

人生の苦しみを乗り越えるために^①

ルー・マリノフ
栗津賢太 訳

一 「苦諦」から導き出される二つの推論

釈尊が説いた「四諦」は、仏教徒以外の人々にも非常によく知られています。四諦の第一にあげられる「苦諦」は、多くの人がいざれは経験によって知ることでしょう。⁽²⁾ほとんどの赤ん坊は、笑いながらではなく、泣き叫びながらこの世界に生まれてきます。⁽³⁾笑うにも、涙を流すにも、何らかの理由があるのです。しかし、泣き叫ぶのは、ただ苦しいからでしょう。それゆえ、人生における重大問題は、人は苦しむのかどうかとい

うことではなく、何から苦しみを受けるかということですらありません。むしろ、苦しみとどうやってつきあっていくかということなのです。本稿では、人々が苦しみに対処するための一般的な五つの方法が明らかにされます。はじめの三つの方法は、賢明なものとはいせず、四番目の方法はそれよりはましですが、もつともよいのは最後の方法です。

その五つの方法に言及する前に、苦諦の概念から導かれる二つの推論について述べておきましょう。まず私たちは、自然主義的な推論に直面します。すなわち、

苦しみを生み出す能力は、苦しみを軽減する能力と同様です。より高い知性のもち主は、自らの道徳的な羅針盤が指示する方向にしたがって、より多くの残酷な行為を生み出しますし、慈悲深い行為を生み出します。⁽⁴⁾ 人類は、この惑星上でもっとも高い知覚機能をもつていて（他の惑星により高い知覚機能をもつた存在がいることが待望されることもあるが）ので、苦しみを生み出す能力とともに、それを軽減させるもつとも大きな能力をもつのです。このような自然主義的な見解からは、ある道徳的な推論が導かれます。すなわち、苦しみは不愉快なものであり、時には有害なものなので、自分自身と他者の人生をできる限り楽しく希望に満ちたものとするためには、私たちにはそれらの苦しみを軽減する義務があるという推論です。

次に、（物理的に）現存するあらゆる形態の生命は、ある根本法則によって統治されていることを考える必要があります。森羅万象は無常です。人生は無常であり、人間関係も無常であり、仕事も無常であり、名譽も能力が鈍っている場合に、それを警告することと、それを克服する方途を示すことなのです。

二 痛みと苦しみ

「痛み」と「苦しみ」は、しばしば互換的に使われますが、ここで用語の整理をしておきたいと思います。私たちの知識が不完全なために、これらの用語を明確に区別することはむずかしいのですが、両者を区別することは重要です。

けがや病気などで肉体的に損なわれることは、多くの場合、痛みの原因となります。痛みは肉体的な感覚です。つまり、痛みは、しばしば肉体的に何かがおかしいことを告げる警告なのです。もしもあなたが、不

も富も無常であり、そして喜びも悲哀もまた無常なのです。

たとえそうだとしても、こうした流転をつかさどる法則には、（他の多くの自然法則に照らして考えてみても）ある不均衡があるようです。つまり、悲哀は喜びよりも長い間持続し、痛みは快樂を抑圧し、苦惱は歡喜を上回るようと思われるのです。このように、苦しみと無常が存在することによって、人生は、幸せなものではなく悲しいものだと考えられることになります。各々の幸福がつねに悲しみを帯びているように見えるのに対し、すべての悲しみが幸福感を帯びているというわけではありません。こうしたことから、多くの人々は、人生はそもそも不公平なものであると、失望してしまいます。また、時間の経過とともにエントロピーが増大するように、時とともに苦しみも募っていくと思って、失望するのです。こうした見解は、エンタロピー増大の法則には当てはまりますが、悲しみには当てはまりません。このような見解は、実際に悲哀を現実化させてしまうのです。より賛美に生きるために

注意から熱いストーブの上に手を置いてしまった時、何の痛みも感じないとすれば、火傷をしてしまうでしょう。同様に、もしも虫歯の痛みを感じなければ、歯を失うことになるでしょう。「幻影痛 (phantom pain)」と呼ばれる切断後の四肢に感じる痛みや、痛みのない癌細胞の転移などの例外はありますが、全体的にいつて、痛みには、肉体的な異常があることを知らせ、注意を喚起する意味があります。

一方、苦しみは何らかの精神的な状態です。それは、気分を害することであり、苦しみを感じるためには、自ら進んで「共犯者」にならなくてはなりません。痛みが、他者によって味わわされるものであるのに対し、苦しみは、自分自身が参画することによってはじめて生じるのです。そして、皮肉なことに、あなたにもっとも近しい人、そしてあなたのことをもつともよく知っている人が、あなたをもつとも苦しめる人である場合が多いのです。なぜでしょうか。それは、彼らが、何があなたを動搖させるのかを知っているからであり、また、あなた自身を苦しみの共犯者を仕立て上げるに

てしまふくらいならば、むしろ周期的なうつ状態を辛抱しようとする人もいるのです。そうした選択をすると、単純にいえば、「災難が避けられなければ、どちらか小さい方を取れ⁽⁵⁾」というアリストテレスのカテゴリーに陥り、より複雑にいえば、合理的選択⁽⁶⁾の近代的パラダイムに陥ることになります。

哲学は、苦しんでいる人々の役に立ちますが、急性的の苦しみにはよりいつそう役に立つものです。哲学的な指針や、何らかの対話療法(talk therapy)を求める人々は、通常、何かによつて苦しんでいます。彼らは、脳障害によつて苦しんでいるのではありません。肉体的にも精神的にも健康であつても、苦しい状況を作り上げ、増大させてしまうような環境に直面しているの

一方、躁うつ病の場合のように、治るよりも病気でいる方が好まれることもあります。薬を用いると、深く落ち込むうつ状態を防ぐことができますが、同時に、興奮と創造性の頂点である躁状態が切り捨てられてしまってからです。最高の創造性の状態を得られなくなってしまうくらいならば、むしろ周期的なうつ状態を辛抱しようとする人もいるのです。そうした選択をすると、単純にいえば、「災難が避けられなければ、どちらか小さい方を取れ」というアリストテレスのカテゴリーに陥り、より複雑にいえば、合理的選択の近代的パラダイムに陥ることになります。

