



ミャンマーで瞑想してみた

1. はじめに

ミャンマー人は、敬虔な仏教徒。科学技術省で知的財産庁の設立に携わるMoe Moe Thwe女史（以下「モーさん」）もその1人。モーさんには、日本駐在中に筆者の事務所へインターンシップに来ていた縁もあり、ミャンマーを訪問した際、瞑想所（meditation center）に連れて行って貰いました。本稿では、「座禅みたいなもんだろう」と油断していた筆者の体験を御紹介します。



電飾が華やかなブツダ像

2. ヤンゴンの寺院

ヤンゴンは、2005年までのミャンマーの首都。内陸部のネピドーにその座を譲りましたが、街中の活気はネピドー以上。

市内にはシェダゴン・パゴダという寺院があります。多くの観光客も訪れる観光スポットで、ミャンマーの金閣寺。と言うのも、ブツダ像や仏塔に、豪華な電飾（いわゆるネオン）が施されています。モーさん曰く「ブツダが悟りを開いた様」だそうですが、どう見ても、新宿の歓楽街…。そんなモーさん曰く

「京都の仏像はどれも華やかさが無い」との事。文化の違いなのでしょう。違いと言えはもうひとつ。ミャンマー人は、寄付をするときは必ず座るので、立ってお賽銭を投げることに驚いたそうです。

ミャンマー人がパゴダに通う目的は、参拝だけではなくありません。1日中パゴダで過ごす人もいて、メンタルトレーニングのために通っているのだとか。

3. 瞑想

とある日曜の早朝、私はモーさんに連れられて、市内の瞑想所へ行きました。厳かな服装に身を包んだ子どもたちが裸足で歩く院内には、荘厳な雰囲気が漂っていました。

外国人が瞑想を体験することも珍しくないようで、外国人専用の瞑想部屋も用意されています。

私は座禅の経験すら無い全くの素人。まずは、僧侶によるオリエンテーションから。スマートフォン大の経典を見ながら、瞑想の方法を説明する僧侶。説明が終わり立ち上がっ



シェダゴン・パゴダの外観



裸足で歩く子どもたち



瞑想所の食堂

た彼が手にしていたのは經典大のスマートフォン。經典アプリでも見ていたのでしょうか…。

瞑想の基本は2つ。Walking meditationとSitting meditationです。この2つのセットを30分毎に繰り返します。

Walking meditationは歩きながらの瞑想。歩数を頭で数えながら、部屋の壁から壁を何度も往復します。Sitting meditationはいわゆる座禅。といっても、正座ではなく、座布団の上であぐらを組めるVIP待遇です。このSitting meditation。実はWalking meditationよりもハードです。Walking meditationでは、<歩数を数える>という行為があるのに対して、Sitting meditationは無。自分がいかに欲にかられているかを痛感させられる、非常に辛い時間でした。

4. 瞑想所で味わえるミャンマーフード

瞑想所では、寄付された食べ物が瞑想者に振る舞われます。私のような1日体験者もおこぼれに預かることができました。オイリーなミャンマー料理からカップアイスまで、精進料理とは程遠い代物です。これがまた、レストランより美味しかったりして。

5. ミャンマー人にとって瞑想とは何ですか？

モーさんによれば、ミャンマー人にとって瞑想は日常だそうです。瞑想所はいつも満

員。毎日の日課にしている人が多く、1日中瞑想所で過ごす人も少なくないとか。モーさんのように海外出張が多い人は、渡航先でも瞑想を欠かさないようです。瞑想の話をするモーさんは目は輝いています。趣味を超えた生き甲斐の域に達しているのかもしれませんが。

協力者紹介

Dr. Moe Moe Thwe (モー・モー・トゥエ)

ミャンマー科学技術省 (MOST : Ministry Of Science and Technology) 知的財産部補佐。
1966年ヤンゴン生まれ。ヤンゴン大学理学修士。ナンヤン工科大学 (シンガポール) 博士。専門は応用科学。MOSTにて、2004年から知的財産制度の構築に携わる。2013年10月より6ヶ月間、一般社団法人発明推進協会アジア太平洋工業所有権センターの長期研究生として日本に滞在した。趣味は読書、音楽、ジョギング。好きな言葉は” Good work, Good luck”。名前の由来は” Bring peace to all like raining in hot summer”。
<http://www.most.gov.mm/>

筆者紹介

木本大介 (きもと・だいすけ)

日本弁理士、GIP東京所属。1977年神奈川県生まれ。専門は通信、電気、ソフトウェア。2005年弁理士試験合格。企業知財部3年、特許事務所7年の経験を経て、新興国における日本企業の知財活動をサポートしたいとの思いから2013年7月より現職。
<http://www.giplaw-tokyo.co.jp/jp/>