救いへの道

聖テオファン・ザトヴォルニク

目次：

はじめに 1

キリスト教生活の始まりについて、 聖なる洗礼を通じて 3

私たちの中で、キリスト教徒としての生活はどのように始まるのでしょうか。 3

洗礼の秘跡において、キリスト教徒としての生活はどのように始まるのでしょうか？ 8

悔い改めによるキリスト教生活の始まりについて 31

悔い改めの秘跡において、キリスト教生活はどのように始まるのか？ 31

罪人の状態 33

神の恵みの働き 35

罪人の罪の眠りからの目覚め 36

罪人を罪の眠りから目覚めさせる神の恵みの並外れた働き 37

刺激的恩寵の賜物を獲得する通常の順序 46

罪を捨て、神への奉仕に身を捧げる決意に至るまでの道のり 61

罪を捨て去る決意に至るまでの過程 61

神に身を捧げる誓いへの歩み 69

悔い改めと聖体拝領の秘跡において、神に喜ばれる行いへと、天からの力が授けられる 74

悔い改める者には、懺悔の秘跡において完全な赦しが与えられる 74

悔い改めた者は聖体拝領の秘跡に与る 78

キリスト教的な生活が、私たちの中でどのように成し遂げられ、熟し、強まっていくかについて 81

キリスト教の生活は、私たちの中でどのように成し遂げられ、成熟し、強まっていくのか？ 81

神に対する熱意の精神を保つことについて 94

内面への留まり 95

異世界の視座 97

決意へと至らせた感情の状態 100

人間の精神的・肉体的力を善へと確立させるのに役立つ修練の指針 104

キリスト教的生活の精神に基づき、精神的な力を養うための修練 108

新しいいのちの御霊に従って体を保つこと 115

新しい生活の精神に基づく外的な生活のあり方 117

霊的生活を育み強める恵みある手段 120

絶え間ない断食への歩み 122

情欲との戦い、すなわち自己抵抗の原則 125

生きた神との交わりへの歩みの始まり 140

神への昇華 141

生きた神との交わりは、無言の状態において行われ、それが無執着へと導くのである 145

はじめに

『キリスト教道徳概説』には、私たちに求められるべき感情や心構えが描かれていますが、それだけでは、自らの救いを築くために必要なことのすべてが語られているわけではありません。私たちにとって最も重要なのは、キリストの御霊に導かれた真の生活を送ることです。しかし、これに少し触れるだけで、どれほどの疑問が浮かび上がり、それゆえに、ほぼ一歩ごとにどれほどの指針が必要と

なるかがわかります！

確かに、そこには人間の究極の目的――神との交わり――が示されており、そこへの道も描かれている。それは、神の恵みの助けを借りて、戒めに従って歩む信仰である。ただ一言、「これが道だ！進め！」と付け加えられればよいのだが。

「これが道だ、進め！」と言うのは簡単だ。しかし、どうすればよいのか？

たいていの場合、進むという意志が欠けているのだ。

何らかの情欲に溺れた魂は、あらゆる強制や呼びかけを頑なに拒み、神から目を背け、神を見つめようともしない。キリストの律法は心に響かず、それを聞く気すら起きない。いわゆる「心が乗らない」状態なのだ。

そこで問われるのは、キリストの道を通って神のもとへ歩みたいという願いが生まれるにはどうすればよいか、また、律法が心に刻まれ、人がその律法に従って行動する際、無理なく自発的に行動し、律法が単にその人に課せられたものではなく、あたかもその人から発せられているかのように振る舞うためには、どうすればよいのか、ということである。

しかし、たとえ誰かが神に立ち返り、神の律法を愛したとしても、神への歩みそのもの、キリストの律法の道を進むことそのものが、単に私たちがそれを望んだという理由だけで、必然的に成功するのだろうか。いいえ。願望に加えて、行動するための力と能力も必要である。すなわち、実践的な知恵が必要なのである。

真の神に喜ばれる道に踏み出す者、あるいは神の恵みの助けを借りて、あらかじめ定められたキリストの律法の道を通じて神へと向かい始める者には、必ずや、分かれ道で道を外れ、迷い、自らを救われていると思い込みながら滅びてしまうという危険が待ち受けている。

こうした分かれ道は、改心した後であってもなお残る罪の誘惑や力の乱れによって避けられないものであり、それらはこの状態にあっても物事を歪んだ姿で映し出し、人を惑わせ、滅ぼす力を持っている。

これに加え、サタンによる詐いがある。サタンは自らの犠牲者を手放すことを嫌がり、その領域から誰かがキリストの光へと向かうとき、その後に追いかけてきて、再び捕らえるためにあらゆる罠を仕掛け、実際に捕らえてしまうことも少なくない。

したがって、すでに主へと向かうその道を進みたいという願いを持つ者に対しても、その道上で起こりうるあらゆる逸脱を指摘しておく必要がある。そうすることで、先へ進む者はそのことを事前に警告され、遭遇するであろう危険を認識し、それらを回避する方法を知ることができるのである。

救いの道において誰にとっても避けられないこれらの事柄があるため、キリスト教生活における特別な指針となる規則が必要となる。それらは、神との交わりへの救いの願いに到達し、その中に留まる熱意をどのように持ち続けるか、また、この道のあらゆる段階において起こりうるあらゆる分かれ道の中で、いかにして無事に神のもとへ至るか――言い換えれば、

いかにしてキリスト教的な生き方を始め、そして始めた後、いかにしてその生き方に確固として立つか。この指針は、人を神の外から引き出し、神へと向き直らせ、そして神の御前に導かなければならない。

キリスト教の生活を、その現れや実践において、初めから終わりまで追跡しなければならない。すなわち、それがどのように生まれ、発展し、成熟し、完成に至るかを、あるいは――同じことだが――各キリスト教徒の活動的な生活の歴史を記し、その人が自らの立場を堅持するために、どのような状況でどのように行動すべきかを示さなければならない。

キリスト教的生活の萌芽と発展は、自然的な生活のそれとは本質的に異なる。これは、キリスト教的生活の特殊な性質と、それが私たちの自然に対して持つ関係に起因する。人はキリスト者として生まれるのではなく、生まれた後にそうなるのである。

キリストの種は、すでに鼓動している心の土壌に落ちます。しかし、自然的に生まれた人間は傷ついており、キリスト教の要求とは正反対であるため――例えば植物において生命の始まりが種子の発芽

、いわば眠っていた力の目覚めであるのに対し――人間における真のキリスト教的生活の始まりは、ある種の再生、すなわち新たな力と新しい命の賜物なのです。
さらに、キリスト教を律法として受け入れ、すなわちキリスト教的に生きる決意を固めたとしても、この「命の種」（決意）は、人間の中でそれを助長する要素に囲まれているわけではない。
その上、人間全体、すなわちその肉体と魂は、新しい生活に適応しておらず、キリストの軛に従順ではないままである。それゆえ、この瞬間から、人間には、自分自身全体、すべての力をキリスト教的に形成するという、汗を流すような労苦が始まるのである。
だからこそ、例えば植物の成長が、力の漸進的な発達であり、軽やかで自然なものなのに対し、キリスト教徒にとっての成長は、自分自身との多大な苦労を伴う闘い――緊張に満ち、苦悩に満ちたもの――であり、彼は自分の力を、本来向いていない方向へと向けなければならない。
彼は戦士のように、たとえ自分の土地であっても、一歩一歩を敵から戦いによって奪い取らなければならない――自己強制と自己抵抗という両刃の剣を用いて。ついに、長い労苦と努力の末、キリスト教的な始まりは勝利を収め、
抵抗されることなく支配し、人間の本性の全貌に浸透し、そこから敵対的な要求や欲望を追い出し、人間を無情と清らかさの状態へと導き、心清き者たちの至福――神との真摯な交わりの中で、自らの内なる神を仰ぎ見る――に似せようとする。

これこそが、私たちの中におけるキリスト教的生活のあり方である。それには三つの段階があり、その性質に応じて次のように呼ぶことができる。第一は「神への回心」、第二は「清め、すなわち自己改善」、第三は「聖化」である。第一の段階では、人は闇から光へ、サタンの領域から神へと立ち返る。
第二の段階では、自分に臨もうとする主キリストを受け入れるために、心の聖所をあらゆる不浄から清めます；
第三の段階では、主が来られ、心に宿り、その人と共に晩餐を分かち合われます。この至福の神との交わりの状態こそが、あらゆる労苦と奮闘の目的なのです！

これらすべてを描き出し、規則として定めることは、すなわち、*救いへの道*を指し示すことを意味する。この事柄における完全な導きは、罪の岐路に立つ人を引き受け、清めの炎の道を通り抜けさせ、キリストの成就の段階に応じて、その人が到達し得る完全さのレベルへと引き上げる。言い換えれば、それは以下を示すものでなければならない：

1) 私たちの中でキリスト教的生活がどのように始まるか；
2) それがどのように完成され――成熟し、強まっていくか、そして
3) 完全な完成においてどのようなものであるか。

キリスト教生活の始まりについて、聖なる洗礼を通じて

――教育の過程において、この恵みをいかに保つかを示して

私たちの中で、キリスト教徒としての生活はどのように始まるのでしょうか。

私たちには、真のキリスト教生活がいつ、どのように始まるのかを明確に理解する必要があります。そうすることで、私たちの中にその生活の始まりがすでに置かれているかどうかを見極め、もし置かれていない場合には、それがどの程度私たち自身に依存しているかを踏まえて、どのようにしてそれ

を置くべきかを知ることができるからです。単に誰かが「キリスト者」と名乗り、キリストの教会に属しているというだけでは、キリストにおける真の生活の確かなしるしとはなりません。
『わたしに向かって「主よ、主よ」と言う者すべてが、天の御国に入るわけではない……』（マタイ7:21）。また、*「イスラエルから出た者」すべてがイスラエル人であるわけではない*（ローマ9:6）。キリスト教徒の数に含まれていても、キリスト教徒ではない場合もある。これは誰もが知っていることだ。

私たちの人生において、ある人がキリスト教徒らしい生き方を始める瞬間があります。それは、その人の中にキリスト教徒としての生活の特徴が現れ始める瞬間です。
キリスト教徒としての生活とは、私たちの主イエス・キリストへの信仰に基づき、神の恵みの助けを借りて、神の聖なる御心を全うし、その至聖なる御名の栄光のために、神との活発な交わりに留まり続ける熱意と力である。
キリスト教生活の真髄は、私たちの主イエス・キリストにおける神との交わりにあり――その交わりは、当初、他者からだけでなく、自分自身からも隠されているのが通例である。
一方、目に見える、あるいは私たちの内面で感じられるその証しとは、キリスト教的な神への奉仕のみを志す、積極的な熱意の炎であり、完全な自己犠牲と、それに反するあらゆるものへの憎悪を伴うものである。このように、この熱意の炎が燃え上がる時、キリスト教的生活の始まりが定まるのである。そして、その炎が絶えず燃え続けている者は、キリスト教的に生きているのである。

この特徴的な点について、もう少し詳しく注目する必要がある。

*「わたしは火を地上に下すために来た」*と救い主は言われ、*その火がすでに燃え上がっていることをどれほど望んでおられることか*（ルカ12:49）。
これはキリスト教の生活について語っておられるのであり、その理由は、その目に見える証しこそが、神の御霊によって心に燃え上がらされる、神に喜ばれることを求める熱意であり、それは火に似ているからである。なぜなら、火が燃え移った物質を焼き尽くすように、キリストに従って生きるための熱意もまた、それを受け入れた魂を焼き尽くすからである。
また、火災の際に炎が建物全体を包み込むように、受け入れた熱意の炎もまた、人の全存在を包み込み、満たすのである。

また、別の箇所で主はこう言われている。「*すべての人は火で塩漬けにされる……*」（マルコ9:49）。これは、熱意をもって私たちの全存在に浸透する御霊の火を指し示している。
塩が腐りやすい物質に浸透してそれを腐敗から守るように、熱意の霊もまた、私たちの全存在に浸透して、魂と肉体の両方で私たちの本性を蝕む罪を、その最も微細な隠れ家や貯蔵所からさえも追い出し、それによって私たちを道徳的な堕落や腐敗から救うのである。

使徒パウロは、「*御霊を消してはならない*」（Iテサロニケ5:19）、*熱心さを失ってはならない*と命じています。
「*霊に燃えよ*」（ローマ12:11）――と、すべてのクリスチャンに命じています。これは、霊の燃えさし、すなわち怠惰のない熱意こそが、キリスト教生活において不可欠な性質であることを忘れないようにするためです。　　別の箇所では、パウロは自分自身についてこう語っている。「*後ろのものを忘れ、前に伸びて、キリスト・イエスにある神の栄誉ある召しの目標に向かって進んでいる*」（フィリピ3:13-14）。また、他の人々にはこう促している。「*そうして、勝利を得るために走り続けなさい*」（1コリント9:24）。
つまり、キリスト者の生活においては、熱意の炎によって、ある種の霊的な迅速さと活力が生まれ、それによって神に喜ばれる行いに取り組み、自己を踏みつけ、自分を惜しむことなく、あらゆる種類の労苦を喜んで神に捧げるのである。

このような考え方に立脚すれば、教会の規則を冷淡に遵守することや、計算高い理性によって定められた行動の規則正しさ、行動における規律正しさ、節度、誠実さなどは、私たちの中に真のキ

リスト教的生活が宿っていることを示す決定的な指標ではない、と容易に結論づけられる。
これらすべては良いことではあるが、もしキリスト・イエスにあってのいのちの霊を宿していないならば、神の前では何の価値もない。そのような行いは、いわば魂のない偶像のようなものとなる。立派な時計は正確に時を刻むが、そこにいのちがあると言える者がいるだろうか？！
ここでも同様です。多くの場合、*名ばかり「生きている」とされながら*、実際には*死んでいるのです*（黙示録3:1）。この行いの品行方正さは、何よりも人を惑わす恐れがあります。その真の意味は内面の心構えにかかっており、正しい行いをしていても、本質的な真理から大きく逸脱している可能性があるのです。
外見上は罪深い行いを避けていても、心の中でそれらへの愛着や快楽を抱くことがあり得るのと同様に、外見上は正しい行いをしていても、心の中でそれに対する真の思いを抱いていないこともある。真の熱意こそが、善を完全かつ純粋に成し遂げようとする一方で、罪をその最も微細なニュアンスに至るまで追い求めるのである。
前者を、まるで日々の糧を求めるかのように求め、後者に対しては、まるで死の敵であるかのように扱う。敵は、敵そのものを憎むだけでなく、その親族や知人、さらにはその所有物、その人が好む色、要するに少しでもその人を連想させるものすべてを憎むのである。
真の神への献身における熱意も同様である。それは、罪を、それに関するわずかな兆候やほのめかしの中でさえも追い求める。なぜなら、それは断固たる清らかさを切に願うからである。もしこれがなければ、どれほどの不純さが心に潜み得るだろうか！

そして、キリスト教的な神への奉仕に対する熱烈な情熱がなければ、どのような成功が期待できるだろうか。労力を要しないことは、まだ実行されるだろう。しかし、何かにおいて一層の労力や何らかの自己犠牲が求められるやいなや、自分を制御できないため、即座に拒絶が伴うことになる。なぜなら、その時には、善行に身を駆り立てるための拠り所が何もないからである。自己憐憫はあらゆる支えを揺るがしてしまう。もし、前述した動機以外の何かが混じり込めば、それは善行さえも悪しきものにしてしまう。モーセの傍らにいた者たちは、自分を憐れんだがゆえに恐れたのである。
殉教者たちが喜んで死へと向かったのは、彼らの内なる炎に燃やされていたからである。真の熱心な信徒は、ただ律法に則った行いをするだけでなく、助言や、魂にひそかに刻まれるあらゆる善き啓示にも従う。また、単に思い浮かぶことだけを行うのではなく、善のために創意工夫を凝らし、ただ一つ、堅固で、真実で、永遠の善のことばかりを心に留めているのである。
「どこにおいても、私たちには――聖ヨハネ・クラマトリオスは言う――熱意と、死そのものに立ち向かう覚悟のある魂の激しい燃え上がりが求められる。そうでなければ、御国を得ることは不可能だからである」（『使徒言行録』第31講）。

敬虔と神との交わりの道は、とりわけ初期の段階において、極めて困難で苦痛を伴うものである。これらすべての労苦に立ち向かう力を、どこから得ればよいのか。それは神の恵みの助けによって――すなわち、魂に宿る熱意によってである。商人、戦士、裁判官、学者たちは、多くの心配事と労苦を伴う職務を全うしている。
彼らはその務めにおいて、何によって支えられているのか。――それは、その仕事への熱意と愛である。敬虔の道においても、これ以外の何物によっても自分を支えることはできない。そして、これなしには、神への奉仕において倦怠感、重苦しさ、退屈、無気力を感じるようになるだろう。
のろのろと歩く者は、苦痛を伴って進むが、一方で、素早い山羊や機敏なリスのような者にとっては、動きや移動そのものが喜びとなる。熱心な神への奉仕とは、心を高揚させ、神へと向かう歩みを翼づける、喜びに満ちた行進である。これなしには、すべての行いを台無しにしてしまう恐れがある。
すべてを神の栄光のために、私たちの中に住む罪に逆らって行わなければならない。そうでなければ、私たちはすべてを単なる習慣や体裁の要求に従って、昔からそうされてきたから、あるいは他の人たちがそうしているからという理由だけで実行することになってしまうだろう。
すべてを行わなければならない。そうでなければ、あることは行っても別のことは行わず、しかも

何の悔いもなく、さらには怠ったことさえ覚えていないことになるだろう。すべてを、**最も重要な事柄であるか**のように、注意深く、慎重に行わなければならない。そうでなければ、その場しのぎで物事をこなすことになる。

したがって、熱意がなければ、キリスト教徒は悪いキリスト教徒であることは明らかだ――無気力で、だらしなく、活気がなく、温くも冷たくもない――そして、そのような人生は人生とは言えない。

このことを知っているので、私たちは、汚れや悪徳、あるいはそれらに類するものを一切持たず、真に神に喜ばれる者となるために、善行に対する真の熱意を持つ者となるよう努めよう。

さて、キリスト教の生活に関する確かな証しとは、神に喜ばれることを求める積極的な熱意の炎である。ここで問われるのは、この炎はどのようにして燃え上がるのか、そしてその生み出し手は誰なのか、ということである。

このような熱意は、恵みの働きによって生み出されるが、しかし、私たちの自由な意志（　）の関与なしにはあり得ない。キリスト教徒の生活は、自然的な生活ではない。その始まり、すなわち最初の目覚めもまた、そうあるべきである。種の中で植物の命が、その中に隠された芽に水分と暖かさが浸透し、

それらを通じて万物を回復させる生命の力が働くのと同様に、私たちの中にも、神の御霊が心に浸透し、そこに御霊による命の始まりを植え付け、曇り、砕かれた神の御姿の特質を清め、一つに集める時に、神の命が呼び覚まされるのである。

（外からの働きによって）願望と自由な探求が呼び覚まされ、その後、（秘跡を通じて）恵みが降り注ぎ、自由と結びついて、力強い熱意を生み出す。

そして、誰も自分自身の力でそのような命の力を生み出そうなどと考えてはならない。それについては祈り、それを受け入れる準備をしておかなければならない。力強い熱意の炎――それは主の恵みである。神の御霊は、心に降りてくると、ただ蝕むだけの熱意ではなく、万物を動かす熱意をもって、その心の中で働き始めるのである。

ある人々はこう考えるかもしれない。「なぜこの恵みの働きが必要なのか？

まさか私たち自身では善行を行うことができないというのか？

ほら、私たちはこれこれの善行を行った。これからも生きて、さらに何かを行うだろう。」

おそらく、この疑問に立ち止まったことのない人は稀でしょう。また、私たちは自分自身の力では何の善行も行うことができない、と言う人もいます。しかし、ここで問題となっているのは、個々の善行ではなく、人生全体の再生、すなわち新しい人生、その全体としての生活――すなわち、救いへと導くような生活についてなのです。機会があれば、異教徒たちが行ったように、何か、たとえ非常に良いことであっても、行うことは難しくありません。

しかし、もし誰かが意図的に、決して怠ることのない善行に身を捧げ、神の言葉の指針に従ってその順序を定め――それも一ヶ月や一年ではなく、生涯にわたって――、そしてその順序に揺るぎなく従い続けると決意し、その後、それに忠実であり続けたならば、その人は自分の力を誇ってもよい。しかし、そうでなければ、口を閉ざしておいたほうがよいのではないか。

キリスト教的な生活様式を独力で始め、築き上げようとした試みは、過去にも現在にも数え切れないほどあったではないか。そして、それらはすべて、何の結果も生まずに終わってきたし、今も終わっている。人は新しく選んだ生活様式を少しの間だけ続けては、すぐに投げ出してしまう。それも無理はない。

力がないのだ。絶え間なく押し寄せる一時的な変化の波の中で、私たちを揺るぎない心構えで支えてくださることは、神の永遠の力にのみ備わっている。それゆえ、この力に満たされ、それを求め、定められた通りに受け入れる必要がある――そうすれば、その力は私たちを持ち上げ、この一時的な動揺から救い出してくれるだろう。

さらに自らの経験に立ち返って考えてみてください。そのような自己満足の思いは、いつ生じ

るのでしょうか？人が安らかな状態にあり、何ものにも動揺させられず、何ものにも惑わされず、罪へと誘われることもないとき、その人は最も聖く清らかな生き方をする準備ができています。しかし、情熱の揺れや誘惑が少しでも生じれば――誓いはどこへ消えてしまうのでしょうか？！
節制のない生活を送る人は、しばしば「もう二度とこんなことはしない」と自分に言い聞かせてはいないだろうか。しかし、情欲の満足が過ぎ去ると、新たな衝動が湧き上がり、彼は再び罪の中に陥ってしまう。
すべてが自分の思い通りに進み、自尊心に逆らうことがない時、侮辱を耐え忍ぶことについて論じるのは容易い。その状況では、他人が抱く侮辱感や憤りといった感情は、おそらく奇妙に思えるだろう。しかし、自分自身がそのような立場に置かれたとすれば、言葉どころか、たった一瞥だけで、我を忘れてしまうだろう。
このように、精神が安らぎのうちにあれば、高慢な思いに駆られて、神の助けなしに、自分自身の力だけでキリスト教徒としての生活を送れるなどという夢を見ることもできる。しかし、心の底に沈殿していた悪が、風で舞い上がる塵のようにかき乱されたとき、誰もが自らの経験を通じて、その傲慢さを非難されることになるだろう。
思いが次から次へと、欲望が次から次へと――一つまた一つと悪くなっていく――魂を悩ませ始めたとき、誰もが自分自身を忘れ、思わず預言者と共に叫ぶことになるでしょう。「*……水は私の魂にまで達した。私は深い泥沼に沈んでいる*」（詩編68:2）。　「*ああ、主よ、どうか救ってください！ああ、主よ、どうか急いでください！*」（詩篇117:25）。
よくあることではないか。ある人は、善の中に留まることを自信を持って夢見る。しかし、ある人物や物事を想像した途端、欲望が生まれ、情熱が掻き立てられ、人は夢中になって堕ちてしまう。その後、自分に目を向けて「なんて悪いことだ！」と嘆くしかないはずだ。ところが、娯楽の機会が巡ってくると、彼はまた我を忘れてしまう準備ができている。
さらに、誰かに侮辱されれば、口論や非難、裁きが始まる。不正ではあるが利益になる取引が舞い込めば、それに手を出す。ある者を辱め、別の者と分け合い、三番目の者を追い出す――そしてこれらすべては、天からの特別な助けなしに、自分一人で聖なる行いを貫ける可能性を自慢していた直後のことなのだ。その力は一体どこにあるのか？
「*霊は熱心だが、肉は弱い*」（マタイ26:41）。善を見ながらも悪を行う。「*善を行いたいと思うとき、悪が私の中に潜んでいる*」（ローマ7:21）。私たちは囚われの身です。主よ、私たちを贖ってください！
敵が私たちに対して仕掛ける最初の中傷の一つは、自惚れの思い、すなわち、拒絶ではないにせよ、恵みによる助けの必要性を感じないことである。敵はまるでこう言っているかのようだ。「そこ――光のある場所、そこであなたに何らかの新しい力が与えられようとしている場所――へ行ってはならない！
――お前は、私のところにいるだけで十分だ。」人はそうして安らぎに身を委ねてしまう。その間、敵は――ある時は石（災難）を投げつけ、ある時は滑りやすい場所（情欲の誘惑）へと導き、ある時は花で覆われた罠（明るい状況）を仕掛ける。
人は振り返ることなく、ますます遠くへと突き進み、自分がどんどん深く落ちていっていることに気づかず、ついには悪のどん底――
、地獄の入り口――にまで降りてしまう。そのような場合、最初のアダムのように彼に叫ぶべきではないだろうか。「人よ、どこにいるのか？　どこへ迷い込んだのか？」
この呼びかけこそが、罪人に初めて自分自身を省みさせる、恵みの働きなのである。
さて、キリスト教的な生き方を始めたいと願うなら、恵みを求めなさい。恵みが降りてきて、あなたの意志と結びつくその瞬間こそが、力強く、堅固で、実り多いキリスト教的な命が生まれる瞬間となるのです。
命の始まりとなる恵みをどこで見出し、どのように受け入れるのか？――恵みの獲得と、それ

による私たちの本性の聖化は、秘跡の中で成し遂げられる。そこで私たちは、神の御業に身を委ね、あるいは神に私たちの不純な本性を差し出す――そして神は御自身の御業によって、それを変容させてくださる。
神は、私たちの傲慢な心を打ち砕くために、真の生活のまさに始まりにおいて、ご自身の力を単純な物質の覆いの下に隠されることをお選びになりました。それがどのようにして起こるのか、私たちは理解できませんが、キリスト教全体の実体験が、それ以外のあり方はあり得ないことを証ししています。

主にキリスト教生活の始まりに関わる秘跡は二つある。すなわち、洗礼と**悔い改めである**。それゆえ、真のキリスト教生活の始まりに関する規則は、あるものは洗礼を中心に、またあるものは悔い改めを中心にまとめられているのである。

洗礼の秘跡において、キリスト教徒としての生活はどのように始まるのでしょうか？

洗礼は、キリスト教における最初の秘跡であり、それによってキリスト者は、他の秘跡を通じて恵みの賜物を受けるにふさわしい者とされる。これなしには、キリスト教の世界に入り、教会の成員となることはできない。永遠の英知は、地上に自らの住まいを築かれた。その住まいへと導く扉こそが、洗礼の秘跡である。
この扉を通って神の家に入るだけでなく、そこでその家にふさわしい衣をまとい、新しい名と、洗礼を受ける者の全存在に刻み込まれる印を受けます。この印によって、その後、天の者も地の者も、その人を識別し、区別するのです。

...*「キリストにある者は、新しい被造物である」*と使徒は教えている（IIコリント5:17）。キリスト教徒は、洗礼によってこの新しい被造物となる。人は洗礼槽から、そこに入った時とは全く異なる姿で出てくる。光が闇に、命が死に反対であるように、洗礼を受けた者は、洗礼を受けていない者とは正反対の存在である。
不法の中に受胎し、罪の中に生まれた人間は、洗礼を受けるまで、罪の毒のすべてと、その結果がもたらすあらゆる重荷をその内に抱えている。彼は神の不寵愛の中にあり、本質において怒りの子である。その内面は損なわれ、乱れており、各部分や力のバランスが崩れ、それらは主に罪を増大させる方向へと向かっている。
また、その内に宿る罪ゆえに、サタンの影響下に置かれ、サタンは彼の中で強大な力を振るっている。これらすべての結果として、彼は死後、必然的に地獄の囚人となり、そこでその主君やその手下たち、そして僕たちと共に苦しみを受けることになる。

洗礼は、私たちをこれらすべての悪から救い出してくれる。それは、キリストの十字架の力によって呪いを解き、祝福を取り戻してくれる。洗礼を受けた者は神の子であり、主ご自身が彼らにその名と地位を与えられたのである。
そして、もし子であるならば、相続人であり、神の相続人であり、キリストとの共同相続人でもある（ローマ8:17）。
天の御国は、洗礼を受ける者にとって、洗礼そのものによってすでに属するものです。その人はサタンの支配から引き離され、サタンはもはやその人に対する権威を失い、その人の中で勝手に働く力を失います。教会――すなわち避難所――への入会によって、サタンは新しく洗礼を受けた者への侵入経路を遮断されます。その人はここで、あたかも安全な柵の中にいるかのようです。

これらはすべて、霊的かつ外的な恵みと賜物である。では、内側では何が起きているのか？――それは、罪による病と損傷の癒やしである。
恵みの力が内面に浸透し、そこで神の秩序をその美しさのすべてにおいて回復させ、力や各部分の構

成や関係における不調和を癒やすだけでなく、自分自身から神へと向かう主たる方向性――すなわち、神に喜ばれること、そして善行を増やすこと――においても癒やしをもたらす。だからこそ、洗礼こそが、人を刷新された状態へと導く「再生」あるいは「新生」なのである。
使徒パウロは、すべての洗礼を受けた者を復活された救い主に例え、彼らの中にも、主イエスにおいて、その栄光の復活によって現された人類と同じような、刷新された輝かしい存在があることを示唆している（ローマ6:4）。
また、バプテスマを受けた者の活動の方向性が変わることも、同じ使徒の言葉から明らかである。彼は別の箇所で、彼らはもはや*自分のために生きるのではなく、彼らのために死んで復活された方のために生きていると*述べている（IIコリント5:15）。
なぜなら、主が死なれたのは、罪のために一度だけ死なれたのであり、生きておられるのは、神のために生きておられるからである（ローマ6:10）。
私たちはバプテスマによって、キリストと共に死に葬られた（ローマ6:4）。そして、「*私たちの古い人は、キリストと共に十字架につけられ、罪の体が滅ぼされ、もはや罪の奴隷とならないためである*」（ローマ6:6）。このように、バプテスマの力によって、人間のあらゆる活動は、自分自身や罪から、神と義へと向け直されるのである。
使徒の言葉は注目に値する。*「もはや罪の奴隷とならないため……」*、そしてもう一つ、「*罪があなたがたを支配してはならない*」（ローマ6:14）。
これは、乱れ堕落した本性の中にあり、罪へと引き寄せる力を構成しているものが、洗礼によって完全に根絶されるのではなく、ただ、それが私たちに対して権威を持たず、私たちを支配せず、私たちがそれに仕えることのない状態に置かれるだけであることを、私たちに理解させてくれます。それは依然として私たちの中に存在し、生き、働き続けていますが、もはや主人としてではないのです。
それ以来、支配権はすでに神の恵みと、意識的にその恵みに身を委ねる霊に属している。聖ディアコスは、洗礼の力を説明する際、洗礼前は罪が心の中に宿り、恵みは外から働くが、洗礼後は恵みが心に宿り、罪は外から引きずり込むと述べている。
罪は、要塞から敵が追い出されるように心から追い出され、体の各部に宿り、そこから断片的に襲いかかるように作用する。それゆえ、罪は絶え間ない誘惑者、惑わし手ではあるが、もはや支配者ではない。煩わせ、不安にさせることはあっても、命令することはできない。
こうして、洗礼において新しい命が芽生えるのである！この際、人間側に何が求められるのか、あるいは、いかにして洗礼によって刷新されるに至るのかについては、『キリスト教教理の概説』、特に「キリスト教生活の規範」という章に詳述されている。
ここではこれを繰り返さない。なぜなら、洗礼を受ける成人は、悔い改めをもって神に立ち返った罪人と同じであるからである。この後者については、後ほど第2章で詳しく論じる予定である。そうすれば、この主題に関するあらゆる人の知的好奇心は十分に満たされるだろう。
ここでは、主に私たちの間に見られるように、幼児洗礼を受ける者たちにおいて、洗礼を通じてキリスト教生活がいかに始まるかに注目する。なぜなら、ここでのキリスト教生活の始まりは、恵みと自由との関係から生じる、ある特徴的な特質をもって構成されているからである。
皆さんはすでにご存じの通り、恵みは自由な意志と求道の上に降り注がれ、それら相互の調和によってのみ、恵みにふさわしく、かつ自由な被造物としての性質に即した、新たな恵みあふれる生活が始まるのである。
主は恵みを無償で与えてくださいますが、人がそれを求め、喜んで受け入れ、自らを完全に神に捧げることを求めておられます。この条件が、成人の悔い改めと洗礼において満たされることは明らかです。しかし、幼児の洗礼においては、どのようにしてそれが満たされるのでしょうか。
幼児は理性や自由を行使することができないため、キリスト教的生活を始めるための条件、すなわち神に身を捧げたいという願望を、自らの側からは満たすことができない。一方で、この条件は必ず満たされなければならない。この条件を満たす方法において、幼児の洗礼を通じた生活の始まりは、あ

る特徴的な特性を帯びて行われる。すなわち：

恵みは幼子の魂に降り注ぎ、その魂の中ですべてを成し遂げる。それは、まるで自由もこれに参加しているかのように見えるが、その唯一の根拠は、将来、まだ自己を自覚せず、自ら行動することもできないこの幼子が、意識を覚えたとき、
自ら進んで神に身を捧げ、その内なる働きを見出して恵みを喜んで受け入れ、恵みがあることを喜び、自分のためにそうしてくださったことに感謝し、もし洗礼の瞬間に理性と自由が与えられていたとしても、今行われたこととは異なる行動をとることなどなく、他のことを望むこともなかっただろうと告白するであろう。
このような将来における神への自発的な献身と、自由と恵みの調和のために、神の恵みはすべてその幼児に与えられ、幼児自身の力なしに、恵みが本来なすべきことをすべてその内に成し遂げる。それは、求められる願望と神への献身が疑いなく実現するという、
――この確信は、代父母たちが教会の前で神に誓約する際に示すものであり、すなわち、この幼児が意識を持つようになったとき、恵みに求められる通りの自由の行使を示し、その幼児を恵みを受け入れる者へと導くという責務を自ら引き受けるというものである。

このようにして、洗礼を通じて、キリストにおけるいのちの種が幼児に植え付けられ、その中に存在する。しかし、それはまだいわば幼児自身のものではなく、彼を形成する力として作用している。
洗礼の恵みによって幼児の中に芽生えた霊的な命は、その人が意識を覚醒させ、自由な意志をもって自らを神に捧げ、喜びと
喜びと感謝に満ちた受容をもって、自らの内に発見された恵みの力を自らのものとする時、初めてその完全な姿で現れるのである。それまでの間も、彼の中には真にキリスト教的な命が働いているが、いわば本人の知らぬ間に、彼の中で働いているに過ぎず、まだ彼のものではない。しかし、自覚と選択の瞬間から、それは彼自身のものとなり、単なる恵みによるものではなく、自由なものである。

このため、洗礼と神への献身との間に多かれ少なかれ長い間隔があるため、幼児における洗礼の恵みによるキリスト教的道徳生活の始まりは、いわば
不確定な時間の期間へと広がり、その間、幼児は成熟し、
、かつて母胎の中で肉体的に形成されたように、聖なる教会において、キリスト教徒たちの間でキリスト教徒として形成されていくのである。

読者の皆様、この考えをしっかりと心に留めておいてください。聖なる教会と主から託された洗礼を受けた乳児に対し、両親、代父母、そして養育者がどのように接すべきかを定めるにあたり、この考えは私たちにとって極めて重要なものとなるでしょう。

言うまでもなく、幼児の洗礼後、両親や代父母には極めて重要な任務が待ち受けています。それは、洗礼を受けた者が意識を覚めた際、自らの内に恵みの力を自覚し、喜びをもってそれを受け入れ、またそれに伴う義務や求められる生き方をも喜んで受け入れるように、その子を導くことです。これは、キリスト教的な教育、あるいは洗礼の恵みの要求に基づく教育という問題に、私たちを直面させるものであり、その目的は、この恵みを保つことにある。

上記の目的のために洗礼を受けた乳児をどのように扱うべきかをより明確にするためには、以前述べた考え、すなわち、罪と自己から神へと立ち返る心がその中に現れるとき、恵みがその心に降り注ぎ、そこに宿るという点を思い起こす必要がある。
この心構えが積極的に示されることによって、他のすべての恵みの賜物と、恵まれた者たちのすべての特権――すなわち、神の御好意、キリストとの共同相続、サタンの支配圏からの解放、地獄に裁かれる危険からの解放――が与えられるのである。
しかし、この心と精神の在り方が弱まったり失われたりすると、直ちに罪が再び心を支配し始め、罪を通じてサタンの束縛が課され、神の御好意とキリストとの共同相続権が奪われてしまう。
幼児の中に宿る恵みは、罪を鎮め、抑え込むが、もし罪に糧と自由を与えれば、それは再び息を吹き

返し、立ち上がる可能性がある。
したがって、洗礼の泉から受け入れた幼いクリスチャンを無傷のまま守る責務を負う者たちは、罪が再びその子に優勢となることを決して許さず、あらゆる手段を尽くして罪を抑制し無力化するとともに、神への志向を喚起し、強固なものにすることに全注意を向けるべきである。
成長するキリスト教徒の中に、たとえ他者の指導のもとであっても、自発的にそのような心構えが育まれるようにしなければならない。そうして、神に喜ばれるために罪に打ち勝ち、それを克服することにますます慣れ、霊と体の力を、罪の働きではなく、神への奉仕として用いることに慣れさせるのである。
これが可能であることは、新生し洗礼を受けた者が、その人全体が「未来の種」であり、あるいは「種に満ちた大地」であるという事実から明らかである。洗礼の恵みによって注ぎ込まれた新しい心構えは、単なる概念的なものでも、人為的に植え付けられたものでもなく、現実のものであり、すなわちそれ自体もまた「いのちの種」なのである。
あらゆる種がその性質に従って成長するものであるならば、洗礼を受けた者の中にある恵みある命の種もまた成長し得る。もしその者に、罪に打ち勝つ神への回心の種が植え付けられているならば、他の種と同様に、それもまた育まれ、実を結ぶことができる。必要なのは、このために効果的な手段を用いるか、あるいは洗礼を受けた幼児に対して適切な働きかけの方法を定めることだけである。

この際、すべてが向けられるべき目的は、この新しい人間が意識を持つようになったとき、単に人間として、理性と自由を持つ存在としてだけでなく、主との契約を結んだ者であり、その永遠の運命が主と不可分につながっていることを自覚することにある。
単にそう自覚するだけでなく、その義務に従って行動する能力を自らに認め、その方向へと強く引き寄せられる力を自覚することにある。
そこで問われるのは、これをいかにして達成するかということである。洗礼を受けた者が成人した際、真のキリスト教徒となること以外に何も望まなくなるように、どのように接すべきか。あるいは——いかにしてキリスト教的な教育を行うべきか。

これに対する答えとして、すべてを詳細に検討することは控える。ここでは、キリスト教教育という全体像を概観することに留め、どのような場合に、子供たちの善なる側面を支え、強め、また悪しき側面を無力化し、抑え込むべきかを示すことを目的とする。

ここではまず第一に、いかなる能力も目覚める前の、ゆりかごの中の乳児に注目する。乳児は生きている以上、その人生に影響を与えることは可能である。ここには聖なる秘跡が適用され、それに続いて教会のあらゆる慣習が伴う。そしてそれらと共に、両親の信仰と敬虔さがある。

これらすべてが総合されて、乳児を取り巻く救いの雰囲気を形成する。これらすべてに、乳児の中に宿った恵み豊かな命が、神秘的に注がれる（霊感を与えられ、吹き込まれる。*編者注*）。

キリストの聖なる秘跡への頻繁な聖体拝領（付け加えるならば、可能な限り頻繁に）は、主の至聖なる御体と御血を通じて、主の新たな一員を主と生き生きと力強く結びつけ、その子を聖別し、内なる平安を与え、闇の勢力から守り抜く。

このように行う人々は、幼児に聖体拝領を授けるその日、その子が深い安らぎに包まれ、あらゆる自然な欲求による激しい動きが見られず、
、幼児において特に強く現れるような欲求さえも抑えられていることに気づく。時には、その子は喜びと霊的な遊び心に満ち溢れ、あらゆる人を自分のもののように抱きしめようとする。
聖体拝領には、しばしば奇跡が伴うこともある。聖アンドレイ・クリツキーは、幼少期に長い間言葉を話さなかった。悲嘆に暮れた両親が祈りと神の恵みによる手段に訴えたところ、聖体拝領の際、主はその恵みによって彼の舌の束縛を解き放たれ、その後、彼は教会を雄弁さと英知の奔流で満たした。
ある医師は、自身の観察に基づき、小児疾患の大部分において、子供たちを聖体拝領に連れて行くべきであり、その後、医療的処置を必要とすることは極めて稀であると証言した。

子供たちには、頻繁に教会へ連れて行くこと、聖なる十字架や福音書、イコンに手を触れること、聖水を振りかけることなどが大きな影響を与えます。
また、家庭においても、頻繁にイコンの前に子供を捧げること、頻繁に十字を切ること、聖水で清めること、乳香を焚くこと、ゆりかごや食事、そしてそれらに触れるすべてのものに十字を切ること、司祭による祝福、教会からイコンや祈祷会を家に持ち帰ることなどが挙げられます；
総じて言えば、教会におけるあらゆる行いは、不思議なほどに幼児の恵み深い生活を温め、養い、また、至る所で成長しつつある魂に侵入し（浸透し、根を下ろそうとする。*編注*）、その息吹で魂を汚染しようと待ち構えている目に見えない闇の力からの、最も安全で破れない防護壁となるのです。

この目に見える守りの背後には、目に見えない守りがある。それは、洗礼の瞬間から主によってその幼児に付けられた守護天使である。天使は幼児を見守り、その存在によって目に見えない形で幼児に影響を与え、必要な場合には、極限状態にある子供に対して何をすべきかを両親に示唆する。

しかし、これらすべての堅固な防護、これらの強力かつ実効性のある導きでさえ、両親の不信仰、怠慢、不敬虔、そして不品行な生活によって台無しにされ、その実りを奪われてしまうことがある。それは、そうした手段が用いられないか、あるいは本来あるべき方法で用いられていないからでもあるが、とりわけ内面的な影響によるものである。
確かに、主は、とりわけ罪のない者に対して慈悲深いが、親の魂と子の魂との間には、私たちには計り知れない結びつきがあり、前者が後者に及ぼす影響がどこまで及ぶのか、また同時に、前者の悪影響が及ぶ中で、神の慈悲と寛容が後者に対してどこまで及ぶのかを、私たちは判断することはできない。
その影響が途絶えることもあり、そうなると、あらかじめ用意されていた原因が実を結ぶことになる。それゆえ、親の信仰と敬虔の精神は、子供たちにおける恵みある生活を維持し、育成し、強めるための最も強力な手段として尊ばれなければならない。

乳児の精神は、生後数日、数ヶ月、さらには数年間は、いわばまだ動きを見せていない。通常の方法では、何かを彼に伝え、吸収させることはできない。しかし、間接的に彼に影響を与えることは可能である。

心を通じた魂同士の特別な交わりの道がある。ある魂が、感情を通じて別の魂に影響を与えるのだ。このような乳児の魂への影響は、両親が心全体を乳児に向け、より深く、より完全に注ぎ込めば注ぎ込むほど、より効果的に働く。父と母は子供の中に溶け込み、いわゆる「魂を注ぎ込む」状態になる。
そして、もし彼らの精神が敬虔さに満ちているならば、それがその性質上、赤ちゃんの魂に影響を与えないはずがない。その際の最良の外部的な媒体は、視線である。他の感覚においては魂は隠されたままであるのに対し、目は他者の視線に対して魂を明らかにする。そこが、ある魂と別の魂が出会う接点である。
さあ、この窓を通して、聖なる感情を宿した母と父の魂が、子どもの魂へと流れ込みましょう。彼らは、この聖なる油で子どもの魂を塗らざるを得ないのです。彼らの眼差しには、ごく自然な愛だけでなく、自分たちの腕の中に抱かれているのが単なる子ども以上の存在であるという信仰、そして、
この宝物を、ある種の恵みの器として彼らの管理下に委ねられた方が、それを守るのに十分な力を彼らに与えてくださるという希望、そして最後に、信仰による希望に駆り立てられ、霊の中で絶え間なく捧げられる祈り。

このようにして両親が、その子のゆりかごをこの誠実な敬虔の精神で包み込み、その際、一方では
守護天使が、他方では聖なる秘跡や教会生活全体が、外からも内からもその子に働きかけるようになれば、それによって、生まれつつある命の周囲には、その命にふさわしい霊的な雰囲気が形成され、その性質が命に注ぎ込まれることになる。それは、動物の命の源である血液が、その性質において周囲の空気に大きく依存しているのと同様である。

新しく作られた容器は、その時に注ぎ込まれた物質の香りを、常にではないにせよ、長く保つと言われている。子供たちに対する上述の配慮についても、同じことが言える。それは、子供の形成されつつある生命の形態に恵みと救いをもたらして浸透し、そこに自らの刻印を刻むことになる。ここには、悪意の霊の影響に対する越えがたい障壁もある。

このような取り組みを揺りかごの時期から始めれば、その後は子育ての全期間を通じて――幼少期、思春期、青年期を通じて――継続すべきである。教会、教会生活、そして聖なる秘跡は、子供たちにとって　　の幕屋のようなものであり、その下で彼らは絶えず身を置くべきである。これがいかに救いとなり、実り多いものであるかは、サムエル（預言者；8月20日――*編者注*）、テオドロス・シケオス（4月22日）などの例が示している。これ一つだけで、あらゆる教育手段に取って代わることができ、実際、成功を収めつつある。古代の教育法は、主にこの点に立脚していたのである。

子どもの内に力が次々と目覚め始めるとき、親や教育者は一層注意を払わなければならない。なぜなら、前述の手段の導きのもと、子どもたちの神への傾倒が高まり、その力が引き寄せられていく一方で、同時に、彼らの中に宿る罪も眠っているわけではなく、その同じ力を掌握しようと勢いを増すからである。

これによる必然的な帰結が、内なる戦いである。子供たちは自らこの戦いを遂行することができないため、その役割を親が賢明に代行する。しかし、この戦いはあくまで子供たちの力によって行われるべきものであるため、親は子供たちの力が目覚め始めた最初の兆しを厳重に注視し、彼らが導かれるべき主要な目的に沿った志向を、最初の瞬間から植え付けなければならない。

こうして、親と、子どもの中に宿る罪との戦いが始まる。この罪は足場を失っているとはいえ、それでもなお作用しており、何か堅固なものに拠り所を求めようと、肉体と魂の力を掌握しようと試みる。

これを許さず、いわば罪の手から力を引き剥がし、神に委ねなければならない。しかし、その際、根拠なく行動するのではなく、選んだ方法が正しいという合理的な確信を持って行動するためには、残存する罪が何を求め、何によって養われ、具体的にどのような手段で私たちを支配しようとしているのかを、しっかりと理解しておく必要がある。

罪へと誘う主な要因は、知性における「独りよがり（あるいは探究心）」、意志における「わがまま」、感覚における「自己満足」である。

したがって、魂と身体の成長する力を、肉欲、探究心、自己中心性、そして快楽追求の虜にさせないよう導き、方向づけるべきである。なぜなら、それらは罪の束縛となるからであり、

――それどころか、それらから離れ、それらに打ち勝つよう訓練し、それによって可能な限りその力を弱め、無害な状態へと導かなければならない。これが最も重要な原則である。その後、すべての教育をこの原則に照らして調整しなければならない。この目的をもって、身体、魂、精神の主要な働きを見直してみよう。

何よりもまず、身体の欲求は目覚め、その後、死に至るまで絶えず活発な活動状態にある。それゆえ、それらを適切な範囲内に収め、習慣として定着させることが、後にそれらによる煩わしさを最小限に抑えるために不可欠である。ここで、身体的生活において不適切な行為といえば、それは「食事」である。

道徳的な観点から見れば、食事は罪深い肉欲の快楽への情欲の温床であり、あるいはその情欲が発展し養われる場である。したがって、子どもの身体的な生命を発達させ、強さと健康をもたらしつつ、魂の中に肉欲を煽らないような食事の与え方をしなければならない。

子供が幼いからといって見過ごしてはならない。幼い頃から、粗野な物質に傾きがちな肉体を節制させ、子供がそれを制御できるよう訓練し始めなければならない。そうすれば、思春期や青年期、そしてその後も、この欲求を容易かつ自由にコントロールできるようになるからだ。最初の薫陶は極めて重要である。

幼少期の食事は、その後の成長に大きく影響する。気づかないうちに、美食への嗜好や過食といった、身体と魂を蝕む二つの放縦な食習慣が、食事を通じて身につく可能性がある。

そのため、医師や教育者でさえ、次のように助言している。1)
育てている子の年齢に応じて、健康的で適切な食事を選ぶこと。なぜなら、ある食事は乳児に適し、別の食事は幼児、少年、青年それぞれに適しているからである。 2)
その摂取を（やはり年齢に合わせて）定められた規則に従わせ、そこで食事の時間、量、方法を定めること、そして3)
こうして定められた順序から、不必要な限り逸脱しないこと。これにより、子供は食べたい時にいつでも食べ物を要求するのではなく、決まった時間を待つことを学ぶようになる；
ここには、自分の欲望を自制する最初の訓練の機会がある。子供が泣くたびに、そして食べたいと要求するたびに食事を与えるような環境では、子供は過度に甘やかされ、その結果、後に病気でない限り食事を断ることができなくなってしまう。
これと同時に、子供は、望むものは何でもねだったり泣きわめいたりすれば手に入るという理由で、わがままに慣れてしまう。睡眠や、暑さ・寒さへの対応、そして食事に当然必要なその他の快適さについても、同じ基準に従わせるべきであり、感覚的な快楽への欲望を煽らず、自分を律することを身につけさせることを、決して忘れてはならない。
これは、教育期間を通じて厳格に遵守されなければならない――当然のことながら、規則の「本質」ではなく「適用方法」において柔軟に対応しつつ――、教育を受ける者がそれらをしっかりと身につけ、自らを律できるようになるまでである。

身体の第二の機能は運動であり、その器官は筋肉である。筋肉には身体の力と強靭さが宿っており、労働の道具となる。精神との関係においては、筋肉は意志の座であり、わがままな気質を育む可能性を大いに秘めている。
この機能を節度ある、賢明な方法で発達させれば、身体に活気と生気をもたらし、労働に慣れさせ、節度を養うことになる。対照的に、誤った方向へ発展させ、放任すれば、ある
には度を越した活発さと散漫さを、また別の には無気力、活気のなさ、怠惰を育んでしまう。
前者は、わがままや反抗心を強め、それを常態化させるものであり、それには、気まぐれさ、短気さ、欲望の抑えがたさが伴う。後者は、人を肉欲に溺れさせ、感覚的な快楽に身を委ねさせる。
したがって、身体の力を養うにあたっては、それによってわがままを助長したり、肉体のために精神を損なったりしないよう留意しなければならない。そのためには、節度、規則、監督が肝要である。子供にははしゃがせてよいが、それは命じられた時間、場所、そして方法でなければならない。親の意志は、もちろん大枠において、子供のあらゆる行動に反映されなければならない。
これがないと、子供の品性が容易に歪んでしまう。わがままに遊び回った子供は、些細なことでも従う気がなくなってしまう。これは一度きりのことならまだしも、この部分が完全に放置されてしまったらどうなるだろうか。その気まぐれが、まるで要塞のように体に根付いてしまった後では、それを根絶するのはいかに困難なことか。
首は曲がらず、手足は動かないし、目さえも命令通りに見ようとはしない。それとは対照的に、最初からその動きに自由を与えられていない場合、子どもはどんな命令に対しても従順になる。さらに、指示に従って体を緊張させることほど、自分の体を自在に操ることに慣れる良い方法はない。

身体に関する第三の機能は、神経に由来する。感覚神経は、観察の道具であり、探究心の糧である。しかし、これについては後述する。ここでは、神経のもう一つの一般的な役割、すなわち身体の感覚の中枢、あるいは身体にとって快・不快な外部からの刺激を受け取る能力について論じる。
この点において、空気、水、温度変化、湿気、暑さ、寒さ、傷、痛みなど、あらゆる種類の外的影響を痛みを伴わずに耐え抜くよう、身体を訓練することを原則とすべきである。このような習慣を身につけた者は、最も幸福な人間であり、いつでもどこでも、最も困難な事柄にも取り組むことができる。

そのような人の魂は、身体を完全に支配しており、身体的な不快感を恐れて物事を先延ばしにしたり、変更したり、放棄したりすることはない。それどころか、むしろある種の意欲を持って、身体を苛立たせるような事柄に立ち向かう。そして、これは極めて重要である。身体に対する最大の悪は、暖かさを好むことと、身体を憐れむことである。
それらは魂が肉体に対して持つあらゆる支配力を奪い、魂を肉体の奴隷にしてしまう。逆に、肉体を憐れまない者は、盲目的な生存本能による恐れに惑わされることなく、自らの事業に取り組むことができる。幼少期からこれに慣れ親しんだ者は、なんと幸福なことか！これには、入浴、散歩の時間や場所、服装に関する医学的助言も含まれる。
重要なのは、身体がただ快い刺激だけを受けるように扱うのではなく、むしろ不安を誘うような刺激にさらすようにすることである。前者は身体を甘やかし、後者は身体を鍛える。前者の場合、子供はあらゆることを恐れるが、後者の場合、何事にも備えができ、始めたことを忍耐強くやり遂げることができる。

この種の身体への接し方は、教育学によって推奨されている。

ここでは、これらの助言がキリスト教的生活の発展にもいかに適しているかを示すに留める。すなわち、それらを熱心に実践することで、官能的な快楽、わがまま、肉欲、あるいは自己憐憫といった不健全な要素が魂に入り込むのを防ぎ、それらとは正反対の心構えを形成し、総じて、身体を単なる器官として制御し、それに支配されないように訓練するからである。
これは、その本質において感覚やあらゆる肉欲の快楽から離れているキリスト教生活において、極めて重要なことである。したがって、子どもの身体の発達を放任してはならず、最初から厳格な規律の下に置き、その後、キリスト教生活に適応した姿――それに敵対する姿ではなく――で、その子を本人自身の手に委ねるべきである。
真に子供を愛するクリスチャンの親は、この恵みを子供たちに与えるために、何一つ惜しむべきではない。親としての心さえも例外ではない。そうでなければ、その後の愛と配慮に満ちたすべての行いは、実りの少ないものになるか、あるいは全く実を結ばないものになってしまうだろう。肉体は情欲の座であり、その多くは、情欲や怒りのような最も獰猛なものだ。
また、肉体は、悪魔が魂に侵入したり、そこに住み着いたりするための器官でもある。言うまでもなく、その際、教会生活を見失ってはならず、そこから、肉体に触れることのできるあらゆるものを用いるべきである。それによって肉体は聖別され、貪欲な動物性が鎮められるからである。

ここではすべてが書き記されているわけではなく、身体への働きかけの主な方向性が示されているに過ぎない。詳細は、必要とする者にとっての実践が示してくれるだろう。この概略から、人生の他のあらゆる時期において、身体をどのように扱うべきかも自ずと理解される。なぜなら、私たちにとって身体との関わりは一貫しているからである。

身体的欲求が現れるのと同時に、魂の中にも、自然な順序に従って低次の能力が次々と現れ始める。例えば、幼児はこれやあれといった物体に視線を留め始め、あるものには長く、別のものには短く注ぐ。まるで、あるものがより好きで、別のものはあまり好きではないかのように。
これは感覚を用いる最初の萌芽であり、その直後に想像力と記憶の活動が覚醒する。これらの能力は、身体的活動から精神的活動への移行点に位置し、
が連携して作用するため、一方が行ったことが直ちに他方に伝達される。それらが現在の私たちの生活において持つ重要性を考えれば、その最初の萌芽を信仰の領域にある対象によって聖別することが、いかに有益で救いとなることか。
最初の印象は深く記憶に残るものです。魂はこの世に、まだ何ものにも形作られていない純粋な力として現れることを忘れてはなりません。魂が成長し、内面的な内容を豊かにし、その活動が多様化するのは、その後に起こることなのです。魂は、自らの形成のための最初の材料、最初の糧を、外部から、すなわち感覚を通じて、想像力を介して得るのです。
形成されつつあるキリスト教的な生活を妨げないばかりか、さらに促進するためには、感覚や想像力

の最初の対象がどのような性質を持つべきかは、言うまでもなく明らかである。なぜなら、最初の食事が身体の気質に大きな影響を与えるのと同様に、魂が最初に接する対象もまた、魂の性格やその生活の基調に強力な影響を与えることが知られているからである。

発達しつつある感覚は想像力に材料を供給し、想像された対象は記憶に留められ、いわば魂の内容を構成する。

感覚が、聖なる対象から最初の印象を受け取るようにしましょう。目にはイコンやランプの光、耳には聖歌などです。子供は目の前にあるものの意味をまだ何も理解していませんが、その目と耳はこれらの対象に慣れ、それらが心を占めることで、他の対象を遠ざけることになるのです。

感覚に続いて、想像力の最初の鍛錬もまた神聖なものとなるでしょう。子供にとっては、他の対象よりもこれらの対象を想像するほうが容易になります。これこそが、その最初の傾向なのです。そして将来、感覚や想像力の形態と本質的に結びついている「美」は、神聖な形態を帯びてこそ、その心を惹きつけることになるでしょう。

さて、子供をあらゆる種類の神聖な品々で守りつつ、手本や絵、物など、子供を堕落させる恐れのあるものはすべて取り除いておくべきである。しかし、その後も、そしてこれからもずっと、同じルールを守り続けなければならない。

堕落したイメージが、どのような形であれ、魂にどれほど強い影響を与えるかは周知の事実である！目を閉じていたり、一人きりで内省にふけっていたりするとき、無数の下品で、虚栄に満ち、誘惑的で、情欲を漂わせるイメージに押しつぶされてしまう子供は、なんと不幸なことか。それは魂にとって、頭にとっての煙のようなものである。

また、これらの力がどのように作用するかという点も見逃してはならない。感覚の役割は、見ること、聞くこと、触れること、つまり全般的に体験し、探求することにある。それゆえ、感覚は探求心の最初の触媒であり、その探求心は後に感覚のために想像力や記憶へと移行し、そこに定着することで、魂にとって打ち砕くことのできない暴君となるのである。

感覚を用いないわけにはいかない。なぜなら、神の栄光と我々の幸福のために知るべき事柄は、他ならぬ感覚を通じてのみ認識されるからである。しかし、それと同時に、探求心もまた避けられない。それは、目的もなく、どこで何が起き、どのように物事が進行しているかを、ただ見たり聞いたりしようとする抑えがたい傾向である。では、この状況下でどう対処すべきか。

探求とは、本質的にすでに好奇心そのものである。好奇心とは、必要か不要かを区別することなく、無秩序に、目的もなく、あらゆることを知ろうとする傾向である。したがって、感覚を行使する際には節度と秩序を守り、必要と認識される一つの事柄にのみ、その必要性に基づいて感覚を向けるべきである。そうすれば、好奇心に養分を与えることはない。

つまり、子どもには、自分にとって必要とされるものだけを体験するように慣れさせ、それ以外のものからは距離を置き、遠ざかるようにしなければならない。そして、体験そのものにおいても段階を踏むこと——ある対象から別の対象へ、あるいはある特徴から別の特徴へと飛び移るのではなく、一つずつ見直しながら、その後、その対象を正しく想像できるように配慮することである。

このような訓練は、許された範囲内にあっても遊びたいという気分から子どもを解放し、感覚を制御することを教え、ひいては想像力も制御できるようになる。そうすれば、必要もなくあるものから別のものへと飛び移ることはなくなり、その結果、空想にふけったり、イメージに気を取られたりして、その気まぐれな幻影の満ち引きによって心を乱し、安らぎを奪うこともなくなるだろう。

感情や想像力を制御できない者は、必然的に気が散りやすく、一貫性を欠くことになる。探究心に苛まれ、ある対象から別の対象へと追い回され、力が尽きるまでさまよい、結局は何も実を結ばない。

こうした能力と同時に、子供には情動が芽生え、幼い頃から彼を悩ませ始める。子供はまだ話せず、歩けず、座っておもちゃを掴むことを覚えたばかりなのに、すでに怒ったり、嫉妬したり、物を独り占めしたり、孤立したりするなど、概して情動の作用を示している。

動物的な生活に基づいて定着するこの悪は、腐敗をもたらすものである。それゆえ、その最初の兆候

が現れた時点から、これに対抗しなければならない。それをどのように行うか――明確に定めるのは難しい。すべては親の分別にかかっている。とはいえ、次のように定めることはできるだろう：1) それら（情動、*編者注*）の発生をあらゆる手段で未然に防ぐこと； 2) その後、何らかの情動が現れた場合は、考案され、実証済みの手段を用いて速やかにそれを鎮める必要がある。これにより、情動が根付くことや、それに対する素因が防がれる。他の情動よりも頻繁に現れる情動については、特に注意を払って治療すべきである。なぜなら、それが支配的となり、、人生の支配者となり得るからである。

情動を治療する最も確実な方法は、神の恵みによる手段を用いることである。それらには信仰をもって頼らなければならない。情動は精神的な現象であるが、親には当初、精神に働きかける手段がない……それゆえ、何よりもまず、主が御業を成し遂げてくださるよう祈らなければならない。この点において、熱心な父や母、あるいは乳母にとってのさらなる指針となるのは、経験である。

子供が物事を理解できるようになれば、その時点で、情欲に対抗するための一般的な手段を用いることも可能になります。最初はあらゆる手段を駆使してそれらを身につけさせ、その後、教育期間を通じて常に実践させ、子供がそれらを巧みに使いこなせるようになり、習慣づける必要があります。なぜなら、情欲の激しい襲来は生涯を通じて絶えることがないからです。

身体や低次の能力に対する所定の指導手順を厳格に遵守すれば、魂はそこから真に善良な気質への素晴らしい準備を得ることになる。しかし、それはあくまで準備に過ぎず、気質そのものは、知性、意志、そして心というすべての力に対する積極的な働きかけによって築き上げられなければならない。

知性について。子供たちには、すぐに聡明さが現れる。それは言語能力と同時期に現れ、言語能力の向上とともに成長する。したがって、知性の教育は言葉の習得と同時に始める必要がある。最も留意すべき点は、子どもが遭遇したり注目すべき事柄すべてについて、キリスト教の原則に基づいた健全な概念と判断を持つことである。すなわち、善と悪、良いことと悪いこととは何か、ということだ。これは、日常的な会話や質問を通じて非常に容易に行うことができる。

親たちが互いに話しているとき、子供たちは耳を傾け、ほとんどの場合、考えだけでなく、親たちの言葉遣いや話し方の癖までも吸収してしまうものです。ですから、親たちは話す際、物事を常にその正しい名称で呼ぶようにしましょう。例えば、真の人生とは何か、それはどのように終わるのか、すべてのものは誰から与えられるのか、快楽とは何か、様々な習慣にはどのような価値があるのか、といったことなどです。

子供たちと話し、直接、あるいは、さらに良いのは物語を通じて、例えば、着飾ることは良いことなのか、褒められることは幸せなのか、といったことを説明してあげましょう。あるいは、子供たちに、あれこれについてどう思うか尋ね、間違いを正してあげましょう。

間もなく、この単純な手段によって、物事に対する健全な判断の基礎を伝えることができる。それは、生涯にわたるまではいかなくとも、長く消えることのないものとなるだろう。このようにして、世俗的な思索や、邪悪で飽くことのない探究心は、その根源から抑え込まれることになる。真理は、心を満たすことによって、それを結びつけるのである。

一方、世俗的な思索は心を満たさず、それゆえに探究心を煽る。そこから子供たちを解放することで、大きな恵みをもたらすことになる。そしてそれは、彼らが本を手にする前からすでに実現される。さらに、歪んだ概念を含む本を子供たちに与えさえしなければ、彼らの心は健全な、聖なる、神聖な状態で保たれるだろう。

「まだ幼い」という理由で、このように子供を鍛えることを怠るのは無駄である。真理は誰にでも開かれている。幼いキリスト教の子供が哲学者たちよりも賢明であることは、経験によって示されてきた。それは今も繰り返されているが、かつては至る所で見られたことである。

例えば、殉教の際、幼い子供たちは主なる救い主について、偶像崇拝の愚かさについて、来世についてなどについて論じていた。それは、母や父が、気軽な会話の中でそれらについて子供たちに語り聞

かせていたからである。これらの真理は彼らの心に深く根付き、そのために、彼らはその真理のために死をも厭わないほどにそれらを大切にするようになったのである。

自由について。子供は欲望に満ちている。あらゆるものがその関心を引いて、あらゆるものがその心を惹きつけ、欲望を生み出す。善と悪を見分ける術を知らないため、子供はあらゆるものを欲しがり、欲したことは何でも実行しようとする。放任された子供は、手に負えないほどわがままになる。それゆえ、親はこの精神活動の側面を厳格に管理しなければならない。

それを適切な範囲内に収める最も簡単な方法は、子供たちに許可なしには何もしないようにさせることである。どんな欲求があっても、親のもとへ駆け寄り、「これをしていいですか？」と尋ねさせるのだ。

自分や他人の経験を通じて、許可を得ずに自分の欲望を満たすことがいかに危険であるかを納得させ、子供たちが自分の意志さえも恐れるような心構えを持たせるのです。このような心構えは最も望ましいものであり、同時に最も容易に植え付けることができます。なぜなら、子供たちはもともと、自分の無知や弱さを自覚して、大抵の場合、大人に質問を投げかけているからです。

この姿勢を一段と高め、彼らにとって絶対的な掟として提示するだけでよい。このような心構えの自然な帰結として、あらゆる事柄において親の意志に完全に従順になり、自分の意志に逆らって従うこと、多くの点で自分を律する姿勢とそれに対する習慣、あるいはその能力が身につく。そして何より重要なのは、すべてにおいて自分の声に耳を傾けてはならないという、経験に基づく確信である。

これは、子供たち自身の経験から最もよく理解できることであり、彼らは多くのことを望むが、その一方で、その望みは彼らの身体や魂にとって有害である。自分の意志から離れさせる一方で、子供に善を行うことを教え込む必要がある。そのためには、親自身が善き生活の真の模範を示し、快楽や栄誉ではなく、魂の救いを主たる関心事とする人々に子供たちを触れさせなければならない。

子供たちは真似をするのが大好きです。彼らは驚くほど早く、母親や父親の振る舞いを真似るようになります！ここには、同じ調律がされた楽器に起こる現象に似た何かが起きています（
）。同時に、子供たち自身にも善行を行うよう促す必要があり、最初は命令して行わせ、その後、自ら進んで行うように導いていくのです。

その際、最もありふれた行いとは、施し、思いやり、慈悲、寛容、そして忍耐である。これらすべてを身につけさせるのは、決して難しいことではない。

機会は至る所にあり、取り組む価値がある。そこから、様々な善行を行う意欲と、善への傾倒が生まれるだろう。そして、善行も他のあらゆる事柄と同様に、教える必要がある。

心について。このような知性、意志、そして低次の力の働きによって、心も自然と健全で真実な感情を持つよう整えられ、真に喜びをもたらすものに喜びを見出す習慣を身につけ、甘美さを装って魂と体に毒を注ぎ込むものには、微塵も共感しなくなるだろう。

心とは、味わう能力であり、満ち足りた感覚を得る能力である。

人間が神と結ばれていた頃、神聖な事物や神の恵みによって聖別されたものに味わいを見出していた。堕落の後、その味わいを失い、感覚的なものを渇望するようになった。洗礼の恵みはそこから人を解き放ったが、感覚的な欲求は再び心を満たそうとしている。そうなることを許してはならず、心を守らなければならない。

心に真の味わいを育むための最も実効的な手段は、教会生活であり、教育を受ける子供たちは絶えずその中に身を置かなければならない。あらゆる聖なるものへの共感、その中に身を置くことの甘美さ、静けさと温もりのため、世俗の喧騒へと誘う華やかで魅力的なものからの離脱――これらは、心にこれ以上ないほど深く刻み込まれるのである。

教会、聖歌、イコン――これらは内容と力において、最も優れた対象である。心の趣向によって、将来の永遠の住まいも定められることを忘れてはならない。そして、そこでの心の趣向は、この世でどのように形成されたかによって決まるのである。劇場やサーカス、その他類似のものは、キリスト教徒にとって不適切であることは明らかである。

このように鎮められ、整えられた魂は、本来備わっている無秩序さによって、精神の発達を妨げることはない。精神は魂よりも容易に発達し、魂に先立ってその力と活動を現す。これには、**神への畏れ**（理性に対応する）、**良心**（意志に対応する）、**そして祈り**（感情に対応する）が含まれる。

神への畏れは祈りを生み出し、良心を啓発する。これらすべてが、目に見えない別の世界に向けられている必要はない。子供たちにはその素質があり、彼らはすぐにこれらの感情を身につける。とりわけ祈りは非常に容易に身につくものであり、言葉ではなく心によって作用する。

それゆえ、子供たちは喜んで、また疲れを知らずに家庭の祈りや教会の礼拝に参加し、それを喜んでいる。したがって、彼らからこの教育の一環を奪うべきではなく、少しずつ、私たちの存在のこの聖域へと導いていくべきである。神への畏れが早く心に刻まれ、祈りが目覚めれば目覚めるほど、その後の生涯における敬虔さはより強固なものとなる。

一部の子供たちにおいては、その精神が、それが現れるのを妨げるような目に見える障害がある中でも、自ずと現れていました。これはごく自然なことです。洗礼の際に授かった恵みの霊は、肉体や魂の誤った発達によって消え去らなければ、私たちの精神を活気づけずにはいられません。そうであるならば、その力が現れるのを妨げるものなどあるでしょうか？とはいえ、最も身近な導きが必要とされるのは良心です。

