

1.はじめに

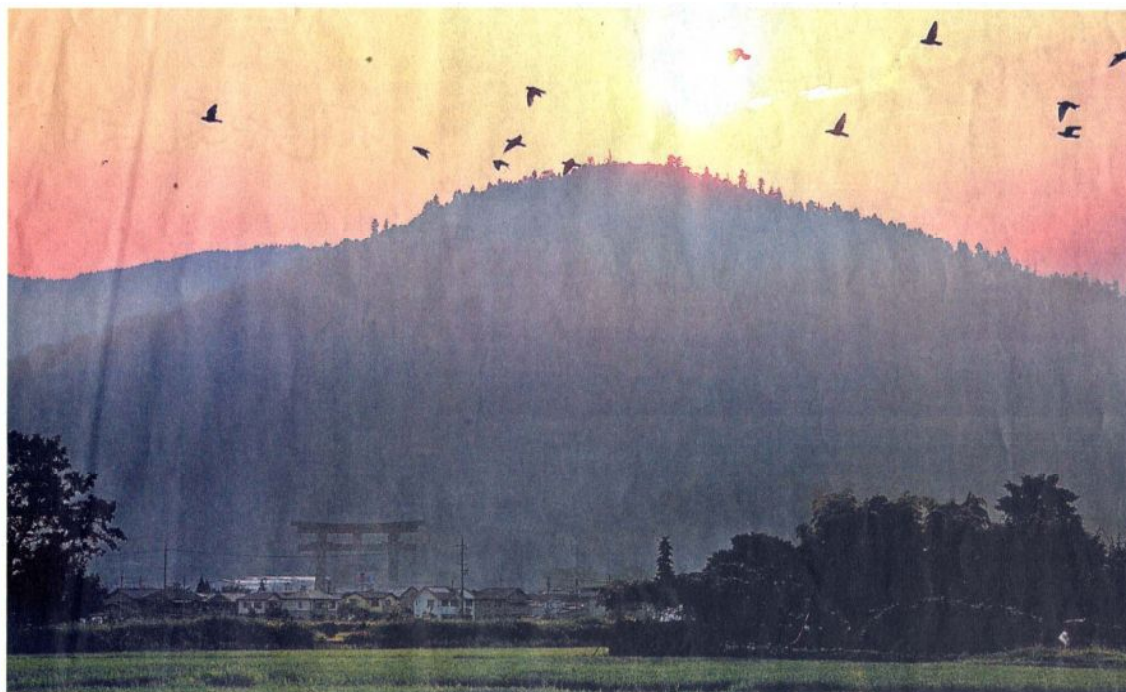
司馬遼太郎は、「——変わってしまった日本をこれ以上見たくないし、見ないで済みそう」と言った。早くおさらばしたいということらしいが、私はそこまで達観してないので、なるべく「死ぬまで元気で」と、それなりに努めてはいる。エイジングをストップまたはリカバーするには、肉体と共に脳の活性化・刺激が必要とするのが常識らしく、ウォーキングや囲碁などが一般的だ。ここでは最近のひとつの個人的体験から、アンチエイジングについて実感したのでまとめてみた。

実は、今年 1 月(2009.1.30)、奈良の桜井にある大神神社(おおみわじんじゃ)が実施している「三輪山シンポジウム」に参加した。その際、かねて大神神社のご神体はその裏山ということまでは知っていたが、許可を得れば登山できることは最近になって知ったので、時間的には少しタイトだが、午後からのシンポジウム参加前に大神神社に参拝し、その足で三輪山へ登ることにした。——

2.大神神社・三輪山

大神神社と書いて「おおみわじんじゃ」と読み、御祭神は、大物主大神(おおものぬしのおおかみ)とされている。然し、元々このお宮は「本来は山自身を神聖なものとする原始宗教的なかたちから発展したもので、大和王権確立の過程をへて現在にいたる」と研究者は解説する。日本神話に記される創建の由緒や説話、大和朝廷創始から存在する由来などから、日本国内で最も古い神社だと記されている。ということは伊勢神宮よりもふるいらしい。

これらの変遷の過程は古代史の中で特別興味を引くところだ。また現在、「卑弥呼の邪馬台国はどこか」の論争が盛り上がっているが、九州説に対して、邪馬台国の最有力候補地と考えられている地がこの三輪山の山麓西の一带の纏向(まきむく)遺跡であり、卑弥呼の墓はそれに隣接する箸墓(はしはか)古墳だとする説が有力になっている。とにかく三輪山を含むここ奈良盆地の東端の一带は日本創生の神話、神武東征、大和朝廷の歴史、万葉集から考古学と古代のロマンに満ちあふれているところだ。



