サンガ新社　販売書籍のご案内

ご注文は以下で受け付けておりますので、ご希望の商品をお伝えください。ご不明な点がございましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

株式会社サンガ新社
〔メール〕info@samgha-shinsha.jp
〔ＴＥＬ〕050-3717-1523
〔住　所〕〒980-0012
宮城県仙台市青葉区錦町2丁目4番16号8階

ご注文いただきましたら、ご請求書を同封し、商品をお送りします。後に「商品代金＋送料」のお振込をお願いします。

◎振込先
郵便振替口座　02230-0-145789
株式会社　サンガ新社
カ）サンガシンシャ
〔他金融機関から振込の場合〕
ゆうちょ銀行
二二九（ニニキュウ）店（229）
当座　0145789
株式会社　サンガ新社
カ）サンガシンシャ

※恐れ入りますが、振込手数料はお客様ご負担にてお願いいたします。

◎現金書留でのお支払いも可能です。
現金書留の場合は株式会社サンガ新社の住所へご郵送ください。
◎商品が品切れの場合もございます。ご了承ください。
◎インターネットをご利用の方は、「サンガ新社オンラインストア」でもご購入いただけます。
【サンガ新社オンラインストア】
https://online.samgha-shinsha.jp/items

ヴィパッサナー瞑想 図解実践

自分を変える気づきの瞑想法【決定版】

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,760 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2023年7月
A5変型判／296ページ

やさしい気持ちを育てる「慈悲の瞑想」から、
ブッダが悟りを開いた「ヴィパッサナー瞑想」まで――
マインドフルネスの起源である仏教瞑想をわかりやすく解説する
入門実践ガイドの決定版！
お釈迦様の瞑想である「ヴィパッサナー瞑想」は、身体をトレーニングして病気に負けない体力をつけるように、心をトレーニングして、ストレスやトラブルに負けない「心の力」を育てる方法です。
この本で紹介する瞑想法は、難しい方法ではありません。そしてこれは、ブッダの瞑想法ですが、仏教の知識は必要ありません。試してみれば、ほんの何日かで、ご自身の幸せを発見できると思います。
熊野宏昭先生、名越康文先生推薦！

ダンマパダ法話全集〈第8巻〉

第二十一　種々なるものの章
第二十二　地獄の章
第二十三　象の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥4,290 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2023年5月
A5判／304ページ

全26章・423偈の『ダンマパダ』を全十巻シリーズで完全網羅！
『ダンマパダ』はお釈迦様が偈（詩）の形で説かれた真理の教えを集めた初期仏教経典です。ダンマパダ自体は『法句経』として漢訳され、東アジアの大乗仏教圏にも伝えられました。しかし、近代以降はテーラワーダ仏教の世界で伝承されたパーリ語のダンマパダが全世界で翻訳されて、国や文化や信仰の違いを超えてよく読まれるに至っています。『ダンマパダ法話全集』では、その偈の一つ一つをスマナサーラ長老に詳細にご解説いただきます。

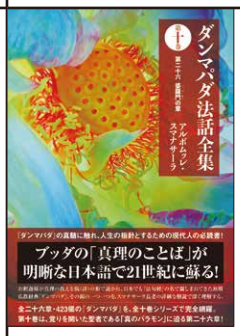
ダンマパダ法話全集〈第9巻〉

第二十四　渇愛の章
第二十五　比丘の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥4,290 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2021年2月
A5判／367ページ

法句経』の名で親しまれている初期仏教経典
『ダンマパダ』の決定版！全26章・423偈の一つ一つを、スマナサーラ長老が詳細に解説する全10巻シリーズ。
第九巻は、「第二十四　渇愛の章」と「第二十五　比丘の章」を収録します。
苦の原因である「渇愛」を断ち切るためにブッダが示した実践法とは？仏教の出家修行者の代名詞である「比丘」のあるべき生き方とは？仏説を深く理解するための金言と修行者のよすがとなる峻烈な言葉の数々！第九巻は、「渇愛」を中心に据えて仏教と仏道の全体像を説く第二十四章と、心清らかにする聖道の完成に命をかける「比丘」を鮮やかに描く第二十五章！



ダンマパダ法話全集〈第10巻〉

第二十六　婆羅門の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥4,290 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2020年2月
A5判／384ページ

パーリ語で書かれた短い423の詩句が26章にまとめられている『ダンマパダ』を、スマナサーラ長老が完全解説。第10巻から遡って配本していきます。
『ダンマパダ』の真髄に触れ、人生の指針とするための現代人の必読書！ブッダの「真理のことば」が明晰な日本語で21世紀に蘇る！
お釈迦様が真理の教えを偈（詩）の形で説かれ、日本でも『法句経』の名で親しまれてきた初期仏教経典『ダンマパダ』。
その偈の一つ一つを、スマナサーラ長老の詳細な解説で深く理解する。
全二十六章・423偈の『ダンマパダ』を、全十巻シリーズで完全網羅。
第十巻は、覚りを開いた聖者である「真のバラモン」に迫る第二十六章！

サンガジャパン+ Vol.2
特集
「慈悲と瞑想」

¥2,750 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ新社
発売日：2023年3月1日
A5判／472ページ

サンガ新社では、会員制オンラインコミュニティ「オンラインサンガ」にて、『WEBサンガジャパン』の記事を継続的に発表し続けています。『サンガジャパン+ Vol.2』は、会員限定記事として発表したものを再編集して一冊にまとめたものです。

第一特集「慈悲で花開く人生」
この世界は一人の生命の幸福のために、他の生命が不幸になるシステムであるという、冷徹な現実認識が仏教にはあります。この不条理な現実を私たちはどう生きればよいのでしょうか。仏教が伝える生きるヒントこそ、慈悲喜捨の心を育てることです。自他が、そして社会が、悩み苦しみを乗り越える道を探ります。

第二特集「パーリ経典と仏教瞑想」
マインドフルネスの大本にある仏教瞑想は、仏教の基本である八正道の実践が生み出す全体性や、人間の基盤となるべき四梵住（慈悲喜捨）の価値観の内面化、真の自由である解脱への希求など、仏教全体の文脈の上に置かれています。2500年以上にわたってブッダの教説を伝え続けるパーリ経典に立ち返るとき、日本のスピリチュアリティは新しい次元を開くことでしょう。

サンユッタニカーヤ
女神との対話　第一巻

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥4,950 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ新社
発売日：2022年1月
A5判／上製／384ページ

真理を探求する女神たちの質問に、お釈迦様が鮮やかに答えてゆく！
人類に長く読み継がれてきた初期仏教経典『サンユッタニカーヤ（相応部）』。その冒頭に収録されている「女神との対話（Devatāsaṃyutta）」の第一経から第三十一経までを、パーリ語注釈書に添いながら丁寧に解説。さらに、ブッダの教えが現代人の生きる指針として役立つように大胆な新解釈を提示する！

スッタニパータ
「犀の経典」を読む

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥4,400 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ新社
発売日：2022年11月22日
A5判／上製／272ページ

最古層の経典「犀の経典」全41偈を明解に解説！
覚りに達した聖者は、私たちが生きる世界をどのように分析するのか？
悩み苦しみが生まれる原因を明らかにし、真の自由を獲得する道を指し示す！

「犀の角のようにただ独り歩め」とはあらゆる関係性からの独立宣言であり、仏道を照らし出す灯火のような一句なのだ。
宮崎哲弥氏推薦！

サンガジャパン+ Vol.1
特集
「なぜ今、仏教なのか」

¥2,750 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ新社
発売日：2022年7月
A5判／472ページ

伝説の仏教雑誌『サンガジャパン』が帰ってきた！――初期仏教・テーラワーダ仏教を中心しながら、宗派を超えて広く仏教を扱い、仏教界に新しい風を吹き込んできた『サンガジャパン』。株式会社サンガの倒産によって休刊を余儀なくされましたが、新会社・株式会社サンガ新社が『サンガジャパン+』として新創刊します。創刊号の特集は「なぜ今、仏教なのか」。アルボムッレ・スマナサーラ、横田南嶺、藤田一照、内田樹、中島岳志、プラユキ・ナラテボー、青山俊董、玄侑宗久、ヨンゲ・ミンギュル・リンポチェ、チャディ・メン・タン、松本紹圭、想田和弘、山下良道、アチャン・ニャーナラトー、熊野宏昭、末木文美士、鎌田東二、橋爪大三郎、田口ランディ、佐々涼子、石川勇一、島田啓介、浦崎雅代、中村悟、藤野正寛、宮崎哲弥、松岡正剛、中野民夫、山田博、竹倉史人、伊藤亜紗、ジェレミー・ハンター、前野隆司、サティシュ・クマール、武井浩三、宍戸幹央、三木康司の各氏の寄稿＆インタビュー＆対談によってお届けする渾身の１冊をぜひお受け取りください。

ミンミン蟬の焼死体

松井美文 [著]

¥2,750 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ新社
発売日：2022年4月下旬
B5判／172ページ

