

イエスと弟子トマス

Jesus and Thomas the Apostle

第6回 「私は光である」

text: 宝彩有菜

「トマスの福音書」は、1945年に、エジプトのナイル川河畔の洞窟に1850年以上も埋もれていた壺の中から奇跡的に発見されました。これは、イエスの言葉だけを記載してあるもので、「言葉福音書」と呼ばれています。全部で114項目ありますが、そのほとんどが例え話です。一読して何を言いたいのか、良くわからないものが多いのですが、「それらは、瞑想や悟りのお話で、イエスが話した例え話である」と仮定して、では、一体それが何の例え話であるのかを解説しています。今回は、その第6回目です。

なお、各センテンスの訳文は、上段、中段、下段の順に

(1) Thomas O. Lambdin による英訳

(2) Stephen Patterson and Marvin Meyer による英訳

(3) 「トマスによる福音書」(荒井献著・講談社学術文庫)による和訳の順に記載しています。

■ (No.024)

(24) His disciples said to him, "Show us the place where you are, since it is necessary for us to seek it."

He said to them, "Whoever has ears, let him hear. There is light within a man of light, and he lights up the whole world. If he does not shine, he is darkness."

(24) His disciples said, "Show us the place where you are, for we must seek it."

He said to them, "Anyone here with two ears had better listen! There is light within a person of light, and it shines on the whole world. If it does not shine, it is dark."

(24) 彼の弟子たちが言った、「あなたがおられる場所について教えてください。なぜなら、私たちはそれを捜すことが私たちに必要だからです」。彼が彼らに言った、「耳ある者は聞くがよい。光の人の只中に光がある。そして、それは全世界を照らしている。それが照らさないならば、それ(彼)は闇である」

イエスの弟子がイエス本人を目の前にして、「あなたはどこに居るのですか。どうやったら見つけれられますか」と聞いています。目の前の人はどこに居るのか、その所在を聞くのは変です。ですから、これは「目に見えるイエス」の居場所を聞いているのではなく、「本来のイエス」「悟ったイエス」「大いなる自己となっているイエス」「宇宙と一体となっているイエス」を探すにはどうすればいいのですかと聞いているわけです。前節までの言い方を踏襲すれば、「畑も返した。服も返した。赤子のようになった。その『本来のイエス』にどうやったら会えますか」ということです。

イエスは、「光の人の只中に光があるので、すぐに見つかる」と言っています。「光の人」というのは、「悟った人」ほどの意味で、その人の中には光があるので、そして、四方をあまねく照らしているのです。傍に居れば、すぐに分かると言っているわけです。すぐに見つけれられる、見つけるのは簡単だと言っています。

「でも、笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「そう言われても、そう簡単には弟子達はその『光』が見えないから、だからイエスにわざわざ聞いているんでしょ。そりゃ、イエスは光を放っているかもしれませんが、弟子の目にそれが見えなければ、弟子からすればですよ、それは全然、どこにも見えないうことですよ」

「それはそうだ」

「だから、イエスの言うように『それは光っているから、見つけるのは簡単だ。すぐに見えるはずだ』と言われても、難しいと思いますけど」

「そうだね。だからたぶん、弟子達もイエスに『でも、どうやったら見えるんですか』って聞いたのだろうな」
 「そうですね。たぶん、そう聞くでしょうね」
 「で、その答えは、自分の目が曇ってはいは見えないから、だから、自分の曇った目を綺麗にすれば良いのだが、それについての話が、この辺りに、まとまって出てくる」
 「その『目』と言っても、心の目のことでしょ」
 「それはそうだ。心の目がクリアであれば良い。開いていけば良い。心の目は『愛があれば開く』から、愛を心に満たせば、それはおのずと開くと、イエスは答えたのだろうね」
 「ええと、それでは、愛を心に満たすにはどうするんですか？」
 「なるほど。愛を満たせば良いことは分かったが、では、どうやって今度は愛を心に満たすのか。なるほど。たぶん、そう聞いた弟子がいたのだろうか、その後のイエスの言葉は、ちょうど、その答えになっているね」
 「なるほど。そうですか。では、次に行きましょう」

■ (No. 025)

(25) Jesus said, "Love your brother like your soul, guard him like the pupil of your eye."

