

## 二章二節 死における意識の変容

私たち誰にでも死は平等に訪れる。おそらくそのとき、肉体は苦しみ、心は恐怖、怒り、執着、後悔で混乱することになるだろう。そしてさらに、死に行く者の眼前には様々な不可思議な幻覚群が現れ、それへの執着や恐れで、心の乱れには拍車がかかることになるかもしれない。平素、修行に精進して心の平安と静寂を保ってきた修行者らは、死に臨んでこそ、心が混乱と恐怖の渦中に巻き込まれることがないように、心を穏やかに平安に保たねばならない。死に直面して、執着や恐怖、怒りに捕捉されることのないように注意を払わなければならない。死と生は分離しておらず、死は生の重要な一部である。死に臨んで慌てふためいて普段の修行の実践を忘れ去るべきではない。生のプロセスにおいても死のプロセスにおいても、修行は継続して実践されねばならない。

チベットの密教に伝わる幾つかの「死に関する教え」は、死のプロセスに焦点を合わせて、死の恐怖と混乱を克服して修行者をより高い境地へ導くための手引書である。死に関する教えが説くのは、死のプロセスが進行するにつれて意識のより深いレベルが明瞭となって心の本質があらわになってくるということ、そして、その大切な機会を逃すことなく、それをよく覚知せねばならないということである。死は心の本性を知る貴重な機会である。死に臨む者は、苦しみや恐怖、幻覚に巻き込まれて混乱することなく、次第にあらわとなってくる心のより深いレベルに、よく気づかねばならない。

チベット仏教の死に関する教えは、最も高度な教えに属するものであり、私たち一般人には簡単に理解できるようなものではない。しかしながら、ダライ・ラマ法王は、死に関する教えの一つである「パンチェン・ラマー世の十七偈<sup>※</sup>」を用いて、チベット密教に伝承される死の教えを分かりやすく解説している。パンチェン・ラマー世の十七偈とダライ・ラマ法王の解説は、死に臨んで起こる意識の深いレベルへの変容過程を詳細に描写しており、チベット密教が捉える意識の深層構造とその内容を、私たち一般人に対しても理解しやすいかたちで示すものとなっている。

次にチベット密教が唱える死のプロセスと、そのプロセスの進行によってあらわとな

---

※パンチェン・ラマー世（1570～1662）が書いた十七の詩。十七偈のうち、第一偈は三宝（仏・法・僧）への帰依を教え、第二、三偈ではこの世に生を与えられたことの貴重さと修行の大切さを教え、第四、五偈では死の苦しみや幻影への対処を教え、第六、七偈では師の教えを思い出して実践し、喜びと確信に満ちた心を保つことを教える。そして、第八、九、十偈では粗大レベルの意識の変化や身体の変化を述べて、如何に瞑想するかを教え、第十一偈では粗大レベルの意識の溶解によって顕われる微細レベルの意識の顕現とその覚知について教える。第十二、十三偈では根源的な意識である「死の光明」の顕現と覚知について教え、最後の四つの偈では、中有に起こる現象とそれへの対処法を教えている。

る意識の奥深く微細なレベルについて、パンチェン・ラマ一世の十七偈、およびダライ・ラマ法王の解説にしたがって概説してみたい。

### (一) 死のしるし

チベット密教では、死に臨めば人の心の中には「死のしるし」が現れると説く。その死のしるしは次に記すように、死のプロセスの進行具合に応じて八段階に分けられている。

- ① かげろう 陽炎
- ② 煙
- ③ 螢
- ④ 灯明の炎
- ⑤ 鮮やかな白い心 けんみょう (顕明)
- ⑥ 鮮やかな朱色の心 ぞうき (増輝)
- ⑦ 鮮やかな黒い心 きんとく (近得)
- ⑧ 光明

