

<論文>

キリスト教的マインドフルネスの歴史的系譜と応用

早坂文彦

はじめに——牧会の復権の試み——

マインドフルネスは、1970年にマサチューセッツ医療センターで「マインドフルネス・ストレス低減療法」(mindfulness-based stress reduction; MBSR)が開発されて以来、様々の精神疾患に対するケア方法として活用されるようになった。とくに最近では、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT)、マインドフルネス認知療法 (MBCT)、弁証法的行動療法 (DBT) などその効果を実証されている¹。「マインドフルネス」は元来、サンスクリット語では“smṛti”、パーリ語では“sati”、漢訳では「念」に対応する仏教用語である。しかし事柄自体は、仏教に限定されず、道教、ヒンドゥー教、ユダヤ教、イスラム教、キリスト教などの様々な宗教的伝統の中に認めることができる²。

一方、キリスト教の牧会現場に目を向けると、精神疾患の診断基準を無批判的に受け入れ、苦悩を抱え救済を求める人々を牧会的配慮の範囲外に置いてきた傾向がある。マインドフルネスの有効性が認識されている今日、キリスト教は自らの伝統の中に息づいているマインドフルネスを再評価しその治癒力を取り戻す必要と責任があるのではないだろうか³。

本稿では、デイトリッピ・ボンヘッファーの『創造と堕落』及び『倫理学』に見出されるマインドフルネスへの視座の淵源からこれを定義し、宗教改革期、対抗宗教改革期にまで遡る仕方で、マインドフルネスの系譜を跡付け⁴、それと共に牧会の復権と回復の一助となること

¹ Scott H. Symington & Melissa F. Symington, “A Christian Model of Mindfulness: Using Mindfulness Principles to Support Psychological Well-Being, value-Based Behavior, and the Christian Spiritual Journey,” in *Journal of Psychology and Christianity*, vol. 31, no. 1 (Pasadena: Christian Association for Psychological Studies, 2012).

² ラス・ハリス著、武藤崇監訳、武藤崇・岩淵デボラ・本多篤・寺田久美子・川島寛子共訳『よくわかる ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー) 明日からつかえる ACT 入門』、星和書店、2012年、12頁。

³ Joshua J. Knabb & Anna Grigorian-Routon, “The role of experiential avoidance in the relationship between faith maturity, religious coping, and psychological adjustment among Christian university students,” in *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 2014, 458-469.

⁴ この作業に当たっては主として宗教改革期の牧会を紹介する標準的なテキストでもあり、また宗教改革者の書簡なども収録されているクリスティアン・メラ編、加藤常明訳『魂の配慮の歴史 5,6 宗教改革期の牧会者たち I, II』(日本基督教団出版局 2001年)を用いた。

を期してマインドフルネスの応用可能性を論じた⁵。

1. ボンヘッファー神学における新しい創造——キリスト教的マインドフルネスの道

ACT創始者らは、『創世記』2-3章における失樂園物語を「人間の苦悩の問題を解決しようとした初期の体系立った試み」として捉え⁶、言語を獲得した人間が思考優位の行動パターンにはまり込み、現実との乖離が生じたことを深く洞察していると解する。アウグスティヌス以来、原罪と関係づけられてきた失樂園物語は、ACTコアプロセスを援用すれば、認知的フュージョンの物語となる。神のリアリティと破綻へと向かう人間の苦境、そこからの解放という神学的意味をこの物語に見出す旧約学者ウォルター・ブルックマンの分析もこれに近い⁷。

注目すべきことに、ボンヘッファーは、彼の神学的著作『倫理学』と『創造と墮罪』において、マインドフルネスによる解放に類比した洞察を開陳している⁸。「善悪を知る木」の実から取って食べたことは、「神の似像」に留まることもできたアダムとエバが神から離れ、善悪を決する自らの知識に頼り、「神のように」なるという自己完結的な道を選んだことを意味する。その結果、両者は自らを恥じ神から身を隠すことになった。そこには、道徳的評価をなす人間の良心、及び神から切り離された者として自らを恥じる自己意識が象徴されている。「恥」は自らの起源から疎外されていることに対する嘆きと回帰への無力な憧憬である。神はアダムとエバに対して、各々の離反に応じた呪いを下すとともに、「皮の着物」を提供する。これは、神の側の「墮罪のままでの受容」を象徴する。神は、墮落した世界を墮落した秩序の中で保ち、復活、すなわち、キリストにおける「新しい創造」へと方向づけられた。人間は、神との一致を失い、その不毛な代替物にすぎない評価的知識・道徳的裁きによって、苦悩の伴う分離・分断に終始しながら、なおも自らを「神のように」存在の中心に位置づける⁹。

⁵ なお本稿では心理療法に関してACTの理論ならびにその諸概念を用いる。その詳細に関しては拙稿「牧会カウンセリングにおけるACT応用に関する試論」『宮城学院女子大学研究論文集』122号、2016年6月、71-73頁を参照。

⁶ スティーブン・C・ヘイズ、カーク・D・ストローサル、ケリー・G・ウィルソン著、武藤崇、三田村仰、大月友監訳『アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）第2版：マインドフルな変化のためのプロセスと実践』、星和書店、2014年、19-22頁。

⁷ ウォルター・ブルックマン著、向井孝史訳『現代聖書注解 創世記』、日本基督教団出版局、1988年、82-105頁。

⁸ Joshua J. Knabb, Joel E. Ashby, & Joseph G. Ziebell, "Two Side of the Same Coin: The theology of Dietrich Bonhoeffer and Acceptance and Commitment Therapy (ACT)," in *Journal of Spirituality in Mental Health* 12, 2010: 150-180.

⁹ J. J. Knabb, et al., *Ibid.*, 152-155. ボンヘッファー著、生原優訳『創造と墮落——創世記1-3章の神学的積義』（新教出版社、1962年）56-136頁。ボンヘッファー著、森野善衛門訳『ボンヘッファー選集4 現代キリスト教倫理』（新教出版社、1978年）186-230頁。

ボンヘッファーにとって、新しい創造の中心はイエス・キリストであり、その対型を四福音書におけるファリサイ派——善悪の知識に従って生き、自他を裁き、神に感謝し、称賛されるべき人々であるが、しかし彼らの生のあらゆる瞬間は争いと分断、観察・区別・自己防衛である——に見ることができる。彼らとは対照的に、イエスは神との一致に基づいて行動するがゆえに、評価的自己概念によって自らを制限することを拒絶する自由がある。このイエスの自由には揺るぎない自明性の輝きという「勝利」の性質があり、対立的代替的に二極化されることがない。このイエスの生と行為は一元的な神の意志そのものであり、存在の中心にある「命の木」そのものである。「裁くな」はイエスの行為を代表する教えである。「裁き」は墮落した人間存在の本質であり、神と和解した人間は裁かない。イエスは、善を為す者に善を知ることを禁じる。イエスによって完成した和解という新しい知識には、人間自らの善良さという知識が完全に抜け落ちている。それは内的反省を伴わないシンプルな行為であり、神との一致のゆえに評価的知識を完全に手放している。腹蔵なき行為（simple action）¹⁰と愛で神の意志を成就する。その切迫した要求は、善悪の知識に基づく自己義認のあらゆる可能性を排除する。それ以外の行為は偽善に他ならない。「知ること」ではなく「行うこと」によって人はその存在の中心である神への回帰を果たす。腹蔵なき行為は、裁きをもたらす善悪の知識から距離を置くことを要求する。聞いて直ちに行わないならば、それは裁き（判断）と混乱をもたらす「知ること」でしかない¹¹。