(25) Jesus said, "Love your friends like your own soul, protect them like the pupil of your eye."

(25) イエスが言った、「あなたの兄弟をあなたの魂のように愛しなさい。彼をあなたの瞳のように守りなさい」

心の目を開くには、「欲」を起動させない状態になれば良いわけです。欲は、get, hold, compare, more ですから、その反対、give, drop, accept, enough でマインドが働けば良いことになります。それが進めば「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」になります。イエスは愛の教えを熱心に説いていましたから、「愛を心に満たせば、心の目は、明らかにクリアーに開く」と言ったハズです。すると弟子は、「では、どうやったら、愛を心に満たすことができるのでしょうか？」と聞きましたので、その問いに対する答えが、この25番になります。

どうやって愛を心に満たすか？ 「地位が欲しい」「愛が欲しい」「お金が欲しい」「財産が欲しい」などと「欲しい・欲しい」の欲で自分の心を満たしていると、いつまでも、自分の心は貧しく乾いたままになります。愛で心が満ちることはありません。しかし、「愛してあげる」「守ってあげる」「微笑んであげる」と愛を自分から外に向けて出していると、すぐに自分の心が自然に温かくなってきて、自分の心がいつの間にか愛に満ちます。get を give に変えるわけです。

これは、イエスの教えの基本ですから、たぶん何度も何度も弟子に言っていたのでしょう。「自分の心を愛で満たしましょう。そしてそれはとても簡単です」と。ですから、同じような表現が、マルコの福音書(12:31)にも、マタイの福音書(19:19)にも、ルカの福音書(10:27)にも出てきます。「隣人を自分のように愛しなさい」という表現です。昔の文語調の日本語ですと、「汝の隣人を愛せよ」という有名な言い回しです。

そのようにして、自分の心を愛で満たしていると、心の窓が開くわけです。開くと「光っている私」が見えますよ、とイエスが言ったのでしょうか。

そして、この「光っている私」というのは、自我がありませんから、無私です。自分と外との境がありません。宇宙が全部自分で、自分が全部宇宙のような感じです。つまり、同じ宇宙ですから、他の人のその「光ってる私」と連携しているというか、同じものです。全部繋がっている、全部同じもの。

ですから「光っている私」と「私」をつけるのも変な話です。「光そのもの」です。「エネルギー」と言ってもいいです。「振動」と言ってもいいです。もっとも根源的なものです。それをイエスは「光」と言っています。

このことは、あとの77番でさらに詳しく説明が出てきますが、「光そのもの」はあまねく宇宙に存在しているという

ことです。ちょっと話が横にそれましたが、ここは、「光そのもの」をどうやって見るかの質疑が続いています。

「イエス様、心に愛を満たせば、心の目が開いて、兄弟の中にもその光が見えるってことですよ」

「そうだ。それは光っているからすぐに分かる。ちょっと見てごらん。見えないかなあ。ほら、そこにも、ここにも、また、あそこにも。ちょっと隣の人の目を覗きこんでごらん、ほら、すぐに分かるから」

「でも、私にはちっとも見えませんけど。私は自分で言うのもなんですが、私は愛に満ちていますから、だから、私の目は澄んでいるはずなのに、でも見えないということは、隣の兄弟の目が曇っているからでしょうか。イエス様、だから見えないのでしょうか。兄弟がちゃんと澄ませてくれなきゃ、見えないですよ。ということは、兄弟の方が、愛が足りないんですよ、愛が」

「あはははは、何を言っているの」

と言って、イエスが、笑いながら説明したのが、次の言葉でしょう。

まずは、自分の目の掃除からしなさいってことのようにです。

■ (No. 026)

(26) Jesus said, "You see the mote in your brother's eye, but you do not see the beam in your own eye. When you cast the beam out of your own eye, then you will see clearly to cast the mote from your brother's eye."

