

復活節第一週

日毎の糧



2020 頌栄教会

日毎の糧

「わたしがあなたがたに話した言葉は

霊であり、命である。」

ヨハネ 6・63

主の言葉は、わたしたちの命の糧です。わたしたちの命を生かし、日々の歩みを教え導く言葉を、日毎に主ご自身がわたしたちに語ってくださいます。主の生きた言葉を聴くことによって、わたしたちは命の糧をいただくことができます。一日の糧をいただくのですから、起床後、あるいは午前の時間に行くことをお勧めします。日々、主の言葉に耳を傾けましょう。

日毎に、

・ 旧約聖書

・ 詩編

・ 新約聖書

が定められています。御言葉が心の内に留まることを願いながら、朗読することが大切です。

そして、しばらく黙想のときをもちましよう。

今日、主はわたしに何を呼びかけておられるのか。

今日、どのように御言葉を生きることができるのか。

主との交わりの中で思いを巡らし、主への応答として自分の言葉で祈り、最後に主の祈りお捧げしましょう。

4月13日(月) 復活節第一月曜日

祈祷

憐れみ深い神、あなたは、御子キリストの復活によって、わたしたちに救いの希望をもたらしてくださいました。あなたの恵みに与るわたしたちに、あなたの新しい霊を注ぎ、神の子としての喜びをもって生きる者とならせてください。主イエス・キリストの御名によって。アーメン

旧約聖書(イザヤ書26・1―9)

その日には、ユダの地でこの歌がうたわれる。
我らには、堅固な都がある。

救いのために、城壁と堡壘(ほうるい)が築かれた。
城門を開け

神に従い、信仰を守る民が入れるように。
堅固な思いを、あなたは平和に守られる
あなたに信頼するゆえに、平和に。

1 どこまでも主に信頼せよ、主こそはとこしえの岩。

主は高い所に住まう者を引きおろし
築き上げられた都を打ち倒し

地に打ち倒して、塵に伏させる。
貧しい者の足がそれを踏みにじり
弱い者の足が踏みつけて行く。

神に従う者の行く道は平らです。

あなたは神に従う者の道をまっすぐにされる。

主よ、あなたの裁きによって定められた道を歩み
わたしたちはあなたを待ち望みます。

あなたの御名を呼び、たたえることは
わたしたちの魂の願いです。

わたしの魂は夜あなたを捜し

わたしの中で霊はあなたを捜し求めます。

あなたの裁きが地に行われるとき

世界に住む人々は正しさを学ぶでしょう。

詩編(詩編33)

主に従う人よ、主によって喜び歌え。

2 主を賛美することは正しい人にふさわしい。

琴を奏でて主に感謝をささげ

十弦の琴を奏でてほめ歌をうたえ。

新しい歌を主に向かってうたい

美しい調べと共に喜びの叫びをあげよ。

主の御言葉は正しく／御業はすべて真実。

主は恵みの業と裁きを愛し

地は主の慈しみに満ちている。

御言葉によって天は造られ

主の口の息吹によって天の万象は造られた。

主は大海の水をせき止め

深淵の水を倉に納められた。

全地は主を畏れ／世界に住むものは皆、

主におののく。

主が仰せになると、そのように成り

主が命じられると、そのように立つ。

主は国々の計らいを砕き

いかに幸いなことか

主を神とする国／主が嗣業として選ばれた民は。

主は天から見渡し

人の子らをひとりひとり御覧になり

御座を置かれた所から

地に住むすべての人に目を留められる。

人の心をすべて造られた主は

彼らの業をことごとく見分けられる。

王の勝利は兵の数によらず

勇士を救うのも力の強さではない。

馬は勝利をもたらすものとはならず

兵の数によって救われるのでもない。

見よ、主は御目を注がれる

主を畏れる人、主の慈しみを待ち望む人に。

彼らの魂を死から救い
飢えから救い、命を得させてくださる。

我らの魂は主を待つ。
主は我らの助け、我らの盾。
我らの心は喜び／聖なる御名に依り頼む。
主よ、あなたの慈しみが
我らの上にあるように
主を待ち望む我らの上に。

新約聖書（1ペトロ1・1―12）

3 イエス・キリストの使徒ペトロから、ポントス、ガラテヤ、カパドキア、アジア、ビティニアの各地に離散して仮住まいをしている選ばれた人たちへ。
あなたがたは、父である神があらかじめ立てられた御計画に基づいて、「霊」によって聖なる者とされ、イエス・キリストに従い、また、その血を注ぎかけていただくために選ばれたのです。恵みと平和が、あなたがたにますます豊かに与えられるように。