はどうすればよいかを正確に知っているからです。一方、別の極端な例をあげれば、あなたのことをまったく知らない人——つまり見知らぬ人——もまた、あなたにもつとも苦しみを与えることができます。なぜでしようか。それは、彼らが、あなたの^{人間性}を無視して、耐え難い状況を押しつけることができるからです。しかしながら、痛みが他者（あるいはあなた自身）によつて与えられるのに対し、苦しみは他者から与えられるのではないことを、よく理解してほしいと思います。

外的環境に影響されて、自分に苦しみを与える傾向を増大させたり減少させたりすることはあるでしょう。しかし、その苦しみはあなたのものなのです。ある意味で、これはとてもよい情報です。というのも、苦しみがあなた自身のものであるならば、あなたはそれを否認することもできるからです。痛みについてはそうはいかず、否認することは非常にむずかしいのです。

こす場合、しばしば同時に、急性あるいは慢性の心地悪さ（disease）を「も起ります。まずははじめに、痛みが身体を傷つけ、次に、その痛みが心中に反響したもののが苦しみなのです。たとえば、「偏頭痛によつて苦しむ」といいます。それは、偏頭痛が突然的な痛みや、その他の不快な症状の原因となつてゐるところとしてあります。その痛みや不快感や無力感のために心地悪い（苦しむ）といふことです。もし、あなたの苦しみの原因が痛みだけなのであれば、苦しみを軽減するためには痛みを軽減しなければなりません。それは医学上の問題であり、哲學的な問題ではないのです。

同様に、脳機能の障害によつて慢性的なうつ状態にある人々は、障害の反響によつて慢性的に苦しみます。障害によつて脳自体が痛みを感じることはありませんから、一般的にこのような人々は、痛みではなく、苦しみを感じているのです。それでも、脳神経の化学的・機能障害を治す薬を用いることによつて、その苦しみは軽減されます。少なくとも、ある種の苦しみはな

です。彼らは、苦しむことを望んではいません。そして、対話が苦しみの原因を明らかにし、それを乗り越える道を指示することを、正しく認識しているのです。古代世界においては、哲学は「魂の薬」あるいは「魂の治療」と呼ばれていました。そして、哲学はその役割を首尾よく果たしていたのです。

要約しましょう。痛みは病から起ります。苦しみは心地悪さから起ります。たとえば、心筋梗塞（heart attack）は肉体的な痛みを引き起しますが、「傷心（broken heart）」は情緒的苦悶や精神的な苦しみを引き起します。意のままに痛みを和らげることはできませんが、心地悪さの原因がわかれれば、確実に苦悶や苦し

さらにいえば、痛みがそれ 자체で苦しみの大きな原

因になりうるのに対し、苦しみに大きな影響を与えるのは、その人の痛みに対する態度や、痛みに対する許容量なのです。もしもあなたが、未治療の病気や治療の後遺症によって痛みを感じているのであれば、おそらく苦しみも感じるでしょう。しかし、マラソンや登山などの激しい運動で痛みを感じているのであれば、ふつうの意味での苦しみは感じないでしょう。爽快感さえ感じるかもしれません。いわゆる「ランニング・ハイ」です。一般的に、その人がもつ痛みの許容量は、生まれつきのものといえましょう——許容量を増大させるやり方を学ぶことはできるのですが。他方、苦しみについては、話は別です。ある苦しみから必要以上に大きな影響を受けることもあるでしょう。しかし同時に、その苦しみを最小限にし、あるいは消し去る方法を学ぶこともできるのです。

三 苦しみに対処する五つの方法

人々が苦しみに対処するには、次の五つの方法があります。(1)自分の中とどめておく、(2)逃避する、(3)

他者に転嫁する、(4)自分の中に終わらせる、(5)より有益なものへと転換する、です。はじめの三つはお勧めできません。というのも、この方法は、苦しみを軽減するよりも、むしろ増大させてしまうからです。第四の方法はまだましですが、最終的には欠陥があります。そして、もっともよいのは、第五の方法です。ここで、これらの方法を順番に手短かに検討し、私の哲学的カウンセリングの実践からの事例もあげてみましょう。

(一) 自分の中にとどめておく

一般的な（そして理想とはほど遠い）戦略は、苦しみをあなたの内部にとどめてしまい、「沈黙の苦しみ」としてしまうことです。おそらくこの方法は、どことなく高潔な方法であると教えられてきたかもしれません、実のところ必要なないです。この方法では、喜びや自己実現が unnecessary に奪い取られてしまうのです。そこでは、苦しみは、来世で幸福になるために必要な準備であると信じられているのかもしれません。あるいは、他者によつて吹き込まれた、あなた自身について

の誤った信念 (belief) が、生き生きとした本当のあなたを妨げているのかもしれません。信念というものは、遺伝によって決定されるのではなく、文化的な伝達によって獲得されます。あなたに苦しみをもたらす信念を、喜びをもたらす信念に置き換えることができるのです。ただし、それができるかどうかはあなた次第です。世界にはあらゆる種類の信念が満ちあふれており、あなたはどうでも手に入れることができます。そして、有害な信念ではなく、有益な信念を見つけることができるかどうかは、やはりあなた次第なのです。その際、苦しみは、（人生における他のものと同じように）ある種の指針となることができます。そして、あなたが苦しみから何かの教訓を学んだならば、それを「卒業する」ことが許されるのです。

【ルースの事例】

ルースは、五十年以上もの間、必要のない苦しみを負ってきました。彼女は、本来、非常に創造力に満ちた人間——とりわけ言語に関する——で、ジャーナリ

ストか作家になりたいと強く望んでいました。しかし、強烈な労働倫理をもつた移民である両親は、文字文化をあまり理解しませんでした。一九三〇年代の経済不況の時代、ルースと姉のアリスは、家計を助けるために学業を断念しなければなりませんでした。その後、彼女たちはビジネスマンと結婚し、子ども育て、パートタイムやフルタイムで事務仕事を続けました。しかしルースは、つねに、自分の内部に創造的な作家が「閉じ込められて」いて、外に出たがつていて感じていたのです。内部に作家が監禁されているという感覺が、彼女の苦しみの原因となっていました。しかし、彼女の両親も姉も、この種の創造性を理解しませんでした。彼らは、九時から五時までのタイムレコーダー、安定した給与、伝統的な向上心などからなる「現実世界」の住人だったのです。彼らにとつてはそれでも良かったでしようが、ルースの場合は違つていました。しかし、ルースが作家になりたいという願いを語った時には、きまつて、空想や白日夢だと決めつけられたのでした。かつて、ルースは、ジャーナリスト見習い

