

道元禪師撰「辨道法」における就寢の法について

田島 柏堂

「辨道法」は、『永平大清規』中の一編であって、高祖道元禪師が永平寺の前身、大仏寺（一二四四—一二四六）において垂誡せられたものである。「辨道法」の内容は、道業を成辦するの作法すなわち集団生活としての僧堂内における坐禪修行の要諦と僧衆一日中の起居動作の規矩を定めたもので、道元禪師は冒頭に「仏祖祖、道に在りて辨ず、道に非ずして辨ぜず。法有れば生ず、法無ければ生ぜず。所以に大衆若し坐すれば衆に随って坐し、大衆若し臥せば衆に随って臥す。動静大衆に一如し、死生叢林を離れず。群を抜けて益なし、衆に違するは未だ儀ならず。此れは是れ仏祖の皮肉骨髓なり、亦乃ち自己の脱落身心なり」（以下、いずれも原漢文）と宣言されている。

ついで四時（黄昏・後夜・早晨・晡時）の坐禅につき、

道元禪師撰「辨道法」における就寢の法について

住持・侍者および僧衆一同の行法が明示されている。そのなかで睡臥・起床・洗面・摺被（蒲団を折りたたむこと）・搭袈裟（袈裟を着けること）・襲袈裟（袈裟を折りたたむこと・その他、放参の作法など）に關しては、細部にわたって綿密厳格な教えが示されている。禪師が最初に示されたごとく、これらの作法が単なる規則の羅列ではなく、それらの一つ一つを行ずるところに道業成辦すなわち成仏得脱が遂げられるということである。「辨道法」の「辨道法」の上の妙行であることを教えておられる。この「辨道法」はもちろん僧堂内における集団的修行法であるが、堂内の僧衆が一律に行持し、一斉に進退することをもって最高の宗教行事としておることである。常識では、他人が臥する時もお寸陰を惜んで坐禅してこそ、不惜身命の道人と思

道元禅師撰「辨道法」における就寝の法について

われるのに、禅師は、これを否定し、「動静大衆に一如する」ことをもって無我脱落の不行とするのである。⁽³⁾

いまここには、右の「辨道法」のなかに説かれている僧衆の睡臥の作法すなわち集団生活としての僧堂内における就寝の法について述べたいと思う。

禅門では、睡眠することを打眠・打睡⁽⁴⁾といい、その作法を打眠法・打眠儀という言葉を用いており、打は語勢を強める助字で、つまり強意の接頭語である。また寝るときに着る衣(内衣)すなわち寝巻のことを打眠衣とか打眠直綴⁽⁴⁾といい、また開枕⁽⁵⁾後、僧衆の全員が打眠し終るのをまっつて、直堂(僧堂の当直・当番)が堂前の鐘を緩く三声鳴らすことを打眠鐘と称しておる。さらに初夜の坐禅が終る頃、辰司⁽⁵⁾が時分を報じ、堂行が堂前の版を打つこと三通し、鐘司が大鐘を十八声鳴らすことを開枕鐘(定鐘の異称⁽⁷⁾)ともいっておる。

いま右に「開枕」という語を用いたので、ここにこの言葉の意味について解説しておこう。開単は、禅門特有の言葉であって、従来二通りの意味が存する。一は枕を展開するの意で、橋枕⁽⁶⁾を開いて就寝することをいい、一は「開被安枕」を略したもので、蒲団(被)を敷(開)いて枕を安

んずるので意で、やはり寝具をのべ(展)て就寝することをいうのである。

前者の橋枕というのは、古く中国の禅林において用いられた枕で、わが国でもこれを用い摺枕⁽⁸⁾と称していたのである。橋のごとき形すなわちΠ形の木枕で、小さい二枚の板を細い木柱にてささえ、その両頭に布あるいは皮が付してある。木枕の材料には、黄楊、朴、杉、桑⁽⁹⁾および沈の木等が用いられ、当時は木製の枕が圧倒的に多かったといわれている。⁽⁸⁾ここにいう木枕は、現今の飯台のごとく、ささえの脚が折りたたみ式になっていて、用いるときは開いて立て、収めるときは内側にたたむようになっていて、木製の枕であるから、はげしく開いたりたたむと響きを発すること。ゆえに『勅修百丈清規』卷六、大衆章の大坐参(晚参のこと)の条には、「首座の開枕の響くを聞いて衆方に偃息す」(原漢文)とあり、また日用軌範の条には、「首座開枕の後を候⁽⁹⁾って、困重なる者は寝に就く」(原漢文)と見えている。

道元禅師は「潜かに枕子⁽¹⁰⁾(枕のこと・子は助字)を把りて函櫃(寝具・衣服などを入れる戸棚)の前に安じ、響かし摺むこと得ることなかれ。恐らくは隣単を動念せん」(「辨

道法」と注意をされている。しかし現在は、囊枕を用いており、このような摺枕は用いていないことは周知の通りである。後者は、「辨道法」に「徐徐として被を開き枕を安じ、衆に随って臥す⁽¹²⁾」とある言葉より採って解説したものであると思われる。従来、開枕の語の起りは、ほとんど前者の説が採用されている。

