

疲労と癒し：行動的瞑想のすすめ

山田 富美雄

key words : cure, stress, meditation, active meditation

要約

ヨーガ僧や禅僧の瞑想中の脳波は、 α 波の高振幅化と周波数減少、ならびに正中線上に出現するFm θ 律動の出現で特徴づけられる。一方、単純な計算作業や編み物、テレビゲームや運動に没頭しているときにもFm θ 律動が観察される。このような日常なにげなく行っている活動が、脳波的には瞑想と類似しているため、これを瞑想類似体験とみなし、行動的瞑想と呼ぶ。本稿では、瞑想類似体験・行動的瞑想とみなしうる現象を、著者の手持ちの資料からいくつか紹介した。また、あわせて茶道や華道などの伝統文化を通じた作法の修行、柔道、剣道、空手道などの武道修行、祭りや能楽などの伝統芸能の中に行動的瞑想の要素があることから、ストレスや疲労などの癒しにこれら日本古来のものが有効に利用できることを推奨した。

はじめに

疲労を積極的に癒す方法として、行動的瞑想を提案したい。

瞑想(meditation)は、洋の東西を問わず存在する宗教的行為である。西洋では例えばクリスチャンの行う懺悔の祈りがそうである。東洋ではヨーガ僧の瞑想が特に著名である。禅や密教僧の行う厳しい荒行の果てに到達する境地もまた、瞑想のごとくである。そしてどの瞑想のあとも、えも言えぬ気分を感じ、それを宇宙意

識と呼んだりする。心身ともに充実する悦楽の境地が瞑想によって得られるという。

宗教に帰依しない人でも、これと同様の心身状態を得るときがある。日常何気なく行っている習慣的行動・動作に没頭しているときである。筆者の手持ち資料を元に類推すると、これは宗教者が経験する瞑想時の精神状態と似ている。行動による瞑想なので、行動的瞑想と呼ぶことにする。

I. 瞑想中の脳波

瞑想中の脳波をみると、覚醒時固有の低振幅 β 律動のみならず、高振幅の θ 律動が顕著である。この知見は1960年代の脳波研究草分けの頃、日本人研究者によって発見された。

東京大学医学部精神医学教室にいた平井(1960)¹⁾は、曹洞宗の僧の瞑想中の脳波を分析し、禅瞑想の進展につれて α 波振幅の増大と周波数の延長が認められることを克明に報告した。また瞑想中に出現する α 波が²⁾、外的刺激に対して減衰するが³⁾、外的刺激の反復によっても α ブロッキングが消失しないことから、禅瞑想は、外界を完全に遮断するものではないとしている。さらに瞑想経験豊かな高僧では、瞑想に入るや否や、 α 波は高振幅徐波化し、 θ 律動を出現させたという(Kasamatsu & Hirai, 1966)⁴⁾。

正常成人が覚醒中に、高振幅の α 波を出現すばかりか、高振幅 θ 波も出すというので、当時の脳波学者たちは一様に驚いた。禅瞑想を、ま

さに覚醒しながらにして、覚醒時とは異なる脳波を生み出す神秘的な行法として認識されるのに十分な知見であった。

同じ頃、大阪大学医学部第二生理学教室にいた石原務は、今日 Fm θ と呼ばれるようになった脳波パターンを発見した (Yoshii, Ishihara & Tani, 1964¹²⁾; Ishihara & Yoshii, 1972¹³⁾)。石原は、少年鑑別所内に在所する非行少年を被験者としてクレペリン精神作業検査を行わせ、その最中の脳波活動を克明に分析・観察していた。少年たちが作業に没頭しているにもかかわらず、 β 波に混じって高振幅の θ 律動が観察された。しかも少年に声をかけても全く気づくことがないような、作業に没頭しているときに、この脳波が出現することが多かった。前頭正中線 (frontal-midline) から出現する周波数にして 6-7 Hz の高振幅 θ 律動 (theta rhythm) は、その後部位名と周波数をとって Fm θ (エフエム・シータ) と命名された。以来、多くの研究者が Fm θ の研究に従事し、今では広く国際的にも認められる一つの脳波単位となっている (Yamaguchi, 1981)¹⁰⁾。

