

## 「回復」のことばとしての仏教

——薬物依存にとりくむ仏教パング——

葛西賢太

〈論文要旨〉 依存症は、食のあり方の異常が、生き方や人間関係、人としての責任能力の上での問題として現れることが多い病  
理である。薬物依存からの回復を目指す仏教的なアプローチを検討する。米国の瞑想指導者ノア・レヴァインは、青少年時代の  
非行・犯罪と薬物・アルコールの濫用から回復するため、キリスト教の儀式から学んだ依存症回復プログラム「十二のステッ  
プ」と、仏教瞑想とを学び、両者を統合するプログラムを工夫、彼同様に苦しむ若者に瞑想を伝える努力を払っている。人とし  
ての困難に向き合わず困難を避け麻痺させる行為（薬物使用）の回復が依存とみる。依存は仏教という苦であり、仏教の三宝  
（仏―現実と向き合う仏の智慧、法―十二のステップや四諦八正道、僧―回復を目指す共同体）への帰依（尊重）が回復への道  
であると説く。パングロック音楽を愛好する彼は、既存の価値観を問いなおす仏教とパングロックとの間に共通点も見いだして  
いる。

〈キーワード〉 インサイトメディテーション、パングロック、十二のステップ、依存症からの回復、ノア・レヴァイン

### 犯罪の原因としての依存症を語ることは

二〇一六年四月二十七日、ジョージア州のジャクソン州立刑務所に収監されていた強盗殺人犯のジャムパ・パウオ  
（Jampa Pawo）の死刑が執行された。彼がまだ一九歳であった一九九八年、十代の仲間と盗みに入った先で、ステ  
ーブ・モス（三七歳）と十一歳の息子ブライアン、十五歳の娘クリスティンを殺したのだ。彼は刑務所の中で仏

教に出会っていた。死刑執行に先立ち、彼はさいごの言葉としてモス一家への謝罪をのべ、次のような祈りを唱えたという。「一切衆生はおしなべて善きものである。一切衆生はおしなべて親切である。一切衆生はおしなべて強きものである。一切衆生はおしなべて賢きものでも<sup>⑧</sup>。(All beings are basically good. All beings are basically kind. All beings are basically strong. All beings are basically wise)」。そして処刑のための注射を受けた。

弁護士は、彼が子ども時代に依存性の薬物と暴力にさらされていたこと、また、入所後は仏教徒として深く改悔していたことを述べ、州や最高裁への助命減刑の訴えを重ねるが、それが受け入れられなかった無念を表明した。

ダライ・ラマ十四世やペマ・チョドロン (Pema Chödrön) などの著名な仏教指導者も彼の助命を祈っていた。とくにチョドロンは、彼のために『チベットの死者の書』を読んでやることを、またチベット仏教の(悪いものを自分の中に、よいものを外に出す)トレンの瞑想法を行うことを、彼の友人に勧めていた<sup>①</sup>。

彼のほかにも仏教徒である囚人が米国の刑務所や少年院に収容されている。これらの施設の中に仏教を伝え瞑想実践を説く人々がある。仏教を伝えることで、彼らのなにをどうしようというのか。実は、罪の原因となった依存症や反社会性からの「回復」を可能にする方法論としても、米国では仏教が注目されている。では、具体的には仏教を伝えるためにどんなことがなされているのだろうか<sup>②</sup>。

仏教は、改悛や善行の勧めにとどまらぬ実践的な提案もする。刑務所での他の入所者との複雑で困難な人間関係や長い期間の心の変化にどう対処するかといった事柄にも仏教は活用されるし、幼少期から近親者による暴力にさらされたエピソード、痛みをやり過ぎたために薬物やアルコールや自傷行為が頻繁に用いられたこと、そして自身も同様に暴力を行使する側になった経緯などをふりかえる方法としても用いられる。焦点を当てられるのはア

ルコール・薬物などへの依存だ。そして、依存症の原因を本人の性格や責任だけに帰すべきではないと近年の医学的研究では考えられており、その原因を仏教によって手当てしようと考えている人たちがいるのである。

依存性物質には、制御困難な感情や自己価値観、あるいは人間関係や行動上の問題が引き起こす苦痛をほんのつかの間だけ緩和したり、変化させたり、何とか耐えられるものとする効果がある。そして、そのような効果があつたからこそ、人はある物質に対して依存するのである。一方、自分が体験する感情に対する気づきがあり、そうした感情を違和感なく受け入れることのできる人、気楽に人との関わりができる人、いつも慎重に行動する人は、たとえ抗いがたい遺伝的素因を持っていたとしても、依存症にはなりにくいといえるだろう。<sup>(3)</sup>

感情面での苦痛（不安やおそれなども含む）をやわらげて耐えられるようにする効果ゆえに、依存性物質を反復使用して習慣化する（依存する）人もあるけれども、他方で、そのような苦痛緩和効果を必要とせず依存症になりにくい人もいる。ということは、自分の感情を適切に取り扱えない体験に注目し、手当てすることで、依存性物質の反復使用をやめる道もある、と考えられる。

依存症における「回復」とは何か。「回復 (recovery)」は、依存症の「回復」のみならず、近年は福祉、障害理解などにおける「回復」まで、広くつかわれている概念となっている。(一) 治癒とは区別され、原状復帰ではない。断酒断薬は原状復帰ではなく「回復」への道のはじまりであり、たとえば依存の起因となる感情の問題は残っている。(二) 問題を抱えたままの生活改善とその維持が、可能であると考えられている。(三) 「回復」のあり方は個別的で動的なため、明確に定義することが難しい。薬物による苦痛緩和が必要だった原因が改善されたために（我慢ではなく）薬物を使用せずに生活が可能になったあらゆる状態が「回復」たりうる。わかりにくい「回復」

