龍谷大学アジア仏教文化研究センター ワーキングペーパー 2012年度 公募研究成果論文 No.12-01 (2012年9月30日)

# タイ上座仏教における瞑想実践法の現在 調査報告

**K.**プラポンサック (龍谷大学非常勤講師)

【キーワード】: 瞑想 東北地方寺院 Wat Mahathat Yuwaratrangsarit
Wat Paknam Phasicharoen

#### I. はじめに

現代、タイ国において瞑想実践法を指導している指導所は全国に増え広まっている。タイ国仏教事務局の『全国瞑想指導所登録書』(電子版:http://www.onab.go.th)によれば、2000年に行われた大長老会議にて、瞑想指導所は登録を義務付けられ、こうして登録された瞑想指導所は2010年6月7日現在、全国で1151ヶ所あり、様々な瞑想法を指導しているのである。

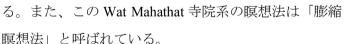
本調査は、現代タイ上座仏教を中心として瞑想の実践法がどのように実践されているのかを理解する。そして、その結果を南伝上座部の文献に見られる瞑想法と比較し、現代タイ上座仏教の瞑想実践法はどの時代の文献に基づいてどのように実践されているのかを理解する。そのため、瞑想指導寺院の代表である① Wat Mahathat Yuwaratrangsarit 寺院系、② 東北地方寺院系、③ Wat Paknam Phasicharoen 寺院系の瞑想実践法を事例として調査する。

# Ⅱ. Wat Mahathat Yuwaratrangsarit 寺院系

#### ② 沿革

Wat Mahathat Yuwaratrangsarit (以下 Wat Mahathat) 寺院系の瞑想法は、バンコク都内にある Wat Mahathat 寺院内の第 5 セクションを中心に指導している。1953 年から、人々に広ま

り現在まで好まれている瞑想法である。「ウィパッサナー(観) 瞑想の大先生」と言われているプラタンマティーララートマハームニー (Phra Dhamma Thiraraj Mahamuni (Chodok Ñāṇasiddhi) ; 1918-1988 年) がビルマ (現ミャンマー) 仏教から伝わった瞑想法を主としている。この瞑想法を指導する代表となる僧侶であ





Wat Mahathat 寺院内(第 5 セクション) ウィパッサナー瞑想センター

Wat Mahathat 寺院系の瞑想法の沿革は、当時タイ仏教に瞑想実践カリキュラムなどの根付いた修行法がなかったため、当時の Wat Mahathat 寺院において大長老であったソムデットプラプタージャーン(Somdej Phra Budhajahn(Āsabha Mahāthera);1903-1989 年)が名のある瞑想指導者を招き、Wat Mahathat 寺院内のみで瞑想指導を行っており、出家修行者や在家信者など多数の人々が瞑想を学びに訪れていた。その後、1952 年ソムデットプラプタージャーンは、プラタンマティーララートマハームニーを 1 年間ビルマへ派遣し、サーサーナイタサー瞑想指導所のソーバナ大長老であるマハーシィー・サヤードー(Mahasi Sayadaw)のもとで修行させた。2名のビルマ人僧侶と共にタイへ帰国したプラタンマティーララート

マハームニーは1953年、「ウィパッサナー瞑想センター」を設立した。1955年、ソムデットプラプタージャーンがタイ僧伽のウィパッサナー瞑想部を設立することを大長老会にて提案し、プラタンマティーララートマハームニーを指導先生として任命した。このようにしてウィパッサナー瞑想はタイに根をはり、国内外へと大きく広がっていった。1981年当時、マハーチュラーロンコーン仏教大学(Mahachulalongkomrajavidyalaya University: MCU)の学長を務めていたソムデットプラプタージャーンはウィパッサナー瞑想センターをマハーチュラーロンコーン仏教大学に属するものとし、学生らがセンターで瞑想を学ぶことが出来るようにした。加えて、瞑想や仏教に興味のある外国人のためにマハーチュラーロンコーン仏教大学において、1990年「国際仏教瞑想センター(The International Buddhist Meditation Center: IBMC)」を設立した。このセンターでは、英語での説法、瞑想指導やタイ文化、仏教について教えおり、多くの外国人が仏教研究を行っている。Wat Mahathat 寺院系の指導する瞑想法は、ウィパッサナー瞑想センターがマハーチュラーロンコーン仏教大学に属したことをきっかけに、この大学の必修科目となり、多くの学生らに広まった。その後、毎年、僧侶を対象にウィパッサナー瞑想法の研修コースを開催してきた結果、大学以外にも、多くの寺院や瞑想指導所でこの瞑想法が指導されるようになった。

現在でも、Wat Mahathat 寺院第 5 セクションが布教本部となり、僧侶だけでなく在家者にウィパッサナー瞑想法を伝授している。今日も瞑想指導は朝(07:00-10:00)、昼(13:00-16:00)、夜(18:00-20:00)と毎日行われている。この瞑想法に興味を持ち、毎日通う者は 15-20 人おり、そのほとんどを女性が占める。また、Wat Mahathat 寺院系の瞑想法を修行している者は、Abhidhamma について学ぶことが出来る。それは、実践法や瞑想の成果を Abhidhamma に基づいて身に着けるからである。誰もが信心深くこれを聞き入れているが、基礎知識のない者には真意を理解するのは非常に難しい。





Wat Mahathat 寺院内(第5セクション)ウィパッサナー瞑想センターで瞑想している人々

#### ◎ 瞑想実践法

Wat Mahathat 寺院の瞑想指導法は、まず瞑想の準備に入る段階である三宝に帰依する言葉や慈悲を広げる言葉などを唱えたりする。ある程度心が安定すれば次の段階に入る。Wat Mahathat 寺院系の主な瞑想法は「身随観念処(kāyānupassanā-satipaṭṭhāna)」の中の行動を観察することを中心に置いて指導している。行動とは、立つ、歩く、坐る、寝ることだが、この中でのよく指導しているのは「坐る」と「歩く」瞑想法である。

#### 1. 坐る瞑想の実践法

- ① 坐って胡坐をかき、背筋を 90 度になるように伸ばす。目を瞑り、右手を左手の上に乗せ、踝の上に置く。
  - ② 感覚を臍に置き集中させる。
- ③ 息を吸い、腹部が膨らんでいく時には「膨らむ」と念じる。息を吐き、腹部が縮んでいく時には「縮む」と念じる。腹部の膨縮を常に認識していることを「身随観念処」と呼ぶ。
- ④ 膨縮を念じている時には、「名・色」が働いている。1. 名(nāma):腹部の膨縮を認識すること、2. 色(rūpa):膨らんだり、縮んだりする腹部である。また、瞑想中に「眠い」、「痛い」、「周りが気になる」などの雑念が沸いた時には、「膨らむ・縮む」と念ずることを一旦止め、その雑念を念じる。眠いのであれば、「眠い」と念じ続け、雑念が消えた時点で改めて「膨らむ・縮む」と念じる。







坐る瞑想における3種類の坐り方 (モデル: C.スッティポーン 撮影: O.スワン)

#### 2. 歩く瞑想の実践法

① 坐る瞑想から歩く瞑想へと切り替える前に「切り替えたい」、立ち上がろうとしている間は「立ちあがっている」と直立するまで念じる。

- ② 指先から2メートル先の床を眺めるようにし、手を前か後ろで軽く組み、感覚を足元に置き「立つ」と3回念じる。
- ③ 歩き始める前に「歩きたい」と3回念じる。右足をゆっくりと上げながら「上げる」 と念じ、それから、ゆっくりと足を前に出しながら「前へ出す」、前に出した足を床に下 ろす時には「下ろす」と念じる。左足もこれと同じように行う。
- ④ 歩く瞑想をしている最中に「周りが気になる」などの雑念が沸いた時には、一旦立ち止まり、その雑念を念じる。雑念が消えてから改めて歩き出す。
- ⑤ こうして歩き、端へ着いた時に、両足を揃えて立ち「立つ」と3回念じてから、次に「方向転換したい」と3回念じる。その後、右足をゆっくり半回転させながら「方向転換する」と念じる。左足も右足同様に回転させながら念じる。このようにし反転してから、「立つ」と3回念じ、再び歩き出す。



