

「よく行なうこと (eupragia) 」から「無動揺 (ataraxia) 」へ  
—幸福(eudaimonia)と、認知的再評価、フロー、マインドフルネス—

金山弥平

## 1 プロトレプティコス・ロゴス

周知のように、「哲学」のギリシア語原語 *philosophia* は「知 (*sophia*) を愛し求めること (*philo-*)」を意味する。すなわち、西周が「西洋哲学史の講案断片」(文久二年、1862年のメモ)のなかで次のように語っているとおり、もともとは「希哲(学)」であったものから、*philo*(希)の部分落ちたのである<sup>(1)</sup>。

ピタコラスといふ賢人、始めて此ヒロソヒといふ語を用いしより創まりし名にて、語の意は賢きことをすき好むといふことなりと聞えたり、此人と同時にソクラテスといへる賢人ありて、また此語を繼ぎ用ひけるか、此頃此學をなせる賢者たちは、自らソヒストと名のりけり、語の意は賢哲といふことにて、いと誇りたる稱なりしかは、彼ソクラテスは謙遜して、ヒロソフルと名のりけるとそ、語の意は賢徳を愛する人といふことにて、所謂希賢の意と均しかるべしとおもはる、此ヒロソフルこそ希哲學の開基とも謂へき大人にて、彼邦にては吾孔夫子と並べ稱する程なり。

しかし、なぜ知を愛し求めるのか？ アリストテレスが『形而上学』の冒頭で「人間はすべて生まれつき(自然本来的に)知ることを求める」(980a21)と語っているように、一方ではそれが人間の自然本性であるから、とも言える。しかしまた、いわゆる「プロトレプティコス・ロゴス」(哲学の勧め)に見られるように、「幸福を求めて」ということでもありうる。「プロトレプティコス・ロゴス」は、魂の向きを向け変えて(*treptikos*) 知の探求(哲学)へと向かわせる(*pro-*) 議論・言論(*logos*)であった。その一例はプラトン『エウテュデモス』(278E-282D)に認められる。

(A) 278E-280B

(A1) 人間はだれでも幸福であることを欲する。

(A2) この場合の幸福とは、「よく（うまく）行なうこと」である — 幸福を表わすギリシア語表現の一つは、動詞では eu（よく） prattein（行なう）、名詞では eupragia（よく行なうこと）であった。

(A3) しかし何が「よく（うまく）行なうこと」を可能にするのか？ 必要なのは善いものを多くもつことである。

(A4) しかし何が善いものなのか？ 答えの候補として挙げられるのは、富、健康、美、名誉、また節制、正義、勇氣、さらには知恵 (sophia)、そして、「良好な結果 (eutuchia)」である。

(A5) しかし、「良好な結果」について言えば、笛の演奏においても、また読み書き、航海、戦争、医療のいずれにおいても、それを可能にするのは、結局は知恵である。

(A6) それゆえ知恵さえあれば、それに加えて「良好な結果」を上げる必要はない。

(B) 280B-281E

(B1) またさらに、たんに善いものが具わっただけで、幸福 (eudaimonein)、「よく行なうこと (eu prattein)」が可能になるというものでもない。善いものは益として働く必要があり、そのためには用いられなければならない。食糧、飲み物、建築材料、道具は用いられなければ益とならない。しかも正しく用いられる必要がある。

(B2) 建築材料と道具の正しい使用を可能にするのは知識 (epistēmē) である。

(B3) 富、健康、美の使用においても同様に、それを導き、良好な結果 (eutuchia) とよく行なうこと (eupragia) を提供するの知識である。

(B4) それどころか、何についてであれ、思慮 (phronēsis)、知恵 (sophia)、理性 (nous) なしには利益は得られず、それらを欠いている場合は、善いと思われていたものも、むしろ逆効果を及ぼす。

(B5) すなわち、富、健康、名誉、勇氣と節制、活力、鋭敏さなど、善いとされているものも、無学 (蒙昧, amathia) が導く場合は、それら善いものが強力であればあるほど、そこから結果する悪は大きく、反対に思慮と知恵が導く場合は、結果する善は大きい。

(C) 以上をまとめるなら、われわれはすべて幸福 (eudaimōn) でありたいと思っており、それは諸々のものを正しく使用することによって可能となり、そして正し

い使用と「良好な結果」を可能にするのは、知識であるから、われわれはあらゆる手立てを講じて、可能なかぎり知恵のあるものとなるように努めなければならない。すなわち、哲学をしなければならないのである。

以上が『エウテュデモス』に見られるプロトレプティコス（準備的）の議論である。

## 2 判断保留と無動揺 (ataraxia)

ところで、これと似た議論が、無動揺（魂の平静、ataraxia）を目指して行なわれる探求に関して、ピュロン主義懐疑派のセクストス・エンペイリコスによって記されている。

懐疑主義者はもともと、諸々の表象を判定して、そのいずれが真であり、いずれが偽であるかを把握し、その結果として無動揺（平静）に到達することを目指して、哲学を始めたのであるが、けっきょく、力の拮抗した反目のなかに陥り、これに判定を下すことができないために、判断を保留した。ところが判断を保留してみると、偶然それに続いて彼を訪れたのは、思いなされる事柄における無動揺（平静）であった。（『ピュロン主義哲学の概要』〔以下、『概要』〕第1巻26）

この議論と、先にまとめた (C) を比べてみるなら、両者は、人間がある目標をもち、そのために知を求める（＝哲学を始める）という点で類似している。またその目標が、一方では幸福、他方では無動揺（平静）とされているが、無動揺（平静）は幸福の一つとみなすことができる。しかしまた相違も認められる。

(1) 用いられている語が、一方は「幸福 (eudaimonia)」あるいは「よく行なうこと (eupragia)」、他方は「無動揺 (ataraxia)」と異なる。無動揺は確かに幸福の一形態であるとしても、その全形態をカバーするものではない。ここから、概念上、「幸福」、「よく行なうこと」、「無動揺」にはどのような違いがあるのか、懐疑主義者はなぜとくに「無動揺」に言及したのか、という問題が生じる。

(2) プロトレプティコス・ロゴスでは、正しい使用ということが重視されているのに対して、セクストスが焦点を定めているのは「判断」である。セクストスは、無動

揺に導く決め手となる「判断保留」へと議論を持っていこうとしており、それゆえ「判断」を前面に持ち出すのも当然ではある。しかし、一方ではプラトンが「判断」ではなく「使用」を前面に出し、他方ではセクストスが「使用」ではなく「判断」を前面に出すことには、より広い枠組みにおいて何か重要な理由があるかもしれない。

(3) さらにまた、知によってわれわれは物事を正しく用いることができるようになり、それが幸福に通じるという議論には説得力があるが、他方、判断保留が、求められていた無動揺の確保に通じるという議論には何か胡散臭さも感じられるかもしれない。とくに、判断保留が無動揺に繋がることを説得しようとしてセクストスが持ち出す次の事例（『概要』第1巻28-29）には疑念が生じるであろう。

かくして、画家のアペレスについて語られているのとちょうど同じ事態が、懷疑主義者にも起こったわけである。この画家は、言い伝えによると、馬の絵の制作中、馬の口の泡を描写しようとしたけれどもどうしてもうまくいかないので、ついに断念して、筆の絵の具を拭き取るためのスポンジを絵に投げつけた。ところが、このスポンジがくっついたところが、馬の泡そっくりの跡をつけたのである。そのように懷疑主義者たちも、現われるものや思惟されるものの変則性を判定することによって、無動揺（平静）を獲得しようとして期待していたのであるが、それができなかったために判断を保留した。ところが判断を保留してみると、あたかも偶然のように、影の形に添うがごとく、彼らに無動揺（平静）が訪れたのである。

確かに最初の一投については、アペレスのスポンジ投げつけは思わぬ効果をあげたかもしれない。しかし、それ以降の絵画制作においても、スポンジ作戦はうまくいくのだろうか？ある時点で判断保留作戦が無動揺獲得に繋がったとしても、それ以降も同じ作戦は成功するのだろうか？この問題は上述の(1)、(2)と深く関わる。というのも、仮に判断保留が「無動揺」をもたらしたとしても、他にも「幸福」の形態があるはずである。それらに対して判断保留は貢献しうるのだろうか？

### 3 幸福

プロトレプティコス・ロゴスでは、自明のこととして「あらゆる人が幸福を追い求

める」と主張される。確かにそのとおりであろうが、しかし「幸福」とはいったい何なのか？

「幸福」に相当するギリシア語としてここで用いられているのは、(A1)-(A2)では、eu prattein (動詞)、eupragia (名詞) である。これは eu prattein が「よく(うまく)行なう」を意味するように、「行為のよさ」に関わる。しかし、(B1)以降、それらと並んで、eudaimonein 系統の語が用いられ始める。すなわち、eudaimonein (動詞)、eudaimōn (形容詞)、eudaimonia (名詞) である。それらは、文字どおりには「善き (eu) 神靈 (daimōn) に祝福されている」を意味する。さらにまた、(A4)で言及される「良好な結果 (eutuchia)」も幸福との概念的重なりは大きい。この語は、(A5)-(A6)ではそれを保証するものとしての知恵がハイライトされることによって陰に追いやられることになるが、しかし (B3) においては、eupragia と並んで再度言及されている。

