

主 題：感謝の人生：実践編＝兄弟姉妹に対して1
 聖書箇所：ローマ人への手紙 12章9－11節

前回、私たちが見たように、キリスト者であるあなたの責任は、主からいただいた霊的賜物を用いて教会に仕えていくこと、それも感謝の生き方です。主によって救われたことを感謝している者は、託されている賜物を用いて教会という神のお定めになった機関の中で働きを為すのです。もちろん、どのような賜物をいただいているのかを詮索することも間違いではないのですが、それよりもまず、何かの働きを始めることです。何かの奉仕を始めて行くことです。もし、皆さんが「主よ、私はあなたのために用いられたい。あなたに喜んでいただくために何かの働きをしたい。」という願いをもって歩んでいるなら、神は必ずあなたの心の中に重荷を与えてくださいます。その重荷に基づいて、それに沿って、働きを為して行くことです。

私たちが今日見ようとしているこの聖書の箇所で、パウロは「どんなにすばらしい奉仕をしようとして、どんなにすばらしい奉仕を長くしようとして、これから見ることを忘れてはならない。」と言うのです。それはどのような奉仕であるかよりも、どのような心でやっているかです。私たちの動機のことです。主が喜ばれる動機です。すなわち、今日我々が見ていくのは、最も大切な動機である「愛」についてです。このみことばを見ると、パウロがコリント人への手紙第一の12章から14章で教えたことを思い出します。あのコリントの教会は、悲しいことに、非常に世的な教会であり、また、教会員たちでした。彼らの関心は、どんな霊的な賜物をどれだけ持っているのかということでした。それによって霊性を量ろうとしていたのです。私はあなたよりもたくさんの賜物を持っている、だから、霊的だと。非常に霊的に次元の低い者たちでした。

そこでパウロは霊的賜物について教えるのですが、その中で彼は最も大切なこと、最も優れた賜物について教えます。Iコリント13：1－3、13「たとい、私が人の異言や、御使いの異言で話しても、愛がないなら、やかましいどらや、うるさいシンバルと同じです。：2 また、たとい私が預言の賜物を持っており、またあらゆる奥義とあらゆる知識とに通じ、また、山を動かすほどの完全な信仰を持っていても、愛がないなら、何の値うちもありません。：3 また、たとい私が持っている物の全部を貧しい人たちに分け与え、また私のからだを焼かれるために渡しても、愛がなければ、何の役にも立ちません。…：13 こういうわけで、いつまでも残るものは信仰と希望と愛です。その中で一番すぐれているのは愛です。」、パウロはなぜ、このようなことをコリント教会の人々に教えようとしたのでしょうか？それは、彼らが一番大切なことを疎かにしていたからです。働きをすることは立派です。すばらしいことです。しかし、問題はどのような心で、どのような思いをもってその働きをしているかということです。神の関心はそこにあったのです。

そこで彼は、コリントの人たちに大切なことを見落としていないか？あなたたちの為すことすべては、主に対する愛から為されている行為か？と問うのです。そのことは、コリントの人たちだけの問題でなくて、私たちも考えないといけないことです。皆さんが教会で奉仕されていることも、職場において、家庭において、学校において、私たちが24時間為しているすべてのことは、いったいだれのためにやっているのか、何のためにやっているのか、そのことを私たちも考えなければいけません。

今日のテキストを見ると、ローマ12：9の最初に「愛には偽りがあってはなりません。」とあります。ここには動詞が記されていますが、原文には動詞はないのです。直訳すると「真実な愛」となります。それしか書いてないのです。パウロは、これから述べることのテーマをここに記しているような感じですか。パウロは、これからこのことについて、このテーマに関して話そうとしていると、そのように見受けられます。訳者はここに動詞を加えて「愛には偽りがあってはなりません。」と言ったのです。元々、パウロがここで言わんとしたことは「真実な愛」、「誠実な愛」です。そのようなタイトルを掲げて、そして、それがどのように実践されていくのかをこの後教えていくのです。ですから、我々信仰者が目標とする主なる神の愛を説明した後、神が望んでおられるその愛を説明した後、この章の終わりまで、12章の21節まで、この愛の具体的な形を説明しています。

