

「気」の研究

— 阪南大学 共通演習からの報告 —

野 一 色 勲

キーワード

心と気、体と気、心のコントロール、気のコントロール、呼吸法、ストレス

目 次

- I 共通演習の概要
- II 「気」の存在
- III 意思による選択の連続としての人生
- IV 「気」と知識
- V 「気」を探究する方法
 - 1. 「気」の研究の手がかりは言葉にある
 - 2. 言葉の重み
 - 3. 言霊（ことだま）が発生する日本語
 - 4. 二文字熟語と慣用句に注目
- VI 「気」の研究のための「実験と観察」
 - 1. 「実験と観察」の方式
 - 2. 「実験と観察」の実施例
 - 「実験と観察」の実施例 1
「気を静める」ことと「心を静める」は、どこが違うのか。
 - 「実験と観察」の実施例 2
「気が休まる」・「気を休める」と「心が休まる」・「心を休める」
 - 「実験と観察」の実施例 3
「彼女は気の強い人です」と「彼女は心の強い人です」
「彼は気の弱い人です」と「彼は心の弱い人です」
「彼女は気のない人です」と「彼女は心のない人です」
 - 「実験と観察」の実施例 4
「気をゆるす」と「心をゆるす」
 - 「実験と観察」の実施例 5
「気配り」・「気遣い」と「心配り」・「心遣い」
 - 「実験と観察」の実施例 6
「気が変わった」と「心が変わった」
 - 「実験と観察」の実施例 7
「気構え」と「心構え」

- 「実験と観察」の実施例 8
「気が合う」と「心が合う」
- 「実験と観察」の実施例 9
「気のない返事」と「心ない返事」・「心のない返事」
- 「実験と観察」の実施例 10
「気にとめる」と「心にとめる」
- 「実験と観察」の実施例 11
「気がとがめる」と「心がとがめる」
- 「実験と観察」の実施例 12
「気が重い」と「心が重い」
- 「実験と観察」の実施例 13
「気が知れない」と「心が知れない」
- VII 慣用句から見る「気」と「心」の相互関係
- VIII 「気」は広大無辺に存在し「心」を包んでいる
- IX 「気」をコントロールすることができるか
- X 「気」を意思でコントロールする方法
 - 1. 呼吸法
 - 2. 背骨を真っ直ぐに
 - 3. 体操のすすめ
 - (1) 「体」が「気」を作る
 - (2) 「気」が「体」を作る
 - (3) 「気」と「体」の統合作用
- XI 体内の「気」と外界の「気」
- XII 人体内の各種システム
- XIII 体調の良い状態
- XIV 体へのストレスの打撃
- XV ストレスの原因
 - 1. 外部の原因からくる場合
 - 2. ストレスの原因が自分自身に内在している場合
- XVI ストレスの予防
- XVII ストレスの解消
- XVIII 「気」と「心」と「体」のそれぞれの望ましい状態を確認しておこう
- XIX 「気」と「心」と「体」のそれぞれがどのようなものか、どのような相互関係があるのか
- XX 「体」の世話も大事 「心」・「気」・魂の世話も大事

I 共通演習の概要

「気」に多少の関心があっても、「気」の何たるかは甚だ把握し難い。

私は共通演習の担当を機会に、学生と共に「気」の研究をすることにした。

阪南大学の共通演習は、学生の専門分野に関係なく1年次、2年次の学生を対象に、毎年開講されている。私は法学を専門とするので、国際経済法、知的財産法、情報法特論等の講義を担当しているが、共通演習の内容は、参加学生が共通して関心を持つものが望ましい。その観点から、「気」の研究を選んだ。

最近、書店に並ぶ新刊書の表題に、「気」の語を含むものが俄然多くなってきた。世相を敏感に察知した出版社の営業部門が、「気」に関する新刊書の企画と販売を推進しているのであろう。この着眼は正しいと思う。私も学生と「気」の研究を推進して、よかったと思っている。五木寛之（いつきひろゆき：作家 1932 年生）著『気の発見』（平凡社刊）を読み終え、大変よい表題が掲げられているのに改めて感心した。共通演習からの報告が、「気」の発見への一通路となれば幸いである。

この報告は、担当教員としての筆者のノートを基本にしながら執筆したものである。共通演習での学生のレポートや発言、その他の反応が念頭から離れず、この執筆を思い立たせることとなった。

共通演習における「気」の研究は、「気」を中心に置きながら「気」と「心」と「体」の相互の関連を問うものである。共通演習に参加した学生に対しては、学生が自分自身を実験台として、「気」と「心」と「体」の相互の関係を観察するように指導した。「気」の研究の方法は、既存の文献の参照は副次的なものとし、専ら自己観察を中心にするよう指導した。

大学で学ぶ学生に習熟して欲しいと思う基本的行動は、読む、見る、聞く、書く、発言する、学ぶ、考える、ことである。これらは専門分野に関係なく、学生に共通して要求される一般的な基本的行動である。これらの行動の内容は下記の通りである。共通演習においては、演習の

課題が何であれ、これらの全ての基本的行動を効率的に実行することができる。共通演習の効用といえる。

読む	教科書を読む 黙読する 朗読する 参考書を読む 資料を読む 朗読する 黒板の文字を読む
見る	教師を見る 黒板を見る ノートを見る 資料を見る 学友を見る
聞く	講義を聞く 学友の発言を聞く
書く	発信のために書く 記憶のために書く 考えるために書く 記録のために書く
発言する	質問する 感想を言う 意見を言う 提案する 主張する
学ぶ	感動で学ぶ 論理で学ぶ 直感で学ぶ 体験で学ぶ
考える	状況を把握する 情報と知識を活用する 問題を見つける 問題を解決する 情報や体験を知識化する

「気」の研究を掲げたこの共通演習においては、これらの一般的なトレーニングに加え、「自己を見つめる」成果が得られたように思われる。

ところで、人が活動するためには、心が平穏でなければならない。この理を知る人は、神仏に祈り、坐禅をし、瞑想をする等、各人各様の方法を実行して、心の平穏の実現とその維持に努めている。

若い学生であるが、「自己を見つめる」ことによって、心の平穏に到るよろこびを実感してくれたようである。人は、大人であろうと子供であろうと、心の平穏を求めている。「気」の研究を掲げた「共通演習」の参加学生が、「気」の研究を通して、当初は予期もしていなかった成果として「自己を見つめる」体験をしてくれたように思われる。

自己とは、未知のものであり、一生涯かけて探求し続けても、未知のものであり続ける。

大学の演習であるから、できるだけ共通の議

論をするためのベースとして、客観的素材が必要である。その客観的素材としては、常用されている慣用句という日常生活において使用中の言葉を用いた。言葉は、コミュニケーションの役割を果たしているのであるから、客観的な存在として扱うことにした。言葉は客観的な存在である、との確信を持って演習に臨んだ。

客観的な素材として使用した言葉をベースに、「気」を観察し分析し、意見交換をしている間に、学生たちは、自己を見つめていたのである。「自己を見つめる」とときには、見つめるべき対象も、自己の意味も、自己の働きも、自己は掴みどころがなく、自己は知り尽くせないであろうことを知るに至る。いくら努力しても知り尽くせないという、厳粛な定めがわかってくるであろう。悠久の天地の中で自分が生きていることを実感できるであろう。私達の世界は益々広がっていく。

2003 年度阪南大学履修要綱に掲載の「共通演習」授業計画を下掲する。

「共通演習 I」 授業計画

目的：「気」の研究（「気」は全ての物事の始まり？？？）

1 年次の学生を対象とするが、年次を問わず関心を持つ学生の参加を歓迎する。

内容：1. 「気」とは何か。

2. 「気」を作ることができるか。

3. 「気」を他人からもらうことができるか。

4. 「気」を他人に提供できるか。

5. 「気」の語がどのような意味で使われているか調べる。

6. 「気」の語の意味を分類する。

7. 「気」と「心」の違いや関係を調べる。

8. 「気」と「体」の関係を調べる。

9. 「気」は意欲や意思とどんな関係があるか。

10. 「気」は知識とどんな関係があるか。

11. 「気」は感情や思うこととどんな関係があるか。

12. 「気」「心」「体」は相互にどんな関係があるか。

参考書）中野孝次『自分を活かす“気”の思想－

幸田露伴『努力論』に学ぶ』集英社、2001 年。

幸田露伴『努力論』岩波文庫、1940 年（初版東亜堂書房、1912 年）

幸田露伴（1867-1947）の『努力論』は、雑誌に掲載された諸篇を合わせて一冊の本にして出版されたものであるが、明治末から大正時代のベストセラーであったと思われる。露伴自身が自著の『努力論』について、「小冊の世の需（もと）むるところとなったのは鉅大の数に上った。（『努力論』岩波文庫、311 ページ）」と述べている。『努力論』は、今日では惜しむらくは漢語が多用されており、漢文に直に変換できそうな難読、難解の文体である。口語表現や適切な大和言葉を用いて書くこともできたであろうに、と惜しまれる。その内容は卓見であり、今も新鮮であるが、用語と文体が現代の学生には難しい。

演習では、集英社新書の中野孝次（1925-2004）著『自分を活かす“気”の思想－幸田露伴『努力論』に学ぶ』を専ら利用した。

Ⅱ 「気」の存在

「気」は存在するか。「気」について研究しようと思う。少なくとも「気」という言葉の存在は明らかである。「気」の語は、慣用句の中に、或いは熟語の中に頻繁に使用されている。