幸福獲得のために「知」を重視するプロトレプティコスのコテクストでは、eutuchia を背後に追いやるのにはそれなりの理由がある。その語を構成する部分である tuchē は「偶然」「運」という意味をもち、また動詞 tuchein は「(たまたま) 到達する」というニュアンスを含んでいる。実際、eutuchia には一般に「幸運」という訳語が当てられるのである。人間の幸不幸は確かに偶然に支配される面が大きく、良好な結果(幸運)に出会うなら、われわれはその分、善いものを得たとして喜ぶ。それゆえ、(A4)においてはこれが善いものの一つに数えられる。しかし、知を通して主体的により善い生を送ろうとする哲学の立場からすれば、偶然的要素の影響は極力少なくすることが求められる。そのため、(A5)においては、笛の演奏、読み書き、航海、戦争、医療のいずれにおいても、それを可能にするのは結局のところ知恵であるとされる。確かに、いずれにおいても偶然的要素は介入し、ある場面で思わぬ事態(演奏で音を外す、試験で単語が出てこない、突然の嵐、援軍の遅れ、手術における思わぬ出血)が生じてくることはありうる。しかしそのようななかでも、優れた専門家は、自らの知識・技術を駆使し、外れた軌道を元に戻し、最終的に良好な結果を得るのである。

しかしなお、どれほど優れた専門家でも対処できないほどの難局は、いついかなる場合も起こりうる。また「よく行為し」、「良好な結果」を得るためには、予測していない障害は少なければ少ないほどよい。それゆえ、主体的知の側面を強調する「よく行為する」系統の eu prattein, eupragia だけでなく、「神靈の祝福」系統の eudaimonein, eudaimonia 系統の語も用いられるのであろう。

## 4 善きものの使用と享受

アリストテレスは『ニコマコス倫理学』第1巻第4章で、両系統の語を用いて次のように論じている (1095a18-28)。

多くの人々も、また教養ある人たちも、最高善は幸福 (eudaimonia) であると言っており、「よく生きること (eu zēn)」および「よく行なうこと (eu prattein)」は幸福と同じであると考えている。しかし幸福が何であるかということについては、人々のあいだに論争があり、多くの人々の説明は知者たちと一致しているわけではない。というのも、彼らは、何か明白で明らかなもの、例えば、快楽、あるいは富、あるいは名誉を考えていて、人が異なるれば異なるものを挙げ、そしてしばしば同じ人が異なるものを挙げているのであるが——すなわち、病気のときには健康がそれであると、また貧しいときには富がそれであると考えており、また彼らは、自分の無知を自覚するときには、彼らの及びもつかない大きなことを語る人たちに驚嘆している——、他方では、これら多数の善きものとは別に何か自体的な善きものが存在しており、それがそれらすべてのものが善きものであることの原因であると考えた人たちもいるのである。

アリストテレスはここで、多くの人々が幸福の決め手とみなしているのは、快楽、富、名誉であると言う。しかしこれらのうち、富、名誉は、プラトン『エウテデモス』では、幸福の第一位から追放されている。また同じことは快楽についても言えそうである。プラトンは『ピレボス』で快楽を最高善とする立場を大々的に批判する。しかし、プラトンのそうした批判は逆に、快楽の訴える力がそれだけ強いということを示唆する。アリストテレスは、人々は「病気のときには健康がそれ [幸福] であると、また貧しいときには富がそれであると考える」と言うが、そのように人が考える理由は、病気のときや貧しいときには苦痛を感じ、苦痛のなかった状態が快楽の状態として思い起こされるからであろう。実際、後にエピクロスは、苦痛のない状態を最高の快楽と認定するが、それは現代に生きるわれわれ自身、げんに体験していることなのである。

なぜプロトレプティコスの (A4) において、善いもののうちに富や名誉は数えられ

ているが、快樂には言及されないのか？ それはおそらく、益として働くためには活用されねばならないものとして、富や名誉は、食糧、飲み物、建築材料、道具と同様に扱いうるが、快樂はそこにあるだけで、われわれを幸福な気分にしてくれるからであろう。確かに快樂には善い快樂も悪い快樂もある（プラトン『国家』505C-D、『ピレボス』14A）。しかし、そこから生じる結果など、付帯的な事柄に目を向けるのではなく、快樂それ自体に限定してみるかぎり、快樂自体は善いものであるという主張にはやはり説得力があるのである（『ピレボス』13C）。

プロトレプティコス（よく行爲する）という枠組みのもとで捉えていた。行爲を重視し、幸福のためには人間の側からの主体的行爲が必要とされると考えるなら、確かに、建築術のように、手許にあるものをどのように活用するかというスキルの知識が必要とされ、そして知識はある種の基準の認識を含むところから、善に関する知識の源を求めて「多数の善きものとは別に何か自体的な善きものが存在しており、それがそれらすべてのものが善きものであることの原因である」という立場、すなわち、プラトンの「善のイデア」とされる立場に行きつくことにもなるであろう。しかし、プラトンが、『エウテュデモス』の議論においてそれと並べて *eudaimonia* 系統の語をも用いているということの背後には、先に述べた偶然的要素への対処という観点とともに、与えられたものをそのまま享受するという幸福への洞察もあるように思われる。そもそも「行爲 (*prattein*)」それ自体、非常に幅の広い概念である。ある場合には積極的介入を差し控え、静観するというのも一つの行爲のあり方であろう。(B5) では、富、健康、名誉、勇気と節制、活力、鋭敏さなど、およそ善いものとされていたものも、無学（蒙昧、*amathia*）が導く場合は、それら善いものの力が大きければ大きいほど、結果する悪は大きく、反対に思慮と知恵が導く場合は、それらから結果する善は大きい、と言われている。ここで善いものとされているもののうち、とくに勇気と節制については、無知による要らぬ介入によってそれらの導きを阻害しないというのが、思慮ある人のあり方でもありうるだろう。

このことは、幸福をもたらす知は、積極的に事態を変えていこうとする行爲に必ずしも直結するわけではなく、行爲を控えるような心的態度も含みうることを示唆する。例えば、ソクラテスの無知の自覚も、自らの無知ゆえに行爲を控えるべきところでは控えることを心得ているものとして、幸福をもたらす知に含めうるかもしれない。

プラトンの善のイデアの解釈にしても、プラトンが『国家』において善を最高の知

の対象として立てるとき、善の知は、行為によって外的世界に変化をもたらすということだけでなく、より広く心的秩序も含めて、秩序ある世界を乱さない、ということも含みえたであろう。プラトン『国家』で探求される問題は、正義の人が不正の人よりも、より善い生を送り、より幸福であるかどうか、というものであった (352D2-3)。この問いに肯定の答えが提示されるときには、正義の人は、その魂の諸部分の調和的共同関係のゆえに幸福と認定されている (441-445, 576ff., etc.)。善を知る人は、行為の規範の知的認識を獲得しているだけでなく、魂の調和をも保持している。そして、善のアイデアもそのような観点から解釈する可能性もあると思われる。

アリストテレスは、プラトンの善のアイデアの批判と思われるものを『ニコマコス倫理学』第1巻第6章 (1096a11-1097a14) において展開する。ただし、われわれにとってもそうであるように、アリストテレスにとっても「善のアイデア」と呼ぶものが何であるのか、必ずしも明らかでないようである。それも当然であろう。なぜなら、プラトン自身『国家』第6巻 - 第7巻において善のアイデアをいくらかでも説明するためには、比喩に頼らざるをえないことを認め、また線分の比喩にも見られるように、似像的説明である比喩そのものの限界を承知しているのである。アリストテレスは「善のアイデア」について検討を進める際に、この世界における善のあり方を参照しつつ、善のアイデアの提唱者が意味しているのがかくかくのことであるとすれば、どういうことが言えるのか？ という仕方では探求を進めていく。彼は最終的に、「しかし諸々の善のうち、獲得することができ、また行為しうる善のためには、それ〔善のアイデア〕を知っておくのがより善いことである」 (1096b35-1097a1) という善のアイデアの捉え方に言及した上で、機織り術、建築術、医術、将軍術などの知識のあり方との不整合を指摘することにより、善のアイデアを批判する。しかし、この章全体を通じてそうであるようにここでもまた、「諸々の知識と一致しないように思われる (eoike) 」 (1097a4) という発言に見られるとおり、断定は差し控える。善のアイデアを知ることと、他の諸技術を知ることとは類比的ではあるが、類比には限界があり、両者をそのまま重ね合わせるができないであろうと、アリストテレスも承知しているかのようである。

幸福の構成要因として行為を重視するか、それとも魂の内的秩序を重視するか、ということは、当時の哲学者たちにとって、彼らの政治生活全体に関わる一つの重要なテーマでありえた。一方で、幸福の「よく行なう」という側面を強調するとすれば、アテナイ市民にとってその行為が発揮される場所は、ポリスである以上、政治的成功