を表現して、「回復」へと方向づけできるように用いられている、仏教のことばに、ここからは注目したい。

以下、本論考では、ノア・レヴァインという米国人の仏教瞑想指導者の半生と思想を検討する。彼は少年期にパンクロックに惹かれ、薬物やアルコールに耽溺し、そこで出会った女性と肉体関係を持ち、暴力や盗みや器物破損などで刑事施設に収容される。仏教瞑想の実践を通してこのような生活から「回復」し、彼自身が苦しんできた経験、同様の苦しみを持つ若者やなかまのための「回復」プログラムとして活かそうとする。ノアは戒を盾にした外からの強制ではなく、依存症者の感情に仏教的な手当てをする、その細部に重きを置く。感情の細部の理解には当事者どうしの相互扶助であることが役に立つが、ノアは刑事施設にいる若者たちに当事者として語りかけることもおこなっている。

### 仏教パンク (Dharma Punk) —— ノア・レヴァインの「回復」の物語 ——

カリフォルニア州の港町サンタクルーズ出身のノア・レヴァイン（一九七二）は、人なつこい笑顔と心にしみるやさしい語りを持つ男性である。マッチョな肉体とスキンヘッド、首から足首に至るまで、また手の甲にも掌にも、全身に入った刺青からは、パンクロックを音楽としても生き方としても愛してきたことが察せられる。ブツダのほか、インドのクリシュナ神やチベットのタラ神など東洋の神がみの大小の刺青が入れられている。彼がひらく瞑想教室におかれた小さな仏像は、髪型がモヒカン（頭頂部から後頭部にかけて、中央のみに残された頭髮が直立しているヘアスタイル）になっている。瞑想教室に集まる人々も、一定の割合がパンクロック愛好者らしい装いをしている。<sup>(4)</sup>

彼は生みの母親と、短気ですぐ暴力をふるう継父とに育てられた。半生伝『仏教パンク (Dharma Punk)』は、ナイフを抱きかかえたまま継父から身を隠す幼い彼を、継父が怒鳴り散らしながら探す場面ではじまる。継父の暴力をかいくぐりながら、ノアは社会的権威に対する強い反抗心を育てるとともに、同様の環境に育った友人たちの影響で、パンクロックとその富者・権威批判の思想に触れて強く惹かれる。また、その表現としての暴力や窃盗や器物破壊などの反社会的行動、そしてタバコや薬物やアルコールに出会うことになる。<sup>(5)</sup>

パンクロックとは一九七〇年代にロンドンとニューヨークではじまった音楽運動である。社会や政治に対する若者の反抗心や暴力性を表現する歌詞やステージでのパフォーマンスに加え、商業主義に取り込まれないこと、衣装や小道具など手作りを重んじ、ありきたりの既製品に妥協しないことも求められる。ぼろぼろのジーンズやTシャツ、それらを仮留めする安全ピンなどを身にまとい、髪を短く刈って立てる。いつけんヒッピーに似ているが、中流階級のなゆたかさを前提とした平和と愛をとなえるヒッピーの価値観に対して、労働者階級のな価値観を体现するパンクロックは、ぼろぼろの服や乱暴な言動などで意図的に境界線を引く。短い髪は、ヒッピーの長髪への反発でもある。とりわけ本論考で強調しておきたいのは、飲酒や薬物使用ともなう強い身体表現——激しい踊りや暴力やセックス——を、パンクロックが含んでいることである。

見かけ上、このような運動は仏教と遠いようにも思える。だがノア・レヴァインは仏教とパンクとの間に共通するものを見だし、王子の立場も妻子も捨てて出家し苦の原因を探究して修行を重ねた釈迦をパンクロッカー風にしたッド (Sid) と親しみをこめて呼ぶ。<sup>(6)</sup> パンクロックを愛好しながら、依存症回復者として生き、仏教徒として実践することが、ノアは可能だと考えている。それは、どのような生き方だろうか。

彼の実父ステイブン・レヴァイン（一九三七—二〇一六）は、エリザベス・キュブラーロスと一緒に死を見つめるワークショップを行っていた著名な瞑想指導者・詩人で、ノアの母と別れた後に瞑想を探究するオンドレアと出会いは再婚する。ステイブんとオンドレアはノアとつかず離れずの関係を保ち、ノアはこの実父と義母に親しみをもち続ける。ステイブンは米国の著名な上座仏教瞑想指導者ジャック・コーンフィールド（一九四五—）や、上座仏教のタイ森林派僧侶アーチャン・アマロ（出家前は英国人 Jeremy Honer 一九五六—）などとの親交もあった。ただし、父やその友人たちが取り組んでいた瞑想は、ノアにとっては「ヒッピー的なもの」で、パンクに惹かれる少年期の彼にとっては金持ちの道楽にすぎず、反発の対象でしかなかった。

サンタクルーズの音楽クラブでのパンクロックは彼にとつて共感できるともかっこいいものだったが、同時に、窃盗、喧嘩、薬物使用、性行為、落書きや器物破損などの反社会的行為を伴っていた。薬物代を稼ぐための空き巣、カーステレオなど金目のものを盗むための車上荒らし、グループごとの喧嘩などの暴力も日常だった。空腹を満たすために食事をとるのではなく、空腹感を忘れるために飲酒したりヘロインなどの薬物を使用したりすることもあった。<sup>(7)</sup> 当時実母はカウンセリングなどに助けを求めたが効果がなく、電話がかかってくると「今度は何をしでかしたか」とおそろしかったという。

ノアはスケートボードで喧嘩相手を殴って昏倒させ、一九八八年に少年院に入る。アルコールや薬物への依存から回復するための「十二のステップ」プログラムに出会う。<sup>(8)</sup> 尊敬できる先輩にも出会い一度は断酒断薬を決意するが、出所を迎えてくれた親友から「お祝いに」ヘロインをやらうといわれて、断り切れずに再度使用してしまふ。<sup>(9)</sup>

ノアはサンタクルーズの町中あちこちに“*Noah Core*”と落書きしたこと、警察によって追われるようになる。<sup>(10)</sup>

「十二のステップ」は、正直と償いを重視するプログラムである。迷ったあげく彼は自供し減刑を期待するがそうならず、裁判では刑務所に入ることが決まる。刑務所に入るとは彼にとって死ぬよりおそろしいことだった。そのため、自殺を企図して独房の壁に頭を打ち付け、また所持していた櫛で手首を切ろうとするが、看守に発見され、保護房に移されて、死ぬことも許されなくなってしまう。<sup>(11)</sup>

