# 学習帳

「しっかりと記録された知識は必要なときに活用できます。霊的に重要な情報は，それを大切に蓄えていることを主に示せるよう，神聖な場所に記録しておく必要があります。そうすれば，さらに光を受けられるようになるでしょう。」

リチャード・G・スコット（「霊的な知識を得る」『聖徒の道』1994年1月号，97参照）

# 生けるキリスト

## 使徒たちの証

### 末日聖徒イエス・キリスト教会

2000年前のイエス・キリストの降誕を祝うに当たり，わたしたちはイエス・キリストのたぐいまれな生涯が現実のものであり，この御方の偉大な贖いの犠牲が無限の力を有することを証します。これまでに地上に生を受けた人々およびこれから生を受けるすべての人々に対して，この御方以上に深遠な影響を及ぼしてきた人物は存在しません。

イエス・キリストは旧約の大いなるエホバであり，新約のメシヤでした。御父の指示の下に，イエス・キリストは地球を創造されました。「すべてのものは，これによってできた。できたもののうち，一つとしてこれによらないものはなかった」のです（ヨハネ1：3）。イエス・キリストは罪がなかったにもかかわらず，すべての義を成就するためにバプテスマをお受けになりました。イエス・キリストは「よい働きをしながら……巡回」されましたが（使徒10：38），そのためにさげすまれました。イエス・キリストの福音は平和と善意のメッセージでした。イエス・キリストはすべての人々に，御自身が示す模範に従うよう熱心に勧められました。イエス・キリストは病人を癒し，目の不自由な人々の目を見えるようにし，死人をよみがえらせながら，パレスチナの道を歩まれました。また，永遠の真理と，前世が実際に存在すること，この世での人生の目的，および神の息子や娘が持つ来世における可能性についてお教えになりました。

イエス・キリストは，御自分の偉大な贖いの犠牲を思い起こすためのものとして，聖餐をお定めになりました。イエス・キリストは捕らえられ，偽りの訴えによってとがめられ，暴徒の意に応じて有罪とされ，カルバリの十字架上での死刑を宣告されました。そして，全人類の罪を贖うために命をささげられました。イエス・キリスト御自身が，地上に生を受けるすべての人々のための偉大な身代わりの贈り物となられたのです。

わたしたちは，全人類の歴史の中心であるイエス・キリストの生涯が，ベツレヘムで始まったのでもなければカルバリで終わったのでもないことを厳かに証します。イエス・キリストは御父の長子，肉における独り子，世の救い主でした。

イエス・キリストは「眠っている者の初穂として」墓からよみがえられました（1コリント15：20）。そして復活された主として，地上での生涯において愛した人々のもとをお訪ねになりました。また，古代アメリカの「他の羊」の間でもお教えになりました（ヨハネ10：16）。現代においては，御父とともに少年ジョセフ・スミスに御姿を現されました。こうして，長い間約束されてきた「時の満ちる」神権時代が到来したのです（エペソ1：10）。

生けるキリストについて，預言者ジョセフはこのように記しています。「その目は燃える炎のようであり，その頭髪は清らかな雪のように白く，その顔は太陽の輝きに勝って光り輝いていた。また，その声，すなわちエホバの声は大水の奔流のとどろきのようで，このように言われた。

『わたしは最初であり，最後である。わたしは生きている者であり，殺された者である。わたしは父に対するあなたがたの弁護者である。』」（教義と聖約110：3－4）

イエス・キリストについて，預言者ジョセフはまた次のように宣言しています。「そして今，小羊についてなされてきた多くの証の後，わたしたちが最後に小羊についてなす証はこれである。すなわち，『小羊は生きておられる。』

わたしたちはまことに神の右に小羊を見たからである。また，わたしたちは証する声を聞いた。すなわち，『彼は御父の独り子であり，

彼によって，彼を通じて，彼から，もろもろの世界が現在創造され，また過去に創造された。そして，それらに住む者は神のもとに生まれた息子や娘となる』と。」（教義と聖約76：22－24）

わたしたちは，イエス・キリストの神権とイエス・キリストの教会が地上に回復されたこと，そしてその教会は「使徒たちや預言者たちという土台の上に建てられ……キリスト・イエスご自身が隅のかしら石である」ことを厳粛に宣言します（エペソ2：20）。

わたしたちは，イエス・キリストがいつの日か地上に戻って来られることを証します。「こうして主の栄光があらわれ，人は皆ともにこれを見る」のです（イザヤ40：5）。イエス・キリストは王の王として治め，主の主として統治されます。イエス・キリストの前にすべてのひざがかがみ，すべての舌がイエス・キリストを賛美することでしょう。わたしたち一人一人は将来，自分の行いと心の望みについて裁きを受けるためにイエス・キリストの前に立つことになります。

わたしたちは正式に聖任を受けたイエス・キリストの使徒として証します。イエスは生けるキリスト，不死不滅の状態にある神の御子です。イエス・キリストは今日，大いなる王，インマヌエルとして御父の右に立っておられます。イエス・キリストは世の光，命，そして希望です。イエス・キリストの道は，この世においては幸福に，後の世においては永遠の命に至る道です。わたしたちは御子という比類ない贈り物を授けてくださった神に感謝しています。

**大管長会**

Gordon B. Hinckley
Thomas S. Monson
James E. Faust

**十二使徒定員会**

Boyd K. Packer
L. Tom Perry
David B. Haight
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks
M. Russell Ballard
Joseph B. Wirthlin
Richard G. Scott
Robert D. Hales
Jeffrey R. Holland
Henry B. Eyring

2000年1月1日

# マスター教義について

モルモン書の中で，預言者ヒラマンは息子たちにこのように教えています。「あなたたちは，神の御子でありキリストである贖い主の岩の上に基を築かなければならないことを覚えておきなさい。」（ヒラマン 5：12）イエス・キリストの上に基を築くことには，キリストの教義を理解し，信じ，それに従って生活するということが含まれます。これを行うと，改心の度合いと主の弟子としての決意が深まり，敵の影響から守られ，他の人々の生活に祝福をもたらす助けを与えてくれます。

これを成し遂げる方法の一つは，クラスで一緒に，聖文を配列順に研究することです。イエス・キリストとその教義の上に基を築くもう一つの方法は，マスター教義と呼ばれる取り組みによるものです。

マスター教義は，二つの結果に焦点を当てています。

1.霊的な知識を得るために神の原則を学び，応用する

天の御父は，霊的な知識を得るための原則を明らかにされました。これらの原則には，信仰をもって行動することや，永遠の観点から概念や疑問について調べること，神から与えられた情報源を通してさらに理解を深めようとすることなどが含まれています。教義に精通するには，イエス・キリストとその教義を信じる信仰を強めるために，聖霊を招き入れられるような方法で次の事柄を行います。それは，神の原則をクラスの内外で実践し，教義的な疑問や歴史的な疑問への答えの求め方を学ぶのです。

2.イエス・キリストの福音の教義とその教義を教えている聖句に精通する

次のことを行うことにより，マスター教義の成果がもたらされます。

a. 以下の 9 つの教義のテーマについてそれぞれ理解を深める。

- 神会
- 救いの計画
- イエス・キリストの贖罪
- 回復
- 預言者と啓示

- 神権と神権の鍵
- 儀式と聖約
- 結婚と家族
- 戒め

b. この文書の「霊的な知識を得る」セクションの中で，また 9 つの教義のテーマそれぞれの中で見いだされる教義の鍵となる文を理解する。

c. 教義の鍵となる文がマスター教義聖句によってどのように教えられているかを知り，その聖句を覚え，場所を特定することができる。

d. 関連するマスター教義聖句を使って，それぞれの教義の鍵となる文を明確に説明する。

e. イエス・キリストの福音の教義を日々の選択に応用したり，教義的，社会的，歴史的な問題や疑問への自分たちの回答に応用する。

# 霊的な知識を得る

## 神はあらゆる真理の源であられる

1. 神は万事を御存じで，あらゆる真理の源であられます（モーサヤ 4：9 参照）。天の御父はわたしたちを愛し，わたしたちが成長して御自分のようになることを望んでおられるため，わたしたちに「研究によって，また信仰によって学問を求めなさい」（教義と聖約 88：118）と促されました。真理を求める際，わたしたちは主を完全に信頼することができ，主の知恵と愛，そしてわたしたちを教え，祝福する主の力に頼りながらそれができるのです。神は，わたしたちが熱心に神を求めるならば，聖霊を通してわたしたちの思いと心に真理を明らかにすると約束しておられます（教義と聖約 8：2－3 参照）。

2. 天の御父はわたしたちを助けるために，霊的な知識を得る方法を教えてくださっています。そのような知識を得るために，わたしたちが従わなければならない条件を定めてくださいました。神が定められた規範によると，わたしたちは真理を知りたいと正直に望み（モロナイ 10：4－5 参照），神が明らかにされた真理に進んで従って生活しようとしなければなりません（ヨハネ 7：17 参照）。わたしたちの心からの望みは，祈りや（ヤコブの手紙 1：5－6；2 ニーファイ 32：8－9 参照），神の言葉を真剣に研究すること（2 テモテ 3：15－17；2 ニーファイ 32：3 参照）を通して真理を求めるように導かれます。

