

法話

# できる社会人とは？

## 就活中<sup>(注1)</sup>の大学生と 若い社会人に向けて

笠倉 玉溪

### 1 はじめに

こんばんは。私自身はできる社会人とは言い難いのですが、インタビュー記事を多く書いてきまして「できる社会人」をたくさん見てきた、ということでのご要望だと思しますので、お応えできるかは心許<sup>もと</sup>ないのですが、お話しさせていただきます。

私が最初に就いた仕事はコピーライターでした。今も続行中です。が、最近は禅の呼吸で書く書道教室と、カルチャーセンターやセミナーで禅やお経の話をする方が多くなってしまいました。しかし、これもいつまた変転するかわかりません。時に応じて自分ができること、したいこと、やるべきことに向き合ってきた結果自然とそうな<sup>ま</sup>ってきて、自分でも思いもかけない展開になってしまいました。今後も何がどう動いていくのか、先のことは自分自身にさえわからない、ただやるべきことをやっていけば何かが動いていくだろうと思っています。

種を蒔<sup>ま</sup>けば実を刈り取るのが道理ですから、できるだけ誠実に日々種蒔きに精を出せば、やがて収穫の時が来る。失敗するかもしれないし、思いがけず素敵な実がなっているかもしれない。けれどもそんな

先のことはわからないので、まだ来ぬ結果はさておいて、キリスト教でも言われますように、思い煩うことなく、そのわからない先を自分自身が一番楽しみに感じていられる、そういう歩き方をしたい、といつも思っています。

ライターの時にいろいろな仕事をしましたが、インタビュー記事を今に至るまで書いてきまして、いわゆる成功した人を多く見てきました。また、今は毎月100人位の方にお話ししたりしますので、そうした方たちの個人的な悩みなども多く聞きますし、書道教室を通じて地域での関わりもありますので、そうしたことを通じて何が人をいわゆる成功させるかを感じる機会も多くあり、そこからある共通点を感じています。

ここで「できる社会人」という定義ですが、いわゆる世間的に成功したというだけでなく、本人がそのことによって幸せを感じているか、満足しているか、ここが大事なところで、本人は苦しみの中において世間から評価されても、これはいかがなものかと思います。何がやがて突き抜ける要因か、ここでは「心が満足する成功」につながる道を考えてみたいと思います。

## 2 自我とどうつきあうか

まず長年インタビューをしてきて、政治家も社長もスポーツ選手も、私が意外だったのは、必ずしも全員が希望してその仕事を始めたのではない、ということです。皆さんの中にもなかなか自分の適職がわからない、何をしたいのか今ひとつつかめない、という人も実際多いと思います。

私の出会った方々も、意外にも消去法で仕方なく始めたとか、親の家業で無理やりさせられた方もあり、昨今言われているように好きなことを見つけて一筋に生きる、などというラッキーな話は、実はそれ

ほどないようでした。また仮に好きな仕事だったとしても大きな挫折や転機は必ずあるもので、そういう時どうするかの姿勢そのもの、生き方のスタンスの取り方に共通点がある、と感じています。

ともかくも仕事を始めると、最初は当然自分自身には未知の世界であり、自分が本当にその仕事に向いているかどうかもわからない状態です。が、とりあえず命じられた事に取り組む、しかしできない、不器用で上司に叱られる、周囲はできているのにと悩む、落ち込む、でもともかく解決策を探して進む、やっとクリアしたと思ったらまた課題が出てくる、取り組む、進む、越える、時には自分に向いていない、と見切って転職したりなどもありつつ、それも含めて取り組む、進む、越える、結局前に見えている道なんてなかった 楽しかったり苦しかったりしたが気がついたら後ろに道ができていた それだけなんです、しかしとても幸せなことでした、こういう感想を言う人が多かったのです。

私たち人間は、毎分毎秒自分の感覚で物事を判断して生きています。たとえば、向こうから誰かが歩いてくる、なんか苦手な感じだなとか、いい感じだなとか、またこの音楽は好きだな、嫌いだな、この景色は素敵だな、あるいは今日のこの話は退屈だな(笑)など、常に判断をして生きています。当然対人関係でも仕事でも、目の前にあるものに気持ち動き判断をします。人間なら自我があるので当然のことです。しかしその気持ちの出所をよくよく見てみると、無意識に自分に都合が良いように判断していたり、自分をかばっていたりする場合が多いもので、それを自我とかエゴと言って、私たちが普段判断の根拠にしているものです。多くの場合、その積み重ねが「私」をつくっています。

