

## 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「グランド・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。

自分のグランド・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。それも分からないではない。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ド・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。生きていく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。死の床についたとき、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ド・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、グランド・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。

### 人生の究極の目的と哲学者

資産を浪費しないために何か手を打ちたいと思ったら、かんた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「グランド・ゴール」である。他の目標を達成するために、このグランド・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。グランド・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ださい。

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とした。彼らはお

おもむね論理学など他の哲学分野にも関心があつたが、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つた。

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、哲学者仲間で独占することもなかった。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（けんじゆキュニコス）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トテッポスはキュレネ派を設立し、快楽的な生き方を主張した。この両極端の中間にエピクロス派、懐疑派、そしてゼノンが設立したストア派がある。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。

### なぜストア哲学なのか

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派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、あくまで実務的だ。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務面のふたつに力を注いだが、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（ストイシズム）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ックと、それでも起きてしまった情動の火を消すためのテクニッ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、これらのテクニックには興味をひかれるはずだ。だれだって、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ているのだから。

### 「欲望」の研究を通じて知ったこと

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、そして快楽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「考慮にもとづく快楽主義」とでも言えたかもしれない。

だが五十代になって、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た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』（白揚社）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、ヒンドゥー教、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、きつ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、私も私の分析的な性質には、ストア哲学のほう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る前、私はストア哲学を人生の哲学として考えていなかった。だがストア派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 *stolic* を引くと、「喜び、悲しみ、快楽、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 ストイック を、大文字の S ではじまる ストイック\* (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。

著作から浮かびあがるストア派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こり得るすべての悪いことがら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 (その楽しみの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、ストア派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つて見ることができるか」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。ストア派の哲学者である ムソニウス・ルフス もまた、もし私たちがストア派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。

ストア派の哲学者たちは、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<sup>うつうつ</sup>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 ストイック だった。セネカは彼を完全な ストイック 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。人は食欲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、この食欲——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

\* 訳注：本書では「ストイック」という用語をストア派の哲学者とストア哲学の実践者の両方の意に使っている。

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派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るとも、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、ストア派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うようだった。私にはストア派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、ストア哲学についての本——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……。

### ストアックになるとは、どういうことか

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派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ようになるのか、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派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。ストア派の言う「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、スティ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で、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分自身を見つめ、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。

### 良き人生のためのガイドブック

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。彼らのグラント・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すませることができ。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。

ストア哲学にしろ、他のどんな人生哲学にしろ、実践には「代償」<sup>コスト</sup>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、ストア派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ティックの願いは、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」<sup>\*</sup>を思い出させる。もちろん神を信じない人間

がストア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の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、ストア派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のは、自分たちが間違<sup>ミス</sup>つて生<sup>スリッ</sup>きているのではないかと思<sup>ス</sup>い悩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、そのため毎日を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っていて、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。もし古代ストア派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。

\* 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、それを受けい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)