

まえがき

近年、世界は不安の中にあります。

そして、今、誰もが「心ここにあらざ」で仕事をしています。

本書のねらいは禅を通して、ビジネスの中で起きるお悩み事を解決するヒントを得て頂くことです。しかし、本来、禅の修行は何かを目的として行うものではありませんので、ビジネスを成功させる目的で、禅を学ぶことは間違いです。本質的なことは、禅の行を通して「思い方」や「在り方」が変われば、おのずと行動も変わってきます。その結果として、ビジネスで役立つことは間違いないと確信しています。

禅に触れたことがない方にとっては、「厳しい修行をするのではないか？」というイメージをお持ちかもしれません。行は必要ですが、それは苦行ではありません。

曹洞宗の開祖、道元禅師も禅を「安楽の法門」と言っており、続けていくと楽しくなってきます。ウキウキワクワクとは少し違うのですが、毎日、坐禅をすると、新しい自分に

出会えます。「昨日、営業件数が多くて足が疲れているな」「今日のプレゼンは完璧で心がスツキリとしている！」など、毎日、自分の状態は違います。

坐禅中は雑念を持つてはならないと思う方も多いと思います。雑念は自然と浮かんできます。修行僧でお寺の中にずっといるのと違い、仕事をしているビジネスマンであれば、毎日いろんなことが起こり、気になることも多いでしょう。雑念に対して、考えを巡らし続けたり、執着するのは良い坐禅になりませんが、その雑念はほっておくと、自然と消えてゆきます。その後、心の静寂が訪れます。そんな自分があるままに坐禅中に観察知して、自分の「思い方」「在り方」を調えるのです。これが体感としてわかってくると、坐禅は大変楽しく、自分の人生で欠かせないものになります。

インドから中国へ禅を伝えた「だるまさん」で有名な達磨大師は禅の学び方を「二入」といい、理論を学ぶ「理入」、実践行で体感で学ぶ「行入」の両方から学ぶことを説きました。これはどんなことでも同じだと思えます。どんなに良書を読んでも、それを実践しなければ、何もなりません。本書では、禅の知識と、坐禅行の実践の仕方や、効能などをお伝えしておりますので、是非、学びながらどんどん日々の生活の中で実践していただき

たいと思います。

私は駒沢大学を卒業し、約45年ほど前に曹洞宗の僧侶となり、現在は青森県十和田市にある高雲山観音寺の住職をしております。寺の息子ではなく、一般の家庭から僧侶になりました。小さなころから摩訶不思議な出来事が沢山周りで起き、それらのことを解明したいと思い、曹洞宗の門を叩きました。現在も、禅の知識だけでなく、脳科学、量子力学、神道、インド哲学など、様々な角度から禅を理解するために研究しております。共同執筆で弟子の興禅氏がマーケティングコンサルタントもしており、私の研究に触れて「この成果を一般の方へお伝えください」と勧められたことから、「圓心塾」という塾を作りました。そこでは、多くのビジネスリーダーの方々も学びにいらしていただいています。

禅は何か目的を持ってするものではなく「自分は何なのか？」を究明し、明らかにするための叡智です。よって、特別に、ビジネスが良くなるようなことを教えているわけではありません。

しかし、禅を研究、実践してゆきながら、禅の叡智をコツコツと実践してきた結果、ビジネスにおいても、自分の「思い方」「在り方」を調べてゆくことで、善きご縁やチャンスに恵まれ、それを善く生かすことができるかと確信しています。私のもとに学びにきたビジネスマンがビジネスをイキイキと成長させているのを見ると、やはり、どんな環境でもしっかりと禅の叡智を体現できれば、自ずから成果はあらわれるのだと思います。

本書では、私は、さまざまなビジネスにおけるお悩みに対し、禅僧が残した禅の言葉や、経典の一説から50を厳選してご紹介しつつ、解説を担当いたしました。禅の叡智をぜひ、皆さまのビジネスや生活にお役立ていただけたら幸いです。

曹洞宗高雲山観音寺

住職 前田憲良

私は、前田憲良師匠の弟子の井橋興禪（俗名・団平）と申します。大学を卒業後、求人広告や販促情報を扱う企業に12年間勤めました。その後、独立し、企業のマーケティングコンサルティング、セミナー講師のプロデュースなどをする会社を立ち上げました。憲良師匠に出会い、師匠が40年間研究をしていた禅について、学ばせていただく機会に恵まれました。師匠の研究は、曹洞宗の開祖、道元禅師の禅の教えを説いた95巻からなる「正法眼蔵」を解読するため、量子力学、脳科学、インド哲学、神道などあらゆる角度から研究し、坐禅行を行い、自ら体感したことをまとめられたものです。その教えを「禅の7つのプロセス」という題名で体系化し、悟りの世界へステップバイステップで誰でも上って行けるようにまとめられています。その7つのプロセスとは次のとおりです。

- ① 己事究明し我を知る
- ② 真我と出会う
- ③ 自他一如の究明
- ④ 無心を観照する
- ⑤ 無心を放ち己事を知る

⑥ 仏性と出会い空を知る

⑦ 成仏と叡智

これらを学び、2020年5月に出家させていただきました。それ以降、「禅の7つのプロセス」を伝える前田憲良師匠の私塾「圓心塾」をプロデュースすることで、主にビジネスリーダーの方々に向け、禅の真髓をお伝えしております。

本書では、圓心塾でお伝えしている内容を踏まえ、師匠が厳選した禅語の教えを実生活でどう活かせばよいかを解説いたしました。

皆さまに近い立場から、禅行を行っている目線でわかりやすく書いたつもりです。ぜひ、ビジネスシーンだけでなく、普段の生活の中でも禅の叡智を活かしていただけたら幸いです。

曹洞宗高雲山観音寺

井橋団平