いずれにしても臥具を展べて就寝することが開枕の意である。現在、摺枕を使用していないが、開枕の語は今もなお禅林内に生きていく訳である。従って開枕といえ、僧衆が就寝する時間をいい、「九時開枕」といえば、午後九時に就寝することであり、その前後を「開枕前」とか「開枕後」と称している。現今では、永平寺、総持寺を初め、全国ほとんどの僧堂が九時開枕とされているが、当時、開枕は住持によって随時時間がきめられ、一定しておらなかったようである。因みに『瑩山清規』には午後十一時（亥の刻半ば）に開枕、午前五時（寅の刻半ば）に起床することが規定されている。なお開枕の語について『永平大清規』以前に撰述された『禅苑清規』や『入衆日用清規』などを探索するも見当らない。また臨濟宗僧堂では「解定」と書いて「かいちん」と読み、就寝の意に用いていることを付⁽¹³⁾

道元禪師撰「辨道法」における就寝の法について

言しておく。

さて一般に、睡眠(sleep)といえ、いうまでもなく眠(睡)る・寝ること、睡眠は活動による身心のエネルギーの消費と疲労に対して、エネルギーの蓄積と疲労の回復を与えるもので、休息と同じ意味に用いられている。なお最近では精神医学・精神生理学・心理学の立場から、坐禅や睡眠が脳波測定法によって、科学的に研究され、身心一如の体験が脳波という生体の一標示にいかにあられるか、これが実証されつつあることは注目すべきことである。その研究成果がこの道の各学者によって、坐禅と共にいろいろな「眠り」の学説が提案されている。このうち特に脳生理学の権威で、「眠り」の研究で国際的に高く評価されている時実利彦氏^{とまざねとしひこ}によれば、「頭が疲れたから眠るのだ、脳の疲労を回復するために眠るのだ、ということをよくきく、しかしこの表現は、およそ眠りの本質をわいていない。眠りとは、脳細胞がいつでも活発に働かざる態勢にととのえるための準備工作である。腹がへったから食べるのではなく、肉体を健康に保ち、身体活動するために私たちは食べるのである。これと同じように脳を健康に保ち、⁽¹⁴⁾明敏な精神活動をするために私たちは眠るのである」とい

れている。いずれにしても睡眠が身体に必要であることは、実際において人間の一生の三分の一はこれに費すことによって明らかなることである。

仏教では、睡眠（梵語で、ミッダ Middha の訳）という言葉は、五欲（財欲・色欲・飲食欲・名譽欲・睡眠欲の五つをいう）、五蓋（貪欲蓋・瞋恚蓋・睡眠蓋・掉悔蓋・疑蓋の五つをいう）などの一つに数えられ、煩惱と同意に用いられている。

道元禪師は在宋の折、天童如浄禪師に対し、「身心脱落とは何」と問われると、如浄禪師は「身心脱落とは坐禅なり。祇管に打坐する時、五欲を離れ、五蓋を除くなり」、「仏祖の児孫は、若し一蓋（例えば睡眠蓋）、一欲（例えば睡眠欲）だに除かば、則ち巨益なり。仏祖と相見するの時節なり」と答えられ、「祇管打坐の作功夫（功夫をなし）、身心脱落し来るは、乃ち五蓋、五欲等を離るるの術なり。

此の外、都て別事無し」（『宝慶記』¹⁵・原漢文）と教示されたことや、ある日の早暁坐禅のとき、如浄禪師が巡堂指導の際、一人の坐睡している僧を責めて「参禅は須らく身心脱落すべし、只管に打睡して什麼を為すに堪えんや」（原漢文）と大喝して警策を加えられた。傍らに坐禅されてい

た道元禪師は、この言葉を聞き豁然として大悟した（『永平三祖行業記』・『三大尊行状記』・『伝光録』・『建徳記』卷上¹⁶）ことは有名な話である。かように睡眠そのものは、時により善法となり悪法ともなる訳である。従って道元禪師は、坐禅中に睡眠に襲われ、眠ることは辨道の妨げとなるので、極力排除されることはもちろんである。しかし一方、脳を健康に保ち、明敏な精神活動をするために、人間にとって最も重要な夜間の睡眠に関しては、「辨道法」のなかに微に入り細を穿ち懇切に説き示されている。いわゆる集団生活としての僧堂内における僧衆の正しい打眠の作法すなわち就寝の法について教示されていることは、前記の坐禅中における睡眠の話などから合わせ考えて、当然のことと首肯される。道元禪師にとっては、坐禅と同様、寝るのもまた辨道のなかのひと時であるから、就寝の作法の心得を次のように厳しく誠められている。

道元禪師は「辨道法」に、僧衆は僧堂において夜坐（黄昏の坐禅）がすむと、合掌して袈裟をはずしてたたみ、これを複紗に包み、函櫃の上に置き、次いで函櫃のなかから静かに蒲団を出し（坐禅のときと同様に、隣単の人とでこぼこにならないように蒲団を揃える）、枕を置き全員一斉

に就寝することを教示されている⁽¹⁷⁾。寝具を出す際、蒲団をひきずり出して、バタバタあおって音を立て、隣單の人の方へほこりを送ったり、或は真つ裸になつて寝巻(打眠衣)を着換えたり(特に打眠衣と日用衣とを着換える作法を詳しく述べ、日用衣と打眠衣とを着換える場合も、これに準じて行うことが示されている)、全員が就寝したのにもかかわらず、自分一人だけ起きて坐禅をしたり、周辺をジロジロながめ廻して他人の寝ざまなどを見ていたり、また用もないのに自分の被位を離れたり、他人の寝床のなかにもぐりこんだりすることなどを、⁽¹⁸⁾堅く禁じられている。

