

I. 幸福になるために生きるという技術：エウダイモニア

あなたが生きる目的のひとつに、「幸福になる」ことがあると思います。さまざまな哲学者が「幸福になる」と「生きること」の関係を「幸福論」と言う形で語っています。第五章でも既に述べてあるように、アリストテレスは「人は最高善である幸せ（エウダイモニア）のために生きている」と言っています。アリストテレスによれば、幸福は相対的なものであり人によって異なってしまう、だから「幸福とは〇〇である」という定義では説明出来ない。幸福はより良く生きる、つまり、その人の中にある「良い方向に成長する可能性を現実のものとする」ことだということです。人間の本性である理性・知性を活用して、「可能性を磨く」ことが幸せであり、あなたの生きる目的だということです。ですから、幸福な生活を送りたいなら、あなたは夢を実現する方法を賢明に考え・行動することで幸せは手に入られると信じ、あなた自身の可能性をどんどん花開かせる必要があります。夢や希望が叶っていくと幸せになりますよね？ 夢や希望が叶ってゆくと生きていて良かったって思いますよね？ 前向きにあなた自身が成長することであなたは幸せになります、幸せは生きるエネルギーなのです。自分は幸福になるために生きるんだと積極的に自分を成長させてください。英語が得意な方は英語のデフィニションの方が理解しやすいかもしれません。 **Eudaimonia is happiness, the good for man is the fulfillment of his function.** (p161 the Encyclopedia of Philosophy volumes 1&2), and the actuality of a soul with respect to its function. (1098a16). あなたの魂の可能性を伸ばすのです。

先程の例をもう一度考えてみましょう。ターミナルケアで苦しんでいる末期癌の患者に向き合うとき、あなたには患者さんに夢と生きる希望を与えられる力が求められます。仮に人生に限りが見えてしまっても、残りの人生を充実していきるためには夢と希望がかなっていくという幸せが必要だからです。すべての人に生きるためにこの幸せになることが求められるのです。もしあなたが身体は健康なのに自分の幸福がわからず、生きている意味が見つけられず、生きる価値がないと虚無と切なくなっていて苦しんでいたとしたら、そんな時は**槇原敬之**さんの「Firefly ～僕は生きていく」の中の一説を聞いてみてください。「自分に生きていく価値を見つけれないならば誰かの幸せの小さなきっかけになりたい、だから僕は生きていく。」人はひとりでは生きていけないのだから、当然、人はひとりでは幸福にもなれない、社会的な動物である人間は人に優しくする（他人を憂う）、他者の幸せを望むことをあなた自身の幸せに生きる希望に変えられるはずなのです。あなたも他の人の希望という光になって幸福を与える人になってください。

2. モテる男は仕事もできる—ニコマコス倫理学（アリストテレス）

アリストテレスは性格・知性・快楽などに言及しながら、人間の幸福に関して『ニコマコス倫理学』に記しました。この著書の中で、アリストテレスは「人は最高善である幸せのために生きている」と言っています。ギリシャ語ではこの最高善である幸福を「エウダイモニア（Eudaimonia）」といいます。エウダイモニアのエウ（Eu）は良い（good）という意味、ダイモニア（Dimonia）は精神（spirit）や運（fortune）の意味で、それらを合成された言葉です。つまり、エウダイモニアには元来、良い精神（徳）と幸福の両方の意味があるのです。

アリストテレスによれば、エウダイモニアは理性の活動によって実現し、その理性の活動とは、人間としての徳（アレテー）の追求のことだと述べています。幸福はただ天から授かるものではなく、アレテー（徳性・卓越性）を自らが磨いて得られるということです。もう少し噛み砕けば、エウダイモニアという幸福は「より良く生きる、つまり、頭を使って、自分が持っている卓越性の中に眠るより良い方向に成長する可能性を現実のものとする」ことなのです。（人それぞれ持っている卓越性の可能性が違うわけですから、この考え方で人それぞれの幸福が違うことの説明にもなると思います。）

『ニコマコス倫理学』でエウダイモニアが生きる目的だと述べた後、アリストテレスは人間がポリス的動物、つまり社会の中でしか生きられないという人間の本質に注目しました。個人が幸せになるためにはその人が生きる社会が、人を幸せにするために機能しないとイケない。つまり、「人々の幸せのために政治がある」と論理を展

開して『政治学』（ニコマコス倫理学の続編）を記しました。個人が幸福に生きることが存在の本質・意義であるように、社会や政治も人々の幸せを増やすために存在し、機能することが本質であり意義であるのです。ですから、社会は人々を幸せにすることを目的に構成されているという原理に則れば、その構成員である我々は人々を幸せになるために社会活動をしなればいけないし、民主主義の原則が「最大多数の最大幸福」であることもうなずけます。個人も社会も政府も「最大多数の最大幸福」を求め、みんなの幸せが増えるように仕事をしなくてははいけない。それが人と社会と政府の本質に沿った仕事の仕方だと結論付けられます。

