

---

徳で

あなたの思いを

飾るようにしなさい



# 目次

---

はじめに	1
生活を光で満たす	2
闇を避け、退ける	3
罪を捨てる強さを見いだす	5
人を助ける	10
主の力を受けて	12
参考資料	13

発行：  
末日聖徒イエス・キリスト教会  
©2006 Intellectual Reserve, Inc.  
版權所有  
印刷：日本  
英語版承認：2006年1月  
翻訳承認：2006年1月  
原題：Let Virtue Garnish Thy Thoughts  
Japanese



## はじめに

---

男女間の結婚は天の御父の幸福の計画において中心を成すものです。肉体的な交わりは婚姻関係において神聖なものです。これによって家族に子供をもたらし、夫婦は生涯にわたってむつまじく結び合うのです。

敵対する者は、肉体的な交わりは個人が満足を得るためだけのものではないと提唱して、主の幸福の計画をくじこうとしています。この破壊的で利己的な誤った考えを助長しているのがポルノグラフィーです。ポルノグラフィーは性的感情をかき立てるような方法で人の体や性的な行為を描写し、表現します。それらは、書籍(恋愛小説を含む)、写真、映画、電子画像、テレビゲーム、インターネット上のチャットルーム、電話での卑猥な会話、音楽、その他のあらゆるメディアの中に含まれています。ポルノグラフィーは、敵対する者が使う道具です。

イエス・キリストの福音を学んで、生活の中に取り入れるならば、敵対する者の攻撃によく耐えることができます。「絶えず徳であなたの思いを飾る」なら(教義と聖約121:45)、知識と強さと力を増し加えられるでしょう。顔に主の面影を受け、霊的に神から生まれることができるのです(アルマ5:14参照)。

## 生活を光で満たす

救い主イエス・キリストは御自身に従う者に、こう約束しておられます。「あなたがたの全身は光に満たされ、あなたがたの中に暗さがありません。」(教義と聖約88:67。3ニーファイ13:22-23も参照) あなたの生活を真理、義、平和、信仰で満たしてください。生活を良いもので満たしているならば、ポルノグラフィや霊的な闇をもたらしほかのものが入り込む余地はなくなります。

十二使徒定員会のロバート・D・ヘイルズ長老はこう説明しています。「光と闇は同時期に同じ空間で共存できません。光は闇を追い払います。光があるときに、闇は消えるか去って行かなければなりません。もっと大切なことは、光が弱まったり、去って行ったりしないかぎり、闇は光に打ち勝つことができないということです。」(「闇を出て、驚くべき主の光の中へ」【リアホナ】2002年7月号、78参照)

主を知り、理解し、そして主に従うことを求めて、真心から祈り、聖文を研究するとき、あなたの生活には光が満ちあふれるのです。神の言葉が「どのようなことよりも」あなたに「力強い影響を及ぼす」ことに気づくでしょう(アルマ31:5)。真の教義を理解することによってあなたの態度と行いに変化が訪れます。

教会の集会に出席し、聖餐を受け、安息日を聖く過ごし、断食し、什分の一を納めることによって世の闇から遠ざかることができます(教義と聖約59:9参照)。適切な音楽を聴き、精神を高める絵や写真などを見ることによって、生活に御霊を招くことができるのです。

定期的な神殿での礼拝や奉仕も、あなたを強めてくれます。ゴードン・B・シンクレイ大管長は、神殿参入が悪への抵抗力を増してくれることについてこう述べています。「主の宮を訪れることを習慣としてください。神殿参入ほど、正しい生活を保証するものではありません。」



神殿参入を通して、ポルノグラフィー……の悪影響をはねのけることができます。】(「結びの言葉」『リアホナ』2005年5月号, 102)

主に近づくにつれて、あなたの行いだけでなく、あなたの本質自体も、次第にキリストのようになっていきます。イエス・キリストの福音に自ら従うことにより、あなたは「悪を行う性癖をもう二度と持つことなく、絶えず善を行う望みを持つように」なるでしょう(モーサヤ5:2)。