「気」とは何か。「気」については多くの書物や論説が公表されてきている。気を論じる中国の古典を始めとする学術書は多い。「気」を探求する筆者にとり、漢籍は宝庫のようであるが筆者の語学力が及ばない。『Q A 5 月号別冊 気を学ぶ』（平凡社、1990 年）によってその多彩な思想を想像している。「気」の茫漠たる存在は明らかであるが、論者は思い思いに研究対象たる「気」を説いておられる。それぞれの論者には「気」の何たるかは自明のようである。しかし、論者により「気」の何たるかが異なり、部外者から見れば「気」は正体不明の儘である。「気」はそれぞれの論者の主観的観察に馴染む。「気」の主観的観察の結果をできるだけ共有することにより、「気」の正体を客観的に探求しようと思う。

私達は日常会話の中で、「気が張っている」とか「気が変わった」等と言うように、「気」の語を

頻繁に使用している。日常会話の中で「気」の意味するところは、「気」の存在をも示している。

日常会話の言葉を手がかりにして、「気」がどのようなものか、「気」がどんな役割を果たしているのか、考察してみたいと思う。

「気」に近いものとして、「心」があるし「体」との関連も深い。「心」は心理学の対象として解明されている。「体」は生物学や生理学、医学の対象として解明されている。「気」は、「心」や「体」程には解明されていないようだ。

『気学』と題する本を神田の古書店で見つけたことがある。2002年の春のことであるが後で買おうと思っていたら先に誰かが買ってしまわれた。このことは「気学」の語が存在していることを示しているが、その内容は十干十二支を説くものであった。

私は、学生と共に「気」を探究することにした。

Ⅲ 意思による選択の連続としての人生

過去は変えようがない。現在においては、意思による選択が可能である。事柄や事情により、選択の幅には大小がある。選択の幅が大きい小さいかは、誰も決められない。選択の幅の大小は、事柄の性質や客観的事情により規定される。選択の幅が大きいにも拘らず、視野が狭いために選択の幅が小さいと思っている場合もある。小さな幅の中での選択が歴史的な事件に繋がることもある。選択の幅が小さくとも選択の自由がある。自分の世界を自分の選択で変えていくことができるということである。現在が与えてくれる力は大きい。

篠原佳年（しのはらよしとし：医師 1950 年生）は、

「人は人生の中で二つのカードを引き続けます。そのカードをプラスとマイナスのカードと理解されてもかまいません。そして、その結果を体を通して、人生を通して自分の手に入れているのです。不幸も病気も、そうやって手に入れるものなのです。（『快癒力』サンマーク文庫サンマーク出版 2000 年、199 ページ）」

と述べている。人生とは自己の意思による選択の連続である。

自分をどう変えるかは、その人の意思の働き

による。自由な選択がなされた以上自己責任がある。

しからば、その意思は何によって作られ動かされるのか。意思を作り出すもの、意思を動かしているもの、それはその人の「心」である。考えることや「考え深さ」は「心」に関係が深い。

「心」の背後に「気」が充満している。「気」によって意欲が生まれる。「気」によって心が動く。「心」や意欲が情報に向かえば情報が集まる。情報を分析し加工することで、情報はその人の知識となる。知識は蓄積される。

まず感情や感性が動き、知識を活用して意思決定がなされる。意思決定により行動が起こる。

「気」は万物の根本であり、物事の始まりである。

Ⅳ 「気」と知識

知識は、外界からの情報や経験、それらに基づく思考によって形成される。

情報を咀嚼することで知識となって蓄えられる。知識は、情報が体系化されたものである。体系化されることは、それなりの客観性を備えることを意味する。知識は、人の脳細胞に定着していつまでも活用可能な状態にある。知識そのものは客観的なものであり「気」の存在とは別の存在である。

知識の形成の過程は「気」の影響下に置かれている。また、脳細胞に定着している知識を活用する過程も「気」の影響下に置かれている。我々の知識の働きは、無意識の裡に「気」に支配されているように思われる。知識の働きの結果を反省すると、知識の働きが「気」と密接な関係があったことを知る。

知識の豊かな人は、情報や知識を集め、知識を蓄えることを促す「気」の中に自分自身を置いている。強固な意思と共に無意識の裡に「気」に支配されて、情報や知識を得ているのである。情報は知識を生み出す。

知識は活かされなければならない。知恵と呼ばれる知識には、単に知識だけではなくて知識を活かす能力が含まれている。

知識 + 知識を活かす能力 = 知恵

知識と知恵の違いは、活かして使う能力の有無に在る。「気」が知識を活かす能力を高めたり、

低くしたりしているようだ。知恵をどれだけ他人のために働かせることができるか。そこに慈悲、慈愛、愛がある。

V 「気」を探究する方法

1. 「気」の研究の手がかりは言葉にある

「気」は、目に見えるものではないし手探りで触知できるものでもない。

人体内の「気」と連動すると思われる特定の人体部分の温度変化や、ある種の化学変化を、コンピュータ装置によって測定できることが実証されている（町好雄『「気」を科学する』東京電機大学出版局、1997年：本山博の開発した「経絡一臓器機能測定器AMI」による測定）。これとて「気」の全貌把握には程遠い。

「気」は、我々の体の中にも存在していると思われるが、掴みどころがない。

お互いに討論したり確認し合いながら「気」を探究していくために、「気」を客観的に捉えるための素材として、言葉に着目した。天外伺朗（1942年兵庫県生）は、「・・・「気」というのは、5000年前の「ヴェーダ哲学」の記述に始まって、綿々と人類の歴史の中で繰り返し記述されてきた。」という（Blue Backs『「超能力」と「気」の謎に挑む』講談社、1994年、195ページ）。「気」の語も、日常用語の中で繰り返し使用されている。人々は「気」の語を使用しながら、共通の理解が得られるように「気」の語にその意味を付着させてきた。

演習で討論したり、確認し合いながら「気」を観察し分析し探究していくために、「気」の語が多用されている言葉を「気」の研究のための客観的素材とする。

2. 言葉の重み

言葉は、表現のための多種多様の道具の中で、圧倒的に重要な道具である。思想や感情を、音声、音楽、絵画、彫刻で表現することもできる。絵画、彫刻、音楽は、微細な心の内を表現できるが、論理的な思想の表現の道具としては不向きである。

言葉は、論理的な思想の表現に適していると同時に、微細な心の内の表現も可能である。心

の微細な表現は、音楽や絵画、彫刻において、よりよくできる。音楽や絵画、彫刻などの芸術的表現は、言語のウエイトが少ないので、それだけに万国共通のものであり国際性を有するが、表現のための芸術的技術の習得が必要であるから日常的な伝達手段ではない。

言葉にも表現の技術が必要であるが、その技術は日常的であり、幼児の時から自然に習得する。日本語には、日本語を使用してきた日本人の3000年以上の歴史の積み重ねがある。言葉は、大勢の人の表現の道具として永年にわたり使いこなされている。思想又は感情は、言葉によって表現されるのが一般的である。人々は微細な心の表現も言葉を用いて行うことになる。言葉による表現は、人の生活そのものである。

3. 言霊（ことだま）が発生する日本語

言葉を言霊（ことだま）と呼ぶのは、人の心の機微が言葉に乗り移っていると思われるからである。

英語の a. b. c という文字は音のみを表す。a. b. c という文字の一つ一つの意味はない。漢字は一字だけでも単語として使用される。単語にはそれぞれの意味がある。言葉は単語により構成される。

「気」は単語であるが、熟語を作るのにも用いられる。熟語に用いられている「気」の意味と、単語としての「気」の意味は同じではないが関係は深い。

言葉が単なる伝達の道具としての役割以上の作用を有することを認め、そのような作用を称するために言霊の語が用いられている。言葉は永年にわたって人々の間の伝達の道具として使われている間に、言葉自体が人に対して何かの作用を有するに至った。

日本は言霊の国と言われる背後には、日本の人々が、論理よりも感情を大切に思うこと、日本語が表意文字である漢字を使用していること、やまと言葉と漢字が合流して、漢字仮名混じり文を常用するに至ったこと、日本には短歌や俳句のような定形詩が1500年の伝統を守って現代の人々にも親しまれている詩歌の伝統があること、等がある。人には、言葉に敏感な素質が本来的に備わっていると思う。ところが現状を

見ると、その敏感さは消えてしまっているように思われる。言葉に対する敏感さを高めたいと思う。

日本語は、欧米の言語に比べて曖昧であるとも言われている。曖昧なるが故に言葉がひとり歩きして、言葉の出し手の予期せざる作用が受け手に生じる。この日本語の特徴も言霊に関係があると思われる。

言霊の作用は外国語にも認められると考えてよい。言霊は、人類が作り出した言葉に本来的に付着している作用であろう。しかし、言霊の現象はとりわけ日本語に顕著に現れているように思う。

言葉の意味を尋ねることにより「気」の研究を進めることができるのは、上記のような特徴を有する日本語ならばこそである。言葉に付着している言霊にも耳を傾けて研究していこう。

4. 二文字熟語と慣用句に注目

かくて言葉は、「気」の探求のための素材たり得る。言葉を素材として「気」を探求してみたい。

言葉として「気」や「心」の語を含む二文字熟語と慣用句を集め、「気」や「心」の語がどのような意味で使用されているか、観察しよう。これで「気」の種類や範囲を確定するまではいかないものの、この作業は、「気」の存在を知るための重要な手がかりである。「気」の語句の収集や分類で「気」の語が言葉としてどのように使われているかを研究することを通して、「気」と呼ばれているものの実態を解明できる。