パウロは非常に論理的に物事を展開していきますが、ところが、このリストを見ていくとこの箇所に関しては、パウロは敢てそのようにはしていません。彼が一つのことを考えながら記したことは明らかです。それは何かと言うと、この手紙を読んでいる人々が直ちにこのような行動に移って行くこと、それだけを考えて、この奨励、また、助言のリストを上げています。この当時は、このような文章の書き方が為されていたようです。その当時の記し方を使いながら、パウロはまず、ローマにいる読者たちに「真実な愛、神の愛、神が喜ばれる愛、神が望んでおられる愛、あなたがたがいただいた愛、それを

具体的に行動に移しなさい。」と、そのことだけを望んでこのリストを上げていくのです。ですから、パウロが私たちにとどのようなことを勧めているのか、そのことをごいっしょに見ていきますが、まず最初に、私たちがどうしても見ておかなければいけないことは、この目標とする「愛」についてです。

☆愛について

今見た通り、9節の初めに「愛には偽りがあってはなりません」とあります。皆さんも恐らく想像出来ると思いますが、この愛は「神の愛」＝アガペが使われています。パウロが望んでいることは、私たちがこの神の愛をもって歩んで行くことです。

A. 真実の愛 9節

そして、その歩みを為すに当たって、私たちに偽りがあってはならないということを私たちに教えるのです。この9節のみことばをよく考えてみると、私たちは信仰者として神によってこの祝福をいただきました。あなたは罪から救われて神の子どもとされました。何のために神が生かしてくださっているのでしょうか？皆さんよくご存じです。私たちはこの世にあってこの神のことを明らかにするのです。そのために神は私たちに救ってくださり、生かしてくださっているのです。私たちは創造主なる神がどんなにすばらしい神なのか、私たちの想像を越えたこの神の愛がどんなにすばらしいものか、そのことを人々に伝えていくのです。そのために私たちはいるのです。私たちのすばらしさを人々に誇示するのではありません。それはかつての私たちです。救いに与った私たちは、私たちではなくて、すばらしい私たちの神のことを伝えていこうとするのです。その神のすばらしい愛を私たちは伝えていこうとするのです。この12章に入ってパウロが言っていることは、神によって救われた私たちはそのことを心から感謝する、私たちはこんなにすばらしい祝福をいただいている、こんなにすばらしい愛によって愛された、こんなにすばらしい神がおられる、それらを感謝しながら、この神のすばらしさを人々に示していくということです。

それができるのは、私たちがまず、その神の愛をいただいたからです。いただいなければ、話ができるかもしれませんが、そこに実感はこもっていません。写真で見てその美しさを表現するのと、実際にその場所に行って、その美しさを目撃して話すのとは全然違います。温度差があります。私たちも神の愛をいただいた者として、その神の愛がどんなにすばらしいのか、心から感動をもって語る事ができるはずですが、私たちがイエスの福音を人々に伝えるというのはどうしてですか？まだこのイエス・キリストの救いを受けていない人々、救われていない人々に神の愛を伝えるのです。神がどのようなお方であり、そして、あなたがどれほどの罪人であり、そして、そのようなあなたを主がどれ程愛してくださっているのか…、そのことを伝える訳です。ですから、福音宣教を通して、神のすばらしさ、神の愛のすばらしさを人々に証しているのです。また、私たち兄弟姉妹が愛し合うことによって、このような愛に特徴付けられる人々に変えてくださった神のことを人々に伝えているのです。なぜなら、私たちが互いに愛し合うことなど、私たちの力、意志でできることではないからです。「愛すること」ほど難しいことはないと思いませんか？人の悪口を言う、人をののしる、そんなことは朝飯前です。私たちはずっとやって来ましたが、人を愛することは大変難しいことです。そして、パウロはこの中で、愛されるべき人を愛するだけでなく、あなたの敵をも愛しなさいと教えます。そうすると、私たちには不可能なことです。でも、それを神によって実践していくことによって、神の恵みによって実践することによって、私たちは人々に神にはそのような力があることを証します。愛することのできない私たちが敵をも愛することができる人へと変えられた。神はそんなお方だ、そのように偉大な神だということを私たちは人々に証することになるのです。