## やみ 闇を避け、退ける

心に光をもたらすものがあるのと同じように、闇をもたらすものもあります。この闇はたいていゆっくり忍び寄って来るので、用心していないと見過ごしてしまいます。

ポルノグラフィーには大きな破壊力があります。のめり込んでしまうと、聖霊を伴侶とすることができなくなります。ポルノグラフィーはあなたの思いを暗くします。結婚と家族生活をむしばみ、最終的に破壊する力を持っています。ポルノグラフィーのとりこになっている人は、自分は神からも、自分自身からも、ほかの人からも離れている、ふさわしくない、受け入れられていないと、すぐに感じるようになります。このような人は自己中心的になり、健全で義にかなった人間関係が築けなくなります。貴重な時間と金銭を浪費し、教会員としての資格を危険にさらし、人々に奉仕する能力を失っていきます。

ポルノグラフィーとは断定し難いものの中に



も、生活を闇で覆い、霊的な力を奪う力を持ったものがあります。テレビ番組、絵画、映画、歌、書物はしばしば、不貞や浮気を、当たり前で、魅力的で、ユーモラスなこととして描いています。聖霊をあなたの生活から遠ざけてしまうあらゆるものを避けてください。

健全な活動をすれば、家族が互いに親しくなり、ともに主に近くあることができます。テレビを見る時間、テレビゲームをする時間、コンピューターで遊ぶ時間に制限を設けてください。例えば、特定の目的以外ではインターネットを使わないなど、これらの活動に対して基準を設けるようにしましょう。

生活に何を取り入れるか決める際に、次のように自問してください。

- それは聖霊を招くだろうか。
- それをすると、教化され、高められたと感じるだろうか。
- それは福音の標準にかなっているだろうか。(信仰箇条第13条に照らしてください。)
- 純潔、貞潔、家族は、どれほど重んじられているだろうか。

ポルノグラフィーを広めている人々は、特にインターネットによって強引に新規ユーザーを獲得しようとしています。彼らはしばしば詐欺的な方法を使います。意図していないのに、ポルノグラフィーに出くわすことがあるかもしれません。そのようなときには、すぐにそこから出てください。その間を拒んでください。それをあなたの生活に取り入れなくてください。そのことについて思い返さないでください。あなたには、思いをコントロールし、思いの方向を変える力があります。



## 罪を捨てる 強さを見いだす

程度のいかんにかかわらず、すでにポルノグラフィーのとりこになっているとしても、あなたにはそれをやめる力があります。あなたには、思いと行いを選ぶ選択の自由があるので、敵対者はかつてあなたを迷わせたかもしれませんが、あなたには最終的な選択をする力があります。あなたには、御霊の力を生活の中に取り戻す力があるのです。そのためには、何よりも、あなたの贖い主があなたを愛しておられることを知る必要があります。主はあなたを助ける力を持っておられます。贖い主は、悔い改めて御自身に従うすべての人の罪の代価を支払うために死なれました。悔い改めるなら、主の贖いの力に頼って希望と強さを得ることができます。使徒パウロの言葉を思い出してください。「わたしを強くして下さいることによって、何事でもすることができる。」(ピリピ4:13)



### 希望

ポルノグラフィーをやめようとしてもやめられなかったとしたら、あなたは自分に失望していることでしょう。サタンはその失意を利用して、あなたにはやめられないし、贖罪の力もあなたには及ばないと信じ込ませようとします。それは偽りです。イエス・キリストの贖いの犠牲によって、あなたは悔い改めて変わることができます。主は「たといあなたがたの罪は緋のようであっても、雪のように白くなるのだ」と約束しておられます(イザヤ1:18)。

