

## 健全な心と精神

4:6 何も思い煩わないで、あらゆる場合に、感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。

4:7 そうすれば、人のすべての考えにまさる神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます。 4:8 最後に、兄弟たち。すべての真実なこと、

すべての誉れあること、すべての正しいこと、すべての清いこと、すべての愛すべきこと、すべての評判の良いこと、そのほか徳と言われること、称賛に値することがあるならば、そのようなことに心を留めなさい。

はじめに

今日の聖書箇所には素晴らしい神様の約束があります。私達の心と精神を守る為に人の全ての考えにまさる神の平安を与えて下さいます。

コリント第二 1:20 「神の約束はことごとく、この方において「しかり。」となりました。それで私たちは、この方によって「アーメン。」と言い、神に栄光を帰するのです。」

聖書に書いてある全ての約束は全てのイエス様の信者のものだという意味です。ですが、どの約束も個人的に自分の経験として真実だと証明する為には、一つ一つに対してアーメンと言う必要があります。もちろん、口先だけの言葉だけではなくて心からアーメンと言うために、その約束の条件を満たす必要があります。分かりやすく言いますと、私達の実行する部分と神様の実行する部分があります。ですから、イエス様の信者になっても、自分の実行する部分を実行しなければその約束は実体験で真実かどうか分からないままで終わってしまいます。今日の箇所で言うと、約束通りに心と精神が神様の平安で守られない、と言うことになります。当然、約束の条件を満たしていないからです。残念ながら、多くのイエス様の信者がこの素晴らしい約束を真実として体験出来ていません。その証拠に恐れや恐怖心に振り回されています。この時代に、そしてこれからの時代にも、この約束の神の平安は増々必要になっています。是非、この条件を満たしてどんな時でも、健全な心と精神を持つ人になって頂きたいです。

### 1. 祈りと感謝

ピリピ4:6 「何も思い煩わないで、あらゆるばあいに、感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。」

これは、今日の箇所の約束の条件です。これを実行すれば、実体験で神様の約束の真実を証明します。もちろん、約束の最後の部分の「キリスト・イエスにあって守ってくれます。」というのはイエス様を自分の救い主として受け入れているのが大前提です。この手紙はイエス様の信者に宛てて書かれているので、それ以外の人とは関係ありません。ですから、イエス様の信者として「感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。」の部分を実行するだけです。

これは簡単には言えますが、簡単に実行できる事ではありません。これを実行する為に戦わなければなりません。なぜなら、神様の御心は自分の子ども達がどんな時でも心の平安を持つ事なので、神様と私達の最大の敵であるサタンは常にそれを壊すように働きかけて来ます。私はサタンの話は一切したくありませんが、ある程度サタンの策略を知らなければ、ずっとやられてしまい被害者になってしまいます。

コリント第二**2:11** 「これは、私たちがサタンに欺かれないためです。私たちはサタンの策略を知らないわけではありません。」

是非覚えておいて頂きたいのは「神様は信仰を通して働く、サタンは恐れを通して働く。」ということです。

神様の働きは聖書の約束を信じる信仰を通して進むので、私達が心から、聖書の約束に対してアーメンと言うと神様に栄光を帰する、と書いてあります。サタンの働きは全て私達の心の平安を壊すのが目的ですから、不安と恐れに支配されるように常に誘惑して来ます。ですから、不安や恐れの思いがふと思い浮かぶ時にそれを拒否するのが大切です。心がその思いによって支配されないようにすれば、罪ではなくてただの誘惑で終わります。その思いを無視したらいいのですが、それだけで消えなければ、神様の約束の言葉を自分に言い聞かせることが必要です。イエス様でもそのようにしてサタンと戦ったのです。誘惑された時に、イエス様は聖書の言葉を引用してサタンに立ち向かいました。これは神の武具の中で書いてあります。

