

はじめに ——生きるためのプラン

人生に何を望むかと聞かれて、あなたはどうか答えるだろうか。愛するパートナー、良い仕事、それとも立派な家か。だがこういったものは、人が人生に求めるもののうち、ほんの一部にすぎない。最も広い意味で、あなたは人生から何を望むのか。ここで聞いているのは、日々のこまごました目標ではなく、人生全体の遠大な目標、いわば「ブランド・ゴール」、究極の目的である。人生のなかで追求するさまざまな目標のうちで、いちばん価値があるとあなたが思うもの、それは何かと聞いているのだ。

自分のブランド・ゴールが何なのか、これをはっきり言える人は少ない。いまこの瞬間に何を望んでいるかという問いなら答えるのは簡単だ。この先十年間の目標くらいなら、だれでも言えるだろう。だが人生全体の大きな目標となると、ふつうは考えることもない。それも分らないではない。私たちが生きている文化のなかでは、人はそんなふうに考えるようになっていないのだ。まわ

りは気を散らすものばかりで、人生の目的など考える余裕もない。ところでこのグラント・ゴール（人生の究極目的）は、人生哲学の第一の要素である。したがってそんなのではないと言う人は、きちんとした人生哲学を持っていないことになる。

では、なぜ人生の哲学を持つことが重要なのか？ 理由は、それを持たない人が「ミスリブ」する危険があるからである。ミスリブ、すなわち「間違った人生を生きる」ことだ。生きているあいださまざまな活動をし、さまざまな楽しみを経験しても、人生哲学を持たなければ、その人の人生は間違っている可能性がある。死の床にいたとき、その人はたった一度の人生を無駄にしたことに気づくかもしれない。本当に価値のあるものを追求して生きるかわりに、くだらないものに気を散らされて人生を無駄にすごしてしまった……。

とりあえず自分のグラント・ゴールが何であるか分かっているとしよう。またこの目標を達成することがなぜ重要なのかも理解できたとしよう。だがその場合でもミスリブする危険はある。目標を達成するための効果的な戦略がなければ、めざす生き方はできそうにないからだ。したがって人生哲学の第二の要素は、グラント・ゴールを達成するための戦略である。日々活動していくなかで、究極的な価値を持つ目標を達成するためには、具体的にどんなことをしなくてはならないのだろう。

資産を浪費しないために何か手を打ちたいと思ったら、かんとんに専門家に頼ることができる。電話帳をめくれば資格のあるファイナンシャル・プランナーがいくらでも見つかるだろう。プランナーはまず、私たちに必要な資産目標、たとえばリタイア後の暮らしに必要な貯金額などを決定し、

その目標を達成するための方法をアドバイスするだろう。

だが浪費したくないのが資産ではなく、人生だったらどうだろう。人生を浪費しないために何か手を打ちたいと思ったら？ その場合でも私たちはガイドを探すかもしれない。生きる目標について考え、さまざまな目標のうちで追求する価値があるのはどれかを教えてくれるガイドだ。人生の目標はたがいに衝突しかねないから、どれを優先させるかを決める必要がある。そのガイドは、私たちがさまざまな目標を仕分けし、優先順位をつくりあげるのを助けてくれるだろう。この序列のてっぺんにくるのが、私の言う人生の「グラント・ゴール」である。他の目標を達成するために、このグラント・ゴールを犠牲にするようなことは決してあってはならない。グラント・ゴールが決まったら、ガイドは、それを達成するために必要な戦略を教えてくれるだろう。

ガイドを探す場所はどこか。とりあえず地元の大学の哲学科がある。教務課に聞けば、形而上学、論理学、政治学、科学、宗教学、そして倫理学、果てはスポーツ哲学、フェミニズム哲学、さらには哲学の哲学といったものまで、さまざまな分野の哲学者が見つかるだろう。だがよほど特殊な大学でない限り、ここで言う意味での人生の哲学者はいないはずだ。

歴史のなかでいつもこうだったわけではない。古代ギリシャ・ローマの哲学者の多くは人生の哲学に価値を見たばかりでなく、それを考えることこそ哲学の存在意義だとした。彼らはおおむね論理学など他の哲学分野にも関心があったが、それもこうした分野を探れば人生哲学をつくりあげるのに役立つと考えたからであった。

