日本歯科医史学会会誌・第6巻
第2号通巻20号・昭和53年12月

第6回日本歯科医史学会学術大会

特別講演 I

正法眼蔵の衛生思想
——特に口腔衛生について——

鶴見大学歯学部長　石　川　堯　雄

正法眼蔵は日本曹洞宗の開祖道元禅師による未完の大著と言われ，永平寺二世懐奘(えじょう)禅師により編修されたものであります．曹洞宗門第一の書であることは申すまでもないが，その内容は極めて難解難入の，哲理と行(ぎょう)の書であるとされています．即ち人生の中に，おのづから現れてくる条理（物事の道理）と，人間生活に於ける正しい道の実践とが述べられています．その要旨はあくまで宗門的な生活について記されているが，宗門外の者にとっても，正しい道の実践はどうすれば可能であるかを言外に教えています．例えば科学者が「正しく科学する」ことを実現することとも，その主旨は全く一致するものであるとされ，生理学の橋田邦彦先生及び門下の杉靖三郎先生ほかの医学者や数多くの宗門の枠を越えた研究者により，広く深く傾倒，追求が行われております．即ち「自然とは何か」「科学とは何か」「生命とは何か」の探求の為には是非必要な書とされています．このように宗門の枠を越えてその徳を慕われ，その思想，実践を研究されている仏教者は道元禅師と親鸞上人の二人であるとさえ言われているのであります．

道元禅師は曹洞宗大本山吉祥山永平寺の開山で，西暦1200年から1253年即ち12世紀の初めから，その半ばまで在世されました．又我が鶴見大学の創設者である曹洞宗大本山諸岳山総持寺は，道元禅師から4代目の法孫にあたる瑩山禅師の開山になるものであります．従って日本曹洞宗の大本山が二つあることになるが，これは日本曹洞宗が分裂したわけではなく，そのいきさつは省略するが，大ざっぱに言って永平寺は修業の場としての本山の性格を持ち，総持寺は布教の為の本山としての性格を持つと理解していただけば良いと思います．

では正法眼蔵とはどういう意味かと言うと，正しい仏法の本義，或いは神髄，或いは極意という程の意味であり，「正しい仏法とはこういうものである」ということであります．

ここで道元禅師の経歴とその人となりについて若干説明しておきますと

道元は鎌倉時代の西暦1200年に，皇室ゆかりの公卿久我通親(こがみちちか)の子として京都に生れ，兄弟姉妹の多くが或いは顕職に任ぜられ，或いは高い僧位につき，或いは名門に嫁いでいたが，本人の生育環境は決して幸福とは言えなかったのであります．即ち政権が武門に掌握されていた当時にあっても，英邁剛毅な父通親の人物は，朝廷の権威を重からしめ，源頼朝の威勢をもってしても如何んともなし難かったものでありますが，道元3歳の時父通親は死亡し，その後は公卿の力は次第に衰え，源氏と北条氏の相剋，北条執権の成立，源氏の滅亡と続いた骨肉相殺の惨憺たる世相を見るにつけて，幼い心に人生の無常を感じたとしても不思議では無かったのであります．間もなく8歳にして母を失い，その遺言もあって出家を決意し，12歳にして天台宗比叡山延暦寺に登り，翌年剃髪し，仏門に入ったのであります．14歳の時には転じて臨済宗建仁寺の栄西禅師に師事しました．しかし約1年にして栄西禅師が亡くなった為に，その高弟明全(みょうぜん)に引き続いて師事致しました．その間道元

