

## 降誕祭 夜半のミサ

2010.12.24 18時  
カトリック高円寺教会

ルカ 2 : 1~14

クリスマスおめでとうございます。

世界中、どこの国でも、クリスチャンであってもなくても、クリスマスになると、心が温まり、平和な感じに包まれます。それは、本当なら何でもできる神の子が、人間の力を借りなければ生きられない、赤ちゃんとして、無防備に誕生したからでしょう。生まれたばかりの赤ちゃんが、スースーと寝息を立てているのを見ると誰でも心が洗われます。疑い深くなった心を癒してくれます。そんな人間の自然な感情に託して、神様は自分の子イエスを幼子として人間に委ねてくださいました。

救い主はどのようなところで生まれたのでしょうか？ イエスが誕生した家畜小屋は、ろうそくをともし前の聖堂のように暗かったです。そして、ずっとずっと寒かった。飼い葉おけ（まぶね）に寝かされたのは、動物に踏みつぶされないためでした。その薄暗くて貧しいところから人類の希望が生まれました。希望は、暗くて貧しいところから生まれ、今こうして私たちにも届きました。

では、「救い主が誕生したこと」は、まず誰に伝えられたのでしょうか？ テレビ局のレポーターでしょうか？ 流行好きの人たちでしょうか？ 今読まれた聖書にあるように、まず羊飼いたちに伝えられました。それも野宿をして夜中じゅう羊の群れをしていた時に告げられました。その羊飼いは、とても貧しい人たちでした。家もなく、今で言う日雇い労働者のようにあまり社会からはいい目では見られない、裁判でも証人になれない、人から相手にされない人たちでした。夜には恐ろしいオオカミが羊を襲うこともあり、預けられた羊を守るためには命がけで闘わなければならないこともありました。そんな貧しく危険な仕事をしている羊飼いたちに「恐れることはない。救い主が生まれた。」とクリスマスのメッセージが一番に伝えられました。最初に救いの知らせが届いたのは、羊飼いのように、人の見ていない所で黙々と生きてきた弱く貧しい人たちでした。今の時代でも、苦しい人、悲しんでいる人、病気の人にこのうれしい知らせは真っ先に届くのでしょうか。私たちにとっても、幸せいっぱいの時よりも辛いこともあった1年の終わりに迎えるクリスマスの方が喜びがひとしおかもしれません。

今日誕生された「救い主」はどんな方でしょうか？ 今日だけいいニュースを伝えて、すぐにいなくなってしまう方でしょうか？

私は12月の初めに、2週間体調を崩してしまいました。何が苦しかったかというと、普通に呼吸ができなかったことです。布団に入ってもすぐに咳き込んでしまう。私は「イエスのみなを唱える祈り（後に解説があります）」という、呼吸に合わせた祈りで祈ってきましたが、息が乱れると祈れなくなりました。だから、イエスも消えてしまったように感じていました。クリスマスは自分には遠いなあと感じていました。でも、イエスの生涯には、誕生されて間

もない今日のように、生まれたばかりでスースーと寝息を立てることもあれば十字架上で息も絶え絶えになったこともありました。救い主は、いい時だけでなく、辛い体験もして下さるために、私たちと全く同じように生まれてくださいました。いい知らせだけ伝えて、さっさといなくなってしまうのではなく、いつも私たちと喜び、苦しみを共にして歩いて下さる方として生まれました。皆さんにとっての「救い主」はどんな方でしょうか？

私たちの希望は、暗くて貧しいところから生まれました。けれども、とても、とても大きな可能性を持って生まれました。イエスのように、無限に人を愛する可能性をいただきました。今、いただいた希望と喜びをかみしめましょう。そして、心が寒い人たちを暖めましょう。希望と喜びをもって人々を励ます高円寺教会になるように、このクリスマスのお祝のミサで願いましょう。クリスマスおめでとうございます。

