

[論文]

現代タイ仏教における止観の実践法

コンカーラッタナラック・プラポンサック

The Methods of *Samatha-Vipassanā* Practice in Contemporary Thai Buddhism

Kongkarattanaruk Phrapongsak

Today the number of *Samatha-vipassanā* practice centers is widely increasing in the countries of Theravāda Buddhism. Among them, in Thailand, there are 1,151 centers teaching different meditation methods across the country (survey in June, 2010).

My previous study has revealed the development of *samatha-vipassanā* practice in the Theravāda scriptures, dating from the early Pāli Canon (Nikāya) to the later Commentaries (Aṭṭhakathā). Now, through the result of my study, the present paper is intended to examine the methods of *samatha-vipassanā* practice mainly in contemporary Thai Buddhism: Scriptures of which period that those methods are based upon? How is *samatha-vipassanā* really being practiced? For this reason, as the examples of the methods of *samatha-vipassanā* practice in Thai Buddhism, I have picked up and examined three practice methods including their point of view on *samatha-vipassanā* which are now being taught in Thailand: 1) Wat Mahadhatu School, 2) School of temples in the northeast of Thailand, and 3. Wat Paknam School. As a result, we have come to the following conclusions.

1. The method of Wat Mahadhatu School teaches *satipaṭṭhāna* based on Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta and Satipaṭṭhāna-sutta in the Nikāya. However, according to the interpretation of the later commentaries, it is obvious that this method is practiced by the ascetics called “*vipassanāyānika*” who practice *vipassanā* through *khaṇikasamādhi* without the attainment of *upacārasamādhi* or *appanāsamādhi*. Moreover, it must be noted that this school values *satipaṭṭhāna* by calling it as “vipassanā meditation,” which

one will never find this kind of interpretation in the Theravāda school, but in *Abhidharmakośabhāṣya* of the Sarvāstivāda school.

2. In the school of the temples in the northeast Thailand, *vipassanā* is the observing “*aniccam dukkham anattā*” —the truth of things—after getting a tranquil mind through *samatha* as *ānāpānasati*. This school considers that the practice of *vipassanā* must come after *samatha*. In a word, it comes out that the ascetics named “*samathayānika*” practices this meditation method. They practice *vipassanā* after the attainment of *samatha* between the level of *appanāsamādhi* and *jhāna*.

3. Wat Paknam School emphasizes both of *samatha* and *vipassanā*. For that, AN.2.3 Bāla-vagga 10 was raised and preached. First, it is assumed that *samatha* must be practiced to achieve a still mind, especially *jhāna* or *ārūpa*. Afterward, all *saṃyojana* and *kilesa* will be eliminated by the practice of *vipassanā*. As a result, it becomes apparent that the method of this school is practiced by the ascetics named “*samathayānika*,” and it is an original method found in the early Pāli Canon which both *jhāna* and *paññā* will be practiced.

キーワード：マハーターツ寺院 東北地方寺院 パクナム寺院 *samathayānika*
vipassanāyānika

1. はじめに

「止 (*samatha*)・観 (*vipassanā*)」についての通常理解によると、心を一つの対象に集中させるのを「止」といい、それによって正しい智慧を起こし、存在の真実の姿を観じるのを「観」という。現代、止観を指導している瞑想指導所は上座仏教の国々に増え広まった。その中で、タイ国の瞑想指導所は全国に1151ヶ所あり、様々な瞑想法を指導している⁽¹⁾。

拙論 [2007] [2009a] [2009b] では、南伝上座部に属する初期から註釈への各時代の文献における止観の修習次第の展開を明らかにした。本稿は、その検討の結果によって現代タイ上座仏教を中心として止観の実践法が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、現代タイ上座仏教における止観を指導している寺院①マハーターツ寺院系、②東北地方寺院系、③パクナム寺院系の実践法及び止観の観点を事例として

考察する。

2. マハーターツ寺院系の止観の実践法

マハーターツ寺院系の瞑想法は、バンコク市内にあるマハーターツ寺院内の第5セクションを中心に指導している⁽²⁾。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 Nāṇasiddhi); 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る。また、このマハーターツ寺院系の瞑想法は「膨縮瞑想法」と呼ばれている。

マハーターツ寺院の瞑想指導法は、「止」と「観」とに分けられる⁽³⁾。まず「止」の段階は次のように教えられている⁽⁴⁾。

- ①瞑想指導の先生に敬意をはらう。
- ②三宝に帰依するために蠟燭に火を灯す。
- ③僧侶であるならば、懺悔し、優婆塞・優婆夷であるならば、戒を受ける。
- ④仏陀に自らを捧げるために、次のように願う。

Imāhaṃ bhagavā attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi.