特に苦手感は、それをすれば苦労しそうだとか、プライドが傷つく

とかの損得をどこかで考えているものです。しかし良く考えてみると、苦手だな、嫌だなと思うことで、自分で自分の限界をつくっているのです。自分の唯一の拠り所であるはずの、自分を守っているはずの自我が自分の成長の足を引っ張っているのです。最初からそういう気持ちがあっては、わざわざ自分で自分におもりを付けているようなものですが、それをふつう自分はなかなか気づきません。

そのことと「心が満足する成功」と、どう関わるのでしょうか。

私が出会った人たちは、気の強い人もいれば穏やかで静かな人もいて、中には人とぶつかってばかりで自我に苦しみ続けたと言う人もいましたし、反対に劣等感が強くて積極的になれなくて、と言う人もいました。決していわゆる強気で元気がいいだけが道を切り開くのではなく、そういう表面的な人の個性ではなく、共通するのはその時どれだけ自分勝手な判断を優先させずに素直に受け止め取り組めたか、ということでした。目の前にあるものに取り組む時、自我というものと格闘しつつ、いつしか「やるべきものに集中」していく、その過程で自分をかばう気持ち、つまりは自我を乗り越えていくもののようにした。

目の前にあるものに、常に自分を立てて自分の物差しでしか判断できない人は、世界が自分の範囲を越えないので、当然決して自分を越えられない、言ってみれば成長できないということになりますが、反対に自分を立てずに常に真っ白な気持ちで判断を加えずに、ただやってみる、そういう姿勢の人はいつのまにか自分の限界を越えていくのです。この態度には強気や弱気、頑張るとか頑張れないなどではない何かがあります。

私の出会った人たちは皆さん素直で、いろんな葛藤<sup>かっとう</sup>や挫折もありつつ、とりあえず「はい」と言ってやることのできた人たちです。この

場合の「はい」は、つきつめれば上司に対してではなく、自分に対して、ではないでしょうか。動けば次の課題が出てくるのでその解決に取り組む、また「はい」と言ってやる、進む、そうして後ろに道ができていた、という歩き方です。

バッターボックスに立って、どうしよう、打てなかったらかっこ悪い云々とドキドキして自分のことばかり考えている、これではスタートラインにさえ立っていないということになります。いかに自分の感情を越えて打つことに集中できるか、逆に言うと集中することで雑念を振り払っていき、という方向にいかに心をもっていけるか、ではないでしょうか。

### 3 書道について 手本と自分

私の専門は書道ですので、少しその関連の話をしてします。

書道にはお手本があってそれを習って上達していくのですが、自分にはない技術を獲得するために必要なこと、それは今この時の自分を総動員して自分以上のものに近づいていき、やがて手本を自分のものにし、少しずつ自分の範囲を大きくしながら成長していく過程を辿ります。

「手本」が今の自分以上の何かを含んだ存在、とするならば今の自分でチャレンジしても届くはずがないのであって、何度やってみてもできない、なぜだろう、もう駄目なのではないか、所詮無理なのではないか、と熱心であればある程いろいろな葛藤も出てきます。そのうち字が字に見えなくなってくる、自分の身体がぎくしゃくしてきてまったく書けなくなるということが起こります。

この時が一番苦しくて、進むこともできず、かといってやめてしまったらずっと苦しいままなのですからやめることもできない。まるで真っ暗な穴に落ちたような気になるものです。しかしこれは考えてみれば当然です。自分を後生大事に握りしめたまま自分以上のものにチ

チャレンジしたのでは、絶望的な戦いを挑んでいるようなものですから。

しかしそれでもやり続けるしかもう道がないことを、歩き始めた人はわかっています。

ではどうなるか。ありがたいもので、絶望的になったときから、知らず知らず立ちほだかる手本を受け入れる準備が始まります。身体がぎくしゃくしたのは、いわば自我の解体が起こっていたからなのです。一番大事だと思っているものの崩壊なのですから、これが苦しくないはずがありません。しかしあらゆる自分を総動員してもかなわないなら、ただひたすら一心に書き続けることによって、ただそのことによってだけ、いつの間にか雑念がなくなり集中していき、そして自分を捨てていき、その果てに手本になりきる、という道を歩き始めます。

