

## 特別講演 2

# 武士道精神と養神思想 ~しなやかで美しい心を培う~

本橋京子  
みやざきホスピタル

中国伝統医学の中には、「養神」という考え方がある。「神」とは、生命活動の外在表現であり、精神・心理活動をあらわす言葉である。そして適切な修養によって健康かつ健全な精神を創造し、幸福な人生を送るのに必要な心理状態を保つのが「養神」である。もっとシンプルに言えば、「自分らしく、幸せに生きる」道を追求していくことである。養神の目指すところは、中国医学のバイブル『黄帝内経素問・上古天真論』の中にある「恬淡虚無(てんたんきょむ)」一言に尽きる。それは静謐かつ穏やかで、雑念がない精神的境地をさしている。そこは、しなやかで美しい心の世界である。

しなやかな心とは、幼子のようにやわらかで、素直で柔軟に対応できる心である。美しい心とは、生かされている命に感謝し、美しいものに心を震わすことのできる感性である。これらを培う道のりは、単に小児期や思春期にとどまらず、長い人生ゆっくりと時間をかけ、自分自身を知り、自分らしさに戻っていく旅でもある。

武士道の中で育まれた日本の養神思想は、禅、儒教そして神道の体系の中で洗練され、昇華されている。日本の養神思想において、しなやかで美しい心を培うために必要なプロセスは以下の二つである。

**1. 浄化**：不必要なものをそいでゆくという引き算の美学である。また、何かに変わるのではなく、元の姿に立ち返っていくことでもある。浄化の過程では、様々なことが起こる。それは表面的には良いことであったり、悪いこと、不幸なこと、面倒なことであったりする。心理的に不快なこと、感情的な痛みを伴うものは一見悪いことに見えるかもしれないが、長い人生、大いなる生命の中にあって、何が良くて、何が悪いことなのか、横断面だけでは判断できないものである。今自分がおかれている環境、そして起こっている状況は自分の人生にとって必要な学びであるという意識のもとに、淡々、粛々と直面していく。すると、まるでかさぶたが剥がれ落ちるように、必要のなくなったものは自然と淘汰されていく。

**2. 覚悟**：死の恐怖と向き合う覚悟。森田正馬のいう恐怖直入である。一番自分の恐れるものに敢えて直面し、心の闇に光を当てていく。実のところ、心の闇というのは幻想である。恐れと痛みが邪魔をして、見ようとしのないものが存在し、新たな恐れと痛みを生み出しているのである。もうひとつの含意としては、人生に後戻りという選択肢はなく、ただ前進あるのみということである。背水の陣で死地に赴く覚悟ができると、生の尊さがクローズアップされ、美しさが自然と心にせまってくるようになる。

講演では、この2つのプロセスを体験する方法として内観や瞑想などを例にあげつつ、武士道精神における4大要素、「義」「礼」「仁」「誠」と養神のあり方について話をすすめてゆきたい。