

「はた^(端)を^(楽)らくにする。

はた
らく
端楽

OGL, Shojun
大來尚順

それが働くこと。

はじめに

普段、私たちは当たり前のように「はたらく」（働く）という言葉が飛び交う社会で生活していますが、そもそも「はたらく」とはどういうことなのかを考えたことはありませんか。おそらく、あまり気にせずにいる人も多いのではないのでしょうか。

「はたらく」という言葉の意味を国語辞典で調べてみると、「仕事をする」「労働する」「機能する」「精神などが活動する」などとあります。しかし、本来は「端（はた）を楽（らく）にする」ということを意味します。つまり、周りの方々を幸せにすることなのです。

きっと多くの方々は、「仕事をする」「労働する」ことを「はたらく」という言葉の定義として捉え、スピード、効率、グローバル化重視の現代社会環境に身を置かれていることだと思っています。

「お金持ちになりたい」「偉くなりたい」「自分の夢を叶えるため」「会社を守るため」「家族を守るため」「生きるため」など、働く理由はさまざまあるでしょうが、たとえばどんな理由、志、思いがあるうとも、働いた結果が何かしらの社会貢献に繋がっているのであれば、それは素晴らしい結果だといえるでしょう。

さて、ここで一度立ち止まって、少し人間の習慣について考えてみましょう。人間というのは、生きていく中で成功や失敗を繰り返して、さまざまな経験を通して物事を判断できるようになる、素晴らしい能力を持っています。しかし、これは言い方を換えると、実はさまざまな経験を通して、自分の都合のいいように判断する価値基準が構築されているということでもあるのです。つまり、自己中心的な判断をするようになってしまいうことです。

ひょっとしたら世間一般の「はたらく」という定義の中に身を投じ過ぎて、気が付かないうちに考え方やものの見方がこり固まってしまい、かつては理解できたことが分からなくなっていたり、あなたの目を曇らせていることもあるかもしれません。

実は、これを「いそがしい」（忙しい）といいます。この「いそがしい」という言葉は、普段「用事が多くて暇がない」「せかせかして落ち着かない」という意味で使われますが、漢字の「忙」を分解すると、「心」と「亡」に分かれます。つまり、「心が亡い」ということになり、「本来あるはずの落ち着いた心、優しい心が失われた状態」であることを意味しているのです。

今日の日本の社会を見てみると、忙しく働くことが重要視され、中にはそれをステータスとする方もいらっしゃいます。しかし、本来の意味でよく考えてみると、「いそがしい」ことは、実はあまり自慢できることではないように思えませんか。

例えば、落ち着いた心がなければ冷静な判断はできなくなり、仕事も雑になります。そして、いっしょに仕事をしている仲間をサポートする気配りもできなくなり、自ずと険悪なムードが生まれます。結果として、成果をあげてたくさんの賞与を頂いたとしても、忙しさは変わらず家族との関係が崩れたり、せっかく頂いたお金を使う時間がなかったり、多忙で健康を損ねてしまいうという結末も容易に想像できます。

これは何事にも同じことが言えます。何か物事に没頭しはじめると、いつの間にか向かうべき方向を見失い、気が付いたら本来の目的からかけ離れてしまった状態になってしまっていることは、よくあることです。

私の生きる道としている僧侶というものも同じです。とりわけ、浄土真宗は「在家」の宗教ということで、「出家」とは違い、肉食妻帯が許され、男性の場合は剃髪も得度という僧侶になる仏門入門の儀式のとき以外は義務化されておらず、生活は一般の方々とほぼ変わりません。しかし、僧侶といわれるからには、一般の方との違いがあります。それは、「在家」という多くの方々と変わらない日常生活のスタイルの中で、どのように浄土真宗という仏教の教えと向きあっているかというモデルとなることです。これが浄土真宗の僧侶の役割だと、私は思っています。

しかし、僧侶としての役割を果たすべくお葬式、法事、説教といった法務の仕事を

するときなど、どうしても臨機応変に対応できない伝統的かつ形式的なスタイルに固執してしまい、また「在家」という生活スタイルに身を置きすぎるばかりに、ときとして僧籍が単なる資格だと錯覚し、どうすればよいのか分からなくなることがあります。その都度、自分はこれでよいのだろうか、僧侶として何がしたいのかと自問自答をします。これは私だけが持つ悩みではないと思います。

実は、私は僧侶として山口県にある生まれ育ったお寺を護り、仏法を伝道するという役割を持つ傍ら、東京でサラリーマンとしても働いています。つまり、二足の草鞋を履いて生活をしています。これは、私のお寺が過疎化と高齢化の問題に直面する地域に位置し、お寺だけでは生活が困難な状況にあるからです。

この本は、私自身が二足の草鞋を履いて生活しているからこそ実感する視点をもとに、現在置かれている環境で「はたらく」ことに悩み、疑問、不安を抱えている方々に向けて書いた本です。そして、この本にさらにリアリティとオリジナリティを加えるため、さまざまな工夫が施されています。