(26) Jesus said, "You see the sliver in your friend's eye, but you don't see the timber in your own eye. When you take the timber out of your own eye, then you will see well enough to remove the sliver from your friend's eye."

(26) イエスが言った、「あなたはあなたの兄弟の目にある塵を見ている。それなのに、あなたは自分の目にある梁を見ない。あなたが自分の目にある梁を取りのければ、そうすればあなたは(はっきり)見えるようになって、兄弟の目から塵を取りのけることができるであろう」

トマスの福音書は、短文ばかりで、例え方もその真意も分かりにくいものばかりですが、この項の例え方は分かりやすいですね。また、真意も「人の批判ばかりしないで、自分のことをちゃんとしなさい。自分も批判されないようにしなさい」という当たり前のことのようにです。

と分かったつもりで、読み飛ばすのは簡単なのですが、でも、イエスが弟子を前にそのような分かり切った道徳のような、修身のようなことを言ったのでしょうか。とてもそうとは思えません。もっと深い修行のポイントを言ったのではないかと私は思います。

ここでは、目の中にゴミや梁があると、視界を遮って物がちゃんと見えないということの例え話の続きとして、本当にイエスが言いたかったことを考えてみたいと思います。

批判している人をイエスは叱っているのですが、その叱り方が、「批判っていうのはね、いいかい、こうやって起こるんだから、その仕組みをよく理解しておいた方がよい。よく理解すると、無自覚では相手を批判できなくなる。すると、とても自分の修行が進みやすいよ」と、あくまで修行についてのヒント、修行の教えとして言ったのだらうと思います。さて、本当はどうイエスは言ったのか？ イエスの真意は？

確かに、誰かを批判する気持ちは、誰にもすぐに起こります。起こるわけは、自分に受け入れられないことがあると、自分側の判断基準を変更することは、とても大変なので、相手の言動や行動や考え方、つまり、相手の判断基準を変えさせて、そして相手に自分を受け入れさせようとするところから起こります。それが批判になります。

つまり、自分は正しいと「思っている」ので、間違っていると「思っている」相手を批判する。非難するわけです。簡単

に言えば、自分の目の中で、大きくて梁のように見えているはずのブロックが、実は近すぎて見えないので、相手の目にある小さなブロックを見つけて、それが邪魔だと言ってそれを取り払おうとするわけです。

これは、誰のマインドでもそうなります。マインドの習性として仕方ないことです。体験したり、経験したり、学習したりしながら、人間は物を覚えていきますが、そのようにして獲得した行動の仕方、行動指針や、判断基準、つまりプログラムは、なるべく大切に保持しようとするからです。

それは当然です。せっかく学習して覚えたことをすぐに忘れるようでは、それはマインドとしての機能を果たしているとは言えません。何も覚えられない無能なマインドということになってしまいます。有能なマインドは、「熱い鍋に手を触れて痛い目にあう」と、二度と熱い鍋に触らないようにします。学習するわけです。注意する、回避するためのプログラムを作るわけです。

でも、中には、そのようにして覚えたことが、相手の判断基準と違っていることもありうるわけで、その場合、自分の判断基準は、常に「正しい」と思っていますから、自分の判断基準を見直すことは皆無になります。ということは、結果として相手の判断基準を訂正させようとするわけです。相手を非難、攻撃することになります。

しかし、良く考えてみれば、相手もその判断基準を獲得するに至ったのには正当な事由があるわけですから、そうなると、お互いに相手を非難し合うことになります。自分のプログラムを捨てたり、修正するのは、それぞれ難しいからです。でも、もし、それができれば、つまり、自分の目にある大きな梁のようなプログラムを取り去ることができれば、非難はその場で終わります。

また、その取り去り方、取り去る工夫がうまくできて、それを相手に上手に伝えることができれば、それは相手が、自分自身の目にある塵を自分で取り去ることもできるようになると、イエスは言っているわけです。