ボンヘッファーの神学的洞察の中に示された墮落から新しい創造への回帰の道には、裁き・判断・評価といった「善悪を知る」言語活動から距離を置くこと、これに捉われずに腹蔵なき愛の要請にシンプルに従うこと、並びに、言語的に構成された「神のような」自己ではなく体験的直観的な「神の似像」としての自己を見出してそこに留まること、という三重の心理的行動を読み取ることができる。これらは、自己の内的体験に対してどのように向き合うか、自己をどこに定位するか、自己の存在意義をどのように実現しようとするのかという三重の問いに対する答えを構成しており、ACTにおける3つの（ないし6つの）プロセスとも対応している¹²。以下、作業仮説としてキリスト教的マインドフルネスを上述の特定の心理的行動とし、キリスト教牧会史上においてこれらの問いと答えがどのように現れているかを検証する。

¹⁰ ここで「行為」とは、人間の能力を排除したキリストと共にある、聞いて行うことの間には審判の介在しない行為であり、「単純にそれを行うということ」と言う意味であるので、筆者は「腹蔵なき行為」と訳した。ボンヘッファー著、森野善衛門訳、上掲書、221頁。

¹¹ J. J. Knabb, et al., *Ibid.*, 155-158. ボンヘッファー著、森野善衛門訳、上掲書、186-230頁。

¹² ACTのコアプロセスは6つだが、「アクセプタンス」と「脱フュージョン」をあわせて「オープンネス」とし、「現在との接触」と「文脈としての自己」をあわせて「プレゼンス」とし、「価値の明確化」と「コミットメント」をあわせて「価値づけられた行動」として、3つに分類する場合もある。ラス・ハリス著、上掲書、19頁。

2. 宗教改革期の牧会に見られるマインドフルネス

1) マルティン・ルター

ルターの牧会論は、マインドフルネスの輝きを信仰義認論のもとに際立たせるものであったと同時に、認知優位の人間中心の活動に重きを置く人文主義的な要素を兼ね備えるものであった¹³。

ルターの宗教改革は周知のように、救いは教会の権威によるのか、それとも信仰によるのかを問うものであった。救いは教会の権威に基づく機械的・魔術的な告白制度によるのか、「万人祭司」としてのキリスト者同士の私的告白と罪のゆるしの告知によるのかが争点となった。しかしながら、ルターにおいても、告解の基本的形式は変わることがなかった。それは罪の告白とゆるしの告知であって、内心の変化を促すような説得・助言・教え・勧告などではなかった。牧会においてなされることは、内心の苦痛を、何ら技巧を加えることなくそのままオープンに神の前に置くことに他ならない¹⁴。しかしルターの牧会実践において、悩める魂の取り扱いを徹頭徹尾神にゆだねる無為なオープンネスの純粋性がどこまで保たれたかには疑問がある。確かに教会の権威を笠に着た聴罪司祭のごとくにはなく、「人間的な温かさ」と真実さ」と信仰の「確信」の伴う「素人くさいさりげない方法」ではあっても、ルターもまた祭司としての権威を身にまとい助言や勧告・奨励を為している¹⁵。信仰における罪の告白とゆるしの告知以外の何物も要しないはずの牧会に、ルターは『小教理問答』（1529年）を著わしてある種のマニュアルを持ち込んだが、その後ルター派教会では、その延長として教会規則や式文の形で定式化が進んだのである。

しかしながら、神の前にオープンでいるというルターの姿勢は、神の国と人間の王国という二重の論理に立っているにもかかわらず、その重要性をいくら強調してもしすぎることはないであろう。ルターの信仰義認論は、神の支配の中で神の介入にいかにもマインドフルであるかということであったと言い換えることができる。ルターは、人々がわが身に働く神の業にいかにも心を開くかを教え、慰めと解放もたらすことに奉仕する伝道者にして牧会者であったのだ¹⁶。

たとえばルターは、彼と並ぶ改革の双壁メランヒトン宛書簡（1530年）において、認知に支配され政治戦略のうちに苦悩する旧友に対し、その思考からの脱フュージョンを呼びかけ、「偉大な方」の導きに気づき委ねるよう勧告している。病気で倒れたフリードリヒ選帝侯に献

¹³ J. T. マクニール著、吉田信夫訳『キリスト教教会の歴史』（日本基督教団出版局、1987年）。

¹⁴ 同上、186頁。

¹⁵ 同上、191-197頁。

¹⁶ クリステリアン・メラ編、加藤常明訳『魂の配慮の歴史5 宗教改革期の牧会者たちⅠ』（日本基督教団出版局 2001年）43-50頁。

呈された著作『勞し、重荷を負う人々のための十四の慰め』（1520年）は、病と死、そして聖遺物信仰の迷信に捕らわれていた選帝侯を、その執着から引き離し、災いを十字架の下に相対化し、死を復活の下に無力化することで救い出そうと意図するものであった。悪魔にとりつかれたと信じ素行に問題があった女性マルガリータ・エシャト宛書簡（1543年1月11日）では、自己からの脱フュージョンを勧め、また罪悪感に対してはそれと争わず、弱く義に飢え乾く者であるという自らの真理を認めつつ、キリストの赦しにゆだねることを勧めている。死に瀕した友フィリードリヒ・ミコニウス宛書簡（1541年1月9日）は、生への執着を断ち、キリストと共に死にキリストと共に復活の命に生かされてきた自らの生きざまを示しつつ、教会刷新に向かって共有してきた価値へと身を伸ばすことができるようにとの祈りを込めた慰めの手紙である¹⁷。このようにルターの一連の言葉には、認知の相対化、苦痛の抱懐、価値の明確化、といったアクセプトランス&コミットメント・セラピー（ACT）の諸相と同一水準の事柄が巧みに用いられているのを確認できる。

実践神学者クリスティアン・メラーによれば、ルターにとって牧会とは、「自己を越え出た」視点を持つこと、自己の内的な思考や感情を神と共に見る神との交わりという新しい体験の場へと導くことであった。その場とは、危機的な状況で心理的な均衡を保つことに寄与する「ひとつのパースペクティブ」であり、「そこで改めて息をすることができるようになり、そこから、自分自身に対する新しい関係を見出すことができるようになる」場所である。これは、ACTの「観察する自己」、「超越的な自己」と相通じるものがある。さらにメラーは「神の言葉という大気」によって生きるというメタファーを用いて自己と隣人に自由を与えようとする新しい生の方向性を示唆する。これもまたACTらしい「価値に基づく人生」と通じ合うものである。奇しくもメラーは、ルターを代弁して、「慰めるということは、人間をして、人間の外で、人間のために働いているさまざまな力に対して、開かれた存在とするということなのである」と語る¹⁸。内外の諸力に対するオープンネス、まさしくマインドフルネスを志向するものに他ならない。

しかしながらルター自身においては、神のために道を譲るべく無為に留まるマインドフルの技術を自覚できず、言語的勧告が優位であった。それゆえ、その後なし崩し的に人間の業をもって神の業に置き換える動きに歯止めはかからなかったと推測される。

2) カルヴァン

カルヴァンの書き残した諸文書の中には際立ってマインドフルな霊的指導者像を見ることができる。カルヴァンにとってキリスト者の「自由」とは、律法の告発からの自由、とらわれか

