MyBible

実践編 Ⅱ

蒲池 明憲　著

MyBible

実践編Ⅱ

蒲池　明憲　著

序　文

この度のＭｙＢｉｂｌｅ 実践編Ⅱは、前回出版されたＭｙＢｉｂｌｅ み言葉の宝石箱　実践編の続編となっています。実践編Ⅱでは、既に制作されている実践編を、キリストに倣うための内容に沿って、心のありよう、言葉のありよう、行動のありよう、そして、祈りのありようの4項目に再編集しています。これにより、心のありようが最も多く記されており、この箇所が重要であることがお分かりいただけると思います。

新しい項目の追加と、従来のみ言葉集を簡素化させることで、み言葉の実践内容がより具体的となり、理解しやすくなっています。

聖書に、『人はパンだけで生きるのではない。神の口から出るすべての言葉によって生きる』（マタイによる福音書4章4節）とあるように、み言葉を日々の生活に取り入れ実践することで、穏やかな気持ちや活力が与えられるようになると、生涯の歩み方にも変化が生じることでしょう。

この本との出合いで、聖書を読むことに慣れ親しんでいただき、聖書を読まれる際、み言葉が読者に語りかける思いになればと願っています。

2023年4月15日

カトリック東京大司教区
大司教　菊地　功

はじめに

「あなた方がわたしのうちに留まっており、わたしの言葉が、あなた方のうちに留まっているなら、望むものを何でも願いなさい。そうすれば、かなえられる。」（ヨハネによる福音書15章7節）このみ言葉との出会いでＭｙＢｉｂｌｅが誕生し、２００５年4月15日、東京カテドラル聖マリア大聖堂　地下聖堂において、出版記念ミサを捧げ、今年で18年目を迎えさせていただきます。

イエスは仰せになった、「わたしは道であり、真理であり、命である。」（ヨハネによる福音書14章6節）

ＭｙＢｉｂｌｅ実践編Ⅱでは、預言が実現していることについて記し、実際に起こった問題への対処策があり、これからの歩み方を具体的に示し、今後起こりうることへの黙示があります。

イエスさまが仰せになった道が示され、真理のみ言葉が語られ、永遠の命について記されており、人生を歩む上でのトータルソリューション（問題を解決するためのあらゆる

要素を一括して提供すること）になっている思いがしました。

「人はパンだけで生きるのではない。神の口から出るすべての言葉によって生きる」（マタイによる福音書4章4節）

ＭｙＢｉｂｌｅ実践編Ⅱを制作し、38項目の内容が与えられて気が付いたことですが、これらの項目ごとの働きと同時に、他の項目のみ言葉とも相互に作用しており、まるで人の臓器、血液、神経がそれぞれの働きをしていると同時に、他の臓器と相互に働き合い、肉体を構成しているように、与えられたこれらのみ言葉は人の魂を育み永らえてくれる思いとなりました。

このような思いを抱くことができたのは、主の導きはもとより、多くの方々からの励ましや支え、そして、ご協力をいただいたお陰と、心より感謝しています。

この本の制作において、吉池好高神父、瀬尾弘志牧師先生より貴重なご指導を賜り、また、カトリック関口教会の方々のご協力をいただき出版ができましたことに心からお礼申し上げます。

目次

序文……3
はじめに……5

I　心のありよう

1 神の民……12
2 聖霊……19
3 真の幸福……22
4 価値あるもの……37
5 罪……41
6 愛……44
7 聖書……49
8 主の声を聞く……51
9 従順……54

10 謙虚……56
11 奇跡……59
12 感謝……63
13 希望……64
14 試練と忍耐……68
15 恐れ……72
16 思い悩み……74
17 悲しみ……77
18 疑い迷い……78
19 疲れたとき……80
20 失望や絶望……81
21 日々の歩み……84
22 家庭……86
23 人との交わり……91

24 教会……97
25 信仰生活……99

Ⅱ 言葉のありよう

26 賛美……107
27 神の言葉……108
28 幸せを招く言葉……109
29 不幸せを招く言葉……110
30 日々の言葉……111

Ⅲ 行動のありよう

31 幸福への道……114
32 日々の行い……118
33 人への行い……121

34 信仰の歩み……123
35 宣教活動……126

Ⅳ 祈りのありよう

36 主の祈り……131
37 平和の祈り……132
38 聞かれる祈り……133

付録

ヨハネの黙示録　概略図……140
御言葉典……142
キリスト教の概略図……146

I　心のありよう

1　神の民

(1) アブラハムとの契約

主はアブラムに仰せになった、「お前の地、お前の親族、お前の父の家を離れ、わたしがお前に示す土地に行け。わたしはお前を大いなる国民にする。わたしはお前を祝福し、お前の名を高める。お前は祝福の基となる。わたしはお前を祝福する者を祝福し、お前を呪う者を呪う。お前を通して、地上のすべての民族は祝福される。」（創世記12・1～3）

もはやお前の名をアブラムと呼んではならない。お前の名はアブラハムである。わたしがお前を多くの国民の父とするからである。わたしはお前の子孫をますます多く増やし、わたしはお前を諸国の民の父とする。多くの王がお前から出るであろう。（創世記17・5～6）

(2)主の掟と法を守る

あなたたちの神、主が命じられたとおり、わたしは、掟と法をあなたたちに教えた。それは、あなたたちが入っていって所有する土地で実践するためである。それを守り行いなさい。こうして、もろもろの民の目に、あなたたちの知恵と分別が示され、彼らはこれらすべての掟を聞いて、『まことにこの偉大な国民は知恵があり、分別のある民だ』と言うであろう。いったいどこに、わたしたちの神、主のように、呼び求めるとき、常にわたしたちの身近におられる神をもつ偉大な国民があるだろうか。（申命記4・5～7）

わたしの僕モーセがお前に命じたすべての律法を守り行い、右にも左にもそれてはならない。お前が行くすべての所で成功するためである。この律法の書をお前の口から離すことなく、記されていることすべてを、昼も夜も口ずさみなさい。そこに記されているすべてのことを守り行え。そうすれば、お前の道は栄え、成功を収めるであろう。わたしはお前に強く雄々しくあれ、と命じたではないか。恐れてはならない。気落ちしてはならない。お前の行くすべての所で、お前の神、主がお前とともにいる。（ヨシュア記1・7～9）

(3)法（十戒）

①お前はわたしのほかに何ものをも神としてはならない。
②自分のために偶像を造ってはならない。
③お前の神、主の名をみだりに唱えてはならない。
④安息日を覚えてこれを聖別せよ。
⑤お前の父と母を敬え。
⑥殺してはならない。
⑦姦淫してはならない。
⑧盗んではならない。
⑨隣人について偽証してはならない。
⑩お前の隣人の家を欲しがってはならない。（出エジプト記20・3～17）

神は、人が生きる基準として十戒を定められた。

カトリック鶴岡教会

(4) キリストの系図

アブラハムの子、ダビデの子であるイエス・キリストの系図。……マタン、マタンの子はヤコブ、ヤコブの子はマリアの夫ヨセフである。キリストと呼ばれるイエスは、このマリアからお生まれになった。（マタイ1・1〜16）

(5) 掟

律法の中でどの掟（おきて）がいちばん重要ですか。イエスは答えて仰せになった、『心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。』これがいちばん重要な、第一の掟である。第二もこれに似ている。『隣人（りんじん）をあなた自身のように愛しなさい』。すべての律法と預言者、この二つの掟に基づいている。（マタイ22・36〜40）

神に喜ばれることや人に喜ばれることについて考え、実践してみる。

(6) 山上の説教

イエスは口を開き、彼らに教え始められた。

①自分の貧しさを知る人は幸いである。天の国はその人たちのものである。
②悲しむ人は幸いである。その人たちは慰められる。
③柔和な人は幸いである。その人たちは地を受け継ぐ。
④義に飢え渇く人は幸いである。その人たちは満たされる。
⑤憐れみ深い人は幸いである。その人たちは憐れみを受ける。
⑥心の清い人は幸いである。その人たちは神を見る。
⑦平和をもたらす人は幸いである。その人たちは神の子と呼ばれる。
⑧義のために迫害されている人は幸いである。天の国はその人たちのものである。

わたしのために人々があなた方をののしり、迫害し、またありとあらゆる、いわ

れのない悪口をあなた方に浴びせるとき、あなた方は幸いである。喜び躍れ。天におけるあなた方の報いは大きいからである。あなた方より前の預言者たちも、同じように迫害されたのである。（マタイ5・2～12）

山上の説教は、四福音書における中心箇所で、真福八端が語られている。

(7)ユダヤ人の変遷

中世から現代において、スペインからポルトガル、ポルトガルからオランダ、オランダからイギリス、イギリスからアメリカへと、ユダヤ人は変遷して行く。ユダヤ人の移動に伴い、移動先の国は繁栄し、去った国は衰退していった歴史がある。「わたしはお前を祝福する者を祝福し、お前を呪う者を呪う。」（創世記12・3）

大航海時代において、ユダヤ人は航海術や造船技術に長け、成功への意識も強く、世界航路の開発が可能となる。この一方で、ユダヤ人には、他民族とのことで、人々

からさげすまれていた金融業などの道が与えられた。このような環境から、金融業界における富豪が誕生する。

(8)結び

「神の民となり、民の神となる」

わたしの声に聞き、わたしが命じるすべての言葉を行え。そうすれば、お前たちはわたしの民となり、わたしはお前たちの神となる。（エレミヤ書11・4）

あなた方は、かつて神の民ではなかったが、今は、神の民であり、憐れみを受けたことがなかったが、今は憐れみを受けた者となったのです。（1ペトロの手紙2・10）

受洗者は、主と聖霊で結ばれ、主が定められた「十戒」「掟」「山上の説教」「主の祈り」を、主のみ旨に従って歩むことで、私たちは神の民となり、主が私たちの神となる。

2　聖霊

(1)聖霊が働くには

悔い改めなさい。そして、それぞれ罪を赦していただくために、イエス・キリストの名によって、洗礼を受けなさい。そうすれば、賜物として聖霊を受けるでしょう。（使徒2・38）

(2)聖霊の効果

聖霊があなた方の上に降(くだ)るとき、あなた方は力を受けて、……地の果てに至るまで、わたしの証人となる。（使徒1・8）

聖霊による賜物(たまもの)は、人の生涯を一変させる。

イエスはご自分の霊の力によって彼らの考えをすぐに見抜いて、こう仰せになった、「どうしてそんな考えを抱くのか。」（マルコ2・8）

人間は外観を見るが、主は心を見る。（サムエル記上16・7）

聖霊は、人の心のありようを見抜く。

(3)聖霊が働いていることの確認

霊の結ぶ実は、愛、喜び、平和、寛容、親切、善意、誠実、柔和、節制（せっせい）です。（ガラテヤへの手紙5・22～23）

本能と力に引きずられ、心の欲するままに歩むな。（シラ書5・2）

節制（自制・セルフコントロール）が働くのは実に難しい。

(4)聖霊が持続して働くには

あなた方は知らないのですか。あなた方は神の住まいであり、神の霊があなた方の中に住んでおられることを。もし、神の住まいを壊す者があれば、神はその人を滅

ぼされるでしょう。神の住まいは聖なるものであり、あなた方はその神の住まいなのです。（1コリントへの手紙3・16～17）

私たちの体を、神にとって居心地（いごこち）の良い住まいにしておくことにより、平常心、素直な心、柔軟な心にしておくことで、直観力や予知能力が養われる。

わたしたちが自分の罪を告白するなら、真実で正しい方である神は、わたしたちの罪を赦し、あらゆる不義からわたしたちを清めてくださいます。（1ヨハネの手紙1・9）

「自分の罪を公に言い表す」とは、「赦しの秘跡（ひせき）」のこと。

受洗後においても、人は弱くさまざまな罪を犯すので、聖霊が途絶える。この時、赦しの秘跡や人の過ちを許すことで、罪は赦され、回心（かいしん）へと導かれて、汚れた心は洗濯（せんたく）され、再び聖霊が注がれる。

3　真の幸福

「現生幸就」主は、私たちが現世を生きる上で、真の幸福が成就するよう、私たちを創造された。

(1)幸福への招き

なぜ、お前たちは糧でないもののために金を払い、腹を満たさないもののために労苦するのか。わたしに聞き従い、善い物を食べよ。美味な食べ物に、お前たちの魂は喜ぶだろう。耳を傾け、わたしのもとに来るがよい。聞け、お前たちの魂は生きる。わたしは、永遠の契約をお前たちと結ぶ。（イザヤ書55・2～3）

わたしは知った。人は生きている間、喜び楽しんで暮らす以上に幸せなことはほかにはないことを。実際、人がみな、食べたり飲んだりして、労苦によって得たものを楽しむこと、これこそ神の賜物であると。（コヘレト3・12～13）

主の教えを喜び、昼も夜もその教えを口ずさむ人。その人は流れのほとりに植えられた木、時が来れば実を結び、葉もしおれることがなく、その業はみな生い茂る。（詩編1・2〜3）

