



## 10日目—節制

マタイ4：1—11

### 執り成しの祈りのヒント

神の命じられることはすべて、神ご自身が実現なさることを覚えましょう。

ほかの約束についても同じように祈り求めましょう。

- ▶ 自制力を与えてくださる神を賛美しましょう。特別な状況下においても自制力を与えてくださる神を賛美しましょう。  
「神はわたしに力を帯びさせ／わたしの道を完全にし」（詩編 18：33 [口語訳 18：32]）
  
- ▶ 弱さの中で力を十分に発揮してくださる神を賛美しましょう。  
「すると主は、『わたしの恵みはあなたに十分である。力は弱さの中でこそ十分に発揮されるのだ』と言われました」（Ⅱコリント 12：9）
  
- ▶ 意欲を与え、自制心を与えてくださる神を賛美しましょう。  
「あなたがたの内に働いて、御心のままに望ませ、行わせておられるのは神であるからです」（フィリピ 2：13）  
「神に感謝します。わたしたちをいつもキリストの勝利の行進に連ならせ、わたしたちを通じて至るところに、キリストを知るといふ知識の香りを漂わせてくださいます」（Ⅱコリント 2：14）
  
- ▶ 自制心を働かせる者へと変えていただけるよう、神に求めましょう。  
「こういうわけで、兄弟たち、神の憐れみによってあなたがたに勧めます。自分の体を神に喜ばれる聖なる生けるいけにえとして献げなさい。これこそ、あなたがたのなすべき礼拝です。あなたがたはこの世に倣ってはなりません。むしろ心を新たにして自分を変えていただき、何が神の御心であるか、何が善いことで、神に喜ばれ、また完全なことであるかをわきまえるようになりなさい」（ローマ 12：1—2）
  
- ▶ 世の事柄を憎む者へと変えていただき、主のみを愛する者へと変えていただきましょう。憎むべき事柄を主に告げましょう。  
「世も世にあるものも、愛してはいけません。世を愛する人がいれば、御父への愛はその人の内

にありません。なぜなら、すべて世にあるもの、肉の欲、目の欲、生活のおごりは、御父から出ないで、世から出るからです。世も世にある欲も、過ぎ去っていきます。しかし、神の御心を行う人は永遠に生き続けます」(Ⅰヨハネ2：15—17)

- ▶ あなたの体が聖霊の宮であり、試みられていることを常に思いだせるよう神に求めましょう。

「知らないのですか。あなたがたの体は、神からいただいた聖霊が宿ってくださる神殿であり、あなたがたはもはや自分自身のものではないのです。あなたがたは、代価を払って買い取られたのです。だから、自分の体で神の栄光を現しなさい」(Ⅰコリント6：19—20)

「主イエスは、御自分の持つ神の力によって、命と信心とにかかわるすべてのものを、わたしたちに与えてくださいました。それは、わたしたちを御自身の栄光と力ある業とで召し出してくださいました方を認識させることによるのです。この栄光と力ある業とによって、わたしたちは尊くすばらしい約束を与えられています。それは、あなたがたがこれらによって、情欲に染まったこの世の退廃を免れ、神の本性にあずからせていただくようになるためです」

(Ⅱペトロ1：3—4)

- ▶ 主のご栄光のためにすべてを行えるよう、助けを神に求めましょう。

「だから、あなたがたは食べるにしろ飲むにしろ、何をするにしても、すべて神の栄光を現すためにしなさい」(Ⅰコリント10：31)

- ▶ 主にある人生を生きることができるよう神に求めましょう。

「生きているのは、もはやわたしではありません。キリストがわたしの内に生きておられるのです。わたしが今、肉において生きているのは、わたしを愛し、わたしのために身を献げられた神の子に対する信仰によるものです」(ガラテヤ2：20)

- ▶ 世界中のセブンスデー・アドベンチストの男女、子どもも1つとなって伝道と証しの働きができるよう祈りましょう。人生を主の導きにおゆだねし、聖霊によって強められるよう祈りましょう。

「しかし、主はわたしに言われた。『若者にすぎないと言ってはならない。わたしがあなたを、だれのところへ／遣わそうとも、行って／わたしが命じることをすべて語れ。彼らを恐れるな。わたしがあなたと共にいて／必ず救い出す』と主は言われた」(エレミヤ1：7—8)

- ▶ 神の教会が天来の命令を成就するために、キリスト中心の指導力を備えた、将来の最前線に立つ、信心深く、教えを喜んで受ける、謙遜な指導者を与えてくださるよう祈りましょう。

「あなたがた自身も生きた石として用いられ、霊的な家に造り上げられるようにしなさい。そして聖なる祭司となって神に喜ばれる霊的ないけにえを、イエス・キリストを通して献げなさい」

(Ⅰペトロ2：5)

