

“Taste and See”

「味わい・見つめよ」

Psalm 34:8

詩篇 34 篇 8 節

Introduction

- Good morning. It's great to be together to worship with all of you today and I trust God has something he wants to share with each of us as we open his word together.

おはようございます。今日、皆さんと一緒に礼拝できることをうれしく思います。私たちが共にみことばを聞く時は、神が、私たち一人ひとりと分かち合いたいことがあるのだと信じています。

- But before we get into today's passage I'd like to do something a little different to get us started. For the next few minutes I want you to share the following with someone nearby, in groups of 2-3: How did you see God at work this week? Or What were you thankful for?

では今日は、聖書箇所を学ぶ前に、いつもと少し違ったことから始めてみたいと思います。これから数分間、2~3人のグループに分かれて、自分の近くにいる人と次のことを分かち合ってみてください。

今週、どのように神様を体験しましたか？
または、
今週、神様に感謝することは何ですか？

- (After everyone has had a few minutes to share) It's good for us to share what God is doing in our lives. It encourages us and helps us experience Christ together in ways we never would have on our own.

(全員が数分間分かち合う時間を持った後)

神が、私たちの人生になしてくださったことを分かち合うのは良いことです。分かち合うことは、私たちに励ましてくれまし、一人では決してできないようなやり方で、私たちが共にキリストを経験するのを助けてくれます。

- We share lots of other things in life as well. Like a love of certain foods! How many of you remember the first time you had sushi?

私たちは、生活の中で他のこともたくさん分かち合っています。例えば、自分の大好きな食べ物を分かち合う、というようなこともしています。

皆さんの中で、初めて寿司を食べた時のことを覚えている人はどれくらいいるのでしょうか？

- I still remember my first trip to Japan as a college student a long time ago. I had never had sushi before and my friend took me to a 回転寿司 restaurant. It was my first time seeing the conveyor belt go around with all the little plates on it. I had no idea what anything was. Of course I had heard of sushi before, but there weren't any sushi restaurants where I grew up in America and compared to the usual

meat and potatoes style cooking I had grown up with, I wasn't quite sure what to make of raw fish as the main course. What will it taste like? What will it feel like? Will I be able to swallow it? Will I like it?

私は昔、大学生の時に初めて日本に来た時のことを今でも覚えています。私はそれまで寿司を食べたことがなかったので、友人に回転寿司に連れて行ってもらいました。小さなお皿が乗った回転寿司を見たのは初めてでした。その時は、お寿司がどういったものかさっぱりわかりませんでした。もちろん寿司という名前は聞いたことがありましたが、私が育ったアメリカには寿司レストランなどはなかったし、私が食べて育ってきた通常の『肉とポテト』というスタイルの料理と比べると、生の魚がメインディッシュだという意味がよくわかりませんでした。一体、どんな味がするのだろうか？食べると、どんな感じがするのだろうか？飲み込めるだろうか？好きだろうか？などと考えました。

- My friend knew I had no clue what to do so he began pulling different plates off the line for me to try, "Here try this. This one's really good. I think you'll like this one." I trusted my friend and he started me off nice and easy with some salmon. I took a deep breath and put it in my mouth. I was ready to swallow it down quick and had a glass of water ready, but as I began to chew it I suddenly realized, "Wow. This is really good! Why does this taste so good?!?"

友人は、私がどうしたらいいのかわからない様子を見て、「これ食べてみて。これは本当においしいから好きだと思うよ。」と言いました。私は友人を信頼し、彼はまず私に、サーモンを食べることを勧めてくれました。私は深呼吸をしてサーモンを口に入れました。そして、すぐに飲み込もうと思いき、コップに水を用意していましたが、食べて咀嚼しはじめると、はっと気がついたのです。『どうして、こんなに美味しいんだろう！？』と。

- I don't remember everything I tried that night, but that was the start of enjoying the wonderful delicacy that is Japanese sushi and I've never looked back.

その夜、食べたものすべてを覚えているわけではありませんが、それが日本の寿司という素晴らしい珍味を楽しむきっかけとなり、それ以来私はずっと寿司が好きです。

- Just like sushi, once we know something is good we want to have it again, have more of it, and have it more often. When we go somewhere on a trip and see something beautiful, we take pictures and record it. As soon as we've gotten back home we think about when we might be able to go back and see it again. Or go somewhere similar.

寿司と同じで、一度美味しいと思ったものは、また食べたい、もっと食べたい、もっと頻繁に食べたいと思うものですよね。私たちは、旅行先で美しいものや風景を見たら、写真を撮って記録します。そして、家に帰るとすぐに、いつまたその場所に戻って見ることができるかを考え始めたりします。あるいは、また同じような場所に行ったりしますよね。

- →We naturally value and pursue the things that we know by personal experience to be good. We have tasted for ourselves and seen for ourselves.

すなわち、私たちは個人的な経験によって、良いものだとわかったものを大切にし、追い求めるようになります。なぜかというそれは、私たちが自分自身の舌で味わい、自分自身の目で確かめたからなのです。

- The Bible says the very same thing *about knowing and experiencing God in our lives.*

聖書もまた、私たちの人生において、**神**を知り、**経験**することについて、それとまったく同じことを言っています。

- In Psalm 34:8 David says, “Taste and see that the LORD is good; blessed is the one who takes refuge in him.” (NIV)

詩篇 34 篇 8 節でダビデは次のように言っています。

『味わい 見つめよ。主がいつくしみ深い方であることを。幸いなことよ 主に身を避ける人は。』(新改訳)

- Here David is not recommending a delicious dish or beautiful scenery, but a tasting and seeing, a personal experience of God, the Lord of heaven and earth.