主に信頼し、主を望みとする者は祝福される。その人は水辺に植えられ、流れの方にその根を伸ばす木。暑さが来ても恐れず、その葉は青々としている。旱魃（かんばつ）の年にも心配はなく、実を結ぶのをやめることはない。（エレミヤ書17・7〜8）

主がヨセフとともにおられたので、彼の行うことはすべてうまくいった。……主が彼とともにおられ、彼が何を行っても、主が成功させてくださったからである。（創世記39・2、23）

わたしが来たのは、羊に命を得させ、しかも、豊かに得させるためである。（ヨハネ10・10）

平穏な生活を営み、収入も少なく、欲しい物も買わずに贅沢もせず、美味しい物も食べずに、つつましい生活をしていながら、「生かされている」とか、「生きていて良かった」との思いを抱くことができれば、幸せと言えるのだろう。

(2)幸福への歩み

幸福な人生を歩もうとするなら、人の死、死後の世界、天国への道、新しい神の都。これらのことを把握し、死後への備えをなすことで、死に対する不安は払拭され、与えられた今に専念できるので、心を整えることから始めてみる。

(3)人の死

人は死ぬと動かなくなる。人は息絶えると、どこに行くのか。……人は、伏して再び起き上がらず、天がなくなるまで目覚めることはなく、その眠りから覚める者はない。（ヨブ記14・10〜12）

人が亡くなると、この世で手に入れたものなど、「死ぬとき、何一つ持っていけず」（詩編49・18）

『一切の持ち物を捨てる者でなければ、あなた方は誰も、わたしの弟子となることはできない』。（ルカ14・33）人は、裸で生まれ裸で天に帰る。

※1わたしが手がけたすべての業と、労苦して手に入れた成果を振り返ってみると、見よ、それらすべては空しく、風を追い求めるに等しかった。日の下には役に立つものは何一つなかった。（コヘレト2・11）※1・偉大で裕福な者

露（つゆ）と落ち　露と消えにし　我が身かな
浪速（なにわ）のことは　夢のまた夢

豊臣　秀吉　辞世の句

人の死は、蛹が殻を脱ぎ捨て蝶になり、別の存在の誕生となるように、人はこの世に肉体を脱ぎ捨て、魂は永遠の命へと旅立ち、恐怖や不安のない、完全な状態になる。

「今日が人生最後だとしたら、今日やることは本当にやりたいことだろうか」故・スティーヴ・ジョブズ（Ｓｔｅｖｅ Ｊｏｂｓ）氏（Ａｐｐｌｅの創業者）が２００５年、母校で行ったスピーチ。

死を直視することで、生活における時間の使い方が濃くなる。無駄はせず今、何をなすべきかが見えてくる。

①人生の幕を閉じる死は必ずやってくる。
②人はいつ死ぬか分からない。
③一度限りの人生。

その人の生涯において、どのような愛を生きた人なのかを測るのが良いのだろう。

(4)死後の世界

人がこの世で歩んでいる間は、主のみ旨に従って生きているとは限らず、天国は、主と己とが一致一するところなので、この世の汚れた霊魂を洗い流す必要となり、ここが煉獄（陰府）と言われている。

霊魂が浄化されると、早く天国に行きたくなるようだ。

死者が、大きな者も小さな者も、玉座の前に立っているのを見た。そして、数々の書物が開かれ、さらに別の書物が開かれた。それは命の書である。死者は、これらの書に書かれていることに従い、各自の行いに応じて裁かれた。（黙示録20・12）

神の玉座がある所とは、「楽園にまで連れていかれ、口にするのも畏れ多い言葉、人間には語ることが許されていない言葉を聞いたのを、わたしは知っています。」（2コリントへの手紙12・4）

金持ちは叫んで言った、『父アブラハムよ、わたしを憐れんでください。ラザロを

遣わして、その指先を水に浸し、わたしの舌を冷やさせてください。わたしはこの炎の中で悶え苦しんでいます。』しかし、アブラハムは言った、『子よ、思い出しなさい。お前は生きている間に善い物を授かったが、ラザロは悪い物を授かった。しかし、今、彼はここで慰められ、お前は悶え苦しんでいる。』（ルカ16・24～25）

人を裁くのは、「父は誰をも裁かず、すべての裁きを子[※1]に委ねられた。」（ヨハネ5・22）

※1・イエス

「御子を信じる者は裁かれない。信じない者はすでに裁かれている。」（ヨハネ3・18）

(5)天国への道

イエスは仰せになった、『全世界に行き、造られたすべてのものに福音を宣べ伝えなさい。信じて洗礼を受ける者は救われ、信じない者は罪に定められる。』（マルコ16・15～16）

主を求めよ、見出すことができるうちに。呼びかけよ、近くにおられるうちに。（イザヤ書55・6）

命のあるうちに、悔い改めて主に立ち帰り、受洗することで、罪は赦され、天国行きの切符が手に入り、永遠の命が約束されているので、死後への不安や恐れは払拭され、天国に凱旋する準備が整う。

(6)新しい神の都

新たな天と地が現れる日、「天地は過ぎ去る。」（マルコ13・31）「天は大音響を立てて消え去り、自然界の構成要素は熱に崩れ去り、地とその中にあるものとは暴かれます。……すべては滅びるのですから、あなた方は聖なる、信心深い生活を送らなければなりません。こうして、神の日の到来を待ち望み、それが早く来るように努力しなさい。」（2ペトロの手紙3・10～12）

わたしは新しい天と新しい地を見た。先の天と先の地は消え去り、もはや海もない。また、わたしは聖なる都、新しいエルサレムが、夫のために着飾った花嫁のように支度を整えて、神のもとを出て、天から降って来るのを見た。（黙示録21・1～2）

神は人々とともに住まわれ、人々は神の民となる。神ご自身、人々とともにおられ、人々の神となり、神は人々の目から涙をことごとくぬぐい去ってくださる。もはや死もなく、もはや悲しみも、嘆き（なげ）も、苦しみもない。（黙示禄21・3～4）

①神の都の外観

都は神の栄光に包まれていた。その輝きは、最も高価な宝石のようであり、透き通った碧玉（へきぎょく）のようであった。この都には高い大きな城壁（じょうへき）があり、十二の門があった。……都は正方形で、その長さと幅は同じである。（黙示禄21・11～16）

城壁は碧玉（へきぎょく）で築かれていたが、都そのものは混ざりもののないガラスのような純金でできていた。（黙示禄21・18）

この都の中に神殿を見なかった。万物の支配者、神である主と小羊が、都の神殿だからである。この都には、それを照らす太陽も月も必要がない。神の栄光が都を照らし、小羊が都の明かりだからである。（黙示禄21・22～23）

②神の都の内部

神と小羊の玉座から出ている水晶のように輝く命の水の川を、わたしに見せた。川は都の大通りの中央を流れて、その両岸には命の木があり、年に十二回実を結び、毎月実を実らせる。その木の葉は、諸国の民を癒やすためのものである。……神と小羊の玉座は都の中にあり、神の僕たちは神を礼拝し、み顔を仰ぎ見る。（黙示録22・1～4）

③結び

み使いはわたしにこう言った、「これらの言葉は確実であり、真実である。……見よ、わたしはすぐに来る。この書の預言の言葉を守る者は幸いである。（黙示録22・6～7）

(7)炎上する心

怒り、恐れ、不安、悲しみ、憤り、誹謗、中傷、陰口、別れ、欲望不満、これらのことで、愚かな行動や自暴自棄に陥る原因。

たとえば

①ボールが肩に当たったとする。「痛い」と声が出る。

②誰だ、ふざけたことをするやつは。と激しい心が生まれる。

③ボールを投げつけたやつを許せない、懲らしめてやる。との思いが次に湧き出る。

このように、心が次から次へとエスカレートし、激しく燃え上がっていくことを戯論。これが己の心を苦しめる。

心が一旦安定した状態になっても、ボールを投げつけられたことを思い出しては興奮し、相手に対して敵対心がまた炎上する。まるで海の波のごとく、寄せては返し、返しては又寄せるこのような状態では、平穏な生活や正確な仕事などできるはずがない。

(8)炎上する心への対応

心を整えることから始める。なぜなら、心のありようが、言葉となり、行動を起こさせ、祈りとなるからだ。

人の一生は重荷を背負って遠き道を行くがごとし。急いではならない。
不自由が常と思えば不満はない。心に欲望が起きた時は苦しかった時を思い出せ。
我慢（がまん）することは長く安心して安らぐ基本になり、怒（いか）りは敵と思え。
勝つ事ばかりを知って、負けること知らなければ危険である。
おのれを反省し人を攻めてはならない。
不足する方がやり過ぎてしまうよりまさっている。

徳川　家康　遺訓（いくん）

怒りを遅くする者は理性に富み、気短な者は愚かさを増す。（箴言14・29）
人の思慮（しりょ）は怒りを遅くする。（箴言19・11）

怒りや恐れが起きた時、己の心を俯瞰（ふかん）し、今怒っているようだな、とか、恐れているな、と思えるようになれば良いのだが、こうなるには、それなりの期間を要する。

心のうちでお前の兄弟を憎んではならない。必要なら同胞を戒めなければならない。そうすれば、彼のことで罪を負うことはないであろう。復讐（ふくしゅう）してはならない。

お前の民の子らに恨みを抱いてはならない。お前の隣人をお前自身のように愛さなければならない。わたしは主である。（レビ記19・17～18）

己の体は主の神殿となっており、心が炎上している状態では、主にとって居心地の良い神殿とは言えず、聖霊の働きも途絶える。聖霊の賜物を再びいただけるようにするには今一度、己の言動を省みる。いずれの人も、自分の行いは正しい、間違っているのは相手だ、との強い思いが働くので、炎上の炎が弱まることはない。

私たちは既に神の民となっているので、「自分で復讐せず、神の怒りに任せなさい。……『復讐はわたしのすること、わたしが報復する』」（ローマへの手紙12・19）と主は言われる。

万軍の主よ、あなたは正しい人を試み、人の腹と心を見抜かれます。あなたが彼らに復讐なさるのをわたしに見せてください。わたしはわたしの訴えをあなたにお任せしました。（エレミヤ書20・12）

炎上している思いを主に委ねることで、この炎を素早く鎮火させる。これにより時が過ぎて行くと（早くて1年、3年から8年程度）心にやがて平安が訪れ、あの時、あのようなことがあったな、との思いが宿る。

やった人　やられた人も　もろともに　ただ一時の　夢の戯れ

「身心一如」身と心は一体。心が病めば体も病み、体が病めば心も病む。イエスのおられる辺りの屋根をはがして穴を開け、中風の人を寝床に横たえたまま吊り下ろした。……中風の人に、「子よ、あなたの罪は今赦された」と仰せになった。……人の子が地上で罪を赦す権能を持っていることを、あなた方に知らせよう。そして、中風の人に向かい仰せになった、「わたしはあなたに言う。起きなさい。あなたの寝床を持って家に帰りなさい」。すると、その人はただちに起き上がり、寝床を持って、みなが見ている中を出ていった。（マルコ2・4～12）

イエスはまず、中風の人の罪（怒り・妬（ねた）み・誹（そし）り他）を取り除き、次に病を治された。

(9)結び

①心を最強の味方にするのも、最強の敵にするのも己（おのれ）次第。
②心のありようを信仰で変えてみる。
③現世で、主と己とを一致させたいとの思いが幸福へ。

4　価値あるもの

銀よりも、わたしの教えを選べ。純金よりもむしろ知識を選べ。知恵は珊瑚（さんご）に勝り、どのような好ましいものも、これとは比べものにならない。（箴言8・10〜11）

富が人生において望ましい宝であるなら、どんなことにも万能な知恵に勝る富があるだろうか。……知恵の働きの実りこそ徳である。……知恵は節制と賢明、正義と剛毅（ごうき）を教える。人生において、これらよりも人に益するものはない。（知恵の書8・5〜7）

わたしは無宗教です。とか、無神論者です。と言われる方がおられる。お正月には初詣（はつもうで）に行き、地位、名誉、財産、所有する物を多く持っている人は、これらがあると安心し、なければ憂（うれ）う。

金持ちになろうと望む者は、誘惑の罠、愚かで有害なさまざまな欲望に陥ります。それらのものは、人々を滅びと破滅に沈ませます。金銭の欲は、すべての悪の根源です。ある人々は、金銭を追求するあまり、信仰から離れ去り、さまざまなひどい苦しみで自らを刺し貫きました。（1テモテへの手紙6・9～10）

神は彼に仰せになった、『お前はこのように求め、自分のために長寿を求めず、富を求めず、また、お前の敵の命を求めずに、正しい裁きを行う判断力を求めたので、見よ、わたしはお前が求めたとおりにしよう。見よ、わたしはお前に賢い英明な心※1を与える。お前の前にお前と並ぶ者は誰もなく、お前の後にも並ぶ者は出ないであろう。』（列王記上3・11～12）※1・知恵