そして、この考え方をあなたの仕事観に当てはめれば、あなたの仕事の本質的な目的は、「自分自身と家族と会社と取引先を幸せにする」ことになります。つまり、ビジネスマンとしての我々も、みんなの幸せが増えるように仕事はしなくてははいけません、それが社会の中のあなたの本質的な存在理由なのです。「優秀」なビジネスマンになるためには、何よりも先により「優秀」な人間でなくてははいけません。そしてより「優秀」な人間になるためには自分の中のアレテー（徳性・卓越性）と可能性を理性を使って良い方向に磨いていくのです。この原則を忘れずにビジネスを進めると、結果的にあなたは取引先を幸せにできる「優秀」なビジネスマンへと成長していきます。

「相手を不幸にしてまで儲けたい」という気持ちで行うビジネスは、短期では成功するかもしれませんが、短期間なら社会を騙せるかもしれませんが。でも、一見甘く見えるこの社会も、中・長期ではシッカリとあなたを監視しています。幸せを長期に渡って享受したいと思うなら、社会の幸福に真摯に向き合わなくてはなりません。社会を騙すのではなく社会を味方につける仕事をするべきなのです。

もし、ニコマコス倫理学の精神を理解できていたら、政治家が誤った政治をすることも、経営者が不祥事を引き起こすこともなく、個人も判断を間違えることもなくなるかもしれません。

「善（Goodness）はあらゆるものが目指すもの」（1094a）

目標としての「善を知ることとはわれわれの人生にとって最も有意義なもの」例：弓矢的

（注意：おおよそその議論、厳密性は弱く議論する必要がある。すべてを幾何学のような厳密性では語れないから）
それでは善とはなんなのだろう？

とくに、認識や行動が善を求めて行われる、その中でもっとも最高の善さとはなんだろう？

「よく生きること」＝「エウダイモニア（幸福である）」

大衆は幸福には個人差（同一人物の中でも）があるように思っている。

プラトンは善自体「善のアイデア」があると信じた。これは原理から、結論既にあり、で答えを導きだしている。
我々は経験から答えを導き出そう。

幸福とはOOだ！

「幸福とは快樂だ、幸福とは名誉だ、幸福とは徳だ！」

「富は富が有用なのはそれ自体ではなく富以外のことのためだから違う。」

普遍としての善「善のアイデア」の考察(1096a)

「それ自体で善きもの」のアイデア

「善そのもの」を知っても実際には使えない。(1097a)

行為にはそれぞれ、違った目的があり、つまりは多くの目指すべき目的がある。それぞれを善とすると色々な善がある。ただ、最も善きものは、究極的であろうから、多くの目的の中の最も究極的に求めているものが最高の善であり、それが幸福である。

幸福になるために様々な目的を選ぶが、様々な目的のために幸福を選ぶということはない。

（最高善をアリストテレスは「eudaimonia＝エウダイモニア」と呼びます。エウダイモニアとは「幸福」と訳

されますが、「良く生きること」と訳した方が適切かも知れません。章末にある Wiki も参照ください)

善の輪郭

人は理性的動物であるから、人の行為にとっての徳（理性）に基づく魂の活動が善。

「人間にとっての善とは徳に基づく魂の活動である、ということになるだろう。また、もし徳が複数あるならば、そのなかの最善の、最も完全な特に基づく活動である。」(1098a)

「人間というものの善」とは、人間の卓越性（アレテー）に即しての、またもしその卓越性が幾つかあるときは最も善き最も究極的な卓越性に即しての魂の活動であることとなる。

人間の魂が最もすばらしく活動（エネルゲイア）するようにしてやる。それこそが幸福なのだ。アリストテレスは、そう考えます。馬には馬の、人間には人間の特性があります。馬と同じように鞭打たれて、荷車を引っ張らせられても、人間は幸せではありません。人間には、人間の特性を生かした行為ができるはずですし、その行為をやっている人間は幸せなのです。

「よい X」とは X 固有の働きを十分発揮するもののことで、それがギリシア語で「アレテー」なのですが、人間のそれは、理性の力たる言葉を使って思考することとしています。よって、「よい人」とは物事を探究し、その思考に従って実行する活動に優れていることになりますから、各人が何をどの程度まで学問するかが問題になりますが、彼はこれを政治の問題であるとしています。幸福とはよい人間となって「よく生きる」こと自体にあり、幸運にも何かを手に入れていることではないとしています。

