日本医史学雑誌　第65巻第4号（2019）　482–494

曹洞禅：道元の健康観

戸部　賢，齋藤　繁

群馬大学大学院医学系研究科 麻酔神経科学分野

受付：平成31年1月11日／受理：令和元年7月24日

要旨：道元は本邦禅宗の開祖の一人であり，日本に曹洞宗を導入し広く普及させた．本格的な禅寺の開設と合わせ，数々の宗教書，修道僧指南書を執筆し後世に大きな影響を与えた．著作の多くは宗教哲学的なものであるが，その中に衛生，栄養，呼吸，睡眠，感覚の認知などに関する具体的な記述も散りばめられている．特に正法眼蔵や永平廣録などには衛生，呼吸，心身の相関などに関する修行上の注意点が明瞭に記されている．栄養学や呼吸生理学が成立するはるか前から，栄養管理や呼吸法が精神状態や健康管理に大きな影響を及ぼすことを禅修練者は知識として持っていたと考えられる．たとえば，丹田（臍下部）まで及ぶような深い呼吸や呼気時に気道抵抗をかけるゆっくりした呼吸が不安軽減や肺機能維持に有効であることを指摘している．道元の古典的記述と現代の科学的知見を対比することで，衛生や栄養，感覚，呼吸などに関する当時の記述の多くが現代医学の視点からも合理的であり，実用的であることが理解される．

キーワード：道元，曹洞宗，禅，正法眼蔵，永平寺

はじめに

慢性呼吸器疾患での呼吸法指導，認知行動療法での感覚認知の制御，緩和医療における人生観傾聴などにおいては，禅宗で長く受け継がれてきた療養法がしばしば応用されている．日本において曹洞禅の基盤を作った道元は，弟子による編纂書も含め多くの著作を残しており，その中にも衛生，健康管理，死生観などが記述されている[1]．今回，道元の著述の中で保健，医療に関連する事項がどのように記述されているかを検討した．

道元の生涯

道元は1200年1月に京都で生まれた．父は内大臣久我（源）通親，母は摂政関白藤原基房の女，伊子で，3歳で父，8歳で母を亡くし，異母兄 久我（堀川）通具に養育された後，仏門に入ったとする，面山瑞芳『訂補建撕記』に拠る説がこれまで曹洞宗の定説であった[2]．しかし，道元の父は久我通親でなく，通具であるという説が有力となりつつある．これは，道元の親のための報恩上堂と考えられる「源亜相忌」において，「亜相」は内大臣である通親とは考えられず，相に次ぐ位にあった通親の次男，堀川通具と考えることが自然であること，道元が13歳で比叡山に上山したときに父が健在であったと伝える『三祖行業記』や『伝光録』の記事とも合致することから提唱されている[3]．1213年4月，14歳の道元は比叡山の座主公円について出家得度する．比叡山では天台教学を中心に学ぶが，経文の文言に疑問をいだき，園城寺（三井寺）の公胤を訪ね，そのすすめにより建仁寺へ参じ，栄西の高弟である明全に師事する[4]．

1223年，24歳のとき，求道の志をさらに強くした道元は明全とともに海をわたり，宋（中国）の地を踏む．正師を求め諸山をたずね，天童山にて如浄に師事する．道元は如浄を生涯の師として仰ぎ，坐禅修行に励み，印可証明をうける[5]．

1227年，28歳の道元は5年におよぶ修行を終え，日本に帰国する．帰国に際しては，渡航先の

中国の地で他界した先師・明全の遺骨を持ち帰り，その功績を後世に伝えることに努めており，道元の人柄を表す事象として知られている．帰国後直ちに，坐禅の心がまえや作法などについて『普勧坐禅儀』を著し，その後『正法眼蔵』の最初の巻である『弁道話』を著す．1233年に京都深草に興聖寺を開き，本格的な僧堂（坐禅堂）を建立し坐禅修行をつづけつつ，多くの人に坐禅をすすめる．次第に弟子の数も増えたが，僧団が大きくなるにつれて興聖寺への外圧が加わり，また如浄の「国王大臣に近づかず，深山幽谷にて仏の道を行じ，仏の弟子を育てよ」との教えもあり，波多野義重のすすめで越前（福井県）の山中に移り，傘松峰大仏寺を建立する．この寺はのちに，吉祥山永平寺と改称される．1247年，執権北条時頼の特請をうけ，波多野義重の頼みもあり，鎌倉に赴き，半年間武士をはじめとする多くの人々を教化した．

宗教史研究書によると，道元自身は体が弱かったのではないかと想像されている．「老漢通身是病正覓　起処不得」という法語10の記載がそれを示唆するとされている[6]．1252年夏頃から体調を崩し，翌年には永平寺を懐奘にゆずる．8月には療養のため京都へ向かうが，治療の甲斐なく1253年9月に54歳でその生涯をとじる．

道元の著述

道元は生涯を通じて多くの著作を残している．自身が生存中に執筆したものの他に，直弟子が様々な場面での講話を筆記し，没後整理したものがある．『正法眼蔵』[4]，『永平広録』[7–10]，『永平清規』[11]，『学道用心集』[12]，『普勧坐禅儀』[6]，『宝慶記』[5]，『傘松道詠』[13] などが道元著作として伝承されている．注意すべきは，道元の著述の多くにおいて，その元となる思想や現象解釈，推奨生活様式は中国在留中の学習，体験であり，道元の純粋な記述というよりも，仏教経典や中国滞在寺院で見聞した清規などの直接的な引用が少なくないという点である．前記のとおり，道元は当時の日本国内の仏教教団の教義や修行法に疑問を抱き，それを改革するために大陸に渡って仏教思想と教団運営の正法を求めたという経緯であり，渡航先で道元が正当と判断した様式やその文献を帰国後の著述において積極的に引用したことは十分理解できる．また，道元が重要と考えたことがらや文章は，上記の各著述において多少の文言の修正をおこないつつも繰り返し記されている．

