

# 食と禅

徳野 崇行\*

## 1. はじめに

食と禅をめぐる研究はこれまで大きく二つの学問領域が進めてきた。一つは禅学・宗学、もう一つは食文化史研究である。禅学・宗学において、食と禅との関わりは禅の思想を理解する目的で考察の対象となった。とくに宗学では、禅宗の宗祖である栄西と道元がいずれも『喫茶養生記』『典座教訓』『赴粥飯法』といった食に関わる著作を遺しているため、これらの文献を基礎史料としつつ、食から宗祖の思想を理解しようとするところに特色がある。中でも鎌倉時代にいち早く「食」の重要性を理念的に説いた道元は日本における「食と禅」との関わりを論ずる上で必要不可欠の人物となっており、『典座教訓』と『赴粥飯法』は最も重要な研究課題となってきたといってよい。禅宗・宗学の研究アプローチは、禅僧の思想を理解するために「食」を問うものであり、どちらかというところとビリーフ（信仰、思想）に焦点を当てる特色をもつ。

これに対し日本文化論の枠組みの中で食と禅について論じるのが食文化史研究である。日本の食文化の歴史を扱うこの分野では、「日本料理」の起源の一つに「精進料理」があると位置づける。食文化史研究の特徴は、食材や料理法を扱うため、どちらかというところとプラクティス（実践）に焦点を当てるところにあるといえるだろう。以下では、この二つの学問分野を中心として研究史を整理し、近年の動向をまとめてみたい。

---

\*駒澤大学仏教学部准教授

## 2. 禅学・宗学による食と禅をめぐる研究

禅学・宗学といえば日本では臨済宗と曹洞宗がその中心となるが、臨済宗の宗祖である栄西が『喫茶養生記』などの著作があるものの、どちらかといえば曹洞宗の宗祖である道元が食と禅とをめぐる研究では中心となっている。これは道元が食べることの意味や食事作法を説いた『赴粥飯法』だけでなく、料理の作り手の心得を説いた『典座教訓』をも執筆しており、料理の作り手と食べて双方の心得を説いているからに他ならない。料理史研究の中でも道元の食をめぐる思想は「法食一等」と呼ばれて夙にその重要性が指摘されてきた。

宗学において『赴粥飯法』『典座教訓』の二書は食の思想を研究する史料というよりも、『永平清規』を構成する文献としての意味が大きかった。寛文七年（1667）に永平寺三十世の光紹智堂が宝庫から写本を発見し、『日域曹洞初祖道元禅師清規』として京都書肆の林伝左衛門から出版されて以降、宗侶が参学する清規としての性格をもつものであった。こうした伝統を受けて、宗祖道元の修行観や修道観を検討する文献として活用され、例えば石川力山は『赴粥飯法』の解説の中で「この『赴粥飯法』は、その大筋は『禅苑清規』巻一にある、同様の内容の「赴粥飯」の項に準拠し、これを細説したものであるが、冒頭に示された食・法の一体の考え方は、やはり道元独自の提言であり、単なる食べる作法や食事の意義を述べただけのものではなく、食べる側の倫理を、さらに仏道の実践という宗教的次元にまで高めたものといえる」としており、食と禅との関わりを論じつつも、その思想的意義を評価している（中村・石川・中村訳注 1991：266）。原典研究の業績としては（安藤・伊藤 1936）（中村・石川・中村訳注 1991）（小坂・晴山・岩永・角田・伊藤 2013）があり、論考としては（篠原 1980）（小坂編 1995）が挙げられる<sup>1</sup>。曹洞宗を研究対象とする禅学・宗学の諸研究では、食と禅とをテーマとした場合、共通の前提として、その根幹にはまず道元の思想を理解しようとする目的が置かれた。