イエズス会司祭 柴田 潔

参考：

### 【イエスのみ名を唱える祈り】

「イエスの祈り」は、短い句を繰り返す射祷の祈りである。初期キリスト教から東方キリスト教会に伝わった祈りの1つの方法で、短い言葉でイエスへの呼びかけを繰り返し、イエスへの信仰を表し、憐れみと助けを求める祈りである。<sup>1</sup> 祈りの形式は一般的に「主イエス・キリスト、神の子よ、罪人である私をあわれんで下さい」であるが、この言葉は福音書にある徴税人<sup>2</sup>や盲人<sup>3</sup>やカナンの女のイエスへの叫び<sup>4</sup>である。信徒がイエスの名を心に抱き、日夜瞑想し、口で祈っていたことは『十二使徒の教訓』(19:1)にもみられる。また、初期のキリスト者は、イエスの記憶を心に抱き、イエスの名を呼ぶことに喜び

1 カトリック大事典『イエスの祈り』の項参照。

2 「ところが、徴税人は遠くに立って、目を天に上げようともせず、胸を打ちながら言った。『神様、罪人のわたしを憐れんでください。』(ルカ 18:13)

3 「彼は、「ダビデの子イエスよ、わたしを憐れんでください」と叫んだ。(ルカ 18:38)  
「多くの人々が叱りつけて黙らせようとしたが、彼はますます、「ダビデの子よ、わたしを憐れんでください」と叫び続けた。(マルコ 10:48)

4 「すると、この地に生まれたカナンの女が出て来て、「主よ、ダビデの子よ、わたしを憐れんでください。娘が悪霊にひどく苦しめられています」と叫んだ。しかし、イエスは何もお答えにならなかった。そこで、弟子たちが近寄って来て願った。「この女を追い払ってください。叫びながらついて来ますので」。イエスは、「わたしは、イスラエルの家の失われた羊のところには遣わされていない」とお答えになった。しかし、女は来て、イエスの前にひれ伏し、「主よ、どうかお助けください」と言った。(マタイ 15:22～25)

と救いの力をみていた。<sup>5</sup>（ユスティノス PG6：693；オリゲネス PG12：301～76）。砂漠の師父、ヘシカスモス（東方静寂主義）の時代、イエスに従い、イエスをよりよく知り、救いを得ようと多くの人々砂漠に行き、観想的孤独に入ると、イエスの祈りは「たえまなき祈り」となる。エジプトのアントニオスらは手仕事の間にも主イエスの名を心に留め、つねに考え、黙想し、口で「主イエスよ、あわれんで下さい」と祈れと教えている。（PG40：1080）そして、14世紀の中ごろ、ロシアの修道生活の創設者、ラドネジュのセルギーによって、イエスの祈りはロシアに導入された。静寂主義により、これまでさまざまな形で唱えていた句は「主イエス・キリスト、神の子、我をあわれみたまえ」と固定化され、この祈りを、前傾姿勢を取りつつ、呼吸のリズムに合わせて唱え始められるようになった。そして、匿名の著者の手による『無名の順礼者』によって、イエスの祈りが全世界に普及するようになった。イエスの祈りは、霊的生活を志す人の心を清め、神の現存を体験させ、イエスとの一致、愛の喜びを感じさせる。

### 無名の巡礼者

『無名の順礼者』は、19世紀後半にロシアのオリョール県の妻子を失い苦難を経て世間から離れた農夫が、順礼者となり、シベリアのイルクーツクまで旅を続け、そこで霊的師父に出会った体験を語った記録である。保管されていた物語を修道院長が見つけた1884年に出版し、たちまちロシアで愛読され全世界に広がりギリシア東方教会が誇る著作となった。<sup>6</sup> 巡礼者は、旅の生活に伴う無数の不自由や艱難辛苦に耐え忍びながら、まっすぐに天国に向かって努力を続ける人たちのことで、当時のロシアには1つの社会階層を形成するほど多かった。彼らは旅の間、熱心な祈りや霊的読書そのほかの霊的修行に充てるように努め、至る所の教会、修道院、有名な巡礼地を訪問することを習わしとしていた。<sup>7</sup> 彼は、巡礼中に訪れたある教会で朗読されたIテサロニケ5章17節の「絶えず祈りなさい。」の箇所が心を強く打ち、文字通り実現するにはどうしたらいいのか日夜考え始め、祈りの師を探し新たな巡礼に出た。幾人もの祈り師と思われる人に質問したが、納得した答えは得られなかった。やっと出会った陰修士は、静寂主義の伝統に基づく「イエスの御名の祈り」を伝授した。<sup>8</sup> 陰修士は、「この祈りを一日に500回唱えなさい」と教え、日

