

心配に殺される前に、心配を殺す Part 1

ピリピ人への手紙4章6節から7節

- Pastor.J.D.Farag 2019年3月3日(日) のメッセージ -

できればお立ちになって、私が読む箇所をついてきてください。ご無理であれば、座ったままで大丈夫です
使徒パウロが、聖霊によって書いています。

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

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

（ピリピ4章6節から7節）

いっしょに祈りましょう。神に私たちの理解を深めていただくよう、祝福をお願いしましょう。

主よ。どうか私たちの心と思考を落ち着かせてください。私たちがこの学びに気が散ることなく、専念できるようにお願いします。

主よ。敵が私たちの思考を攻撃し、別のことを考えるように仕向け、今日、あなたが私たちのためにご用意くださったこの学びを見逃すようなたくらみから防いでください。

主よ。あなたの御言葉を通して、私たちの人生に語りかけてくださいませんか？ある方がおっしゃいました。神は、神の御言葉を通して神の民に対し、聖霊が語りかけてくださると。

それが私たちの祈りです。

イエスの名のもとに。

アーメン。

お座りください。ありがとうございます。

では、この短い教義を選び、このタイトルにしたことを説明したいと思います。私は、この題名にするのに時間を費やしました。誇張して言っているのではなく、大変注意深く、この題名を選びました。

『不安に殺される前に、不安を殺す Part 1』です。

みなさん、その理由はすぐに分かると思います。多くの方々がご存じの通り、私は今日まで「ピリピ人への手紙」の、特にこの2節を大変楽しみにしていました。その理由は、私がみなさんに、ずっと正直に言ってきた通り、思い悩むことは、私の気質だからです。神はたしかに、私の人生にずっと働きかけてくださっていますが、私は悩んだり、恐れを感じたりしやすいのです。

私は勝利の中を歩む者として、みなさんの前に立ちたいのです。神は、私に長年勝利を与えてくださっていますが、この領域については、まだ奮闘中です。それが私の人生での課題であり、へりくだって、主に拠り頼み続けたパウロの身体の中に棘があったことと同じく考えると、たしかに私の場合も同様なのです。

しかし、私がこの領域でまだ奮闘中であることを告白しなかったなら、不誠実で不正直者です。不安になる時に、神が長年にわたり私にくださった励ましで、みなさんを励ましたいのです。

“心配する”ということの危険。心配は危険であり、致命的だとさえ言えるのです。それにはまず、心配の深刻さについて指摘したいと思います。

心配とは深刻で、悩むことは本当に罪です。なぜなら、私たちが心配していると、私たちは神に「あなたを信用していない」と言っていることになるからです。

「自分の人生のこの状況では、私はあなたを信用しない」と。

それは表面上、この問題を自分の手で制御しようとすることになります。私たちはそれに関して気を揉み、心配し、そのために恐れさえ抱くことになります。

私が神の御言葉を大好きなのは、ご存じですね。御言葉というのは、ただ何かをするように命じているだけではなく、そのやり方も教えています。それが今日の聖句なのです。ただ、今日の聖句は指令です。事実、パウロはこれをどれほど強い口調で言ったのか、それを強調せずにはられません。

「何も思い煩うな！」もしくは、「汝、心配するな！」と言っているのです。

新約聖書の原語であるギリシヤ語で言えば、さらに強い言い方で、こんなふうです。

「どんな些細なことにでも、いっさい思い煩うのはやめなさい」です。

分かりましたか？では、祈りをもって終わらしましょう。いいでしょう？

神が、私たちがそんなところで置き去りにされないのがあるがたいですよ？

神は、「思い悩むな」と言われ、それから、どうやって悩まないようにするのかをおっしゃっています。その方法は、こうです。

本当に悩むのをやめることは可能で、しかも聖書的です。今日の私たちの前にある聖句が示しています。

”心配を癒やすこと”。”癒やし”です。

ご存じのように、この世が提案しているのは、薬物療法によって不安を管理することですね？でも神の御言葉は、本当にそれ以上であり、私たちに癒やしを提供します。”心配に対する完全な癒やし”なのです。

では、私がこの教義の題名を選んだ理由ですが、心配というのは、本当に私たちが最終的には文字通り殺してしまう性質があるからです。

こういう表現を聞いたことや使われたことがあるかと思いますが、

「心配しすぎて病気になる」

そのとおりです。身体的に、生理的に、精神的に、心理的に影響します。ダメージを与えるのです。心配はストレスを生じ、ストレスが私たちの身体や心、全体を通して完全にダメージを与えます。免疫にも影響します。

