

H24, 4, 1 第20回

「最新脳科学」と「禅」

脳の活性化が心の未来を拓く。

最近、心を脳科学の方面から解き明かそうとする動きが活発に行われています。特に坐禅や瞑想の効果は、伝統的に効果があるとされながらも一般的にはベールに包まれているような状態でした。しかし、現代のストレス社会は、心の行き詰まり、年間3万人を越える自殺者、深刻なうつの問題など、メンタルヘルスを考えざるを得ない状況であり、より確かな方途が緊急的に望まれ、今、心を科学する研究に注目が集まっています。

今回の禅フロンティアでは、脳科学の権威をゲストにお迎えして最新の科学的見地から心を解き明かします。東邦大学教授の有田秀穂氏は、セロトニン研究の第一人者としてこの分野を牽引され、坐禅の呼吸法が心身に与える多大な効能はセロトニン神経の働きで説明できると提唱されています。また、京都大学名誉教授の本庄巖氏は、人工内耳の世界的権威であり、自らも禅の修行をされるなかで、「釈迦の脳」、つまり人間における最高の心の状態はいかなるものかの研究をされています。おふたりとも脳が安定し活性化するには坐禅の呼吸が極めて効果的であると主張されています。さらに、禅の指導者である老師にも参加いただき、脳科学の裏付けを基に、単に心の安定だけではない真の人間形成に至る禅の深い精神から見た心の可能性を探る鼎談も必見です。フォーラムの後は、心静かに本格の坐禅を体験する時間もお楽しみください。

* 有田秀穂氏

東邦大学医学部教授。国際セロトニントレーニング協会会長。セロトニン道場代表。「瞑想脳を拓く」「脳からストレスを消す技術」など著書多数。

* 本庄巖氏

京都大学医学部名誉教授。人工内耳の世界的権威。人間禅での坐禅修行経験から「釈迦の脳」の研究に至り、脳科学から見た心の研究が注目。

【日時】 平成24年4月1日（日） ※参加はどこからでも。出入りもOKです。

午後 1:00	受付
午後 1:30~3:30	フォーラム
午後 3:45	坐禅
午後 4:30	参禅（老師との一対一の禅問答、希望者のみ）
午後 5:00	茶話会
午後 5:30	終了

【費用】 2,000円

【場所】 禅フロンティア日本文化研修道場（人間禅扱木道場） 日暮里駅南口徒歩3分
〒110-0001 東京都台東区谷中 7-10-10 TEL/FAX:03-3823-7647

【連絡先】 HP zenfrontier.org から問い合わせ願います。お気軽にご質問くださいませ。
代表・笠倉奈都 携帯080-5047-9885、PCアドレス natsu@kxe.biglobe.ne.jp