その言葉の受け止めようについて、自分自身を実験台とし自問自答しながら「気」と「心」と「体」の関係を探求し、とりわけ「気」の意味するところと、「気」の働きについて解明を続けていこう。

「気」の字を含む二文字熟語を知る限り書き出す。まずは二文字熟語における「気」が、主として人の外に存在するものと、主として人の内に存在するものとに区分して下掲する。

身体の外にある「気」

外気 気圧 気温 気化 気球 気孔 気象
気体 気流 空気 景気 磁気 湿気 蒸気
大気 天気 電気 水気 湯気

身体の内にある「気」

意気 陰気 内気 英気 鋭気 活気 気合
気宇 気鋭 気炎 気負 気概 気兼 気軽
気位 気功 気心 気質 気性 気色 気勢
気絶 気迫 気品 気風 気分 気骨 気味
気持 狂気 気楽 気力 血気 気配 元気
語気 根気 才気 士気 志気 邪気 酒気
上気 短気 強気 毒気 呑気 暢気 病気
平気 本気 陽気 弱気

上記の二文字熟語の分類において、身体の外にある「気」を空気や大気の意味で用いる熟語は、全て中国語と共通している。これらの「気」の語は、中国から「気」の漢字が伝来したときの意味で現在に伝承されている。

これに対して身体の内にある「気」の上掲の53の二文字熟語の内、中国語と共通している二文字熟語は12である。即ち23パーセントである。77パーセントは日本生まれの二文字熟語として定着している。身体の内にある「気」の二文字熟語の内77パーセントが、日本人の生活の中から生成され日常用語として定着していることは、日本人が気に敏感である現れである。

中国古典で「元気」は、赤ん坊が産まれた時に持っている「気」を意味している。現代中国語では使用されていないようである。

「気」の字を含む慣用句

気後れ 気を落とす 気をつける 気を病む
気を許す 気を取り直す 気を吞まれる 気が合う
気がきく 気がきかない 気がきでない 気がつく
気が重い 気がかり 気が知れない 気が立つ
気が強い 気がとがめる 気がない 気が長い
気が抜けない 気が抜ける きかぬ気 気兼ねする
気が急ぐ 気が晴れる 気が塞ぐ 気が短い
気が減入る 気が弱い 気配り 気さくな 気立て
気遣い 気っぷがよい 気取る 気に入る 気に障る
気にくわない 気にしない 気に病む 気の毒 気休め

上掲の「気」の慣用句は、いずれも人に関するものである。「気が抜ける」はビールなどにも用いるのは例外である。「気」の慣用句では、身体

の内部に人それぞれの「気」が存在していると考えられている。

「心（シン）」の字を含む二文字熟語

一心 会心 改心 回心 戒心 核心 関心
 感心 歡心 寒心 帰心 決心 細心 私心
 邪心 執心 重心 心因 心音 心眼 心機
 心悸 心気 心境 心証 心象 心情 心身
 心臓 心底 心痛 心中 心頭 心配 心服
 心棒 心房 心友 心理 心霊 心労 誠心
 中心 衷心 同心 童心 得心 内心 熱心
 放心 発心 仏心 慢心 無心 野心 用心

「心（こころ）」の字を含む慣用句

心当て 心当たり 心意気 心得（こころえ）る
 心を合わせる 心を入れ替える 心を打つ
 心を砕く 心を集中する 心を引き付ける 心
 を向ける 心を結ぶ 心を許す 心が動く 心
 が重い 心がけ 心がける 心が騒ぐ 心構え
 心が軽い 心が通じる 心が揺らぐ 心変わ
 り 心配り 心苦しい 心して 心丈夫 心
 する 心遣い 心づけ 心尽くし 心強い 心
 和む 心に浮かぶ 心憎い 心に刻む 心にと
 める 心に残る 心にもない 心任せ 心待ち
 心持ち 心細い 心安い

「気」の慣用句をみれば、いずれも人についての「気」の存在を表している。「気」は人に存在するが、空気、気象、気圧などの二文字熟語は、「気」が人に留まらず人の外界である物質界にも存在することを認めている。

二文字熟語において「心（シン）」の語は、人にも物にも用いられているが、「こころ」の意味で用いられているのは、人に関する用語のみである。人の外界である物質界の「心（シン）」の二文字熟語には「こころ」の意味はない。

「心」の字は、音読で「シン」と読むときに、「こころ」を意味する場合と中心とかセンターを意味する場合がある。音読の二文字熟語におけるよりも、訓読の慣用句の方が、「気」や「心」の意味がよりよく、適切に表現されている。

一般的に二文字熟語や音読漢字は日常用語として頻繁に使用されているが、正確なコミュニケーションのためには、なるべく慣用句や訓読

漢字や大和言葉による表現を心がけるのがよいと思う。音読漢字よりも慣用句や訓読漢字や大和言葉を用いる言語習慣を提唱したい。

ここでの「気」の研究においても、慣用句の方が研究の素材として適している。

「気」は、人体の内外に充満しているもので「心」よりももっと広範囲のものである。「心」の周辺のみならず、意識を越えた空間に「気」が充満しているようだ。意識されていない「気」の存在が身体にも影響を与えているようだ。

Ⅵ 「気」の研究のための「実験と観察」

1. 「実験と観察」の方式

「気を静める」と「心を静める」のように、慣用句には「気」と「心」の語を相互に入れ替えても用語として通用する場合が多い。

次の順序で実験と観察を行う。

1) 「気」と「心」の相互置換可能な慣用句の収集

慣用句における「気」又は「心」の語を相互に置き換えても用語として通用するか。

「気を静める」と「心を静める」の場合は、両句共に使用例が認められるので置き換え可能と言える。

2) 「気」と「心」の相互置換後の慣用句の意味の相異と同一性の検討

置き換えた結果、語句の意味は相互に異なる。そこで「気」又は「心」の語を置き換えた慣用句を相互に対比して、両者の意味の違いを探究する。共通する意味についても検討する。

「気を静める」と「心を静める」とは直感的に同一でないことを知る。「静める」対象が異なるようだ。いろいろな場面を想定しながら、「気を静める」と「心を静める」ことについて、相互の意味の違いや意味の共通点を探究する。

上記の 1) 2) の順序で実験と観察を行う。

この方式で「気」の研究を行う。研究の実験台は自分自身である。観察対象の中心は自分自身である。書物を調べたり、他人に教えを乞うことは大事なことであるが、ここでの「気」の研究の中心は自分自身であることを強調し堅持する。

ここに記されている内容は、私が自らを観察し、分析し、或は確認し、その内容を記録し、学生の討議を喚起するために学生に提供したメモを整理し加筆したものである。

2. 「実験と観察」の実施例

ここで、「実験と観察」の実施例として13例を紹介する。

「実験と観察」の実施例 1

「気を静める」ことと「心を静める」は、どこが違うのか。

私は次のように思う。

「気を静める」といっても「気」が何処にあるのか、どうも全身にわたって「気」は存在しているようであるが、「気を静める」にはどうすればいいのか、手がかりを見つけないのが難しい。「気」は、「心」よりも広範囲に存在し外界の影響を受け易い。「気を静める」とときには、環境や外界の条件を是認して対処する。

「心を静める」には、その意識をはっきり持って「心」を静める努力をしてみる。「心」は意識でコントロールできると思う。

「心を静める」ことで「気を静める」効果が得られるように思う。

「心を静める」には、考えていることの整理や心の整理、納得、確信があれば「心を静める」助けになる。

「心を静める」には、呼吸法や姿勢を正すことが助けになっている。

「心を静める」という目的意識を持って深呼吸をしばらくの間続けていると、「心」も「気」も一緒に静められる。

気が静まってこそ、心も静まる。「心を静める」ことで「気」が静まる。

「気」が静まれば、「心」も一段と静まってくる。

呼吸法については、後で取り上げる。

「実験と観察」の実施例 2

「気が休まる」・「気を休める」と「心が休まる」・「心を休める」

「気が休まる」のは、周辺の波かぜが収まり穏やかであるからであろう。「気を休める」ためには環境整備が必要である。「気が騒いでいる」或

いは「気が立っている」場合に「気」を安らかにしようと思っても、即効的な手段はない。

「気を静める」のが難しいのと同じように、「気」を休めることは難しい。

「心が休まる」のは、自分で納得できた場合や、自己の中心にある信念が確立したことにより、主体的な安心が確保できた場合である。環境が悪くても、自分の努力で「心が休まる」状態にできるであろう。

まず、「心」を休める、そして、「気」も休む。「気」が休まった状態で、更に「心」も休まる。

「実験と観察」の実施例 3

「彼女は気の強い人です」と「彼女は心の強い人です」

「彼は気の弱い人です」と「彼は心の弱い人です」

「彼女は気のない人です」と「彼女は心のない人です」

を対比してみよう。この対比を「気」と「心」の違いを知る手掛かりにしたい。

私は次のように思う。

「気」は、不変ではない。「気」には、生来的なもの、即ち、生まれながらのものもあるし、後天的なものもある。

後天的な「気」は、外界から取り入れた「気」と言えよう。坐禅で悟りを得る、山野を跋涉して浩然の気を養う、等である。後天的な「気」の獲得に対する本人の姿勢には、積極的から消極的まで多様な状態がある。「気」を、自分で作り出せるか、未知である。後天的な「気」は、外部に存在しているものが人に影響して、その人の「気」になる、と言う意味で外来的である。