絶望感でいっぱい彼のところに実父のステイブンから電話があり、呼吸に注目する瞑想の手ほどきを電話で受ける。試みたところ彼は安心を感じたので、瞑想を支えにして刑期を過ごし、<sup>(12)</sup>薬物からの回復を提案する「十二のステップ」の本格的な実践を所内で重ねた。また出所後は落書きを消し、傷ついたり盗んだりした相手に詫ごと償い（暴力の謝罪、盗んだ金の返金など）に真摯に取り組む。<sup>(13)</sup>彼の態度を印象深く感じた被害者から悩み事を相談されたり助言を求められることもあったという。父に勧められていたコーンフィールドらの瞑想合宿にも参加した。合宿の中で彼は、瞑想教師たちに敬意を抱くようになるだけでなく、自分も瞑想教師となり自分と同じような青少年たちの役に立ちたいと志すようになる。サンタクルーズの病院の検査技師として定職を得た彼は、コーンフィールドらのインサイトメデイーション協会で瞑想を重ね、やがて手伝いとして瞑想指導を許される側になる。また、かつての彼のような少年院入所者のための瞑想プログラムや、瞑想を介して人生の困難とつきあっていくスキルを街の不良少年たちに手ほどきする「通過儀礼 (rites of passage)」プログラムなどにも取り組む。<sup>(14)</sup>彼らに届くことばを持っている自分は、彼らからもこの世界からも必要とされている、という手応えをノアは得る。

彼の断薬の過程は行きつ戻りつである。再服用や再飲酒もくりかえす。薬物を使用していた親しいパンク仲間たちが、薬物の過剰摂取による中毒死や自殺などをして、<sup>(15)</sup>悲しみにつぶれそうになるが、<sup>(15)</sup>瞑想を重ね、また同様の問

題を抱える若者たちの教師として落ち着きをとりもどす。回復活動のカリスマ的な指導者に振り回されたり、回復途上の女性との恋愛に失敗したりというできごともある。ティク・ナット・ハンの瞑想会に参加して感銘も受けるが参加者がみなBMWなどの高級車に乗ってくるのに幻滅したりもする。ダライ・ラマ十四世の法話に参加したノアは、中国による迫害経験にもかかわらず「暴力を自覚しない〔で行使する〕者に対して、非暴力の智慧で向かう」というダライ・ラマの姿勢を、同世代のパンク仲間たちが学べるよう伝えていきたいと心に願う<sup>(16)</sup>。またアジアを旅して寺院や瞑想道場をめぐりながら、ヒッピー的な旅人と自分との違いを確認し、「自分はパンクであってモック（僧侶）ではない<sup>(17)</sup>」と実感し、パンク文化や音楽への嗜好を断念するのではなく、パンク文化に身を置きつつ薬物や暴力は控え、反体制の精神を仏教と統合して活かすという道を選ぶことにする。余命一年だと想像して人生を過ごしてみる、という父親の試みに伴走して彼自身の人生も問いなおしてみる<sup>(18)</sup>。

こうした彼の半生を記した二〇〇四年の本『仏教パンク』は評判になり、米国各地の著名書店などに著者・講演者として招かれ、パンクロック愛好者や薬物依存者のみならず一般市民からも支持を得る。『仏教パンク』を読むと、前半でのかなり乱暴で下品な語彙が続出する短い文体が、人生の味わいを感じて省察することのできる一定の長さを持った穏やかな文体に変わっていき、そこから彼個人の「回復」、彼が生活する世界が少しずつ移行している様子が確認できる。彼はサン・クエンティン刑務所内などでの収容者を対象とする法話や瞑想会を運営しつつ、専門性を高める必要も感じ、トランスパーソナル系の大学院、カリフォルニア統合学研究所 (California Institute of Integral Studies) で心理学の修士課程に身を置く。また、流れにおもねらない心を尊重する仏教瞑想会 (Against the Stream Buddhist Meditation Society) を開き、生き方・感情の取り扱い方の仏教的な指南書『流れに逆らって——魂



の革命家たちのための仏教マニュアル（二〇〇七年）を著す。彼の半生は『瞑想と死』という映画（二〇〇七年）にもなった<sup>(19)</sup>。パンクの魂からの仏教実践を説いた『革命の心——ゆるしと慈悲とやさしさを説くラディカルな仏教』（二〇一一年）<sup>(20)</sup>につづいて、「十二のステップ」型の回復プログラムに彼なりの仏教理解を統合して『帰依と回復——依存症から回復するための仏教的方法（*Refuge Recovery: A Buddhist Path to Recovering from Addiction*）』（二〇一四年）を著した。『帰依と回復』においては依存症者の回復のための施設をつくりたいという構想を述べているが、実際に二〇一五年、ロサンゼルススのイースト・ハリウッドに、解毒、入院、外来の治療と、薬物なしで生きていくための手ほどきをする保険対応施設として「帰依と回復センター（*Refuge Recovery Center*）」を設立した<sup>(21)</sup>。動機づけ面接法や認知行動療法や、家族システムや愛着パターンを分析する心理療法など、依存症治療に一定の評価のある諸治療法が、仏教の原理と統合されて提供されることが、開設を告知する広告に説明されている。広告には設立者であるノアの顔写真とともに、彼が仏教の教師として依存症からの回復プログラムを作ることに取り組んできたこと、個人の内面を洞察すること、個人やグループでのセラピーが用意されていること、薬物なしで生きることを手引きし仏教を教える教育プログラムが行われることなどが記されている。

次節では、この「帰依と回復」プログラムについて見てみよう。

### 帰依と回復（*Refuge recovery*）——ノア・レヴァインの思想と実践——

ノア・レヴァインによる『帰依と回復』は、アルコール依存症からの回復を目指す相互扶助団体（*Alcoholics Anonymous*）の一九三九年の本『アルコールリクス・アノニマス』によく似た構成をとっている。比較してみよう。