そのうえこうした哲学者たちは、考えたことを自分だけのものにせず、哲学者仲間独占するこ

ともなかつた。彼らは学校を作り、人生哲学を手に入れたいと願う人はだれでも生徒として受け入れた。良き生を送るために人間は何をしなければならぬか。これについて、さまざまな学校（学派）がさまざまなアドバイスを提供した。ソクラテスの弟子のアンティステネスは、犬儒（キュニコス）学派を設立し、禁欲的な生き方を勧めた。やはりソクラテスの弟子のアリステイッポスはキユレネ学派を設立し、快樂的な生き方を主張した。この両極端の中間にエピクロス学派、懐疑学派、そしてゼノンが設立したストア学派がある。いまの私たちにとって最も関わりがあるのはこのストア学派である。

これらの学派に属する哲学者たちは、人生哲学への関心をまったく隠さなかつた。たとえばエピクロスはこう言っている。「人間のいかなる苦しみをも癒さない哲学者の言葉は空しい。身体の病気を治さない医学が何の役にも立たないように、靈魂の苦しみを追い払わない哲学もまた何の役にも立たないのだ」。ストア派の哲学者セネカもまたこう言う。「哲学者のもとに来る人は、毎日なんらかの良きことを持つて帰るべきである。一日の終わりに家に帰るときは、より健全な人間になっているか、より健全な人間への途上にあるべきなのである」。セネカについてはこのあとたっぷり取り上げることになる。

この本を私は、人生の哲学を求める人びとのために書いた。ここで取り上げるのは、私自身が役に立つと考え、また多くの読者にも役に立つと思われる哲学、つまり古代ストア派の哲学である。ストアの人生哲学は古いかもしれない。だが現代であつても充実した意味ある人生、つまり良き生

を生きたいと願う人にとっては、関心を寄せる価値はあると思う。

言ってみれば、この本に書かれているのは人がいかに生きるべきかについてのアドバイスである。ここで私は、いまから二千年前にストアの哲学者たちが提供したアドバイスをあらためて紹介しようと思う。ふつう哲学者はこんなことをするのを嫌がる。彼らの哲学への関心はもっぱら「アカデミック」であり、リサーチはもっぱら理論的もしくは歴史的である。ストア哲学への私の関心は、それにくらべて、あくまで実践的だ。私がめざすのは、この哲学を自分の人生に生かすとともに、他の人びとの人生にも生かすことである。古代ストア派の人びとは、いまあげたアカデミックと実践面のふたつに力を注いだ。同時に彼らはストア哲学を学ぶ最大の理由は実践にあると考えていたはずである。

もうひとつ、ストア哲学は哲学ではあるけれども、そこには重要な心理学的要素が含まれていることを忘れてはならない。ストア派の人びとは、怒り、不安、恐れ、悲しみ、羨望などといったネガティブな情動に苦しむ人生が決して良き生ではないと気づいていた。そのために彼らは人間の心の働きを鋭く観察し、その結果、古代世界で最も洞察に満ちた心理学者になった。こうして彼らは、ネガティブな情動が起こるのを防ぐためのテクニクと、それでも起きてしまった情動の火を消すためのテクニクを発達させていったのである。哲学に馴染みがない読者でも、これらのテクニクには興味をひかれるはずだ。ただだ、日々の暮らしのなかで経験するネガティブな情動を減らしたいと思っただけだから。

長年のあいだ私は哲学を学んできたけれども、ストア哲学については最近までまるっきり無知だった。大学でも大学院でも、教師たちからは一度もストア哲学を読むように言われたことはなかった。猛烈な読書家だった私だが、あえて自分からストア哲学など読もうとしなかった。だいたい人生哲学について考える必要があるなど、思いもしなかったのである。このかわりに私は、大部分の人が自然に持つようになる人生哲学で満足していた。つまり経済的ゆとり、社会的ステータス、そして快樂からなる魅力的な組み合わせである。当時の私の人生哲学は、よく言えば「考慮にもとづく快樂主義」とでも言えたかもしれない。

だが五十年代になって、さまざまな偶然が私をストア哲学に導いた。最初のきっかけは、一九九八年にトム・ウルフが書いた『成り上がり者』という小説だった。登場人物のひとりがかまたまストア派のエピクテトスに夢中になり、彼の哲学をとうとうとしゃべりはじめる。私にとって、その哲学は謎めいているとともに、興味をそそるものであった。

二年後、私は欲望に関する本『欲望について』を書くためにリサーチをはじめた。過去何千年にわたり多くの人びとが欲望を抑制するための方法についてアドバイスをしており、私のリサーチの一部はそれを探ることに費やされた。まず最初に私は、キリスト教、ヒンズー教、道教、イスラムの神秘主義であるスーフィズム、そして仏教（ことに禅）が欲望について何を言っているのかを調べた。そのあと、古今の哲学者たちからのアドバイスを探した。だがこの種のアドバイスを提供している哲学者はほんの一握りにすぎなかった。そうした少数派の筆頭が、ヘレニズムの哲学者たちである。エピクロス派、懐疑派、そしてストア派の人びとだ。

欲望についての研究をするにあたって、私には秘めた動機があった。だいぶ前から私は禅にひきつけられており、欲望の研究にからめてそれを詳しく見ていけば、きっと最後には禅の信奉者になるだろうと思っていたのである。驚いたのは、その禅とストア哲学とに共通したところがあることだった。たとえば両者とも、私たちをとりまく世界のはかなさについて考えることや、可能な限り欲望を克服することの大切さを強調している。「心の平静」を追求すべき目標に据え、それを達成し、保持していくにはどうしたらよいかアドバイスしているのも同じだ。しかも私の分析的な性質には、ストア哲学のほうの方が仏教より向いていた。自分でも驚いたことに、結局のところ私は禅の修行者になるかわりに、ストア哲学を実践するはめになったのである。

欲望についての研究をはじめの前、私はストア哲学を人生の哲学として考えていなかった。だがストアの哲人たちの本を読んでいくうちに、これまで持っていたストア哲学についての知識がほとんどすべて間違っているのに気づいた。辞書で *stoaic* を引くと、「喜び、悲しみ、快樂、もしくは苦痛に対して、見たところ無関心であるか、それらに左右されない人のこと」とある。これまでずっと私は、この小文字の *s* ではじまるスティックを、大文字の *S* ではじまるスティック*（ストア哲学の信奉者）と一緒にしていた。彼らもまた、感情を押し殺した人びとなのだろう……。だがそうではなかった。彼らの目標は、決して人生から情動を消し去ることではなく、ネガティブな情動を消し去ることにあったのである。

* 訳注：本書では「スティック」という用語をストアの哲学者とストアの実践者の両方の意に使っている。

著作から浮かびあがるストアの人びとのイメージは、快活で人生に対して楽天的な個人である（たとえ自分の身に起り得るすべての悪いことについて考えるべきだとしながらも）。この人たちは人生が提供する喜びを完璧に楽しむことができる（その楽しみは奴隷にならないように注意しながらも）。彼らは喜びに価値を見いだす。セネカによれば、ストアの哲学者が知ろうとしているのは「どうすれば心が安定した好ましい道をたどれるか、どうすれば心がみずからに好意を持ち、その状態を喜びをもって見ることが出来るか」ということなのである。セネカはまた、ストア哲学を実践する人は「意図しようとしまいと、絶えることのない快活さと喜びを手に入れるはずだ。それは心の奥から湧きでる深い喜びである。なぜなら、彼はみずからの内にあるものに喜びを見いだすからであり、内的な喜びの他に喜びは求めないからだ」と述べている。ストアの哲学者であるムソニウス・ルフスもまた、もし私たちがストアの教えに従って生きるならば、「快活な性質と確かな喜び」がおのずからついてくる、と述べている。

ストアの哲学者たちは、世界の横暴と不正に対して決して受け身ではなかった。鬱々として諦めるのではなく、十分に生活にかかわり、世界をよりよくしようと熱心に活動したのである。小カトーがその例だ（この人物は文献を残していない。彼は実践するストアイックだった。セネカは彼を完全なストアイックと述べている）。カトーはストア哲学を信奉していたが、そのことは彼がローマ共和制をあくまで守るために勇敢に戦うことを阻みはしなかった（本書中のカトーは小カトーをさす）。セネカもまたきわめて精力的だった。哲学者であるとともに、劇作家としても成功し、皇帝の顧問であり、いまで言う投資家でもあった。またマルクス・アウレリウスは、哲学者であると同時に、

ローマ皇帝だった。事実、最も偉大なローマ皇帝のひとりだったのである。ストアイックについて読むうちに、私の心は彼らに対する賛嘆の気持ちでいっぱいになった。彼らは勇敢で、節度を保ち、道理をわきまえ、自制心を備えていた。どれもこれも私が持ちたいと願う性質ばかりだ。彼らはまた、自分の義務を果たし、同胞人類を助けることが重要だと考えていた。私もまた同じ価値観を持っている。

