

第1章 古代日本人はいつ寝ていたか

ブリギッテ・シテエガ

はじめに

この25年間で、日本人の睡眠時間が際立って短縮された。これは、5年ごとに行われているNHK 国民生活時間調査を見ればあきらかである。それによれば1970年から1995年の間に、10歳の子供から高齢者までの平日一日あたりの睡眠時間が平均25分ほど短縮している⁽¹⁾。この傾向と並行するかのように、「短眠熟睡」の方法を推める本やテレビ番組などをよく目にする。睡眠時間は何のために短縮すべきなのかというと、最終的には富貴栄達を得るためであり、そのために精一杯勉強や仕事をして、“無駄な時間”をなくすことが必要だと言っている。その“無駄な時間”というのには、生理的に最低限必要とする以上の眠りがすべて含められているのである。1989年のあるドリンク剤の宣伝文句である「24時間たたくえるジャパニーズ・ビジネスマン」はそのような態度を代表している。そして「日本における眠りの文化」をテーマとした筆者による面接調査では、「眠りは私の趣味です」と言う人がはなはだ多いことが判明している。これらは、日本人が眠りを余暇の範疇で捉えようとするものの現れだろう。

しかし、このような睡眠時間短縮の直接の原因が何であったのか。NHK調査のデータを分析してみれば、それがレジャー活動、とくに週末のその増加によるということがわかる。現代の日本人は余暇活動を増やすために、労働時間ではなく、睡眠時間を減らしてきているのである。言い替えば、睡眠は現実には余暇の中に含まれず、両者の関係はむしろ対立的になってきていると言えるだろう。要するに、勉強および労働に努めれば経済上や社交上の豊かさが増すとの考えに加えて、この数年来、豊かさの観念そのものの中に余暇活動の多さというものが加わったため、そういった“豊かさ”を得るためには睡眠時間を犠牲にしても仕方がないという傾向が現れているとみてよい。

なお、このような動向の背景には、さらに以前からの学校教育の普及や社会の産業化の影響も考えられる。就寝および起床時刻は学校、会社などの組織の時刻制度に合わせられるからである。学校、工場の寄宿舎、または兵舎、病院などの生活のリズムはその典型例であるが、そのほかにもラジオ体操、学校や会社の朝礼などにより起床時刻が間接に定まることも確かである。このような傾向の上に、最近の深夜までの余暇活動による就寝時刻の遅延傾向が重なってきているわけである。

しかし、このように仕事も遊びも次第に忙しくなり、睡眠をも犠牲にする日本の現代社会で、身体はどうなるのか。じつは休息の仕組みがある。それは、眠りというものを、仕事中でも、余暇中でも、「居眠り」の形でとることができるという事実である⁽²⁾。

このような現代日本社会の中での眠りのありかたを考える上で、かつての日本で眠りが日常生活の中にどのような位置を占めていたかを知っておく必要がある。本稿がテーマとするのは、その第一歩として、古代日本において眠りがどのように扱われていたのかという問題である。眠りの最中は無意識の領域にあるので、その実態を明らかにしようとするならば、その周辺を取り巻く意識の側から考察していくしかない。考古学的方法で眠りを調べることが出来るだろう。が、残っている物としてはほぼ寝具に限られるので、この方法だけに頼るわけにはいかない。当時の眠りに関する記述をできるだけ見つけ、分析をすすめるという方法が中心とならざるを得ない。ただ幸い、平安時代の文学のおかげで、古代における日常生活の生き生きとした叙述が残っており、その中には、夜の生活についてもかなり詳しく描かれている。もちろん、あくまで文学なので、それがどの程度現実を伝えているのかが問われなければならない。しかし、そこに著者や読者の生活の実情が反映されていなければ文学としての説得力を欠き、作品としての生命も保たれなかったはずであるから、文中の「眠り」の描写も特別な虚構がしくまれた場合を除いて、とりあえずはほぼ現実に近いものとして扱うことが許されるだろう。実際、Ivan Morris によれば、『源氏物語』における暮らしの描写は、当時の他の資料とほとんど矛盾しないという⁽³⁾。本研究ではいわゆる物語文学の他、随筆や日記、法制史料、仏教典や説話類、さらには絵巻のような図像資料を調べた。読みやすくするため、引用文は現代語に直し、敬語は、とくに文脈を理解する上で必要な場合を除いて、省略した⁽⁴⁾。

本稿における私の理論的関心は、以下の疑問に集約される。すなわち、古代には睡眠時間および就寝・起床時刻を定める考え方はあったのか。そのばあい、私的領域にあるはずの睡眠をも管理しようとする権威があったのか。もしそれが認められるなら、それは誰か、あるいは、どのような組織であったのか。また、そのような権威はどこまで及んでいたのか。

より具体的な作業としては、起床や就寝の時刻や昼間の眠りにかかわる観念と実際の行動を調べたい。検討の対象は、当時の日本の国家権威の二つの中心、すなわち宮廷と寺院の双方にかかわるだろう。この二つの権威が密接に関係していたことは周知のとおりであるが、ここでは、分析のためにあえて別々に論じることにする。とくに関心を集中したいのは、何らかの任務を果たす途中での睡眠にまつわる態度や昼間のうたた寝の習慣、また、睡眠時間を短縮することをよしとする意識の有無である。もしそのような考えが確かめられたなら、そのばあい誰か、あるいはどういう教理が睡眠時間の短縮を求めているのかを見とどけたい。おそらく睡眠を減らすのは何のためであるかについての言説を検証すれば、睡眠を犠牲にして得られるものが何であると考えられていたかについての理解も深まるだろう。これらの諸点は多層に絡み合ったことがらである。検討を個別にすすめた上で、あらためて問題全体を総合的に論じたい。

古代人はいつ寝ていたか

起床時刻

文献には、朝起きる場面の記述が圧倒的に多い。そこで明確なのは、男が恋人のもとから立

ち去る時刻である。ほととぎすか鶏が鳴き、夜が明けようとしている頃、男は目覚め、別れ難さを言葉に託して、女のもとを去る。そして、自分の家（あるいは寢床）に戻ると、女への恋文をしたためることになる。

男が暁（明け方）に他の家から帰るのは、女と臥所を共にしたことを意味さえした。『源氏物語』にもそのような場面が多い。たとえば、光源氏の長男夕霧が落葉宮に言い寄って、つれなくされる一節。夜が明けようとした時、落葉宮は「せめて夜の明けないうちにお帰りくださいませ」と言って、夕霧をひたすら帰そうとする。夕霧はこう言う。「あきれた仕打ちですね。事があって後の別れのような様子で帰るこの身を、朝露がなんと思うでしょうか⁽⁶⁾。」

古代の人々は毎夜遊びを行っていたわけではなく、一般には、夜の間は眠っていたであろう。『土佐日記』の承平5年(935年)1月11日の記録に、「夜明け前に船を出して、室津むろつに向かう。人はみなまだ寝ているので、海の様子も見えない⁽⁶⁾」とある。ここでも、「夜明け」は起床のための大切な時刻であったようである。「明け方」というのは、古代においては夜と昼の境目として見られていた。その意味を説明するため、まず、古代の時刻制度について紹介しておく。

古代の時刻制度

自然の合図

一日の始まりについては、基本的に様々な考え方がある。ユダヤ、イスラム圏などでは、日の暮れが一日の始まりと見られていた。また中国では、漢の時代太初元年(B.C. 104年)の冬至に、日の始まりを零時に設定した。このいわゆる「夜半規定」はその後も変更されることはなかったが、日常生活では明け方に鳴く鶏の声、「鶏鳴」が一日の始まりとされた⁽⁷⁾。それは季節によっても緯度によっても大きく変化する。その「鶏鳴」が言葉通りであったことは、中国の『史記』に記された故事によりわかる。「孟嘗君もうしやうくんが、秦しんに使いして捕らえられたが、逃げ出して、夜中かんとくかんに函谷関⁽⁸⁾についた。しかし、この関は朝告鶏あきつげどりが鳴かないと門を開かないので、人に鶏の鳴きまねをさせたところ、門が開かれて逃げる事ができた云々。」と⁽⁹⁾。

この故事は日本でも知られていて、日常生活においては、中国と同様に「鶏鳴」が新しい日の到来を告げた。清少納言はそれを題材に歌を詠んだ。それは『百人一首』のひとつとして、今日でもよく知られている。

夜をこめて
鳥のそらねは
はかるとも
よあふさかに逢坂の
関はゆるさじ

その意味は「夜がまだ深いのを隠して、鶏の声をまねてだまそうとしたとしても、(中国の

故事にみえる函谷関なら開きもしましようが、わたしたちの逢う瀬をとめる関とも言える) 逢坂の関は、(だまされて二人を逢わせることなど) 決して許しはしないでしょう⁽¹⁰⁾。」ここでは、鶏の声が夜と昼の区切りであったことは明瞭である。辻野勘治の説では、「古代の神の行事は夜中に多く行われ、暁闇と共に神は昇天され行事は終わるのであった。鶏鳴は夜の終わりを告げるもので、鶏鳴を合図に神はおかえりになると信じられていた。それと同じように、妻問い、よばいという習慣は、男が女の家へ出向いて一夜を過ごすのであったが、夜明けを告げる鶏鳴をきくと、一番鶏二番鶏の鳴き終わるまでに帰らなければならなかった⁽¹¹⁾。」

