



# 2010年秋セミナー

～講演録～

## 十戒と健康の原則

～聖書から見る健康の原則～

講師：金城マークN.D.



2010 秋セミナー

# 十戒と健康の原則

聖書から見る健康の原則

～ 講演録 ～

金城マーク

# 目次

## Contents

十戒と健康の原則Ⅰ	.....	1
十戒と健康の原則Ⅱ	.....	16
十戒と健康の原則Ⅲ	.....	30
十戒と健康の原則Ⅳ	.....	42

※ 2010年秋季に行われたサンライズミニストーリーでの講演内容を収録したものです。

## 十戒と健康の原則 I

この時間は、聖書の御言葉を中心にやっていきたいと思えます。今日は、神様の与えて下さった十戒からこの健康の原則を学んでいきたいと思っています。健康の法則の観点から、十戒の研究をなさったことのある方いらっしゃいますか。よく考えてみると、十戒の中に健康の法則、健康に関する教えが多く含まれているということがわかってきます。十戒の各戒めからひとつひとつ取り上げて、数日かけて、健康の法則を引き出してみたいと思えます。わたしもまだ、研究途上にあるので、そこから全部引き出すことができたわけではないのですが、このお話をするたびに聴衆にも訴えて、皆さんが、十戒から見出されたことを私にもわけてくださいという風にして、学びを深めていったこともあります。今までに何回もこのお話をしてきたのですが、この講義をする度に聴衆の方からまたさらに

別の聖句をとおして、さらなる学びをすることができました。ですから、ここでも、皆さん是非、積極的に参加してくださって、皆さんが見出された理解とか、光、わけていただきたいと思えます。

ある時、シアトルのある本屋さんで、この講義をしたことがありました。その店の名前が East West Book Shop—東西書店。この本屋さんには、シアトル近辺ではニューエイジの人達に意外と有名なのです。この名前のいわれはということかという、東と西から、つまり東洋のあるいは西洋の教えも取り入れていこうという考えなんです。そして、これまでも過去において、いろんな有名人が講義をしたことがありました。わたしはシアトルのクリニックで働いていたのですが、その頃にこの本屋さんから電話がかかってきたんです。知り合いを通してあなたのお名前を伺ったんですけれども、うちの店に来てお話をしてくださいませんかという依頼でした。その本屋さんのお名前を聞いたときにどういったぐいの本屋さんかということがわかりました。それで、念を押すために、わたしはよろこんでお話をさせていただきますけれども、私が聖書を信じるクリスチャンであるということをご存知ですか

と聞いてみました。問題じゃありませんからお好きなテーマで話していただければよろしいですということでした。そこでこういう質問をぶっつけてみました。私がもし十戒から学べる健康の原則というテーマで話したらどうですかと。それはいいですね。という答えでした。ぜひいらしてくださいというんですね。ちょっと複雑な気持ちもしましたが、向こうから招かれたわけですから、行くことにしました。

**家**族を引き連れてそこに行きました。その本屋さんにつくと、店の前に仏像が置いてあったんです。もうちょっと先に行くと、イエス様を抱っこしているマリア像がありました。東西の宗教とかそういったものの、混ぜこぜの、何か混乱した、沖縄では、マンチャーといいますけれどもね。そういった雰囲気のお店なんですね。そこにお話ができるように椅子がならべられ、一時間のお話をしました。今週の、今から数日間かけてやるような、中身の濃い話は、できなかったんですけれど。このテーマで話を進めていくに従って、十戒から学ぶことのできる健康の原則に関して触れていったわけです。その十戒には、安息日が出てきますので、安息に伴う休息について話しました。その休息は、肉

体にとってもどれほど重要かということをお話しました。特に、第七日の安息日をそこであえて強調はせず、活動的な日常生活から離れて休みをとる日が必要だといったんです。

**そ**の話をしていると、後ろの方から手を挙げる人がいたんです。そしてその方が質問したんですよ。聖書の十戒によると第七日が休みの日だと書いてあるじゃないかと。なのに何故キリスト教会は日曜日に礼拝しているんですかということでした。それを持ち出したのはわたしではなかったのですよ。聴衆の方から質問をもらったわけです。そこでわたしはそうですねえと言って、これは、あなたからの質問ですので、聖書からお答えいたしましょう。そして、私たちがクリスチャンであり、ほかの教会のように日曜日ではなく第七日を安息日として守っているセブンスデーアドベンチストであることの証をすることができたんです。そして、すべてのクリスチャンが週の第一日の日曜を拝んでいるわけではありませんと言いました。わたしにとっては、絶好の第七日安息日の証の機会となったわけです。この話の最後に、特に第七日安息日についてアメリカのある伝道者が書いてくれた小冊子をひとりひとりに配ることができました。そして

こう言って、訴えたわけです。十戒について、特に四条の第七日安息日について知りたい方は、ぜひ、この小冊子をとって読んでくださいと。そして、講義が終わってからほとんどの方がその本をとって帰って行かれました。もしかしたら、ユダヤ人だったかも知れませんが、ユダヤ人たちが割と多いので。とてもおもしろい時でした。

では、お話の本題に入っていきますけれども、聖書からわたしたちは神様が、わたしたちに清いものとなってもらいたくだけでなく、同様にわたしたちに健康になってほしいと思っておられます。ヨハネ第三の手紙をひらいてみましょう。これも有名な聖句ですけれども、ヨハネ第三の手紙2節をお読みします。「愛する者よ。あなたのたましいがいつも恵まれていると同じく、あなたがすべてのことに恵まれ、またすこやかであるようにと、わたしは祈っている。」わたしたちが霊的にただ清いものとなって天国に行く用意ができていだけでは、神様は喜ばれないのです。わたしたちが住んでいるこの世において、健やか、健康になって栄えるようにと神様は望んでおられるのです。最終時代の神の教会であるセブンスデーアドベンチスト教会にとって、健康というのは重要なテーマになっ

てくるのです。わたしたちにとって、なぜ重要かという、神様がそれを重要とみなしておられるからです。

**実**際にセブンスデーの牧師さんがこういうことを言っているのを聞いたことがあるんですけども、たしかに健康というのはいいことだし、すばらしいテーマではあるけれども、救いには直接関係はないのではないかというわけですね。しかし、神様がこれは極めて重要であるとみなしておられるがゆえに預言者エレン・G・ホワイトをとおしてさまざまな健康メッセージをわたしたちにあたえてくださっているわけです。そして、神様がなぜこの健康のメッセージをあたえて下さったかという理由を知ることが重要なのです。これはただの選びの問題ではないのです。144,000となるべき人達は、健康メッセージを理解し、そして実践していなければならないのです。

**人**類史上もっとも偉大な医事伝道者はもちろんイエス・キリストでありました。イエス様の伝道生涯の多くの時間が癒しの業に費やされていきました。そして、多くの場合安息日に癒しの御業をなさったわけです。興味深いことにイエス様が安息

日におこなわれた奇跡をみていると、イエス様の奇跡を受けたこの病人は、何も緊急事態で運ばれてきたとか、急を要する状態ではなかったのです。こういう人たちは他の日に癒してもよかったです。しかし、イエス様は意図的に癒しをなさる日に安息日を選ばれたのです。七つの癒しの奇跡をおこなわれました。安息日、そして、健康メッセージ(使命)というのは密接な関係を持っています。本当の意味で、安息日を守るといえるのはどうか、わたしたちは十分な理解には達していないのではないのでしょうか。安息日に癒しの業をする、奉仕の業をする、助けを必要としている人々を助ける、そういう意味においては、本当のわたしたちの大いなる模範であられる方に十分倣っているとは言えないのではないのでしょうか。

**健**康メッセージは福音の右手であるという言葉は、私たちは長年知っていますよね。わたしの父が先ほど言いましたように、教会において今この右腕が萎えた状態になってしまっています。そのメッセージが初めて与えられてから、140何年も経っている今日、未だに神の教会がその右腕で福音のドアを開けるすべを知らないでいるんです。私自身も医事伝道という意味において、本当に福音

のメッセージと医事伝道のメッセージとをしっかりと掛け合わせて神様の御心を十分に行うという意味においては、十分な理解に達していないと思います。

**教**会があちこちに運営していますけれども、確かに彼らは良い働きをしていると思いますが、彼等もまた、福音と医療をきちんと神様の御心通りに掛け合わせて働きを行っているのでしょうか。確かに医療伝道機関を持つセブンスデーの教会はそうではないところよりもっと多くの人々を引き寄せて伝道に成功しているという統計があります。ところが統計の数字をよーく見てみるとその医療伝道機関によって他所からたくさんの人々を引き寄せてきたというよりも医療伝道機関を運営するための職員とかその働き人の家族とかそういう人達で数字が増えているという結果があるのです。ですから私たちの教会の医事伝道機関も部分的には良い働きをしているとは思いますが、神様の御心に叶った十分な働きをしているかどうかは、まだそうとは言えないのではないのでしょうか。

世界的にも医事伝道を行っている自給伝道機関も多々あります。彼等もまた素晴らしい働きをしています。そういう機関であっても、神様が私たちに与えられた健康メッセージに沿った十分な働きをしているかという点もまた疑問だと思えます。私自身も含めて私たち皆がまだまだ学ぶべき点が多々あるということではないでしょうか。シアトルにある、私が一緒に協力して働いている伝道機関もさまざまな試行錯誤をしてまいりました。わたしたちの伝道機関の責任者は伝道者なんですけれども、彼が伝道講演会を開くときはいつもわたしも協力してその講演会を盛り立てて行きます。彼の預言の研究のセミナーの前にわたしが短い健康講話したりするわけです。そして、わたしが主に健康講話をするときは牧師さんがその話が終わってから短く霊的な適用をしてくれます。わたしの働いているクリニックでは月に一度健康講話の時があるんですが、その度に牧師さんがやってきてその集会を手伝ってくれます。そして、牧師さんと協力して、いろんな方法・試行錯誤してこの働きをより良い方向に持っていかうと努力してまいりました。それで神様の求めておられる十分な医事伝道といえるのだろうか。部分的にはやっていることでしょう。でも、まだまだ十分ではないんですね。

神様はすべての教会員一人一人が医事伝道者とならなくてはならないと言っておられます。ですから、何年も何年も学校に行って何らかの医療者の資格を取得して、そういう人だけが医事伝道者になれるわけではないのです。私達一人一人が学びを続けて行くにあたって出会う人達—それぞれがいろんな人に出会うわけですから、そういった中でどのようにして有意義な医療伝道ができるかと探っていく必要があるんです。

宮の庭の入口の方で、ペテロとヨハネが歩いていたら、物乞いをしている人がいて、その人に向かって私達には金銭はない、わたし達が持っているものをあげようと言いましたよね。イエス・キリストの名によって歩きなさいと言いました。そのような医事伝道の働きをまもなく、遅かれ早かれ私達ひとりひとりができる時代がやってくるのであります。そしてその時に備えるのが今なのです。

そしてこの健康の面から十戒を学ぶということが有用な備えとなるとわたしは考えています。もちろん十戒以外にも聖書には健康に

ついて書かれている箇所が多くあります。エデンの園のアダムとエバのこと私達よく知っていますよね。そして、彼らに最初に神様が与えられた食事がどういう物かご存知ですね。創世記1章の29節にこのようにあります。「神はまた言われた、『わたしは全地のおもてにある種をもつすべての草と、種のある実を結ぶすべての木とをあなたがたに与える。これはあなたがたの食物となるであろう。』」エデンで神様がエデンの夫婦に与えられた最初の食事というのが紛れもなく菜食でありました。そして、罪がこの世に入ってきて以来、特にノアの洪水の後神様は肉食というものをお許しになりました。ただし、肉食に関しても神様は厳密な教えを与えられて、清い動物、清くない動物を分けて、食べてもいい動物食べてはいけない動物を教えられたわけです。

ですから、人類歴史の初めから神様は人々の健康に高い関心を持っておられたということが分かるわけです。神様は憐みのうちに肉食を取り入れることをお許しになったことに関しても、人は何百年と生きてきましたから、その寿命を意図的に縮められて、人の思い図ることが悪いことばかりであったという状態を短くされたのです。そして、当初人は千年近

く生きていたんですけれども、特に洪水後、徐々に徐々に寿命が縮まって今はもう平均寿命は7-80年ですか。それまで下がって来たわけですね。そして、特にイスラエルの子等に神様は特別な健康に関する教えを与えられました。そして、十戒の戒めの中にも神様は健康の光を私たちに示してくださって私たちが健やかに生きようと意図されました。こういった形で古代イスラエルに十戒が与えられたか皆さんご存知だと思いますので、そのことに関して詳しくあえて申しません。

その時だけだったかどうか定かではないんですけど、神様がご自身の指で書かれたその石の板を人間に手渡されたわけです。そしてモーセがその石の板を持って山をおりて、古代イスラエルの人達に与えたわけですね。そして、ホワイ夫人が興味深い引用文を残されたんですけれども、このような言葉です。「信心は健康の法則と対立せず調和する。人間がずっと十戒を守りこれらの十の教えの原則を生活に持ち込んでいたら今世界を洪水のように押し流している病気という呪いはなかったことだろう。」興味深い文ですね。もし私たちがこの神様が与えられた十戒をイスラエルの時代からずっと守って

いたなら今日世界を圧倒している病  
気は存在しなかったというわけです。  
わたし達を悩まさなかったというわ  
けですね。

この引用文に出会うまで十戒の  
教えが私たちの肉体的な健康  
に関係していたとは考えもしません  
でした。しかし十戒の中に健康の原則  
がしっかりと盛り込まれているとい  
うことであります。次に紹介したいの  
が、出エジプト記 15 章 26 節なので  
すけれども、お読みします。「あなた  
が、もしあなたの神、主の声によく聞  
き従い、その目に正しいと見られるこ  
とを行い、その戒めに耳を傾け、す  
べての定めを守るならば、わたしは、  
かつてエジプトびとに下した病を一  
つもあなたに下さないであろう。わた  
しは主であって、あなたをいやすもの  
である。」次に詩篇 105 編の 37 節で  
すが、これはダビデが書いた言葉です  
ね。「その部族のうちに、ひとりの倒  
れる者もなかった。」とあります。こ  
れは古代イスラエルが荒野を 40 年間  
旅したことについて描いているので  
すけれども、40 年間旅した後に、彼  
らが神様の戒め・教えに従っている  
限りは、ひとりも倒れる者がいなか  
ったというわけです。素晴らしい証で  
はないでしょうか。

