



力を捨てよ、知れ  
わたしは神

詩編46編11節

## 詩編 QT シリーズ

---

Be still, and know that I am God;  
I will be exalted among the nations,  
I will be exalted in the earth. (Psalm 46:10)

JAPAN  
JUBILEE  
NASUKASHI 2019.4.27-29

---

## 詩編 QT シリーズ

### “力を捨てよ、知れ、わたしは神”

#### 1 日目：主の教えを愛する

<詩編1:1-6>

1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  
／傲慢な者と共に座らず 2主の教えを愛し／その教えを昼も夜も口ずさむ人。 3その人は流  
れのほとりに植えられた木。ときが巡り来れば実を結び／葉もしおれることがない。その人  
のすることはすべて、繁栄をもたらす。 4神に逆らう者是这样ではない。彼は風に吹き飛ば  
されるもみ殻。 5神に逆らう者は裁きに堪えず／罪ある者は神に従う人の集いに堪えな  
い。 6神に従う人の道を主は知っていてくださる。神に逆らう者の道は滅びに至る。

自分の弟子人生を振り返り、どれほど祝福されたかを思い出してください。どのように「水  
の流れのほとりに植えられた木」になりましたか？どのような実が結ばれましたか？

---

---

---

#### 2節：主の教えを愛し／その教えを昼も夜も口ずさむ人

神の言葉を昼も夜も口ずさむ（英語の聖書だと Meditate:瞑想、黙想、熟考）ことが大切で  
す。好きな聖句を一つ選び、今週毎日その聖句を持ち歩いて、深く考えましょう。

---

---

---

#### 2 日目：あなたの威光をたたえます

<詩編 8:1-10>

1【指揮者によって。ギティトに／合わせて。賛歌。ダビデの詩。】 2主よ、わたしたちの  
主よ／あなたの御名は、いかに力強く／全地に満ちていることでしょうか。天に輝くあなたの  
威光をたたえます 3 幼子、乳飲み子の口によって。あなたは刃向かう者に向かって砦を築き  
／報復する敵を絶ち滅ぼされます。 4 あなたの天を、あなたの指の業を／わたしは仰ぎま  
す。月も、星も、あなたが配置なさったもの。 5 そのあなたが御心に留めてくださるとは/  
人間は何ものなののでしょうか。人の子は何ものなののでしょうか／あなたが顧みてくださると  
は。 6 神に僅かに劣るものとして人を造り／なお、栄光と威光を冠としていただかせ 7 御  
手によって造られたものをすべて治めるように／その足もとに置かれました。 8 羊も牛も、  
野の獣も 9 空の鳥、海の魚、海路を渡るものも。 10 主よ、わたしたちの主よ／あなたの御  
名は、いかに力強く／全地に満ちていることでしょうか。

感嘆、驚嘆、畏怖の念。あなたが心から感動した神様の創造物を見たのはいつが最後でしょうか？大都市での暮らしは、神様への驚きや不思議に思う感覚を鈍らせます。山、海、月、星をゆっくり眺め、太陽の光を浴びてみてください。今週中でできれば、神様の創造物を見て感動するプランを立ててみてください。

あなたが今どのように神様の愛を感じているか、霊のお父さんに話すように書き出してみてください。その心に触れるために、時間をとって立ち止まる必要があるかもしれません。必要なら優先してその時間をとってください。

---

---

---

### 3日目：いつまで、主よ

<詩編13:1-6>

1【指揮者によって。賛歌。ダビデの詩。】 2いつまで、主よ／わたしを忘れておられるのか。いつまで、御顔をわたしから隠しておられるのか。 3いつまで、わたしの魂は思い煩い／日々の嘆きが心を去らないのか。いつまで、敵はわたしに向かって誇るのか。 4わたしの神、主よ、顧みてわたしに答え／わたしの目に光を与えてください／死の眠りに就くことのないように 5敵が勝ったと思うことのないように／わたしを苦しめる者が／動揺するわたしを見て喜ぶことのないように。 6あなたの慈しみに依り頼みます。わたしの心は御救いに喜び躍り／主に向かって歌います／「主はわたしに報いてくださった」と。

誰しもが”見捨てられた”と感じる時があります。

2節のように神様に忘れられたと感じる時、あなたはどのように反応しますか？

- a:神様に対して怒りを感じる
- b:神様を愛してくださらないという不信が強くなる
- c:自分自身の価値を疑う
- d:感情ではなく信仰を強めようとする

神様は意図をもって私達から御顔を隠します。神様が共にいないことがいかに希望のないことか、また、苦難において私達の力がいかに限られているかを知ってほしいと思っているのです。もし、神様が御顔を隠されていると感じるならば、神様の意図を考えてください。

---

---

---

ダビデは驚くほど素直で、自身の不健全な考えや悲しみと格闘しました。

今、自分は何と格闘しているか書き出してみてください。ダビデは常に詩編の最後では神様を賛美し、勝利を与えてくださることに感謝していたことに注目しましょう。

---

---

---

#### 4日目：あなたのほかにわたしの幸いはありません

<詩編16:1-11>

1【ミクタム。ダビデの詩。】神よ、守ってください／あなたを避けどころとするわたしを。 2主に申します。「あなたはわたしの主。あなたのほかにわたしの幸いはありません。」 3この地の聖なる人々／わたしの愛する尊い人々に申します。 4「ほかの神の後を追う者には苦しみが加わる。わたしは血を注ぐ彼らの祭りを行わず／彼らの神の名を唇に上らせません。」 5主はわたしに与えられた分、わたしの杯。主はわたしの運命を支える方。 6測り縄は麗しい地を示し／わたしは輝かしい嗣業を受けました。 7わたしは主をたたえます。主はわたしの思いを励まし／わたしの心を夜ごと諭してくださいます。 8わたしは絶えず主に相對しています。主は右にいまし／わたしは揺らぐことはありません。 9わたしの心は喜び、魂は躍ります。からだは安心して憩います。 10あなたはわたしの魂を陰府に渡すことなく／あなたの慈しみに生きる者に墓穴を見させず 11命の道を教えてくださいます。わたしは御顔を仰いで満ち足り、喜び祝い／右の御手から永遠の喜びをいただきます。

ここでのダビデは「あなたの他にわたしの幸いはありません」と言います。なぜなら神様だけが私たちの避けどころだからです。フィリピ3:8でパウロは「そればかりか、わたしの主キリスト・イエスを知ることのあまりのすばらしさに、今では他の一切を損失とみています。キリストのゆえに、わたしはすべてを失いましたが、それらを塵あくたと見なしています。」と言いました。あなたは神様以上に価値を見出しているものはありますか？または神様の代わりとなる大きな誘惑はありませんか？