この節ではダビデは、美味しい料理や美しい景色を味わうのではなく、神を味わって見つめることを勧めています。つまり、天地の主である神を個人的に体験することを勧めてくれているのです。

- But how do we do this? What is it about God that we are to experience and how do we do that in the midst of life’s ups and downs.

では、私たちはどうすればいいのでしょうか？私たちが経験すべき神とは何なのでしょう。そして人生の浮き沈みの中で神をどのように経験すればいいのでしょうか。

- Today as we walk through Psalm 34 we want to look at three things:

それでは今日は、私たちは詩篇 34 篇を読みながら、次の 3 つのことを考えていきたいと思えます。

1. **What** is it that we are to taste and see? And
2. **How** do we do that? And
3. **Practically**, what does that look like?

1. 私たちは、**何を**味わい見るべきなのでしょう？そして
2. **どのように**すれば良いのでしょうか？そして
3. **具体的には**、それはどのようなものなのでしょう？

Transition : Let’s look first at what it is that we are to taste and see.

それではまず、私たちが味わい、見つめるべきものとは何なのかを見てみましょう。

1) **What** are we to taste and see? That the Lord is good.

何を？ → 主がいつくしみ深い方であること

- a) David is exhorting people to taste and see God himself; specifically, that he is GOOD.

ダビデは人々に、神そのものの素晴らしさを味わい、見つめることを勧めています。

- b) We can't physically taste or see God. But the language David uses points not just to a remote knowledge of God as a concept or piece of information, but a sensory experience, a personal experience of the living God and his goodness.

私たちは、物理的に神を味わうことも見つめることもできません。しかし、ダビデがここで使っている言葉は、概念や情報として見たときの神に対する部分的な知識のことを指しているわけではありません。それは、生ける神と神のいつくしみ深さや善さを個人的に経験するというを示しているのです。

- c) The Hebrew word translated "good" here is *tôb*, meaning 'pleasant', 'joyful', or 'agreeable'. When we speak of God in this way we are saying something fundamental about his very nature. When we say that God is good, we acknowledge that all he says, does, creates, commands and gives is good.

この箇所では「いつくしみ深い」と訳されているヘブライ語は *tôb* と書かれており、「心地よい」、「喜ばしい」、「同意できる」という意味を持ちます。神について語る時は、神の根本的な本質について語っています。ですから、神が善いと言えばすなわち、神が言うこと、行うこと、創造すること、命じること、与えることのすべてが善であるということが私たちには理解できます。

- d) To put it another way, good does not describe God, but God himself, in his very being defines what good is. He is the standard of what is good and right and the source of all that is good in this world and in our lives.

別の言い方をすれば、善という言葉が神を形容しているのではなく、神ご自身が自分の存在そのものを通して、善とは何かを定義してくれているのです。神こそ、何が善で何が正しいかの基準であり、この世と私たちの人生におけるすべての善の源なのです。

- e) Jesus himself was once approached by a ruler or leader of the day who began his question by addressing Jesus as "good teacher". "Why do you call me good?" Jesus answered. "No one is good—except God alone. (Lk 18:19). Jesus himself emphasized that God is the only perfectly good One.

イエスが、ある時、当時の支配者あるいは指導者に次のように話しかけたことがありました。『イエスは彼に言われた。「なぜ、わたしを『尊い』と言うのですか。尊い方は、神おひとりのほかにはだれもありません。』（ルカ 18:19）。イエス自身、神が唯一の完全な善なる尊いお方であることを強調されたのです。

- f) One of the most repeated refrains of praise in the Old Testament is this:
Give thanks to the LORD, for he is good; his love endures forever. (Ps. 118:1)

旧約聖書で最も繰り返し歌われる賛美に次のようなものがあります。「主に感謝せよ。主はまことにいつくしみ深い。その恵みはとこしえまで。」(詩篇 118:1)

- g) It is interesting to note that Japanese translations of the Bible use words equivalent to "loving" and "gracious" in translating Psalm 34:8. Like the verse we just read, it points to how God's goodness is the source of his love and grace toward us.

日本語訳聖書では、詩篇 34 篇 8 節を訳す際に、「愛」と「恵み」に近い意味を持つ言葉が使われているのは興味深いことです。今読んだ詩篇の箇所のように、神の愛しみ（いつくしみ）は、私たちに対する「愛」と「恵み」の源であることを指し示しています。

- h) We see God's goodness from the very beginning of the Bible. God creates the heavens and the earth. He makes the night and the day, the sea and the land. The birds and the beasts. And he looked on it all and proclaimed that it was good. And at the very end of his creative work he made man and woman in his image and blessed them. And then he looked once more over all he had made and said that it was *very good*.

私たちは、聖書の冒頭から神の「いつくしみ」を見ることができます。まず神は天と地を創造されました。夜と昼、海と大地を造られました。鳥も獣も造られました。そして、そのすべてを見て、それらを「良い」と宣言されました。そして、最後の創造物として、ご自分に似せて男と女を造り、彼らを祝福されました。そして、ご自分が造ったすべてのものをもう一度見渡して、「非常に良かった」と言われました。

- i) And we see God's goodness in his intentions toward us as his rebellious children. Psalm 25: 6-8 reads:

私たちが反抗的な子であるにも関わらず、神が私たちにいつくしみをくださっているのを見ることができます。そのことが、詩篇 25 : 6-8 に次のように書かれています。

⁶Remember, LORD, your great mercy and love, for they are from of old. ⁷Do not remember the sins of my youth and my rebellious ways; according to your love remember me, for you, LORD, are good. ⁸Good and upright is the LORD; therefore he instructs sinners in his ways.