カトリック東京カテドラル関口教会

ソロモン王の祈りを神は聞いて喜び、神はソロモン王に知恵を与え、ソロモン王朝の幕開けとなる。

ヒラムは青銅のあらゆる細工に関する知恵と理解と技能の点で秀（ひい）でていた。彼はソロモン王のもとに来て、その一切の細工を手がけた。（列王記上7・14）

今までのビジネスマンは、素直で、真面目で、勤勉な人柄が求められた。これからは、知恵、経験、人脈、個性を生かすことが求められる。好きなことに取り組むことができ、自分が必要とされ、他者の為に役立ち、任せてもらえるスキルや特技を持つことができたなら、これが天職なのだろう。

ビジネスにおいて、いかにみ言葉を実践すればよいかについては、ＭｙＢｉｂｌｅＶ（み言葉に生かされて）に掲載されている島村琢哉さんの証し「人の心に灯をともす」を参考にしてください。

主への畏(おそ)れは知恵の初め。それを行う者はみな悟りを得る。（詩編111・10）

主から知恵を得ようとするなら、主を畏れることから取り組む。

知恵と知識のすべての宝は、このキリストの中に隠(かく)されている。（コロサイへの手紙2・3）

イエスを知ることで知恵が与えられ、今までの価値観は一変する。

5 罪

神である主は人に声をかけて仰せになった、「お前はどこにいるのか」。そこで人は答えた、「園であなたの足音を聞き、裸なので、恐れて隠れました」。すると、主は仰せになった、「お前が裸であることを誰が教えたのか。わたしが食べてはならないと命じておいた木の実を、お前は食べたのか」。人は答えた、「わたしの連れ合いとしてくださったあの女が木から取ってくれたので、わたしは食べました」。そこで神である主は女に仰せになった、「お前は何ということをしたのか」。女は答えた、「蛇がわたしを惑わしたので、食べました」。……次に女に仰せになった、「わたしはお前の産みの苦しみを大きなものにする。お前は苦しんで子を産む。お前は夫を慕うが、夫はお前を抑えつける。」（創世記3・9〜16）エデンの園

このようなわけで、一人の人間によって罪が世に入り、その罪によって死が入り、こうして、すべての人間が罪を犯したので、死がすべての人間に及んだ。（ローマへの手紙5・12）

主はノアに仰せになった、「お前とお前の家族はみな箱船に入れ。お前だけが今の世代にあって正しいとわたしは見たからである。」（創世記7・1）ノアの箱船

その後も神と人類との溝は深まる。神は、この世にイエスを誕生させ、イエスを十字架刑にし、人類の罪を償わせることで、神と人類との和解を果たす。

罪

(1)罪とは法に背くことです。（1ヨハネの手紙3・4）

(2)神から遠ざかること。

「神は愛なり」とあり、十戒や愛の掟から遠ざかること。

(3)良心に反すること。

良心を傷つけるなら、それはキリストに対して罪を犯しているのです。

（1コリントへの手紙8・12）

罪を犯す者のみが死ぬのであり、息子は父の罪を負わず、父も息子の罪を負わない。（エゼキエル書18・20）

先祖や親の罪が子に現れることなど決してない。

なすべき善いことを知っていながら行わないなら、それはその人にとって罪です。（ヤコブの手紙4・17）

聖霊に対して冒瀆（ぼうとく）の言葉を口にする者は、永遠に赦しが得られず、永遠に罪の責めを負う。（マルコ3・29）

6　愛

山を移すほどの完全な信仰があっても、愛がなければ、わたしは何ものでもない。たとえ、全財産を貧しい人に分け与え、たとえ、賞賛を受けるために自分の身を引き渡しても、愛がなければ、わたしには何の益にもならない。愛は寛容なもの、慈悲深いものは愛。愛は、妬まず、高ぶらず、誇らない。見苦しい振る舞いをせず、自分の利益を求めず、怒らず、人の悪事を数え立てない。不正を喜ばないが、人とともに真理を喜ぶ。すべてをこらえ、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを耐え忍ぶ。愛は、決して滅び去ることはない。（1コリントへの手紙13・2～8）

「和顔愛語」笑顔と優しい言葉で人に接し、親切な応対や寄付などを行うことから始めてみる。

わたしたちが神を愛したのではなく、神がわたしたちを愛して、わたしたちの罪の

ために、贖(あがな)いの供え物として、御子(おんこ)を遣(つか)わされました。ここに愛があるのです。（1ヨハネの手紙4・10）

わたしたちが愛を悟ったのは、イエスがわたしたちのために命を捨ててくださったからです。（1ヨハネの手紙3・16）

友のために命を捨てること、これ以上の愛を人は持ちえない。（ヨハネ15・13）

イエスは、十字架上での死をとおして、私たちに愛を示された。

愛をまといなさい。愛は完全さをもたらす帯です。（コロサイへの手紙3・14）

苦々(にがにが)しい思い、憤(いきどお)り、怒り、刺々(とげとげ)しい声、ののしりを、すべての悪意とともに除き去りなさい。そして、互いに親切にし、慈しみの心をもって、心から赦し合う者となりなさい。（エフェソへの手紙4・31〜32）

「主よ、わたしの兄弟がわたしに罪を犯した場合、何度、赦さなければなりませんか。七回までですか」。イエスはお答えになった、「あなたに言っておく。七回どころか、七の七十倍までである。」（マタイ18・21～22）

惜しんで僅かしか種を蒔かない者は、僅かしか刈り入れず、惜しみなく豊かに蒔く者は、豊かに刈り入れるのです。各々、いやいやながらとか、しなくてはならないからとか、というようにではなく、心の中でこうしようと思ったとおりに人に与えるべきです。快く与える人を、神は愛してくださるからです。（2コリントへの手紙9・6～7）

損得勘定を断つ。

「情けは人の為ならず」人に情けをかけることで、巡り巡って自分も報われるが、喜捨を忘れない。

「喜捨」見返りを求めない。

あなたに言っておく。彼女の多くの罪が赦されたのは、彼女が多くの愛を示したことで分かる。少しだけ赦される者は、少ししか愛さない。（ルカ7・47）

これらのわたしの兄弟、しかも最も小さな者の一人にしたことは、わたしにしたのである。（マタイ25・40）※1・イエス

イエスさまはいろんな人の仮面をかぶってわたしの前に現れる。
コルカタの聖テレサ（マザー・テレサ）

受けるより与える方が幸いである。（使徒20・35）

自分を愛してくれる者を愛したからといって、あなた方に何の報いがあろうか。（マタイ5・46）

わたしのこの命令の目指すところは、清い心、曇りのない良心、偽りのない信仰から生じる愛です。（1テモテへの手紙1・5）

引き続き残るのは、信仰、希望、愛、この三つ。このうち最も優れているのは、愛。（1コリントへの手紙13・13）

わたしは、わたしを愛する者を愛する。わたしを熱心に捜し求める者は、わたしを見出す。富と誉れはわたしとともにある。朽ちることのない財宝と繁栄も、わたしとともにある。（箴言8・17～18）

世の富をもっていながら、困っている兄弟を見ても、憐れみの心を閉ざす人のうちに、どうして神の愛が留まりましょう。（1ヨハネの手紙3・17）

7　聖書

聖書はすべて、神の霊感によるもので、人を教え、戒め、誤りを正し、義に導く訓練をするために有益です。（2テモテへの手紙3・16）

聖書は人生を歩む上での羅針盤（らしんばん）。

聖書を開き、み言葉に従って行動する。

聖書は創世記で始まり、ヨハネの黙示録で終わる。死後のありようを知り現世を生きる。

「キリスト者が豊かな信仰生活を歩むための秘訣（ひけつ）は、み言葉集を作り、み言葉を口ずさむ人になることです。」祈りの家　瀬尾弘志牧師先生の言葉。

人生の岐路（きろ）に立った時や試練に遭遇した時は、己に与えられたみ言葉を旗印（はたじるし）にして行動する。

人はみな、草のようである。その栄えはすべての草花のようである。草は枯れ、花は散る。しかし、主の言葉は、とこしえに変わることはない。（1ペトロの手紙1・24〜25）

人はパンだけで生きるのではない。神の口から出るすべての言葉によって生きる。（マタイ4・4）

良い言葉やみ言葉との出会いは、生きる原動力となる。

神の言葉は生きていて、力があり、どんな両刃（もろは）の剣よりも鋭く、魂と霊の、また、関節と骨髄（こつずい）の分かれ目まで刺し通し、心の思いや考えを見分けることができます。（ヘブライ人への手紙4・12）

8　主の声を聞く

雲の中から声が聞こえた、「これはわたしの愛する子。彼[※1]に聞け」。（マルコ9・7）※1・イエス

あなた方は信じない。わたしの羊ではないからである。わたしの羊はわたしの声を聞き分ける。わたしも彼らを知っており、彼らはわたしに聞き従う。（ヨハネ10・26〜27）

主よ、お話しください。あなたの僕（しもべ）は聞いております。（サムエル記上3・9）

あなた方に言っておく。わたしの言葉を守るなら、その人は永遠に死を見ることはない。（ヨハネ8・51）

イエスは、「聞く耳のある者は聞きなさい」と声高く仰（おお）せになった。……「この喩（たと）えの意味はこうである。種は神の言葉である。道端のものとは、一応はみ言葉を聞

く人々のことである。しかし、その人々が信じて救われることがないよう、悪魔が来て、彼らの心からみ言葉を奪い取る。岩の上のものとは、み言葉を聞いて、喜んで受け入れるが、彼らには根がないので、しばらくは信じても、試みに遭うと、離れ去ってしまう人々のことである。茨の中に落ちたものとは、み言葉を聞いても、生活の中で、日々の思い煩い、富、楽しみに覆われて、実が熟するまでに至らない人々のことである。善い地のものとは、正しく善い心をもってみ言葉を聞き、これを固く保って、忍耐のうちに実を結ぶ人々のことである」。（ルカ8・8〜15）

善い土地に蒔かれたものとは、み言葉を聞いて受け入れ、ある者は三十倍、ある者は六十倍、また、ある者は百倍の実を結ぶ。（マルコ4・20）

シモンは答えた、「先生、わたしたちは夜通し働きましたが、何も捕れませんでした。しかし、お言葉ですから、網を下ろしてみましょう」。そして、そのとおりにすると、おびただしい魚が掛かり、網が裂けそうになった。（ルカ5・5〜6）

まず、それでわたしのために小さいパン菓子を作り、わたしの所へ持って来てください。その後であなたと息子のために作りなさい。……やもめは行ってエリヤの言葉どおりにした。……主がエリヤを通して仰せになった言葉どおり、壺の粉は尽きず、瓶の油もなくならなかった。（列王記上17・13～16）

エリサベトは聖霊に満たされて、声高らかに叫んで言った、「あなたは女の中で祝福された方。……主から告げられたことが成就すると信じた方は、ほんとうにお幸せなことです。」（ルカ1・41～45）

大地のすべての国民はお前の子孫を通して祝福される。お前がわたしの声に聞き従ったからである。（創世記22・18）

9　従順

キリストは神の身でありながら、神としてのあり方に固執しようとはせず、かえって自分をむなしくして、僕の身となり、人間と同じようになられました。その姿はまさしく人間であり、死に至るまで、十字架の死に至るまで、へりくだって従う者となられました。（フィリピへの手紙2・6～8）

マリアは答えた、『わたしは主のはしためです。お言葉どおり、この身になりますように』。（ルカ1・38）

労苦し、重荷を負っている者はみな、わたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。わたしの心は柔和で、謙遜であるから、わたしの軛を受け入れ、わたしに学びなさい。そうすれば、あなた方は魂の安らぎを見出す。（マタイ11・28～29）

「軛（くびき）」2頭の牛をつなぐための道具。

『神は高ぶる者に逆らい、へりくだる者に恵みをお与えになる』と言われています。ですから、神に従い、悪魔に立ち向かいなさい。そうすれば、悪魔はあなた方から逃げ去ります。（ヤコブの手紙4：6～7）

10　謙虚

あなたが施(ほどこ)しをする時には、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。これは、あなたの施しを隠しておくためである。そうすれば、隠れたことをご覧になるあなたの父が報いてくださる。（マタイ6・3～4）

「陰徳陽報(いんとくようほう)」隠れてする善い行いは、陽(ひ)のあたるところで報(むく)われる。

『正義をもって施すことは、不義をもって富むことよりも善いことです。施しをすることは、金を貯えることよりも善いことです。施しは人を死から救い、すべての罪から清めます。施しをする人々は長寿を楽しむでしょう。しかし、罪と不義とを行う者は自分の魂の敵なのです。』（トビト記12・8～10）

人は一人で生きていくことはできず、主からの恵みや人からの恩を忘れない。

人よ、何が善いことか、主が何を求めておられるかは、お前に告げられたはずだ。正義を行い、慈しみを愛すること、へりくだって神とともに歩むこと、これである。（ミカ書6・8）

自分は当然このようなものだと思う以上に自分を過大に評価せず、神が各々に分け与えてくださった信仰の度合いに応じて自分を評価し、程よく見積もるようにしなさい。（ローマへの手紙12・3）

