

April 19, 2026

愛・御霊の実 ガラテヤ 5:22-23

5:22 しかし、御霊の実は、愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、
5:23 柔和、自制です。このようなものに反対する律法はありません。

一、愛と御霊の実

聖霊がくださるもので、誰もが得たいと願うものは、「御霊の実」だろうと思います。「御霊の実」はガラテヤ 5:22-23 にこう書かれています。「しかし、御霊の実は、愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制です。」9つの「実」が挙げられています。どれも、誰もが欲しいものばかりです。

「愛」の要らない人はだれもいません。誰もが誰かから愛されたいと願っています。愛がなければ人は生きられないのです。また、「喜び」のない人生は苦しみや虚しさしかない人生になってしまいます。「平安」がなければ、私たちはいつも思い煩ったり、怯えたりしながら日々を過ごさなければなりません。また、私たちは、人々の「寛容」、「親切」、「善意」を期待します。自分の失敗を大目にみてほしい、もっと優しくしてほしい、そして、自分に対して良くしてほしいと願うのです。「誠実」、「柔和」、「自制」についても同じです。言ったことに責任を持たない人、約束を守らない人は困りますし、いつも偉そうにしている人は誰からも好かれず柔和な人の周りには人が集まります。コントロールの効かない自制心のない人は手に負えず誰も近づきたくありません。

「あの人は愛がない」、「誠実じゃない」と言って他の人を非難するのは簡単です。しかし、自分はどうかとふりかえてみると、相手から多くの愛を求めているのに、自分は相手に少ししか愛を与えていないことに気がきます。「御霊の実」は相手に求めるものではなく、自分に求めるものです。そして、「御霊の実」の中で一番大切なのは「愛」です。「愛」は「御霊の実」の第一のもので、同時に、他の御霊の実を含んでいます。コリント第一 13:4-7 に、こうあります。「愛は寛容であり、愛は親切です。また人をねたみません。愛は自慢せず、高慢になりません。礼儀に反することをせず、自分の利益を求めず、苛立たず、人がした悪を心に留めず、不正を喜ばずに、真理を喜びます。すべてを耐え、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを忍びます。」4 節には「愛は寛容であり、愛は親切です」とあって御霊の実である「寛容」と「親切」が、そのまま出てきます。また、「愛は自慢せず、高慢になりません」は御霊の実の「柔和」と同じです。5 節に「礼儀に反することをせず、自分の利益を求めず、苛立たず」とありますが、これは「自制」の姿を表しています。「人がした悪を心に留めず」は「善意」、6 節の「不正を喜ばずに、真理を喜びます」は「誠実」のことです。また、「真理を喜ぶ」というところに「喜び」が出てきます。7 節の「すべてを耐え、すべてを信じ、すべてを望み、すべてを忍びます」は、困難や苦しみの中でも私たちを支えてくれる「平安」のことを言っています。

このように、「愛」には、他の御霊の実がすべて含まれています。ですから、自分が「御霊の実」を持っているかどうかは、自分のうちに愛があるかどうかを自分に問いかけることによって確認することができるのです。

二、イエスと御霊の実

どんなに優れた人でも、「愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制」のすべてを完全に持っている人はいません。あるものは多く持っていて他のものは少ししかないためにバランスの崩れたものになっているのが実際でしょう。ダラス神学校のプレジデントもされたチャック・スィンドール先生は91歳の今もフリスコの教会で説教を続けています。先生がまだ壮年だったころの、こんな話を本に書いています。休日で家族がみな出かけていて、先生が一人でTVのフットボールの試合を見ていた時のことです。何か甘いものを食べたくなって、冷蔵庫からアイスクリームを取り出して、パッケージから直接スプーンですくってアイスクリームを口に運んでいました。フットボールに熱中していて気がつかなかったのでしょうか、試合が終わるころには、アイスクリームのパッケージは空になっていました。もうすぐ家族が帰ってくる時間なので先生は慌てて近所の店に行き、同じアイスクリームを買ってきてフリーザに戻して知らん顔をしていました。外出先から母親と一緒に帰ってきた子どもが、「アイスクリームが食べたい。お母さん、食べてもいい？」ときくと、母親が許したので、フリーザからアイスクリームを取り出しました。アイスクリームの蓋を開けると、しばらくの間不思議そうな顔をしてから、こう言いました。「お父さん、私のアイスクリームを食べたでしょう！ 私、一口だけすくってフリーザに戻しておいたのに、これはまっさらで、スプーンの跡がないものだもの！」先生は自分が全部食べてしまったことを白状して、家族みんなにあきられたとのことでした。スィンドール先生のような人でも「自制」に欠けるところがあったのです。

どの人も地上では完全ではありません。けれどもただ一人、例外があります。それは、イエス・キリストです。イザヤ 11 章には、やがて来られる救い主がどのようなお方かが預言されていて、こう書かれています。「エッサイの根株から新芽が生え、その根から若枝が出て実を結ぶ。その上に主の霊がとどまる。それは知恵と悟りの霊、思慮と力の霊、主を恐れる、知識の霊である。この方は主を恐れることを喜びとし、その目の見るところによってさばかず、その耳の聞くところによって判決を下さず、正義をもって弱い者をさばき、公正をもって地の貧しい者のために判決を下す。」（イザヤ 11:1-4）この預言のとおりイエスはバプテスマを受けられたあと聖霊に満たされました（ルカ 4:1）。イザヤ書が言う「知恵」、「悟り」、「思慮」、「力」、「主を恐れること」の霊に満たされ、正義と公正をもって事を行い、弱い者や貧しい者たちを守ってくださいました。イエスは預言のとおりのことをなさいました。イエスのご生涯には「愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制」のすべてがありました。