皆さんがよくご存じのように、ヨハネの福音書13：35には「もしあなたがたの互いの間に愛があるなら、それによって、あなたがたがわたしの弟子であることを、すべての人が認めるのです。」とあります。人間的に不可能なことを神がさせてくださることによって、私たちの内に働いておられる神のすばらしさが人々の前で明らかにされるのです。このような愛を実践することが可能になったのです。それはヨハネが教えている通りです。Iヨハネ4：7「愛する者たち。私たちは、互いに愛し合いましょ。」と。でも、それはとても難しいことですが、ヨハネは知っています。続けてこのように言っています。「愛は神から出ているのです。愛のある者はみな神から生まれ、神を知っています。」、つまり、人を愛することができるのは、神の愛をいただいた者たちだけだと言うのです。そして、その愛をいただいているあなたは、その愛をもってすべての人を愛することができるのです。だから、ヨハネは秘訣を私たちに教えてくれるのです。神の愛が私たちに与えられているからだ。

さて、こうして我々はこの地上にあって、あらゆる機会を用いて、我々の神のすばらしさを人々の前に明らかにしていこうとするのです。この責任を考えたときに、我々の行動、ことばに細心の注意を払うことが必要です。私たちの一挙手一投足に気を配ることが必要です。失敗しない人はどこにもいませ

ん。問題は失敗したときにどのように正しく解決するかです。もし、「失敗したらいけない」と言われるなら、私たちはどこにも出て行けないし、だれにも会うことができません。たとえ、だれにも会わなくても、私たちは失敗します。そのような者なのです。神はちゃんと分かっておられます。私たちは失敗する、罪を犯すと…。でも、私たち信仰者はその時に正しく対応していくのです。そうすることによって、私たちの内に働いておられる神のことを明らかにしている訳です。だから、我々の行動、言動に非常に注意を払うことが必要です。そのことはよく分かります。

もう一度、今日のテキストを見ると、パウロはこの責任を負っている私たち信仰者が特に気をつけなければならないことを記しています。「愛には偽りがあってはなりません。」と言います。「偽り」ということばは新約聖書に6回出て来ます。日本語の訳は三つあります。①今見ている「偽りのない」、「偽りがあってはなりません」、②「純粋」と訳されています。③見せ掛けのない、ヤコブの手紙3：17では「しかし、上からの知恵は、第一に純真であり、次に平和、寛容、温順であり、また、あわれみと良い実とに満ち、えこひいきがなく、見せかけのないものです。」とあります。つまり、「偽装のない、偽善でない、ふりをしていない、役を演じない」という意味です。そのことばがここで使われているのです。ですから、9節の「愛には偽りがあってはなりません。」とは、主なる神を愛していないのに愛しているかのように振る舞うこと、それを禁じているのです。本当は、霊的でないのにあたかも霊的であるように振る舞うこと、つまり、このような偽善的な行為です。先ほど「役を演じる」という意味があると言いましたが、役者とはそうです。自分でないだれかを演じるのです。愛においてそのようなことをしてはならないと言うのです。あなたの愛は真実でなければならないと言うのです。あなたの愛が偽善的であってはならないのです。

もちろん、愛だけではありませんが、なぜ、私たちの行動はすぐに偽善的になってしまうのでしょうか？原因は何でしょう？最もよい例はパリサイ人や律法学者たちです。彼らは人々の前で自分たちは非常に霊的な存在だということを明らかにしていました。彼らは旧約聖書を知っていました。知識においてはすばらしかったのです。みんな神学のなにがしかの学位を持っているのです。そのような人たちです。ところが、イエスが彼らに接しられたとき、イエスは彼らのことを非常に厳しく責めておられます。マタイの福音書6章を見ると、イエスは「善行」に関してこのように言われています。

・ **6：1－4** 「人に見せるために人前で善行をしないように気をつけなさい。そうでないと、天におられるあなたがたの父から、報いが受けられません。：2 だから、施しをするときには、人にほめられたくて会堂や通りで施しをする偽善者たちのように、自分の前でラッパを吹いてはいけません。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。：3 あなたは、施しをするとき、右の手のしていることを左の手に知られないようにしなさい。：4 あなたの施しが隠れているためです。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が、あなたがたに報いてくださいます。」、善行自体はすばらしいのです。でも彼らは、人に見せるためにやっていたのです。見ている方向が違っていたからです。人に誉められたいという思いをもってやっていたのです。また、「施し」について「偽善者」ということばがあります。まさに、パウロが今、このローマ12：9で教えていることと同じことです。偽った者たちです。演じている者たちです。

