

研究論文

# 日蓮宗教師の抱く 「仏教の実践」イメージの研究

高野光 拡

## <はじめに>

現代に於いて、寺院や僧侶は一般の人々からどのように見られているのだろうか。一般社団法人お寺の未来総合研究所（2021）の調査によると、年に一回以上寺院に参拝する人のうち、寺院・僧侶に期待している人は全体の18%、期待していない人は36%、どちらでもないと答えた人が47%にのぼり、期待している人の割合は5年前より5%減少しているという。また、過去20年間の日本人の宗教観の変化をたどったNHKの調査によると、日本人が信仰している宗教の割合は変わらないものの、神仏を拜む頻度は低くなっており宗教に癒しを求める人は45%から34%へ減少していると報告されている。一方、仏教に関する実態把握調査（2020年度 臨時調査）報告書によると、寺院に期待する役割について『今回のコロナ禍においては「寄り添う」、「祈る」が強く表れていることが特徴的』と述べ、32%の人が「寄り添う」ことをお寺の役割として期待していると報告している。これらの調査から見えてくるのは、減少傾向ではあるものの約3割の人々は宗教に癒しを求め、人々の苦しみに寄り添うことを求めているということである。また、詳細なデータを照会すると、仏教に否定的な価値観が増えているというより、「どちらでもない」「わからない」という判断保留の意見が増えていることがわかる。このような状況で、「僧侶がどのように人々の苦しみに寄り添うことができているのか」「信仰や実践によってどんな利益があるのか」を精査し、主張していくことは「どちらでもない」人々

(36) 日蓮宗教師の抱く「仏教の実践」イメージの研究（高野）

を振り向かせ、関心をもってもらうための重要な努力であると考えてる。

近年、マインドフルネス（瞑想）やセルフコンパッション（自己への慈悲）など、仏教の流れを汲む概念と健康指標との関連を指摘する論文が増えているが、そうした概念への注目を仏教への入り口として検討していくことで、仏教に期待する人々や判断を保留している人々に対する呼び水を作り出すことが期待される。その一つとして高野（2021）はNeff（2013）の研究を下地としたセルフコンパッションに関する研究を行った。その結果、自らが「仏教を実践している」と回答したグループは、それ以外のグループよりも有意にセルフコンパッションの数値が高いことを見出している。このことから『仏教の実践によって「自己批判することなく思いやりをもって自分に接し」、「自分が世界とつながっているという感覚を持ち」、「物事との過剰な接近をせず、出来事をありのままに受け止める」という程度が高まる可能性がある』と結論しているが、ここでいう「実践」が具体的に何を意味しているのかは明確化されていなかった。

Neff（2013）の研究に見られるように、欧米では仏教の「実践（Practice）」を瞑想と結びつけることが多いが、「仏教の実践」が表す意味内容は、時代や国、宗派等によっても多種多様であると言える（参考として名畑（1971）、伊藤（1997）、村上（2018））。末木（2011）は「実践」のもつ意味の多義性に言及し、カール・ビールフェルトの論を参考に四つの意味を記述している。各々概略するならば、①規定された教えを信じ、規定された活動をする（戒・定・慧の三学の実践など）、②理論に対する実践（理論と実践は相互に含みあう）、③熟達という意味合いでの実践（ある技術を習得するための練習）、④「原理」に対する「実践」（理想に対する実際の活動や行動）、の四つである。「仏教の実践」という用語で文献を見渡すと「社会的実践」という語が多く用いられているが、これは④の意味合いで使用されていると理解される。また、船山（2020）は著書『シリーズ実践仏教 菩薩として生きる』において「従来、論文や本の題名において仏教の実践という場合、それは実践そのものでなく、

実践に関する理論を論ずる場合がほとんどである（p 8）」と指摘し、続くシリーズの中で「律」や「臨終行儀」、「仏像」、「写経」、「芸能」、「瞑想」、「医療との関わり」など様々な視点から「仏教の実践そのもの」について記述することを試みている。例として、真宗学を中心に仏教の実践について考察した岡崎（2020）や、脳死・臓器移植問題と各宗教義の整合性を検討した吉田（2000）などは「実践に関する理論を論ずる」に相当し、仏教の教えをもとにした福祉事業について報告している志田（2001）や、生活の中の仏教と高齢女性との関係を考察した後藤（2009）などは「実践そのもの」を論じたものと言える。