¹⁷ 同上、51-67頁。

¹⁸ 同上、76頁。

らの自由、とらわれない意志に基づく行動の自由である¹⁹。そのようなカルヴァンの霊的指導者としての側面は、従来の教会史研究においてはあまり注目されてこなかった。書簡や説教の断片におけるカルヴァンの生の声は、人間の思考や感情を否認・抑圧することなく、しかしそれらにとらわれることもなく、神の配剤に委ね、尊厳ある自己として、大胆に主に従い勇気をもって生きるべき信仰への呼びかけである。

カルヴァンは、彼に師事していた息子（ルイ）をペストで亡くしたフランス貴族に宛てた慰めの手紙（1541年）の中で、自然な思考・感情へのオープンネスと、今この瞬間にあふれる祝福への気づき、及び、魂の底に息づく希望への決意を共有しようと試みている。彼は、いっさいの悲しみや苦しみ、後悔の念を抑圧し、否認することを勧めもしなければ、自ら実践もしない。カルヴァンの心には、この息子が「ストラスブルに來ることもなかったならば、その死に出会い、これほどの苦しみを抱くこともなかった」という考が去来している。「このふたりを（ひとりとは同時にペストで死んだこの息子の教師）知ることがなかったほうがよかったのでは、というようなことまで考えて、一切の悲しみから自由になりたい」という思考も浮かんできている。また、「私にとっても息子のような存在であったご息子が、まだ若く、私に大きな希望を抱かせてくれたままで、その人生の花盛りの時に私から奪われたのであれば、それが私にとって何の益になるのか」という問いもこの父親と共有しようと、「息子を、既に失われたものであるかのように見てしまう」思考傾向に対しても理解を示す。それは「打撃」「苦しみ」「痛手」である。カルヴァンは「息子の死によって何の苦しみも感じなくてすむほどに、父としての愛を追いやり、あるいは押さえ付けること」、「苦しむことのないように」ということ、「神が与えてくださった感情を脱ぎ捨て、人間を石に変えてしまうような知恵」を、自らに課しもしなければ、父親に求めもしない。苦痛を否認し、抵抗し、回避し、消去しようとする行動は、むしろ苦しみを増大させ害を与えるからである。それは「正当な苦しみ」であり、「自然な父としての愛が求めるように涙を流す」ことを認めている。これらの言及には、ACT理論のアクセプタンスと人間らしさへのウイリングネスと同じ水準のことが込められている。

カルヴァンは苦痛を否認し、抵抗し、回避し、消去しようとする行動は、むしろ苦しみを増大させ害を与えようと言う。「どうしてもふたりを助けなければならないと思ひ込んでしまった人々の押しつけがましさが死そのものよりも、もっとふたりを苦しめ、害を与えてしまうよう

¹⁹「自由」を言い表す語として「アディアフォラ」（ギリシア語: ἀδιάφορα）が適合する。これはストア派のエピクテトス著『提要』（32.2）においては、生起する出来事はすべて可もなく不可もないという意で用いられているが、イグナティウスの「偏らない心」やルターの「私心のない神讚美」に通じるものがあると考えられる。ちなみにこの関連語は『ガラテヤの信徒への手紙』2章6節にある。Tripp, J. D., "The Modern World: The Protestant Reformation, Introduction, Luther, Calvin," in ed. by Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright, and Edward Yarnold, *The Study of Spirituality* (New York: Oxford University Press, 1986) 357-362.

なところで死ぬことがなかったのはさいわいなことなのです。」「体験の回避」は苦痛の増大をもたらす。人文主義的なカトリックとしてスタートしたカルヴァンは、自らの体験的な知識を重視しつつ、身体的・感情的な苦痛を神の創造による良き人間らしさとしてマインドフルに受け入れるよう導く配慮を牧会に含めるようになった。

一方カルヴァンは、こうした苦痛な感情や思考を否認しないものの、これらにとらわれないように懸命に配慮の言葉をつなげる。「しかし、だからと言って、あの日のことを思い起こして後悔するということはありません。」「…というようなことまで考えて、一切の悲しみから自由になりたい等とは思いません」。ここには苦しみ存在を認め受け入れつつも、苦しみの思考にとわれない自由がある。息子の「早すぎる死」に対して、生きている者と死んでいる者とを支配するキリストの摂理への信仰をもって、「なお人生の盛んなときに手折られてしまった…主が十分にお考えになることもなく、時が来なかったのにもう奪っておしまいになった」という思考、「ご子息を、既に失われた者であるかのように見てしまう」思考から、注意深く距離を置くようにと勧めている。

また、カルヴァンは、「なおあなたのもとに残されているものを思い起こしてくださることも、あなたにとって、決して僅かな慰めに留まることではないはずです。まだシャルル（ルイの兄弟）がいるではありませんか。私どもすべての判断するところ、シャルルのような息子を与えられたいと誰もが思っているほどのご子息なのです」と述べ、今この瞬間にある祝福に気づかせようとする。今ここに生きる姿勢は、この父親とその家族の人生に活力をもたらすからである²⁰。

カルヴァンにとって、意志と責任ある主体としての自己は自明の前提であったようだ。この手紙に見られる亡き青年への思いの省察は、カルヴァン自身の内省に基づくものであり、彼の心の中に巻き起こる様々の動きを静観する視点を維持していたことの証左であろう。カルヴァン自身がこのような模範を示しつつ、失意の中にあるであろう父親にも、「節度を保つように」、「我を忘れられるようなことのないように」と勧告しつつ、「あなたの賢さ…偉大な魂」に訴えかけている。これらはACT理論における「観察する自己」「超越的自己」ないし「文脈としての自己」に相当すると考えてよいであろう。

価値に関しては最も多く語っている。亡くなったルイが目指した価値に言及し、「ふたりがすでに到達した目当てに、私どももまた達しようように人生を歩もうではありませんか」と、その遺志を継ぐ者となるように勧める。ここにあらわれた「価値」を列挙するならば、「神のみ手に導かれる」「魂をゆだねる」「あるがままにふるまう」友情、死に際して「平安」と「確かな慰い」を得る、「信仰による勧めを受け、神のみ名を呼び続けながら、この憐れな地上を

²⁰ メラー編、上掲書、242-247頁。

去る」、「キリストと一つに結ばれる」、「キリストの体の一部として生きていることを真実に証しする」、「真実の父子の世界に受け入れられる」、神を恐れる「繊細な感覚」を持つ、「快い生活習慣」を身につける、「謙遜と自己抑制」となる。カルヴァンが父親と共有したいと告げる価値としては、「思い出」を大切にする、キリストの支配を信じる、キリストに属するものである、十分に生きたことを信じる、キリストの十分な配慮を信じる、復活の命を得ることを信じる、ふたりが到達した目当てに向かって進む、いつの日か別れることのない交わりが与えられることを信じる、キリストの栄光に与る日を信じる、今生きている人を大切にすること、誰に対しても素直に語る、人間としての自然な感情を大切にすること、人の魂を偉大なものとして尊敬すること、があげられている。カルヴァンにとって価値とは、単なる教義ではなく、この愛する子弟ルイの死という具体的な時、その一瞬一瞬において神に服従することを選び取る生身の人間の決断の方向性に他ならない。

カルヴァンの手紙から、偉大な牧会者カルヴァンの生き方と天才ぶりが十分に窺える。21世紀に登場したマインドフルネスを用いた心理療法の目指すコアプロセスが余すところなく展開されているのを見るのは驚きと言う他ない。しかし、カルヴァンのマインドフルネスは、教会の制度化に貢献した彼の政治的文脈のゆえに、後代に十全に展開されることなく覆いかくされてしまった。

3. 正統主義、敬虔主義、そして啓蒙主義へ

プロテスタント史は、改革当初のマインドフルネスのきらめきからの逸脱の歴史であった。ルターも例外ではなかった。「われわれはキリストの教会を豚小屋にしたいわけではない。豚が飼料槽に突進するように、誰もが、信仰も問われぬままに、聖餐に進むことがあってはならないのである」というルターの言葉が示しているように、教会員の無知と頑迷固陋を憂慮したルターは、聖餐への参与に関して信仰の有無を問うようになった。その後のルター派においては、人々の無知・怠惰・傲慢に対して、赦しに基づく悔い改めと派遣に基づく新生の待望ではなく、告解の強制と戒規を適用した。改革派においては、さらに徹底して、「罪を犯した者」に対して、世俗法によって制限を受けることのない教会戒規によって、「その霊が救われるため」という名目で、「悪魔に引き渡される」懲罰と恥ずかしめが行われた²¹。

正統主義に続く敬虔主義にあっては、事態はさらに悪化する。正統主義の時代では人間の心の内面にまでは干渉の手出しは及ばなかったが、敬虔主義の時代には人為的な人心への操作が露骨化する。三十年戦争による荒廃の中、「悪人や不信心者」の回心は放棄され、集団の影響

²¹ 同上、17-19頁。

力を用いたアプローチが盛んに行われた。信仰者の魂を牧師が管理することとなったのである。感情的高揚を信仰と同一視した敬虔主義への反動として、「社会の利益と個人の徳」を掲げた啓蒙主義と呼ばれる理性主義・道徳主義が台頭するのは、あと一步の必然であった²²。このような事態にあっても、神はこのような人の業をも用いて自由な強制なしの悔い改めと新生を成し遂げて下さったことを否定はできない²³。しかし、合理的精神の確立と共に、プロテスタントはマインドフルな牧会を意識的に保持できず、認知優位に傾いていった。

4. 対抗宗教改革における司牧²⁴とマインドフルネス

対抗宗教改革と呼ばれるローマ・カトリック教会の霊的刷新は、具体的な司牧や霊的指導の実践面で優れた成果を上げた。「悔悛」は、トリエント公会議（1545年）によってその弊害が是正され、より厳密な定義づけがなされた。しかし、告白と告知の間に教会の権威と悔悛者の償いの行為を割り込ませる点でスコラ的基体は温存された²⁵。後述のイグナティウスの『靈操』におけるマインドフルな姿勢は、決疑論の発展にとってかわり、善悪の判断は教会当局において同等以上の賛成を得られた場合に良心の負担が取り除かれるとする倫理神学者アルフォンソ・マリアー・デ・リグオーリの間蓋然説（*Aequiprobabilismus*）が権威を認められるにいたった。実践面においては、ミシュレのように、人の意志と良心を侵害し支配する告白や霊的指導を告発し、心の内面をオープンに受容することを重視する立場もあったであろう。しかし、告白はその性質上記録することが許されなかった以上、悔悛の場で神の前に心を開く指導と実践の有無を確認することはできない。霊的指導は、対抗宗教改革期とその後の17-18世紀に由来する書簡からその実態を窺うことができる²⁶。

ジュネーヴの司教フランソワ・ド・サルは修道院長宛書簡において、思考コントロール願望を持つ修道女について言及し、その願望は「雲をつかむような考え」であると述べ、思考と距離を置いて「思考の好みに反する行動」を勧めている。恋慕を断ち切れない見習い修道女に対するフランソワの同情を欠く扱いは、現代的倫理観から見れば、自由意志の侵害にも受け取られる。しかし、中世の倫理観の枠内においては、修道女たちを認知的なとらわれから解放し、置かれた状況に柔軟に応答できる自由へと導びく愛情に満ちた指導である。病人と貧者への献身的活動の中で、彼は、自尊心と自我を「永遠に放棄して埋葬しなければならない」と述べ、

²² 同上、34-36頁。

²³ 同上、30-33頁。

²⁴ 日本のキリスト教会において、英語の“pastoral care”ないしドイツ語の“Seelsorge”は、プロテスタントにおいては「牧会」、ローマ・カトリックにおいては「司牧」と訳されている。

²⁵ マクニール、上掲書、259-264頁。

²⁶ 同上、364-369頁。

過剰な自己吟味を戒めている。概念としての自己から離れ、神の視点で自己を受け入れる実践は、人々を愛することと結びつけられている。「隠すことなく、無条件に、自分を神に委ねなさい」「あなたの謙遜には勇気が必要です」といった助言内容は、自らを神の前にオープンに差し出すマインドフルな実践そのものである²⁷。

フランソワの後継者、ラザリスト会創立者ヴァン・サン・ポルの霊的指導は、きわめて単純で、人間は単純に神に立ち返るべきこと、思索による分析をせずに神のために働くこと、貧しい人を愛することによって神を愛することが教えられた。規則と習慣に縛られ、息子の将来のことで心悩ませていた婦人に対して、思考の思い煩いと決別し、神の優しさと思いやり深さに委ね、すべきこと——私的な祈りと慈善の労働——の内に平安を見出すよう指導した。ここには自己の混乱した内面に対するマインドフルな開放性と隣人愛への召命に応答する行動が示唆されている²⁸。

ジャック＝ベニーニュ・ボシュエは、教会制度の権威を維持したが、教区民の主体性を尊重した。彼は相談者におもねることもなく、道徳神学の思弁的な蓋然性による判断を避けて回答を保留することもあった。このような開かれた態度は彼をマインドフルな霊的指導者として際立たせている。たとえば、挫折した政治家に対して、「信仰の目をもって、神のあなたに対する導きを見なさい。人の判断では見通すことのできない神の摂理を、あがめなさい」とマインドフルな待望を勧めた。ある修道女には、身体を含めた神の創造の業に対する観想を指導し、過剰な思考の働きに埋没することを戒めた。こうした彼のオープンネスは、プロテスタントとの対話を促した。その成果が、『詩編』をはじめとする聖書から題材を得た簡素なオラティオとコンテンプラティオであった²⁹。

フランソワ・ド・サルの「諦念」及び「聖なる無関心」を引き継ぎ、「私利私欲のない」愛の教理を教えた教育家フランソワ・ド・サリニャック・ド・ラ・モト・フェヌロンは、神への信頼に基づく中庸を重んじ、人間とこの世のあるがままの状態をマインドフルに抱く姿勢を好んだ。富裕層への牧会書簡は、自己欺瞞を戒め、退屈への嫌悪の感情も含めてあるがままの内心を神にそのまま委ね、身体的苦痛にとらわれないことの模範となるよう勧めている。またフェヌロンは、勇気を出そうと無理に努力せず、不可避なことには抵抗せず、傲慢や潔癖症があってもそれに基づいて行動せず、愛を持って行動するようにと教え、人々を自己放棄と子どものような純真さへと導いた。フェヌロンは、精神ばかりでなく肉体的にも無為であることを勧めた。良き業は尊重するが、故意に努力してなされるべきものではなく、神に委ねるときに生じるもので、行為者自身には意識されない。彼はこのような開かれた徳を得るために、瞑想