『アルコホーリクス・アノニマス』は冒頭と末尾に二人の共同創始者の体験談が、冒頭から三分の一には「十二のステップ」をはじめとする断酒のプログラムについての説明があり、残りの三分の二はメンバーの体験談となっている。説明や体験談を何度もていねいに読み、また集会で多くの体験を聞きながら、自分自身の体験の細部とつきあわせ、アルコールの問題以外の生活の細部も含めて、ていねいに現状と経緯と将来の希望とをすりあわせるのが、メンバーにとって大切な作業である。他人と自分の立場を置き換える、想像力や共感力を要する作業なので、いうまでもなくしらふであることが前提となる。「回復」とは酒なしの生き方の具体的な詳細を実行し得ていることであるが、具体的にイメージするのは容易ではない（容易であれば「回復」できるが、実際にはどうしたらいいかわからない混沌の中にいるのが依存症者である）から、まねをしつつ自分の場合は具体的にどう生活を組み立て直せばよいのか、と学習する。アルコール依存症を自力で解決するのが困難であることの確認、近親者や同僚や友人に迷惑をかけてきたことの確認、断酒したいという意思の確認、人生上あるいは対人関係上の辛いできごとや他人への負い目や罪責感の洗い出し（「棚卸し (moral inventory)」とよばれる）が勧められる。一人ではなく仲間間の力を借りること——自分ひとりではアルコール依存からの回復は難しいが、これまでの対人関係トラブルの上でも身近な人たちの助力には期待できず、また身近な人たちも依存症の苦しさを知ってはいないので、同じ依存症者で少しだけながく断酒を継続している仲間の力を借りることなどが勧められる。この困難な過程の同伴者として、「十二のステップ」の中では、「自分なりに理解した神 (God as we understood Him)」(強調は原文のまま) や「自分を超えた偉大な力 (a Power greater than ourselves)」に助けを求めるよう勧められる。

一方、『帰依と回復』の第一部は「回復のための四つの真理 (四諦 (Four Truths))」と題された、仏教の四諦八正

道の立場から依存症の症状としくみを確認する諸章である。依存とは反復される（不快を避けたいという）渴望であり、不快を避け気を紛らわせるための薬物使用がかえって苦しみを招き、（離脱症状の苦しみ、事故や失敗、対人関係の信用喪失などの）苦が作り出される悪循環に陥る。そこからの回復の仏教的な道をノアは説く。苦の存在、苦の原因、苦を減ぼした状態があること、苦を減す八つの道、という四諦を踏まえつつ、この八つの道とは八正道（Eightfold Paths）であると説く。そして、依存症の原因でもあり症状でもある意志や行動や対人関係の問題を、読者自身の体験とつきあわせることを勧めながら、四諦八正道によってそれらの問題を説明していく。

第二部は八人の体験談である。A Aの有神論的な語彙になじめなかった女性、チック症で対人関係に悩んで薬物に依存した男性、恋人がひき逃げ事故死した辛さから薬物使用が習慣になってしまった男性、統合失調症の母に育てられ摂食障害に苦しんだ女性、同性愛者ゆえにキリスト教的な性規範を受容できずA Aにはけっしてなじめなかった男性、祖父母に育てられたが親に捨てられたという思いから大切な人を攻撃してしまう性格に苦しんだ男性、原理主義的なクリスチャンの家庭に育ったが家族のスキヤンダルに苦しんで薬物に依存した女性、友人の父から性的虐待を受けていた女性などが紆余曲折の「回復」体験を語る。薬物依存は、一つの薬物をやめても別の薬物への依存がはじまったり、怪我や病気で処方された痛み止めの薬からフラッシュバックという異常な状態が生じたりして苦しめられるのだが、体験談で語られるのは薬物の薬理作用ではなく感情の取り扱いに留意することで原因が解きほぐされる過程である。なおこれらの事例の大半はパンクロック愛好者ではない。『帰依と回復』の対象にはパンクロック愛好者さえも含まれるが、パンクであることはあくまでもノアの生き方だ。

付録として、「帰依と回復」方式の集会の充実したマニュアルが巻末にある。集会の開会、司会者あいさつ、「帰

依と回復」集会の趣旨、二〇分の瞑想、各種瞑想を誘導するためのシナリオ、テキスト『帰依と回復』などの朗読、体験談のわかちあい、守秘義務の確認、運営のための献金の依頼、閉会、という流れを、慣れていないメンバーでも読み上げるだけでできるフォーマットが用意されている。「十二のステップ」の経験が活かされているが、マニュアルだけで瞑想のバラエティを複数提供することができると、徹底している。

集会は以下のように始められる。毎回、「帰依と回復」のミーティングのあり方や目的を確認されることになる。

ようこそ今週の「帰依と回復」グループにおいてくださいました。どんな人でも歓迎です。あらゆる種類の依存症から回復するため、仏教から学んだ方法論を提供することに、私たちは主たる目的を置いています。

……あなたご自身がこれらの真理（諦）を調べ実践してみ、ご自身の回復の過程に有意義であることを確かめたいのです。

……回復を支えるためのグループですから、あなたご自身の霊的成長や回復にはご自身の努力が欠かせないことはもちろんで、あなたに代わってそのような取り組みを「誰かが」してくれるわけではありません。

携帯電話などの電源を切ってください。

「帰依と回復」は、依存症が私たちの生活や愛する人々の生活にもたらした痛みや苦しみを癒やすために、マインドフルネス、慈悲、許し、寛大さの実践を活かそうとする人々の集まりです。私たちが歩む道は、帰依による回復の四諦（四つの真理）と呼ばれています。

帰依による回復の四諦とは、依存症から回復できるように仏教の導きを求める道です。……しっかりと取り組んだならば、依存症の苦しみも含め、あらゆる苦しみをやわらげることが仏教にはできると、私たちは信じ