欲望の研究をしていて気づいたのは、いくつもの時代を通じ、また文化の違いを越えて、すべての賢人がほぼ一致して同じことを考えていたということだった。人は貪欲さを克服しない限り意味のある良き人生は送れないというのがそれだ。さらに、この貪欲さ——つねに「もっと多く」を求めようとする傾向——をただすには、すでに持っているものを欲することが有効だとしているのも同じだった。たしかにきわめて重要な洞察だが、多くの場合、そのためには正確にどうしたらよいかとなると、答えは見あたらないのだった。うれしいことにストアの哲学者たちはこの疑問への答えを持っていた。彼らがつくりあげたのはかなり単純なテクニクだった。人生がどんなものであろうとも、自分が自分であること、そしてたまたまこの人生を生きていることを、たとえ一時的にせよ喜ぶためのテクニクである。

知れば知るほど、私はストア哲学にひきつけられていった。だがこの新しく見つけたストア哲学の魅力を人に話そうとしてたちまち気づいたのは、この哲学を誤解していたのは自分だけではないということだった。友人、親戚、そして大学の同僚たちでさえ、ストアの人びとがめざすところはすべての情動を抑えることであって、その結果彼らが陰鬱で受動的な人生を送っていたと思ってい

るようだった。私にはストアックが濡れ衣を着せられていると思えてならなかった——私自身もやっと最近になってその無実を知ったのだが。

これに気づいただけでも、ストアについての本——誤解を解く本——を書く動機には十分だったかもしれない。だが決定的だったのは二番目の動機だった。ストア哲学について学んだあと、私は控えめながらこれを自分の人生哲学として試してみた。いままでのところ、この実験は十分に成功している。そこで私としては、この発見を世の人びとに報告しなければと思ったのである。彼らもまた、ストア派の人びとについて学び、彼らの人生哲学を採用することで、得るものがあるかもしれない……。

それではストア哲学の実践とは、具体的にどういうものだろうか。古代ギリシャ・ローマの時代ならストア派の学校で実践する方法を学べただろうが、いまはもちろん無理だ。そのかわりに古代ストア派の著作を読むことも考えられるが、じつはそうした著作、とくにギリシャのストアックの著作の多くが残っていないのである。残っている著作にしても、ストア哲学について詳しく論じてはいても、ストアック新参者のためのレッスン・プランのようなものはない。ストアの哲学者たちが残した著作に散らばっている手がかりから、そうしたプランを構築する。これが私の課題となった。

このあとの各章ではストア的な生き方を望む人びとのために詳細なガイドラインが提供されているが、そのまえに予備知識として、実際に読者がストア哲学を自分の人生哲学として採用した場合に何をすることになるのか、少しだけ述べておきたい。

まず第一に、私たちは人生のさまざまな目標を考えなおすだろう。自分が望むものの多く——とくに名声と富——は、追求する価値がないとするストアの考え方を深く心に留め、そのかわりに心の平静と「徳」の追求に打ち込む。ストア哲学の言うこの「徳」が、今日使われている「徳」とはほとんど共通点がないことを知るとともに、その「心の平静」が鎮静剤で手に入る種類のものではまったくないことにも気づくだろう。ストアの言う「心の平静」はゾンビのような状態を言っているのではない。怒り、悲しみ、不安、恐怖などのようなネガティブな情動がなく、ポジティブな情動（とくに喜び）にあふれる心の状態なのだ。

この心の平静を手に入れ、それを保持するために、ストアックはさまざまな心理学的テクニックを考え出した。私たちはそれについて学び、日常生活に応用することになる。たとえば自分がコントロールできることと、できないことを区別し、コントロールできないものについては悩まず、コントロールできるものだけに集中する。また、心の平静を乱す大きな要因が他者であることを知り、彼らに心を乱されないための戦略を実践するなどである。

最後に私たちは、自分の生活をじっくりと観察することになる。日々の営みをこなしながら自身を見つめ、あとで自分が見たものを振り返り、人生で経験する苦しみの原因をみきわめ、それを避ける方法について考えるのだ。