イエスが聖霊に満たされてそれらのものをお持ちになったといっても、それは、イエスになかったものを聖霊が与えたということではありません。イエスは神の御子として神と全く等しいお方で、神のご性質とお力のすべてを、もともと持っておられました。神が知恵と力に満ちたお方であるように、イエスも知恵と力に満ちたお方です。神が愛のお方であるように、イエスも愛のお方です。イエスは本来見えない神のお姿を見せるために人となられました。聖霊がイエスに満ちられたのは、人となられたイエスが、ご自分の持っておられる知恵や力、また、「愛、喜び、平安、寛容、……」などの品性やご性質を人々に

明らかにするのを助けるためだったのです。

イエスは聖霊のお働きについてこう言われました。「御霊はわたしの栄光を現されます。わたしのものを受けて、あなたがたに伝えてくださるのです。」（ヨハネ 16:14）父なる神の栄光を神の御子イエスが地上で現し、御子イエスの栄光、その「愛、喜び、平安、寛容、……」などを聖霊が私たちに表わしてくださいます。表わしてくださるだけでなく、それを分け与えてくださるのです。それで、「愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制」は「御霊の実」、つまり、「御霊の結ぶ実」、聖霊が、イエスの持つておられる性質、品性を私たちのうちに生み出してくださるものと言われているのです。私たちはイエスとはほど遠い不完全な者であるのに、聖霊が働いてくださるとき、「愛」をはじめとし、「喜び、平安、寛容、……」などを生み出し、私たちをイエスに似た者へと変えてくださるのです。

三、御霊の実と私たち

「愛、喜び、平安、寛容、……」などが「御霊の実」であるというのは、なんという恵みでしょう。私たちはこうしたものを手に入れよう、生み出そうとして頑張ってきましたが、自分の力でできませんでした。愛も、喜びも、平安も、「それらしいもの」は生み出すことはできたかもしれません。「平安」は得られなくても「気休め」は得られたかもしれません。しかし、そうしたものはクリスマス・ツリーにつけた飾りのようなもので、命の通っていない本物の実ではないのです。本物の「愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制」は、イエスが持つておられます。木の枝が幹から注がれる養分

によって実を結ぶように、私たちはイエスから命を受けてはじめて、「愛、喜び、平安、寛容、……」などの実を結ぶことができるのです。

ですから、イエスはこう言われたのです。「わたしはぶどうの木、あなたがたは枝です。人がわたしにとどまり、わたしもその人にとどまっているなら、その人は多くの実を結びます。わたしを離れては、あなたがたは何もすることができないのです。」（ヨハネ 15:5）イエスは木の幹、イエスを信じる私たちはその枝です。イエスを信じる以前の私たちは実を結ばないために切り捨てられた枝でした。それなのに、ただ神のあわれみと恵みによって、私たちはイエスに接ぎ木され、命をとりもどしました。今、イエスの命によって生かされています。聖霊はイエスとのつながりを通して私たちの内に「愛、喜び、平安、寛容、……」などの実を結んでくださるのです。聖書は「私たちに与えられた聖霊によって、神の愛が私たちの心に注がれている」（ローマ 5:5）と教えています。

私たちに注がれている愛は、私たちが善いことをしたから、立派な人間になったから与えられたものではありません。「しかし、私たちがまだ罪人であったとき、キリストが私たちのために死なれたことによって、神は私たちに対するご自分の愛を明らかにしておられます」（ローマ 5:8）とあるように、この愛はあわれみの愛、恵みの愛です。私たちは、イエスが罪ある私のために十字架で死んでくださった、その愛を信じ、受け入れることによって、イエスとつながり、イエスの命をいただけるのです。私たちに神の愛、キリストの愛が注がれているなら、「御霊の実」は必ず結ばれるようになります。私たちはイエスを信じる信仰によって幹であるイエスにつながれた枝だけ

らです。実を結ぶ秘訣は、信仰によってイエスにつながり続けること以外にありません。

私たちの多くは、自分のうちに愛のないことを感じています。それは、神の愛を持たないからではなく、神の愛を持っているからこそ感じることなのです。ほんとうの愛を知ったからこそ、自分の愛がどんなに薄く小さいものであるかが分かるのです。だからこそ、もっと神の愛、キリストの愛を知り、愛を求め、それを受け取るためにイエスにつながっていたいと思います。そのとき、私たちに注がれた神の愛が、私たちのうちに働き、その愛から「喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制」などの実が生まれてきます。御言葉によって信仰を養い、交わりによって信仰を励まし合い、イエスにしっかりとつながっていたいと、心から願います。

（祈り）

父なる神さま、私たちがイエスを信じたとき、あなたは私たちに聖霊を与え、あなたの愛を私たちに注いでくださいました。私たちは、もうすでに「愛」という御霊の最初の実をいただいています。この愛から「平安」や「喜び」、また、「寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制」などが生まれ、私たちの生活の中に働くものとなるよう、助け、導いてください。イエス・キリストのお名前です。