八曜日にはどんな意味がある？

正しい参拝の仕方は？

基本！意外に知らない

なんでみんなお参りに行くの？

瞑想体験は簡単にできるの？

特集 ミャンマー仏教に触れよう！

パゴダ（仏塔）はミャンマー人にとって、とても身近な存在。日本の神社のように、人生の大事なときにお参りは欠かせない。しかし、外国人の私たちにとっては知らないことが意外に多い。そこで、正しい参拝方法や素朴な疑問、また瞑想など基本を中心に解説！

仏教の世界に触れる①

まず、パゴダに行こう！

パゴダはすべての仏教徒に開かれた信仰の場

国民の９割が信仰する「ミャンマー仏教」は、インドからスリランカを経て伝わった上座部（テーラワーダ）仏教と呼ばれるもの。現在、主要民族のビルマ族をはじめ、他の民族の多くも仏教徒のため、国のいたるところにパゴダが建てられ、お釈迦様がまつられている。

今回はミャンマー仏塔の総本山、シュエダゴン・パゴダをお参りした。

DATA
4:30頃～22:00頃　無休
◎お知らせ
2013年10月１日から外国人は料金8USドル（以前は5USドル）に
※チャット払いも可（8,000ks）

写真解説！使える「八曜日のお参り」

境内に入ると、パゴダの外周に沿って小さな祭壇がある。ミャンマー伝統歴「八曜日」の守護像だ。まずは自分が生まれた曜日（※表１～表３参照）へ行き、お参りしてみよう！

1 水をくむ

2 仏様の像に供養

3 背後の守護神に供養

4 守護動物に供養

ポイント
水は何杯かければいいか。基本、年齢の数だけかける。ただし、「1 杯が 10 歳分」などと自分で決めてもよい（例：40 歳＝1 杯 5 歳分 ×8 回）。

「八曜日」とは・・・

古くからミャンマーでは、生まれた曜日によってその人の基本的な性格、人生、他人との相性が決まる。八曜日が西暦の七曜日と違うのは、水曜日が午前と午後にわかれていること。８つの曜日は星、方角、動物によっても表され、パゴダの境内には必ずそれぞれの方角に八曜日の祭壇が建っている。

→　生まれた曜日で運勢を占うのがミャンマー人に大人気。占い師を訪ねるのもいいかも !?

生みの親に聞かなくても OK 自分の八曜日を調べよう！

西暦		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1958	1986	3	6	6	2	5	0	2	5	1	3	6	1
1959	1987	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1960	1988	5	1	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1961	1989	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1962	1990	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1963	1991	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1964	1992	3	6	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1965	1993	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1966	1994	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1967	1995	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1968	1996	1	4	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1969	1997	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1970	1998	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1971	1999	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1972	2000	6	2	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1973	2001	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1974	2002	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1975	2003	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1976	2004	4	0	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1977	2005	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1978	2006	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1979	2007	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1980	2008	2	5	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1981	2009	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1982	2010	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1983	2011	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1984	2012	0	3	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1985	2013	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0

表１

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37					

表２

	守護動物	方位	星
日曜日	ガルーダ	北東	太陽
月曜日	トラ	東	月
火曜日	ライオン	南東	火星
水曜日(午前)	象(牙あり)	南	水星
水曜日(午後)	象(牙なし)	北西	ヤフー（架空の星）
木曜日	ネズミ	西	木星
金曜日	モルモット	北	金星
土曜日	ドラゴン	南西	土星

表３

求め方

例：1958 年 8 月 28 日生まれの場合

表 1 の 1958 年と 8 月の交わる欄の数字「5」に生まれた日「28」を足した「33」が、表 2 で何曜日にあるのかを確認すると「木曜日」。※水曜日生まれの人は「午前・午後」にわかれるから親に確認！

誕生曜日の守護神へ［お供えの意味］

水：人生の平和を願う、過去を流す
花：美（名声の意味も）
ロウソク：賢さ、輝き
線香・傘：名声など
→お参りセットは境内入口周辺で購入できる

写真解説！使える「仏陀参拝の仕方」

次にお参りをしよう。多くの「像」を目にするが、すべて仏陀の尊像のため、気になるところに座ればいい。ここでは自分の“直感”を大事にしたい。

手は少し斜め、三角形を作るように

手を合わせ、胸のあたりに

額の上へ両手を持っていく

両手を地面に置き、額を床につける

つぼみ（蓮の花）の形にすること
※その理由は一説に、蓮は泥の中に根を張り、水面にきれいな花を咲かせる。仏法にたとえ、今の状況がどのようでも、たとえ泥沼の中でも将来よくなることを願う。