歩く瞑想の歩き方 (モデル: C.スッティポーン 撮影: O.スワン)

ここまで述べた瞑想法は、すべての行動を行う中で常に感覚や意識を持っていなければならない。あちらこちらに気移りさせてはいけない。気移りさせないように、すべての行動を心の中で念じ続けるのである。このような瞑想法を実践し続けると初めに行者はすべての行動に名色を知る。これは涅槃に至るための第一歩である。続けて実践を行うと、名色の生滅、無常、無我などを知る観智が生じて、最後に預流・一来・不還・阿羅漢となる。

## Ⅲ. 東北地方寺院系

## ◎ 沿革

東北地方寺院系は「出入息念(ānāpānasati)」を中心としたもので、プラアージャーン・マン・プーリタットー(Phra Ajahn Mun Bhūridatto;1870-1949年)の教えを主とし、頭陀行(dhuta)と共に瞑想を重視した修行法をとっている。

プラアージャーン・マン・プーリタットーの時代は、特に頭陀行と共に瞑想修行が東北地 方のみならず全国で盛んに行われるようになり、その教えは今日まで引き継がれている。 プラアージャーン・マンは 1870 年にウボンラーチャターニー県に誕生した。15 歳になり、 沙弥として仏門に入った。しかし、その 2 年後実家の仕事を手伝うために還俗した。どう しても出家生活を送りたいと考えていたプラアージャーン・マンは、22歳になった時、両 親に出家をしたいと懇願し、1893年6月12日、ウボンラーチャターニー県にあるリアップ 寺院にて出家得度した。その後、プラアージャーン・サオ・ガンタシィーロー(Phra Ajahn Sao Kantasīlo; 1859-1941 年) から瞑想指導を受けた。プラアージャーン・マンは「プット ー(buddho 仏)」と念じながら瞑想を行うことを好んでいた。ある日、プラアージャーン・ マンは夢を見た。棘が茂った森の中を歩いていた。歩き続け、その森を出ると、目の前に どこまでも果てしなく広がる大草原が広がっていた。大草原の中にある朽ち果てた 1 本の 大木が目に飛び込んできた。これを見たプラアージャーン・マンは、「この木はもう新た に生えることはない、私ももうこの世に生まれ変わることはない。この果てしなく続く大 草原は衆生の生まれ変わりであり、終わりはない」という思念を抱いた。そこへ白馬がプ ラアージャーン・マンの傍へ走ってきた。白馬に乗り、プラアージャーン・マンは、大草 原から抜け出した。白馬が三蔵の入った本箱の前で止まると、プラアージャーン・マンは 白馬から降りた。手を伸ばし、本箱を開けようとした瞬間に目を覚ました。この夢から、 プラアージャーン・マンは自分の修行する道は正しい方法であり、必ずこの涅槃に到達す ることが出来ると自信を持った。その後、出入息法と共に「プットー」と念じる瞑想をし ながら頭陀行により一層励むようになった。このようにして、各地を歩いて瞑想を行って いたため、弟子が東北地方にたくさんでき、その弟子たちがプラアージャーン・マンから 習った瞑想法を広めることとなった。晩年、サコンナコーン県にあるパースッタワーツ寺 院で余生を過ごし、1949年11月11日に亡くなられた。享年79歳であった。プラアージャ ーン・マンの指導する瞑想法は、亡くなられてから 50 年を経ても多くの人から支持されて いる。プラアージャーン・マンの弟子であったプラポーティヤーナテーラ (Phra Bodhiñāna

Thera(Chah Subhaddo); 1918-1992 年)に意思が引き継がれ、方々へと瞑想法が伝えられた。そして、またプラポーティヤーナテーラの意思を受け継ぐ弟子たちにより、さらなる広がりを見せている。現在、プラポーティヤーナテーラの弟子により建立された別院は国内に110ヶ所、海外に10ヶ所にのぼる。その中で、Wat Pah Nanachat 寺院は外国人がよく瞑想実践法を学びに来く。



