

エピクテトスとゴミ問題

松田 克進

(受付 2002年10月10日)

1. 序

§1 本研究ノートの意図

2002年4月、広島修道大学に人間環境学部が開設された。その授業テキストとして編集された『人間環境学入門』の巻末に、分担執筆者としての私は、自分の最近の一関心として「西欧の古典的な哲学を環境思想の観点から『反省』すること」と書いた¹⁾。そして私は、そのような作業の一環として若干の文章をこれまでに発表している²⁾。それらの文章で私が指摘したのは、ごく簡単に纏めれば、デカルトやスピノザの機械論的自然観に潜むある種のオプティミズムである。すなわち、彼らの自然観の内に、自然界を劣化しない不変の存在者と見なす傾向が見られる、という批判的考察を展開したのであった(そのような傾向は、孤立系の劣化傾向を否定する、スピノザのコナトゥス説に端的に現れている)。現代の環境思想、とりわけエントロピー論に立脚する立場では、自然のデリケートな循環システムを守ることの急務が主張されている³⁾。そのような観点からすれば、件のオプティミズムは批判されざるを得ない、というのが私の論点であった。

しかしながら、「西欧の古典的な哲学を環境思想の観点から『反省』すること」と私が書いたとき、そこでの「反省」は決して「否定的評価」のみを意味していたのではない。「反省」という語を私は、対象を突き放して冷静に吟味するという広い意味で用いたのである。西欧の古典的な哲学は、実際、環境思想の観点から見て肯定的に評価されるべき点をも多々含んでいるであろう。例えば、スピノザの存在論・倫理学はディープ・エコロジーの提唱者であるノルウェーの哲学者アルネ・ネスにより、極めて高く評価されている⁴⁾。

さて、私が本研究ノートで試みたいのは、そのような肯定的評価を、古代ローマ時代のス

1) 広島修道大学人間環境学部(2001), p. 214.

2) 松田(2001)および松田(2002)を参照されたい。

3) 現代のエントロピー論的環境思想は、例えば植田(1982)や玉野井(1990)において明快に展開されている。

4) スピノザに対するネスの肯定的議論については松田(2002)で整理した。

ストア派哲学者エピクテトスに関して展開してみることである。というのも、エピクテトスの倫理学は、現代の深刻なゴミ問題に関して、ある重要な智慧を含んでいると思われるからである。ゴミ問題を解決するために不可欠なのはゴミの発生抑制であり、ゴミの発生抑制のためには現代人の物質的欲望をコントロールすることが必要である。この「欲望のコントロール」に関して、エピクテトスの議論——それは今日「論理療法」と呼ばれているカウンセリング理論に通底する——は極めて意義深い示唆を供すると思われるのである。

もっとも私自身はストア哲学の専門家ではない。本研究ノートで試みたいのは、哲学史の解釈に純粹に寄与しようということではなく、あくまでも、哲学史を現代環境思想に＜応用＞する可能性についての一つの小さなスケッチに過ぎない。古の思想家を環境思想の文脈で読めば、このような建設的な読み方も出来るのではないか、というサジェスションを行いたいのである。

次のような手順で論じたい。第1に、ゴミ問題の解決がある種の感情制御を不可欠としていることに触れる。第2にエピクテトスの感情制御論を、現代の論理療法とも照らし合わせつつ解説する。そして最後に、エピクテトスの思想が、ゴミ問題の解決策としての感情制御にとって如何なる智慧を供するものであるかを論じる。

2. ゴミ問題と感情制御

§2 ゴミ問題

「ゴミの発生」と「ゴミ問題の発生」とは異なる。すなわち、ゴミが発生するからといって直ちにゴミ問題が発生するわけではない。我々が出す呼気も体熱も排泄物も、廃物という点ではやはり一種のゴミに他ならない。だが、この種のゴミは、一定量以内なら、地球の自然循環システム（空気・水・生物の循環システム）で処理され得る。そしてそのような処理が円滑に行なわれている限りにおいては、まだ「ゴミ問題」は発生しない。ゴミ問題は、廃物の質と量が、自然循環システムの許容範囲を逸脱するときに発生する。すなわち、ゴミの一部が循環システムの流れの中に乗らなくなった局面において、ゴミ問題が発生するのである。

ゴミ問題がなぜ問題かと言えば、第1にゴミが空間を占拠するからである（ゴミの最終処分場の逼迫）。第2にゴミが自然の循環システムを破壊するからである（CO₂増大による温室効果、オゾン層の破壊、生態系の破壊、環境ホルモン等）。第3に直接的に人間の健康を害するからである（ダイオキシン問題、水質汚染等）。そしてこれら3つの問題は全て、将来世代への負荷の増大という、世代間倫理上の問題に直結している。