4 実りとして魂の救いを受けているからです。

この救いについては、あなたがたに与えられる恵みのことをあらかじめ語った預言者たちも、探求し、注意深く調べました。預言者たちは、自分たちの内におられるキリストの霊が、キリストの苦難とそれに続く栄光についてあらかじめ証しされた際、それがだれを、あるいは、どの時期を指すのか調べたのです。彼らは、それらのことが、自分たちのためではなく、あなたがたのためであるとの啓示を受けました。それらのことは、天から遣わされた聖霊に導かれて福音をあなたがたに告げ知らせた人たちが、今、あなたがたに告げ知らせており、天使たちも見て確かめたいと願っているものなのです。

黙想（沈黙のうちに御言葉を味わいましょう）

祈祷

主の祈り

わたしたちの主イエス・キリストの父である神が、ほめたたえられますように。神は豊かな憐れみにより、わたしたちを新たに生まれさせ、死者の中からのイエス・キリストの復活によって、生き生きとした希望を与え、また、あなたがたのために天に蓄えられている、朽ちず、汚れず、しばまない財産を受け継ぐ者としてくださいました。あなたがたは、終わりの時に現されるように準備されている救いを受けるために、神の力により、信仰によって守られています。それゆえ、あなたがたは、心から喜んでいいます。今しばらくの間、いろいろな試練に悩まねばならないかもしれませんが、あなたがたの信仰は、その試練によって本物と証明され、火で精錬されながらも朽ちるほかない金よりはるかに尊くて、イエス・キリストが現れるときには、称賛と光栄と誉れとをもたらすのです。あなたがたは、キリストを見たことがないのに愛し、今見なくても信じており、言葉では言い尽くせないすばらしい喜びに満ちあふれています。それは、あなたがたが信仰の

4月14日（火） 復活節第一火曜日

祈祷

いのちの源である父、わたしたちの心をキリストの復活の恵みで満たしてください。救いの道を歩むわたしたちが、恵みにふさわしい日々を生きることができまますように。主イエス・キリストの御名によって。アーメン

旧約聖書（イザヤ書26・12―19）

主よ、平和をわたしたちにお授けください。
わたしたちのすべての業を
成し遂げてくださるのはあなたです。
わたしたちの神なる主よ

あなた以外の支配者が我らを支配しています。
しかしわたしたちは

あなたの御名だけを唱えます。

死者が再び生きることにはなく

死霊が再び立ち上がることはありません。

それゆえ、あなたは逆らう者を罰し、滅ぼし
彼らの記憶をすべて無に帰されました。
主よ、あなたはその民を増やされました。
あなたはその民を増やし、栄光を示し
その土地の境を四方に広げられました。

主よ、苦難に襲われると
人々はあなたを求めます。
あなたの懲らしめが彼らに臨むと
彼らはまじないを唱えます。
妊婦に出産のときが近づくと
もだえ苦しみ、叫びます。
主よ、わたしたちもあなたの御前で
このようでした。

わたしたちははらみ、産みの苦しみをしました。
しかしそれは風を産むようなものでした。
救いを国にもたらすこともできず
地上に住む者を

5 産み出すこともできませんでした。

6 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い。
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い。

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。
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。
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。

子らよ、わたしに聞き従え。
主を畏れることを教えよう。
喜びをもって生き
長生きして幸いを見ようと望む者は
舌を悪から／唇を偽りの言葉から遠ざけ
悪を避け、善を行い／平和を尋ね求め、追い求めよ。

あなたの死者が命を得
わたしのしかばねが立ち上がりましますように。
塵の中に住まう者よ、目を覚ませ、喜び歌え。
あなたの送られる露は光の露。
あなたは死霊の地にそれを降らせられます。

詩編（詩編34）

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。
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。
わたしと共に主をたたえよ。
ひとつになつて御名をあがめよう。

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。
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。

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。
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。
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。
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い。
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
骨の一本も損なわれることのないように
彼を守ってください。
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。
主はその僕の魂を贖ってください。
主を避けどころとする人は
罪に定められることがない。

新約聖書（1ペトロ1・13―25）

だから、いつでも心を引き締め、身を慎んで、イエス・キリストが現れるときに与えられる恵みを、ひたすら待ち望みなさい。無知であったころの欲望に引きずられることなく、従順な子となり、召し出してくださった聖なる方に倣って、あなたがた自身も生活のすべての面で聖なる者となりなさい。「あなたがたは聖なる者となれ。わたしは聖なる者だからである」と書いてあるからです。

