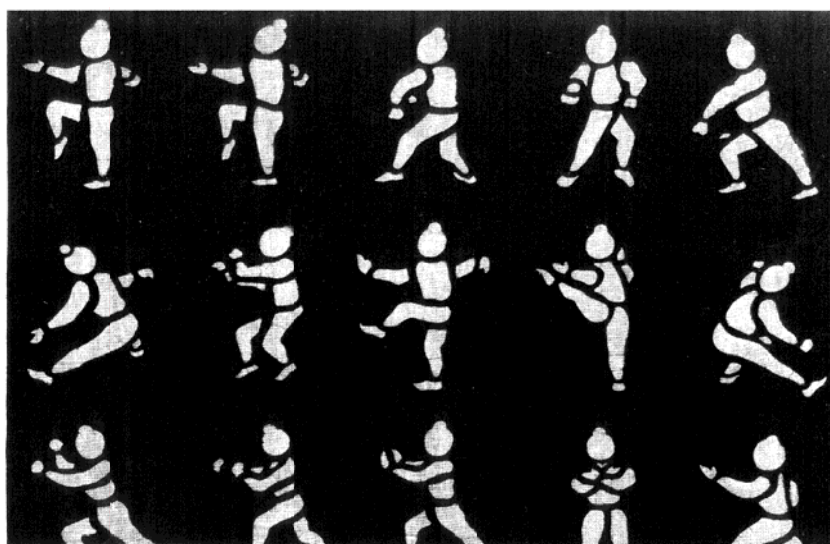


日本養生学会大会

ようせいフォーラム 2007



日 時 2007年3月10日(土) 10:30~
11日(日) 10:00~

会 場 神戸女学院大学

主 催 日本養生学会
共 催 大阪体育学会身体運動文化研究領域
人体科学関西ワーキンググループ
身体運動文化学会関西支部会
兵庫県武術太極拳連盟

— 目 次 —

1. 大会スケジュール	3
2. シンポジウム		
～簡化24式太極拳制定50周年に太極拳のあり方を考える～	4
劉 莉（知音太極拳研究会）		
宮本 知次（中央大学）		
谷 祝子（神戸女学院大学）		
3. ワークショップ		
～みんなで太極拳の実践研究～	6
劉 莉（知音太極拳研究会）		
4. 研究発表	7
身体の受動様態と能動様態の問題について		
－西田幾多郎の「純粹経験」の立場を出発点にして－	8
伴 義孝（関西大学文学部）		
野口体操研究・その1 ー野口三千三の体操探求の足跡ー		
小林 桂（筑波大学大学院）	9
遠藤 卓郎（筑波大学）		
活殺術と気合術の身体運動理論と生体計測		
露木 博正（心体能力開発研究所・早稲田	10
大学大学院）		
太極拳が健康に与える効果		
－文献研究および重心動揺実験の結果から－		
天野 勝弘（関東学園大学）		
張 勇（長野県立短期大学）		
三浦 孝仁（岡山大学）	11
横沢 喜久子（東京女子大学）		
跡見 順子（東京大学）		
平工 志穂（東京大学）		
藤永 博（和歌山大学）		
「還精補脳」を再考する		
－道教の伝統養生法に関する近年の解釈をめぐって－	12
平沢 信康（鹿屋体育大学）		
性(心)命(形)双修の内丹の技法	13
坂出 祥伸（関西大学名誉教授）		
5. 学内マップ	14

ようせいフォーラム 2007 大会スケジュール

3月10日（土）

10:30～

JD館1階大会議室

常任理事会・理事会

13:00～16:30

JD館102教室

研究発表

16:30～

JD館102教室

総会

3月11日（日）

10:00～12:00

大学体育館

ワークショップ

～みんなで太極拳の実践研究～

劉 莉（知音太極拳研究会）

13:30～15:30

講堂

シンポジウム

～簡化24式太極拳制定50周年に太極拳のあり方を考える～

劉 莉（知音太極拳研究会）

宮本 知次（中央大学）

谷 祝子（神戸女学院大学）

3月11日(日)
13:30~15:30
講 堂

シンポジウム

～簡化24式太極拳制定50周年に太極拳のあり方を考える～

劉 莉 (知音太極拳研究会理事長・関西大学非常勤講師)
宮本知次 (中央大学教授) 谷 祝子 (神戸女学院大学教授)

