

さあ、祈りましょう

聖書のみことばで神に語りかける



画像：Brian A. Jackson via Thinkstock

レイアウトデザイン：Akwilla Saras

聖書は特に記載のない場合は新改訳2017、
その他の場合は新共同訳聖書、リビングバイブルを引用

新改訳2017：©2017新日本聖書刊行会

新共同訳：©共同訳聖書実行委員会

Executive Committee of The Common Bible Translation

©日本聖書協会 Japan Bible Society, Tokyo 1987,1988

リビングバイブル： Scripture quotations taken from the Japanese
Contemporary Bible Copyright©1978, 2016 by Biblica, Inc.®
Used by permission. All rights reserved worldwide.

アンドリュー・マーレー（中村寿夫）「キリストとともに一祈りの学校」いのちのことば社、2021年

翻訳：田井淳子

改訳・ローカライズ：山田風音

編集・校正：有澤優子・ニコルス明子

発行所：有限会社デイリーブレッド

住所：大阪市中央区玉造 2-26-47 大阪クリスチャンセンター内

Website： japanese-odb.org • Email: japan@odbm.org

転載および転記には許可が必要です。

この冊子は正統なキリスト教の教理に基づいて制作されました。エホバの証人、末日聖徒イエス・キリスト教会（モルモン教）、世界平和統一家庭連合（統一教会）、全能神教会などの教理とは大きく異なることをご承知ください。（弊社の信仰告白は公式サイトでご覧いただけます。）

原作：“Let’s Pray” by James Banks

© 2026 Our Daily Bread Ministries, Grand Rapids, Michigan

All rights reserved.

2026年4月10日発行

Japanese DS Let’s Pray



もくじ

さあ、祈りましょう

聖書のみことばで神に語りかける

神を賛美し、神の誉をたたえる祈り.....	6
己の罪を謙虚に認め告白する祈り.....	13
日常の必要についての祈り.....	19
導きを求める祈り.....	25
感謝の祈り.....	30

お知らせ：

本文や祈りの聖句引用は特に記載のない場合、新改訳 2017 によっています。新共同訳聖書やリビングバイブルからの引用もあります。

新共同訳聖書からの引用で他の訳と節番号が異なる場合、

[] 内に新共同訳での節番号を併記しています。

「を踏まえて」と記載がある祈りは、聖書本文そのままではなく、明示された聖書箇所を踏まえて書かれた祈りです。

祈りましょう

聖書のみことばで神に語りかける

ジェームス・バンクス

聖書の祈りは神からの素晴らしい贈り物です。イエスをはじめヨブ、モーセ、ダビデ、サムエル、イザヤ、エレミヤ、マリア、ペテロ、パウロ、その他の大勢の人たちが神に語りかけた言葉から、多くを学ぶことができます。

聖書の祈りは、私たちが神と語るのを助けてくれます。イエスも十字架の上で最期の瞬間、ダビデの祈りを祈られました（マタイ 27:46 と詩篇 22:1、ルカ 23:46 と詩篇 31:5）。聖書の祈りには、誰もが神に対して抱き得る思いや感情が散りばめられています。

へりくだりつつ期待して、みことばに記された祈りで神に語りかけてみませんか。それらの祈りは柔軟な心や考えを育み、私たちをより深い信仰に導き、思いも経験も超えた神の恵みや力を新たに体験させてくれるでしょう。

聖書の祈りを通して、神は私たちをみそばに引き寄せてくださいます。私たちが弱いときには聖霊が助けてくださいます（ローマ 8:26）。みことばを通して神に心を注ぎ出すとき、聖霊は私たちの祈りと人生に新しいいのちを吹き込んでくださいます。



第一章

神を賛美し、たたえる 祈り

自 宅の近くに「セネット・ホール」という伝説の場所があります。森林の中を 400 メートルほど登ると、岩と古木に沿ってエノ川が曲がった地点に美しい風景が広がります。

地元の人によると、ここは 1700 年代の水車小屋の跡だそうです。開拓者が建てましたが、その人は、ある年の春、氾濫した川に飲まれて亡くなったそうです。この地点は流れが速いので、まれに水難事故が起こって捜索隊が出動します。しかし、普段は美しく静かな水辺です。

ある夏の暑い日でした。私と 13 歳の息子は涼を求めて川に来ました。我が家の愛犬、体重 50 キロの黒いラブラドル・レトリバーの「ベア」も一緒でした。息子と犬が石から石へ飛び跳ねて川岸で遊んでいる間、私は向こう岸に泳いで行き、木にかけられた遊具のロープにぶら下がりました。

そして、自分の居場所を知らせるために、大きな声で叫びました。

すると、ベアが間髪を入れず水に飛び込み、こちらに向かって泳ぎ出しました。私もロープから飛び降りて泳ぎました。そして川の途中で合流すると、岸までいっしょに泳ぎました。*

♪ **愛が行動を起こさせる。**これは神が私たちのために人となってくださった「受肉」を映しています。愛のため、関係を修復するために、イエスは人となって近くに来てくださいました。詩篇37篇4節は主をおのれの喜びとするならば、神は私たちの内に神の御心を映すような願いを呼び起こしてくださると語ります。