---

---

---

私たちに「命の道」を教えてくださいました神様とキリストに感謝を記しましょう。そして私たちを助けてくださった人々へ感謝を記しましょう。

---

---

---

## 5日目：主の戒めは清らか

<詩編19:1-15>

1【指揮者によって。賛歌。ダビデの詩。】 2天は神の栄光を物語り／大空は御手の業を示す。 3昼は昼に語り伝え／夜は夜に知識を送る。 4話すことも、語ることもなく／声は聞こえなくても 5その響きは全地に／その言葉は世界の果てに向かう。そこに、神は太陽の幕屋を設けられた。 6太陽は、花婿が天蓋から出るように／勇士が喜び勇んで道を走るように 7天の果てを出で立ち／天の果てを目指して行く。その熱から隠れうるものはない。 8主の律法は完全で、魂を生き返らせ／主の定めは真実で、無知な人に知恵を与える。 9主の命令はまっすぐで、心に喜びを与え／主の戒めは清らかで、目に光を与える。 10主への畏れは清く、いつまでも続き／主の裁きはまことで、ことごとく正しい。 11金にまさり、多くの純金にまさって望ましく／蜜よりも、蜂の巣の滴りよりも甘い。 12あなたの僕はそれらのことを熟慮し／それらを守って大きな報いを受けます。 13知らずに犯した過ち、隠れた罪から／どうかわたしを清めてください。 14あなたの僕を驕りから引き離し／支配されないようにしてください。そうすれば、重い背きの罪から清められ／わたしは完全になるでしょう。 15どうか、わたしの口の言葉が御旨にかなない／心の思いが御前に置かれますように。主よ、わたしの岩、わたしの贖い主よ。

2節：「天は神の栄光を物語り／大空は御手の業を示す。」

あなたの好きな神様の御業は何ですか？

---

---

---

13節：知らずに犯した過ち、隠れた罪から／どうかわたしを清めてください。そうすれば、重い背きの罪から清められ／わたしは完全になるでしょう。

私たちは知らず知らずに罪を犯してしまいます。ダビデもその内在する罪に苦しんでいました。しかしイエスだけが私たちの贖い主です。罪を告白し、聖句のように祈り、感謝して今日の日を歩みましょう。

6日目：主よ、あなただけはわたしを遠く離れないでください

<詩編22:1-23>

1【指揮者によって。「暁の雌鹿」に合わせて。賛歌。ダビデの詩。】 2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／呻

きも言葉も聞いてくださらないのか。 3わたしの神よ／昼は、呼び求めても答えてくださらない。夜も、黙ることをお許しにならない。 4だがあなたは、聖所にいまし／イスラエルの賛美を受ける方。 5わたしたちの先祖はあなたに依り頼み／依り頼んで、救われて来た。 6助けを求めてあなたに叫び、救い出され／あなたに依り頼んで、裏切られたことはない。 7わたしは虫けら、とても人とはいえない。人間の屑、民の恥。 8わたしを見る人は皆、わたしを嘲笑い／唇を突き出し、頭を振る。 9「主に頼んで救ってもらおうがよい。主が愛しておられるなら／助けてくださるだろう。」 10わたしを母の胎から取り出し／その乳房にゆだねてくださったのはあなたです。 11母がわたしをみごもったときから／わたしはあなたにすがってきました。母の胎にあるときから、あなたはわたしの神。 12わたしを遠く離れないでください／苦難が近づき、助けてくれる者はいないのです。 13雄牛が群がってわたしを囲み／バシヤンの猛牛がわたしに迫る。 14餌食を前にした獅子のようにうなり／牙をむいてわたしに襲いかかる者がいる。 15わたしは水となって注ぎ出され／骨はことごとくはずれ／心は胸の中で蠟のように溶ける。 16口は渴いて素焼きのかけらとなり／舌は上顎にはり付く。あなたはわたしを塵と死の中に打ち捨てられる。 17犬どもがわたしを取り囲み／さいなむ者が群がってわたしを囲み／獅子のようにわたしの手足を砕く。 18骨が数えられる程になったわたしのからだを／彼らはさらしものにして眺め 19わたしの着物を分け／衣を取ろうとしてくじを引く。 20主よ、あなただけは／わたしを遠く離れないでください。わたしの力の神よ／今すぐにわたしを助けてください。 21わたしの魂を剣から救い出し／わたしの身を犬どもから救い出してください。 22獅子の口、雄牛の角からわたしを救い／わたしに答えてください。 23わたしは兄弟たちに御名を語り伝え／集会の中であなたを賛美します。 24主を畏れる人々よ、主を賛美せよ。ヤコブの子孫は皆、主に栄光を帰せよ。イスラエルの子孫は皆、主を恐れよ。 25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。 26それゆえ、わたしは大いなる集会で／あなたに賛美をささげ／神を畏れる人々の前で満願の献げ物をささげます。 27貧しい人は食べて満ち足り／主を尋ね求める人は主を賛美します。いつまでも健やかな命が与えられますように。 28地の果てまで／すべての人が主を認め、御もとに立ち帰り／国々の民が御前にひれ伏しますように。 29王権は主にあり、主は国々を治められます。 30命に溢れてこの地に住む者はことごとく／主にひれ伏し／塵に下った者もすべて御前に身を屈めます。わたしの魂は必ず命を得 31-32 子孫は神に仕え／主のことを来るべき代に語り伝え／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。

詩編22編はイエスの十字架について預言された聖句です。イエスの十字架上の苦しみを考えながら、音読してみましょう。

神様が沈黙しているにも関わらず、ダビデは神様に望みを置くことを諦めませんでした。ダビデは神が聖なる方で過去においても神の民を救い出されてきた方であること（5節と6節）を理解していました。

あなたの人生で起きる辛い出来事は、あなたと神様の関係にどのような影響を及ぼしますか？イエスを信頼することを決心しましょう。

---

---

---

## 7日目：命のある限り、主の家に宿る

<詩編27:13>

1【ダビデの詩。】主はわたしの光、わたしの救い／わたしは誰を恐れよう。主はわたしの命の砦／わたしは誰の前におののくことがあろう。 2 さいなむ者が迫り／わたしの肉を食い尽くそうとするが／わたしを苦しめるその敵こそ、かえって／よろめき倒れるであろう。 3 彼らがわたしに対して陣を敷いても／わたしの心は恐れない。わたしに向かって戦いを挑んで来ても／わたしには確信がある。 4 ひとつのことを主に願い、それだけを求めよう。命のある限り、主の家に宿り／主を仰ぎ望んで喜びを得／その宮で朝を迎えることを。 5 災いの日には必ず、主はわたしを仮庵にひそませ／幕屋の奥深くに隠してくださる。岩の上に立たせ 6 群がる敵の上に頭を高く上げさせてくださる。わたしは主の幕屋でいけにえをささげ、歓声をあげ／主に向かって賛美の歌をうたう。 7 主よ、呼び求めるわたしの声を聞き／憐れんで、わたしに答えてください。 8 心よ、主はお前に言われる／「わたしの顔を尋ね求めよ」と。主よ、わたしは御顔を尋ね求めます。 9 御顔を隠すことなく、怒ることなく／あなたの僕を退けないでください。あなたはわたしの助け。救いの神よ、わたしを離れないでください／見捨てないでください。 10 父母はわたしを見捨てようとも／主は必ず、わたしを引き寄せてくださいます。 11 主よ、あなたの道を示し／平らな道に導いてください。わたしを陥れようとする者がいるのです。 12 貪欲な敵にわたしを渡さないでください。偽りの証人、不法を言い広める者が／わたしに逆らって立ちました。 13 わたしは信じます／命あるものの地で主の恵みを見ることを。 14 主を待ち望め／雄々しくあれ、心を強くせよ。主を待ち望め。