- ▶ キリストがセブンスデー・アドベンチストの家庭に平和と愛をもたらしてくださるよう祈りましょう。主のご臨在が、義の側面である罪を清める力によって虐待と抑圧を一掃してくださるよう祈りましょう。  
「これらすべてに加えて、愛を身に着けなさい。愛は、すべてを完成させるきずなです。また、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。この平和にあずからせるために、あなたがたは招かれて一つの体とされたのです。いつも感謝していなさい」  
(コロサイ 3 : 14—15)
- ▶ 都市伝道のために  
西中央アフリカ支部と、その宣教対象都市のために祈りましょう。  
ラゴス (ナイジェリア)、ドゥアラ (カメルーン共和国)、カラバル (ナイジェリア)、アクラ (ガーナ)、アブジャ (ナイジェリア)、ロメ (トーゴ)  
人々がキリストの必要にめざめ、主を呼び求めるよう祈りましょう。  
「主の名を呼び求める者はだれでも救われる」 (ローマ 10 : 13)
- ▶ 個人的な必要など、心のうちにあることについて祈りましょう。  
「わたしの神は、御自分の栄光の富に応じて、キリスト・イエスによって、あなたがたに必要なものをすべて満たしてくださいませ」 (フィリピ 4 : 19)
- ▶ 主においてすべて可能であることを賛美し、あなたの祈りを聞き、応えてくださっている神を賛美しましょう。  
「主は世界中至るところを見渡され、御自分と心を一つにする者を力づけようとしておられる」  
(歴代誌下 16 : 9a)

祈りの時間の終わりに、祈りのリストにある 7 人のために、2～3 人のグループで祈りましょう。彼らとその体を聖霊の宮とし、自制心を持てるよう祈りましょう。彼らのために第一コリント 10 章 13 節を心に留めましょう。「あなたがたを襲った試練で、人間として耐えられないようなものはなかったはずですが、神は真実な方です。あなたがたを耐えられないような試練に遭わせることはなさらず、試練と共に、それに耐えられるよう、逃れる道をも備えていてくださいます」。もし、大人数で共有することがためられる祈りの課題があれば、パートナーにそれを打ち明け、祈り合いましょう。

- 讚美歌**
- 「あなたを愛します」 (きぼうのせいか 63 番)
  - 「主われを愛す」 (希望の讚美歌 251 番)
  - 「うたえ主の愛」 (希望の讚美歌 256 番)
  - 「たてよいざたて」 (希望の讚美歌 306 番)、
  - 「見よや十字架の旗高し」 (日基讚美歌 379 番)

## 節制に関するエレン・G・ホワイトの言葉

「霊の結ぶ実は…節制です」(ガラテヤ 5 : 22—23)

「神がすべての人に求めておられることは、自らの体を生きた、聖なるそなえものとして献げることであり、不純なもので満ち、病に侵され、衰弱し、死にかけたささげものを要求されているではありません。神は生きた聖なるささげものを求めておられるのです。主のお言葉通り、わたしたちの体は、聖霊の宮、主の霊の住まいであり、主の奉仕の目的と主のご栄光のためにその体を大切にし、すべてのものが神のかたちへと回復するよう、主は求めておられます。『知らないのですか、あなたがたの体は、神からいただいた聖霊が宿ってくださる神殿であり、あなたがたはもはや自分自身のものではないのです。あなたがたは、代価を払って買い取られたのです。だから、自分の体で神の栄光を現しなさい』(I コリント 6 : 19—20)。このために、徳に知識を、知識に節制を、節制に忍耐を加えなさい。

体を健康的に、最善の状態に保つ方法を理解し、神が慈しみと共に与えられた光に従って生活することは、聖なる義務なのです。恐れと共に光に目を近づけると、わたしたちが手放せないでいる罪が、減るどころか増していることが明らかとなっていきます。光から目をそらすと、照らしていた罪も見えなくなります。

わたしたちに与えられた法律を犯すことは、十戒を犯すことと同じことです。神の律法を無視して法律を守ることはできないからです。わたしたちは、主を愛するより、自分たちの欲望や味覚をより愛しながら、心と精神、魂と力のすべてをもって、主を愛することはできません。神がわたしたちの力や思いをご自身へ向けるよう求められるとき、わたしたちの力は日ごとに弱まり、神に栄光を帰す者へと変えられていくのです。誤った習慣によってわたしたちの生命力は弱まりますが、キリストに従う者であることを告白することによって、永遠の生命への備えをします」

(*Ye Shall Receive Power*, p.79)

「聖書の要求への厳格な遵守は、魂だけでなく、体にとっても祝福となります。霊の実は愛、喜び、平和のみならず、節制でもあります。わたしたちの体は聖霊の宮ですから、それを汚さないよう命じられているのです。ダニエルの事例がわたしたちに教えていることは、肉欲が青年たちに大きな犠牲を与えようとするときにも、信仰の原則によって勝利し、神の要求に真実であり続けることができるということです。もしダニエルが異教の支配者に妥協し、飲み食いし、その場限りの圧力に負け、バビロン人の習慣に従っていたらどうなっていたことでしょう。間違った一歩がおそらく次の一歩へとつながり、ついには、奉仕すべき天との関係を、誘惑によって奪い去られたことでしょう。しかし、彼が揺るぎない信頼をもって神にしがみついて離れない間は、預言の力の霊が彼に臨みました。彼は宮廷生活のなかで人間のことを教えられる一方、後の時代の秘密を読むために神について教えられました」(*Testimonies for the Church*, vol.4, p.570)

「綿密に自らの心を吟味し、あなたの生涯を誤りのない神のかたちへと似せることで、万事うまくいきます。神のみ前で誠実でありなさい。すべてのことにおいて、主のみ名の栄光を現しなさい。自我と自己愛にとらわれた自分自身を脱ぎ捨てなさい」(*Testimonies for the Church*, Vol.2, p.71)

## 個人的考察のための質問

1. あなたの生活のどの分野で、さらに自制を必要としていますか。それをリストにして、神のみ前で言い表しましょう。主の勝利の約束を願い求め、主がお与えになろうとしている勝利を感謝し、主を賛美しましょう。
2. あなたの周りに自制を必要としている人はいますか。彼らのためにも祈りの時を持ち、神の約束を求めましょう。