世尊よ、私は〔瞑想修行するために、〕この身を世尊に捧げます。

- ⑤瞑想実践法を指導してくれる先生に自らを捧げるために、次のように願う。

Imāhaṃ ācariyā attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi.

師よ、私は〔瞑想修行するために、〕この身を師に捧げます。

- ⑥身体を捧げる請願の後に、次の瞑想法を求める言葉を唱える。

Nibbānassa me bhante sacchikaraṇatthāya kammaṭṭhānaṃ dehi.

尊者よ、涅槃を作証するために私に業処（瞑想法）を教えてください。

- ⑦自分と他人に慈悲を広げるために、次のように唱える。

Ahaṃ sukhito homi, niddukkho homi, avero homi, abyāpajjho homi, anīgho

homi, sukhī attānaṃ pariharāmi.

私が幸福でありますように、苦しみがありませんように、怨恨がありませんように、^{しんい}瞋恚がありませんように、悩乱がありませんように、自らを〔苦しみから〕守って幸せでありますように。

Sabbe sattā sukhitā hontu, niddukkhā hontu, averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

すべての生きとし生けるものが幸福でありますように、苦しみがありませんように、怨恨がありませんように、瞋恚がありませんように、悩乱がありませんように、自らを〔苦しみから〕守って幸せでありますように。

⑧死随念 (maraṇānussati) をするために、次のように唱える。

Addhavaṃ me jīvitam dhavaṃ maraṇam avassaṃ, mayā maritabbam, maraṇapariyosānaṃ me jīvitam, jīvitameva aniyataṃ maraṇam niyataṃ.

私の命は不安定なものだが、〔私の〕死は安定したものである。私は〔必ず〕死ななければならない。私の命の終末にあるのは死である。私の命は不決定なものだが、死は決定したものである。

⑨そして、決意を立てる言葉を唱える。

Yeneva yanti nibbānaṃ buddhā tesaṃ sāvakā
ekāyānena maggena satipaṭṭhāna-saṇṇinā.

諸々の仏陀と仏弟子は、〔四〕念処の想念である一道により涅槃に至る。それをもって〔私は三宝と師に対して「三宝に捧げるために、できる限り一生懸命に修行する」という決意を立てます〕。

⑩祈念を立てる言葉を唱える。

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā ratanattayaṃ pūjemi.

私はこれらの法と随法とを修行するために、三宝を供養します。〔この真実語により、私の修行瞑想が早く成功するよう祈念します。〕

⑪仏徳 (buddha-guṇa) ・ 法徳 (dhamma-guṇa) ・ 僧徳 (saṅgha-guṇa) を称賛する。

⑫最後に、森・洞窟で修行する場合は、*Karaṇīyametta-sutta* と *Khandha-*

parita を唱える。

これまでは「観」の段階に入る前の「止」である。マハーターツ寺院系の「観」は、四念処にある「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⁽⁵⁾。

(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。【写真①】

②感覚を^{へそ}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：腹部の膨縮を認識すること、2. 色：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。

(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。【写真②】

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。【写真③】

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。【写真④】

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・一來・不還・阿羅漢となる。

(3) 止観の観点

まず、マハーターツ寺院系の瞑想法は、「ウィパッサナー瞑想」と言えども、「止・観」両方を修習すると見られている。慈悲(⑦)、死随念(⑧)、そして仏随念・法随念・僧随念(⑩)は「止」の修習に属されるため、「観」の段階に入る以前の段階となる。次に、*Mahāsatipatṭhāna-suttanta*⁽⁶⁾や*Satipatṭhāna-sutta*⁽⁷⁾に基づき、四念処にある「身随観念処」の中に記述される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。そのため、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ことは「観」の修習に属するとされている。このように実践し続けると「観智(vipassanā-ñāṇa)」が生じて、最後に

預流・一來・不還・阿羅漢となる。

ただし、マハーターツ寺院系の「観」は、*upacārasamādhi*（近行定）、*appanāsamādhi*（安止定）によらず、ただ *khaṇikasamādhi*（刹那定）の修習だけを重要視する。これは以下のように説明されている。

「観」の修習は「五根」のバランスを取るのが重要とされるため、「止」だけを修習し続けて、*upacārasamādhi* あるいは *appanāsamādhi* に至るのであれば、ただ「定根」のみを得ることしか出来ない。残りの「信根・勤根・念根・慧根」は僅かに生じる場合もあるが、生じない場合もある。「止」のみの修習では、このように「五根」のバランスを取ることができないのである。それ故に「観」の修習は、*upacārasamādhi* または *appanāsamādhi* によらず、瞬間的な *khaṇikasamādhi* のみを修習する。（マハーチュラーロンコーン仏教大学 [2008b: 136]）