いろいろと調べると分かりますが、不安やストレスが免疫を減少させ、たとえばガンのような末端の疾病を克服するために本来備わっている免疫力が、働かなくなるのです。それほどに深刻なのです。免疫システムだけではなく、特に消化器系にも影響します。同様に、循環器系や神経系にも影響します。また、不安や心配は心の病を引き起こすとも言われています。

私の書棚にある本を、最近、もう一度読みました。80年代のもので、題名が『アドレナリンとストレスの関係』アーチボルト・ハート博士の著作です。

そのなかで著者は、ストレスが身体の様々な部分____に影響を及ぼすことを要約しています。まずは、____を埋めたらよいと思います。つまり、こういうことです。

私たちが不安や恐れを感じる時、私たちは、“闘争か逃走反応”の状況に入ります。アドレナリンが出て来ます。神が与えたアドレナリンですよ。ただ、アドレナリン覚醒が収まらないと、何が起こるでしょう？

胃酸が過剰に分泌されて、アドレナリンが身体中に燃え広がります。そして、ストレスホルモンが誤って自動的に動き出し、副腎皮質ホルモンの全循環回路に広がります。

そういう過度な状況の間、身体は持ちこたえることができません。ですから、このアドレナリンとストレスは、身体・内臓に害を与えます。私たちの身体だけではなく、心にも害を与えます。

ハート博士の、脳や思想に関する記述を聞いてください。

「パニックと不安が広がると、偏頭痛を引き起こす。これが心臓にストレスを与え、動悸が激しくなる。心臓がバクバクして（心臓のストレスについてですね）、血圧が上昇し、脈が乱れ、胸骨の中央がじわじわ痛み出し、めまいが起こり、意識がもうろうとする。これが血圧上昇による要因です。

それから心臓の動悸が高鳴り、胃腸に不快感が生じます。吐き気を催し（すみません。よい言葉ではないですが）、下痢をする。吐き気、胃酸の過度分泌、胸やけ、大腸炎の要因の消化不良・胃の不快感。これらの全ホルモンは、ストレスが原因で、不安を感じることから、身体をむしばむのです」

これらの不安に関する統計がみなさんを不安にさせたら、すみません。でも、ご辛抱ください。みなさんに、そんなにストレスを与えないでしょうから。

昨年5月に、Time誌が世論調査の記事を掲載していました。

『アメリカ人は、前年以上に不安を感じている』

これは2018年と2017年の統計の比較です。いまは2019年ですから、同様に前年との統計比較があります。

これを聞いてください。これは本当に私の思考がぶっ飛びました。

ASA (American Standards Association)の調査によると、約4,000万人のアメリカ人、ざっとアメリカの成人の18%ですが、アメリカ合衆国の人口の18%に、不安障害があるのです。みなさん、これは成人だけです。再度、お考えください。

2～3週間前に、Axios誌は、ビュー研究所の10代に関する調査結果を掲載しました。これを聞いてください。

『10代の子どもの大半が、彼らの問題は薬物・薬物中毒、いじめや貧困以上に、“ストレスと不安”であると言う』

不安です。不安…。

そこで、問うべき疑問は、“私たちは何をそんなに心配しているのか？”

「あ！すべてだ！私たちはすべてを心配している」

「この先に関するあらゆることを、私たちは心配しています！」

間違っははいけませんよ。敵は、私たちを心配させるのに、大変狡猾ですから。

敵は私たちの思考に考えを送り、それを置いて…。敵は私たちの思考を読むことはできませんが、考えを送り、それを置くことができます。

私たちが敵に考えを送られ、それを置かれることを許可すると、敵と協力することになり、置かれた考えが”芽を出し”、丸裸の”不安の実”に育ちます。それが動き出すのです。