## 質問し，答えを探し求める

3. 時折，新しい情報を発見したり，理解するのが難しいと思われる教義や行い，教会の歴史について疑問に思うことがあるかもしれません。質問し，答えを探し求めることは，真理を学ぶための重要な取り組みの一環です。頭に思い浮かぶ疑問の中には，聖霊により霊感として与えられるものもあります。霊感を受けた疑問

は，わたしたちが理解を深め，主がわたしたちを教えようとしておられるという確信を強めるための機会として神から与えられた賜物と見なすべきです。疑問の源が何であれ，わたしたちには，考え，推論し，主の影響を受けて思いを広げ，理解を深めるための能力を授かっています。質問し，答えを探し求めるときのわたしたちの姿勢や意図は，聖霊を通して学ぶ能力に大きな影響を与えます。

4. 以下の三つの原則は，わたしたちが永遠の真理を学び，理解し，疑問や問題を解決しようとするときに指針となることができます

- 信仰をもって行動する。
- 永遠の視点から概念や疑問について調べる。
- 神が定められた情報源を通してさらに理解を深める。

## 原則 1：信仰をもって行動する

5. 神を信頼し，そしてまず真心から祈り，神の教えを研究し，神の戒めに従順になることを選ぶときに，わたしたちは信仰をもって行動しているのです。

6. 理解を深め，懸念していることを解決しようと努めるときに，イエス・キリストと福音の回復，主が聖任された預言者の教えに対して自分がすでにもっている証に頼ることは重要です。十二使徒定員会のジェフリー・R・ホランド長老は，このように教えています。「問題が発生したときに，なかなか解決しないときに，*すでに知っていることに固くしがみついて，新たな知識を得るまで，強くあってください*。」（「主よ，信じます」『リアホナ』2013 年 5 月号，94）主御自身が「あらゆる思いの中でわたしを仰ぎ見なさい。疑ってはならない。恐れてはならない」（教義と聖約 6：36）と招いておられます。

7. 疑問の答えがすぐには見つからないときには，天の御父はわたしたちの救いに必要なことをすべて明らかにされているものの，まだ全ての真理を明らかにされてはいないことを思い出すことが役立ちます。答えを求め続けるときに，わたしたちは信仰により生活しなければなりません。わたしたちが求めている答えをいずれ受けると信じるのです（箴言 3：5 － 6；エテル 12：6 参照）。わたしたちがすでに受けている真理と光に忠実であれば，さらに受けるでしょう。自分の疑問や祈りの答えは，しばしば「教えに教え，訓戒に訓戒を加えて」（2 ニーファイ 28：30）与えられます。

## 原則 2：永遠の視点から概念や疑問について調べる

8. 教義的な概念や疑問，社会問題について永遠の視点で調べるには，わたしたちはそれらを，救いの計画や救い主の教えに照らして検討します。主が御覧になっているように物事を見ることができるよう，聖霊の助けを求めます（1 コリント 2：5，9 － 11 参照）。そのことにより，この世の前提や推論を受け入れる代わりに，主の真理の標準に基づいて，疑問を見直し（疑問に対して別の見方をする），概念を見ることができるようになります。そのためには，次のような質問をするとよいでしょう。「天の御父やその計画，天の御父がその子らにどのように働きかけられるかについて，わたしはどのようなことをすでに知っているだろうか。」「この概念や問題に関連する，あるいは明確にする福音の教えはどれだろうか。」

9. 歴史的な出来事に関する疑問でさえ，永遠の視点で調べる必要があります。わたしたちが天の御父と御父が定められた救いの計画に対する信頼の基の上に堅く立っているならば，様々な問題をよりはっきりと見ることができるでしょう。また，現在の視点や姿勢を押し付ける代わりに当時の文化や基準を考慮することにより，適切な歴史的背景の中で歴史的な疑問について調べる助けにもなるでしょう。

10. 詳しく書かれた史実でも，儀式や聖約や教義のもつ救いの力は含まれていないことを覚えておくことが重要です。回復の奇跡に注意を払わずに，さほど重要でない細かい事柄に気を取られることは，あたかも贈り物自体のすばらしさに目を向けずに贈り物の入っている箱を分析するのに時間を費やすようなものです。

## 原則 3：神が定められた情報源を通してさらに理解を深める

11. 霊的な知識を得る主の定められた過程の一部として，主は真理と導きを神の子らに明らかにするための情報源を確立されています。その情報源には，キリストの光，聖霊，聖文，両親，教会の指導者などが含まれています。今日の地上における主の預言者である大管長会と十二使徒定員会は，重要な真理の源です。主はこれらの人々を，主に代わって語る者として選び，聖任されました。

12. わたしたちはさらに，他の信頼できる情報源を通して真理を学ぶことができます。しかし，真心から真理を求める人々は，信頼のおけない情報源に用心しなければなりません。わたしたちは，大勢の人が「悪を呼んで善といい，善を呼んで悪とい〔う〕」（イザヤ 5：20）時代に生きています。サタンは偽りの父であり，真理をゆがめ，主と主が召された僕に背を向けるよう，わたしたちを誘おうとします。わたしたちが，主が定められた情報源に答えと導きを求めるならば，祝福されて真理と誤りを識別することができます。信頼のおけない情報源を認識し，それを避けることを学ぶのは，誤った情報や信仰を損なおうとする者たちから身を守ることができます。

## 他の人々が霊的な知識を得られるように助ける

13. 教会の教義，慣行，歴史についてだれかに質問されたり，あるいはその人が探し求めている場合，どのようにしてその人が真理を探求できるよう最善の方法で助けることができるでしょうか。わたしたちは，次のような方法で助けることができます。

14. *注意深く，祈りながら耳を傾ける* —— 答える前に，注意深く話を聞き，その人が尋ねているほんとうの疑問を明らかにし，理解しようと努めます。慎重に，その人の疑問の真意やその人の気持ちと信条を理解しようと努めます。

15. *福音の真理を教え，証する* ——応用できる聖典の教えや現代の預言者の教え，それらが自分の生活をどのように変えたかを分かち合います。相手が，福音と救いの計画の内容から自分の疑問について吟味し，見直すことができるよう助けます。

16. *信仰をもって行動するよう勧める* ——主はわたしたちに，自分のために霊的な知識を探すよう求めておられることを覚えておきましょう。そのため，わたしたちは他の人に，祈り，戒めに従い，神から与えられた情報源，特にモルモン書を用いて神の言葉を熱心に調べることを通し，信仰をもって行動するよう勧めなければなりません。必要に応じて，聖霊を感じたときの経験を思い出させ，さらなる知識が与えられるまで学んだ永遠の真理にしっかりつかまるよう勧めます。

17. *最後まで助ける* —— 答えを調べることを申し出て，学んだことを伝えることにより最後まで助けます。一緒に答えを探してもよいでしょう。個人の啓示を与えるという主の約束に対する確信を伝えます。

関連聖句 —— エレミヤ 1：4 − 5；アモス 3：7 アモス 3：7；マタイ 5：14 − 16 マタイ 5：14 − 16；マタイ 16：15 − 19；ヨハネ 15：16；ヨハネ 17：3；エペソ 2：19 − 20；エペソ 4：11 − 14；2 ニーファイ 2：27；モーサヤ 18：8 − 10；3 ニーファイ 18：15，20 − 21；教義と聖約 1：37 − 38；教義と聖約 18：15 − 16； 教義と聖約 21：4 − 6； 教義と聖約 88：118

関連する教義のテーマ —— 神会 — 聖霊；イエス・キリストの贖罪 — イエス・キリストを信じる信仰；預言者と啓示；戒め

# 教義のテーマ

次の 9 つの教義のテーマにはイエス・キリストの福音の基本的な真理が含まれています。以上のテーマの詳細については，topics.lds.org，または 『真理を守る ── 福音の参考資料』〔2004 年〕を参照してください。

# 1. 神会

1.1. 神会は，それぞれ別個の御三方，すなわち永遠の御父とその御子イエス・キリストと聖霊によって構成されています。御父と御子は触れることのできる栄光を受けた骨肉の体を持っておられ，聖霊は霊の御方です（教義と聖約 130：22－23 参照）。御三方は，天父の救いの計画をもたらすという目的において完全に一致しておられます。

関連聖句 —— 創世 1：26－27；ルカ 24：36－39；ジョセフ・スミス —— 歴史 1：15－20

## 父なる神

1.2. 父なる神は，わたしたちが礼拝する至高の御方であり，わたしたちの霊の父であられます（ヘブル 12：9 参照）。御父は完全な御方で，一切の権威を持ち，すべてのことを御存じです。御父はまた，公正で憐み深く，思いやりに満ちた御方です。神は御自身の子供一人一人を完全に愛しておられ，すべての人は神にとって等しい存在です（2 ニーファイ 26：33 参照）。御父の業と栄光とは，人の不死不滅と永遠の命をもたらすことです。

関連聖句 —— ヨハネ 17：3；モーサヤ 4：9；モーセ 1：39

## イエス・キリスト

1.3. イエス・キリストは霊における御父の長子であり，肉における御父の独り子です。御父の指示の下に，イエス・キリストは天と地を創造されました。イエスは旧約聖書のエホバであり，新約聖書のメシヤです。

1.4. イエス・キリストはあらゆることについて御父の御心を行われます。イエスは罪のない人生を送り，全人類の罪を贖ってくださいました（3 ニーファイ 11：10－11 参照）。イエスの生涯は，わたしたちがどのような生活を送るべきかについての完全な模範です（3 ニーファイ 12：48 参照）。イエスは天の御父の子供たちの中で最初に復活されました。古代と同様，現代においても，イエスは御自分の教会の頭であられます。

イエス・キリストは力と栄光とをもって再び来られ，福千年の間，地球を統治されます（教義と聖約 29：10－11 参照）。イエス・キリストは全人類を裁かれます。

1.5. イエス・キリストはわたしたちの救い主であり，わたしたちと御父との間の仲保者であられるため，あらゆる祈りと祝福，神権の儀式は主の御名により行わなければなりません（3 ニーファイ 18：15，20－21 参照）。

関連聖句 ―― イザヤ 53：3－5；ルカ 24：36－39；1 コリント 15：20－22；黙示 20：12；アルマ 7：11－13；アルマ 34：9－10；ヒラマン 5：12；モロナイ 7：45，47－48；教義と聖約 1：30；教義と聖約 6：36；教義と聖約 18：10－11；教義と聖約 19：16－19；教義と聖約 76：22－24

関連テーマ ―― イエス・キリストの贖罪

## 聖霊

1.6. 聖霊は神会の第三の御方で，骨肉の体をお持ちにならない，霊の御方です。聖霊はしばしば，御霊，聖なる御霊，神の御霊，主の御霊，慰め主と称されます。

1.7. 聖霊は御父と御子を証し，あらゆることの真理を明らかにし，悔い改めてバプテスマを受ける人々を聖別されます。聖霊の力を通して，わたしたちは御霊の賜物を受けることができます。御霊の賜物とは，自分自身のため，またほかの人に奉仕し祝福するわたしたちを助けるために主から与えられる祝福および能力です。

関連聖句 ―― ヨハネ 3：5；1 コリント 2：5，9－11；2 ニーファイ 32：3；2 ニーファイ 32：8－9；モーサヤ 3：19；モーサヤ 18：8－10；3 ニーファイ 27：20；モロナイ 7：45，47－48；モロナイ 10：4－5；教義と聖約 8：2－3；教義と聖約 130：22－23

関連テーマ ――霊的な知識を得る；儀式と聖約

# 2．救いの計画

2.1. 天の御父は前世で、わたしたちが御父のようになり，不死不滅と永遠の命を得られるように計画を紹介されました。（モーセ 1：39 参照）。この計画を成就し，天の御父のようになるために，わたしたちは御父と御子イエス・キリストを知り，御二方の属性と特質を正しく理解する必要があります（ヨハネ 17：3 参照）。

2.2. 聖典の中で天の御父の計画は，救いの計画，偉大な幸福の計画，贖いの計画，憐れみの計画などと呼ばれています。この計画には，地球の創造や堕落，イエス・キリストの贖い，またあらゆる律法や儀式，福音の教義が含まれます。道徳的な選択の自由，すなわち選択し自分自身で行動する能力もまた天の御父の計画に不可欠です。わたしたちの永遠の進歩は，わたしたちがこの賜物をどのように使うかにかかっています（ヨシュア 24：15；2 ニーファイ 2：27 参照）。

2.3. イエス・キリストは天の御父の計画の中心となる御方です。救いの計画のおかげで，わたしたちは完全になることができます。完全な喜びを得，永遠にわたって家族関係を享受し，神のみもとで永遠に暮らすことができるのです。

関連聖句 ――マラキ 4：5 － 6；3 ニーファイ 12：48；教義と聖約 131：1 － 4

## 前世

2.4. わたしたちはこの地上に生まれる前，天の御父の霊の子供として御父のみもとに住んでいました（アブラハム 3：22 － 23 参照）。前世でわたしたちは，天の御父のほかの霊の子供たちと一緒にある会議に参加しました。その会議で，天の御父は御自分の計画を示され，前世のイエス・キリストは救い主になることを聖約されました。

2.5. わたしたちは選択の自由を使って，天の御父の計画に従いました。天の御父とイエス・キリストに従った者は地上へ来ることを許され，死すべき状態を経験

して，永遠の命を目指して進歩できるようになったのです。もう一人の神の霊の息子であるルシフェルは，その計画に反逆し，サタンとなりました。そして，サタンと彼に従った者たちは天から追放され，肉体を得る特権と死すべき状態を経験する特権を拒まれたのです。

関連聖句 —— エレミヤ 1：4 − 5；ヘブル 12：9；2 ニーファイ 2：27；3 ニーファイ 11：10 − 11

## 創造

2.6. イエス・キリストは御父の指示の下で天と地を創造されました ( 教義と聖約 76：22 − 24 参照 )。地球の創造は神の計画にとって不可欠でした。わたしたちは肉体を得て，試され，神聖な特質を伸ばすことのできる場所が与えられたのです。

2.7. アダムは地上で創造された最初の人でした。神はアダムとエバを御自分の形に創造されました。男性も女性も人は皆，神の形に創造されています（創世 1：26 − 27 参照）。性別は，人の前世や現世，そして永遠の状態と目的にとって必須の特性なのです。

## 堕落

2.8. エデンの園において，神はアダムとエバを結婚により夫婦と定められました。アダムとエバは園にいた間，まだ神とともにおり，永遠に生き続けることもできました。二人は罪のない状態で暮らし，神は彼らの必要を満たしてくださいました。

2.9. アダムとエバがエデンの園にいる間，神は二人に選択の自由を与えられました。そして，二人に禁じられた木の実，すなわち善悪を知る木の実を食べないように命じられました。この戒めに従えば，園にとどまることができたのです。しかし，アダムとエバは，園にとどまれば，死すべき状態で反対のものを経験することによる進歩を遂げることができないということをまだ理解していませんでした。二人は悲しみや痛みを経験することができなかったため，喜びを知ることができませんでした。さらに，子供をもうけることもできませんでした。

2.10. サタンは禁じられた実を食べるようにアダムとエバを誘惑し，二人はその実を食べることを選択しました。この選択により，二人は神の御前から追い出され，堕落し，死すべき状態になりました。アダムとエバの背き，またその結果として経験することになった，霊の死と肉体の死を含む変化を堕落と呼びます。霊の死とは神から離れることです。肉体の死とは霊が肉体から離れることです。

2.11. 堕落は天の御父の救いの計画において不可欠の部分です。堕落の結果，アダムとエバは子供をもうけることができるようになりました。アダムとエバとその子孫は，喜びと悲しみを経験し，善悪を知り，進歩することができるようになったのです（2 ニーファイ 2：22 − 25 参照）。

2.12. アダムとエバの子孫であるわたしたちは，死すべき世にいる間，堕落の状態を受け継いでいます。わたしたちは神の御前から絶たれ，肉体の死を受けます。また，現世の苦難やサタンの誘惑による試しも受けます。わたしたちはアダムとエバの背きの責任を負うことはありませんが，自分自身の罪に対し責任を負います。イエス・キリストの贖罪を通して，わたしたちは堕落による負の効果に打ち勝ち，自分の罪の赦しを受け，やがて完全な喜びを味わうことができるのです。

関連聖句 —— 創世 1：28；モーサヤ 3：19；アルマ 34：9 − 10

関連テーマ —— イエス・キリストの贖罪

## 死すべき世の生活

2.13. この世の生涯は学びのときです。生涯を通じて，わたしたちは自分の選択の自由を使って主が命じられたことをすべて行うことを証明し，神の特質を伸ばすことにより永遠の生命に備えます。そのためにわたしたちは，イエス・キリストとその贖罪を信じる信仰を働かせて悔い改め，バプテスマや確認などの救いをもたらす儀式と聖約を受けます。そしてイエス・キリストの模範に従いながら，この世の生涯の終わりまで忠実に堪え忍ぶのです。

2.14. 死すべき状態にあって，わたしたちの霊は肉体と結合し，前世ではできなかった方法で進歩成長する機会が与えられます。天の御父は触れることのできる骨肉の体をお持ちであるため，わたしたちが進歩して御父のようになるうえで，わたしたちの肉体は必要不可欠です。わたしたちの体は神聖であり，天の御父からの贈り物として尊ばなければなりません（1 コリント 6：19 − 20 参照）。

関連聖句 —— ヨシュア 24：15；マタイ 22：36 − 39；ヨハネ 14：15；2 ニーファイ 2：27；3 ニーファイ 12：48；モロナイ 7：45，47 − 48；教義と聖約 130：22 − 23

関連テーマ —— 神会；イエス・キリストの贖罪；儀式と聖約；戒め

## 死後の生活

2.15. わたしたちが死ぬと，わたしたちの霊は霊界に入り，復活を待ちます。義人の霊はパラダイスと呼ばれる幸福な状態に迎え入れられます。真理を知ることなくこの世を去った人々や現世で不従順だった人々は，

死後の世界において一定期間，霊の獄と呼ばれる場所に行きます。

2.16.すべての人は，いずれ福音の原則を学び，その儀式と聖約を受ける機会を与えられます。忠実な人の多くは，霊の獄にいる人々に福音を宣べ伝えます。福音を受け入れ，悔い改め，神殿で自分に代わって執行される救いの儀式を受け入れることを選ぶ人々は，復活までの間パラダイスに住みます（1ペテロ4：6参照）。

2.17.復活とは，わたしたちの霊の体が完全な骨肉の体と再結合することです。復活後，わたしたちは不死不滅となり，霊と肉体は二度と離れることはありません。イエス・キリストが肉体の死に打ち勝たれたので，地上に生を受けた人はすべて復活します（1コリント15：20－22参照）。義人は悪人よりも先に復活し，第一の復活の時に出て来ます。

2.18.復活の後に，最後の裁きが行われます。イエス・キリストは各人が受ける永遠の栄光を決めるために一人一人を裁かれます。この裁きは，それぞれの望みと，神の戒めに対する従順さに基づいて行われます（黙示20：12参照）。

2.19.王国には3つの栄光があります：日の栄えの王国，月の栄えの王国，星の栄えの王国です（1コリント15：40－42参照）。イエスの証に雄々しく，福音の原則に従順な人々は，父なる神と御子イエス・キリストのもとで義にかなった家族とともに日の栄えの王国に住みます。

関連聖句――ルカ24：36－39；ヨハネ17：3；教義と聖約131：1－4

関連テーマ――イエス・キリストの贖罪；儀式と聖約

# 3．イエス・キリストの贖罪

3.1. イエス・キリストは前世の大会議で，わたしたちの救い主，贖い主となるよう予任されました。イエス・キリストは地上に来て，堕落による負の効果から全人類を贖うため，またわたしたちの罪の代価を払うために，進んで苦しみを受け，その命をささげてくださいました。イエス・キリストが苦しみと死と復活により，霊の死と肉体の死に打ち勝たれたことを贖罪と呼びます。イエス・キリストの犠牲はわたしたち一人一人に益をもたらします。また，天の御父のすべての子供たち一人一人に無限の価値があることを示しています（教義と聖約 18：10 － 11 参照）。

3.2. 全人類のために無限にして永遠の贖罪を成し遂げることのできる唯一の御方であったイエス・キリストによってのみ，わたしたちは救われることができます（アルマ 34：9 － 10 参照）。肉体の死を克服する力を持っておられるのは，イエスをおいてほかにいません。イエス・キリストは死すべき人間の母マリヤから死ぬ能力を受け継がれ，不死不滅の御父である神より，永遠に生きる，あるいは自ら命を捨てて再びそれを取り戻す力を受け継がれました。わたしたちを罪から贖うことができたのは，イエス・キリストただおひとりでした。完全で罪のない生涯を送られたため，イエスには正義が要求するものがなく，悔い改める人のために代価を払うことがおできになったのです。

3.3. イエス・キリストの贖罪には，ゲツセマネの園で全人類の罪のために苦しみ血を流されたことや，十字架上で苦しみと死を味わわれたこと，そして文字どおり復活されたことが含まれます。イエスは，最初に復活された御方であり，栄光に満ちた不死不滅の骨肉の体を持って墓より出て来られました（ルカ 24：36 － 39 参照）。主の贖罪のゆえに，全人類は完全で不死不滅の肉体をまとって復活し，神の御前に連れ戻されて裁きを受けます。イエス・キリストの贖いの犠牲は，わたしたちが清くなり，罪を赦されて永遠に神のみもとで暮らすことができる唯一の道を備えてくれました（イザヤ 1：18；教義と聖約 19：16 － 19 参照）。

3.4. 贖罪の一環として，イエス・キリストはわたしたちの罪のために苦しまれただけでなく，全人類の苦痛，誘惑，病気，弱さをその身に受けられました（イザヤ 53：3 − 5；アルマ 7：11 − 13 参照）。イエス・キリストは御自身で経験されたので，わたしたちの苦しみを理解しておられます。信仰をもって主のもとへ行くとき，救い主はわたしたちが重荷に耐え，自分の力では行うことのできないことを成し遂げられるように強めてくださるでしょう（；マタイ 11：28 − 30；エテル 12：27 参照）。

3.5. イエス・キリストはわたしたちの罪の代価を払われましたが，わたしたち個人の責任を取り除かれたわけではありません。イエスの犠牲を受け入れ，罪から清められ，永遠の命を受け継ぐために，わたしたちはイエスを信じる信仰を働かせて，悔い改め，バプテスマと聖霊を受け，生涯の終わりまで忠実に堪え忍ばなければなりません。

関連聖句 —— ヨハネ 3：5；1 コリント 15：20 − 22；モーサヤ 3：19；3 ニーファイ 11：10 − 11；3 ニーファイ 27：20；教義と聖約 76：22 − 24

関連テーマ —— 神会；イエス・キリスト；救いの計画；堕落；儀式と聖約

## イエス・キリストを信じる信仰

3.6. 福音の第一の原則は，主イエス・キリストを信じる信仰です。わたしたちの信仰が救いをもたらすのは，それがイエス・キリストを中心としたものであるときに限ります（ヒラマン 5：12 参照）。

3.7. イエス・キリストを信じる信仰には，キリストが神の独り子であり，世の救い主であることを固く信じることが含まれます。わたしたちは，天の御父のみもとに戻って，ともに暮らす唯一の方法が，御子の無限の贖罪に頼り，イエス・キリストを信頼し，その教えに従うことであると承知しています。イエス・キリストを信じる真の信仰とは，言われるままにただ信じるのではなく，行動に表し，自分の生き方によって示すものです（ヤコブの手紙 2：17 − 18 参照）。わたしたちの信仰は，祈り，聖文を研究し，神の戒めに従うときに強められます。

関連聖句 —— 箴言 3：5 − 6；エテル 12：6；教義と聖約 6：36

関連テーマ ——霊的な知識を得る

## 悔い改め

3.8. イエス・キリストを信じる信仰と，イエスと天の御父への愛は，わたしたちを悔い改めへと導きます。悔い改めとは，自分の選択の責任を負うことのできる，すべての神の子のために備えられた天の御父の計画の一部です。この賜物はイエス・キリストの贖罪を通じてもたらされます。悔い改めとは思いと心が変わることです。悔い改めには，罪から離れ，自分の思いや行動，望みを神に向け，自分の意志を神の御心と一致させることが含まれます（モーサヤ 3：19 参照）。

3.9. 悔い改めには，罪を犯したことを認識し，それを悲しむ，つまり神の御心に沿った悲しみを感じ，天の御父に告白し，また必要に応じて他の人々に告白し，罪を捨て，罪によって損なわれたすべてのものを可能な限り回復するように努め，神の戒めに従って生活することが含まれます（教義と聖約 58：42 − 43 参照）。バプテスマを受けるときにわたしたちの罪が赦されると，主は約束しておられます。わたしたちは救い主を覚え，主の戒めを守ろうと決意し，真心から聖餐を取るたびにその聖約を新たにします。

3.10. 心からの悔い改めと，イエス・キリストの贖罪を通して与えられる恵みにより，わたしたちは神の赦しを受けて平安を感じることができます。さらに豊かに御霊の影響を感じ，天の御父と御子とともに永遠に暮らすためによりよく備えることができます。

関連聖句 —— イザヤ 1：18；ヨハネ 14：15；3 ニーファイ 27：20；教義と聖約 19：16 − 19

関連テーマ —— 儀式と聖約

# 4. 回復

4.1. 神は，その真理と神権の権能と教会を再び地上に確立することにより，この末日に福音を回復されました。古代の預言者は，末日に福音が回復されることを預言しました（イザヤ 29：13 – 14；使徒 3：19 – 21 参照）。

4.2. 回復の業は 1820 年に始まりました。父なる神とその御子イエス・キリストがジョセフ・スミスの祈りにこたえて御姿を現し，ジョセフを回復の預言者として召されたのです（ジョセフ・スミス —— 歴史 1：15 – 20 参照）。