### 自己責任であることを受け入れ、 自分を正当化していることを認める

「だれにも迷惑をかけていない」とか「たまにしかしていない」あるいは



「これで最後にする」と自分に言い聞かせて、人は罪を正当化します。

もしあなたがポルノグラフィーのとりこになっているとしたら、自分自身と自分の行いについてありのままを認める必要があります。祈りによって主を求めらるなら、自分の行いを正直に吟味できるよう、またあなたが自分を正当化していることがはっきり分かるよう、主が助けてくださいます。真理を知ると、「真理は、あなたがたに自由を得させ」てくれるでしょう（ヨハネ8：32）。自分が神の子供であることを忘れてはなりません。あなたには、贖いを通じて神のようになる力が授けられています。罪深い行いの中に幸せを見つけることはできません。いかなる形であれ、ポルノグラフィーに触れていると、あなたは霊的に傷を負います。罪の結果を被る危険を冒す必要はありません。

## 悔い改めと贖い

ポルノグラフィーをきっぱりやめる鍵は、悔い改めとイエス・キリストの贖いです。悔い改めは強さを与えてくれます。悔い改めると、神と自分と人生全般に対して新たな気持ちを抱けるようになります。この強さによって、悪から離れることができるのです。神があなたのために用意しておられる計画に心と思いを調和させることができます。

熱心に祈り、謙遜に助けを求めることから始めましょう。あなたの天の御父は、あなたが真心から固い決意をもって変われるように願い求めるときに、あなたの望みを強め、力を増し加えてくださいます。聖文は、神の愛と力が理解できるように助けてくれます。神があなたを強める力と、あなたをその束縛から解放する力をお持ちであることに対するあなたの信仰は増し加えられます。罪を捨てて、神の戒めを守るとき、御霊からの影響力が再び生活に及んでくるのです。

イエス・キリストの贖いには二つの大きな力があります。一つはあなたを罪から清める力、もう一つはあなたを強める力です。十二使徒定員会のダリン・H・オックス長老はこう説明しています。

「人が正しい過程を経て聖文で言う「打ち砕かれた心と悔いる霊」という状態に至ったとき、救い主は罪から清める以上のことをしてくださいませ。新たな強さをも下さるのです。救い主が授けてくださる新しい強さは、天の御父のもとに戻るといふ、罪からの清めの本来の目的を実現するた

めに欠かせません。天の御父のもとへ行くにふさわしくなるためには、清いだけでは不十分です。罪を犯した道徳的に弱い人間から、神とともに住むために霊的に成長し強い人間に変わる必要もあるのです。聖文にあるように「主なるキリストの贖罪により、……聖徒とな」らなければなりません(モーサヤ3:19)。これが、罪を悔い改めた人はその罪を捨てるという聖句の意味です(教義と聖約58:43参照)。罪を捨てることは、その罪を繰り返さないという決心以上のものです。それは個人が根本的に変わることを意味しています。」「(「罪と苦しみ」「聖徒の道」1994年4月号, 31。"Sins, Crimes, and Atonement" 教会教育システム宗教教育者への説教, 1992年2月7日, 12)

## 告白

悔い改めには、罪を主に告白することが含まれます。主は「へりくだった心をもって自分の罪を告白する者たちに憐れみ深くあられることでしよう(教義と聖約61:2。モーサヤ26:29も参照)。重大な罪を犯していれば、教会における主の代表者(ほとんどの場合、ビショップ)に告白しなければ

なりません。偶然にボルノグラフィーに出遭ってしまった場合は、ビショップにそれを告白する必要はありません。しかし、もしあなたが自分からボルノグラフィーを求め、繰り返しボルノグラフィーにふけり、あるいはボルノグラフィーを見ることを正当化しているのであれば、そのことについてビショップと話し合うべきです。

## ビショップからの助け

ビショップはあなたが霊的に幸福であるようにと心を砕いています。ビショップはあなたを助けたいのです。ボルノグラフィーの問題をビショップに打ち明けるのは気が進まないことかもしれませんが、恥ずかしいと思うかもしれませんが、話した後どうなるのか心配かもしれませんが、そのような恐れのために、悔い改