²⁷ 同上、371-373頁。

²⁸ 同上、374-375頁。

²⁹ 同上、376-378頁。

(recollectedness) を指導している³⁰。

以上、述べてきたように、カトリックの霊的指導においては、教会の権威の確立の要請にもかかわらず、卓越したマインドフルネスの実践がなされていたのである。

5. イグナティウス・デ・ロヨラ

イグナティウスは行動の人であるとともに霊的な沈潜という二面性を携えた対抗宗教改革の旗手として登場した。「使徒性」と「霊的識別」は車の両輪としてこの二面性を説明する³¹。彼の霊性を探求するにあたっては、『霊操』(*Spiritual Exercises*)と『イエズス会会憲』(*Jesuit Constitutions*)が重要である。

『霊操』において重要なのは「原理と基礎」の項において「偏らない心」と訳されている「聖なる無関心」である。彼の思想と行動がより深みと一貫性を持ったものとして了解されるためには、この「特定の被造物的見解に偏らない姿勢」が理解されなければならない。彼の牧会は、「一切の先入観、また予備的な決断から自由であること」が無条件的に前提とされている³²。イグナティウス自身は、自分の信仰の正しさについて自分には疑わしいところがあるのではないかと見ていた³³。この自己相対化姿勢は、判断を保留するという意味でのオープンネスに由来する。霊的指導者には、神の働きを見守るための「のめり込まない」バランス感覚が求められるとともに、黙想者の中に巻き起こる霊——思考、感情、衝動など——を識別する賢明さが求められた³⁴。観想や観想的祈りは文字通り厳格に行うべきものと詰屈化されることもあったが、本来『霊操』は各自の個性にあった祈り方を模索するためのものであった。でき得る限り自由かつ容易で従順なものであるべきであり、自分の好みに合わせて他者を型にはめることはできない。霊的指導者は、黙想者に聖霊による成長が認められるならば、手放していなければならない³⁵。「神に向かって透明であるところ」、「自己の好みを他者に押しつけない抑制の姿勢」、「人や状況を考慮する分別 (discretio)」が求められるが、これらはマインドフルネスの要件と考えられる³⁶。

『会憲』はイエズス会の強い使徒的目的意識に貫かれ、「キリスト教信仰の防御と布教及び魂

³⁰ 同上、379-384頁。

³¹ Michael Ivens, "The Modern World: B The Catholic Reformation; I Spain, 1 Ignatius Loyola," in *The Study of Spirituality*, pp. 357-362.

³² クリステイアン・メラー編、加藤常昭訳『魂の配慮の歴史6 宗教改革期の牧会者たちII』、日本基督教団出版局、2001年、39頁。

³³ 同上、40頁。

³⁴ Leech, K., *Soul Friend: An Invitation to Spiritual Direction*, London: Sheldon Press, 1980, pp. 58-62.

³⁵ K. Leech, *Ibid.*, pp. 148-150.

³⁶ メラー編、上掲書、41-47頁。

の進歩のための労働」を定め、説教や sacrament だけでなく、「あらゆる言葉の奉仕」と「あらゆる慈善事業」、そして世界宣教を行うこととする。『会憲』は、高度の機動性と、外面的には「普通の」生活を力説し、聖歌隊、断食、僧衣など修道院の伝統を廃止し、向かう世界の多様性に即応して使徒的目的を果たせるよう規則は最小限にとどめるという近代的なビジョンを抱いている³⁷。

『霊操』と『会憲』は、イグナティウスの「霊的識別」と「使徒性」をそれぞれが代表しているが、両者は不可分のものとして統合的に理解されなければならない。政治・社会問題への関与と霊性の統合を唱える英国国教会司祭ケネス・リーチも、イグナティウスの中に霊性と社会性への偏りのないバランス感覚を見出している³⁸。「使徒性」という概念は、霊性の観点では神との一致という超越的感觉のことで、「世界の中での神の奉仕」に人間が巻き込まれていく中でもたらされる。常に被造物が憶えられ、万物の中における神の实在が常に新たに照らし出されていく。禁欲は、万物を神の栄光に向けて秩序づけるための心の自由と正しい意志の養いを目的とする。イグナティウスに特徴的な「霊的識別」は、具体的な行動上の決断のために要請される。十字架におけるキリストとの一致は、使徒的奉仕の緊急性の中に位置づけられる。ここにはボンヘッファーの審判なき服従の行為と通ずるものがある³⁹。祈りと観想の訓練は、奉仕と結びつけられるために状況即応的で、必ずしも厳格な適用が求められたわけではない。「隣人を助けること」を阻害する祈りは譴責された。「万物の中におられる神を見出すこと」が祈りであり、行動しつつ祈ることが強調された。霊的な成長は各自の召命と応答の発達に応じて段階的にもたらされ、すべての行動が祈りとなることが目指される。万物が「上より」の光で観想され、世界は「神が地上の全被造物の中で私のために働き労働したもう」舞台と自覚される⁴⁰。

イグナティウスの霊性の縦軸は、具体的な生活や社会問題の横軸ときわめて密接に結びついている。あらゆる被造物との関係において、偏らない心——「聖なる無関心」——が養われることが中核にあり、この万物へのマインドフルネスが、彼及び彼の仲間の広範な活動の原動力であるとともに、目指されるものであった。

6. アヴィラのテレサ（Teresa of Ávila）と十字架のヨハネ（Juan de la Cruz）

スペイン宗教改革期に祈りと研究に沈潜したアヴィラのテレサと十字架のヨハネは、アングロサクソン系教会ではその重要性が十分に認知されてきたわけではない。ローマ・カトリック

³⁷ Ivens, *Ibid.*, pp. 360-361.

³⁸ K. Leech, *Ibid.* pp. 58-62, pp. 148-150.

³⁹ 本稿、2頁。

⁴⁰ Ivens, *Ibid.*, pp. 361-362.

教会においてもこの二人の修道士が教会博士の称号を受けたのは20世紀になってからである。20世紀末から霊性の運動が高まるとともに、ドイツ・英語圏でも研究がなされるようになった。聖テレジアは1582年に女子跣足カルメル会を設立し、さらに1568年に男子カルメル会を設立した際にイエズス会で教育を受けた聖ヨハネが参加した。両者の神学と実践は一方を抜きにして他を理解できないほど分かちがたく絡み合っている⁴¹。