そしてある時ふと、ばらばらだったものがスーッとひとつにまとまる。ああ、できた……という瞬間が来ます。解体した自我が新しいものを受け入れ再構築されたというところでしょうか。その時お手本はもうお手本ではなく、私の中で生き始めます。

これは私だけでなく、小学1年生であっても同じ過程を辿るのを見てきました。穴に落ちた時、子どもは怖くて泣いてしまいます。見かねて「もうやめる？」と私が言っても、いったんこの道に入るとたった6歳でも「やめられない。」と答えます。当然です。やめたら怖さがずっと続くとわかっていますから。そしてやがてできた時、またぼろりと涙が出て、「腰がぬげちゃった」と言った子もいました。その時私たちは、大人がするように対等の同士として固く握手をかわしました。

たとえば宝探しの冒険物語で、辿り着くまでに散々な目に遭ってようやく宝を手にしたところで、それが砂のように消えてしまった、というような話がありますが、それは過程においてその宝にふさわしい

自分に成長しているということなのではないでしょうか。手にした時にはすでに目的そのものになっている、だからもうそれは必要ない、という寓話ぐわだと思えます。書道も同じで、辿りついたらもう手本は必要ありません。

成長のカギは、自分以上のものの前に立った時、いかに自分を捨ててそのもの自体になっていけるか、ということではないでしょうか。万策尽きて自分を捨てざるを得なくなった時、こちら側は相手を受け入れる準備が整い、相手の固く閉ざした扉も開く時が同時に起こり、やがて双方がひとつになっていく、そんな実感があります。

#### 4 禅について

さて、これらの心の成長を最も直接的な手段で教えてくれるのが「禅」であると私はお話ししたいのです。心を真っ直ぐに成長させるため、真の満足を得させるため、数百年かけて磨き抜かれてきた方法です。禅はあるひな形を目標に「……のようになる」ということを決して言いません。あくまでも個人がそれぞれの自分の心に向かっていく道を歩かせてくれます。

その方法として、臨済禅の修行には大きく分けて「静坐」と「作務さむ」と「参禅」とがあります。

##### (1) 静坐

「静坐」の時何をしているかということ「数息観」といって自分の息を数えます。これはもう数千年も前から、インドで最も古くから行われてきたといわれている心を整え磨く修行です。最初に、私たちはふだん毎分毎秒自分の感覚で物事を判断して生きていて、自分の物差しを握って物事を選択している、しかしそれは自分かわいさが底にあってのもので、自分をかばっているはずが結果的に限界をつくり自分の成長を阻んでいる、と言いましたが、数息観は常に動いている私たち

の「良い」とか「悪い」とか、「好き」とか「嫌い」とかいうプラスかマイナスかに偏る感情、判断選択したがるエゴを、真ん中のゼロに戻していきます。ただ息を数えるという何の感情も引き起こさない方法だからこそ、どちらにも偏らない状態をつくることができ、自我が出てくるのを自然に抑えることができます。ゼロになれば心は真っ白ですから、すべてに対し色眼鏡なしに見ることができます。澄み切った湖面に月がそのまま映るように、素直に雑念なくバッテリーボックスに立つことができます。これでスタートラインに立つ心の準備をすることができます。これを鍛えておくのは本当にすべてのことに役に立ちます。

物事の初めにもよいのですが、どうしたらよいだろう、などという悩みの時にも、一度心を真っ白にすると、やりたいこと、すべきことが浮かんできます。心の声を遮るあらゆるものがなくなるからです。悩み事や考えるべきことがあるときは、精一杯考え抜いたら、ゼロにして手放す、するとある時そうだ、そうしよう、そうすべきだと浮かんでくるはず。常に自分自身とダイレクトにつながれるので自分との会話が早い。ぐるぐる回らないで済むのです。

ただ誤解のないように繰り返しますと、何もせずにただゼロになれば解決するというのではなく、精一杯自我を総動員して考える、悩む、という過程は大切です。大きな発明をした人や仕事で難局を切り抜けた人は皆、万策尽きたと思うところまで追い込まれた、するとある時思いがけずふっとこうすればよいのだと浮かぶ、といます。プラス、マイナスのやじろべえの手を大きく振って悩んだ自我があってこそ、解体され新たなものを吸収して再構築されて治まった時、独自の何かが、その人にしかないその人らしい何かが出てくるのです。自我があってこそなので、私は決してエゴを否定はしません。

## ( 2 ) 作務

次に「作務」があります。お坊さんはよく掃除をしているイメージがあると思いますが、修行では静坐と作務が交互にあって、先ほどの数息観で得たゼロの状態を今度は動作しながらも保てるように訓練していきます。特に草取りや掃き掃除・拭き掃除などは、単純作業のため、ついつい考えたりする脳を使わずに<sup>ふ</sup>いられ、ただひたすらに雑念を起こさないように、自分の感情に振り回されないように、目の前のものに集中していくことを鍛えてくれます。

この事のすごさは、今を生きる大切さを教えてくれるということです。集中してただ草を抜くとき、結果を思い煩うことはありません。無心で物事に取り組む時、私たちの心は先のことを心配したり悩んだりして自我に振り回されることなく、真っ白な状態で自分を手放しているの、心は解放されています。これが良い気持ちでないはずがありません。実に気持ちの良いものです。

こうして結果などというものは、最初から心配するものではなく後から付いてくるものだとして学び、まだ起こってもいない未来や済んでしまった過去に苦しめられる愚とは無縁になって、実体ある「今」を生きることができるようになるのです。

たとえば人に会う時、前にあんな嫌なことを言われたということを引きずったり、だからきつこうなるにちがいないと思ひ煩うこともなく、常にさっぱりと新しい気持ちで相手を受け入れて<sup>あいさつ</sup>挨拶できたら、また、できないかもしれない、失敗したらどうしようなどと思う時、その不安をまだ起こっていない先のことと手放せて集中できたら、きっと何か今までとは違う道が開けてくるとは思いませんか？

## ( 3 ) 参禅

また「参禅」はいわゆる禅問答をするのですが、その問題とは書道というならお手本のようなもので、昔から伝わってきた自我を削り落

していく道具です。それをひとつひとつ解いていくことで階段を一段ずつ上るように心を成長させていく、実に上手にできています。最初はまったく手も足も出ないのですが、だんだんと問題そのものになっていくことで、ある日ふと自分の心の限界を破ったことに気づきます。禅は問題そのものが答えであるという驚くべき方法を何百年もかけて洗練させ、まったく古びることなく今に生きています。

## 5 種を蒔く

物事には原因と結果があって、私たちは常に原因となる種を蒔き続けています。蒔けばいつか刈り取る日が来ます。親が出会わなければ自分がないのと同様に、たまたま今日こうして集うのも各自のいろいろな原因と結果の積み重ねの結果です。それを仏教では因果律といいます。良い種を蒔けば良い実がなると一般にいうような道徳的なものではありません。現実の良いことをした人がひどい目に遭ったりすることなども間々あることです。では、そのような現実の中で満足できる成功をするためには、どんな種を蒔くべきなのでしょうか。

私は、自分の欲得から出た種を蒔かない、ということをして自戒にしています。欲得、つまり自分かわいさのエゴから出た種は、うまくいけばどんなもんだいと威張る実を、うまくいかなければきっと誰かや何かのせいにする実を収穫させます。私は、そんな実はほしくありません。何かのせいにする生き方は、本当の意味で主体的とはいえないと思うからです。とても難しいことではありますが。

また何かを決める時、大きいことから小さいことまで、いつも自分かわいさから出ていないかを考えます。今のはゼロの自分が思ったことだったろうか、と。ゼロの状態こそが本当の自分らしさと言えるものです。そこから出ていることなのかを必ず省みるように心がけています。自分を無意識にかばって小さなエゴに振り回されてしまっては、

本当の自分の姿を見逃して正しく自分を育ててやれなくなる。リスクを考えるよりは素直に自分らしさを伸ばしてやりたい。そうすることが自分の命に敬意を払うことになると思うからです。

しかし結果を思い煩うことなく、自分らしくすべきこと、したいことを選択すると、良いことばかりが起これるのではなく、時に結果は辛いことも起こります。

禅の修行をした千利休は自分らしさを貫いた結果切腹することになり、甲斐恵林寺の快川和尚は「火も自ずから涼し」と言い残して焼き殺され、お釈迦様は貧しい弟子の食事に当たって決して楽な亡くなり方ではなかったと思われまし、キリストは磔はりつけになりました。

