

自分の内なる声を聴く¹

人が行なう道は、すべて自分の目には清く見える。

しかし、主はその精神を質（ただ）される。

あなたのしよとすることを主にゆだねよ。

そうすれば、あなたの計画はゆるがない。

人は、心に自分の道を思い巡らす。

しかし、その人の歩みを確かにするのは主である。

（『旧約聖書』箴言 16 章 2 節、3 節および 9 節、岡部編訳）

今日、昼休みのこのひととき、皆さんとともに人間の生き方について一緒に考える時を持つてることをありがたく思い、心から感謝しています。

皆さんのここ数日を振り返ってみてください。皆さんは、突然怒りがこみ上げてそれをどこかにぶつけたくなるとか、逆に孤独感や寂しさに襲われる、といったことはありませんでしたか。あるいは、ものごとすべてが面倒で億劫になるとか、あるいはうまくいっている人に対して嫉妬を感じる、といったことはありませんでしたか。私たちが生きている以上、こうした色々な感情をわき上がらせ、場合によってはそれを反映した行動を起こしてしまうのは、私の経験からいってもある程度避けられないことです。

しかし、もし、これらの理不尽ともいえる感情を小さいものに止める一方、心の底からすっきりできる生き方があるならば、それは何と幸いなことでしょうか。そうした生き方は、そもそも存在するのでしょうか。もしそれが存在し、そして見つければ素晴らしいことだと思いませんか。実は、私が皆さんと同じ大学生だった頃、そうした生き方がないものかと色々な授業を聞いたり、本を読んだりしましたが、残念ながらそれを見つけることはできませんでした。ところが幸いにも、比較的最近（この 10 年内外のことですが）そうした生き方は確かに存在することを確信するようになりました。

¹ 本稿は、岡部光明が明治学院大学横浜キャンパス・チャペルでの「チャペルアワー」（2012 年 10 月 8 日）において述べた奨励の言葉です。

それは、先ほど朗読していただいた聖書の言葉に示唆されているように、自分を越えた深いところから聞こえてくるささやきの言葉を聴くこと、ひと言で言えば「自分の内なる声を聴く」こと、そしてそれに沿った生き方をすることです。では、自分の「内なる声」とは何を意味するのでしょうか、それを「聴く」にはどうすれば良いのでしょうか、聴いた結果、どうなるのでしょうか。本日はそれらに関する私の考えと実践例をお話しし、皆さんの参考にしていただきたいと思います。

「自分の内なる声」とは

まず、「自分の内なる声」とは自分の感情や日常の考え方ではなく、それとは別のより深いところから聞こえるささやきを意味します。それは、人間を超えた大きな力 (Higher Power) からの呼びかけであり、自分の心の深奥に響く魂の声である、と言って良いかも知れません。そして、そうした声は私たちが強く共感するものであるとともに、心の底からすっきりできる生き方を示すものでもあります。さらに、そうした声は、私たちの外側の世界が移り変わろうとも変わることはない道を示すものであり、文化や時代を超えた気高い価値を示しています。

つまり、自分の内なる声とは、心の深淵から出てくるものであり、それに対して私たちが強く共感でき、そして揺るぎない生き方であると確信できるもの、ということが出来ます。したがって、それを自分の「魂の声」と呼ぶならば、私たちはそれに応えて歩むこと以上に確かな道はありません。だから、そうした声を聴くことは、私たちにとって憧れの道、ということもできましょう。

内なる声を聴くには

では、こうした「内なる声」とは具体的にどのようなものであり、それを「聴く」とはどのようなことを意味するのでしょうか。重要な点は、人間を超えた大きな力は沈黙のうちに常に私たちにささやいています、私たちの心の準備ができていなければそれを聴きとることができないということです。換言すれば、私たちがそれを聴こうとする姿勢を強く持っていること、そしてそれに向けた努力をしていることが何とんでも重要な条件になると思います。内なる声は、それを見つける努力をすること、それを自分の心のなかの深いところに発掘しようとする努力、それを条件として初めて聴くことができるものです。日々を安易に過ごしていて授かるというものではありません。