今日の神様の教会はどうでしょ  
う。神様はエジプト人に下し  
た病を神様の戒めに従うならば、定め  
に従うならば、一つも下さないと私  
達にも言っておられるのです。では、  
古代エジプト人のうちにあった病気  
というのはどういうものだったんで  
しょうね。アメリカのローマリンダ大  
学またその他のいろんな大学で実際  
にエジプトで発掘されたミイラの解  
剖が行われたそうなんです。クラウ  
デ・ルーファースというお医者さんが  
いまして、彼は 14000 体のミイラを  
X線で調べたそうなんです。この話を  
聞くまで、ミイラが今日までこんなに  
たくさん残っているとは思ってもみ  
ませんでした。そして多くの学者がそ  
ういった方法でどのような病気がエ  
ジプトに存在したかということを一  
つずつ調べているんですね。ファラオと呼ば  
れた人たちのミイラも研究されました。  
ミイラにはまだ血管が残っていて詰  
まったところも残っているんです。ラ  
ムセス 2 世という有名なファラオが  
いたんですが、彼の心臓の血管・動  
脈のあちこちが詰まった状態にあっ  
て調べた結論はおそらく心臓発作で  
亡くなったことでしょうと言うんで  
すね。1 万体制以上のミイラを研究して  
見出した病気は心臓病・癌・関節炎・  
糖尿病・肥満・高血圧・リュウマチ・  
性病、古代エジプト人のうちにこのよ  
うな病気が存在していたということ

がミイラの研究から分かったんです。

**現**代—今日の病院で患者に存在する病気ではないでしょうか。古代エジプト人の病気、現代人のわたし達の病気はほとんど変わらないのです。そして、神様の約束はわたしの戒めにあなたが従うならばこれらのエジプト人に下された病のひとつもあなたに下されないだろうと言っておられるわけです。わたし達はセブンスデーアドベンチストとして十戒を信じています。そして十戒の全ての戒めにわたし達は従い守ると称していますね。ならば、エジプト人のうちにあったすべての病からわたし達も自由になっているのではないのでしょうか。でも実はそうではないんです。今日のわたし達の教会員の多くがこれらの病気に苦しんでおります。ですからわたし達はこういうことから十戒から学ぶべきことはまだまだたくさんあると言えると思うんです。

**今**日は、一つの戒めを見ていきたいんですが、第一の戒めです。出エジプト記 20 章の 3 節「あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない。」この戒めからわたし達はどのような健康の原則を引き出すことができるのでしょうか。そ

のことを思った時に私も、困難を覚えました。偶像礼拝と何らかの健康の原則とどういった因果関係があるのだろうかと考えました。第一の戒めであるわけですから最初にこの戒めに取り組んで健康との関係を考えました。その結果興味深い関連を見出したんです。そのヒントになったのが、ピリピ人への手紙 3 章 19 節なんですね。この中で、パウロは最終時代に滅びる人々の状態について書いています。ピリピ人への手紙 3 章の 19 節をお読みします。「彼らの最後は滅びである。彼らの神はその腹、彼らの栄光はその恥、彼らの思いは地上のことである。」

**ホ**ワイト夫人が教えている八つの健康の法則・八つのお医者さんですね。八種類のうち最初の原則は何でしたか。栄養ですね。極めて重要な要素であります。そして、第一の戒め、「あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない。」と言っているわけですね。そして、パウロによると最終時代に滅ぼされる人たちは、彼らの腹が神になっているというわけです。食べて美味しければ何だって食べなさいという考えですね。わたし達は放縦とか官能の時代に住んでいます。口に美味しければ食べなさいと、気持ち良ければやりなさいと、何でも。心地良ければ何でも聞き

なさいと、そういう本当に官能・放縦の時代にわたし達は住んでいます。

**現**代社会において肥満というの  
が大きな社会問題となって来ています。よく考えて物を口に入れな  
いからなんです。わたし達多くの者  
にとって自分自身の腹が神様となっ  
てしまっています。今日世界におい  
て、10億人以上の人が肥満の状態に  
なっています。世界全体で6人に1人  
が肥満だというわけです。10億人  
以上がいわゆる体重が重すぎる状態。  
そしてその内の3億人が肥満・医学的  
にも肥満と診断される健康的にも危  
機的な状態にある人達だそうです。

**ア**メリカ人の3人に1人は今や  
肥満です。この率は高くなる  
一方なんです。もうすでにアメリカ人  
の3人に2人は重すぎるんですね。そ  
して今日では、もう子供たちの中でも  
この肥満が流行病のように広まって  
きています。アメリカで私が小学校に  
通っていた頃の事なんですけれども、  
5年生の時でした。クラスメイトの中  
にとっても太っている女の子がいた  
んです。5年生にしてすでにもう膝が  
だめになっていたの、人口の関節  
に取り換える手術を受けたそうです。  
5年生というと10歳・11歳ですよ

ね。アメリカ人は確かに太っていま  
すが、他人事でしょうか？通常、ア  
ジア人-わたし達はそんなにおデブさ  
んがいっぱいいると考えませんよね。  
しかしこのアジアにおいても肥満が  
大きな問題になって来ています。特に  
中国では多くの人達が肥満になって  
来ています。

**興**味深いことにアジア人の肥満  
は西洋人とは違って、実  
際肥満でもそうは見えない場合があ  
るんですね。内臓肥満とか。アメリ  
カ人のおデブさんはぶよぶよで脂肪  
が垂れ下がっている人がいますよね。  
アジア人はそう脂肪がたまらないん  
です。溜まりにくいんです。アジア人  
はお腹に脂肪が溜まるんですね。お腹  
に脂肪が溜まる方が、足とか腕に脂肪  
が溜まるよりも致命傷になりやすい  
というのです。ですから、東洋人と西  
洋人の肥満を見分ける数値というの  
がありますが、その基準を一緒にはで  
きないと言われていています。ですから、  
わたし達東洋人はアメリカ人のよう  
に体重があそこまで何百キロとか達  
していなくても肥満になっている危  
険があるわけです。

**例**外なくアジアにおいてもアジ  
ア人の神が腹になっている場

合があるんです。この問題に関する別のもう一方の極端がありまして、拒食症とかそういった摂食障害の部類でまたもう一つ…正しい物だけ・いい物だけを食べなきゃいけないと思うあまり極端に走るという症例があるみたいなんですけれども、健康食もまた神となり得るということなんですね。ヘルスフードを食べるということ自体が宗教になってしまうという危険もあります。これも健康を、またわたし達の腹を神とするということに当てはまるわけです。だとすると、どの健康の原則も偶像化する危険があります。どちらの方向にも極端に走り得ることがあるんです。

ワラワラという大学に通っていた時代にある先生の奥さんのことを憶えているんですけれども、彼女は運動が大好きでした。ランニングが大好きでした。雪が降ってても雨が降ってても関係なく1日に2～3時間必ず外に出て走っていました。どんな緊急事態も万難を排して走っていました。絶対にやらなくてはならないことになっていました。もう走ることが彼女の神だったのです。家族よりもこっちの方が大事だという状態でした。結局離婚してしまいましたけど。良いと言われるものであってもこれが神・偶像となり得るんです。

伝道書の7章の16節をお読みします。「あなたは義に過ぎてはならない。また賢きに過ぎてはならない。あなたはどのようにして滅ぼしてよかろうか。」ちょっと想像し難いんですけれども、「義に過ぎる」とはどういうことでしょうか。でも義に過ぎるということもあり得るわけですね。義人と言われたダニエル、モーセ…彼らは自分たちの永遠の救いと替えてまで人々の救いのために祈り願ったことがありましたね。しかしわたし達は自分の義にこだわるあまりそれが偶像一神となり得るといえることがあるのでしょうか。「賢きに過ぎてはならない」ともあります。賢すぎるというのも想像しにくいですね。賢すぎ、勉強しすぎというのがあるんですね。良いことであったとしても、何事もほどほどというわけですよ。そして健康ということであっても、わたし達はただしい動機で健康の法則を守るものでなくてはなりません。わたし達の体を生きた聖なる捧げものとして神様にささげて神様に栄光を帰すという動機をわたし達は持たなくてはなりません。できるだけ長く生きたい、できるだけ爽快な気分でありたい、できるだけかっこいい見かけ・きれいになりたいとか—そういうものは神様の栄光を表すということと比べたらさほど重要なものではないのです。

□ マリンダのある年配の女の方の話を思い出さずにはいられません。彼女は生まれた時からセブンスデーの家庭で育ち、正しい健康の原則をずっと守ってきた人でした。彼女は自分の食べるものに関して常に極めて厳格な人でした。生まれてこの方、卵も口にすることがありませんでした。そして彼女はある時乳がんがあると診断を受けたんです。ある日彼女のお孫さんがやって来て朝食を作ってあげていました。この孫がおばあちゃんに「おばあちゃん、朝食は黒パンのトーストとオートミール、それでいい？」と聞きました。するとおばあちゃんは「卵焼きをちょうだい！」と怒った態度で言ったんですね。「生まれてからずっと正しい食事をしてたのに神様はなぜ私に乳がんなんかを与えられたんだ。」と怒ってます。本当に頭にきてたんです。そういう時に何故彼女がこの健康の原則を守っていたかという動機があらわになったわけですね。

**健** 康になって長生きするというのは、さほど重要ではないんです。大事なのは神様がわたし達に健康になるようにと願っておられるから、それに従うということなのです。神様がこれらの原則を与えて下さいました。その結果がどうであれ、わ

たしはそれに従うんだという信仰です。神様の健康プランに従うことをわたし達楽しんでますか。それともいやいやながらやってますか。「癌になりたくないからしょうがないからやるんだ。秀ばあちゃんのように百歳まで何としてでも生きたいから守るんだよ。」と。そういう態度であるならば乳がんになりますよ。前立腺がんになりますよ。

**な** ぜこれらの健康の原則に従うのか。ホワイト夫人によりますと、神様が与えて下さった十戒は、神様の品性の写しであると言っています。この十戒を神様の品性の写しとして見る事ができるならば、何々してはならないとか何々しなさいとかいうそういった所・部分にはわたし達それほど目は行かなくなります。わたし達の内にキリストが住まわれるならば、わたし達がどのような品性に到達することができるかという神様の10の約束なんです。何々してはならない、何々しなさいと言うよりもわたし達がキリストを愛するならば、キリストのようになるという約束なんです。

**こ** のような形でわたし達が十戒を理解するならば、これが救

い・癒しの神様からの約束になってくるわけです。ホワイト夫人の引用文を紹介したいと思いますが、教育という本からの引用ですけれども、このように書かれています。教育の74ページです。「キリストがこの世においでになった時は、人間性がまさにそのどん底に達しようとする一步手前であった。社会の基礎は犯されていた。生活は虚偽と虚飾に満ちていた。ユダヤ人は神の御言葉の力を失い世人に心をまひさせ魂を死なせる伝説と空論をあたえていた。『霊とまこと』による神の礼拝は人間の考え出した、果てしない儀式のくり返しの中に人間を崇拜することにとりかえられた。世界中のすべての宗教制度は人の心と魂をとらえる力を失いつつあった。人々は伝説と虚偽に愛想をつかし、思考を紛らすために不信仰と物質主義に走った。彼らは永遠ということを考えに入れなくて、ただ現在のためだけに生きた。」

これは現代社会の状態を描いているように聞こえないでしょうか。多くの人々が宗教の伝説・虚偽に愛想をつかしていたそうです。もう物事を何も深く考えなくなっていました。物質主義に走ってゆきました。物質主義というのは今日も多くの人々の宗教・偶像になってはいないでしょ

うか。思いの内から永遠というものを追い出して、今のためにだけ生きるということ。今日も物質主義が人々の神となって来ています。ホワイト夫人によると放縦主義・官能主義が今日の罪の根幹になって来ていると言っています。

**続**けて教育の75ページをお読みします。「このように不和と墮落の成分をもったかたまりの中に、新しいパンだねが投げられるというただ一つの希望が人類にあった。そこには、人類に新しい生命力がもたらされ、神の知識が世に回復されるはずであった。(神の品性に関する真の知識これが人類の唯一の希望なんです。)キリストはこの知識を回復するためにおいでになった。彼は、神を知っていると公言している人々が、神を誤り伝えているその偽りの教えを取り除くためにおいでになった。彼は、神の律法の性格を明らかにし、ご自身の品性の中に聖潔の美しさを表わすためにおいでになった。」このキリストの・神の品性の美が世界にあらわされる必要があるんです。

**キ**リストの実物教訓に、これもまた有名な引用文なんですけれども、キリストの実物教訓47ペー

ジからお読みします。「キリストの品性が完全にキリストの民の中に再現された時に彼らをご自分のところに迎えるために主は来られるのである。」キリストがおいでになる前にわたし達の一人一人の内にキリストの品性の美が再現されなくてははいけません。それは神の品性の写しである十戒を研究することによってなされるんですね。詩篇 119 編の中でダビデがこう言った箇所があります。[私はあなたの律法をいたく愛します。これは昼も夜も私の瞑想課題です。]と。皆さんの多くが幼い時から十戒を暗唱することができたはずで、ところがこの神の律法を昼も夜も思うことがわたし達楽しみとなっているのでしょうか。わたし達が神の律法を心に思わないがゆえにまだまだ神様の品性に関して、わたし達が理解していない部分が多々あるのではないのでしょうか。

**ホ** セア書の 4 章の 6 節にこのような言葉があります。「私の民は知識がないために (あるいは知識が欠けているために) 滅びると。確かに聖書の教えている教理・その知識は重要であります。しかしさらに重要なのが、キリストの品性の実際的な知識ではないのでしょうか。そしてこの知識だけがわたし達の人生に救いの