この Fm θ は、精神作業のみならず、自転車エルゴメータを使った運動中や、編み物やコンピュータ作業に没頭している最中でも観察された。あるいはまた、音楽演奏中やテレビゲームに興じている最中にも出現することが報告され、課題の種類に関係なく、「集中」あるいは「没頭」と呼ばれる精神状態に固有の脳波パターンであるとみなされるようになってきた。

瞑想中の脳波記録にもこの Fm θ が出現する例がいくつか報告されている。例えば山崎・三橋・山田 (1988)¹¹⁾ は、ヨーガ僧が 40 分間の瞑想を行っている最中に、顕著な Fm θ を観察した。また李・津田・山口・水谷・山田 (1993)⁵⁾ は、中国人気功師の気功中、および密教僧が密教瞑想をしている最中にも Fm θ を観察した。これら 3 種の瞑想時脳波記録は、瞑想状態への導入時に Fm θ が出現しやすいことを物語る。

II. 行動的瞑想

私たちは日常の生活の中で、実は知らず知らずの間に瞑想に耽っている時がある。禅やヨーガの僧が、行としての瞑想に浸ると類似の意識状態が、宗教に関係のない日々の行動や動作をするうちに、知らず知らずに体験できているとすれば、実にありがたいことである。これは禅宗の教えにもある、行動中の瞑想、行動的瞑想である。脳波 Fm θ が出現するような事態のほとんどを、行動的瞑想とみなしてみる。

日常行動のなかに、知らず知らずの間にあることに注意を集中し、鎮静し、没我を体験している瞬間とは何か。手を器用に使って工芸品を作り上げる職人の仕事ぶりを見ていると、作業にのめり込んで雑事を忘れていた瞬間がいつでも垣間みれる。まさにこのような状態がそれである。編み物に耽る女性の作業は深夜にも及ぶ。陶芸家が轆轤を回す姿にも、手芸に耽る主婦の姿にも同種の意識的体験が存在するとすれば理解しやすい。切り絵、ハンドクラフト、押し花、スケッチなどなど、数限りなく類例は見いだせる。

極論を言えば、30 分ないし 1 時間以上、続けて一つの作業が行える類の行動は、すべからく行動的瞑想そのものと呼べるかもしれない。好きなことに没入できる時が行動的瞑想である。極上の恍惚感が生まれ、他の雑事を完全に忘れることができ、他者を寄せ付けないうちに没頭させてくれることならば、それが何であれ、すべからくその人にとっての行動的瞑想といえる。将棋や囲碁などの長い思考時間を必要とするゲームも、数十手先まで読め、駒を空で動かせるほどの使い手なら、立派な行動的瞑想である。

パチンコは、今や日本の大衆娯楽の長として定着した観がある。パチンコ台の前に座れば何時間でも、ただ玉の動きを見据え続けていて飽きないという人がいるから驚く。微妙なレバー操作と玉を追う眼球運動だけが目に見えるその人の行動である。あるテレビ番組の要請で、パ

チンコ中の脳波を記録したことがある。図1はそのときの、パチンコに没頭している20歳女子の脳波である。まさかとは思ったが、パチンコを開始して40分程たった頃にFm θ が出現した。パチンコ台で騒音を測ると95dBもあった。こんなに強い騒音の中でも、没頭できることに驚いた。思えば強い騒音は雑事を忘れさせるには充分なのかもしれない。

子どもの場合、テレビゲーム遊びはまさに行動的瞑想の局地である。図2は、スーパーマリオブラザーズという人気のゲームに没頭してい

るときの7歳の男の子の脳波記録である(山田ら, 1991⁶⁾; Yamada, 1992⁸⁾; Yamada, 1996⁹⁾)。Fzを中心として高振幅の θ 律動が数秒~数十秒にわたって出現している。トポグラフィーをみると、 θ リズムが前頭正中線部にピークをもって出現する様子が伺いしれる。小刻みに指を動かしてゲームパッドを操り、敵の来襲を避けながらマリオを目的地まで走らせるという、ただそれだけの行動・動作に、子どもは1時間でも2時間でも没頭する。その間の脳波をみると、禅僧が瞑想して心地よい心境に至るのと類似の