の仕事を持ち込まれたことさえありましたが、断つてしまいました。なぜだったのでしょうか。彼女には自信がなかつたし、不幸なことに家族からの励ましもなかつたからです。

そこでルースは、不況時代さえなかつたならば作家になつていたはずだという、小さな自分なりの物語を作り上げました。その後、なぜ学校へ戻らなかつたのか——その時はまだ子どもだったので、そうすることができるなかつたのだ。子どもたちが成長した後はどうだつたのか——その時は、仕事で多くの責任をおつており、職場を去るわけにはいかなかつたのだ、という風に。一方、彼女は、得意なクロスワードパズル遊びで満足しようとしました。しかし、彼女の内なる創造的な作家は、その間ずっと「終身刑」を受け続けていたのです。彼女は、何十年もの間、環境さえ妨げなければ作家になつていたのだという物語を繰り返しました。しかし、その物語は眞実ではありませんでしたし、彼女は自らを偽り続けることに苦しまました。ルースは、表面上の明るい人格とは裏腹に、創造的な自己実

現ができず、人生から苦い思いを深く味わつており、これらのことによつて内面で強く苦しんでいたのです。結局、この作家は解放されたのですが、それは、ルースが自分についての誤った信念を放棄した後のことでした。「ソクラテスの産婆術」——対話によつて自身についての誤った信念を明らかにし、変化させるやり方——の助けによつて、ルースはついに、次の事実に真に向から立ち向かつたのです。すなわち、作家になるのを妨げていたのは彼女自身であつたということです。このような長い年月の後に信念を変えることは、大変な勇氣のいることでした。しかし、信念を変えるやいなや、内なる作家はたちまちにして開花したのです。現在、七十代のルースは、創作コースを受講するとも成熟した学生であり、ここ数年で詩と短編小説を何冊か著しました。その中のいくつかは、出版すらしています。人生は新たな意味をもち始め、彼女は深い満足感を味わっています。彼女は、長い苦しみから解放されたのです。

教訓——苦しみを自分の中にとどめてしまつ」とは、高潔なことかもしれませんのが、解答にはなりません。どれほど長い時間がかかるうと、苦しみの原因を探し出すことが、最上の方法なのです。

(1) 苦しみからの逃避

この方法には、魅惑的な響きがあり、英雄的な雰囲気があります。ハリウッドにおいて、脱走というテーマが長年にわたつて人気があるのは、偶然ではありません。観客は、脱獄映画を愛しているのです。「大脱走(The Great Escape)」「パピヨン(Papillon)」「終身犯(Birdman of Alcatraz)」「ショーシャンクの空に(The Shawshank Redemption)」などの映画には、主人公が脱獄するによって苦しみから逃れるという共通のテーマがあります。しかしながら、私たちがここで検討している種類の苦しみは、身体的に嚴重な監禁状態に置かれた苦痛から生み出されるものではありません。むしろ、ありふれた生活の中で生じるものであり、人々は、意図せずに、無意識的あるいは不可避的に、自ら

を囚人としてしまい、それから逃れようとするのです。自らの苦しみに責任がある人々は、その苦しみに立ち向かい、眞の原因を理解し、それを取り除かない限り、それから逃れることはできません。自ら生み出した苦しみから逃れようとする企ては、失敗するばかりではなく、苦しみをいつそう悪化させることも多いのです。攻撃と逃避は、人間のもつとも古い生物学的な衝動の一つであり、脳のもつとも原始的な部分に強く結びついていて、間違いなく精神にも反映しています。苦しみは安寧に対する脅威であり、この脅威に対しても攻撃や逃避をすることは、自然な性行なのです。

しかし、その苦しみが、自ら生み出したものである場合には、それに立ち向かうことなしに鬪うことはできませんし、そこから逃れることもまったくできないのです。もしも、あなたが苦しんでいる時に、世界のどこへでも(あるいは宇宙のどこへでも)自由に旅をする機会が与えられたとしたら、あなたは旅をするでしょうか。たしかに、気持ちを紛らわせるために、あるいは一時的な逃避のために、旅をすることもできるでし

よう。しかし、たとえどこへ行こうとも、苦しみが影のようについてくることは、十分ご承知の通りです。それでも人々は、(酒や麻薬や人間関係やカルトなどの) 苦しみを取り去つてくれそうなもの、あるいは苦しみとの間に時間と空間や意識状態の変容を置いてくれそんなのに、逃避しようと企てるこことでしょう。しかし、逃避は一時的なものに過ぎません。元気でいたい人、苦しみたくない人は、苦しみに立ち向かい、それを克服する方法を見つけなければならないのです。

釈尊は次のように述べています。「大空の中にいても、大海の中にいても、山の中の奥深いところに入つても、およそ世界のどこにいても、悪業からのがれることのできる場所はない」⁽⁹⁾。

しかし、自分で生み出したものではない苦しみの場合は、逃避したり攻撃したりはできません。そこでは、正直なところ、薬も哲学もあまり役には立たないのであります。極度の統合失調症、躁うつ病、内因性の臨床的うつ病をはじめとする脳機能障害をもつ患者は、自らの苦しみを軽減する能力を奪われています。それらは、

自らが生み出した苦しみではありません。それは、病気 (disease) の問題であつて、心地悪さ (disease) の問題ではないのです。これらの病状を安定させる薬はありませんが、いまだに自殺を企てる患者も多いのです。彼らは、たとえ才能があり、愛されていて、大いに他人の役に立てる力をもつていても、存在 자체の苦しみに耐えられない感覚があります。また、知られる限りすべての薬を試し、あらゆる哲学を学んでも、この世には自分の苦しみを止める方法がないからといって、無謀な生活を送り、自殺に近いような死に方をしてしまいます。このような不幸な人々——なかには本当に立派な人もいますが——にとっては、人生それが自体が耐えられないほど不幸なものであり、彼らができる唯一の方法は、戦うと同時に逃避し、人生を終わらせてしまうことなのです。彼らにとって、死は究極的な脱獄です。しかし、後に残していく人々にとっては、それは新たな苦しみの始まりにすぎません。

