

日本心理学会第87回大会シンポジウム

# 仏教と心理学の接点

— 仏教における「行」と行動分析学 —

中尾将大

(大阪大谷大学・人間社会学部)

# 本発表の構成

1 仏教の基本的な考え方

2 行動分析学の基礎

3 仏教と行動科学の接点

4 発表者の取り組み(行としての写経)

5 まとめ

# 人生とは「苦」である

- 上記は仏教の開祖 ゴータマ・ブッダの言葉である
  - 仏教の目的は「苦しみ」を解決することにある
  - 苦しみが解決した状態を「涅槃」という
- サンスクリット語で「ニッバーナ」:**火**が消えた状態

苦しみが燃え  
盛る様の例え

# 「苦」とは？

・ サンスクリット語で「ドゥツガ」: 自己にとって嫌な有様を意味する

・ 自己にとって嫌な有様

・ 仏教では・・・生・老・病・死

+

・ 愛別離苦(あいべつりく) ・ 怨憎会苦(おんぞうえく)

・ 求不得苦(ぐふとつく) ・ 五蘊盛苦(ごうんじょうく)

四苦・八苦

# 心理学や行動科学も苦しみと対峙

- ・心理学・行動科学

＝人間とは何か？ ヒトが幸せになるにはどうしたらよいか  
を「科学する」のではないか？

- ・臨床心理学 カウンセリング 人間性心理学  
ポジティブ心理学 応用行動分析学

など

# 行ずることで慧に至る

- ・ 仏教では具体的に「行」を行うことで苦しみを解決した
- ・ 戒 → 定 → 慧 の三学
- ・ 仏教では主に「**瞑想**」が採用された
- ・ 教 → 行 → 証 「浄土真宗」
- ・ 称名**念仏**「南無阿弥陀仏」

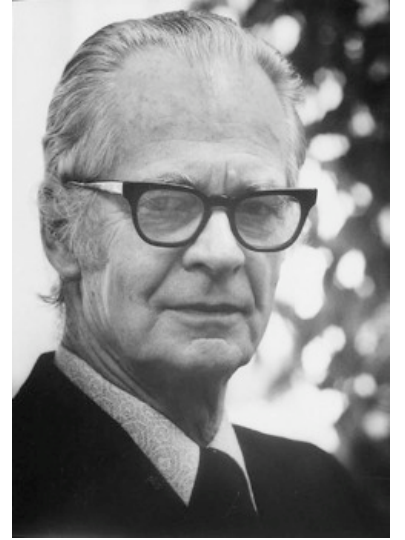
# 行としての「写経」と「マインドフルネス」

※本日は割愛

- ・ 本日は在家者の行としての「写経」を主に取り上げた
- ・ 発表者のこれまでの研究紹介と行動分析学から見た「行」として眺めてみたい
- ・ 仏教における「行」への現代的アプローチの一端としてご覧いただけたら幸いである

# 行動分析学とは？

- 行動分析学(behavior analysis)は1930年代に米国の心理学者・B・F・スキナーによって創始された心理学の一体系
- 「**行動の原因を解明し、行動の法則を発見する基礎科学**」
- 「**現実社会における人々の行動の問題を基礎科学で発見された法則に基づいて解決してゆく応用科学**」



杉山(2005)より



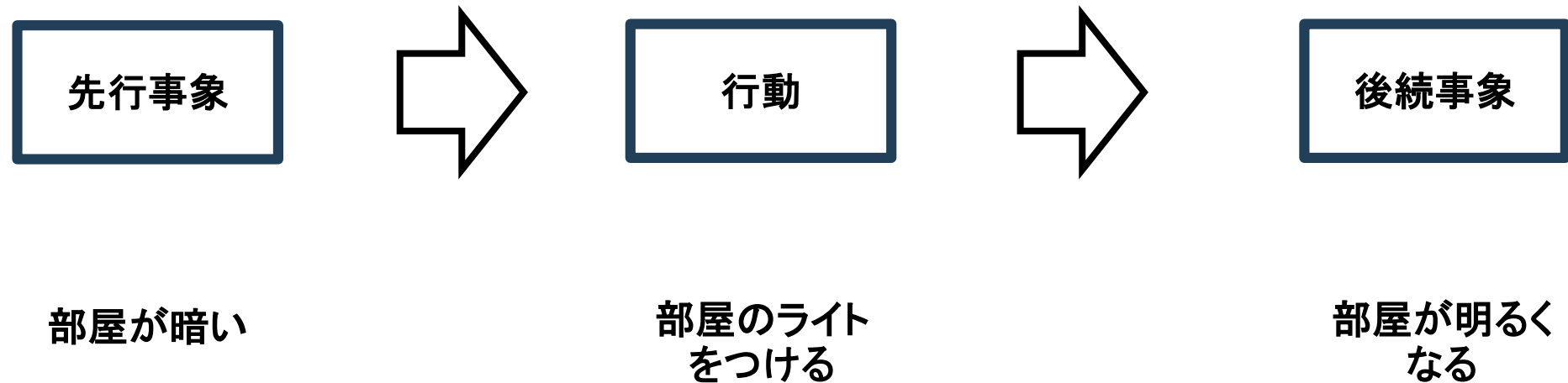
# 写経の理論行動分析(中尾・井上, 2009)

- 日本人にはなじみのある行
- 主に在家の信者を中心に実践されてきた
- 有名な所では・・・
- 奈良・薬師寺の「写経道場」  
→ いつでも、どなたでも実践できる

- 写経がもたらす効果とはどのようなものか？
- なぜ、人は「写経をする」という行動をするのか？

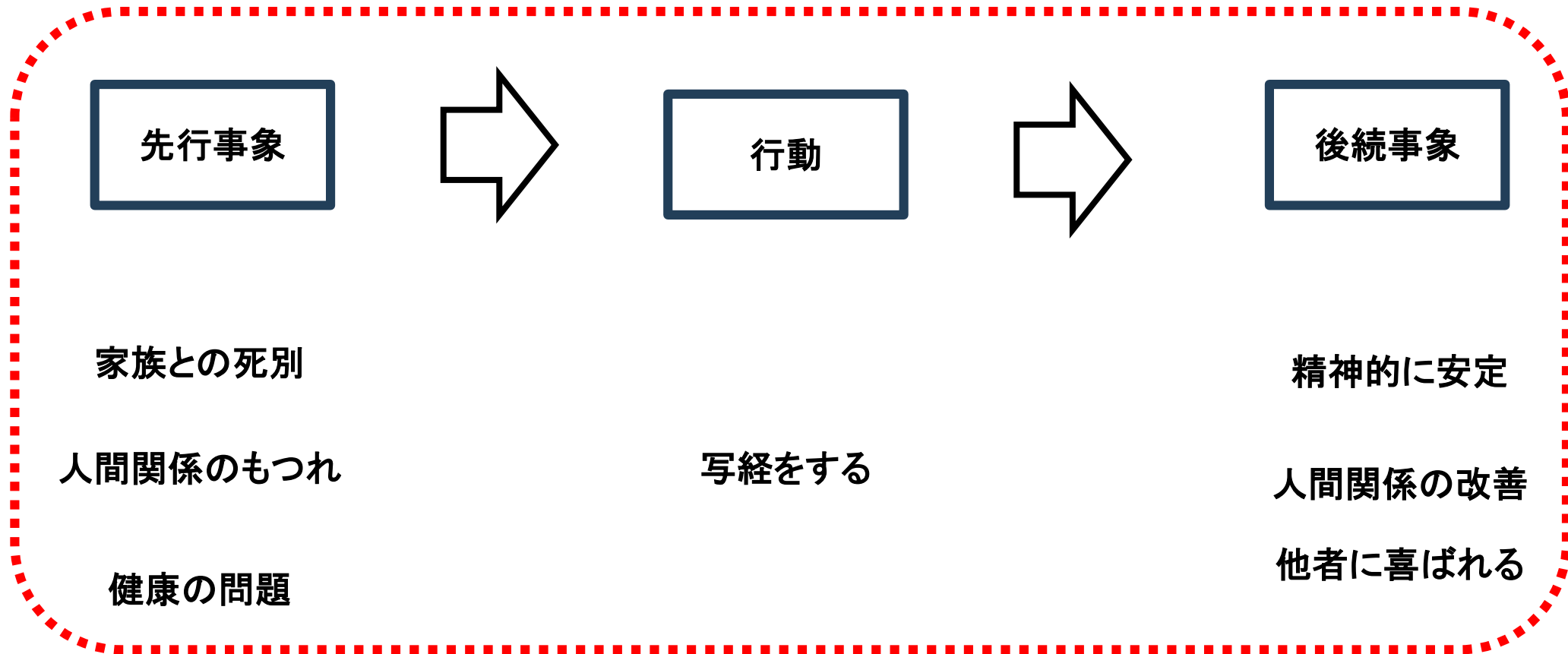
# 応用行動分析学における「ABC分析」

- ・ **先行事象:A** 行動:B **後続事象:C**
- ・ ある条件のもとで(A)ある行動をすると(C)何らかの結果が生じる(C)