逆に言うと、自分のプログラムさえも変更できない人が、相手のプログラムを変更することはできません。皆無です。無理です。

この第26番は、どのようにして批判が起こり、そして、それはなぜ無自覚なのかという、とても科学的な話をしています。その例えとして、自分の方のプログラムは自分の目の中の梁のようなものだというイエスの例えは、秀逸です。素晴らしい例えだと思います。それは自分の中にあって大きな影響を受けているが、近すぎてそれがあるとも認識していないということの例えです。弟子も深く納得したはずで。

このように、この第26番は、「相手を非難しないようにしましょう」という道徳的な、表面的な、誰でも言えるようなことを言っているのではないということです。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「では、相手を批判してもいいんですか」

「批判はしない方が良い」

「では、批判心が起こっても我慢しなさいってことですか」

「それは、ここでの論点ではないが、まあ、それは、常識としてそうだね。エチケツだ。批判心が起こってしまっただけはしかたない。我慢するしかないね」

「でも、それでは気分が悪いんですけど」

「あはははは、そうだね。だから、そのもとになるプログラムを取り除くことだと。それをイエスは言っているわけだ」

「でも、それはそう簡単ではないでしょう。笑雲先生」

「そうだね。修行そのものだ」

「じゃあ、思わず起こってくる批判心を、どうすればいいんですか」

「恒久的にはそれを起こしているプログラムを修正することだが、短期的には何事も受け入れるとか、愛を心に満たしているとか、いろいろ方法がある。そう、一つまい方法があるので教えよう」

「はい」

「まず、批判する気持ちが起こる前に、何をどう比較したか、それを見ることだ」

「はい。比較を参照するのですね」

「そうだ。自分の内側を見る。そして、良く見ると、批判、非難は、必ず何かを比較することから起こっている。正邪の比較、善悪の比較、経済、不経済の比較、正否の比較、さまざまな比較から起こっている」

「なるほど」

「比較作業が始まったら、なるべくその動き出しを捕えることだ。動き出さなければ、批判や非難にならない」

「よく分かりませんが」

「ええと、そうか。では、順を追って言おう」

「はい」

「例えば、何かを見たとする」

「はい、見たとする」

「すると目からの情報で、マインドはすぐに、それが何であって、自分にとって有利か不利か、危険はないか、問題はないかと考える。そして、あるべき状況や理想形と比較して、その差や問題を発見すると、その改善を目指す」

「なるほど。改善を目指す」

「その改善が、相手を変えることで達成できそうだとすると、すぐに相手を攻撃、つまり、非難するわけだ」

「なるほど。でも、そんなに一気にそこまで進んでいるんですか。笑雲先生」

「そうだ、小松茸。それくらい早い。そして、それらの動きに無自覚だから、気分が悪くなる。後に残された悪い気分だけが感じられる」

「なるほど。ではどうすればいいのですか、笑雲先生」

「そうならないようにするためには、まず、マインドが動き始めた時に捕えて、それより先に一気に行かさないようにすることだ」

「どこに行かさないようにするのですか」

「いいかい、小松茸。物を見るのは良い」

「はい。目で物を見るのは良い。目からの情報を入手するのは良い」

「そうだね。そして、それが何であるかに走るのも、まあ仕方ない」

「はい。認識しようとするのも良い」

「しかし、それを認識して、それが自分の何かの基準と比較する作業に行くところでそれを止めることだ。良く覚めていればできる。そこで、ストップをかけられる」

「そこで、ストップ。『認識』から『比較』に行くところでストップ」

「そうだ。そうすると、やってみれば分かるが、途端に世の中の状況が変わる。変化する。この世は、ものすごく穏やかで、のんびり寛いでいる。そう感じられる。素晴らしく優しく、ゆったりしている。ものすごく愛おしい。そういう実感になる」

「ええっ、一気にそんな美しい状況になるのですか」

「そうだ。不安や心配や非難や切迫感が全部なくなる。そのような思考が全部消える。止まる。『なーんだ。そうか自分で、今まで、自分の目の前に大きな梁を掲げていただけかあ。それがなければ、こんなに楽になるのだなあ』と分かる。そして、それらの不要な『比較、批判、非難』を止めてみても、今までとまったく同じように支障なく生活を送ることができる。というより、もっと、楽々と安々と送ることができる」