あなたが最も恐れるものは何でしょうか。

---

---

---

5節：災いの日には必ず、主はわたしを仮庵にひそませ／幕屋の奥深くに隠してくださる。あなたにとって安全な場所がありますか？苦難や問題の只中にある私たち大人も安心・安全な特別な場所が必要です。あなたはどこに行きますか？考えず寝てしまいますか？逆に過度に仕事や勉強で忙しくしますか？音楽を聴いたり、映画を見て誤魔化しますか？もしくは、神様や兄弟姉妹に打ち明けるでしょうか。神様をあなたの安全な隠れ場所にする決心をしましょう。

---

---

---

## 8 日目：引き上げてくださる神

<詩編 30:1-13>

1【賛歌。神殿奉獻の歌。ダビデの詩。】 2 主よ、あなたをあがめます。あなたは敵を喜ばせることなく／わたしを引き上げてくださいました。 3 わたしの神、主よ、叫び求めるわたしを／あなたは癒してくださいました。 4 主よ、あなたはわたしの魂を陰府から引き上げ／墓穴に下ることを免れさせ／わたしに命を得させてくださいました。 5 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。 6 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。 7 平穏なときには、申しました／「わたしはどこしえに揺らぐことがない」と。 8 主よ、あなたが御旨によって／砦の山に立たせてくださったからです。しかし、御顔を隠されると／わたしはたちまち恐怖に陥りました。 9 主よ、わたしはあなたを呼びます。主に憐れみを乞います。 10 わたしが死んで墓に下ることに／何の益があるでしょう。塵があなたに感謝をささげ／あなたのまことを告げ知らせるでしょうか。 11 主よ、耳を傾け、憐れんでください。主よ、わたしの助けとなってください。 12 あなたはわたしの嘆きを踊りに変え／粗布を脱がせ、喜びを帯としてくださいました。 13 わたしの魂があなたをほめ歌い／沈黙することのないようにしてくださいました。わたしの神、主よ／どこしえにあなたに感謝をささげます。

3 節：わたしの神、主よ、叫び求めるわたしを／あなたは癒してくださいました。

これまでどのような神様から癒されてきた経験があるでしょうか？

---

---

---

11 主よ、耳を傾け、憐れんでください。主よ、わたしの助けとなってください。

今、神様に助けて欲しいことは何でしょうか。人間の力ではなく、神様だけが成し遂げることができることを書き出し、祈りましょう。

---

---

---



## 9 日目：主の助けに感謝

<詩編 34:1-23>

アルファベットによる詩)

1【ダビデの詩。ダビデがアビメレクの前で狂気の人を装い、追放されたときに。】 2 どのようなときも、わたしは主をたたえ／わたしの口は絶えることなく賛美を歌う。 3 わたしの魂は主を賛美する。貧しい人よ、それを聞いて喜び祝え。 4 わたしと共に主をたたえよ。ひとつになって御名をあがめよう。 5 わたしは主に求め／主は答えてくださった。脅かすものから常に救い出してくださった。 6 主を仰ぎ見る人は光と輝き／辱めに顔を伏せることはない。 7 この貧しい人が呼び求める声を主は聞き／苦難から常に救ってくださった。 8 主の使いはその周りに陣を敷き／主を畏れる人を守り助けてくださった。 9 味わい、見よ、主の恵み深さを。いかに幸いなことか、御もとに身を寄せる人は。 10 主の聖なる人々よ、主を畏れ敬え。主を畏れる人には何も欠けることがない。 11 若獅子は獲物がなくて飢えても／主に求める人には良いものの欠けることがない。 12 子らよ、わたしに聞き従え。主を畏れることを教えよう。 13 喜びをもって生き／長生きして幸いを見ようと望む者は 14 舌を悪から／唇を偽りの言葉から遠ざけ 15 悪を避け、善を行い／平和を尋ね求め、追い求めよ。 16 主は、従う人に目を注ぎ／助けを求める叫びに耳を傾けてくださる。 17 主は悪を行う者に御顔を向け／その名の記念を地上から絶たれる。 18 主は助けを求める人の叫びを聞き／苦難から常に彼らを助け出される。 19 主は打ち砕かれた心に近くいまし／悔いる霊を救ってくださる。 20 主に従う人には災いが重なるが／主はそのすべてから救い出し 21 骨の一本も損なわれることのないように／彼を守ってくださる。 22 主に逆らう者は災いに遭えば命を失い／主に従う人を憎む者は罪に定められる。 23 主はその僕の魂を贖ってくださる。主を避けどころとする人は／罪に定められることがない。

サウルから命を狙われていたダビデはゴリアテの故郷であるガドへと移動しました。しかし、この逃亡は楽な道のりではありませんでした。ダビデと行動を共にする人はニーズを抱えている人が約 400 人程でした。この危機的状況の中で詩編 34 編、56 編が生まれます。

(参考：1 サムエル記 21:1-16・1 サムエル 22:1-2)

不安や恐れがあったとしても神様はどんな手段を使ってでも必ず救い出してくださいます。あなたが今、神様に対して感謝することは何でしょうか？  
聞き入れられた祈りは何でしたか？

---

---

---

12節-15節を改めて読みましょう。今日私たちはどれほど悪を遠ざけて、善を行っているでしょうか？悪を遠ざけるために何をしますか？今日あなたができることは何でしょうか？

---

---

---

## 10日目：主こそ、わたしの救い

<詩編 42:1-12>

1【指揮者によって。マスキール。コラの子の詩。】 2 涸れた谷に鹿が水を求めるように／神よ、わたしの魂はあなたを求める。 3 神に、命の神に、わたしの魂は渴く。いつ御前に出て／神の御顔を仰ぐことができるのか。 4 昼も夜も、わたしの糧は涙ばかり。人は絶え間なく言う／「お前の神はどこにいる」と。 5 わたしは魂を注ぎ出し、思い起こす／喜び歌い感謝をささげる声の中を／祭りに集う人の群れと共に進み／神の家に入り、ひれ伏したことを。 6 なぜうなだれるのか、わたしの魂よ／なぜ呻くのか。神を待ち望め。わたしはなお、告白しよう／「御顔こそ、わたしの救い」と。 7 わたしの神よ。わたしの魂はうなだれて、あなたを思い起こす。ヨルダンの地から、ヘルモンとミザルの山から 8 あなたの注ぐ激流のとどろきにこたえて／深淵は深淵に呼ばわり／砕け散るあなたの波はわたしを越えて行く。 9 昼、主は命じて慈しみをわたしに送り／夜、主の歌がわたしと共にある／わたしの命の神への祈りが。 10 わたしの岩、わたしの神に言おう。「なぜ、わたしをお忘れになったのか。なぜ、わたしは敵に虐げられ／嘆きつつ歩くのか。」 11 わたしを苦しめる者はわたしの骨を砕き／絶え間なく嘲って言う／「お前の神はどこにいる」と。 12 なぜうなだれるのか、わたしの魂よ／なぜ呻くのか。神を待ち望め。わたしはなお、告白しよう／「御顔こそ、わたしの救い」と。わたしの神よ。