(三) 他者への苦しみの転嫁

もう一つの、非常によく用いられる戦略は、苦しみを誰か他の人に押しつけてしまおうとすることです。ひとことといえば、納屋の二ワトリの「つつきの序列 (the barnyard pecking order)」⁽¹⁰⁾ [訳者註 動物生態学者シェ

ルデラップ・エッベが一九二二年に明らかにしたもの。二ワトリ小屋の二ワトリでは、すべての仲間をつつくもつとも強い個体 (エッベはシンデレラと呼んだ) までの間に直線的な序列があるという。の人間版のようなものです。たとえば、上司があなたを怒鳴りつけ、あなたが自分の子どもを怒鳴りつけ、子どもは飼い犬を蹴つ飛ばす、といったことです。ところが、不幸なことがあります。たとえば、上司があなたを怒鳴りつけ、あなたの苦しみは野球とは違います。苦しみを他の人に投げつければことが済むといふものではないのです。この方法を試してみれば、苦しみがかけ算のように増えることがわかるでしょう。他者に転嫁することによつて苦しみを取り除くことはできないのです。この世に存在する苦しみを増大させてしまつだけでしょう。他

者を自分の苦しみに巻き込もうとすると、倍化してしまいます。というのも、第一に、もともと実際に困られていることによって苦しみ、第二に、他者を巻き込めばその苦しみが軽くなるという、誤った考えによつて苦しむのです。

このような不適切な方法の、もつとも身の毛のよだつ例としては、連続殺人者、テロリスト、暴力団、大虐殺などによる行為があります。彼らは、他者を害することに飢えている「地獄の住人」であり、実際に殺してしまっています。彼らは、平気で、犠牲者に苦痛や苦しみを押しつけ、犠牲者の友人や家族に生涯にわたる長い苦しみを強いるのです。彼らの中には、他者を人間として認め、対処することができない者もいます。おそらく彼ら自身、自分に対しても同じことなのであります。池田大作は、テロリストについて、「人間の苦しみや悲しみ、痛み、嘆きなどにはまったく不感症であのような畜行に走つてしまつ」と指摘しています。同じことが、世界に苦しみを拡大させようと謀る者たちにもいえます。人間が本来そなえる諸要因や、通常

の人生のプロセスによつてだけでも、すでに十分すぎるほどの苦しみが存在します。それなのに、なぜ、さらなる困難をもたらそうとするのでしょうか。周囲に苦しみを撒き散らすことは、自分自身にとつても、他のすべての人々にとつても、きわめて最悪の方法なのです。

このような有害な道を進もうとする人々は、長くもちこたえることはできないし、邪悪な目論見は達成することもありません。彼らが個人として行動しようと、あるいは、有害な意思の実現のために国家全体の資源を悪用しようと、この世界のどこにも、彼らが逃れる場所や迎え入れる安全な港は存在しないことが判明するでしょう。彼らは追跡され、攻撃され、非難されます。そして、最終的には、法廷の場で、その行為にふさわしい判決を受けることになるのです。彼らは、一時的には苦しみを他者に撒き散らすことができるかもしれません、長くは続きません。世界のすべてを苦しみで満たすことなどできないし、彼らの「地獄」を世界に受け入れさせることもできないのです。老子は、

「人殺しを楽しむ者は、天下において、志を果たすことはできない」⁽¹⁾と述べています。

(四) 自分の内部で苦しみを終わらせる

もしもあなたが、自分の中だけで苦しみを終わらせることを選ぶなら、自分にとつても他者にとつてもよいことです。もしもあなたが、病気で苦しんでいるならば、その病気はあなたの身体の中にあり、身体の中で消滅させられなければなりません。しかし、心地悪さからくる苦しみの場合は、様子が異なります。それはなぜでしょうか。病気とちがつて、心地悪さが存在することを認めるのは、かなり難しいようです。自分の中で苦しみを終わらせるためには、自分の心の中にあるものに責任をもたなければなりません。少なくとも短期的には、他者を非難することのほうが簡単でしょう。「彼が私を不幸せにする」とか「彼女は私を理解していない」、あるいは「社会は私を不公平に扱っている」などと非難することです。それに對して、あなたの信念や望みの中に自分の利益に反するものがあるこ

とを認めるのは難しいでしょう。それに対しても何ができるかを考え出すことは、よりいつそう難しいことでしよう。しかしながら、長期的にみれば、あなたの苦しみを終わらせる唯一の方法は、苦しみと縁を切ることです。そして、そうするためには、まずは苦しみが存在することを認めなくてはならないのです。

【フィリップの事例——因果は巡る】

ハンサムで冷酷な、女たらしのフィリップは、他人に与えた苦しみが自分に返ってくるということをついに学びました。そして、自分の中での苦しみを終わらせようと、最初の一歩を踏み出したのです。

野心に燃えるニューヨーク在住の男優であった三十代前半の頃、彼は、知的で、はつきりと物をいう、とても押し出しの強い青年でした。マンハッタンには、いつも、彼のような男性が何百人も（私の知る限りでは何千人も）いて、大きなチャンスを待ち望みながら、次の仕事の契約を待っているのです。フィリップには、彼を待ち受ける多くの女性たちがいました。彼は、フ

ランス人のいう「えもいわれぬ」魅力、すなわち、明らかに冷淡さの入り交じった、女性を虜にせずにはおらない魅力をもっていたのです。さまざまな年齢と社会的立場の女性たちが、フィリップと恋に落ちました。彼は、彼女たちと、短く強烈な恋愛関係をもちましたが、その関係はすべて一方的に終わりを迎えるのがつねでした。彼は、ある日突然、あっさりと彼女たちを捨て、二度と顧みることはなかつたのです。彼の通りた跡には、多くの傷ついた女性たちが残され、彼自身もいくばくかの悲哀を感じることもありました。しかし、あくまでも彼自身のための悲哀であり、女性たちの悲哀ではありませんでした。彼は、そうした関係に飽くことがありませんでした。彼は、哲学的にいえば、「唯我論（solipsism）」と呼ばれる状況にあつたのです。

