

# キリスト教の霊性（その1）

—基礎的考察—

松 田 央

## Summary

### Christian Spirituality ( 1 ) —Basic Thinking—

MATSUDA Hiroshi

The origin of the word, 'the spirituality' can already be found in the New Testament. For example, St. Paul uses such a phrase as 'the spiritual' (1 Cor. 2:13, 15). The word, 'spiritual' is πνευματικός in Greek, which derives from πνεῦμα (spirit). The word πνεῦμα means divine spirit which is divine breath and the origin of all creatures.

'Spiritualitas' in Latin that means the spirituality appeared in the 5 century, and was often used in three meanings from the 12 century, namely in the religious meaning, in the philosophical meaning and in the ethical meaning. The first meaning which is the most important in my study is concerned with a human high function that consists of a personal relationship with God.

Alister E. McGrath, a British theologian thinks of basic conceptions of the spirituality. The following are his propositions.

- ( 1 ) To know not only about God but also to know God himself
- ( 2 ) To experience God enough
- ( 3 ) The transformation of the existence that rests on Christian faith
- ( 4 ) To achieve Christian genuineness on the life and thought

According to Gerard W. Hughes, a Jesuit, the Christian spirituality is a way how to know and heal an inner life (psyche), and reconcile the various powers. A religion must have a work which helps us to find our inner lives and teach how to be concerned with them.

## I 術語と概念の問題

「靈性」という言葉は、『広辞苑』第5版（岩波書店）にも『世界宗教大事典』（平凡社）にも載っておらず、日本語として一般的に流布しているわけではない。とりわけキリスト教世界において、「靈性」は英語の spirituality（スピリチュアリティ）、ドイツ語の Spiritualität（スピリトゥアリティ）の訳語であり、簡単にいえば、靈的な本性であり、神の働きを受けとめるプロセス（過程）であるが、この訳語が一般の信徒に受け入れられているとは限らない。

さりとて、スピリチュアリティを「精神性」と訳すのは妥当ではない。『広辞苑』によると、「精神」とは、①物質・肉体に対して「心」「たましい」②「知性的・理性的な、能動的・目的意識的な心の働き」「気力」③「物事の根本的な意義」「理念」④「個人を超えた集団的な一般的傾向」⑤観念論的形而上学における「世界の根本原理」などという意味である。つまり、精神とはまず物質・肉体に対立する概念であるが、キリスト教のスピリチュアリティは、そのような概念ではなく、むしろ物質・肉体および精神の対立を超え出た力の働きを本質として内包している。またそれは聖霊の働きを前提とした概念であるから、たんなる人間的な活動である「知性的・理性的な、能動的・目的意識的な心の働き」や「個人を超えた集団的な一般的傾向」を超えた次元に属する。またヘーゲルの「絶対精神」は、なるほどキリスト教的な神の霊（<sup>ガイスト</sup> Geist）の概念から出発し、本来は絶対者（神）に関するガイスト（霊・精神）あるいは神の本質と人間の本質が交わる世界という意味であるから、たんに「世界の根本原理」として説明できるような抽象的な概念ではない。しかし、それはヘーゲルによって高度に観念論的な形而上学の世界において考察されているので、宗教的な「靈性」とは区別されるべきである。

そこで私はスピリチュアリティの訳語として「精神性」という言葉を使うべきではないと考える。もちろん「靈性」という言葉が、キリスト教的術語として最適であるというわけでもない。そもそも「霊」という言葉は、『広辞苑』によれば、「肉体に宿り、または肉体を離れて存在すると考えられる精神的実体」「たましい」「はかり知ることのできない力のあること」などを意味し、肉体とは別個に存在する実体としてのたましいを指し、日本的宗教観に基づいた概念である。

ところが聖書でも「霊」という術語がしばしば使用され、しかもそれはキリスト教信仰にとって必要不可欠な内容を含んでいる。そもそも「靈性」という言葉は、「霊」と訳されているヘブライ語の「ルーアッハ」、ギリシア語の「プネウマ」*πνεῦμα* に由来している。ルーアッハとは基本的に神から発出する超越的な力である（創世1：2；民数11：17，25～26；27：18；サムエル上10：6；イザヤ42：1）。

しかし、「ルーアッハ」は元来、「息吹」、なかなずく「風」を意味している。神は風を創造し、それを統制し、<sup>けいりん</sup>経綸のために用いる（詩78：26；135：7；エレミヤ10：13；51：16）。旧約聖書では風は暴風となって山を裂き、岩を砕き、船を転覆させることができ（列王上19：11；

エゼキエル13：13；27：26）、また熱風となって草や花を枯らしてしまうこともある（エレミヤ4：11；13：24；イザヤ40：6～8）。そうかと思えば、恵みの雨をもたらすこともある（列王上18：44～45）。古代イスラエル人は風の現象に神秘的な力を感じ、その力が神から出ていると信じていた。したがって、風の働きとそのイメージを通してイスラエル人は、神の霊を具体的に体と心で感じ取ることができたのだろう。

神の霊はまた「息吹き」という象徴言語によってイメージ化されている。神はアダムの鼻に「命の息」を吹き込んだ。人間は神の霊、つまり命の息によってはじめて生きることができる（創世2：7；6：3）。そしてエゼキエルは枯れた骨が神の霊を吹き込まれて、生き返るというヴィジョンを見た（エゼキエル37：1～10）。このように「ルーアッハ」という言葉において本来次元の異なる二つの存在、つまり、神の霊という超感覚的・非物質的な存在および風・息吹という感覚的・物質的な存在が、同時に表現されている。旧約思想では霊は基本的には神の力であるが、それは風・息吹などの現象を通して日常的に経験されるのである。

ギリシア語の *πνεῦμα*（プネウマ）にも霊のほかに風、息という意味がある。そして新約思想は旧約の霊の概念とイメージを継承している。新約では神の霊は聖霊とも呼ばれるが、神の本質は霊として規定されている（ヨハネ4：24）。聖霊は風のように自由に吹く（同3：8）。そして、復活したキリストは聖霊と一体となって、聖霊の息吹を弟子たちに吹きかける（同20：22）。聖霊はあらゆる命の源であり、復活後の新しい命の本質である（ローマ8：11）。したがって、聖書では霊は物質（肉体・自然）と対立・矛盾するものではなく、むしろ物質（肉体・自然）を包み、これらを通して人間に働きかける。

このようにキリスト教の救済論を理解するためには、霊の概念を知ることが必要である。また「霊」という訳語は、口語訳聖書、新共同訳聖書、新改訳聖書など主要な日本語訳聖書で用いられているので、いまさらほかの訳語を使うことはできない。そして、キリスト教の霊性は、聖書の霊の概念から発展したものであるから、やはりほかの言葉で置き換えることはできないだろう。それゆえ、本論文でも「霊性」という言葉を神学的な術語として用いることにする。

## Ⅱ 霊性の神学的定義と基本的な方法論

### 1. 霊性の神学的定義

霊性という言葉の意味を明確にすることは、もちろん神学的議論において不可欠な作業であるが、これはなかなか厄介な問題を抱えている。というのは、それは本質的に主観的な要素を含んでいて、教派によっても、神学者によっても神学的傾向や強調点が異なっているからである。このような難点を覚悟しながらも、教派の相違を超えて、キリスト教信仰全般に共通する本質的なものをなるべく明確にしたいと考えている。