1) アヴィラのテレサ

アヴィラのテレサ（以下、テレサ）は1554年に決定的な回心を経験した。それは、悪習、依存、固執からの解放と、神の無条件の受容に基づく自己受容であった。ここに彼女自身の心理的行動に対するアクセプタンス、脱フュージョン、そして神とともにそれらを観察する自己の気づきを認める十分に理にかなったことであろう。マインドフルネスの諸要件を背景にした彼女のいわゆる「念禱」においては、「友としての交わり」と言い表される神との関係を基礎として、周囲の人々、それを超えた世界の人々のために配慮がなされた。神との交わりは人間イエスとの交わりと同一である。テレサは自らの感覚・衝動・思考を通して、キリストとの共感的関係を結び、自らに向けられるイエスのまなざしを通して自分を観ることを学んでいった。それは、彼女自身の内奥における自分との距離置き——脱フュージョン——、及び超越的な自己の養いの過程である。「悪事」の回避を彼女は人間の力の及ばないものと認識し、「悪事」と戦うことを修練として課すことはなかった。回避もせず格闘もしないオープンでいる姿勢もまた、マインドフルネスの一つの形態である。彼女は、一人の人間としてのイエスの中に、苦悩に対するオープンネスと価値へのコミットメントを看取している。彼女は、キリストをモデルとして自らも苦悩を抱えつつ人々に奉仕する動機づけが与えられた。修道院内における彼女の対人関係の原則は、神との交わりを促進するマインドフルな視座を共有することへと仕向けるものであったらしい⁴²。たとえば、修道院内のトラブルメーカーである二人の修道女への扱いに関する手紙（1579年3月3日）において、彼女たちに対して巻き起こる自己の内面の攪拌を省察し、共感的理解を示す仕方、問題解決を画策する人間的理性の指示に基づく人事異動によってではなく、適切な労働を与えて院内の交わりを絶やさず、そして何よりも悪魔の動きに気づく洞察の中で主への讚美ととりなしの祈りをテレサは勤める⁴³。テレサにとって、牧会は、マインドフルになって神の視座を得るとともに、そこから自己と他者をマインドフルに見つめ他者に奉仕することである。

⁴¹ E. W. Trueman Dicken, "The Modern World: B The Catholic Reformation; 2 Teresa of Jesus and John of the Cross," in ed. by Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright, and Edward Yarnold, *The Study of Spirituality* (New York: Oxford University Press, 1986) 364-366.

⁴² メラー編、上掲書、53-59頁。

⁴³ 同上、73-80頁。

2) 十字架のヨハネ

テレサの改革運動に協力したのが、十字架のヨハネ（以下、ヨハネ）は、自らの魂の体験を通して信仰生活の目的と道程を体系化した。彼の神学は、魂の導きのために「靈性についての包括的な見取り図」を提示するものであった。彼にとって人生の目的は神との合一である。それは同化ではなく、「自由な会話を交わしうるパートナー」となることであるとともに、神のように人間と交わり、被造物と関わる者となることである。それゆえ、彼にとって人生とは「神の中に至る変容」の過程である。それは隠されているが実在的な三一神との人格的關係に生きる「神秘」の生であり、また神との交わりに支えられて隣人愛に生きる「友愛」の生である。神人關係であれ隣人關係であれ、そこにあるものは愛の関わり、身を向けてくるものに応じて向き合う「我と汝」——汝の視線を私のうちに抱きながら、我が視線が汝に受け止められる——の關係である。それはまた、相互に自己を離れる關係である。世界との關係においても、ヨハネは被造物を侮蔑せず、自然の衝動を否定して「殺し去る」ことはない。全被造物を自己中心的に自己と關係づけることに距離を置く放下（detachment）の姿勢がある。「禁欲」もまた、自己を離れるあり方として理解されなければならない。変容の過程は、それを推し進める神に対して手放して道を譲る中で起こる。

この過程の中で神は魂の中に、「信仰」「希望」「愛」の三つの徳を注入する。これが「注入された観想」（infused contemplation）という事態である。「信仰」は、理性によって知りえない何かに接触し包み込まれていることを理性が予感し、自らに不満と疑念を抱き、そのことが問いと探求の原動力となることである。「愛」とは、意志の座である人格が統御不可能な尊いものに触られることで触発される価値の知覚であり、そこから発出する感情である。「希望」とは、ヨハネが「記憶」と呼ぶ時間の感覚であり、過去の回想と未来への期待、満たされない苦痛と永遠の憧憬を抱くこととして体験される。以上のプロセスを象徴する「暗夜」は、隠れた神との交わりであり、超越的体験は自然的体験をもって推定するしかない「苦悩の局面」を示している。超越的体験が可能になるのは人間イエスとの「我と汝」の感覚的体験が神の歩み寄り（ケノーシス）⁴⁴であることにすべてを負っている⁴⁵。

神の導きは個性的な人間各自に固有のものであり、個人を導く務めにあずかる靈的指導者には、「その人にふさわしい仕方」を繊細に察知する能力と体験的知識が求められる。彼は、自分を神にゆだねることを教え、隠れたる神の働きの成り行きに同意するよう励ますのである。十字架のヨハネが追い求めた体験的知に基づく靈性は、杓子定規の画一的・信条的な方法——

⁴⁴『フィリピの信徒への手紙』2章6-11節に伝存される初期キリスト教の「キリスト賛歌」には、「キリストは神のかたちであったが、神と同等であることに奪取すべきこととは思わず、おのれを空しくして、しもべの形を取り、人間の姿となった・・・」と記されている。ここにおける「空しくする」というギリシア語の動詞（κενώνω）の名詞形が「ケノーシス」（κένωσις）である。

⁴⁵ 同上、91-105頁。

行動科学的の言う「ルール支配行動」——ではない。魂への配慮者は、神の業に繊細に気づき、それに道を譲ることによって方向を示し、理性的にも貧しい姿勢で信者を助けることに満足しなければならない。こういう自己放下のマインドフルネスを、ヨハネは靈的指導者たちに求めた⁴⁶。

ヨハネの場合も、神と人とのマインドフルな関わり——今この瞬間に神とともにある超越的
自己の観点から、すべての体験に対してオープンであること、そこから得られる神の愛の意志の知覚と、さらにその神の意志を己が意志としてマインドフルに行動すること——が要点であることは明らかである。

以上、ボンヘッファーの神学的洞察において明らかにされた自己の内面、自己自身、自己の存在意義に対する三重の態度をキリスト教的マインドフルネスと言い換え、対応するACTの用語を用いて、プロテスタントとローマ・カトリック両陣営の牧会史におけるその現れ方の検証を試みた。心理療法におけるアクセプタンスや脱フュージョンのオープンネスは、アディアフォラ、放下 (detachment) などとして現れてきた。今この瞬間との接触や文脈としての自己は、祈り (念祷など) によって三一神との交わりの中で養われる責任主体としての自己に相当する。また価値やコミットメントも、神と神人関係への注視に基づく召命や派遣——たとえばイグナティウスの「靈性」や「使徒性」——としてキリスト教的なマインドフルネスの要件と考えることができる。これらは聖書テキストから含蓄として引き出すことができるのみならず、キリスト教牧会の現場においても体得されてきたことでもあった。キリスト教の歴史はマインドフルネスの宝庫であると言っても過言ではない。

7. マインドフルネスのキリスト教牧会への応用

キリスト教の伝統の中に確認されたマインドフルネスを現代の牧会に蘇らせることが次の課題となる。以下、マインドフルネスのいくつかの応用例を紹介する。

1) Siang-Yang Tan の提言⁴⁷

マインドフルネスの手法は、思考から距離を置き、思考を自由に行き来させ、否定的ないし不合理なものとは戦わないことで、クライアントが「自分は思考を持っているのであって思考そのものではない」ことに気づくよう促す。フラー神学校教授 Siang-Yang Tan は、キリスト教

⁴⁶ 同上、106-109頁、112-118頁。

⁴⁷ Siang-Yang Tan, "Mindfulness and acceptance-based cognitive behavioral therapies: empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective," in *Journal of Psychology and Christianity*, 30 (Pasadena: Christian Association for Psychological Studies, 2011) 243-249.