効果をあたえてくれるのではないのでしょうか。病人を癒し、人々に教えるキリストを模範にし、キリストのように生きることであります。

**あ** る時シアトルの伝道グループと一緒に協力してチームを組んでパプア・ニューギニアに伝道に出かけたことがありました。上地さんもいかれましてね。そこで素晴らしい体験をしました。健康の本当に基本的な原則に関する知識が欠乏していたので、パプア・ニューギニアの多くの方々が亡くなっていっていました。セブンスデーの人達であつてもとんでもない高血圧でありました。アメリカだったらすぐにも病院送りにするぐらいの高血圧だったんです。ある人はあんまり血圧が高すぎるために視力障害を起こしていました。過去数か月にわたって自分の奥さんの顔もちゃんと見るできないという状態にあつたんです。とんでもない頭痛に苦しんでいました。もちろん伝道に薬品は持って行ってなかったなので、単純な水治療法を彼に教えました。足湯ですね。冷たくしたり温めたり交互にする方法を教えました。そして濡れたシーツを体に巻いてやる水治療法も教えました。もう単純なものであります。視力回復にいいのがブルーベリーだとアメリカでは言われているんで

すけれども、パプア・ニューギニアにブルーベリーなんてありません。しかしジャングルを歩いていると、何だかブルーベリーに似た植物を見つけたんです。そして現地の人にこれ食べられるかと聞きました。まあ、食べられるけれども美味しくないよと言われました。酸っぱ過ぎるんだと。でも色が全くブルーベリーのように良かったです。このブルーベリーの色を出している成分が抗酸化性でして、目にとってもいいんです。念のためにいろんな人に聞いてこれは毒の植物でないと分かったら、これをですね、高血圧の視力の悪くなっている人に食べさせなさいと言いました。それからわたし達はその村を去って別の場所に行くことになっていたんですけれども、それから3週間あちこちまわって同じ村に戻ってきましたら、その男の人がわたし達のところへやってきて言いました。「どうもありがとうございます。今まで何ヶ月も出来なかったことなんですけれども、久しぶりに朝起きてはっきりと妻の顔を見ることができるようになりました。」と。そして他の教会員も忠実に彼のために水治療法をしてあげていました。

こ　ういう知識を得るために、何年も何年も学校に行って、医療の専門技術を得る必要はありません。

ん。神様が教会のために描いておられる医事伝道とは極めて単純なものです。ただこれには信仰を要するのです。信じなければいけません。ある時にはこんな単純なことが何の効果があるんだと思うかもしれませんが。しかし神様の祝福がそこに加われば、奇跡は起こるのです。そして神様が間もなく本当に単純な人達を用いて、単純な方法で大いなる御業をして下さる時は近いと思います。

**繰**り返したいのは十戒というのは、十の戒めというのは十の約束であるということです。わたし達の目指すべきはキリストの品性がわたし達の額に刻まれるということです。これこそ神の印であります。これからさらに三日かけて十戒の勉強をしていきたいと思えますけれども非常に楽しみであります。

**最**後にわたしの家族の者に來てもらって、ミニストリー・オブ・ヒーリングのある引用文の言葉をつかった歌を歌いたいと思えます。パプア・ニューギニアで講義をしたとき全ての集会でこの歌を人々に教えました。そしてわたし達がパプア・ニューギニアを去るという最後の日に現地の人達が美しいハーモニー

で四つのパートに分かれてこの歌を歌ってくれました。本当に感動的な経験でした。この歌を皆さんの前で歌いたと思います。その歌詞ですけれども紹介します。「恐れおののく神の子よ。キリストはあなたを見守っておられる。あなたが誘惑を受けておられるのならば、キリストはあなたを救ってください。あなたが弱ければ強くしてください。無知であれば知識を与えて下さる。傷つけられたならば彼は癒して下さい。」(ミニストリー・オブ・ヒーリング 46、47 ページ)

## 十戒と健康の原則Ⅱ

午後の2時限目の話を始めたいと思います。昨日来られた方はご存じだと思いますけれども、この時間は十戒からいかに健康の原則を導き出していくかという研究であります。健康についての学びを特に聖書からこの時間はやりたいと考えてるわけなんです。聖書の学びに移る前にもうひとたびともに祈りをお捧げしましょう。「天のお父様、あなたの御言葉を学ぶこの機会をもうひとたび感謝いたします。この場所にあなたの聖霊をお送りくださいますようお願いいたします。わたし達一人一人の心の内にお入りください。この場所をうかがっている悪霊どもをあなたが追い出して下さいますようお願いいたします。今日ここでなされる事すべての内にあなたのみ名に栄光が帰されますように。イエスのみ名を通して祈りいたします。アーメン」。

昨日話したことの手短な復習をしたいと思いますけれども、神様はわたし達の霊的健康のみならず肉体的健康に関心を持っておられるということを御言葉から見ましたよね。

イエス様は公生涯の間説教するよりもさらに多くの時間を癒しの業に費やされました。使徒たちもまた癒しの力を受けてその業をいたしましたね。この同様の力がわたし達の教会の内にも再び表わされるようになるその時が来ることを望むものであります。しかしそれが現実のものとなるために神様がわたし達にその力をお与えになる、それを受ける準備をするためにわたし達は十戒の中に網羅されているキリストの品性の美・美しさを見ることができるようにならなければいけません。

その癒しの力をいただく前にわたし達はキリストの品性をわがものとしなくてはいけないのです。スタディバイブルの引用文を昨日紹介したんですけれども、こういう文でしたね。「もし人々が十戒に従っていたならば今日世界に蔓延しているさまざまな洪水のように押し寄せている病は見られなかったことだろう。」出エジプト記15章の27節の約束なんてすけれども、「あなたがわたしの戒めに従うならば、守るならば、エジプト人に下したこれらの病が一つもあなた方に下ることはないだろう」とおっしゃいました。

**古**代エジプト人の内に蔓延して  
**古**いた病気についてお話しまし  
たよね。覚えていらっしゃるで  
しょうか。今日現代社会に見られる病  
とほとんど同じであります。戒めに従  
うならば、これらの病がわたし達に、  
襲うことは一切ないと神様は約束し  
ておられるわけです。「あなたはわた  
しのほかに、なにものをも神として  
はならない。」これが第一の戒めであり  
ます。そしてなにものをも神として  
はならないという時にわたし達の腹  
そのものが神となり得ると御言葉から  
見ましたよね。ですから、美味しいも  
のは何でも口にしてよいという考え、  
これはクリスチャンがとる考えでは  
ありません。わたし達が最善の食物を  
選ぶ知恵を神様が与えて下さって  
いる訳ですから。

**今**日の官能に従うという社会  
**今**(官能主義社会)は、もう何  
でも自分の好む通りに行えですから、  
その結果が肥満という形で現われたり  
しています。そして西洋人と同様にア  
ジア人であるわたし達・東洋人もこ  
の肥満の問題を実際的に抱えている  
ということ昨日申し上げましたよね。  
そして「あなたはわたしのほかに、な  
にものをも神としてはならない。」と  
いう戒めはさらに別の極端にも当て  
はまるということ覚えていらっしゃ

いますでしょうか。健康的な食事をす  
るということもまたわたし達の神・偶  
像となり得るということでもあります。

**運**動自体もわたし達の神・偶像  
**運**となり得るということ覚えて  
いらっしゃいますでしょうか。よいと  
思われるものであっても、何事も適度  
になされなければいけないという  
ことでもあります。今日は第二の戒め  
に入って行きたいと思うんですけども、  
どうぞ、出エジプト記 20 章の  
4 節から 6 節をご覧ください。お読み  
します。「あなたは自分のために、刻  
んだ像を造ってはならない。上は天に  
あるもの、下は地にあるもの、また地  
の下の水のなかにあるものの、どんな  
形をも造ってはならない。それにひれ  
伏してはならない。それに仕えてはな  
らない。あなたの神、主であるわたし  
は、ねたむ神であるから、わたしを憎  
むものには、父の罪を子に報いて、三、  
四代に及ぼし、わたしを愛し、わたし  
の戒めを守るものには、恵みを施し  
て、千代に至るであろう。」

**た**だ今第二の戒めをお読みしま  
**た**したけれども、比較的長いで  
すね、この戒めは。欽定訳聖書で見  
るならば一番長い戒めは第四条なん  
ですけども、二番目に長いのがこの第

二条であります。これもかなり重要なものに違いありません。神様はこの十戒という戒めを指をもって書かれた時に言葉を厳密に選んでそれらの中からきちんと戒めをお書きになったわけです。もっと注意深くこの第二条を見ていきたいと思うんですけども、20章の4節に戻ります。「あなたは自分のために、刻んだ像を造ってはならない。上は天にあるもの、下は地にあるもの、また地の下の水の中にあるものの、どんな形をも造ってはならない。」ここから学ぶべきことが多くあるんですね。

**あ**る人たちは極端に走ってこの戒めはいかなる形をもとありますから、写真であってもよろしくないと考えるわけです。本等にある写真や絵もよろしくないと考えるわけです。ここだけを見るとそのような考えに至ることもまあ分からないわけではないんですけども、しかし次の節を見るとそういった見解が正しくないことが分かるんですね。なぜならこの論点は礼拝に関するものだからであります。5節を見たら「それにひれ伏してはならない。」とあります。礼拝に関してホワイト夫人もこの書物の中で説明をしています。ホワイト夫人自身も自分の本にいろんな絵とかを用いられました。ただし絵や写真を

たくさん使わないように少量厳選してそれらの絵や写真を本に入れなさいという指示を出しました。

**イ**エス様がこの地上に来られた時の時代の様子について説明している引用文を昨日紹介しましたが、教育という本の74ページからお読みしました。キリストがこの世においでになった時この時代は、本当に悪い時代だったんです。ユダヤ人たちが神から与えられた光に従って生きていなかったので、その結果世に存在するどの宗教も人々の心から希望を奪ってしまうものになっていました。こういったさまざまな宗教に関する論議・議論とかに人々は嫌気がさしていました。彼らはそういうことについて考えることですら嫌になっていたんです。こういうことを聞いたことがあります。世界中の5%の人達だけが物事を本当にしっかり考えていると。後の5%の人達が自分はよく考えていると考えている。他の残りの90%の人達は考えるくらいだったら死んだ方がましだと考えています。もう物事深く考えるということも多くの人が嫌になっているんですね。ホワイト夫人によるとイエス様の時代には物質主義が神となっていたと言われています。そしてその時代に罪となっていたのが官能主義ですね。永遠

についても考えることが嫌になっていて今だけを生きる、この世界に蔓延している物質主義、官能主義、放縦主義を取り除くために神様は十戒をお与えになったのです。

**古**代イスラエルの人達は信仰によって生きようとしなかったもので、彼らの内から偶像を取り除くということに困難を覚えました。目で見て触ることのできる神を彼らは欲したのです。王座に座っている王様を彼らは求めました。そして周囲の他の国々の人達のようになりたいたく考えたわけです。視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚—こういった感覚を与えて下さったのは確かに神様であります。しかし神様はこれらの感覚を超越して生きることをわたし達に望んでおられます。見えるものによってではなく、信仰によって歩むように神様は望んでおられるのです。そのことがコリント第二の手紙5章の7節に書かれています。疑い深いトマスのお話ご存知ですよね。イエス様が死から蘇られたという他の弟子たちからの証を彼は信じようとはしませんでした。「自分のこの眼で見てイエス様に実際にこの手で触るまでわたしは信じない。」と言ったんです。イエス様は憐み深い方であり、トマスの前に現われました。そして彼の要求にこたえよう

とされたんです。しかし「あなたはわたしを見たので信じたのか。」と戒められました。「見ないで信ずる者は、さいわいである。」と言われましたね。ですからわたし達がもし聖書を真に信じるクリスチャンであるならばわたし達の感覚を超越して生きなければならぬのです。

**使**徒パウロのようにわたし達は自分の体を服従させるのであると言わなければなりません。それは私たちの思いを支配なさる聖霊の力によって行うことができるわけです。わたし達がやるすべてのこと食べること飲むこと全てが神の栄光にならなければいけないんです。第二の戒めによりますと、いかなる偶像も造ってならないと言われました。この偶像に関して、健康の観点から適応することができるはずです。たとえば、子供の知能の発達に最も有害なのがテレビを見ることとあります。アルツハイマー病に関するある研究がなされたんですけれども、20歳から60歳くらいまでの間にほとんど運動とか活動をしない人たち—不活動な人達は活発な人達と比べてアルツハイマー病に罹る確率が4倍にも高まるということが分かりました。その活動というのはどんな活動でも良かったんです。肉体的な活動、知的活

動何でもいいんですよ。そういうのを活発に積極的に行っているならば、アルツハイマー病に罹る危険がかなり低くなるわけです。ただし逆効果となる活動が一つだけありました。それがテレビを観るという活動だったんです。テレビを視聴するという活動に携わるほどアルツハイマー病になる危険は高まる一方であります。しかし現代社会に於いては残念なことに若い世代からテレビの前に座ってずっと何時間も何時間も費やすということが当たり前のようになっていきますよね。そしてお年寄りでも老人ホームにはいる方々がいらっしゃいますけれども、施設の利用者達は何時間もテレビの前に座ってただ見ているという光景が見られるわけです。これは知的能力を破壊すること以外のなにものでもありません。わたしが聞いたところによると、特に多くのユダヤ人たちは家庭にテレビを置かない、子供にテレビを見せないという習慣を持っているそうです。にもかかわらず、実はハリウッドとか映画を作るプロデューサーの多くがユダヤ人なんです。ところがユダヤ人の教養の高い人たちは、自分の子供たちにテレビを見させません。そしてある研究によるとテレビの画像を多く見れば見るほど子供たちの想像する能力はどんどんどんどん低くなってしまおうという結論であります。

**た**だし極端に走って全部ダメとは言いたくないんですね。しかし特別にテレビに関しては本当に注意深く扱うべきであります。いいテレビ番組であったとしても、例えばアメリカには24時間衛星放送—セブンスデーアドベンチストの衛星放送があります。そしてセブンスデーのテレビ局3ABNと言うんですけれども、ある信者さんはこのテレビのチャンネルにあわせて24時間つけっぱなしにしている人がいます。それが本当にいいことなのでしょうか。テレビの前に座っていると真剣に物事を思考する能力が失われていくんです。善悪を区別する能力が削がれてしまいます。弱くなって行くんです。そのテレビ画面から出てくる画像をわたし達は受け身状態でただただ吸収しなくてはいけないわけです。ですからこれがセブンスデーのテレビ番組であったとしてもどんな内容であってもそのテーマを自分で研究してることにはならないですね。良いテレビ番組と言われているものに関してもわたし達注意深くある必要があります。