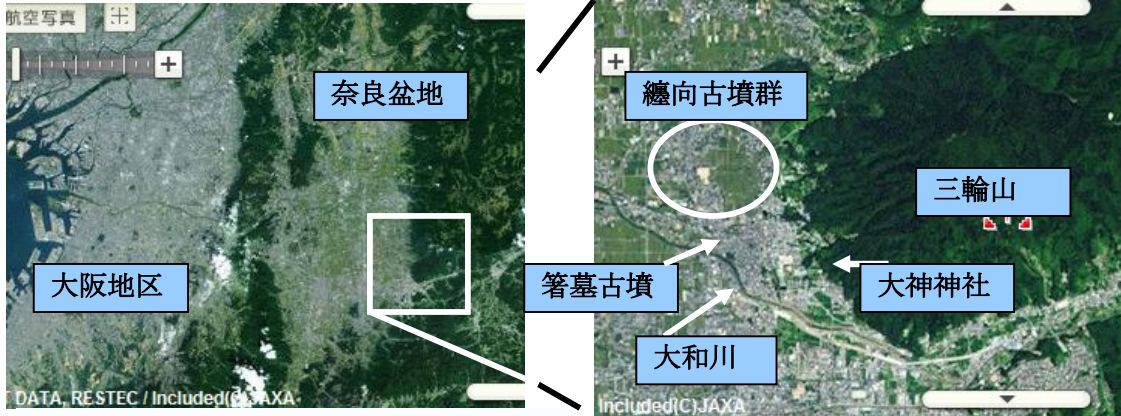
↑ 図 1 神の山、奈良県桜井市大神神社の大鳥居の背後に、美しい山容をみせる三輪山の頂

から太陽が昇り、ハトが上空を旋回した。
 (朝日新聞夕刊 2009.03.16)



←図2 大神神社の拝殿。

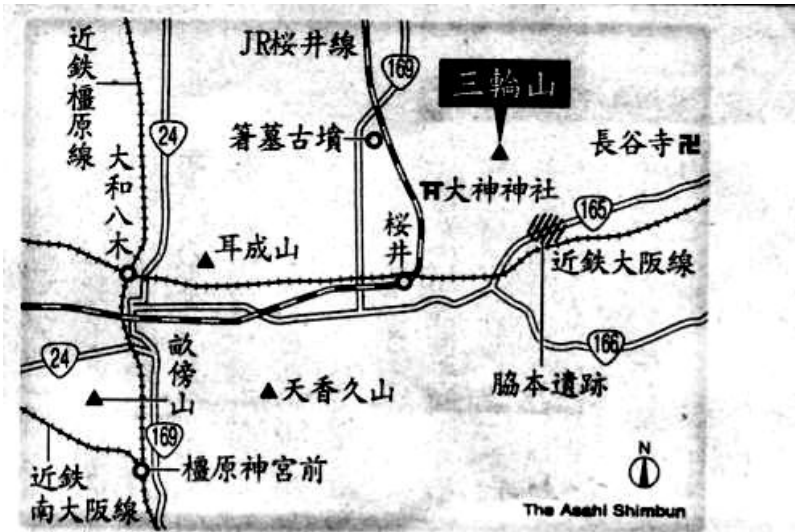
↓図3 奈良盆地と三輪山の航空写真。大神神社の拝殿の奥に本殿は無く、背後の三輪山自体がご神体。



←図5 大神神社と 路線図

大神神社は、奈良盆地の略中央東端部の三輪山のふもとにあり、この山自体がご神体、そして大和の国の一宮である。奈良より桜井に通じる日本最古の官道として知られる「山之辺の道」のほぼ最南端に位置する。親戚が程近くにあったので、この一帯は戦前・戦後を通じてなじみの深い地域だ。

3. 三輪山 登山まずは大神神社に参拝。巨大な杉の大木が続く参道、折からの雨模様の寒い曇り空のもと雨を含んだ玉砂利の音が木立に



覆われた薄暗さと共に神域の雰囲気をたかめていた。その奥に拝殿はあるが本殿はなく、背後に続く三輪山がご神体。その登山口は、大神神社拝殿から北西に約 200m、摂社である狭井(さい)神社から。社務所のロッカーにカメラなどの荷物を預けて、登山申請の記帳、両端に鈴の付いた首賭けをお借りして、いよいよ登山となる。社務所の向かいに登山入り口の鳥居があつた。三輪山は約 2km の円錐台形、標高 467m。午後のシンポジュームの始まりは 14 時なので、時間が気になり、何人にも聞くが誰も一様に往復 2 時間という。出発は 11 時半になってしまったがとにかく挑戦。登り始めると、可なり急坂。前後に誰も居ない。雨模様でどんよりとして曇り空。樹木に覆われて薄暗く静まり返って湿気をおびたあたりは神秘さえ感じさせる雰囲気。時間が気になりとにかく頑張り、無事に予定時間で登頂を

