



若者へのメッセージ 42

脳生理学者・東邦大学医学部名誉教授 有田 秀穂

【第一回】我が師——板橋興宗禅師

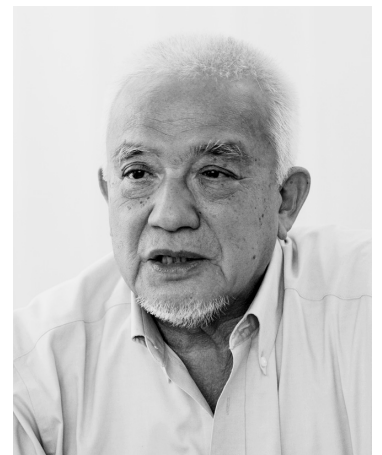
曹洞宗大本山總持寺管長として宗門を率いてこられた故・板橋興宗禅師は、74歳で一人の修行僧として福井県越前市に下り、新たにお寺建立のために命を燃やし続けられた。坐禅の脳科学研究を通じて老師と知り合った私は、そのお姿に接し、人の生き方を教えていただいたと、深く感謝している。

「坐禅」は脳内セロトニンの分泌を促す

私は坐禅をサイエンス（科学）の立場で解く研究を長年行ってきた。研究の成果として人間には「セロトニン神経」が備わっていて、それが元気な心や幸せな気分に通じていることを明らかにしてきた。いわば、「ハッピーホルモン」と呼べる物質が人間の脳内には存在していて、その分泌を促すには坐禅の丹田呼吸法が有効であることを、サイエンスを通じて示してきた。

坐禅の呼吸法とは、2500年前にインドの

釈迦によって人間社会に広められた修行法である。その丹田呼吸法を一定時間（30分程度）行くと、脳内セロトニン分泌が活性化される。すると、①脳波に特別なα波が現れ、クールな覚醒状態が出現し、脳の認知機能や論理的判断を抑制する効果が生じる、②その時、心理テストで調べると、ネガティブな気分（緊張・不安・怒り、鬱など）が抑制され、平常心が形成される、③前頭葉の最先端（前頭前野）の血流が増えて直感や共感性が高まる。この場所は、ヨガにおいては「第六チャクラ」、大仏様の白



有田 秀穂（ありた・ひろほ）

1948年、東京都三鷹市生まれ。東京大学医学部を卒業。学生時代に学内にタイピングクラブを創設。卒業時に国家プロジェクト「シードラゴン計画」深海潜水実験に医師として参加。東海大学医学部呼吸器内科で臨床に従事。米国ニューヨーク州立大学に留学してサイエンス研究に目覚め、筑波大学・基礎医学系（講師）にて脳科学の研究を積む。東邦大学医学部統合生理学で坐禅の脳科学研究に従事、セロトニン・前頭前野に出会う。2015年、東邦大学を定年退職（名誉教授）。同年、メンタルヘルスをセロトニン神経の活性化でマネジメントする施設「セロトニンDojo」を開設。

著書に、「セロトニン欠乏脳」（NHK生活人新書）、「呼吸の事典」監修（朝倉書店）、「人間のニューロサイエンス」（中外医学社）、「脳を活性化する 武道とセロトニン」（日本武道館）、「太陽の浴び方」（山と溪谷社）、「我、ただ足るを知る」共著（佼成出版社）、「禅と脳」共著（大和書房）など多数

テレビ出演は「あさいち」「クロスアッブ現代」「ヒューマニエンス」「世界ふしぎ発見!」「健康カブセル! ゲンキの時間」など。

毫（眉間にあつて光を放つという白い巻き毛）に相当する特別な脳部位に相当する。

これらの諸知見について、私は脳科学の国際誌に発表すると共に、国内のマスコミを介して一般社会にも発信してきた。日本武道館発行の月刊「武道」でも三年間連載をさせていただき、単行本『脳を活性化する 武道とセロトニン』として出版された。また、曹洞宗の研修会でも講演を行い、仏教関係の雑誌からも多数の執筆依頼を受けてきた。2004年には、臨済宗の僧侶で芥川賞作家でもある玄侷宗久氏とホテルに泊まりがけで対談し、『禪と脳』（大和書房）として出版された。

板橋興宗禅師との出会い

そうした中で、私が師と仰いでいる『板橋興宗禅師』との出会いがあった。2005年、57



板橋興宗禅師（右）と筆者（背景の地蔵はセロトニン地蔵）

歳の時、大学の研究室で若い仲間たちとセロトニン研究を精力的に展開している頃だった。師との交流のきっかけは、興宗禅師からご著書

『混沌に息づく―禪の極意』（2004年、春秋社）を寄贈されたことだった。本の中に付箋が付けてあって、私の仕事に引用されていた。

曰く「最近、東邦大学教授の有田秀穂先生の著書『セロトニン欠乏脳』（NHK生活人新書）を読むチャンスがあり……」「うつになりがちな大人や、キレやすい子供がふえているのは、脳内のセロトニン神経が弱っているからだといえます。この神経を活性化させるには、坐禅の実修や読経などで、丹田呼吸を身につけることが適切な方法であると、発表されています」。さらに続けて、興宗禅師の体験として「坐禅をしていると、自然にハッピーホルモンが頭から全身にしみわたり、心の底から『ほほほほ』がひろがります」と記されてあった。

最近、セロトニンという脳内物質は「幸せホルモン」と呼ばれるようになってきたが、それを興宗禅師は長年の坐禅修行を通じて、直感的に感じ取っておられたということだろうか。そのような禅師の体験に基づいて気づいた発見を教えていただいただけではなく、私のサイエンス研究に対して、坐禅を実践されている第一人者から認めてもらえたと強く感動した。

そして、2005年、佼成出版社の計らいで興宗禅師との対談が企画された。対談前に禅師についてお調べしたところ、本来ならとても気

楽にお話しできるような方ではないことが分かった。69歳で曹洞宗大本山総持寺の貫首になられ、道元禅師の750回忌の法要を曹洞宗管長として仕切られた方だった。ただし、私にはその後の歩みの方がもっとすごいと思われた。とてつもない桁外れの人物で、私が興宗禅師を「我が師」と仰ぐ理由はこちらにあった。

すなわち禅師は、曹洞宗宗派代表の立場をサリと捨てて、74歳の時に一人の修行僧として、福井県越前市に下り、新たな寺院「御誕生寺」建立のために命を捧げられた。それも毎朝4時に修行僧と共に坐禅をする生活を続けながら。私は、禅師が本堂や鐘楼もない建設途中のお寺で、プレハブの建屋の中で坐禅をする姿を直に拝見した。ご高齢なだけではなく、前立腺癌を患われ、金沢大学で手術を受けたにもかかわらず、いのちの火を燃やし続け、ついに御誕生寺を完成された。

実は、御誕生寺の鐘楼の近くには「セロトニン地蔵」が置かれているが、それは私のわずかばかりの寄進によるものである。このような人生の師に出会えたことは、私にとってかけがえない宝であり、今なお私の心を常に励まし続けてくれている。

興宗禅師との対談内容については、次回にお伝えする。