◎太極拳への再考

1. 太極拳の流れ

太極拳は内外ともに修練する身体運動として古くから愛好されてきた。時代の変動と社会の需要によって、追究されるものも変化する。つまり武術的技法から健康を目的にと変化してきた。それに拍車をかけたのは簡化24式太極拳である。

「国民の健康を増進せよ」というスローガンの元で簡化24式太極拳が作られてから50年を経て、日中国交や交流活動にも太極拳はなくてはならない役目を果たしてきた。

1978年鄧小平氏の訪日の後、当時の衆議院副議長の三宅正一氏が日本文化代表団一行を率いて訪中した際に、鄧小平氏は「太極拳好」と命題した。その後第一太極拳ブームが日本に訪れた。50周年を期に、日本と中国の各地でイベントが開催され、盛り上がりを見せている時と同じくして「日本養生学会」の「ようせいフォーラム2007」大会開催に際して、太極拳の変移などについてお話し、また、見直す部分があるのか、あるとすればどういふところなのかを考えてみたい。

2. 口伝から授業式へ

太極拳は非常に文化性の高い身体運動であり、宇宙の原理と人間の身体機能を結合させ、人間の心理身体反射機能をうまく利用している身体運動文化である。これらの身体運動文化を伝える方法は先生から弟子へ、身を以って口伝により伝えられてきた。その場合は相手の体の条件や適性を見て、その人にとって最適な内容と方法で伝授することができた。

「国民の健康を増進せよ」というスローガンの元、簡化24式太極拳の重要な役目とは、老若男女誰でも、何処でも、何時でも簡易にでき、健康を増進できる健康体操であることが主要な目的である。この時点から以心伝心の個人対個人のやり方から一人の先生から大勢の生徒への授業方式に変わった。勿論、簡化24式太極拳の目的は、それまでの太極拳(伝統太極拳)と目的は違うが、この伝授方式の変化により中身が大きく変わった。つまり職人仕事から大量生産へと変化したことにより、質の低下を引き起した原因の1つではないかと考えられる。

3. 普及と競技

中国国内では何千万人の愛好者人口がいるといわれ、日本でも十年前に百万人を超えていると言われていた。華僑により伝授した場合もあるが、近代において競技太極拳の普及と発展により世界中に広がり、アジアに留まらずヨーロッパやアメリカ諸国にも普及しつつある。異文化への

理解の不十分が質の低下を引き起こしたのも原因の一つである。もともとは「重在拳意、不限形式（套路）」（拳の理や道を重視するものであり、形にとらわれない）から、もの差しで計りやすい形がメインになってきたのが現状ではないだろうか。外形を重視する結果が質の低下を引き起こしたもう一つの原因である。

4、スポーツ的身体運動と伝承的身体運動の違い

スポーツ的身体運動と伝承的身体運動の違いについては、一言でいえばプラス的思考とマイナス的思考との違いだろう。「より強く、より早く、より高く」するために心身ともに鍛える結果においてスポーツ文化が生まれた。その代表として筋力トレーニングが挙げられる。いかにからだを動かすために筋肉のパワーをアップさせるかという方法である。

反対に伝承的身体運動は筋を求め過ぎず、余分な筋作業を排除させることで、洗練された無駄のない動きを求める方法である。

西洋文化を深く受け入れている先進国において、スポーツはなくてはならない存在である。つまり私たちのからだは、スポーツをするための身体感覚や神経伝達回路が常にできている。このような人達は伝承的身体運動を求めたとしても、からだの動き方はスポーツ的である可能性が非常に高く、それに気がつきにくいともいえるのではないだろうか。

5、身体運動に起きる勘違い

より強くより速くというスポーツ的身体運動は、我々の日常的な身体運動の延長方向へと一致し、身体能力をのばすことに着眼し、パワー全開を目指すことはからだにとって、もっとも違和感が少なく受け入れやすいものである。それに対し無駄な動きを省くマイナス的思考は、日常的な身体運動により身体能力をのばす必要を感じながらも無駄な動きを省くことにより、よい質のパワーを目指すことは我々のからだにとってたいへん大事なことであり、感じる、悟るしかできない感覚である。これは西洋文化の影響ではなく、我々の身体反応（感覚）によるものであって、もっとも気づきにくいものである。このような受け入れやすいものと感じにくいものが存在していることさえ気が付かず、動く時に遂にスポーツ的身体運動になってしまう可能性が非常に高い。

