

私たちは、^き気という言葉、日常どんな場面で使っているのか考えてみましょう。

^{きも}気持ちが良い、^き気が合う、^{きだ}気立てがよい、^き気に入らない、^き気がめいる、^き気にやむ、など無意識のうちに、^き気という言葉、をいろんな場面で使っています。

それでは、^き気とは何でしょうか？

もっとわかりやすくするために、^き気を、流れ・量・強弱・質の要素に分類して、考えてみましょう。

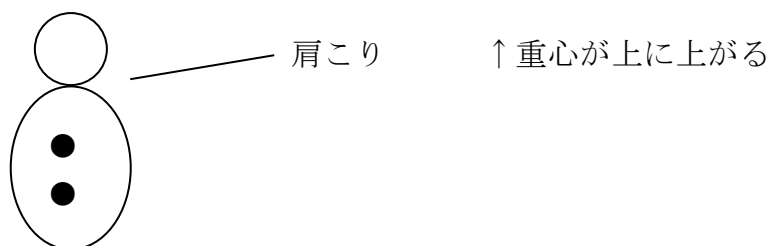
①^き気の流れ

^き気はスムーズに流れ、滞らないのが良いのです。

スムーズに流れている状態は、^{きも}気持ちがいい、^き気が楽、^き気が落ち着いている、などと表現されています。

^き気の流れは滞ったり、渋滞したりします。

肩で、^き気の流れが滞ると、肩こりとなって、重心は上に上がりがちです。



日常では、^き気の流れの滞った状態を、こんな風に表現しています。

き
気づまりする、気がめいる、

以上のように、私たちは、**き**の**渋滞**によって、イライラしたり怒りっぽくなったりするので

き ② 気の量

き
気は不足なく十分充たされることが大切です。

き きりよく
気が充たされた状態は、やる**き**があり、**きりよく**気力が充実しています。

きりよく き
気力が**きりよく**無い、やる**き**が**き**しない、日常では**き**が不足した状態を、このように表現しています。

き ③ 気の強弱

き
気が強いとか、気が弱いとかいわれますが、**き**はスムーズに流れていること、そして不足せずに、充たされていることが大切なのです。

そうすれば、常に十分な力を発揮することができます。

き ④ 気の質

あの人がいるだけで、明るくなり楽しい。

あの人があると、いつも穏やかな雰囲気、くつろぐ。

あの人があると、安心感が得られ、頼りになる。

明るい心、穏やかな心、いたわりや思いやりの心、を持っていれば、周りにもそのように伝わるということです。

き
気の質とは、人格そのものをいい、大切なことは、思いやりや優しさが、調和やバランスがとれているということです。

では、中医学では、^き気とはいったいどのようなものであると考えているのでしょうか？

^{すいこく}水穀の^{せいび}精微と自然界の^{せいき}清気から生成されたものを「^き気、^{けつ}血、^{しんえき}津液」とよんできます。^き気、^{けつ}血、^{しんえき}津液は人体を構成する物質で、また人体の生命の活動を維持する基本的な物質です。肉体という物質を活動させる推進力は^き気です。^き気とは機能であり、生かそうとする力、すなわち生命力そのものなのです。中医学では^{ぶっしつ}物質と^{きのう}機能から生命を考えています。