鶏であれ、もう少しロマンティックな趣のあるほととぎすであれ、夜明けを告げる自然の合図というのは、世界中かなり普遍的であったと思われる⁽¹²⁾。またそれ故に自然の違いによって変わらざるのえないものである。例えば、京都(平安京)は北緯約35度であり、季節によって日の出・日の入りの時刻が異なって、夏は冬よりも昼が長くなり、一年で昼夜の長さに2時間半の差がある。こういう自然のリズムのもとで人々は生活していた。とりわけ農民の場合、日照時間に労働を合わせざるを得ないので、この時間の区分の仕方は実用的だと思われる。このような時刻法を現代用語では「不定時法」と呼ぶ。もっとも、不定にもかかわらず、一日が様々な時の表現で色分けされている。とくに、朝を語る語彙が多い。例えば、暁、鶏鳴、あかつきがた暁方など。これらの正確な時刻は、年、社会、人によっても変わるので、現代の時刻に表すのはかなり難しい⁽¹³⁾。

「不定時法」は実用的だと先に述べたが、社会の構造が複雑になり、政治権力が中央に集中してくると、中央権威を示すだけでなく、統制力をも発揮するために、勢力圏内にいる人々の生活行動とそのリズムを管理し、それを維持しようとする考えが生まれる。そこで、一日の時間を区切る制度や、時間を測定し、それを報告する方法・道具が必要になってくる。

辰刻制度

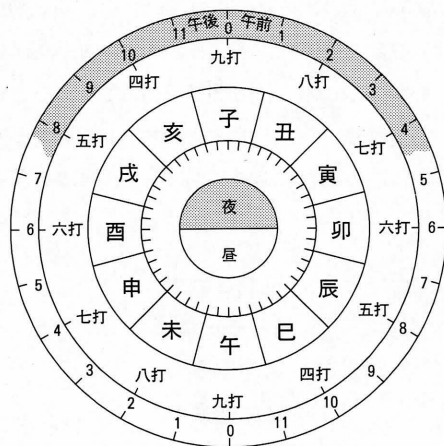


図1 『辰刻制度』

日本の中央政府は、中国ですでに発達していた時刻制度をとり入れた。それは、太陽が南中に観察できる時点を一日の中心とし、その中心から次の一日の中心までの時間（現代ではおよそ24時間）を一日とした。そして、それを12区分した単位を辰刻といい、それぞれに子、丑、寅、卯などの干支の名称をつけた。それをさらに区分した単位（刻）もある。これを「辰刻制度」と呼ぶ。これは「定時法」である⁽¹⁴⁾。

日本でこの辰刻が初めて現われるのは、『日本書紀』の後半、^{じよめい}舒明天皇8年（636年）秋7月1日の記載である。「^{おおまたのおおきみ}大派王（敏達天皇の皇子）が（蘇我）蝦夷大臣に、『^{まえつきみたち すかさずかさ}群卿や百寮が、朝廷への出仕をなまけている。今後は卯の刻の始めに出仕し、巳の刻の後に退出させよう。鐘で時刻を知らせるように』と言われた。しかし、大臣は賛成しなかった⁽¹⁵⁾。』最初に辰刻が現われるのが朝廷に関する史料の中だというのは、単なる偶然ではない。古代では、辰刻制度は宮中や政庁より外にほとんど使われていなかったのである。数年後の大化3年（647年）、天皇は^{おごおり}小郡の宮の造宮にともなって、礼法を定めた。そこにはこのようにある。「およそ位にある者は、必ず寅の刻（現代の3－5時頃）に南門の外に左右に並んで、日のさし昇る時を待って、広場に行って再拝し、それから政庁に入れ。午の刻（11－13時頃）になって鐘が鳴ったら帰ってよい。この鐘を鳴らす役人は、赤い布を前に垂らせ。その鐘の台は中庭に建てよ⁽¹⁶⁾。』これによって、役人は日の出前には職場に到着することとなった。

政庁の時刻を管理するには、寅、卯などの辰刻を定めるだけでは不十分で、それを計る手段が大きな問題となった。最初は、太陽の方位のもとに計算されたが、660年には中国から水時計が導入された⁽¹⁷⁾。朝廷の勤務の始まる時刻によって起床時刻を推定するには、朝の儀式でどういふことをするのかを知らなければならない。藤原道長の祖父に当る九条右大臣^{もろすけ}輔は、子孫のために『九条殿遺戒』と呼ばれる訓戒を残しているが、その中に次のことが述べられている。「先ず起きたら、^{ぞくしやう みやうごう}属星の名号を七反唱えよ。次に鏡を取って顔を見よ。次に暦を見て日の吉凶を知れ。次に口をすすぎ、手を洗え。次に^{ぶつみやう ずしやう}仏名を誦唱し、日ごろ尊崇する神社に念じよ。次に昨日の事を記せ⁽¹⁸⁾。』

これでもまだ準備は終わらない。朝廷に出勤するために衣服を着ける。当時の役人にとって、朝廷の儀式や行事を主宰し、それに参列することは重要な任務だったので、服装を正しく身に着けるのに時間がかかったことは言うまでもない。そして当然のことだが、いまのような交通手段がなかったため、自宅から政庁まではそう遠くなくても、通勤に時間がとられた。そういうわけで、彼らは寅の刻に宮に着くために、それより何時間も前に、つまり暗いうちに起きなければならないのであったのである。勤務が始まる前に職場に着いて、再拝する儀式に参列しなければならないことは、現代の会社や学校の朝礼を思い出させる。仕事はそれぞれに割り振られるのだが、当日になって急遽、他の公卿にそれが振り替えられることも珍しくなく、多忙を極める人がいる一方で、閑職に追いやられる人もいた⁽¹⁹⁾。このように、朝廷の始まる時刻によって公卿、殿上人などの起床時刻がある程度決められたと言えるが、朝廷は眠りそのものには直接かわらなかつた。貴族の世界では一般に、自然の合図、つまり明け方が起床の時刻として見られていたと考えてよいであろう。当時の宮廷の権威には起床時刻を管理しようという意図はなかつたと考えられる。

寝入り

就寝については『万葉集』の第607番、^{かさのいらつめ}笠女郎⁽²⁰⁾が同伴家持に送った歌が参考になる。

皆ひとを
寝よとの鐘は
打つなれど
君をし思へば
寝ねかてぬかも⁽²¹⁾

鐘で寝入る時刻を知らせるのは、いろいろな点で興味深い。第一に、就寝するにふさわしい時があるという概念が存在していたこと、第二に、それを知らせていたこと、第三は、その手段が鐘を打つことであったことである。

この歌の中の鐘は、寺院で仏法を修行する時に時刻を知らせる時鐘である。J. L. Piersonは、奈良時代には寺が亥の刻になると、つまり夜の10時に、寝入りの時刻を鐘によって知らせたと、その歌を説明している⁽²²⁾。しかし、就寝の時刻を寺院の鐘でたいてい、知らせたのは10時頃だったのは認められるが、それは亥の刻ではない。寺院における一日の区切り方は辰刻制度とは異なっている。

寺院の時刻制度

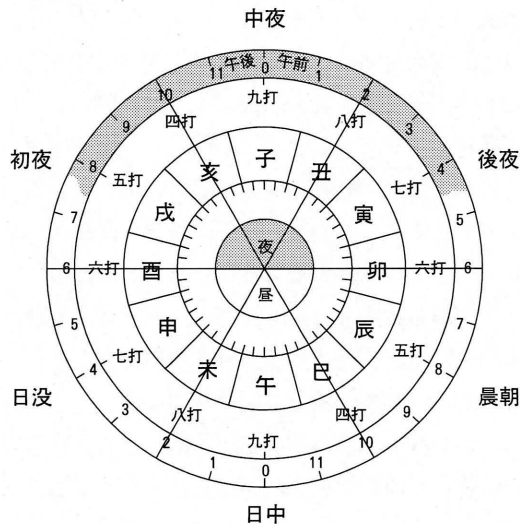


図2 『六時制度』

宮中と寺院はそれぞれ独立した時刻制度を発達させたといえる。仏教の寺院で用いられた一日の区分の仕方は日本では「六時」と言う時刻制度だが、これはもともとインドの中北、仏教

発祥の地方で発達したもので、yama（時）⁽²³⁾ と呼ばれており、中国の仏教寺院でも使用されていた。日の入りの午後6時頃と日の出の午前6時頃は大切な記号であって、その間の時間を三つずつに分ける。要するに、^{じんじょう/じんちょう}晨朝（6-10時）、^{にちちゅう}日中（10-14時）、^{にちぼつ/にちもつ}日没（14-18時）、^{そや/しよや}初夜（18-22時）、中夜/半夜（22-2時）と^{ごや}後夜（2-6時）の「六時」としていた。

