

マルクス・アウレーリウス著、神谷恵美子訳「自省録」岩波文庫、岩波書店 1956 年 10 月 25 日刊  
を読む

### 〈訳者序〉

- (1) プラトーンは哲学者の手に政治をゆだねることをもって理想としたが、この理想が歴史上ただ一回だけ実現した例がある。それがマルクス・マウレーリウスの場合であった。
  - (2) 大ローマ帝国の皇帝という地位にあって多端な公務を忠実に果しながら彼の心はつねに内に向って沈潜し、哲学的思索を生命として生きていた。
  - (3) 折に触れて心に浮かぶ感慨や思想や自省自戒の言葉などを断片的にギリシア語で書きとめておく習慣があった。それがこの「自省録」として伝わっている手記である。
  - (4) 原題は「自分自身に。」元来、ひとに読ませるつもりで書いたものではない。  
(誕生は紀元 121 年 4 月 26 日、没は 180 年、58 歳と今から約 1800 年前の作品)
  - (5) この書物は、「古代精神のもっとも高い倫理的産物」と評され、古今を通じて多くの人々の心の糧となってきた
- \* ジョン・スチュアート・ミル著「On Liberty 第 2 章」
- (6) 「生を享けた者の中でもっとも高貴な魂」がこの書の中で息づいている。「魂のたぐいまれな真実さ」がつねに我々の心を打つ。

### 第一章

#### 1. 「清廉と温和」

(を、祖父ウェールスから教えられた)

#### 2. 「つつましさと雄々しさ」

(を、父から教えられた)

#### 3. 「神を畏れること、および惜しみなく与えること。

- ・ 悪事をせぬのみか、これを心に思うことさえ、控えること。
  - ・ また、金持ちの暮しと遠くかけはなれた簡素な生活をする事。」
- (を、母からは教えられた)

#### 4. 「公立学校にかよわずにすんだこと。

- ・ 自宅でよい教師についたこと。
  - ・ このようなことにこそ大いに金を使うべきであることを知ったこと。」
- (を、曾祖父からは教えられた)

#### 5. 「緑党にも青党にもくみせず、短楯組にも長楯組にも味方しなかったこと。

- ・ また労苦に耐え、寡欲であること。
  - ・ 自分のことをやって、余計なおせっかいをせぬこと。
  - ・ 中傷に耳をかさぬこと。」
- (を、家庭教師からは教えられた)

#### 6. 「つまらぬことに力をそそがぬこと。

- ・呪文や魔よけやその他類似の事柄に関して、ペテンや魔術師のことを信用せぬこと。
  - ・哲学に親しむこと。
  - ・少年時代に対話(ディアロゴス、ダイヤログ)を書いたこと。
  - ・蒿床や毛皮やその他すべてギリシア式鍛錬法にかなうものを好んだこと。」
- (を、ディオグネートスからは教えられた)

7. 「自分の性質を匡正し訓練する必要があるのを自覚すること。

- ・詭弁術に熱中して横道にそれぬこと。
  - ・理論的な題目に関する論文を書かぬこと。
  - ・けちなお説教をしたり、修辞学や詩や美辞麗句をしりぞけること。
  - ・家の中を長衣姿(トガ、ローマの礼服)で歩きまわったり、その他同様のことをしないこと。
  - ・手紙を簡単に書くことをしないこと。
  - ・腹を立てて自分に無礼をくわえた人びとにたいしては和解的な態度をとり、彼らが元へもどろうとするときには即座に寛大にしてやること。
  - ・注意深くものを読み、ざっと全体を概観するだけで満足せぬこと。
  - ・饒舌家たちにおいそれと同意せぬこと。」
- (を、ルスティクスからは教えられた)

