



# なごや「聖歌」だより 8月号'10

## 礼拝のきまりー生活全体のきまり

正教徒になりたてのころ、「今は大齋だから肉は食べちゃいけない」とか「今日は水曜日だからサカナだけ」とか聞いて、「ずいぶん堅苦しいこと！」と驚きました。

大齋、聖使徒の齋、就寝祭の齋(就寝祭の前2週間)、降誕祭の齋、これに水金の齋を加えると年に半分以上齋になります。齋の規則は修道院の規律(ティピコン)がもとになっています。私たち一般信徒も、別の規則を作るのではなく、修道院の規則を緩和して用います。修道士だけを「特別扱い」するのではなくて、私たちもそれに倣います。

ところで「ティピコン」とは一般に「奉事規則」と訳され、毎日の礼拝の順序や歌の組み合わせ方の規則と理解されていますが、実は礼拝だけではなく生活全体の規律です。祈りだけでなく、服装や食生活など生活全般が含まれます。祈りの規則は生活の規則と一体なのです。

修道院では毎日お祈りがあります。主日や12大祭など大きなお祭の時は奉事はとても華やかです。晩課や早課にたくさんの歌が歌われ、祈禱中にシャンデリアが明々と灯され、王門が開き、聖入歌が歌われます。聖体礼儀が終わればトラペザ(食堂)で魚たっぷりのご馳走が出ます(修道院ではもとより肉は食べませんから、ご馳走と言えばサカナ)。逆に平日には、歌はスティヒラやトロパリだけで聖人も行われず、王門も開かない地味なお祈りです。食事もお齋期間や、十字架を記憶する水曜日や金曜日には油も使わない野菜や穀類だけの質素な食事に

なります。さらに、大齋には歌はさらに減り、食事の回数も減り、質素になります。

正教ではお祈りと生活は一体です。毎日の暮らしにも祈りの要素をしみこませ、それを積み重ねながら、神への道を歩いてゆきます。

8月14日から就寝祭の齋が始まります。19日は「変容祭」大祭だから齋は軽減されます。やってみると、なかなかよいものですよ。朝晩のお祈り(早課7:15～、晩課5:30～)もあります。その日に記憶される聖人の記憶の歌も歌うので、その日の祈りと食事のつながりが感じられますよ。

スレーチェンスキー修道院のカレンダーページには聖人のアイコンとともに齋の指示がでています。 <http://days.pravoslavie.ru/Days/>

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

13日までは水金以外齋なし

14日から就寝祭の齋。平日は野菜果物穀類のみ

19日は変容祭(大祭)なので魚OK

28日は神女就寝祭おめでとう! ごちそうです

土日は油OK

### 聖歌練習

♪名古屋: 8月8日代式後、パニヒダ埋葬式を、練習します。主日聖体礼儀後も気の付いた点を短時間練習します。また主日朝、9時15分頃から声出しウォーミングアップをしています。どなたもご参加できます。

♪半田: 8月18日(水) 12:00 続いて変容祭晩禱を半田で行います。(翌日の聖体礼儀は名古屋)

♪大阪: ニコライ祭聖歌参加のための練習会  
10月9日から11日に西日本主教区主催で「聖ニコライ」記念行事が大阪で行われます。聖歌に参加希望者を募っています。難しい歌も多いので、参加のためには事前の練習参加が必要です。第1回2回は8月15日16日大阪教会です。費用は聖歌隊で援助します。詳細は広石まで。

8月の指揮当番 1日マリア松島 15日ピーメン松島  
22日と29日エレナ広石

### ズナメニイ研究会

8月はお休み。9月は15日1:30の予定

## 7. ポロキメン 提綱

τὸ προκείμενον; прокимень

聖書の読みの直前に歌われ、聖詠の1句または2句で構成されます。かつては聖詠の大きな部分あるいは聖詠全体が読まれていました。ポロキメンの歌い方はアンティフォン形式と応答形式の混合です。誦経者は、まずポロキメンの調を告げ、第1句を唱えます。右聖歌隊は同じ句を繰り返します。誦経者が次の句を唱え、聖歌隊（左右聖歌隊があれば左）が第1句を繰り返して応答します。最後に誦経者は第1句の前半を唱え、後半を聖歌隊が答えます。ポロキメンを行うとき、誦経者は必ず聖堂の中央に立ち、聖歌隊は通常的位置に立ちます。

