

## 「創世記と人体の相似性」シリーズ

創世記の天地創造と人体の構造に見る神の設計

### 第1回 はじめに水ありき—生命の器としての体

---

#### はじめに水ありき—生命の器としての体

「地は形なく、むなしく、やみが淵のおもてにあり、神の霊が水のおもてをおおっていた」

— 創世記 1 章 2 節（口語訳）

聖書の創世記は、「はじめに、神が天と地とを創造された」という一文から始まり、「やみが淵のおもてにあり、神の霊が水のおもてをおおっていた」と記されています。

なぜ最初に「水」が描かれているのでしょうか？

それは、水こそが、生命のはじまりの場、命が宿るための“器”であることを象徴しているからではないでしょうか。

#### 水は生命の起源であり媒介である

現代科学もまた、「生命は水の中から生まれた」という共通認識を持っています。

単細胞の誕生、生物の進化、そして人間の誕生まで、水は常に生命の場を提供してきました。

胎児は羊水に包まれ、約 280 日を過ごします。

成人の人体の約 60~70%は水分で構成されており、細胞の内外の水が栄養や酸素を運び、老廃物を排出します。

血液、リンパ液、脳脊髄液——すべてが命を循環させる水の流れによって成り立っています。

つまり、私たちの体は“水の容器”であり、同時に“水によって生かされている存在”なのです。

## 「神の霊が水のおもてをおおっていた」の意味

創世記 1 章 2 節に登場する「神の霊（ルーアツハ）」は、風、息、霊を意味する言葉です。

神の霊が水の上を覆っていたという描写は、まるで母親が胎児を宿した子宮を温かく守っているような情景を連想させます。

混沌の水の上に創造の意志が臨み、命の準備が静かに進んでいる——それは、人体という“水の器”に、神の命の息が吹き込まれようとしている瞬間でもあるのです。

## 人体構造は神の創造の反映

このように見ていくと、聖書に描かれる天地創造の始まりは、人の体そのものの設計図のようにも見えてきます。

創造の最初に水があり、そこに霊が臨在し、やがて秩序と光と命が現れる。

これはそのまま、人の受胎、発育、そして誕生のプロセスに重なります。

すなわち、創世記は宇宙創造の物語であると同時に、私たち一人ひとりの命の物語でもあるのです。

## 水はただの物質ではない

科学者たちは、次のような水が持つ不思議な性質に注目しています。

- 比熱が高く、熱を蓄えてゆっくり放出する
- 他の物質を溶かして運ぶ、溶媒としての力
- 水分子は極性を持ち、たんぱく質や酵素の立体構造を維持する
- 体温（約 37℃）の範囲で液体であり続けるという絶妙な性質

近年、水の構造が生体内で情報の伝達や保持に関わっている可能性を示す研究が進みつつあります。

特にジェラルド・ポラック博士（ワシントン大学）が発見した「排除ゾーン水（EZ水）」の研究は、水が単なる溶媒ではなく、生命の場として精緻な構造を持つことを示唆しています。

水の神秘は、現代科学においてもまだ解明の途上にあります。つまり、水とは単なる物質ではなく、命のために設計された“媒体”であり、神の秩序を内に秘めた存在かもしれません。

## 私たちは水を通して神とつながっている

神は、最初に「水」という場を整え、そこにご自身の霊を臨ませました。

私たちの体もまた、水を通して神の秩序を受け取り、体のすみずみまで命のしるしを届けていると言えるでしょう。

日々、私たちの体を流れる水は、神が備えられた創造のしくみの一部なのです。

そしてその体を通して、私たちは神の命と愛に今もつながっているのです。

## 第2回 「光あれ」のとき一体に宿る昼と夜のリズム

### 「光あれ」のとき一体に宿る昼と夜のリズム

神は「光あれ」と言われた。すると光があった。神はその光を見て、良しと

された。

— 創世記 1 章 3 ～ 4 節 (口語訳)

創世記で最初に形あるものとして登場するのが「光」です。

神のことばによって生まれたこの光は、闇を分け、時間と秩序のはじまりを告げるものでした。

聖書の記述にあるように、光の創造は命と秩序の第一歩であり、現代を生きる私たちの体にも、この「光のリズム」は深く刻み込まれています。

## 光は命のスイッチ

人の体には、体内時計（概日リズム = サーカディアンリズム）と呼ばれる仕組みがあります。

これはおよそ 24 時間周期で繰り返される「眠気・覚醒・ホルモン分泌・体温変化」などをコントロールする生物学的な時計です。

このリズムの最大の調整役が太陽光です。

特に朝の光を目にすることで、脳の視交叉上核という部位が刺激され、体内時計が「リセット」されます。

「光あれ」—この言葉は、今この瞬間も、私たちの体の奥で繰り返し宣言されているのです。

なお、この体内時計の仕組みを分子レベルで解明した研究は、2017 年のノーベル生理学・医学賞を受賞しており、神が人体に刻まれた光のリズムの精緻さは、現代科学によって改めて証明されています。