を収めた人こそが最も「よく行なった」幸福の人であることになる。そのための知として、ソフィストたちはアテナイ市民たちに弁論術の教授を約束したのである。しかしプラトン『ゴルギアス』にも見られるように、弁論術を教える側も、またそれを学ぼうとする側も、弱肉強食の世界観に縛られ、翻弄されている。登場人物のポロスもカリクレスも、ソクラテスに向かって、くりかえし死刑に処せられる危険に言及するが(466B-C, 486A-B, 511A-B, 521B)、これは他の誰よりも彼ら自身、その危険を身近に感じていたからであろう。たとえ弁論術を駆使して「よく(うまく)行なう」ことができたとしても、彼らの念頭から恐怖と不安が消えることはないのである。それに対してソクラテスは「知者たちは、天と地と神々と人間たちとを束ねて保持しているのは、共同、友愛、秩序(コスミオテース)、思慮節制、正義であると語り、そしてこのゆえに、この万有をコスモス(宇宙、秩序)と呼んでいる。無秩序とも放埒とも呼んではない」(507E-508A)と言い、*eudaimonia* 関係の語を用いて「幸福な人たち(*eudaimones*) が幸福であるのは、正義と節制の所有によってであり、また不幸な人たちが不幸であるのは悪徳の所有によってである」(508B) とその確信を述べる。結果的にアテナイ人によって死刑に処せられたとしても、しかし彼の心が恐れによって掻き乱されることはない。

幸福の二側面——行為(とくに政治的行為)と内面性——、またそれらのしばしば対立しあう関係については、アリストテレスもまた、『政治学』第7巻3章(1325a16ff)で対比的な二つの立場に言及して論じている。一方の立場は、*eudaimonia*(幸福)とは *eupragia*(よく行なうこと)であり、幸福実現のためには「行為(*prattein, praxis*)」が必要であるとする。もう一つの立場は、政治的生は自由な人間の生ではないとして、政治的支配から遠ざかろうとする。アリストテレスはどちらにもそれなりの言い分を認めつつ、*eudaimonia* は「行為(*praxis*)」であるとした上で、その「行為」は他者に対する場合しか成り立たないわけではなく、自己完結的(*autotelēs*)な観想や思惟においてこそ本来の意味での行為が成り立つとする。また同時に、プラトン『国家』の徳の定義を思い起こさせる言葉遣いで、個人の内的諸部分の共同関係においても善き行為は成立すると論じる。幸福に関するアリストテレスの最終的見解を表わしているのは『ニコマコス倫理学』第1巻第7章(1098a16-18)の次の言葉であろう。

人間の善[幸福]は、徳(アレテー、卓越性)に即した魂の活動であり、多数の徳

があるとすれば、最善の、完結的（最も完全な）徳に即した活動である。

人間という動物の徳性（卓越性）は、知を求めること、また共同生活をするに於いて、他の動物にはるかに優って発揮される。知の探求は、本稿冒頭でふれたアリストテレス『形而上学』の最初の言葉、「人間はすべて生まれつき（自然本来的に）知ることを求める」（980a21）に、また共同生活の側面は、アリストテレス『政治学』第1巻第1章（1253a2-3）の「人間は生まれつき（自然本来的に）ポリスの動物である」によく表われている。「ポリス的（politikon）」とは、「ポリスで生きる（共同生活をする）ことによって最も充実した生を送りうる」ということを意味する。人間は、知的欲求と共同生活の欲求を満たしていくとき、最高の幸福を感じるのである。

以上、見てきたように、幸福の条件である「行為」は、たとえ最初は外的な行為にその軸足が置かれていたとしても、プラトンにおいてもアリストテレスにおいても、重心は、偶然的要因に左右される外的活動よりむしろ、人間が自由に選択でき、しかもその自然本性と密接に結びついている思考活動、そしてそれがもたらす状態の享受、さらには人間の共同を支える魂のあり方に収斂していくことになる。外的で偶然的な要因に左右されない自由な選択は、ヘレニズム哲学が目的とした自足に通じていく。すなわち、エピクロスは自足（autarkeia）を大きな善とみなし<sup>(2)</sup>、ストア派は徳のみで幸福のためには十分（自足的 autarkēs）であるとした<sup>(3)</sup>。また思考活動とそれがもたらす状態の享受は、ヘレニズム哲学全体が目的とした無動揺（ataraxia）に通じる。そして最後に、人間の共同を支える魂のあり方は、エピクロス派の友愛と、ストア派のオイケイオーシス（親近化）の思想に通じていくと思われるのである。

## 5 コスモポリテーース

幸福概念は、行為から魂の調和ある状態の享受へと移っていったとしても、なおプラトン、アリストテレスにおいては行為の側面、また哲学と政治との関わりは強い。プラトンにおいては、幸福を表わす二系統のギリシア語の両方が認められる。ところが、ヘレニズム哲学になると、「善き神霊」関係の語は認められるが、「善き行為」関係の語はほとんど認められなくなる<sup>(4)</sup>。

これは一つには、アレクサンドロス大王の支配による帝国の時代の始まりと無関係

ではないだろう。具体的関係としては、次の (1) ～ (4) の論点における時代の変化が考えられる。(1) 哲学者たちの政治参加の可能性、(2) 彼らが語りかけた市民たちの政治参加の可能性、(3) 政治参加がもたらしうる満足度、(4) 哲学者自身の世界認識の変化。

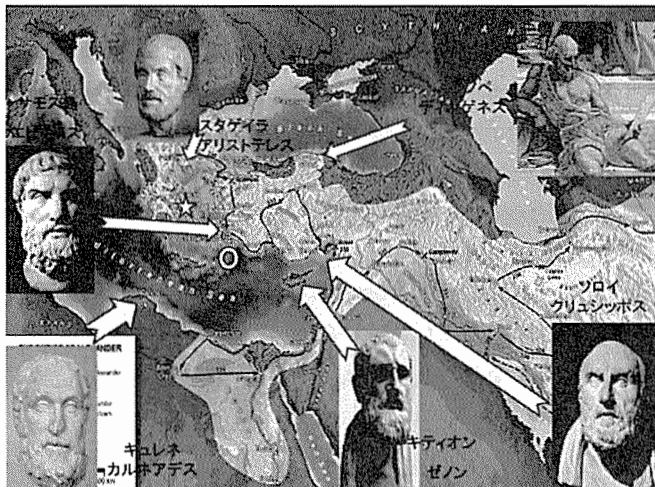
ヘレニズム哲学者たちは、政治にまったく関わらなかったわけではない。彼らは社会生活を重んじた。その場合、国とその政治は社会生活の基本単位として、よくも悪くも人間の生き方に影響を及ぼす。それゆえエピクロスが「知者は美しく弁論することもない」、「積極的に政治に携わることもない」と言うとき<sup>(5)</sup>、それは、政治への関わりが心の動揺を及ぼすような争いを含むなら、そこからは身を引くようにという意味にすぎない。また、ストア派の知者は、妨げるものがなければ政治にも参加するし<sup>(6)</sup>、富と名誉と健康をあたかも善きものであるかのように扱うのと同じ意味で、弁論も行ない、政治にも参加した<sup>(7)</sup>。またエピクロス派が、小共同体における友愛関係を重視し、ストア派が、世界市民(コスモポリテース)として生きることを目指したとき、現実の国家と理想をどう調停し、理想を現実の中にどのようにして実現していくのかということ、大きな問題となったであろう。実際、政治に携わったストア派は多数いたし、エピクロス派にもそうした人はいたのである<sup>(8)</sup>。このことは、先の(1)について、哲学者たちの政治参加はありえたとし、また(3)について、ある場合にはそこから満足も得ることができたことを示唆する。ただし、政治的抗争が優れた人物を死に追いやったという歴史的事実はそこにげんとしてあった。前323年、大王の急逝を知ったアテナイとその連合軍はマケドニアに対してラミア戦争を起こすが、翌年(前322年)にはマケドニア軍に敗北し、占領体制のもとで寡頭政治が始まる。この動乱の中、弁論家デモステネスも自殺に追い込まれた。前323年は、18歳のエピクロスが2年間の兵役に従事すべくアテナイに到着した年、アリストテレスが反マケドニア気運の中、不敬罪で告発されアテナイを去った年でもある。エピクロスは政治に翻弄される人間の姿を目の当たりにしたはずである<sup>(9)</sup>。

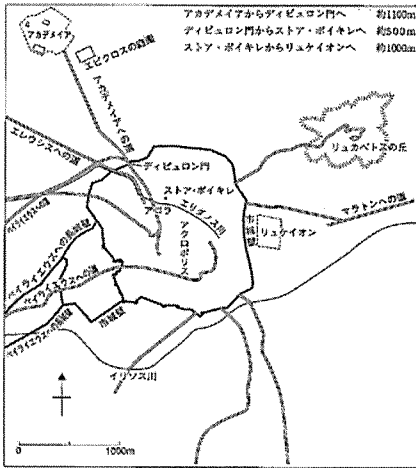
しかし、実際に政治の場に足を踏み入れ、人々の前で弁論を行なうのと、絶対的権威をもつ支配者の顧問的な資格で政治に参加するのでは、危険度はもちろん異なっただろう。アテナイに集まったヘレニズム哲学者の主要人物の多くは、そもそも政治の現場に足を踏み入れようにもアテナイの市民ではなかった。もちろん、優れた哲学者に市民権が与えられることもあった。例えば、ストア派のゼノンとクレアンテス