私の声を聞くや、ベアは危険が潜むかもしれない水流にためらいなく飛び込んだのです。そんな愛犬にますますいとおしさを感じると同時に、ふと考えました。神は人をご自身のかたちに造られました（創世記 1:27）。勇敢に私を愛する犬の姿に私がこれほど感動するなら、完全な天の父（マタイ 5:48）は私たちの愛をどれほど喜ばれるだろうか……。

本当の賛美とは単に喜んだり感動したりすることではなく、思い切って信仰を言動として現すことです。この世の常識やこれまでの習慣を離れ、それ以上のもの、すなわち神ご自身を追い求め、このお方に自分を明



**本当の賛美とは、
この世の常識や
これまでの習慣を
離れ、それ以上の
もの、すなわち神
ご自身を追い求め、
このお方に自分を
明け渡すことです**

け渡すことです。神へのそんな賛美が何の苦勞もなくできるわけではありません。心の奥底で濁流のように私を押し流そうとする自我と、私はいつも戦っています。確かに聖書は「いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい」、そして「すべてのことにおいて感謝」することが神のみこころだと教えますが（1テサロニケ 5:16-18）、そういう気分でないときもあります。それでも神のあわれみによって、喜びは単に感情であるだけでなく行動なのだと、私は学び続けています。

みことばは「主を自らの喜びとせよ」（詩篇 37:4）と語ります。これは命令であり必須事項です。今の自分に満足している人に、より高いレベルを求めるよう促します。それには犠牲が伴います。簡単ではありません。しかし、その努力はただつらいだけで終わるものではありません。

神は私たちが今のままにしてはおかれません。ご自身に近づこうとする努力に神は必ず応え、約束の通りに私たちに近づいてくださいます（ヤコブ 4:8）。主にあつて大胆に喜ぶならば、神はあなたの心の願いを叶えるだけでなく、あなたの願いそのものとなってくださいます。聖霊に満たされた信仰の人々の賛美を、あなたの賛美にしましょう。以下の賛美を口に出して祈りましょう。決して後悔することはないはずで、神があなたのもとに会いに来てくださいます。

みことばに自分の心を乗せて祈る

あなたより強い者は誰一人いません。

主よ。あなたは天におられる神ではありませんか。あなた

はすべての異邦の王国を支配なさる方ではありませんか。あなたの御手には勢いと力があり、あなたに立ち向かえる者はだれもいません。—歴代誌第二 20:6

あなたはすべてを造られました。

※「主」や「神」を「あなた」と読み替えて祈ることもできます。これは他の箇所でも適用できる方法です。

わがたましいよ 主をほめたたえよ。わが神 主よ あなたはまことに大いなる方。あなたは威厳と威光を身にまといおられます。あなたは光を衣のようにまとい 天を幕のように張られます。水の中にご自分の高殿の梁を置き 密雲をご自分の車とし 風の翼に乗って進み行かれます。風をご自分の使いとし 燃える火をご自分の召使いとされます。あなたは地をその基の上に据えられました。地は とこしえまでも揺るぎません。あなたは 大水で 衣のように地をおおわれました。水は山々の上にとどまりました。水は あなたに叱られて逃げ あなたの雷の声で急ぎ去りました。山を上り 谷を下りました。あなたがそれらの基とされた場所へと。あなたは境を定められました。水がそれを越えないように 再び地をおおわないように。……主^{*}はその高殿から山々に水を注がれます。みわざの結ぶ実によって 地は満ち足りています。主^{*}は 家畜のために草を また 人が労して得る作物を生えさせます。地から食物を生じさせてくださいます。ぶどう酒は人の心を喜ばせ パンは人の心を支えます。油よりも顔をつややかにするために。……主^{*}は季節のために月を造られました。太陽はその沈む

ところを知っています。あなたが闇をもたらされると 夜になり
あらゆる森の獣が這い回ります。……主よ あなたのみわ
ぎはなんと多いことでしょう。あなたは知恵をもってそれら
をみな造られました。地は あなたのもので満ちています。
—詩篇 104:1-9、13-15、19-20、24

あなたは計り知れなく偉大なお方です。

わたしの王、神よ、あなたをあがめ 世々限りなく御名を
たたえます。絶えることなくあなたをたたえ 世々限りなく
御名を賛美します。大いなる主、限りなく賛美される主 大
きな御業は究めることもできません。人々が、代々に御業
をほめたたえ 力強い御業を告げ知らせますように。あな
たの輝き、栄光と威光 驚くべき御業の数々をわたしは歌
います。人々が恐るべき御力について語りますように。大
きな御業をわたしは数え上げます。人々が深い御恵みを
語り継いで記念とし 救いの御業を喜び歌いますように。
—詩編 145:1-7 新共同訳

あなたにできないことはありません。

ああ、神、主よ、ご覧ください。あなたは大いなる力と、伸
ばされた御腕をもって天と地を造られました。あなたにとつ
て不可能なことは一つもありません。あなたは、恵みを千
代にまで施し、父たちの咎をその後の子らの懐に報いる方、
大いなる力強い神、その名は万軍の主。そのご計画は大き
く、みわざには力があります。御目は人の子らのすべての
行いに開いていて、それぞれにその生き方にしたがって、行