## 光がホルモンを変える

太陽の光は、脳内の神経伝達物質を直接コントロールしています。

**朝の光**：セロトニン（精神の安定や意欲にかかわる神経伝達物質）を活性化し、目覚めとやる気を促します。

**夜の暗さ**：セロトニンがメラトニン（睡眠ホルモン）に変換され、深い眠りへ導かれます。

この「光→セロトニン→メラトニン」というリズムは、光と闇の交代に呼応した神の設計とも言えるでしょう。

## 体温と光の関係：熱を蓄え、静かに放つ

光には体温や代謝を調整する役割もあります。

日中、太陽の光を浴びると、体は熱を蓄え、エネルギー代謝が活発になります。

夜になると体温がゆっくり下がり、その熱を水分（体液）を通して外に放出します。

これはまさに、大地が日中に熱を蓄え、夜に熱を放出して冷えていくのと同じ自然の原理です。

## 光と闇の調和

創世記1章4節では、神は光を「昼」と名づけ、闇を「夜」とされました。

これは、「光」と「闇」が対立しているのではなく、共に秩序を形づくる一対のものであることを示しています。

私たちの体も同じです。

**昼**：動くための時間。交感神経が優位になり、活動モードへ。

**夜**：修復と回復の時間。副交感神経が働き、眠りへと導かれる。

つまり、「光あれ」の言葉がもたらしたのは、ただの明るさではなく、“リズムある命の流れ”そのものです。

ただし注意したいのは、ここで語られる光と闇の関係は、善と悪のような道徳的な対立とは異なるということです。

地球の半分が昼のとき、もう半分は夜であるように、光と闇は同一の創造秩序の中で共存しています。しかし善と悪は目的が正反対であり、共存することはできません。

## 創造のリズムは、いま私たちの体の中に

朝、光を浴びて体が目覚める。昼、光と共に働き、考え、動く。夜、光が消えるとともに、体は内側へと戻っていく。

このような1日のサイクルは、創世記の最初の「昼と夜」の区別と一致しています。

神が定められたリズムは、宇宙と私たちの体の両方に等しく流れているのです。

## まとめ：光は秩序のことば、命の拍動

「光あれ」という神の声は、混沌に秩序を与え、生命が整うための“拍動”を始めさせる宣言でした。

私たちの体はそのリズムを忘れていません。

朝の光に反応して目覚め、夜の静けさの中で再び形づくられる——私たちの一日一日は、小さな創世記の繰り返しなのです。

## 第3回 天と地の分立一心と体の調和を求めて

### 天と地の分立一心と体の調和を求めて

神はまた言われた、「水の間におおぞらがあって、水と水とを分けよ」。そのようになった。神はおおぞらを造って、おおぞらの下の水とおおぞらの上の水とを分けられた。

— 創世記 1章 6～7節（口語訳）

天地創造の2日目、神は「水の間におおぞら（空間）」を設け、水と水を分けられました。

これは、宇宙における天と地の区分だけでなく、「境界をつくることによって秩序を生み出す」という神の働きを象徴しています。

この「分ける」、あるいは「わかつ」という行為は、私たちの心と体の調和にも通じる重要なテーマです。

### 水と水を分けるとは何か？

創世記の描写によると、初めの世界は「水」に満たされていました。

そこに神が「大空」を造り、上の水（天の水）と下の水（地の水）とを区分されたのです。

**天の水**：霧、雲、雨…天上からの恵み

**地の水**：海、川、泉…地を潤し、命を育むもの

これは、「霊と肉、精神と身体、内と外」という二つの次元を分けると同時に、結び合っている構造を象徴しています。

その「間」にあるのが、大空＝空間＝呼吸であり、神の霊（ルーアツハ）が通う領域です。

## 呼吸—天と地をつなぐ橋

人の体において、天と地をつなぐ「大空」のような役割を果たしているのが呼吸です。

**息を吸う**：外から命を取り込む（天の霊）

**息を吐く**：内なるものを解き放つ（地の応答）

旧約聖書の「霊（ルーアツハ）」は、「風」「息」とも訳される言葉です。