若い人々よ、長老たちに従いなさい。また、みな互いに謙遜（けんそん）の徳を身につけなさい。『神は高ぶる者に逆らい、へりくだる者に恵みをお与えになる』からです。（1ペトロの手紙5・5）

誰でも自ら高ぶる者は下げられ、自らへりくだる者は上げられる。（ルカ18・14）

わたしは塵芥（ちりあくた）にすぎないものです。（創世記18・27）

1891年 (明治24年) 頃の金谷カテッジイン

11　奇跡

ぶどう酒がなくなりかけたので、母はイエスに、『ぶどう酒がありません』と言った。……イエスは給仕たちに、『水瓶（みずがめ）に、水をいっぱい入れなさい』と仰せになった。彼らは水瓶の縁まで水でいっぱいにした。イエスが、『さあ、それをくんで、宴会の世話役の所に持って行きなさい』と仰せになると、彼らはそれを持って行った。世話役は、ぶどう酒になった水を味わってみた。……イエスは最初の徴[※1]としてガリラヤのカナで行い、ご自分の栄光を現された。そして、弟子たちはイエスを信じた。（ヨハネ2・3〜11）※1奇跡

五つのパンと二匹の魚を取り、天を仰いで賛美をささげ、パンを裂（さ）いて、弟子たちにお渡しになった。弟子たちはそれを群衆に配った。……食べたのは女と子供を除いて、およそ五千人であった。（マタイ14・19〜21）

食べ残ったパンくずを集めると、12の籠が一杯になった。

イエスは艫のほうで、枕をして眠っておられた。弟子たちはイエスを起こして、『先生、わたしたちがおぼれ死んでも、かまわないのですか』と言った。イエスは起き上がって風を叱りつけ、湖に向かって仰せになった、『黙れ、鎮まれ』。すると風はやみ、大凪となった。（マルコ4・38〜39）

イエスは嵐を叱り、湖を凪にする。

イエスは大声で、『ラザロ、出てきなさい』と叫ばれた。すると、死んでいた人が手と足を布で縛られたまま出てきた。顔の周りは手ぬぐいで包まれていた。イエスは人々に『ほどいてやって、行かせなさい』と仰せになった。（ヨハネ11・43〜44）

ラザロが死から蘇る。

イエスは答えて仰せになった、『帰って、あなた方が見たり聞いたりしたことを、ヨハネに告げなさい。
目の見えない人は見え、足の不自由な人は歩き、重い皮膚病（ひふびょう）の人は清められ、耳の聞こえない人は聞こえ、死者は生き返り、貧しい人は福音を告げられている。』
（マタイ11・4～5）

イエスの行われたことは、このほかにもたくさんある。その一つ一つを書き記すなら、世界さえも、その書かれた書物を収（おさ）めきれないであろう。（ヨハネ21・25）

※1人の子が来て飲み食いすると、『見よ、あれは大食漢（たいしょくかん）、大酒飲みで、徴税人や罪人の仲間だ』と言う。しかし、知恵の正しさは、その業によって証明される。
（マタイ11・19）※1・イエス

人を分け隔てせず、生きている人に喜びや慰(なぐさ)めを与え、ホッとさせたイエス。イエスが行った奇跡の数々は、まさに神の業(わざ)。

日本キリスト教団　福岡城東橋教会

12　感謝

初めに、神は天と地を創造された。（創世記1・1）
神はご自分にかたどって人を創造された。（創世記1・27）
あなたは、わたしの内臓を造り、母の胎内にわたしを組み立てられた。（詩編139・13）

神は人が生きていく上で必要な食物、動物、自然、空気を創造され、神はこれらを惜しみなく人に与えてくださり、これへの感謝を忘れない。

主は恵み深く、憐れみ深い。怒るに遅く、慈しみ溢れ、災いを思い留まられる。（ヨエル書2・13）

わたしが望むのは犠牲ではなく、愛である。わたしが望むのは焼き尽くす献げ物よりも、人が神を知ることである。（ホセア書6・6）

13　希望

お前の未来には希望がある。（エレミヤ書31・17）

小さなことから取り組み、小さな自信をまず身に付ける。
夢の無い人が多いのは、夢を限定するからだろう。
夢は、自分で何かを行うことや能力を高めていくことにしてみる。
夢を摘み取る言葉「そんなことできやしない」「無理だ」を相手の方に言わない。
やらずに後悔するより、やって貴重な経験を積む。

光は闇の中で輝いている。（ヨハネ1・5）

試練の中にあっても、希望の光は既（すで）にあなたの中で輝いている。

アブラハムは、望みのないとき、望みを抱いて信じ、『あなたの子孫はあ[※1]のようになる』と言われていたとおり、『多くの民族の父』となったのです。
（ローマへの手紙4・18）※1・星や浜の真砂

希望が実現するまでには時が必要。

苦難さえ誇(ほこ)りにしています。苦難は忍耐を生み、忍耐は試練に磨かれた徳を生み、その徳は希望を生み出すことを知っています。（ローマへの手紙5・3～4）

目に見える望みは望みではありません。目に見えるものを誰が望むでしょうか。わたしたちは目に見えないものを望んでいるので辛抱強(しんぼうづよ)く待っているのです。
（ローマへの手紙8・24～25）

灯台の聖母トラピスト大修道院内

あなたの手に不正があるなら、それを遠ざけ、あなたの天幕に悪を住まわせないなら、あなたは必ず恥じることなく顔をもたげ、堅く立って恐れることはないだろう。その時、あなたは自分の悩みを忘れ、それを流れ去った水のように思うだろう。そして、あなたの一生は真昼よりも明るくなり、暗闇も朝のようになるだろう。あなたは希望をもっているので、安らぎを得、守られ、安らかに憩うだろう。

（ヨブ記11・14～18）

自分たちのために正義の種を蒔け。愛の実を刈り入れよ。新しい土地を開墾せよ。今こそ主を求めるべき時。主が訪れて、お前たちの上に正義を注がれる。

（ホセア書10・12）

啓示を書き記せ。それを読む者が容易に読めるように、板の上にはっきりと書きつけよ。この啓示は定められた時までのもの、終わりの時について告げるもので、偽

りはない。もし、遅れるとしても、それを待ちなさい。それは必ず来る。それは遅れることはない。（ハバクク書2・2〜3）

先に起こったことを、思い起こしてはならない。以前のことを、思い巡らしてはならない。見よ、わたしは新しいことを行う。今にもそれが芽生えているのを、お前たちは知らないのか。わたしはまさに荒れ野に道を、荒れ地に川を設ける。（イザヤ書43・18〜19）

14　試練と忍耐

『わが子よ、主の訓練を軽んじるな。主に責められるとき、力を落とすな。主は、愛する者を訓練し、子として受け入れるすべての者を鞭打たれる』。
（ヘブライ人への手紙12・5〜6）

人生を歩んでいると、穏やかな日々とは限らず、生き方・病気・老い・死・貧困・困難な問題・争い・別れなどに遭遇する。人はこの苦難を乗り越えることで、心は磨かれ、自律した人へと成長する。

人には、その人に合った使命が与えられている。たとえ些細なことであっても、自分はこれを行うために生まれ、これに携わることで実現できた、と確信できればよい。

わが子よ、主の教育を侮るな。その懲らしめを、ないがしろにするな。（箴言3・11）

あなた方を襲った試練は、何一つとして人間に耐えられないようなものではありませんでした。神は信頼に値する方です。耐えられないような試練にあなた方を遭わせるようなことはなさらず、むしろ、耐えることができるように、試練とともに抜け出る道をも用意してくださる。（1コリントへの手紙10・13）

主からの試練は、世の常なることばかりで、既に解決への道は備えられている。
この訓練から逃れられたとしても、いずれ同じ試練に遭遇する。
試練と遭遇すれば、全体を把握することから始める。
一日の内で、日中に起こることなら、夕方には起こらないだろうとか。
一生続くこともないだろうとか。
やれることからまずは取り組んでみる。

試練に遭遇した時、人に頼るな。「主はこう仰せになる、人間に信頼し、肉にすぎないものを頼みとして、主からその心を背ける者は呪われる。」（エレミヤ書17・5）

心を正し、耐え忍び、艱難の時に慌てふためくな。主に寄りすがって離れるな。そうすれば、お前は繁栄のうちに生涯を閉じる。（シラ書2・2～3）

いろいろな試練に遭うとき、それを、この上もない喜びと思いなさい。あなた方の知っているとおり、信仰が試されることは、堅忍を生み出します。堅忍に完全な実を結ばせなさい。そうすれば、完全で申し分なく、何一つ欠ける所のない者となります。（ヤコブの手紙1・2～4）

「堅忍」心を動じさせず、我慢して耐え忍ぶ。

主を畏れる者は不幸に遭うことはない。たとえ試練に遭っても、そのつど助け出される。（シラ書33・1）

現在の苦しみは、将来、わたしたちに現されるはずの栄光と比べると、取るに足りないとわたしは思います。（ローマへの手紙8・18）

試練、苦労、病、苦難は、罪の浄化にもなる。

最後まで耐え忍ぶ者は救われる。（マタイ24・13）

「忍耐」刃のような堅い心となって耐え抜く。
「四耐四不」冷たさに耐え・苦に耐え・煩に耐え・閑に耐え、激せず（腹を立てず）・躁がず（調子にのらず）・競わず（喧嘩せず）・随わず（何でも言いなりにならず）して、大事をなす。

15　恐れ

愛には恐れがありません。完全な愛は恐れを閉め出します。恐れには罰が伴い、恐れる人は、愛のうちに全うされていないからです。（1ヨハネの手紙4・18）

恐れや怯えがある時、己に神はいない。

最も恐れていたものが、わたしに降りかかり、怯えていたものが、わたしに襲いかかる。（ヨブ記3・25）

「恐れるものはみな来る」と言われているように、恐れていることは実現する。

恐れは人を罠にかける。しかし、主に信頼する人は安全。（箴言29・25）

イエスは弟子たちに仰せになった、『なぜ、そんなに恐れるのか。まだ信仰がないのか。』（マルコ4・40）

主はわたしの助け手、恐れることはない。人が、わたしに何をなし得ようか。（ヘブライ人への手紙13・6）

神こそわたしの岩、わたしの救い、わたしの砦。わたしは揺らぐことがない。（詩編62・3）

誰を恐れるべきか、あなた方に教えよう。殺した後で、地獄に投げ込む権威を持っておられる方を恐れなさい。（ルカ12・5）

16　思い悩み

わたしの思いはお前たちの思いではなく、お前たちの道はわたしの道ではない。（イザヤ書55・8）

神と私たちとの思いには大きな隔(へだ)たりがある。

神は人を正しい者に造られたが、人はさまざまな策略(さくりゃく)を探し求めた。（コヘレト7・29）

あなた方の誰かが思い煩(わずら)ったからといって、寿命を一刻でも延ばすことができるだろうか。（ルカ12・25）

思い悩みは「妄想(もうそう)」

「妄想」起こってもいないのに、起こったかのように考える。

「現実大肯定（げんじつだいこうてい）」現実をそのままに受け入れ、主から与えられたことへの感謝を忘れない。

何事も心配せず、すべてにおいて感謝をこめて祈り、かつ、願い、あなた方が望んでいることを神に向かって打ち明けなさい。そうすれば、人間の理解を遥（はる）かに超える神の平和が、キリスト・イエスに結ばれているあなた方の心と思いを守ってくださいます。（フィリピへの手紙4・6～7）

イエスは弟子たちをじっと見つめて、仰せになった、『これは人にはできない。しかし、神にはすべてのことがおできになる。』（マタイ19・26）

カトリック西千葉教会

夫の後ろにいたロトの妻は振り返ったので、塩の柱になった。（創世記19・26）

ロトの妻が過去を振り返り、塩の柱となる。

今日こそ主の作られた日。わたしたちはこの善き日を喜び楽しもう。（詩編118・24）

「日々是好日（ひびこれこうじつ）」与えられた今日を大切に生きる。

明日のことは明日が思い煩う。その日の苦労はその日だけで十分である。（マタイ6・34）

「諸行無常（しょぎょうむじょう）」明日は何が起こるか分からない。

「前後際断（ぜんごさいだん）」過去を振り返ると塩の柱となり、明日のことは諸行無常、与えられた今日を生き抜く。

17　悲しみ

神のみ心に沿った悲しみは、後悔（こうかい）の必要がない救いへと通じている悔い改めを生じさせますが、この世の悲しみは死を招きます。（2コリントへの手紙7・10）

いにしえの神は、避け所、とこしえの腕は、あなたの支え。（申命記33・27）

18　疑い迷い

イエスはすぐに手を伸ばしてペトロを捕まえ、『信仰の薄い者よ、なぜ疑ったのか』（マタイ14・31）

あなた方に一粒の芥子種ほどの信仰があれば、この山に向かって、『ここからあそこへ移れ』と言えば、山は移る。あなた方にできないことは何もない。（マタイ17・20）

「芥子種」粗挽き胡椒よりも小さく、吹けば飛ぶような種。
自分に限界を設けない。

心に疑わず、自分の言ったようになると信じるなら、それは聞き入れられる。（マルコ11・23）

ほかの弟子たちが『わたしたちは主を見た』と言うと、トマスは言った、『わたしはその手に釘（くぎ）の跡を見、自分の指をその釘の跡に入れてみなければ、また、自分の手をその脇腹に入れてみなければ、決して信じない。』（ヨハネ20・25）