たいてい、こんなふうになります。

「もし、～～ならば…」 「あれはどうなんだろう…」 「あれさえなければ…」

いいですよ？やってみましょうか？ああ、私は、ここで過去をぶり返したようですね？（笑）

いやいや、そうやって始まるのです。いいですか？

これが敵の標的で、悪魔の戦略であり、私たちが、今後のすべてに、あらゆることに心配するように、敵は駆り立てるのです。

ところで、『太陽の下に新しきものなし』でしょう？これって、エデンの園で蛇がしたこととまったく同じではないですか？

「神がそう言った」だって？！

訳せば、「神は信頼できない」それが外装を変えただけ。

ただ、新しい包装紙に包まれて、魅力的で、もっともらしく、よい感じ。こんなふうなんです。

「これは、けっこうひどいよね？」

「分かっています。。。」

「本当にひどい」

「そう、本当にひどいんです。。。」

「おや～、なぜ神は、おまえにこんなことをするのかね？」

「なぜ神は、おまえにこんなことをするのか？」

「愛の神様ではないのか？」

「なぜ神は、こんな経験をさせるのか？本当におまえを愛しているなら、こんなことを許すわけがない」と。

みなさん、だまされてはいけません。蛇がそこら中にいて、這いまわっています。「神を信じちゃいけない…」 そう思わせるためにいるのです。

さらに落ち込んでストレスになる前に、聖書の聖句を深く見てゆきましょう。”なぜか？”という質問に取り組みたいと思います。

私たちは『なぜ、どんなことも思い煩ってはいけないのか？』

ある牧師が、こんなふうに言っているのを聞きました。それが私を驚かせたのですが、

”心配する時間は、無駄にした時間”

考えてみてください。

つまり、神はいつも、聖霊によるその方法と、御言葉によるその中身をセットで与えてくださいます。別の言い方をすると、神が私たちに何かを命令されるときには、その神の命令に、私たちが従えるようにしてください。

そこで、この”なぜ？”とは、なにか？

”方法”というのは、なにか？

まず、”なぜ？”について、2つの理由があります。

『私たちは、決して心配してはいけない』『どんな些細なことであっても、いっさい心配しない』

第1番目が、これです。

みなさんの人生において、現在抱えるどんな問題にも、神は信頼できるお方であるということです。

何が起ころうとも、みなさんは神を信頼することができます。神は良いお方であり、どんなに悪い問題であっても、そう見えるとしても、神は祝福をもたらすことがおできになります。

ここで再び、敵がうまくやっていますね？

敵は「ちょっと待てよ」と言いながら、ローマ人への手紙8章28節を乱用してきます。みなさん、その聖句をご存じでしょうか？”約束”です。私たちは人生の中で、ギリギリでなんとかその聖句にしがみついていますから。

神を愛する人々、すなわち、神のご計画に従って召された人々のためには、神がすべてのことを働かせて益としてくださることを、私たちは知っています。

(ローマ8章28節)

サタンは、私たちより聖書をよく知っています。彼は這いずり回って、大変狡猾に、ずる賢く聖書の真理をねじ曲げます。真理を上書きしては、こんなふうにするのです。

「そうそう、神はすべてのことを益にしてください。でも、それならこの状況は？神はなにをしておられるのか？」

「分かりません。なぜか分からない。。。」

「これって最悪だぞ」

「分かっています…最悪…」

「おまえ、いったいどうする気だ？」

「どうしたらいいのかわからないのです。。。」

みなさんが教会に何を持ってこられたかは分かりません。みなさんの心に悩みを抱えておられると思います。「詩篇」に書いてあるような、無数に不安を生み出すものでしょう。

しかし、いま私はみなさんの前に立ち、証言します。長年にわたり、主と歩む私自身の人生で、どんな最悪な状況であっても、神が益にされなかったことなど決してありません。

神は信頼できるお方です。神は絶対に信頼できるお方です。

敵の声に耳を傾けないでください。私たちについて、なんであれ。私たちは敵に耳を傾け、敵の嘘を信じてしまい、神の御言葉の真理を信じていないのです。

敵の嘘とはなんでしょうか。あ～これです。これ。

「おまえは、もうダメだ」「これはもう最悪の____だ」

みなさん、____を埋めてみてください。

みなさんの人生の、どんな状況でも、どのようなことでも。

敵は書き換えるのです。その状況におぞましい絵を描くのです。それがどんな結末であるか、最悪に終わるように見せかけるために。しかも、私たちはそれを信じてしまって、不安になり始め、そのため恐れを感じてしまう。

でも、それは嘘なんですよ！主がそこにおられ、「違う！」とおっしゃっています。「わたしには、あなたのために計画があるのだよ。あなたの未来に。」

あなたの未来が何か知っていますか？『希望を与えるもの』『良い未来』です！私の大好きな詩篇23編にあるとおり。

いのちのある限り恵みと慈しみはいつもわたしを追う。主の家にわたしは帰り、生涯、そこにとどまるであろう

(詩篇23編6節)