つまり、マハーターツ寺院系の瞑想法は「四念処」を指導しているが、註釈文献時代の解釈と同様に *upacārasamādhi* や *appanāsamādhi* に至らない *khaṇikasamādhi* により「観」を修習する *vipassanāyānika* という修行者の瞑想法であることが明らかになった。また、マハーターツ寺院系の瞑想法は「四念処」を重視して「ウィパッサナー瞑想」と呼ぶ。この呼び方は、南伝上座部では見出されないが、北伝有部の『俱舍論』では見出される⁽⁸⁾。

3. 東北地方寺院系の止観の実践法

東北地方寺院系は「出入息念 (*ānāpānasati*)」を中心としたもので、プラージャー・マン・プーリタットー (Phra Ajahn Mun Bhūridatto; 1870–1949年) の教えを主とし、タンマユッティカ・ニガーイ⁽⁹⁾に属して、頭陀行⁽¹⁰⁾と共に瞑想を重視した修行法をとっている。「出入息念」を中心とした瞑想であるが、「プットー (*buddho* 仏)」と念じる「仏随念 (*buddhānussati*)」が特色となっている⁽¹¹⁾。「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。このような瞑想法は「止」を修行する段階であり、「観」の段階へ移る入り口となる。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、右手を左手の上に乘せ、組んだ手を踝の上に置く。【写真⑤】

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。【写真⑥】

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。

ここまでを「止」の段階と呼ぶ。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「観」の瞑想法により、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。

(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。【写真⑦】

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。【写真⑧】

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。

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。

(3) 止観の観点

東北地方寺院系の瞑想法は、戒定慧に基づいて修習されている。「戒」は身体的行為を修習し、「定」は心を清らかに修習し、「慧」は物事の無常・苦・無我を了知することである。修行の最中には、欲望が沸き起こらないように「足るを知る」を基本として生活する。「プットー」と唱えることによって、心を明るく穏やかにさせ、「一境性 (ekaggatā)」に至る。ここに至ると「五蓋」を抑える「四禪」になる。これは「止」の段階である。そして、物事のありのままである「無常・苦・無我」を了知する「智」によって煩惱を捨断し、預流・一來・不還・阿羅漢という四沙門となる。これは「観」の段階である。

また、止観については、プラアージャー・マンの弟子であったプラポー

ティヤーナテーラ (Phra Bodhiñāṇa Thera (Chah Subhaddo); 1918–1992年) が以下のように説いている。

それでは「止」とは何か「観」とは何か。「止」によって心が落ち着くことは「定」となる。この心の落ち着きが消えると苦しみが沸き起こる。しかし、この落ち着きは最高の目的ではなく、さらなる目的が存在する。その目的を達するためには、心の落ち着きを観察する必要がある。決して心の落ち着きに執着するしてはならない。(プラポーティヤーナテーラ [2007: 5–6])

と止観の修習の順を説明した。すなわち、修習の順を示すのであれば「止」によって心を落ち着かせてから、その落ち着きを観察する「観」となる。

以上、この東北地方寺院系は、MN.118 *Ānāpānasati-sutta* に基づいて指導しているが、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。また、この東北地方寺院系の実践法は、「四禅」または「無色定」に到達する「止」を先行させ「観」を修習するという観点から瞑想修行を行っている。つまり、この瞑想法は *appanāsamādhi* を修習した後に「観」を修習する *samathayānika* という修行者の瞑想法であり、初期經典に見られる仏道修行の上で「定（四禅）・慧」の両者が並び修習される修行法であることが明らかになった。

4. パクナム寺院系の止観の実践法

パクナム寺院系の瞑想法⁽¹²⁾は、プラモンコンテープムニー (Phra Monkol Thepmuni (Sod Candasaro); 1884–1959年) の教えを重んじて、止・観両方を重視する。まず、「光明遍 (*āloka-kasīṇa*)」と「仏随念 (*buddhānussati*)」を交えた「止」の瞑想法を初心者に指導する。そして「四禅」または「無色定」の段階である「止」を達成した者に、より深い瞑想に入る「観」の瞑想法を指導する。「止」の瞑想法は以下ようになる。

(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。【写真⑨】

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)を身体を中心に置き、そこに意識を集中させる。そして、「サンマー・アラハン (sammā araham)」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。【写真⑩】

④身体を中心は臍から指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を中心である。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。【写真⑪⑫】

このようにして瞑想を続けていく。「四禅」または「無色定」に至ったならば、それは「止」の瞑想を達成したこととなる。「観」の瞑想法は、「四禅・無色定」に至った後の「法身 (dhammakāya)」⁽¹³⁾に到達した時から始まる。すなわち、頭で考えたり、思ったりするのではなく、法身の法眼 (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、煩惱を捨断し、預流・一來・不還・阿羅漢という四沙門果に順に到達することである。

(2) 歩く瞑想の実践法

パクナム寺院系は、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、このパクナム寺院系の歩く瞑想は、マハーターツ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」を身体を中心に置き、そこに意識を集中させるだけである。

