

実用スペシヤル

自分を根源から変える神秘行の奥義公開！

チベット密教の

実践秘法



チベット密教の世界は
神秘と謎に彩られている。
空を飛ぶフマ（密教僧）、
人を見ている前で姿を消すフマ、
体温で雪を溶かすフマ……。
いったいどのような行が
彼らを超人に変えるのか？
これまで知られることのなかった
謎の修行法を公開する！

文 高藤聡一郎

イラストレーション 安久津和巳

第1章

不思議な力を駆使するチベット密教僧

③ 大破壊を受けたチベット密教の伝統

チベットは、世界の屋根と呼ばれるヒマラヤ、カラコラム、崑崙の3大山脈に囲まれるように横たわっている。大部分は数千メートルを超える山地だ。

この地に古くから伝えられているのがチベット密教である。それは文字どおり秘密の教で、実態が外国人に知られることはなかった。ただ、ときとして、その実践者たるラマ（チベット密教僧）の超人的パワーが、目撃者によって報告されるのみであった。



◆チベットの象徴ともいえるポタラ宮の傍容。

私は1980年代のころ、チベットを訪ねた。そのころこの国は、とうの昔に社会主義中国の一部となっていた。

チベットは、19世紀末から20世紀初頭、外国に対して大いに開けた時代を経て、第2次世界大戦、社会主義中国による解放、そしてあの嵐のような文革によるすさまじい寺院破壊を受けた。

1980年代というのは、その後遺症がまだあちこちに残っていた時代である。今ではたいがい



◆峻厳な山中に建つチベット密教の寺院。

寺が修復されたが、私の行ったころのラサは、まともに開いていたのがジョヤン（大昭寺）やジェブン（デブン寺）、セラのほか、2、3の寺ぐらいたった。僧の数もすべて合わせて数千人がいたのだと聞いている。

文革の時代は、単に寺が破壊されただけではない。大量の僧が還俗させられ、チベット密教そのものが瀕死の状態に陥っていたとい

④ 少年僧ガマパが目撃した神秘的パワー

驚くべき力を持ったラマたちは、解放当時、つまりほんの30年ぐらいい前までは、けっこうたくさんならしい。次の話は、ラサで知り合ったガマパという元少年僧だった男が私に話してくれたものだ。彼が寺にいたとき、実際に目撃したことである。

ガマパによると、ある師匠は、経を読み精神を統一したあと、ローマという竹でできた籠の上に乗ったが、ローマは壊れるどころかへこみもなかったという。

これを聞いたとき、私はそれが

う。さらに、この破壊的な状態を嫌って、多くの僧たちが周辺の国へ脱出していった。

そんな事情だけに、チベット密教は死滅した……と思われていたところがそうではなかったのだ。

これから語るのは、私が上地の人々から実際に聞いたチベット密教の不思議世界の一端である。すべてが社会主義中国になってからの実話で、今まで日本ではまったく紹介されることのなかった新しい話ばかりだ。

チベット密教の行を紹介する前に、その世界がいかなるものであるかを知っておくことは決して無駄ではないと思うので、しばらく私の話におつき合い願いたい。

いったいどうしたのだと思った。が、実際にローマを見せられて驚愕した。それは竹を細く割って編んだだけの蓋と入れ物から成る柔らかい籠で、片手を乗せただけで軽くへこんでしまうようなヤチな代物だった。

ところがラマは、こんなものの上に乗って数十分も瞑想したというのである。ガマパの話は、暗に体重がまったく消滅してしまったことを物語っているのである。彼によると、もつとおもしろい現象も目撃したという。それは、

お経をあげることによつて、離れたところに置いた手袋をふくらませたりへこませたりできたという師匠の話だ。

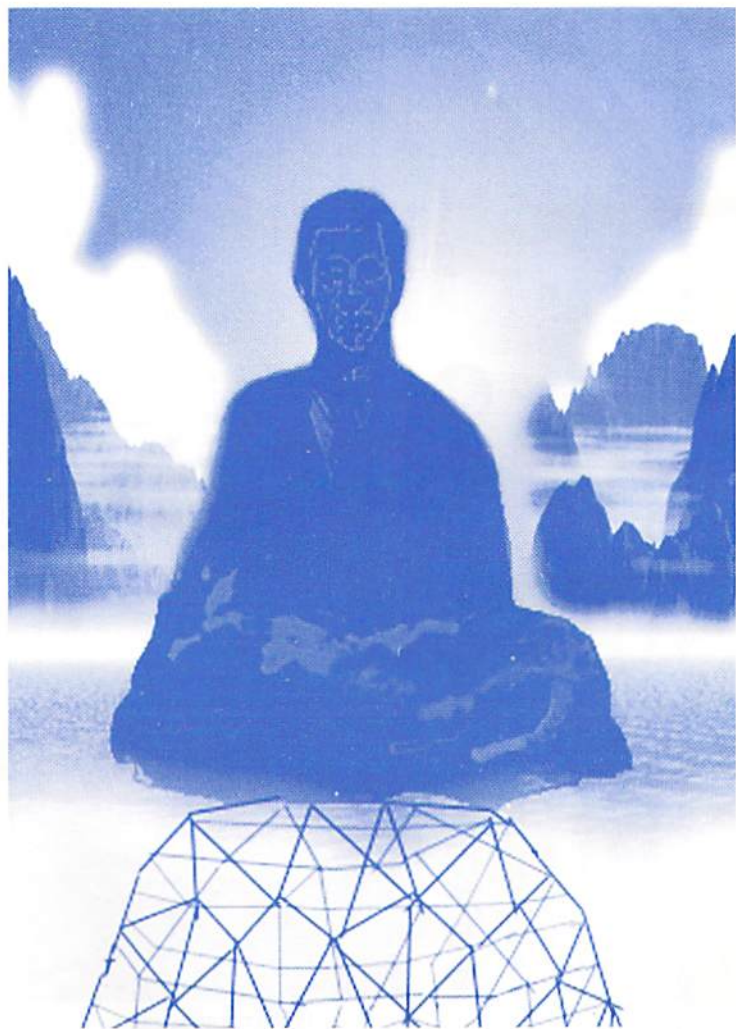
この師匠は、手袋の口を紐できつく縛り、1メートル以上離れた場所に置いた。そして、おこそかにお経をあげはじめた。すると、どうだ、経を読む師匠の呼吸に合わせて、手袋はふくらんだりへこんだりしたという。