疑わずして、「幸せになった。」と信じる人は、その通りになる。

カトリック片瀬教会

19　疲れたとき

主はわたしの牧者。わたしには乏しいことがない。主はわたしを緑の牧場に憩わせ、わたしを静かな水辺に伴い、魂を生き返らせ、み名にふさわしく正しい道に導かれる。（詩編23・1〜3）

この情景を黙想する。

妬みと怒りは寿命を縮め、心配事は老衰を早める。（シラ書30・24）

長寿をまっとうされた方の多くは、楽観的で明るい。

「忘却」忘れ去ることは、心を洗う石鹸となる。

20　失望や絶望

見よ、おとめが身籠って男の子を産む。その名はインマヌエルと呼ばれる。この名は、『神はわたしたちとともにおられる』という意味である。（マタイ1・23）『わたしは代の終わりまで、いつもあなた方とともにいる。』（マタイ28・20）

わたしはぶどうの木であり、あなた方は枝である。人がわたしのうちに留まっており、わたしもその人のうちに留まっているなら、その人は多くの実を結ぶ。わたしを離れては、あなた方は何もすることができないからである。（ヨハネ15・5）

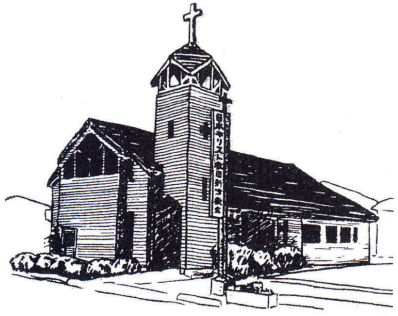
主に結ばれ、その力強い威力にあずかって強くなりなさい。悪魔の策略に対してしっかりと立つことができるように、神の武具を身につけなさい。

（エフェソへの手紙6・10〜11）

「神の武具」真理で腰回りを堅め、正義の胸当てを身につけ、（エフェソへの手紙6・14～15）聖霊の衣を纏い、祈りを剣とする。

主に希望を置く者は力を盛り返す。鷲のように翼を広げて舞い上がり、走っても疲れず、歩いても弱り果てることはない。（イザヤ書40・31）

わたしたちは四方八方から苦しめられますが、行き詰まりはしません。途方に暮れますが、望みを失いはしません。迫害されますが、見捨てられはしません。打ち倒されますが、滅びはしません。（2コリントへの手紙4・8～9）



日本基督教団　新津教会

まことにわたしは主、お前の神、お前の右手を取り、『恐れてはならない、わたしがお前を助ける』と言う。（イザヤ書41・13）

正しい人は七度倒れても、また起き上がる。しかし、悪い者はつまずいて滅びる。（箴言24・16）

神に従う者の歩みは、七転八起（しちてんはっき）。

「七転八起」何度失敗しても諦（あきら）めずに再度挑戦する。

21　日々の歩み

施しは罪を償う。（シラ書3・30）

あなた方が善にはさとく、悪には疎くあってほしい。（ローマへの手紙16・19）

蛇のように賢く、鳩のように素直でありなさい。（マタイ10・16）

悪い者は一日じゅう、物を欲しがる。しかし、正しい人は惜しみなく与える。（箴言21・26）

欲望や望みがかなうと、「隴を得て蜀を望む」とあるように、「欲にはきりがなく欲し続ける。」故に、いつまでも渇き続けるので、イエスの所に行くことで、「もはや決して渇くことがない。」（ヨハネ6・35）

「足(た)るを知る」何事においても、与えられていることに満足する。

見知らぬ人の保証人となる者は苦しみに遭う。（箴言11・15）

ピエダ像

22　家庭

教会がキリストに従っているように、妻もまたすべてにおいて夫に従いなさい。夫たちよ、キリストが教会を愛し、教会のためにご自身を渡されたように、妻を愛しなさい。……夫は妻を自分の体として愛さなければなりません。妻を愛する者は自分自身を愛しているのです。……わたしたちは、キリストの体の部分なのです。『それ故、人は父母を離れて妻と結ばれ、二人は一体となる』のです。この神秘は偉大です。……ともかく、あなた方もみな各々、自分自身を愛するように妻を愛しなさい。妻は夫を畏れ敬いなさい。（エフェソへの手紙5・24〜33）

互いに愛し合わなければなりません。（1ヨハネの手紙4・11）

互いに受け入れなさい。（ローマへの手紙15・7）

あなた方も互いに足を洗い合わなければならない。（ヨハネ13・14）

『人は父母を離れて自分の妻と結ばれ、二人は一体となる』と仰せになったことを。したがって、彼らはもはや二人ではなく、一体である。それ故、神が合わせたものを、人間が離してはならない。（マタイ19・5〜6）

『人が一人でいるのはよくない。われわれは彼に似た助け手を造ろう』。……今、わたしがこの妹を娶るのは、決して情欲のためではなく、真心からです。わたしと彼女とに憐れみを垂れ、ともに老いるまで生き永らえさせてください。（トビト記8・6〜7）

互いに重荷を担い合いなさい。そのようにすれば、キリストの律法を全うすることになります。（ガラテヤへの手紙6・2）

互いに相手の話をよく聞き、「感謝」の心と「ありがとう」の言葉を忘れない。

互いに相手を拒まないように。ただ、祈りに専念するため、合意の上しばらく禁欲し、また一緒になるというのならかまいません。（1コリントへの手紙7・5）

寄る辺ないやもめを大事にしてあげなさい。やもめに子供か孫があるなら、これらの者にまず、自分の家族に対して敬愛を示し、親の恩に報いることを学ばせるべきです。これが神の前に喜ばれることなのです。（1テモテへの手紙5・3～4）

心を尽くして父を敬え。母の産みの苦しみを忘れるな。お前は、両親によって生まれたことを銘記せよ。彼らがお前に与えたものに、何をもって報いることができようか。（シラ書7・27～28）

徳の高い妻は、夫の冠。（箴言12・4）

独身の男性は、どうしたら主に喜ばれるかと主のことに心を配りますが、結婚している男性は、どうしたら妻に喜ばれるかとこの世のことに心を配り、心が二つに分かれています。（1コリントへの手紙7・32〜34）

信仰をもっていない夫は、信者である妻によって聖なるものとされ、信仰をもっていない妻は、信者である夫によって聖なるものとされる。（1コリントへの手紙7・14）

女性は……男性が死んだなら、望む人と結婚することは自由ですが、ただ相手が主と一致している者である場合に限ります。けれども、そのままの状態に留（とど）まるなら、もっと幸いです。（1コリントへの手紙7・39〜40）

子供たちよ、何事につけ両親に従いなさい。それは主に喜んでいただけることだからです。（コロサイへの手紙3・20）

白髪（しらが）は栄光の冠。それは正義の歩みによって得られる。（箴言16・31）

主イエスを信じなさい。そうすれば、あなたも、あなたの家族も救われます。（使徒16・31）

23　人との交わり

対抗意識をもったり、見栄を張ったりせず、へりくだって、互いに相手を、自分より優れたものと思いなさい。各々、自分のことだけでなく、他人のことにも目を向けなさい。（フィリピへの手紙2・3～4）

互いに兄弟愛をもって心から愛し、競って尊敬し合いなさい。（ローマへの手紙12・10）

「相敬互譲（そうけいごじょう）」互いに敬（うやま）い、互いに譲（ゆず）り合う。

どのような人も自分の利益を求めてはなりません。他人の利益を求めるべきです。（1コリントへの手紙10・24）

「忘己利他（もうこりた）」己を忘れ、他者の利になることを行う。

与えなさい。そうすれば、あなた方にも与えられる。押し入れ、揺さぶり、溢れるほど升の量りをよくして、あなた方のふところに入れてもらえる。あなた方が量るその升で、あなた方も量り返される。（ルカ6・38）

裁いてはならない。そうすれば、あなた方も裁かれない。（ルカ6・37）

剣をもとに収めなさい。剣を取る者はみな、剣で滅びる。（マタイ26・52）

あなた方の間の戦いや争いは、どこから来るのですか。ほかでもない、あなた方の中で相争う欲望からではありませんか。（ヤコブの手紙4・1）

主の憎むものが六つある。いや、その忌み嫌うものが七つある。高慢な目、偽る舌、罪のない者の血を流す手、邪な計画を企む心、悪に走る速い足。偽りを吐く偽証人、兄弟の間に口喧嘩の種を蒔く者。（箴言6・16～19）

もし言葉で過ちを犯さない人がいるなら、その人は全身を制御することのできる完全な人です。（ヤコブの手紙3・2）

あなたは、若い時の情欲を避け、清い心をもって主を呼び求める人々とともに、正義と信仰と愛と平和を追い求めなさい。愚かで教養のない議論を避けなさい。それはあなたも知っているとおり、争いの種となる。（2テモテへの手紙2・22〜23）

この世の知恵は、神の前では愚かなものだからです。『神は知恵のある者たちを、その悪賢さを利用して捕らえる』と書き記されています。また、『主は知っておられる、知恵のある者たちの考えがむなしいことを。』（1コリントへの手紙3・19〜20）

わたしは人々に取り入ろうとしているのでしょうか。あるいは、神に取り入ろうとしているのでしょうか。……今なお、人々に気に入られようとしているなら、わたしはキリストの僕ではありません。（ガラテヤへの手紙1・10）

人への気遣いや周りの空気を読み、人におもねる（迎合）と、自分を見失うことにもなる。自分をいつも客観視し、余計な気遣いもせず、物事を大局的に捉え、自然体で歩む。

人はみな、聞くに早く、語るに遅く、怒るにも遅くなければなりません。
（ヤコブの手紙1・19）

兄弟の目にあるおが屑は見えるのに、なぜ、あなたの目にある丸太に気づかないのか。
（ルカ6・41）

あなたは人には教えるが、自分には教えないのですか。『盗むな』と説きながら、自らは盗むのですか。（ローマへの手紙2・21）

弟子は師に勝るものでなく、僕は主人に勝るものではない。（マタイ10・24）

僕であるあなた方は、心からの敬いをもって、主人に従いなさい。やさしく、思いやりのある主人の場合だけでなく、意地の悪い主人の場合にも従いなさい。もしある人が不当の苦しみを受けても、神のことを考えて耐え忍ぶなら、それは神のみ心にかないます。（1ペトロの手紙2・18～19）

心なき上司にも従え。
相手の良い点を褒める。

内部、すなわち人の心の中から邪念が出る。姦淫、盗み、殺人、姦通、貪欲、悪行、詐欺、卑猥、妬み、
誇り、高慢、愚かさなど、これらの悪はすべて内部から出て、人を汚す。
（マルコ7・21～23）

喜ぶ者とともに喜び、泣く者とともに泣きなさい。互いに思いを一つにし、高ぶらず、身分の低い人々の仲間となりなさい。自分は賢い者だとうぬぼれてはなりません。（ローマへの手紙12・15〜16）

24　教会

五旬祭の日が来て、みなが一つになって集まっていた。その時突然、天から激しい風が吹いてくるような音が起こり、彼らが座っていた家全体に響き渡り、炎のような舌が分かれ分かれに現れ、一人ひとりの上に留まった。すると、みなは聖霊に満たされ、霊が語らせるままに、他国のさまざまな言葉で語り始めた。（使徒2・1～4）

イースター（復活祭）後の五十日目が五旬祭の日（ペンテコステ）で、教会の誕生日。

『あなたはペトロである。わたしはこの岩の上に、わたしの教会を建てる。陰府の国の門も、これに勝つことはできない。』（マタイ16・18）

教会はキリストの体です。このキリストこそ、教会のすべてのものが、すべてにおいて満たされていくもので満ちておられる。（エフェソへの手紙1・23）

「御子（おんこ）は教会という体の頭。」（コロサイへの手紙1・18）

教会の使命

①宣教を託されている。

あなた方は行って、すべての国の人々を弟子にしなさい。（マタイ28・19）

②礼拝（ミサ）は教会における典礼の中心となる祭儀（さいぎ）で、信者はこれに与（あずか）る。

ミサの内容については、ＭｙＢｉｂｌｅＶ（み言葉に生かされて）特別企画「ミサへの招き」に記す。

25　信仰生活

あなた方の体を、神に喜ばれる聖なる生ける犠牲（ぎせい）としてささげなさい。これこそ、あなた方にふさわしい礼拝です。自分をこの代に同化させてはなりません。むしろ、心を新たにして生まれ変わり、何が神のみ旨か、すなわち、何が善であり、神に喜ばれ、また完全なことであるかを弁（わきま）えるようになりなさい。（ローマへの手紙12・1～2）