5 イエスの名を呼ぶことで得る力について 英隆一朗『神との親しみを深めるために』—祈りを通して—キリスト教放送出版局 第15話「主よ、憐れみ給え」より・

大事なものは、名前（イエス様）を呼ぶこと。誰でも直接自分の名前を呼ばれるとうれしい。生徒も、名字ではなく名前と呼ばれるとうれしい。聖書の中での名前も、単なる肩書ではなく、その人の本質を表し、その人と不可分な関係にある。わたしたちが神様の名前を呼ぶことは、神様の力が働くことになる。神様の名前をたびたび呼ぶことは、神様の力が働いて来ることになる。

6 『岩波キリスト教辞典』「無名の巡礼者の物語」の項。他の参考文献として、オリヴィエ・クレマン／ジャック・セール『イエスの祈り』宮本久雄／大森正樹訳 新世社 2002年、J.セール『イエズスの祈り』高橋正行訳 あかし書房 1978年、東方無名の修道者『イエズスのみ名の祈り その歴史と実践』古谷功訳 1983年 あかし書房

7 A.ローテル訳『無名の順礼者』エンデレ書店 1967年 3頁参照。原著のタイトルは『順礼』の字を当てている。

8 陰修士は絶え間なく祈れる方法を伝授する前にこう言った。「この、天の光である絶えざる祈りというものは、決して、この世の学問によって得られるものではありません。なんの学識もなく、無知であっても、単純な心があれば始めてこれを得ることができます。前掲書11～12頁参照。わたしたちは、修道院に着き、陰修士の部屋に入った。入るとすぐに、彼は言った。「『イエズスに対する祈り』という祈りがあります。それは、唇と心と霊をもってイエズス・キリストのみ名を呼びな

を追うごとに増やすように指示し、一日に6千回まで増やした。巡礼者は、隠修士の教えに改善を加えた。彼は、祈りを呼吸に合わせることを学んだ。<sup>9</sup> 呼吸と心臓の鼓動と結びつけた心の祈りが身につくと、神との一体感が深まり、彼はどこにいても神の遍在を確信し、周囲の自然さえも神の栄光を称えているように感じるようになった。

## 現代における「イエスのみ名を唱える祈りの唱え方

私たち人間にとって、呼吸は生きていることの原点であり、何の道具もいらないこの祈りを身につけることで生ある限り、深い祈りの体験、神との一致が実現できる。生活と信仰の一致という課題を乗り越え、生きていることと祈りの一致というさらなる段階をもこの祈りは達成している。この祈りには大変な魅力がある。たとえ、神との一致という神秘体験に至れることはまれとしても、祈る時間が確保しにくい現代人にとっても、呼吸を祈りとするイエスのみ名を唱える祈りほど、機動性に富む祈りは他にない。なお、イエスのみ名を唱える祈りについて英隆一朗神父は、いろいろ試した体験の中から日本人に合ったイエスの名を求める祈りについて解説をしている。<sup>10</sup>また、奥村一郎氏は、祈りと身体

がら、心の中に主の現存を思い、そのおん哀れみを求めることで、これをいつも、どこでも、何をしていても、眠っている時にさえ、お願い願うことです。こういう祈りは、『主、イエズス・キリスト、我を哀れみたまえ』という言葉のうちに表現されます。こういう呼びかけの祈りに慣れると、人はそこから大きな慰めを受けると同時に、さらに絶えずこの祈りをしたい望みに駆られ、この祈りなしに生活することを望まないようにさえなります。そしてその人の心には、その祈りが、全く自然に湧いてくるようになるのです。どうです。これであなたは、絶えざる祈りの意味がお分かりでしょうか？」前掲書 15 頁参照。