例えば、実際に「はたらく」ことにお悩みを持っていられっしゃる方々を対象に「痛まないビジネスマインド」（寺子屋ブツダ主催）という、私との質疑応答形式のイベントを開催して、そこで出てきた臨場感ある現場の声を反映させました。また、仕事でネガティブになっている状況だけではなく、調子がよくポジティブな状況なときに

こそ注意すべきことも取り上げながら、仏教の智慧をレンズとして物事を整理していく非常にユニークな本です。

さあ、この本を読むことで、知らず知らずのうちに詰め込まれた経験でいっぱいのリユクサックを一度降ろしてみませんか。そして、仏教の智慧を通してリユクサックの中身を整理し、「はたらく」ということをいま一度考えてみませんか？ その作業の中で、もし仏教の智慧にあなたが「好きだな」と思うものがあれば、ぜひあなたのリユクサックの中にそれを新たに加えて頂けたら幸いです。

決してそれは重荷にはならないはずです。

この本をきっかけに、あなたが新たな思いで人生を再出発できるようになることを、心から願っております。

二〇一六年三月 大來尚順

目次

はじめに 03

端
楽

第一章

調子が【悪い】と感じるとき

人生を楽しむ、知っておきたい仏教用語とその解釈①

01 正念しょうねん

「自分のペースで仕事ができず、あらゆることが前に進まない」

18

02 一期一会いちごいちえ

「気分が乗らず、仕事が頑張れないと思ってしまう」

22

03 和顔愛語わげんあいご

「人と上手にコミュニケーションがとれない」

26

04 自業自得じごうじとく

「仕事上の人間関係に馴染めないと感じてしまう」

30

05 自由じゆう

「仕事なのに必要以上の人間関係が苦しい」

34

06 諸行無常しよぎょうむじょう

「仕事でとても嫌な思いをしてしまった」

38

07 忍辱にんにく

「自分では頑張っているのに、なかなか結果が出ない」

42

08 諸法無我しよぼうむが

「自分に落ち度がないのに、周囲の評価があまりにも低い」

46

第二章

調子が【いい】と感じるとき
人生を楽しむ、知っておきたい仏教用語とその解釈②

09 一切皆苦 いっさいがいく 「上司などにとっても理不尽なことを言われてしまう」……………50

10 回光返照 えこうへんしょう 「自分には今の仕事合っていないと思う」……………54

11 御同朋御同行 おんどうぼう おんどうぎょう 「自分は絶対に正しいと思う意見がなぜか通らない」……………58

12 脚下照顧 きゃくしやうこ 「自分には絶対に他の仕事合っていると思うことがある」……………62

13 平常心是道 びやうじんしんこれどう 「仕事が遅い、雑だなどと叱咤されてしまう」……………66

14 無碍の一道 むげ いちどう 「自分よりも後輩が認められて出世した」……………70

15 自信教人信 じしんきょうにんしん 「何のために仕事をしているのかわからなくなった」……………74

●コラム1 二足の草鞋を履くという生き方……………78

01 忘己利他 もうこりた 「今日は仕事をやるぞ！とやる気に満ち溢れたとき」……………88

02 縁起 えんぎ 「自分は他人よりも仕事ができると思ってしまう」……………92

03 中道 ちゅうどう 「自分の仕事上の成功を他人に自慢したい」……………96

04	盛者必衰 じようしやひつすい	「最近いろいろなことが順調にいつていると思う」	100
----	-------------------------------	-------------------------	-----

05	身心一如 しんしんいちによ	「出世することだけを目標に頑張り続けている」	104
----	------------------------------	------------------------	-----

06	臨機応変 りんきおうへん	「自分は比較的工作ができるからマイペースでいいと思う」	108
----	-----------------------------	-----------------------------	-----

07	行住座臥 ぎょうじゅうざが	「客先に自分が気に入られたと思っている」	112
----	------------------------------	----------------------	-----

08	煩惱に眼さへられて ぼんのうまなこ	「先輩や同僚を差し置いて自分が出世した」	116
----	----------------------------------	----------------------	-----

09	三昧 さんまい	「自分の給料やボーナスが思う以上に上がった」	120
----	------------------------	------------------------	-----

10	六道輪廻 ろくどうりんね	「キャリアアップを目指して思い切って転職したい」	124
----	-----------------------------	--------------------------	-----

11	選択 せんじやく	「やっと最近になって仕事の人脈が広がりはじめた」	128
----	-------------------------	--------------------------	-----

12	捨 しゃ	「ここ一番仕事に集中してのめり込み」	132
----	---------------------	--------------------	-----

13	還相回向 げんそうえこう	「自分が仕事でスキルアップしたと感じる」	136
----	-----------------------------	----------------------	-----

14	諦 たい	「やりたいと思っていた仕事で責任ある役割を任された」	140
----	---------------------	----------------------------	-----

15	有頂天 うちやうてん	「自分の仕事を他人がほめてくれた」	144
----	---------------------------	-------------------	-----