終えることが出来た。爽快な達成感とおかげを頂いたような思いとなった。昨年の月山も、その前の利尻山も女房と一緒にだったこともあるが頂上手前で、共にギブアップしているので、今回の単独行はマイペースで登ることが出来たせいがあるかもしれない。山頂近くには岩倉とよばれる注連縄をめぐらした岩の露出した場所が 3 箇所と小さな社がひとつ祭つてあるだけ。頂上は岩倉のみで

拍子抜けのする程そっけないの場所で、展望もきかない。先年の台風で巨木が軒並みなぎ倒されてしまったらしい。後から若者の一団など数組がのぼってきた。そのなかの頂上で出会った一組は、日帰りの範囲で最近は「各国の一の宮」などを中心に登っているという姫路の同じ高校卒のクラスメート男 6 人組だった。こういう健全な若者も居るのだと意を強くし好感がもてた。麓の狭井神社になんとか目標の 2 時間で帰着してお互いに写真をとりあった。とにかく肉体的には厳しくても、静かな中に神気に包まれたような珍しくさわやかさを感じる登山だった。



図 5 三輪山登山を終えて。登り口前(狭井神社)↑

4. 三輪山シンポジウム

同神社の大礼記念館講堂で開催時間に間に合い出席。奈良県立図書館千田稔館長の「神の山と川—水垣について考える」という講演を聴いた。三輪山のふもとを流れる初瀬川(はせがわ)、纏向川(まきむくがわ)にまつわる万葉集の古代を考えるものだった。講話はそれとして、驚かされたのは、可なり広い講堂に満員の参加者の多さと、聴講の熱心さだった。自分もその中の一人に違いないのだが、とにかく 500 人ものシニア主体の人数が、フロワマツトにびっしりと座り込んだ状態で、皆講演に聞き入っている。中には三脚を立ててビデオを回しているし、多くがメモなどもとっている有様は圧巻だ。

この講演は平成 8 年より毎月開催され、今回は 157 回になる。東京バージョンも開催されている。ここまで盛況なのは、この種の古代史とか考古学関連の講演がシニア一人種にとって、とにかく興味を呼ぶ内容であるのは間違いないが、何かそのほかに彼らを引き込む効果があるのではないかと強く感じた。

古代の「神・みこと」の名前などは、漢字の羅列に振りかなが付けられているが、簡単には覚えられない。たとえば「箸墓古墳に祭られていて、卑弥呼ではないかといわれているのは倭迹迹日百襲媛命(やまとととひももそひめのみこと)」。系譜も複雑だ。更にこれらのストーリーにはある程度の不確定さと作為が潜んでいて一種のミステリヤスさもあり興味もそそられる。「頭の体操」になる。

5. 動のアンチエイジング

1997 年スウェーデン・ゲーテボルグ大学の発表論文によると、高齢者でも脳の神経細胞は新しく生まれるといふ。140 億個の脳細胞は毎日数万、10 万個と死亡して脳は再生されないとされていた。だがこの論文は、脳の中でも、「海馬」と呼ばれる記憶と感情を司る箇所に限って高齢者でも細胞が新生し得るといふ常識を覆す画期的な発見だった。ただ、そのための条件は、やりがいある事、チャレンジングな刺激的で、ある種冒険的な刺激に呼応して細胞の新生が起こるとしている。三浦豪太氏は今冬長野の雪原で 60~78 歳のシニアの参加をえて、10 歳若返る「アンチエイジング・アウトドア・キャンプ」を開催した。

カンジキの現代版の「スノーシュー」をはいて貰い、一種アドベンチャー的な深雪の林間キャンプをはった。終了後の参加者の感想は「10歳若返ったのではなく、10歳に返った」との前向きの若わかしい反応だった。100歳まで現役スキーヤーだった祖父敬三、70歳でエベレストに再登頂した父雄一郎が高いモチベーションを持ち続けたのは自然の中で冒険と感動を受け続けていたからで、「冒険は最高の若返りのレシピだ」と実感したとのべている。

三輪山のご神体登山はスケールはやや小さいが個人的にはかなりの肉体ロードであったし、神域としての雰囲気はまた一種の感動としての刺激であつた。この種のアプローチを三浦氏の説も取り入れて「動的アンチエイジング」と名づけたい。