また、あなたがたは、人それぞれの行いに応じて公平に裁かれる方を、「父」と呼びかけているのですから、この地上に仮住まいする間、その方を畏れて生活すべきです。知つてのとおり、あなたがたが先祖伝来のむなしき生活から贖われたのは、金や銀のような朽ち果てるものにはよらず、きずや汚れのない小羊のようなキリストの尊い血によるのです。キリストは、天地創造の前からあらかじめ知られていました。この終わりの時代に、あなたがたのため

7 に現れてくださいました。あなたがたは、キリスト

8 祈禱

主の祈り

4月15日（水） 復活節第一水曜日

祈禱

憐れみ深い神、あなたは独り子の十字架の死によって、わたしたちを罪から解放してくださいました。わたしたちの思い、言葉、行いがあなたに喜ばれる生きた聖なる献げものとなりますように。主イエス・キリストによって。アーメン

旧約聖書（列王下4・18―37）

その子は大きくなつたが、ある日刈り入れをする人々と共にいた父のところに行ったとき、「頭が、頭が」と言った。父が従者に、「この子を母親のところ

を死者の中から復活させて栄光をお与えになった神を、キリストによって信じています。従って、あなたがたの信仰と希望とは神にかかっているのです。

あなたがたは、真理を受け入れて、魂を清め、偽りのない兄弟愛を抱くようになったのですから、清い心で深く愛し合いなさい。あなたがたは、朽ちる種からではなく、朽ちない種から、すなわち、神の変わることはない生きた言葉によって新たに生まれたのです。こう言われているからです。

「人は皆、草のようで、

その華やかさはすべて、草の花のようだ。

草は枯れ、花は散る。

しかし、主の言葉は永遠に変わることがない。」これこそ、あなたがたに福音として告げ知らされた言葉なのです。

黙想

に抱いて行ってくれ」と言ったので、従者はその子を母親のところへ抱いて行った。その子は母の膝の上でじっとしていたが、昼ごろ死んでしまった。

彼女は上って行って神の人の寝台にその子を横たえ、戸を閉めて出て来た。それから夫を呼び、「従者一人と雌ろば一頭をわたしのために出してください。神の人のもとに急いで行って、すぐに戻って来ます」と言った。夫は、「どうして、今日その人のもとに行くのか。新月でも安息日でもないのに」と言ったが、「行って参ります」と彼女は言い、雌ろばに鞍を置き、従者に、「手綱を引いて進んで行きなさい。わたしが命じないかぎり進むのをやめてはいけません」と命じた。こうして彼女は出かけ、カルメル山にいる神の人のもとに来た。神の人は遠くから彼女を見て、従者ゲハジに言った。「見よ、あのシユネムの婦人だ。すぐに走って行って彼女を迎え、『お変わりありませんか、御主人はお変わりありませんか。お子さんはお変わりありませんか』と挨拶しなさい。』彼女は、『変わりはありません』と答えたが、

山の上にいる神の人のもとに来て、その足にすがりついた。ゲハジは近寄って引き離そうとしたが、神の人は言った。「そのままにしておきなさい。彼女はひどく苦しんでいる。主はそれをわたしに隠して知らされなかったのだ。」すると彼女は言った。「わたしがあなたに子供を求めたことがありませんか。わたしを欺かないでくださいと申し上げたではありませんか。」そこでエリシヤはゲハジに命じた。

「腰に帯を締め、わたしの杖を手を持って行きなさい。だれかに会っても挨拶してはならない。まただれかが挨拶しても答えてはならない。お前はわたしの杖をその子供の顔の上に置きなさい。」その子供の母親が、「主は生きておられ、あなた御自身も生きておられます。わたしは決してあなたを離れません」と言ったので、エリシヤは立ち上がり、彼女の後について行った。ゲハジは二人より先に行って、杖をその子供の顔の上に置いたが、声も出さず、何の反応も示さなかったので、引き返してエリシヤに会い、「子供は目を覚ましませんでした」と告げた。エリ