**第**二の戒めからさらに見ていきたいと思いますが、出エジプト記20章の5節であります。「それにひれ伏してはならない。それに仕えてはならない。あなたの神、主である

わたしは、ねたむ神であるから、わたしを憎むものには、父の罪を子に報いて、三、四代に及ぼし、」とあります。さらに6節を読みますが、「わたしを愛し、わたしの戒めを守るものには、恵みを施して、千代に至るであろう。」ここに神様の品性についての興味深い側面があるんです。5節に「わたしは、ねたむ神である」と書かれていますね。これは愛情深い神様のような感じがしないのではないのでしょうか。「ねたむ神」というのは神様の御品性の一つの側面なんです。そして6節には恵み深い憐み深い神様のもう一つの側面が描かれています。ここに神様の愛の二つの側面を見ることができます。一つは憐み、もう一方は義であります。神様と言うのは両方の側面を持っておられるお方なんです。そして神の品性を十分に反映するためにはわたし達もまたこれら二つの側面を我が物とする必要があるわけです。

**愛**と言う時に、愛というのは神様の律法を全部一つの言葉でまとめたものですよね。そして同じ愛の側面として憐みと義があるんです。この二条のところを見ますと、義と憐みのこれらの特徴は等分にはおかれていないんですね。50%・50%ではないんです。5節にありますね。「わたしを憎むものには、父の

罪を子に報いて、三、四代におよぼす」と。しかし「わたしを愛し、わたしの戒めを守るものには、千代に至る」とあります。神様の憐みというのは義よりも大きいんですね。はるかに。そしてこのような概念がさまざまな聖句に記されています。イザヤ書54章の8節をお読みします。「『あふれる憤りをもって、しばしわが顔を隠したけれども、とこしえの慈しみをもってあなたをあわれむ』とあなたをあがなわれる主は言われる。」しばしわが顔を憤りをもって隠したとありますね。しばしの間。ほんのしばらくの間。しかしとこしえの慈しみをもってあなたをあわれむとあります。ですから神様の憤り、義による憤りよりもあわれみの方がはるかに大きいということが分かるわけです。しかしあわれみの方が憤り—義に勝ると言っても忘れてはいけないのは神様はねたむ神であられるということでもあります。

**神**様は民の間に別の神が対抗して頭角を現してくることをお許しになりません。昨日も今日もですけど、怒りというのがわたし達の健康を損なうということを申しあげましたよね。覚えていらっしゃるでしょうか。怒りっぽい人は心臓発作に罹る確率が3倍も大きくなると覚えてますよね。しかし聖書によると怒

るべき時も愛するべき時もあるんです。エペソ人への手紙4章の26節なんですけれども、怒っても罪を犯してはならないという言葉ですね。「怒ることがあっても、罪を犯してはならない。憤ったままで、日が暮れるようであってはならない。」ですから憤るべきも確かにあるわけです。ただその憤りをいつまでも持っていてはいけないというわけです。憤りを止めることも必要なんです。神様というのは正義の神様であられるということを決して忘れてはいけません。

セブンスデーアドベンチストの信者の中にも神様は最終的には全ての人を救ってくださるという考えをもっている人がいます。高校時代仲間だった友達のお父さんがそのような教えを説き始めた第一人者だったんですね。神様は決して滅ぼすことはないという考えです。当初は非常に興味深く感じられたんですけども、その人は論理的と思われる聖句をいろいろ引き出して紹介しました。興味深かったんです。そしてその人に初めて会ってから30年以上たった後のこと、その人が書いたある記事を読んだんですけども、最近彼が言っていることはどういうことかと言いますと、旧約聖書に主なる神と書かれてある部分はこれは実は天の神様で

はないんですよと言うんです。この主なる神と書かれているのは実はサタンの事なんだと言ってます。古代イスラエルにカナン人をことごとく滅ぼしなさいと主なる神が命じられたとあるのは神様ではないサタンなのだというわけです。皆が悪くなってしまったので洪水を送って彼らを滅ぼすと言ったのは主なる神ではなくて実際はサタンだったというわけです。そしてさらにエデンの園においてヘビがあなたは決して死ぬことはないでしょうと言いましたよね。創世記3章。ヘビを通してそのことを言っていたのは実はサタンではなくてキリストであったんですよ。そして死ぬことはないと言ったのはそれが真実であり、これが福音なんだと言っています。聖書の教えをことごとく覆してしまっています。

ですから神様は憐みの神であられるのと同時に妬みの神様・憤られる神様・正義を行われる神様でもあるということをわたし達は覚える必要があります。ですからわたし達は自分たちの健康のためにも神様の品性を学んでそのバランスをわたしの内に保つということが大事なのです。健全な子供を育てるために親が「どんな悪いことをしても決してあなたを罰することはしませんよ。」と

言っているのでしょうか。彼らがかわいいから、子供を愛しているから子供が間違っただけに行かないように警告を発したりそれを止めようと努めるわけですね。ですから神様の方法をわたし達親として考えるときにそれが正しいと見ることができるわけです。

**第三**の戒めに移りたいと思います。出エジプト記 20 章の 7 節であります。「あなたは、あなたの神、主の名を、みだりに唱えてはならない。主は、み名をみだりに唱えるものを、罰しないではおかないであろう。」このような戒めからどんな健康の原則を引き出すことができるのでしょうか。わたしも少々困難を覚えました。ここにどんな健康の原則が隠されているのかわたしも一生懸命考えました。いくつかアイデアが浮かんできたんですね。この戒めが教えていることはわたし達が敬神の念を神様に対して持たなければならないということでもあります。通常この戒めを思う時にいろいろ罵るということ・汚い言葉を発するということの思い浮かべます。それも確かではあるんですけども、更にこの聖句の意味を掘り下げていきますと、別の見方をすることができるようになります。昨日紹介したある統計なんですけれども、

教会で教えている健康の原則に従わないセブンスデーアドベンチスト信者菜食ではない人達、そういう人達であっても、セブンスデーアドベンチストの信者であるというだけの理由で一般の人達よりも心臓病に罹る率が 56% も低くなるというんです。ですから健康の実践以外に何を食べるか何を飲むか、食べないか飲まないか以外にも何かこれらの人達が病気になることから守ってくれていると言えるわけです。

ハーバード大学にある研究者が、いまして、ハーバート・ベンソンと言う人です。彼は自分の研究に関するたくさんの本を書いた人です。その人がどれだけ宗教的かということに関する研究が彼の専門分野だというんですけれども、そしてその人の宗教が健康にどういう影響を与えているかという研究もしているそうです。教会に属してそれに伴う教会員とのいろんな人間関係、あるいは教会の教えによる生活の改革、心の改革、そういったものを度外視してもただ神様を信じているという事実だけでも健康に良いと発表したんです。神を信じるというこの敬神の念は健康に有益だと分かったわけです。特にセブンスデーアドベンチストの教会員に与えられている光に従うとかそうい

うことを除いても敬神の念がわたしたちの健康に大いにプラスになっているということでもあります。この人の研究によると教会に行って聖書開いたとか讚美歌うたったとか教会に毎週出席したとかそういったことは宗教に属しているという違いをもたらす要因にはなっていないと言うんです。

**そ**れよりも心の底から自分を愛して自分を救ってくださるといふ神様を心から信じて神様を愛するというその観念を持つということが健康に有益だというわけです。外面の宗教の実践よりも内面の方が重要だというわけです。これは大事な点であります。そして主の名をみだりに唱えるということについてのさらなる見解なんですけれども、いろんな宗教の中で神様の名前を繰り返し繰り返し唱えるいろんなお経とかそういうものでしょうか、そういう宗教団体がありますよね。神様の名前を何度も何度も唱える。これは彼らのその宗教の瞑想という一つの形なんです。

**キ**リスト教会の中にも、教派には似たようなことを実践している団体があります。作られた祈りの言葉があってそれを何回も何回も繰り返すということ、これは良い習慣で

しょうか。特にニューエイジと呼ばれている人たちは作られた言葉を何度も何度も唱えるということが健康にかえって良いと考えられています。そしていろんな専門の研究によると、こういうことをする人たちのストレスは低くなるという結果が出ているんです。血圧も下がるという結果、ストレスホルモンも低下するということが分かりました。ですから東洋の宗教から取り入れたこういう瞑想の方法は健康に良いんだと彼らは考えるわけですが、しかしこういった東洋の瞑想方法にはある危険が隠されていて、瞑想方法というのは決められたセリフを何度も何度も何度も繰り返すわけですが、そういうことをしていると催眠術に雇った時にできるのと同じ脳波が発生するそうです。これは自己催眠の形態の一つなんです。マントラというそうなんです、それを教える人たちによるとこれを実践する時は何も考えない頭をからっぽにしないで、そしてそのセリフを何度も何度も繰り返さないで教えられます。人間がそのような精神状態にあるときに悪霊が皆さんの心に最も侵入しやすくなる状態なんです。

**ク**リスチャンが行うべき非常に有益な瞑想の形というものがあつて、聖書が教えている瞑想を

実践するならば別の異なった脳波が発生します。ダビデが詩篇の中でこう言っていますね。「わたしはあなたの律法をいたく愛します。そして昼も夜もこれを思う。」と書かれてありますね。「瞑想する。」と書かれてあります。この瞑想では神様の御言葉が、神様をたたえる歌が、頭の中で思われるわけです。そして神のすばらしい品性について積極的に頭の中で思いめぐらすわけです。この類の瞑想ならばわたし達の霊的状态は決して危険に陥ることはなく、かえって大きな祝福が与えられることでしょう。神のみ名をみだりに唱えることがないように気を付けたいものであります。

**今** 思い浮かんだことなんですけれども、聖書で名前は品性を表わしているのです。ヤコブが生まれた時に「ヤコブ」とつけられたんですけれども、その名前の意味は「奪う者」という意味でした。それが彼の品性を表わしていたわけです。しかし彼が自分の間違いを悔い改めて天使と格闘した時に神様は彼の名前を「ヤコブ」から「イスラエル」に改名なさいました。それは彼の品性が変わったことを表わしていました。主のみ名をみだりに唱えるということはわたし達が本当の意味で神様に栄光を帰す品性を持つクリスチャンであるかと

いうことも含まれていると思います。往々にしてわたし達は「ハイわたしは神様をキリストを信じるクリスチャンであります。」と言い、しかし生活は全く別の事を証しているということはないでしょうか。ガンジーが言った言葉なんですけれども、「あなた達が信じているキリストを好きではありませんよ。でもあなた達クリスチャンはあまり好きではありません。」インドにおいてキリスト教徒の振る舞いを見て彼はそのように考えたんでしょうね。そしてキリストの業とクリスチャンと称する人達の業を比べたんですよね。わたし達がクリスチャンと唱えるときに本当に神様の品性を担っている・有しているものとなっているかということをお問すべきだと思います。

**健** 康の原則というより霊的教訓の事を話しました。次に十戒の第四条に移りますが、出エジプト記20章の8節から11節までお読みします。「安息日を覚えて、これを聖とせよ。六日のあいだ働いてあなたのすべてのわざをせよ。七日目はあなたの神、主の安息であるから、なんのわざをもしてはならない。あなたもあなたのむすこ、娘、しもべ、はしため、家畜、またあなたの門のうちにいる他国の人もそうである。主は六日のうちに、

天と地と海と、その中のすべてのものを造って、七日目に休まれたからである。それで主は安息日を祝福して聖とされた」。おそらくこの中にいる多くの人達がもう完全にこの聖句を覚えておられるかと思えます。そしてこの安息日についての説教を何度も聞かれたことでしょうか。安息日を守ることの重要性についても多く聞かれたことがあるでしょう。ですから皆さんよくご存じだと思うのでこの戒めから引き出せる健康の原則についてあまり多くを語ることはしませんけれども、ここで申し上げたいのは休息の必要についてであります。生きとし生けるものすべてには休みが必要なんです。活動と休息と言うのはこれは自然のリズムなんです。わたし達心臓はたえず鼓動していると思っていますよね。その鼓動と鼓動の間に実は心臓は休んでいるんです。ですから脈拍を下げればさげるほど、心臓が休む比率が高くなるんです。規則的に運動することによって脈拍をさげることができる。それがかえって、心臓を休ませることができるようになるんです。おそらく現代社会において不眠症というのは大きな社会問題となっていることでしょうか。

**多**くの人に朝起きるとき爽快感ありますか・十分休んだと感

じますかと言った時に「いいえ」と答えが返ってきます。多くの人は日中起きている間寝不足な顔して生活しています。そういう風に見えないかも知れない人でも心の中ではそういう感じがしているということが度々あるわけです。アメリカにおいて米国睡眠基金という組織がありまして、彼らが行った研究によると58%の人が一週間に数回は夜眠れないということを経験すると言っています。アメリカでは本当に大きな問題になっているんです。日本でも同様だと思うんですね。夜間わたし達を得るべき休息というのは極めて重要な意味を持っています。夜休んでいる間にわたし達癒しの経験をするわけです。新しい組織が成長してきます。寝ている間に体温調節が行われます。夜の間には新陳代謝の調節がなされます。

**わ**たし達が夜どれだけの睡眠が得られるか得られないかによって免疫系に大きく影響します。脳の機能そして記憶力もわたし達の睡眠によって大きく左右されます。眠っている間のいろんな周期について見られた方いらっしゃいますよね。レム睡眠と言いますけれども、寝ている間に目が活発に細かく動くときがありまして、その間に日中活動しているときに皆さんが経験したさまざまな

ことが脳に整理されているんですね。通常眠りが深くなってそしてこれが浅くなっていく段階でレム睡眠になります。その時多くの人が夢を見ます。60年代にある研究がなされました、その研究の対象にしたボランティアの人たちを寝かせて観察をするわけですが、そしてこの人たちが寝ていてレム睡眠に入った時に彼らを起こしました。起こされるわけです。それからまたハイ寝ていいですよ。そしてまた寝て眠りの周期が深くなって行って眠りが浅くなる時にレム睡眠に入ったら起きなさいと。そうすると彼らのレム睡眠が奪われるわけですよ。通常は眠りが深くなる周期があって何回か寝ている間にレム睡眠という時があるわけですが、こうやってレム睡眠を奪われた人たちは眠ってすぐレム睡眠に入るそうです。なぜなら脳の機能にとってこのレム睡眠というのは極めて欠かせない重要な段階だからです。そしてこの研究者が実験でレム睡眠を実験対象者から奪い続けるときに、だんだん頭が、気が狂いそうになって行ったそうです。