ガマバの話はまだ続く。彼によると、念力で馬ごと人を連れ戻すという離れ技を行ったラマがいたそう。それは次のようだったという。

ある男が馬で遠出したまま何日も帰ってこないで、家族が心配してラマのところへやってきた。するとラマは、男が1日で戻るように念力をかけようと答えた。事実、まる1日たつと、その男は馬に乗って戻ってきたのである。

あまりの不思議さに、家族が戻った男にどうしたのかとたずねると、男は、

ガマバによると、当時でもすべてのラマがこんなことをできたわけではないそう。それでも寺にいると、かなり頻りにこのような現象を目撃する機会があったという。解放されたといっても、まだ



「昨日のことだが、何か強い力で引き留められるように馬が立ち止まり、急に家に向かって引き返した。俺はなんとか前へ進ませ

ようとしたりしたが、いくらやってもうまくいかないのしかたなく帰ってきた」と答えたという。

行を重ねてきたわけではない。彼らの目的は、解脱して輪廻のくびきを離れるという、覚者への道の追求にある。

そのころは、前の時代から修行してきた力のあるラマがたくさん残っていたようなのだ。

いうよりも、チベット密教の行体系に秘められた、恐ろしいほどの効果に驚くのである。

そのための行なのだが、はからずもそれは、人間に秘められた未知なる能力をも覚醒させるようなのだ。

こうした話を聞くと、チベット密教がいかに神秘的で奥深いものかがよくわかる。いや、奥深いと

これまでの話に出てきたラマたちは、われわれから見ると、超人的とも思える奇跡を起こすために修

では、この謎めいたチベット密教の行とはいったいどのようなものなのだろうか？ 秘密の教えの隠された本質に迫っていこう。

人間の未知能力を覚醒させるチベット密教の神秘行

第2章

チベット密教を独学で マスターする方法

4大別されるチベット密教の行

さて、チベット密教のトレーニング法に入る前に、チベット密教の行はどのようなものから成立しているかについて述べておこう。大きくは4つに分けられる。

●事部（作密・所作タントラ）

これは、密教成立前までにバラバラな状態で存在していた真言や陀羅尼（呪）、あるいは神秘的な行を集大成して、後期大乘仏教の宗教哲学で補充したものである。代表的な経典としては「建立三昧耶経」や「蘇悉地経」などがあ。歴史的には第1期段階の密教という。

●行部（修密・行タントラ）

これは、密教の代表的な経典、大



★宇宙の縮図である曼荼羅。

日経」の奥深い世界をどのように体験するかを説き明かした体系だ。修密の登場によって、今、われわれが密教だと認識している高度の行テクニクが完成した。

修密は単なる呪術ではなく、いわゆる即身成仏のテクニクと考えたらよい。簡単にいうと、大日経（胎藏界）の曼荼羅世界とその観想法のことである。

●瑜珈部（瑜珈密・瑜珈タントラ）

これは、密教を代表するもうひとつの経典「金剛頂経」（金剛界曼荼羅）で説かれる行テクニクを示した体系だ。大日経のような単一のものではなく、さまざまな経典から成る。いわゆる「理趣経」などもこれに属する。

日本の密教は、だいたい行部と瑜珈部を合わせたものだ。一般に、事部（雑密）に対して正密とか純密などと呼ぶ。歴史的には中期密教と称す。

●無上瑜珈部（無上瑜珈密・無上瑜珈タントラ）

これは、瑜珈密をさらに発展させたもので、チベット密教にしか存在しない。

代表的なものは「生起次第」「究竟次第」という行法で、前者は究竟次第の前段階的な行、後者は観想に呼吸法とか肉体のコントロール法なども取り入れた究極の行である。

これらはインドで発達した「瑜珈父」「瑜珈母」「時輪瑜珈」の3つの行体系からきているという。

- ①瑜珈父（父タントラ）＝曼荼羅の観想法を極限まで追求した行。のちの生起次第のもとになった。
- ②瑜珈母（母タントラ）＝インドを起源とする独特の生理学を駆使して行を追求したもの。のちの究極

3 師にしがずに独習できる行がある

ただ無上瑜珈密といっても、そう単純なものではない。各派ごとに膨大な行体系、経典が含まれている。すべてを紹介するなどということはまったく不可能である。そこで対象をしばらくねばならなくなる。その基準としては、

- 次第の原型といわれる。
- ③時輪瑜珈（カーラチャクラ、不二タントラ）＝瑜珈父、瑜珈母を合

させたもの。
無上瑜珈密は、日本にはほんの一部（それも貧弱なもの）しか伝わっていない。歴史的には後期密教とか左道密教と称する。

この体系は、前の3つの行より進んだもので、すべての行のエッセンスが含まれている。この特集で紹介していくのは、もちろん無上瑜珈密に属するテクニクだ。



★不二タントラの本尊である時輪金剛。

- 最高の段階の行であること。
- 体系がすっきりしていること。
- 量が少ないこと。つまり、習うものがわりと少なくすむこと。
- 行があまり複雑でないこと。
- それだけやれば密教がマスターできること。

●本で学ぶのだから、できるだけ
独習できること。

この最後の部分もつともむずかしい。というのも、密教は師匠なしでやれるように行がつくられていないからだ。口伝といって、大事な部分はすべて師匠の口伝えでしか伝えない決まりになっている。経典に書かれていないことなどは、その大筋(おおよそ)でしかない。

