

アランの『幸福論』を読む現代的意義 心身・人間中心主義・行動

中岡（阿部） 啓子

この論文を書く発端となったのは「生きづらさ」であった。生きる上で辛さを感じ苦しんでいて、満たされず、明るくも楽しくもなく、安らぎがない。つまり幸せでない状態にあったのだ。では、どうすれば幸せに生きることができるのであろうか。

2011年、3月に発生した東日本大震災後の11月、NHK番組「100分de名著」で『アラン 幸福論』が放送された。丁度、婚姻関係から来る生きづらさに直面していたこともあって、番組テキストの表紙に書かれた、「“幸せ”だから笑うのではない、“笑う”から幸せなのだ―」、「喜びは、行動とともにある！」という言葉に胸を打たれた。

それから数年後、2013年に、仕事も介護もひと段落したことを受けて、フェリス女学院大学の聴講生になり、さまざまなことを知り、考えるようになった。大学院に進んで、あらためて幸せに生きるとはどういうことであるのか、哲学史の中に位置付けることを通じて、自分の言葉で、自分の問いに、自分で答えを出そうと試みることとなった。

哲学をやる意味を、『スピノザ エチカ』*1で国分は「一番重要なのは、哲学者が作り出した概念を体得し、それをうまく使いこなせるようになること」*2だといっている。修論では、アラン幸福論の中にスピノザの概念を読み取り、その幸福論が、日々生きづらさを抱えて生きる私たち人間にどのように使うことができるのかを考察した。

『岩波 哲学・思想事典』によれば、西洋における幸福概念の系譜は、エピクロス派、ベンサム、ショーペンハウアー、アリストテレス、ストア派、スピノザ、カント、中世キリスト教、マルクス主義、フォン・ウィクリフが挙げられていた。

それらの中で、エピクロスのアトラクシア（なにものにも煩わされない平静不動の境地）、ストア派の生き方（理性をもって、感情から解放され〈アパテイア〉、自然に整合して生きる）、そして、幸福は人間が自己の有を維持しうることに存すると述べるスピノザはアランとの関係が深い。それは「伸びやあくびや、はたまた微笑みのような、さりげない動作やしぐさを無理なくくりだせる心身のありかたこそが、アランの幸福論の原点をなすものであった」*3からだ。

世界3大幸福論と呼ばれるものがあるが、ヒルティはキリスト教的、ラッセルは常識的、アランは心理的と捉えられている。幸福は自己の有を維持しうることに存するというスピノザが、心理的かつ心身的なアランの幸福と結びつくことは容易に理解しうる。

そのスピノザの『エチカ』を読んで呑みこまれ、その満ちあふれる真理のため口もきけぬほどであったと伝えられるアランは、スピノザによって、報われぬ仕事に希望を失ったときにいつでも立ちどころに癒され、スピノザを慰めの場所、自由の泉としていたのだ。

スピノザについて、身体を特別重視している気鋭の脳科学・神経学者アントニオ・ダマシオ*4は、スピノザのコナトゥス（自分の存在を維持しようとする力）が医学や生理学でいう恒常性の原理に近いとみて、下はゾウリムシの情動的行動（危険なものから遠ざかって安全な場所へ向かう）から、上は高等動物やわれわれ人間に見られる情動と感情まで「ホメオスタシス調節」として一つにくくっている。

個体をいまある状態に維持しようとして働く力であるコナトゥスはその個体の本質であり、幸福は人間が自己の有（存

*1 國分功一郎（2018）『スピノザ エチカ』NHK100分de名著ブックス

*2 同 p.114

*3 長谷川宏（2018）『幸福とは何か』中央公論新社 p.208

*4 アントニオ・R・ダマシオ（2005）『感じる脳 LOOKING FOR SPINOZA』

在)を維持し得ることに存するというスピノザを踏まえて、今ここで幸福に生きるとは、情動と感情まで含んだホメオスタシスを良好に保つことといえる。

私はアランを、プロポを書き、政治にも関心の深かった、人間中心主義の哲学教師としてみている。アランは、プラトンやデカルト、スピノザを中心に、古今東西の哲学者の思想を文学的センスの高い筆先にのせて、学生やプロポの読者にわかりやすく届けてくれ、その思索を助けてくれている。「ほんとうのところ、しあわせだとか、不幸だとか言う理由には価値がないのだ。からだど、からだの働きですべてが決まってくる」*5 というように。

そうして、具体的に、コナトゥスを上げる、喜びを見いだす方法を教えてくれる。「音楽でも絵画でも、会って話すことでもいい。大事な仕事から、有意な道から、書物から、友人たちから、生きるすばらしさを見つければ、好きな幸福を山のようにつくりだすことができる」*6 と。

アランにとっては幸せは、何もしないでじっと待つのではなく、「幸せを得たいと思ったら、幸せを欲しなければならぬ」*7 のだ。「幸福になろうと欲しなければ、絶対幸福になれない、自分の幸福をつくり出さねばならぬ」*8 とまで言っている。

修士論文完成後、9年前に私の心を打った「“幸せ”だから笑うのではない、“笑う”から幸せなのだ」という言葉は、今、日々の生活の中で意識して口角を上げさせ、また「喜びは、行動とともにある!」という言葉は、「自分のもっている場所や条件のなかでどうやっておもしろいこと、幸せなことが作れるか、と本気で考えてやってみることが大切だ」*9 と思わせてくれている。

今後は、生きづらさに対する、社会学的・心理学的なアプローチを試みていこうと考えている。例えば、社会学的には、人権意識を育くむべきである性教育がおざなりになっていないか、この長寿大国で、もっとしっかりとひとりひとりの老人の問題を考えなければいけないのではないか、心理学的には、「あらゆる悩みは対人関係の悩みである」*10 「一緒に仲良く暮らしたいのであれば、互いを対等の人格として扱わなければならない」*11 というアドラーに、生きづらさを解消するヒントがあるのではないかと、といったことである。自由と人権の視点から具体的に身近な問題をあぶり出し、背後に隠されているものに注意をはらいながら、解決の方策を考えてみたい。

*5 アラン (1998) 『アラン 幸福論』(神谷幹夫訳) 岩波書店 p.20

*6 同 p.21

*7 同 p.312

*8 同 p.312

*9 西 研 (2012) 『ニーチェ ツァラトゥストラ』NHK100分 de 名著ボックス p.104

*10 岸見一郎 (2018) 『アドラー 人生の意味の心理学』NHK100分 de 名著ボックス p.6

*11 同 p.p.5-6