**今**日ではこういう実験をもう続けることはできないと思うんですけれども、これは法的に禁じられているそうです。ですから脳の機能に

とってレム睡眠というのは極めて重要なんですね。アメリカで不眠症に悩んでいる人達の多くが薬に頼るということをします。より多くの人達がきちんと睡眠をとるために薬に頼るようになって来ています。それもまた危険なことなんですね。寝るために薬を服用しますと、皆さんの睡眠は自然の周期を取らないんです。寝ることができたとしても爽快感がなくてさらに薬に頼るようになってしまいます。それが悪循環に陥るわけですね。日毎の休み、週毎の休みというのがあるわけですね。七日に一回の休みという周期は、生理的天文学的理由はそこに何もないんです。いろんな国でこの一週間という休みの周期を10日にしたり5日にしたり実験したんですけれどもまく行きませんでした。どういうわけか7日の周期が最高なんです。神様がそのように造られたに違いありません。

**そ**して安息日はわたし達がやがて得る究極の休みということについて思わせてくれます。それがマタイ11章28節に書かれています。「すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう。」この罪の世界の歴史においてもわたし達大きな意味での周期を見ることができます。

6000年というこの罪の歴史、そして6000年たった今この世界は休みを必要としているんです。もうこれ以上長く続くことができないんです。7000年目の休みの周期にこの世界は入らねばなりません。その時がもう間近に迫っているときに来ているのですからわたし達は備えなければいけないわけです。

**第**四条について考えるときにいつも安息日の休みについてばかり考える傾向にあります。第2の部分覚えていただきたいんです。出エジプト記20章の9節であります。「六日のあいだ働いてあなたのすべてのわざをせよ。」とあります。真の意味で休息を楽しむためわたし達は6日間働かなくてはならないんです。活動運動は休息と共に健康上からも同様に重要な要素なんです。ホワイ夫人は教会の証2巻の中でこのように言っておられます。「多く人は虚弱が過ぎているからよりも運動が欠乏しているがゆえに死んで行っている。多く人は疲労するよりも活動が足りないためにさびついている。」と。

**キ**リストの実物教訓にこのようなことがあります。「活動は人生の法則である。怠惰は死を意味す

る。」ですから活動と休息はわたし達には両方必要なんです。もしわたし達が体を動かしていないならば、わたし達は死に向かっていると言えます。この点においてセブンスデーアドベンチストの多くが困難を覚えています。私自身も困難を覚えていると言わざるを得ません。なぜなら私たち皆忙しい生活に追われているので、なかなか十分な運動をすることができないんです。わたし達の多くが座業に携わっているのでなかなか運動する機会が見出せません。ホワイ夫人によるとわたし達は毎日何らかの活動運動に携わって汗をかくぐらい体を動かさないといけないと言っています。良い物を食べる、いろんな健康の原則を守る、水をしっかり飲むというセブンスデーアドベンチストであっても、多く人が運動が足りていないんです。これをわたし達チャレンジと覚えてしっかりと克服して行くべきであります。

**怠**惰と言うのは死と同じであります。昨日申し上げましたけれども、何度も申し上げました。十の戒めというのは十の約束であります。キリストの品性がわたし達の額に刻まれる時、わたし達は自然と神様の戒めを守るようになります。わたし達に何が欠けていようと、わたし達が何を

必要としていようと、神様がそれを与えようとおっしゃっています。昨日も紹介しましたミニストリー・オブ・ヒーリングの言葉なんですけれども、多くの人に言われたのは昨日歌ったのを何回も聞いてこれを憶えたいとおっしゃったんです。この歌の日本語版もありまして紹介してくれるそうです。…(歌)

## 十戒と健康の原則Ⅲ

**初**めにお祈りしたいと思えます。「天のお父様、こうして再びあなたの御言葉を聞くこの機会を感謝致します。わたし達の思いをあなたが聖霊をもって導いて下さいますようお願い致します。あなたの律法を通してわたし達があなたの品性の美を見ることが出来ますように。イエス様のみ名を通してお祈りいたします。アーメン」。

**今**日初めて来られた方、何人かおられますよね。それで一昨日からの学びの手短な復習をしたいと思えます。初日からいらしてる方にとっても復習をすることは極めて大事であります。安息日に礼拝説教聞いて、それからお昼ごはん食べますよね。お昼ご飯食べて一時間後に朝聞いた説教を皆さん思い出せますか。通常80～90%忘れてしまうんですよ。ですから良い教師と言うのは常に繰り返し繰り返し復習をさせます。過去2回の講義の復習をしたいんですけども、ヨハネ第三の手紙の御言葉憶えていますでしょうか。「あなたのたま

しいがいつも恵まれていると同じく、あなたがすべてのことに恵まれ、またすこやかであるようにと、わたしは祈っている」。神様はわたし達に清い者となってほしいと望んでおられるだけでなく、わたし達に健康な者となってほしいのです。もしわたし達が神様の十の戒めに全て従っていたなら、今日の病はもう存在しなかつたらうとホワイト夫人は言っていますね。

**こ**の毎日午後の2時限目では健康の原則を神様の十戒から引き出すという学びであります。古代エジプト人たちはわたし達のこの現代病と言われている病気をすでに彼らも罹っていたんですね。神様はわたし達がこれらの病気にひとつも罹らないようにして下さるというのが約束であります。十戒の第一条の戒めからわたし達引き出した健康の原則とは何でしたか。「あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない。」という戒めですけれども、わたし達の腹がわたし達の神となり得ると言うことですね。天の神様以外の神をわたし達持ってはいけません。そして良いことと言われている物でさえわたし達の神となり得ると学んできましたね。

**ホ**ワイト夫人を通して神様が与えられた八つの健康の法則と  
言うのがありました。その中に節制という項目があります。節制とはどういうことかということ、有害なものを完全に除外するということであります。そして良いものに関しては適度に  
取り入れるということですね。ですから健康もわたし達の神としてはいけないのです。イエス様以外の神を持つべきではありません。イエス様の栄光を表わすことがわたし達の動機の全てとならなくてはいけないんです。第二条は刻んだ像を造ってはならないでしたね。現代のわたし達は官能主義の社会に住んでいますけれども、わたし達クリスチャンとして自分たちの感覚のままに生きてはいけないんです。わたし達が見るもの感じるもの口から入るもの全て神の霊によってコントロールされなくてはいけないんですね。見えるものによってではなく信仰によってわたし達は歩むべきであります。

**イ**エス様はわたし達に対して非常に忍耐深い方です。トマスに対してその態度が現れていましたね。イエス様はこうおっしゃいました。「見ないで信じる者はさいわいてある。」と。偶像あるいは画像とかそういうものはわたし達の健康に

有害となり得るということもお話しました。特にテレビを通じて流れてくるわたし達のもとに届く映像にテレビの前に座っている間は、わたし達の積極的な知的活動というものは止められてしまいます。そしてテレビの前に座っている限り、何が良いか何が悪いか見極めにくくなってしまいます。

**第**二条から学んだもう一つの教訓は神様の品性を表わしている義と憐みのバランスについてであります。わたし達も神様と同様のバランスでこれらの特性を備えているべきであります。正義あるいは憤り以上にわたし達は憐みを神様のように持つべきなんですね。わたし達人間関係、夫婦関係、親子関係、教会員どうしの関係においてこの原則を当てはめるとということが重要になってきます。憐みは義にはるかに勝っていなければなりません。ただし義をなくすということではありません。重要な教訓であります。

**第**三の戒めですけれども、「主なるあなたの神のみ名を、みだりに唱えてはならない」という戒めです。神に対する敬神の念を抱くということ自体がわたし達の

健康にとって有効であるということ  
を学びました。そして一方では神のみ  
名をみだりに唱えるということでお  
経を唱えたり、何度も何度も無意味に  
宗教的理由で唱えるということもわ  
たし達の健康に有害であること学び  
ました。そして第四条ですけれども、  
「安息日を覚えて、これを聖とせよ。」  
そして世界中多くの人達、教会内の人  
達であっても休息が足りないで苦し  
んでいる人達がいるわけです。多くの  
場合多くの人イエス様に全ての重  
荷を委ねないという理由でイエス様  
からくる真の休息を得られないでい  
るわけです。この同じ戒めの中で六日  
の間働きなさいとも教えられています。  
そしてホワイト夫人が言っている  
ことですが、活動は命の法則で  
ありそして怠惰は死を意味すると。第  
四条まで昨日学びました。次の戒めに  
移りますが、その前にナショナルジ  
オグラフィックという雑誌に出ていた5  
年前の記事を紹介したいんですけども、  
その中に長寿・長生きに関する  
記事がありました。この表紙に出ている  
男の人、この人は確か90歳代の男  
性だったんですけども、毎日砂浜に  
行って運動する人でした。彼はどこに  
住んでる人だと思いますか。この写真  
を見てあててみてください。ハワイ？  
いいえ、沖縄です。

この記事によりますと、長寿で  
有名な三つのグループの人達  
が挙げられていました。その一つのグ  
ループがイタリアのサルジニアン、第  
二のグループが日本の沖縄の人間(う  
ちなんちゅー)、第三のグループが世  
界中のセブンスデーアドベンチスト  
でありました。これら三つのグループ  
は長寿で有名な人達なんです。この  
記事の中でこの人たちが長生きして  
いる理由が挙げられていたわけなん  
ですね。わたしは生まれてからずーっ  
とセブンスデーアドベンチストであ  
ります。わたしは沖縄人です。二つ重  
なっていますから120歳くらいまで  
生きる可能性があるということですね。  
アメリカで講義中にこういうことを  
言うと皆すごい感銘を受けてくれ  
ます。この三つのグループの人達が長  
生きする要因は、独特の特徴を持っ  
ています。そして真中が三つのグルー  
プに共通する要素ですね。まずほとん  
ど煙草を吸わない。家族を大事にする。  
毎日活動的であるということ。何か社  
会的な活動に携わっている。果物野菜  
全粒穀物をよく食べる。これが共通  
する点でありました。

そして沖縄人に関してですけれ  
ども、興味深いのは生涯の友  
がいる。そして小食。何か人生の目  
的を持っている。セブンスデーアド

ベンチストの人達に関して独特なのは、堅果類と豆類をよく食べる。そして安息日を守る。信仰を持っている。イタリアのサルジニアンに関して何故彼らが長生きするのかよく分からないんですが、赤ワインをよく飲む。ペコリーノチーズをよく食べる。仕事の荷を夫婦で担い合うということ。これはいいことです。赤ワインというのは世界中で好んで飲まれている物ですけども、多くの人が赤ワインは心臓に良いと考えています。しかし研究によると赤ワインのアルコールが良いのではなくて、原料である赤いブドウそのものが健康に良いものなんです。アルコールを含まない赤いブドウジュースの方がはるかに良いと言えるでしょう。ペコリーノチーズというのは通常売られている固い固形の長く熟成させたものではなく、柔らかいチーズです。その中にオメガ3と言う成分が多く含まれています。それが長生きの理由かもしれません。

□ マリンドラ大学をご存知ですよ。セブンスデーアドベンチスト教会によって運営されている医学校ですけども、そこでセブンスデーアドベンチストの人達のいろんな健康に関する研究がなされました。セブンスデーアドベンチストというのは特殊な民であるが故に世界中の

いろんな人達の研究の対象となってきました。セブンスデーアドベンチストの人達は世界中にいますし、全世界にいるということは、健康であって長生きの理由が先天的な理由ではないということが分かるんですね。世界中のセブンスデーアドベンチストを研究したら、どこに住んでいる人であってもセブンスデーアドベンチストであるというだけで一般人よりも長生きするという結果が出ています。アメリカのカリフォルニア、オランダ、ノルウェー、ポーランド、どこの人でもセブンスデーアドベンチストではない人達と比べて、男性女性を問わずかなり長生きすることが分かっています。

アメリカの事ですけども、スポーツが盛んでいろんな選手を輩出しているということで有名です。オリンピックがある度にアメリカ合衆国のメダル獲得数が非常に多いんですね。2、3年前の北京オリンピックで有名になったマイケル・フェルプスという人がいたんですけども、14個の金メダルと2個の銀メダルを獲得しました。健康オリンピックというのがもし存在したとしたら、アメリカチームはどれほどの優秀な成績を収めるでしょうか。優秀な成績収めそうですね。世界中どの国よりも医療

保険にたくさんのお金を費やします。2006年だけで何兆ドルというお金が費やされました。世界のどの国と比べてもグンを抜いているわけです。

**健**康の一つの見方として、長寿というのを挙げるとしたら、他の国と比べてアメリカ合衆国の人はどうでしょうか。先進国の統計なんですけれども、どれだけ長生きしているかという平均寿命です。ダントツで一番なのが日本で、アメリカ合衆国は26番目に位置しています。医療保険にあれだけのお金を費やしているにも関わらず、彼らの平均寿命は非常に短いんです。キューバがありますが、貧しいので医療保険にお金を費やさない国です。しかしこの平均寿命はアメリカとキューバの差はそんなにないのです。一年も差はありません。ですから医療保険などにどれだけお金を注ぎ込むかにはよらないんです。どれだけ高度な医療技術を持っているかにも関係ありません。長寿には何か別の要因があるはずなんです。

**十**戒には長寿について述べている戒めが一つだけあります。それは第五条の戒めです。「あなたの父と母を敬え。これは、あなたの神、主がたまわる地で、あなたが長く生き

るためである。」両親を敬うならば長生きするという約束がここに書かれていますね。日本の沖縄人が比較的長生きしているのはこれが一つの理由だと私は考えています。これだけが理由ではないと思うんですけども。父と母を敬うならばあなたは長生きしますよと神様は約束して下さっているわけですね。アジア圏では目上の人・両親を尊敬する・敬うという文化がありますよね。アメリカ・西洋では全くそういうことはありません。ですから長寿の差が出ている一つの大きな要因になっていると私は考えています。ただし日本でもこの状況は変わりつつありますね。