なお右の被位というのは、被⁽¹⁹⁾は寝る時に上に蓋う夜具すなわち現今の掛布団のことで、寝る位置場所を指しているのである。因みに「辨道法」には、被⁽²⁰⁾を摺む法が示されている。その作法は「因みに開大静(大開静ともいう。僧衆のすべてを朝一斉に起すことをいう)を聞いて両手を以て被の両角を執って把り合せ、縦に折って両重となし、次にまた縦に折って四重と作す。次に内に向けて横に折って四重と作す、都て⁽²¹⁾計るに十六重なり。以て眠單の奥頭に安ず。次に眠單を被の下に畳み⁽²²⁾斂めて、枕子を被の裏に挿む、被を安ずるの時は、重有⁽²³⁾の頭を身に向けて以て之を安

道元禪師撰「辨道法」における就寝の法について

ず⁽²²⁾」と見えていることを付言しておく。

他の者が寝静まるのをまっけて、自分一人だけ起きて坐禅することは、通常まことにほめるべきことであるが、道元禪師にあつては、前述のごとく「動静大衆に一如し、……群を抜けて益なし、衆に違するは未だ儀ならず」とあるごとく絶対⁽²⁴⁾に許されないことである。僧衆が坐禅したならば、僧衆と一緒に坐禅する。僧衆が就寝したならば、僧衆と一緒に就寝する。行住坐臥の四威儀すべて僧衆と一緒になつて行持する。集団生活の生命は一糸みだれぬ規律にあるが、禪林生活には禪林生活の規矩があり、この規矩を遵守することである。しかるに群を抜けて自分一人だけ勝手な行動をして、ぬけがけの功名を得ようとするのは、修行上何の利益もないことで、これは我執であり、自我功利心の倍増たる点において最大の悪である。功利心を精算し、名利を追放することが仏祖道の要機とされる。とかく集団生活ともなれば、夜就寝するときは一日中の仕事から解放された気持になり、気軽になつたつもりで、自分一人ぐら⁽²⁵⁾いと思ひ、勝手気ままな行動をし勝ちであるが、実はこれこそ恐るべき危険な思想である。

道元禪師はいかなる場合にも自分ひとり例外を求め、ま

道元禪師撰「辨道法」における就寝の法について

たは例外を認められようとする心を仏祖道の敵とされている。従って「辨道法」に「住持人若し堂に在って眠らば、行者一兩人椅の後の榻しりえどに留とど在し、侍者一兩人聖僧侍者の上肩(23)に在って眠る」云々とあるごとく、住持といえども僧衆と一緒に僧堂に就寝することが正規の作法とされる。ここにも大衆一如がある。住持の年齢や種々の要務の關係などにて、実際に僧堂に就寝する場合は少ないであろう。しかし道元禪師が、僧堂において綿密厳格に坐禪指導に専念し、夜は僧衆と一緒に就寝されていた当時の尊い姿が彷彿として眼前に浮んでくる。もちろん禅林の指導者は住持であるから、このように衆に随うと共に、師の指導に絶対随順すべきことはいうまでもない。

「護身護儀、衆に随い衆に恭しうするのみ」、「如法に衆に随う、廻すなわち辨道の規矩なり」、「ただ衆に随って臥す、乃ち正儀なり」(「辨道法」(24))とあるごとく、道元禪師は、僧衆に一如し、衆に逆らうことなく、絶対随順してゆくことが、法そのもの、仏祖の身心そのものを受け継いでいくことであるとされた。衆への随順が、禅林の修行においていかに重要な意味をもっているかを知ることができるであろう。さればただただ動靜大衆に一如し、僧衆の通りにして

就寝するのが、これすなわち正しい威儀作法であることを示誨されたのである。

次に道元禪師は、寝る時の姿勢、心構えなどについて、左のごとく示されている。

一、寝るときは、必ず右脇を下にして睡ること。左脇を下にして睡ってはならない。

一、寝るときは、頭を仏に向けること。今日、僧堂で頭を床縁じょうえん(僧堂内、各単の外縁にある板敷のこと)に向けて寝ているのは、聖僧しょうそうすなわち僧堂の中央に安置してある本尊(文殊菩薩)の方に頭を向けて寝ているわけである。決して足を床縁に向けて寝てはならない。

一、伏(覆)臥すなわちうつ伏せになって、睡ってはならない。

一、両膝ひざを立てて仰臥すなわち仰向きあおになって寝てはならない。

一、仰向きになって足を組んで寝てはならない。

一、両足をならべ伸ばして寝てはならない。

一、寝巻をまくって寝てはならない。

一、まっ裸になって、外道のようにぶざまなかつこうをして寝てはならない。

一、寝巻の帯をしないで寝てはならない。

一、夜寝るときには、心に光明を念じて睡るようにするがよい。⁽²⁵⁾

(以上、「辨道法」意識)

