

サンガ新社 販売書籍のご案内



サンガジャパンプラスVol.4 エンゲージド・ブディズム

¥2,970(税込) / 送料: ¥185 (2026年8月31日まで無料) / 発売日: 2026年7月 / A5判 / 504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>

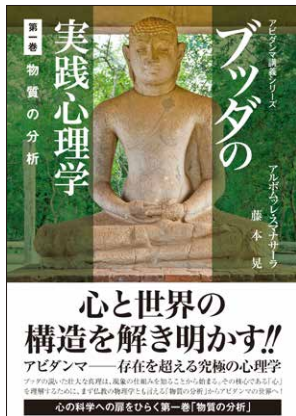


アルボムッレ・スマナサーラ [著]

ブッダの実践心理学

サンガ新社 [刊]
A5判 / 並製
各 定価:
本体4,500円+税

アビダンマを読み解くスマナサーラ長老の仏教心理学講義が、クラウドファンディングで復活！
全7巻のうち「第一巻」～「第三巻」がそろいました！復刊にあたってはインデックスを大幅に見直し、活用しやすさに配慮しています。



アビダンマ講義シリーズ

ブッダの実践心理学 第一巻

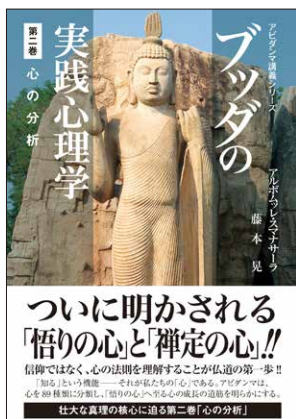
物質の分析

アルボムッレ・スマナサーラ / 藤本晃 [著]

定価：本体4,500円+税 / A5判 / 並製 / 320ページ / ISBN978-4-911416-20-4

仏教の物理学とも言える「物質の分析」。
心の科学への扉をひらきます。

「アビダンマ」とは、釈尊の膨大な教えを項目ごとに分類・整理した思想体系であり、仏教の三蔵経典(経・律・論)のうちの「論蔵」にあたる教えです。そのエッセンスをまとめた必読書『アビダンマッタサンガハ』を、スマナサーラ長老が現代日本語で鮮やかに解き明かします。



アビダンマ講義シリーズ

ブッダの実践心理学 第二巻

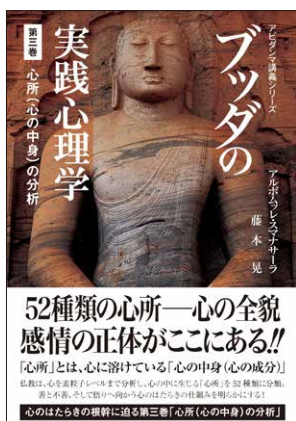
心の分析

アルボムッレ・スマナサーラ / 藤本晃 [著]

定価：本体4,500円+税 / A5判 / 並製 / 380ページ / ISBN978-4-911416-21-1

絶え間なく変化する心を
徹底的に分析した仏教心理学の核心！

心とは何か？ アビダンマでは、心を「対象を認識するはたらき」と定義します。仏教という認識とは「知る」機能のこと。心は瞬間瞬間、生滅を繰り返しながら絶えず「知る」はたらきを続けています。この働きを89または121種類に分類し、「悟りの心」へ至る心の成長の道筋を示します。



アビダンマ講義シリーズ

ブッダの実践心理学 第三巻

心所(心の中身)の分析

アルボムッレ・スマナサーラ / 藤本晃 [著]

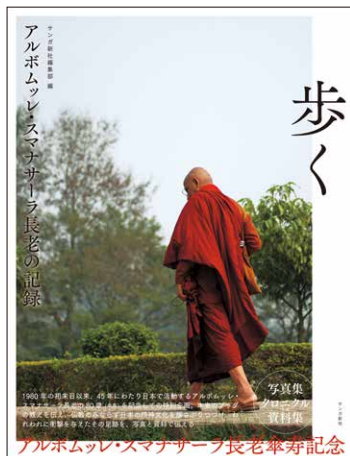
定価：本体4,500円+税 / A5判 / 並製 / 304ページ / ISBN978-4-911416-22-8

怒り、欲、智慧、慈しみ
——心のはたらきを生み出す要素とは？

怒りや喜び、欲や慈しみなど、心には、さまざまな感情や気分が生じます。仏教心理学では、心の要素を「心所」と呼び、アビダンマでは心所を52種類に分類しました。その52の心所を通して心のはたらきの根幹に迫ります。