唯我論者はナルシストとは区別されます。ナルシストは、他の誰よりも自分自身を愛することを好むものです。彼らは、多くの場合、他の誰をも愛さないし、愛せないからです。しかし彼らは、自分がいかに愛す

べき人間であるかを「実証（validate）」するために、自ら選んだ他者を自分の世界へ引き寄せようとします。このように、ナルシストは葛藤をはらんだ存在であり、他者に認知されたいという葛藤を、完璧に見える外見の中に隠しているのです。一方、唯我論者も似たような強烈な自己意識や自己陶醉（self-absorption）をもちますが、彼らは、傍後に他者がいることを否定します。

唯我論の古典的な哲学上の問題は、他者の心の問題です。あなたは自分に心があることを知っていますが、他の人々にも同じように心があることを、どのように知るのでしょうか。世界について入手できるデータはすべて、あなたの心の中でのみ処理されます。あなたは、他者の身体を感じることはできますが、その心を知ることはできないのです。多くの人々は、理性的で寛容なので、他の人々も自分たちとほとんど同じような存在であると考えます。あなたに心があるから、他人にも同じように心があるのだと。しかし、唯我論者はそうは思いません。宇宙は唯我論者を中心にして回つていると考えるので、なぜなら、彼らにとって、

体的には存在していましたが、眞の意味では存在していないなかったのです。彼のネメシス（復讐の女神）であるキヤサリンと出会うまでは……。彼は、頭の先からつま先までキヤサリンを愛しました。彼らはしばらくの間デートを続け、強烈なロマンスを楽しみました。しかし、彼女は突然、彼を捨てたのです。このことは、彼をかなり苦しめました。彼が抱いた大きな疑問は、「彼女はなぜ、僕に対してあんなにも冷たく振舞えるのだろうか。彼女は僕を愛していると思つていたのに」というものでした。

その時、突然、フイリップは唯我論者ではなくなりました。彼を愛していたはずのキヤサリンの心中を想いはかつたのです。彼にとって、これは天啓でした。カルマの哲学や道徳的な因果論について、深く考えさせたのです。彼がキヤサリンの突然の拒絶に苦しめられた原因は、おそらく、彼がこれまでにたくさん女性たちを突然拒絶してきたという行為なのです。人間の行為にまつわる因果律がこのように単純であることはめったにありませんが、ある人の行為が年月を経た

他者が心をもつてているのかどうかは定かではないからです。それは極端に懷疑的な立場です。しかし、懷疑主義は、哲学者たちをおじけづかせるものではなく、むしろ、しばしば哲学者たちを励ますものです。

ここで、哲学者たちの「内々の間」で語られている、唯我論に関する古いジョークをご紹介します。ある時、唯我論についての講演を行ったバートランド・ラッセルに、賛辞を述べた女性がいました。「ラッセルが唯我論者であることを知つてうれしい。私も唯我論者である。私たち以外にももっと多くの唯我論者がいるべきよいのに」と。このジョークが理解できない人は、もっと哲学的な考え方を身につける必要があります。ここでのポイントは、個々の唯我論者は世界には自分しか存在しないと考えているという点です。他の心が存在しないのなら、他の唯我論者もまた存在しないはずなのです。

さて、唯我論者としてのフイリップが抱える問題点は、デートをして捨てた女性たちを、傷つけたとは考えない点にありました。彼にとって、彼女たちは、身

後にその人に返つてくるということは、眞実であるようになります。フイリップの苦しみは、価値ある教訓となりました。彼は、他の人々も苦しむということを学んだのです。さらに、唯我論的な人間関係がすべての苦しみの原因になつたのだということを学んだ彼は、その苦しみを、新しい人間関係によって緩和しようとしました。

その代わりに、彼は、きわめて勇気のいる別の人間をとりました。自分で苦しみを終わらせようと決心したのです。そして、宗教的な道を選びました。修道院での祈りや瞑想や禁欲の生活に入ったのです。彼は、こうした精神的な修行の道を歩むことによって、おそらくは彼自身と他の人々のために多くの良い行為をし、確かに苦しみを軽減することになつたでしょう。もしもあなたが、自分自身の中で苦しみを終わらせることもできるならば、それは可能です。苦しみを終わらせるための方法は、あなた自身で発見することも発明する事もできるでしょう。また、役に立つ哲学的な考え方も多く存在します。この方向には、多くの道が

あり、手助けとなるような慈愛に満ちた指針もあります。自らそこに立つ人には、それらが存在するのです。こうした方法は、仏教用語では、「上座部（小乗」という言葉もあるが「小さな乗り物」という偏見がある」として知られています。この方法は、前述した三つの方法よりはましですが、理論的・実践的理由からいって、理想にはほど遠いものです。

理論的には、宗教的な禁欲は極端な自己否定の形態であり、極端な自己放縱の対極であるに過ぎません。釈尊の中道（the Middle Way）の哲学においては、極端な考え方は悲哀を乗り越えるための助けとはならないとされます。一つの極端から別の極端へ浮動しているうちは、中道を歩むことはできないので、その中間値を算定する必要があるのです。事実、アリストテレスや孔子、ブッダをはじめとする、もつとも偉大な影響力をもつ古代世界の哲学者たちはみな、極端は避けるべきだということを認識していました。

実践的にも、自分自身の中で苦しみを終わらせるこ

とが結局は欠陥がある戦略であることは、よく知ら

れた理由があります。すべての現象が相互に関係しあつて、いることによる因果連関にあつては、人間同士は相互に結合しています。相互に関連していることを考えると、他の人々が苦しんでいる時に、自分が永遠の幸福状態の中にあることは不可能なのです。それはなぜでしょうか。人が自らの苦しみを克服する過程においては、苦しんでいるあらゆる存在に気づき、それらの存在への慈悲の思いを高めることができます。明らかに苦しんでいる他者がいる間は、人は幸せであり続けることはできません。（上座部仏教のやり方で）個人的な救済や苦しみからの解放を獲得するため、絶え間なく修行を行なうことができます。しかし、悲哀の海におぼれている他者がいる限り、自分だけの修行では不十分であり、無意味になるのです。救済のための必須条件は、苦しみそれ自体を強烈に認識することです。そして、その認識は、さまざまの人々によつて、さまざまな周波数で「放送される（broadcast）」のです。自分の苦しみの原因について、それを根絶できるほど十分に意識的な人は、必然的に、すべての人々