健全な概念、親の良き手本やその他の善を教える方法、そして祈りが、良心を照らし出し、その後の善行のための十分な根拠をそこに刻み込むでしょう。しかし何よりも重要なのは、子供たちの中に良心と自覚への心構えを育むことです。

自覚は人生において極めて重要な事柄である。しかし、それを育むのが容易であるのと同様に、子供たちの中からそれを消し去るのも容易である。幼い子供たちにとって、親の意志は良心の法であり、神の法でもある。

親にはどれほどの分別があるにせよ、子供たちを親の意志に背く者にならざるを得ない状況に追い込まないよう、命令を下すべきである。もしすでにそうなってしまったならば、可能な限り、子供たちが悔い改めるよう導くべきである。

霜が花にとって何であるか、それこそが親の意志からの逸脱が子供にとって何であるかである。子供は親の目を見ることもできず、愛情を受け入れようともせず、逃げ出して一人になりたいと願う。その間、魂は荒れていき、子供は野性味を帯び始める。あらかじめ子供を悔い改めの気持ちに導き、恐れずに、信頼を込めて、涙を流しながら近づいてきてこう言わせることは、なんと素晴らしいことか。

「私、こんな悪いことをしてしまいました。」言うまでもなく、これらはすべてごくありふれた事柄に関するものですが、ここには将来の堅固で真に宗教的な性格の基礎が築かれるという点でも良いことです——転んだらすぐに立ち上がり、速やかに悔い改め、涙をもって自らを清め、あるいは心を新たにする能力が養われるのです。

これがその順序である。子供にこの中で成長させれば、その敬虔な精神はさらに育まれていく。親は、目覚めつつある力のあらゆる動きを見守り、すべてを一つの方向へと導かなければならない。

この法則とは、子供の最初の息吹から始め、一つのことではなくすべてを同時に始め、これらすべてを途切れることなく、穏やかに、着実に、突発的な衝動なく、忍耐と期待を持って進めることである。ただし、賢明な段階性を保ちつつ、

芽生えを見逃さずそれを活かし、これほど重要な事柄において何一つ些細なものと見なさないことである。

詳細は明かされない。なぜなら、ここでは教育の主な方向性を示すことのみを意図しているからである。

人がいつ自分自身をキリスト教徒であると自覚し、キリスト教的に生きるという自立した決意

に至るかは定かではない。実際には、7歳、10歳、15歳、あるいはそれ以降と、時期がまちまちである。
おそらく、その前に教育の時期が訪れるだろう。実際、多くの場合そうである。その際、絶対的な原則は、教育期間中ずっと、これまでの秩序を一切変えずに維持することである。なぜなら、その秩序は、私たちの力の性質とキリスト教的生活の要求から本質的に導き出されるものだからである。教育の秩序は、前述した心構えと決して相反してはならない。さもないと、そこで築き上げられたすべてが台無しになってしまう。
すなわち、幼児と同様に、児童たちをも、周囲の人々の敬虔さと教会生活によって守らなければならない。秘跡を通じて、また彼らの肉体、魂、そして精神に働きかけなければならない。この点について、教育に関してはただ一つ付け加えるべきである。すなわち、何が主であり、何が従であるかが明らかになるよう、教育の構成を工夫すべきである。
この考えは、学習科目と時間の配分を示すことで最も分かりやすく表現できる。信仰の学習を主とみなし、敬虔な行いに多くの時間を割り当て、両者が衝突する場合は後者を学問よりも優先させるべきである。また、称賛に値するのは学問での成功だけではなく、信仰と善良な品性である。
そもそも、生徒たちの精神をこのように整える必要がある。すなわち、私たちにとって最も重要なことは神に喜ばれることであり、学問は付随的な資質、偶然の産物であり、現世の生活においてのみ有用であるという確信が、彼らの中で消え去らないようにしなければならない。したがって、学問を過度に高く評価し、あまりにも輝かしいものとして位置づけ、それがすべての注意を引きつけ、すべての関心を奪い尽くすようなことは、決してあってはならない。
キリスト教の生活の精神にとって、この「学問性」と、それへの過度な関心ほど、有害で破滅的なものはない。それは人々を冷淡さにまっすぐに陥らせ、その後、永遠にその状態に留まらせかねない。さらに、それに好都合な状況が重なれば、時には堕落さえも招きかねない。

もう一つ注意を払うべき点は、教育の精神、すなわち学習対象に対する見方である。キリスト教徒に教えられるあらゆる学問は、キリスト教の、しかも正統派の原則に浸透していなければならない、ということを不変の法則として定めなければならない。
あらゆる学問にはその可能性があり、この条件を満たして初めて、その分野における真の学問となるのである。キリスト教の原則は疑いようもなく真実である。それゆえ、躊躇することなく、それらを真理の普遍的な尺度として掲げよ。
私たちにとって最も危険な誤りは、信仰と科学が断固として分離した二つの領域であるという前提のもと、真の信仰に全く注意を払わずに科学を教え、自己の恣意や、さらには虚偽さえも許してしまうことである。
私たちには一つの霊がある。その霊は、信仰を受け入れ、それに染まるのと同じように、科学も受け入れ、その原理に満ち溢れるのである。それらがここで、好ましいか好ましくないかにかかわらず、接触しないなどということはあり得るだろうか。さらに、真理の領域も一つである。なぜ、この領域に属さないもの、あるいはその明るい庭に持ち込むことのできないものを、頭の中に詰め込む必要があるのだろうか。

もし、信仰と信仰の精神に生きる生活が、学習者の関心において、授業の形式においても、指導の精神においても、すべてに優先するように教育が行われれば、幼少期に植え付けられた原理が単に保たれるだけでなく、高まり、強固になり、相応の成熟に達することは疑いようがない。そして、これはなんと有益なことか！

幼少期からこのような順序で人間を教育していけば、その人生がどのようなものであるべきかという本質が、徐々にその人の前に明らかになっていくでしょう。また、神と私たちの救い主の御名において、神の定め通りに生き、行動する義務が自分に課せられていること、他のすべての事柄や活動はそれよりも劣り、現世の継続においてのみ適切であること、
また、別の住まい、別の故郷があり、そこへ自らのすべての思いと願いを向けなければならないとい

うことにも。能力の発達の自然な過程において、誰もが当然のように、自分が人間であるという自覚に至ります。しかし、もしその本性に、恵み深いキリスト教的な新たな原点が植え付けられ、その能力が目覚め、動き出すまさに最初の瞬間（洗礼において）、
そしてその後、それらの力が発展するあらゆる段階で、この新しい原理が優位を譲るどころか、むしろ常に優勢であり、いわばすべてに形を与えていたならば、人は自覚に至ったとき、同時に自分がキリスト教の原理に従って行動していることに気づき、自分がキリスト教徒であることに気づくことになる。
これこそがキリスト教教育の主たる目的であり、その結果として、人が自らをキリスト教徒であると認めるようになることである。もし、自己に対する完全な自覚に至った人が、「私はキリスト教徒であり、救い主であり神である方から、来世において彼および彼の選民との至福の交わりにあずかるために、このように生きる義務を負っている」と述べたならば、
――と口にすれば、自立へと目覚め、あるいは自らの理性に基づいて生活を築くようになると、彼は自分にとって第一の重要な課題として、かつて他者の導きのもとで歩んでいた「
」を自ら守り、敬虔の精神を温め続けることを掲げるようになる。

以前にも触れたように、キリスト教のすべての義務を自覚的に再確認し、それらを不変の法として自らに課すべき特別な瞬間があるはずである。洗礼の際、それらは自覚的に受け入れられたわけではなく、その後は他者の心や気質に委ねられ、単純な形で守られてきたのである。
今や、意識的にキリストの善き軛を自らに負い、キリスト教的な生き方を選び、神に専ら身を捧げ、その後、人生のすべての日々を熱意をもって神に仕えなければならない。ここで初めて、人は真に自らキリスト教的な生活を始めるのである。それは以前から彼の中にあったが、いわば自立したものではなく、彼自身の意志によるものではなかったと言える。
今や彼は自ら、自らの意志をもって、キリスト者の精神に基づいて行動し始めるのである。かつてキリストの光は、彼の中に、まるで初日の光のように、中心を持たず、広がりきっていた。しかし、光が太陽や惑星の中心に引き寄せられて中心を持つ必要があったように、この光もまた、いわば私たちの人生の原点、すなわち私たちの意識の周りに集まる必要があるのだ。
人間は、自己認識と理性的な自立に到達し、自らの思考や行いの完全な支配者かつ管理者となり、他者から伝えられたからではなく、自らそれを正しいと認めたがゆえに、ある考えを堅持するとき、初めて真に人間となるのである。
キリスト教においても、人は依然として人である。だからこそ、ここでも人は理性的にあるべきだが、その理性こそを聖なる信仰のために向けなければならない。自分が信奉する聖なる信仰こそが唯一の正しい救いの道であり、それと一致しない他のすべての道は破滅へと導くものであることを、理性をもって確信すべきである。
盲目的な信者であることではなく、そう行動することが正しいと自覚していることこそが、人間にとっての誉れである。彼は、キリストの善き軛を意識的に自らに負うとき、これらすべてを行うことになる。

そうして初めて、彼の個人的な信仰、すなわち信仰に基づく善き生活は、確固たるものとなり、揺るぎないものとなる。彼は、すでに明確な形で考え、行動するという義務を明確に自覚しているため、他人の手本に惑わされたり、空虚な考えに流されたりすることはない。
しかし、もし彼がこれを自覚していなければ、かつて善き模範が彼をそのように行動させるように導いたのと同様に、今や悪しき模範が彼を悪へと傾かせ、罪へと誘い込む可能性がある。また、かつて他者の善き考えが容易に、かつ異議なく彼の心を支配していたのと同様に、今や邪悪な考えが彼の心を支配することになる。
また、経験上、かつて自分をキリスト教徒であると自覚していなかった者の信仰の告白や生活の善さが、いかに不安定であるかがわかる。誘惑にほとんど遭遇しない者は、心の純真さを長く保ち続けるだろう。しかし、それらを避けられない者は、大きな危険に直面することになる。

洗礼の恵みを保ち続けた人々の生涯を見ると、彼らが断固として自分自身を神に捧げた瞬間があったことがわかります。これは、「霊に燃え上がった」、「神聖な願望に燃え上がった」という言葉で表されます。

自らをキリスト教徒であると自覚した者、あるいは意識的にキリスト教徒として生きることを決意した者は、今や、かつての世代の人々がそうしてきたように、幼い頃から受け継いだ生活の完全さと清らかさを、細心の注意を払って自ら守り続けるべきである。彼に指針となる特別な規則を提示する必要はない。

この点において、彼は悔い改めた者と一致している。悔い改めた者は、罪から離れ、キリスト教徒として生きるという熱意に満ちた決意を抱いている。したがって、ここからは、彼と同じ規則に従うべきであり、それについては第三節で述べられる。

彼が悔い改めた者とは、完全性への歩みにおいてどのような違いがあるのか、それは自ずと明らかになるだろう。

さて、ここでは、青年期に特有の、しかし極めて重要な注意点をいくつか述べておく必要がある。

キリスト教的な教育を受ける姿勢を持つだけでなく、青年期に入る前に、自らを自覚し、キリスト教徒となる決意を固めることは、いかに素晴らしく、また救いとなることか。これは、青年が1）その年齢の性質上、また2）その期間を通じて直面する大きな誘惑によって、必然的にさらされる重大な危険を考慮すれば、不可欠なことである。

1.

私たちの人生の川は、波打つような青春の帯によって遮られる。これは、肉体的・精神的な生命が沸き立つ時期である。幼子や少年は静かに暮らし、成人には激しい衝動もほとんどなく、威厳ある白髪は安らぎへと傾く。ただ青春だけが、生命の熱気に満ち溢れている。

この時期、波の押し寄せに耐え抜くためには、非常に確固たる支えが必要である。行動の無秩序さや衝動的さこそが危険なのである。彼自身の最初の動き――その力の目覚めの兆し――が始まり、それこそが彼にとってのすべての魅力となる。その影響力の強さゆえに、それらはかつて思考や心に刻まれていたあらゆるものを押し流してしまうのだ。

かつてのものは、彼にとって夢や偏見となる。真の感情だけが真実であり、それだけが現実性と意義を持つ。

しかし、もし彼が、これらの力が目覚める前に、キリスト教の信仰と生活への誓約を自らに課していたならば、そのすべての衝動は、すでに二次的なものであるため、より弱まり、最初の要求に容易に譲歩することになるだろう。それは、それらがより古く、すでに試され、心によって選ばれ、そして何よりも――誓約によって固められているからに他ならない。　　青年は断固として常に自分の言葉を守り抜こうとする。では、キリスト教的な生活や真理を愛さなかったばかりか、それらについて聞いたことさえ一度もない者については、何と言おうか。

その場合、彼は柵のない家であり、略奪にさらされるか、あるいは火に燃やされる乾いた小枝のようなものだ。若者の思考のわがままがすべてに疑いの影を落とし、情熱の高ぶりが彼を激しく苛み、魂全体が誘惑的な思いや衝動で満たされる時――その若者は炎の中にいるのだ。

もし心から、真理と善と清らかさを求める声が湧き上がらなければ、誰が彼に涼しさをもたらす一滴の露を与えたり、助けの手を差し伸べたりできるだろうか？

しかし、それらへの愛が先に根付いていなければ、その声は湧き上がらない。そのような場合、助言さえも役に立たない。その時は、助言を植え付ける意味がないのだ。

助言や説得は、耳を通じて心に届き、そこに本来存在し、私たちにとって価値のある感情を呼び覚ますならば、強い力を持ちます。しかし、それらはただその瞬間、他の感情によって押しやられているだけであり、私たち自身、それらを解き放ち、本来持つ力を発揮させる方法を見出せないのです。そのような場合、助言は助言者から若者への貴重な贈り物となります。

しかし、心に清らかな生き方の萌芽がなければ、それは無益である。

若者は自分自身のままに生きている。果たして、誰が彼の心のあらゆる動きや逸脱を探り当てることができるだろうか？それは、空を飛ぶ鳥の軌跡や、水の上を走る船の進路を探ろうとするのと同じことだ！！

発酵して酸っぱくなる液体の泡立ちも、異質なものが混ざり合った際の元素の動きも、若者の心はまさにそれである。いわゆる「自然」が持つあらゆる欲求が生き生きと蠢き、それぞれが声を上げ、満足を求めている。私たちの性質に不調和が宿るように、これらの声の集合体は、騒がしい群衆の無秩序な叫び声に他ならない。

もし若者が、あらかじめ自分の行動をある秩序に組み込むことを学んでおらず、それらをある高次の要求に厳格に従わせる義務を自らに課していなければ、彼はどうなってしまうだろうか。

もしこれらの原則が、初期の教育において心に深く刻まれ、その後意識的に規範として受け入れられたならば、あらゆる動揺は、いわば表面的なものであり、一時的なものに過ぎず、基盤を揺るがすことも、魂を動揺させることもないだろう。

私たちが青年期をどのような姿で終えるかは、その時期にどのような姿で踏み込んだかに大きく左右される。崖から落ちる水は、下で沸き立ち渦を巻くが、その後は静かに様々な水路を流れていく。これこそが、誰もが滝の水のように身を投じる青年期の姿である。

そこから出てくる人々は三つのタイプに分けられる。ある者は慈愛と高潔さで輝き、ある者は不義と放蕩に覆われ、そして三つ目のタイプ――中流階級――は善と悪が混ざり合った存在であり、まるで火の中から飛び出した燃えさしのように、善へと傾いたり悪へと傾いたりする。それは、壊れた時計が時折正確に動くかと思えば、進みすぎたり遅れたりするように、善と悪の間を行き来するのだ。

あらかじめ自らを誓約で固めた者は、まるで水を一切通さない堅固な小船に身を隠したか、あるいは渦巻く水流の中に穏やかな水路を敷いたかのようだ。これなしでは、たとえ良き教育を受けていても、必ずしも救われるとは限らない。

たとえ誰かが粗野な悪徳に陥らぬとしても、それでも、もし彼が自分自身を締めくくっていなければ、誓いによって万物から解き放たれていないその心は、一時の情熱に引き裂かれ、彼は必然的に青春の年月から冷めた状態で抜け出し、どちらにも属さない存在となってしまうだろう。

それゆえ、青春の年を迎える前に、善良な心構えを身につけるだけでなく、真のキリスト教徒となるという誓いをもって自らを固めることが、救いとなるのである。決意した者は、青春そのものを火のように恐れ、それゆえ、青春が容易に奔放になり、手に負えなくなるようなあらゆる機会を避けるべきである。

2.

青春そのものが危険であるだけでなく、この年齢特有の二つの衝動が加わり、それによって若者の情熱はさらに激しく燃え上がり、より大きな力と危険性を帯びる。

それは、a）刺激への渇望と、b）交流への傾向である。したがって、若年期の危険を回避する手段として、これらの衝動を規則に従わせ、善の代わりに悪をもたらさないようにすることを勧めることができる。

以前に喚起された善意は、それを消し去ったり抑えつけたりしなければ、その力をそのまま保ち続けるだろう。

A.

刺激への渇望は、青年の行動にある種の勢い、絶え間なさ、そして多様性をもたらす。彼はすべてを自分で体験し、すべてを見て、すべてを聞き、あらゆる場所を訪れたいと願う。

目を奪う輝きがあり、耳に心地よい調和があり、体を動かすための広々とした空間がある場所を探せば、そこに彼はいる。彼は、常に新しく、それゆえに多様な印象の絶え間ない流れの中に身を置きたいと願っている。彼は家にじっとしていられず、一か所に留まらず、一つの物事に集中することもできない。彼の本領は娯楽にある。

しかし、それだけでは彼には物足りない。彼は現実の、個人的な体験に満足せず、他者の印象を吸収し、いわば自分自身に投影して、他者がどのような感情を抱き、どのような行動をとったのか――それが彼ら自身の意志によるものであれ、自分と似たような状況下でのものであれ――を体得したいと願うのだ。
そこで彼は本に飛びつき、読み始める。一冊また一冊と次々と読み進め、その内容をよく理解しないことも多い。彼にとって重要なのは、いわゆる「効果」を見つけることであり、それがどのような種類の作品であれ、
、どのようなテーマを扱っていようとも関係がない。斬新で、描写が豊かで、鋭い――それこそが、彼にとっての本の最高の評価基準である。
ここで、軽い読み物への傾向が明らかになり、形成されていく――それは、別の形をとった、同じ印象への渇望に他ならない。しかし、それだけではない。青年はしばしば、現実の事柄、いわば外部から押し付けられるようなものに飽きてしまう。それは彼を束縛し、あまりにも明確な境界の中に閉じ込めてしまうが、彼はある種の自由を求めているのだ。
そこで彼はしばしば現実から離れ、自ら作り出した世界へと逃げ込み、そこで大いに活躍し始める。想像力は彼のために物語全体を紡ぎ出し、その主人公の多くは彼自身である。青年はまさに人生の第一歩を踏み出したばかりだ。
彼の目の前には、魅惑的で魅力的な未来が広がっている。時が経てば、彼もまたその場に身を置かなければならない。果たして彼は何になるのだろうか？そのベールを少しだけめくって、中を覗いてみることはできないだろうか？この時期、非常に活発な想像力は、その欲求を満たすのをためらわない。こうした行動様式の中に、夢想性が現れ、育まれていくのである。
　　夢、軽い読み物、娯楽――これらすべては、その精神においてほぼ同じである。子供たちは刺激を渇望し、新しく多様なものを渇望する。そして、それらから生じる害も同様である。かつて若者の心に蒔かれた良き種を、これらほど効果的に枯らしてしまうものはない。
四方八方から風が吹きつけるような場所に植えられた若い苗は、少し耐えた後、枯れてしまう。頻繁に踏まれる草は育たない。長い間摩擦にさらされる体の部分は、感覚が鈍くなる。
夢や無益な読書、あるいは娯楽にふけるならば、心やその中に宿る善良な気質も、同じように損なわれてしまう。
特に湿った風に長くさらされていた人は、風のない場所に入ると、体の中がすべて定位置からずれたかのように感じる。これは、どのような形であれ気を散らしてしまった心にも同じことが起こる。
散漫な状態から自分を取り戻した青年は、自分の心の中がすべて歪んだ順序になっていることに気づく。そして何より重要なのは、ある種の忘却のベールによって、すべての善が覆い隠され、印象として残った快楽だけが前面に立ちはだかることだ。その結果、もはや以前の状態でも、本来あるべき姿でもない。心の向きが優位性を失ってしまったのである。
なぜ、何らかの気散じの後に自分を取り戻すと、魂は物悲しみを覚えるのだろうか。それは、自分が奪われたことに気づくからである。気散じしていた者は、自分の魂を広い道に変えてしまった。その道の上を、想像力を通じて、まるで影のように魅惑的な対象が通り過ぎ、魂を誘い込むのである。
しかし、魂がこのように自分自身から切り離されたかのように感じている時、悪魔が密かに近づき、善の種を奪い去り、悪の種を蒔くのである。救い主は、道端に蒔かれた種を誰が奪い去るのか、また「あらゆる雑草」とは誰のことかを説明される際、このように教えている。その両方とも、人間の敵が仕組んでいることなのである。
　　さあ、若者よ！
幼少期の清らかさと無垢さ、あるいはキリスト教的な生き方への誓いを、非難されることなく守り抜きたいと願うか？
力と分別がある限り、娯楽や、誘惑的な本の無秩序な読書、そして――空想から身を遠ざけよ！
このような場合、厳格かつ極めて厳しい規律に従い、青年期の全期間を通じて指導の下にあることが

いかに良いことか。成人するまで自らの行動を自由に決められない若者たちは、幸福だと言える。そして、そのような状況に置かれているなら、どの若者もそれを喜ぶべきである。
若者自身では、明らかにこの境地に達することは難しいだろう。しかし、家にいて仕事に励み、空想にふけったり、無益な本を読んだりしないという助言に従うならば、彼は多くの知恵を示していることになる。
娯楽は勤勉さによって、空想は指導の下での真剣な活動によって退けるべきであり、特に読書については、その選択においても読み方においても、指導に従うことが不可欠である。
とはいえ、誰がこれをどう行うにせよ、とにかく実行することだ。情熱、疑念、熱中は、まさにこの、いわば不安定な若者の精神の動揺の中で燃え上がるのである。

B.

若者には、これと同じくらい危険な第二の傾向として、**交際の傾向**がある。それは、仲間や友情、そして愛を求める欲求として現れる。これらすべては、正しい順序において望ましいものだが、その順序を決めるのは若者自身であってはならない。

青年期とは、感情が生き生きと湧き上がる時期である。その心の中の感情は、まるで海辺の満ち引きのようだ。あらゆるものが彼の関心を惹き、すべてが驚きをもたらす。自然と社会は、彼の前にその宝物を開いて見せてくれる。しかし、感情は内に秘められておくことを好まず、青年はそれを分かち合いたいと願う。
そこで、自分の感情を分かち合える相手、すなわち仲間や友人を必要とする。それは高潔な欲求だが、時に危険を伴うこともある！自分の感情を誰に託すかによって、ある意味でその相手に自分に対する支配権を与えてしまうのだ。だからこそ、親しい相手を選ぶ際には細心の注意を払わなければならない！
まっすぐな道から遠く、はるか遠くへと迷い込ませてしまうような人物に出会うこともある。善良な人は当然、善良なものを求め、不善良なものからは遠ざかる。心にはそのためのある種の感覚がある。しかし、一方で、純真な心が狡猾さに誘い込まれることも、いかに頻繁にあることか！
だからこそ、あらゆる若者に対して、友を選ぶ際には慎重であるよう助言されるのは当然のことである。友を試すまでは、友情を結ばないほうがよい。さらに良いのは、最初の友として、父親、あるいは多くの点で父親の代わりとなる人、あるいは経験豊富で善良な親族の誰かを友とすることである。キリスト教的な生き方を志す者にとって、神から最初に与えられる友とは、霊的な父である。彼と語り合い、彼に秘密を打ち明け、物事を熟考し、教えを請うのだ。彼の導きのもと、祈りの中で、神は必要とあれば、もう一人の友も送ってくださるだろう。もっとも、友情そのものよりも、仲間関係の方がむしろ危険を孕んでいる。
真の友人はめったに見かけませんが、知人や気心の知れた仲間はたくさんいます。そして、そこにはどれほど多くの悪が存在し、また生じ得るでしょうか！
非常に不健全なルールを持つ仲間内の集まりがあります。それらに傾倒してしまうと、気づかないうちに精神的に彼らと一体となってしまいます。それは、悪臭のする場所で知らず知らずのうちにその悪臭を吸い込んでしまうのと同じことです。
彼ら自身、しばしば自らの振る舞いの不道徳さに気づかず、平然と粗野な振る舞いを続けている。たとえ誰かにその自覚が芽生えたとしても、そこから離れる力はない。誰もが、それを告げれば至る所で辛辣な言葉に追われることを恐れ、「まあ、いいだろう。そのうち収まるかもしれない」と言うのだ。
悪しき交わりは善き品性を蝕む（Iコリント15:33）。主よ、すべての人を、このサタンの深みから救い出してください。主に仕えることを決意した者にとっては、主を求める敬虔な者たちとの交わりこそが唯一の道であり、それ以外の者たちからは遠ざかり、神の聖徒たちの模範に従って、彼らとは心から関わってはならない。

青年にとって最大の危険は、異性との関わりから生じる。最初の誘惑では、青年はただ正しい

道から外れるだけだが、ここではさらに、自分自身を見失ってしまう。目覚めの初期段階において、この問題は「美」への渇望と混ざり合い、その渇望は目覚め以来、青年を満足を求めてさまよわせる。
その一方で、美は徐々に彼の魂の中で形を帯び始め、それはたいてい人間的な姿となる。なぜなら、私たちはそれ以上に美しいものを見出せないからだ……
そうして生まれたイメージが、若者の頭の中を駆け巡る。この時から、彼はあたかも美しいもの、すなわち理想的で、この世のものではないものを求めているかのように振る舞うが、その一方で人間の娘と出会い、彼女に心を傷つけられてしまう。この心の傷こそ、若者が何よりも避けるべきものである。なぜなら、これは患者が狂気に至るまで病み続けたいと願ってしまうほど、極めて危険な病だからだ。
どうすればこの病を避けられるのか？ 傷つくことにつながる道を進んではならない。
ある心理学書では、この道が次のように描かれている。そこには三つの分岐点がある。
まず、若者の心に、何について、何から来るのか分からないある種の悲しみが目覚める。しかし、その悲しみは、まるで自分が一人であるかのように感じさせる点で特に際立っている。これこそが孤独感である。この感情から、すぐに別の感情が生まれ出る——ある種の自己憐憫、優しさ、そして自分自身への関心である。以前は、まるで自分自身に気づかないかのように生きていた。
今や彼は自分自身に向き合い、自分自身を観察し、自分は決して醜くもなく、最下層でもなく、見栄えのする人物であることに気づく。自分の美しさや、体のラインの心地よさを感じ始め、あるいは——自分自身を気に入り始める。これで、自己への誘惑の第一段階は終わる。この時点から、青年は外の世界へと目を向ける。
この外界への進出は、自分が他人に好かれるべきだという確信に後押しされている。その確信のもと、彼は大胆に、そしてまるで勝利を確信するかのように活動の舞台へと踏み出し、おそらく初めて、身だしなみの良さ、清潔さ、そしてお洒落さを極めた装いを自らの掟とする。
まるで明確な目的がないかのように、しかし何かを探し求める心の秘めた誘引に従って、さまよい始めたり、知り合いを探し始めたりし、その際、知性、愛想の良さ、気配りの良さ、つまり好かれると期待するあらゆる点で輝こうと努める。
同時に、彼は心の交流において最も重要な器官である「目」に、思う存分自由を与える。
この心境にある彼は、火花にさらされた火薬のようで、すぐにその病に襲われる。
特に魅力的な眼差しや声に、まるで矢に射抜かれたか、あるいは撃たれたかのように、彼は最初、幾分恍惚と呆然とした状態で立ち尽くす。そこから我に返り、正気を取り戻すと、自分の注意と心が一つの対象に向けられ、抗いがたい力でそれに引き寄せられていることに気づく。
この時から、心は切なさに蝕まれ始める。若者は沈み込み、内向的になり、何か重要なことに没頭し、まるで何かを失ったかのように探し求め、何をするにしても、ただ一人の人のために行い、あたかもその人の面前でしているかのようになる。
彼はまるで道に迷ったかのようで、眠りも食事も頭になく、普段の用事は忘れ去られ、生活は乱れてしまう。彼にとって、何一つ大切なものはない。彼は、心を締め付け、息苦しさを与え、生命の源そのものを枯渇させる激しい病に冒されているのだ。これこそが、傷つきが徐々に進行していく過程である！
そして、若者がこの災難に陥らないために何を恐れるべきかは、言うまでもない。その道を歩んではならない！前兆——漠然とした悲しみや孤独感——を追い払え。それらに逆らえ。悲しくなったら、空想にふけるのではなく、真剣に何かに集中して取り組めば、その気持ちは去っていく。
自己憐憫や自己優越感が芽生え始めたら——急いで正気に戻り、自分自身に対する何らかの厳しさや残酷さ、とりわけ頭に浮かぶ考えの取るに足らなさを明確に認識することで、この気まぐれを追い払え。この場合、偶然であれ意図的であれ
屈辱は、火に水を注ぐようなものだった……この感情を抑え込み、追い払うことに特に気を配る必要

がある。なぜなら、ここが動きの始まりだからだ。ここで立ち止まってしまえば、それ以上は進めない。人に好かれたいという欲求も、おしゃれや見栄を張ることも、人との付き合いを求める気持ちも生まれない。
それらが湧き上がってきたら――それらと戦え。この場合、どれほど頼りになる防壁か――あらゆる面での厳格な規律、肉体的な労働、そしてさらに頭脳的な労働だ！
勉強に励み、家にこもり、遊びにふけるな。外出しなければならない時は――感情を抑え、異性を避け、そして何より――祈れ。

青年期特有の性質から生じるこれらの危険に加え、さらに二つある。第一に、理性的な知識や自己流の理解が天まで舞い上がるような気分の高ぶりである。
青年は、あらゆるものに疑いの影を落とすことを長所と考え、自分の理解の尺度と一致しないものはすべて脇に追いやる。これだけで、彼は心から信仰と教会の気風をすべて切り離してしまい、その結果、教会から離れ、孤独になってしまう。
失ったものの代わりとして、啓示された（神から啓示された――*編者注*）真理を顧みずに構築された理論に飛びつき、それらに自らを縛りつけ、信仰のあらゆる真理を自らの心から追い出してしまう。
さらに厄介なのは、学校での科学教育がそのきっかけとなり、そのような精神がそこで支配的になってしまう場合である。彼らは真理を掌握していると思い込むが、実際には曖昧で空虚、夢想的であり、その大部分は常識にさえ反する考えを蓄積してしまう。それらは、しかし、経験の浅い者を魅了し、好奇心旺盛な若者の偶像となってしまう。
第二に、世俗主義である。それが有益な側面を持つことはあるかもしれないが、若者の間でそれが優勢となることは有害である。それは感覚的な印象に左右される生活、すなわち、人が自分自身の中にいることが少なく、すべてがほぼ外側、つまり行動や夢想にあるような状態を特徴としている。
このような心持ちでは、内面的な生活や、それについて語り、それに生きる人々を憎むようになる。彼らにとって、真のキリスト教徒とは、概念に迷い込んだ神秘主義者、あるいは偽善者などである。
真理を理解することを妨げているのは、世俗的な生活の輪に満ちている「世の精神」であり、若者たちはその世界と自由に接触することを許され、さらには勧めさえされている。
この接触によって、世は、その堕落した概念や慣習のすべてを、事前の警告もなく、それに反する心構えも持たず、ただその気風を受け入れようとしているだけの感受性豊かな若者の魂に詰め込まれ、まるで蝋のようにそこに刻み込まれる――そして彼は知らず知らずのうちに、その世の子となってしまう。
そして、この「子」となることは、キリスト・イエスにおける神の「子」となることとは正反対である。

これこそが、若者が若さの時期に直面する危険である！そして、これに立ち向かうのはなんと難しいことか！しかし、良き教育を受け、若さの時期より前に神に身を捧げる決意をした者にとっては、それほど危険ではない。少しの間耐えれば、やがて最も清く、至福に満ちた平安が訪れるだろう。
この期間も、ただキリスト教徒としての清らかな生活という誓いを守り通せばよい。そうすれば、その後は、ある種の聖なる揺るぎない心を持って生きることができるだろう。青年期を無事に乗り越えた者は、まるで荒れ狂う川を渡り切ったかのように、振り返って神を賛美する。
しかし、ある者は涙を浮かべ、悔い改めの心で振り返り、自らを呪う。若き日に失ったものは、決して取り戻すことはできない。一度転んだ者が、転ばなかった者が持つものに、果たして再び到達できるだろうか。

これまで述べたことから、なぜ洗礼の恵みを保つ者がこれほど稀なのか、その原因がどこにあるのかを理解するのは容易である。教育こそが、善にも悪にも、すべての原因である。

洗礼の恵みが保たれないのは、そのための教育に適用される秩序、規則、法律が守られていないからである。主な原因は以下の通りである：a)

教会およびその恵みの手段からの疎外。これはキリスト教生活の芽を枯らし、その源から切り離し、まるで暗い場所に置かれた花が枯れるように、その命は萎れていく。b)
肉体の機能に対する無関心。人々は、魂に害を及ぼすことなく、肉体があらゆる面で発達できると考えている。しかし実際には、その機能の中に情欲の巣窟があり、それらは肉体の発達とともに成長し、根を下ろし、魂を支配してしまうのである。
肉体の営みに浸透することで、情欲はそこに居場所を得たり、あるいはそこから難攻不落の要塞を築き上げたりして、それによってその後のすべての期間にわたって自らの支配を確固たるものにする。
c) 無差別で、一つの目標に向けられていない魂の力の育成。
目の前に目標が見えなければ、そこへの道も見えない。このため、最新の教育にどれほど配慮しても、結局は探究心、わがまま、そして快楽への渇望を煽るだけに終わってしまう。d)
精神の完全な軽視。
祈り、神への畏れ、良心はめったに考慮されない。外見上の規律さえあればよく、内面の状態は常に当然のものと見なされ、それゆえ常に自己に委ねられたままにされる。e)
学習期間中、最も重要な事柄を副次的な事柄で覆い隠し、その**唯一の目的を**他の多くの事柄で遮ること。f)
最後に、善き基盤を事前に築かず、キリスト教的に生きる決意も持たずに青年期に突入すること、さらに、青年期の衝動を適切な秩序に保てず、娯楽や軽薄な読書を通じてあらゆる刺激への渇望に身を委ね、　夢によって想像力を過度に掻き立て、自分と似た者たち、とりわけ異性との無分別な交際、への過度な傾倒、そして世俗の精神や、世間の通念、規則、慣習への献身。これらは決して恵みある生活に好意的ではなく、常にそれに敵対して武装し、それを抑圧しようと努めるものである。

これらの原因のいずれも、それ一つだけで、人の内にある恵みある生活を消し去るのに十分である。
しかし、多くの場合、それらは共同して作用し、一方が必然的に他方を引き寄せる。それらが相まって霊的な生活をこれほどまでに押しつぶしてしまうため、時にはその痕跡が微塵も見られなくなり、まるでその人が霊を持たず、神との交わりのために造られたのでもなく、そのための力を与えられておらず、それらを活気づける恵みも受けていないかのようになる。

なぜ適切な教育の順序が守られていないのか――その原因は、そのような順序を知らないか、あるいはそれを軽視しているかのいずれかである。放置されたままの教育は、必然的に、まず家庭生活において、そして次に学習の過程において、歪んだ、誤った、有害な方向へと向かってしまう。
しかし、一見して教育が疎かにされず、既知の規則に従って行われているように見える場合でも、その秩序が築かれている誤った思想や原則のために、しばしば実を結ばず、目的から逸脱してしまうことが少なくない。
本来目指すべきものとは異なるものが念頭に置かれ、あるいは主眼が置かれている。すなわち、神への奉仕でも、魂の救いでもなく、まったく別のもの――単に自然的な能力の向上、あるいは職務への適応、社交界での生活への適性など――が重視されているのである。しかし、その出発点が不純で誤ったものであるならば、必然的に、それに基づいて確立されたものは善へと導くことはできない。

主な逸脱として、以下の点が挙げられる：1)
恵みの手段の排除。これは、教育を受ける者がキリスト教徒であり、単なる自然的な力だけでなく、恵みの力も備えているという事実を忘却した結果として生じる自然な帰結である。そして、これらの手段がなければ、キリスト教徒は柵のない庭のようなものであり、そこを徘徊する悪霊たちに踏み荒らされ、罪と世の嵐に打ち砕かれる。それらを鎮め、追い払う者も手段もないのである。　2)
現世の幸福への準備を優先し、永遠のものを忘却させること。家庭ではこのことについて語り、教室ではこのことについて解説し、日常の会話においてもこれが主軸として掲げられている。3)
あらゆる事柄において、聖職の務めさえも例外とせず、外見が優先されること。

家庭で適切な準備をされず、そのような教育を受けてきた者は、必然的に頭の中が曇り、あら

ゆるものを本来あるべき目で見ることができず、すべてを、まるで割れた眼鏡や偽りの眼鏡を通して見るかのように、歪んだ形で捉えてしまう。それゆえ、自らの究極の真の目的についても、そのための手段についても、聞く耳を持たない。彼にとって、これらすべては、いわば冗談のような、無関係な事柄に過ぎないのだ。

これを踏まえると、このような悪い状況を是正するために具体的に何が必要なのかを特定するのは難しくない。必要なのは：

真のキリスト教教育の原則をしっかりと理解し、身につけ、何よりもまず家庭でそれに基づいて行動することである。家庭教育は、その後のすべてにおける根源であり基盤である。家庭でしっかりと教育され、正しい道に導かれた者であれば、歪んだ学校教育によって容易に正しい道から外されることはない。

続いて、新しい真の原則に基づいて学校教育を再構築し、そこにキリスト教的な要素を取り入れ、不備な点を是正すること。最も重要なのは、教育の全過程において、教育を受ける者を聖なる教会の豊かな影響下に置くことである。聖なる教会はその組織全体を通じて、精神の形成に救いをもたらす働きをするからである。

そうすれば、罪の誘因が燃え上がるのを防ぎ、平和の霊を呼び起こし、深淵からの霊を追い払うことになるだろう。同時に、すべてを一時的なものから永遠のものへ、外的なものから内的なものへと導き、教会の子供たち、すなわち天の御国の成員たちを教育しなければならない。

何よりも必要なのは、3）理論ではなく経験によって真の教育を知る人々の指導の下で、**教育者を**育成することである。最も経験豊富な教育者の監督の下で形成された彼らは、再びその技を後続の者たちに伝えていくことになる。

教育者は、キリスト教の完全性におけるすべての段階を経なければなりません。そうして初めて、後の活動において自らを律し、教育対象者の傾向を見極め、忍耐強く、成功裏に、力強く、実り豊かに彼らに働きかけることができるようになるのです。これは、最も清く、神に選ばれ、聖なる者たちからなる階層でなければなりません。教育は、あらゆる聖なる行いの中でも最も聖なるものです。

良き教育の果実は、聖なる洗礼の恵みを保つことにある。この恵みは、教育に費やされたあらゆる労苦を余すところなく報いてくれる。なぜなら、洗礼の恵みを保ち、幼い頃から神に身を捧げた者には、いくつかの高貴な特権が与えられるからである。

1.

第一の特権は、いわば他のすべての特権の基盤となるものであり、それは生まれながらにして恵みに満ちた性質の完全さである。人間は、すべての善の源から彼の上に注がれる準備ができている、並外れて高い力の器となるよう定められている。ただ、自らを乱さない限りにおいてである。

また、悔い改める者も、

、完全に癒やされることはできる。しかし、彼には、堕ちていない者ほど、そのことを知り、感じることは許されていないようであり、あるいは、その完全さを享受することも、その結果として生じる大胆さを持ち合わせることもできないのである。

2.

ここから、善行の生き生きとした活力、軽やかさ、自然さが自ずと生じる。彼は、自分にとって唯一親和性のある世界であるかのように、善の中を歩む。悔い改める者は、この善を容易に成し遂げるために、長い間自分を奮い立たせ、それに慣れさせなければならないが、それを達成した後も、常に緊張と恐れを抱き続けなければならない。

それに対し、彼は心の単純さの中で、ある種の、彼を慰める救いの確信——決して裏切らない確信——の中に生きている。

3.

その後、その人の人生にはある種の安定と絶え間なさが定着する。彼には衝動も緩みもない。私たちの呼吸が大部分において安定しているように、彼の善への歩みもまたそうである。

悔い改めた者にも同じことが起こるが、それは容易に得られるものではなく、またこれほど完璧な形では現れない。修理された車輪は、しばしばその欠陥を露呈するものであり、修理された時計も、未修理の新しいものほど正確ではない。

4.

決して堕ちることのない若さ。その道徳的性格の輪郭には、まだ父に対して罪を犯していない子供の感情が映し出されている。ここには、無垢という最初の感情、キリストにおける幼さ、いわば悪を知らない状態がある。それが、彼の思いや心を苛む動揺をどれほど断ち切っていることか！

さらに、並外れた温厚さ、心からの優しさ、穏やかな気質がある。彼の中には、使徒が指摘した御霊*の実――愛、喜び、平和、寛容、親切、善意、忠実、柔和、自制*（ガラテヤ5:22-23）――が、その全き力で現れている。

彼はまるで、*憐れみ、慈愛、謙遜、柔和、忍耐を身に*まとっているかのようです（コロサイ3:12）。

さらに、彼は偽りのない陽気さ、すなわち霊的な喜びを保っています。なぜなら、彼の中には、聖霊による平安と喜びである神の御国があるからです。

さらに、彼にはある種の洞察力と知恵が備わっており、自分自身や周囲のすべてを見通し、自分自身や自分の行いを適切に管理することができる。彼の心はそのような心構えを受け入れ、何を、どのようにすべきかを即座に彼に告げるのである。

最後に、彼には失敗を恐れない姿勢、すなわち神における安心感が備わっていると言える。*「誰が私たちを神の愛から引き離すことができようか」*（ローマ8:35）。これらすべてが相まって、彼を尊敬すべき人物であり、愛すべき人物たらしめている。彼は知らず知らずのうちに人々を惹きつける。

この世にそのような人々が存在することは、神の偉大な恵みである。彼らは使徒たちの網に代わる存在である。強力な磁石の周りに多くの木屑が集まるように、あるいは強い人格が弱い人々を惹きつけるように、彼らの中に宿る御霊の力はすべての人、とりわけ霊の萌芽を持つ人々を惹きつけるのである。

そして、青春時代を健全に過ごした者に備わる最も重要な道徳的完成とは、生涯を通じて美徳を揺るぎなく保つことである。

サムエルは、エリヤの家でのあらゆる誘惑や、社会における民衆の動揺の中でも、揺るぎない姿勢を貫いた。ヨセフは、意地悪な兄弟たちの間でも、ペンテフルの家でも、牢獄でも、栄光の中にあっても、等しくその魂を汚れのないまま保った。

まことに、*「人は若き日にくびきを負うのは幸いである」*（哀歌 3:27）。*わが子よ！若き日から学びに専念せよ。そうすれば、白髪になるまで知恵を見いだすだろう。耕し、種を蒔く者のようにそれに取り組み、その良き実りを待ち望め*（シラ書 6:18-20）。

正しい心構えは、いわば第二の天性となり、たとえ時折多少乱れたとしても、すぐに元の状態に戻る。それゆえ、『チェト・ミネイ』に列せられた聖人たちの多くは、若き日に道徳的な清さと洗礼の恵みを保ち続けた者たちである。

さらに、清さを保ち、幼い頃から神に身を捧げる者は、

1. 神に最も喜ばれる行いを行い、神に最も喜ばれる捧げ物を捧げる――a)

なぜなら、神は一般に、義認の法則に従い、**最初の**もの――果実の初穂、人間や動物の初子、ひいては青春の最初の年月――を最も喜ばれるからである； b)

捧げられる犠牲が清く、汚れのない若さであり、それがあらゆる犠牲に主に求められていたことだからである；c)

特にこの時期に強く誘惑を感じる快楽を断ち切り、内面および外部からの少なからぬ障害を克服してこれを成し遂げるからである。

2.

最も賢明な行いである。神に身を捧げるべきである。なぜなら、それこそが唯一の救いだからだ。た

だ、絶望に陥った者だけは別だが。
しかし、この時代において、私たちが自覚した当初の生き方ほど、より良く、より確かなものはない——なぜなら、明日何が起こるか、誰が知るだろうか。たとえ誰かが、すべての時間を神に捧げることなく、もっと長く生きられると期待したとしても、反対の生き方に慣れてしまうことで、ただ自分自身を苦しめることになるだけであり、その後、自制できるかどうかは神のみぞ知る。
たとえ克服できたとしても、病に蝕まれ、衰弱し、四肢に障害を負い、完全ではない体を、神へのいけにえとして捧げることなど、いったい何になるというのか？
とはいえ、こうしたことは確かに起こるが、どれほど稀なことか！
無垢さを失った者が、それを取り戻すことなど、どれほど稀なことか！　幼少期からな善き生活を知らずに育った者が、いかにして改心するのが難しいかを、聖アウグスティヌスは自身の経験に基づき、その『告白』の中で生き生きと描いている。「青年期を——と彼は言う——私は、はしゃぎや悪戯、さらには許されない行い、両親への不従順や無関心の中で過ごした。
青年期に入ると放蕩が始まり、3年の間に私はすっかり堕落してしまい、その後12年もの間、改心しようと決意はしていたものの、それを実行する力を見出せなかった。
たとえ意志を断固として改める決意をした後でも、私はさらに2年間も躊躇し、改心を日ごとに先延ばしにしてしまった。最初の情欲によって、これほどまでに意志が緩んでしまったのだ！しかし、断固とした回心と、聖なる洗礼による恵みを受け入れた後、私は、かつての道へと強く引き戻そうとする自らの情欲と戦いながら、耐え忍ばなければならなかったのだ！」
　　青春時代を正しく過ごせなかった者の中から、救われる者がこれほど少ないのは不思議なことだろうか？！この例は、青春時代に正しい指針を得ず、あらかじめ自分を神に捧げていなかった者が、いかに大きな危険にさらされているかを最も明確に示している。
それゆえ、良き真にキリスト教的な教育を受け、それをもって青春の時代を迎え、その後も同じ精神で壮年の時代へと歩み入ることほど、幸いなことはない。

悔い改めによるキリスト教生活の始まりについて

あるいは、罪人の悔い改めと神への回心について

悔い改めの秘跡において、キリスト教生活はどのように始まるのか？

恵みに満ちたキリスト教生活の始まりは、洗礼にある。しかし、この恵みを保ち続ける者は稀であり、キリスト教徒の大部分はそれを失ってしまう。現実の生活において、ある人々は多かれ少なかれ堕落しており、彼らの中に悪しき始まりが許されて育ち、根を下ろしていることが見て取れる。
また、ある人々には善き素地が備わっていたとしても、若さの初期に、自らの衝動によるか、あるいは他者からの誘惑によって、それを忘れ、悪に慣れ始め、ついにはそれに慣れてしまう。
そのような人々は、もはや自分の中に真のキリスト教的な生を持っていません。彼らには、それを再び始めなければなりません。私たちの聖なる信仰は、そのために悔い改めの秘跡を提示しています。*「もしだれかが罪を犯したとしても、私たちは父なる神への執り成し人、義なるイエス・キリストを持っています」*（Iヨハネ2:1）。罪を犯したなら、その罪を自覚し、悔い改めなさい。
神は罪を赦し、再びあなたに*「新しい心と新しい霊」*を与えてくださる（エゼキエル36:26）。もはや他の道はない。罪を犯さないか、あるいは悔い改めるかである。洗礼を受けた後に堕落する者がこれほど多いことを見れば、悔い改めこそが、私たちにとって真のキリスト教的生活の唯一の源となっていると言っても過言ではない。
　　知っておくべきことは、悔い改めの秘跡において、ある人々には、すでに受け入れて彼らの中

で働いている恵みあるいのちの賜物がただ明らかにされ、燃え上がらされるだけであり、他の人々には、このいのちの始まりが与えられるか、あるいはこのいのちが再び授けられ、受け入れられるだけであるということだ。私たちは、この後者の側面からそれを考察していく。

前述した第二の観点において、それは決定的な改善、意志の転換、罪からの離反と神への回心、あるいは自己とその他すべてを拒絶し、もっぱら神に喜ばれることへの熱意の炎を燃え上がらせることである。何よりも、この秘跡を特徴づけるのは、意志の痛ましい転換である。人は悪に慣れきっている。今や、いわば自分自身を引き裂く必要があるのだ。

彼は神を冒涜してきたが、今や公平な裁きの炎の中で燃え盛らなければならない。悔い改める者は、産みの苦しみを味わい、心の感覚においてある意味で地獄の苦しみに触れる。泣くエレミヤに対し、主は「*破壊し、再び築き上げ、植え付けよ*」と命じられた（エレミヤ1:10）。

そして、嘆きに満ちた悔い改めの霊は、主によって地上に遣わされ、それを受け入れる者たちの「*魂と霊、関節と骨髄の分け目まで*」（ヘブライ4:12）に深く入り込み、古い人を打ち砕き、新しい人を築き上げるための基礎を据えるのである。

悔い改める者の中には、恐怖、かすかな希望、苦悩、わずかな慰め、絶望に近い恐怖、そして憐れみの喜びの息吹が次々と入れ替わり、彼を崩壊しつつある状態、あるいは命と別れつつある状態に置き、あるいはその状態に留めつつ、それでもなお、新しい命を受け入れることを待ち望ませる。

これは苦痛を伴うが、救いをもたらすものであり、また極めて必然的なことである。このような苦痛を伴う転換を経験したことのない者は、悔い改めを通じて生き始めることさえできていないのだ。そして、この試練の炉を通過せずに、人があらゆる面で自らを清めることができるという希望は存在しない。

罪に対する断固とした生きた抵抗は、罪への憎しみからしか生まれない。罪への憎しみは、罪がもたらす悪の感覚から生じる。そして、罪がもたらす悪の感覚は、悔い改めにおけるこの痛みを伴う転換の瞬間に、

な強さで体験される。この時初めて、人は心の底から、罪がいかに大きな悪であるかを実感する。そしてその後、人はそれをゲヘナの火のように避けようとするだろう。

この痛ましい試練がなければ、たとえ人が自らを清めようとしても、それは表面的なものに過ぎず、内面よりも外見を、心構えよりも行いを重んじるものとなる。それゆえ、その人の心は、精錬されていない鉱石のように、いつまでも不浄なままである。

このような変化は、神の恵みによって人の心にもたらされる。神の恵みだけが、人に自らに手を下して自分を犠牲とし、神に捧げるよう奮い立たせることができる。「*わたしを遣わした父に引き寄せられない限り、だれもわたしのもとに来ることはできない*」（ヨハネ6:44）。

「*新しい心と新しい霊*」*は*、神ご自身が与えてくださるものである（エゼキエル36:26）。人間は自分自身を憐れむ。肉と罪とが一体となり、それらと一つになってしまったのだ。それを分裂させ、自分自身に立ち向かわせることは、外部からの、より高次の力によってのみ可能である。

このように、罪人の変容は恵みによってもたらされるが、自由な意志なしには成し得ない。洗礼において、恵みは私たちにこの秘跡が執り行われる瞬間に与えられるが、自由な意志はその後で訪れ、与えられたものを自らのものとする。一方、悔い改めにおいては、自由な意志が変容という行為そのものに参与しなければならない。

より良い方向への変容、すなわち神への回心は、あたかも瞬時あるいは数分のうちに起こるべきものであるかのように思われ、実際その通りである。しかし、その準備段階として、自由と恵みの結合を意味するいくつかの段階を経る。そこでは、恵みが自由を支配し、自由が恵みに従属する――これは誰にとっても必要な段階である。

ある者はそれらを素早く通り過ぎるが、他の人々にとってはそれが何年も続く。ここで起きていることすべてを、誰が究明できようか。とりわけ、私たちに対する恵みの働きかけの方法は極めて多様であり、恵みが働き始める人々の状態も数え切れないほどあるのだから。しかし、あらゆる多様性にも

かかわらず、ここには誰も避けることのできない一つの共通した変化の順序があるものと期待すべきである。
悔い改める者は皆、罪の中に生きている者であり、そのような者たちは皆、恵みによって変容する。したがって、罪人の状態一般に関する概念と、自由と恵みの関係に基づいて、今やこの順序を描き出し、規則として定めることができるのである。

罪人の状態

悔い改めによって新たにされる必要に迫られている罪人について、神の言葉は、その大部分において、深い眠りに沈んでいる者として描いている。そのような人々の特徴は、必ずしも明白な堕落にあるのではなく、むしろ、神に喜ばれることを目指す熱意に満ちた、自己犠牲的な熱意の欠如、そしてあらゆる罪深いものに対する断固とした嫌悪感の欠如にある。
――すなわち、彼らにとって敬虔さが関心や努力の主たる対象ではなく、他の多くのことに気を取られ、自らの救いには全く無関心であり、自分がどのような危険にさらされているかを感じず、善き生活について心を配らず、信仰に対して冷淡な生活を送っていることである。もっとも、表面的には時折、模範的で非の打ち所のない生活を送っているように見えることもあるが。
これが一般的な特徴である。具体的な点において、恵みを受けられない者は次のようなものである。
神から背を向けた人間は、自分自身に目を向け、自分自身を人生と活動のすべての主たる目的とする。これは、神の次に自分より高いものは何もないからであり、とりわけ、かつては神からあらゆる充満を受けていたが、今や神から離れて空虚になったため、いかにして、何によって自分自身を満たすべきか、と焦り、気遣うからである。
神からの離反によって彼の中に生じた空虚は、何によっても満たされることのない渇望――不確定ではあるが絶え間ない渇望――を絶えず彼の中に燃え上がらせる。人は底知れぬ深淵となってしまった。彼はこの深淵を満たすことに全力を尽くすが、満たされた様子も見えず、感じることもしない。
それゆえ、人は生涯を汗と労苦と多大な煩わしさの中で過ごすことになる。自分を蝕む渇きを癒やすことを期待して、様々な事柄に没頭するのだ。これらの事柄は、人の注意のすべて、時間のすべて、そして活動のすべてを飲み込んでしまう。それらは、人が心を注いで生きる第一の善なのである。
ここから、なぜ人間が自分自身を唯一の目的とすると、決して自分の中に留まることがなく、すべてが自分以外の、虚栄によって創造されたり発明されたりした物事の中にあるのかが理解できる。万物の充満である神から離れ、自身は空虚であり、まるで無限に多様な物事に散らばり、その中で生きるしかないかのようだ。
こうして罪人は、自分自身や神以外の対象、すなわち数多く多様な事物について、渇望し、気にかけ、奔走する。なぜ、救いに対する無関心を伴う罪深い生活の特徴が、多くの事柄への関心、すなわち「**多くのことに気を配ること**」（ルカ10:41参照）であるのか。
この「多くのことに気を配ること」のニュアンスや違いは、魂の中に形成された空虚の性質によって異なる。すべてである唯一の存在を忘れてしまった心の空虚は、多くの知識への関心、探求、試み、探究心を生み出す。
「すべてである唯一者」への所有を失った意志の空虚さは、多くの欲望、多くの所有、あるいはすべてを所有しようとする欲求を生み出し、すべてを自らの意志や手の内に収めようとする――これが「あらゆるものを欲する心」である。
「すべてである唯一者」からの喜びを失った心の空虚さは、多種多様な快楽への渇望、あるいは内面的・外的な感覚の快楽を見出そうと待ち望む、数え切れないほどの対象の探求を生み出す。
かくして、罪人は絶えず多くの知識、多くの所有、多くの快楽を求めることに心を奪われ、楽しみ、

手に入れ、試み続ける。これこそが、彼が一生を費やしてめぐり続ける循環である。
好奇心は人を誘い、心は甘美を味わおうと待ち望み、意志を惹きつける。これが事実であることは、誰もがたった一日だけでも自分の魂の動きを観察すれば、自ら確信できるだろう。

もし罪人を一人きりにしておけば、彼はこの循環の中に留まり続けるだろう。罪の奴隷となっているとき、私たちの性質とはそういうものだからだ。しかし、罪人が一人ではないという理由だけで、この循環は千倍にも増大し、複雑化してしまう。
世の中には、拷問し、快楽を求め、貪欲に蓄財する者たちが大勢いる。彼らはこうした行為のすべてにおいて、その手法を体系化し、法則に従わせ、自らの領域に属するすべての人々にそれを必須のものとして押し付けている。そして、互いに結託し、必然的に接触する中で、
互いに摩擦を起こし、その摩擦の中で、探求心、欲望、自己満足を十倍、百倍、千倍へと高め、その崩壊の中にすべての幸福、至福、そして生命を見出している。
これは**虚しい世界**であり、その活動、慣習、規則、絆、言語、娯楽、楽しみ、概念――大小を問わずすべてが、前述した三つの過度の干渉の化身の精神に染み渡っており、平和を愛する者たちの精神を絶望的な破滅へと追い込む。
この世界全体と生きた結びつきにあるあらゆる罪人は、その千重にも絡み合った網に絡め取られ、その中に深く深く包み込まれ、もはや自分自身さえ見えなくなってしまう。
重い重荷が、この世を愛する罪人の全身、そのあらゆる部分にのしかかっており、そのため、この世の常識に反してほんの少しでも身動きをする力さえ彼にはない。なぜなら、そうしようとすれば、まるで千プードもの重さを持ち上げなければならないかのような状況に陥ってしまうからだ。
それゆえ、このような到底成し得ない事柄に、誰も手を出そうとはせず、手を出そうとも思わない。ただ、誰もが、自分たちが陥ってしまったその轍に沿って、ただ流されるままに生きているのである。

さらに大きな災いとして、この世には、狡猾さ、悪意、そして人を惑わす手口において最も熟達した支配者がいる。
堕落によって魂が混ざり合った肉体と物質性を通じて、彼は魂に自由にアクセスし、近づいては、その中に探究心、欲望、快楽を求める自己満足を多方面から煽り立てる。
様々な誘惑によって人をそこから抜け出せない状態に閉じ込め、様々な唆しによってそれらの欲求を満たす計画へと導き、その後、その計画を実行できるよう手助けするか、あるいはさらに強力な別の計画を提示してそれを台無しにする。そのすべては、ただ一つの目的――すなわち、人がそれらの状態に留まり続ける期間を延長し、その状態をさらに深めること――のためである。これこそが、神の祝福を受けない、この世の失敗と成功の繰り返しを構成しているのだ。
この君主には、自分に従属する悪意の霊たちからなる、一大軍団の従者がいる。
彼らは一瞬ごとに、人が住む世界の隅々を素早く駆け巡り、ある場所ではある種を、別の場所では別の種を蒔き、罪の網に絡め取られた者たちをさらに深く陥れ、緩んだり切れたりした束縛を新たにし――とりわけ、誰も彼らの束縛から解き放たれて自由へと抜け出そうなどとは考えないように厳重に監視している。
この最後のケースでは、彼らは反抗者の周囲に慌ただしく集まってくる。最初は一人ずつ、次に小隊や軍団単位で、そして最終的には大群全体で――しかも様々な姿や手段を用いて、すべての出口を塞ぎ、糸や網を修復し、別の比喩を用いれば、急勾配を登り始めていた者を再び深淵へと突き落とすのである。
この目に見えない霊の王国には、計画が練られ、指令が出され、活動家たちの報告が承認または叱責とともに受け付けられる、特別な場所――玉座の間――がある。これは、聖ヨハネ・テオロゴスの表現を借りれば、サタンの深淵である。
地上において、人間から成る彼らの王国の領域内では、これらの場所は悪党や放蕩者、とりわけ不信仰で神を冒涜する者たちの結社であり、彼らは行い、言葉、そして文章によって至る所に罪の闇をま

き散らし、神の光を遮っている。
彼らがここで自らの意志と権力を表現する手段は、罪の要素に染まり、常に人々を愚かにし、神から遠ざける世俗の慣習の集合体である。
　　これこそが、罪の領域のあり方である！あらゆる罪人はその中に完全に浸っているが、主に一つの何かに執着している。そして、その「一つ」は、一見すると時に非常に許容できるものに見え、さらには称賛に値するものさえあるかもしれない。
サタンの唯一の関心事は、人が全身全霊を注ぎ、その意識、注意、心を向けているものが、唯一かつ排他的に神であるのではなく、神以外の何らかのものとなるようにすることである。そうして、人が知性、意志、心をそれに固執し、神の代わりにそれを持ち、そればかりを気にかけ、それについて探求し、それに喜びを見出し、それに執着するように仕向けるのである。　　ここには、な肉欲や心の情欲だけでなく、例えば学問、芸術、世俗的な事柄といった一見立派に見えるものさえも、サタンが目をくらまされた罪人たちを自分の領域に縛りつけ、彼らに正気に戻らせないようにするための束縛として機能し得る。
　　罪人の内面的な心構えや状態を観察してみると、彼は時に多くのことを知っているにもかかわらず、神の御業や自身の救いに関しては盲目であり、絶えず煩わしさや心配事に追われているにもかかわらず、自身の救いを整えることに関しては無為で無頓着であり、
絶えず心の動揺や喜びを感じているにもかかわらず、霊的な事柄に対しては全く無感覚である。この点において、存在のすべての力は罪によって蝕まれており、罪人には盲目、怠慢、そして無感覚という性質が現れている。
彼は自分の状態を認識しておらず、それゆえに自分の置かれた立場の危険性も感じていない。自身の危険性を認識していないため、そこから脱却しようともしない。自分を変え、救われる必要があるなどとは、彼の頭には微塵も浮かばない。
彼は、自分が本来あるべき地位にあり、望むものは何もなく、すべてが現状のままあるべきだという、何ものにも揺るがされない完全な確信を抱いている。それゆえ、別の生き方についてのあらゆる助言を自分にとって余計なものだと見なし、耳を貸さず、その意図さえ理解できず、それを避け、逃げ回るのである。

神の恵みの働き

私たちは、罪人とは深い眠りに沈んでいる人と同じであると述べた。
深く眠っている者は、どんなに危険が迫ろうとも、第三者が近づいて起こしてくれない限り、自ら目を覚まして起き上がることはない――それと同じように、罪の眠りに沈んでいる者も、神の恵みが助けに来てくれない限り、我に返って起き上がることはない。
神の限りない憐れみによって、その恵みはすべての人々のために用意されており、すべての人を巡り、一人ひとりにこうはっきりと呼びかけている。*「眠っている者よ、起きよ。死からよみがえれ。そうすれば、キリストがあなたを照らしてくださる」*（エフェソ5:14）。
　　このように罪人を眠る者に例えることは、彼らが神に立ち返る過程を多角的に考察するための手がかりを与えてくれる。すなわち、眠っている者は目を覚まし、起き上がり、行動を起こそうと身支度を整えるのである。
そして、回心し悔い改める罪人もまた、罪による眠りから目覚め、変わろうという**決意に至り**（起き上がり）、ついに、悔い改めの秘跡と聖体拝領において、新しい命の力を身にまとうのである（行動の準備が整う）。
放蕩息子のたとえ話では、これらの瞬間が次のように示されている。*「我に返り」*――正気に戻った；*「立ち上がって行こう」*――以前の生活を捨てようと決心した；そして*「立ち上がって行った」；*

さらに彼は父にこう言う。*「私は罪を犯しました」*――これは悔い改めであり、父は彼に服を着せ（罪の赦しと解放）、彼のために宴を準備する（聖体拝領）（ルカ15:11-32）。

このように、罪人が神に立ち返る過程には三つの段階がある。1）罪の眠りからの目覚め、2）罪を捨て、神に喜ばれる生き方に身を捧げる決意に至る過程、3）悔い改めと聖体拝領の秘跡において、この業のために天からの力を授かることである。

罪人の罪の眠りからの目覚め

罪人の目覚めとは、その心における神の恵みの働きであり、その結果として、彼はまるで眠りから覚めたかのように、自らの罪深さを**認識し**、自身の置かれた状況の危険性**を感じ取り**、自らの身を案じ始め、いかにしてこの苦境から脱し、救われるかを**考える**ようになる。
以前は、救いに関して盲目であり、無感覚で、無頓着であったが、今や見て、感じて、気遣うようになった。しかし、これはまだ変化ではなく、変化の可能性と、それへの招きに過ぎない。恵みはここでただ罪人にこう告げている。「自分がどこまで堕ちてしまったか、見なさい。さあ、救いへの対策を講じなさい。」
恵みはただ、彼を常日頃の束縛から解き放ち、その外側に置き、そこに留めておくだけであり、それによって彼に全く新しい人生を選び、その道へと自らを定める機会を与えているのである。この機会を活用すれば、彼にとって幸いである。活用しなければ、再び見捨てられ、再び同じ眠りと、同じ破滅の深淵へと沈んでいくことになるだろう。

神の恵みは、人が献身し、これほどまでに重んじているものの無価値さと恥辱を、その人の意識と感情の前に明らかにすることによって、これを成し遂げるのである。
神の言葉が*「魂と霊、関節と骨髄を分け隔てるほどに」*（ヘブライ人への手紙4:12）深く入り込むように、恵みもまた、心と罪を分け隔てるほどに深く入り込み、
、その不法な結合と結びつきを解きほぐすのである。
私たちは、罪人がその全存在をもって、原理、概念、判断、規則、慣習、快楽、秩序――そして、人間が定められている真の霊的生活とは全く正反対のあらゆるもの――が存在する領域へと堕ちていくのを見てきた。
しかし、ここに堕ちた者は、孤立して切り離されたまま留まるのではなく、すべてに浸透し、すべてと融合する。すなわち、すべての中に完全に存在するのである。したがって、当然のことながら、この秩序に反するものを知りもせず、考えもしない。また、それに対して何の共感も抱かない。霊的な領域は、彼から完全に閉ざされている。
したがって、悔い改めへの扉が開かれるのは、罪人の意識の前に、霊的生活の秩序がすべての明瞭さをもって明らかにされ、単に明らかにされるだけでなく、その心に深く響くときのみである。一方、罪深い生活の秩序は、同様にその意識と感情の前で、恥じられ、拒絶され、打ち砕かれるのである。そうして初めて、「この生活から離れ、あの生活に入る」という思いが生まれるのである。これらすべては、罪人に対する恵みによる啓発という一つの行為の中で成し遂げられる。

その働きの様相において、神の奮起させる恵みは、常に、罪人が縛られている束縛だけでなく、罪人の特別な状態にも配慮している。
この最後の点において、とりわけ留意すべきは、恵みの働きが、これまで一度も奮い立たされたことのない者たちと、すでにその奮い立たしを経験した者たちとに対して示す、その働きの差異である。
一度も奮い立たされたことのない者には、それはいわば無償の贈り物として、普遍的な前触れあるいは招きとなる恵みとして与えられる。
その人自身には、あらかじめ何も求められることはない。なぜなら、その人の心は全く別の方向を向いているからである。しかし、すでに霊的な目覚めを経験し、キリストにある命とは何かを知り、感

じながらも、再び罪に身を委ねてしまった者には、その目覚めはただで与えられるものではない。その人自身にも、あらかじめ何かが求められるのである。
彼は、いわば、それをまだ勝ち取り、懇願しなければならない。単に望むだけでなく、恵みによる奮起を引き寄せるために、自ら何かをなす必要がある。かつてキリスト教の正しい秩序の中にいたことを思い出し、しばしば再びそれを望みながらも、自分自身を支配する力を得られない。改心したいと願っても、自分自身を制御し、打ち勝つことができないのだ。
彼は絶望的な無力感の中にあり、かつて自らその賜物を捨て、「*恵みの御霊を侮り、神の御子の死を軽んじた*」（ヘブライ人への手紙
10:29）という理由で、自分自身に任されたままになっている。今、彼には、この恵みの力が、そう容易には与えられないという事実そのものによって、いかに偉大であるかを実感させられている。
探し求め、努力し、それを得る困難さを通して、その価値を学ぶのだ。そのような人は、ある種の苛立たしい状態に置かれる。渇きながらも潤されず、飢えながらも養われず、探し求めても見つからず、力を尽くしても受け入れられない。
ある者は、この状態に非常に長い間置かれ、まるで神に見捨てられたかのように感じ、神が自分を忘れ、拒絶し、誓いを破ったかのように感じるほどになる。それは、何度も降り注いだ雨で潤されたにもかかわらず、実を結ばなかった土地のようなものである（ヘブライ人への手紙6:7-8参照）。
しかし、求める者の心に恵みが触れるまでのこの遅れは、あくまで試練にすぎない。試練の期間が過ぎると、その者にもまた、その労苦と汗を流すような探求のゆえに、他の者たちにはただ与えられる（無償で、*編者注*）のと同じように、奮い立たせる御霊が降りてくるのである。
このような救いの恵みの働き方は、私たちに次のことを示している。すなわち、a）罪人を奮い立たせるにおける神の恵みの並外れた働き、およびb）奮い立たせる恵みの賜物を得るための通常の順序である。

罪人を罪の眠りから目覚めさせる神の恵みの並外れた働き

恵みある生活を送る者にとって、これらの働きを知ることは魂の救いとなる。そうすることで、罪人に対する神の深い配慮を目の当たりにし、言い表せない神の恵みを賛美し、あらゆる善行において天からの助けへの希望に励まされるからである。
また、神の慈愛を求める者にとっては、とりわけこれらを知る必要がある。なぜなら、そこには、恵みによる奮起の性質が、他のどこよりも明確に表れているからである。私たちは、自分たちが経験しているものが恵みによる奮起であるかどうかを判断するために、これらの性質をよく認識し、理解しなければならない。
――そして、もし誰かがすでに活動しているならば、それが恵みによる奮起によるものなのか、それとも自己流の奮起によるものなのかを判断するためである。真にキリスト教的な生活とは、恵みに満ちた生活である。自己流の生活は、たとえ外見がどれほど美しく見えようとも、またキリスト教的生活の形式をどれほど守っていようとも、決してキリスト教的なものにはならない。
その始まりは恵みによる奮い立たせにあり、これに耳を傾けた者は、その導きと交わりを常に失うことなく、その示唆に忠実であり続ける限り、常に恵みによる導きと交わりを享受し続ける。だからこそ、私たちの中に恵みによる奮い立たせがあるか、あるいはかつてあったかを、しっかりと自覚しなければならない。　この要求を満たすために、次のように言えるだろう。非凡な状況において現れる恵みによる奮起の特徴によって自らを裁きなさい。なぜなら、それらは非凡な状況においても、通常の状況においても同様であり、ただ前者の場合においてのみ、より鮮明に、より明確に、より際立って現れるからである。
すでに指摘したように、恵みによる奮い立ちの際、意識の中に定着していた自己満足的な罪深

い生活の秩序は瞬時に打ち砕かれ、その代わりに、唯一真であり、至福をもたらす、別の、より優れた神聖な秩序が目の前に明らかにされる。この秩序を簡潔に表すと、次のようになる：
聖三位一体として崇められ、世界を創造し、その世を摂理される神は、主イエス・キリストにおいて、聖霊の恵みにより、聖教会の導きと守りのもと、この世における十字架の試練に満ちた生涯を通じて、堕落した私たちを救い、来世における永遠の、尽きることのない至福へと導いてくださる。
この祈りは、人物、出来事、制度、そして万物を動かす根本原理をすべて包含している。
この秩序のすべてが、恵みの働きによって罪人である人間の霊に鮮やかに刻み込まれ、本来はそれとの完全な調和と類似した心構えにあるべきであるにもかかわらず、それとは対照的に、人間自身とその心構え、そしてかつて生きて楽しんでいたすべてのものが、鮮烈に提示されることで、その人間を震撼させる。
そのあらゆる側面が、かつての無知と不誠実さに対する告発と非難を人間に突きつけ、それらは、同時に、かつての罪深い秩序の軽蔑すべき無価値さが精神の中に映し出されることで、一層印象深いものとなる。この作用の下で、心はかつての束縛から解き放たれ、自由に立ち、それゆえに新しい生き方を自由に選ぶことができる。
これが、恵みによる奮起の作用の極限である。それは意識と感情において、かつてのすべて――すなわち最悪のもの――を打ち砕き、新しいもの――すなわち最良のもの――のみを鮮やかに提示し、この状況に置かれた人間を、衝撃を受けつつも、新しいものを選ぶか、あるいは再び古いものに戻るかを自由に選択できる状態に置くのである。注目すべきは、恵みによる奮起が常に衝撃とある種の恐怖を伴うということである。
それは、それが突然、いわば不意を突くように、人生の岐路に立つ罪人を犯罪者のように捕らえ、神の避けがたい裁きの座に引き出すからなのか、あるいは、意識の中に明らかになる新しい秩序が、彼にとって全く新しく、以前のものとは著しく対照的であり、
――しかも単に新しいだけでなく、あらゆる点において完全であり、至福をもたらすものであるのに対し、以前の取るに足らない秩序には、ただ心の苦悩と精神の打ち砕きしかなかったからである。
とはいえ、恵みによる奮起から生じるあらゆる善行の出発点は、この新しい神聖な秩序に対する生きた自覚である。この概念に基づき、この恵みある働きに関するこれまでのあらゆる経験を振り返ってみよう。
存在と生命の新たな秩序に対する自覚は、二つの方法で生じます。a）時には、その秩序そのものが、全体あるいは一部において、目に見える形や実感できる形で、まさにその事柄そのものとして、悔い改めを求める罪人の前に現れることがあります。b）また時には、人の霊がその秩序の中に導かれ、内面からそれを感じ取ることもあります。

A.

