食する時の注意点

このように現代の私たちにも、大いに断食は勧められています。しかしイエス様は、今日の聖書箇所、断食をする時の注意点を教えています。16節でイエス様は、こう言われます。「**あなたがたが断食をするときには、偽善者たちのように暗い顔をしてはいけません。彼らは断食をしていることが人に見えるように、顔をやつれさせるのです。まことに、あなたがたに言います。彼らはすでに自分の報いを受けているのです。**」

ここに出てくる「偽善者たち」というのは、パリサイ人たちのことです。彼らは週に二回断食をしていました。彼らはその時に、「暗い顔をして」「顔をやつれさせ」ていたので、彼らはやつれた暗い顔をすることによって、自分は断食をし、熱心に祈り悔い改めをしていることを、人々にアピールしていたのです。自分は自己訓練をしている信仰熱心な者であることを、人々に見てもらおうとしていたのです。

しかしイエス様は、人に見せるために断食をするのをやめなさいと言われます。人に見せるために断食をすれば、神様からの報いは受けられないと言われます。17-18節でイエス様は、こう言われます。「**断食するときは頭に油を塗り、顔を洗いなさい。それは、断食していることが、人にではなく、隠れたところにおられるあなたの父に見えるようにするためです。そうすれば、隠れたところで見えおられるあなたの父が報いてくださいます。**」

イエス様は、人に見せるために断食をするのではなく、断食をする時には人に知られないように「頭に油を塗り、顔を洗いなさい」と言われます。人に見られない断食、人に知られない断食こそ、神様が見ておられる断食であり、神様に報いられる断食であると言われるのです。

パリサイ人たちは、「施し」「祈り」「断食」に熱心でした。しかし彼らの動機は、隣人のためでも、神様のためでも、自己訓練のためでもありませんでした。すべて人に見せるため、人からの評価と称賛を受けるため、つまり人からの報いを受けるためでした。それゆえ彼らは、神様からの報いを受けられずに「良い行い」に励んでいたのです。

しかしイエス様は、「良い行い」は、人に見せるためではなく、人に知られずに行いなさい、人からの報いを受けるためではなく、神様からの報いを受けるために行いなさいと言われます。

このことは、信仰の問題だと思えます。イエス様は、マタイ6：1-18で繰り返し、神

様は隠れたところにおられる、隠れたところで見えておられる、神様は報いてくださると言われます。誰が見ていなくても、神様だけはちゃんと見ていてくださる、誰が報いてくれなくても、神様だけはちゃんと報いてくださる、そのことを本気で信じているなら、人の目、人の評価はそんなに気にならなくなるはずで、神様はいつも私たちを見ていてくださる、神様は必ず報いてくださる、そのことを本気で信じるからこそ、人の目、人の評価から解放される唯一の道ではないでしょうか。

イエス様が教えておられることは、人の前で生きる生き方ではなく、神様の前で生きる生き方となるように、人からの報いを期待して生きるのではなく、神様からの報いを期待して生きるように、ということです。

どんなに「良い行い」に熱心であっても、人の目、人の評価、人からの報いを期待しているなら意味がない、「良い行い」は人に知られず、人に見られないところすべきであって、それこそが神様の前に生きる生き方であり、神様に報いられる「良い行い」であるということです。そしてそこで大切なのは、神様は見えておられる、神様は報いてくださるとしっかりと、本気で信じることです。

## **おわりに**

さて今日は、「良い行い」の一つである「断食」を通して、人からの報いを期待して生きるのではなく、神様からの報いを期待して生きることを学びました。

「断食」は、信仰の訓練において大切なものの一つです。私たちは人生において、自分の罪を深く示された時、あるいは深い悲しみに包まれた時、また特別な祈りの課題がある時などは、ぜひ断食に取り組み、信仰の成長の時としたいものです。また教会や中会や大会からの、特別な断食の要請があった時には、ぜひ皆で心を一つにして熱心に祈り、積極的に断食に取り組みたいものです。

しかし私たちは、ただただ神様が見えておられることを信じて、神様からの報いがあることを信じて断食に取り組むべきです。そのような断食における信仰の訓練こそが、人の目、人の評価、人からの報いを期待して生きる生き方から、神様の前に生きる生き方、神様からの報いを期待して生きる生き方へと変えられていく訓練となるのではないのでしょうか。

天におられる私たちの父なる神様。

あなたは私たちをいつも見ていてくださいます。たとえ誰がみていなくても、あなただけは見ていてくださいます。そしてあなたは、私たちの「行い」に必ず報いてくださいます。私たちの心は、人からの報いで満足し、安らごうとしてしまいます。しかしあなたからの報いは、人からの報いを遥かに超えたものでしょう。どうぞ私たちの信仰を確かにし、人の前に生きる生き方から神様の前に生きる生き方へと変えてください。

この祈りを私たちの救い主イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン。