

新型コロナウイルスの影響でミサに与れない日が続いています。どのように霊的生活を充実させるか？ 1つの方法は、詩編で祈ることです。神様に悲しみや憎しみを含め、あらゆる気持ちをストレートにぶつけるのが詩編の祈りの特徴です。また、修道者の日課になっている「教会の祈り」を用いて、毎日決まった時間に詩編を祈ることもできます。このような時期に、これまでにない祈り方を獲得するのも後々、信仰生活で生きることにつながると思います。イエスが1日をどのように祈っていたか、想像しながら祈りの生活を組み上げていきましょう。

詩編の祈りに入る前に、シエマの祈り・詩編で祈っていたイエスの祈りに触れます

## 規則正しく祈る：イエスの祈り→時課の祈り

### ○イエスの時代以前からのユダヤ教の祈り

『イエスの生涯と初代教会における毎日の祈り』 J. エレミアス 神学ダイジェスト 36号 14～23P

日の出、午後3時、日没後の3つの時刻がユダヤ人の祈りの時間でした。イスラエルの人は皆、若い頃からこれらの時課によって祈りを学び、生涯実践していました。

### 第1の祈りは、

日の出前の祈り。「聴け（シエマ）」という言葉が始まることから「シエマ」と呼ばれました。「聴け、イスラエルよ、我らの神、主は唯一の主である。あなたは心を尽くし、魂を尽くし、力を尽くして、あなたの神、主を愛しなさい。」（申命記6：4～5）この朝の祈りの習慣は、おそらく神殿祭儀に由来し、輪番の祭司たちは、神殿で日の出前、あるいは直後に、シエマを共唱していたと記されています。（タミード5：1）

### 第2の祈りは

「午後の祈り」で3時ごろに唱えられていました。その時刻には、神殿で夕べのいけにえが捧げられていました。（エズラ9：5、ダニエル9：21、ユディト9：1）夕べのいけにえの祭儀を捧げるために神殿に参拝する人々でエルサレムの道がごった返す時刻に、エルサレム以外の地に住む人々も神殿に集う会衆と共に祈ろうとして、各地で集会を開いていました。

### 第3の祈りは、

シエマの中で、唯一の神への信仰告白がなされた後、すぐに、全力を尽くしてこの神を愛すべきである、という戒めを確認しました。

「今日私が命じるこれらの言葉を心に留め、子供達に繰り返し教え、家に座っている時も道を歩く時も、寝ている時も起きている時も、これを語り聞かせなさい。」（申命記6：6～7）

この「寝る時も、起きている時も」という言葉が、朝の起床後だけでなく、夜の就寝前にもシエマの信仰告白を唱える習慣を生み出しました。

### ○イエスの祈りの習慣

イエスの生涯から、イエスの祈りについて推測することができます。イエスは敬虔な家庭に育ち（ルカ2章、4：16）ユダヤ教の典礼の伝統を守っていました。幼子イエスは、ナザレの両親の家で学び、成人してからも亡くなるまでシエマの祈り・詩編を唱えていたことが想像できます。イエスの生活が毎日、3つの時課（日の出の朝の祈り、夕べのいけにえ時の午後の祈り、寝る前の夜の祈り）で区切られていたことは、ほぼ確実です。「いつものとおり」会堂に入って唱えていた。

「イエスはお育ちになったナザレにきて、いつものとおり安息日に会堂に入り、聖書を朗読しようとしてお立ちになった」（ルカ4：16）

### 日の出（第1の祈り）

マルコ 1 : 35 では「朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて、人里離れた所へ行き、そこで祈っておられた。」とあります。

日の出前に朝の祈りをしているイエスの姿が描かれています。

### 午後 3 時の祈り（第 2 の祈り）

ルカ 18 : 9～14 は神殿で祈る 2 人を描いていますが、これは第 2 の祈りの時刻に起きた出来事と考えられます。マタイ 6 : 5 は、午後の祈りの時刻を示唆しているに違いありません。