死のしるしの前半の四つ (①～④) は、知覚や感覚、運動の機能が後退して呼吸が停止するまでの段階であり、「意識の粗大レベル」に相当する。後半の三つの死のしるし (⑤～⑦) は、意識の粗大レベルが溶解して現れる「意識の微細レベル」に相当する。そして、最後の一つである光明 (⑧) は、「意識のもっとも微細なレベル」であり、それは意識の土台となるものである。ただし、事故や発作などのような「突然死」では、これらの一連のしるしはあっという間に過ぎてしまい、それらに気づくことはない。しかしながら、ゆっくりと徐々に死を迎える人は、これら八つのしるしを気づくことが可能となる。

この死のしるしの八段階のプロセスに相当する主観的な意識現象は、死の間際にだけ生じる特殊なものではない。それは生きているあいだ頻繁に起きているにもかかわらず、見過ごされているものである。チベット密教が指摘するところによれば、この八段階のプロセス (①から⑧への進行) は、死ぬとき以外にも、眠りに入るとき、夢を見終わるとき、くしゃみをするとき、気を失っているとき、性的オーガズムを感じているときなどに起こる。そして、八段階の逆向きのプロセス (⑧から①への進行) は、受胎のとき、眠りから覚めるとき、夢を見始めるとき、くしゃみや失神状態やオーガズムが終わると

きに起こる。普段の生活の中ではこの八つのプロセスを明瞭に認知することはできないが、死に直面して粗大な意識レベルがゆっくりと確実に溶解していくことになれば、この八つのプロセスが最も明瞭な状態で顕現することになる。

次に、この死の八段階のプロセスについて個別に記す。

## (二) 意識の粗大レベルの溶解

死に臨んで、五つの感覚機能（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、体性感覚）は失われていく。その際に、様々な幻影も必ず現れる。それに怯え恐怖することもある。心地よいヴィジョンによってゆったりとした気持ちになることもある。記憶や注意といった心のはたらかしは低下し、主客の二元論的な認知傾向は弱まっていく。体温は低下して、ついには呼吸が停止する。

ここまでの段階は、意識の粗大レベルの溶解とされている。死の八段階のプロセスで言えば前半の四つ（陽炎、煙、螢、灯明の炎）に相当する。ダライ・ラマ法王は、この死のプロセスの前半の四段階を次のように具体的に説明している。

### 第一の段階（陽炎）

体はやせ衰え、手足もぐったりします。力がなくなり、活力も体のつやも目に見えて減少し、そのままの状態が続きます。視界が暗くなって、ものの輪郭がぼやけ、目を開けることも閉じることもできなくなります。あなたは土や泥のなかに沈みこむような感覚に襲われ、「助けて！」と叫んだり、もがいたりするでしょうが、ここで大切なのは、起きてくることに逆らわず、おだやかな、善い心の状態を保つことです。このとき心のなかに、陽炎のようなものが見えます。<sup>(1)</sup>

第一の段階では、視覚機能は低下して体性感覚も変容していく。死に行く者は死のしるしとして、砂漠で見るような「陽炎」のようなものに気づく。チベット密教の四元素の理論によれば、肉体を構成する四元素（地、水、火、風）の中の地の元素が衰えて水の元素に溶け込む段階である。肉体の固体性は液体性の中に溶解することになる。

### 第二の段階（煙）

快さも苦しみも感じなくなり、五感や思考とつながっている感情もなくなります。唾液

が出ないことで、口、舌、喉、歯が乾きます。尿、血液、汗といった他の体液もなくなっていきます。音も聞こえず、耳の奥のかすかな耳鳴りも止みます。心には、漂う煙か、部屋中に広がる薄い煙、あるいは煙突から立ち上る煙のようなものが見えます。<sup>(2)</sup>

快・不快の「受」の感覚は無くなっていき、身体は乾き、聴覚機能も低下する。死に行く者は「死のしるし」として、空間に広がる薄い煙のようなものに気づくようになる。チベット密教の四元素の理論によれば、水の元素が衰えて火の元素（肉体を保ってきた温かさ）に溶け込む段階である。