この聖句はヨルダン川付近の北方に捕囚とされた神殿歌手の嘆きの詩編とされています。彼は、神の家に帰ることを切に願っています。その中で歌われた詩でした。

**2節：涸れた谷に鹿が水を求めるように／神よ、わたしの魂はあなたを求める。**

全く水のない谷に一匹の痩せた鹿がいることを想像してみてください。その鹿は水を飲まねば今すぐにでも倒れてしまいそうです。この鹿のように著者の魂は神様を求めていました。今日どれほど神様を求めているのでしょうか？

---

---

---

10 節-12 節を改めて読んでみましょう。著者は私たちの神を「岩」と表現しています。神様は大きく力強く、壮大な岩であると言っています。何が起きた時にあなたは「岩」である力強い神様を感じますか？

---

---

---

## 11 日目：力を捨てよ、知れ／わたしは神

<詩編 46:1-12>

1【指揮者に合わせて。コラの子の詩。アラモト調。歌。】 2 神はわたしたちの避けどころ、わたしたちの砦。苦難のとき、必ずそこにいまして助けてくださる。 3 わたしたちは決して恐れない／地が姿を変え／山々が揺らいで海の中に移るとも 4 海の水が騒ぎ、沸き返り／その高ぶるさまに山々が震えるとも。〔セラ 5 大河とその流れは、神の都に喜びを与える／いと高き神のいます聖所に。 6 神はその中にいまし、都は揺らぐことがない。夜明けとともに、神は助けをお与えになる。 7 すべての民は騒ぎ、国々は揺らぐ。神が御声を出されると、地は溶け去る。 8 万軍の主はわたしたちと共にいます。ヤコブの神はわたしたちの砦の塔。〔セラ 9 主の成し遂げられることを仰ぎ見よう。主はこの地を圧倒される。 10 地の果てまで、戦いを断ち／弓を砕き槍を折り、盾を焼き払われる。 11 「力を捨てよ、知れ／わたしは神。国々にあがめられ、この地であがめられる。」 12 万軍の主はわたしたちと共にいます。ヤコブの神はわたしたちの砦の塔。〔セラ

11 節「力を捨てよ、知れ わたしは神。国々にあがめられ、この地であがめられる。」

今年のテーマ聖句をあなたは暗唱していますか？また、この聖句をどれほど思い起こしていますか？毎日 1 回は読んでいますか？

このテーマ聖句を通して何を学びましたか？実体験を通してどのようなことを感じ学び、奇跡を見たかを書き出してください

---

---

---

---

---

---

## 12 日目：神の前での悔い改め

<詩編 51:1-21>

1【指揮者によって。賛歌。ダビデの詩。2ダビデがバト・シェバと通じたので預言者ナタンがダビデのもとに来たとき。】3神よ、わたしを憐れんでください／御慈しみをもって。深い御憐れみをもって／背きの罪をぬぐってください。4わたしの咎をことごとく洗い／罪から清めてください。5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。6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。7わたしは咎のうちに産み落とされ／母がわたしを身ごもったときも／わたしは罪のうちにあつたのです。8あなたは秘儀ではなくまことを望み／秘術を排して知恵を悟らせてくださいます。9ヒソプの枝でわたしの罪を払ってください／わたしが清くなるように。わたしを洗ってください／雪よりも白くなるように。10喜び祝う声を聞かせてください／あなたによって砕かれたこの骨が喜び躍るように。11わたしの罪に御顔を向けず／咎をことごとくぬぐってください。12神よ、わたしの内に清い心を創造し／新しく確かな霊を授けてください。13御前からわたしを退けず／あなたの聖なる霊を取り上げないでください。14御救いの喜びを再びわたしに味わわせ／自由の霊によって支えてください。15わたしはあなたの道を教えます／あなたに背いている者に／罪人が御もとに立ち帰るように。16神よ、わたしの救いの神よ／流血の災いからわたしを救い出してください。恵みの御業をこの舌は喜び歌います。17主よ、わたしの唇を開いてください／この口はあなたの賛美を歌います。18もしいけにえがあなたに喜ばれ／焼き尽くす献げ物が御旨にかなうのなら／わたしはそれをささげます。19しかし、神の求めるいけにえは打ち砕かれた霊。打ち砕かれ悔いる心を／神よ、あなたは侮られません。20御旨のままにシオンを恵み／エルサレムの城壁を築いてください。21そのときには、正しいいけにえも／焼き尽くす完全な献げ物も、あなたに喜ばれ／そのときには、あなたの祭壇に／雄牛がささげられるでしょう。

ダビデがバトシェバと床を共にし、子供を宿しダビデの人生の中で最大の罪を犯した際に歌われた賛歌です。7つの「悔い改めの詩編」の中で最も有名な詩編とされています。（参考：悔い改めの詩編 6, 32, 38, 51, 102, 130, 143 編/2 サムエル記 11 章と 12 章）

5 節-9 節を改めて読みましょう。ダビデはここで自分自身の罪を認め、同時に自分自身の罪を神様だけが洗い清めてくださることを祈っています。

今日ダビデのように、罪を 1 つ 1 つ神様に謝る時間を持ってください。

19 節：しかし、神の求めるいけにえは打ち砕かれた霊。打ち砕かれ悔いる心を／神よ、あなたは侮られません。

あなたは自分の罪に砕かれ、悔いる心を持っていますか？

今日あなたの罪を兄弟姉妹に分ち合い、共に神様に砕かれた心になるまで祈りましょう。

### 13 日目：人への敵意を神様に表現する

<詩編 52:1-11>

1【指揮者によって。マスキール。ダビデの詩。 2エドム人ドエグがサウルのもとに来て、「ダビデがアヒメレクの家に来た」と告げたとき。】 3力ある者よ、なぜ悪事を誇るのか。神の慈しみの絶えることはないが 4お前の考えることは破滅をもたらす。舌は刃物のように鋭く、人を欺く。 5お前は善よりも悪を／正しい言葉よりもうそを好み〔セラ 6人を破滅に落とす言葉、欺く舌を好む。 7神はお前を打ち倒し、永久に滅ぼされる。お前を天幕から引き抜き／命ある者の地から根こそぎにされる。〔セラ 8これを見て、神に従う人は神を畏れる。彼らはこの男を笑って言う。 9「見よ、この男は神を力と頼まず／自分の莫大な富に依り頼み／自分を滅ぼすものを力と頼んでいた。」 10わたしは生い茂るオリーブの木。神の家にとどまります。世々限りなく、神の慈しみに依り頼みます。 11あなたが計らってくださいますから／とこしえに、感謝をささげます。御名に望みをおきます／あなたの慈しみに生きる人に対して恵み深い／あなたの御名に。