アルボムツレ・スマナサーラ長老傘寿記念出版 『自伝』『アルボムツレ・スマナサーラ長老の記録』刊行

長老の人生と教えを伝える二冊の書籍『自伝：第二の仏教伝来記』と『アルボムツレ・スマナサーラ長老の記録：歩く』。ブッダの本来の教えを日本に伝えつづけた45年の歩みを言葉と記録の両面から辿る、まさに集大成といえる傑作！



アルボムツレ・スマナサーラ長老の記録 歩く

サンガ新社編集部 [著]

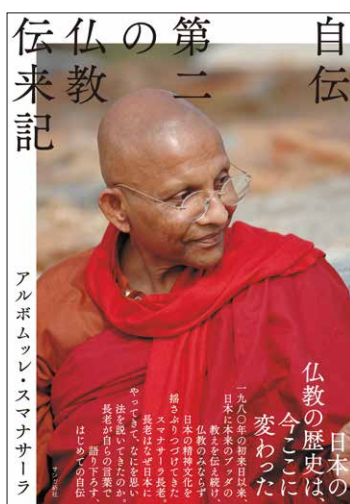
定価：本体6,300円＋税／A4変形判／並製／172ページ／ISBN 978-4911416-16-7

写真集／クロニクル（年表）／資料集の三部構成でスマナサーラ長老の活動のすべてを後世に伝える高い資料性をもった一冊です。

1980年の初来日以来、45年にわたり日本で活動するアルボムツレ・スマナサーラ長老の八〇歳（傘寿）を記念しての特別企画。

本来のブッダの教えを伝え、仏教のみならず日本の精神文化を揺さぶりつづけ、日本に衝撃を与えたその足跡を、写真と資料、そしてクロニクル（年表）で伝えます。

アルボムツレ・スマナサーラ長老 傘寿記念出版



自伝

第二の仏教伝来記

アルボムツレ・スマナサーラ [著]

定価：本体1,800円＋税／四六判／並製／272ページ／ISBN978-4-911416-05-1

『怒らないこと』など多くのベストセラーを生み、NHKをはじめ多くのメディアに出演、またマインドフルネスブームの先駆けとなるヴィパッサナー瞑想を普及させるなど、日本社会に大きな影響をもたらしたアルボムツレ・スマナサーラ長老。1500年の仏教の歴史を持つ日本で、初来日から今日までの45年の活動を通して、どのような思いでブッダの本来の教えを伝え続けてきたのか。幼少期からのエピソードも交えて、仏教の教えのエッセンスが凝縮したはじめての自伝。

アルボムツレ・スマナサーラ長老 傘寿記念出版



親と子どものためのマインドフルネス [新装版]

「いまここ」に意識を向け、こころを育み、「安全な場所」をつくるエクササイズ
[気持ちがスーっと落ち着くマインドフルネス・エクササイズ音源付]

エリーン・スネル [著] / 出村佳子 [訳]

定価：本体2,400円＋税 / 四六判変形 / 並製 / 204ページ / 本文2色
ISBN978-4-910770-58-1

オランダ発の親子で実践するマインドフルネス実践ガイド。
全世界100万部突破のベストセラー待望の復刊。

子どもに、健やかに幸せな人生を歩んでほしいと願うすべての親に、本書を推薦致します。本書のエクササイズは、その基盤となるの力を遊び感覚で養ってくれます。大人のマインドフルネス入門者にもおすすめです。

推薦 越川房子先生 (日本マインドフルネス学会副理事 / 早稲田大学教授)



世界の中にありながら世界に属さない [増補新版]

吉福伸逸 [著]

定価：本体2,000円＋税 / 四六判 / 上製 / 200頁 / ISBN978-4-910770-87-1

日本に「精神世界」を生んだ伝説の著述家・セラピスト、吉福伸逸の集大成。ワークショップの記録を増補して待望の復刊!!