道元禅師は、このように就寝の法について、十箇条にわたって厳しく規定されている。しからば禅師は、かかる規範をいかなる典籍に依りどころにして規定されたのであるうか。

そもそも仏教では、日常の生活規範は律蔵に説かれているのが最初である。それが発達仏教になってから『三千威儀経』などが作られ、さらに大乘仏教になってから種々の大乘戒経が作られたのである。さらに中国では、それらが唐代、南山律宗の祖である道宣(五九六―六六七)が著わしたと伝えられている。『教誡律儀』や『百丈清規』、『禅苑清規』、『入衆日用清規』などの禅門の清規に発展したのである。⁽²⁶⁾

そこで先ず律蔵中、大衆部の『摩訶僧祇律』卷三五、威儀法を明すの二の条を見ると、「仏、舎衛城に住したまひき、爾時、六群の比丘は、伏⁽²⁷⁾臥・仰臥^{ごうが}・左脇臥せり。……仏の言はく、今より己後、当に是の如くに臥すべし。

通元禅師撰「辨道法」における就寝の法について

云何が臥すとは。餓鬼臥を聴^{ゆる}さず、阿修羅臥を聴さず、貪欲人臥を聴さず。若し仰向せんには阿修羅臥、地に覆^かせんには餓鬼臥、左脇に臥せんには貪欲人臥なり。比丘は応に師子獸王の如くに身を顧みて臥すべきなり」と、四種の臥法について詳しく述べ、さらに「頭は衣架に向い、脚を以て和上・阿闍梨・長老比丘に向わすを得ざれ。……右脇を以て下に著けて師子王の臥するが如くにし、両脚を累ね、口を合せ、舌を上断(上のはぐき)に拄^{ささ}え、右手に枕し、左手を舒べて身上に順へ、念慧を捨せずして起想を思惟せよ⁽²⁸⁾」(原漢文)と説かれている。

次に『三千威儀経』によると「一には、当に仏に向くべし。二には、臥して仏を視ざれ。三には、雙べて両足を伸べざれ。四には、壁に向い及び伏して臥せざれ。五には膝を堅てざれ⁽²⁹⁾」(原漢文)の五種の臥法が示されている。

また『教誡律儀』の房中に在りて住する法第六(院の中には、各人が一人ないしは二、三人で一房を与えられ、起居している。その室内の生活の心得)として三十二箇条が記されている。このうち「二十一に、臥せんには須らく枕を安んずべし。席を汚すことを得ず」、「二十二に、臥せんには須らく右脇を床席に著くべし。面をもって当に外を看

道元禅師撰「辦道法」における就寝の法について

るべし。壁を看ることを得ず」、「二十三に、身を仰け、足を累ね、左脇にして臥することを得ず」、「二十四に、臥せんには赤体なることを得ざれ」、「二十五に、臥せんには三衣を脚の後ろに致すことを得ざれ」、「二十六に、行住坐臥に悪事を思惟することを得ざれ」、「二十七に、夜、臥せんには当に明相を念すべし」⁽³⁰⁾（原漢文）とある。

さらに中国宋代の『入衆日用清規』にも「衆人未だ睡らざるに、先ず睡ることを得ざれ、衆人未だ起きざるに、須らく当に先ず起くべし。起坐、隣单を驚動することを得ざれ、睡ることは須らく右脇なるべし。仰臥することを得ざれ、仰を屍睡となす、覆を姪睡となす。悪夢多し」⁽³¹⁾（原漢文）と述べられている。のち元代の『勅修百丈清規』巻六、日用軌範の条にも、右の睡ることは須らく右脇なるべし⁽³²⁾（原漢文）以下の文が収載されている。

道元禅師が就寝の法の第一に述べられている右脇を下にして睡る方法は、前述のごとく戒律聖典、清規書のなかにそれぞれ記されているが、『中阿舎経』巻八にも「獸王師子の臥法……右脅にして臥す」⁽³³⁾（原漢文）と見えており、また『瑜伽師地論』巻二四には、「右脇臥は師子王の臥法と相似す、師子王の如く右脇にして臥す時は、身に捍乱な

く、念に忘失なく、睡極重せず、悪夢を見ず、この臥に異なれば一切の過失あり」⁽³⁴⁾（原漢文）との意が述べられている。さらに中国においては、『宋高僧伝』巻十の百丈山懐海伝に、「堂中に長連床を設け、椀架を施し、道具を掛搭せしむ、臥するときは必らず枕を床脣（床のふち）に斜にす、これを帶刀睡と謂う」⁽³⁶⁾（原漢文）と見え、『景德伝燈録』巻六所載の楊億の禅門規式や長蘆宗頤が著わした『禅苑清規』巻十には、「臥すときは必らず枕を床脣に斜にして右脇吉祥に睡ることは、その坐禅すでに久しきをもって略偃息するのみ。四威儀を具するなり」⁽³⁸⁾（原漢文）とある。以上により右脇臥のことを別に師（獅とも書く）子臥、吉祥睡（臥）、帶刀睡（臥）と称することが知られる。すなわち獅子は獸中の王であるから、獅子王ともいい、釈尊は人中の王なるをもって獅子に喩え、その臥法を獅子臥といひ、また最良の臥法であるから吉祥睡（臥）とも称する。また帶刀する者は、刀を左脇にさすから、刀を帯びては左脇で臥睡することができないので、右脇を下にして臥するところから帶刀睡（臥）と称したのである。いずれにしても右脇の臥法は、実に釈尊以来、インド・中国・日本を通じて、仏教教団で守られてきた伝統的臥法である。釈尊の