今や世界人口は60億人を越えたと言われる。この内ますます多くの人間が、物質文明に浴

した生活——象徴的に言えば「アメリカナイズ」された生活——を送ることになれば、上に見たようなゴミ問題が人類の生存そのものを危機に陥れることは目に見えている。では、どうすればゴミ問題を解決することが出来るだろうか。様々な経済的および技術的シナリオが考えられている。その1つ、ゼロエミッションについて簡単に触れておきたい。

§3 ゼロエミッション

ゼロエミッション (Zero Emission) とは、略言すれば、産業廃棄物を徹底的に再資源化することでゴミ問題を軽減すると同時に産業振興にも役立てる、という経済手法上のアイデアのことである。企業 X が出す廃棄物が実は企業 Y の原材料になる、ということはある。例えば、ビール工場の廃棄物を養殖漁業が餌として使うような場合である。このような産業連鎖を積極的に推し進め、廃棄物を徹底的にリサイクルし、地域独自の産業振興にも連結しよう、という手法をゼロエミッションと言うのである。すでに日本の様々な場所 (例えば屋久島や北九州) で試みられ注目を集めている。

この手法が有効な場面は確かに多々あろう。工場の廃棄物をウェブ上で公開し、「原材料として使えるものはないか?」と広く問いかけることは確かに有意義だと思われる。産業連鎖がうまく機能すれば、最終処理場の逼迫という差し当たっての問題を当面回避することが出来るかもしれない。ただし、ゼロエミッション手法には、充分注意せねばならぬ点はいくつかある。

第1に、この手法が有効だとしても、「問題の先送り」ないし「時間稼ぎ」にしかならぬのではないかという疑念を払拭しがたいということである。質量 M の廃棄物をゼロエミッションによって資源化できたとしよう。しかしこれは質量 M を自然循環の流れの中に見事取り込んだことを直ちに意味するのではない。それが循環の流れに入り切れない「質」を持った物質であるならば、結局ゴミ問題は基本的側面において解決されず、先送りされただけではないのか、と思われるのである。極端な例を挙げれば、放射性廃棄物のゼロエミッションはナンセンスである。

第2に、ゼロエミッション手法を大々的に行うことによって多量のエネルギーが消費されるならば、結局エントロピーはその分だけ増大することになる。エントロピー論的環境思想の立場からすると、地球の循環システムが処理できるエントロピー量はあくまでも有限であり、現代の物質文明がこの限界を超えてしまう点に環境問題の本質があるとされる。とすれば、いくら廃棄物が見事再資源化されたとしても、大きなエントロピーコストがかかるならばゼロエミッション手法を手放しで賞賛するわけにはいかない。要するに、「ゴミはなくなったが地球が更に温暖化した」というような事態に陥ったのでは元も子も無いのである。

§4 リフューズ

私は経済的手法や技術的革新がゴミ問題の軽減化に有効であることを決して否定するものではない。しかし同時に、ますます多くの人間が、米国文化に代表されるような大量生産・大量消費・大量廃棄（そしてここに新たに大量リサイクルを含めるとしても）の生活を送れば、いかなる経済的・技術的手法を凝らそうとも、ゴミ問題が致命的に悪化することは目に見えているとも考える。それらの手法の有効性はあくまでも対症的なものに留まるであろう。我々は自らの生活においてゴミを出さざるを得ない。ゴミが出ることは不可避である。ゴミ問題の根本的治療にとって重要なのは、出してよいゴミの質と量の限度に見合うように我々の欲望をコントロールすることではなかろうか。そのような感情制御を行うことによって初めて、発生抑制という根本的治療の可能性が開けてくると考える。この「欲望のコントロール（感情制御）」という事柄を、もう少し具体的に考えてみよう。

ゴミ問題解決のキーワードとして、しばしば「5つのR」が持ち出される。すなわち、

Reduce (リデュース=減量化)
Reuse (リユース=再使用)
Recycle (リサイクル=再生利用)
Repair (リペア=修理)
Refuse (リフューズ=拒否)

の5つである（順不同。ただし Refuse の代わりに Rental and lease つまり賃貸借を挙げる人もいる）。ここで特に注目したいのは最後のリフューズである。これは直訳すれば「拒否」となるが、その意味するところは、環境負荷の高い商品ないしライフスタイルを拒否する（選ばない）ということである。すなわち、