はアテナイで尊敬され、市民権を提供されたが、彼らは祖国の市民でありつづけることを選び、他方、クリュシッポスはアテナイ市民になることを受け入れた<sup>(10)</sup>。アカデメイアのカルネアデスもアテナイ市民権を与えられた<sup>(11)</sup>。ただその場合でも、(2)と関わってくる問題として、市民であることが当時、政治参加との関係でどの程度の実質をもちえたか、ということは一つの重要な問題となりうる。市民権が実質的効力をもたないとすれば、たんなる名誉として提供しやすくもなるのである。

以上、(1)-(3)については複雑な問題がからみあっているが、(4)もまた興味深い論点を喚起する。西洋史の上でのヘレニズム時代は、アレクサンドロス大王の死の年、前323年とともに始まる。彼の死と前後して亡くなるのが、一方では、人間はポリス的な動物であると言ったアリストテレス（前384-322）であり、他方では、シノペのディオゲネス（前412/03-324/21）である。後者の哲学活動は、アテナイ、コリントス、あるいはこれらの間の地に限られる。しかし彼の視線は、もっと広い世界に向けられていた。彼は、あなたはどこの国の人かと訊ねられると、「世界市民（コスモポリターース）だ」と答えたのである（ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』6.63）。

次の図はアレクサンドロス大王の遠征先の地図の上に、アテナイ（☆印）、アリストテレスの出身地スタゲイラ（⇒の先端、以下同じ）、ディオゲネスの出身地シノペ、エピクロス（前341-270）の出身地サモス、ゼノン（前334頃-262頃）の出身地キオス島のキティオン、クリュシッポス（前280頃-206頃）の出身地ソロイ、カルネアデス（前214/213頃-129/128頃）の出身地キュレネ、パナイティオス（前185頃-109）の出身地ロドス島（◎印）を記したもの、および当時のアテナイの地図である<sup>(12)</sup>。





アテナイ市街図（前300年頃）

ストア派、エピクロス派、また懐疑主義アカデメイアの活動は、確かにアテナイの直径約4キロの圏内で行なわれていた。しかし、彼らのいわゆる「認知地図 (cognitive map)」は明らかに異なっていたであろう。人間には水平的なナビゲーションを通して、地理的状況を垂直的・俯瞰的に認知する能力が生得的に具わっている。非常に低い視点しかもちえず、目の前のさまざまな障害に視野が遮られている子どもにとっては、生存のためには、地図的な認識を構築し、迷路のような世界を必要

なもの求めて歩き回ることのできる能力が必要とされる。世界中共通して認められる子どものおもちゃ遊びも、その能力を養うものとして生得的に具わっているとみなしうる。3歳の子どものも、基本的な地図的認知能力をすでにもっているのである<sup>(13)</sup>。

世界中どこにおいても、また歴史を通じて、人間が仕事場と家との往復に費やす時間は、平均して往復1時間である、とのことである<sup>(14)</sup>。より多くの縄張り、食糧、伴侶等の獲得への欲求と、家での安全と快適さへの欲求のバランス上、往復1時間の距離が人にとってちょうどよい程度なのである。もちろん車が利用できるなら、その分、活動範囲は大きくなる。徒歩で移動したヘレニズム期の哲学者たちにとっては、直径約4キロのアテナイ市域が活動の場としてはちょうどよかったであろう。しかし、彼らの物理空間的活動圏とは別に、その認知地図は、先立つ哲学者たちとは異なっていたはずである。彼らの出身地を地図の上で眺めるとき、全体の中心となるのは、アテナイよりもむしろ、例えばロドス島 (◎印) である。この島は、ギリシア、アジア、エジプトを含むアフリカの北岸の中心とも言える位置を占めている。実際、中期ストア派の優れた学者パナイティオス、ポセイドニオス (前135頃-50頃) は、前者はロドス島出身、後者はロドス島で教えるという仕方、この島と密接に関係していた。はるばる旅をしてアテナイに辿りついた異国出身の哲学者たちは、アテナイ生まれの

哲学者とは異なる認知地図をもっていたはずである。

またアテナイ市民権が名誉として提供された、という事実も、アテナイ市民であることに囚われない彼らの姿勢構築に寄与したであろう。アリストテレスにとっては、市民（ポリテース）であるとは、「裁判と支配（役職）にあずかること」（『政治学』1275a23）を意味していたが、しかし、彼がアテナイにおいてそうした権利を提供されることはなかった。彼はスタゲイラ出身で、彼の認知地図はアテナイ中心のものではなかったかもしれないが、しかし、市民権が彼にとって高根の花であったとすれば、そのことは彼にとって、アテナイを中心に配置させ、自らをコスモポリテースとしてみなすことを困難にする要因となりえたであろう。他方、市民権が勲章の意味を強くもつようになった時代の哲学者たちにとっては、彼らが名誉より知を重視する立場をとる以上は、より広い認知地図は容易にコスモポリテースという意識を養いえたであろう。

## 6 認知的再評価

### 6.1 懐疑主義の認知的再評価

この「コスモポリテース」という視点は、「無動揺」という心的状態と関係していると思われる。さきほど地図に言及したが、例えばカーナビと地図とはどのように異なっているのか？ 前者においては、ドライバーは行為（運転）していくなかで、自らの場所を定め、どこで曲がるか等の新たな行為を選択していく。それに対して、地図を眺めるときは、通常、ドライバーはいったん車を停止する。そして地図のなかで自分がどこにいるかを見定め、これまで通ってきた道でよかったのか、間違っていたとすればどこで間違えたのか、どこまで引き返していき、どこをどう向かえば、最終的に目的地にうまく辿りつけるのか、等の考察に携わるのである<sup>(15)</sup>。もちろん、地図を素早く的確に読み取れるエキスパートもいれば、地図をもっていて道に迷う素人もいる。しかし、少なくともエキスパートは、自分がこれまでとってきた道とこれから採るべき道を客観的に再評価する術を心得ている。

同様のことは、幸福との関係でも語りうる。幸福を妨げ、あるいは促進する一番の要因となるのは、実際の出来事よりはむしろ、その出来事に関する記憶と意味づけである<sup>(16)</sup>。出来事の記憶を書きかえる、あるいは出来事に肯定的な意味を与えるなら、

動揺は収まり、無動揺に通じる道も開かれるし、他方、否定的な意味づけがなされるなら、動揺はさらに増大することになる。セクストスは、同様のことを懐疑主義者について語っている。

じつのところ、懐疑主義者が完全に煩いを免れているとはわれわれは考えない。むしろ、不可避的な物事からは煩いを受けると言う。というのは、時には寒さにふるえることも、喉が渇くことも、またそうした情態をほかに受けることもあると、われわれは同意するからである。しかしそれらの場合でも、普通の人々は二重の情況によって——つまり、受けている情態そのものと、それに劣らず、その情況が自然本来的に悪いものであるという思いによって——苦しめられるのに対して、懐疑主義者は、それぞれの情態が自然本来的に悪いものであるといった思いなしを余分にもつようなことをしないから、より節度を保ちつつこの苦境をも切り抜けるのである。(『概要』第1巻29-30)

彼〔懐疑主義者〕は、感覺能力をもつ人間として受動的に情態をこうむるが、しかし、こうむっている情態が自然本来的に悪いものであると余分に思いなすことはいから、節度ある情態を保つ。なぜなら、何かそのようなことを余分に思いなすことは、情態をこうむることそれ自体よりもいっそう悪いことだからである。だから外科手術を受けるとか、何かそうした情態をこうむっている人が我慢をしているのに、その場に立ち会っている人が、その出来事は悪いことだと思いなすために気を失ってしまうということが時として起こるのである。(『概要』第3巻236)

これは現代の心理学で言うところの *cognitive reappraisal* (認知的再評価) に相当する。外科手術の例は恐れに関わるものであろう。しかしそれだけでなく、例えば怒りについても、その炎をあおったり鎮めたりする決め手となるのは認知的再評価なのである<sup>(17)</sup>。

この認知的再評価を、古代懐疑主義は、一つの現われに対して、それと矛盾対立する別の現われを対置することによって行なった。実際、先に挙げた「無動揺」という目的が、懐疑主義に向かう原因となる原理であるとすれば、対置による再評価は、懐疑主義の重要なもう一つの原理、すなわち構成原理となるものであった。

懷疑主義の構成原理は、なかんずく、あらゆる言論にそれと同等の言論が対立（矛盾）する、ということである。なぜなら、ここから出発してわれわれは、ドグマをもたない状態に立ちいたると思われるからである。（『概要』第1巻12）