### 第三の段階（螢）

もし、あなたが善い行ないとは関係のない生活をしていれば、体の熱は頭のとっぺんから胸に向かって下がり、まずは上半身が冷たくなります。反対に多くの善い行ないをした人なら、熱は足の裏から胸に向かって集まり、下半身が最初に冷たくなるでしょう。匂いをかぐこともできなくなります。あなたはもう、周りにいる友人や身内の動きや願いに注意を払うこともなくなり、その人たちの名前さえ思い出せません。呼吸が苦しくなり、吐く息がどんどん長く、吸う息がどんどん短くなって、喉がゼイゼイ音をたてます。そして心には、煙のなかの螢か、すすのついた鍋底で光る火花のようなものが見えるでしょう。<sup>(3)</sup>

体温維持機能や呼吸機能は低下し、注意や記憶能力も衰えることになる。死に行く者は「死のしるし」として、煙の中に光る火花（螢）のようなものに気づく。チベット密教の四元素の理論によれば、火の元素が衰えて風の元素（エネルギーの流れ）に溶け込む段階である。

### 第四の段階（灯明の炎）

舌が厚ぼったく、短くなって、根元が紫色に変わります。体を動かすことも、肉体的な接触を感じることもできなくなります。鼻を通る息は止まりますが、微細なレベルでの息あるいは風（ルン）——はまだあるので、鼻を通る呼吸が止まったからといって、死のプロセスが終わったことにはなりません。このとき心に見えるのは、灯明かろうソクの炎、あるいはそれらの上でちかちかする光です。最初、その光は風前の灯火のようにちらついています。しかし、思考を乗せる風が溶けはじめると、炎は落ちつきます。<sup>(4)</sup>

感覚・運動機能は停止し、ついには鼻口を通した呼吸も停止する。しかしながら、こ

の段階において意識そのものはまだ失われてはいない。死に行く者は死のしるしとして、灯明の炎のようなものに気づく。チベット密教の四元素の理論によれば、この段階では風の元素が衰えて意識に溶けこむ。意識の粗大レベルの溶解によって、最終的には身体を構成していた四元素は意識の中に溶けこんでいく。

チベットの密教では、意識の粗大レベルを「五感の意識」と、それよりも微細な「思考を伴う意識」の二つに分ける。前者の五感の意識は、色や形、音、匂い、味、触感を感じとる意識である。また後者の思考を伴う意識には、認知された対象への様々な「概念」が含まれており、その概念は細かくハ〇に分類されている（恐怖、執着、飢え、渇き、慈愛、欲深さ、嫉妬などで、計ハ〇種ある）。粗いレベルの意識が溶解して微細な意識レベルが明瞭化するようになれば、五感の意識は止み、思考を伴う意識やハ〇の概念も溶解することになる。

意識の粗大レベルが崩壊するにつれて、「光輝き、知る」という心の本性が次第にあらわとなる。喩えるならそれは、水の中に溶けていた色<sup>いろ</sup>が抜け去り、水そのものの本来の純粋性や清澄性があらわとなってくるようなものである。粗大な意識は微細な意識の中へと溶解し、心本来の特性が次第に明瞭になってくる。

### (三) 意識の微細レベルの溶解

死のプロセスの後半の三段階は、いずれも微細な意識に属する。粗いレベルの意識活動がおさまれば、次には三段階の微細な意識が現れる。この三つの微細なプロセスが展開するにつれて、意識は非二元的なものへと移り変わり、認識するもの（主）と、認識されるもの（客）の区別は無くなる。

次にこれら三つの微細な意識レベルを説明するために、ダライ・ラマ法王の解説を引用したい。

#### 第五段階（鮮やかな白い心「顕明」）

八十の概念から成る粗いレベルの意識がすべて溶解すると、微細なレベルの最初の意識、「鮮やかな白い心」(顕明) が顕われてきます。まばゆい光にあふれた秋の空のような、明るい広がりです。ほかには何もありません。