ています。

共同体を作るため、そしてお互いに知り合うために、この集まりでは毎週最初に自己紹介から始めます。お名前以外のことをお話しただく必要はありません。司会の私の名前は××です。<sup>(23)</sup>

AAの「十二のステップ」は、オックスフォードグループ運動という、グループでの告白を重んじたキリスト教運動から大きく影響を受けている。<sup>(24)</sup>『帰依と回復』で展開する依存症理解は、この「十二のステップ」をもとにしたつも仏教的であることを強調する。たとえば、仏法僧（信仰・尊崇の対象でありモデル、原理・方法論、共同体）という三宝への帰依（refuge）になぞらえて、ノアは、回復の三宝とは「回復の力（potential of our own recovery）（という智慧を体現する可能性）＝仏」「回復の四諦八正道＝法」「回復する依存症者たちの共同体＝僧団」であるとする。この三つを依り所（refuge）とするのが「帰依と回復（refuge recovery）」であるとするとするのだ。ある依存症者に「仏教徒になる必要はない。ブツダになれ」とノアは伝える。<sup>(25)</sup>この「回復の力という智慧を体現してみせよ」という励ましは仏教的な依り所をもつことにも通じるが、これと、仏教という信仰を持つこととは、区別されるべきである、彼は考えているのだ。

それでは、彼は四諦をどのようにとらえるか。

一切のものは無常である。周辺の世界も、大切な所有物も、大切な人々も、自分自身も、変化を免れない。このような変化に直面することはさまざま痛み（pain）をとまなう。本来は避けることのできない変化の痛みをなんとか避けようとしたり感じないようにしたりするために、人間はさまざまな反応をする。セックスや美食や大食などの慰みごとや、アルコールや薬物の使用に耽溺することだ。このような耽溺に人間は依存する。そして、耽溺は

痛みや変化という問題を棚上げする態度でもあるので、いつかは問題に対処するかふたたび自分を麻痺させるかを選ばなければならない。

このような異常な、また苦しい状態に「気づく」ために、現状を観察する「棚卸し」の実行と、心身の状態を観察する瞑想を、ノアは勧める。棚卸しとは、商店が経理記録と在庫とが一致するかをつきあわせ、それにより店舗の運営状況の健全性を確認すると同じように、一人の人間として望むあり方と実際の行動とがかみ合っているかの確認である。倫理的なチェックリストが作成される。「十二のステップ」で用いられた棚卸しは、依存の種類ごとにさまざまな工夫が加えられている。ノアが四諦にもとづいて提案する棚卸しは二段階で、苦（依存）をそれとして認識する第一諦（苦諦）の棚卸しと、苦（依存）の原因を掘り下げ第二諦（苦集諦）の棚卸しとの二度を重ねている。依存の存在は意識的にも無意識的にも否認されるから、二度重ねるのである。

#### 第一諦（苦諦）による棚卸し

苦は、もつとほしいという渴望が生みだすストレスです。あなたの依存症が生みだしたストレスを列挙してみましよう。毎日毎日、瞬間瞬間に、依存はどんなかたちで現れているでしょうか。

満足を感じられるまで十分に得ることができないことが苦です。満足できないことで、あなたはどのように苦しみますか。

依存しているものを得るために盗みをしてしまうことが苦です。……依存していることを隠すためにうそをつくことが苦です。……自分の行動を恥じることは苦です。……自分は無価値だと感じることは苦です。……自分の行動の結果を怖れて生きることは苦です。……怒りや嫌悪を覚えることは苦です……他の人を傷つける

ことは苦です。……自分自身を傷つけることは苦です。……「私は〇〇を得るまでは幸せになれない」という考えは苦です。……依存症によって窮屈で悲惨な状態を強いられることは苦です。……貪瞋痴 (greed, hatred, delusion) のあらゆる現れが苦です。

依存症によって、自分自身あるいは誰か他の人のみを危険な目に遭わせたことがあれば列挙してください。……依存にさらに火を注ぐような悲嘆やトラウマがあなたの人生にあったなら、列挙してください。……依存に関連してあなたが苦を経験したり、苦をもたらしたりしたことが他にありますか。漏らさずすべて列挙してください。

依存が引き起こす苦から解放されたら、人生はどんなふうになるでしょうか。寛大な気持ちで、希望をもって、具体的に思い描いてみてください。

五年後、自分はどこにいますか。十年後は？ 二十年後はいかがでしょうか？<sup>(26)</sup>

列挙された苦は、日本人が一般に仏教の苦として想像する事柄よりも小さい、些細といえる、日常的な不満足や不快の体験を含む。怒み、ねたみ、劣等感や優越感、現実離れた願望や孤独感などの、適切に取り扱えなかった感情の置き所のなさがそこにはある。これらをやわらげてくれる依存性物質がそばにあることで、これらの苦は日常的な不満や不快に収まらなくなる。依存症者が、薬物を買うために盗みをしたり、薬物を使用して暴力や器物破壊その他の犯罪行為に及んだりしたことを後悔するとき、小さな不快は反復される苦しみに膨らむ。罪責感などに苛まれることを避けるために、依存症者は薬物を重ねて使用する。重ねての使用が、彼らに新たな後悔をもたらす。その後悔を避けるため、やわらげるため、別の感覚で打ち消すために、さらに薬物が使用される。ノアは、このよ

うな循環する苦しみの内容を、紙に書き出して確認することを勧める。棚卸しである。

一方、苦の原因となるできごとを考える第二諦（苦集諦）についても、彼は棚卸しを考える。

### 第二諦（苦集諦）による棚卸し

あなたにとつてもっともつらい記憶はなんでしょうか。何が起こったか、それをどのように心に留め続けていたか、書き出してみましよう。依存はその記憶にどのように影響しましたか、また依存はその経験に影響されたものですか。