正法を伝承せられた道元禪師が獅子王の臥法をとり入れられ、臥法の冒頭に「臥するには必らず右脇にして睡れ、左脇にして睡ることを得ざれ」と強調されたことは当然のことではあるが、誠にその意義の深いことが窺い知られる。現代医学の上からも、身体の構造上うつ伏せになって睡れば、心臓を圧迫したり、呼吸器や消化器を悪くしたりすることは必然であって、右脇臥が最良の臥法であることが立証されており、このことは誰しも首肯されるであろう。

右脇臥については詳しく叙述したが、次に道元禪師は、寝るとき聖僧の方に足を向けないで、頭を向けることを教示されている。これは敬重心けいしんの現われで当然のことである。次いで伏臥、仰臥などを禁ぜられており、最後に寝るとき心の置きどころとして、光明を念想することを述べられているが、右脇臥を除く九箇条の一々については、いままさら説明するまでもないであろう。

思うに道元禪師は、『正法眼蔵』の「洗淨」、「供養諸仏」或いは『永平広録』(巻五)には、『摩訶僧祇律』からの文を引用されており、『正法眼蔵』の「行持」、「洗面」、「洗淨」および『永平大清規』の「知事清規」、「赴粥飯法」には『三千威儀経』の文を引用されている。⁽⁴⁰⁾さらに「衆寮箴

道元禪師撰「辦道法」における就寝の法について

規」には、「寮中の儀、まさに仏祖の戒律に敬遵し、かねて大小乗の威儀に依随し、百丈の清規に一如すべし。清規に曰く、事大小となく並びに箴規に合えと。然ればすなわち須らく梵網経、瓔珞経、三千威儀経等を看るべし」⁽⁴¹⁾(原漢文)と述べられている。また「対大己五夏闍梨法」のごときは、『教誡律儀』よりの文が多く引用されている。⁽⁴²⁾「辦道法」の「淨口とは楊枝を嚼み口を漱ぎ舌を刮く」と「五更の洗面は本修行の為なり」の二箇所のうち前者は『三千威儀経』⁽⁴³⁾より、後者は『入衆日用清規』⁽⁴⁴⁾より、それぞれの文章が引用されている。『正法眼蔵』の「洗面」、「洗淨」、「安居」、「出家」、「出家功德」、「受戒」、「発菩提心」、「帰依三宝」の各巻と「典座教訓」、「衆寮箴規」、「知事清規」には『禅苑清規』の文が多数引用されている。⁽⁴⁵⁾

如上の点よりして「辦道法」のこの就寝の作法も、恐らく『摩訶僧祇律』、『三千威儀経』、『教誡律儀』、『禅苑清規』、『入衆日用清規』などの前叙の文に依られたものと思惟される。しかし禪師は、これらの戒律聖典、清規書などに依りながら、原文の語句そのままではなく、禪師独自の立場からこれを補訂されていることが窺い知られる。そして禪師は、先述のごとく「まさに仏祖の戒律に敬遵し、か

道元禪師撰「辨道法」における就寝の法について

ねて大小乗の威儀に依随し」と示されているように、法に對して大小乗の區別を立てられず、すべてを一味の仏法として扱っておられ、あらゆるものを採って僧衆の理想實現に資せられたのである。ゆえに「對大己五夏闍梨法」の末尾にも「実に是れ大乘の極致なり」(原漢文)といわれている。

因みに太祖瑩山禪師も『瑩山清規』卷上、日中行事第一に「首座、枕子を披いて打眠すれば、大衆一時に打眠す。留坐するは無礼なり、恣に、非処に往くことなかれ、すべからく堂裏に打眠すべし。……打眠の儀は、一衆必らず右脇に臥す。左脇並びに仰臥し、覆臥することなかれ。或いは両手に外縛を作して、領の下に安き、両脚少し曲げて眠れ。或いは右手少し曲げて、領の下に安き、左手直に舒べて、左の股の上に安き、或いは左脚の大拇指を右の内踝(踝カ)の上に安いて眠れ。右の袖、左の袖、ともに直に舒べて眠るなり」(十二時中の行履、辨道法・赴粥飯法・洗面法、洗淨法、並びに寮中清規・参大己事師の法などの如きは委細なり。悉にこれを諳ずべし) (原漢文)と述べられ、就寝の法など十二時の行履は、すべて道元禪師の辨道法などによるべきことを指示されている。右により、瑩

山禪師は道元禪師の就寝の法を繼承されていることが知られると共に、就寝の法の上よりしても両祖一体の真風を窺知することができよう。

要するに道元禪師は、かように坐禪と睡臥とは同一価値に評価されており、禪林の睡眠は、単なる安眠を意味するものでなく、睡眠中といえども辨道であって、行持道環の立場から睡眠もまた行持の一断面を示すものであり、坐禪や睡臥などのひと時ひと時のそのなかに人生道の真実をとらえ、法喜禅悦して動静を大衆に一如する。それがそっくり仏祖の皮肉骨髓であり、辨道の当体がそっくりそれが脱落の身心であることを強調される。このようにして道元禪師は、生活即仏道がすきまなく充たされているといえよう。ゆえに一如の生活は「辨道法」の究竟である。禪林生活という意味は、狭義では僧堂の生活であるが、これを広義に考えてみれば、団体生活であり、社会生活であり、人類一般の生活でもある。道元禪師が「威儀即仏法、作法是宗旨」を力説されるのは、威儀作法が一如生活の命脈であるからである。威儀作法の行われない生活は禽獣の生活であって、道義に生きる人間の生活ではない。僧堂生活の規範として、禪師が「就寝の法」の一如を規定せられ、これ

