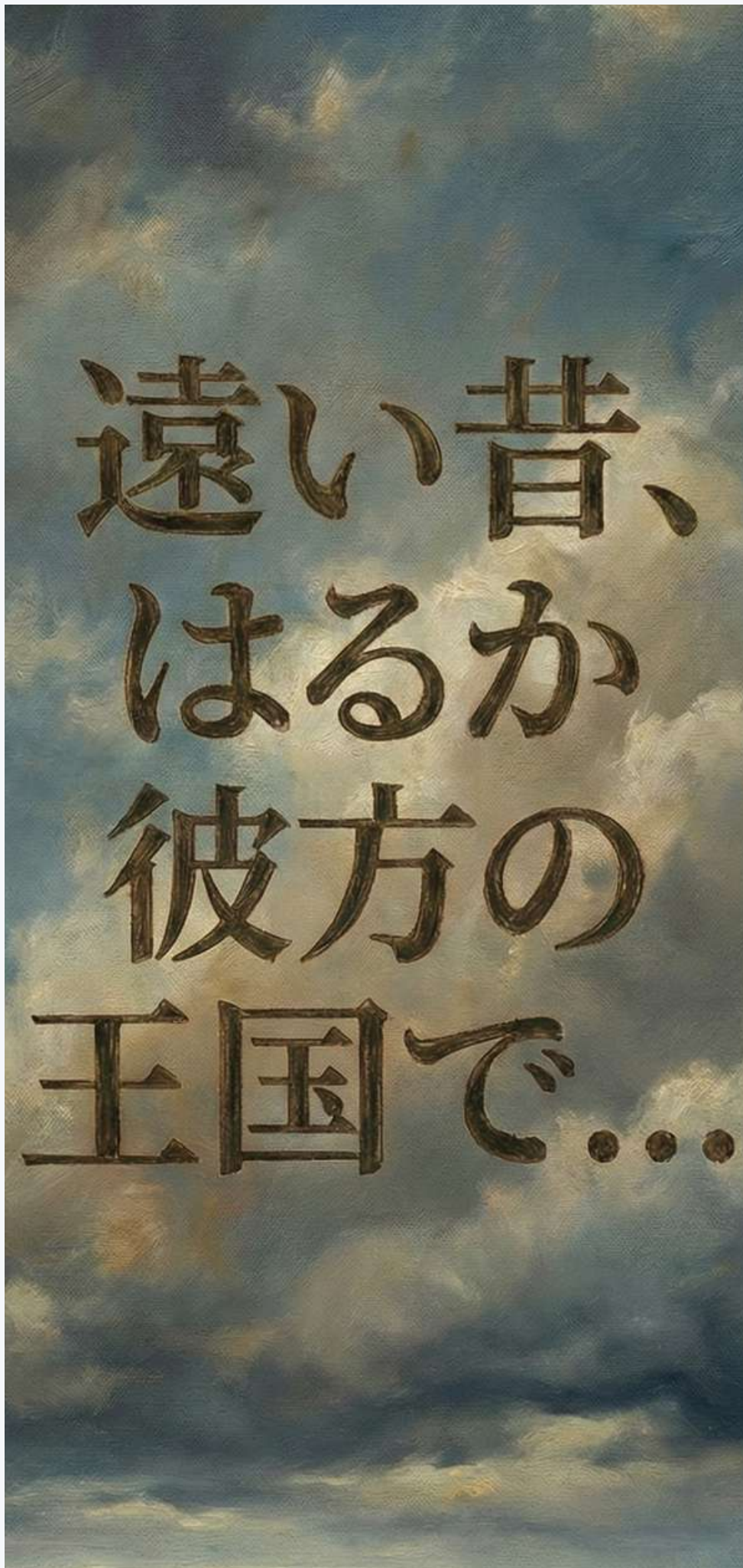


2026年第1四半期号

自由意志





ある日、当時随一の知性アウグスティヌスは、ある浜辺で「三位一体」——神がいかにして三か一つであるか——という神秘を思索していました。



砂浜を行き来しながら考え込んでいると、ひとりの少年の姿が目に入りました。少年は波打ち際と砂地を何度も往復しています。



砂の上には、小さな穴が掘られていました。少年は貝殻に海水をすくい、走って戻り、その穴に注ぎ入れています。



いったい、何を
しているのですか？

海を、この穴に全部入
れようとしているんだ





……いかがでしたか？

元は宗教的な逸話ですが、そこで描かれている感覚そのものは、誰にとっても普遍的なものだと思います。それは、「**有限な人間の知性で、無限の神秘を包み込もうとするもどかしさ**」です。

人間は今、星々の地図を描き、ヒトゲノムの解読にまで成功しました。

けれど、どれだけ科学が進歩しても、未だに私たちの心を捉えて離さない「解けない問い」がいくつか残されています。

その一つが、今回皆さんと一緒に考えたいテーマ——「**自由意志**」です。

これは、人類史上もっとも古く、そしてもっとも手強い議論のひとつと言えるでしょう。

人間に本当の主体性はあるのか。

人生の「著者」は本当に自分自身なのか。

それを理解しようとする作業は、まさにあの浜辺の少年と同じです。宇宙規模の因果の大海原を、人間の日常的な論理という小さな貝殻で汲み尽くそうとする試みなのですから。

もしこれまでに——

夜中にふと、「自分は本当に選んで生きているのか」と考え込んだことがあるなら。

このテーマに触れて、頭が破裂しそうな感覚になったことがあるなら。

どうか安心してください。**それはあなただけではありません。**

その戸惑いは、決して行き止まりではありません。

むしろそこは、**より謙虚で、思いやりに満ちた、自分らしい人生へと続く旅の出発点**なのです。

さあ、浜辺でただ海を眺めているのは、ここまでにしましょう。

一緒にその海へ、足を踏み入れてみませんか？

どうぞよろしくお願いします！

Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)

目次

1

自由意志のパラドックス	6
人間に自由意志はあるのか？	7
自由意志を否定する議論	10

2

「深淵」に立ち向かう	15
なぜ自由意志は恐ろしいのか	16
完全決定論がはらむ危うさ	22

3

「中道」への移行	25
制約の内側で見出す自由	26
自由意志における「正しい見方」	30

4

自由意志を実践する	35
自由意志を支える3つの柱	36
自由意志という「神秘」	50

5

心を暖める話	52
皇帝の三つの質問	53
希望の歌	55
あわせて読みたい	57

自由意志のパラドックス



**物理法則が行動を決めるなら、
自由意志の介入は考えにくい。**

スティーヴン・ホーキング

1.1. 人間に自由意志はあるのか？

人間は、まるで二つの異なる世界を生きているかのようです。

しかも、そのあいだを一日に何度も行き来しているのに、ほとんど気づいていません。

• 世界①：「機械」の世界

たとえば、明日の朝コーヒーマーメーカーが壊れたとします。ボタンを押しても、何も起きません。

その機械に腹を立てるのでしょうか。

「怠けている」「道徳心がない」などと責めるのでしょうか。

まず、そうはなりません。

ヒューズが飛んだのかもしれませんが。配線が緩んだのかもしれませんが。

原因を探そうとするはずです。

機械は物理法則に従う「時計仕掛けの宇宙」の一部であり、原因を直せば結果も直る——そう考えるのが自然だからです。

• 世界②：「船長」の世界

ところが、その十分後。仕事に取りかかったはずが、気づけば一時間もSNSを眺めていました。

あるいは、ストレスのせいでパートナーにきつく当たってしまいました。

ここで論理は一変します。脳内の「配線の緩み」を探そうとはしません。

代わりに、罪悪感が生まれます。自分を責めてしまいます。「違う行動も取れたはずだ」という直感が湧き上がります。

「機械」の世界



「船長」の世界



1.1. 人間に自由意志はあるのか？

では、どちらが真実なのでしょう
うか。

いまこの文章を読んでいる「自
分」は、思考の真の始点なので
しょうか。

それとも——ビッグバンの瞬間
に撮影・編集された映画を、た
だ鑑賞している「乗客」のよう
な存在なのでしょううか。

これは哲学者だけの思考実験で
はありません。

この問いへの向き合い方は、**生
き方そのものを形づくり**ます。

たとえば、犯罪者をどう見るべ
きか。

彼らは「悪」なのでしょううか。
それとも、壊れてしまった結果
なのでしょううか。

親をどう赦せばいいのか。
傷つけようとして傷つけたので
しょうか。それとも、自らのト
ラウマの連鎖のなかで振る舞っ
ていただけなのか。

そして何より——
自分の成功や失敗をどう受け止
めるかに、直結してきます。

ここでひとつ、安心できる点が
あります。

**この論争に決着をつけることが
目的ではありません。**

古代ストア派から現代の神経科
学者に至るまで、卓越した知性
たちが何世紀にもわたって議論
を重ねてきましたが、結論は出
ていません。

私たちは宇宙の数式を解こうと
しているわけではないのです。

目指しているのは、もっと実践
的な地点。

どう生きるか、という視点です。

もし「すべて自分のコントロール
下にある」という側に寄りすぎ
ると、他者に対しては傲慢な
裁定者になり、自分に対しては
過度な不安を抱えることになり
ます。

逆に、「自由意志など存在しな
い」に寄りすぎると、無気力や
責任放棄に傾き、風に流される
落ち葉のような生になりかねま
せん。

個人的には、その中間に道があ
ると感じています。

**科学の知見を直視しながらも、
魂まで手放さない立場。**配られ
たカードを受け入れつつ、勇気

1.1. 人間に自由意志はあるのか？

をもってプレイする姿勢。
それは、人生の現場へと私たちを連れ戻します。

大切な人とつながり、仕事に向き合い、ロボットではなく、この世界の「地の塩」であり「世の光」であろうとする在り方へ。

ただ、その話に入る前に——
なぜ科学者たちが、人間を「やはりロボットなのではないか」と考えるのか。
その論拠を一度見ておく必要があります。

1.2. 自由意志を否定する議論

自由意志は幻想である。意志は、
自ら作り出したものではない。

サム・ハリス

長いあいだ、人間は自分を存在の支配者だと信じてきました。太陽が地球の周りを回っていると考えていた時代もあれば、心の主権者は完全に自分だと疑わなかった時代もありました。しかし科学は、その前提を揺さぶる発見を少しずつ積み重ねてきました。