「祈るときにも、あなた方は偽善者のようであってはならない。偽善者たちは、人に見てもらおうと、会堂や大通りの角に立って祈りたがる」（マタイ 6 : 5）

### 日没後・晩の祈り（第 3 の祈り）

パンを増やす奇跡の後で、夕暮れ近くになるとイエスは山に退いて祈っていた。「群衆と別れてから、祈るために山に行かれた。」（マルコ 6 : 46）

「そのころ、イエスは祈るために山に行き、神に祈って夜を明かされた。朝になると弟子たちを呼び集め、その中から 12 人を選んで使徒と名付けられた。」（ルカ 6 : 12）

イエスは、晩の祈りの延長で日の出の時刻まで続けていたことがわかります。

### \*イエスの「孤独における」祈り（特に大切なことを決断する前に一人静かに祈った）

「しかし、イエスのうわさはますます広がったので、大勢の群衆が、教えを聞いたり病気をいやして頂いたりするために、集まって来た。だが、イエスは人里離れた所に退いて祈っておられた。」（ルカ 5 : 15～16）

「そのころ、イエスは祈るために山に行き、神に祈って夜を明かされた。朝になると弟子たちを呼び集め、その中から 12 人を選んで使徒と名付けられた。」（ルカ 6 : 12）

「イエスが一人で祈っておられた時、弟子たちは共にいた。そこでイエスは「群衆は、私のことを何者だと言っているか」とお尋ねになった。」（ルカ 9 : 18）

「朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて、人里離れたところへ出て行き、そこで祈っておられた。シモンとその仲間がイエスの後を追い、見つけると、「みんなが捜しています」と言った。イエスは言われた。「近くのほかの町や村へ行こう。そこでも、私は宣教する。私はそのために出て来たのである。」（マルコ 1 : 35～38）

それから、イエスは弟子たちと一緒にゲツセマネという所に来て、「わたしが向こうへ行っている間に、ここに座っていなさい」と言われた。ペトロおよびゼベダイの子二人を伴われたが、そのとき、悲しみもだえ始められた。（マタイ 26 : 36～37）

イエスの祈りはユダヤ教の伝統（時課の祈りをベース）に基づいていました。それに加えて一人静かに御父との祈りの時間を取りました。慌ただしい生活を送る私たちがイエスと同じように決まった時間に祈ることは難しいかもしれませんが、できる限りでチャレンジしてみましょう。

### 「目からうろこ 詩編で祈る」

\* 参考資料 「目からうろこ 詩編で祈る」 来住英俊著 女子パウロ 2005 年 800 円

『こころの生態系』（講談社 + α 新書）小林康夫著

こころにとっては、流れ入ることが最高の経験で、流れが止まったときに、マイナスの渦を作り、淀んだり、自己破壊を起こします。・・・流れる先は、他人のころであっていいし、花でも、空でも、何でもいい。世界と交流し、流れてきたものを受け入れ、自分もそこに何か流していくことが大事だと思います。

自分以外の存在と心の循環が起きる→心は淀まずに流れていく→少しずつ生き方が変わる

## 祈りにおける対話

1) 主よ、お話し下さい。僕は聴いております。(サムエル上 3:9)

\* 正しい態度ではあっても、具体的指示がないと距離感が縮まらない。

2) 主よ、お聞き下さい。

\* 幼稚園児が家に帰って来て「母よ、お話し下さい。子どもは聴きます」とはあまり言わない。子どもは、まくしたてても、自分の思いを母親にぶつけるのが自然。言葉足らずでも自分の思いを受け止めてもらって子どもは安心する。

## 詩編の魅力

### 1. 代弁して神に語りかけている

「祈り」の中で神に話しかけているつもりでも、神との親しさを感じられないことがある。それは真剣に神との関係を模索し始めたしるしで、退歩ではなく進歩です。

自分の言葉を祈りの中で紡ぐ方法もありますが、詩編にうたわれた言葉に自分の思いを乗せることも大切な祈り方です。

・詩編は人間から神への語りかけです

・詩編には、2000年以上前の人々の、怒り、後悔、嘆き、信頼、感謝、賛美、喜びの思いが、生々しく、具体的につづられています。

## 怒りの詩編

詩編 109:8~9

彼の生涯は短くされ 地位は他人に取り上げられ  
子らはみなしごとなり 妻はやもめになるがよい。

この詩編には、激しい怒り、復讐を求める言葉が連なっています。怒りや復讐は、神のみ心に適うものではないはずなのに、これはどうしたことか？という疑問がわくかもしれません。しかし、そもそも詩編は「詩」的表現です。また、自分の思いを包み隠さず神に申し上げられないとしたら、神を信頼していると言えるでしょうか？ 神は、わたしたちの隠された心の歪みもよくご存じで、騙される方ではありません。きれいに整った、模範的姿しか神の前で出せないとしたら、窮屈な関係になってしまいます。怒りの詩編は、神に自分の怒りを注ぎ出し、「情念」そのものを神にぶつけ、それを受け入れていただくことに意味があります。