9

シヤが家に着いてみると、彼の寝台に子供は死んで横たわっていた。彼は中に入って戸を閉じ、二人だけになって主に祈った。そしてエリシヤは寝台に上がって、子供の上に伏し、自分の口を子供の口に、目を子供の目に、手を子供の手に重ねてかがみ込むと、子供の体は暖かくなった。彼は起き上がり、家の中をあちこち歩き回ってから、再び寝台に上がって子供の上にかがみ込むと、子供は七回くしゃみをして目を開いた。エリシヤはゲハジを呼び、「あのシユネムの婦人を呼びなさい」と言った。ゲハジに呼ばれて彼女がエリシヤのもとに来ると、エリシヤは、「あなたの子を受け取りなさい」と言った。彼女は近づいてエリシヤの足もとに身をかがめ、地にひれ伏し、自分の子供を受け取って出て行った。

詩編（詩編35）

主よ、わたしと争う者と争い
わたしと戦う者と戦ってください。
大盾と盾を取り

10 立ち上がってわたしを助けてください。

わたしに追い迫る者の前に
槍を構えて立ちふさがってください。
どうか、わたしの魂に言ってください
「お前を救おう」と。

わたしの命を奪おうとする者は
恥に落とされ、嘲りを受けますように。
わたしに災いを謀る者は

辱めを受けて退きますように。
風に飛ぶもみ殻となった彼らが
主の使いに追い払われますように。

道を暗闇に閉ざされ、足を滑らせる彼らに
主の使いが追い迫りますように。

彼らは無実なわたしを滅ぼそうと網を張り

わたしの魂を滅ぼそうと落とし穴を掘りました。

どうか、思わぬ時に破滅が臨み

彼らが自ら張った網に掛かり

破滅に落ちますように。

わたしの魂は主によって喜び躍り
御救いを喜び樂しみます。
わたしの骨はことごとく叫びます。
「主よ、あなたに並ぶものはありません。
貧しい人を強い者から
貧しく乏しい人を搾取る者から
助け出してくださいませ。」

不法の証人が数多く立ち、わたしを追及しますが
わたしの知らないことばかりです。
彼らはわたしの善意に悪意をもってこたえます。
わたしの魂を滅ぼそうとして、子供を奪いました。
彼らが病にかかっていたとき