**先**ほど紹介したナショナルジオグラフィックスという雑誌の記事のことなんですけれども、その記事が出されてから数年後にこのグループの挙げられた場所に行って彼らが長生きするということが事実かという確認が行われたんです。そうしたら沖縄でもイタリアでもその人たちの平均寿命が下がっていることが分かりました。そして研究者たちが考えたのは、おそらく先輩の模範に若い人たちが倣っていないことが原因ではないかと言われました。ただしセブンスデーアドベンチストの人達に関しては、長寿の状態は続いているとい

うことでした。長生きし続けることを願うんですけれども、若い人達がかつての良い習慣に倣っていなかったら下がるということもあり得るわけですね。日本沖縄中国その他のアジア諸国では一般に天の聖書の神様は信じられていないんですけれども、それでも神様を信じない人達であってもみ言葉の原則を守っている人たちには神様の祝福が注がれるわけです。お父さんとお母さんを敬うということ、これは大事な健康の原則であります。

**第**六条に移りましょう。出エジプト記20章の13節です。「あなたは殺してはならない。」これも紛れもなく健康の原則ではないでしょうか。この戒めから学べるのがいくつかあると思うんですけれども、表面上この戒めが言っていることですが、他の人の命を奪ってはいけないということですね。さらに自分自身を殺してもいけないということです。

**「母**親たちへの訴え」というホワイト夫人の本がありまして、その中でホワイト夫人が言っているのは、他の人の命を直ちに奪ってしまうことは神様から見れば命をゆっくりと確実に奪うことよりも悪い罪ではない。同じだと言っているわけですね。ナイフで誰かを刺し殺すとしま

す。これはひどい罪ですよ。しかしフォークやスプーンや箸でもって誰か人をゆっくりと確実に殺していくということはどうでしょうか。多くの妻たちが夫をゆっくりに確実に殺しているという状況があります。夫と子供たちのために備える食事によつてですね。神様によるとこれは誰かを刺し殺す罪と変わらないと言っているんです。その家庭でお父さんが料理するのかお母さんが料理するのか分かりませんが、食べ物を用意する人というのは重大な責任を担っていると言えるわけです。

**「あ**なたは殺してはならない。」先ほどの点なんですけれども、アメリカで有名になった人で、あるビデオのプログラムを作ったんですね。彼はその中である実験をしました。1ヶ月間マクドナルドの食品以外のものはいっさい口にしないということをしたんです。この実験を始める前に医者へ行って健康診断を受けて、この実験がちゃんとできる健康状態であるかということを確認しました。健康な状態でした。彼の奥さんは栄養士でした。とても健康的な生活を実践している人でした。御主人にいつも良い食べ物を料理してあげていたわけです。奥さんは彼がこんな実験をすることはとんでもないと考えました。彼は奥さんに1ヶ月だけだからと

言い、自分自身がどういう健康状態になっていくか彼は確かめたかったんですね。1日3食1ヶ月間マクドナルドの食べ物だけを食べて、その記録をビデオに撮りました。初めのころはハンバーガーやシェイクやフライドポテトばかりを口にして、美味しかったんですね。もう、すぐに飽きてしまいました。でも一ヶ月と決めましたので続けたわけです。その間も医者へ行って健康チェックを受けているんです。

**最**初のころは医者も「大丈夫、大丈夫」ということでした。しかし、2週間3週間経つと彼のコレステロール値はどんどん上がりました。本当に気分が悪くなってきたんですね。ぜんぜん元気が出てきません。3週間ぐらいたつと「もうやめなさい。」とドクターのストップがかかりました。「もう肝臓をだめにしていますよ。食品から摂る脂肪分で肝臓が手におえなくなってきました。」と言われました。でも頑固な人だったんですね。何とか1ヶ月やり遂げました。彼の健康状態は極めて悪くなっていたので医者が心配するくらいだったんですね。数週間でマクドナルドの食生活がどれほど体に有害かということの変化を見て、医者も驚くくらいでした。

**わ**たし達は食べ物によってゆっくりではあるけれども確実に殺していくことができるわけです。殺してはならないという戒めから学べることは、日ごろの食物として動物性を取らないということが大事なんです。健康のことを考えれば純菜食が最善なんです。戒めは動物を殺すことまでは禁じてはいませんよね。仏教徒の中には絶対にどんな生き物でも殺さない人がいますね。なぜなら輪廻で次自分がその動物になるかも知れないからですね。ただし聖書はそういうことは教えていません。当時は動物を殺し犠牲として、わたしに供え物としてささげなさいと神様はおっしゃいました。そういう犠牲としてささげられていた時代もありましたけれども、今日わたし達は、自分自身や他者を殺さないと考えた時に、食べるために動物を殺すということはいけないことだと考えられるわけです。こういう標語があったんですけれども、「顔があるものは食べるな。」という言葉でした。これを憶えていたら安全だと思います。

**日**本では「菜食です。」と言っても、「じゃ、魚食べられるでしょう。」と言われますよね。魚には顔はありますか。ありますよね。だから魚も食べるべきではないんです。

マクドナルドのフライドチキンの中から顔が出てきたんです。鶏の顔ですよ。もし自分が食べているものの動物が口にするために実際に殺されているところを見ることができたとしたら、この世界に肉食の人は極めて少なくなることでしょう。しかしほとんどの人は肉を食べるときそういうことを考えもしませんよね。実際に顔とかが出てきたとしたら深刻に考えるわけです。この戒めからわたし達動物を殺してまで食べることを控えるという教えが含まれていると思います。

**第**六条の戒めから学べるもう一つの点は、イエス様はこういうことも言われましたよね。「憎んではいけない」と。マタイによる福音書の5章の22節ですが、イエス様は「あなたは殺してはならない」という戒めについて述べておられます。あなたは殺してはならないというのは知られている戒めではあるけれども私はここで言うと。兄弟を憎んでもいけないと。心臓病と癌の講義からも申し上げたことですが、怒りの感情がどれほど致命的かということであります。

**覚**えていらっしゃるでしょうか、怒りをあらわにする人達は心臓

発作になる確率がグンと高くなるわけです。しかし一方では怒りの感情を押し殺す人は癌になる確率がグンと上がるんです。ですから怒りとか憎しみのような感情は致命的な感情と言えるわけです。殺してはならない・憎んではならない…重要な健康の原則であります。

**次**に第七条に移りましょう。「あなたは姦淫してはならない。」これも健康の原則でしょうか。これは通常道徳的な原則としてのみ解釈されていますよね。しかしこれもまた重要な健康の原則となり得るんです。幸せな結婚生活を送っている夫婦は独身の人よりもあるいは離婚した人よりも長生きする傾向にあるという統計がでています。結婚している人は独身の人よりも長生きする傾向にあるという結論が140年にもわたる統計がとられてきたそうです。その理由がなんであるか断定はされていないんですけども、ただしこれが統計学的に事実だということが発表されているわけですね。

**そ**してこの姦淫してはならないという戒めですけれども、アメリカ合衆国や他の多くの国々でも性病という性行為によってうつる病

気、これは主に結婚していない男女の間で蔓延しています。アメリカ合衆国で毎年 1900 万人が感染します。中でも恐ろしいのがエイズと呼ばれている性病ですね。全世界で死に至らせる病気の第 10 位を占めています。特にアフリカでは生まれた時からエイズ感染している子供たちが多数いるんです。本当に悲しい事実であります。エイズを患っている人たちの数は増える一方であります。1990 年から 2008 年の統計ですけれども以前ほどは急速には増えてはいないんですけれども、確実に増えているわけですね。本当に治療困難な病気です。第七条の姦淫してはならないという戒めを守っていたならば、これらの行為による死亡は防ぐことができたはずで。そういう観点から見ても姦淫してはならないというこの戒めは極めて重要な健康の原則と言えるわけです。

しかしキリストが言われた事を覚えていらっしゃいますでしょうか。姦淫をしてはならないということはよく知られていることである。しかし私はあなた方に言う、男が女に対して情欲を抱くならばその人はすでに姦淫を犯しているのである。そこからわたし達はこの戒めにはさらに深い意味が含まれているとい

うことを知ることができます。そこにはまたわたし達の健康への重要な関係があるんです。情欲というのも健康に有害な感情であります。1864 年にホワイ夫人は小冊子を書きました。「母親への訴え」という題の本だったんですけれども、その見出しにあった言葉なんです、現代の多くの子供たちの肉体的知的道徳的な破壊の大きな原因とありました。これが 1864 年に書かれたという点が大事なんです。1863 年に神様はホワイ夫人に初めて健康に関するまぼろしを与えられました。その 1 年後です。彼女はこの小冊子を書いて出版したんです。わたし達の多くの子供の肉体的知的道徳的な破壊に至っている大きな原因は何か知りたいとは思われませんか。この本は日本語に訳されてはいないんですけれども、この本の中でホワイ夫人が度々「私はしめされた。私はしめされた。」という言葉使いをしています。そういうわけですからこの本を書くにあたって神様がまぼろしでホワイ夫人にある光を与えられたということがわかります。これは非常に大きな議論を醸し出すような本でした。今日ではあまり受け入れられないようなメッセージであります。この本にあることをまとめているような部分がありましてここを紹介したいと思います。「自慰行為の結果が様々な病気にみられる。」と。これら

の病気がどのようなものであるかという、頭痛、記憶力の減退、視力の低下、背中とか腰の虚弱化、脊髄の神経の病気、頭の中がしばしば腐って行く—がんの腫瘍(一生の間体の中にとどまる良性の腫瘍)—そのような癌でも炎症を起こして破壊的な働きを始めるようになる良性の腫瘍。昨日申しましたように全ての人に癌細胞は存在します。憶えておられますよね。体の中に存在する癌で問題を起こさない種類もあるわけですね。良性と言われているもの。しかし自慰行為がなされるとこれが活発になって行くと。そして癌が破壊的な働きを始めると言っているんです。知能もしばしば破壊されて発狂してしまうと書いてあります。若者の中に蔓延しているさまざまな問題の原因に自慰行為が挙げられるとホワイト夫人が言っています。

このことに関してはまだ科学的には証明されていません。ただしこのような教えは比較的19世紀・1800年代には受け入れられているものでした。こういう事実を神様がまぼろしを通してホワイト夫人にしめされたということなんです。ただし現代医学はこういったことを否定しています。このことは医学的には証明されていないのです。だからといっ

て、ここで言われていることをわたし達は問題ないと言って、拒むことができるでしょうか。ホワイト刊行協会もまたこの分野に関しては、ホワイト夫人の教えている健康に関する教えのこの分野だけは医学的にはまだバックアップがないと言っています。ホワイト刊行協会がおそらく近い将来この点に関しても医学的な根拠を持つに至るであろうと言っています。

今日多くの人達がホワイト夫人のこの教えを攻撃して、これは医学的に根拠がないと言って彼女の信憑性を覆そうとするわけです。そういった理由でホワイト夫人のこの教えを持ち出さない多くの人がいるんです。しかし考えてみてください、1863年に初めて健康のメッセージが与えられた1年後にホワイト夫人がこの本を出したということ、そして特に母親たちに読むようにと強く勧めました。このような自慰行為という罪から子供たちを守る為に母親がどうすべきかということがこの本の中で具体的に示されています。これもわたし達の教会ではっきりと打ち出されて教えがなされるべき分野ではないかと私は考えています。ホワイト夫人が神様の靈感を受けてこの光を書かれたということを本当に信じて従うならばこの教会でも大きな大きな改

善が見られることでしょう。姦淫してはならない、情欲を抱いてはならない—これは大事な健康の原則であるわけです。自慰行為の問題の基本は何かといいますと、この行為自身が完全に利己的な動機によるものだという事です。

**神**様が性(セックス)というものをおつくりになったわけですが、これは夫婦間・男女間でなされるために神様が置かれたものです。これは素晴らしいものです。しかし自慰行為にそれを用いるというのは自分の事しか考えないでその行為に走っているわけですね。結婚関係がどうあるべきかということの全く正反対の行為なんです。神様の品性全体が自己犠牲なのです。結婚関係においても同様の自己犠牲の精神がわたし達の生活の全ての原則として置かれなくてはならないんです。自慰行為・情欲を抱くということは、天の原則に全く反するものであります。教会でこのことに関してしっかりと対処していないならば、家庭でこの研究がなされてしっかりと実践する必要があります。

**次**に第八条を見ていきましょう。「あなたは盗んではなら

ない。」ここから引き出される健康の原則は何でしょうか。これは少々困難なところなんですけれども。「殺してはならない」という戒めに関しては、イエス様が「憎んでもいけないよ」とおっしゃいましたよね。「姦淫してはならない」というところでイエス様は「情欲も抱いてはいけない」とおっしゃいましたよね。通常人を殺す時には憎しみのあまり殺人がなされますよね。「姦淫」と言うのは情欲が燃えて燃えてそれが外に現われた結果の行為であります。「盗み」というのは貪るといふ感情が外に現われた行為なんです。この第八条「盗んではならない」というのは極めて重要な教えなんです。この「盗んではならない」ということと十条の「むさぼってはならない」ということとの関連も重要になってきます。

**十**条「むさぼってはならない」に関しては明日お話しますけれども、第八条に関しても言いたいこと全部言うには明日まで待たなくてはいけないんですが、通常説教する時も一番大事な部分は結論の部分ですよ。最後の戒め十条「むさぼってはならない」という教えは最も重要な結論的な戒めだと考えられます。そして特に健康と関連つけた時極めて重要性を持つわけです。実際にむさぼっ

てはいけないという戒めをとりあげた説教を聞いたことのある方いらっしゃいますか。実際あまり聞かれませんかよね。明日結論的な部分を申し上げたいと思っています。ですから皆さん是非ここに戻っていらしてください。今日のお話の最後でもまた昨日歌った歌を歌いましょう。皆さんの必要が何であれイエス様が必要に答えて下さると約束をしておられますね。

……(歌)

「天のお父様、あなたがわたし達の必要の全ての解決を持っておられることを感謝いたします。あなたの律法からわたし達があなたの品性の美を発見し、わたし達の品性を変えられるに至りますようお願いいたします。わたし達の心から利己心を取り除いて下さい。わたし達のお互いの関係に傷があるならばそれらを癒して下さいますようお願いいたします。夫婦関係・親子関係に傷があるならばそれらを癒して下さい。わたし達の両親を愛し敬うことができますように。それぞれの家族が天に存在する家族の品性を、美を反映する者となりますように助けて下さい。イエス様のみ名を通してお祈り致します。」 アーメン

