あなたがたは
世の光である

目次

与える幸い……1
捨てる幸い……2
祈る幸い……3
聞くに早く話すには遅く……4
自分への気配り……5
人生の土台……6
自分の内の光りに気づく……7
謙遜のありがたさ……8
性格を省みる……9
蒔いたものは刈り取ることになる……10
神に愛されている自分を信じる……11
今、自分に死が来ても大丈夫ですか……12
互いに気づく……13
霊の自分を生かそう……14
見つめられている自分に気づく……15
少しずつの前進……16
素晴らしい自分を見る……17
こころやさしく……18
善い人になろう……19
霊が願っていること……20

与える幸い

一生を終えてのちに残るものは、私たちが集めたものではなくて、私たちが与えたものである、ということを忘れてはなりません。

人は何も持たずに生まれて来て、最後には何も持たずに次の世へと進んで行くものです。この世でためたもののすべてを、人はこの世に残して死んで行きます。

しかし、この世を越えて、つぎの世へと持って行けるものがあります。それは、自分がためた物ではなく、自分が与えた愛だけです。

次の世で自分自身の魂の養いと成長の富となるものは、この世で与えた愛だけです。

×　　×

人は与えるものによって富み、拒むものによって貧しくなる、ということも忘れてはなりません。

私たちの本当の富とは、決して物質的なものではありません。物を与えても、心が冷たければ、その物を与えることによって、自分自身が貧しくなります。

人より奪い取った富をどれほど沢山持っていても、その富の数だけその人の心は貧しくなります。利己心がどれほど、私達の心を汚すものであるかを深く知っておきたいと思います。

優しさは人を和ますだけでなく、自分自身を優しくし、光り輝かせます。

人が与えるのは物だけでなく、心も与えることができます。自分に与えるものがなければ、自分の心を与えましょう。優しさ、微笑み、親切な言葉、思いやりのしぐさ、それらが、どれほど悲しむ人、苦しむ人、悩む人、不安な人の心に、希望と勇気と喜びと安心とを与え、いつまでも残る力となることでしょう。

×　　×

与えることは、人に与えることではありません。神に与えることです。与えることは失うことではなく、自分を神の前に輝かすことです。

神は人が得たものを計算なさらず、与えたものを計算なさいます。

×　　×

余ったら人に与えようと思っている人は、いつまでも何一つ与えはしないでしょう。

まことに、受けるよりは与えるほうが幸いであり、与えるは、天に宝を積むことであります。

捨てる幸い

捨てることをためらっている人は何もすることが出来ません。あれも、これも、わたしは捨てたくないと思っている人には、よどんだ現状があるだけです。

人は何かを捨てることをせずして、自分に与えられた使命をはたすことはできません。

利己主義者とは、自分のためにどのようなものも捨てたくないと思っている人です。自分の喜び、自分の楽しみ、自分の苦しみ、自分の仕事のことしか考えない人は、自分に閉じ籠もり、ますます小さな自分にしている人です。それは自分自身を殺している人です。

×　　×

人は自分を犠牲として捨てるときにのみ、他人に強い感化を与えることができる人になります。

人が不信をいだき、不快や憤りを覚えるのは、なにひとつ捨てることをせず、自分の満足だけを求める人に出会うときです。そのような人はどのような感化力もありません。周囲の人々に悲しい思いをまきちらし、人を自分から遠ざけてしまいます。

なにひとつ捨てることが出来ず、どのようなときにも犠牲を惜しむ者は、それに比例して自分自身を汚し不幸にしていることを知っておきたいと思います。

×　　×

「あなたの宝があるところに、あなたの心がある」とイエスさまは示されましたが、たしかに、私たちが捨てることが出来ないそのものが、私たちを捕らえ、そのものに私たちが所有され支配されていることに気づきます。

地上のものにたいする執着は、天的なものにたいする思いを弱め、消し去ってしまいます。

まことの愛とは自分を捨てる処にあり、真実とは、人が自分を捨てることのなかに見出だされます。そして、本当の美しさとは、相手を受け入れる謙虚さにあります。善行とは自己犠牲につきます。

×　　×

優しさ、喜び、平和、希望、これらのすべての源は、互いに自分を捨てるところに生まれてきます。

イエスの十字架をじっと見つめていると。自分を捨てることの、偉大さが見えてきます。自分を捨てるその人は、ついに神を見るでしょう。

祈る幸い

どんなことにも感謝の気持ちをもつことは大切です。それは、私たちの魂を安らかにしてくれます。

いつも喜んでいることは大切なことです。それは、私たちの魂を美しくします。

絶えず祈りをもっていることは、なににもまして大切なことです。それは、私たちの魂を光り輝かし、神さまと共にいる幸いを実感させてくれます。

×　×

私たちは、自分の思いどおりに事がなるように願うことが祈りだと考えています。また、自分の思いどおりに神さまに働いていただくことを願うことが祈りだと考えています。

それは間違っています。それは、とても利己的な態度です。利己的な祈りは自分の魂を汚します。

×　×

私たちは、なにごとにつけても願う者ですが、私が願うその前に、神が私たちに願いをかけていてくださいます。私たちは願う者である前に、神さまに願われている者なのです。私たちが神さまに祈る前に、神さまが私たちに祈っていてくださるのです。

