

ヨガにおいては微細なる次元と粗大なる次元を峻別す。粗大なる次元は普段我々の接する世界一般にして特に説明を要せざるも、微細なる次元は通常の體驗の外なるものなれば、その説明は容易ならず。我々の比較的容易に體驗し得る事例の説明より入るに如くはなし。そは氣功なり。

世の人テレビなどにて氣功の實演を見たることあらむ。術者二人立ちて一方の術者腕を伸ばして手の先より氣を發すれば互の手の觸れざるに他の術者飛ばさるるなり。

これ物理学の未だ説明せざるエネルギーのなせる業にして、武術、スポーツなどに應用可能なるのみならず、氣と稱するこのエネルギーは古くより東洋醫學の基本概念をなせり。氣は宇宙に遍滿する一種の生命エネルギーにしてその圓滑に體內を巡るとき人健康に、然らざれば氣の滞りたる部位に應じて病の起るなり。氣の流れを整へ、清らかなる氣を外より取り入るれば自づと健康は至る。その技術を授くるが氣功なり。

氣の未だ科學により説明せられざるはこれを計測すること能はざるが故なり。古へより傳ふるところによらば體內には氣の巡る経路ありて、これを系絡と稱す。経絡の體の表面に接するところをツボと名づく。このツボに鍼灸を施し刺激し以つて體調を調整す。これ東洋醫學の重要な一部分なり。體の中央を縦に走る中央脈管ありて、それより頭頂、咽喉、胸、腹、會陰部において系絡放射状に枝分れす。それ等の系絡正中線に沿ひて體表に現るるところをチャクラと言ふ。チャクラとは車の謂にして、ここより出づる氣のエネルギー渦巻状をなし靈視には車の如く映るが故なり。

氣を操るは意思を以つてす。信じ難きことなれど、氣を取らむと思はば氣は入る。氣を出さむと思はば氣は出づ。氣功の道場にては、二人對峙して立ち伸ばしたる手を軽く觸れ膝を屈伸して交互に體を前面に出す。この動作を幾度か繰り返したる後、上級者強く氣を出せば下級者は飛ばさるるなり。これ氣の鍛錬法にして對氣または巡氣と呼ぶ。かつて道場にて對氣を指導せし頃、余の初心者に常に説きたるは、「汝が丹田(腹部のチャクラ)を以つて我が丹田を押せ、そが不合理なること我も知る。されど汝彼我の丹田の間に存する氣の棒によりて我を押さばそは可能なり。氣の棒はありと思はばそは自づと生ず。初めは弱くとも回を重ねるに及び遂には押すことを得。汝の道場に通ふは偏にこの氣の棒を得むためと心得べし」と。

氣を強化するは宇宙よりこれを取入るる他なきなり。取入れむと思はば氣は入るものなれど先立ちて氣を取入れ易き體を整ふる要あり。氣には力に反發する傾向あり、手足の力を抜かば抜くほど氣は滿つ。現代人はストレス多く緊張絶えざれば、この緊張を取り除くことこそ氣に上達する途なり。體を緩むるほど制御しうる氣増大す。

萬物氣を發すと言へど物によりてその大小に差あり。例へば植物にありては針葉樹、満開の櫻など強烈なる氣を發す。神社、佛閣の中にも鞍馬寺、富士吉田の淺間神社、東寺の金堂、池

上本門寺の本殿、北京の天壇などの如く氣に優れたるあり。山、岩の類にも氣において名高きもの多く、米國アリゾナ州のセドナなどその最たるものなり。それ等のいづれよりも氣を取るべけれど、人間より受くること最も易く、氣功の教師より受くるは最高なり。彼より氣を得ること適はずばいづくんぞ他のものより氣を受くること適はむ。

地球上の萬物の重力を合せたるもの地球全體の重力として地球の中心より感ぜらるるに等しく、地球上の氣の總體は地の氣としてこれを地球の中心より感ぜることを得。地の氣を足裏のツボ（涌泉）或は會陰部のチャクラを通じて受けその恩恵に浴することは東西兩洋にて行はれ之をグラウンディングと稱す。

對氣に際しては上級者の氣強きときは下級者後ろ向きに小走りせざれば即ち倒る。道場の壁にはマット張られ、或は後ろに受け手立ちて概ね大事無し。走る距離は上級者の氣の強さ及び下級者の氣を受くる能力に依る。對氣の效用は、下級者の系絡に大量の氣を流してそれを淨化すると、下級者の氣の容量を増大せしむるの二とす。

かかる氣を巡る知見はインドも中國に同じ。氣はサンスクリット語にてはプラーナと言ひ、系絡はナーデイと呼ぶ。ヨガにては氣と呼吸の深き關係に思ひを致し、複雑なる呼吸法を氣の鍛鍊法に取り入れプラーナーヤマと稱す。中國の氣功法にても呼吸は重要な要素なれどヨガの方がいささか優れたりと覺ゆ。

以上氣功につき縷々述べきたるは、微細次元の典型例なればなり。（續く）