「それって、楽天的になったということですか」

「楽天的？ まあ、そうとも言えるが、アホになったのとは違う。もし、心配することが必要なら、今までよりもっともっと素早く的確に心配したり対処、対応できる。だから、単純に楽天的になったわけではない。自在になったとは言えるだろうね」

「何が自在になったのですか、笑雲先生」

「だから、比較する、しないが自在になったということだ。とにかくやっごらん。一気にこの世が楽しくなること間違いない」

「批判や非難が自分の心に何も起こらなかつたらそうなるかもしれませんね」

「『かもしれませんね』ではなくて、自分でやってみて、実感してごらん。こんなお得なことはない。楽しく美しい人生

を手に入れることができるんだから」

「つまり修行ですね。笑雲先生」

「そうだ。修行だ。修行しなさい」

「いつものことばですね」

「そうだ、小松茸に言うことはこれしかない。グスン」

「あれっ、グスン？ 『グスン』というのは、今、何か理想と比較したからでしょう。ね、ね、笑雲先生。思わず比較しちゃったんですねえ。それで悲しくなった。比較しちゃったんですねえ」

「馬っ鹿も一ん。人の塵より、自分の梁をなんとかせーっ」

「あっ。はっ、はい」

と小松茸は危険を察して飛び出して行きました。

本当にとんでもないやつを弟子にして……笑雲は嬉しいです。ええと、運動ができて。

■ (No.027)

(27) <Jesus said,> "If you do not fast as regards the world, you will not find the kingdom. If you do not observe the Sabbath as a Sabbath, you will not see the father."

(27) "If you do not fast from the world, you will not find the (Father's) kingdom. If you do not observe the sabbath as a sabbath you will not see the Father."

(27) <イエスが言った>、「あなたがたがこの世に対して断食しないならば、あなたがたは御国を見出さないであろう。あなたがたが安息日を安息日としないならば、あなたがたは父を見出さないであろう」

弟子に対して、「修行しなさい」って、イエスは何度も何度も言ったのでしょうか。

「あなたがたがこの世に対して断食しないならば、あなたがたは御国を見出さないであろう」

つまり、この世に対して断食とは、この世の欲求の対象に対して、その欲を断ちなさいということですから、つまり、一言でいえば、「欲を捨てなさい」ということです。

欲は簡単に捨てられませんから、欲に至る思考をやめなさいとか、愛の方向で考えなさいとかになります。が、一言でいえば、欲を捨てなさい、この世に対して断食しなさいということなのです。

実際の断食をしなさいと言っているのではなくて、この世のありとあらゆるいろいろな欲望、あるいはその対象について、断食しなさいと言っているわけです。我慢しなさいと言っているのではなく、「断食」しなさいと言っています。「断食」と言われると「我慢しろ」と言われたと思いがちですが、イエスは、ここでもどこでも、我慢しなさいとは一度も言っていないから、これは「精神的な断食」です。

「精神的な断食」とは、一体どう具体的にするのか、それは、次の行に出てきます。

「あなたがたが安息日を安息日としないならば、あなたがたは父を見出さないであろう」

安息日はちゃんと安息日としなさいということなのです。「安息」というのは、字義的にはゆっくり休むという意味です。教会では、今では、祈りと休息に充てる日という意味ですが、もともと、イエスが言ったのはそうではありません。マインドを真に休息させる日のことです。修行に専念する日です。瞑想する日です。マインドを静寂にする日です。つまり、瞑想する日には、しっかり瞑想の修行に励みなさいと言ったのだと思います。

イエスが本当にそう言ったかどうかは、今となってはたぶん誰も分かりません。

このトマスの福音書の解説物語、「イエスと弟子トマス」は、イエスは瞑想を教えていたと仮定して、そして、そのイエスの言動の中に、瞑想や修行のヒントや貴重な教えが隠されているはずだという視点で、それらをなるべく多く発掘しようとしているものです。

さて、本題に戻りますが、ここは、単純に「修行しなさい。瞑想しなさい」と言っているところだと思えます。そして、