いの結ぶ実にしたがって報いをされます。あなたはエジプトの地で、また今日までイスラエルと人々の間で、しるしと不思議を行い、ご自分の名を今日のようにされました。
—エレミヤ書 32:17-20

あなたは力ある救い主を送ってくださいました。

イスラエルの神である主よ、あなたをほめたたえます。あなたはこの民を訪れ、解放し、しもべダビデ王の血筋から、力ある救い主を送ってくださいました。ずっと昔から、聖なる預言者を通して与えてくださった約束を、あなたは果たしてくださいました。あなたは私たちを敵の手から解放し、恐れることなくあなたに仕える者、生涯を通じてきよい者、あなたの前に立つにふさわしい者としてくださいました。
—ルカ 1:68-70、74-75 を踏まえて

みことばに自分の言葉を続けて祈る

あなたのようなお方がいるでしょうか。

主よ、神々のうちに、だれかあなたのような方がいるでしょうか。だれがあなたのように、聖であって輝き、たたえられつつ恐れられ、奇しいわざを行う方がいるでしょうか。……
—出エジプト記 15:11

あなたは私を救ってくださいました。

神よ、ありがとうございます。私は神をたたえ、ほめ歌います。困りきって哀れなこの私を、迫害する者の手から救い出してくださいましたからです。…… —エレミヤ書 20:13 リビングバイブル

知恵に富む唯一の神に栄光がありますように。

あなたこそ、知恵に富む唯一の神であられます。イエス・キリストによって、栄光があなたに、とこしえまでありますように。アーメン。……—ローマ 16:27 を踏まえて

神は王として裁き、統治される。

ハレルヤ！ 救いと栄光と力は私たちの神のもの。あなたのさばきは真実で正しいからです。私たちの神である主、全能者であるあなたが、王となりました。……—黙示録 19:1-2、6 を踏まえて



第二章

己の罪を謙虚に認め 告白する祈り

イエスには様々な呼び名や称号がありますが、私が一番好きなのは「罪人の友」です。イエスご自身もこの名を気に入っておられたに違いありません。「人の子は、失われた者を捜して救うために来た」（ルカ 19：10）と語られたのですから。これは主が世に来られた目的をよく表す呼び名です。あなたが友情に価する人でなかったとしても、真の友はあなたを見捨てません。あなたが道から迷い出たなら、捜しに来てくれます。「人が自分の友のためにいのちを捨てること、これよりも大きな愛はだれも持っていません」（ヨハネ 15:13）と聖書は語ります。

友情とは、一方通行ではありません。相互に思い合っではじめて成り立つものです。もし、イエスを「いつくしみ深き友」としたいなら、「私はイエスにとってどういう友だろうか?」と自問すべきです。「〇〇さんは私の友だちだ」と言うなら、あなたはその人との関係を大切に育み、友情が傷ついたり、

疎遠になつたりしないように細心の注意を払うでしょう。■

■ **神に近づきましょう。** 私たちには、神の家を治める、この偉大な祭司がおられるのですから、心に血が振りかけられて、邪悪な良心をきよめられ、からだをきよい水で洗われ、全き信仰をもって真心から神に近づこうではありませんか。約束してくださった方は真実な方ですから、私たちは動揺しないで、しっかりと希望を告白し続けようではありませんか。(ヘブル 10:21-23)

イエスは何よりも罪に心を痛められます。私の罪がイエスにどれほどの苦しみをもたらしただか。それを忘れないことが、イエスの良い友になる道です。ですから神の前で罪を告白し、へりくだりましょう。聖書には、正直な悔い改めの祈りがいくつもあります。「神である主よ、あなたはこのしもべをよくご存じです」(II サムエル 7:20)。「だれが自分の過ちを悟ることができるでしょう。どうか 隠れた罪から私を解き放ってください」(詩篇 19:12)

このような祈りには神への真のへりくだりだけでなく、罪が私たちに及ぼす影響がありありと表されています。「私の咎によって 私の力は弱まり 私の骨は衰えてしまいました」(詩篇 31:10)。「私の咎が襲いかかり 私は何も見ることができませぬ」(詩篇 40:12)。聖書の祈り手は神の聖(きよ)さをはっきりと認め、神の裁きの正しさを告白し、自分が神の懲らしめを受けて当然だと述べます。

しかし、喜びもあります。「幸いなことよ その背きを赦され 罪をおおわれた人は。幸いなことよ 主が咎をお認めになら



ず その霊に欺きがない人は」(詩篇 32:1-2)。ここには赦しへの道とその喜びが表現されています。神はこの喜びを私たちに与えたいと願っておられます。

一方、詩篇には次のような忠告もあります。「もしも不義を私が心のうちに見出すなら 主は聞き入れてくださらない」(詩篇 66:18)

