

永遠の真理

ETERNAL TRUTH



2016 年 5 月

「結婚」「健やかな生涯」「贖いの過程」

永遠の真理

いま永遠の真理の土台の上に堅く立ちなさい。(3T p.45)

目次

今月の聖書勉強

「結婚」

4

聖書の教え

朝のマナ

「健やかな生涯」

9

今日のわたしの生涯

現代の真理

「贖いの過程」

41

七つの封印と生ける神の印

力を得るための食事

「麦みそを作ってみましょう!」

48

お話コーナー

「博士たちの訪問(上)」

50

イエスの物語

教会

【正丸教会】

〒368-0071 埼玉県秩父郡横瀬町芦ヶ久保 1607-1

電話：0494-22-0465

FAX：0494-40-1045

【高知集会所】

〒780-8015 高知県高知市百石町 1-17-2

電話：088-831-9535

【沖縄集会所】

〒905-2261 沖縄県名護市天仁屋 600-21

電話：0980-55-8136

アクセス

ホームページ：<http://www.4angels.jp>

メール：support@4angels.jp

発行日 2016年4月29日

編集&発行 SDA 改革運動日本ミッション

〒368-0071 秩父郡横瀬町芦ヶ久保 1607-1

Illustrations: Dreamstime on front cover;

HighRes on pages 8, 52, Joe Maniscalco

on back cover.

Printed in Japan

考え、繰り返し、確立する

キリストの義がわたしたちに着せられること、すなわちわたしたちの側で何かの功績があるからではなく、神からの無償の賜物として着せられるという思想は、尊い思想である。神と人の敵はこの真理がはっきりと提示されることを望んでいない。なぜなら、彼はもし人がそれを完全に受けるなら、自分の力が碎かれることを知っているからである。……信仰とは神に信頼することである。すなわちこのお方がわたしたちを愛し、わたしたちの善のために何が最善であるかをご存じであることを信じることである。(レュー・アンド・ヘルド 1908 年 12 月 24 日)

くり返しわたしに、信仰による義認について誤った観念を、民として、抱く危険性が示されてきた。わたしはサタンがこの点において思いを混乱させるために特別な方法で働くことを何年も示されてきた。……わたしの思いに何年も迫ってきた点というのは、キリストの着せられる義である。

墮落した人間が自分自身の最善の働きによって何らかの功績をもたらすことは不可能であるという点ほど、もっと真剣に考え、もっと頻繁に繰り返され、もっとしっかりとすべての人の思いに確立される必要のある点は他にない。救いはただイエス・キリストを信じる信仰を通してのみである。(1888 年 810,811)

自分自身の有限な力のうちにあなたのなす決心は、砂の縄のようなものにすぎないであろう。しかし、もしあなたが真剣に祈り、自らを、体を、霊を神に明け渡すならば、あなたは神の武具を全身にまとうて、魂をキリストの義に開く。そして、これだけ—キリストの着せられた義だけ—が、あなたを悪魔のたくらみに耐えることができるようにするのである。(神のむすこ娘たち 346)

聖書の教え XVII

14 章 結婚

神は人が一人でいるのは良くないことをご覧になりました(創世記 2:18)。そこで、このお方はすべてのアダムの子らのために時の終わりに至るまで結婚制度を制定し、結婚の律法を明瞭に述べられました。神ご自身がアダムに伴侶として一人の妻をお与えになりました。「キリストは男女が清い結婚によって結ばれ、天の家族の一員として認められるような、りっぱな家族を育てあげるようにお定めになった」(ミストリー・オブ・ヒーリング 329)。結婚関係における神のご計画に従って、すべての男は自分の妻を第二の自分、すなわち自分の「骨の骨」、自分の「肉の肉」だとみなすべきです(創世記 2:18, 23, 24; マルコ 10:6-8; エペソ 5:28, 29; コロサイ 3:19)。

罪によって墮落してきましたが、この神聖な制度はイエスの再臨前に神の民の間で本来の状態に回復しなければなりません(使徒行伝 3:20, 21; マルコ 10:5-9)。

神の御旨に従って、結婚が執り行われるとき、

- a. それは男女の純潔を守り、人類の幸福を確かなものとする(ヘブル 13:4; コリント第一 7:2-9; 詩篇 128:1-6; 箴言 5:18; 31:10-31)。
- b. それは人々の社会的な必要を満たす(創世記 2:18)。
- c. それは人間の身体的、知的、道徳的性質を高める(箴言 18:22; 19:14; ペテロ第一 3:1, 7)。
- d. それは道徳的で健康的な方法で、人類の生存と増加を確かなものとする(創世記 1:27, 28)。

ごく当初より、結婚の誓いは男女を互いに「生涯の間」分かち合えない絆によって結ぶことが神のご目的でした(マタイ 19:6; マルコ 10:11, 12; ルカ 16:18)。ですから、離婚は神の御旨に調和していません(マラキ 2:14-16)。別れる場合には、伴侶の一人が死ぬか、もしくは互いに和解するまで、独身でいるべきです(ローマ 7:1-3; コリント第一 7:10-15, 39。(マタイ 5:32 及び 19:9 は

別の発行物の中で説明されており、これらの二つの節が離婚や再婚を認めたり、指示したりしていないことを示しています)。

クリスチャンは同じ信仰をもった人とのみ結婚において結びつくべきです。不信者(教会員以外)との結婚は深刻な罪であり、キリストからの分離を表しています(出エジプト記 34:12, 16; 申命記 7:3, 4; ネヘミヤ 13:23-27; コリント第二 6:14)。

「神の子、キリストの王国の臣民、このお方の血で買われた者として、あなたはどうして、このお方のご要求を認めず、このお方の御霊によって支配されていない人に自らを結びつけることができるであろうか。わたしがここに引用している言葉は、人の言葉ではなく、神の言葉である。あなたの選ぶ相手が他のすべての面においてふさわしくても(彼はふさわしくないのであるが)、彼はこの時代のための真理を受け入れていない。彼は不信者であって、あなたは彼と一つになることを天から禁じられている。この聖なる禁止命令を無視するなら、必ず自分の魂を危険にさらすことになる」(教会への証 5 巻 364)。

「若い思いの中で結婚はロマンスで覆われており、想像で覆われているため、そこからこの特徴をはぎ取り、結婚の誓いに伴う重い責任の自覚を印象づけるのは難しい。この誓いは二人の個人の運命を死の手以外は何ものも引き離すことができない絆で結ぶのである」(同上 4 巻 507)。

旧約時代は、神の元々のご計画に反して一夫多妻が黙認されていたが、クリスチャン時代の下では一夫一婦の結婚のみが受け入れられる(コリント第一 7:2; エペソ 5:23, 33; マタイ 19:4-6; マラキ 2:15)。

「一夫多妻は、ごく初期から行なわれていた。それは洪水前の世界に神の怒りを招いた罪のひとつであった」(人類のあけぼの下巻 398)。

結婚関係はキリストとその教会の間に存在する結合を表しています(イザヤ 54:4, 5; エレミヤ 3:14; エペソ 5:24-28; ホセア 2:19, 20)。

「神は、最初の結婚をとり結ばれた。だから、結婚式の制定者は、宇宙の創造主である。『結婚を重んずべきである』(ヘブル 13:4)。それは、神が人間にお与えになった最初の賜物の一つであった。また、それは、墮落後、アダムが楽園の門から持って出た二つの制度のなかの一つである。婚姻関係に関する神の原則をわきまえ、それに従うときに、結婚は祝福である。それは、人類の純潔と幸福を守り、人間の社会的必要を満たし、肉体的、知的、道徳的性質を高める」

(同上上巻 21)。

「家族のきずなは、地上における何ものよりも親密で最も優しく、神聖なものである。それは人類の祝福となるために計画された。賢明に事を運び、神をおそれ、責任を十分に考慮して結婚の誓いがなされるならばそれは祝福である」(ミースリー・オブ・ヒーリング 329, 330)。

必須要件

「結婚によって生ずる責任を負う前に若い青年男女はその義務と責任を果すことができるように実際の生活の体験をしなければならない。早婚を奨励してはならない。結婚のような重要で、影響するところの大きな関係には十分な準備もなく、また知能、体力が十分に発育もしないのに急いではいるべきではない。

結婚をする人は世間的な財産がなくても、健康というもっと大きな祝福を持つべきである。たいていの場合、年齢に大差があつてはならない。この法則をおろそかにすると若い方の健康をひどくそこなうことがあり、また、その子供は肉体と知能に欠けることが多い。また若い者が養育や友情を必要とするとき、老年の親からそれを受けることができないし、愛と指導が最も必要であるときに、父や母が死んでなくなってしまうことがある。

キリストのうちにあるときにはじめて結婚の縁組は安全である。人間の最も親密な愛のきずなは神の愛から受けるべきであり、キリストが支配なさるところにのみ深い真の無我の愛がありえるのである」(同上 330, 331)。

聖なる輪

「困難や困惑や失望に遭遇しても、その結婚が誤りであつたとか、失望であつたとかいうような気持を夫も妻も抱いてはならない。互に相手に対してできるだけ最善のものとなるように決心なさい。最初のころの心づくしを継続し、人生の戦いを戦ううえにあらゆる面で互に励まし合い、相互の幸福を増進するように研究なさい。相互の愛と忍耐が必要である。そうするならば結婚は愛の終局ではなく、出発点となる。真の友情のあたたかさ、心と心を結ぶ愛は天国における喜びをこの世において味わわせるものである」(同上 333)。

純潔と幸福

「不品行に陥ることのないために、男子はそれぞれ自分の妻を持ち、婦人もそれぞれ自分の夫を持つがよい」(コリント第一 7:2)。

「結婚は祝福である。それは、人類の純潔と幸福を守」る(人類のあけぼの上巻 21)。

「すべての人は、結婚を重んずべきである。また寝床を汚してはならない。神は、不品行な者や姦淫をする者をさばかれる」(ヘブル 13:4)。

すべてのクリスチャンは、聖書と証の書に含まれている指針を注意深く考慮すべきです(コリント第一 6:18; 7:1-13, 27, 28, 39; コロサイ 3:18, 19)。

「各家庭はそれぞれ神聖なわくの中にあつて、それはこわしてはならぬものである。このわくの中には他人はだれもはいる権利がない。夫も妻も自分たちだけのものである信頼を他人に与えてはならない」(ミストリー・オブ・ヒーリング 333)。

「危険に接近する第一歩を避けなさい。心の興味というのは、ばかに

することができない。あなたの資本はあなたの品性である。黄金の宝をたいせつにするように品性をたいせつにしない。道徳的廉潔と自尊心と強い抵抗力は、絶やすことなくしっかりとたいせつに持つていなければならない。ちょっとでも慎みを捨ててはならない。一つ無遠慮な行為をしても、また無分別な行為をしても、それは誘惑に対し戸を開くことによって心を危くするかもしれない。そして抵抗する力は弱くなる」(アドベンチスト・ホーム 459)。

「夫であり父である者は結婚の誓約に忠実であるためにいかに注意深くあらねばならないことであろう。……ここが多くの者が罪を犯す点なのである。彼らの心が空想することは、神の求められる清く聖なる心が考えることではない。……わたしは結婚した男性に言うよう命じられている。あなたの尊敬と愛情を受くべき人は妻、すなわちあなたの子供たちの母である」(同上 336, 337)。

「もし〔わたしたちの姉妹が〕この〔謙遜で、慎ましく、控えめな〕心的態度を持っているなら、教会の中や外の男性から不当に親切な態度でなやまされることはないであろう。これら神をおそれる婦人たちの周囲にはどんな許すことのできない無遠慮からも守ってくれる純潔という神聖な環があることを皆が感じるであろう」(アドベンチスト・ホーム 375)。