＜低価格（あるいは簡便）でも環境負荷の高い商品 A＞ を意識的に避け、 ＜価格が高くても（あるいは手間がかかっても）環境負荷の小さい商品 B＞ を探す（あるいは見つかるまでじっくり気長に待つ）

という態度、これがリフューズである。これは先のパラグラフで述べた「欲望のコントロール」の別名であると言ってよい。市民の一人一人が言わば「ゴミに飛びつかない」ように意識的に努力することがリフューズだとも言えよう。ここにゴミ問題の命運（の大部分）が掛かっていると言っても過言ではあるまい。

ダグラス・ラミス氏によると、TV コマーシャルは、本来不必要なものを欲しいと思わせるために誘導戦略に他ならない。彼は言う。

「そもそも人間にとって本当に必要なものはテレビのコマーシャルを見なくても分かります。たとえば芋とかニンジンとか大豆とか豆腐のコマーシャルを見たことはありません。コマーシャルというのは、基本的にいらぬものを買うように説得しようとするものであって、『テレビのコマーシャルに出てくる商品はまず買わない』という大まかなルールに従えば、ほとんど間違いはないでしょう。」(ラミス, 2000, p. 202)。

現代人は、TV コマーシャルに代表されるような誘導戦略によって新たな欲望を開発され、ごく安易に様々な商品を購入しているように思われる。そのさい、<本当にこの商品が自分にとって必要なのか?>という懐疑的態度は往々にして忘れ去られている。そして安易に購入された使い捨て商品がゴミ問題を発生させ加速させている。したがって、ゴミの発生抑制という(対症療法ではない)根本治療の可能性を探るには、コマシャリズムによって刷り込まれた現代的な欲望を今一度点検しコントロールすることが是非とも必要になると思われる。現代のゴミ問題を解決するためには、まさに我々一人一人が、リフューズを実行するための方法を身に付けることであろう。そのような方法論が——あるいはそのような方法論に関する重要な智慧が——ストア派哲学者エピクテトスの思想に見出され得るのではないか、というのが本小論の主旨である。次にエピクテトスの感情制御法を見ることにしよう。

3. エピクテトスの感情制御法

§5 ストア主義

既述のように、この小論は哲学史の解釈に純粹に寄与することを旨とするものではない。が、エピクテトスの感情制御法について論じるには、やはり彼が属するストア派の思想的輪郭について最低限の解説をせねばならぬであろう。極めて常識的な範囲でストア派の紹介をまず試みよう⁵⁾。

ストアは初期(紀元前4～3世紀)、中期(紀元前2～1世紀)、後期(紀元後1～2世紀)の3期に別れる。初期ストア派の代表者は、創始者ゼノンとその孫弟子クリュシッポスである。中期になると中心地がアテネからローマに移り、パナイティオス、ポセイドニオスといった哲学者が現れる。後期ストアを代表するのが、セネカ、エピクテトス、マルクス・アウレリウスの3人である。

ストア派が哲学を「論理学(logica)」「自然学(physica)」「倫理学(ethica)」の3部門に分割したのは有名である。論理学においてストア派(特にゼノンとクリュシッポス)は、アリストテレスの名辞論理学とは異なる命題論理学を創始した。彼らが命題論理学を重視した

5) 主に、鹿野(1963)、鹿野(1977)、中川(1996)に依拠した。

理由は、その自然学に関連している。というのも、ストア派によると自然とは言わば一個の巨大な生命体であり、諸事象の間には必然的な因果関係（神の摂理）が存する。まさにこの〈事象と事象との間の連結〉を表現するために、名辞論理ではなく命題論理が必要とされたのである。

ストア派の自然学には唯物論的傾向が強いとされる。万有は、水・火・風・土の四元素の結合によって形成される。その形成過程は、「ロゴス」という知的な原理によって徹頭徹尾貫かれている。このロゴス故に、個物が将来如何なるものへと変化・発展するかということも規定されている。その意味で、個物に潜んでいるロゴスは「種子的ロゴス（ロゴス・スペルマティコス）」とも呼ばれる。万物はロゴスによって調和的に連結されており、この調和的連結が所謂「摂理」の正体である。これはある種の決定論と目されるものである（ただし、因果的決定論と称するよりは宿命論的ないし運命論的決定論と称すべきものであろう）。そしてこの思想がストア派の倫理学に直結する。

