

# 変化・成長

## 脳と心の鍛え方 対談

# する人の極意

## 茂木健一郎 & 塩沼亮潤

脳科学者

慈眼寺住職

——千三百年の歴史で満行はたった二人  
茂木 きょうはお会いできて光栄です。最初にお聞きしたいのですが、なんとお呼びすればよろしいでしょうか。阿闍梨様でよろしいですか？

塩沼 はい、塩沼、で結構です。どうぞお気遣いなさらないでください。私もきょうは大変楽しみに参りました。脳の仕組みと心の仕組みはどこか共通点があるような気がします。  
茂木 私もそう思います。ご著書『人生生涯小僧のこころ』

を拝読させていただき、塩沼さんが満行された「大峯千日回峰行」は、千三百年の歴史の中で二人しか果たされていない難行だということに、まず驚きました。そもそも、やろうと試みられた方は何人かいらっしやるんですか。

塩沼 比叡山の延暦寺には数十人おられるそうですが、奈良県吉野山の金峯山寺では、志した者が二名、そして満行した者が二名でございます。  
茂木 じゃあ、試みることさえ難しい修行なのですね。  
塩沼 はい。といたしますのも、大



茂木健一郎——もぎけんいちろう  
昭和37年東京都生まれ。60年東京大学理学部物理学科卒業。62年同大学法学部卒業。平成4年同大学大学院理学系研究科物理学専攻博士課程修了。7年英ケンブリッジ大学を経て、14年から(株)ソニーコンピュータサイエンス研究所シニアリサーチャー。東京工業大学大学院連携教授、東京藝術大学非常勤講師。著書に「脳とクオリア」(日経サイエンス社)、「脳を活かす勉強法」(PHP研究所)他多数。



塩沼亮潤——しおぬま・りょうじゅん  
昭和43年宮城県生まれ。61年東北高校卒業。62年吉野山金峯山寺で出家得度。平成3年大峯千日回峰行満行。11年吉野・金峯山寺1300年の歴史で2人目となる大峯千日回峰行満行を果たす。12年四無行満行。18年八千枚大護摩供満行。現在、仙台市秋保・慈眼寺住職。大峯千日回峰行大行満大阿闍梨。著書に「人生生涯小僧のこころ」(致知出版社)がある。

人間が変化し、成長するには考え方、心の持ち方の両方を変えなければならぬだろう。自身の著作において「脳は年齢、環境に関係なく成長する」と断言する脳科学者の茂木健一郎氏。一方、大峯千日回峰行という過酷な修行によって、自分の心を変化、成熟させてきた慈眼寺住職の塩沼亮潤氏。脳と心——まったく異なるジャンルで活躍するお二人に、変化し、成長する人の極意についてお話しいただいた。