覚えておきたい「仏教用語」厳選30

158

●コラム3 日本人の心の由縁

188

おわりに

194



第一章

調子が【悪い】と感じるとき

人生を楽しむ、知っておきたい仏教用語とその解釈①

心の状態

仏教の教え

自分のペースで仕事ができず
あらゆる事が前に進まない

しょうねん

正念

【意味】詳細は P158 参照

仏教には苦を止滅するための八正道という八つの方法があります。その八つとは正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定をいい、正念はその中の一つで、「正しい心構え」という意味。現在の表現の場合、マインドフルネス（気付き）とも言われていますが、本来は、物事をありのままに理解する「正しい心構え」ということを意味します。

心の持ち方

自分のペースで仕事をしたいのに、急な仕事の依頼や難しい仕事に苦戦してなかなか思うように仕事を進めることができず、悩んでしまうこととてあると思います。いつものルーティンワークに加え新しい仕事を与えられ、それが実に難しく、その仕事に気を取られていると、結果的にルーティンワークにまで悪影響が出てしまった経験もあるのではないのでしょうか？

私自身、実は何度もあります。例えば、一番辛かったのは、これまでまったく関

わったことのない難しい物理・科学分野の学術論文の翻訳を、短期間で突然依頼されたこととです。「こんな翻訳できるか!!」と思いながらも翻訳に集中していたところ、クライアアントの要望でイギリスのオックスフォード大学で開催される学会での発表の通訳まで依頼されたのです。もちろん、その仕事だけに専念できるはずもなく、日常業務の処理にも追われ、トイレに行くことさえ忘れてしまうくらい追い込まれる始末。自分のペースがまったくつかめず、仕事の途中で何から手を付ければいいのか、何をどうすればいいかさえ分からず、混乱し頭を掻きむしることがありました。

そんなときに必要なのが、落ち着きです。ここで、「正念」という言葉が大切になってくるのです。「正念」とは、仏教における「苦」（物事に満足できない心から生まれる気持ち）を停止させるための八正道はつしょうどうという八つの方法の一つで、「正しい心構え」を持つことを意味します。これは、ただ心を落ち着かせるのではなく、物事を冷静に認識する心の境地に自分自身を戻すことの大切さを説いています。

私たちは、心が穏やかなときは、物事に善悪をつけることなく、目に映る現象をありのまま認識し、それを素直に受け入れることができます。しかし、次のことを想像してみてください。例えば、秋の午後、あなたは心穏やかに木々が並ぶ公園を散歩しています。木々は紅葉で彩られ、木を見上げると木漏れ陽が目が眩しく、美しさに時間

を忘れてしまいそうです。すると、一本の木から木の葉がゆらゆらと落ちてきます。そのとき、おそらくあなたは「きれいだな」という気持ちを持つというよりは、「木の葉が落ちた」という現象をただ認識するだけだと思います。この自分の気持ちや感情に囚われない、ただ現象をありのままに認識する状態こそ「正念」です。これは人が元来持っている境地なのです。

この「正念」を仕事で行き詰まり、焦っている状態に照らし合わせてみましょう。まず、亀のように顔をパソコンや机に向けて突き出している姿勢から、椅子を少し後ろに引いて、ドシッと椅子の背もたれに身を任せてみて下さい。そこで深呼吸。ボートと周りを見渡しみて下さい。職場で電話が鳴り、コピーをしたり、来客の対応をしたり、同僚はそれぞれの仕事をしているはずです。そして、自分に意識を戻してみて下さい。すると、自分が椅子に座っていて、自分という人間に仕事という名の複数の活動が与えられている現象があり、その後に時間の制限などの諸条件が加えられているという分析ができると思います。別の言い方をすれば、ただそれだけです。

実は、仕事で行き詰まり焦っている状態というのは、一度に複数の仕事を依頼され、「失敗せずにできるだろうか?」「仕事が増えてしまう、嫌だ!」というような不安、動揺、嫌悪感が先行してしまい、ただ現象を見るところ、落ち着きがなくなってしまうだけなのです。落ち着きをもたなければ、できる仕事もできなくなつて

しまい、それが混乱に拍車をかけてしまうのです。逆にこのことを自覚できれば、落ち着いて、どの仕事をどのようにすればよいか、優先順位などを冷静に考えられるようになり、結果的には自分のペースで仕事ができるようになるはずです。

そう、「自分のペースで仕事ができず前に進まない」ときにこそ、「正念」の状態が大切だということなのです。しかし、実際は「正念」という「正しい心構え」に戻るのにはそう簡単なことではありません。人によつては、スッと戻る方もいらっしゃると思います。そのような方は、日頃から坐禅、瞑想、勤行（読経）めいそう じんぎやうをすることによって、その境地に自身の心を落ち着かせる訓練をされているはずです。

これがいわゆる「マインドフルネス瞑想」というものです。日頃から「正しい心構え」を維持できる訓練をしていれば、職場でのある程度の問題にも動揺することなく対処することができるでしょう。

もちろん、これも難しいことです。まずは、日頃からお茶やコーヒーを飲みながらでも、自分の穏やかな心はどのようにすれば生まれてくるのかを考え、そしてその心に至る方法をご自身で探してみして下さい。どんな状況でも落ち着きが大事です。なぜならば、それが問題解決の第一歩となるからです。