六時の名称は史料によって異なっている。例えば、晨朝は平坦、旦起、日初分、初日分とも言う。古典文学の解説ではこの「六時」と「辰刻制度」をあまり区別しておらず、時には間違っていることもある。例えば、「初夜は戌の刻（午後八時ごろ）」だと阿部他1970の289項に記してある。だが、初夜は部分的に戌の刻に含まれても、戌（7-9時）に重なるわけではない。手元の参考文献では、「辰刻制度」と「六時」がそれぞれ独立して発展した異ったシステムであり、両者の間にはずれがあるということが見落とされている。中国の場合でも Julian Pas は、寺院では六時という独立した時刻制度が発達していることにほとんどの研究者が気付いていないと述べている。六時の名称は自然の時の表現に近いので、定時法の時刻として見られていないのであろうか。しかし、僧林における生活規律を集めた、曹洞宗の開祖道元（1200-1253）の『永平清規』（1227-1249）が、寺院では六時にしたがって生活していたこと、そして寺以外では辰刻制度が使用されていたことの証拠になる。その中の「辨道法」では道元は永平寺の生活の日課を述べていて、「^{ほし}晡時に至らんとするとき、それは世俗の末の時の終りに当るが、^{うんどう}雲堂に帰り⁽²⁴⁾」、あるいは「この時は世俗の西の時の半分に当る⁽²⁵⁾」とある。前述した『万葉集』の歌をこの時刻制度で解釈すると、鐘が打たれたのは初夜と中夜の境目ということになる。

一日を六つに分け、そしてそのリズムに合わせて生活する概念が日本に入ってくるルートは他にもあったであろうが、確認できるのは中国の僧善導によって記された『観経四帖疏』である。善導の書物（浄土教）はすべて、奈良時代に奈良の寺院に入っており⁽²⁶⁾、僧の日常生活の規律の基の一つになっていた。その中の「^{おうじょうらいさんげ}往生礼讃偈⁽²⁷⁾」では、一日の六時それぞれに念仏を唱えたり、お経を誦するなどの^{ごんぎょう}勤行をすることとなっているが、これは「六時勤行」と言われる⁽²⁸⁾。六時は寺院で一般⁽²⁹⁾に使われたが、時刻を測定したり告げたりするのは各寺院ごとに行われていた。

それは、現代にも残っていて、例えば、大徳寺では、朝は、手を見て薄明かりに手のひらをひろげて指の関節ごとの線がはっきりと見えてくるのが合図であって、晩は同じように、指の線が見えなくなると、鐘を打つ⁽³⁰⁾。指の線を見ることで時間を測定するのは、不定時法だと言える。仏教寺院においては、線香、あるいはろうそくを燃やして勤行の時間を計った⁽³¹⁾。一本の線香は一定の時間で燃焼するので、時を計る目安とされ、座禅では今日でも「5本座れ」というような言い方がなされる。昼夜の境は自然の合図（夜が明けること）で、つまり不定時法によって定められているのに、その間の時間を一定の時をきざむ道具で計り、そして概念として定時法を使用するのは、現代人の私たちには理解しづらいところがある。しかし、古代の人々には、そのような一慣性を求める時間意識が強くはなかったのであろう⁽³²⁾。

これまで宮廷の時法と寺院の時法をはっきりと分けて論じてきたが、これはあくまで分析する上での便宜的な分類であって、当時の人々は日常生活の中で、寺院の時刻と宮中の時刻、そ

して自然の目印を一日の区切りとする仕方を同時に、適宜使用したと思われる。例えば、ある男は鶏の鳴き声とともに目覚め、女の家から帰宅し、寅の刻になると政庁での仕事につく。しかし、その男が夜には、寺の鐘にあわせて就寝しているといったようなことも想像に難くない。ただし、それぞれの時法が日常生活にどのくらい影響があったのか、詳しくはわからない。調べた文献に基づく限りでは、辰刻制度は朝廷と宮廷の行事・儀式、天皇の一日にのみ適用されていたようであるが、辰刻の名称はそれ以外にも知られていた。実際所用で宮廷に出入りした人々にも全く影響がなかったとは断言できない。六時制度は、もともと寺院の勤行を定め、それに合わせて寺院の生活のリズムを定めていたものである。寺院では鐘で六時の時刻を告げていたので、寺院の外の領域にもそれなりに影響力があったと思われる。『源氏物語』では、寺の鐘が時刻を知らせる描写は宇治や田舎の場面にしか見当たらないが、当時の貴族たちは鐘を打っている音を時刻の合図として認めていたようである。さらに言うと、12辰刻はちょうど六時の倍数なので、名称を交換しても、矛盾にならない。仏教の普及とともに六時の勤行は12辰刻に重ね合わせられていき、世俗においては辰刻の名称を使っても、概念としては六時の生活リズムだったと思われる。

一般庶民

いうまでもなく、これまで描いてきたことは貴族や僧侶によって書かれた資料にするものであり、限られた社会にしか当てはまらない。平安時代の人口は推定5百万人、内1パーセントは平安京に住んでいて、貴族はその10分の1でしかないこと⁽³³⁾を考えれば、これは5千人を超えない人々の話になるだろう。一般庶民は貴族とはめったに接しなかったので、彼等の日常生活についてはほとんど記録が残っていない。が、間接的に起床時刻を推測することはできる。『源氏物語』の第4巻「夕顔」では光源氏が夕顔の家に泊まっていて、「八月十五夜、くまなく照りわたった月光は、隙間の多い板屋の家のあらゆるところに漏れてきて、こういうふだん見慣れない住まいの様子ももの珍しいが、そのうえ暁が近くなったのであろう、隣近所の家々では、身分の低い卑しい男たちの声々がする。目を覚まして『ああ、ひどく寒いなあ。』『今年はもう、商売もあんまりあてにできないし、田舎通いにも望みはないから、心細くてならない。北隣さんよ、聞いていなさるかね。』などと、言葉を交すのも聞こえる⁽³⁴⁾。」

「暁が近くなったのであろう」というところから、平安京の庶民が、女のもとに通う男よりもさらに早く目覚めていて、暁とともに働き始めていたことが想像できる。ヨーロッパでも、歯車を使った時計が一般になる前つまり近代までは、道で歩いている人の見分けや硬貨を区別できる光度が仕事の始まりの目印になっていた⁽³⁵⁾。平安時代の8月の十五夜は現代の9月の満月に当たり、平安京では日の出は6時頃⁽³⁶⁾で、明け方は5時13分頃に当り、それは夏至には4時5分で、冬至には6時25分前後になる⁽³⁷⁾。当時の庶民はその前には起きていたのであろう。

太陽の位置によってだけでなく、政治の中央権威の中心に当る天皇や、宗教の中央権威の中心に当る寺院の僧侶の場合には、より厳しい睡眠時間の管理が認められる。

天皇のおほとのごも 大殿籠り⁽³⁸⁾

平安時代以降、御所の夜間警備にあたったのは、左右の^{このえふ}近衛府であった。^{さこんえふ}左近衛府が亥の1刻の始め（現代の午後9時頃）から子の4刻の終わり（午前1時頃）、右近衛府が丑の1刻の始め（子の4刻の終りに当る）から寅の4刻の終わり（午前5時頃）までの巡回を担当した。近衛府の交替の時は、担当者が姓名を名乗る儀、いわゆる「^{とのいもうし}宿直奏（殿居奏とも書く）」を行った⁽³⁹⁾。近衛府の声を聞くことで、御所の中の人々は時刻を知った⁽⁴⁰⁾。近衛府の役人が警備する間の時間が「夜」であったと認められるであろう。夜の時間は行事がなければ、天皇の寝る時間として定められていたと思われる。

近衛府は御所の治安を担当していて、天皇が寢床に入っている時には、他の何人かで不寝の番をしていた。天皇の寝所の東隣には^{よるのおとど}夜御殿があり、そこで^{ごじそう}護持僧、あるいは^{よいのそう}夜居僧と呼ばれる僧が聖体の安全を祈っていた。夜御殿の東南隣にある^{だいばんどころ}台盤所は女房の詰所で、内侍等が天皇の眠りを社会的に護っていた。『辨内侍日記』81節の「^{かんいん}閑院殿炎上⁽⁴¹⁾」では火事の大興奮について語っているがそれは例外であり、普段は彼女らは勤務の時には、眠っている天皇の権威の象徴として礼服や礼髪のまま座って夜を過ごし、暇つぶしにおしゃべりをしたり、歌をつくったりしていた。