今回はこのような「実践に関する理論」と「実践そのもの」が混在する「仏教の実践」について、若手の日蓮宗教師（僧侶）が実際にどんなイメージで捉え、自ら実践を試みているのかを調査していく。また、そこで明らかになった観点から前回の研究結果についても再考していきたい。

## <方法>

調査：前回調査にも協力を仰いだ日蓮宗教師46名（現宗研関係者・長崎県青年会会員・筆者と親交のある全国の若手修法師：20～40代）に対し、ゲーグルフォームを用いたアンケート調査を行った。項目は年齢、性別、仏教実践の度合い（「日常的に実践を意識している」「時折、実践するようにしている」「あ

表1：複数回答の選択肢

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 僧侶の業務として想像しやすい項目（5項目）       | 「勤行（朝勤、夕勤など）」「法務（法事、大祭、葬儀など）」<br>「作務（掃除など）」「喜捨（寄付など）」「祈ること」         |
| 菩薩行を想定した普段の態度を反映しやすい項目（3項目） | 「言葉遣いを丁寧にする、やさしい言葉を使う」<br>「困った人に手を差し伸べる」<br>「笑顔でいるようにする」            |
| 瞑想や精神修養を想像しやすい項目（4項目）       | 「穏やかな心を保つ」「既成概念にとらわれないようにする」<br>「ありのままの出来事を受け止める」<br>「呼吸法などのエクササイズ」 |

(38) 日蓮宗教師の抱く「仏教の実践」イメージの研究（高野）

まり実践できていない」「実践はしていない」「よくわからない」の5択で回答)、どのような行為を仏教の実践と考えるかについて（複数回答の選択式：表1参照）、思いつくイメージを「その他」並びに「自由記述」で回答してもらった。

## <分析と結果>

### 【分析1】

46件の回答（男性43名、女性3名）を単純集計した結果、「仏教の実践」のイメージとしては「勤行（89%）」、「法務（80%）」が一番多く、次いで「祈ること（76%）」「困った人に手を差し伸べる（76%）」「穏やかな心を保つ（69%）」が多かった。「その他」の意見として、「生き物の命を大事にする」「仏法を求めること」「地域社会への協力・前向き」「伝道・解説」などの意見があがった（図1）。

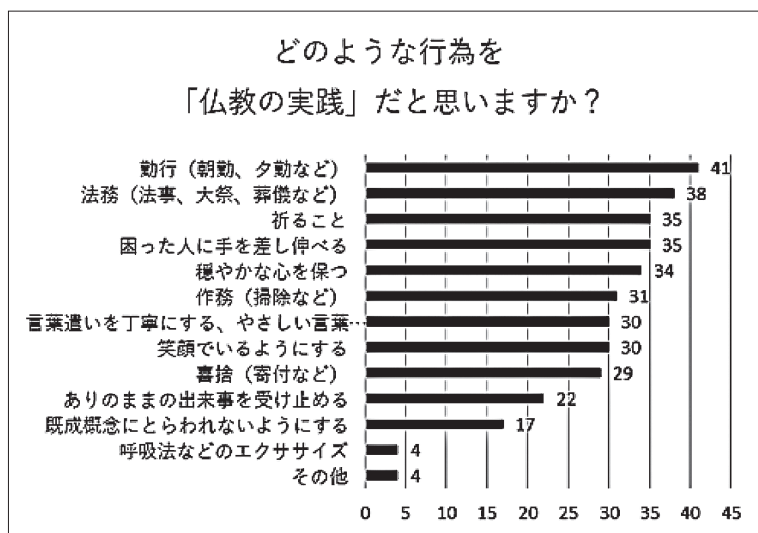


図1:単純集計

## 【分析2】

回答者を「日常的に実践を意識している（30名）」「時折実践している（11名）」「あまり実践できていない・実践していない・わからない（5名）」の三群に分け、項目選択の割合（選択率）に違いがあるかについて分析を行った。

表2：「項目全体（46名×12項目）」の選択率

|                                   | 項目選択率        |
|-----------------------------------|--------------|
| 日常的に実践を意識している（30名）                | 66%（237/360） |
| 時折実践している（11名）                     | 67%（89/132）  |
| 実践していない<br>実践できていない<br>わからない（計5名） | 33%（20/60）   |