4.3. 神はジョセフ・スミスを，末日における生けるキリストの証人として召されました。回復の預言者として，ジョセフ・スミスは神の賜物と力によってモルモン書を翻訳しました（教義と聖約 135：3 参照）。モルモン書は聖書とともにイエス・キリストを証する書物であり，そこには完全な福音が収められています（エゼキエル 37：15 – 17 参照）。モルモン書は，ジョセフ・スミスが預言者として召されていたことと回復の業が真実であることの証でもあります。

4.4. 回復の業の一環として，神は天の使いを送ってアロン神権とメルキゼデク神権を回復されました。そして，1830 年 4 月 6 日に地上に御自身の教会を新たに組織するよう指示されました。末日聖徒イエス・キリスト教会は神御自身により設立されたため，「全地の面に〔おける〕唯一まことの生ける教会」なのです（教義と聖約 1：30）。

関連聖句 ——アモス 3：7；エペソ 2：19 – 20；エペソ 4：11 – 14；教義と聖約 13：1；教義と聖約 76：22 – 24；教義と聖約 107：8

関連テーマ —— 神会；預言者と啓示

## 背教

4.5. 末日に神の真理と神権の権能，教会を回復する必要性が生じたのは背教があったためです。背教は，一人またはそれ以上の人が福音の真理から離反するときに起こります。

4.6. 救い主の十字架上の死と主の弟子たちの死の後，大勢の人が救い主の定められた真理から離反しました（2テサロニケ2：1－3参照）。そして，福音の原則と聖文の一部が損なわれたり失われたりしました。また，教会の組織と神権の儀式に，権能を持たない者の手で変更が加えられました。こうした邪悪な行いが広まったために，主は地上から神権の権能と鍵を取り去ってしまわれました。自らが持つ光に従って神を礼拝し，祈りの答えを受ける善良で誠実な人が大勢いたものの，この世は生ける預言者を通して神の啓示を受けられない状態が続きました。この時代は「大背教」として知られています。

4.7. 世界の歴史を通じて，ほかにも社会全体が背教する時代が何度かありました。

関連テーマ ――預言者と啓示；神権と神権の鍵；儀式と聖約

## 福音の神権時代

4.8. 神の子供たちが背教の状態に陥ると，神は愛をもって彼らに手を差し伸べてこられました。預言者を召し，その預言者を通して，新たに福音の祝福を人々に授けられたのです。主がその真理と神権の権能，儀式を明らかにされる時期を「神権時代」と呼びます。神権時代には，主から権能を授けられた僕が少なくとも一人地上に置かれます。これらの僕は聖なる神権を保有し，福音を宣べ伝え，福音の儀式を執行するという神聖な任務を担っています。

4.9. 神権時代とされているのは，アダム，エノク，ノア，アブラハム，モーセ，イエス・キリストなどの各時代です。主が預言者ジョセフ・スミスを通して始められた「末日における福音の回復」は，こうした神権時代におけるパターンの一環です。

4.10. あらゆる神権時代において，主とその預言者はシオンを確立しようとしてきました。シオンとは，心が清く，義にあって結ばれ，互いを思いやる主の聖約の民を指します（モーセ7：18参照）。シオンは，心が清い者の住む場所を指すこともあります。

4.11. 今日わたしたちは最後の神権時代，すなわち時満ちる神権時代に生きています。この時代は，背教に陥ることのない唯一の神権時代です。末日聖徒イエス・キリスト教会はやがて全地を満たし，永続するでしょう（ダニエル2：44参照）。

関連テーマ ――預言者と啓示；神権と神権の鍵；儀式と聖約

# 5．預言者と啓示

5.1. 預言者とは，神に代わって語るよう神から召されている人です（エレミヤ 1：4 － 5；アモス 3：7；ヨハネ 15：16；教義と聖約 1：37 － 38 参照）。預言者はイエス・キリストについて証し，イエス・キリストの福音を教えます。また，神の御心と神の真の属性について知らせます。預言者は罪を非難し，その結果について警告し，わたしたちが欺きを避けることができるよう助けてくれます（エゼキエル 3：16 － 17；エペソ 4：11 － 14 参照）。時には，将来起こる出来事について預言します。預言者がこうした責任を果たすことができるのは，神から権能と啓示を受けているからです。

5.2. 啓示とは，神がその子供たちに御心を伝えられることです。ほとんどの啓示は，聖霊からもたらされる印象や思い，気持ちなどを通して与えられます。また啓示は，示現や夢，天使の訪れを通して与えられることもあります。

5.3. 主は，この世で教導の業を行われたときに，そして今日再び，預言者と使徒の基の上に主の教会を築かれました（エペソ 2：19 － 20 参照）。末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長は，今日地上にいるすべての人のために与えられている神の預言者です。わたしたちは教会の大管長を，預言者，聖見者，啓示者として，また教会全体を導くために啓示を受ける地上で唯一の人として支持しています。信仰をもって大管長の教えを受け入れ，従うならば，神はわたしたちが偽りや悪に打ち勝てるよう祝福してくださいます（教義と聖約 21：4 － 6 参照）。わたしたちはまた，大管長会の顧問と十二使徒定員会会員も，預言者，聖見者，啓示者として支持しています。

5.4. 聖典，すなわち聖書とモルモン書，教義と聖約，高価な真珠には，古代と末日の預言者を通して与えられた啓示が記されています。預言者の言葉を研究するとき，わたしたちは真理を学び，導きを受けることができます。

5.5. 神はすべての神の子供を導くために預言者を通して啓示を与えられますが，個人もそれぞれの必要や責任，疑問について，また証を強める助けとして，啓示を受けることができます。しかし，個人が主から受ける霊感は，神がその預言者を通して与えられる啓示と矛盾することは決してありません。

関連聖句 ――アブラハム 3：22 － 23；マタイ 16：15 － 19；2 テモテ 3：15 － 17；2 ニーファイ 32：3；教義と聖約 8：2 － 3；教義と聖約 76：22 － 24

関連テーマ ――霊的な知識を得る；神権と神権の鍵

# 6．神権と神権の鍵

6.1. 神権は神の永遠の力と権能です。神権によって神は天地を創造し，統治しておられます。この力を通して，神はその子供たちを贖い，昇栄できるようにしてくださいます。神権は教会のふさわしい男性会員に授けらます。また，神権の祝福は福音の儀式と聖約を通して，すべての神の子供たちに与えられます。

6.2. 神権の鍵は長の職に伴う権利，すなわち神が地上における神の王国を統治し導くために人に与えられる力です（マタイ 16：15 － 19 参照）。神権の鍵は，福音を宣べ伝え，救いの儀式を執行する業を導くために欠かせません。

6.3. イエス・キリストは，御自身の教会にかかわるすべての神権の鍵を持っておられます。主はその使徒一人一人に，地上における神の王国にかかわるすべての鍵を授けてこられました。教会の大管長は，これらすべての神権の鍵を行使する権限を持っている唯一の人です。神殿会長，伝道部会長，ステーク会長，ビショップ，定員会会長もまた，委任されている業を管理し導くことのできる神権の鍵を持っています。

6.4. 教会で奉仕するすべての男女は，神権の鍵を持つ人の指示の下で召されます（教義と聖約 42：11 参照）。十二使徒定員会のダリン・H・オークス長老は，次のように教えています。「神権の鍵を持っている人から受ける職や召しにおいて働く人はだれでも，割り当てられた義務を果たす際に神権の権能を行使するのです。」（「神権の鍵と権能」『リアホナ』2014 年 5 月号，51）神権の権能は，義にかなうときのみ行使することができます（教義と聖約 121：36，41 － 42 参照）。

6.5. アロン神権とメルキゼデク神権を受ける人は，神権の誓詞と聖約を交わします。召しを尊んで大いなるものとし，忠実に主とその僕を受け入れるならば，彼らは昇栄の祝福にあずかるでしょう。女性も同様に，主と交わした聖約に忠実であるならば，昇栄の祝福を受けると約束されています。

関連聖句 ―― ヨハネ 15：16；エペソ 2：19 － 20

関連テーマ ――回復；預言者と啓示；儀式と聖約

## アロン神権

6.6. アロン神権は，しばしば備えの神権と呼ばれます。アロン神権は，「天使の働きの鍵と，悔い改めの福音の鍵と，……バプテスマの鍵を持〔ち〕」ます（教義と聖約 13：1）。この神権を行使することにより，聖餐が準備され，祝福され，執行されるのです。アロン神権には，執事，教師，祭司，ビショップの職があります。

## メルキゼデク神権

6.7. メルキゼデク神権は「管理する権利を有し，この世のあらゆる時代に，教会におけるすべての職を管理し，霊的な事柄をつかさどる力と権能を持つ」，より高い位の，より偉大な神権です（教義と聖約 107：8）。あらゆる祝福，儀式，聖約，教会の組織は，メルキゼデク神権をつかさどる会長である教会の大管長の権能の下で管理されます。この神権はアダムに授けられ，主が福音を明らかにされたときにはいつでも地上にありました。メルキゼデク神権には，長老，大祭司，祝福師，七十人，使徒の職があります。