慈悲深き主は、回心する者の意識の前に、私たちの霊が必ず住むことになっているその神聖な世界を、さまざまな形で明らかにしてくださる。1)
しばしば、そのために主ご自身が、人が目覚めているときや夢の中で、何らかの姿をとって現れることがある。
こうして、主はダマスカスへの道中で使徒パウロに、コンスタンティヌス大帝（5月21日）に、エウスタフィオス・プラキデス（9月20日）に、キリスト教徒を迫害しに行ったネアニオス（大殉教者プロコピオス、7月8日）に、夢の中でパテルムフィオス（7月9日）に、そして他にも多くの人々に現れました。2)
時には、あの世から様々な人々を、同じく現前または夢の中で、その姿のまま、あるいは何らかの別の姿で遣わされることもある。
このように、**聖母マリアは**、単独で、あるいは永遠の御子と共に、あるいは聖人たち――一人、二人、あるいは大勢――に付き添われて、何度も現れた。例えば、大殉教者エカテリーナ（11月24日）は、夢の中で永遠の御子と共に現れた聖母マリアによって、御自身に花嫁として婚約させられた。

天使たちも、単独で、あるいは大群をなして、何度も現れました。例えば、聖アンドレイ・ユロディヴィ（10月2日）には、夢の中で、闇の勢力の軍勢とは対照的に、聖なる天使たちの世界全体が現れました。**聖人たちも**何度も現れました。例えば、聖ミトロファンは、ルター派の医師や、病の乙女、その他多くの人々の前に現れました。 3)
時には、その世界そのもの、とりわけその秩序や、いわば根本的な原理が、無知な意識の前に、何らかの驚くべき姿として映し出されることがある。これは、すでに挙げた聖アンドレイ・ユロディヴィイの事例や、他の多くの例からも明らかである。それらの例では、回心した人々に、義人の至福の住処が示されたり——例えば、インドの王とその弟に、
聖使徒トマス（10月6日）が、家の建設のために与えられた金を貧しい人々に配った後、あるいはイシキイ・ホリヴィト（10月3日、プロローグ）のように罪人たちの恐ろしい苦しみ、あるいはパン屋のペトロのように、乞食の顔にパンを投げつけた者に対する死後の審判の場面、
あるいは、死とその後の運命に関する深い思索が刻み込まれた例として、王太子ヨアサフ（11月19日）、聖クリメント（11月25日）、そしてある放蕩な若者の例が挙げられる。この若者は、死の床にある父から、毎晩必ず、父が で息を引き取る部屋を訪れるよう遺言されていた。 4)
時には、目に見える力や現象の中で作用しているものの、それらとは著しく異なり、別の世界から発せられているある種の目に見えない力を、はっきりと感じ取ることが許される。これには、その数えきれないほどの奇跡がすべて含まれる。そして、救い主は、しるしを見なければ、不信仰な者たちは決して信じない、と語られた。
それらの大部分は、救い主キリストの後に、キリスト教の初期において使徒たちによって、そして彼らに続いて聖なる殉教者たちによって現された。ここに見られる目に見えない神の力の顕著な現れは、しばしば村や町全体を改宗へと導き、決して全く実を結ばないまま終わることはなかった。殉教者たちの血は、まさに教会の礎となっている……
また、エジプトのマリア（4月1日）の回心時のように、人間の仲介なしに神の力が自ら現れた例や、聖なる品々、イコン、聖遺物などを通じて現れた例もあった。例えば、ヴィリテにおけるユダヤ人たちの回心は、主の磔刑を描いたイコンに現れた不思議な現象によってもたらされたのである。
こうしたあらゆる現象において、世の様々な事柄や惑わしによって混乱し、目に見えるもの、感覚的なもの、外的なものに絶望的に囚われている意識は、
——目を見張るような、予期せぬ、そして瞬時の現象によって、目に見えないある領域から現れる至高の存在や力に直面すると、その束縛から瞬時に解き放たれ、存在と生命の別の秩序へと押し込まれ、衝撃を受けてそこに立ち尽くすのである。
ここには、ある物体が別の物体の電気によって電気的に興奮させられるときと同じことが起きている。後者は、前者を物質の束縛から引き剥がし、表面に引き寄せて、その前に留めておくのである。

B.

私たちの霊は、これまで見てきたように、多くの覆いによって閉ざされ、沈黙させられている。しかし、その本質において、それは神聖な秩序の観察者である。その能力は、それを束縛する障害が取り除かれるやいなや、直ちにその力を現す準備が整い、実際にその力を発揮する。
したがって、人間の中に眠っている精神を喚起し、それを神聖な秩序の観想へと導くために、神の恵みは、a)
直接的にそれに作用し、力を注ぐことで、それを縛る束縛を断ち切る可能性を与えるか、あるいは
b) **間接的に**、覆いや網を振り払い、それによって本来の在り方にある自由を与えるのである。

1.

人間の精神には、神聖で遍在し、万物に浸透する神の恵みが**直接**作用し、あらゆる有限な事物から離れ、目に見えず知られぬ、しかしより優れた別の世界へと向かわせる思考や感情を、その心に刻み込むのである。
こうした衝動に共通する特徴は、自分自身や自分のすべてに対する**不満**、そして何かに対する**切望**

である。人は、周囲の何ものにも満足できなくなる――自分の長所にも、所有するものでも、たとえそれが数え切れないほどの財宝であったとしても――そして、まるで悲しみに打ちひしがれたかのように歩む。
目に見えるものの中に何の慰めも見出せないため、人は目に見えないものへと目を向け、それを喜んで受け入れ、心からそれを自分のものとし、自分自身をそのものに委ねる。多くの人は、「これは一体どう終わるのか、何につながるのか」という疑問を抱きつつ、すべてを捨て去り、感情や行動だけでなく、生き方そのものさえも変えてしまった。
そのような不満が、主に**知的な側面で**表れることもあった。例えば、ユスティヌス・フィロソフ（6月1日）のように、主に神聖なる存在の啓示の光を求めた者もいれば、時にはアウグスティヌス（至福の； 6月15日 ― *編*）のように、主に心の部分で表されることもあった。また時には（とはいえ、大部分は）、モーセ（ムリーナ；8月28日 ― *編*）やダビデ（エルモポリス；9月6日 ― *編*）といった強盗たちのように、**行動の面、すなわち良心**において表されることもあった。
突然、精神の内なる聖殿が照らされ、誘引が芽生え、精神を別の場所（別の場所へ――*編注*）へと駆り立てるような事例は数多くあった。*「どこから来て、どこへ行くのか、あなたは知らない」と*、主はこのことについて語られた（ヨハネ3:8）。
しばしば、霊は過去の記憶によって目覚める。こうして回心したのは、隠遁者アブラアミ（10月29日）の姪マリアや、聖ヨハネ・テオロゴスの弟子であり、強盗行為に身を投じて命を落としたテオフィロス、そして教会の会計係である。
どこからか内面に入り込み、良心に明瞭にこう語りかけられる。*「あなたがどこから落ちたかを思い起こせ！」*（黙示録2:5）――そして、自分を忘れていた者を強く打ちのめす。ここには、若き日の過ちを犯した後のあらゆる回心も含まれる。
このような変化もまた、神の摂理によって、恵みの働きを受け入れやすいように導く様々な出来事を通じて、あらかじめ準備されていることに疑いの余地はない。それゆえ、ここでの「直接性」はあくまで相対的なものに過ぎない。
しかし、その一方で、あらゆる恵みによる奮い立たせが、このような心の引き寄せや霊の目覚めとして現れることも知っておく必要がある。恵みは、たとえ目に見える媒介を通じてであっても、常に、目に見えない形で直接に霊に触れ、それを苦しめる束縛から解き放ち、神の光の中、神のいのちの領域へと導き出すのである。
ここに該当する**あらゆる手段は**、精神の束縛を打ち破ることを目的としている。
霊を解き放ち、自由にすれば、それは自ずと、その源である神のもとへと流れ去るだろう。これまで見てきたように、霊の束縛は三つに分かれ、すなわち、a) **自己満足**、b) **世俗**、c) **悪魔によって**構成されている。霊を奮い立たせる恵みの破壊的な働きは、まさにこれらに対して向けられているのである。
霊に最も近い束縛とは、私たちの動物的・魂的な性質に根ざした、あらゆる側面における**自己満足の**束縛である。それらは、世界や悪魔に由来する他の束縛との接点でもある。それゆえ、それらを断ち切ることは極めて重要であるが、非常に困難で複雑でもある。
なぜなら、回心していない者はすべて動物的な魂によって生きているため、この側面からの絆は広がり、動物的な魂の生活が遠くまで及ぶのと同様に、その空間において数多く、多様に絡み合っているからである。
これらの絆がいかにして断ち切られるかを理解するためには、この「動物的・魂的な生活」が何に接し、何によって養われ、主に何によって表現されるかが、彼女にとって確固たる支えとなり、その支えに立脚して彼女は立ち続け、敗北を恐れず、それを考えもせず、またそれを予期もしないという点を考慮に入れなければならない。
例えば、誰かが芸術性や世俗性、あるいは学問性に傾倒し、そのいずれかに没頭して生きている場合

、その人はそれに寄りかかり、すべての力、思考、そして希望をそこに委ねて安らぎを見出すのである。
ここから、精神を束縛するあらゆる自己満足的な生活が派生するため、この自己満足の拠り所は、当然ながら、精神に課される束縛の堅固さと強さの基盤となり、いわば、それらの束縛が固定される支点となるのである。
したがって逆に、精神を自己満足の束縛から解放するために、神聖な奮起の恵みは、通常、自己満足的な自我が依拠する支えを打ち砕く。これらの支えの土台を揺るがすことで、恵みは束縛を弱め、苦しめられ、疲れ果てた精神が頭を上げられるようにする。

私たちの自己満足を支える拠り所は数多くあり、それらは私たちの本質、すなわち肉体と魂の中にも、また私たちの外的な生活の中にも、そして概して私たちの生活のあらゆる秩序の中にも存在する。それらは様々な形態をとる肉欲、すなわち快楽追求、贅沢、情欲、怠惰、娯楽への情熱、世俗的な心配事への過度な配慮、野心、
権力への執着、表向きの成功、豊かさ、見栄えのする外見的な生活、人脈の価値、対外関係の平穏、芸術や学問、事業への傾倒などである。
これらすべてが、多種多様な形で、私たちの「自我」の確固たる支えを成している。その「自我」は、その信頼性と堅固さを確信して、その上に安らかに安住し、豊かに養われながら日ごとに成長していく。ある者には主に一つの側面が、別の者には別の側面が顕著である。

罪人を眠りから覚ますための救いの神の恵みは、その人が自らの自我によって確立し、安らぎを得ている支えを打ち砕くことにその力を向け、まさにそれを行うのである。

肉欲に縛られている者を病に陥らせ、肉体を弱めることで、霊に自由と力を与え、我に返り、正気を取り戻させる。自らの美しさや力に惑わされている者からは、その美しさを奪い、絶え間ない衰弱の中に留める。自らの権力や力に安住している者を、奴隷状態と屈辱にさらす。
富を過信する者からは、その富が奪われる。高慢な者は、無知な者として恥をかかされる。強固な絆に頼る者からは、その絆が断ち切られる。周囲に確立された秩序の永続性に安住する者からは、死や必要な物の喪失によって、その秩序は崩壊する。
外的な幸福によって無防備の束縛に囚われている者を、悲しみや不幸以外に、何によって正気に戻すことができようか。そして、私たちの人生全体が災難に満ちているのは、神が私たちを正気に保とうとする御心に協力するためではないだろうか。

このような、無防備な自己満足の拠り所を打ち砕くあらゆる出来事が、人生の転機を成している。それらは常に予期せぬものであるがゆえに、衝撃的かつ救いとなる作用を及ぼす。この点において最も強い作用を及ぼすのは、命の危機に対する感覚である。この感覚はあらゆる束縛を緩め、自我を根こそぎに打ち砕く。人は、どこへ逃げればよいのか分からなくなる。
同様の性質を持つのが、窮屈な境遇や、万から見捨てられたという感覚である。これらはいずれも、人を自分自身とだけ向き合わせ、その取るに足らない自己から即座に神へと送り出したり、神へと立ち返らせたりする。

精神に対する第二の束縛は、世から課せられるものであり、前者のものよりも表面的なものである。世は、その概念、原則、規則、ひいては不変の法則へと昇華されたその秩序のすべてをもって、そのすべての子供たちに重く支配的な手を差し伸べる。その結果、その誰一人として、世に反旗を翻したり、その権威を拒絶したりすることなど、考えることさえできない。
人々は皆、その前に畏敬の念を抱き、ある種の臆病さをもってその規則を守り、それを破ることをあたかも刑事犯罪であるかのようにみなしている。世界という実体はないが、その精神は何らかの形で光の中に留まり、私たちに影響を与え、束縛の鎖のように私たちを縛りつけている。
明らかに、その権威は精神的なものであり、想像上のもの、つまり現実的でも物理的でもない。したがって、この想像上の世界の力を打ち砕くだけで、私たちはその魅力から目覚める可能性に近づくことになる。神の私たちに対する救いの摂理は、まさにこのように作用する。この目的のために、神の

摂理は：

常にこの世と私たちの眼前において、聖なる、神聖な他の二つの世界を掲げ、それらの中で、またそれらを通して、より良いものを示し、さらにはそれを感じさせることによって、世俗的な生活や世俗的な希望の空しさを絶えず説き続けている。これらの神の世界とは、目に見える自然と神の教会である。

経験が示すように、世俗の煙に曇らされた心が、神の被造物を観想することや、教会に足を踏み入れることによって、しばしば正気に戻る。ある人は冬、窓の前に立つ木を眺めて正気に戻り、

またある人は、賑やかな会話の後、教会で心の平安の甘美さを感じ、以前の習慣を捨てて神への奉仕に身を捧げた。目に見える自然と神の教会は、不注意で罪深いキリスト教徒たちをしばしば正気に戻し、目を覚まさせただけでなく、異教徒たちさえも真の神の知識と神への奉仕へと導いた。

ある女性には、「**オサナ**」という言葉が心に響き、それが彼女をキリスト教徒へと導いた。私たちの先祖の改宗は、教会が彼らに与えた影響によって最終的に確固たるものとなった。大殉教者バルバラ（12月6日）は、神の目に見える被造物の美しさを仰ぎ見ることで、偶像から神へと立ち返った。

その力と影響力は、世の虚栄に疲れ果て、消耗し、力尽き、苦しめられている魂に対して、より良く、至福に満ちた生き方を生き生きと、実感できる形で示し、瞬時にこの人生の喜びを注ぎ込み、人間に次のように悟らせることにある。すなわち、世の支配に身を委ねては、

人はただ自らを苛み苦しめているに過ぎず、幸福は全く別の世界に隠されており、もし今、この世との交わりがこれほど苦痛であるならば、その後には何を期待すべきなのか、と悟らせるのである。これにより、神の御国への呼びかけと、虚しい世からの離脱が生まれ、それらは時に強い衝動として、時に徐々に、そしてついには完全に、人の霊を世の束縛から解き放つのである。

このように、自然と教会は、虚しくも魅惑に満ちたこの世の魅力を追い払い、吹き飛ばし、拭い去る存在である。それゆえ、主は両者を私たちとこのような関係に置かれたのである。それは、一方の生き方と他方の生き方の対比を最も鮮明に示し、私たちに対してより頻繁に、そして絶え間なく働きかけるためである。

この世の束縛から恵みによって解き放たれる第二の方法は、全知全能の神の恵みによって、ある人にとって、自分が歩んでいる生活とは全く正反対の生活が、目の前で実際に示されることにある。これには特に、**殉教**を通じたすべての回心が含まれ、その例は数え切れないほど多い。時には、一人の殉教者の偉業によって、村や都市全体が回心することもあった。

ここには、明らかに、私たちの世界とは異なる、別の世界からの道徳的な力が働いている。時には、本来なら確実に敗北すべき状況であるにもかかわらず、敗北は訪れない。苦しめられている者は、なぜ、どのようにしてなのかも分からぬまま、打ち負かされることなく、穏やかな心持ちを保ち続ける。この事実に一瞬気づくだけで、その心は打ちのめされ、これまでの生活様式への魅力が吹き飛んでしまうのである。

これには、マウリキウス王による強盗の改心も含まれる。王は彼を処刑する代わりに、功績ある人物として慈悲深く扱った。

また、亡くなった一人息子を生き返らせてほしいと祈りを求めたある母親の娼婦への対応や、同じ家で贅沢と放蕩にふけっていたにもかかわらず、謙虚に祈りと神への思索に励む修道士たちを一目見ただけで悔い改めた別の娼婦への対応も、これに属する。

また、**生き方の模範によるすべての**説得も、ここに属する。その効果の力は、快楽や安らぎをもたらす物事に恵まれながらも、満足も安らぎも見出せない他者と対比して、満足し、安らかな顔立ちが目の前で直接見られることにある。そこから、幻滅と生き方の転換が生まれるのである。

世から心をそらす第三の方法は、自らの子らの姿を通じて世を恥じさせることである。ユリアヌス（*背教者――編者注*）は万人を凌駕し、キリスト教徒に対して熾烈に反旗を翻し、自らの力で彼らを弾圧すると脅したが、その後、予期せず没落した。これは信者たちの信仰を確固たるものにしただけでなく、多くの非信者をも真の神へと回心させた。

聖マカリア（エジプトの――*編者注*）に対しては、偽証に基づき、村全体が反旗を翻し、彼を殴打し、苦しめ、罰を科した。世は勝利を収めたかに見えたが、その後、真実が明らかになり、すべての人を恥じ入らせ、皆を神への畏敬と畏怖へと立ち返らせた。
これには、この世の力ある者や偉大な者たちの転落や予期せぬ死によるすべての戒めも含まれる。ここでの世の恥辱は、その支持者たちの面前で世を辱め、その無力さを暴き、それによって一方では世から人々を遠ざけ、他方では世に立ち向かう勇気を与えるのである。

最後に、世はしばしば、まるで自らによって、すなわち期待に応えられないことや期待を裏切るという事実によって、自らを追い詰め、自らを追い出してしまう。我々は幸福を求めるが、世には栄光、名誉、権力、富、快楽しかない――しかし、そのようなものは何一つとして、それを求める者を満足させることはない。
分別のある者はすぐにその欺瞞に気づき、分別を働かせる。神の聖徒たちを見れば、その多くが、この世の虚しさと乱れを見極め、そこから離れ、断固として神に身を捧げたことがわかる。たとえ話に登場する放蕩息子は、「*私は飢え死にしそうだ*」（ルカ15:17）と語った。

第三の霊的な束縛は、サタンとその霊たちから生じます。それらは目に見えず、その大部分は自己満足や世俗への束縛と重なり合っており、サタンはその影響力によってそれらを強め、それを通じて心を闇の中に閉じ込めているのです。
しかし、サタンから直接発せられるものもある。それは、ある種の漠然とした臆病さや恐怖であり、罪人の魂を常に動揺させ、とりわけ彼が善を志そうとする時にはなおさらである。これは、使用人が主人の意志や計画に反して何かをしようとした際、
、主人がその使用人を脅すのとほぼ同じことである。
サタンからは、さまざまな霊的な誘惑がもたらされる。例えば、ある者には、確かな根拠のない、神の慈悲への過度な期待が与えられ、それは彼らを正気に戻すどころか、ますます罪を愛する深みへと陥らせる。他方、ある者には、それとは対照的に、絶望がもたらされる。
ある者には疑いと不信仰、またある者には、あらゆる悔い改めの感情を押し殺すような自信過剰と自己正当化。そう、多くのこと、実に多くのことがサタンに直接依存しているが、それを特定するのは難しい。しかし、あらゆる罪深いことも、その源として彼に帰すべきである。なぜなら、彼は罪深い世界の王だからだ。
彼の狡猾な策略の一つは、自らを隠すこと、すなわち、罪人たちに「彼は存在しない」という確信を抱かせることである。その結果、彼は罪深い魂の中で獰猛に好き勝手に振る舞い、
自然のせいだと決めつけ、まるで自然なことを禁じ、自分たちの力では耐えられないことを命じているかのように、神への不平を煽るのだ。
人を正気に戻す神の恵みは、サタンを恥じ入らせることによって、しばしば罪人を地獄の牙から救い出してきた。それはサタンを恥辱にさらし、嘲笑の的とし、その無力さと愚かさを暴き、その狡猾さを露呈させた。こうして、シモン・マグスやキプリアン・アンティオキア人、その他多くの人々の事例において、サタンは恥をかかされたのである。
こうした事例のすべては、多くの盲目となっていた人々の回心と啓発を伴っていた。主がこの地上におられた時代、不信仰と疑いの源である悪霊たちは、信仰の説教者となっていた。また、聖なる殉教者たちは、全能の神の力によって、神殿の偶像を通じて、偽りの父と子たちに真実を語らせることがしばしばあった。
このように悪者の策略が暴かれることで、罪人は、自分が悪意に満ちた敵の手中にあり、自分自身を害するために愚弄されており、欺瞞によってある種の陰鬱な破滅への道へと導かれ、その破滅を喜ぼうとしているのだと確信するようになる。
これは必然的に、自身の幸福に対する懸念、慎重さ、疑念、そして狡猾な者やその仕掛け――悪徳や情欲、さらにはこれまでの生活全体――に対する嫌悪感を生み出す。ここから、真理、善、至福の源である神へと至る道は、もはや遠くない。

これこそが、神の恵みが人の霊に働きかけ、本来あるべきではない生活の束縛から人を解き放ち、その人の目の前に、喜びと平安に満ちた、もう一つの、より良い生活を直接示す道であり、方法である。しかし、これらすべてが、それ自体では不完全であり、まるで何かが言い尽くされていないかのように感じられることは明らかである。
例えば、より良いものへの渇望が生まれたとしても、その「より良いもの」とはどこにあり、どうすればそれに到達できるのか。あるいは、死や審判への恐怖に打ちのめされたとき、その災いから逃れるためにはどうすればよいのか。他のあらゆる場合も同様である。それらは無言であり、それらすべてに、さらに補完的かつ決定的な手段が加えられなければならない。それが「言葉」、すなわち説教である。
神の言葉は、その様々な形態において、実際にこれらすべての示された手段に付き添い、それらを解き明かし、その究極の目的を指し示している。それなしでは、それらは人間を依然としてある種の不確かな状態に置き去りにし、その結果、本来なすべきことをすべて成し遂げることはできない。こうして、使徒パウロは天からの啓示によって導かれた。
しかし、主はここで彼においてすべてを成し遂げられたわけではなく、「アナニアのところへ行きなさい。彼が何をすべきかを教えてくれるだろう」と言われた（使徒行伝9:6）。哲学者ユスティノス、大殉教者バルバラ、王太子ヨアサフは偽りを見抜いたが、真理を知るためには、特別な導き手や解釈者を必要としていた。
それゆえ、摂理者である主は、「*すべての人々に、至る所で福音を宣べ伝え*、悔い改めさせよ」（使徒言行録17:30）という律法を定められた。*信仰は聞くことから生じ、聞くことは神の言葉によるのである*（ローマ人への手紙10:17）。そして、この御言葉は、使徒たちからその継承者たちを通じて、今や地の果てに至るまで宣べ伝えられている。
そして、ここに宣教の本質的な必要性がある――すなわち、神の普遍的かつ救いをもたらす秩序を語り伝えること、そして、心を動かされた者がその解釈を求めて向かうべき人物や場所が広く知られていることの必要性である。そうすることで、その感動を無駄に失うことなく、また、その感動を抱えたまま迷路をさまよい、実りのない努力と時間を浪費することを防ぐためである。
カテキズムの教えは、教会において絶えず聞かれるべきであり（そして、実際に聞かれている）。それによって、堅信した者たちはますます築き上げられていくでしょう。一方、堕落した者や霊的に奮い立たされた者たちは、直ちに不名誉な道しるべに遭遇することになるでしょう。司祭たちが、広く知られていること――その大部分は単なる推測に過ぎない――に頼ることなく、時宜を得て、また時宜を得ない時にも、神の救いの道を宣べ伝えるという義務は、いかに尊いものでしょうか！
しかし、神の言葉は、上述したあらゆる手段を補うだけでなく、それらに取って代わるものでもある。それは、より完全かつ明瞭に心を奮い立たせる。
私たちの霊――これもまた神から発するものである――との親和性ゆえに、御言葉は内面へと浸透し、魂と霊の境まで達し、霊を活気づけ、霊的な生活の行いの実を結ぶための種を蒔く（それゆえ、御言葉は「**種**」とも呼ばれるのである）。
その奮い立たせる力は、人間全体、すなわち肉体、魂、霊というその全構成要素に同時に作用する点で、なおさら大きなものとなる。
音、すなわち言葉の構成要素は聴覚に響き、思考は魂を捉え、そして言葉の中に秘められた目に見えないエネルギーは霊に触れる。霊は、もし耳を傾けていれば、言葉が肉体と魂――これらの粗野な障壁――を無事に通り抜けた後、奮い立ち、緊張状態に至り、自分を縛る束縛を断ち切るのである。
神の言葉は、上述した方法によって人を奮い立たせる。すなわち、神聖な秩序を
という最も鮮やかなイメージとして意識に提示するか、あるいは、それを縛る障壁を打ち破ることで、私たちの精神をその秩序へと導くのである。例えば、ある年老いた使用人が、病床にある主人に率直にこう言った。「どんなにもがいても、ご主人様、死ぬしかないのです」
――そう言って、彼を悔い改めへと駆り立てた。またある者は、十字架にかけられた主の像の下で、

「これが、わたしがあなたのためにしたことです。では、あなたはわたしのために何をするのですか？」と読み上げ、眠りから覚めた。聖ペラギアは、死や審判、そして罪人の苦い末路について聞き、罪深い生活から離れた。
使徒に等しいウラジーミル公は、世界の創造から万物の終焉、恐るべき審判、そして善人と悪人の永遠の運命に至るまで、神の秩序のすべてを描き出すことで人々の心を動かした。そもそも、聖使徒たちの説教、そして彼らの足跡をたどるすべての福音宣教者たちの説教は、思索を排した、単純明快な真理の提示に他ならなかった。
聖使徒パウロは、自身の言葉と説教が、人間の知恵による説得力のある言葉によるものではなく、十字架につけられた私たちの主イエス・キリストによる救いの業についての単純な語りであったと語っている（Iコリント2:24）。
そしてこれは、言葉を通じて作用する最も自然な方法であると言える――真理をありのままに描き出し、それを理屈や、とりわけ可能性に関する仮定によって遮らないことである。真理は霊と親和性がある。単純かつ誠実に語られれば、それは霊に届く。
しかし、比喩で飾り立てられ、形象化され、美化された真理は、空想の中に留まってしまう。思索や証拠で埋め尽くされた真理は、理性や魂にとどまり、霊には届かず、霊を空虚なままにしてしまう。説教の不毛さはすべて、そこに詰め込まれる思索に起因すると言えるだろう。
しかし、真理を簡潔に説明し、その本質を明らかにすれば――霊は打ち勝たれるだろう。あるユダヤ人は福音書を読み――回心した。なぜなら、彼は単純な福音書の物語の中に真理を見出したからである。そもそも、多くの自由思想家たちが、生きた、あるいは書かれた神の言葉の導きによって、神聖な事柄に対する生きた自覚を通じて回心してきたのである。
真理は、虚しい思いの闇を払いのけ、魂を清め、精神を照らし出す。日常の会話の中で、すべてがどのように始まり、何で終わり、なぜそうなるのかについて、簡潔に振り返ることを頻繁に行うことは、大いに有益だろう。
一方、言葉の力によって、精神の障壁が打ち砕かれ、精神に自由が与えられることも少なくない。例えば、聖アントニオ・マッジョーレは、地上の恵みの無意味さについての言葉を聞き、すべてを捨てた。ある若者は、放蕩息子のたとえ話を聞き、悔い改めた。
世俗の虚しさを描き出すことで、多くの聖人たちは、すでに結婚生活を送っている配偶者たちを、汚れのない清らかな生活へと導いた。
概して、神聖な秩序の提示――一方では――と、様々な魅力の開示――他方では――は、魂を**救いの知恵の**充満、すなわち救いの道に関する明快かつ説得力のある知識で満たし、それに対して心の頑なさが耐えうることはめったにない。
非常に多くの人々が、あるべきように熱心に振る舞わず、眠りや無頓着のままでいるのは、救いの真理を知らないか、あるいは不完全しか知らないからである。知識の完全さは勝利をもたらす。なぜなら、その時には、悪意ある心が隠れ場所を失うからである。
この、罪人を目覚めさせるための包括的かつ普遍的な力によって、神の言葉は地上を巡り、多様な形で私たちの耳に届く。それは教会堂で、あらゆる礼拝において絶え間なく聞こえ、また教会堂の外でも、あらゆる教会の儀式の中で聞こえる。
教会の賛美歌や聖歌の中にあり、教父たちの説教やあらゆる魂に有益な書物の中にあり、魂を救う対話や、人々の間で語り継がれる教訓的な言葉の中にあり、学校や絵画、そして霊的な真理を表すあらゆる目に見える物の中にあります。
このことから判断すれば、私たちは神の言葉に包まれ、あらゆる方向からその声を聞かされている。至る所から、エリコの城壁のように、罪の要塞を打ち砕くラッパの音が私たちのもとへ響いてくる。これらあらゆる形態において、神の言葉はすでに、そして絶えず、人間の心に対するその勝利の力を示し続けている。
ただ、神の言葉が広まっていく道が守られ、遮られることのないよう配慮すべきである――すなわち

、誠実な説教が途絶えることなく、礼拝が規定通りに、かつ人々の霊的成長のために執り行われ、イコン画が健全かつ神聖であり、賛美歌が節度があり、素朴で敬虔なものとなるよう。
これを果たす責任は、祭壇に仕える者たちにある。それゆえ、彼らは神の摂理の手中において、罪人を回心させるために最も必要かつ最も強力な道具なのである。
彼らはこのことを自覚し、教会内だけでなく家庭においても沈黙してはならず、あらゆる機会を利用して――時には言葉で神の御国を描き出し、時には心と肉体の幻影によって私たちの霊が惑わされていることを明らかにしなければならない（この種の最も素晴らしい手本が、聖ティホンの著作に見られる。彼は誰よりも深く、書くことや語るという賜物を、罪人を啓発し、眠りから覚ますために用いることが最善であることを悟っていたようです。彼のほぼすべての文章は、その目的へと導いています。あらゆる教会の説教も、あらゆる対話も、同様にあってしかるべきです）。

刺激的恩寵の賜物を獲得する通常の順序

すでに指摘されたように、恵みの奮起がもたらす多様な作用の中でも、特に注目に値するのは、すでにその奮起を経験しながらも、再び罪に陥り、自らの常習的な致命的な罪へと決定的に転落してしまった罪人に対して、恵みが示すその作用の様相である。
こうした堕落が繰り返されるほど、その奮起は弱まっていく。なぜなら、心はその奮起にいわば慣れてしまい、それが精神生活のありふれた現象の一つへと移り変わっていくからである。
このような弱まりとともに、現在の姿で特徴づけられるような力強い感情から、それはますます思考に近づき、ついには単なる一念や回想へと移り変わる。
この思いは、ある時期までは快く受け入れられるが、やがては不快感はないものの、冷淡に、特に注意を払うことなくただ耐えられるだけとなり、さらにやがて煩わしいものとなり、一刻も早く追い払おうと急がれ、ついには不快感や嫌悪感を抱くようになる。もはやそれを愛するどころか、憎み、追い詰め、追い払おうとするのだ。
これに伴い、より良い精神生活を送る必要性に対する確信も薄れていく。最初は、その必要性が単なる「あり得ること」として捉えられる。次に、自身の様々な側面に関する疑問という形で、その確信は疑念に覆われていく。さらに進むと、その必要性の欠如や不必要さが「あり得ること」以上のものとして認識されるようになる。そしてついに、内面で次のような決断が下される。
「あるがままに生きよ、そうすれば生きていける。それ以外はすべて余計な手間だ。」ここで人は悪の深淵へと陥り、無気力となる――それは、一度も霊的な奮起を経験したことのない者の状態と似ている。
　　明らかに、後者の救いは極度の危機に瀕している。神の憐れみは偉大だが、それさえも、もはや彼に対して何も為すことはできないかもしれない。それは、降り注ぐ雨を幾度も浴びながら実を結ばず、*「不適格で、のろいに近い」*状態となった大地のようなものである（ヘブライ人への手紙 6:8）。
そして、恵みによる促しによって求められる生活様式に忠実でなかったことによるこの結末こそ、それを必要としている人々の記憶に特に刻み込む必要がある。
確かに、神の恵みは、その働きにおいてそのような尺度や定義に縛られることはありませんが、時にそれらと調和することもあります。したがって、たとえ善き生活への回帰への呼びかけがいかに弱くとも、回心と救いの可能性を絶望してはなりませんが、そのような弱さの中にある自分の立場については、常に畏れと敬意をもって考えるべきです。
私たちは、恵みによる促しを受け入れる最後の機会を逃してはいないだろうか？
私たちの救いを切に願う神の恵みが、私たちに働きかけるすべての道を塞いでしまってはいないだろうか？
これは、私たちを正気に戻し、私たちの生活の乱れに終止符を打つために、神の恵みが私たちに近づ

いてくる最後の機会ではないだろうか？
それゆえ、こうした呼びかけが微弱であるならば、たとえそれが理性的であるにせよ、確固たる決意をもって急いでそれに応じ、人間の自由が許す限り、その呼びかけを強める必要がある。
明らかに、そのような努力とは、呼びかけられ、求められている恵みに対して自らを開くことに他ならない——開くことである。なぜなら、これまでの堕落の中で、私たちはますます頑なになり、恵みに対して、ある部分では閉ざされ、また別の部分では閉ざされてきたからである。
それは、今まさに示される道筋に従って、最初の奮起時の活力へと至るために、自らを恵みに委ねることによって成し遂げられるだろう。なぜなら、眠りについた霊的な動きを刺激するために、ある対象や別の対象が受け入れられるにつれて、その活力も共に高まっていくと考えられるからである。
このように、最初に目覚めた者においてはすべてが熱心に、迅速に、情熱的に成し遂げられるのに対し、後者においては物事は冷淡に、ゆっくりと、多大な苦労を伴って進む。まるで恵みが、神の呼びかけに対する変わらぬ従順がいかに尊いかを感じさせ、神の助けを大切にする心を育むために、彼を自分自身に委ねているかのようだ。
この際、主は願望を保たれ、しかし離脱を即座に与えるのではなく、人をその中間、もどかしさの中に留め、あたかもどちらにも傾かないようにして、熱意を試み、不変の決意と約束を形成させるのである。その後、すでに試練を経た者を離脱させるのである。

これらのわずかな特徴によって、私たちは神の恵みの二つの働き方を区別しようとした。そのうちの一つについて、主は「*見よ、わたしは戸口に立って、たたいている*」（黙示録3:20）と語り、もう一つについては「*...求めなさい。そうすれば与えられる。たたきなさい。そうすれば開かれる*」（*ルカ*11:9）*と語っておられる*。
第一の働きについてはすでに説明した。第二の働きに関しては、次のような疑問が生じる。すなわち、「どのように求め、どこを叩けばよいのか」ということである。

特別な場合、神の恵みは迅速かつ断固としてその働きを現します。例えば、使徒パウロやエジプトのマリア、その他の人々の例に見られるように。しかし、通常の回心の過程においては、大抵の場合、人には単に「人生を変え、行いや内面の在り方をより良くしよう」という考えが浮かぶに過ぎません。
その思いが浮かぶ——しかし、それが魂を支配するようになるには、どれほど多くの努力を注がなければならないことか！
xml-ph-0

それらに対する第一かつ最大の過ちは、それらを実行せずに放置し、日を追うごとに先延ばしにしてしまうことである。先延ばしは普遍的な病であり、改善できないことの第一の原因である。誰もが「まだ間に合う」と言い、慣れ親しんだ不健全な生活の古い習慣にとどまってしまう。
さて、改心しようという善き考えが浮かんだなら——その考えをしっかりと掴み、それがあなたに送られた目的のために取り組み、その目的のために何よりもまず先延ばしを追い払いなさい。

1)

先延ばしを追い払え。「明日、あるいはいつか後でそれに取り掛かろう」などと言わせず、今すぐ行動に移せ。健全な判断力を武器とし、その助けを借りて：

a)

先延ばしによる愚かさ、醜さ、そして危険を、早急に思い描いてみよ。「後で」と言うかもしれないが、後になればなるほどそれを実行するのは難しくなる。なぜなら、あなた自身が罪にますます慣れ、あなたの罪深い状況や関係はますます複雑に絡み合ってしまうからだ。
しかし、すでに絡め取られている者が、ますます自らを絡め取り、しかも「後でほどくのは今と同じくらい簡単だ」と心に留めておくことに、いったいどんな意味があるだろうか。もし、今のままではいられないと自覚しているのなら、なぜ躊躇しているのか。
結局のところ、神はこう言われるかもしれない。「*お前は私にうんざりさせた*」（イザヤ書1:14参照

）、そしてあなた自身も、後戻りできない一線を越えてしまうかもしれない。そして、これは、それを避けるために、心から惜しむべき労力を惜しむ必要などないような災いなのである。
もし誠実な思考が、これらすべてを鮮明かつ生き生きと描き出そうと努めるならば、魂の主要な働き手たちはすべて、先延ばしを拒絶し、内面にはそれを擁護する者はいなくなるだろう。あなたは、それが自分に対して敵対的であることに気づき、自らもそれを嫌悪の眼差しで見つめるようになるだろう。

b)

先延ばしにしてしまうのは、私たちを訪れた善き考えが、まだ単なる「考え」としてしか存在しておらず、共感を引き出せず、欲望を掻き立てていないからだ。それは、私たちの他の関心事の中に、よそ者の客として現れ、遠くから誘うだけで、心に強く響くような働きはしていない。
その考えを魂の奥深くへと導き、その価値と魅力を明らかにするのは、もはやあなた次第だ。
さあ、その考えを最優先に据え、その正しさを思い描き、それが約束する喜びと高みを見せ、実行の容易さを自分自身に確信させなさい。善き考えが弱く作用し、心を惹きつけないのは、頭の中に他の計画があり、あなたを先に占めていた欲求が指し示す、より興味深い対象があるからだ。
さあ、それらを同じ場に呼び出し、公平に比較してみよ。善き考えが提示するものと比べれば、何ものもそれに立ち向かうことはできず、すべてははるか遠くの背景へと押しやられるだろう。善き考えが指し示すものだけが残り、唯一価値ある、唯一美しいものとして、人を惹きつけるのだ。

c)

先延ばしによって病むのは、何よりもこの時期に、自分の中のエネルギーを弱め、怠惰、無気力、眠気、優柔不断さを、思考においても行動力においても容認してしまうからである。
この点からも自分自身を律することができる。日常の事柄において、ましてや救いという最も不可欠な事柄において、こうした状態を許すことがいかに屈辱的であるかを、より鮮明に思い描くのだ。あらゆる事柄において、生き生きと迅速に行動すべきであり、その反対を許すことは恥ずべきことであり、今日できること、そしてすべきことを明日まで先延ばしにすることは恥ずべきことである。

こうした方法や類似の手法を用いて、先延ばしを追い払え。誰であれ、それを実行できるなら、ただ実行すればよい。良い考えが浮かんだら、その実行を先延ばしにしないよう自分に言い聞かせ、気持ちを整え、その指示に従って今すぐ行動を開始するよう自分を駆り立てよ。仕事を翌日に先送りしてしまった者には、今日、これ以上の助言を与える余地はない。

しかし、この善意の考えは受け入れられ、注目を集めたものと存じます。
今こそ、その考えを、私たちの内なるすべてを軽やかに、かつ力強く動かし始める原動力となるほどの高揚感へと、急いで導き上げなければならない。そのためには、その考えが内面へと浸透する余地を与える必要があり、それには、いわば、高揚に向けた最も必要かつ最も効果的な準備として、自分自身に対してある種の「操作」を行うことが求められる。

これらの「操作」は、人間を罪の中に留まらせるあの繊細な網、あるいはその心の在り方とは正反対のものでなければならない。罪は、多くの網で魂を絡めとったり、多くの覆いによって魂から身を隠したりする。なぜなら、罪そのものが醜悪であり、一目で人を遠ざけてしまう可能性があるからだ。
最も深く、心に最も近い覆いは、**自己欺瞞、無感覚、そして無頓着から**成り立っている。その上、表面に近いところには、**散漫さと多忙さ**がある――これらは、罪や罪深い習慣、秩序を隠し、養う主要な要因である。
最上層の覆いは、**肉欲の優位性**であり、他の覆いよりも目立ち、それと同様に強力で重要なものである。

最初の覆いは本質的な覆いである。それは、人が自身の置かれた状況の危険性を認識できず（）、それを変えようともしない状態を生み出す。後の二つの覆いは単なる道具に過ぎず、それらはただその罪深い状態を露呈し、維持するにすぎない。

神の恵みが訪れるとき、それは*魂と霊の分かれ目まで*浸透し、最初の覆いに直撃してそれを引き裂く。その作用の下で、罪深い人間はたちまち裸にされ、自らの意識の前に、その醜悪な姿をありのままにさらけ出すことになる。しかし、人間がまだ自ら恵みの啓発を求めている段階にあるときは、外側から働きかけ始め、内側へと深く入り込んでいく必要がある。

さて、もしあなたが、自分を取り巻く「不善な生活を変えよう」という思いに真剣に向き合いたいと望むなら、そこに隠されたものを明らかにするために、土の層を剥がすように、自らの罪の覆いを一つずつ取り除き始めなさい。

a)

まず第一に、**肉体**から手をつけよ。肉体に快楽や楽しみを与えず、最も自然な欲求の充足さえも制限せよ。徹夜の時間を延ばし、普段の食事量を減らし、労働にさらなる労働を重ねよ。

重要なのは、自分の望むように、そしてできる範囲で、肉体を軽くし、その肥満を削ぎ落とすことだ。そうすることで、魂は物質との結びつきから解放され、機動的になり、軽やかになり、善なる印象をより受け入れやすくなる。物質的な肉体は、魂を支配することで、その不動性と冷たさを魂に伝えている。

肉体的な努力は、こうした束縛を弱め、その影響を取り除いてくれる。確かに、すべての罪人が節制を欠き、肉体に甘やかしているわけではないが、救いを切望する心が芽生えたとき、肉体の要求を何一つ拒むことのできない人は、普通の生活を送る人々の中にほとんどいないだろう。

しかし、目的は極めて重要である。それは行動を根本から変えるからだ。かつて習慣として、あるいは自分の仕事のためにしていたことを、今こそ――もちろん、救いのために多少の変更や厳しさを加えて――再び始めれば、その違いをはっきりと実感するだろう。

b)

肉体は魂に重荷を課す。**心配事**や**思考の散漫さが**、魂の内側を蝕んでいる。仮に肉体がすでに謙虚になっているとしよう――これで第一歩は踏み出されたことになる。しかし、二つの障壁が魂を自分自身から隔てている。

心配事は、自分自身に向き合う時間を残してくれない。心配事があるときは、手元には一つの仕事があるのに、頭の中には十ものことが渦巻いている。それゆえ、心配事は人をひたすら前へ前へと駆り立て、立ち止まって周囲を見渡し、自分自身を見つめる機会さえ与えてくれない。

さあ、心配事をひとまず脇に置いておこう。例外なくすべてを、ただ一時的にだけ。その後、またいつもの仕事に取り掛かればいい。ただ今はそれらを止め、手から放し、思考からも追い出そう。

しかし、たとえ心配事や用事が中断されたとしても、頭の中の混乱は依然として長く残る。考えが次から次へと湧き上がり、時には調和し、時には互いに矛盾し合う。魂は散漫になり、心はあちこちと揺れ動き、それによって、自分の中に何か恒久的で確固たるものを定着させることを許さないのだ。

さあ、羊飼いが群れを集めるように、あるいはガラスが散らばった光を集めるように、散らばった自分の心を一つにまとめ、それを自分自身に向けなさい。

自己の内面を深め、自分自身と向き合い、思考の散漫や心配事を断ち切るという願望は、当然のことながら、不可欠な手段として、一方では孤独を、他方では日常的な活動――生活上のものも職務上のものも――の中断を必要とする。また、先に述べた肉体の謙遜は、自然な欲求を満たす順序の変更を必要とする。

このことから判断すると、自分の人生に変化をもたらすのに最も適した時期は、何らかの断食期間、とりわけ四旬節の期間であると見なすべきである。この時期は、家庭でも、教会でも、さらには社会においても、すべてがその準備が整っている。この時期を、人々は皆、悔い改めの準備期間として捉えている。

しかし、だからといって、人生を変えるという善き思いが浮かんだとき、その実行を断食の時期が来るまで先延ばしにすべきだというわけではない。そのために必要なことはすべて、断食以外の時期で

あっても実行することができる。とはいえ、もちろん、聖なる断食の時期が訪れたとき、魂の救いを顧みずにそれを逃してしまうのは、他の時期を逃すのと同じように罪である。
断食期間外であっても、生活を変えるという救いとなる思いが浮かび、その実行に日常生活上の何らかの妨げを感じる人は、しばらくの間、どこかの修道院などに身を置くのが最善である。そこなら、自分自身を律しやすくなる。

c)

今、あなたは自分の心の前に立っている。あなたの目の前には、無防備さ、無感覚、そして盲目という深い眠りに沈んでいる内なる自分がいる。その者を目覚めさせ始めなさい。訪れた善き思いは、すでにその者を少しばかり揺さぶっている。
さあ、より大きな確信と、思考を最大限に集中させて、全神経を研ぎ澄ませ、多かれ少なかれ強烈で衝撃的な様々なイメージを自分自身に呼び起こし始めなさい。ただし、それらを自分の内面の状態に当てはめるようにしなさい。

何よりもまず、心の目を覆い、それを**盲目状態に**留めている覆いを取り除きなさい。もし人が罪から離れず、そこから逃げ出さないのなら、それは何よりも、自分自身を知らず、罪のために置かれている危険を認識していないからに他ならない。
もしその人の目が開かれたなら、火に包まれた家から逃げ出すように、罪から逃げ出すだろう。このような盲目状態は、自分自身への無関心からも生じる。人は、自分自身と向き合ったことも、自分自身や自分の道徳的な状態について考えたこともないため、自分自身を知らないのである。しかし、その盲目状態は、主に自分自身に関する特定の偏見によって維持されている。　　人間は、それ自体、自分自身から体系的に遮断する思考の網を形成している。たとえそれらの思考が蜘蛛の巣のような網であり、ごくわずかな可能性に過ぎないとしても、理性にはそれらを明確に区別する余裕がない。その一方で、心はそれらの真実性と正当性をこれほどまでに力強く主張しているのだ。
これこそが、まさに私たちの道徳的な誤りや偏見であり、それは心が理性の働きに干渉することから生じている。だからこそ、この瞬間から、深い考察に加え、悪意ある心のあらゆる諂いを排除するある種の冷静さを併せ持つ必要があるのだ。
今この瞬間から、もし心が何かを感じる必要があるならば、それは理性の認識の影響を受けて感じるべきであり、あたかも先走るかのように、それ自体だけで感じるべきではない。さもないと、心は再び理性に物事を自分なりの方法で捉えさせ、再び理性を自分に従わせ、再び概念に混乱をもたらし、啓発の代わりに、さらに大きな盲目へと陥らせてしまうだろう。

さて、このような立場に身を置いた上で、あなたを盲目状態に留めている様々な思いを抱き出し、それらを厳格かつ偽りのない裁きにかけ始めなさい。

a)

「**私はキリスト教徒**だ」――そう言い、それで安心してしまう。これこそが最初の詭弁である。すなわち、真のキリスト教を自らの内に根付かせることには無頓着でありながら、キリスト教の特権や約束を自分に転嫁すること、あるいは、力と内なる尊厳にのみ支えられて初めて成り立つものの名を、単に名目として受け入れることである。
名前に寄せる希望がいかに欺瞞的であるかを、自分自身に説明してみよ。神は石からでもアブラハムの子孫を興すことができ、その約束に参与するための条件が満たされない限り、いつでもその約束を取り消す可能性があるのだ。
何よりもまず、キリスト教徒であるとはどういうことかを自らに明確に理解し、その理想と自分を照らし合わせてみよ――そうすれば、あなたの盲目さを支えているこの拠り所がいかに根拠のないものであるかがわかるだろう。

b)

「**いや、私たちは最下層の人間ではない**。多少の知識もあり、議論すればそれ相応の議論ができるし、自分の行動も、他者たちのように無計画に、あるいは無作法に行うわけではない。」

このように、ある人々は自らの精神的な長所に惑わされる。それに対し、他の人々には、力、美しさ、家柄といった肉体的長所が目に飛び込んでくる。周囲の人々より我々が優位に立つほど、どちらのタイプもより鮮明に目がくらんでしまうのだ。だから、自分自身にこう言い聞かせてほしい：

1)

生まれつきの長所は、そもそも道徳的な価値を持たない。なぜなら、それらは私たちが獲得したものではなく、神から授かったものだからだ。ましてやキリスト教においては、堕落によって本性が損なわれたため、生まれつきのものはすべて価値がない。救い主キリストへの信仰と、その信仰に基づく生活によって、自分の長所を聖別し、それから初めて、それを善として見なさい。

2)

さらに――自分の才能に応じて、できること、そしてすべきことをすべて果たしただろうか？
あなたにはより多くが与えられているからこそ、より大きな責任が問われるのだ。問題は能力そのものではなく、その活用にある。それらを用いて何を成し遂げたのかを示せ。得られた成果は、費やした労力に見合っているか？

3)

肉体的あるいは何らかの偶然的な利点については、語るまでもない。聖ザラトウストはある箇所で、ある人物が、他の人を「容姿端麗で、堂々としていて、裕福で、立派な家に住み、見事に装飾された馬に乗っている」などと称賛し、その後、彼にこう語りかける場面を描いている。「なぜ、彼自身のことについては何も語らなかったのか？
君が語ったことはすべて、彼そのものではないではないか。」

4)

他人のことは気にする必要はない。彼らには彼らでやらせればいい。誰もが自分自身について責任を負うことになるのだ。
まずは自分自身を見つめ、他者から距離を置き、他人と比較することなく、ただ自分自身だけを裁きなさい。もしどうしても誰かと比較したいというのなら、聖人や敬虔な人々と自分を比べなさい。彼らは生きたキリスト教の律法であり、救われる者たちの生きた模範である。彼らを基準にして自分を裁けば、間違いはないだろう。

c)

「**我々はまだそれほど悪くはない**。どうやら不品行を働いているわけでもなく、他者も我々を悪い人間とは見なしておらず、敬意や関心を失っていない――しかも、それは単なる一般人だけでなく、重要な人物たちからもである。」これこそ、外見的な振る舞いや対人関係の見かけの良さによって、最も濃い闇が覆い隠されている、まさに盲目状態である！
外見は内面なしには価値がないということを、より深く心に刻みなさい。外見上の行いの正しさは葉であり、内面の善意は実である。いちじくの木は葉によって実を結ぶことを約束していたが、救い主はその木に実を見出さず、それを呪われた。
主の御前において、誠実で善良かつ神を畏れる心を持たない、外見上は立派な者も、すべて同じである。*わが子よ、あなたの心をわたしに委ねよ*――と、主は『箴言』の中で語っておられる（箴言23:26）。心から、すべての善も、すべての悪も生まれるのである。
あなたの心がどのようなものであれば、主の御前でもその通りである。もしあなたが心の中で高慢であれば、外見がどれほど謙虚であろうとも、主はあなたを高慢な者として見られる。他のすべての事柄についても同様である。他者による評価は、欺瞞に満ちたお世辞に過ぎない。他者は私たちのことを知らないにもかかわらず、私たちを善人だと仮定したり、礼儀作法に従ったりして、親切に接してくるのである。
私たちの身近にいる人々が、私たちの悪いところを見ていながらも、それぞれの理由でそれをほのめかさない、ということはないだろうか？また、他人の悪いところを見ていながら、それを称賛し、それによって悪事を行うことへのある種の若気の至りを煽ってしまうような経験はないだろうか？
そして、その言葉に耳を傾けた愚かな者は、止まることなくますます深く悪と欠点へと陥っていく。

なぜなら、人が周囲の
から、自分の行いに対する満足の笑みを見出すとき、ある種の自己満足を抱いて悪の中に留まってしまうからだ。もし私たちが、他者による自分への評価にばかり敏感に耳を傾けていたなら、私たちも同様の事態に陥ってしまうだろう！

d) 「しかし、たとえ私に悪があった**としても——私だけがそうなのか？**あの人も、あの人も、さらにはあの者もそうだ。私よりもさらに悪い者など、いくらでも見つかるだろう……」私たちは、周囲に蔓延する罪の常態によって自らを盲目にしている。多くの罪人が存在するからといって、真理の律法が変わるわけではなく、誰の責任も免除されるわけではないことを、しっかりと自覚せよ。

神は数の多さなど見ない。たとえすべての人が罪を犯したとしても、すべての人を罰される。大洪水以前にどれほど多くの人々が生まれても、八人の魂を除いては皆滅びた。また、ソドムとゴモラを含む五つの町は天からの火に飲み込まれ、ロトとその娘たちを除いては誰も救われなかった。

また、地獄における苦しみも、そこに多くの苦しむ者がいるからといって軽くなるわけではない。それどころか、むしろ一人ひとりの苦しみは、その数に比例して増すのではないか。このような、あるいは類似した考察によって、あなたを盲目状態に陥らせ、自分自身を正しく見つめることを妨げている偏見の闇を、速やかに払いのけなさい。

この最初の自己修養の目的を、自分の状態の安全さについて自らを疑いと迷いに陥らせることだと定めなさい。

私たちの盲目さを誤って支えている拠り所を一つずつ取り除き、自分自身や自分の所有物に対する空虚な希望を少しずつ打ち砕き、*罪に対する言い訳の作り話を少*しずつ打ち砕いていくにつれて、あなたは自然とこの境地に達するだろう。

（詩篇140:4）すなわち、常に、あらゆる事において自分自身を正当化しようとする傾向を打ち砕いていくにつれて、自然とそこに至るだろう。

自分のキリスト教信仰など何の価値もないこと、自分が悪人であること、自分の「完全さ」は自分を正当化するよりもむしろ罪を暴くものであること、心の不完全さがある中で外見上の「正しさ」は神を憎むような偽善に過ぎないこと、他者からの称賛も、悪行を共にする仲間たちの寛大さも、神の裁きと怒りから自分を守ってはくれないことを、自分自身に確信させなさい。

次第に、あなたは思考の中で孤立し、ただ一人となるだろう——心と良心の眼差しにさらされたただ一人の存在として。その良心は、特に、キリストにあってあなたがどうあるべきかを自分自身と照らし合わせた後、自分がその原型から遠く離れていることに気づいたとき、あなたに対して強い声を上げるだろう。

その結果、もしあなたの意識が自分自身に対して偽りを働かなければ、当然、あなたは自分自身に対して怯えることになるだろう。あたかもすべての人から切り離され、あらゆる支えを奪われたかのように、あなたは絶望感と自分自身への不安に打ちのめされることになるだろう。

あらゆる手段を尽くして、まさにこの極限まで、自らの盲目さに対する前述の取り組みを進めなければならない。この感覚の蘇りは、常に罪からの逃避の序章である。まるで戦場において、敵軍の陣形が揺らぐことが、彼らがまもなく敗走する兆しであるのと同じである。

1.

このようにして、たとえわずかながらも、自らの罪深さや、その中に留まることの危険性に対する感覚が芽生えたら、さらに深く自己の内面へと入り込み、より強い思考の緊張をもって、何らかの恐ろしく、目を覚まさせるような想像で自らを打ちのめせ。それによって、**感覚を失った**自分の**心を**揺さぶり、柔らかくせよ。まるで重い槌が硬い石を柔らかくするように。

a)

自分の最期を思い起こせ。「ああ、**死は**間近だ」と自分に言い聞かせよ。周囲で次々と人が死んでいく。今にも、あなたの時が訪れる。死の刻を遠ざけることなく、死の天使がすでに遣わされ、近づ

いてきていると自分に言い聞かせよ。
あるいは、頭上に、今にも自分を打ち倒そうとする剣が構えられている人間を想像してみよ。そして、死の瞬間と死後の世界がどうなるかを、より鮮明に思い描け。*裁きの門が待っている。*あなたの隠された行いは、天使たちとすべての聖徒たちの前で暴かれるだろう。そこでは、すべての者の面前で、あなたは自分の行いと共に一人きりとなる。それによって、あなたは有罪となるか、あるいは無罪となるかだ。
では、**楽園とは**何か、**地獄とは何か**。楽園には、言葉では言い表せない至福があり、地獄には、慰めも終わりもない苦しみがあり、そこには神による断固たる拒絶の烙印が押されている。これらすべてを心に刻み込み、**恐怖**と**戦慄が**あなたを満たすまで、その場に留まるよう自らを駆り立てなさい。

b)

その後、神に立ち返り、多くの罪によって穢され、重荷を負わされた自分自身を、遍在し、全知であり、寛大で、忍耐強い神の御前に立たせてみよ！
まだ、その忌まわしい罪深い姿で、神の御目を冒涜し続けるつもりか。まだ、あらゆる面であなたを憐れんでくださる方に対して、卑劣にも背を向けるつもりか。
なおも、慈愛をもってあなたを呼びかける父なる神の御声に耳を塞ぎ続けるのか。なおも、あなたを受け入れようと差し伸べられた御手を拒み続けるのか。この不釣り合いさを深く自覚し、**神に対する憐れみと悲しみを**自らの内に喚起し、強めるよう急げ。

c)

さらに、あなたがキリスト者であり、キリストの御血によって贖われ、洗礼の水によって清められ、聖霊を受け入れ、主の食卓に与り、その御体と御血を糧としていることを忘れるな。そして、これらすべてが、あなたを滅ぼす罪のために、あなたによって踏みにじられているのだ！
心の中でゴルゴタに登り、自分の罪がどれほどの重みを持つかを悟りなさい……果たして、あなたは今もなお、自分の罪という茨で主の頭を傷つけ続けるつもりなのか？
まだ主を十字架に釘付けにし、その脇腹を刺し通し、その寛容さを嘲り続けるつもりなのか？
それとも、罪を犯すことで救い主の苦しみに参加し、その代償として迫害者たちの運命を分かち合うことになること、そしてもし罪を捨てて悔い改めれば、御方の死の力に与ることになることを、あなたは知らないのか。二者択一せよ。十字架に釘付けにして永遠に滅びるか、それとも自らも十字架に釘付けになり 、御方と共に永遠の命を相続するか。

d)

さらに、あなたがこれほど執着している「罪」とは何なのかを深く考えなさい。それはあらゆる悪の中で最も悲惨な悪であり、私たちを神から遠ざけ、魂と体を乱し、良心の苦しみへと陥れ、生において、死において、そして死後の世界において神の懲罰にさらし、地獄へと突き落とし、永遠に楽園への道を閉ざすものである。　　なんと恐ろしい怪物に、私たちは愛着を抱いていることか！
罪から生じるあらゆる悪を心に刻み込み、**それを嫌悪し、そこから背を向けるよう**努めなさい。

e)

最後に、罪を、その最初の生み出し手であり増殖者である悪魔の視点から見つめ、あなたが罪によって誰のために働いているのかをよく考えてみよ。神はあなたのためにすべてを行われ、今も行っておられるのに、あなたは神に喜ばれようとはしない。悪魔はあなたのために何もしないばかりか、罪によってあなたを虐げるだけなのに、あなたは喜んで、倦むことなく彼のために働いている。
あなたは罪を通じて悪魔と親しくしているが、悪魔は罪を通じてあなたに悪意を抱いている。悪魔は罪から得られる快楽を約束して罪へと誘い、罪に陥った者たちを苦しめ、苛む。ここでは、罪など何でもないかのように思わせながら、あの世ではそれらを重要な証拠として、私たちを非難するために突きつけるだろう。
誰かが罪の罠にかかり、そこに留まっているとき、彼は悪意に満ちた喜びで身震いする。これらすべ

てをよく考え抜き、この人間憎悪者とその行いに対して、心の中に嫌悪感を抱き起こせ。

このようにして、心を打ち砕く感情や心を和らげる感情――恐怖や不安、悲しみや憐れみ、嫌悪や憎しみ――を次々と心に押し込んでいくと、心は少しずつ温まり、動き出し、それに続いて、緩んでいた意志も動き出し、張り詰めてくるようになる。

電流が体に一定の緊張と興奮をもたらすように、あるいは朝の清らかで涼やかな空気が一定の爽やかさと活力をもたらすように、これらの感情が魂を満たすことで、眠っていたそのエネルギーを喚起し、危険な状況から脱するために行動しようとする衝動と準備を蘇らせるだろう。

これこそが、自らの救いに向けた積極的な配慮の最初の兆しとなる。さあ、この瞬間から、さらに断固として行動せよ。

2)

無防備さの眠りを追い払え。罪の中に長く留まることで、善を行う意志が緩んでしまったのだ。今こそ、その意志の周りに、通常はエネルギーを喚起するような考えを集めよ。善の側には、救い、高み、普遍性、実行の容易さ、障害の除去、今まさに手に入る喜び、そして何よりも「必要性」があることを思い描け。

一方、罪の側には、これらとは正反対のものがすべてある。自分自身を奮い立たせ、直ちに実行に移せるような活気ある緊張感に導かれるまで、これをできるだけ長く、そして誠実に自分自身に語りかけなさい。自分の魂にこう言い聞かせなさい：

a)

結局のところ、二つの選択肢しかないのだ。このままでは永遠に滅びるか、あるいはそれを望まないのなら、悔い改めて主とその戒めへと立ち返るか。一体何のために躊躇するのだ？時間が経てば経つほど事態は悪化する。死が目前に迫っているのだから、用心せよ。

b) それほど大変なことだろうか？

ただ始めればよい、ただ一歩踏み出せばよい。主は近くにおられ、主からのあらゆる助けがあなたのために用意されている。

c)

なんと大きな恵みだろう！この重荷と束縛を振り払い、神の子らの自由に入ることができるのだ。

d)

なぜ、まるで敵であるかのように自分を苦しめるのか。昼も夜も安らぎを見出せない。至る所に混乱と不安がある。ただ心の中で方向転換を一つすれば、これらすべては消え去り、人生の喜びが見えるようになる。

え）見よ、皆すでに主のもとへ去っていった……あの人も、この人も、そして三番目の人も。なぜあなたは立ち止まっているのか？　行け！　あなたは他の人たちより劣っているというのか？

e)

あなたの周りのすべては生きており、すべてがあなたを命へと招いている。神は死者の神ではなく、生ける者の神である。あなたもまた、神の命によって生きる者たちの仲間に加わりなさい。さあ、生ける水の泉から飲みなさい。

緩んだ意志のエネルギーは、人が「滅びるか、人生を変えるか」という両極端の間に身を置いたとき、常に奮い立つ。自己保存本能が即座に行動へと駆り立てるのだ。

その後、人生を良い方向に変えることによってどれほど大きな恵みがもたらされるか、それがいかに容易であるか、そしてあなたがその能力を持ち、そのために召されており、必要な手段をすべて手元に持っていることを示しなさい。

地上の、また天上のすべての善き者たちがどれほど喜び、あなたと交わり、あなたを温かく迎え入れ、私たちの主キリスト・イエスに生きるすべての人々と共に生きる喜びが訪れるか――これらすべてを示しなさい。そうすれば、弱っていた意志は奮い立ち、緩んでいたあなたの膝は強くなるだろう。

このように自分自身に励むことで、あなたは自分の盲目さ、無感覚、そして無頓着さをより一

層追い払うことができるだろう。しかし、励み続け、決して弱まることなく励みなさい。罪深い魂には狡猾さがあり、救いの業のための労苦からあらゆる手段で逃れようとする。
さあ、来て、それを引き受け、担いでいけ。それは反論などしない――ただ、自分自身で努力することを望まないだけなのだ。あなたの内面において、あなた自身以外に主となる者はいない。自ら自分の内に入り、自ら自分を打ち砕き、打ちのめし、諭しなさい。自ら神の御前で自分自身と向き合い、自ら自分を説得し、納得させなさい。
それゆえ、回心の道において、自分自身との対話こそが、いわば唯一の入り口である。
もし自分自身と議論し、どうすべきかを熟考しないのなら、誰があなたの代わりにそれをやってくれるというのか。だからこそ、あなたにこう言われるのだ。「それについて考え、それを思い描き、あれこれと深く掘り下げよ。」

このことから、罪人の堕落が、まだ彼の中の真理を知る光を完全に消し去りきっていないならば、それがどれほど大きな恵みであるかがわかるだろう。たとえ品性が堕落し、感情が不純であっても、もし心の中に健全な概念が残っているならば、救いについて考え始めた者には、まだ頼るべきものが残されているのだ。
しかし、それらさえも失われ、知性までもが堕落し――あるいは疑念に陥り、確信を失い、あるいは全く歪んだ教えを受け入れてしまったとき――そのとき、人はもはや自らを救う手段を持たず、頭からつま先まで、その人の中に健全な部分が何一つ残っていないことを認めざるを得なくなる。とはいえ、そのような状態にまで至る者は稀である。
そして、そのような状態に陥った者たちも、もし彼らに回心の機会があるならば、神の恵みの並外れて驚くべき働きによって回心させられることがある。
しかし、罪人の大部分は、信仰や、使徒の言葉による「健全な教え」を失うわけではなく、単に道徳的に堕落しているに過ぎない。そのような者たちには、あらゆる善に対する不注意や怠慢によって、忘れ去られて色あせてしまった概念を呼び覚まし、それらに対する弱まった確信を強めるだけで十分である。
座って、信仰告白と主の戒めに基づき、何を信じ、どのように生き、何を望むべきかを、自らすべて見直してみなさい。もし困難を感じるなら、教理問答書を見直してください。それでもできないなら、誰かと話し合いなさい。とりわけ、あなたの霊的指導者と話し合うのが最もよいでしょう。
そうすれば、王なる真理があなたの中で勝利を収めて立ち上がり、あなたを支配していた行い、心構え、感情における偽りを、力強く追い払い始めるでしょう。そうすれば、あなたの理性は、自らの盲目さを暴き、無感覚を打ち砕き、不注意を追い払うことが容易になるでしょう。

