

いのちとこころ チベット仏教の意識——生命論

永沢 哲(京都文教大学准教授)

Tetsu NAGASAWA



1957年、鹿児島生まれ。東京大学法学部卒業。宗教人類学(チベット仏教)、身体論。京都文教大学准教授。現在のテーマは、ゾクチェン密教、ブータン仏教、人類の思考における「微細な身体」の観念の発生と展開、仏教哲学と科学のインターフェース。主な著書に『野生のブッダ』(法蔵館)、『野生の哲学—野口晴哉の生命宇宙—』(筑摩文庫)、『瞑想する脳科学』(講談社)、訳書に『虹と水晶』(法蔵館)、『癒しのダンス』(講談社)など。

意識の転移

ある日のこと、ネパールの行場で、くねくねと曲がる狭いでこぼこ道を歩いていた私は、ペマに会った。20代半ばのタマン人(ネパールに住むチベット系民族)、白い肌に赤い頬をしたグラマラスな美人だ。1年ほど前から、この行場にやってきて、チベット人のラマの弟子になり、密教の本格的な修行に入るための準備の修行を始めていた。いつもにこにこしているけれど、今日は、特別だ。大きな喜びで、まるで全身から、まぶしい光を放っているように見える。

「意識の転移の修行をやっていると聞いたけれど、もう口伝は受け終わった？」

そう聞くと、

「終わったわ。修行もやったわよ。たった1日でしるしが出たのよ」

その答えを聞いて、私はちょっとびっくりした。

「意識の転移」は、心を阿弥陀仏の浄土に送りこむ修行だ。

まずは頭の上の虚空に、阿弥陀仏の浄土を観想する。それから、浄土に生まれ変わることができるようにと、くりかえし祈りの言葉を唱える。観想がはっきりしてきたら、呼吸を制御しながら、意識を心臓からしだいに押し上げていく。そして、「ヒック」という鋭い掛け声とともに、頭頂から抜き出し、浄土に送りこむのである(図1)。

この「意識の転移」の修行を行うと、頭頂が盛り上がったり、穴が開いたり、あるいは黄色い液体がしみだしてきたり、といったさまざまなしるしがあらわれてくる。けれど

も、1週間くらいかかるのがふつうだ(ちなみに私の場合も、それくらいかかった)。ところが、ペマはたった1日で、しるしが出たらしい。

「へえ、頭に穴があいたのかい？」

「そうよ。ちゃんと穴にクシャの茎もさしたわ。ラマのご加持のおかげだわ」(図2)。

「意識の転移」の修行は、もともと「ナローパの6つの教え」をはじめとして、北西インドやベンガル地方で発達した後期密教に由来している¹⁾。「ナローパの6つの教え」の体系にそって修行する場合は、下丹田に観想した赤い炎を、めらめらと燃え上がらせ、身体から強烈な熱と快楽を引き出す「トゥムモ」をはじめとする、他の修行の後に行われるのがふつうだ。

けれども、ペマのように準備の修行を終え、本格的に密教の修行に入る前に行うこともある。それにははっきりした理由がある。密教の修行にはいくつもの段階があり、完成するまでにはかなりの時間がかかる。せっかく修行を始めても、道の途中で、死んでしまうことだってある。そんな場合にそなえるためだ。

それだけではない。特に密教の深い知識を学んだり、修行する機会に恵まれない一般の人に、教えることもある。文字を読むことができず、毎日、観音菩薩のマントラをとるだけの人であっても、導師との深い縁と信仰があって、修行すれば、しっかりしたしるしが出る。標高四千メートルを超えるチベット高原に住む牧畜民たちは、たいへん深い信仰を抱いている。「意識の転移」を学ぶために、時には、数千人の人々が、何日もかけて集まってくることも稀



図1 阿彌陀仏の浄土を描いたチベツト仏画



図2 「意識の転移」によって頭頂に開いた穴に、クシャ草をさす行者 (C.Baumer, 2002)

ではない。

不可視の身体——微細身

この「意識の転移」の修行は、「微細身」をめぐる後期密教の精密な理論と深く結びついている。

後期密教の意識論によれば、生きている間、私たちの心は、肉体を「よりどころ」としており、心と体は、深いきずなでしっかり結びついている。「微細身」は、いわばそのインターフェースにあたるものだ。

「微細身」は、脈管、風、精滴 (Skt. nādi, prāna, bindu) という3つの要素から出来上がっている。受胎とともに、胎児のへそのチャクラからは、頭と下半身に向かって、脈管が伸びていき、まるで豊かに葉を生い茂らせた樹木のようなネットワークを作っていく。その脈管の内部を運動しているのが、「風」だ。全身を運動する風は、異なる波動と色彩を帯びた光であり、生命維持の機能にかかわる一方で、さまざまな情動や思考を「運んで」いる (図3)。

そうした「風」の運動のトーンを作り出しているのが、「精滴」だ。父親と母親から受け継いだ2種類の根源的な精滴 (「赤白の精滴」) を土台にして、食べ物から7段階のプロセスを経て作り出される。この精滴にはいくつもの種類があり、それぞれ、脈管の特定の部分に局在すると考えられているのである。

「ナローパの6つの教え」は、呼吸の制御、観想法、身体的ヨーガといった技法を駆使してこの「微細身」を作り変え、大楽に満ちたブツダの悟りを完成することを目的にしている。

「意識の転移」は、そのなかでも、特に死の準備として、とても重要な意味を持っている。老化とともに、脈管と風は少

しずつ衰え、それとともに、運動機能や五感をはじめとする、さまざまな身体的・精神的機能は、しだいに弱まっていく。

やがて、寿命が尽き、死が訪れる。そのとき、脈管の中を動いている風=意識は、徐々に心臓に収束する。それとともに、何かにのしかかられて押しつぶされたり、ゴォーと鳴る風に追い立てられたり、ある



図3 微細身(イメージ)

いは記憶のパノラマ的想起といった、さまざまな体験が生じてくる。

「意識の転移」は、このとき、意識を頭頂から抜き出し、阿弥陀仏の浄土に、一気に送り込むことを目的としている。たとえそれができなくても、生きている間に「意識の転移」を実修して、心臓から頭頂に上向する脈管を開いておけば、容易に、よりよい再生に向かうことができると考えられているのである。

この死への準備に代えて、「意識の転移」には、もうひとつ重要な意味がある。それは、意識の多層的な成り立ちや、ひいては「心の本性」を理解するうえで、たいへん重要な役割を果たすのである。

さきほど述べたように、「意識の転移」を行うと、体外離脱の体験が起ることが多い。仏教には、この体験を説明することのできる、「意識の身体」（「意成身」）という概念が存在している。生きている間、私たちの知覚は、感覚にかかわる意識作用（「識」）、肉体の感覚器官（「根」）、感覚対象（「境」）の3つの要素から生まれてくる。それにたいして、死後のバルド（「中有」）や体外離脱の間は、肉体から離れた「意成身」がはたしている。そのことによって、知覚が可能になると考えられているのである。

後期密教は、「風」の概念をもとに、この「意成身」の考え方を、はるかに深く彫琢した理論を育ててきた。体外離脱の体験が起っているとき、意識は、微細な風のエッセンスからなる意成身によって、自由に移動することができる。けれども、それは死後の体験とは、かすかにちがっている。より粗大なレベルの風は、肉体にとどまったまま、生命維持の機能を果たし続けているからだ。

「意識の転移」によって、からだの外に飛び出した意識は、肉体にかかわる粗大なレベルの風の運動から相対的に自由になり、より微細なリアリティを知覚することができる。そ

のため、つねに変転してやまない心の現象を超えた「心の本性」を理解するうえで、大きな手がかりとなるのだと、タントラの伝統は語るのである。

心の本性

では、この「心の本性」とは、どんなものなのだろうか？ それは、ちょうど透明に輝く鏡のようなのだと後期密教は説く。鏡そのものには、そこに映しだされるものの形や色が、もともとそなわっているわけではない。けれども、その前に何かを置くと、その姿をあるがままに映しだす。「心の本性」も、それと同じだ。空でありながら、同時に光り輝いているという、2つの側面をそなえている。

ふつう生きている間、「心の本性」は、さまざまな煩惱や概念的思考の雲によっておおわれていて、じかに体験することがなかなかできない。けれども、死に至る過程で、生命維持や情動や概念的思考にかかわる風の運動がしだいに止まり、生命のエネルギーが心臓に収束していくとともに、「心の本性」をおおう雲は、1つ1つちぎれ、飛び散っていく。その果てに、私たちの心の土台をなす「光明」があらわれてくるのである。

密教経典は、この「土台の光明」を、雲ひとつない秋の大空にたとえている。何にもおおわれることがなく、真っ青に晴れ渡った広々とした大空のような心。すべての感覚をそなえた生きものは、仏性をそなえている。だから、誰であっても、死の時には、この「土台の光明」があらわれてくるのだと密教は強調する。

この「土台の光明」の次には、「心の本性」に内蔵されている光が、あらわれてくる。強烈な光に満ちた本尊のマンダラのヴィジョンがあらわれてくるのである（「法性のバルド」）。

生きている間に修行する機会に恵まれなかった場合、こうした「土台

の光明」や「法性のバルド」の体験が生じてきても、それを認識することはとてもむづかしい。ふつうは、ただ一瞬だけで通り過ぎてしまい、認識することができない。そして、六道に再生するプロセスに入ってしまうのである。