ストア派が生き方の理想として掲げるのは、「自然（ピュシス）に従って生きる」というものである。ここでの「自然」とはロゴスによってその運命が定められた自然であるので、自然に従うことは同時にロゴスに従うことにもなる。そのような生き方が有徳な生である。なぜ自然に従うことが推奨されるかと言えば、自然に逆らった情念（欲望、恐怖等）を抱く場合には心が乱され不幸に陥るからである。ストアの哲人は「わが欲するように生起することをではなく、生起する如く欲する」（鹿野，1963, p. 106）ように教えられる。そうすることによって心は情念から離脱し、所謂「不動心（アパテイア）」の境地に達するとされる。

ただしここに伝統的な哲学の難問が顔を出す。宇宙万有がロゴスによって決定論的に規定されているならば人間には自由の余地はないのではないか、という問題（すなわち、決定論と自由との両立可能性の問題）である。人間が情念を見事制御できるか否かということもロゴスによって決定されているならば、情念制御の成否の文脈で人間の自由を云々しても的外れになるのではないか、という疑問である。私はストアの専門家ではないためこの点について確言は出来ないが、どうやらストア派は、理性を行使するか否かを最終的に選択する自由を人間各人に認めているようである。この点、デカルト的である（あるいはデカルトがストア的である）。中川純男氏は次のように纏めている。「理性をはたらかせることそれ自体は、因果的必然性によって拘束されていない。理性の働きの自律性、これこそストア派が必然的な自然の中に留保した人間の自由の領域である」（中川，1996, p. 119）。この点は特にエピクテトスの倫理学において判然としているように思う。

§6 エピクテトスの二分法

エピクテトス（55?-135?）は初め皇帝ネロ側近の一人エパフロディトスの奴隷であったが、

後に解放された。奴隷時代にムソニウス・ルフスについて哲学を学び、解放後、弟子の訓育を始めた。ドミティアヌス帝のとき哲学者追放の難にあつてニコポリスに去り、そこで教えた。著書は何も残っていないが、弟子アリアノスの筆録した「語録（ディアトリバイ）」と同人の手になる「提要（エンケイリディオ）」がある。これら二つに、マルクス・アウレリウスやストバイオス等のテキスト中のエピクテトスに関する諸断片を付け加えて合冊としたもの、それが岩波文庫から出ている『人生談義』⁶⁾である。

エピクテトスは「論理学」「自然学」「倫理学」というストア哲学3部門のうち倫理学にその関心を集中させた。彼の倫理学（幸福論）の土台は、各人の＜権内にある（＝意志の力で左右出来る）もの＞と＜権内にない（＝意志の力で左右出来ない）もの＞との徹底的な二分法（dichotomy）である。「提要」冒頭では次のように言われる。

「諸々の存在のうち或る物はわれわれの権内にあるが、或る物はわれわれの権内にない。意見や意欲や欲望や忌避、一言でいえばおよそわれわれの活動であるものはわれわれの権内にあるが、肉体や財産や評判や官職、一言でいえばおよそわれわれの活動でないものはわれわれの権内にない。そしてわれわれの権内にあるものは本性上自由であり、妨げられず、邪魔されないものであるが、われわれの権内にないものは脆い、隷属的な、妨げられる、自分のものでないものである」（「提要」第1節）

権内にあるものとしては意見、意欲、欲望、忌避という4項目が挙げられ、また権内にないものとしては、肉体、財産、評判、官職という4項目が挙げられているが、エピクテトスの他所での議論をも考え合わせると、前者は要するに、認知的要素（意見ないし思考）と情動的要素（感情）の2つに纏めることが出来、また後者は要するに、精神外の全事象と捉えることが出来る。したがって、「エピクテトスの二分法」を定式化すると、

○権内にあるもの＝意見（思考）と感情

○権内にないもの＝精神外の全ての事象

となる。そしてエピクテトスは、我々人間は「権内にあるもの」については、それについての自由を有するが故に、責任を持ち、また善悪といった価値評価をせねばならぬ、と考える。他方、「権内にないもの」については、それについての自由をそもそも有さぬ以上、責任もなく、価値評価の対象とすることも出来ず、それゆえ「どうでもよいもの（善悪無差別なもの、アディアポラ）」と見なさねばならぬ、と主張する。例えば、誰かが道で転倒し負傷して、それを嘆くとする。エピクテトスに言わせれば、負傷を嘆くという感情は権内のことであるため、それは価値評価（この場合は否定的評価）の対象となり、その人はその感情について責任を有することになるが、他方、負傷という出来事そのものは権内のことではないため、