主よ 思い起こしてください。あなたのあわれみと恵みを。それらは とこしえからのものです。私の若いころの罪や背きを思い起こさないでください。あなたの恵みによって 私を覚えていてください。
主よ あなたのいつくしみのゆえに。主はいつくしみ深く正しくあられます。それゆえ罪人に道をお教えになります。
詩篇 25:6-8

- j) We sometimes use the catch phrase, "God is good. All the time. All the time. God is good." It can feel cliché, and we would be wise not to use it flippantly, but it represents a foundational truth about who God is. And this is at the heart of what David is urging us to experience for ourselves: taste and see that the LORD is **good**.

私たちは時々、「神は良いお方です。神はいつも良い。神は良い。」と、それは決まり文句のように感じられることもあり、「良い」という言葉は軽々しく使わない方が賢明ではあります。しかし、「良い」という言葉は神がどのようなお方であるかについての真理は基本的に表現していると言えるでしょう。ですから、主が良い、いつくしみ深いお方であることを「味わい、見つめて」ください。

- k) How many of you want to experience good things in your life? All of us! We all do. If that's the case, we must come to the source. There is only one who is good. We must taste and see, we must know and experience God's goodness for ourselves.

人生において良いことが起こればよいなと思う人はどれくらいいるのでしょうか？おそらく私たち全員がそう思っていますよね！みんなそうだと思います。もしあなたが、良いことが起こって欲しいと思うなら、私たちはその源にたどり着かなければなりません。良い方

はただお一人なのです。私たちは、味わい、見つめて、神の良さを知り、それらを自ら体験しなければならぬのです。

Transition : But how do we do this? How do we begin experiencing God's goodness in our lives and what does that look like practically? Let's look again at Psalm 34:8.

しかし、ではどうすればいいのでしょうか？どのようにして神のいつくしみや良さを経験することができるのでしょうか？詩篇 34:8 をもう一度見てみましょう。

2) How do we taste and see that the Lord is good? By taking refuge in the LORD

どのように？→主に身を避ける(主に寄り頼む)ことによって

- a) Where I grew up in America, we sometime have tornadoes. Each year we would have tornado drills at school, practicing where we would go if the need arose. Some states in America even have tornado shelters built into the ground for people to take shelter in during a storm. Here in Japan there are shelters marked in every neighborhood in case of emergencies like floods, typhoons and earthquakes. These are places that are stocked with food, water and other supplies; building that are built extremely strong and in safe locations so that they can withstand the elements and keep people safe. They are a refuge.

私が育ったアメリカでは、ときどき竜巻が発生します。毎年、学校では竜巻の避難訓練をし、いざというときにどこに避難するかを練習します。アメリカのいくつかの州では、竜巻が発生したときに人々が避難できるように、地面に竜巻シェルターが作られています。日本では、洪水や台風、地震などの緊急事態に備えて、どの地域にも避難所が設置されています。食料、水、その他の物資が備蓄された場所があり、建物は非常に頑丈に造られ、安全な場所に建てられているため、風雨に耐えることができ、人々の安全を守ることができます。そのような場所が避難所と呼ばれます。

- b) Another example that all of you with siblings or children are familiar with is what happens when the youngest child has upset her older siblings. Where do they run? Straight to mommy or daddy! They know if they can just get to mom or dad they will be safe from the threat of their older brother or sister. Mom and dad are their refuge.

避けどころのもうひとつの例を挙げてみましょう。子供がいたり、兄弟姉妹を持つ皆さんならよくご存知だと思いますが、末っ子が上の兄弟姉妹を怒らせてしまった時のことを考えてください。そんな時、子どもたちはどこに逃げるのでしょうか？きっとママやパパのところに逃げるでしょう！ママやパパのところに行けば、兄や姉の脅威から逃れられることを子供達は知っているからです。パパとママは彼らの避難所なのです。

- c) This is what David is getting at as speaks of taking refuge in the LORD. We are running to him, hiding ourselves in him and relying on him to protect us, provide for us and rescue us.

ダビデが主に避難すると語っているのは、まさにそのような例のことを言っているのです。私たちが主のもとに逃げ込めば、主のうちに身を隠し、主に頼ることができ、主に守られ、主に養われ、主に救われることができます。

- d) If we look back at the beginning of Psalm 34 we can understand a little more about the circumstances that led David to write this.

詩篇 34 篇の冒頭を読み返すと、ダビデがこの詩を書くことになった状況をもう少し理解することができます。

- e) The introduction to Psalm 34 reads, "Of David. When he pretended to be insane before Abimelek, who drove him away, and he left." (Ps 34:title)

詩篇 34 篇の序文には次のように書かれています。

「ダビデがアビメレクの前で、頭がおかしくなったかのようにふるまい、彼に追われて去ったときに。」(詩篇 34 篇：タイトル)

- f) We read in 1 Samuel that David had been anointed to be the next king of Israel, but he was not yet king. The Spirit of God was with him and blessed everything that he did in the service of the current king, Saul. Through David God gave Israel great victories over their enemies, particularly the Philistines. As God blessed and used David, and as his popularity grew, Saul became increasingly jealous; jealous to the point of desiring to take David's life. When David found out that Saul intended to kill him, he had no choice, but to flee for his life. He was now an outcast; a hunted man.

