

連続講演会「東京で学ぶ 京大の知」シリーズ 15

こころの未来—私たちのこころは何を求めているのか— 第3回

求めるべき幸福とは？

— ブータンの国民総幸福とその根底に横たわる精神性

京都大学が東京・品川の「京都大学東京オフィス」で開く連続講演会「東京で学ぶ 京大の知」のシリーズ 15「こころの未来—私たちのこころは何を求めているのか—」。6月11日の第3回講演では、こころの未来研究センター上廣こころ学研究部門の熊谷誠慈 特定准教授が「求めるべき幸福とは？—ブータンの国民総幸福とその根底に横たわる精神性」と題して、近年、注目を集めるブータンの国民総幸福について、その基盤となるブータン人の精神性や応用可能性について、宗教学の視点から考察した。第3回のディスカッションは吉川左紀子 こころの未来研究センター長が務め、違った切り口からテーマに迫った。

●ブータン王国について



「ブータンが世界最高水準の幸福国家であることは確かですが、国家の幸せは国民全員の幸せとはイコールではないことを忘れてはなりません」と熊谷特定准教授

「このような幸福を求めるべきだ、という断定的な話ではなく、幸福にはさまざまな形があることをブータンから学ぼう、というのが本日の趣旨です」

仏教学・宗教学を専門とするこころの未来研究センターの熊谷誠慈 特定准教授は、「仏教思想の応用可能性」を応用研究のテーマとしている。その内容は、科学的・哲学的・倫理的側面など、仏教思想における“非宗教的側面”が、いかに現代社会に応用可能かを模索するというもの。

熊谷特定准教授は、ブータンの GNH (Gross National Happiness、国民総幸福) 政策こそ、仏教思想を社会に応用した例として考えている。

近年、これまでの人間中心主義、経済至上主義が見直され、2012年には国際幸福デーが国連に採択されるなど、多様な個人の幸福が追求されるようになってきた。各国が幸福政

策に取り組む中、モデルとなっているのがブータンで 40 年間にわたって推進されてきた GNH 政策である。

学術分野からも、実学的側面からも注目を集める GNH だが、「これまで、ブータン人にとって“国民”や“幸福”はどういう意味かという点が、しばしば不問にされたまま議論がなされてきた」と熊谷特定准教授は指摘する。

「ブータンの伝統的な幸福感を理解してこそ、GNH の応用可能性を検証できる。まずは、幸福感の基盤となるブータン人の精神性について、歴史や宗教から分析したいと思います」

ブータン王国の歴史を語る上で仏教ははずせない。7 世紀前半に仏教がインドからチベットに伝来。その後、チベットからブータン地域へと、ニンマ派を中心に伝わっていく。13 世紀初頭には、ドゥク派（チベット仏教の一宗派）が、ブータンにおける布教を本格的に開始。そして 17 世紀、ドゥク派の第 17 代座主であったシャブドゥン・ガワン・ナムゲルがブータンを統一、これ以後、長期にわたり、ドゥク派による宗教政権が続いていく。

19 世紀後半になると、インドとの関係において国家運営が乱れる中、中央・東ブータンの領主であったウゲン・ワンチュクが全土を統一、1907 年に初代ブータン国王となる。これをもって、宗教政権から世俗政権に移行する。

ブータンにはニンマ派とドゥク派という主要 2 派があり、ドゥク派が国教に相当する。

ブータンも日本と同様、政教分離の原則を持っているが、両者には性質の違いがある。日本は、政治や公的な場所から宗教色を完全に排除しようとする傾向がある。ブータンは、信仰などの宗教的側面は個人的な問題として政治とは切り離すが、科学、哲学、倫理観など政治活動の妨げにならない部分は国政にも反映している。ブータン王国憲法の第 3 条第 1 節には「仏教はブータンの精神遺産」と記され、同条第 2・3 節では、信教の自由、政教分離が説かれている。

●GNH 政策の 3 つの特徴

GNH 政策は、1970 年代に第 4 代国王が、当時の GNP・GDP 至上主義的であった世界の流れに対して提唱したものである。

GNH 政策は、3 つの特徴が挙げられる。

1 つめは「物質的幸福と精神的幸福とのバランスを重視すること」。GNH 政策は、GDP・GNP そのものの否定ではなく、GDP・GNP 至上主義、お金以外は無価値という極端な考えを否定するもので、経済は GNH の一領域として重要視されている。

ちなみに、GNH 政策は憲法第 9 条で「国策として進める」ことが明示され、GNH 委員会は首相を議長とする 15 人のメンバーで運営される。

新たな政策は、GNH に関するスクリーニングが行われ、評価点が基準に満たなければ変更が促される。実際に 2008 年頃、WTO 加盟に関するスクリーニングの結果、加盟が見送られたことがある。

2 つめは、「各領域を数値化することで、国の幸福状態をチェックする」こと。

GNH には「持続可能な経済開発の促進」「環境保全」「文化保存」「良い統治」という 4 つの柱がある。さらに、「教育」「生活水準」「健康」「時間の使い方」などの具体的な 9 領域があり、それぞれの要素が同じウエイトを持っている。加えて、9 領域は 33 の尺度に細分化されている。

それぞれの尺度については、科学的検証が進められている。例えば、生活水準が上がれば幸福度が上がることは、学術研究によっても裏付けられている。ただし、生活水準と幸福度が比例的に上昇するわけではなく、年収 1 万ドルを超えると幸福度の上がり方が緩やかになる。