背景をより深めるために 1 サムエル記 22:1-23 を合わせて読みましょう。

神様に対して感情を表すことによって、霊的に、情緒的に健康になります。

今あなたはどのような感情を抱えていますか？

---

---

---

11 節を改めて読みましょう。神様はあなたの今の状況に対して計画を持ってくださっています。ダビデも試練の中で将来の計画をまだ見ていない時に、神様を信頼し感謝を捧げました。あなたは、まだ見ていない神様の計らいを信じることはできますか？

---

---

---

## 14 日目：あなたの翼の陰

<詩編 57:1-12>

1【指揮者によって。「滅ぼさないでください」に合わせて。ダビデの詩。ミクタム。ダビデがサウルを逃れて洞窟にいたとき。】 2 憐れんでください／神よ、わたしを憐れんでください。わたしの魂はあなたを避けどころとし／災いの過ぎ去るまで／あなたの翼の陰を避けどころとします。 3 いと高き神を呼びます／わたしのために何事も成し遂げてくださる神を。 4 天から遣わしてください／神よ、遣わしてください、慈しみとまことを。わたしを踏みじめる者の嘲りから／わたしを救ってください。〔セラ 5 わたしの魂は獅子の中に／火を吐く人の子らの中に伏しています。彼らの歯は槍のように、矢のように／舌は剣のように、鋭いのです。 6 神よ、天の上に高くいまし／栄光を全地に輝かせてください。 7 わたしの魂は屈み込んでいました。彼らはわたしの足もとに網を仕掛け／わたしの前に落とし穴を掘りましたが／その中に落ち込んだのは彼ら自身でした。〔セラ 8 わたしは心を確かにします。神よ、わたしは心を確かにして／あなたに賛美の歌をうたいます。 9 目覚めよ、わたしの誉れよ／目覚めよ、豎琴よ、琴よ。わたしは曙を呼び覚まそう。 10 主よ、諸国の民の中でわたしはあなたに感謝し／国々の中でほめ歌をうたいます。 11 あなたの慈しみは大きく、天に満ち／あなたのまことは大きく、雲を覆います。 12 神よ、天の上に高くいまし／栄光を全地に輝かせてください。〕

参考：1 サムエル 24 章

ダビデはこれまで仕えていたサウル王から命を狙われることになりました。それはどれほどの悲しみ、苦しみだったことでしょうか。あなたには同じような悩み、苦しみはありますか？

2 節から 4 節を改めて読んでみましょう。ダビデはこの苦しい状況の中で「洞窟のなか」に隠れていたのではなく「神様の翼の陰」に隠れていました。あなたは今どこに隠れていますか？

3 節：いと高き神を呼びます／わたしのために何事も成し遂げてくださる神を  
神様に成し遂げてもらいたいことは何ですか？最後に賛美の祈りを捧げましょう。

---

---

---

## 15 日目：神様を渇き求める

<詩編 63:2-6>

2 神よ、あなたはわたしの神。わたしはあなたを捜し求め／わたしの魂はあなたを渇き求め  
ます。あなたを待って、わたしのからだは／乾ききった大地のように衰え／水のない地のよ  
うに渇き果てています。 3 今、わたしは聖所であなたを仰ぎ望み／あなたの力と栄えを見て  
います。 4 あなたの慈しみは命にもまさる恵み。わたしの唇はあなたをほめたたえます。 5  
命のある限り、あなたをたたえ／手を高く上げ、御名によって祈ります。 6 わたしの魂は満  
ち足りました／乳と髓のもてなしを受けたように。わたしの唇は喜びの歌をうたい／わたし  
の口は賛美の声をあげます。

3 番目の息子であるアブシャロムの反撃からダビデが逃げる途中砂漠の中で書いた詩である  
とされています。

### 1 節：わたしの魂はあなたを渇き求めます

あなたが最後に神様を渇き求めたのはいつですか？あなたが渇き求めた経験を思い出して書  
き出してみましょう。

---

---

---

### 6 節：わたしの魂は満ち足りました

このような体験はありますか？満ち足りた体験を思い出して書き出してみましょう。神様は私  
たちの渇きを満たしてくださる方です。その神様へ具体的に祈り助けを求めましょう。

---

---

---

## 16 日目：逃れ場となる神様

<詩編 70:2-6>

2 神よ、速やかにわたしを救い出し／主よ、わたしを助けてください。 3 わたしの命をねらう者が／恥を受け、嘲られ／わたしを災いに遭わせようと望む者が／侮られて退き 4 はやし立てる者が／恥を受けて逃げ去りますように。 5 あなたを尋ね求める人が／あなたによって喜び祝い、楽しみ／御救いを愛する人が／神をあがめよといつも歌いますように。 6 神よ、わたしは貧しく、身を屈めています。速やかにわたしを訪れてください。あなたはわたしの助け、わたしの逃れ場。主よ、遅れないでください。

ダビデの晩年、息子アブシャロムが父ダビデを差し置いて「王である」と宣言し、ダビデが苦しみの中で歌った詩です。

2 節：主よ、わたしを助けてください

私たちは今日どんな試練に直面しているでしょうか。具体的に書き出し、ダビデのように神様に訴えましょう。

---

---

---

<今日の祈り>

6 節：神よ、速やかにわたしを救い出し／主よ、わたしを助けてください。

速やかにわたしを訪れてください。あなたはわたしの助け、わたしの逃れ場。主よ、遅れないでください。

## 17 日目：誘惑と試練に会うとき

<詩編 73:1-7>

1 【賛歌。アサフの詩。】 神はイスラエルに対して／心の清い人に対して、恵み深い。 2 それなのにわたしは、あやうく足を滑らせ／一步一步を踏み誤りそうになっていた。 3 神に逆らう者の安泰を見て／わたしは驕る者をうらやんだ。 4 死ぬまで彼らは苦しみを知らず／からだも肥えている。 5 だれにもある労苦すら彼らにはない。だれもが掛かる病も彼らには触れない。 6 傲慢は首飾りとなり／不法は衣となって彼らを包む。 7 目は脂肪の中から見まわし／心には悪だくみが溢れる。

アサフはダビデの幕屋礼拝における有能な賛美リーダーの一人でした。ソロモン神殿においても最高位の賛美リーダーでした。その彼が、人間の最も深い誘惑や試練に切り込んで歌います。