サムエル記第一の 1 章を読むと、ダビデはイスラエルの次の王として油を注がれましたが、その時はまだ王ではありませんでした。神の霊はダビデとともにおられ、彼が当時の王サウルに仕えることを祝福したのです。ダビデを通して、神はイスラエルに敵に対する勝利、特にペリシテ人に対する偉大な勝利を与えました。神がダビデを祝福し、用い、ダビデの人気が高まるにつれて、サウルはますます嫉妬を募らせました。そしてサウルがダビデを殺すつもりだと知ったとき、ダビデは命からがら逃げるしかありませんでした。こうしてダビデは追われる身となったのです。

- g) The first place he ran to was Abimelek, the king of Gath, a city of the Philistines, where he hoped to receive asylum. But when he got there he quickly realized that the people there knew very well who he was: the commander of Israel's army who had won great victories against their people. Fearful of what they might do him, David called out to God and pretended to be insane so that no one would think him a threat. The king was so repulsed by David's behavior that he had him turned out of his presence. David was allowed to go free without suffering any harm.

ダビデが逃げて最初に駆け込んだのは、ペリシテ人の町ガテの王アビメレクのところで、そこで庇護を受けることを望みました。しかし、ダビデはそこに着いてすぐに、ペリシテの人々にダビデが何者であるかをよく知られてしまっていることに気づきました。そこで、ダビデは神に助けを求め、頭がおかしくなったふりをしたのです。王アビメレクはダビデの振る舞いを拒み、ダビデを自分の前から追い出しました。そしてダビデは危害を受けることなく自由の身となったのです。

- h) It was in this time of great trial and danger that David cried out to God and experienced his deliverance. He took refuge in God and God rescued him.

ダビデが神に叫び、救いを経験したのは、この大きな試練と危険の時でした。そのようにダビデは神の力に帰依し（信じ従い全面的に頼る）、神の力に頼ってすがるので、神は彼を救い出したのです。

- i) And so we see this principle at work: to taste and see God's goodness, we must take refuge in him. It is not a physical place that we run to, but a person: the good God who is perfect in love and mercy.

ですから私たちは、神のいつくしみを味わい、見つめるためには、私たちは神の力に頼ってすがり、帰依しなければならぬ、という原則が働いていることがわかります。そして私たちが逃げ込むのは物理的な場所ではなく、愛と憐れみにおいて完全である善なる神という人であるということがわかります。

- j) To take refuge in God is to place our trust in him, in his goodness, love, mercy and help. It is to recognize that he is the only one who can help and save us.

神に帰依するとは、神のいつくしみ、愛、あわれみ、救いを信じるということを意味します。すなわち、神が私たちが助け、救うことのできる唯一のお方であることを認めるということなのです。

- k) This is first and foremost, what it means for us to be saved. We cannot escape the consequences of our sin, but we take refuge in the cross of Christ; hiding ourselves in his love and forgiveness.

そのことが何よりもまず、私たちが救われることの意味なのです。私たちは罪の結果から逃れることはできませんが、キリストの十字架に避難し、キリストの愛と赦しの中に身を隠すことはできるのです。

- i) Romans 10:9-11, 13 says, "If you declare with your mouth, "Jesus is Lord," and believe in your heart that God raised him from the dead, you will be saved. For it is with your heart that you believe and are justified, and it is with your mouth that you profess your faith and are saved. As Scripture says, "Anyone who believes in him will never be put to shame"... "Everyone who calls on the name of the Lord will be saved." (Ro 10:9-11,13)

なぜなら、もしあなたの口でイエスを主と告白し、あなたの心で神はイエスを死者の中からよみがえらせたと信じるなら、あなたは救われるからです。人は心に信じて義と認められ、口で告白して救われるのです。聖書はこう言っています。『この方に信頼する者は、だれも失望させられることがない。』・・・『主の御名を呼び求める者はみな救われる』のです。 (ローマ人への手紙 10 章 9-11、13 節)

- ii) To believe in Jesus is to put our trust in him. To take refuge in him. All who trust in him will never be put to shame. All who call on him will be saved.

イエスを信じるとは、イエスに信頼を置くということです。イエスを頼り、イエスの力にすがるということ、すなわち、イエスに帰依するということです。イエスを信じる者は、決して辱めを受けることはありません。イエスを呼び求める者はみな救われるのです。

- iii) We must first trust in Jesus as our Lord and Savior to experience the goodness of God and his great love for us.

私たちは、神のいつくしみと私たちへの大きな愛を経験するために、まずイエスを主として、そして救い主として信頼しなければならないのです。

- iv) This is the beautiful truth we remember each time we take communion, tasting and seeing the bread and the cup as a visible reminder of Jesus' body and blood, sacrificed on the cross for us. Taste and see that the Lord is good.

ですから、私たちのために十字架の上で犠牲になったイエスの体と血を目に見える形にしたパンと杯をいただき、味わい、主がいつくしみ深い方であることを私たちは思い出すのです。

- l) But hiding ourselves in God, tasting and seeing that the Lord is good isn't just about our initial decision to trust in Jesus. Our salvation is the beginning of experiencing God's goodness on an ongoing basis as we continue to trust in God and hide ourselves in him moment-by-moment in all of life's circumstances.

しかし、神に身を隠し、主が良い、いつくしみ深い方であることを味わい、見つめるということは、イエスを信じるという最初の決断になるだけではありません。私たちの救いは、人生のどんな状況の中でも、私たちが神を信じ、神に一瞬一瞬身を隠し続けることによって、神のいつくしみを経験し続けることができるのです。

- m) This is what David was doing in the midst of dire circumstances and we can learn much about how to taste and see the goodness of the LORD in the midst of life's trials and challenges from his example.