を自ら実践せられたのはこの精神にはかならない。されば、「辦道法」はもちろん、『永平大清規』の基本精神は、動静大衆に一如するという一如の生活である。これが僧堂生活の規範であり、すべての集団生活の根本精神でなくてはならぬ。そこに人生最高の理想が実現され、現実の環境は浄化されてゆくのである。

〔付記〕

本研究は、文部省科学研究費による研究課題「アジア仏教圏における入修行Vの形態とその論理的根拠の解明」の一部である。なお『傘松』（第四一〇号）特集「辦道法の参究(下)」に、「就寝の法について」と題して研究の一端を発表したのであるが、それには「細注」も省略し、その他未だ不十分な点もあった。本稿は、その後の参究により、誤謬を訂正し、更に詳しく論究したものである。好学の士は『傘松』誌と合わせ参照されたい。

注

- (1) 『曹洞宗全書』宗源上、六〇〇頁。岩波文庫本人大久保道舟博士訳注V『道元禅師清規』四三頁。
- (2) 禅林においては、粥後の早参および晡時の晚参等を放棄すること。後には晚参を休むことの意に用いられ、現今は、

道元禅師撰「辦道法」における就寝の法について

坐禅ないし規定の行事を休むことの意味にも用いられている。『禅苑清規』卷一(『曹洞宗全書』清規、八七四頁。鏡島元隆博士等訳註禅苑清規』五八頁)・『赴粥飯法』(『曹洞宗全書』宗源上、六一一頁。岩波本『道元禅師清規』九一頁)には、「粥の後に放参せば、即ち住持人堂を出ずる時、放参の鐘を打つこと三下す」(原漢文)と見えている。

- (3) 樽林皓堂博士「永平元禅師清規解題」(『国訳一切経』諸宗部二三・九七頁)。

- (4) 『禅林象器箋』「打眠衣」七二二頁。なお古くは、五条衣(袈裟)をかけて就寝したが、のち打眠衣(打眠直綴)を用いるようになった。現今はただ内衣と称し、一般に使用する着物すなわち寝巻を用いる。

- (5) 辰司の辰は時の意で、禅院において時刻を知らせる役名。むかしは、定香盤に香を焼いて時刻を測ったところから香司こうすともいう。

- (6) 堂行は、堂司行者の略で、維那の下にあって僧堂の雑役を掌り、また誦経の際に、打磬、拳経などの役を掌る。

- (7) 「定鐘じやうしやう」と書いて、「じんしょう」・「じんじゅ」・「ちんじゅ」とも読む。『禅林象器箋』「定鐘」七二八―七二九頁および索引八・九頁。『勅修百丈清規卷六、大坐参』(『大正蔵』卷四八、一一四三頁。『国訳一切経』諸宗部九、三二四頁)に「定鐘の鳴るを候まちちて、住持堂を出づ」(原漢文)とあ

道元禪師撰「辦道法」における就寝の法について

- り、『瑩山清規』巻上(『曹洞宗全書』宗源下、四三八頁。東隆真氏訓註『瑩山禪師清規』一二頁)には「先ず一更の三点を打つ、三遍の後、大鐘を鳴すこと十八声、是を定鐘と称う、是の時、主人出堂す(原漢文)と見えている。
- (8) 『禪林象器箋』「橋枕」八〇四頁。平凡社版『大百科事典』巻二四ノ一、「枕」一一頁。『説日本庶民生活史』一、生活用品「枕」一六七頁。

- (9) 『大正藏』巻四八、諸宗部五、「勅修百丈清規」巻六・一四三頁、一四四頁。『国訳一切経』諸宗部九、「勅修百丈大清規」巻下三一四頁、三二二―三二三頁。『禪林象器箋』「開枕」七五一頁。

- (10) 枕子は『正法眼蔵』中(金沢文庫蔵)によれば、「吾云、(道音)如_シ人夜間_ニ背_レ手摸_ニ枕子_ニ、師乃推_ニ出_ル枕子_ニ」(『統曹洞宗全書宗源補遺』二頁、九頁)とある。この金沢文庫本『正法眼蔵』中(中)は、零本ながら弘安十年(一二八七)点了の奥書識語をもち、本文中に、当時の中国音によるルビ、および漢文体の本文が、和語化された訓読の送り仮名が付されている。

さらに面山瑞方の『洞上僧堂清規行法鈔』巻一、僧堂日分行法次第『曹洞宗全書』清規、四四頁)には「天竺用ノ枕ハ、袋ヲ長ク作り、内ニ柔カナルモノヲイレテ、幾重ニモタタム、南海寄帰伝ニ出タリ、永規ニ、潜把_ニ枕子_ニ安_ニ函