・ **6：5－6** 「また、祈るときには、偽善者たちのようであってははいけません。彼らは、人に見られたくて会堂や通りの四つ角に立って祈るのが好きだからです。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。：6 あなたは、祈るときには自分の奥まった部屋にはいりなさい。そして、戸をしめて、隠れた所におられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が、あなたがたに報いてくださいます。」、祈りのことです。

・ **6：16－18** 「断食するときには、偽善者たちのようにやつれた顔つきをしてはいけません。彼らは、断食していることが人に見えるようにと、その顔をやつすのです。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。：17 しかし、あなたが断食するときには、自分の頭に油を塗り、顔を洗いなさい。：18 それは、断食していることが、人には見られないで、隠れた所におられるあなたの父に見られるためです。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が報いてくださいます。」、これは断食のことです。パリサイ人がやっていたことは同じです。

善行にしてもお祈りにしても、断食にしても悪いことではありません。でも、彼らは人から誉められることを目的にやっていたのです。そこが問題だったのです。主ではなく人を恐れるところ、主ではなく、人の目を意識すること、それが偽善の原因です。もし、私たちがキリストの愛をいただいて、その愛をもって行動するとき、パリサイ人と同じように人の目を意識するなら、人からの称賛を期待するならば、その時点で我々は彼らと同じ行為をしていると言えませんか？我々が覚えておかなければいけないことは、このマタイ6章の中でイエスが言われたように、だれに対してするかということです。人からの称賛は必要ないのです。

先ほど、私たちが歌った讚美歌の中に「主の足もとに冠をささげる」とあります。少なくとも、言うことは「神さま、とんでもないです。このような働きができたのはあなたの恵みです。あなたが託してくださった賜物を使って忠実に働きができたのは、すべてあなたのおかげです。」と言って、称賛を自分にではなく神にお返しすることです。「あなたがさせてくださったのです。これは私の努力ではありません。私の力、意志でやったものではありません。神の助けです。」と。

そうすると皆さん、今私たちが見ているように、我々は真実の愛をもってこの世を生きていきます。そして、その愛の具体的な実践をこれから見ていきます。しかし、私たちがこのようなことを実践して行くに当たって、まず、覚えておかなければいけないことは「だれのためにやっているか」ということです。もし、だれかの目に留まって欲しい、だれかから誉められたいという誘惑が私たちの内にあるなら、私たちはそれを主の前に悔い改めて捨てることです。だれからも誉められなくていいのです。もちろん、私たちはそのことに気付けば感謝することです。私たちはそのようなことを求めながらやるではありません。皆さんもいろんな奉仕をしておられます。そして、多くの皆さんはそのようなことなど期待しないで、主を愛するゆえに喜んでやっておられます。ここで教えているのはそのことです。真実な愛をもって、主を本当に愛するゆえにその愛を実践しているのです。Iヨハネ3：18に「子どもたちよ。私たちは、ことばや口先だけで愛することをせず、行ないと真実をもって愛そうではありませんか。」とあります。パウロは「あなたの愛には偽りがあってはならない。偽善的であってはならない。」と言います。キリスト者が目標とする愛は、嘘偽りのない純粋な愛、本当の誠実な真摯な愛です。もし、あなたの心に少しでも問題があるなら、その問題を神の前に告白することです。そして、主の前にこのように祈ることです。「神さま、私はあなたによって愛されました。あなたはこんな私を真実なる愛をもって愛してくださいました。あの十字架という大きな犠牲をもって愛してくださいました。その同じ愛をもってあなたを愛することができるように。その愛を実践出来るように助けてください。いろんな相応しくない思いが私の心を誘惑しますから、どうぞそれらから守ってください。あなたが与えてくださった愛をもって、あなたの愛を人々に示すように私を助けてください。私を守ってください。」と。そうして歩み続けることです。