天皇の大殿籠りを色々な面で護るということは、何人かが決まって詰めることであり、天皇の眠りの時刻は本来定まっていたものと推論できる。が、実際にはその規則に違反したこともあったようである。例を挙げると、『枕草子』第293段では、「大納言（伊周）が^{これちか}参上して、詩などを（天皇に）奏したとき、いつものように夜が大層更けたので、お側の女房は一人二人ずつ姿を消して、屏風、几帳の後ろなどにみな隠れて横になった。（私は）ただ一人眠たいのを我慢して控えていると、（近衛府の役人が）『丑四つ』と時刻を奏した。（私が）『夜が明けたようですね』とひとりごとを言ったのを、大納言は（天皇に）、『いまさら、大殿籠りなさないように』と言って、寝るべきと思っていない。（中略）天皇が柱によりかかって、すこし眠っていらっしやるのを、（大納言が）『あれ、御覧なさい、もう夜は明けたのに、こんなにも寝ておられるのですかねえ』と、（中宮に）言う。『ほんとに』などと、中宮が笑っている（後略）⁽⁴²⁾。」

ここで、丑四つが明け方とされているのが興味深い。宮中では辰刻制度が使用されていたので、宮中の権威の中心にあたる天皇とその妻たちの場合は、起床の時刻は自然の合図である鶏の声の通りではなく、辰刻を告げられる通りと定められていたようである。要するに、睡眠のリズムを管理したきざしが認められる。ただし、それに関して政治的権威の及ぶ範囲は、その権威の中心にある天皇自身と彼の眠りを保護する義務のある人に限られていたとみてよい。

寺院の生活

古代では一般に生活の時刻はかなり曖昧だったようだと前述したが、奈良時代以降に寺院では六時に合わせた一日の日課を定めていた。平安時代の宗教・芸術・思想などにかなり影響を与えた比叡山（天台宗）の僧源信（=恵心、942-1017）は「我起き臥しは、すなわち仏の起

き臥しなり⁽⁴³⁾」と記している。ここでは具体的な就寝・起床時刻がわからないが、別の所で、源信が自らの弟子を訓戒した『源信僧都四十一箇条起請』の38段で「亥、子、寅、この三時に寝るべきである、それ以外は眠ってはいけない⁽⁴⁴⁾。」と就寝および起床時刻を述べている。

先に寺院では就寝時刻は初夜と中夜の境頃であったと指摘したが、それは定時法の場合、ほぼ亥の正刻（現代の10時頃）に当る。亥、子、寅といった辰刻は、西暦1000年頃の日本の寺院で生活していた僧に使われていたかどうかは疑問であるが、その節は原文で残っているのではなく、中世の『拾芥抄』^{しゅうがいしょう}に伝えられている文章なので、南北朝時代の公家である編者の洞院公賢（1291-1360）が、自分が使用していた時刻制度に合わせたとも考えられる。そうした問題は別として、亥の刻と子の刻は、亥の刻が現代の夜の9時頃から11時頃まで、子の刻は夜11時頃から朝1時頃までで連続しているが、寅の刻は朝3時頃から5時頃までである。では、この間の丑の刻（1時頃-3時頃）はどうであったか。じつはその刻には勤行があって、天台宗の僧侶はわざわざ起きて、夜中のお勤めをしたのである。現代人の考え方からすると、寺院では6時間睡眠だったという集計がすぐ頭に浮かぶが、当時には睡眠というものを測定し、時間量で表現するという概念がまだなかった⁽⁴⁵⁾。むしろ、この三つの時が睡眠のための妥当な時であったということである。さらに言うと、これと似ている睡眠のリズムが中世ヨーロッパの修道院にも認められる。ベネディクト派の場合では、日の暮れから朝の2時まで寝床に入っていて、夏にはそれに加えて昼寝があった。アルプスより北の方では、VigilとLaudesという儀式⁽⁴⁶⁾の間に眠ることが一般的であった⁽⁴⁷⁾。

有名な子供向けの教訓書である『実語教』の中にはこうある。

「除眠通夜誦⁽⁴⁸⁾」

これは、眠りを除いて、夜を通じて誦することを求めている。『実語教』は俗に空海（=弘法大師、774-835、真言宗）の作とされるがそれは信じがたく、平安時代後期につくられたものとされている。儒教、仏教の経典の中の格言を抄録しており、その後の世代にも用いられ、寺子屋の教科書としてもよく使われたものである。

『源信僧都四十一箇条起請』や『実語教』が目されるのは、文献の上では初めて、睡眠の制限を求めていることである。何のために睡眠を減らすのかといえば、念仏を唱える、経を誦するといった修行の時間を増やすためであると、明言している。修行することによって、「見仏⁽⁴⁹⁾」し、最終的に往生できることを希望していた。言い替えば、当時は修業をする（宗教を修める）ことによって得られるものは、睡眠を犠牲にしても仕方がないほど大切だと考えられていたのである。現代の経済上や社交上の豊かさ、そして余暇活動の豊かさの代わりは、古代では宗教的な豊かさ（見仏、往生）があったといえる。

寺院で勤行の一部としての眠りに関する作法を詳しく述べている文章は、道元が著わした『永平清規』の「辨道法」の中にある。禅の寺院では、睡眠を含めて、一日の日課は六時の通りで、他の寺院よりはっきりと決まっている。僧堂では僧一人当りに「単」という床が与えられ、そこで壁に向かって座禅し、真ん中に向かって食事し、そして眠る。寝具や寝間着は簡素で、誰もが同じである。寝相に関しても規則がある。「臥すときは必ず右脇を下にして眠れ。左脇を下にして眠ってはいけない。臥す時は頭を仏に向けるべきである。（中略）うつ伏せに

なって眠ってはいけない。両膝を立てて、仰向けになってはいけない。寝間着をまくって眠って、げどう外道の法のようにしてはいけない。帯を解いて眠ってはいけない。心に光明を念じ、自分の寝相が他より見透かされていることを観念するべきである⁽⁵⁰⁾。」

道元が注意しているのは、活動する時も休む時も大衆（他の僧侶）と同じ様にし、「もしも大衆が臥せば、大衆に随って臥す⁽⁵¹⁾」ということである。具体的な就寝や起床の時刻は、それぞれの僧堂の住持によって定められていた。皆同時に食事、睡眠、座禅などを行うことは、他宗派でも基本的な規則であった。そのことは、逆にその規則に反した僧についての記述に示されている。真言宗のしんじょういん真乗院のじょうしんそうず盛親僧都の話がその例で、『徒然草』の第60段に次のように記されている。盛親僧都は他人と同じ時には食わず、夜中でも暁でも食べたい時は食べる。眠たければ、昼間も部屋にとじこもっている。目が覚めれば、幾夜も寝ない。「世間並みではない様子だけれども、人に嫌われず、すべて許された。徳がすぐれていたからであろうか⁽⁵²⁾」という評を吉田兼好は書き添える。

日常生活に時間的な規律を与えることで、寺院においては集団生活が成り立っていた。大多数の僧侶は自然のリズムに合わせて活動することはなかった。集団意識や集団のメンバーとしてのアイデンティティを助長するため、言い替えれば、組織のメンバーをその組織に順応させるために、生活リズムを定めて、起きている間の時刻や寝ている間の時刻を管理していた。『永平清規』ほど厳格な日課は禅の寺院にしかなかったようであるが、寺の僧は六時の勤行を皆同時に行ったと思われる。その六時ごとに打った鐘は寺院の外でも知覚されていた。前述した『万葉集』の第607番の歌からも、初夜と中夜の境に打たれた鐘は世俗においては就寝時刻であると意識されていたことがわかる。その時間意識が俗人の生活のどのていど影響があったのか今日では確認できない。俗人の就寝時刻に関してはこの歌が唯一の史料である。ただし、宗教的権威が寺院より外の人々の生活のリズムも自分のリズムに合わせようとしていたのは明らかである。

これまでに述べたのは寺院の日常生活において僧侶が従った時刻のことだが、ある決まった時期に何日間も寝ないまま念仏することがある。それはいわゆる「五欲」、つまり財欲、色欲、飲食欲、名欲（名誉の欲）と睡眠欲⁽⁵³⁾を抑制して、仏の名を念ずることであり、そういった修行の最大の目的は「見仏」を得ることである⁽⁵⁴⁾。当時は「五欲」の中では、とりわけ飲食欲と睡眠欲を抑えることが強いられた⁽⁵⁵⁾。

比叡山で古代から行われている念仏は、「常座三昧」、「常行三昧」、「半行半座三昧」と「非行非座三昧」の、「四種三昧」である。特定の時期においては、例えば「常行三昧」は、90日の間、休憩なしで歩いて、常に阿弥陀の名を唱え、念じることである。90日間一睡もしないのは人間にとって不可能である。当時三昧がどのように行われていたかに関する記録は残っていないが、現在とほとんど同様だったと思われるので、最近の比叡山の「常行三昧」の描写は参考になる。「二度の食事と便所に立つ以外は専ら座り続ける。深夜二時間ほど、一メートル四方の縄床けっかふぎに結跏趺座して仮眠する⁽⁵⁶⁾」という条件で行われている。他に、比叡山の籠山行の場合では、夜9時から朝3時半までは睡眠時間である。現在は修行期間中、起床時刻に係りの者が起こしに来る（鐘を鳴らしたりするのではない）そうであるが、修行である以上起きるべき