私たちは願うものでなく、神に願われ祈られている者なのです。それほどに有り難い者が私たちなのであります。

子どもが親に願う前に、子どもは親に願われ、祈られているのと同じように、私たちは神に妬むほどに願われ、祈られている者であります。

親に願われていることを知る子どもは幸いです。神に祈られ、願われている自分を知る人は、本当に神さまを実感するのです。

×　×

神さまに願われ祈られていることに気づく人は、自分の内の魂が目覚め、光り輝き、すべてを見る目、感じる感覚が明るく、美しくなるばかりか、喜びと力とが魂の深みから満ちて来て、自然に自分の口から「ありがとうございます」という言葉が生じてくるでしょう。

×　×

「かみさま、ありがとうございます」。これが始めの祈りであり、終わりの祈りです。

このように祈るとき、私たちの魂は光り輝き、神さまの平安の中にいる自分を見出だすでしょう。

聞くに早く　話すには遅く

うわさ話、陰口、悪口、中傷……これらは愛を失わしめ、力を弱め、平和を奪い、人々を神から遠ざけ、良い精神を失わしめるだけです。

軽はずみな言動、激情にかられての弁えなき言動、をしてはならない。それは、目かくしをして遠くに石を投げるようなものです。石は必ずだれかに当たり大きな被害を引き起こすことになるように、弁えなき軽はずみな言葉は、多くの人々に危害を引き起こすことになります。

×　　×

わたしの愛する兄弟たち、よくわきまえていなさい。だれでも、聞くのに早く、話すのに遅く、また怒るのに遅いようにしなさい。人の怒りは神の義を実現しないからです。

―ヤコブ書一・一九以下―

「聞くに早く」とは、謙虚な思いで相手を深く理解しなさい、ということでありましょう。そして、「話すに遅く」とは、軽率にことがらの白黒を決めつけてはならない、ということでしょう。

たしかに私たちは、ときとして、判決でも下すように、人について、事柄について判断をしてしまいます。しかし、それはどこまでいっても限られた自分の判断にしかすぎないことを、しっかりと弁えておきたいものです。ですから、もし、誉めることが出来ないときには、口を閉ざして、沈黙していましょう。どうしても判断を下さなければならないときは、神の前に持っていき、祈りのふるいにかけてからなすことにしましょう。

×　　×

自分では信仰にもとづいて、正しい判断をしたと思っているときがあるものです。しかし、どんなときにも、一方の意見だけで判断を下してはなりません。必ず、両方の言い分をよく聞くことが大切です。信仰の知恵にもとづく、判断とは、それぞれの立場の人々の思いをよくよく理解してあげることです。そのとき、信仰の知恵は大いに働くことでしょう。

×　　×

人のうわさ話に明け暮れてはなりません。それは自分の人生を浪費することです。それだけではなく、自分の魂を汚し、神の恵みと愛から自分を遠ざけます。神のご意志にそわないことがらには、いつも無関係でいましょう。神の力はそのような人にあらわれます。

自分への気配り

私たちは肉体だけで生きている者ではありません。霊魂をも持って生きている者です。霊魂のことを仮に心と言えば、どの人も納得できるとおもいます。

肉体に病が生じるように、霊魂にも病が生じます。しかし、私達は肉体の病には気配りをしても、霊魂の病には無関心でいることが多いようです。

今まで、自分が肉体の健康の為になしてきた多くの事にくらべて、自分の霊魂の健康のためにどれほどの気配りをして来ただろうか、と反省してみることはとても大切なことです。

霊魂の健康についても、肉体の健康に気配りするのと同じように注意をはらうべきであります。

× ×

不平不満をいだくことは、霊魂にとって最も悪い影響を与えます。他人や自分のまわりに起こるできごとに不満や愚痴、中傷や攻撃的な態度をとることは、自分自信の霊魂を痛めつけ、傷つけているのと同じことなのです。

人を愛し、親切を施し、過ちを赦し、喜びを与える愛徳によって、一番に祝福を受けるのは自分自信の霊魂なのであります。

× ×

私たちは、それぞれに備えられた境遇のなかでよい行いと言葉とを行うことを弁えていたいと思います。自分を超えてよい行いをしようとするとき、かえって自分の霊魂を汚すことになりかねません。人が謙虚であるとは、自分の境遇で精一杯によく生きることであります。傲慢は自分を過信してしまう結果生じてきます。そして、自分の霊魂を傷つけることになります。

× ×

たえず祈り、いつも感謝し、どんなことにも喜んでいることは最大の知慧をもつことであります。

霊魂を養うために必要なことは多くの知識をもつことではありません。知識はときとして人を誇りに導き、傲慢を生み、霊魂の死をもたらします。しかし、見えない神に畏敬の思いを持ち、どこにいても、何をしていても礼拝のこころで神に生きている者の肉体と霊魂は平安でいることができます。