(3) 止観の観点

パクナム寺院系のプラモンコンテープムニーは、かつて *AN.2.3 Bāla-vagga* 10⁽¹⁴⁾ を挙げて止観を説いていた。それに加え「止」は初級であり、心を静止させること、「観」は上級であり、明らかに観じることであると定義付けた。さらに、止観の具体的な修行法とは何かについては、*Visuddhimagga* の「四十業処」を「止」の修習に属し⁽¹⁵⁾、そして「五蘊・十二処・十八界・二十二根・四聖諦・十二支縁起を観じ」を「観」の修習に属す⁽¹⁶⁾とした。瞑想修行をするには、まず心を落ち着かせる「止」を修習しなければならない。このことから見ると、パクナム寺院系の瞑想法は止観両方を重要視している。特に「四禅」または「無色定」に至るまでの「止」を修習しなければならないとしている。

このような状態を修習し続けることで「法身」に到達する。「観」の修習はこの段階を経て始まり、法身の法眼 (*dhammacakkhu*) で「五蘊・十二処・十八界・二十二根・四聖諦・十二支縁起」を観じ、十結及び煩惱を捨断し、預流・一來・不還・阿羅漢という四沙門果に順に到達することで、「止」に続いて「観」を完全に修習したことになり、止観の両方を重要視する。

以上の点から見れば、パクナム寺院系の瞑想法は「観」の段階に入る前に、不可欠な「四禅」または「無色定」に到達していなければならないということである。つまり、これが *samathayānika* の修行法であり、初期經典に見られる仏道修行の上で「定（四禅）・慧」の両者が並び修習される修行法であることが明らかになった。

5. ま と め

以上、現代タイ仏教における止観を指導しているマハーターツ寺院系、東北地方寺院系、パクナム寺院系の実践法及び止観の観点を考察し、以下のよう

1. マハーターツ寺院系の瞑想法は、*Nikāya* の *Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta* や *Satipaṭṭhāna-sutta* に基づいて、四念処を指導しているが、後代の註釈文献の解釈と同様に *upacārasamādhi* (近行定) や *appanāsamādhi* (安止定) に至らない *khaṇikasamādhi* (刹那定) により「観」を修習する *vipassanāyānika* (観行者) という修行者の瞑想法であることが明らかになった。また、ここで注目したいのは、この寺院系の瞑想法は「四念処」を重視して「ウィパッサナー (観) 瞑想」と呼ぶことである。この呼び方は、南伝上座部では見出されないが、北伝有部の『俱舍論』では見出される。

2. 東北地方寺院系の瞑想法は、*MN.118 Ānāpānasati-sutta* に基づいて指導しているが、「ブットー (*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。この東北地方寺院系の実践法は、「四禅」または「無色定」に到達する「止」を先行させ「観」を修習するという観点から瞑想修行を行っている。つまり、この瞑想法は *appanāsamādhi* を修習した後に「観」を修習する *samathayānika* という修行者の瞑想法であり、初期經典に見られる仏道修行の上で「定 (四禅)・慧」の両者が並び修習される修行法であることが明らかになった。

3. パクナム寺院系の瞑想法は、止観両方を重要視し、かつて *AN.2.3 Bāla-vagga* 10 を挙げて止観を説いていた。まず、心を落ち着かせる「止」特に「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。そして「観」の修習により十結及び煩惱を捨断し、預流・一來・不還・阿羅漢という四沙門果に順に到達する。ゆえに、パクナム寺院系の瞑想法は「観」の段階に入る前に、不可欠な「四禅」または「無色定」に到達してい

なければならないということである。つまり、これが samathayānika という修行者の修行法であることが明らかになった。

	【マハーターツ寺院系】	【東北地方寺院系】	【パクナム寺院系】
【基本文献】	<i>DN.22 Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta</i> <i>MN.10 Satipaṭṭhāna-sutta</i>	<i>MN.118 Ānāpānasati-sutta</i>	<i>AN.2.3. Bāla-vagga 10</i>
【解釈文献】	<i>DN.22 Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta</i> <i>MN.10 Satipaṭṭhāna-sutta</i>	<i>Visuddhimagga</i>	<i>Visuddhimagga</i>
【実践法】	Satipaṭṭhāna	Ānāpānasati + Buddhānussati	Āloka-kasīna + Buddhānussati
【行者】	Vipassanāyānika	Samathayānika	Samathayānika