22歳の時にはかの有名な承久の乱が起ったが，この乱程我が国の歴史に於て順逆の顚倒，不祥の甚だしいものはありませんでした．

皇室ゆかりの道元にとって，この惨状を目のあたりにし，いよいよ諸行無常，生者必滅，会者定離，煩悩のあさましさを身をもって感じたであろうことは容易に想像出来るのであります．24歳の時明全と久我家の家来2人を伴って宋に渡り，はじめ臨済宗の寺に入ったが意にかなわず，翌年浙江省天童山の曹洞宗の長翁如浄禅師に師事致しました．ここでその教えに深く傾倒し，如浄は又道元を秀れた法器として殊のほか優遇し，自国の弟子よりも重用し，27歳の時には如浄より遂に仏祖正伝（しょうでん）の大戒を受け，51代の祖師となるに至ったのであります．即ち釈尊から数えて51代の弟子であることを認められ，日本に於ける曹洞宗の開祖となることを許されたのであります．28歳の時宋より帰国し，一時前に居った建仁寺に仮寓致しましたが，その後深草の安養院，深草の興聖寺，越前吉峰寺と移り，44歳の折には越前に大仏寺を建立し，後にこれを永平寺と改め，日本曹洞宗の本山としたわけであります．46歳の時には執権北条時頼の招請により鎌倉に下向したが，時頼を嫌い，強い慰留や喜捨をかたくなにこばみ，翌年には永平寺に帰っております．52歳の頃から病の徴候があり，療病の為上浴しましたが，西暦1253年53歳にして寂滅されました．遺骨は永平寺に持ち帰って埋葬されたのであります．

帰国してから亡くなるまで，正法眼蔵の草稿をしたため，衆侶の指導専一にされました．

永平寺二世懐弉禅師がその遺稿を整理し，散逸したものを収集し，正法眼蔵95巻本としたのであります．未完の大著と言われる所似は，道元が100巻のものにしようとしたふしが見られるからであります．

一方道元の人柄は孤高超俗に徹した出家至上主義で，在家成仏，女人成仏を否定し，修業の純粋性を保とうとし，坐禅専一の宗風即ち只管打坐（しかんたざ）に徹することに努めました．そして釈尊の真の正法を知るには専ら坐禅によるべきであることを強調し，祈禱や念仏はもとより，焼香，礼拝，読経のような一さいの余計のことを棄てて，中国で学んだ唐代の禅宗の最も正統的なあり方を唯ひたすら尊信し，遵法したのであります．そして古い伝統の釈尊の威儀（正しく毅然とした立ち居ふるまい），作法（言語動作の法式）にのっとることを第一とし，これらに没入徹底することが悟りという目的を達成する為の手段ではなく，悟りそのもの，悟りそれ自体だとする考え方でありました．又非法（宗門正伝の定法に反すること）は感情的にどの宗門でも嫌うのが普通であるが，道元は特にそれがはげしかったようであります．又前述したような生立ちのせいもあってか，性格的に激し易く，過敏な感情的側面を持っていたことがうかがわれるだけに，古い伝統を慕う心情も又一途に強く激しいものがあったと思われます．

以上のような性格思考の道元であるから，釈尊の実行した日常生活上の威儀，作法を忠実に踏襲し，又釈尊が何時も守って来たように，身体衣服を清浄にしてこそ，心も住む世界も清浄になるのであって，清浄の実現なしに，何処に仏教などがあろうかという考え方でありました．それ故高度の哲理もしくは宗教的な主題をあつかった正法眼蔵95巻の巻巻の間に「洗浄」の巻，「洗面」の巻というような一見異様に感じられる教義が見られるのは，前述のような考え方からすれば，決して異様ではなく，極めて当然なことと言えるわけであります．勿論これらの清浄の教えは釈尊の時代の「洗浄」「洗面」の威儀，作法とは「ところ」「とき」の変遷とともに，かなり違って来ていたでありましょうが，道元はこれを釈尊正伝のものとして忠実に守り，決して曲げようとはしなかったのであります．

その昔釈尊（西暦紀元前463年～383年）が仏教を興した初期には威儀，作法を守らなかった弟子達に対する戒律のようなものは無かったが，弟子の僧侶の数が次第に増加すると，なかには不心得の者も出て来たので，いましめの基準として戒律を制定し，更に僧院での集団生活の為の作法を教える必要も生じ，病人が出れば一応の治療法や看護方法も教えるという具合に，悟りに通ずる具体的な方法を説き，それに違反した者には罰則をも

うけたのであります．これらは弟子達によって口伝により後世に伝えられたが，それらの威儀作法，戒律等が文字として書かれ，仏教経典となったのは西暦一世紀頃とされています．