自分自身と議論すべき事柄がこれほど多く挙げられているからといって、それを成し遂げられるのは学者だけだと考えるべきではありません。救いについて自分自身と議論することは、誰にでも、たとえ子供であってもできることです。それは学問的な議論とは異なります。心に浮かんだ真理は、それ自体が即座に、何を求めているかを示してくれるのです。
ただ誠実であり、自分自身のために善を望む真摯な願いを蘇らせ、真理の指針に従う用意さえあればよい（とはいえ、自分自身と議論すべきすべての事柄が明確かつ力強く明らかにされている、魂を救う書物を手元に置いておくことは決して無駄ではない。
この点において、聖ティホンの著作にある、罪、盲目、悔い改めない者への赦しに関する論考や、修道院内の書簡は計り知れない価値がある。まさにこの自己省察の手引きとして、『目覚めよ、眠れる者よ……』という題名の教父たちの著作集が刊行されている。」

しかし、自己省察は、魂に働きかけ、奮い立たせるという目的に適うよう、あらゆる点で適切に行わなければならない。そのためには：

a)
考察する際は、様々な疑問を投げかけて思索にふけるのではなく、対象を明確に把握した上で、より印象に残ると期待される側面を心に留め、そのように熟考せよ。

b)

ある考えから別の考えへと急いで飛び移ってはならない――それは心をまとめるどころか、かえって散漫にし、魂に何らかの影響を与えることもないだろう。もし太陽が地表を瞬時に駆け抜けていたなら、地上のいかなる生き物も温めることはできなかっただろう。ある事柄についての考察の尺度となるのは、共感であるべきだ。
あらゆる考えを感情へと導き、それが心に染み渡るまでは、そこから離れないようにしなさい。

c)

可能であれば、思考を、いわば理性的形態だけの「裸」の状態に留めず、何らかのイメージに包み込み、それを常に心を奮い立たせる刺激として頭の中に留めておきなさい。
可能であれば、一つのイメージの中にいくつかの印象的な情景を集中させることが最も良い。例えば、聖ティホンは、罪人の心にその置かれた状況の危険性という考えを刻み込むために、次のように述べている。
「あなたの頭上には正義の剣が、足元にはあなたを飲み込もうとする地獄が、前方には死が、後方には数多くの罪が、左右には悪意に満ちた敵の群れが控えている。そんなあなたが、安穏としていられるだろうか？」イメージは思い出しやすく、心の中に留まりやすく、より強く、より印象的に作用する。

d)

自分の状況に当てはまる、簡潔でありながら力強い格言を選び、それを心の中で、あるいは声に出して、頻繁に繰り返すようにしなさい。
例えば、*「牛は主人のことを知り、ろばは主人の飼葉桶を知っている*（イザヤ1:3）」が、あなたはどうだろうか。*それとも、神の慈しみ、柔和、そして忍耐という豊かな恵みを軽んじているのか。しかし、あなたの頑なさと悔い改めない心ゆえに、あなたは自ら、神の怒りの日と、神による義の裁きの啓示の日に向けて、怒りを蓄えているのです*（ローマ2:5-6）。*ですから、目を覚ましていなさい。あなたがたの主がいつ来られるか分からないからです*（マタイ24:42）。
「私の前には墓があり、死が待ち受けている。*あなたの御霊からどこへ逃げ、あなたの御顔からどこへ隠れようか*」（詩篇138:7）。*「罪を犯すことは死を生む*」（ヤコブ1:15）。「*あなたがたの敵である悪魔は、ほえたける獅子のようにうろついている*」（ペテロ5:8）。
「*あなたの管理について報告せよ*」（ルカ16:2）。*「多く与えられた者には、多くが求められる*」（ルカ12:48）。*「主人の意志を知りながら、準備をせず、その意志に従わなかったしもべは、激しく打たれる*」（ルカ12:47）。　*「あなたがどこから落ちたかを思い起こしなさい*」（黙示録2:5）、「　」など。こうした言葉を集めて覚え、それらで自分の心を打ち砕きなさい。もしかすると、そのうちのどれかが、打ち抜き、燃え上がらせる火の矢となるかもしれない。
しかし、一つの思索にとどまらず、それを祈りと交互に行いなさい。なぜなら、私たちは今、地面に深く根を張った木を引き抜こうとする時と同じようにしているからです。近づいて揺さぶり、自分自身との思索、自己説得、自己納得の力を振り絞ります。
揺さぶっても、引き抜くことはできない――根が深く張り巡らされているからだ。私たちにはその力がないし、その根を切り落とす力もない。だからこそ、助けを求めよ！

a)

思索の最中に、心に何らかの感情が湧き上がったり、あるいは感動が湧き上がったりしたなら――立ち上がって祈りなさい。
神が、あなたの石のように固まった心に対する努力を聖別してくださり、あなたの考えのどれかに、破壊と創造の力を与えてくださるか、あるいは神ご自身が来て、その心を和らげ、目覚めさせ、心を刺してくださるよう、祈りなさい。

b)

この祈りにおいては、自分自身で祈りなさい。心に浮かぶことを口にし、切実な必要を、単純で、子

供のように純真で、簡潔な言葉で、あるいは言葉なしに、神に信頼を込めて打ち明けなさい。そうして、神への痛切な嘆願をもって、神にすがりなさい。

c)

理屈をこねたり、祈りを創作したりしてはならない。病人が医師のもとへ、縛られた者が解放者へ、衰弱した者が回復者へと向かうように、ただ一つの切実な願いを胸に、素朴な心で近づきなさい。自らの弱さと、自分自身を克服できない無力さを誠実に告白し、神の全能の御業に身を委ねなさい。

d)

ひれ伏し、何度も何度も礼拝し、胸を打て。そして、祈りが続いている間は、祈りから離れてはならない。祈りの熱が冷めたら、再び黙想に取り組み、そこからまた祈りへと移れ。

e)

祈りにおいても、思索と同様に、神への簡潔な呼びかけを用意し、それらを頻繁に繰り返せ。「*主よ、あなたの被造物を憐れんでください！」「神よ、罪深い私に憐れみをお与えください！」「おお、主よ、どうか救ってください！おお、主よ、どうか御加護をお与えください！」*

教会の奮い立たせる賛美歌を思い出し、歌いなさい。*「花婿は来たりて……」。私が犯した数多くの悪行を思い返し、この呪われた身は、恐ろしい審判の日を恐れて震える。「わが魂よ、わが魂よ、起きよ、なぜ眠っているのか！」*――といったような歌を……

このように自らを奮い立たせ、絶え間なく神の慈悲の扉を叩き続けなさい。

私たちは、この努力を通じて何を求めているのか。それは、心を奮い立たせる神の恵みである。神の恵みは、私たちに影響を与えるために、特定の手段を選ぶのが常である。これは、恵みの並外れた働きについての記述にも述べられている通りである。

それゆえ、これらの手段を自らに適用し、その庇護と影響の下を歩みなさい。あなたにも、あなたと同じような罪人たちに降り注いだように、どこからか恵みの光が降り注ぐことはないだろうか？

a) 神の恵みは、その働きのために神殿と教会の礼拝式を選ばれました。あなたも教会へ行き、忍耐強く、注意深く、敬虔に礼拝に立ち会いなさい。教会の外観やその構造、礼拝の順序、そして賛美歌や朗読――これらすべてがあなたに働きかける可能性があります。何事もなく教会に入った者が、そこから救いの霊を宿して出ていくことは、決して不思議なことではありません。

b)

神の言葉を通して恵みが働いた。あなたもそれを手に取り、読んでみてほしい。もしかすると、新約聖書を開いたとき、アウグスティヌスの目が留まった箇所が彼を深く感動させたように、あなた自身も心を打たれるような箇所に出会うかもしれない。

c) 他の罪人たちの心は、敬虔な人々との対話によって和らげられた。さあ、あなたも行って語り合ってみなさい。会話の中で言葉が交わされるうちに、あなたの魂と霊を分け隔てるほど深く、**心の思いや考えを裁くような**言葉が、ひょっとすると現れるのではないだろうか。愛に温められた生きた言葉が、あなたの心の奥底まで届き、そこに築かれた罪の要塞を揺るがすかもしれない。

d)

貧しい人々の祈りは力強いものであった。あなたも行って、施しを増やし、不幸な人々の涙をぬぐい、もし可能なら、破産した人々を助けてあげなさい。乞食の祈りの叫びは天に届き、天の天をも通り抜ける。それは、百人隊長コルニリウスのように、あなたのもとにも守護天使を導いてくれるのではないだろうか？

こうした事柄や類似の行いの中に身を置くことで、あなたは恵みの器や運び手と触れ合うことになるだろう。ひょっとすると、どこからかその生命を与える露があなたにも降り注ぎ、あなたの中で凍りついていた霊的生活の芽を蘇らせてくれるかもしれない。

さて、自分の生活と気性を改めようという思いが湧いてきたら、先延ばしを振り払い、肉体的

修行によって肉体を抑え込み、軽んじ、日常の務めを一時中断し、孤独に身を置くことで心配事や気晴らしを遠ざけ、そして、注意を内面に向け集中し、
様々な救いをもたらす思索をもって、自己との対話や魂との対話を交えながら、祈りと、神の恵みがすでに罪人の魂の
に働きかけるための手段として選んだような出来事の影響下に身を置くことを交互に行い、盲目さ、無感覚、そして無頓着を払拭するよう努めなさい。

努力し、奮起し、求めよ――そうすれば見いだすだろう。叩け――そうすれば開かれるだろう。弱気になったり、絶望したりしてはならない。しかし、それにもかかわらず、これらの努力は、恵みを引き寄せるための私たち側の試みに過ぎず、私たちがまだ求めている「そのこと」そのものではないことを覚えておきなさい。最も重要なもの――すなわち、恵みによる啓発――が欠けているのだ。
私たちが思索にふけろうが、祈ろうが、あるいは他のことをしようが、まるで異物を無理やり自分の心に押し込んでいるかのように感じられることは、非常に顕著である。
時には、その努力の強度に応じて、ある種の作用が心の一定の深みまで降りてくることもあるが、その後、それに順応せず不慣れな心の弾力性によって、まるで水中に垂直に沈められた棒が水から弾き出されるかのように、そこから再び弾き出されてしまう。
その直後、再び心に冷たさと重苦しさが戻ってくる――これは、そこに恵みある影響はなく、ただ私たちの労苦と努力だけがあったという明らかな兆候である。それゆえ、これらの行いだけに安住してはならず、あたかもそれこそがあなたが探すべきものだったかのように、それらに安住してはならない。これは危険な誤りである！
同様に、これらの労苦の中に、それによって必ずや恵みが授けられるべき功績が含まれていると考えることも危険である。 決してそうではありません！
それはただ受け入れるための準備に過ぎず、その賜物そのものは、与える方の御意志に完全に委ねられているのです。したがって、前述のあらゆる手段を賢明に用いた上で、求める者はなおも歩み続け、神の訪れを待ち望まなければなりません。もっとも、その訪れは人の都合に合わせて来るものではなく、どこから来るのか、誰も知る由はありません。

この心を奮い立たせる恵みが訪れるとき、初めて、人生と気質を変える真の内なる働きが始まる。それなしには成功は期待できず、失敗に終わる試みばかりが続くことになる。その証人こそ、長い間自分自身と苦闘し、恵みが降り注いだ瞬間にようやく自らを克服した聖アウグスティヌスである。 確かな希望を抱きながら、待ちつつ努力しなさい。それが訪れれば、すべてが整うでしょう。

当然、ここから疑問が生じる。では、恵みによる奮い立たせとは一体何なのか。それは罪人である人間をどのような状態へと導くのか。そして、その状態は他の類似した状態とどのように異なるのか。
この奮起の特徴を知っておく必要がある。そうしてこそ、それを無駄に逃さず、また、その代わりに何らかの自然な状態を受け入れてしまうことを防げるのだ。恵みによって奮い立たされた魂の状態は、罪によって眠りにつかされた魂の状態との対比によって定義される：

罪は神と人間を引き離す。神から離れて罪へと向かう人間は、神への依存を感じず、あたかも自分が神のものでもなく、神も自分のものではないかのように、主人のもとから逃げ出したわがままな奴隷のように、自分勝手に生きている。今、この隔たりは打ち砕かれる。

神への依存感が戻ってくる。人は、神に対する自らの全面的な服従と、神の前での完全な責任を鮮明に自覚する。かつて天は彼にとって鈍く、まるで厚い覆いのように頭上に広がっていたが、今やある光線がこの陰鬱な覆いを貫き、神、すなわち主であり、同時に裁き主である方を彼に示している。
その人の中で、**神の**御姿と、そのすべての完全性に対する**感覚が**力強く喚起され、魂の中に揺るぎなく立ち、魂のすべてを満たす。ここに、将来の恵みに満ちた霊的生活の基盤と可能性がある。

かつて罪は、人間を盲目、無感覚、無頓着という状態で包み込んでいた。恵みが作用する瞬間、この三層の石化した鱗が、それに縛られていた魂から剥がれ落ちる。人は今や、自らの内なる**あらゆる醜さを**はっきりと**見抜き**、見るだけでなく、**それを感じ取るようになる**。
同時に、自分の置かれた状況の危険性を自覚し、自分自身を恐れ始め、自分の運命を**案じるようになる**。そして、魂に畏れが宿るだけでなく、神に対する責任感とともに、恐怖、苦悩、悔しさ、恥が、その心を強く苛み始める。**良心が彼を苛む**。

しかし、その直後に、神にかなった生活の甘美さをいくらか感じるようになる。
罪深い生活の不道徳さを痛感し、それを悪の海のように嫌悪しつつも、彼は同時に、今や自分の心の目に開かれた善の領域の中に、喜びと慰めが隠されていることを予感する。それは彼にとって、約束の地のように、あらゆる動揺から最も至福で安全な場所として映る。
この予感こそが、罪深い魂の中に生じる現象のうち、人間が自らの力では決して生み出すことのできないものである。それは神の恵みであり、神の御力の中にこそ存在する。それらについて考えることは、それらを実感することとは異なる。神ご自身が、人の霊を御自身の宝庫へと導き入れ、その恵みを味わわせてくださるのだ。

魂を罪の領域から解放する道において、この神の慈愛による働きがいかに不可欠であるかに留意せよ。恵みによる啓発の目的とその力は、人を罪の束縛から解き放ち、善と悪の区別がつかない境地に立たせることにある。
私たちの意志の天秤は、これまで片方へ、あるいはもう片方へと傾いていたが、今や水平に保たれなければならない。しかし、罪人に
、たとえ予感の域であっても、善の甘美さを味わわせなければ、それは実現しない。
これを与えなければ、すでに経験済みの罪の甘美さが、善よりも強く彼を引きつけ、選択は常に後者の方へと傾いてしまうだろう。それは、恵みによる奮起なしに人生を変えようと考える際にも起こることである。なぜなら、それは普遍的な法則だからである。「ignoti nulla cupido」、すなわち、知らないものは欲しない。
しかし、恵みによる奮い立たせの中で、善の甘美さを味わう機会が与えられると、それはすでに経験され、知られ、感じられたものとして、彼を惹きつけ始める。天秤は均衡する。人の手には完全な行動の自由がある。

このように、恵みによる奮い立ちの際、人間の中も周囲も、稲妻の閃光のようにすべてが照らし出される。彼は今、一瞬の間、心によって、罪によって追放されたあの秩序へと導かれ、創造の連鎖の中に、罪によって独断で引き裂かれたあの結びつきへと再び組み込まれるのである。
それゆえ、この恵みの働きは、常にほとんど恐怖と一瞬の動揺を伴う。それは、物思いにふけりながら急いで歩いている者が、突然聞こえてきた「待て！」という声に動揺するのと同じである。この状態を心理学的な観点から見るならば、それはまさに霊の目覚めに他ならない。
本来、私たちの霊には、神性やある種の最高の世界、あるいは事物の秩序を自覚し、人間をあらゆる感覚的なものより高みへと引き上げ、純粋に霊的な領域へと導く性質がある。しかし、罪の状態にあるとき、私たちの霊はその力を失い、魂と混ざり合い、ひいては感覚と混ざり合い、まるでそれらの中に消え去ってしまうかのようになる。
さて今、恵みによって、霊はそこから引き出され、あたかも燭台の上に置かれるかのように、私たちの内なる聖殿に据えられ、そこに存在するすべて、そしてそこから見えるすべてのものを照らし出すのである。

恵みによる高揚の中で魂が置かれるその状態は、多くの自然な状態と似ているが、それらと混同してはならない。

恵みのある状態において、人は自分自身や自分の置かれた状況に対する、ある種の切なく、悲しみに満ちた不満の状態にある。しかし、これは単なる退屈とは異なる。退屈には明確な対象がない。そこでは、人は理由も対象も分からぬまま、打ちひしがれ、悲しみに沈む。それに対し、恵みによ

る高揚には、悲しみの明確な対象がある。すなわち、神への冒涜と自己の穢れである。
前者は魂的なものであり、後者は霊的なものである。前者は苦痛に満ち、陰鬱で、人を打ちのめすものであり、だからこそ「憂鬱が息を詰まらせる」と言われるが、後者は人を生き生きとさせ、奮い立たせるものである。
私たちの日常には、こうした漠然とした憂いが少なからずあり、それぞれに独自のニュアンスがある。その中でも特に注目に値するのは、天の故郷への郷愁、被造物に対する不満、そして霊的な飢えの感覚である。そして、これは私たちの霊の自然な動きの一つである。
情熱が少しずつ静まっていくとき、精神は、自分たちが置かれている窮屈で屈辱的な状態について、心に鮮明に響き渡る叫びを上げる。なぜ自分たちは、あるべきもので養われず、飢えに苦しめられているのか、と。
これこそが故郷への郷愁であり、使徒が全被造物の中にも聞いたという嘆きである（ローマ8:22）。しかし、これですら、恵みによる高揚とは異なる。それは私たちの霊の自然な動き、あるいは働きの一つに過ぎず、それ自体では無力で実を結ばないものである。
恵みによる奮い立ちが彼に降り注ぎ、彼に明るさと活力を与えるのである。

恵みによる奮い立ちには、霊の打ち砕かれや良心の不安の目覚めが伴う。しかし、これは、私たちの日常生活における、多かれ少なかれ重大な過ちに対する、単なる自己嫌悪とは全く異なるものである。私たちは、間違ったことを言ったり、不適切な行動をとったりしたとき、あるいは一般的に、いわゆる「恥をかかされた」あらゆる場面で、その際にさえこう言うのである。
「ああ、なんて恥ずかしいことか！」とさえ言う。しかし、これは今、霊の中で聞こえる良心の声とは全く異なるものである。前者の場合、人は自分自身とこの世的な関係のみを念頭に置いているが、後者では、それとは対照的に、自分自身やこの世的なことはすべて完全に忘れ去り、ただ一人、侮辱された神と、乱された自分自身の永遠の関係のみを見ているのである。
あちらでは人は自分自身と人間の規則を擁護するが、こちらでは神の御心と神の栄光を擁護する。あちらでは人々の前で恥をかいたことを嘆くが、こちらでは神の前で自分を辱めたことを嘆き、人々や、さらには全世界のことなど全く気にも留めない。さらに、あちらの悲しみは救いようのないものだが、こちらではある種の慰めによって和らげられる。
なぜなら、あちらでは彼の支えはすべて自分自身と他者にあり、その基盤が崩れ去ると、もはや頼る場所がなくなるが、こちらではすべてが神から来ており、彼は神に見捨てられることを恐れることなく、むしろ神に希望を置いているからである。そして、私たちのありふれた良心の働きは、真の良心の働きを模倣している。それらは、歪められ、本来の位階から引き下げられたものに過ぎないが、やはり良心の働きであると言える。
霊とともに、良心もまた、本来あるべき高み、すなわち霊的な領域から転落し、魂と肉体の支配下に落ち、ただ一つの地上の目的のために奉仕するようになり、いわば世俗的な良心となった。それは、神に対する侮辱よりも、人間に対する侮辱をより強く感じるものである。

恵みによる奮起の際、心には、ある種の、より良く、より完全で、より喜びに満ちた人生を感じさせるが、しかし、それは、明るい
衝動や最も高貴な志（いわば「思想の運動」）の目覚めを感じる者たちに起こるものとは全く異なる。
これらの現象は、通常の事物の秩序を超えて高みへと引き上げ、内から示されるものの実現へと向かうという点で似ている。しかし、その方向性と目的においては大きく異なる。後者はある種の曖昧な領域へと向かうのに対し、前者は神へと向けられ、神の中に安らぎを示し、その予感を味わわせてくれるのである。
前者の目的は、永遠の至福を伴う神の中での生活であるが、後者が念頭に置いているのは、確かに常に偉大で特別な何かではあるものの、それについて「何か」という以外には何も言えないものである。

両者の最も顕著な違いは、後者が断続的であり、個別に作用する点にある。すなわち、ある者においては精神の片側面が、別の者においては別の側面が覚醒する。一方、前者（神への向かい）は精神全体を包括的に包み込み、それを目標に据えることで、精神を満たすか、あるいはこの順序における完全な充足感を予感させるのである。
精神の至高の志向の衝動は、人間の中に残る神の像――砕かれた像――の残滓であり、それゆえ、砕け散り、散乱した光線のように現れるのである。これらの光線を一つに集め、いわば集中させる必要があり、そうして初めて焦点に燃え上がる光線が形成される。
これこそが、いわば、精神の光線の集中であり、それ自体は唯一であるが、多面的な魂の中で分裂してしまったものである。そして、それを奮い立たせる恵みが、霊的な命の火を燃え上がらせ、人を冷たい観想へと導くのではなく、ある種の生命に満ちた燃え盛る状態へと導くのである。
このような精神の集結は、神性という感覚において一つに収束する。そこにこそ、生命の萌芽がある。自然界でも同様である。その力が分散して作用している限り、生命は現れないが、最高なる力がそれらを一つのものに集約するやいなや、直ちに生き物、例えば植物が現れる。精神においても同様である。
その志向が断片的に噴出している間――ある時はこれ、ある時はあれ、あるものは一方へ、別のものは別の方向へと向かう――そこには生命はない。しかし、至高の、神聖な恵みの力が、精神に同時に宿り、そのすべての志向を一つにまとめ、この統一の中に保ち続ける時――その時こそ、霊的な生命の炎が燃え上がるのである。

こうした特徴によって、恵みによる高揚を、人間の霊的生活における通常の現象と容易に区別することができ、両者を混同することなく、そして何よりも、自らの救いのためにそれを活用する機会を逃さないようにすることができる。これは、自らの事前の努力もなく、また特別な力もなく、神の恵みが作用している人々にとって、特に知っておくべきことである。
この高揚した状態を無視してはならないが、それに十分な注意を払わずに、その状態を経験した後、再び魂と身体の通常の循環へと戻ってしまうことはあり得る。この高揚は、罪人の回心の業を完結させるものではなく、あくまでその始まりに過ぎず、その後に待っているのは自己への努力であり、それは極めて困難な努力である。
もっとも、ここに関わるすべてのことは、自由という二つの転回の中で成し遂げられる。まず自分自身へ向かう動き、そして次に自分自身から神へと向かう動きである。前者において人は、自分自身に対して失っていた支配権を取り戻し、後者において人は自分自身を神へのいけにえ――自由の全焼のいけにえ――として捧げるのである。
前者の段階では、人は罪を捨てる決意に至り、後者の段階では、神に近づきつつ、生涯を通じて神のみに属することを誓うのである。

罪を捨て、神への奉仕に身を捧げる決意に至るまでの道のり

罪を捨て去る決意に至るまでの過程

恵みが自ら誰かを訪れるにせよ、あるいは誰かがそれを求め見出すにせよ、恵みが人に対して最初に行う作用によって人を導く状態は、どちらの場合でも同じである。
目覚めた者は、恵みによって罪と徳の中間的な状態に置かれる。恵みは、罪の束縛から彼を解き放ち、あたかも意志に反して行動させるかのように、罪が彼を支配する力を奪うが、彼を善の側へと移すわけではなく、ただ善の優越性と喜びを感じさせ、善の側に立つべきという義務感を与えるだけである。
人は今やまさに二つの分かれ道の間に立ち、断固たる選択を迫られている。エジプトの聖マカリオスは、人にもたらされる恵みもまた、「強制的な力でその意志を縛ることは決してなく、たとえ本人が

それを望もうと望まざろうと、善において不変にすることもない」と述べている。
それどころか、人間に内在する神の力は、人間の意志が恵みと調和するか否かが明らかになるよう、自由に余地を与えている」（『説教集』第1巻「心の守り」第12章）。
この瞬間から、自由と恵みの結びつきが始まる。恵みは完全に作用し、また完全に存続する。恵みは内に入り込み、人の霊の諸部分を支配し始めるが、それは、人が自らの願いによって恵みに自分の中への入り口を開くか、あるいは恵みを受け入れるために口を開くときと何ら変わらない。
人が望めば――
の助けをもって、恵みは準備が整っている。人は自ら善を行うことも、自分の中に善を確立することもできないが、それを望み、努力する。そして、この行いのために、恵みは人が望む善をその人の中に強固なものにする。善と神への奉仕という観点において、人が最終的に自分自身を制するに至るまで、すべてはこのように進んでいくのである。

人がこの自己修養においてなすべきこと、あるいは決意に至るまでの過程は、何らかの事柄や事業に踏み切る際、通常行われることと全く同じである。通常、何かをしようという考えが浮かんだ後、私たちはその考えに欲望をもって傾き、障害を取り除き、決意する。
キリスト教的な生活への決意においても同様であり、必要なのは、a)
それへの願望に心を傾けること、b)　決意を形成する上での内なる障害を取り除くこと、そして　c)
決意を固めることである。恵みの働きによって霊が奮い立たされるとはいえ、それでもなお、人生を変えるというその啓示は、多かれ少なかれ鮮明ではあるものの、あくまで「
「罪を捨てようか」あるいは「捨てなければならない」というものです。眠りから覚めた人は、起きるべき時であり、起きなければならないと気づきますが、起き上がるためには特別な努力を払い、体のさまざまな部位を動かさなければなりません。筋肉に力を入れ、体を覆っているものを払い除けて、起き上がるのです。

それゆえ、自分の中に恵み深い奮い立ちを感じたら、急いでその要求に自分の意志を従わせ、その示唆に同意しなさい。すなわち、神の前で無責任であり、不純なあなたには、改心することが必要不可欠であり、今すぐそれに取り掛からなければならないのだ。

恵み深い助けを求め、今その訪れを感じている者には、そのような願望が本来備わっているはずである――それはすでに、前述のあらゆる労苦において彼を導いてきた。しかし、その構成、あるいはその完成度において、ここでも何かが加わっている。思考上の願望がある。すなわち、理性が要求し、人は自らを駆り立てる。そのような願望が、準備段階の労苦を司る。

共感的な願望もある。それは、恵みによる奮起の作用の下で芽生える。そして最後に、能動的な願望がある――堕落から立ち直るという行いに今すぐ着手するという意志の同意である。それは今、恵みによる奮起によって形成されなければならない。そして、これが奮起によって奮い立たされた者の最初の行いである。

刺激を受けた者すべてが、人生を良い方向へ変えることに着手するわけではないことは、誰もが知っている。それは、目覚めた者すべてがすぐに起き上がるわけではなく、何度か再び眠り込んでしまうことがあるのと同じである。

恵みによる奮起は、一方では人を安らぎと活気に満ちた状態へと導くが、他方ではかなり厳しい要求を突きつける。今、前者に傾く者は、思考を空想にふけらせ、あたかも持つべきものはすべてすでに手に入っているかのように、時期尚早に人生の喜びに身を委ねてしまうかもしれない。
この自らに与えた安らぎは、起きた出来事に十分な注意を向けることを妨げ、それに伴う内面の散漫さがすぐに冷めさせてしまう――そして、好機も、その状態も逃してしまうのだ。
再び、自分自身を制御できなくなるような、いつもの鈍重さが訪れる。それに対して、第二の側により傾く者は、この束縛から多少なりとも自分を解放することを許される。まるで、傷に貼られた治療用の絆創膏が窮屈だという理由だけで、子供がそれを剥がしてしまうように。
その際、ある者は、自分にとって陰鬱に思える思考を払拭しようと、一見無害な娯楽――会話や読書

――に没頭し、またある者は、生じたあのうずくような感情を分析し、それがなぜ、どのようにして生じたのかを突き止めようとする。
あちらは外部からの刺激であり、こちらでは探究という腐食的な作用が、内面で生じた救いとなる変化をすり消してしまう。このため、この人もついには、いつもの、動かない鈍重さへと陥ってしまうのである。

本来ならそうなるべきではないように思えるが、実際にそうなるのは、恵みある高揚感にも様々な程度があり、それが訪れる状況によっては、内面におけるその現象の重要性と価値を覆い隠してしまうことがあるからだ。
至高の恵みは、人間の自由な意志を試すために、これを許容している。だからこそ、私たちはこう言うのである。もしあなたが啓発の恵みを感じ取り、それがまさにそれであり、他の何ものでもないと自覚したなら、速やかにあなたの意志をその導きに従わせなさい。そしてそのためには：

a)
心の純粋さをもって、これが神からのものであり、神ご自身があなたを御自身のもとへ招き、あなたの中に救いをもたらす変化を起こすために、神ご自身があなたに近づいてくださったのだと信じなさい。

b) 信じたならば、この神の恵みの働きを無駄にさせてはならない。
この奮い立たせこそが、自分自身を克服する力を与えてくれる。それが去ってしまえば、自力では自分を克服できない。そして、それが再び訪れるかどうかは誰にも分からない。もしかすると、この寛容があなたに与えられるのはこれが最後かもしれない。それが過ぎ去った後、あなたは頑なな状態に陥り、そこから絶望へと落ちていくことになるだろう。

c)
あなたが置かれているその救いの状態を、できる限り維持するために、精一杯の努力と奮闘を尽くしなさい。可燃性物質が、火の前に長く置かれると、単に温まるだけでなく、
、燃え上がることもあるように、恵みの働きの下に自分を少しでも長く留めておけば、恵みある生活への渇望も、自然に燃え上がる可能性があるのだ。

d)
それゆえ、この芽生えつつある小さな火を消しかねないものはすべて取り除き、その火を養い、炎へと育て上げることができるものすべてに身を囲ませよ。人目を避けて祈り、自分自身の内面で、どうあるべきかを深く思索せよ。
すでに示された、そしてあなたが恵みを求めて自らを律してきた生活、活動、そして労苦のあり方は、あなたの中で始まったその働きを継続させるためにも、最も好ましいものである。この場合、その中でも最も優れたものは、孤独、祈り、そして思索である。孤独によって心はより集まり、祈りはより深まり、思索はより実りあるものとなるだろう。
自分自身と対話し、かつて盲目、無感覚、怠惰を追い払おうとして集めていたあらゆる考えを、改めて振り返ってみなさい。今やこれら三つはもはや存在しないかもしれないが、あなたには欲望を燃え上がらせ、今すぐ行動を開始することが求められている。すべての行動をその一点に向けなさい。今や、あなた自身の内なる対話は、以前とは異なるものとなるだろう。興奮を伴わない場合、それは通常、一般的な事柄へと逸れてしまうものだが、
それに対し、今や、恵みに倣い、その導きのもと、あらゆることを言い訳や回避なしに、直接あなた自身に結びつけ、物事をあなたに最も強く働きかける側面からあなたに向けさせるだろう。それゆえ、この場合、あなたは熟考するというより、むしろ感覚から感覚へと移り変わっていくことになるのだ。

まさにこの、恵みの助けを借りた自己への取り組みの中で、ついに心の中で、唯一の神とあなたに聞こえる言葉が語られるのである。「さあ、そろそろ始めなければならない。では、今から始めよう。」これは明らかに結論であるが、それがどのような法則や前提から導き出されるのか、いかな

る科学も決定づけることはできない。
これまでの論旨のすべては明確に理解できるかもしれないが、その結論は存在しないかもしれない。ある人は、それらの論旨を言葉で非常に力強く説くため、その影響を受けて十人、百人もの人々がその結論に到達する一方で、彼自身の心の中ではその結論が語られないことさえある。
また、ここで作用しているのは恵みなのか自由なのか、誰も断言することはできない。なぜなら、恵みの働きが静かに過ぎ去り、自由のあらゆる努力が実を結ばないこともあるからだ。両者は、私たちには理解しがたい形で結びつきつつも、それぞれが自らの本質を保っている。
こう言えるだろう。自由は自らを委ね（手渡す、*差し出す――編者注*）、恵みはそれを受け入れ、その中に浸透していく。ここから、「さあ、今こそ行動に移そう」という願望の力が生まれるのである。

ついに、人は善の側に身を傾け、この聖なる道に踏み出す準備が整い、神に喜ばれる善行を歩む覚悟ができた。しかし、その瞬間、心に潜んでいた悪の深淵が、塵のように舞い上がり、再び魂全体を覆い尽くそうとする。
興奮と傾倒の瞬間、罪は沈黙している。まるで人の身に起きていることが自分には関係のないことであるかのように。しかし今、罪が踏みにじられようとしているとき、聖『梯子』の著者が言うように、千の頭を持つ罪は、これを企てる人に向かって千の叫び声を上げるのである。
まるで、目覚めた人がまだ起き上がろうと考えているだけなら、体のすべてが穏やかであるのと同じだ。しかし、実際に起き上がろうと決心し、ほんの少し筋肉に力を入れた途端、それまで気にならなかった体のあらゆる痛みが、今やその存在を主張し、苦痛を訴え始める。
同様に、恵みの呼びかけに身を委ねようとした者においても、その決断に至るまでは罪の苦しみは沈黙している。しかし、行動に移そうと決心した途端、これらすべての弱さが、強烈で心を乱すような不安を引き起こすのである。
思考が次々と、動きが次々と、この哀れな人間を襲い、引き戻そうとする。それらは何の秩序もなく襲いかかり、あらゆる方向から魂を包み込み、自らの動揺の中に沈めてしまう。
人間の中にあるすべての善は、まるで一本の髪の毛にかかっているかのようで、彼自身も、それを支えているものから今にも引きちぎられ、抜け出そうとしたあの環境へと再び沈み込んでしまいそうになる。
彼を救うのはただ一つ――高揚の瞬間に味わうことができたあの甘美さ、安らぎ、そして喜び、そして心の中で「さあ、今から始めよう」と宣言した時に感じたあの強さである。
煙の中を小さな火花があちこちと飛び回りながらも、なおかろうじてその存在を保っている様子や、木片が揺れる水流に乗って上へ、下へ、右へ、左へと飛び回る様子を見たことがある人なら、その光景の中に、まさにその瞬間に人間の善き願望に起きていることを映し出しているのを見出すだろう。
心の中に動揺があるだけでなく、血さえも高鳴り、耳にはざわめきが、目には霞さえ生じることがある。このような反乱が、単に心に宿る罪によるものではなく、むしろすべての罪の親である悪魔によるものであることは容易に理解できる。悪魔は、その王国にこのような騒動を起こす者が現れると、静観しているわけにはいかないのだ。
聖ティホンはこう語っている。「罪人が神の恵みによって奮い立ち、悔い改めを始めると、様々な誘惑に遭遇する。人がキリストに近づこうとすると、サタンはその後を追って（追いかけ、*執拗に追跡する――編者注*）キリストから注意をそらし、足を引っ張り、様々な罠を仕掛けるのである。」
私たちの国では、宝探しをする人々が、ある花を探し求める際に出会う、恐ろしいものから魅力的なものまで、さまざまな幽霊の話が語られている。この心理的な神話は、高価なビーズ
を購入したり、村に隠された宝物を手に入れたりするという善意から、人をそらそうとする悪魔のあらゆる策略を最もよく表している。

まさにここで、人間は自分自身との激しい闘い、いわば罪との総力戦に直面する。ここで彼は、断固として敵を捕らえ打ち負かし、この蛇を踏みにじり、縛り上げ、その全力を消耗させなければ

ならない。ここで罪を打ち負かすことに成功することこそが、その後の個々の戦いで罪に打ち勝つための希望と現実の基盤となるのである。
ここで起こるすべてのことを、登場人物の多様さゆえに一概に定義することはできない。とはいえ、この戦いの主要な要点や展開を指摘することは難しくないが、それは知識のためというよりは、むしろ戦う者たちへの手助けとなるものである。

明らかに、魂には足場となる点が存在しない。魂は（揺れ動き、*迷い――編者注*）、神の恵みに支えられ、善意においてまだ損なわれてはいないものの、揺れ動いているのである。
では、他に誰が彼女を支え、彼女を確固たるものにするのだろうか。だからこそ今、彼女には、溺れる者が叫ぶように、神に向かって力強く叫び求めることが何よりも求められているのだ。
敵に捕らえられ、飲み込まれようとしているのだ――イオナがクジラの腹の中で叫んだように、あるいは溺れかけていたペトロのように叫べ。主はあなたの苦難と苦労をご覧になり、助けの手を差し伸べ、戦いに赴く戦士にふさわしいように、あなたを支え、確固たるものにしてくださる。

これこそが支えである！
最も危険なのは、魂が自分自身の中にその支えを見出そうとすることだ。そうすれば、魂はすべてを失ってしまう。悪が再び魂を打ち負かし、魂の中にまだ弱いその光を覆い隠し、かろうじて灯ったばかりのその火を消してしまうだろう。
魂は、自分一人ではどれほど無力であるかを知っている。それゆえ、自分自身に何も期待せず、神の前でへりくだってひれ伏し、心の中で自分を**無に**帰すべきである。そうすれば、全能の恵みが、この**無**から、魂の中にすべてを創造してくださる。
究極の自己卑下の中で、自らを神の御手に委ねる者は、憐れみ深い神を自らに引き寄せ、神の力によって強くなるのである。

とはいえ、自己卑下から精神的な弛緩へと陥ってはならず、また、自分を神に委ねたからといって、同時に無為の境地に身を任せてはならない。いいえ、すべてを神に期待し、自分自身には何も期待しないとしても、自らも行動に向けて力を振り絞り、力の及ぶ限り行動しなければならない。そうしてこそ、神の助けが及ぶ余地が生まれ、神の力が覆い被さる対象となるのだ。
恵みはすでに備わっているが、それは自らの動きに続いて働き、その無力さを神の力によって補うのである。それゆえ、自己卑下と祈りをもって神の御心に身を委ね、確固たる足取りを保ちつつ、自らも怠ることなく行動せよ。

罪全般に対して、とりわけその根源的な誘因に対して行動せよ。魂のすべてが揺れ動き、思いがまるで幽霊のように立ちはだかり、魂を包み込み、四方八方から矢を心臓の核心へと放つとき――いわば、悪の主たる扇動者たちを見抜くことは難しくない。
数多くの下級戦士たちの背後には、最奥の場所に、命令を下し、すべての配置や戦いの進行を統括する主要な戦士たちが立っている。これこそが、罪の根源的な引き金である。彼らに全注意を向け、彼らに対して直接武装し、彼らを打ち負かし、滅ぼさなければならない。
彼らが打ち負かされれば、下級の戦士たちは自然と散り散りになるだろう。

罪の主な誘因とは何か、また罪を守る主な戦士とは誰なのか――救い主は、ご自身に従うよう招かれた際に、これを示されました（マルコ8:34-38）。
「わたしに従いたい者は、*自分を捨てなさい*」と主は言われた。*つまり*、自分自身から背を向け、自分をまるで他人であるかのように見なし、注目や同情に値せず、守る価値もない存在とみなすことである。これは、罪を愛する心の中には、これとは正反対の心構え――すなわち**自己憐憫――が**常に宿り、支配していることを示唆しており、実際その通りである。
罪人である人間は、自分を、慈しむ母が愛しい子供を扱うように扱う。何かを自分に拒んだり、何かを自分に反対したりするのは惜しい。何かで自分に手を下すことなど、到底できないのだ。
さらに、救い主は、魂の救いのために、この世にあるすべてのものを捨てるよう命じておられる。「*人がたとえ全世界を手に入れたとしても、自分の魂を損なうなら、何の益があるだろうか*」（マルコ

8:36）。
世界とは、私たちの外にある事物の総体、すなわち目に見えるもの、触れることのできるもの、感覚的なものである。したがって、この義務は、人の心の中に物質的なものへの傾き、触れることのできるものへの嗜好、目に見えるものや感覚的なものだけで自分を満たし、悦ばせようとするある種の情熱が存在することを前提としている。
そして実際、罪を愛する者には**感覚性が**際立っている。彼は目に見えないものや霊的なものには興味を示さず、感覚的なものばかりが馴染み深く、すっかり味わい尽くされているのだ。さらに主は、この姦淫的で罪深い生き方において、御自身を恥じるな、と説かれる。これは、罪を愛する心の中に、善や真理を犠牲にしてまで他人を恥じさせる傾向があることを示唆している。
まさにその通りである。人は通常、周囲に確立された秩序や定まった関係という不変の枠組みの中で生きており、それゆえにそれらを揺るがすことを恐れ、それらを維持するために、誰かに逆らったり、敬意を欠いたり、トラブルに巻き込まれたりするよりは、むしろ心を曲げてでもその枠組みを守ろうとする。
これ**こそが人に迎合する心である。**「人々は何を言うだろうか。もし関係を断たなければならなくなったら、どうすればよいのか？」おそらく、これが罪の最も敏感な束縛なのだろう。なぜなら、それを断ち切るために、人はこの恥（
）ゆえに、万人の前で裁かれる際に恥をかかされるという脅威にさらされるからである。
「この姦淫と罪に満ちた世において、わたしやわたしの言葉を恥じる者は、人の子もまた、御父の栄光のうちに聖なる御使いたちと共に来るとき、その者を恥じるであろう」（マルコ8:38）。
この来たるべき世への最後の呼びかけは、罪を愛する心の中に来世への意識が欠如していることを示しており、あたかもその来世など存在しないかのように、すべてが現在の生活に没頭していることを示唆している。まさにその通りである。
人は通常、まるでこの地上に永遠に生きるかのように暮らし、未来のことを忘れてしまう。地上の幸福しか知らず、すべての目的は「いかにしてここで良く生きるか」という一点に集約され、その先のことについては全く考えも及ばない。
かくして、**自己憐憫、肉欲、人に迎合する心、そして世俗性**（人生とは地上にあるものだけであるという考え）こそが、罪を愛する心の特徴であり、ひいては罪の根本的な引き金であり、罪を擁護する主な戦士たちなのである。
私たち罪人自身では、これらを見抜くことなどできず、もし救い主がそれらを指摘してくださらなければ、当然ながら私たちはそれらを知ることもなかっただろう。しかし今、それらが明らかにされた今、どうやらそうあるべきだったのだとわかる。神から堕落した人間は、自分自身に向き直り――そして自己憐憫という罰を受けた。これは、堕落の主要な性質から生じるものである。
堕落した者は自己の中で混乱し、霊から肉へと転落し――そして感覚の世界に苛まれている。罪が露わになり、猛威を振るう主な舞台は、罪を養い支えるような秩序や相互関係を持つ、罪を犯す人々の社会である。
これらすべての罪の仕組みにおいて、すべてが順調に進むとき――それこそが幸福である。しかし、そのような事態の展開はこの世においてのみあり得るものであり、来世は全く異なるものを要求するため、来世については思い至ることさえなく――それは頭には収まらず、ましてや心には共感を見出せない。
こうして、まさにこれらの罪の根源こそが、人が罪の領域から善の側へと踏み出そうとする際に、その人を襲うあらゆる思いの引き金となるのである――惑わし、恐怖を与え、阻む誘惑的な思いの群れを巻き起こすのだ。**自己憐憫は**叫ぶ。「これは一体どんな人生なのか？先には、終わりが見えない苦労、重荷、悲しみ、欠乏しか見えない。まるで茨の茂みの中を素足で歩くかのようだ――刻一刻と傷つけられる！」 **肉欲は**こう訴える。
「あれもこれも捨てて、あれもやめて、これもやめて――要するに、私が喜びを見出していたものは

すべて捨てて、ただ精神的なことだけに専念しなさい！
それは抽象的で、味気なく、栄養もなく、活気がない。」「人々はなんて言うだろう？
奇妙だと思われ、距離を置かれるだろう。その一方で、あちらの絆もこちら側の絆も断ち切らなければならない――その後、どうすればいい？　　それに、こちら側からは敵意さえも待っている。」
これは人に迎合する者の叫びだ。一方、この世的な者の叫びはこうだ。「未来は、もちろん来るだろう――それに異議を唱える者などいない――だが、それはまだ遠い先の話だ。それまでの間、どうやって生きていけばいいのか？
他の人たちも生きてきたではないか……この世のことは知っているが、あの世はどうなる？
これは手の中にあるが、あれは一体どこにあるというのか？」
　　そう、人が主に仕えようとすれば、これらすべてが彼に向かって叫び立てるのだ。もしそれが何らかの軽い思いであればまだしも、そうではない。それらは魂の奥底まで入り込み、まるで誰かが生きた肉体に鉤を引っ掛けて自分の方へ引き寄せるかのように、心を打ち、自らの側に引きずり込むのだ。人はここでどうすればよいのか？
　　助けはすぐそばにある……ただ努力を尽くせば打ち勝てるが、その努力は適切な方法でなされなければならない。前述の通り、祈りをもって、神の御心と恵みの全能への自己を謙遜に委ねる姿勢を確立した上で：a)
急いでこれらのあらゆる思いを一掃し、特別な自発的な努力によって意識から追い出し、それらが現れたあの秘められた場所へと再び押し込み、心に平安を取り戻しなさい。なぜなら、心が落ち着くまでは、それ以上何もできないからだ。
そのため、最初はそれらに一切構わず、たとえ穏やかなものであっても対話に踏み込んではならない。無教養な群衆は、最初から厳しく対処すればすぐに散っていく。しかし、一人、二人、三人と寛大な言葉をかけさえすれば、彼らは度胸をつけ、要求をますます執拗にしてくる。
同様に、誘惑的な思いの群れも、心に少しでも留まらせれば、ましてや交渉にまで入れば、ますます執拗になる。しかし、最初から強い意志の力、拒絶、そして神への祈りによってそれらを振り払えば、それらは即座に去り、魂の空気は清らかなまま保たれる。
　　b)
しかし、この邪悪な思いの陰鬱な群れを追い払い、心が再び穏やかになり、魂が明るくなったとしても――ここで、自分の目的のために実際にはまだ何も成し遂げていないことを忘れてはならない。これらの敵は依然として生きているのだ。
彼らは単に意識の外へ追い出されただけであり、おそらくは、好機を捉えて不意を突く攻撃を仕掛け、より確実に勝利を取り戻すために、意図的に身を隠しているのかもしれない。いいえ、ここで決して立ち止まってはならない。さもないと、安らぎも成功も得られないだろう。彼らを滅ぼし、誘い出し、自己犠牲の祭壇の上で葬り去らなければならない。
　　さあ、再び祈りを通じて神と神の恵みに身を委ねることを確固たるものとし、罪を煽る者たち一人ひとりを呼び出し、心からそれらを遠ざけ、その心を正反対のものへと向けさせよ――そうすることで　　、それらは心から切り離され、やがて息絶えることになるだろう。
そのために、健全な理性を自由に働かせ、その導きに従って心をも導きなさい。真理によって照らされ、内奥で働く恵みの助けを受けるあなたの理性は、a)
まず、これら、いわば地獄の化身の醜悪さをすべて思い描かせなさい。そして、あなたは自分の心に、それらに対する嫌悪感を抱かせるよう促しなさい。　　b)
次に、それらが引き起こす危険を生き生きと描き出し、それらこそが最も邪悪な敵であることを示させなさい。そして、あなたは自分の心に、それらに対する憎悪を抱かせるよう促しなさい；　　c)
続いて、彼らが妨げている人生の美しさと甘美さ、そしてこれらの暴君たちからの解放の魅力を、あなたの前により鮮明に描き出させなさい。そして、すでに彼らに対する嫌悪と憎悪を抱いているあなたの心を奮い立たせ、まるで鹿が水の泉へと向かうように、彼らからそれらへと突き進ませなさい

。これにより、求められる成果が達成されるだろう。
簡潔な手順だが、その成果が現れるのは、おそらくすぐにはないだろう。ここでは、推論が向けられるべき側面のみが示されているに過ぎず、推論そのものの筋道――それを導き、目的まで到達させることは、各自が自ら行わなければならない。それぞれの推論において、ある点や別の点で、効果的かつ力強い考えが見えてくるはずだ。
もっとも、推論はてこに過ぎず、結局のところ、肝心なのは心の変化であることを知っておく必要がある。心の中に指摘された変化が生じさえすれば、我々はすでに目標に到達していると言えるだろう。

この努力こそ、意志の転換において最も重要なものである。それを精力的に行い、心がその変容の過程において究極の限界に達するまで、決して後退してはならない。その究極の限界とは、罪深い衝動に対する**反感**、すなわち罪の根源的な要求とは正反対の心構えである。
したがって、**自己憐憫の**代わりに、自分自身に対する容赦なさと非情さが蘇り、苦しみへの渇望、自分自身を苦しめ、肉体も魂も消耗させたいという願望が湧き上がるまで、皆、自己修養に励まなければならない。
人に迎合する気持ちの代わりに、一方ではあらゆる悪しき習慣や人間関係への嫌悪、ある種の敵意を帯びた苛立ちを伴う抵抗が生まれ、他方ではあらゆる不正や人々からの侮辱に**自ら身をさらす覚悟が**生まれるまで；
物質的、感覚的、目に見えるものだけへの**嗜好**の代わりに、それらに対する**味気なさ**や嫌悪感が生じ、霊的、清らか、神聖なものへの探求と渇望が始まるまでは；
この世的なもの、すなわち人生と幸福が地上にのみ限定される状態の代わりに、**地上での旅人としての**感覚が心を満たし、天の故郷へのただ一つの憧れが生まれるまでは。

このような心構えが形成されたとき、罪のすべての拠り所は揺るがされることになる。罪は、その堅固さと決定的な力を失い、その力は今や人間自身に移る。罪は追い出され、外側に追いやられる。この瞬間から、罪はもはや決定的なものではなく、誘惑する存在となる。そして、今や蓄積された罪に対する反感を動かしさえすれば、いつでも罪を追い払うことができる。
このことから、今述べているこの営みがどれほど重要であるかがわかる。それによって、私たちの内から、私たち自身によって、悪を断固として拒絶し、善に向かう新しい人格が形成されるのだ。意志の転換が成し遂げられ、その結果として、私たちのすべてが新たな秩序を帯びることになる。

見よ、人はすでに罪の領域のまさに端に立っている――光と自由と至福の国から彼を隔てるものは何もない。束縛は解け、心は軽やかで安らぎに満ち、神のもとへ舞い上がる準備ができている。しかし、敵の狡猾さはまだ尽きていない。
敵には、最後の瞬間に備えてとっておいた矢がまだ一本のまま残っている。魂が、自己満足的な罪の領域から最後の一歩を踏み出すために力を振り絞ろうとしたまさにその時、嘆きに満ちた叫びが耳に飛び込んでくる。「あと一日あれば十分だ。明日になれば、この境界線を越えることになるだろう。」
それは、これまでの闘いで魂が疲れ果て、休息を求めているからなのか、それとも罪の法則がそうであるからなのか、この声だけが聞こえてくるのだ。
ここには善への抵抗はなく、ただ、築き上げた緊張を少しでも和らげてほしいという懇願があるだけだ。この叫びこそが最も魅惑的である。敵はあたかも我々の味方であるかのように立ち、我々に自分自身を憐れむよう懇願する。しかし、この叫びやこの唆しにほんの少しでも耳を傾ければ、これまで築き上げてきたすべてを失ってしまうだろう。
何らかの秘密の経路を通じて、追い払われた罪の誘因者たちは心に忍び込み、私たちの知らぬ間に心と不貞を犯し――計画されていたすべてを緩め、台無しにしてしまう。その結果、我に返った人は、まるで自分自身に対して何もしようとしなかったかのように、元の状態に戻っていることに気づくのだ。

冷淡さ、鈍重さ、そして不動さが再び彼を圧倒し、すでに乗り越えたと思われたことを、また最初からやり直さなければならないのだ。
それゆえ、この一見些細な要求を軽んじてはならない。それは小さく取るに足らないように見えるが、実際にはあらゆる悪の縮図であり、自由という形をとった魅惑的な隷属であり、和解不能な敵を隠すお世辞めいた友情なのである。
全き憎しみをもってこれを憎み、気づき次第――それは稲妻のように素早く過ぎ去るものだが――その痕跡を、痕跡すら残らないよう急いで消し去れ。再び以前と同じ状態に戻り、その内的・外的な緊張感の中で、永遠に自分を律し続けることを決意せよ。
この敵をも打ち倒したとき、あなたは断固たる
な勝利者として、自らを掌握し、自分自身に対する完全な支配者となるだろう。

このように、恵みの喚起に続いて、人間の自由にとって**最初に**求められるのは、**自己への動き**であり、それは次の三つの行為によって成し遂げられる。a) 善の側に傾き、それを選択する； b) 障害を取り除き、人を罪に縛りつけていた束縛を断ち切り、心から**自己憐憫、人に迎合する心、官能への傾き**、そして**世俗性を**追い払い、その代わりに、自分自身への容赦なさ、官能への無関心、あらゆる恥辱への自己犠牲、そしてこの世を旅人として感じつつ心を来世へと移すことを喚起する； c)
最後に、自分自身を少しも甘やかすことなく、常に一定の緊張感を保ちつつ、直ちに善の道へと踏み出す意欲に駆られる。こうして、魂の中のすべてが静まり返る。奮い立ち、あらゆる束縛から解放された者は、完全な覚悟をもって自らにこう言い聞かせる。「*立ち上がり、歩む*」

この瞬間から、魂の新たな**動き――神への動き――が始まる**。自己を克服し、自らのあらゆる行動の行方を掌握し、自由を取り戻した彼は、今や自らのすべてを神に捧げなければならない。つまり、まだ道のりは半分しか終わっていないのである。

神に身を捧げる誓いへの歩み

罪を捨てると決意し、あとは行動するだけとなれば、すべてはすでに成し遂げられたように思えるだろう。確かに、行動することはできる。しかし、それはどのような活動であり、そこにどのような精神が宿るのだろうか。その人は、まだ自分自身にとどまっているに過ぎない。
もしこの点を出発点として行動に移すならば、たとえ道徳的な次元であっても、自分自身から、そして自分自身のために行動することになるだろう。それは利己的で異教的な道徳となる。善を善として行っていると言う人々がいる――彼らは、人間の尊厳がそれを要求するから、あるいはそうでない行動は不名誉で不賢明だから、そうしているのだ。
こうした行いをする者たちは皆、自分の中に内在する道徳的な人間としての形成が最後まで成し遂げられていないことを露呈している。彼らは自分自身へと立ち返ったが、自分自身から神へと踏み出すことはなく、自分自身を神への捧げ物として捧げることもなかった――つまり、道の半ばで立ち止まってしまったのである。人間の自由の目的は、自由そのものにも、人間にもなく、神にある。
自由において、神は人間に、ご自身の神聖な権威の一部を譲り渡されたが、それは人間自身が自発的に、それを最も完全な捧げ物として神に捧げるためであった。それゆえ、もしあなたが自分自身に打ち勝ったのなら、さあ、今こそ自分自身を神に捧げなさい。あなたが罪を犯していた時、あなたは自分自身を失っただけでなく、自分自身を失うことによって、神からも遠ざかっていたのだ。
今、罪の束縛から解放され、自分自身に打ち勝ったならば、自分自身を神のもとへ戻しなさい。一見すると、自分自身から神へと立ち返ることも、例えば西から東へ方向を変えるのと同じように、難しくもなく、複雑でもないことのように思えるかもしれない。
しかし、神に近づく罪人は、神から独立した存在ではなく、背後に何もない状態で神に近づくわけでもない。いや、彼は、主人のもとへ戻る逃亡した奴隷であり、裁きを行う王の御前に現れる有罪者そのものである。

それゆえ、受け入れられるようにして近づく必要がある。人間社会において、主人は奴隷を受け入れ、王は有罪者に慈悲を授けるが、それは、彼らに近づく際、それぞれが自らの罪を自覚し、それを悔い改め、今後は完全に改心することを心から誓うときである。

罪人が神のもとへ立ち返る場合も同様である。その人は、a）自分の罪を自覚し、b）それを悔い改め、c）二度と罪を犯さないと誓うならば、神に受け入れられる。これらは、神との心の再結合に不可欠な行為であり、新しい生活における確固たる姿勢、その生活における完全さ、そしてその要求に従って揺るぎなく行動し続ける信頼性が、これらにかかっている。

放蕩息子は、父のもとへ戻るとき、こう語った。「*『私は罪を犯しました』*――これは罪の自覚であり、*『私はふさわしくありません』*――これは自己嫌悪であり、*『あなたの雇い人の一人として私を受け入れてください』*――これは働くという誓いである（ルカ15:18-19）。したがって、神のもとへ立ち返るには：

a)

自分の罪を自覚せよ。罪を捨てようという決意を固めたとき、あなたは自分が罪人であることを知っていたはずだ。そうでなければ、なぜ人生の変革を企てる必要があるだろうか。しかし、その罪深さは当時は曖昧な形でしか捉えられていなかった。

今こそ、具体的に何が罪であり、どの程度の罪であるかを明確に把握しなければならない――つまり、自分の罪を、その罪の重さを軽減あるいは増大させるあらゆる状況を踏まえて、明瞭に、個別に、いわば数値的に把握するのだ。厳格かつ公平な判断をもって、自分の人生全体を批判的に見直さなければならない。

そのために、一方に神の律法を、もう一方に自分の人生を置き、それらがどこで一致し、どこで一致しないかを見極めなさい。

自分の行いをとり上げ、それを律法に照らし合わせて、それが律法にかなっているかどうかを確認する。あるいは、律法を取り上げ、それが自分の人生において実践されているかどうかを確認する。この重要な作業において何も見落とさないよう、何らかの順序に従って進めること。

座って、神、隣人、そして自分自身に対するすべての義務を思い返し、その後、これらすべての観点から自分の人生を振り返ってみなさい。あるいは、十戒や山上の説教の戒めを、その適用事項も含めて一つずつ検討し、、自分の人生がそれに沿っているかどうかを確認しなさい。

あるいは――救い主がキリスト教本来の律法を説かれているマタイによる聖福音書の章や、聖使徒ヤコブの書簡、聖使徒パウロの書簡の最後の章を読み、そこに簡潔に述べられている、キリスト教徒にとって必須の行い、例えば：

『ローマ人への手紙』第12章、『エフェソの信徒への手紙』第4章などである。特に後者は、キリスト教的生活の精神を明らかにしている点で重要である。この精神は、聖ヨハネ神学者の第一の手紙においても、明確かつ力強く表現されている。

これらすべてを読み、自分の生活がそれに沿っているかどうかを吟味しなさい。あるいは、最後に、懺悔の手順に従って、それに基づいて自分の行いを省みなさい。自分の生活や行いを、単なる人間としての行いとしてではなく、キリスト者としての行いとして、しかも特定の地位や状況にある者として見直さなければならない。

このように自分の人生を振り返る結果、本来あってはならないのに許されてしまった、数え切れないほどの不法な行い、言葉、思い、感情、欲望が明らかになるでしょう。また、すべきだったのにしなかったことも数多くあり、さらに、律法に従って行われたことの中にも、動機が不純であったために汚れているものが少なからず見つかるでしょう。

これらすべてが数え切れないほど積み重なり、ひょっとすると、人生そのものが、悪しき行いだけで構成されていることが判明するかもしれない。自らの罪深さを認識するこの最初の段階において、最も心に留めておくべきことは、行いの正確な特定である。

服務記録が数値的に明確に記されるように、各自は自分の行いのリストを、時間、場所、人物、障害

などのあらゆる状況を伴い、同じ明確さをもって心の中で思い描かなければならない。もし私たちの自己点検が実を結ばないのなら、それは私たちがただ大まかな概観しか行っていないからである。

とはいえ、こうした細部に留まってはならず、罪の道をさらに進み、あるいは罪深い心の奥深くへと入り込んでいく必要がある。行い、言葉、個々の思い、願望、感情の下には、私たちの特質を構成する、心の恒常的な傾向が横たわっている。

私たちの行いの中には、偶発的に表に出たものもあれば、心から湧き出て、それを止めることさえできないほどの力を持って現れたものもあり、また絶え間なく繰り返され、いわば法則のようになったものもある。このような考察によって、どのような行いの原動力が心に潜んでおり、そこから絶え間なくそれらへの衝動を生み出しているのかが分かるようになる。

これこそが、罪深い傾向の本質である。それらを明らかにすることで、私たちは自分の心の構造、その傾向の数と相互の結びつきを暴くことになる。

それが成し遂げられれば、すべてを統括する主要な情欲も隠れることはできない。すべての罪の根源は自己愛にあることは周知の事実である。自己愛からは高慢、利己心、快楽追求が生まれ、これらからは他のすべての情欲が派生する。その中でも主要なものは八つとされ、その他派生したものは数え切れないほどある。

あらゆる罪人には、すべての情欲が存在する――あるものは顕在化し、あるものは潜在している――。なぜなら、罪を犯す者すべてにおいて、すべての情欲、すなわち罪深い傾向の種である自己愛が、その行いを支配しているからである。

しかし、それらすべてが誰にでも同程度に現れるわけではない。ある者には高慢が、別の者には快楽追求が、また別の者には利己心が優勢である。高慢な者も感覚的な快楽を嫌うわけではないが、たとえそれを得られなくても構わない。利己的な者は自分を高く評価しているが、時には利益のために卑しい振る舞いをせざるを得なくても構わない。

また、快楽を好む者は愛を貪るが、快楽を得るために代償を払うことになっても構わない。このように、誰にでも一つの主要な情熱がある。他のすべての情熱は影に隠れ、それに従属し、それに支配されており、主要な情熱に逆らって独断的に行動することを敢えてしない。

人がすでに自分の中に発見したあらゆる傾向や悪癖は、ある一つの情欲によって際立たされ、それに鼓舞されている。それこそが、すべての悪の根源である「自己愛」が、その人物において最も顕著に現れ、具現化されるものである。自らの罪深さを自覚することは、この自己愛の認識をもって完結すべきである。

こうして、ついにあなたは自らの罪深さの根源、そしてその直近の産物である傾向、さらにその先の産物である数多くの行いを知り、自らの罪深さの全貌を思い描き、まるで絵画のようにそれを描き出すことになる。

b)

自身の罪深さを悟ったなら、それを冷淡な傍観者として眺めるのではなく、それに相応しい救いとなる**心の悔い改めの感情を呼び**起こすよう努めなさい。一見、罪を悟った途端に、こうした感情が自然と自分の中に湧き上がるように思えるかもしれないが、実際には必ずしもそうとは限らない。

心は罪によって荒れていく。肉体労働者がその仕事によって荒れるように、罪人である人間もまた、罪という過酷な労働――すなわち、毒の根を掘り起こし、それを糧とする――に自ら身を売り渡すことで荒れていく。だからこそ、ここでも悔い改めの感情を呼び起こすために、自分自身と向き合う努力が必要なのである。

これらの感情へと至る道は、罪に対する**罪悪感**と、それに対する無責任感を通る。罪悪感は、罪の認識と悔い改めの感情の中間に位置し、それ自体が**自己告発によって**媒介されるものである。

さあ、まずは**自分自身を責め始めよ**――そして責め尽くせ。あらゆる気を散らすものを排除し、全知の審判者である神の御前で、自分の良心と二人きりになりなさい。

自分がしてはならないと知りながら、それでもなおそれを望んだこと、また、望んでもそれを控えることができたにもかかわらず、自分の自由意志を自分の益のために用いなかったことを明らかにしなさい。理性も良心も反対し、明らかに障害もあったが、これらすべての戒めをあなたは軽んじたのだ。すべての罪について、このように行いなさい。
そうすれば、あらゆる罪が、その罪深さを自覚しつつ、さらには障害を乗り越える努力さえして、自らの意志で犯されたものであることがわかるだろう。そして良心は、あなたに異議なく罪を認めるよう迫るだろう。
罪深い心の狡猾さは、おそらく言い訳をでっち上げ始めるだろう――時には生来の弱さ、時には気質の強さ、時には状況の巡り合わせ、時には世間の圧力――そんな声には耳を貸してはならない。
これらすべてが罪への誘惑を強めることはあっても、罪を犯すことへの同意を誰にも強要することはできない――それは常に意志の問題だからだ。「やりたくない」と言えば、あらゆる誘惑は終わりを告げる！
*こうした罪に対する罪悪感の軽視に*抗して、自分の個人的な状況をより深く掘り下げてみよ。自分が誰であり、どこで、いつ、どのように罪を犯したのかを明らかにし、あなたという個人とあなたの置かれた状況において、その罪がいかに罪深いものであるかを理解するのだ――そうすれば、そこには言い訳の材料などなく、むしろあなたの罪の重さを増す要素ばかりが見えてくるだろう。
自己告発を極限まで推し進めるべき点は、弁解の余地のない罪悪感という感覚である。それは、心の中で「弁解の余地など何もない――私は有罪だ」と告げる状態である。

この良心による自責の行為において、人は次々と自分の罪を認め、「あれにも、これにも、そして三つ目にも、すべて、すべてに罪がある」と言い、自らの罪を身にまとい、それらがその重みすべてを背負っていると感じ始める。罪を認識する際、それらを外部に実在するものとして捉えることもできるが、
しかし、告発においては、それらはまさに私たち自身の内側に現れ、重くのしかかってくる。そして、私たちがそれに対して弁明の余地がないからこそ、その重さは一層増すのである。この段階に至って、罪人が言うべきことはただ一つ、「**私は呪われている**！あれも良くない、これも悪い。それが良くないこと、そしてそれが私の中にあることについて、私自身が罪を犯しているのだ」ということ以外にはない。

人が心の中で「私は罪深い」と口にした途端、罪に対する痛ましい悔恨の念が、次々とその心の中で蘇り始める。
そのような卑しい行いに手を染めてしまったことへの**恥**、自分を甘やかして邪悪な気まぐれに屈してしまったことへの**悔しさ**、自らをこれほど道徳的に崩壊させてしまったことへの**苦痛**、そして神を冒涜し、時間的にも永遠的にもこれほど危険な立場に身を置いてしまったことへの**恐怖が**、彼を襲う。
これらの感情は次々と入れ替わり、人はまるで火の中にいるかのように、それらに焼き尽くされる。彼は自分が深淵の上にぶら下がっているのを見、その感情の中で、見捨てられた者たちの境地へと堕ちていく。
絶望的な苦悩は、無力感へと道を譲る。そして、まさにその時点で、罪人である人間を絶望の悪魔が捕らえ、こう囁くのである。「*お前の罪は、もはや救いようがないほど*大きいのだ」と。

多かれ少なかれ、あらゆる罪人はこうした感情を経験する。それらが存在することを嘆く必要はなく、むしろそれらが存在し、さらに強くなることを願うべきである。人がそれらの中で燃え上がるほど、その燃え上がり方が激しいほど、救いとなる。この燃え上がりの力こそが、将来の改心の礎となる。
ここで心は、罪の果実がいかに甘美であるかを悟り、そこから罪の誘惑を拒む強さを得るのだ。

c)

悔い改めの感情は、明らかに腐敗させる作用を持つ。ある言葉は、魂と霊、肢体と脳を分かつところ

まで達し、心の思いや考えを裁く。しかし、神の恵みによって人の内にこれがもたらされる目的は、単に破壊することではなく、古いものを破壊することを通じて、新しいものを創造することにある。この「新しいもの」は、すべてを正すことができるという希望の息吹によって蒔かれる。欠陥を正し、失われたものを取り戻すことは可能である。ただ、そのことに取り掛かればよいのだ。一見すると、悔い改めの感情から、「さて、私は罪を捨て、唯一の神に仕え、その戒めを守ることを誓う」という誓約へと直接移行するように思える。
しかし、そのような誓いを立てる者は、一方では過去の過ちが赦される可能性があり、他方では、その誓いを貫き通すための力を得られると確信していなければならない。
だからこそ、主に仕えるという誓約は、赦しと天からの助けに対する確かな希望によって支えられているのである。そして、この確かな希望は、救い主である主への信仰によってもたらされる。主は十字架上で私たちの罪の証書を破り捨て、昇天の後、*「御自身の神聖な力によって……生活と敬虔に必要なすべてのもの」*を私たちに与えてくださったのである
（IIペテロ1:3）。この信仰と、そこから生まれる希望がなければ、打ちのめすような悔い改めの感情に苛まれる者は、ユダと同じ道を歩むことになる。まさにその時、人にとって救い主の十字架は真の錨となるのである！
深淵の上に立つかのように、罪に対する痛ましい悔恨に苛まれながら、人は十字架を唯一の救い主と見なし、信仰と希望の全力をもってそれにすがり、そこから誓いを果たすための励ましの力を汲み取る。溺れる者が木にしっかりとしがみつくように、悔い改める者はキリストの十字架にしがみつき、もはや滅びないことを感じるのだ。
通常、私たちは主の十字架上の死の力を知っているが、この痛ましい罪の悔い改めを経た者は、それが 、すなわち彼の生活の要素となるため、その力を実感するのだ。
さて、悔恨の念に苛まれ、すでに絶望感に揺さぶられているあなたは、切望する誓いへと歩みを進めるにあたり：
a)
まず、救い主キリストの十字架の死の力に対する生きた信仰を、急いでよみがえらせなさい。すべての人々のすべての罪は十字架に釘付けにされており、したがって、あなたの罪も同様です。この確信を蘇らせなさい。そうすれば、あなたの心に慰めが吹き込み、この信仰によって心が温められるやいなや、すぐに希望が湧き上がるでしょう。
b)
これに加え、秘跡に与るやいなや、誓いを果たすための力が与えられるという確固たる確信も持ちなさい。秘跡において、誰に対しても拒絶されることはない。そもそも、それらは主によって集められ、人々に与えられるためのものである。この確信は、あなた自身の力を奮い立たせ、そのような助けのもとで熱心に働く意欲を生み出すだろう。
天からの助けへの確信なしに、誓願が生まれるだろうか？しかし、その一方で、誓願について考えもしなければ、この確信は訪れるだろうか？ここには相互作用がある。
c)
そして、あなたの内面でこの確信と覚悟が結びついたとき、誓いを立てなさい**――すなわち**、あなたの一生を通じて、唯一の神のために働くという**誓いを**。
この心の誓い――私たちの主イエス・キリストへの信仰に基づき、誠実に発せられたものは、魂を覆っていたすべての闇を払いのけ、あなたの内面のあらゆる糸と、外的な生活のあらゆる秩序を照らし出すでしょう。
ここに、キリスト・イエスにおける神との心の契約が結ばれる。それゆえ、この行為において、以前の決意は真にキリスト教的な性格を帯びる。