「気」は、生来的又は外来的にその人に付着している。「気」の存在は、感覚的なものであるから、存在を直接に証明するのが難しい。人の感覚は、体内の生化学的反応としても捉えることができるから、「気」を感じ取っている感覚を、客観的に検出することは現代科学の下で可能であろう。「気」を実証する科学的実験は、「気」に付随する生理的データを測定しているのであろう。

「心」は、意思との結びつきが強く、自身で作りあげたものであり、主体的であると言えよう。

「心」は意思でコントロールできるものであるから、「心と心を通わせる」と言うが、「気」は主体的にコントロールできないので「気と気を通わせる」とは言わない。気功師が「気を送る」というように「気」が主体的にコントロールされるとしても、それは特別の場合であろう。

ここでの両者の対比は、「気」は、生まれつきのものが中心にあり外来的な影響が追加されているのに対して、「心」は本人の責任ということになる。

「実験と観察」の実施例 4

「気をゆるす」と「心をゆるす」

用語としての使用頻度は、「心をゆるす」よりも「気をゆるす」が多いように思う。

「心をゆるす」も用語として通用しているので、両者を対比し意味の違いを探ってみる。

私は次のように思う。

「気をゆるす」は、外界とりわけ外敵に対する注意力のレベルを、ぐっと下げている状態である。注意力の向けられている相手は、他人、食物、動物、雨風嵐など外界の全ての何れもが外敵たり得るのである。「気をゆるす」とは、かかる外敵から攻撃されることがない、また、不意に襲われることがない、という安心の状態である。

注意力のレベルを高めている状態を「気を張っている」という。注意力のレベルを高めたり低めたりしているのは意思の力による。「気」には意思の力の及ばない広がりがあると思うが、「気をゆるす」と「心をゆるす」場合には「気」、「心」、の何れも意思の支配下に置かれている。

「心をゆるす」は、自分の「心」の中を覗かれてもよろしいという状態である。問われれば、自分の「心」にあるが儘を何でも答えましょう、という状態である。

「心をゆるす」場合の相手に対しては、「気をゆるす」ことになろう。

「気をゆるす」場合の相手に対しては、「心をゆるす」とは限らないようだ。

「実験と観察」の実施例 5

「気配り」・「気遣い」と「心配り」・「心遣い」

私は次のように思う。

「気配り」のできる人は、何事にもよく気がつき、さりげない配慮が行き届いている人のイメージである。「お早う」「元気かね」と言った言葉をかけるのも、「気配り」や「気遣い」である。「気配り」や「気遣い」は、さりげない動作であり、わざとらしくない「気配り」や「気遣い」こそが、「気配り」や「気遣い」と称されているのであろう。従って、「気配り」や「気遣い」は、受け手が鈍感であると感知できないであろう。お礼の言葉も出ずじまいになる。受け手が敏感であるのに「気配り」や「気遣い」がないと、「気がきかん」ことにもなり得る。

「気配り」や「気遣い」は、相手の目的を察知し助けるためであり、「気配り」や「気遣い」であり得るためには、「気配り」や「気遣い」のための注意力の対象が、相手自身すらも感知していない事柄や領域までも含むことになり、広範囲に及ぶ。広範囲に及ぶから「気配り」や「気遣い」においては、臨機応変の対応が考え出され実行される。

「心配り」や「心遣い」は、特定の具体的場面を前提にして考えられている。「気配り」や「気遣い」が実行された結果として、特定の場合に特段の配慮がなされたことを、受け手の側からは「心配り」や「心遣い」として評価する場合が多いようである。

「気配り」や「気遣い」がなされた結果を、受け手の側が、そのままに「気配り」や「気遣い」として受け取ることもあるし、「気配り」や「気遣い」が、受け手の側には、「心配り」や「心遣い」として受け取られることもある。

「いつも、お気遣い有り難う」は、受け手自身が気がついていないところにまで、広範な注意力を注いで下さっていることへの感謝である。

お気遣いの結果としての具体的な受益や具体的な成果に対してお礼を申し上げるときには、「お心遣い有り難う」と言うであろう。

「気」は、広範な存在であるから、「気配り」や「気遣い」は、「気」を支配下に取り込むことにより実現される。それには並大抵以上の努力と鍛錬が積み重ねてきた結果として、「気」を支配下において「気配り」や「気遣い」ができるようになったのである。「いつも、お気遣い有り難う」は、そのことへの感謝である。

しかし「気」を支配下においているのは「心」の力である。「心」は人の意識下に存在するもので、常にその人による支配が可能である。「いつも、お心遣い有り難う」の場合は、具体的な事柄の背後に存在している相手の「心」への感謝の言葉である。

お礼を言われる方も無意識ながら、「気配り」を評価してくれているのか、「心配り」を評価してくれているのかの違いは感知されているのであり、直感的にしる両者の間の微妙な違いが感じられよう。

以上を要約すれば、適切な「気配り」や「気遣い」を実行せしめるものは、「心」である。「心」が「気」をコントロールしている範囲において「気配り」や「気遣い」が実現される。そのような相手の「心」を知れば自然に、「お心遣い有り難う」の言葉が出てくるのである。

期待されていた「気配り」や「気遣い」がない場合に「気がきかん」と言う。「気配りがない」や「気遣いがない」に対比して、「心配りがない」或は「心遣いがない」と言われるのは、「心」に対する非難であるので、言われた方のダメージは、「気」に対する非難よりも一層大きいであろう。

「実験と観察」の実施例 6

「気が変わった」と「心が変わった」

私は次のように思う。

「気」は変わりやすい部分がある。「気が変わった」・「もうその気がない」という。自分で自分の「気」を変えているのか、自分は変えようと思ってもいないのに「気」のほうが変わっていくのか。

「気が変わった」・「もうその気がない」と言う場合には、本人はあまり責任を感じなくてもよいようだ。「気が変わった」・「もうその気がない」と言われてしまうと、言われた方からは文句がつけにくい。何故「気が変わった」のか、「気が変わった」と言っている本人にも「気」の変化は無意識裡に進行しているので、どのように変わったのか、本当のところ説明ができないであろう。人体の外界に存在する天地自然の「気」の流れが人間の「気」を変えることもある。

「心が変わった」と言われたのなら、「何故ですか?」と尋ねやすい。「心」が変わるのは、反

省や思考の結果である。「心」は自然に勝手に独りで変わるものではない。

世間は暗黙裡に、「気」には、コントロールし難いパワーがあることを承認しているようだ。

「実験と観察」の実施例 7

「気構え」と「心構え」

受験の「気構え」と「心構え」のように用いられる用語であるが、意味に違いがある。

受験の「気構え」は、自分の「気」を動員して受験に対応する力を全般的に高めておく状態である。「気構え」は、パワーアップの状態であるから広範囲で全体的な対応が必要である。

受験の「心構え」は、受験のために特別に重要で有効な対応を承知している状態である。受験の「心構え」は、よく睡眠をとって体調を整えておけ、筆記用具と時計を忘れるな、試験の時には背筋を伸ばして深呼吸をしろ、等である。「心構え」は特定の具体的な事柄や核心的なことに對して備える「心」のことである。

「心構え」なら他人に尋ねてみようと思うであろう。「気構え」は、尋ねられた方も答えるのに困惑されるのではないかと思う。「気構え」は答えが難しい。教えるのも難しい。むしろ自分で考えて体得しなければならぬ部分が大である。

「気構え」は「心構え」をバックアップしている。「心構え」が有効に役立つためには、十分な「気構え」が前提になる。

「実験と観察」の実施例 8

「気が合う」と「心が合う」

私は次のように思う。

対人関係で、相手と「気」が合うかは重要問題である。

「気を合わせる」とは言わない。「気を合わせましょう」と言われているのを聞いたこともない。「気」は合わせるものではなく、合うか合わないかが問題にされる。

「心を合わせる」はよく聞く言葉であるし、よく使っている。人々の「心」を合わせることはできる。私達は「心を合わせて」頑張っている。「心を合わせましょう」と掛け声を掛け合っている。

対人関係での「気」と「心」の状態には次の4通りの組み合わせがある。

「気が合っている」―「心が合っている」
 「気が合っている」―「心が合っていない」
 「気が合っていない」―「心が合っている」
 「気が合っていない」―「心が合っていない」

対人関係について「気」が合っているか、いないか、問いかけることがある。

「気」が合っていないことが判っても「気」を変えようとは考えずに、それはそれとして「気」が合っていないという事実を受け入れているように思える。対人関係において、相手の「気」を変えようと思わないだろうし、自分の「気」を変えようとも思わない。自分の「気」は、何かの理由で変わることがあるのは経験済みであるが、対人関係のために、すすんで「気」を変えていこうとは思わない。だからと言って、気ままに振舞うか、気ままな振舞いをしないように自制するかは、別問題である。行動に自制を要する場合は多い。「気」が合っていないのに、双方が気ままに振舞えば、対立は必至である。

「心」が合っているか、いないか、問いかけることがある。

「心」が合っていないことが判れば、「心」を合わせるようにするのがよいのではないか、「心」を入れ換えて「心」を合わせよう、等と考える。従って、「気が合っていない」―「心が合っている」の組み合わせも存在するように思われる。