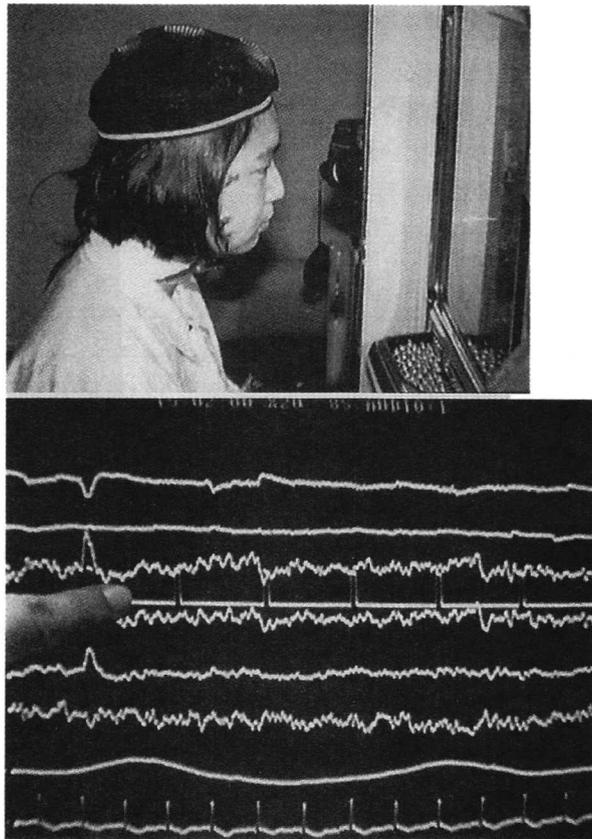


図1. パチンコ中の脳波
指で示した所がFzの脳波。Fm θ が出現している

Fig. 1. EEG during pachinko game.

Upper photo shows a lady playing 'pachinko' (vertical pinball) game, which is very popular in Japan. Lower photo indicates polygram of vertical EOG, EEGs from Fz and Cz electrode sites, respiration, and ECG traces. Fm θ can be identified on the third trace indicated by author's index finger.

Fm θ が出現しているのである。

行動的瞑想は、連続的で軽度の身体運動でも実現できそうである。歩くこと、ジョギング、自転車こぎ、などどれでもよい。思考が中断されない作業なら、職場での業務でさえ、行動的瞑想に入る。工場での流れ作業や、台所での洗い物や掃除といった家事などはびったしである。要は、30分から1時間、あることに集中して他のことを一切受け付けられないような状態に入れたら成功である。

およそパチンコでも、テレビゲームでも、読書でも、演奏でも、そしてあるいはコンピュータ画面上での作業であっても、ゴルフの練習や魚釣りであっても、集中して時を忘れるときには、脳波Fm θ は現れる。Fm θ が出現するときは、まさに行動的瞑想の状態を現すと見える。

さて以上の例をみれば、通常的生活を行っている普通の人であっても、日常行動の中のいく

つかには、瞑想家と同じ境地になるときがあることがわかる。行動的瞑想とは、あえて瞑想のための場所や時間を作る必要がないことを説いている。日頃の自分の行動の中で、一時雑事を忘れて没頭している瞬間があったことに気づき、それが行動的瞑想であったと意識化すれば、瞑想がもたらす癒しの効果すら手に入れることができるかもしれない。もちろん、宗教的極致が行動的瞑想から得られるかどうかは、本人の日頃の生き方・考え方次第であることは言うまでもない。