セクストスは、「あらゆる言論にそれと同等の言論が対立（矛盾）する」というが、その意味は、意図して異なる議論を並べ対置することによって、力が同等の諸議論の対立（矛盾）状態を作り出すということである。それをより容易に行なうために用いられる枠組みが判断保留の10の方式である（『概要』第1巻35）。この10の方式は、一つの現われを一方で提示するとともに、それと異なる別の現われを提示するが、その際、一方の側に配置されるのは、ほとんどの場合、われわれ各人にそう現われ、思われているところである。その現われに留まるかぎり、われわれはカーナビ的世界にとどまる。あるいはカーナビのない車であるとすれば、ナビゲーションしようとしても道を見失い、たださまよい、混乱し、動揺するのみである。それに対して、もう一方の現われを対置するとき、われわれの視点は、一方の現われの渦中にある当事者の許にはなく、両方の現われを比較しうる一段高いところにある。そのことが、動揺から距離をとり、それに巻き込まれないことを可能にし、セクストスの言うところの「節度ある情態 (metriopatheia)」に導くのである。

## 6.2 ストア派の認知的再評価

ストア派の方策は、懷疑主義とは少々事情が異なる。しかし彼らについても、認知的再評価と呼びうるメカニズムが働いていると見てよいであろう<sup>(18)</sup>。ストア派による認知的再評価の一つは、徳以外に善いものはなく、善いと思われるものも結局は善悪無差別のもののみならず評価法である。またもう一つの方策は、彼らの運命論である。すなわち、荷車に結わえつけられた犬の譬えが示すように (SVF 2.975)、荷車が引っ張っていく先を、神＝運命が導いていく先として眺めることができるなら、われわれは自ら進んでいっしょに走り、容易に暮らしていくことができるであろう。クレアンテスの次の言葉も、動揺なしの生活に導きうる認知的再評価を含んでいる。



わたしを導きたまえ、ゼウスよ、なんじ運命よ、いずかなりとも、なんじによってわが場所と定められしところへ。わたしは自由に従おう。たとえわたしが悪しき者となってそれを望まないことがあったとしても、なおわたしは従うことであろう。(SVF 1. 527)

さらにもう一つ、認知的再評価に相当する機構がストア派には備えられているように思われる。先にストア派のコスモポリタニズムに言及したが、ポリスとポリスの境界を越えて、全人類を自らの同胞とみなす立場を支えるストア派の思想は、その「オイケイオーシス (oikeiōsis 親近性)」の思想にある。オイケイオーシスとは、人間には自らの自然に適ったものを追求していく自然本性があり、そしてその追求される対象は、損なわれていない自然本来の人間のあり方においては、より優れたものに高まっていくという思想である。キケロは『善悪の究極について』で次のように言っている。

基本的な原則として、自然に適ったものはそれ自体のゆえに獲得されるべきものであり、それと反対のものは斥けられるべきものであるということが確立されると、第一に相応しい行為(officium) ——わたしは「カテーコン (相応しいこと)」をこう訳す——は、自らを自然の成り立ちのうちに維持することであり、第二に相応しい行為は、自然に適ったものを捉え、反対のものを遠ざけることである。いったんこの選り取りと拒否が見出されると、次に続くのは、相応しい行為を伴う選り取りである。これに続いて、そのような選り取りが連続的に行なわれるようになり、そして最後に、完全に整合的で、自然と一致した選り取りとなる。ここにいたってはじめて、真の意味で善いと呼ばれうるものが内在しはじめ、それが何であるかが理解されはじめる。というのも、人間の最初の親近性 (conciliatio) は、自然に適ったものに向かうのである。しかし、人が理解、あるいはむしろ概念 (notio) ——これを彼らは「エンノイア (概念)」と呼んでいる——を獲得し、諸行為の秩序と、言わば調和を目の当たりにするようになるやいなや、ただちに彼は、こちらの方に、最初に愛していたすべてのものよりもはるかに高い価値を認めるようになり、そしてこのうちにこそ、それ自体のゆえに称賛され追求されるべきかの人間の最高善は存在すると、認識と理性によって結論するにいたるのである。(『善悪の究極について』)

第3巻 6.20-21(SVF 3.188 )

親近的態度の対象となる自然に適ったものには、一方では、人間の魂のある種の情態——自らの自然の成り立ち、諸行為の秩序、調和——も属するが、また他方では、外部の諸存在——自分の四肢、子孫——も属する。

われわれは生まれてただちに、自分自身と自分の四肢と自分の子孫に対して親近性をもつ。[クリュシッポスは]『正義について』の第一巻では、野生動物でさえ、自分の子孫に対して、その必要にかなった親近性をもつと言っている。ただし魚は別である。というのも、それらの卵は自分で栄養補給するからである。しかし、感覚されるものを何ももたないものには、感覚は存在しないし、また親近的なものを何ももたないものには親近性は存在しない。なぜなら、親近性は、親近的なものの感覚と把握であるように思われるからである。(プルタルコス『ストア派の自己矛盾について』1038B (SVF 2.724, 3.179; LS 57 E) )。ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』7.85-86(SVF 3.178)も参照)

この親近的なものを人間は、自分自身、自分の四肢、自分の子孫からさらに拡大していく。最終的到達目標は次のような高みである。

驚嘆の的となったゼノンの『国家』は、次の一要点に向けて収斂する。われわれはそれぞれ、ポリスごと、あるいはデーモスごとにそれぞれに固有の正しさ(正義)によって区別されて暮らしているのではなく、すべての人間を同区民であり同市民であるとみなしているのである。そして、一つ群れの家畜が共通の法によって一緒に育てられているのと同じようにして、生活とコスモスは一つなのである。(プルタルコス『アレクサンドロスの運と徳について』329A-B (SVF 1.262) )

しかし、一つのコスモス(宇宙、秩序)に住む同市民として生きること、すなわち、コスモポリターテースとなることは、いかにして可能なのか。エピクテトスは『語録』で次のように述べる。

ソクラテスは自分の子どもたちを愛さなかったのか？ いや、自由なる人、何よりも神々に対して友でなければならぬことを心に刻み込んでいる人として愛した。……他方、われわれは気高さを喪失するあらゆる理由をもっている。ある人たちは、子ども、別の人たちは母親、そして別の人たちは兄弟たち。しかし、彼らのいずれかのゆえに不幸であるのは適切なことではなく、むしろ万人のゆえに幸運（eutuchein、幸福）であるのが適切であり、とくにわれわれをこれに向けて作りあげられた神のゆえに幸運であるのが適切なことである。ディオゲネス——あれほど穏やかで、人間愛に満ちていたがゆえに、人々の共同のためにあれだけ多くの労苦と肉体の苦痛を喜んで受け入れた人——が、だれも愛さなかったというのか？ では、どのような仕方であつたのか？ ゼウスに仕える人にふさわしい仕方——配慮すると同時に、神に対するように、仕えることによって。それゆえに、唯一彼にとってのみ、とくに何処ということはなく、全大地が祖国であつた。……それゆえ、彼は「アンティステネスが自分を自由なものとしたときから、わたしはもはや奴隷ではなかつた」と語っていた。どのようにして自由にしたのか？ 彼が言っていることを聞くがよい。「彼は私に、何が私のもので、何が私のものでないかを教えた。財産は私のものでない。同族のもの、家のもの、友人、名声、慣れ親しんだ土地、談論、これらすべては疎遠なものであることを、彼は私に教えた。」「それでは何が、あなたのものなのか？」「諸表象の利用。彼は私に、それこそが、あらゆる妨げと強制を免れたものとして、私の所有になるということを見せてくれた。」（『語録』3.24.64-69）

「同族のもの、家のもの、友人、名声、慣れ親しんだ土地、談論、これらすべては疎遠なものであることを、彼は私に教えた」という発言は、われわれは成長する過程で、これらをも自分に親近的なもの、自らに属するものとしていくことを示唆する。しかしそれらに固執するなら、われわれは気高さ（徳）を喪失し、不運（不幸）、破局に通じる道を進むことになる。実際、あるグループと同一化し、親近的になることは、別のグループと同一化せず、疎遠になるという事態を招き、他グループに対する残酷性に通じる危険性をもっているのである<sup>(19)</sup>。必要なのは、「万人のゆえに幸運（幸福）である」ということである。しかし、それは自分の属するグループを順次拵げていくという手段によっては不可能であろう。なぜなら、拵げていった先が一つのグループ

であるかぎり、そこにはつねに異なるグループに対する疎遠化が含まれているからである。それを可能にするのは、「われわれをこれ〔万人への配慮によって幸福になること〕に向けて作りあげられた神のゆえに幸運（幸福）である」という方法である。「神のゆえに」とは、「神々に対して友となることによって」を意味する。そしてそれは、神が「あらゆる妨げと強制を免れたものとして」与えたもうた所有物である「諸表象の利用」を通し、コスモポリテーース（神が秩序づけるコスモスの一員）として自らを再評価することで達成されるのであろう。この「諸表象の利用」において働いているのは、世界を少しずつ拡大していく地上のナビゲーションではなく、上から俯瞰的に自らを表象する認知地図上の再評価であろう<sup>(20)</sup>。