創世記 4 章でカインは自分の怒りを神にぶつけず内に留めることで、悲劇を引き起こしました。

怒りの詩編は、現代人には野蛮に映るかもしれませんが、神に対しては、怒りを怒りとしてそのまま預ける姿勢が大切です。また、怒りを神にぶつけた作者の心は、次第に変化し、嘆きへと変化します。怒りを注ぎ出すことで、そのうちに神の中で次第にまとまってきます。

詩編 109:21~22

主よ、わたしの神よ 御名のために、わたしに計らい 恵み深く、慈しみによって **わたしを助**

**てください。** わたしは貧しく乏しいのです。胸の奥で心は貫かれています。

## 他の怒りの詩編

5:9b~11、7:12~17、10:15、35:4~8、58:4~11、69:22~30

## 嘆きの詩編

嘆きを神に注ぎ出さずに、自分の内に抑え込んでしまうことは危険です。克服したつもりの嘆きは、心の奥底で亡霊のように生き続けます。そして、ある日突然姿を表して、あなたの足を引っ張るかもしれません。

また、神によってではなく、自分の意志で自分を支えようとしていることはないでしょうか？  
預言者エレミヤは、嘆くことを軽蔑する指導者を批判します。

**エレミヤ 6:14**

「彼らは、わが民の破壊を手軽に治療して平和がないのに『平和、平和』と言う」

自分の勇気や忍耐から出てくる力は、まだ底の浅いものです。キリスト者はむしろ、嘆きを神に

**向かって「注ぎ出す」べきでしょう。** 悲しみを受け止めて下さる方に向かって注ぎ尽くした時に、これまでと違う何かに出会うでしょう。

**詩編の言葉に乗せて注ぎ出された嘆きは、神の心においてきよめられます。** 悲しみが悲しみでなくなるわけではありませんが、**自分の心を縛り付けるものではなくなります。**

**詩編 56:9**

あなたはわたしの嘆きを数えられたはずです。

あなたの記録にそれが載っているではありませんか。あなたの革袋にわたしの涙を蓄えて下さい。

**詩編 22**

わたしの神よ、わたしの神よ なぜわたしをお見捨てになるのか。

なぜわたしを遠く離れ、救おうとせず、うめきも言葉も聞いてくださらないのか。(2)

↓

主は貧しい人の苦しみを 決して侮らず、さげすまれません。御顔を隠すことなく 助けを求め  
る叫びを聞いてくださいます。(25)

↓

わたしの魂は必ず命を得、子孫は神に仕え 主のことを来るべき代にかたり伝え  
成し遂げてくださった恵みの御業を 民の末に告げ知らせるでしょう。(30b~32)

作者の心は**嘆きから次第に神への大きな信頼へと移っていきます。**それが可能となるのは、詩人が真に嘆きを注ぎ出すことを知っているからです。

わたしたちは「言ってもしょうがない」とあきらめがちですが、詩編の言葉に自分の思いを乗せれば、信仰者として嘆くことができます。

## 痛悔の詩編

人間には「わたしは何ということをしたのか！」という悔いと嘆きを注ぎ出したい気持ちがあります。教会には「ゆるしの秘跡」がありますが、より頻繁に思いを全て注ぎ出すために詩編の言葉に自分の悔いる気持ちを乗せる方法もあります。

被害を与えてしまった相手方に、どのような言葉が相応しいか悩むことがあります。言葉が見つ

からないために、謝りに行くのをためらうこともあります。神に向かう場合も、自分の悔いる気持ちを自分の言葉で表現することに難しさを感じる場合があります。そのような時、詩編の言葉に悔いる気持ちに乗せれば、思い切って神様に心を注ぎ出すことができます。