「主なる神は土のちりで人を造り、命の息をその鼻に吹き入れられた」（創世記 2:7）とあるように、呼吸とは霊の出入り口であり、霊肉をつなぐ通路です。

医学的に見ても、呼吸は自律神経系（交感・副交感神経）を唯一意識的にコントロールできる手段です。

深くゆっくりとした呼吸は副交感神経を優位にし、心拍を整え、ストレスホルモンを低下させることが実証されています。

呼吸を整えることが、心と体を一致させる最も直接的な道であることは、現代の心身医学とも一致しています。

## 精神と肉体も「分けられて」いる

私たちは、物質としての身体と、思考・意志・霊的な存在としての内面（精神）の両方を持つ存在です。

これらが混在したままでは、どちらも中途半端な存在になってしまいます。

しかし、創世記のように、分けることで秩序が生まれれば、心と体の領域を正しく見分け、調和の中で生きることができるようになります。

一見すると、分けるというのは「分断」のように見えるかもしれませんが、聖書が語っているのは、区別することによってもたらされる一致です。

- 上の水と下の水を分けたからこそ、雨が降り、地が潤う
- 精神と肉体が区別されているからこそ、心が体を動かし、体が心を表現する
- 天と地が異なるからこそ、そのあいだにある私たちが「祈る」ことができる

つまり、分けることは、つながるための準備でもあるのです。

## 現代における「わけられない状態」との闘い

現代人がしばしば抱える問題は、心と体の不一致、霊性の不在、過剰な情報による混乱です。

- 体は疲れているのに思考が止まらない
- 気持ちは落ち込んでいるのに無理に動こうとする
- 霊的な飢えや渇きを物質的な刺激で埋めようとする

こうした状態は、まさに創造の前の混沌 = トーフー・ワ・ポーフー（形なく、むなしく）のようです。

私たちにはいま、創世記のように「分ける知恵」と「整える秩序」が必要なのです。

## まとめ：大空とは命の空間

「水と水を分ける」——それは、天地を、霊と肉を、上と下を区別し、それぞれに役割を与える神の知恵です。

そして、そのあいだに置かれた「大空」は、つながりを妨げるものではなく、結びつきを可能にする空間です。

私たちの呼吸もまた、天と地を行き来する霊のリズムを今も奏でています。

混沌の中に境界を引き、秩序をもたらす、それが神の創造なのです。

## 第4回 光と時のしるしー内なる季節と成長のサイクル

### 光と時のしるしー内なる季節と成長のサイクル

神はまた言われた、「天のおおぞらに光があって昼と夜とを分け、しるしのため、季節のため、日のため、年のためになり、天のおおぞらにあって地を照らす光となれ」。

— 創世記 1 章 14～15 節（口語訳）

創造の4日目、神は天に「光るもの」——太陽、月、そして星々を置かれました。

それらは単に明るさをもたらすだけでなく、「時のしるし」として、季節、日、年の秩序を告げるものとされました。

この「光と時のしるし」の働きは、実は私たちの体の中にも、静かに、しかし確実に刻み込まれています。

### 太陽がつくる「外のリズム」、体が刻む「内のリズム」

神が天に光を置かれたのは、昼と夜を分け、時の流れを知らせるためでした。

現代の科学では、これが「サーカディアンリズム（概日リズム）」として知られています。

人間の体には、次のような時間に従った生体機能の変化があります。

**朝**：体温が上がり始め、血圧上昇、目覚めの準備

**昼**：集中力・代謝がピークに達する

**夕方**：体温が最高になり、運動能力が高まる

**夜**：メラトニンが分泌され、深い睡眠へと導かれる

これらのリズムは、太陽の光と連動して自然に動いているのです。

## 月と「内なるリズム」

太陽だけでなく、月もまた「時のしるし」として働いています。

特に女性の体は、月経周期（約 28 日）という固有のリズムを持っており、それが月の満ち欠けと同じおよそ 1 か月の周期と符合することは、古来多くの文化において神秘として受け止められてきました。

