

すべてのことについて自制しなさい

七十人  
ケント・D・ワトソン長老

すべてのことについて自制する力は靈的な賜物であって、聖靈を通して受けるものです。

主は預言者ジョセフ・スミスの求めに応じて次のような指示をお与えになりました。「人は謙遜であり、愛に満ち、信仰と希望と慈愛を持ち、また自分に任せられたすべてのことについて自制しなければ、だれもこの業を助けることはできない。」<sup>1</sup>

すべてのことについて自制するという教えはわたしたちにも向けられています。自制するとはどのようなことでしょうか。また、主はなぜわたしたちに自制を求めておられるのでしょうか。自制とは、狭い意味では「食べ物や飲み物を取りすぎないように我慢する」ということです。この定義は知恵の言葉を守るための優れた処方箋となるかもしれません。自制は「怒りや感情を抑える」という意味で使われることもあります。しかし、聖文ではありませんそれらの意味では使われていません。

靈的な意味での自制は、イエス・キリストの気高い特質を指します。主はわたしたち一人一人にこの特質を伸ばすよう望んでおられます。すべてのことについて自制する力は靈的な賜物であって、聖靈を通して受けるものです。

使徒パウロはガラテヤ人にあてた手紙の中で、御靈の実とは「愛、喜び、平和、寛容、慈愛、善意、忠実、柔軟、〔そして〕自制」<sup>2</sup>であると書いています。

パウロはテトスにあてた手紙の中で、この業を助けるビショップは「わがままでなく、軽々しく怒らず、……自制する者」<sup>3</sup>でなければならないと書いています。つまり、自制するとはすべてのことについて節度を重んじ、自己をコントロールすることです。

息子アルマはギデオンの地で教えを説いたとき、こう言いました。

「わたしは、あなたがたが高慢な心で高ぶっていないことを確信している。まことに、あなたがたが富や俗世のむなしいものに執着していないことを、わたしは確信している。……

さて、わたしはあなたがたが謙遜であり、従順で素直であり、容易に勧告に従い、忍耐と寛容に富み、すべてのことについて自制……するように願っている。」<sup>4</sup>

アルマが後に息子シプロンに与えた次の教えはわたしたち全員に向けられたものです。「高慢にならないようにしなさい。」<sup>5</sup> そして、わたしたちは「すべてのことについて勤勉であり、自制」<sup>6</sup>しなければなりません。自制するとは自分の抱いて

いる期待や望みをよく吟味することであり、義にかなった目標を勤勉にまた忍耐強く追求することです。

数年前、職場から家に帰るために車を運転していたときのことでした。対向車線を走る大型トラックのタイヤが1本外れ、中央分離帯を越えてこちらの車線へ転がってきました。大きく跳ねながらわたしの走っている車線に向かって來たのです。タイヤが次にどの方向に跳ねるか予想もできず、多くの車は右に左にハンドルを切りました。わたしは右に避けなければならないのに、左にハンドルを切ってしまいました。そして弾んで來たタイヤがフロントガラスの隅にぶつかりました。

妻に事故の一報を入れてくれたのは友人でした。後で聞いたところによると、妻の頭に最初に浮かんだのは粉々になったガラスで傷だらけになったわたしの姿だったそうです。確かに割れたガラスが数珠玉状になって全身に降って来ましたが、けがはまったくありませんでした。それは明らかにわたしの運転技術によるのではなく、車のフロントガラスが強化ガラスだったためでした。

強化ガラスは強化スチールと同じように、綿密な熱処理を受けて、強度が増しています。強化ガラスは衝撃を受けても、先のとがった破片になって人を傷つけることはありません。

同様に、自制心のある人、つまり謙遜で愛にあふれる人は、靈的な強度が増している人です。靈的な強さが増すと、克己心を養い、節度のある生活ができるようになります。怒りや虚栄心、慢心を抑えられるようになります。わたしたちは靈的な強さを増すことによって、今日の世の中にあふれている、危険な、破滅につながる度を越した行為や常習的な行為から身を守ることができます。