「霊性」という言葉の語源は、すでに新約聖書に見いだされる。たとえば、使徒パウロは、「霊的なもの」とか、「霊の人」という言い回しを使っている（Iコリント2：13, 15）。ギリシア語聖書ではいずれも *πνευματικός*（プネウマティコス）という単語が使われている。これは *πνεῦμα*（プネウマ）から派生した形容詞であり、①「霊的な」「霊の」「人間の肉体的（精神的）

機能であり、単なる自然のもの  $\psi\upsilon\chi\iota\kappa\acute{o}\varsigma$  (プシュキコス) の働きに属しないで、より高度の機能である pneuma に属する」②「御<sup>みなたま</sup>霊の働きによる」「御霊の力を受けた」などを意味する。

パウロは「霊的なもの」を「自然のもの」(I コリント2:14) と対比させている。「自然のもの」  $\psi\upsilon\chi\iota\kappa\acute{o}\varsigma$  (プシュキコス) とは、①「生命の」「生命に属する」②「精神活動をする人格的主体が肉であるために持っている (性質)」「自然の人間が不可避免的に性質として持っている」「自然のままの」などを意味する(織田昭編『新約聖書ギリシャ語小辞典』改訂第4版)。

そして、人間の高度な機能としての「pneuma」とは、①「神にかたどって造られた人間だけに与えられていて、神と『あなたと私』の関係で人格的交わりを持つことができる能力」「神の前に罪を悲しむ能力、神の愛や罪の許しを受けて喜ぶ能力」②「人を真に人として生かす神からの生命力(神の霊)を受け止める能力であって、単に思考し判断し情緒を表現するプシュケー  $\psi\upsilon\chi\eta$  (命、人格的主体、魂)とは別個にその奥深くに秘められた能力また主体」である(織田昭編『新約聖書ギリシャ語小辞典』)。ここに示されている pneuma は、神との関係で成立する概念であり、霊性を考察するために非常に重要なものである。

しかし、パウロの思想において「霊的なもの」に真に対立するのは、自然のものではなく、「肉のもの」である。これは「サルクス」  $\sigma\acute{\alpha}\rho\kappa\varsigma$  という名詞の派生語であるが、サルクスは「肉」と訳されているが、肉体、人間という意味のほかには肉性、神に対立する支配力としての肉という意味がある。すなわち、神の霊により(人の霊性を通して)支配されて服しているべき人間の人格全体を逆に支配しているものである(ローマ7:5, 18; 8:3, 12, 13; II コリント10:2)。この意味では人間の精神や意志も肉であり、とくに律法の実績によって義を勝ち得ようとする崇高な執念も、やはり肉そのものである(織田昭編『新約聖書ギリシャ語小辞典』)。

「霊性」はラテン語では *spiritualitas* (スピーリトゥアーリタース) であるが、この言葉はすでに5世紀に登場し、12世紀以来、しばしば三つの意味において使用されていた。第一は宗教的な領域で、肉のものと対立する意味で、第二は哲学的な領域で身体的なものと対立する意味で、第三は倫理的・法律的な領域でこの世的なものと対立する意味で使用された<sup>1)</sup>。本論文では第一の意味(肉のものと対立する意味)と第三の意味(この世のものと対立する意味)としての霊性について検討する。つまり、先ほど触れたように、第一に神との関係で成立する人間の高度な機能に関するものである。それは自然や肉体に対立するという霊肉二元論の考えとは異なるが、自然の状態に甘んじることなく、その状態を超えていこうとする。第二にそれは肉の力に対立するものである。神に対立する肉の概念はたんに個人の生き方だけではなく、この世全体生き方を含んでいる。この世は神に対立して、人間の生き方を支配しているが、霊性は神の力に従い、神から引き離そうとするこの世の力と戦う。

## 2. 霊性に関する考察のための方法論

イギリスの神学者アリストアー・E・マクグラスは、著名な神学者や宗教家の見解を参考にしながら、キリスト教の霊性の神学的定義を試みている。すなわち、キリスト教の霊性とは、イエス・キリストとの出会いから出た生に関するものである。またそれはキリスト者の生き方が

理解される方法と、さらにキリストと共にある関係を育み維持するために発展させてきた明白な献身的実践とを表している<sup>2)</sup>。またマクグラスは、数名の作家による文章を引用しているが、その中で「霊性は生きた経験である」あるいは「霊性はわれわれの神体験と、その体験から生じたものとしての生活と意識の変遷とに結びつかねばならない」という文章が印象的である。そして、彼はこれらの文章を基本にして、キリスト教の霊性を次のように四つの命題として要約しているので、これらの命題を基本にしながら、霊性の概念をさらに発展させていくことにする。

- (1) 神についてだけではなく、神を知ること
- (2) 十全に神を体験すること
- (3) キリスト教信仰を基盤にした存在の変容
- (4) 生活と思想におけるキリスト教的な真正を達成すること<sup>3)</sup>

#### 【命題1について】

私たちは、たとえ神について知ったとしても、神を知ったことにはならない。神について知るということは、神に関する教会の教義や教理を知ることである<sup>4)</sup>。たとえば、三位一体論やキリスト論に関する知識である。もちろん、キリスト教信仰を異端の教えから守るためには教義や教理は必要である。また聖書における神の本質を体系的に理解するためには教義や教理をおろそかにすることはできない。

しかし、教理や教義をどれほど深く研究したとしても、聖書で啓示されている神そのものに近づくことはできない。個人の人柄は、実際にその人に会ってみなければ、わからないように、神の本質も実際に経験しなければ、わからないのである。経験のない神学的思弁は、空疎なものにすぎない。

すでに説明したように、プネウマ（霊）とは、「神と『あなたと私』の関係で人格的交わりを持つことができる能力」「神の前に罪を悲しむ能力、神の愛や罪の許しを受けて喜ぶ能力」「人を真に人として生かす神からの生命力（神の霊）を受け止める能力」である。すなわち、霊性とは人間が単独で修養しうる能力ではなく、いつも神との関係によって、また神によってのみ育てられる能力なのである。

#### 【命題2について】

それゆえ、マクグラスがいうように、私たちは十全に神を「体験する」ことが必要であり、そのための方法論が整備されなければならない。ただし、日本語訳のテキストで使用されている「体験」なるものが、神学的・哲学的に何を意味するのかが明確ではない。また術語の問題であるが、神学論文では「体験」と「経験」がとくに区別されていない場合には、「経験」という言葉を使用すべきであろう。なぜなら哲学では一般に「経験」(Erfahrung)の方が「体験」(Erlebnis)よりも広い意味で用いられているからである。すなわち、体験が直接に直観的に意

識の内容として見いだされるものであるのに対して、経験は多様な意味を含んでいる。たとえば、①「能力を行使することによってその能力が有利な変化を得ること（たとえば経験を積んだパイロットなどという場合）」②「感覚や知覚の作用およびそれによって与えられる内容（外的経験）」③「心の中に起こることについての意識（内的経験）」④「知覚的な経験に思考による統一が与えられた知識で経験科学（経験的事実を対象とする科学）とほぼ同じ意味のもの」などさまざまな意味を表すことができる。