× ×

自分の肉体と霊魂とに危険を感じるとき、祈りなさい。神は助け主なる聖なる霊によって必ず私達を救ってくださるでしょう。

人生の土台

幸いな人生をおくりたい、と誰もが願っています。そのために、自分は努力しなくてはならないと考えます。

たしかに、人は努力しなくては、何も得ることはできません。

しかし、自分が自分の外に向かって何かについて努力する前に、先ず、自分自身をよく整えることが大切です。

×　×

自分自身を整えるということは、自分の人生に対する心配、恐れ、疑いの思いを、自分の心と思いの中からすべて捨て去り、振り落とし、自分自身を安心させることであります。

あなたは神さまに深く愛されており、神さまはあなたが、安心と喜びと希望とに生きることを願っておいでになり、そのように生かそうとされている、と聖書は私たちに告げています。私たちに対するこのような神の願い心を、一口に言った言葉が「神は愛である」ということです。

自分の人生の歩みの根っこに、この隠された事実があることを知ることは、どのような努力を為すにまして大切なことなのです。

×　×

人生にはさまざまな出来事が起こります。それは決して異常なことではなく、言わば、さまざまな出来事が起こるのが、普通の人生であります。

大切なことは、そのような人生に対して、自分がどのような思いを持つかということです。あなたを取り巻く人生の出来事がどれほどの事であっても、それは問題ではありません。問題は、あなたが、人生の出来事にどのような思いで対処しているか、ということです。

×　×

自分を愛して下さっている神の愛は、人生のどのような出来事にも、振り回されない確かな力なのであり、逆に、人生のどのような出来事をも支配できる恵む力なのである、ということに気づくことです。

×　×

「神の支配は言葉ではなく力なり」と使徒パウロは告白しました。これは、熱狂的な言葉でなく自分の内で働きたもう神さまの慈(いつく)しみの確かさを深く自覚したとき、自然に出てきた安心と喜びの言葉なのです。自分に及ぶ神さまの恵む力に気づき、神の愛を自分の人生の土台としよう。

自分の内の光に気づく

あなたがたは世の光である。山の上にある町は、隠れることができない。また、ともし火をともして升の下に置く者はいない。燭台の上に置く。そうすれば、家の中のものすべてを照らすのである。そのように、あなたがたの光を人人の前に輝かしなさい。

―マタイ五・一四以下―

×　×

「あなたがたは世の光である」とイエスさまは言われます。人はすべて、世の光となるべくこの世へ送り出されて来たものです。

この世のどの人も、自分の内に光を神さまからいただいています。その光を輝かす場が、それぞれの人生なのであります。この世で私たちが生きるということは、それほどに素晴らしいことなのです。

その意味で、人生はどの人にとっても決して苦しみの場ではなく、自分に神さまからいただいている光を輝かす場として喜びの場なのであります。

ですから、イエスさまは、「あなたがたの光を人々の前に輝かしなさい」と言ってくださるのです。

×　×

私たちはどのような時にあっても、自分の人生を暗くしてはなりません。私たちが神さまからいただいている尊い光を、消してしまうような思いを持ってはなりません。

人生は、私たちがその内に持っている光を輝かすことを待っているのです。どの人にとっても神が与えられた人生は、決して敵ではなく、味方なのであります。

×　×

神さまは私たちが人生において内なる光を輝かすことを願い、助けようとされているのです。神さまは私たちを愛し支え導いてくださいます。これが神さまの、私たちに対する御意志なのであります。

×　×

今、重荷を負うている人、自分に不安をいだいている人、自分の人生を暗くしている人、自分の人生が不幸だと思い込んでいる人、ご一緒にもう一度、自分の内に神さまからいただいている「尊い光」があることに気づきましょう。

謙遜のありがたさ

謙遜で愛情深い人は神からも人からも愛されます。謙遜になるとは、自分からへりくだることではなく、人から卑しめられた時にとる態度です。

自分の醜い姿を知っている人は、人から軽蔑されるとき素直に受け入れ、人から褒めそやされるとき恥じ入るでしょう。このような人こそ本当の謙遜の人であります。

私たちは、吹けば飛ぶような塵にしか過ぎません。事実、「神は地の塵で人を形づくり、その鼻に命の息を吹き入れられた。人はこうして生きる者となった」と聖書は教えています。

これは神話的な表現です。しかし、その意味するところは本当のことです。人は確かに塵にしかすぎません。

どれほど偉大になって光り輝いたとしても、塵にしか過ぎない者が、神の光を自分に反射して光っているにしか過ぎません。そのことを忘れて、あたかも自分の偉大さで光っている者のように、自己過信の高慢におちいるなら、光は消え去り只の汚なき塵になるでしょう。謙遜を忘れて高慢になったアダムとエバとは神さまから「塵に過ぎないお前は塵に返る」と言われました。