Ⅲ. 東洋医学と瞑想

瞑想は東洋の思想や医療に今も生きている。近年ストレス解消や健康増進の手段としてもみなおされている東洋療法、とくに鍼灸術について瞑想の観点から考察してみよう。

以前筆者はハリによる鎮痛効果の科学的究明

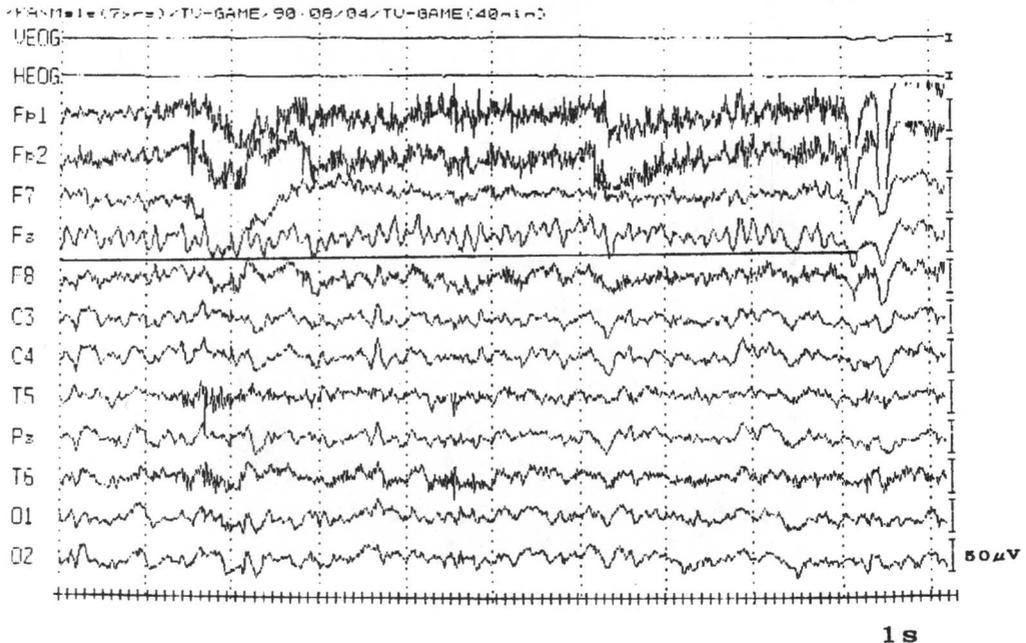


図2. テレビゲーム中の脳波
Fzの記録にFm θ が出現している

Fig. 2. EEG traces during the video game from a 7-years old boy who was engaged in this game for 40 minutes.

Fm θ can be identified from the underlined sixth trace, labeled Fz on the left side.

を目的として、小実験を行ったことがある（堀川・山田ら，1987²⁾；山田・錦織ら，1988⁷⁾）。右手人差し指背側部から与える通電刺激は、針で突き刺すような俊敏な痛みを誘発する。この痛みを鍼麻醉術でどれくらい抑えられるか、もし抑えられるとしたら、そのときの脳波はどのような意識状態のサインを送るのかを観察することが目的であった。16名の大学生を被験者としてもちいた。鍼麻醉術としては、もっともオーソドックスとされる方法、人差し指と親指の間にあるツボ「合谷」と、肘関節近傍にあるツボ「手三里」にステンレス鍼を刺入し、これら2本の鍼の間に0.5Hzの頻度で30分間、パルス通電刺激を与えるというものであった。そ

の結果、以下の4点が明らかになった。

- (1) 16名中12名に鎮痛効果が認められた。
- (2) 顕著な有効例では、痛み閾値が2-3倍に増加した。
- (3) 有効例の鍼麻醉術中、脳波は α 波優勢の安静状態を示した。
- (4) 著効例では、時にFm θ が出現した。

図3に、ハリ鎮痛有効例の典型的な脳波記録を示す。鍼鎮痛効果が現れている時の脳波が概ね α 波であることは、鎮痛・鎮静効果のおかげで被験者がリラックスしたことを物語る。Fm θ が出現したことは、被験者の意識状態が、ただリラックスしただけに止まらず、没頭・集中・没我といったある種特殊な状態にあることを示す。