時間の使い方の中に睡眠時間という項目があるが、睡眠が不十分だと糖尿病のリスクが高まる、風邪を引きやすいという調査結果がある。「睡眠時間は健康を左右し、さらに幸福にも影響を与えるものなのです」

また、ブータンの人々は、1 日 1 時間以上も瞑想や祈りを行っているが、それらの行為が脳機能を活性化させ、こころの状態を安定させる効果を持っていることが、最近の脳科学研究によって実証されている。

3 つめの特徴は、「こうした時間の使い方など、軽視されがちな日常生活におけるさまざまな要素を経済と同値と見なす」ことである。

●仏教思想から見るブータン人の精神性と幸福感

「“幸せの国” というイメージが定着したブータンですが、ブータンの幸せにはさまざま



「GNH 政策におけるトップリーダーの重要性」について聞かれ、熊谷特定准教授は次のように答えた。「トップリーダーに対する国民の厚い信頼があってこそ、GNH 政策は成り立ちます。その点、ワンチュク王朝に対する信頼は申し分なく、リーダーシップを発揮しやすい環境と言えます」

な仏教思想が関わっています」

重要なキーワードの 1 つが「輪廻」である。輪廻とは、生物は永劫、業の応報によって六道に生まれ変わり、死に変わるという仏教の教義である。輪廻する生物に共通するのは、「苦」を持っていること。この苦しみから解放された状態が涅槃であり、涅槃こそがブータン人仏教徒にとっての究極的幸福ということになる。

2008 年、第 5 代国王が戴冠式で「父としてあなた方を導き、兄弟としてあなた方を助け、息子としてあなた方に仕えます」と述べ、ブータン国民を自らの家族と見做している。これは、輪廻思想に基づき、すべての生き物は前世において 1 度は同じ家族であった、あるいは来世で 1 度は家族になる、と考えるからだ。

輪廻思想を背景に、ブータンでは人間以外の生き物も同じ家族だと考える。以前、ある村に電線を通す開発計画が起こった際、「電線を張ると、チベットからオグロゾルが渡ってこられなくなる」という理由で、計画を断っている。

「“動物愛護”ではなく、鶴も人間同様に家族として“共生”するという発想なのです」

ブータン人仏教徒には、2 種類の幸福が存在する。1 つは前述の涅槃を目指す究極的幸福、もう 1 つは世俗的幸福である。彼らはあまり世俗的幸福に執心しない。その根底には、すべての現象は互いに依拠し合いながら相対的に存在するという「縁起思想」があり、幸福に執着し過ぎると、対概念である不幸が生じる、と考えるためである。だからこそ、幸福や不幸という両極端を避けた真ん中の道を進み、究極的な安定状態を目指す。

また、個と集団との関係から幸福を見ると、「個別的幸福」と「集団的幸福」に大別でき、さらに集団的幸福は、「社会的幸福」「人類的幸福」「全生物的幸福」の 3 つに分けられる。

我々が考える一般的な幸福、あるいは GNH 政策における幸福というのは、個別的幸福と社会的幸福を指す。社会的幸福は、一定のコミュニティに共通する幸福と定義できる。一方、GNH の理念からすると、人類的幸福、全生物的幸福まで含むことになる。そして、個別的幸福・集団的幸福の両極端に寄らない仏教的な目的地「究極的幸福」がある。

●GNH 政策の応用可能性

GNH 政策を他国に応用することは可能だろうか。

「そのままの形で、精神性や文化の異なる国家や地域に応用することは難しい」と熊谷特定准教授。しかし、各領域の比重を変える、各国の特性に合う領域を設定するなどの形で応用することは不可能ではない。すでに、さまざまな範囲や目的に応じた幸福のあり方が模索されている。

「ただし、指標や規範を決めればそれでゴールではありません。指標はあくまでツール。個々人がそのツールを正しく理解をして、使用して、応用・実践していく必要があります」

GNHの政策と理念、ブータン仏教思想、それぞれに基づく幸福を見てきたが、幸福とは多面的・多層的である。個々人、環境、時代によって変化し、たとえ同じ個人でも、成長の過程で変わるものである。しかし、私たちはこれこそ幸福だ、こうなったら不幸だ、というバイアスをかけて幸福の幅を狭めることがある。「たとえ今は納得できないことでも、10年後に納得できる場合もあります。さまざまな種類の幸福を知ることが、さらに幸福の幅を広げるのではないのでしょうか」

「最後に」と、熊谷特定准教授は参加者へ問いかけた。「皆さんはどんな幸福を求めていますか？」



ディスカッサントとして、認知心理学が専門の吉川左紀子 ころの未来研究センター長（左）が参加

【吉川】今のブータンのあり方から、幸福のあり方以外に学ぶべきことはあるか。

【熊谷】ブータン人の気質として、好き嫌いなど、感情をはっきり表すところがある。これは、ストレートに気持ちを表現しても、受け止めてくれる風土があることが大きい。そうした環境づくりこそ、私たちが見習うべきところだ。

【吉川】ブータンでは宗派間の争いが少ないことにも驚かされる。

【熊谷】異なる宗派が法要を一緒に行うなど、共存できている。ただし、国教に相当するドゥク派には国からの援助はあるがさまざまな義務がある、ニンマ派には金銭的余裕はないが自由があるなど、棲み分けはされている。