心で受け入れても、「気」が相手を嫌っている場合には「気が合わない」。

多くの人は「気が合わない人と、心を合わせることではできません」と言うであろう。気が合わなければ、心が合わないのが普通の姿である。そのことを承知の上で「気が合わない人と、心を合わせるようにしています」と言う人もおられるであろう。「気が合っていない」が「心が合っている」といえる関係を実現することは、至難であるが不可能ではない。

「実験と観察」の実施例 9

「気のない返事」と「心ない返事」・「心のない返事」

「気のない返事」は、返事に明言されていないものの、無関心や時には責任逃れの姿勢が暗示されている返事である。掛り合いたくない気持ちに言葉に現れると「気のない返事」になる。

「心ない返事」は、「心のない返事」と言ってもよいと思うが、慣用句は「心ない返事」であろう。「心ない返事」には冷淡さ、ときには冷酷さが示されているようだ。

本来なら相手にマイナスの効果を生じないように、配慮したり、努力してあげなければならぬところを、そうせずに、「心ない返事」は、相手に何がしかのマイナスの効果を与えてしまうことになる。「心ない返事」は、相手に対してマイナスの効果を与えることを意図している場合もある。

「心ない返事」も「気」の支配をうけた結果といえよう。「気」が活発に働いて「心ない返事」を生み出したり促したりしている場合もある。

「実験と観察」の実施例 10

「気にとめる」と「心にとめる」

「気にとめる」と「心にとめる」のいずれも、或る事柄を忘れないようにしておくことでは共通である。

「心にとめる」ことは、しっかりと記憶にとどめ、積極的配慮まで予定されている。相手に、積極的配慮を期待してお願いする場合には、「気にとめておいて下さい」と言うよりも、「心にとめておいて下さい」と言った方が、言われた方の受けるインパクトは大きい。

「気にとめる」は具体的な対策は未だないが、少なくとも関心は持ち続けている状態であろう。或る事を意識の対象から排除する場合に「気にとめない」又は「気にしない」が用いられる。

或る事を「心にとめる」と言う場合には、常時その事についてどうするのがよいのか、どうすべきか、等と積極的に考えている状態である。

「実験と観察」の実施例 11

「気がとがめる」と「心がとがめる」

自己の意思で実行された行為や自己の意思に基づく発言が、「気」と不調和のときに「気がとがめる」ことになる。「気」は、意思決定の際に意思の上位に在って、無意識の内に意思決定を支配しているようだ。ここでは「気」の存在が「心」の上位に位置付けられ、「気」に基づく価値判断が「心」に基づく価値判断に優先しているようだ。「心」に基づく価値判断であったが、後に

なってから「気」との不調和を知るに到り「気がとがめる」のである。これは、「気」と「心」のずれを示している。「気」による判断の方が好ましいと思うから「気がとがめる」のである。

自己の意思で実行された行為や自己の意思に基づく発言が、「心」と不調和のときに「心がとがめる」ことになる。この場合の言動は「心」に基づく価値判断の下では許されなかった筈のものである。許されないと知りながら、何らかの理由があつて意図的に「心がとがめる」言動をしてしまった場合である。自分の行いとは異なる価値判断が内在している点では、「気がとがめる」場合と同じである。

「心がとがめる」のは意識の世界である。「心がとがめる」対象たる行為や発言は、「心」が許していない行為や発言を取上げてしたものである。その様な行為や発言は「心がとがめる」し、「気がとがめる」のである。

「心がとがめる」行為や発言は、心がとがめているにも拘らず実行している点で悪性である。意図的であるから悪性は大きい。

「気がとがめる」行為や発言は、行為や発言の後で「気」との不調和を知り「気がとがめる」ことになる。「気がとがめる」ときの「気」は、自分の外界を取り巻いているようである。「気がとがめる」行為や発言は、その時には意図的ではなかったものであり、事後になって反省し「気がとがめる」のであるから悪性は小さい。「気がとがめる」行為や発言であることを認識したときには、是正措置を講ずるのがよい。「気がとがめる」のを自覚しながら実行するのは、「気がとがめる」だけではなく「心がとがめる」ことになる場合もあろう。

「実験と観察」の実施例 12

「気が重い」と「心が重い」

人には「気」と「心」がある。ここで重いという点で「気が重い」のは広範囲であるが、「心が重い」のは重い部分が特定のであり限定的と言える。

「気が重い」のは、なんとなく「気が重い」のに対して、「心が重い」原因は、わりと具体的で明確に本人にも周囲の人にも認識されている。

「気が重い」場合には、予見できない危険があ

るとか、自分の甲斐性に過ぎていることへの不安など、「気が重い」ことの原因は漠然としているように思う。解決策は、「心が重い」場合よりも「気が重い」場合の方が、困難であり難渋するであろう。

「実験と観察」の実施例 13

「気が知れない」と「心が知れない」

どちらも、他人の発言や行動を非難する場合に使われる。普通は、「そう言う人の気が知れない」とか「そんな事をする人の気が知れない」のように、「気が知れない」が使用されている。

言われた人は、どちらの方がこたえるのか。

この言葉を受ける側の打撃は、「心が知れない」と言われた場合が、より厳しいように思われる。「気が知れない」は非難の言葉であるが、よくよく考えれば救いの余地がある。「心」には本人が全責任を持たなければならないが、「気」には、生まれつきの部分があり、本人以外の環境が作用している部分もある。普通は、この区別をそこまでは考えないが、お互いにそれとなく、そのような了解をしている。そして使い分けをしているのであろう。だから、常軌を逸したような行動、風采、或は奇声を発している人に対しては、そんなことをする人の「気が知れない」と多分言うであろう。

「心が知れない」という評価が与えられるものは、極悪非道とまではいなくても、その線上にくる。

このような使い分けは、自己責任の観点から、「気」よりも「心」の重大さや責任が、より重いものとして自覚されていることを示している。このような「気」と「心」の位置づけは、「気配りがない」や「気遣いがない」に対比して、「心配りがない」或は「心遣いがない」と言われた方が、より厳しい非難であるという違いにも現れている。

Ⅶ 慣用句から見る「気」と「心」の相互関係

「気」の慣用句は、いずれも人には「気」が存在していることを示している。

空気、気象、気圧などの用語は「気」が人に留まらず、人の外界である物質界にも存在するこ

とを認めている。

「気」は、外界にも存在し人の内にも存在する。

これに対して、「心」は人に存在するが、人の外界にある物質界には存在しない。

慣用句を素材にしながら、「気」と「心」の違いを解明しつつある。

「実験と観察」の実施例3において、「彼女は気の強い人です。」と「彼女は心の強い人です。」を対比した。その結果によれば、「気」は不変ではないが生まれながらのものがあ、り、感覚的であり、外来的、受動的なものと言える。「心」は、意思との結びつきが強く彼女自身が作りあげたものであり、主体的であると言える。

「実験と観察」の実施例6において、「気が変わった」と「心が変わった」を対比し、「気が変わった」場合についての考察を行った。人は無意識裡に「気」が変わる場合を経験している。「気」は、誕生のときから定まっている部分と、変化して行く部分とがあるようだ。その変化を自らコントロールすることは、通常は、困難である。

「心」は意思でコントロールできるものであるから、「心と心を通わせる」と言うが「気」は主体的にコントロールできないので「気と気を通わせる」とは言わない。「気心(きごころ)が通じる」と言うときは心に重点を置いていると思うが、その前提としてそもそも「気」が合う間柄であることが重要である。

一般論としては、「心」は自分でコントロールできる、と考えられる。

「心」の慣用句の中から、「心」を目的語とする慣用句を挙げることは容易である。

心を集中する 心を砕く 心を引き付ける
心にとめる 心をやる 心を許す 心を入
れ替える 心を合わせる 心に向ける

しかし、現実には「心」が自分でコントロールできない場合もある。「心」をコントロールできないことを示す慣用句がある。

心苦しい 心が揺らぐ 心が騒ぐ

これに対して「気」は、一般論として、自分でコントロールできない。少なくとも、「気」は自分でコントロールしていないのが実態であろう。

気がきかん 気を吞まれる 気が晴れる
気が立つ 気を落とす 気が滅入る 気が
気でない 気に病む 気が重い

しかし、「気」を自分でコントロールしている場合もある。

気をきかす 気を取り直す 気にしない

VIII 「気」は広大無辺に存在し「心」を包んでいる

我々は「気」の熟語や慣用句の多数の存在から、「気」の存在を確認し、その実態を「心」と関連付けながら解明しつつある。

以上の「実験と観察」により、「気」と「心」の違いを見つめてきた。

語るべき対象は「気」と「心」、どちらも自分の内にあるものである。

「気」は爽やかです、或は「気」は荒だっています、「気」は沈んでいます、など言えても更に詳しく説明する言葉が出にくい。語るべき対象が存在しているのは疑うべくもない。

食欲、性欲、睡眠も、「気」の影響下にある。「気」が、「心」と「体」に影響している。この影響は、無意識の裡に実行されている。かえりみて、「気」によって無意識の裡に「心」が動かされ、「心」によって意思が形成され、意思に基づいて行動していることが多い。

対象たる「気」を語るには、言葉が不足しているのであろうか。それとも言葉は十分に足りているが、対象をつかみきれていないのであろうか。対象が、いつも変化し続けているのであろうか、いずれにしても、「気」は言葉で伝えられそうにない。

「気」は、途方もなく広範囲に存在しているようだ。「心」は「気」の海に浮かんでいるようだ。「心を見つめる」という慣用句は日常会話の用語であるが、「気を見つめる」とは普通は言わない。