「多くの親は自分たちが結婚生活のうちに得るべき知識を持っていない。彼らはサタンが有利になり、自分たちの思いや生活を支配することがないように防備していない。彼らはあらゆる過度がないよう自分たちの結婚生活を制御すること

を神が要求しておられることを理解していない。しかし、自分たちの情欲を統制することが宗教的な義務であると感じる人はほとんどいない。彼らは結婚において自分の選んだ対象と結びついたので、結婚が低俗な情欲の放縦を聖化すると考える。信心深いことを公言する男女でさえ、自分たちの好色的な情欲の手綱をゆるめ、神が自分たちに生命力を弱め、体の組織を弱体化させる活力の浪費に対して責任をお求めになることは考えない」(教会への証 2 巻 472)。

「クリスチャンであると自称する人々は、……結婚関係に伴うあらゆる特権の結果について正しく考えるべきである。またきよめられた原則がすべての行為の基礎となるべきである。

多くの場合、両親が……彼らの結婚の特権を悪用し、それにおぼれることによって、動物的な欲望を強めている」(ドベンチスト・ホーム 125)。

「キリストを自分の個人的な救い主として受け入れることによって、人は神との同じ緊密な関係へ導き入れられ、神ご自身の愛する御子と同じようにこのお方の特別な恩寵を享受する。彼は尊ばれ、栄光を受け、神と緊密に交わり、命そのものがキリストと共に神の内に隠される。ああ、なんという愛、なんという驚くべき愛であろうか!これが道徳的純潔についてのわたしの教えである」(彼を掲げよ 297)。

「キリストの恵みが、そしてこれのみが、この制度を神の意図された通りのもの、すなわち人類の祝福と向上の手段となすことができる。こうして人間の家族は、その一致と平和と愛によって、天の家族を代表することができるのである」(祝福の山 80)。

性的な道徳

あらゆる不道徳な性的慣習、すなわちホモセクシュアル、レズビアン、獣姦、また近親相姦などは、神のみ言葉の中で、忌み嫌われるものとして非難されています(ローマ 1:26, 27; コリント第一 6:9, 10; レビ記 18:6-24; ユダ 7)。

今日のわたしの生涯

My Life Today



5月「健やかな生涯」

わたしの体は神に属する

「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。あなたがたは、代価を払って買いとられたのだ。それだから、自分のからだをもって、神の栄光をあらわしなさい。」(コリント第一 6:19, 20)

生命は神の賜物である。わたしたちの体は神の奉仕に用いるためにわたしたちに与えられているので、このお方はわたしたちが体に気をつけ、十分理解することを求めておられる。わたしたちの体は肉体的にできるかぎり最高の状態に保ち、最も霊的な感化のもとにおいていなければならない。……

純潔で健康な人生は、クリスチャン品性の完成と、精神力および体力の発達のために最も好ましいものである。

節制についての法則がすべてのクリスチャンの人生を支配しなければならない。神がわたしたちのすべての思考の中におられ、このお方の栄光が絶えず視野に入っているべきである。わたしたちの思いを捕らえ、わたしたちを神から引き離そうとするあらゆる感化と関係を断たなければならない。わたしたちは神に対して、自分の体を支配し、食欲と情欲を統御するという神聖な義務の下にいる。それらによって、自分たちが純潔と聖潔から引き離されたり、神がなすよう要求しておられる働きから自分たちの思いを奪ったりすることがないためである。(健康についての勧告 41, 42)

誠実と真実とをもって神に仕える人々は、世と似ていない世から分離した、特別な人となる。彼らの食物は、大食を助長したり、ゆがんだ嗜好を満足させたりするためではなく、自分の体に最大限の体力をもたらし、ひいては最も良い精神状態に保つために調理される。……

わたしたちの天父は、ご自分の要求に従うことによって、わたしたちが天父に栄光を帰すことができるように、健康改革という大いなる祝福をわたしたちに与えて下さった。……体力と精神力のあらゆる力が調和のとれた健康的な活動をするとき、幸福をもたらす。これらの力が高められ、精錬されるほど、幸福はますます純粹で、真実なものとなるのである。(同上 50, 51)

神のかたちに造られた人

「神はまた言われた、『われわれのかたちに、われわれにかたどって人を造』ろう。」
(創世記 1:26)

人は神の創造の最高のわざであり、神のかたちに造られ、神の写しになるよう意図されていた。……人は神ご自身のかたちに形造られたがゆえに、神にとって非常に愛しい者である。(レ・エー・アソド・ヘラルド 1895 年 6 月 18 日)

創造主のみ手によってアダムが造られたとき、彼は、気高く美しく、均整がとれていた。アダムの背たけは今日の地上の人間の二倍以上あり、よくつりあいがとれて、容姿は申し分なく美しかった。顔色は白くも黄色くもなく、血色のよい健康な顔色だった。エバは、アダムほどには背が高くなかった。エバの顔がアダムの肩からすこし出る位の高さだった。エバもまたりっぱで申し分がなく、均齊がとれて非常に美しかった。(生き残る人々 32)

人は精神と体の機能が完全な状態で、神のみ手から生まれた。完全に健全であったので、完全に健康であった。(グッド・ヘルス 1883 年 3 月)

神が人に非常に大きな活力を授けられたので、人はゆがんだ習慣の結果、人類にもたらされた多大の病気にも、もちこたえてきており、それが六千年間続いている。……

もしアダムが創造の時に現代の人々の 20 倍の活力を与えられていなかったなら、自然の法則を犯す現代の生活習慣では、人類は死に絶えていたことであろう。(教会への証 3 卷 138, 139)

「神のみかたちと栄光」として創造されたアダムとエバは、その尊い身分にふさわしい才能をさずけられていた。優美で均整のとれた肢体、美しくととのった容貌、健康と喜びと希望にかがやく顔色、彼らのそうした外観は、創造主のみかたちに似ていた。(教育 10)

わたしのくすしき体

「わたしはあなたをほめたたえます。あなたはわたしを恐るべく、くすしく造られたからです。あなたのみわざはくすしく、あなたは最もよくこれを知っておられます。」
(詩篇 139:14 英語訳)

人体構造を完全に理解することはできない。それは最も知恵ある人でも当惑するほど神秘である。脈をうち、呼吸を繰り返すのは、ある機械が一度運転を始め、その働きが継続するような仕組みによるのではない。……生物の身体の中に鼓動する心臓、脈、あらゆる神経、筋肉はつねに存在しておられる神の力によって秩序を保ち、活動を続けているのである。(ミストリー・オブ・ヒーリング 391)

人を造られた方はわたしたちの体の生ける機械を配列された。あらゆる機能がくすしく、賢明に造られている。そして神は、もし人がご自分の律法に従い神と協力するなら、この身体組織が健康な働きをし続けるように保つと誓われた。身体組織を支配するすべての法則は、神の御言と同様、起源においても、性質においても、その重要性においても、まさに神聖なものであることを考慮すべきである。人間の体をつかさどる主の特別な法則を無視することによって、主のくすしい身体組織を乱用し不注意に取り扱うことは、神の律法に違反している。わたしたちは自然界の中に神のみわざを見て、称賛するかもしれないが、人間の体こそ最も素晴らしいものである。(医事伝道 221)

この生ける機械をよく理解すべきである。そのくすしい身体組織のあらゆる点について注意深く研究すべきである。(原稿 44,1897 年)

生徒たちが、生理学を学んで、まことに自分たちは「恐るべく、くすしく造られ」たものであることを悟るとき、彼らは畏敬の念に満たされる。彼らは神のみ手のわざを傷つけることをしないで、創造主の輝かしいご計画を成就するために最善の努力をつくしたいと願うようになる。こうして彼らは、健康の法則にしたがうことを、あたかも犠牲や自己否定であるかのように考えず、実際、測り知ることのできない特権、また祝福として、考えるようになるのである。(教育 238, 239)

神は人をまっすぐに造られた

「見よ、わたしが得た事は、ただこれだけである。すなわち、神は人を正しい者（まっすぐ）に造られたけれども、人は多くの計略を考え出した事である。」（伝道の書 7:29）

健康改革は第三天使のメッセージの重要な部分であるから、神の民としてわたしたちはこの改革を公言しながら後退するのではなく、絶えず前進すべきである。自分自身を生命の法則との正しい関係に置くことによって、健康を確保するというのは偉大なことである。（健康についての勧告 49）

まず第一に心がなければならないことは、立ったときと座ったときの正しい姿勢である。神は人間をまっすぐにおつくりになった。神はわれわれが肉体的な恵みばかりでなく、また知的靈的な恵みすなわち美德、気品、落ち着き、勇気、独立心を持つように望まれるが、そうした美德を養うには、まっすぐな姿勢が大いに役立つのである。（教育 235, 236）

肺はできるだけ最大の運動ができるようにしておかなければならない。肺活量は肺の自由な運動によって増大し、肺が圧縮されたり、圧迫されると減少する。したがって前にかがんで働く仕事、特に座業においては悪い結果を生ずることが非常に多い。前にかがんだ姿勢では深呼吸ができない。浅く呼吸することがしだいに習慣となり、肺が拡張する力を失う。……こうして十分な酸素の供給が受けられなくなり、血液の循環は鈍る。（ミストリー・オブ・ヒーリング 248）

正しい姿勢に次いでたいせつなのは呼吸と音声の訓練である。まっすぐに立ったり座ったりしている人は、そうでない人よりも正しい呼吸をする傾向がある。……読んだり話したりするとき、確実に正しく発声するには、呼吸にともなって腹部の筋肉が十分に運動するように、また呼吸器官が圧迫されないように気をつけなければならない。のどに力を入れないで、腹部の筋肉に力を入れなければならない。こうすることによって、のどや肺臓がひどく疲れたり、またひどい病気になったりするのを防ぐことができる。（教育 236）

健康を楽しむために、わたしたちは主に祝福して下さるようにと求めなければならない。そしてそれから、健康に最も好ましい条件のもとに自分自身を置くために、できることをしなければならぬ。（手紙 63, 1904 年）

清潔

「心はすすがれて良心のとがめを去り、からだは清い水で洗われ、まごころをもって信仰の確信に満たされつつ、みまえに近づこうではないか。」（ヘブル 10:22）

肉体の健康にとっても精神の健康にとっても嚴重な清潔が絶対に必要である。皮膚を通してからだからは絶えず不純物が排泄されており、しばしば身体を洗って清潔にしておかなければ、たちまち幾万の毛穴がふさがり、このため皮膚から排泄されるべき不純物は他の排泄器官にとって余分の負担になる。……入浴は適当な方法とするならば、かぜをひきやすくするどころか、血液循環をよくし、かぜに対して抵抗力を強める。血液は体表面に導かれ、ずっとらくに、規則正しく循環するに至る。そして心身ともに元気になり、筋肉は動かしやすく頭脳は明後になる。入浴は神経をしずめる。（ミストリー・オブ・ヒーリング 251）

神は、小さな子供たちがだらしない破れた衣服を着ていたり、不潔な体でいるのを見るのは喜ばれないことを、彼らに教えなさい。……衣服を清潔でこざっぱりしておくことは、思想を純潔でかぐわしいものにしておく一つの方法である。……特に肌に接するあらゆる物は清潔にしておくべきである。（クリスチャンの節制と聖書の衛生 142）