関連参照聖句 —— エペソ 4：11 – 14

# 7. 儀式と聖約

## 儀式

7.1. 儀式とは神権の権能によって執行される神聖な行為です。それぞれの儀式は，しばしば象徴を通して霊的な真理を教えるために神が定められたものです。

7.2. 幾つかの儀式は昇栄に不可欠であるため，救いの儀式と呼ばれています。救いをもたらす儀式を受け，関連する聖約を守ることによってのみ，わたしたちはイエス・キリストの贖罪を通してもたらされたあらゆる祝福を手に入れることができます。これらの救いの儀式なしに，わたしたちは天の御父のようになることも，主のみもとに戻って永遠にともに暮らすこともできません（教義と聖約 84：20 − 22 参照）。救いをもたらす儀式は，神権の鍵をもつ人々の指示のもとに執り行われます。

7.3. 福音における最初の救いの儀式は，権能を持つ者によって水に沈められるバプテスマです。バプテスマは，人がイエス・キリストの教会の会員となり，また日の栄えの王国に入るために必要です（ヨハネ 3：5 参照）。

7.4. バプテスマを受けると，一人以上のメルキゼデク神権者により教会の会員に確認され，聖霊の賜物を付与されます（3 ニーファイ 27：20 参照）。聖霊の賜物は聖霊の影響力とは異なります。バプテスマをまだ受けていない人は，聖霊の影響を感じ，真理の証を受けることができます。聖霊を賜物を受け，聖約を守る人は，常に聖霊を伴侶とする権利を得ます。

7.5. 救いをもたらすそのほかの儀式には，メルキゼデク神権への聖任（男性の場合），神殿のエンダウメント，結婚の結び固めなどが含まれます。神殿では，これらの救いの儀式を死者のためにも代理で執行することができます。代理の儀式は，その死者が霊界でその儀式を受け入れ，関連した聖約を尊ぶときにのみ有効となります。

7.6. そのほかに，バプテスマの聖約を新たにするための聖餐，病人への癒しの祝福，子供の命名と祝福など，わたしたちの霊的な進歩にとって重要な儀式があります。

関連聖句 ——マラキ 4：5 − 6；マタイ 16：15 − 19；1　ペテロ 4：6；教義と聖約 131：1 − 4

関連テーマ —— 神会 —聖霊；救いの計画—死後の生活；イエス・キリストの贖罪；神権と神権の鍵

# 聖約

7.7. 聖約とは，神と人との間で交わされる神聖な合意である。神は聖約に伴う条件を定め，わたしたちは神から求められることを行うと同意します。それから神は，わたしたちの従順さに応じて祝福を約束されます（出エジプト19：5－6；教義と聖約82：10参照）。聖約に従わないならば，わたしたちは約束されている祝福を受けることができません。

7.8.すべての神権の救いの儀式に聖約が伴います。例えば，わたしたちはバプテスマを通して主と聖約を交わします（モーサヤ18：8－10参照）。メルキゼデク神権を受ける兄弟たちは，神権の誓詞と聖約を交わします。わたしたちは聖餐を取ることにより，交わした聖約を新たにします。

7.9. 神殿で救いの儀式であるエンダウメントを受け，結婚の結び固めを受けるときに，聖約をさらに交わします。わたしたちは，主が定められたふさわしさの標準に従って生活することにより，儀式に参加し聖約を交わす備えをします（詩篇24：3－4参照）。神殿は文字どおり主の宮であるため，わたしたちが神殿に入るふさわしさを身につけていることは重要です。神殿は，地上のあらゆる礼拝の場の中で最も神聖な場所です。

# 8．結婚と家族

8.1. 男女間の結婚は神によって定められたものであり，家族は神の救いの計画とわたしたちの幸福の中心を成すものです（創世 2：24；教義と聖約 49：15 － 17 参照）。日の栄えの結婚の聖約を交わし，忠実にその聖約を守ることによってのみ，男女はそれぞれが神から与えられた永遠の可能性を実現することができます（1 コリント 11：11；教義と聖約 131：1 － 4 参照）。

8.2. 神はその子らに，増え，地を満たすよう命じられています（創世 1：28 参照）。生殖の神聖な力は，法律に基づいて結婚した夫婦である男女の間においてのみ用いるべきです（創世 39：9；アルマ　39：9 参照）。夫婦は，互いに愛と関心を示し合うとともに，子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負っています。両親は，愛と義をもって子供たちを育て，子供たちに物質的にも霊的にも必要なものを与えなければなりません。

8.3. 家庭生活における幸福は，主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。神の定めに従い，父親は愛と義をもって自分の家族を管理し，生活必需品を提供しなければなりません。また母親には，子供を養い育てるという主要な責任があります。これらの神聖な責任において，父親と母親は対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。

8.4. 神の幸福の計画は，家族関係が墓を超えて続くことを可能にしています。地球が創造され，福音が啓示されたのは，家族が組織され，結び固められ，永遠に昇栄できるようにするためです。家族歴史と神殿での奉仕を通して，わたしたちは先祖が福音の儀式と聖約を受けられるようにすることができます（マラキ 4：5 － 6 参照）。

（出典：「家族 ――世界への宣言」『リアホナ』2010 年 11 月号，129）

関連聖句 ―― モーセ 1：39；創世 1：26 － 27；出エジプト 20：3 － 17；マタイ 16：15 － 19；ヨハネ 17：3；1 コリント 6：19 － 20；2 ニーファイ 2：22 － 25；モーサヤ 2：41；アルマ 41：10；教義と聖約 84：20 － 22

関連テーマ ―― 救いの計画；戒め

# 9．戒め

9.1. 戒めとは，わたしたちが進歩し神のようになる助けとして神から与えられた律法であり要件です。戒めは，神がわたしたちに抱いておられる愛の現れです。わたしたちは神の戒めを守ることにより，神を愛していることを証明します（ヨハネ 14：15 参照）。戒めを守ることは，主から幸福と祝福を常にもたらすことができます（モーサヤ 2：41；アルマ 41：10 参照）。神は戒めを与えると同時に，それに従う手段も備えてくださいました（1 ニーファイ 3：7 参照）。

9.2. 最も偉大で基本的な二つの戒めは，「心をつくし，精神をつくし，思いをつくして，主なるあなたの神を愛せよ」と「自分を愛するようにあなたの隣り人を愛せよ」です（マタイ 22：36 － 39 参照）。わたしたちはほかの人々を愛し，仕えることにより神を愛し，神に仕えることができます（モーサヤ 2：17；モロナイ 7：45，47 － 48 参照）。

9.3. 初期に人類に与えられた戒めの一つは，安息日を聖く保つという戒めです。神はその子らに，安息日には自分のしたいことではなく，主の御心を行うことにより主を尊ぶよう命じられました。そして，主の日を聖く保つ人々に大いなる祝福を約束しておられます（イザヤ 58：13 － 14 参照）。

9.4. 十戒は，福音においてきわめて重要であり，昇栄するために必要な永遠の原則です（出エジプト 20：3 － 17 参照）。主は昔，モーセに十戒を啓示されました。そして，末日の啓示の中で再び十戒について述べておられます。

9.5. 神の戒めに含まれるのは，日々祈ること，神の言葉を研究すること，悔い改めること，純潔の律法に従うこと，完全に什分の一を納めること（マラキ 3：8 － 10 参照），断食すること（イザヤ 58：6 － 7 参照），人を赦すこと（教義と聖約 64：9 － 11 参照），知恵の言葉を守ること（教義と聖約 89：18 － 21 参照），福音を人々に教えること（マタイ 5：14 － 16；教義と聖約 18：15 － 16 参照）です。

関連聖句 ―― 創世 39：9；2 テモテ 3：15 － 17；ヤコブの手紙 1：5 － 6；2 ニーファイ　32：3；2 ニーファイ 32：8 － 9；モーサヤ 18：8 － 10；アルマ 39：9；3 ニーファイ 18：15，20 － 21；教義と聖約 58：42 － 43；教義と聖約 82：10