現代美術＋漫画＋初期仏教
二十年の時を費やして、
異形の漫画――「祖型漫画」の完成です。
日本テーラワーダ仏教協会会長として日本において初期仏教を学ぶ著者が、仏教理解のすべてを注ぎ込んだ、畢生のマンガ作品。
本作は著者の連作「蟲三部作」の第二作にあたります。第一作『季節はずれのキリギリス』（1990）は、エッセイストの椎名誠氏に評価を得ました。そして20年の歳月を費やし完成した本作『ミンミン蟬の焼死体』は、仏教の「無常」を漫画の形式で表現した異色作です。

『怒らないこと』の著者スマナサーラ長老が推薦！
「水たまりに指先で、"私"のすべてを書いて、未来に記録を残します。」
言葉にならない"私"を読んでほしいのかもね。
アルボムッレ・スマナサーラ（初期仏教長老）

瞑想と意識の探求

一人ひとりの日本的マインドフルネスに向けて

熊野宏昭 [著]

¥3,960 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ新社
発売日：2022年4月
四六判／448ページ

一人の実践者がこれまで生きてくる中で出会った様々な疑問について、多くの求道者に問いかけそして語り合うことを通して、その答えを一つひとつ探し求めてきた旅路。日本文化に埋蔵されていたマインドフルネスの核心に出会い、自己が消滅し宇宙と意識の創発の現場に立ち会う、スリリング６つの対話。

【対談者】
横田南嶺（臨済宗円覚寺派管長）
アルボムッレ・スマナサーラ（初期仏教長老）
鎌田東二（天理大学客員教授・京都大学名誉教授）
西平 直（上智大学グリーフケア研究所特任教授・京都大学名誉教授）
柴田保之（國學院大學人間開発学部教授）
光吉俊二（東京大学大学院工学系研究科特任准教授）

祈りの現場

悲劇と向き合う宗教者との対話

石井 光太 [著]

¥1,980 (税込)

送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2015年5月
B6判／336ページ

宗教者が現実の壁に突き当たり、懊悩の果てに生み出された宗教観とは何か。

【サンガ新書】

マインドフルネス最前線

瞑想する哲学者、仏教僧、
宗教人類学者、医師を訪ねて探る、
マインドフルネスとは何か？

香山リカ [著]

¥990 (税込)

送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2015年11月
新書判／291ページ

現代医療が仏教瞑想を取り入れた。心身医療の現場で、そして欧米のＩＴ企業で導入される瞑想の技術「マインドフルネス」とは何か。人文から医療にまたがる４人の専門家に訊く、心と脳の科学の現在。

呼吸の本

加藤 俊朗／谷川 俊太郎 [著]

¥1,980 (税込)

送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2010年1月
B6判／213ページ

この本では私が読者の皆さんに代わって、加藤さんにいろいろ問いかける形をとった。活字では伝えきれない加藤さんの言葉を感じてもらうために、実際に呼吸法を教えている現場にマイクを持ち込んだライブ録音も付いている。加藤メソッドは言葉だけ読んでいても身につかない。本当は直接加藤さんと向き合うのがいいのだが、その機会を得られない人はCDを聞きながらとにかくからだを動かし、息を吐いてみてほしい。そしてこれは自分の経験から言うのだが、毎日三十分でも続けているとそれが習慣になっていて、やがて少しづつからだと心に効果が現れてくる。（谷川俊太郎「まえがき」より）

哲学する仏教

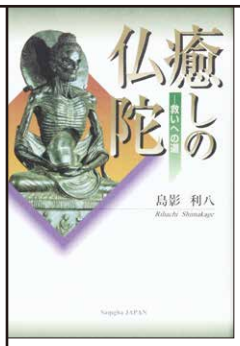
内山興正老師の思索をめぐって

藤田一照、山下良道、ネルケ無方、永井均 [著]

¥2,200 (税込) ／送料：¥185

出版社：サンガ
発売日：2019年11月
四六判／292ページ

内山興正老師が提唱した「自己ぎりの自己」の現代的な魅力を追及する。４人の先生方が、内山興正老師の『進みと安らい』について講義するリレー講座を、朝日カルチャーセンター新宿教室で開催し、一冊にまとめたのが本書です。
50年前の禅僧の哲学が、令和時代に最先端の議論を巻き起こす！　「真実の自分」とは何か？　―禅僧・内山興正老師によって、50年前、『進みと安らい』に描かれた「自己曼画」。その自己の構造を起点にして、著者４人がバトンを受け継ぎ、新たな哲学を発見する。



癒しの仏陀

救いへの道

島影利八 [著]

¥1,980 (税込)

送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2003/01
B6判／182ページ

◆第１章　仏陀をめぐる様々な人々
　・愚かといわれた人―チューラパンタカ
　・凶暴な賊―アングリマーラ　ほか
◆第２章　安らぎへの道―経典に見る禅定
　・パンタカの帰依心
　・禅定の形　ほか
◆第３章　社会の中の仏陀
　・仏陀と社会的責任
　・ねたまれた仏陀　ほか
◆ 第４章　仏陀の教えの様々な姿
　・舎利弗の熱弁
　・とどろく雷鳴を聞かれなかった仏陀　ほか

【サンガ新書】

ブッダの瞑想と脳科学

心を一気に進化させる
仏教の脳開発プログラム

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥990 (税込)

送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2018年12月
新書判／203ページ

脳科学の研究が進み、瞑想と脳の関係が注目されていますが、脳科学とお釈迦様の教えのアプローチは、どのように違うのでしょうか？　お釈迦様の教えは、脳が抱える問題を分析するだけでなく、「脳の問題をどう解決するのか？」という処方箋も提示します。もともと人間の「大脳」は、獣の脳である「原始脳」に支配されていますが、「脳開発プログラム」であるブッダの瞑想を実践することで、脳の配線が変わり、「大脳」に主導権を握らせることができるのです。私たちの脳に革命を起こす、ブッダが発見した「心の成長の仕組み」です。

【サンガ新書】

怒らないこと

役立つ初期仏教法話〈1〉

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥770 (税込)

送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2006年8月
新書判／203ページ

昨今では、怒って当たり前、ややもすると怒らないと不甲斐ないとでも言わんばかりです。ブッダは、これに真っ向から反対します。怒ってよい理由などない。怒りは理不尽だ。怒る人は弱者だ。怒らない人にこそ智慧がある。怒らない人は幸せを得る。人類史上もっとも賢明な人は、なぜ怒りを全面否定したのでしょうか。最初期の仏教であるテーラワーダ仏教の長老が、その真意を平明に解き明かします。

ポー・オー・パユットー

仏教辞典［仏法篇］

ポー・オー・パユットー ［著］

野中耕一 ［訳］

¥5,720 （税込）／送料：¥520

出版社：サンガ

発売日：2012年2月

A5判／315ページ

タイの世界的高僧・パユットー師が「仏教の体系」を明晰にまとめた待望の一冊。これまでの日本の仏教辞典には収録されてこなかったテーラワーダ仏教のキーワードを網羅。法数ごとに編集された実用辞典で、開発的な仏道実践を重視するパユットー師の視点が反映された意欲作。あらゆる項目に三蔵経典、注釈書の典拠が付記され、より深い研究をする場合にも最適の一冊。

【サンガ文庫】

テーラワーダ仏教の実践

ブッダの教える自己開発

ポー・オー・パユットー ［著］

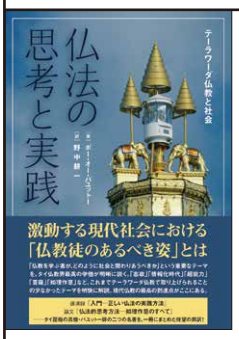
野中耕一 ［訳］

¥1,430 （税込）／送料：¥185

出版社：サンガ／発売日：2012年10月

文庫判／251ページ

1980年代以降のタイ農村では、ブッダの教えを指導原理として、テーラワーダ僧侶が積極的に開発問題に取り組んできた。本書は、彼ら「開発僧」を思想的に支えたタイの碩学・パユットー師の講演記録である。仏教の修道と社会貢献の不可分性を説くパユットー師の言葉は、「エンゲージド・ブッディズム（社会参画仏教）」が叫ばれる現代において、あるべき仏教の未来形を先取りしている。仏教の実践がもたらす調和社会の構想がここにある。



仏法の思考と実践

テーラワーダ仏教と社会

ポー・オー・パユットー ［著］

野中耕一 ［訳］

¥3,520 （税込）／送料：¥185

出版社：サンガ

発売日：2009年2月

A5判／251ページ

激動する現代社会における「仏教徒のあるべき姿」とは。「仏教を学ぶ者が、どのように社会と関わりあうべきか」という重要なテーマを、タイ仏教界最高の学僧が明晰に説く。「志欲」「情報化時代」「超能力」「菩薩」「如理作意」など、これまでテーラワーダ仏教で取り上げられることの少なかったテーマを明快に解説。現代仏教の最高の到達点がここにある。