本当をいうと、こんな要求はほ

とんど満たせないのだが、まったく不可能というわけでもない。こういう無茶な要求をいくらかかな

③ ナーローの六法と行の特徴

ナーロー、つまりナーローバと

は、チベット密教のガーギュ派と呼ばれる派の師祖のひとりで、この人からチベット人のマルバへと六法が伝えられたという。

六法とは次の6つの行を指して

えてくれる行もあるのだ。それがこれから紹介していくナーローの六法(ナーローバ六法)である。

①内火の行Ⅱ体内にチャングタリニ

いる。

②幻身の行Ⅱわが身を幻とするテ

クニツク。幻の体が出現するとい

う。

③夢見の行Ⅱ夢の中で修行するテ
クニツク。

④光明の行Ⅱ内的光、つまり瞑想
状態で見える光をコントロールす
るテクニツク。

⑤転識の行Ⅱ体外離脱体験テクニ
ツク。頭頂から抜けでる。

⑥中有の行Ⅱ仏教でいう中有の境
地に陥らないためのテクニツク。

簡単にいうと輪廻転生から抜けだ
すためのテクニツクといったらい
だらう。

これらについて、漢訳のナーロ
ー六法の注釈書で次のようにいう。
ちよつと長くなるが、引用してみ
よう。

「チベット密教にはたくさんの法
門があるが、六法はその大要とい
える。六法はそのすべてを学ぶ必
要はない。ひとつかふたつをマス
ターすればいい。

この行の特徴を述べると、まず
灌頂の儀式(正式な密教行者にな
る儀式)が不要なのだ。

六法は本尊法(自分の本尊を選
ぶ行)の修行と切っても切れない
関係があって、上師(すくれた師)
がいなくて修行した場合、マス
ターはとてもむずかしい。ただし、
内火の行だけは簡略化された方法
があって、これのみ師匠がいなく
てもマスターできる。

六法のうち、最初にマスターし

なければならぬのは内火の行だ。これは氣脈のコントロール法のことである。ほかの5つの行は、すべて内火の行が基本となっている。もし、これを無視して、はじめから内火以外の行を1→2や7→6ある程度の成果をあげたところで、本物の六法の完成などはまず不可能だ。

氣脈のコントロール法を簡単に述べると、三脈七輪(3つの脈と7つのチャクラ。後述)のコントロールが中心となる。

一般に六法は、内火の行をマスターしたのち、ほかの行に入る。たとえば、2番目の幻身の行を行うのだが、これは夢見と密接な関係があるから、一緒に修するの
も一法だ。

あるいは4番目の光明の行を行

い、これをマスターして光明体験を得るとよい。

いずれにせよ、内火の行のあとにそうした行を行い、最後に最終

③チベット密教入門には最適の六法

以上をまとめると、

①六法はそのすべてを学ぶ必要はない。

②灌頂の儀式が不要。

③内火の行に関しては本尊法も不要。

ということになる。

実はこれ、密教を学ぶうえでは画期的なことなのだ。というのは本来、密教は、正式な密教行者になる儀式である②の灌頂と、自分の本尊を得る③の本尊法を抜きにしては、絶対に学べないからだ。ところが六法においては、入門

段階ともいえる中や転識などの行に入る。もつともこの2つは、臨終が近づいてから行っても十分に合う。」

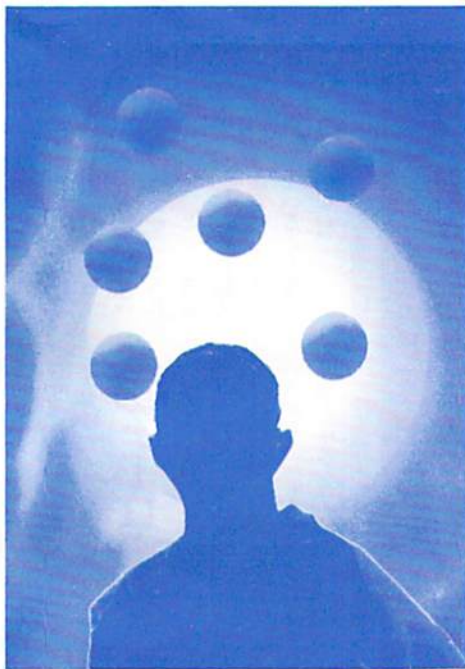
段階ではこれらがまったく不要というのだ。在家のまま、しかもいい師匠もなしに密教を学びたいわれわれにとっては、実にありがたい話なのである。

なお、①のすべての行を学ぶ必要はないという点だが、これはすばらしいことをわれわれに告げてくれる。

というのは、すべてをマスターしない限り行が完成しないなどといわれては、一生かかっても最後まで行き着けない可能性があるからだ。しかし、ひとつふたつを確実にマスターすればいいのなら、われら凡俗の者にもなんとかやれそうである。

実はここだけの話だが、六法の各行には共通性があるので、内火のほかに、もうひとつかふたつの行を完全にマスターすると、ほかの行がひとりですべてできてしまうこともあるというのだ。

では、ナーローの六法の行がどのようなものかを知っていたくため、代表的な行をふたつほど紹介しよう。まずはもつとも基本的な内火の行からいこう。



中高生の"生活"チャンネル 【12月号】

高校必修へのパワーアップマガジン
準三年コース
11月9日発売 定価650円(税込)

中学タイプ英文マガジン
準二年コース
11月9日発売 定価630円(税込)

中学生の教科しるべき英文マガジン
準一年コース
11月9日発売 定価610円(税込)

VJ-COS JUNIOR版

高校**Jコース**
11月14日発売 定価720円(税込)

読者がつくるニュー受験誌

大学受験**Vコース**
11月14日発売 定価750円(税込)

ねえ、ねえ、ねえ。

B組のS君って、キムタクに
似てない？

—— 女子中学生 14才 ——



体内に神秘的な火を発生させる チャンドリニーの行

③ 内なる烈火・チャンドリニーの火とは何か?