聖書に記された悔い改めの祈りは、私たちの最良の模範です。十字架への道、そして神のふところに飛び込む道を示します。あわれみ深い神はこれらの祈りによって私たちを、ご自身に立ち返る道へと招き続けておられます。

**あわれみ深い神は
悔い改めの祈り
によって私たちを、
ご自身に立ち返る
道へと招き続けて
おられます。**

みことばに自分の心に乗せて祈る

私のすべてをご存じなのに、それでも私を愛してくださいます。

このうえ、何を申し上げることができましょう。あなたは私がどのような人間か、すべてご存じです。そして約束のために、なおお心のままに、これらすべてを行ってくださいます。なんと偉大なお方でしょう。あなたのような方は、ほかに知りません。あなたのほかに神はいません。—IIサムエル7:20-22
リビングバイブル

神がご自分の民に対して抱き続けておられる誠実さと永遠の愛を伝えるために、預言者ホセアは不貞の妻を赦して和解します。彼女は夫と子どもたちを捨て、再び娼婦になったにもかかわらず、ホセアは彼女を追いかけて買い戻すと、女奴隷ではなく自分の最愛の妻としたのです。

自分の罪ゆえに私は苦悩しています。

主よ、怒ってわたしを責めないでください。憤って懲らしめないでください。あなたの矢はわたしを射抜き 御手はわたしを押さえつけています。わたしの肉にはまともなところもありません あなたが激しく憤られたからです。骨にも安らぎがありません わたしが過ちを犯したからです。わたしの罪悪は頭を越えるほどになり 耐え難い重荷となっています。……わたしは自分の罪悪を言い表そうとして 犯した過ちのゆえに苦悩しています。

—詩編 38:1-4、18 新共同訳 [2-5, 19]



主よ 私はあなたの救いを慕っています。あなたのみおしえは私の喜びです。私のたましいが生き あなたをほめたたえますように。

私は御前で身を低くします。

主よ 私の心はおごらず 私の目は高ぶりません。及びもつかない大きなことや奇しいことに 私は足を踏み入れません。まことに私は 私のたましいを和らげ 静めました。乳離れした子が 母親とともにいるように 乳離れした子のように 私のた

ましいは私とともにあります。 — 詩篇 131:1-2

私は迷い出てしまいましたが、神を愛しています。

主よ 私の叫びが御前に近づきますように。あなたのみことばのとおり 私に悟りを与えてください。私の切なる願いが御前に届きますように。あなたのみことばのとおり 私を救い出してください。私の唇に 賛美が湧きあふれるようにしてください。あなたが私に あなたのおきてを教えてください。あなたが私に あなたのみことばを歌うようにしてください。あなたの仰せは ことごとく正しいからです。あなたの御手が私の助けとなりますように。まことに 私はあなたの戒めを選びました。主よ 私はあなたの救いを慕っています。あなたのみおしえは私の喜びです。私のたましいが生き あなたをほめたたえますように。そして あなたのさばきが 私の助けとなりますように。私は 滅びる羊のようにさまよっています。どうかこのしもべを捜してください。私はあなたの仰せを忘れません。 — 詩篇 119:169-176

私を洗いきよめてください。

ヒソプで私の罪を除いてください。そうすれば私はきよくなります。私を洗ってください。そうすれば 私は雪よりも白くなります。楽しみと喜びの声を聞かせてください。そうすれば あなたが砕かれた骨が喜びます。御顔を私の罪から隠し 私の咎をすべてぬぐい去ってください。¹⁾ — 詩篇 51:7-9

¹⁾ 東が西から遠く離れているように 主は 私たちの背きの罪を私たちから遠く離される (詩篇103:12)。

みことばに自分の言葉を続けて祈る

私はあなたの恵みを受ける価値のない者です。

私は、あなたがこのしもべに与えてくださった、すべての恵みとまことを受けるに値しない者です。……—創世記 32:10

あなたの栄光のために私たちを赦し救ってください。

※「わたしたち」を「私」と読み替え、個人の祈りにすることもできます。一方、自分の所属する様々な共同体の一員としてそのまま祈ることもできます。

わたしたち^{*}の救いの神よ、わたしたち^{*}を助けてあなたの御名の栄光を輝かせてください。御名のために、わたしたち^{*}を救い出しわたしたち^{*}の罪をお赦しください。……—詩編 79:9 新共同訳

私はあなたに背いたことを悔い改めます。

主よ、ご覧ください。私は苦しみの中にあり、はらわたはかき回され、私の心は私のうちで打ちのめされています。私が逆らい続けたからです。……—哀歌 1:20

私をあわれんでください。

神様、罪人の私をあわれんでください。……—ルカ 18:13



第三章

日常の必要についての 祈り

私は時として、天の御国の王室に願い事リストをもって駆け込みます。確かに聖書は「大胆に恵みの御座に近づこうではありませんか」（ヘブル 4:16）と述べていますが、「それにしてもやりすぎかも」と遠慮してしまうことがあります。私の心はこの世のことでいっぱいなのです。