悔い改めと聖体拝領の秘跡において、神に喜ばれる行いへと、天からの力が授けられる

誓約に至るまでが、悔い改める罪人の主への歩みの完結である。今や彼は、迎えに出てこられる主を受け入れるために、あと数歩を踏み出すだけである。
放蕩息子は、父に抱きしめられ、全面的な赦しのしるしとして頬に口づけをされ、その後、ふさわしい服を着せられ、彼のために食卓が用意された。a)
神は、悔い改める者に対して、懺悔の秘跡において全面的な赦しを宣言される。b)
また、聖体の秘跡において、彼に力を授け、晩餐を供される。

悔い改める者には、懺悔の秘跡において完全な赦しが与えられる

罪人である人が、これからは唯一の神に仕えるという誓いに至った後、悔悛の秘跡へと急がなければならない。その必要性は極めて大きく、それなしでは、これまでなされたすべてのことは未完成に留まるだけでなく、無価値なものとして失われてしまうのである。
その重み、意義、そして力は、この秘跡においてのみ得られるのである。それゆえ、悔悛の秘跡がないところには、真にキリスト教的に生きる者も存在しないのである。

a)

この秘跡を必要とする第一の理由は、内的な営み全般に、ある種の不安定さ、不確実性、そして揺らぎがあることである。
私たちの思考は、まだ頭の中にある限り、その展開において変わりやすく、順序が乱れており、動きが定まっていない――これは、対象がまだ明確になっていないときだけでなく、十分に議論した後の場合にも当てはまる。しかし、それらを紙に書き出すやいなや、思考は順序が定まるだけでなく、最終的に明確になり、確固たるものとなる。
まったく同じように、内面でただ構想されているだけの人生における変化は、それだけでは優柔不断で確固たるものではなく、その時点で描かれた人生のあり方も、不安定で不確定なものとなる。それらが確固たるものとなるのは、懺悔の秘跡において、罪人が教会で自らの過ちを告白し、改心するという誓いを立てる時である。
溶けた蝋は不確定に広がりますが、型に流し込んだり印を押したりすると、そこから何かが形作られます。私たちの内なる人間にも、特定の形を成すために、その印を押さなければなりません。これは、悔い改めの秘跡において行われます。そこでは、聖霊の神聖な恵みがその人に刻印されるのです。

b)

人は神の御霊から霊的な命を受ける。御霊の恵みは私たちと一体となり、私たちの中で生き、働き始め、御霊による命を生み出す。悔い改める者においては、これまで御霊は外側から働いてきた。外側からその者を奮い立たせ、内なるあらゆる改善の動きを外側から見守り、それらを助けてきた。しかし、まだ内側に浸透しておらず、宿ってもいなかった。
これは、悔い改めの秘跡において（そして、初めて主のもとへ回心した者にとっては洗礼において）聖霊によって成し遂げられる。渇きに苦しむ者が冷たい水を飲み、清涼感と活力を感じるように、悔い改めの炎に焼かれる者もまた、悔い改めの秘跡において、その苦しみをやわらげ、同時に力を強める を最終的に受けるのである。

c)

悔悛の秘跡を特に必要とする理由は、一方では罪の性質にあり、他方では私たちの良心の性質にある。私たちが罪を犯すとき、罪の痕跡は私たちの外側だけでなく、私たち自身の中にも残っていないと思い込む。
ところが、罪は私たちの内にも外にも――私たちを取り巻くあらゆるもの、とりわけ天において、神の正義の裁きの中に――深い痕跡を残すのである。罪を犯したその瞬間、罪を犯した者の運命はそこ

で決定される。すなわち、「いのちの書」に彼は有罪者の名簿に記され、天において縛られることになる。
天において彼が有罪者の名簿から抹消され、そこで解放されるまでは、神の恵みは彼に降り注ぐことはない。しかし、神は、天における解放――すなわち、有罪者の名簿からの天上の抹消を、地上で罪に縛られた者たちの解放に依存させることを御心に適うものとされたのである。
それゆえ、悔い改めの秘跡を受け、全面的な許しを得て、御霊の恵みが自分の中に入ってくる道を開きなさい。
今や清められ、道徳的秩序に対する優しさと感性を取り戻した良心は、赦しを断固として確信するまでは安らぎを与えてはくれない。それは私たちの日常生活においても同様である。相手が私たちを赦してくれたと確信するまでは、傷つけた相手の顔を見ることも許してくれないのだ。
しかし、神に対しては、良心はさらに厳格である。人が断固たる誓いを立てる時、自分はもはや神に背いてはいないというある種の確信が訪れるが、この確信は自己流のものであり、堅固なものではあり得ない。それはすぐに次のような疑念によって揺らぐだろう。
「果たしてそうなのか、それとも自己欺瞞ではないのか」と。そして、その疑念は心に不安をもたらし、不安からは気力を失うことになる。そうなれば、人生には堅固さも調和も失われてしまう。
したがって、人は神の御顔から「すべてを赦す」という言葉を聞く必要がある。そうして、神の慈悲に対する確信によって完全に安らぎを得た上で、その確信のもとにより断固として、より堅固に行動できるようになるのだ。さあ、懺悔に行きなさい――そうすれば、神から赦しの宣言を受けるだろう。

救いをもたらす告解には、ふさわしい準備が必要である。これまで述べてきたことをすべて経た者は、準備ができている。敬虔な信仰をもって、さあ、告解に臨もう！

a)
この秘跡の必要性を固く確信した上で、それに向かいなさい――それは、あなたの人生の変化における単なる付随物や、単なる慣習としてではなく、罪人であるあなたにとって、これが唯一可能な救いの道であるという完全な信仰をもって向かいなさい。
この秘跡を避ければ、あなたは裁かれる者たちの仲間に留まり、したがって、いかなる慈悲からも外れてしまうこと；この癒しの場に入らなければ、あなたの霊の健康を取り戻すことはできず、以前と変わらず病み、乱れたままであること；悔い改めの門を通って入らなければ、御国を見ることはできないこと。

b)
こうした確信をもって、この秘跡への渇望を自らの内に蘇らせなさい。それを犠牲の場としてではなく、恵みの泉として受け止めなさい。告白によって私たちの内に生まれるその実を鮮やかに思い描く者なら、誰しもがそれに向かって突き進まずにはいられないだろう。
人は全身に傷を負い、頭から足先まで傷だらけの状態でそこへ向かうが、そこから戻ってくる時には、体のあらゆる部分が健康で、生き生きとして力強く、将来の病魔からの安全を感じている。
重い重荷を背負ってそこへ向かう――過去の罪のすべてがその人にのしかかり、苦しめ、安らぎを奪い去っているが、そこから戻ってくる時には、全赦の証書を受け取ったという喜びに満ち、心が軽くなり、喜びに満ち、心穏やかな気分になっている。

c)　恥と恐れが募るだろう――構わない！
この秘跡が恥と恐れを呼び起こすからこそ、それは切望されるべきものである。そして、恥と恐れが大きければ大きいほど、救いとなる。この秘跡を望むなら、より大きな恥じらいと、より大きな畏れを望め。
治療を受ける決心をする者は、その治療が苦痛を伴うことを知らないはずがない。知っているが、治療を決意する時、その人は同時に、回復への希望を持って、それに伴う苦しみも受け入れるのである。

そしてあなたも、心に湧き上がった悔い改めの感情に苛まれ、神に近づこうとしたとき、「何でも耐える覚悟がある。どうか憐れみ、赦してください！」と言わなかっただろうか。こうして、あなたの願い通りになったのだ。今、あなたを襲う恥と恐れに惑わされてはならない――それらは、あなたの益のために、この秘跡と結びついているのだ。
それらを耐え抜くことで、あなたは道徳的にさらに強くなるでしょう。あなたはすでに幾度となく悔恨の炎に焼かれてきました――もう一度、その炎に身を委ねてください。かつては神と良心の前でただ一人で燃えていましたが、今は神によって立てられた証人の前で燃え、その孤独な燃え盛りの誠実さを証明するため、あるいはその不完全さを補うために。
裁きの日が来れば、そこには絶望的な恥と恐怖が待っている。告解における恥と恐怖は、その時の恥と恐怖を償うものである。あの時のものを望まないなら、これらに耐えよ。しかも、告解者が経験する不安の度合いに応じて、告解後の慰めもまた、それ以上に豊かに与えられるのが常である。
まさにここに、救い主は、労苦し、重荷を負う者たちの「慰め主」として、真に御自身を現されるのである！心から悔い改め、告白した者は、経験を通じてこの真理を心に悟り、単なる信仰だけで受け入れるのではない。

d)

次に、自分が犯したすべての罪を改めて思い起こし、もはや繰り返さないという、すでに心の中で熟した誓いを
、主ご自身があなたの告白を受け入れておられる御前に立っているという生きた信仰を奮い立たせ、良心が重くのしかかっていることを何も隠さずにすべて語りなさい。
もし、自らを恥じ入らせたいという願いを持って臨むのであれば、自分を隠すことなく、罪への堕落における自分の恥を、できる限り完全にさらけ出すでしょう。それは、あなたの砕かれた心を満たすことにつながるでしょう。
語られたあらゆる罪は心から追い出されるが、隠された罪は心に残り、その傷を抱えたまま全能の癒し主の御前にいたという事実ゆえに、なおさら大きな裁きを受けることになる、と確信すべきである。罪を隠すことは、その傷を覆い隠すことであり、それが魂を苦しめ、乱していることを顧みない行為である。
試練に耐えた聖テオドラの物語には、彼女を非難した邪悪な告発者たちが、彼女が告白した罪を自分たちの記録の中に発見できなかったと記されている。その後、天使たちは彼女に、告白によって罪が記録されているあらゆる場所からその罪が消し去られるのだと説明した。
良心の書にも、命の書にも、そしてそれらの邪悪な破壊者たちの記録にも、もはやその人の名はその罪と共に記されていない――告白がそれらの記録を消し去ったのだ。だから、あなたを重く圧迫しているものを、隠すことなくすべて吐き出せ。
自分の罪を告白する際、その開示をどこまで進めるべきかという限界は、霊的指導者があなたについて正確な理解を持ち、ありのままのあなたを把握し、赦しを与える際に、他者ではなくまさにあなた自身を赦すことができるようにすることである。そうして彼がこう言ったとき、「悔い改める者を赦し、その犯した罪を赦してください」
という言葉を聞いたとき、あなたの中に、この言葉に当てはまらないものが何一つ残っていないようにすることです。長い間罪の中に留まっていた後、初めて告解に備える人々が、あらかじめ霊的指導者と話し合う機会を見つけ、自分の罪深い人生の全貌を彼に語ることは、賢明なことです。そうすれば、告解の最中に動揺して何かを忘れたり、言い漏らしたりする危険がありません。
あらゆる手段を尽くして、自分の罪を完全に打ち明けるよう努めるべきである。主は、無条件ではなく、悔い改めと告白を条件として、罪を赦す権威を与えられた。もしそれが果たされなければ、霊的指導者が「赦し、許す」と宣言するその瞬間、主が「しかし、私は裁く」と言われることになるかもしれない。

d)

こうして告解は終わる。霊的指導者はエピトラヒルを掲げ、悔い改める者の頭にかぶせ、その上に手を置いてすべての罪の赦しを宣言し、頭の上に十字の印を刻む。その瞬間に魂の中で何が起きるかは、心から悔い改めた者なら誰にでも分かっている。
恵みの流れが頭から心に注がれ、心を喜びで満たす。これは人間によるものではない――悔い改める者からも、赦しを与える者からもではない。これは、魂を癒やし、安らぎを与える主の神秘である……
この際、ある人々の心には、将来の行いへの励ましと鼓舞となる、ある神聖な言葉がはっきりと聞こえることがある。それはあたかも、救い主キリストから、今や御旗の下で戦う者たちの仲間入りを果たした人に授けられる霊的な武器のようだ。
そのような言葉を聞く恵みにあずかった者は、それをその後、慰めと励ましとして心に留めておくがよい。慰めとなるのは、主が悔い改める者と、いわば対話を交わそうと御心になさったとき、その告白が受け入れられたことが明らかだからである。励ましとなるのは、試練の時にそれを思い起こすだけで、そこから力が湧き出るからである！
戦場にいる兵士たちは、何によって自らを奮い立たせるのか？――それは、将軍の演説の中で最も強く心に響いた言葉である。ここでも同じことである。

e) これで全てが終わる……

あとは、神の言い表せないほどの慈しみに感謝の念を抱いて神にひれ伏し、誓いのしるしとして十字架と福音書に口づけをすること――福音書に示された道を、自己犠牲を伴いながら揺るぎなく歩み、福音書に記されているように、救い主キリストの後に従い、その良き軛の下で、
今まさに自ら背負ったその軛の下で、キリストに続くこと。これを果たしたら、必ず約束通りに行動するという決意を持って平安のうちに去りなさい。これからは、あなたの言葉によって裁かれることを心に留めておきなさい。誓いを立てたなら、それを守りなさい。秘跡によってそれを確かなものにしたのなら、なおさらそれに忠実であり、再び恵みを踏みにじる者たちの仲間入りをしないようにしなさい。

j)

霊的指導者があなたに悔悛の務めを課すなら、それを喜びをもって受け入れなさい。もし霊的指導者が課さなかったとしても、課してくれるよう願いなさい。それは、あなたが踏み出す善き道への励ましとなるだけでなく、新しい生活様式において、外部からの敵対的な行為からあなたを守る盾となるでしょう。
コンスタンティノープル総主教（エレミヤ――編者注）は、『ルター派への回答』の中で、このことについて次のように記している。「我々は、多くの正当な理由から、罪の赦しに悔悛を伴う。
第一に、罪人がこの世での自発的な苦しみを通じて、あの世における重く不本意な罰から解放されるためである。主は、何よりも苦しみ、とりわけ自発的な苦しみによって和らげられるからである。それゆえ、聖グリゴリオスも、涙には人愛が報いられると述べている。
第二に、罪を生み出す肉体の情欲を罪人から根絶するためである。なぜなら、反対のものは反対のもので治されることを我々は知っているからである。第三に、悔悛の行いが、いわば魂の束縛や手綱として機能し、　からまだ浄化されつつある同じ悪行に再び手を染めることを防ぐためである。
第四に、労苦と忍耐に慣れさせるためである。なぜなら、徳とは労苦の産物だからである。第五に、悔い改める者が罪を完全に憎むようになったかどうかを、私たちが見て知るためである」。
この霊的な癒しの課程をすべて正しく経て、何よりも隠し事なく自らの罪を告白する者は、神の家から、まるで法廷から戻ってくる有罪者たちのように帰ってくる。彼らは、死刑判決の代わりに、そこで恩赦と罪の赦しの宣告を聞いた者たちであり、
――私たちの魂の救い主に対する最も深い感謝の念を抱き、残りの生涯を主とその戒めの履行に捧げるという固い決意を胸に、かつてのあらゆる罪に対する極度の嫌悪と、過去の不善な生活の痕跡をすべて消し去りたいという抑えきれない願望を携えて帰ってくるのである。

許しを受けた者は、自分の中に空虚さがないこと、ある特別な力が自分の中に宿ったことを感じる。これまで、自己克服の助けとして外側からのみ作用していた神の恵みが、今や「赦し、許す」という言葉とともに内側に入り込み、その人の霊と融合し、彼を熱意と勢いで満たした。そして、彼はその熱意と勢いをもって、人生の黄昏に至るまで、自らの使命と行いに邁進していくのである。

悔い改めた者は聖体拝領の秘跡に与る

放蕩息子のたとえ話において、父は、悔い改めて帰ってきた息子を受け入れ、その胸に抱きしめて、すべてを赦すしるしとして彼の頬に口づけをした後、彼に服を着せ、明るく喜びに満ちた夕食を用意するよう命じた。

父の心は赦しだけでは満足せず、息子との和解を確かなものとし、あの悲痛な別れを経て再会できた喜びをより強く表現したいと切望していた。父の愛は、息子の期待さえも超えるものを与える。完全な赦しを受けた後、罪人としてこれ以上のものを期待できる者がいるだろうか？

それにもかかわらず、彼はさらに主の晩餐へと招かれ、そこで主ご自身が、御自身の肉を食べ、御自身の血を飲むことを彼に与えてくださる。これは、悔い改める罪人に対する寛大さの頂点であり、しかしそれは過剰なものではなく、主との再結合における本質的な必要性なのである。

キリスト者の生活とは、主イエス・キリストにあっての生活である。信仰を持った者はキリストを身にまとい、キリストによって生きる。洗礼を受けた後に堕落した者は、この恵みを失う。しかし、堕落から立ち上がり、主のもとへ立ち返るとき、彼は再びその恵みにあずかる資格を得なければならない——そして、聖体拝領においてその資格を得るのだ。

*「わたしの肉を食べ、わたしの血を飲む者は、わたしの中にあり、わたしもその人の中にいる」*と主は言われます（ヨハネ6:56）。ここに、悔い改める者の中に、キリスト・イエスによるいのちの始まりがあります。主は、ご自身がぶどうの木であり、主を信じる者たちは枝であると語られました（ヨハネ15:46参照）。

枝はぶどうの木にあってこそ生きる。同様に、信者も主の中にあってこそ生きる。このぶどうの木以外に、真の命は存在しない。それ以外のものはすべて死んでいる。それゆえ、真に生きたいと願う者は、このぶどうの木に接ぎ木され、そこから命の樹液を受け取り、それを糧として生きなければならない。

この接ぎ木は、聖体拝領において行われる。ここで、キリスト教徒は主と一つとなる。主が罪人を完全な悔い改めへと導く際には、ただ心の扉を軽く押すだけであった。しかし、その扉が砕かれた心と悔い改めによって開かれると、主は中に入り、聖体拝領者と共に食卓を囲まれる。

こうして人は新たに生まれ変わる。彼には、まったく新しい種類の生活が始まる。命は食物なしには続き得ず、しかも、その命にふさわしい食物でなければならない。そして、まさにそのような食物こそが、主の御体と御血である。主ご自身がこう言われた。*「わたしの肉はまことに食物であり、わたしの血はまことに飲み物である」*（ヨハネ6:55）と語られました。新しい人生を始めた者は、これらによってその人生を養わなければなりません。ましてや、新しい人生の最初の段階、いわば最初の動きの段階で、この糧を味わうことは不可欠です。最初の糧は、肉体的な生活の性質に影響を与え、その後、身体の恒常的な必要となるといわれます。では、悔い改めた者の人生の性質は、どのようなものでなければならないのでしょうか。

私たちの主であるキリスト・イエスに生きる人生である。その人の恒常的な必要とは何でなければならないのか。それは、主との交わりの必要である。それゆえ、この人生の最初の歩みにおいて、キリストの御体と御血を味わうことを急ぐべきである。そうすることで、いわばキリストにふさわしい人生の基礎を築き、この味わいを介して、主との絶え間ない交わりに対する生きた渇望を芽生えさせるのである。

この天のマナ（神の糧）の甘美さを味わった者は、その後、ますますこの聖餐を渇望せずにはいられ

なくなるでしょう。

それゆえ、悔い改めによって憐れみと完全な赦しを受けたなら、内なる人の完全な再生のために、聖体拝領に臨みなさい。

これに向けた特別な準備の規則を定める必要はない。悔い改めた者には、すでにそれに必要なすべてが備わっており、彼は自然に聖体拝領へと移っていく。自らの罪を嘆き、告白した者は、、この偉大な秘跡に臨む準備ができている。

使徒もこれ以上のことは定めておらず、ただこう言っているだけである。*「人は、まず自分自身を吟味し、その上で、このパンを食べ、この杯を飲むようにしなさい」*（コリントの信徒への手紙一11:28）。つまり、「あるものを持ち続けよ」、あるいは「持っているものを失うな」――それだけで十分である。

私たちの慣例では、懺悔の後から聖体拝領までの時間はそれほど長くありません。ほとんどの場合、夕べの礼拝、朝の礼拝、そして聖体礼儀だけです。これらの時間には、懺悔の後、教会から持ち帰った高揚した心を保ち、聖体拝領における主との交わりに活かすよう心がける必要があります。

a) 注意を散漫にせず、心を穏やかに保ちなさい。

気が散ることや煩わしい心配事に注意し、あらゆるものから距離を置いて、内面に入り、あなたのもとに来られる主についてただ一つの思いに留まりなさい。あらゆる思考の揺らぎを取り除き、ただ一人の主を仰ぎ見ながら、心が散らされない心からの祈りを捧げなさい。

b)

もし心がこの一つのことに留まることができないなら、聖体拝領そのものについて熟考させるようにし、心があまりさまよわないように、この秘跡に関する主や聖使徒たちの言葉によって心を結びつけなさい。

c)

主や聖使徒たちの言葉のいずれかを黙想する際、そこから教訓を引き出し、悔い改めの祈りに心を向けるようにしなさい。祈りが訪れたら、主の御前にひれ伏し、祈りが続く限り、その祈りから離れないようにしなさい。

d)

こうした行いに夕べを費やし、眠りが目を閉じるまで続けよ。朝が訪れる。目覚めて正気を取り戻したら、まず第一に、自分にとって訪れたこの日の偉大さを自覚せよ。しかし、慌てふためいたり、多くのことに気を取られたりしてはならない。ただ、自分に対して、そして自分の中で起こるべきことだけに注意を向けよ。用心せよ！

敵は、魂を不健全な状態に陥れるためにあらゆる手段で誘惑し、思考を散らそうとしたり、何らかの心配事を生み出そうとしたり、何かに不満を抱かせたり、誰かに対する不快感を煽ろうとしたりするだろう。主への祈りの中で自分自身に注意を払い、これらのつまずきを避けよ。

d)

教会に入ったら、あたかもシオンの上階の部屋にいるかのように感じなさい。そこでは主が聖なる使徒たちに聖体をお与えになったのです。そして、賛美歌や朗読に耳を傾ける時以上に注意を払い、これらすべてを、「これは主ご自身があなたのために救いの晩餐を準備してくださっているのだ」という思いへと向けなさい。

e)

これとともに、聖なる秘跡の中に主ご自身、すなわち救い主が実在しておられるという**信仰を**燃え立たせなさい。この信仰に基づき、すでにあなたのもとへ来られようとしている主ご自身を仰ぎ見ながら、**謙虚に**こう呼びかけなさい。「*主よ、私は、あなたが私の屋根の下にお入りになるにふさわしくありません*」（マタイ8:8）。

この謙遜から、人を遠ざけるのではなく、敬虔な冷静さをもたらす子としての**畏れ**へと移りなさい。

主ご自身が招き、また近づくよう命じておられるのだから、*水源を求める鹿のように*、希望と**渇望**をもって、確信を持って主ご自身を受け入れ、そして主と共に、主の中に秘められた人生のすべての宝を受け取ることを期待しつつ、**安心して**近づく準備をしておきなさい。
この期待は決して裏切られることはない。再び自分自身に目を向け、主を迎える準備を整え、心の**砕けを**さらに強め、たとえそのために死なねばならぬとしても、罪から離れるという**誓いを**繰り返せ。

ж)

全礼拝の間、これらの心情を次々と巡りながら立ち続け、この高揚した心持ちで、ついに主の聖杯に近づきなさい。聖杯を仰ぎ見て、あなたのもとに来られる主に礼拝を捧げ、口と心を開いて主を受け入れ、使徒トマスと共に謙虚かつ畏敬の念をもってこう呼びかけなさい：
「わが主、わが神よ！」（ヨハネ20:28）。神よ、あなたに栄光あれ！　神よ、あなたに栄光あれ！　神よ、あなたに栄光あれ！

このような心構えで主の聖杯に近づき、そこから離れるとき、あなたは心の中でこう感じるでしょう。「まことに、この言葉は真実である……神聖な聖体の恵みを受ける者として、私はもはや一人ではなく、私のキリストよ、世界を照らす三つの太陽のような光であるあなたと共にいるのです。」
ここから、あなたはキリストを自分の中に宿し始めるのです。ですから、あらゆる方法でキリストを安らかにし、自分の中に留めておくよう、熱心に努めなさい。もしキリストがあなたの中にいるなら、誰があなたに敵対できようか。そして、あなたを強めてくださる主によって、他のすべてのことも成し遂げることができるでしょう。

これをもって、堕落の後、再び神に喜ばれる生き方へと立ち返るキリスト者における霊的生活の形成は完結する。

これが回心の全過程である！

ここでは長い物語の形で提示されているが、それは、自由と恵みの相互作用の中で、回心する者が望むべきあらゆる展開をより明確に理解するためである。述べられたことはすべての回心者に起こるが、その方法や程度は、各人の個性や状況によって異なる。
ある人にとっては、回心全体が数分で完了することもあり、その間、彼は奮い立ち、悔い改め、決意に至る。霊的な現象は瞬時のものです。とはいえ、この種の回心の例は非常に稀であり、大部分の場合、回心は突然ではなく、徐々に成し遂げられます。
内面の変化そのものは瞬間的ではあるが、そこに至る過程は必ずしも突然ではなく、時には自分自身とのかなり長い闘いの末にようやく到達することもある。そのため、ある人にとっては、完全な回心が何年も続くこともある。停滞が生じやすい主なポイントは、例えば、障害や罪の誘因を克服する際、あるいは告解の際などに、自尊心が傷つけられる場面である。
到達すべき最終的な状態とは、あらゆるものからの完全な離脱と、主への自己の委ねである。その瞬間から、真にキリスト教的な完全な生活が始まる。なぜなら、その時、人は目標に到達し――神の中に秘められているからである。
すべては、各自がどれほど熱心に自己改革に取り組み、また「必要なことは、今であれ後であれ、とにかく行わなければならない――今の方がよい」という確信を持って行動し、取り組み始め、やがて定着するかにかかっている。そして、定着することこそが、回心の最も重要な目的である。

キリスト教的な生活が、私たちの中でどのように成し遂げられ、熟し、強まっていくかについて

あるいは、神に喜ばれる生活のあり方について

キリスト教の生活は、私たちの中でどのように成し遂げられ、成熟し、強まっていくのか？

人が、まさに闇から光へ、サタンの領域から神へと立ち返り、まだ一歩も踏み出していない新しい道を歩み始めたばかりであり、
しかし、始めたことを貫き通し、かつて自分たちを神と救い主から遠ざけ、滅びへと引きずり込んだ以前の支配者たちに再び屈服しないために、必要なことは何でも成し遂げようという熱意に燃えている。

さて、ここで問われるのは、彼がどこへ向かい、何をすべきか、そして、あるべき場所へ、正しく、まっすぐに、速やかに、そして確実にたどり着くためにはどうすればよいか、ということである。回心した者が自らのすべての注意と労力を注ぐべき目標こそが、人間および救いの家づくりの究極の目的であり、すなわち、神との交わり、神との生きた結びつき、そして神の御臨在に与ることである。
探求し、熱望する霊は、神を得て、神を味わい、満たされたときにのみ、安らぎを得る。それゆえ、彼にとっての第一の掟は、「*主とその力を求め、常にその御顔を求めよ*」（詩篇104:4）である。
この恵みが何であるか――それは人間には計り知れない。人間自身、そのような高みなど考えもしなかっただろう。しかし、神が彼にこの位階を授けることを御心に留められた以上、人間が不信仰や無関心、あるいは思考からの無視、さらには労苦のさなかでさえも、それを拒むことは厚かましいことである。
*「わたしは彼らの中に住む」*と神は言われ、それは至聖なる三位一体のすべての御位によるものである（IIコリント6:16）。主は父なる神と御自身についてこう語られる。「*彼*（信じ、愛する者）*のもとに行き、彼の中に住まいを築く*」（ヨハネ14:23）。
御自身について、主はこう言われます。「*私はその人のところに入り、彼と共に食事をしよう*」（黙示録3:20）。さらに明確に、「*私は父の中にあり、あなたがたは私の中にあり、私はあなたがたの中にある*」（ヨハネ14:20）とも。また、使徒は聖霊についてこう述べています。「*神の御霊があなたがたの中に住んでおられる*」（ローマ8:9）。

留意すべきは、この神の内住は、人間の側からの神への思索や神の側からの御好意において見られるような、単なる概念的なものではなく、生きた、生命に満ちたものであり、前者はあくまでその手段としてのみ尊ばれるべきであるということだ。神への知性と心の向かいは、神の御好意のもとで、人間を真理として神を受け入れる準備へと導く。
これは、人間の力や人格を吸収することなく、*神が御自身の御心に従って、その人の中に意志と行いを生み出される*ような合一である（フィリピ2:13）。そして、使徒の言葉を借りれば、*もはや人が生きるのではなく、キリストがその人の中で生きておられるのである*（ガラテヤ2:20参照）。
これは人間のみならず、神ご自身の目的でもある。すべての被造物は神の中にあり、神によって支えられている。自由な被造物は自分自身に委ねられているが、それは最終的でも完全でもなく、彼ら自身もまた、神の御国において神から独立した特別な王国を形成することなく、全能の神に自らを委ねるためである。

すでに洗礼や悔い改めの秘跡において神との交わりが与えられているにもかかわらず、なおそれを達成しなければならないというのは奇妙に思えるかもしれない。なぜなら、「*キリストにあって洗礼を受けたあなたがたは皆、キリストにあって着たのである*」（ガラテヤ3:27）とか、「*あなたがたは死んで、あなたがたの命はキリストとともに神のうちに隠されている*」（コロサイ3:3）と記されているからである。
また、単純な理解においても、神は至る所に存在し、*私たち一人ひとりのすぐそばにおられ、「神は、私たちが見いだせるようにしておられる*」（使徒言行録17:27参照）のであり、神を受け入れる用意のある者なら誰にでも、喜んで宿ってくださる。
ただ、不本意、不注意、罪深さだけが、私たちを神から隔てているのです。さて、悔い改めた者がすべてを捨て、自分自身を神に委ねたとき、何が神がその人の中に宿ることを妨げるのでしょうか。

このような疑問を解消するには、神との交わりのさまざまな形態を区別する必要があります。それは、心が動かされる瞬間から始まり、人間側からは神への探求や憧れとして、神側からは御好意、助け、庇護として現れます。しかし、神はまだ人間の外にあり、人間も神の外にあり、互いに交わることなく、互いに入り込むこともできません。
洗礼や悔い改めの秘跡において、主は御自身の恵みによって人の内に入り、生きた交わりを持ち、神性のすべての甘美さを、
それは完全な者たちにふさわしいほど豊かに、かつ実感できるほどに与えられるが、その後、主はこの交わりの現れを再び隠し、時折それを再開するのみである――それも、まるで単なる映し出された像のように、実体そのものではなく、軽やかに――そして、主の賢明な導きに従い、一定の年齢や教育の段階に至るまで、人間を御自身について、また御自身がその内に留まっていることについて無知のままでおかれるのである。
その後、主は人の霊の中に御自身を宿すことをはっきりと示され、その人は、御自身を満ち溢れさせる三位一体の神の神殿となるのである。

したがって、神との交わりには三つの種類がある。一つは、回心の時期に起こる「心的な」交わりであり、他の二つは「現実的な」交わりであるが、そのうちの一つは隠されたもので、他者からは見えず、本人にも知られないものであり、もう一つは他者にも明らかなものである。
第一の交わりの形態は、最も理解しやすく普遍的なものであり、第二の段階、さらには第三の段階においても絶えることはない。なぜなら、霊的な生活とは知的な生活そのものだからである。しかし、これらの段階においては、その性質が第一の段階とは特徴的に異なっているが、これを言葉で説明することは到底不可能である。
すべての霊的生活は、思考上の神との交わりから、現実的かつ生きた、感じられ、現れ出る交わりへの移行に他ならない。

私たちは、悔い改めた人――すなわち、すでに神との交わりに実際に踏み入ったが、それはまだ隠された、秘められた、顕現されていないものであり、完全で、感じられ、触知できる交わりに達することを目的としている――を見つめている。
これらすべてを自分自身の中でより正確に定義し、確信を持つ必要がある。なぜなら、悔い改めた者の救いへのあらゆる活動は、これらの概念に基づいて築かれなければならないからである。
すなわち、悔悛の秘跡（あるいは洗礼）において、霊にとって実感できる恵みが注がれるが、その後、意識からは隠れるものの、実体としては失われることはない――そしてこれは、心が清められ、恵みが目に見える形で、かつ決定的に宿る時までのことである。
この事柄において、私たちの導き手となり得るのは、聖なる教父たちだけであることは明らかだ。その中でも、フォティキスの主教聖ディアドコスと、エジプトの聖マカリオスほど、このことを見事に描き出した者はいない。私たちの主張を裏付ける彼らの証言を引用しよう。

恵みは、秘跡を受けるその瞬間から、人の内に宿り、その人と共にあります。
「恵みは」と聖ディアドコスは言う。「私たちが洗礼（あるいは悔い改め）を受けるその瞬間から、

魂の最も深いところに宿る……」さらに、「神の恵みは、聖なる洗礼を通じて、測り知れないある種の愛、すなわち神の御姿に似せられた特徴と結びつき、神に似た者となることの保証となる。
聖マカリオスは次のように述べています。「恵みは絶えず人と共にあり、幼い頃から結びつき、根を下ろし、あたかもその心に自然で切り離せないものとして、まるで一つの存在となったかのように、その人と一体となっているのです。」

この恵みは、秘跡を通じて初めて人の中に注がれる際、神との交わりから来る至福を十分に味わうことができるように人を導く。

「至聖なる御霊は」と聖ディアドコスは述べています、「完成の初めに、もし私たちが神の美徳を熱心に愛するならば、魂にすべての感覚をもって、かつ十分に、神の甘美さを味わわせてくださいます。それは、心が神に喜ばれる労苦の最終的な報いについて正確な認識を持つためです。
さらに、「恵みは最初、通常、その光で魂を照らし、魂がその光を豊かに感じ取れるようにする」とも述べている。
この感じられる恵みの照らしは、当初、洗礼を受ける者が七日間身に着ける白い衣に象徴されている。これが単なる儀式ではないことは、回心した聖人たちの例から明らかである。ある者には光がまとわりつき、ある者には鳩が降り立ち、またある者には顔が輝いたからである。
概して言えば、真に主のもとへ歩み寄った者たちは皆、このことを、まるで主の母マリアと、その胎内にいる主が近づいた際に、エリサベトの胎内で主の先駆者が躍動したのと同様の、自らの霊の躍動として感じ取ったのである。
シメオンとヨハネの伝記（7月21日）には、彼らが、洗礼を受け修道者の姿をとった兄弟の周囲に光を見たことが記されており、その光は七日間続いた。
修道服を身にまとった後、自分の中に神の特別な働きを感じ取った彼らは、それを永遠に保ちたいと願い、そのために直ちに隠遁生活へと身を引いた――それは、その目的のために最も適した修道生活であった。

その後、恵みは救われる者から姿を隠し、その者の中に留まり働き続けるものの、本人はそれに気づかない。それどころか、しばしば自分は神に見捨てられ、滅びつつあると思い込み、それゆえに憂鬱や嘆き、さらには軽い絶望に陥ってしまう。
こうして、聖ディアドコスは、前述の箇所に続いて次のように述べている。「しかし、神はその後も長い間、この命を与える賜物の尊さを隠しておられる。それは、たとえ私たちがあらゆる美徳を全うしたとしても、まだ聖なる
愛を、いわば習慣として身につけていないため、自分自身を全くの無に過ぎないと見なすようにするためである」。
「しかし、修行を続ける中で、神を慕う魂の中に、その魂には知られぬ形で秘かな働きをなされる。それは第一に、無知から知識へと招かれた私たちを、喜びをもって神の観想の道へと導くためであり、第二に、修行の最中において、私たちの知識を虚栄から守るためである」。
別の箇所では、彼は恵みが一般的にどのように作用するかを次のように説明している。「恵みはまず、魂の自由意志を待ちながらその存在を隠している。そして、人が完全に主に向き直るやいなや、何とも言えない感覚をもって心にその存在を明らかにし、再び魂の動きを待つ。
その間、悪魔の矢が魂の奥底にまで届くことを許し、魂が最も熱心な意志と最も謙虚な心持ちをもって神を求めるようにするためである……もっとも、知っておくべきことは、恵みは魂からその存在を隠しているとはいえ、敵に対して勝利がもっぱら魂に属することを示すために、隠れた形で魂に助けを与えているということである。
それゆえ、魂はその時、落胆、悲しみ、屈辱、さらには適度な絶望に陥ることがあるのである」。
また、エジプトの聖マカリオスは次のように述べている。「人の中に宿る（すでに与えられている）神の恵みの力と、忠実な魂が大きな労苦――多くの待ち望み、忍耐、誘惑、試練――を経て受け入れるにふさわしくなる聖霊の賜物とは、」

ここで彼が指しているのは、恵みの最初の受領ではなく、その完全な内住と働きである。これは、彼が「恵みは、長い間様々な状況下で精進してきた人間において、大きな忍耐、英知、そして神秘的な心の試練を経て、働き始める」と述べている言葉からも明らかである。
彼はまた、アブラハム、ヤコブ、ヨセフ、ダビデの例を挙げてこれを説明している。彼らは偉大な約束を受けた後、長い間、無名のうちに苦難に耐えなければならず、ついに約束の成就を目にするに至ったのである。
なお、この秘められた状態や実感のなさは、絶え間ないものではなく、時折、慰めによって和らぐことがある。もっとも、これらの慰めは、後に聖霊が宿った後に与えられるものとは全く異なるものである。

ついに、この秘められた神との交わりと、魂における神の働きの時期が終わりを告げるとき——その継続は人の手には委ねられておらず、人を救う恵みの導く知恵に委ねられている——**神は特別な方法で人間の中に宿り**、目に見える形でその人を満たし、結びつき、交わりを結ばれる。これこそが、人間側のあらゆる修業と労苦、神の御顔による救いの全構築、そして誕生から死に至るまで現世の生活において各人に起こるすべての事柄の目的である。
聖マカリアによれば、長い試練の末に、恵みの業はついに完全に現れ、魂は御霊による完全な子としての受け入れを受けるという。
神ご自身が御自身をその心に委ねられ、人は主と一つの霊となる栄誉に浴する。ディアドコスによれば、試練を経た者は、すでに完全に聖霊の住まいとなる。恵みは、ある種の最も深遠な感覚の中で、その存在全体を照らし出す。この働きは、人によって異なる形で現れたり、伴われたりする。

この二つの真の神との交わりの方法を、至賢なるシラフは、私たちを救う神の恵みそのものである「知恵」について語る中で、見事に描写し、説明している。
「まず、彼女は彼と共に曲がりくねった道を歩み、彼に恐れと不安を抱かせ、その導きによって彼を苦しめる。それは、彼の魂が確信を持ち、彼女の掟によって試みられるまで続く。しかしその後、彼女はまっすぐな道で彼のもとへ現れ、彼を喜ばせ、自らの奥義を彼に明かすのである。」（シラ書4:18-21）。

*なぜなら、最初は、彼女は彼と共に曲がりくねった道を歩むから*である——すなわち、厳しく、厳格に、容赦なく、ある種の愛の欠如をもって。

彼に恐怖と恐れを抱かせる——神に見捨てられる恐怖、そして常に襲いかかる準備ができている凶悪な敵への恐怖である。なお、ディアドコスによれば、恵みは、子供から身を隠す母親のように作用する。そのため、子供は恐怖から泣き叫び、母親を探し始める。特に、自分の周りに見知らぬ顔を見かけた時にはなおさらである。

そして、その導きによって彼を苦しめる——この秘められ、厳格な教えの中に、彼を長く留め置くのである。聖マカリオによれば、「恵みは、その自由意志に従い、また人の益に即して、多種多様な形で万事を整え、彼を多くの誘惑や、神秘的な心の試練などの中に留めておく。

その人の魂が確信に至るまで、また御自身の掟によって彼を試すまで——すなわち、試練を経た忠実な者として、完全に頼りになる存在となるまで導くのである。
聖マカリアは次のように述べている。「意志が、多くの試練を経て、聖霊に喜ばれるものとなり、長い時間をかけて、その点において忍耐強く、揺るぎないことを示したとき、
魂が何事においても御霊を傷つけることなく、恵みによってすべての戒めに従うとき」、その時、*御霊は再び彼のもとにまっすぐに戻ってこられる*——すなわち、離別と再会の後、あたかも再びのように、公然と、顔と顔を合わせて彼の前に現れるのである。その時、聖マカリオによれば、恵みの働きが彼の中で完全に現れ——彼は完全な子としての受け入れを受ける；
あるいは、ディアドコスによれば、恵みは深い感覚の中で彼の全存在を照らし出し、彼は完全に聖霊の住まいとなる。すなわち、神の御顔の光が彼の上に現れ（詩篇4:7）、主であり神である方が来られ、彼の中に住まいを築かれるのである（ヨハネ14:23参照）。

*そして、彼を喜ばせるであろう。「あなたがたの心は喜びに満ちる」*と主は言われる。「*そして、あなたがたの喜びをだれもあなたがたから奪うことはできない*」（ヨハネ16:22）。神の御国とは、*聖霊による喜びである*（ローマ14:17）。
聖マカリオスによれば、人の内に輝く光は、その内面全体を貫くほどであり、人はこの甘美さと心地よい感覚に浸りきって、あふれんばかりの愛と、自らが内面的に体験する秘跡のために、我を忘れてしまうのである。
「その時、魂は燃え上がり、」と聖ディアドコスは言う、「言葉に尽くせないある種の喜びと愛をもって、肉体から抜け出し、主のもとへ去ろうとし、まるでこの世の生涯など存在しないかのように感じるのだ。」
そして主は、その秘義――神の英知の秘義、崇敬すべき三位一体、
救いの構築とそれの受容、罪と美徳の奥義、知性ある被造物や物質的な被造物に対する神の摂理、そして概して神聖な万物の秩序のすべて――これらは、聖イサアク・シリア人がシメオンへの書簡で詳細に描いている通りである。
「心が刷新され、心が聖化されると……その時、被造物に対する霊的な認識が感じられ、聖三位一体の奥義と、私たちに対するその崇敬すべき御視線の奥義との観想が、その人の中で輝き出し、そしてその時、彼は未来への希望に関する至完全な認識を得る。
そのような者は、学ぶことも、探究することもなく、ただキリストの栄光を観想し、新しい世界の奥義を凝視する喜びに浸る。
このような認識の完全さは、御霊を受け入れることによって訪れる。御霊は、私たちの霊を、その世界、すなわち観想の秩序あるいは領域へと導き入れるのである。」聖霊は魂から覆いを取り除き、その魂をあの世へと引き上げ、魂にとって驚くべきすべてのものを示してくださる。
かくして、今や明らかである。秘跡を通じて回心した者に訪れる恵みは、その者と一つとなり、まず神にかなう生活のすべての甘美さを味わわせ、その後、その存在を隠して、苦労、汗、困惑、さらには堕落の中にあっても、あたかも独りで行動するかのように彼を置き去りにする。
そしてついに、この試練の期間が過ぎ去ると、はっきりと、力強く、強く、実感できる形で、その人の中に宿るのです。
ここで問われるのは、なぜ神の恵みが一気に完全に注がれないのか、あるいは、魂と神との完全な交わりの喜びが一気に現れないのか、という理由である。この理由を知らなければ、それに立ち向かい、より効果的に行動することはできない。なぜなら、その理由を取り除いてこそ、恵みの完全な注ぎ込みを達成できるからである。
なぜそうなるのかを理解するために、回心した者の内面の構造に目を向けてみよう。罪は人間を支配し、その注意、あらゆる願望、そしてすべての力を自分へと引き寄せる。
罪の影響下で行動する人間は、自らの全存在を罪で染め上げ、存在のあらゆる部分とあらゆる力を、罪の唆しに従って活動するように慣れさせてしまう。この外部から押し付けられた活動は、長期間にわたって継続されるうちに、私たちと深く融合し、もはや自然なものであり、不変かつ必然的なものとして受け止められるようになる。
このようにして、例えば、虚栄心は知性と、利己心は願望と、好色さは心と、あらゆる企ては自我と、そして他者に対するある種の敵意とが、互いに融合していくのである。
このように、人間の意識や意志、魂の力――知性、意志、感情――、身体のあらゆる機能、あらゆる外的な行い、行動、人間関係、規則や慣習において、人間は全身全霊が罪、すなわち自我、情欲、自己満足に染まっているのである。
聖マカリアによれば、堕落によって私たちの中に侵入した罪は、あたかも人間の全像を帯びているかのように描かれており、それゆえに「肉的な人間」「魂的な人間」「外的な人間」と呼ばれ、その各部分が私たちの性質の対応する部分に覆い被さっている。すなわち、知性は知性として、
意志は意志として、といった具合に、そして、私たちの力の自然な働きを自らで押しつぶし、その代

わりに自身の不自然な働きを自然なものと偽り、その間、人間を「それこそが自然なのだ」という確信の中に留め置いている。
この闇の中、罪の重圧の下、サタンの領域には、回心せず、悔い改めず、霊と真理をもって神に仕える決意に至っていないあらゆる人間が留まっている。
訪れた神の恵みは――最初は啓発を通じて、その後は回心の過程を通じて――人間を「人間」として切り分け、この二面性への自覚、すなわち不自然なものと本来あるべき自然なものの見分けを人にもたらし、神に似た本性が完全な光の中で現れるよう、あらゆる不自然なものを拒絶し、あるいは浄化するという決意へと導く。
しかし、そのような決意はあくまで始まりに過ぎないことは明らかである。その決意において、人はまだ意識と意志によってのみ、自分の中に宿る不自然さという領域から抜け出し、それを拒絶し、期待され、望まれる自然さへと向かったに過ぎない。しかし実際には、その全存在において、依然として以前と変わらず、
すなわち、罪に染まりきっており、魂においてはあらゆる力で、身体においてはあらゆる機能において、以前と同様に情欲が支配している。ただ一つの
な違いは、以前はこれらすべてが人間の意思によって、欲望と快楽を伴って望まれ、選択され、実行されていたのに対し、今は望まれず、選択されず、むしろ憎まれ、踏みにじられ、追い払われているという点である。
その際、人はまるで悪臭を放つ死体から抜け出したかのように、自分のどの部分が情欲の悪臭を放っているかを凝視し、時には意に反して、精神が曇るほどに、自らから発せられるあらゆる悪臭を嗅ぎ取ってしまう。
このように、人間における真の恵みあふれる生は、初めはただの一粒の種、一筋の火花に過ぎない。しかし、それは茨の中に蒔かれた種であり、四方から灰に覆い隠された火花である……それは、まだ最も濃い霧の中でかすかに光る、弱々しいろうそくのようなものだ。
意識と意志によって、人は神にすがりつき、神はそれを受け入れ、この自己認識し、意志を行使する力、すなわち知性と精神において、聖アントニオやマカリア大聖人が語っているように、人々と結びついた。そして、人の中に存在する善きもの、救われたもの、神に喜ばれるものは、それだけであり、他には何もない。
他のすべての部分は、依然として束縛の下にあり、新しい生活の要求に従うことを望まず、またまだ従うこともできない。知性は新しい方法で考えることができず、古い方法で考える。意志は新しい方法で望むことができず、古い方法で望む。心は新しい方法で感じることはできず、古い方法で感じる。
身体においても、そのあらゆる機能において同様である。したがって、意識的で自由な力――すなわち理性あるいは霊――を構成する一点を除き、人間全体はまだ不浄なままである。
神は至清であり、この唯一の部分と結びつきますが、他のすべての部分は、不浄であるため、神の外に留まり、神から疎外されています。神は人間全体を満たす用意はできていますが、人間が不浄であるためにそうはされません……そして、人間が清められるやいなや、神は直ちに御自身の完全な内住を現されます。
聖グリゴリオス・シナイテスは次のように記している。「もし私たちの本性が、御霊によって汚れから守られず、かつてのように清らかにならないならば、現世においても来世においても、キリストと一つの体と霊として結ばれることはあり得ない。
なぜなら、聖霊のすべてを包み込み、結びつける力は、恵みの新しい衣に、古びた情欲のぼろきれを継ぎ足すようなことはしないからである」。
主が完全に宿られることはできない――住まいはまだ整えられていない。恵みが完全に注がれることもできない――器はまだ不完全である。そうすることは、霊的な宝を無駄に浪費し、滅ぼすことに他ならない。*光と闇に何の共通点があるだろうか。キリストとベリアルとの間に、どのような調和があ*

るだろうか。（IIコリント6:14-15）。
そして、父と共にやって来て住まいを築くと約束された主は、そのための不可欠な条件として、戒めの履行を定めておられる――もちろん、すべての戒めのことである。そうでなければ、あらゆる点において正しい行い、すなわち、力の正しさなしには不可能な行い、そして力の正しさは、そこに侵入した不正を拒絶すること、あるいは罪深さや情欲を捨て去ることなしにはあり得ない。
ここには、ある意味で、次の箇所を当てはめることができる。*「もし、私たちが彼との交わりがあると言いながら、暗闇の中を歩んでいるなら、私たちは偽りを語り、真理に従って行動していないことになる。しかし、もし私たちが、彼が光の中におられるように、光の中を歩むなら、私たちは互いに交わりを持つことになる」*（Iヨハネ1:6-7）。
この闇とは情欲の闇のことである。なぜなら、聖ヨハネはその後、同様の箇所において、この「闇」の代わりに「愛の欠如」や「三つの情欲」という表現を用いているからである（Iヨハネ2:10-11, 16）。一方、光は、対照的に、美徳の光である。これもまた、その後、聖ヨハネが「光」を「美徳」という言葉に置き換えていることからも明らかである。
ここから、情欲の闇が追い払われ、美徳の光が輝き、それらが私たちの存在に刻み込まれ、いわば私たちの存在と一体化し、私たちの力を包み込み、浸透し、情欲を追い出し、排除して、もはや他者からの反射ではなく、
自ら光を放つようになるまでである。それまでの間、神との交わりは極めて秘められ、知られざるものであるため、存在しないかのように思われ、ある程度の不確実、未定、不完全、あるいは自己にふさわしくないものと見なされかねない。
さて、主が人の霊と結びついたとしても、たちまちその人を完全に満たしたり、その中に宿ったりするわけではない。これは、すべてを満たす用意のある主次第ではなく、私たち次第、すなわち、私たちの本性の力と溶け合い、まだそこから切り離されておらず、反対の美徳に置き換えられていない情欲次第なのである。
「罪深い情欲は、神が私たちの中で輝かれることを妨げる」と聖アントニオス大聖人は述べている（『善愛』第1巻『善徳と聖なる生活に関する教訓』第150章）。
もし、悔い改める者が目指すべき主たる目的が、完全で、光を放ち、至福に満ちた神との交わりであるならば、
これに対する最大の障害は、依然として心の中に存在し、作用し続ける情欲、美徳の定着の欠如、そして力の不正にあるとすれば、悔い改めと回心直後、その者が最優先すべき課題として、情欲の根絶と美徳の定着――一言で言えば、自己の矯正――を掲げなければならないことは明らかである……
あらゆる不正を排除し、正しいものを受け入れ、あるいは定着させ、罪深い情欲、習慣、欠点――たとえそれが自然なもののように思えるものであっても――や、他の不正――たとえそれが弁解の余地があるように思えるものであっても――を追い払い、美徳、善良な品性、規範、そして全般的な健全性を身につけること。その際、
しかし、最終的な目的から目をそらさず、情熱に対して全力を尽くして立ち向かい、その一方で、心の目を神に向け続けること――これこそが、神に喜ばれる生活のあらゆる秩序を築く上で固く守るべき根本の原則であり、
、考案される規則や行われる行いの正しさや誤りを測る尺度となるものである。
このことを可能な限り完全に確信しなければならない。なぜなら、すべての行動上の誤りは、この原理を知らないことから生じているように思われるからである（この意図は、聖イサアク・シリアヌスによって、聖シメオン・ストルプニクへの書簡の中で、その全容が広く描かれている。同様の内容は、聖マカリオス大聖人の第1および第2の対話集にも見られる）。
この力の真髄を理解せずに、ある者は修行や奮闘という外見的な側面のみに留まり、またある者は善行とその習慣のみに留まり、それ以上には踏み込まない。さらに、第三の者は直接、観想へと向かう。

これらすべては必要であるが、すべてにはそれぞれの順序がある。最初はすべてが種の中にあり、その後、排他的にではなく、主にこの部分やあの部分へと発展していく。しかし、段階的な進展は避けられない――外的な行いから内的な行いへ、そしてそれら両方から観想へと向かうのであり、その逆ではない。

このことを確信した上で、私たちは今や、神に喜ばれる生活のための指針、すなわち修道生活の精神と秩序を容易に導き出すことができる。

少し話を戻し、再び、神に身を捧げ、常に、そしてあらゆる事において神の御心に従い、神の栄光のために行動し、真に善い行いで豊かになることを誓った人物に、私たちの注意を向けよう。これを決意した彼は、私たちがこれまで見てきたように、私たちのどちらの側面もそれを行う能力を持たない以上、この種の事柄において他にどのような行動をとることができるだろうか。

罪は霊においては憎まれるが、肉体と魂はそれに共感し、それに執着する。なぜなら、それらは情欲に覆われているからである。善、あるいは神の御心は霊においては愛されるが、肉体と魂はそれに共感せず、それを拒絶するか、あるいはそうでないとしても、それを実践することができない。

それゆえ、自らの熱意をもって、立てた誓いに忠実であり続け、また自覚した必要性から善に留まることを決意した者は、あらゆる善行において（彼には悪行などあってはならない）、必然的に自らの肉体と魂の要求に抗わなければならず、それらを拒絶することで、逆にそれらをその反対へと駆り立てなければならない。

そして、肉体と魂は彼の身から離れることなく、彼自身を構成しているのだから、これは、悪において自分自身に抵抗し、善へと自分自身を強制することと同じである。

自己への抵抗と自己への強制――これらは、熱意の精神によって蘇った二つの側面であり、いわば修業の形式的な始まりである。そのどちらもが、人間が自分自身と戦うこと、あるいは言い換えれば、偉業を成し遂げることである。

ここから、悔い改めた者は、新しい人生の最初の瞬間から、必然的に偉業、闘い、労苦へと踏み込み、重荷や軛を背負い始める。そしてこれは極めて本質的なことであり、美徳への唯一の正しい道として、すべての聖人たちが認めているのは、その道の苦痛と困難さであり、それとは対照的な安易さは、誤った道の兆候である。

天の御国は力ずくで奪い取られるものであり、努力する者たちがそれを手に入れるのである（マタイ11:12）。闘いにも、奮闘にも身を置かない者は、惑わされているのである。使徒はこう述べている。「耐え忍ばない者は、神の子ではない」（ヘブライ12:78）。

すなわち、熱心な者は、自己改善、あるいは原初の清らかさへと自らを高め、それによってより速やかに神との交わりにふさわしくなることを目的として、自己規律と自己抵抗の奮闘に熱心である。

明らかに、彼がより熱心に、より入念に、より勢いよくこれを行うほど、その目的をより成功裏に達成する。これは、すなわち、自分自身に対してより憎悪と敵意を持って立ち向かい、より厳しく、より断固として行動する者ほど、より早く清さへと至るということである。

それゆえ、キリスト教の完全性という高みに達したすべての聖人たちは、回心後、断食、徹夜祈祷、地面に伏すこと（地面に横たわる――*編注*）、隠遁生活など、最も厳しい自己犠牲の修行を始めたことがわかる。

これは、より早い成熟のために、意識的に選択され、神の恵みによって促された措置であり、実際にその成熟はすぐに訪れた。対照的に、安逸や停滞、自己憐憫は、たとえ一時的なものであっても、霊的な成長の歩みを遅らせ、今もなお常に遅らせ続けている。

さて、決意した者のすべきことはこうだ。熱心に、より断固として、最も断固かつ適切な行いに取り組むことである。というのも、それらの行いの中でも、情欲を死滅させ、美徳を刻み込むのに、あるものはより大きく、あるものはより小さく寄与するからだ。

もしこの苦悩の状態が、たとえ一時的であっても避けられないものだとすれば、なぜ一つの過ちによ

ってこの事態を長引かせる必要があるのか？優柔不断、不注意、怠惰――これらは大きな障害である。

決心したのなら、ただ立ち止まるのではなく、奮闘せよ。これは人間としての立場からの言葉である。しかし、その際、常に心に留めておくべきことは、自分自身に対する容赦ない熱意は回心した者にとって救いとなるものの、その努力や偉業の成功や実り、すなわち情欲の浄化や真の美徳の形成に対するそれらの影響や効力は、その者自身によるものではないということである。

功績の果実は、その功績の下で種を蒔かれ、熟していくが、それ自体やそれを通じてのみではなく、恵みによってである。*「私は植えた、アポロは水を注いだ、しかし成長させたのは神である」*（Iコリント3:6）。霊的な命が神の恵みによって始まったように、それによってのみ保たれ、熟していくのである。使徒は、「 」と語っている。「*あなたがたのうちに働きを始められた方は、それを最後まで成し遂げ*てくださる」（フィリピ1:6参照）。新しいいのちの最初の種は、自由と恵みの結合から成り立っており、その実りとは、まさにこれら二つの要素の発展に他ならない。

かつて、神の御心に従い、神の栄光のために生きるという誓いを立てた悔い改めた者が、「ただ、あなたが私を強め、確固たるものにしてください」と語ったように、その後のすべての時間においても、彼は刻一刻と、いわば自分自身を神の御手に委ね、次のように祈らなければならない。

「御心のままに、御自身で成し遂げてください」と。そうすることで、意識や意志においてのみならず、現実においても、神*が私たちの中で働い*てくださり、*善を行うことも、善を望むことも*、御心のままに成し遂げてくださるようになるのである（フィリピ2:13）。

人が自ら、自分自身や内面において何かを成し遂げようと企てるその瞬間こそ、真の、霊的な、恵みに満ちた命が消え失せる瞬間である。この状態では、どれほど過酷な労苦を払おうとも、真の実りは生まれない。

個別に眺めれば「悪い」とは呼べない結果もあるが、物事の進行においては、それらは停滞や逸脱であり、しばしば悪でさえある。なぜなら、それらは虚栄や自惚れへと導くからであり、それらは悪魔の種そのものであり、悪魔によって植え付けられ、悪魔と親和するものであるからだ。

こうして、私たちの中にある神の御業に、神に属さないものが混入し、それを損なうことになる。その結果、目覚めた人を高める代わりに、恵みはまず、独善によって損なわれたものをさらに清め、選別（不要なものを取り除くこと――編者注）することになる。

*「キリストがあなたがたのうちにいることを知らないのか」*と使徒は教えているが、*それはあなたがたがまったく無知だからに他ならない*（参照：コリントの信徒への手紙二 13章5節）。

悔い改めの秘跡や洗礼において主と結ばれたならば、私たちは自分自身を主に委ねなければなりません。そうして、万物の主である主ご自身が私たちの中に入られ、*その御手によって定められた運命に従い*、私たちの救いを整えてくださるのです。

主はこう言われました。「*わたしなしには、あなたがたは何もできない*」（ヨハネ15:5）――私たちは信じ、主が私たちの中で働いてくださるよう願い求めなければなりません。主が私たちを情欲から清め、美徳を刻み込み、癒やしとなるすべてのことを成し遂げてくださるよう。

これこそが悔い改める者の本質的な心構えである。「*御手によって定められた運命により*、主よ、私を救ってください。そうすれば、私は努力し、偽りなく、逸脱や曲解なく、清い良心に従って、理解し、できる限りのことをすべて行います！」このように内面を整える者を、主は真に受け入れ、王としてその人の中で働かれる。

その人にとって、師は神であり、祈る者は神であり、望む者も行う者も神であり、実を結ぶ者も神であり、支配者も神である。これこそが、その人の中に宿る天の「いのちの木」の種であり、その核心である。しかし、その人にとっては、物質的かつ霊的な囲いが必ず必要である。この囲いを構成するのが、指導者と規則である。

悔い改め、自らを神に委ねた者は、直ちに神の直接的な導きの下に入り、神に受け入れられる

。初めからこれを正しく成し遂げることができた者は、神の恵みによって、迅速かつ着実、そして確実に完全さへと導かれる。しかし実際には、そのような者はごくわずかである。
彼らは神の選民であり、信じがたいほど迅速な衝動によって自らを神の御手に委ね、神に受け入れられ、導かれた者たちである。例えば、エジプトのマリア、フィヴェイのパウロ、フラキアのマルコなどがそうである。彼らを救ったのは、ただ一つの断固たる神への自己委ねであった。
エジプトのマリアは、情欲とのあらゆる激しい闘いにおいて、自らを神の御手に委ねることを原則としており、その功績によって情欲が退いたことは周知の事実である。疑いなく、彼女は他の場面でも同様のことを行っていた。例えば、導きを求めて祈り、それを受け取っていたのである。
しかし、そのような道は普遍的なものではなく、またそうあり得るものでもなかった。それは、神に選ばれた特別な者たちに属していたし、今も属している。他の者たちは皆、経験豊かな指導者たちの目に見える導きの下で成長していく。神のみが回心をもたらすという信仰に立ち、悔い改める者は、成功するために、必ず指導者である父に身を委ねなければならない。
これが必要とされるのは、神への完全な委ねがないからであり、これは大多数に共通する欠点である。そこに至るには、多くの経験を通じて成熟を重ねる必要があり、それが形成されるまでは、主の導きの手が触れるべき点――いわば、その手に引き寄せられるべききっかけ――が存在しないのである。
したがって、この条件なしに、自ら救いの業を始めようとする者は、それが正しい道であると断言できない道を歩むことになり、それは危険であるばかりか、霊にとって苦痛を伴うものである。聖アントニオ大聖人は、自分の規則が正しいかどうかを思案した際、直ちに「主よ、その道をお示しください」と叫び始め、
と叫び始め、確信を得てからようやく安らぎを得た。霊的生活に足を踏み入れる者は、普通の道を歩み始めた者と同じである。この道は私たちには未知のものだから、誰かに導いてもらう必要がある。自分一人でもできる、という考えに安住するのは傲慢である……
いいえ、ここでは位も学識も――何一つ役に立ちません。同様に傲慢なのは、極度の必要もなく、指導者を得られる機会があるにもかかわらず、神が直接自分を導いてくださるだろうという考えから、指導者を選ばないことです。確かに、完全さへの導きは、私たちを受け入れてくださった神に属していますが、それは父の導きのもとでのことです。
父は人を段階へと引き上げるのではなく、神によって引き上げられるよう助けるのである。しかし、通常の順序では、神は他者を通して私たちを導き、諭し、清め、御心を示される。一人きりで、自分自身と向き合う者は、極めて危険な状態に置かれる。ましてや、その者がほとんど何の成果も得られずに、同じ場所でもがき、足踏みすることになるのは言うまでもない。
霊的な行いや修練、そしてそれらの順序を知らなければ、彼はただ
を繰り返し、まるでやり方を理解せずに物事に手を出した者のように、やり直してばかりいることになるだろう。このために、多くの人が停滞し、冷め、熱意を失ってしまうことは珍しくない。しかし、彼にとっての最大の危険は、内面の不調和とサタンの誘惑にある。
歩み始めた者の内面には、悪臭を放つ蒸気のように、情欲や、自分自身から発せられる誤った感情、そして堕落した力から生じる霧が立ち込めている。それは誰にでもあり、それまでの堕落の度合いによって、多かれ少なかれ濃淡がある。
しかし、この霧の中で、いかにして物事を正しく、正確に見分けることができるだろうか。霧の中をさまよう者にとって、わずかな草の列でさえ森や村に見えることがよくある――同様に、霊的な活動を始めたばかりの人には、実際には何もない場所に多くのものが必然的に見えてしまう。何が問題なのかを理解させ、説明できるのは、もはや経験豊富な目だけである。
そもそも彼は「病人」なのだ。どうして自分自身を治療できるだろうか。自己愛ゆえに、自らを疲れさせ、窒息させてしまうだろう。何しろ、医師でさえ自分の体を治療することはできないのだから。
しかし、この際、最も大きな危険はサタンから来る。サタン自身、主に独断的な者であるため、人間

の中でも自分の理性に従う者をより好む――この点を利用して、サタンは主に人々を惑わせ、破滅へと導くのである。そして、この一点こそが、サタンに私たちへの接近を許し、あるいは破滅へと陥れる機会を与えていると言えるだろう。
自分の理性や心を信じず、それどころか、感情や思考にあるすべてを他者の判断に委ねる者は、たとえ悪魔が何か危険で破滅的なものを仕掛けてきたとしても、被害を受けることはない。なぜなら、他者の経験と理性がその誘惑を見抜き、警告してくれるからだ。
だからこそ、「導き手を持って彼を信頼する者には、サタンは近づかない。そうしなければ、絶えず恥をかかされ、自らの悪巧みをすべて露呈してしまうからだ」と言われるのである。
それとは対照的に、サタンは、自分自身だけを信じ、あるいは自分の理性だけを頼りにする者のそばから決して離れない。そのような者に対し、サタンは想像力や空想の力を通じて植え付けられる様々な見掛けの良さによって、さまざまな迷路へと導き、ついには完全に破滅させてしまうのである。
　これらの極めて説得力のある理由から判断すれば、初心者は指導者を持つことに同意し、その指導者を選び、彼に身を委ねるべきである。指導者の下では、屋根や柵の下にいるかのように安全である――不忠実な行為については、指導者が神の前でも人々の前でも責任を負うことになるからだ。しかし驚くべきことに、誠実に求める者には、常に真の指導者が与えられるのである。
そして、指導者が誰であれ、導かれる者が全霊と信仰をもって彼に身を委ねるやいなや、常に正確かつ確かな導きを与えてくれる。主ご自身が、そのような献身的な者をすでに守っておられるのだ……祈りなさい――そうすれば主は指導者をお示しになる。指導者に身を委ねなさい――そうすれば主は、その指導者にあなたを導く方法を教えてくださる。
　決心した悔い改めを求める者にとって、もう一つ不可欠なのは「規則」である。規則とは、ある活動――それが内面的であれ外面的であれ――の定義、あるいは方法、様式、そして制度のことである。それによって方向性が与えられ、行動の全過程――始まり、時間、場所、展開、そして終わり――が定められる。
例えば、読書は修業の一つである。規則によって、どのような本を読むか、いつ読むか、どのくらいの量を読むか、どのように準備するか、どのように始め、続け、終わらせるか、そして読んだ内容をどう扱うかが定められなければならない。祈りや思索、その他の行いについても同様である。
明らかに、規則はあらゆる行いを網羅し、いわばその外殻、身体のようなものを構成している。それらを私たちのあらゆる力、活動のあらゆる結果に適用し、規則が適用されないままに行動が行われることがないようにしなければならない。
その必要性は言うまでもない。まったく新しく、これまで経験したことのない、私たちの力がまだ慣れていない生活が始まるのだ。
ある行為に自分を慣れさせ、その行為を確固たるものにするためには、どのように、何をすべきかという明確な規則を定める必要がある。それは、新兵に立ち方、銃の持ち方などを教えるのと同じである。それらがなければ、力は養われず、適切な活動も生まれない。
祈りの規則を持たない者は祈ることができず、断食の規則なしには断食することもできない。そもそも規則のない者は、何事も正しく行うことができず、その結果、苦労や汗を流しても、その人生は人生とは呼べない。なぜなら、人生は私たちの活動によって成り立っているからである。
さらに、規則のない人生は、平穏で、着実かつ整然と発展していくことはできない。
赤ん坊は、奇形になったり背中にこぶができたりしないように、おくるみに包まれる。それと同様に、あらゆる霊的な活動も規則に包まれなければならない。そうすることで、人生全体が規則の下で穏やかに、整然と発展し、いかなる活動も無知ゆえに他の活動から逸脱し、全体構造を損なう方向へ進んだり、例えば断食のように、それ自体が誤った道に迷い込んだりすることがないよう、適切に導かれるのである。
若い植物は、まっすぐに立ち、成長するように、支えられたり、丈夫な木に縛り付けられたりする。規則なしに、放任状態で成長するものは、訓練を受けておらず、未熟であり、あることはできず、あ