Wat Pah Nanachat 寺院入り口 (撮影: P.ドアンカモン)



Wat Pah Nanachat 寺院内で瞑想している人々 (撮影: P.ドアンカモン)



修行者の寄宿舎 (撮影: P.ドアンカモン)

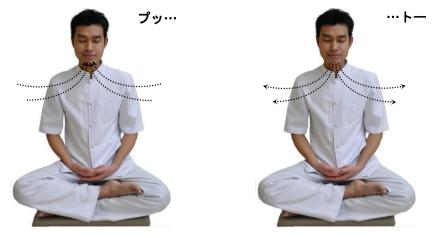
## ◎ 瞑想実践法

東北地方寺院系は、「出入息念」を中心とした瞑想法を指導しているが、「プットー(buddho 仏)」と念じる「仏随念(buddhānussati)」が特色となっている。「出入息念」と共に「仏随 念」と念じる瞑想法では、息を吸い込む時に「プッ」、吐き出す時に「トー」と念じる。呼吸と同時に「プットー」と念じることで、簡単に心を集中させることが出来る。この瞑想法は、坐る瞑想と歩く瞑想にも対応している。

#### 1. 坐る瞑想の実践法

- ① 行者は坐って胡坐をかき、背筋を伸ばす。右足を左足の上に、右手を左手の上に乗せ、組んだ手を踝の上に置く。
  - ② 基本的には目を瞑るが、眠い場合には目を瞑らず、鼻先を見るようにしても構わない。
- ③ すべての感情を一旦外へ放る。仏法僧を心の中に想い、「プットー(buddho 仏)、タンモー(dhammo 法)、サンコー(saṅgho 僧)」と 3 回念じてから「プットー」のみを念じるようにする。
- ④ 呼吸に意識を置き、出入息を捕らえながら、息を吸い込む時に「プッ」、吐き出す時に「トー」と念じる。呼吸時に意識する点は、始点となる鼻孔、中間点となる胸あるいは心臓、終点となる腹部である。呼吸法が上達したならば、3点の中でどの点が最も心地よく続けることが出来るかを観察し1点を選び、そこへ意識を集中させる。
- ⑤ 瞑想中、雑念が沸いた場合には、一度その雑念を捕まえてから放してやる。その後、 再び呼吸に意識を集中させる。

そして、これに基づいてすべての物事のありのままである「無常・苦・無我」を観察する瞑想法により、苦しみから離れ、最後に悟りを開くことが出来るようになる。



坐る瞑想の念じ方 出入息を捕らえながら、息を吸い込む時に「プッ」、吐き出す時に「トー」と念じる。 (モデル: S.ターニン 撮影: K.タンワー)

# 2. 歩く瞑想の実践法

- ① 歩き始める前に、まず歩いていく方角を決める。その方角は東-西、あるいは北東-南西が良い。南-北の方角は歩かない方が良いとされている。
  - ② 行者は親指が眉間に当たるように合掌し、仏法僧、父母、恩師等の徳を思い出す。
  - ③ 左手の手首を右手でそっと握り、臍の辺りに組む。
- ④ 坐る瞑想と同じように「プットー」と心の中で唱えながら、ゆっくりと歩く。折り返し地点に着いたら、方向を変え、また同じように歩く。
- ⑤ 歩数を数える必要もない。他の物事を考えてしまう時には、一度立ち止まり心を落ち着かせ、その物事が心から出ていった時点で再び歩き出す。



歩く瞑想の歩き方 (モデル:S.ターニン 撮影:K.タンワー)

一般的な歩く瞑想法では時間は定められてはおらず、長時間でも短時間でも自分次第であるが、東北地方寺院系における歩く瞑想法は、最低でも 1 時間以上続けることが定められている。朝食終了後から 11 時まで、13 時から夕方まで、また 19 時から 20 時までに歩きだし、22 時から 23 時頃まで歩くと決められている。主にこの修行する僧侶は 1 日 1 度しか食事を取っていない。これは、余分な食事を取ると眠気を誘い、修行に支障をきたすと考えるからである。この系統の瞑想法は、歩く瞑想と坐る瞑想を交互に行い、他の体勢での瞑想も可とされている。