の苦しみの原因にも気づき、理解できるのです。それゆえ、他者の苦しみの原因を根絶するという義務も承知しているのです。これは、いうまでもなく、大乗佛教的なあり方です。大乗佛教は、宇宙のどこかで苦しんでいる存在がある限り、個人的な救済は達成できないといふことを明白に教えているのです。

（五）他者に役立つことに転換する

さて、苦しみについてあなたができる最善のことは、有害なものを、他者に役立つためのものに転換させることです。自分の中で苦しみを終わらせるのは、うまくいく限りでは、あなたにとって良いことです。しかし、もしもあなたが、他者の中の苦しみを感じ続けているのであれば、そして彼らの苦しみを終わらせるための手助けをしたいと望むのであれば、それはすべての人にとって良いことなのです。たとえあなたの苦しみを完全に捨て去ることができなかつたとしても、他の人の苦しみを終わらせるのに役立つことによつて、自分の苦しみも軽減させることができるのです。それ

ができれば、あなたは、自身の苦しみを他者の人々の苦しみを取り除くことへと転換できるのであり、それこそ、望みうるものつとも偉大な作業なのです。

【アイダの事例——苦しみの変容】

五十年代のキャリア・ウーマンであるアイダは、自分に与えられた苦しみに耐えていました。ごく最近まで、彼女は、交通事故で受けたケガからの長く苦しいリハビリテーションに耐えてきました。一方、彼女の職業生活も変化しつつありました。保険会社の重役である彼女は、自分の会社ができるかぎり良いことを行つているのかどうかということに、ますます疑いをもつようになつていきました。未収保険金や口論の種となる保険金を扱うことや、保険契約者にもたらされたこれらの新たな心配事が、アイダ自身の心をかき乱しました。それで、彼女は仕事を変えたいと思いました。アイダは、相互に関係する二つの目標をもつていました。第一に、彼女にとつてもつと意味深い仕事に就くこと。第二に、もつと他者の役に立つような仕事に就くこと

です。

アイダは、哲学的な指針を求める多くの人々の例にめず、安定しており、きちんととした人でした。おそらく彼女は、自分が達成したいことについて、しつかりした考えをもつていたのでしょう。実際、すでに詳細な多くのことを考え抜いていました。すなわち、マンハッタンの企業という「圧力鍋」から出て、田舎に代替医療センターを開設したいと思つていたのです。

はり治療、反射学、催眠療法、ホメオパシーの治療、さらには哲学的カウンセリングまでをも提供するような療養センターを開設したかったのです。

それでは、なぜアイダは哲学的カウンセリングを始めたのでしょうか。彼女が、どこから来てどこへ向かおうとしているのかをすでに知つていたのにもかかわらず……。彼女は、個人的な苦しみに染められた過去と、他者の苦しみを軽減するためにささげられる未来との間の、不確かな現在というあいまいな中間地点にあつて、状況を明確に定義することを求めていたのです。そして、哲学が、過去と将来を結ぶ橋であると考

えたのです。それで彼女は、その橋を作り上げるのを助け、橋を渡るのを励まし支えてくれる、哲学者を求めていたのです。私がアイダに伝えたのは、まさに次のようなことです。——私が思うに、あなたの考え方はずぶれていて、その目的には価値がありますよと。彼女は、意味ある仕事への渴望と、他者の役に立ちたいとの望みを組み合わせる偉大な道を、すでに発見していたのです。

それでも彼女は、自分の使命の価値について、一般的な確認以上のものを求めていました。なぜでしょうか。それは、思慮深い人々は、人生の目的の合理化だけを求めているのではないからです。彼らは、「フォーチューン・クッキー」（おみくじなどの入ったクッキー）やシリアルの箱から、洞察を得ることができるのです。そして彼らは、自らの哲学的なアイデンティティを発展させようと望みます。それは、彼らが、自分の過去の経験と共に鳴し、現在の状況を説明し、将来の目標を正当化するようなものを見つける方法を、必要としているということです。言いかえれば、自分の人生哲学、

自分の人生のための哲学を作り上げることを望んでいるのであって、単なる格言を望んでいるわけではないのです。

アイダは、分析的で、直感的にもすぐれた人物でした。私は、彼女が中国哲学との親和性をもつていると感じました。そこで、私たちは、道教の観点から彼女の状況を再解釈しました。時間をかけて、私たちは次の二点について検討したのです。

第一に、小事が積み重なつて大事になるという、老子の思想です。アイダにとっての大転換は、小さなステップを徐々に経ることによって現実に達成されうるのです。したがつて、一度に多くのことを行おうと悩む必要はありません。この思想によつて、彼女は、移行期におけるあいまいな中間地点に平穏を見出すことができました。それはちょうど、サナギが、幼虫（芋虫）からサナギ（蝶）になる移行期間に見出す平穏と同じものでした。老子は、「世界の偉大なことはすべて、小さなことから始まる。千里の旅路も一步から始まる」と述べています。

第二に、私たちとは、老子や孔子に影響を与えた古代の中国の「相補性」に関する教説から、あらゆるものはそれと反対のものも含んでいるという考え方を学びました。アイダの過去の苦しみの中には、苦しみのない未来の状態の種子が含まれていたということです。同様に、彼女の現在の生活がまだ構築されていないことの中には、彼女が構想を描く未来の生活設計の種子が含まれているということです。

アイダは、まもなく哲学的な橋を渡り、療養センターを開設し、新しい旅へと出発しました。彼女は、私にとって偉大な事例です。彼女は、自分の個人的な苦しみを他者に役立つことに転換しようと決意するならば、普通の人々でも偉大なことを達成できるということ、非常にすばらしい善行をなすことができるということを、実証してくれたのです。