エペソ **6:16** 「これらすべてのものの上に、信仰の大盾を取りなさい。それによって、悪い者が放つ火矢を、みな消すことができます。」

聖書の教えている信仰は神の存在を信じるだけではなくて、神の約束を信じる信仰です。それはサタンの放つ火矢を消す大盾になります。サタンの火矢は全部嘘に決まっていますが、一番典型的な嘘は「あなたの過去にはこんな罪あるから、赦されるはずはない。」というもので、それによって不安と恐れを引き起こそうとしています。

ですからイエス様の新しい契約の中でも一番中心ともいえる約束の中ではこう言われています。

ヘブル人**10:17** 「わたしは、もはや決して彼らの罪と不法とを思い出すことはしない。」

嘘をつく事が不可能な神様が絶対に過去の罪を引き出すことはしない、と約束されています。「もはや決して」という表現です。

詩編**103:2** 「わがたましいよ。主をほめたたえよ。主の良くしてくださったことを何一つ忘れるな。」大切なのは、感謝と祈りの習慣を身につけることです。祈りたくない時もありますから、神様の今までよくして下さった事を思い起こして感謝すればするほど祈りたくなりますし、自分の願い事を何でも神様に祈れば、神様はこの約束通りに平安によって心と精神を健全な状態に守って下さいます。

## 2. 神の平安

**4:7** 「そうすれば、人のすべての考えにまさる神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます。」

これは神の平安ですから、自分の体験で神様をまだ知らない人は経験した事のない平安です。私達がイエス様を個人的に自分の救い主として受け入れた時に初めて経験する平安です。多くのクリスチャンは、最初の救いの確信として、それまで経験した事のない平安が心に入って来る事によって自分の罪が赦されて神様に受け入れられている確信をします。

「人のすべての考えにまさる神の平安」と書いてありますから、説明しようがありませんがイエス様はこの平安について少し説明して下さいました。

ヨハネ14:27 「わたしは、あなたがたに平安を残します。わたしは、あなたがたにわたしの平安を与えます。わたしがあなたがたに与えるのは、世が与えるのとは違います。あなたがたは心を騒がしてはなりません。恐れてはなりません。」

イエス様の平安ですから、イエス様しか与える事が出来ません。そしてこの世が与えるものとは違います、と言っていますから、この世の事情や状況と関係なく、それらの事を超える平安です。もちろん、これはお金で買う事も出来ない宝物です。医者でも、平安を与える薬があれば少なくとも人類の病気の三分の一がすぐに治せると認めています。心と精神を健全な状態で守られるので、多くの他の病気からも守られます。

コロサイ3:15. 「キリストの平和が、あなたがたの心を支配するようにしなさい。そのためにこそあなたがたも召されて一体となったのです。また、感謝の心を持つ人になりなさい。」

この箇所では平和と訳されていますが、言語のギリシャ語でも全く同じ言葉です。この箇所でも、ピリピ人の手紙と同じように平安と感謝の心がつながっています。しかも、これは神様があなたがたを救いに召された目的として書いてあります。ですから、はっきり言えるのは、神様が自分の子ども達に望んでいるのは、いつも、どんな事情の中でも、心に平安を持っている事です。ですから、不安になる思いや恐れる思いをすぐに拒否しなければ、悪魔の嘘を聞く事になってしまいます。それなのに多くのクリスチャンがそのような否定的な思いが神様から与えられていると勘違いをしてしまいます。

神様が一番たくさん、繰り返して教えている命令は、「恐れてはいけません」ということです。そんな事を言いながら、怖がらせて平安を奪うような事をするなら、神様は嘘つきになりますから、それは不可能なことです。

毎日感謝と祈る習慣を身に付けなければ、神様は常に自分の為にどんなに沢山の事をして下さっているかが見えて来ませんし、気が付かないまま終わってしまいます。

こうして私達のする部分と神様のする部分があって、自分の出来る部分をしなければ、神様は私達の出来ない部分をする事が出来ません。感謝と祈りによって自分の願い事を常に神様に言う、ということなのです。