の観想の伝統の中にその技法があり、「今この瞬間がサクラメントであること」ないしは「聖であること」に対してマインドフルな開かれた心を持てるよう訓練し、万事を「行くに任せ神に任せる」——“letting go and letting God”——ような明け渡しを提言する。ただ思考を自由に行き来させるのではなく、キリストの許へと行き来させ主の支配の「とりこ」にする(『コリントの信徒への手紙2』10章5節参照)。クライアントは「目覚めて祈る」ことを学ぶ(『マタイによる福音書』26章41節参照)。Tanによれば、プラグマティズムと違って、キリスト教の立場では自由を得させる真理(『ヨハネによる福音書』8章32節参照)、真実なこと(『フィリピの信徒への手紙』4章8節参照)、善と全きこと(『ローマの信徒への手紙』12章2節参照)などの「正しい思考」は重要であり、キリストにおける永遠の命と来るべき天国の希望を含む(『ローマの信徒への手紙』8章18節、『コリントの信徒への手紙2』4章17-18節参照)。それゆえ、現在ばかりでなく未来にも焦点を合わせるものでなくてはならない点において、禅仏教の概念のみに範を置くのは問題であるとする。

Tanはマインドフルネスを仏教のオリジナリティととらえるため、彼の言う未来への焦点づけはマインドフルな直観的把握ではなく、聖書引用をもって行為を指示する律法化のリスクを回避できない可能性がある⁴⁸。イグナティウスや十字架の聖ヨハネなどキリスト教的霊性の伝統にある「霊的識別」は、未来に向かって行動すべき方向性をマインドフルネスによって感知する方法として、再考されるべきであろう。

2) トゥー・スクリーン・メソッド (Two-Screen Method)⁴⁹

SymingtonらはTanの提言を受け継ぎ、精神疾患に対する「マインドフルネスのキリスト教モデル」を紹介し、マインドフルネスがキリスト教の霊性と適合するとともに信仰を成長させることを論証している。価値を追求する要としての「超越的な自己」を取り巻く、思考・感情・身体感覚が相互に癒着して作用し、肥大化した「クラスター」となる場合、その自己を喪失させる脅威となる。この癒着によって「クラスター」は自己を押し潰し、価値ではなく感情に基づいて行動するように人生を主導するようになる。マインドフルネスは、自己と周辺の内的体験との間にスペースを作り、思考・感情・感覚を無害化することにより、こういう危機

⁴⁸ ACTの価値は第一義的には個人的なものであり、それが社会や文化の倫理規範や宗教的な価値と一致することがあっても良いが、そちらの方が優先され個人の意志が反映していないならば、プライアンス(体験の伴わない知識)となり反治療的となる。聖書の価値をいう場合、そこに神意へのマインドフルな注視の中でクライアント個人の心に生じる神意との神秘的な合一が起こらなければ、それは律法主義的なプライアンスと化する危険性があることを指摘しておきたい。

⁴⁹ Scott H. Symington & Melissa F. Symington, “A Christian Model of Mindfulness: Using Mindfulness Principles to Support Psychological Well-Being, Value-Based Behavior, and the Christian Spiritual Journey,” in *Journal of Psychology and Christianity*, Vol. 31, No. 1. (Pasadena: Christian Association for Psychological Studies, 2012) 71-77.

的状況からの解放をもたらす。癒着の溶解と自己の確立は、聖書の基盤に基づいて進行し、価値を生活に根づかせる。これにより「反対条件づけ」(counterconditioning) が起こり、負の内的体験が価値を照らし出す燈火へと転換させられる。

独自のマインドフルネス・モデル「トゥー・スクリーン・メソッド」においては、クライアントは、生きがいと生命のあふれる内的体験を正面のスクリーンに見、脅威と破壊の思考・感情をサイドスクリーンに見ている。後者の凝視により正面スクリーンに向き直ることができない状態がフュージョンである。クライアントは脇に映る嫌悪映像を打ち消そうとせず、それに捕らわれず、聖書の価値の活性化により正面に映る有意義な映像を見つめるよう促される。こうしてクライアントは、脅威となる思考の「反芻」と不健全な抑圧との中間にある適切な「空間」⁵⁰に留まり、その心理的自由をもって価値を追求することができるようになる。

このメソッドでは、マインドフルネスがキリスト教の伝統と関係なく「利用できるもの」として扱われている。マインドフルネスは、前述のとおり、キリスト教の伝統の中でオリジナリティとして存在していたものであり、この視点を欠くならば、キリスト教の伝統の中にある豊かな治癒力を十分に生かし切れないかもしれない。さらに、聖書の価値の活性化においては、前項のTanの提言の場合同様、律法主義に陥る可能性がある。価値はルールではなく、今この瞬間に人格的な神から与えられるものであり、マインドフルな気づきによって受け止められるべきものである。

3) 「統合的ACTモデル」⁵¹

Knabbらはボンヘッファー神学において洞察されているマインドフルネスの諸契機をACTの発症機序、並びに治療機序と関連づけ、以下の要素からなる手法を提案する。苦痛に対する道徳的評価(裁き)によって苦痛——「存在の苦痛」——は増幅し、キリストの教えを生き抜くことを妨げられることにより「回避の苦痛」がさらに加わる。この発症機序に対する治療機序は、これまでのコントロール戦略を断念し、判断を手放す。また「神のように」なるとうとする性向と苦痛をノーマライズしつつ受け入れ、裁くことから理想化することからも脱フュージョンする。概念化した自己から離れ、キリストの中に真の自己を見出す。キリストの教えを追求し、キリストに従うコミットメントを厭わない。

この治療モデルについては、神学とACTの両サイドから問題点が指摘されなければならない。第一に忘れてはならないことは、心理学の応用が成功するかどうかはそれ自身に内在する治癒力によるのではなく、神のケノシスに負っているということである⁵²。心理学は——そ

⁵⁰ メタファーとして用いられる心理的空間のこと。

⁵¹ 注6参照。

⁵² 早坂文彦「牧会カウンセリングにおけるACT応用に関する試論」『宮城学院女子大学研究論文集』122号、70-71頁。

して神学も——罪の赦しをもたらすことはできないのだ。第二に、この論文には贖罪論が欠けている。人間の罪は、人間主義的な楽観論が潜んでいる認識論的な救済言説では処理できない。人間の罪は、単に人間の力では御しえないほどデモーニッシュなもので、存在論的な闇の勢力の支配のもとにある。ACTはあくまで道具であり、贖罪の出来事に道を譲るための単なる比喩としての手法に過ぎない。第三に、ACTの側から指摘しなければならない問題は、先の二つの応用例でも指摘したように、クライアントの価値が聖霊による自発的なものとしてではなく、社会的・宗教的な権威への服従として同定される可能性である⁵³。第四の問題は、ACTのプロトコル化である。ACTはその時々々のクライアントの状況に応じて柔軟に適用されなければならない。セラピストはこれを「ACTをダンスする」と言う。ACTを応用する場合、神との関わりの実践、すなわち、祈りがマインドフルネスとの関連で考察されることが不可欠と考えられる。牧会カウンセリングへのACTの応用は、贖罪論を含めたより深いレベルでの統合が考えられなければならない。