ません。

このため、人間は古来色々な努力をしてきました。例えば、そうした呼びかけを聴くために修行をする（あるいは行をする）、座禅をする、色々なかたちで心身の鍛錬をする、などがそうした例でしょう。また、こうした厳しい形態をとらなくとも、日常生活のなかで努力を重ねて行く方法もあります。例えば、人間の生き方を扱った色々な書物を読むとか、本日皆さんがなさっているように関連する講話を聞くとか、あるいは自分のところに響く文章を朗読するなども、そうした方法のなかで比較的簡便な事例です。

これらの方法のうち、話が非常に具体的になりますが、私は書写行という方法を皆さんに推奨したいと考えています。書写行とは、所定の文字ないし文章を心を込めて書き写して自分の心に刻むという修行の方法です。

皆さんは、小学生や中学生でもないのに今さら文字（あるいは所定のテキスト）を書き写すことにどれほどの意味があるか、と疑問に思われるかも知れません。しかし、書写行は古来、仏教の経文の理解を深めるためにそれを書写するというかたちで修行の一つとして行われた伝統的な行の一つです。それが大きな意味を持つのは、結局のところ人間にとっての思想や価値は主に言葉と文字によって表されるので、そうした文字を繰り返し書き写すことによってその内容を心から納得し、自分のものにできるからに他なりません。

私の書写行への取り組み

実は、この数年、私は書写行をほぼ毎日実行しており、それが持つ力に驚くとともにその有効性を確信するに至っています。どのような文字ないしテキストを選ぶかが一つのポイントになりますが、私が選んだのは、日本人が古来より心を寄せて親しみ、生き方を学んできた自然の姿に託された生き方です。

それは、ある書物の中において「12の心」として描かれているものです²。すなわち、月の心、火の心、空の心、山の心、稲穂の心、泉の心、川の心、大地の心、観音の心、風の心、海の心、太陽の心、の12の心です。これらの心が示唆する生き方を心の中で聴くことによってほんとうに自分のものにすれば、すがすがしく、エネル

² 高橋佳子『12の菩提心一魂が最高に輝く生き方一』三宝出版、2008年。同『新 祈りのみち』三宝出版、2008年、687-772ページ。

ギッシュである一方、包容力に満ち、そして謙虚さを失わない生き方に誘われる、とこの本では説かれています。

これらのうち私は以前に「稲穂の心」を選び、その書写に取り組んだことがあります。稲穂の心とは、実るほどに頭を垂れる、黄金の稲穂のような感謝の心を意味しています。書写したテキストの一部を引用すれば、次のような記述が含まれています³。

わたくしが前に進むことができたとしたら
それはわたくしを支えてくれた人がいたからです。
わたくしが多くを獲得できたとしたら
それはわたくしを助けてくれた人がいたからです。
わたくしが自ら成長することができたとしたら
それはわたくしを見守り導いてくれた存在があったからです。
だからこそ わたくしは
一切の出会いに感謝できる心を育みます。

このようなテキストの書写を長期間続けていました。そうした時、ある日全く突然、電撃が体に走るような感覚を覚える瞬間がありました。「あーそうか、わかった。全てのことに感謝の心をもって臨めば、すがすがしい気持ちになれるのだ」と。そしてその後、不可能と思えたことにも打開の道がどんどん開けて行くという経験をしました。このことは以前(2011年1月17日)このチャペルでお話ししたことがあります。

それはまさに、私たちを超えた大きな力が、従来私が気づいていなかったことをこれまでとは非連続的なかたちで、そして天啓のように訪れるものでした。私の何度かの同様の経験に照らしても、そうした電撃的な瞬間は、あくまで「準備された心へのみ訪れる」(Chance favors only the prepared mind)ものであり、そうした準備、あるいは求道心(道を求める心)が重要な点だと考えています。