哲学者イマヌエル・カント（1724～1804）が述べているように、私たちのすべての認識は経験とともに開始するのであって、これにはなんら疑う余地はない。そして、対象は、私たちの感覚器官を刺激して一方では自動的に諸表象を引き起こし、他方では私たちの悟性の働きを作動させてこれらの諸表象を比較し、また結合したり分離したりして、感性的印象という生の素材を対象の認識にまで加工するが、この認識が「経験」と呼ばれる<sup>5)</sup>。したがって、ここでいう経験とは、たんに直観的な意識の内容だけではなく、その意識および意識による表象（イメージ）そのものを考察するという悟性（フエアシュタントVerstand）の働きを内容としている。悟性とは、感性によって与えられたものに基づいて、対象を構成する概念作用の能力を指す。

ただし、すべての認識が経験とともに始まるとしても、すべての認識が経験から発現するということにはならない。なぜなら、私たちの経験認識ですら、私たちが印象を通じて受け取るものと、私たちの固有の認識能力が感性的印象によってたんに誘発されて自分から提供するものとの結合であるということが十分に考えられるからである。

そこでカントは、経験に依存せず、感覚器官のすべての印象にすら依存していない認識を「ア・プリオリ」な認識と呼ぶ。たとえば、人間は「神」という存在そのものを経験したことがないのであるから、「神」という概念はア・プリオリな認識に基づくという可能性がある。もっとも、カントが断っているように、純粹にア・プリオリな認識なるものが可能かどうかはさらに詳しい探究を要する<sup>6)</sup>。したがって、経験の認識にア・プリオリな認識が混ざっていないかどうかを判断することは、たいへんむづかしい作業であるが、とりあえずこの問題は棚上げにしておく。いずれにせよ、私たちはなんらかの宗教的経験によって神に関する認識をより確実なものとし、さらに私たち自身が神の力によって変容していくことを経験する。

### 【命題3について】

「キリスト教信仰を基盤にした存在の変容」は、キリスト教の霊性における客観性を保証する。使徒パウロは「わたしの子供たち、キリストがあなたがたの内に形づくられるまで、わたしは、もう一度あなたがたを産もうと苦しんでいます」（ガラテヤ4：19）と語っているが、神学者ディートリヒ・ボンヘッファー（1906～45）はこの言葉を基本にして「キリストの形」という言葉をキーワードとして使用している<sup>7)</sup>。信仰はたんに主観的に神の存在を信じるということだけではなく、なんらかの意味で「キリストの形」に変容していくという宗教的経験をともなう。

たとえば、宗教哲学者リヒャルト・シェフラーによると、「宗教的経験」（die religiöse

Erfahrung) は「宗教的体験」(das religiöse Erlebnis) と区別されるべきであり、前者は後者を前提にしつつ、ある種の「メタモルフォーゼ」(Metamorphose) をともなう<sup>8)</sup>。ドイツ語のメタモルフォーゼは、「変容」「変貌」「変態」などの意味を含んでいるが、その語源はギリシア語の「メタモルフォーシス」(μεταμόρφωσις) である。これは「変化」「変形」「変質」という意味であり、たんなる外形の変化ではなく、質の変化を意味する。その動詞形は「メタモルフォー」(μεταμορφώω) であり、(内実を含んで) 変形する、(姿・性質・生き方などを) 変える、変容させるという意味である。

「メタモルフォー」は、新約聖書では四回しか使用されていないが、いずれも重要なテーマを指示する単語として使用されている。福音書では「山上の変貌」、すなわちイエスが山上で栄光の姿に変化したことを表すためにこの動詞が使われている(マタイ17:2; マルコ9:2)。またパウロはローマ書12章2節で「むしろ心を新たにしておいて自分を変えていただき」と書き、第二コリント書3章18節で「わたしたちは皆、顔の覆いを除かれて、鏡のように主の栄光を映し出しながら、栄光から栄光へと、主と同じ姿に造りかえられていきます。これは主の霊の働きによることです」と書いているが、いずれも「メタモルフォー」が使用されている。山上の変貌は、イエスの本来の神的本質を弟子たちに現す出来事であったが、現実の人間もこのような栄光の姿に変えられていくということである。このような変化は神が聖霊において自分の言葉を人間に伝達することによって起こる。シェフラーが述べているように、ドイツ語のインフォルマチオンインフォルマチオン (情報) の語源はラテン語のインフォルマティオインフォルマティオ *informatio* であるが、これは表現、輪郭、スケッチ、アイデア (理念) などの意味を含む<sup>9)</sup>。その動詞形はインフォルモーインフォルモー *informo* であり、これは形成する、形づくる、もののアイデアを形づくる、表現する、知らせるなど多様な意味を含んでいる。つまり、神が言葉によって自分の意志を人間に知らせるということは、ある形に神の意志を形成するという意味をともなっている。

すなわち、新約聖書では基本的に現実の (真実の) 人間となったキリストの形において、神の意志は人間に伝達される。この原初的な啓示によって人間は神の言葉を受け入れ、キリストの形に変えられていく。ただし、キリストの形への形成は、けっして容易なものではなく、多くの苦難と試練を必要とする。キリストが受肉においてへりくだりのしもべの形をとり、十字架の苦難を通過することによって栄光を受けたように (ルカ22:25~27; 24:7, 26)、人間もキリストにおいてへりくだりのしもべの形をとり、苦難を通過してはじめて、神の国へと入ることができる。

このテーマは、山上の変貌の記事において端的に示唆されている。共観福音書の記事 (マタイ17:1~8; マルコ9:2~8; ルカ9:28~36) によると、イエスは弟子たちを連れて、山に登った。するとイエスの顔が変わり、モーセとエリヤがイエスと語り合っていた。マタイとマルコの記事では会話の内容は不明であるが、ルカの記事だけには「二人は栄光に包まれて現れ、イエスがエルサレムで逃げようとしておられる最期について話していた」と書かれている (9:31)。これはイエスの受難を指している。モーセとエリヤはそれぞれトーラー (律法) と預言の象徴であろう。すなわち、イエスは受難において旧約のトーラーと預言を成就したというこ



とである。ルカの思想によると、イエスの受難は、復活の栄光に入るために必須の道程であるが（24：26）、山上の変貌は受難と復活を先取りする神秘的出来事であった。イエスの復活という栄光の状態と受難という卑賤の状態は表裏一体の関係にある。

しかし、弟子たちはモーセとエリヤの会話の意味を理解することができなかった（ルカ9：33）。彼らは主体的に「キリストの形」に変貌することによって始めて、モーセとエリヤの会話の意味を理解することができた。「キリストの形」とは、人間となり、十字架につけられ、復活した方の唯一の形と同じ形をとることである。それ以外の形成はありえない。

#### 【命題4について】

「生活と思想におけるキリスト教的な真正を達成すること」は、キリスト教の霊性というテーマの目標である。マクグラスは「キリスト教的な真正」について全く説明していないので、その内容は不明である。この箇所のあとで書かれている内容を鑑みれば、おそらくキリスト教信仰における「核」となるものを指すと思われる。つまり、それはイエス・キリストを救い主として真剣に純粹に信じているということである。ただし、それはたんなる主観的な思い込みではなく、ほかの信徒たちとある程度共有できる客観的な内容を含んでいなければならない。この客観的な内容は、神学や教理という分野において検討されてきたが、順序としては、初めに信仰的な核が成立して、それに続いて神学や教理が形成されるのであり、その逆ではない。

