

「坐禅のすすめ」

世界に類を見ない急速な高齢化が進行している日本では、国民医療費の増大が国家財政を逼迫させています。こうした中で、厚生労働省は従来の4大疾病(ガン、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病)に新たに精神疾患を加え、対策を講じることにしました。

精神疾患と言っても幅が広いのですが、そのほとんどが「うつ病」です。ストレス社会においてはうつ病、心の病が急速に増加する傾向があります。

元気にピンピンして長生きし、長患いせずに कोरोリと死にたい、という PPK 運動が流行する時代です。精神疾患も含む対策として、心身の総合的健康維持のために「坐禅」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

ここで取り上げたいのは、禅宗の仏教修行としても坐禅ではなく、心身両面における坐禅の効用です。本来であれば、禅寺か坐禅道場で1週間ほど起居して、坐禅・食事・作務をしてみると良いのですが、ここでは「坐る」ことについてのみ効用を述べてみます。

姿勢を正しくすることを「**調身**」と言います。

さらに呼吸をゆっくり整えることを「**調息**」、雑念を払い無になることを「**調心**」と言います。

この3つに専念すると、次第にさまざまな妄想に捉われなくなります。

そして、自分を今まで苦しめた悩みが軽減します。それが坐禅です。

坐禅の科学的分析としては、1960年に東京大学医学部の平井富雄教授が発表した「坐禅の脳波的研究」が有名です。平井教授は、精神医学の観点から坐禅と脳波の関係を研究し、坐禅が神経症の治療にも効果があることを科学的に検証しましたが、その中で禅による瞑想法が心の安定にもつながると言及しています。

また、最近では、セロトニンに着目した東邦大学医学部の有田秀穂教授の研究が注目を集めています。セロトニンとは、ドーパミンなどと同じような精神伝達物質の一つで、不足するとうつ病になりやすいと言われています。ドーパミンは快感や快楽を与える情動的な脳内物質ですが、目的が達成されないことが続いたりすると、逆に異常行動につながる場合があります。いわゆる「キレル」状態です。それを抑制するのもセロトニンの役割なのだそうです。

有田教授の研究によると、坐禅の呼吸法を一定期間実施すると、リラックスした時に出る脳波の α 波が出現するとのことでした。

それはセロトニンが生み出されたことで生じる現象で、不安やパニックが減り、平常心が生まれます。

つまり、坐禅をすればセロトニンが増えるので、それによって心の平安が生まれるのです。

坐禅をすると頭がすっきりして、不安も取り除かれ、爽快な精神状態になれます。

それは、科学的にも証明されている、優れた精神安定法なのです。

<経営のヒント>

人間には3つの要素の健康があります。

まず1つは「身体」の健康。2つ目は感情、つまり「心」の健康。

3つ目は霊、つまり「魂」の健康です。

3つ目の「魂」の健康は、無意識の領域です。無意識を意識するには、意識して「呼吸法」を会得することで、体と心と魂の3つを統合することが出来ます！だから昔から「気」が大切なんですね。