**詩編 51** はその代表です。この詩編は、ダビデ王が部下の妻を奪い、その夫を殺害した罪を背景にしています。しかし、日常の些細な罪に対しても用いることができます。

あなたに背いたことをわたしは知っています。わたしの罪は常にわたしの前に置かれています。  
あなたに、あなたのみにもわたしは罪を犯し 御目に悪事と見られることをしました。  
あなたの言われることは正しく あなたの裁きに誤りはありません。(5～6)

ヒソプの枝で私の罪を払ってください。わたしが清くなるように。  
わたしを洗って下さい。雪よりも白くなるように。(9)

ゆるしの秘跡を受けた後、重い義務を果たしたものの何も起こらなかったかのように感じることもあると思います。しかし、本当は、神は偉大なことをして下さったのです。わたしたちはそれを感じていないわけではありません。ただ、その感覚は非常にかすかなもので、言葉で表現することができないだけです。秘跡を受けた後、この詩編を祈ることで、神がわたしに何をして下さったかを表現することができます。

**詩編 32** 「罪をゆるされた人」の思い

\* 罪がゆるされる前のみじめな自分の状態(この言葉に自分の思いを乗せることで真実の状態がかすかに分かります)

わたしは黙し続けて 絶え間ないうめきに骨まで朽ち果てました。  
御手は昼も夜もわたしの上に重く わたしの力は 夏の日照りにあつて衰え果てました。(3～4)

\* みじめな自分に神は何をして下さったか？

わたしは罪をあなたに示し 咎を隠しませんでした。 わたしは言いました。「主にわたしの背きを告白しよう」と。  
その時、あなたはわたしの罪と過ちをゆるして下さいました。(5)

\* 単に罪を告白するだけでなく、ゆるしの恵みを自分の中に定着させる。

神に逆らう者は悩みが多く 主に信頼する者は慈しみに囲まれる。  
神に従う人よ、主によって喜び踊れ。 すべて心の正しい人よ、喜びの声をあげよ。(10～11)

ゆるしの秘跡に近づくことをためらっている人は、この詩編を多いに使われるといいでしょう。些細な罪意識でも、神に申し上げることは、神の愛に触れることにつながっています。また、秘跡的なゆるしが必要であることを感じるようになるかもしれません。

## 感謝の詩編

困難や心配から脱出できた時「神に感謝」とよく言いますが、心の中で「思う」ことと神に言葉

によって「神様、あなたのおかげです」と表現することは違います。前者は、手紙の文案を考えている状態で、後者は実際に手紙を出すことに当たります。ルカ 17:11～19 の重い皮膚病から癒された 10 人の内サマリア人だけは、イエスのもとに感謝の言葉を述べるために戻ってきました。神のおかげで助かったと本当に思ったなら、神御自身に向かってはつきりと感謝を申し上げます。そうしないと、時がたつにつれ、自然の流れで物事が進んだような気になってしまいます。

また、具体的出来事のたびに、一つ一つその時々によこまめに感謝すべきでしょう。事なきを得たびごとに「神様、ありがとう」と言えるようになりたいものです。そうなれば、次の困難の時に、もっと力強く「助けてください！」と祈ることができます。

共同の事業の場合には、苦勞した関係者が集まり、プロセスを振り返りながら、一つ一つの出来事に神に感謝する機会を設けることも単なる反省会よりも意義深い集いとなります。

#### 詩編 138:1～2

わたしは心を尽くして感謝し 神のみ前でほめ歌をうたいます。 聖なる神殿に向かってひれ伏し あなたの慈しみとまことのゆえに 御名に感謝をささげます。

#### 詩編 30:5～6

主の慈しみに生きる人々よ 主に賛美の歌をうたい 聖なる御名を唱え、感謝をささげよ。  
ひととき、お怒りになっても 命を得させることを御旨としてくださる。  
泣きながら夜を過ごす人にも 喜びの歌と共に朝を迎えさせてくださる。

### 賛美の詩編

詩編には、怒り、嘆き、信頼、痛悔、感謝、賛美など異なった思いがつつられていきますが、最後は壮大な賛美の詩編で幕を閉じます。感謝と賛美は似ていますが、感謝は具体的出来事に対してなされるもので、賛美は、具体的理由が主とは限りません。「神がおられ、わたしたちがいる。それは素晴らしいことです」というのが賛美です。

