

March 1, 2026

わたしのもとに

マタイ 11:28-30

11:28 すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。

11:29 わたしは心が柔和で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、たましいに安らぎを得ます。

11:30 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。」

一、ご自分を示されるイエス

自分では気づいていなくても、私たちアジア人は「儒教」や「仏教」の影響を受けています。儒教は孔子（551～479 BC、Confucius）を始祖とし、人としてのあり方や社会の秩序を説いたものです。「仁」（情け深いこと）、「義」（正義・理にかなうこと）、「礼」（礼儀・節度）、「智」（知恵・学問）、「信」（誠実さ・信頼）を教えています。仏教は釈迦（565～486 BC、Buddha）を始祖とし、「苦」（この世は苦しみに満ちている）、「集」（苦しみは、欲望や執着から来る）、「滅」（欲望や執着を断ち切ることで、苦しみから解放される）、「道」（それは日常の実践によって得られる）を教えました。

では、「キリスト教」は何を教えているのでしょうか。「キリスト教」は「キリスト」を教えます。「イエス・キリスト」という一人のお方を教えるのです。英国の聖書学者 William Henry Griffith Thomas（1861～1924）は、“Christianity Is Christ”という本を書きましたが、まさにその通りです。イエスは、民

衆に、また、弟子たちに多くのことを教えられました。その教えは、儒教や仏教のように、理論を教え、だから、「こうしなさい、あしなさい」と、実践を勧めるだけのものではありませんでした。その教えの中心はいつでも、イエスご自身でした。

どの宗教でも、教えを説く人は、自分を示すのでなく、「これが道だ、これに歩め」、「これが真理だ、これを信ぜよ」、「これがいのちだ、これを受け取れ」と、自分よりももっと高く、尊いもの、また、永遠なものである「道」、「真理」、「いのち」を指し示します。しかし、イエスは、ご自分を指して、「わたしが道であり、真理であり、いのちなのです」（ヨハネ 14:6）と言われます。イエスよりも高く、尊く、永遠なものはないからです。

ある人は、聖書、B-I-B-L-E の 5 文字を使って、“Basic Instructions Before Leaving Earth”（地上を去る前の基本的な指示）と言いました。なかなか上手な言い方で、それは、間違いではありません。確かに聖書は、「人はどう生きるべきか」について、儒教や仏教よりも、もっと積極的で、実際的なことを教えています。けれども、聖書は、たんなる人生のインストラクションではありません。聖書は、なによりも、イエスを教えるものです。イエスが「あなたがたは、聖書の中に永遠のいのちがあると思って、聖書を調べています。その聖書は、わたしについて証ししているものです」（ヨハネ 5:39）と言われたように、聖書はイエスを証言するもの、証しするものです。ヨハネ 20:31 に、「これらのことが書かれたのは、イエスが神の子キリストであることを、あなたがたが信じるためであり、また信じて、イエスの名によっていのちを得るためである」とありま

すが、これは、ヨハネの福音書だけでなく、聖書全体にあてはまります。聖書の第一の目的は、イエス・キリストがどのようなお方なのかを示すことにあるのです。

二、重荷を引き受けるイエス

きょうの箇所でも、イエスは、「わたしのもとに来なさい」、「わたしがあなたがたを休ませる」、「わたしは柔和でへりくだっている」、「わたしのくびきを負いなさい」、「わたしから学びなさい」、「わたしのくびきは負いやしい」、「わたしの荷は軽い」と、「わたし」という言葉を何度も使っておられます。ここで、イエスは人生に疲れ、重荷を背負ってあえいでいる人に、人生とは何か、なぜ人は苦しむのかを説いて聞かせてはおられません。その苦しみや悩みを少なくするための方法を教えているのでもありません。イエスは、ご自分を示して「わたしのもとに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」と、重荷からの解放を約束しておられるのです。「あなたは……しなさい」ではなく、「わたしが……してあげよう」と、救いを提供してくださっているのです。

疲れ、重荷を背負っている人に必要なのは、「なぜ人生には苦しみがあるのか」という理論でも、「さあ、頑張っ、重荷を背負う体力をつけなさい」という励ましでもありません。身体も心も疲れ切った人に必要なのは休息、安息です。重荷を引き受けてもらって身軽になることです。そして、イエスは、その通りのことをしてくださいました。これからもしてくださるお方なのです。

イエスは、あの聖金曜日に、十字架を背負わされ、ゴルゴダの処刑場に向かわれました。午前9時から午後3時まで、十字

架にかけられました。その間、十字架を背負い続けられたと言ったほうがいいでしょう。その十字架は私たちの、あらゆる罪です。人生の重荷となって私たちを苦しめる一切のもので、イエスは、文字通り、私たちの重荷を背負われたのです。そして、それによって私たちに本物の安息を与えてくださったのです。

詩篇に、こう書かれています。「あなたの重荷を主にゆだねよ。／主があなたを支えてくださる。／主は決して／正しい者が揺るがされるようにはなさない。」（詩篇 55:22）「ほむべきかな 主。／日々 私たちの重荷を担われる方。／この神こそ 私たちの救い。」（詩篇 68:19）この言葉は、イエスによって成就しました。イエスこそ、私たちが重荷をゆだねることができるお方、「私たちの重荷を担われる神」です。