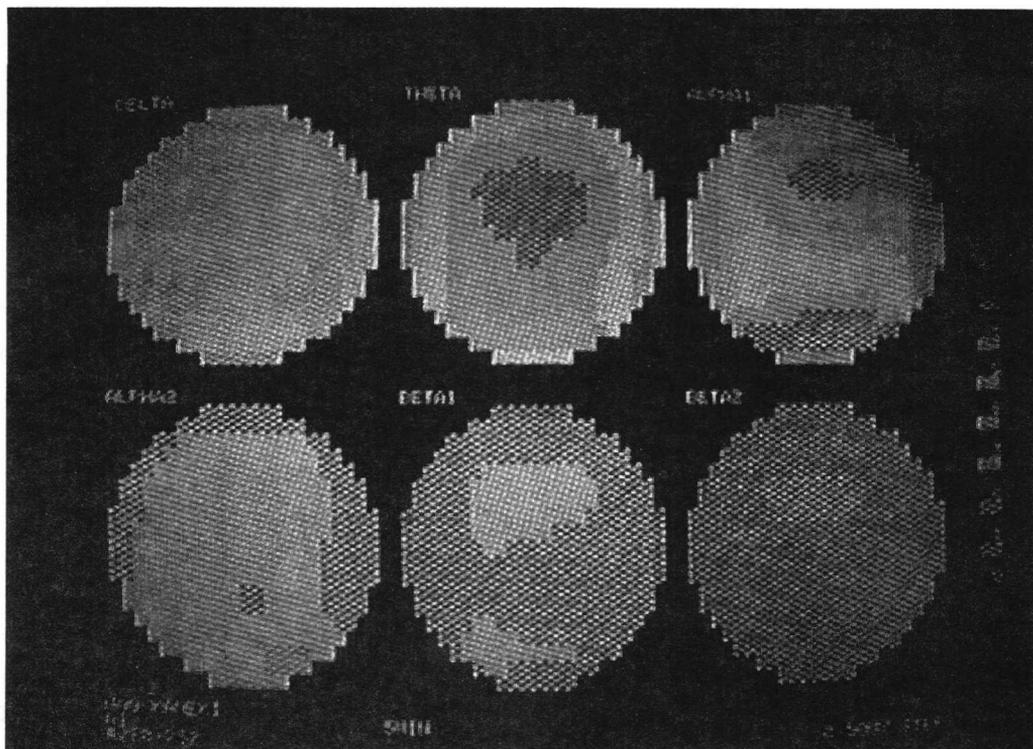


図3. ハリ麻酔中の脳波トポグラフィー
上段中のシータ成分がFm θ を現わす

Fig. 3. Topography mapping of the EEG during the acupuncture analgesia.

Each topography map shows EEG rhythm discriminated by frequency band from delta (δ) (2-4Hz), theta (θ) (4-8Hz), alpha 1 ($\alpha 1$) (8-10Hz), alpha 2 ($\alpha 2$) (10-13Hz), beta 1 ($\beta 1$) (13-20Hz), and beta 2 ($\beta 2$) (20-30Hz). We can see Fm θ on the upper middle topography map.

言い換えれば、鍼麻酔術下の脳波所見は、瞑想状態に極めて近い様相であることを示す。鍼麻酔術で用いられる低周波電気刺激装置は、二つのツボを単調なリズムで刺激し続けた。Fm θ の出現は、集中・没頭・没我の指標とされる。被験者は、この弱い痛み感覚に注意を集中し、次第に瞑想に近い没我状態、意識変性状態に没入したのかもしれない。なお、鍼麻酔術開始とともに、呼吸曲線がゆるやかで規則的になったのは言うまでもない。

鍼麻酔術はこのように、注意集中と呼吸統制を経て瞑想への導入を手伝い、遂に「心頭滅却すれば火もまた涼し」の状態を作り出して痛み閾値を3倍に高めたと言えよう。鍼麻酔術の手続きの中に、うまく瞑想法が取り入れられていたといっても過言ではないだろう。

鍼と同様、灸も東洋医学の今ひとつの治療法である。モグサの焼ける香りは一種の鎮静効果をもたらす。そして、灸が置かれた部位が熱くなるにつれて、呼吸は整い、雑念が消え、そして次第に痛みが和らぐのだそうだ。これも瞑想と類似しているように思われる。気功や太極拳では、「呼吸」の大切さを強調する。「気」を取り込んだり吐き出したりするのが呼吸なのだという。

東洋医学はこのように、瞑想と類似した体験を患者に与え、あるいは教育することによって、癒す効果をより強く引き出しているのかも知れない。

IV. 瞑想と祭

大阪は泉州岸和田のだんじり祭にも、行動的瞑想を語る種がある。この祭は、別名喧嘩祭として知られ、ケガ人が絶えない。粋な出で立ちの男衆が激しいかけ声とともに、重いだんじりを牽き回す。曲がり損ねて横転したり、軒先を壊したり、ついには落下してケガをする。狂気の沙汰の乱暴ぶりに、自粛をと呼びかける声もかき消される。

