

「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。