櫃前_ニ莫_レ得_ニ響招_トアルハ、ソレニハアラズ、木橋枕トテ、脚ヲタタム様ニ作ル、古支那ノ行脚僧ハ畜_フ、今時ノ箱枕(番カ)木枕ハ、弥音セヌ様ニ心ヲツクベシ」と見えている。『南海寄帰内法伝』巻三「二十二臥息方法」(『大正藏』巻五四、事彙部下、二二二頁。『国訳一切経』史伝部一六、三五〇―三五二頁)。なお『禪林象器箋』「枕子」八〇三頁。「橋枕」八〇四頁。『禅学辞典』「枕子」九五六頁を参照されたい。

- (11) 『曹洞宗全書』宗源上、六〇一頁。岩波本『道元禪師清規』四七頁。

- (12) 『曹洞宗全書』宗源上、六〇〇頁。岩波本『道元禪師清規』四五頁。

- (13) 解定は、『禅学大辞典』巻上(一四三頁)によれば「字義は定かでない」と記してある。この字義は、恐らく「日程を解き、自由に修行する時間すなわち寝ていても坐禅の時と同じ気持で呼吸を調のえ、姿勢を正す」との意であろう。なお『日本仏教基礎講座』(6)禅宗、二二二・二二七頁参照。

- (14) 時実利彦氏『脳の話』(岩波新書)一八一―一八二頁。

- (15) 『曹洞宗全書』宗源下、四・九頁。岩波文庫本八宇井伯寿博士訳註『宝慶記』二三・二五・四三頁。

- (16) 『曹洞宗全書』史伝上、五頁・三頁。『同全書』宗源下、三九〇頁。『同全書』史伝下、二〇頁。

(17) 『曹洞宗全書』宗源下、六〇〇―六〇二頁。岩波本『道元禪師清規』四五頁・五三頁。

(18) 『曹洞宗全書』宗源下、六〇一―六〇三頁。岩波本『道元禪師清規』四五頁・五五頁・五九頁。

(19)・(21) 「被」は、上に掛ける夜具で、現今の掛布団のことをいう。眠単は、下に敷く夜具で、現今の敷布団のことをいう。「辦道法」には、いずれも細かく指示されている摺み方から推定すると、「被」は、現在の毛布のようなものか、或は丈夫な和紙の類で作ったものではないかと想像される。橋本恵光師は、「僧堂では現在、夜寝のとき世俗と同様な寝具を用いているが、辦道法では下に単を展べ、上に被と名づくる紙布団を著るだけになっている。もし現在のように畳の上に敷布様の単を展べただけで、その上に寝るとしたら相当苦痛であろう。かように日夜の坐禪、夜間の安眠という上から考えると、恐らく僧堂の床は古来現今の如き畳でなくして、柔らかいものが敷かれ、すなわち坐禪の場合には坐物、夜寝の時節には現在の敷布団の用を果し、安禪安眠の出来る設備がしてあったに違いない。こうした設備があるために辦道法には坐禪のとき、坐物を敷く指図がないのであろう。(『普勸坐禪儀の話』一二九―一三〇頁)とある。なお「被」・「眠単」についての詳細は、『禪林象器箋』七一二―七二三頁。安藤文英著、伊藤俊光補遺

道元禪師撰「辦道法」における就寝の法について

『永平大清規通解』一三〇―一三二頁を参照されたい。

(20) 「開大靜」についての詳細は、岩波本『道元禪師清規』註記、「開靜」二二六頁を参照されたい。因みに「打靜」という禪語がある。睡眠に入ること。また坐禪に入ることの意に用いている。曹洞宗では、叢林における坐禪時の開始をいう。「禪苑清規」卷九、訓童行(『訳註禪苑清規』三二八・三二九頁)には「打靜已後、未開靜已前に、常住の事を除いて、堂内においておよび童行堂に近づいて説話することを得ざれ」、「堂主は常に打靜・開靜を管す。行者、開靜を聞かばすなわち起き、睡眠を耽着することを得ざれ」(原漢文)と見えている。

(22) 『曹洞宗全書』宗源上、六〇二頁。岩波本「道元禪師清規」五三頁。

(23) 『曹洞宗全書』宗源上、六〇〇頁。岩波本『道元禪師清規』四五頁。

(24) 『曹洞宗全書』宗源上、六〇二頁・六〇三頁・六〇頁。岩波本『道元禪師清規』五五・五九・四五頁。

(25) 『曹洞宗全書』宗源上、六〇〇―六〇一頁。岩波本『道元禪師清規』四五・四七頁。

(26) 平川彰博士「道元の戒観と律蔵」(樽林皓堂博士編『道元禪の思想的研究』三九四頁)。なお『教誡律儀』は、詳しくは「教誡新学比丘行護律儀」といい、『百丈清規』は「百