ることは正しく行えず、またあることは正しく行えても、場違いであったり、ふさわしくなかったりするのである。
最後に、少なからぬ危険もある。規則のない状態は支えのない状態と同じで、転んだり失敗したりするのは避けられない。そのような者のあらゆる活動は、機転、判断力、そして意欲に委ねられることになる。しかし、そのような原則に頼ることができるだろうか？
機転は常に保てるわけではない。判断力は鍛えられなければならないし、さらに、それは常に機敏で鋭いわけではなく、鈍ってしまうこともある。
また、欲望を常に制御できる者などいるだろうか。それゆえ、規則がなければ、見落とし、過ち、停滞は避けられない。一方、規則があれば話は別だ。やりたくてもやりたくなくても、定められた通りに実行すれば、事は成し遂げられる。停滞はなく、前進し続けるだろう。さらに、わがままや独断――この極めて危険な傾向――を、他にどのように抑え込めるというのか。
このように、規則に従い、父の導きの下で、熱心に、自己強制と自己抵抗に励み、あるいは絶え間ない闘いの中に身を置く者は、日々、完全さへと成長し、自らの情欲を根絶し、美徳を身につけることによって、清らかさに近づいていくのである。
しかし、この完全性への上昇は本人には見えないことを知っておく必要がある。額に汗して働くが、まるで実りがないかのようである――恵みは、人知れずその業を築き上げているのだ。人間の視覚、すなわち目は、善を食い尽くしてしまう。人間自身に残されるのはただ一つ――自らの不品行を目の当たりにすることだけである。
完全性への道とは、「私は盲であり、貧しく、裸である」という自覚への道であり、それとは絶え間なく結びついているのが、精神の砕け、あるいは自らの不純さに対する病と悲しみ――それは神の前で注ぎ出されるものであり、あるいは、同じことだが――絶え間ない悔い改めである。悔い改めの感情こそが、真の修道生活の顕著な特徴である。
それらから逸れ、避ける者は、道から逸れたのである。新しい人生の始まりには悔い改めがあった。それは成長の過程においても存在し、成長と共に熟成していかなければならない。
成熟する者は、自らの堕落と罪深さを認識する中で成長し、悔い改めの砕かれた心情へと深く入り込んでいく。涙は成長の尺度であり、絶え間ない涙は、まもなく清めが訪れる兆しである。これが当然のことであり、私たちが堕落し、追放され、家の暖炉から遠く離れ、しかも自らの過ちによってそうなっているという事実からも明らかである。
追放された者が故郷を想って泣き、嘆くように、自らの清めへと歩み始めた者もまた、悲しみ、嘆き、涙の中で清らかさの楽園への帰還を求めなければならない。
さらに、修行者は刻一刻と、時には無気力と、時には反抗心と闘っている。思考、欲望、情熱、そしてたとえ意図的でないにせよ罪が、刻一刻と彼の心の清らかさを濁し、彼自身の中に不浄なもの、罪深いもの、神に逆らうものが宿っていることを思い知らせるのである。
彼は、自分の姿を、目の前に横たわり、嗅覚を苛んで頭の中を曇らせるような、悪臭を放つ死体のようなものと見なす。「自分の罪を自分の前に置きなさい」とアントニオス大聖人は言う。「そして、それらを通して神を見よ」（『スキトス修道院の聖人伝』）。
最後に、初心者が経験不足、無知、未熟さ、そして時には弱さゆえに頻繁に犯す過ちや過失は、重い重荷としてその良心にのしかかり、おそらく以前よりもさらに重くのしかかる。無防備さゆえに、罪はより重大になるからだ。彼は、歩き方を学んでいて転んでしまう子供のようだ。
そして、転倒には清めが必要であり、したがって、悔い改め、涙が求められる。だからこそ、すべての人に、毎日の、さらには毎分ごとの悔い改めが命じられているのである。*「神よ、罪深い私に憐れみをお与えください！」*――これが、修行者の絶え間ない祈りでなければならない。
　　このように、初心者は燃えるような熱意と迅速な熱心さをもって、最も断固とした修行に身を投じる。しかし、すべてを神の力と助けに委ね、成功を期待しつつもそれを目に見える形で求めるのではなく、父の指導のもと、規則に従い、常に最も謙虚な姿勢を保ちながら、絶え間ない取り組みを

続けるのである。

このような精神と態勢をもって、修行者は確信を持って自らの業――すなわち、情欲の根絶、あるいは不自然な情欲の混じりけから自らの本性を浄化するという業――に着手することができる。その精神には、死のように堅固な**熱意**がある。しかし、最も強い熱意でさえ、定められた目標へと確実に進むためには計画を必要とする。

その説明の中に、修行に踏み出す者にとってのすべての規則が含まれることになる。それは、先にその必要性が示された規則の解説に他ならない。これを何よりもよく理解すべきは、全体的な理論の指導者であり、指導を受ける個人に合わせて、変化しうる状況に応じてそれらを修正することもできる。

こうした規則を構築するために、再び悔い改めた修行者の状態という考えを基盤としよう。その内なる霊は、秘跡において受けた恵みの働きによって蘇り、活気づけられている。しかし、彼こそが、私たちの存在の最も深みに隠された、癒やされた部分そのものである。これは、全身が完全に朽ち果てつつある身体の一部が、治癒の薬を受け入れたのと同じことである。

その一方で、外側においては、その魂はあらゆる力において、肉体はあらゆる機能において、そして人間その人はあらゆる対外的な関係において、死んだものではなく、彼らの中で作用し、生きている情欲に満ち溢れ、染み渡っている。

これらの著作の主たる目的は、情欲のあらゆるニュアンスを死滅させ、本性を本来あるべき清らかさに回復させることにある。そうすることで、内なる恵みが、浄化が進むにつれて、まるで人の内側を一つずつ浸透していくかのように、賢明な段階性と合理性をもって現れてくるのである。

ここから、構築されるべき規則の全体的な順序、あるいはそれらを導き、描き出すための基準となる糸が直ちに明らかになる。すなわち：

1)

命の種が蒔かれた：あらゆる手段を尽くしてそれを守りなさい。そうでなければ、労力を費やす意味もなく、それを担うものもない。御霊を受け入れたなら、その御霊を消してはならない。熱心であるなら、さらに大きなことに熱心であれ。

与えられたもの、獲得したものを守りなさい。この獲得したものは、宝を買うための通貨である。それが失われれば、すべての業も失われる。戦時中に、あらゆる手段を尽くして自らの陣地を守ろうとするのと同様に、ここでもそうである。

2)

我々の本性の力と癒着し、融合してしまった情熱を切り離す必要がある。この癒着は化学物質の結合に似ているため、それを切り離す方法も化学的分解の方法に倣うべきである。

すなわち、ある要素を、他の要素との結びつきによって生じた強制的な状態から解放するために、それを第三の、外部の、無関係な要素と接触させるのである。その要素とは、以前の要素よりもはるかに強い親和性を持つものである。

これが実際に起こると、その元素を束縛していたものは消え去り、この新しい元素と結合して、それとともに新たな姿を得る。

これを応用すれば、情熱に囚われ、強制的で不自然な状態に置かれている魂と身体のあらゆる力、そして私たちのあらゆる活動に対して、それらが最も親和性と本質の一致を保つような何かを付加すべきである。そうしてそれに結びつき、いわばそれに融合していくにつれて、

それに比例して情欲の束縛から解放され、新たな自然な存在の様相を帯びていくのである。これが、諸力に課される行いや営みの指針となる。

それらを実践しつつ、それらと、また我々の本性の力と親和性を持つ、内なる恵みの御霊の賜物を保持することで、人はますますこの御霊に満たされていく。その御霊の炎は、このようにして内側へ通る自由をより多く得るにつれ、自然性がより大きく広がれば広がるほど、不純物をより速やかに焼き尽くしていくのである。

3)
これら二つの点は、修行者の積極的な行い、すなわち自己規律の修練の体系を網羅している。もし、善のために軽蔑され、放棄された情欲が、私たちの本性の中で静まり、あるいは穏やかに消え去るものであれば、これらだけで十分だっただろう。
しかし、その情欲は、一部は罪の生来の頑固さゆえに、一部はその強力な後押し――その不確かな源である悪魔からのものか、あるいはそれに親和する世界の要素の巣窟からのものか――ゆえに、穏やかで従順な服従を許さず、たとえ退いて、いわば分離したとしても、再び立ち上がり、かつての支配的な地位を取り戻そうとする。
支配的で束縛的な地位を、再び占めようとするのである。それゆえ、その活動だけに満足することは決してできず、それに加えて、情欲に対して直接的に行動し、正面から立ち向かい、それらと戦い、打ち負かすことが必要であり、それは自分自身の中においても、またその源や後押しをするものに対しても行わなければならない。
ここに該当する規則を定めることは、内面的、あるいは精神的な闘争の様相を、その全体像においても、また各部分においても描き出すことになる。これこそが、自己抵抗の偉業である。
したがって、すべての規則は、次の単一かつ根本的な一点に集約されなければならない。すなわち、内なる生命の精神、熱意、そして情熱を保ち、一方では衰えた力を蘇らせるのに寄与し、他方では情欲を死滅させたり抑え込んだりするような行いや修練に励むことである。
したがって、これに関連するすべてのことは、以下の三つの点に集約されるべきである：

1. 内なる熱意の精神を保つための規則、
2. 善における力の行使、すなわち自己規律の規則、および
3. 情欲との戦い、すなわち自己抵抗の修練。

神に対する熱意の精神を保つことについて

戒めを守らなければならないし、すべてを守らなければならない。しかし、私たちには、それに対する自然な欲求も、熱意も、熱心さもない。
悔い改めにおいて、砕かれた心と神の御心を行うという誓いのゆえに、神の恵みによってこの火が私たちの霊に点火される。それこそが戒めを行う力であり、この重荷をすべて担うことができるのは、ただそれだけである。
もし戒めの履行が救いの基礎であるならば、熱意の精神こそが、私たちにとって唯一の救いの力である。そこにあるところには、神に喜ばれる行いへの勤勉さ、熱心さ、準備、活気が存在する。そこになければ、すべては止まり、崩れ落ちる。霊の命がなければ、それは冷め、息絶えてしまう。
たとえ善行がなされたとしても、それらは形の上では善であっても、力や霊においては善ではない。これこそが、私たちの主イエス・キリストが地上に燃え上がらせるために来られた火であり、火の舌の形で降りてきた聖霊によって、信じる者たちの心の中で燃え上がらされるものである。
この熱意の霊について、主はこう言われています。「*わたしは火を地上に下すために来たのです*」（ルカ12:49）。
使徒は、*この霊を消してはならない*と命じています（Iテサロニケ5:19）。また、自分自身について、「*熱心に追い求めている*」（フィリピ3:14）と証言しています。そして、聖なる教父たち（）は、これを「探求」、「志」、「熱心」、「勤勉」、「霊の熱さ」、「燃え上がり」、あるいは単に「熱意」など、様々な言葉で呼んでいます。
この熱意の極めて大きな重要性と意義に鑑みれば、キリスト教の修行者にとって最優先すべきことは、神に喜ばれる生活の源となる力として、この熱意と熱心さを保つことである。
したがって、これを保つためには、それに寄与する特別な手法や修行を実践しなければならない。具体的にはどのようなものか。熱意は、それが生まれたのと同じ方法で保たなければならない。そして

、それは神の恵みの目に見えない働きのもと、心の内なる変化によって生まれたのである。
　　熱意に至るまでの、私たちの霊の内面的で目に見えない上昇は、恵みによる**目覚めから**始まり、神の御心に従って揺るぎなく歩むという断固たる誓いをもって終わった。この上昇においては、極めて厳格な段階性が守られていた。
すべてを外面に置いて生きているため「**外面的な者**」と呼ばれる罪人は、訪れた恵みによって自らの**内面へと**押し込まれ、そこで、まるで眠りから覚めたかのように、それまで全く知らなかった全く**新しい世界を見出すのである**。
これが最初のきっかけであり、その後、神の助けにより、様々な**思いや感情**を通じて、彼は少しずつ最初の世界から解放され、別の世界へと移り、その王であり主である御方の御前にひれ伏し、永遠に御自分のしもべとなるという誓約を捧げるのである。
したがって、消えることのない熱意を保ちたいと願う者は、次のことを行わなければならない。すなわち、a)　内面にとどまり、b)　新しい世界を見据え、c)　まるで階段を登るようにして、主の御座のふもとに上ったあの感情と思いに立ち続けることである。
　　これこそが、キリスト教の修行者にとって、絶え間ない修練であり、奮闘であり、実践であるべきものなのです！

内面への留まり

　　母鳥が穀物を見つけ、それを雛たちに知らせると、雛たちはどこにいても一斉に飛んできて、そのくちばしがある地点にくちばしを寄せ集める。まさにそれと同様に、神の恵みが人の心に働きかけると、その人の霊は意識をもってそこに浸透し、それに続いて魂と身体のすべての力が後を追う。ここから、「内なる滞在」の法則が導かれる。すなわち、意識を心に留め、魂と体のすべての力を集中させてそこに集めることである。
内なる在り方とは、本来、意識を心に閉じ込めることであり、魂と体の力をそこに集中させることは、本質的な手段、すなわち行い、偉業である。もっとも、それらは互いに生み出し合い、前提とし合っているため、一方が他方なしには存在し得ない。心に閉じ込められた者は集中しており、集中した者は心の中にいるのである。
　　心の中の意識の周囲には、知性、意志、感情のあらゆる力を集めなければならない。知性を心に集めることは「**注意**」であり、意志を集めることは「**覚醒**」であり、感情を集めることは「**明晰さ**」である。
注意、覚醒、明晰さ――これらは三つの内的な営みであり、それによって自己の集約が成し遂げられ、内なる在りが作用する。
これらをすべて備えている者は内側にあり、一つでも欠けている者は外側にある。こうした精神的な営みに続いて、それに応じた身体の器官もまた、同じ方向へと向けられなければならない。
すなわち、注意には**目の内側への**向け、覚醒には全身の筋肉を**胸**の方へと緊張させること、節制には、ニキフォールが言うところの、体の下部から心臓へと向かう、ある種の弛緩させるような湿った動きを排除し、肉体の快楽と安らぎを抑制することが伴う。
このような身体的な行いは、精神的な行いと不可分一体となって作用し、精神的な手段を助ける最も強力なものであり、それなしには精神的な行いは成り立たない。
　　さて、自己収斂による内なる在り方のすべての行いは、以下の通りである。
眠りから覚めた最初の瞬間、自己を自覚した直ちに、内側へ、心臓へと**降りていき**、この胸の奥へと向かう。その後、心の注意を向け、視線をそこへ向け、
意志の覚醒、筋肉の緊張、感覚の明晰さをもって、肉の快楽や安らぎを抑え込みながら、意識がそこを「本来の居場所」として定着し、まるで粘着性のあるものが堅固な壁に張り付くかのように、そこに密着し、結びつくまでこれを**続けなさい**；
そして、意識を保っている間は、そこから決して離れることなくそこに留まり続け、同じ自己集中の

行いを頻繁に繰り返して、それを再開し、また強化しなさい。なぜなら、それは刻一刻と緩んだり、乱れたりするものだからである。

この「内なる留まり」と「集中」は、思索における深化や「思索（『考える』という言葉から派生）」とは同じものではないが、それに非常に似ていることを知っておく必要がある。
後者は心の源にのみ位置し、他の力を遊休させたまま頭の中に留まるのに対し、前者は心の中、あらゆる動きの源である、私たちの内にあるものや起こるものの中で最も深く、最も低い場所に位置している。あるいは、これらすべてがすでにその上、その目の前で成され、許されたり禁じられたりしているのだ。ここから自ずと明らかになるのは、
内なる在り方こそが、その真の姿において、人間が自らを真に支配するための条件であり、ひいては真の自由と理性、そしてそれゆえに真に霊的な生活の条件であるということだ。
これは、外の世界において、要塞を占拠している者がその都市の支配者とみなされるのと同様である。それゆえ、あらゆる霊的な行い、そしてあらゆる偉業は、この内面から成し遂げられなければならない。そうでなければ、それは霊的なものではなく、修業の域にも及ばず、排除されなければならない。
*「神の国はあなたがたの内にある」*と主は言われ（ルカ17:21）、さらに一つの霊的行いについてこう命じられた。「*自分の部屋に入り、戸を閉めて……*」（マタイ6:6）。これは、すべての聖なる教父たちの解釈によれば、心の奥底のことである。
まさにこの理由から、霊的であり、救われ、精進する人は、「**内なる者**」と呼ばれるのである。

内面への集中こそが、嫉妬を保つための最も適した手段であることは、今や
明らかである：

1)
心を一つにした者は燃え上がるべきである。なぜなら、散らばった光線が一点に集められると強い熱を放ち、火を灯すように、すべての力を一つに集めるからである。実際、心を一つにすることには常に熱が伴う。ニキフォールが言うように、ここでは霊が自らと向き合い、喜びに満ちて躍動するのだ。

2)
心を一つにした者は強い。それは、整然と配置された軍隊や、弱い葦を束ねた束に似ている。それは、腰に帯を締めることに似て、行動する準備と力を意味する。心を一つにしていない者は常に弱く、倒れるか、あるいは何もしないかのどちらかである。

3)
心を一つにした者は、すべてを自らの内に見出す。中心にいる者は、あらゆる半径に沿って見渡し、円内にあるすべてを均等に、いわば一挙に捉えるが、中心から外れた者は、ただ一つの半径の方向にしか見ることができない。まさにそれと同様に、内面へと心を一つにした者は、**自らの力の**あらゆる動きを見通し――見通すだけでなく、それを制御することもできる。
一方、精神の燃え盛りは力であり、洞察力であり、これらによって真の熱意の精神が構成される。それゆえ、こう言うべきである。「ただ内側に留まれば、熱意を失うことはない」。

これほどまでに、内面にとどまることは重要なのだ！
つまり、それを獲得するためには努力しなければならない。なぜなら、それは突然得られるものではなく、時間と多くの探求を経て初めて得られるものだからである。
これが第一に挙げられるのは、それが霊的生活の条件だからである。その完成は、それを生み出す三つの精神的な働きと三つの肉体的な働きの完成にかかっている。すなわち、目を内側に向ける心の注意、体を緊張させる意志の覚醒、そして肉の快楽と安らぎを退ける心の節制である。
そして、思考から解放された心の清らかさ、欲望から解放された意志の清らかさ、偏愛や情欲から解放された心の清らかさが獲得されたとき、それは完全な光の中で現れることになる。しかし、その時に至るまで、それは不完全で、未熟で、絶え間ないものではないにせよ、やはり内面への留まりであ

る。
　　ここから、尽きることのない内なる在り方への手段、あるいは、より正確には唯一の手段が自ずと明らかになる。すなわち、前述の三つの営みを、その二重の組み合わせにおいて妨げる可能性のあるものすべて、あるいは、魂の力を外へと逸らす可能性のあるものすべてを排除することである。それらは、それに対応する身体の働き――心と感覚、意志と筋肉、心と肉体――を通じて現れる。
感覚は外部からの刺激によって散漫になり、知性は思考によって、筋肉は体の弛緩によって、意志は欲望によって、肉体は安らぎによって、心は何かへの束縛や執着によって、それぞれが外へと向かってしまう。
したがって、心には思念を持たせず、感覚には気晴らしを持たせず、意志には欲望を持たせず、筋肉には弛緩を持たせず、心には束縛を持たせず、肉体には快楽や安らぎを持たないようにせよ。
さて、内なる在り方への条件であり、同時に手段とは、心においては思考、欲望、そして心の束縛との闘いであり、身体においてはそれを束縛することであり、そしてそれらに続いて、外的な秩序を変えることである。
これによれば、自己の死へと向かうその後のあらゆる修行もまた、内なる在り方への手段である。
　　だからこそ、聖なる父たちの教え（節制や心の守りに関する教義）において、内面的生活は常に修道的な戦いと不可分の関係に置かれているのである。しかし、集いとは戦いとは異なる。
これは、特別な霊的な営みであり、最も根本的なものである。そこは、あらゆる霊的なことが行われる場所であり――闘いも、読書も、神への思索も、祈りも。修道者が何をするにせよ、まず常に内面に入り、そこから行動せよ。

異世界の視座

　　「あなた自身の内にある聖堂に入ろうと努めなさい。そうすれば、天の聖堂を見るでしょう」と、聖イサアク・シリア人は語っている。
そして実際、自らの内面に入った者は、ある種別の世界を見る。それは広大無辺な神殿に似ており、目に見えず想像も及ばないが、意識に刻み込まれる。しかし、その意識の中で、人は自分自身を見たり、自分の中で起きていることを見たりはしない。なぜなら、これらすべては沈黙すべきものであり――そして沈黙しているからである。
招きかける恵みの最初の衝撃とともに、内面への入り込みと並行して、この世界もまた、人間とは無関係に、　　、その人がそれを望もうと望まざるとにかかわらず、開かれるのである。
その後、その視覚も、内面への滞在と同様に、人間の自由へと委ねられ、**実践され**なければならない。この実践は、人間が決意と熱意へと至る過程における第二の変化の再現として、熱意を維持し、燃え立たせるための第二の手段である。
　　それは、精神世界の全構造を、意識と感覚の中に保持することにある。部屋に入った者が、その部屋全体の配置を含めてすべてを心に留めているとき、その部屋を見通していると言われるのと同様に、自らの内面という敷居をくぐった者も、その全構造を自らの意識に刻み込んだとき、別の世界を見通すことになる。
したがって、これに関連するすべては、心が霊的世界の構造とは何かを理解し、それを意識に刻み込み、あるいは意識をもってその中に閉じこもり、そこから決して出ることなくそこに留まる時、成就する。
　　霊的、目に見えず、思考上の、しかしそれにもかかわらず実在する世界の全構造は、次のように簡潔に表現することができる。
唯一の神、三位一体として崇められ、万物を創造し、万物を支えておられる方は、聖霊を通じて、私たちの主イエス・キリストにおいて、
聖なる教会において働き、信者たちを完成させた後、彼らを別の世界へと移し、これはすべてのことが成就する時、すなわち世の終わりまで続く。その時、復活と審判を経て、各人にその行いに応じて

報いが与えられる。ある者は地獄に落ち、ある者は楽園に入り、*神はすべてのものにおいてすべてとなる*（Iコリント15:28）。

これは、真に存在するすべて、現在存在するもの、そして将来存在することになるものすべてを包括する枠組みである。ここには、神の啓示のすべての内容が要約されている。
あり得るもの、現実のものすべてがここに含まれ、ここに存在する。これはまた、使徒信条の内容でもある。ここでの主要な主題は、神の全能、救いの計画、**そして最後の四つの**事柄――死、審判、天国、地獄――である。キリストの聖人ティホンは、まさにこれらの事柄を、すべてのキリスト教徒が幼少期から墓場に至るまで絶えず心に留めるよう命じている。

この構造を、精進するキリスト教徒は自らの心に刻み込み、すなわち、意識の明晰な明瞭さまで至らせるか、あるいはその中に深く入り込み、あるいはそれを自らの内に受け入れることで、あたかもそれが自分に押し付けられたかのようにし、
――それとの一体感を得て、意識が、その構造を自分の中で、あるいは自分自身に感じることなく動き出すことさえできないようにするのです。それは、空気を揺るがさずに手を動かすことができないのと同じであり、光の衝撃を受けることなく目を開くことができないのと同じです。
そのための最良の手段は、この構造の中に自らを位置づけることである。それは、自らを一瞥した者が、周囲のあらゆる事物との既知の調和のとれた関係の中に位置づけられている自分自身を視るようなものである。すなわち、神の全能の中、神の右の手の中に自らを位置づけ、神によって支えられていると実感すること、
神によって見通され、見られていること、あるいは、バシレイオス大主教が言うように、自分が注視されていることを自覚すること；教会の成員として、救いの家づくりへの参与の中に自らを確立すること――金口ヨハネスによれば、自分がキリストの戦士であり、その都に名を記されているという感覚； 死の審判における確固たる立ち位置、視線を天国へと、あるいは地獄へと向けながら。

この確立は、一朝一夕に得られるものではない……それは目標である。それを求め、獲得することを目的として取り組むことは、精神的な奮闘であり、多大な労力を要し、長期にわたるが、複雑だとは言えない。そのすべては、これらの対象を心で単純かつ集中して見つめることに尽きる。
自らを、神の右の手によって支えられ、神の目によって見守られ、主によって救われ、死のさなかに立ち、裁きを受けている者として見よ。その結果として、天国を受け入れるか、あるいは地獄に飲み込まれるかとなるのだ。この努力のすべては、当初、これらすべてを視認することにのみ向けられる。
一度この視覚を身につけた者は、その後はより容易に、より頻繁にそれを見出すようになる。そして、これをより絶え間なく、より集中して、より熱心に実践する者ほど、絶え間ない視覚、すなわち、死と裁きの時、地獄か楽園の入り口において、神の前、教会の中で、霊的な世界に立つ状態を、より早く達成するであろう。

この行いの究極の境地とは、霊的な世界に立つこと、あるいはいわばその世界において自らを自覚することである。すなわち、神の**全能性**に対しては、まるで母の腕に抱かれた幼子のような感覚の中にあり、
神の**全知**に対しては、臣下が王の前にあるような状態で；救いの**家づくり**に対しては、戦列に立つ戦士、あるいは父の家にいる息子、あるいは仕事に没頭する職人、あるいは友人の輪にいる仲間、あるいは自分の家族の中にいる身内のような状態で；死と**裁き**に対しては、刻一刻と下される判決を待つ犯罪者のように；
楽園と**地獄**においては、片側が火が煮えたぎる深淵、もう片側が最も美しい庭園である、極めて狭い板の上に立っているかのように。
主がこれらすべてを感覚として受け止めることを許された者については、その人は意識と心をもってこの世を離れ、別の世に留まっている、すなわち神の御国に入ったか、あるいはそれを自らの内に受け入れたのだ、と言わなければならない。

*神の御国は、あなた方の内にある。*この現世からの脱却と、別の世界への入り込みこそが目標とされ、懸命な探求の対象となるべきである。

そのための条件は、言うまでもなく、内なる在り方であり、これと切っても切れない結びつきの中で、
は始まり、熟し、成就する。したがって、尽きることのない内なる在り方が形成されるとき、神の御国における立ち位置も形成される。
逆に言えば、異世界における立ち位置が確固たるものとなって初めて、内なる在り方も確かなものとなるのである。

その実践とは、前述の通り、これらの対象を可能な限り頻繁に注視し、絶え間なくそれらを見つめ続けたいという願望を持つことにある。意識が覚醒した最初の瞬間から、内面に入り込み、あらゆる力を尽くしてこの秩序と体系の中に自らを組み込んでいくのだ。
最初は、ある一つの対象に視線を定めて、それが心に焼き付くまで見つめ、その後、他の対象へと移っていくのがよい。すべてを網羅したとき、その秩序全体を一瞬にして自覚できるようになる。
この修行を日ごとに分ける者もいれば、一日の時間帯ごとに分ける者もいる。例えば、死について考えるのは昼食後、あるいは各自が都合が良いと感じる時、あるいは自分の精神が最も活発になると感じる時にする。ただ一つ守らなければならない法則がある。それは、頻繁に変更しないことだ。なぜなら、そうすることは修行の成果をすべて奪ってしまうからである。
また、この移り変わる洞察はあくまで手段に過ぎず、目的は、その構造全体における揺るぎない立ち位置にあることを忘れてはならない。ある事柄を見ることに慣れ、別の事柄へと移らない者は、道半ばで立ち止まっており、まだ踏み出したばかり、あるいは目指し始めたばかりのものを、すでに手に入れたと錯覚して、自らを欺いているのである。
あることに慣れ親しんだなら、常にそれを通じて別のものへと移りなさい。それは、苦労して得たものを無駄にしないためでもあり、また、それによって別のものを一刻も早く心に刻み込む準備をするためでもある。
これは単なる思索ではなく、心の不動の視線、すなわちその対象への信仰であることを忘れてはならない。一方、思考へと向かう心の動きは、不本意な偶発的な出来事として生じることがあるが、推奨されるものではなく、好ましいものでもない。それに気づいた時点で直ちに断ち切らなければならない。

この行いを最も成功裏に遂行し、その完成に至るための助けとして、ある対象に関連する聖書の箇所を取り上げ、一日中、あるいはそれ以上、絶えずそれを繰り返すことができる。例えば、*「私はどこへ行こうか？*（詩篇138:7）；*人は一度死ぬことが定められており、その後には裁きがある...*（ヘブライ人への手紙9:27）；
「あなたは怒りの日に向けて怒りを蓄えている...」（ローマ2:5）；「*私たちを救うにふさわしい名は、この名以外にない*」（使徒4:12）など。死や十字架、あるいは最後の審判を描いた絵を、できるだけ頻繁に、かつ無意識のうちに目に留まるような場所に飾る。
これらの主題を鋭く描いた書籍や記事を選び、また、同じ考えを持つ人との会話の機会があれば、その話題をさらに深めること；目に見えず予期せぬ神の裁き、死に至る出来事、亡くなった親族とその状態をより頻繁に思い起こし、自らを死の床に横たわる姿として想像し、葬儀の様子を思い描くこと。
これらすべては、祈りの最中にこれらの事柄に心を留めているならば、人の精神に一層強く作用する。神の助けにより、このような順序で、その印象は極めて速やかに心に刻まれる。必要なのは、祈りの中で心に刻まれた事柄をその後放り出さず、可能な限り——たとえ数日間であっても——それを心に留め続け、聖書の書き写し、読書、会話、あるいはその他の方法によって、その印象を維持するよう努めることである。

これらすべての印象を同時に心に刻むためには、精神を集中させ、一瞬のうちにそれらをすべて捉えるか、少なくとも同時に、たとえ一つずつであっても、それらを順に捉えることが良い。もっとも、何と言っても、できるだけ頻繁に「使徒信条」を読み返し、そのすべての真理を一瞬のうちに捉えようと集中することが最善である。労苦、集中、努力は、やがて望ましい目標へと導いてくれるだろう；
ただ、気を緩めたり中断したりせず、たとえ成果や手応えが見えなくても、ひたすら続けていくことです。何年も実りがないまま過ぎ去るかもしれませんが、キリストの御国の園で倦むことなく働く者には、その勤勉さと忍耐強い熱意ゆえに、たった一分で全てが与えられるのです。

このような「もう一つの世界」への視座は、熱心な精神に真の活躍の場を与えることで、その精神を支え、熱意を燃やし続けることができる。「あなたはここ（この世）のものではなく、別の世界から来た者だ」と金口ヨハネは言う。「したがって、あたかもその世界で行動するかのように振る舞わねばならず、そのためにはその世界を見据えなければならない。」
他方、その世界を見つめる者は、常に目の前にある種の規範や模範を常に心に留め、道を外れたり、何かを誤ったりしないよう自戒することになる。これは、たとえ知性だけでこれらの対象を見つめるに過ぎない場合でも有益である。
もし誰かが、それらを感覚でほんの少しでも受け止めるという恵みに至るならば、それらは瞬時にその人の熱意を大いなる高みへと引き上げる。すべての聖なる教父たちは、それらを「未来の棘（刺、*針――編者注*）」と呼んでいる。そして、そこから感覚によって受け取られたものは何であれ、それを受け取った者を罪へと至らせない。
*「覚えておきなさい」*とシラ書は教えている。「*あなたの終わりを覚え、永遠に罪を犯さないように*」（シラ書 7:39）。
預言者ダビデは、「*私は常に主を目の前に見ており、決して動揺しない*」（詩編15:8）と証言している。マカリオス大聖人は、彼自身の言葉によれば、ゲヘナの火の記憶によって心を焼き尽くされ、他の人々は死の記憶ゆえに絶えず涙を流していた。
また、聖なる教父たちには、これらの主題に関して、そしてそれらがいかに強く人の精神を緊張させ、熱意をかき立てるかについて、数多くの言葉が残されている。その真意を悟った者は、自らを大きな苦境の中に置かれていると見るが、極限状態においては、緊張がいかに強くなるかは周知の通りである。

決意へと至らせた感情の状態

しかし、これらすべては、嫉妬心を燃え上がらせるための準備、条件、そして手段に過ぎない。最も断固とした嫉妬心と揺るぎない熱意を回復させるには、当初、罪の眠りから目覚めた直後に、それらに至ったあの感情や思いを描き出すことによるのである。

目覚めたとき、あなたは自分が極度の危険にさらされ、滅びかけているのを見、大きな苦しみと苦悩の中にありました。今こそ、その同じ危険と極限の感覚を呼び起こしてください。なぜなら、それらは実際に存在するからです。恐れを抱き続け、すべてが過ぎ去ったかのように考えて安心することを許してはなりません。

かつてあなたは、すべてから身を切り離し、あらゆるものを唾棄し、軽蔑して、感覚を超えた、目に見えない、霊的な別の恵みを選んだ。今こそ、再びすべてから身を切り離し、あらゆるものを拒絶し、目に見えない霊的なものへと傾きなさい。それを注視し、愛そうと努めなさい。

あの時、あなたは人に迎合することを捨てた。今こそ、自分自身を誰よりも卑しい者と見なせ。あらゆる軽蔑や侮辱を受ける覚悟を持て。

あの時、あなたはすべてを無に帰した。今なお、何ものも重んじてはならない。すべてを捨て去り、裸のまま残る覚悟を持て。

当時、あなたは自己憐憫を踏み砕いた。今もなお、最も過酷な十字架にも耐える覚悟を持って

高みを目指し、自己嫌悪を続けよ。

当時、あなたは自分の人生を省みていた。今もなお、自己認識を深め続けよ。福音の戒めを深く掘り下げ、自分の中に欠けているものを探り出せ。そこに種が蒔かれている――今こそそれを育てよ。

当時、罪深い生き方を自覚し、自分は弁解の余地がないと悟り、心を痛めた。今もなお、神の真理の御前に弁解の余地なく立ち続けよ。いかなる弁解も、お世辞めいた言い逃れもせず、常に、あらゆる事において自らを非難し、自らの意志、欲望、そして理性を憎め。恥と絶望の恐怖で自らを打ちのめし、

自らを深淵の上にぶら下がり、憐れみに値しない者と見なせ。その時、あなたは霊的に立ち上がり、主への信仰と主の助けへの希望によって、自らを容赦なく苦しめるまで、生涯のすべての日に主のために熱心に働くことを誓った。今、こう叫べ：

「私はあらゆる非難と苦しみを受けるに値するが、私たちの救いを切に願われる神の限りない御心ゆえに――その御心ゆえに御独り子さえも惜しまれなかったのだから――私は自分の救いを絶望しない。

いつ、どのようにかは分かりませんが、私は救われると信じています。ただ、主よ、あなたご自身が、私を救い求めて生涯戦い続けさせてください。あなたの慈しみと、御心に適う者たちの執り成しによって、あなたが助けを絶やさないという希望をもって。

。主よ、御手によって運命を導き、私を救ってください！」

なんと素晴らしい心情でしょう！これらすべてを、**霊的な営みと呼ぶ**にふさわしいものです。そして実際、それらが存在する時、それは霊的な命が活動していることを意味します。また、弱まりつつある霊的な命を再び燃え立たせる必要がある時は、これらの心情のいずれかに身を置く必要があります。聖なる教父たちは皆、これらについて語っています――時にはそれらすべてをまとめて、時には個別に。

そして、これこそが普遍的な助言であり戒めである――必ずや、何らかの感情に身を置くこと。それらから離れ、それらを求めず、その欠如を嘆かない者は、冷めきった者であり、それゆえ危険にさらされている――凍りついてしまい、おそらくは永遠にその状態、すなわち死の状態にとどまるかもしれない。

それゆえ、内面に入り込んだら、霊的世界を視ることに確固として立ち、霊的な生命の活動を温め始めよ。あるいは、まず思索へと移り、その後で感覚においても示された状態を喚起せよ――これらすべてが、心と精神の救われた在り方である。

これに向けた本質的かつ不可欠な準備とは、内面への没入と霊的世界への洞察である。前者は人をその世界へと導き入れ、後者は人を、生命の燃え盛りを助長するある種の霊的雰囲気の中に置く。したがって、この二つの準備的行為を行うだけで、後は自然と進んでいくと言えるだろう。

「心が硬くなってしまった……」と嘆く人は多い。それも不思議ではない。内面へと向かおうとせず、その習慣もなく、あるべき場所に定まらず、心の在り処を知らない――そんな状態で、どうして健全な生命活動が成り立つだろうか。それは、心臓をその場所から動かして、生命を求めようとするのと同じことだ。

霊的な世界と、その中にいる自分自身を見通す信仰を築き上げた者は、不安な状態に陥らずにはいられず、心が和らぐことになる。そして、それが一度あれば、その後、他の感情を育むこともそれほど難しくはない。

その手助けとして、また霊的な世界を見るのと同様に、ある状態を簡潔かつ力強く表現している聖書の箇所が用いられる。例えば、「*主よ、あなたの被造物を憐れんでください*」「*私の傷は膿み、腐り果てた……*」（詩篇37:6）、「*もし御子を憐れまれないなら……*（ローマ8:32）；「*主よ、御裁きによって私を救ってください……*」など――これらを用いて、印刷されるまで同じ箇所を繰り返し唱えることで、その効果を発揮させるのである。

常に同じ感情が容易に湧き上がるわけではないが、時にはある感情が、時には別の感情が湧き上がるものであり、こうした心の向きを利用して、速やかにそれらの感情を掴み取るべきである。それは朝の時間に容易に開かれるものであり、あるいはその時間に開かれるように努め、その後一日中その感情と共にいられるようにすべきである。
心を開き、祈りを捧げなさい。そして、心に湧き上がるものには、絶えず注意を払い、それを深く心に留めなさい。その感情を聖書の言葉によって包み込み、繰り返し唱えなさい。このように行動すれば、常にその感情の中にあり、すぐに霊的な行いに慣れるようになるでしょう。
もっとも、心の準備が整うのを待つことが常に有益であるとは限らないことを覚えておくべきである。時には、心に何もない時でも行動すべきであり、また時には、ある感情がある時には、それを他の感情で追い出す必要がある。なぜなら、精神の状態に応じて、ある時にはある感情に傾き、またある時には別の感情に主に傾く必要があるからである。
言うまでもなく、これらすべてを一度に経験できるならば、それは最も幸福な精神の在り方である。このような霊的生活の完成を目標とし、それを追求すべきである。
そのため、祈りに臨むたびに、内面を整え、霊的な世界に入った後、それらを順番に、一つずつ再現し始めるべきである。最初はたとえ心の中であれ、主が許される限り、やがては感情の中でもそうできるように。このために、それらすべてが含まれている祈りを一つ選び、それを心に刻み、注意深く繰り返し読むのがよい。
詩篇には数多くの祈りがあり、誰もが自分に合ったものを見つけることができる。なぜなら、誰にとっても同じ一つの祈りが適しているわけではないからだ。それらは、聖ザラトウストの十二の昼の祈りと十二の夜の祈りに簡潔にまとめられている。しかし、それらを心に刻むための最も確実な手段は、教会で礼拝に参列することであることに疑いの余地はない。
こうした感情が、嫉妬の炎をいかに燃え上がらせるかは、言うまでもない。たとえ一つだけでもあれば、その炎はすでにくすぶっている。なぜなら、それらの感情の一つひとつが嫉妬を構成しており、その中にそれぞれの要素を含んでいるからだ。
嫉妬の精神は単純かつ唯一無二であるが、万物を包み込むものである。その出発点となる感情は常に神への畏れであり、最終的な到達点は、私たちを救う神の善き御意志に、自らを謙虚に委ねることである。
前者は霊的な世界からの洞察に由来し、後者は信仰に基づくその後のすべての過程から生まれる。とはいえ、どのような感情がどのようなものから、どのようにして生じるかを特定することは不可能である――人それぞれに独自のあり方があるからだ。それゆえ、聖なる教父たちによる指針や説明も様々なのである。
その大部分は、断片的な訓示として提示されている。「神を畏れよ」「すべてのものを塵と見なせ（すべてを屑と*見なせ――編者*注）」「この世を愛してはならない」「すべての人より低くあり、あらゆる事において自らを責めよ」「自らの罪を見つめよ」「唯一の神にすがれ」。
これらすべてを総合すると、神への畏れをもって、苦悩のうちに神にすがりつき、「主よ、あなたが裁き主であられるゆえ、私を救ってください。私は力の及ぶ限り努めます」という言葉となる。これこそがすべてである。精神において自らをそのような感覚に置くことに慣れた者は、すでに準備された安全な避難所を持っているのである。
ある種の感覚の中にいることは、霊的生活において極めて重要な意味を持つ。それを持ち合わせている者は、すでに自らの内面、すなわち心の奥底にいるのである。なぜなら、我々の注意は常に活動している部分に注がれており、それが心であるならば、すなわち心の中にあるからである。自らの内面にいる者には、霊的な世界が開かれている。
ここから分かるように、内なる在り方――異世界を見る視力を伴うもの――が霊的な感覚を温める条件であるのと同様に、その逆もまた真であり、後者が前者を前提とし、その誕生によって前者を呼び起こすのである。そして、これら両者の総合的な相互作用によって、霊的な生活は成熟していく。感

覚の中にいる者の霊は結びつき、縛られているが、それを持たない者は漂っている。
したがって、内面によりうまく留まるためには、たとえ緊張を伴う自己内省を通じてであっても、感覚へと急ぐべきである。それゆえ、単なる知的な集中だけに留まろうとする者は、徒労に終わる。たった一分で、すべてが散り散りになってしまうからだ。これでは、学識ある者たちが、どれほど教養があろうとも絶えず空想にふけるのも不思議ではない。それは、彼らが頭だけで働いているからである。

各感覚の規則や特性を個別に詳述する必要はない――それは個別の指導、思索、読書の対象となるべきものである。聖なる教父たちにおいては、それらは大部分が断片的に、格言の形で述べられている。彼らが求めたこと、そして助言したことの主たるものは、霊的な構造を理解し、それを保つことを身につけることである。
これを達成した者には、ただ一つの規則が残される。すなわち、「内面に向き合い、心に秘められた教えを持て」ということである。彼らが「秘められた教え」と呼んだのは、霊的世界にある何らかの対象を視ること、あるいは聖書の言葉、教父の言葉、あるいは祈りの言葉によって霊的な感覚が喚起されることである。
彼らによれば、次のように教えられる。「神の御記憶、死の記憶、罪の記憶、自己抑制において学びなさい。すなわち、この対象を自覚し、絶えず内なる声でそれについて語りなさい。例えば、『*私はどこへ行くのか？*（詩篇138:7）あるいは、「*虫であって、人ではない*」（詩篇21:7）といった具合である。このような、注意と感情をもって行われることが、秘められた教えなのである。

ここから、熱意の精神を燃え立たせ、維持するためのあらゆる方法や手法は、要約すれば次のようにまとめられる。すなわち、目覚めた後、内面に入り、心の奥底に身を置き、霊的な生活のあらゆる活動を巡り、何か一つに留まったら、そこから決して離れないことである。　　あるいは、、さらに簡潔に言えば、心を整え、心の中で秘められた教えを育むことである。

この方法によって、主の恵みの助けを借りて、熱意の精神は、その真の構造において維持され、時には温かく燃え、時には激しく燃え上がるだろう。そしてこれは、内なる道である。
これこそが、救いへの最も直接的な道であることを知っておく必要がある。他のすべてを捨てて、この行いにのみ専念すれば、すべてが順調に進むだろう。逆に、たとえあらゆることを行っても、これに注意を払わなければ、実りを見ることはない。

内面やこの霊的な行いに向かわない者は、ただ事を先延ばしにしているに過ぎない。確かに、この行いは、特に初期においては極めて困難であるが、その代わり、まっすぐで実り多いものである。それゆえ、指導する司祭は、できるだけ早く教え子たちをこの行いに導き入れ、その中で確固たるものにするべきである。
まず第一に外的なことから導入しても構わないが、あらゆる面でそれと併せて行うべきであり――単に可能であるだけでなく、そうしなければならない。なぜなら、この実践の種は、そのすべてが貫かれる「向き合い」の中に蒔かれているからである。ただ、それがいかに重要であるかを説明し、説き明かし、指導すればよい。そうすれば、外的なこともすべて、進んで、迅速に、そして成熟して進んでいく。
それに対して、これがなければ、それはまるで腐った糸のように、すべてが断ち切れてしまうだろう。急ぐのではなく、徐々に進めるべきだという原則に留意せよ。そこには大きな制限が必要である。なぜなら、それは事の本質であるこの内的な営みへと導くのではなく、外的な規則へと導いてしまう恐れがあるからだ。
それゆえ、外側から内側へと向かう人々がいるとしても、不変の原則として、むしろ内側へと入り、そこで熱意の炎を燃え上がらせるべきである。

一見単純なことのように思えるが、このことを知らなければ、長い間苦労しても、結局は実りのないものになってしまう。

これは、肉体的な活動の性質によるものである。それは容易であるからこそ人を惹きつけるが、内面的な活動は困難であるからこそ人を遠ざける。しかし、前者を物質的なものとして執着する者は、精神においても次第に物質化され、それゆえに冷め、動きが鈍くなり、結果として内面からますます遠ざかっていく。
その結果、最初は内面を、まるで熟成を待つかのよう――「時が来れば」と――脇に置いておくことになるが、後になって振り返ってみると、その時期を逃してしまい、準備どころか、それを行う能力さえ全く失ってしまっていることに気づく。また、外面も放っておくべきではない。それは内面の支えであり、両者は共に歩むべきものだからである。
ただ明らかなのは、前者の方が優位にあるということである。なぜなら、神に仕えるには霊によって行わなければならず、霊と真理をもって神に礼拝することがふさわしい（当然である――編者注）からである。両者は、それぞれの固有の価値に応じて互いに調和し、互いに無理を強いたり、無理に分け隔てたりすることなく、相互に調和していなければならない。

人間の精神的・肉体的力を善へと確立させるのに役立つ修練の指針

このようにして、内面において、霊において、恵みに満ちた命は燃え上がり、ますます輝きを増していくであろう。神に身を委ねる人の熱意と勤勉さゆえに、恵みは彼に宿り、その聖化の力を浸透させ、ますます彼を自らのものとしていく。もっとも、ここで立ち止まることはできず、またあってはならない。これはまだ種であり、足掛かりに過ぎない。
この命の光がさらに先へと進み、魂と肉体の本質に浸透してそれらを聖化し、自らに取り込み、生じ得た不自然な情熱を排除し、それらを清く自然な姿へと高めていくようにしなければならない――光は自身の中に留まることなく、私たちの存在全体、あらゆる力へと広がっていくのである。
しかし、前述の通り、これらの力はすべて不自然なもので染まっているため、心に宿った最も清らかな恵みの霊は、それらの不純さによって阻まれてしまい、直接かつ即座にそれらの中に入ることができない。
したがって、私たちの中に宿る恵みの霊と、その力がそれらに注ぎ込まれ、それらを通じて――まるで患部に貼られた絆創膏のように――それらを癒やすための、いくつかの媒介を確立する必要がある。
明らかに、これらすべての媒介は、一方では神聖あるいは天上の起源に由来する性質と特性を備えていなければならず、他方では、その自然な構造と目的において、私たちの力と完全に調和していなければならない。そうでなければ、恵みはそれらを通過せず、力はそこから治癒力を引き出すことができない。
こうした手段は、その起源と内的な性質において、そのようにあるべきである。それ自体としては、それらは行動、修練、労苦以外の何物でもあり得ない。なぜなら、それらは「行動すること」を特徴とする力に適用されるからである。
そこで、今や、神ご自身が、御自身の聖書において、あるいはその後の聖人たちの教えを通じて、私たちの力を癒やし、失われた清さと完全さを取り戻すための手段として、どのような行いや修練を選ばれ、示されたのかを探求する必要がある。
この種の修行や行いを明らかにすることは難しくありません。
で、修業に励んだ人々の伝記をいくつか読み返せば、それらは自ずと明らかになるでしょう。断食、労働、徹夜祈祷、隠遁、世俗からの離脱、情欲の抑制、
聖書や教父たちの著作の読誦、教会への参拝、頻繁な懺悔と聖体拝領、誓願、その他の敬虔な行いや善行――これらすべてが総合的に、あるいは時には特定の要素に重点を置いて、ほぼすべての聖父たちの伝記に見出すことができる。

これらすべてに共通する名称である「修行」という言葉は、一見すると威圧的に聞こえるかもしれないが、そこに示される意義、すなわちその有益性に惹かれるべきである。ここでは、これらの修行や実践のそれぞれに、どのような強度で、どのような目的に向けて適用すべきか、その位置づけを明らかにするに留める。これをより効果的に行うために、私たちのあらゆる行動、ひいてはすべての活動の展開を示していく。
あらゆる行為は自由なものであり、意識と自由、すなわち精神の中で生まれ、魂へと降り注ぎ、その力――理性、意志、感情――によって実行に向けて準備され、その後、特定の時間、場所、その他の外的状況において、身体の力によって実行される。
外的な行為は、それが繰り返されず、注目されず、他者に受け継がれない限り、その大部分は跡形もなく過ぎ去る。しかし、それが起こると、それはまるで法律であるかのように、恒久的な規則、気風、慣習へと移行する。これらの慣習の総体が、そうした慣習が定着している社会や人々の集団の精神を構成する。
その源泉が善であれば、慣習も善であり、社会も善である。源泉が悪であれば、慣習も悪であり、社会も悪である。しかし後者の場合、この慣習や気風の循環に巻き込まれた者は、必然的にその奴隷となり、奴隷としての苦労にもかかわらず、無条件に服従することになる。
世俗的に生きる者は、世の慣習と世の精神にへつらう。
しかし、この世に新たな心で足を踏み入れた者でさえ、必然的にその精神に染まり、やがて他の人々と同化してしまう。なぜなら、これらの慣習は、私たちの中に罪深く、情欲に満ち、神に敵対する精神を形成するための要素であり、それ自体がまさに「歩き回る情欲」に他ならないからである。

人を清め、正すことを目的として、神の恵みはまず第一に、その人のあらゆる活動の源を授ける。すなわち、意識と自由を神に向けさせ、そこから、すでに癒やされ、聖別された源から、彼ら自身に定められ、あるいは彼らの中に喚起された活動を通じて、全力を尽くして癒やしを進めていくのである。　　この源がどのように癒やされ、どのように保たれるかについては、すでに前述した。
さて、ここで、前述の意味において、癒しの力をもって、そこからどのような行為が生まれるべきかを定める必要がある。しかし、それによって、これらの行為を恣意的に定めることは許されず、それらは自然な意識と自由によって受け入れられなければならない。そうでなければ、それらから期待される実りはないからである。

そこで、内なる構造全体における熱意の形成と維持に続き、神の言葉や聖なる教父たちの著作に示されている修行を、まず、聖霊の聖所において始められるすべての事柄の最も身近な受け手である魂の力のために、次に、魂の中で熟成しつつあるものの受け手である身体の力と機能のために、
最後に、すべての内的活動の総流出口、あるいはその活躍の場であり、同時に形成の場でもある外的な振る舞いに対しても同様に行わなければならない。これらすべての修練は、内なる構造全体を伴う熱意の精神を消すのではなく、むしろさらに燃え上がらせるように導かれなければならない。

魂の中には、三つの力、すなわち知性、意志、心、あるいは聖なる教父たちの言うところの、理性的力、欲求的力、衝動的力が見出される。
聖なる修行者たちは、それぞれの力に対して、それに親和性があり、恵みを受け入れ、導くための特別な治療的修行を適用した。それらを理論に基づいて構築する必要はなく、すでに実証された修行の中から、どの力がどの修行に適しているかを選択すればよい。具体的には：

理性に対しては：
a) 神の言葉、聖なる教父たちの著作、そして神に愛された人々の伝記の朗読と聴取。
b) 神から与えられたすべての真理を、簡潔な要約（カテキズム）として学び、心に刻むこと。
c) 最も経験豊富で年長者への質問。
d) 互いに語り合い、友として相談すること。

意志について：
ア）現在定められているすべての修道規則を厳格に遵守すること。
b) 教会のすべての規則への服従。
c) 市民的、職務的、および家族的な秩序への服従。なぜなら、その中に
神の御心が介在しているからである。
d) 自らの人生の運命において、神の御意志に服従すること。
え）善行を行うにあたり、良心に耳を傾けること。
e) 誓約の履行に熱心な精神への従順。

心について：
ア）聖なる礼拝への出席。
b) 教会が定めた祈り――家庭での日課。
c) 聖十字架、聖像、その他の聖なる物品や物の使用。
d) 教会によって定められ、常に推奨されている聖なる慣習の遵守。

肉体は、本来、清いものである。それゆえ、その欲求から不自然なものを排除し、その本質に即したものを強めること、すなわち、肉体を本来の姿に戻すことが求められる。
これに加え、肉体は魂の助け手であり、常に魂の友であるべきである。したがって、自然の範疇への回帰に加え、その欲求を満たすことは、魂と精神の益にも向けられなければならない。これらの要求を満たすため、身体の各機能には、私たちの肉体性を癒やす手段として、また霊的な益のためにも、それぞれ固有の修行が定められている。

これには、次のような規則が含まれる：
a) 感覚に関して：感覚全般、とりわけ聴覚と視覚（神経
機能）；
b) 口と舌の保護（筋機能）；
c) 労働や手仕事による身体の活力を保つこと（筋機能）；
d) 節制と断食（腹部）；
え）睡眠と覚醒の節度（腹部）；
f) 身体の清浄（腹部）。

一般的に身体に関して言えば、**疲労**（筋肉的）、**苛立ち**（神経的）、そして**消耗**（腹的）である。

言うまでもなく、こうした修行を通じて、身体は少しずつ本来の姿を取り戻し、生き生きと強靭になり（筋肉的）、明るく清らかになり（神経的）、軽やかで自由になり、私たちの霊にとって最も適した道具となり、聖霊にふさわしい神殿となることは明らかである。

私たちの外的な側面――それは私たちの行いの流れであり、その活躍の場であり、同時にそのきっかけであり支えであり、始まりであり終わりでもある。もしそれが私たちに逆の影響を及ぼさなければ、放っておいてもよいだろう。
しかし実際には、それは強く支配し、さらには私たちを統治さえしている。それゆえ、内なる力や気質の活動の現れとして、それらが変化するにつれて、外的な側面も必ず変化しなければならない。その活動領域は、家族、職務、人間関係である。したがって、ここに以下のすべての義務的な規則を含めるべきである：

a) 悪しき習慣を、例外なくすべて断つこと；
b)
次に、人脈や交遊関係を浄化し、有益なものを残し有害なものを排除するとともに、人々に対する振る舞いや接し方を定めること；

c)
もし職務があるならば、新しい秩序に従ってその業務を再配分するか、あるいは新たに定めること；
d) 家庭内の秩序を確立し、あるいは家全体を霊的な生活に適応させること。
物事、人々、事柄といったあらゆる外的な要素が、まるで養い、創造するものであり、破壊するものではない、ある種の霊的な雰囲気を醸し出すように、そうしなければならない。
これこそが修行であり、偉業である！
それらを実践することは絶え間ないものでなければならない。それらは、私たちの体のさまざまな部分に貼られた絆創膏のように、常に私たちと共にあり続けなければならない。
しかし、それらが最も純粋かつ完全な姿、最も厳格な形で現れるべき、最もふさわしい場所は、**断食**である。これは、秘跡を通じて私たちの清めと聖化を図るために定められた、聖なる教会の最も救いをもたらす制度である。この名称は、以下のことを意味する：
1) 秘跡を受けるための準備として、あらゆる行いを完全な形で遂行すること；
2) 告解の秘跡およびキリストの御体と御血の聖体拝領という秘跡そのものの受領。
これらは、人間全体を包み込み、霊と魂と肉体を養う修行である。これらを、**霊的生活を育み強める恵みある手段**と呼ぼう。
これらすべての修行と実践について、いくつかの**一般的な考察を**述べる。あらゆる修行者と実践者は、これらすべての修行と実践を、各自に特に適した形で実践しなければならない。なぜなら、
それ自体は、いわば規則のための素材や枠組みに過ぎないからである。規則は、それらを時間、場所、人物、状況などに適用することによって構築される。
これは、修練を行う者一人ひとりが、自ら、あるいは指導者や霊的父の導きに従って行わなければならない。あらゆる修行に対してこれを行い、その後、それらの総体から、大小を問わずすべてに場所と時が定められた、包括**的な霊的修行、すなわち行いの体系が**構築されるのである。
この順序も、規則と同様に、書かれた指針では十分に示すことはできず、せいぜいその基本原則程度にとどまる。ここでは、各修行を記述し、その目的と一般的な実践の原則を示すことしかできない。
こうしたあらゆる偉業や修行が、内的な営みといかに密接に関連しているかは、容易に理解できる。すなわち、身体の状態と結びついた外的な行動の規範は、内面での在り方や霊的な意識を維持するために不可欠であり、敬虔な修行は、霊的な生命活動のために不可欠なのである。それゆえ、霊的な生活において内的なものがどれほど重要であるか、それと同じくらい、それらもまた重要なのである。
聖なる教父たちは、それらを「肉体的・物質的な営み」、あるいは「活動的な生活」と呼び、内面的なものを「観想的な生活」、また「霊的かつ知的な営み」と呼んでいる。
内面的なものが、たとえそれに適した外面的なものが伴わなくても自立し得るというのは誤りである。同様に、私たちが指摘したように、内面的なものを忘れ、あるいはそれを顧みずに、外面的なものだけに留まることもまた誤りである。
この両者は共に進まなければならない。したがって、そのすべてを簡潔に表現すれば、次のように言える。「自己の内面に入り、霊的な意識に至った後、生命活動を、すなわち霊的な秩序を喚起し、その後、自ら築き上げた修行の道筋に従って歩む」ということである。
その際、修練や功業、行動は、霊的な生活を保ち形成し、本性を回復するために極めて必要かつ完全に適しているとはいえ、それ自体がそれ自体でその力を持っているわけではない――それらが霊を創造し、本性を清めるのではなく、それらを通して流れ、いわば
私たちの力へと流れ込むのです。それゆえ、それらに全力を尽くし、熱意と不変の心をもって取り組みなさい。しかし、あなた自身の成長そのものは主に委ねなさい。そうすれば、主はそれらの覆いの下で、御自身の御心と御知恵に従って、私たちを造り上げてくださるのです。
修行に踏み出す際、その行為そのものに注意や心を留めてはならない。むしろ、それを何か外部的な

ものとして通り過ぎ、神の恵みに対して、神への完全な献身をもって満たされた器として、自らを開きなさい。
聖グリゴリオス・シナイテスは、「恵みを見出す者は、信仰と勤勉さによってそれを見出すのであり、勤勉さだけによってではない」と語っている。私たちの行いがどれほど立派であっても、その際に神に身を委ねなければ、恵みを引き寄せることはできず、それは私たちの中に真の霊を築くのではなく、諂う霊を生み出し、パリサイ人を生み出すことになる。
恵みこそが彼らの魂である。彼らは、自己卑下、悔い改め、神への畏れ、神の助けへの渇望、そして神への献身を育み、保ち続ける限り、真の者である。それらに対する満腹感や満足感は、恵みを誤って用いていること、あるいは無知のしるしである。

以上が、私たちが「積極的な行い」、すなわち「自己規律の原則」と呼んだものの全体像である。ここでは、それらを一つひとつ、大まかな概要ではあるが、個別に解説していく。

キリスト教的生活の精神に基づき、精神的な力を養うための修練

力は三つある。すなわち、知性、意志、そして感情である。演習もこれらに応じて配分される。それらは直接的に力の形成に向けられるが、それによって精神が消え失せることなく、むしろますます燃え上がるように行われる。後者は前者の尺度となり、それを抑制するものであり、前者は後者に従属し、沈黙の服従、あるいは完全な停止に至るまで従うのである。

a) 知性を形成する修練、霊的な熱意と活力を伴って

キリスト教的な知性の形成とは、信仰のすべての真理を、それが知性の本質を構成するほど、あるいは知性そのものがそれらだけで成り立つほど、深く心に刻み込むことである。そうして、知性が何かについて論じる際、認識し得るすべての事柄をそれらの真理に基づいて論じ、検証し、そもそもそれらなしには、わずかな動きさえも行うことができないようにすることである。
使徒はこれを「健全な教えの模範」（テモテへの手紙第二 1:13）と呼んでいる。

これに関連する実践や行いは、神の言葉、教父たちの著作、聖なる教父たちの伝記の読解と聴取、相互の対話、そして経験豊富な人々への質問である。

読むことや聞くことも良いが、互いの対話がより良く、さらに経験豊富な者の言葉が最も良い。

最も実り多いのは神の言葉であり、その次に教父の著作、そして聖人の伝記が続く。もっとも、伝記は初心者に、教父の著作は中級者に、そして神の言葉は
完成された者たちに適していることを知っておく必要がある。

これらすべては、真理の源泉であると同時に、それを汲み取る手段でもあり、明らかに、それらを心に刻み込むこと、そして同時に、熱意の精神を維持することに寄与する。
しばしば、一つのテキストが一日だけでなく、長きにわたり精神を奮い立たせる。ある聖人の伝記は、それを思い出すだけで熱意の炎を再燃させ、聖父たちの著作には心を大いに奮い立たせる箇所がある。それゆえ、次のような良い習慣がある。

そのような箇所を書き写し、必要に備えて、精神を奮い立たせるために保管しておくこと。

しばしば、内面的にも外面的にも行いを重ねても役に立たず、精神は眠ったままです。急いで何かを読みましょう。それでも役に立たないなら、誰かのところへ駆けつけて語り合いましょう。信仰をもって行われる後者は、めったに実を結ばないことはありません。

読書には二種類ある。一つは日常的な、ほとんど機械的なものであり、もう一つは、霊的な必要に応じて、助言に従って選択的に行うものである。しかし、前者も無益ではない。もっとも、それはすでに確固たる信仰を持つ者、いわば学ぶというよりは復習しているだけの人々にとって、よりふさわしいものである。

霊的な事柄について語り合うためには、私たちのすべてをすでに知っており、心に浮かぶことをすべて気兼ねなく打ち明けられるような人が、誰にとっても不可欠である。そのような人が一人い

れば良いが、二人いればなお良い。一方、単に時間を潰すためだけの、実りのない会話は、あらゆる手段を尽くして避けるべきである。読書に関する規則は次の通りである。読む前に、心をあらゆるものから空っぽにしなければならない；

—

読まれている内容を知りたいという欲求を喚起し、祈りの心で神に呼びかけ、読む内容に注意を向け、すべてを心を開いて受け入れること；

— 心に届かない部分については、届くまでそこで立ち止まること；

— 当然のことながら、読むのは極めてゆっくりとすべきである；

—

心がもはや読書から養われることを望まなくなったとき、つまり満たされたと感じたときは、読書を中断する。ただし、ある箇所が心に深く響いた場合は、その箇所にとどまり、それ以上は読まないこと。

神の御言葉を朗読するのに最適な時間は朝、聖人伝は昼食後、教父たちの著作は就寝直前である。したがって、毎日少しずつあらゆるものに触れることができる。

こうした読書の際、常に「真理を心に刻み込み、霊を奮い立たせる」という主たる目的を念頭に置いておくべきである。もし読書や対話によってそれがもたらされないのであれば、それらは単に味覚や聴覚をむやみにくすぐるだけの、空虚な議論に過ぎない。

もしこれが賢明に行われれば、真理は心に刻まれ、精神も奮い立たされ、互いに助け合うことになる。しかし、正しい在り方から逸脱すれば、そのどちらも得られない。真理は砂のように頭の中に詰め込まれるだけで、精神は冷め、鈍り、傲慢になり、虚栄にふけることになる。

真理を心に刻むことは、それを探究することとは異なる。ここで求められるのはただ一つ、真理を明確に理解し、それが心と一体化するまで心に留めておくことである。議論も制限もなく、ただ一つの真理の姿を。

したがって、これへの最も容易な方法として、次のように考えるのが妥当である。すべての真理はカテキズムの中にある。毎朝、そこから一つの真理を取り出し、それを理解し、心に留めて、魂が養われる限り、一日、二日、あるいはそれ以上、それを糧として生きよ。別の真理についても同様にし、最後までそうし続けよ。これは容易で、広く受け入れられている方法である。

読むことができない人は、一つの真理を尋ね、それを心に留めて歩みなさい。

どうやら、この法則は万人に当てはまるようだ。真理を、人々の心を奮い立たせるように心に刻み込め。しかし、それを実践する方法は多岐にわたり、万人に共通する一つの方法を示すことは到底できない。

したがって、真理を心に刻まず、精神を奮い立たせないような読書、聴講、会話は、真理から逸脱した誤ったものと見なされなければならない。これは、単なる探究心による多読の病であり、頭だけで読んでいる内容を追いかけるだけで、心に届かず、その味わいを楽しめない状態である。

これは、創造も教育もしない、むしろ破壊し、常に虚栄へと導く「夢想の学問」である。前述の通り、すべては次のように限定されなければならない。真理を明らかにし、心がその味を感じるまで心に留めておくことである。聖なる教父たちは簡潔にこう述べている。「覚えよ、心に留めよ、目の前に置け。」

b) 意志を鍛え、精神を奮い立たせるための修練

意志を鍛えるとは、そこに善き心構え、すなわち美徳——謙遜、

柔和、忍耐、節制、寛容、奉仕の心など——これらを、意志と融合し、あるいは一体化して、いわばその本質を成すようにし、意志によって何かを行う際には、それらの奮い立たせられ、その精神に基づいて行われるようにすること、すなわち、それらが支配者となり、私たちの行いを統治するようになることである。

このような意志の在り方は、安全で堅固なものですが、それが罪深い在り方とは正反対である

ため、それを獲得するには労苦と汗を要します。それゆえ、これに関連する行い（
）は、主に意志の主要な弱さ、すなわち独断、不従順、くびきへの不耐性に対して向けられるのです
。

この病は、自分の意志やその他のあらゆる意志を捨て去り、神の御意志に従うことによって治癒される。神の御意志は、各人に課せられた様々な形の従順の中に現れている。
その第一かつ最も重要な要求は、各自の職務や身分に応じた律法や戒めを守ることであり、次に、教会の規律、市民生活や家庭における秩序の要求、摂理の御意志による状況の要求、熱心な精神の要求を守ることである。これらすべては、分別と助言をもって行われる。

これらすべては、誰にでも、しかもすべての人に開かれている正しい行いの場である。それゆえ、ただそれらを適切に活用する術を身につければ、意志を養うための手段が不足しているとは感じないだろう。

そのためには、自分の立場、身分、状況において、自分にとって可能な「正しい行い」の全体像を明確に把握し、いつ、どのように、どの程度、何を成し遂げることが可能であり、また成し遂げるべきかを検討しなさい。

すべてを明確にした上で、行われるすべてのことが不意の出来事とならないよう、行いの全体像とその順序を定めよ。ただし、この順序はあくまで一般的なものであり、個別の状況においては、事態の進展に応じて変更される可能性があることを心に留めておくこと。すべてを理性を働かせて行いなさい。

それゆえ、毎日、起こりうる事態や取り扱うべき事柄を列挙しておくのがよい。

正しい行いに熟達した者は、決して何も決めつけず、常に神が与えてくださることを行います。なぜなら、すべては神から来るものであり、神は出来事を通じてご自身の御心を私たちに示してくださるからです。

とはいえ、これらすべてはあくまで行いに過ぎない。それらに取り組むことこそが、人を正しき者とするのである。それらを通じて徳へと高められるためには、真の善行の精神を堅く保つべきである。すなわち、謙遜と神への畏れをもって、すべてを神の御心に従い、神の栄光のために為すべきである。
傲慢から、大胆さから、あるいは厚かましさに至るまで、自己満足や人目につくことを目的として行いをなす者は、たとえ正しい行いであっても、自己義認、虚栄、そしてパリサイ主義という邪悪な精神を自らの内に育んでしまう。

正しい精神を保ちつつ、法則、とりわけ「漸進性と継続性」の法則を心に留めておくべきである。すなわち、常に小さなことから始め、より高いものへと昇り、そして一度始めたら、決して止まってはならない。
これにより、以下のことを避けることができる：不完全であるという**動揺**（なぜなら、一朝一夕には成し遂げられないからであり、まだ時間は残されている）；すべてをすでに成し遂げたという**考え**（なぜなら、段階に終わりはないから）；**傲慢な**進取の気性や、自分の力を超えた偉業への挑戦
。

最終的な境地とは、善行が自然なものとなり、もはや**その法則が**重荷**とならない**状態である
。

これを最も成功裏に達成するのは、徳高く行動する人と共に生きる恵みにあずかる者であり、さらにその人の指導の下で学ぶならば、より一層成功するだろう。
そうすれば、不慣れや不慣れから生じた過ちを、何度もやり直したり修正したりする必要はなくなる。いわゆる「読んだり考え込んだりする」のではなく、敬虔な人を見つけ出せば、すぐに神への畏れを学ぶことができる。これは他のあらゆる美徳にも当てはまる。
とはいえ、自分自身や自分の気質、置かれた状況を踏まえて、主に一つの善行を選び、それを揺るぎなく貫くのも良い。それは土台となり、その土台を基に他の善行へと進んでいくことができる。これ

は、怠けそうになった時に救いとなる――強く思い出させ、すぐに奮い立たせてくれるからだ。
何よりも確実なのは、王のもとへと導く施しである。

もっとも、これは行いについてのみ言及したものであり、心構えについては当てはまらない。心構えには、ある意味で意識や自由とは無関係に、主が与えてくださる通りに、精神に根ざした独自の内的秩序がなければならない。
その始まりは、すべての聖人によって神への畏れであると認められ、終わりは愛である。その中間には、すべての美徳が互いに連鎖して築かれている。すべての人において同じではないにせよ、必ず謙遜で砕かれた悔い改めと、罪に対する痛切な自責の上に成り立っている。これこそが美徳の源である。
各美徳の描写、その性質、行い、完成の程度、逸脱については、専門の書物や教父たちの訓示が扱っている。これらすべてを、読書を通じて学び取れ。