6. 静のアンチエイジング

日本の現在の平均寿命は82才に対し、健康寿命は75才。健康でいられる期間を延ばすアンチエイジング(抗加齢)の為には、適度な運動、バランスのよい食事、質の高い睡眠といった良い生活習慣が大事だという。然し、この考え方は余りに受動的にすぎる。アンチエイジングには、これらに加えて前項の「動のアンチエイジング」が効果的だと開眼したわけだが、更に付け加えたいのが「静のアンチエイジング」だ。その一つが座禅に代表される「呼吸法」。

通常の呼吸は、息を吸うことが中心で脳にある延髄の指令で横隔膜を収縮させる自律呼吸。それに対して座禅での呼吸は吐くことが主体で、大脳皮質が命令して腹筋を収縮させる腹式呼吸。この「腹式呼吸を意識してゆっくり行うことで、大脳にある「セロトニン神経を活性化させる」。「セロトニン神経は左脳と右脳の縫い合わせ部分にあり、数万個しかない小さい神経だが、活性化することにより前頭葉に働きかけて心身が適度に緊張して心と体に活力がみなぎる。又背骨を立たせる姿勢筋と抗重力筋に作用するために背筋が伸び顔つきが引き締まる」というなかなかの働き者らしい。更に座禅ではこのほかにも、 $\alpha 2$ という特殊の脳波が出でて、心理的な不安などが取り除かれて元気が漲る。まさに「静のアンチエイジング」としての資格十分である。

然し、ここで付け加えるのが、三輪山セミナーでみた、多数のシニアの熱心に聴講態度からのサムシング効果である。素人の考えだが、古代の文化に思いを馳せながら知的な刺激の聴講に熱中するのは、脳を刺激して腹式呼吸と類似の効果を挙げているに違いないと思う。これらを合わせて「静のアンチエイジング」と名づけたい。以上

参考資料

- 1.三輪山シンポジウム 平成21年度案内 (次ページ)
 - 2.探検学校 冒険 若返りのレシピ 三浦豪太 2009.01.21 日経夕刊
 - 3.「疲れた体は座禅で直す」 内藤綾子(医療ジャーナリスト) 日経ビジネス 2009.1.5
 - 4.「三輪山と卑弥呼、神武天皇」笠井敏光ほか。学生社 2008.8
 - 5.「三輪山の古代史」平林章仁 白水社 2000.6
 - 6.「ヤマト王権はいかにして始まったか」桜井市埋蔵文化財センター 平成19年10月
 - 7.纏向遺跡 第162次調査現地説明会資料 2009..03.22
 - 8.大神神社、桜井市 その他関連資料
- 以上

所

～三輪山から日本文化の基層を探る～

文化講座・三輪山セミナー

平成21年 予定のご案内

通算回数	月 日	演 題	講 師
第157回	1月31日(出)	神の山と川―水垣について考える―	奈良県立図書情報館館長 千田 稔
第158回	2月28日(出)	大和政権の構造 ―大和・柳本古墳群をめぐって―	国立歴史民俗博物館研究部教授 広瀬 和雄
第159回	3月21日(出)	万葉集と山岳信仰	奈良大学教授 上野 誠
第160回	4月25日(出)	三輪山を見る	京都教育大学名誉教授 和田 萃
第161回	5月30日(出)	国作りと大物主大神	東京大学大学院教授 神野志 隆光
第162回	6月27日(出)	考古学からみたヒメ・ヒコ制 (聖俗二重王制)	大阪府立近つ飛鳥博物館館長 国立歴史民俗博物館名誉教授 白石 太郎
第163回	7月25日(出)	三輪山と箸墓 ―邪馬台国から大和政権へ―	岡山大学准教授 松木 武彦
第164回	8月29日(出)	古墳の他界観	立命館大学教授 和田 晴吾
第165回	9月19日(出)	三輪山平等寺と薩摩藩島津氏	橿原市文化財審議会委員 平井 良朋
第166回	10月31日(出)	「神子」と「神御子」 ―大物主神との関わり―	大阪市立大学名誉教授 武庫川女子大学教授 毛利 正守
第167回	11月28日(出)	四世紀の日朝関係	滋賀県立大学人間文化学部教授 田中 俊明
第168回	12月12日(出)	三輪山周辺の考古学 ―この一年の調査から―	桜井市教育委員会文化財課主任 橋本 輝彦

○毎回午後2時より、大神神社大礼記念館2Fにて(裏面参照)

※講師の先生や会場の都合により、日程・内容・場所が変わる場合がありますので、ご了承ください。

○第6回「三輪山セミナーイン東京」は8月22日(土)・よみうりホールの予定です。別途お尋ね下さい。

お申込み・お問合わせは下記まで

〒633-8538 桜井市三輪1422

大神神社 三輪山セミナー係

〈TEL〉0744-42-6633