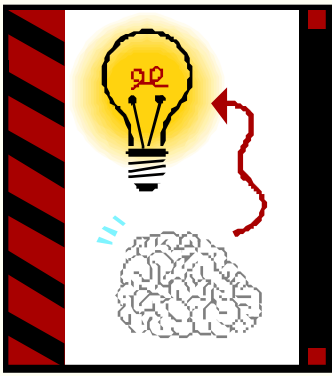


## 不思議の國の人間学一

# 脳科学から見た幸せになる方法



いばらき診療所こづるニュースも創刊以来26回を迎えるに至った。途中編集者の交代や、執筆者の減少など、様々な問題を乗り越えた当診療所の歴史の目撃者の存在になりつつあると思っている。当診療所の隠れた自慢は非常に個性豊かな人材に支えられていると言ったことも知れない。現在の編集者ももとはといえば、学芸員の資格を持ち、日本の伝統工芸の一つである機織りを走っていた。ありきたりの診療所の総務の仕事だけをしてもらうのは簡単であるが、むしろ自らの感性に忠実に診療所での役割を担ってくれることを願っている。人は好きなものにより癒される。例えば花が一つの癒しの道具だと彼女は考え、私が「混沌の畑」と名付けた別名「こづる畑」をいつも世話してくれているのは良い例であると思



う。私も毎日季節を感じ、静かな心持ちになれるのは、「こづるのターシャ」のおかげであると思っている。その彼女に最近原稿が不足し

てきたのでどうにかして欲しいとおしかりを受けた。私はこの30年、論文しか書いたことがない。しかも、医学の論文はほとんど英語で、人文学的な文章を書いた記憶がない。だから、美文は書けないが変な文章なら書けると言ったら、書いてみるように励まされ、頭をよぎるままに思いを書いてみることにした。

先ほど好きなものに癒されると書いたが、脳の研究からはその表現は間違っている。正確には癒されるものが好きなものなのである。別な例を挙げれば、おいしいものが身体によいものと思



いる方が多いかも知れないが、人間の脳は身体によいもの・必要なものをおいしいと感じるようになっている。まだ人間の脳では十分な説明はなされていないが、動物の脳では、脳のある場所を電氣的に刺激すると幸福感を生み出す場所が以前より知られている。快楽中枢（幸福中枢）と言われるこの場所に存在する神経が興奮するとHappyになれるのであ

る。Happyだからこの場所が興奮するのではない。最近人間の脳でも様々なハイテク検査機器を使って、今までは「心」という何となく崇高な形而上学的なもの本体が明らかにされようとしている。快楽中枢、幸福中枢ばかりではなく、怒り中枢、悲しみ中枢、集力中枢、優しさ中枢など、「心」を司ると考えられていた感情も、実は脳のある部位の神経の興奮という、きわめて物理的な現象であると考える脳科学者が多くなってきた。

脳神経細胞は外的な刺激により興奮が制御されていることも事実で、人々が幸せになりたいと求めるものの多くは、自分の幸せ中枢の神経細胞を興奮させるための入力系にすぎないかも知れない。だから、世の中に「幸せ」という形あるものは存在するわけではない、自らの脳の一部を刺激する作用の強いものがそこにあるというだけなのである。極端な言い方をすれば、幸福中枢に耳かきの100分の1ほどの電極を埋め込み、電気で刺激すれば人は誰でも幸福感を持ち続けることができるというわけである。苦労して幸せになれるものを探すより、確実に幸せになれる方法かも知れない。実はすでに、ひどく落ち込んだときに悲しみ中枢を電氣的に麻痺させる実験も一部成功している。様々な感情の脳内の場所が見いだされ、その場所の神経細胞の働きを興奮させたり抑制したりする特異的な薬が見つかれば、人はいながらにして簡単に「心」を管理できる時代が来るかも知れない。

(裏面へ続く)



(続き)

人は感情の動物といわれてきたが、様々な感情の中枢の神経細胞の活性により様々な感情を経験している

のであって、脳の外側(自らの外側)に「幸せなもの」、「楽しいもの」、「悲しいもの」などがあるのではなく、外にあるのは単に物理的なあるいは物質的な人間の感覚器官が反応するものだけで、「幸せなるもの」は自分の中のみ存在するものなのである。印度哲学的に「諸法無我」ということがあるが、人生で出会う様々な人や物には「私」の脳の局所的な神経を刺激することにより、内で様々な感情を惹起する刺激としてきつかけになるものでしかなく、それら外的なものには何ら感情的な意味は持ち得ないのである。結局「こづる畑」には、「きれいな花」があるのではなく、私が「きれい」と思うものがあり、それが「花」と呼ばれるものであったということだった。

しかし、である。道元が正法眼蔵の現成公案の中で述べている。

諸法の佛法なる時節、すなはち迷悟あり、修行あり、生あり、死あり、諸佛あり、衆生あり。萬法ともにわれにあらざる時節、まどひなくさとりなく、諸佛なく衆生なく、生なく滅なく

し。佛道もとより豊儉より跳出せるゆゑに、生滅あり、迷悟あり、生佛あり。しかもかくのごとくなりといへども、花は愛惜にちり、草は棄嫌におふるのみなり。自己をはこひて萬法を修證するを迷とす、萬法すすみて自己を修證するはさとりなり。迷を大悟するは諸佛なり、悟に大迷なるは衆生なり。」

まさに今脳の研究で明らかにされようとしていることは、このことなのではないかと思う。私がなんと感じようとも、私の五感に写るものは実は淡々とそこにある「もの」だったというわけである。「幸せ」というものが自らの外に存在すると思ひ探し回ることは「自己をはこびて萬法を修證するを迷とす」に通じ、煩惱にもとづく迷いに他ならない。様々な五感の刺激の中から、「幸福中枢」が



刺激されるのを楽しむことが、「萬法すすみて自己を修證するはさとりなり」ということかも知れない。私達はとかく意味を自らの外に求め生きているが、実は意味は内にかないということが、科学

的にも証明されつつある。

「幸せであるもの」を探すことは、「迷い」で、「幸せ」を想起させてくれるものを探すということが、本来の姿であるということなのだと思う。でも、結局、私達は自らの「幸福中枢」が刺激されるものを「幸せであるもの」として探し求めている。人というのはそのように堂々巡りにできているのかも知れない。般若心経を引用するのはおそれおろいが、「色不異空、空即是色」というのは、このようなことにも当てはまり、人の精神活動の真実を知れということのようにも思われる。

原稿を書けと怒る編集者に急かされて原稿を書かなければと思っていたが、実は、怒る編集者が居たのではなく、私の脳の「怒られ中枢」がちよつと刺激され、私の脳の中に「怒る編集者」が居ただけだったのかも知れない。私の脳の「幸福中枢」にはまだ電極が挿入されていないので、当面、そこを私の五感を通して刺激してくれるものとたくさん出会うことを期待したい。

草翁

● 般若心経：大乘仏教の空・般若思想を説いた教典の一つ。わずか三〇〇字足らずの本文に大乘仏教の真髓が説かれているとされ、広く読み継がれている。

● 正法眼蔵：日本曹洞宗の開祖である道元が1231年から示寂する1253年までかけて著した87巻に及ぶ大著。現成公案はその第1巻。