6) これがすなわちエピクテトス（1958）である。以下、エピクテトスからの引用の際、この翻訳の訳文に依拠する。

それは価値評価の対象とはならず（つまり善でも悪でもなく）、その人はその出来事については何ら責任を有さない、ということになる。ここで恐らく次のようが疑問が湧こう。すなわち、もしその人が充分注意していたならば転倒することも負傷することもなかったであろうから、その人は負傷という出来事そのものについても責任を有するのではないかと。しかし我々は、ストア派が一種の決定論（宿命論的決定論）に与していたことを思い起こさねばならない。ストアの立場では、心的事象を除く一切は、世界を貫徹するロゴスによって決定されている。それゆえ、誰かが転倒し負傷するなら、それは必然的であって、やはりその人の「権内にはない」事柄なのである⁷⁾。それゆえ、エピクテトスの倫理学においては、価値と責任が問題となる範囲は心的事象にのみ限定されており、また、所謂「自我」の領域も、心的事象およびそれを制御する理性（意志）作用に明確に限定されることになるのである（つまり肉体は本来の意味における自我には属しないとされる）。

§7 エピクテトスの感情制御法

次に問題になるのは、「権内にあるもの」である意見と感情との関係である。結論を先に言えば、エピクテトスは、我々がどのような感情を抱くかは、我々がどのような意見を抱くか（どのような考え方をするか、どのような信念を信じるか）ということに依存している、と主張する。現代の表現を用いれば、彼は感情の「思考依存（thought-dependence）」を主張するのである⁸⁾。引用してみよう。

「誰かが子供が旅立ったとか、もしくは自分の財産を失ったとかして、泣き悲しんでるのを君が見たら、その心像に奪い去られて、彼は外的事物のために不幸なのだなどと思わぬように注意し給え、むしろすぐさま『この人を悩ませているのは出来事ではなくて（というのもそれは他の人を悩ましていないのだから）、それについての考え方だ』ということを中心掛けて置き給え」（「提要」第16節）

「人々を不安にするものは事柄ではなくして、事柄に関する考えである。……死は恐ろしいという死についての考え、それが恐ろしいものなのだ。だからわれわれが妨げられたり、不安にさせられたり、悲しまされたりするときは、決して他人をではなく自分たち、つまり自分たちの考えを責めようではないか」（「提要」5節）。

7) もっとも、ストアあるいはエピクテトスの決定論が、随意運動の偶然性を実際に否定するまで強いものであるかどうかは、確かに解釈上慎重さを要する問題だと思われる。が、本小論はこの問題に立ち入らない。というのも、我々が注目したいのは、あくまでもエピクテトスにおける感情制御法の中身であり、これは彼の思想における決定論の強度とは直接関係が無いからである。

8) エピクテトスの感情制御法の基礎が、感情の「思考依存」の説にあることは、私の知る限り、オーソドックスな哲学史概説——例えば Copleston (1962) や Bréhier (1967)——では明確には指摘されてこなかったようである。この点について私は、後に言及するような論理療法の専門家の著書から教示された。

エピクテトスがここで言いたいのは、ある外的な出来事（例えば、子供の旅立ちや、他人からの悪口など）に対して何らかの感情（例えば、悲しみや怒り）を抱く場合、その出来事の知覚がその感情の十分な原因なのではなく、その出来事の知覚に何らかの思考（考え）が付け加わることで初めて、その感情が生じた、ということである。なぜならば、違う人に同じ出来事が起こったとしてもその人が同じ感情にとられるとは限らないからである。子供が旅立ったとき、例えば「それは悪しきこと（恐ろしいこと）だ」と考えるから嘆き悲しむことになる。「精神外の出来事は善でも悪でもない」と考えれば嘆き悲しむこともない。つまり、嘆きは「それは悪しきことだ」という思考に依存していたのである。まさにこのような捉え方が、感情の思考依存の説である。そしてこの説が直ちに感情制御の処方箋を供することになる。というのも、感情が思考に依存する以上、理性の力によって思考を変容させることが出来れば感情も変容するはずだからである。すなわち、出来事 X を知覚したとき、「X は素晴らしい（善である）」あるいは「X は恐ろしい（悪である）」と考えるからこそ執着あるいは不安といった諸感情が生じるのであり、この思考を、「精神外のものは全て権内にはなく、それゆえ善でも悪でもない」と変容させれば、それらの感情が除去されることになるのである。

もう一箇所引用してみよう。

「〔航海するとき〕何が私を混乱させるのか。大海か。そうではなくて考えなのだ。……われわれを悩まし、どぎまぎさせるものは何なのか。一体それは考え以外の何なのか。……〔和いだ〕気持になるのは、菓子によってではなく、正しい考えによってだ……。

