

【品性訓練(4)自制!- その中に含まれている神様の祝福】

今日の聖書本文:コリント人への手紙第一9章25節/暗唱聖句:第一コリント9章25節

説教者: 鄭南哲牧師



愛するクリスチャンプレイズチャーチの信仰のみなさん! 一週間も主にあつて守られましたか。今日は自制についてみなさんと一緒に考えて見たいと思います。

<1.神様のすべての品性を抱ける器: 自制という品性>

聖書はキリストを信じる者は神のご性質にあずかる者となったことを強調しています。第二ペテロ1章4節に、“その栄光と徳によって、尊い、すばらしい約束が私たちに与えられました。それは、あなたがたが、その約束のゆえに、世にある欲のもたらす滅びを免れ、神のご性質にあずかる者となるためです。”我々は神のご性質にあずかる者となりました。その神様のご性質を使徒ペテロは次のように説明しています。“こういうわけですから、あなたがたは、あらゆる努力をして、信仰には徳を、徳には知識を、知識には自制を、自制には忍耐を、忍耐には敬虔を、敬虔には兄弟愛を、兄弟愛には愛を加えなさい。”(第二ペテロ1:5-7) この箇所でも分かるように自制は神様の尊いご性質の一つです。ですから、今日の結論から申しますと、我々が神様の自制という性質を我々の人格に取り入れるためにはまず、聖霊の助けをいただかなければなりません。みなさんご存知のように、ガラテヤ人への手紙5章22節の御霊の実の一番最後の実が自制です。“しかし、御霊の実は、愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制です。このようなものを禁ずる律法はありません。”私はこの自制の実、自制の品性、自制できる人格こそ、あわゆる神様の品性を表せる、そして、ほかの品性をもっとかがやかせるすばらしいものだと信じます。私は自制について勉強しながら自制がいのちのような気がしました。その理由はアダムとエバが犯した罪の根拠は自制できなかったことにあるからです。創世記2章をみると、神様は善悪を知る木の実を食べないように命じたのに、アダムとエバは自分たちの貪欲にしたがって、神様のゆるされなかった実をとって食べてしまった結果、全人類がのろいとさばき、苦しみに置かれてしまいます。結局その罪の深い底には自制の無さが根を張っていたのです。ここで、我々が一つ覚えたいことは、自制できないことにすべての罪の原因があることです。今年度の最後の3月、みなさんにももし今までの人生を振り返り替えて見ながら、もっと時間を、生活を、言葉を、その時の行動を自制してたら、できたらよかったのにと後悔しているところは無いでしょうか。

<2.いのちのような自制という品性は具体的に何でしょうか。:自分を治める力>

今日、聖書の本文で‘訓練’という言葉代わりに使われている言葉が‘自制’という単語です。自制をギリシャ語では‘エンクラテア’だといいます。この単語の本来の意味は‘(選手たちなどが)勝利のため訓練を通してあらゆる種類の自分の欲望を自ら制すること’だったそうです。英語では自分をよくコントロールすることが自制なので、‘self-control’と言います。御霊の実として自制とは神様の御言葉にしたがって自分自身を治めることを言います。使徒パウロは今日の本文をコリントにある教会へ書いています。この手紙でパウロは人生を競技場での競争としてみています。皆さんもご存知のように 그리스は古代(ごだい)オリンピックが始まった国でした。当時グリスのコリントという都市では‘イトミアン’という有名な体育大会が行われていました。グリスの文化的伝統によると、その当時人々の一生涯の名誉といえばイトミアン体育大会に選手として出て、勝利の冠を得ることだったそうです。そしてその大会で選手の資格を喪失することを最悪の不名誉として思ったそうです。使徒パウロはこのような文化的背景を念頭において本文を書いていたのです。

例)いつかこの例え話の話を紹介したことがあったと思います。1988年ソウルオリンピック100メタ陸上競技は世界の注目を浴びるほど世紀の対決と言われていました。当時アメリカのカールルイス選手とカナダの100メタ世界新記録保有者であるカナダの英雄だったベンジョンソンの対決を世界が注目していました。どちが結局だったのか覚える方は覚えると思いますが、試合はあまりもカナダのベンジョンソンさんの一方的な勝ち(9.79秒)で終わりました。しかし、終わった3日後の朝、カナダのCBCニュースに次のような内容が報道されます。“みなさん、100メタ世界新記録保有者であるカナダの英雄だったベンジョンソン選手が薬物服用検査結果、薬物を使ったことが判明され金メダルは取り上げられ、選手としての資格も失ってしまいました。これによって彼のすべての記録すら取り消されました。これはわが国の恥です。” つづいて記者がベンジョンソン選手とインタビューする内容が出ます。記者から“りっぱな選手だったあなたはどのようにして薬物に手を触ってしまったのですか。”と問われるとベン選手は次の答えます。“いままで私は訓練をなまけていました。しかしオリンピックのチャンピオンにはなりたかったし、それで仕方なく薬物の誘惑に負け、そのものを服用してしまいました。本当に申し訳ありません。心深く後悔しています。もしこの事実を戻らせられるのなら、もう一度一からやり直してもらいたいです。”しかし、1993年再起しようとして出た試合でまた禁じ薬物を使ってしまったことが発覚され、選手資格という永久処分を受け、不名誉な選手で終ってしまいました。この話の教訓を一言で言いますと、自分をよく訓練する者が勝てるということです。言い換えますと、誘惑に負けず自分をよく自制する人こそ、勝利することができるということでしょう。

