

CFNJ 聖書学院

# 聖書的黙想

『私の口のことばと

## 私の心の思いとが

御前に受け入れられますように。』

(詩篇 19:14)

「幸いなことよ。…まことにその人は主の教えを喜びとし、昼も夜もその教えを口ずさむ。その人は水路のそばに植わった木のような。時がくると実がなり、その葉は枯れない。その人は何をしても栄える。

(詩篇 1:1~3)

「この律法の書を、あなたの口から離さず、昼も夜もそれを口ずさまなければならない。そのうちにしるされているすべてのことを守り行うためである。そうすれば、あなたのすることで繁栄し、また栄えることができるからである。」

(ヨシュア記 1:8)

## 黙想

---

黙想はリバイバルのための神の準備の大変重要な部分です。

詩篇 1 : 1 ~ 3          神は私たちが、実を实らせ、その葉が枯れない木のようになり、  
私たちがすることすべてにおいて栄えるのを望んでおられます。

昼も夜も主のおしえを黙想する者に神は結実と継続的な繁栄を約束します。

(詩篇 1 : 2、ヨシュア 1 : 8 )

このことは、祈り、とりなし、礼拝し、あかしをする人には約束されていません。

しかし、黙想からこれらのことに導かれる場合がよくあります。

更に、私たちは主のおしえを喜びとしなければなりません。(エレミヤ 17 : 7 ~ 8)  
喜びとしているものを黙想することはむずかしくありませんね!

## 神のみことばへのアプローチの方法

---

I ヨハネ 1 : 1 ~ 2 「聞いた... 見た... じっと見... 手でさわった... 現された」

1. 「聞いた」          ー神のみことばを聞く          (ローマ 10 : 17、マルコ 4 : 24)
2. 「見た」            ー神のみことばを読む          (I テモテ 4 : 13)
3. 「じっと見」       ー神のみことばを暗記する (詩篇 119 : 11)
4. 「手でさわった」   ー神のみことばを勉強する (II テモテ 2 : 15)  
(訳者注 : I テモテ 2 : 15の「努めはげみなさい」が、  
鉄定訳では“Study”と訳させている。)
5. 「現された」       ー神のみことばを黙想する (I テモテ 4 : 15)  
(訳者注 : I テモテ 4 : 15の「心を砕き」が、鉄定訳では  
“Meditate” (黙想しなさい) と訳させている。)

もし、毎日神のみことばを黙想し始め、それを、継続するならば、私たちの生活に大変革がもたらされるでしょう。そのため、私たちの敵であるサタンは、私たちがみことばを黙想することを止めさせるために、出来るかぎりのことをするでしょう。黙想は神のみことばにアプローチする方法の中で最もおろそかにされている方法ですが、これは私たちの日々の生活の一部となるべきです。

## 黙想とは何か

---

1. それは聖霊による啓示です。それは、聖霊による啓示と照明 (illumination) のもとで、神のみことばを熟考することです。
2. それはたましいの消化機能です。神のみことばを自分のうちに受け入れることによって、私たちは神のご性質にあずかる者となるのです。
3. それは聖霊が書かれた神のみことばを、生きた神のみことばにすることです。  
書かれた神のみことばがあなたにとって生きたものとなるのです。申命記 29 : 29 私たちがクリスチャンとして成長するのは、啓示を受け取り、それに従うということにかかっているのです。もし、啓示を受け取らなかつたり、それに従わなかつたりすれば、私たちは成長せず、さらに啓示を受け取ることはなくなります。それを受け取り、それに従い、それを他人に分かち合いなさい！ ヨハネ 6 : 63
4. それはキリストを食することです。エレミヤ 15 : 16 ~ 17、出エジプト 16 : 14 ~ 17、エゼキエル 2 : 7 ~ 3 : 4、ルツ 2 : 18。黙想する前に、聖霊があなたの落ち着かない霊を落ち着かせるようにして下さい。心が落ち着いていないならば黙想することはできません。御霊の下さる休息が必要です。急いで黙想することはできません。神が与えて下さる進度に応じてそれを受け取るのです。
5. それはあなたに語りかける神の御声を聞くことです。もし、あなたが、黙想することによって常に神の御声を聞くことを学べば、導きということで、困ることはなくなるでしょう。黙想は、それを実行することによってのみ学ぶのです。読んだり、聞いたりしたことはすぐ忘れるものですが、黙想したことはそうではありません。
6. それは拾い集め... 打ち... 食し... 他の人々に与えることです。(ルツ 2 : 17)