史書というものが無かった印度に於ては，歴史，医学，天文学，数学等に関することも皆，仏教の教義と共に，総て仏教経典の中におさめられて後世に伝えられたものであります．従って爪を切ることや，大小便の後の洗浄のしかたとか，歯の磨きかたとかの個人生活及び集団生活に於ける当時の衛生状態のことも，皆仏教経典によってのみ知ることが出来るのであります．

私が昔の仏教の様子を知り度いと思ったのは，橋田先生及びその門下の人達のように高度な哲理を学ぼうというような殊勝な考えからではなく，最近雑誌や新聞等で仏教医学という言葉をしばしば見かけ，釈尊をはじめ昔の僧侶は皆医学に長じ，庶民救療が大事な仕事であったという記事を目にし，この点に疑問を感じ，少しく調べて見ようと思ったからであります．幸い本学短期大学部宗教学教授中田直道先生の御好意により，種々の文献に接することが出来，それらを読んで見ると確かに一部の学問僧は名僧であると同時に名医でもあったが，仏教の根本教義は，生老病死という苦悩からの解脱というところにあり，その為の修業が本来のものであることが解ったし，又一部の宗門は加持祈禱（仏の加護を祈って病や災難を払う）により苦悩から逃れようとする心身医療的な面はあるが，我々の言う所謂医療とは直接関係が無いことも解ったのであります．従って前述のような誤解は，仏教がその流れを汲むと言われる印度の古代宗教即ちバラモンの盛んであった西暦紀元前1000年～600年頃に発達したアーユルヴェーダ（生命の学）の医学知識，更にはもともと名医であって，後に釈尊の仏弟子となった耆婆（ぎば）等の医療の業績が皆仏教経典におさめられていたが故に，中国を経由して伝来した仏教と共に，医学的知識も一緒に伝えられ，その為に混一されたものであることが解ったのであります．本日ここにとりあげた正法眼蔵の衛生に関する事項は，それらの追求の一環に過ぎないのであります．

さて本題にもどりますが，正法眼蔵に書かれている口腔衛生に関する作法の起源は遠く釈尊の時代に始まります．釈尊の弟子のなかに口臭のひどいのが居って，それがそばへ来ると堪え難い程臭いので，先輩達にいやがられているということが釈尊の耳に入り，それが機縁となって，仏弟子たる者の日常守るべき作法として，歯木（楊枝）を嚼むという規程が出来たのであります．更に「毎日，旦朝にすべからく歯木を嚼み，歯をすぐい（櫛けずるようにこすること），舌をこすり，うがいして清浄ならしめてのち，まさに敬礼を行うべし．もしそれ然らずして礼を受け，また他を礼せば，ことごとく皆罪を得ん」という罰則まで規定されたのであります．

降って道元は正法眼蔵の「洗浄」の巻の中で，爪を切ること，髪を短く切ること，かわやに入る前の動作から，大小便をした後の肛門，外尿道口の洗いかた，その後の手の洗いかた，かわやを出る時の動作等の順序方法をいちいち細かく規定し，仏の作法が整わなければ，仏の悟りを実現することはとても不可能であると説いているが，「洗面」の巻に於ても，からだを洗い浄める方法，洗面の時刻，顔を拭う手布（しゅきん）の使いかた，楊枝の使いかた，顔の洗いかた等の順序方法を，やはりいちいちくわしく規定して，釈尊がこのようにしたのだから，その流れを汲む者は皆同じように実践しなければいけないと説いております．

尚これらの説明の中で，道元が宋に居た当時は，国王から百姓に至るまで万民が，洗面を忘れる者はいなかったが，楊枝を使う者は居らず，その為彼の国では僧侶も一般人も皆口の息が大変臭く，二三尺離れてものを言う時も口臭が臭って来て，嗅ぐ者はとても堪え難かった．名僧と言われる人でも，指導僧でも口を漱（すす）ぎ，舌をけずり，楊枝を用いる方法があることさえ知らない有様であった．あんなことでは彼の国の仏教はやがて衰退して了うであろうと嘆いているのであります．又一方我が国では僧侶や一般人も皆楊枝を使い，口を漱ぐことを忘れないが，逆に洗面をしない．

又楊枝を使うことは使うが，その使いかたが作法通りでなく，いいかげんであるので，いやしく

も自分の弟子は次のような作法に従わなければいけないと規定し，実行させたのであります．それをまとめて見ると次の通りであります．

吉祥山永平寺で行っていた口中清浄法(1250年)

