

第2の脳（進化した脳）

私たちは生まれたときから脳を持っています。私はこれを第1の脳だと考えています。珍しい体験をした人の脳は急に変化して第2の脳に進化することがあります。

私の場合**わずか「4ヶ月」の趣味としての坐禅**で第2の脳を手に入れました。よく考えてみると自動車免許をとるほどの時間も使っていません。

悟った人が書いた入門書を参考にしながら、毎日2、30分程度の自分の部屋でする、マイペースで楽な坐禅で進化した脳をえた体験です。

（入門書については「サトレば人生が楽しくなる」の参考文献をご参照ください）

また当時は仕事があるので睡眠や食事は普段どおりにしました。

坐禅は入門書の基本どおりに行っていましたが、第2の脳に変化する前には極端に**酸素不足にすることを意識した坐禅**をしていました。基本の延長として本などを参考にして、考え出したものでした。

第2の脳はその後も順調に進化しています。

第2の脳は「悟り」の状態を生みます。悟りの状態は松下幸之助さんのいう「素直な心」の源泉です。「人生の成功」を約束する脳だともいえます。

第2の脳への進化とその働き

—繰り返す低酸素状態が引き起こす奇跡—

坐禅を始めるとともに色々な光が見えたりしだしました。第1の脳は変化を始めていたようです。しかし第1の脳では毎日繰り返される2、30分程度の酸素不足に対応しきれなくなるようです。

進化の、その時、脳内ホルモンとも言われるβエンドルフィンやセロトニンなどの神経伝達物質の質的（組み合わせ）と量的変化が一気に起こるために「幻覚」（神秘体験）を伴いながら第2の脳へと変化します。

この変化は全脳的な変化で、大脳のみならず脳全体に及ぶので、全身的な効果が発生します。美的感覚の向上、運動能力が向上が目だって起こります。また自律神経系にも影響するので内臓諸器官にも良い影響をあたえます。

「頭を含む全身が活性化されて イッキに 元気になる 」といえます。

私の場合顕著だったのは美的感覚や芸術に関係するといわれる「右脳」の活性化でした。また話相手との垣根がなくなりコミュニケーション能力も向上しました。

「人間愛」の感覚も大きく変化しました。キリストの言う隣人愛がイッキに芽生えたのだとも言えます。これはよい人間関係を築く上で重要なものです。

第2の脳の誕生

私の場合、坐禅を始めるとともに一時的な体調の変化がありました。いろいろな光が見えたり、耳鳴りがしたり、心臓の音が聞こえたり、時には頭痛がしたり、その他いろいろです。坐禅では魔境といいます。

趣味の坐禅を始めて4ヶ月で、その異変が起きました。その10日ほど前から金属音が聞こえると反応して「細く短い金色の光」が見え始めていました。初めて、この光の体験をしたときは何が起こったのかわからず体を壊したのかと不安になりました。（私は通算3回この光を体験しています。）

その時から第2の脳への変化が始まっていたのでしょう。

第2の脳 誕生の瞬間

宇宙との一体感

その時軽いめまいのような感覚とともに「宇宙との一体感」といってもよい感覚が発生しました。

感覚や考える力、考え方の変化

その時から芸術家のような美的感覚が向上するといつてよいでしょう。日の光を受けている庭に咲く小さな花を見るとニコニコ微笑んでいるように見えたり、空を飛んでいる2羽のスズメがいかに楽しそうに見えました。

生命の喜びを感じ取れたのかかもしれません。あるいは新しく発生した自分の感覚をうつしていたのかかもしれません。

その時から生活や仕事についても「広く大きく考えられる」ようになり、楽観的な判断で行動ができるようになりました。

そして「安定したプラス思考」に助けられるようにもなりました。

その時から話がしやすくなりました。一番強く感じたのは自分がたくさんの言葉や考え方を知識として持っているということでした。人に話しているとき説明に困りそうなことでも不思議といい言葉で表現して話せるのです。第2の脳が知識の蔵から検索して適切な言葉を探しているのを感じました。

この時から知識を知恵に活かせはじめたのです。

第2の脳の成長

第2の脳は成長を続けます。

その時から知識欲が旺盛になり、本を読んだり、インターネットで調べたりするので左脳も成長しますが、坐禅を繰り返すことで、たぶん右脳が成長し続けるのだと思います。また粘り強くなるセロトニンが月日ををかけながら、徐々に多くなっているのかかもしれません。効果として目だって「熟慮の能力」が高まりました。