そうすると敵が、こうささやきます。

「おまえ、それは確かか？なぜなら、私が見る限り、今の状況はそうは思えない」

私たちは、「最悪なんです。もう、どうしようもないから」と思ってしまう。

「これが良いか？恵みや慈しみには見えないぞ。最悪だし、さらに大問題になるように見えるぞ👿」

私たちは、それを信じてしまう。信じてしまうのです。

では、2つ目の理由です。

『私たちは、何も心配してはいけない』のは、なぜか？

神は私たちをととても愛しておられます。神は、私たちには不要に苦しんだり、苦しみをともなう結果を望んではおられません。ですから、私たちには不安や心配のための”聖書という処方箋”があるのです。

しかし問題があって、その問題とはシンプルすぎることです。

どういう意味でしょうか。心配という問題に対して、私たちは癒やしをもらっている。不安という問題に対して、私たちは癒やしをもらっている。神は「どんなことも思い煩うべきではない」という大胆な御言葉を、私たちにおっしゃっているのです。

どうか、お聞きください。

「では、どうすればいいのか知りたい？」

「もちろん！」

「いったいどうやって?!」

「処方箋はもらえるの？」

「はい！！もちろん！」

でも、それは薬局ではありません。ここにあります（聖書）。それが何か分かりますね？
みなさん、心配を癒やすものが何か分かりますね？いいですか？言いますよ？

『祈り』です。『祈り』

シンプルすぎると言ったでしょ？ちょっと先走っていますが、私には、これに関してハッキリと言及できることがたくさんあります。

”祈りは、すべての不安を癒やすものである”

使徒ペテロが、ペテロの手紙第一の5章7節で書いていることを聞いてください。

あなたがたの思い煩いを、いっさい神にゆだねなさい。神があなたがたのことを心配してくださるからです。

(第1ペテロ5章7節)

神は、みなさんの人生に起こるすべてを思ってくださいています。神は知っておられ、見ておられ、心配しておられるのです。神はみなさんを思い、みなさんの不安のすべてを神にゆだねてほしいと思っておられません。

「ゆだねる」の原語にあるアイデアですが、「箴言」にあるとおり、「心に不安のある人は沈み、」（箴言12章25節a）。みなさん、重圧に気が滅入り、落ち込んでしまい、この世の思い煩いを背負って過ごしている。

神がおっしゃっています。「それを降ろしなさい」と。そして、「それをゆだねなさい。わたしに」と。神が引き受けてくださるから。

神に渡すのです。

では、どうやって渡すのか？

『祈ること』で、です。

ところで、私たちは火曜日の夜7時に、この聖堂で『祈祷会』をしています。
ペテロがここで言っていることは、パウロが「ピリピ人への手紙」で言っていることと同じです。

『祈りが、私たちの心配の”すべて”に対する癒やしである』

ここで問題です。これを逆から見なければなりません。
心配に対する癒やしとは、あらゆることについて祈り、あらゆることを、神に感謝する。
どんなことにも祈り、あらゆることを神に感謝するなら、私たちは何も心配しなくなる。

しかし、私たちがしているのはこうです。

私たちは何をも祈らず、あらゆることに感謝せず、だから、私たちはどんなことにも、あらゆることについて心配するのです。

ご存じですか？これは世論調査なのですが、祈りは、神からの平安、リラックスホルモンを身体に生み出すことが分かったそうです。セロトニンやエンドルフィン。これを言うだけでも、落ち着いてくるでしょう？

「アドレナリンが覚醒するぞ！！」ではなく、「違う～～セロトニン～～」

「あ～なんて穏やか～で、落ち着き～、リラックスする～ドーパミン～～」

これらの穏やかでリラックスするホルモンが、みなさんの身体にあふれ出します。そうすると、ほぼ瞬間的に神経学的に、医学的に、生理的に、この穏やかさが影響してゆきます。

なんと素晴らしい。不思議なことに、パウロも言っていませんでしたか？

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

(ピリピ人4章7節)

それは原語でも、とても力強く、まるで「私たちの心のまわりを護衛する」という意味なのです。護衛を想像してみてください。「私には護衛がいる！」と。

馬鹿げていますが、それがバズーカとAK-47S（銃の名前）。それらが警護するために立っていて、恐れがやって来たり、心配がやって来ると、「動くな！おまえたちは入れない！」となる。

私の周りには護衛がいる。そこで私は、こんなふうに…「うわ～、すごい～」と。完全に平安でいられるんだから。まわりで何が起こっていても、関係ないんですよ。ぜんぜん。

イスラエルの甘美な詩人、ダビデが言っているのを考えます。

恐れのある日に、私は、あなたに信頼します。私は神に信頼し、何も恐れません。

(詩篇56編3節から4節)