ストア哲学の実践には明らかに努力が必要である。だが本物の人生哲学であれば、どれでも同じ

ことが言える。本当の話、「考慮にもとづく快樂主義」でさえ努力を要するのだ。彼らのグラウンド・ゴールは、生きているあいだに楽しみを最大限に味わうことである。この人生哲学を実践するためには、まず快樂をもたらすものを発見し、探索し、順位をつけ、それぞれの楽しみについてくる困った副作用を調べる。次に選んだ快樂を最大限に味わうための戦略を工夫する（何も考えずに短期の満足を求める、いわば「単純な快樂主義」は、人生哲学とは言えないだろう）。

もちろんストア哲学の実践に要求される努力は、「考慮にもとづく快樂主義」を実践するのに必要な努力よりも大きいだろう。それでも、たとえば禅にくらべたら少ないはずだ。禅の修行者は坐禅を行わなくてはならない。坐禅には時間がかかるうえ、（いくらかの宗派では）肉体的にも精神的にもきつい。だがストア哲学の場合、「哲学をするため」にわざわざ時間を取りおきする必要がある。繰り返し人生を振り返る必要があるが、それもたいていは一日のうちの空いた時間で済ませることができる。たとえば、車が渋滞にまきこまれているときとか、セネカが勧めているように、眠りが訪れる前のひとときなどだ。

ストア哲学にしる、他のどんな人生哲学にしる、実践には「代償^{コスト}」がともなう。だが人生哲学を持たない生き方にもコストはついてくるのだ。そうしたコストのひとつが、前に述べたように価値のないものを追求して日々をすごし、人生を無駄にする危険である。

ストア哲学の実践が自分たちの信仰と両立するだろうかと悩む読者もいるかもしれない。たいていの場合、私は両立すると思う。キリスト教の信者なら、ストアの教えに自分たちの宗教的見解とあい通じるものがあるのが分かるはずだ。たとえば心の平静を達成したいというストイックの願い

は、クリスチャンも同じである（キリスト教ではこれを「心の平安」と呼んでいる）。マルクス・アウレリウスの「人間を愛せよ」という言葉もそうだ。また、世の中には私たちがコントロールできることもあれば、できないこともあり、分別のある人間はコントロールできることだけにエネルギーを注ぐ、というエピクテトスの言葉は、神学者のラインホルド・ニーバーが書いたとされる「平安の祈り^{*}」を思い出させる。もちろん神を信じない人間がストイックの実践者になるのは十分可能である。

本書は、四部に分かれている。第1部では、哲学というものの誕生について述べる。現代の哲学者は日々深遠な哲学的議論にふけっているけれども、古代の哲学者の大多数は、ふつうの人のびとがより良き人生を送るのを助けることを主な目的としていた。ストア哲学は、こうした古代の哲学派のなかで最もポピュラーであり、また成功したものであった。

本書の第2部と第3部では、ストア哲学を実践するためには何をしなければならぬかを考える。まずはじめに、ストアの人のびとが心の平静を達成し、保持するために考えた心理学的テクニックについて説明する。次に、日々の生活のストレスに対処するための方法を紹介する。たとえば、人に侮辱されたらどう反応したらよいのか？ 二千年前から現代まで、おびただしい変化が起きてきた

* 訳注…「神よ、変えることのできるものについて、それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ。変えることのできないものについては、それを受け入れるだけの冷静さを与えたまえ。そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを識別する知恵を与えたまえ」——「平安の祈り」（『終末論的考察』大木英夫著、中央公論社）

けれども、人間の心理はほとんど変わっていない。セネカをはじめとする哲学者たちが一世紀のローマ人に提供したアドバイスを、二十一世紀に生きる私たちが利用できるのはそのためなのだ。

第4部では、ストア哲学に寄せられるさまざまな批判に対して反論し、ストアの心理学を現代の科学的知見に照らして再評価する。締めくくりとして、私自身がストア哲学を実践して分かったことを紹介するつもりである。

哲学者もまた本書に関心を持つかもしれない。彼らが興味を持つのはおそらく、ストア派の哲学者たちの発言について私がどう解釈しているかという点だろう。だが私が一番語りかけたいのは、自分たちが間違っ^{ミス}って生^スきているのではないかと思^スい悩^スんでいるふつうの人びとだ。なかには、自分にはきちんとした人生哲学がないことが分かって、そのため毎日があがきながら生きている人びともいるだろう。前の日に何かを達成しても、次の日にはそれを捨てて別の何かを達成しようとして苦しむような人たちだ。その一方で、自分なりの人生哲学は持^スっていても、それにはどうやら欠陥があるのではないかと悩む人びともいるかもしれない。