×　×

私たちには自慢するものなど何一つありません。私たちにどのような中身があるというのでしょうか。私たちには誇るべき中身など何もありません。私たちの中身はすべて神さまが与え備えて下さったものばかりであります。私たちが持っているものはすべて、神さまに戴いたものばかりであります。そのことを忘れるとき、人は高慢になり、謙遜を失うのです。

神がその御手を人から放されるとき、人は、ただの塵に過ぎない者であることを見せつけられるでしょう。

いつも神さまに働いていただくために、神に自分をあけわたし委ねていましょう。神はその謙遜に応じて働き助けてくださいます。

「わたしは弱いときにこそ、強い」と使徒パウロは言いましたが、本当の平安は、徹底して自分を神さまの働きに任せ、自分の内で神自身に働いていただくことです。謙遜はここに極まります。

イエスさまは、その最後に「我が霊を御手に委ねます」と十字架の苦しみのなかで祈られました。イエスの謙遜はそこに極まり、イエスの平安はそこで十分になり、神の栄光を本当に現しました。

性格を省みる

私たちはそれぞれ自分の顔をもっています。身体つきもひとりひとり異なります。性格だって同じではありません。

世の中にはいろいろな性格を持った人がおり、その性格のために人々から愛され、可愛がられ、好かれ、尊敬される人がいるかと思うと、その性格のために憎まれ、敬遠され、恐れられる人もいます。

×　×

たいていの人は、自分の性格についてそれとなく気づいています。特に、人に不愉快を与えるような言動をしてしまう性格の場合、ひとり悩むことがあります。そして、自分が持てない性格の人を見て羨み、身近にいる場合、その人を憎らしく感じてしまうこともありましょう。

自分の性格を直さなくては、と考えても、結局はその性格を引きずってしまいますし、しまいには、これでいいのだと居直ってしまったりします。でも、やはり、居直って生きるよりも、快く思わない自分の性格ならば、直すように努力してみることが大切です。それは、ただ性格だけの問題ではなく、自分作りのために大切なことです。

×　×

つい、とげとげしく言ってしまう人は、いま自分が言ったことを優しい口調で落ち着いて言い直してみることが大切です。

とげとげしく語った言葉は、決して相手に通じません。それどころか、相手に反感を抱かせてしまいます。優しい口調で落ちついて語る言葉は、とても説得力が増します。

すぐに癇癪を起こしてしまう人がいます。特に気分が悪いときには、誰でも癇癪を起こして、行うにも語るにも周囲に不愉快をまき散らします。そのような時には、決して人の過失を咎めたりしないように心掛けましょう。自分の思いが静まるまで待つことが最良です。思いが静まって語る優しい一言は、憤りを持って語る言葉の数時間の説教よりはるかに、説得力があり善い影響をその人や周囲に与えるでしょう。

×　×

自分で良いと思っていない自分の性格を省みる努力をする人には、神さまがそれを助けて下さるでしょう。自分にも人にも嫌な思いを蒔き散らすことを無くすことは、自分を神の前に光り輝かすことになるのです。

蒔いたものは刈り取ることになる

親切にしてあげたのに、お礼が自分に返って来ないと言って嘆き、怒る人はとても多いように思います。当の私自身もその一人です。

勿論、人から受けた親切に対して、お礼を言うことは、人と人との付き合いにおいて最低のことがらであって、今さら言う必要もありません。

だからこそ、「親切にしてあげたのに、お礼が返って来ない」と言って、常識ある人は嘆き、ときとして怒ることになるのでしょう。

しかし、世の中にはさまざまな人がいるのですから、お礼を言わない人がいても、決して不思議ではないでしょう。

×　　×

とは言え、お礼が返って来ないということについて、つい愚痴っぽく人に言わなくても、「あれほどしてあげたのに」とか「どれだけ私が苦しい思いをしてしてあげたか、あの人は全く理解していない」と、心の内で思ってしまいますし、「もう絶対にあの人には何もしてあげない」と一人決心をしてしまいます。

このような私たちの思いを、根本から拭い去ってしまう方法があるのです。

×　　×

どのような親切も、神のためにしたのだ、と思うとき、他人がどのように思おうが安心の内にいることが出来るのです。そして、むしろ、お礼が返って来なければ、神は倍してその人を愛でて下さるのだと知るなら、愚痴や怒りどころか喜びとなるのであります。

×　　×

人は見ていなくても神は見ておられるのです。人は聞いていなくても神は聞いていて下さるのです。人は感じていなくても神は感じておられるのです。人は知っていなくても神はよくよく知っておられるのです。

私たちの行いのすべては、その場で消えて行くものではありません。消えたように思えても、それは神の前に積み上げられているのです。そして積み上げられたものは、現界でその結果を自分の身に受けなければならなくなったり、死後、霊の世界で、その報いを自分に受けるということになります。人は、すべて自分で蒔いたものを自分で刈り取ることになるのです。