では正しい考えとは何ですか。

それは人間が終日心がけて掛けておかねばならないことだ、つまり自分のでないものには、友人にも、場所にも、稽古場にも、いや自分自身の肉体にも、何ものにも愛着せず、法則を記憶し、それを眼前に持っていることだ。

でも神的な法則とは何ですか。

それは自分のものを保持し、他人のものを求めないこと、むしろ与えられたものを使用し、与えられぬものは望まないこと、また何かが奪われた時には、今まで使用したことを感謝して、気持ちよくすぐ返すことだ、もし君が乳母やお母さんを求めて泣こうとするのでなければ」（「語録」第2巻・第16章）

ここでエピクテトスは、思考を如何なるものに変容すればよいかについて指針を与えようとしているように見える。彼が推奨するのは、＜精神外の事情は全て我々の権内にないのだから、それゆえ、何らかのものが自分に与えられない（奪われる）としてもそれは不幸ではない＞という思考への変容である。略言すれば、＜不在は不幸ではない＞という思考へのシフトである。エピクテトス思想の標語として有名な「辛抱せよ、断念せよ」という言葉も、

まさにこのシフトの推奨を意味するものである。そして、以上のような処方によって愛着や不安から解放された人間をエピクテトスは「賢者」と呼ぶ。賢者の境地はそれらの情念からの超絶である。有名な「不動心（アパテイア）」はこのことに他ならない。

§8 論理療法との比較

以上に概観したエピクテトスの感情制御法を、より明晰に理解するために、現代のカウンセリング理論の1つである「論理療法（rational therapy）」に触れておきたい。というのも、エピクテトスの感情制御法は、細かい差異はもちろんあるものの、論理療法と基本的に同じ構造をしているからである。このことは論理療法の専門家によって夙に指摘されていることである。

第1に、論理療法の創始者であるアルバート・エリス自身が、次のように述べている。〔「論理療法の」このような原理を我々は、何百というクライアントに対する数多くの臨床例から最近再発見したが、それはそもそも、幾人かの古代ギリシアおよび古代ローマの哲学者——とりわけ、著名なストア主義者エピクテトス——の文献に登場していたものである。エピクテトスは紀元1世紀に『提要』の中で、『人間が不安を感じるのは、事物によってではなく、事物についての自らの意見によってなのだ』と書いているのである〕（Ellis & Harper, 1975, p. 33）。第2に、論理療法の研究者・伊藤順康氏も、論理療法の基本理論が「実は古今の哲人のよく見通していたところ」（伊藤, 1990, p. 62）だと述べ、そのような実例としてストア派のエピクテトスとマルクス・アウレリウスの二人を挙げている。

では、論理療法の基本理論とは如何なるものか。それは大略次の3点に要約され得ると思う⁹⁾。

(RT1) 単なる快・不快とは異なる、多少とも複雑な感情は、出来事の知覚に、何らかの信念——「文章記述」と呼ばれる——が結び付くことで生起する（この説は「ABC理論」と俗称される）。

(RT2) ゆえに、心の中の文章記述を意識化し、それを変容することによって感情を制御することが可能である。

(RT3) 不健全な感情——すなわち絶望・憂鬱・不安・卑下・後悔・恐怖等の自滅的（self-defeating）な感情、要するに一言で言えば苦悩——を生起させる文章記述は、必ず非論理的である。したがって、不健全な感情を消滅させるには、その非論理的な文章記述を論理的な文章記述へと置き換えればよい。

(RT1) すなわち「ABC理論」が論理療法の土台である。出来事（A = activating event）

9) 以下の論述は、Ellis & Harper (1975) と伊藤 (1990) を基に筆者 (松田) が整理したものである。

を知覚するだけでは感情は生起しない。例えば「発言の順番が回ってくる」という知覚だけでは不安という感情は生起しない。出来事の知覚に、何らかの信念 (B = belief), 例えば「人前での外れなことを言うのは実に恐ろしいことだ」という信念がそこに加わることによって初めて、不安という感情が結果 (C = consequence) として成立する——これが ABC 理論である。それゆえ、この B (信念) の要素を置き換えることによって C (結果) としての感情も制御されるはずだ、と考えられる。これを主張しているのが (RT2) である。例えば、「人前で立ち往生することは必ずしも格好良くはなかろうが、だからといって恐ろしいことではなく、私の人格が否定されるわけでも全くない」という信念に置き換えれば不安は消滅する。そして、エリスの見るところ、一般に苦悩と呼ばれる不健全な感情が生じる場合、そこには必ず、帰納的ないし演繹的な意味で非論理的な信念が係わっている。したがって、そのような非論理的な信念を論理的なものに変容出来れば、苦悩からの解放の道が見出される、と彼は考える。それが (RT3) の内容であり、そのような主張ゆえ彼のカウンセリング手法は「論理」療法と命名されているのである。