このことが、悲惨な状況の中でダビデが行っていたことであり、私たちはダビデの模範から、人生の試練や困難の中でどのように主のいつくしみを味わい、見つめることができるのかについて多くを学ぶことができます。

- n) As we look at the verses immediately before and after verse 8, several key actions that jump off the page:

詩篇 34 篇 8 節の直前と直後を読むと、いくつかの重要な行いが目に飛び込んできます。

- ⁴ I sought the LORD, and he answered me; he delivered me from all my fears.
⁵ Those who look to him are radiant; their faces are never covered with shame.
⁶ This poor man called, and the LORD heard him; he saved him out of all his troubles.
⁷ The angel of the LORD encamps around those who fear him, and he delivers them.
⁸ Taste and see that the LORD is good; blessed is the one who takes refuge in him.
⁹ Fear the LORD, you his holy people, for those who fear him lack nothing.
¹⁰ The lions may grow weak and hungry, but those who seek the LORD lack no good thing.

- ⁴ 私が主を求めると主は答え、すべての恐怖から私を救い出してくださった。
⁵ 主を仰ぎ見ると彼らは輝いた。彼らの顔は辱められることがない。
⁶ この苦しむ者が呼ぶと 主は聞かれすべての苦難から救ってくださった。
⁷ 主の使いは 主を恐れる者の周りに陣を張り彼らを助け出される。
⁸ 味わい 見つめよ。主がいつくしみ深い方であることを。幸いなことよ 主に身を避ける人は。
⁹ 主を恐れよ。主の聖徒たちよ。主を恐れる者には 乏しいことがないからだ。
¹⁰ 若い獅子も乏しくなり 飢える。しかし 主を求めると者は良いものに何一つ欠けることがない。

- o) David highlights how he sought, looked to, called out to and feared the Lord. And how God faithfully and mercifully responded. Taking refuge in the LORD means seeking, looking to, calling out to and fearing him.

ダビデは、彼がいかに主を求め、仰ぎ、呼びかけ、恐れたのかを強調しています。そして、神がどのように忠実に、憐れみ深く応えてくださったかも強調しています。このように、主に帰依するとは、主を求め、仰ぎ、呼び求め、恐れるということなのです。

- p) And then he says in v. 11, "Come, my children, listen to me; I will teach you the fear of the LORD."

ダビデは 11 節で次のように言っています。「来なさい。子たちよ。私に聞きなさい。主を恐れることを教えよう。」

¹² ¹¹Whoever of you loves life and desires to see many good days,

¹³ keep your tongue from evil and your lips from telling lies.

¹⁴ Turn from evil and do good; seek peace and pursue it.

¹⁵ The eyes of the LORD are on the righteous, and his ears are attentive to their cry;

¹¹ 来なさい。子たちよ 私に聞きなさい。主を恐れることを教えよう。

¹² いのちを喜びとする人はだれか。幸せを見ようと 日数の多いことを愛する人は。

¹³ あなたの舌に悪口を言わせず 唇に欺きを語らせるな。

¹⁴ 悪を離れて 善を行い 平和を求め それを追い続けよ。

¹⁵ 主の目は 正しい人たちの上であり主の耳は彼らの叫びに傾けられる。

- q) Basically, what David is saying here is that if we are to seek God and call out to him, we must continue to repent and turn away from sin. We cannot seek God and cry out to him for help while clinging to things which are evil and opposed to his goodness. We must turn from evil and turn to God, doing what is good.

基本的に、ダビデはこれらの節で、もし私たちが神を求め、神に呼びかけるなら、私たちは悔い改めて罪から離れなければならないと言っているのです。すなわち、私たちは、悪であり、神のいつくしみに反するものにしがみつきながら、同時に、神を求め、神の助けを叫び求めることはできないということを言っています。私たちが神を信じるなら、私たちは悪から離れ、神に立ち返り、善を行わなくてはならないと言っているのです。

- r) David says that the eyes of the Lord are on the righteous and he goes on to give us even greater assurance that God will continue to take care of us. To hear, deliver and be near us. (34:17-19, 22)

ダビデは、主の目は正しい者に向き、私たちを見守り続けるという大きな確信を与えてくれると言いました。神は、私たちに耳を傾け、救い、近くにいてくださると書かれています。(34 篇 17-19, 22 節)

¹⁷ The righteous cry out, and the LORD hears them; he delivers them from all their troubles.

¹⁸ The LORD is close to the brokenhearted and saves those who are crushed in spirit.

¹⁹ The righteous person may have many troubles, but the LORD delivers him from them all;

²² The Lord will rescue his servants; no one who takes refuge in him will be condemned.

17 苦しむ者が叫ぶと 主は聞かれ そのすべての苦難から救い出してください。¹

⁸ 主は心の打ち砕かれた者の近くにおられ 霊の砕かれた者を救われる。

¹⁹ 正しい人には苦しみが多い。しかし 主はそのすべてから救い出してください。・・・

²² 主は そのしもべのたましいを贖い出される。主に身を避ける人は だれも責めを負わない。

- s) A life lived with and for God is not immune to hardship. In fact, today's text and elsewhere in the Bible clearly indicate that following God involves many troubles, **but** the Lord will deliver us from them all.