いずれにせよ、キリスト教の霊性を考察する際に、キリスト教信仰の核とはなんであるのかという問いを繰り返して行うことが必要である。さもなくば、霊性は自己目的化して、独善的な信仰に陥る恐れがある。

### Ⅲ 内面の探究

#### 1. 内的な命<sup>いのち</sup>

イエズス会の修道士ジェラード・W・ヒューズによると、キリスト教の霊性とは、内的な命（宗教的には魂と呼ばれる）を知り、癒し、その種々の力を調和させるすべである。宗教とはこの内的な命に気づくように私たちを促す働きを持ち、この内的な命にどのように関心を注ぐべきかを教示するものでなければならない。内的な命こそが私たちの活力源であり、知恵の宝庫である<sup>10)</sup>。

イエズス会はイグナチオ・デ・ロヨラ（イグナティウス・デ・ロヨラ）によって創設されたが、当初から信仰の修練のために緻密で実践的な方法論が考案されている。ヒューズがキリスト教の霊性を「すべ」として位置づけているのは、彼がイエズス会の明確な方法論を前提にしているからであろう。

しかし、このような見解はイエズス会だけに特有なものではない。すでに述べたように、マクグラスによれば、キリスト教の霊性とは、イエス・キリストとの出会いから出た生に関するものであり、またそれはキリスト者の生き方が理解される方法と、さらにキリストと共にある関係を育み維持するために発展させてきた明白な献身的実践とを表している。この定義は

ヒューズの見解とほぼ一致している。「生」が「内的な命」に「キリストと共にある関係を育み維持するために発展させてきた明白な献身的実践」が「内的な命を知り、癒し、その種々の力を調和させるすべ」に置き換えられているだけである。

ヒューズは内的な命の説明のために次のイエスのたとえ話を取り上げる。「天の国は次のようにたとえられる。畑に宝が隠されている。見つけた人は、そのまま隠しておき、喜びながら帰り、持ち物をすっかり売り払って、その畑を買う」(マタイ13:44)。

内的な命は隠された宝であり、まだ私たちの意識の表層に現れていない。それは私たちが気づいていない意識の深い層に隠れている。なぜならば、神の霊はこの深い層の内部に入り込んでくるからである。この点についてヒューズは次のように説明している。

わたしたちの精神には、いくつもの層があります。はじめて新しい層に分け入るとき、人はだれもおののきます。知らないものを恐れるのは、人の本性だからです。私に会いなさいと招く神は、「わたしたちの存在の根底であり、堅固な礎です」。意識の層を一つ一つくぐり抜けていくわたしたちの旅には、つねにある程度の疑念、痛み、混乱が伴います。こうした否定的な要素は、わたしたちの肩を軽く突いて、注意を促す信号だと言えます。わたしたちが体験するさまざまな事実は、心優しいのです。神はこうした事実のなかにおいてになります<sup>11)</sup>。

伝統的なキリスト教の教理、なかんずく20世紀前半のプロテスタント神学では神の超越性が強調された。たとえば、カール・バルト(1886~1968)は「神は天にいまし、汝は地に在り」と語り、神と人間との無限の質的差別を明示している<sup>12)</sup>。

もちろん、神の超越性という概念は重要であり、神の言葉を人間の恣意的な欲求から区別するためには有益である。しかし、それだけでは神の働きを具体的に経験する方法論を見いだすことはできない。神が私たちの内部に入り込んで、私たちの存在そのものを支える根底であるという信仰を持ったときにはじめて、宗教的経験は可能になる。

ところで聖書では救いについて二つの方向性が認められる。たとえば、旧約聖書では次のような救済の希望がある。

主は高い天から御手を遣わしてわたしをとらえ、大水の中から引き上げてくださる。敵は力があり、わたしを憎む者は勝ち誇っているが、なお、主はわたしを救い出される(詩編18:17~18)。

ここでは救済は、超越的な神が「上から」人間を引き上げようとするイメージになっている。新約聖書でもおぼれかけたペトロが、神秘的な力を持ったキリストの手によって上から引き上げられるという記事がある(マタイ14:31)。もう一つの方向性は、キリストがへりくだって私たち人間を「下から」支えるというものである。

そこで、イエスは言われた。「異邦人の間では、王が民を支配し、民の上に権力を振るう者が守護者と呼ばれている。しかし、あなたがたはそれではいけない。あなたがたの中でいちばん偉い人は、いちばん若い者ようになり、上に立つ人は、仕える者ようになりなさい。食事の席に着く人と給仕する者とは、どちらが偉いか。食事の席に着く人ではないか。しかし、わたしはあなたがたの中で、いわば給仕する者である(ルカ22:25-27)。

あなたがたは、わたしたちの主イエス・キリストの恵みを知っています。すなわち、主は豊かであったのに、あなたがたのために貧しくなられた。それは、主の貧しさによって、あなたがたが豊かになるためだったのです(Ⅱコリント8:9)。

神学者パウル・ティリッヒ(1886-1965)にとって、神は「存在の力」(the power of being)あるいは「存在の根拠」(the ground of being)である<sup>13)</sup>。神が私たちの下から私たちの基盤として私たちを支えるという信仰を神学的に表現すると、このような言葉になる。ただし、この言葉がたんに抽象的な概念にとどまるならば、キリスト教の霊性には寄与しない。これがキリスト教の霊性として具体化するためには、神に関する明確なイメージが要請される。それは「卑賤」の形である。キリストは「神の形」であったが、神と等しい者であることに固執せず、人間の救済のために、人間と同じ者となり、しかも「卑賤」の姿で現れた(フィリピ2:6-8)。この姿はナザレのイエスの時代においてだけではなく、復活・昇天後においても、すなわち、現在に至るまで変わらない。キリスト教思想家セーレン・キルケゴール(1813-1855)も、「キリストは、彼が栄光に包まれて再び来たり給う時までは、依然として、ただ卑賤の中にのみ在すのである」<sup>14)</sup>と語っている。

神の救済を経験するためには、私たちの根底を支える神をイメージする必要があるが、この神は、へりくだりのしもべの形をとり、十字架の苦難を受けた姿をとっている。この形象から離れたならば、神の支えを経験することはできない。このようにキリスト教の霊性を修養するためには、明確な方法論によって意識的にキリストの姿をイメージしていかなければならない。ただし、そのような内的な旅は、ヒューズが述べているように、直線的には進まず、「わたしたちの意識の種々層をとおって、らせん状に進みいく歩み」<sup>15)</sup>である。

## 2. 神についての誤ったイメージ

いうまでもなく、祈りは信仰の基本である。祈りなしにはキリスト教の霊性はいない。ところが、実に驚くべきことだが、多くのキリスト者が祈りに対して抵抗感を持っている。そのような人々は、ただ義務的に、ステレオタイプな祈りの形式を毎日繰り返しているにすぎない。そして、祈ったあとになんの充実感も得られないのである。

ヒューズの見解によれば、そのような問題の根底に神の概念が存在している。私たちが祈ろうとする場合、無意識の内に神に関するなんらかの考えを持つが、この考えが祈りの善し悪しに影響を及ぼす<sup>16)</sup>。ヒューズはかつてある大学つきの司祭であったとき、多くの学生から神に関する理解を聞き取り、彼らが描く神のイメージが浮かび上がってきた。