## 黙想の聖書的概念

---

クリスチャンの聖書的黙想というものは、東洋宗教の超越瞑想とは全く異なるものです。後者は、真のクリスチャン的黙想のサタンによる偽作です。超越瞑想は思いを全く空にすることや、無意味な「ことば」を瞑想することであり、それはしばしば、麻薬や香料の影響下で行われ、花のような、単純な自然の物体の助けによって行われます。それは創造者ではなく、生き物や被造物を礼拝したり、黙想したりするものです。(ローマ 1 : 20 ~ 25) 思いを空にすることは、しばしば無抵抗の霊をもたらします。(マタイ 12 : 43 ~ 45 を見よ。)

クリスチャン的黙想では、思いを決して空にはいけないのです。

聖書的黙想は、必ず全能の主なる神とのみことばを黙想することであって、それ以下の何ものでもありません！

主と主のみことばを黙想するクリスチャンにサタンの惑わしが入って来る心配をする必要はありません。むしろ神はその反対のものを約束してくださいます。すなわち、このように黙想することによって神を待ち望む者には、神の祝福、霊的繁栄、そして成功が与えられるのです。

(エレミヤ 29:12~14、33:3、マタイ 7:7~11、ヘブル 11:6を見よ。)

### なぜ黙想するのか？

---

1. 私たちが祈りと黙想のうちに、神とみことばを待ち望むことによって、神が栄光をお受けになるからです。
2. 神がこれにご自分の祝福を命じられたからです、ヨシュア 1:8、詩篇 1:1 は、神のみことばを昼も夜も黙想する者に次のことを約束しています。すなわち繁栄、良い成功、祝福、結実。枯れることのない人生、何をしても栄えること。
3. 神をよりよく知ることができるようになるからです。
4. 黙想によって私たちの生活が変えられ、それによって私たちが神との新しい関係に入れるからです。
5. 神が私たちに語られる主たる方法だからです。すなわち、神の御霊がみことばを通して語られる方法です。
6. 私たちが以前には全く知りもせず、理解もしていなかったことを神が啓示して下さるからです。
7. 導きを求めている時に助けになるからです。私たちが黙想する時、私たちに語りかけ、啓示を与えて下さるのと同じように、聖霊は他のことにおいても私たちに導きを与えて下さいます。
8. より簡単に、また楽しい方法で、神のみことばを暗記できるようになるだけでなく、同時に霊的祝福も与えられるからです。
9. 神のみことば（新鮮なパン！マタイ 4:4）に絶えず新鮮さをもたらすから。

10. クリスマンとしての活動に深くかかわって行って、それに応じた、神を知る知識が増さない、という危険があるからです、

## 黙想の祝福

---

ダビデは、神と神のおきてを黙想することを学んだので、神の人となりました。  
詩篇 119 篇がこのことを示しています。

- 15 節 神のみことばを黙想することによって、神への聖い恐れと、神の道を重んじる心が与えられます。黙想によって更に神の道と神のみことばに対する知識と従順が与えられます。注：「戒め」とは行動やふるまいのための規則のことです。

- 23 節 黙想は、他の人が何を言い、何を考えるかを心配しないように助け、又、仕返しをしないように助けます。心配したり、仕返しをする代わりに、神のみことばと神が何を言って下さったのかを黙想して下さい。

「自分の敵を愛し、迫害する者のために祈りなさい。」マタイ (5:44)

自分の感情に従うのではなく、神のみことばに従って下さい。そうすれば、神はあなたを通して、その人にご自身の愛を注ぎ出して下さいます。

注：「おきて」とは、神のみこころのうちに定められた制限のことです。黙想はあなたに神のみこころを示し、あなたは、神の制限の中にあって自由なのです。制限内にある時あなたは安全であり、その外にいる時は危険なのです。

- 48 節 黙想は神と神の命令に対する愛を私たちに与えます。もし、私たちが神と愛の関係にあるとすれば、私たちは神を喜ばせたいと思うでしょう。私たちは神のおきてを尊重し、愛し、それに従うようになるのです。

- 78 節 黙想は逆境の時、私たちに力と確信を与えます。もし、私たちが神のみことばを黙想するなら、抵抗しようと思ったり神を恐れない者たちに悪影響を及ぼされたりすることはありません。

- 97 節 神のみことばと神のおきてを益々愛するようになります。

- 99 節 私たちの師より多くの「悟り」（より多くの知識ではない）が与えられます。他の人はより多くのことを知っているかもしれませんが、彼らはより多くのことを悟ってはいないのです。黙想する者と同じ知恵を持ってはいないのです。真理を黙想すると、より多くの悟りを与えられます。頭脳の力にかかっているのではなく、神からの啓示を受けることのできる、天からの能力によるのです。実は多くの場合、私たちの頭脳は、じゃまをするのです。頭でっかちになり、心がせまくなるのも危険