箴言4:23 「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。」

神様の平安が心と思いを守るからと言って、私達は何もしなくてもいいと言う意味ではありません。この箴言の言葉はちょうど次の3点目につながります。

### 3. 正しい思いを選ぶ。

4:8 「最後に、兄弟たち。すべての真実なこと、すべての誉れあること、すべての正しいこと、すべての清いこと、すべての愛すべきこと、すべての評判の良いこと、そのほか徳と言われること、称賛に値することがあるならば、そのようなことに心を留めなさい。」

先ほど、少しこの点に触れましたが、否定的な思い、不安になる思いや恐れる思いやそれ以外に自分の心の平安を壊すような思いを全て出来るだけ早く拒否するのが必要なのです。その代わりに聖霊が与えて下さる思いに心を留めるようにしなさい、と言う意味です。たとえば、この8節に書いてある真実などです。聖書に書いてある神様の言葉は全て真実な事ですが、このリストの一つずつを話したら、時間がかかりすぎます。聖書の教えに一致する思いに心を留めるようにすれば、それがその内に習慣として身に付きます。人間はどうしても癖が付くものですから、考え方にも癖が付きます。悪い否定的な考え方が癖になってしまうと自分の力だけでは抜け出すのが難しいですが、イエス様の信者は自分の力だけではなくて聖霊の力が働いて助けて下さいます。

全てのクリスチャンが出来るだけ聖書の言葉を暗記するのが大切です。何章の何節と覚えられなくても、内容を覚えるのが大切です。そうすれば、必要な時に聖霊は思い起こさせて下さいます。

コロサイ人**3:16** 「キリストのことばを、あなたがたのうちに豊かに住ませ、知恵を尽くして互いに教え、互いに戒め、詩と賛美と霊の歌とにより、感謝にあふれて心から神に向かって歌いなさい。」

特に最初の部分に注目してください。「キリストのことばを、あなたがたのうちに豊かに住ませ、」の部分です。もちろん、キリストの名前の一つとして「神の言葉」がありますから、この箇所は神の言葉と訳される時もあります。聖書はすべて神の言葉ですから、全てを覚えるのは無理ですが、神の約束を出来るだけ覚えれば、それが悪魔の嘘を消す為に一番役に立ちます。

厳しく聞こえるかも知れませんが、イエス様の信者はいつも勝利の中で平安を持って生きる為に自分の好き勝手な思いに心を留めてはいけません。

コリント第二**10:4** 「私たちの戦いの武器は、肉の物ではなく、神の御前で、要塞をも破るほどに力のあるものです。

**10:5** 私たちは、さまさまの思弁と、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、」

もちろん、クリスチャンになる為に、ではなくて、クリスチャンになってから、勝利をしていつも平安を持つ為に戦いが必要です。この箇所も霊的な戦いについて書いてあります。その話の流れで自分の心の思いを全てとりこにしてキリストに服従させるのが戦い方の一部として書いてあります。

分かりやすい例えとしてこの言い方をよく使いますが、自分の頭の上に飛ぶ鳥と同じように考えたらいいと思います。悪い否定的な思いも頭に思い浮かび、それを止める事が出来ませんが、鳥と同じように頭の中で巣を作らせてはいけません。その意味で、心の平安につながる思いだけを選んでその思いに心を留めなさいと言われていました。どの思いに心を留めるのはその人の責任で他に誰も決める事が出来ません。ですから、自分の出来る範囲のことをすれば、神様は後の事をして下さいます。

まとめ

第二のテモテ**1:7** 「神が私たちに与えてくださったものは、おくびょうの霊ではなく、力と愛と慎みとの霊です。」

私達は神の子どもとして自分の力だけで戦うではありません。助け主と呼ばれている神様の聖霊が、全ての信者の心で力と愛と慎みの霊として働いて下さいます。慎みの霊は英語の聖書では“**a sound mind.**”と訳されています。この**sound**は音の意味ではなくて、「健全」と言う意味なので、健全な精神と言う意味です。神様は私達の魂と心と精神とを完全に救って下さいます。