道元禪師撰「辨道法」における就寝の法について

「文古清規」ともいい、「禪苑清規」は「崇寧清規」ともいい、「入衆日用清規」は「無量寿禪師日用小清規」ともいう。

(27) 大正蔵本には「伏臥」とあり、宋・元・明の版本および宮内庁書陵部所蔵の各本には、「覆臥」に作る。「伏」も「覆」も同音写である。

(28) 『大正蔵』卷二二、「摩訶僧祇律」卷三五、五〇七頁。

『国訳一切経』律部一一、「摩訶僧祇律」卷三五、一〇六四頁。

(29) 『三千威儀経』は、詳しくは「大比丘三千威儀経」という。『大正蔵』卷二四、律部三、『大比丘三千威儀経』卷上(九一五頁)には、「臥有五事、一者当頭首向仏、二者不得臥視仏、三者不得雙申兩足、四者不得向壁臥、亦不得伏臥、五者不得豎兩膝更上下足、要当枕手檢兩足累兩膝」と記してある。従って『辨道法』の割注とは同文でないことが知られる。

(30) 『大正蔵』卷四五、「教誡律儀」諸宗部二、八七一頁。

『国訳一切経』諸宗部一四、「教誡新学比丘行護律儀」一八頁。貞享三年版『改教誡律儀』一〇丁裏―一一丁表。元禄三年版『書頭教誡律儀』二五丁表―裏。延享二年版『新版改点教誡律儀』一一丁裏―一二丁表。沢田版『教誡律儀講述』卷下、三丁表―裏。

(31) 『統蔵』一輯二篇一一一冊、「入衆日用」四七四頁表。

『国訳禅学大成』卷一一、「国訳入衆日用」一六頁。

(32) 『勅修百丈清規』は、「至元清規」または「勅規」ともいう。『大正蔵』卷四八、諸宗部五、「勅修百丈清規」卷六、一一四六頁。『国訳一切経』卷五二、諸宗部九、「勅修百丈清規」卷下、三二三頁。

(33) 『大正蔵』卷一、阿含部上、「中阿含経」卷八、四七三頁。『国訳一切経』阿含部四、「中阿含経」一六一頁。

(34) 『大正蔵』卷三〇、瑜伽部上、「瑜伽師地論」卷二四、四一三頁。『国訳一切経』瑜伽部二、四六四頁。

(35) 「櫛架」は「衣架」とも書き、僧堂内で各自の坐位(坐禅や起居の場)にあつて、修行上に必要とするものを掛けておくところ。単に着物掛・衣桁の意にも用いられる。「衣架」は、「根本説一切有部毘奈耶雜事」卷一三、「大正蔵」卷二四、二六二・二六三頁)に、「三衣及衣架」、「仏言、不應随处而置衣服、当作衣架」とある。

(36) 『大正蔵』卷五〇、「宋高僧伝」七七〇頁。『国訳一切経』史伝部一二「宋高僧伝」上、卷一〇、二〇一頁。

(37) 『大正蔵』卷五一、史伝部三、「景德伝燈録」卷六、二五一頁。『国訳一切経』史伝部一四、「景德伝燈録」卷六、一六〇頁。

(38) 『曹洞宗全書』清規、「禪苑清規」卷一〇、九二三頁。『訳

註禪苑清規』卷一〇、三四四—三四五頁。

- (39) 『葉隱』(日本思想大系26五七〇頁) 聞書二一に「寝癖わろきを直候事。男は左を下にして手足の置様、吉祥臥(口伝)の通にして、手の大指を手の内に握り込て臥べし。気のもれぬ仕やう也」との文が見えている。この中の「吉祥臥」について上欄の「注」には、「吉祥臥、不詳。なお吉祥坐は右足右手を上にする結跏趺坐の法」と記しているが、適切な解説でないことがわかる。

- (40) 鏡島元隆博士『道元禪師の引用經典・語録の研究』二二—二二三頁。

- (41) 『曹洞宗全書』宗源上、六一一頁。岩波本『道元禪師清規』九五頁。

- (42) 鏡島博士『道元禪師の引用經典・語録の研究』二二五頁。

- (43) 『大正藏』卷二四律部三、「大比丘三千威儀」卷上、九—一四頁。

- (44) 『統藏』一輯二篇一一一冊「入衆日用」四七二頁表。『國訳禪学大成』卷二一、「國訳入衆日用」三頁。鏡島博士は『道元禪師の引用經典・語録の研究』、「道元禪師の引用清規一覧表」(二六三頁)に「辦道法」の「浄口者嚼楊枝」の語を『入衆日用清規』からの引用としているが、のち同博士は、これが誤りであったことを指摘されている。従って『傘松』誌、「辦道法の参究下」一七頁下段最後から、

道元禪師撰「辦道法」における就寝の法について

一・二行目の『三千威儀経』の次に記す『入衆日用清規』は抹消されたい。

- (45) 鏡島博士『道元禪師の引用經典・語録の研究』二六二—二六三頁。

- (46) 『曹洞宗全書』宗源上、「対大己五夏闍梨法」六一六頁。岩波本『道元禪師清規』一一五頁。

- (47) 『曹洞宗全書』宗源下、「瑩山和尚清規」四三八頁。

- (48) 『曹洞宗全書』宗源下、「瑩山和尚清規」四三九頁。

〔昭和五十二年度文部省科学研究費(総合研究・A)による研究成果の一部〕

新刊紹介

田島柏堂著

「瑩山」(日本の禅語録第五卷)

講談社・定価一、八〇〇円

竹内道雄・東隆真・玉村竹二・

田島柏堂・圭室文雄・鏡島元隆

「道元禅の歴史」(講座「道元」第二卷)

春秋社・定価二、〇〇〇円