このような善行は、意志を直接形成し、そこに美徳を刻み込むが、同時に、精神を絶えず緊張させた状態に保つ。摩擦によって熱が生じるように、善行によって熱意が温められる。それらがなければ、善なる精神も冷め、消え去ってしまう。
これには、通常、何もしない人々、あるいは悪や不正を犯さないことだけに留まっている人々が陥りがちである。いや、善行も自ら定め、選び取らなければならない。もっとも、あまりに多忙すぎる行い手もおり、それゆえに彼らはすぐに消耗し、精神を散漫にしてしまう。何事にも節度が必要である。

c) 心の形成

心を養うとは、聖なるもの、神聖なもの、霊的なものに対する嗜好を心に育むことを意味する。そうして、それらのものの中に身を置くとき、心はあたかも自分の本分の中にいるかのように感じ、そこに甘美さ、
至福を見出し、それ以外のすべてに対しては無関心であり、興味を持たず、さらにはそれに対して嫌悪感さえ抱くようになるのである。
人間のあらゆる霊的な活動は心に集約される。そこには真理が刻み込まれ、善意も根付くが、心本来の役割は、私たちが示したこの「趣向」にある。
心が霊的な世界の全構造やその様々な対象を視たり、意志の中で様々な善き企てが熟成されたりするとき、心はそれらすべてにおいて甘美さを感じ、温もりを放たなければならない。この霊的な喜びこそが、罪によって死んでいた魂が蘇る最初の兆しである。それゆえ、その形成は、初期の段階においてさえ極めて重要な要素である。

それに向けた行いは、あらゆる形態における私たちの聖務そのものであり――公的なものも、私的なものも、家庭でのものも、教会でのものも――とりわけ、その中に息づく祈りの精神である。

聖務、すなわち、教会のすべての設備、イコン、蝋燭、香、聖歌、朗読、儀式を含むすべての日課の礼拝、そして様々な必要に応じた礼拝、さらに家庭での奉仕も、同様に聖なる品々――聖別されたイコン、聖油、蝋燭、聖水、十字架、
乳香――これらすべての聖なる品々の総体が、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚といったあらゆる感覚に働きかけ、死んだ魂の感覚を**磨き上げる**、強力かつ唯一真の手段である。魂は、その内に宿る罪を通じて魂を包み込む「世の精神」によって、死んでしまっているのだ。
私たちの礼拝の全構造は、その構成、意味、信仰の力、そしてとりわけそこに秘められた恵みによって、この世の霊を追い払う圧倒的な力を持ち、魂をその重苦しい影響から解放し、あたかも自由に息を吐き出し、この霊的な自由の甘美さを味わう機会を与えてくれる。
教会に足を踏み入れた者は、まったく別の世界に入り込み、その影響を受け、それに応じて変化していく。聖なるものに身を置く者にも、同じことが起こる。霊的な感化を頻繁に受けるほど、それはより速やかに内面に浸透し、心の変容をより早く成し遂げる。したがって：

1)

教会での礼拝、特に早課、聖体礼儀、晩課に、できるだけ頻繁に参列するよう心がけるべきである。その志を持ち、最初の機会があれば毎日、少なくとも一度は参列し、可能であれば、常にそこに留まるようにすべきである。私たちの教会は、地上の楽園、あるいは天国そのものである。
教会は神の御住まいであり、神ご自身がそこでより早く祈りを聞き届けてくださると約束された場所であるという信仰をもって、急いで教会へ赴きなさい。教会に滞在する際は、神の御前にあるかのように畏敬の念と敬虔な心を持って、忍耐強く立ち、お辞儀をし、礼拝全体に注意を払い、心が散漫になったり、気を緩めたり、不注意になったりすることなく、その姿勢を表現しなさい。

2)

教会であれ自宅であれ、私的な礼拝や、教会の秩序に従った家庭での祈りについても、忘れてはならない。
これらはあくまで教会の礼拝を補完するものであり、それに代わるものではないことを心に留めておくべきである。使徒は、集まりを怠ってはならないと命じることで、礼拝のすべての力は共同の礼拝に属することを示していた（ヘブライ人への手紙10:25参照）。

3)

すべての教会の祝典、儀式、慣習、ひいては教会の規定全般を遵守し、あらゆる場面でそれらに身を委ね、あたかもある種の特別な雰囲気に常に包まれているかのように過ごすべきである。これは容易なことである。それが私たちの教会のあり方だからだ。ただ信仰をもってそれを受け入れればよい。

しかし、何よりも教会の奉仕に力を与えるのは、祈りの精神である。祈りとは、すべてを包み込む義務であると同時に、あらゆる面で効果的な手段でもある。それによって、信仰の真理は心に刻まれ、善き徳は意志に根付くが、とりわけ心がその感情において生き生きと蘇るのだ。
この一つが備わって初めて、最初の二つも速やかに進んでいくのです。それゆえ、祈りの養成は、何よりもまず始められ、主が祈る者に祈りを与えてくださるまで、絶え間なく、倦むことなく続けられなければなりません。

祈りの始まりは、まさに「神への向き合い」そのものにある。なぜなら、祈りとは心と精神を神へと向けることであり、それこそが「神への向き合い」だからである。しかし、不注意や不慣れによって、この火花を自分の中で消してしまうこともある。
その後、直ちに、祈りの精神を温めることを目的とした、ある種の行いを始めなければならない。前述した礼拝の執り行いや参加に加え、ここには、どこで、どのように行われようとも、個人的な祈りがより直接的に関連している。ここでのルールはただ一つ：祈る習慣を身につけることである。そのために：

1) 夕べ、朝、昼の祈りの規則を選びなさい。
2) 最初は簡素な規則とし、この行いや労苦に慣れていない心を遠ざけないようにする。
3)

しかし、それを行う際は常に畏敬の念を持ち、注意深く、全神経を集中させて行わなければならない。

4)

これには、立ち礼、お辞儀、ひざまずき、十字を切る、朗読、時には歌唱が必要とされる。

5)

このような祈りを捧げる頻度が高ければ高いほど良い。中には1時間ごとに祈る人もいる。量は少なくても、頻度を高くするのだ。

6)

どのような祈りを唱えるべきかは、祈祷書に記されています。しかし、ある特定の祈りに慣れ親しんでおくと、それを唱え始めた途端に心が燃え上がるようになります。

7)

祈りの規則は単純です。祈りの姿勢をとったら、畏れと畏敬の念をもって、あたかも神の耳元で語る

かのように、霊の動きに合わせて十字を切ったり、頭を下げたり、ひれ伏したりしながら祈りを唱えなさい。

8)

定められた規則は、必ず常に守らなければならない。しかし、それは心の求めに応じて、さらに何かを加えることを妨げるものではない。

9)

声に出して読んだり歌ったり、ささやいたり、あるいは黙って行ったり――どれでも構わない。主は近くにおられるからだ。しかし、時にはある方法で、時には別の方法で、祈りのすべてを行うほうがよい場合もある。

10)

祈りの終わりを心にしっかりと留めておかなければならない。神にひれ伏し、「*御手によって運命を定めておられる方よ、私を救いたまえ*」という心情をもって終わる祈りこそが、良い祈りである。

11)

祈りには段階がある。第一の段階は、身体的な祈りであり、主に朗読、立位、礼拝に重きを置く。注意が散漫になり、心は感じず、意欲もない。ここには忍耐、労苦、汗が必要である。しかし、それにもかかわらず、限界を設けて祈りを捧げよ。これが「実践的な祈り」である。

第二の段階は、注意深い祈りである。心は祈りの時間に集中することに慣れ、気を散らすことなく、意識を保って祈りの言葉をすべて口にするようになる。注意は書かれた言葉と溶け合い、あたかも自分の言葉であるかのように語りかける。第三の段階は、感情による祈りである。注意によって心が温められ、思考の中にあったものが、ここでは感情となる。

あちらでは「悔い改めの言葉」であり、こちらでは「悔い改め」そのものとなる。あちらでは「願い」であり、こちらでは「必要性」と「渇望」となる。感情の段階に至った者は、言葉を用いずに祈る。なぜなら、神は心の神だからである。それゆえ、これこそが祈りの修養の極みであり、祈りに立ち、一つの感情から次の感情へと移りゆくことである。

この際、読経も思考も止めて、ただ、特定の祈りのしるしを伴った感覚の中に留まるようにすればよい。このような祈りは、最初は少しずつ訪れる。教会でも家でも、祈りの感覚が湧き上がってくる……

そこで、聖人たちの共通の助言は、これを無視してはならない、ということです。つまり、感覚があるときは、他のあらゆる行いをやめ、その感覚の中に留まるのです。聖ラファイルはこう言います。「天使があなたと共に祈っている。」これらの祈りの現れに注意を向けることで、祈りの修養は熟成され、注意を払わなければ台無しになります。修養こそが肝心なのです。

とはいえ、たとえ自分が祈りにおいて完成されたと自認する者であっても、祈りの規則を決して放棄してはならず、指示された通りに実践し、常に「行いの祈り」から始めるべきである。

それには知的な祈りが伴わなければならず、その後に心の祈りが続く。これがないと、後者の祈りは失われてしまい、人は祈っていると思い込むが、実際にはそうではないことになる。

祈りの感覚が絶え間ないものへと高まるとき、そこで霊的な祈りが始まる。それは、私たちのために祈ってくださる神の御霊の賜物であり、理解し得る祈りの最終段階である。

しかし、人々は言うには、知性では把握し得ない祈り、すなわち意識の限界を超えた祈り（聖イサアク・シリア人の説による）もまた存在するとのことです。

祈りにおける「絶え間なさ」へと至る最も「容易な」手段は、イエスの祈りを習慣化し、それを自らの内に根付かせることである。

霊的生活において最も経験豊かな人々、すなわち神に導かれた人々は、あらゆる霊的行いにおいて、また霊的修業生活全体において、霊を確固たるものにするための、この一つだけの単純でありながら極めて効果的な手段を見出し、その教えの中でこれに関する詳細な規則を残した。

労苦し、修業に励む中で、私たちは心の清めと霊の回復を求めます。

これには二つの道がある。一つは「活動的な道」、すなわち前述の修行を実践することであり、もう一つは「観想的な道」、すなわち心を神に向けることである。前者の道において、魂は清められ、神を受け入れる。後者の道において、目に見える神はあらゆる不浄を焼き尽くし、清められた魂の中に宿るためにやって来られる。
このことをイエスの祈りという一つの祈りにまとめ、グリゴリオス・シナイテスは次のように述べています。「私たちは、行いや労苦によって、あるいはイエスの御名を唱えることによって、神を得るのです。」そして、前者の道は後者よりも時間がかかるが、後者の方がより迅速で効果的であると付け加えています。
このため、ある人々は、霊的修行の中でイエスの祈りを第一の地位に置いた。それは人を照らし、強め、活気づけ、目に見える敵も目に見えない敵もすべて打ち負かし、神のもとへと引き上げる。これほど全能で、あらゆることに効力を発揮するものである！主イエスの御名は、霊における恵み、力、そして命の宝である。

ここから自ずと導かれるのは、悔い改めた者、あるいは主を求め始めた者すべてに対し、最初の段階からイエスの祈りの実践について完全な指導を行うことが可能であり、またそうすべきであるということだ。そして、それを通じて他のあらゆる祈りへと導いていくべきである。なぜなら、この道によってこそ、より早く強められ、霊的に目を開かれ、内なる平安へと至ることができるからである。　　このことを知らずに、一部の人々、あるいは大多数の人々は、肉的な行いやな精神的な行いに留まり、労苦と時間をほとんど無駄に費やしている。

この行いは「修行」と呼ばれている。そして、それは非常に単純である。意識と注意を心に留め、絶えずこう唱えよ。*「主イエス・キリスト、神の子よ、私を憐れんでください」*と。いかなる形象や姿も伴わず、主があなたを見つめ、あなたの声に耳を傾けておられるという信仰をもって。

これを確固たるものにするためには、朝か夕方に、15分、30分、あるいはそれ以上――各自の可能な範囲で――この祈りを捧げるためだけの時間を決めるべきである。これは朝と夕方の祈りの後、立っているか座っているかに関わらず行う。これにより、習慣の基礎が築かれる。

その後、日中は、何をしていても、一分ごとに意識を集中してこの祈りを捧げるように努めなさい。

そうすることで、その習慣はますます身につき、あらゆる仕事や活動の中で、まるで自然に、自ずと行われるようになるでしょう。誰であれ、より決意を持って取り組めば取り組むほど、早く成果が得られます。

必ず意識を心臓に集中させ、祈りを捧げる際には、その祈りが行われる際の集中力を表すために、呼吸を少し抑えるようにしなければなりません。

しかし、最も重要な条件は、神が近くにおられ、私たちの声を聞いておられるという信仰である。神の耳元で祈りを捧げよ。

この習慣は、心に温もりを生み出し、さらに悟りをもたらし、やがては恍惚へと導く。しかし、これらすべてが達成されるまでには、時には何年もかかることがある。

当初、この祈りは、あらゆる行いと同様に、長い間単なる行為に過ぎませんが、やがて知性へと移行し、最終的には心に根付きます。

この祈りの正しい道から逸れてしまうこともある。それゆえ、この祈りを熟知している者から学ぶ必要がある。誤りは、注意が頭にあるのか、胸にあるのかによって生じやすい。

心に注意を向けている者は安全である。さらに安全な者は、あらゆる時に悔い改めの心をもって神に痛切にすがりつき、惑わしから救われるよう祈る者である。
聖なる父たちは、この実践に関する教えを詳細に説いている。それゆえ、この道に取り組む者は、他のことはすべて捨てて、彼らの著作を読み込むべきである。
最良の指針は、イシヒオス（*エルサレムの――編者注*）、長老ヴァシリーの序文、そしてパイシオスの生涯（モルドバの長老パイシオス・ヴェリチコフスキーの『生涯と著作』に、聖グリゴリオス・シナイテ、

フィロフェイ・シナイ、イシヒイ司祭、ニラ・ソルスキーの書への序文を付した、知的な節制と祈りに関する著作。コゼルスカヤ・ヴヴェデンスカヤ・オプティナ・プスティニ出版。
モスクワ、1892年。（編注）；グリゴリー・シナイテ、フィロフェイ・シナイスキー、テオリプト（フィラデルフィア都主教――*編注*）、シメオン・ニュー・テオロゴス、ニール・ソルスキー、聖修道士ドロフェイ（ロシア人）の著作。

これに熟達し、かつ前述のすべてを経た者は、まさにキリスト教的生活を実践する真の男である。彼は自らの清めとキリスト教的完全性において急速に成長し、神との交わりにおいて切望される平安に到達するであろう。

これらは魂の力を養う行いであり、それらは霊の動きにも調和している。
ここでは、それぞれの行いが、霊的な生活、すなわち霊的な感覚にどのように適合しているかがわかる。しかし、それらはまた、内面にとどまるための初期条件の強化にもつながる。すなわち、知的な行いは注意の集中へ、意志の行いは覚醒へ、そして心の行いは節制へと導くのである。
一方、祈り、すなわち祈祷は、これらすべてを包み込み、すべてを統合する。その営みそのものも、先に説明した内的な活動に他ならないのである。

これらすべての行いは、新しい命の霊に則って、魂の力を養うために定められている。これは、魂の霊化、すなわち魂を霊へと高め、霊と一体となることと同じである。堕落においては、これらは正反対の形で結びついている。回心によって霊は回復されるが、魂には、霊や霊的なものに対する反抗心と拒絶という激しい渇きが残ったままである。
霊的な要素に満ちたこれらの行いは、魂を霊と親和させ、融合させる。ここから、それらがどれほど本質的に必要であるか、またそれらから自らを解放しようとする者たちがどれほど過ちを犯しているかが明らかである。彼ら自身の行いが、その労苦が実を結ばない原因となっている――汗を流しても実を見ず、やがてすぐに熱意が冷め、すべてが終わってしまうのである。

しかし、ここで忘れてはならないのは、それらの実りのすべてが、熱意と探求の霊から生じているということである。霊は、それらの行いを通して恵みの回復の力を導き入れ、魂に活力を注ぎ込む。霊がなければ、これらすべての行いは空虚で、冷たく、生命力を欠き、乾いたものとなる。内なる霊がなければ、聖書の朗読、礼拝、奉仕、その他すべての行いは実を結ばない。
こうした行いは、虚栄やパリサイ主義を教え、それだけで支えられてしまう恐れがある。それゆえ、霊を持たない者が困難に直面すると、すべてが崩れ去ってしまう。そもそも、それ自体は疲れるものである。しかし、霊は魂に力を与え、それによって魂はこれらの行いの中に満ち足りたものを見出し、ただこれらに専念し、 に常に立ち返りたいと願うようになる。

だからこそ、こうした行いを行う際には、謙遜かつ痛切な心で、私たちの救い主である神に身を委ねながら、命の霊が燃え続けるよう常に心に留めておくことが極めて重要であり、それは祈りと祈りに満ちた行いによって最もよく養われ、保たれるのである。
また、それらだけに留まらないよう注意し、警戒しなければなりません。なぜなら、それらは魂にとっても滋養となるからです。そのため、それらに没頭するあまり、精神を損なう恐れがあるのです。とりわけ、聖書の朗読や、一般に真理の認識と習得において、このようなことが起こりやすいのです。

新しいいのちの御霊に従って体を保つこと

ここでの特徴は、肉体を抑制することにある。肉体を抑制するとは、欲望に迎合して肉体を喜ばせることを一切行わないこと、あるいは快楽を伴って何事も行わないことを意味する。
食事も、飲み物も、睡眠も、運動も、視覚も、聴覚も、その他の感覚や印象も、あたかもそれが善であるかのように受け入れるのではなく、まるで通りすがりのもの、無関係な何かとして、それに注意を払うことなく、その前後も、さらにはそれ以上に――ある程度の自制をもって、肉の欲望の度合いではなく、理性と善き意図に従って受け入れるのである。

身体に必要なものをわずかな自制をもって与え、それを脇に置いて、全身全霊を魂に向けよ。聖なる教父たちはこれを「肉の安らぎからの逃避」と呼んでいる。それは最も危険で、神に逆らう病である。

肉体を憐れむ者には、神の御霊は宿ることができない。また、不注意や怠惰から生じる断片的で断続的な肉体の快楽でさえ、霊を冷めさせる。ましてや、肉体の快楽が常態となっている者たちについては、何と言おうか。肉体への安らぎは、霊にとって火にとっての水のようなものである。

肉体はあらゆる情欲の座である。カッシアン（ヨハネス・カッシアン・ローマ人――*編者注*）が教えている通りであり、誰もが経験から信じることができる通りである。それゆえ、肉体を抑制することは、情欲を枯渇させることなのである。

たとえ些細なことでも肉欲に迎合する者は、内面に入ることができない。その者は、肉欲が満足する対象の中にあり、それゆえに心を集めることができず、結果として冷淡なのである。肉欲に傾倒した魂は、それと融合してしまう。それゆえに重荷を背負い、地上に引きずられ、精神的なものを心で自由に洞察することができなくなる。

それに対して、肉体を抑制した者の視界はいかにも清く、いかに容易に内面へと引き寄せられ、いかに情欲に囚われず、総じて、いかに彼の中で霊的な命が顕著に生き生きと息づいていることか！*この外なるものがどれほど朽ち果てようとも、内なるものは日々新たにされるのである*（参照：コリントの信徒への手紙二　4:16）。

肉体が強まるならば、それは霊を犠牲にしての強まりであり、霊が成熟するならば、それは肉体の安息を代償としてこそ成熟するのだ。

どの聖人にも、安楽な生活は見当たらない。皆、厳しく、制約と衰弱、枯渇、そして肉の苛立ちの中で生きていた。それゆえ、聖イサアク・シリア人によれば、肉への制約こそが救いの条件とされている。肉を憐れむ者は、魅惑的で、滑りやすく、欺瞞に満ち、疑わしい道に立っているのだ。

肉体を、そのすべての部分、器官、機能において抑制し、そのすべての器官を義の道具として用いるようにしなければならない。

私たちの肉体の器官のうち、あるものは「動物的・精神的」なものであり、精神活動の最も身近な道具であり、またあるものは純粋に「動物的」なもので、動物的な生計、栄養摂取、成長のための道具である。前者はより自由度が高く、束縛が少ない。後者はより束縛され、肉体的で、粗野である。

前者に属するのは、感覚、言語、運動であり、後者に属するのは、摂食、睡眠、性行為、そして熱、冷たさ、柔らかさなど、皮膚を通じて受け取る様々な感覚である。

ここから、肉体の抑制に関する以下の規則が導かれる：

1.

感覚、とりわけ視覚と聴覚を制し、運動を束縛し、言葉を慎め。この三つを抑制しない者は、その内面が荒廃し、弛緩し、囚われの状態にあり、その者には内面さえ存在しない。なぜなら、これらは魂が内から外へ通じる通路、すなわち内なる温もりを冷ます窓であるからである。

2.

それらに対する支配力を、今や有益な対象へと強引に引き寄せることで示せ。以前は、それらは「自我」やより主要な情欲を養うことができる場所へと、抑えきれないほど向かっていた。今や、それらを精神を築き上げるものへと向け直さなければならない。

3.

肉体が求める食物を、質素で健康的なものに限定し、量と重さを計り、質と時間を定め、それについて安らぎを得よ。睡眠についても同様にせよ。肉体を枯渇させることによって、性行為を死滅させせよ。また、肉体をある種の苛立ち、冷たさ、残酷さなどの状態に保ち、優しさが生じないようにせよ。

4.

これらすべてを確立したら、肉体が鎮まるまで戦い続け、この質素で苛烈な状態に慣れ親しむことで、無言の奴隷となるようにせよ。肉体の屈服は、ついに訪れる。それを念頭に置き、労苦に対する報

いとして、それを目指すべきである。
肉体の行いによって、肉体の美徳が培われる。すなわち、隠遁、沈黙、断食、徹夜、労働、苦難への忍耐、清らかさ、貞潔である。

5.

もっとも、この「仲間」は、私たちが墓に入るまで（抑圧し、襲いかかってくる――*編者注*）付きまとうことを忘れてはならない。「肉体を信じてはならない――それは狡猾だ」と言われる。そして、その屈服を期待して少しでも気を緩めた途端、すぐにあなたを捕らえ、打ち負かすだろう。
彼女との闘いは生涯続くが、最初は最も困難であり、その後次第に容易になり、ついには秩序への注意だけが残り、肉欲の衝動を軽く感じる程度になる。

6.

最も確かな成功を収めるためには、とりわけ肉体の行いにおいて、漸進性の法則を遵守する必要がある。
ここに一般的な助言がある。まず、あらゆる面で肉体を節制の法則に従わせ、すべての注意を内面の営みに向けること。情欲が鎮まり始め、心に温もりが生まれれば、内なる熱が高まるにつれて、身体の欲求は自ずと弱まり、まるで自然に、偉大な肉体的行いが始まるだろう。

7.

肉体を抑制する最も重要な肉体的修行は、断食、徹夜祈祷、労働、純潔である。中でも純潔は、すべての中で最も効果的であり、最も必要かつ不可欠である。それゆえ、貞潔こそがキリスト教の完全性への最も早い道である。これなしには、人間はこれほどの強さも、これほどの賜物も得ることはできない。
ただ、肉体の清さとは別に、魂の清さもあることを忘れてはならない。肉体の清さを死に至るまで保った者であっても、魂の清さを持たない場合がある。魂の清さは肉体の清さよりも重要である。それゆえ、夫婦であっても、ある程度の範囲内であれば、魂の清さを通じて貞潔な者に近づくことができる。
神に献身する勤勉な者には、神の恵みが助けとなる。それゆえ、夫婦であっても、霊的な完全さを備えている人々を見ることができるのである。

新しい生活の精神に基づく外的な生活のあり方

新しいいのちの霊による外的な生活の秩序に関わるすべてのことは、世からの離脱、あるいは私たちの外的な生活のあらゆる流れから世俗の霊を追い出すことと呼ぶことができます。
「*わたしはあなたがたを世から選び出した*、すなわち、取り除いた」――主は使徒たちにこう言われた（ヨハネ15:19）。主は神の恵みによって、あらゆる信者に対しても同じことをなされる。すなわち、その人の霊を世から取り除かれるのである。
そして、回心そのものも、虚しい世界から意識を背け、その代わりに別の世界――霊的な世界――を開くことにあります。しかし、初めに見えない霊の世界で成し遂げられたことは、その後、生活の中で行いとして実行され、恒久的な規則とならなければなりません。主を求める者は、この世から離れる必要があります。

ここでいう「世」とは、私生活、家庭生活、社会生活に入り込み、そこで慣習や規則となってしまった、あらゆる情欲的、虚しい、罪深いものを指す。
したがって、世から離れるということは、家族や社会から逃げることを意味するのではなく、私たちの中に受け入れられ、成熟しつつあるキリストの御霊とは全く相反する道徳、慣習、規則、習慣、要求を捨てることを意味する。
市民生活と家族生活は、神の御前で祝福されている。それゆえ、それらや、その本質的な繁栄に属するあらゆるものを、放棄したり軽蔑したりしてはならない。しかし、それらに付随するあらゆる肉欲的で情熱的なものは、それらを損ない歪める腫瘍のようなものとして、軽蔑し拒絶しなければならな

い。
この世から逃れるとは、真の家族としての在り方と市民としての在り方に身を置くことを意味する。それ以外のすべてについては、あたかも自分たちのものではなく、自分たちには関係のないものとして扱うのである。「*この世のものを楽しむ者も、楽しまない者も、同じである*」（Iコリント7:31）。

なぜそうすべきかは、自明のことである。虚しいもの、情欲に染まったものは、必然的に私たちの魂に同じものを移し、情欲を煽ったり植え付けたりする。煤のそばを歩けば煤で汚れるように、火に触れれば火傷をするように、世俗的なものに加担する者は、情欲に満ち、神に背くものに染まってしまう。
それゆえ、世の中に巻き込まれると、悔い改めた者は再び堕落し、罪のない者は堕落してしまう。これはほぼ避けられないことである。たちまち心は曇り、忘却が生まれ、弱体化、束縛、略奪が生じ、やがては心の傷つき、それに続く情欲と行い――こうして人は堕落するのだ。
その証左となるのが、あらゆる堕落の歴史である。同様に、それらすべてを捨て去ることがいかに不可避かつ必要であるかの証左となるのが、これらすべての慣習を火のように避けて逃れる、回心した者たちすべてである。

そして、具体的に何を、どのように捨て去るべきかについては、聖書よりもむしろ経験が教えてくれる。

法則はこうだ。新しい人生にとって危険であり、情欲をかき立て、虚栄をもたらし、精神を消し去るものはすべて捨て去らなければならない。しかし、これらにはどれほど多くの多様性があることか！
その尺度となるのは、偽りなく、見せかけだけではなく、心から救いを求める一人ひとりの心である。
現在、劇場、舞踏会、ダンス、音楽、歌、旅行、散歩、交際、冗談、機知、笑い、怠惰な時間の過ごし方、さらには起床時間、就寝時間、食事の時間など――これらすべてを廃止し、変えなければならない。
時代や場所によって異なる場合もあるだろう。しかし、基準は常に一つである。すなわち、生命にとって有害で危険であり、精神をくじくものは捨て去ることだ。では、具体的には何だろうか。人によっては、ごく些細なこと、あるいは有名な場所での、知人との散歩でさえも該当するかもしれない……「*すべては私に許されているが、すべてが有益であるとは限らない*」（コリントの信徒への手紙一コリントの信徒への手紙一6:12）。

ここから、世を捨てるということは、すなわち、自分の外的な生活全体を徹底的に見直し、そこからあらゆる情欲を取り除き、それを、霊的な生活を妨げず、むしろ助けるような清らかなものに置き換えること――家庭生活、私生活、社会生活において――に他ならない。
家庭内や外、他者との関わりや職務において、自らの外的な振る舞いの様式を全般的に確立すること。新しい生活の精神が求める通り、すべてを規則で定め、家庭のあらゆる部分における秩序、職務上の秩序、誰と、いつ、どのように知り合い、交流するかという秩序を確立することである。

どうすればよいのか？
各自の能力に応じて、ただ助言と熟考に基づき、霊的指導者や信頼できる人物の導きに従って実行すればよい。ある者はこれを一気に実行し、それがより良いように思われるが、ある者は徐々に進める。ただ、最初の瞬間から、すべての世俗的かつ罪深いものを心から憎み、それとは無縁であり、それを望まず、それに甘んじないことが肝要である。
「*この世を愛してはならない。また、この世にあるものも愛してはならない*」（Iヨハネ2:15）。この内面的な世の放棄に続いて、目に見える形の放棄が、突然に、あるいは徐々に起こることもある。霊的に弱い人は、長期にわたる試練に耐えられず、持ちこたえられず、気力を失って倒れてしまう。特に、肉的な情欲に支配され、それが第二の性質としての力を得ている者たちはそうである。

それゆえ、そのような人々にとっては、すべてから突然距離を置き、罪にまみれていた場所から離れることが避けられない。熱意に満ちた強い精神を持つ人は、たとえ徐々にであっても耐え抜くことができるだろう。しかし、いずれの場合においても、回心の最初の瞬間から、新しい生活の形が確立されるまでは、罪深い世界や世俗的なものすべてとのあらゆる関わりを断つことが、極めて必要である。
これは、植え替えられた木を風から守るのと同じことである。その木は、まだ根が弱いため、たとえ弱い風であっても倒れてしまう可能性があるからだ。

キリスト教徒らしく生きつつ、世や世俗にしがみつくことができるという考えは、空虚で惑わし的な考えである。この考えに従って生きる者は、偽善と見せかけだけの生活以外、何も学ぶことはない。つまり、自分の思い込みの中ではキリスト教徒であっても、実際にはそうではないのである。最初は、片方の手で築き上げたものをもう片方の手で破壊することになる。つまり、世から離れて築き上げたものは、世に足を踏み入れた途端に再び散り散りになり、そこから直接、単なる考えへと移行してしまうのである。
心から失われたものは、記憶や想像の中にまだ残っているかもしれない。今、かつてどうであったかを思い出し、想像することで、人はそれが実際に存在すると考えるかもしれない。しかし、それはすでに消え去り、記憶の中にその痕跡だけが残っているに過ぎない。そして、実際には存在しないものを、自分は持っていると思い込むことになる。
ここに裁きがある。「*持たない者からは、持っていると思い込んでいるものまでも取り去られる*」（ルカ8:18）。そして、その思い込みからファリサイ主義へは、あと一歩である。根深いファリサイ主義は、恐ろしい状態である。　　しかし、恐ろしいことだ。世を捨てて、どうすればよいのか？これは外見上は恐ろしいが、内面においては、世を捨てることは楽園への入り口である。確かに、すぐに憤り、悲しみ、喪失が訪れるだろう。では、どうするか？――忍耐をもって自分を奮い立たせよ。どちらが貴重か：世か、それとも魂か。時間か、それとも永遠か？
些細なものを手放し、あらゆる尺度で測り知れないものを手に入れよ。
とはいえ、世からの激しい圧力は最初だけであり、その後は次第に収まり、やがて世を離れた者は放っておかれることもある。世の中では、人を大切にする者はめったにいないからだ――しばらくは噂されるが、やがて忘れ去られてしまう。
この世を去った者たちは、死者と何ら変わらない。だからこそ、この世の虚栄や傲慢さ――目に見えるものを愛し、それ以外のものを忘れるという性質――ゆえに、世の敵意をそれほど恐れる必要はないのだ。この世は単なる見世物に過ぎない。この世にいる者たちだけに心を奪われ、あるいは彼らをその中に留めておくだけであり、それ以外の者たちにはほとんど関心を払わない。

このように、魂の力を育む活動に専念すること、肉体のあらゆる部分、とりわけ魂に最も近い器官を抑制すること、そして外的な秩序を正すことによって、善き堅固な砦を求める人は、自らの内面を安全に守ることができるのである。
孤独の中で、肉体を抑制しつつ、最初の霊的・精神的な修養によって内面を強固にした後、彼は神の御心に従い、家族や市民、あるいは共同体の事柄、すなわち清く救いをもたらす事柄へと向かう。そして、それらすべてを通じて、霊において築き上げられるか、少なくとも損なわれることはない。

彼を楽しませるもう一つの要素は、絶え間なく目や耳に入る事柄――世俗的なものであれ、単純なものであれ――であり、それらは魂に作用するだけで、注意を自分たちへと引きつけ、魂を奪い去ってしまう。もしこれらの「入り口」をも塞ぐことができれば、内なる安らぎは決して乱されることはないだろう。
明らかに、そのための最も確実かつ決定的な手段は感覚を遮断することだが、それは誰にでもできることではなく、またそうすべきことでもない。それゆえ、聖なる教父たちは救いの手段を考案した。すなわち、外部の事柄からの印象を受けつつも、それに気を取られることなく、精神を築き上げるということである。

それは、あらゆる事物、目に見えるもの、耳に聞こえるものすべてに霊的な象徴を与え、その霊的な象徴についての思念を深く根付かせることにある。そうすれば、物を見ても、その物自体が意識に触れるのではなく、その象徴が意識に触れるようになる。出会うすべてのものに対してこれを実践する者は、常に学校に通っているかのように歩むことになるだろう……
光も闇も、人も獣も、石も植物も、家も野原も――すべて
、ごく些細なものに至るまでが彼にとっての教訓となる。ただ、それを自ら解釈し、その認識を確固たるものにすればよい。そして、これはなんと救いとなることか！「なぜ泣いているのですか？」と、弟子たちは、美しく着飾った女性を見た長老に尋ねた。
「泣いているのだ」と彼は答えた。「神の知性ある被造物の滅びを嘆き、また、彼女が肉体を滅びへと導くのと同じくらい、私は魂の救いについて熱心ではないことを嘆いているのだ……」またある人は、墓前で妻の泣き声を聞いてこう言った。「そう、キリスト教徒は自分の罪について泣くべきなのだ。」

霊的生活を育み強める恵みある手段

これらは、神の恵みによって回心において霊が生き返り、決意と誓約に至り、聖なる秘跡によってそれらを確証された後、魂と肉体、そして私たちの外的な振る舞いが、新しい命の霊に従って形作られるための功業である。
しかし、神への回心が、秘跡を通じて恵みによって確証されなければ、当初は不安定なものとなるのと同様に、その後も、もし人が告解と聖体拝領という神聖な秘跡によって新たにされなければ、熱意は持続せず、勤勉さは無力となり、意志は弱まり、人生は貧しいものとなってしまう。
熱心さによって証しされるキリスト教徒の生活は、恵みに満ちた生活である。したがって、その生活を維持し、養い、温めるための最も強力な手段は、神の恵みを引き寄せ、受け入れることである。私たちの肉体的生命を養う特別な要素があるように、霊的な生命を養う要素もある。それが秘跡である。

まさに私たちの霊的生活を養い、高めるために、主は御体と御血の秘跡を授けてくださった。*「わたしは生けるパンである」*と主は言われた。「*わたしの肉はまことに食物であり、わたしの血はまことに飲み物である。それゆえ、このパンを食べる者は永遠に生きる*」（ヨハネ6:51-58）。
霊的な命は、主との交わりの結果である。主の外に、また主なしには、私たちには真の命はない。しかし、主はこう言われる。「*わたしの肉を食べ、わたしの血を飲む者は、わたしの中にあり、わたしもその人の中にいる……*
『わたしは父によって生きている。それと同じように、わたしを食べる者も、わたしによって生きる』（ヨハネ6:56-
57）：すなわち、主との交わりは、御体と御血の聖餐を通して実現されるのである。真の霊的な命は、力強く、多面的で、実り多いものである。しかし、主はこう言われる。「*わたしなしには、あなたがたは何もできない*」。
わたしにとどまり、わたしもその人の中にとどまる者は、多くの実を結ぶ（ヨハネ15:5）。これらすべてから、*もしあなたがたが人の子の肉を食べ、その血を飲まなければ、あなたがたのうちには命がないということになる……このパンを食べる者は、永遠に生きる*（ヨハネ6:51-53）。

これこそ、私たちの霊的生活を守り、強める恵みの泉である！それゆえ、キリスト教の始まりから、真の敬虔の熱心な人々は、頻繁な聖体拝領を第一の恵みとしてきた。使徒たちの時代には、それは至る所で行われていた。キリスト者たちは皆、祈りとパンを裂くこと、すなわち聖体拝領に専念していた。
バシレイオス大聖人は、カエサルへの書簡の中で、毎日御体と御血を聖体拝領することが救いになると述べ、自身の生活については「私たちは週に四回聖体拝領を行っている」と記しています。そして

、聖体拝領なしには救いもなく、頻繁な聖体拝領なしには人生における繁栄もないというのは、すべての聖人たちの共通の見解です。

しかし、主は命の源であり、御自身に聖体拝領する者を生かす方であると同時に、焼き尽くす火でもある。ふさわしく聖体拝領する者は命を味わい、ふさわしくなく聖体拝領する者は死を味わう。この死は目に見える形で訪れるわけではないが、目に見えない形で常に人の霊と心の中で起こっている。

ふさわしくない形で聖体拝領する者は、火の中から飛び出す燃えさしや、鉄のくずのように、離れていくのです。　その体そのものに死の種が植え付けられるか、あるいは使徒の指摘（Iコリント29-30）にあるように、コリントの教会で起きたように、即座に死が訪れるのです。それゆえ、聖体拝領にあたっては、畏れと震えをもって、十分な準備を整えて臨まなければなりません。

この準備とは、自分の良心を死んだ行いから清めることにある。使徒は、*「人は自らを吟味し、そのようにして、このパンを食べ、この杯を飲むべきである」*（コリントの信徒への手紙一11:28）と教えている。

罪を憎み、あらゆる手段を尽くしてそこから遠ざかることを誓う告白は、人の霊を、神の恵みによって、計り知れない神を受け入れることのできる器とする。その決意と誓いは、主が聖餐において私たちと交わられる場である。なぜなら、それだけが唯一清く、私たちの中にある他のすべては不浄だからである。

それゆえ、誰も自らふさわしい者として近づくことはできず、ただ主が、恵みによって、悔い改めと誓いをもって告白する者をふさわしいと認めてくださるのです。

これだけで事足りるはずである。すなわち、ふさわしく懺悔すれば、ふさわしい聖体拝領者となるのだ。

しかし、懺悔そのものが秘跡であり、ふさわしい準備を必要とする。さらに、その完全さには、特別な行為、感情、心構えが求められる。これらは突然に成し遂げられ、現れるものではなく、時間と、ある意味でそれらに専念する特別な取り組みを必要とする。

それゆえ、告解は常に定められた儀式に従って行われてきた。その準備として、罪をより深く認識すること、

それらに対する悔恨を喚起し表出させること、あるいは誓いの堅固さを守ることに寄与する、事前の行いや修練が伴うのである。これらすべてが総合されて、**断食期間を**構成する。

ここから、秘跡を通じて恵み豊かな生活を高め、強固にするためには、そのすべての要素を備えた断食期間を設ける必要があることが導かれる。すなわち、懺悔を行い、そのように準備を整えて、聖なる秘跡にふさわしく与るべきである。つまり、断食期間を設ける、あるいは、より正確には、断食期間を受け入れるべきである。なぜなら、それはすでに聖なる教会によって定められているからである。

四つの断食期は、敬虔を志す者たちがその期間に断食し、懺悔し、聖体拝領を行うために定められたものである。それゆえ、完全さを求める者は、年に四回、すべての主要な断食期に断食を行うことを規則とすべきである。

『正教の告白』にもそのように記されています。もっとも、これによって、より頻繁に、あるいは絶え間なく断食を行う熱意が妨げられるわけではありません。同様に、事情によりこれを履行できない者に対して、重荷として課されるものでもありません。ただ、必要なのは、年に4回断食を行うために、自分の力の及ぶ限り最善を尽くすことです。

信徒にとって、4回という回数は控えめで、適度であり、経験上、非常に救いとなるものです。このように行う者は、他の人々の輪から浮き立つことはなく、したがって、彼らを上回ったかのように自慢することもありません。もっとも、大斎期やクリスマス前の斎期には、それぞれ最初と最後に1回ずつ、計2回ずつ断食を行うことも可能です。そうすれば、計6回の断食が満たされることになります。

断食は、教会の規定に従って適切に行われる「斎」とは区別されなければならない。
これは断食の一部ではあるが、食事や睡眠に関してより厳格である点、また、常に他の敬虔な行いと結びついている点で異なる。例えば、世俗の心配事や用事を可能な限り断つこと、能力のある者は聖典を読むこと、定められた礼拝への欠かさずの出席などである。
概して、この期間はもっぱら敬虔な行いに捧げられ、それらはすべて、適切に悔い改めと懺悔を行い、その後聖体拝領を受けることを目指している。

このように、断食の全過程において、人生全体の浄化、その秩序の回復、目的の再確認、主との和解、そして霊と私たちの全存在の刷新が行われていることは明らかである。これは、黒ずんだ服を洗い清めたり、旅の後に風呂で体を洗ったりすることと同じである。
クリスチャンは旅の途上にあり、どんなに注意を払っても、情熱的な思いや罪の汚れという「ほこり」から逃れることはできません。
不浄がどれほど些細なものであっても、それは目に入ったほこりや時計に挟まった砂粒と同じであり、目は見えず、時計は止まってしまう。それゆえ、時折自分自身を徹底的に清めることは避けられない。それゆえ、私たちの教会においてこの制度が設けられていることはなんと賢明なことか、そして謙遜をもってそのような制度に従うことはなんと救いとなることか！

これこそが断食の意義である！
それは、私たちの中に命を養い、温め、保つための手段であるが、何よりも重要なのは、人生や過ち、その原因を徹底的に見直し、それらを避ける手段を確立することである。罪が認識され、悔い改めと嫌悪によって心から追い出され、告白と誓いによって清められたとき、その器は準備が整う。
聖体拝領において、主は来られ、ふさわしい者の霊と交わられます。その者はこう感じなければならないのです。「*私一人ではなく、あなたと共にいるのだ*」と。

絶え間ない断食への歩み

断食は一度きりのものだが、断食の精神を絶え間なく作用するものへと高めなければならない。そのためには、その精神を根付かせるのに役立つ一種の修行を実践する必要がある。
断食には、断食、告解、聖体拝領という三つの聖化の行為が含まれているため、これら三つを可能な限り絶え間ないもの、あるいは可能な限り頻繁なものへと高めるべきである。そのためには、以下のことが必要である：

a) 断食に関して

1.
すべての主要な断食（数日間にわたるもの――*編者注*）を厳守するか、あるいは断食期間を断食によって過ごすこと、すなわち単なる節制以上のものとし、肉体そのものが欠乏や不足、不快感を自覚するようにすること。断食には一定の日数が定められており、その間は日常の務めを離れ、すべてを良心の浄化に専念する。
断食期間中は、日常の業務は通常通り行われ、断食の厳しさは緩和され、その他の活動は状況に応じて決定される。嘆きの時期にふさわしく、あらゆる快楽を断ち切り、肉体を苦しめることは、時に精神を安らげ、時に神の慈悲を引き寄せる。これこそ、いかに霊性を高めるための強力な手段であろうか！

2.
水曜日と金曜日の断食の遵守。これは時折、人間に、自分が自由ではなく、重荷を負った奴隷の状態にあることを強く思い起こさせ、感性の奔流を鎮め、心を清め、活力を与える。これは、まるで気性の激しい馬を、手綱と轡で短時間だけ抑え込むようなものである。

3.
さらに、慣習通り、他の日、特に月曜日にも、自らの意思で断食を行うこと。ある者は特定の種類の

食物を断ち、常に断食食を摂り、ある者は一日おきに断食するなど、その方法は様々である。断食には様々な種類があり、それらはすべて有益であり、それぞれの力と熱意に応じて推奨される。

b) 告解について

1.

良心を重く圧迫するあらゆる罪は、特定の断食期間を待たずに、速やかに悔い改めによって清めなければならない。

罪を心に抱いたまま一日も過ごさないのが良く、一時間でも抱かないのがさらに良い。なぜなら、罪は恵みを遠ざけ、大胆さと祈りを奪い、長く抱き続けるほどに心を硬くし、冷めさせてしまうからである。しかし、悔い改めによって洗い流された罪は、心を和ませる涙の露を残す。

2.

毎日、就寝に際しては、主への個人的な懺悔を行うべきである。その懺悔において、思い、願望、感情、情欲的な衝動におけるあらゆる罪深いもの、また正しい行いの中にあるあらゆる不純なものを、悔い改めの心をもって神に打ち明けるのである。それらは、たとえ表向きは自らの意志に反して行われているように見えても、

それらは私たちの中に存在し、神の前や、私たち自身の清さと完全さという感覚の前で、私たちを不浄で不品行なものにしているのだ。眠りにつくとき、あたかもあの世へ旅立つかのようだ。告白は、その準備となる。眠りの間、日中に蓄積されたものは私たちの性質へと変容する――それを浄化し、不品行なものを悔い改めの心をもって拒絶しなければならない。そうすれば、すべてが清くなるのである。

3.

刻一刻と懺悔を行うこと、すなわち、あらゆる邪悪で不純な思い、願望、感情、行動を、意識したその瞬間に、すべてを見通す神に、心を砕いて懺悔し、そのことに対する赦しと、今後それを避ける力を願い求め、その瞬間に汚れから清められることである。

この行いは極めて救いとなる。それは、塵の中を歩む際に目を拭うのと同じであり、心の厳格な注意を要する。すでに心を整えている者は、常に熱心で熱意に満ちている。それに対し、思いや願望を悔い改めと懺悔によって吐き出さずに放置すれば、心に傷を残すことになる。

そして、どれほど多くの気づかれない傷があり、どれほど多くの病があることか！

その後、信仰心が冷め、堕落するのも不思議ではない。思いは次々に欲望を生み、欲望は次々に同意を生み、そしてそこにはすでに内なる姦淫と堕落がある。しかし、絶えず悔い改める者は、常に自らを清め、自らの道を切り開いていくのである。

4.

啓示、すなわちあらゆる困惑、戸惑い、あるいは新たな理解を、志を同じくする者や自分の霊的指導者に打ち明け、その者に判断を委ね、その価値を定め、裁きを下してもらうこと。

これにより、停滞や逸脱を避け、自ら決断する習慣が身につき、その結果、時に空想に費やされてしまう時間を節約できる。そして何より重要なのは、絶え間ない安心感と、揺るぎない確固たる信念が得られることであり、それによって意志の強さと行動の堅実さも伴う。

これらすべての行いによって、信仰告白は真に絶え間ないものとなる。

霊は、砕かれた心、感銘、自己卑下、祈りのひれ伏しの中に留まっている――つまり、生きているのである。これはあらゆる行いの中で、熱意の精神と熱心さを保つのに最も適したものであり、そのため、ある人々にとっては、自分自身のためにも他者のためにも、すべての行いがただ一つに限定されていた。すなわち、刻一刻と悔い改め、罪について泣くことである。

c) 聖体拝領について

1.

可能な限り頻繁に聖体礼儀に参列し、その執り行われている間、その時に捧げられる神の犠牲に対す

る堅固で明るい信仰を持って立つこと。御体と御血の秘跡は、キリスト教徒にとって神聖な糧であり、犠牲である。聖体礼儀において聖体を受けるのは、すべての人でもなければ常にそうであるわけでもないが、犠牲はすべての人から、そしてすべての人のために捧げられる。
それゆえ、すべての人がこれに参加すべきである。参加とは、信仰をもって、罪に対する痛切な悔い改めをもって、自らを低くして、世の命のために小羊として御自身を犠牲に捧げられる（*編集部注：*犠牲として捧げられる）主のもとへひれ伏すことである。この秘跡を生き生きと仰ぎ見るだけで、霊は力強く生き返り、奮い立たされる。
信仰と悔い改めは常に罪の清めをもたらし、しばしば、キリスト教徒の心に主が秘かに触れ、その心を甘美にし、生き生きとさせる――それはあたかも霊における聖体拝領のようだ。
　　このような触れ合いは、蜜や蜂の巣よりも甘く、あらゆる霊的な強壮剤よりも力強い。しかし、それは完全に神の賜物であることを忘れてはならない。いつ、誰に、どのようにそれを授けるかは、主ご自身に委ねられている。
クリスチャンは、それを畏敬の念と喜びをもって受け入れ、与えられたならばそれを喜び祝うべきですが、それに固執したり、そのための方法を考え出したりしてはなりません。むしろ、それが起きるかどうか、あるいは起きていることが本当にそれなのかどうかを、疑うことさえ避けたほうがよいでしょう。これは、虚栄を避け、惑わしを防ぐためです。
　　2.
もし教会に居られないのであれば、神聖かつ神なる犠牲の時刻を、神への嘆息と祈りなしに過ごしてはならない。可能であれば、祈りの姿勢を取り、数回お辞儀を捧げなさい。自然界の恐ろしい現象は、すべての被造物を戦慄させる。例えば、雷、地震、嵐などである。
神聖な犠牲の瞬間、教会では、地上で、そして天において最も畏れ多く、最も偉大な業が成し遂げられている。しかし、それは目に見えず、霊的に、無限なる三位一体の神、聖なる天使たち、天の教会の全聖徒たちの御前で、また、地上で奮闘し生きるすべての人々の信仰の眼の前で、行われている――目には見えないが、それにもかかわらず、確かに現実のものとして。
それゆえ、信者はこれらの瞬間を無関心に過ごしてはならない。しかし、それらを心に留める時、その記憶そのものが霊を燃え立たせ、神へと引き上げ、それによって恵みが招き寄せられるのである。
　　このようにして、断食の実践は絶え間ないものへと近づき、内なる働きと共に、絶え間ない緊張と力の中で、熱意の炎と探求の精神を維持し、その助けによって、魂と肉体のあらゆる努力を、私たちの内なる人を回復し強めるための救いの手段へと変えることができるのである。
　　これが、指針となる規則の一般的な順序である。それは生命の本質に基づいているため、主を求めるすべての人にとって不可欠なものである。
しかし、ここに示されているのは、規則の原則、精神、そして力に過ぎない。例えば、身体に関しては、あらゆる身体的行為において肉欲を拒むこと；あるいは外的な生活に関しては、情欲に満ちたものすべてから遠ざかり、全力を尽くして魂を律し、恵みの手段の影響の下で歩むことである。これらは、修道的な活動における本質的な要点である。
さて、これらの原則の適用に関しては、人々の状況が多様であるため、その適用も多様でなければならず、この点において一律の規則を定めることは決してできない。
例えば、心を癒やすためには、聖なる教会の理解に従い、そこに神の真理を刻み込む必要がある。これは、読書、聴講、対話を通じて行われ、神の言葉、教父たちの教え、聖人の伝記、説教から得ることができる。
霊的指導者は、誰にとってどの方法がふさわしいか、そしてそれをどのように実行できるかを、すでに見極めなければならない。誰であれ、それができるなら、ただ実行すればよい。なぜなら、個々の行為そのものは、外見上、無限に多様な形態を呈するからである。
ただ、心に留めておくべきことは、様々な寛容や特権によって熱意の精神を消し去ったり、冷めかけている者たちを安堵させ、眠りにつかせたりする霊的指導者は、魂の破滅者であり殺人者であるとい

うことだ。なぜなら、道はただ一つ――狭く、苦難に満ちた道――だからである。
　　これらすべてを最も完全かつ成功裏に実践するのは、修道生活である。これは、精神の面において、修業の要求を最良かつ最も純粋で完全な形で実現する生き方である。それは困難で悔い改めに満ちたものであり、常に指導者と指導される者から成り立っている。
その本質において外界から隔絶され、その本質において肉体の必要と結びついている。修行、読経、礼拝、祈り、服従を実践するための最も広大な場を提供し、特に情欲の積極的な根絶に適しており、一般的には無欲、厳格さ、不眠、自己忘却によって、また個別的には指導者の下で、それが行われる。
その後、注意深い修道士の中には、最も断固とした自己犠牲と万物からの離脱のため、自己の内面に留まる機会を拡大するため、そして祈りの精神を豊かに養うために、神への内なる傾倒がやがて熟していく。それゆえ、注意深い者はここで速やかに沈黙と心の孤独へと至り、静寂を求めて――荒野や隠遁所へと退くのである。

情欲との戦い、すなわち自己抵抗の原則

示された順序に従って過ごすことは、情欲を根絶し、私たちを清め、改心させるための強力かつ力強い手段である。
意識と自由をもってこの状態に留まることで、人は情欲をいわば脇に置くことにより、それを滅ぼし、情欲に養分を与えず、あるいは自らの力と活動の全範囲において、示された規則という重荷でそれを覆い隠すのである。
このようにして抑え込まれた情欲は、器の下に置かれたろうそくのように消えゆく。しかし、この一つの積極的な活動だけに留まることは到底不可能である。情欲によって損なわれ、染み付いた力を正すための指針として、規則が定められる。
悪にあるのと同じ力によって、今や**善**において行動すべきである。それゆえ、活動の最初の始まりや、力の最初の動きにおいて、悪と遭遇せざるを得ない。もし善と悪が共存できず、私たちに悪の混じりけのない純粋な善が求められるのであれば、あらゆる事柄において悪を追い払い、純粋な善を始め、成し遂げなければならない。　　このように、との絶え間ない結びつきにおいて、力の直接的かつ積極的な働きには、常に間接的な働きが伴っている。それは、力の中に湧き上がる悪や情欲を追い払うこと、**すなわち情欲や欲望との闘いである**。
こうした偉業において自らを確立し、それに慣れさせることは、闘争と戦い、誘惑や誘引への勝利を通じて達成される。
誰が、肉欲との闘いなしに断食者となり得ようか。あるいは、自己顕示欲や自己認識を克服せずに、真に子供のような信仰を持つ者となり得ようか。そしてこれは、ある一点に限ったことではなく、内なる源泉から始まり、世から離れたその活動の最終段階に至るまで、積極的な活動の全過程にわたって当てはまるのである。
至る所に戦いがあり、したがって、示されたこの秩序は、力と本性を回復させるものであると同時に、絶え間ない霊的戦いの場でもある。不自然な力を打ち負かせば、それは自然な力へと変わる。悪を退け、拒絶すれば、善が見えてくる。修道生活とは、絶え間ない勝利である。
　　あらゆる内なる勝利の可能性、根拠、条件は、自己に対する最初の勝利にある――すなわち、意志の転換と、あらゆる罪深いものを敵意をもって拒絶しつつ、自らを神に委ねることにある。ここに、情欲への嫌悪、憎悪、敵意が芽生える。これこそが霊的な戦いの力であり、それ一つが全軍に取って代わるのである。
それがなければ、戦わずして勝利はすでに敵の手に渡っている。それとは対照的に、それがあれば、戦わずして勝利が我々に譲られることも少なくない。ここから、積極的な活動の出発点が我々の内面

であるのと同様に、それこそが戦いにおいても出発点であり、ただ方向が異なるだけであることが分かる。
意識と意志、すなわち善の側への移行と、それを愛することは、あらゆる悪とあらゆる情欲、とりわけ自分自身のそれらを憎悪をもって打ち砕くのである。
これこそが、まさに転換、転機である。それゆえ、情欲と闘う力は、意識と自由を備えた知性、すなわち精神でもあり、それは恵みによって支えられ、強められているのである。
これを通じて、これまで見てきたように、癒しの力は偉業を通じて諸力へと流れ込み、またこれを通じて、打ち砕く破壊的な力が闘いの中で情欲へと流れ込むのである。逆に、情欲が反乱を起こすとき、それらは直接に理性、すなわち精神を狙い、つまり意識と自由を屈服させようとする。
それらは、私たちの内なる聖域にあり、そこへ敵は情欲を通じて、魂と肉体の交わる場所から、まるで待ち伏せのように、燃え盛る矢を放ってくる。そして、意識と自由が無傷である限り、すなわち善の側に立っている限り、いかなる攻撃がどれほど大きかろうとも、勝利は私たちのものとなる。

しかし、これは勝利の力がすべて私たちにあると断言するものではなく、その源を示しているに過ぎない。戦いの支点は、私たちの回復された霊であり、情欲に対する勝利と破壊の力は恵みである。恵みは私たちの中であるものを築き上げ、別のものを打ち砕く――しかし、それもまた霊、すなわち意識と意志を通じて行われるのである。
叫び声を上げて戦う者は、敵を嘆き、憎みながら自らを神に委ね、神は彼の中に、また彼を通して、敵を追い払い、打ち倒される。*「勇気を出しなさい」*と主は言われる。「*わたしは世に打ち勝った*」（ヨハネ16:33）。
*「私を強めてくださるイエス・キリストにあって、私はすべてができる」*と使徒は告白する（フィリピ4:13）――まさに、主なしには私たちには何もできないのと同じである。自ら勝利を得ようとする者は、間違いなく、戦っているその情欲か、あるいはそれに付随する情欲かのいずれかに陥ってしまうだろう。
しかし、自分を神に委ねた者は、あたかも何もないところから勝利を勝ち取るかのようだ。これは、自らの抵抗を否定するものではなく、あらゆる抵抗がある中で、その成功や勝利が決して私たち自身のものであり得ず、もしそれがあるならば、それは常に神からのものであることを示しているに過ぎない。
だからこそ、あらゆる手段を尽くして対抗し、戦いなさい。しかし、あなたのすべての悲しみを、こう言われる生ける神に委ねることを決してやめてはならない。「災いの日に、わたしはあなたと共にある。恐れてはならない。」

では、人は今、どのように行動すべきか、あるいは情熱を征服するためにどのような方法が適しているのか。これを明らかにするためには、そのすべての敵を検討し、指摘するとともに、それらがどのような形で現れ、作用するかを明らかにする必要がある。そこから、彼らとの戦いのあり方も自ずと定まるだろう。戦いの成功は、その全容を見通すことに大きく依存する。

善における私たちの成長が平穏に進むことは決してない。なぜなら、情欲は依然として生きており、目前にある、虚ろで目に見えるこの世、そしてそこに君臨する闇の力によって強く支えられているからだ。これこそが、私たちの中で善に反して立ち上がる衝動の源泉である。

人は回心するまでは、全身が情欲に支配されている。回心後、霊は熱意に満たされ、清らかになる。
一方、魂と肉体は依然として情欲に満ちたままである。それらの浄化と癒やしが始まると、それらは頑なに抵抗し、自らの命を守るために、自分たちを追い立てる霊に対して反旗を翻す。こうした反乱は、主に肉体的・精神的な力を通じて行われ、それらの力が霊に浸透するにつれて、霊を傷つける。しかし、霊を直接狙った動きもある。これらは、敵が肉体と魂の罠から、その暴政を逃れた捕虜に向けて放つ、燃え盛る矢である。このため、私たちの中に癒された部分や健全な部分があるにもかかわらず、罪と情欲の反抗は、私たちの存在のあらゆる側面に現れ、感じられるのである。

1.
身体において：それらの不確かな起源は、肉欲の満足、すなわち肉の安息であり、これと直接結びついているのが、肉体の活気と感覚的な快楽である。それらが存在するところには、淫らな欲望、大食、快楽追求、
怠惰、甘え、感覚の放浪、おしゃべり、散漫、落ち着きのなさ、あらゆる面での放縦、滑稽さ、無駄話、眠気、まぶたのうたた寝、快楽への渇望、そして情欲におけるあらゆる種類の肉欲の満足の追求が現れる。

2. **魂において**：a) **知性的な部分**において――独りよがり、自分の知性のみを信じる態度、反抗、神の御心への反逆、疑い、高慢（*傲慢――編者注*）と虚栄、探究心、知性の乱用、思考の迷走； b) **欲望の領域**において――わがまま、不服従、権力欲、残酷さ、進取の気性、自惚れ、横取り、恩知らず、独占欲、強奪；c)
感情の領域において――心の平安と安らぎを揺るがす情熱、あるいは様々な種類の快楽と不快：
怒り、嫉妬、憎しみ、悪意、復讐、非難、軽蔑、名声への執着、虚栄心、高慢、憂鬱、悲しみ、嘆き、落胆、喜び、楽しさ、恐怖、希望、期待。

これらすべての精神的・肉体的情動の源は、自己愛、すなわち「自己」である。それは当初は打ち負かされたり拒絶されたりしているものの、しばしば反旗を翻し、何らかの情動をまとい、霊と戦いを繰り広げる。
この残された「自己」は、あらゆる情動の群れを伴い、今やくすぶる肉的な人間を構成しており、まさに使徒が言及する*「肉における律法」*（ローマ7:23）そのものであり、そこから常に、御霊が望まれることに反する何かが立ち上がるのである。
聖なる教父たちは、霊的な闘いを続けるキリスト者の注意をそらさないよう、すべての情欲をその根源に遡り、闘う者が何を目指すべきかを明確にするよう努めた。この目的のために、彼らは源である「自己」の周囲に、快楽、貪欲、高慢の三つを位置づけ、さらにそこから派生する他の五つを挙げた。
これらに限定して、彼らはそれらの反乱を記述し、戦い方を示した。甘美を自己嫌悪によって、貪欲を無欲によって、高慢を謙遜によって断ち切った者は、自我に打ち勝ったのである。なぜなら、自我そのものを根絶するよりも、その「子」たちの中で根絶するほうが容易だからである。
これらすべては、魂と肉体の中に存在する。しかし、生き返った、あるいはむしろ生き返りつつある霊でさえ、病から自由ではない。それらは、生命の源に関わるものであり、その繊細さと深さゆえにしばしば気づかれず、それゆえに一層危険なのである。
そしてここでも、魂や肉体と同様に、内なる霊的生活のあらゆる構成要素に対して、それを追い払い、覆い隠すような、相反する一連の動きや状態が存在する。そうして、しばしば、内面への留まりや集中の代わりに、自己からの噴出や感覚への逃避が生じ、
内面への留まりの三つの行為、すなわち「注意」「覚醒」「明晰さ」の代わりに、精神の散漫、内面の混乱、虚栄、衰弱、怠慢、自己放棄、放縦、傲慢、束縛、偏愛、心の傷つきが生じることがよくある。また、霊的世界への自覚の代わりに、神、死、審判、そしてあらゆる霊的なものへの忘却が生じる。

霊において最も重要なのは、内なる在り方によって築かれる意識であり、それが失われるとき、生命活動もまた失われるのである。
これにより、神への畏れや神への依存の感覚の代わりに無畏が生じ、霊的なものを選び尊ぶことの代わりにそれへの無関心が生じ、あらゆるものからの離脱の代わりに自己安息（わざわざ自分を苦しめる必要などない！）が生じ、
悔い改めの感情の代わりに無感覚や心の石化が、主への信仰の代わりに自己正当化が、熱意の代わりに冷淡さ、無気力、無感動が、そして神への献身の代わりに自己満足が現れる。

意識や自由を襲うと、こうした感情のどれか一つが、私たちの霊的生活の源泉を完全に遮断するか、あるいは縮小させ、極度の危険にさらす。まさにその時こそ、外部からの助けが極めて必要となる。これらの誘惑的な動きは、極めて微細な思いに属するため、時には本人でさえ気づかないことがある。

精神的・肉体的欲望はより明白で粗雑ですが、それらの中にも、例えば肉体の安息や、自己中心や反抗といった微細なものがあります。言葉の上では理解できますが、行動においてはしばしば隠されています。

これこそが、私たちの新しい命を消し去ろうと、刻一刻と待ち構えている罪の反乱の大群である……人は、まるでぬかるみの上を歩くかのように、この地上を歩んでおり、いつ沈み込んでもおかしくない状態にある。歩むときは、用心深く歩め。そうすれば、石につまずくことはないだろう。

とはいえ、新たな規則や秩序の重圧の下にあり、精神が活動している限り、これらすべての不正な動きは、その隣に存在する親――すなわち世界と悪魔たち――に助けられていなければ、それほど獰猛なものではなかっただろう。

世界とは、実現された情欲の世界、すなわち、人物、習慣、行いの中に具現化された情欲そのものである。

その世界の何らかの部分に触れると、それとの類似性や気質の近さゆえに、自分の中にある対応する傷、すなわち情欲を揺さぶらずにはいられない。それゆえ、この世に生きる者は皆、自分の中に宿る情欲を媒介として、様々なきっかけや誘惑を通じて、それらへと向かっていくのである。

しかし、この世に固有の誘惑もいくつか存在する。

それらは、この世の魅惑的な姿とあらゆる面での成功、恐ろしい力――多くの人々の中にあって見捨てられたという感覚や孤独感、あらゆる面での妨害、辛辣な言葉、嘲笑、軽蔑、無関心、不法な行いによる苦しみである。これに続いて、抑圧、迫害、敵意、剥奪、あらゆる種類の悲しみが生じる。

そして、あらゆる悪の源である悪魔たちは、その大群をもって至る所で人々を取り囲み、肉、とりわけ感覚、そして魂と悪魔そのものが存在するあの元素を通じて作用し、あらゆる罪へと人々を導く。それゆえ、あらゆる情欲や罪深い反逆は、その原因として彼らに帰することができる。

しかし、罪の輪の中には、悪魔だけが吹き込むことのできる何かがあり、それは、いかなる堕落があろうとも、人間の本性では生み出すことができないものである。例えば、冒涜的な思い――疑念、不信仰、異常な嫌悪、心の曇り、様々な種類の惑わし、そして、一般的に、情欲に満ちた、腐敗した誘惑、例えば：　抑えきれない淫らな情欲、死に至るほど執拗な憎悪などである。

これらの悪魔による目に見えない闘争に加え、彼らからの目に見える、身体を通じて実感できる攻撃もある。それは様々な種類の幻影であり、身体に対する彼らの支配にまで及ぶものである。悪魔のあらゆる狡猾さを識別するためには、ニフォントやスピリドンの伝記などを読むことが有益である。

これらが、内面と外面の両方から「新しい人」に立ち向かうすべてのものです。注意深い人々は、これらの動きのいずれかが襲いかかってこない瞬間など一分たりともないと語ります。それは避けられないことです。なぜなら、善を慕う内なる存在が、四方八方から敵対的な大群に囲まれ、まるで海の中に沈むかのように、その中に浸かっているのが見えるからです。

とはいえ、この多方面からの敵対を認識することに加え、戦いに勝利するためには、こうした攻撃がどのような形で現れるのかを知る必要もある。

人の心がどこに向かっているのか、想像してみよう。その心は内面、別の世界に向いており、そこでは別の存在が立ち、行動している。その人の思考には霊的な事柄があり、意図には霊的な行いがある。

つまり、その人は情欲や罪から遠ざかっているのです。その後、善の発展を助長する秩序が規則として確立されれば、その人が完全に霊的な、聖なる光の領域に立っていることがわかるでしょう。

罪深いもの、情欲的なものは注意の対象から排除され、規則の重圧の下に置かれている。それは時折、断続的に顔を出しては、再び逃げ去り、注意を引くこともあれば引かないこともある。それは内な

る目にのみ姿を現し、自らの存在を思い出させ、ただそれに気を配り、それについて考え、思い巡らしてほしいと願っているだけである。
それゆえ、私たちの中に潜む敵対的なものが現れる主な形態は、**「思い」**である。敵が邪悪な思いで私たちの思考を占領することに成功すれば、それはもはや単なる利益にとどまらず、しばしば勝利を収めることさえある。なぜなら、その思いにすぐに「願望」が傾き、その願望の後に「決断」と「行動」が続くからであり、これらはすでに罪であり、堕落なのである。
この根拠に基づき、自己を深く省察した聖なる教父たちは、情欲の勃発とその誘惑の形態および段階を次のように指摘している。すなわち、思考の侵入、思い、快楽、願望、情欲、誘引、決意、そしてそれに続く行動である。
その現れ方において、これらは時に徐々に、一つずつ順を追って展開することもあれば、時にはそれぞれが順序を無視して個別に現れることもある。ただし、決意だけは例外であり、それは常に直接的な行為ではなく、熟考と自由意志の傾きに先行するものである。それが生じない限り、清らかさは保たれ、良心も清い。
それゆえ、それに至るまでのすべての行為は、一つの言葉で表される。「**思い**」――単純な形でも、修飾語を伴った形でも――単純な思い、情熱的な思い、情欲的な思い。なぜなら、それは私たちの中で、単に「思い」として、あるいは単に罪深い対象のイメージとして、あるいは情欲、渇望、欲望として、あるいは最終的に情熱や誘引として現れるからである。
それらはすべて、心や精神を情熱的かつ罪深いものへと誘い、誘惑するが、心がそれらに屈服せず、現れるたびにそれらと戦い、完全に追い払うまでは、それはまだ悪でも罪でもない。
この戦いの範囲は、一念、情欲、情熱、誘惑が現れてから、それらが消え去り、その痕跡がすべて一掃されるまでであり、この戦いのすべての規則は、その目的に向けられている。
確かに、この世もサタンも同様に作用するが、彼らの誘惑的な働きが私たちの意識に届くのは、必ずこれら三つのいずれかの形を通じてである。なぜなら、彼らのすべての目的は、内面の状態を揺るがし、私たちを彼らの方へと傾かせることにあるからだ。
彼らのあらゆる策略はここに注がれている。したがって、この点において重要なのは、彼らが私たちに対して用いる手段や行為そのものではなく、彼らが私たちの中に喚起しようとしているものであり、それこそが人生と活動において重要かつ価値あるものである。例えば、迫害において、人間の苦しみそのものが目的ではなく、不平や絶望、あるいは徳を放棄しようとする思いこそが目的である。
この結果、霊的な戦いに関しては、断固として次のように定めることができる。罪深いものがどこから、どのようにして引き起こされるかにかかわらず、すべての力と注意をまさにその罪深いものに向け、そこから取り組みを始め、それと戦え。この法則は極めて重要である。それは人を内面へと留め、ひいては力強く、ある意味で安全に保つことになるからである。
それゆえ、聖なる教父たちのすべての規則は、思い、情欲、願望に向けられており、それらの性質に適用されている。一方、原因については言及されていないか、たとえ言及されていても、この点において特別な重要性が与えられておらず、しばしば区別もなされていないのである。
というのも、この世も、悪魔も、情欲も、同じ情欲を喚起しうるし、実際に喚起しているが、それによってその情欲が特別な性質を持つわけではないからである。
したがって、修行者のすべての注意は、自らの内面――思考、願望、情欲、衝動――に向けられるべきであり、とりわけ思考に重点を置くべきである。なぜなら、心や意志は思考ほど流動的ではなく、情欲や欲望が単独で生じることは稀であり、その大部分は思考から生じるからである。
ここから、次のような原則が導かれる。「思考を断ち切れば、すべてを断ち切ることになる」。

これに基づけば、霊的な戦いについての概説を立てるのは極めて容易である。それは『キリスト教生活に関する書簡』に十分に描かれている。そこから引用しよう。

キリスト教徒の戦術を構成する霊的戦いの規則のうち、あるものは攻撃の予防に寄与し、あるものは戦いを最も容易かつ成功裏に終結させることに寄与し、またあるものは勝利の果実を最も確固

として手中に収めること、あるいは敗北の結果を速やかに排除することに寄与する。それゆえ、これらは自然に次の三つの分類に分けられる： a) 戦いの前に遵守すべき規則、b) 戦いその最中に遵守すべき規則、c) 戦いの後に遵守すべき規則。

戦闘に先立ち、戦士は自らの行動によって、攻撃を未然に防ぐか、あるいはその初期段階でそれを察知する機会を得るか、さらには勝利の準備を整えるように行動しなければならない。
したがって、何よりもまず、彼は罪深い衝動の範囲を狭め、それらを一か所に集約しなければならない。そうすることで、動揺に気づきやすくなるだけでなく、自分の力をどこに向けるべきかがより明確になるからである。

1.