真理がその繊細な足を、不潔や不純な道におくことは決してない。……イスラエルの子らが清潔の習慣を大切にするようにあれほど入念であられたお方が、今日ご自分の民の家庭における不純を何であろうと是認されることはない。神はどのような種類の不潔でも、嫌悪をもってご覧になる。（レビュー・アンド・ヘラルド 1902年6月10日）

家の中の隅々でなおざりにされている不潔は、魂の中の隅々をなおざりにし、不純にする傾向がある。（クリスチャンの節制と聖書の衛生 142, 143）

完全な清潔、十分な日光、および家庭生活の細部にわたって注意することが病気にかからないため重要であり、家族が幸福であり、元気であるための必要条件である。（ミストリー・オブ・ヒーリング 252）

天国は純潔で聖なる所であるから、神の都の門を通る人々は、この地上で内面的にも外面的にも純潔を身にまといなければならない。（レビュー・アンド・ヘラルド 1902年6月10日）

運動

「若い人の栄えはその力」である。(箴言 20:29)

もう一つの尊い祝福は適切な運動である(教会への証 2 巻 528)。あらゆる器官と筋肉は人の体の中で行うべき働きを持っている。機械の中のすべての歯車の輪は、生き生きとした活動的な働く輪でなければならない。自然の見事な素晴らしい働きは、それらが意図された目的を成就するために、活動的な運動を続ける必要がある。(教会への証 3 巻 77, 78)

数週間だけでも片腕を縛っておき、そのあとで解いてみると、その間適度に使っていた腕よりも弱っていることがわかる。活動させなければ同じことが全筋肉組織に起る。

不活動は病気の有力な原因である。運動は血液の循環を促進し、平均にする。(ミストリー・オブ・ヒーリング 215)

健康な青年にとって厳格で厳しい運動は、体の全組織を強めるものである。……そのような運動がなければ、思いは正常に作動し続けることができない。思いは不活発になり、思考力に柔軟な余地を与える鋭くてすばやい行動ができなくなる。……

御使たちはみな絶えず活動しており、主イエスはご自分の生涯の働きの中で、すべての人のために模範をお与えになった。このお方は「良い働きをしながら」巡回された。神は従順な行動という法則を制定された。神の被造物は静かに、しかし絶えず自分に与えられた働きを行うのである。大海は常に動いている。今日は芽を出しており、明日は妒に投げ入れられる草は野原を美しく装うという自分の任務を行う。葉は揺れ動いているが、それらにふれる手は見えない。太陽、月、星はそれぞれの使命を果たすにあたって有益であり、栄光に満ちている。……そして思いも体も神ご自身に似たものとして創造された人間は、自分に定められた場所を満たすために活動的でなければならない。(教会のための特別な証, シリーズ B, No.1, 28-30)

活動は力を与える。(同上, 29)

勤勉

「すべてあなたの手のなしうる事は、力をつくしてなせ。」(伝道の書 9:10)

イエスの生涯は勤勉な働きで満ちていた。このお方はご自分の体力の発達に合わせてさまざまな仕事を実行することにより運動された。ご自分に定められた働きをする中で、イエスには刺激的な益のない娯楽にふける時間はなかった。このお方は……有益な労働の中で訓練を受け、しかも困難に耐えるために訓練されたのであった。……

キリストは青年と子供たちのための模範をわたしたちの前に示される。このお方は幼少期に、体力を発達させ、また誘惑に抵抗する道徳力を得るのにふさわしい環境の下で生活された。そのため、よこしまなナザレの墮落のただ中でもこれに染まずにおられた。……

キリストがご自分の両親に従っていた間に受けた教育は、最も価値のある種類のものであった。……ご自分の任務を遂行するのに必要であった身体と精神の訓練は、体力と精神力を共に発達させた。このお方の勤勉と人里離れた場所での生活は、サタンがこのお方を虚栄と見せびらかしを愛するように誘惑するために入り込むことのできる道を閉ざした。キリストは成人男子としての義務と、後にご自分に委ねられた重大な義務を行う準備をしつつ、体と精神を強めていかれた。(ユース・インストラクター 1893 年 7 月 27 日)

イエスは熱心で忠実な働き手であった。彼ほど重い責任を負った人間はまだかつてなかったし、世の悲しみや罪というあれほどの重荷を負った者もない。人間の益のために自己がやせおとろえるほどの熱意をもって努力した者は他になかった。しかもキリストはいつも健康だった。霊的にも肉体的にも、キリストは「きずも、しみもない」燔祭の小羊によって、代表されておられた。キリストは、すべての人間が神の律法に服従することによって到達するように神が計画された霊肉の模範であった。(ミストリー・オブ・ヒーリング 29)

栄養のある食事

「なぜ、あなたがたは、かてにもならぬもののために金を費し、飽きることもできぬもののために労するのか。わたしによく聞き従え。そうすれば、良い物を食べることができ、最も豊かな食物で、自分を楽ませることができる。」(イザヤ 55:2)

健康改革とは、最も健康的で単純に調理された最も健康的な食物を知的に選ぶことである。(日記 37、1897 年)

わたしたちの身体は食べる食物によってきずきあげられる。身体の組織はたえず損じ、あらゆる器官の活動は消耗を招くが、食物によってその消耗が補われる。身体の各器官はそれぞれ栄養を必要とする。脳髄には必要量の栄養が供給されなければならない。骨格、筋肉、神経もそれぞれ必要量を要求する。食物を血液に変じ、さらにこの血液をもって身体の各種部分を構成することは驚くべき働きである。しかも、この一連の作用はたえず継続し、神経、筋肉、組織それぞれに生命と力を供給している。(ミストリー・オブ・ヒーリング 273)

神は、人が正しい食欲を満足させる方法を豊かに備えてこられた。このお方は人の前に地の産物、すなわち味が良く、体の組織に栄養となる様々な食物を豊かに並べておられる。慈悲深い天父は、これらの食物をわたしたちが自由に食べても良いと仰せになる。単純な方法で調理され、すべての種類の獣脂や香辛料を入れないで牛乳かクリームで味付けした果物や穀類、また野菜は最も健康的な食事である。これらの食事は体に栄養を与え、刺激的な食事ではもたらさない忍耐力と知力を与える。(健康についての勧告 114, 115)

神が豊かにお与えになった良い物を食卓に並べ、見るからに感じ良く、また魅力的にととのえ食事の時間は明るい楽しい時間とすべきである。神のたまものを楽しむときに、それを与えられた方に対して感謝の賛美をささげよう。(ミストリー・オブ・ヒーリング 355)

神はわたしたちに食物として地の穀物と果物を与えて下さった。それはわたしたちが熱っぽくない血液、穏やかな神経、はっきりとした知力を持つことができるためである。(レビュー・アンド・ヘラルド 1888 年 2 月 21 日)

休息

「するとイエスは彼らに言われた、『さあ、あなたがたは、人を避けて寂しい所へ行って、しばらく休むがよい』。それは、出入りする人が多くて、食事をする暇もなかったからである。」(マルコ 6:31)

時は短く、なすべき大いなる働きはあるが、主はわたしたちが活動期間を引き伸ばすあまり、休息のため、聖書の研究のため、また神との交わりのための時間がなくなること喜ばれない。これらすべては魂を強めるために、また主の奉仕の中でわたしたちのタラントを最も良く用いる知恵を神から受ける場所に自らの身を置くために不可欠である。(ユース・インストラクター 1898 年 2 月 3 日)

収穫は多いが働き人は少ないとイエスが言われたとき、このお方は弟子たちに休みなく働く必要があると催促されたのではなかった。……このお方はご自分の弟子たちに、彼らの強さが厳しく試みられてきたこと、また彼らがしばらく休まなければ将来の働きに適さないものになることを告げておられる。……イエスの名によって、あなたの力を効率的に用いなさい。それは休息をとって回復した後に、あなたがもつとたくさん、より良い働きをすることができるためである。(ビュー・アンド・ヘルド 1893 年 11 月 14 日)

弟子たちが自分たちの経験をすべてイエスに話したとき、このお方は彼らの必要を理解された。自分たちの働きによって彼らは大いに力づけられ、励まされたけれども、また消耗したのであった。……寂しい所というのは不毛の人里離れた荒野という意味ではなく、人目につかず静かで目を楽ませ、体を元気づける場所のことである。弟子たちはそのような場所をガリラヤ湖にあるお気に入りの保養地の近くに求めた。……クリスチャンの生涯は休むことのない活動あるいは絶え間ない瞑想で構成されているわけではない。……大衆と働きの場所から離れた休息と気分転換の期間が弟子たちを元気づけることをイエスは知っておられたので、弟子たちがご自分とまたお互いの尊い親交の期間を持つことができるように、忙しい町から離れて静かな保養地へ退こうとされた。……イエスの弟子たちは、自分たちがどのように働き、どのように休息すべきかを学ぶ必要があった。今日、神が選ばれた働き人たちは、離れてしばらく休むようにとのキリストのご命令に聞き従う必要がある。(ビュー・アンド・ヘルド 1893 年 11 月 13 日)

体を宮として保つ

「あなたがたは神の宮であって、神の御霊が自分のうちに宿っていることを知らないのか。」(コリント第一 3:16)

神は、ご自分の奉仕と栄光のために手入れし最高の状態に保つために、あなたに住居である体をお与えになった。あなたの体はあなた自身のものではない。……「あなたがたは神の宮であって、神の御霊が自分のうちに宿っていることを知らないのか。」(健康についての勧告 622)

健康は、ほとんどの人がその価値を正しく認識していない神の祝福である。……生命は聖なる委託物であり、わたしたちが維持し、このお方の栄光のために用いることができるようにして下さるのは神だけである。体の驚くべき構造をかたち造られたお方は、人がご自分の妨げになるような働きをしなければ、体を正常に保つために特別に気を配ってくださる。神は、わたしたちに委ねられたすべてのタラントを発達させ、与え主のみ旨に従って用いるよう、わたしたちを助けて下さる。(ビュー・アンド・ヘルド 1912 年 6 月 20 日)

青年期は良い習慣を確立し、すでに身についた悪い習慣を改め、自制力を得てこれを保ち、計画を立て、神のみ旨にそってすべての生命活動を秩序正しく行うよう自己を慣らす時期である。(パシフィック・ヘルス・ジャーナル 1890 年 6 月)

体という聖なる宮は純潔で汚れない状態に保たなければならない。そこに神の聖霊が宿るためである。わたしたちは主の財産を忠実に守る必要がある。なぜなら、わたしたちの力を乱用することは何でも、自分の命を神の栄光のために用いることのできるはずの時間を縮めるからである。わたしたちは神にすべて、すなわち魂と体と霊を捧げなければならないことを心にとめておきなさい。すべてのものは神の買い取られた所有物であり、わたしたちが生命というタラントを維持できる最後の時まで、それらを賢く用いなければならない。最も有益な働きにおいてわたしたちの力を最高にまで適切に用いることにより、またあらゆる器官を健康に保つことによって、またすべての器官をそのように保つがゆえに、思い、腱、また筋肉が調和して働くことによって、わたしたちは神のために最も尊い奉仕をすることができる。(ユース・インストラクター 1898 年 4 月 7 日)

わたしたちが自分の側で健康を得るためにできることをすべてなすとき、祝福された結果が伴うことを期待することができる。そして、健康を保つためのわたしたちの努力を祝福して下さるよう、信仰をもって神に求めることができるのである。(健康についての勧告 59)

恵まれ、またすこやかであるように

「愛する者よ。あなたのたましいがいつも恵まれていると同じく、あなたがすべてのことに恵まれ、またすこやかであるようにと、わたしは祈っている。」(ヨハネ第三 2)