わたしは粗布をまもって断食し、魂を苦しめ

胸の内に祈りを繰り返し

彼らの友、彼らの兄弟となり

母の死を悼む子のように嘆きの衣をまとい

うなだれて行き来したのに

わたしが倒れば彼らは喜び、押し寄せます。
わたしに向かって押し寄せ

わたしの知らないことについてわたしを打ち
とめどもなく引き裂きます。

神を無視する者がわたしを囲んで嘲笑い
わたしに向かって齒をむき出します。

主よ、いつまで見ておられるのですか。

彼らの謀る破滅から

わたしの魂を取り返してください。

多くの若い獅子からわたしの身を救ってください。

優れた会衆の中であなたに感謝をささげ

偉大な民の中であなたを賛美できますように。

敵が不当に喜ぶことがありますように。

無実なわたしを憎む者が

侮りの目で見ることがありませんように。

彼らは平和を語ることなく

この地の穏やかな人々を欺こうとしています。

11 わたしに向かえば、大口を開けて嘲笑い

「この目で見た」と言います。

主よ、あなたは御覧になっていきます。

沈黙なさらないでください。

わたしの主よ、遠く離れないでください。

わたしの神、わたしの主よ、目を覚まし

起き上がり、わたしのために裁きに臨み

わたしに代わって争ってください。

主よ、わたしの神よ

あなたの正しさによって裁いてください。

敵が喜んで

「うまく行った」と心の中で言いませんように。

「ひと呑みにした」と言いませんように。

苦難の中にいるわたしを嘲笑う者が

共に恥と嘲りを受け

わたしに対して尊大にふるまう者が

恥と辱めを衣としますように。

わたしが正しいとされることを望む人々が

喜び歌い、喜び祝い

12 絶えることなく唱えますように

「主をあがめよ

御自分の僕の平和を望む方を」と。

わたしの舌があなたの正しさを歌い

絶えることなくあなたを賛美しますように。

福音書（1ペトロ2・1―10）

だから、悪意、偽り、偽善、ねたみ、悪口をみな

捨て去って、生まれたばかりの乳飲み子のように、

混じりけのない霊の乳を慕い求めなさい。これを飲

んで成長し、救われるようになるためです。あなた

がたは、主が恵み深い方だということを味わいまし

た。この主のもとに來なさい。主は、人々からは見

捨てられたのですが、神にとっては選ばれた、尊い、

生きた石なのです。あなたがた自身も生きた石とし

て用いられ、霊的な家に造り上げられるようにしな

さい。そして聖なる祭司となつて神に喜ばれる霊的

ないけにえを、イエス・キリストを通して献げなさ

い。聖書にこう書いてあるからです。

「見よ、わたしは、選ばれた尊いかなめ石を、

シオンに置く。

これを信じる者は、決して失望することはない。」

従つて、この石は、信じているあなたがたには掛け

がえのないものですが、信じない者たちにとっては、

「家を建てる者の捨てた石、

これが隅の親石となつた」

のであり、また、

「つまずきの石、

妨げの岩」

なのです。彼らは御言葉を信じないのでつまずくの

ですが、実は、そうなるように以前から定められて

いるのです。

しかし、あなたがたは、選ばれた民、王の系統を

引く祭司、聖なる国民、神のものとなつた民です。

それは、あなたがたを暗闇の中から驚くべき光の中

へと招き入れてくださった方の力ある業を、あなたが

たが広く伝えるためなのです。あなたがたは、

「かつては神の民ではなかったが、

今は神の民であり、

憐れみを受けなかったが、

今は憐れみを受けている」

のです。

黙想

祈祷

主の祈り

4月16日(木) 復活節第一木曜日

祈祷

全能の神、主の十字架と復活によって贖われたわたしたちを世に遣わしてください。困難を覚えるときもわたしたちの魂の牧者である主キリストに連なる羊の群れとなることができますように。主イエ

13 ス・キリストの御名によって。アーメン

旧約聖書 (エゼキエル 37・1-14)

主の手がわたしの上に臨んだ。わたしは主の霊によつて連れ出され、ある谷の真ん中に降ろされた。そこは骨でいっぱいであった。主はわたしに、その周囲を行き巡らせた。見ると、谷の上には非常に多くの骨があり、また見ると、それらは甚だしく枯れていた。そのとき、主はわたしに言われた。「人の子よ、これらの骨は生き返ることができるか。」わたしは答えた。「主なる神よ、あなたのみがご存じです。」そこで、主はわたしに言われた。「これらの骨に向かって預言し、彼らに言いなさい。枯れた骨よ、主の言葉を聞け。これらの骨に向かって、主なる神はこう言われる。見よ、わたしはお前たちの中に霊を吹き込む。すると、お前たちは生き返る。わたしは、お前たちの上に筋をおき、肉を付け、皮膚で覆い、霊を吹き込む。すると、お前たちは生き返る。そして、お前たちはわたしの主であることを知るようになる。」

わたしは命じられたように預言した。わたしが預

14 言していると、音がした。見よ、カタカタと音を立てて、骨と骨とが近づいた。わたしが見ていると、見よ、それらの骨の上に筋と肉が生じ、皮膚がその上をすっかり覆った。しかし、その中に霊はなかった。主はわたしに言われた。「霊に預言せよ。人の子よ、預言して霊に言いなさい。主なる神はこう言われる。霊よ、四方から吹き来れ。霊よ、これらの殺されたものの上に吹きつけよ。そうすれば彼らは生き返る。」

わたしは命じられたように預言した。すると、霊が彼らの中に入り、彼らは生き返って自分の足で立った。彼らは非常に大きな集団となった。

主はわたしに言われた。「人の子よ、これらの骨はイスラエルの全家である。彼らは言っている。『我々の骨は枯れた。我々の望みはうせ、我々は滅びる』と。それゆえ、預言して彼らに語りなさい。主なる神はこう言われる。わたしはお前たちの墓を開く。わが民よ、わたしはお前たちを墓から引き上げ、イスラエルの地へ連れて行く。わたしが墓を開いて、

お前たちを墓から引き上げるとき、わが民よ、お前たちはわたしが主であることを知るようになる。また、わたしがお前たちの中に霊を吹き込むと、お前たちは生きる。わたしはお前たちを自分の土地に住まわせる。そのとき、お前たちは主であるわたしがこれを語り、行ったことを知るようになる」と主は言われる。

詩編 (詩編 36)