危険を承知のこの祭に、どうして人々は夢中

になるのか。危険を省みない行為の背景には、没我状態になった男衆の姿がみえてくる。これは行動的瞑想の世界ではないだろうか。秋の祭は農作物の収穫を祝い、それを実現させてくれた大自然、あるいは神への感謝の気持ちを形にしたものである。だとすると祭はれっきとした宗教的行事である。宗教的行事はすべからく一つの瞑想の形といえるかもしれない。

いかに科学が進歩しようと、人類にとって宗教は欠くことのできない癒しのシステムである。癒しのシステムである宗教を、行動的瞑想の観点から眺めると、ある決まった形がどの宗教的儀式にも存在することがみえてくる。それは、単調さと不自由さという2つの言葉で現される。

(1) 単調さ 宗教的行為に共通した特徴の第一は、その単調さにある。宗教的行為に共通することは、神に対して、あるいは瞑想の手段として呪文を唱える行為である。呪文で発声する音は「単調」で、同じ文言の繰り返しが多い。なんども繰り返し、同じ文言を発声し続ける。読経や写経、賛美歌斉唱、パイプオルガン演奏、聖書朗読などの積極的宗教的行為も、きわめて単調な作業である。読経・説教を聞き、合奏される木魚の音色やオルガンを傾聴し、線香の臭いを嗅ぐ消極的宗教的行為も極めて単調である。また葬式、結婚式、法事、盆、彼岸供養、クリスマス礼拝などの宗教的儀式は、いずれも決まった形式に沿って万事がなされ、儀式の終わるまで勝手な行為は許されず、まさに単調にして荘厳・窮屈である。

(2) 不自由さ 第二の特徴は不自由さにある。神への祈りや瞑想のとき、決まって信者は普段とらない姿勢を要求される。正座や跪きなどの不自由な姿勢が求められる。決してリラックした姿勢はない。出家信者は厳しい戒律のもとで自分の欲求を抑え、不自由さに耐えることが修行であり、行としての行動的瞑想に共通する。

宗教的行為はこのように単調で不自由なのだが、そればかりでは人間は耐えられない。快活

で変化に富む非日常の時間、ハレの時を祭として実現しているのである。祭の日には日常を忘れ、酒を飲み、ご馳走を食べ、艶やかで派手な出で立ちをする。鐘や太鼓を打ち鳴らし、曲に合わせて歌い踊る。その非日常の一時に酔い、我を忘れ他の人と一体となる。日本の古い町ではどこでも、先祖供養を目的とした盆踊りや豊年満作を祝う秋祭りが華やかに開催される。祭りという宗教的行事は、瞑想に浸る信者の日常生活の裏返しのようにみえる。

V. 伝統芸能・能楽にみる瞑想

瞑想の心は伝統芸能の中にも生きている。中でも最も古く、かつ完成度の高さと国際的評価も高い能楽は、瞑想の極意を示す高度な芸能である。観世流能楽師、河村隆司先生によると、能の心は禅瞑想に通じるという。

(1) 一期一会 まず、そもそも世阿弥が曹洞禅の寺で得度をしたことから類推できるが、能楽の美意識は禅の教えを忠実に形にしたものであった。それは、世阿弥の著「風姿花伝」の能楽理論にある「散るゆえによりて、咲く頃あれば珍しきなり」という言葉で言い表されている。花は散るものだと知っているから、咲くのを見て珍しい・美しいと思うという意味である。はかない人の一生を知っているからこそ、今ここにいる人との演劇を通じての出会いを大切にしようという一期一会の心である。能は演劇であり、その場限りの美や感動こそが能の命だ。禅の思想が一世を風靡した室町時代と同じく生まれた茶の湯も同様で、茶室という場で出会った主と客との一期一会をこそ大切にする心が最上とされる。

(2) 静 次に舞にみる「静」の美が、禅瞑想の真髄を物語る。能の舞いは、時に急峻にして大きな動きもあるが、ほとんどの身体移動はすり足で行い、身体各部の移動速度は極端に緩徐だ。そして身動きを止めしばらく停止することがある。実は舞にみる「静＝停止」は、次なる「動＝舞」を生かすための最重要なポイントな