太極拳論の最後に「差が僅かであるが、その違いは千里にも及ぶ」と言及されたので、このような勘違いは昔からあったと思われ、現在を生きる我々にとってもっと起きやすい勘違いかもしれない。

6、より理解し、レベルアップするための見直し（落とし穴）

見直すということは、今までの太極拳が間違っているということではない。太極拳は非常に広い意味を持っている拳術であること、求め方によっては返ってくる結果も大きく違うことを理解しておく必要がある。普及してきた太極拳をさらに次へのステップを求めること、或いは違う求め方で求めてみることも必要であろう。太極拳の理論や技術を伝承するために見直す必要もあろう。太極拳という伝承的身体運動文化を保存し、継承していくために、また、社会の変化と需要によって見直す必要があるのではないかと思われる。

ようせいフォーラム2007：研究発表プログラム

2007年3月10日(土)
 受付：12時30分より
 会場：神戸女学院大学
 JD館102教室
 司会：美馬 美千代
 (上智大学)

【第1セッション】 13:00~13:55 (発表20分×2題・質疑応答15分)		座長：横沢喜久子(東京女子大学)
01	身体の受動様態と能動様態の問題について —西田幾多郎の「純粹経験」の立場を出発点にして—	○伴 義孝(関西大学文学部身体運動文化専修)
02	野口体操研究・その1 —野口三千三の体操探求の足跡—	○小林 桂(筑波大学大学院) 遠藤卓郎(筑波大学)

【第2セッション】 14:00~14:55 (発表20分×2題・質疑応答15分)		座長：太田 正和(岡山理科大学)
03	活殺術と気合術の身体運動理論と生体計測	○露木 博正(心体能力開発研究所・早稲田大学大学院情報生産システム研究科博士後期課程)
04	太極拳が健康に与える効果 —文献研究および重心動揺実験の結果から—	○天野 勝弘(関東学園大学) 張 勇(長野県立短期大学) 三浦 孝仁(岡山大学) 横沢喜久子(東京女子大学) 跡見 順子(東京大学) 平工 志穂(東京大学) 藤永 博(和歌山大学)

【第3セッション】 15:00~15:55 (発表20分×2題・質疑応答15分)		座長：遠藤 卓郎(筑波大学)
05	「還精補脳」を再考する —道教の伝統養生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)
06	性(心)命(形)双修の内丹の技法	○坂出 祥伸(関西大学名誉教授)

【第4セッション】 16:00~16:30		司会：美馬美千代(上智大学)
全体討議：座長・演者・会場参加者		

身体の受動様態と能動様態の問題について

— 西田幾多郎の「純粹経験」の立場を出発点として —

○ 伴 義孝 (関西大学 文学部 身体運動文化専修)

キーワード：川中論理と川岸論理・日常性と非日常性・重力の問題

はじめに

本研究では、次の課題を出発点にして、標題の問題を考えてみる。

課題 = 人間は、なぜ、自ら積極的に「動く」能動様態の身体と、自ら積極的に「動かない」受動様態の身体とにかかわる二様態の文化を作り上げたのだろうか？

この課題にいう積極的に「動く身体」の文化とは「近代スポーツ＝競技スポーツ」に代表される西洋原産の文化を言い表し、積極的に「動かない身体」の文化とは「能・茶道・坐禅・太極拳・ヨガ・からだ気づき」などに代表される東洋原産の文化を言い表している。こうして身体にかかわる2様態の対照的な文化が存在しているという事実は、それぞれの文化の生成過程において、その源泉となる「身体」の属性(受動様態)と機能(能動様態)との問題がいずれか一方に偏在して関与していることを証明しているのではないか。本研究ではこの問題を考えてみる。

デカルトの捉える身体

デカルトは「cogito ergo sum＝我思う、故に我あり」(1637)の命題のもとに「哲学の第一原理」としての「二元論」(精神と身体・主観と客観・意識と物質などの2項対立発想)を唱えた。デカルトは、ある「実体」が存在するという「真理」を探求するために、例えば「身体をも私が持たぬと仮想することはでき」としても『私』が「全く存在せぬと仮想することはできない」という推量のもとに、「もしも私が考えること」を「ただそれだけをやめていたとしたら」、「私自身が存在していたと信じるために何らの理由をも」その『私』は「持たないことになる」という結論に至った。そして、『私』(主体)は「一つの実体」であって、その実体の本質は「考えるということだけ」であるから、『私』を『私』であらしめる『精神』は「身体と全く別箇のもの」と考えたのである。デカルトは、この『私＝実体』を探求するために、「いささかでも疑わしいところがある」ことをすべて斥けていき、「感覚はややもすれば私どもを欺くものである」から、その『感覚』(身体の受動様態性)をも実体ではないと考える。かくして、デカルトを合理的発想転換の

