

NHK

ラジオ深夜便 こころの

インタビュー集

3

- ◆ 宮島満子
- ◆ 山田火砂子
- ◆ 山根誠之
- ◆ 高橋シズエ
- ◆ 永田和宏
- ◆ 永田勝太郎
- ◆ 本間郁子
- ◆ 高田明和
- ◆ 村上龍男
- ◆ 藤原咲子

時代



名著出版

医者の禅修行

高田明和



医師で浜松医科大学名誉教授の高田明和さんは、一九三五（昭和十）年生まれ。『一日10分の坐禅入門』（角川書店）、『幸せを生む〈魔法〉ブッダのことばと瞑想法』（春秋社）、『人生が開ける禅の言葉』（P.H.P新書）などの著書があります。大脑生理学を専門とし、うつ病の研究と治療に携わる一方、若いころから日々座禅を実践しています。高田さんは、禅の教えはうつ病治療に応用できると考へています。禅的なものの考え方を苦しみを軽減し、また、座禅が脳と体に及ぼす効果がうつ病からの回復に役立つというのです。医師として、また禅の実践者として、高田さんが自らの体験を交えて語ります。

【聞き手 上野重喜】

「前向きに生きる手段」としての禅

——高田さんは、医学博士であると同時に、長く禅の修行を続けておられますね。

高田 はい。東京に出て大学に入つたばかりのころ、世の中にはこんなに優秀な人間がたくさんいたのかと、私はまったく自信を失っていました。そんなとき、「禅は、教義やお告げを信じる宗教ではない。自分で物事の判断ができるようになる修行である」ということが書いてある本に出会って、「自分のような人間でも、禅の修行をすれば自信を持つて生きられるかもしれない」と思ったのが、禅にかかわったそもそもの出発点でした。

ところが、禅をやればやるほど自信がなくなりましてね。禅の教えでは、「あいつが憎い」とか「あれが欲しい」といった煩悩をすべて捨てて初めてその人本来の清らかな心が表れてくる、とされます。じゃあ、自分がこうやって悩んでいること自体が煩悩ではないかと迷路に入り込んで、私はうつ状態に陥ってしまいました。

私は必死になつて、自分を励ますようなことばを探しました。そこでまたある本に

出会ったんですね。そこには、「ものの考え方を変えれば人生は変わる」「いいことを考えればいいことが起こる」と書いてありました。正しい禅の理論から言えば、「そんな妄想にとらわれている暇があつたら座禅を組め」ということになってしまふんです、そのころの私は、「もうこれしかない」という気持ちでした。それからは、「俺には必ずできる」「前向きに明るく考え方」と、いつも自分に言い聞かせるようにしました。すると、だんだん気持ちが落ち着いてきて、薄紙をはがすようにうつ症状が回復していったんです。

その体験から私が出した結論は、自分は禅の専門家を目指すわけではないのだから、妄想を否定するのではなくて、妄想を少なくするために禅をやればいい、ということでした。意識的にものごとを明るく前向きに考えるようにして、元気が出るような座禅をすることが大事なのではないかということですね。それに気づいたことが、私の転機になりました。この発見は、とてもうれしかったです。

——禅は利益を求めてするものではないといわれますが、「悩みを克服したい」と願つて座禅をしてもいいということですね。

高田 「求めてはいけない」とか無念無想というのは、宗教理論としては正しいで

しょう。しかし、禅を宗教としてとらえるのではなく、「自分の人生を輝かせるための手段」として用いる、というのが私の考え方です。われわれは、「幸せになりたい」「悩みをなくしたい」という欲望と無縁ではいられません。禅に一生懸命取り組んでいるうちに欲望が少なくなってくる、と考えることが重要なのではないでしようか。

禅的思考でうつを治す

——禅の思想に前向きな考え方を取り入れてうつ病を克服したということですが、今、うつ病は大きな社会問題になっていますね。

高田 そうですね。うつ病の患者さんにはセロトニンという脳内神経伝達物質を増やす薬が必ず処方されるのですが、薬ではなかなか治らない患者さんも少なくあります。また、再発も多い。私は最近、そういう患者さんにカウンセリングを行って、自分の心を傷つけるようなものの考え方を変えてもらう治療法を試みています。認知療法と呼ばれるこの治療法でうつ病が改善した症例は、海外でもたくさん報告されています。

認知療法では、うつ病の原因は「ものの考え方」にあるという立場をとつていま
す。したがって、「ものの考え方」を変えなければ、うつ病は治らないというわけで
す。では、その場合の「ものの考え方」とは何かということになりますが、「白か黒
か」という思考方法がわれわれの心を最も傷つけると考えられているのです。

例えば、将来官僚になって社会のために尽くそうと目標を定めた若者がいたとしま
す。ところが、浪人して頑張ったけれども大学受験に失敗して、「自分はもうだめだ」
と引きこもってしまった。この場合、うつ病の薬をのんでも大学に入れなかつたとい
う事実は変わりません。大学を出なくとも、世の中にはほかに生きる道がいくらでも
あると考えることができれば、その人は必ず治るんです。