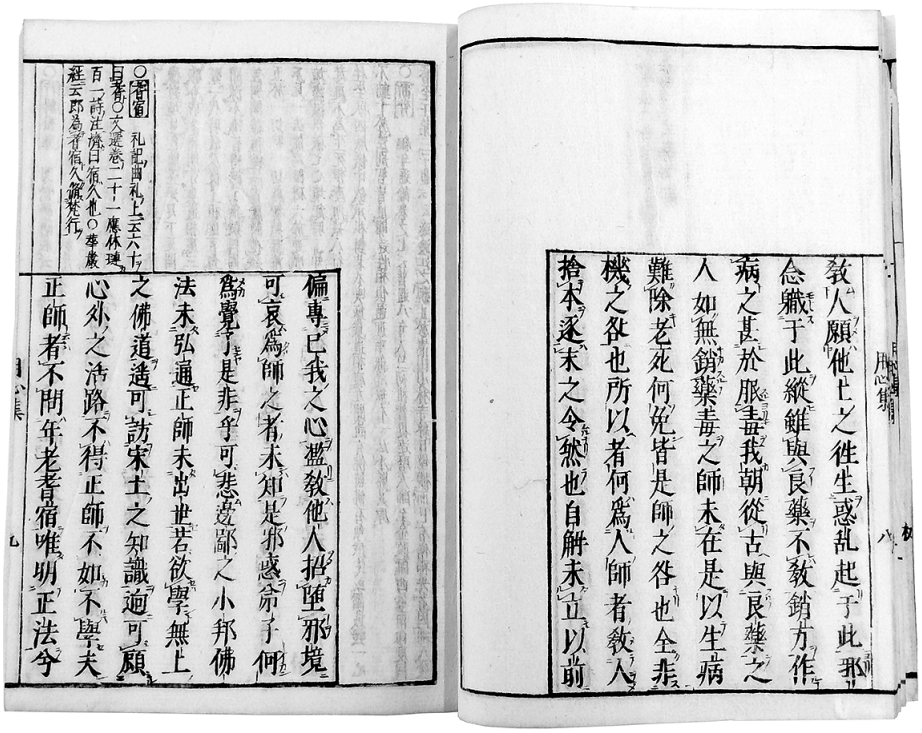
『正法眼蔵』（75巻本＋12巻本＋補遺）は道元の著作の中でも仏教思想書としての主軸をなすものである．正法眼蔵の語義は，真の仏法の要諦という意味とされている．中国曹洞宗の如浄の法に道元独自の仏教解釈を加え，1231年から示寂する1253年までの道元の生涯をかけて著した大著であり，かなり難解とされるものの日本曹洞禅の神髄が記されている．執筆時期の鎌倉期には珍しく，真理を正しく伝えたいという意図から，和仮名で著述されている．道元の死後，宗門により書写が繰り返され，各地に分散した6系統が確認されている[4,14]．

『正法眼蔵随聞記』は道元の直弟子懐奘が約20年間道元に使えた間，道元が弟子に説いた言葉を克明に記したもので，難解な『正法眼蔵』を理解するための解説書として広く読まれている[15]．

『永平広録』（全10巻）は道元が生前に行った上堂・小参，或いは自ら著した法語・頌古・真賛・自賛・偈頌などを集めた語録である[7–10]．道元が生涯で弟子たちに語った生のことばの記録とされており，『正法眼蔵』よりも道元の生の姿を伝えていると評価されている．江戸時代の学僧，卍山道白により1672年に出版されたものと，1931年に永平寺内で発見された最も原初形態に近いと評価されている「門鶴本」別名「祖山本」と呼ばれているものの2系統が知られている．

なお，上堂とは法堂の法座に上っての毎日朝晩行われていた説法，小参は居住所である方丈での親しいものへの教え，法語は学僧への文字等で示した仏法の道理，頌古は仏祖の古則公案を簡潔に解説したもの，偈頌は簡潔な語句で仏の徳や行いを詩的に表現したもの，真賛は祖師の姿絵に付された偈頌，自賛は自己の姿絵に付された偈頌である．

『普勧坐禅儀』は道元が1227年に中国から帰国



教人願他土之往生惑乱起于此邪
念職于此縱雖與良藥不教銷方作
病之甚於服毒我朝從古與良藥之
人如無銷藥毒之師未在是以生病
難除老死何免皆是師之咎也全非
機之咎也所以者何爲人師者教人
捨本逐末之令然也自解未立以前
偏專己我之心濫教他人招墮邪境
可哀爲師之者未知是邪惑宗子何
爲學乎是非乎可悲歎鄙之小邦佛
法未弘通正師未出世若欲學無上
之佛道遇可訪宋土之知識迴可願
心外之活路不得正師不如不學夫
正師者不問年老者宿唯明正法今

図1　「学道用心集」寛文13年–1673年版　群馬県文書館蔵
表5最下段「縱難与良藥　不教銷方作病之　甚於服毒」の記載部分.

後初めて著した坐禅の実践を広く勧める，坐禅の意義と手法を説いた解説書である．独立した記述であるが，永平広録第八巻にも収められている[6,7]．

『永平清規』は道元が過ごした僧院での決まりごとを記録したもので，「典座教訓」「弁道法」「赴粥飯法」「衆寮箴規」「対大己法」「知事清規」の6編から構成されている[11]．それぞれは単独に著されたもので，のちに『永平清規』として整理，編纂されたとされている．中でも，食の大切さを説いた「典座教訓」と「赴粥飯法」は現代の食文化にも多くの示唆を与えるところから，数々の解説書が発刊されている[16]．「典座教訓」は禅院で食事を司る典座の職務の重要さを，「赴粥飯法」は典座が誠心誠意調理した食事をありがたく頂戴する修行僧の心得を説いたものである．

『学道用心集』は修行僧が仏道を学ぶ際のこころえを10則で記したもので，1234年に記されている[12]．その後，1357年に「延文本」という版が作成されたとされているが，面山瑞方が江戸期に出版したものが広まったとされている（図1：「学道用心集」寛文13年–1673年版　群馬県文書館蔵）．『寶慶記』は道元が在宋中に師匠の天童如浄の下で学んだ時の記録である．最も古いものは懐弉による「全久院本」で，一般に流布したのは，1771年に刊行された「明和本」である．

『傘松道詠』は道元の詠んだ和歌集である[13]．1747年に面山瑞方が収集し分類校訂して出版している．川端康成がノーベル文学賞受賞時のスピーチで引用した「春は花　夏ほととぎす　秋は月　冬雪さえて冷しかりけり」が「本来面目」という和歌として収録されている．もともとは47首収められていたが面山版では出典不詳の追加がなされ60首となっている．

保健，医療に関する記述

上記の書籍において，医学的要素を含むと考えられる記述を選別したところ合計141箇所が該当

すると考えられた．他者からの引用そのものや，単なるたとえ話と解釈されるものは除いた．原文付記の訳書において宗教家の解釈を参照した[14]．その結果，栄養に関する記述が34箇所と最多であり，ついで認知機能や感覚に関する記述と死生観に関する記述がそれぞれ22箇所，衛生に関する記述が20箇所あった．その他，薬に関するもの16，睡眠に関するもの12，呼吸に関するもの11，姿勢・運動に関するもの8，病気に関するもの8，健康管理全般に関するもの4，社会医療的なもの3箇所であった（区分間で重複あり）．宗教家の記述であることから，認知に関するもの，死生観に関するものが多いことは想像に難くないが，栄養や衛生といった生体維持や感染対策などの記述も多数あり，その内容は現在でも十分に通用するものが多いことには驚嘆させられる．また，禅宗の特性として，呼吸や姿勢に関する記述も多くみられ，これらは現在のリハビリテーション医学において注目されているところである．