めの祝福を逃さないようにしてください。ビショップは御霊によって、あなたの不安を理解し、悔い改められるように助けてくれます。ビショップはあなたの力強い味方になってくれるのです。

ビショップに対して正直であってください。罪を隠したり、小さく見せようとしたりしてはなりません。正直に話せば、ビショップはあなたの問題の範囲と重大さを正しく理解できます。ビショップはあなたと話し合った内容をほかに漏らしません。

## 依存症のサイクルを断ち切る

ポルノグラフィー依存症は往々にして一定のサイクルを持つことがあります。このサイクルにはまってしまうと、退屈、孤独、好奇心、ストレス、落胆、対立などに直面する度に、不適切な考え、場所、画像に安らぎを求めようとし、そうすると、あなたはポルノグラフィーへ向かう環境に自分を置いていることとなります。次に落胆するときも、そのサイクルを繰り返してしまいます。

あなたは、このサイクルを断ち切ることができます。どのような思いや行いが最終的にポルノグラフィーに向かう原因となったかを特定し、それらをコントロールするのです。あなたの行動パターン、言い訳や正当化を理解しておくのです。悪い考えを早く取り除けば、それに続く行動を容易に回避することができます。

最善の解決方法は、主と話し合うことによって得られるでしょう。しかし、以下の提案も助けになるでしょう。

- 助けを求めて断食し、祈る。
- 暇な時間を作らないためにできる前向きな活動を見つける(例えば聖文を研究する、運動する、家族や友達と話すなど)。
- 環境を変える。健全な、精神を高揚させる絵画、音楽、書物を身の回りに置く。過去に誘惑の引き金となったメディア、人、状況を避ける。インターネットやテレビを使用できなくすることを検討する。
- 対立、退屈、そのほかの悪い感情に対する建設的対処法を学ぶ。
- 親、伴侶、そのほか信頼できる家族の一員に問題を打ち明けて、助けを求める。

変わりたいと思うあなたの気持ちはポルノグラフィーへの欲望をしのぐ、力強いものでなければなりません。あなたの人生、家族の人生に対して

心の底から望んでいることを深く考えてください。ポルノグラフィーについて思い悩むのではなく、善を成し遂げることに思いを集中させます。イエス・キリストは弟子たちにこう教えられました。「目はからだのあかりである。だから、あなたの目が澄んでおれば、全身も明るいだろう。」(マタイ6:22) よい思いと行いで生活を満たせば満たすほど、邪悪なことに心を向けなくなります。

## 専門家による助けを求める

ポルノグラフィーを断ち切るためにほかの助けを必要とする人もいるかもしれませんが。依存症には、ほかに原因がある場合もあります。ビショップは、プロのカウンセラーによる助けを受けるよう勧めるかもしれません。福音の原則を正しく理解しているカウンセラーを見つけられれば、それが最善です。

## 人を助ける

---

家族や友達がポルノグラフィーのとりこになっていることを知ったら、あなたは落胆し、裏切られたと感じ、悲しむことでしょう。このようなとき、ビショップと話すことによって励ましを得られます。また、ふさわしい神権者から神権の祝福を授けてもらうとよいでしょう。他人の行動について自分を責めてはなりません。人はそれぞれ自分自身の行いに対して責任があるのです。

あなた自身の霊的な力を絶えず増し加えることによって友達や家族を助けることができます。あなたの生活の中にある福音の光は、あなた自身を高め、さらに愛する人の生活から闇を追い払ううえで大いに役立ちます。御霊を伴侶とするよう努力するなら、主はあなたを導いてくださるでしょう。折り、聖文を研究し、神殿に参入することによって、主の助けを求めてください。

友達や家族に働きかけるときに、以下の原則も役に立ちます。

- 注意深く耳を傾ける。ショックを受けていることや怒りの気持ちを表に出してはなりません。性急に忠告を与えることのないようにしましょう。愛を込め、信頼を示しながら、話し合います。