・・・「どこか、静かな場所に座り、頭を垂れ、目を閉じ、軽く呼吸しながら自分の心臓を想像し、精神すなわち知力を、頭から心臓に向けるようにしなさい。それから、一呼吸ごとに唇を軽く動かすか、あるいはただ心のうちだけで『主、イエズス・キリスト、我を哀れみたまえ』と唱えなさい。その時は、ほかのすべての考えを止め、全く心を静めた状態で、この祈りを繰り返しなさい。」前掲書 16～17 頁参照。

9 しばらくたつと、この祈りが、だんだん口から心に移ってゆくことを体験した。私は、口ばかりでなく、心さえも、心臓の自然の鼓動と共に、この祈りを唱えるようになってきた。すなわち、第1の鼓動で「主」、第2の鼓動で「イエズス」、それから第3の鼓動で「キリスト」、そしてこの祈りの以下の節も、心臓の鼓動と共に、心の中に響くようになった。そこでわたしは、口で祈りを唱えることをやめ、心が唱えるのに応じて、耳を澄ますようにした。 前掲書 31 頁参照。

10 「主よあるいは「イエスよ」と言った時に息を吸う。「あわれみたまえ」と言う時に息を吐く。ただそれだけを繰り返す。朝、会社に行く前にこのことばを唱えると元気が出ない方がいらっしやう。別のことばでもいい。「主」で息を吸って「イエス」で息を吐く。それだけを繰り返す。それでも、イエスの名を呼ぶことでイエスの力が自分の中に働いて来る。「おお」で息を吸って、「イエス」で息を吐く、のも一つのやり方。「アッバ」、「父よ」、「聖霊」、「来て下さい」。自分でお気に入りのものを考えて、オーバーないい方をすれば一生継続けられたらいい。この祈りは、あるときは苦しい時のお願ひ、ある時は喜びが湧いている時に分かち合う気持ちで唱える。また、主を拝みたくなるような気持ちから唱える。単純なことばなので、こめられる心は無限になる。感謝、賛美、すべての気持ちをこのことばの中に込めることができる。

歩きながら、歩数に合わせて祈るといい。息を吸う時吐く時に、一歩、あるいは二歩と。それ以外にでも、電車の中、皿を洗いながら、すべての場面で祈ることができる。無名の巡礼者が絶えず祈ったように、すべての場面で祈れる。難しいことばだと、そのことばに集中しなければならぬ。短いことばが呼吸に合わせてでてくるようになると不思議な感覚になり、祈りが深まる。

関係からこの祈りを紹介し<sup>11</sup>、アントニー・デ・メロ神父も具体的な祈り方について紹介している。<sup>12</sup>

---

11 奥村一郎『祈り』女子パウロ 1974年「10. 祈りの人間論 絶えず祈れ-無名の巡礼者」74～88頁。

12 アントニー・デ・メロ『何をどう祈ればいいのか』より 裏辻洋二訳 女子パウロ会 1990年 136～162頁。……この祈りは、私に平静で統合された感覚をもたらした。また、知的な作業に従事している時以外には、いつでもほとんど機械的にこの祈りが湧き上がってくるのに気づいた。それは泉から清水が湧き出るのに似ていた。具体的方法として自分にピンと来る文言に変えることを提唱している。1.リズムカル 2.響きがよい 3. 簡単には文言を変えない(聖霊がもっとも適した文言へと導いてくださる) 4.祈りに思いをこめる。慕う・かわく・ゆるし・愛・平和・喜び・感謝の気持ちを込める。声を出してみるのもいい。コツとして、心をこめても考えない・無理に信じなくてもいいけど疑わない。決めた祈りをバックグラウンドミュージックのように知性の背後に響かせるとよい。……無意識の層は、よく祈る、祈りに満たされる感覚がわかるようになる。ロザリオを使って主のみ名の祈りをする方法もある。珠をつむぐ中に祈りがある。その効果として、1ヶ月以内に内的変化が訪れる。平和で平静で、統合された感覚をもたらす。靈感のようなものが湧いてくる。人が困っていないか?という感覚で人と関われる。困った時に自動的に祈りへと引き戻す(神と自分の絆・循環へと戻れる)。舌・知性・心、体と心が整えられて聖なる方へと近づく、聖なる祈りが自分を形作る。車内で唱えれば、神の眺める眼とはどういうもの考えるようになる。神と一致できる、ことを挙げている。