## IV. Wat Paknam Phasicharoen 寺院系

#### ◎ 沿革

Wat Paknam Phasicharoen (以下 Wat Paknam) 寺院系の瞑想法は、プラモンコンテープムニ - (Phra Monkol Thepmuni (Sod Candasaro) ; 1884-1959 年) により広められた。プラモンコ ンテープムニーは、出家する前の名前をソット・ミーケーオノーイと言う。1884 年 10 月 10 日、スパンブリー県ソーンピーノーン郡、ソーンピーノーン区に生まれた。22歳でスパンブ リー県ソーンピーノーン寺院で出家得度し、毎日、学問的仏教学と同時に瞑想実践に励んだ。 複数の名のある僧侶から瞑想指導を受けていたが、なかなか悟りを開くことが出来ないでい た。それから 11 年後、ノンタブリー県にあるボーボン寺院で修行に入っていたある日の朝、 托鉢に出る前に「出家して 11 年、毎日休むことなく学問も実践も励んできたのに、私はまだ 仏陀や阿羅漢と同様の悟りを開くことが出来ない。これは、更なる努力をしなければならな い。そうでなければ放逸な生活をする者になってしまう」と思って托鉢に出かけ、寺院へ戻 ってくると、昼食の時間まで本堂で瞑想をしていた。同日の夕方、「今日、もし悟りを開く ことが出来ないのであれば、自分の命を仏陀に捧げましょう。このために命を落とすことと なっても、これが後輩達の手本となるのであればそれでも構わない」と決意をし、瞑想に入 り「サンマー・アラハン(sammā arahaṃ)」と心の中で静かに唱え続けた。時間を追うごと に心は徐々に静けさに包まれていった。そして、日が変わる頃、ついに悟りを開くことが出 来たのであった。 その後、1918 年に Wat Paknam 寺院の住職となり、「光明遍 (āloka-kasiṇa) 」 と「仏随念(buddhānussati)」を交える瞑想法を瞑想初心者に教えていた。これに並行して、 より深い瞑想に入る瞑想法を熟練者に教え続けた。こうして多くの人々に瞑想指導を行い、 74歳で亡くなった。出家してから 53年目のことであった。Wat Paknam 寺院系の指導する瞑 想法は、第二次世界大戦以降に広まったものである。当初、布教本部は Wat Paknam 寺院に置 かれ、プラモンコンテープムニー自身が直接指導を行っていた。瞑想指導を受けに来る者は 日を追うごとに増えた。プラモンコンテープムニーの死後も意志を引き継いだ弟子たちによ り、この瞑想法は広がりを増した。





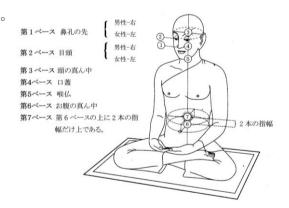
Wat Paknam 寺院内で瞑想している出家修行者【左】と在家信者【右】

#### ◎ 瞑想実践法

Wat Paknam 寺院系の瞑想法は、プラモンコンテープムニーの教えを重んじて、「光明逼」と「仏随念」を交える瞑想法を初心者に指導する。そして「四禅」または「無色定」の段階を達成した者に、より深い瞑想に入る瞑想法を指導する。初心者向けの瞑想実践法は、以下のように指導している。