\*\*\*p<.001

表2に関して $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意差が認められた（ $\chi^2(2)=24.89$ ,  $p < .0001$ \*\*\*）。そこで、Bonferroni法による多重比較を行ったところ、「日々実践」群と「非実践」群、「時折実践」群と「非実践」群の間に有意差が認められた。このことから、「実践をしている」と答えた人は「実践していない」と答えた人より、多くの項目を「実践」として選択していることがわかった。

## 【分析3】

「勤行」「法務」など選択肢にあった12項目それぞれについて、「実践」「非実践」の群間に選択率の差があるかを検討した（表3-1、表3-2）。サンプル数の少なさからコ克兰の規則に従いFisherの正確確率検定を行ったところ、「祈ること（ $p=.008$ ）」「穏やかな心を保つ（ $p=.014$ ）」「笑顔でいるようにする（ $p=.099$ ）」の項目に有意差が見られた。ここから、「実践」群は「非実践」群と比較して、上記三項目を選ぶ割合が有意に高いことがわかった。

表3-1：三群に分けた項目ごとの選択率（業務）

|                              |      | 僧侶の業務として想像しやすい項目（業務） |     |     |     |            |
|------------------------------|------|----------------------|-----|-----|-----|------------|
|                              |      | 勤行                   | 法務  | 作務  | 喜捨  | 祈ること<br>** |
| 日常的に実践を意識している                | N=30 | 28                   | 25  | 22  | 20  | 26         |
|                              | 選択率  | 93%                  | 83% | 73% | 67% | 87%        |
| 時折実践している                     | N=11 | 10                   | 9   | 8   | 7   | 8          |
|                              | 選択率  | 91%                  | 82% | 73% | 64% | 73%        |
| 実践していない<br>実践できていない<br>わからない | N=5  | 3                    | 3   | 2   | 2   | 1          |
|                              | 選択率  | 60%                  | 60% | 40% | 40% | 20%        |

\*\*p<.01

表3-2：三群に分けた項目ごとの選択率（態度・瞑想）

|                              |      | 菩薩行を想定した普段の態度を<br>反映しやすい項目（態度） |                      |                     | 瞑想や精神修養を<br>想像しやすい項目（瞑想） |                              |                             |                      |
|------------------------------|------|--------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------|
|                              |      | やさしい<br>言葉を使<br>う              | 困った人<br>に手を差<br>し伸べる | 笑顔でい<br>るように<br>する† | 穏やかな<br>心を保つ*            | 既成概念<br>にとらわ<br>れないよ<br>うにする | ありのま<br>まの出来<br>事を受け<br>止める | 呼吸法な<br>どのエク<br>ササイズ |
| 日常的に実践を<br>意識している            | N=30 | 21                             | 24                   | 22                  | 25                       | 11                           | 12                          | 1                    |
|                              | 選択率  | 70%                            | 80%                  | 73%                 | 83%                      | 37%                          | 40%                         | 3%                   |
| 時折実践している                     | N=11 | 8                              | 9                    | 7                   | 8                        | 5                            | 8                           | 2                    |
|                              | 選択率  | 73%                            | 82%                  | 64%                 | 73%                      | 45%                          | 73%                         | 18%                  |
| 実践していない<br>実践できていない<br>わからない | N=5  | 1                              | 2                    | 1                   | 1                        | 2                            | 1                           | 1                    |
|                              | 選択率  | 20%                            | 40%                  | 20%                 | 20%                      | 40%                          | 20%                         | 20%                  |

† p<.10, \*p<.05

#### 【分析4】

また、設問作成時に意図した「業務」「態度」「瞑想」の三つのグループ毎に合計し（表4）、選択率の差について検定した。

表4：グループ別の選択率

|                      | 業務***         | 態度***       | 瞑想 n.s.      |
|----------------------|---------------|-------------|--------------|
| 日常的に実践を意識している        | 81% (121/150) | 74% (67/90) | 41% (49/120) |
| 時折実践している             | 76% (42/55)   | 73% (24/33) | 52% (23/44)  |
| 実践していない実践できていないわからない | 44% (11/25)   | 27% (4/15)  | 25% (5/20)   |

