

舟車  
の心  
の心



## 1 「静思の時」とは何か

### ●「神のかたち」に造られた者として

私たち人間は、神様と人格的な関係を持つ者として「神のかたち」に造られています（創世記1:27）。「神のかたち」とは、「人格的な神様の語りかけに対して、人格的に応答する者」という意味がその一つとしてあります。ですから信仰生活の本質も、神様と人格的に交わることです。それは神様についての「何か」を知っていることではなく、神様というお方ご自身を人格的に知っている、ということです。本来、私たち人間は、神様によって自分のことが知られ、また、自分も御言葉と祈りの中で神様を知ることができるという、知り知られ、愛し愛され、そして応答するという、神様との人格的な関係に生きる者として造られているのです。

### ●そばにおらせるため

「さて、イエスは山に登り、ご自身のお望みになる者たちを呼び寄せられたので、彼らはみもとに來た。そこでイエスは十二弟子を任命された。それは、彼らを身近に置き、また彼らを遣わして福音を宣べさせ、悪霊を追い出す権威を持たせるためであった。」（マルコ3:13~15）

この箇所をみると、イエス・キリストが十二弟子を任命した目的があげられています。それは

1. 身近に置く
2. 遣わして福音をのべさせる
3. 悪霊を追い出す権威を持たせる

という三つです。キリストの弟子とされるということは、まず第一義的に「主と共にいる」ためであったようです。このことに関してハンス・



ビュルキという人は次のように言っています。

これ（主と共にいること）は、主の命令の第一義的で根本的な側面です。私たちはこのことを、ほとんどの場合無視し、忘れてしまっているように思われます。私たちは四重の命令（筆者注；ビュルキ氏はマルコ6章13節の「病人の癒し」も含め計4つを挙げているが、3章に限って言えば三重の命令...）を、実質的には第二の出て行って宣べ伝え、出て行って教えることに縮小させています。そして、かけた時間とはらった努力のわりには、ほんの僅かの結果しかみられないと、いぶかるのです。それは私たちが宣べ伝えることを、自らのあり方から孤立させてしまったからではないでしょうか。私たちは主と共にいるように任命されているのです。

（ハンス・ビュルキ「弟子であることと弟子づくりについて」）

私たち一人一人がクリスチャンとして召し出されたのも「主と共にいるため」であるのに、それに対して、私たちの現実が「主と共にいること」が何と少ないことでしょうか。どれだけ「主と共にいること」に優先順位をおき、それを大切にしているのでしょうか。

それでは、「主と共にいる」とは、どういうことでしょうか。それは忙しい生活の中にあっても、一人静かなところに退いて父なる神との交わりを絶やさなかったイエス様のお姿から、「一人静かなところに退いて、祈りの内に主と交わる生活」ということができるでしょう。また、ルカ10章38～42節にでてくる、主の足元に座って、御言葉に聞き入っていたマリヤのように、「静まって御言葉を思い巡らして、そこから主の語りかけを聞く生活」とも言えるでしょう。

つまり、私たちにとっては、聖書を読む中で、神はどのようなお方を正しく知り、また自分自身を知ること、そしてその御言葉への応答としての祈りをささげる時間を日々設け、神御自身に近づき、神様との交わりをもつことと言えるでしょう。

## ●与えられて当然のものではない特権

「主と共にいる」このことはクリスチャンにとって、なさねばならない「おつとめ」や義務以上の意味があります。それは、主御自身が私たち人間との親しい交わりを願い求めておられる、という驚くべき事実の上に成り立っている、ということです。

アダムの墮落以来、聖なる神と罪ある人間との間には、絶対的断絶の障壁ができました。旧約時代のイスラエルの民にとって、神様との交わりは、特権階級の祭司を媒介として始めて可能でした。しかし新約の時代には、この祭司による仲介は、大祭司キリストの十字架の犠牲によって完成されたので、かつてのような人間的媒介は廃止されました（ヘブル7～10章、マタイ27:51「神殿の幕が...裂けた」）。つまり十字架の贖いによって、全ての信仰者が人間的な媒介を何ら必要とせず、神との交わりに入れられているのです。