内火の行とはどういうものなのか? これについて元代の『大乗要道密集』は次のように記す。なお、文中、拙火とあるのは内火のことだ。

「たずねるが、何を拙火の定(内火の行)というのか?」
「膈の下に灼熱の火のエネルギーをイメージすることを拙火の定という」

「なぜ、拙火などと呼ぶのか?」
「拙火とは、ポツ! と燃え上がる火を指す。強烈な炎のことである。たとえば、梵語(サンスクリット)の黄色の「阿」の字をイメージするとよい。その作用が行き着くところまでいくと、炎の熱は触れることができないほどになる。さらに梵語の紅色の「阿」をイメージしていくとよい。すると突如として、爆発したかのような強烈な炎が発生する。」

こうしたことから、これを拙火と名づけたのだ。また、その荒々しさから暴火定とも呼ぶ」

この間答から、内火とは、体内に発生する強烈な火、あるいは熱のようなものであることがわかる。

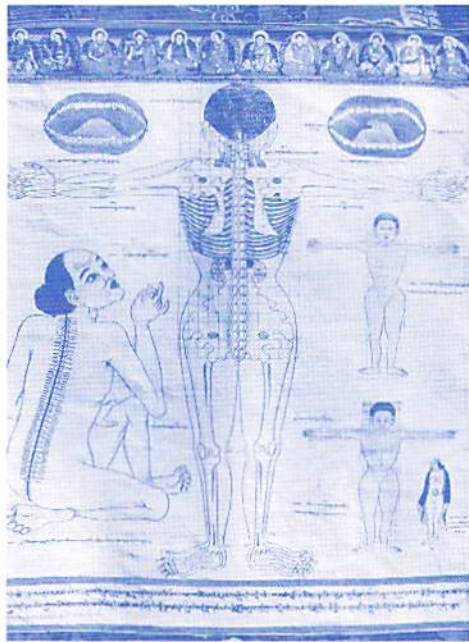
ところで、チベット語では、内火をbum-mo(トウンモ)という。bumとは猛烈とか暴、moは母のことだ。つまり「猛々しい母」といった意味になる。

漢訳では前出の「拙火」のほか「靈熱」「靈力」「内火」などと訳

される。内火のエネルギーの特徴を表したもので、ほぼそのまま理解できる。ただ拙火だけは、日本人にはなんのことだかあまりよくわからない。

実は、拙には「つたない」のほかに「粗暴」といった意味もあるのだ。つまり、拙火で「粗暴」荒しい火」の意味になる。原語のbum-moの訳にかなり近い。

梵語、つまりサンスクリットで



★人体の脈絡を描いたチベットのタンカ。

は、内火のことをKundaliniという。チャンドリニーというのはその音訳だ。

漢訳でもときに「軍荼利」と音訳する。日本の密教にもこの名を冠した明王像(軍荼利明王像)が見受けられる。その姿はクンドリニーの特徴である蛇を体に巻きつけていることから、内火を抽象化しているものには間違いないと考えられているのだ。

いずれにせよ、チベット密教の内火の行は、さまざまな訳語で呼ばれているということを知っておいてもらいたい。

では、実際のテクニクに入っていく。まずは、行のときの姿勢、座り方から始める。

坐法

これには七支坐法と六竜坐法の2つがあるが、ヘーシの関係もあるので七支坐法のみ紹介していく。七支坐法は、別名、毘盧七支坐ともいう。毘盧遮那仏(大日如来)の座っている姿をイメージしたも

のだ。座り方は、禪やヨーガなどに興味がある人にはおなじみのもので、いわゆる結跏趺坐のことである。

知らない人のために座り方を説明すると、まず、あぐらをかき、右の足の裏を上にし、左の脚（上腿）に乗せる。次いで、左の足を裏にして右の脚に乗せる。

やってみればわかるが、両足ががっしりと組まれ、背筋がまっすぐになるのがわかる。とはいえ、このままではやや不安定な感じがする。後ろにひっくり返りそうな雰囲気なのである。そこで、尻のところに座布団などを入れる。こうすると非常に安定する。

なお、慣れない人にとっては、ややきつい足の組み方なので、あぐらを組んだあと、足を片方だけ乗せる、という簡略化された座り方もある。これは半跏趺坐あるいは半坐と呼ばれる。

座り方についてはこんなところで十分なので、次にいこう。

● 弥陀印

手は、臍の下4指（指を横にして4本分）のところに置き、手のひらを上にし、図のように両手を合わせ、親指同士を押しするような感じにする。この手の形は弥陀印という。

背筋はまっすぐにし、首は軽く前に傾ける。

舌は上顎に軽くつけ、目は半眼にし、視線は鼻の頭（鼻尖）に向ける。つまり意識をここにかけるのだ。

呼吸法

内火の行にはいくつかの呼吸法があり、代表的なのは「宝瓶気法」と「三三九風箱式呼吸法」の2つだ。前者は軽妙で柔らかく、後者は強く豪快だ。効果は三三九風箱



◆七支坐法

◆弥陀印



式のほうがはるかに大きいのだが、初心者にはややきついので、ここでは宝瓶気法を紹介しよう。

①まず、両方の鼻の穴から息（氣息）と考える（を吸い、イメーシでそのまま中脈（後述）に入れて気海（密部）まで下ろしていく。気海というのは中医学のツボのひとつで、臍から指を横にして4本分下のところにある。