仏法

テーラワーダ仏教の叡智

ポー・オー・パユットー ［著］

野中耕一 ［訳］

¥3,850 （税込）／送料：¥185

出版社：サンガ

発売日：2017年4月

A5判／422ページ

タイ仏教界最高の学僧が明晰に語るブッダの真の教え。経典の引用に基づく的確な解説によって導かれる、仏教の体系的な理解。テーラワーダ仏教を学ぶための必携の教科書となる一冊！

【サンガ選書】

人生は美しく清らかに

潔癖 VS 清浄

アルボムッレ・スマナサーラ ［著］

¥1,320 （税込）

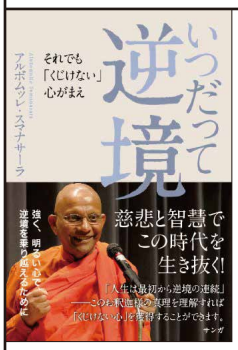
送料：¥185

出版社：サンガ

発売日：2011年2月

B6判／198ページ

「きれい」という感覚は主観的なものであり、真理ではない。それでも私たちは各々が都合よく決めた「美しさ」や「清潔さ」の概念に執着し、行き過ぎた「潔癖」に陥ってしまうことさえある。では、本当に清らかに生きるにはどうすればよいのか？　お釈迦さまが説かれた「清争」にその答えがある。「きれい」の錯覚から抜け出し、清らかに生きるための智慧と具体的方法を紹介。



いつだって逆境

それでも「くじけない」心がまえ

アルボムッレ・スマナサーラ ［著］

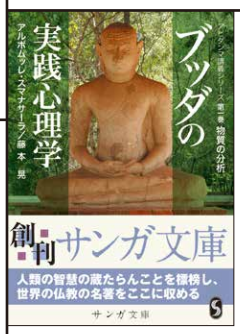
¥1,430 （税込）

送料：¥185

出版社：サンガ

発売日：2012年8月

B6判／203ページ



【サンガ文庫】

ブッダの実践心理学

アビダンマ講義シリーズ〈第1巻〉

物質の分析

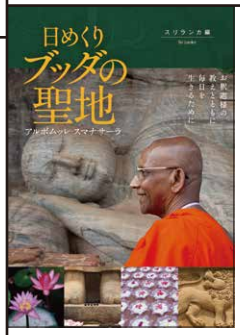
アルボムッレ・スマナサーラ ［著］

¥1,650 （税込）／送料：¥185

出版社：サンガ／発売日：2012年10月

文庫判／375ページ

「アビダンマ（アビダルマ）」とは、釈尊が説いた膨大な教えを項目ごとに分類した「まとめ」であり、仏教の三蔵経典である経・律・論の「論」のこと。この「論蔵」を理解するための必読書『アビダンマッタサンガハ』を、日本に真の仏教を伝える初期仏教のアルボムッレ・スマナサーラ長老が、現代の日常日本語で鮮やかに説き明かします。本書は、サンガ文庫版全七巻シリーズの第一巻「物質の分析」。仏教の心理学・仏教の論理の世界の門を開くための鍵がここにあります。



日めくり ブッダの聖地

スリランカ編

アルボムッレ・スマナサーラ ［著］

¥1,980 （税込）

送料：¥185

出版社：サンガ

発売日：2020年4月

B5判／高さ23cm

2500年前よりお釈迦様の教えが息づく現代の仏教の聖地、スリランカ。初期仏教を日本に伝えてきたアルボムッレ・スマナサーラ長老の著作から珠玉の31編の言葉を選りすぐりました。大切に守られてきた仏教聖地と現在の信仰の姿を生き生きと捉えた美しい写真が彩を添えます。通年通して使える毎年使える31枚つづりのカレンダーです。

スッタニパータ
第五章「彼岸道品」〈第1巻〉

アジタ仙人の問い／ティッサ・メッテイヤ仙人の問い／プンナカ仙人の問い／メッタグー仙人の問い

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥2,530 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ／発売日：2018年6月
四六判／243ページ

21世紀、私たちが初めて出会う『スッタニパータ』がここにある。
「ブッダのことば」を確実に理解する
日本人になじみ深くも、誤読されがちな最重要経典
『スッタニパータ』を、既存の解釈に流されることなく解説。
最古層の経典に記された真の意味が、いま説き明かされる。
歴史に残る講義録をまとめた全四巻シリーズ、第一巻！
一流の学究者16人と、智慧の完成者たるブッダの対話によって導かれた真理を、鮮やかな現代日本語でわかりやすく解説する。

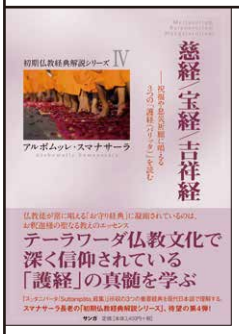
スッタニパータ
第五章「彼岸道品」〈第2巻〉

ドータカ仙人の問い／ウパシーヴァ仙人の問い／ナンダ仙人の問い／ヘーマカ仙人の問い

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥2,530 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ／発売日：2020年4月
四六判／236ページ

「ブッダのことば」を現代に活かすために、実践の立場で精読する。
人は何を目指して生きるべきなのか？
日本語での理解が困難だった最重要経典『スッタニパータ』を
パーリ語の真意に立ち返りながら、一つ一つ正確に理解する。
最古層の経典に記された真の意味が、いま解き明かされる。
歴史に残る講義録をまとめた全四巻シリーズ、第二巻！



初期仏教経典解説シリーズⅣ
慈経／宝経／吉祥経

祝福や息災祈願に唱える
３つの「護経（パリッタ）」を読む

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥2,640 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ／発売日：2019年12月
A5判／197ページ

仏教徒が常に唱える「お守り経典」に凝縮されているのは、お釈迦様の聖なる教えのエッセンス。テーラワーダ仏教文化で深く信仰されている「護経」の真髄を学ぶ。『スッタニパータ（Suttanipata、経集）』所収の３つの重要経典を現代日本語で理解する。スマナサーラ長老の「初期仏教経典解説シリーズ」、待望の第４弾！

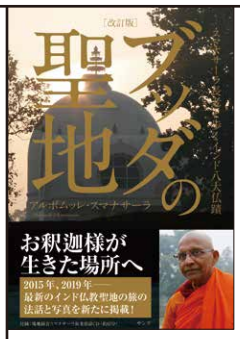
初期仏教経典解説シリーズⅢ
大念処経

ヴィパッサナー瞑想の全貌を解き明かす
最重要経典を読む

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥4,290 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ／発売日：2016年2月
A5判／414ページ

『大念処経』は、「サティ（sati ／気づき）をいかに実践すれば良いか」という、サティそのものについて説かれた経典です。ヴィパッサナー瞑想の全てが詳解された至宝の経典を、この一冊で深く読むことができます。お釈迦様が説いた、私たちを覚りへと導く、比類のない「一つの道」。仏教瞑想の根本経典をパーリ語原典に基づき解説。初期仏教経典の中でも最高峰の人気を誇る『大念処経』を、現代日本語で理解する。

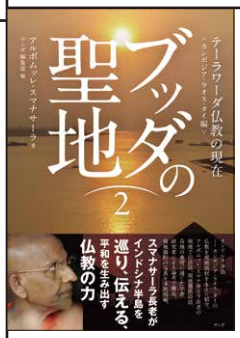


［改訂版］
ブッダの聖地
スマナサーラ長老と歩くインド八大仏蹟

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥7,150 (税込)
送料：¥520
出版社：サンガ
発売日：2019年6月
A5判／563ページ

2011年に刊行し、品切れが続いていた『ブッダの聖地』上製判。お釈迦様の生涯の足跡を、スマナサーラ長老の臨場感溢れる解説によって味わうことができる本書は、インド八大聖地巡礼の魅力が詰まった重要な一冊として、多くの読者のみなさんに愛されてきました。長く品切れが続いておりましたが、2019年２月に、「スマナサーラ長老と行くブッダ八大聖地巡礼」を実施したところ、ツアー参加者のみなさんから本書の復刊を期待する声をたくさんいただき、再刊行を決断することにいたしました！



ブッダの聖地２
テーラワーダ仏教の現在
〈カンボジア・ラオス・タイ編〉

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥6,050 (税込)
送料：¥520
出版社：サンガ
発売日：2020年6月
A5判／500ページ

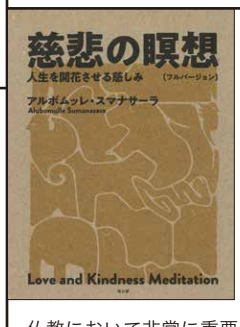
インドシナ半島―カンボジア・ラオス・タイの仏教を現地取材をもとに紹介。アルボムッレ・スマナサーラ長老の現地での法話、現地僧侶の話、各地の事情に通じた学者、研究者による論考で構成。現地撮影の写真を多数掲載。

【サンガ文庫】
ブッダの聖地
スマナサーラ長老と歩くインド八大仏蹟

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥2,750 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2012年12月
文庫判／511ページ

現在のインド北部とネパールにまたがる仏教の聖地、八大仏蹟。仏教の開祖ブッダは2600年前に、まぎれもなくこの地に生まれ、生き、覚りをひらき、教えを説き、そして入滅した。その教えを今に伝えるテーラワーダ仏教の長老が、現地を訪ね、語った、旅の記録。正自覚者ブッダの生涯と教えを生々しく伝える。



