

人事部長クラブ5月例会を開催



座禅」を体験した。と、相対（知性・サイ

その後、人間禅名誉 エンス）（自然科学、

総裁の丸川雄浄氏が、社会科学、人文科学）

現代における坐禅の意 と絶対（感性・スピリ

義について講演した。ツツ）（宗教・道。茶

日本生産性本部は5 丸川氏は冒頭、「我 道や書道などの技芸

月16日、第99期「人事 々の『人間禅』は禅に 道、剣道や弓道などの

部長クラブ」の5月例 よって人間形成を 武道、宗教）の二つが

会を東京・日暮里の る、禅をツールとして あり、両者のバランス

擇木道場で開催した。 人間形成を行い、自分 のとれた人間はいい仕

参加者は、まず簡単 を向上させていくこと 事ができる。禅を行う

なストレッチを行った を目的としている」と ことによってこの感性

後、20分間の「数息観 したうえで、「人類の （スピリッツ）の部分

（自分の息をひと呼吸 文化を大きく分ける を充実させることが大

ずつ数えることに集中

し、心を整える瞑想法）

「考えない力」を身に付ければ前頭葉は活性化する



事である」と述べた。

丸川氏は、「坐禅に

よって、脳の頭頂葉

での思考をとめ、前頭

葉を活性化することが

できるようになる。そ

れが深くできるほど、

『三昧』（精神を集中

して余念がないこと）

の要素が増え、言葉を

超えた境地に至る。さ

きほどの数息観座禅で

は、その入り口のさわ

りの部分を体験しても

らった。『考えない

力』を身に付ければ、

前頭葉は活性化する 深雪氏が、「自分づく

が、実際には難しい。 り」の禅について講演

数息観坐禅によって息 した。

を数えることだけに集 中川氏は、禅の教え

中し、それ以外のこと とは「釈迦の悟りを追

は入ってこないように 体験すること」であり、

する訓練を行い、それ 「座禅（数息観）と「公

が身に付いてくれば相 案修行」（禅問答）の二

当、集中力がつく。毎 つが修行として体系化

日、繰り返ししていけば されていることや、座

確実に身に付く。頭頂 禅の最大の効果は心を

葉をオンオフし、前頭 整えることであること）」の精神を高め、

葉を活性化することが と、座禅によって、スト

人間力の形成につなが レスや怒り・負の感情、

る」と指摘した。コンプレックスから解 ことなどを強調した。

次いで、中央大学法 放され、自己肯定感を

科大学院教授で人間禅 高めることができるこ

東京中央支部長の中川 などを説明した。 禅を体験した。

ビジネスにおける座

禅の効用については、

目の前の仕事に集中で

きるようになり、集中

力・決断力を高めるこ

とができることや、感

性を高め、創造力・独創

力を高めることができ

ること、「自利利他（自

分が幸せになると同時

に他人を幸せにするこ

こと）」の精神を高め、

を高めることができる

ことなどを強調した。

最後に、参加者は再

び、20分間の数息観坐

禅を体験した。