救い主は、人間を支持し、いやすために絶えず働いている力を、その奇跡によってあらわされた。自然界の手段を通して神は毎日、時々刻々にわたしたちの生命を継続させ、増進し、回復するために働いておられる。からだのどの部分でも、傷をうけると、治癒の働きがすぐに始まり、自然の力が健康を回復するために働き始める。しかし、これらのものを通して働いている力は神の力なのである。人が病気からなおるときは神がおいやしになるのである。……

「わたしは主であって、あなたをいやす者である」とイスラエル人に告げられたみ言葉はからだの健康、心の健康を取り戻す人々にとって、今日も事実である。

すべての人間に神がお望みになることは、「愛する者よ。あなたのたましいがいつも恵まれていると同じく、あなたがすべてのことに恵まれ、またすこやかであるようにと、わたしは祈っている」(ヨハネ第三 2) とのみ言葉の中に表現されている。(ミストリー・オブ・ヒーリング 81, 82)

新鮮な空気、日光、節制、休養、運動、正しい食事、水の使用、そして神の力にたよること、これが真の療法である。(同上 97)

自然の事物は神の祝福、体と心と魂に健康を与えるために用意された神の祝福である。これらは元気な人がその丈夫さを保つため、また病気の人が良くなるために与えられている。……

自然は神の医者である。清らかな水、喜ばしい日光、美しい花や木々、果樹園やぶどう畑、そしてこのような環境に囲まれた中での戸外の運動は健康を与えるもの、すなわち生命の万能薬である。

魅力的な田舎の環境のただ中での生活ほど健康と幸福を回復するものはない。(教会への証 7 巻 76, 77)

戸外での生活は体と精神に良い。これは健康を回復するための神の治療薬である。(同上 85)

真の宗教と健康の法則は密接な関係がある。(レビュー・アンド・ヘラルド 1901 年 11 月 12 日)

戸外の活動

「主なる神は東のかた、エデンに一つの園を設けて、その造った人をそこに置かれた。……主なる神は人を連れて行ってエデンの園に置き、これを耕させ、これを守らせられた。」(創世記 2:8, 15)

神は、アダムとエバに、園守の役目をあたえ、「これを耕させ、これを守らせられ」た。宇宙の所有者である神はすべてのものを豊かにお与えになることができたが、彼らは何もしないでよいというわけではなかった。身体を強くし、心を大きくし、品性を向上させるために、神は、有益な仕事を恩恵として彼らにお命じになった。(教育 11)

男女を畑や果樹園、菜園で働かせなさい。こうすることによって神経や筋肉に健康と力がもたらされる。……人間の体のあらゆる器官は平等に負担がかからなければならない。このことはそれぞれの器官が調和のとれた発達と活動をするために必要である。……神は、神経と筋肉が適切に用いられるように作られた。苦しみや病気をもたらすのは体を動かさないことによる。(医療伝道 296, 297)

疲れすぎよりも運動不足によって、死ぬ人のほうが多い。非常に多くの人がすり減るよりもさびついている。戸外での適切な運動に慣れている人々は一般的に循環機能が良く、活発である。(健康についての勧告 173)

天の活気づける自由な空気の中で歩くという朝の運動、あるいは草花や果樹、野菜などを世話することは、血液を健康に循環させるのに必要である。これは、風邪や咳、脳や肺のうつ血、肝臓や腎臓、また肺の炎症、その他の数知れない病気に抵抗する最も安全な予防手段である。(健康改革者 1872 年 5 月)

たとえ屋内でのことを何かおろそかにしなくてはならなくても、外へ出て毎日体を動かしなさい。(教会への証 2 巻 531)

わたしたちが神のもとものご計画に調和するようになればなるほど、健康を保ち、健康を回復するのに有利になる。(健康についての勧告 74)

わたしたちの呼吸する空気

「神は、すべての人々に命と息と万物とを与え」(使徒行伝 17:25)

空気は体の全組織に電気を流すよう計画された天からの無料の祝福である。
(教会への証 1 巻 701)

肺はたえず不純物を排泄しているので、つねに新鮮な空気を供給しなければならない。(ミストリー・オブ・ヒーリング 249)

わたしたちは口に入れる食物よりも、呼吸する空気にもっと依存している。健康を望み、活動的な生活を楽しみたい老若男女は、循環がよくなければ、それらを得られないということを覚えているべきである。彼らの職業や体質がどうであろうと、できるかぎり戸外で体を動かそうと決心すべきである。自らを屋内に閉じ込め、戸外での運動を奪っている健康状態を克服するのは宗教上の義務であると感じるべきである。(健康についての勧告 173)

すべての人が持つことのできる尊い天の恩恵である空気は、入ってくるのをあなたが拒まなければ、その活力を与える作用であなたを祝福する。空気を歓迎し、空気に対する愛を育みなさい。そうすれば、空気が神経をなだめる貴重なものであることがわかるであろう。……清らかで新鮮な空気の作用は血液が健全に組織を巡るようにする。この空気は体の元気を回復し、体を強く健康にすると同時に、その作用ははっきりと精神に感じられ、相当の落ち着きと平静さを与える。新鮮な空気は食欲を起こさせ、食物の消化をもっと完全なものにし、健全な熟睡を誘う。(教会への証 1 巻 702)

天の清らかで元気づける空気は、男女に対する神の賜物である。そして、彼らがこの豊かな恵みを正しく認識し、これらが意図された目的に応えるのをゆるすまでは、快活で健康的また幸福であることは不可能である。(健康改革者 1872 年 4 日)

天の清らかで無料の空気は、わたしたちが楽しむことのできる最も豊かな祝福の一つである。(健康についての勧告 60)

日光

「光は快いものである。目に太陽を見るのは楽しいことである。」(伝道の書 11:7)

健康と快活さを楽しむためには、日光、きれいな空気、そして身体運動が十分になければならないことに気づいている人は、わずかしかない。わたしたちは、太陽がきらきらと輝いている時に屋内に閉じ込められている小さな子供たちを気の毒に思う。(健康改革者 1871 年 4 月)

あなたの少年少女に着心地のよい、きちんとした服を着せなさい。……それから彼らを外へ出し、戸外で運動させて、健康と幸福を楽しむ生活をさせなさい。(クリスチャンの節制と聖書の衛生 91)

早春の冷たさから離れようともがいていた青白い病弱な穀物の葉は、健康と生命を与える太陽の光を二、三日楽しむとその後、自然の健康的な濃い緑色になる。光と輝く太陽のあたたかさの中に出て行きなさい。……そしてその生命を与え、いやす力を植物と共に分かちあいなさい。(健康改革者 1871 年 5 月)

家の中のどの部屋も、元気づけ活性化する光と太陽を考慮しないで家具を入れたり、飾ったりすべきではない。それらは人間へ与えられる天からの無償の賜物である。……

神がわたしたちの世界を造られたとき、そして暗闇がその深みの表面にあったとき、神は「光あれ」と言われた。すると、光があつた。そして神はその光を見て、よしとされた。わたしたちは家を閉めて、神が良しと仰せになった光を家から閉め出すのだろうか。(健康改革者 1871 年 4 月)

もしあなたが自分の家を心地よく、魅力的にしたいのなら、空気と日光で明るくしなさい。……尊い日光はあなたのじゅうたんの色をあせさせるかもしれないが、あなたの子供たちの頬を健康的な色にする。もしあなたに神のご臨在があり、熱心で美しい心があって、空気と日光で明るくされたつつましい家があるなら、あなたの家族にとって、……地上の天国となる。(健康についての勧告 196)

運動と、空気と日光を豊かに用いること、すなわち天がすべての者に無償で与えて下さった祝福は生命と力を与える。(同上 54)

水

「イエスは女に答えて言われた、『この水を飲む者はだれでも、またかわくであろう。しかし、わたしが与える水を飲む者は、いつまでも、かわくことがないばかりか、わたしが与える水は、その人のうちで泉となり、永遠の命に至る水が、わきあがるであろう』。」(ヨハネ 4:13, 14)

健康の時、病気の時を問わず、清水は天より与えられた最高の祝福の一つであり、これを適切に用いるとき健康は増進する。これは人間や動物がのどのかわきをいやすため神がお備えになった飲み物で、これを十分に飲むならば身体の必要を満たし、病気に抵抗する自然の力を助ける。また外部的に水を使用することは、血液循環を調節する、最も容易でかつ効果的な方法である。(ミズリー・オブ・ヒーリング 214)

清らかな飲み水と新鮮な空気は生命にかかわる器官を元気づけ、血液をきれいにし、自然の治癒力が組織の悪い状態を克服するのを助ける。(生き方 4章 p55)

水は体の組織をきれいにすることのできる最上の液体である。(ビュー・アノド・ワールド 1884年6月29日)

苦しんでいる人々が、清らかな軟水を用いて、自然の治癒力の手助けをするなら、多くの苦しみが軽減されるであろう。(生き方4章 p60)

賢く、上手になされる水治療は多くの生命を助ける方法となることができる。勤勉な研究に、注意深い治療を結びつけなさい。病人の床のそばで信仰の祈りを捧げなさい。病人に、自分自身のために神のみ約束を求めるよう励ましなさい。(医事伝道 227)

かわききった荒野にわき出て、荒れ果てた地に花を咲かせ、死にかけたものに生命を与えるために流れ出た新鮮な水は、キリストだけが与え得る神の恵みの象徴である。これは、命の水のように魂をきよめ、生きかえらせ、力づける。(人類のあけぼの下巻 10)

東方では水は「神の賜物」といわれた。(各時代の希望上巻 219)

神の創造されたみわざを楽しむ

「神は第七日にその作業を終えられた。すなわち、そのすべての作業を終って第七日に休まれた。」(創世記 2:2)

神は第七日を人間のための休息の日として取っておかれた。それは神ご自身の栄光のためであると同時に人間のための祝福としてであった。人間に必要なものは骨折り仕事と思わずらいからの休息の日であり、人の健康と生命は六日間の労働と心配事から離れる時間がなくては危険にさらされることを神はご覧になった。(教会への証 1 巻 532, 533)

主の安息日はわたしたちとわたしたちの子供にとって祝福とならなければならない。……子供たちに咲いている花や開きかけているつぼみ、高い木々や美しい草の若葉を指し示し、神がこれらすべてを六日間で造り、第七日目に休まれて、この日を聖別されたことを教えることができる。このようにして両親は子供たちへの教訓を彼らの学びと結びつけることができる。そうすることによりこの子供たちは自然の事物を見ると、万物の偉大な創造主を心に思い浮かべる。彼らの心は自然を造られた神、すなわち世界の創造にまでさかのぼり、安息日の基礎が据えられ、神の子らがみな喜びよばわったその時にまでさかのぼる。(原稿 3,1879 年)

安息日にイエスと弟子たちが、野を横切り、湖のほとりを通り、森をぬけて教会堂へおいでになったように、礼拝の場所に出かける家族は幸福である。(教育 297)

安息日は創造主の栄光を、その創造されたみわざの中で見るようにとわたしたちに命じる。そして、わたしたちがこれをするようにと望まれるので、イエスはご自分の尊い教訓を自然の美しい事物と結びつけられた。他のすべての日にまさって聖なる休息の日に、わたしたちは神が自然の中でわたしたちのために書かれたメッセージを研究すべきである。救い主が野原や木立ちの中で、また青空のもとで、草花の中で語られたたとえ話を研究しなければならない。わたしたちが自然の本質に近づくとき、キリストはご自分の臨在をわたしたちにはっきりとあらわし、ご自分の平安と愛をわたしたちの心に語られる。(健康についての勧告 165)