あなたが秘密にしていること、絶対に人には言わないと誓った経験などはありますか。それらを解放してやるべきです。あなたの回復がかかっています。

それは自宅での暴力や虐待でしたか。そこにいてどんな感じでしたか。……どんなかたちでも、親に捨て置かれたことがありますか。……これまでの人生で問題のある性的経験はありましたか。……家族の中でアルコール依存やその他の依存歴を持った人はいますか。……現実から逃げたいと思ったことはありましたか。……感情の痛みをコントロールしたり避けたりするために、意図的に身体を痛めつけることがありますか。それはどのように？ 身体に切りつける？ 喧嘩をする？ 激しい運動？……<sup>(27)</sup>

ここに列挙されたなかには、ノアたちが依存症の原因や症状と認識している事柄が並ぶ。暴力や虐待、貧困、性的虐待などのトラウマ的なできごとが過去になかったかを確かめてもらう。苦しい記憶から逃れるため、これらは否認されたり、あるいは忘却されたりすることがある。そして苦しい記憶に直面しないため、薬物や他の慰みごとの快感や麻痺、時には別の痛みさえもが用いられる。このことから察せられるように、快楽を求めて、薬物に依存す



るのではなく、耐えがたいトラウマ的な記憶や人間関係の緊張や不安や何らかの失敗がもたらす苦痛や不快を避けるために、あるいは成功の興奮の中で落ち着きを得るために、薬物による麻痺や激しく極端な行動による苦痛や不安の圧倒という方法が用いられる。もたらされるものは快ではなく、苦痛の麻痺あるいは相殺である。

この悪循環に対して、ノアが挙げる八正道の説明は具体的で、読者の感情経験の中の苦の要素を微に入り細にわたって確認し、それらに対する彼の経験を踏まえた仏教的な解釈が加えられていく。

#### 回復の八正道

(一) 正見 (Understanding) ……万物が因果の法則によって支配されていると知るようになりました。……人生が無常であり (impermanent) 不満足に満ちたものであり (unsatisfactory) 他人と深く関わり合うことが避けられない (impersonal) 性質をもったものであるという洞察を得ます。ゆるしは可能であり、必要なものです。

(二) 正思惟 (Intention) ……貪 (greed) と瞋 (hatred) と癡 (delusion) とを断ちます。あらゆる痛みにも慈悲をもって対し、あらゆる快楽に執着しないで味わう態度 (nonattached appreciation) を持つよう、心を鍛えます。……正直で謙虚であるよう取り組み、また (一貫した行動規範を保てる) 高潔さ (integrity) をもった生き方をします。

(三) 正語 (Communication/community) ……賢明な意思疎通と、仲間の「回復への」道を助ける場所としての共同体を依り所 (refuge) とします。正直で賢明で注意深い意思疎通に取り組み、共同体にも助けを仰ぎ、他の仲間が「回復の」過程を導いてくれるように心を開きます。困難を経験するときも成功を経験するときも、心を開き、誠実で、謙虚であるよう取り組みます。

(四) 正業 (Action/engagement) ……行為を清らかなものとし、害を生みだすような行動を手放します。回復と自由に至るために最低限必要なのは、暴力と不正直と性的乱交と薬物使用とを断つことです。慈悲、執着しないで味わうこと、寛大さ、親切、正直、高潔、そして奉仕は、私たちに導く原理です。

(五) 正命 (Livelihood/service) ……できるときはいつでも他人のために奉仕して、よい変化を生み出せるように、私たちの時間やエネルギーや資源を用います。害を生みださないような仕事によって生計と生活を確かなものとしてします。

(六) 正精進 (Effort/energy) ……瞑想、ヨガ、体操、賢明な行為、親切、ゆるし、寛大さ、慈悲、他人をほめること (appreciation)、そして一瞬一瞬の感情や情動や考えや感覚に気づくことで、日々の生活を律していくことに取り組みます。与えられた環境で適切な瞑想や行為とは何かがわかるような賢明なあり方 (skillful means) (＝方便) を、努力と注力によって身につけていきます。

(七) 正念 (Mindfulness/meditation) ……きちんとしたマインドフルネス (正念) 瞑想に取り組んで智慧を深めます。これは、私たちの依存の苦しみを生みだす根本原因や根本条件をあからさまに観、癒やすことにつながります。人生のあらゆる局面で、今この時に気づくように取り組みます。現在を依り所とします。

(八) 正定 (Concentration/meditation) ……心の焦点を呼吸や言葉など一つのものにあてる力を培い、心を鍛えて、私たちが目覚めさせたいと思っている慈悲や共感やゆるしのようなよい性質を目覚めさせることに取り組みます。誘惑や渴望を前にしたとき、賢明でない行為に陥ってしまわぬよう、定 (集中する瞑想) を用います。<sup>(28)</sup>

ノアの八正道理解は、依存症や反社会的行為に苦しんだ彼自身の実体験に根ざしており、豊富な事例を通して、読

者自身のさまざまな感情経験を喚起させようとする。依存的行為への逃避をせぬよう言明し、仲間と助け合って「回復」するという前提を確認する。正念と正定の二つの瞑想をもって、依存を抱える心の現状観察と、誘惑に屈しない（誘惑に近寄らない）心の鍛錬とを課す。怒りやねたみなどの感情に対して、また思うようにならない他人との関係、自分自身との関係に対して「許す」ことが、適切にふるまうこと（skillful means）（方便）に通じるといふ。彼の仏教の語り方は、「回復」を目指す運動に共通する、体験的で心理学的な語りである。

### 「回復」のことばとしての仏教

ノアは「自分はモンク（僧侶）ではなくパンク」といって、薬物使用はやめつつ、パンク音楽や文化に対する嗜好を捨てないでいようと決めた。このことの是非は、仏教的な是非とあわせ、実際にそれがうまくいくかどうかで確認されることになる。パンクのな生き方をはじめとして、彼のあり方はいくつかの点で、仏教徒らしいと一般的に考えられているすがたとはズレている。仏教の戒を厳密に解釈するなら、上座仏教の僧のように歌舞音曲をも控えるところだろう。パンクのな生き方を保ちつつ薬物や反社会的行為からは離れている状態が保ち続けられるのだろうか。そして、パンクのな生き方を保ちつつ仏教的な生き方もしようとすることに、もし意義があるとしたら、それ（彼にとつての「回復」）はどのようなものだろうか。