「神のためにと思って与える場合にだけは、忘恩の人をも意に介さない」。

神に愛されている
自分を信じる

神を信じるということは、ただ神を信じるということではなく、神に愛され、神に良しと肯定されている自分自身を信じることであります。

×　×

神は人が自分自身を悲観的に見たり、否定的に考えたりすることを望んではおられません。

人は、神の大いなる愛によって創造されたものであり、神にとってかけがえのない愛すべき大切な者なのであります。それは、親にとってその子供がそうであるように、大いなる命の主である神に願われ、その偉大なるお方に絶対肯定され、良しとされている者なのであります。

×　×

神を信じるとは、そのような自分に気づき、そのような自分を信じることであります。そのような自分に気づくとき、その人の中に神の愛が、神の光が必ず充満しはじめるでしょう。

「信じる者には、どんなことでも出来る」とイエスさまが言われたのもそのことであります。

×　×

いつも、ものごとを否定的、批判的、悲観的に、そして、疑いの思いを持って見たり、聞いたりする人がいます。そのような人は、自分や他人を痛めつけ、限りなく善を肯定なされる神の御意志に反しているのであります。それは、神から自分を遠ざけ、闇に自分自身を置くことになります。そして、そのような人々が一人増え、二人増えすることによって、その暗い思いはますます力を増し、光を遠ざけることになります。

×　×

どのような時にも、自分が神の光に照らされて生かされている者であることを固く信じ、喜びにみたされているなら、肉体にとっても、生活にとっても、尽きることなき力の源となるでしょう。

「いつも喜んでいなさい。たえず祈りなさい。どんなことにも感謝しなさい」と使徒パウロは語りかけてくれます。

×　×

神を愛し、神に愛されている自分を確認し、積極的に神の光を深呼吸と共に体いっぱい自分のすみずみまで注ぎ込み、一日を明るく光に浸して過ごしましょう。

その光は、まことの光で、世に来てすべての人を照らすのである。

―ヨハネ・一・九―

今、自分に死が来ても大丈夫ですか

私たちは今まで、自分の魂や霊のために、どのような気づかいをして来たでしょうか。そして、今も、どのような気配りをしながら生活をしているでしょうか。

×　×

私たちは、自分があたかも肉体だけの者であり、肉体にだけ気配りをしていれば、それだけで自分の人生は全う出来る、と思い込んではいないでしょうか。もし、そのように思い込んでいるなら、それは、とんでもない思い違いを自分についてしていることになります。

×　×

聖書は次のように示しています。

人間にはただ一度死ぬことと、その後に裁きを受けることが定まっている。

―ヘブル書九・二七―

人は誰でも最後に、神の前にどのように生きたか、ということを問われます。すべてを見、すべてを知り、すべてを聞き、すべてを感じていらっしゃる神を畏れ敬いつつ生きる生き方こそが、自分の魂と霊とを豊かに光り輝かすことができるのです。その意味で、沢山のこの世の知識を持つことよりも、少しの信仰心をもつことのほうが、自分の魂と霊にとっては大きな価値となるのです。

×　×

イエスさまは次のように言われました。

もし片方の手があなたをつまずかせるなら、切り捨ててしまいなさい。両手がそろったまま地獄の消えない火の中に落ちるよりは、片手になっても命にあずかる方がよい。もし片方の目があなたをつまずかせるなら、えぐり出しなさい。両方の目がそろったまま地獄に投げ込まれるよりは、一つの目になっても神の国に入る方がよい。

―マルコ九・四三以下―

これはなんと凄まじい言葉でしょうか。イエスさまは、人の魂と霊との救いが、その人のすべての救いとなり、それを失うなら、すべてを永遠に失うことになるということを、見て知っておられたのです。

自分の魂と霊との病には、身体の病以上に熱心に気づかうことが大切であります。

今、自分に死が来ても、はたして自分の魂と霊とは大丈夫か、ということをよくよく反省してみたいと思います。

互いに気づく

人である以上、完全な者はいません。誰もが欠点を自分に持っています。

私たちがそれぞれ、自分に持っている欠点について、知っておくべき大切なことは、他人は大抵の場合、人の欠点について、程度の差はあっても「耐えている」ということです。

このことを知らないままで、私たちはときとして、他人の欠点をあげつらい、自分だけがその人に対して耐え忍んでいるかのように思ってしまいます。

× ×

自分だけが、他人の欠点を忍んでいるのではなく、他人も自分の欠点を忍んで受け入れているのです。

私たちが、ただ、自分だけのことを考えている間は、他人のことはよく見えて来ません。他人の方に正しく注意を向けるとき、他人も自分と同じように思い、考え、願い、耐え、忍んで生きているのだということがわかるようになります。このような、人間を見る目を養うことは、神の前に正しく、且つ人として幸いな生き方です。このことを次のように聖書は示しています。

めいめい自分のことだけでなく、他人のことにも注意を払いなさい。

―フィリピ信徒への手紙二・四―

× ×

自分の欠点に気づいていても、それについて自己弁解ばかりしている人がいます。そのようになったのは親のせいだ、環境のせいだ、誰々のせいだと。しかし大切なことは、自分の欠点をなおすように努めることです。そのように努めることは自分を大切にすることであり、他人を愛することになるのです。