神とともに、そして神のために生きる人生は、苦難と無縁と言うわけではありません。実際、今日読んでいる詩篇の本文や聖書の他の箇所には、神に従うことには多くの困難が伴いますが、しかし、主はそれらすべてから私たちを救い出してくださいることがはっきりと示されています。

- t) The question is not is God looking or is God listening, but are we seeking him and calling out to him.

問題は、神が見ているか、神が聞いているかではなく、私たちが神を求め、神に呼びかけているのか、ということなのです。

- u) We taste and see that the Lord is good in the good things of life, but we also taste and see that he is good in the midst of great trial, heartache and affliction as we take refuge in him.

私たちは、人生に良いことが起こった時に、主が良き、いつくしみ深い方であることを味わい、見つめますが、大きな試練、心痛、苦難のただ中においても、主に帰依することによって、主が良き、いつくしみ深い方であることを味わい、見つめるのです。

Transition: God is inviting us to taste and see his goodness as we trust him in all of life's circumstances, but what does it look like practically to do that in our daily lives?

私たちが人生のあらゆる状況において神を信頼し、神のいつくしみを味わい、見つめるようにと、神は招いておられるのです。

3) Practically, what does this look like? 具対的にはどうなのか?

- a) I have a number of friends who are coffee aficionados. They know all kinds of things about coffee beans: different types of beans, how to roast them and how to grind them; how to store them. They know what temperature the water should be at and how to pour the water over the grinds to get the best tasting coffee. They savor and relish their coffee. And they drink it every day, usually multiple times a day. Coffee is an integral part of their lives; they even take their coffee making gear with them wherever they go. They have tasted and seen that coffee is good and they won't be parted from it!

私にはコーヒー愛好家の友人が何人もいます。彼らはコーヒー豆の種類、焙煎の仕方、挽き方、保存方法など、コーヒー豆に関するあらゆることを知っています。お湯の温度、挽いた豆にどのようにお湯を注げば一番おいしいコーヒーが飲めるかも知っています。彼らはコーヒーを味わい、楽しんでいるのです。そして毎日、たいていは1日に何度もコーヒーを飲むのです。コーヒーは彼らの生活に欠かせないものであり、どこへ行くにもコーヒ

一を淹れる道具を持っていきます。彼らはコーヒーを味わい、おいしさを知っているので、コーヒーから離れられなくなるのでしょう。

- b) Brothers and sisters, if we want to consistently taste and see the goodness of the Lord; if we want to experience his presence in the midst of all that we experience in this lifetime, we need to make him a central part of our lives. He can't just be on the periphery of our lives or someone that we think about and talk with just on Sunday mornings. It is an everyday, moment-by-moment relationship with him; wherever we go, whoever we are with and whatever we are doing.

兄弟姉妹の皆さん、もし私たちが、主のいつくしみを味わい、見つめたいと願うのなら、また、この生涯で経験するすべてのことにおいて主の臨在を経験したいと願うなら、私たちは主を、私たちの生活の中心にしっかりと置く必要があるのです。主は、私たちの生活の周りにいるだけであったり、日曜日の朝だけ考えたり話したりする主であってはならないのです。どこに行こうとも、誰といようと、何をしようとも、毎日、一瞬一瞬、主と関係を持つことが私たちには必要なのです。

- c) There are many things that we could highlight, but I want to briefly share four spiritual disciplines that help us walk with the Lord and experience his presence daily:

強調したいことはたくさんありますが、主とともに歩み、日々主の臨在を経験するのに役立つ4つの霊的な鍛錬をここで簡単に紹介したいと思います。

- i) The first is God's word, the Bible. Psalm 119:103-105 says, "How sweet are your words to my taste, sweeter than honey to my mouth! I gain understanding from your precepts; therefore I hate every wrong path. Your word is a lamp for my feet, a light on my path."

第一の鍛錬は、神の御言葉、聖書です。

詩篇 119 篇 103-105 節には次のように書かれています。「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。私にはあなたの戒めがあり見極めができます。それゆえ 私は偽りの道をことごとく憎みます。あなたのみことばは私の足のともしび私の道の光です。」

- (1) Taste and see; God's words are sweet and they are life giving. By them we know more of God, his character and his promises. God teaches us, changes us, speaks to us and leads us through his word.

味わって見つめなさい。神の御言葉は甘美であり、命を与えてくれます。神の御言葉によって、私たちは神について、神のご性質について、神の約束について、より深く知ることができるのです。神は御言葉を通して私たちを教え、変え、語りかけ、導いてくださるのです。

- (2) If you are not in the habit of reading God's word each day, I would encourage you to find a time at the beginning of your day to open God's word. Even if it's just 5-10 minutes to start, God will transform you as you spend time in his word. Taste and see his goodness through his word.

もしあなたが毎日神の御言葉を読む習慣がないのなら、一日の初めに神の御言葉である聖書を読む時間を見つけることを勧めたいと思います。たとえ5分から10分

も、御言葉に触れる時間を持つことで、神はあなたを変えてくださるのです。御言葉を通して神のいつくしみを『味わい、見つめて』ください。

- ii) The second is prayer. Ephesians 6:18 says, “And pray in the Spirit on all occasions with all kinds of prayers and requests. With this in mind, be alert and always keep on praying for all the Lord’s people.

第二の鍛錬は祈りです。

エペソ人への手紙 6 章 18 節には、

「あらゆる祈りと願いによって、どんなときにも御霊によって祈りなさい。そのために、目を覚ましていて、すべての聖徒のために、忍耐の限りを尽くして祈りなさい。」と書かれています。

- (1) We’ve already looked today at how David cried out to God in prayer in the midst of great hardship. We are told here to pray in the Spirit at all times about all things.

