

会員の声

座禅のリラックス効果

徳山医師会 篠原 淳一

座禅は戦後大衆化し現在にいたるまで根強いブームが続いています。日本人にとって座禅を組むということは心の悩み事の解決法であり健康のためといったところでしょうか。

臨済宗の公案禅や曹洞宗の只管打坐といったように宗派によって座禅の作法は多少異なりますが、古くより禅を「不立文字、直指人心、教外別伝」と表現します。この三つが禅の消息を言い切っています。

禅は老師の指導の下で実際に参禅し鍛錬を繰り返すことが最も重要だといった内容です。

まず座禅中は「調身・調息・調心」をこころがけます。

座禅中「姿勢を整え、息を整え、然る後に心を整えなさい」といったものです。

まず背筋をしっかりと立てた姿勢と丹田呼吸とよばれる腹式呼吸法のふたつが座禅の重要なポイントとなります。

座禅に当たっては

1) 静かな場所を選び座布の上に脚を結跏趺坐、また脚が組めない場合は半跏趺坐で背筋を伸ばしてユツタリ座ります。次に両眼は閉じずに半眼で 1 m 先に目を落とします。服装はスポーツウェアのようにゆったりとして体を締め付けないものを選びます。

2) 原則として時計やアクセサリなどの装飾品はすべて取り外して素の自分と向き合うように心掛けます。時計も目に入らないようにします。

3) 呼吸法は膈下丹田に意識を集中して吸う息を一から十まで心の中でゆっくり数えこれを呼吸に

あわせて何度も繰り返します。

まずは吐く息に意識を集中しできるだけユックリ吐くように心がけます。これを数息観といいますが。

4) 座禅中は必ず睡魔が襲います。この際、指導僧は警策といって励ましの意味で修行者の背筋を何度か叩き眠気を払います。

5) 座禅時間は 30 ～ 40 分程で線香一本の燃え尽きる時間とされます。

禅寺での実際の指導は概ね以上のおりです。臍下 3 寸 (10 cm) に臍下丹田と呼ばれるものがありますが、これは太陽神経叢とよばれる自律神経叢をさします。ゆっくりした腹式呼吸により臍下丹田が刺激されて副交感神経優位の状態になり次第にユツタリした気分になってゆきます。

同時に臍下丹田よりスーッと清涼感が湧き上がります。座禅に慣れてくると半睡半醒の状態となり聴覚鋭敏になって線香の落ちる音が聞こえるほどになってきます。これが禅定と呼ばれるものです。

座禅中は前頭葉が沈静化し大脳辺縁系と脳幹部が活性化した状態と推測され、これが禅定の背景と考えられます。

1955 年に我が国で最初に座禅を脳波で科学的に解明しようとした試みがありました。

これは都内の某大学が曹洞宗の大本山で熟練した禅僧の協力を得て行った画期的なもので、その研究は英訳までされ当時話題になりました。

一般的に覚醒中の脳波は β 波という早い波が中心ですが座禅中はゆっくりした α 波が連続して出

現し雑念が生じると β 波が出現するという図式です。

禅定の際はゆっくりした α 波より遅い θ 波が中心の脳波像を呈します。最近の某大学の研究では座禅によって脳内のセロトニン活性が高まっているのではと推測されています。この結果、情動が安定してゆくと考えられます。熟練した禅僧の落ち着きが説明できそうです。戦後、座禅がいくつかの施設で研究されて、その効果がこのように科学的に立証されています。

最近は小学校などで立腰道などを取り入れるところがあるようです。授業中背筋を伸ばすことで

頭がすっきりと前向きになり勉強に身が入るようになるといったもので座禅と同じ内容です。

日常生活に座禅を取り入れて生活を充実させてゆくこともひとつの考えと思います。

参考文献：

1. 「座禅の科学」平井富雄 著 講談社
2. 「セロトニン脳健康法」有田秀穂 著 講談社

『会員の声』原稿募集

投稿規程（平成 27 年 5 月から）

- 1) 投稿は本会会員に限ります。
- 2) 内容につきましては、医療・医学に関連するものに限定させていただきます。
- 3) 他誌に未発表のものに限ります。
- 4) 同一会員の掲載は、原則、年 3 回以内とさせていただきます。
- 5) 字数は 1,500 字程度で、文章には必ずタイトルを付けてください。
- 6) 外国語単語の使用は認めますが、全文外国語の場合は掲載できません。
- 7) 学術論文については、その専門的評価が問題となる場合があるため、掲載できません。（『山口県医学会誌』への投稿をお願いします。）
- 8) ペンネームでの投稿は不可とさせていただきます。
- 9) 送付方法は電子メール又は CD-R、USB メモリ等による郵送（プリントアウトした原稿も添えてください）をお願いします。
- 10) 編集方針によって誤字、脱字の訂正や句読点の挿入等を行う場合があります。また、送り仮名、数字等に手を加えさせていただくことがありますので、ある意図をもって書かれている場合は、その旨を添え書きください。
- 11) 原稿の採用につきましては、原稿をいただいた日の翌月に開催する広報委員会で検討させていただきますが、内容によっては、掲載できない場合があります。

山口県医師会事務局 広報・情報課

〒 753-0814 山口市吉敷下東 3-1-1 山口県総合保健会館 5 階
TEL : 083-922-2510 FAX : 083-922-2527
E-mail : kaihou@yamaguchi.med.or.jp