想像してみてください。天の御父は高くあげられた王座に座して栄光の内におられ、全地を治めておられます。御座の周りにはセラフィムが顔を伏して「年を経た方」を礼拝しています（ダニエル書 7:9、イザヤ書 6:1-2）。そこに突然、私がノックもせずに飛び込んで、自分の欲しいものや願い事を並べ立てるのです。何とぶしつけな！

しかし、それは恵みに満ちた美しい光景です。なぜなら、私は王の子どもだからです。十字架につけられた神の御子を信じる信仰によって、私は神の子どもとなりました（ヨハ

ネ 1:10-12)。ですから、恐れずに、大胆に進み出ます。神は「アバ、父」（ローマ 8:15）、すなわち、私の「パパ」であり「親父」なのです。私の日々の必要をよくご存じだけでなく、心を配っていただきます。■

■イエスは、神と人類との間に平和をもたらされました。その上、イエスを信じる人々に新しい身分を与えてくださいました。私たちはもはや他国人でも神の敵でもなく、キリストにあって神の子なのです。（コロサイ 1:20-22参照）

御父は上辺の礼儀正しさより、私たちの内面の状態を見ておられます。私たちが成熟し、ご自身との関係を育み、思いがご自身と一つになっていくことを願っておられます（ヘブル 6:1）。アンドリュー・マーレーは次のように述べました。

「幼い子供は、ただ自分に必要なものだけを自分の父親に求めます。しかし、いつかは、自分の妹のためにも求めるようになります。更に、父親のために働き、その仕事を任せられるようになった青年は、もっと多くのものを求め、それを自分の手に入れます」



日常の必要について祈る中で、私たちは正しい優先順位を学ぶことができます。私たちに最も必要なのは、天の御父との関係を育み、このお方をさらに深く知り、より十全な心で従う者へと変わっていくことです。

日常の必要について祈る中で、私たちは正しい優先順位を学ぶことができます。もちろん日々の生活のためにはお金や仕事、人間関係など多くのものがが必要です。しかし私たちに最も必要なのは、天の御父との関係を育み、このお方をさらに深く知り、より十全な心で従う者へと変わっていくことです。これこそ人生と祈りの最優先課題だと、イエスは明言されました。「まず神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはすべて、それに加えて与えられます」(マタイ6:33)

神は私たちがご自身を頼り、期待しつつ日々の必要を祈り求めるよう招かれます。それは私たちが神を愛し、信頼し、神の目的に沿って生きる祝福を味わうためです。イエスこそ「いのちの源である方」です(使徒3:15 リビングバイブル)。私たちはこのお方ゆえに存在し、このお方のために存在します。神は親切なお方ですから私たちに祝福し、愛をもってみもとに引き寄せ、たましいにいのちを吹き込んでくださいます。神ご自身に優る祝福はありません。*

▶ **祈りはギブアンドテイクではありません。**「祈る代わりに癒やしてもらう」というような取り引きではありません。神に祈るとは、神と親しい間柄になるということです。どうしても助けが必要なとき、私たちは祈りによって神と出会い、ご臨在に触れるのです。

みことばに自分の心を乗せて祈る

※「主」や「神」を「あなた」と読み替えて祈ることもできます。これは他の箇所でも適用できる方法です。

あなたは私の羊飼いです。

主^{*}は私の羊飼いです。私は乏しいことはありません。主^{*}は私を緑の牧場に伏させ、いこいのみぎわに伴われます。主^{*}は私のたましいを生き返らせ、御名のゆえに私を義の道に導かれます。たとえ死の陰の谷を歩むとしても、私はわざわざを恐れませんが、あなたがともにおられますから。あなたのむちとあなたの杖、それが私の慰めです。私の敵をよそに、あなたは私の前に食卓を整え、頭に香油を注いでくださいます。私の杯はあふれています。まことに私のいのちの日の限り、いつくしみと恵みが私を追って来るでしょう。私はいつまでも主^{*}の家に住みます。—詩篇 23:1-6

どんな被造物もあなたの愛から私たちを引き離せません

神^{*}を愛する者たち、つまり、御計画に従って召された者たちには、万事が益となるように共に働くということ、わたしたちは知っています。……もし神^{*}がわたしたちの味方であるならば、だれがわたしたちに敵対できますか。……わたしは確信しています。死も、命も、天使も、支配するものも、現在のものも、未来のものも、力あるものも、高い所にいるものも、低い所にいるものも、他のどんな被造物も、わたしたちの主キリスト・イエスによって示された神^{*}の愛から、わたしたちを引き離すことはできないのです。—ローマ 8:28,

あなたはこれまでも私の必要をまかなってくださいました。 私たちが自分のために鋳物の子牛を造り、『これが、私をエジプトから導き上った私の神だ』と言って、あなたにひどい侮辱を加えたときでさえ、あなたは大きなあわれみをかけ、私を荒野に見捨てられませんでした。昼は雲の柱が私から離れず、道中を導き、夜は火の柱が、行くべき道を照らしました。あなたは、私たちを賢くしようと、ご自分の良き霊を与え、私たちの口からあなたのマナを絶やさず、私たちが渴いたときには水を与えられました。四十年の間、あなたは私たちを養われました。私たちは荒野で何も不足することなく、上着はすり切れず、足も腫れませんでした。³