結びに代えて——今後の課題に向けて——

最後に、キリスト教的マインドフルネスから示唆される牧会のあり方を述べる。結論を言えば、プロテスタントが放棄した告解、「ゆるしの秘跡」の sacrament としての回復である。もっともここがかつての教会の権威という亡霊を引き出してくるつもりはない。Sacrament の回復は時代錯誤的な復古主義ではない。Sacrament は欠け多き人間の為す不完全な行為の中にこれを用いるキリストの約束を信じる信仰に基づくものである。ここでは「告白」と「服従」が求められる。マインドフルネスは何もしないでいるための技法であり、罪のありのままを神の前に置くこと、すなわち「告白」を促す。そこに贖罪の出来事が起こることが約束されている。マインドフルネスは今この瞬間に目覚めている技法であり、神が身を屈めてくださるなら神と目線を共にすることで神の友とされるであろう（『ヨハネによる福音書』15章13節以下参照）。マインドフルネスは凡庸さの中に奇跡を感得させる技法であり、そこに神が伴ってくださるなら、意義と活力をもってコミットすることが神に従うこととされるであろう。この、「告白」→「贖罪」→「召命」→「服従」の運動の起こることが牧会である。そしてこの運動の成否はひたすら神の実在的な介入が伴うかどうかにかかっている。この生き生きとした動態が、達人的な説教を求め、見栄えのする奉仕の業に励み、さまざまな教会政治的な配慮をなす人為的な活動の影に埋もれてしまっているとすれば問題である。これを心理学に触発され

⁵³ ファンダメンタルな教派ではこの可能性がきわめて大きいと言わざるを得ない。欧米においてはマックス・ウエーバーの指摘する資本主義的市民の行動規範としての道徳的キリスト教が、隠然とした影を落としている。注40も参照。

て取り戻すことができるならば、真実の魂の癒しを教会は取り戻すことができるかもしれない。

本稿はキリスト教的マインドフルネスについて教会史のごく限られた部分からの論考であったが、今後はより詳細な教会史や教理史の検討に加えて、マインドフルネスから見た聖書の読みの脱規範化と再解釈がなされることも期待される。加えてACTの技法を応用した牧会の実績の蓄積も必要となるであろう。

引用文献

- ボンヘッファー著『ボンヘッファー選集4 現代キリスト教倫理』森野善衛門訳（新教出版社、1978年）
- ボンヘッファー著『創造と堕落——創世記1-3章の神学的積義』生原優訳（新教出版社、1962年）
- ウォルター・ブルックマン著『現代聖書注解 創世記』向井孝史訳（日本基督教団出版局、1988年）
- Dicken, W. Trueman. "The Modern World: B The Catholic Reformation; 2 Teresa of Jesus and John of the Cross." *The Study of Spirituality*. Ed. by Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright, and Edward Yarnold. New York: Oxford University Press, 1986. 364-366.
- ラス・ハリス著『よくわかるACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）明日からつかえるACT入門』、武藤崇監訳、武藤崇・岩淵デボラ・本多篤・寺田久美子・川島寛子共訳（星和書店、2012年）
- 早坂文彦「牧会カウンセリングにおけるACT応用に関する試論」『宮城学院女子大学研究論文集』122号、2016年
- ステイーブン・C・ヘイズ、カーク・D・ストローサル、ケリー・G・ウィルソン著『アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）第2版：マインドフルな変化のためのプロセスと実践』、武藤崇、三田村仰、大月友監訳（星和書店、2014年）
- Ivens, Michael. "The Modern World: B The Catholic Reformation; I Spain, 1 Ignatius Loyola." *The Study of Spirituality*. Ed. by Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright, and Edward Yarnold. New York: Oxford University Press, 1986. 357-362.
- Knabb, J. J., Ashby, J. E., & Ziebell, J. G. Two sides of the same coin: The theology of Dietrich Bonhoeffer and acceptance and commitment therapy (ACT). *Journal of Spirituality in Mental Health*, **12**, 2010. 150-180.
- Knabb, J. J. & Grigorian-Routon, A. (2014). The role of experiential avoidance in the relationship between faith maturity, religious coping, and psychological adjustment among Christian university students. *Mental Health, Religion & Culture*, **17**(5), 458-469.
- Leech, Kenneth. *Soul friend: an invitation to spiritual direction*. London: Sheldon Press, 1980.
- マクニール著『キリスト教牧会の歴史』吉田信夫訳（日本基督教団出版局、1987年）
- クリスティアン・メラー編『魂の配慮の歴史5 宗教改革期の牧会者たちⅠ』加藤常明訳（日本基督教団出版局、2001年）
- クリスティアン・メラー編『魂の配慮の歴史6 宗教改革期の牧会者たちⅡ』加藤常昭訳（日本基督教団出版局、2001年）
- Symington, H. Scott & Symington, F. Melissa. "A Christian Model of Mindfulness: Using Mindfulness Principles to Support Psychological Well-Being, value-Based Behavior, and the Christian Spiritual Journey." *Journal of Psychology and Christianity*, Vol. 31, No. 1. Pasadena: Christian Association for Psychological Studies, 2012. 71-77.
- Tan, Siang-Yang. "Mindfulness and acceptance-based cognitive behavioral therapies: empirical evidence and

clinical applications from a Christian perspective." *Journal of Psychology and Christianity*, 30. Pasadena: Christian Association for Psychological Studies, 2011. 243-249.

Tripp, J. D. "The Modern World: The Protestant Reformation, Introduction, Luther, Calvin," *The Study of Spirituality*. Ed. by Cheslyn Jones, Geoffrey Wainwright, and Edward Yarnold. New York: Oxford University Press, 1986.

(2017年3月30日受領、2017年5月23日受理)

(Received March 30, 2017; Accepted May 23, 2017)

Rediscovering mindfulness in Christian Tradition and its application to pastoral care

Fumihiko HAYASAKA

What we call mindfulness, originally taken from religious practices, is increasingly becoming an important concept for clinical psychology. This concept has shown usefulness and effectiveness in the recovery of clients who have various sufferings in their life. On the other hand, Christian pastoral care has been excluding the responsibility for caring for persons diagnosed with “mental disorders”, saying that they should be cared by psychiatrists or psychologists. Now that the mindfulness, which originally belongs to religion including Christianity, without a doubt, has been proven useful for helping suffering persons, we, as religious clergy, can no longer be silent, as our silence may be taken as being unfaithful. This article intends to rediscover Christian mindfulness and to recover the healing ability which is embedded in our tradition, specifically focusing on the Reformation period.

First, we elicit key elements of Christian mindfulness from the theology of Dietrich Bonhoeffer, using parallel concepts of Acceptance & Commitment Therapy (ACT). Secondly, we delve into the Reformation period and look at the representatives from that time period. Finally, methods of Christian counseling, incorporating mindfulness skills, are presented, having the potential of healing and aiding in recovery through the use of pastoral care.

According to Bonhoeffer, liberation from the fall to the new life consists of a shift in attitude from constant judging of good and evil to committing to simple actions while remaining in the present moment: being a transcendent self, i.e. *Imago Dei*. These threefold psychological attitudes are operationally defined as Christian mindfulness. We will find that the period of Reformation is filled with the treasure of the practice of mindfulness, and this precious tradition has an immense possibility for helping people recovering from their maladaptation as well as having a spiritual experience such as bestowment of atonement and apostolic delegation. As an attempt of a new form of pastoral care that could be empowered by mindfulness, a restoration of a form of Sacrament of Confession can be proposed: It should consist of waiting for atonement with open hands, staying with God in the present moment as a transcendent self, and committing oneself to a given mission with apostolic obedience without cognitive judgment.