すべて神の栄光のためにする

「だから、飲むにも食べるにも、また何事をするにも、すべて神の栄光のためにすべきである。」(コリント第一 10:31)

健康を保つためにはすべてのことにおける節制、すなわち労働における節制、飲食における節制が必要である。わたしたちの天父は、健康改革の光を送られた。……それによって純潔と聖潔を愛する者が、天父が自分たちのために備えて下さった良い物をどのように思慮深く用いるかについて知ることができ、日々の生活で節制を実行することによって、真理を通して清めていただくことができるためである。(クリスチャンの節制と聖書の衛生 52)

飲食についての正しい習慣を形成するには大いに注意を払わなければならない。食べた食物は最上の血液を作るものとならなければならない。繊細な消化器官が考慮されるべきである。神は、わたしたちがすべてのことに節制することにより、自分を健康に保つために自分の分を果たすよう命じられる。……霊的経験は胃が取り扱われる方法に大いに影響される。健康の法則に従った飲食は、高潔な行動を促す。(ビュー・アンド・ワールド 1902 年 5 月 27 日)

食欲や気まぐれの代りに原則が支配すべきである。……それは大いに神に対して真実であるべきことを意味している。神はご自分の奉仕にたずさわっているすべての者にこれを望んでおられる。心と体が最も健康な状態に保たれ、あらゆる力と才能が神の支配のもとにあり、注意深く厳格な習慣がそれらを強健にすることを神は望まれる。……飲食、睡眠、衣服における節制は、宗教生活の高遠な原則の一つである。魂という聖所に持ち込まれた真理は体の取り扱いを指導する。(教会への証 6 巻 374, 375)

あなたが健康の法則に従えば従うほど、誘惑をもっとはっきり識別し、これに抵抗し、永遠の事柄の価値をもっとはっきりと識別することができる。あなたが日毎に勝利し、小羊の血と自分の証の言葉によって勝利した者として、ついには神の都に入ることができるために、主が助けて下さって、あなたが現在の機会と特権を最大限に活用できるようにと祈る。(ユース・インストラクター 1886 年 8 月 25 日)

労働における節制

「見よ、わたしが見たところの善かつ美なる事は、神から賜わった短い一生の間、
食い、飲み、かつ日の下で労するすべての労苦によって、楽しみを得る事である。
これがその分だからである。」(伝道の書 5:18)

健康な身体と心を確立し、それを維持するために取り組む時間は、まさに最高の有用性のために用いられる時間である。……健康を失うのは簡単なことであるが、それを取り戻すのは難しい。わたしたちは生きた機械のどの部分でも使いすぎたり、乱用したりして、心や体の一つの機能といえども発育を妨げたり、鈍らせることはできない。(健康改革者 1877 年 4 月)

与えられた時間に非常に多くの仕事を成し遂げようと、非常な努力をし、自分の判断力が休息すべきであると告げているときに、働き続ける人々は決して勝利者ではない。彼らは借りた資本で生きている。この人々は将来必要となる活力を使い果たしているのである。だから彼らが休みなく費やしていたエネルギーが求められるとき、それがないために失敗する。……彼らに危急な時がおとずれたが、彼らの体力は使い尽くされている。健康の法則を犯す者はみな、いつか多少にかかわらず苦しまなければならない。(健康についての勧告 99)

人々が疲れはて、老けていく疲労と労苦のほとんどは、神が彼らに負わせられた重荷ではなく、神のみ言葉が彼らにしないようにと言われるまさにそのことをすることによって、自分自身にもたらしたものである。(健康改革者 1877 年 1 月)

わたしたちが働きすぎる状態に自分の身をおくことは、わたしたちの義務ではない。ある人は、時にはこれが必要な場所に置かれるかもしれないが、それは例外であって、規則ではない。……もしわたしたちが自分の分を果すことによって主に名誉を帰すなら、このお方はご自分の分としてわたしたちの健康を支えて下さる。……飲食、衣服、労働、そしてあらゆることに節制を実践するなら、わたしたちは医者がわたしたちのためになし得ないことを、自分自身のためにすることができる。(節制 139)

一日に二日分の働きを押し込めようとしてはならない。(福音伝道者 244)

昼を夜にしてはならない

「なまけ者よ、いつまで寝ているのか、いつ目をさまして起きるのか。」(箴言 6:9)

健康は大いなる宝であり、有限な人間が持つことのできる最も豊かな財産である。富、名誉、あるいは学識は、健康という活力を失ってしまうなら高い犠牲を払ったことになる。健康でなければ、これらがあっても幸福を手に入れることはできない。神がわたしたちに与えて下さった健康を乱用するのは恐ろしい罪である。なぜなら、健康を乱用すると生命力を弱め、わたしたちが敗北者となるからである。(健康についての勧告 186)

昼を夜にし、夜を昼とする習慣がなんと広く行き渡っていることか。若者の多くは、早朝小鳥の歌声と共に起きて、自然界が目覚めている時に活動していなければならないのに、ぐっすり眠っている。青年たちに、床に入る時間と起きる時間を規則正しく実践させなさい。……原則に従い、規則正しい習慣を実行すると、心に定めさせなさい。神は秩序の神であり、厳格な規則に従うことは青年の義務である。なぜならそのような習慣は彼らに有益に働くからである。(ユース・インストラクター 1893 年 3 月 7 日)

身体をつくる働きは休息している時間に行なわれるので、睡眠を規則正しく十分にとることは、特に少年少女たちにとって大切である。(教育 244)

快楽を愛する大多数の者が、社交界の夜の集まりに出席し、体を元気づけるために静かな休息と睡眠をとるようにと神が彼らに与えて下さった時間を、刺激的な娯楽で過ごす。……彼らは健康的に紅潮した頬を奪っており、その欠陥を補うために化粧品を用いるのである。(健康改革者 1871 年 10 月)

だから、夜を昼にし、朝の気持ち良い時間を夜にするというこの習慣を断ち切る方が良いのではないだろうか。もし青年たちが規則正しく秩序のある習慣を形成するなら、彼らは健康においても、霊においても、記憶においても気質においても向上するであろう。(ユース・インストラクター 1897 年 1 月 28 日)

学習に節度

「わが子よ、これら以外の事にも心を用いよ。多くの書を作れば際限がない。多く学べばからだが疲れる。」(伝道の書 12:12)

相応に体を動かさないと頭脳を使うと、脳に血液を過度に集めるので、血液循環のバランスがくずれる。頭脳には血液がたまりすぎ、一方で体の末端は少なすぎることになる。勉強と気晴らしの時間は注意深く調整して、ある一定時間は肉体労働にあてるべきである。……

毎日一定の時間を戸外で筋肉を使うことにあてなければ、健康を保つことはできない。ある種の手仕事、体全体を使うような何かに、一定の時間をあてなければならぬ。精神力と体力への負担を等しくすると、心……が元気を回復する。(クリスチャンの節制と聖書の衛生 82, 83)

思考する人々の頭脳は無理に働きすぎる。彼らはたえず自分の知能を無分別に用いる。また一方では、人生の最高の目的が、肉体労働の人々がいる。後者は頭脳を働かせない。彼らの筋肉は働かされるが、頭脳は知的な強さを奪われている。ちょうど思考する人の思いは働いているが、筋肉を働かせるのを怠ることによって、体から力と活力が奪われているのと同じである。……健康は、肉体労働と頭脳労働を結びつけるように彼らを導く十分な動機となるべきである。

よく発達し、十分にバランスのとれた男女となるために、道徳の訓練、知的訓練、そして身体訓練が結合しなければならない。ある人は知力を訓練するのに適任であり、一方では他の人は肉体労働を愛し、これを楽しむ傾向がある。この二種類の人々は、どちらも自分に欠けているところを改善しようとすべきである。それは、彼らが自分のからだを、神に喜ばれる生きた聖なる供え物として捧げることができるためである。(両親、教師、生徒への勧告 291, 292)

健康は品性と同様、注意深く守らなければならない。(クリスチャンの節制と聖書の衛生 83)

適切な装い

「彼女はその家の者のために雪を恐れない、その家の者はみな紅の着物（二重の衣服）を着ているからである。」（箴言 31:21）

わたしたちの衣服は地味で単純でなければならないが、質の良い、色の似合った、役に立つものでなければならない。それは見えのためよりも、むしろ、じょうぶなものを選び、保温と身体を適切に保護するものでなければならない。箴言に示されている賢い婦人は「家の者のために雪を恐れない、その家の者はみな二重の衣服を着ているからである」とある。（箴言 31:21 英語訳）。

わたしたちの衣服は清潔でなければならない。衣服の不潔は不衛生であり、身心を共に汚す。……

衣服はあらゆる点で衛生的でなければならない。「すべてのこと」にまざって神はわたしたちが心身共に、「すこやかであるようにと」望んでおられる。そしてわたしたちは霊と肉の健康のために神と共に働く働き人でなければならない。この両者は健康的な衣服によって増進するものである。

衣服はしとやかさと美しさと自然の単純さに相当したものをもっているものでなければならない。キリストは高慢な生活を警告されているが、しとやかさや自然の美に反対しておられない。キリストは野の花を指さし、純潔な花を開こうとしているゆりをさして言われた。「栄華をきわめたときのソロモンでさえ、この花の一つほどにも着飾ってはいなかった」。こうしてキリストは天が価値ありと認める美を自然の事物によって例示された。その美とはしとやかな上品さ、単純、純潔、適切であって、これがあって初めてわたしたちの衣服が神に喜ばれるものとなるのである。（ミストリー・オブ・ヒーリング 265, 266）

完全な健康は完全な循環にかかっている。手足が、胸や心臓の周りのように完全に覆われるよう、特別に注意を払うべきである。（教会への証 2 巻 531）

多くの人がしているように、わたしたちの姉妹方は、材質がよく長持ちして、慎み深い、この時代にあった衣服を着るようにしよう。そして衣服の問題が思いを占めることのないようにしよう。（手紙 19、1897 年）

規則正しい食事

「あなたがたの寛容を、みんなの人に示しなさい。主は近い。」(ピリピ 4:5)

規則正しい食事は体の健康と心の平穏にとって非常に大切である。(健康についての勧告 118)

子供たちは一般に、いつ、どのように、そして何を食べるべきであるかということの重要性について教えられていない。彼らは自分たちの嗜好のままに、いつでも食べ、果物が自分の目を引きつけるとそれを取って食べることを許されている。そしてパイやケーキ、バター付きパン、砂糖菓子を、ほとんどたえず食べ続けることが彼らを大食家にし、消化不良にしている。消化器官は、たえず働き続けている製粉機のように弱々しくなって、働きすぎの胃腸を助けるために頭脳から活力が呼び求められ、このようにして精神力が衰えている。不自然な刺激と活力の消耗は、子供たちを神経質にし、抑制ができず、身勝手であらうする子にさせる。……この子たちに罪の嘆かわしい性質と恥ずかしいと思う気持ちをおこさせるのはむずかしい。(健康改革者 1877 年 5 月)

食間には菓子、堅果類、果実、その他いかなる食物もとってはならない。食事の不規則は消化器の健全な調子を狂わせ、健康と快活な精神には有害である。(ミストリー・オブ・ヒーリング 354)