幸福は徳に基づく魂のある種の活動であり、最も重要で美しいものを偶然の運にゆだねるのはあまりにも調子はずれ。(1099b) 運などに頼らず、学習とか心遣いによって幸福を手にするのがよい、と。確かに、富や友人に恵まれることは、悪いことではなくて、むしろ必要。政治的力を持つことや幸運も助けになる。でも、それだけでは、人間は幸福とはなり得ないのだ。それらのものを道具として使い、自分の能力を正しい仕方でも働かせて、正しい行為をし続けること。

よく生きている人間が幸福

幸福な人とは、よく生きている人、よくやっている人を指すのだ。そして、その行動は、一回とか、たまにではダメです。1日や2日実践しただけではなく、その人の生涯にわたりよく生きなければ、意味がないのです。倫理学は実践の学問なのです。幸福を証明しても意味がない。とにかく、実践。善い人となるのは、その「善い人の行為」を続ける。習慣づける。そうすることによって、その行為がその人の体になじんでくる。魂に入り込んでくる。理屈は後でいい。善い行いをし続けろ。それが幸福につながる。アリストテレスは、そう言っています。

人間にふさわしい徳を備えた状態になるためには、その徳を備えた人がやるような行動を積み重ねることだ。

アリストテレスは徳について以下のように語ります。「倫理的徳は人間の行動と情動に関わり、全ての情動と行為には快・苦（好き・嫌い）が伴う。ゆえに徳は快・苦（好き・嫌い）に関わる。」(2巻3章 1104b13-16) 知性的徳は教育によって得られるが、倫理的徳はそれと同様には教える事が出来ないというのは、プラトンの考えと同じである。プラトンは徳は教えられないと考えていました（『メノン』『ゴルギアス』等を参照）。倫理的徳は鍛錬によってのみ身に付くとアリストテレスは考えていたのです。

いま仮に「鍛錬」と訳したギリシア語は êchthai です (E.N.1104b11)。これまで多くの場合にこの元の語である

ethos は習慣と訳されてきましたが、単なる習慣では êthos＝善き性格は形成されません。善き性格が形成されるには、繰り返し心がけて行為を行ない、いわば鍛錬とも言うべき努力が必要であると考えられます。しかしこの鍛錬は強制されて行うものであってはならないのでしょう。人は喜ぶべき事を喜び、苦痛と感ずべき事を苦痛と感ずるように鍛錬されなければならないのです（2巻3章）。

こうして獲得された「善き性格」に基づいて善い行為がなされるためには、その時その時における道徳的選択がカギとなると思われます。「選択」に関してアリストテレスは「中庸」を保つ必要性を説いています。

中庸は：

どちらかに偏るのではなく、その間のふさわしい場所を見つけて、そこを中庸としています。必ずしもど真ん中というわけではありません。右に近い位置が中庸の場合もあるし、左寄りが中庸の場合もある。

中庸は、そのときそのときで違う

「中」は人によっても違います。きっちり「中」を決めることは期待できないので、そのときそのときで、各個人が中庸を見定める必要があるのです。ただ、アリストテレスは、少しだけ中庸を求める方法を示しています。人間は人それぞれ、ある徳について、超過か不足のどちらかに傾きやすい性質を持っているはず、それを自覚しておいて、できるだけその反対側に自己を引っ張っていく。それで、中庸よりもどちらかに傾いてしまうかも知れない。でも、それでよい。どちらかに傾いている方が、中庸の位置もよく分かって、調整できる。アリストテレスはそう考えています。徳とは「選択にかかわる性格の状態」であり、「中庸」にその本質がある。そして、その「中庸」は「道理」によって規定される。

Eudaimonia for Aristotle (Wiki)

Aristotle's account is articulated in the *Nicomachean Ethics* and the *Eudemian Ethics*. In outline, for Aristotle, eudaimonia involves activity, exhibiting virtue (aretê sometimes translated as excellence) in accordance with reason. This conception of eudaimonia derives from Aristotle's essentialist understanding of human nature, the view that reason (logos sometimes translated as rationality) is unique to human beings and that the ideal function or work (ergon) of a human being is the fullest or most perfect exercise of reason. Basically, well being (eudaimonia) is gained by proper development of one's highest and most human capabilities and human beings are "the rational animal". It follows that eudaimonia for a human being is the attainment of excellence (aretê) in reason.