今日、ダビデが大きな苦難の中で神に祈り求めたことはすでにわかりました。私たちは今日この場所でも、あらゆることについて、いつも御霊によって祈るようにと言われているのです。

- (2) Direct communication with God is one of our greatest privileges we have as Christians. Set aside times to prayer to meet with God and communicate our praise, thanks and needs to him are critical and so is a constant dialogue with God in our hearts as we go about our day at the office, the lab or at school. God is with us always and he is listening to the prayers of his people. Taste and see God’s goodness through prayer.

祈りという、神との直接的なコミュニケーションは、私たちがクリスチャンとして持つ最大の特権のひとつです。神に会って、賛美し、感謝し、求めていることを伝えるために祈る時間を持つことは非常に重要であり、オフィスや研究室、学校で一日を過ごす間にも、心の中で常に神と対話することは大切なのです。神はいつも私たちとともにおられ、民の祈りに耳を傾けておられます。祈りによって神のいつくしみを味わい、見つめましょう。

- iii) The third is witnessing. The beginning of the Psalm we read today starts like this, “I will extol the LORD at all times; his praise will always be on my lips.

I will glory in the LORD; let the afflicted hear and rejoice. Glorify the LORD with me; let us exalt his name together.”

第三の鍛錬は証しです。

今日お読みした詩篇 34 篇の冒頭はこう始まっています。

「私はあらゆるときに 主をほめたたえる。私の口にはいつも主への賛美がある。私のたましいは主を誇る。貧しい者はそれを聞いて喜ぶ。私とともに主をほめよ。一つになって御名をあげよう。」

- (1) David’s response to God’s deliverance was heartfelt praise and adoration.

神の救いに対するダビデの応答は、心からの賛美と称賛でした。

- (2) Praising God and telling others of all that he has done in our lives is one of the most powerful things we can do. We give God glory and we invite others to come taste and see the goodness of the Lord just as we have.

私たちにできる最も力強いことの一つは、神を賛美し、神が私たちの人生に成してくださったすべてのことを他の人々に語ることです。私たちは神に栄光を称え、私たちがそう思っているように、他の人たちにも主のすばらしさを味わい、見つめるように勧めましょう。

- (3) This is the heart of evangelism: Sharing the goodness of the Lord that we have experienced in Christ with someone else. This Jesus is GOOD! Trust in him.

これが伝道を中心となるのです。私たちがキリストにおいて経験した主のすばらしさを、他の誰かと分かち合うことが伝道の真髄なのです。イエスはいつくしみ深い方です！イエスを信じてください。

- (4) Sharing Christ is the greatest gift we could ever give someone and it leads to even great assurance, thanksgiving and growth in our lives as well. We taste and see that the LORD is good as we share him with others.

キリストを分かち合うことは、私たちが他の誰かに与えることのできる最大の贈り物なのです。また、分かち合う事は、私たち自身の人生においても、さらに大きな確信と感謝を生み、成長につながります。私たちは、主を分かち合うことによって、主がいつくしみ深い方であることを味わい、見つめることができるのです。

- iv) The last discipline I want to highlight today is fellowship. Psalm 133:1 reads, "How good and pleasant it is when God's people live together in unity!" There's that word again: "good."

今日、私が強調したい最後の鍛錬は、交わりです。

詩篇 133 篇 1 節には次のように書かれています。「見よ。なんといい幸せ なんといい楽しさだろう。兄弟たちが一つになって ともに生きることは。」

ここでは、『しあわせ』という言葉が書かれています。

- (1) We have been made one in Christ. And it is a good thing when we gather together for worship, Bible studies, prayer times and more casual times to share our hearts and our lives together.

私たちはキリストにあって一つとされました。そして、礼拝、聖書研究、祈りの時間、また、気軽に集まる時でも、私たちが共に心と生活を分かち合うことは良いことなのです。

- (2) Our hearts and faith quickly falter when we aren't spending time with God's people, but it is an even richer tasting and seeing when we are together.

私たちの心や信仰は、神の民と一緒に過ごしていないとすぐに弱まってしまいますが、神の民と一緒にいるときには、さらに豊かに神を味わい、見つめることができるのです。

- (3) Ephesians 4:16 reads, “From him [Christ] the whole body, joined and held together by every supporting ligament, grows and builds itself up in love, as each part does its work.”

エペソ人への手紙 4 章 16 節には次のように書かれています。「キリストによって、からだ全体は、あらゆる節々を支えとして組み合わされ、つなぎ合わされ、それぞれの部分はその分に応じて働くことにより成長して、愛のうちに建てられることとなります。」

- (a) We all need each other to grow. As we serve one another with the gifts God has given we all grow together into the image of Christ.

私たちは皆、成長するために互いを必要としているのです。神から与えられた賜物によって互いに仕え合うとき、私たちは皆、キリストの似姿へと共に成長することができます。

- (b) This is us as the body of Christ: Loving God. Making disciples. Blessing all. Together. Taste and see God’s goodness through regular fellowship.

これがキリストの体としての私たちです。私たちは、神を愛する。弟子を作る。すべての人を祝福する。共に過ごす。定期的な交わりを通して、神のいつくしみを味わい、見つめるのです。

- v) Life is busy. There is only so much that we can take on at one time. We have to make choices and prioritize what has the most value and what is most important in our lives. How do you need to prioritize your relationship with God? How do you need to grow in these areas? We will taste and see God’s goodness more and more as we meet with him daily in his word and prayer; as we share his goodness joyously with those around us and as we gather together as his people to worship him and build each other up in our faith.