物理学：途切れることのない因果の連鎖

まずは、物理学の視点からこの問いを見ていきましょう。その象徴的な比喩が、いわゆる「時計仕掛けの宇宙」、そしてそこから派生した思考実験——ラプラスの悪魔です。

宇宙を巨大なビリヤード台だと想像してみてください。手球を突くと、球は四方に散らばります。

もし、すべての球の正確な位置、台の摩擦、衝突の力を完全に把握していれば、物理法則を使って、すべての球の最終位置

を予測できるはずです。球には選択の余地がありません。ただ**運動法則に従っている**だけです。

では、この発想を宇宙に拡張するとどうなるでしょうか。ビッグバンは究極の「ブレイクショット」でした。物質は宇宙空間へと弾き飛ばされ、138億年の歳月を経て、星や惑星、そして人間を形づくりました。

脳も原子から成り立っています。そして原子は物理法則に従います。だとすれば——いま頭のなかで起きている電気信号のひとつひとつも、**時間の始まりから続く衝突の連鎖の結果にすぎない**、という見方が成り立ちます。

この視点に立てば、この文章を「読む」と自ら選んだものではありません。

何十億年も前に、物理法則が

1.2. 自由意志を否定する議論

そう決めていました。
人間はただ、ドミノ倒しを観察しているだけ——というわけです。



ここでこう思うかもしれません。
「でも**量子力学**がある。宇宙はランダムなのでは？」

たしかに、現代物理学はニュートン的な硬直した決定宇宙観を修正しました。

素粒子レベルでは、世界は確定的ではなく確率的に振る舞います。

しかし注意が必要です。

ランダムであることと、自由であることは同義ではありません。

もし選択が量子的ゆらぎの産物にすぎないなら、それは依然として「自分のコントロール下」にあるとは言えません。

ドミノではなく、サイコロになっただけ——とも言えるのです。

生物学：「卵巣の宝くじ」

人間が自ら持っていると誇る『自由』とは、彼らが自分の欲望は意識しているが、その欲望を決定づけた原因については無知である、ということにほかならない。

バールーフ・デ・スピノザ

ここで、ある反論が頭をよぎるかもしれません。

「自分はビリヤード球じゃない。人格をもった複雑な人間だ」

もっともな感覚です。

しかし、次に立ちはだかるのが**生物学的な見地**です。

人は、人格を「自分そのもの」と捉えがちです。

努力して築いた核のように感じています。

ところが、スタンフォード大学の神経生物学者ロバート・サポルスキーのような研究者は、生物学と環境要因が「機械の中の幽霊」の余地を消し去ると指摘します。

ここで、投資家ウォーレン・バフェットの言う*「**卵巣の宝くじ**

1.2. 自由意志を否定する議論

(Ovarian Lottery)」*という
比喩が役立ちます。

誰のもとに生まれるかは選べません。
どんな遺伝子を受け取るかも選べません。
戦地に生まれるか、郊外に生まれるか。
五歳でどんな体験をするか。
十歳でどんな栄養状態にあるか。
いずれも選択外です。

しかし——まさに**それらが脳を形づくってきました**。
もし現在の「選択」が人格に基づいているのだとすれば、そして人格が、選べなかった遺伝子と環境によって決まっているのだとすれば。
その結果を、**どこまで自分の手柄（あるいは責任）と呼べるのでしょうか**。

トランプにたとえると分かりやすいかもしれません。
手札を握っているのは確かです。
しかし、カードは席に着く前にすでに配られていました。
どんなデッキが使われ、どうシャッフルされ、どんな順番で配られたのか。
そこに意思は介在していません。

神経科学：脳活動と意識的意思のタイムラグ

1980年代、ベンジャミン・リベットという研究者が、ある有名な実験を行いました。
被験者にこう依頼します。
「好きなタイミングで指を動かしてください」

そのあいだ、脳活動を計測します。

結果は、多くの人にとって衝撃的なものでした。

指を動かそうとする「準備電位」が、本人が「いま動かそうと決めた」と自覚するよりも前に発火していたのです。

ほんの数ミリ秒とはいえ、意思決定の前に脳はすでに動き出していました。

つまり——

頭のなかで「自分が決めた」と語っているあの声は、**出来事のア後に物語を語っている「ナレーター」にすぎない可能性がある**。

そんな解釈が浮かび上がります。

人は、自分を国を統治する王のように感じています。

命令を出し、行動を決め、現実

1.2. 自由意志を否定する議論

を動かしている存在だと。
しかし実態は違うのかもしれない。
王は眠っていて、将軍たち（無意識の生物学的プロセス）がすでに軍を動かしているのです。
王が目を覚ましたとき、兵が進軍しているのを見てこう言うのです。
「うむ、あれは私が命じたのだ」

この比喻は、意識が「指令塔」ではなく、単なる「広報官」にすぎない可能性を示唆しています。
決定はすでに下され、意識はその説明役を担っているだけなのかもしれません。
もしそうだとすれば、「選んでいる」という感覚そのものの再解釈が迫られることになります。

論理的解体：小さな人間の誤謬

自分は嵐を支配しているのではない。嵐に飲み込まれているのでもない。自分自身こそが嵐なのだ。

サム・ハリス

「私には自由意志がある」と言いますが、**そもそもその「私」**

とは一体誰なのでしょう。

直感的には、目の奥のどこかに「操縦者」が座っているように感じます。
レバーを引き、判断を下し、行動を指示する存在。意志の所有者。
では、その人物を探してみましよう。

腕を失っても、「自分」は残ります。
脚を失っても、「自分」は残ります。
では**「自分」はどこにいるのでしょうか**。
身体の部位をひとつずつ取り除いていく思考実験を続けると、最終的に脳へと行き着きます。
しかし脳は、組織と神経細胞の集合体です。
そこに、船を操縦する「小さな人間（ホムンクルス）」は見当たりません。

意志の所有者は存在しません。
あるのは、船（生物個体）が、海（環境）に応答しているプロセスだけ——という見方です。

この観点からすると、「自分がコントロールしている」という

1.2. 自由意志を否定する議論

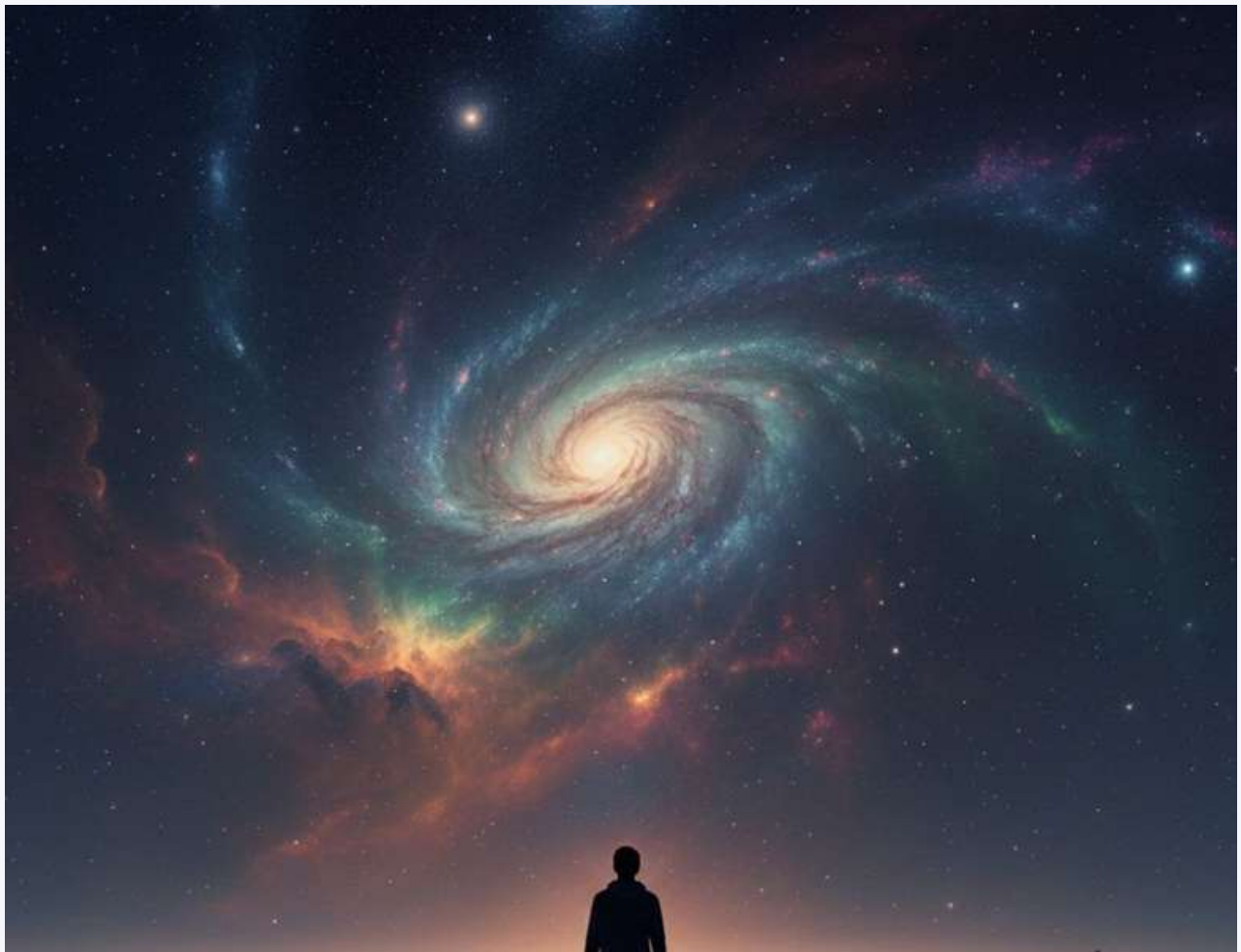
感覚そのものが、脳が行動を理解するために作り出した**必要なフィクション**なのかもしれません。