「父」とする以降の近代哲学は、受動様態の「身体」を、能動様態である主体としての「精神」(知性)から切り離してしまい、その「考える私」をすべての外側におく二項対立文化(川岸論理＝伴の造語・非日常性)を拵える合理主義の驀進を誘導させしめたのである。

西田幾多郎の純粹経験

そこで、近代哲学は、身体の内在する「経験」を受動様態であると定立して、能動様態の「知性」の働きをすべてに優先させることになる。知識の起源を感覚的経験に求めたロック(1690)でさえ「対象が感官に与える刺激や印象を受け取る能力」として経験を捉えている。これに対して西田幾多郎は「経験を能動様態であると考えた(注：発表時に伴の見解を展開)。初期の西田が説く「純粹経験」(1911)とは、主観と客観との、または意識とその対象との未だ分離していない「没我の経験」としての意識と行為の統一的状态をいう。もちろん西田も精神と物体とが分立していることを認める。しかし、精神と物体は、それぞれ独立したものであると見做さない(梵我一如・身心一如)。この「見做さない」は西田のパラダイム「われわれは世界の中で生まれ、世界の中で働き、世界の中で死んでいく」(川中論理＝伴の造語・日常性)に根ざしている。こうして後期の西田は、純粹経験の思想を発展させた「行為的直観」の思想(1933)において、受動様態と能動様態との「生の循環」の問題を説くことになる(注：発表時に伴の見解を展開)。

発表時の展開

身体は絶対受動様態で重力に拘束されている。スポーツの語源は中世ラテン語「deportare」に由来するのだが、そのデポルターレ文化は、本質的に受動様態の「portare」(重力と闘う肉体労働)からの解放「de」願望を動因として発展してきた。発表時には、この「重力」の問題と「受動様態」及び「能動様態」との問題との関係について、「純粹経験」における「身体」の立場から、また「川中論理」の観点から、今日的な生活問題に視点をおいて、議論を試みたい。

野口体操研究 その1

～野口三千三の体操探求の足跡～

○小林 桂（筑波大学大学院） 遠藤卓郎（筑波大学）

キーワード：野口体操、野口三千三、年表

I はじめに

野口体操は、野口三千三（みちぞう）（1914-1998）東京芸術大学名誉教授が創始した体操である。この体操は彼の死後も引き継がれ、現在もカルチャーセンター等で行われている。従来 of 体力をつくるための体操とは違い、「力を抜く」ことに特徴がある。この体操は、舞踊や演劇、芸術を中心に浸透したが、体育界では受け入れられなかった。

野口は、この体操を「自分のからだの実感を手がかりに、『自然とは何か、人間とは何か、自分とは何か』を探る営みである」といっている。つまり、これは「からだの哲学」といってよいだろう。自分のからだの内側や動きに真に向き合おうとしている野口体操が、なぜ当時体育界で受け入れられなかったのか。こわばった子どもたちのからだをほぐすことが急務となっている今、野口の体操理論が再度見直されても良い時期なのではないだろうか。

II 先行研究

野口三千三の生涯は、自分のからだの実感を手がかりに、『体操による人間変革』を、戦後50年かけて追求したものといえるだろう。それは、彼自身も言っているように、多くの未解決な部分を含みながらも、「体操」という形で私たちの前にある。現代、結果としての「野口体操」が私たちの目の前にクローズアップされている。しかし、その形成に至るまでの試行錯誤の過程はほとんど明らかにされておらず、また個々の動きとなってあらわれた成果の年代整理もほとんど進められていない。

直弟子・羽鳥操は「野口三千三授業記録の会」を発足させ、晩年の彼のレッスン「使命感・悲壮感のない遺言としての授業」を映像化してい

る。そこでは、様々なエピソードの文章化など、彼の業績を残してきてはいる。しかし、年代順の整理やそれらを年表にしたもの、また他領域との関連を整理したものはなく、野口体操の変遷の研究はまだ不十分であるといえる。

