

禪と衣食住(5)

薬石

やくせき



(駒沢女子短期大学学監 教授)

東 隆 真

禪門で、夕食のことを、薬石といいます。米湯、お粥、うどんなどの軽食です。

一般に、薬石といえば、治療薬を指します。

新聞の死亡広告に、「薬石の効なく」云々と記してあるのを、ご覧になつたことがおありでしょう。

中国では、昔から、病いを治すことを薬石といつたようです。

はじめ、石を針(箴)にしましたが、のちには、石が金属類(鉄、銀、金など)になつて、今日におよんでいます。

つまり、薬石とは、薬としての石ということになります。

ものの本によりますと、薬石という語は、『春秋左氏伝』(中国の史書。孔子が、魯の国の記録をまとめた。西暦前四八〇年ごろ成立)あたりにも出ているというのですから、ずいぶん古いことばです。

いつたい、出家僧は、午前中に二食するのが、

原則になつています。

これは、ビルマ、タイ、スリランカなどの南
方仏教では、いまもかたく守られています。

しかし、中国や日本の僧団では、中国や日本
の食習慣を消極的ながらとりいれて、夕食を黙
認することになつたものでしよう。

けれども、インド以来の原則を、名目上は尊
重して、夕食を正式の食事とは扱わないのでし
た。

それで、夕べにお粥やうどんをいただくのは、

身体を養い、饑渴や病いなどを治して、道業を
修めるためであるといった理由が添えられるよ
うになり、これを薬石と称するようになつたら
しい。

薬石の語は、禪門の隠語であるといわれます。

私は、どこかで読んだことがあります、中
国には、薬に、上、中、下の三等がある。

下等の薬は治療のための薬、中等の薬は予防

のための薬、上等の薬は健康のための薬のこと
だといった意味であります。

上等の薬は、つまり、日常の食事なのです。
中等の薬も、下等の薬も、それぞれなくては
ならない大切な薬にはちがいありませんが、日
常の食事こそ最上の薬とは、まことにごもつと
もな考え方です。

「医食同源」という中国のことばも耳にしま
すが、これも、このへんのことを指しているの
でしよう。

先日、そんなこともお話ししました（昭和六
十三年一月三十日。日本仏教研究所主催研修会。
演題「禪の日常化」。於日本学士会館△東京大学
講内▽）ところ、聴集のなかに、インド人、ナ
ンシー・マントリ博士がいらっしゃいまして、
食べ物が薬だとする考え方ば、古くからインド
にも伝えられていますとおつしやつております
た。

禅門でも、「良薬（お食事）をこととすることは形

枯（身体）を療ぜんがためなり」と申しますか

ら、やはり共通するわけです。

こうした食べものに対する基本的な発想は、千古不磨の真理だと言つて、決して言い過ぎではないでしよう。

ところで、禅門で薬石（夕食）を摂るようになつたのは、かなり古いことのようで、中国、唐代からで、はじめは米湯を飲んでいたらしいのです。

日本では、最初の本格的な僧団の規定のひとつ、鎌倉時代、道元禅師のご撰述『典座教訓』や『赴粥飯法』を見ますと、薬石のことには触れてありません。

が、いま、道元禅師のいわれる薬石とはいつたいなんであつたのか、知るよしもありません。鎌倉時代のすえ、瑩山禅師の『瑩山和尚清規』には、薬石ということばはありませんが、夜分の行事を記すなかに、粥ということばが出てまいりますから、粥を夕食としていたらしいことがわかります。

しかしながら、瑩山禅師のあと、大智禅師（はじめ瑩山禅師に師事し、やがて瑩山禅師の法嗣である明峯素哲禅師の法統を受けた。『大智偈頌集』で有名）のかな法話『十一時法話』には、薬石は登場しません。