関連テーマ ――霊的な知識を得る；　イエス・キリストの贖罪 ― 悔い改め；儀式と聖約

# マスター教義聖句

# テーマとコース別マスター教義聖句

以下は，テーマとコースに応じて分類された 100 の「マスター教義聖句」のリストです。

| テーマ | 旧約聖書 | 新約聖書 | モルモン書 | 教義と聖約および教会歴史 |
|---|---|---|---|---|
| 霊的な知識を得る | 箴言 3：5 − 6<br>イザヤ 5：20 | ヨハネ 7：17<br>1 コリント 2：5，9 − 11<br>2 テモテ 3：15 − 17<br>ヤコブの手紙 1：5 − 6 | 2 ニーファイ 28：30<br>2 ニーファイ 32：3<br>2 ニーファイ 32：8 − 9<br>モーサヤ 4：9<br>エテル 12：6<br>モロナイ 10：4 − 5 | 教義と聖約 6：36<br>教義と聖約 8：2 − 3<br>教義と聖約 88：118 |
| 1. 神会 | | ヘブル 12：9 | 2 ニーファイ 26：33<br>3 ニーファイ 11：10 − 11<br>3 ニーファイ 12：48<br>3 ニーファイ 18：15，20 − 21 | 教義と聖約 29：10 − 11<br>教義と聖約 130：22 − 23 |
| 2. 救いの計画 | モーセ 1：39<br>アブラハム 3：22 − 23<br>創世 1：26 − 27<br>ヨシュア 24：15 | ヨハネ 17：3<br>1 コリント 6：19— 20<br>1 コリント 15：20 − 22<br>1 コリント 15：40 − 42<br>1 ペテロ 4：6<br>黙示 20：12 | 2 ニーファイ 2：22 − 25<br>2 ニーファイ 2：27 | 教義と聖約 76：22 − 24 |
| 3. イエス・キリストの贖罪 | イザヤ 1：18<br>イザヤ 53：3 − 5 | マタイ 11：28 − 30<br>ルカ 24：36 − 39<br>ヤコブの手紙 2：17 − 18 | モーサヤ 3：19<br>アルマ 7：11 − 13<br>アルマ 34：9 − 10<br>ヒラマン 5：12<br>エテル 12：27 | 教義と聖約 18：10 − 11<br>教義と聖約 19：16 − 19<br>教義と聖約 58：42 − 43 |
| 4. 回復 | モーセ 7：18<br>イザヤ 29：13 − 14<br>エゼキエル 37：15 − 17<br>ダニエル 2：44 | 使徒 3：19 − 21<br>2 テサロニケ 2：1 − 3 | | ジョセフ・スミス——歴史 1：15 − 20<br>教義と聖約 1：30<br>教義と聖約 135：3 |
| 5. 預言者と啓示 | エレミヤ 1：4 − 5<br>エゼキエル 3：16 − 17<br>アモス 3：7 | ヨハネ 15：16<br>エペソ 2：19 − 20<br>エペソ 4：11 − 14 | | 教義と聖約 1：37 − 38<br>教義と聖約 21：4 − 6 |
| 6. 神権と神権の鍵 | | マタイ 16：15 − 19 | | 教義と聖約 13：1<br>教義と聖約 42：11<br>教義と聖約 107：8<br>教義と聖約 121：41 − 42 |
| 7. 儀式と聖約 | 出エジプト 19：5 − 6<br>詩篇 24：3 − 4 | ヨハネ 3：5 | モーサヤ 18：8 − 10<br>3 ニーファイ 27：20 | 教義と聖約 82：10<br>教義と聖約 84：20 − 22 |
| 8. 結婚と家族 | 創世 1：28<br>創世 2：24<br>創世 39：9<br>マラキ 4：5 − 6 | 1 コリント 11：11 | アルマ 39：9 | 教義と聖約 49：15 − 17<br>教義と聖約 131：1 − 4 |
| 9. 戒め | 出エジプト 20：3 − 17<br>イザヤ 58：6 − 7<br>イザヤ 58：13 − 14<br>マラキ 3：8 − 10 | マタイ 5：14 − 16<br>マタイ 22：36 − 39<br>ヨハネ 14：15 | 1 ニーファイ 3：7<br>モーサヤ 2：17<br>モーサヤ 2：41<br>アルマ 41：10<br>モロナイ 7：45，47 − 48 | 教義と聖約 18：15 − 16<br>教義と聖約 64：9 − 11<br>教義と聖約 89：18 − 21 |

# マスター教義聖句および重要語句

以下は 100 のマスター教義聖句とその簡単な要約のリストです。

## 霊的な知識を得る

箴言 3：5 － 6。心をつくして主に信頼するなら，主はあなたの道をまっすぐにされる。

イザヤ 5：20。わざわいなるかな，彼らは悪を呼んで善といい，善を呼んで悪という。

ヨハネ 7：17。主の教えが分かるよう，神の御心を行いなさい。

1 コリント 2：5，9 － 11 。御霊によってのみ，神にかかわる事柄を知ることができる。

2 テモテ 3：15 － 17 。聖文は救いに至る知恵を与える。

ヤコブの手紙 1：5 － 6。知恵に不足している者があれば，神に願い求めるがよい。

2 ニーファイ 28：30 。神は教えに教えを加え，知恵を与えられる。

2 ニーファイ 32：3 。キリストの言葉をよく味わうなら，わたしたちはなすべきことをすべて知ることができる。

2 ニーファイ 32：8 － 9 。常に祈るなら，神はわたしたちの行うことを神聖にし，自分自身に幸いをもたらすものとしてくださる。

モーサヤ 4：9。神を信じ，また神がすべての知恵を備えておられることを信じなさい。

エテル 12：6。信仰を試されてから，証が得られる。

ロナイ 10：4 － 5。聖霊は，誠心誠意問う者に真実を明らかにしてくださる。

教義と聖約 6：36。あらゆる思いの中でキリストを仰ぎ見なさい。

教義と聖約 8：2 － 3。聖霊はわたしたちの思いと心に告げられる。

教義と聖約 88：118。研究と信仰によって学問を求めなさい。

## 教義のテーマ

### 1．神会

ヘブル 12：9。神は魂の父である。

2 ニーファイ 26：33 。すべての人が神にとって等しい存在である。

3 ニーファイ 11：10 － 11 。イエス・キリストはすべてのことについて御父の御心に従った。

3 ニーファイ 12：48 。イエス・キリストは，わたしたちに完全になるよう勧めている。

3 ニーファイ 18：15，20 － 21 。常に目を覚まし，イエス・キリストの名によって祈りなさい。

教義と聖約 29：10 － 11。キリストは力と栄光とをもって再び来られる。

教義と聖約 130：22 － 23。御父と御子は骨肉の体を持っておられる。

### 2．救いの計画

モーセ 1：39。神の業と栄光とは，人の不死不滅と永遠の命をもたらすことである。

アブラハム 3：22 － 23。アブラハムは生まれる前に選ばれていた。

創世 1：26 － 27。神は御自分のかたちに人を創造された。

ヨシュア 24：15。あなたがたの仕える者を，きょう，選びなさい。

ヨハネ 17：3。永遠の命とは，神とイエス・キリストを知ることである。

1 コリント 6：19 － 20 。あなたがたの体は神殿である。

1 コリント 15：20 － 22 。キリストにあって，すべての人が復活する。

1 コリント 15：40 － 42 。復活には 3 つの栄光の階級がある。

1 ペテロ 4：6 。福音が死者に宣べ伝えられる。

黙示 20：12。すべての人は裁きを受けるため神の御前に立つ。

2 ニーファイ 2：22 － 25 。アダムが堕落したのは人が存在するためである。

2 ニーファイ 2：27 。わたしたちには選ぶ自由がある。

教義と聖約 76：22 － 24。イエス・キリストは生きておられ，もろもろの世界の創造主であられる。

### 3．イエス・キリストの贖罪

イザヤ 1：18。悔い改めるなら，わたしたちの罪は雪のように白くなる。

イザヤ 53：3 － 5。イエス・キリストはわたしたちの病を負い，わたしたちの罪のために苦しまれた。

マタイ 11：28 － 30。イエス・キリストのもとに来るならば，主はわたしたちの重荷を負いやすくし，休まルカ 24：36 － 39。イエス・キリストは骨肉の体をもって復活された。