III 目的

本研究では、野口体操の形成過程を資料的に明らかにする。

IV 方法

野口の個人的周辺、体操の形成、影響を与えた事柄（芸術・身体文化・社会状況…）等を、資料をもとに年代を軸に表にまとめ、野口体操の総合年表を作成する。

<資料>

野口の著作（書籍・論文・雑誌・東京芸術大学の講義ノート「保健体育講義（体育理論 体操）」）、新聞記事、映像
その他の野口体操に関する文献
野口が関わってきた分野・人物に関する文献
※年表は、資料として発表時に配布の予定。

V 結果

野口体操は、時代とともにその思想や動きが変化していた。それらがどのような領域と関連していたかについても明らかになり、その関わりを年代順に整理することができた。

その結果、野口体操の価値は、その動き自体よりも、むしろその動きを追求し続ける営みにこそあるように見受けられた。

活殺術と気合術の身体運動理論と生体計測

○露木博正（心体能力開発研究所・早稲田大学大学院情報生産システム研究科博士後期課程）

わが国には、古来より「活殺自在」、「活を入れる」という言葉がある。これは古武術や禅、神道において用いられた意味深い言葉であるが、「活殺術」、あるいは単に「活法」と呼ばれる古武術の医術、蘇生術と武術の両面性をもつ技術体系の具体的な理論と方法は歴史的に門外不出のものとして秘匿されてきた。さらに流派によってその意義、理論は少なからず異なり同時にその技術的レベルも差が大きいという文化的特徴もあった。

そこで今回はその身体文化と身体運動における流派の相違をこえたところの活殺術の共通文化としての部分を眺め、私自身が伝承技法を元に研究してきた運動理論と技術を説明する。また「活点」と呼ばれる身体の急所への刺激によってあらわれた生体の変化を生体電気信号の計測結果によって発表したいと思う。

次にこの「活」を生み出す根源であるハラあるいは丹田について言及し「気合い」という心身現象、身体運動のメカニズムについて説明したいと思う。ハラは一般言語として日本語に根をおろし理知や理性とは異なる次元の身体感覚言語として根を下ろしてきた。ハラという心身未分化の言語は「腹芸、ハラをきめる、ハラを割る、ハラをくくる」等々のように人間の本心、無意識などの心、精神の問題と同時に生命力高

揚、医術の急所としての重要箇所であり、さらに能、舞踊、茶の湯、武術などの諸芸の身体技法の上達構造における中心課題としてとらえられてきた。「気合い」を生み出すのはこのハラである。

このハラというものは生体物理学的にはCenter of gravity for a person(人体重心)と一致すると考えられる。ハラは養成と強化は健康養生、能力開発、運動能力の向上と深く関連するととらえられるがこのハラと気合い現象を、呼吸運動を中心として生体力学と運動エネルギーの視点から考え、最終的に活法との関連について発表したいと思う。

太極拳が健康に与える効果

—文献研究および重心動揺実験の結果から—

○天野勝弘（関東学園大学）、張勇（長野県立短期大学）、三浦孝仁（岡山大学）、横沢喜久子（東京女子大学）、跡見順子（東京大学）、平工志穂（東京大学）、藤永博（和歌山大学）

本研究では、太極拳が身体および健康に与える効果を報告する。まず、これまで著された文献を調査し、太極拳が身体へ及ぼす効果の項目を抽出し、それぞれの項目についての効果内容を列挙する。次に、我々が実施した重心動揺実験から、太極拳式立位姿勢（TCP）の特徴を報告する。