「栄養」に関する記述では，『宝慶記』の「不可食五辛，肉，多食乳・蜜，諸不浄食，諸生硬物」「不可飲酒」といった記述にあるように，食材を制限し，「日食粥一杯」など，粥を基本として素食をよしとする記述が底流を成している．また，「食者諸法之法也」，「粥有十利」などと『典座教訓』に詳述されているように，食が生活の原点であること，粥食には多くの利点があることなど，食事の大切さが繰り返し記されており，鎌倉期の混乱した社会の中で食料を確保する心構えが垣間見られる．一方で，栄養をきちんととって修行に臨むこと，冬至の時などは飽くまでたらふく食することの素晴らしさも記されていて，禁欲的な宗教書としてよりも食事，栄養補給の指南書として時代を超えて通用する内容である．例えば，「瞳眠喫飯起於今」は，めでたいとされる冬至の日には，1年の修行の象徴として，よく眠り，しっかり食事をして修行に励もうと呼びかけている．「粥足食足，草足水足」は，早春の雪消えぬ時期でも，生存に必要な食料や草木，水は足りているという気概が修行僧には必要だと戒める下りの一節である．こうした人間味あふれる記述ゆえに，現代でも料理本の冒頭などにこれらの記述がしばしば参照されている．なお，「一日不作一日不食」は，唐の禅僧，百丈懐海（749–814年）が，「労働は重要な修業であり，労働しないなら食べることは出来ない」とした言葉として有名であり，この思想に強く賛同した道元が著述においてかなり直接的に引用している例である．道元自身，当該記載が共感する百丈の作務に関する思想の引用であることを明記している．これらの食事，栄養に関する著述は，食材の育成，加工，摂取までの全過程を丁寧に心を込めて行い，その結果として正しい生命維持が可能となるという，道元の生命観をあらわしていると考えられる（表1）．

「認知」に関する記述では，「山僧夜来打虚空一頓　拳頭不痛　虚空知痛」，「寒時寒殺闍梨　熱時熱殺闍梨　寒熱来時撒手行」など感覚が認知能力によって制御されていることを様々な喩えとともに記しており，慣用句として広く使用されている「心頭滅却すれば日もまた涼し」という快川和尚の言葉と同意のものと考えられる．また，「断除煩悩重増病」，「従我心生色聲香味觸」など，心と病，心と身体の相関についても複数箇所で述べており，無明の病（心の病）は癒し難いことを意味する「留心幻処病難医」といった記載も示唆に富んでいる（表2）．

「死生観」に関しては仏教そのものとも言えるが，「生也無所従來　擔來又擔來　死也亦無所去擔去又擔去」の記載に代表されるように，生死は無限の現象の一部であり，生も死も尽きることがないのだから，こだわることなく，そのまま受け入れるのが正しいあり方であると喩えを変えながら繰り返し述べている．「人は死すとも心のこるべきがゆゑ」，「生死をなげくことなかれ，心性の常住なることわりをしるなり」などの下りのように，緩和医療においてそのまま引用できる説得力のある記述も少なくない（表3）．

「衛生」に関する記述も充実しており，「不得汚手捉食」と喫食前の手洗いを励行し，「當自視令浄潔」と感染対策担当者（この場合典座）に自ら物品の清潔度を目視で確認することを命ずるなど，現代の感染対策と本質的に同一の指導を行っ

表1　栄養に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
1日1食	受一食法	正法眼蔵	行持（上）	4（三）	296
運動量と栄養摂取の関係	一日不作一日不食	正法眼蔵	行持（上）	4（三）	307
食にとらわれぬ修行	日食粥一杯	正法眼蔵	行持（下）	4（三）	423
こだわりのない食生活	山田脱粟飯野菜淡黄漬	正法眼蔵	行持（下）	4（三）	425
飲食は控えめにする．	飲食を節量すべし．	正法眼蔵	坐禅儀	4（五）	389
お茶出しをする	特為煎点するなり．	正法眼蔵	安居	4（七）	164
供養の品は衣，食，眠，薬	四事具足．所謂衣服飲食臥具湯薬．	正法眼蔵	供養諸仏	4（八）	18
供養の品は衣，食，眠，薬	供養仏及諸弟子衣服飲食臥具医薬．	正法眼蔵	供養諸仏	4（八）	22
粗食に耐えて修行に励む	或緑豆飯をむして食して日を送て学童せし	正法眼蔵随聞記	一ノ四	15	28
空腹が満たされれば和やかになる	粥足飯足神通妙用	永平公録	上堂	7上	119
当時を機によく眠り食事を摂り修行する	瞳眠喫飯起於今 #1	永平公録	上堂	7上	142
飯が足り日用品が足りることが大切	飯足豆粥足足日用	永平公録	上堂	7上	211
氷砂糖で施す	以草座燃燈石蜜漿施佛及比丘	永平公録	上堂	7上	239
仏道で大切なのは食事，坐禅，睡眠	如何是一大事因縁．只對他道　早朝喫粥　午時飯　健即坐禅　困即眠．	永平公録	上堂	7上	258
飢で食，渇ば飲，元気で坐禅，疲れで眠	飢喰渇飲健坐困眠　直下會得　此土西天	永平公録	上堂	7上	291
快食快便良眠で優れた坐禅修行	開単打眠　展鉢喫飯　鼻孔裏出気　眼睛裏放光　飯飽快活お（便）一堆	永平公録	上堂	7上	319
飲食に不自由なく凛として坐禅	粥足飯足　漢来漢現　飽柴飽水	永平公録	上堂	7上	321
早朝粥，昼飯，合図で座禅，夜は眠る	早朝喫粥　齋時飯　打板座禅　開被眠	永平公録	上堂	7上	347
1月粥飯足り，2月草水足りている	粥足飯足　草足水足 #2	永平公録	上堂	7上	407
坐禅時工夫して鼻を通す．飯は食う	猛作功夫鼻孔穿　喫粥爲先	永平公録	上堂	7上	408
丹田まで吸い，吐く．飽くまで食らう	息至丹田還従丹田出　飢来喫飯大知飽	永平公録	上堂	7中	76
米粟一粒を大事にし教え広げ食事も豊に	直須顆粒不抛散妙轉法輪并食輪	永平公録	上堂	7中	122
本性は如来と合一し，喫食，坐禅，眠る	我性同共如来合道理　早朝喫粥齋時飯　初夜坐禅中夜眠	永平公録	上堂	7中	294
高き志は雲霞を愛して空腹を満たす	高心空腹愛雲霞	永平公録	偈頌	10	326
規則正しい日常生活が本来のあり方	有問如何是一大事因縁只対他道　早朝喫粥齋時飯　健即経行困即眠	永平元禅師語録	開闢次住越州吉祥山永平寺語録	13	87
粗食をよしとする	不可食五辛，肉，多食乳・蜜，諸不浄食，諸生硬物	宝慶記	拝門	5	53–54
禁酒の勧め	不可飲酒	宝慶記	拝門	5	53
坐禅の時は熱の出やすい胡菰を食さず	功夫弁道坐禅時莫喫胡菰	宝慶記	慈誨	5	144
季節の材料で変化を加え心身安楽に	随時改変令大衆受用安楽	典座教訓	典座教訓	16	22
粥の材料を眼のように大切に扱う	所謂米菜等也，打得了　護惜之如眼睛	典座教訓	典座教訓	16	25
食事は真如の現れ方姿で諸法実相	食者諸法之法也	典座教訓	典座教訓	16	141
朝粥は健康長寿に10の利点がある	粥有十利．一者色二者力…七者風除八者飢消九者渇消十者大小便調適 #3	典座教訓	典座教訓	16	181
食事は良薬であり羸瘦衰弱を療す	正事良薬為療形枯	典座教訓	典座教訓	16	193
不浄な食を食しない	亦日四不浄食不可食矣	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	168