であり、広い心を持ちながらも、頭を使わないことも危険なのです！ 黙想はバランスを保つのに助けとなります。つまり、黙想は思考を導き、それとともに心の徳を高めるのです。

注：「さとし」とは証拠や証言するもののことです。

148 節 黙想は眠れないことに対する解決です。神の御約束を黙想し、そして、神とそのみことばの臨在のうちに安らかに眠って下さい。

### 黙想をしている間の私たちの心構え

---

ルカ 24:28～35

1. イエスは彼らとすわっていました。私たちが黙想する時、静かにすわり、リラックスして、私たちと共にいるイエスの臨在を認める必要があります。
2. イエスは食卓（欽定訳では食卓が“meat”（=肉）と訳されている）に着かれた。イエスは彼らに、乳を与えていたのではなく、肉を与えていた。
3. イエスがパンを取り、イエスが祝福し、イエスが裂いて、イエスが彼らに渡された。あなたが特別に知的である必要はないのです。神がそのことをして下さり、あなたに与えて下さるのです。
4. 「彼らの目が開かれ、イエスだとわかった。  
黙想の結果は、主を新しく知ることです。
5. 「私たちの心（「頭」ではない）はうちに燃えていたではないか。」  
私たちは黙想を通して、徳を高められるべきです。
6. イエスが「道々お話しになり」、イエスが「聖書を説明して下さった。」  
黙想は、私たちへの神の啓示です。
7. 彼らは急いで、他の人のところに行って知らせた。  
神があなたに与えて下さったことを他の人に与えて下さい。

## どのように黙想するのか

---

1. 静かな黙想の時間を10～15分過ごして下さい。出来れば1日の始めと終わりに。
2. 神の前に静まって下さい。静かにすわり、リラックスして下さい。  
しかし、決して思いを空にしないで下さい。神とそのみことばを黙想して下さい。主とともにリラックスし、すべての思い煩いを主にゆだね、そのみことばの単語をひとつずつ熟考して下さい。
3. 神があなたに語りかける妨げをなくすために、すべての罪を告白し、神との関係を正して下さい。
4. 黙想するためにあなたは、色々な聖書の箇所を選びたいかもしれませんが、或いは、聖書の中のひとつの書を1節1節、順を追って毎日見ていきたいかもしれません。黙想は聖書研究とは違い、聖霊の啓示のもとで、神のみことばを徹底的に深く、1語1語、1句1句熟考することです。普通、1度に1節か2節（或いは、多くても5、6節）を黙想します。
5. 神の声を聞くことを学んで下さい。自分の思いに死に、自分の知性を神にゆだね、悪魔に立ち向かって下さい。
6. もしある言葉や名前の意味が解からなければ、少し学びをして下さい。辞書やコンコルダンスや聖書注解書でその意味を調べるか、ギリシャ語の意味を調べて下さい。しかし、黙想によって、その学びを頭から心へ移させて下さい。
7. その箇所の異なった面が見えるようになるため、様々な聖書の翻訳を使って下さい。
8. 神の御前でへり下って下さい。（自分の知性を横に置き、それがじゃますることがないようにして下さい。）学びと黙想をはっきりと区別することはできませんが、（それらは互いに融合するのです。）学びばかりをしないで下さい。
9. 真理がひとつ啓示されるたびに、「それではどうしたら良いのだろうか？」と自問して下さい。実際的になって、見出したことを応用して下さい。  
そのことばが頭から下って心に影響するようになして下さい！
10. 黙想は訓練を要しますが、神が何かを与えて下さるまで、それをして下さい。黙想にかける時間はだんだん長くなります。（ルツがひとつの落穂を拾ったことが、ボアズとの結婚に至り、ついには彼女がキリストにつながるようになったのです！）

11. あなたの黙想を祈りへと変えて下さい。
12. もし可能であり、ふさわしいことであるならば、神があなたに啓示して下さったことを、他の人に分け与えて下さい。例えばひとつのグループが同じ箇所を黙想し、それからお互いに分ち合うグループ黙想をし、グループ全体に神が何を言おうとしているのかを知って下さい。
13. ジョージ・ミューラーは、神が彼にひとつかふたつの節を黙想することによって自分の魂を主にあって喜ばせることが彼の朝ごとの第一の責任だということを示されるまでは、気が散ることで悩まされていました。
14. 黙想することを始め、そしてそれを続けて下さい。普通、人々は7日から10日でやめてしまいます。忙しいから1日ぐらい休もうとさせるのが誘惑です。この誘惑を征服すれば、屈せずにやり通し、勝利を得るのです。
15. このようなやり方で黙想すると、結果は霊的な繁栄と結実です。（詩篇1:3）