こうした研究を受け継ぎつつ、近年では曹洞宗総合研究センターにおいて、食と禅に関する研究が精力的に進められている。しかも道元思想を解明するという文脈だけでなく、仏教的な食を社会に啓蒙するといった教化学的な視点が打ち出されていることがその特色となっている。中でも古山健一は2006年に「『粥有十利』考」を発表して以降、『赴粥飯法』を中心としながら食と禅について精力的に研究している(古山 2006)。古山は『赴粥飯法』の「粥有十利」「法是食・食是法」「恭敬受食」「恭敬而食」という語から道元思想を検討する上で、摩訶僧祇律やパーリ律なども視野に入れており、禅だけでなく、ひろく仏教と食の関わりにまで考察を深めたものとなっている(古山 2008A)(古山 2008B)(古山 2009A)(古山 2009B)(古山 2010)。また「斎時喫食之法」「折水偈」といった食事作法に関わる論考も発表されており、食と禅との関わりを思想と儀礼の両面から研究しているといえるだろう(古山 2016)。

加えて食と禅との関わりを儀礼から論じたものに、尾崎正善と山本元隆による論考がある。尾崎は日本の禅宗寺院の清規の翻刻、分析を精力的に進めているが、清規を涉猟した知見をもとに、禅僧が飯台をとる食堂と応量器の使い方である展鉢法を検討している(尾崎 2002)。対して山本の論考は、禅宗で食事の時に唱和される「五観偈」の淵源を検討したもので、南山律宗の道宣を起源とするこれまでの歴史的経緯が明らかにされている(山本 2016)。

教化学の立場から食と禅について論じているのは工藤淳英と西川公祥である。工藤は民俗学のケガレ論からみた「精進食」の歴史、上座仏教と大乘仏教による肉食観の相違、五観の偈による布教などを扱っている(工藤 2004、2005、2006)。一方、西川はより実践的な食を通じた布教のあり方を料理の作り手と食べての両面から検討している(西川 2004、2005、2006)。

曹洞宗総合研究センターによる布教教化も視野に入れた形での大きな成果として「食と禅」に関わるシンポジウムが2000年以降、二度開催されて

いることが挙げられる。

一つは、2010年に実施された「食」に関するシンポジウム」であり、その内容については『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』第12号（2011年刊行）に載録されている。本シンポジウムでパネリストとなったのは、前山形県高畠町二井宿小学校校長の伊澤良治、天林寺保育園理事長で静岡県天林寺住職の伊藤文元、精進料理「水月庵」の主宰者で静岡県観音寺住職の小金山泰玄、視聴覚教材『喫茶法』『食～JIKI～』の監督をつとめた富永憲治、特派布教師で長野県常輪寺住職の中野天心、学校法人服部学園理事長の服部幸應、早稲田環境塾塾長で早稲田大学名誉教授の原剛、千葉県長興院住職の宮下陽祐などで、研究というよりも食に関わる現場の人のびとが中心となって構成されており、企画制作委員として小杉瑞穂、古山健一といった曹洞宗総合研究センターのメンバーが参画する形になっている。本シンポジウムでは「曹洞宗の『食』」「食がこころを育む」「曹洞宗紹介視聴覚教材『食～JIKI～』制作にあたって」という3つのテーマをもとにした意見交換が行われ、とくに食育の重要性が指摘されており、研究というよりも宗門の社会への提言を前面に出した内容となっている。

曹洞宗総合研究センターが実施した「食と禅」に関わるもう一つのシンポジウムは、センター発足二十周年を記念して開催された「食～禅に学ぶ～」というシンポジウムであり、その研究内容については2020年に刊行された『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』21号に載録されている<sup>2</sup>。本シンポジウムは2部構成で、第1部は「曹洞宗と食—『典座教訓』を中心として」と題し、『典座教訓』を対象とした6本の論考が載り、第2部は「曹洞宗×SDGs 食の未来」と題して4本の論考が載る。これらの論考は曹洞宗総合研究センターに所属する宗学研究者によるもので、近年のまとまった食と禅をめぐる研究として高く評価できるものだ。

第1部に載る小早川浩大「中国における典座の成立について」は、禅宗における典座職の歴史的な成立過程を明らかにしている。角田隆真「文龜本『典座教訓』について」、新井一光「『典座教訓』の出典註釈研究にお

ける成果」、永井賢隆「道元禪師在世当時における食の諸相」、秋津秀彰「道元禪師以降の『典座教訓』の伝播と受容 中世・瑩山禪師より近代・戦前期にかけて」、澤城邦生「戦後から現代における『典座教訓』の展開 特に宗門外での動向について」は曹洞宗の宗祖道元の著作である『典座教訓』が社会にどのように受容されていったのかを、在世当時、中世から戦前期、戦後という三つの時代区分などを用いつつ、出典や諸本に関する研究も含めて通史的な理解を提供している。

