

# 詩篇 119 篇と申命記の抱き合わせによる瞑想

—主体的な信仰を養うための瞑想プラン—



5, 6 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	23	24	25	26	27	28
31	6/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

No.	詩篇 119 篇	✓	No.	申命記	✓
1	詩篇の瞑想—準備の時—		2	申命記の瞑想 —準備の時—	
3	①Ps. 1～ 8 節		4	①1:1～46 <b>第一説教</b>	
5	②Ps. 9～16 節		6	②2:1～37	
7	③Ps.17～24 節		8	③3:1～29	
9	④Ps.25～32 節		10	④4:1～49 申命記全体の要約	
11	⑤Ps.33～40 節		12	⑤4:44～6:25 <b>第二説教</b>	
13	⑥Ps.41～48 節		14	⑥7:1～8:	
15	⑦Ps.49～56 節		16	⑦9:1～10:	
17	⑧Ps.57～64 節		18	⑧11:～12:	
19	⑨Ps.65～72 節		20	⑨13:～14:	
21	⑩Ps.73～80 節		22	⑩15:～16:	
23	⑪Ps.81～88 節		24	⑪17:～18:	
25	⑫Ps.89～96 節		26	⑫19:～20:	
27	⑬ Ps.97～104 節		28	⑬21:～22	
29	⑭ Ps.105～112 節		30	⑭23:～24:	
31	⑮ Ps.113～120 節		32	⑮25:～26	
33	⑯ Ps.121～128 節		34	⑯27:1～26 <b>第三説教</b>	
35	⑰ Ps.129～136 節		36	⑰28:1～68 律法への決断	
37	⑱ Ps.137～144 節		38	⑱29:1～20 <b>第四説教</b>	

39	①9 Ps.145～152 節		40	①9 30:1～20	いのちか死かの選択	
41	②0 Ps.153～160 節		42	②0 31:1～30	律法の成文化	
43	(21) Ps.161～168 節		44	(21)32:1～33:	最後の奨励	
45	(22) Ps.169～176 節		46	(22)34:	モーセの死と結論	

(2010/4/30 作成 銘形秀則)

●詩篇 119 篇の 22 の段落に合わせて、申命記の 34 章を 22 の部分に分けています。

瞑想したことは、必ず、文書にして分かち合います。文書にしておけばそれが残るだけでなく、後から修正したり、付け加えたりすることができます。一回一回の積み上げが大切です。ぜひ継続できるよう祈りましょう。

●瞑想の訓練で大切なのは「継続力」です。継続することから「集中力」が養われます。その集中から「着眼力」が養われます。これらの三つは、実りある瞑想をするために必要な三位一体的な力です。

●なぜ、詩篇 119 篇と申命記の抱き合わせの瞑想なのか。これについては予定表の後ろにある「**詩篇 119 篇と申命記を瞑想するにあたって**」をご覧ください。

●このプランによる最初の二日間は、瞑想の旅を始める前の心の準備のときとして設けてあります。しかしこの準備の時からすでに瞑想の旅は始まっているのです。旅するところを地図で確かめるように、それぞれ旅の準備の時を持ってください。以下に述べる「詩篇 119 篇と申命記を瞑想するにあたって」というのも、瞑想の旅の準備に必要な事柄を記載したつもりです。また、一週間のうち、必ず一日は「セラ」(休日)としてください。それはそれぞれ自由に決めてくださって結構です。ちなみに、私は月曜日を「セラ」としています。

## 詩篇 119 篇と申命記を瞑想するにあたって

●詩篇 119 篇に使われている「みおしえ」「さとし」「戒め」「みことば」「ことば」「さばき」「定め」などといったその本体の内容については一切ふれられていません。しかしその背後には「昼も夜も主のおしえを口ずさむ」ほど、本体の瞑想をしている現実がその背景にあります。

●「みおしえ」「さとし」「戒め」・・・で表わされている本体とは一体何なのか。それは彼らの信仰の生活の土台となっている「モーセ五書」(創世記、出エジプト記、レビ記、民数記、申命記)です。ユダヤ人(この呼び名もバビロン捕囚時につけられたあだ名でした)は、すべてを失った自分たちが自分たちのアイデンティティの危機において、何を抛り所にして生きていこうとしたかと模索する中で見出したのが、すでに神から与えられていた神の「トーラー」(教え)、つまり「モーセ五書」でした。彼らはこのトーラーを一年で朗読する仕組みを作って今日に至っています。毎年、仮庵の祭りが行なわれる 9 月～10 月頃にそれが終わり、そして再び最初からはじまるのです。この繰り返しです。つまり一年周期で、彼らはトーラーを学び続けているわけです。その学び方も独特です。だれかの話を聞いておしまいという形ではなく、その朗読される聖書箇所から自ら「問いかける」という読み方です。答えよりも、鋭い問いを発することが賢いこととされています。ですから、常に、ものごとを深く考える訓練がなされていきます。