神に喜ばれることを最優先にし、世間体（せけんてい）やこの世のことに妥協（だきょう）せず、自分らしく生きる。

信仰は、希望していることを保証し、見えないものを確信させるものです。（ヘブライ人への手紙11・1）

主の御心（みこころ）に適（かな）う希望は保証され、まだ実現していない希望を確信するには、希望

が叶えられるプロセスとゴールを黙想する。

「黙想」イメージすること。

イエスは仰せになった、『それでは、あなた方は、わたしを何者だと言うのか』。すると、シモン・ペトロが答えて言った、『あなたは生ける神の子、メシアです。』（マタイ16・15～16）

わたしが命のパンである。わたしの所に来る者は、決して飢えることがなく、わたしを信じる者は、もはや決して渇くことがない。（ヨハネ6・35）

「命のパン」霊的な食べ物となったイエスの体。

イエスこそ、『あなた方、家を建てる者に捨てられたが、隅の親石※1となった石』（使徒4・11）※1イエス

イエスは、多くの者に見捨てられたが、教会の土台となる。

わたしの名のために、家、兄弟、姉妹、父、母、子、畑を捨てた者はみな、そのいく倍もの報いを受け、永遠の命を受け継ぐ。（マタイ19・29）

一粒の麦が地に落ちて死ななければ、それは一粒のままである。しかし、死ねば、豊かな実を結ぶ。（ヨハネ12・24）

一粒の麦とはイエスのこと。

人を救うのは神の義であり、それはひとえに信仰を通して与えられることが、福音に現れています。『正しい人は信仰によって生きる』（ローマへの手紙1・17）

信仰がなければ、神に喜ばれることはできません。神に近づく者は、神が存在すること、および、ご自分を求める者に報いを与える方であることを信じていなければならないのです。（ヘブライ人への手紙11・6）

彼女は隠しきれないと悟り、おののきながら進み出て、み前にひれ伏して、民全体の前で、イエスに触れた理由と、立ちどころに治った次第を話した。そこで、イエスは彼女に仰せになった、『娘よ、あなたの信仰があなたを救った。安心して行きなさい。』（ルカ8・47～48）

この地上のものではなく、上にあるものに思いを馳せなさい。……この地上に属する部分を死なせなさい。みだらなこと、汚らわしいこと、衝動的な欲望、邪な情欲、それに貪欲です。貪欲は偶像崇拝と同じことです。（コロサイへの手紙3・2～5）

五感で捉えられることに興味を抱き、世の評価を得たいとの思いは、欲望、貪欲、執着心を生む。

『彼らの神はどこにいるのか』と。わたしたちの神は天におられ、み旨にかなうことをすべて行われる。彼らの偶像は銀や金、人の手で造られたもの。口があっても語れず、目があっても見えない。耳があっても聞けず、鼻があっても嗅げない。手があっても触れず、足があっても歩けず、喉から声を出せない。偶像を造る者はそれと等しくなる。（詩編115・2～8）

偶像礼拝の愚かさ。

大酒飲みと大食漢は貧しくなり、惰眠を貪る者はぼろをまとうようになる。（箴言23・21）

あなた方に神の言葉を伝えた指導者たちのことを、思い出しなさい。彼らが生涯の幕をどのように閉じたかに思いを馳せて、その信仰に倣いなさい。イエス・キリストは、きのうも、今日も、いつまでも変わることはありません。（ヘブライ人への手紙13・7～8）

目を覚ましていなさい。いつの日、主が来られるか、あなた方は知らないからである。（マタイ24・42）

イエスが再臨される日への備えをなす。

よく聞きなさい。神は、この世の貧しい人を選んで、信仰において富む者とし、神を愛する人に約束されたみ国を受け継ぐ者となさった。（ヤコブの手紙2・5）

日本キリスト教団　大阪西野田教会（礼拝堂）

金持ちたちはみな、あり余る中から入れたが、彼女は乏しい中から、生活費のすべてを入れたからである。（ルカ21・4）

苦しい時にこそ、捧げることができる恵みに感謝。

この食物は、信仰があり、真理を悟っている人々が感謝して食べるようにと、神がお造りになったものです。（1テモテへの手紙4・3）

食前、食後の祈りを欠かさない。

なくなってしまう食べ物のためではなく、いつまでもなくならずに、永遠の命に至らせる食べ物のために働きなさい。（ヨハネ6・27）

ただ一つのこと、すなわち、後ろのことを忘れて前のことに全身を傾け、目標を目指してひたすら努め、キリスト・イエスに結ばせることによって、神が、わたしたちを上へ招き、与えてくださる賞を得ようとしているのです。（フィリピへの手紙3・13～14）

野口英世　成功の秘訣「目的・正直・忍耐」

行おうと決心したことについて、心に疑いをもたない人は幸いです。（ローマの手紙14・22）

Ⅱ　言葉のありよう

26　賛美

新しく造られる民に主をたたえさせよ。（詩編102・19）

人は主を賛美するために創造された。

ハレルヤ。主の僕らよ、たたえよ、主の名をたたえよ。（詩編113・1）

アザルヤが立って次のように祈り、火の中で口を開いて言った、わたしたちの先祖の神、主よ、あなたが賛美され、たたえられますように。み名に、代々に栄光が帰されますように。（ダニエル書3・25〜26）

27　神の言葉

初めにみ言葉があった。み言葉は神とともにあった。み言葉は神であった。み言葉は初めに神とともにあった。すべてのものは、み言葉によってできた。（ヨハネ1・1～3）

神は仰せになった、「光あれ」。すると、光があった。神はその光を見て善しとされた。神は光と闇とを分けて、光を「昼」と名づけ、闇を「夜」と名づけられた。そして夕べとなり朝となり、一日目が過ぎた。次に、神は仰せになった、「水の中に大空あれ。そして水と水とを分けよ」。すると、そのとおりになった。（創世記1・3～6）神はご自分がお造りになったすべてのものをご覧になった。それは極めて善かった。（創世記1・31）

わたしの口から出る言葉は、わたしが望むことを行い、わたしが託した使命を成し遂げずにむなしくわたしに戻ることはない。（イザヤ書55・11）

28　幸せを招く言霊

(1)「愛する」神は愛。（1ヨハネの手紙4・8）、あなたの神である主を愛しなさい。……隣人をあなた自身のように愛しなさい。（マタイ22・37～39）

(2)「ありがとう」神はご自分にかたどって人を創造された。（創世記1・27）神は、私たちが生活する上で必要な物を惜しみなく与えておられる。

(3)「幸せ・楽しい」いつも喜びを忘れずにいなさい。（1テサロニケへの手紙5・16）

(4)「感謝」どんなことにも感謝しなさい。（1テサロニケへの手紙5・18）

(5)「赦します」主の祈り。……負い目のある人をわたしたちも赦します。（マタイ6・12）

(6)「ついてる」インマヌエル、『神はわたしたちとともにおられる』（マタイ1・23）主がお前とともにいる。（ヨシュア記1・9）

(7)結び

愛してる、ありがとう、幸せ、楽しい、感謝、赦します、ついてる。を口ずさんでみる。

29　不幸せを招く言葉

口から出るものは、心から出てくるもので、これが人を汚す。（マタイ15・18）

不平・不満・誹謗（ひぼう）・中傷・陰口（かげぐち）・弱音。これらの言葉は人を汚し、心を消極的にさせる。

30　日々の言葉

快い言葉は知識を増し加える。（箴言16・21）

言葉が丁寧で言葉に心を留める人は喜びを見出し、快い言葉は聡明となり、言葉に説得力が増す。

あなた方は悪い言葉をいっさい口にしてはなりません。むしろ、聞く人々に恵みをもたらすように、必要に応じて、人を高めるのに役立つ言葉を語りなさい。（エフェソへの手紙4・29）

褒め上手は、相手の人生を一変させる。

『お生まれになったユダヤ人の王は、どこにおられますか。わたしたちはその方の星が昇るのを見たので、拝みに来ました。』（マタイ2・2）

「ベツレヘムとその地方一帯にいる、二歳以下の男の子をことごとく殺させた。こうして、預言者エレミヤを通して言われたことが成就した。」（マタイ2・16〜17）

占星術者がヘロデ王に言った言葉で、ヘロデ王は幼い男の子を殺害する。

「口は災いの元」不用意な言葉は、自分に災いを招くことになる。

心地よい言葉は蜂蜜のよう、舌に甘く、体を健やかにする。（箴言16・24）

口は心に溢れることを語る。（ルカ6・45）

心にある思いが言葉となる。

愚か者の唇は争いを起こし、その口は鞭打ちを招く。愚か者の口は自分の滅びを招き、その唇は自分の魂の罠となる。（箴言18・6〜7）

すべての仕事は話し合いで始まる。相談は、すべての行動に先んじる。（シラ書37・16）

名誉も不名誉も、語る言葉から来る。舌は人の破滅の元ともなる。（シラ書5・13）

あなた方が暗闇で話したことはすべて、明るみで聞かれ、奥の部屋で耳にささやいたことは、屋根の上から宣べ伝えられる。（ルカ12・3）

陰口、誹謗や中傷は、いつしか本人の耳に入る。

Ⅲ　行動のありよう

31　幸福への道

(1)直接要因

すべて善い木は善い実を結び、悪い木は悪い実を結ぶ。（マタイ7・17）

「因果応報」本人の善い行いは善い結果となり、悪い行いは悪い結果となる。

心はあらゆるものに勝って偽るもの、たばかるもの。誰がこれを究めえようか。わたし、主が心を調べ、思いを吟味する。各々をその振る舞いに応じてその行いの実に応じて報いるために。（エレミヤ書17・9～10）

(2)間接要因

岩地に蒔かれたものとは、……その人には根がないため、それは一時的で、み言葉のために艱難や迫害が起こると、すぐにつまずいてしまう。茨の中に蒔かれたものとは、み言葉を聞くが、この代の思い煩いや富の誘惑がみ言葉を覆い、実を結ばない人のことである。善い地に蒔かれたものとは、み言葉を聞いて悟り、あるものは百倍、あるものは六十倍、あるものは三十倍の実を結ぶ人のことである。（マタイ13・20～23）

本人以外の間接要因（他人や他の要因）により、善い結果や悪い結果となる。

種が育つ＝種＋間接要因（土・水・日照）

幸福への道＝直接要因＋間接要因の組合せ。

「因果益成（いんがえきじょう）」悪い行いで、悪い結果になったとしても、「ご計画に従って神に召された人々のために益となるように、すべてが互いに働き合うことをわたしたちは知っています。」（ローマ書8・28）主は、全てを益にしてくださる。

わたしのしていることは、今あなたには分からないが、後になれば分かる。（ヨハネ13・7）

(3)信仰は聞くことから始まります。（ローマへの手紙10・17）

日曜日は教会に行き、み言葉や説教を聞き、信仰を鍛錬（たんれん）する。

(4)今の信仰

イエスは天を仰いで仰せになった、「父よ、わたしの願いを聞いてくださったことを感謝します。あなたがいつもわたしの願いを聞いてくださることを、わたしは知っておりました。……イエスは大声で、「ラザロ、出てきなさい」と叫ばれた。すると、死んでいた人が手と足を布で縛られたまま出てきた。（ヨハネ11・41～44）

「主は助ける」とか「主は与える」と言われた言葉に対して、これが私たちに叶（かな）えられた時、主に対する疑いは晴れ、自分の信仰によって得られたと考えている。

(5)これからの信仰

①言行一致　誠実、約束を守る。

ごく小さなことに忠実な者は、大きなことにも忠実。（ルカ16・10）

②親切　互いに愛し合いなさい。（ヨハネ13・34）善きサマリア人に倣う（ルカ10・33～37）

施しは罪を償う（つぐな）。（シラ書3・30）苦しんでいる方への施し。（トビト記12・8～9）

③反省　苦しくてつらい時こそ自分の言動を省みる。回心、悔い改め。

④鍛錬　修養（聖書を読み・祈り・礼拝に出席）ルーティン（信仰の日課）を作る

32　日々の行い

誰でも求める者は手に入れ、探す者は見出し、たたく者には開かれる。（マタイ7・8）

行動することで道は拓かれる。

皇帝のものは皇帝に、神のものは神に返しなさい。（マタイ22・21）

眠りを愛するな。さもないと貧しくなる。目を開け。そうすればパンが多く手に入る。（箴言20・13）

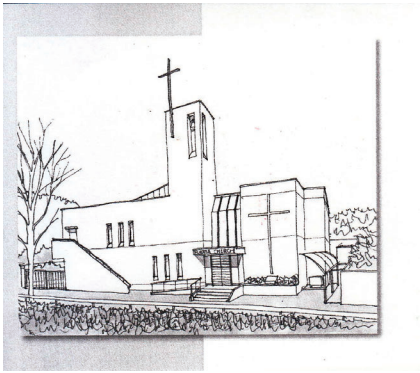
怠け者よ、蟻の所に行き、そのすることを見て、知恵ある者になれ。蟻には頭も、監督も支配者もいない。しかし、夏のうちに食べ物を蓄え、刈り入れ時に食糧を集める。（箴言6・6～8）