第2部の「曹洞宗×SDGs 食の未来」は現代社会を対象としている点で教化学的な意味も含むもので、清野宏道「SDGsの現在」、久保田永俊「現代日本における食の実態」は現代日本の食を取り巻く問題についてSDGsや食品ロスなどに焦点を当てながら整理している。また南原一貴「海外の禪センターにおける食について」はアメリカのサンフランシスコ禪センター（発心寺・蒼龍寺・禅心寺）、フランスの観照寺、オランダの禅川寺の食事内容を報告し、久保田智照・西田稔光・深澤亮道「曹洞禅から考える精進料理の可能性」は2017年4月から2019年10月まで開催された布教教化のワークショップ「ほっと晩ごはん」での活動やアンケート結果から精進料理への需要を論じた上で、『赴粥飯法』『典座教訓』『正法眼蔵』の教えを日常的な調理や食事作法へと活かす提案をしている。

また『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』21号に個別論文として掲載されている（西田 2020）は、「精進料理」の概念と食と禪との思想の関連を検討した上で、動物性食品や五辛の使用の是非といった現実的な問題を取り上げている。

こうした「食と禪」との関わりを思想史から研究しているのは頼住光子である。頼住は仏教と食との関わりを思想史の観点から検討しており、食と禪との関わりについては道元の『典座教訓』と『赴粥飯法』を検討している（頼住 2012）。そして『赴粥飯法』に示された五観の偈を唱和する作法を「大乘仏教の実践思想、縁起思想の具現化されたもの」と位置づけ、「調理や食事そのものを修行として重視し、日常性を強調した馬祖道一や作務

を修行とした百丈懷海ら中国禅の祖師の系譜を正統に継承した」とする(頼住 2017 : 62)。

### 3. 食文化史研究からみた食と禅

次に食と禅との関わりについて、もう一つの研究領域である食文化史研究の動向からみてみたい。

懷石料理の成立過程を辿りながら日本の食文化史を描く熊倉功夫は、懷石料理の源流を禅の食文化に見出している。懷石以前の食文化として精進料理を位置づける熊倉は「日本人の独特の料理感覚から精進の主たる材料である野菜料理の妙を創造」し、「単なる材料の特殊性からだけ理解するのは不十分で、むしろその料理法、食礼をとおして一つの食の様式として日本料理の中に大きな影響を与えた」(熊倉 2002 : 174、204)として、その思想的根拠を道元の『赴粥飯法』に求めている。

熊倉は姚国坤とともに『榮西『喫茶養生記』の研究』を出版しており、本書は近年の『喫茶養生記』に関するまとまった研究成果といえる<sup>3</sup>。以上のように熊倉は茶の湯の文化史を中心としながら、曹洞・臨済の宗祖と食文化とのつながりを検討している。

一方、「日本文化」として食の歴史を研究してきた原田信男は戦後、一貫して日本の食文化史を検討している。中でも(原田 2005)は、日本の食文化の通史的理解を提供するものだ。食と禅については第3章の「中世料理文化の形成と展開—大饗、精進、本膳そして懷石」で扱い、「精進料理の成立と仏教文化」「包丁人と調菜人」という項の中で鎌倉期から南北朝期にかけての精進料理の発展を論じている。とくに典座職や道元が『赴粥飯法』に説く法食一等の思想に注目しており、「室町期に、中国的な大饗料理からの影響を脱して、本格的な日本料理が成立したとみなすことができる。ただたしかに、本膳料理は独自の様式と料理法を確立させたが、こうした料理法の背景には、やはり中国からの精進料理に基づく料理技術

の発展があったことを忘れてはならない」(原田 2005: 85) とし、「日本料理」の成立に与えた精進料理の影響に言及している。

対して文化人類学的視点から論じた(石毛 2015) は旧石器時代から現代までの日本食文化史を論じたものだ。「日本の食文化の形成期」という章では「僧院の役割」として煮る料理の一般化、「播る」という調理法の普及、豆腐、湯葉、麩といった大豆加工食品の伝来などの役割を果たしたとしている。