推薦文

不安と挫折と破綻こそが「人に成る」ための最大の契機だと、君はアメリカから帰ってきた30歳の頃に喝破していたね。そのためには「ちっちゃな共同体」にいるべきだと勧めていたね。この遺作を読んでいると、いろいろ涙が出てきたよ。

——松岡正剛 (編集工学者)

大海の水でありながら、一滴でありつづけること。社会に参加しながら個であること。なんという難題、なんというパラドクス。しかしこれは普遍的な、そして今こそ一人一人が引き受けるべき課題ではないか。この本にはそのための知恵が凝縮されている。

——鏡リュウジ (占星術研究家・翻訳家)



慈悲の瞑想 [フルバージョン]

人生を開花させる慈しみ

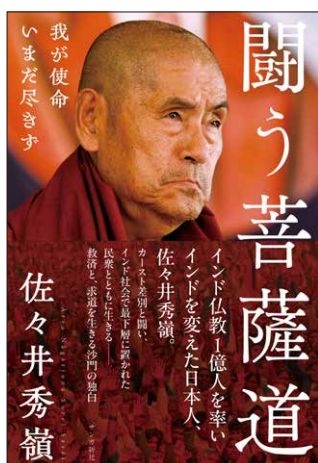
アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価：本体2,200円＋税 / AA5変形判 / 並製 / 264ページ / ISBN 978-4-911416-08-2

「生きとし生けるものが幸せでありますように」

——お釈迦様が説いたこの慈しみの言葉を丁寧に解説します。

15年ほど、私は毎日、慈悲の瞑想を唱えています。
そのことが、私の人生にどれほどの恩恵をもたらしてくれたか。
このフルバージョンは、まさに「光」そのものですね。
この瞑想に出会えて、私は本当に本当に幸せです。——小川糸 (作家)



闘う菩薩道

我が使命いまだ尽きず

佐々井秀嶺 [著]

定価：本体2,500円＋税 / 四六判 / 並製 / 392ページ / ISBN978-4-911416-19-8

インドにおいて半世紀以上にわたりカースト差別と闘い、インド仏教を復興する日本人として知られる佐々井秀嶺師の、初の単行本です。長らく絶版になっていた佐々井秀嶺師の2冊の自著、『必生 闘う仏教』(集英社新書、2010年)と『求道者：愛と憎しみのインド』(サンガ新書、2014年)を合わせ、新たに書下ろしを加え、さらに著者にゆかりの全国のお寺を紹介する日本地図を収録しました。佐々井秀嶺師の半生を自らの言葉でつづった決定版の一冊です。

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

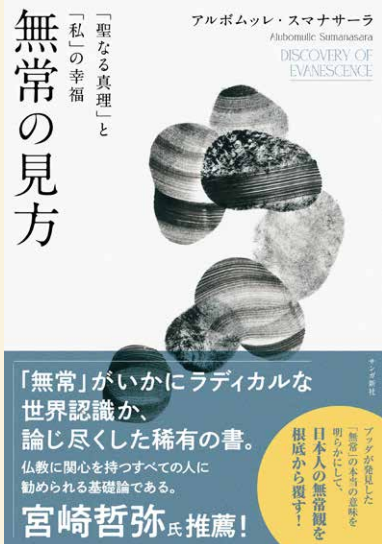
『無常の見方』推薦！

「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。

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！

読者の熱望に
応えて復刊！

「この本に出会って
目が醒めました」



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



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



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



一日一分 ブッダの教え 365

アルボムツレ・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

少しず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。

明るく毎日を生きた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]

アルボムツレ・スマナサーラ [著]

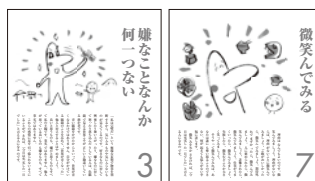
しりあがり寿 [イラスト]

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。毎日をもっと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ツレ・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いて、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

アルボムツレ・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

アルボムツレ・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「出家をしたら何か果報(利益)がありますか？」という問い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

サンガ新社 [刊]
A5判 / 上製

全二十六章・423偈の『ダンマパダ (法句経)』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。



ダンマパダ法話全集 第一巻

第一 一對の章 / 第二 不放逸の章 / 第三 ^{チツク}心の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価：本体4,200円＋税 / A5判 / 上製 / 300ページ / ISBN978-4-911416-14-3

20世紀の後半、いち早く日本に上座仏教を伝えたスマナサーラ長老の、四半世紀を超える活動の成果が表れている。その内実は具体的で、私たちが生きていく上での指針となるであろう。——序文 衰輪顕量



ダンマパダ法話全集 第六巻

第十六 愛するものの章 / 第十七 怒りの章 / 第十八 汚れ (垢) の章

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

定価：本体4,200円＋税 / A5判 / 上製 / 300ページ / ISBN 978-4911416-15-0

「四行で構成される偈が伝える真理が圧巻なのはもちろん、偈の真意を、厳密に正しく 分かりやすく教えるスマナサーラ長老の解説は、見事の一言に尽きる。」
——序文 名越 康文



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 / ISBN978-4-910770-79-6

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 / ISBN978-4-910770-34-5

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 / ISBN978-4-910770-80-2

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 ^{バラモン}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

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

決定版

自分を変える
気づきの瞑想法

アルボムッレ・
スマナサーラ

Allobumulle Sumanasara

瞑想

図解
実践

熊野 宏昭 先生
名越 康文 先生
推薦!

