

「還精補脳」を再考する

—道教の伝統養生技法に関する近年の解釈をめぐって—

平沢信康 (鹿屋体育大学)

キーワード：道教、気功、養生学 (Daojiao、Qigong、Yangshengxue)

はじめに

総合科学技術会議は、2006年4月からの第3期科学技術基本計画(06～10年度)を策定し、62課題の「戦略重点科学技術」(2920億円)を決定したが、それらのなかには「脳・免疫系の解明」の課題が含まれている¹。

近年、電位や光トポグラフィーを用いた計測機器の発達により、脳内の血流量がどの領域でいかなるレベルにあるかなど、脳機能がコンピュータ解析され、新知見が得られつつある。

本学会においては、すでに平工会員により、太極拳が、運動野のみならず前頭前野を活性化する性質の運動であり、ネガティブな気分の低減という気分改善効果もあるとして、脳機能と心理面におけるプラスの効果が示唆されている²。

高岡英夫氏は、自ら創始した「ゆる体操」によってスポーツ選手が身体を緩めるようにゆるする訓練をするだけで、脳の集中力・創造力を担当する前頭連合野、空間認識力を担う右脳、監督の言語指示を的確に理解し選手間の高度な情報の共有に関わる左脳、精妙な(接触プレイを含む)身体操作能力を担う小脳、さらに練習中(も試合中も実生活でも)マイナス思考をもたず常に明るくプラス思考でいられる背景としてのA10神経系ホルモンのドーパミン生産性など、ほぼ脳全域にわたるかなり高度な機能改善に成功しうることを指摘している³。

¹ 「真価問われる束ね役 第3期計画 省庁の壁課題」『朝日新聞』2006年3月25日。

² 平工志穂「太極拳の効用—脳機能向上および気分改善効果を中心に」『日本養生学会 第6回大会』発表資料、2006年3月、4-7頁。

³ 高岡英夫『「ゆる」身体・脳革命 不可能を可能に変える27の実証』講談社、2005年、4-7頁。同氏が歩行運動と「ゆる体操」を心電図で比較したところ、歩く前後では副交感神経の状態にほとんど違いがなかったのにたいし、ゆる体操を行った後では明らかに副交感神経が優位な状態になっていた。さらに、胃電図もとってみたところ、歩行運動では大きな変化が無かったが、「ゆる体操」の場合は顕著な低下がみられ、ともに「ゆる体操」の方が歩行運動に比べてリラクゼーション効果が高いことが明らかになった、という。同上書、107-108頁。高岡は「ゆる体操」の効果について、「一に健康、二に能力アップ、三に若さや美しさの実現」を指摘している。

課題の設定 問題の所在

ところで、中国の古代以来の伝統的な養生思想の中には、「脳」に対する着目はなかったのであろうか？ 実は、道教の養生思想のなかには、重要なテクニカルタームとして「還精補脳」という言葉があり、養生論的な観点からの「脳」への着眼が認められるのである。

しかしながら、「還精補脳」は、いわゆる大周天・小周天にかかわる概念で秘教的な要素が強いためであろうが、研究者によって、その理解が微妙に異なっている。今回の発表では、以下の文献をとりあげ、当該ワード解説にみられる異同を指摘・検討する。

- ① 野口鐵郎・坂出祥伸・福井文雅・山田利明編『道教事典』（平河出版社、1994年）
- ② 胡孚編『道教大辞典』（別タイトル『中華道教大辞典』、北京：中国社会科学出版社、1995年）
- ③ 石田秀実『気・流れる身体』（平河出版社、1987年）

分析の結果 気づかされた幾つかの差違について

1) 「還精補脳」における「精」とは、「精液」なのか否か？

- ① 石田秀実『気・流れる身体』第1章（46頁）と第四章（202頁）との異同
右線を引いた部分のカッコ内を注目……思想的機能理解と物質的実体的理解との解釈の揺れ？ 【参考】『道教事典』の中で同氏が執筆担当された「養生」の事項解説の下線部分も参照されたい。← この言葉のもつ中国哲学上の多義性がからむ問題か……
- ② 『道教事典』における「還精補脳」の説明は、精液の射出に言及して医学生理学的な解釈を示しつつも、上昇するのは、そのイメージとする。
- ③ 『中華道教大辞典』では「内分泌」もしくは性ホルモンとしている。

2) 「還精補脳」は、「房中術」のメソッド（すなわち性的交わりを応用した養生術）なのか、「内丹術」の方法か？

※日本人研究者は「房中術」の技法と考えているのに対して、中国人研究者は基本的に「内丹術」の方法と把握している（『中華道教大辞典』では、「還精」および「還精補脳」の項目を「第九類 内丹学」のなかに位置づけて解説しており、前者の説明文中、大著『道教気功養生学』の著者でもある李遠国（li, yuan guo :1950～）は、「房中術」でも用いるが、内丹術とは区別さるべきものとしている）。

3) 「還精補脳」について、中国人研究者の中孚子が、医学生理学的な用語を用いて解説を試み、かつ心身医学的に理解していることは注目に値する。

【拙訳】 またの名を「還精補脳」という。「精」とは「元精」（内分泌）を指す。内丹術は真気を用いて、元精を採り入れてめぐらし、「督脉」に沿って逆行させ、「峽脊」を穿ち、「玉枕」通り過ぎて、「泥丸」に入り、「元神」と凝結し合する。これ即ち「還精補脳」という。道教の修行では、陰陽の二つの道を修めることをはっきりと区別するが、いずれもこの術が重要である。房中術もまた「還精補脳」を重要な方法とするが、ただし、内丹術とは別ものである。（李遠国）

【拙訳】 内丹小周天の「取坎填离」、大周天の「抽鉛添汞」は、いずれも「還精補脳」の修行法である。内丹の「還精補脳」とは、実際には、みずから人の性ホルモン及び内分泌の入手を調節し、人の性機能の増強を通じて大脳の青春時代の活力をとりもどすことができる。より正確かつ適切に言えば、人の内分泌の入手を調節することから全神経系統の状況を改善調整し、人体の性線と脳（後頭部）が担う反応機制を協調させ、生理的な調和によって心理的な調和と人体の潜在能力の開発を推し進めるものである。人は、高度な入静状態にあつて「河車運転」のトレーニング中にあるとき、性線、脳下垂体、松果体および五臓六腑の内分泌が、みな発生変化し、全身を調和と秩序をもった新しいレベルへもたすことができるのである。これすなわち内丹の「還精補脳」の効果といえる。（中孚子）