慈悲の瞑想 (フルバージョン)
人生を開花させる慈しみ

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,650 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2018年3月
B6変判／259ページ

仏教において非常に重要な「慈悲の瞑想」。その一文一文の意味を、スマナサーラ長老が丁寧に解説します。
お釈迦様が説いた「慈悲の瞑想」をフルバージョンで詳細に解説！解脱の智慧をひらく慈しみの実践を、真に理解するための一冊です。

【サンガ新書】

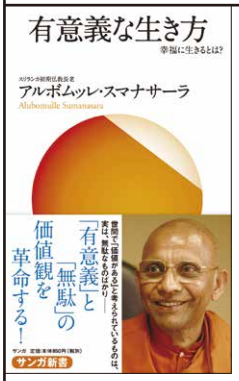
ブッダの質問箱

仏教まるごとQ＆A

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥838 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2011年9月
新書判／234ページ

こんなこと、お釈迦様に聞いて答えてくれるのかしら？的外れで怒られるんじゃないかなあ？真理を語るお釈迦様には誰もがいろいろ質問したくなります。そして時には本筋から外れて、些細なことが気になって仕方ないこともあるはず。そんなすき間を突くような質問に、ブッダの教えを現代に伝える初期仏教長老が優しく丁寧に、そして真理の智慧をちりばめて答えます。真理を真正面から語るばかりが仏教じゃない。たまには肩の力を抜いて、七二のQ＆A。



【サンガ新書】

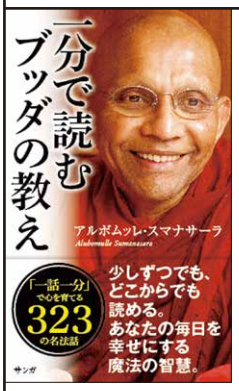
有意義な生き方

幸福に生きるとは？

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥935 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2013年9月
新書判／349ページ

世間で「価値がある」と考えられているものは、実は、無駄なものばかり―「有意義」と「無駄」の価値観を革命する！



一分で読むブッダの教え

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,210 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2014年7月
新書判／239ページ

少しずつでも、どこからでも読める。毎日を幸せにする魔法の智慧。「一話一分」で心を育てる323の名法話。

心を整える 8つの脳開発プログラム

悩みを生み出す「大脳」と「原始脳」のメカニズム

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,540 (税込)／送料：¥185
出版社：サンガ／発売日：2015年1月
B6判／207ページ

「脳のメカニズム」と「脳の開発方法」を初めて仏教が語り尽くした、現代人待望の一冊！仏教の智慧が、現代人の精神的なトラブルの発生メカニズムを解き明かす！脳を開発し、すべての心の問題を解決するための「８つのシンプルな実践」。

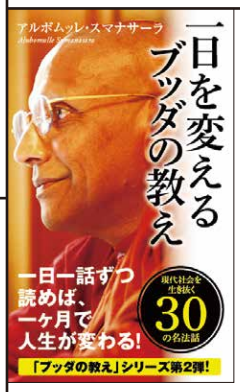
13歳へ

13歳のチカラが世界を変える

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,540 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2015年3月
B6判／195ページ

初期仏教長老が中学生に「楽しく生きるコツ」を伝授！
あなたが笑えば、世界は笑う！



一日を変えるブッダの教え

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,210 (税込)
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2016年2月
新書判／301ページ

私たちが日常遭遇する様々な問題を、ブッダの教えで、正しく解決する。

ブッダの智慧に学んで子育てのプロになる

親は子を育て、子は親を育てる

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,540 (税込)／送料：¥185
出版社：サンガ／発売日：2017年3月
B6判／167ページ

お釈迦様が教えた親子関係の秘訣は、まさに子育てのプロの智慧！その極意を現代のみなさんに、わかりやすくお伝えします。

道徳ロボット

AI時代に欠かせない
「幸せに生きる脳」の育て方

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥2,200 (税込)／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2019年9月
B6判／279ページ

AIが発達し、善悪の判断ができる「道徳ロボット」の開発が進む現代において、人間が目指すべき「脳の成長」とは何か？　脳のプログラムを「道徳」で変える！　「道徳の授業」を担当する学校の先生との対話＆「道徳ロボット」の研究者鄭雄一教授との対談も収録！

グーグルの
マインドフルネス革命

グーグル社員5万人の「10人に1人」が
実践する最先端のプラクティス

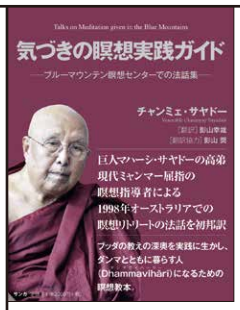
サンガ編集部 [編]

¥1,650 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ／発売日：2015年5月25日
B6判／243ページ

「マインドフルネス」がビジネスの現場で注目を集める理由を明らかにし、グーグルが実践しているプラクティスを付録CDガイドで丁寧に解説！
「思いやり」「優しさ」「自己観察」「共感」「信頼」、そして「成長」へ

◆個人と組織を豊かに変えた研修プログラム◆

グーグルやインテルなど、欧米の有名企業が能力向上のトレーニングとして取り入れている「マインドフルネス」。「評価や価値判断にとらわれることなく、今の瞬間に意識を向ける」というこの実践は、ストレスの軽減、脳の活性化、チームワークや生産性の向上、創造性の発揮など、様々な効果が注目されている。本書では、グーグルにおけるマインドフルネスプロジェクトの中心人物、ビル・ドウェイン氏へのインタビューとともに、マインドフルネスの魅力とその実践方法を紹介する。



気づきの瞑想実践ガイド

ブルーマウンテン瞑想センターでの法話集

チャンミェ・サヤドー [著]
影山 幸雄 [訳]　**影山 奨** [翻訳協力]

¥2,420 (税込) ／送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2018年4月
B6変判／222ページ

ミャンマーの長老によるヴィパッサナー瞑想の実践教本。
巨人マハーシ・サヤドーの高弟、現代ミャンマー屈指の瞑想指導者による1998年オーストラリアでの瞑想リトリートの法話を初邦訳。ブッダの教えの深奥を実践に生かし、ダンマとともに暮らす人(Dhammavihari)になるための瞑想教本。

サンガジャパン Vol.1
特集「瞑想とは何か」

¥1,760（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2010年3月1日
単行本／224ページ

ようこそ、『サンガジャパン』の世界へ。
『サンガジャパン』はカルマに生きる僕たちが脱出を試みるとき、時には道しるべになり、時には支えになり、時には自らを奮い立たせる本でありたい。

サンガジャパン Vol.2
特集「がんばれ日本仏教」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2010年6月28日
単行本／312ページ

今、日本仏教はこれまでにない危機に瀕している。書店では、『葬式は、要らない』『戒名は、自分で決める』『ぼうず丸もうけのカラクリ』といった本がベストセラーとなり、僧侶に対する不用論が日増しに高まっている。
なぜ、このように仏教や僧侶に対する権威は地に落ちてしまったのだろうか。今回の特集「がんばれ日本仏教」は、現在の日本仏教が人々からの信頼を完全に失ってしまった原因を分析し、その原因を治癒するための処方箋を提示しようとする試みである。

サンガジャパン Vol.3
特集「心と仏教」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2010年9月25日
単行本／340ページ

仏教とはそもそも心を扱ったものであるが、それを科学的論理的に分析し、体系化したものが仏教心理学である。「仏教心理学」とは馴染みのある言葉ではないが、仏教の本質を語る重要な一ジャンルとして本書ではあえてこの言葉を使った。2600年前に生まれ現代にいたるまで連綿と続いてきた、心の精緻な科学である仏教心理学は、現代人の心を映し出すことが出来るのだろうか。
読み応えのある論考が満載の本特集。この特集が、心と仏教、現代人の心と仏教の関係を改めて考えることのきっかけとなれば幸いである。

サンガジャパン Vol.4
特集「仏教と女」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2010年12月25日
単行本／322ページ

去る11月6日、銀座にてアルボムッレ・スマナサーラ長老による「ブッダが語る、『男性とは？　女性とは？』　お釈迦さまの、超越的「男女平等」論」という興味深いタイトルの講演会が開催された。その内容は、本誌付録のDVDに収録されているので、そちらをご確認いただくとして、今号の特集「仏教と女」は、このスマナサーラ長老の語る21世紀の仏教における男女論をきっかけとして始まった。
比丘尼といっても、その形にはさまざまなものがある。さらに、出家者ではなく、在家の立場で真摯に悟りを追求している多くの女性修行者たちもいる。
本特集を通して、仏教の世界における多様な女性の姿を読者の皆さんにご紹介できるのなら、幸いである。

サンガジャパン Vol.6
特集「震災と祈り」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2011年6月24日
単行本／272ページ