もう一つの悪い習慣は就寝直前に食べることである。……不快な夢で睡眠がしばしば妨げられ、翌朝目がさめても快い気分になれず、朝食がおいしくない。わたしたちは休むために横になるときは胃が働きをすっかり終え、他の器官と同じように休息を楽しむ状態でなければならない。あまり運動をしない人は夕食がおそくなるのは特に有害である。これがもとでついに死ぬべき病気を引き起こすことがよくある。(同上 280)

神の禁止はすべて人の健康と永遠の幸福のためである。(サインズ・オブ・タイムズ 1875 年 2 月 11 日)

彼ら〔神の民〕が健康を損なう放縦を断ち切るなら、何が真の信心を構成するかについて、もっとはっきりとした知覚力を持つであろう。宗教経験にすばらしい変化が見られるであろう。(レビュー・オブ・ヘルド 1902 年 5 月 27 日)

節制の模範ダニエル

「王が彼らと語ってみると、彼らすべての中にはダニエル、ハナニヤ、ミシャエル、アザリヤ、にならぶ者がなかった。……王が彼らにさまざまな事を尋ねてみると、彼らは知恵と理解において、全国の博士、法術士にまさること十倍であった。」(ダニエル 1:19, 20)

ダニエルとその同僚は、三年間の訓練期間中、節制の習慣、神への忠誠、神の力への継続的な依存を堅持した。彼らの能力と才能が王に試されるときが来たとき、彼らは王国に奉仕するために他のカルデヤ人と共に試験を受けた。……彼らの鋭い理解力、適切に選ばれた的確な言葉、広範囲にわたる知識は、彼らの精神力の弱められていない力強さと活力をあかしした。……

神は常に正しい者に名誉をお与えになる。大勝利者によって征服された全地から、最も前途有望な青年がバビロンに集められたが、その中でもヘブルの捕虜たちに匹敵する者はいなかった。まっすぐな姿勢、安定して軽やかな歩き方、すぐれた容貌、はっきりとした判断力、汚れていない呼吸、これらはすべて自然がその法則に従う人々に高潔さという栄誉を授けるしるしであった。……

バビロンの贅沢な宮廷の魅惑的な影響力のただ中で、彼らは堅く立った。今日の青年は放縦への誘惑に取り囲まれている。とくに大都市においては、あらゆる種類の官能的な満足がたやすく手に入り誘っている。ダニエルのように自分を汚すことを拒む人々は、節制の習慣の報酬を刈り取る。……

ダニエルのはっきりとした精神と目的への堅固さ、知識を得る力、また誘惑に抵抗する力は、祈りの生涯と関連した彼の食事の単純さに大いにかかっていた。……

神が与えてくださった男らしさ、女らしさのうちに立っていないさい。……神は穏やかな精神とはっきりとした頭脳、損なわれない判断力、また鋭い知覚をもってあなたに報いて下さる。原則に堅く立ち、動揺しない今日の青年は体と精神と魂の健康をもって祝福されるであろう。(ユース・インストラクター 1903 年 7 月 9 日)

体は思いの僕であるべき

「というのは、神がわたしたちに下さったのは、臆する霊ではなく、力と愛と慎み（健全な精神）との霊なのである。」（テモテ第二 1:7 英語訳）

体の器官はすべて思いの僕となるために造られた。（教会への証 3 巻 136）
頭脳は体の首都であり、あらゆる神経の力と、精神活動の中枢である。脳から発している神経が体を支配する。脳神経から、ちょうど電話線のように、精神的な印象が体の神経全体に伝えられ、それらが体組織のすべての部分の活動を支配するのである。あらゆる運動器官は脳から受ける伝達事項によって統治される。（同上 69）

体の全組織と通信している脳神経は、天が人と通信し、奥にある命に影響を及ぼすことのできる唯一の媒介である。神経組織の中にある電流の循環を妨げるものは何であっても生命力の強さを減じるので、結果として思いの感受性が死滅していく。（同上 2 巻 347）

体のどの部分でも、思慮をもって取り扱われないと、その損傷を脳へ知らせる。（クリスチャン教育 125）

神が、自分という存在の中に確立して下さった法則を理解することは、すべての人にとって特権であるばかりではなく聖なる義務である。……そして人が人間の体を十分に理解すればするほど、……自分たちの体を、心の気高い力に従わせようとする。そして彼らは自分の体を、無限の設計者である神が形造られた驚くべき組織であり、またこの無数の弦を持つ立琴を調和した行動のうちに保つ責任と共に与えられたものとみなすようになる。（健康改革者 1871 年 9 月）

クリスチャンとしての生涯を成功させるために、健康な体の中に健全な心を発達させることが最も重要である。（同上 11 月）

体力と精神力の調和がとれ、健全な行動をすると、結果は幸せとなる。体力と精神力が高められ、精錬されればされるほど、幸福もますます、まじり気なく、純度を増す。（ビュー・アンド・ヘルド 1884 年 7 月 29 日）

キリストのうちにある安全は 健康を増進する

「主を恐れることは人の命の日を多くする。」(箴言 10:27)

神の訓練のもとにいる者はみな自分自身の心と、自然と神との交わりのために静かな時間が必要である。……わたしたちは心への神の語りかけを個人的に聞かなければならない。他のすべての声が静まって、静寂の中でわたしたちが神のみ前に待つとき、魂の沈黙は神のみ声をもっとはっきり識別する。神は「静まって、わたしこそ神であることを知れ」と、わたしたちにお命じになる。……忙しそうにしている群衆と、生活の激しい活動の緊張のただ中で、このように新たにされる人は、光と平安の雰囲気の中に囲まれる。この人は体力と精神力の両方に新しい祝福を受ける。(健康についての勧告 163)

思いが知的になり、意志が主の側に置かれるようにしよう。そうすれば、身体に健康にすばらしい進歩がある。(医事伝道者 1892 年 11 月, 12 月)

心の病気はあらゆるところに広まっている。人々が苦しむ病気の十分の九は心が基になっている。……キリストの宗教は……心の病気に最も効果的な治療の一つである。なぜならこの宗教は神経を静めるのによく効くからである。(教会への証 5 巻 444)

天国はすべてが健康であるから、天来の感化に深く気づけば気づくほど、回復も確かなものとなる。……

信心は健康の法則と争うことはなく、これと調和する。主を畏れることはあらゆる真の繁栄の基礎である。(クリスチャンの節制と聖書の衛生 13, 14)

わたしたちは自分の体を管理するにあたって神と協力すべきである。神への愛が生命と健康に不可欠である。神を信じる信仰が健康には不可欠である。完全な健康を持つために、わたしたちの心は主にある愛と希望と喜びで満たされなければならない。(レビュー・アンド・ヘルド 1901 年 4 月 9 日)

正しいことを行うという意識による平安

「あなたのおきてを愛する者には大いなる平安があり、何ものも彼らをつまずかすことはできません。」(詩篇 119:165)

思いが、正しいことを行っているという意識や、他の人々を幸福にすることに満足感を覚えて、自由で幸福であるなら、それは体組織全体に作用を及ぼし、血液の循環はもっとすみやかになり、体全体の調子を整えるような快活さを生み出す。神の祝福はいやす力である。そして他の人々を豊かに益する人々は、心と生命の両方における驚くべき祝福に気づく。(クリスチャンの節制と聖書の衛生 13)

知恵と聖潔の道に従う人々は、浪費した時間をむなしく後悔して悩むこともなければ、また、ある人々のように、むなしい軽薄な娯楽に没頭していないと憂鬱や恐れに悩まされるということもない。……

娯楽は思いを興奮させるが、その後は必ず憂鬱にする。有益な労働や身体の運動は精神にもっと健康的な影響を及ぼし、筋肉を強め、血液循環をよくし、健康の回復にとって力強い手段であることを証明する。……

正しいことを行うという意識は、病気の体と精神にとって最上の薬である。これを受ける者に宿る神の特別な祝福は、健康と力強さである。(健康改革者 1872 年 3 月)

善を行うことは与える者と受ける者双方を益する働きである。あなたが他の人々に関心をもって、自己を忘れるなら、あなたは自分の虚弱に勝利を得る。あなたが善を行うことにおいて得る満足感は、想像力を健全な状態に回復するのに大きな助けとなる。善を行う喜びは思いを元気づけ、体全体を振動させる。(教会への証 2 巻 534)

思いが神のうちに静まって満足している人は健康への道にいる。(レビュー・アンド・ヘラルド 1880 年 3 月 11 日)

心の楽しみは良い薬

「心の楽しみ（喜び）は良い薬である。」（箴言 17:22）

精神と肉体の間には非常に密接な関係があり、一つが侵されると他もそれに伴う。精神状態が健康に及ぼす影響は多くの人が認識しているよりもはるかに大きいのである。人間が苦しむ病気の多くは心の消沈によるものである。悲嘆、憂慮、不満、悔恨、自責、不信こうしたものがいっさい精力を破壊し、衰弱と死を招くようになる。

病気は想像から起ることがあり、想像によって非常に悪化する場合がしばしばある。自分は健康であると思えば健康でいられる多くの人が生涯病弱である。……

勇気、希望、信仰、同情、愛は健康を増進し、生命を延ばす。満足した思い、快活な精神は肉体を健康にし精神を強める。（ミストリー・オブ・ヒーリング 218）

感謝、喜び、善行、神の愛とその保護への信頼、これらは健康への最も安全な道である。（同上 257）

健康を保つにも回復するにも、意志の力と自制が大切であること、すなわち、怒りや不満や利己心や不純な心は健康を低下させるばかりでなく、破滅的な影響さえ与え、これに反して快活、無我、感謝の心には生命を与えるおどろくべき力があるということを明らかにしなければならない。

聖書の中には、「心の楽しみは良い薬である。」という生理学的な真理があるが、これはわたしたちの考えなくてはならない真理である。（教育 234）

キリスト教の真の原則は、計り知れないほどの幸福の源を、すべての人の前に示す。（健康についての勧告 28）

わたしたちは快活で希望にみちた平安な思いを強めるべきである。なぜならわたしたちの健康は自分がそうすることにかかっているからである。（教会への証 3 巻 13）

親切な行動とこちよい言葉が 健康を促進

「こちよい言葉は蜂蜜のように、魂に甘く、からだを健やかにする。」(箴言 16:24)

親切でこちよい励ましの言葉は、最上の治療薬よりもっと効果的であることがわかる。このような言葉は、落胆し失望している心に勇気をもたらし、親切な行為と励ましの言葉によって家族に持ち込まれた幸福と日の光はその努力を十倍にして報いる。夫は、子供たちを訓練するという重荷の多くが母親にゆだねられており、彼女は子供たちの心を形造るためにしなければならないことがたくさんあることを覚えているべきである。このことが夫の最も優しい感情を呼びおこし、彼は注意して妻の重荷を軽くしなければならない。妻が夫の大きな深い愛情に寄りかかるよう励まし、疲れている者には、力と平安と最終的な休息がある天国に、妻の思いを向けるべきである。(教会への証 1 巻 306, 307)

夫の親切と愛にみちた礼儀は彼女にとって尊い励ましとなり、夫が与えた幸福は夫自身の心にも喜びと平安をもたらす。(ミストリー・オブ・ヒーリング 346)

天国の最もかぐわしい見本は主の御霊が最高の位置を占めている家庭である。……家族の平安と一致を損なうものは何であつても断固として抑え、親切と愛が大切にされるべきである。(サインズ・オブ・タイムズ 1911 年 6 月 20 日)

家庭は喜びと礼儀と愛が宿るところであるべきである。こうした美徳があるところに幸福と平安が来る。(ミストリー・オブ・ヒーリング 362)