1 節：神はイスラエルに対して心の清い人に対して、恵み深い

心の清い人とはどのような人のことですか？神様は心の清い人に対して恵をくださる方です。

---

---

---

アサフは神に逆らう者の安泰を見て奢る者をうらやみました。私たちは神様でないものから誘惑を受け他人と比べうらやみ、罪を犯します誘惑になっているものを神様へ告白し祈り聖句を持って戦ってください。（戦うための聖句を1つ選びましょう）

---

---

---

18 日目：神様の御業を思い起こそう

<詩編 77:11-15>

11 わたしは言います。「いと高き神の右の御手は変わり／わたしは弱くされてしまつた。」 12 わたしは主の御業を思い続け／いにしえに、あなたのなされた奇跡を思い続け 13 あなたの働きをひとつひとつ口ずさみながら／あなたの御業を思いめぐらします。 14 神よ、あなたの聖なる道を思えば／あなたのようにすぐれた神はあるでしょうか。 15 あなたは奇跡を行われる神／諸国の民の中に御力を示されました。

バビロン捕囚時代における苦難に際し、イスラエルの救いを確信するアサフの詩です。

あなたのなされた奇跡を思い続け あなたの働きをひとつひとつ口ずさみながらあなたの御業を思いめぐらします。

私たちは神様を見失ってしまう時、どれほど偉大な神様かを思い出す必要があります。神様の御業や奇跡を1つ1つ思い出しましょう。

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_
- ⑦ \_\_\_\_\_
- ⑧ \_\_\_\_\_
- ⑨ \_\_\_\_\_
- ⑩ \_\_\_\_\_

## 19 日目：主の庭で過ごす喜び

<詩編 84:9-13>

9 万軍の神、主よ、わたしの祈りを聞いてください。ヤコブの神よ、耳を傾けてください。  
〔セラ 10 神よ、わたしたちが盾とする人を御覧になり／あなたが油注がれた人を顧みてく  
ださい。 11 あなたの庭で過ごす一日は千日にまさる恵みです。主に逆らう者の天幕で長ら  
えるよりは／わたしの神の家の門口に立っているのを選びます。 12 主は太陽、盾。神は恵  
み、栄光。完全な道を歩く人に主は与え／良いものを拒もうとはなさいません。 13 万軍の  
主よ、あなたに依り頼む人は／いかに幸いなことでしょう。〕

レビ族であるコラの子が都エルサレムから遠く離れた異国での孤独な生活を強いられる中  
で、神を礼拝することこそが人生の最大の喜びであることを歌った詩です。

### 11 節：あなたの庭で過ごす一日は千日にまさる恵みです

コラの子は神様の庭で過ごす深い恵みを味わっていました。

あなたにとって神様の庭はどのような場所ですか？その庭で一日何をしますか？どのような  
喜び、恵みを感じますか？

---

---

---

<今日の祈り>

### 12 節：主は太陽、盾。神は恵み、栄光。

あなたもコラの子のように具体的に賛美の祈りを捧げましょう。

## 20 日目：人の生涯のはかなさの中で

<詩編 90:7-12>

7 あなたの怒りにわたしたちは絶え入り／あなたの憤りに恐れます。 8 あなたはわたしたち  
の罪を御前に／隠れた罪を御顔の光の中に置かれます。 9 わたしたちの生涯は御怒りに消え  
去り／人生はため息のように消えうせます。 10 人生の年月は七十年程のものです。健やか  
な人が八十年を数えても／得るところは労苦と災いにすぎません。瞬く間に時は過ぎ、わた  
したちは飛び去ります。 11 御怒りの力を誰が知りえましょうか。あなたを畏れ敬うにつれ  
て／あなたの憤りをも知ることでしょう。 12 生涯の日を正しく数えるように教えてください。  
知恵ある心を得ることができるよう。

モーセが 40 年にわたる荒野の放浪のなかで、短い生涯で神様を畏れ敬うことに喜びがあるこ  
とを歌っている詩です。

12 節：生涯の日を正しく数えるように教えてください。知恵ある心を得ることができますように

今あなたの人生は長い、短い、早い、遅い、と感じていますか？人生をこれからどう神様を畏れ敬って生きていきたいですか？具体的に書き出して見ましょう。

---

---

---

<祈り>

短い人生の中で私たちは神様に救われていることに、改めて感謝の祈りを捧げましょう。

## 21 日目：主こそ王

<詩編 93:1-5>

1 主こそ王。威厳を衣とし／力を衣とし、身に帯びられる。世界は固く据えられ、決して揺らぐことはない。 2 御座はいにしえより固く据えられ／あなたはとこしえの昔からいます。 3 主よ、潮はあげる、潮は声をあげる。潮は打ち寄せる響きをあげる。 4 大水のとどろく声よりも力強く／海に砕け散る波。さらに力強く、高くいます主。 5 主よ、あなたの定めは確かであり／あなたの神殿に尊厳はふさわしい。日の続く限り。

イスラエルはバビロニア帝国に国を滅ぼされ、異邦の地に捕囚として連れて行かれました。しかし絶望の中で、主はイスラエルの民を救い出し、故国に帰還させてくださいました。「主こそ王」と詩人は歌っています。

1 節：主こそ王。威厳を衣とし／力を衣とし、身に帯びられる。世界は固く据えられ、決して揺らぐことはない

あなたにとっての偉大な王とはどのような王ですか？

---

---

---

<今日の祈り>

偉大な王である神様を覚え、兄弟姉妹と共にお祈りしましょう。

## 22 日目：主の御計らいを何ひとつ忘れてはならない

<詩編 103:1-21>

1【ダビデの詩。】わたしの魂よ、主をたたえよ。わたしの内にあるものはこぞって／聖なる御名をたたえよ。 2わたしの魂よ、主をたたえよ。主の御計らいを何ひとつ忘れてはならない。 3主はお前の罪をことごとく赦し／病をすべて癒し 4命を墓から贖い出してください。慈しみと憐れみの冠を授け 5長らえる限り良いものに満ち足らせ／驚のような若さを新たにしてください。 6主はすべて虐げられている人のために／恵みの御業と裁きを行われる。 7主は御自分の道をモーセに／御業をイスラエルの子らに示された。 8主は憐れみ深く、恵みに富み／忍耐強く、慈しみは大きい。 9永久に責めることはなく／とこしえに怒り続けられることはない。 10主はわたしたちを／罪に応じてあしらわれることなく／わたしたちの悪に従って報いられることもない。 11天が地を超えて高いように／慈しみは主を畏れる人を超えて大きい。 12東が西から遠い程／わたしたちの背きの罪を遠ざけてくださる。 13父がその子を憐れむように／主は主を畏れる人を憐れんでくださる。 14主はわたしたちを／どのように造るべきか知っておられた。わたしたちが塵にすぎないことを／御心に留めておられる。 15人の生涯は草のよう。野の花のように咲く。 16風がその上に吹けば、消えうせ／生えていた所を知る者もなくなる。 17主の慈しみは世々とこしえに／主を畏れる人の上にあり／恵みの御業は子らの子らに 18主の契約を守る人／命令を心に留めて行う人に及ぶ。 19主は天に御座を固く据え／主権をもってすべてを統治される。 20御使いたちよ、主をたたえよ／主の語られる声を聞き／御言葉を成し遂げるものよ／力ある勇士たちよ。 21主の万軍よ、主をたたえよ／御もとに仕え、御旨を果たすものよ。 22主に造られたものはすべて、主をたたえよ／主の統治されるところの、どこにあっても。わたしの魂よ、主をたたえよ。