2011年3月11日。サンガジャパン編集部は校了日ということもあり、編集者、ライター、デザイナーの声が飛び交う、にぎわった雰囲気の中にあった。
突然の地震が東京オフィスを襲ったのは、14時46分頃。皆で事務机の下に身を隠し、揺れをやりすごす。しかし、いつもならすぐに収束するであろう地震の揺れが、いっこうに収まる気配がない。編集部にある何台ものパソコンのモニターが、次々と机から転げ落ち、粉々に砕ける音がする。見れば、大きな横揺れのせいか、数メートルも離れた場所に落下しているテレビもあるではないか。
混乱の中、頭の中にふと、数週間前にテレビで見たニュージーランド大地震の映像が蘇る。「このまま、このオフィスもあのニュージーランドの地震で倒壊したビルのように、崩れ落ちるのでは……？」という考えが頭をよぎった頃、約六分程度も続いた地震は徐々に収まっていった。
転がり落ちたテレビを机に戻しニュースを見てみると、そこには今までに見たこともないような大災害が映し出されていた。サンガジャパン編集部は、東京と本社のある仙台オフィスに分かれているため、震源にほど近い仙台オフィスに連絡を試みるものの、まったくつながらない。電話の輻輳が生じたのと、被災地の一部で電話回線が切断されたためだ。石巻在住のスタッフも含め、ようやく仙台オフィスの全社員の無事が確認されたのは、震災から一週間も後になってのことだった。
私たちがかつて経験したことのない、このような大震災にあたり、サンガジャパン編集部は特集のテーマを、「震災と祈り」とすることにした。想像を絶する規模の死傷者、被災者を出した地震と津波。そして、これからも多くの被曝による健康障害を生み続けるであろう原発事故。このような深刻な状況に対して、果たして仏教は力を持ちえるのであろうか？
仏教の気づきの瞑想では、ありのままの現実を「観察」することを何より重んじている。本誌取材班はまず、震災発生間もない時期に被災地へと飛んだ。編集部による被災地レポートと、原発にほど近い福島の大地に根を張って生きる玄侑宗久氏へのインタビューから、被災地の苦悩を読み取ってほしい。
この東日本大震災は、日本の今後を根本的に変えてしまった。私たちは、私たちの社会と生き方を根本から見直す必要に迫られている。一方で、その甚大さゆえに震災発生後には「これは天罰である」という言説が散見された。果たして、今回の震災は天罰なのだろうか。それに対しての、歴史的な知見を踏まえた反論を島田裕巳氏と大澤真幸氏のお二人からご寄稿いただいた。
そして、私たちはまたこの震災を日本だけの問題としてとらえるのではなく、世界的な位相の中、仏教の普遍的な地平から解釈する必要があるだろう。その際、アルボムッレ・スマナサーラ長老による言葉は、獅子吼のごとく私たちの胸に深く突き刺さってくる。
本誌に寄稿してくださった数々の論者の想いは、果たして被災者の、読者の皆さんの心に何を届けたであろうか。ぜひ、ご感想をお寄せいただきたい。

サンガジャパン Vol.7
特集「少欲知足」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2011年9月22日
単行本／220ページ

2011年3月11日に発生した、東日本大震災。地震・津波ともに前代未聞の規模であったことに加え、原子力発電所の爆発事故という私たちがこれまでに経験したことのない人災も加わり、その収束・復興の見通しはいまだまったく立っていない。

このような状況のなか、日本仏教界からも何か提言がないだろうかと思っていたところ、6月になり『覚悟の決め方　僧侶が伝える15の智慧』という一冊の本が刊行された。河野太通、南直哉、釈徹宗、田口弘願、小池龍之介といった『サンガジャパン』でもしばしば寄稿していただいている僧侶の方々からの、日本復興への提言集である。

この本の中で、共通して語られていることがある。それは、今、私たちはライフスタイルの転換を余儀なくされているということである。その根底には、もちろん日本中の原子力発電所の停止によるエネルギー不足がある。

また、震災前より、ある識者によれば十年以内の破綻も充分ありえるというほど、日本の財政は極めて深刻な状況にあった。そして、震災によってその時期が早まったのではないかという懸念は強い。

エネルギー不足と財政破綻という双子の危機が、私たちにライフスタイルの転換を迫っている。そこで『サンガジャパン』編集部では、今回仏教的な生き方として、少欲知足なライフスタイルが現代日本で成立するかということを追求してみた。

本特集が、震災の復興への途上で苦しむ皆さんへの一助となることを願う次第である。

サンガジャパン Vol.8
特集「生きる」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2011年12月22日
単行本／276ページ

2011年夏、1冊の本が大ベストセラーとなり、書店の棚を賑わした。その本の名は『困ってるひと』（ポプラ社）。著者の大野更紗氏は、若手の研究者としてビルマ（ミャンマー）の民主化運動や人権問題をテーマに取り組んでいたところ、自己免疫疾患系の難病を発病。自身の治療をきっかけとして、日本の医療や社会保障が抱える問題点を浮き彫りとした内容に、多くの読者が共感をした結果の反響であった。

大野氏は病気をきっかけとして、それまで強くは意識してこなかった生きる苦しみと直面したわけであるが、仏教の教えの真髄であるとされる四聖諦では、「一切行苦」、すなわち私たちを取り巻くあらゆる現象は苦しみであると説く。

しかし、私たちの多くは、日常生活に埋没する中で、病、経済的困難、老いなどの逆境に晒されるまでは、なかなかこの人生が苦しみであるという真実に気づくことがない。アルボムッレ・スマナサーラ長老による「生きるとは、つらいことだけど」では、巷間理解されているような生老病死に代表される四苦八苦の理解は間違いであり、苦（ドゥッカ）は毎瞬ごとに生じている普遍的な現象であると喝破されている。

浄土教が飛躍的に発展した鎌倉時代、日本は大きな変革の時代を迎えていた。その変化の最中には、戦乱による目まぐるしい権力交代など、庶民の生活を不幸に陥れる事態も多くあった。

だが、その中でこそ、苦（ドゥッカ）から目をそむけることなく、その克服に挑む鎌倉新仏教のムーブメントが立ち上がったのだろう。

そして、今、情報化時代の中、テーラワーダ仏教やチベット仏教といった世界の仏教から大きな刺激を受けつつ、日本仏教は新たなる再生の時を迎えている。この特集で、仏教とその智慧が、時間を越え、地域性を越えて、私たちの生へのアティテュードを変革する、その多様性の一端を感じて頂けるなら幸いである。

サンガジャパン Vol.9
特集
「上座仏教と大乗仏教」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2012年3月22日
単行本／247ページ

最近、大型書店の仏教書コーナーを訪れてみると、以前と比べて顕著な変化があることに気づかされる。その変化とは、かつてはほとんどなかったような、上座仏教をテーマとした書籍が増えていることだ。これは、四～五年前までは、まったくと言っていいほど見られなかった現象である。

従来、日本で仏教といえば、イコール大乗仏教を指すものであった。それなのに、現在書店の仏教書コーナーを席巻するのは上座仏教の書物とは、これは一体どうしたことだろうか。

現在の仏教学の最前線では、大乗仏教の誕生、そして大乗仏教と部派仏教の関係性に関して、日々新しい知見が生み出されている。

そこには、上座仏教と大乗仏教を対立的に捉えるような紋切り型の視点は、もはやない。本特集に寄せられた論考の多くも、このような最新の知見を踏まえた上で、新しい時代の仏教を切り開く意欲に満ち溢れたものである。

そしてさらに、現代は地域的に離れていた世界各地の仏教が、ITの進歩により大いに交流を深めるという段階に入っている。

このような熱い世界仏教の息吹を読者の皆さんに感じていただきたく、本特集を編んだ。新時代の仏教のダイナミズムを感じていただければ幸いである。

サンガジャパン Vol.10
特集「業（カルマ）」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2012年6月20日
単行本／281ページ

2012年5月、NHKでドキュメンタリーとドラマのパートからなる特別番組、『オウム真理教』が放映された。
12年元日の特別指名手配犯、平田信逮捕や一連のオウム事件の裁判が終結したことを受けての番組制作であったと考えられるが、番組は大きな反響を呼び、世間のオウムへの関心がいまだに高いことをうかがわせた。

オウム真理教教祖の麻原彰晃はかつて、物質的快楽によって堕落した日本社会はその社会自身のカルマを増大させていると説いた。そして、その「カルマを落とす」ために日本にハルマゲドンが到来するのは避けられないと信者たちを洗脳していった。オウム真理教が自作自演のテロ行為にいそしんだのは、一日も早くハルマゲドンを起こし、麻原を王とした日本国を建設するためであったのである。

荒唐無稽に思えるオウムの業（カルマ）観だが、オウム真理教の信者たちにとってはリアリティをもって受け入れられたことは間違いない。けれども、そもそもこのようなカルマ（業）観とは、果たして仏教的に正しいものなのだろうか。

その答えを探求するため、今回サンガジャパン編集部では「業（カルマ）」を特集のテーマとすることにした。

決して過去の遺物や迷信というだけでなく、今も私たちの日常生活のバックグラウンドにはっきりとした影響を与える業（カルマ）の考え。本特集が、その理解の一助となることを願う。