ヤコブの手紙 2：17 － 18。行いの伴わない信仰は死んだものである。

モーサヤ 3：19。贖罪により，生まれながらの人を捨てて聖徒となりなさい。

アルマ 7：11 － 13。イエス・キリストはわたしたちの苦痛を受けられ，罪と死を克服された。

アルマ 34：9 － 10。贖罪が行われることは必要である。

ヒラマン 5：12。キリストの上に基を築きなさい。

エテル 12：27。救い主は弱さを強さに変えられる。

教義と聖約 18：10 － 11。人の価値は大いなるものである。

教義と聖約 19：16 － 19。救い主はわたしたちが悔い改められるよう，わたしたちの罪の苦しみを受けられた。

教義と聖約 58：42 － 43。悔い改めるには，罪を告白して捨てなければならない。

### 4．回復

モーセ 7：18。シオン― 義にかなった一つの心と一つの思い。

イザヤ 29：13 － 14。福音の回復は，不思議な驚くべきわざである。

エゼキエル 37：15 － 17。聖書とモルモン書は合わせられる。

ダニエル 2：44。神の王国は立って永遠に至る。

使徒 3：19 － 21。ペテロは福音の回復を預言した。

2 テサロニケ 2：1 － 3 。背教は預言されていた。

ジョセフ・スミス —— 歴史 1：15 － 20。最初の示現で，神はジョセフ・スミスを預言者に召された。

教義と聖約 1：30。唯一まことの生ける教会。

教義と聖約 135：3。ジョセフ・スミスはわたしたちの救いのために働いた。

### 5．預言者と啓示

エレミヤ 1：4 － 5。エレミヤは預言者となるよう予任されていた。

エゼキエル 3：16 － 17。主の見張り人は主に代わって人々を戒める。

アモス 3：7。神は神の預言者に，その隠れたことを示される。

ヨハネ 15：16。主は使徒や預言者を選び，聖任される。

エペソ 2：19 － 20。主の教会は，使徒たちや預言者たちという土台の上に建てられている。

エペソ 4：11 － 14。使徒と預言者は，聖徒たちをととのえるための助けを与える。

教義と聖約 1：37 － 38。主の声によろうと，主の僕たちの声によろうと，それは同じである。

教義と聖約 21：4 － 6。わたしたちが忍耐と信仰を尽くして預言者の言葉を受け入れるなら，神は闇の力を追い払ってくださる。

### 6．神権と神権の鍵

マタイ 16：15 － 19。イエス・キリストは主の教会を建て，王国の鍵を授けると約束された。

教義と聖約 13：1。アロン神権の鍵。

教義と聖約 42：11。主の代表者は，権能を持つ者によって召されなければならない。

教義と聖約 107：8。メルキゼデク神権の権能。

教義と聖約 121：36，41 － 42。神権の力は，その人の義にかかっている。

### 7．儀式と聖約

出エジプト 19：5 － 6。わたしの契約を守るならば，聖なる民となる。

詩篇 24：3 － 4。主の前にふさわしく立つには，手が清く，心のいさぎよい者にならなければならない。

ヨハネ 3：5。神の国にはいるには，水と霊とから生れなければならない。

モーサヤ 18：8 － 10。バプテスマを通して，わたしたちは神と聖約を交わす。

3 ニーファイ 27：20 。バプテスマを受け，聖霊を受けて聖められなさい。

教義と聖約 82：10。主の言われることを行うとき，主はそれに対して義務を負われる。

教義と聖約 84：20 － 22。神権の儀式によって神性の力が現れる。

## 8．結婚と家族

創世 1：28。ふえよ，地に満ちよ。

創世 2：24。夫と妻は一つとなる。

創世 39：9。ヨセフは誘惑を拒んだ。

マラキ 4：5 － 6。エリヤは，父の心と子供たちの心を互いに向けさせるであろう。

1 コリント 11：11 。男女はともにあって初めて，主の計画を果たすことができる。

アルマ 39：9。これからはもう自分の 目の 欲を 追ってはならない。

教義と聖約 49：15 － 17。男女間の結婚は，神によって定められている。

教義と聖約 131：1 － 4。結婚の新しくかつ永遠の聖約。

## 9．戒め

出エジプト 20：3 － 17。神は十戒を示された。

イザヤ 58：6 － 7。断食はわたしたちが悪のなわをほどき，くびきのひもを解き，貧しい者に分け与えるのを助ける。

イザヤ 58：13 － 14。安息日は主の聖日である。

マラキ 3：8 － 10。什分の一を納めると祝福が注がれる。

マタイ 5：14 － 16。人々の模範となるようにあなたがたの光を輝かせなさい。

マタイ 22：36 － 39。主を愛し，隣り人を愛せよ。

ヨハネ 14：15。もしあなたがたがわたしを愛するならば，わたしの戒めを守るべきである。

1 ニーファイ 3：7 。主の戒めを守れるよう，主は道を備えておられる。

モーサヤ 2：17。人々のために務めるのは，神のために務めることである。

モーサヤ 2：41。従順は祝福と幸福をもたらす。

アルマ 41：10。悪事は決して幸福を生じたことがない。

モロナイ 7：45，47 － 48。慈愛はキリストの純粋な愛である。

教義と聖約 18：15 － 16。イエス・キリストのもとに人々を導く喜び。

教義と聖約 64：9 － 11。わたしたちには，すべての人を救すことが求められる。

教義と聖約 89：18 － 21。知恵の言葉の祝福。

# 聖文読書日割り進度表

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 29 | (29) | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 31 | | 31 | | 31 | | 31 | 31 | | 31 | | 31 |

# 家　族

## 世界への宣言

**末日聖徒イエス・キリスト教会**
**大管長会ならびに十二使徒評議会**

わたしたち，末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長会と十二使徒評議会は，男女の間の結婚は神によって定められたものであり，家族は神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すものであることを，厳粛に宣言します。

すべての人は，男性も女性も，神の形に創造されています。人は皆，天の両親から愛されている霊の息子，娘です。したがって，人は皆，神の属性と神聖な行く末とを受け継いでいます。そして性別は，人の前世，現世および永遠の状態と目的にとって必須の特性なのです。

前世で，霊の息子，娘たちは神を知っていて，永遠の御父として神を礼拝し，神の計画を受け入れました。その計画によって，神の子供たちは肉体を得ることができ，また，完成に向かって進歩して，最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての神聖な行く末を実現するために，地上での経験を得られるようになったのです。神の幸福の計画は，家族関係が墓を超えて続くことを可能にしました。聖なる神殿において得られる神聖な儀式と聖約は，わたしたちが個人として神のみもとに帰り，また家族として永遠に一つとなることを可能にするのです。

神がアダムとエバに授けられた最初の戒めは，彼らが夫婦として親になる能力を持つことに関連したものでした。わたしたちは宣言します。すなわち，増えよ，地に満ちよ，という神の子供たちに対する神の戒めは今なお有効です。またわたしたちは宣言します。生殖の神聖な力は，法律に基づいて結婚した夫婦である男女の間においてのみ用いるべきです。

わたしたちは宣言します。この世に命をもたらす手段は，神によって定められたものです。わたしたちは断言します。命は神聖であり，神の永遠の計画の中で重要なものです。

夫婦は，互いに愛と関心を示し合うとともに，子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負っています。「子供たちは神から賜(たま)わった嗣業(しぎょう)であり」（詩篇127：3）とあります。両親には，愛と義をもって子供たちを育て，物質的にも霊的にも必要なものを与え，また互いに愛し合い仕え合い，神の戒めを守り，どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。夫と妻，すなわち父親と母親は，これらの責務の遂行について，将来神の御前で報告することになります。

家族は神によって定められたものです。男女の間の結婚は，神の永遠の計画に不可欠なものです。子供たちは結婚のきずなの中で生を受け，結婚の誓いを完全な誠意をもって尊ぶ父親と母親により育てられる権利を有しています。家庭生活における幸福は，主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。実りある結婚と家庭は，信仰と祈り，悔い改め，赦(ゆる)し，尊敬，愛，思いやり，労働，健全な娯楽活動の原則にのっとって確立され，維持されます。神の計画により，父親は愛と義をもって自分の家族を管理しなければなりません。また，生活必需品を提供し，家族を守るという責任を負っています。また母親には，子供を養い育てるという主要な責任があります。これらの神聖な責任において，父親と母親は対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。心身の障害や死別，そのほか様々な状況で，個々に修正を加えなければならないことがあるかもしれません。また，必要なときに，親族が援助しなければなりません。

わたしたちは警告します。貞節の律法を犯す人々，伴侶や子供を虐待する人々，家族の責任を果たさない人々は，いつの日か，神の御前に立って報告することになります。またわたしたちは警告します。家庭の崩壊は，個人や地域社会，国家に，古今の預言者たちが預言した災いをもたらすことでしょう。

わたしたちは，全地の責任ある市民と政府の行政官の方々に，社会の基本単位である家族を維持し，強めるために，これらの定められた事柄を推し進めてくださるよう呼びかけるものであります。

*この宣言は，1995年9月23日，ユタ州ソルトレーク・シティーで開催された中央扶助協会集会において，ゴードン・B・ヒンクレー大管長により，メッセージの一部として読み上げられたものである。*

# 宗教教育セミナリー・インスティテュートの目的

わたしたちの目的は，次のことを行えるように，青少年とヤングアダルトを助けることです。すなわち，イエス・キリストの教えと贖いについて理解しそれに頼る。神殿の祝福を受ける資格を得る。天の御父とともに永遠の命にあずかるため，自分自身と自分の家族と周りの人々を備える。

これらの目的を達成する支援をするために，宗教教育セミナリー・インスティテュートの教師と生徒は，「福音を教え学ぶときの基本」を実行するように特に勧められている。

## 教師と生徒が行うべきこと—

- 御霊によって教え，学ぶ。
- 愛と敬意と目的意識のある学習環境を作る。
- 毎日聖文を研究し，コースの聖典を読む。
- 聖典と預言者の言葉の背景と内容を理解する。
- 福音の教義と原則を見つけ，理解し，それらが真実であり重要であることを感じ，それらを応用する。
- 福音の教義と原則を説明し，分かち合い，証する。
- マスター教義を習得する。

宗教教育
セミナリー・インスティテュート

末日聖徒
イエス・キリスト
教会

© 2017 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved.印刷：日本
英語版承認：2017 年 10 月，翻訳承認：2017 年 10 月。
原題：*Study Journal.* Japanese 13256 300
表紙：「光と真理」サイモン・デューイ画

JAPANESE
4 02132 56300 0
13256 300