読書でビジネス力をアップする（第31回）

多忙な人ほど注目！ビジネスに生きる“禅”の教え

2017.12.07



忘れる力:「すっきり」「はっきり」「ゆったり」
平井正修 著
三笠書房

禅に学ぶ心のマネジメント本です。ビジネスや日常生活では、日々さまざまな刺激にさらされます。その結果、心には雑念が蓄積し、それがストレスになっていきます。そんな波立った心をないだ状態に戻すには、忘れることです。でも上手に忘れることは、意外に簡単ではありません。これを禅の教えに従って開放していきます。

禅の力を借りて忘れることで、限りなく自分を「真っ新」にすることができます。すると、過去にとらわれることなく、他人に振り回されることもなく、将来を思い煩うこともない状態にできます。

本書は、禅の教えをビジネスに生かす本です。といっても、座禅のマニュアルなどではありません。禅の教えをベースにした「忘れる力」で、人生を充実させる方法を学ぶ本です。具体的には「過去にとらわれない」「将来を思い煩わない」「人間関係に振り回されない」「焦らない」「日々を新たにする」という5つのテーマについて、禅的なアプローチで解決していきます。

毎日が忙しく、心の余裕を失っている人に読んでほしい

例えば「過去にとらわれない」ために「新しい記憶で上書きすること」を推奨します。または「思いを捨てる」ために「物を捨てること」を提案します。著者は、禅の究極は「忘れること」だと言っています。「人は、何も持たずに生まれ、何も持たずに死んでいく」のです。忘れることこそ、本当の自分に近づくことができるのです。

というわけで「毎日忙しくて、心の余裕を失っている」と感じている方にはもちろん「禅やマインドフルネスに興味がある」という方にもお勧めします。

スティーブ・ジョブズが禅にはまっていたのは有名です。私も禅の教えには、興味があります。他にもシリコンバレーでは、多くの企業の経営者が生産性や創造性の向上をめざして禅を取り入れています。現代社会は、多忙な社会です。そして、誰しも忙しいと心を失います。何せ「忙しい」という字は「心を無くす」という文字で、できているくらいです。… 続きを読む