サンガジャパン Vol.12 特集「無常」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2012年12月23日
単行本／266ページ

かつて、歌人の鴨長明はその著作『方丈記』の中で、「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」と無常の思想を表現した。長明の生きた平安末期から鎌倉時代は天災、疫病、飢饉などが頻発し、平氏や源氏などの武家勢力の台頭から政治的にも不安定な時代であった。長明自身、そのような環境の中で流転の世を経験したことが、『方丈記』の記述に深みを与えたことは間違いないであろう。

天災や政情不安の中にあった平安末期から鎌倉時代は、ある意味、東日本大震災を経験し、政権交代がしばしば起こる現代日本に通じるところがあるようにも思われる。しかしながら、鎌倉時代はそれまでの奈良仏教の枠を超えた、浄土宗、浄土真宗、禅宗、日蓮宗といった鎌倉新仏教が生み出された時代でもあった。

「無常」を強く実感する時代だからこそ、仏教が強く求められるのではないか？　ならば、今21世紀に求められる仏教の姿とは何であろうか？　そのような問題意識から、今号では、「無常」を糸口として、現代日本における仏教の現在を追求してみた。

本特集が、読者諸氏の無常の理解に資するところがあれば幸いである。

サンガジャパン Vol.13 特集「言語と仏教」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2013年3月25日
単行本／273ページ

仏教は、約2600年前にゴータマ・ブッダが悟りをひらいたことによって始まった。そして、仏道を学ぶ者なら誰しも、その悟りを目指して道を歩む。

しかし、ブッダが悟りをひらいたという「体験」そのものは、私たちもまたブッダと同様に悟りをひらくまで共有することはできない。にもかかわらず悟りを目指し努力をするためには、自らがまだその「悟り」を体験してはいないが、それが目指されるべき素晴らしいものであると理解できる必要がある。

だが、先にも述べたようにブッダの悟りの体験を（私たちがブッダ同様に悟りをひらくまでは）共有できない以上、その体験は言葉によって伝えられるしかない。そこには当然、体験そのものとの間に乖離が生じ、多くの解釈が生まれる余地がある。そして、そこからいくつもの宗派が生じる。果たして私たちはそのような言葉によって生じる齟齬を乗り越えることは可能なのであろうか？　そのような問題意識から、今号では、「言語と仏教」というテーマに多様な角度から肉薄することを試みてみた。

本特集を通して、仏教と言語をめぐる豊饒なコミュニケーションにまた新たな１ページを加えることができるのなら、幸いである。

サンガジャパン Vol.15 特集「戒律」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2013年9月25日
単行本／294ページ

「戒律」という言葉を聞いたとき、日本人の多くは何を思い浮かべるだろうか？　本誌の読者は初期仏教に関心を持っている方が多いだろうから、「戒律」と聞けば仏教における在家の五戒や、比丘の227の戒律を想起するかもしれない。

けれども、戒律の要素の薄い日本仏教や神道に親しんでいる日本人の多くにとっては、戒律とは自分にとって縁のない、何か一部の特殊な人々が行っている行のようなものとして映っているのではないだろうか。これは世界の仏教から見るとむしろ特殊なことであり、日本以外の地域での仏教は、戒律にのっとった生活をしている。そこに上座部と大乗の違いはない。

改めて考えてみるなら、世界の各宗教における戒律は千差万別である。ならば、それらがどのようにして生まれ、各宗教においてどのような意味を持つのかについて理解をすることは、世界の仏教徒が当たり前のものとして護持している五戒などの戒について理解を深めることにも役に立つのではないだろうか。そのように考え、今回の特集を企画した。

本特集によって仏教の戒律の合理性と実践性が明らかになり、戒の実践に踏み出す契機になったとしたらそれもまたよしである。

サンガジャパン Vol.16 特集「怒り」

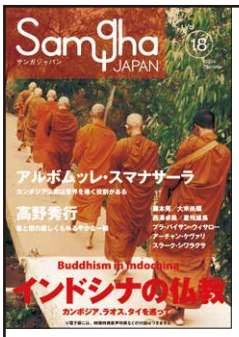
¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2013年12月27日
単行本／299ページ

サンガ新書の『怒らないこと』が出版されたのは2006年の８月である。そのカバーの袖にある紹介文にはこうある。「昨今では、怒って当たり前、ややもすると怒らないと不甲斐ないとでも言わんばかりです。」つまり、今から七年ほども前には、怒りは悪いものとはみなされない、世間一般の風潮だったということだ。しかし今はどうだろうか。「怒らない○○」であるとか、「怒りを静める○○」など、怒りを生きるうえでの一大問題として扱った本は、枚挙にいとまがない。さらには「アンガーコントロール」「アンガーマネジメント」などの言葉で、企業社会にもその問題意識は広がってきているようだ。では翻って、現今の社会状況に対して、我々は怒りの声を上げなくて良いのか？

危機意識のアンテナの感度は、いや増しに高まるばかりである。

しかしブッダは、「怒り」に対して、いささかの価値も認めない。そのことの意味が本特集により明らかになるだろう。「怒り」にフォーカスを当て、心の問題として対象化する仏教の智慧と理と方法を、そして「怒り」を巡る比較文化的考察を各氏にいただいた。

今我々に必要なのは、改めて心の中の感情、「怒り」に気づき、それに智慧を持って対処する具体的な方法を得ることではないだろうか。心を統御できたとき初めて、人生にも社会に対しても、建設的にコミットすることができるのではないか。本特集がそのための一助となれば幸いである。



サンガジャパン Vol.18
特集「インドシナの仏教」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2014年8月25日
単行本／244ページ

テーラワーダ仏教、上座仏教の異名といえば、南伝仏教である。つまり中国、朝鮮半島を経由して日本に伝来された、北側ルートで広まった仏教＝北伝仏教に対して、南側ルートで広まった仏教だ。今のインドとネパールが接するあたりに2600年前に誕生したのがブッダ＝お釈迦様であり、その教えを伝え継ぎ、実践している仏教である。

日本には、「仏教は、百済・中国からもたらされたもの」という常識がいまだ厚く覆っている。そして、たとえば、「仏教の粋といえば日本仏教であり、精緻でミスティックな仏教の理想といえばチベット仏教」というような感覚が、なんとなくのうちに私たちの中にあるのではないだろうか。

今回の特集の問題意識を率直に言えば、「日本人は、南伝仏教を、同時代の文化として真正面から捉えることをしてきていないのではないだろうか？観光的なコンテンツとしてしか、向き合ってこなかったのではないだろうか？」ということである。

東南アジアの国々では、この同時代において、テーラワーダ仏教を信仰し、その文化の中で仏教を生きているはずである。日本で死者を弔う儀礼が当然のように仏教のしきたりで行われ、僧侶が読経するのを当たり前とするように、東南アジアのテーラワーダ仏教文化圏では、テーラワーダ仏教の文化を生きているはずである。

南伝仏教、インドシナ半島のテーラワーダ仏教の現在の一端を、本特集から受け取っていただければ幸いである。

サンガジャパン Vol.21
特集「輪廻と生命観」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2015年8月28日
単行本／350ページ

「輪廻」という言葉が仏教にはある。パーリ語では「Sa.s.ra」という。輪廻転生、輪廻の輪、輪廻の軛くびきという使い方もされ、「仏教における最大の目的は、涅槃を証悟して輪廻の輪から解脱することである」とは、仏教における断言であるといって良いだろう。われわれが仏教を学び、実践するにおいて、その最重要の背景、足元が今回のテーマだ。またもうひとつ、「輪廻」を「生まれ変わり、死に変わりする、有情のシステム」と捉えるとき、それを「生命のシステム」と言い換えることもできるだろう。「輪廻」とはまさしく「ブッダの生命観」であり、それは現代のわれわれが、改めて「いのち」を考えるとき参照すべき視座として、大きな価値を持つものであろうと思う。そこで特集タイトルを「輪廻と生命観」とした。

「輪廻」は、たとえば「信仰」として仏教と向き合うものには問い返すまでもない自明のことであろうし、またテーラワーダ仏教に代表されるようにブッダその人の教えに真摯に向かうとき、それは疑う余地のないことのように思える。しかるに、日本において明治以降に始まり、今に続く近代仏教学では、この自明性は成り立たないものであるようだ。仏教思想に巨大な影響を与えた哲学者・和辻哲郎（1889–1960）は『原始仏教の実践哲学』において、仏教の輪廻説と無我説について、輪廻するのであれば輪廻する主体である我を認める必要があり、無我の考えとは矛盾する、とした。その考え方は科学的合理主義的な考え方をよしとする近代以降の思想傾向に合致するものとして、仏教内部において主流となった。「輪廻」は否定、ないしはブッダの教えとしてあたかもないもののごとく扱われてきた歴史がある。しかし和辻と同時代の仏教学者・木村泰賢（1881–1930）は、無我であるからこそ輪廻があるとして、一般に「無我輪廻説」と呼ばれる論を提起した。それはすなわち、ブッダの生命観を理解することにほかならない。