すると、勝利する人生になるためにこの自制という品性は何でしょうか。それは自制は自分をよくおさめられる事です。

“怒りをおそくする者は勇士にまさり、自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。”(箴言16:32)

そしたら、みなさんに聞きます。自分をよく治めることは何でしょうか。自分を治めるということは、自分の心、自分の思い、自分の欲望、自分の言葉、自分の感情をきちんと治めることです。まず、考えてみたいことは(1)自分を治めることは自分の心をきちんとおさめること(管理すること)です。箴言25章28節に、“自分の心を制することができない人は、城壁のない、打ちこわれた町のようなだ。”

私たちの心はコインの両面のようにとても否定的な面と肯定的な面をもっています。聖書は心の否定的な面をこのように説明しています。“人の心は何よりも陰険で、それは直らない。だれが、それを知ることができよう(エレミヤ書17:9)”人間の心はそのまま置いてはいけません。決して自然に良い心が生じるわけではありません。すこしも間違ったらいかに偽(いつわり)りで、腐敗しているのか、我々は良く知っています。高慢な心、淫乱な心、悪い心、偽りで自分を着飾っている心、そして愚かな心、自己憐憫、比較意識などです。間違っただけの欲望、貪欲は心から始まります。サタンが働きかけるところも我々の心です。ですから、我々は何よりも心を治めなければなりません。そうでなければ、サタンが隙間をねらって我々の心を混乱させ、結局自分を自制できないようにさせてしまうという事実を忘れてはいけません。

しかし、我々の心はサタンの誘惑場所だけではなく、神様の働きの中にもあります。有名な箴言4章23節に、“力の限り、見張って、あなたの心を見守れ。いのちの泉はこれからわく。”我々の心を神様が治めてくださり、我々の心を守るとき、私たちの心も愛の心、柔和な心、謙虚な心、やわらかい心、耐え忍べる心、あわれむ心で満たされることを忘れないでください。いまみなさんの心の状態はどうでしょうか。一週間みなさんの心の状態はどうでしたか。我々の心を守る道はこの自制という品性を働かせることです。

愛する信仰の家族のみなさん! 我々の心を治めるとはまたどんなことでしょうか。(2)心を治めることは思いをよく治めることだと思います。心は思いにしたがって動きます。心にどんな思いを受け入れるかによって心の役割が変わります。イエス様の12弟子の中の一人だったイスカリオテ・ユダの例をみてみましょう。(ヨハネの福音書13:2 夕食の間のことであった。悪魔はすでにシモンの子イスカリオテ・ユダの心に、イエスを売ろうとする思いを入れていたが。) イスカリオテ・ユダは結局その思いを自制できず、その思いにしたがってしまった結果、彼のすばらしかった人生は悲惨な最後を迎えることとなります。思いを治めるということは思いをよくわきまえるということです。わきまえた後、良い思いを選ばなければなりません。神様は我々に思いをわきまえ、選択する能力も与えて下さいました。たくさん思いが我々に入ってきますが、我々にとどまる思いは結局自分たちが選んだのです。我々に留まるようにとその思いを許したら留まるのです。

ですから、思いを自制し治めるためには考える訓練をしなければなりません。

一番神様の考えを正しく見分ける方法は神様の御言葉をよく読み、知り、黙想することです。学生の時、国語や英語の問題の中読解(どっかい)問題があるでしょう。その内容を書いた著者の意図や目的、考えを知るためにはどうすれば良いのでしょうか。その著者が書いた文章をよく読まないで後の問題に正しく答えることができないでしょう。同じように、神様の考えをよく見分けられるためには神様によって書かれた御言葉を読まず、知らず、その御心を見分けることができないのではないのでしょうか。そして、考える時しきりにイエス様に質問するのです。質問をなげながらわきまえる訓練をしなければなりません。これが祈りです。祈りは今の思いが肉の思いなのか、御霊の思いなのか、神様に喜ばせる思いなのか、そうでない思いなのかよくわきまえるように知恵を与えて下さい。しかし、我々は緊急な時ではなければなかなか御言葉と祈りを持つとしません。なので、そのためにいつもこの自制を持つ必要があるのです。