神に逆らう者に罪が語りかけるのが
わたしの心の奥に聞こえる。

彼の前に、神への恐れはない。

自分の目に自分を偽っているから

自分の悪を認めることも

それを憎むこともできない。

彼の口が語ることは悪事、欺き。

決して目覚めようとも、善を行おうともしない。

床の上でも悪事を謀り

常にその身を不正な道に置き

悪を退けようとしなさい。

主よ、あなたの慈しみは天に

あなたの真実は大空に満ちている。

恵みの御業は神の山々のよう

あなたの裁きは大きいなる深淵。

主よ、あなたは人をも獣をも救われる。

神よ、慈しみはいかに貴いことか。

あなたの翼の陰に人の子らは身を寄せ

あなたの家に滴る恵みに潤い

あなたの甘美な流れに渴きを癒す。

命の泉はあなたにあり

あなたの光に、わたしたちは光を見る。

あなたを知る人の上に

慈しみが常にありますように。

心のまつすぐな人の上に

恵みの御業が常にありますように。

15 神に逆らう者の手が

わたしを追い立てることを許さず

驕る者の足が

わたしに迫ることを許さないでください。

悪事を働く者は必ず倒れる。

彼らは打ち倒され／再び立ち上がることはない。

新約聖書（1ペトロ2・11―25）

愛する人たち、あなたがたに勧めます。いわば旅人であり、仮住まいの身なのでから、魂に戦いを挑む肉の欲を避けなさい。また、異教徒の間で立派に生活しなさい。そうすれば、彼らはあなたがたを悪人呼ばわりしてはいても、あなたがたの立派な行いをよく見て、訪れの日に神をあがめるようになります。

主のために、すべて人間の立てた制度に従いなさい。それが、統治者としての皇帝であろうと、あるいは、悪を行う者を処罰し、善を行う者をほめるために、皇帝が派遣した総督であろうと、服従しなさい。

16

い。善を行って、愚かな者たちの無知な発言を封じることが、神の御心だからです。自由な人として生活しなさい。しかし、その自由を、悪事を覆い隠す手だてとせず、神の僕として行動しなさい。すべての人を敬い、兄弟を愛し、神を畏れ、皇帝を敬いなさい。

召し使いたち、心からおそれ敬って主人に従いなさい。善良で寛大な主人にだけでなく、無慈悲な主人にもそうしなさい。不当な苦しみを受けることになっても、神がそうお望みだとわきまえて苦痛を耐えるなら、それは御心に適うことなのです。罪を犯して打ちたたかれ、それを耐え忍んでも、何の誉れになるでしょう。しかし、善を行って苦しみを受け、それを耐え忍ぶなら、これこそ神の御心に適うことです。あなたがたが召されたのはこのためです。というのは、キリストもあなたがたのために苦しみを受け、その足跡に続くようにと、模範を残されたからです。

「この方は、罪を犯したことがなく、

その口には偽りがなかった。」

ののしられてもののしり返さず、苦しめられても人を脅さず、正しくお裁きになる方にお任せになりました。そして、十字架にかかって、自らその身にわたしたちの罪を担ってくださいました。わたしたちが、罪に対して死んで、義によって生きるようになるためです。そのお受けになった傷によって、あなたがたはいやされました。あなたがたは羊のようにさまよっていましたが、今は、魂の牧者であり、監督者である方のところへ戻って来たのです。

黙想

祈禱

主の祈り

4月17日(金) 復活節第一金曜日

祈祷

憐れみ深い天の父、あなたはキリストの死と復活によつて、永遠の命の門を開いてくださいました。キリストの復活を祝うわたしたちが、与えられている交わりの中で主の愛を生き、共に永遠の喜びへの道を歩んでいきますように。主イエス・キリストの御名によつて。アーメン

旧約聖書(ゼカリヤ8・1―8)

万軍の主の言葉が臨んだ。

「万軍の主はこう言われる。

わたしはシオンに激しい熱情を注ぐ。激しい憤りをもつて熱情を注ぐ。

主はこう言われる。

わたしは再びシオンに来て

エルサレムの真ん中に住まう。

17 エルサレムは信頼に値する都と呼ばれ

万軍の主の山は聖なる山と呼ばれる。
万軍の主はこう言われる。

エルサレムの広場には

再び、老爺、老婆が座すようになる

それぞれ、長寿のゆえに杖を手にして。

都の広場はわらべとおとめに溢れ

彼らは広場で笑いさざめく。

万軍の主はこう言われる。

そのときになつて

この民の残りの者が見て驚くことを

わたしも見て驚くであろうかと

万軍の主は言われる。

万軍の主はこう言われる。

見よ、日が昇る国からも、日の沈む国からも

わたしはわが民を救い出し

彼らを連れて来て、エルサレムに住まわせる。

こうして、彼らはわたしの民となり

わたしは真実と正義に基づいて

彼らの神となる。

18 詩編(詩編37・1―22)