\*\*\*p&lt;.001

表4について $\chi^2$ 検定を行ったところ、「業務」のグループ ( $\chi^2(2)=15.66$ ,  $p < .001^{***}$ )と「態度」のグループ ( $\chi^2(2)=13.98$ ,  $p < .001^{***}$ )に有意差が認められ、「瞑想」のグループ ( $\chi^2(2)=4.35$ , n.s.)については有意差が認められなかった。有意差が見られた二グループについてBonferroni法による多重比較を行ったところ、両グループ共に「日々実践」群と「非実践」群、「時折実践」群と「非実践」群の間に有意差が認められた。このことから、「実践をしている」と答えた人は「実践していない」と答えた人より、「業務」を表す項目や「態度」を表す項目を「仏教の実践である」と理解していることがわかった。

## 【分析5】

「仏教の実践」と聞いて浮かぶイメージについて、自由記述に含まれる要素を抽出し分類したものを以下に示す(表5)。なお、一文の中に複数の要素があった場合は分けてカウントした。

### <考察>

本研究では、若手の日蓮宗教師が「仏教の実践」をどのようなイメージで捉えているかについて複数回答と自由記述によって調査を行った。単純集計からは「勤行」や「法務」など日々のお勤めに関するイメージが多く抽出されたが、

表5：自由記述のまとめ

| 分類項目    | 件数  | 例   |
|---------|-----|---|
| 抜苦与楽    | 2件  |   |
| 布教      | 3件  | 広宣流布・布教 など  |
| 読経      | 3件  | 先祖供養 など   |
| 少欲知足    | 3件  | 欲と向き合いながら過ごす など   |
| 戒律・修行   | 3件  | 八正道・仏様への給仕 など   |
| 学ぶこと    | 4件  | 経典を学ぶ・仏法を学ぶ など  |
| 合掌      | 4件  | 合掌礼・但行礼拝 など   |
| 地域・社会貢献 | 4件  | 人と社会のために・地域などへの協力 など  |
| 心の統制    | 7件  | 精神の安定・自分の心を観る事・自己のコントロール・心の魔に打ち克ち善行を施すこと など                           |
| 他者への慈悲  | 10件 | 他人に優しくすること・困った人に対して手を差し伸べるといような給仕・菩薩行 など                              |
| 生活の指針   | 10件 | いただきます、ごちそうさまの食事の挨拶・自他の生活の充実・仏教の考え方を日常生活に取り入れて生きること・普段の何気ない行動やふるまい など |

自由記述において多く語られたのは「他者へ優しくすること」や「生活の指針にすること」などの、より小さな行動に焦点化するものであった。自由記述に反映された文言との比較から、日々のお勤め「だけ」を「実践」と考えている訳ではないと推測できる。

また、自らが「仏教を実践している」と考える教師と、「実践していない」とする教師の選択を比較することで、どのようなイメージの差があるかを検討した結果、実践しているとする教師は、①「実践」により豊富なイメージを抱いている、②「祈ること」「穏やかな心を保つ」「笑顔でいるようにする」ことを実践であると捉えている、③業務的、態度的な行為を実践であると捉えている、といった知見が得られた。同時に、心を観察し囚われないといった観念的なことや瞑想的な事柄については、実践群であっても「日々行っている」とは



言い難いことも分かってきた。前回研究においては、先行研究に倣い「実践＝マインドフルネス」というイメージで考察を加えていた。しかし、同様の回答者から得られた結果からは、日々自らのやるべきことを認識し、取り組んでいる人がセルフコンパッションも高い（自らを受け入れ、他とのつながりを感じ、非判断的に受け入れる）といった傾向が推測されるものであった。

以上の内容を総括すると、自らが「仏教を実践している」と回答する教師は、その「実践」が多くの意味を含むものと理解し、業務的、態度的な「実践」に取り組む者であると言える。イメージする「実践」の内容が「達成が困難」な抽象的な概念だった場合、「自分にはできない」と考え、実際の行動に結びつき難いことは容易に想像ができる。「どういう実践であれば日々行っていけるだろうか」といった視点で取り組み、実際に行動を積み重ねていくことでセルフコンパッションも高まっていくことが予想される。これは「自分が実践できている」という自信こそが自らを大切にするための鍵である、と言い換えることもできるかもしれない。