より精進料理の歴史的役割を重視する奥村彪生は禅宗が伝えた「調菜」の技術が「日本料理を完成させる原動力にあった」とし、これを「米飯常食」に次ぐ「第二次食文化革命」と位置づけ、「中国の禅林における素菜(精進物)の調菜の技術が伝わっていなければ、今日の日本料理はない」とまで述べている(奥村 2016: 170)。

こうした食文化研究では、それぞれの研究者の視点で「和食」「日本料理」「精進料理」といった概念が使用され、それらは多くの点では共通しているものの厳格な概念規定がなされているとは言い難い。近年ではむしろ「和食」や「日本料理」の語られた歴史のもつ政治的文脈を検討する研究も見られるようになってきている。「和食」の語を近代史から読み解くのはカタジーナ・チフィエルトカと安原美帆である。(カタジーナ・安原 2016) は「和食」という言葉が「近代化の所産」として位置づけ、「和食」の無形文化遺産リストへの登録運動を転換点として、文化ナショナリズムが展開する経緯を描いている。

文化ナショナリズムとしての日本食文化論を「精進料理」に焦点を当てて論じているのは徳野崇行である。徳野は永平寺での食事作法を事例とし、食事を給仕する浄人の身体的所作や偈文、鳴らし物、食器の扱いや食事をめぐる禁忌を儀礼論的視点から考察する一方、言説史をたどることで「精進料理」が仏教語としての性格が希薄であり、戦前期までは「他者表象」の語であったこと、仏教的な「食」から儀礼や世界観の多くを濾過して「料理」を抽出する役割を果たしたことを指摘する(徳野2016)。そして近世

に刊行された料理書において、当初野菜を使った料理は「青物料理」と呼ばれていたが、海藻やキノコを食材とする料理を取り込みつつ「精進料理」に再編されていった過程を描き、野菜・海草・きのこを材料とする料理の呼称が寛文年間頃を境に「青物料理」から「精進料理」へと変化したことを明らかにし、その背景として寺檀制度の展開を指摘している（徳野2018）。

#### 4. まとめ

以上、禅学・宗学による食と禅をめぐる思想的研究と食文化史からの研究の二つに分けて近年の状況を整理した。

禅学・宗学では祖録としての『喫茶養生記』『典座教訓』『赴粥飯法』を研究の基礎に置き、宗祖の思想を理解するために「食」を問うピリーフに焦点を当てる研究が中心となってきた。対して、食文化史研究では、禅宗寺院を通じて広まった料理技術や調味料の影響に焦点が当てられており、プラクティスに焦点を当てる特色をもっていた。

前者の研究動向で指摘したように近年では、曹洞宗総合研究センターが精力的に食と禅の研究を進めている状況にある。「食」は仏教への信仰に関わらず、誰もが日常的に行うため、宗門と人びとをつなぐ重要な媒介となるものだ。ユネスコの無形世界遺産に「和食」が認定されたこと、食品ロス、生活習慣病といった社会問題は禅の食文化を取り上げる追い風となっており、こうした食生活を見直す社会的要請の強まりが食と禅との研究を進める大きな社会的背景にもなっている。そこでは単に何を食べるかという物質的・栄養学的な問題だけでなく、食べることを問い直すような視点も求められている。こうした状況に呼応する形で、布教教化のニュアンスも含み込みながら、宗学的な研究対象となっているとみてよいだろう。研究の上では「精進料理」あるいは「和食」といった概念を自明視せず、それらの語のもつ政治性に配慮しながら、かつ学際化を意識した

形で禅の食文化について検討する必要がある。食と禅との関わりは現代日本の食の問題だけでなく、現代仏教のあり方をも検討することにも繋がるため、今後より活発な研究が求められる。

#### 【注】

- 1 (小坂機融編 1995) に載録された論文の中で、とくに食と禅を扱ったものに、田中真海「永平清規の構造—行持指導理念としての仮式」、樽林皓堂「正法眼蔵と典座教訓」、内山興正「典座教訓と只管打坐」がある。
- 2 「曹洞宗総合研究センター2019シンポ 食 — 禅に学ぶ —」『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』21号、2020年。
- 3 熊倉功夫・姚国坤編『栄西『喫茶養生記』の研究 (世界茶文化学術研究叢書II)』2014年、宮帯出版社。収録論文は、中村修也「『喫茶養生記』執筆の目的的研究」、高橋忠彦「喫茶養生記」の文体と語彙」、熊倉功夫「栄西禅師と『喫茶養生記』への疑問」、程啓坤「『喫茶養生記』要述」、高橋忠彦「『喫茶養生記』初治本原文」である。