三、私たちに招くイエス

イエスは、今も、「わたしのもとに来なさい」と招いておられます。けれども、ある人は、そのあとに続く、「わたしのくびきを負って、わたしから学びなさい」という言葉に戸惑うかもしれません。「せっかく重荷を下ろせると思っていたのに、くびきを負わなければならないのですか」と思う人もあるでしょう。イエスの「くびき」を重く、辛く、不自由なものと考えたら、それは大きな誤解です。

「くびき」は、二頭の動物にかける横木のことで、若い牛がはじめてくびきを背負う時、農夫は、くびきの片方を、くびきに慣れた牛に背負わせます。くびきに慣れた牛が、はじめてくびきを負う牛をリードし、若い牛が徐々にくびきに慣れていくためです。私たちが負う「くびき」の一方はイエスが負って

おられます。イエスは、人間の罪、社会の不条理、友の裏切り、人々のねたみ、さげすみ、非難や誹謗、いじめや無視、病気、貧困など、人間が経験するあらゆるものを経験されました。イエスが知らない痛みは何一つありません。イエスが、私たちの負うべきくびきの片方を負い、私たちのそばにピタッと寄り添って導いてくださるのです。だから、「イエスのくびき」は軽いのです。イエスの「くびき」を負うとは、新しい重荷を背負い込むことではありません。私たちの負っている重荷をイエスにまかせることなのです。

こんなことばがあります。

ギリシャ人は言う、「賢くあれ。自分を知れ。」

ローマ人は言う、「強くあれ。自分を鍛えよ。」

ユダヤ教は言う、「きよくあれ。自分を従わせよ。」

快楽主義は言う、「感覚を用いよ。自分を楽しませよ。」

教育は言う、「知識を蓄えよ。自分を使え。」

心理学は言う、「確信を持て。自分を満たせ。」

物質主義は言う、「多くの物を得よ。自分を喜ばせよ。」

プライドは言う、「人より優れた者になれ。自分の地位をあげよ。」

禁欲主義は言う、「へりくだれ。自分を押さえつけよ。」

理論家は言う、「論理的であれ、自分をコントロールせよ。」

共産主義は言う、「集団をつくれ。その中で自分を守れ。」

ヒューマニズムは言う、「能力を伸ばせ。自分を信じろ。」

博愛主義は言う、「利己的になるな。自分を与えよ。」

人は重荷から解放されたいために、様々な思想や宗教に向かいます。ところが、それらは、重荷を取り除くどころか、私た

ちにさらなる努力や修練を要求します。たとえ、その教えが良いものであったとしても、それを守れない自分が重荷になってしまいます。その教えが要求するものに押しつぶされてしまうのです。人間の教えは、私たちに本当の「休み」を与えてはくれません。本物の安息は、イエスだけがくださるものです。ですから、こう言うことができます。

ギリシャ人は言う、「賢くあれ。自分を知れ。」

ローマ人は言う、「強くあれ。自分を鍛えよ。」

イエスは言う、「わたしのところに來なさい。自分を休ませなさい。」

こんな話があります。ある青年が夢をみました。その夢の中で、彼は、水のない深い井戸に落ちました。彼は自分で井戸の壁に手をかけ、這い上がろうとしましたが、登っても、登ってもすべり落ちてしまいました。若者は井戸の底から「助けてくれ」と叫びました。するとその井戸にひとりの人が近づき、こう言いました。「愚かな若者よ。わたしが教えたように注意深くあれば、井戸に落ちずに済んだのだ。」それは孔子でした。しばらくすると、もうひとりの人が来て言いました。「おお、若者よ。かわいそうに。だが、井戸に落ちたのも因果から来るのだ。それが何かを考えてみなさい。」それは釈迦でした。ふたりは、声をかけてくれたものの、助けてはくれませんでした。

そうしているうちに、三人目の足音が近づきました。その人は、井戸を覗き、青年がいるのを見つけると、井戸の底までおりてきて、青年を背負い、井戸の壁をよじ登り始めました。二人分の体重がその両手、両足にかかり、彼の指から血が流れ出ました。しかし、それにもかまわず、その人はとうとう青年を

井戸の外に連れ出しました。その間、その人は終始無言でした。「この人は誰なんだろう。」青年には分かりませんでした。井戸の外に出て、その顔を見たとき、青年は、それがイエスだと知り、そこで夢から覚めたとのことでした。

イエスは、私たちに教えを与え、同情して終わるお方ではありません。私たちに手を差し伸ばしてくださるお方です。私たちが負っている「くびき」の一方を担い、私たちの重荷を背負ってくださるのです。重荷を背負って苦しんでいる私たちに背負ってくださると、言ったほうがいいでしょう。このお方が言われます。「すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。わたしは心が柔和で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、たましいに安らぎを得ます。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。」今、「わたしのもとに来なさい」と言われるイエスの招きの声を聞きました。その声に答え、今、私たちの重荷を下ろしましょう。

(祈り)

父なる神さま、私たちの身体は、一日を始めるために十分な休息を要求しています。私たちの霊とたましいにも、同じような安息が必要です。「すべて疲れた人、重荷を負っている人はわたしのもとに来なさい」との招きの声に答え、「わたしがあなたがたを休ませてあげます」との約束を信じて、主イエスのもとに行きます。他の何者も与えることのできない安息を私たちにお与えください。「日々、私たちの重荷を担われる」イエス・キリストのお名前です。