## 1. 坐る瞑想の実践法

- ① まず、仏像に三拝し、お経を唱え、五戒などを受け守る。
- ② 座布団の上に坐り、足を組み、右足を左足の上に乗せ、背筋をまっすぐに伸ばす。 そして右手のひらを左手のひらの上に乗せ、右手の人差指を左手の親指に軽く接するようにし、重ねた両手を踝の上に優しく置く。睡眠時のように軽く目を瞑る。
- ③ 身体をリラックスさせても、頭で日常の事柄を考えていてはいけない。そのために、 瞑想の対象を置く。この瞑想実践法では、瞑想の対象として透明で傷のない「水晶玉」(= 光 明遍)や「仏像」(= 仏随念)を身体の中心に置き、そこに意識を集中させる。そして、「サ ンマー・アラハン (sammā arahaṃ)」と心の中でゆっくりと繰り返し唱える。瞑想の対象が 見えなくても、「サンマー・アラハン」と唱え続ける。
- ④ 身体の中心は臍から指2本分上の所にある。 2本の糸を身体に通してみる。1本目は臍から腰に 抜けるように通し、2本目はわき腹を抜けるように 通す。この2本の糸が交わった点は身体の中心であ る。心が一点に集中し、落ち着くと、「サンマー・ アラハン」と言う言葉が、水晶玉や仏像の中心から 出てくるようになる。



このようにして瞑想を続けていく。「四禅」または「無色定」に至る。その後「法身 (dhammakāya)」の法眼 (dhammacakkhu) によって五蘊・十二処・十八界・二十二根・四聖 諦・十二支縁起を観じつつ、煩悩を捨断し、預流・一来・不還・阿羅漢という四沙門果に順に到達することである。



坐る瞑想の坐り方 「水晶玉」や「仏像」を身体の中心に置き、「サンマー・アラハン」と心の中で念じる。 モデル:S.ピンプローイ 撮影・提供:タンマガーイ財団撮影課

#### 2. 歩く瞑想の実践法

Wat Paknam 寺院系は、歩く瞑想の実践法を特に指導してないが、実践していないとは言えない。ただし、この Wat Paknam 寺院系の歩く瞑想は、Wat Mahathat 寺院系及び東北地方系寺院系と異なり、歩き方や時間などに決まったパターンは見られず、ただすべての行動を行いながら、坐る瞑想と同様に「水晶玉」や「仏像」を身体の中心に置き、そこに意識を集中させるだけである。

# V. まとめと今後の課題

以上、現代タイ上座仏教における瞑想指導寺院の代表である Wat Mahathat 寺院系、東北地方寺院系、Wat Paknam 寺院系の瞑想実践法を調査して、以下のようにまとめる。

Wat Mahathat 寺院系の瞑想法は、主に Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta や Satipaṭṭhāna-sutta に基づき、四念処を指導しているが、詳しくは、後代の註釈文献に基づいて解釈するであると明らかになった。次に、東北地方寺院系の瞑想法は、Ānāpānasati-sutta に基づいて「出入息念 (ānāpānasati)」を指導しているが、「プットー(buddho 仏)」と念じる「仏随念(buddhānussati)」が特色となっている。また、詳細な解釈の観点から見れば、Visuddhimagga にも依って指導していると見られる。最後に、Wat Paknam 寺院系の瞑想法は、かつて Anguttara-nikāya の Bāla-vagga 10 を挙げて説いている。まず、「光明遍(āloka-kasiṇa)」と「仏随念(buddhānussati)」を交

える瞑想法で心を落ち着かせて「四禅」または「無色定」に至るまでを修習しなければならないとしている。その後、十結及び煩悩を捨断し、預流・一来・不還・阿羅漢という四沙門果に順に到達する。

	【Wat Mahathat 寺院系】	【東北地方寺院系】	【Wat Paknam 寺院系】
【基本文献】	Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta Satipaṭṭhāna-sutta	Ānāpānasati-sutta	Aṅguttara-nikāya Bāla-vagga 10
【実践法】	四念処	出入息念 + 仏随念	光明遍 + 仏随念

本調査では、現代タイ上座仏教を中心として瞑想の実践法がどのように実践されているのかを理解して、南伝上座部の文献に見られる瞑想法と比較研究することを試みた。しかし、説一切有部をはじめとする北伝部派仏教の文献及び大乗仏教文献、特に修行道論を中心テーマとするのは瑜伽行唯識学派の『瑜伽師地論』と比較研究するのはまだ残っている。また、タイだけでなく、他の上座仏教の国々における実践法についても体験的に考察を加え、更なる研究へと発展させることを課題とする。