下ろしたら、気が逃げださないように、意識で、上から圧力をよくなイメージをかける。

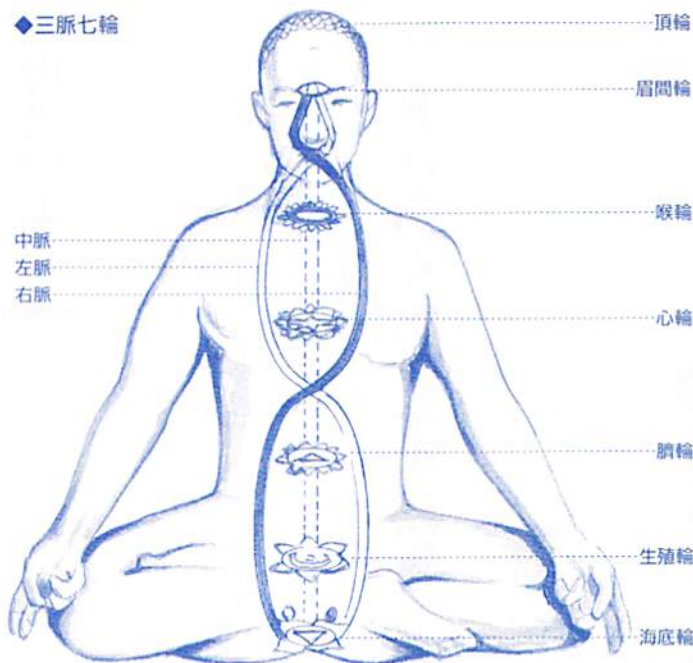
②次いで、体の最下部からパワー（体内の気のパワー）が上昇してきて、下ろした気の下から圧力をグーッとかける……とイメージする。

③そのまま息を止め、上下の気の力の均衡を保つ。この均衡状態に耐えられなくなったとき、つまり息を止めている状態に耐えられなくなったとき、急激にはなく、ゆっくりと鼻を通して息を吐いていく（以上の吸、吐を1息と数える）。

④この呼吸法はやり方が簡単なので、つついやりすぎてしまう傾向がある。はじめは30分くらい、慣れてきたら1〜2時間ぐらいいでできるようにしていく。

最初に無理をしてやりすぎてしまうと、体に異常の出ることもあるので注意すること。もちろん、いい師匠についての確かな指導が受

◆三脈七輪



三脈七輪

けられるなら、回数、時間についてはなんら問題はない。
姿勢と呼吸が完成したら、いよいよ内火発生のイメーテクニクに入っていく。

この行においてもっとも重要なのが、三脈七輪と梵穴のイメーシである。内火はこれらを媒体として発生、上昇し、さらには、強化変貌をとげていくからだ。

中脈
左脈
右脈

頂輪
眉間輪
喉輪
心輪
臍輪
生殖輪
海底輪

三脈七輪や梵穴の位置、形などがあやふやだと、内火の発生はおぼつかないと思ってもらいたい。これらは次のところに位置している。図を参照しながら確認してほしい。

- 中脈Ⅱ頭頂と会陰の間をまっすぐに結んでいる。会陰とは生殖器と肛門の間の場所を指す。
 - 右脈Ⅱ中脈のまわりを取り囲むようにして巡る。
 - 左脈Ⅱ同右。
- 以上が三脈だ。七輪は、

◆ca字



hum字
(実体がない)の4つの特質を表している。そして火炎は、やがてぐるぐると回転する。

②る字は、風に吹かれているかの

①まず、密部にる(る)の字をイメーシする。字の太さは毛髪ぐらい大きさは小指の爪よりさらに小さく、色は赤。

三脈が交わっている部分だ。

内火の行には、内火の発生段階、内火の上昇段階、月液への変化段階、月液降下段階などがある。この順序に沿ってトレーニング法を解説していこう。

内火の発生

- 海底輪Ⅱ体の最下部、会陰の部分にある。
- 生殖輪Ⅱ中脈の密部にある。
- 臍輪Ⅱ中脈の臍の部分にある。
- 心輪Ⅱ中脈上で心臓と同じ高さにある。
- 喉輪Ⅱ中脈の喉のところにある。
- 眉間輪Ⅱ中脈の両眉の間にある。
- 頂輪Ⅱ頭頂部にある。皮膚から2〜3センチ入ったところ。

以上の七輪のほか重要なのが梵穴である。

● 梵穴Ⅱ頭頂部の皮膚のところにある。

③息を吐くときは、実際に鼻から息を出すだけにとどめず、中脈からも藍色のエネルギーが鼻を通じて外へ排出されるとイメーシする。

④息を吸い、息を密部に送り、留める。このパワーを受けて赤い字が明るく輝き、爪の長さほどの鋭い火炎が発するとイメーシする。火炎は中脈の特徴である直(鋭さ)、明(輝くさま)、紅(赤)、空

⑤この気は下に向かっている。中脈のもっとも下部に集まる。ほとんど追加の気を送っていく。集まった気が膨張するまで続けるとる字に接触し、そのパワーによってこの字は鮮やかな赤い色に変色する。

⑥息を止め、る字のイメーシに集中する。

⑦息を吐くときは、実際に鼻から息を出すだけにとどめず、中脈からも藍色のエネルギーが鼻を通じて外へ排出されるとイメーシする。

⑧息を吸い込み、頂輪の気を左右の脈に入れていく。

⑨頂輪の蓮の中にある。(bindu)の字がある。色は白。清涼な甘露の水。滴をしたたらせている、とイメーシする。

⑩この気は下に向かっている。中脈のもっとも下部に集まる。ほとんど追加の気を送っていく。集まった気が膨張するまで続けるとる字に接触し、そのパワーによってこの字は鮮やかな赤い色に変色する。

⑪この気は下に向かっている。中脈のもっとも下部に集まる。ほとんど追加の気を送っていく。集まった気が膨張するまで続けるとる字に接触し、そのパワーによってこの字は鮮やかな赤い色に変色する。