ちなみに、私の場合は「散歩」です。散歩していると、いろいろなものが目に入ってきて、気持ちが大きくなる気がするのです。

心の状態

仏教の教え

気分が乗らず
仕事に頑張れないと思ってしまう

いちごいちえ

一期一会

【意味】詳細は P159 参照

この言葉は、茶人の千利休の弟子である山上宗二が言った「一期に一度の会」、つまり「一生に一度しかない機会」という茶道の心得として知られています。しかし、実はこの四字熟語は仏教に由来しており、「一期」は仏教用語で「生まれてから死ぬまで」を意味し、「一会」は「法要、法座などの集まりや会合」を意味します。つまり、一生に一度かもしれない大事な真実の教えを聞けるこの機会を、より大事にしないという意味なのです。

心の持ち方

職場で仕事をしていると、慣れているルーティンワーク以外にも突然、新しい業務や雑務が飛んできてしまうこと、よくありますよね。せっかくなので慣れている、もしくは慣れていたルーティンワークのリズムが、余計な業務や仕事のせいで崩れてしまうのは、誰もが嫌がることです。それでも、仕事だからということで、その飛んできた業務や雑務にどうにか向き合おうとする姿勢は、本当に素晴らしいと思います。

しかし、実際その業務や雑務の内容が、自分が手を付けたくない、苦手というような内容だった場合は、「どうして私が？」という想いで心がいっぱいになり、気分も

乗らず、頑張って仕事をする気にもなれないものですね。

そんなときに、少し席を立って、お茶やコーヒーでも片手に気持ちを落ち着かせて、心に思い浮かべて頂きたい言葉が「一期一会」です。この四字熟語は、きつと目や耳にされたことがある方が多いのではないのでしょうか。

この言葉は主に、「一生に一度の人との出会い」と解釈されています。これは間違っているのですが、実は仏教に由来する言葉で、もう少し深い意味があるのです。それは、「一生に一度しかない、真実を知るこの機会（ご縁）、時間を大事にしなさい」という意味です。ブツダの真実の教えを聞き、また真理に触れる機会やご縁に巡りあうことは、本当に滅多にないことです。だからこそ、これが最後かもしれないと思いい、この機会やご縁を真剣に受け止め、大事にしなければならぬという教えが、「一期一会」の根底にあるのです。

では、これを先ほどの職場での状況に当てはめてみましょう。確かに飛んできた急な業務や雑務に対して、モチベーションは上がり難いと思います。しかし、実はそんな仕事があなにとつて大切なメッセージなのかもしれません。

例えば、新しい業務や雑務を突然振られたとき、このような機会があれば取り組みむこともなかった仕事ができる、有難いチャンスだと捉えてみて下さい。実際、その

仕事してみると、「苦手だと思っていた仕事は実は得意だった」「意外とやってみると楽しい仕事だった」「おかげで新しい知識やスキルが増えた」など、自分の成長に繋がります。どんな仕事であろうとも、自分はそれを通して成長を遂げることができる、そう考えるとワクワクしてきませんか？

私たちは、職場でさまざまな仕事をします。その中には自分にとって都合がいいものも、悪いものもあります。しかし、自分に不都合な仕事をすべて避けることは、現実的にはあり得ないことです。不都合な仕事をすべて受け止めましょうとはいいますが、逃げてばかりいると、結局自分のためにもなりません。そして、結果的には不都合な仕事から逃げ回るといふ苦しみに悩まされてしまうのです。

人は普段から、自分に都合のよいことを受け入れ、不都合なことを避けながら生活する傾向があります。これは仕事にもいえることです。しかし、仕事に「好都合」「不都合」というものは存在しません。「仕事」に、「面倒臭い」「雑務」「嫌だ」というレッテルを貼っているのは私たち自身です。このようなレッテルは、「仕事」自体にあるものではなく、私たちが自分の欲を中心とした物差しで測っているだけなのです。仕事そのものには「善悪」の意志などないのです。

そうであるならば、自分が巡りあつた仕事がどんな内容であれ、自分だけに特別なメッセージを伝えようとしているのだと思えば、その仕事も面倒臭い雑務とは思わなくなります。むしろ、あなたの成長を支援してくれる有難い「肥料」として受け止めることができます。これこそが「一期一会」の教えなのです。

世の中には無限の仕事があり、その中の一つがさまざまな過程（不思議なご縁）を経て自分にメッセージを届けるために辿り着いてくれたのです。そう考えてみれば、どんな仕事も大事にしないわけにはいきませんよね。

もちろん、それでも気分が乗らず仕事を頑張れないときもあります。しかし、それはそれで大丈夫です。気分転換した後、気を取り直してまた仕事に取り組みましょう。なんであれ苦勞はつきものです。苦勞なくしては、その先にある成長や成功には辿り着けません。