人生は忙しいものです。そして一度にできることは限られています。私たちは、自分の人生において最も価値のあるもの、最も重要なものを見分け、優先順位をつけなければなりません。あなたは、神との関係をどのように優先させる必要があるのでしょうか？神を優先させるためには、自分自身がどのように成長する必要がありますか？私たちは、毎日みことばと祈りの中で神と出会い、神のいつくしみを周りの人々と喜びをもって分かち合い、神の民として集まって神を礼拝し、互いに信仰を高め合う中で、ますます神のいつくしみを味わい、見つめるようになれるのです。

- d) Those are some essential disciplines that need to be a regular part of our life for us to experience God’s goodness, but what about specifically for you right now? What situation are you currently in that you need to cry out to God about and experience his deliverance?

これらは、私たちが神のいつくしみを経験するために、生活の中で定期的に行う必要のある重要な鍛錬なのです。あなたは今、どのような状況で神に叫び、神の解放を経験する必要がありますでしょうか？

- i) Is it a recurring worry or a pressure-filled deadline or task? Taste and see that the LORD is good. Is there some difficulty or relational trouble that you find yourself in? Taste and see that the LORD is good. A sickness you are battling? Taste and see that the LORD is good. Or a need of some kind that you or your family might have? Taste and see that the LORD is good.

それは繰り返し起こる心配事でしょうか、それともプレッシャーに押し潰されそうになる期限や仕事ですか？主がいつくしみ深い方であることを味わって見つめてください。困難や人間関係の悩みはありますか？主がいつくしみ深い方であることを味わって見つめてください。病氣と闘っていますか？主がいつくしみ深い方であることを味わって見つめてください。あるいは、あなたやあなたの家族が必要としていることがありますか？主がいつくしみ深い方であることを味わって見つめてください。

- ii) How do you need to seek the Lord and call out to him right now? How do you need to take refuge in him and trust him.

あなたは今、どのように主を求め、呼びかける必要がありますか？どのように主に帰依し、主を信頼する必要がありますか？

- iii) God wants to speak to us through all these things; he wants us to taste and see his goodness through these challenges and difficulties.

神は、私たちの人生に起こるすべてのことを通して私たちに語りかけようとしておられるのです。神は、これらの困難や試練を通して、私たちが主のいつくしみを味わい、見つめることを望んでおられるのです。

Transition: When I reflect back on my own life, it was the hardest challenges and most difficult seasons that led to the greatest experience of God's goodness: wrestling with where God wanted to lead me after graduation; struggling to be away from family and understand why God had brought me here to Japan; wrestling with sin; battling feelings of loneliness as a single; wisdom for hard, complex decisions. But God was there and he was listening. He showed himself good and faithful.

卒業後、神が私をどこに導こうとしておられるのか悩んだこと、家族と離れ、神がなぜ私を日本に連れてこられたのかを理解するのに苦労したこと、罪と闘ったこと、独身として孤独感と闘ったこと、困難で複雑な決断のために苦慮したことなど、私の人生にもいろんなことがありました。しかし神はそこにおられ、耳を傾けてくださいました。神はご自分がいつくしみ深く、忠実であることを示してくれたのです。

And it's not just the "big" things of life. Working on today's message the last week has been a great reminder to me of my need to cry out to the Lord for his leading and help in preparing what to share. I regularly taste and see his goodness in the details as I see him provide all that I need to get through each day and week. From big to small, taste and see that the LORD is good.

そして、それは人生に起こる「大きな出来事」だけに限ったことではありません。今日のメッセージに取り組むことで、この1週間、分かち合うという説教を準備するにあたって、主の導きと助けを求めて主に叫ぶ必要があることを思い知らされました。私は、毎日、そして毎週一週間を過ごすために必要なものすべてを主が与えてくださるのをいつも目の当たりにして、細部に至るまで主のいつくしみを味わい、見つめることを日課としています。大きなものから小さなものまで、主がいつくしみ深い方であることを味わって見つめようではありませんか。

まとめ

- Taste and see that the LORD is good; blessed is the one who takes refuge in him.
- 味わって見つめよ、主はいつくしみ深く、主に帰依する者は幸いです。

- God wants you to experience his goodness each day, moment-by-moment, for a lifetime, even in the most difficult and trying of circumstances.
- 神は、最も困難で試練の多い状況にあっても、毎日、一瞬一瞬、生涯にわたって、あなたが神のいつくしみを経験することを望んでおられます。
- The Lord is good and we will continue to experience his goodness and blessing as we trust him in all things.
- 主はいつくしみ深い方であり、私たちは、すべてのことにおいて主を信頼することによって、そのいつくしみと祝福を経験し続けることができます。
- As we close today I want to ask you to share again with your partner or group that you shared with at the beginning of the service. As you feel comfortable, please share with one another: How do you need to taste and see that the Lord is good right now? What situation do you need to call out to God about? Take a moment to share briefly and pray for one another.
- 今日、私の話を締めくくるにあたり、礼拝の最初に分かち合ったパートナーやグループの人たちと、皆さんにもう一度分かち合っていたきたいと思います。もしよければ、次のことをお互いに分かち合ってください。あなたは今、主がいつくしみ深い方であることをどのように味わい、見つめる必要がありますか？どのような状況について神に呼びかける必要がありますか？それらのことを手短かに分かち合い、お互いのために祈りましょう。