しかし、この認知的再評価が本当に幸福に導くのであろうか？「万人のゆえに（万人への配慮によって）」と「幸福」のあいだに、人間には越えがたいギャップはないのだろうか？しかしこの点については、セリグマンの次の言葉を参照されたい<sup>(21)</sup>。

過去の善い出来事を十分に大切にしないこと、また悪い出来事を過度に強調することは、心の平静を損なう張本人である。過去に関するこれらの感情を、満足と充実の領域へともたらしうる二つの方法がある。感謝 (gratitude) は、過去の善い出来事を味わい、大切にする姿勢を拡張する。許し (forgiveness) によって過去を書き換えることは、悪い出来事が苦い思いをもたらす力を緩和する（そして実際、悪い思い出を善い思い出に変えるのである）。

表象を活用し、自らを神の友とみなし、感謝と許しをもってコスモスの一員として人々と関わり合うとき、人は幸福を享受しうる。プラトンは『国家』において次のように言う。

われわれのうちのだれか一人の人の指が打たれるとき、身体において魂にまで行き渡り、魂のうちで支配するもののもとに一つの組織となっている全共同は、それを知覚し、部分が痛みを覚えるその痛みを同時にすべてが全体として共に苦しむ。そのようにしてわれわれは、その人は指を痛めている、と言うのである。同じことは、人間の他のどの部分についても言える。……最もよく治められている国家は、このような状態に最も近いものである。……国民の一人が何か善いこと、あるいは悪い

ことをこうむるとき、そのような国家は、そのこうむっているものは自分自身の一部であると言い、そしてその全体がともに喜び、あるいはともに苦しむであろう。

(『国家』462C10-E2)

優れた国家はこのような国家である。このような国は確かに正義の国である。一部が苦しむとき、全体が苦痛を感じ、傷ついた一部を助けるなかで、感謝と許しの感情はおのづから生じ、最も優れた幸福をもたらす。コスモポリテースは、この感情をコスモス（全世界）規模に拡張しようとする。彼らは、他の地域、他の国の苦しみをともに感じ、何とかして助けようと努めるのである<sup>(22)</sup>。

## 7 フロー

幸福とは、ゼノンとクレアンテスとクリュシッポスの一派が規定したところによると、『生のよき流れ』である。(セクストス『学者たちへの論駁』第11巻30 (SVF 1.184, 554))

「生のよき流れ (euroia biou)」は実質的には、ピュロン論主義の無動揺（平静）と一致するが（セネカ『書簡』九二-三 (LS 63F) を参照）、しかし「動揺の無さ」というネガティブな要素の欠如を示す表現ではなく、「よき流れ (euroia)」というポジティブな表現で幸福の内容を表現しているという事実は、無動揺を構成する要因が、ストア派とピュロン主義では多少異なることを示唆する。注目したいのは、先に示したキケロ『善悪の究極について』第3巻6.20の次の表現である。

これに続いて、そのような選び取り〔自然に適ったものの、相応しい行為を伴う選び取り〕が連続的に行なわれるようになり、そして最後に、完全に整合的で、自然と一致した選び取りとなる。ここにいたってはじめて、真の意味で善いと呼ばれうるものが内在しはじめ、それが何であるかが理解されはじめる。

ここに記されているのは、目標とされる選び取りの積み重ねと、その積み重ねが築き上げていく、より優れた選び取りの能力の実現である。フロー概念の創始者である

チクセントミハイによれば、人間が最も楽しい時をもつのは、ストア派が記しているようなチャレンジを乗り越えていく時のことである。チクセントミハイは次のように述べている<sup>(23)</sup>。

内的な経験の最高の状態は、意識のうちに秩序が存する状態である。これは魂のエネルギー——あるいは注意——が現実的なゴールに注がれているとき、またスキルが行為の機会と釣り合っているときに起こる。人はげんに携わっている仕事に注意を集中し、一時的に他のすべてを忘れなければならないがゆえに、ゴール追求は、意識のうちに秩序をもたらす。チャレンジを乗り越えていくために労苦するこれらの時期は、自分の人生において最も楽しい時であることが判明する時なのである。

ストア派の理想の知者は、人間の目標であるとしても、そこに到達することは不可能である。しかしなお、そこに向けて進んでいく行程は、確かに「生のよき流れ」を実感させる時であったであろう。

## 8 マインドフルネス

ストア派が、積極的にこの世界の見方を変えることによって生のよき流れを確立しようとしたのに対して、ピュロン主義者の判断保留は、無動揺達成の方法として消極的にすぎるように見えるかもしれない。しかし、そのような消極的方策こそが現代の心理学によれば有効なのである。

動揺とは何か？ それはどのようにして起こるのか？ 動揺あるいは情動は生存と深く関わっている。われわれはどのようにして生き残ってきたのか？ 危険な動物、例えば虎が突然、目の前に現われたとしよう。その時、それが何であるか判断して行動したのでは明らかに遅い。そのため、目の前に突然現われた虎による視覚的刺激から視床、視床から視覚皮質、そこからわれわれを動かす感情・情動の源である扁桃体という信号のルートとは別に、視床から直接、扁桃体に向かう近道のルート——視覚皮質を経由する高次経路とは別の低次経路——が具わっている<sup>(24)</sup>。それゆえ、目の前に虎がいるということを意識する前に、身体が反応し、手に汗をかき（ものを掴んで攻撃できるように）、顔面蒼白になり（脚に血が集中し、逃げるのが容易になるように）、

動けなくなり（隠れる方がいいかどうか、時間的間が生じるように）、驚いて目を見張るのである（より多くの情報を得ることができるように）<sup>(25)</sup>。これらはすべて進化的な意義をもっている。すなわち、このような体制ができていものの方が生き残る可能性が高く、われわれはすべてそうした体制を具えた動物の子孫である。これは闘争・逃走行動とは直接の関係のない情動についても同様である。悲しみのあまり、何もやる気が起こらないのは、何かショックを受けたとき、身体のメタボリズムを少なくして、できるだけ早く再スタートできる体制を整えることのできた動物がよりよく生き残ったからであるし、また人と協力するときに喜びを感じるのは、われわれが社会的動物の一つとして、協力を喜ぶことで生き延びてきた動物の子孫だからである。

以上見てきたことは、情動ないし感情が、精神的であるとともに身体的なものであることを示唆する。アリストテレスは『魂について』において次のように論じている。

魂の情動（憤激、温和、恐れ、憐れみ、大胆、さらに喜び、愛憎）はすべて身体を伴うように思われる。なぜなら、これらと同時に身体も何か情態を受けているからである。このことを告げるのは、……身体が怒りの状態にあり、人が怒りを感じているときと同様の状態にあるときには、些細でほんのちょっとしたことによって動かされることがあるという事実である。……それゆえ、例えば怒りの定義は、～の原因による～のための、～の身体、あるいはその部分ないしは能力の、ある種の動きである、となる。（『魂について』403a16-27）

ところで、これら身体的であるとともに精神的であるところの情動には、どれだけの種類のものがあるのだろうか？ 候補としてしばしば挙げられるのは、怒り (anger)、悲しみ (sadness)、恐怖 (fear)、喜び (enjoyment)、愛 (love)、驚き (surprise)、嫌悪 (disgust)、恥 (shame) である<sup>(26)</sup>。その多くは、脅威とその影響への対処と関わる、どちらかと言えば否定的で、回避したい種類のものである。しかし情動 (emotion) は、通常、数秒、あるいは長くても数分続くのみである。しかもそれは、われわれの生存のため欠かせないものでもある。これに対して、ムード (mood) は一日でも続きうるし、必ずしも生存を助けるものでもない。しかも、情動については、われわれはその原因を特定できるが、ムードはしばしば原因を特定できない。外的な出来事と無関係の身体の内的変化（おそらくは神経ホルモンの変化）によっても生じうるし、またあ

る情動が引き金になっても起こりうるのである。さらにまた、あるムードの支配下にあるとき、われわれの思考の視野は狭くなり、考え方に歪みが生じてくる。それだけでなく、例えばイライラが、制御しがたい怒りに導くように、ムードは諸々の情動を増し加える<sup>(27)</sup>。このような状態に陥ったとき、認知的再評価が勧める見方を変える方策は、非常に困難になる。なぜなら、身体的反応が制御できないレベルに高まっているため、問題解決を目指す思考パターンは、しばしば逆効果をもたらすのみだからである。ドストエフスキーが『冬に記す夏の印象』において語る状態——この仕事をやろうとしてみたまえ。北極熊について考えないこと。すると君は、毎分毎分、この呪われたものが心に浮かんでくることが分かるだろう——が訪れるのである<sup>(28)</sup>。