8. 「独立心を持つこと、絶対に僥倖をたのまぬこと。

- ・たとえ一瞬間でも、理性以外の何物にもたよらぬこと。
  - ・ひどい苦しみの中でも、子を失ったときにも、長い患いの間にも、つねに同じであること。
  - ・同一の人間が、一方では烈しくありながら、他方では優しくありうるということを生きた例ではっきり見たこと。
  - ・ひとに説明するときは、短気を起さぬこと。
  - ・経験に富み、哲学的原理を人に伝えることが堪能であり、しかも、明らかにこれらを自分の才能の中でも、もっとも数うるに足らぬものと考えている人間を見たこと。
  - ・友人たちから恩恵と思われるものを受けるときに、そのために卑下もせず、そうかといって冷然と無視もせず、いかにこれを受けべきか学んだこと。」
- (を、アポローニオスからは教えられた)

9. 「親切であること。

- ・自然に従って生きること。
- ・てらいのない威厳。
- ・友人たちにたいするこまやかな思いやり。
- ・無知な者および道理をわきまえぬ者にたいする忍耐。
- ・あらゆる人を適当に遇する道。
- ・彼とまじわることはいかなるお追従よりも愉快であって、そういう機会に人びとは彼にたいして尊敬の念をおぼえる。
- ・人生に必要な信条(ドグマ)を見出し、これを適当に分類するのに優れた理解力と方法を示したこと。
- ・怒りやその他の感情の微候をゆめにも色にあらわさず、このうえもなくものに動ぜぬ人間であると同時に、このうえもなく愛情にみちた人間であること。

- ・仰々しくなく賞讃すること。
  - ・多くの知識を持ちながらそれをひけらかさぬこと。」  
(を、セクストゥスからは教えられた)
10. 「口やかましくせぬこと。
- ・粗野な言葉づかいや、文法的にまちがったことや、気にさわるような表現を用いる人にたいしては、とがめだてするようなふうになぜせず、答えのかたちで、あるいは他人の言葉に口ぞえする形で、または言葉づかいではなく問題自体と一緒に論議するという形で、またそのほか同様の慎ましやかな注意によって、用うべきであった表現そのものをうまく話の中に持って来ること。」  
(を、文法学者アレクサンドロスからは教えられた)
11. 「暴君の嫉妬と巧智と虚偽とはどんなものかを観察したこと。
- ・一般に我々の間で貴族(パトリキ)と呼ばれている人たちは、多かれ少なかれ親身の愛情の欠けていることを観察したこと。」  
(を、フロントーからは教えられた)
12. 「『私は暇がない』ということをしげしげと、必要もないのに人にいったり、手紙に書いたりせぬこと。
- ・緊急な用事を口実に、対隣人関係のもたらす義務を絶えず避けぬこと。」  
(を、プラトーン学派のアレクサンドロスからは教えられた)
13. 「友人が抗議を申し込んできたならば、たとえそれがいわれなき抗議であろうともこれを軽視せず、彼を平生の友好関係に引きもどすべく試してみること。
- ・自分の先生たちに関して、心から善いことをいうこと。
  - ・自分の子どもたちにたいして真の愛情を持つこと。」  
(を、カトゥルスからは教えられた)
14. 「家族への愛、真理への愛。
- ・正義への愛。
  - ・万民を一つの法律の下に置き、権利の平等と言論の自由を基礎とし、臣民の自由をなによりもまず尊重する主権をそなえた政体の概念をえたこと。
  - ・哲学にたいしてつねに変わらぬ尊敬の念をいだくこと。
  - ・親切をほどこすこと、すすんで与えること。
  - ・希望を持つこと、友人の友情に信頼すること。
  - ・自分の叱責を受けねばならない人びとにたいして齒に衣を着せなかったこと。
  - ・友人たちが『あいつはなにを欲し、なにを欲しないのだろう』とあて推量するまでもなくはつきりしていたこと。」  
(を、私の兄弟セウェールスからは教えられた)
15. 「克己の精神と確固たる目的を持つこと。
- ・いろいろな場合、たとえば病気の場合でさえも、きげん良くしていること。
  - ・優しいところと、厳格なところがうまくまざり合った性質。
  - ・目前の義務を苦勞に感じない。
  - ・彼のやることは悪意からではないと万人が信じたこと。