行動を後づけで説明し、一貫した自己物語を保つための仮想的な中心。

そう考えると、「主体」の輪郭そのものが揺らぎ始めます。



「深淵」に立ち向かう



人間にとっても、人間社会
にとっても、自由ほど
耐えがたいものはない。

フョードル・ドストエフスキー

2.1. なぜ自由意志は恐ろしいのか

ここまでの議論をまとめると、
こうなります。

原子の運動は物理法則に従い、気質は生物学に規定され、脳は意識より先に決定を下している。

だとしたら——

いったい何が残るのでしょうか。

この思考は、やがて「深淵」へとつながります。

人間は、**壮大な自己像に酔った生体ロボットにすぎないのではないか。**

人間性が剥ぎ取られていくような感覚。

存在の足場が崩れるような感覚。
正直に言えば、絶望に近い響きを帯びています。

もちろん、この結論を拒絶したくなる気持ちも自然です。

「いや、自由はある」「運命の主人は自分だ」

そう言い切る立場にも、十分な説得力があります。

ただ、ここで一度立ち止まってみたいのです。

もし仮に——**完全な自由**が本当に存在するとしたら。

それは、**望ましいものなのでしょうか。**

「言い訳」が許されない重荷

では仮定してみます。

科学者たちは間違っていて、人間は真に自由だったとしましょう。

その場合に立ち上がる問題は、ロボットであること以上に重いかもしれません。

完全責任という問題です。

フランスの哲学者サルトルは、こう述べました。

「人間は、自由の刑に処されている。なぜなら、ひとたび世に放り出されれば、行うことすべてに責任を問われるからだ。」

ここで使われているのは「祝福」ではなく「刑」という言葉です。自分を創造したわけではない。それでも世界に投げ込まれ、あらゆる行為の責任を負わされるのです。

サルトルにとって自由とは、重荷でもありました。

もし本当に自由なら、言い訳は成立しません。

「性格のせいでした」「情熱に負けた」

2.1. なぜ自由意志は恐ろしいのか

そうした説明は通用しなくなります。

行為のたびに、自分の在り方を選び直していることになるのです。

怒ったのは、怒ることを選んだから。

抑制ではなく、発露を選択したから。

失敗も同じです。

責任を転嫁する先はありません。

この全面的責任の感覚を、実存主義者たちは Angst（**実存的不安**）と呼びました。

自由であることは、軽やかさと同時に、耐えがたい重さを伴います。

無限の選択がもたらす不安

不安は自由のめまい。

セーレン・キェルケゴール

高い崖の縁に立っている場面を想像してみてください。

不安を覚えるのは、誤って落ちるかもしれないからだけではありません。

「**飛び降りることもできてしまう**」その事実気づくからです。

止めているのは、外部の力ではない。自分自身です。

この目眩のような感覚。

無限の可能性を前にした足場のなさ。

あまりに居心地が悪いため、無意識にそこから逃れようとすることがあります。



身近にも、そうした振る舞いを見ることがあります。

家庭内で衝突が起きたとき、公正に向き合う代わりに、即座に「被害者」の役割へ退いてしまうのです。

現在の問題とは無関係な過去の傷を持ち出したり、「どうせ自分なんて…」と自己否定に沈んだりしてしまいます。

なぜそうするのでしょうか。

被害者でいることは、安全だからです。

問題を解決する必要も、自分の振る舞いを変える必要もなく

2.1. なぜ自由意志は恐ろしいのか

なります。責任から距離を取れるからです。

サルトルはこれを「**Bad Faith** (悪い信仰／自己欺瞞)」と呼びました。

本当は選択できるのに、「選ぶことのできない存在」を装うこと。

たとえば、こんな言い方です。

- 「本当は良くないと思うけど、上司に言われたから」
- 「安定のためには、この仕事に留まるしかなかった」

自分を主体ではなく、機械の歯車のような客体として語る。そうすることで、主体であることの目眩——あの無限の可能性の不安から逃れられるのです。

古い「法則」の崩壊

こうした不安は、現代においていっそう色濃くなっています。歴史の大半において、人は自分で意味を「創造」する必要がありませんでした。何が善かは宗教が示し、誰と結婚するかは慣習が導き、社会構造が自分の立ち位置を定めていた。

世界にはあらかじめ**設計図**のようなものがあり、そこに従っていればよかったのです。

しかし近代以降、その「法則」は次々と揺らぎ始めました。啓蒙思想と科学の発展は、かつて絶対と信じられていた制度的世界観を相対化しました。さらに現代では、テクノロジーの進化が社会構造そのものを急速に組み替えています。

かつては名誉ある職業とされた仕事が消滅し、十年前には存在すらなかった職種が生まれる。安定していたはずの足場が、静かに崩れていく感覚。古い秩序は後退しました。そのあとに広がるのは、意味づけの空白——**深淵**です。

「何をすべきか」と問いかけても、**宇宙は沈黙したまま**です。

「深淵」への三つの向き合い方

この沈黙とともに生きるために、実存主義の思想家たちは三つの象徴的な生き方を提示しました。

いわば、深淵を前にした三人の「英雄」です。

2.1. なぜ自由意志は恐ろしいのか

• 信仰の騎士（キルケゴール）

一九世紀、哲学者ヘーゲルは、論理と歴史によって世界のすべてを説明できる壮大な「体系」を打ち立てました。当時は広く称賛されましたが、それに異議を唱えた人物がいます。セーレン・キルケゴール。実存主義の先駆けとされる思想家です。

彼は言いました。愛、意味、神——**人生で本当に重要なものは、論証では捉えきれない**。そうした領域においては、人は**「信仰の騎士」（Knight of Faith）**として生きるしかない、と。

そこでは「**信仰の飛躍**」（leap of faith）が求められます。証明があるから信じるのではない。確実性があるから賭けるのではない。**情熱ゆえに、賭けるのです**。

保証のないコミットメントに、自らを投じること——それが、彼の提示した応答でした。

真の信仰の騎士とは証人であり、決して教師ではない。そして、まさにその点にこそ、

彼の深い人間性が宿っている。それは、『同情』という名で称賛されてはいるが、**実のところ虚栄心にすぎない『他人の幸不幸への愚かしい介入』などよりも、はるかに価値があるものなのだ**。

セーレン・キルケゴール |
『おそれとおののき』

• 超人（ニーチェ）

フリードリヒ・ニーチェは、宗教的秩序の崩壊を見据え、こう宣言しました。「神は死んだ」。挑発的な言葉ですが、祝祭ではなく警鐘でした。

外部から与えられる価値体系は、もはや機能していない。行動の手引書は消えた。そこで登場するのが**「超人」（Übermensch）**です。

超人は、新たな体系に従おうとはしません。善悪の基準を外部に求めない。**深淵の縁で踊る勇氣をもつ存在です**。

自分こそが人生の作者であり、価値の創造者であると引き受ける。存在の混沌を素材に、そこ

2.1. なぜ自由意志は恐ろしいのか

から美を立ち上げる力。それがニーチェの英雄像でした。

• 不条理な英雄（カミュ）

さらに時代が下り、アルベール・カミュはこう述べました。

宇宙は無関心であり、そこに意味を求める営み自体が「不条理」だ、と。

彼が提示した象徴が、ギリシャ神話のシシュフォスです。神々に罰せられ、岩を山頂まで押し上げては、転がり落ちるのを見届ける。それを永遠に繰り返す王。

シシュフォスは知っています。この労働が無意味であることを。岩は必ず落ちます。それでも押し続けるのです。

降伏しないこと。そこに彼の自由があります。

頂上を目指す闘いそのものが、人間の心を満たすのに十分なのだ。

人は、幸福なシシュフォスを思い描かねばならない。

アルベール・カミュ

深淵を前にした三人の「英雄」



信仰の騎士 (キルケゴール)

選択：信頼。超越的な力に委ねる。



情熱ゆえに、保証のないコミットメントに自らを投じる。「信仰の飛躍」。



不条理な英雄 (カミュ)

選択：反抗。現在を耐え抜く。



無意味を知りながら、岩を押し続ける。降伏しない自由。



超人 (ニーチェ)

選択：創造。未来の遺産に焦点を当てる。



善悪の基準を外部に求めず、自らが価値の創造者となる。



共通点：虚無の前での本来性。

IMD

2.1. なぜ自由意志は恐ろしいのか

ニヒリズムか、可能性か

ここには明確な危うさも潜んでいます。

もし「体系」が存在しないと悟ったとき、ニヒリズムへ滑り落ちる危険があります。

「どうせ何も意味がない」あるいは、破壊的快樂主義へ。ドストエフスキーの言葉を借りれば——「神が存在しなければ、すべてが許される」。

しかし同時に、この「自由の恐怖」は**最大の機会でもあります**。たとえば『時計じかけのオレンジ』の主人公。暴力を選べないような条件づけられたとき、彼は「善良」になったのでしょうか。違います。壊れた機械になっただけです。