たとえば、神は親しい親戚の人である。両親はかれを心から尊敬している。両親によれば、その人はとても愛情深く、家族にとってなくてはならない人だ。大きな権力を有し、家族の皆に関心を抱いている。結局のところ、わたしたちはその「善良で年老いたジョージおじさん」を訪ねることになる。かれは不気味な館に住んでいる。ひげをたくわえ、しわがれた声、ぞっとするような不気味な雰囲気漂浮を漂わせている。(中略)

それからかれはわたしたちを館の地下へ連れてゆく。薄暗い通路を下るにつれて蒸し暑くなる。この世ならぬものの悲鳴が聞こえる。地下に鋼鉄製の扉がずらっと並んでいる。扉の一つを開けてジョージおじさんは言う。「ねえ、なかをのぞいてごらん」。悪夢のような眺めだ。炎を上げるかまどが並んでいる。小さな悪魔たちが取りついている。ジョージおじさんを訪問しそこなった人たちや、おじさんがよしとするやり方で応じなかった男や女、子どもたちを悪魔が炎のなかに投げこんでいる。「ねえ、きみたちもわたしを訪問しないと、まちがいなくこういうことになるのだよ」と、ジョージおじさんは言う。家に帰りつくと、両親にしっかりと抱きつく。母親は身をかがめてこう言う。「どう、心と魂と精神を尽くして、ジョージおじさんを愛するわね？」わたしは嫌でたまらないが、「はい、愛します」と答える。他の言葉を口にしようものなら、かまど入りの順番待ちに加えられてしまう<sup>17)</sup>。

ヒューズ自身が説明しているように、ジョージおじさんのこの話は、所詮、漫画にちがいないが、真理を含んだ風刺漫画である。つまり、ここには超越的で専制君主的な神の概念が明確に表現されている。私たちの神概念は、両親、教師、聖職者などをとおして形成されていくが、プロテスタントであろうが、カトリックであろうが、このような神のイメージが根強く残っているのではなかろうか。わたしたちは週に一度ジョージおじさんを訪ねなければならない。これは毎週の聖日礼拝の義務を意味している。この義務を怠ると、身の毛もよだつ罰を受けねばならない。地下室というまでもなく、地獄を意味し、そこでは阿鼻叫喚の状況が描写されている。

ヒューズは、このような「ゆがんだ神の概念」が人々を信仰から遠ざけ、また祈りの気力をそこなっていると指摘している。そして、「誤った神の概念」を脱ぎ捨てるためには、絶えず祈らなければならないと主張している<sup>18)</sup>。ただし、この祈りは、従来の慣習に基づくものでは不十分であり、新しい独特の方法論に即したものを含んでいなければならない。端的に言えば、それは神の裁きや怒りよりも神の愛や恵みを感じさせる祈りでなければならない。

しかし、ヒューズの見解にも若干の疑問が残る。彼は審判者としての神の概念をゆがんだものと見なしているが、イエスの教えでも神はやはり審判者である。神の意志に反した者は、神から呪われ、「悪魔とその手下のために用意してある永遠の火」(マタイ25:41)に投げ込まれる。したがって、なんらかの意味で神の裁きを前提にしない限り、キリスト教の霊性は成立しえない。またイエスの宣教において「悔い改め」は重要な要素である(マルコ1:15)。悔い改めとは、自分の罪の生活を改めて、神に従って歩くことを意味するから、当然、罪に対する反

省が求められている。つまり、罪を悔い改めない人間は、神の裁きを受けねばならないということが前提となっている。

それゆえ、神の裁きや罰という観念は、後代に教会が捏造したものではなく、イエスの教えにも認められるものであるから、キリスト教信仰において否定すべきものではない。神の愛と神の裁きを矛盾することなく、いかに両立させるのか。これは神学的にも厄介な難問であるといわねばならない。

それはともかくとして、専制君主的な神の概念は、すでに哲学者によっても批判されてきた。たとえば、ニーチェは「神は死んだ」と宣言したが、その神は、道徳的に見られた神であり、善悪の基準となり、死後の裁きを行う神である。彼は『ツァラトゥストラ』においてこのような神を揶揄している。

それは、最も神を無<sup>な</sup>みする言葉が一つなる神自身の口から漏<sup>も</sup>れたときに、起こった、—  
「神は唯一である！あなたはわたしのほかに、何ものも神としてはならない！」という言葉だ。—

—激怒した髭<sup>ひげ</sup>の老人としての神、嫉妬深い神が、そのような言葉を口にするほど、われを忘れたのだ。—

かくて、そのとき、すべての神々は笑い、彼らの座上で、身を揺るがし、そして叫んだ、  
「神々は存在するが、神は存在しないということこそ、まさに神々しいことではないか？」  
と<sup>19)</sup>。

「神は唯一である！あなたはわたしのほかに、何ものも神としてはならない！」という言葉は、申命記6章4節および同5章7節（出エジプト20：3）を結合したものである。ニーチェの解釈によれば、この神はほかの神々に対して嫉妬深く、イスラエルに対して自分だけを神として拝むように要求した。もしもイスラエルがこの戒めに違反したならば、この神は激怒してイスラエルを滅ぼそうとした。この神がイスラエルと一体となっている間は、神としての威厳と力を持っている。しかし、ニーチェによると、その一体性が破壊されてしまったので、もはや旧約の神は神としての栄光を失った。ここでは神は零落し、たんなる怒りっぽい髭の老人として戯画化されている。

キリスト者にとってもこのような神は、イエス・キリストの父なる神ではない。キリスト教の神は、私たちに愛を要求する前に私たちを愛する神であり、私たちに生きる喜びを与え、永遠の栄光へと導く神である。したがって、日々の祈りは、このような神を見いだすためにささげられねばならない。

## IV 祈りの方法論

### 1. 聖霊を受けること

私たちはつつい神に関するイメージを恣意的に作り上げ、それを真理として思い込むよう

になる。すなわち、自分の道德観や価値観を正当化し、絶対化するための権威づけとして神を持ち出そうとする。しかし、そのような神は空疎な観念であり、「死んだ神」にすぎない。その意味において、「神は死んだ」というニーチェの宣言は、必ずしも的はずれな表現ではないといえる。

また教会の教義や著名な神学者たちの神論を研究することは、キリスト教の霊性を養う手がかりにはなるが、それだけでは結局、知識以上のものを生み出さない。使徒たちがキリストをとおして神に出会ったように、私たち自身も神に出会う必要がある。その出会いのためには多くの知識よりも、多くの祈りが必要である。

ただし、ここで重大な問題が生じる。私たちはどのように祈ればよいのかということである。学問、芸術、スポーツなどあらゆる文化的活動にはそれぞれの流儀や作法がある。我流では上達しない。ところが、奇妙なことに、教会は信徒に対する祈りの方法論をあまり教えてこなかった。なかんずく、プロテスタントでは「自由祈禱」が尊重されているので、祈りに関する流儀や作法の確立をむしろ嫌う傾向にある。もちろん、祈りは基本的に個人の自由意志によるものであり、たんなる型にはまった祈りはあまり有益ではない。しかし、私の経験からも断言できることだが、多くの信徒は祈りに関して種々の当惑と迷いを持っている。とりわけどのような心構えで祈るべきなのかということを知りたいと願っている。そこでここでは枝葉末節にとらわれず、祈りに関する基本的な姿勢を重点的に考察したい。