人生の大変な戦いを戦っている人々は、お金のかからないささいな配慮によって元気づけられ、強められ、励まされる。飾り気のない親切な言葉、さりげなく示したささやかな配慮は、魂の地平線に集まっている誘惑の霊を吹き払う。(原稿 61、1900 年)

柔和、親切、優しさの感化の下で、滅ぼすのではなく、癒す雰囲気造られる。(手紙 320、1906 年)

健康と幸福

「わたしは常に、主をわたしの前に置く。主がわたしの右にいますゆえ、わたしは動かされることはない。このゆえに、わたしの心は楽しみ、わたしの魂は喜ぶ。わたしの身もまた安らかである。」(詩篇 16:8, 9)

クリスチャンは、自分が「イエス・キリストによる義の実に満たされて、神の栄光とほまれとをあらわすに至る」すぐれたものを良しとすることができるよう神に非常に近く生きるべきである。その人の心は感謝と賛美へ向けて調律されているべきである。彼は、「感謝のいけにえをささげる者はわたしをあがめる」と言われたお方がどなたであるかを覚えて、絶えず自分が受けている祝福を認める用意ができていなければならない。……

悲しみと困難について考え込むかわりに、快活さを養うことはすべての人の義務である。多くの人はこの方法で自分自身をみじめにするだけでなく、不健全な想像で健康と幸福を犠牲にする。彼らの周囲には好ましくないことがあり、彼らの表情は絶えず眉間にしわを寄せており、言葉以上に不満をあらわしている。このような気のめいる感情は健康面で非常な害を及ぼす。なぜなら、消化作用を妨げることによって栄養物摂取を妨げるからである。悲しみや不安はただ一つの悪も矯正することができない一方、大きな害を及ぼすことはできる。しかし快活さと希望は、他の人々の道を明るくすると同時に、「これを得る者の命であり、またその全身を健やかにする。」

キリストは、罪によって荒廃した世界に、もともとの麗しさを回復するために来られた。……新地には罪も病気もない。……そして体はそのものの完全さに回復される。わたしたちは主のしみのないかたちを身にまとうのである。……

この完全という状態に向かっているクリスチャン品性の発達には美しさにむかう成長である。……思いを再び新しくすることによって心が一変するとき、御霊の恵みはその人の顔に印象を残し、その表情は上品、優美さ、平安、慈悲深さ、心を支配している純潔で優しい愛をあらわす。……

すべてのことにつき神に感謝しなさい。(サインズ・オブ・タイムズ 1885年2月12日)

罪の許しはいやしをもたらず

「わがたましいよ、主をほめよ。そのすべてのめぐみを心にとめよ。主はあなたのすべての不義をゆるし、あなたのすべての病をいやし」(詩篇 103:2, 3)

救い主は魂とからだの両方面に奉仕なさった。このお方がお教えになった福音は霊的生命と肉体の回復を与えるメッセージであった。罪からの救いと病のいやしは連結したものであって、この同じ働きが、クリスチャンの医者にかかされている。彼はキリストと結合して、人々の肉体と霊の要求に応じなければならない。病人のために恵みの使者となり、病めるからだに罪になやむ心に助けを与えなければならない。(ミニストリー・オブ・ヒーリング 81)

イエスが教えておられる家に、あわれな中風の患者が連れてこられたとき、戸口の周りは大変な人ごみであり、救い主に近づく道はすべてふさがれていた。しかし信仰と希望があわれな病人の心に燃え立ち、彼は友人に自分を家の裏へ連れて行き、屋根を破って、キリストのおられるところへ自分をつりおろすようにと提案した。その提案は実行に移され、その苦しんでいる人が力強い癒し主の足元に横たわったとき、その人が自分の回復のためにすることのできることはすべてなされたのである。イエスは、その病人が自分の罪を意識してひどく苦しめられており、まずこの重荷からの解放を見出さなければならないことを知っておられた。それで救い主はこの上なく優しい同情にみちた表情で、この病人に見知らぬ人としてではなく、友人としてでもなく、神の家族に受け入れられた者として話しかけられた。「子よ、しっかりしなさい。あなたの罪はゆるされたのだ」と。(レビュー・アンド・ヘラルド 1883 年 10 月 16 日)

多くの人には体の病気よりも魂の慢性病ではるかにたくさん苦しんでおり、生命の水源であるキリストのところへ来なければ安らぎを見出すことはない。疲労、孤独、不満のつぶやきはそのとき止む。満足感のある喜びが思いに活力を与え、体に健康といきいきとしたエネルギーを与える。(教会への証 4 巻 579)

キリストは今日も苦しんでいるすべての人の悲哀に気づいておられる。……このお方はいかに「治りなさい」という言葉を語るか、またいかに苦しむ人に「帰りなさい。今後はもう罪を犯さないように」と命じるかをご存じである。(ユース・インストラクター 1898 年 12 月 29 日)

すべての病をいやすための処方箋

「すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう。」(マタイ 11:28)

神のいやしの力は、自然のあらゆるものに通っている。木が切られたり、人が負傷したり骨折したりすると、自然はすぐにその傷害を回復しはじめる。いやしの働きは、その必要が起こる前から用意されていて、ある部分が傷つくと同時に、どのエネルギーも回復の働きのために向けられる。霊的な領域においても同じである。罪のために、必要が生ずる前から、神はすでに救済策を用意してくださったのである。誘惑に負ける魂は敵によって傷つけられ、そこなわれる。しかし罪のあるところには救い主がおられるのである。(教育 121)

福音がその純潔さと力をもったまま受け入れられるときに、それは罪によって生じた病気をいやす。義の太陽は「その翼には、いやす力をそなえて」のぼる。

.....

全身に及ぶキリストの御愛が人を活気づける力となるのである。それはすべての重要な部分すなわち脳や心臓や神経にいやす力をもって触れる。それによって人間の最高のエネルギーが覚せいされ、活動するようになる。これは生命力を破壊するような罪と悲しみ、憂慮や心労から人間を解放する。そして平静さと落ち着きを与える。またそれはこの世の何ものも破壊することのできない喜び、すなわち聖霊による喜び、健康的なまた生命を与える喜びを心の中に植えつける。

「わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう」との救い主のお言葉は、肉体と精神と霊の病気をいやす処方である。人間は自分のまちがった行為によって苦痛を自ら招いたにしても、キリストはあわれんでごらんになる。彼らはキリストに助けをいただくことができる。ご自分に頼る者のためにキリストは大いなることをしてくださる。.....

もし人間が心の窓を天に向けて開き、神の賜物を感謝するなら、いやしの力は豊かに流れ込むのである。(ミストリー・オブ・ヒーリング 85, 86)

研究 5

七つの封印と生ける神の印



贖いの過程

先月、わたしたちはルツ記の贖いの物語を読みました。

「あなたの民はわたしの民、あなたの神はわたしの神です」という選択をしたルツを、「御子のかたちに似たものとしようとして、あらかじめ定めて下さった」神は（ローマ 8:29）、嗣業と共にすべてをご自分のものとして贖って下さいました。この贖いの計画が実行されるためには、贖う権利を持つ者が、証人たちの前で契約を結び、贖いの代価を支払うという過程を必要とします。

また、この贖いは、「あらかじめ定めた者たちを更に召し、召した者たちを更に義とし、義とした者たちには、更に栄光を与えて下さる」ためであるということをお忘れではありません（ローマ 8:29）。つまり、贖いには過程があるということがわかります。

この贖いの過程について、さらにエレミヤ書から見ていきましょう。これは、度重なる背信によってバビロン捕囚となることが預言されている中で、イスラエルのために結ばれた贖いの契約についてです。

贖いの過程

「エレミヤは言った、『主の言葉がわたしに臨んで言われる、「見よ、あなたのおじシャルムの子ハナメルがあなたの所に来て言う、『アナトテにあるわたしの畑を買いなさい。それは、これを買い取り、**あがなう権利**があなたにあるから』と」。はたして主の言葉のように、わたしのいとこであるハナメルが監視の庭のうちにいるわたしの所に来て言った、『ベニヤミンの地のアナトテにあるわたしの畑を買ってください。所有するもの、あがなうもの、あなたの権利なのです。買い取って

あなたの物にしてください。これが主の言葉であるのをわたしは知っていました』。そこでわたしは、いとこのハナメルからアナトテにある畑を買い取り、銀十七シケルを量って彼に支払った。すなわち、わたしはその証書をつくって、これに記名し、それを封印し、証人を立て、はかりをもって銀を量って与えた。そしてわたしはその約定をしるして封印した買取証書と、封印のない写しとを取り、いとこのハナメルと、買取証書に記名した証人たち、および監視の庭にすわっているすべてのユダヤ人の前で、その証書をマアセヤの子であるネリヤの子バルクに与え、彼らの前で、わたしはバルクに命じて言った、『万軍の主、イスラエルの神はこう仰せられる、これらの証書すなわち、この買取証書の封印したものと、封印のない写しとを取り、これらを土の器に入れて、長く保存せよ。』」（エレミヤ 32:6-14）。

「すでにバビロンの支配下にあった地域の土地を購入することは、あらゆる人間的見地から見て愚かな事のように思われたのである。預言者自身が、エルサレムの破壊とユダの荒廃と国家の全滅を預言していたのである。彼は遠くバビロンに長年の間捕囚になることを預言していたのである。彼は年もとっていたので、土地の購入から個人的に利益を得ることは望むべくもなかった。しかし、聖書に記された預言の研究によって、神は捕囚の民に、約束の国の昔の所有を回復させようとしておられるという堅い確信が彼の心の中に生じていた。エレミヤは、捕囚の民が苦難の年月の終わりに帰還して、父祖の地を再び占領することを信仰の眼で眺めた。彼はアナトテの土地を購入することによって、彼自身の心に大きな慰めを与えた希望を、なんとかして他の人々にも抱かせたいと願ったのであった。

畑を買い取る証書に署名し、証人たちの署名もしてもらって、エレミヤは彼の書記のバルクに命じて言った。「これらの証書すなわち、この買取証書の封印したものと、封印のない写しとを取り、これらを土の器に入れて、長く保存せよ。万軍の主、イスラエルの神がこう言われるからである、『この地で人々はまた家と畑とぶどう畑を買うようになる』と」（エレミヤ書 32:14,15）。

この異例な取り引きが行われたとき、ユダの前途は実に暗たんとしていたので、買取の手続きと書類の保存の取りきめが完了した直後、エレミヤの信仰は、別にゆらいだわけではないが、激しく試みられたのである。彼はユダを勇気づけようとして、出すぎた行動をしたのであろうか。彼は神の言葉の約束に確信をいだか

せようとして、偽りの希望の根拠を与えたのだろうか。神との契約関係に入った人々は、彼らのために設けられた取りきめを、ずっと以前に拒絶してしまっていた。選民に対する約束は、果たして完全に成就することができるであろうか」(国と指導者下巻 82-84)。

しかし、この贖いの契約を命じられた神は、次のように仰せになりました。

「見よ、わたしは主である、すべて命ある者の神である。わたしにできない事があるか」(エレミヤ 32:27)。

その証として、この契約は封印されました。だれも変えることができないのです。またそれは内容がわかる封印のない写しと共に土の器に入れられました。

しかし、神によってすでに保証された贖いは、「この地で……また家と畑とぶどう畑を買うようになる」時まで、「土の器に入れて、長く保存」されなければなりませんでした。これはなぜでしょうか。

贖いはこの過程である

「あがないは、魂が天国のために訓練される過程である。この訓練はキリストを知ることである。それは暗黒の君の学校で身につけた考え方、習慣、行為からの解放である。魂は神への忠誠に反する一切のものから救い出されねばならない」(各時代の希望中巻 51)。

