

July 26, 2026

自制・御霊の実 ガラテヤ 5:22-26

- 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。
5:24 キリスト・イエスにつく者は、自分の肉を、情欲や欲望とともに十字架につけたのです。
5:25 私たちは、御霊によって生きているのなら、御霊によって進もうではありませんか。
5:26 うぬぼれて、互いに挑み合ったり、ねたみ合ったりしないようにしましょう。

一、自制の必要性

ガラテヤ 5:22-23 にあげられている 9 つの御霊の實の最後は「自制」です。私たちは自制が効かないために、多くの失敗をします。「自制」は、車で例えれば、「ブレーキ」のようなものです。いざというときに車を停めることができなかつたら、とんでもない事故に遭ってしまいます。車の点検で真っ先に見るのはブレーキだと言われますが、私たちも自分を点検するとき、「自制」は大丈夫だろうかと言検する必要があるあります。

「車に乗ると人格が変わる」と言われまが、普段はおとなしい人が、いざドライブを始めると、すごいスピードを出し、他の車が不注意なことをすると乱暴な言葉を使って大声で叫ぶ。そんなことがあります。車のブレーキは大丈夫でも、ドライバーの心のブレーキに問題があるのです。

親が子どもを叱るのは当然のことですが、いつまでも、何度

も同じことで責め続けると、子どもは「叱られている」と感じられず、「いじめられている」と感じてしまいます。叱ったことに意味がなくなります。

また、夫婦が「あなたはいつもこうだった」と、何年も前のことを持ち出して非難しはじめると、ふたりの関係は一気に冷めてしまいます。ある人が冗談でこんなことを言いました。

「過去をほじくり返すのが得意な人は、考古学者になって、遺跡を発掘すれば成功するだろう。」誰に対しても良い人間関係を築きたいと思ったら「過去を赦し」、「現在を受け入れ」、「将来を励ます」と良いのです。けれども、それは、「自制」があってはじめてできることなのです。

聖書で「罪」を表す言葉にはいくつかあるのですが、その一つは「パラプトーマ」（παράπτωμα）です。日本語では「罪過」、英語では`transgression`と訳されます。もともとの意味は、「神が定められた境界線をはみ出すこと」です。ちょうど、車が停止線の前に停まらずに、交差点にはみ出してしまうようなものです。

このことは、「怒り」を例に挙げて考えてみると分かりやすいかと思います。「怒り」について聖書はこう教えています。

「怒っても、罪を犯してはなりません。憤ったままで日が暮れるようであってはいけません。」（エペソ 4:26）聖書は怒りのすべて否定してはいません。神は罪に対して怒られます。イエスも神のみこころを損ない、弱い人々を苦しめる者たちに怒られました。パウロも福音の真理がないがしろにされたとき、怒りを表しています。怒りは、自分を守るためにも、社会の不正を正すためにも必要な場合があります。しかし、それにもリミット、ストップラインがあるのです。「怒っても、罪を犯し

てはなりません」とあるように、正しい怒りであっても、それが恨みや憎しみに変わり、相手に暴力や中傷で報いるなら、罪になります。また、「憤ったままで日が暮れるようであっては いけません」とあるように、怒りの感情は、その日のうちに処理されなければなりません。何日も何週間も続くなら、それは人のたましいを蝕みます。

私たちに心のブレーキ、「自制」がないとき、私たちは「パラトーマ」の罪、制限を超えてしまう罪、神の律法からはみ出してしまふ罪を犯してしまい、他の人を危険にさらし、自分を傷つけてしまいます。「自制」は私たちをそうした罪から守ってくれます。もし、自分に「自制」が足りないと感じたら、それを願い求めましょう。神は「自制」を「御霊の実」として私たちのために備えておられます。