悪事を謀る者のことであら立つな。

不正を行う者をうらやむな。

彼らは草のように瞬く間に枯れる。

青草のようにすぐにしおれる。

主に信頼し、善を行え。

この地に住み着き、信仰を糧とせよ。

主に自らをゆだねよ

主はあなたの心の願いをかなえてくださる。

あなたの道を主にまかせよ。

信頼せよ、主は計らい

あなたの正しさを光のように

あなたのための裁きを

真昼の光のように輝かせてくださる。

沈黙して主に向かい、主を待ち焦がれよ。

繁栄の道を行く者や

悪だくみをする者のことであら立つな。

怒りを解き、憤りを捨てよ。

自分も悪事を謀ろうと、いら立つてはならない。

悪事を謀る者は断たれ

主に望みをおく人は、地を継ぐ。

しばらくすれば、主に逆らう者は消え去る。

彼のいた所を調べてみよ、彼は消え去っている。

貧しい人は地を継ぎ

豊かな平和に自らをゆだねるであろう。

主に従う人に向かつて

主に逆らう者はたくらみ、牙をむくが

主は彼を笑われる。

彼に定めの日が来るのを見ておられるから。

主に逆らう者は剣を抜き、弓を引き絞り

貧しい人、乏しい人を倒そうとし

まっすぐに歩む人を屠ろうとするが

その剣はかえつて自分の胸を貫き

弓は折れるであろう。

主に従う人が持っている物は僅かでも

主に逆らう者、権力ある者の富にまさる。

主は御自分に逆らう者の腕を折り

従う人を支えてくださる。

無垢な人の生涯を／主は知っていてくださる。彼らはとこしえに嗣業を持つであろう。

災いがふりかかっても、うろたえることなく飢饉が起こっても飽き足りていられる。

しかし、主に逆らい敵対する者は必ず滅びる。献げ物の小羊が焼き尽くされて煙となるように。

主に逆らう者は、借りたものも返さない。主に従う人は憐れんで施す。

神の祝福を受けた人は地を継ぐ。神の呪いを受けた者は断たれる。

新約聖書（1ペトロ3・1―12）

同じように、妻たちよ、自分の夫に従いなさい。夫が御言葉を信じない人であっても、妻の無言の行いによって信仰に導かれるようになるためです。神を畏れるあなたがたの純真な生活を見るからです。

あなたがたの装いは、編んだ髪や金の飾り、あるいは派手な衣服といった外面的なものであつてはな

りません。むしろそれは、柔和でしとやかな気立て

という朽ちないもので飾られた、内面的な人柄であるべきです。このような装いこそ、神の御前でまこと

に価値があるのです。その昔、神に望みを託した聖なる婦人たちも、このように装って自分の夫に従

いました。たとえばサラは、アブラハムを主人と呼んで、彼に服従しました。あなたがたも、善を行い、

また何事も恐れなければ、サラの娘となるのです。同じように、夫たちよ、妻を自分よりも弱いもの

だとわきまえて生活を共にし、命の恵みを共に受け継ぐ者として尊敬しなさい。そうすれば、あなたがたの祈りが妨げられることはありません。

終わりに、皆心一つに、同情し合い、兄弟を愛

し、憐れみ深く、謙虚になりなさい。悪をもって悪に、侮辱をもって侮辱に報いてはなりません。かえ

って祝福を祈りなさい。祝福を受け継ぐためにあなたがたは召されたのです。

「命を愛し、幸せな日々を過ごしたい人は、舌を制して、悪を言わず、

20

唇を閉じて、偽りを語らず、

悪から遠ざかり、善を行い、

平和を願って、これを追い求めよ。

主の目は正しい者に注がれ、

主の耳は彼らの祈りに傾けられる。

主の顔は悪事を働く者に対して向けられる。」

黙想

祈祷

主の祈り

4月18日（土） 復活節第一土曜日

祈祷

希望の源である神、あなたの民にキリストの復活の希望を豊かに与えてください。わたしたちの心が、キリストの内にあつて、いつも神の御心を願い求めることができますように。主イエス・キリストの御名によって。アーメン