しかし、その苦勞をさせてもらえる機会というのも、実はなかなかあるものではないのです。この点にいま一度立ち返って、仕事に取り組んでみて下さい。その姿勢はとても素敵でカッコよく、いっしょに働く同僚や上司に感動を与えていくはずです。

どんな些細な仕事にも、あなたにしか理解できないメッセージが含まれています。そのメッセージがなんなのか、知ろう、受け取ろうという姿勢で仕事に取り組んでみて下さい。きっと、それがあなたの大事な宝物になるはずです。

心の状態

仏教の教え

人と上手に
コミュニケーションがとれない

和顔愛語

【意味】詳細は P160 参照

この「和顔愛語」という言葉は、漢字の如く「和やかな優しい顔（和顔）で優しい言葉（愛語）をかける」ことを意味します。仏教には、お金や物などの財産を何も持っていないくても、他者にできる七つの布施があります。これを「無財の七施」といいますが、「和顔愛語」はそれに由来する言葉。

心の持ち方

職場の同僚やクライアントとの仕事で、絶対必要不可欠なものがコミュニケーションです。会社という組織にいる以上、どんな些細な仕事でも、目には見えなくても、何かしら周りの同僚や上司と繋がっています。新入社員研修などで、「ハウレンソウ」が大切だということを耳にしたこと、覚えていらっしゃいますか？ これは、野菜の「ほうれん草」という意味ではなく（笑）、漢字を当てはめると「報連相」となり、「報（告）」「連（絡）」「相（談）」という仕事上でのコミュニケーションの重要性を表しています。

また、クライアントが相手の場合でも、きちんと意思の疎通が図れば仕事が円滑になり、よい結果に繋がります。やはり、ここでもコミュニケーションは重要なものとなります。

しかし、このコミュニケーションが苦手な方、実は多いのではないのでしょうか？

内気なところがあつて、本当は気軽に話しかけて仲良くなりたいと思っていなくても、なかなか同僚に心を開けないことつてありますよね。また、同僚やクライアントの中には、ちょっと怖い顔の方やとつきにくそうな方もいらして、どうコミュニケーションを取ればよいのか分からない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな方におすすめの言葉が「和顔愛語」です。これは、他者に対して「和やかで優しい顔で優しい言葉をかける」ことを意味します。仏教には、誰もがでできる七つの布施行があります。その七つとは、「眼施（優しい眼差しを向けること）」「和顔悦色施（穏やかな表情をすること）」「言辞施（優しい言葉をかけること）」「身施（身体を使って何かをしてあげること）」「心施（優しい心遣いをする）」「床座施（休息の場所を他人に与えること）」「房舎施（宿を与えること）」を指し、これらは「無財の七施」と呼ばれます。「和顔愛語」は、この中の「和顔悦色施」と「言辞施」に当たる布施行です。これを実際に仕事現場で実践してみると、無理なく自然とコミュニ

ケーションが上手になっていくはずです。

では、実際にどうすればよいのかという話になりますが、次のことを試してみてください。まず、かわいい赤ちゃんを抱きかかえ、その赤ちゃんの顔を見つめている自分を想像してみてください。そして、そのときあなたはどのような表情で赤ちゃんを見つめていますか？ きっと表情には緊張もなく本当に優しい眼差しで赤ちゃんを見つめていると思います。まさにその表情こそ「和顔」なのです。

最初は、相手とコミュニケーションを取ろうということはあまり意識せず、優しい表情をあなたの顔に作って下さい。仕事をはじめの前や休憩時間に職場の机に座り、赤ちゃんを想像したり、かわいい動物の写真などを見たりすると効果的でしょう。

これだけで、あなた自身の気持ちも柔らかくなり、表情も優しくなるはずです。すると、それが相手に自然と伝わり、相手の表情にも変化が現れてきます。あなたの優しい表情が相手をリラックスさせ、安心感を与えるのです。そして、相手の表情からも緊張感が抜けていくのです。

ここで注意すべきことは、ちょっと怖い顔をしていたり、とっつきにくそうな雰囲気相手の方も、実はあなたと同じように内気で、どのようにコミュニケーションを取ればいいのか困っている場合が多いということです。つまり、相手も緊張している

のです。「和顔」は、あなた自身の緊張だけではなく、相手の緊張も和らげる一番の方法なのです。

相手の顔が和らげば、お話しやすくなります。そのときに相手を思いやる優しい言葉をかけてあげて下さい。そして、大事なのは一方的に話をするのではなく、相手の話も聞いてあげることを心がけることです。これが「愛語」です。これがきっかけになってよりよいコミュニケーションが生まれるはずです。もちろん、必要以上に仲良くなる必要はありませんが、いっしょに仕事をするのであれば、仲がいに越したことはありません。

ここで最も重要なのは、あなた自身から心を開くことです。心を開くといっても、そんなに難しいことをするわけではありません。まずは、優しい顔で仕事に取り組んでみて下さい。それだけでいいのです。

これもあなた自身の心を開くことに変わりはありません。そうすれば、あなたの優しく穏やかな姿勢に魅力を感じ、それが周りの方々に広まり、結果的に相手から心を開いてくれることもあるかもしれません。