今後はタイだけでなく、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。

注

- (1) 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>）参照。
- (2) マハーターツ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、当時のマハーターツ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（Somdej Phra Budhajahn (Āsabha Mahāthera); 1903–1989年）が名のある瞑想指導者を招き、マハーターツ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はプラタンマティーララートマハームニー（Phra Dhamma Thiraraj Mahamuni (Chodok Ñāpasiddhi); 1918–1988年）を1年間ビルマへ派遣し、サーサーナイトサー瞑想指導所のソーバナ大長老であるマハーシー・サヤード（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（Mahachulalongkornrajavidyalaya University: MCU）の学長を務めていたソムデットプラプタージャー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為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。マハーターツ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、マハーターツ寺院第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、マハーターツ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。ワリヤー・シナワンノー（他）[2005: 351-353] 参照。

- (3) プラタンマティーララートマハームニー [2003: 21] 参照。
- (4) プラタンマティーララートマハームニー [2007: 48-54] 参照。
- (5) マハーチュラーロンコーン仏教大学 [2008a: 132] 参照。
- (6) *DN.22 Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta* (DN.II. 290-315)
- (7) *MN.10 Satipaṭṭhāna-sutta* (MN.I. 55-63)
- (8) *tābhyāṃ tu samādhilabdā*

niṣpannaśamathaḥ kuryāt smṛtyupasthānabhāvanām |

vipaśyanāyāḥ sampādanārtham | katham ca punaḥ kuryāt |

kāyaviccittadharmaṇāṃ dvilakṣaṇaparīkṣaṇāt || 14 ||

kāyaṃ svasāmānyalakṣaṇābhyāṃ parīkṣate | vedanāṃ cittaṃ dharmāś ca | (AKBh.341):

玄奘訳『俱舍論』賢聖品「依已修成滿勝奢摩他。為毘鉢舍那修四念住。如何修習四念住耶。謂以自共相觀身受心法」（大正29.118c）：

真諦訳『俱舍釈論』聖道果人品「説入修二法門已。由此二法門。若已得。三摩提。偈曰。修觀已成就。方修四念處。釋曰。為成就四諦觀故。次説修四念處。何以

故。四念處通攝一切法故。能對治四倒故。云何作四念處觀。偈曰。身受及心法。由簡擇二相。釋曰。先由別通相簡擇身。次簡擇受心法。別相者。是彼各各自性。通相者」(大正29.271a)

- (9) ラーマ4世(在位1851-1868年)が出家生活をしていた当時に行った改革に従う「タンマユッティカ・ニガーイ(正法派)」と、これに従わない「マハー・ニガーイ(大衆派)」とに分裂し、タイ仏教の二派が形成されたことによってタイ仏教は変化をもたらされた。現在、9割の寺院と僧侶は「マハー・ニガーイ」に属し、残りの1割の寺院と僧侶は「タンマユッティカ・ニガーイ」に属している。
- (10) この東北地方寺院系の僧侶は他の系統より「頭陀行(dhuta)」を重要視する。頭陀行は13項目からなる、特別な修行法である(*Nikāya* ではすべての13項目の記述が見られないが、註釈文献時代の *Visuddhimagga* (Vis.59-83) ではすべての記述が見られる)。この修行は一切の強制はなく、行うも行わぬもすべては自分次第である。煩悩を捨断し、足るを知る為の手段とされる。頭陀行をする行者は、心の中、あるいは声に出し頭陀行をするという誓いを固く立てるのである。

- ①「糞掃衣のみを纏う」 *gahapatidānacīvaraṃ paṭikkhipāmi paṃsukūlikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ②「三衣のみを纏う」 *catutthakacīvaraṃ paṭikkhipāmi tecīvarikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ③「乞食して得た物のみを食べる」 *atirekalābhaṃ paṭikkhipāmi piṇḍapātikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ④「家を順番に托鉢して回る」 *loluppacāraṃ paṭikkhipāmi sapadānacārikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑤「一日一食」 *nānāsanabhojanaṃ paṭikkhipāmi ekāsanikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑥「鉢の中の物のみを食べる」 *ḍutiyakabhājanaṃ paṭikkhipāmi pattapiṇḍikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑦「食べ終わった後で献じられた物を食べない」 *atirittabhojanaṃ paṭikkhipāmi khalupacchābhattikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑧「森にのみ住む」 *gāmantasenāsaṇaṃ paṭikkhipāmi ārañṇikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑨「樹下にのみ住む」 *channaṃ paṭikkhipāmi rukkhamaṇḍikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑩「露地にのみ住む」 *channaṇaṃ rukkhamaṇḍikaṅgaṃ paṭikkhipāmi abbhokāsikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑪「墓地にのみ住む」 *na susānaṃ paṭikkhipāmi sosānikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑫「人が設けてくれた所にのみ住む」 *senāsanaloluppaṃ paṭikkhipāmi yathāsanthatikaṅgaṃ samādiyāmiti.*
- ⑬「横にならずに坐る」 *seyyaṃ paṭikkhipāmi nesajjikaṅgaṃ samādiyāmiti.*