時間には、無理強いされなくとも自然と自分から起きるのが基本の心構えであり、それはやってみればわかるというのが体験した僧の話である⁽⁵⁷⁾。

まとめていうと、政治的権威とは異なって、宗教的権威の場合では、眠りを制限しようとの考え方があった。その論拠は二つある。一つは睡眠時間を減らせば、仏道を修める時間が増えるという考え方で、もう一つは睡眠欲を抑制するのは修業になるという考え方である。双方の目的は最高の“豊さ”である「見仏」を得て、最終的に往生するということである。

昼間の眠り

居眠り

前述した文献により、寺院、とくに禅寺においては睡眠の時間管理が厳しく行われた印象を受ける。しかし、鎌倉時代の説話文学には、居眠りをしている僧を主人公にした話はいくつもある。たいていは、僧が居眠りしてしまって、色々な失敗を起こすという笑話である。『沙石集』の「眠り正信」はその例である。「大和の正暦寺にちゅうかんしょうしんぼう忠寛正信房という僧がいた。あまりに眠るので、ねぶ眠り正信と言われた。御舎利講の法要散華を行ったときに、しばらく唄ってから、いつものように眠ってしまった。唄が終って、となりの僧が驚かすと、眠ってはいるけれどもそそっかしい僧であって、錫杖を取り「手執錫杖」と誦した。「どうした」と言われて、「やれ、唄かと思って」と答えた（後略）⁽⁵⁸⁾。『古今著聞集』にもこのような話はいくつも載っている。これらの逸話を解釈すると、当時は寺院において、睡眠管理は基本的に厳しく行われたが、実際には規則のどおりにはできず、居眠りをしてしまう人も多かったということである。それは一般の僧に限らず、『源氏物語』の第47巻「あけまき総角」では、大君のお通夜の時、「不断経の、曉方に交替した声がかまことに尊いので、あじまり阿闍梨も夜伽に詰めて居眠りしていたが、驚いてふと目を覚まして、だらに陀羅尼を読む⁽⁵⁹⁾」という場面がある。ところで、仏教語としての睡眠は「うとうとと居眠りすること」も意味する⁽⁶⁰⁾。

これらの描写からは居眠りは普遍的な仕草としてたいてい黙認されていたと解釈できるであろうが、史料ではその解釈と相容れない場面もある。平安時代後期の『平治物語』では、比叡山で使われていた起こし道具が説明されている。このことから、座禅の場合眠くなって、寝入った人が少なくなかったことがわかるが、それは座禅の場合では許されていたわけではないようである。「でんぎょう（伝教）さいちよう大師（＝最澄）がぜんじょう禅定を修めている時、眠気があれば、これを頭の上に置く。眠れば、頭から落ちる。落ちれば、音がする。音がすれば、眠りより覚める。これをぜんざく禅鞠と言う⁽⁶¹⁾。」要するに座禅の時、寝入って姿勢がくずれてはいけないということである。それは、睡眠欲を抑制することと関連するであろう。

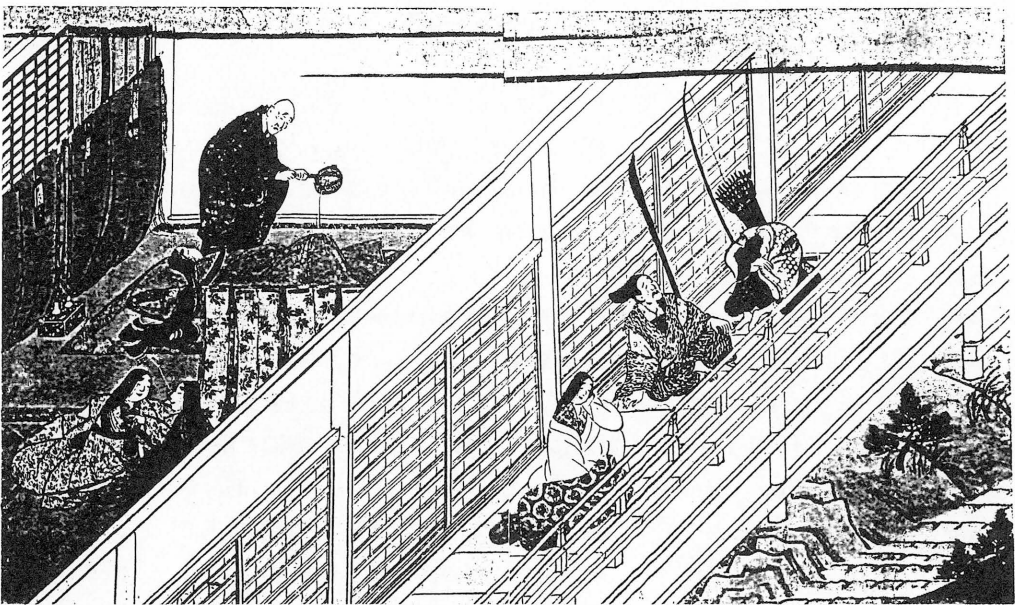
これに対して、少なくとも、法然（日本浄土宗の開祖、1133-1212）には俗人にとって源信や道元のような睡眠の定め方について厳しいイメージがなかったということが、『徒然草』より推定できるだろう。第39段では、「ある人が法然上人に『念仏の時、眠気に襲われて念仏の行を怠るのは、どのようにこの障りを止めたらいいか』と尋ねると、『目の覚めている間は念仏しなさい』と法然上人がお答えになったのは、とても尊いことである⁽⁶²⁾」と、吉田兼好は評

している。

居眠りが仏道をおさめる時に限られていなかったことは、平安文学、又は絵巻によってわかる。『源氏物語』第2巻「ははき木」では、光源氏と彼の仲間が夜中、女性について論じている。そのうちに光源氏が寝てしまう。頭中将が「自分の妹の姫君は、この判定にかなっていると思うので、源氏の君が居眠り（原文：うちねぶる）をして言葉を挟まないのを、物足りなくも、じれったくも⁽⁶³⁾」思っている。ここにある「居眠り」については二つの解釈がある。源氏がただ眠っているのか、あるいは、議論の風向きが形勢不利なので、狸寝入りをきめこんでいるのかであろう。いずれにしてもこれは余暇の時に居眠りしている場面である。そのほかに、平安時代では、宮中に勤める時でも一般に居眠りをしていたことと思われる。例えば、前出の『辨内侍日記』の第30節「こがだいしょうだいじん久我太政大臣の節会」には、ある夜、後深草天皇（在位 1246-1259）の弁内侍が、久我太政大臣（=みなもとのみちみつ源通光）より「夜は更けぬるか、丑の杭のほどか」と尋ねられると、歌で返事をした。

うたたねに
ねやすぎなまし
さよなかの
うしのくひとも
さして知らずは⁽⁶⁴⁾

この歌の面白いところは、「ね(や)すぎ」が「子の刻はもうすぎた」とも「寝過ぎた」とも読めるところである。弁内侍は大臣が居眠りして、丑の時刻の杭を知覚しないことを咎めた



藤原道綱の母が石山参籠のとき夢をみる。板戸の外の縁には、彼女にしたがった従者三人が居眠りする。石山寺縁起絵巻（巻二の一節）。

のであろう。大臣の居眠りが仕事であったか遊びの間であったかというのははっきり書かれていないが、番にあたる人々が座ったままで寝入ってしまったのは珍しい事ではなかったらしい。『蜻蛉日記』を描いている『石山寺縁起絵巻』には藤原道綱母が石山寺参籠のときに夢を見ている場面がある。夢で表れている同じ部屋にいる僧や2人の女房は起きているが、絵の前景にあるかなり大きく描かれた縁側の、警備の男2人と女1人が、座ったまま明らかに居眠りしている。その絵に対応する文章では居眠りのことは述べられていない⁽⁶⁵⁾。こういうことから、番をするときに座ったまま居眠りすることは、ありふれた光景だったと言えるであろう。これまでに述べたことで明らかなように、古代においては、遊びにも、仕事にも、念仏にもかかわらず、居眠りは一般的な行為であった。それは暇がある貴族の場合もそうだが、より規制されていた僧侶の日課の場合も黙認されていたようだ。つまり、居眠りは多忙な現代社会に限られた現象ではないと言える。睡眠欲を抑える修業のときのみ眠らないことが実際に要求された。