わたしたちは皆、心の安らぎを求めており、家族の安全と幸福を願っています。昨年の経済不況の中から明るい兆しを見いだすとしたら、それは一部の人が直面している試練から以下の教訓を得られたということです。それは家を買い、所有物を蓄積しても心の平安や安全、幸せは得られず、それどころか貯金や収入で対応できないほど大きな負債を抱えてしまうという現実です。

わたしたちは今、不確かで争いのあふれる、忍耐のない乱暴な世界に生きています。それはまるで14歳のジョセフ・スマスが経験した、様々な宗派の改宗者に囲まれた社会のようです。疑問の答えを求めていた少年ジョセフはこう描写しています。「すべてお互いの好感情は、もしかつて幾らかでもそのようなものがあったとしても、今は言葉の争いと見解についての論争ですっかり失われてしまった。」<sup>7</sup>

自制を学び、世の度を越した行動を慎み、すべてのことについて自制することによって家族は守られます。イエス・キリストへの信仰を強めることによって心に平安が生まれます。バプテスマと主の聖なる神殿で交わした聖約を勤勉に守ることによって幸福がもたらされます。

自制について救い主イエス・キリストが示された以上に優れた模範があるでしょうか。

激しく論争して心がかき乱されるときには、「悔い改め、幼子のように」<sup>8</sup> ならなければならぬと救い主は教えておられます。兄弟のところに行って和解し、それから十分に固い決意をもって救い主のみもとに行く必要があります。<sup>9</sup>

不親切な扱いを受けたときには、「わたしの慈しみはあなたから去ること [がない]」<sup>10</sup> とイエスは教えておられます。

苦難に直面するときにも、「苦難の中で忍耐強くあり、ののしる者にののしり返してはならない。柔軟に家を治め、また確固としていなさい」<sup>11</sup> と、主は言っておられます。

気落ちしたときには、「彼は虐げられ、苦しめられたが、口を開かなかつた」<sup>12</sup> 「まことに彼はわたしたちの悲哀を負い、わたしたちの悲しみを担つた」<sup>13</sup> ことを思い起こせば、慰めを得ることができます。

あらゆる人の中で最も大いなる者であるイエス・キリストは、わたしたちのためにあらゆる毛穴から血を出すほどの苦しみを受けられました。苦しみを受けていた間、怒りを表したり、ののしつたりはなさいませんでした。この上ない自制によって、主は御自分のことではなくあなたやわたしのことを考えておられました。そして、主は謙遜に、またあふれる愛をもってこう言われました。「しかしながら、父に栄光があるように。わたしは杯を飲み、人の子らのためにわたしの備えを終えたのである。」<sup>14</sup>

過去1年間、わたしは救い主がまことにおられることと福音の回復についてアジア全域の聖徒と友人たちに証する特権を得ました。ほとんどは第1世代の末日聖徒であって、教員があまりいない地域に住んでいます。このような地域における末日の旅は初期の末日聖徒の経験をほうふつとさせます。

様々な文化を持つアジアというすばらしい世界で、末日聖徒イエス・キリスト教会の会員は膨大な人口の1パーセントにも満たないほんの一握りですが、キリストのような自制の特質を備えています。謙遜であり、愛に満ち、任せられたすべてのことについて自制することを模範によって教えてくれたこの聖徒たちをわたしは愛し、尊敬しています。彼らを通して、神がすべての子供たちを愛しておられるごとを、よく理解できました。

贍い主が生きておられること、自制という神の賜物は神の子一人一人に与えられることをイエス・キリストの御名によって証します、アーメン。

## 注

1. 教義と聖約 12:8
2. ガラテヤ 5:22-23
3. テトス 1:7-8

4. アルマ 7:6, 23
5. アルマ 38:11
6. アルマ 38:10
7. ジョセフ・スミスー歴史 1:6
8. 3ニーファイ 11:37
9. 3ニーファイ 12:24 参照
10. 3ニーファイ 22:10
11. 教義と聖約 31:9
12. モーサヤ 14:7
13. モーサヤ 14:4
14. 教義と聖約 19:19
15. 教義と聖約 12:8