この、神が愛であり、私たちとの和解の道を備えて下さり、さらに親交を欲しておられるということは、決して当たり前、当然のことではないのです。私たちが主と交わることができるために、どれほど大きな犠牲がキリストの十字架を中心として払われたか、そしてそのことがどれほど大きな恵みであるかを、まず深く味わうべきでしょう。

## ●「静思の時」をもつ結果・その恵み

人が主に向くなら、そのおおいは取り除かれるのです。主は御霊です。そして、主の御霊のあるところには自由があります。私たちはみな、顔のおおいを取りのけられて、鏡のように主の栄光を反映させながら、栄光から栄光へと、主と同じかたちに姿を変えられて行きます。これはまさに、御霊なる主の働きによるのです。（2コリント3:16～18）

私たちが日々御言葉を読み、その一つ一つに対して、祈りのうちに自分を明け渡していくとき、私たちは日毎に、そして徐々にキリストに似



る者へと造り変えられていきます。古い価値観が過ぎ去り、新しい聖書的な価値観が段々と身についていきます。ものの見方、捉え方が、聖書的なものに徐々に変えられていきます。なぜなら御言葉を受け入れるということは、「ことば」が人となった主なるキリストを受け入れることなので、その結果として、私たちは段々と主に似た者と変えられていくのです。

### ●学生生活の中での「静思の時」の積極的位置づけ

学生時代というのは、人生の重大な二大決断の準備が必要なときです。それは「進路」と「結婚」に対する備えです。そのためには、聖書をしっかり学び、正しい聖書的価値観（人生観、世界観）をもっていることが大切です。

また、そのときに重要なのが「御心の理解」と言えますが、それは絶え間ない信仰の祈りと、祈り深く御言葉を学ぶことにより、私たちは「御心」をわかまえ知り、行う（選ぶ取る）ことができる者へと変えられ整えられていくのです（ローマ12:2）。

いつでも誰かに頼るばかりで、誰かに聞いて御心を教えてもらわないと分からない、というのではなく、聖書の御言葉を通して、祈り深く、聖霊に導かれて、主の御心を理解し、それに従っていける…。このような自立した信仰を、日々の「静思の時」を通して確立していくことは、生涯の信仰生活の土台となり、宝となることでしょう。そして、それを築き上げるには、この学生時代こそが大きなチャンスなのです。

## 2 「静思の時」と聖書

聖書はそうするとき、静思の時の中心となる。聖書は、神がみずからわたしたち人間に語りかけようとなさるさいに、その声とするために、執筆されたものだからである。神は聖書のなかに、救いの計画を示しておられる。いろいろの御心も、神はそこにすべて啓示された。聖書はそれで、わたしたちのいわば道案内書になるのである。聖書にはまた、神のあらゆる約束、助言、警告がもりこまれており、慰めと愛のことばも含まれている。

（アンダーソン「静思の時」P.46）

私たちが実りある「静思の時」をもとうとするとき、祈りによってだけではなく、聖書の御言葉を通して主と交わることが必要です。

聖書に示されている神の御心を私たちが理解するために、次の三つの条件が必要です。

1. 自分の偏見を捨て、知的にも誠実な態度で聖書にのぞむこと
2. 意志を神にゆだねること

主の御言葉に全面的・实际的に従う決断をすること

3. 信仰をもって聖書にむかうこと

主は信頼に値するお方であることを常に信じること

（前掲書P.48～53）

既に述べたように、私たちが聖書を学ぶ大きな目的の一つは、私たちが神様の御言葉を心に素直に受け入れ、次第にキリストの似姿へと変えられていくことにあります。御言葉を実際に受け入れるとき、私たちの罪が示され、悔い改めへと導かれ、また新しい価値観も身につき始め、同時に、自分の心の奥深くにしまいこんで握りしめていたものをキリストに明け渡し、キリストを主とし、王として崇め、従っていけるよう導かれていくのです。



