

脳が変わる

このページではいろいろなところで、「脳は変わる」などの言葉が出てきます。

私は自分の性格の変化は「**脳が変わったからだ**」と感じていました。

2010年11月「**脳を変える心**」（茂木健一郎訳）が出版されました。

ノーベル平和賞受賞のダライ・ラマさんと脳科学者5人の五日間にわたるパネル・ディスカッションの報告書です。（原書は2004年出版）

ダライ・ラマさんは子どもの頃から機械いじりが好きで、科学に対する興味にも深いものがあります。チベットに科学教育を取り入れて近代化を図りたいと熱心に取り組んでいます。

そのような彼がご自身や幼友達のチベット僧の様子を見ていて、ふたりが僧らしくなった性格の変化は、チベット仏教の修行で「脳が変わったからだ」と確信されていました。

科学者達に会うたびに「脳が変わるでしょう」と問いかけても、「脳は変わりません」と言う学者ばかりだったそうです。

ところが科学の進歩で電子顕微鏡、精密な脳波測定器、FMRIなどの検査機器が発達し、パネル・ディスカッションで「脳が変わること」が証明されて、「わが意を得たり」というところだそうです。

私もダライ・ラマさんに比べると、レベルは低いですが理科や科学大好き人間です。「脳を変える心」を読んで大喜びしています。私も長年坐禅や瞑想をしてきて**性格が変化**したことを説明しても誰も理解してくれないし、信じてくれなかったのですが、一応説明しやすくなりました。

チョット不満なのは「大きな変革」を演出するベータエンドルフィンなど「神経伝達物質」の面の分析がないことです。この点は脳科学が発達して、近い将来に、解明してくれるものと期待しています。

そこまでいけば、2500年前の**お釈迦さんの瞑想と覚りの科学的解明**がなされ始めたと言えます。