1. 文献研究

太極拳の運動強度は中等度以下であるので高齢者に適しているといわれている（Chao Y.F et al., 2002; Lan, C. et al., 2004a, 2004b; 和田ら, 2001）。植屋(1987)は、簡化太極拳の運動強度を 3.0METS の中等度以下であると報告している。加えて、レベルや体調に合わせて運動強度を調整できる（植屋, 1987; 和田ら, 2001）。しかも、そのような強度であっても、中高年の循環機能を改善できるという報告がある（Lan, C. et al., 2004a; Thornton E.W. et al., 2004）。また、太極拳の動作の特徴は、低い姿勢でゆっくり動くこと、片脚支持局面が多いこと（Chan S.P. at al., 2003）などから、バランス能力の向上（Li, F. at al., 2004; Song, R. at al., 2003; Taggart, H.M., 2002）と下肢の筋力強化につながる（Tsang, W.W. and Hui-Chan, C.W., 2005; Christou, E.A., 2003; Wu, G., 2002）とされている。木村ら（1997）は、高齢者が実践している中長期の運動種目を比較し、太極拳が他の種目群より閉眼片足立能力が有意に高値を示したと報告している。そして、バランス能力や筋力の維持・強化の結果として、転倒の危険性を軽減し（Hogan, M., 2005; Li, F. at al., 2005a）、その恐怖感を取り除くことができる（Zang, J.G. et al., 2006; Li, F., 2005b; Taggart, H.M., 2002）。バランス能力の改善に関しては、神経—筋機能および体性感覚の向上によるもの（Xu, D.Q., 2005; Tsang, W.W. and Hui-Chan, C.W., 2004b）、前庭系機能の改善によるもの（Tsang, W.W. and Hui-Chan, C.W., 2004a; Tsang, W.W. At al., 2004）、視覚系の能力によるもの（Tsang, W.W. and Hui-Chan, C.W., 2004a; Tsang, W.W. At al., 2004）が報告されて

いる。また、柔軟性についても太極拳の効果が多数報告されてきた（Zhang, J.G.ら, 2005; Choi, J.H.ら, 2005）。さらに、他の運動種目との比較では、太極拳実践者はジョギング実践者と同様に、運動習慣のない高齢者よりも足背屈筋力が高い（Xu, D.Q., 2006）、大腿直筋と腓腹筋の筋活動が素早い（Xu, D.Q., 2005）との報告がある。また、ストレッチトレーニングをさせた場合との比較では、バランス能力、転倒の危険性などがストレッチ群よりも太極拳群において同等以上に優れている（Li, F., 2005b; Hogan, M., 2005）。

2. 重心動揺実験

東洋の身体技法と位置づけることができる太極拳においては立つことの重要性は高い。

本研究では、TCP および通常立位（NP）による開眼および閉眼という立位条件を課した。被検者は、男子大学生 7 名であり、上記の条件を太極拳未経験時（プレ）と、週 1 回 1 時間 × 8 週間の太極拳実習後（ポスト）において実施した。各立位条件で 60 秒間の床反力（3 方向）を測定し、それらから左右方向および前後方向の圧力中心（COP）を算出した。分析項目は、COP の総軌跡長、外周面積、最大振幅、ロンベルグ率、近似エントロピー、ポアンカレプロットの長軸・短軸比他であった。

重心動揺解析から次の様な太極拳式立位姿勢の特徴が明らかとなった。太極拳式立位姿勢は、重心動揺量（総軌跡長、最大振幅）は通常立位姿勢よりも大きいと言える。また、両者の差は左右方向の動揺に表れているといえる。太極拳トレーニングの影響は左右方向に現れ、総軌跡長、矩形面積、最大振幅ともにポスト測定で増大する傾向にあった。非線形パラメーターの結果から、太極拳では NP よりも左右方向動揺の複雑さが増していた。これは、いかなる状況にも対応できる姿勢を目指している結果であると考えられる。

「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）

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。

近年、電位や光を用いた計測機器の発達により、脳内の血流量がどの部位で変化するかなど、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。高岡英夫氏も、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。

ところで、中国の古代以来の伝統的な養生思想には、「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る。思想的理解もあれば、医学生理学的な解釈も存在する。「精」についても、精液といった物質的な理解を示す研究者もいるが、そう解釈しない学者もいる。

今回の発表では、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）や、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）、あるいは石田秀実『気・流れる身体』（平河出版社、1987年）等における当該項目の解説文をとりあげ、その異同を指摘・検討したい。

発表者の年来の疑問に対して、道教や気功を専門とする会員から教示が得られれば幸いである。

性（心）命（形）双修の内丹の技法

○坂出祥伸（関西大学名誉教授）

内丹というのは、鉛や水銀などの鉱物を用いて金を煉成するのを外丹と呼ぶのに対して、意念を操作することによって体内に金に相当するスピリチュアルなエネルギーとしての金丹を煉成する技法である。この技法は唐末・五代（9世紀～10世紀）のころに、それまでの存想法や呼吸法を基礎にして、禅の止観、数息観、密教の観想法を摂取して漸次体系化され、全真教のような道教にも深い影響を与えた。一種、坐禅に似た瞑想的な精神的修行であり、あくまで坐功であって、身体を動かす動功ではない。

