



## 第4課

あなたは成長したいですか

### この課で学ぶこと

日ごとに霊の食物をとる

主にあって休息する

病気の予防・きよく保つ

病気の予防・毒をのまない

霊の体操

あなたに今必要なのは、霊的に成長することです。そのためにはどうすればよいでしょうか。子供が成長していくときと、全く同じやりかたでよいのです。

- 正しい食事をする。
- 休む。
- 病気にかからないようにする。
- 適当な運動をする。

主はあなたに、新しい生命をお与えになりました。次には、あなたがそれを成長させていかなければなりません。魂の養い、約束での休息、霊的な危険を避けるための最善の努力、聖書の中で教えられている方法による、霊の鍛練などに心がけましょう。これらの四つをするとき、あなたは霊的に成長し、神が与えて下さる豊かな生命を日々に満喫することができるのです。

### 自習のために

1 (四つ選びなさい。) 霊的に成長するためにあなたは、

- \_\_\_ 1) 魂をきよく保たなくてはならない。
- \_\_\_ 2) 霊的な運動をしなくてはならない。
- \_\_\_ 3) ラジオの物語りを聞かなくてはならない。
- \_\_\_ 4) 主にあって休息しなくてはならない。
- \_\_\_ 5) 自分の魂を養わなくてはならない。
- \_\_\_ 6) 重労働を避けなくてはならない。
- \_\_\_ 7) 罪の償いをしなくてはならない。

°いむら

おれ2 > おれ2 難多難の目 (5 °いむらおれ2 > おれ

買れ2 < 買れ王 (4 °いむらおれ2 > おれ2 難多難の目

霊 (2 °いむらおれ2 > おれ2 > 難多難 (1 1 王

## 日ごとに霊の食物をとる

神との語らいは、あなたの魂の食物です。神はみことばを通してあなたに語られ、あなたは祈りによって神に語りかけます。

イエスは答えて言われた。「『人はパンだけで生きるのではなく、神の口から出る一つ一つのことばによる。』と書いてある。」  
マタイ4：4

生まれたばかりの乳飲み子のように、純粹な、みことばの乳を慕い求めなさい。それによって成長し救いを得るためです。  
第1ペテロ2：2

神のことばである聖書は、あなたがたびたび飲まなければならない霊の乳です。

聖書はあなたにとって、むつかしく思われますか。毎日聖書を読み始める前に、主が導き助けて下さるよう祈りましょう。もしわからないところがあれば、先輩のクリスチャンや牧師に、尋ねるとよいでしょう。

日曜学校（成人科）や、その他の教会での集会、あるいはこの通信講座のような、特別な聖書研究のコースなど、あらゆる機会を利用して、聖書を学びましょう。よい信仰的な書物を読むことによっても、魂を養うことができます。

早く霊的に成長したいと思われますか。それではしっかりと養分をとって下さい。一日に新約聖書を少なくとも一章読むとよいでしょう。新約聖書は、私たちに主イエス・キリストのことを教えてくれ、

また私たちがどのように生活すべきかをも教えてください。あなたが特に気に入った聖句を研究するのもよいでしょう。それによってますます神のことばへの意欲が増してきます。

あなたのみことばは、私の上あごになんと甘いことでしょう。蜜よりも私の口に甘いのです。どんなにか私は、あなたのみおしえを愛していることでしょう。

詩篇119：103,97

### 自習のために

2 (二つ選びなさい。) 霊的に成長するために、あなたは、\_\_\_ あなたの魂を養うことができます。

- \_\_\_ 1) 宗教論争をすることによって、
- \_\_\_ 2) 聖書を読み、祈ることによって、
- \_\_\_ 3) とり肉とごはんを、
- \_\_\_ 4) 福音の文書を読むことによって、

3 この約束にあなたのサインをして下さい。 主よ。  
あなたの助けによって、わたしの生涯を通して、毎日聖書を少しづつ読みたいと思います。読めない時は、暗誦しているものを引用するか、他の人に、わたしのために読んでもらうようにします。あなたのみことばで、わたしの魂を養います。サイン \_\_\_\_\_