四 自然の莊嚴さの認識

この最後のセクションでは、苦しみを克服するため

のもう一つのアプローチについて簡単に紹介したいと

思います。すなわち、自然の莊嚴さを認識することによる苦しみの克服です。多くの動物は、身の回りの環境に対して比較的小さな変化（たとえば、鳥が森の中に作る巣のように）を加えることしかできません。（ビーバーが小屋やダムを作る場合のように）生息地においてある程度大きな変化を加えられる動物もいますが、人類は惑星規模での根底的な変化を加えることのできる唯一の動物であります。それは、森林破壊やオゾン層の破壊から海洋汚染や食物連鎖の崩壊にまでいたるものです。ニーチェは、人間を、地球の表面に寄生する存在であると考えましたが、頭のいい寄生虫は自らの宿主を殺してしまうことはないはずです。⁽¹⁴⁾ 人類の苦しみが、しばしば自然破壊によって引き起こされていることはまちがいありません。その苦しみは、自然へと回帰し、自然を認識することによって、軽減することができるのです。

法華経を基盤とする日蓮仏法は、すべての人間は潜在的には仏であるが、すべての人が自分の仮性を自覚しているわけではないと教えている。⁽¹⁵⁾ 人間の莊嚴性のアーチェは、人間を、地球の表面に寄生する存在であると考へました。人類の苦しみが、しばしば自然破壊によって引き起こされていることはまちがいありません。その苦しみは、自然へと回帰し、自然を認識することによって、軽減することができるのです。

偉大な現れ——覚醒、理解、優しさ、慈悲、内的平和など——は、私たちの本性の中に眠つており、それを現出するためには静寂が必要です。熱狂的な文明は、恩恵を与えるにもかかわらず、静寂とは正反対のものです。人々は、自然と交歓することによって、静寂を再発見し、内なる莊嚴な性質を現出することができるのです。人間は、環境から大きく影響を受けるとともに、自然の一部として自然に働き返します。環境の美しさと静けさに浸ることによって、人間の美しさと静けさが現れます。自然の莊嚴さに浸ることによって、人間が本来もつている莊嚴さも現れてくるのです。このことは、古代以来、よく知られてきました。さまざまな哲学者たちは、自然の中の暮らしに隠遁することの効用を認識していました。インドにおける森の聖者たち、ギリシアにおけるエピクロス主義者たち、アメリカにおけるニューアイラングランドの超絶主義者たち、そして一九六〇年代に出現した多くのヒッピーたちは、人里離れた小さな集落に住むことによって、この上ない平和と愛と協力関係を見出だしたのです。——

樂を聴き始めたのです。バロック音楽の複雑なハーモニーや深層構造は彼女の知性に強烈に訴えかけました。が、同時に彼女は、感情的な内容によつてすぐに圧倒されるようになりました。ある日、彼女は私にたずねました。「バロック音楽とはみんなこんなに悲しいのですか」と。私は、「それは単に悲しいではありません。むしろ莊嚴なのです」と答えました。

バロック音楽の作曲家の多くは、偉大な創造的な芸術家であるだけではありません。彼らは、わずかな芸術家のみが楽しむことのできた人生についての豊穣な視点——世界への窓——をもつことができるのです。その結果、生活のすべてが莊嚴なものとなり、樂譜の中に莊嚴さを吹き込むことができたのです。すべての偉大な音楽と同じく、彼らの音楽には、喜びと悲しみなど、すべての感情のスペクトラムの全体を貫く深い体験があふれています。だから、もしその哲学専攻の学生が、「バロック音楽はみんなこんなに喜びに満ちているのですか」とたずねたならば、私はこう答えたでしょう。「それは単に喜びに満ちているのではありませんでした。それが、私の提案によつて、バロック音楽によつて、幸せも悲しみも共に超える感情がありますが、それが莊嚴さです。哲學を専攻する私の学生に、こんな女性がいました。彼女は、音楽的にすばらしい才能をもちながら、それまでに音楽教育を受けたことはありませんでした。それが、私の提案によつて、バロック音楽によつて、

ん。莊嚴なのです」と。

これはまさに、あなたが自分の人生をどのように見るかという方法であります。すなわち、莊嚴なものと見て見るのであります。あなたは、自分の意思によつて幸せになつたり、悲しくなつたり、あるいは無関心であつたりすることはできません。しかし、つねに、自分の感情を、大きな地図の中に位置づけることを選択しているのです。すなわち、人間存在の高貴さという地図であり、人間存在が無常であるにもかかわらず、それは高貴なのです。あらゆる人間は、生きていることの驚きを経験することができます。そして、幸せや悲しみといったエピソードは、存在全体に美しさと尊厳さを付け加えるだけなのです。自分という存在を、人類という広大な山脈の中のある一つの莊嚴な山であると考えてみましょう。環境保全に尽力した哲学者であるジョン・ミュア（John Muir）がヨセミテの頂きを描いたように、自分自身を描いてみましょう。

「威厳のある平穏の中に反り返るものもあり、完全なあるいはほとんど完全に、彼らの連なりをさらに何

自覺しているのです。この教えの基礎をなす（正統な印度哲学から導き出された）仏教の理論は、たしかに簡潔で明解なものです。そこでは、現世の喜びや悲しみは、主として私たちの執着心や嫌悪感から生じるとされます⁽²⁾。しかし、日蓮仏法の信奉者や、ニューライングランドの超絶主義たちは、さらに洗練された教えをもつています。その教えによると、人々は、自然の莊嚴さを認識することを通して、人間の尊厳性を獲得することができます。そしてまた人々は、季節の変化、流行の変化、欲望の変化、環境の変化といった絶え間ない変化にもけつして崩されることのない、すばらしい幸福を得ることができます。超越的な幸福（エマソンの言葉によれば「完全なる充足（perfect contentment）」）は、不変なのです。なぜ不変なのでしょうか。それは、潜在的な自然本体——（頸在的な）現象的自然を生み出す不変の源泉であり、それを補完するもの——との一体性に基づいています。頸在化していない自然は、目に見える四季の変化の中にあるのではありません。むしろそれは、四季の変化を生み出すものなので

千フィートも超えて絶対的に聳え立つ、思慮深い態度のうちに嵐と平穏を同時に受け入れる。・・・嚴しく不動の莊嚴さのなかに、これらの岩山は、なんとやらかく飾られていることか。なんと素晴らしい、心強くその岩山は連なつてゐるのであるうか⁽¹⁹⁾。