のだ。演劇はそもそも非日常的であり、舞＝動の演技は非日常である。能という演劇を楽しむための美意識は、日常の静があって初めて可能という次第であり、見るものに瞑想の心の必要を説いている。

(3) 面 無表情な能面で演者の顔を隠すことは、観客に演者を意識させずに役柄や表情を想像させるのに効果的である。能面は日常のものを隠蔽し、非日常を察する機会を提供する役割を担う。能の演者は、舞台の前に必ず面を見て役どころをイメージし、面の中に己が入るように、面を自分の顔に掛ける。そして鏡の前に立ち、面と装束からなる役どころと自分とを同一視する。役になりきろうとするのではなく、面と衣に役を演じさせられる境地を大切にすのだ。まさにあるがままを知る禅瞑想の境地がここにある。

(4) 単純化 最後に、単純化された能の道具だても禅思想の賜物である。落語のように全ての小道具を扇子と手拭いで済ませるほどではないが、極端に単純化された小道具が使われる。あらゆる場面が三軒四方の舞台に作られ、表情のない面が主人公である。これほど美的象徴化・単純化を進めた演劇は他にない。見る者の想像に任せる大胆な演出が能楽の真骨頂であり、演者と客との一体感がそれを可能にする。

能や狂言、歌舞伎、文楽、日本舞踊そして落語などの日本の古典芸能は、禅瞑想の心をその基本としている。これらの芸能はすべて決まった動き、形の修得を求められる。そして形が自然にできるようになったとき、禅瞑想の心に触れるレベルに達したというわけで免許皆伝となる。習い事は瞑想修行の一つとして大切にしたいものである。

VI. 習い事・茶道にみる瞑想

茶の湯(茶道)は純粋に国産の文化であり、華道と共にかつての二大花嫁修行とされてきた。鈴木大拙の「禅と日本文化」によると、禅と茶の湯に通じるところは、「あらゆることを単純

化するところ」である。不必要なものを除外する精神である。禅は直覚的把握によってこれを成し遂げるが、茶道では喫茶行為によって成し遂げる。茶室は四畳半程の小さな庵であり、茶器や掛け軸の他になんら調度品は置かないシンプルさである。この狭い空間に一時抹茶を嗜む時、茶人の精神は宇宙に通じる。とはいえ本当の茶人は茶の湯を通じてたいそうなことをしようとは考えない。千利休の「茶の湯とは只湯をわかし茶をたてて呑むばかりなるものと知るべし」という歌にその心が忍ばれる。

狭い茶室に入れば世俗の位も名誉もない。ただ茶を飲むだけ。そして庭から見える風景を楽しみ、客のために主が用意した生花や花鳥風月をあしらった掛け軸を楽しむのみである。茶の湯とは、このように「空間」が用意され、そこに在る道具を決まった順序で操作し、そしてそれらを見、聞き、感じ、味わう完成度の高い文化なのである。

さてこの茶の湯文化の中にも、瞑想の心とそれを現す形が見いだせる。禅と関連の深い茶の湯だけに理解も容易だ。つまり、茶道の作法として完成された「形」の中に、行動的瞑想の基本ルールが見いだされることである。茶室に入れば、現実社会の衣を捨てて只茶をたてる人になり、あるいは只茶を飲む人になる。あるがままの自分を、喫茶という行為を通じてあるがまま満喫するのである。作法と呼ばれる行為の一つ一つは淡々として、合理的かつ単純化の賜物である。順序に沿って淡々と行為を続けるうちに、和・敬・清・寂の4要素が優美に形となって現れる。その4要素こそ、禅瞑想の精神そのものである。

茶道の修行に励む若い人は、最初こそ実利的な目標「行儀作法の習得」を目指し、行為の一つ一つに緊張する。しかし何度も同じ行為を繰り返すうちに、身体は自然に作法を会得し、緊張なく淡々とした境地で茶の湯の一時を過ごせるようになる。これは、行儀作法の習得という日本古来の習慣が、それ自体禅瞑想の精神を身