According to Aristotle, eudaimonia actually requires activity, action, so that it is not sufficient for a person to possess a squandered ability or disposition. Eudaimonia requires not only good character but rational activity. Aristotle clearly maintains that to live in accordance with reason means achieving excellence thereby. Moreover, he claims this excellence cannot be isolated and so competencies are also required appropriate to related functions. For example, if being a truly outstanding scientist requires impressive math skills, so that one might say "doing mathematics well is necessary to be a first rate scientist". From this it follows that eudaimonia, living well, consists in activities exercising the rational part of the psyche in accordance with the virtues or excellency of reason [1097b22–1098a20]. Which is to say, to be fully engaged in the intellectually stimulating and fulfilling work at which one achieves well-earned success. The rest of the *Nicomachean Ethics* is devoted to filling out the claim that best life for a human being is the life of excellence in accordance with reason. Since reason for Aristotle is not only theoretical but practical also, he spends quite a bit of time discussing excellence of character which enable a person to exercise his practical reason (i.e., reason relating to action) successfully.

Aristotle's ethical theory is eudaimonist because it maintains that eudaimonia depends on virtue. However, it is Aristotle's explicit view that virtue is necessary but not sufficient for eudaimonia. While emphasizing the importance of the rational aspect of the psyche, he does not ignore the importance of other 'goods' such as friends, wealth, and power in a life that is eudaimonic. He doubts the likelihood of being eudaimonic if one lacks certain external goods such as 'good birth, good children, and beauty'. So, a person who is hideously ugly or has "lost children or good friends through death" (1099b5–6), or who is isolated, is unlikely to be eudaimon. In this way, "dumb luck" (chance) can preempt one's attainment of eudaimonia.

幸福論 ヨガースートラ

ヨガ・スートラ 1-33

「他の幸福を喜び（慈）、不幸を憐れみ（悲）、他の有徳を喜び（喜）、不徳を捨てる（捨）態度を培うことによって、心は乱れなき静澄を保つ」

As we've seen, the purpose of yoga is to still the mind, and there are specific obstacles we need to recognize. Patanjali tells us that meditation (concentration or contemplation) is the key to staying on the path to enlightenment. Next, in sutra 1.33, he describes the keys to happiness. (<https://trackyoga.app/2017/07/keys-to-happiness/>)

人間関係での悩みの場合、以下のような思いに苦しむかと思います。

「幸福な人」を妬む 「不幸な人」をざまあみろ！と思う 「素晴らしい人」を羨む 「悪い人」を否定する

Santosha (skt. संतोष saṃtoṣa, santōṣh) literally means "contentment, satisfaction". It is also an ethical concept in Indian philosophy, particularly Yoga, where it is included as one of the Niyamas by Patanjali.

サントーシャは文字通り「満足、満足」を意味します。これは、インドの哲学、特にヨガの倫理的概念でもあり、パタンジャリによってニヤマの1つとして含まれています。

ヤマ、ニヤマとは？

1. ヤマ/Yamas 【禁戒】他人との関わり合いの中で、慎むべき行為のこと。

アヒンサー（非暴力）、サティヤ（正直）、アスティヤ（不盗）、ブラフマチャリヤ（禁欲）、アパリグラハ（不貪）

2. ニヤマ/Niyamas 【勸戒】自分自身とのより良い関係を構築するため、進んでやるべき自己鍛錬。

シャウチャ（清浄）、サントーシャ（知足）、タパス（苦行）、スワディヤーヤ（聖典の学習）、イーシュヴァラ・プラニダーナ（神への献身）

ヨガースートラ 2 章 42 節

サントーシャを守ること、無常の幸福が訪れる。

Source: Sanskrit transliteration from The Yoga Sutras of Patanjali (Sri Swami Satchidananda)

SAMTOSAD ANUTTAMAH SUKHA LABHAH.

Source: English translation from The Yoga Sutras of Patanjali (Sri Swami Satchidananda)

By contentment, supreme joy is gained.

Source: Sanskrit transliteration from Light on the Yoga Sutras of Patanjali (B.K.S. Iyengar)

santosat anuttamah sukhlabhah

Source: English translation from Light on the Yoga Sutras of Patanjali (B.K.S. Iyengar)

From contentment and benevolence of consciousness comes supreme happiness.

Source: How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali (Swami Prabhavananda, Christopher Isherwood)

As a result of contentment, one gains supreme happiness.

Source: English translation from The Heart of Yoga (T.K.V. Desikachar)

The result of contentment is total happiness.

Source: Sanskrit transliteration of the Yoga Sutras of Patanjali (Swami Jnaneshvara Bharati)

santosha anuttamah sukha labhah

Source: English translation of the Yoga Sutras of Patanjali (Swami Jnaneshvara Bharati)

From an attitude of contentment (santosha), unexcelled happiness, mental comfort, joy, and satisfaction is obtained.