さて、パウロはどのような愛を私たちに教えようとしているのでしょうか？

B. 真実な愛の実践 : 道徳面において 9節

9節でパウロは二つのことを教えています。「悪を憎み、善に親しみなさい。」と。

1. 悪を憎む : どうして悪を憎むのか？

今、私たちが見ているように、見せかけの愛もその中に含まれるでしょう。しかし、みことばから「悪」ということばを見たときに、神がお喜びにならないいろいろなことがいつも為されています。その悪についてパウロは詳しい説明をしていません。それはもう私たちがよく分かっていることだからです。見ていただきたいのは、この「憎む」ということばの動詞です。これは「忌み嫌う、何かを憎悪する、強い反感を持つ」など、激しい憎悪の感情を表わしたことばです。また、何かとの「非常に強い分離」を強調します。つまり、ここでパウロが「悪を憎む」と言って私たちに伝えることは、「ただ何となく悪いから離れましょう」ではないのです。徹底してそれを忌み嫌うことです。そのような強い憎悪感というものをパウロはここで訴えるのです。なぜ、私たちキリスト者がそこまで悪を憎むのですか？そこまで徹底して悪を憎むのでしょうか？

1) 主を愛するから

それは、私たちが主を愛しているからです。詩篇97：10に「主を愛する者たちよ。悪を憎め。…」とあります。悪を憎むことが神を愛することなのです。また、ヘブル1：9には「あなたは義を愛し、不正を憎まれます。それゆえ、神よ。あなたの神は、あふれるばかりの喜びの油を、あなたとともに立つ者にまして、あなたに注ぎなさいました。」、それが私たちの神なのです。だから、私たちがこの正しい神を愛するときに、私たちは当然、みことばが教えるように、神が憎んでいる悪を同じように憎むのです。聖い正しい神が「まあ、少しぐらいの罪なら…いいか」と言われていることなど想像出来ません。そのような神ではないのです。悪は徹底的に神の前に立ちおおせることができないと、そのような思いをもって私たちもこの悪を憎むことです。神を愛しているから、主を愛しているから私たちは悪を憎むのです。

2) 主を敬うから

同時に、私たちは「主を敬っている」からです。箴言8：13に「主を恐れることは悪を憎むことである。わたしは高ぶりとおごりと、悪の道と、ねじれたことばを憎む。」と記されています。「恐れる」とは「怖がる」という意味ではないことは皆さんよくご存じです。私たちが主を心から敬うことは悪を憎むことであると言うのです。私たちが悪を憎む者に変えられたこと、まさに、それがあなたも私も救われていることの証拠なのです。主が憎まれる悪を私たちも憎む、主が愛されることを愛する、私たちはそ

のような者へと生まれ変わったのです。Iテサロニケ5：22には「悪はどんな悪でも避けなさい。」とあります。もし、私たちが心から神を愛しているなら、神が憎んでおられることから徹底して離れることです。

そのために必要なことを私たちはすでに学びました。ローマ12：1, 2を思い出してください。私たちが自分のからだをささげて、心をささげて、意志をささげて主に従い続けていくときに、私たちが神に喜ばれることをしようと自らをささげて歩んで行くときに、私たちが誘惑する悪から自分の心を守って、みことばをしっかりと蓄えていくなら、主のみこころに沿って生きる人に変えられていくと教えられました。その人は神を心から愛する人であり、神が憎んでおられるどんな小さな悪でも、その悪から離れようとしません。その悪を憎む者として生きています。悪は主のみこころに反するものだからです。だから、徹底して悪を忌み嫌うことは当然なのです。正直なところ、我々はいつも罪との葛藤を経験しています。そして、どれだけ我々は罪に対して敗北しているでしょう？信仰が成長している、でも、我々の罪との戦いはなくなっています。どうも、信仰が成長すれば成長するほど、自分が本当に弱い者だ、いつも主の前に罪を犯す惨めな者だということを日々教えられ続けていくようです。自分自身、何と情けないのか、何と弱い者なのかという、その思いがどんどん大きくなっていませんか？最初は、「まあ、そんなに悪い者ではないだろう」と思っていたが、とんでもない、信仰の成長とともに、何と惨めな存在なのだろうと迫ってくるようです。何が起きているのですか？罪に対して敏感になっているのです。かつてもやっていたそのことに鈍感だった私たちが、成長とともに、罪に対して敏感になって、私たちがその罪に常に敗北している弱い愚かな者であることに気付くのです。