この本を書いているあいだ、いつも私は自分に問いかけていた。もし古代ストアの人びとが二十一世紀に生きる私たちのために、良き人生を送る方法についてガイドブックを書くとしたら、その本はどんなものになるだろうか？ 本書はこの問いに対する私の答えである。

第1部 ストア哲学の勃興

第1章 哲学は人生に関心を持つ

これまでつねに「哲学者」はいた。単純に世界のはじめは何なのか、人間はどこから来たのか、なぜ虹はあるのかといった疑問にとどまらず、それに関連してさらなる問いかけをするような人びとのことである。たとえば世界が神々によって創られたと言われても、そうした言わば原初の哲学者たちは、この答えが本質を突いていないことに気づいたはずだ。彼らは続けて、なぜ神々が世界を創ったのか、どのようにして創ったのか、そして聞かれる側を最も苛立たせる質問——だれが神々を創ったのか——を問うたことだろう。

いつ、どのようにはじまったにせよ、哲学的思考は紀元前六世紀に大きな飛躍を遂げる。イタリアではピタゴラス（紀元前五七〇〜五〇〇）。ギリシャではタレス（紀元前六三六〜五四六）、アナクシマン드로ス（紀元前六四一〜五四七）、そしてヘラクレイトス（紀元前五三五〜四七五）。中国では孔子（紀元前五五一〜四七九）。インドでは釈迦（紀元前五六三〜四八三）。これらの人びとがそれぞれ独自に哲学を発見したのかどうかは分からない。哲学的影響がどの方向に流れたのかもは

つきりしない——実際に流れがあったとしても。

西暦三世紀になってから、ギリシャの伝記史家のディオゲネス・ラエルティオスが、初期の哲学についてきわめて読みやすい（だが完全に信頼性があるとはいえない）歴史を書いた。ディオゲネスによれば、初期の西欧哲学にはふたつの系列があった。ひとつの系列はピタゴラスとともに始まり、イタリア学派と呼ばれた。ピタゴラスの後継者をずっと見ていくと、最後はエピクロスにたどり着く。エピクロス派はストア派の主要なライバルである。もうひとつの系列はアナクシマン드로スからはじまり、イオニア学派と呼ばれた。この人の弟子がアナクシメネスであり、アナクサゴラス、アルケラオスと続いて、最後にソクラテス（紀元前四六九〜三九九）にたどりつく。

ソクラテスは非凡な一生を送った。彼の死もまた尋常ではなかった。彼はアテネの若者たちを墮落させたなどの罪で裁判にかけられ、アテネ市民によって死刑を宣告されて、ドクニンジンをおおいで死んだ。法廷で情に訴がるなり、宣告が下されたのち逃亡するなりすれば、この運命を避けられたことだろうが、哲学的信念から、彼はあえてそれをしなかった。ソクラテスの死後、多くの弟子たちは哲学を続け、自分たちもまた弟子をとった。ソクラテスの弟子のなかで最も有名なプラトンはアカデメイア学派を設立し、アリストIPPUSはキュレネ学派を設立した。またエウクレイデスはメガラ学派、パイドンはエリス学派、そしてアンティステネスは犬儒学派を設立している。ソクラテス以前の哲学活動が小さな滴りだったとすれば、ソクラテスの死後、それは文字どおり奔流となった。

なぜ、哲学に対する関心がこれほど爆発的に増えたのか？ ひとつの理由として、ソクラテスが

哲学の探求する対象を変えたことがあげられる。ソクラテスより前の哲学者たちは、だいたいにあってまわりの世界と、その世界のもろもろの現象を説明することに関心を持っていた。いまで言う科学である。ソクラテスは若いころ科学を学んだが、のちにそこから離れ、人間の状態に関心を集中するようになった。ローマの雄弁家であり、政治家、哲学者のキケロが述べたように、ソクラテスは「哲学を天上からおろして人間の町に据え、また人間の家のなかに連れ込んで、人生、道徳、善悪の問題を探求させた最初の人物」であった。古典学者のフランシス・マクドナルド・コーンフォードは、同じような言葉で哲学におけるソクラテスの重要性を述べている。「ソクラテス以前の哲学は自然の発見をもってはじまり、ソクラテスの哲学は人間の魂の発見をもってはじまる」。