●私たち日本人はそのようなかたちでモーセ五書を読んだりしていません。たとえ、詩篇を1篇～150篇まで一通り読んだり、瞑想したりしたとしても、それで威張れることはありません。ユダヤ人たちがしていることから比べるならば、そんなことでは「読んだ」「学んだ」とはいえないほどです。何度も、何度も、繰り返し、繰り返し、問いを持ち、自分と神に問いかけながら、神と自分とのかかわりを建て上げていく作業をし、神のことばを味わい、そこから神の声を聞き続けていく営み、それが彼らの礼拝なのです。常に、鋭い問いを持ちつつ、神に問いかけていく行為を繰り返す地道な訓練、その膨大な時間と瞑想の日々の蓄積がその人の喜びとなり、慰めとなり、歌となっていくのです。そうした営みの結晶が詩篇119篇といってもよいかと思えます。

●果たして、そんな聖書の読み方を自分はしているだろうか、そんな問いを持ちながら、詩篇119篇の作者の取り組みの姿勢から学ぶことができればと思います。神のことばと真剣に向きあっていくことよりも、主のためになにか奉仕することのほうが、内心、楽なことのように感じてしまっているキリスト者が多いのではないのでしょうか。詩篇119篇は、これから自分がどのように聖書を読んでいくか、聖書に学ぶべきか、それを自分に問いかける詩篇でもあるのです。そんな視点からぜひ瞑想なさってみてください。

●詩篇119篇の作者が向き合っている本体は、神と神の民イスラエルとかかわりの土台となっているトーラー、すなわち「モーセ五書」です。私たちもこの本体にしっかり向き合うことなくして、詩篇119篇の作者の驚きや気づきに共感することはできません。捕囚となった神の民は、自分たちがどのようにしてこの現状を招いてしまったのか、その原因は何であったか、その真剣な問いかけがなされました。そして、彼らは再び、彼らに与えられていた神の教えである「トーラー」と対峙したのです。実際に、彼らは「昼も夜も主のおしえを喜びとし、口ずさむ」ライフスタイルを築いたのです。そして彼らは「苦しみに会ったことは、私にとってしあわせでした。私はそれであなたのおきてを学びました。」と告白し、かつ、「あなたの仰せは、私にとって幾千の金銀にまさるもの」であることもあかししています。彼らは、神のトーラーを学び、そこから教えられたのです。なにを？ それは、神の自分たちに対する愛です。自分たちの存在意義、その目的、そのルーツに目が開かれたのです。その驚きが詩篇119篇には繰り返し、表現を変えながら、また技巧を駆使して楽しみながら、告白しあかししているのです。神の選びの愛に対する気づきは、彼らに慰めを与え、喜びを与え、希望と歌を与えました。

●ところで、神のトーラーを私たちが共感するためには、モーセ五書の最初から終わりまで、すなわち、創世記から申命記まで読めばよいわけですが、とりわけ、その中で、最も集約的に書かれているのは、「申命記」です。申命記はその1節にもあるように、「これは・・・モーセがイスラエルのすべての人に告げたことばである。」とあります。「ことば」(ダーヴァール)の複数形でデヴァリームです。このデヴァリームこそ「申命記」なのです。かつては「私はことばの人ではない」と言っていたモーセが、ここでは人に神のことを教える「ことばの人」となっています。

●申命記は、イスラエルの民たちが荒野での40年の旅路が終わる頃、モーセが民に語った「決別説教」です。決別説教という性格は、最も大切なことを要領よく簡潔にまとめたものと言えます。イエスの過越しの食事からゲッセマデまでの間に語られた「最後の教え」(ヨハネ13章～17章)はあまりに深遠で、濃くて、とても

簡単に呑み込めるものではありません。モーセの訣別説教は長さにおいて簡単に読めるものではありません。なんと 34 章にも及ぶ説教ですから。しかし、少しずつ、あるいは 1 章ずつゆっくり読めば、詩篇 119 篇の作者たちの驚きがわかるかもしれません。

●この申命記について、少しでも予備知識がもてるように、次のようにしました。

⇒私の HP の「旧約聖書概論」の中の「モーセ五書」をクリックし、「モーセ五書の目次」の「申命記」にあるそれぞれの項目(No.1~6)をクリックすることで、それを読めるようにいたしました。どうぞご覧になってみてください。

●詩篇 119 篇を瞑想するのに、これから少なくとも 22 日間を要するわけですから、その間に、「申命記」に触れることをお勧めいたします。神のトーラーが決して無味乾燥な「律法」ではないことがお分かりいただけるはず。神が、私を選び、恋い慕って、愛しておられるということにいつも心を留めながら、読んでみてください。詩篇 119 篇と申命記を抱き合わせて読むことで、聖書の読み方が格段と変わっていくことを経験すると思います。

●私も、今年のレントで「イエスの最後の一週間」を 31 日間かけて瞑想した時、多くのことに気づかされました。そのことに励まされてということもあり、今回、詩篇 119 篇と申命記との抱き合わせの瞑想をするプランを建てました。かなりの集中力が要求されますが、おそらく、得るところは大きいと信じます。