× ×

互いに忍び合い、責めるべきことがあっても赦し合いなさい。

―コロサイ信徒への手紙三・一三―

他人に自分の欠点を耐え忍ぶことをのぞむなら、他人の欠点についても忍ばなければなりません。

互いに相手に対して忍ぶことを忘れるとき、互いが滅ぶことになります。

寛容の愛こそ、すべてを一つにし、完成させる絆であるという神さまの道理を、互いに心身につけましょう。

霊の自分を生かそう

身体と心を持っているのが私たちですが、身体は「肉の自分」で、心は「霊の自分」だと言えます。ところが、私たちは「肉の自分」だけに気を使い、「霊の自分」を無視して生きていることが多いようです。

「肉の自分」は、自分を身体だけの者だと思ってしまいます。そのような人は肉体的、物質的な満足を求めることだけに、生きる意味と価値があると思っています。そのような人は、表面的な見る欲、食べる欲、触る欲、聞く欲、嗅ぐ欲を求めて生きることを自分の唯一の楽しみとし、そのことのために自分の人生を使いはたしてしまいます。また、財産を蓄めることを自分の生き甲斐のすべてと考えたり、名誉や権力を持つことを、人生の最高の目的とするのです。

これら「肉の自分」に共通していることは、自分が肉体だけの者でなく、同時に「霊の自分」でもあるのだ、ということに、まったく気づいていないということです。

「霊の自分」は、表面感覚の欲や、また財産をただ沢山持ったり、世間での名誉や権力を持つだけでは、心から満足と安心とを、自分の内に覚えることが出来ないという、心の内に居るもう一人の自分自身のことです。

私たちの心の奥深くに居る「霊の自分」は、いつも、清いもの、聖なるもの、本当に美しいもの、真実なるもの、善なるもの、優しいもの、愛にあふるるもの、永遠なるもの ―― これらを「神さま」と言ってもよいのですが ―― を求めています。つまり、「霊の自分」は「肉の自分」以上のものを切に求めているのです。ですから、私たちがときどき、ふと心に空しさを感じることがあるのは、内なる「霊の自分」が感じているのです。私たちは、もっと「霊の自分」の求めに、素直に耳を傾けたいと思います。

「肉の自分」が求めるものがどれほど素晴らしいものであっても、それは一時的です。身体が無くなっても、永遠に生きつづける自分は「霊の自分」なのです。

私たちは「肉の自分」であると同時に「霊の自分」でもあるのです。もっと「霊の自分」を生き生きと輝かすことに気を使いましょう。正しい宗教の教えと信仰心はそのために必要なことなのです。

見つめられている自分に気づく

なにごとにおいても「なれてしまう」ということは、おそろしいことです。「なれてしま」いますと、どのような反省も無くなってしまいます。

「なれてしまう」ことの、おそろしさは、その人から反省を忘れさせてしまうことです。

反省するということは、自分の姿を鏡にうつしてよく眺めて見ることです。「少しここを直せばよい」とか「これでよい」とか、とにかく自分自身の姿を自覚的に眺めて見ることが、反省することです。そのような反省によって、私たちは少しずつ美しい自分を創造りだすことが出来、それはとても楽しいことです。その意味で、「自分をおしゃれする」ことが反省することだといえます。「おしゃれ」を忘れてしまうことは、人間としてとても悲しいことです。

× ×

「なれてしまう」ことから自分を救い出すためには「見つめられている」自分に気づくことです。ぼやっとしているとき、ふと、見つめられていることに気づいた人は、だれでも自分を取り戻し、それなりの自分作りをします。

見つめているものの視線に気づくこと、これこそが、人を自覚的な反省に生かし、自分作りのおしゃれをさせるのです。

× ×

信仰とは、神さまに見つめられている自分に気づき、その真実なる神さまを信じて仰ぐことです。

神さまの眼差しに気づいている人は、いつも自分の心と行いとのおしゃれを喜び、かつ楽しんでする人になります。

神さまの視線は、いつも私たちを助けてあげようとする愛にみちたもので、決して見張りをする者のような視線ではありません。「心配いりません。安心して生きなさい」とイエスさまは、多くの人々にお語りになりましたが、これこそ私たち一人一人に向けられる神さまの視線です。

× ×

自分の霊魂の目と耳とを澄ましてみましょう。神さまの優しい視線と語りかけが、私たちの「なれてしま」っている生活の直中に降り注がれていることに気づくでしょう。私たちは、そのとき、生き返り、本当の安心を得るでしょう。