どんな国も内輪で争えば荒れ果て、どんな町や家も内輪で争えば成り立っていかない。（マタイ12・25）

あなた方は、より優れた特別な恵みを得ようと努めなさい。ここで、わたしは、遥かに素晴らしい道を示しましょう。（1コリントへの手紙12・31）

働きたくない者は食べてはならない。（2テサロニケへの手紙3・10）

「一心不生」今いるところが勝負の場所と考え、自己実現を果たす。



日本キリスト教団深谷教会

新しいぶどう酒は新しい革袋に入れるものだ。そうすれば、両方とも保たれる。（マタイ9・17）

富はいつまでも続くものではなく、財宝は代々続くものではない。（箴言27・24）

33　人への行い

人にしてもらいたいと思うことを、人にもしてあげなさい。これが律法と預言者の教えである。（マタイ7・12）

「顧客志向」己がお客様の立場で仮説を立て、検証する。

行動する際は、人の目には気づかれないよう、『隠れたことをご覧になるあなたの父が報いてくださる。』（マタイ6・4）

主であり、先生であるこのわたしが、あなた方の足を洗ったからには、あなた方も互いに足を洗い合わなければならない。わたしがあなた方に対して行ったとおりに、あなた方も行うようにと、模範を示したのである。（ヨハネ13・14～15）

「率先垂範」先頭に立つ者は、手本を示し模範となる。

あなた方のうちで第一の者になりたい者は、みなの僕（しもべ）となりなさい。人の子が来たのも、仕えられるためではなく、仕えるため。（マルコ10・44～45）

「忘己喜他（もうこきた）」己を忘れ、他者が喜ぶことを我が喜びとして歩む。
「忘己喜主（もうこきしゅ）」己を忘れ、主が喜ぶことを我が喜びとして歩む。

34　信仰の歩み

人は行いによって義とされるのであって、信仰だけによるものではありません。（ヤコブの手紙2・24）

律法を聞く者が神の前に正しい人なのではなく、律法を実行する者が義と認められるのです。（ローマへの手紙2・13）

学んだことを実践しようと、心に定め、熱心に善業に励んだ。（シラ書51・18）

「知行合一（ちこうごういつ）」学んだことを実践することで、得た知識が身につく。

旅をしていた、一人のサマリア人がその人のそばに来て、その人を見ると憐れに思い、近寄って、傷口に油とぶどう酒を注ぎ、包帯をした。それから、自分のろばに乗せて宿に連れていき、介抱（かいほう）した。（ルカ10・33〜34）

善（よ）きサマリア人に倣（なら）う。

熱心で怠(おこた)らず、心を燃やし、主に仕え、（ローマへの手紙12・11）

主の奉仕に励む。

何事も、不平を言ったり理屈をこねたりしないで行いなさい。（フィリピへの手紙2・14）

今そのことをやり遂(と)げてください。進んでしようと思ったとおりに、自分の持っている物でやり遂げることです。（2コリントへの手紙8・11）

何ごとにも積極的に、情熱を込め、全力投球で取り組む。

キリストに仕える者は神に喜ばれ、また、人々に受け入れられるのです。（ローマへの手紙14・18）

ＭｙＢｉｂｌｅシリーズを宣教に用いている。

自分の命を救おうとする者はそれを失い、自分の命を失う者はそれを保つ。（ルカ17・33）

主からいただいたこの命、捨て身で取り組む。
「不惜身命（ふしゃくしんみょう）」命をも惜しまない。

宗教的生活のために自らを鍛（きた）えるようにしなさい。（1テモテへの手紙4・7）

「信仰の鍛錬（たんれん）」聖書を読み、祈り、礼拝に出席する。

35　宣教活動

イエスは仰せになった、『全世界に行き、造られたすべてのものに福音を宣べ伝えなさい。信じて洗礼を受ける者は救われ、信じない者は罪に定められる。』（マルコ16・15～16）

このみ言葉を実践するため、２０２２年５月６日「国際ＭｙＢｉｂｌｅ協会　創立記念ミサ」を東京カテドラル聖マリア大聖堂　地下聖堂にて捧げる。

2022年5月6日国際 MyBible 協会創立記念ミサ

『悔い改めよ。天の国は近づいた』とイエスは宣べ伝え始められた。（マタイ４・17）

ペトロがイエスに、『わたしたちはこのとおり一切を捨てて、あなたに従ってきました』と言い出した。イエスは答えて仰せになった、『あなた方によく言っておく。……来たるべき代(よ)では永遠の命を受ける。』（マルコ10・28〜30）

平和を保ち、ますます基礎が固まり、主への畏れと、聖霊の慰めのうちに歩み、次第に信者の数を増していった。（使徒9・31）

わたしから学んだこと、受けたこと聞いたこと、見たことを実行しなさい。（フィリピへの手紙4・9）

イエスはガリラヤに行き、神の福音を宣べ伝えて仰せになった、『時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい。』（マルコ1・14〜15）

イエスが実践された個人伝道に倣(なら)い、信徒は未信者を教会に導く。

それから、肥えた子牛を引き出して屠りなさい。食事をして祝おう。この子は死んでいたのに生き返り、いなくなっていたのに見つかったのだから。（ルカ15・23〜24）

放蕩息子の回心を父が祝う。

「捨自帰主」自分の思いを捨て、主に立ち帰る。

あなた方のうちに、百匹の羊を持っている者がいるとする。そのうちの一匹を見失ったなら、九十九匹を荒れ野に残して、見失った一匹を見つけ出すまで、跡をたどって行くのではないだろうか。（ルカ15・4）

迷える子羊を悔い改めへと導く。

こうして教会は、ユダヤ、ガリラヤ、サマリアの全地方にわたって平和を保ち、ますます基礎が固まり、主への畏れと、聖霊の慰めのうちに歩み、次第に信者の数を増していった。（使徒9・31）

あなた方は地の塩である。もし塩がその持ち味を失ったなら、どうやってそれを取り戻すことができるだろうか。……あなた方は世の光である。……あなた方の光を人々の前に輝かせなさい。（マタイ5・13〜16）

病んでいる人々に対しては、わたしも病んでいる者のようになりました。病んでいる人を得るためです。わたしは、すべての人に対してすべてとなったのです。すべてを尽くして何人かでも救うためです。（1コリントへの手紙9・22）

隣人になりきる。

弟子たちに仰せになった、『刈り入れは多いが、働く人は少ない。だから、刈り入れのために働く人を送ってくださるよう、刈り入れの主に祈り求めなさい。』（マタイ9・37～38）

み言葉を宣べ伝えなさい。善い時にも、悪い時にも、常にこれに専念しなさい。忍耐強く絶え間なく教えて、咎め、戒め、励ましなさい。（2テモテへの手紙4・2）

宣べ伝える者がなければ、どうして聞くことができるでしょうか。（ローマへの手紙10・14）

尽きることのない宝を天に蓄えなさい。（ルカ12・33）

Ⅳ　祈りのありよう

36　主の祈り

天におられるわたしたちの父よ、み名が聖とされますように。
み国が来ますように。み旨が天に行われるとおり、地にも行われますように。
今日の糧を今日お与えください。わたしたちの負い目をお赦しください。
同じようにわたしたちに負い目のある人をわたしたちも赦します。
わたしたちを誘惑に陥らないよう導き、悪からお救いください。（マタイ6・9～13）

主が教えられた祈り。

37　平和の祈り

わたしを　あなたの平和の道具として　お使いください
憎(にく)しみのあるところに愛を　いさかいのあるところに許しを
分裂(ぶんれつ)のあるところに　一致を　疑いのあるところに　信仰を
誤りのあるところに　真理を　絶望のあるところに　希望を
悲しみのあるところに　喜びを　光をもたらす者としてください
主よ　慰(なぐさ)められるよりも　慰めることを　理解されることよりも　理解することを
愛されるよりも　愛することをわたしたちが求めますように
わたしたちは与えることによって　受け　赦すことによって　赦され
自分を捨てて死に　永遠の命をいただくことができるからです

38　聞かれる祈り

聖霊によって祈り。（ユダの手紙20）

聖霊に満たされて祈る。

キリストは、この世におられたとき、自分を死から救うことのおできになる方に、大きな叫び声と涙をもって、祈りと願いをささげました。この敬虔（けいけん）の故（ゆえ）に、それは聞き入れられた。（ヘブライ人への手紙5・7）

まことに、ひとりのみどりごが　わたしたちのために生まれた。ひとりの男の子がわたしたちに与えられた。（イザヤ書9・5）

既に叶（かな）えられたとして祈る。

あなた方は祈る時、異邦人のようにくどくどと言ってはならない。彼らは言葉数さえ多ければ聞き入れ　られると思っている。（マタイ6・7）

あなた方が得られないのは、求めないからです。求めても与えられないのは、自分の欲望を満足させるために使おうとして、悪い動機で求めるからです。（ヤコブの手紙4・2～3）

イエスは立ち止まり、彼らを呼んで、『どうして欲しいのか』とお尋ねになった。『主よ、わたしたちの目を開けてください』と彼らは言った。イエスは憐れに思い、その目にお触れになった。すると、彼らはたちまち見えるようになり、イエスに従った。（マタイ20・32～34）

祈りの内容は、単純・明快に。

あなた方によく言っておく。どんなことであれ、もしあなた方のうち二人が心を一つにして地上で願うなら、天におられるわたしの父はそれをかなえてくださる。二人また、三人がわたしの名によって集まっている所には、わたしもその中にいる。（マタイ18・19～20）

あなた方がわたしのうちに留まっており、わたしの言葉が、あなた方のうちに留まっているなら、望むものを何でも願いなさい。そうすれば、かなえられる。（ヨハネ15・7）

このみ言葉との出会いでＭｙＢｉｂｌｅが誕生。２００５年４月１５日「ＭｙＢｉｂｌｅ出版記念ミサ」を東京カテドラル聖マリア大聖堂　地下聖堂にて捧げる。

わたしたちが神に求める物は何でも受けることができます。それは、わたしたちが神の掟を守り、み旨にかなうことを行っているからです。（1ヨハネの手紙3・22）

主はソロモンのこの願いを喜ばれた。神は彼に仰せになった、「お前はこのように求め、自分のために長寿を求めず、富を求めず、また、お前の敵の命を求めずに、正しい裁きを行う判断力を求めたので、見よ、わたしはお前が求めたとおりにしよう。見よ、わたしはお前に賢い英明な心を与える。お前の前にお前と並ぶ者は誰もなく、お前の後にも並ぶ者は出ないであろう。さらにわたしは、お前が求めなかったもの、富と誉れを生涯にわたってお前に与える。このことで、お前と並ぶ王は、今までに一人もいなかった。お前の父ダビデが歩んだように、お前がわたしの掟と命令を守ってわたしの道を歩むなら、お前に長寿を与えよう」。（列王記上3・10〜14）

ソロモン王の祈りを主が聞かれて喜ばれ、栄華を極めたソロモン王朝の幕開けとなる。

あなた方が信じて祈るなら、求めることはすべてかなえられる。（マタイ21・22）

信じ切って祈り抜く。主に聞かれる祈りはシンプル。

わたしを呼び求めよ。そうすればわたしはお前に答え、大いなること、お前が知らない究め難いことをお前に告げる。（エレミヤ書33・3）

「神への直通の電話番号」と言われているみ言葉。

ヨブが友人たちのために祈ったとき、主はヨブを元の繁栄に戻し、その財産を以前の二倍にされた。（ヨブ記42・10）

執りなしの祈りを忘れない。

「希望をもって喜び、苦難を耐え忍び」（ローマへの手紙12・12）「根気強く祈りなさい。感謝をこめて祈りつつ、目を覚ましていなさい。」（コロサイへの手紙4・2）

いつでも、どこでも、何度でも、「イエスは弟子たちに倦むことなく、絶えず祈ることを教える。」（ルカ・18・1）

み言葉を交えて祈る。

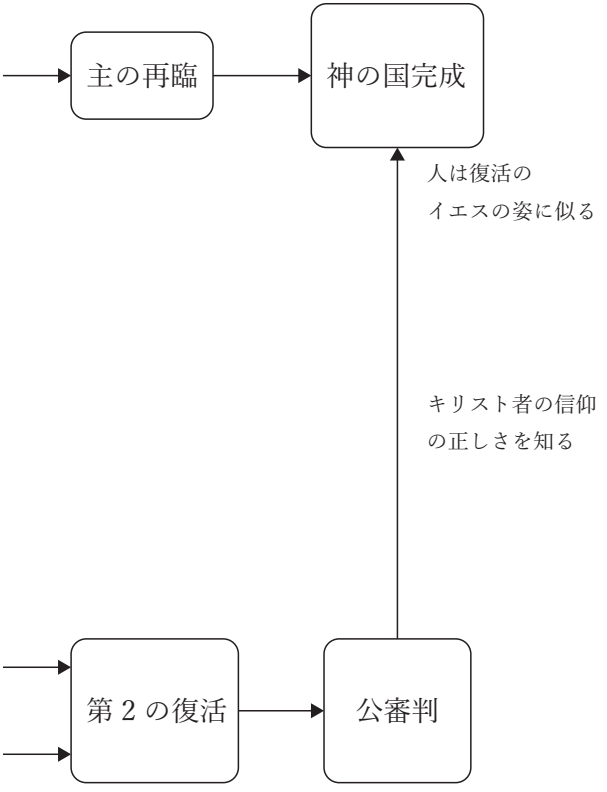
祈りが主に届いているだろうか、と思い巡らせることがある。このような時、ＭｙＢｉｂｌｅⅣ（み言葉に生かされて）に掲載されている成澤希伊子さんの証し「母の祈り」（抜粋）を参考にしてください。