イエズス会修道士アントニー・デ・メロ（1931～1987）は、聖霊の働きを受けることが祈りの大前提であると強調している。

聖霊は人の側のどのような努力によっても、産み出されるものではない。これをわきまえておきたい。聖霊は人の努力の対価とはなりえない。聖霊を受けるためにはこちら側でできることがあるかと言えば、絶無である。聖霊は父なる神のまさしく無償の賜物だからである。

私たちが直面する問題は、使徒たちがすでに体験したところである。彼らは私たち同様、使徒としての努めを果たすうえに、聖霊を必要としたのであるから。（中略）

イエスは「待ちなさい」と言われた。私たちは聖霊を産み出すことはできない。私たちにできるのは、聖霊が来られるのを待つことのみである。そしてまた今の世界にあって私たちのみじめな人間性が最も難しいと実感しているのは、この待つことにほかならない。待てないのだ。じっと座っていることができない。思いは休みなくざわめき立ち、きわめて忍耐に欠ける。忙しく立ち働かねば、気が休まらない。自分でコントロールできないもの、いつ来るとも分からない方の到来を、何もしないでじっと待つ苦痛に耐えるより、厳しい働きに数十時間をかけるほうをいとわない<sup>20)</sup>。

新約聖書の記事を確認すると、復活のイエスは、40日間地上にとどまり、使徒たちと食事を共にしていたとき、「エルサレムを離れず、前にわたしから聞いた、父の約束されたものを待

ちなさい。ヨハネは水で洗礼を授けたが、あなたがたは間もなく聖霊による洗礼を授けられるからである」と命じた（使徒1：4～5）。また「あなたがたの上に聖霊が降ると、あなたがたは力を受ける。そして、エルサレムばかりでなく、ユダヤとサマリアの全土で、また、地の果てに至るまで、わたしの証人となる」と使徒たちに約束した（同1：8）。

ここからわかるように、信仰は聖霊を受けることから始まり、聖霊を受けるためには待つことが求められている。ややもすれば、祈りは私たちの主体的なわざとして理解されているが、それは個人の力によるものではない。祈りのわざ・信仰のわざとは、聖霊の力を受けることであり、それを受けるために待つことなのである。ところが、私たちは待つことができずに人間的な力に頼り、いつもとりとめもない思索に乱され、聖霊の働きを拒絶しているのである。それゆえ、聖霊を受けるためにはただひたすら忍耐して待つほかはない。

とはいっても、ここでたいていの人は祈りというものを敬遠してしまうだろう。そのように忍耐することになんの価値があるのか。また信仰がたんなる忍耐であるならば、そのような信仰は持たない方がましであると考えてしまうだろう。だれでも経験することだと思うが、ひとりになってじっと座っていることは、苦痛をともなう。さまざまな雑念や感情が脳裏に去来し、一定の時間、祈りに集中するということは、きわめて困難なことである。そのようなわけで、多くの人は祈りを無味乾燥な行為であると判断し、祈りから遠ざかってしまう。これはたいへん残念なことである。

祈りとは本来、楽しいものである。祈りのあとの充実感、喜び、爽快感は、経験したものでなければわからない。だからこそ、祈りは毎日続けることができるし、生きる原動力になりうるのである。ただし、そのような喜びを味わうためには、ある程度、的確な方法論に従った地道な努力が必要である。たしかにデ・メロが言うように、「聖霊は人の側のどのような努力によっても、産み出されるものではない」。しかし、聖霊を受けるためには、人間の側の心の準備が必要なのである。すなわち、なるべく雑念を追い払い、祈りに集中することができるための環境整備が要請される。

デ・メロ自身、ルカ11章1～13節を繰り返し入念に読むこと、および「聖霊来てください、聖霊来てください」というような祈りを何百回、何千回、何万回も唱えることを勧めている。これは一つの例であるが、要するに、聖霊を受けるために単純な同じ言葉を繰り返したり、何か一つの行為に集中することが必須である。というのは、何か一つのことに集中すれば、おのずと雑念や不要な思考を追い払うことができるからである。

ところが、イエスは「また、あなたがたが祈るときは、異邦人のようにくどくどと述べてはならない。異邦人は、言葉数が多ければ、聞き入れられると思い込んでいる。彼らのまねをしてはならない。あなたがたの父は、願う前から、あなたがたに必要なものをご存じなのだ」（マタイ6：7～8）と教えている。そこで次のような疑問が想定される。同じ祈りを繰り返すことは、イエスの教えに反するのではないか。またそもそも私たちの祈りの前に神がすでに私たちの必要なものを知っているとすれば、なんのために祈る必要があるのだろうか。

このような疑問は、一見もっともらしいものであるが、その実、空疎な思弁にすぎない。祈

りの基本は、自分の必要なものを神に願い求めることである。神に真剣に求めることが、神との交わりの条件となる。仮にある人が「神は必要なものを知っているから、祈りは必要ない」と思い込んでいたとすれば、その人は自分から神との交わりを断っているのである。それゆえ、デ・メロが言うように、「願い求める祈りは、イエスが教えられた祈りの唯一の形」<sup>21)</sup>なのである。

たしかにイエスは、「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。門をたたきなさい。そうすれば、開かれる。だれでも、求める者は受け、探す者は見つけ、門をたたく者には開かれる。あなたがたの中に、魚を欲しがる子供に、魚の代わりに蛇を与える父親がいるだろうか。また、卵を欲しがるのに、さそりを与える父親がいるだろうか。このように、あなたがたは悪い者でありながらも、自分の子供には良い物を与えることを知っている。まして天の父は求める者に聖霊を与えてくださる」と教えている（ルカ11：9～13）。

ここからわかるように、キリスト教の霊性は、神に必要なものを求めること、なかならず聖霊の力を求めることを本質としている。それゆえ、聖霊の力を受けるまで、執拗に繰り返し願い求める祈りは、イエスの教えに従ったものなのである。

それではなぜイエスは、「また、あなたがたが祈るときは、異邦人のようにくどくどと述べてはならない」と語っているのか。それは第一に神の救いを本気で信じていない儀礼的祈りを戒めるためだろう。形式だけが整っている祈りは、神との交わりをもたささない。第二に神と交わるためには、神の言葉を聞くという姿勢が必要である（ローマ10：17）。くどくどと同じようなことを繰り返すだけの祈りは、ともすれば一方的な訴えに終始し、神の言葉を聞く姿勢に欠ける。私たちは祈りにおいて神の言葉を聞き、より深い次元で神と出会うことができる。そのためには、沈黙を守り、一定の作法に従った「瞑想」（黙想）という作業が不可欠となる。

## 2. 比較的簡単な瞑想

ここで紹介する瞑想とは、それほど高度なものではなく、たいていの人が比較的容易に行うことのできるものである。一般に瞑想（meditatio）とは心を静めて神に祈ったり、心を一つに集中することであり、黙想、観想ともいう（『世界宗教大事典』平凡社）。その意味で祈りは必然的に瞑想をともなっているといえる。しかし、もう少し厳密に定義づけると、瞑想は精神を集中して神の臨在について考えることであり、気が散るのを避けるためにはかなりの精神修養が要求される（『カトリック小事典』エンデルレ書店）。いずれにせよ、ヒンドゥー教や仏教とは違って、キリスト教の瞑想は充実した祈りのための手段であり、瞑想の世界に入ること自体が目的となつてはならない。