死んでからいままでも二千四百年もたつのに、この間なぜソクラテスはつねに偉大な存在でありつづけるのか？ その理由は彼の哲学上の発見ゆえではない。彼の哲学の結論するところは、結局のところ基本的にネガティブだった。彼は私たちが無知であることを教えたのである。彼が偉大だったのは、その哲学的思索と生き方が大きく結びついていたことによる。哲学者のルイス・E・ナヴィアによれば、「私たちが（ソクラテスのなかに）見るのは、おそらく他のどの大哲学者よりも人生の思弁的関心事を日々の活動に組み入れることのできた人物のモデルである」。ナヴィアは彼を「思考と行動の両面における哲学活動の模範」としている。

ソクラテスにひきつけられた人びとのなかには、もっぱらその哲学理論に感銘を受けた者もいれば、彼の生き方に感銘を受けた者もいた。プラトンは前者のグループに属する。アカデメイアでのプラトンは、生き方について助言するよりは、哲学的理論を探究するほうに関心を持った。逆にア

ンティステネスが最も感銘を受けたのは、ソクラテスの生き方そのものであり、彼が設立した犬儒学派は理論化を避けて、もっぱら良き人生を送るには何をしなければならぬかを人びとに助言した。

それはちょうど、死んだソクラテスがプラトンとアンティステネスのなかに分裂したかのようだった。プラトンはソクラテスの理論への関心を受け継ぎ、アンティステネスのほうは良き人生を生きたことへの関心を受け継いだ。哲学のこのふたつの側面が、このあとの二千年にわたってともに栄えたとしたら、どれほど良かったろうか。そうすれば人びとは、哲学理論だけでなく、哲学をみずからの生活に応用することもまた学べただろう。残念ながらそうはならなかった。哲学の理論的側面は栄えたものの、実際の側面のほうは衰退したのである。

古代ペルシアのような独裁政治のもとでは、政府の役人にとって、読み書き、算術の能力は重要だったが、人びとを説得する能力は重視されなかった。役人に必要とされていたのは命令を与えることだけで、権力下にあった人びとはためらうことなくそれに従ったからである。だが民主主義が勃興したギリシャとローマでは、他の人びとを説得できる人物が、政治や法律の世界で最も成功する見込みがあった。なかばこの理由から、ギリシャとローマの裕福な親たちは、子どもの中等教育が終ったあと、さらに説得する能力に磨きをかけるため、教師を求めたのである。

親たちは、ソフィスト「法廷の弁論術や修辞法などを職業として教えた者」に頼ることもあった。ソフィストが目指したのは、生徒を議論に勝たせることであり、そのため理性へのアピールと情緒へのアピールの両方を含んだテクニックが教えられた。彼らが強調したのは、どんな主張であっても、賛成と反対両方の説得ができるということだった。論争のスキルとともに、そうやって工夫した議論を効果的に伝えるための「話すスキル」もまた教えられた。

親たちはまた、子どもの教育を哲学者に任せることもあった。ソフィストと同じく哲学者もまた説得のためのテクニックを教えたが、ソフィストと違って、感情へのアピールは避けられた。もうひとつ、ソフィストと違って哲学者は、生徒に説得の方法を教えるだけでなく、いかによく生きるかを教えるべきだと考えた。歴史家のH・I・マルーの言うように、彼らは「教育の道徳的側面である人格と精神の発達」を強調したのである。こうして多くの哲学者たちは、生徒に人生の哲学を提供することになり、人生においてどんなものが追求する価値があるかを教え、またそれを追求するための最も良い方法を助言した。

住み込みの家庭教師として哲学者を雇った親たちもいた。たとえばアリストテレスは、マケドニア王フィリッポス二世に雇われて息子のアレクサンドロス、のちの「大王」の家庭教師となった。家庭教師を雇う余裕のない親たちは息子たちを哲学の学校へと送り込んだ。ソクラテスの死後、これらの学校はアテナイ文化のひとつの華となった。そして紀元前二世紀、ローマがアテナイ文化に魅了されるとともに、哲学の学校はローマにもまた出現しはじめたのだ。

いまではもう哲学の学校はない。これは残念なことだ。たしかにまだ学校では哲学が教えられている。正確に言えば、大学の哲学部のなかだ。だが哲学部が果たす文化的役割は、古代の哲学学校