「心」の存在については、じっくり語れそうだ。「心」の内容は、気持や考えと重なっている部分がある。

「心」は、「考え」との関係が緊密である。

自分の「考え」を深くし、広げ、再検討しようと思う。そう思って「考える」。「考える」ことで「心」の内容が整理される。「考える」ことで「心」の内容が追加される。「考える」ことで「心」は変化していく。「心」を変えようとは思ってはいなかったが、色々「考え」ている間に「心」も変化

している。「考え」は「心」に影響を与えている。「心」の方からも「考え」に対して影響を与えているように思う。法律学の論文を研究していると、学者の「心」が学説に影響を与えていると思われることがある。

「心」の状態ならば言葉で伝えられそうだ。

私の「心」を語ったり文章表現することはできるが、私の「気」の実体の表現は、「気は安らかです」とか「気が落ち着かない」等の簡潔単純な言葉のみで後が続かない。「気」は確かに存在しているが、その実体を語り又は文章表現することはできそうにもない程困難に思える。

人の表情には、「心」と「気」の両方が現れる。普通は「心」が表情に現れている。人間の意思の作用は、「心」を支配できるので、「心」の状態が無意識裡に表情に現れるのであろう。

笑顔、暗い顔、感動の拍手、止まらない笑い、感涙等は、「心」と「気」の現れであるが、大抵はその人の「心」が現れているように思う。無意識に、「心」が人の表情や行動を作り出している。無意識というのは、「気」の作用を受けている。

幸田露伴（1867-1947）は、「要するに、・・・気を以て心を率いる勿れ、心を以て気を率いよ、心を以て神を率いる勿れ、神を以て心を率いよである。血を整えて気に資し、気を煉りて心に資し、心を澄まして神に資せよである。」と説いている（『努力論』岩波文庫、195 ページ）。

幸田露伴は、途方もなく広範囲に存在している「気」を「心」でコントロールせよ、と言う。「気」を目的語とする慣用句は、「気をきかす」「気を取り直す」「気にしない」くらいしか挙げられない。「心」が「気」をコントロールするには、無意識下の「気」を意識下に置くように努め、「心」を強くしなければならない。

幸田露伴は、「体」内の血流を整えて「気」に資するのであるから、「体」は「心」よりも「気」に密着するとの理解を示している。そして、「神」が「心」を率い、「心」が「気」を率いるのがよい、としている。

幸田露伴が、「気」のままの行動を戒め、先ず意識下の「心」をコントロールすることにより、「気」をコントロールの対象に取り込むことを教えているのは、我われの研究によれば、或る限度以上は不可能なことである。

「気」を良い状態にしておきたい。

「気」は人から人へ伝わる。（明るい表情で明るい気分）

激しい感情は「気」の状態を悪くする。

貝原益軒（1630-1714）は『養生訓』の中で、「百病みな気より生ず」とし、古代中国の医学書の『黄帝素問経』から次の一節を引用している。

「怒れば気上がる。喜べば気緩まる。悲しめば気消ゆ。恐るれば気めぐらず。寒ければ気とづ。暑ければ気泄る。驚けば気乱る。労すれば気へる。思へば気結（むすぼう）る。（貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波文庫、1961 年、56 ページ）」

この引用は、「気」と「心」と「体」の相互の密接な関係を説いている。

Ⅹ 「気」をコントロールすることができるか

私たちは「気」を、普通は意識しない。体内には「気」が存在している。これを観察したり分析する人は少ない。「気」に気付けば、その存在を知り、内容を観察し、分析も可能となる。しかし、自らが「気」をコントロールするのは難しい。

「心」は意識の世界である。現代は「心」の時代である。皆さんが豊かな心を持とうと思うようになってきた。「心」は意識の世界であるから、誰でもが自分の「心」に注目することができる。僅かな努力で自分の「心」を意識することができる。

「気」の大部分は、無意識の世界である。無意識の世界に存在している「気」に「心」が影響されている。「心」の状態や働きには、無意識の広大無辺の「気」の影響をたえず受けているように思う。注意深い観察により、「気」の変化は、人の表情や体調に反映されていることを知る。

「気」によって「心」が動かされ、「気」の影響下に意思決定され、行動している。思いがけない発想の転換も「気」が誘発する。自己の意思や自分の行動は、その大部分を自分自身で或る程度までは自覚している。又、客観的に観察できる。しかし、その基にあるものや、その基の基までも尋ねることは、していない。後は無意識の世界である。その無意識の世界の中に在って「心」、

行動、意思決定に影響力を発揮しているのが「気」である。

幸田露伴は、「気」を無意識の世界に在るが儘にして置かずに「心」でコントロールせよ、と説く（前述7）。ここで「心」は意思と言い換えてもよい。

どのようにして、「気」の変化を意思によってコントロールするか、これが課題である。この課題は難題であり、容易でない。

X 「気」を意思でコントロールする方法

幸田露伴は、「心を以て気を率いよ」と言う（『努力論』岩波文庫、195 ページ）。

「気」は元気、活気のように、身体的行動に影響を与えている。意思は、走る、跳ぶ、書く、話す等のように身体的な行動を支配する。「気」は、身体的行動を意思のように意識裡に支配するものではない。普通は、意思が「気」の影響下に置かれている。意思により、身体的行動がなされている。

「気」による意思の支配は、無意識下に行われている。「気」が意思決定に影響し、意思決定に従って身体的行動が生ずる。意思や意思決定は「心」の領域に位置づけられる。

「気」は、無意識の世界における広範な存在である。従って、「気」を意思の力で直接にコントロールすることは、できそうにない。しかし、間接的にコントロールできる。既に、慣用句の観察から、「気」の一部分は「心」の領域と重なっていることを確認した。「心」が「気」に働きかけて、意外な効果を生じている場合がある。

念力は意思の力であり、普通ならば達成不可能な目的が、念力によって達成できたという人がおられる。このような人は超能力者とも呼ばれる。誰にでも超能力はあるから、「火事場の馬鹿力」という現象も誰にでもある。

人体の臓器は自律神経の作用によって動いている。意思により胃や腸を活発に動かせたり、活動を止めたりはできない。臓器の中で日常的に意思の働きかけが可能なものが肺臓である。肺は呼吸によって伸縮させることができる。肺は、臓器の中で唯一意思の働きかけが最大に可能な部分である。この働きかけは呼吸であり、

鼻や口で行う呼吸は、意識でコントロールできる。この呼吸は、全面的に意識下に置くことが可能である。普段の呼吸は無意識に行われている。

意識的な呼吸によって、神経の状態を是正し「気」を静めることができる。そのための呼吸は、鼻で行うのがよい。静かな深呼吸をしていると、全身で呼吸をしている感じがする。

物理的な呼気と吸気は、鼻を通過しているのは明らかであるが、呼吸は鼻からだけではない。全身の皮膚を通して呼吸している。生理学では皮膚呼吸と呼んでいるが、全身の皮膚を通して息を出しそして空気が皮膚から流れ込んで来ると感じてもおかしくはない。

「気」をコントロールすることは、大切なことであり望ましい。しかし、「気」をコントロールできていると思って、コントロール下に置かれている「気」は、「気」の全体から見れば僅かな一部分である。むしろ、「心」は「気」の影響を享け易いということを十分に承知しておくことが大事である。その認識があれば、悪い「気」を避けて良い「気」の中に「心」を置くように努めることになる。

「気」は廣大無辺であるから、「気」をコントロールする意思の力には限界がある。露伴の言う「心を以て気を率いる」には、限界があることを知って、「気」と付き合っていこう。

1. 呼吸法

呼吸とは、空気を吸う（吸気という）、吐く（呼気という）、休止の三つの動作の連続である。

呼気（吐く息）の後にも、吸気の後にも、休止の動作が入る。空気を吸い込む動作は交感神経の刺激に関連し、吐く動作は副交感神経の刺激に関連していることが知られている。ゆっくり静かに吐くことによって副交感神経の動きが強まる。

ストレスが強いと、交感神経の興奮が強まり副交感神経とのバランスが崩れるが、副交感神経を活発にすることにより崩れたバランスを回復できる。吸気後の休止をしっかりと入れた後で、意識的にゆっくりと鼻から呼気（吐く息）を行うことで、副交感神経が刺激されると同時に交感神経の興奮が沈静化される。自らの日常

生活を観察することにより、このような関係があることを経験的に知る。次にその一例を紹介する。望月勇（もちづきいさむヨガ気功教室主宰者 1948 年生）は、左鼻から吸って右鼻からゆっくり吐くと「イダーという月の気」を吸っていることになり副交感神経の働きが強められ、右鼻から吸って左鼻からゆっくり吐くと「ピンガラーという太陽の気」を吸っていることになり交感神経の働きが強められるので、片鼻呼吸を交互にすることによって、交感神経と副交感神経の両方をバランスを保ちながら強化できると説いている（五木寛之著『気の発見』平凡社 2004 年刊 160-162 ページ。尚「イダー」には「イラー」、の発音もある。）。日野原重明（ひのはらしげあき聖路加国際病院名誉院長 1911 年生）は、「吐く呼吸法」が大切なことを新聞記事の対談で述べている。

参考

“吐く呼吸法”で心も充実”日野原重明さんに聞く

『日本経済新聞』2002 年 12 月 14 日（コピー配布）

静かに息を吐き出し続けることで全身が鎮静されていく効用は、一人一人が体験されているか、或いは明日にでも体験されるであろうと思われる。

数を数えて気分を落ち着かせる、という方法が昔から語り伝えられている。呼気の数、即ち吐く息の数を、一、二、三、という風に数えるのがよい。吐く息に意識を集中できるようになり、しっかり吐くことになるからである。目をつぶって小鳥が次々と飛んでくるシーンをイメージして、小鳥の数を数えるという人がいる。数を数えることの効果を高めるためにも、人それぞれの工夫がある。