しかし自我を乗り越えるということは、計らいを捨てるということです。そこには先を思い煩うことなくただ歩き続ける安心と満足があるはずです。

やはり禅の修行をした上杉謙信は『廓然無聖』の則かくねんむしょう（禅の問題のひとつ。参禅によって解決をしていく。）によって「正しい」に執着する自我を捨てて真の義の人に生まれ変わって軍神となり、やはり禅に造詣が深かった直江兼継は自分の真の姿を「愛」と見つけ、その姿勢を貫いて、秀吉からの30万石の申し出をあっさり断り一生臣下で過ごしました。親鸞上人しんらんしょうにんが師の法然上人になら、たとえだまされて地獄に落ちてもかまわないと言ったのは、うそのないゼロの自分自身であるならば、この先何があるうとそんなことはあずかり知らぬこと、ただ歩いていくのみ、という不動の満足の現れだと思われまし。

自我を手放すことは、逆に自分自身を肯定し信じることにつながるのだと思います。

## 6 終わりに

さて、ずいぶん立派なことを申し上げてきました。お恥ずかしいか

ぎりです。私は自分が我も強く業も深い人間だと自覚しています。時に情けないほど弱く人に頼り迷惑をかけ、消えてしまいたいと思うような失敗もたくさんしてきました。

それでも思うのは、心がゼロになる時、つまり自分の身体を中心にして前後（未来と過去）左右（プラス・マイナスの感情的な選択と判断）の想念に引きずられることなく今を実感する時、小さい自我を手離して素直なそのままの自分を感じる時、自ずと合掌する気持ちになります。だからこそそこに限りない自由と慈悲と救済のカギが存在することを信じられる、これが私の勇気になっています。

今 時代は未曾有の危機にあり、将来に希望も持ちにくい状況です。自分の力で頑張ることのできる人はむしろ恵まれている人で、明日の仕事もあるかどうかわからないという人がたくさんいる時代になってしまいました。そのような中で、禅の修行はさらに頑張ることを要求する厳しく辛いもの、と知っている方もいらっしゃるかもしれません。が、禅の修行はゼロになることで、いわば仏の豊饒な慈悲に守られつつ、何物にも邪魔されない自分らしさへ辿りつく心の旅だと私は思います。ゼロは合掌、合掌して計らいを捨てて任せてしまう、委ねてしまう、そしてただ歩いていこうと思う、そこには深い祈りにも似た満足があるのではないのでしょうか。禅は究極の癒やしであると私は思います。

私が出会ってきた素晴らしい方々は、皆自分より大きなものに、ただ小さな自分を捨てて常に真っ白な新しい気持ちで結果は任せてただやる、という姿勢を貫けた人たちです。やるべきことの前に自分の心配や不安を優先しない勇氣ある人でもありました。そのことが自分らしさを見つけることにつながり、心の満足を得てこられたように思います。ですから、さぞ大変だったでしょう？と世間は言いますが、ご

本人たちはそうでもないようなのです。とても明るく深く感謝の気持ちを持っていらっしゃいました。

本当の成功とは、こうして自分にうそをつかず、時にままならぬことに出会って滑ったり転んだりしながらも今を大事に歩き続け、いつか堂々と本当の自分に出会う、そしてそのことに感謝できてこそなのではないでしょうか。

どうぞ1日5分でも10分でも、できればもう少し長く！（1回45分が基本です。）坐禅（数息観）をする時間を持たれることをお勧めします。しばらく続けると、必ず心が何か良い方向に向かっていることを実感されると思います。いつでも、どこでも、立ったままでも、そしてどなたでもできます。

坐禅は数千年も前からその効果が伝えられている宝だということをお伝えして、終わりにさせていただきます。ありがとうございました。

合掌

（平成20年9月、若者参禅会の法話より）

編集部注

（注1）就活中：就職活動中

## 著者プロフィール



ぎよつけい  
笠倉玉 溪（本名 / 奈都）

昭和37年生まれ。中央大学文学部卒。フリーライター。禅書道教室主宰。昭和59年、人間禅白田劫石老師に入門。現在、人間禅布教師。