「真の服従は、内部に秘められた原則が、外にあらわれ出ることである。それは、義と神のおきてを慕う愛から発するのである。あらゆる義の本質は、わたしたちのあがない主に対する忠誠である。この忠誠心が、わたしたちに、正しいことであるからという理由で正しい行ないをさせ、善行は、神が喜ばれることであるからという理由で義を行なわせるのである」(キリストの実物教訓 72)。

贖いは法的な手続きだけでなく、実際に贖われたものが名実ともに自由になる必要があります。天国のために訓練される過程が贖いであり、その過程を経るとき、封印が解かれます。

では、本体である全人類のための贖いの契約について見てみましょう。

ついに、その書は七つの封印で印された

「わたしはまた、御座にいますかたの右の手に、巻物があるのを見た。その内側にも外側にも字が書いてあって、七つの封印で封じてあった。また、ひとりの強い御使が、大声で、『その巻物を開き、封印をとくにふさわしい者は、だれか』と呼ばわっているのを見た。しかし、天にも地にも地の下にも、この巻物を開いて、それを見ることのできる者は、ひとりもいなかった。巻物を開いてそれを見るのにふさわしい者が見当らないので、わたしは激しく泣いていた。すると、長老のひとりがわたしに言った、『泣くな。見よ、ユダ族のしし、ダビデの若枝であるかたが、勝利を得たので、その巻物を開き七つの封印を解くことができる。』」（黙示録 5:1-5）。

- なぜヨハネは泣いたのでしょうか？

それは、だれもこの封印を解くことができるものがいなかったからです。「激しく泣いていた」ヨハネの悲しみは、「人類が失われ、神の創造なされた世界が不幸と病氣と死の運命を背負った人間によって満たされ、罪びとにとつてのがれる道のないことがわかったとき」に、天を満たした「悲しみ」に通じています（初代文集 233, 260 参照）。つまり、これがこの巻物を開き七つの封印を解くことのできない「悲しみ」です。反対に、契約の封印が完全に解かれるとき、この「悲しみ」は完全にぬぐいとられます（黙示録 21:4）。

「見よ、ユダ族のしし、ダビデの若枝であるかたが、勝利を得たので、その巻物を開き七つの封印を解くことができる」。それを聞いたとき、激しく泣いていたヨハネは、完全に泣き止みました。

贖いの契約の証人は長老でしたが（ルツ記 4:9）、ヨハネに「泣くな」と言った 24 人の長老の一人は他の者と共に「あなたこそは、その巻物を受けとり、封印を解くにふさわしいかたであります。あなたはほふられ、その血によって、神のために、……人々（わたしたちを：英語訳）をあがなう」と賛美しています（黙示録 5:9）。自ら贖いの契約にあずかり証人である長老が、ヨハネに「泣くな」と言ったのです。

- なぜ長老は「泣くな」と言ったのでしょうか？

ほふられたとみえる小羊／比較

「小羊は進み出て、御座にいますかたの右の手から、巻物を受けとり、その小羊こそ「は、その巻物を受けとり、封印を解くにふさわしいかたであ」ることを彼らは知っていました。なぜなら、「あなたはほふられ、その血によって、神のために、……人々（わたしたち）をあがな」ったからです（黙示録 5:9, 10）。

このように、黙示録の中の完全な預言である七つの教会も七つの封印も、その序章に「血」を流され「死」なれたお方が登場されるという点で共通しています。

・ 七つの教会の序章

「わたしたちを愛し、その血によってわたしたちを罪から解放し……たかた」（黙示録 1:5）。「生きている者である。わたしは死んだことはあるが、見よ、世々限りなく生きている……」（黙示録 1:18）。

・ 七つの印の序章

「長老たちの間に、ほふられたとみえる小羊が立っているのを見た。……小羊は進み出て、御座にいますかたの右の手から、巻物を受けとった」（黙示録 5:6-7）。

・ では、その巻物の内容は何だったのでしょうか？

「このお方の開かれたみ手には書があった。すなわち、神のみ摂理の歴史、諸国家と教会の預言的な歴史の巻物がおかれていた。そこには、神聖な言葉、このお方の權威、このお方の戒め、このお方の律法、とこしえなるお方の象徴的な勧告全体、諸国家間におけるすべての支配権力の歴史が含まれていた。象徴的な言葉の中に、始まりから地上歴史の終わりまですべての国家、国語、民族の感化が含まれていた」（原稿Ⅱ-ス12 巻 296）。

「神の愛する子キリストがぶどう園の領主の権利を擁護するためにこられたが、農夫たちは、わたしたちはこの人に治められるのを好まないと言って彼を侮辱した態度をとった……」

こうしてユダヤの指導者たちは、ついにこのような道を選んだ。彼らの決定は、いかなる人も開くことのできない書にしるされた。ヨハネはこの書がみ座にいます

かたの手にあるのを見た。この決断は、ユダ族のししによってこの書が開封される日に、彼らの前に明らかにされ、彼らはその報復を受けるのである」(キリストの実物教訓 271, 272)。

「そのとき、祭司たちと役人たちは裁判所の光景をまざまざと思いだす。すべての状況があたかも火の文字で記されたかのように彼らの前に現われる」(主よ来りませ (マラナタ) 282)。

一方、贖いの契約の恩恵にあずかる者たちを見てみましょう。

聞け!贖いの歌を

「彼らは新しい歌を歌って言った、『あなたこそは、その巻物を受けとり、封印を解くにふさわしいかたであります。あなたはほふられ、その血によって〔銀や金によらず：ペテロ第一 1:18, 19〕、神のために、あらゆる部族、国語、民族、国民の中から人々(わたしたち)をあがない、わたしたちの神のために、彼ら(わたしたち)を御国の民とし、祭司となさいました。……ほふられた小羊こそは、力……を受けるにふさわしい』。……『御座にいますかたと小羊とに、……世々限りなくあるように』。」(黙示録 5:9-14 ([] 付記))。

「もしわたしたちがもっと自分の思いにキリストと天の世界を熟考することを許すならば、罪に対する戦いにおいて力強い励みと支援を見出すはずである。信仰によってわたしたちは勝利する人々のために置かれている冠を見ることができ、わたしたちは贖われた者たちの歓喜の歌を聞くことができる、「ほふられた小羊こそは、ほまれと、栄光と、力とを受けるにふさわしい」。「なぜなら、あなたはほふられ、その血によって、神のために、わたしたちをあがない」。わたしたちがキリストの無限の愛と、まもなくわたしたちの家郷となるよりよい地の栄光を熟考するときに、世の誇りと愛着は力を失うのである」(サイン・オブ・タイムズ 1884 年 6 月 19 日)。

贖いの契約の封印が完全に解かれるとき、この賛美が全宇宙にこだまします。しかし、わたしたちは今、その契約の内容を知り、信仰によってその光景を見、この歌を聞かないでしょうか。

次回から、この巻物の内容について、詳細を見ていきましょう。

教会プログラム (毎週土曜日)

安息日学校 : 9:30-10:45 (公開放送)

礼拝説教 : 11:00-12:00 (公開放送)

午後の聖書研究 : 14:00-15:00

【公開放送】 <http://www.4angels.jp>



聖書通信講座

※無料聖書通信講座を用意しております。

□聖所真理



お申込先 : 〒350-1391 埼玉県狭山郵便局私書箱 13 号「福音の宝」係
是非お申し込み下さい。

書籍

【永遠の真理】聖書と証の書のみに基づいた毎朝のよみもの。



【安息日聖書教科】は、他のコメントを一切加えず、完全に聖書と証の書のみに基づいた毎日の研究プログラムです。



麦みそを作ってみましょう！

(大麦5：米1：大豆1)

■このお味噌は、真夏の暑い日に作りますが、大麦を入手する準備のために今月の掲載となりました（大麦の刈入れは6月頃です）。

〔材料〕

大麦 1升（約1.5kg）
米 0.3kg
大豆 0.3kg
種こうじ菌 小さじ1.5
塩 15%（315g）

〔作り方〕

◎大麦

1. 一度、さっと水洗いします。
2. 2～3時間水に浸します
3. 蒸し器で50分蒸します（蒸気が上がりやすいように中心に穴をあけます）
4. 飯台に移して、途中上下を返し、人肌に冷めたら、もち箱（もろぶた）二つに広げます。
5. 種こうじ菌をふり入れながら、全体をよく混ぜます。最後に一つまみの種こうじ菌を全体にふりかけます。
6. ふたをして、35度前後に保ち、こうじができるのを待ちます。
7. 通常、翌日の夜にはできますが、温度の関係で長引くこともあります。夜は気温が下がりますので、毛布を掛けるなど、27度以下にならないように注意します。また、日中は42度以上にならないようにします。
8. こうじができたら、塩（15%）をまぜて桶に入れます。
9. ラップをしてフタをします。

◎米

1. 洗って一晩水に浸します。そのあとは大麦と同じです（塩の割合も同様）。

※大麦もお米もこうじになると白く花が咲いたようになり、全体がくっつきま
す。市販のこうじのような様子になればできあがりです。

◎大豆

1. 洗って一晩水に浸します。
2. 大豆がちょうどかぶる程度に水を入れて炊きます。食べられるくらいの
固さになったら冷まして、ミキサーもしくはフードプロセッサーで碎きま
す。同じ割合の塩を入れます。

大麦（こうじ）、米（こうじ）、大豆すべてを桶に入れて、よく混ぜ合わせ、
その後もカビが出ないように時々混ぜます。お味噌の良いにおいがしてきた
ら、その後は混ぜなくても、常温で保存できます。

※塩分は、お好みで調整してください。15%で塩辛く感じる場合、13%
程度に控えるか、こうじの量を増やして調整できます。

心のこもった手作りお味噌、ぜひお試しください。

イエスの物語

第5話 博士(はかせ)たちの訪問(上)

神さまは人々に、地上にキリストが来られることについて知ってほしいと望んでおられました。祭司たちは、救い主を待ち望むようにと人々に教えているべきでしたが、彼ら自身このお方が来られることを知りませんでした。

そこで神さまは、キリストがお生まれになったこと、またどこでこのお方を見出すことができるかを羊飼いたちに教えるために天使たちをつかわされました。

また、同じようにイエスさまが宮でささげられた時も、このお方を救い主として受け入れた人たちがいました。神さまはシメオンとアンナの命をならえさせてくださったので、彼らにはイエスさまが約束されたメシヤだという喜ばしい証をする特権(とっけん)がありました。

神さまはキリストが来られたことを、ユダヤ人ばかりでなく、他の人々にも知ってほしいと思われました。遠い東の国には、メシヤに関する預言を研究して、そのお方がまもなく来られることを信じた博士たちがいました。

ユダヤ人は彼らを異教徒(いきょうと)と呼んでいましたが、彼らは正直な人々で、真理を知り、神さまのみ旨を行いたいと思っていました。

神さまは心をごらんになります。そして、これらの人々が信頼できる人であることをご存じでした。彼らは、利己心(りこしん)と誇(ほこ)りでいっぱいユダヤ人の祭司たちより、天からの光を受けるののにぞましい状態にありました。

この博士たちは哲学者(てつがくしゃ)でした。彼らは自然の中にある神さまのみ手のわざを研究し、このお方を愛することを学んでいました。彼らは星を研究していたので、その動きを知っていました。



博士たちは天体が動いて行進するさまを観察するのが好きでした。新しい星があらわれると、偉大なできごととしてその現われを歓迎するのでした。(つづく)