#1 佳節佳辰千萬化　瞳眠喫飯起於今
#2 如何是第一月　向他道，粥足飯足．又有人問，如何是第二月．向他道，草足水足．
#3 粥有十利．十利者，一者色二者力三者寿四者楽五者詞清弁六者宿食除七者風除八者飢消九者渇消十者大小便調適

表 2　認知に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
目を遮ったなかで開眼する	遮眼の道は遮眼の自道処なり．	正法眼蔵	看経	4（二）	281
煩悩を取除こうとすると病が重くなる	断除煩悩重増病	正法眼蔵	空華	4（四）	319
念ずる事で 50 g 肉切も痛みを感じない	雖復日日与三両肉以念偈因縁故不以為痛	正法眼蔵	供養諸仏	4（八）	38
心性は常にあり生滅することはない	生死をなげくことなかれ，心性の常住なることわりをしるなり．	正法眼蔵	弁道話	4（八）	303
いい加減な話には半ば耳が聞こえない	莫教六耳等閑知	永平公録	上堂	7 上	84
精神が活き活きする時全身も力漲る	全機活眼兮機先現状	永平公録	上堂	7 上	141
虚空一打ちで拳に痛みなく虚空が痛がる	山僧夜来打虚空一頓　拳頭不痛　虚空知痛	永平公録	上堂	7 上	146
各感覚は相互に協同して働く	鼻處作眼處佛事　眼處作耳處佛事　六根互用　諸塵同参	永平公録	上堂	7 上	197
手の働きは全身に通じている	分明手眼通身	永平公録	上堂	7 上	345
自我意識から感覚の対象が生じる	従我心生色聲香味觸	永平公録	上堂	7 中	92
些事（矢毒の種）を気にしては苦抜けず	我爲老病死人一説法済度　但是戯論何用問爲	永平公録	上堂	7 中	158
師の棒の痛みは身体に親しい	非罰非賞痛處親　老婆心切可何少	永平公録	上堂	7 中	253
自己を整え死への悟を求むは正しくない	有自調之心　有求涅槃之趣　所以不同諸佛菩薩之坐禅也	永平公録	上堂	7 中	290
本性は如来と合一し，喫食，坐禅，眠る	我性同共如来合道理　早朝喫粥齋時飯　初夜坐禅中夜眠	永平公録	上堂	7 中	294
暑寒気にせずに修行すれば苦にならない	寒時寒殺闍梨　熱時熱殺闍梨　寒熱来時撒手行	永平公録	頌古	7 下	228
無明の病（心因病）は癒し難く	留心幻処病難医	永平公録	偈頌	10	179
精神参究し藤蛇のような妄執を断つ	跳脱藤蛇幾箇知	永平公録	偈頌	10	290
老いて耳目衰えても身に染むあり	耳目与時難不明，云有難拗還易染	永平公録	偈頌	10	303
看経し不変を学び眼が経に経が眼に	得経遮眼眼成経	永平公録	偈頌	10	331
病や高齢さしおいても修行に励む	所謂一丸消衆病　不假薬方多　老漢通身是病正覓 起處不得	永平元禅師語録	法語	13	100
体は堅牢でないことに気づく	顧眄身命不牢，所以精進慣翹足	学道用心集	可発菩提心事	12	17
美声容貌愛の束縛から離れ道理に叶う	已離声色之繋縛自合道心理致歟	学道用心集	可発菩提心事	12	20

ている．「よくかみて，はのうへ，はのうら，みがくがごとくとぎあらう」という極めて具体的な記載は現在の歯科医の口腔衛生指導と全く同一と考えられる．更に，爪切り，散髪，手洗い，沐浴，歯磨きなどにとどまらず，排泄後の汚物処理や手指衛生などについても詳細に記されている．「大小便おこたらしむることなかれ．つぎに洗手すべし．」などは，このまま現代の洗面所に掲示しても十分理解されるであろう．手洗い後の手ぬぐいの扱い方「当用手巾有五事」や食器の片付け方「調度什物浄潔洗拭，安高處者安于高處安低處者安于低處」など僧院の生活を律するための細かい決まりを設け，修行僧の生活管理を厳密に行っていた姿が想像される．「如欲嚏　噴当掩鼻」と咳嗽の際には鼻を覆うなどの具体的な感染対策法も興味深い．既存の宗教集団からの圧力を受けながら都を離れて修行場を開設した道元としては，その地で修行したものたちが決して他から批判を受けることのないように，厳格な規律を守り，当時流行したであろう感染症にも耐えられ，心身ともに健全な僧侶となるよう生活習慣の教育に力を入れたとも考えられる（表 4）．

「薬」に関する記述では，「医薬・僧房・田林等を三宝に供養する」と記載するなど，薬を病の苦しさから救う大切なもの，ありがたいものという位置付けで捉えている．当時は本草学が既にかな