強制された善は、善ではありません。

自由意志の対極、あるいはその真髓にあるのが、**本来性（オーセンティシティ）**です。社会的仮面を剥ぎ取り、自分として在ることを可能にする力。

作家C・S・ルイスはこう述べました。

「自由意志は悪を可能にするが、同時に、**愛や善や喜びを可能にする唯一のものでもある。**」

ここで選択を迫られます。

ロボットでいる安全か、それとも愛するという危険か、です。



2.2. 完全決定論がはらむ危うさ

我々が自ら何も為し得ぬというなら、これほど多くの掟や脅し、これほど多くの勧告や諫めに、一体何の意味があるというのか。

エラスムス

ここまで「自由があることの恐ろしさ」を見てきました。もしかすると、こう感じたかもしれません。

「やっぱり科学者が正しいのでは」

「自分は生体ロボットなのでは」

「何もかも、自分の責任ではないのでは」

その発想には、たしかに安堵があります。

環境の産物だと考えれば、罪悪感から解放されるからです。

しかし、この世界観を受け入れる前に、ひとつ見ておきたい点があります。

決定論という檻は、居心地がよくても、**やはり檻**なのです。

「自分のせいではない」という甘い誘惑

恐れは暗黒面への道。

ヨーダ | 映画『スター・ウォーズシリーズ』

ハード決定論の即時的な魅力は明快です。

恥を消し去ってくれること。

失敗したのは遺伝のせい。怒りを爆発させたのはトラウマのせい。

説明は成立します。

しかし、その代償は小さくありません。**無気力**です。

自分に実質的なコントロールがないと信じれば、主体性を手放すことになります。

入力と出力の結果にすぎないと捉えれば、人生改善への意欲は萎んでいきます。

そしてそれは、**自己成就的な予言となります。**

どうせ変わらないと思えば、変えようとしなくなります。

責任を拒むことは、同時に変化の力を拒むことでもあります。

非難を引き受けない代わりに、可能性も引き受けないのです。

2.2. 完全決定論がはらむ危うさ

われわれは自分の経験による
ショック——いわゆるトラウ
マ——に苦しむのではなく、
**経験の中から目的にかなうも
のを見つけ出す。自分の経験
によって決定されるのではな
く、経験に与える意味によっ
て自らを決定するのである。**

岸見一郎 | 『嫌われる勇気』



倫理の行き止まり

問題は、他者をどう扱うかとい
う点に目を向けたとき、さらに
暗い様相を帯びてきます。

ここで、刑事司法制度の現実に
ついて少し立ち止まって考えて
みましょう。

死刑囚に関する研究では、前頭
前野——感情の制御や衝動の抑
制を司る脳領域——に問題を抱
えている人の割合が高いことが
明らかになっています。

厳格な決定論の立場から見れ
ば、彼らをこう捉えることにな
るかもしれません。

「彼らの責任ではない。脳が壊
れているのだ。ブレーキの壊れ
た車のようなものだ」と。

この見方には、確かに深い思い
やりがあります。懲罰よりも更
生を重視すべきだという議論の
原動力にもなってきました。

しかし、それを極端に推し進め
ると、「壊れた機械」問題に突き
当たります。

もし人間をすべて「壊れた機械」
として扱うなら、「**正義**」という
概念そのものが揺らぎます。

「宇宙がそうさせたのだから仕
方がない」という理屈で、凶悪
な行為すら正当化されかねませ
ん。

さらに深刻な問題は、そこから
人間の尊厳が失われてしまう点
にあります。

人を単なる生物学的因果の集合
としてのみ扱うことは、その人
を主体ではなく客体として扱う
ことに他なりません。

責任からは救われるかもしれな
い。

しかし同時に、**人間性そのもの
を奪われてしまうのです。**

2.2. 完全決定論がはらむ危うさ

現実的観点からの再検討

では、議論は行き詰まっているのでしょうか。

科学的には自由意志を証明できない。かといって、倫理的にはそれなしでは生きられない。

ここで登場するのが、ミュンヘン・ルートヴィヒ＝マクスミリアン大学（LMU）の哲学教授クリスチャン・リストが指摘する「**カテゴリー錯誤**」（Category Mistake）という考え方です。

リストは次のような比喻を用いました。

人間の選択を物理学だけで説明しようとするのは、**コンピューター画面の電子の動きを見て株式市場を分析しようとするようなものだ**、と。

確かに、株式市場も究極的には電子の動きにすぎません。

しかし、市場暴落を素粒子物理学で説明しようとしても失敗します。

なぜなら、見ている「記述のレベル」が間違っているからです。

市場を理解するには、「価値」「恐怖」「取引」といった概念が必要です。

同じことが、人間にも当てはまります。

人間の人生を、原子だけで説明することはできないのです。

現実世界で試してみれば分かります。

次に配偶者の誕生日を忘れたとき、こう言ってみてください。

「僕のせいじゃない。138億年前のビッグバンが連鎖的にこの瞬間を必然化したんだ。僕に選択の余地はなかった」

……どんな反応が返ってくるかは、想像に難くないでしょう。

結局のところ、「**主体性**」という**概念は不可欠なのです**。

同意、契約、謝罪、約束——こうした概念があってこそ社会は機能します。

たとえ物理学が人間をロボットだと言おうと、私たちは**主体として生きねばならないのです**。



「中道」への移行



自由と運命は互いに固く
約束されており、意味
において結びついている。

マルティン・ブーバー

3.1. 制約の内側で見出す自由

さて、二つの道の狭間に立っています。

道①（**完全な自由**）は、不安と裁きの傲慢さへとつながります。

道②（**完全な決定論**）は、無気力と倫理崩壊の危険へとつながります。

第三の道はあるのでしょうか。

「配られた手札（決定論）」を受け入れながら、「どうプレイするか（自由意志）」には全面的に責任を持つ——そんな立場は可能なのでしょうか。

私は、可能だと考えます。

実際、この発想は西洋哲学の**

「**両立論**」にも、**東洋思想**にも見出すことができます。

制約から解放される自由ではなく、**制約の内側で見出す**自由**です。

「**相対的自由意志**」

運命というものがあるのか、それとも僕たちはただ風に吹かれて漂っているだけなのかは分からない。でもね、もしかしたら、どちらも同時に起きているのかもしれない。

フォレスト・ガンブ

「私はロボットなのか、それとも神なのか」——

この綱引きに疲れてしまったのなら、**一度その発想を手放してみてください。**

自由意志の議論に対する苛立ちの多くは、そもそも幻想を追いかけていることから生まれています。

人が求めているのは、**絶対的自由意志**です。

生物学にも、歴史にも、物理法則にも一切拘束されない、究極の起源者としての自由です。

しかし、そのような自由は幻覚に近い。現実には存在しません。

そこで提案したいのが、別の種類の自由です。

規模は小さいかもしれない。だが、はるかに現実的な自由です。それを**「**相対的自由意志**」**と呼びましょう。

こう考えてみてください。

「自由」とは、腕を羽ばたかせて月まで飛ぶ能力ではありません。それは物理法則の破壊です。

そうではなく、**重力の法則の内側で、好きな場所へ歩いていける能力**——それが自由です。

3.1. 制約の内側で見出す自由

議論の焦点は、宇宙の法則を破れるかどうかではなく、**与えられた条件の中でどう動くかという点にこそあるべきなのです**。それこそが、人間が実際に持っている自由なのです。

どれほどYさんになりたくても、Yさんとして生まれ変わることはできません。**あなたは「あなた」であっていいのです**。しかし、「このままのあなた」でいていいのかというと、それは違います。

再びアドラーの言葉を引用しましょう。彼はいいます。

「大切なのはなにが与えられているかではなく、与えられたものをどう使うかである」と。あなたがYさんなり、他の誰かになりたがっているのは、ひとえに「なにが与えられているか」にばかり注目しているからです。そうではなく、**「与えられたものをどう使うか」**に注目するのです。

岸見一郎 | 『嫌われる勇気』

ポーカーゲームの比喻

人生を一つのカードゲームとし

て捉えてみましょう。
これは両立論の核心を最も直感的に表す比喻です。
すなわち、**決定論と自由意志は共存し得るという見方**です。



・配られるカード＝決定論

自分の手札を自ら選んだわけではありません。

どの親のもとに生まれるか、不安傾向の遺伝的素因を持つか、どの時代に生まれるか、幼少期にどんな傷を負うか——それらは選択の外側にあります。この部分は「決定されています」。物理法則、生物学、歴史という巨大なシステムが、私たちにカードを配っているのです。

・プレイの仕方＝自由意志

しかし、ここが決定的に重要です。**配られた手札の使い方には、完全な自由があります**。フォールドすることもできます。ブラフをかけることもでき

3.1. 制約の内側で見出す自由

ます。オールインに出ることもできます。

カードは固定されている。だが、戦略は自分のものです。

自由とは「何でもできる」ことではありません。

与えられた状況の境界内で、自分の態度と次の行動を選べる力のことです。

この意味で、自由意志は宇宙に対する「入力装置」のような役割を果たします。

過去が現在を生み、現在の選択が未来の現実を形作るのです。

「内側」にあるものをどう扱うか

人間は、自分の意志を行使することはできる。しかし、自分が何を意志するのかを意志することはできない。

ショーペンハウアー

一見すると謎かけのような言葉ですが、注意深く見れば、これは極めて実践的な指針を示しています。

例えば、サンドイッチを食べるか（行為）は選べます。しかし、空腹かどうか（欲求）そのものは選べません。

欲求は生物学によって与えられます。

自由は、**それに従うかどうかにある**のです。

この発想はストア哲学の核心でもあります。

ストア派の哲学者エピクテトスは、「コントロールの二分法」を説きました。

すなわち、**自分に委ねられているものと、委ねられていないもの**を厳密に区別せよ、という教えです。

彼によれば——

- **自分に委ねられているもの**：判断、意図、欲求、嫌悪
- **委ねられていないもの**：身体、財産、評判

この思想を体現した実例として、精神科医ヴィクトール・フランクルの証言があります。ホロコーストを生き延びた彼は、強制収容所の極限状況の中でこう観察しました。

ナチスは人から名前も、家族も、身体的自由も奪えました。しかし奪えないものが一つだけありました。

****「あらゆる状況において、自分の態度を選ぶ自由」****です。

3.1. 制約の内側で見出す自由

物理的には完全な決定論の環境下にあっても、なお主体性の余地は残されていたのです。

強制収容所において、仲間が豚のようにふるまうのを見たこともあれば、聖人のようにふるまうのを見たこともある。どちらの可能性も、人間の中にある。そして、どちらが実現するかは、状況ではなく**選択**にかかっている。