創造の中に人の体と天体が同じリズムを刻んでいるとすれば、それ自体が神の設計の深さを示していると言えるでしょう。

## 成長、老い、変化—内なる「季節」

創世記では「季節、日、年」のために光が置かれたと語られています。これは私たちの体にも見事に重なります。

**幼年期**：芽吹き、吸収の季節

**青年期**：成長と繁栄、実りの季節

**壮年期**：安定と収穫

**老年期**：葉を落とし、静けさと熟成へ

こうした人生のサイクルもまた、神が天地創造の中で定められたリズムの反映と言えるのではないのでしょうか。

## 内なる時を見失わないように

現代社会は、外的な時間に縛られすぎています。

- スケジュール
- 締切
- デジタル機器からの絶え間ない通知

その結果、「内なるリズム」や「体からのサイン」に気づかないまま、無理を重ねてしまうことが多くなっています。

しかし、私たちは本来、「太陽と月と星を見上げ、体の奥の時を感じながら生きる存在」だったはずで

そのリズムは、神が天地に与えられた秩序と、私たちの命とをつなぐ大切な導きの

です。

## まとめ：神が与えた「時のしるし」は体の中でも生きている

天に置かれた光が「時」を告げ、命のリズムを導いています。

神が創造の中で光を置かれたのは、宇宙と私たちが同じ時を刻みながら生きるためです。

「今、どんな“季節”を自分は生きているのか？」

その問いに耳を澄ませることが、神の秩序と再びつながる一歩になるのかもしれない。

天体が時を刻み、季節を告げるように、私たちの体も成長・変化・休息・更新のリズムを内側に持っています。

神が「時のしるし」として天に光を置かれたことは、宇宙の時計と人の体の時計が、同じ創造の設計図から生まれていることを示しているのではないのでしょうか。

## 第5回 命のかたち—土の器に息を吹き込む

### 命のかたち—土の器に息を吹き込む

主なる神は土のちりで人を造り、命の息をその鼻に吹きいれられた。そこで人は生きた者となった。

— 創世記2章7節（口語訳）

他の万物はすべて「神のことば」によって造られたのに対し、人間だけは神ご自身の手で形づくられ、息を吹き込まれて生きる者とされた——この点に神と人との深い関係が象徴されています。

この「土の器に命の息を吹き込む」という出来事は、人の体と霊の本質を最も豊かに

表現していると言えます。

## 人は「ちり」から造られた

聖書では、「土のちり」から人が造られたと記していますが、これは、決して人の命が卑しいということではなく、むしろ大地と共に生きる存在であることを強調しています。

人の体は地の元素（炭素・酸素・鉄・カルシウムなど）で構成されていますし、死ぬことを「土になる」や「土にかえる」と言いますが、これも人の体に刻まれた真理を示しています。

また、「アダマ（=土）」から「アダム（=人）」が生まれたというヘブライ語の響きにも、人と大地の結びつきが込められています。

特に注目すべきは、人体を構成する元素が星の内部（超新星爆発）で生成されたものと同一であるという現代天文学の知見です。

鉄も、カルシウムも、炭素も、宇宙の歴史の中でつくられた元素が、私たちの血と骨として働いています。

「土のちり」とは、宇宙そのものの素材であり、人は文字通り星屑から形づくられた存在なのです。

つまり、人のからだは“土の器”として造られた自然の一部なのです。

## 命の息 = 霊（ルーアツハ）が吹き込まれる

人は形づくられただけでは、まだ「生きて」いませんでした。神は、その鼻に命の息（ルーアツハ）を吹き込まれたとあります。

この「息（霊）」こそが人を生かす源であり、単なる物質から“命ある者”へと変えるものです。

- 呼吸は霊の象徴（「ルーアツハ」は「風」「息」「霊」を意味する）
- 呼吸が止まると、命は終わる
- 呼吸は自分の意志と無意識の間にある唯一の架け橋

つまり、人は土と霊を兼ね備えた存在であり、物質と神性をつなぐ橋のような存在だということです。

パウロはコリント人への手紙の中でこのように述べました。

「あなたがたは知らないのか。自分のからだは、神から受けて自分の内に宿っている聖霊の宮であって、あなたがたは、もはや自分自身のものではないのである。」

— コリント第一 6:19 (口語訳)

私たちの体は土の器でありながら、神の霊が宿る聖なる場（神殿）でもあります。

つまり、私たちが体を整え、呼吸を整え、霊に耳を傾けて生きることは、創造主への礼拝であり、創世記に描かれた「命のかたち」を今に生きることでもあるのです。

## まとめ

私たちは、土でできた器であり、神の霊が吹き込まれた命の灯です。

ですから、この体を大切に、呼吸を意識しながら神と共に歩む、それこそが、「神にかたどって造られた者」としての本当の生き方です。

創世記に描かれた天地の構造は、実は人間の体と命に刻まれた神のデザインそのものだったのです。