このような精進といえる生活がある程度 維持しないと第1の脳に戻ってしまいます。大切な注意点です。

悟りとの関係

この第2の脳の働きは紀元前の昔から知られていたようです。

お釈迦さん

文字でかかれて残っているのはお釈迦さんの「経典」といわれるお経の本が最初だと思いますが、それ以上前にもあったであろうと思います。

ともかく、お釈迦さんは「悟り」と名づけました。彼の教えは仏教として受け継がれてアジアに広まりました。

松下幸之助―「素直な心はあなたを強く正しく聡明にいたします」

幸之助さんは彼の相談相手であった真言宗の高僧・加藤大観氏について「悟りを開いた人」と書いていたり、大観さんが大病で足が立たなくなった障害を「熱心な信仰」で、自分で治して歩けるようになったとも書いています。私は悟りの効果で体全体が元気になったときに大観さんとしては歩けるようになったことが大変嬉しく強調されたのだと考えています。

幸之助さん自身は悟りの効果として「病弱」の克服が嬉しかったので健康になると書いています。（一日一話 健康法はなくても）

幸之助さんは「素直な心になるために」で全てを書き表すことはできないがと断りながらも、「素直な心の内容」と「素直な心の効果」として詳しく書いてくれています。私からすると「悟りの心」といえるものですが、私はこれほど悟りについて詳しく書かれたものを読んだことがありません。

幸之助さん自身が書いているように、後に続く私達が「素直な心」を求めるとき目標や目安とすべく書いてくれたのです。

素直な心の育て方

幸之助さんは毎朝自宅で30分から1時間の坐禅をしていて、毎晩の反省、自己観照などで素直な心を育てることに余念がなかったようです。

これが彼自身を育て、また多くの優秀な社員を育て、大会社を育てたといっ

てよいでしょう。

この経験を生かして、PHP、松下政経塾の設立と活躍されました。

第2の脳への変化のキッカケ

一般的には第2の脳への変化を起すものとしては、臨死体験や神秘体験が知られています。その他にはスポーツのためのトレーニングなども考えられますが他の機会に書きたいと思います。

臨死体験

よく知られているのは「臨死体験」です。「臨死からの生還」という本があります。著者の医師メルビン・モース（米）は当時のアメリカ人の臨死体験について幅広く研究して書いた本です。

簡単にいうと湖などでおぼれて「瀕死（ひんし）の状態」から生き返った人が「光」を見た場合には「心が急に変わり」、「人生観も変わり」、それまでとは打って変わって、「世のため人のため」と教会活動などに熱心に取り組み始めるというのです。超能力の発生についても書かれています。

私はこのことを呼吸停止や心停止などで酸素不足になったために起こる急激な、第2の脳への切り替わりだと考えています。

神秘体験（宗教体験）

キリスト教

神秘体験といわれるものでも人は第2の脳への切りかわりが起こります。

新約聖書の最初にキリストの荒地での40日間の断食行と悪魔に試される神秘体験の記述があります。

また新約聖書の後半にはパウロの強い光に包まれる神秘体験が書かれています。この体験は強烈でパウロは3日間目が見えなかったと書かれています。私が体験したことがない大変強烈な体験だったといえます。彼はそれまではキリスト教の弾圧をしていたのですが、この体験から急変して布教活動を始めたとかかかれています。パウロの心に「大なる愛」が誕生したのだと言えるでしょう。

仏教（仏が説く仏になるための教え）

仏教の方ではお釈迦さんが菩提樹の下で坐禅の行で神秘体験しました。悪魔に試された後「明けの明星の光」を見て悟りを開かれて「慈悲の心」で仏教を始めました。

また空海は室戸岬の洞窟で同じく「明けの明星の光」を見て求聞持聡明法の行を満行されました。後に中国で密教を学び高野山で真言密教を完成されました。

キリスト教には多くの熱心な教会関係者がいて真剣なお祈りや瞑想で神秘体験をする人もあるようです。ごく最近では貧民救済活動で知られるマザーテレサの神秘体験が知られています。彼女は聖者に加えられましたが、かつて聖者とされた人たちの多くは神秘体験をされていたことが考えられます。

仏教でも同じで歴史に名前を残した多くの人もそのように考えても良いでしょう。

禅宗では「悟り体験」を重視するので悟りの証明（因果証明）をもらった人たちはその体験を保証されているといえるでしょう。