内火の上昇

①吸気を行うごとに、火炎は半指分(約1センチ)ぐらいつつ大きくなっていく。およそ8息にして脛輪まで達する(呼吸数に因しては目安と考えてほしい)。
②さらに10息ののち、この火(熱)といったほうがよい)は脛輪からすべての脈にいきわたる。

月液への変化と降下段階

頂輪まで達した火が頂輪の働きを受け、清涼なる甘露の液体を降下させる段階だ。
①頂輪にちゅう字をイメージする。この字が火の熱によって融け、液体状のものに変化する。この液を「乳なる乳」と呼ぶ。また「月液」ともいう。

月液は上昇してきた火とはまったく違い、涼しくてスカーツとした感じがする。ハッカのようなスースーした感じに近いと考えたらよい。あるいは、ほどよく冷やしたヨーグルトのイメージだ。こういう感じの液体が下っていく——と考えたらいいだろう。
②さらに10息とともに、月液は喉輪に下ってそこを清涼感で満たす。
③さらに10息で、月液は心輪まで

③さらに10息ののち、この火は下に向かって拡大していき、足の末端まで熱くする。

④さらに10息ののち、この火は上に向かって心輪に達し、上半身を熱で満たす。

⑤さらに10息ののち、この火は喉輪まで達し、周囲を熱で満たす。

⑥さらに10息ののち、この火は頂輪に達する。と同時に、深い瞑想の状態に入る。

下り、そこを清涼感で満たす。

④さらに10息で、月液は脛輪まで下り、そこを清涼感で満たす。

⑤さらに10息で、月液は全身に広がり、手足の末端まで清涼感で満たす。

③ 内火の行によって生じるさまざまな神秘状態

内火の行を実践していくと、その過程においてさまざまな状態が出現する。

●第1期

内火の行で上昇、下降が完成したばかりの時期をいう。この時期の2つの兆候が見られる。

「内火が発生し、上昇するとき、すべての輪は一時的に拡大する」

「また、この火が月液に変化した下ってきたとき、各輪はある種のはっきりした感覚を感じる」



⑥はじめて行う人は、1日に6回これを実行する。呼吸法を行う時間が長くなったら、1日4回まで減じてよい。約30日後には、1息

の時間を、最初のころより1・5倍ぐらにする。毎日、食事と睡眠以外の余った時間は、すべて瞑想すること。

これがどういう感覚かについて、六法では次のようにいう。

「痛みのようなものを感じる。それは性交のときのしびれるような感じをとらせた微痛感覚だ」

「ときには痛感があり、またときには、暖かい感じを感じる。ことがある」

なお、微痛とあるが、わずかに痛みを感じる人がときにはいるものの、不快な意味での痛感ではない。むしろセックスのときの付帯

快感(挿入感、しびれ、射撃感、絶頂感など)に近いものを想像しづらい。

このほか、高揚感、温感、通電感といったさまざまな感覚を感じる。ことがある。この第1段階を経験期あるいは暖経験期という。

●第2期

内火の行ができてしばらくたつてから、次の第2期に移行する。この時期の特徴は次のようだ。「第1期のあと、各輪は一度、収

縮する。そして、上昇した内火の
パワーがどんどん変化し、月液を
生じさせていく」

「月液がどんどん生みだされるに
したがって、体中を潤し、その質が
成熟していく。これが長く続くと、
最後に何にも代えがたい幸福の境
地が出現する」

以上が内火の体験の第2期の特
徴だが、これを見てもわかるよう
に、月液に比重がかかっている。
生じた月液が増加、変化を上げて
いく時期——いわば、内火が成熟
していく時期と考えたらよい。

●第3期

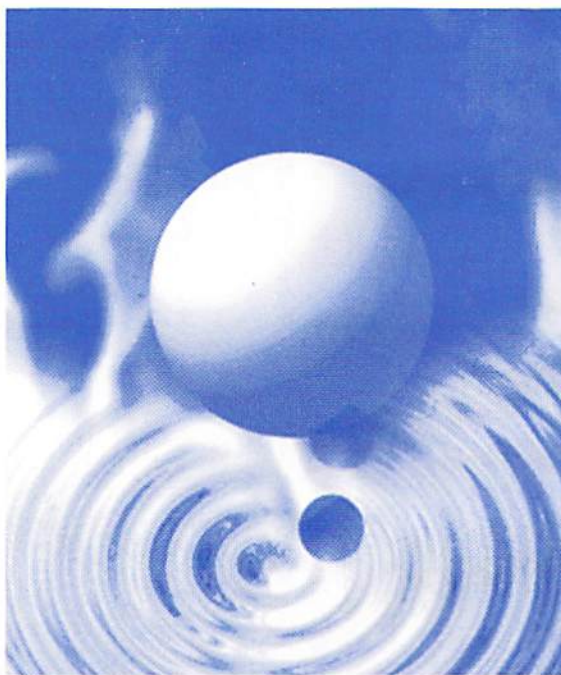
第2期が進行していくと、やが
て心の動きがヒタリと止まった状
態になる。妄想や雑念などが完全
に消滅し、心が静寂になった状態
である。これを二摩地 (samadhi)
の境地という。

この境地に入ると、瞑想してい
る状態で、つまり目をつぶってい
るにもかかわらず、モヤと光の
ようなものが見えてくる。それが
どのようなものかについて、六法
では次のようにいう。

「モヤや煙のようなものとか、蜃
気楼のようなもの、あるいは陽炎
まばゆい光、ランプのような光、

夜明けの太陽の光、快晴の空とい
ったさまざまなイメージが、瞑想
中に見える」

また、次のような5つの光の状



態が見られることもあるという。
「爆発のときの火花……これは黄
色。月の光……これは白。太陽の
光……これは赤。土星の光……こ
れは藍。稲妻……これは薄い赤。

強力な呼吸法とイメージ法、こ
れが内火の行の特徴である。そう
した行で、体になんらかの変化が
出現することは理解できる。しか
しそれは、いったいどんなものな
のだろう。