二、自制と禁欲

「自制」が必要なことは、誰もが認めていることで、多くの思想・宗教がそれを教えています。仏教では「欲心」を抑えるよう説かれます。聖書にも、「私は、どんな境遇にあっても満足することを学びました」（ピリピ 4:11）、「しかし、満ち足りる心を伴う敬虔こそが、大きな利益を得る道です」（テモテ 第一 6:6）、「金銭を愛する生活をせずに、今持っているもので満足しなさい。主ご自身が『わたしは決してあなたを見放さず、あなたを見捨てない』と言われたからです」（ヘブル 13:5）といった言葉があります。

使徒パウロの時代のギリシャ哲学も「自制」を教えました。使徒 17:18 には「エピクロス派とストア派の哲学者たちも何人か、パウロと議論していた」とあって、パウロがアテネを訪れ

たときのこと書かれています。「エピクロス派」は人生を積極的に楽しんで生きるよう教え、「ストア派」のほうは、欲望をできるだけ抑えて生きるよう教えていました。英語の「stoic」はこの「ストア派」という言葉から生まれました。

ストア派が教えた「禁欲」はそんなに極端なものではなかったのですが、やがてクリスチャンの間に、律法主義とともに極端な禁欲主義が入ってきました。とくにガラテヤ地方には、パウロがその地域の伝道を終えて去ったあと、自分を「使徒」と自称する律法主義者たちが入ってきて、異邦人のクリスチャンもユダヤ人と同じように割礼を受け、ユダヤ人が守っているのと同じ食べ物の規定を守らなければならないと主張しました。ガラテヤの多くのクリスチャンは律法主義の教えに引っ張られていき、キリストの恵みや信仰から離れていきました。

「律法」と「律法主義」は違います。「律法」は神がお与えになったもので、神のみこころを示す聖なるもの、尊いものです。しかし、「律法主義」は人間が作り出したもので、人は律法を守ることによって救われると教えます。そうした教えに従った人は「神を愛し、隣人を愛する」という第一と第二の律法を守っていないのに、形式的な規則を守ることによって、律法を守っているかのように思い込み、自分の行いによって救われようとしたのです。

律法には「～しなさい」という命令とともに「～してはいけない」という命令がありますが、律法主義では「～してはいけない」という命令のほうが強調整され、それが禁欲主義と結びつきました。聖書は禁欲主義を「悪霊の教え」と呼んでこう言っています。「しかし、御霊が明らかに言われるように、後の時代になると、ある人たちは惑わす霊と悪霊の教えとに心を奪わ

れ、信仰から離れるようになります。それは、良心が麻痺した、偽りを語る者たちの偽善によるものです。彼らは結婚することを禁じたり、食物を断つことを命じたりします。しかし食物は、信仰があり、真理を知っている人々が感謝して受けるように、神が造られたものです。」（テモテ第一 4:1-3）夫婦が互いに愛し合い、親が子どもをいつくしんで育て、子どもが両親を敬う。そんな家庭から神の愛が広がっていく。それが世に神の愛を示す方法です。神の宣教プランです。ところが禁欲主義はそんな幸いな家庭を生み出す結婚を禁じることによって神の計画を妨げているのです。

禁欲主義と自制とは違います。「人は何かすれば罪を犯すかもしれないから何もしないほうがいいのだ」というのは間違った考えです。ヤコブ 4:17に「こういうわけで、なすべき良いことを知っていながら行わないなら、それはその人には罪です」とあります。クリスチャンは良いわざに励むために救われました。自分が何をすべきかを知り、それができる力があるのにしないこともまた罪となるのです。禁欲主義は、コロサイ 2:23によれば、「人間の好き勝手な礼拝、自己卑下、肉体の苦行のゆえに知恵のあることのように見えますが、何の価値もなく、肉を満足させるだけ」のものなのです。私たちは、ほんとうの「自制」がどんなものであるかを知り、それを求めたいと思います。

三、自制と聖霊

ほんとうの「自制」とは、自己満足のために何かを我慢することではありません。ほんとうの「自制」とは、他の人への愛のゆえに自分の自由を制限することです。パウロはこう言って