8 節 主は憐れみ深く、恵みに富み／忍耐強く、慈しみは大きい。永久に責めることはなく／とこしえに怒り続けられることはない。

ダビデは6つの神様の性質を賛美しています。あなたが賛美したい神様の性質を6つ書いてみてください。

---

---

---

13 節 父がその子を憐れむように／主は主を畏れる人を憐れんでくださる。

親、上司、先生、リーダー、友人、兄弟姉妹に深く憐れんで貰った記憶や思い出はありますか？

---

---

---

## 23 日目：主よ、わたしを助けてください

### <詩編 109:2-5>

2 神に逆らう者の口が／欺いて語る口が、わたしに向かって開き／偽りを言う舌がわたしに語りかけます。 3 憎しみの言葉はわたしを取り囲み／理由もなく戦いを挑んで来ます。 4 愛しても敵意を返し／わたしが祈りをささげても 5 その善意に対して悪意を返します。愛しても、憎みます。

ダビデは苦しい胸の内を神様に打ち明けます。そして怒りの思いをぶつけます。

### <詩編 109:8-11 >

8 彼の生涯は短くされ／地位は他人に取り上げられ 9 子らはみなしごとなり／妻はやもめとなるがよい。 10 子らは放浪して物乞いをするがよい。廃虚となったその家を離れ／助けを求め歩くがよい。 11 彼のものは一切、債権者に奪われ／働きの実りは他国人に略奪されるように。

あなたはダビデほど正直に、胸の内を神様に吐き出していますか？今日神様に思いの丈をすべて正直に出して下さい。

### <詩編 109:22-26 >

22 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。 23 移ろい行く影のようにわたしは去ります。いなごのように払い落とされます。 24 断食して膝は弱くなり／からだは脂肪を失い、衰えて行きます。 25 わたしは人間の恥。彼らはわたしを見て頭を振りまします。 26 わたしの神、主よ、わたしを助けてください。慈しみによってお救いください。

落ち込み弱くなっている自分を神様に見せていますか？そして謙虚に助けを求めていますか？

ダビデの素晴らしさは、思いの丈をすべて伝えた後は、最後に必ず神様を賛美し感謝することです。

### <詩編 109:30-31>

30 わたしはこの口をもって／主に尽きぬ感謝をささげ／多くの人の中で主を賛美します。 31 主は乏しい人の右に立ち／死に定める裁きから救ってくださいます。

今日すべての心の思いを神様に伝えた後に賛美で祈りを終わらせましょう。

## 24 日目：知恵の道を歩き始めよう

<詩編 111:1-10>

(アルファベットによる詩)

1 ハレルヤ。わたしは心を尽くして主に感謝をささげる／正しい人々の集い、会衆の中で。 2 主の御業は大きく／それを愛する人は皆、それを尋ね求める。 3 主の成し遂げられることは栄え輝き／恵みの御業は永遠に続く。 4 主は驚くべき御業を記念するよう定められた。主は恵み深く憐れみに富み 5 主を畏れる人に糧を与え／契約をとこしえに御心に留め 6 御業の力を御自分の民に示し／諸国の嗣業を御自分の民にお与えになる。 7 御手の業はまことの裁き／主の命令はすべて真実 8 世々限りなく堅固に／まことをもって、まっすぐに行われる。 9 主は御自分の民に贖いを送り／契約をとこしえのものと定められた。御名は畏れ敬うべき聖なる御名。 10 主を畏れることは知恵の初め。これを行う人はすぐれた思慮を得る。主の賛美は永遠に続く。

あなたを喜ばせる神様の御業は何でしょうか？どのような状況にあなたは神様の愛を心で感じますか？例えば

- a ) 荘厳な景色を見る時
  - b ) あなたの愛する親友や家族や子供とハグをする時
  - c ) 春に美しい花の香りを嗅ぐ時
  - d ) 生まれたばかりの赤ちゃんを見る時
- 
- 
- 

10 節：主を畏れることは知恵の初め。これを行う人はすぐれた思慮を得る。主の賛美は永遠に続く。

私たちが神様を畏れ敬うなら、私たちは知恵の道を歩き始めることになります。

知恵と知識の宝はすべて、キリストの内に隠れています。<コロサイ2:3>

今日、キリストのことを誰かに分かち合ってください。

## 25 日目：神の恵みと慈しみに感謝しよう

詩編 118 編

詩編 113 編から 118 編のこの六編は「ハレル詩編」と呼ばれユダヤ人の三大祭り（仮庵祭、過越祭、七週祭）の時に歌われる詩編です。過越祭には、その食事の前に 113 編と 114 編が歌われ、食後に 115 編から 118 編までが歌われます。

118 編は印象的です。イエスが十字架につけられる前にこの詩編が何回も引用されているからです。マタイ 26 章 30 節を読むと、最後の晩餐が終わり、「一同は賛美の歌をうたってから、オリブ山へ出かけた。」とあります。過越祭の後、イエスと共に歌う想像をしながら、この詩編を読んでみましょう。

<詩編 118:1-29>

1 恵み深い主に感謝せよ。慈しみはとこしえに。 2 イスラエルは言え。慈しみはとこしえに。 3 アロンの家は言え。慈しみはとこしえに。 4 主を畏れる人は言え。慈しみはとこしえに。 5 苦難のはざまから主を呼び求めると／主は答えてわたしを解き放たれた。 6 主はわたしの味方、わたしは誰を恐れよう。人間がわたしに何をなしえよう。 7 主はわたしの味方、助けとなって／わたしを憎む者らを支配させてくださる。 8 人間に頼らず、主を避けどころとしよう。 9 君侯に頼らず、主を避けどころとしよう。 10 国々はこぞってわたしを包囲するが／主の御名によってわたしは必ず彼らを滅ぼす。 11 彼らは幾重にも包囲するが／主の御名によってわたしは必ず彼らを滅ぼす。 12 蜂のようにわたしを包囲するが／茨が燃えるように彼らは燃え尽きる。主の御名によってわたしは必ず彼らを滅ぼす。 13 激しく攻められて倒れそうになったわたしを／主は助けてくださった。 14 主はわたしの砦、わたしの歌。主はわたしの救いとなってくださった。 15 御救いを喜び歌う声が主に従う人の天幕に響く。主の右の手は御力を示す。 16 主の右の手は高く上がり／主の右の手は御力を示す。 17 死ぬことなく、生き長らえて／主の御業を語り伝えよう。 18 主はわたしを厳しく懲らしめられたが／死に渡すことはなさらなかった。 19 正義の城門を開け／わたしは入って主に感謝しよう。 20 これは主の城門／主に従う人々はここに入る。 21 わたしはあなたに感謝をささげる／あなたは答え、救いを与えてくださった。 22 家を建てる者の退けた石が／隅の親石となった。 23 これは主の御業／わたしたちの目には驚くべきこと。 24 今日こそ主の御業の日。今日を喜び祝い、喜び躍ろう。 25 どうか主よ、わたしたちに救いを。どうか主よ、わたしたちに栄えを。 26 祝福あれ、主の御名によって来る人に。わたしたちは主の家からあなたたちを祝福する。 27 主こそ神、わたしたちに光をお与えになる方。祭壇の角のところまで／祭りのいけにえを綱でひいて行け。 28 あなたはわたしの神、あなたに感謝をささげる。わたしの神よ、あなたをあがめる。 29 恵み深い主に感謝せよ。慈しみはとこしえに。