仏教の伝統では、この状態を秋の空に喩えますが、それはインドで最初に教えが説かれたからです。インドでは、夏のモンスーンの雨が止むと、空はちりひとつ、雲ひとつないほどに澄みわたります。秋の空には視界を妨げるものが何ひとつないように、粗い意識が

消えたあとの心にあるのも、広がりだけです。

この最初の微細な意識を「顕明」と呼ぶのは、まるで月の光が降り注いでいるように感じられるからです。しかしその光は、もちろん外から来るものではありません。この状態はまた、八十の概念とそれを乗せる風を超えているので、「空」とも呼ばれます。<sup>(5)</sup>

#### 第六段階（鮮やかな朱色の心「増輝」）

「鮮やかな白い心」とその風が溶解すると、「鮮やかな朱色の心」（増輝）が顕われてきます。朱色に染まった澄みわたる秋の空のような、よりいっそう明るい広がりです。あるのは、それだけです。

この状態を「増輝」と呼ぶのは、まるで真っ赤に輝く太陽のように見えるからです。しかしこの光も、外から来るものではありません。この状態はまた、「顕明」とそれを乗せる風を超えているので、「さらなる空、甚空」とも呼ばれます。<sup>(6)</sup>

#### 第七段階（鮮やかな黒い心「近得」）

「輝きを増した朱色の心」とその風が溶解すると、「鮮やかな黒い心」（近得）が顕われてきます。それは、澄みわたる秋の夕空のあとに続く深い暗闇のようです。ほかには何もありません。最初のうちは暗くなることに気づいていますが、やがて失神したかのように真っ暗闇になってしまいます。これを「近得」と呼ぶのは、「光明」の顕われが近いからです。この状態はまた、「増輝」とそれを乗せる風を超えているので「大空」とも呼ばれます。<sup>(7)</sup>

意識は「顕明」「増輝」「近得」の段階を経て、さらに微細なものへと移り変わる。深い闇のような微細な意識状態（近得）が消え去れば、次にはもっとも微細で非二元的な意識である「光明」が現れることになる。

### (四) 意識のもっとも微細なレベルの顕現

#### 第八段階（光明）

すべての概念的な活動は止み、空の本当の色を隠していた三つの「汚す条件」——白・朱・黒の心、あるいは月・太陽・暗闇——が溶解します。そして、澄み切った広がりか

顕われるのです。日が昇る前の秋の空のような、しみひとつ、汚れひとつない広がりです。

このもっとも深い意識は、「光明である根源的な生来の心」と呼ばれますが、八十の概念と三つの微細な心を超えているので、「一切空<sup>いっさいくう</sup>」とも言われます。……たいていの人は、このもっとも微細なレベルの意識が顕われると、死を迎えます。もっとも微細な意識は、通常三日のあいだ体に残りますが、病などで肉体が破壊されていれば、一日ともたないこともあります。<sup>(8)</sup>

チベット仏教は、この光明と呼ばれる意識こそが、もっとも深いレベルの心であると指摘する。それはすべての意識活動の土台である。光明はもっとも微細な意識であり、これ以上に微細な意識は無い。顕明、増輝、近得の心でさえも、光明に比べれば、粗い意識である。

チベット仏教に伝わる経典「チベットの死者の書<sup>\*</sup>」が伝えるところによれば、もっとも高いレベルに達した修行者は、死に臨んで、この光明を直ちに覚知することができる。しかしながら、それ以外のほとんどの者は、この光明を覚ることができずに自分自身の意識のはたらきによって生じた多様な幻覚の世界に迷い込むことになる。

チベットの死者の書の中には、死に行く者の耳元で語られる多くの「導きの言葉」が記されている。それらの導きの言葉は、死に行く者が混乱することなく、光明を覚知するのを助けるために与えられる。次に記す導きの言葉の一つは、光明としての根源的な心の本性を告げるものであり、死に行く者が迷うことなくそれを覚知するための助けとなるものである。