- ・驚かぬこと、臆さぬこと。
  - ・決してあわてたり、しりごみしたり、とまどったり、落胆したり、作り笑いしたりせぬこと。
  - ・慈善をなし、寛大であり、真実であること。
  - ・修養して正しくなった人間、というよりはむしろ、天性まがったことのできない人間、という印象を与えたこと。
  - ・なんぴとも、自分が彼に軽蔑されていると考える者もなければ、自分が彼よりも優れているとあえて考える者もなかったこと。
  - ・快く……したこと。」
- (を、マクシムスからは教えられた)

16. 「温和であること。

- ・熟慮の結果いったん決断したことはゆるぎなく守り通すこと。
- ・名誉に関して、空しい虚栄心をいだかぬこと。
- ・労働を愛する心と、根気強さ。
- ・公益のために忠言を呈する人びとに耳をかすこと。
- ・各人にあくまでも公平にその価値相応のものを分け与えること。
- ・公共的精神。
- ・友人たちに食事を共にすることを少しも強要せず、また義務的に旅行のお供もさせないこと。
- ・何か用事のためにそばを離れていた人びとが、帰ってきてみると、つねに同じ彼を見出したこと。
- ・評議の際、ものを徹底的に検討しようという態度。
- ・ねばり強さ。
- ・安易な印象で満足し、いい加減のところで詮議を切り上げてしまうようなことを決してせぬこと。
- ・倦怠もしなければ夢中になりもせず、友人を持ちつづけること。
- ・あらゆることにおいて自足すること、および快活さ。
- ・はるかかなたを予見し、悲劇的なポーズなしに、細小のことに至るまであらかじめ用意しておくこと。
- ・自分にたいする喝采やあらゆる追従をさしとめたこと。
- ・帝国の要務について、日夜心を砕き、その資源を管理し、そのために起る非難を甘んじて受けたこと。
- ・神々にたいしては迷信をいだかず、人間に対しては人気を博そうとせず、きげんをとろうともせず、大衆にこびようともせず、あらゆることにおいて、まじめで着実に、決して卑俗に堕さず、新奇をてらいもしなかったこと。
- ・人生を快適にするすべてのもの—それを運命はゆたかに彼に与えたが—を誇ることもなく、同時に弁解がましくもなく利用し、そういうものがある時にはなんら技巧を弄することもなくたのしみ、無い時には、別に欲しいとも思わなかったこと。
- ・なんぴとも彼のことを詭弁家(ソピステース)、軽佻浮薄な人間、または術学者と呼びうる者はなく、彼こそは分別ある、完全な、追従に耳をかたむけることのない人間で、自分自身および他人のことを立派に処理しうる人物であった。