逆に言ってみますと、恐れを感じたとき、私はあなたを信頼する。そして、あなたを信頼していれば、私は恐れを感じない。

「ちょっと待ってください」

話を戻します。つまり、「不安で恐れを感じたときに、主の元に行き、主において信じ、心配事のすべてを主にゆだねると、もはや恐れも心配もない？」

そうです。

何か分かりますか？裏がないのです。そのまんまです。

むかし、航空機がまだ普及していなかった頃、ひとりのパイロットが世界中を飛び回っていました。

ある日、離陸して2時間くらい経ったときに、機体に騒音が聞こえ始め、それがネズミの音だと認識しました。彼は、着陸していた間に、ネズミが機体に入ったのだと思いました。

彼は、軸心ケーブルにネズミがいて、飛行機をコントロールしていると認識したのです。彼は大変心配して…。それは、そうでしょう。彼は、大変不安と恐れを感じました。

第1に、彼はどうすべきか分からなかった。離陸してから2時間も経って引き返せないし、到着目的地までは、まだ2時間以上かかる。

そのときに彼は、ネズミは、げっ歯（げっし）動物であり、高所に適さないし、ネズミが地上か地下に生息する生き物だと思い出しました。そこで、彼は上昇し始めました。1,000フィート上がり、さらに1,000、さらに20,000フィートに達する領域まで上昇しました。

何が起こるか想像してみてください。もうネズミの鳴き声は聞こえません。

「あのネズミは死んだ」

こんな高度の領域で生きることができないから。

2時間後、パイロットは無事に次の到着地に着陸しました。間違いなく、機体で見つけるものは何か？

ネズミの死骸

ここからどこへ向かうか、おわかりですね？心配というネズミが、私たちが殺す前に、心配というネズミを殺すのです。

「どうやって？」

聞いてくださって、ありがとう。聞いてくださいましたよね？

みなさんの心配事のすべてを、祈りの領域へ持ち込むことによって、です。心配というネズミは、生きられないから。

自分の内面が、悩み苦しむように叫んでいたものが、消える！！

それが答えです。

では、有名な讃美歌の歌詞をもって、締めくくります。レイツウと賛美隊の讃美歌に、いつも感謝しています。素晴らしい賛美ですから。

もちろん讃美歌すべてが大好きですが、これは私のお気に入りの1つで、「What a Friend we Have in Jesus」（いつくしみ深き）という讃美歌です。ジョゼフ・M・スクリーヴェが、1820年に書きました。

彼のおぞましい悲劇の経験から、このすばらしい讃美歌を書いたのです。あらゆることに祈りをもって、主にゆだねるという曲です。みなさん、この讃美歌の歌詞を全部お聞きになったことがありますか？

聞いてください。私は歌いませんよ。そんな残酷なことはしません。

いつくしみ深き 友なるイエスは 罪、咎、憂いを取り去りたもう。
こころの嘆きを、包まず述べて（祈り） などかは下（おろ）さぬ 負える重荷を

いつくしみ深き 友なるイエスは われらの弱きを 知りて憐れむ
悩み悲しみに 沈めるときも 祈りにこたえて なぐさめたまわん

いつくしみ深き 友なるイエスは かわらぬ愛もて 導きたもう
世の友われらを 棄て去るときも 祈りにこたえて いたわりたまわん

祝福の人 救世主イエスは われらの重荷を 引き受けてくださる
われらの祈りで すべてをゆだねられる

私は最後の節が大好きですが、（4番は、日本語の歌詞としては存在しません）

まもなく晴れ渡る栄光の光の中 そこにはもはや祈りは必要ない
携挙が起こるのだから 永遠の賛美だけがそこにあり われらは甘美に酔いしれる

祈りましょう。

天のお父さま。ありがとうございます。
主よ、今日ここにいるだれかが、不安、心配、恐れに葛藤しているなら、ただ祈らせてください。
彼らはそれをここに置いてゆきます。あなたの十字架の足もとに。
そして、二度と持ち帰らない。
彼らがこの教会を去るときに、いっしょに持って帰ることはありません。
彼らはあなたにすべてをゆだねます。
祈りの中で、あなたに渡し、癒やしてくださるから。

イエスの名のもとに。
アーメン

「きょう、もし御声を聞かならば、あなたがたの心をかたくなにすることはならない。」

（ヘブル4章7節）

メッセージ by JD Farag 牧師
カルバリーチャペルカネオへ <http://www.calvarychapelkaneohe.com/> Calvary Chapel
Kaneohe 47-525 Kamehameha Hwy. Kaneohe, Hawaii

筆記 Satoshi Suzuki 2019.04.19