仏陀も森で修行をしていたことから、東北地方寺院系ではひとつの場所に留ま

ることなく、頭陀行をし各地を旅する僧侶が大多数を占めている。時に食事を取ることが出来なかったりと困難な目に遭遇したとしても、常に心を修習させることから離れない。これ以外にも、スコタイ王朝（1238-1378年）のアランニャワーシ（araññavāsi 森に住む者）派を受け継ぐ彼らは「頭陀行が廃れることは、仏教が廃れてしまうことだ」と断言している。要するに、頭陀行は悟りへの道であり、森林は僧侶が仏教や瞑想を学ぶべき場所であると考えられている。ワリヤー・シナワンノー（他）[2005: 202-204] 参照。

- (II) 東北地方寺院系の瞑想法を広め始めたのは、ラーマ4世が即位された後であり、王が東北地方初となる「スパッターラーム寺院」を建立した。建立から代々厳格な僧侶による瞑想指導が行われ、現在も東北地方代表の寺院として多くの人々に親しまれている。プラアージャー・マン・プーリタットー（Phra Ajahn Mun Bhūridatto; 1870-1949年）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・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・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・サオ・ガンタシーロー（Phra Ajahn Sao Kantasilo; 1859-1941年）から瞑想指導を受けた。プラアージャー・マンは「ブットー（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・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本の大木が目飛び込んできた。これを見たプラアージャー・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・マンの傍へ走ってきた。白馬に乗り、プラアージャー・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・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・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「ブットー」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・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ヌ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・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・マンの弟子であったプラボーティヤーナテラ (Phra Bodhiñāṇa 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、またプラアージャー・チャー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、プラアージャー・チャー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。ワリヤー・シナワンノー (他) [2005: 85–94] 参照。

- (12) パクナム寺院系の瞑想法は、プラモンコンテプムニー (Phra Monkol Thepmuni (Sod Candasaro); 1884–1959年) により広められた。プラモンコンテプムニーは、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 araham)」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年にパクナム寺院の住職となり、光明遍と仏随念を交えた「止」の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「観」の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。パクナム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、布教本部はパクナム寺院に置かれ、プラモンコンテ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が増した。プッタパーワナーウィッチャータンマガーイ財団 [1984: 1–66] 参照。
- (13) 「法身 (dhammakāya)」は、悟りの身体であり、すべての人間のうちに存在する覚性である。プラパーワナーウィリヤクン [1997: 317] 参照。また、初期經典か

ら後代パーリ文献における「法身」に関する記述は、プラクルーパーワナーモンコン [2003: 63-436] が詳細にまとめている。

(14) Dve 'me bhikkhave dhammā vijjābhāgiyā.

Katame dve ?

Samatho ca vipassanā ca. Samatho ca bhikkhave bhāvito kam attham anubhoti ? Cittaṃ bhāvīyati. Cittaṃ bhāvitam kam attham anubhoti ? Yo rāgo so pahīyati.

Vipassanā bhikkhave bhāvitā kam attham anubhoti ? Paññā bhāvīyati. Paññā bhāvitā kam attham anubhoti ? Yā avijjā sā pahīyati : rāgupakkiliṭṭham vā bhikkhave cittaṃ na vimuccati avijjupakkiliṭṭhā vā paññā na bhāvīyati. Imā kho bhikkhave rāgavirāgā cetovimutti avijjāvirāgā paññāvimutti ti. (AN.I.61)

(15) Tatr' imāni cattālīsa kammaṭṭhānāni : dasa kasiṇā, dasa asubhā, dasa anussatiyo, cattāro brahmavihārā, cattāro āruppā, ekā saññā, ekaṃ vavatthānan ti. (Vis.110)

(16) Idāni khandh' -āyatana-dhātu-indriya-sacca-paṭiccasamuppādādibhedā dhammā bhūmī ti evaṃ vuttesu imissā paññāya bhūmibhūtesu dhammesu (Vis.517)

略号及び参考文献

PTS = Pali Text Society

大正 = 大正新脩大蔵経

AKBh = *Abhidharmakośabhāṣya of Vasubandhu*, P. Pradan (ed.), Patna: K. P. Jayaswal Research Institute, 1967.

AN = *Aṅguttaranikāya*, R. Morris (ed.), A. K. Warder (rev.), vol. I, London: PTS, 1885, rep. Oxford: PTS, 1989; R. Morris (ed.), vol. II, London: PTS, 1888, rep. Oxford: PTS, 1995; E. Hardy (ed.), vol. III-V, London: PTS, 1897-1900, rep. London: PTS, 1976-1979.

DN = *Dīghanikāya*, T. W. Rhys Davids and J. E. Carpenter (ed.), vol. I-II, London: PTS, 1889-1903, rep. London: PTS, 1995; J. E. Carpenter (ed.), vol. III, London: PTS, 1911, rep. Oxford: PTS, 1992.