表3　死生観に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
心念身体生滅しても修練功徳は熟す	心念も刹那生滅し無所住なり，身体も刹那生滅し無所住なり	正法眼蔵	袈裟功徳	4（一）	292
死後に心はのこり尽きることはない	人は死すとも心のこるべきがゆゑ	正法眼蔵	発無上心	4（六）	290
心性は常にあり生滅することはない	生死をなげくことなかれ，心性の常住なることわりをしるなり．	正法眼蔵	弁道話	4（八）	303
父母の2滴で生れ，息が止まれば土に	身躰髪膚者父母之二滴 駐於流一息離散於山野而終作泥土	正法眼蔵随聞記	五ノ二	15	228
生死去来はそのまま受け入れる	生死去来只是生死去来	永平公録	上堂	7上	110
生も不生と同一だが人は生に執着する	明知生不生性，爲什麼爲生之所留．	永平公録	上堂	7上	131
仏は生死があるとは考えていない	生耶死耶三世諸佛不知有	永平公録	上堂	7上	209
虫わく水を飲まず渇死し仏に会い悟る	不飲蟲水渇死　生天見佛得道	永平公録	上堂	7上	265
信仰により死を願う必要がなくなる	畢竟礙當生　別得非擇滅	永平公録	上堂	7上	324
生死に無限の現象の一部である	生也無所従來　擔來又擔來　死也亦無所去　擔去又擔去	永平公録	上堂	7上	353
坐禅で自分の生死など問題でなくなる	何生滅兮　気宇衝天	永平公録	上堂	7上	384
生あっての死，死あっての生	究盡生参得死	永平公録	上堂	7上	412
生死はそのもの，相関関係にはない	生也無所従来　死也無所有去　従来生死不相干	永平公録	上堂	7中	78
名医耆婆様の針刺も死後心は残らぬか	仏病耆婆獻一針　誰明人死不留心	永平公録	上堂	7中	269
重病に臥す馬祖　寿命など関せず	馬祖不安時　日面佛　月面佛　日月以爲面	永平公録	頌古	7下	235
生死煩悩を悩む無実態病は不問	莫問無身悟疾瘳	永平公録	偈頌	10	174
身体衰えても堅固な道心は衰えず	鉄眼銅晴何潦倒	永平公録	偈頌	10	305
全ては本空であり生死にも預らず	萬法本空一歸何處．到頭生死不相干罪福皆空無所住	永平元禅師語録	開闢次住越州吉祥山永平寺語録	13	74
人界に薬を求め，如来は優れた医に導く	十箇月来臥床病沐　討薬人間暫山如来授手見醫王	上洛療養偈	上洛療養偈	7下	469
生きながら黄泉の国へ発つ	渾身無覓　活陥黄泉	遺偈	遺偈	7下	472
親は無償で子を必死に養う	畢竟長養於父母終無益耶	学道用心集	用有所得心不可修仏法事	12	87
死後に別の世界で生きる	或教人願他土之往生	学道用心集	参禅学道可求正師事	12	102

り浸透していたと考えられ，「百草頭上看生殺甘草黄蓮自苦甜　人参附子分寒熱」などに見られるように，具体的な漢方薬の名前が散見される．一方で乱用や過度の期待を戒める記載「莫多喫龍眼荔枝橄らん等」，毒を摂らないようにしなければ良薬も効果がないといった記載「縦難与良薬不教銷方作病之　甚於服毒」は，現代の医療にも示唆に富むものである．また，「所謂一丸消衆病不假薬方多　老漢通身是病正覓　起處不得」の記述では，「老漢通身是病正覓　起處不得」の部で，自らの身体が老化や病で思うように動かないことを憂いつつも，多剤の薬剤処方に頼らず，一丸であらゆる病を消し去る妙薬として仏道の修行を推奨している．道元は，生薬類の薬効を評価しながらも，それだけに過度な期待をしないよう戒めており，その発想は時代を超えて医学者に需要な視点と考えられる（表5）．

「睡眠」に関する記載では，禅宗としては当然であるが，健やかに覚醒して座禅をする時と，疲れて眠る時を明瞭に区分することを意図したと考えられる「健即坐禅困即眠」の記載がある．「困眠」や「困即眠」の字句は，疲れたらよく寝ることを示唆したと思われる．食後の快眠や早寝早起きが体に良いことを意味する「飯了従容図睡快」

表 4　衛生に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
排泄衛生・爪切り	浄身者，洗大小便，剪十指爪	正法眼蔵	洗浄	4（一）	106
一般も僧も爪を切り髪を切ること	十指の爪を切るべし，不会浄長髪不是俗人不是僧家	正法眼蔵	洗浄	4（一）	110–111
排泄後局部清拭法，手洗い法	大小便おこたらしむることなかれ．つぎに洗手すべし．	正法眼蔵	洗浄	4（一）	114–120
入浴の方法	三沐三薫身心清浄	正法眼蔵	洗面	4（五）	321
手ぬぐいの使い方	当用手巾有五事	正法眼蔵	洗面	4（五）	326
歯磨きの方法	よくかみて，はのうへ，はのうら，みがくがごとくとぎあらう	正法眼蔵	洗面	4（五）	331
歯，舌，眼の洗浄法	楊枝，漱口の水を右手にうけてもて目を洗うこと．	正法眼蔵	洗面	4（五）	339
洗面，洗髪	つぎにまさしく洗面す．	正法眼蔵	洗面	4（五）	347
身を清浄にすることが誕生の意味	這箇是浴底降生道理	永平公録	上堂	7上	128
スッキリした排便のように拘らない	幸得一阿便了　管他四生六道作麼	永平公録	上堂	7上	355
戯れに動物を飼わない	莫飼虎子象子等，并猪狗猫狸	宝慶記	拝門	5	54
昼食合図で仕事をやめ手を洗う	即須息務洗手令浄	典座教訓	典座教訓	16	147
給仕の時は食器を汚さず咳は後ろ向き	羹粥之類不得汚僧手及盞盂縁．行益処如嚏 噴咳嗽当須背身	典座教訓	典座教訓	16	188
汚い手で飯を食べてはいけない	不得汚手捉食	典座教訓	典座教訓	16	205
くしゃみをするときは鼻を覆う	如欲嚏 噴当掩鼻	典座教訓	典座教訓	16	209
食事を作るときは清潔にする	造食之時須観自照管自然精潔	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	180
米を選ぶとき自ら量り草や鼠尿を取去る	教人擇米有五事 一者當自量視多少 二者不得有草 三者擇去鼠尿	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	184
釜を洗う時は清潔に	手自照顧而須教清浄	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	186
什器は清拭し上下正しい場所に置く	調度什物浄潔洗拭，安高處者安于高處安低處者安于低處	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	188
典座は自ら見て清潔にする	當自視令浄潔	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	190

や「早眠晏起」などの記載も認められる．早く寝て，難しい話のストレスを避けるようにといった指南は現代人にそのまま伝えたい教えである．道元は身体を痛めつけることによって悟りを開くといった考え方よりは，良質な食事や十分な睡眠で心身ともに自然な形で健全性を保ち，その上で禅修行に励むことを推奨していたと考えられる（表 6）．

「呼吸」に関する記載は坐禅の心得の中で主に記されており，「息は鼻より通ずべし」，「吹気従来鼻孔功」と鼻呼吸が大切であること，「息至丹田還従丹田出」と丹田まで深く吸うこと，「舌柱上顎」と舌を上顎に付けて吐くことなど，大安般守意経の釈尊の呼吸法を継承した記載となっている[17]．また，「衆縁はじめて入息等を参究する時節なり」，「繫於壽命出入一息」など，呼吸を整えることが修行において大切であり，呼吸が生命の基本的な現れであることを記している（表 7）．