※ 部屋が暗い状況になると部屋のライトをつける行動が増加することが予想される

# 写経のABC分析：中尾・井上(2009)改変



背景・文脈(仏教の教え)

# 宗教的文脈(教え): 言語による行動のコントロール

- ・ 人生における「いかんともしがたい問題・苦しみ」に遭遇  
→ 自力では解決が難しいこともある
- ・ 精神的なよりどころとしての教え: 他力本願・**法蔵伝説**
- ・ 「わが名を唱うるものはすべて救う」・南無阿弥陀仏
- ・ 阿弥陀仏により頼め・ できるだけたくさん念仏を唱えよ(浄土宗)
- ・ 社会的な「セイフティーネット」
- ・ 科学だけでは解決が難しいこともある: チャットGPT

- ・ 問題の解決ができないまでも・・・
- ・ 写経をすることで**精神的に落ち着いたり**、**リラックス**はできることだろう
- ・ 問題に立ち向かう力や忍耐あるいは解決の糸口をつかむことなど

# まとめ：仏教における「行」の実践が示すもの

- ・ 仏教の目的は苦しみをやわらげ、「**安心(あんじん)を得ること**」
  - ・ 写経・念仏などは誰にでもできる「**易行**」である
  - ・ 誰もが取り組みやすい「易行」を実践することで
- 精神的な苦しみや苦痛を和らげる可能性があるのでは？

- ・ 行動科学の知識や技術により宗教的行動を分析することで……
- 宗教的行動の「**メリット**」と「**デメリット**」を示すことも可能であろう

精神的に落ち着くことはできる

問題に対して具体的・直接解決に寄与できない

# 現代社会と仏教

- ・ 仏教は自己変容の教えとも受け止められる
- ・ 自ら行ずることによって慧に至る = 目覚める
- ・ 新しい世界観に目覚める: 「気づきの教え」とも
- ・ 易行の実践により

行動ダイアグラム

・ 写経前                      行動                      写経後  
苦しむ自己 → 写経 → 苦しみが低減した自己

- ・ 科学的思考に慣れ親しんだ現代人に合致していると考え
- ・ 行動科学的に仏教の持つ可能性を今後も提案していきたい

# 現在進行中の取り組み： 「簡易版・写経」によるリラクゼーションの可能性

- 「般若心経」等のお経を用いた写経

→ 初心者には難しいのでは？

- お経の意味も分からない方も多いと思われる（特に若い世代）

- よくわからないまま写経をしても・・・効果は望めないのでは？

●わかりやすく、短い「念仏」や「真言」「マントラ」の利用

例)「南無阿弥陀仏」・「南無妙法蓮華経」・「南無大師遍照金剛」

具体的な仏様の名前が入ったもの

「南無大日如来」・「南無観世音菩薩」・「南無地藏菩薩」 など

●繰り返し書き続ける: 紙とボールペン・筆ペン

→ 「**繰り返しの効果**」: 徐々に集中状態へ

●現在、シングルケースにて実験中



# 具体的方法

- ・ 1日のうち、朝もしくは夜に静かな時間帯を選ぶ
- ・ 小さなメモ用紙でもよい、書きやすい筆記用具を使用
- ・ 10回縦書きで「南無阿弥陀仏」と1文字1文字ゆっくりと書く(十念)  
→ 枚数は自由(時間の許す限り)
  
- ・ ABC分析を参考に・・・
- ・ 辛い出来事や嫌なこと、悲しい事があったときには・・・
- ・ 苦しい状態が少し和らぐのではないか？・問題に対して解決の糸口をつかむ(意味の捉えなおし・気づき)など

# ご清聴ありがとうございました！

## 漬物

- ・漬物には  
重石がだいじである  
私という漬物に  
これは 天からいただいた重石  
どうぞよい味に漬かってくれ

(榎本 栄一: 下町の妙好詩人)