

サンガ新社 販売書籍のご案内



サンガジャパンプラスVol.3 仏教で変わる！

¥2,750(税込) / 送料: ¥185 / 発売日: 2024年4月 / A5判 / 440ページ

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
力) 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
力) 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>



時代を超えて読み継がれるベストセラーを新編集!

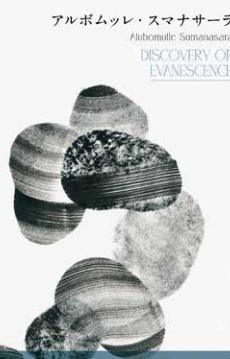
評論家

宮崎哲弥氏
『無常の見方』推薦!

「無常」がいかに
ラディカルな世界認識か、
論じ尽くした希有の書。
仏教に関心を持つすべての人に
勧められる基礎論である。

無常の見方

「聖なる真理」と
「私の幸福」と



「無常」がいかにラディカルな世界認識か、論じ尽くした稀有の書。仏教に関心を持つすべての人に勧められる基礎論である。

宮崎哲弥氏推薦!

無常の見方

「聖なる真理」と「私の幸福」
アルボムッレ・スマナサーラ [著]
ブッダが発見した「無常」の本当の意味を明らかにして、日本人の無常観を根底から覆す!

定価：本体 2,000 円 + 税
ISBN 978-4-910770-72-7
四六版／並製／308 ページ

スマナサー・ラ長老の解説で
「無常・苦・無我」がわかる。
名著3冊を同時刊行!

応えて復刊！

「この本に出会って
目が醒めました」

無我の見方

「私」から自由になる
生き方



「自分」とは因縁の流れ。
悩みや苦しみから抜け出すために
「無我」を理解し、人生を変える。

自我がない
生き方は自由自在

無我の見方

「私」から自由になる生き方
アルボムッレ・スマナサーラ [著]
無我だからこそ、人は変われる。自我ははじめからないのですから、私たちは何でもできるのです。

定価：本体 1,750 円 + 税
ISBN 978-4-910770-74-1
四六版／並製／192 ページ

苦の見方

「生命の法則」を理解し
「苦しみ」を乗り越える
アルボムッレ・スマナサーラ [著]
「生きることは苦」その本当の意味を理解すれば大いなる安らぎが生まれてくる！

定価：本体 1,750 円 + 税
ISBN 978-4-910770-73-4
四六版／並製／198 ページ



一日一分 ブッダの教え 365

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価: 本体2,000円+税 / B6判変型 / 並製 / 280ページ /
ISBN978-4-910770-98-7

少しづつでもどこからでも、
ちょっとした時間に

一分で読める名法話。

明るく毎日を生きるための仏教のエッセンス

「一話一分」で読める365の法話を、一冊に収録しました。

日々の生活のちょっとした時間に、気軽に読める入門書です。

反響続々!

「わかりやすく、
腑に落ちて、
気持ちが楽に
なりました」



今日を充実した一日にするための

日めくり ブッダの教え [ワイド版]

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

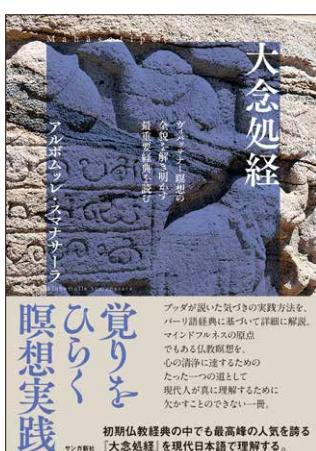
しりあがり寿 [イラスト]

定価: 本体2,000円+税 / 卓上・壁掛け両用型 / 232mm×167mm (壁掛け時) /
31日分・18枚綴 / ISBN978-4-910770-97-0

毎日の生活に仏教の智慧を
人気の日めくりカレンダー

プレゼントにも
おすすめ!