というのも、呼吸法を除けば、
しよせんはイメージの産物でしか
ないからだ。イメージトレニーニ
ングで、多少、体がよくなるぐらい

これらの光は鮮やかな円となって
見え、ときには大きく拡大して行
者の周囲を取り巻く」

第3期の特徴は、内的な光のイ
メージが次々に見えてくることに

のことはわかるとしても、実際に
どれだけの現実的效果が出るのだ
ろう……。

こう考えなくなるのは私ばかり
ではあるまい。この問いに答える
意味から、チベット密教の修行者
たちの行に関する実話をいくつか
紹介してみたい。

「チベットのラマがこの法を実践
すると、まわりの雪はみな溶けて

ある。こうしたものが見えるのは、
非常にいい兆候だ。

それゆえ、いいかげん感じて
光のイメージを見るのはあまり感
心できない。といって、全然、見
えもしないのに、光を見よう見よ
うとするのはもつと悪い。という
のは、とらわれの心が生じて、せ
つかく到達した心の静寂が破られ
るからだ。

どうしたらいいかというと、粗
雑にはなく、かといつてとらわ
れるのでもなく、虚心坦々(こころ
すくなく、まごころたたく)とこ
うしたものに対処していくのである。
なお、内火の行をやっている人
が月液を得る段階まで達すると、
病気がかかっていればことごとく
治つてしまうという。

また、人によつては五通(天眼
通、天耳通、他心通、神境通、宿
命通)などの、いわゆる超人的な
能力を得ることがある。

しまう。また、凍てつくように寒
い日、びしょ濡れの衣服を着てい
ても、体が冷えるどころかみるみ
る乾かしてしまふ」

これはニンマ派に伝わる六法の
内火の行のところに出てくる、行
の完成状態を記した一節だ。信じ
がたいだろうが、これは本当のこ
とだ。実際、現代のチベットでは、
こうした事例がいくつも報告され

③ 桶の中の水を内火のイメージパワーで蒸発させるニマ

ている。次はその一例だ。

「黒教(ホエン教。チベット占米の宗教で、密教の一派)の行は、とても神秘的だ。この派の行者で長く修行した人は、チベット暦の正月のもつとも寒冷な時期の早朝を選び、上半身、裸になって家の屋根に静座する。すると、付き添いの人が、びしょびしょに濡れた衣を持って屋根に上がり、彼の上半身にかける。ところが、いくらもしないうちに衣は乾燥してしまう。この衣、ときには寒さのために凍てつく場合もあるが、熟達した修行者ともなると、短時間の間に連続して7枚もの衣を乾燥させてしまうという。」

標高が4000メートルもある真冬のチベット高原は、その寒さたるや日本の冬の比ではない。その厳寒の雪中に裸に近い格好で座っているだけでも凍死の可能性があるのに、さらに衣に冷めたい水をかけるといふのだから、もう完全に常識の域を超えている。

ところが、修行者は寒さに耐えるだけではなく、冷水で濡れた衣まで乾燥させてしまうというのだからすさまじい。内火のイメージがいかにか強力なものがわかるだろう。

とはいっても、こうした例だけでなく、イメージトレーニングによって体温を異常に上げられるよ



うになった結果、といえなくもない。つまり、しよせんは個人的レベルでの肉体鍛錬の一種にすぎないというわけである。

そうかもしれない……と考えたのだが、実はそんなものではないのだ。内火の行は、もっともっと謎めいているのである。というのは、自分の体にかけた衣の水を蒸発させるだけでなく、離れた場所にある水をもイメージだけで熱湯に変え、蒸発させてしまった例もあるからだ。

●桶の水が熱湯に変わった!

この話は、第1章に出てきたガマバから聞いたものだ。

——ある日のこと、ガマバは師

が、時間がたつにつれ、湯気がしく見えてきた。まだはつきりとはしないが、水面に波紋のようなものも立ちはじめている。

15分、20分。湯気はもうもうと部屋に立ち込め、水は湯となってグツグツと煮えたぎった。この不思議な光景に、少年ガマバは声も出なかった。桶の水を煮えたらせる火などは、どこにも見当たらなかったからである。最後には、桶にあった水は一滴残らず蒸発してしまった。

師匠によれば、静座して目を閉じ、心にメラメラと燃え盛る火を強く念じていたのだという。もちろん、実際の火などはどこにも見当たらなかった……とガマバは最後につけ加えた。

これからわかるように、内火の行は、単にイメージで自分の体温を上昇させるだけといった心理的なものではなく、実際に物理的な熱現象をも引き起こす客観的なパワーでもあるようだ。

以上で、内火、つまりチャンドリニーの火の行がどのようなものかわかったと思うので、ぜひ、客観的な体験を得るまでトレーニングしてほしい。桶の水を沸騰させるのはともかく、最低、厳寒の中でも体温をコントロールできる程度までにはトレーニング願いたいものである。

第4章

頭頂を開いて体外離脱を実現する 転識のテクニクニツク

③ 転識という言葉の由来

ナロー六法の最終段階に属するものとして、転識と中有の2つの行がある。ともに、死に際して行う行とされる。ページの関係もある。ここでは転識の行のみを紹介するにとどめる。

さて、転識の行は、チベット語ではAni-ra(ホワ)という。転識とは漢訳名だが、ほかに遷識、開頂と訳す場合もある。転識あるいは遷識とは、意識(識)が別の場所へ転移するという意味である。



どこに転移するかって？ズバリ、仏の境地(心)にある。悟った人(覚者、仏陀)の境地に意識を転移(転入?)させることから「転識」と呼んだのである。

開頂という訳語は、体外離脱のために頭頂を開くことを指す。どうしてそんなことをするのかというと、意識は頭頂から抜けてるからだ。

つまり、転識(遷識)は意識、開頂はそのルート——を中心にし

て、行の状態を述べた訳語といえる。いずれにせよ、同じ行を述べているわけだから、どちらの訳語を用いてもいいことになる。ただ、英語でもtransference(転移)とい