さらに、自然と交歎することによって莊嚴さの感覺が薫育されれば、人や物それ自体への執着に依存しない満足や幸せに導かれます。なぜなら、自然とは人でも物でもないからです。池田大作が撮影した莊嚴な自然の写真は、世界各地で展示されています。それらの写真は、深い莊嚴さを具現化しています。自然と共生している人の魂は、豊饒なすばらしい自然へと開かれたりません。彼は、ラルフ・ウォルドウ・エマソンや牧口常三郎が著作の中で解明したことを、非常に明確に

す。同様に、「完全なる充足」も、目に見える日の出や日没の中には存在しません。むしろ、日の出や日没を知覚させるものなのです。

道教的な視点からいえば、「不完全な不満足感」は存在に依存するものであり、「完全なる充足」は非存在（non-existence）に基づくものです。非存在に至る道、つまり人間の莊嚴さという完全なる充足を経験するための道は、自然の莊嚴さと一体になることによつて達成されるのです。なぜなら、そのような一体性は、自然本体の次元において経験されるものであり、現象のみに限定される苦しみを免れているからです。

ここで、エマソンと牧口の言葉を引用して、本稿の結びとしたいと思います。もしもあなたが、この二人や私を信用しないならば、自然の中に自らを浸してみて、日の出や日没を見て感じたことをじっくりと考えてみるとよいでしょう。それらの現象をそれほどまでに美しくさせているものこそ、あなたの「完全なる充足」の目覚めなのです。

「大自然の中心に、一つの靈があり万人の意思を支配し

ている。万物を宿わせ、これを生かしている力と英知の流れの只中に浸なることです。すると努力しなくても、真理と正義と完全な満足の境地に、いやがおうでも到達させられるのです」。

「人はかくのごとく外界との諸般の交渉により、円満なる発達をなすものなり。人生の幸福は、これが広狭親疎の程度に比例すると言うも、大いなる不可なるべし」。⁽²³⁾

ラル

ラルフ・ウォルドウ・エマソン

学研究所に感謝いたします。
(2) 多くのヴァーチュンがある。たゞべて、*The Word of the Buddha*, trans. Nyanatiloka, Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon, 1981を参照せよ。
(3) 私の息子は数少ない例外である。私は出産に立ち会つたが、彼は微笑みながら生まれてきた。
(4) ソクラテスもまたこのことに気がついた。In the

より、円満な
のが広狹親
なるべし。⁽²³⁾

Crito, he said: "I only wish ... that the many could do the greatest evil; for then they would also be able to do the greatest good -- and what a fine thing that would be!" See Plato, *Crito*, trans. Benjamin Jowett.

Walter J. Black Inc., Roslyn, N.Y., 1942, 44d. (トトロ)

注

謝辞：この論題は二〇〇三年二月十四日に東京で一般聴衆向けに行われた公開講座のスピーカーとなつて頂いた財団法人東洋哲学研究所による寛大な提案によるものである。本稿は、その講演原稿に私の新しい著書である *The Big Questions: Therapy for the Sane*, Bloomsbury, New York and London, 2003 からの抜粋を加え発展させたものである。池田大作氏のインスピレーションと、本稿作成にあたり私を励まし、また援助を惜しまれなかつた創価学会インタナショナル・東洋哲

that does not heal any suffering of man. For just as there is no profit in medicine if it does not expel the diseases of the body, so there is no profit in philosophy either, if it does not expel the suffering of the mind." Fragment #54 from uncertain sources, see Cyril Bailey, *Epicurus: The Extant Remains*, Oxford, 1926. (「ハシケロウ『敵諭』」訳 藤原風説、訳波文庫、一九五九年)

大作「人間主義——地球文明の夜明け」(一九〇〇年)
G—E曰記念提唱)

Lao Tzu, *Tao Te Ching*, trans. Ch. u Ta-Kao, George Allen & Unwin Ltd., London, 1937, Ch. 31. (叢書「酒徒釋義」『中國古典選一』、朝日文庫、一九九一年)

Attributed to W.H. Thorpe, in *Beyond Reductionism*, eds. Arthur Koestler and J. R. Smythies, Hutchinson Publishing Group, London, 1969.

Lao Tzu, Ch. 63. (叢書「酒徒釋義」『中國古典選二』、朝文庫、一九九一年)

日文庫、一九九一年)

) Buddha, Dhammapada, trans. Harischandra Kaviratna, Theosophical University Press, Pasadena, 1980, Canto 9, Verses 127-28, & Canto 14, Verse 189.
『ミタカの真理の、ルヌカ・威風の、ルヌカ』 丹波光龍

拙著文庫、一九七八年)
Daisaku Ikeda, *The Humanism of the Middle Way: Dawn of a Global Civilization*, SGI Office of Public Information, Tokyo, 2002 Peace Proposal, p15. (尾田義和)

(18) 沢崎允風訳、『印波文庫』、一九五九年)

- (18) Henry David Thoreau, *Walden*, Book-of-the-Month Club, NY, 1996, ch.2. (H・D・スロー「カホーネト」)
- 酒井雅仁訳、『印波文庫』、一〇〇〇年)

(19) John Muir, *The Mountains of California*, Penguin Nature Classics, Penguin USA, NY, 1997, ch.1 (ジョン・マウアード「カリフォルニア」)

- 小林勇次、『印波文庫』、一九九四年)

(20) See also Daisaku Ikeda, *Symphonic Poems with Nature*, The Soka Gakkai, Tokyo, 2000. (澁田大作『心の交響曲』、創価学会、二〇〇〇年)

(21) E.g. "Desire consumes and corrupts everything. It is man's greatest enemy." *Bhagavad-Gita*, trans. Shri Purohit Swami, Faber and Faber Ltd, London, 1969, ch.3. (『バガヴァトハーハー』、土村勝彦訳、印波文庫、一九九一年)

(22) Ralph Waldo Emerson, "Spiritual Laws," *The Works of Ralph Waldo Emerson*, Vol. 1, G. Bell & Sons Ltd, London, 1913. (R・W・エマーソン「ヒューマン・スピリチュアル・リズム」、田中義和訳、一九九五年)

(23) Tsunesaburo Makiguchi, *A Geography of Human Life*, ed. Dayle Bethel, Caddo Gap Press, San Francisco. (publication year not indicated), p.31.
（註）堺川裕「人生地圖書」『絶口論』(全集一) 第二回

(本稿は、二〇〇一年一月十四日に行われた講演内容に加筆
いただいたもので。)