〔1〕**嚼楊枝**(しゃくようじ)——（華厳経，三千威儀経，摩訶僧祇律にいう）

(1) 楊枝を右手に持って先づ「衆生の心に正法を得て自然に清浄ならんことを」と願文を誦え，誦え終ったら楊枝を嚼む．再に「衆生の身心の調和により，悪をとり除き，立派な牙歯により総ての煩悩を嚼み砕かんことを」と誦えて楊枝を嚼む．

(2) 楊枝は4～8～12～16指の長さのもの．これより短かくてはいけないし，又長過ぎては目的に合わない．

(3) 太さは小指位か，それより少し細くてもよい．

(4) 一端が太く，一端が細いものがよい．太い方の頭を細かく嚼み潰す．

(5) 3分以上嚼み潰してはいけない．

(6) よく嚼んだら，それで歯の上，歯の裏を磨くように研ぎ洗う．これをたびたび繰り返し，口を洗い漱(すす)ぐべし．

(7) 歯の根もとの肉の上もよく磨き洗うこと．

(8) 歯の間もよく掻くようにして，きれいに洗うべし．

(9) そしてたびたび口漱ぎをすれば，きれいに洗い浄められる．

〔2〕**次に刮舌(かつぜつ)すべし**——（栄西が伝えた）

(1) 楊枝を使った後，棄てる前に嚼んだ方から二つに引き裂く．その裂けた鋭い方を舌の上に横に立ててこそぐ（こする）．

(2) 右手で洗面桶の水をすくって，口を漱ぎ，又こそぐ．

(3) 舌をこそぐこと三返を越えてはいけない．

(4) 舌の上に血が出たら直ぐやめるように注意しなければならない．削るという程のことでないから，血が出たら直ぐやめるが良い．

〔3〕**たびたび漱(そうこう)口のこと**——（華厳経にいう）

(1) 嚼楊枝，刮舌の時にはたびたび口漱ぎを繰返す．

(2) 右手の第一指，第二指，第三指の指の腹を用いて，唇の内側，舌の下側，あごの方まで，よくよく滑らかになるまでよごれを除くべし．

(3) 油ものを食べる前には皂莢(そうきょう)（さいかち）を用いるべきである．

(4) 口を漱いだ水は洗面桶に入らないように気をつけて外に吐き出すこと．

(5) 口を漱ぐ時は「衆生の浄らかなる法の門に向いて，ついに解脱に至らんことを」という願文をそっと誦えるがよい．

〔4〕**楊枝を棄てる**

(1) 楊枝を使い終ったら物陰に棄てるがよい．

(2) 僧堂の架け出しの洗面処では，楊枝を投げ込む容器が置いてある．

(3) 楊枝を棄てたら三たび指を鳴らすがよい（合図と思われるが，ここで何故合図が必要なのか解らない）．

〔5〕**楊枝を用いるについての五つの留意事項**——（三千威儀経にある）

(1) 楊の枝を伐るに当っては決められた通りにするがよい．

(2) 楊枝を棄てるに当っても作法通りにするがよい．

(3) 楊枝の頭を嚼むには三分以上嚼んではいけない．

(4) 歯が抜けているところは，楊枝の頭をその隙間にあてて三たび嚼むこと．

(5) 楊枝を嚼んだ液汁は目を洗うに用いるとよい．楊枝は嚼んで，口を漱いだ水を右手に受けて目を洗う．このことは三千威儀経に書いてあり，我が国の家庭で古くから教え伝えられたことである．

要するに「口を浄めること」とは，楊枝を嚼むこと，口を漱ぐこと，舌をこそぐことであって，このことは釈尊や諸仏は勿論仏弟子達も必ず実行して来た作法で，もし皆がこれを実行しなけれ