サンガジャパン Vol.20
特集「これからの仏教」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2015年4月25日
単行本／338ページ

「仏教のリアルを探す総合誌」として、2010年3月にスタートした『サンガジャパン』は、試行錯誤を重ね、本号で20号を迎える。

私たちはこの5年間、刻々と変化し続ける世界を見つめながら、「仏教」という分野における新たなコミュニケーションの場を提供したいという思いで『サンガジャパン』を作り続けてきた。また、本誌連載記事の書籍化や『別冊サンガジャパン』という番外企画も次々と誕生し、『サンガジャパン』の周辺もにぎやかな状況になりつつある。読者や関係者の皆様に深く感謝するとともに、現代における仏教の重要性を認識する議論の場として、今後も本誌が役立てられることを心から願っている。

『サンガジャパン』では、「瞑想」「業」「無常」「戒律」「死」といった仏教の核心に迫るテーマから、「心理学」「神道」「キリスト教」などの他分野と仏教を比較するテーマなど、様々な企画に挑戦してきた。

今回、初心に立ち返るとともに新たなスタートを切ろうという思いから、特集テーマは「これからの仏教」とした。

社会構造の変化に伴い、仏教に求められるものの質も変化してきている。そのことを端的に表わしている現象として、「核家族化によって仏壇を置かない家庭が増えている」ということと、「マインドフルネスが医療やビジネスの現場で注目されている」という二つがある。「仏教」が死を迎える道具から今を生きるためのツールへと、用途が変わりつつある。求められている場所もお寺だけでなく、ＩＴ企業や病院へと広がりを見せている。ただし安易に流行に乗ることは、「仏教の本質とは何か」を見定める眼を曇らせる。

また、2011年の東日本大震災によって、日本人は「死」というものの意義について、あらためて考えさせられたことも事実だ。「生きること」と「死ぬこと」が分断されている現代人が、生死の意味をつなぐ架け橋として仏教を必要としているとも言えるだろう。

今回の特集を編集していて、直感したことがある。それは現代社会における仏教には、新たな波が近づいてきているということだ。その波とどう向き合うのかはあなた次第だ。新たな時代へ向かう手引きとして、本誌を活用いただければ幸いである。

サンガジャパン Vol.22
特集「瞑想を語る」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2015年12月25日
単行本／269ページ

「語る」とは、何か。声に出して語ること、言語化すること、そしてものること。あるいは対話（dialogue）、独白（monologue）、物語（narrative）というわけ方もできるだろう。「瞑想を語る」ことによってあらわになるものは何か、というのが今回の特集である。瞑想法を語るのではなく、「瞑想」それ自体をテーマに「言語化」の試みである。

瞑想を効用や意義、方法論などをいろいろな角度から語ることはできるが、日本で瞑想を語ることの足元に視線を落とすならば、私たちはそこに瞑想文化の地殻変動をみることになる。1970年代から80年代にかけてはアメリカ西海岸およびインドの文化を輸入する形でおきたニューエイジ、精神世界ブームがあるが、それはサブカルチャーとしての展開であり、精神性の深い伝統（深い地層）と結ぶことはなかった。ゆえにこそ、それは1995年に極めて特異な形で突然の終焉を迎えるのである。深い地層を持ちえなかった日本の瞑想文化の文脈に大きな衝撃、地殻変動を与えたのが、アルボムッレ・スマナサーラ長老の登場ではなかったかと、私たちは考える。上座仏教（テーラワーダ仏教）の正統な瞑想法を、アビダンマの教理とともに体系的に伝えるスマナサーラ長老の存在により、おそらくは2000年以降、瞑想の文化は「仏教」という確かな地面と、多様に展開し広がってもぶれない「仏教本来の」という軸を獲得した。西海岸において鈴木俊隆老師の活躍がその展開と成熟に欠かせないように、現代において瞑想文化が花開くなら、それは決して伝統と切り離れたものではない。

そして私たちは今、さらなる地殻変動を経験している。「アップデート」の名のもとでの日本仏教の改革運動。正統テーラワーダのさらなる展開、医療と仏教瞑想の出会いによるマインドフルネス、脳科学と瞑想、等々。今私たちが「瞑想」を語るとき、これらいくつもの文脈の交差する地層において、何かを語ることになる。今号ではそれらを、個別的に見ていくことになるだろう。

サンガジャパン Vol.23 特集「この仏教書を読め!!」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2016年4月26日
単行本／345ページ

小説ならば「芥川賞」「直木賞」、新書ならば「新書大賞」、人文書ならば「紀伊國屋じんぶん大賞」というように、ありとあらゆるジャンルの書籍には議論、選定の場が存在する。唯一ないジャンルはどこか？

そんなところから仏教書特集はスタートした。まず、

「あなたにとって大切な仏教書は何か？」

というアンケートを識者の方々から集め、統計をとろうと試みた。しかし、編集部がイメージしていた「仏教書のランキングやカテゴリー分け」といったプランは、もろくも崩れ去ることとなった。それほど千差万別の回答が寄せられたのだ。考えてみれば、仏教とは本来個人的なものであり、尚且つ「大切な仏教書」と問う時点で、まとまった形で集計など不可能だったのだろう。

しかしながら、大切なことはランキングやカテゴリー分けではない。それぞれの方々が仏教に対して抱く熱い思いの詰まったアンケートをいただくことができたことを、本当に嬉しく思っている。

その結果をもとにして全体を構成し、『サンガジャパン』初となる仏教書特集へ向けて気合をタイトルに込めた。

「この仏教書を読め!!」――これが本号のタイトルである。

本特集というチャレンジが、さらなる仏教についての議論の場として、今後の発展につながれば幸いである。

サンガジャパン Vol.29 特集「苦」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2018年4月25日
単行本／297ページ

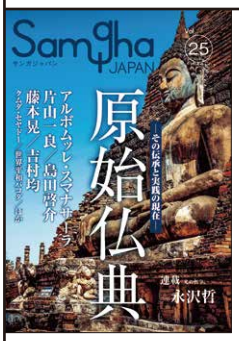
「苦しみ」をなくしたいという願いは、生命が共通して希望する思いだ。私たち人間も、人生において様々なかたちで現れる苦しみをなくそうと、試行錯誤しながら生きている。

人々が苦しみをなくすためにとる行動には、いくつかのパターンがある。娯楽によって苦しみを避けようとすることもあるだろう。また、俗世での幸せを願う現世利益信仰であっても、復活を願う終末論であっても、苦しみからの救済を希求する。かたちや程度の差こそあれ、幸福を手にしようとすることは、あらゆる宗教や信仰のレゾンデートル（存在意義）であるとも言えるだろう。

そのような中で、仏教の苦へのアプローチは傑出している。単に苦を忌み嫌うだけのものとしてとらえるのではなく、この世の真理として「生きることは苦である」と語っているのだ。「苦（dukkha ドゥッカ）」は「無常」「無我」と並ぶ仏教の最重要用語である。仏教概念である「苦」の意味は「苦しみ」だけに限定されるわけではない。むしろ「苦しみ」は、「苦」という真理に含まれる一つだ。そして、だからと言って「苦しみ」を肯定しているわけではなく、「苦しみをなくすこと」こそが仏教が目指すべき肝要なゴールなのである。

あらためて確認したいことは、私たちはブッダが説いた「苦」をどれだけ理解しているのか、ということである。仏教が示す道は、信仰によって苦しみをなくすことではない。「苦」を徹底的に観察し、私たち生命が持つ命のメカニズムを洞察するところから始まるものだ。だからこそ仏教は、苦しみを合理的なかたちでなくすことができると説いている。

本特集では、この「苦」の本質について、多面的な視点から検証を試みようと思う。



サンガジャパン Vol.25 特集「原始仏典」

¥1,980（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2017年1月25日
単行本／281ページ

ブッダの言葉は、ブッダ―釈尊が涅槃に入られた直後、阿羅漢の比丘たち500人がラージャガハに集い、第一結集が開かれて、確認されたという。その後、仏滅後100年にヴェーサーリで第二結集が、仏滅後200年頃（アショーカ王の時代）にパータリプッタで第三結集が、そして紀元前1世紀ごろにスリランカで第四結集が開かれたと、パーリ仏教の伝統は伝えている。第一結集と第二結集は南伝仏教も北伝仏教も共通しているが、第三結集と第四結集は、北伝の文献には記録されてないという。

口頭で伝承されてきたブッダの言葉がはじめて文字となって書かれたのが、第四結集だとされている。文字で読むことのできる仏典はここに始まったと、パーリ仏教の伝統からは言える。

本特集では、仏教の根幹と言えるブッダの言葉、仏典の伝承を見るとともに、その土台の上で、現代においていかにして仏教は学ばれ、実践されているのかを、見ていくことにする。

本特集では、仏教がどのように学ばれ実践されているかを、同時代の視座から、さまざまな形で、繰り返し見ることになるだろう。「原始仏典」と銘打ちつつ、その伝承と学び、そして実践を特集するものである。