日 付 \_\_\_\_\_

音の文書を読むことによつて。

正解 2 2) 聖書を読み、祈ることによって。 4) 福

## 主にあって休息する

主が願っておられることをするには、自分はいくらにも弱いと感じておられますか。自分の努力で善良な生活をすることや、自分がした良い行ないのために、天国へ行けるのではありません。あなたが天国への道を歩んでおられるのは、あなたが神の子であり、天の父があなたを導いて下さっているからです。神は、あなたに心をかけて下さっています。あなたの信仰を、神の約束の上において、そこで安らぐようにしましょう。

主と共に歩み始めた今までの歩みが、不安定なものだったでしょうか。あなたはこれまで、つまずいたり、倒れたり、もうやっていると感じたことがありますか。元気を出して下さい。あなたに新しい生命を与えて下さった天の父は、あなたの手をとって下さいます。そしてたとえ倒れても、もう一度起こして下さい。神がそばにおられることを思って、心を安らげて下さい。毎日祈りの中で、自分の弱さを告白し、試練や誘惑に打ち勝つことができるために、力が与えられるよう神に求めましょう。

しかし、主を待ち望むものは新しく力を得、鷲のように翼をかって上ることができる。走ってもたゆまず、歩いても疲れない。

イザヤ40：31

あなたの生活にある何かの問題があなたを悩ましていませんか。あるいはそれを恐れていますか。人生の疲れをおぼえて、何か気落ちした状態におられますか。もしそうなら、あなたは主にある休息が心要です。そうでなければ、思い煩い、失望、恐れなどが、あな

たの靈的成長をとどめてしまうでしょう。どのようにしてこの休息をとるのかご存知ですか。信仰を持ちましょう。あなたの問題を見るのでなく、神の約束を信じて、神を見上げて下さい。これが信仰です。

すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたを休ませてあげます。

マタイ11：28

そういうわけだから、何を食べるか、何を飲むか、何を着るかなどと言って心配するのはやめなさい。こういうものはみな、異邦人が切に求めているものなのです。しかし、あなたがたの天の父は、それがみなあなたがたに必要であることを知っておられます。だから神の国とその義とをまず第一に求めなさい。そうすれば、それに加えて、これらのものはすべて与えられます。 マタイ6：31～33

聖書を読むことと、祈りに毎日時間をさくことは、あなたが神にある休息をとるのを助けてくれます。祈る時には、神が最善をなして下さると信じて、すべての問題を主のみ手にゆだね、そこに預けてしまいましょう。

### 自習のために

- 4 イザヤ40：31を暗誦しましょう。
- 5 マタイ11：25, 28; マタイ6：31—33を3回読んで下さい。
- 6 何事もわずらわな<sup>い</sup>いで、主のもとに憩うことができるよう、主の助けを求めて下さい。

## 病気の予防・きよく保つ

母親が子供を病気から守るために、いつも子供を清潔にしているように、主はあなたが霊の病気をおこさせるものから、遠ざかることを望んでおられます。神があなたを救われた時、あなたの罪は洗われ、清い心が与えられました。そのきよさを保つことは、霊的に健康であるためには必要なことです。

主があなたとともに、あなたのそばを歩いて下さるようにしましょう。不適當な娯楽や不道德な生活の、泥や汚れから遠ざかるようにしましょう。主が行かれないような所には、行かないようにすべきです。思いや言葉や行動を、きよく保つようにしましょう。

### 自習のために

7 (二つ選びなさい。) クリスチャンは、みだらな楽しみや、不道德な行ないをやめる。

- \_\_\_ 1) 神は、彼らが楽しむことを、喜ばれないから。
- \_\_\_ 2) クリスチャンは、霊的に健康であるために、自分の魂をきよく保ちたいから。
- \_\_\_ 3) 神は、クリスチャンに汚れた話しや、思い、汚れた行為から身を守ってほしいから。