## 黙想の例

---

ヨナ書1:1～3

注：「ヨナ」とは「はと」という意味

「アミタイ」は「真理」或いは「忠実」という意味

「ニネベ」は「魚」(?)という意味

「タルシュ」は「かたい」という意味

「ヨッパ」は「高さ」或いは「美しさ」という意味。

1節 「さて」（訳者注：欽定訳は“now”（さて）で始まっている）—この書は、ヨナが人生の半ばにいるかのように始まっています。これ以前のヨナはどういう人物だったのでしょうか。多分、神の御声を聞くことに慣れている、神の近くに歩んでいる預言者であり、神の人であったでしょう。

「ヨナに次のような主のことばがあった」—私たちのうち何人が（ヨナを含めて？）神の御声を聞くことを切望しているのでしょうか？「ヨナに」（欽定訳 unto）であって「ヨナの中に」（into）ではない。ヨナはそのことばを受け入れるかどうか、決めなければならなかったのです。“The word”（欽定訳で特定のことば）であって、“a word”（ばくぜんとしたあることば）ではない。特定のメッセージでした。



「アミタイ (=真理) の子ヨナ (=はと)」 - 真理であるイエスがはとである聖霊を送りました。

2節 「立って～行き」 - おそらくヨナは、主の臨在の中で、神を待ち望んでいたことでしょう。行動（「行き」）の時が来たのです。罪人のいる所に行きなさい。彼らが自分の所に来るのを期待してはいけません。

「大きな町」 - 大きくはあったが、邪悪であり、その罪で有名であった町。

「叫べ」 - 「話せ、説き伏せよ。或いは論ぜよ。」ではなく、彼らの悪のゆえに、泣き叫び、嘆き悲しみなさいということです。

「これに向かって」 - 神が愛する人々に向かってではなく、神が憎む罪に向かって。罪を非難しなさい。しかし、罪人を愛しなさい。

「彼らの悪がわたしの前に上って来たからだ。」 - 罪は地上だけに制限されているものではありません。隠される罪はないのであって、神はすべてを知っているのです。

3節 「しかし」 - ヨナの不従順であった「しかし」。

「ヨナは～立った」が、ニネベ (=魚) ではなく、タルシシュ (=かたい) に向かいました。そして彼の不従順が、罪がいつもそうするように、彼を「主の御顔」（「主の臨在」という意味）から連れ去り、ついには魚の中にいれられたのです。

「ヨッパに下った」 - 不従順は必ず私たちを下方に向かわせ、主の臨在の中から連れ去ります。ヨナはヨッパ (=「美しさ」) に向かいましたが、ついには大きな魚の腹の中に飲み込まれました。

「船を見つけ」 - 不従順の中にあつたヨナは、自分で船を見つけなければならなかったのです。神が彼を船に導いたのではなかったのです。これは神が備えたものではなく、神はこのことにかかわっていませんでした。

「船賃を払って」 - 彼が自分で払わなければならなかったのは最もです！自分の不従順のゆえに、自分で苦しまなければならなかったのです。

「それに乗り」 - 彼の行くべきだった所と縁を切り、船に乗ったのです。

「主の御顔を避けて」 - 霊的には、主の臨在を避けましたが、肉体的には避けることはできませんでした。（詩篇 139：7～12）

ヨナは神の声を聞きました。しかし彼は従いませんでした。そして彼は神の臨在から離れてしまいました。従順になるようにという、すばらしい警告ではありませんか。主からのことばと主の臨在を切り離すことはできないものなのです。

前者を拒むと、後者を失うのです。ヨナは「立って行った」のですが、間違ったところに行ったのです！クリスチャン、特に神にたてられたリーダー達にとって、神の声を聞き、それに従うべきであるという、何と力強い警告でしょうか。

## 黙想をするのに提案する箇所

---

I 歴代誌 28:9~10	ヨエル 2:28~29	ヘブル 13:20~21
I 歴代誌 29:10~13	マタイ 6:33~34	ヤコブ 4:7
II 歴代誌 7:14	使徒 9:31	I ペテロ 1:6~7
詩篇 1:1~3	エペソ 6:13~18	I ヨハネ 1:1~3
詩篇 24:3~5	ピリピ 2:5~11	ユダ 24~25
イザヤ 55:6~9	ピリピ 4:4~8	黙示録 5:12
ヨエル 2:12~14	ヘブル 12:1~2	

## 黙想に関するみことば

---

創世記 24:63 (訳者注: 欽定訳では「散歩」が「黙想」と訳されている)

ヨシュア記 1:8、詩篇 1:2、5:1 (欽定訳では「うめき」は「黙想」と訳されている)  
19:14、49:3 (欽定訳で「心の黙想」となっている)、63:6、77:12、  
104:34、119:15、23、48、78、97、99、148、143:5、  
ピリピ 4:8、I テモテ 4:15 (2ページ参照)