

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(20) 椅子式瞑想法によるリラックス

神経が緊張したり、不安等で心が乱れたときに、瞑想することによりリラックスするとともに、心身ともにすっきり爽快の状態を作り出せる。練習を長年重ねると、恍惚感を得ることもできる。

このことに関して、東大医学部の熊野准教授も心のリラックス法として瞑想を提唱している。また、東邦大学医学部統合生理学教授の有田秀穂教授は、「心身ともにすっきり爽快」にしてくれるセロトニン神経を活性化させる原動力がリズム性の運動であり、その一つが丹田呼吸法であり、特に座禅等の瞑想を勧めている。他のリズム性の運動は、歩くことと食事時の噛むことである。

私が提唱する丹田法においても、瞑想を通して実施すると、心を静め癒すのに非常に効果があるので以下に説明する。

それでは、瞑想の方法であるが、座禅が瞑想にもっとも効果があるが、足を組む不自然な姿勢を取る座禅でなくても、一般人には正座、或いは、椅子に腰掛ける方法が勧められる。

座禅については、別項で説明しているので、ここでは椅子に腰掛ける瞑想法について説明する。

この椅子式瞑想法であれば、実行するのに容易であり、長時間でも続けられる。ただし、瞑想は短時間の10分でも30分でも効果がある。従って、毎日日課として修練することが勧められる。

一般人にも容易な椅子式瞑想法を中心に解説するが、正座式瞑想法もあり、下記の方法と大同小異である。

- 1, 椅子の背もたれから背を離して腰掛ける。
 - 2, 背中と腰の背を伸ばす。
 - 3, へその下（丹田）にしっかり意識を集中する。
 - 4, 目は半眼（半分目を開ける）。
 - 5, ゆっくり腹式呼吸を行う。
- ゆっくり息を吐き、すっかり息を出し切る。
 - 息を出し切ったら、息を吸う。
 - 息を吐きながら心の中で数を1から100まで数える。
 - 何も考えない（無念無想）のが良いが、不安・悩み・雑念が出たら、「悩み解決法」か、「悩みの逆療法」を行うと緩和消失する。

また、これらが生じるのは、へその下の下腹部、即ち丹田にしっかり意識を集中していない結果であるから、再び、へその下の丹田にしっかり意識を集中する。

丹田にしっかり意識を集中するのは、これらのところに神経をリラックスさせる副交感神経の節があるので、そこを刺激するためである。そうすると、神経をリラックスできるのである。また、このようにすることにより、脳内からセロトニンという「心身を爽快にする」分泌物が出るとともに、姿勢を良くする筋肉を活性化する効果がある。

そして、座禅においては顕著であるが（その他の腹式呼吸を伴う瞑想法にも当てはまることである）、脳波として最初に出てくるのが、遅いアルファ波（アルファ1）であり、リラックスさせたり眠気を誘うものである。

次に出てくるのが、速いアルファ波（アルファ2）であり、「心身をすっきり爽快にする」ものであるが、これは丹田法に基づくセロトニンの効果である。

呼吸を数える目的として、雑念を生じさせないようにするためという説があるが、実際には、この程度のことでは、雑念が生じやすい。呼吸を数えることと並行して、丹田にしっかり意識を集中することが必要である。

次に、瞑想時に目を半眼にする目的は、以下の効用があるからである。なお、これは、NHK テレビ番組「ためしてガッテン」で放映されたものである。

目を半眼にするのは、眼瞼筋（ミュラー筋）をゆるめることになり、前述と同じく副交感神経を刺激して、リラックスできるのである。

更に、眼瞼下垂症が最近注目されている。加齢とともに眼瞼が垂れ下がり、これを持ち上げるのに、眼瞼・頭・首・肩・腰の筋肉を緊張させる。

その結果として、頭痛・肩凝り・腰痛・便秘・不眠・うつ病が生じる。

治療法として、垂れ下がった眼瞼を短くする手術をすると、効果が顕著であることが判明している。

いずれにしても、瞑想することにより、副交感神経を刺激してストレス等による緊張を緩和するとともに、「心身ともにすっきり爽快にする」セロトニンの分泌を促すこととなる。

ちなみに、この瞑想法の中でも、もっとも瞑想らしいものである座禅で丹田に注意を向けていると、気持ちが良くなり、恍惚とした気分となるのである。もっとも、このようになるには、長年の座禅が必要であるが、初歩は初歩なりの効果があるのである。

これを短歌でまとめると以下の通りとなる。

瞑想は 腹の底まで 息を吐き
せい下丹田に 意識集めよ