

# 「菜根譚」から学ぶ

400年ほど前、中国・明代の学者 洪自誠によって書かれた処世訓「菜根譚(さいこんたん)」という書があります。日本には江戸時代末期に伝わり、これまで多くの経営者や政治家、文化人などが座右の書としてしています。

著者の洪自誠は、儒教・道教・仏教という中国をはじめ東洋全体に影響を与えた三大思想について学び、それぞれの足りない部分を他から補うようにして、この本を書きました。儒教は自らを厳しく律して学ぶことを説き、道教は反対に自由にのんびりと生きることを勧めます。この二つが現実的な知恵であるのに対し、仏教は宇宙の真理を語り悟りの境地を教えます。「菜根譚」には、それら全ての要素が含まれています。

「菜根譚」という書名は、宋代の学者の言葉「人よく菜根を咬みえば、すなわち百事なすべし」(堅い菜根を咬みしめるように、苦しい境遇に耐えることができれば、人は多くのことを成し遂げることができる)という言葉に由来し、咬みしめて味わうべき人生訓の書という意味が込められています。

今回はこの中から7つを紹介します。

## ■時代と相手に合わせて生きる

この世の中でうまく生きていくためには、今という時代を読み、相手をよく見て行動することが大切だ。

たとえば、政治的に安定した時代であれば、自らの志や信念を貫いた生き方をすればよいし、風紀や秩序が乱れた時代であれば、四角四面に行動するのではなく柔軟に生きたほうがよい。そして、風紀も秩序もほとんど失われた時代であれば、志や信念を貫きつつも柔軟性を忘れず、臨機応変な対応を心がけたほうがよい。

また対人関係においても、善人には寛容な態度で接し、悪人には厳格な態度で臨むがよい。しかし普通の人に対しては、寛容と厳格さの両面を使い分けて付き合うことが大切である。

## ■相手の受容量を考えて指導する

人はむやみやたらと厳しく叱りつけばよいというものではない。人を叱る時のポイントは、あらかじめ、相手が自分の叱責の言葉を受け入れることができる程度をきちんと考慮することだ。

また、人を育てる時にも、目標を高く置けばよいというものではない。相手が実行できる範囲のことか否かをしっかりと考慮して決めるべきだ。

## ■リーダーになったら言動に注意する

リーダーになった人は、以下の四点に注意して組織を運営していかなければならない。

1. 発言は公明正大に、態度は公平公正を貫くこと。
2. 常に心を穏やかに保ち、笑顔で部下に接すること。
3. 権力や利益にばかり執着している輩に近づかないこと。
4. 極端なことをして、つまらない者の恨みを買わないこと。



## ■自分に何があっても動揺しない

名声を得ても屈辱を受けても、動揺せず正々堂々としていよう。それはちょうど、庭先の花が咲いたり散ったりする様子を眺めているような穏やかな心持ちだ。

また、今の地位にとどまろうが降格されようが、まったく意に介さないことだ。それはちょうど、空に浮かぶ雲が、風まかせに巻いたり延びたりと自由に形を変えているのに似ている。

## ■口に出す前によく考える

口は心の門である。人はとかく、心の中で思っていることを何も考えずにそのまま口に出してしまうものだ。だからこそ、意識して口を慎まなければ、言わなくてもいいことや秘密にしておくべきことまで、すっかり外にもれてしまう。

意識は心の足である。人はとかく無意識のうちに人として正しくない行動をとる場合がある。だからこそ、何か行動を起こすときには、それが正しいことなのか、そうでないのかをしっかりと考える癖をつけなければならない。さもなければ、どんどん悪い方向に暴走してしまう。

## ■世間の評判を鵜呑みにせず、自分で確認する

他人の悪い評判を聞いても、すぐにその人を悪と決めつけたりしてはいけない。評判が、その人を陥れるための策略であるのか、事実なのかを自分の目で確かめてから判断すること。

同様に、他人の良い評判を聞いても、それをすぐ信じて親しくつき合ったりしてはいけない。その噂が、心の曲がった人間が自分をよく見せようとしてたくらんだことなのか、事実なのかを確認してから判断すること。

## ■楽しい気持ちで暮らす

幸せになりたいと願って幸せになれるものではない。大切なのは、常に楽しみ喜ぶ気持ちを持って暮らすことである。これこそが幸福を呼び込む秘訣だ。

不幸は避けたいと思っても避けられるものではない。大切なのは、イライラして人にあたったり、暴言を吐いたりせず、常に人に思いやりの心を持って接することだ。これが不幸を避ける秘訣だ。

原典には三百数十項目が記されていますが、現代に生きる人に適しているものを現代語訳し、出版されています。日々の仕事や生活の中で、悩みや迷いが生じたときの一冊におすすめです。

引用：中国古典の知恵に学ぶ 菜根譚  
洪自誠 祐木亜子訳



垣内 イスズ