個別のありがたい出来事の向こう側におられる神に思いが向く時、自分中心から神中心へと重心が移ることになります。個々の出来事を超えて、神御自身を喜ぶ意味での賛美は、キリスト者の祈りの究極です。

詩編を順番に読み進める中で表れる人間の様々な感情を経て、最後に本当の賛美の歌をうたえるようになりたいものです。

詩編 150:1～3は、手放しの賛美の詩です。

ハレルヤ。聖所で神を賛美せよ。 大空の砦で神を賛美せよ。力強いみ業のゆえに 神を賛美せよ。大きな御力のゆえに 神を賛美せよ。 角笛を吹いて 神を賛美せよ。 琴と豎琴を奏でて 神を賛美せよ。

### 詩編で心を耕す

#### 1) 自分の思いから詩編へ

人間の世界にはいろいろ差し障りがある、自分の思いをいつでもすべて、思い切って表現することはできません。また、隣人愛のためにそうすべきでない時があります。しかし、神にはいつでも、どんな思いでも注ぎ出すことができます。それは神が望んでおられることでもあります。

詩編での祈りの一つは「自分の思い」にふさわしい「詩編」を探し「詩編」の言葉に自分の思い

を乗せる方法が最初はいいでしょう。

『詩編で祈る』(J・ウマンス編 オリエンズ宗教研究所)は、詩編をジャンルごとに分類した本です。「知恵の詩」「信頼の時」「罪とゆるし」「嘆願」「神の民のための歌」「慰めの詩」「感謝の詩」「賛美の詩」という8つの分野に分けて配列されていて使いやすいものです。訳は「教会の祈り」を使っています。

## 2) 詩編から自分の思いへ

二つ目は、詩編の言葉が先に与えられ、その言葉が今の自分の心に触れて、隠れていた思いが呼び起こされる祈り方です。

「信頼」ということを考えた時に、神への信頼に満ち溢れる意識はあまりないでしょう。しかし、たとえ苦勞に打ちひしがれていても、キリスト者の心の深くには神への信頼があります。その信頼は、まだ堅固なものではないかもしれませんが、建前だけでなく確かにあるのです。信頼の詩編に出会うと、心ひそかな神への信頼の思いを引き出すことができます。まだ、か弱い神への信頼の心は、次第にたくましく成長していきます。

### 詩編 3:4~5

主よ、それでもあなたはわたしの盾、わたしの榮  
わたしの頭を高くあげてくださる方。主に向かって声を上げれば  
聖なる山から答えてくださいます。

すべてが順調にいつていると感じられている時にも、過去の罪を悔いる心がどこかにあります。痛悔の詩編に出会うと、表現された言葉に自分の思いが掘り起こされます。

### 詩編 25:6~7

主よ思い起こして下さい。あなたのとこしえの憐れみと悲しみを。  
わたしの若い時の罪と背きを思い起こさず 慈しみ深く、御恵みのために  
主よ、わたしを御心に留めてください。

また、時期だけでなく、個人のパーソナリティの問題があります。ある人は前向きと言えば前向き、感謝や賛美の思いをよく意識しますが、怒りや嘆きを意識したがりません。反対に、悲しみや嘆きをすぐに心に現れますが、信頼や感謝が心の奥に沈んでいる人もいます。このような個人差があっても、偏らずに自分の心を耕す肥沃なものにする効果が詩編を祈る2つ目の方法で得られます。

## 「今日の詩編」を決める方法

### 1) 「教会の祈り」を使用する

「教会の祈り」は、古くから伝統のある祈りの本で、司祭・修道者は毎日使うことになっていますが、信徒の方でも使っている方が多くいらっしゃいます。その中心は詩編唱和で、詩編全体を4週間で一巡するように配分されています(一日に7回の祈りを前提)。朝は賛美、晩は感謝の祈りを中心にしています。これを忠実に実行すれば、多くの詩編を偏らずに祈ることができます。

### 2) 聖書の順番で読む

聖書に載っている順番で全部を祈る方法です。信徒の方にはこの方がやりやすいかもしれません。詩編は全部で150編あり、一日に2~3、長いものは区切って1日に1つ読んで行きます。自分の心の状態に関わらず、順番で心に触れさせることで、心を耕していけます。1日に3編で計算すると、2ヶ月で一巡することになります。このサイクルを続けることで、今まであまり心を惹かれなかった言葉が、今回は何かをかすかに感じ取ることができるようになります。同じ言葉が次第に心の深い部分にまで達して、作者の心に重ね合わせることができるようになります。