「姿勢・運動」に関する記載も坐禅の心得として，あるいは僧院内での移動の際の心得として記されている．「正身端坐すべし」，「坐禅時莫倚壁及屏風禅椅等」と，背筋を正して寄りかからないことを指南していることは坐禅のイメージから想像に難くないが，「坐蓐あつくしくべし」と座布団を厚くする細かい工夫も記されている．「緩歩以息為限而運足也」や「須行一息半趺之法」は，歩き方は呼吸に合わせてゆっくり歩くという僧院内の規律としての記載と思われる．「起従坐禅欲経行者不得遶歩　直須直歩」という記述は，座禅直後にはよろけやすいので，歩き回らず真っ直ぐ歩くことを推奨している心遣いともとれ，僧院内の決まりを超えた生理学的な洞察と考えることも

表5　薬に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
医薬を供養に用いる大切な物	飲食・衣服・臥具・医薬・僧房・田林等を三宝に供養する.	正法眼蔵	発無上心	4（六）	285
生涯病あれば陳棄薬を服用すること	尽形寿有病服陳棄薬	正法眼蔵	出家功徳	4（七）	389
供養の品は衣，食，眠，薬	四事具足．所謂衣服飲食臥具湯薬.	正法眼蔵	供養諸仏	4（八）	18
供養の品は衣，食，眠，薬	供養仏及諸弟子衣服飲食臥具医薬.	正法眼蔵	供養諸仏	4（八）	22
仏法を薬に例え薬は救命も毒殺も可	出門将一茎薬草来．遮一茎草亦能殺人亦能活人.	永平公録	上堂	8	162
一面の草すべて薬	無不是薬	永平公録	上堂	7上	224
人の頭の穴から薬草は誰でも入れられる	目前無異薬　頂にん有門開	永平公録	上堂	7上	274
様々な有効な薬草を知ると心安らか	百草頭上看生殺　甘草黄蓮自苦甜　人参附子分寒熱	永平公録	上堂	7上	322
草々は薬だらけ石も病を避ける法を知る	百草頭邊見藥山　大小石頭談般若	永平公録	上堂	7上	351
薬草で牛を養う	拈来一茎丈六草　養得潙山水牯牛	永平公録	上堂	7上	433
仏法を薬に例え迷妄のための施し	施設好医方	永平公録	偈頌	10	145
毒での死後蘇生するより一薬で治す	皆用砌霜狼毒　要使病者絶後再甦．一丸消衆病.	永平公録	法語	6	273
病や高齢でも多薬でなく一丸で治す	所謂一丸消衆病　不假薬方多　老漢通身是病正覓 起處不得 #4	永平元禅師語録	法語	7下，13	101，100
サプリメントや薬をむやみに摂らない	不可喫久損山茶及風病薬	宝慶記	拝門	5	54
サブスタンスアビューズの戒め	莫多喫龍眼荔枝橄らん等	宝慶記	拝門	5	54
良薬を与えても毒を除かないと無効	縦難与良薬　不教銷方作病之　甚於服毒	学道用心集	参禅学道可求正師事	12（図1）	103

#4 所謂一丸消衆病　不假薬方多　老漢通身是病正覓 起處不得　普燈都正　既有如此策略　試令著眼看

表6　睡眠に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
食後は快き眠りを貪る悠々たる道理	飯了従容図睡快	正法眼蔵	家常	4（六）	169
早寝しゆっくり起き，難しい話をしない	早眠晏起　談玄説妙太無端	正法眼蔵	家常	4（六）	178
供養の品は衣，食，眠，薬	四事具足．所謂衣服飲食臥具湯薬.	正法眼蔵	供養諸仏	4（八）	18
供養の品は衣，食，眠，薬	供養仏及諸弟子衣服飲食臥具医薬.	正法眼蔵	供養諸仏	4（八）	22
当時を機によく眠り食事を摂り修行する	瞳眠喫飯起於今	永平公録	上堂	7上	142
仏道で大切なのは食事，坐禅，睡眠	如何是一大事因縁．只對他道　早朝喫粥　午時飯　健即坐禅　困即眠.	永平公録	上堂	7上	258
飢で食，渇ば飲，元気で坐禅，疲れで眠	飢喰渇飲健坐困眠　直下會得　此土西天	永平公録	上堂	7上	291
健やかなら坐禅し疲れたら眠る	健即坐禅困即眠	永平公録	上堂	7上	308
快食快便良眠で優れた坐禅修行	開単打眠　展鉢喫飯　鼻孔裏出気　眼睛裏放光　飯飽快活お（便）一堆	永平公録	上堂	7上	319
早朝粥，昼飯，合図で座禅，夜は眠る	早朝喫粥　齋時飯　打板座禅　開被眠	永平公録	上堂	7上	347
本性は如来と合一し，喫食，坐禅，眠る	我性同共如来合道理　早朝喫粥齋時飯　初夜坐禅中夜眠	永平公録	上堂	7中	294
規則正しい日常生活が本来のあり方	有問如何是一大事因縁只対他道　早朝喫粥齋時飯　健即経行困即眠	永平元禅師語録	開闢次住越州吉祥山永平寺語録	13	87

表7　呼吸に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
呼吸を学び世界を知る	衆縁はじめて入息等を参究する時節なり.	正法眼蔵	看経	4（二）	272
呼気抵抗をつけてゆっくり一息する	舌はかみのあざとにかくべし．息は鼻より通ずべし．欠気一息あるべし.	正法眼蔵	坐禅儀	4（五）	390
父母の２滴で生れ，息が止まれば土に	身躰髪膚者父母之二滴 駐於流一息離散於山野而終作泥土	正法眼蔵随聞記	五ノ二	15	228
坐禅時工夫して鼻を通す．飯は食う	猛作功夫鼻孔穿　喫粥爲先	永平公録	上堂	7上	408
丹田まで吸い，吐く．飽くまで食らう	息至丹田還従丹田出　飢来喫飯大知飽	永平公録	上堂	7中	76
不思議にも昨日も今朝も呼吸している	昨日出入息　今朝亦出入	永平公録	上堂	7中	174
呼吸は自然と鼻でする	吹気従来鼻孔功	永平公録	偈頌	10	281
姿勢を正し，鼻呼吸を整えて坐禅する	鼻息微通　身相既調　欠気一息　左右揺振	永平公録	普勧坐禅儀	6	19–20
一息半歩	緩歩以息為限而運足也	宝慶記	示誨	5	89
舌は上の顎につけよ	舌柱上顎	宝慶記	示誨	5	212
呼吸で命がつながっている	繋於壽命出入一息	学道用心集	可発菩提心事	12	35