31日分の日付がついた「日めくりカレンダー」です。毎日を充実した一日にするためのブッダの教えが収録されています。文章はスリランカ初期仏教のアルボムッレ・スマナサーラ長老です。さらに漫画家・しりあがり寿さんが、スマナサーラ長老の言葉をユニークなイラストで表現してくれました。日めくりカレンダーはデスク上にも置けて、壁にも飾れる、卓上・壁掛け併用タイプ。一日のちょっとした時間にブッダの教えに触れることができます。



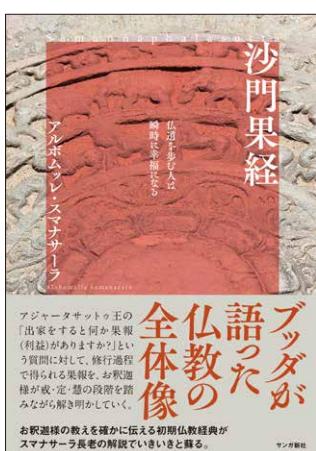
だいねんじょきょう
大念処経

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]

定価: 本体4,500円+税 / A5判 / 並製 / 416ページ / ISBN 978-4-910770-95-6

覚りをひらく瞑想実践

ブッダが説いた気づきの実践方法を、パーリ語経典に基づいて詳細に解説。
マインドフルネスの原点でもある仏教瞑想を、心の清浄に達するためのたった一つの道として、現代人が真に理解するためには欠かすことのできない一冊。



しゃもんかきょう
沙門果経

仏道を歩む人は瞬時に幸福になる

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価: 本体3,900円+税 / A5判 / 並製 / 360ページ / ISBN978-4-910770-91-8

ブッダが語った仏教の全体像

約2500年前にインドに興ったマガダ国に、若き王様・アジャータサットゥ王が実在した。『沙門果経』は、この王様の「出家をすると何か果報(利益)がありますか?」という問い合わせに対するお釈迦様の回答をまとめた経典である。お釈迦様は、修行過程で得られる果報を、戒・定・慧の段階を踏みながら詳細に解き明かしていく。

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

ダンマパダ法話全集

2024年5月、全10巻のうち『第7巻』～『第10巻』の4巻が出揃いました！

全二十六章・423偈の『ダンマパダ(法句經)』を、全十巻シリーズで完全網羅。スマナサーラ長老の『ダンマパダ法話全集』、最終章から遡って刊行！ 一つ一つは数ページで完結する短い法話集ですので、どの巻からでもお読みいただけます。

サンガ新社[刊]
A5判／上製
各 定価：
本体3,900円+税



ダンマパダ法話全集 第七巻

第十九 法行者の章

第二十 道の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価：本体3,900円+税／A5判／上製／252ページ／ISBN 978-4-910770-79-6

アルボムッレ・スマナサーラ長老の深く広やかな角度からの御法話を通して、一人でも多くの方が生身の釈尊に出会うことを願ってやまない。

——序文 青山 俊董



ダンマパダ法話全集 第八巻

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]

定価：本体3,900円+税／A5判／上製／304ページ／ISBN 978-4-910770-34-5

世俗的言説で薄めることなく、ストレートに語られる仏法に、読者は多くの気づきを誘発されるに違いありません。本書のクリアな語りによって、仏教の底知れぬ魅力と向き合ってください。まさに仏教は人類の到達点の一つでしょう。——序文 釈 徹宗



ダンマパダ法話全集 第九巻

第二十四 渴愛の章

第二十五 比丘の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価：本体3,900円+税／A5判／上製／376ページ／ISBN 978-4-910770-80-2

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、「渴愛」を中心に据えて仏道の全体像を説く第二十四章と、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 第十巻

第二十六 婆羅門の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価：本体3,900円+税／A5判／上製／392ページ／ISBN 978-4-910770-81-9

ブッダの「真理のことば」が明晰な日本語で21世紀に蘇る！

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



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！



ブッダの瞑想修行

ミャンマーとタイでブッダ直系の出家修行をした心理学者の心の軌跡

石川勇一 [著]

¥2,200 (税込) / 送料: ¥185

出版社: サンガ新社

発売日: 2023年9月

四六判/312ページ

ブッダの瞑想修行とは、マインドフルネス瞑想では決して得ることのできない、苦しみを乗り越えるもっとも確かな道——

オカルト編集者／不思議系ウェブサイト「TOCANA」総裁 角由起子さん推薦！

——心と肉体の大冒険記を堪能せよ！——

この本を読み終えると、なぜか自分が無敵になれた気がした。大袈裟ではなく、全ての苦難から救われる「宇宙のルール」が書かれていたからだ。このルールを知っているかどうかで間違なく人生は変わる。出家した者しか知ることができないはずの境地を丁寧にリアルに見てくれた著者に大感謝。