永田晟（ながたあきら：医学博士 1936 年生）は、『呼吸の奥義』の冒頭に同氏によるインドでの見聞として、

「痩せた老人が薄暗い地下室に座っている。もう一週間何も食べていないが「食事をとらなくても、静かに息を吐き続ければ、いつまでも生きていられる」という。1996 年の暮れ、インドの山奥にヨーガのアシュラム（道場）を訪れ

たとき、見聞きしたことである。」

と記されている（Blue Backs『呼吸の奥義』講談社、2002 年、3 ページ）。

呼吸における鼻と口の使い様は 4 通りある。息を鼻から出すか口から出すか、鼻で吸うか口から吸うか。この組み合わせは 4 通り（ $2 \times 2 = 4$ ）ある。

鼻から出して鼻から入れるのがベストである。出入する空気の流れにより鼻腔に与える刺激が、自律神経により影響を与えているように思う。食餌は口から、大気は鼻から摂取するように分業されている。大気の出入に、口を用いず、これを鼻腔に集中することにより鼻腔が常用され活性化される。ヨーガでは、鼻から出し鼻から吸うという呼吸のルールを明示している。鼻呼吸が脳や自律神経に良い影響を与えていることは、いずれ解明されるであろう。

呼吸の呼気（吐く息）は、ゆっくり鼻から吐くのがよい。ゆっくり鼻から吐く要領をつかむために、その逆をやってみる。鼻から静かに且つ速やかに、思い切り肺臓の空気を吐き出すのである。腹の皮がぺちゃんこになるまで、吐き出しきる。坐禅の用語に「欠気（カンキ）」と言い、口を大きく開いて空気を吐き出すことを教えている（鎌田茂雄（かまたしげお）『気の伝統：調息法を中心として』人文書院、1996 年、123 ページ）。しかし、「欠気（カンキ）」には、口を閉じて鼻から、静かに速やかに息を出すのがよい。鼻を使えと言う理由は、口を大きく開いて勢よく空気を吐き出すと咽喉が痛められるからである。このような呼気（吐く息）を 3 回ほどしてから、鼻呼吸の調息に入る。鼻呼吸が整わないときには、も一度「欠気（カンキ）」するのもよい。

鼻呼吸により、神経を沈静するためには、鼻腔に意識を集中する方法が、次のように説かれている。

「心若し散乱する時は、心を鼻端丹田に安じて、出入の息を数えよ。猶未だ止まざる時は須らく一則の公案を提撕（ていぜい）して挙覚（こかく）すべし」（紹瑾（1268-1325）『坐禅用心記』）（出処は鎌田茂雄『気の伝統：調息法を中心として』、123 ページの引用による）。

意識を集中する手がかりが必要なときには、

立てるには正確な土台が必要であるのと同様に、正しい坐り方が基本になる。まず、正しく坐る。次は、顔を仰向けにしながら、吸気しつつ胸を張り背骨を伸ばす。同時に腰を入れて、顎を引いて腰骨を正す。これで背骨は真っ直ぐになっている。

後は、楽に呼吸が続けられるように、肩の力を抜いておく。折角の姿勢が崩れないようにしておくこと。崩れたと思ったら正す。（豊中市の千里中央で開催されている「ヨーガ学習の会」で伝授された内容と筆者の体験を基に記した。）

3. 体操のすすめ

「気」と「体」の関係をみる。

(1) 「体」が「気」を作る

体の調子で、気分がよくなる。体操をすると、体の調子がよくなり気分もよくなる。

(2) 「気」が「体」を作る

「気」が身体に及ぼす作用の顕著さは、「病は気から」とか「火事場の馬鹿力」とか言う慣用句に示されている。

笑いで、病状が良くなる。気分転換で、体調が良くなる。精神的な満足感が、体調を良くする。

(3) 「気」と「体」の統合作用

気功術、ヨーガ体操、合気道は、「体」と「気」の密接な関係、即ち、「気」と「体」の統合作用を実践に取り入れたものであり、何れも心身気の一体性を説いている。

「体」の方から「気」の望ましい状態を作り出すには、どうするか。「体」を整えることにより、「気」がよい状態になる。

自分が納得できる呼吸法が体得できたなら、その“呼吸法を使って体操”をするのがよろしい。

体操は、日常的に余り動かしていない筋肉を動かす。例えば足の指、首や胴体のねじり、前屈と後屈、開脚、開胸、腹筋運動、肛門の括約筋運動、指の反転、その他いろいろ。

「呼吸法を使った体操」では、筋肉を鍛えるのは目的外である。目的は、自律神経の活性化である。「呼吸法を使った体操」は、一呼吸又は一吸気と一動作とを連動させながら、ゆっくりと動作する。とりわけ呼吸（吐息）に伴う動作は

ゆっくり行う。動作は心地よい範囲に限定すること。決して、痛いと思うような動作をしてはならない。

「体」は、動かさないと駄目になる。三井島智子（鹿児島大学名誉教授）は、

「実は、運動を捨てるということは私たちは気付いていませんが、脳細胞が破壊されることと同じほどに怖いことなのです。しかし、人々は深刻に考えているようではありません。運動を一つずつ捨てていき、やらない運動が多くなり、段々動かなく堅くなっていきます。（三井島智子『いのち からだ からだ いのちー「弱者の体育」考一』1997年、93ページ）」

と警告している。

体操は、呼吸法の実践として行うのがよい。呼吸は、意識下の呼吸運動によって、無意識下の自律神経に働きかける重要な営みである。自律神経を強化するための最も安易な方法は、呼吸を利用する方法である。その一つが坐禅である。呼吸に体操を連動させると効果が大きい。それを最もよく示している一つがハタヨーガである。

XI 体内の「気」と外界の「気」

「心」も「気」も人に存在するが、「気」は人を超えて人の外界にも広く存在する。人に存在する「気」と外界に存在する「気」との間にどのような関係があるか。古代インドの人々は外界の「気」を体内に摂取することが重要であると考えて、その方法を大いに工夫した。大気を胸一杯吸い込むことは、天地大自然の気を体内に摂取することになる。深呼吸や丹田呼吸法を実行する人は少なくないようであるが、人体に良いことに違いない。

このような天地の「気」の他に、人為の「気」もある。他人の「気」を貰ったり自分の「気」を他人に与えたりすることもできるようである。

XII 人体内の各種システム

人体内には様々なシステムが備わっている。消化器系、循環器系、運動系、神経系、内分泌系等があつて、これらは解剖学の対象であり目

で確認できるものである。

体は約 60 兆個の細胞の集合体である。個々の細胞には寿命があり、人体の全ての細胞は新しいものに置き換わっている。細胞が置き換わっても同一人物であり続けられるのは DNA の働きによる。赤ん坊の時は健康であっても、生長してから DNA が傷つくと癌が発生する。DNA は微細なものであり、その傷は更に微細なものである。微細なものであるから傷つきやすいし、傷つきにくいとも言える。どのような場合に傷つくのか、何故なのか不思議である。体の細胞は幾十日かの間で順次に入れ替わっているのであるから、体自体もどんどん変わっていつている。DNA の働きにより現状維持されているが、変わっても不思議ではない。精密に見れば人体は常に連続的に変化している。只今の一時点で見ていると変化の動きを感じ取ることが出来ない。病気も連続変化であり、死も連続変化である。気力がゼロになる時があるが、一気にゼロにならない。

体には自然治癒力があるが、自然治癒力も連続変化の内である。典型的な心臓病の一つに、大動脈弁が開いたまま正常に閉まらない大動脈弁閉鎖不全症がある。重度の患者の最高血圧と最低血圧の差は、服薬によりコントロールしても 100 以上になる。この症状の回復は望めない病気である。しかし、細胞が生きている限り連続変化がある。患者は、常に良い方向への連続変化を祈るのである。

全ては変化する。幸田露伴は「詳らかに精しく論ずる時は、世に「時間」というものの存在する以上は、同一の物というものは実は存在せぬのである。（『努力論』岩波文庫、197 ページ）」と看破している。変化は何処かに現れる。直に現れるものもあるし、後刻現れるものもある。何事であれ万物全てが、良い方向への連続変化を遂げることを祈る。

「気」、「心」、意思等の存在は目で確認できない。しかし、それらの存在は確かなものとして、日常の言葉に反映されている。「気」や「心」の存在の全体像を目で確認することは不可能であるが、「気」や「心」の変動が、言葉遣いの変化、心拍の変化、表情や顔面の変化、眼差しの変化となって現れるので、そこから「気」や「心」の存在

が認められる。

「心」や意思は、部外者である他人がそれらの存在の全体像を目で確認することは不可能であるが、通常は言葉で表現される。人は、「心」や意思の表現方法として言語を有し、言語による表現方法は多様である。「心」を表現するためには、言語以外の表現形式も多様である。「気」の実態や状態の言語表現は、むづかしい。