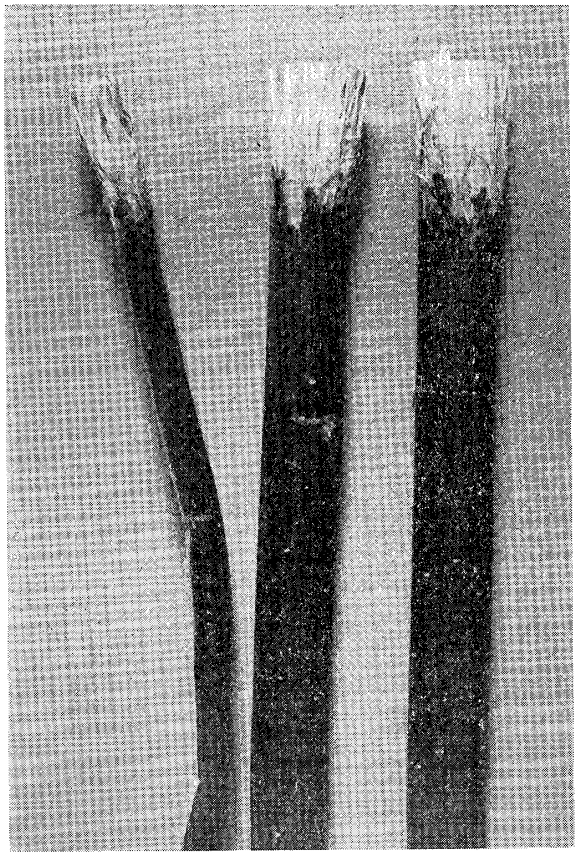

図 1 嚼楊枝（頭部）

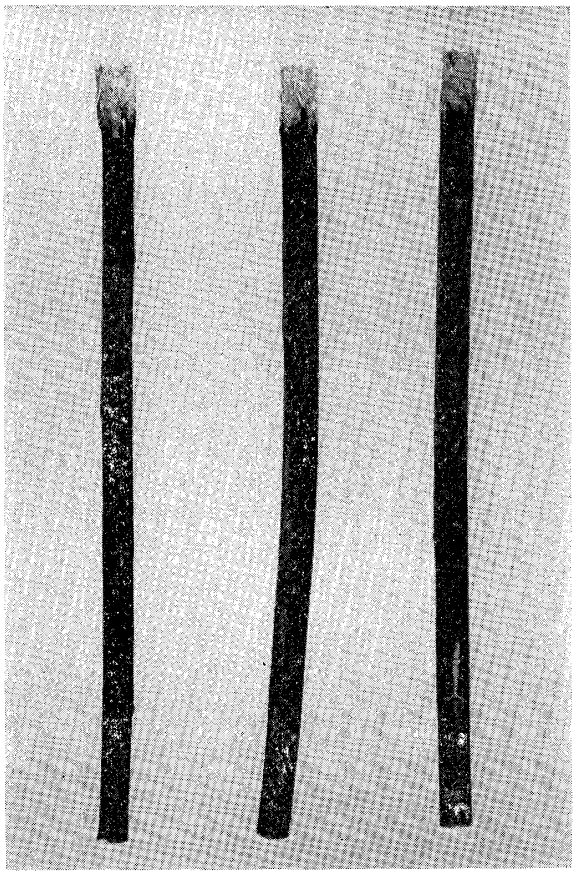

図 2 嚼楊枝

ば，この作法は無くなって了う．そうなったら大変かなしいことであると言っております．又楊枝はこのように大事なものであるから「梵網菩薩戒経」に書いてある通りに，托鉢（たくはつ）の時や旅をするような時には，楊枝，洗粉ほか16種のものは，頭陀袋に入れて必ず携行するがよいとも述べております．

以上が「洗面」の巻のうち，口中清浄法に関する教えであるが，なかには我々が見て衛生上納得しにくい点もあります．即ち嚼楊枝して，漱口した水で目を洗うとよいとしている点等がそれであります．師家（指導僧）出身の岸沢惟安氏の注釈には「口中の粘液と塩分とを混ぜたもので目を洗うと目の為に良い」とあり，又大正大学教授関口真大先生によれば，釈尊は「楊枝を毎日嚼んでいれば，いやな口臭が無くなるだけでなく，食べものの消化が良くなり，冷も熱も除かれ，ものの味が良くわかるようになり，目までパッチリ明浄になる」という五種の功徳をあげているので，この点薬屋にも教えてやりたいくらいだと書いておられるが，これらの目に関する事項は，どうも理解しにくいのであります．