ポロキメンには2つのタイプがあります。

- (1) 通常のパロキメン。2句からなり、上記の方法で誦経者が唱え、聖歌隊が答える。
- (2) 大ポロキメン。4つの句からなり、それぞれに第1句を歌って答える。大ポロキメンの終わりは通常の場合と同様に、第1句の前半を誦経者が唱え、聖歌隊が答えます。大ポロキメンは土曜日の晩課※（「主は王たり」）、主宰の大祭日に続く晩課、大斎の主日晚課に行われます。

注※ 日本では一般的に、土曜日晚課でも通常のパロキメンと同様パロキメンの繰り返しは2回半だが、本来は4句あり、聖歌も4回半繰り返す。

聖体礼儀のパロキメンは祭のメインテーマに関連します。例えば五旬祭のパロキメンは第18聖詠の第5句前半からとられています。（8調）

（第1句）其の声は全地に伝わり、其の言は地の極に至る。

（第2句）諸天は神の光栄を伝え、穹蒼は其の手の作為を告ぐ。

晩課のパロキメン（毎日のパロキメン）は週の曜日ごとに定められていて、その週が何調（グラス）であるかではなく、その日が何曜日かによって指定されています。早課のパロキメンは福音の読みがあるときのみ行われ、主日はその週の調に従い、祭日は祭日経に指定されます。

ポロキメンのメロディは、原則的には、短いシラビック・ネウマティックな性格です。※

※ シラビック、1音節ごとに1音を当てはめるシンプルな歌。ネウマティック、1音節に2、3音が当てはめられて、幾分装飾的。

## 8. アリルイヤ

Ἀλληλούια; аллилуиари

聖体礼儀のパロキメンが「使徒経」の読みに先行するのに対し、「アリルイヤ」は福音の読みに先行し、福音に対してポロキメンと同じ役割をはたします。誦経者が聖詠の句を1つか2つ唱え、聖歌隊は「アリルイヤ」を数回（通常3回）繰り返します。句は祝祭の出来事に関連する。実施方法はポロキメンと同様です。

（例）昇天祭のアリルイヤ。

誦経：調を告げる。

聖歌：「アリルイヤ、アリルイヤ、アリルイヤ」

指定された調(2調)で歌う。

誦経：「神は呼ぶ声に伴われて升り、主はラツパの声に伴われて升れり。」(第46聖詠第6句)

聖歌：「アリルイヤ、アリルイヤ、アリルイヤ」

誦経：「萬民よ、手を打ち歎の声を以て神に呼べ」

(第46聖詠第2句)

聖歌：「アリルイヤ、アリルイヤ、アリルイヤ」

ポロキメンと同様、アリルイヤも同じリフレインが繰り返されるため会衆唱が可能で。

### 二種類のポロキメンを続けて行う場合の実施方法

祭日と主日などが重なって、使徒経が2箇所、ポロキメンも二種類歌われることがあります。そういう場合は、2つを組み合わせて行います。

名古屋の新聖堂の成聖式を例に挙げます。「聖堂成聖」と聖堂の名である「神現祭」の両方のポロキメンが歌われました。成聖のポロキメンを2句、続いて神現のポロキメンを1句歌います。前半、後半を誦経者と聖歌隊で半句ずつ分け合うことはしません。調はいずれも4調です。

誦経【成聖】主よ、聖徳は爾の家に属して永遠に至らん

聖歌【成聖】主よ、聖徳は爾の家に属して永遠に至らん

誦経【成聖】主は王たり、彼は威厳を衣たり、主は能力を衣、また之を帯にせり

聖歌【成聖】主よ、聖徳は爾の家に属して永遠に至らん

誦経【神現】主の名に依りて来る者は崇め讃めらる。

主は神なり、我等を照せり

聖歌【神現】主の名に依りて来る者は崇め讃めらる。主は神なり、我等を照せり。

『使徒経』の読みも、「聖使徒パウエルがエウレイ人に達する書の読み」と告げて、まず「成聖」の箇所(エウレイ書307端)を読み、そのまま続けて、神現の箇所(ティト書302端)を一つながりに読みます。

※実施に際しては司禱者の判断に従います。

## ホームページのご案内

○「なごや聖歌だより」のホームページ

<http://www.orthodox-jp.com/music>

なごや聖歌だよりのホームページの表紙で名古屋教会の聖歌が聞けます。「聖歌だより」のバックナンバーもダウンロードできます。

○ 東方正教会の聖歌 <http://www.orthodox-jp.com/maria>  
詳しく学びたい方のため正教会聖歌の特徴、聖歌の神学、歴史、など海外の資料も多数翻訳して掲載しています。

○ 正教会奉神礼研究 Liturgia

<http://www.orthodox-jp.com/liturgia> 奉神礼や聖歌の実践資料