体に会得させることを目的とした文化であったことを示す。茶の湯ばかりか華道や舞い、将棋や囲碁、剣道や柔道、あるいは習字や算盤などの習い事も同様である。

以上述べてきたように、疲れやストレスを癒す術として、私たちは古来から幾多の行動的瞑想の極意を受け継いでいる。積極的に休養し、リラクゼーション技法を行うのもいいが、古来から伝わる行動的瞑想を実現するための芸能や作法に積極的な意味を見いだせば、よりよい休養と癒しの術を手に入れたことになるであろう。

〔受付日：平成9年2月26日〕

参考文献

- 1) 平井富男(1960): 座禅の脳波的研究—集中性緊張解放による脳波変化. 精神神経学雑誌, 62: 76-105.
- 2) 堀川隆志・山田富美雄・平井高広・川本正純・藤川治・錦織綾彦・茨木千賀子・和田清吉・堀 浩(1987): 鍼麻酔術時脳波の検討. 関西鍼灸短期大学年報, 3: 76-79.
- 3) Ishihara, T., & Yoshii, N.(1972): Multivariate analytic study of EEG and mental activity in juvenile delinquents. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 33: 71-80.
- 4) Kasamatsu, A., & Hirai, T.(1966) An electroencephalographic study of the Zen meditation (Zazen). *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica*, 20: 315-336.
- 5) 李強・津田久美・山口雄三・水谷充良・山田富美雄(1993): 気功及び密教瞑想の脳波的研究. *Neurosciences*, 19, Supplement 1: 141-144.
- 6) 山田富美雄・藤川治・錦織綾彦・川本正純・堀 浩・宮田洋・林英昭(1991): ビデオゲーム, アニメ視聴, およびストループテスト中の瞬目と $F_m \theta$. 関西鍼灸短期大学年報, 7(1): 73-81.
- 7) 山田富美雄・錦織綾彦・川本正純・藤川治・

- 堀川隆志・和田清吉・堀 浩 (1988) : 痛み関連電位後期陽性成分のハリ鎮痛による変化. 関西鍼灸短期大学年報, 4 : 22-28.
- 8) Yamada, F. (1992) : Inhibition of blink rate and enhancement of Fm-theta rhythm during playing a video game. *Psychophysiology*, 29 (4A), S75.
- 9) Yamada, F. (1996) : Frontal midline theta rhythm and eyeblinking activity during the VDT task and video game. *Psychophysiology in Ergonomics PIE*, 1(1) : 73-74.
- 10) Yamaguchi, Y. Frontal midline theta activity. In N. Yamaguchi & K. Fujisawa (Eds.), 'Recent Advances in EEG and EMG Data Processing.' 391-396 . Elsevier, North-Holland Biomedical Press, 1981.
- 11) 山崎正・三橋美典・山田富美雄 (1988) : ヨーガ瞑想の EEG 特性. *催眠学研究*, 32, (2) : 4-13.
- 12) Yoshii, N., & Ishihara, T., & Tani, K. (1964) : Juvenile delinquents and their abnormal EEGs (2) continuous theta waves. *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica*, 18 : 389-395.

Active Meditation as a Method for Curing Stress and Fatigue

Fumio YAMADA

Key words : cure, stress, meditation, active meditation

Abstract

Japanese EEG researchers have found that slow alpha rhythm and Fm-theta activities are typical signs of the mental state of meditation of Zen and Yogi monks. Recent experimental research has shown that the Fm-theta rhythm appears when a subject is engaged in a continuous simple task over a long period, i. e., when working on simple calculations, sawing wood, playing video games, walking or jogging, and so on. These findings might suggest that such simple continuous tasks lead us to a state similar to meditation. This state is called "active meditation."

In this report, some electroencephalographic evidence on active meditation is introduced to indicate that active meditation can cure stress and fatigue. From this point of view, some discussion is conducted of my own hypotheses that active meditation is still alive in everyday activities and Japanese traditional habits. It is especially alive in oriental medicine, traditional Matsuri festivals, Noh drama, the practice of traditional manners and skills; the 'Cha-do' tea ceremony, 'Kado' flower arranging and such classical sports as kendo, judo and karate.

(Hirō · kyūyō, 12 : 15-24, 1997. Received 26 February 1997.)