愛するみなさん! 一日中たくさん思いが浮かびます。思いは種です。ですから思いは我々の未来を決める大切な種です。神の御心、肯定的な、正しい思いを選ぶために我々は自制をかならず身につけなければなりません。

“肉の思いは死であり、御霊による思いは、いのちと平安です。(ローマ人への手紙8章6節)”

ですから、我々はいつもすべての思いをイエスキリストの御前に映してみなければなりません。そして、イエス様にこの考えが最善であるか、正しいのか聞いて見なければなりません。その後、整理された考えを選択する必要があります。これは難しいかも知れません。慣れてないからです。ですからなれるまで自分を意識的に御言葉と祈りを持って訓練する必要があります。 “私たちは、さまざまの異弁と、神の知識に逆らって、立つあらゆる高ぶりを打ち砕き、すべてのはかりごとをとりこにしてキリストに服従させ、”(第二コリント10:5)

ベンジャミンプランクリンの[美德の技術]という本があります。人が選び取るべき一番の美德として彼は自制であることを言いながら自制について次のように説明します。“人の一番の徳として自制であるべき理由は、自制は我々の思いをクリアにさせ、冷静を維持させ、あらゆる面において助けを与え、昔の習慣の誘惑にも陥らないようにストップをかけてくれるからだ。”みなさんは思いをちゃんと自制していますか。そうでなければ、自分の思いのまま許してしまっていますか? ”

(3) 心を治めるとは自分の欲望をよく治めるとい

欲望は心を動かします。心は欲望にしたがって動きます。しかし、欲望自体がすべて悪いことではありません。欲望にも良い欲望があり、悪い欲望があります。意味ある働きをしたいという欲望、結婚した夫婦が求めている性的な欲望、幸せになりたい欲望、すばらしい人になりたい欲望、そして神様に栄光をささげる人生になりたい欲望などは良いものです。聖書で教えている我々が治めるべき欲望は悪い欲望を意味します。つまり貪欲を意味します。それが罪になります。我々の人生を破壊する根は間違っただけの欲望から出てくるのだと聖書は教えています。

“欲がはらむと罪を生み、罪が熟すると死を生みます。(ヤコブの手紙1:15)”

始めの人アダムとエバは神様の命令より善悪を知る木の実を食べたいという間違っただけの欲を治めず、罪を犯してしまい、死に至ってしまいました。欲望自体をなくすことが神様の願われていることではありません。ただ、その貪欲を治め、自制することを願われています。覚えてください。みなさん! 人の幸せは自分の欲心を満たすことで得られるのではなく、欲心を治めること、つまり、自制することによって与えられることであることを忘れないで下さい。

(4) 心を治めるとい

イエス様は心に満ちているものを口が言うのだと教えてくださいました。“良い人は、その心の良い倉から良い物を出し、悪い人は、悪い倉から悪い物を出します。なぜなら人の口は、心に満ちているものを話すからです。(ルカ6:45)”
そういうわけですから信仰の家族のみなさん!心には言葉が入っているつぼがあります。そういうわけで人は心をよく器だともいいます。どんな器でしょうか。言葉を入れる器です。みなさんの今の心の器にはどんな言葉を入れているのでしょうか。言葉を自制できるのか、できないのかよって皆さんの人生はいままでも、これからも違って来ると思います。言葉も種です。どんな言葉を蒔くのかによって我々の未来は違って来ると信じます。だからこそ、言葉をよく治め、言葉の数を少なくするべきです。言葉の力を知っている人は冗談でもむやみに言いません。話しをするなということではありません。言葉を自制すべきであることを言うのです。

言葉を治める方法の中で良い方法は、沈黙する訓練です。沈黙する中で、大切な言葉、必要な言葉、人を生かす言葉をよく考え、選んでしゃべる訓練です。むやみに、すぐ言葉を出してしまう人は愚かな人だと言っても過言ではありません。人生はブーメランだと言います。自分が投げ出したのはかならず自分に戻ってきます。感謝の言葉を出すと、感謝する環境を刈り取ります。人をほめれば、自分もほめられる、人を励ます言葉を出すと、その励ましが再び、自分を立たせます。ですから、みんなに祝福の言葉で励ましあいましょう。今日言葉を制しないためどれだけみなさんの子ども、みなさんの家族、多くの人々が傷つけられているのでしょうか。“悪をもって、悪に報いず、侮辱をもって侮辱に報いず、かえって祝福を与えなさい。あなたがたは祝福を受け継ぐために召されたのだからです。「いのちを愛し、幸いな日々を過ごしたいと思う者は、舌を押さえて悪を言わずくちびるを閉ざして偽りを語らず、悪から遠ざかって善を行い、平和を求めてこれを追い求めよ。”(第一ペテロ3:9-11)