少しずつの前進

できるだけ過激な衝突をさけるようにしましょう。過激な衝突は、ことがらを善き方向に導くことには、少しも役だたないことを、私たちは多くの経験から知っています。

過激な衝突は、霊魂を混乱させ、悪い想念を生み出し、憎しみの言葉を口にさせます。そして、それを聞く者の霊魂を乱し、互いに汚れはててしまいます。

×　×

互いの霊魂が汚れはててしまうということは、霊魂が正しく働かなくなるということです。もともと、霊魂は善を喜び、愛に導かれ、神の真実に思いを向けているものです。そのとき、人は、赦そうと思い、自分の非を認め、反省し、落ち着いてことに当たろうと、密かに願っています。しかし、過激な衝突は、それらの霊魂の思いを汚してしまいます。赦しも、反省も、落ちつきも、忽ち壊し、かわって憎しみと怒りの想念がその人の全てを支配してしまいます。内なる霊魂は泣いています。

現実がどのようであれ、決して急いではなりません。少しずつ前に進むことができるようにしましょう。必要とあらば一歩後退し、そして二歩進むことができるようにしましょう。

×　×

聖書においてヤコブは「忍耐すること」を教えていますが、ヤコブが言う「忍耐」とは、ただ我慢することではなく、「ものごとに正しく対処する知恵を働かすこと」を「忍耐する」と言ったのです。

キリストさまを信ずる信仰とは、ものごとに正しく対処する知恵をいただくことです。

あなたがたの中で、知恵の欠けている人がいれば、だれにでも惜しみなくとがめだてしないでお与えになる神に願いなさい。そうすれば、与えられます。

―ヤコブ一・五―

「自分だけが」と思うことは、最大の敵です。互いに「忍耐すること」は、最大の味方です。

過激な衝突は、互いに自分の霊魂を汚し、神の栄光を曇らせ、悪魔的な暗い想念の支配下に自分たちを近づけることになります。共に成長を願うところにこそ、自分の成長があるのです。

素晴らしい自分を見る

私たちは神の御手の中に生き、神の御手の中で働き、存在しています。そのように素晴らしい且つ尊く、有り難き者が、私たちであります。

しかし、すべての人が、このことに気づいているわけではありません。

×　　×

私たちは、とても利己的なものです。何事も自分の思いで考えたり、判断したりします。

自分が得だと思うこと、自分が好ましいと感じること、自分の知恵で納得することだけを受け入れたり、認めたり、有り難く素晴らしいことだと思ったりします。

×　　×

しかし、私たちが神の御手の中に生き、神の御手の中で働き、存在しているという、尊く有り難き事実は、私たちがそれについて、どのように考え判断するかということとは関係なく、私たちの一切の思いや考えを越えて、もともと初めから終わりまで、私たちの存在の根底に支えとして、無条件にある事実なのであります。つまり、私たちは初めから、そのように在らしめられている、尊く有り難き者なのであります。

×　　×

命の営みのすべては神に属する「秘儀」であります。つまり私たちの理解を越えた神さまの不思議な業であります。私たちは時が来てこの世に生まれ出、その者に必要とする間だけ生かされ、時が来てこの世から去って行きます。これらはすべて神さまが私たちに差し向けられる有り難き命の秘儀です。

この世に在らしめられていることが有り難きことであるように、この世から取り去られることも有り難き神の秘儀なのです。

×　　×

神さまを仰ぐ信仰を持つということは、利己的な満足を得るために自分自身に思いを向けることではありません。そうではなく、初めから終わりまで、無条件に私たちを生かしていて下さる、有り難き神の慈愛を仰ぎ見、感謝することこそが信仰を持つということなのであります。すべては消え去ります。しかし、神の慈愛だけは残ります。

こころやさしく

こころ安らかに日々を過ごしたいと願うなら、自分が日々出会う人々に優しく接することです。

ここやさしく人々に関わることは、人のためではなく、自分自身の霊と魂との平安のためになります。

友達を愛することは、自分自身を愛することです。なぜなら、愛は他人の魂にも自分の魂にも平安と満足とを与え、その手足の緊張をほぐさせ、微笑みを顔に生ましめ、体全体を柔らかくしてくれます。しかし、憎しみは他人の魂も、自分の魂も暗くし、体の中に重たい鉛を流し込みます。

×　×

何事においても、すぐに怒らず、寛容でありたいと思います。怒りは自分の魂を荒々しくし、周囲のものに不快をまき散らします。そして、体を硬直させ、不必要なエネルギーをまき散らし、いつまでも不快が尾を引きます。

×　×

人の幸福をねたまず、ともに喜んであげましょう。人の幸福をともに喜ぶとき、その幸福が必ず分かち与えられます。しかし、ねたむとき、自分に備えられている幸福まで、消えて無くなってしまうでしょう。

×　×

苦しむ人と共に苦しみ、泣く人と共に泣くことができる人は幸いです。それは、相手に力を与えるばかりでなく、自分自身に力を得ることになるのです。神さまは、受ける者より、与える者のほうに力を与えて下さいます。受けた者の喜びは、与えた者には倍して帰って来るでしょう。