もう一例を挙げておこう。ある人が試験に失敗した際に自暴自棄に陥ったとしよう。このとき、試験での失敗という出来事 (= A) の知覚が、それだけで、自暴自棄という結果 (= C) を生起せしめたのではない。出来事の知覚に、「試験に失敗すれば世も末だ」という非論理的な信念 (= B) が付加されてはじめて自暴自棄という感情が生じたのである。そこで、この信念を、例えば「試験とは人を鍛えるためのものである」とか「試験での失敗は自分を見つめ直す絶好のチャンスとなり得る」という論理的な信念に転換することが出来れば苦悩から脱する可能性が開ける。

エピクテトスの感情制御法は、以上に見た論理療法と同型である。すなわち、感情が出来事の知覚にだけではなく出来事についての思考 (文章記述) にも依存していることを強調し、それゆえ、思考 (文章記述) を変容することで感情制御が可能となる、と主張する点で両者は共通しているのである。ただし、相違点も無論ある。論理療法では、新たに推奨されるべき信念とは、単に、演繹的かつ帰納的に健全な (つまり一言で論理的な) 信念とされていたが、エピクテトスの場合それは、彼独特の二分法——権内にあるものと権内にはないものとの二分法——に依拠する、内実を持った世界観である。すなわちエピクテトスの感情制御法は、権内にはないものを「どうしてもよいもの (善悪無差別なもの)」と見なすという独自の世界観によって具体化ないし肉付けされているのである。そしてこの世界観こそが、ゴミ問題解決のための「リフューズ」の可能性に深く係わると私は考える。

4. エピクテトスと「リフューズ」

§9 <不在は不幸ではない>

すでに私は、ゴミ問題の解決のためには発生抑制が不可欠で、発生抑制のためには我々が、環境負荷の大きい使い捨て商品に溢れたライフスタイルを「リフューズ（拒否）」することが重要だ、と述べた。しかしこのリフューズが容易でないことも認めねばならない。現代人はダグラス・ラミス氏の指摘通り、コマーシャリズムによって種々の商品への欲望を日々刷り込まれているからである。では、この「欲望を刷り込む」とは、どういうことなのだろうか。

ここで我々はエピクテトスないし論理療法の基礎理論を適用してみよう。それによれば、欲望という感情は何らかの思考（文章記述）に依存しているはずである。ということは、使い捨て商品 X に対する欲望を刷り込まれるとは、「X を持つことは素晴らしい（善である）」＝「X の不在は不幸である（悪である）」という思考（文章記述）を刷り込まれる、ということに他ならない。この思考（文章記述）を放置している限り、我々は、使い捨て商品 X の環境負荷が大きいことを客観的情報として教えられるとしても、X に対する欲望を制御することは出来ないであり、ゆえに、X に対するリフューズにも失敗することになる。したがって、X に対してリフューズを敢行するためには、「X の不在は不幸ではない（悪ではない）」というエピクテトス的な思考（文章記述）を自己に説得することが必要であり、そのような自己説得こそがリフューズの方法論だということになる。

しかし問題は残る。「X の不在は不幸ではない」というエピクテトス的な思考を自己説得することが果たしてどの程度可能か、という問題である。これは、コマーシャリズムの美辞麗句に比してエピクテトス的な世界観（言い換えればエピクテトス的な二分法）がどの程度の魅力を各人に発揮するかに掛かっている。

エピクテトスは言う。「神々に誓って諸君に言うが、物に驚嘆するのはやめ給え、諸君自身をまず事物の奴隷とするのはやめ給え、次にそれら事物のために、それらを与えたり、奪ったりすることのできる人々の奴隷となるのもやめ給え」（「語録」第1巻、第20章）。この言葉にはエピクテトスの世界観が込められている。すなわち、我々の権内にないものを素晴らしい（善である）と一旦考えてしまえば、我々はそれが失われまいかと不安になり、それが失われれば悲嘆に暮れる。このように感情が事物に振り回される状況下の人間をエピクテトスは端的に「事物の奴隷」と見なす。そしてそのような隷属状態を脱した不動心（アパテイア）の状態を賢者の在り方、ないし真の自由と捉える。このような世界観がもし現代人に訴えかけるのならば、その限りで、「X の不在では不幸ではない」という思考への自己説得は効を奏すると思われる。