#### 【参考文献】

- 安藤文英 (著)・伊藤俊光 (補遺) 1936 『永平大清規通解』 鴻盟社
- 石毛直道 2015 『日本の食文化史 旧石器時代から現代まで』 岩波書店
- 奥村彪生 2016 『日本料理とは何か 和食文化の源流と展開』 農林漁村文化協会
- 尾崎正善 2002 「展鉢法と食堂—宗門の展鉢法をめぐる問題点」『宗学研究』44号
- カタジーナ・チフィエルトカ・安原美帆 2016 『秘められた和食史』 新泉社
- 工藤淳英 2004 「日本人の食事観と精進食」『教化研修』48号
- 工藤淳英 2005 「宗教文化としての食事」『教化研修』49号
- 工藤淳英 2006 「宗教文化としての食事 (II)」『教化研修』50号
- 熊倉功夫 2002 『日本料理文化史 懐石を中心に』 人文書院
- 熊倉功夫・姚国坤編 2014 『栄西『喫茶養生記』の研究 (世界茶文化学術研究

叢書II』宮帯出版社

- 小坂機融編 1995 『道元思想大系 9 思想篇 第3巻 道元と叢林生活』同朋舎
- 小坂機融・晴山俊英・岩永正晴・角田泰隆・伊藤秀憲訳註 2013 『道元禅師全集 第15巻 清規・戒法・嗣書』春秋社
- 篠原壽雄 1980 『永平大清規 道元の修道規範』大東出版社
- 曹洞宗総合研究センター 2020 「曹洞宗総合研究センター2019シンポ 食 禪に学ぶ」『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』21号
- 徳野崇行 2016 「曹洞宗における「食」と修行—僧堂飯台、浄人、臘八小参、「精進料理」をめぐる」『宗教研究』386号
- 徳野崇行 2018 「近世料理書から見た仏教と食—「青物」の料理から「精進料理」へ」『宗教学論集』第37輯
- 中村璋八・石川力山・中村信幸訳注 1991 『典座教訓・赴粥飯法』講談社
- 西川公祥 2004 「食を場とした布教のあり方の考察」『教化研修』48号
- 西川公祥 2005 「宗門における食事作法と『食育』」『教化研修』49号
- 西川公祥 2006 「食育を通じた布教教化の可能性」『教化研修』50号
- 西田稔光 2020 「曹洞禅の「食」による教化の可能性—精進料理の捉え方を考える」『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』21号
- 原田信男 2005 『和食と日本文化 日本料理の社会史』小学館
- 古山健一 2006 「「粥有十利」考」『宗学研究紀要』第19号
- 古山健一 2008 A 「『赴粥飯法』における「恭敬受食」の語について」『宗学研究』50号
- 古山健一 2008 B 「『赴粥飯法』における「斎時喫食之法」の出典研究」『宗学研究紀要』21号
- 古山健一 2009 A 「『赴粥飯法』における「恭敬而食」の解釈をめぐる」『宗学研究』51号
- 古山健一 2009 B 「『赴粥飯法』における「法是食・食是法」再考—「等」の語に対する穩達註の検討」『宗学研究紀要』22号
- 古山健一 2010 「『赴粥飯法』における「法是食・食是法」再考—その独自性とは」『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』11号
- 古山健一 2016 「「折水偈」雑考」『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』17号
- 山本元隆 2016 「『禅苑清規』所収「五観偈」の淵源を求めて—南山道宣から黄庭堅撰「士大夫食時五観」に至る五観偈解釈の変遷」『駒澤大学禅文

化歴史博物館紀要』創刊号

頼住光子 2012 「仏教における「消費」―「食」の観点から」『お茶の水女子  
大学比較日本学教育研究センター研究年報』8号

頼住光子 2017 『さとりと日本人 食・武・和・徳・行』ふねうま舎