なお、私は現在、12の心のうち「風の心」の書写に取り組んでいます。風は、これまで存在していなかった何か清新なものを導き、新しい息吹や大切な変化を遠くから運んでくるものです。したがって、風の心は「誰の心にも我意を超えた願いを蘇らせる、颯爽とした無垢な心」を意味しています。風の心の深い意味を自分のものにて

³ 高橋佳子『新 祈りのみち』三宝出版、2008年、705-708ページ。

き、そしてそれを私の行動に自然に反映できる日が来るのを楽しみにしているところです。

聖書の言葉：愛について

では、このように書写の対象となる言葉を聖書のなかに見つけるとすれば、それはどんな言葉でしょうか。私は聖書学の研究者でなく、また聖書に特段詳しい者でもありませんが、書写の対象となるべき言葉は数限りなくあると思います。それは、このチャペルで毎日持たれているチャペルアワーにおいて朗読対象となっている聖書の言葉の多様さに思いを致せばすぐに分かることです。

ただ、その中でも「愛」に関する幾つかの言葉を挙げるのが一案かと思います。なぜなら、人はいかに多くの才能、知識、信仰などを持っているとしても「愛がなければ無に等しい」（『新約聖書』コリントの信徒への手紙 I、13 章 2 節）とされ、愛こそがキリスト教の根幹となっているからです。

その愛を規定した箇所として『新約聖書』コリントの信徒への手紙 I の 13 章があります。これは良く引用される愛の定義ですが、ここで規定される愛とは、われわれの感情ではなく、われわれの行動（思いやりのある行動）であり、それは様々な側面を持つことが述べられています。

愛は忍耐強い。愛は情け深い。ねたまない。

愛は自慢せず、高ぶらない。

礼を失せず、自分の利益を求めず、いらだたず、恨みを抱かない。

不義を喜ばず、真実を喜ぶ。

すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてに耐える。

（『新約聖書』コリントの信徒への手紙 I、13 章 4 節～7 節、日本聖書協会訳）

ここに列挙されたような行動が、全部でないにしても、一つあるいは複数個、常にできれば、それは何と素晴らしいことでしょうか。聖書は私たちにそれを誘っているように思います。

この部分の書写を修行として行うことによって、その幾つかの部分が本当に皆さんの腑に落ちるとともに、それが自分に対する呼びかけであると確信でき、そして最終的にそれが皆さんご自身の身についた行動になる、という可能性は大いにあるのでは

ないでしょうか。そうすれば、すがすがしい生き方に誘われると私は思います。

なお、ここで規定されている愛の側面は、私としていずれも十分納得がいき、見事な表現だと思いますが、そのうち（愛は）「礼を失しない」という部分にはやや意表を突かれた感じがしています。愛は礼を失しない（love is not rude）、逆に言えば、無礼であるならばそこには愛はない、ということであります。愛について深く洞察した真理を諭してくれる聖書のこの部分には全く脱帽する次第です。

結論

自分の心の深いところから聞こえる声を聴く。そうした自分の内なる声をしっかりとつかんでいればいるほど、私たちはすっきりした生き方ができるうえ、自分の道を力強く拓いて生きてゆけるのです。それは個人にとって、心の落ち着きを与えるだけでなく、私たち一人ひとりがその責任と使命に応える道にもつながっています。

私たち一人一人の心の奥深いところに響いている声(silent calling)を聴くには、当然それにふさわしい努力をする必要があります。しかし、その努力を重ねるならば、それに対して、私たちを超える大きな力がいつか思わぬ時に、私たちにメッセージをささやいてくれることを私は確信しています。

「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」（『新約聖書』マタイによる福音書、7章7節～8節）と聖書は述べています。みなさんも、ご自身の心に響く言葉、あこがれる言葉をしっかりと自分の血肉にするとともに、それに沿った生き方をしていってほしいと心から期待しています。そうした生き方ができることが人間としての成長ではないでしょうか。