自宅で
簡単!
この1冊

サンガ社

ストレスに負けずに
前向きに生きる力を育て、
心のモヤモヤをきれいに取り去る
お釈迦様の瞑想法

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!

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!

老病死に勝つ
心と健康の因果法則

アルボムッレ・スマナサーラ

老いは終わりでない。
それは、真理を学ぶ最善のチャンス。
いつ死んでも
悔いのない人生

老病死に勝つ
ブッダの智慧

心と健康の因果法則

アルボムッレ・スマナサーラ [著]

¥1,980 (税込) / 送料: ¥185

出版社: サンガ新社
発売日: 2025年7月
四六判 / 280ページ

「新装版」
気づきの
瞑想実践
ガイド

チャンミエ・サヤドー

アルボムッレ・
スマナサーラ長老
推薦!

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

変化を受け容れ今を生きるブッダの健康法

「歳をとりたくない」「病気になるたくない」「死ぬのが怖い」——誰もが抱えるこの根源的な不安に、2500年前のお釈迦さまは明快な答えを示していました。本書は、老い・病・死という避けることのできない現実に向き合い、どう生きるかを仏教の智慧から学ぶ実践的なガイド。現代医学では触れられない「心と身体因果法則」を、科学的な仏教の視点から説き明かします。

本書が、健康を願うすべての人々、なかでも、ガンをはじめとした難病で治療の方法もなく絶望感に襲われている人々、慢性疾患に悩まされている人々、難病人を抱えその看病や対応に苦慮されているご家族や近親の人々のお役に立てるものと信じています。また、老化に脅え、死を畏怖する人々にも、まったく新しい不安解消の手引きとなることでしょう。

さらに、本書を通じて読者のみなさんが、より根本的な人間存在の本質へと目を向けられ、お釈迦さまが説く真理の世界への扉を開かれることを願ってやみません。

アルボムッレ・スマナサーラ (本文より抜粋)

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ある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、究極の安穩に達する方法です。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人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。

本書の著者であるチャンミエ・サヤドーはマハーシ・サヤドーの高弟として世界を共にめぐり、各国で瞑想指導をしてきました。本書は仏教瞑想の世界的スタンダードであるヴィパッサナー瞑想を本格的に実践するための、平易なガイドブックです。

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]

心と肉体の大冒険記を堪能せよ!

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

心を救うことはできるのか

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]

心を救うことはできるのか

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

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いなく人生は変わる。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せてくれた著者に大感謝。

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れなにを明らかにし、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+（プラス）

仏教の魅力をつねに新しい切り口で提示してきた仏教雑誌『サンガジャパン』が、サンガ新社から2022年6月、『サンガジャパン+（プラス）』として紙書籍で新創刊！ WEBサンガジャパンの内容に書き下ろしなどを添えながら、時代に求められる示唆に富んだ充実のコンテンツを皆さまのお手元にお届けします。



サンガジャパン+Vol.3

¥2,750 (税込)

送料: ¥185

出版社: サンガ新社

発売日: 2024年4月

A5判/440ページ

特集「仏教で変わる！」

第3号のタイトルは「仏教で変わる!」。仏教は、人生の表層から深層にいたるまで、機に応じて影響を与え続けます。そして、それまで当たり前だと思っていた認知のメカニズムを更新し、私たちの生き方に変容をもたらします。本号では、そうして社会の在り方をも変えていく仏教のポテンシャルに焦点を当てていきます。

〔寄稿者〕

アルボムツレ・スマナサーラ／横田南嶺／藤田一照／釈徹宗／田口ランディ／名越康文／プラユキ・ナラテボー／山下良道／島田啓介／石川勇一／藤本晃／ほか



サンガジャパン+Vol.2

¥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

特集「慈悲と瞑想」

『サンガジャパンプラス』創刊第2号の特集は「慈悲と瞑想」です。第1特集「慈悲で花開く人生」と、第2特集「パーリ経典と仏教瞑想」の二大特集でお届けします。

〔寄稿者〕

アルボムツレ・スマナサーラ／釈徹宗／名越康文／プラユキ・ナラテボー／柳田敏洋／松本紹圭／熊谷晋一郎／辛酸なめ子／熊野宏昭／衰輪顕量／石川勇一／島田啓介／チャディ・メン・タン／ジョン・カバット・ジン／ほか