ヴィクトール・フランクル
『夜と霧』



制約の必然性

なさねばならぬ、ゆえになしうる。自由な意志と道徳法則の下にある意志とは、同一のものである。

イマヌエル・カント

多くの人は、制限を自由の敵だと考えがちです。

しかし実際には、**境界がなければ自由という概念そのものが成立しません。**

仮に、何でもできる世界を想像してみてください。

重力もなければ、歴史もなく、結果も生じず、生物学的衝動も存在しません。

その世界での選択は、重みを持たない。ただのランダムな揺らぎに過ぎないでしょう。

真の自由とは、制約の不在ではありません。

一定の枠組みの中で、いかに動き、いかに選ぶかという能力です。

それは、厳格なソネット形式の中で言葉を編む詩人の創造性であり、コード進行の制約内で即興するジャズ奏者の表現でもあります。

制約があるからこそ、表現は美しくなります。

しかし、これを理解することは出発点にすぎません。

本当に自由であるためには、内面における大きな作業が必要です。

3.2. 自由意志における「正しい見方」

花は、それ自体だけで成り立っているわけではない。
花は、太陽、雲、大地……宇宙のすべてと結びついている。
花の中に「花だけ」というものは存在しない。

ティク・ナット・ハン

ここまでの議論が、もし眩暈のような感覚を覚えているなら、それには理由があります。西洋哲学は、その卓越した知的遺産にもかかわらず、どこか重量挙げ競技のような重苦しさを帯びています。西洋の実存主義者は、冷たく無関心な岩から意味を削り出そうとする彫刻家のようです。一方、ストア派は持ち場を守る兵士のようにもあります。

両者に共通している前提があります。それは、小さな「自己（エゴ）」と、巨大で混沌とした宇宙が対立しているという構図です。

だが、もしその「小さな人間」が存在しないとしたらどうでしょう？

もし波が、自分を海から切り離そうとするのをやめたとしたらどうなるのでしょうか？

西洋思想が「いかにして自らの

意志を世界に押し付けるか」と問うのに対し、東洋思想は、まったく異なる問いを投げかけます。

「**そもそも、意志している『自ら』とは誰なのか？**」

エゴという問題

先ほど触れた「小さな人間」の誤謬を思い出してください。私たちは直感的に、自分の頭の奥に「意志の所有者」がいるように感じています。

しかし、生物学の層を一枚ずつ剥がしていても、そこに操縦士は見つかりません。

見えてくるのは、ただの「船」——すなわち有機体としてのシステムだけです。

仏教は、この洞察をそのまま解放への道へと転換しました。

それが「**無我**（アナッター）」や「**縁起**（ラティーティヤ・サムトパーダ）」という思想です。

3.2. 自由意志における「正しい見方」

要点は非常にシンプルです。

「自己」という存在は不変の実体ではありません。

それはプロセスであり、「非自己」的な要素の集合体です。

- 親から受け継いだ遺伝子
- 大地から生まれた食物
- 文化・言語・教育
- 地球を温める太陽

それらを一つずつ取り除いていけば、最後に残る「自己」は存在しません。

一見すると、この発想は恐ろしく聞こえるかもしれませんが。しかし深く考えれば、そこには大きな安堵があります。

もし独立した「支配者」がいなかったのなら——**責める主体も、防衛する主体も存在しません。**

「自分は十分か？」「正しい選択をしたのか？」

そうした自己評価の不安は、根本から溶けていきます。

人間は宇宙と戦う孤立した存在ではありません。

宇宙が、人間という形で表現されているプロセスなのです。

存在という「沼地」

西洋的な「征服」の欲望と、東洋的な「あるがまま」の現実。その緊張関係を象徴する場面として、私は遠藤周作原作・マーティン・スコセッシ監督の映画『沈黙』の一節を思い出します。棄教した司祭フェレイラが、主人公ロドリゴに語る言葉です。

「山河の改造は易しいが、本質を変えるのは難しい。」



表面的には、自らの裏切りを正当化する言い訳にも聞こえます。しかしその奥には、西洋的な「可塑的な魂（どこまでも自己改造できる主体）」神話への批判があります。

フェレイラは日本という土地、ひいては人間存在そのものを

「沼地」に喩えました。

信仰や思想という種を蒔くことはできます。だが、沼地は変わ

3.2. 自由意志における「正しい見方」

りません。やがて**種**のほうが変わ質していきます。

つまり私たちは、身体や文化から遊離した精神ではありません。特定の時代、身体、社会に**投げ込まれた存在**です。沼の上に立っているわけではありません。**沼そのものから出来ているのです。**

恐れ、生存本能、文化的記憶——それらは論理や理想だけでは動かせない基盤です。自らの本性を意志だけで脱出できると信じることは、それは自由ではなく、幻想です。ゆえに真の自由は、沼と戦うことではなく、**自分が沼から成っていると認めるところから**始まります。

現存在 (Dasein) は、被投的なものとして、自己自身へ、またその存在可能へと引き渡されているが、それはあくまで世界内存在 (Being-in-the-world) としてである。被投として、現存在は『世界』へと委ねられており、他者と共に事実的に実存している。

マルティン・ハイデッガー

無為という行為の技法

では、世界と切り離されていないのなら、どう選択すればよいのでしょうか。すべてを諦めるしかないのでしょうか。

答えは違います。**泳ぎ方を学ぶ**のです。

道家思想では、この原理を「**無為**」と呼びます。一般に「何もしない」と訳されますが、怠惰とはまったく別物です。

- 実存主義者は、意志の力で流れに逆らって泳ごうとします。
- 決定論者は、流木のように流され岩にぶつかります。
- 道家は、水の流れと協働して泳ぎます。水の力そのものを利用して進むのです。

一本の木を想像してください。木は「正しく成長しているか」と悩みません。他の木を見て不安にもなりません。ただ自らの「徳（内在的性質）」に従い、抵抗なく伸びていきます。

3.2. 自由意志における「正しい見方」

完全な目的性を帯びながら、そこに「苦闘」はありません。

これが東洋的主体性の核心です。物事を無理に起こすのではなく、現実の流れと整合することで、**正しい行為が自ずと通過していきます。**



人間は存在者の主（あるじ）ではない。人間は**存在の牧者** (Shepherd of Being) である。この『より少なく』において、人間は何も失うことはない。むしろ、存在の真理に到達するがゆえに、得るところがあるのである。

人間は牧者のあの本質的な貧しさを得る。その牧者の尊厳は、存在の真理の守護へと、**存在そのものから呼び求められているという点に存する。**

マルティン・ハイデッガー

自由は他者と結びついている

ウブントゥ (Ubuntu) :
我々ある故に我あり。

アフリカのことわざ

この視点転換が起こると、他者への責任の見方も根底から変わります。

誰一人、真空の中で存在してはいません。

「**人は孤島ではない**」という洞察です。

禅僧ティク・ナット・ハンはこう語りました。

「**存在するとは、相互に存在すること (inter-be) である。**」

この理解に立つと、「自由意志」は自己中心的な執着ではなくなります。

なぜなら、**すべての行為は波紋のように広がり、存在の網全体へ影響を与えるからです。**

例えば、渋滞で怒鳴り声を上げたとします。

それは「私の」怒りの発散では終わりません。

怒りは相手に伝播し、さらに

3.2. 自由意志における「正しい見方」

その家族や職場へと波及していきます。

逆に、思いやりを選べば、全体のどこかが癒やされます。

神秘思想が語る「空」や「虚」は、虚無ではありません。何もない暗黒ではありません。それは、分離した自己が空であるがゆえに、宇宙で満ちている状態です。

山や花を前にして、二度目の『大地に触れる』直前に観想するとき、自分が菩薩であるだけでなく、抑圧や差別、不正義の犠牲者でもあるということが見えてくる。

菩薩のエネルギーをもって、あらゆる場所にいる犠牲者たちを包み込む。**少女を犯そうとする海賊であり、同時に、今まさに犯されようとしている少女でもある。**

個々に分離した自己というものはなく、**すべては互いにつながり合っており**、そのすべての人々と共にあるからである。

ティク・ナット・ハン

自由意志は「道なき土地」

ここで東西の思想が交差します。西洋から受け取るのは、カルマ的責任——行為には必ず結果が伴うという厳然たる事実です。東洋から受け取るのは、エゴの手放し——「正しさ」や「支配」への執着を降ろす智慧です。

その結合から、新しい生き方が立ち上がります。

自分の存在証明のために「敢えて間違ふ」必要はありません。道家の言う「自然」の在り方で行うのです。

戒律に命じられたから善をなすのでもありません。深淵が怖いからでもありません。

その瞬間において、それが最も自然だから行うのです。

存在の歴史における本質の現成において、人間とは、脱存(エクシステンツ)としてのその存在が、存在の近さに住まうことに存するような、そうした存在者である。人間は**存在の隣人**なのである。

マルティン・ハイデッガー

自由意志を実践する



**自由とは、方向づけも、
賞罰への恐れもない、
純粹な觀察のことだ。**

ジッドゥ・クリシュナムルティ

4.1. 自由意志を支える3つの柱

ここまでの議論を通して、いくつかの前提を受け入れてきました。

人間は宇宙を支配する神ではありません。
生物学と歴史が織りなす巨大な相互依存の網の一部です。
海と戦うのではなく、「波に乗る」ことを学ばなければなりません。

では——どうやって実際に「乗る」のでしょうか。

上司に怒鳴られたとき。
パートナーの何気ない皮肉が、
心の古傷に触れたとき。
その瞬間、哲学は一時停止します。
心拍は上がり、胃は縮み、気づけば言い返してしまっています。
ロボットが作動したのです。