コーヒーやアルコールを合法としその他の薬物を非合法とする線引きは文化によって異なり、また時代によっても変わっている。米国の宗教史を研究するロバート・フラーは、聖餐式のぶどう酒に象徴されるように、アルコールや薬物を用いて神秘体験や美的な文化体験や共同性を創出する儀礼も重んじられていた事例を指摘する。実例と

して、現在はアルコールのみならずコーヒーをも禁じるような宗教運動がかつてはアルコールをしばしば用いていたことなどの例を多く取り上げ、禁酒運動とは逆の、アルコールにこめられた恵みを愛でる宗教的価値観をも確認する。<sup>(29)</sup> また仏教学者であり瞑想教師でもあるダグラス・オストは、相当数の米国の仏教徒が、瞑想を代替あるいは支援するものとして向精神薬を試したことがあることを指摘し、数少ない統計調査と実践者への面接で、自称「すでに卒業」した者も含め、「依存に至らない程度」の向精神薬の使用が一定数あったことを確認している。<sup>(30)</sup> こうみると、かつての禁酒 (temperance) 運動のような、社会からアルコールや薬物を完全に消滅させる理想は、非現実的だけでなく、基準が恣意的でもある。アルコールや薬物が存在する社会の中で断酒 (sobriety) を保ち、よく生きる、という「回復」の実践をするには、パンクでなくても、困難が多い。

もう一つの困難は、「回復」が明確にイメージしにくいことだ。「回復」は「誘惑にはもうまけない決意」というような静かな状態ではなく、日々さまざまなできごとに揺すぶられる中での、動的な平衡状態で、とらえにくい。「回復」は、日々の心がけによって保たれる「無常 (impermanet)」なものでもある。薬物なしに日常生活を過し続けていることでその人が「回復」しているらしいことが示唆され、再飲酒や薬物再使用が起こってしまったときにその人が本当には「回復」していないかったのだと示唆される (その人の「回復」が失われた、という言い方はなく)。

したがって、「回復」を保ちつつパンク的な生き方も捨てないというのは、もともと簡単ではないものをさらに難しくすることのように思える。だが、だからこそノアが「パンク的な仏教」あるいは「仏教的なパンク」を構想することが意味をもつのだともいえる。「回復」の姿は、「回復」している人の姿をみることを通して、またそれを

語ることによってしか表現できない。「回復」を語ることは、「回復」しているモデルの実際のありよう……日々直面する困難やよろこびごと、「回復」していてもそれらによって生じる感情の波の実際、日常生活の中で誘惑をやり過ごす工夫、感情の波の影響を減じるコツ……感情の取り扱いに焦点が当てられ、感情についての詳細が詰まったことばである。「回復」している人は特別意志が強いわけではなく、道徳的に立派というわけではない。そのような人が、仏教的な「回復」観を依り所としながら、仏教的な語彙をもって「回復」の実際、日々の感情の取り扱いについて語る。四諦八正道は、苦とその反復、反復の停止の方法論であるが、依存症をかかえながら生きる人の日常を描写することばを提供している。ノアは要所要所で *skillful* という表現を用いる。依存症からの仏教的な「回復」の文脈では、この語の含意には、状況を的確に見る智慧、慎重に判断する賢明さ、小さな問題は許せる寛容さ、困難に適切な対応ができること、「回復」を維持できること、等が含まれているだろう。仏教語の「方便 (Upaya)」を *skillful means* にかけたことばとも思われるが、彼の人生の中でたびたび *unskillful* であったことを反省しつつふりかえることばでもあろう。そして、仏教語の「方便」のとおり、他の人に適切な生き方を提案できるスキルをさしてもいると考えられる。

とりわけ、ノアは薬物依存症からの回復者である。反社会的な行動を重ねていた自分の不安や怒りや悲しみや罪責感を、不良少年のことばで、パンクのことばで、心理学や「十二のステップ」のことばで、そして四諦八正道のことばで語ることができる。そのようなノアが釈迦を *Sire* とよんでいるのは、パンクロック史の重要人物に重ねているだけでなく、自分より先を歩いている「回復」の語り手として、(十二ステップ系のグループでよくおこなわれるように) 先を行く仲間としての親しみをこめて受容しているしと感ぜられる。仏教から依存症を論じる

なら唯識や熏習について言及してもよくなさうなものだし、瞑想的実践に力点を置きすぎているかもしれないが、にもかかわらず彼のような人物が「回復」の表現や説明のために仏教のことを語ることは、刑事施設の中にも仏教のことを有効に伝える。仏教が苦をどうとらえて得よう関わっているのか、気づかされることは多い。

注

- (1) Sam Littlefair Wallace, "Georgia Buddhist Jampa Pawo executed." *Lion's Roar: Buddhist Wisdom for Our Time*, Lion's Roar Foundation, April 27, 2016 (<http://www.lionsroar.com/georgia-buddhist-jampa-pawo-executed-today/>, 二〇一六年五月三日アクセス)；"Lawyers ask court to stop GA execution because of inmate's age." *WRGBTV.com*, AP, April 27, 2016 (<http://www.wrcbtv.com/story/31821306/lawyers-ask-court-to-stop-ga-execution-because-of-inmates-age>, 二〇一六年五月三日アクセス)。

- (2) 米国精神医学会の「精神障害の診断と統計マニュアル」第IV版、通称DSM-IV-TRより。診断目的でなく依存症の概要をつかむために短くまとめると以下ようになる。なお最新のDSM-Vでは依存・嗜癖の概念をめぐる議論が続いているのでここでは引用を避ける。依存症とは、医学的には(一)耐性(同じ効果を得るために使用する量が増えていく。依存が進むにつれ使用による快などは得られにくくなっていく)の形成、(二)離脱症状(薬物などが体内より減っていく際に生じる振戦譫妄などの辛い症状。眠っている間に減っていくので、朝に生じるこの症状を抑えるため、朝から飲酒(迎え酒)などをおこなってしまう)の存在、(三)薬物などの使用の量・時・回数が自制できず日常生活に大きな混乱が生じている状態が繰り返し・一定期間継続している、という三つによって特徴づけられる。このような状態が、薬物などの物質の使用、対人関係の異常(たとえば他人に頼られることに依存する状態としての共依存)、行動(たとえば摂食障害)の反復などの形で現れる。