います。「私はだれに対しても自由ですが、より多くの人を獲得するために、すべての人の奴隷になりました。ユダヤ人にはユダヤ人のようになりました。ユダヤ人を獲得するためです。律法の下にある人たちには——私自身は律法の下にはいませんが——律法の下にある者のようになりました。律法の下にある人たちを獲得するためです。律法を持たない人たちには——私自身は神の律法を持たない者ではなく、キリストの律法を守る者ですが——律法を持たない者のようになりました。律法を持たない人たちを獲得するためです。」（コリント第一 9:19-21）パウロには使徒としての特権が与えられていて、それを主張することができました。しかし、パウロはイエス・キリストを伝え、人々を救いに導くために、喜んで自分に与えられた自由や特権を制限しました。それは「何とかして、何人かでも」救われて欲しいという愛から生まれた「自制」でした。

この「自制」は、たんに「あれをしない、これをしない」といった後ろ向き、消極的なものではありません。コリント第一 9 章には続いてこう書かれています。「競技場で走る人たちはみな走っても、賞を受けるのは一人だけだということを、あなたがたは知らないのですか。ですから、あなたがたも賞を得られるように走りなさい。競技をする人は、あらゆることについて節制します。彼らは朽ちる冠を受けるためにそうするのですが、私たちは朽ちない冠を受けるためにそうするのです。」

（24、25 節）ここに「節制」という言葉がありますが、スポーツの選手が自分をトレーニングすることです。私たちの「自制」はそういうものです。「賞を得るために」という目的をもって自らを訓練するのです。パウロは、信仰の競走を走り終え、主から栄冠を受けたいと願いました。パウロが実践した自

制は、天を目指して生きるというダイナミックなものでした。聖書が教える「自制」は、私たちに天を目指して走り続ける力を与えるものなのです。

この「自制」は聖霊によって与えられます。聖霊こそが命と力のみなもとだからです。ガラテヤ人への手紙は律法主義の間違いを教えるために書かれていましたが、人を律法主義から救うのは聖霊です。聖霊と、聖霊が結んでくださる実を求める人は「律法主義」に陥ることはありません。御霊の実の「愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制」のどれも律法が人に求めていることです。それを持つことが律法の要求を満たすものだからです。

24 節に「キリスト・イエスにつく者は、自分の肉を、情欲や欲望とともに十字架につけた」とあるように、私たちが聖霊によって生かされるために、イエスは十字架でご自分の命をささげられました。「イエス・キリストの十字架は私のためでした」と信じる者は、あの十字架でイエスと共にすでに死んでおり、今、聖霊によってイエスとともによみがえらせられ、聖霊によって生かされているのです。そのことは信仰の成長とともに感じとることができるようになりますが、たとえそのことをすぐには感じられなくても、聖書の言葉を信じ、聖霊によって生かされているという事実を認め、そのように歩むことが大切なのです。

25 節にこう教えられています。「私たちは、御霊によって生きているのなら、御霊によって進もうではありませんか。」

(25 節)「自制」は `self-control、と言いますが、実は、自分で自分を制御することはできないのです。それは自分を聖霊に委ね、聖霊によって生かされ、支えられ、導かれ、満たされて

生きる。そのとき、聖霊が私たちをコントロールしてくださるのです。そのような「自制」、御霊の実としての自制を求めて歩みましょう。

（祈り）

父なる神さま、私たちは、かつてはあなたを知らず「肉の欲の中に生き、肉と心の望むままを行なう」者でした。しかし、あなたは私たちの「肉」、生まれつきの罪深い性質をイエスとともに十字架につけ、聖霊によって私たちを新しく生かしてくださいました。聖霊によって生かされ、聖霊に導かれて歩む。それが私たちの「自制」です。とともに結ぶ私たちとしてください。そして、それによって日々の生活を歩み、天の栄光を目指し、人生を生き抜きたいと願います。私たちを導き、助けてください。主イエス・キリストのお名前です。