表8　姿勢・運動に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
座面に草のクッションを置く	坐蓐あつくしくべし.	正法眼蔵	坐禅儀	4（五）	388
臍の前に指を置き姿勢を正す	正身端坐すべし	正法眼蔵	坐禅儀	4（五）	390
姿勢を正し，鼻呼吸を整えて坐禅する	鼻息微通　身相既調　欠気一息　左右揺振	永平公録	普勧坐禅儀	6	19–20
姿勢を正して鼻からゆっくり呼吸	乃正身端坐　不得左側右傾前躬後仰　鼻息微通　欠氣一息	永平元禅師語録	普勧坐禅儀	13	108
一息半歩	緩歩以息為限而運足也	宝慶記	示誨	5	89
1呼吸毎に足の甲の半分ずつ進む	起於坐禅而歩時　須行一息半趺之法	宝慶記	慈誨	5	147
壁や屏風に寄りかかると病気になる	坐禅時莫倚壁及屏風禅椅等　若倚教人生病也	宝慶記	慈誨	5	227
坐禅より立ち上がったら真っ直ぐ歩く	起従坐禅欲経行者不得遶歩　直須直歩	宝慶記	示誨	5	231

できる（表8）.

「病気」に関する記載では，「住持人このとき延寿院にいらず」と病人のいる部屋には入らないよう指示しており，病人には静かな環境を与える労いの記述ともとれるが，伝染病の多い時代に感染対策を意図したとも推察される．一方，「学道勤学して他事を忘れば病もおこるまじきか」と，熱心に修行すれば病は起こらないと修行僧を甘えさせないための記述や，「病を治するに除をるもあり．治するに増ずるもあり，又治ざるに除くもあり.」など，治療で治る病も治らない病も，治療せずとも治る病もあるとの淡白な記述も見られる．病は気からという精神論的な宗教家としての立場から記述を行いながらも，自身を含め，病という運命からは逃れられないのだから予防に配慮しつつも受け入れも必要だと達観していたと推察される（表9）.

「健康管理」全般に関する記述では，「身体血肉だにもよくもてば心も随って好くなる」，「不覚渾身入帝郷」と，体を大切にして心も健やかにして修行に励むことでよい成果が得られると健康管理を推奨している．その他の「社会医学」的記述として，「所謂四邪者　二者維邪醫方卜相」と，4つの離れるべきものの第2として，医者や占いに頼るべきではないと啓蒙した記述や，性的マイノリティを是認しない姿勢を示したと思われる「莫親

表9　病気に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
病人はそっとしておく	住持人このとき延寿院にいらず.	正法眼蔵	安居	4（七）	162
治る病気も治らない病気もある	病を治するに除をるもあり．治するに増ずるもあり，又治ざるに除くもあり.	正法眼蔵随聞記	一ノ六	15	35
熱心に修行に励めば病も治る	学道勤学して他事を忘れば病もおこるまじきか.	正法眼蔵随聞記	六ノ十六	15	315
薬飲み違え時の発疹も受け入れる	堅個法身　膿滴々地	正法眼蔵随聞記	六ノ十九	15	321
病に応じて薬を与え，毒殺後蘇生する	皆是應病與薬　　子子孫孫皆用砒霜狼毒　要使病者絶後再甦	永平元禅師語録	法語	13	98
病んだら療養する	見大己病應如法瞻養教愈	吉祥山永平寺衆寮箴規	吉祥山永平寺衆寮箴規	11	111
病気でなければ参禅する	非疾病官客並當赴堂	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	156
病人のいるところをなくさない	無令病人失所	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	176

表10　その他　健康管理・社会に関する記述

記述内容	原文	書籍	サブタイトル	参考文献	文献内ページ
身体を健全に保つと心も健全になる	身体血肉だにもよくもてば心も随って好くなると医法等にみること多し.	正法眼蔵随聞記	一ノ三	15	22
梅花の季節，健康を保て修行が成就する	華時幸有護身方　雲明水悦功圓満不覚渾身入帝郷	永平公録	上堂	7上	290
健康管理に努める	不可長病	宝慶記	拝門	5	52
風当たる所の坐禅は冷えて不調となる	不可在当風之処而坐禅	宝慶記	慈誨	5	146
LGBTなど性的マイノリティを認めない	莫親厚扇楴半荼迦奈等類	宝慶記	拝門	5	54
医師と問答しない	不可與商客醫師相師等及諸道輩問答	吉祥山永平寺衆寮箴規	吉祥山永平寺衆寮箴規	11	97
医方や占いを離れるべし	所謂四邪者　二者維邪醫方卜相	日本國越前永平寺知事清規	日本國越前永平寺知事清規	11	166

厚扇楴半荼迦奈等類（扇楴：生殖器を持たない男子，半荼迦：一人で男女の両性器を持つ者）」などの記述があり，当時の世相を意識して記されたと思われる（表10）.

現代の医学に生かされている道元の健康管理法

洗浄後の乾燥，保管などに関する食器の衛生的な管理法や排泄後の手洗い，手ぬぐいの管理などの記述内容は，現在の医療機関で感染対策チームが部署を回って啓蒙している内容と同一であり，こまめに注意しないとすぐに現場がおろそかにしてしまう傾向が当時も今も同様であることを示していると想像される.

道元の時代に糖尿病や高脂血症が問題であったとは考えにくいが，粥を基本として素食を心がける教義は，現代人にはそのままメタボリックシンドローム対策として適用可能である．むしろ，食料確保が難しい時代にあって，時には飽食して十分眠り，そして生まれてくる活力でしっかり修行をするように指導しているところは，拒食症による栄養障害や睡眠障害が学業や各種の修練に障害となることを指摘しているとも解釈することができ，現代人の食生活へも示唆に富んでいる.

呼吸法の指導において，気道感染予防，気道乾燥予防の観点から，鼻呼吸の推奨は合理的である．また，現在の慢性呼吸器疾患患者への呼吸法指導では，無気肺の予防，排痰の促進などの観

点から，腹式呼吸により肺下葉背側まで十分に吸気を入れる事や口すぼめ呼吸により呼気抵抗（PEEP: positive end-expiratory pressure）をかけて脆弱な末梢気道の閉塞，肺胞虚脱を防止する事が勧められている[18]．道元の呼吸法に関する推奨事項はこうした現代医学での推奨呼吸法と同一であると言える．現在，mindfulness や認知行動療法においても呼吸法指導がなされるが，そうした講習において指導しているものも本質的に同様であり，インドのヨガに源を発し，釈尊の教義に取り入れられ，禅宗の坐禅儀[19–21]，そして現代医学へと呼吸法がほぼ原型のまま継承されていることは興味深い．