——うつ病の患者さんは、「こうでなくてはいけない」という一種の固定観念に縛ら
れやすいということでしょうか。

高田 ええ。「ものの考え方」を変えれば、うつの原因となつている心の苦しみはな
くなるんですね。「ものは考え方」ということです。それはまさに、「窮すれば変ず、
変すれば通ず」という禅の教えに合致します。困った事態に直面したときは自分のほ
うが変わりなさい、状況に縛られない考え方切り替えれば別の道を自分で決められ

る、ということですね。

老化への抵抗力を養う

——高田さんは毎日座禅を実践しておられるということですが、座禅は人間の脳にどのような変化をもたらすのでしょうか。

高田 アメリカの脳科学者が、チベット仏教の僧侶が座禅をしているときの脳の変化を調べたことがあります。それによると、座禅中の脳の中には、アルファ波というリラックスした状態のときに出る脳波と、脳が最も活発に働いているときに出るガンマ波という脳波の両方が出ていることがわかりました。

これが何を意味しているかというと、脳は最高度に働いているけれどもカリカリとしていない状態、一つのことに気持ちが集中している状態ということです。座禅を組むときには、姿勢を正したり、ゆっくり呼吸することに意識を集中します。脳の働きがそこに集中するので、悩んだり苦しんだりする部分は働かなくなるということです。

——座禅中は、日ごろ動かない脳の一部がフル回転しているということでしょうか。

高田 そういうことです。心を悩ます雜念がなくなつて、集中力が非常に高まりますから、自分の能力を最大限に発揮できるようになります。加齢による記憶力や判断力の衰えを嘆く方は多いですが、座禅は老化への抵抗力を養うことにもなると私は考えています。

座禅は心の健康だけでなく、生活習慣病の予防にもいいんですよ。座禅によつて気分が晴れてくれるとき、血圧や血糖値が下がる。私たち人間の体は、緊張すると血糖値が上がるようにできています。つまり、血液中のブドウ糖濃度が高い状態ですね。太古の昔、われわれの祖先は、外敵に遭遇すると即座に臨戦態勢に入る必要がありました。そのとき、脳や筋肉を動かすエネルギー源となるのがブドウ糖で、緊張状態ではそれを一挙に全身に供給する必要があつた。すると、一時的に血圧も上昇します。緊張状態が終われば血糖値も下がるのですが、常に心配ごとや悩みを抱えて緊張していると、血糖値も血圧も上がりっぱなしになってしまいます。したがつて、うつの人は糖尿病や心筋梗塞^{こうそく}、脳梗塞^{こうそく}になりやすいと言われているんですね。

——座禅をしていると、くよくよしたり、人を恨むような気持ちが晴れていくのです

ね。

高田 ええ。ふつとそういう気持ちがわき起ることは誰にも止められませんが、禅では「念を継がず」と言って、その気持ちを発展させないようにするんです。暗雲がどんどん膨らむように妄想が自己増殖するにまかせるのは、時間の無駄ですし、結局自分が損をする。念を継がないための手段が座禅だと、私は思っているんです。

禅的呼吸法の極意

——高田さんご自身は、日々どのように座禅を実践しておられるのでしょうか。

高田 まず半跏（一方の足だけを反対側の腿の上に乗せる足の組み方）から始めて、次に結跏趺坐（両足とも反対側の腿に乗せる足の組み方）に移ります。その間に般若心経を唱えたり、観音経を唱えたり。忙しいときは別として、基本的に朝晩は必ずしますし、一日に合計三時間ほどやっています。半跏は足も痛くありませんから、初心者の方はまずそこから始めるといいと思いますよ。一日十分でもいいですから、試してみてはどうでしょうか。

——座禅の姿勢は、体力の強化にも役立つのではないでしようか。

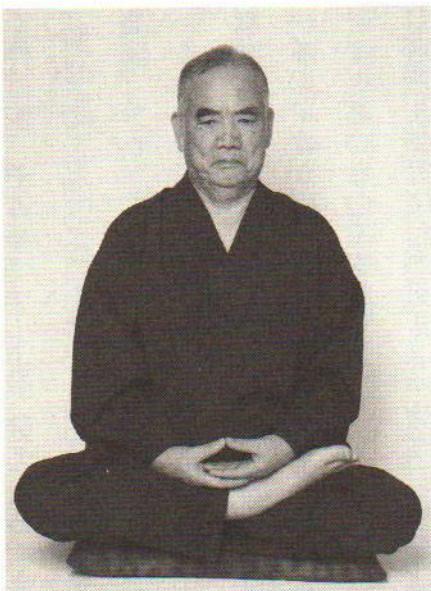
高田 ええ。背筋をまっすぐに伸ばしてあごを引く姿勢をとりますから、背骨のあたりの筋肉が緊張します。ですから、長く座禅をしてきたお坊さんの中には、レスラーではないかと思うようながつしりした体つきの方がおられます。