尚道元は楊（やなぎ）の枝を用いるように述べているが，釈尊の時代は「歯木（しぼく）」を用いると言っています．「歯木」については日本歯科医史学会誌第5巻4号に杉本茂春先生が「歯木考」の中でくわしく述べておられるが，釈尊当時は漆樹，毒樹，舎衛樹？，摩頭樹？，菩提樹（聖木だから使ってはいけない）以外の柔かい木ならなんでも良いが，苦渋辛辣（にがみ，しぶみ，からみの強いもの）なるものなら一層良いとされ，匂いの足りないものは香水につけておくとよいと書いてあります．

即ち楮（こうぞ），桃，槐（えんじゅ），柞（ははそ＝なら），葛蔓（くずつる），楊（二柳）等が用いられたようであります．しかし唐の名僧であり，名医でもあった義浄三蔵（西暦635年～713年の人，海路東南アジヤを廻って印度を往復）は，

その著「南海寄帰内法伝」の中で，西国には楊の樹は全く稀であるので，釈尊が「歯木」と言ったのは楊ではないと書いているし，又中田教授の印度旅行の経験でも，確かに今でも楊の樹は稀だそうなので，楊の枝は，この法が中国に伝ってから主に用いられるようになったものと想像されます．楊の樹皮からは「サリチル酸（水楊酸）Acidum salicylicum」が発見されており，楊は水辺に多く水楊属（みずやなぎぞく）Salix であるので，この名ありと，西川義方著「内科診療の実際」にも書かれています．サルチル酸には下熱，鎮痛，血管拡張作用があると共に，副作用があることも知られており，又西暦659年に唐の蘇敬らが校訂再編した「新修本草」の中にも「楊柳皮は味辛，大熱薬で毒性があり，齲歯の痛みを治す」と記されています．従って楊の枝を用いたのは「歯木」としての器械的作用と，漢方医学的効用とをねらって用いられたものと思われます．

又油ものを食べる前に「皂莢（そうきょう）（さいかち）」を用いるがよいとあるが，常識的には食べた後の方が良いのではないでしょうか，この点も疑問の一つであります．さいかちは中に豆が入った莢状の実がなり，莢はサポニンを含み，物を洗うに用い，豆も粉にして洗粉（あらいこ）として用いるが，道元の言っているのは後者の方と思われます．このものは内用しても痰切り，利尿に効があるというから，口中に使ってもさしつかえないものと思われます．

結論として，道元の信念は釈尊が実践していたように，からだ全体，口中も含めて清浄にし，かみの毛も衣服も爪のさきまで清浄にしておけば，心も住む世界も清浄になり，そうすること自体が悟りであるので，必ず作法通り実行しなければいけないというのであります．ただ道元は超俗の人でありましたから，衆侶に対しては極めて熱心に道を説いたが，庶民に対しては説教したり，布教したりするということはほとんど無かったようであります．しかしその説くところの哲理と実践とは，全ての枠を越えた何人にも共通の教義であると言えるのであります．又日常生活に於ける頑固とも思える徹底した清浄思想，殊に口腔衛生に関してのそれは歯科医学にたづさわる我々にとって，小気味良い痛快ささえ感じさせるのであります．

と同時に自由放任の社会に育っている現代の人達に，今や次第に失われつつあるものを改めて反省させられる次第であります．以上，道元を貫き，ささえていたバックボーンについて私見を申し述べ，特別講演の責をはたさせていただきました．

大変早口で，まとまりのない話となりましたが，正法眼蔵「洗面」の項は正法眼蔵詳解全書刊行会による正法眼蔵詳解全書，岸沢惟安著大法輪閣刊行の正法眼蔵全講，及び角川書店刊行の増谷文雄著現代語訳正法眼蔵を主と致しました．その他橋田邦彦著正法眼蔵釈意，橋田邦彦，杉靖三郎共著正法眼蔵側面観，佐橋法龍著瑩山，大地原誠玄完訳スシュルタ本集等も参考に致しました．尚数々の著書，文献の収集に心良く御協力をいただき，御助言をたまわりました本学短期大学部宗教学教授中田直道先生に厚く御礼申し上げ，感謝の意を表します．

（昭和53年9月30日）