昼寝

清少納言の『枕草子』の「すさまじきもの」(興ざめなもの)という第22段の中に書かれている、「成人した子がたくさんおり、下手をすると孫^{むまご}などものはいはしているような人が、親どうし昼寝している。若い人は、ひどくきまりが悪いことに思っている⁽⁶⁶⁾。」が際立つ。英訳を行った Ivan Morris の注釈では、「(当時は) 昼寝に対して強い偏見があった。特に年寄りの場合では醜くて、美意識⁽⁶⁷⁾にかなっていないと思われた⁽⁶⁸⁾」と述べている。氏が著わした *The world of the shining prince* の中でも、紫式部が同じような価値観を持っていて、「頭中将が、自分の娘が真昼間に眠っているのを見つけて憤慨するのは(公家社会ではうたた寝はきらわれていた)、紫式部自身が昼寝中の友達を訪ねた時の驚きを反映しているらしい⁽⁶⁹⁾」と記している。

しかし、この主張は『源氏物語』などの記述とは矛盾している。つまり光源氏の仲間は夜中起きていて、恋、月待ち、宴会などで遊んでいたことがよく知られているので、当時の人々はよく昼間に寝ていたであろう。そうでなければ、睡眠不足で悩んでいたはずである。特に退屈していた貴族であれば、眠気を我慢することはないであろう。さらにいうと、身分の高い人は庶民ほど日照を利用しようとする必要はなかった。家の中は昼間も夜間も光度はあまり変わらず、貴族には灯火のための油の節約もそれほど必要ではなかったと思われる。少なくとも睡眠が足りないことに対する不平は清少納言の書いたものにあってもおかしくないのに、旅で疲れた時以外はそういう記録が見当たらない。『源氏物語』、『枕草子』、『紫式部日記』、『徒然草』などを通読すれば、「昼寝」が何回も話題になってはいるものの、昼間に眠るのが悪いことだとは決して言っていない。Morris 自身も言っているように、「眠りの時間はそれほど厳密に決まっていたわけではなかった⁽⁷⁰⁾。」「昼寝」に対して怒るのは多少の場面に出ているが、昼間寝ること自体が悪いわけではなかった。問題視されたのは、昼間セックスすること、あるいは女性が保護されていないまま寝ており、誰にでもその女の顔、身体を見られることであった。当時は、身分の高い女性は父や恋愛相手以外の男には顔を見せないため、明るいうちから眠って

いる様子を見せると、恋を招いているようなことになる。

Morris が指摘して書いている『源氏物語』の第26巻「常夏」にはその例がある。「姫君は昼寝しているところであった。うすものひとえを着て臥している有様は暑苦しくは見えず、誠に可憐で小柄な感じである。透けて見える肌つきなどは、まったく美しい。(中略)内大臣が扇を鳴らしたので、目ざめて無心に見上げている目もとがいとおしくて、頬が赤くなっているのも父親の目にはただもうかわいらしく見える。『うたた寝はしないようにといつも注意しているのに、どうしてこんな不用意な格好で休んでいるのか。女房達も側に付いていないとは妙なことだ。女は、自分の身をいつも気をつけて守っているのがよい』⁽⁷¹⁾と怒った。」

別なところでは、昼寝が性行為と同じ意味だというのがはっきりとわかる。つまり第25巻「蛸」では、紫の上が(くまのの物語⁽⁷²⁾の絵をみて)、小さな女の子が無心に昼寝をしているところを、(中略)源氏は「このような子供同士でさえも、なんとまあ世なれていることだ。(中略)姫君の前で、この色恋の物語などを読んで聞かせないほうがいい⁽⁷³⁾。」という意見を示す。その話では「無心」の昼寝が「色恋のこと」であるのは興味深く、注意が必要である。ここでは「無心」とは「無邪気」の意味ではなく、むしろ「思慮分別がない」と解釈すべきである。

このような例からも、前述した『枕草子』の中の親どうし昼寝した人もただ休養のためにうたた寝したわけではなく、枕を同じくしていたことがわかる。昼間に休養する場面は文学などには多く、平安時代の貴族にとって通常の仕草であったと思って間違いない。当時の作家が「昼寝」という言葉を性的な意味で使用したのは、中国の孔子の教えが記されている『論語』の中に出てくる話を思い出したのかもしれない。つまり、彼の門弟の宰予が昼寝していたのを孔子が激しく怒った。定説になっているおぎゅうそうらい荻生徂徠(1666-1728)の解釈によると、「昼寝は先生の講義を聞きながら居眠りをするのではない。(中略)明るいうちから女性と戯れていたのだ⁽⁷⁴⁾」となる。日本の後の時代では「宰予」は、「昼寝」又は「昼寝する者」と同じ意味に使われた⁽⁷⁵⁾。

まとめ

Ivan Morris の観察によると、「平安時代には、食事の時刻と眠りの時刻はそれほど厳密に定まっていたわけではない。(中略)ほとんどの人ははっきりした時刻を知ることができなかったので、生活が不規則的であったようにみえる。就寝する適当な時間帯という考え方はなかったようだ。『源氏物語』を読むと、よくでてくる場面では、登場人物が日の出の時まで夜どおし雑談している。そして明け方の光を見ても、眠りをとろうと思わずに、新しい一日を迎えるために、急に思いついて琴、あるいは笛を演奏している⁽⁷⁶⁾。」大まかに言って、日常生活の時刻は曖昧であったというのは正しいと、筆者も考える。近代的な技術がないとき、測定の道具は不正確であるため、時間を区切っても、生活時間の取り扱いはそれほど厳密になりえなかったのは当然なことである。古代の大多数の人々は基本的には太陽によって、日々の生活を営み、季節の変化に応じて一年の暮らしを営んでいたと見てよい。つまり不定な時間感覚に基づいて

生活していたと思われる。一般庶民の日常生活を描写している記録は残っていないが、まだ明るくなる前に起床して、周りを見分けられる光度の時間帯には稼ぎ、暗い時には眠っていたと言えるだろう。つまり、彼等の睡眠時間は仕事の量によって、就寝および起床時刻は日照によって定められていたと言っていよう。

庶民以外の少数の人に関する文献を読んで調べると、眠り一般、とくに睡眠時間・時刻はそれほどテーマになっていない。よくテーマになっているのは、恋人を待っていて、「眠れない夜が多い⁽⁷⁷⁾」などの悩み、そして明け方に鶏が初めて鳴くときの恋人との別れを嘆くことである。その「鶏鳴」の制が、神々の帰りの、日の始めを告げているので、これは恋人との別れだけではなく、宮中の夜の儀式の終り、そして、一般に起床時刻の目印として見られていた。

古代においては、就寝・起床時刻を管理しようとした権威が二つ成立していた。

その一つは、政治的な中央権威である。要するに、国家が成立したとき、模範にした中国から、昼夜を定時的に区切る概念、その測定方法・告げる方法も導入した。それは勢力圏内にいる人々の生活のリズムを権威の構造に合わせるためである。その定時法が辰刻制度である。実際に、その制度は政庁や御所で使われていて、そのなかには宮中では眠りを時間的に管理する考えがあったと思われるが、それは権威の中心に当る天皇と彼の眠りを保護する人々に限られていた。辰刻の名称はそれ以外にも知られていたようである。現実にはどの程度まで時刻の通りに寝ていたのかは別問題である。さらにいうと、ほとんどの貴族は暇もあり、遊びのために夜中起きていて、昼間に寝ていたことも珍しくなかった。文献においては「昼寝」に対して批判する場面があるが、そこにある「昼寝」は単に明るいうちにうたた寝するのではなく、色恋を意味していた。

もう一つは宗教的な権威である。仏教の史料も夢についてはとりあげているが、睡眠にはそれほど触れていない。そのことから当時は睡眠を管理するのがそれほど重要な要件ではなかったと解釈しうる。しかし、善導の「往生礼讃偈」に伝わっている「六時勤行」の決定によって、寺院においても一日を区切って、六時ごとに鐘を打った。共同体を創るため、六時勤行のリズムに合わせて僧全員が日常生活を営んだ。睡眠も他の僧侶と同時にすることを定めていた。この制度は寺院一般に共通であったと思われるが、禪の寺院はもっとも規則化されていた。さらにいうと、鐘は寺院の外の人々からも時刻の合図として見られていて、たいてい夜の10時前後の鐘は就寝の時刻として受けとめられていたとみてよいと思う。少なくとも就寝・起床時刻の管理、つまり生活時間管理に関する限りでは、古代においては宗教の権威は宮中の権威よりも強かったということがわかる。

また、寺院の比較的厳格な就寝・起床時刻の管理の下でも、貴族の曖昧な生活の時間感覚の下でも、そして、本来的な職務に従事している時でも遊びの時でも、あたりまえのように居眠りしていたことが文献や絵巻からわかる。それが何らかの失敗につながって笑い話になったときにのみ、話題として文献に残っている。居眠りという習慣は現代の多忙な社会だけの現象ではなく、平安時代にもすでに確認できるのである。居眠りは人間本来の普遍的な仕草であろうか。他の国々の歴史も調べて解明していくべきであろう。