ポイント
厳しい決まりはないが、この一連の所作を 3 回行うのがおすすめ。仏教用語で「三宝」、「仏・法・僧」への礼を意味する。また回を重ねるごとに、崇敬の気持ちが高まる。

ミャンジャポおすすめ パゴダ参拝 3 つの楽しみ方

1．自分の誕生曜日の像に水をかけ供養する
2．お参り、その後は仏像を眺めながら日陰でくつろぐ
3．魚や亀に餌をやり功徳を積む（ミャンマー人参考に）

今回、素朴な疑問に答えて頂きました！

国際上座部（テーラワーダ）仏教伝道大学 Hla Myint 教授

Q 誕生曜日に花や火（ろうそく）などはお供えすべき？
A 自由。したければ行えばいい。水 1 杯でも、仏を崇敬する気持ちさえあれば功徳は得られる。

Q 外国人にも守ってほしい、ミャンマーの伝統的な習慣は？
A 靴を脱ぐこと。パゴダ参拝時以外にも、ミャンマー人の家でも。大切な仏様に対しての礼儀・敬意でもあるから。

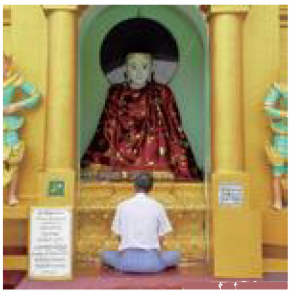
Q お坊さんの生活の義務は？
A 法典を学ぶ、瞑想することの 2 つ。他には 227 の律（僧侶のルール）を守れば、自由に過ごしていてよい。また、2008 年のサイクロン時などの自然災害時は仏の教えに従う（人が困った時には助ける）こと。

Q 日本人に伝えたい、仏教の魅力は？
A この国の人は貧しいが、表情は楽しそう。これは仏の教えの影響が大きい。日本で多いうつ病や自殺が少ないのは、仏の心の支えがあるからではないか。モノがなくても心は満ちているから、労働者はつらくても笑っていられる。

Q 外国人でも瞑想体験はできる？
A 可能。外国人を受け入れている寺院付属の瞑想センターがいくつかあり、修行できる。現代はインターネットを検索すると、情報はたくさんある。

仏教の世界に触れる②

瞑想を体験してみる！



座る瞑想はポーズにこだわらない。
楽な姿勢で座り、背筋を伸ばす。
手は軽く組むか、膝の上に置いておく。
リラックスして、目を閉じる。
体の自然な呼吸を腹で感じる。
決して呼吸をコントロールせず、
途中で他のことが思い浮かんでも、
再び呼吸の観察に戻る、その繰り返し。

ミャンマーには寺も瞑想センターも数多い。しかし、設備や通訳（英語が大半）の関係上、外国人が実質体験できるセンターは限られる。
［ヤンゴンで主に外国人向け］
1．マハシ瞑想センター　2．ウ・バキン瞑想センター　3．インターナショナル瞑想センター
→ それぞれに特徴があるので、近くのミャンマー人に聞いてみよう。男女年齢を問わず、誰でも入ることができる。1 日体験も可能だ。

あなたもミャンマーならではの体験、してみませんか？

ポイント
気軽にミャンマー人に聞いてみること
外国人も対象にした 1 日体験も多い
細かい規定はない、何事も体験すべし

「生きるヒント」としての仏教、ミャンマーで取り入れてはいかが。ミャンジャポ編集部では今後、仏教のお役立ち情報を随時、調べて紹介していきたい。

行ってきました！ 誰でもできる修行［体験記］

『村で 12 日間の修行生活』（ヤンゴン在住：金居明生さん）

先日、ヤンゴンでの人間関係や仕事に疲れた私は一度自分自身を見直し、心を無にしようと一念発起。僧になることを決意した。

ヤンゴンを離れ、マンダレーに向かう。そこで出会ったミャンマー人から「近郊の村に寺があり、修行できる」ことを聞き、船で 1 時間の場所で生活をすることになった。初日は人間から僧侶になるための儀式。まずは剃髪、その後袈裟に着替え、僧侶の読経を真似して約 30 分、次に僧侶名を命名してもらい僧侶 4 名、小坊主 9 名との共同生活が始まった。

1 日の生活
4:00　起床（ニワトリの鳴き声と共に）
6:00　朝食
6:30　托鉢
11:00　昼食（1 日 2 食）
19:00　読経（小坊主と一緒に）

1 つ印象的なのは、仲良くなった僧侶が「ピョーラ？（幸せか？）」と私へ頻繁に聞き、「ピョーレ、パヤー（はい、幸せです）」と答えるやり取りの繰り返し。日常にない生活で、自分自身の心の変化を実感し、また食べ物や水のありがたみを強く感じた。ミャンマー語を話せなくても大丈夫。機会があれば村を再訪したい。