サンガジャパン Vol.30 特集「慈悲が世界を変える」

¥2,200（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2018年12月25日
単行本／353ページ

慈悲が世界を変える。人間の根本に欲がある限り、争いは絶えない。人類はその処方箋を持たないのだろうか。

宗教に根ざした倫理ではなく、宗教を超えた世俗倫理をダライ・ラマ十四世は説く。「誰しも他者への思いやりの心を高く評価し、慈しみの心と憐みの心という人間の基本的価値観をおのずと志向する」と。

しかし、その一方で宗教が戦争の火種にもなる。このアイロニカルな二律背反性こそが宗教ともいえるだろうか。

元来、布教ありきではなく自己救済が目標であった仏教は、自らの修行を通じて得た功徳を受け取りつつ（自利）、他者の幸福を願い、功徳を施し救済する（他）、他者のための教え、慈悲を根幹に据えた。仏教で語られる慈悲は、自らが痛む側にある「悲」（カルナー）と、施す側に力点がある「慈」（メッタ）の両輪で一つとなる、他者への思いやりを含んだものであり、人助けにのみ重きを置くわけでもなく、この自利、そして利他の心が加わる包括的なものだ。

慈悲は現代社会においていかなる姿をとっているのか。慈悲の思想とその実践、社会的な展開を今号では見ていくことにする。

サンガジャパン Vol.31
特集「倫理」

¥2,200税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2018年12月25日
単行本／353ページ

人は常に、倫理的、道徳的ともいうべき価値判断をしながら、自らを律して生きている。

和辻哲郎は「倫理」という語の「倫」が「人びとのなか」を指し、「理」はその間に成立する「ことわり」「筋道」であると述べている。つまり倫理とは、ある共同体（人間集団）の規範やルールを示すものである。そして通常、倫理と「道徳」は交換可能なかたちで使用されている。

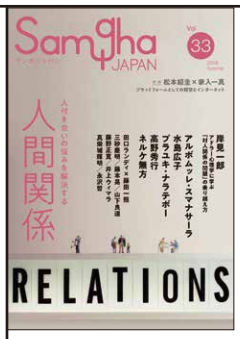
倫理（ethics）はギリシャ語のエートス（ethos）を、道徳（moral）はラテン語のモーレス（mores）を、それぞれ語源に持ち、そのどちらも「慣習」を指している。このことからも、両者の基盤は社会的慣習にある、という通有点を踏まえれば、その区別が不明瞭であるのは当然のことかもしれない。

仏教では、どのような倫理が説かれてきただろうか。輪廻を悪とし、解脱を善とする初期仏教においては、悟りに到達する前提条件として廃悪修善が据えられている。その土台として、仏教には多くの戒が存在するが、出家・在家を問わず、上座部仏教、大乗仏教、密教にも共通して見られるものとして、十善業と十悪業が挙げられるだろう。最古層の経典である『スッタニパータ』の第四章「アッタカ・ヴァッガ」には十善戒に相当する戒めが多く記され、戒の根本として捉えることができよう。

この地球上の様々な宗教を見ると、良くも悪くも人を盲目にする麻薬として機能もしている。礼拝対象への没入や、教義の無謬性を信じることは、「信仰」のなせるワザであろうが、それは「理性」や「知性」を飛び越えたところで成り立っているともいえるだろう。

一方で、時代の変遷や状況で変化する社会規範に縛られることのない、超越的価値を提供することによって人を救済する力が、信仰にはあるはずだ。単純化していえば、社会への適応と超越、その二重写しとして倫理が透かし見えてくるのではないだろうか。

今回のテーマ設定は2018年7月のオウム真理教死刑囚の大量執行を契機としている。倫理をキーワードに、宗教と社会の関わりを改めて問い直し、私たち個々が、彼らの投げかけたものを受け止めることの試みだ。



サンガジャパン Vol.33
特集「人間関係」

¥2,200（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2019年8月24日
単行本／399ページ

内閣府による「国民生活に関する世論調査」（2018年度）によれば、63.0%が日頃の生活の中で「悩みや不安を感じている」と回答している。そのうち「勤務先での仕事や人間関係について」が12.7%、「家族・親族間の人間関係について」が12.9%となっている。つまり、悩みの四分の一は「人間関係」に起因するということになる。

人は生まれてから死ぬまで、様々な集団と関わっていく。家族、学校、職場、地域、病院など、その都度、人間関係を構築し、変化させ、解体するという行為を繰り返す。仏教における八苦の中には「怨憎会苦」（憎い者と会う苦）や「愛別離苦」（愛する人と別れる苦）が挙げられているが、人付き合いの中には常に何らかの苦しみが存在し、私たちは多かれ少なかれ人間関係のストレスを感じながら生きている。

その原因の一つとして、自分と他者との間に生じるズレが挙げられるであろう。意見、価値観、方向性、感覚の様々なズレが、他者との関わり合いの中で発生する。机の位置がズレるといったモノの場合であれば、修正方法は明白だ。しかし、人間関係がこじれたときなどは、具体的な原因がわかないときもある。そんなとき、関係を修正しようとすればするほど、解決するのが難しいほうに向かうこともある。また現代社会では、直接的な人付き合い以外に、インターネット上の付き合いも重要なコミュニケーションの場とみなされ、「SNS疲れ」という新たな問題も生まれている。

対人関係の本質とは、何なのだろうか？　自分なのか、他者なのか、それとも両者の間に存在する何かなのだろうか？　円滑なコミュニケーションをとるにはどうすれば良いのか？

人間関係の問題は、仏教が明解に解決策を提示していくテーマである。しかし、今回は、仏教の智慧ばかりではなく、哲学者、精神科医、ノンフィクション作家、書店員とさまざまに異なる立場から、「人付き合いの悩みを解決する方法」を紹介する。

サンガジャパン Vol.32
特集「身体と瞑想」

¥2,200（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2019年4月26日
単行本／409ページ

仏教は「心と身体は相互依存の関係にある」と考える。

Viññāṇa paccayā nāma-rūpaṃ, nāma-rūpa pacccayā viññāṇaṃ（S12-67）

識によって名色が生じる。名色によって識が生じる。（相応部因縁篇大品蘆束経）

心と身体が支えあっている関係においては、身体だけ、または、心だけに意識を向けることはできない。身体の調子が悪ければ、心にも暗い影響を及ぼす。また、心が良好であるならば、身体の調子もよくなってくる。そのように切り離せない心と身体の関係のなかで、仏教は心を優先し、重視する。身体は、心という精神的なエネルギーがなければ、ただの物体である。身体を支配しているのも心であると考える。そこで私たちが実践するべきことは、心を清らかにして、人格を完成させることである。

しかし私たちは、不安定な心を、どのように鍛え、整えればよいだろうか？

たとえば、怒りや不安や悲しみの感情に大きく振り回されているとき、その感情から簡単に逃れて、心を落ち着かせることはなかなか難しい。心はとても脆弱だ。その弱い心のトレーニング法として、仏教の瞑想実践がある。瞑想実践では、身体を道具として使いながら、心の働きを厳密に観察する。このとき身体と心の関係、なかんずく身体の役割とは何か。

本特集では、瞑想、禅、マインドフルネス、ヨーガなど、仏教を中心としつつ、そこから派生する幅広いジャンルに着目しながら、身体へ多角的にアプローチしていきたい。

サンガジャパン Vol.34
特集「お金」

¥2,200（税込）
送料：¥185
出版社：サンガ
発売日：2019年12月25日
単行本／352ページ

「お金」とは一体、何なのだろうか？ 他の生命は見向きもせず、人間のみが使用し、様々な商品と交換可能なこの〝不思議アイテム〟は、歴史や寓話の中でも「幸せ」の象徴となっており、「お金持ち＝幸せ」というイメージは根強い。「幸せ」は全ての生命が共通して願うものであり、仏教においても重要な目的である。しかし、なぜ人間だけが、「幸せ」と「お金」が関連付けられているのだろうか？

いつの時代も人々は「幸せ」を追い求めるが、その定義は個人によって異なり、確固たる基準があるわけではない。だが古来から幸せをはかる一つの指標として存在し続けてきたのが、「お金」ではないだろうか。また資本主義が主流の世界で、日本を含めた世界の国々が経済成長を政策目標に掲げ続けていることも、人々に「お金＝よいもの」と印象付けているのだろう。

しかしながら、「お金＝よいもの」というのは、本当なのだろうか？ お金があっても、生老病死は必ずおとずれるし、愛別離苦も存在する。中にはお金に過度に依存し、振り回される人もたくさんいる。お金を使っているのか、お金に使われているのか、わからない状態である。

また近年、幸せな状態を指す「ウェル・ビーイング（Well-being）」という概念が、注目されてきている。ノーベル経済学賞のダニエル・カーネマンらの研究によると、ある程度まではお金は大切だが、一定のニーズが満たされるとお金や富では人の満足度を増やすことができないのだという。

お金と幸福の関係を仏教的に分析すると、何が見えてくるのだろうか？

そこで本特集では、お金の性質について解析し、お金に振り回されない幸せな生き方について考えてみたいと思う。