- ・そのうえ真の哲学者にたいしては尊敬の念をいただき、その他の人びとにたいしては、批評がましいこともいわないが、そうかといって彼らに惑わされもしない。
- ・彼の人づきのよさと少しも気むずかしいところのない懇懃さ。
- ・自分の肉体にたいする節度ある配慮。
- ・それは生活を愛する人間としてではなく、お洒落のためでもなく、投げやりでもない。
- ・かように、自分の身を大切にすることによって、彼はめったに医術や内服薬(のみぐすり)や塗布剤(ぬりぐすり)を必要としなかったのである。
- ・特筆すべきは、たとえば雄弁とか、法律、倫理、その他の事柄に関する知識など、なにかの点で特別の才能を持った人びとにたいしては、妬みもせず、ゆずったこと。
- ・そののみか、彼らを熱心に後援して、各々がその独特の優れた点に応じて名言をうるようにはからったのであった。
- ・すべて祖先の伝統に従って行いながら、伝統を守っていることをひけらかさなかったこと。
- ・一つ所に落着いていられず動きまわる人たちとは異なり、同じ場所や同じ仕事に留まったこと。
- ・頭痛のひどい発作の後、直ちに平生の仕事へ元気で戻ったこと。
- ・彼は多くの秘密を持たず、持ったとしてもきわめて少なく、またきわめてまれであり、それも政治に関するもののみであった。
- ・祝典の管理、建物の造築、下賜品の分配、その他同様の事柄における思慮と節度。
- ・この場合、彼は自己のなすべきことにのみ目をそそぎ、それによってえられるべき名誉には目もくれなかった。
- ・彼は時をかまわず入浴することをせず、家を建てることを好まず、食物や衣服の織り方や色合や奴隷の容姿などを気にかけなかった。
- ・彼の長夜(トガ)は、別荘のある低地の田舎ローリウムからきたものであり、またラーヌウィウムで着ていたものの大部分もそうであった。
- ・トゥスクルムの収税吏が彼に懇願したとき、この人にいかに振舞ったか。
- ・すべて彼のやり方はそんなふうだった。
- ・彼は粗暴なところも、厚顔なところも、烈しいところもなく、いわゆる「汗みどろ」の状態になることもなかった。
- ・彼の行動はすべて一つ一つ別々に、いわば暇にまかせてというように、静かに、秩序正しく、力強く、終始一貫考慮された。
- ・ソークラテスについて伝えられていることは彼にもあてはまるであろう。
- ・それは、大部分の人間が節するには弱すぎ、耽溺しすぎるようなことを、彼は節することも享樂することもできた、という点である。
- ・いずれの場合においても、強く忍耐深く節制を守るとは、完全な、不屈の魂を持った人間の特徴で、(最後の病における彼は)その例である。」

(を、父からは教えられた)

\*マルクスの養父、アントニヌス・ピウス。ローマ皇帝(138-161 年在位)

## 第二章

### 1. あげがたから自分にこういきかせておくがよい

- ・うるさがたや、恩知らずや横柄な奴や、裏切者や、やきもち屋や、人づきの悪い者に私は出くわすことだろう。
- ＊「人付き」：①他人とのつきあい、②他人にもたれる、(いい)感情・評判など(一がいい)
- ・こういう連中にこういう欠点があるのは、すべて彼らが善とはなんであり、悪とはなんであるかを知らないところから来るのだ。
- ・しかし私は、善というものの本性は美しく、悪というものの本性は醜いことを悟り、悪いことをする者自身も天性私と同胞であること。  
一それはなにも同じ血が種をわけているわけではなく、  
叡智と一切の神性を共有しているということを悟ったのだから、  
彼らのうち唯一人私を損いする者はない。
- ・というのは、唯一人私を恥すべきことにまき込む力はないのである。
- ・また、私は同胞にたいして怒ることもできず、憎むこともできない。
- ・なぜなら、私たちは協力するために生まれついたのであって、たとえば、両足や、両手や両眼瞼や、上下の歯列の場合と同様である。それゆえに、互いに邪魔し合うのは自然に反することである。そして、人にたいして腹を立てたり、毛嫌いしたりするのはとりもなおさず互いに邪魔し合うことなのである。

### <解説>

- ・「戦争とはこれほど不幸なことか」
- ・彼はなによりの平和愛する者で、「戦争は人間性の不栄誉であり、不幸である」
- ・「よくよくの必要に迫られなければ戦わない方針」
- ・一旦戦う段となれば、正当な防衛のためにはどこまでも勇敢に戦った。
- ・彼は在位中仁政によって万人の敬愛を一身に集めていたので、死後一世紀の間、多くの家では彼を家の安護神の一人として祀っていたという。
- ・「正義」「博愛」「社会的連帯感情」が、彼のなすことを特徴づけていた。

### <コメント>

アウレーリウス(121 — 180)はローマ皇帝で哲人。本書は、古来、最も多く読まれ、数知れぬ人々を鞭うち励ましたとされます。「論語」をはじめとする「四書」にあたる書として大いに親しみましょう。

2025 年 12 月 22 日