## ●聖書の読み方について

上にあげた目的に沿う限り、どのような聖書の読み方もよいでしょうが、最初はとにかく、通読の習慣をつけるのが良いでしょう。毎日、日課のようにして規則的に、ある一定の量を読んでいきましょう。このときに、わからないところや難しいところがあっても、あまりとらわれずに先へ読み進めていくことが大切です。心に迫ってくる御言葉があれば、線をひいたり、書き留めたりしながら読み進めていくといいでしょう。とにかく聖書を読む習慣をつけることです。

聖書を一日にかなりの分量、あるいは一書を一気に読んでしまう読み方は、聖書の全体の流れを理解するのにかなりの効果があります。その全体的な文脈の中で御言葉の意味をより正確に、また豊かにとらえる訓練になります。この読み方は、御言葉を読む時に全体の文脈を無視して御言葉の真意を誤解し、それが聖書全体の真理であるかのように考えてしまう誤りがある程度まで避けることができます。比較的時間が自由に使える学生時代に、ぜひこの読み方を試してみることをお勧めします。

次に、このような読み方のときに読み飛ばしてしまっているかもしれない「一つ一つ」の御言葉も大切に味わうための読み方について紹介します。一章を数回繰り返してゆっくり読んだり、さらには一段落ごとをじっくり読む...そのような中で、聖書を「読む」という以上に、「主からの語りかけとして聴く」という豊かさを味わえるのです。

既に触れたように、聖書を全体的に理解することを大事にする一方で、さらに「今日ここで、この私に語りかけられている一つ一つのことばに聴き、それを思い巡らし、応答する」ということを同時に意識しておくことも、バランス良く聖書を読むためには、とても大切なことなのです。

しかし、このそれぞれの聖書の読み方は、各書全てにそのままあてはまる訳ではありません。あるものは一気に読む方が全体で言わんとしていることがわかりやすいでしょうし、あるものは少しずつゆっくり思い

めぐらしながら読むことによって、さらに御言葉の豊かさを深く味わうことができるでしょう。

例えば、レビ記などは、その最たるものかも知れませんが、これを何日間にも渡って少しずつ少しずつ読み進んでいっても、その度ごとに感銘深く有意義なものを得る、ということは余り期待できそうにありません。（よっぽど深い理解をもっている専門家なら別ですが...）このように旧約の多くの書は、一度に何章も（あるいは一気に全部）読み進んで全体を把握し、そこから語られている真理を大掴みに汲み取っていくような読みの方が、当面はふさわしいと言えるでしょう。

それに対して、福音書をはじめとして新約聖書の場合は、旧約聖書に比べ、比較的なじみが深く、全体の流れもある程度把握していることが多いですし、また福音の真理がありとあらゆる所に、宝石のようにちりばめられていますので、短いパラグラフをじっくり考えながら、深く思い巡らしつつ、そこから主の語りかけを聴くようにして読むのも良いでしょう。勿論、福音書も使徒の働きも書簡も、一気に読むことによって、それまでの断片的な知識がつながって、さらに全体的理解が深まるという新鮮な経験も期待できると思います。

また、それぞれの箇所での著者（モーセ、パウロなど）が何を伝えようとしていたのかを考えながら、観察、解釈をしっかりとした上で、そして今の自分の現実に適用させていくことをお勧めします。



### 3 「静思の時」と祈り

#### ●御言葉への応答としての祈り

聖書研究を有意義で効果的なものにするためには、それが祈り深くおこなわれねばならないし、祈りも聖書にご自身も啓示された神とさし向かいになり、神のみこころにこたえようとしておこなわれるとき、はじめて意義のあるものなる。  
(アンダーソン「静思の時」P.71)

御言葉と祈りは車の両輪のような関係にあり、「御言葉なしの祈り」も「祈りなしの御言葉」もあり得ません。私たちは祈るとき、記された御言葉に基づく正しい神知識によらなければ、神様にふさわしい態度、喜ばれる信仰をもって神様に近づくことはできません。また祈りを笑みあるものにするものは御言葉で、祈りは御言葉への応答として出てくるものなのです。