——呼吸はどのように気をつければいいでしようか。

高田 初心者にまず教えるのが呼吸のしかたですから、これはとても大事なことです

ね。「できるだけゆっくり」というのが基本ですが、深呼吸のように息を深く吸うのではなくて、「ふーっ」と長く吐くことを意識してください。

そのとき、ただ漫然と意識するのではなくて、「ひとつ、ふた一つ」と声を出して呼吸を数えるんです。しかも、声はできるだけ長



半跏で座禅中の高田さん。

く伸びます。そうやつて十まで数えたら、また一に戻ります。これを禅のことばでは「数息観」と言つて、本当にゆっくり数えると、十まで数えるのに五分ぐらいかかります。

これを二回繰り返して十分間、足を組めない方でも、いすに座つてこの呼吸法を毎日続けるだけで、ずいぶん違います。私は『一日10分の坐禅入門』という本も書いているのですが、ぜひ試していただきたいと思います。呼吸は精神を安定させる効果がとても高いものですから。

呼吸に関しては最近アメリカで、血液中の二酸化炭素が増えると脳内のセロトニンが増加する、という大きな発見がありました。息を止めたままでいると苦しくなつて、そのうち「ハツハツハツ」と荒い呼吸をせざるをえなくなりますよね。これは、血液中に溜まつた二酸化炭素が脳の呼吸中枢を刺激して、「早く二酸化炭素を外に吐き出せ」と命令しているんですね。

荒い呼吸は座禅のゆつくりした大きな呼吸と同じような状態ですから、二酸化炭素が増えている。したがつて、座禅の呼吸法には、うつ病の薬を飲んだのと同じような効果がある、ということなんです。お釈迦さまは体験的に「ゆっくり呼吸すると心の

平安が得られる」と知っていたんですね。また、座禅の最初に「ふー」っと長く息を吐くことが大事です。

もう一つ、座禅をするときには「丹田呼吸をしなさい」と言われます。おなかに息を入れるような気持ちで横隔膜を上下させる呼吸法です。おなかの真ん中には、交感神経もありますが、副交感神経もあります。丹田（へその下）に力を込めると、その副交感神経が刺激されて脳を気持ちよくさせるし、不安を取り除くということがわかつてきました。アメリカでは、副交感神経に電極をあてがつて電気的に刺激する方法が、うつ病の治療法として公認されています。気持ちを落ち着けたいときは、腹筋運動でも効果がありますよ。

もう一つ、座禅をするときのコツをお教えしましょうか。息を数えるとき、視線を自然に床に落として、そこに意識を集中する。そうすると妄想が入りにくいんです。
——目を閉じてはいけないんですね。

高田 そうです。座禅は一つのことにして意識を集中する修行ですから、ただぼんやりしていったのでは効果は上がりません。数息観もそのためにあると考えてください。

いくつになつても心は鍛えられる

——高田さんは著書の中で禅の名言をたくさん紹介しておられます、いくつか紹介していただけますか。

高田 大切なのは「ものの考え方」を変えることだと申しましたが、そのとき大事になつてくるのはことばです。私はいつも、「自分を激励するようなことばを見つけて、常にそのことばを自分に言い聞かせなさい」とみなさん申し上げているんですね。それが聖書のことばであろうが、お釈迦さまのことばであろうが、それは人それぞれです。

例えば私の場合、「困ったことは起こらない」といつも自分に言い聞かせています。もちろん、自動車事故に遭うとか、がんが見つかるとか、思つてもいなかつた不幸に見舞われることがないとは言えません。しかし、ほとんどの場合、そういう困つたことは起こらないと思つていてまず大丈夫。そう自分に言い聞かせるわけですね。ことばというのは本当に不思議なもので、いやなことを思い出しそうになつたときに

「困ったことは起こらない」と何回か心の中で唱えると、気持ちが晴れるんです。

天龍寺（臨済宗天龍寺派大本山＝京都市）の関牧翁老師のことばに、「思うて詮なきことは思はず」というのがあります。結論が出ないようなことは考えない。これなども、人生訓としてとてもいいですよね。ほかには、「この世の日暮れはあの世の夜明け」ということばがあります。これは、浄土真宗の信者、浅原才市さんという方のことばです。浅原さんいわく、年を取つてからの日々は、次の人生の準備期間だと。現役を引いて「どうやつたら暇がつぶせるか」などと考えずに、この大切な時期を「心を磨くために使おう」と考えることが大事だと思います。

時間にとらわれる必要がないから座禅ができる、とも言えます。私も現役のときは、今のように座禅に時間を割くことはできませんでした。私も七十三歳になつて、晩年に入つたと言つていいでしよう。しかし、晩年は現役時代にやれなかつたことをする時期、心を鍛えて次の生に備えるために神から与えられた時間なのだと想います。そう考えると視界が開けて、むなしさなどなくなります。若いころのように体を鍛えることはできなくても、心を鍛えることはいくつになつてもできます。ぜひ、みなさんも座禅をおやりになつていただきたいですね。