例えば、人が自然死をとげた時に、死ぬ直前と死んだ直後では一体何が変わったのでしょうか。物質の出入りは何もありません。

しかし、人には生から死への大きな変化が起こります。無くなったものは何もないのでしょうか？

あるのです。

このときに失ったもの、それが^き気なのです。

それでは、今、土から抜いたニンジンと3日前に抜いたニンジンと同じでしょうか。

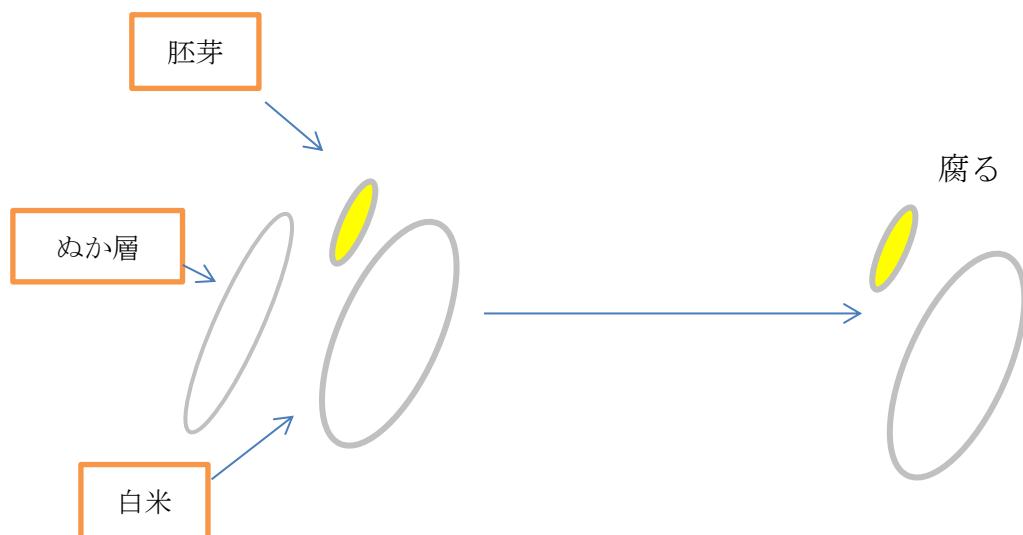
見た目は同じに見えますね。では、身体に入れた場合はどちらが良いでしょうか？ もちろん、前者の今抜いたニンジンですね。

それでは、3日前に抜いたニンジンが失ったものは栄養成分だけなのでしょうか？ 人を生かそうとする力は栄養成分だけが決定するのでしょうか？

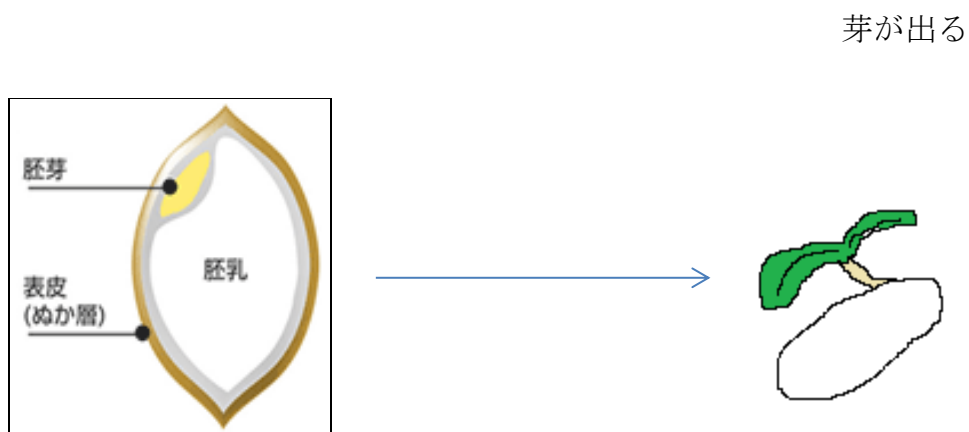
もし、栄養成分だけが決定するのであれば、次の例はどうでしょうか？

玄米を食べると、ぬか層と胚芽と白米にして別に分けたものを同時に食べる
のではどうでしょうか。

<別々に分けたもの>



<まとまったもの>



まとまったものを食べても別々に分けたものを食べても栄養成分は同じですね。
それでは玄米と別々に分解された米を水に浸せばどうなるでしょう。別々に分
解された米は水に浸しておくと数日で腐ってしまいます。一方、玄米は発芽し
はじめます。