それではなぜ瞑想が求められるのか。すでに述べたように、祈りは神の言葉を聞くことである。そのためには心を静め、なるべく雑念を取り払わなければならない。ところが、実際に瞑想を行って気づくことであるが、人間は始終何かを考えているのである。神経を集中して雑念を追いかけておいても、しばらくすると、注意散漫になって自分の意志にかかわらず、思考が勝手にあちらこちらへと彷徨し始める。



このような雑念は沈黙の状態だけに存在しているわけではない。聖書を朗読したり、声を出して祈っているときにも実は、雑念が入り込んでいるのである。私たちはどのような状態にあってもたえず何かを考えているということに深く気づくために、体を静止して、沈黙しなければならない。そして、神との交わりを妨げているのは、私たちのとりとめもない思考活動なのである。イエスは、「心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くして、あなたの神である主を愛しなさい」(マタイ22:37)と語っているが、尋常の祈りによって神に心を集中することはきわめてむづかしい。したがって、瞑想の訓練を積み重ねることによって、神への意識を徐々に純化していく工夫が必要なのである。

アントニー・デ・メロが教えている瞑想方法は、一般に考えられているような神秘主義的なものではない。「心の照らし・靈感・悟りなどという常ならざるものを求めるのは、おかど違いというものである。何も求めてはならない」<sup>22)</sup>と彼は忠告している。瞑想とはひたすら自分の意識や感情を観察することであり、気づいたところをそのまま受けとめるのである。実はそのような気づきの内容が神の啓示と一致する。神は私たちの知性以前に、まず私たちの感覚や感情を媒介にして自分を現そうとする。そして、そのような気づきのあとに、知性による意味づけがなされる。それゆえ、私たちは感覚や感情を鋭くさせる訓練を行わねばならない。ここで具体的に二つの練習法を紹介する<sup>23)</sup>。

#### 【練習1 体を知覚する】

椅子に浅く腰をかけ、背筋を伸ばす。座禅を組んでもよい。両肩の力を抜き、くつろいだ姿勢をとる。目を閉じる。目を閉じて気が散る場合には、半眼でもよい。

体の各部分をはっきりと知覚する。

頭、顔、首、肩、背中、腕、手、胸、腹、尻など数秒ずつそれぞれの部分を意識しながら、感じるようにする。何か感じてもしこにとどまったり、考えたりしない。ただ感じることを受けとめる。この作業を初めから繰り返す。

こうして5分間が経過したら、目を開いて、この練習を終わる。

私の専攻ゼミでは毎年、この練習を行うが、練習後、ほとんどのゼミ生がくつろぎを覚える。肩こりが治る、眠くなるなど、緊張した神経がほぐれてくるのを明確に感じる人もいる。

私たちは普段、無意識のうちに神経を緊張させ、外部に対して心の壁を作っている。神経が緊張したままで祈っても、神に対して心を開くことはできず、むしろ誤った神の観念を形成してしまう。たとえば、すでに述べたように、「ジョージおじさん」や道徳的な審判者のような神をイメージ化することがある。このような祈りであれば、しないほうがましである。

またデ・メロが指摘しているように、私たちは毎日、あまりにも頭で生活しているきらいがある。頭の中を去来する考えや想像は多く意識するが、他方、感覚の働きはほとんど意識しない。これでは現在を生きるはいないと言っても過言ではない<sup>24)</sup>。

現在を生きるということは、時々刻々変化する現象をそのまま感じ取ることを大切にすると

いうことである。たとえば、秋になって涼風が吹くと、爽快さを感じる。また道ばたで鳴いている虫の声を聞いて、安らぎを覚える。また四季折々の花を見て、その美しさを鑑賞する。このように日常世界を五感でしっかりととらえることによって、私たちは「今」という瞬間の重みをその都度受けとめることができる。ところが、思考作用が先行すると、わたしたちの意識は過去と未来をひっきりなしに往来し、神経を疲れさせ、今という瞬間にとどまることができなくなる。

神との交わりにも同じことが当てはまる。神は聖霊において毎日訪れている。聖霊はこの世界で現実に生きて、活動している。私たちが現象世界の存在を自明のこととして信じているのは、それが感覚によってとらえられるからである。同じように聖霊を信じるためには、聖霊の力を省察によってではなく、まず五感によって感じ取らねばならない。

ところが、実際にこの練習を行ってみて、当惑する人がいる。あまりにも単調な作業の繰り返しになるので、退屈してしまうのである。普段、知性を働かすことに慣れている人は、このような単純さに耐えられない。しかし、これに耐える以外に感性を磨く方法はない。

また感性を磨くことよりも、声を出して神に祈ったり、聖書を読むことの方がずっと有益であると考え人もいるだろう。しかし、そのような考え方は、瞑想の位置づけの誤解から生じている。瞑想と祈りはどちらかが重要であるという関係にはない。私たちは祈ったり、聖書を読むときに、無意識のうちに瞑想している。問題は、何を祈るのかではなく、いかなる瞑想において祈るのかということである。より深く、より生き生きとした祈りと聖書の学びのためには、感性を磨くことが最適なのである。

## 【練習2 呼吸を知覚する】

椅子に浅く腰をかけ、背筋を伸ばす。座禅を組んでもよい。まず初めの5分間、練習1のように体のあちらこちらの部分を意識して知覚する。

次に呼吸に移り、これを意識する。鼻孔をとおって入ってくる空気、出ていく空気を意識する。

デ・メロの見解では、呼吸は不自然にコントロールせず、無理に深く呼吸しようとせず、自然のままにすればよい。これは呼吸の練習ではなく、知覚のそれである。

意識の集中を妨げられるようならば、そのたびに思い切って、体を知覚する練習に戻る。一つ一つの呼吸を逃さずに意識するという決意が必要である。10分から15分練習を続ける。

ここでデ・メロは、自然のままに呼吸すればよいと述べている。しかし、実際に練習してみるとわかることだが、自然のままに呼吸しながら、それを継続的に知覚するということは、かなり困難な作業である。むしろ私は、最初から意図的に腹式呼吸を行い、かつ息を吐くことに重点を置く方が、容易であると考えている。なぜならば、自然のままに呼吸するよりも意識的に一定のリズムで呼吸した方が、雑念が入りにくく、また気分が爽快になるからである。さらに意識的呼吸法を体得すると、さまざまな瞑想の形態に応用することができる。

具体的には、吐く、吸うという順番を繰り返し、とくに吐くときに意識する。しかも吐く息を吸う息よりも長くする。また吐く場合にはなるべくゆっくりと深く行う。吸うときはそれほど意識する必要はない。ここでは一定のリズムが重要なのである。私たちの生活のリズムは、呼吸のリズムと深く関わっている。うろたえたり、あせったりしたときは、呼吸が自然に乱れ、浅く、早くなる。ほっと一安心したり、疲れを覚えたときには、思わずため息が出て、無意識に吐く呼吸に力を入れている。生きることは、呼吸していることであると言っても過言ではない。それゆえ、悠然たる深い呼吸のリズムを会得すれば、当然、生活にも落ち着きと安らぎが生まれてくる。何か困ったこと、不愉快なことが起こったならば、まず意識的に呼吸を整える。そうすると、冷静沈着な行動をとることができる。このようなわけで、最初から意識的呼吸法を練習しながら、呼吸そのものを知覚し、かつこの呼吸法を修得する方が適切であると考えられる。