エピクテトスが描く「賢者」像の説得力を見つめつつ、〈不在は不幸ではない〉というエピクテトス的思考へ出来るだけシフトすること——これは、コマーシャリズムに不断にさらされている現代人がゴミ問題に対処するさい非常に有効な智慧となり得よう。

§10 補 足

最後に若干の補足をせねばならない。エピクテトスの思想の有効性を以上のように主張したが、彼の思想の全体をそのまま受容することは常識的に困難であるし、また必ずしも必要ではない。要するに、エピクテトスの思想そのものは強すぎる側面を含んでいるのである。

第1に、エピクテトスないしストア主義一般に含まれている宿命論的な決定論を受容することは一般に困難であろう。決定論を認めてしまえば人間は単なる「世界の傍観者」になってしまうのではないか、という疑問ないし反発がエピクテトスに対して発せられるのは自然なことである。第2に、エピクテトスの思想はややもすれば物質文明の全否定を含意しているようにも見えるが、そのようなことは現代人にとって事実上不可能であるし、またゴミ問題の解決にとっても必要ではない。ゴミ問題解決のためには、自然循環の流れに乗り得る範囲での物質文明までを拒否する必要はないのである。

しかし、このような留保を付けたうえで、エピクテトス精神の有効性を最後に繰り返しつつ小論を結びたい。物理学者の池内了氏は、エネルギー問題に関する或る著作の中で、所謂「清貧の思想」を、「手には入るが手を出さない、そんな禁欲の思いを自ら楽しむことに一種の快さを感じる」と表現している（池内、2000, p. 209）。的を射た定式化と言えよう。しかし実際に問題になるのは、「手に入れたい」という感情をどのようにすれば制御出来るのか、また「禁欲の思いを楽しむ」とは具体的にはどのような在り方なのか、ということであろう。この点についてエピクテトス思想は意義深い。感情制御は〈不在は不幸ではない〉という思考へのシフトによってなされる。そして禁欲の楽しみとは、事物に対する、および事物を供するものに対する隷属状態から脱することの喜びである。エピクテトスのこの教えは決して時代錯誤的ではないと思われるのである。

引用・参考文献

- 池内 了 (2000), 『私のエネルギー論』(文春新書)。
 伊藤順康 (1990), 『自己変革の心理学』(講談社)。
 内山勝利／中川純男編 (1996), 『西洋哲学史／古代・中世編』(ミネルヴァ書房)。
 エピクテトス (鹿野治助訳) (1958), 『人生談義 (上・下)』(岩波文庫)。
 エントロピー学会編 (2001), 『「循環型社会」を問う』(藤原書店)。
 鹿野治助 (1963), 「ヘレニズム時代の哲学」, 田中 (1963) 所収。
 鹿野治助 (1977), 『エピクテトス』(岩波書店)。
 田中美知太郎編 (1963), 『哲学の歴史』(人文書院)。

- 玉野井芳郎 (1990) 『玉野井芳郎著作集 2・生命系の経済に向けて』 (学陽書房)。
槌田 敦 (1982), 『資源物理学入門』 (日本放送出版協会)。
中川純男 (1996), 「ストア主義の展開」, 内山・中川 (1996) に所収。
広島修道大学人間環境学部編 (2001), 『人間環境学入門——地球と共に生きること——』 (中央経済社)。
松田克進 (1994), 「スピノザと論理療法」, 高野山大学密教研究会編『密教研究』第187号所収。
松田克進 (2001), 「哲学と炭酸ガス」, 広島修道大学人文学会編『修大論集・人文編』第41巻, 第2号所収。
松田克進 (2002), 「環境思想から見たスピノザ」, スピノザ協会編『スピノザーナ』第3号所収。
吉村元男 (2000), 『地域発・ゼロエミッション』 (学芸出版社)。
ラミス, ダグラス (2000), 『経済発展がなければ私たちは豊かになれないのだろうか』 (平凡社)。
Bréhier, Emile (1967), *Histoire de la philosophie, Tome I: L'antiquité et le moyen âge*, Presses universitaires de France.
Copleston, Frederick (1962), *A History of Philosophy, Vol. 1: Greece & Rome Part II*, Image Books Edition.
Ellis, Albert & Harper, Robert A. (1975): *A New Guide to Rational Living*, Wilshire Book Co.