最後に、(5)心を治める人は自分の感情を治める人です。

心を治めるとは心の感情を治めることです。その中で一番気をつけて自制し、治めるべき感情が怒りです。心から起きる怒りをうまく治めないと心の平安がなくなります。言葉が荒くなり、思いが極端になります。極端な思い、言葉、そして行動はみんな間違っただけの結果です。ですから聖書では怒りを治めることができると自分の人生を治めることができるといいます。

“怒りをおそくする者は勇士にまさり、自分の心を治める者は町を攻め取る者にまさる。(箴言16:32)”

怒りをおそくする者は英知を増し(箴言14:29)賢い人(箴言16:32)だと言います。注意して読まなければならないのは、聖書は**“怒らないこと”ではなく“怒りをおそくする”ことを言いました。**怒りも神様から与えられた感情の一つです。怒りの中で正義の怒りもあります。しかし、注意しなければならないのはどんなに正義の怒りだとしても自制しなければ、想像以上の深刻な結果を招いてしまうことです。

愛するみなさん! **怒りの感情を治めれる効果的な方法があります。それは自分の期待を管理することです。特に人生や人々にあまり期待を高く置かない事です。**間違っただけの期待が怒りをもたらしてしまうからです。我々はどんな時によく怒りますか。願ってないことが起こったときでしょう。もしくは自分たちが願ったことが願う方法でできなかった時に怒ります。自分の思うとおりに人々が反応してくれなかった時我々は怒ります。しかし、みなさん。生きてきている中で、すべての人が我々の期待に応じてくれるわけがないことをしばしば経験して来ているのではないのでしょうか。自分の身内でさえ、自分の夫、妻、自分の子どもでさえそうです。そしたら、我々にできることは何でしょうか。自分の持っている期待下げることです。期待管理を調節することです。つまり、期待を自制することです。怒りが起きるたびにしばらくとどまって考えて見て下さい。どうしていま怒っているのか、だれのせいで怒っているか。自問してみてください。自分が怒ることで、得られるのはなにか、だれが苦しめられるのかを質問して見て下さい。心の怒りをうまく自制しなければ未来が見えなくなり、関係が悪くなります。関係が悪くなると不幸だという否定的な思考が働きます。ですから、怒りをうまくコントロールすることこそ幸福をもたらすことであることを忘れないでください。

<3.自制の大切さ>

自制が大切な理由は自制を通して力をむだに使わず、集中できるからです。ですから自制は勝利の秘訣であり、目標を達成するのにかならず、必要なものです。今日の聖書はこう教えています。“また闘技する者は、あらゆることについて自制します。彼らは朽ちる冠を受けるためにそうするのですが、私たちは朽ちない冠を受けるためにそうするのです。”(第一コリント9:25) 勝つためには力が要ります。たとえ、わずかな力をもっていたとしても、力を発揮する時集中する人こそが勝ちます。運動選手たちは共通的にみられるのは勝利のためよく自制する姿です。彼らは自分の目標に達するため自制します。使徒パウロは信仰生活においても自制の大切さを語り、彼自身も自制の生涯を送りました。“ですから、私は決勝点がどこかわからないような走り方はしていません。空を打つような拳闘もしてはしません。私は自分のからだを打ちたたいて従わせます。それは、私がほかの人に宣傳しておきながら、自分自身が失格者になるようなことのないためです。(第一コリント9:26-27) 使徒パウロ自身も自分のからだを打ちたたいて自制の訓練を怠(おこた)りませんでした。そういうわけで、自制は徹底的に自己管理をすることだと言うのです。

メッセージをまとめます。神様は自制の中にすばらしい祝福を入れてくださいました。みなさん!人は決してすべてが豊かで幸せになれるものではありません。むしろすこし足りないことこそが幸せの秘訣です。“過ぎたるは猶(なお)及ばざるが如し”ということわざがあります。‘度を過ぎるのは足りないことよりもよくない’という意味でしょう。その通りではないのでしょうか。人間は欲を満たしたことで幸せになる存在ではありません。むしろその欲を治めることにより、人間の幸せがあります。ですから、今日の自制に関する聖書の言葉を心に深く刻んで、ぐれぐれも力をむだに使わないで、心を治めてください。自分の心さえもつかめない時があります。だからこそ、心にイエス様を受け入れなければなりません。日々我々の心を聖霊が治めてくださるようによだねなければなりません。心の器に神様の御言葉を蓄えましょう。自制する生活によってみなさん一人ひとりが神様の祝福をいただき、神様のご計画にあずけられ、大いに用いられまうように主の御名によって祝福します。アーメン!!