母は私によく言っていました。「自分が祈った通りになると信じたらその通りになります。聞かれないのは、祈りは聞かれたのかしら、などと思うから聞かれないのです。」そして、イザヤ書に「ひとりのみどりごが　わたしたちのために生まれた。ひとりの男の子がわたしたちに与えられた。」（イザヤ書9・5）と望みがかなえられ

た形となっているように、祈りの最後には、「神さま、祈りを聞いてくださりありがとうございました。感謝します。」と祈りなさい、と言われました。

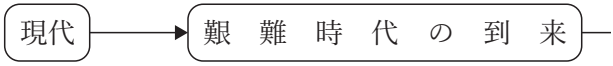
※Ⅰ～Ⅳに記載しているみ言葉集は、「ＭｙＢｉｂｌｅみ言葉の宝石箱　実践編」より抜粋（ばっすい）しています。詳細をご希望される方は、この本をお読みください。

概略図



主の死と復活の恵みに希望を抱き現世を生きる

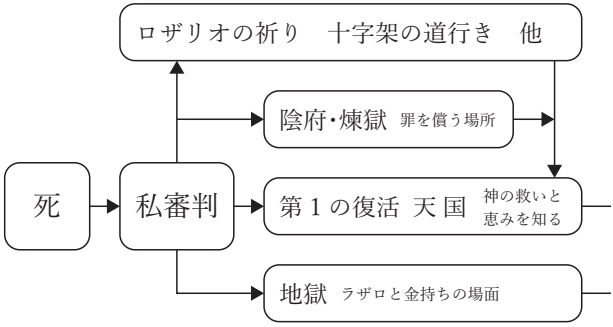
1. 人類についてのフロー



※出エジプトの旅が開始される前に
起きた艱難よりも厳しい
※信仰が失われる時代の到来

2. 人の死後についてのフロー

※賢い乙女に倣い、来る世の備えをなす



※主に倣う者（心・言葉・行動・祈り）を魂の土台

御言葉典

神は天地を創造された　土から男が骨から女が生まれ蛇に唆され罪が入り神と人の間に
溝が生まれる　贖い主の誕生を預言　聖霊で救い主が誕生　主の受洗
神の国は近いと言って宣教を開始した　癒し慰め励まし喜びの奇跡を行う　最後の晩餐で主の体を
食べ血を飲む　受難と十字架刑　三日目に復活　昇天
聖霊降臨　受洗で罪は赦される　人は死で煉獄にて罪を償い天国又は地獄へ
父と子と聖霊の三位一体　体は霊が宿る神殿　欲や執着は苦を招く
主の掟と十戒を守る　一の心と成る　他者を許し寛容となる　善に聡く悪に疎い　先祖を敬う
主を畏れ知恵を得る　恐れや失望は主が不在　試練は訓練であり忍耐で救われる
主の山に備え有り　無所有が悩を断つ　愛は人を思いやる心　思い悩みは妄想

み言葉の実践　主の道こそ真理　悲しみは死を招く　疑いや怒りを断つ　復讐は主に委ねる
苦悩には主の軛を負う　主の前に正しい人は報われる　不誠実は滅びる　陽気は良薬
陰気は骨を枯す　銭の慾は悪　惜しみなく与えるは善　言葉は言霊　舌を制して成功せよ
真福八端を知る　主の心と言葉と行動と祈りを倣うと自律した人になる　主に感謝せよ
求めれば与えられ探せば見いだし叩けば開かれる　主は神の僕となり遜る　前後際断　忘己喜他
霊に満され熱心に祈りあとは委ねる　疲れたら黙想　み言葉と主の知恵と健康こそ財産
命を捨てる者は与えられ守る者は失う　造られた者に福音を宣教せよ　信仰とは望みを保証し見えないことを確信する
み言葉は羅針盤　見栄や虚栄を断つ　主と霊で繋がりみ言葉が有れば望みは叶う
知恵と英明や良い動機での祈りは叶う　主の祈りや薔薇を唱える　信じて祈れば全て叶う

御言葉典は、ＭｙＢｉｂｌｅⅢ（自律した人）を要約したものです。これを写経として活用される場合は、御言葉典にある大きな漢字のみをご利用ください。尚、漢字のみによる本文の文字数は、３１８文字です。

御言葉典

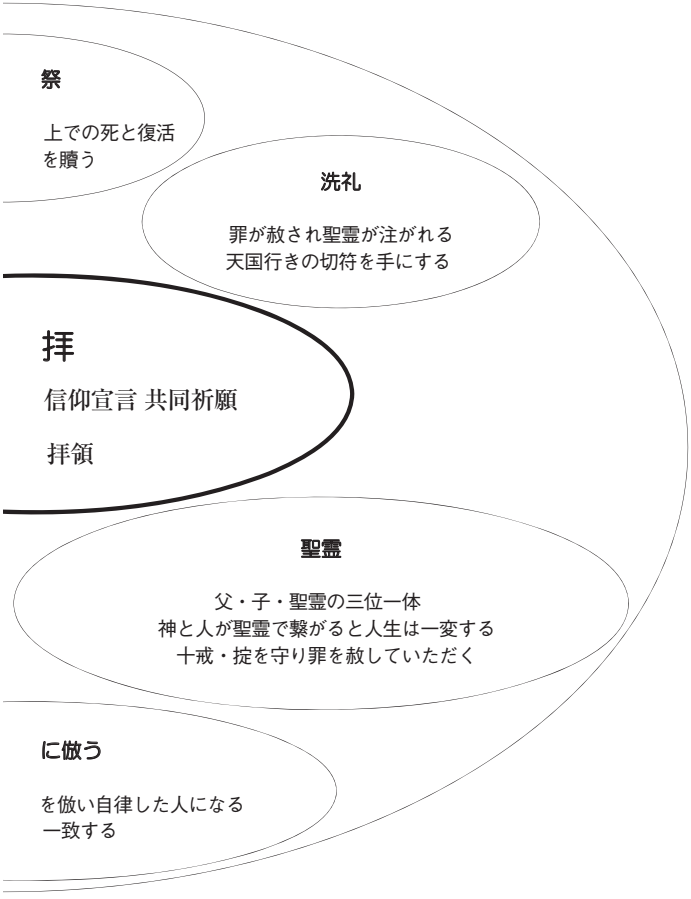
神天地創造　土男骨女生蛇唆罪入神人間
溝生贖主誕生預言　聖霊救主誕生　主受洗
神国宣教開始　癒慰励喜奇跡　最後晩餐主体
食血飲　受難十字架刑　三日目復活　昇天
聖霊降臨　受洗罪赦　人死煉獄罪償天国地獄
父子聖霊三位一体　体霊宿神殿　欲執着苦招
主捉十戒　一心成　他許寛容　善悪疎先祖敬
主畏知恵得　恐失望主不在　試練訓練忍耐救
主山備有　無所有悩断　愛人思心　思悩妄想
言葉実践　主道真理　悲死招　疑怒断　復讐主委

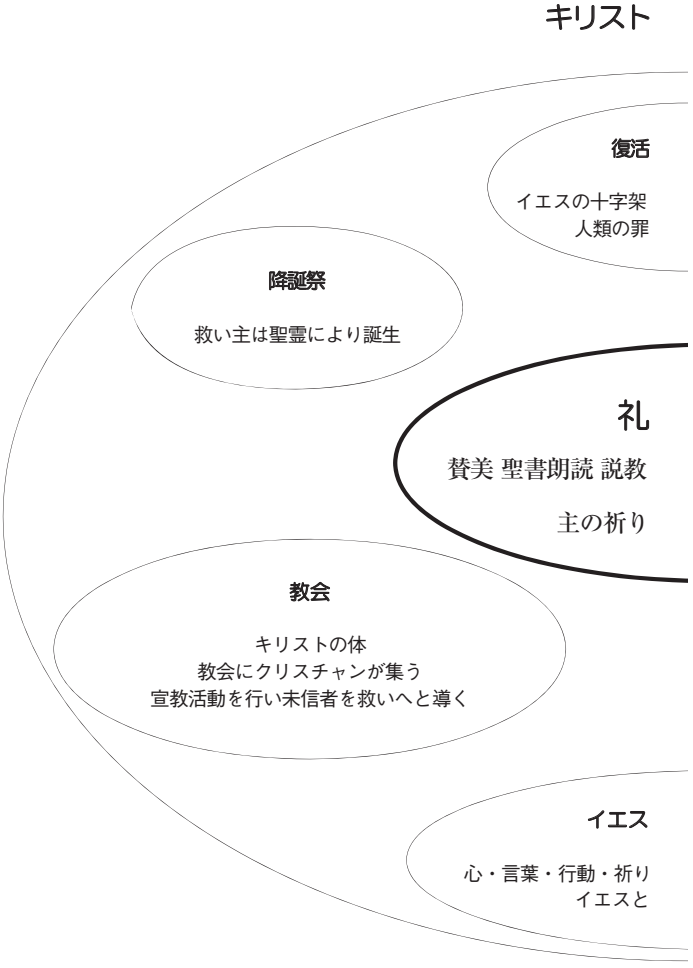
苦脳主軛貧　主正人報　不誠実滅　陽気良薬
陰気骨枯　銭怨悪　惜与善　言葉言霊　舌制成功
真福入端　主心言葉行動祈　倣自律人　主感謝
求与探見叩開　主神僕遜前後際断　忘己喜他
霊満熱心祈委　疲黙想　言葉主知恵健康財産
命捨与守失　造福音宣教　信仰望保証見確信
言葉羅針盤　見栄虚栄断　主霊繋言葉有望叶
知恵英明良動機祈叶　主祈善微唱　信祈全叶

大司教　菊地功殿　多様性一致実現祈念

第一巻　平成三十年七月吉日　蒲池明憲謹書

教の概略図


祭
上での死と復活
を贖う
洗礼
罪が赦され聖霊が注がれる
天国行きの切符を手にする
拝
信仰宣言 共同祈願
拝領
聖霊
父・子・聖霊の三位一体
神と人が聖霊で繋がると人生は一変する
十戒・掟を守り罪を赦していただく
に倣う
を倣い自律した人になる
一致する


キリスト
復活
イエスの十字架
人類の罪
降誕祭
救い主は聖霊により誕生
礼
賛美 聖書朗読 説教
主の祈り
教会
キリストの体
教会にクリスチャンが集う
宣教活動を行い未信者を救いへと導く
イエス
心・言葉・行動・祈り
イエスと

序文者紹介　菊地　功（きくち　いさお）

1958年　11月　岩手県宮古市生まれ
1986年　司祭叙階
　　その後94年まで宣教師として西アフリカのガーナに派遣。
　　帰国後、神言会の役職に就く。
2004年　新潟司教に任命され司教叙階
2017年　東京大司教に任命、着座

著者紹介　蒲池　明憲（かまち　あきのり）

1950年　8月生まれ
日本自由メソヂスト教団大阪日本橋キリスト教会にて受洗
父の知人が所属する日本キリスト教団池田五月山教会に転会
両親が所属する日本キリスト教団むさし小山教会に転会
結婚にともない、日本キリスト教団東京池袋教会に転会
家族一同、福川　正三氏（カトリック麻布教会信徒）を代父として、カトリックに改宗
カトリック東京カテドラル関口教会信徒となる
千葉朝祷会所属（開催日　毎月第1、第3金曜日　開催場所・千葉YMCA　7F）
株式会社 三和銀行（現　三菱 UFJ 銀行）入行
株式会社 千代田情報システム　代表取締役社長
国際 MyBible 協会　理事長

MyBible

実践編Ⅱ

フランシスコ会聖書研究所訳注使用（原文校訂による口語訳聖書サンパウロ刊）については、サンパウロ企画編集部　2023年４月20日使用許諾済。

聖書の原文は、フランシスコ会聖書研究所訳注を使用しており、句読点や「」などの約物については、前後の文章の関係から一部修正しています。

著者――蒲池　明憲

発行元――国際 MyBible 協会

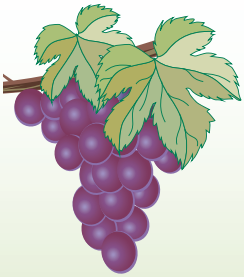
URL　https://mybible.tokyo/

印刷所――有限会社 ニシダ印刷製本

2023年　４月15日　初版発行

©Kamachi Akinori 2023 Printed in Japan

9784991314209

ISBN978-4-9913142-0-9
C0016 ¥500E

1920016005006