つまり、玄米は生きているのです。

栄養成分は同じでもどちらが体の力になるでしょうか。同じ栄養物でも、一方は腐ってしまいました。

一方は芽を出して成長し始めました。

この生きる力のある玄米を食べた方が、より体を生かすことができるとはいえないでしょうか？

気とは、形があるわけではなく、目に見えないレベルですがこの生かそうとする力、エネルギーをいうのです。この生かそうとする力こそが気なのです。

気とは形のない働きであり、すべての原動力のようなものなのです。

この辺りで、一息つきましよう。

少し別の角度から、気を見てみましょう。

ヨガの中には、「プラナ ヤマ」という言葉がありますが、「プラナ」とは気^きで、「ヤマ」とはコントロールという意味です。

つまり、プラナヤマとは気^きをコントロールするという意味です。

古来より、気^きをコントロールするということが行われてきたわけです。

では、気^きとは何でしょうか？

酸素のことでしょうか？

酸素イコール^き気ではありません。

酸素は宇宙の^き気の中の物質に過ぎません。

^き気とは先ほど、玄米の発芽のお話を致しましたが、生きているエネルギー、生かそうとしているエネルギーをいいます。

宇宙は誕生以来、消えゆく星、生まれていく星、一瞬も同じ状態にとどまらず、変化しながら、調和と安定を繰り返し、限りなく進化しつづけています。

動物の世界を見てみると、弱肉強食です。

しかし、強いライオンは数が少なく、弱い草食動物は数が多いです。

このように、バランスが取れています。

そして、恐竜の世界を見てみると、彼らは大きくなりすぎて滅びました。強く、大きくなっても、他のもののことを考えないと、結局は滅びてしまいます。

これが、自然法則です。

自然は、自他共存を目指しており、バランスをとって安定しています。

逆に、自然法則に従った生き方をしていると、限りなく発展するということです。

すなわち、自他の愛が自然法則であり、宇宙の意識を、シャカは慈悲の心で、キリストは愛で表現しています。

限りなく発展したければ、自他共存を考えればよいということです。

中医学では、自然法則である陰と陽の理論を、人体の生理や病理にあてはめて、バランスをとることの大切さを、基礎理論のなかに、貫いています。

今度は、エネルギーとしての気について考えてみましょう。

気は物質エネルギーであるので、使うほど消耗するのは、物理の法則です。

しかし、不思議なことに、心の持ち方によっては、^き気のエネルギーは、消耗してもすぐ補充され、いっそう強さを増していきます。

例えば、大学受験を目指している Aさんと Bさんの二人がいます。

Aさんは、大学でこれをやりたいという目標はありません。

しかし、一流大学に行くと、将来、良い企業に就職でき、生活が安定すると考えています。

目標の大学をブランド的に考え、一流大学に行くことが幸せの条件だと考えているのです。

つまり、「一流大学に入ったほうが、**得だ。**」「将来、良い生活を送るには、一流大学に行く**べきである。**」と考えているのです。

一方 Bさんは、獣医学部を志望しています。

動物が大好きで、獣医になることは小さいときから、あこがれていた将来の夢でした。

獣医学部に入ることこそ、Bさんにとって、何よりの目標だったのです。

だから、彼には、「**なんとしても**獣医学部に入って獣医になり**たい。**」という気持ちがあったのです。

この結果がどうなったかというところ、Aさんは、計画したとおりに、2日ほど勉強しました。

しかし、3日目、家に帰ると、疲れていてお腹がすいていました。食事をする

と眠たくなり、またテレビの誘惑もありました。

テレビを見ながら、「勉強しなくてはいけない。」と書いていたが、最後までテレビを見てしまいました。

