

ちえ 知恵の言葉





肉体の状態は霊にも影響を及ぼします。そのため天の御父は、肉体と霊の健康を改善することを目的とした戒めを与えられました。イエス・キリストの福音が回復される過程で、神は預言者ジョセフ・スミスに、主の御霊がわたしたちにとどまるため、どのように肉体を大切にすべきかを明らかにされました。この啓示は「知恵の言葉」として知られています。この戒めに従うことは、バプテスマを受けて末日聖徒イエス・キリスト教会の会員になるための条件の一つです。この戒めに従って信仰を示す人々には偉大な祝福が約束されています。

知恵の言葉とは何でしょうか

主は預言者ジョセフ・スミスに知恵の言葉を明らかにされました。この啓示は、わたしたちがアルコール、たばこ、そして熱い飲み物すなわちコーヒーと茶を避けるように警告しています。また後の預言者たちは、違法な薬物または有害で習慣性のあるものが含まれているいかなる物質も用いるべきでないと教えています。また、知恵の言葉は肉を控えめに用いること、穀物、果物、野菜を食べるべきことも教えています。

知恵の言葉がもたらす祝福

知恵の言葉を守ることで、あなたは肉体的にも霊的にもより幸せになります。通常健康問題に苦しむことがなくなるわけではあり

あなたが霊的にも肉体的にも益を受けるよう、主は以下のもの避けるように求めておられます。

- アルコール
- たばこ
- コーヒーと茶
- 違法な薬物
- その他の有害で習慣性のある物質

ませんが、この戒めいましに従うことはさらに健康な体と健全な
思いを持つ助けになります。

新約聖書の中で使徒パウロは肉体を神殿しんでんにたとえていま
す。「あなたがたは神の宮であって、神の御霊みたまが自分のう
ちに宿すっていることを知らないのか。もし人が、神の宮を
破壊はかいするなら、神はその人ほろを滅ぼすであろう。なぜなら、
神の宮は聖なるものであり、そして、あなたがたはその宮
なのだからである。」(1コリント3:16-17)

知恵の言葉を守るとき、あなたは自分の性質の中にある
繊細せんさい、敏感びんかん、そして霊的な部分を通して神から導きを受け
る備えができます。霊的な促うながしや感覚に耳を傾かたむけることを
学んでください。そうすれば危険に対する警告を受け、御
霊に導かれます。知恵と知識が増し、さらに深い心の安ら
ぎ、より強い自制心、そして人生と将来に対して自信に満
ちた態度を持つことができるでしょう。





知恵の言葉

1833年に預言者^{よげんしゃ}ジョセフ・スミスが受けたこの啓示^{けいじ}は、天の御父^{おんちち}から今日^{こんにち}生きている子供たちに与えられた指示です。以下は、教義と聖約第89章にある、この啓示^{けいじ}の抜粋^{ぼつすい}です。

「……教会員と、シオンの聖徒たちのための『知恵の言葉』。

約束を伴う原則として与えられるもので、……すべての聖徒の中の弱い者および最も弱い者の能力に適するもの。

見よ、まことに、主はあなたがたにこのように言う。終わりの時に陰謀^{いんぼう}を企てる^{くわだ}人々の心の中に今あり、また将来もある悪ともくろみのゆえに、わたしは……啓示によりこの知恵の言葉を与えることによって、あなたがたにあらかじめ警告するものである。

すなわち、あなたがたの中のだれかがぶどう酒や強い飲み物を飲むならば、見よ、それは……良いとされ……ない [。]

さらにまた、たばこは体のためにも、腹のためにもならず、人間のために良くない…… [。]

さらにまた、熱い飲み物〔茶とコーヒー〕は体や腹のためにならない。

……神は健康に良いすべての草を、人間の体質、体力、利用のために定めた。

まことに、獣^{けもの}の肉と空の鳥の肉もまた、主なるわたしは、人間が感謝^{ひか}をもって用いるために定めた。しかしながら、これらは控えめに用いなければならない。

すべての穀物は人間の食物として良い。つるの実、地中であろうと地上であろうと、実を結ぶものの実もそうである。

これらの言葉を守って行うことを覚え〔る〕……すべての聖徒たちは、そのへそに健康を受け、その骨に髓すいを受けるであろう。

また、知恵と、知識の大いなる宝、すなわち隠かくされた宝さえ見いだすであろう。

また、走っても疲つかれることがなく、歩いても弱ることはない。

また、主なるわたしは彼らに一つの約束を与える。すなわち、滅ほろぼす天使はイスラエルの子らを過ぎ越こしたように彼らを過ぎ越して、彼らを殺すことはない。アーメン。」(教義と聖約89：1, 3-5, 8-10, 12, 16, 18-21)