「和顔愛語」、ぜひ実践してみてください。きっと職場でのコミュニケーションの手助けだけでなく、日常生活のあなたを、さらに素敵にしてくれると思います。

心の状態

仕事上の人間関係に
馴染めないと感じてしまう

じ ご う じ と く

自業自得

仏教の教え

【意味】詳細は P160 参照

この「自業自得」という言葉は、自らが行った行為の結果、自分自身がその報いを受けることを意味します。日常生活でもよく口にする言葉ですが、その場合は悪い意味で使用されることが多いように思われます。しかし、実際は善い行いをすれば、よい結果があり、悪い行為をすれば、悪い結果があるということをし、仏教思想の根幹を成す因果の道理を表しています。

職場での仕事上の人間関係は本当に複雑です。日本の社会も、実力主義が増え、きたといえ、いまだ年功序列重視の縦社会の人間関係が多いのが現実です。あくまでも仕事上だと割り切っている、本当に実力のある方は、「これだけ成果をだしているのに、どうして歳上というだけであの先輩の方が給料が高いのだろう」などという気持ちでいっぱいになり、不平不満が募ることも多いでしょう。

逆に実力重視の職場環境では、歳下の上司、歳上の部下という、分かつてはいるけれどなかなか受け入れ難い複雑な環境に、ついつい「歳下のくせに」「扱いづらい」

という思いや、悪態に苦しむこともあるでしょう。

そんな現実を前に、ついため息とともに呟いてしまうのが、「仕事上の人間関係に馴染めない」というひと言ではないでしょうか。しかし、もしそうであっても腐らず、この言葉に耳を傾けてみて下さい。それは、「自業自得」です。

「え?」「はあ?」と怒ってしまう方もいるかもしれませんが、多くの方々は、「自業自得」を「結局は自分が悪い、自分のせい」という否定的な意味として捉えがちです。しかし、実は「自業自得」は自身や他者を責めたり、批難するための言葉ではありません。

実際は、「善い行いをすればよい結果があり、悪い行為をすれば悪い結果がある」という仏教思想の根幹でもある因果の道理を説いているのです。「自業」の「業」は、「行い・振る舞い」を意味し、「自らの行いによってもたらされる責任や結果を自ら得る」ということです。ここでは、「自業自得」という言葉に対する否定的なイメージやその先入観を一度忘れて下さい。

仏教用語としての「自業自得」をレンズとして、私たちが直面する現実を見てみると、自分の行為の積み重ねによって導かれた「現象」だと理解することができます。これを「仕事上の人間関係に馴染めないと感じる」状況と照らし合わせてみましょう。

もちろん、職場の環境すべてがあなたの行為によって構築されたというわけではありませんが、会社の方針や上司、同僚、部下との関係によって作りだされてしまった気まずい雰囲気や環境もあるでしょう。しかし、自分の置かれた「馴染めないと感じる」心境や状況は、ひよっとしたらあなた自身の行為が作りだした「現象」だとも考えることはできないでしょうか？

少しあなた自身を振り返ってみて頂きたいのですが、「馴染めない」「嫌だ」という思いで仕事をされていませんか？ これらの思いは、あなたの職場での振る舞いや姿勢に反映され、結局また「馴染めない」環境を作ってしまったと思います。ネガティブな思いを引きずったままだと、「馴染めない」状況が変化することはありません。むしろ悪化させてしまいます。

ネガティブな思いの行為は、ネガティブな結果をもたらします。しかし、逆に言うと、ポジティブな思いの行為は、ポジティブな結果をもたらすのですから、まずはあなた自身の気持ちから変化させてみましょう。その積み重ねがあなたの心境や状況を変化させてくれます。これが「自業自得」です。

具体的にいうと、まず「馴染めない」「嫌だ」という思いの原因を他者や自分の外側ばかりに見るのではなく、内側の自分自身に見出すことです。もっと簡単に言うと、「他人のせいにならない」ことです。おそらく、職場で「馴染めない」と思っているの

は、あなただけでは無いと思います。皆それぞれ複雑な思いを持って仕事をしていきます。たいてい、こういった思いは愚痴や毒を吐くことになるので、飲み会の場やほど親しい人にしか話さないで察し辛いかもしれません。しかし、皆それぞれどうにか気持ちを落ち着かせて仕事をしているのです。

実際、組織の中で自分の思う通りに要望が受け入れられることなどありません。周りのバランスを考えて、自分の要望を見直していく姿勢こそ、素敵な大人の姿勢です。つまり、自分の外側に変化を求めるのではなく、自分という内側に変化を求めるのです。また、「馴染めない」と思うのはなぜでしょうか？ それは、他人のせいではなく、ひよっとしたらあなた自身の馴染もうとする努力が欠けているからかもしれません。気持ちの変化の第一歩として、「馴染んでみよう」という思いを少しでも持つてみて下さい。すると、その分だけあなたの行為に反映され、その分だけポジティブな結果が戻ってきます。