初心者向き転識テクニクニツク

う訳語を使っているのが、転識がより普遍的なような気がする。転識という言葉の説明はこれぐらいにして、実際のトレーニング法を書いていくことにしよう。

①体をまっすぐにして静座する。

②次に密部に意識を集中する。密部に浴んだ月を、そして月の中には赤色の(紅)字をイメージしていく。

③鼻から息を吸う。このとき、ただ息を吸うのではなく、次のような情景をイメージする。



④イメージのあと十分に息を吸い

頭上はるかな空中にエネルギーの塊があり、これが突如、白色の甘露(液体)へと変化し、吸息とともに頭頂からとんとん流れ込んでくる。甘露は体中に満ち、手足の末端まで広がっていく。

込み、次いで吐く。吐く息とともに

⑤次に密部に意識を集中する。密部に浴んだ月を、そして月の中には赤色の(紅)字をイメージしていく。

⑥鼻から再び息を強く吸い、意識で密部まで引っ張っていく。これによって下腹が気が満たされたら、

声を出さずに「嘿」と強く鋭い音を心の中で発する。



この音（黙音もくおんという）とともに、密部の光り輝く点（明点めいてんという）は、まるで弾丸のように密部から飛びだし、中脈を通り、一瞬にして頭頂から空中へと出ていく。

⑦さらに鼻から息を吸っていき、気が密部まで達したら、声を出さずに今度は「嘎」という鋭い音を中心で発する。

そして、音とともに、空中に留まっていた光り輝く点（明点）は頭頂に吸い込まれ、中脈を通じて

密部へと戻ってくる……とイメージしていき。

以上イメージを、一度の行ごとに7〜21回は繰り返す。

⑧そのあと意識を会陰に移すが、⑨字のイメージだけは密部に置いたままにしておく。つまり、⑩字のイメージのみは、会陰まで移動させないのである。

⑨会陰に意識を移したあと、両手をこすり合わせ、思いきり熱くする。この熱くなった手で、頭、顔、

目、首、胸、腹、腰と順にマッサージしていき。最後に、手足（腕、脚）、肘、膝も十分にマッサージしてから行を終える。

あとは、立ち上がって普通の生活に戻る。もし、行のために疲れたように感じたら、横になって少しまどろんだらよい。

健康な人は、1日に2〜3度、トレーニングする。回数は7〜21回である。

毎度、21回ぐらい行えるようになれば、だいたい49日ほどで頭頂が開く（頭頂開、開頂）。本当に開いたかどうかは、頭頂にちよつとしたへこみができるからわかる。

開頂が完成すると肉体にも不思議な状態が出現する

体が出てくる

これだけでもけっこうすごい感じだが、実はもっともつと不思議な現象が見られるのだ。

「開頂を確認するには、修行者の頭頂部、梵穴のところに吉祥草を

入れてみる。もし、これが吸い込まれれば、頭頂が本当に開いたといえる」

開頂に成功すると、吉祥草が、スルスルと頭頂に吸い込まれていくというのだ。

絶賛発売中！

吉本隆明の最新刊！

母型論

いま、哲学が面白い！
現代の哲人による
スリリングな〈知〉の冒険！

定価1800円（税込） **Gakken**

もつとも、本当に頭頂に穴が開いているのかというと、そんなことはない。医学的に検査しても、そんな穴はまったく見られないのである。ある種の超常現象とでもいへばいいのだ。

この不思議な現象について、ある修行者の綴った日記があるので紹介してみよう。

「4月12日。この日も11日と同じトレーニングが行われた。その第2回目の講習のときだ。私は、突然、頭のとっぺんが割れるような

感じに襲われた。……3回目の講習では、頭頂が得体の知れない力で盛り上がり、それがどんどん高くなって、最後には破裂しそうな感じにまでなった。

4月13日。第1回目の講習のとき、やはり頭のとっぺんが盛り上がるような感じがし、キリで突き開けられるような感覚が走りつづけた。

4月15日。第1回目の講習のとき、頭頂に穴でも開いたような感じがした。第2回目の講習のとき、

上師は日ざしの降り注ぐ明るい場所に移り、参加者を次々に呼び、頭頂が実際に開いているかどうかを確認していった。

どのようにして確認するのかというと、吉祥草という草を頭頂に差し込むのである。もし、本当に頭頂が開いていると、吉祥草は頭頂からスルスルと頭の中へ入っていく。皮膚にはまったく影響なく、傷ひとつつけずに頭の中へ吸い込まれていくのだ。

私もやってみようと思ったが、実際、

スルスルと草が頭の中に吸い込まれていった。今日、吉祥草によって開頂が確認されたのは28人、残りの1人は吉祥草が入っていかないため、さらにトレーニングを繰り返すように命じられた。

……どうだろうか、転識のテクニクは、ことほどさように謎めいているのである。

*

さて、チベット密教の奥深い行についていろいろ紹介してきたが、紙幅の都合もあってこれ以上は書けない。この神秘の宗教の実践的テクニクについてもっと知りたいた方は、近刊の『秘伝！チベット密教奥義（学研、ムーブックス）』をお読みいただきたい。

同書では、内火の行、転識の行に関するさらなる高度なテクニクだけでなく、幻身の行、中有の行についてもあらゆるテクニクを紹介している。また、体験談や実例も豊富に載せている。

なにしろ同書は新書判の単行本では考えられないくらい密度の濃い内容なので、チベット密教を実践したい人、あるいはチベット密教行の実際の姿を詳しく知りたい人にとっては、必見の書と思える。ぜひ、一度、お手にとってご覧いただきたい。

それでは、行の成功を祈って筆を置く。