MN = *Majjhimanikāya*, V. Trenckner (ed.), vol. I, London: PTS, 1888, rep. Oxford: PTS, 1993; R. Chalmers (ed.), vol. II-III, London: PTS, 1896-1899, rep. Oxford: PTS, 1993-1994.

Vis = *Visuddhimagga of Buddhaghosācariya*, H. C. Warren (ed.), Dharmananda Kosambi (rev.), Harvard Oriental Series, Cambridge/Mass.: Harvard University Press, 1950, rep. Delhi, 1989.

Cousins, Lance S. 1984 "Samatha-yāna and Vipassanā-yāna," *Buddhist studies in Honour of Hammalava Saddhātissa*, Nugegoda : University of Jayewardeneapura, pp. 56-68.

- Cousins, Lance S. 1996 “The Origins of Insight Meditation,” *The Buddhist Forum IV*, ed. By Tadeusz Skorupski, New Delhi : Heritage Publishers, pp. 35–58.
- Phrapongsak, K. 2007 「*Nikāya* における止観の研究」『龍谷大学大学院文学研究科紀要』29, 京都：龍谷大学大学院文学研究科紀要編集委員会, pp. 80–98.
- Phrapongsak, K. 2009a 「後代パーリ文献における止観」『仏教学研究』65, 京都：龍谷仏教学会, pp. 51–77.
- Phrapongsak, K. 2009b 「〈止行者・観行者〉と〈定〉について」『パーリ学仏教文化学』23, 名古屋：パーリ学仏教文化学会, pp. 5–20.
- ブッタパーワナーウィッチャータンマガーイ財団 (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย) 1984 (2527) 『ルアンポー・ワットパクナム・プラモンコンテームニーの生涯・業績・説法63話 (ชีวประวัติผลงานและรวมพระธรรมเทศนา ๖๓ กัณฑ์ พระมงคลเทพมุนี)』バンコク：ブッタパーワナーウィッチャータンマガーイ財団.
- プラクルーパーワナーモンコン (พระครูภาวนามงคล) 2003 (2546) 『法身の軌跡 (ตามรอยธรรมกาย)』バンコク：S. P. K. Paper & Form.
- プラタンマティーララートマハームニー (พระธรรมธีรราชฆานุมณี) 2003 (2546) 『止・観瞑想の修行法 (หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน)』バンコク：サハッタンミ.
- プラタンマティーララートマハームニー (พระธรรมธีรราชฆานุมณี) 2007 (2550) 『七路 (ทาง ๗ สาย)』バンコク：ウィパッサナー瞑想センター.
- プラナロン・タンタヂットー (他) (พระณรงค์ ทุนจิตโต) 1998 (2541) 『プラモンコンテームニーの説法・概要 (สาระสำคัญพระธรรมเทศนาพระมงคลเทพมุนี)』パトゥムターニー：タンマガーイ財団.
- ブラパーワナーウィリヤクン (พระภาวนาวิริยคุณ) 1997 (2540) 『真の僧侶 (พระแท้)』パトゥムターニー：タンマガーイ財団.
- ブラポーティヤーナテーラ (พระโพธิญาณเถระ) 2007 (2550) 『修習のカギ (กุญแจภาวนา)』バンコク：ブラポーティヤーナテーラの教え布教センター.
- マハーチュラーロンコーン仏教大学 (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) 2008a (2551) 『瞑想実践法 1 (ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑)』バンコク：マハーチュラーロンコーン仏教大学.
- マハーチュラーロンコーン仏教大学 (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) 2008b (2551) 『瞑想実践法 2 (ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒)』バンコク：マハーチュラーロンコーン仏教大学.
- ロンナユット・ジッドーン (รณยุทธ จิตรดอน) 2008 (2551) 『幸せの地図・100の瞑想場 1 (แผนที่ความสุข 100 สถานที่ปฏิบัติธรรมทั่วไทย 1)』バンコク：SE-Education.
- ワリヤー・シナワンノー (他) (วริยา จินวรรโณ) 2005 (2548) 『三蔵における三昧 — タイ上座仏教における三昧の解釈の展開 — (สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการตีความคำ

สอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย)』バンコク：チュラーロンコーン大学.