×　×

すべての人に善意で関わりましょう。だれに対しても悪をしないようにこころがけることは自分の魂を清め、霊を光らせ、神のもとに宝を積むことになります。

ほんとうに美しい人になるためには、清い魂と光った霊を自分の内に持つことです。それは美しい言葉となり、美しい顔となり、美しい所作となって、その人に滲み出てくるでしょう。そのような人は、自分をも人をもこころ安らかにさせるでしょう。

善い人になろう

自分が善い人間でありたいと誰もが願っています。善い人間とは、神さまからも人さまからも、愛され信頼される人です。

そのような善い人間になるために、私たちはどのようにすればよいのでしょうか。

それは、「あなたが話したり、考えたり、何かを行ったりする時、そのすべてが、あなたの内なる霊の成長の利益になるように」すればよいのです。

あなたの霊は、何が善いことなのかということをよく知っています。なぜなら、あなたの霊は神さまに通じているからです。

× ×

しかし、私たちは何時も、自分の内なる霊の思いにその気を向けないで、自分の肉体や自分の思いを喜ばすことばかり考えて、すべてのことを行っています。先ず、自分の霊を喜ばすことを自分の思いに据えて、自分の肉体を働かせましょう。そうするとき、肉体は清められ、自分の思いは平安に満ちて来るでしょう。

× ×

いつも神さまとの親しさを保ちましょう。いつも神の御手を身近に覚えていましょう。あなたの内なる霊は、それをたえず望んでいるのです。ですから、使徒パウロは次のように教えました。

いつも喜んでいなさい。絶えず祈っていなさい。どんなことにも感謝しなさい。これこそ神があなたがたに望んでおられることです。「霊」の火を消してはいけません。

―テサロニケ信徒への手紙Ⅰ・五・一六―

× ×

自分勝手な思いで自由に生きることによって、私たちは善い人間にはなれません。自分の霊に思いを向けて生きる者だけが、神さまにも、人さまにも喜ばれる善い人間になるのです。

私たちは失敗します。あやまちも犯します。でも、神さまと親しさをいつも保っている人は、すぐに謝り反省し、立ち直って進ませてもらえます。神さまは助けて下さいます。私たちの内なる霊はこうして成長して行き、最後に神さまの祝福のもとに召されるでしょう。

霊が願っていること

子どもも大人もこころの深いところで「真実」を求めています。そして、その求めは、信じられないほどはげしく大きいものです。

私たちは、何でもよく知っている知識の豊富な人に感心します。また、普通の人以上にものごとが出来る人に驚きを覚えます。また、変わったことが出来る人に好奇の目を向けます。しかし、それらのことは、私たちに深い感動を与えてはくれません。

私たちの霊に最も深い感動を与えるものは、「真実」であります。

×　×

私たちが、尊いこころの遺産として大切にしてきたことは、真実を身をもって行じられた人達の姿です。その姿は、百年、千年の歳月を経ても、人々の霊に感動を与え続けています。そして、私たちは、霊の感動において、命の平安と、生きていることの喜びを確かに知るのです。

×　×

「真実」とは「慈愛」のことです。かぎりなく慈しみ、こよなく愛する、その姿が「真実」ということです。その真実にだけ、私たちの霊は喜ぶのです。そのとき私たちは、生きている自分の命の尊さと有り難さとを覚えるのです。だからこそ、使徒パウロは人々に呼びかけるのです。

人の徳（霊性）を高めるのに役立つような言葉を語ろうではないか

―ローマ人への手紙一四・一九―

×　×

あなたの霊は、感覚的な喜び、知識や技術の習得の満足、肉体的な楽しみ、ただそれだけを得て一生を過ごすことを欲してはいません。真実にふれる感動で霊性を輝かす生き方を熱望しています。霊性の願いをみたすために、神さまは、私たちをこの世へ送り出して下さったのです。霊の求めを聞く生き方をさせて頂きたいと願います。そのために、真実の源である神さまに自分の思いを向けましょう。また、人の霊性を高めるのに役立つ言葉を語る者でありたいと願います。霊性を輝かす人は永久に喜びの内にいる者となるでしょう。

あとがき

「あなたがたは世の光である」と題して、「みちしるべ霊操」一～二十を一冊にまとめ、ここにおとどけします。

松下先生は、数ある書物で、聖書の教えを説いてくださっていますが、「みちしるべ霊操」は、比較的やさしい言葉で語られ、日常の具体的なことがらを通して、私たちに日々のあり方を教えてくれています。謙虚な気持ちで読むとき、必ず私たちに平安を与えてくれるでしょう。

今回、編集にあたり、何回も読み直す機会が与えられましたことに感謝いたします。またこの冊子の製作にあたり、労をとってくださいました、中村泰正兄と山本哲也兄とにお礼申し上げます。

一九九四年　十月

瀬川　知子

みちしるべ文庫　十
「あなたがたは世の光である」
一九九四年十月三十一日　第一刷発行
二〇〇〇年三月一日　第三刷発行
著者　松下昌義
発行所　左京キリスト教会出版部
京都市左京区下鴨南茶ノ木町二九
電話（〇七五）七八一―九六四〇