正解 7 2) クリスマスは、靈的に健康であるために、  
 自分の魂をきよく保ちたいから。3) 神は、クリスマス  
 ンに汚れた話しや、思い、汚れた行為から身を守ってほし  
 いから。

心のきよい者は幸いです。その人は神を見るからです。

マタイ 5 : 8

あなたが不潔なことを考え続けるなら、あなたの魂は不健康となり、意志は弱まり、やがて罪に落ちこんでしまいます。

あなたは自分の考えをコントロールすることができますか。心が良い思想で満たされるようにしましょう。聖書を読みそれを黙想しましょう。神が悪い思想を閉め出して下さるように、求めて下さい。「私たちが誘惑に会わせないで、悪からお救い下さい」と、あなたは祈ることができます。けれども、そこであなたの責任が終わったのではありません。もし罪を犯したくないと思われるのであれば、誘惑にかかわりを持たないようにすべきです。

もしきよい思想をもちたいと願うのであれば、不潔な本や写真を見たり、汚ない話しに耳を傾けたりしないようにしましょう。

私の口のことばと、私の心の思いとが、御前に、受け入れられますように。わが岩、わが贖い主、主よ。 詩篇19:14





私たちが自分の罪を言い表わすなら、神は真実で正しい方ですから、その罪を赦し、すべての悪から私たちをきよめて下さいます。 第1ヨハネ1：7，9



イエスの血は、私たちの罪深い行為と思いから、私たちをきよめて下さいます。

## 病気の予防・毒をのまない

ある種の態度や感情を持つことは、魂と肉体の両方にとって害毒です。怒り、思い煩い、ねたみ、憎しみ、疑いの心、恐れ、憤りや短気は、消化不良、胃かいよう、心臓病その他の病気を引き起こします。またそれらは、霊の生活にも悪い影響を与えて、いろいろな問題の原因となります。高慢、利己主義、不信仰や頑固な心は、また霊的な毒です。それらは、クリスチャンの喜びを取り去り、魂を弱くしたり、病気がちな不健康なものにします。この日一日このような毒から守られるように毎日神に祈りましょう。

もしあなたが、霊的な弱さや病いを覚えておられるなら、イエス・キリストは偉大な心の医者であられることを思い出して下さい。真心からの祈りをもって、彼のところへ行くならば、イエス・キリストはあなたに、霊的に、精神的に、それに肉体的健康を与えて下さることでしょう。

## 自習のために

- 11 (二つ選びなさい。) 憎しみ、恨<sup>うら</sup>み、心配は、
- \_\_\_ 1) 病気を引きおこすこともある。
- \_\_\_ 2) 人の心から、とり出すことができないものである。
- \_\_\_ 3) 魂に対しても、肉体に対しても、害がある。
- \_\_\_ 4) 健康に益する。

正解 11 1) 病気を引きおこすこともある。 3) 魂に対しても、肉体に対しても、害がある。

## 霊の体操

肉体は体操をすることで強くなります。そのように神のために働くことによって、魂は強くなって行きます。あなたが新しい生活を始めた第一日目から、神の大いなる救いに対する、あなたの感謝の気持を表わすために、あなたができるいろいろな事があるはずです。霊的に成長し、みことばを学ぶにつれて、主は更に多くの機会と責任を与えて下さいます。

霊的な体操のいくつかを紹介しますと、他の人々にイエス・キリストのことを話す、彼らのために祈る、彼らを教会につれてくるなどでしょう。教会での自分の持場を守ったり、罪とたたかうことは霊の成長の大きな助けとなります。

## 自習のために

12 (二つ選びなさい。) 霊的な運動の中には、

- 1) 他の人にイエスのことを語ること、
  - 2) 福音をあざ笑う人を説きふせること、
  - 3) 他の人を礼拝に導くこと、
  - 4) 百メートル走ること、
- が含まれている。

正解 12 1) 他の人にイエスのことを語ること。3) 他  
 人を礼拝に導くこと。