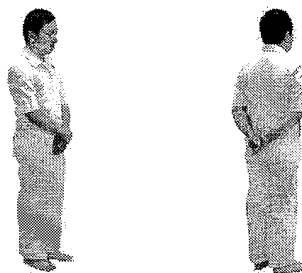
*西暦の後ろの（ ）内の数字は、タイで使用されている仏暦である。

**本稿は、2010年度龍谷大学沼田奨学金研究奨学金による研究成果の一部である。



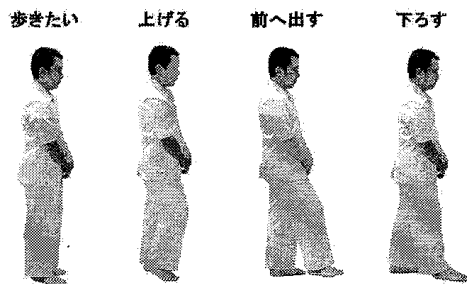
写真① 坐る瞑想の坐り方

マハーチュラーロンコーン仏教大学 [2008a: 149-150] に基づいて作成
(モデル: C. スッティポー 撮影: O. スワン)



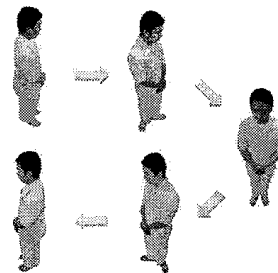
写真② 歩く瞑想の歩き方

マハーチュラーロンコーン仏教大学 [2008b: 131] に基づいて作成
(モデル: C. スッティポー 撮影: O. スワン)



写真③ 歩く瞑想の歩き方

マハーチュラーロンコーン仏教大学 [2008b: 131] に基づいて作成
(モデル: C. スッティポー 撮影: O. スワン)



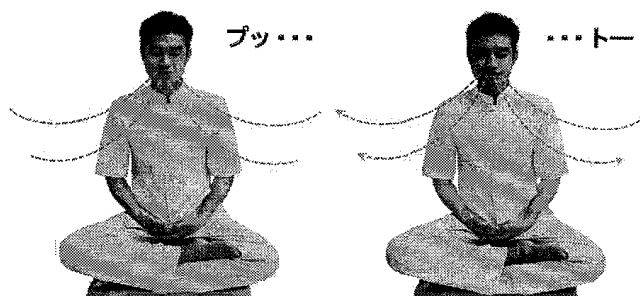
写真④ 歩く瞑想の方向転換の仕方

マハーチュラーロンコーン仏教大学 [2008b: 132] に基づいて作成
(モデル: C. スッティポー 撮影: O. スワン)



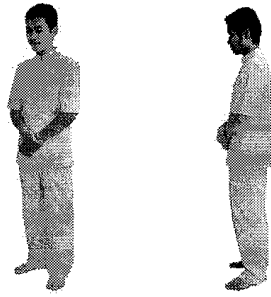
写真⑤ 坐る瞑想の坐り方

(モデル: S. ターニン 撮影: K. タンワー)



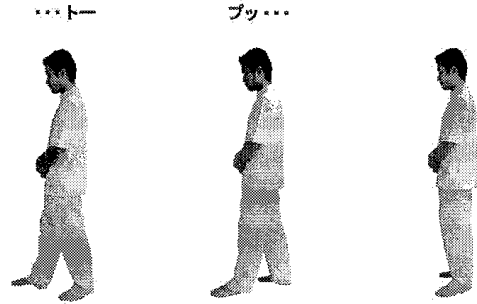
写真⑥ 坐る瞑想の念じ方

出入息を捕えながら、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)



写真⑦ 歩く瞑想の歩き方

(モデル：S. ターニン 撮影：K. タンワー)



写真⑧ 歩く瞑想の歩き方

(モデル：S. ターニン 撮影：K. タンワー)



写真⑨ 坐る瞑想の坐り方

(モデル：S. ピンプローイ 撮影：タンマガーイ財団撮影課)

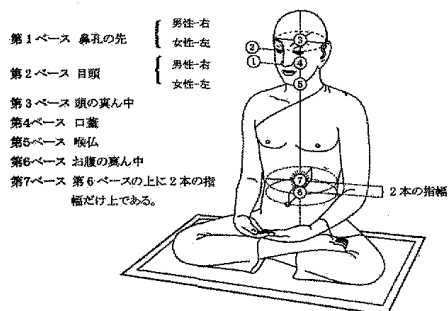


サンマー・アラハン

写真⑩ 坐る瞑想の坐り方

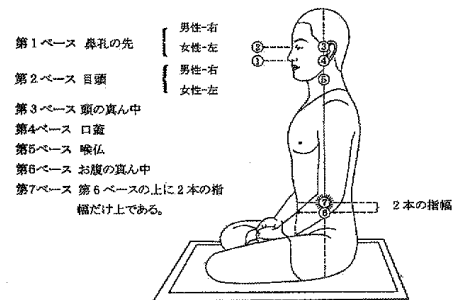
「水晶玉」や「仏像」を身体を中心に置き、「サンマー・アラハン」と心の中で念じる。

(モデル：S. ピンプローイ 撮影：タンマガーイ財団撮影課)



写真⑪ 身体の中心置 (第7ベース)

(提供：タンマガーイ財団撮影課)



写真⑫ 身体の中心置 (第7ベース)

(提供：タンマガーイ財団撮影課)