情緒不安定やストレスが何であるか後で解明するが、病気の原因になることは医学上の定説である。

人体の自律神経は意思とは無関係に胃腸や心臓を動かしている。これらの運動は知覚できるが意思の対象ではない。無意識でも動いているのは確かである。

自律神経には交感神経と副交感神経があり両者のバランスが必要である。一方が興奮や緊張の働きをし、他方がその反対（弛緩等）の働きをする。いずれがどちらの働きをするかは各臓器毎に異なる。交感神経の興奮や緊張は、呼吸回数と心拍数の増加、血圧の上昇、胃腸の動きを抑制、発汗を抑制する。副交感神経は、その反対に働く（永田晟『呼吸の奥義』講談社、2002 年、45 ページ）。

XII 体調の良い状態

まず、快食、快眠、快便であること。

快食：食事と体調は相互関係が深い。

快眠：休養や睡眠が必要である。よく眠れた朝は体の調子がよい。

快便：脱糞容易なのは体の調子がよい証拠の一つである。

快食、快眠、快便の 3 拍子揃えば、体調がよい。

快食は、食事の内容、分量、タイミングの工夫により、食事を自分に合ったものへ調整する。毎日の体調に合わせた微調整が大事である。

快眠は、目覚めたときの、スッキリ感によって確認できる。快眠のためには、平穏な「気」の中で平穏な「心」を以って就眠するのがよい。補助手段として、愛読書を読む、呼吸法を中心とする体操をする、精神安定剤の服用、等がある。

快便とは、容易完全脱糞の達成をいう。快便の実現には、肛門、直腸、大腸、小腸あたりま

でを整備しておく。まず、肛門の括約筋を強化する。肛門の括約筋の強化は、姿勢と呼吸法によって強化できる。直腸、大腸、小腸あたりまで整備するために、呼吸法を中心とする体操も役立つ。例えば、ヨガ教室で教えているカパーラバーティがよい。カパーラバーティの語は、頭蓋骨の浄化を意味しており、鼻の浄化呼吸法として知られている（佐保田鶴治（さほだつる）文学博士阪大名誉教授 1899-1986）『ヨーガ入門』池田書店、1993年、180ページ）。カパーラバーティが、快便に資するとの文献は見られないが、筆者の体験に基づけば効果があると思われる。

体の調子がよいことを示す証拠は、快食、快眠、快便の他にもあるようだ。

体の調子をよくする方法は、他にもある。自分に合ったものを見つけること、工夫すること、実践すること。

XV 体へのストレスの打撃

ストレスがあると、心臓の鼓動が高まる、眠りが浅くなる、胃が悪くなる、便秘する、等の身体の不具合が発生する。このような身体的不具合は、ストレスにより交感神経の緊張が続き、副交感神経とのバランスが崩れたままの状態であることを示している。

ストレスは体を直撃する。ストレスにより、白血球を構成する顆粒球が増大し、リンパ球が減少するからである。

ストレスは心をす通りしているようだ。

XV ストレスの原因

どんな場合にストレスが発生するのか。

1. 外部の原因からくる場合

- ① 生活環境の不適合
- ② 職場環境の不適合
- ③ 気候の不適合
- ④ 風俗習慣の不適合
- ⑤ リストラ
- ⑥ 金銭債務者にとってのデフレの進行
- ⑦ 金銭債権者にとってのインフレの進行
- ⑧ 人間関係の葛藤

⑨ 他人からの脅迫や侮辱

⑩ 他人又は外部環境から、自己の能力の限界外の行動や対応を強制されているとき

2. ストレスの原因が自分自身に内在している場合

① 目標と現実の断絶

② 私の考えを理解しようと思っていない人に、理解して貰うように努力しているとき

③ 現実を理解する力が無いことに加え、願望通りにならない現実に対して願望の感情が強力であるとき

XVI ストレスの予防

ストレスに対する抵抗力を強化する方法を考える。

- 1) 意志の力で対抗してストレスをはねつけたいと思うが、自信はない。山中鹿之助(島根県新宮谷出身戦国武将 1545-1578)は「我に七難八苦を与え給え。」と祈願した。七難八苦は、山中鹿之助にとってはストレスでない。意志の力はストレス解決の原動力である。意志の力はストレスを直接的に予防するものではないが、意志の力を発揮することにより、新しい手段や方法を見つけて、実行することができる。このような意志の力はストレスを打ち消す方向に働いている。
- 2) 人生観とか哲学とか信仰により、自分の行動の基本指針を強化しておく。
- 3) 自分自身を客観的に観察する習慣をつける。
- 4) 世の中、いつ何が起こっても不思議でない。現実を受け入れる習性又は哲学を身につけておく。
- 5) 「気」の力を強くする。「気」の力でストレスを無害化する。「気」によって体が守られていれば、ストレスは心臓、胃、腸等の内臓や神経にまで到達しないか、到達のときまでには弱められている。気の力を強くするには、先ず体調を整えること。ストレスに対する抵抗力を強化する方法を工夫する。

XVI ストレスの解消

青い空を眺める。

緑の樹木を眺める。

深呼吸をする。

体調に適合した料理をゆったりと食べる。

親友との雑談を楽しむ。

和歌(短歌や長歌)漢詩等を朗詠する。

自分が気に入っている手作業をする。

被害者としての自分自身と加害者を客観的に観察し分析する。(ストレスの加害者が人である場合には、加害により加害者自身に、どのような現象が生じるか。ストレスの加害者には加害意識がないので何の変化もない。加害行為でいい気分になっている。加害行為で後味(あとあじ)の悪い思いをしている。加害行為者は、知らず知らずの間に自己の性格に欠陥を加えている。)

医師の診察と治療を受ける。

自分自身の点検と反省を行う。

XVII 「気」と「心」と「体」のそれぞれの望ましい状態を確認しよう

1) 「気」の望ましい状態

「気」に勢いがある。「気」が落ち着いている。「気」が軽い。「気」が利く。「気」がつく。「気」が晴れる。「気」が張っている。「気」が漲っている。「気」が休まる。「気」のよい人。

2) 「心」の望ましい状態

「心」が美しい。「心」が穏やか。「心」が清らかである。「心」がきれい。「心」が澄んでいる。「心」が和む。「心」が優しい。「心」が安らぐ。「心」が豊かである。

3) 「体」の望ましい状態

「体」が軽い。「体」が丈夫だ。「体」の調子がよい。「体」が強い。「体」がよく動く。

XX 「気」と「心」と「体」のそれぞれがどのようなものか、どのような相互関係があるか

これが課題である。この課題は文献で調べるものではなく、自分を実験台にして、自分自身の「体」と「気」と「心」を尋ね、相互にどのような

関連があるのか、見つけて欲しい。

これまでに、「気」と「心」と「体」のそれぞれについての問題、及び相互の関係についての問題を提起してきた。解答の得られていないものが多いが、今までに知らなかった問題を見つけたこと、それ自体も大いなる成果である。

自分自身をよく見つめて、見つけたこと、気付いたことを書き留めている。

答が得られなくても、問題を見つかるだけでも成果である。今まで全く問題にもしていなかったことが多いが、今後、さらに自己観察しよう。そして答を見つけていこうと思う。

XX 「体」の世話も大事 「心」・「気」・魂の世話も大事

人は外見を大事にする。外見は他人から容易に見られるからである。

鏡を見て顔の汚れを拭う。人は、顔の手入れや皮膚の手入れに熱心である。衣服や帽子や靴や鞄やハンドバッグや装身具を選ぶのに熱心である。

同様に、自分の体を大事にしなければならない。そうすれば病気は減る。多くの人は、体の世話が大事なことでまでは理解している。

「心」の世話が大事なことを理解している人は少ない。更に、「気」の世話が大事なことを理解している人は尚少ない。魂の世話が大事なことを理解している人はもっと少ない。

このような考え方を実践するのは、自己の探求であり、遠い道を行くが如く、はてしない。この道は、はるかまで続く果てしない道であるが、間違いのない道である。ためらわずに歩み続ければ、間違いなく時々刻々の成果がある。

この報告は、共通演習を担当したことにより、学生と共に私自身の体験を観察し、分析し、或は確認し、その内容を記録してきたものが主内容である。しかし、何を取り上げ、どのように分析してきたかを読み取っていただければ、それらは演習の内容そのものである。

〔付 記〕

下掲の「野一色ゼミの歌」は、学生に伝えたい教訓を歌詞にしてある。毎年、ゼミに参加してくる学生に解説し配付した。

(2004 年 4 月 26 日受付)

野一色ゼミの歌（自作 1998 年）

- | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 | かよいなれたる
この路に
春爛漫の
花吹雪
希望は高く
この一步
しっかり踏まえ
また一步 | 2 | 夏は太陽
燦々と
日焼けの顔が
笑ってる
体を鍛えろ
汗をかけ
体は大事
親のもの | 3 | 秋空高く
澄み渡る
大学祭の
賑わいに
たこ焼きかじり
語り合う
集う楽しみ
意義深し | 4 | 夕陽が染める
冬の空
窓辺に見上ぐ
茜（あかね）色
日の暮れ寒き
教室に
真理を究（きは）む
姿あり |
| 5 | 発言せねば
単位無し
論文出さな
単位無し
マナーは必ず
守るべし
そこは厳しい
N 先生 | 6 | 野一色ゼミの
若人は
皆んなよい奴
人の為
社会の為の
働きは
人の心に
残ってる | 7 | 壁這う鳶は
夏の日も
枯れ葉の後も
結ぶごと
我らの友情
いつまでも
おい元氣かと
問いかける | 8 | 心はやさし
知恵もある
人生それぞれ
素晴らしい
しっかり歩もう
我が道を
また逢いましょう
広い空 |