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

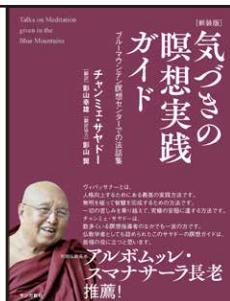
サンガ新社では、会員制オンラインコミュニティ「オンラインサンガ」にて、『WEBサンガジャパン』の記事を継続的に発表し続けています。『サンガジャパン+ Vol.2』は、会員限定記事として発表したものを再編集して一冊にまとめたものです。

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「パリー經典と仏教瞑想」

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リー經典に立ち返ると、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。



気づきの瞑想実践ガイド

【新装版】

ヴィパッサナー瞑想の

本格的ガイドブック

チャンミエ・サヤドー [著]

影山幸雄 [翻訳]

¥2,420 (税込) / 送料: ¥185

出版社: サンガ新社

発売日: 2024年6月

四六判変型/232ページ

初期仏教長老アルボムッレ・スマナサーラ長老推薦！

「ヴィパッサナー」とは、人格向上するために最高の実践方法です。無明を破って智慧を完成するための方法です。一切の苦しみを乗り越えて、究極の安穏に達する方法です。チャンミエ・サヤドーは、数多くいる瞑想指導者のなかでも一流の方です。仏教学者としても認められたこのサヤドーの瞑想ガイドは、皆様の役に立つと思います。」

医療を始め様々な分野で実践される「マインドフルネス」が、仏教瞑想に由来することは広く知られるところです。西洋世界に仏教瞑想を広めた第一者にミャンマーの高僧マハーシ・サヤドーがいます。そのためヴィパッサナー瞑想といえば、マハーシ式瞑想を指すことが一般的になりました。

心を救うことはできるのか

【新装版】

心理学・スピリチュアリティ・

原始仏教からの探求

石川勇一 [著]

¥2,200 (税込) / 送料: ¥185

出版社: サンガ新社

発売日: 2023年9月

A5判/258ページ

西洋と東洋とアマゾンが仏教を軸に統合し、心理療法の新たな地平を拓く——名著復刊！

本書では、心理学、スピリチュアリティ、原始仏教の三領域に焦点を当てて、心が救われる方法があるのかどうかを調べてみたいと思います。この三領域は、いずれも心にアプローチし、心を探求し、心の苦しみや問題の解決、心の成長を主題としているという点において共通しています。本当に心の問題や苦しみを解決することができるのか、できるとしたら、三つのうちどれがその力を持っているのでしょうか。さらに、この三つの領域がそれぞなにを明らかにし、なにを可能にするものなのか、あるいはなにが明らかでなく、なにが可能でないのかについて探ってみたいと思います。そして、この三つを互いに比較して、違いを明らかにしながら、それぞれの可能性と限界を探ってみようと思います。(本文より)



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、玄倅宗久、ヨンゲ・ミンギュル・リンポチエ、チャディ・メン・タン、松本紹圭、想田和弘、山下良道、アチャン・ニヤーナラト、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、伊藤アヤ、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。



実践! マインドフルネス

今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン

[注意トレーニング音源付]

熊野 宏昭 [著]

定価: 本体1,400円+税/A5判/並製/144ページ/ISBN 978-4-910770-60-4

日本のマインドフルネスを牽引してきた著者による、わかりやすく、本格的な理論と実践の入門書

ストレスに対処する心のエクササイズとして普及するマインドフルネス。的確な実践方法で、マインドフルネスの心の使い方が身につきます。心理療法としてのマインドフルネスとACT(アクセプト&コミットメントセラピー)の理論と実践をコンパクトにまとめた入門書の決定版です。



実践! マインドフルネス講義

理論の詳説と瞑想実践を組み合わせた

110分ライブ講義[動画付]

熊野 宏昭 [著]

定価: 本体1,400円+税/A5判/並製/120ページ/ISBN978-4-910770-93-2

ストレスに負けない戦略が身につく、マインドフルネスのライブ講義を完全収録

「ストレスの強い現代に生きる若者、社会人に向けた、自分を見つめなおす手がかりとなるマインドフルネスの入口」をコンセプトにした本書のための110分の特別講義をライブ収録。理論と実践を詳述した講義とQ&Aを収録したブックレットとともにライブ収録した動画を視聴することで、マインドフルネスの理解が深まり、実践が身につきます。



鎌倉仏教革命

法然・道元・日蓮

橋爪 大三郎 [著]