内丹には時代が下るに従って様々な流派に分かれ技法も種々考案されているが、ここでは初期の技法である、北宋・張伯端（984～1082）『悟真篇』にみえる内丹法を紹介するに止めたい。

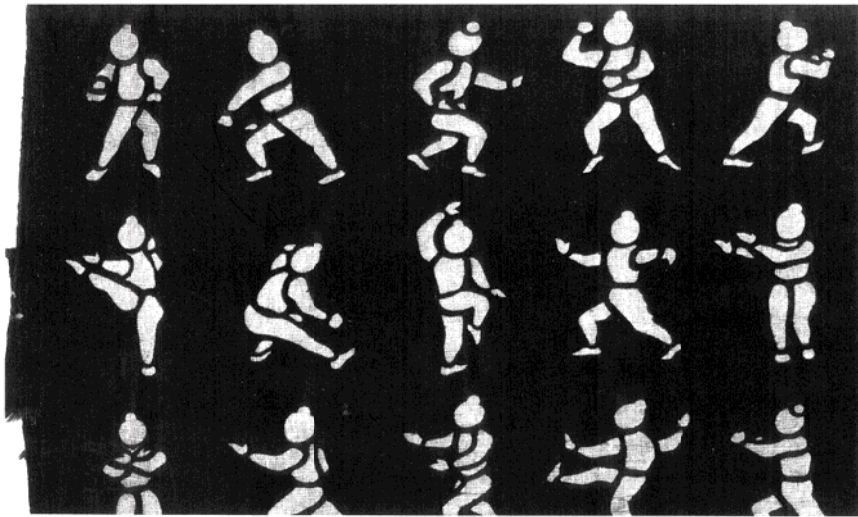
その技法をごく単純化すると、下丹田を爐とし、中丹田を鼎とし、神（意念）によって精気神を順次爐鼎に送りこんで煉り、そこで互いに交わり凝固して金丹（エネルギー）が完成する。こういう行法の過程は四段階に分けられる。先命後性。命の修行から着手する。

第一段階：築基であり、煉功の前提として、精・気・神が損われていない正常な状態に回復させるための基礎的な行法であり、それは主として気功（呼吸による気の操作）であって、神（意念）をはたらかせて精・気を任脈・督脈に沿って上下に運行させる。すなわち会陰・尾閥から始まって脊椎に沿って上行させ上丹田に達し、さらに任脈に沿って下行させて下丹田までおろす。このような運行を反復させると、はじめて精・気・神が正常になる。

第二段階：煉精化気であり、初関（百日関とも）とよばれる。ここでは精を気と交わらせて純化させ「先天の気」を結ばせる。これを「大薬」という。その方法はやはり神（意念）をはたらかせて精・気を任脈・督脈に沿って上丹田・下丹田のあいだを反復させる。上丹田を鼎に、下丹田を爐に見立てて煉功する。この段階の煉功を「小周天」とよぶ。

第三段階：煉気化神であり、中関とよばれ、また十月懐胎に喩えられて十月関ともよばれる。この段階では、大薬の陰の性質を煉って純陽のものにするのであり、中丹田を鼎に、下丹田を爐に見たてて、その間を神と大薬（先天の気）を上下させ、こうして陰がとり除かれ、元神と元気が一つになってくる。そして金丹（聖胎）が成る。かくして、返老還童（老年から児童に返還する）、延年益壽が得られる。この段階の煉功は「大周天」とよばれ、上下の運行は神（意念）によるのではなくて、「入定寂照」の力によるとされている。

最後の第四段階は、煉神還虚であり、上関とよばれ、また達磨の面壁九年に喩えられて、九年関ともよばれる。この時、神・気は合一し、金丹はすでに成っているから、沐浴（周天を休止する）温養（文火で養うこと）して、虚寂無為の境地に帰する。その境地は内丹書では、しばしば○の記号で表される。これは一切が虚空であり、また一切が円明であり、本源に帰ることを示している。



日本養生（ようせい）学会 事務局
東京女子大学文理学部・横沢研究室内

<http://www.yosei.gr.jp>

〒167-8585 東京都杉並区善通寺 2-6-1