どう止めるのでしょうか。

1. マインドフルネス

刺激と反応のあいだには空間がある。その空間にこそ、反応を選ぶ力がある。

ヴィクトール・フランクル

これは自由意志の、最も実践的な定義の一つだと私は思います。
自由意志とは、刺激を支配する力ではありません。
上司の怒声も、渋滞も、止めることはできません。
自由意志とはただ一つ——**反応までの「空間」を広げる力**です。



そして、その空間を生み出す技法こそが**マインドフルネス**です。

自由にいられるのは、意識的であるときだけです。
無意識状態では、欲望や衝動に駆動される生物機械に過ぎません。
マインドフルなときだけ、私たちは選べます。
衝動に「同意」するか、それとも「不同意」とするかを。

ここでは、自分のプログラムを書き換えるための3つのステップを紹介します。

4.1. 自由意志を支える3つの柱

①トリガーに気づく

まず、ある不都合な現実を直視しなければなりません。それは、私たちが「計画の達人」でありながら、「実行の素人」だということです。

ソファでくつろいでいるとき、忍耐強く、優しくあろうと決意します。しかし疲労、空腹、ストレス下では——その計画は簡単に崩壊します。なぜでしょうか。

エグゼクティブ・コーチのマーシャル・ゴールドスミスが著書『トリガー』で指摘したように、**周りの環境は常に行動を誘発する「トリガー」として働く**からです。

ここでも「小さな人間」誤謬を思い出してください。頭の中に操縦士がいて世界と戦っているわけではありません。環境に反応する有機体があるだけです。環境を設計しなければ、**環境があなたを設計します**。

自由意志を実践する第一歩は、

「**敵対的な環境**」を特定することです。

- 枕元のスマホが、起床直後の1時間スクロールを誘発していないでしょうか。
- パン屋の匂いが、ダイエットを無効化していないでしょうか。
- 特定の口調が、怒りのスイッチを押していないでしょうか。

②意図的に「間」を置く

トリガーに気づくだけでは不十分です。すでに見てきたように、私たちは衝動そのものを直接制御できません。心拍を止める命令は出せません。ドーナツを欲しないよう命じることできません。

しかし——**間接制御**は可能です。

船の操縦を考えてみてください。風は変えられません。だが帆は調整できます。

怒りが湧いたとき、抑圧しようとしてはいけません。代わりに

4.1. 自由意志を支える3つの柱

間接的なレバーを握ります。**呼吸**です。

ゆっくり息を吐くと、**生理学的に心拍は下がります**。

その「間」の中で、自分に一つの問いを投げます。

「私は今、この問題に前向きな変化をもたらす投資をする意思があるか？」

- 今（**タイミングは適切か**）
- 前向きな変化（**議論は建設的か**）
- 意思がある（**エネルギーは残っているか**）

もし答えが「ノー」なら——**何も言わない**。離れます。

この問いを立てた瞬間、前頭前野が作動し、「刺激 → 反応」の決定論的連鎖が断ち切られます。

※ちなみに、この能力には科学的裏付けがあります。**神経可塑性**（Neuroplasticity）です。決定論者が見落としがちなのはここです。確かに脳は行動を支配します。しかし同時に——**人間は脳を書き換えることができます**。

間を置くと、沈黙を選ぶた

び、新しい神経回路が強化されます。それは単なる「自由なふり」ではありません。**自由を支える機械構造そのものを改造しているのです**。

③ 「戦う場所」を選ぶ

間を確保したら、次は行動選択です。つまり——どの「戦い」を選ぶか、です。意思決定は、大きく4つに分類できます。

- ****創造****：新しく始めるべき行動（例：「毎朝書く習慣を始める」）
- ****維持****：守るべき良い行動（例：「子どもには優しく接し続ける」）
- ****排除****：手放すべき習慣（例：「夕食中のメール確認をやめる」）
- ****受容****：変えられない現実と和解する（例：「上司は変わらないと受け入れる」）

多くの場合、最高度の自由意志は**現実を抱きしめる選択**です。渋滞の中で深呼吸し、こう言います。

「ここにいることを、私は選ぶ。なぜなら、私はすでにここにいるのだから。」

4.1. 自由意志を支える3つの柱

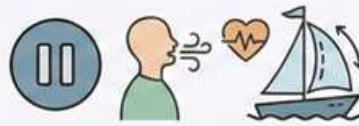
マインドフルネス：反応までの「空間」を広げる

ステップ1：トリガーに気づく



「見えない波」には乗れない。環境を設計しなければ、環境があなたを設計してしまう。まずは敵対的な環境に気づくこと。

ステップ2：意図的に「間」を置く



間接的コントロール：風（衝動）は変えられないが、帆（呼吸）は調整できる。

自分への問い：「私は今、この問題に前向きな変化をもたらす投資をする意思があるか？」

ステップ3：「戦う場所」を選ぶ



JAMP
JONATHAN M. PHAM

2. 本物である勇氣

「自由意志」というコインの裏側にあるのが、「本物であること」です。

もし自分の行動が、生物学的プログラムや社会的条件づけだけで決まっているのではないのだとしたら、自分の振る舞いを自ら定める自律性と、同時に責任を持っていることになります。自由に選べるということは、同時に「自分で選ばなければならない」ということでもあるのです。

◆「自己欺瞞」という名の仮面

しかし実際には、多くの人が

自分で決断することを恐れています。

既存の規範に従っている方が、はるかに安全だからです。

ジャン＝ポール・サルトルは、この態度を**「Bad Faith（悪い信仰／自己欺瞞）」**と呼びました。

それは、選択の重荷から逃れるために、自分自身に嘘をつくことです。

多くの人は、こんな言い方をします。

「このパーティーには行かないといけない」

「安定のためにこの仕事を続けるしかない」

4.1. 自由意志を支える3つの柱

けれどサルトルが指摘したように、厳密には**それは真実ではありません**。

「しなければならない」のではなく、冒険より安定を、正直さより社会的平和を、**自分で選んでいるのです**。

「選択肢がない」と言うとき、安心するための社会的仮面をかぶっています。

「良い社員」「感じの良い隣人」という役割を演じることで、一人の人格として立つリスクから逃れているのです。

自由意志を引き受けるとは、その仮面を外し、**本当の自分として生きる**ことを意味します。

◆「正しい理由」で「間違う」勇氣

では、社会的条件づけをどう乗り越えるのでしょうか。

そのヒントは、キルケゴールの語った**人生の三段階**に見いだせます。

① 美的段階 (Aesthetic)

快楽や新奇性、感覚的満足に突き動かされる段階。退屈から逃れ続けるが、やがて人生の空虚さに絶望する。

② 倫理的段階 (Ethical)

責任や普遍的道德を選び取る段階。義務・市民性・社会的役割の中に意味を見出す。しかし、理性や社会規範だけでは、**有限な人間が抱く『無限への憧憬』**との葛藤を乗り越えることはできない。

③ 宗教的段階 (Religious)

絶対者との単独的關係に生きる最終段階。理性を超えた「不条理への跳躍」によって、普遍倫理すら超えた主体的真理に従い、本来的自己に至る。



私たちの多くは「倫理的段階」に生きています。社会が定めた「正しさ」に従って生きる世界です。それは安全で、評判も得られます。しかし同時に、ある種の絶望を生みます。

——自分が、ただの「**誰かのコピー**」に過ぎないと気づくからです。

4.1. 自由意志を支える3つの柱

真の個人になるためには、「群衆」に証明できなくても、自分にとって真である主体的真理へと跳躍しなければなりません。

ここで、私自身の経験を一つ挙げたいと思います。
かつて私は、勤めていた会社のためにローカル向けのウェブサイトを独断で制作しました。本社チームには一切知らせず、完全に自分一人で進めたプロジェクトでした。

企業システムの視点から見れば、それは「反抗」です。ルール違反という意味で、「間違った」選択だったでしょう。しかし私は、反逆者になりたかったわけではありません。

ただ**誠実であろうとした**のです。現場の顧客が本当に必要としているものに、既存システムが応えていないと確信していました。

私は選ばなければなりませんでした。

- 「良い社員」であること（規則に従う）
- 「本物の人間」であること（真実に従う）

そして私は、**後者を選びました**。

振り返ってみると、本物であることはしばしば、外から見ると「間違っている」ように見えるのだと実感します。

（もっとも、やり直せるなら、もう少し巧みなやり方を選んだとは思いますが。）

道が分かれる地点において、知識は一旦脇に置かれる。客観的には不確実性しかない。だが、**その不確実性を抱えながら無限の情熱をもって飛び込むこと**——そこにこそ真理がある。

セーレン・キルケゴール

◆状況を超えて立ち上がる選択

本物であること（オーセンティシティ）は、必ずしも大きな決断やキャリア上のリスクを伴うとは限りません。

むしろ、日常の静かな瞬間にこそ現れるものです。

最近、妹の家を訪れる機会が多くありました。

彼女は、出産直後の育児、家事、そして高負荷の仕事を同時

4.1. 自由意志を支える3つの柱

に抱えていたのです。
そのストレスは想像を絶するもので、時に怒りや苛立ちを爆発させ、理不尽とも思える言葉をぶつけられることもありました。

そんなとき、私は分岐点に立たされます。
常識的な反応はこうでしょう。

- こちらも怒り返す
- 自尊心を守る
- 不合理さを指摘する

しかし私は気づきました。
落ち着いていることも選べるのだと。
不公平に感じたとしても、黙って寄り添うという選択肢があるのです。

前者（怒り）は正当化しやすいものの、対立を激化させるだけです。
一方、後者（沈黙）は関係を守り、相手が心を解放する余地を残します。

その沈黙こそが、カミュの言う「岩」だったのです。
思いやりで応答するのです。
愛しにくい瞬間にこそ愛するという不条理を引き受けるのです。

そのとき私は、状況ではなく、**自分の在り方を自分で選び直していたのです。**

真冬のただ中で、私は自分の内に、決して滅びることのない夏があることを知った。それが私を幸福にした。どれほど世界が私を押しつぶそうとしても、私の内には、それに抗って押し返す、**より強く、より良い何かがあるということだからだ。**