それに対して、幸運に恵まれ、生きている間に「心の本性」やその中に内蔵されている光を体験し、深めることができれば、「土台の光明」や「土台の顕現」の体験が現れてきたとき、認識することができる。存在の基底状態にとどまったまま、そこにみずからの心を溶けこませるのである。

瞑想の修行をする人は稀だ。たとえば、修行の道に入っても、生きている間に、心を完全に浄化し、作り変えることは、なかなかむづかしい。でも、かりに修行を完成することができなかったとしても、死のとき、「土台の光明」の境地にとどまることができれば、ブッダになることができるのだと、伝統は語るのである。

トゥクタム

この「土台の光明」にとどまっていることを示すしるしの1つが、トゥクタム（Tib. thugs dam）だ³。この言葉は、もともと「真実の心」、あるいは「聖なる心」という意味を持っている。だが、死の文脈では、もっと別のことを指している。生きている間に、十分に「心の本性」に慣れ親しみ、三昧を持続することができるようになったなら、「土台の光明」があらわれてきたとき、それをあるがままに認識し、その状態にとどまることができる。その間、呼吸も心臓もとまり、しかし瞑想の姿勢は保たれたままだ。それがトゥクタムだ。

心臓の周囲にはかすかな熱がのこっている。死後硬直も、体液の流出もおこらない。この状態が、数日、人によっては数週間つづくのであ

る。終わると、瞑想の姿勢はくずれ、体液の流出がおこる。チベットやネパール、インド、そしてチベット人ラマたちが定住するようになったヨーロッパ、アメリカの各地で、トックタムは目撃されてきた。

故フランシスコ・ヴァレラやリチャード・デーヴィッドソンといった、現代の「瞑想的脳科学」(contemplative neuroscience)を牽引する脳科学者たち——彼らは、「精神と生命研究所」(Mind&Life Institute)を核とした活動を続けてきた——は、数十年にわたって、みずから瞑想を実践するとともに、この「トックタム」の実例を身近に見てきた。そして、何とか科学的に計測できないかと、考えてきたのである。

現代科学に深い関心を抱き、長年対話の努力を続けてきたダライ・ラマの協力によって、最初の計測が行われたのは、2008年の秋のことだった。南インドの大僧院で、すぐれた学殖と深々とした瞑想体験で知られる僧院長が亡くなり、18日間のトックタムに入った。計測機械をもった医師たちがたどりついたのは、10日目のことだった。それから、瞑想の姿勢がくずれるまでの間、計測はつづいた。数カ月後、2人目の計測が行われた(図4)。

その結果について、リチャードソンたちは分析中で、詳細はまだ公表されていない。けれども、いずれのケースについても、5つのことが、共通に明らかになっている。まず1番めに、計測が行われているあいだじゅう、瞑想のポーズは維持され、体液の流出も、死後硬直も起こらなかった。2番めに、そのあいだ心臓は停止していた。3番めに、呼吸もなかった。4番めに、脳波も、1例についてごく一瞬徐波が検出されただけで、それ以外はフラットだった。5番めに、血色は保たれたままで、しかも体温もほぼ一定だったのである。

このトックタムを、現在の医学に



図4 トックタム計測の最初の被験者となったガンデン・ティパ・リンポチェ

よって説明することは、とてもむづかしい(エネルギーの観点からは、長期仮死状態や人工冬眠の研究が、そのヒントとなるかもしれない)。

科学は、「例外的事象」の研究をつうじて、飛躍的に発展する。トックタムの研究は、意識は脳活動から「創発する」(ヴァレラ)、あるいは「現象変換」による(エーデルマン)と考える、現在の脳科学の了解や、医学の形を大きく変えることになるかもしれない。

いのちとこころ

ペマは、今でも、ネパールのどこかで修行を続けている。その背景にある後期密教の意識—生命論によれば、いのちとこころの関係は、こんなふうに表現されることになるだろう。

「生きている間、私たちの心は、身体の中に住まい、その身体は環境との深い相互依存の関係の中にある。そして、心で起こってくるさまざまな現象は、全身に広がる脈管のネットワークを循環する風——それは光でもある——の運動にかかわっている。だから、それらの関係について、調べたり、分析することはで

きる。けれども、それはただ、大いなる海の表面にあらわれるさざ波の形について、調べているのにすぎない。それによって海そのものを理解することはできない。心の本体は、いのちを超えている」

注

- 1 Padma dkarpo, Chos drug bsdu pai zin bris, Collected Works of Kun mkhyen Padma dkarpo, Kargyud Sungrab Namso Khang, 1973-1974, vol.22, pp.265-301. 原著17世紀。
- 2 この「微細身」の理論と現代の神経学モデルの間にある共通点については、おおまかに論じたことがある。永沢哲『瞑想する脳科学』(講談社、2011年)第8章。なお、「意識の転移」については、計測が行われたことがある。
- 3 デーヴィッドソンたちによるトックタムの計測については、永沢哲、前掲書、第8章。