冒頭では、現代人は労働のためにも遊びのためにも睡眠を犠牲にしているということを検証

した。そのようなことがらを古代において調べると、貴族の世界では睡眠を減らすことは美德であるとの考え方は見当たらない。遊びのために徹夜しても、その代わりに昼間に寝床に入っているわけである。しかし、仏教の世界では睡眠を短縮する求めがあったということがわかる。それには論拠が二つあり、一つは睡眠時間が短くなるほど念仏する時間が長くなる。もう一つは睡眠欲をこらえる修行によって、「見仏」をでき、最終的に往生つまり、最高の豊かさを手に入れることができると思われたことである。

注

- (1) 1970年は平日の平均で7時間57分で、1995年は7時間32分であった（NHK放送文化研究所1996：40）。NHK国民生活時間調査は1941年にも実施されていたが、戦後は1960年に始まり、以後、原則として、5年ごとに定期的（10月）に行われている。この調査は、10歳以上の国民を対象とし、調査対象者は連続する二日間の生活行動を15分ごとに書き込むように求められている。睡眠時間を測定する調査、その原点、発展、目的、方法や結果と国際比較についてはシテェガ1996、Steger 1998を参照。
- (2) 旅行交通中の居眠りを論じたのはSteger 1996、要約は日本経済新聞1996年5月2日夕刊、「居眠り多い日本人」：13。
- (3) Morris 1969：298。
- (4) 訳出には高山泉氏の協力をいただいた。記して謝意を表したい。
- (5) 第38巻「夕霧」：阿部他1974：398-399；Benl II/1966：273。
- (6) 松村他1973：41。
- (7) 斎藤1995：51。
- (8) 中国の華北平原から渭水盆地に入る要衝にある関。日暮れには閉じ、鶏鳴とともに開かれた。
- (9) 三木、中川 1981：62。
- (10) 三木、中川 1981：62。
- (11) 辻野 1978：339。
- (12) スリランカの仏教研究者より、「鶏鳴」の時制はスリランカで現在もみられるとの教えを受けた。この概念はインドから伝わったそうである。鶏鳴の時（3時前後）は“Brahma Muhurta”と言って、幸福な時として見られた。現在のスリランカの一日常生活では、時計があるにも関わらず、主婦は鶏が初めて鳴くと、つまり朝の3時前後に起きる。朝食・弁当を用意してから、遅くとも5時半までに、子供と夫を起こす。学校などは7時半に始まる。受験勉強がここ数年来厳しくなり、子供達は母親の少し後に起きて、Brahma Muhurtaの時間を利用して勉強するそうである（MahindaDeegalle 1996年2月13日）。また、イタリアの医師で哲学者であったMarsilio Ficini（1433-1499）は、早朝の時間は頭脳労働にとって理想的だと言っている（Wittmer-Butsch 1990：38-39）。ヨーロッパでは中世以降、教会の屋根の上に全体が鶏の形をした時計をつけることが盛んになっていった（Weigl 1990：118-119）。
- (13) 佐藤武義1993：246-276は『今昔物語』を使って、それを試みている。
- (14) 詳しくは斎藤1995を参照。
- (15) 宇治谷1993：130。宇治谷は「卯の時」を午前6時と「巳の時」を10時で説明するが、間違いである。卯の刻は現代の5時頃から7時頃まで持続して、卯の時の始めが現代の5時頃になり、巳の刻は現代の9時頃から11時頃までであるので、巳の時の後が11時頃になる。そういうわけで、当時の勤務時間が5時頃より11時頃までで、6時間ぐらいであったと言える。
- (16) 宇治谷1993：181。
- (17) 『日本書記』には、齊明天皇6年（660年）5月8日に「皇太子（中大兄皇子）が初めて漏刻（水

時計)をつくり、人民に時を知らせるようにした。」(宇治谷 1993 : 211) という記述が残っている。しかし、斎藤国治の解釈によれば、ここにある水時計は実際のところ使われなかったらしい。なぜなら、天智天皇「(671年)夏4月25日、漏刻(水時計)を新しい台の上におき、はじめて鐘・鼓を打って時刻を知らせた。この漏刻は天皇がまだ皇太子であった時に、始めて自分でお造りになったものであるという。」(宇治谷 1993 : 237) という記録があるからである(斎藤 1995 : 227)。

- (18) 橋本 1986 : 27-28. 室町・江戸時代の武士向けの訓戒物を調べると、朝の儀式がそれと似ていることは目につく。しかし、属星の名号を唱えることはなく、朝、鏡を見るのは女性向けの訓戒物にしか見当たらない。
- (19) 橋本 1986 : 29-33.
- (20) 伝記、生没年とも不詳。
- (21) 高木 1957 : 276 (漢文)、277 (和文)。鐘が人々を皆、寝よと打っているけれど、君のことばかりを思い出しているので、なかなか眠れない。
- (22) Pierson 1936 : 157.
- (23) Mahinda Deegalle 1996年2月17日。その区分の原点は未詳であるが、古代のギリシアの影響を受けたという説がある。両制度は基本的に一致している上、北西インドではギリシアの影響が認められている (Pas 1986-87 : 71-74、Pas 1995 : 113-114)。
- (24) 安藤 1978 : 152, Leighton 1996 : 73. 「pas 1986-87 : 54 を参照」
- (25) 安藤 1978 : 152, Leighton 1996 : 73. これと似たことは、中国では易林でも説明している。「夜半子、鶏鳴丑、平坦寅、日出卯」(日本大辞典刊行会 4 / 1986 : 141 (鶏鳴))。つまり、夜半 (22-2時) は子 (23-1時) の刻にあり、など。ここに使われている時刻の名称は『舎利仏悔過経』に述べられているものである (Pas 1986-87 : 62を参照)。
- (26) Kleine 1996 : 77.
- (27) 大蔵経1980番、英訳はPas 1995 : 110-111を参照。
- (28) 塚本 1963 : 5058.
- (29) Julian Pas によると、「六時勤行」は天台宗、浄土教の時宗派(僧一遍によって1275年に開かれた)では使われていて (Pas 1986-87 : 75)、大阪にある四天王寺(元天台宗)には六時堂がある(塚本 1963 : 5058)。そして道元の『永平清規』(安藤 1978 : 150, 152 ; Leighton 1996 : 73)でも確認できる。
- (30) 松濤諦雲、1996年2月15日、電話の照会。京都市北区にある大徳寺(臨済宗)は鎌倉時代末期に建てられた。本稿が対象にしている時代よりも少し後になるのだが、筆者は取材の過程でこの興味深い話を聞いたので、ここに記したい。寺院によってそれぞれ差異があると思われる。
- (31) 奈良の東大寺二月堂のお水取り(修二会)も、時間の区切りと関係がある。そこでは「六時の行法」がなされ、「時香盤」と呼ばれる計り物によって時刻がわかるようになっている。
- (32) 奈良市奈良町にある「時の資料館」の館長によると、近代に入ってまでも寺院の鐘はいっせいに打つわけではなかったが、当時の人々にとってはそれは普通のことであり、別に構わなかったということである。
- (33) Morris 1969 : 93.
- (34) 阿部他 1970 : 229. Benl I / 1966 : 104. 第50巻「東屋」の薫には似ている場面がある。
- (35) Weigl 1990 : 120.
- (36) 斎藤 1995 : 38. そういう事はヨーロッパとの差異がない。
- (37) 京都の場合(内田 1993 : 3)。
- (38) 身分の高い人の場合に使われる、寝ることの尊敬語である。
- (39) 石田、清水 1976 : 28.
- (40) 御所ではそれ以外にも時刻を知らせる仕方があった。そして、時刻を知らせる仕方が場所によって異なったことも『枕草子』の中に読める。「時を奏するのは、とても趣がある。大層寒い夜中など、はきものの音をたててすり来て、弓弦をうち鳴らしてから、「官称と姓名、時、丑三つ」

「子四つ」など、遠くから聞こえる声で、時の杭をさす音など、とても趣がある。「子九つ」「丑八つ」などと、宮中になじみの薄い人は言う。すべて、どの時間でも、ただ四刻分だけを、杭にはさすようだ。」(荻谷(第272段)12/1970:112-113。ここに述べられている「子の刻に9回」というのは『延喜式』(927年成立、黒板1965:443)のとおりである。