罪の領域の概略は、概して次のようなものである。生活の中心である「心」に根を下ろすと、罪は魂と体のあらゆる機能に浸透し、その後、人間のあらゆる対外関係へと広がり、ついには周囲のすべてを覆い尽くす。
今や、心の奥底から追い出されたとしても、罪は依然としてその周辺をうろつき、以前と同じもので養われ続けている。顔、物、出来事は、人が罪に身を委ねていた頃にそれらと結びつけていたのと同じ思考や感情を、容易に呼び起こしうる。賢明な戦士は、今こそこの敵の外部からの補給路を断たなければならない。 そのためには、彼には次のことが必要である。a) 自分の外的な振る舞いをすべて再構築し、そのすべてに新しい姿、新しい動機、新しい時間配分などを、新しい生活の精神に従って与えること。b)
自分の時間を、適切な活動のない時間が一時間たりとも残らないように配分すること。
必要な活動から解放された時間は、ただ何かで埋めるのではなく、罪を打ち砕き、精神を強めるのに役立つ活動で満たされなければならない。
この点において、前述した傾向とは正反対の、ある種の肉体的な行いがどれほど有益であるかは、誰もが体験できることである；c)
自分の感覚、特に目、耳、舌――これらは、心から外へ、また外から心へと罪を運ぶ最も容易な媒体である――を制御すること； d)
遭遇せざるを得ないあらゆるもの――物、人、出来事――に霊的な意味を与え、とりわけ自分が常駐する場所を、魂にとって最も印象深いもので満たすこと。そうすることで、人は外の世界に生きながらも、あたかもある種の神聖な学校の中に生きているかのように生きることができる。
概して、自分の外見のすべてを、一方ではもはや特別な注意を必要とせず、自分自身についてのあらゆる心配から私たちを解放し、他方では、予期せぬ罪の反乱から私たちを安全にするだけでなく、霊において生じつつある新しい命を養い、強めるように整えるべきである。
このような秩序のもとでは、罪は外側から完全に遮断され、もはやここから糧や支えを得ることはなくなるだろう。

2.

もし今、人が内面において、最初の勝利の後に得たありのままの姿を保つために全力を尽くし、すなわち、その時に自分の中で蘇った感情や心構えを絶えず温め続けるならば、罪は内側からも遮断され、もはやここには支えも確固たる基盤もなく、永遠に留まることはなくなるだろう。
このようにして糧と支えを奪われた罪は、もし突然に消滅しないとしても、少なくとも完全に枯渇するまで、ますます弱まっていくはずである。
その後、罪との戦いは明らかに縮小し、すべてが（特に新しい秩序を乱そうとする）思いとの戦いに集中することになる。情熱や傾向との戦いになることは稀であり、そこではただ**慎重に**警戒を怠らないだけでよい……
キリストの戦士は、常に二つの警戒心ある守護者を持たなければならない。すなわち、自制と分別である。前者は内面に向けられ、後者は外面に向けられる。前者は心そのものから湧き出る動きを監視し、後者は外部の影響によって心の中に生じようとする動きを予見する。

前者のための掟：神の臨在を心に留めることで、魂からあらゆる思いが追い払われた後、心の扉の前に立ち、そこへ入り込むもの、そこから出ていくものすべてを注意深く見守りなさい。とりわけ、感情や欲望が行動を先取りすることを許してはならない。なぜなら、すべての悪はそこから生じるからである。
第二の法則：一日の始まりに、座って、起こりうるあらゆる出会いや出来事、それらによって生じうるあらゆる感情や動揺をすべて洗い出し、予期せぬ攻撃に遭っても動揺せず、
倒れないよう、それに対する適切な防壁をあらかじめ心の中に築いておくこと。
もっとも、実際の攻撃の際にうまく対処するためには、あらかじめ意図的に心の中で戦いを繰り広げ、様々な状況や感情、欲望に身を置いてみることも有益である。
そこで、自分を適切な範囲内に留めるための様々な方法を考案し、ある状況では何が特に役立ち、別の状況では何が役立ったかを観察する。このような事前の訓練は、闘志を養い、臆することなく敵に立ち向かい、あたかも経験から得た戦法のように、さほど苦労することなく敵を打ち負かすことを身につけさせる。
さらに、戦いに臨む前に、いつ攻勢に出るべきか、いつ防御に回るべきか、いつ撤退すべきかをあらかじめ知っておく必要がある。ある種の戦い方が霊的な成長の段階に合致していることに加え、最初は撤退、すなわち抵抗せずに主の御庇護の下に身を隠すことが最善である。
さらに、敵を経験を通じて見極め、その攻撃を熟知したならば、時間を無駄にすることなく撃退することは可能ですが、戦いや勝利の機会を得るために、意図的に自分の中に情欲を煽ったり、それらが全力を発揮せざるを得ない状況に自らを置いたりしてはなりません。
特定の情熱的な興奮には、ある特定の方法によってのみ打ち勝つことができるものがある。思いは必ず追い払わなければならないが、傾向や情熱、特に肉体的 ones
については、常にそうできるとは限らない。どちらの場合も、たった一つの無知によって勝利を逃す可能性がある。
最後に、勝利をもたらす主要な思想――それはいわば勝利の旗印のようなもの――を持たずに戦いに臨んではならない。かつて善と悪の争いを善の側に決着させたように、今、魂の個々の罪深い動きとの戦いにおいても、その思想は難なく私たちを勝利者にしてくれるだろう。
その思想が現れるやいなや、あらゆる敵の大群、あらゆる邪悪な思いや欲望は散り散りになるはずだ。その思想には、人を鼓舞し、自らを凌駕する高みへと引き上げる力がある。だからこそ、できるだけ頻繁にそれを意識に呼び起こし、心に深く刻み込み、闇を追い払うこの光の星を、心の天の穹蒼に永遠に定着させなければならない。
罪を根絶しようとする熱意――この生き生きとした水の急流のような熱意――をこれほど強く燃え上がらせるものは他にない。その熱意は、波立ちながらも乱れることなく、誘惑という石が投げ込まれても生じるあらゆる波を目立たなくしてしまうのだ。
こうした予防策と規則を胸に、キリストの戦士よ、戦いに臨む希望を持って進め。もっとも、戦いそのものの最中においても、無秩序に襲いかかる敵の防御に似てしまわないよう、既知の規則に従って行動しなければならない。多くの場合、特別な緊張を伴わずに、ただ一つの行動の順序を守るだけで、成功を収めることができるのだ。
敵の接近――つまり、興奮や思い、情欲、あるいは傾向の芽生え――に気づいたら、何よりもまず、それが敵であることを速やかに自覚せよ。私たちの中に生じるすべてのものを、自分自身のように守り抜かなければならない血肉の一部であると見なすことは、大きな過ちであり、普遍的な過ちである。
罪深いものはすべて、私たちに外から持ち込まれたものです。それゆえ、常にそれを自分自身から切り離さなければなりません。さもないと、私たち自身の中に裏切り者を抱えることになってしまいます。自分自身と戦おうとする者は、自分自身を「自分」と、その中に潜む「敵」とに分ける必要があります。

自分の中から、既知の悪しき衝動を切り離し、それを敵であると自覚した上で、その自覚と感情を伝え、心の中にそれに対する嫌悪感を呼び起こしなさい。これこそが、罪を追い払うための最も効果的な手段である。
あらゆる罪深い衝動は、そこから得られるある種の快感を介して魂に留まっている。それゆえ、それに対する嫌悪が喚起されると、その衝動はあらゆる支えを失い、自然と消え去る。
とはいえ、これは必ずしも容易ではなく、また常に可能であるとは限らない。思い込みを怒りで打ち砕くのは容易だが、欲望を打ち砕くのはより難しく、情熱を打ち砕くのはさらに難しい。なぜなら、それらはそれ自体が心の動きそのものだからである。これが役に立たず、敵がこのように戦わずして勝利を譲らないときは、勇敢に、しかし自惚れや傲慢さなく、戦いに臨め。
臆病さは魂を混乱させ、ある種の不安定さと緩みをもたらし、自己に確固としていない魂は、容易に堕ちてしまう。
傲慢と自惚れは、まさに戦わなければならない敵そのものである。これらを許した者は、すでに堕ちており、さらなる堕落への素地を自ら作り出している。なぜなら、それらは人を無気力と不注意に陥らせるからである。
戦いが始まったなら、何よりもまず心を守れ。湧き上がる衝動が感情にまで達しないようにし、魂への入り口のまさにその場所でそれらを迎え撃ち、そこで打ち砕くよう努めよ。
そしてそのためには、心を乱す考えの根拠となっているものとは正反対の確信を、速やかに心に築き上げなさい。そのような反論は、心の戦いにおいて盾であるだけでなく、矢でもある――それはあなたの心を守り、敵の心臓そのものを貫くのだ。
それ以来、戦いは、生じた罪がそれを守る思考や観念によって絶えず守られ、一方、戦う側は反対の思考や観念をもってこれらの要塞を破壊し続ける、という形で展開されることになる。
その戦いが続く期間は、多種多様な状況に依存しており、それらを完全に特定することは不可能です。ただ、
、少しでも弱まり、たとえ心の中であれ、敵の側に傾いてはなりません。そうすれば勝利は確実です。なぜなら、先に指摘したように、罪深い動きは私たちの中に確固たる足場を持たず、したがって当然、すぐに止むはずだからです。
もし、この（とはいえ誠実な）自己防衛の行動の後も、敵が依然として幽霊のように魂の中に立ちはだかり、その場を譲ろうとしないのであれば、それは敵が外部の力によって支えられているという明らかな兆候である。
それゆえ、あなたもまた、外部の、地上の、あるいは天上の助けを求めるべきである――指導者に打ち明け、熱心な祈りの中で主、すべての聖人、そしてとりわけ守護天使を呼び求めるのだ。神への献身が恥辱に終わることは決してない。
もっとも、考えとの戦い、情欲との戦い、欲望との戦いはそれぞれ異なるものであり、考えも考えによって、欲望も欲望によって、情欲も情欲によって異なることに留意すべきである。
これらすべてにおいて、特別な手法を用いるべきであり、その手法はあらかじめ、思索を通じて、あるいは修道者の経験や教えから定めておく必要がある。しかし、常に厳格に抵抗すべきとは限らない。時には、軽蔑するだけで敵を追い払うこともあれば、抵抗は敵を増幅させ、苛立たせるだけであることもある。
敵は、その痕跡が一切残らなくなるまで追い続けなければならない。さもないと、心に悪の種として残された単なる一念でさえ、魂が知らず知らずのうちにそれへと傾くという形で、その実を結んでしまうだろう。
戦いの最中には、将来の戦いを未然に防ぐための手段を講じてはならない。そこで考案された規則は常に非常に厳格なものとなり、そのため常にそれらを変更する必要が生じ、ひいては、霊的な戦いにおいてこれほど有害であり、戦士にとって誘惑的な「無効性」という経験をもたらすことになる。
戦いは終わった。敗北から救われたことを主に感謝せよ。しかし、救われた喜びに過度に浸っ

てはならない。油断を許さず、熱意を緩めてはならない――敵はしばしば、ただ敗北したふりをする。それは、あなたが安心感に浸った時、不意の攻撃でより容易にあなたを打ち倒すためである。
それゆえ、戦いの武器を脱ぐことなく、予防の規則を忘れてはならない。常に気力を保ち、警戒を怠らない戦士であれ。ひと息ついて、戦利品を精査せよ。戦いの全過程――その始まり、経過、そして最後に、何が戦いのきっかけとなり、何が特に戦いを激化させ、何が戦いに終止符を打ったのか――を検証せよ。
これは、敗者に対する一種の貢ぎ物となり、将来彼らに対する勝利を極めて容易にするだろう。こうして、ついに精神的な知恵と修行者としての経験が得られるのである。勝利については誰にも語るな――それは敵を大いに苛立たせ、あなた自身の力を奪ってしまう。
この際、避けられない虚栄心が、心の強固さを損なう扉を開き、一人の敵に勝利した後、その大群と戦わなければならないことになるだろう。もし打ち負かされたとしても、悔い改めよ。しかし、神から逃げたり、頑なになったりしてはならない。急いで心を和らげ、悔い改めへと導くのだ。
転ばないことはできないが、転んだら立ち上がることは可能であり、またそうすべきである。急いで走る者は、たとえ何かに躓いても、すぐに立ち上がり、再び目標への道を突き進む――その姿を見習え。
私たちの主は、たとえ子供が何度つまずき、転んでも、その手を引いて決して見捨てない母親のようだ。無気力な落胆に浸るよりも、今回の転倒から謙虚さと慎重さの教訓を学び、滑りやすく転ばざるを得ない場所を歩かないよう心がけ、新たな偉業に向けて気力を奮い立たせるほうがよい。
もし誠実な悔い改めによって罪を消し去らなければ、罪はあなたの中に一定の勢力を得て、間違いなくあなたを罪の海の底へと引きずり下ろすだろう。罪があなたを支配し、あなたは再び最初の戦いから始めなければならないが、それが可能かどうかは神のみぞ知る。
もしかすると、今ここで罪に身を委ねてしまえば、悔い改めの境界線を越えてしまうかもしれない。もしかすると、その後には、あなたの心を打ち砕くことのできる真理が一つも残っていないかもしれない。もしかすると、あなたには恵みさえも与えられないかもしれない。そうなれば、あなたはまだこの世にいるうちに、永遠の苦しみへと裁かれた者たちの仲間入りをすることになるだろう。
　　そもそも、内なる戦いの規則について言えば、その本質は、あらゆる武器を個別の状況に適用することに他ならず、それゆえにそれらをすべて描き出すことはできない。
内なる戦いの事柄は測り知れず、奥深いものである。その状況は極めて多様であり、戦う者たちもあまりにも異なる。ある者にとっては誘惑であるものが、別の者にとっては何の意味も持たない。ある者を打ちのめすものが、別の者には全く無関心である。それゆえ、万人に通用する一つのルールを定めることは断じて不可能である。戦いのルールを考案する最良の者は、各人が自分自身である。
経験がすべてを教えてくれる。必要なのは、ただ自分自身に打ち勝つという熱意だけである。初期の修行者たちは書物から学んだわけではないが、それにもかかわらず、勝利者の模範となっている。また、これらの規則に過度に依存してはならない――それらはあくまで外見的な輪郭に過ぎないからだ。
物事の本質をなすものは、実際に戦いに臨んで初めて、経験を通じてのみ各人が知ることになる。そしてこの事において、彼を導くのは、自身の分別と神への委ねのみである。一人ひとりの内なるキリスト教生活の流れは、極めて複雑で秘められた古代の地下通路を思わせる。
そこへ足を踏み入れると、試練にさらされる者は、大まかな指針をいくつか
与えられる――あそこではこうし、あちらではああし、ここではこの目印に従い、あそこではあの目印に従う――そして、やがて暗闇の中に一人残される。時には、かすかなランプの光だけが頼りとなる。その者のすべては、精神の集中、分別、慎重さ、そして目に見えない導きにかかっている。
同様の秘められた性質は、キリスト教徒の内面的生活にも見られる。ここでは、たとえ多くの規則に囲まれていようとも、誰もが独りで歩む。訓練された心の感覚、とりわけ恵みの啓示こそが、自己との戦いにおいて、彼にとって常に存在し、欺くことなく、決して離れることのない導き手である。そ

れ以外のものはすべて彼を見捨てる。

あらゆる情欲、欲望、そして思いとの戦いは、このように展開する。情欲、欲望、思いはすべて等しいものであるから、個々の思いとの戦いについて特に言及する必要はない。ただ、いくつかの点を指摘しておこう：

1.

思考には、**繊細**なものや極めて繊細なものもあれば、**粗雑**なものや極めて粗雑なものもある。後者は誰もが自ら気づくことができるが、前者は心に留まっている間は気づかれず、事後の行動から明らかになるものであり、しかも自分自身よりも他者を通じて明らかになることが多い。

つまり、自分の安らぎや善良さ、清らかさを一欠片たりとも信じず、常にそれらを疑うという衝動があるのだ。物事の成り行きを注意深く見守り、どのような思いがそれに伴い、どのような結末を迎えるかを観察し、それによって後に、当初自分の内側に何があったかを判断するのだ。

もっとも、他者に委ねるのが最善である――慣れ親しんだ目は、たとえ自分では気づかなくても、私たちの内に潜むものを即座に指摘してくれるからだ。最も微細な思いについて語られるとき、それは単に霊的なものだけを指すわけではない。それらは肉体や魂の側面からも生じるのである。

それらの顕著な特徴は、気づかれにくく、深みに秘められていることであり、そのため人は、情欲の混じりけのない純粋な行動をとっていると思い込むが、実際には情欲に従って行動しているのだ。その原因は、まだ確立されていない心の清らかさ、あるいは、より正確に言えば、自然的なものと外来的なものを区別する能力が形成されていないことにある。

それが実現したとき、微細で極めて微細なものは粗雑で極めて粗雑なものとなる。なぜなら、その時には経験によって注意力が研ぎ澄まされ、心の感覚が善悪を区別するよう訓練されるからである。

2.

思い、願望、情欲には、突如として襲いかかるような、あるいは一時的な動揺として現れるものもあれば、日、月、年と続く恒常的なものもある。前者は軽微だが、それらを軽視してはならず、その内容だけでなく、その順序にも注意深く目を向けるべきである。

敵には、ある種の法則があるかのようだ――いきなり情欲から始めるのではなく、まず思いから始め、それを繰り返し続けるのである。怒りによって一度追い払われたものは、二度目、三度目にはより寛大に受け入れられ、やがて欲望と情欲が生まれ、そこから同意や行動に至るまであと一歩となる。長引く思いは重く、致命的である；

それらは主に**「誘惑」**という名にふさわしい。それらについて知っておくべきことは、それらが自然から来るものではなく（その性質上、自然には固有のものであるとはいえ）、常に敵から来るものであるということだ。主は、私たちの清めという特別な意図をもってそれらを許容され、私たちの忠実さ、信仰、不変性、そして内なる人を築き上げる能力を試み、確かなものにするためである。 ― それゆえ、たとえそれらが、中傷、絶望、不信仰といった、恵みに満ちた新しい心にとって極めて不快なものであったとしても、快く耐え忍ばなければならない。最も重要なことは、いかなる時も決してそれらに傾倒せず、自分の中に取り込まず、思考と信仰によってそれらを自分自身と自分の自由から切り離し、心をそれらから自由な状態に保つことである。

3.

戦うべき思いは、必ずしも悪いものばかりではなく、一見して良いものだったり、あるいは無害なものだったりすることも少なくない。悪い思いについては一つの法則がある――即座に追い払うことである。一方、後者については、吟味するか、あるいは熟考しなければならない。ここには、どの思いを実行し、どの思いを拒むべきかを区別する、誰もが称賛する「経験」が当てはまる。

これに関する規則を提示することはできない。誰もが自らの経験から自ら学ぶべきである。なぜなら、人は人と同じではないからであり、つまり他人のものが私たちにふさわしいとは限らないからだ。むしろこうすべきだ。確立された行動の順序があるなら、それに従い、新たに現れるものは、たとえどれほど一見妥当に見えても、追い払うこと。もしその考えが、それ自体にも結果にも何ら悪い点を

示さないとしても、それでもいきなりそれに傾くのではなく、軽率にならないよう、しばらくの間様子を見るべきである。
ある者は五年間も待ち続け、その考えを実行に移さなかった。最も重要な法則は、自分の理性や心を信用せず、あらゆる考えを指導者に確認することである。この規則の違反は、常に、そして今もなお、大きな堕落や惑わしの原因となっている。

4.

邪悪な思いは誘惑し、一見正当な思いは惑わす。前者に心を奪われる者は罪を犯し堕ちたと見なされ、後者に心を奪われる者は惑わされているとされる。あらゆる惑わしを、その起源と性質において描き出すことは可能だろうか。
その性質として、主に挙げられるのは、人が自信を持って、自分ではないような存在――例えば、他人を諭すよう召された者、並外れた人生を送る能力を持つ者など――であると自らを信じ込んでしまうことである。その源泉は、「自分は何かを意味している、しかも少なからぬものを意味している」という、極めて微細な思いである……
取るに足らない者が、自分自身について何かを思い込んでいるのだ。敵はこの最も秘められた高慢に付け入り、人間を縛りつける。もっとも、私たちが気づかないような、あらゆる微細で邪悪な思いもまた、私たちを惑わし続けている。
、私たちは、善良で敬虔な思いに導かれていると思い込んでいる時でさえも。
この点に関して言えば、私たちが惑わされていない瞬間など一瞬もなく、まるで幻影の中を歩いているかのように、様々な形でそれらに絡め取られていると言える。それは、悪がまだ内側にあり、消え去っていない一方で、善は表面にあるからであり、それゆえ私たちの目には、まさに蒸発した霧がかかっているかのようである。

5.

個々の思いについては、あらかじめそれらに関する情報を集めておき、すなわち、それらの概念、発生の原因、結果、そして追い払う方法について理解しておくことが望ましい。
これは、戦いの際に非常に役立つ備えとなる。すなわち、憎しみによってその思いが追い払われず、誘惑し説得しながら増殖し始めたとき、それに対抗して反論となる何かを提示する必要がある。しかし、それを行うためには、あらかじめ考えを蓄えておく必要がある。
この点に関して、聖なる教父たちは最も主要な八つの情欲を選び出し、それらを手本として記述しており、これは求める者なら誰でも活用できるものである。もっとも、これらは戦いの対象がこれらに限られるわけではなく、あくまで主要なものに過ぎない。それゆえ、他の文献には他の情欲に関する記述や、それらに対する指針が見出される。それらの最も豊富な集大成は、ヨハネ・クライストス（『梯子』の著者）の著作に見られる。

6.

思いには、肉的なもの、魂的なもの、そして霊的なものがある。これらすべてがいつでも生じ得ることは誰の目にも明らかだが、当然のことながら、最初は肉的なものが目立ち、その後、魂的なもの、そして霊的なものが現れてくる。これに応じて、戦いも移行し、あるいはその立場を変えていかなければならない。
これを知っておくべき理由は、例えば肉体を制した者が、安心感から油断に陥らないようにするためである。なぜなら、その者は魂を通じて打ち負かされる可能性があり、魂を鎮めた者でさえ、霊において打ち負かされる可能性があるからである。概して、息がある限り、戦いは終わらない。たとえ一時的に、時には長期間、沈静化することはあっても。

7.

聖ドロテオスは次のように述べている。「『働く情欲』があり、『戦う情欲』があり、『打ち勝つ情欲』がある。」第一の者は罪を犯し、第二の者は清めを始め、第三の者は無情に近づいている。
情欲に対して、願望や快楽だけでなく、一念さえも譲らず、断固として立ち向かう者、あるいは、も

しそれが生じたとしても、速やかにそれらを根こそぎ心に引き裂き、常に反感を抱くように自らを導く者ほど、より早く清らかさに達する。
自分に対して寛容で、甘やかすほど、その道のりは停滞や紆余曲折を伴い、長引くことになる。これは自己憐憫、あるいは自分自身を情欲から切り離せないことに起因する。あたかも自分を憐れむかのように、人は敵を慈しみ、自らに敵対するのである。

8.

この闘争の結果として、心は思念から、魂は情欲から、意志は傾向から清められる。それが形成されると、人は無情の状態に至る。その内面は、霊的な対象を映し出す清らかな鏡となる。

9.

思考、欲望、情欲との精神的な戦いは、たとえそれが極めて決定的で、不可避であり、勝利をもたらす力を持つとしても、私たちの汚れを浄化するための唯一の手段となり、他のすべての手段を排除し、それに取って代わるものであってはならない。
これと並行して、**情欲に対する積極的な闘い、**すなわち、それとは正反対の行いを通じて、情欲を根絶し、消し去り、打ち砕く（*粉砕する――編者注*）ことが、絶え間なく行われなければならない。その理由は、情熱が私たちの力に浸透（染み込み、根付いた――*編者注*）していたからであり、私たちが情熱的に行動したために浸透したのだ。情熱を伴うあらゆる行いは、その力の中に情熱の断片を蓄え、すべての行いの総和によって、力は情熱で溢れかえった。まるでスポンジが水を吸い込むように、あるいは服が悪臭を帯びるように。
逆に、この情熱を絞り出すためには、最初の行為とは正反対の行為を用いるべきである。そうすることで、それぞれの行為が力の中に定着するにつれて、そこから相応の情熱を追い出し、そのような行為を頻繁かつ絶え間なく繰り返すことで、情熱のすべてを排除することができる。
この方法は、適切に用いられる限り、非常に強力であり、それを実践する者は、数回の試みを経て、すでに情動の減退、安らぎと自由、そして魂の中にある種の光を感じ始めるようになる。
単なる思考上の闘いだけでは、情熱を意識から追い出すことはできても、それは依然として生き続けており、単に隠れているに過ぎない。それに対し、反対の行いは、この蛇の頭を直撃する。
しかし、からだからといって、行動中に心の戦いを中断してよいということにはならない。行動には常に心の戦いが伴わなければならない。そうでなければ、何の成果も得られず、むしろ情欲を助長し、弱めるどころか増幅させてしまう恐れがある。なぜなら、ある一つの情欲に対抗する行動をしている最中に、別の情欲がくっついてくることがあるからだ。例えば、断食の際には虚栄心がそうである。
これを無視すれば、どれほど努力しても、その行いからは何の成果も得られないだろう。実践と結びついた精神的な戦いは、情熱を外部からも内部からも打ち砕き、敵が前後から包囲され打ち倒されるのと同じ速さで、それを根絶する。

10.

この実践的な自己修正においては、一定の順序と規律を遵守すべきであり、その構築にあたっては、情欲の性質全般、自身の性格、そして積極的な活動において言及された善行に注意を払わなければならない。前者の場合、最も主要な情、すなわち快楽追求、愛欲、傲慢に焦点を当てるべきであり、したがって、主に、自己嫌悪や残酷さ、財産の浪費や物の破壊、他者への服従や自己屈服、あるいは自己否定（ヴァルソヌフィオスを参照）において自らを鍛錬しなければならない。
自らを清めることに積極的に取り組んだ聖人たちにおいては、常にこの種の行いが最前面に現れている。第二に、自らの主要な情欲が挙げられる。この主要な情欲は、回心する際、すなわち自らの罪深さを自覚し、悔い改める時に現れる。
罪を犯さないという誓いを立てる際、最も注意が向けられるのはこの情欲である。それゆえ、その後も、この情欲こそが、私たちの中に宿る罪に対抗するための最も身近な対象とならなければならない

。この情欲は、他のすべての情欲を覆い隠すだけでなく、それらを自身の周りに結びつけ、あるいは自らを足掛かりとしてしまうのである。
他の情欲は、この情欲が弱まり、打ち負かされたときにのみ現れ、それとともに追い払われる（散らされ、消え去る――*編者注*）のである。
最初から全力を挙げてこれに立ち向かわなければならない。とりわけ、ここにはこれに対する強い憎悪があり、それが抵抗する力を与えてくれるからだ。また、これを制圧せずに、初期の情欲を制圧することには移れない。
第三の点において、徳行の順序は自ずと明らかである。すなわち、まず支配的な情欲に対する取り組みが行われ、次に根源的な情欲に対する取り組みが行われ、そしてそれらすべてが沈静化した後、徳行には、敵対する軍勢の残党を自らの裁量、より正確には内なる指針に従って殲滅する自由が残される。
どのような情欲が活発になり、現れるかによって、それに対抗する行いを定めるのである。これらが闘争的行動の目標であり、既知の法則に従って取り組まなければならない。示された順序を守るべきであることに加え、対抗そのものにも段階性と均整が求められ、気が散った者のように、あるものから別のものへと飛び移ってはならない。
真の成果は得られず、虚栄だけが蒔かれることになる。より断固として、より衰えずに行動すればするほど、結末と安らぎに近づく。成果が現れるまで、始めたことを忍耐強く続けるべきである。なぜなら、結末こそが事業を締めくくるからである……そしてもう一つ、実践者が経験から学ぶことを観察しなければならない。
どうやら、物事はこのように進むようだ。回心直後には、情熱との活発な闘いが始まる。そこから、あるいはそれと並行して、直ちに内なる闘いが生じる。その後、さらに、それらは互いに補強し合い、強まっていく。内面が成長すれば外面も成長し、外面が成長すれば内面も成長する。
ついに、いずれか一方が十分に強固になると、人間には、情欲を断固として消し去り、その根源を断ち切るための偉業や行いについての思いが浮かぶ。大きな偉業や行いは、自ら行うべきではなく、他人に勧めるべきでもない。
行動は、勢いと力強さを持つよう、ゆっくりと、徐々に高まり、強まっていくべきである。そうでなければ、私たちの行いは、古い服に新しいパッチを当てたようなものになってしまう。偉業への欲求は、内面から湧き出るものでなければならない。それは、時に、病人に断固とした治療法が衝動や直感として示されるのと同じである。
11.
情熱との精神的・実践的な闘いは、それ自体も力強いものだが、他者の指導の下で行われる場合、その進展は比べものにならないほど迅速で、実り多く、また速やかである。
思考上の戦いにおいて、自分だけでは常に敵に気づけるとは限らず、常に敵に対抗して行動し、そのための熱意と決断力を維持できるとは限らない。そして何より重要なのは、どちらの場合においても、戦いのすべてを導くための単一の計画や事前の青写真を持つことができないということだ。これを自力で行うことは完全に不可能である。
誰かが、私たちの現在と未来を客観的な立場から見守ってくれる必要がある。それゆえ、指導者に身を委ねることは、自己改善への最善かつ決定的な手段であると見なすべきである。指導者は、私たちに対して、また私たちの中で、同じ手段――能動的な精神的な戦い――を用いるだろう。しかし重要なのは、指導者が自らの判断と構想に基づき、目的、道筋、そして岐路を見極めながらそれを行うということである。
それゆえ、清めを望み、それを求める者は、主から導き手である父を見出し、懇願し、見出したら、自分について知っていること、自分の中に何が見えるかをすべて彼に語りなさい。それから、内面も外面もすべてを彼に委ねなさい――未加工の素材のように委ね、彼がそこから主のための家、すなわち新しい人間を築き上げられるように。

このように行動したら、もはや自分自身への心配をすべて捨て去り、何の心配もなく父の庇護の下に身を委ねなさい。父が望む場所へ、望むように導いてくれるようにし、父が望むこと、望む時、望む場所で、そうするよう促されるままにせよ。
私たちの側からは、彼に対して、異議を唱えることなく、思案することなく、信仰をもって、進んで、良心を完全にさらけ出すこと、あるいは自分の思い、欲望、情熱、行い、言葉――私たちが行うこと、そして私たちに起こるすべてのことを打ち明けることである。
これにより、父は私たちがどこにいて、内面がどのような状態にあるかを見極めることができ、それに応じて私たちに助言を与え、すべきことを指示するきっかけが与えられる。思いを打ち明け、父に従うこと――これこそが、情欲を断ち切り（打ち*砕く――編注*）、悪霊に打ち勝つ決定的な手段である。
啓示があり、そのきっかけに基づいて割り当てられたことが実行されるたびに、それはまるで傷を洗浄し、絆創膏を交換するようなものです。緊急の治療です！
心を開いた者は、あらゆる不浄なものを吐き出し、従順を通じて、その後、清らかなもの、新しい糧、癒しの糧、清らかな汁――まるで嘔吐剤を服用した者がその後、良質な食事を摂るように――を受け入れる。しかし最も重要なのは、情欲の根源そのもの、すなわち「**自我」が**断ち切られることである。　　自らを導く者は、やはり**自ら**その戦いを繰り広げており、そのようにして、が「自我」に反対して作用する一方で、ある意味でそれを養っている。
一方、導き手のもとでは、私たちの**「私」**は最初からその意志の中に断固として消え去り、それとともにすべての情欲も拠り所を失い、その後は秩序なく、混乱の中で現れて作用するようになる。しかし、ここでも、その狡猾さはすべて見抜かれ、率直さによって無力化されるのである。
概して、これは情欲を断ち切り、速やかに清らかさへと至るための強力な方法である。聖人たちの経験はすべてこの方向を指し示しており、その例は数え切れないほど多い……さらに指摘しておくべきは、回心後、できるだけ早く指導者を見つけ、選ぶほど良いということである。
嫉妬は生き生きとしており、あらゆることに備えている。賢明な指導者は、特に、粘り強さ、不信、反抗、修正といった性質をもたらす「自己形成」がまだ十分に形成されていない段階では、嫉妬に対してあらゆる手を尽くすだろう……
その情熱に苦しむ者は、指導者を選出した後、まずその情熱から癒されなければなりません。そうして初めて、教育を受け入れることができる「良き息子」の地位に就くことができるのです。魂が、すべてを自分の理解と意志のままに行うことに慣れてしまうのは、不幸なことです。

12.

最後に、いわば私たちの全存在の最終的な精錬、火によるような浄化は、主ご自身によって行われる。すなわち、外からは苦難によって、内からは涙によってである。それらがあくまで最後に現れるものであり、それ以前は存在しなかったとは言えない。
いいえ、それらは最初から、最初の段階から始まり、様々な不快な出来事や心の苦悩という形で人を付きまとい、人が成長すればするほど、それらはますます強まっていく。しかし、主は、私たちにとって益となるよう、外的・内的な事柄の通常の流れを許容し、いわば祝福することで、それらを私たちの中に導き入れるのである。
そして終わりに近づくにつれ、主は意図的にそれらを整え（修正*する*――編者注）、涙を与え、悲しみを招く――あるいは同時に、あるいは次々と、ある時はこれが先に、ある時はあれが先に、さらにはある人にはこれ、別の人にはあれというように。
悲しみは火であり、涙は水である。これは**水**と**火による**洗礼である。聖イサアク・シリア人によれば、これは十字架への引き上げ、すなわち外なる人の最終的な磔刑として描かれている。
この瞬間は、言われる通り、最も誘惑に満ちたものであり、息子を犠牲に捧げようとしたアブラハムが経験した状況に似ている。心には闇が、胸には救いようのない苦悩が、上からは怒りの予感、下からは待ち受ける地獄が迫る。人は、深淵の上にぶら下がり、自ら滅びゆく姿を目の当たりにする。

ここから、ある者は勝利を収めて抜け出し、ある者は倒れて引き返し、再びこの山を登り始める。この段階を乗り越えた者は、まるで天に昇ったかのように、もはや地上の者ではなく天の者となり、神の御霊に抱かれて、エゼキエルの幻に見られた車輪のように、その御霊によって運ばれていく。
神は彼らの中にあって働かれている。彼らの状態は、思考では捉えきれない。それは経験によってのみ知られ得るものであり、それゆえ、それを乗り越えた者たちはそれについて語らない。語ることには益がなく、ひょっとすると害さえあるかもしれないからだ。
これは最終的な状態である。それまでの間、他の方法と並行して、最も強力な清めの手段として、神によって仕組まれた絶え間ない苦難や不快、そして神ご自身によって与えられる砕かれた心が感じられなければならない。その力は導き手に匹敵し、導き手が欠けている場合には、それを十分に代用し得るものであり、実際、信仰深く謙虚な人においては代用している。
なぜなら、そのような場合、神ご自身が導き手であり、神は疑いなく人間よりもはるかに英知に富んでおられるからである。聖イサアク・シリア人は、主がどのように段階的に、清められつつある者をますます清めの苦しみへと導き入れ、その内に悔い改めの精神をいかに燃え立たせていくかを、詳細に描いている。
私たちに求められるのは、神の善き摂理への信仰と、神から送られるすべてのものを喜んで、感謝して受け入れる姿勢だけです。これが欠けていると、苦難が持つ清めの力が奪われ、その力が私たちの心や内面の深みまで届かなくなってしまいます。これは苦難に関する話です。
一方、悔い改めに関しては、自分自身や自分の中で起きていることを観察することで、自分の罪や心の乱れを注意深く認識し、その後、誠実な悔い改めと痛切な自責の念をもって、頻繁に懺悔を行うことです。
外的な悲しみなしには、人は高慢や自惚れに抗い続けることは困難であり、また、悔い改めの涙なしに、ファリサイ派的な自己義認という内なる利己主義からいかにして解放されることができるだろうか？（聖イサアク・シリア人の教えにおいては、外的な悲しみ、涙、そして悔い改めが、その言葉の至る所で称賛されている）。
前者を持たない者は、使徒によって姦淫者と同然と見なされる。それらは私たちの力ではなく、神の御手の中にあるため、自らの力への不信や無知から、それらを請い求めることを恐れて、それらに耐えうるかどうか不安に思うとしても、少なくとも後者については決して疎かにしてはならない。
後者は半分以上が私たちの手に委ねられており、それについて祈ることは禁じられていない。
それゆえ、あらゆる手段と知恵を尽くし、できる限り神の前で悔い改めの心をもって深く砕かれ、御前にひれ伏し、憐れみを求めて祈りなさい。その努力を見て、神は絶え間ない悔い改めの心を与え、必要ならば豊かな涙をも与えてくださる。その涙によって、魂の顔はついに完全に洗い清められるのである。
幸福は、傲慢や自画自賛へと導くのではなく、主がすでに自分を不要なものとして見捨ててしまっていないかという恐れへと導き、それゆえに、心の砕けを強く切望することへと導くべきである。それは常に、神に喜ばれるいけにえだからである。
むしろ、外見上の悲しみがないときでさえ、内面で悲しむべきだと言える。なぜなら、神はあたかもそうするようにあなたを招いておられるからである。
一方、その逆もまた真であり、外見上悲しんでいる者には、主ご自身が
、慰め――悲しみを忘れさせ、傷を癒やす、この上ない喜びの瞬間――を送ってくださる。その際、嘆きすら不可能となる。その時に涙が出ることもあれば出ないこともあるが、重要なのは、自分の不純さを神の前で痛切に悔いることにある。

これらが、私たちの中から情欲を根絶するあらゆる方法である――それは、私たち自身の知的な努力によるものであったり、指導者によるものであったり、あるいは主ご自身によるものであったりする。すでに指摘されたように、心の中の内なる闘いなしには、外的な闘いは成功しない。指導の下での闘いについても、また神の摂理による清めについても、同じことが言える。

したがって、内なる闘いは絶え間なく、揺るぎないものでなければならない。それ単体ではそれほど強力ではないが、それがなければ、他のすべてのものは無力であり、何の役にも立たない。行者も、苦行者も、涙を流す者も、従順な者も、内なる闘いや心の保ち方の欠如によって滅びてきたし、今も滅び続けている。
ここで、以前に内なる積極的な行いについて述べられたこと――すなわち、そこにこそ外なる積極的な行いの目的と力があるということ――を思い起こせば、内なる行いの全意義が全力をもって明らかになり、それがあらゆる修行の源泉であり、基盤であり、目的であることが誰の目にも明らかになるだろう。
私たちのすべての行いは、次の公式に要約することができる。すなわち、内面へと心を向け、霊的な意識と生命活動を喚起し、その心構えをもって、導き手あるいは神の摂理の下で定められた外的な行いに従って歩むが、その際、厳格かつ集中した注意をもって、内面に生じるあらゆる事象に気づき、注視し続けることである。
もし情欲的な反逆が芽生えたら、それを追い払い、打ち砕きなさい。それは心の中で、また行動をもって行い、自らの罪を深く悔い、病むような心を自分の中で温め続けることを忘れてはならない。
修道者のすべての注意はここに集中されなければならない。そうしてこそ、修行に励む際、心が散漫になることなく、あたかも自らの思いの腰に帯を締められているかのように、しっかりと束縛されるのである。このような内面への留まりと保ちを伴う歩みは、節制ある歩みであり、これに関する教えこそが節制の教えである。
これで、なぜすべての修行者が、修行の美徳の中で最も重要なものとして「節制」を挙げ、それを備えていない者を実りのない者と見なしていたのかが理解できるだろう。それゆえ、この美徳は特に強調されるべきである。これについてはすでに言及したが、それはあくまで序章に過ぎない。
そこでこれについて語られたのは、自己抵抗と自己強制の活動に着手するにあたっては、内面からでなければならず、あるいは、より正確に言えば、内面を確固たるものにしてからその道を歩むべきであることを示すためであった。
さて、今度は上への昇華のために同じ視点を選びましょう。なぜなら、そこが目的であり、外的なものは手段に過ぎないからです。つまり、奮闘する精神が神に向かって持つ本質的な引力、神に一刻も早く近づくための条件、そして神に近づいた状態、あるいは、より正確には、そうなる能力を示さなければならないのです。なぜなら、近づくことそのものは、神から来るものだからです。

生きた神との交わりへの歩みの始まり

内面にしっかりと根を下ろし、その熱意のすべてを、不浄や情欲からの自己浄化、自らの力を解き放ち、神に喜ばれる活動においてその力を強めることに注ぐ。この営みは、彼の注意のすべて、労力のすべて、そして時間のすべてを飲み込んでいく。
この行いに自らを慣れさせ、同時に内面の状態を整え、組織化していくにつれて、彼は自然とますます内面へと入り込み、内面へと集約され、その内に尽きることのない滞在の始まりを築く。これが初期の修行の目的、すなわち「自己への入り込み」である。
同時に、人が自己の中で確固たる立場を築き始めると、かつては多くの事柄の陰に隠れていたかのように見えた、追求すべき主要な目的が、少しずつその人の前に明らかになってくる。しかし、情熱の領域から遠ざかるにつれて、私たちの精神の主要な志向と傾きが明らかになるのも、当然の成り行きである。その精神の輪を広げるために、すべての労苦が払われているのだ。
この目的と志向とは、至高の善である神への傾きである。それは、神における人生の甘美さを感じ取る、あるいは神がいかに善であるかを味わうという条件の下で初めて可能となるため、突然現れるものではない。

最初は、人間には恐れがのしかかっている。人は、目覚めの瞬間に自覚した義務や責務に従い、奴隷のように仕えるのである。その後、恐れは和らぎ、消え去るわけではないが、主に仕える働きにおける甘美さ、すなわちその中に感じる喜びに道を譲る。
この現象こそ、神に対する魂の最初の蘇生であり、自らの輝かしい目的を直視することである。この引力が現れると、それは生まれたのと同じ順序で、自然と成長し始める。しかし、ただそれを待つだけで、自らそのために何もしないままではいけない。いや、人はこの引力が一日も早く開花するよう、自ら一定の方法で行動しなければならない。
このために、以前の順序に従い、主に内面的で積極的な行いが定められているが、また、
のように行われるすべての行いも、内面から逸脱することなく行われる限り、この引力を助け、それを呼び起こし、強めることができる。すべてを神に期待し、すべてを神の栄光へと向けるのである。これが、示されたすべての行いの精神でなければならない。そうでなければ、それは実を結ばず、とりわけ、人は、その内面に注ぎ込まれるこの内なる力なしには、その重荷に耐えられない。したがって、これまでの功績は神への傾倒を育むことはできるが、それらを遂行する際に保つべき特別な内面的心構えをもって、それらをその方向へと導く必要がある。

神への昇華

心による神への昇華、すなわち神への傾きは、内的な行いが強まるにつれて形成されていく。それはそれらの行いの中に種のように芽生え、土壌の上で熟成するように、それらの上で熟していく。したがって、この内的なものを育み、神への傾きを早急に喚起するためには、次のことを行わなければならない：

1.
心をもって神の御前に歩むことに慣れること。人は絶えず、神が右におられるかのように神を見つめ続け、自分が神に見られているという感覚に至るよう努めなければならない。この習慣こそが神への扉であり、心にとっての天の窓である。

2.
すべてのことを神の栄光のために行い、外であれ内であれ、この栄光以外の何ものも心に留めてはならない。この栄光こそが、あらゆる行いの尺度となり、それらにその印を刻むものでなければならない。

3.
すべてを、それが神の御心であると自覚して行い、その御心に従って歩み、あらゆる事においてそれに従い、心を尽くして服従すること。神の御心に従って行動することは、人間から生じるすべてのことを包含し、それに服従することは、人間に起こるすべてのことを包含する。
何をするにせよ、神がその行いを通してあなたに何を求めておられるのかを見極めるよう努めなさい。あなたに何が起ころうとも、それを主の手から与えられたものとして受け入れなさい。人、物、出来事、喜び、悲しみ——すべてを喜びをもって受け入れ、たとえ不快なことであっても、進んで、平穏に、喜びをもってすべてに従いなさい。

こうした霊的な行いによって、心はますます神へと開かれ、神の御姿を仰ぐことに確固たるものとなる——すなわち、神の無限の完全性を仰ぎ見ることに心を留める習慣が身につくのである。
この凝視は、主に祈りを捧げ、神の御前に立つ時間の中で主に与えられ、また、その祈りの御前での立ち会いを通じて熟成されていく。それは、生きた神との交わりへと至る道の始まりである。

神の御顔を見る体験と並行して、神への畏敬に満ちた霊による礼拝も現れ、また深まっていく。それは、霊が神への痛切な叫びの中で、被造物として自らを卑しめ、神の御前にひれ伏すとき、痛切な
しかし、自分が踏みにじられ、拒絶されているという感覚ではなく、自分が受け入れられ、愛され、憐れまれているという自覚をもって、神の御前にひれ伏すのである。

その結果、内なる抑えきれない引力と、神への憧憬が現れてくる。

神への憧れこそが目的である。しかし、最初はそれは単なる意図、求めているものに過ぎない。それを、自然な引力のように、甘美で、自発的で、抑えがたい、現実的かつ生きたものとしなければならない。この種の引力こそが、私たちが神の御心に適っていること、神が私たちを受け入れてくださっていること、そして私たちが神のもとへ向かっていることを示すのである。

鉄が磁石に引き寄せられるとき、それは磁力がそれに触れていることを意味する。霊的な関係においても同様である。神が私たちに触れておられることが見えるのは、この生きた志向があるときだけである——すなわち、霊がすべてを通り過ぎて神へと向かい、神に魅了されるときである。

最初はそうはなりません——熱心な人はすべて自分自身に向き合っています。たとえそれが神のためであっても、その神への視線は単なる思考上のものに過ぎないのです。主はまだご自身を味わわせてくださらず、また人間も不純であるため、それを受け入れる能力がありません。彼は

神に、いわば味気なく仕えている。その後、心が清められ、正されていくにつれて、神に喜ばれる生活の中に甘美さを感じ始め、愛と喜びをもってその道を歩むようになる——それは彼にとって、心を満たす喜びの源となる。

魂は、あたかも寒さから逃れるかのように、あらゆるものから離れ始め、それを温めてくださる神へと引き寄せられる。この引き寄せの萌芽は、神の恵みに熱心な霊の中に根ざしている。そして、その霊の啓示と導きによって、それは定められた秩序の中で熟成し、その人自身がその働きに気づかぬうちに、それによって養われていくのである。

この誕生のしるしとは、神の前での自発的かつ静かで、内面的に緊張のない在り方であり、そこには畏敬の念、畏れ、喜びなどの感情が伴う。以前は精神が自らを内面に押し込めていたが、今や精神は自ら定まり、揺るぎなく留まっている。

彼にとって、他者から離れて、あるいは外部のあらゆる事柄に注意を払わずに、ただ神と二人きりでそこにいることは喜びである。彼は自らの内面に神の御国を見出す。*それは聖霊における平和と喜びである*（ローマ14:17）。このような内面への没入、すなわち神への没入は、知的な沈黙、あるいは神への陶酔と呼ばれる。

それは一時的なこともあるが、それを恒常的なものにしなければならない。なぜなら、そこにこそ目的があるからだ。私たちの霊が真に神の中にあるとき、神は私たちの中におられる。それは単なる思考上の交わりではなく、生きた、沈黙の、あらゆるものから隔絶された神への没入だからである。

太陽の光が露の一滴を吸い上げるように、主もまた

霊に触れることで、それを魅了される。*そして「霊がわたしを高く持ち上げた」*と預言者は語っている（エゼキエル書 3:12）。

多くの聖人たちは常に神への恍惚状態にありました。また、ある人々には一時的ではありますが、頻繁に御霊が臨みました。このようにして、神を真摯に、誠実に、熱心に求める者の中に、神の恵みによって、この神への引き寄せ、すなわち神への入り込みが始まり、熟成し、完成されていくのです。

そのための本質的な条件は、人を引き寄せる神を受け入れるために心を清めることである。「*心の清い者は神を見る*」（マタイ5:8）。それゆえ、これまで挙げられたすべての修行、訓練、行いは、そのための必要かつ不可欠な準備である。ただ、それらはすべて適切な方法で、まさにこの目的を念頭に置いて行われなければならない。

ここで重要なのは、心の守りである。熱心な霊の宝庫は内面にある。修行、鍛錬、行いが内面から発せられるとき、それらは真に実を結ぶものであり、闘争の成功もまた内面からしか生まれない。神への憧れを育む最善の方法は、内面的なものである。したがって、内面的な働きこそが、霊的かつ真にキリスト教的な生活の中心的な源泉である。

それゆえ、聖なる教父たちはこれを唯一のものとし、完全性への唯一の道として掲げている。

*「目を覚まし、警戒し、祈り続けなさい」*と主は言われる（ペトロの手紙一 5:8；マルコによる福音書

14:38）。自制、すなわち心の守りは、最も重要な行いである。聖なる教父たちにとって、すべてはここに注がれている。すべては心の中にある。なぜなら、心の中にあるものが、そのまま行いに現れるからである。

神への昇華における決定的な一歩、すなわち神との交わりのまさに入り口とは、自分自身を神に完全に委ねることである。それを経てからは、もはや人がではなく、神ご自身が働かれるのである。すべての力はどこにあるのか、あるいは私たちが求めているものは何なのか。

神との交わり、すなわち、神が私たちの内に宿り、私たちの内に歩み始め、あたかも私たちの霊に身を包み、御自身の理性と意志と感情をもって私たちを治め、*私たちの内的欲求も行動*もすべて神の御業となり、神が万物においてすべてを働かせ、

そして、私たちが、思考においても、意志においても、感情においても、言葉においても、行いにおいても、神の道具、すなわち神から発せられたものとなることである。これこそが、万物の主である主が求めておられることであり、なぜなら、神こそが、被造物を通じて、被造物の中にあるすべてのことをなされる唯一の方だからである。自分自身を霊として理解した者も、またこれを求めなければならない。

私たちの中に神が宿り、神の支配が確立し、すなわち神の全能の働きを受け入れるための条件は、自らの自由を放棄することである。自由な被造物は、その自覚と定義によれば、自ら進んで行動するが、そうあってはならない。

神の御国においては、自ら行動する者があってはならず、すべてにおいて神が働かれるべきである。しかし、自由そのものが存続している限り、それは実現しない――自由は神の力を否定し、拒絶するからである。

そして、神の力に対するこの頑なさが止むのは、私たちの自由、すなわち自立的かつ自己中心的な活動が神の御前に崩れ落ち、人が「主よ、私の中で御心のままに為してください。私は盲目で、弱き者です」と断固とした願いを口にする時だけである。

まさにその瞬間、神の力が人の霊に入り込み、その全き働きを始めるのである。したがって、神が私たちの内に宿るための条件は、神への断固たる自己の委ねである。

神への自己の委ねは、私たちの霊における最も内面的で、最も秘められた行為であり、他のすべてと同様に一瞬の出来事ではあるが、一瞬にして達成されるものではなく、それを行うクリスチャンの能力と分別に応じて、長期間にわたり、あるいは短期間にわたり、徐々に熟成していくものである。

その始まりは最初の回心にある。なぜなら、そこで悔い改める者は、誓いを立てながら、必ずこう言うからである。「私は悪を避け、善を行う。ただ主よ、あなたの恵み深い助けをもって、私を見捨てないでください。」

この心構えをもって、彼は修業の道に踏み出し、神の助けが与えられることを期待して、熱心に活動する。しかし、ここでは明らかに、彼の熱意が先立ち、神の御業はそれに続く。これは、初心者の心構えにとっても、また神の御心にとっても、必然的なことである。

初心者は主のために労を惜しまず、主に仕えようと願い――そして実際に労を惜しまない。これにより、彼の中には確信が生まれ、いわば神を仰ぐ勇気が生まれる。しかし、これがそのまま続くべきではないことは明らかである。人は、独断的な熱意を鎮め、神の導きに従う必要がある。

したがって、人は最初の心構えにとどまるべきではなく、その熱意を弱めることなく、神に従い、神の導きに従い、神の示唆や導きに従うことを学ぶべきである。このことは、ペトロにこう語られた言葉にひそかに示唆されている。

「*あなたが若かったときは、自分で帯を締め、行きたいところへ行った。しかし、年老いたときは、あなたが帯を締められ、行きたくないところへも導かれるだろう*」（ヨハネ21:18）。最初は人が自ら熱心に努めるが、やがてこう言うようになる。「主よ、あなたが運命を司られる方として、私の救いを整えてください。

縛られたまま、御心のままにどこへでも従って行きます」と言うようになる。これこそが、神への断固たる献身の行為である。最初の種類の行いは、実に立派で美しい――どれほど多くの実を結ぶことか！
だからこそ、それは人を永遠に自分に縛り付けてしまう可能性がある。しかし、これを警戒しなければならない。なぜなら、それは不毛な大地に汗を流すのと同じことだからだ。砂や石は多くても、生命力はない。
そこから離れ、神への献身へと移行するよう努めなければならない。確かに、それはある意味で、最初の行いの継続の中で自ずと育つこともあるが、それでもその成長を見守り、それを助けるか、あるいは、より良く言えば、形成され育まれているものを受け入れるべきである。実際、その場合でも、働くのは神である。なぜなら、神なしには私たちは何者でもないからだ。しかし、人はこう言う。「私が選んだ、私が望んだ、私が努力した、そして神が助けてくださった。」と。その「望み」も、「選択」も、「努力」も、それ自体が善行であり、したがって神のものである。しかし、人は、その奔走や努力のせいで、そこに自分の力があると思い込んでしまうのである。
それゆえ、内面で起こる「熱心」から「熱心な神への献身」への移行とは、他ならぬ、私たちの中で、あるいは私たちの救いと清めが成される過程において、神の御業が私たちの意識に明らかにされ、現れることに他ならない。
熱心な者は、あらゆる努力を尽くしても頻繁に失敗すること、特別な努力を要せずに予期せぬ大きな成功を収めること、そして特に啓発的な過ちや堕落――それらが恵みからの逸脱であるかのように――を通じて、このことを悟らされる。
これらすべてを通じて、人は「自分は無に等しく、すべては神とその全能の恵みである」という考えと信仰へと導かれる。これこそが、神への献身に向けた準備課程の最終段階である。人が「自分は無に等しい」と実感して初めて、この段階は可能となる。
人間は自らの側で、次のようなことを実践することができる。すなわち、物事や出来事がどのように構成されているかを考察し、その中に神の力を見出すこと；強い信仰をもって義認の条件を深く掘り下げ、「*主よ、御裁きをもって私を救い給え*」と叫ぶに至るまで；
数え切れないほどの敵の存在、道の閉ざされ、目の前の暗闇、数え切れないほどの分かれ道、神の御定めの不可知性。これらの精神的な準備は、積極的な行為、すなわち、全財産の分配、（聖なる狂人としての）万人の嘲笑への身を委ね、隠遁、砂漠での修行によって、特別な力を得る。
これらは、その後に神以外に頼る場所がなくなるような、人生の転機である。これらすべてを行う者は、自らを神の御手にまっすぐに委ね、神に受け入れられる。この点において、指導者の助けは計り知れない。もし指導者が、指導を受ける者に気づかれないように、神の目に見えない助けのみが救い出せるような状況に彼を置くならば、なおさらである。
古の教父たちはこう語った。「修道見習いには冠を与えなければならない」。この「自らの無価値さ」という感覚と神への委ねは、絶え間ない苦難、とりわけ上述したような、神によって送られる並外れた試練を通じて、最もよく形成されるのである。

神に身を委ねた者、あるいはこの賜物に値する者は、神によって動かされ、神の中に留まり始める。自由は消滅するのではなく、存在し続ける。なぜなら、自己委身は最終的かつ確定的な行為ではなく、絶えず繰り返されるものだからである。人は自らを神に投げ出し、神はそれを受け入れ、その人の中で、あるいはその人の力を通じて働くのである。
これこそが、私たちの霊の真の、神聖な命である。自らを神の御手に委ねる者は、神から受け入れ、その受け入れたものによって働く。これは生きた結びつきであり、神における命であり、全存在――思考、心、意志――をもって神に根ざすことである。それは自己委身によって現れる。
しかし、自己献身が徐々に成長し、まさに最初の働きの継続の中でそうであるように、それと同時に、この神の受け入れ、そして神の中に留まること自体も高まらざるを得ない。それはまさにその通りであり、それ自体が自ら高まっていくのである。しかし、やはり私たちの側からも、それを助ける何

か、あるいはその成熟を早める何かが必要である。
神との交わりの場、すなわちそれが形成され作用する領域とは、知的な霊的祈りである……
祈る者は神の中に留まっており、したがって、神が彼の中に留まるようになることに対して、極めて準備が整い、その能力を備えている。しかし、この祈りは単なる祈願とは異なる。これは特別な霊的な行為であり、指導されるというよりは、むしろ指導される側にとっても指導する側にとっても、知らぬ間に熟成していくものである。
そこには、いわば、修道生活の規則の究極の境地があると言える（シメオン・神学者を参照）。なぜなら、この祈りが確立され、定着したとき、神は私たちの霊と一つとなるからである。そして、規則はその初期段階にのみ関わるものであり、完成の過程でその中で起こることは、モーセが雲の陰に隠れたように、隠され、見えなくなるのである。

生きた神との交わりは、無言の状態において行われ、それが無執着へと導くのである

内なる自発的な傾きや神への崇敬が現れ始め、とりわけ神への完全な自己委ねと絶え間ない祈りが働き始めた者は、沈黙の状態に入る準備が整い、その能力も備わっている。そのような者だけが、この偉業に耐え抜き、実りある形でそれを成し遂げることができる。
そのような者を共同生活や他者との共同居住の中に留めておくことは不可能である。
アルセニオス大聖人を人々から遠ざけたものは何だったのか。それは、内なる神への引力である。
「私はあなた方を愛しています」と彼は言った。「しかし、神と人々の両方に同時にいることはできません。」「真の沈黙の修道士は」とヨハネ・クライストスは言う。「神の甘美さを失いたくないがゆえに、人々への憎しみを抱くことなく、他の人々が熱心に人々と親しくなるのとは対照的に、すべての人々から遠ざかるのである。」
『梯子』の第27の説教から、沈黙という概念に関する必要な箇所を引用する：
「外的な沈黙とは、すべての人から離れて一人で暮らすことである。また、内的な沈黙とは、霊において神と二人きりで、緊張することなく、胸が自由に呼吸し、目が自由に物を見るのと同じように、自由に留まることである。これらは共存するが、後者なしには前者あり得ない。
それゆえ、真の沈黙の修道士とは、
無形の存在である魂を、肉体の家という枠内に留めようと努める者である。沈黙の修道士の独房は彼の肉体を包み込み、その肉体は知性の聖殿をその内に宿している。」
まだ神の甘美さを味わっていない者は、沈黙へと導かれることはない。そして、まだ情欲に打ち勝っていない者は、この甘美さを味わうことはできない。魂の情欲に苛まれながら沈黙を志す者は、船から深淵へと飛び降り、板の上で安らかに岸にたどり着けると思い込んでいる者に似ている。
苛立ちや高慢、偽善や恨み深さに陥りやすい者たちは、決して沈黙の痕跡さえも目にすることを敢えてしてはならない。そうしなければ、精神が狂乱に陥ってしまうからだ。
神の甘美さを味わった者は、何ものにも妨げられることなく、飽くことなくそれに満たされ、絶えず自らの内に火を火で、癒やしを癒やしで、渇望を渇望で生み出すために、沈黙へと向かうのである。
それゆえ、「沈黙の者は地上の天使の姿である。渇望という紙の上に、勤勉という筆跡をもって、彼は自らの祈りを怠惰と無関心から解放した……沈黙の者とは、霊に動かされてこう叫ぶ者である。『*わが心は準備ができています、神よ！*（詩篇56:8）。沈黙者は、こう語る者である。『*私は眠っているが、私の心は目覚めている*（雅歌5:2）』。」
このように、沈黙者のすべての営みは、唯一の主と共にいることにある。彼は主と顔を合わせて語り合う。まるで王の寵臣が王の耳元で囁くように。この心の働きは、もう一つのこと――すなわち、思念の平静を保つこと――によって守られ、護られている。

思念の整然さと、神聖なるものに対する決して盗まれることのない思いこそが、沈黙の本質であり、さらに無憂無慮を成すものである。
高みに座して、もしそれを知っているのであれば、見守りなさい。そうすれば、いつ、どこから、どれほど多くの、そしてどのような泥棒たちが侵入して、ぶどうの房を盗もうとしているのかが見えてくるだろう。この番人が疲れを感じると、立ち上がって祈り、その後再び座り、新たな勇気をもって最初の務めに取り掛かる。

至福の静寂を愛する者たちは、知性的な力による営みを経て、その生き方に倣う。彼らは、創造主を賛美して、永遠に飽きることはない。同様に、静寂の天に昇った者も、創造主を讃えて、飽きることはない。

しかし、心に完全な無憂が無くして、怠惰のない祈りも、盗まれることのない心の守りも成し遂げることはできない。
後者を身につけていない者が、最初の二つを理性をもって実践することはできない。それは、文字を学ばずに読むことができないのと同じである。「一本の髪の毛が目を惑わせ、わずかな心配事が静寂を台無しにする。」
神に清らかな心を捧げたいと願いながら、心配事で自らを惑わす者は、自分の足をしっかりと縛りつけながら、速く歩こうとする者に似ている。それゆえ、真の沈黙は、自らを神に委ね、神が私たちを顧みておられるという心の深い確信から始まるのである。

神の愛を味わい、その愛への渇きを癒やすために沈黙と結びつき、その甘美さに引き寄せられている者たちこそが、真の沈黙の実践者である。
そのような人々は、もし理性を保って沈黙の生活を送るならば、すぐにその実を味わい始める。その実とは、動じない心、清められた思考、主への憧れ、飽くことのない祈り、決して怠ることのない警戒、絶え間ない涙などである。

このように、沈黙へと人を引き寄せるのは、神の御前に立つ甘美な境地への内なる渇望である。そこへの道は、あらゆる修行による情欲からの浄化によって切り開かれる。それによって、私たちの中に善が強められ、悪が枯渇していく。その直前の段階とは、何の心配もなく自分自身を神に委ねることである。
その本質は、心の中で神の御前に立ち、何ものにも動じることのない祈りの姿勢であり、そこから火が火へと注がれるのである。

神の触れによる霊の燃え上がりは、人を完全に清め、無情の状態へと高める。この炎の中で、私たちの性質は、炉の中で精錬される未精製の金属のように再鋳造され、天の清らかさに輝き、神の住まいとなる準備が整うのである。

このように、生きた神との交わりへの道には、避けがたい沈黙が立ちはだかる。それは必ずしも修道生活のよく知られた様相として現れるわけではないが、常に、内面へと集められ深められた霊が、神の御霊の火によって、セラフィムの清らかさへと高められ、神へと、そして神の内にあって燃え上がる状態として現れるのである。

この炎は回心の瞬間に宿り、人が誓いに従って労苦に乗り出すやいなや働き始めるが、これは現れたり隠れたりするという初期の温もりである。それは、心の浄化に向けた労苦が続く間ずっと作用し続ける。そうでなければ、人はこれらの労苦に耐えられないだろう。
しかし、その時点では、人の内にまだ残っている情欲の冷たさゆえに、その全力を現すことはできない。情欲が静まった時になって初めて、その全力を現すのである。最初の温もりは、湿った生木の燃え方に似ており、二番目の温もりは、火がその木を乾かし、その構成全体に浸透した時の燃え方に似ている。
別の例えを挙げれば、最初の熱は、まだ溶けていない氷塊を含む水の中に生じる熱に似ている。熱はあるが、氷塊が溶けるまでは水は沸騰せず、沸騰することもない。しかし、氷塊が溶けると、熱は水全体に浸透し、水をますます激しく加熱する。それによって水は沸騰し

、浄化される。これこそが第二の熱に似ている。火のこれら最後の二つの作用は、完全な清らかさと無情へと至るキリスト教の完成の最終段階における、霊的な燃焼の作用を表している。

「情欲という物質は、神聖な火によって焼き尽くされ、消え去っていく。そして、その物質が根絶され、魂が浄化されるにつれて、情欲もまた去っていくのである」。

『天梯』の第29章にあるように、無情の意義とは、「無情とは、肉体の復活に先立つ魂の復活である」ということである。

魂の復活とは、古きものからの脱却を指すものであり、すなわち、古き人の痕跡を一切残さない新しい人が現れる時である。*これは、「わたしはあなたがたに新しい心を与え、新しい霊をあなたがたに与える*」（エゼキエル36:26）という言葉に示されている通りである（イサク・シリア人の著書を参照）。

主において完成された者たちのこの完全かつ絶えず増し加わる完全性は、心を聖別し、物質から引き離すため、しばしば肉体における生活から恍惚状態へと導き、天の御姿を見るために天へと引き上げられるのである。

使徒は、「*私たちはキリストの心を持っている*」（コリントの信徒への手紙一2:16）と記すことで、無情を示した。また、「あなたの恵みの波を私に向けて弱めてください！」と叫んだあのシリアの修道士（聖エフレム）も、無情を示した。

情欲を刺激し、養うあらゆる対象に対して無情な者は、それらが目の前にあっても、それらに全く影響を受けないほど無感覚になった。それは、彼が全身全霊で神と結ばれているからである。

彼が娼館に足を踏み入れても、情欲の動揺を感じるどころか、むしろ娼婦を清く、修道的な生活へと導くのである。

この境地に達した者は、まだこの世にあり、朽ちゆく肉体に縛られているにもかかわらず、生ける神の神殿となる。神は、その者のすべての言葉、行い、思いにおいて、導き、教えを授けてくださる。

そして彼は、内なる啓示によって、あたかもある声を聞くかのように主の御心を悟り、あらゆる人間の教えを超越して、こう言うのである。

「いつの日か、私は神の御前に現れるであろう（詩編41:3）。もはやこの肉の欲望の働きに耐えられず、朽ち果てる前にあなたが私に授けてくださったあの不滅の慈しみを求めているからだ。」しかし、これ以上語る必要はあるだろうか！

無情な者は*自ら生きるのではなく、キリストが彼の中に生きておられる*（ガラテヤ2:20）のである。これは、「*私は善き戦いを戦い抜き、走り終え、信仰を守り通した*」（テモテへの手紙第二4:7）という言葉の通りである。

無情は、天の王の天の宮殿である。そしてついに、神との交わりと神の内に住まわれること――これこそが、人間の霊が神の中にあり、神が彼の中にあるとき、その探求の究極の目的である。

ついに、主の御心と御祈りが成就する。すなわち、主が父の中に、父が主の中にいるように、すべての信じる者が主と一つとなることである（ヨハネ17:21）。

主の慰めとなる約束も成就する。「だれでも、わたしの言葉を守る者を、父は愛してくださる。そして、彼らもその人のところに来て、その人と共に住まわれる」（ヨハネ14:23）。

死者の無情について使徒たちが定めたこと、すなわち、彼らの命は神のうちにキリストと共に隠されているという定めが成就している（コロサイ3:3参照）。そのような者たちは神の神殿であり（コリント第一3:16）、神の御霊が彼らの中に住まわれている（ローマ8:9）。

これに達した者たちは神の秘儀の担い手であり、彼らの状態は使徒たちの状態と同じである。なぜなら、彼らもまた、あたかもある声を聞くかのように、あらゆる事において神の御心を悟り、感覚を神と完全に結びつけて、密かに神から御言葉を学んでいるからである。

このような状態は愛の炎によって特徴づけられ、それによって彼らは大胆にこう断言する。*「誰が私たちを神から引き離すことができようか」*（ローマ8:35）。そして愛とは、預言の与え手であり、奇

跡の源であり、啓示の深淵であり、神聖な炎の泉である。その炎は、流れ出るほどに、渇きを求める者をますます燃え上がらせるのである。

このような状態は沈黙の果実であるが、それを理性をもって歩むとき、すべての沈黙者たちが神によって永遠に沈黙の中に留められるわけではない。

沈黙を通じて無情の境地に達し、それによって真摯な神との交わりと神の内に住まうことを授かった者たちは、そこから救いを求める人々の奉仕へと導かれ、彼らに教え、導き、奇跡を行って仕えるのである。

また、アントニオス大聖人にも、荒野のヨハネと同様に、その沈黙の中に声が響き、彼を救いの道において他者を導く務めへと導いた――そして、その労苦の成果は万人に知られている。他の多くの人々についても同様であった。

この使徒的な境地以上に高いものを、私たちはこの地上では知りません。ここで、神に喜ばれる生活の秩序についての考察は終わりを告げます。