—ネヘミヤ 9:18-21 を踏まえて

※自分の体験に置き換えて祈ることもできます。例) 私が「安定した職のおかげでこれまで何不自由なくやってこられた」などと言い、あなたにひどい侮辱を加えたときでさえ、あなたは大きなあわれみをかけ……

ヨシュア4章1から11節で、神はヨシュアに石の記念碑を作るように命じられました。主が忍耐強く、あきらめることなく導いてくださる方だと後世に教えるためです。

私がどこに行っても、あなたはそこにおられます。 どこに行けば、あなたの霊から離れられるでしょう。どこに逃れれば、あなたの顔を避けられるでしょう。あなたを知らない人々のように振る舞っても、がむしゃらに仕事や趣味に没頭しても、全部をリセットしようと違う国へ移っても、あな

たはそこにおられます。暗闇の中に閉じこもってしまいたくなる時もあります。しかし、あなたの前に闇はありません。むしろ、そんな私を優しい御手で導いてくださいます。—詩篇 139:7-12 を踏まえて



**どこに行けば、あなたの霊から離れられるでしょう。
どこに逃れれば、あなたの顔を避けられるでしょう。**

みことばに自分の言葉を続けて祈る

私の必要を忘れないでください。

私は苦しむ者 貧しい者です。主が私を顧みてくださいますように。あなたは私の助け 私を救い出す方。わが神よ 遅れないでください。……—詩篇 40:17

あなたは私の罪を赦し、喜びをくださいました。

数々の咎が私を圧倒しています。しかし私たちの背きをあなたは赦してくださいます。幸いなことよ あなたが選び 近寄せられた人 あなたの大庭に住む人は。……—詩篇 65:3-4

どうか私の祈りに答え、見捨てないでください。

恵みと慈しみの主よ、わたしに答えてください 憐れみ深い主よ、御顔をわたしに向けてください。あなたの僕に御顔を隠すことなく 苦しむわたしに急いで答えてください。……—詩篇 69:16-17 新共同訳 [17-18]



第四章

導きを求める祈り

聖書には、神がご自身の民を導かれた話が随所にあります。神は昼は雲の柱、夜は火の柱となって、荒野のイスラエルを先導されました（出エジプト記 13:21）。神はロトに天使を送ってソドムから脱出させ（創世記 19:16）、ペテロを牢から解放されました（使徒 12:7）。ダビデやイザヤは愛を込めて神を「羊飼い」と呼び（詩篇 23、イザヤ書 40:11）、ミカはイエスについて「立って、主の力と、彼の神、主の御名の威光によって群れを飼う」（5:4）と預言しました。神が私たちの歩みの隅々にまで、細やかに心を配ってくださる。聖書のあちこちでそう教えられていることが、私たちの慰めです。

神が人々を導くエピソードは聖書にいろいろありますが、導きや指示を求める祈りはあまり多く残されてはいません。

ハドン・ロビンソンは「驚いたことに、旧約聖書、イエス

の教え、新約聖書の書簡のどれを見ても、神のみこころを知る方法を順序立てて教える記述はありません」と語ります。どうしてなのでしょう。

それは神の導きが、私たち一人一人とご自身との関係に根ざすものだからです。神が羊飼いとして私たちを養い、抱き上げ、みこころの道に導こうとしてくださるのですから（イザヤ書 40:11）、私たちは絶えず祈らなくてはなりません（1テサロニケ 5:17）。神の導きを聞き分けるために（ヨハネ 10:4, 27）、祈りが不可欠だからです。日々の必要を祈る場合と同じく、聖書の中で導きや指示を求める祈りも、神との関係性とその土台です。みこころだけでなく、神の御顔を求める。そのような祈りを通して、神は私たちを取り扱い、導きを与えるだけでなく、より一層の愛と従順をもって主にお応えできるようにして下さいます。神はイザヤを通して「立ち返って落ち着いていれば、あなたがたは救われ、静かにして信頼すれば、あなたがたは力を得る」（30:15）と語られました。祈り、断食し、みことばを握って主を待ち望むとき、私たちの力は新たにされます。

私たちは、自分の願いを一方向的に押し付け、自由気ままに行動しながら「よろしく願います、祝福してください」と祈りがちです。しかし、神が望まれる姿勢は全然違います。オズワルド・チェンバースは次のように述べています。「多くの神の子どもたちは、あたかも父がくれたおもちゃを壊しては『もう使えないから、別のをちょうだい』と言っているようです。しかしごく僅かですが、違う態度を示す子どももいます。

喧噪（けんそう）のただ中でじっと座り『パパがこれをどう直すのかを見てみたい』と言うのです」

ダビデは「主よ あなたを わがたましいは仰ぎ求めます。……あなたの道を私に知らせ あなたの進む道を私に教えてください。あなたの真理に私を導き 教えてください。あなたこそ 私の救いの神 私は あなたを一日中待ち望みます」（詩篇 25:1、4 - 5）と祈りました。聖書の中で指示や導きを求める祈りはすべて、神に全幅の信頼を寄せ、このお方に純粹に聞き従いたいという告白から始まります。