アルベール・カミュ



◆勇気の代償

勇気の対義語は臆病ではなく、**「同調」**である。

ロロ・メイ

誤解を恐れずに言えば、**本物であり続けることは極めて困難です。**

4.1. 自由意志を支える3つの柱

後に本社の怒りを買うかもしれないと知りながらサイトを作ること。
叫びたくなる場面で沈黙を選ぶこと。
それには、大きな勇気が要ります。

しかし忘れてはならないのは、本物であることは**エゴの誇示**ではないという点です。
「ほら、自分は特別だろう？」
—そういう話ではありません。

それは**責任の問題**なのです。
企業規則を破るにしても、妹に対してプライドを飲み込むにしても、それは演技ではありません。
仮面を外し、**現実そのものに応答している状態**——それが、本物であるということなのです。



3. 思いやり

ここまで、心、選択、そして本物であることについて多くを語ってきました。

しかし——無人島で暮らしていない限り——私たちは必ず他者と関わります。
そして他者こそが、自由意志の問題を最も難しくする存在です。

理解しがたい選択。
苛立たしい習慣。
ときに向けられる残酷さ。

ここで一つの、やや重い問いが浮かびます。

自由意志という考え方は、自分を「裁く裁判官」にしてしまうのでしょうか。それとも「賢者」にしてくれるのでしょうか。

◆「裁く者」「冷笑家」「賢者」

個人の主体性をめぐる議論は、宇宙の真理以上に、しばしば人間のエゴを映し出します。

もし「絶対的自由意志」に固執しすぎれば、**傲慢な裁判官**になってしまう危険があります。
貧困に苦しむ人。依存症に陥った人。人生に躓いた人。
そうした人々を見て、こう言うてしまうのです。

「それはあなたが選んだ結果だ」

しかし私たちは、その人が配ら

4.1. 自由意志を支える3つの柱

れた「手札」を見落としています。

幼少期のトラウマ、経済的貧困、遺伝的気質、教育環境
.....

自分と同じ強さを誰もが持っているとは仮定する——そこには共感が欠けています。

反対に、「絶対的決定論」に固執しすぎると、**冷たい冷笑家**になってしまいます。

人間の苦闘を見ても、「生物学的エラー」や「脳内化学反応」としてしか捉えなくなる。
まるで実験用ラットを観察するように、人間の神秘性や尊厳を剥ぎ取ってしまうのです。

では、どこに知恵があるのでしょうか。

それは**中道**——すなわち「**賢者**」の道です。

賢者はパラドックスを理解しています。

人は自由を感じている。しかし同時に、選んでいない条件に深く規定されている。

この理解を、断罪ではなく**赦し**のために使うのです。

◆「非対称」という戦略

他人の欠点は見えやすいが
自分の欠点は見えにくい。
他人の欠点は
籾殻のように選り分ける。
しかし自分の欠点は
ペテン師のサイコロのように
誤魔化して隠す。

法句経

この中道を、現実生活でどう実践すればよいのでしょうか。
それは簡単ではありません。
しかし私は、一つの実践的戦略があると考えています。
それが**「非対称」の戦略
**——言い換えれば、実践的な
「二重基準」です。

① 自分には自由な主体として向き合う

自分が過ちを犯したときは、言い訳をしません。

「脳がそうさせた」「環境のせいだ」と責任を回避しないのです。
自分の内なる「間」にアクセスできる以上、それを使う責任があるからです。

② 他者には決定された存在として向き合う

4.1. 自由意志を支える3つの柱

誰かに傷つけられたときは、こう考えます。

その人の過去、トラウマ、生物学的衝動、置かれた環境。それらが、その行動を駆動しているのだと。

あなたには、相手の「間」は見えません。

だからこそ、その人に対して思いやりを持つのです。

この非対称的アプローチは、「自己成長（自己責任）を最大化し、かつ社会的調和（コンパッション）を損なわない」という、極めて実践的なバランスを生みます。

個人の生き方は、すべてに影響を及ぼしている。

したがって、考えなければならない。

あの若者が強姦をするような人間になってしまったのは、我々がどのような生き方をしてきたからなのか、と。

彼が生まれた家は、何代にもわたり貧困にあえいできた。十三歳で父に従い船に乗らねばならず、彼には『理解』や『愛』という心の糧（かて）がなかったのである。

銃があれば彼を撃ち殺せるかもしれない。だが、**彼が理解し、愛することができるよう助けるほうが良かったのではないか？**

昨夜、タイの海岸で何百もの赤ん坊が生まれた。もし適切な世話がなされなければ、その中から海賊になる者も出るだろう。それは誰の責任か？
ほかならぬ、私たちの責任である。

もし私が、教育も受けられない貧しい子供として生まれていたら、私自身も海賊になっていたかもしれないのだ。

生きとし生けるものの苦しみはすべて、私たち自身の苦しみである。 私たちが彼らであり、彼らが私たちであるということを見極めなければならない。その苦しみを目の当たりにしたとき、慈悲と愛の矢が心を射抜くのである。

ティク・ナット・ハン



4.1. 自由意志を支える3つの柱

◆自分自身のエゴに気づく

マーシャル・ゴールドスミス博士は著書『コーチングの神様が教える「できる人」の法則』の中で、プラムヴィレッジ（梅村）でのリトリート体験を語っています。
指導者は、ベトナムの禅僧ティク・ナット・ハンでした。

ある日、瞑想のテーマは「**怒り**」でした。過去に怒りで我を失った体験を思い出し、その責任がどこにあったのかを内省する——そういう課題です。

彼が思い出したのは、10代の娘ケリーとの出来事でした。
娘はある日、派手な**ヘソピアス**をつけ、それを強調する露出度の高い服装で帰宅したのです。父親の寛容さと愛情が試される瞬間——しかし彼の反応は理想的とは程遠いものでした。
激昂し、まくし立て、「怒れる父親」のステレオタイプそのものになってしまったのです。

修道院の静寂の中で彼は自問します。
「自分は、いったい何に怒っていたのか？」

最初に浮かんだ思考はこうでした。
誰かが娘を見て「下品な子だ。どんな親だ？」と思うのではないか。
次に浮かんだ思考は、さらに露骨でした。
友人に見られて「ゴールドスミスは娘にあんな格好を許しているのか」と思われるのではないか。

そこで彼は気づきます。
自分が気にしていたのは、娘の幸福ではない。**自分の社会的イメージ**——つまり**エゴを守る**ことだったのです。

もしやり直せるなら、ヘソピアスを外すよう助言はするでしょう。しかし怒り狂い、自分を滑稽にするような反応はしない——そう彼は振り返ります。

決定論的に見れば、彼の怒りは「選択」ではありません。
社会的評価への不安、父性的保護本能。それらに条件づけられた反応でした。
多くの親はここで思考停止し、子どもを責めます。
「反抗的だ」「親を困らせるな」と。

4.1. 自由意志を支える3つの柱

しかし彼が後に理解したのは、問題の核心は娘のピアスではなく、**自分のエゴ**だったということです。

ここに非対称的視点の力があります。

自分のエゴには責任を持つ。愛する者の行動は、その環境に駆動されていると理解する。この姿勢が、自己成長とコンパッションを同時に可能にするのです。

◆「悪」を解体する

自由意志について調べている最中、あるRedditのスレッドで、次のような主張を目にしました。

「たとえ子どもを殺した人間であっても、私はその人だけを責める気にはなれない。そういう行為に至るのは、脳や環境に何か問題があるからだ。無実の人を守りたいなら、犯罪者に怒るのではなく、**根本原因を解決すべきだ。**」

正直に言って、これは非常に受け入れがたい考え方です。しかし同時に、私はこうも思います。

コンパッションは、必ずしも「承認」を意味しない、と。

犯罪に同意する必要はありません。

だが、犯罪者を理解しようとすることはできます。

犯罪者とは、真空の中で行動する孤立した「怪物」ではありません。

多くの場合、その背後には絡み合った要因があります。

貧困、虐待、脳損傷、未治療の精神疾患……。

つまり犯罪者もまた、条件の産物なのです。

遠藤周作はこう書いています。

「この世に絶対的な悪も絶対的な善も存在しない。**悪の中にも善があり、善の中にも多くの悪が潜んでいる。**」

世界は、善悪・宿命・自由のあいだで引き裂かれ続けています。

終わりのない循環です。

だからこそ、私たちは指を差す「群衆」になるのをやめなければなりません。

目指すべきは「光」です。

4.1. 自由意志を支える3つの柱

闇を裁くことで世界は変わりません。**闇が生まれた原因を理解することで、初めて変化が始まるのです。**



◆最後のテスト

この議論で、あなたがどの立場に立つかは問題ではありません。自由意志を信じる側でも、決定論を信じる側でもいいのです。

最終的に問われるのは、ただ一つです。

その自由意志観は、自分をより良い人間にしているか？

- 自由意志への信仰が自分を傲慢にするなら、それは**失敗**です。
- 決定論への信仰が自分を冷酷にするなら、それも**失敗**です。

ダライ・ラマ14世はこう語っています。

「一番いい宗教っていうのは、人を神様（真理）に一番近づけてくれて、**もっと素敵な自分に変えてくれるものだ**と思うんだ。

本当に大事なものは、友達や家族、仕事、地域、そして世界に対して、自分がどう振る舞うか。それだけ。」

ここで「宗教」を「哲学」や「思想」に置き換えてみてください。

向かうべき方向が、自然と見えてくるはずです。

4.1. 自由意志を支える3つの柱

自由意志を支える3つの柱



マインドフルネス



本物である勇氣



思いやり

JMP
JONATHAN M. PHAM

4.2. 自由意志という「神秘」

「神秘」とは、それ自身の与件（データ）に侵入してくる問題、つまりそのデータを侵食し、それによって単なる「問題」であることを超え出してしまうような問題のことである。