テレビを見終わると、とても眠たくなり、結局「今日は仕方が無い、明日やろう。」と書いて、寝てしまいました。

そして、次の日もその次の日も、同じことを繰り返して行くのでした。

一方、Bさんも、同じような^{きも}気持ちになりましたが、

しかし、彼は今テレビを見たいけれども、大学に合格したいという^{きも}気持ちの方が強かったのです。

なんと^{きも}しても、目標の獣医学部に合格した^{きも}かったです。

彼にとって、獣医学部に合格したいという^{きも}気持ちは、感情であり、欲望です。

「テレビは見たいけど、今勉強していることで、目標の獣医学部に近づいているんだ。」という^{きも}気持ちが、苦勞を喜びや満足感に変えるからです。

受験勉強という苦勞が、喜びや満足感に変化したので、どんどん勉強に集中して行くことができたのです。

だから、Bさんは、テレビを見ずに、勉強を続けることができたのです。

Aさんは「一流大学に行くべきである、一流大学に行くほうが得策だ。」「だから、～したほうがよい。」という考え方で、勉強を始めました。

理性的で、いかにも合理的で、パワーを持っているような^き気がしますが、これが一番挫折しやすいのです。

なぜなら、理性は意識であり価値判断を持ち、感情や欲望をコントロールすることができますが、コントロールするだけで、行動力をもたないからです。実際に行動する力をもつのは、感情や欲望という無意識の心なのです。

しかし、理性は疲労素をもっており、もともと長続きせず、疲れやすいのです。

Aさんの場合は、理性では勉強すべきだと思っているけれども、本当の^{きも}気持ちは、勉強したくないのです。

やりたくないことをやっているのです、すべきだと思っても、実行につながらないのです。

だから、物事を実行し成功したいなら、「～する方が得策だ、～すべきである。」

という考え方ではなく、Bさんのように、「喜んで～したい、～したくてたまらない。」という^{きも}気持ちで、行うことです。

理性より、気持ちの方が強いのです。

気持ち、すなわち感情や欲望は、疲労素を持たず、無限大で行動力を持っているからです。

また、「～したい」という気持ちでやっている、乗り越える困難が大きければ大きいほど、心の中の気のエネルギーは、困難を乗り越える時の力を増していくのです。

^き気というエネルギーは、今の例のように消耗したり、補われたりする他に、**渋滞を起こします。**

例えば、Cさんは、朝早くから、夜遅くまで会社に出て、力いっぱいがんばっています。

それでも目標には今ひとつ届かず、上司の要求を満たすことができません。

「こんながんばっているのに評価されない。」という理不尽な^{きも}気持ちと、義務感とが交錯して、心の中で葛藤が起こっています。

そして、激しい怒りの感情と、どうしようもない苛立ちを感じています。

イライラして思考がまとまらない状態です。

一方Dさんは、「いくら一生懸命やっても認められるような業績をあげることができない。自分でもいい仕事をしたとはいえないし、自分には才能がないのだろうか？」とため息をつきながら、くよくよとして、^{きも}気持ちが落ち込んでいます。

両者はどちらも^き気が渋滞している状態で、中医学では、これを^{きたい}気滞といいます。

^{きたい}気滞の場合は、^き気をめぐらすことが治療方法で、^{りき}理気といいます。

^{きたい}気滞には、Cさんのように激しい怒りや、感情の起伏となって強くあらわれる場合と、Dさんのように、落ち込んでいくタイプとがあります。

Cさんのタイプは、^き気が^{うっ}鬱して、燃えあがっていくタイプで、イライラや焦燥感、感情をコントロールできずに、急に怒りやすくなる、といった症状がでてきます。