- (41) 玉井1966:142-151、Hulvey 1989:403-405.
- (42) 荻谷(下)1979:246-247、Morris 1970:249(No.167).
- (43) 源心の『自行念仏問答』の選巻9の第7話による。善慧大士語録の『^{かんじんげ}勸心偈』(天台、覚運著)にはすでに「夜々懐仏眠。朝々還とともに起」がある。そして、鎌倉時代の仏教説話集である『^{かんきよのとも}閑居友』(1222年、慶政著)の中にもその引用がある(美渥濃1982:89)。
- (44) 黒川11/1977:463。原本は残っていない。『古事類苑』(神宮1912:959)や日本教育文庫は『拾芥抄』(中世の百科事典)から引用する。
- (45) シテータガ1996、Steger 1998を参照。
- (46) Vigilは不寝番を言う、朝2時頃の祈りである。Laudesは日の出の頃に礼賛することで、これらの行事は現在まで行われている。この間の眠りはドイツ語ではFrühschlafと言う(Wittmer-Butsch 1990:37)。このような日常生活における勤行と関係するが、13世紀になってから、ヨーロッパの修道院では歯車を使った定時計が急速に普及した。時計の発明の事情は不明である。その前まではローマ帝国の影響で昼夜を12区分ずつに分けて、季節によって変化のある生活があった(いわゆる *hores inequales*)。一般の人々はその後もずっと、不定時法のとりの日常生活であった(ヴァイグル9/1988:10; Weigl 1990:115, 117)。
- (47) Wittmer-Butsch 1990:41.
- (48) 黒川9/1977:1.
- (49) 仏に見える^{まみ}=会う。
- (50) 安藤1978:113、Leighton 1996:65.
- (51) 安藤1978:99.
- (52) 西尾、安良1995:110-112.
- (53) 詳しくは中村1975:376-377を参照。
- (54) Kleine 1996:96.
- (55) そういうことは後の時代で変わりつつあり、江戸時代では貝原益軒が『養生訓』の中にこう言う。「昔の人は三欲を忍ぶことを言ったものである。三欲とは食欲、色欲、睡眠欲である。飲食を節して、色欲を慎み、眠りを少なくするのは、すべて欲をこらえることである。食欲、色欲を慎むことはよく知られている。睡眠欲をこらえて、眠ることを少なくするのが養生の道であることは知られていない。」(大澤1934:28)。
- (56) 延暦寺副執行1987:41.
- (57) 宮井里佳1996年2月23日、手紙で照会。
- (58) 渡邊1966:335; 藤井1928:263.
- (59) 阿部他1975:310、Benl II/1996:587.
- (60) 中村1975:807.
- (61) 永積、島田1971:204.
- (62) 西尾、安良1995:76(第39段).
- (63) 阿部他1970:144-145、Benl I/1966:42.
- (64) 玉井1966:52; Hulvey 1989:396.
- (65) 松村他1973:241.
- (66) 荻谷(上)1979:68-69、Morris 1970:43-44(No.13).
- (67) 当時は美德を意味する。
- (68) Morris 1970:282.
- (69) Morris 1970:297.
- (70) Morris 1969:161.

- (71) 阿部他 1972 : 230-231, Benl I / 1966 : 744-745.
 (72) 残っていない。
 (73) 阿部他 1972 : 207, Benl I / 1966 : 729.
 (74) 桑原 1974 : 123.
 (75) 日本大辞典刊行会 4 / 1986 : 1294.
 (76) Morris 1969 : 161-162。ここでは、Morris が日の出は明け方より前だと記しているが、逆である。
 (77) 『万葉集』 2945 番 (小島他 1973 : 307)。

文献

- 阿部秋生、秋山虔、今井源衛校注・訳。1970。『源氏物語 1』東京：小学館。
 阿部秋生、秋山虔、今井源衛校注・訳。1972。『源氏物語 3』東京：小学館。
 阿部秋生、秋山虔、今井源衛校注・訳。1974。『源氏物語 4』東京：小学館。
 阿部秋生、秋山虔、今井源衛校注・訳。1975。『源氏物語 5』東京：小学館。
 安藤文英、伊藤俊光補遺。1978。『永平大清規通解』東京：鴻盟社。
 Benl, Oscar. 1966. *Genji Monogatari : Die Geschichte vom Prinzen Genji. Altjapanischer Liebesroman aus dem 11. Jahrhundert, verfasst von der Hofdame Murasaki, II vols.* Zürich : Manesse.
 永積安明、島田勇雄校注。1971。『保元物語 平治物語』東京：岩波書店。
 藤井乙男。1928。『沙石集』東京：文献書院。
 延暦寺副執行。1987。「山修山学十二年籠山行」杉林昇編『最澄と天台仏教』東京：読売新聞社、39-41。
 Hulvey, Shirley Yumiko. 1989. "The nocturnal muse : Ben no Naishi Nikki". *Monumenta Nipponica* 44 : 391-413.
 橋本義彦。1986。『平安貴族』東京：平凡社。
 石田穰二、清水好子校注。1976。『源氏物語 1』東京：新潮社。
 Kleine, Christoph. 1996. *Hönens Buddhismus des Reinen Landes. Reform, Reformation oder Häresie?* Frankfurt et al. : Peter Lang.
 神宮廳編。1912。『古事類苑 人部』東京：東京築地活版製造所。
 片桐洋一他校注・訳。1972。『竹取り物語 伊勢物語 大和物語 平中物語』東京：小学館。
 黒川真道編纂。9 / 1977。『日本教育文庫 教科書篇』東京：日本図書センター。
 黒川真道編纂。11 / 1977。『日本教育文庫 宗教篇』東京：日本図書センター。
 黒板勝美他編輯。1965。『延暦交替式、貞観交替式、延喜交替式、弘仁式、延喜式』東京：吉川弘文館。
 桑原武夫。1974。『論語』東京：筑摩書房。
 小島憲之、木下正俊、佐竹昭広校注・訳。1973。『万葉集 3』東京：小学館。
 Leighton, Taigen Daniel (ed.). 1996. *Dogen's pure standards for the Zen community : a translation of the Eihei shingi.* Albany : State University of New York Press.
 Morris, Ivan. 1969. *The world of the shining prince : Court life in ancient Japan.* Harmondsworth : Penguin.
 Morris, Ivan. 1970. *The Pillow Book of Sei Shônagon.* Harmondsworth : Penguin.
 松村誠一、木村正中、伊牟田経久校注・訳。1973。『土佐日記、蜻蛉日記』東京：小学館。
 三木幸信、中川浩文。1981。『評解 小倉百人一首』京都：京都書房。
 美濃部重克校注。1982。『閑居友』東京：三弥井。
 NHK放送文化研究所、世論調査部。1996。『1995年国民生活時間調査報告書』東京：NHK放送文化研究所。

- 中村元. 1975. 『仏教語大辞典』東京：東京書籍.
- 奈良本辰也、高野登著. 1974. 『貝原益軒 養生訓入門 楽しむことを入生とする』東京：徳間書店.
- 日本大辞典刊行会編. 1986. 『日本国語大辞典』10巻. 東京：小学館.
- 西尾実、安良岡康作校注. 1995. 『新訂 徒然草』東京：岩波書店.
- 大澤一六校訂. 1934. 『養生訓』東京：荻原星文館.
- 荻谷朴校注. 1979. 『枕草子』上下. 東京：新潮社.
- Pas, Julian. 1986-87. "Six daily periods of worship : symbolic meaning in buddhist liturgy and eschatology". *Monumenta Serica* 37 : 49-82.
- Pas, Julian. 1995. *Visions of Sukhāvātī : Shan-tao's commentary on the Kuan wu-liang shou-fo ching*. Albany : State University of New York Press.
- Pierson, J.L.Jr. 1936. *The Manyō'sū, Translated and annotated*. Book IV. Leyden : Brill.
- Steger, Brigitte. 1998. 日本人の眠りの時間測定. 第8回研究会『けいはんなマラソンセミナー人間・生物・時間 ささまざまな時間を求めて』京都府精華町：けいはんなマラソンセミナー「人間・生物・時間」事務局.
- Steger, Brigitte. 1996. 「旅の寝暮し」－日本の旅行交通中における「眠り」の文化. 『旅の文化研究所：研究報告』4 : 119-130.
- 齊藤國治. 1995. 『日本・中国・朝鮮 古代の時刻制度：古天文学による検証』東京：雄山閣.
- 佐藤武義. 1993. 「中古説話物語の時間『今昔物語集』を中心に」渡辺浩雄編『文化における時間意識』東京：角川書店、246-276.
- シテータ、ブリギッテ. 1996. 「現代日本の眠り」*The Sundial Report* : 1.
- 高木市之助、五味智英、大野普校注. 1957. 『万葉集 1』東京：岩波書店.
- 玉井幸助. 1966. 『弁内侍日記新注 増訂版』東京：大修館書店.
- 辻野勤治. 1978. 『万葉時代の生活』東京：短歌新聞社.
- 塚本善隆他編纂. 1963. 『望月仏教大辞典』東京：世界聖典刊行協会.
- 内田正男. 1993. 『暦と時の辞典』東京：雄山閣.
- 宇治谷孟. 1993. 『日本書記 全現代語訳 下』東京：講談社.
- ヴァイグル、エンゲルハルト. 1988. 「時計仕掛けの世界－近代初頭における時計のメタファー」『現代思想』9 : 8-21.
- Weigl, Engelhard. 1990. *Instrumente der Neuzeit : Die Entdeckung der modernen Wirklichkeit*. Stuttgart : Metzler.
- Wittmer-Butsch, Maria Elisabeth. 1990. *Zur Bedeutung von Schlaf und Traum im Mittelalter*. Krems : Medium Aevum Quotidianum.
- 渡邊綱也校注. 1966. 『沙石集』東京：岩波書店.