聖書の第一の戒めは、「心を尽くし、思いを尽くし、知力を尽くして、あなたの神である主を愛せよ」です。神を愛するとは、神を礼拝し、神との交わりを持ちつづけることです。またその中で神の御心をわきまえ知り、実生活の中でそれが具体的に行えるように整えられることです。

主イエス様は父なる神との時間を大切にし、祈りにたっぷり時間を割かれ、さらにイエス様の全生涯は祈りの姿勢でつらぬかれていました。私たちにとっても、祈りはしてもしなくてもいい、といったレベルのものではなく、神の子として召された以上、祈りを通して神と交わることを生活の中心にするべく召されているのです。

「静思の時」にささげられる祈りは、その日神が語られた御言葉に対して、自分が導かれていると思われる応答を心から申し上げることで、先程もあげたように、「静思の時」をもつ理由の一つが、それに

よって霊的に成長し、私たちの内にキリストのみ姿が形づくられることであるならば、御言葉を読んで示されたことを、その日の祈りとし、神様に自分の罪を告白し、また神様が御言葉を通してお示しになるような、御心にかなう者へと造り変えてください、と祈るべきでしょう。そしてその上で、神が自分を変えてくださることを信じ、新しい歩みを始めていきましょう。

#### ●祈りの要素について

祈りとは、私たちの心に浮かんでくることや必要と思うことを、ただらだと並べ立てることではありません。日々の祈りの中には、御言葉への応答として、次の諸要素が多少なりとも含まれているべきです。

1. 礼拝
2. 感謝
3. 罪の告白
4. とりなし
5. 献身の思い

### 4 「静思の時」の実際

#### ●主と交わるための準備

御言葉を思い巡らし、祈りの内に主と親しく交わるためには、ある程度の準備が必要です。心に思い煩いがあったり、心がざわついていたり...私たちの心は、とかくこの世の思いでいっぱいときが多いものです。そんなとき、さっと聖書を取り出して、ぱっと開いて、ささっと読みはじめる...というのではなく、ラジオのチューニングのように、私たちの心の周波数を、神御自身の周波数に合わせるようなこと、すなわち



「心を静める」ことによって、御言葉と祈りに心を向けられ、そこに随分と集中できるようになります。

人によって方法は様々ですが、ある人は静かで落ちつける場所や時間を選んだり、また心を静めるために椅子に深く腰掛け、静かにしばらく深呼吸をしたり、また心にある思いをまず主に委ねる祈りをして、心を落ちつけたりなど、自分に合った最もふさわしい準備の仕方をみつけると良いでしょう。以下の手順は一つの参考です。

#### <1. みことばを読む>

その日の箇所をゆっくりと味わいながら、数回読み返します。ゆっくりと御言葉を噛みしめながら読みます。

#### <2. 御言葉を思い巡らす>

今日、特にいまの私に語りかけられていることはどういうことか...としばらく静まって御言葉を思いめぐらします。あるいは何回も繰り返して読む中で、自分に語りかけられている御言葉が少しずつ浮かび上がってきて、はっきりしてくることもあるでしょう。心に語りかけてくるもの、思い浮かんできたことをしばらく思い巡らします。

#### <3. それを文章にして書く>

この「書く」という作業の中で、思い浮かんできたものをさらに思い巡らすことになります。ポール・トゥルニエという人が、この「文章に書く」ということに対して、次のように言っています。

私は書きながら黙想します。誰にでも適するとは限りませんが、「鉛筆を持っただけで気が散ってしまう。あまりにしゃちこぼってしまう」という人もいますから。私の場合はやはり書いた方がよいようです。書かないと気が散ってしまうんですね。書くといやおうなしに集中します。ただそ

れとなくそっと神のみ前にいるのもいいかもしれませんが、そうすると実生活とのつながりが薄くなるかも。それに、書くときちょうど釘を打ち込むような効果があって、それだけしっかりしみこむようです。

(ポール・トゥルニエ「人生を変えるもの」P.21)