ヒュームは『人間本性論』2.3.3において、「理性 (reason) は情動の奴隷であって、また奴隷にすぎないものであるべきである」と語っているが、今述べた状態は、まさしく理性の奴隷状態と云いうるであろう。ヒュームが対決相手とするのは、理性が情動を支配することができるし、また支配しなければならないという哲学の伝統である。その淵源の一つは、時としてプラトンに求められる。すなわち、『パイドロス』において、二頭の馬を御する馭者として理性が描かれていることを根拠の一つとして、プラトンは、理性は情動 (emotions) ——ムード (moods) と気質 (temperament) ——を制圧 (conquer) しなければならないとする立場に与していたと、しばしば解釈される。彼は、情動、気質、性的欲求あるいは食物への欲求はすべて労苦の元凶であり、人間の理性によって支配されねばならないと考えていた、とされるのである。これに対してアリストテレスは、幸福を一種の繁栄 (flourishing) として捉え、勇気、友愛、思いやりなどの諸徳の調和ある関係において成り立つと考えていた、として積極的に評価される<sup>(29)</sup>。しかしこうした解釈の傾向に対しては、プラトンについては一面的にすぎると思われる。第一に、先に見たように、正義の人が幸福であるのは、彼の魂の調和ある状態ゆえのことである。第二に、ギリシア人は、馬の扱いについて高度に発達した技術をもっていたはずである。もちろん『パイドロス』(253Dff.)で言及される馭者は、必ずしも馬の技術に長けているわけではない。というのも、彼は何とか二頭の馬——とくに悪い方の馬——を意のままに操ろうとして努力し、結局はそれができず、好きなようにさせるのである。ところが、悪い馬が美しいものへと近づいていった最後の瞬間に、たまたま馭者は立ち現れる美の清らかさによって心打たれ、圧倒されて手綱を後ろに強く引く。すると悪い方の馬は尻もちをついてひっくりかえり、轡



で口を傷つけるのである。そしてそれを繰り返すことによって、悪い馬もついには飼いなされる。ここには、いったんは馬が好きなように動くのに任せる段階——見したところ、馬が主人になり、理性が奴隷になっている状態——があり、これが決め手となって馬は馭者の言うことを聞くようになるのである。馬が主人となって突進するから、轡で口を傷つけ血を流し、最終的におとなしくなる。そのように、真の意味で賢い奴隷は、奴隷にすぎないものにとどまりながら、主人に好きなようにさせ、主人の力を通してうまく制御するであろう。それはちょうど、「あなたがたの中で偉くなりたい者は、皆に仕える者になり、いちばん上になりたい者は、皆の僕になりなさい」(『マタイによる福音書』20.26-27)とされているのと似ている。しかし、仕える者が、「偉くなろう」という意図をもって事に当たる場合には、本当の意味で奴隷として仕えることはできず、それゆえ偉くなることはありえないであろう。それと同じことが情動の場合にも起こる。

鬱状態にある人の場合にしばしばそうであるように、否定的ムードの支配的な状況では、問題解決を試み、その原因を探り、対処法を検討するモード、*doing mode of mind* は失敗せざるをえない<sup>(60)</sup>。なぜなら、*doing mode* の問題解決の試みにおいては、人は「かくあるべし」という立場に基づいて現状を反省し、理想と現実のギャップを埋めようとする。その際、現状は理想の光のもと、実際そうある以上に暗いものとして目に映るであろうし、また原因を探るときには、現在の状況を生み出した過去の出来事を人は過大に評価し、事実をあるがままに見つめることはできないのである。人間は記憶のなかで過大視された姿のもとに、最初の情動を引き起こした物事を眺める。そしてこの大きくのしかかる過去の出来事が招いた事態として現在を眺め、過去と現在を結ぶ線の先に自分の将来を捉えるなら、当然ながらその先に予想される未来は、さらに悪化の道を進んだ自分の惨状でしかない。外部の敵——例えば、虎——であれば、それから逃げ、安全な場所に辿りつくことができる。しかし、自分の内部に自分で作り上げた虎からは、それが自分の内部に存する以上、そしてその都度自分で作り上げる以上、*doing mode* の解決法を続けているかぎり、逃れる術はないのである。セクストスの言うとおり、「何かが自然本来的に美しいことであるとか悪いことであると思いなす人は、たえず動揺させられる。そして、美しいと思われる物事が彼に具わっていないときには、自然本来的に悪い物事によって責め立てられていると考えるのである」(『概要』第1巻27)。

大切なのは、自分のうちに虎を作らないことであり、そしてそのために必要なのは、先の場合と反対の方策を採ること、すなわち、過去に原因を探り、未来を予測し、心配して生きるのではなく、現在に意識を注ぐこと、「かくあるべし」から離れること、判断・批判を事とする *doing mode* ではなく、現在のあり方をそのまま認める *being mode* の解決法を採用することである<sup>(31)</sup>。それが次のように定義されるマインドフルネス (*mindfulness*) のあり方である<sup>(32)</sup>。

マインドフルネスとは、物事のあるがままの姿に向けて意を注ぐこと——意図して、まさにこの現在の瞬間に、判断なしに意を注ぐこと——を通して立ち現れてくる意識である。

情動は通常、意識によって気づかれる前に、身体的受動状態として生起している。情動やムードは身体的にある値域にまで達してはじめて、意識されるようになる。このことは、意識される時点では、かなり進行していること、軽い身体的動揺の段階で意識できるなら、情動や否定的ムードによる支配に陥らずに済むことも可能であることを意味する。判断、とくに価値的な判断が入りこんでくると、われわれはとかく、悪しき状態やムードとして判定される状態から目を逸らし、それらを無意識のうちに無視しがちである。そしてそのため、気づいたときには否定的ムードは処置できないほど進行しているということにもなりかねない。マインドフルネスでは、善悪の判断を加えず、いかなる状態もあるがままに、自分の状態として、ある種の慈しみをもって意識 (*aware*) することを心がける。それゆえ、*doing mode* と密接に結びついた、意識化に対する妨害要因は軽減される。また、善悪の判断を加えないから、自らの現状を悪いものとして否定的ムードを悪化させる悪循環からも免れている。さらにまた、マインドフルネスは、自分のその都度の状態を意識する能力は、常日頃から養っていく必要のあるもの、しかも日常生活の立ち居振る舞いにおいてそうすべきものとみなす。このような日頃の訓練が、判断を通して解決法を探る自己批判的思考様式、*doing mode* の自動操縦と、それが招く動揺を軽減し、無動揺の状態に近づけてくれると、マインドフルネスでは考えるのである。

ここまで来れば、マインドフルネスの立場と懐疑主義の判断保留との類似性は明らかであろう。ピュロン主義は、判断保留の訓練として、常日頃、一つの立場に対して

は別の対置を対置するように勧める。

しかしまたわれわれは、今挙げた事例のように現在のこと同士の対置を行なうのとは別の考え方によって、現在のことを過去や未来のことに対置する場合もある。例えば、われわれが反駁することのできない議論を、われわれに対して提起する人がいれば、われわれは彼に向かってこう返答する——「あなたが追随している学派の創始者が登場する以前には、その学派の議論はまだ正当なものとして現われてはいなかったが、しかし自然本来的にはすでに存在していた。ちょうどそのように、あなたが今提起している議論と対立（矛盾）する議論も、自然本来的にはすでに存在しているが、まだわれわれに現われていないということは、十分ありうる。だからわれわれは、目下強力だと思われる議論も、まだ承認してはならない」と。（セクストス『概要』第1巻33-34）

もしも一つの対置で十分、無動揺に達しようとするのであれば、それは、対置という作業に過度の信頼を置く奇妙な立場でしかないであろう。しかし、マインドフルネスの場合と同じように、対置という方策が、being modeに入り、あらゆる事柄を、慈しみをもって意識するための訓練であるとすれば、ピュロン主義の立場は十分説得力をもったものとなる。セクストスは次のようにも言っている。

「あるピュロン主義者たちは」「対置することにしよう」という命令法の代わりに、「対立（矛盾）すること」という不定法を用いている。彼らがこの勧告を懐疑主義者に向かってするのは、ひょっとして彼がドグマティストにたぶらかされて、ドグマティストについての探求を放棄してしまうことのないためであり、そしてまた、彼らに現われる無動揺（平静）……を、性急さゆえに取り逃がしてしまうことのないためである。（セクストス『概要』第1巻204-05）

「対置することにしよう」という表現のなかに入められたメッセージもまた、行住坐臥、判断を交えず、物事があるがままに受け入れる訓練をしつづけるようにという内容をもつものとして理解しようように思われる。

先に、スポンジ投げつけ作戦が次回も成功するか、ということの問題にした。もし

もキャンバスを狙ってスポンジを投げつけるなら、スポンジを絵筆代わりに使っているにすぎず、本当の意味で判断保留をしたことにはならないであろう。そこでは being mode ではなく、doing mode が働いていることになる。また判断保留を行なったあと、無動揺が得られたかどうかを自己反省的にチェックし、無動揺が得られていないことで自分を責めるとすれば、この場合にもそこで働いているのは、doing mode であって、being mode ではけっしてない。マインドフルネスで求められているのは、「物事のあるがままの姿に向けて意を注ぐこと——意図して、まさにこの現在の瞬間に、判断なしに意を注ぐこと」ことである。意を注ぐ対象としてしばしば選ばれるのは、生きているかぎりいつでも自分と共にある「息」であるが、しかし人間の思考は一般に、一つのもの（息）に意を注ぎ続けることはできず、別のことへとさまよいがちである。しかしマインドフルネスでは、さまようことを悪しきものとはみなさない。人間の思考は本性上さまようものであることを、あるがままの姿として認めるとともに、思考がさまようその都度、瞬間、瞬間に、意を注ぐべき対象である「息」へと立ち返るのである。