ガブリエル・マルセル

ここまで読み進めてくれば、おそらく気づいているでしょう。自由意志という問いに「決定的な答え」を与えようとする試みは——
浜辺の少年が、**無限の海を貝殻ですくおうとするようなもの**です。

論理という小さな器に、存在という海を注ぎ込もうとする。結局のところ、それは徒労なのです。

片側には「科学的事実」があります。
人間は生物学的機械である、脳が意思決定を先行する、といった事実です。
もう片側には「実存的感覚」があります。
私たちは選んでいると感じる、責任を背負っていると感じる、といった実感です。

このパラドックスは消えません。しかし、この未解決性を

「失敗」と見る必要はありません。むしろ、それは入口です。
「神秘」への入口なのです。

神秘思想家リチャード・ロアはこう言います。

「神秘とは理解できないものではない。**無限に理解し続けられるものだ。**」

パズルは解いて終わるもの。一方「神秘」は、**その中に入り、生きるもの**です。

不確実性という祝福

存在の声を聴くには、確実性の騒音を沈めねばならない。

マルティン・ハイデガー

映画『マイノリティ・リポート』やドラマ『Devs』が不気味さを与える理由はここにあります。そこでは未来が完全に予測されています。決定論が「確定事実」

4.2. 自由意志という「神秘」

となっているのです。
登場人物たちは必死に予測を破ろうとします。
なぜでしょうか。

もし未来が完全に分かってしまったら、私たちは**「生きる」ことをやめてしまうから**です。
ただのロボットになってしまう。

多くの人が恐れている不確実性こそ、実は存在の「生命」そのものです。
宇宙が明確な命令を下したなら、人間は奴隷になるでしょう。
だからこそ、宇宙は沈黙しているのです。
その沈黙こそが、キルケゴールの言う「信仰の跳躍」を可能にする前提なのです。

行動への呼びかけ

ここで、再びこれまで語ってきた「中道」に戻ります。

人生をフィードバック・ループとして捉えてみてください。

• 入力

世界が与えてくれたもの。
遺伝、生い立ち、時代、環境。
これがカルマ（Karma）です。

• 出力

それに対する意識的な応答。
態度、優しさ、憎しみに屈しない選択。これがダルマ（Dharma／務め）です。

世界は壊れた決定論的機械のように見えるかもしれませんが。
味気なく、暗く、冷たいものに。
しかし——だからといって、絶望する必要はありません。

私たちは世界の中で、「地の塩」であり、「世の光」になることができるのです。
物理法則の冷たさと、人間の愛の温かさ。
そのあいだをつなぐ橋として、生きることができるのです。

人生全般の意味に絶望することはできても、その個別の形に絶望することはできない。
存在そのものには絶望できても、歴史には絶望できない。
歴史において、個人にはすべてを成し遂げる力があるのだから。

アルベール・カミュ

心を暖める話



自由の中にいる時、『私自身』によって存在するのではなく、私という存在を『授けられている』のだ。

カール・ヤスパーズ

5.1. 皇帝の三つの質問



レフ・トルストイによる短編

ある王様がある日、このようなことを考えました。

「人生を生きながら、後で後悔しない**一番重要な時間はいつで、一番必要な人は誰で、一番重要な仕事は何**だろう。」

王は、全国に公文を掲示しました。多くの人々が、自分なりの答えを持ってきました。

しかし、どんな答えも王を満足させませんでした。

王はより賢明な答えを得るために、有名な森の賢者を訪ねました。賢者は、王の質問にはまったく反応がありませんでした。ただ、自分がやっていた、畑を起すことに精一杯でした。

王は一日中その仕事を手伝いました。それでも、賢者は何も言いませんでした。

ところで、日が沈むごろ、ある若者が腹を抱えて走ってきました。その若者は、血を流しながら道に倒れてしまいました。王と賢者はその若者を熱心に看護しました。

起きた若者は、王に挨拶をしながら、

「陛下、お許してください。私は陛下を殺そうとした、陛下の敵です。しかし、陛下は私をこのように手厚く介抱してくださり、私を生かしてくれました。これからは、陛下の忠誠な奴隷になります。」
実は、王と若者の家門は互いに憎み合っていました。王のせいで、

5.1. 皇帝の三つの質問

若者の一門は辱めを受けていました。

王はとても嬉しくて、自分が没収したすべての財産をその若者に返し、医者を送って彼を治療しました。

その若者を帰らせた後、王は再び3つの質問の答えを賢者に聞きました。賢者は答えました。

「すでにあなたは答えを得たのではないのでしょうか。」

「あなたに一番大切な時間は、**ただ「今」だけです**。「今」という時間だけがあなたのすべてを支配してますから。それで、あなたは若者の命も救い、敵ともよく和解したのではないのでしょうか。」

「そして、あなたに一番重要な人は、**今あなたと一緒にいる人です**。今あなたのそばにいない人とは、何のこともできません。」

「最後に、あなたに一番重要な仕事は、**今あなたと一緒にいる人に善い行いをすることです**。天が人をこの地に送らせたのは、善い行いをするためですから。」

💬💬💬 コメント

私たちもまた、この物語の王様と同じように、人生という難問の「攻略法」を探して疲れ果ててしまうことがあります。

「完璧なタイミング」や「失敗のない道」を求めすぎて、まだ来ぬ未来に縛られ、身動きが取れなくなってしまうのです。

物語が始まる前から、その結末をコントロールしようとしているのかもしれない。

しかし、**実際に手にしているのは「今」という瞬間だけです**。

頭の中で壮大な計画を練っている間にも、「生」は、目の前の怪我人や、畑を耕す賢者の姿をして、すぐそこで待っています。

「本当の自由」とは、まだ触れることのできない未来を案じて心をすり減らすことではありません。

そうではなく、「**今」という瞬間にどう応えていくか**——そこに心を注ぐことなのかもしれません。

5.2. 希望の歌



Saturn (土星) – もう眠る (Sleeping at last)

画像ソース：YouTube

(<https://www.youtube.com/watch?v=twfyDKBhMHQ>)

今際の時に、あなたは私に「星の勇氣」を教えてくれた
光は死んでもなお輝き続ける
息を切らせてあなたは「永遠」について説く
存在し続けることのなんと尊くて美しいことか、と。

もう一度、尋ねずにはいられない
書き留めたいが、ペンが見当たらない
あなたが言うのを、どうしてももう一度聞きたい
宇宙は私の目に映るためだけに作られたと。

もう一度、尋ねずにはいられない
書き留めたいが、ペンが見当たらない
あなたが言うのを、どうしてももう一度聞きたい
宇宙は私の目に映るためだけに作られたと。

息を切らせてあなたは「永遠」について説く
私達が生き続けることの実になんと尊くて美しいことか、と。

💬💬💬 コメント

宇宙の大部分は、命のない岩石と冷たい空間でできています。
その中で、あなたが**今ここに**存在し、意識を持ち、呼吸をし、何かを感じているということ。それはまさに、奇跡です。

5.2. 希望の歌

人間の存在がいかに儚く、そして「稀有（レア）」なものか。
それを心から受け入れたとき、生きる目的についての見方は劇的に
変わるはずです。

自分の居場所を正当化するために、何かを成し遂げたり、世界を征
服したりする必要などないのだ、と。

歌詞にある通りです。

私たちはただ、**この世界を目撃するためにここにいる**。それだけ
で、もう十分なのです。

5.3. あわせて読みたい



**ニヒリズム・実存主義・不条理主義の違い
| 虚無という深淵へ**

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/nihilism-existentialism-absurdism-jp/>



**自己欺瞞に陥っていませんか？「悪い信仰」
をやめて自分らしく生きるため**

<https://jonathanmpham.com/ja/self-jp/bad-faith-jp/>



**本当に生きるとは何か——ただ存在する人
生から抜け出すために**

<https://jonathanmpham.com/ja/self-jp/living-vs-existing/>



存在への問い55選 | 哲学的思考への招待

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/existential-questions-jp/>

その他の記事：

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/>

<https://jonathanmpham.com/ja/self-jp/>

旅の始まり

さて、ここまで来ました。
終わり——と言うべきでしょうか。
それとも、**始まり**でしょうか。

これまでの思索を、そろそろ現実の人生へと持ち帰る時です。
ソクラテスの態度を思い出してみてください。
宇宙の形而上学については——「確かなことは知らない」。
しかし、自分の生き方については——「何をすべきかを知っている」。

さあ、ノートパソコンを閉じて。
スマートフォンを置いて。
そして、周りにいる人々を見てください。

彼らを自ら選んだわけではありません。
今朝目覚めたときの「自分自身」すら、選んではいません。
それでも——**今、ここにいる**のです。

カードはすでに配られました。
どうか、美しくプレイしてください。

良い人間とは何かを議論するのに時間を浪費するな。そうなれ。

マルクス・アウレリウス

心を込めて

Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)

ニュースレター の登録



自分探しのヒント、感動的なストーリー、人生の成長に関する洞察が直接受信箱に届きます。

<https://jonathanmpham.com/ja/subscribe/>



光を広げるには2つの方法がある。
1つはろうそくの灯になること、もう1つは
その光を反射させる鏡になることだ。

エディス・ウォートン