旧約聖書（ゼファニヤ3・14―20）

娘シオンよ、喜び叫べ。

イスラエルよ、歓呼の声をあげよ。

娘エルサレムよ、心の底から喜び躍れ。

主はお前に対する裁きを退け

お前の敵を追い払われた。

イスラエルの王なる主はお前の中におられる。

お前はもはや、災いを恐れることはない。

その日、人々はエルサレムに向かって言う。

「シオンよ、恐れるな
力なく手を垂れるな。

お前の主なる神はお前のただ中におられ
勇士であつて勝利を与えられる。

主はお前のゆえに喜び樂しみ

愛によつてお前を新たにし

お前のゆえに喜びの歌をもつて樂しまれる。」

わたしは

祭りを祝えず苦しめられていた者を集める。

彼らはお前から遠く離れ

お前の重い恥となつていた。

見よ、そのときわたしは

お前を苦しめていたすべての者を滅ぼす。

わたしは足の萎えていた者を救い

追いやられていた者を集め

彼らが恥を受けていたすべての国で

彼らに誉れを与え、その名をあげさせる。

そのとき、わたしはお前たちを連れ戻す。

21 そのとき、わたしはお前たちを集める。

わたしが、お前たちの目の前で

お前たちの繁栄を回復するとき

わたしは、地上のすべての民の中で

お前たちに誉れを与え、名をあげさせると

主は言われる。

詩編（詩編37・23―40）

主は人の一歩一歩を定め

御旨にかなう道を備えてくださる。

人は倒れても、打ち捨てられるのではない。

主がその手をとらえていてくださる。

若いときにも老いた今も、わたしは見えていない

主に従う人が捨てられ

子孫がパンを乞うのを。

生涯、隣れんで貸し与えた人には

祝福がその子孫に及ぶ。

悪を避け、善を行えば

とこしえに、住み続けることができる。

主は正義を愛される。

主の慈しみに生きる人を見捨てることなく

22

とこしえに見守り

主に逆らう者の子孫を断たれる。

主に従う人は地を継ぎ

いつまでも、そこに住み続ける。

主に従う人は、口に知恵の言葉があり

その舌は正義を語る。

神の教えを心に抱き

よろめくことなく歩む。

主に逆らう者は待ち構えて

主に従う人を殺そうとする。

主は御自分に従う人がその手中に陥つて裁かれ

罪に定められることをお許しにならない。

主に望みをおき、主の道を守れ。

主はあなたを高く上げて

地を継がせてくださる。

あなたは逆らう者が断たれるのを見るであろう。

主に逆らう者が横暴を極め

野生の木のように勢いよくはびこるのを

わたしは見た。

しかし、時がたてば彼は消えうせ

探しても、見いだすことはできないであろう。

無垢であろうと努め、まっすぐに見ようとせよ。

平和な人には未来がある。

背く者はことごとく滅ぼされ

主に逆らう者の未来は断たれる。

主に従う人の救いは主のもとから来る

災いがふりかかるとき

皆となつてくださる方のもとから。

主は彼を助け、逃れさせてくださる

主に逆らう者から逃れさせてくださる。

主を避けどころとする人を、主は救つてくださる。

新約聖書（1ペトロ3・13―22）

もし、善いことに熱心であるなら、だれがあなた
がたに害を加えるでしょう。しかし、義のために苦
しみを受けるのであれば、幸いです。人々を恐れた
り、心を乱したりしてはいけません。心の中でキリ

ス・キリストの復活によつてあなたがたをも救うのです。洗礼は、肉の汚れを取り除くことではなくて、神に正しい良心を願ひ求めることです。キリストは、天に上つて神の右におられます。天使、また権威や勢力は、キリストの支配に服しているのです。

黙想

祈祷

主の祈り

ストを主とあがめなさい。あなたがたの抱いている希望について説明を要求する人には、いつでも弁明できるように備えていなさい。それも、穏やかに、敬意をもつて、正しい良心で、弁明するようにしなさい。そうすれば、キリストに結ばれたあなたがたの善い生活をのしる者たちは、悪口を言ったことで恥じ入るようになるのです。神の御心によるのであれば、善を行つて苦しむ方が、悪を行つて苦しむよりはよい。キリストも、罪のためにただ一度苦しまれました。正しい方が、正しくない者たちのために苦しまれたのです。あなたがたを神のもとへ導くためです。キリストは、肉では死に渡されましたが、霊では生きる者とされたのです。そして、霊においてキリストは、捕らわれていた霊たちのところへ行つて宣教されました。この霊たちは、ノアの時代に箱舟が作られていた間、神が忍耐して待つておられたのに従わなかつた者です。この箱舟に乗り込んだ数人、すなわち八人だけが水の中を通つて救われました。この水で前もつて表された洗礼は、今やイエ