## <今後の課題>

「祈ること」を実践と捉える傾向は、被験者の多くが修法師であったことを反映したものと推測されるが、他宗の僧侶や一般檀信徒、仏教徒でない人々を含むときに同様の結果がでるかどうかはわからない。今後どういった層を研究対象とするかによっても得られる知見が変わってくると思われる為、慎重に検討を重ねていきたい。

自由記述においては、同様の文言を使用したものや同じような概念が語られた部分を便宜的に分類したが、ここには「自己に向かうもの（修行や心構え）」と、「他者に向かうもの（地域貢献や他者への慈悲）」が混合していた。自己と他者は不可分であるという「自他不二」の考え方を踏まえれば、その「実践」がどの程度自己に向かっているか、どの程度他者に向かっているかという程度の問題として捉える必要がある。更にその「実践」がどの程度「実行が容易か

#### (44) 日蓮宗教師の抱く「仏教の実践」イメージの研究（高野）

困難か」という認識を含め、「実践」の種類を分類し、考察をしていくことが可能であると考えます。

前述したように、「仏教の実践」は多様である。特定の答えが存在しない中、教師が各々「自分たちは一体何をしているのか」を問い直す作業は、日々の活動を充実させ、より良い教化活動を志向する礎になるものと考えます。今後の研究で、仏教の周辺領域の研究も参考にしながら、どのような実践が、より多くの人々の仏教への関心を喚起し、仏教が多くの人々に「寄り添う」期待に応えられ得るものであるのか、引き続き検討していきたい。

### <謝辞>

今回の調査にあたり、有縁修法師の皆様、長崎県日蓮宗青年会の皆様、現代宗教研究所研究員の皆様にご協力頂き、仏教的なアドバイスや率直な意見を寄せて頂きました。また、筆者の関わるソーシャルヘルス研究会、並びに株式会社SHPの皆様には、統計手法に関するチェックや心理学分野におけるアドバイスを頂き、様々な気付きを得ることができました。本研究に関わった全ての関係者の皆様に、この場を借りて深く感謝申し上げます。

### <参考文献>

- 船山徹（2020）.『菩薩として生きる』シリーズ実践仏教Ⅰ 臨川書店
- 後藤晴子（2009）.生活実践としての仏教：高齢女性と寺院の親密性に関する一考察 宗教研究, 83, 1, 115-138
- 一般社団法人お寺の未来総合研究所（2021）.寺院・神社に関する生活者の意識調査
- 伊藤友美（1997）.現代タイ仏教における「ダンマ」の理解と実践：プッタタート比丘の思想 東南アジア：歴史と文化, 26, 113-136
- 小林利行（2019）.日本人の宗教的意識や行動はどう変わったか～ ISSP 国際比較調査「宗教」・日本の結果から～ 放送研究と調査, 69, 4, 52-72
- 公益財団法人全日本仏教会 大和証券株式会社 共同調査（2021）. 仏教に関する実態把握調査（2020年度 臨時調査）報告書 ～新型コロナウイルス感染症が仏教寺院

に与える影響～

- 村上勉 (2018). 原始仏教に見られる在家者の実践 佛教大学大学院紀要 文学研究科篇, 46, 37-54
- 名畑崇 (1971). 日本仏教における社会的実践の系譜：菩薩戒の受容とその展開過程 大谷大學研究年報, 23, 197-281
- Neff, K. D & Pommier, E. (2013) . The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates community adults and practicing meditators, *Self and Identity*, 12, 160-176.
- 岡崎秀磨 (2020). 「仏教の社会的実践を問う」という営み 浄土真宗総合研究, 13, 29-60
- 志田利 (2001). 仏教実践としての福祉—長谷川明徳の事績から— 身延山大学仏教学部紀要, 2, 1-16
- 末木文美士 (2011). 大乘仏教の実践 桂紹隆・斎藤明・下田正弘・末木文美士 (編) 大乘仏教の実践 シリーズ大乘仏教3 春秋社 pp.4-32.
- 高野光拡 (2021). 利他行と慈悲の研究～利他行動とセルフ・コンパッションの関連についての一考察～ 現代宗教研究, 55, 200-212
- 吉田実盛 (2000). 仏教の教えと生活実践 印度学仏教学研究 48 (2), 916-922