- 親切で、愛情深くあってください。しかし、適切でない行為を容認したり、それに加わったりしてはなりません。
- 批判的な気持ちを抱いたり、相手を管理しようとしたりしてはなりません。あなたが批判的であったり、懲罰的な態度を執ったりすると、友達や家族は問題について話さなくなる可能性があります。批判されると、助けを求める代わりに、問題を隠したくなるかもしれません。
- 悔い改めるための努力をサポートしてください。問題と闘っている友達や家族に、信頼していることを伝えてください。その人のために祈ってください。本人が問題の解決策を考え出すことができるよう助けてください。その解決策には、悔い改めて、ポルノグラフィを避ける具体的な方法などが含まれます。また、ビショップに話すよう勧めてください。
- 長所や善い行いを具体的に称賛してください。
- 誘惑を退ける方法について一緒に話し合ってください。
- 教すことを学んでください。

友達や家族がビショップと話して、ビショップが目に見える形のはっきりとした罰を科さなかった場合、あなたは問題が真剣に検討されなかったのではないかという印象を持つかもしれません。ビショップは御霊に頼って個人個人を助ける最善の方法を決めていることを理解してください。





## 主の力を受けて

---

使徒パウロはエベソ人にあてて、悪から身を守る方法を次のように書いています。「悪魔の策略に対抗して立ちうるために、神の武器で身を固めなさい。わたしたちの戦いは、血肉に対するものではなく、もろもろの支配と、権威と、やみの世の主権者……に対する戦いである。」(エベソ6：11-12)

神の武器で身を固めるとき、あなたは自分を守り、愛する人を強めることができます。ニーファイ人の経験を思い起こしてください。彼らは強い敵からしばしば攻撃を受けました。ニーファイ人は「主の力を受けて」戦いに出るときは必ず勝利を取めました(モルモンの言葉1：14；モーサヤ9：17；10：10参照)。贖いの犠牲によってもたらされた、主の力に頼るならば、あなたも勝利を取めることができます。イエス・キリストの福音にしっかりと根を張った平安と安全と幸福を受けることができるのです。



## 参考資料

---

### ポルノグラフィーの害悪

2テモテ3章;2ニーファイ26:22

ゴードン・B・ヒンクレー「悲劇をもたらす悪」[リアホナ]2004年11月号, 59-62

トーマス・S・モンソン「魔の運び屋——ポルノ」[聖徒の道]1980年3月号, 90-93。「魔の運び屋——ポルノグラフィー」[リアホナ]2001年11月号, 2-6

ダリン・H・オークス「ポルノグラフィー」[リアホナ]2005年5月号, 87-90

### 体の神聖さと肉体的な結びつき

創世1:26-27;詩篇8:3-5;1コリント3:16-17;アルマ39:1-5;  
教義と聖約42:22;88:15

ジェフリー・R・ホランド「個人の清さ」[リアホナ]1999年1月号, 83-86

ラッセル・M・ネルソン「わたしたちは神の子である」[リアホナ]1999年1月号, 94-97

「家族——世界への宣言」[リアホナ]2004年10月号, 49

「真理を守る——福音の参考資料」[純潔]97-102

### 悔い改めと贖い

マタイ11:28;ルカ15:7;ヨハネ3:16;2ニーファイ2章;9章;アルマ5章;  
7章;22:1-27;34:32-33;36章;39章;3ニーファイ27章;教義と  
聖約18:13;19:16-19

ジェームズ・E・ファウスト「贖い——最も大いなる希望」[リアホナ]2002年1月号, 19-22

ボイド・K・バックー「主の御手」[リアホナ]2001年7月号, 25-28

リチャード・G・スコット「平安と喜びに至る道」[リアホナ]2001年1月号, 31-33

「真理を守る——福音の参考資料」[イエス・キリストの贖い]14-21;「希望」48-50;「悔い改め」63-67





末日聖徒  
イエス・キリスト  
教会



2 902004 603004

00460 300