22 節の「家を建てる者の退けた石が／隅の親石となった。」は、まさにイエスのことを預言している聖句です。新約聖書では 6 箇所引用され、イエス自身もこの聖句を引用しています。

参考：マタイ 21:42/マルコ 12:10-11/ルカ 20:17/使徒 4:11/エフェソ 2:20/ I ペテロ 2:7

イエスは祭司長、律法学者たちのような、本来家を建てるべき者たちから捨てられた石でした。群衆や弟子たちからも裏切られ、見捨てられました。神様はイエスを完璧で傷一つない王でなく、捨てられ、傷つき、弱さを持った王とされました。あなたはそのようなイエスを偉大な王としてどれほどあがめていますか？

---

---

---

詩編 118 は「恵み深い主に感謝せよ。慈しみはとこしえに。」という詩で始まり、同じ詩で閉じられます。あなたにとって神様へ感謝できる「恵み」と「慈しみ」は何でしょうか？

---

---

---

永遠に消えることのない神様の「恵み」と「慈しみ」に感謝しましょう。

## 26 日目:119 編

119 編は詩編で最も長い編で、折句で作られています。折句（アクロスティック）とは、各行の最初や最後の文字を並べると、語句や文になる遊戯詩（言葉遊び）の事です。119 編の折句は、それぞれの段落の語頭の文字がアレフ、ベト、ギメル、、とヘブライ語の 22 文字のアルファベット順になっています。ユダヤ人の子供達は、この詩編を丸ごと暗記しますが、段落がアルファベット順なので覚えやすいそうです。それぞれの段落には神の御言葉についての主題があるので、これから 3 日間それを考えながら読んでみてください。

今日は初日なので詩編 119 編全体を通して朗読してみてください。

ヘブル語の朗読は約 20 分かかると言われています。日本語ではおそらくそれ以上の時間がかかると思われるので、約 30 分を目安にゆっくり読み、気になった聖句、又は段落をメモしておいてください。

---

---

---



## 27 日目：119 編

22 の段落から自分の心に最も響く箇所を一つか二つを選び出し、そこから教えられたことを、兄弟姉妹と互いに分かち合ってみてください。

---

---

---

## 28 日目：119 編

詩編 119 編には「愛すべき敵」の存在の記述があります。

例えば、

21, 22, 23, 42, 46, 51, 53, 61, 69, 70, 78, 85, 86, 87, 95, 110, 115, 118, 119,  
121, 122, 134, 139, 141, 150, 155, 157, 158, 161

これらの 29 箇所をつないで読んでみてください。そこから何か学んだり、感じられたりするものがありましたか？吟味してみましよう。

---

---

---

## 29 日目：私達を見守ってくださる神

120 編から 134 編は、ユダヤ人の祭りを祝うためにエルサレムまでの道のり（エルサレムは標高が高く、海拔約 650～800m）を上ってきた巡礼者達やダビデ・ソロモンが歌った「都に上る歌」です。

<詩編 121:1-8>

1【都に上る歌。】目を上げて、わたしは山々を仰ぐ。わたしの助けはどこから来るのか。 2 わたしの助けは来る／天地を造られた主のもとから。 3 どうか、主があなたを助けて／足がよろめかないようにし／まどろむことなく見守ってくださるように。 4 見よ、イスラエルを見守る方は／まどろむことなく、眠ることもない。 5 主はあなたを見守る方／あなたを覆う陰、あなたの右にいます方。 6 昼、太陽はあなたを撃つことがなく／夜、月もあなたを撃つことがない。 7 主がすべての災いを遠ざけて／あなたを見守り／あなたの魂を見守ってくださるように。 8 あなたの出で立つのも帰るのも／主が見守ってくださるように。今も、そしてとこしえに。

5 箇所に「見守る」と書かれています。今までどの様に神様はあなたを見守ってくださいましたか？

---

---

---

2 節：わたしの助けは来る／天地を造られた主のもとから  
この聖句を暗記して、今日一日じっくり噛み締めてください。

### 30 日目：赦しは神のもとにある

<詩編 130:1-8>

1【都に上る歌。】深い淵の底から、主よ、あなたを呼びます。 2主よ、この声を聞き取ってください。嘆き祈るわたしの声に耳を傾けてください。 3主よ、あなたが罪をすべて心に留められるなら／主よ、誰が耐ええましょう。 4しかし、赦しはあなたのもとにあり／人はあなたを畏れ敬うのです。 5わたしは主に望みをおき／わたしの魂は望みをおき／御言葉を待ち望みます。 6わたしの魂は主を待ち望みます／見張りが朝を待つにもまして／見張りが朝を待つにもまして。 7イスラエルよ、主を待ち望め。慈しみは主のもとに／豊かな贖いも主のもとに。 8主は、イスラエルを／すべての罪から贖ってくださる。

4 節：しかし、赦しはあなたのもとにあり／人はあなたを畏れ敬うのです。  
私達は弟子として何年間も神様や教会に尽くしています。しかし今も罪人である事に変わりはありません。私達は、赦された罪人です。神様に愛されている罪人です。

今日、自分はどこから来たのか、どれほど赦され信じていただいたかを思い出してください。神に罪を謝罪し、赦されていることを感謝しましょう。

---

---

---

### 31 日目：神を賛美せよ

<詩編 150:1-6>

1ハレルヤ。聖所で神を賛美せよ。大空の岩で神を賛美せよ。 2力強い御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。 3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。 4太鼓に合わせて踊りながら神を賛美せよ。弦をかき鳴らし笛を吹いて神を賛美せよ。 5シンバルを鳴らし神を賛美せよ。シンバルを響かせて神を賛美せよ。 6息あるものはこぞって主を賛美せよ。ハレルヤ。

主を賛美することは喜びです。あなたがほめたたい神様の性質や素晴らしさだけに焦点を向け、あなたのオリジナルの詩編を作ってください。そしてそれを神様に歌うか、祈りで賛美しましょう。神様が照れて恥ずかしがりながらも喜びあなたを見つめる顔を想像しながら！

---

---

---