有害な物質の使用をやめる

もしたばこ、アルコール、コーヒー、茶、違法な薬物、またはそのほかの有害で習慣性のある物質を取っているなら、今やめてください。そうすればより健康な肉体と霊が祝福されるでしょう。中には習慣化したり中毒になったりしてやめることが難しくなっている人もいます。これらの習慣性のある物質がなかなかやめられないときは神に祈り、有害な思いや行い、そして誘惑といった悪影響が、あなたを高めてくれる健全なものに変わるよう助けを求めましょう。前向きで心を高める事柄で人生を満たすとき、有害で否定的な思いは小さくなっていきます。以下の提案を役立ててください。

- やめることを決意しましょう。常習癖を克服できるように主が助けてくださると確信して祈り、断食しましょう。
- 聖文を研究しましょう。聖句を暗記して、頻繁に暗唱しましょう。聖文は霊的な力をもたらします。
- 誘惑に抵抗する助けを得るために神権の祝福を受けましょう。
- 有害な物質を捨て、二度と手に入れないようにしましょう。
- 知恵の言葉を破るように誘惑される時間、場所、状況を書き出しましょう。これらの事柄を避ける方法について両親、配偶者、宣教師、信頼できる友人に相談しましょ

努力を続けましょう！

遠い道のりに思えるかも

しませんが、主の贖いを

生活に応用するなら、主は

あなたを助けてくださいます。

う。例えば、誘惑とは無縁むえんの余暇よかや趣味しゅみを新たに見つけてもよいでしょう。もし誘惑を受けたら心を高める音楽を聞いたり、人に奉仕ほうししたり、健全な本を読んだり、運動したりすることもできます。

- 教会の活動に参加しましょう。主とより近い関係を築き、有害な物質を欲しがる気持ちを克服する力を増し加えることができるでしょう。
- 適切な支援グループに参加したり、専門家に相談したりしましょう。
- あなたが頼たよるなら、主は助けてくださることを決して忘れないでください。これらの物質を断たつことがとても困難な場合があります。完全に断ち切ることができず、以前の習慣に何度も戻もどってしまう人もいます。努力を続け、希望を失わないでください。

謙遜けんそんで正直になり、神やほかの人に助けを求めれば、あなたはイエス・キリストの贖あがないを通して常習癖に打ち勝つことができます。

知恵の言葉に従って生活するとき、主が約束された祝福があなたに注がれるでしょう。



さらに学ぶために

以下に掲載した質問と聖句は、このパンフレットに書かれた原則をさらに学び考えるために役に立ちます。聖典の脚注や参照聖句を調べれば、学んだ原則についてさらに情報を得ることができます。

なぜ体に取り入れるものに注意しなければならないのでしょうか。

しんげん
箴言20：1（旧約聖書）

1コリント3：16-17（新約聖書）

1コリント6：19-20（新約聖書）

教義と聖約89章（教義と聖約の入手方法については、宣教師または教会の会員にお尋ねください。教義と聖約は<http://www.mormon.jp>にアクセスすればオンラインでも閲覧できます。）

「知恵の言葉」『真理を守る』（この本の入手方法については、宣教師または教会の会員にお尋ねください。この本は<http://www.mormon.jp>にアクセスすればオンラインでも閲覧できます。）

健康に関する神の戒めに従うことによって、霊的および物質的な面でどのような祝福を得られますか。

ダニエル1：3-20（旧約聖書）

ゆうわく
誘惑を受けたとき、主はどのようにわたしを強めてくださいますか。

モーサヤ5：2（モルモン書、209ページ）

モーサヤ7：33（モルモン書、215-216ページ）

アルマ13：27-29（モルモン書、330-331ページ）

エテル12：27（モルモン書、714-715ページ）



何をすればよいでしょうか

- 引き続きモルモン書を読んでください。
読んでいただきたいところ：

● 知恵の言葉に従って生活してください。この戒めを守れるように助けを祈り求めてください。肉体と霊の健康を改善するための目標を立てましょう。有害な物質を避け、正しい食生活や健康に良いことに取り組んでください。

- 今週の日曜日、教会に出席してください。

- バプテスマを受ける準備を続けてください。

バプテスマの日付： _____

- 末日聖徒イエス・キリスト教会についてさらに知るために、インターネットで<http://www.mormon.jp>にアクセスしてみてください。

- 神の戒めによってあなたの生活がどのように祝福されるかについてもっと知るために、これからも宣教師と会ってください。

次の約束： _____

宣教師の氏名と電話番号：

末日聖徒
イエス・キリスト
教会

www.mormon.jp

画像・写真のクレジット

表紙、5、6、9、11、14ページ、小野木時夫。©小野木時夫
2ページ、「ジョセフ兄弟」の一部、デビッド・リンズレー。©David Lindsley

©2007 Intellectual Reserve, Inc. 版權所有。印刷：日本。

英語版承認：11/05 翻訳承認：11/05。原題：The Word of Wisdom Japanese

JAPANESE



4 0201169300 2

01169 300