## 詩編の祈り方

自分の心にすぐに響く箇所に飛びつくよりも、心の底に潜む思いを呼び起こすには次の要領で祈ることが勧められます。聖書学的には、書かれた時代や背景に違いはありますが、ここでは「自分が語り、神がその場で話を聞いてくださる」と考えましょう。

- ①詩編を一つ、ゆっくりと声を出して読む。その際、一つ一つの言葉を自分の心に触れさせながら読みましょう。
- ②もう一度、ゆっくりと黙読する。今度は、どの言葉が自分の心の中にある思いを呼び起こしてくれるかを感じ取ろうとします。
- ③一行か、二行くらいを選ぶ。
- ④その言葉に自分の心を乗せるつもりで、声を出して読む。

### 詩編1:1~2

いかに幸いなことか 神に逆らう者の計らいに従って歩まず 罪ある者の道にとどまらず  
罪ある者の道にとどまらず  
傲慢な者と共に座らず 主の教えを愛し その教えを昼も夜も口ずさむ人

\* 言葉の終わりに「ねえ、神様、そうでしょう！」と語りかけるのも1つの工夫です。

## すべての人の心を注ぎ出す

「教会の祈り」には、世界に広がる神の民全体の心を注ぎ出すものとして祈る要素があります。教会とは、全人類を代表して、神の前に立つものですから、キリスト者は、イエス・キリストの父である神をまだ信じていない無数の人々の心を注ぎ出すものとして詩編を祈るのです。

\*「教会の祈り」(カトリック中央協議会)総則の108番の内容の抜粋  
「教会の祈り」で詩編を唱える者は、個人としてよりもむしろ、キリストの体全体の名によって唱えます。詩編を唱える時、たとえば悲しみに打ちひしがれているのに喜びの詩編に出会い、あるいは幸せなのに嘆きの詩編に出会うといったように、自分の心の動きが詩編の表現と一致しない場面に会います。……詩編が教会の名によって唱えられる時、キリスト者は常に喜びや悲しみの動機を見出すことができます。

### 詩編88 「暗黒の詩編」(7、16)

あなたは地の底の穴にわたしを置かれます 影に閉ざされた所、暗闇の地に。(7)  
わたしは若い時から苦しんで来ました。今は、死を待ちます。(16)

心の表層だけでなく、奥底の潜んでいる思いを注ぎ出すとつても、これほどの苦悩を心の中に意識する人は少ないでしょう。確かに個人の祈りだと思えば空疎に感じられるかもしれませんが、**世界の人々の苦悩を神に向かって注ぎ出そうとすれば、この詩編はむしろ日常的なものとなります**。戦乱や飢餓にある人々が世界には、数千万、いや億人単位で存在しています。また、見知らぬ人ではあっても、同じ町、すぐ近所で、自分の苦悩を注ぎ出すすべもなく生きている人がいるでしょう。**「喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣く」**(ローマ 12:1)という使徒の言葉が、詩編を唱える中に静かに実現されるのです。

### 詩編の祈り方の3段階

第1段階＝自分の中に意識している思いを、適切な詩編の言葉に乗せて注ぎ出す。

第2段階＝今意識している感情だけでなく、詩編を万遍なく祈り、心を耕す。

第3段階＝自分自身の状況や感情だけでなく、世界の各地に住む多くの人々の思いを注ぎ出す。

しかし、初めは第1段階を丁寧に見ることが大事です。自分自身の心を軽く見ては、他人の心を注ぎ出すことはできません。

### まとめ

人類普遍の思いを詩編の言葉に乗せて祈ることができます。長い人生の中には、やはり浮き沈みがあり、信仰の暗夜を過ごす時期もあるかもしれません。新型コロナ・ウイルスが蔓延しているいまも苦しいときです。そのような時期を耐え忍ぶには、神に思いをぶつけた人々と、場所と時代を超えて共に祈ることが大切です。神は自分たちの思いを汲んでくださるという信頼を取り戻すことでしょう。