ああ、善い人（善男子<sup>ぜんなんし</sup>）〇〇よ、今こそ、汝が道を求める時が到来した。汝の呼吸が途絶えんとするや否や、汝には第一のバルドゥの（根源の光明<sup>シツエ オエセル</sup>）というもの——以前に汝の師僧<sup>ラマ</sup>が授けた——あの同じものが現われるであろう。外への息が途絶えたと、虚空のように赫々として空である存在本来のすがた（法性<sup>くう ほっしょう</sup>）が現われるであろう。明々白々として空<sup>くう</sup>であって、中央と辺端<sup>はし</sup>の区別がない、赤裸々で無垢の明知が顕現するであろう。この時に、汝自身でこれの本体<sup>さと</sup>を覚るべきである。そしてその覚った状態に留まるべきである。私（導師）もまたこの時にお導きをなすであろう<sup>(9)</sup>。

---

※チベットで死者の傍らで唱えられるニンマ派の経典である。正式な題名は「深淵なるみ教え・寂靜尊と忿怒尊を冥想することによるおのずからの解脱」の中の「バルドゥ（中有）における聴聞による大解脱」である。伝承では八世紀頃にパドマサムバヴァによって著され、弟子によって山中に埋められたものを、一四世紀頃にリクジン・カルマリンパが発掘したとされる。一九二七年に米国のエヴァンス・ヴェンツによって「The Tibetan Book of the Dead（チベットの死者の書）」として英訳されて有名になった。西洋の心理学者や思想家らにも大きな影響を与えた書物である。

ああ、善い人〇〇よ、汝は聴くがよい。汝には、今、正しい〈チヨエニ（存在本来のすがた）の光明〉が、無垢のままで現われている。その本体を覚るべきである。

ああ、善い人よ、汝の現在の意識の、空にして純粹無垢であるその本質は、本体・属性・色形というようなものの、いかなるものも所有していない。空であり、純粹無垢である。これこそ存在本来のすがた（法性）であり、サマンタバドリー（母なる普賢）である。

このような汝の意識とは、空であるとともに至福なるものである。しかもあやふやな空ではない。また汝自身の意識の働きをさえぎるものではなく、明々赫々として純粹かつ明澄なものである。この明知こそが、ダルマ・カーヤ（法身）の仏であるサマンタバドラ（父なる普賢）にほかならない。

いかなるものとしても形づくられることのない、空を本性とする汝自身の明知と、純粹であり澄明なものである汝自身の意識との、これらの両者は不可分である。これこそ仏のダルマ・カーヤ（真理体现の身体）にほかならない。

明らかであって空であり、不可分であり、光明の大きな集積の中に住している、この汝自身の明知には、生もなく死もない。これこそ不変の光明の仏（阿弥陀仏）にほかならない。これを覚れば充分である。汝自身の意識のこの純粹な本質が仏にほかならないと覚つて、このように汝自身の明知に汝自身を見ることが、仏が意味される内容（意趣）と合致するのである。<sup>(10)</sup>

この導きの言葉がはっきりと示すように、光明と呼ばれる最も深い意識は、色形も無く、本体と属性という区別も無く、いかなるものも所有していない。それは「空」そのものであり、そこには純粹で明澄な「明らかに知る（明知）」という本質のみがある。それは空としての存在本来のすがた（法性）を「母なる普賢」とし、純粹で明澄な明知を「父なる普賢」とする。私たちは死に直面して、この色形の無い空を本性とする自己の明知の中にこそ、自己（の本質）を見出さねばならない。

1 ダライ・ラマ十四世 テンジン・ギャツォ「ダライ・ラマ 死と向き合う智慧」ジェフリー・ホプキンス（編）、ハーディング祥子（訳）地湧社（2004）一八八～一九九頁

2 同上 一二九頁

3 同上 一三〇頁

4 同上 一三一頁

5 同上 一五四頁

6 同上 一五五頁

7 同上 一五六頁

8 同上 一五七頁

9 「原典訳 チベットの死者の書」川崎信定（訳）筑摩書房（1993）一九～二〇頁

10 同上 二四～二五頁