さらに症状が進むと、目が赤い、顔が赤い、口が苦い、寝つきが悪い、悪夢を見る、頭部の膨張感、激しい頭痛、といった症状が出てきます。

Dさんのタイプは、くよくよしやすい、よくため息をつく、落ち込みやすい、眠りにくい、といった症状が出てきます。

今度は^き気が不足するとどうなるかを、みていきましょう。

生まれつき^{げんき}元気の足りない人や、栄養不足によるもの、または、大病や長期間にわたる病気、老化及び過労は、^き気の消耗をまねきます。

^き気づかいしすぎる、考えすぎる、悩みつづける、耐えられないような悲しみ、睡眠不足や過労の積み重ね、は^き気を消耗します。

中医学では、^き気の不足状態を^{ききよ}気虚といいます。

^{ききよ}気虚の場合、^き気を補うことが治療方法で、^{ほき}補気といいます。

^{ききよ}気虚の症状は、以下のとおりです。

疲労しやすい、倦怠感、動くとすぐ疲れる、息切れしやすい、しゃべるのがおっくうでぼそぼそと話す、汗が出やすい、顔色が白い、風邪をひきやすい、などです。

さて、先ほども述べましたが、^き気は使うと消耗しますが、休んだり、^{きも}気持ちがいっぱいになると、補うことができます。

消耗する、補えるという点から考えれば、^き気は物質のようでもあります。

すなわち、中医学では、^き気は、宇宙に存在する全ての事物を自らの運動、変化によって作り出すエネルギーであり、また物質の最小単位でもあると考えています。

つまり、宇宙に存在するあらゆるものの最小単位は、^き気というエネルギーであり、また物質である存在によって構成されると、考えているわけです。

「講演 10月3日」→「日常使われている気という言葉」

気が合う

考え方や感じ方が通じ合う。

気がある

- 1 意志・意欲がある。
- 2 興味や関心がある。特に、恋い慕う気持ちがある。

気がいい

気立てがいい。人がいい。

気が多い

心が定まらず、関心や興味がいろいろに変わる。

気が置けない

遠慮したり気をつかったりする必要がなく、心から打ち解けることができる。

気が重い

物事をするのに気が進まない。億劫(おっくう)である。

気が利く

細かいところにまで注意が及ぶ。

気が気でない

気がかりで落ち着かない。

気が知れない

相手が何を考えているのかわからない。

気が進まない

すすんでしようとは思わない。気乗りがしない。

気が済む

気持ちがおさまる。

気がする

そのように感じられる。そのような気になる。

気がそがれる

何かをしようという気持ちがくじかれる。

気が立つ

心がいらだつ。

気が散る

一つの事に気持ちが集中できない。

気が付く

- 1 そのことに考えが及ぶ。
- 2 細かいところにまで注意がゆきとどく。
- 3 意識が回復する。

気が詰まる

窮屈に感じられる。

気が遠くなる

意識がなくなる。

気がとがめる

うしろめたい気持ちがする。

気がない

関心がない。

気が引ける

気おくれがする。

気が紛れる

嫌な気分や緊張感が、他に関心を向けることによって忘れられる。

気が向く

ある事をしたい気になる。

気が滅入る

陰気で憂鬱(ゆううつ)な気分になる。

気が休まる

気分が安らかになる。

気が緩む

緊張感がなくなる。

気が若い

年齢のわりに気の持ち方が若い。

気で気を病む

必要のない心配をして、自分で自分を苦しめる。

気に入る

好みに合う。

気に掛ける

心にとめて考える。

気に食わない

不満である。

気にさわる

いやな気持ちを起こさせる。

気にする

心にとめて不安に思う。

気に留める

心にとどめる。

気になる

心配になる。

気に病む

心配する。

気は心

額や量は少ないが、真心をこめているということ。

気も漫ろ

ある事に心を奪われて落ち着かないさま。

気を入れる

物事に一生懸命になる。

気を落とす

物事がうまくいかず、元気をなくす。

気を利かせる

相手の立場やそのときの状況にふさわしいように心を働かせる。

気を配る

さまざまに注意を払う。配慮する。

気をつかう

「気を配る」に同じ。

気を付ける

注意を払う。

気を取られる

注意を奪われる。

気を取り直す

思い直して元気に振るまう。

気を抜く

- 1 緊張をゆるめる。
- 2 びっくりさせる。

気を吞まれる

心理的に圧倒される。

気を吐く

威勢のよい言葉を発する

気を引く

相手の関心をこちらに向けさせる。

気を回す

必要以上にあれこれ考える。

気を持たせる

意味ありげな言動をして、相手に期待などを抱かせる。

気を揉む

心配してやきもきする。

気を許す

相手を信用して警戒心や緊張をゆるめる。