## 十戒と健康の原則Ⅳ

**次**の学びに移る前にひとつ発表があります。インターネットでグルコサミンについて調べました。菜食で食べられる食物の中にこのグルコサミンが含まれている物があると見つけました。トウモロコシ、キノコ類です。ただしキノコとかトウモロコシを食べるだけで十分なグルコサミンを摂取できるとはわたしは考えていません。おそらく化学的なプロセスを通してグルコサミンのサプリメントが作られるのだと思います。それでもそういった食物からグルコサミンが得られるというのは確かであります。

**今**日の学びの2時限目に移りますが、十戒から学ぶ健康の原則ですね。お祈りして始めたいと思います。「天のお父様、十戒の中にあなたの品性の美しさをわたし達に見させて下さるということを感謝いたします。今日最後の二条について学びますけれども、再びあなたの品性の美をわたし達にみさせて下さいますようお願い致します。イエス様のみ名を通してお祈りいたします。アーメン」。

**手**短に復習しますけれども、今までやった一条から八条まで2分間で見ていきましょう。神様は霊的健康のみならず、肉体の健康に関しても関心を持っておられるということです。そしてわたし達人類が神様の全ての戒め・十戒に従っていたとしたら、今日みられるような病は見られなかっただろうということでもあります。特に古代エジプト人のうちに蔓延していた病も今日は見られなかったはずです。第一の戒め「あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない。」と。わたし達の食欲も神としてはならないのです。健康な生き方をしたいというそういった願いであっても、神様の指導の下にそれを実践しなくてはなりません。「あなたは自分の為に刻んだ像を造ってはならない」という戒めですけれども、それはクリスチャンとしてわたしたちは見えるものによってではなく信仰によって歩むべきだからであります。わたし達の感覚に入ってくる映像とか画像とかあるものは有害となるものがありますので気を付けるべきであります。

**神**様の品性のバランスについて学びましたよね。大事な点は憐みの方が義よりもはるかに大きいということでもあります。それでもわた

し達は神様の義をないがしろにすべきではありません。「主の名をみだりに唱えてはならない」と三条に書かれています。敬神の念を持つという自体がわたし達に命を与えてくれる教えであります。そして神の名をみだりに何回も何回も繰り返し唱えるということがわたし達の知性に害となるということを覚えていらっしゃいますよね。第四条の戒め「安息日を覚えて、これを聖とせよ。」イエス様がわたし達に与えようとしておられる休息にわたし達が入るということについて週毎の安息日にそのことを覚えるべきであります。そのためにはわたし達6日の間活動的に働くということをしなくてはなりません。活動は命の法則であり怠惰は死に至ります。

**第**五条「父と母を敬う」両親を敬うということによってわたし達長生きするようになります。第六条「殺してはならない」誰かを殺害するというのは確かに悪いことです。しかし自分自身や家族をゆっくりと確実にフォークとスプーンで殺していくということもあり得るわけです。これもまた同様の罪であるということ。わたし達口に入れる食物によって殺すということが出来るわけですね。さらに食べるために動物を殺すというのは神様の品性にそぐわないこと

であります。さらに憎むこともしてはならないとおっしゃいました。憎しみの感情がどれほど有害なものであるかということを学びましたね。

**第**七条の「姦淫してはならない」という戒めも健康について教えています。結婚していて円満な夫婦関係を築いている人たちは独身の人達よりも長生きする傾向があります。そして人々が第七条の戒めに従っていさえたならばさまざまなエイズとかの悲劇も避けることができたんです。これに伴う戒めで情欲も抱いてはならないということができます。特に幼い子供たち・若年層を情欲の罪から守る為に特別な勧告をホワイト夫人を通して神様は与えられました。

**第**八条「盗んではならない」この戒めについては多くを語りませんでしたけれども、盗むということの根源にある精神について申し上げましたね。そのことについてさらに十条において詳しく述べたいと思っております。2分以上掛かってしまいましたが、「通訳さんいなければ2分で終われたのに」と。…(笑)

**第**九条見てみましょう。出エジプト記20章の16節ですね。

「あなたは隣人について、偽証してはならない。」この戒めからどのような健康の原則を引き出すことができるのでしょうか。ここからは健康の原則を引き出すにはもっと深く深く掘り下げる必要があります。表面上の意味は隣人を傷つけるような嘘を言っではいけないということですよね。これは重要な観念ですね。噂話を広げるとかそれは大きな罪で神様はこのことを軽くは見られません。私もこの戒めからどういう健康の原則を引き出せるかと考えました。

**そ**してこの戒めに適応できる聖句を神様に示していただきました。それはコリント人への第一の手紙の11章の30節なんです。「あなたがたの中に、弱い者や病人が大ぜいおり、また眠った者も少なくないのは、そのためである。」ここでパウロは何について述べているのでしょうか。教会の中で多くの人が弱くなって病気になって死に至ってさえいるというこの原因は何でしょう。その前後を見てもみますと、パウロがここで主の晩餐について述べているということがわかります。

**2**7節をご覧ください。お読みします。「だから、ふさわしくな

いままでパンを食し主の杯を飲む者は、主のからだを犯すのである。」28節をご覧ください。「誰でもまず自分を吟味し、それからパンを食べ杯を飲むべきである。」29節「主のからだをわきまえないで飲み食いする者は、その飲み食いによって自分にさばきを招くからである。」そして30節、その為に、わたし達の多くが弱くなったり、病気になったりまた死んで行ったりしているとパウロは述べているんですね。この主の晩餐に参加するのに相応しい人というのはどういう人の事でしょうか。この部分と九条の偽証してはならないということの関係は何でしょうか。わたし達知っている罪があるわけですがけれども、誰かがある罪を犯して自分が罪を犯したと知っているにもかかわらず、神様との間でその問題を解決していないままで主の晩餐に加わるということはそれは相応しくないと行って、そしてこれは飲み食いによって自分に裁きを招くと言われているんですね。

**教**会にやって来てクリスチャンという装いをしながらそれでも自分は実際は内側の部分においてはクリスチャンになりきっていないということを知っていて、そういう状態は偽証している状態なのです。自分自身の真の姿に関して偽りを言って

いるということなんです。それが理由で教会内の多くの人が弱ったり病気になるったり死んで行ったりしていると考えられるんです。

**で**は主の晩餐に相応しい者とは  
どういう人の事でしょう。詩篇 24 編の 3 節の中でダビデは似たような質問を投げかけています。詩篇 24 編 3 節をお読みします。「主の山に登るべき者はだれか。その聖所に立つべき者はだれか。」神様の完全な品性・この品性の美しさを悟るときに自分自身と比べまして誰が聖なる場所に立つことができるだろうか。そして自分自身を見るとき神様の御品性と比べると誰が主の晩餐にあずかるのに相応しい者だろうか、あずかっても自分に裁きを招くことのない人とはどういう人だろうかというわけです。

**2**4 編の 4 節でダビデは次のように続けています。「手が清く、心のいさぎよい者、その魂がむなしい事に望みをかけない者、偽って誓わない者。」こういった人たちが主の晩餐に相応しいというわけですね。主の聖なる場所に立つのに相応しいと言われているわけです。興味深いことにクリスチャンはキリストに近づけば近

づくほどキリストの御品性の美しさ・完全さをよりはっきりと見るができるようになります。同時によりはっきりと自分自身が主の前に立つのに相応しくない者であるという姿・実態を見ることができるようになります。

**確**かにわたし達がもう自分は心が清くなって、心の潔い者になった、手が清くなった、自分は主の晩餐に相応しいものになったと、自分で言うことのできる状態には決して達しません。しかし重要なのはわたし達ひとりひとりが潔白な良心を持っているということが大事なんです。この詩篇を書いたダビデ自身も彼の人生を見てみますと常に彼の良心が潔白だったわけではありません。常に正しいことをしてきたわけではありませんでした。彼は生涯においてたくさんの過ちを犯しました。しかし神様はダビデについてわたしの心にかなう者と言われましたね。どうして神様はダビデについてそのようにおっしゃることができたのでしょうか。

**ダ**ビデが罪を犯した時に神様はそれを示して下さり、そのたびにダビデは自分の間違っていたことを心から認めて悔い改め神様との

関係を修復して行き、潔白な良心を持っていたからなんですね。ダビデは自分の罪深さを本当に十分に悟った時にわたしの心の内に新しい清い心を与えて下さいと神様に祈りました。清い心を持つために神様はわたし達の心の内にある新たな創造の技をしなくてははいけません。潔白な良心を持つということの重要性、神様と自分自身の関係を妨げるものが何もない状態です。これこそ重要な健康の原則といえるわけですね。

「**健**やかな生き方」の中に書かれている言葉です。「快活さと潔白な良心は薬よりもさらに良い。そして健康を回復する効果的な媒介となってくれるであろう。」とホワイト夫人は書かれました。潔白な良心はいかなる薬よりも良いと言われているんです。これは直接的な影響を及ぼします。別の箇所でもホワイト夫人はこのように言っています。「潔白な良心を保ちなさい。」と。それは肉体的な健康にとって絶対的に必要なものであると。ですから潔白な良心というのは道徳的な健康の為に必要であるのみならず、ホワイト夫人は多くの箇所でわたし達の肉体の健康にとっても必要不可欠であると述べておられます。

これも証の書の言葉ですけれども、「健康は計り知れない程の祝福である。そしてそれは良心と健康に密接な関係を持っている。」と。そしてそのことについて多くの人があまり認めていないと。わたし達のほとんどの人が考えている以上に良心(心の状態)は健康に直接影響すると言われています。これも証の書の言葉ですが、「健康に関する勧告」という本です。ホワイト夫人が8つの健康の法則について紹介されていますよね。皆さんご存知ですね。神様が紹介された自然の医者についていろんな箇所で紹介しているのですが、この箇所でホワイト夫人は興味深いことに神の医者はまずきれいな空気、純粋な水、適切な運動そして潔白な良心と言っています。これらが神の医者であると言っています。通常ニューススタートと言う時に8つの健康の法則が挙げられますよね。ところがそれに加えられるさらなる要素がありまして、9番目の医者それが潔白な良心なんです。どうやってわたし達この潔白な良心を持つに至るのでしょうか。ダビデがとった方法をとる以外ありません。自分自身の罪深さを悟る事、イエス様の品性の完全をはっきりと認めること、それからわたし達は同様の美しい品性をわたし達に与えて下さいと神様に祈り求めることです。

**神**の前に潔白な良心を持つこと  
によってのみ新たな創造がわ  
たし達の内になされるのであります。  
ちょっと今出てこないんですけど  
も、信心深い様子をしながら真の力を  
否定するということがあるんですね。  
これも第9条と関係していると思う  
んです。テモテ第2の手紙3章の5節  
「信心深い様子をしながらその実を捨  
てるものとなるであろう。こうした  
人々を避けなさい。」このひとつ前の  
4節の中でパウロはこう述べていま  
す。「裏切り者、乱暴者、高言をする者、  
神よりも快樂を愛する者、」。この3章  
の1節では「終りの時には、苦難の時  
代が来る。」と書いてあります。そし  
てこのような人が現れるとパウロは  
言っているわけです。「信心深い様子  
をしながらその実を捨てる。」……教  
会に来ていながらクリスチャンのふ  
りをし、キリストの力を持つことなく  
その力すら否定してしまうような人、  
キリストが新しい心を与えてくださ  
るその力を拒む人達、そういう人達は  
主の晩餐に加わるに相応しくない者  
といわれているわけです。

**そ**の唯一の治療の方法は、ヘブ  
ル人の手紙10章に書かれて  
いるんですけども、良心がすすがれ  
て洗い清められなければいけないん  
です。10章の22節ですね。「心は

すすがれて良心のとがめを去り、」と  
あり、19節を見てみますと、「イエ  
スの血によって、はばかりことなく聖  
所に入ることができ」と書かれてあ  
ります。20節、21節、22節「彼  
の肉体なる幕をとおり、わたしたちの  
ために開いて下さった新しい生きた  
道をとおって、はいつて行くことが  
できるのであり、さらに、神の家を  
治める大いなる祭司があるのだから、  
心はすすがれて良心のとがめを去り、  
からだは清い水で洗われ、まごころ  
をもって信仰の確信に満たされつつ、  
みまえに近づこうではないか。」

**聖**所の至聖所においてキリスト  
がわたし達を新しい心に作り  
替えるためになさっていることをわ  
たし達が理解する時、わたし達はは  
ばかりことなくその清い場所へ入る  
ことができるようになるとパウロは  
言っています。そして大祭司なるイエ  
ス様にわたし達のやましい状態から  
清めて下さいとお願いすることがで  
きるわけです。キリストの犠牲による  
血によって清めて下さいと願うこと  
ができるわけです。そうすることによ  
ってわたし達は主の晩餐にあずか  
るに相応しい者となることができ  
るんです。「隣人について、偽証しては  
ならない。」という戒めについての学  
びでした。

そして最後の戒めですけれども、そこに「むさぼってはならない」とありますね。出エジプト記 20章の17節「あなたは隣人の家をむさぼってはならない。隣人の妻、しもべ、はしため、牛、ろば、またすべて隣人のものをむさぼってはならない」。ここで面白い絵をお見せしたいと思うんですが、これがフットボールの試合などの広い場所だと考えて下さい。アメリカ合衆国で最も貧困層の人達の収入を計ります。それを100ドル札で示します。左端に、少ない100ドル札が積まれてあります。フットボール場の真ん中にアメリカの中流層の人達の収入が、どれだけあるかということを見て行きたいと思いますが、これも100ドル札で示します。中流層の平均収入が年に4万ドルとして、100ドル札を積むと約4cmぐらいにしかならないんです。右端にアメリカ合衆国で最もお金持ちと言われている人の収入を100ドル札で積んでいくと、その人の100ドル札どのくらい高くなると思いますか。遠くから見たフットボール場があります。年収です。まだまだ積まれていきます。50kmの高さに積まれるそうですけれども、それほど100ドル札を積める人物はビル・ゲイツという人です。聞いたことありますか。かつて一度世界一のお金持ちになったことのある人です。かつてア

メリカ合衆国は中流層が多い健全な国と言われていたわけです。ところが今は貧富の差がどんどんどんどん広がって来ています。日本もそういうふうになって来ていないでしょうか。

