

人生の師となる本との出会い

中居 みよ（教員養成課程教育臨床専攻）

「この本はぼくも気に入っている。中身についてはおかしなところは何もないと思う。ただ、問題が細切れに分けられてしまっているが、ほんとうを言うと、幸福も細切れに分かれているのだ。」このような冒頭で始まるこの本は、プロポ（哲学断章）として新聞に毎日掲載されたものがもととなっており、さまざまな題について各3ページほどで書かれている。誰しもが求める幸福、というものについて、不機嫌、悲しみ、憂鬱、恐れなどの幸福ではないとされる状態について例を挙げながら考察していく。そして不幸な考え方に陥ってしまう原因を解き明かし、幸福になるための方法を述べている。読んでいてはっとさせられるような、まさに至言というべき言葉が溢れている本、と言って良いだろう。

まず、幸福になる為の方法として挙げられているのは、考えを変え、悲しくなるような思考から抜け出すという事だ。例えば、「辛い判断や、不吉な予言、いまわしい過去の出来事をくよくよと考えれば考えるほど、自分の悲しみがまざまざと蘇ってくる。それはつまり、悲しみを味わっているようなものだ。」というアランの指摘は鋭い。我々が悲しみに浸っている時、そのことについて何度でも考えてしまう。わざわざ辛さを感じるように自分で自分の首を絞めているのだ、ということを教えてくれる。まずは自分が辛さを感じている原因に気付くことが悲しみから逃れる第一歩だと教えてくれる。

次に、述べられていることは身体の動きと幸福についてである。「想像力というのは、肉体の運動器官がそれと正反対の運動を実行している時にはそれほどの働きはしないものだ」と著者は言う。感情のままに行動するのではなく、礼儀作法を守った行動によって、怒りや悲しみという自分の精神の働きを抑え込もう、という考えである。確かに、行動によって感情を抑えることもできるかもしれない。しかし、現在では礼儀作法を守るべき場が減っていることも確かである。家庭や学校の中で礼儀を大切にすると、という雰囲気は失われつつある今では、礼儀作法の重んじられる場所に身を置かないときでも、我々が意識的に礼儀正しくいよう、と努めなければならぬだろう。これは、訓練であると言える。「礼儀作法をわきまえるというのは、すべての身振りを通して、すべての言葉をつくして、「いらいらしないように、われわれに与えられた人生のこの瞬間を台なしにしないように」と示すこと、ということである。」という言葉、心が乱れた時には思い出すと良いのではないだろうか。

「情念のはたらきの中には必ず、取り返しのつかなさに対

する抵抗のようなものがある、とぼくは思う。」「しかし、道はすべて通り過ぎた道だ。ひとはまさしくいる所にいるのだ。時間という路上では、後もどりすることも、同じ道を二度行くこともできないのだ。」「われわれが耐えねばならないのは現在だけである。過去も未来もわれわれを押しつづすことはできない。なぜなら、過去はもう存在しないし、未来はまだ存在しないのだから」

これらの言葉はそれぞれ、咀嚼していくうちになるほど、という納得を与えてくれる。自分の状況に気付き、視界がぱっと広がったような気がする。我々は悲しみや後悔から抜け出せずに、狭い自分の思考の中に入り込んでしまったとき、近くにいる人の言葉が心に響かないことがある。どんな言葉も、自分の事と考えられなければむしろ否定の対象となりがちだ。しかし、この本はいままで考えもしなかったような考え方が出てきたり、一読しただけでは理解できないような難解な表現があったりと、読者に対して読み返したりしながらじっくりと読むことを要求する。分かりやすく、読みやすい本であるとは言えないが、それは我々にゆっくりと自分自身の心と向き合う時間を与えてくれるのである。そしてそれは、陥っている自分の考え方から抜け出す手助けをしてくれる。

「幸福になることは、いつでも難しいことなのだ。多くの出来事を乗り越えねばならない。大勢の敵と戦わなくてはならない。乗り越えることのできない出来事や、ストア派の弟子などの手に負えない不幸が絶対ある。しかし、力いっぱい戦った後でなければ、負けたというな。」この言葉は、最も私の印象に残った言葉である。幸福は、じっと待っていればやってくるものではなく、自分でつかむものである。著者の強い言葉には、幸福を求める人々への強いエールが感じられる。

人生の中で、立ち直れないような悲しみや、不幸だと感じられることにも出会うだろう。そんなときには一度、この本を開くべきである。我々は、本の中のアランの楽観的な考え方、という幸福へのかけらをあさっているうちに、幸福への道をまた一步、歩きだせるのではないだろうか。そうして、この「幸福論」という師に学びながら、力いっぱい戦ってみるべきだと思うのである。

アラン著『幸福論』（岩波文庫 1998年）