感覚，知覚神経への入力が，その後の中枢神経における修飾を受けて認知されることは，現代医学ではよく知られている．特に「痛み」の感覚は各種の抑制系や促進系入力により，弱められたり強められてりしている．「痛み」の認知行動療法では，そうした中枢での修飾を利用して，「痛み」の知覚そのものではなく，認知を改変し，生活レベルを向上させる試みが様々に提唱され，効果も上げている[22–23]．道元の記述では，様々な感覚が認知法を修得することにより制御可能であると指摘しているが，特に「痛み」に焦点を当てた記述も複数ある．脳科学という概念が存在しなかった時代に具体的に認知行動療法を提案していることは深い洞察力に基づくと考えてよいであろう．

おわりに

本邦の禅宗の基盤を築いた道元の著述の中には，医療，医学に関連する記載は少なくない．宗祖として哲学的，形而上学的記載に終始していると一般には考えられているが，生物学，生理学的な視点を持って修行や布教活動に当たっていたと考えられる．また，記述内容の多くは具体的で科学的にも合理的であり，現代の医療にも継承されている．

謝　辞

本論文作成にあたっては，臨床心理士，歴史研究家としてもご活躍中の曹洞宗天王山長岡寺（群馬県太田市）三十世 酒井晃洋ご住職に宗教家の立場から原稿のご評価を頂いた．

参考文献

1）Dumoulin H. *Zen Buddhism: A History, Japan (Treasures of the World's Religions).* Bloomington, World Wisdom Books; 2005. P. 51–119
2）中尾良信編『孤高の禅師　道元』（吉川弘文館，2003）51 頁
3）鏡島元隆『道元禅師語録』（講談社学術文庫）．東京：講談社 104 頁（併記原典：正保五年刊本「永平元禅師語録」駒澤大学図書館蔵）
4）増谷文雄．『正法眼蔵』 1～8（講談社学術文庫）．東京：講談社；2004（巻 1–4）–2005（巻 5–8）．（併記原典：懐奘 75 巻本，永光寺所伝 12 巻本）
5）大谷哲夫．道元『宝慶記』（講談社学術文庫）．東京：講談社；20017.（併記原典：全久院 廣福寺 宝慶記）
6）大谷哲夫．道元『小参・法語・普勧坐禅儀』（講談社学術文庫）．東京：講談社；2006.（併記原典：祖山本永平広録）
7）石井恭二．『永平広録』 上・中・下（上・中：上堂語，下：小参・法語・普勧坐禅儀・頌古・真賛・自賛・偈頌・宝慶記・典座教訓・上洛療養偈・遺偈）．東京：河出書房新社；2005.（併記原典：大久保道舟 著「道元禅師全集」筑摩書房）
8）大谷哲夫．道元『永平広録・上堂　選』（講談社学術文庫）．東京：講談社；2005.（併記原典：祖山本永平広録）
9）大谷哲夫．道元『永平広録・頌古』（講談社学術文庫）．東京：講談社；2007.（併記原典：祖山本永平広録）
10）大谷哲夫．道元『永平広録　真賛・自賛・偈頌』（講談社学術文庫）．東京：講談社；2014.（併記原典：祖山本永平広録）
11）大久保道舟．道元禅師清規『典座教訓，弁道法，赴粥飯法，吉祥山永平寺衆寮箴規，対大己五夏闍梨法，日本國越前永平寺知事清規』（岩波文庫）．東京：岩波書店；1941.（併記原典：日域曹洞初祖道元禅師清規　寛文本）
12）篠原壽雄．『学道用心集：道元 学習と修行のこころえ』．東京：大東出版社；1990.（併記原典：大久保道舟「道元禅師語録（頭書学道用心集）」）
13）大久保道舟．道元禅師語録『普勧坐禅儀，学道用心集，永平元禅師語録，傘松道詠』（岩波文庫）．東京：岩波書店；1940.（併記原典：普勧坐禅儀 天福元年浄書，頭書学道用心集，永平元禅師語録 東漸寺古版本，面山瑞方師校訂 傘松祖師道詠）
14）寺田　透，水野弥穂子．日本思想体系 12『道元上・下』．東京：岩波書店；2017.（併記原典：「正法

眼蔵」洞雲寺本）
15）山崎正一．『正法眼蔵随聞記』（講談社学術文庫）．東京：講談社；2003．（併記原典：長円寺本 正法眼蔵随聞記）
16）中村璋八，石川力山，中村信幸．『典座教訓 赴粥飯法』（講談社学術文庫）．東京：講談社；1991．（併記原典：光周書写本 典座教訓，光紹智堂刊行 永平元禅師清規 赴粥飯法）
17）村木弘昌．『大安般守意経に学ぶ釈尊の呼吸法』．東京：春秋社；2001. P. 245–260
18）National Heart, Lung, and Boold Institute. *Pulmonary Rehabilitation*. Available at: https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/pulmonary-rehabilitation. Accessed January 31, 2018
19）関口真大．『天台小止観』．東京：大東出版社；1978．P. 111–121
20）池田魯参．『詳解 摩訶止観』．東京：大蔵出版；1995（Japanese）．P. 533–545
21）片渕美穂子．近世養生思想における呼吸法と丹田．和歌山大学教育学部紀要 2014；64; 111–119
22）Gu Q, Hou JC, Fang XM. Mindfulness meditation for primary headache pain: A meta-analysis. Chin Med J（Engl）. 2018; 131: 829–838
23）Mathersul DC, Mahoney LA, Bayley PJ. Tele-yoga for chronic pain: Current status and future directions. Glob Adv Health Med. 2018 Apr 2; 7: 2164956118766011. doi: 10.1177/2164956118766011. eCollection 2018.

Soto-Zen: Dogen's Descriptions Regarding Health Care and Hygiene Management

Masaru TOBE and Shigeru SAITO

Department of Anesthesiology, Gunma University Graduate School of Medicine

Dogen was one of the founders of Japanese Zen Buddhism. He wrote many instructive scriptures regarding the way of meditation and discipline of monks. Although most of their contents were religious philosophy, still they included practical matters, such as, hygiene, nutrition, respiration, sleep, cognitive control of sensation, and other such matters. Especially, his classic literature, such as *Shobogenzou* and *Eiheikouroku*, contain many tips on sanitation, breathing, and psycho-physical relationships. Prior to the development of modern respiratory physiology, Zen meditators are considered to have had knowledge that nutrition and way of breathing have significant impact on psychiatric state and general body condition. Examples of their knowledge regarding respiration include the effects of deep inhalation and slow exhalation on anxiety and general wellness. In the present review, the contents of Dogen's classic literature are compared with modern medical recommendations and scientific evidence.

Dogen's descriptions regarding hygiene, nutrition, sensation, breathing, and such matters are considered practical and medically explainable from the scientific evidence of modern medicine.

Key words: Dogen, Soto-sect, Zen, *Shobogenzo*, Eiheiji