あなたが直面する職場での現実とは、あなたの気持ちと行為しだいで、よいものにも悪いものにもなります。どんな現実も「自業自得」なのです。そう、次の一步をどのように踏み出すかで、これからのあなたの未来が変化するのです。環境に馴染み、一段と素敵になったあなたが一生懸命働かれる姿を願っています。

心の状態

仏教の教え

仕事なのに
必要以上の人間関係が苦しい

自由

【意味】詳細は P161 参照

一般的には、何も束縛や強制がなく思うままであることを意味し、日常生活でもよく使用する言葉です。しかし、これは仏教では「自に由る」と読みます。「由る」とは、「もとづく」という意味で、仏教では「自由」を「他者ではなく、自分自身をよりどころとすること」と解釈します。通常の「自由」とは意味を異にします。

心の持ち方

職場で、仕事にもかかわらず仕事以外の人間関係に悩むことは多いのではないのでしょうか？ 私は本書の出版社アルファポリスのホームページ上で行っている「ビジネス駆け込み寺」や自坊などで働く方々のお悩み相談を受けているのですが、その相談の六割以上が職場での人間関係の問題です。

例えば、同僚との関係がうまくいかず、仕事が円滑に運ばない。純粹に職場でただ仕事をしたいだけに、人の好き嫌いの問題で、仕事の邪魔やいじわるをされる。最悪の場合は、いじめを受けているという相談もあります。一度は「同僚が感情を持

たず、何もしゃべらないロボットだったらいいのに」と思ったことがあるのではないのでしょうか？ もしそうであれば、どんなに楽なことでしょう。

しかし、現実はそのようなことはありません。職場でいっしょに働くのは人間です。世の中にはいろいろな人がいて、それぞれ異なる家庭環境で育ち、異なる価値観が構築されています。つまり、そもそも自分自身と他者の性格や考え方が合うはずがないのです。よって、そのギャップを埋めるように、いろいろと気を遣って仕事をしている人がほとんどだと思います。

人と人がいっしょに仕事をする以上、最低限の気遣いは必要になります。しかし、優しさからか、周りに気を遣い過ぎて、結局は周りの同僚に振り回され、精神的に疲れ切ってしまう方もいるのではないのでしょうか。

帰宅しても職場での嫌な思いを引きずり気分はダウン、そして明日の出勤のことを考えるとストレスでお腹が痛くなってしまうという方もいるようです。そんな方に改めて考えてほしいのが「自由」という言葉です。

ここでの「自由」は、何も気にせず、好きなことをするという意味ではありません。実はこれは仏教用語なのです。仏教用語としての「自由」は、普段使う意味とはまったく異なります。「自に由る」と読み、「他者ではなく、自分自身をよりどころとする

こと」を意味します。これは、仏教の開祖であるブッダがお亡くなりになる前に、これから何を指針にして生きていくか悲しみ困惑する弟子たちに向けて送った言葉に關係します。それは「自灯明」「法灯明」というものです。これは「自由」と同じく「他者をよりどころとするのではなく自分自身をよりどころとし、他のものではなく法をよりどころとしなさい」というブッダのメッセージなのです。

「自分自身をよりどころとする」とは、「自分自身を頼りとすること」です。つまり、多少周りに左右されることはあっても、ブレない自分の考えを持つことです。これを仏教では「自由」というのです。

職場ではさまざまな人間関係もあり悩む方も多いと思いますが、あくまでも職場は職場です。もちろん、職場でよい人間関係があるにこしたことはありませんが、そこに気を取られ、肝心の仕事に集中できなかつたり、家庭の生活リズムまで崩されてしまつては本末転倒です。職場の人間関係で悩まれている方はこのように考えてみて下さい。

職場は仕事をする場所であり、「挨拶」「ちょっとした気配り」という最低限必要な人間関係さえ築けば、それ以上は特に必要はないのです。ましてや、無理に職場で友達を作る必要ありません。大事なものは、自分のすべきことをすることです。そして、何があっても、最終的にはあなたが大切にする自分らしさ、自分の生活という主軸に

戻れるという「気持ちに余裕を持つ」ことです。職場はあなたの生活を支える一部であり、すべてではありません。職場の人間関係に執着しないようにしてみて下さい。

あなたのこの姿勢に対して、何か言ってくる人はほとんどいないと思います。もし、何か言ってくるような人がいれば、放っておいて大丈夫です。あなたは職場で求められる必要最低限の人間関係と気遣い、そして職場で最も大事な仕事に集中しているのですから、何も文句を言われることはありません。堂々としていいのです。

何か言いたい人には言わせておけばよいのです。世の中には意地悪な人もいます。

しかし、その方は気が付かないかもしれませんが、周りからはそれなりの評価しか受けることはできません。本人は気が付かないことが多いのですが、意地悪な気持ちは自身の振る舞い、言動、表情に自然と出ています。いつか、自分の恥ずかしさや醜さ（みにくさ）に気が付かされていくことでしょう。

あなたはあなたらしく、「気持ちに余裕を持つて」職場で過ごして下さい。真面目にコツコツ仕事する姿勢を必ず見てくれている人はいます。「自由」に羽ばたきましよう!!