- (3) Edward J. Khantzian, Mark J. Albanese, *Understanding Addiction as Self Medication: Finding Hope behind the Pain* (Lanham, Rowman & Littlefield Publishers, 2009). 松本俊彦訳「人はなぜ依存症になるのか——自己治療としてのアディクション」星和書店、二〇一三年、二二二頁。

- (4) 仏教バンクの瞑想会は、ノアがいるロサンゼルスのほか、サンフランシスコとニューヨークに大きな拠点があり、そのほかに米国各地で二〇以上のグループが存在している。ノアの瞑想教室に集まる人々は、二割がノアと同時代のパンクな生き方をする

当事者、三割がもつと若い人々、五割が医療職や心理職や福祉職を含めた関心のある一般市民という。

- (5) Noah Levine, *Dharma Punx: A Memoir* (New York, HarperOne, 2004), pp. 10-50.
- (6) Shiddharta の愛称と、著名なバンクロックグループ、セックス・ピストルズの悪名高いベーシストであり薬物中毒者でもあったシド・ヴィシヤス Sid Vicious を重ねてみるのだらう。Noah Levine, *Against the Stream: A Buddhist Manual for Spiritual Revolutionaries* (San Francisco, HarperSanfrancisco, 2007) pp. 2-17; Noah Levine, *Refuge Recovery: A Buddhist Path to Recovering from Addiction* (New York, HarperCollins, 2014), p. ix.
- (7) Levine, *Dharma Punx*, p. 41.
- (8) 「十二のステップ」は、アルコール依存に苦しむ当事者が、その背景にある人間関係や性格の問題を自覚してひとつひとつ償いと修復をし「回復」するためのチェックリストでありガイドラインでもある。 *Alcoholics Anonymous: The Story of how Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism*, fourth edition (New York, Alcoholics Anonymous World Services, 2001), pp. 59-60. A A 日本出版局訳『アルコホーリクス・アノニマス——無名のアルコホーリクたち』A A 日本ゼネラルサービスオフィス、二〇〇二年、八五―八六頁。「十二のステップ」の社会的意義については、葛西『断酒がつくり出す共同性——アルコール依存からの回復を信じる人々』世界思想社、二〇〇七年をも参照。
- (9) *Dharma Punx*, p. 67.
- (10) *Dharma Punx*, p. 75.
- (11) *Dharma Punx*, p. 58.
- (12) *Dharma Punx*, pp. 60-61.
- (13) *Dharma Punx*, pp. 97-99.
- (14) *Dharma Punx*, p. 214, p. 223, p. 233; *Against the Stream*, pp. 72-73.
- (15) *Dharma Punx*, p. 187, p. 235.
- (16) *Dharma Punx*, p. 164.
- (17) *Dharma Punx*, pp. 201-202.
- (18) Stephen Levine, *A Year to Live: How to Live This Year as If It Were Your Last* (New York, Three Rivers Press, Boston, Beacon Press, 1977), kindle location no. 335-347. スティーブン・レズマイン (ビュート陽子訳)『余命一年…だとしたら』VIVID 二〇〇一年 四〇頁。 *Dharma Punx*, p. 173, pp. 179-212.

- (19) Sarah Fisher and Elizabeth Morse, *Meditate and Destroy: A Documentary on Punk Rock, Spirituality, and Inner Rebellion* (New York, A Blue Lotus Films, 2007).
- (20) Noah Levine, *The Heart of The Revolution: The Buddha's Radical Teachings on Forgiveness, Compassion, and Kindness* (New York, HarperCollins, 2011).
- (21) *Shambhala Sun*, March 2015, no page.
- (22) *Refuge Recovery*, p. 28, pp. 180-181.
- (23) *Refuge Recovery*, pp. 228-230.
- (24) 葛西賢大「オックスフォードグループ運動における〈心なお〉の実践とその意義」『宗教研究』第八三卷第二輯、二〇〇九年、九七—一二〇頁。
- (25) *Refuge Recovery*, p. 186.
- (26) *Refuge Recovery*, pp. 7-9.
- (27) *Refuge Recovery*, pp. 15-17.
- (28) *Refuge Recovery*, pp. 24-26.
- (29) Robert C. Fuller, *Alternative Medicine and American Religious Life* (New York, Oxford University Press, 1989), pp. 99-103; Fuller, *Stairways to Heaven: Drugs in American Religious History* (Boulder, Westview Press, 2000); Fuller, *Religion and Wine: A Cultural History of Wine Drinking in the United States* (Knoxville, University of Tennessee Press, 1996).
- (30) Douglas Osto, *Altered States: Buddhism and Psychedelic Spirituality in America* (New York, Columbia University Press, 2016).



# Buddhism as a Language for Recovery

A Dharma Punk Program for Substance Addiction

KASAI Kenta

Addiction is a dysfunction of the eating habit, and a disease of lifestyle, interpersonal relationships, and responsibility as a human being. A Buddhist approach for addiction recovery is discussed. Noah Levine, a Buddhist meditation teacher in the United States, has learned a “twelve steps” program to recover from addiction, and has used Buddhist meditation to recover from his own juvenile delinquency and addiction. He has integrated both practices and has developed a project to support youth who also suffer from those addictions and delinquency. He defines addiction as the action to avoid human difficulties and alleviate the pain (drug abuse) without serious confrontation and observance. He also maintains addiction as dukkha (suffering as understood in Buddhism) and suggests refuge in the three treasures (Buddhahood as awareness of reality; Dharma as twelve steps, the four noble truths and the eightfold path; Sangha as a mutual support community) as a path to recovery. He finds common radical views to question the default value system both in Buddhism and punk rock music, of which he is a fan.