定価: 本体4,000円+税/四六判/上製/384ページ/ISBN978-4-911416-00-6

鎌倉新仏教。

それは日本の近代化を準備した「革命」だった！

平安末期から鎌倉期にかけて、仏教の原理を掘り下げ、社会革命の火をつけた天才たちがいた。農民を団結させ、日本人の精神をつくり変えた法然、道元、日蓮の知の格闘が世界的な文脈で読みがえる。

ヨーロッパの近代化を導いたのは宗教改革。では、日本はなぜ、江戸から明治へとスムーズに近代化できたのか？ その答えは800年前の「鎌倉仏教革命」にある！

法然『選択本願念仏集』、道元『正法眼藏』、日蓮『開目抄』——彼らの思想は、政治権力や経済のメカニズムを超えたところで、仏教の原理を掘り下げ、新たな仏教のかたちを打ち立てた。それは農民の共同体を基盤に、日本人の精神性を変革し、日本社会の近代化を準備したのだった。西欧の宗教改革よりも300年早い近代の萌芽を、社会学者・橋爪大三郎が鮮やかに描き出す。



**サンユッタニカーヤ
女神との対話 第一巻**
アルボムッレ・スマナサーら [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(Devatāsamyutta)」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
「扉の経典」を読む**
アルボムッレ・スマナサーら [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「扉の経典」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！

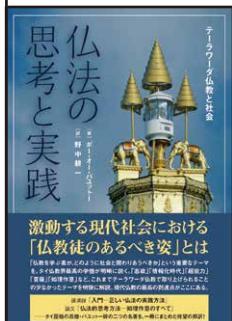
「扉の角のようにただ独り歩め」とはあらゆる関係性からの独立宣言であり、仏道を照らし出す灯火のような一句なのだ。

宮崎哲弥氏推薦！



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、懊惱の果てに生み出された宗教観とは何か。



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確に説く。「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を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。



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』の著者スマナサーら長老が推薦！

「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・スマナサーら(初期仏教長老)



瞑想と意識の探求

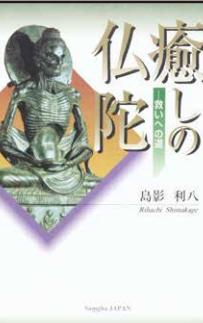
一人ひとりの日本のマインドフルネスに向けて
熊野宏昭 [著]
¥3,960 (税込)

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、自分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・スマナサーら(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)



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 仏陀の教える様々な姿

- ・舍利弗の熱弁
- ・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、僧侶に対する不運用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处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.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、粉々に碎ける音がする。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栄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・スマナサーら長老による言葉は、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、読者の皆さんの中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し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』(ボプラ社)。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・スマナサー長老による「生きるとは、つらいことだけ」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た。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.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、歌人の鶴長明はその著作『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まれ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.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いと、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.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内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.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、世間一般的の風潮だったということだ。しかし今はどうだろうか。「怒らない〇〇」であるとか、「怒りを静める〇〇」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」を巡る比較文化的な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。心を統御できたり初めて、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.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』の周辺にも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はなく、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く、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.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、百濟・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、「仏教の粹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、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、輪廻の転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つて良いだろう。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合わせ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つた。「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ごとく扱ってきた歴史がある。しかし和辻と同時代の仏教学者・木村泰賛(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.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、個別に見ていくことになるだろう。



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ものもあるだろう。また、俗世での幸運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」こそが仏教を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言っている。

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.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。人類はその处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ドライ・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德を受け取りつつ(自利)、他者の幸福を願い、功德を施し救済する(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)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とする。



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

理性と信仰

人は常に、倫理的、道徳的ともい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。

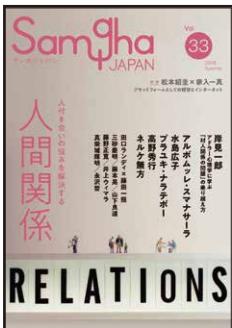
倫理(ethics)はギリシャ語のエトス(ethos)を、道徳(moral)はラテン語のモーレス(mores)を、それぞれ語源に持ち、そのどちらも「慣習」を指している。このことからも、両者の基盤は社会的慣習にある、という通点を踏まえれば、その区別が不明瞭であるのは当然のことかもしれない。

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廢惡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、十善業と十惡業が挙げられるだろう。最古層の經典である『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合わせ直し、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らないときもある。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。