#### <4. 応答の祈り>

「主の語りかけ」に対して、どのように答えるべきかを思い巡らし、応答の祈りをささげましょう。このとき、「祈りの要素」をバランスよく！（しばらく祈りの時をもってから、その日の祈りを1センテンスの文章にまとめて、それを「今朝の祈り」として記録しておくのもよいでしょう。）

#### ●その他

静思の時の恵みを、機会あるごとに主にある兄弟姉妹と分かち合うのも良いでしょう。また、静思の時がもてていないときにも、そのことを正直に告白して、共に祈り合うことができます。

正直に分かち合うことによって、私たちに成されている主の御業のプロセスを共有することができ、それによって交わりが豊かなものにされ、共に主の前に歩み、成長させていただき、完成に向かって歩んでいることを経験させられるでしょう。

## 5 自己管理のおすすめ

このブックレットの冒頭で、「神のかたち」ということについて触れました。その「神のかたち」に造られた人間には、それにふさわしい特別な使命が神様から与えられています。その一つは、神様から委ねられたものを管理する「世界管理」ということです（創世記1:28）。私たち



がこの世に遣わされているのは、世界を神と共に支配し、開発し、御心に沿って管理するための「管理者」としてなのです。そして、この世に遣わされて働く、ということ自体が、自分の受け持つ世界と分野での神へのささげ物であり、そのことを通しても神を礼拝できるのです。学生は学問を通して、職業人は職業を通して...

すなわち、私たちクリスチャンは、主日礼拝や「静思の時」にだけ、主を礼拝するのではなく、生活そのものが「礼拝に貫かれた一貫した生活」を目指すよう召されているのです。ところがそのためには、やりたいこと、やったほうが良いこと、やらなければいけないことが沢山ある中、何を優先させるべきなのか、何は後回しでも良いのか...ということ常を常に祈りと御言葉によって判別し、生活全体を自己管理することが大切です。そして生活の全領域において、神に喜ばれる歩みをさせていただきたいものです。

そのような自己管理のためにも「静思の時」が大切なのです。それを通して主の御心をわきまえ知る者へと造り変えられ、自分自身と生活の全体が整えられることが必要です。このように「静思の時」の充実が、「世界管理」という私たちクリスチャンの使命に基づく、この地上で営む全ての業の根幹をなしていくのです。つまり「静思の時」を土台に据えた「自己管理」は、「世界管理」という大きな使命のための基本的な自己訓練と言えるでしょう。

最後に、聖書では、「働き」（何をすべきか—doing）よりも、「関係」（どうあるべきか—being）について、はるかに多く語り、それを重要視しています。その意味において、「神礼拝」（公的礼拝；主日礼拝、祈祷会 私的礼拝；家庭礼拝、「静思の時」）を最優先し、そのための「時間管理」「自己管理」に徹底するように努めるべきでしょう。「どうしても必要なこと」（ルカ10:42）とは「みことばに聞き入ること」（ルカ10:39）なのです。

## 编者あとがき

KGK関西地区主事会では、なるべく機会を捕え、ことあるごとに「静思の時」の強調していこう、ということをして1997年度の重点目標として掲げました。その一つとして「静思の時」の励ますために、なるべく多くの学生達に読んでもらえるような手軽な読み物を作る必要を覚え、鎗水陽子主事に執筆を託し、関西地区の主事会で推敲を重ねました。

これを読んでくださった方は、次に

### 「静思の時」（アンダーソン著、すぐ書房）

をぜひお読みください。当ブックレットにも何回か引用されていますが、大変に素晴らしい内容で、KGK運動の歴史の中で必読書として読み継がれてきたものです。

お一人一人の「静思の時」がさらに豊かなものとなるように、心から願います。

1998年5月 KGK関西地区主事会

## 静思の時

発行	1998年6月1日
著者	鎗水 陽子 (KGK主事)
编者	キリスト者学生会関西地区主事会
発行者	キリスト者学生会関西地区主事会
発行所	キリスト者学生会 (KGK) 関西地区 〒530-0012 大阪市北区芝田2-2-1 新梅田ビル112号 TEL&FAX 06-372-2655

定価 50円