マインドフルネスは、約 2500 年にわたって絶えることなく続いてきた仏教の瞑想の流れを受け継ぐものである<sup>(33)</sup>。無判断によって無動揺に達することを説いたピュロンについては、インドとの関わりも示唆されている<sup>(34)</sup>。アレクサンドロスに随行してインドにまで行ったピュロンが、インドの思想に接して「無動揺」を彼の哲学の目的の位置に据えたということは十分ありうるように思われる。

もちろん、たとえ判断保留をしても無動揺が得られない場合はある。

しかしじつのところ、懐疑主義者が完全に煩いを免れているとはわれわれは考えない。むしろ、不可避的な物事からは煩いを受けると言う。というのは、時には寒さにふるえることも、喉が渇くことも、またそうした情態をほかに受けることもあると、われわれは同意するからである。しかしそれらの場合でも、普通の人々は二重の状況によって——つまり、受けている情態そのものと、それに劣らず、その状況が自然本来的に悪いものであるという思いによって——苦しめられるのに対して、懐疑主義者は、それぞれの情態が自然本来的に悪いものであるといった思いなしを余分にもつようなことをしないから、より節度を保ちつつこの苦境をも切り抜けるのである。（『概要』第 1 巻 29-30）

ここに言う煩いは、寒さや喉の渇きによる煩いだけでなく、判断保留に徹することができず、また判断保留をしたつもりでも、無動揺に至らない場合の焦り、自己に対する詰問も含みうるであろう。しかし、判断保留が無動揺に通じないように思われ、自分を駄目なものとして意識しはじめるときにも、ピュロン主義者は、そのような自分があるがままの自分として慈しみをもって意識すると思われる。そして「それぞれの情態が自然本来的に悪いものであるといった思いなしを余分にもつようなことをしないから、より節度を保ちつつこの苦境をも切り抜けるのである」。この積み重ねが将来の無動揺に向けての訓練となる。ピュロン主義者はそのような形で、日々、判断保留に徹する永遠の探求（知を愛し求めること＝哲学）を通して成長していくのであろう。

## 注

- (1) 西 1960: 16-17; 田中 1977: 2。
- (2) 『メノイケウス宛書簡』 130 (LS 21B)。
- (3) ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』 7.127-128 (SVF 3.187, 3.49), 7.189 (SVF 3.685)。
- (4) ストア派では、*eupragia* は SVF 3.511, *eu prattein* は SVF 3.515 のみ。エピクロスは、手紙の挨拶の言葉として *chairein* (御機嫌よう) の代わりに *eu prattein* (よく行ないなさい) や *spoudaiōs zēn* (有徳の生を生きなさい) を用いたと伝えられるが (ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』 10.14 (Usener fr.95))、用例はこれらのみである。金山 2009: 1 を参照。
- (5) 前者は、ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』 10.118-119 (LS 22Q)、後者は『バチカン箴言集』 58 (LS 22D)。
- (6) ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』 7.121 (SVF 3.697)。
- (7) プルタルコス『ストア派の自己矛盾について』 1034B (SVF 3.698, LS 66B)。
- (8) Long 1986: 113 (=ロング 2002: 173), Hadot 1995: 150 (=2002: 295)。Hadot は、スパイロス、ブロッシウス (ストア派)、サモスのアミュニ阿斯、ペルガモンのア

ポロパネス（エピクロス派）の名を挙げている。

- (9) 金山 2009: 1-2 を参照。
- (10) プルタルコス『ストア派の自己矛盾について』1034A。ディオゲネス・ラエルティオス『哲学者列伝』7.6, 12 も参照。
- (11) Billheimer 1922: 72-73.
- (12) 図を構成する各写真は Wikimedia Commons、アテナイ地図は、ロング 2003 による。
- (13) Blaut 1991: 59-65, 67.
- (14) Vanderbilt 2008: pp.131-132.
- (15) 詳しくは Kanayama 2010 を参照。
- (16) 詳しくは、例えば Redelmeier and Kahneman 1996 を参照。
- (17) 認知的再評価の簡潔な説明としては、大平英樹 2010: 117, 188 を参照。怒りと認知的再評価については Goleman 2005: 62-64、不安については同書: 25 を参照。
- (18) エピクロス派においても同様のメカニズムが働いていると考えられるが、ここでは紙数の都合上、エピクロス派には立ち入らない。
- (19) Cf. De Waal 2009: 80.
- (20) 同じ消息は、『マタイによる福音書』12.46-50（『マルコによる福音書』3.31-35、『ルカによる福音書』8.19-21）、『マタイによる福音書』19.29（『マルコによる福音書』10.29-30、『ルカによる福音書』18.29-30）、『ルカによる福音書』10.25-37（善いサマリア人）にも見られる。
- (21) Seligman 2002: 70.
- (22) このコスモポリタニズムの精神は、3月11日の東日本大震災の後、1週間も経たないうちに国際プラトン学会(IPS)ホームページ（<http://www.platosociety.org/>）に掲載された次の言葉の内にも現われている。“Only a few months ago the Tokyo Organizing Committee hosted our symposium on Plato's *Republic* with perfect coordination and extraordinary kindness. We all show to the Japanese colleagues of our society deep sorrow and solidarity for the terrible disaster that struck the wonderful country we all have learned to know better and to love more deeply.” IPS President Mauro Tulli.
- (23) Csikszentmihalyi 1990: 40-42, 49, etc.

- (24) Goleman 2005: 19, 大平 2010: 26-27.
- (25) Goleman 2005: 6-7.
- (26) Goleman 2005: 289-290.
- (27) Goleman, 2003: 140. Cf. also Ekman 2008: 8-17.
- (28) Dostoyevsky 1997: 49. Cf. Wagner 1989; Williams et al. 2007: 73-75.
- (29) Goleman 2003: 65 (Owen Flanagan の見解).
- (30) Williams et al. 2007: 40-45.
- (31) Williams et al. 2007: 45-49.
- (32) Williams et al. 2007: 47.
- (33) Williams et al. 2007: 77.
- (34) Flintoff 1980.

#### 参考文献

- Billheimer, A., 1922, *Naturalization in Athenian Law and Practice*, Gettysburg Compiler Print.
- Blaut, J.M., 1991, 'Natural Mapping', *Transactions of the Institute of British Geographers*, ns 16, 55-74.
- Csikszentmihalyi, M., 1990, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York.
- De Waal, F., 2009, *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, New York.
- Dostoyevsky, D., 1997, *Winter Notes on Summer Impressions*, translated by D. Patterson, Northwestern Univ. Pr., Evanston, Second Paperback Printing.
- Ekman, P. (ed.), 2008, *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion. A Conversation between The Dalai Lama and Paul Ekman, Ph.D.*, New York.
- Flintoff, E., 1980, 'Pyrrho and India', *Phronesis*, 25, 88-108.
- Goleman, D., 2003, *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, New York.
- Goleman, D., 2005 (originally 1995), *Emotional Intelligence*, The Tenth Anniversary Edition, New York.

- Hadot, P., 1995, *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Gallimard.(=2002, M. Chase (tr.), Hadot, P., *What Is Ancient Philosophy*, Cambridge, Massachusetts/London.)
- 金山弥平、2009、「ヘレニズムと近現代の哲学を動かした波:「オシツ・オサレツ」(pushme-pullyou) 関係のなかの個人・社会・宇宙」『関西哲学会年報 アルケー』17、2009、1-17。
- Kanayama, K., 2010, 'Taxonomy of Plato's Wayfinding Enquiry', *HERSETEC*, 4.
- Long, A. A., 1986 (first edition 1974), *Hellenistic Philosophy: Stoics, Epicureans, Sceptics*, second edition, London/Berkeley/Los Angeles. (=2003、金山弥平訳、A.A. ロング『ヘレニズム哲学——ストア派、エピクロス派、懐疑派——』京都大学学術出版会。)
- 西周、1960、「西洋哲学史の講案断片」『西周全集』第1巻 [復刻版] 宗高書房。
- 大平英樹、2010、『感情心理学・入門』有斐閣アルマ。
- Redelmeier, D.A. and Kahneman, D., 1996, 'Patients' Memories of Painful Medical Treatments: Real-time and Retrospective Evaluations of Two Minimally Invasive Procedures', *Pain*, 66, 3-8.
- Seligman, M., 2002, *Authentic Happiness*, New York.
- 田中美智太郎、1977 [改版] (1950)、『哲学初歩』岩波書店 (岩波全書)。
- Vanderbilt, T., 2008, *Traffic: Why We Drive the Way We Do (and What It Says About Us)*, New York/Toronto.
- Wagner, D.M., 1989, *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*, New York.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., and Kabat-Zinn, J., 2007, *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, New York.