温石（おんじやく）ということばがあります。

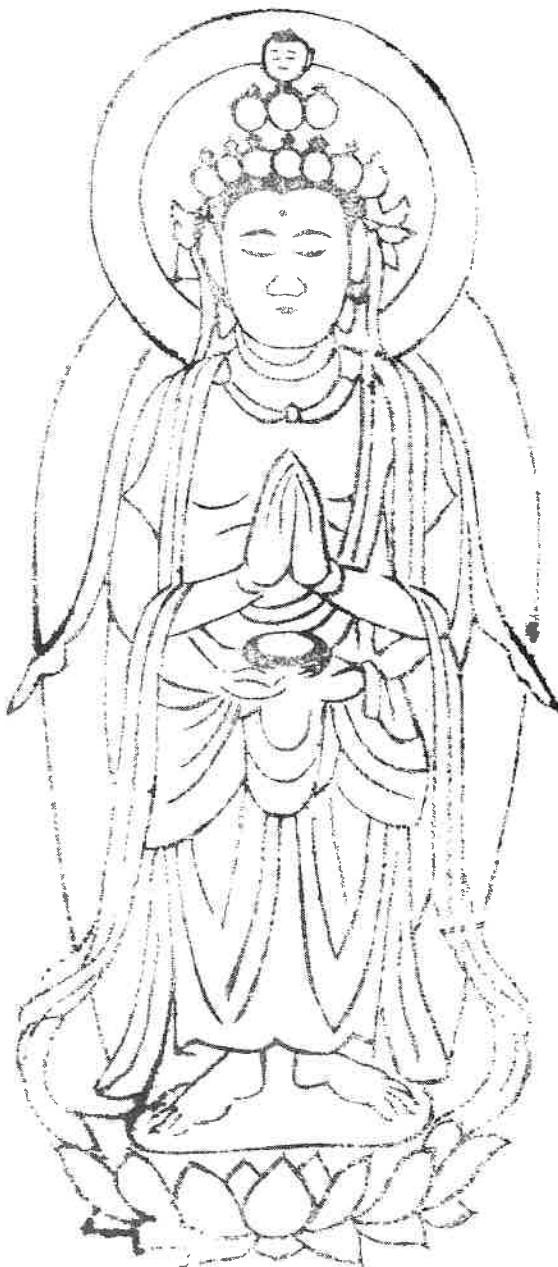
その意味のひとつは、石を焼いて、これを布切れに包んで、お腹に当て、からだをあたためたり、飢えをしのいだりするといいます。

禅門の薬石も、この温石のことだとする解釈も伝わっております。

しかし、道元禅師は、永平寺で、雪が降つただし、道元禅師は、永平寺で、雪が降つたときには、薬石を許しておられます。

このように、道元禅師や瑩山禅師のころ、つまり鎌倉時代から室町時代にかけて、禪門では、薬石は実際には行われていたらしいのですけれども、それは、まあ、ひそかに黙認されていたというような状況であったのでしょうか。

今日、修行道場はともかくとして、一般の禅宗寺院は、すでに在家化していますから、妻子のことを考えると、米湯、粥、うどんを夕食にすることとはできないわけで、そういう点からいえば、薬石は形骸化してしまっています。



さて、また、仏教、禪門では、なぜ、一食ないし二食を原則としてきたものでしょう。

いろいろ調べてみましたが、現代のわれわれの知性を十分に説得させるような論拠を見いだすことはできませんでした。これは、私の臆測ですが、元来、比丘、比丘尼は、人びとから供養をうけて生活する非生産者ですから、物質的な生活面は、最少限にとどめる。えりごのみせず、貧ぼることのないように、こころがけなければならぬでしょう。

また、比丘、比丘尼は、自己中心の欲望、たとえば性欲や食欲を抑制して、こころの平安につとめなければなりません。美食や、飽食は、修行生活を破壊するのです。

また、比丘、比丘尼は、食べることをほしいままにすると、保健のために、けつしてプラスにはならないことを、生活経験から知ることができ、愚かなことを避けたとおもわれます。と

もあれ、今後の課題にしたいとおもいます。

一般に、一日に二食か三食かということについていえば、いずれもこうでなければならぬときまつたことはないようです。

わが国では、平安時代から、すでに、朝夕二食の食習慣があつたようで、鎌倉時代になると、一部では、朝昼夕三食が行われるようになつたといいます。

江戸時代には、昼食を加えての三食の風俗がひろまつたようで、それまでの玄米食から白米食が主流となりました。

西勝造氏の主唱する西式健康法では、朝食の廃止を唱え、二木謙三氏も一日二食論をみずから実践されていました。

これらは、主として健康上の理由によるところが多いと思われますが、いまも信奉者はいます。