これが健康にどのように影響を及ぼすかといいますと、ハーバード大学の研究者達の発表によりますと、国民の健康に劇的な影響を与えていると言っています。昨日お見せしました、覚えていますでしょうか。これがそれぞれの国の長生き・平均寿命を示したものですけれども、この表によると今現在日本が世界一長生きの人が多く国と言うことができます。かつていつもそういう状態ではなかったんです。ハーバード大学の研究者によると、別の表から見ていきますと、1960年時点で日本人の平均寿命は非常に短かったんです。日本に比べて、フランス、ドイツ、アメリカ合衆国の方が長生きしていたと言えます。70年代に日本の寿命がどんどん上がっていきまして、90年代になると日本がトップになりました。平均寿命の順番がこのようにひっくり返っていったのは理由は何かと研究者たちは考えたわけです。彼らの出した結論は経済的不平等だということです。それが国民の健康に非常に害となると結論を出しました。

**第**二次世界大戦直後にマッカーサーが来日しましたよね。彼が日本で改革を行って日本の経済状態を変えていったんです。日本で富裕層といわれていた財閥を解体していったんです。そして日本人の経済状態をなるべく平均化していったんです。確かにお金持ちも貧乏人もまだ存在はしていましたが、しかし戦前よりも貧富の差をなくしていったんです。そしてほとんどの人が中流層に入るように彼は努めて行きました。

**ハ**ーバード大学のこれらの研究者はアメリカのいろんな場所そして世界各国の人達を研究して、民衆の貧富の差がないところではみんな健康になる傾向があったんです。アメリカ国内でひとつの州の中でいろんな人を調べその中のある2つの町を比べたらどちらも平均年収が同じだったんです。平均の出し方わかりますよね。ひとつの町はもう一方の町よりお金持ちの人が多くて貧乏な人も多かったんです。それでも同じ平均値が出ることってありますよね。その平均年収が同じであったにも関わらず貧富の差があまりない場所の人達は健康状態がもう一方よりも良かったという結果が出たんです。そういうことがいろんな所を調べてその傾向が同じであったことが分かったんです。

そしてハーバード大学の研究者達が日本の平均寿命が上がっていった理由はこれだと結論付けたんです。貧富の格差がなくなっていったということ、これはおそらく真実でしょう。

**こ**れは言い過ぎかもしれないんですけれども、彼らはダグラス・マッカーサーを20世紀の最高の公衆衛生の指導者と高く評価しました。ですから国民全体の健康状態を高めなければ、健康な食べ物を食べるように、それから煙草を止めるようにとか教えるよりも、経済に働きかける方がもっと効果があるというわけです。皆をもっと裕福にする必要はないんです。お金持ちの人と貧乏人の格差を広げないように努力したらいいんです。聖書も十戒の中でその原則を教えていると私は考えます。隣人のものを何であってもむさぼってはならないと言っていますね。お金持ちと貧乏人の格差があまりにも大きいとそこにむさぼりという精神が起こってきます。

**こ**の第十条は興味深い戒めであります。この戒めだけが十戒の中で二度繰り返されているということです。出エジプト記20章の17節に「隣人の家をむさぼってはならな

い」とありますね。そして「隣人の妻をむさぼってはならない」。そのような反復をしている戒めは他にないんですね。この十条に関して別の興味深い点はですね、外面的な行いと直接的に関係していないんです。例えば「盗んではならない」というのは行為です。「殺してはならない」と言うのも行為です。「姦淫してはならない」も行為ですね。「安息日を覚えてきよく守りなさい」というのも行為であります。他の戒め全てがわたし達実際に見ることができる行為と関係しています。

**誰**かむさぼっている人わたし達見えますか。むさぼりというのはわたし達の心の中でなされるものですね。そしてこのむさぼりの精神が表面に現われたのが盗みであります。この神様が与えて下さった最後の戒めですけれども、わたし達人間の心の間違いの根底にこの精神があると神様は示して下さっていると思うんです。わたし達の内にある自我が、利己心が罪深い行為に至らせるわけですね。テモテ第一の手紙6章の10節でパウロは「金銭を愛する心が全ての悪の根源である」と言っています。根っこであると。全ての悪の根っこ。病気とかそういったものは悪でしょうか。病気は悪ですから今日の多くの病気

の根源に金銭愛があるんです。このむさぼりの精神はあまり罪深いものと思われない傾向があるんですね。なぜなら実際に見ることができないから、そういう精神を抱いている人、いても分からないですよ。コロサイ人への手紙3章の5節を開いていただけますでしょうか。

パウロは次のように述べています。「だから、地上の肢体、すなわち、不品行、汚れ、情欲、悪欲、また貪欲を殺してしまいなさい。貪欲は偶像礼拝にほかならない。」ここで貪欲と訳されている言葉は欽定訳では「むさぼり」となっています。そして6節でこう言われてますね。「これらのことのために、神の怒りが下るのである」と。なぜならむさぼりの精神は偶像礼拝に他ならないからであります。ですからこの第十条は第一条とも密接に関係しているのです。「あなたはわたしのほかに、なにものをも神としてはならない」という教えですね。古代イスラエルの制度によって神様は可能な限り問題が起こらないようにさまざまな配慮をなさいました。50年ごとにイスラエルにおいてヨベルの年というものがありました。土地の売買がなされますよね。49年間は自由に売買してもいいんだけど50年経ったヨベルの年にはその

土地は元の所有者に戻されるという決まりがありました。借金を抱えている人でもヨベルの年にはすべて負債をとかれたんです。この借金を返すことのできない理由で奴隷とかしもべにさせられたそういう人でも50年目のヨベルの年には自由の身とされました。ここで注目したいのは神様の方法は共産主義ではないんです。全ての方が全てのものを共有するというのは神様の方法ではありません。共産圏ではどんなに働こうが働くまいが報酬は変わらないというのですが、これは神様の方法ではありません。この貧富の格差を研究していたハーバードの研究者たちは、彼らの研究を批判する人達が「おお、彼らは共産主義を勧めている」とそんなふうに批判しました。そうかも知れないのですが。

しかし神様の制度は共産主義とは全く異なるものでした。49年間お金を儲けるだけ儲けてよかったんです。しかし50年ごとにそれを振り出しに戻すということがなされました。そのヨベルの年によってお金持ちの人と貧乏人の格差を狭めることができたんです。そして人民のむさぼりの精神を起こさないようにするためのほかにも神様のとられた配慮がありまして、そのひとつが安息の年という制度でありました。当時

古代イスラエルの多くの人達が農業に従事していました。そして7年目に入ると（7年ごとに）農業をしないという年が定められたんですね。その時に勝手に出てきた植物は貧困層の人達が自由に収穫してよかったんです。そして忙しい農夫の人達もその1年間は休んで家族と過ごす、そしてもっとゆったりとして神様の別の働きに携わるといことがなされたのです。

毎年毎年あくせく働くことがないように神様は配慮なさいました。しかも1年の中にも年ごとの祭りというものを神様は定めて下さいまして、1年に3回エルサレムに集まって祭りを守ることがなされました。ここ今帰仁で1年に2回催されるセミナーのようなものであります。世俗の通常携わっている働きを全部置いて、時間を聖別して霊的なことに時間を費やし、同じ信仰を持つ兄弟姉妹と交わるということです。そしてさらに什一とかその他の諸献金を捧げるといこともそうですね。イスラエルに捧げるように求められた什一とかその他の献金・捧げもの全部数えるとだいたい全収入の4分の1が捧げられるようになっていたんです。ですから忠実なイスラエル人は収入の10%ではなくて25%くらい捧げものとしていたんです。こういった

方法を通して神様は人心の利己心という部分を本当に叩き壊そうとしておられたんです。

**各**時代の希望に次のような言葉があります。「人間の利己心以外に自分の為に生きているものは他にない」と。神様の創造されたもので人間の心以外に自己の為に生きているものは他にないと言っているんです。ホワイト夫人は次のようなことも言っています。「教会の多くの人達の心に利己心の要素があり、それがい病のように彼らにくっついて離れないでいる」と。預言者エリシャのしもべのゲハジという人覚えていますか。彼は自己中心であったがゆえに、貪欲であったがゆえに、むさぼる精神を持っていたがゆえに文字通りのらい病に罹りましたね。そして神様は教会をご覧になってご自分の預言者を通して教会員の中にらい病のように留まっているむさぼりの精神があると言っておられるのです。

**ホ**ワイト夫人はこのようなことも言っています。「この利己心は認知されそして勝利されなければならない。なぜなら神の御目に嘆かわしい罪だからである」と。全天が、何千何万何百万何千万という天使た

ちが人間の救いの為に倦むことなく休みなく働いているんですよ。天の聖所の至聖所においてイエス・キリストはご自分の御手を広げて「これらの人達の為に私は血を流しました。わたしの血をお受け下さい。」と訴えておられるのです。父なる神ご自身もご自身の民の祈りに答えて下さる為に休みなく働いておられるわけです。人間は自分は何をしたいか自分は何を好むかその追求の為に生きているんですね。この利己心この貪欲はわたし達の心の内から焼き尽くされなければなりません。

**何**年か前にオスカー・シンダーという人物の映画ができたんですけれども、彼の本をわたし読んだことがあります。第二次世界大戦の時代にドイツにいた人でして、戦争前彼はそれほど成功収めた人ではありませんでした。彼は実業家だったんですけれども戦後もさほど成功しませんでした。ところが戦時中にある驚くべきことを彼はしたんです。おそらくポーランドである工場を建てまして、ドイツ軍に支給するための鍋や釜やそういうものを製造しました。その商売がうまくいってお金がたくさん入ってきたんです。儲かったんです。労働者を安く雇う為に強制収容所に入れられていたユダヤ人たちを工場

で働かせたんです。そうしている間に彼は自分の為に働いている人たちに同情するようになって行きました。第二次世界大戦の間ドイツ軍が不利になって行ったわけですね。そういう時にドイツ軍はユダヤ人たちをドイツ国内の強制収容所にどんどん移し始めました。オスカー・シンドラという人はドイツ軍の偉い人にいろいろ働きかけて自分のユダヤ人労働者達をできるだけ多く留めておこうと努力しました。ユダヤ人労働者を自分の工場で雇わせておくために一人一人の報酬を賄賂としてドイツ軍の偉い人に手渡したんです。そして彼はかなりの金額を儲けて1000人のユダヤ人を強制収容所から自分の労働者として雇う為に儲けたかなりの金額を賄賂に使いました。シンドラのリストとして有名になったあるリストを作ったんですけれども、このシンドラのリストに挙げられているかぎりドイツ軍の収容所に送られることはなかったんです。そういう形で命が救われたユダヤ人達はシンドラのユダヤ人として知られるようになりまして。最終的にドイツは負けてしまったので戦争直後混乱の時にポーランドからドイツ人たちはドイツに逃げ帰るとい現象が起きました。シンドラも形的にはユダヤ人たちを奴隷として雇っていたということなので彼もまた命からがら西側

のどこかに逃げなくてはならなかったのです。ロシア軍が迫って来ていたのでロシア軍に捕まるよりは西側のどこかの国に捕まった方がましだと考えたわけですから、彼がいたポーランドの工場場所から逃げる前に彼によって救われた1000人のユダヤ人たちが彼に別れの贈り物をしました。こういうことが起こったんですね。お見せしたいと思います。……(スクリーン)……金の指輪をお別れにユダヤ人からの贈り物としてあげていますね。その指輪に書かれている言葉が「ひとりの魂を救う者は全世界を救う」と。これはユダヤ人のタルムードに書かれていることばなんだそうです。この指輪の材料である金はどこから得たかということ、あるユダヤ人の労働者のひとりに金歯の人がいたんです。「自分の歯をわたしが寄付しましょう。」といいました。そして彼の歯を抜いて金を取り出して指輪を作ったんです。その指輪の中の部分にその言葉が刻まれていまして、……(スクリーン)…「もっと多くの人を、一人でも多くの人を僕は救えたのに、わたしはたくさんのお金を無駄にしてみました。たくさんのお金を無駄にしまったんだ。君には分からないだろうけれど…」「あなたのやったことは世代から世代へ言い伝えられますよ。本当にありがとうございます。」「この車売ってもっとお金作って、こ

の車売ったお金で後 10 人は救えたのに…」…それをしなかったことを悔やんでいるわけですね。「悔いのないように福音を伝えましょう」と最後の言葉でした。

**人**間であるわたし達はわたし達だけが自分自身の為に生きていくものなんです。わたし達が働いているのは何かというと自分の為になんてですね。それは全て無意味なことであります。この人生で意味のある唯一のものはわたし達が他の人の為にしてあげることです。他の人が天国に行く手助けをしてあげる、これがわたし達にとって永遠にわたって宝物となるんです。最後の最後に悔いのないように生きたいとは思いませんか。わたしの愛する兄弟姉妹方が救われるためにわたしはやることは全部やったと言える者になりたいものがあります。

**た**だしパウロは「わたし達がむさぼるというのは結局「欲がる」という意味なんですけれども「わたし達が欲すべきものがある」というんです。そのことがコリント人への第一の手紙 12 章の 31 節に書かれています。ここでパウロは「あなたがたは、更に大いなる賜物を得ようと

熱心に努めなさい。」と言っています。「熱心に努めなさい」という訳は欽定訳聖書では「欲しがりなさい、むさぼりなさい」と書いてあるんです。ここでパウロが言っている「最善の賜物」とは何のことだと思いますか。そのことがコリント第一の手紙 13 章に記されています。愛の章と言われているところですね。愛はもちろん言うまでもなく十戒全体を表わしている言葉であります。

**十**戒を研究して研究してわたし達がイエス・キリストの愛の美しさを見出すことができたと思うわけです。その愛がわたし達の心を変えてくれるでしょう。わたし達の心の内からありとあらゆる利己心を焼き尽くしてしまうことでしょう。そして最後にキリストの品性がわたし達の額に刻まれるようになるんです。十戒の今週の学びから神様の品性の美しさをより多く見ることをできたことを望みます。出エジプト記 15 章の言葉ですね。古代エジプト人に下した病の一つもあなた方には下さないだろうと神様が言われた約束、わたし達はこの約束をひとりひとりがわがものとする事ができるんです。特に利己心という病から免れるようにしましょう。最後にテーマソングをもって閉じたいと思います。……(歌)