どうすればいいのでしょうか？罪を告白して、そのようなあなたを受け入れてくださった主に感謝をささげることです。皆さん、そこに戻っていきます。私たちの生活は主に感謝をし続ける生活です。主が為してくださったみわざに感謝をもって生きて行くのです。みことばは私たちに主のみこころを教えてくださいました。悪を憎みなさい。確かに、私たちの心の中には悪から離れたいという思いがあります。しかし現実には、その悪に白旗を振っていることが多いのです。一日の中で何回も「神さま、私は間違っていました。あなたに対して罪を犯しました。」と、主の前に罪を告白することがあります。そして、その自分を見ればみるほど、何と惨めな、何と罪深い者かと思えます。神はそのように私たちに本当の私たちを見せてくださいます。自分の前にあった鏡はぼやけていたのです。湯気で曇っていたのか、汚れていたのか分かりませませんが、自分がよく見えなかったのです。でも、それを段々と磨いていって、そこに鮮明に写る自分の姿を見るときに、我々は「私は神の前に何一つとして誇るものはない。誇るのはこんな私を救ってくださったあなたです。」と言って、この方に感謝するのです。罪を徹底して憎みなさいということです。

2. 善に親しみなさい 9節

9節の後半「善に親しみなさい」と書かれています。主が喜ばれること、それもみこころに沿って歩んでいる私たちには何が神の前に正しいことなのか、何が神の前に喜ばれるのか、そのことを見分けることができます。そのような信仰者へと神が変えていってくださると私たちは見て来ました。ですから、私たちは日々の生活において、何が善なのか、何が神の前に正しいことなのか、何が神の前に喜ばれることなのか、そのことをしっかりと見分けながら歩んで行きなさい、そして正しいことを選択しなさいと言うのです。見ていただきたいのは「親しむ」という動詞です。これはニカワ、今でいうボンド、セメダインです。瞬間接着剤のようなものです。くっついたら離れないものです。そのことばがここで使われているのです。つまり、「善を固く結び付ける」ということです。

特に、パウロは結婚というその強い絆を例に使います。絶対に離れない、一つのからだだからです。そのような信仰者でありなさいと言うのです。「善」があなたにくっついて、それがもうあなたから離れない、そのような歩みをしなさいということです。Iテサロニケ5：15に「だれも悪をもって悪に報いないように気をつけ、お互いの間で、またすべての人に対して、いつも善を行なうよう務めなさい。」とあります。信仰者の皆さん、あなたが日々主に感謝しながら歩んで行く、自らのすべてをささげて、自らの心も意志もささげて主に従って行くのです。神が喜ばれることは何か、それを見分ける人としてあなたは成長していく、そのようにして歩みなさいと言うのです。

神が忌み嫌われることから徹底して離れなさい。そのようなものをあなたの心に入れてはいけません。逆に、神が喜ばれる神のみことばをしっかりと蓄えなさい。そして、神が喜ばれることをしっかりと見極めて、それを自らいつも選択しなさいと。そのような人としてあなたが変えられていくときに、あなたの心がそのように変えられていくときに、その行動があなたから生まれて来るのです。善を行なう人として生きていくためには、あなたの心が善で満たされていなければいけないのです。そして、パウロは最初から、そのことを我々に教えてくれたのです。

主の恵みを感謝し、あのすばらしい十字架の救いを感謝して、その主にあなたのすべてを委ねて、主が喜んでくださることを願いながら、主の助けをいただきながら今日を生きていくことです。「あなたが忌み嫌われることを私も嫌って憎んで歩んで行きたいから、主よ、どうぞ、敏感にそれを見分けることができるように。そして同時に、あなたが喜ばれることをしっかり見極めて、そのような歩みをしていきたいです。どうぞ、私を助けてください。私の心をそのように変えていってください。」と、そのような歩みをもって、どうぞ今日歩んでください。神はあなたの心が真実な愛をもって歩んで行く人となることを望んでおられます。どうぞ、罪に対して、そして、善に対して、正直に自分の心を探りながら、そのような歩みを今日から始めてください。

《考えましょう》

1. どうして悪を憎むことが、神を愛することになるのですか？
2. 「偽りのない愛」を持つためには、どうすればよいのでしょうか？