最初に説明したように、ヘブライ語の「ルーアッハ」とギリシア語の「プネウマ」には霊のほかに風、息という意味がある。新約では神の霊は聖霊とも呼ばれるが、神の本質は霊として規定されている（ヨハネ4：24）。聖霊は風のように自由に吹く（同3：8）。そして、復活したキリストは聖霊と一体となって、聖霊の息吹を弟子たちに吹きかける（同20：22）。聖霊はあらゆる命の源であり、復活後の新しい命の本質である（ローマ8：11）。したがって、呼吸は神の息・キリストの息を受け取ることである。意識的呼吸法の実践によって、私たちは日常的に聖霊の息吹を実感し、神との交わりを実現することができる。宗教家はしばしば、人間は「神によって生かされている」とか「仏によって生かされている」というような言い回しを使うが、この言葉は呼吸において具体的に経験されるだろう。

デ・メロは「あなたが呼吸している空気が神である。吸うたび、吐くたびに神を呼吸しているのだ、この一事を深く意識しなさい、そしてこの意識にとどまりなさい」<sup>25)</sup> というあるヒンドゥー教の導師の言葉を引用している。そして彼の友人はこの導師の教えに従い、毎日、ただひたすら呼吸に集中した結果、祈りが息を吸い、息を吐くのと同様に、ごく単純な営みであることに思い当たった。

インドのキリスト教伝道者スングル・シング（1889～1929?）も「祈りとは、いわば聖霊の中で呼吸することである。祈り深い人の生命に神が自分の聖霊を吹き入れるので、彼らは『生きる霊』となる。彼らは決して死ぬことはない。なぜなら、聖霊は祈りによって自分自身を彼らの霊の肺に注ぎ、彼らの霊を健康と、力と、永遠の生命で満たすからである」<sup>26)</sup> と述べている。

また彼は次のような言葉も語っている。

この世は、人間が沈み、溺れる広大な海のようなものである。しかし、鯨のような海の動物は海の深みの中でも生を営んでいる。彼らはときどき海面までやって来て、口を開いて一定量の空気を吸うが、それによって深海で生きることが可能になる。それと同様に、各自の祈りによってこの人生の海の表面へ上がってくる人は、神の生命を与える霊を吸い

込み、この世においてさえ生命と安らぎを見つけるのである<sup>27)</sup>。

ここでスندگان・シングは、意識的に呼吸することを語っているわけでないが、呼吸活動がたんに肉体を維持するだけではなく、聖霊の力を受け入れる通路でもあるということを教えてくれる。この世は深海のようなものであり、そのままの状態では霊性は窒息してしまう。そこで人間は、猛烈な息苦しさから逃れるために物質的な快楽を求める。しかし、それによって苦しみから解放されるわけではない。私たちは鯨のように意図的に海面まで上昇して、一定量の空気、つまり聖霊の息吹を取り入れなければならない。

意識的呼吸によって私たちは、海面から顔を出していることを想像すればよい。首から下の領域は、死と隣接する世界であり、どこまでも沈んでいく危険性を含んでいる。ところが、意識して呼吸をすることにより、私たちは海の上にある世界の存在に気づく。それは聖霊が自由に活動している領域であり、永遠の命に満ちている世界である。

最初は、何も考えずに、呼吸を繰り返すだけでも新鮮な気分になるが、やがて慣れてくると、この練習では退屈を感じるだろう。そこで次の段階ではなんらかの幻想を織り交ぜながら練習する方が効果的になる。紹介したイメージの世界は一つの例にすぎない。必ずしもこのような想像にこだわる必要はなく、それぞれ自由に想像して瞑想の世界を楽しめばよい。

また聖書の言葉を朗読しながら、練習するのも集中力を高めるのに有益である。たとえば、「聖霊を受けなさい」(ヨハネ20:22)というイエスの言葉を何度も繰り返し唱えながら、イエスが私たちに聖霊の息を吹きかけている光景を想像する。そして、息を吐くごとに自分の全実存をイエスの手にゆだねる。ゆっくりと吐いた息は、徐々に遠い世界に拡散し、はるかかなたの大宇宙へと到達する。また息を吸うごとにイエスの広大無辺な命を受け入れる。物質では満たされなかった霊的な欲求が充足されるのを感じる。以上の動作を繰り返すことによってイエスとの人格的つながりを経験することができる。このような練習の積み重ねによって、私たちは神の近さを確信するだろう。

## 注

- 1) Religion in Geschichte und Gegenwart (hrsg. von Hans Dieter Betz), 4. Aufl., Tübingen: J. C. B. Mohr, 2004, Bd. 7, S. 1589-1590.
- 2) アリスター・E・マクグラス『キリスト教の霊性』稲垣久和ほか訳、教文館、2006年、19ページ。
- 3) 同書、21ページ。
- 4) プロテスタント教会では教理(doctrine)は教義(dogma)と区別されないことが多い。しかし、ローマ・カトリック教会では教理は信者が認める必要があるものとして教会が教えるすべての真理を意味するが、教義は神から正式に啓示されたものとして教会が提示する教理を意味するので、後者の方が概念として狭い。
- 5) イマヌエル・カント『純粹理性批判(上)』宇都宮芳明ほか訳、以文社、2004年、46ページ。
- 6) 同書、同箇所。
- 7) ディートリヒ・ボンヘッファー『現代キリスト教倫理』森野善右衛門訳(『ボンヘッファー選集』第4巻)新教出版社、1978年、34ページ。

- 8) Schaeffler, Richard, Philosophische Einübung in die Theologie, Bd. 1, Freiburg und München: Karl Alber, 2004, S. 183.
- 9) Ibid., S. 184.
- 10) ジェラード・W・ヒューズ『意表をつく神』裏辻洋二訳、女子パウロ会、1997年、35ページ。
- 11) 同書、14～15ページ。
- 12) カール・バルト『ローマ書（1922年版）』吉村善夫訳、新教出版社、2004年、13ページ。
- 13) Tillich, Paul, Systematic Theology, vol. 1, Chicago: the University of Chicago Press, 1975, pp. 236, 238.
- 14) セーレン・キルケゴール『キリスト教の修練』井上良雄訳、新教出版社、2004年、38ページ。
- 15) ジェラード・W・ヒューズ、前掲書、16ページ。
- 16) 同書、80ページ。
- 17) 同書、81～82ページ。
- 18) 同書、83ページ。
- 19) フリードリッヒ・ニーチェ『ツァラトゥストラ（下）』吉沢伝三郎訳（『ニーチェ全集』第10巻）筑摩書房（ちくま学芸文庫）1993年、73ページ。
- 20) アントニー・デ・メロ『何を、どう祈ればいいのか』裏辻洋二訳、女子パウロ会、1992年、12～14ページ。
- 21) 同書、118ページ。
- 22) アントニー・デ・メロ『東洋の瞑想とキリスト者の祈り』女子パウロ会、1980年、18ページ。
- 23) 同書、19～37ページを参照してまとめた。
- 24) 同書、21ページ。
- 25) 同書、10ページ。
- 26) 『スندگان・シング著作集』第1巻、河合一充ほか訳、ミルトス、1999年、52ページ。
- 27) 同書、53ページ。

（原稿受理 2006年9月20日）