サンガジャパン+Vol.1

¥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

特集「なぜ今、仏教なのか」

『サンガジャパンプラス』は「同時代×仏教」というコンセプトを掲げ、現代の様々な事象を仏教の視点から掘り下げていく総合誌です。創刊号の特集テーマは「なぜ今、仏教なのか」。2022年、戦争やパンデミックに直面し、さらには環境問題や地域間格差などの問題を抱えるこの世界を、同時代の仏教の視座から考えていきます。

〔寄稿者〕

アルボムツレ・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・ミンギユル・リンポチェ／チャディ・メン・タン／ほか



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よみがえる。

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『正法眼蔵』、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**
アルボムツレ・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

真理を探究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經典『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)」の第一經から第三十一經までを、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
「犀の經典」を読む**
アルボムツレ・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

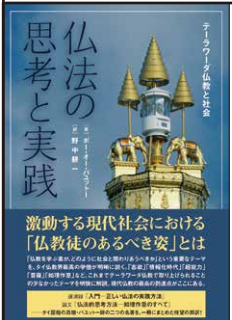
最古層の經典「犀の經典」全41偈を明解に解説！
覺りに達した聖者は、私たちが生きる世界をどのように分析するのか？
悩み苦しみが生まれる原因を明らかにし、真の自由を獲得する道を指し示す！

「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！



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。



仏法の思考と実践
テラワダ仏教と社会
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、これまでテラワ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。



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。
日本テラワ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『季節はずれのギリギリス』(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。

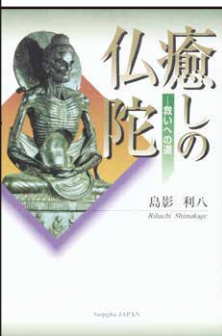
『怒らないこと』の著者スマナサーラ長老が推薦！
「水たまりに指先で、“私”のすべてを書いて、未来に記録を残します。」
言葉にならない“私”を読んでほしいのかもね。
アルボムツレ・スマナサーラ(初期仏教長老)



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)
アルボムツレ・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(上智大学グリーン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— ほか
- ◆第2章 安らぎへの道—經典に見る禅定
 - ・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
 - ・舍利弗の熱弁
 - ・とどろく雷鳴を聞かれなかった仏陀 ほか



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／ブンナカ仙人の問い
／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。
「ブッダのことは」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

「ブッダのことは」を現代に活かすために、実践の立場で精読する。
人は何を目標と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！



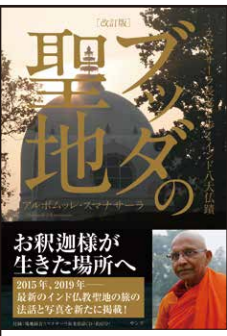
【サンガ新書】
ブッダの質問箱
仏教まるごとQ&A
アルボムッレ・スマナサーラ [著]
¥838 (税込)
送料: ¥185
出版社: サンガ
発売日: 2011年9月
新書判 / 234ページ

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。



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！



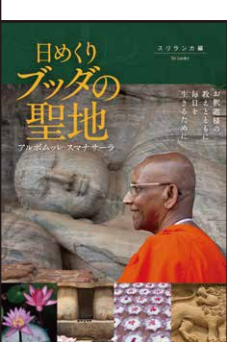
[改訂版]
ブッダの聖地
スマナサーラ長老と歩くインド八大仏蹟
アルボムッレ・スマナサーラ [著]
¥7,150 (税込)
送料: ¥520
出版社: サンガ
発売日: 2019年6月
A5判 / 563ページ

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歩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
テラワダ仏教の現在
〈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。



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編の言葉を選びました。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。



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、その原因を治療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.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、次々と机から転がり落ち、粉々に砕ける音がする。見れば、大きな横揺れのせい、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、まったくつながらず。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。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てるのだろうか？

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。

本誌に寄稿して下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.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だろうか？ 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か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.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めてみた。

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」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、テラワ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.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

「仏教のリアルを探る総合誌」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、刻々と変化す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。「生きていること」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.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、幸福を手にとろうとすることは、あらゆる宗教や信仰のレゾナートル(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「生きていることは苦である」と語っているのだ。「苦(dukkha ドウッカ)」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.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、そしてものごと。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、アルバムツレ・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.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」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、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。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、大乘仏教、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る。

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。