どんなに火急の願いだとしても、祈りの中身以上に大切なことがあります。それは、まず神ご自身を慕い求めることです。

羊飼いでられる神は、羊である私たちが御そばにすることを願われます。私たちが路頭に迷うときはなおさらです。以下は、主に近づくための祈りです。

みことばに自分の心に乗せて祈る

正しい道を私に示してください。

主よ あなたを わがたましいは仰ぎ求めます。……まことにあなたを待ち望む者がだれも恥を見ず ゆえなく裏切る者が恥を見ますように。主よ あなたの道を私に知らせ あなたの進む道を私に教えてください。あなたの真理に私を導き教



聖書の中で導きや指示を求める祈りも、神との関係性がその土台です。みこころだけでなく、神の御顔を求めるのです。

えてください。あなたこそ私の救いの神 私はあなたを一日中待ち望みます。—詩篇 25:1、3-5

あなたの光を送り、私を導いてください。

どうかあなたの光とまことを送り それらが私を導くようにしてください。あなたの聖なる山 あなたの住まいへと それらが私を連れて行きますように。こうして私は神の祭壇に私の最も喜びとする神のみもとに行き 豎琴に合わせてあなたをほめたたえます。神よ 私の神よ。—詩篇 43:3-4

あなたのみことばで私の歩みを導いてください。

あなたの定めは驚くべきものです。わたしの魂はそれを守ります。御言葉が開かれると光が射し出で 無知な者にも理解を与えます。わたしは口を大きく開き、渴望しています。あなたの戒めを慕い求めます。御顔をわたしに向け、憐れんでください 御名を愛する者への裁きに従って。仰せのとおりわたしの足どりを確かなものにしてください。どのような悪もわたしを支配しませんように。虐げる者からわたしを解き放ってください。わたしはあなたの命令を守ります。御顔の光をあなたの僕の上に輝かせてください。あなたの掟を教えてください。わたしの目は川のように涙を流しています。人々があなたの律法を守らないからです。—詩編 119:129-136 新共同訳

❶ **幸いなことよ** 悪しき者のはかりごとには歩まず 罪人の道に立たず 嘲る者の座に着かない人。主のおしえを喜びとし 昼も夜も そのおしえを口ずさむ人。(詩篇1:1-2)。

みことばに自分の言葉を続けて祈る

主よ、あなたのご臨在を示してください。

どうか、あなたの栄光を私に見せてください。…… —出エジプト記 33:18

私の信仰を増してください。

私の信仰を増してください。…… —ルカ 17:5 を踏まえて

私は、どうすべきでしょう。

主よ。私はいったい、どうしたらよいのでしょうか。…… —使徒の働き 22:10 リビングバイブル



第五章

感謝の祈り

も しイエスに出会わなければ、あなたはこうなっていたでしょう。一度、真剣に考えてみてください。みことばのとおり「望みもなく、神もない者」だったはずです（エペソ 2:12）。イエスがおられなければ、永遠の絶望の中に迷い失われていました。

神に感謝してもしきれません。聖書の祈りには、私たちの内に感謝の心を育み「聖徒たちが受け継ぐものがどれほど栄光に富んだものか」（エペソ 1:18）に目を開かせてくれるものが数多くあります。それらを自分自身のものとして実際に祈るのは、神がこれまで成し遂げてくださったこと、そしてこれからも成し続けてくださることを一つずつ愛でて数えていくような時となるでしょう。

エルサレム途上のイエスは、サマリヤとガリラヤの境界で10人の重い皮膚病患者に出会い、その全員を癒されました。

しかし、感謝しに戻ってきたのは1人だけでした。

他の9人はどこに行ったのでしょうか。癒しに興奮し、癒し主なるお方を忘れてしまったのです。上から目線で彼らの過ちを指摘するのは簡単です。でも虚心に振り返れば、私も同じことを何度してきただろうかと、恥ずかしくなります。

イエスのもとに戻って来て地にひれ伏し、御業を感謝したのはサマリヤ人でした。イエスは「立ち上がって行きなさい。あなたの信仰があなたを救ったのです」と語られました（ルカ17:19）。ルカの福音書には、イエスが「あなたの信仰があなたを救った」と言われた人がもう1人登場します。その女性は周囲から「罪深い」と言われていましたが、イエスは、彼女が御足を涙で濡らす様子を見て、「この人は多くの罪を赦されています」（7:47）と言われました。そして、彼女に全き解放を宣言されました。病気を癒していただいたサマリヤ人も同様です。病気だけでなく、全人的に癒され回復したのです。

イエスとの出会いは単に「棚からぼた餅、ラッキーな出来事」でしょうか。社会的な立場や評判、所属組織や肩書きではなく、一個の人格としての私にイエスが目を留めてくださった。その事実を真剣に受け止めるなら、神のもとに戻って来るはずです。いただいたものを喜ぶだけで自分本位な道を進み続けるか、イエスのもとに戻って来てその御業ゆえに神に感謝し、礼拝するか。一人一人が、どちらかを選ばなければなりません。