心の状態

仏教の教え

仕事で
とても嫌な思いをしてしまった

し よ ぎ よ う む じ よ う

諸行無常

【意味】詳細は P163 参照

「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり」という一節を一度は聞いたことがあるのではないだろうか？ これは『平家物語』の冒頭部分ですが、なんとなく寂しい雰囲気の意味として理解してしまいがちです。しかし、この「諸行無常」という仏教用語は、「諸々の行（現象）は常ではない」と読み、私たちの感情とは関係なく、「ものごとは常に移り変わる」という真理を説いています。

心の持ち方

普段、職場で仕事をしていて嫌な思いをすることは、多々あると思います。例えば、仕事でミスをして職場に迷惑をかけてしまった。上司に怒られてしまった。同僚と揉めてしまった。クライアントを怒らせてしまった。せっかく頑張って企画してプレゼンに望んだけれども、失敗に終わってしまった。些細なことから大きなことまで、例を挙げればきりがありません。

皆さんはどのような思いを何度も経験し、その度に落ち込み、ときには泣いたり、やけ食い、やけ酒をしながら気持ちを整理し、歯を食いしばって立ち直ってきたこと

だと思っています。そんなあなたの姿勢は本当に立派だと思います。しかし、もしかしたら嫌な思いをすることがあったとき、もしくは今まさに嫌な思いをしている方にお伝えしたいのが「諸行無常」という言葉です。

たいてい、日本人がこの言葉を聞くと、すぐに連想するのが「祇園精舎の鐘の声」というフレーズでしょう。一度は「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり」という一文を目や耳にしたことがあるはずです。

これは鎌倉時代に軍記物語として作られた『平家物語』の冒頭部分で、学校の国語や古典の授業で習ったことがあるはずです。これは、「祇園精舎というブツダに寄進された舎（住まい）にある鐘の音には、物事が移り変わり、同じところにとどまることとはないという響きがある」という意味です。『平家物語』の内容が、主に平家という一門の興亡を物語っていることもあり、「諸行無常」という言葉も悲しい感覚に捉えられてしまいます。

しかし、一旦その先入観を忘れて下さい。「諸行無常」という言葉は、仏教思想の大切な要素の一つで、「諸々の行（現象・ものごと）は常ではない」ということを意味します。意味自体は、『平家物語』の冒頭部分とまったく変わりませんが、異なるのは私たちが言葉に持つ感情の部分です。つまり、「諸行無常」＝「悲しい」という

**立ち読みサンプル
はここまで**

先入観を捨てるためにも、「諸々の行（現象・ものごと）は、よくも悪くも常ではない」と解釈する必要があります。つまり、すべての物事は私たちの感情に関係なく、淡々と変化し移り変わっているという真実を説いているのです。先入観をぬぐい取るためには、英語で考えてみるとよいかもしれません。

「諸行無常」は英語だと「Everything is changing」（すべてのものごとは、移り変わっている）と表現できます。そして、さらに重要なのは、その移り変わる「すべて」の中に、「自分自身」も含まれているということです。自分の気持ち、細胞、自分自身を含めてすべてが変化しているのです。つまり、「Everything is changing」は「Everything (including myself) is (constantly) changing」（「私自身を含めて」すべてのものは「常に」移り変わっている）と表現を進化させることができます。

ここで、職場での話に合わせて考えてみましょう。まず、あなたに嫌な思いをさせてしまった、もしくは、嫌な思いをさせてしまう状況や環境も、結局は「一時的」なものだと考えて下さい。仕事のミスの後悔、同僚や上司との不穏な空気、クライアंटの怒りなど、たとえどんなものであるとも、時間の経過と共に変化し消滅していきます。これが「Everything is changing」の意味です。

そして、あなたの感じた、もしくは感じる嫌な思い自体も、事実としての記憶

は残っても、気持ちは少しずつ変化し、やがては消え去っていきます。これが「Everything (including myself) is (constantly) changing」の意味です。これは、もう皆さんが過去に何度も経験済みの体験なのではないでしょうか？

しかし、ここで大切なのは、改めてこの「諸行無常」という事実を自覚することです。そうすることで、次にあなたが嫌な思いをするようなことがあっても、嫌な思いのどつぽにはまることは少なくなると思います。

また、今まさに嫌な思いで苦しんでいる方は、その思いはやがて消えていくものだ、気を楽しんで下さい。落ち込んで前を向きましょう。あなたの気持ちも置かれていた状況も、もうしばらくすれば変わっているはずですよ。

しかし、私たち人間はおもしろいもので、嫌な思いをしているときにしか、感じることや考えることができないこともあります。例えば、「どうしてこんな状況になっってしまったのだろう？」「何が原因なのだろう」という反省や後悔です。

これらは、これまでの、あなた自身や周囲を静かに振り返る大切な時間にもなります。ぜひ、この「嫌な思い」の時間も大事にしてみたいと思います。それが落ち込んで前を向く方法であり、よい方向へものが移り変わっていく、大切なきっかけにもなるものなのです。