神からの贈り物に目を留めても、しばらくは祝福を感じら

れるでしょう。しかし、目を上げて贈り主なる神に心を向けるなら、あなたは永遠に祝福されるのです。

みことばに自分の心を乗せて祈る

あなたはすべての上にある唯一のお方です。

私たちの父イスラエルの神、主よ。あなたがとこしえからとこしえまで、ほめたたえられますように。主よ、偉大さ、力、輝き、栄光、威厳は、あなたのものです。天にあるものも地にあるものもすべて。主よ、王国もあなたのものです。あなたは、すべてのものの上に、かしらとしてあがめられるべき方です。富と誉れは御前から出ます。あなたはすべてのものを支配しておられます。あなたの御手には勢いと力があり、あなたの御手によって、すべてのものが偉大にされ、力づけられるのです。私

たちの神よ。今、私たちはあなたに感謝し、あなたの栄えに満ちた御名をほめたたえます。このように自ら進んで献げる力を持っているとしても、私は何者なのでしょう、私の民は何者なのでしょう。すべてはあなたから出たのであり、私たちは御手から出たものをあなたに献げたにすぎません。

— | 歴代誌 29:10-14



社会的な立場や評判、所属組織や肩書きではなく、一個の人格としての私にイエスが目を留めてくださった。その事実を真剣に受け止めるなら、神のもとに戻って来るはずで

私を造ってくださり感謝します。

神は、精巧に私の体のすべての器官を造り、母の胎内で組み立ててくださいました。こんなにも複雑かつ緻密に仕上げてくださいましたことを感謝します。想像することもできないくらい、すばらしいことです。あなたのわざは驚くべきもので、私にはとうてい、理解することはできません。だれも立ち入ることのできない場所で私が組み立てられた時、あなたはそこにおられました。生まれる前から、まだ呼吸を始める前から、あなたの目は私に注がれ、私の生涯にわたるご計画も、練り上げられていたのです。主よ。あなたが私をかた時も忘れずにいてくださることは、ほんとうにたいせつな事実です。あなたは一日に、数えきれないほど何度も、私のことを思い起こしてくださいます。眠っているときも、朝までずっと、私のことを考えていてくださるのです。—詩篇 139:13-18 リビングバイブル

私 あなたを信頼し、心の底から賛美します。

あなたをほめたたえます。あなたは私の嘆きや祈りを聞いてくださいました。あなたは私の力、私の盾です。私の心はあなたに依り頼みます。あなたが助けてくださるから、私は喜び躍ります。賛美の歌で、あなたに感謝をささげます。—詩篇 28:6-7 を踏まえて

あなたは、肩書きや立場を問わず、私の神となってくださいました。

天地の主であられる父よ、あなたをほめたたえます。あな

たは「自分には学歴や立場がある」というのではない、社会でも教会でも隅っこで生きているように感じる私に、ご自身を現してくださいました。それがあなたの御心にかなうことだったとは、父よ、本当に恐れ多いことです。—マタイ 11:25-26 を踏まえて

みことばに自分の言葉を続けて祈る

あなたが私に近くいてくださることを感謝します。

※「主」や「神」を「あなた」を読み替えて祈ることもできます。この方法は他の箇所でも適用することができます。

まことをもって主^{*}を呼び求める者すべてに 主^{*}は近くあられます。……私の口が主^{*}の誉れを語り すべて肉なる者が聖なる御名を 世々限りなくほめたたえますように。…… —詩篇 145:18,21

私の声に耳を傾けてくださり感謝します。

父よ、わたしの願いを聞き入れてくださって感謝します。わたしの願いをいつも聞いてくださることを、わたしは知っています。…… —ヨハネ 11:41-42 新共同訳

私の祈りに応えてくださり感謝します。

私はあなたに感謝します。あなたが私に答え 私の救いとなられたからです。…… —詩篇 118:21

誰でも5分以上祈ろうとしたことがあれば、16世紀英国の詩人ジョン・ダンの葛藤に共感できるでしょう。

私は祈るために身を投げ出し、神と御使いたちを自室へ招き入れる。ところが私は、神も御使いたちもなおざりにしてしまう、一匹のハエの羽音、馬車のがたつく音、扉のきしむ音に心を奪われて。……それでも姿勢を保ち、天を仰ぎ、ひざまずき、まるで神に祈っているかのように語り続ける。だがもしその最中、神や御使いから「その祈りの中で、最後に神を思ったのはいつか」と尋ねられても、私は答えられない。……昨日の快樂の記憶、明日への不安、膝の下の本のわら、耳に入るかすかな音、目に差し込む光、いや、物質的でさえないほんのさまつな空想の一つさえ、私の祈りをかき乱す。

聖書の祈りは「筆舌に尽くせないすばらしい宣言」に満ちていると、3世紀の教父（教会指導者）オリゲネスは語ります。みことばの祈りによって私たちは、主とともに生きる楽しさを味わい、新たな希望と喜びを見いだします。

みことばの祈りを通して、主イエスがあなたを豊かに祝福してくださいますように。愛そのものであられる神があなたをみもとに引き寄せ、御顔を現してくださいますように。