

臨済宗妙心寺派宝泰寺住職

藤原東演著 Touen Fujiwara

お坊さんに学ぶ  
長生きの練習

Forest  
2545  
Shunsho



まえがき——なぜ、お坊さんは長生きなのか？

**名僧はみな長生きだった!?**

みなさんはお坊さんという職業にどんなイメージを持っているでしょうか？

とにかく毎日厳しい修行をしている人、葬式でお経を読む丸坊主の人、肉や魚は食べない、悟りの境地に達しているためどんなことにも動じない、一二月は師走と言うから忙しそう、坊主丸儲け……。

いろんなイメージがあると思いますが、よく知られているように意外にイメージの埒外らちがいに置かれているのが、「お坊さんは長寿」ということです。

「言われてみれば確かに」と思われるかもしれませんが。

最近は若いお坊さんもメディアに出て活躍していますが、多くの人にとって最初にイメージするお坊さんの姿というのは、丸坊主で、どちらかというと痩せ気味、柔和な笑顔のおじいさんではないでしょうか。あるいは、白くて長い眉毛の奥に鋭い眼光を宿した仙人のような人かもしれません。いずれにせよ、幼少のころに読んだ絵本に描かれているお坊さんも、たいてい高齢者として表現されているはずです。

おそらく、そんなイメージの基礎をつくったのは、名を残した僧侶の多くが、ことごとく長寿であつたことと不可分ではないでしょう。

ざっと列挙するだけでも、日本の名僧・高僧と呼ばれる人には健康に恵まれ、長寿された人が多いのがわかります。

鎌倉時代の法然上人（一一三三～一二二二年、七九歳）、明菴栄西禅師（一一四一～一二一五年、七五歳）、親鸞聖人（一二七三～一二六三年、九〇歳）、一休宗純禅師（一二三九～一四八一年、八八歳）、江戸時代の白隠慧鶴禅師（一六八六～一七六八年、八四歳）、天海僧正（一五三六～一六四三年、一〇八歳）……四〇、五〇歳代でも高齢者と言われた時代に、こうした長寿には驚くばかりです。

昭和の名僧と言われた山田無文師やまだむもん（一九〇〇～一九八八年、八九歳）、大西良慶師おおにしりょうけい（二八七五～一九八三年、一〇九歳）、山田恵諦師やまだえたい（一八九五～一九九四年、一〇〇歳）、松原泰道師まつばらたいてう（一九〇七～二〇〇九年、一〇三歳）、宮崎奕保師みやざきえきほ（一九〇一～二〇〇八年、一〇八歳）らの方々……。枚挙にいとまがありません。

海外にも目を向けてみましょう。

仏教の開祖であられるお釈迦しやくかさまは紀元前五世紀頃のインドにおいて八〇歳まで生きましたし、波乱の人生を歩まれながら、今なお精力的に世界を飛び回っているダライ・ラマ一四世は二〇一六年一〇月現在で八一歳です。

もちろん、「長生きしたから名を残したにすぎない」「歴史の表舞台には現れない早死にしたお坊さんだっていたはずだ」「だからお坊さん〓長寿とするのはいささかイメージが先行しすぎるのではないか」という意見もあるでしょう。

非常に鋭いご指摘です。

しかし、少し調べてみるとお坊さん長寿説を裏付けるデータがあることがわかりました。

## お坊さん長寿説

少し古いデータですが、今からおよそ三〇年前に福島県立医科大学の森一教授（当時）による「昭和55～57（1980～82）年における10種の職業集団の平均死亡年齢と死因に関する調査」という、国勢調査をベースにした報告があります。

この調査によると、平均寿命が長い職業の第一位が僧侶（宗教家）でした。そして二位に実業家、三位に政治家と続きます。一番短命だったのは詩人でした。このデータは今なお、健康と職業の関連を語るうえでよく引用されているのでご存じの方もいらっしゃるかもしれません。

ちなみに、お隣の韓国でも似たような調査報告があります。

ウオングアン  
円光 光キムジンヨン 大学校保健福祉学部の金鐘仁教授が一九六三年から二〇一〇年の統計資料によつて職業別の寿命データをまとめたところ、宗教家の平均寿命が八二歳で最も高かったと、二〇一一年に韓国の有力紙「中央日報」が伝えていました。

仏教徒の人口が全体の二二・八%の韓国ですから、宗教家といつてもそのうち何割

が僧侶かわかりませんが、日本と安易に比較はできませんが、興味深い一致ではあります（韓国ではプロテスタントが一八・三％、カトリックが一〇・九％、無宗教が四六・七％とされています）。

また、平均寿命が男女ともに五〇歳を越えたのは戦後くらいからのことです。それ以前、大正、明治、江戸……とさかのぼっていくと、平均寿命が短くなっていくことは確かなデータがなかったとしても容易に想像できます（下図）。

現代よりも食糧事情が悪く、医療も発達していなかった時代においても、さきほど紹介した名僧たちが七〇歳、八〇歳、



## 各時代の平均寿命の推定範囲



**縄文時代**

15～31歳



**弥生時代**

18～30歳



**平安時代**

30歳前後



**鎌倉時代**

21～35歳



**室町時代**

15～36歳



**江戸時代**

35～45歳

※各種資料を元に編集部で作成。

九〇歳、一〇〇歳と長寿だったことと考え合わせると、やはりお坊さん長寿説には一定の信頼が置けると見ていいのではないか、と思えてきます。

### お坊さんは健康寿命も長い!?

もちろん、日本は世界有数の長寿国（二〇一六年には香港に一位の座を奪われたようですが）。

厚生労働省が二〇一六年に発表した二〇一五年における日本人の平均寿命は男性が八〇・七九歳、女性が八七・〇五歳です（9ページ図）。

放っておいたって今の日本の環境の中でなら、ほとんどの人が八〇歳くらいまで生きられるかもしれません。

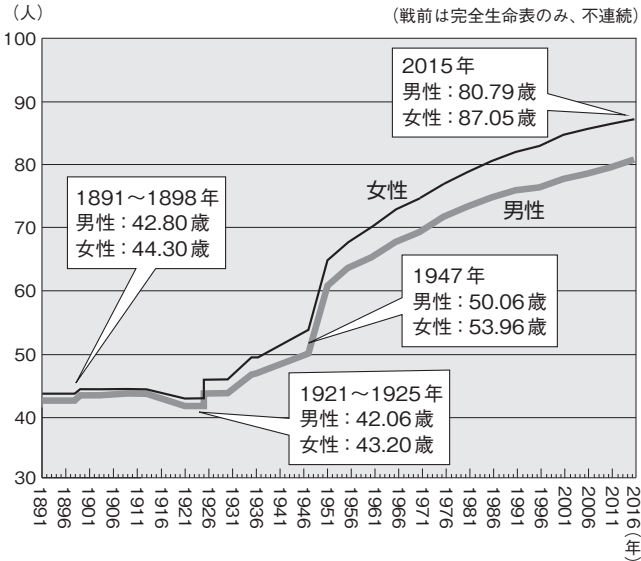
とはいえ、じつは日本は平均寿命が長い分、健康寿命（大きな健康上の問題がなく、日常生活を送りつづけられる年齢）を差し引くと、調査上「寝たきり年数」が世界一で、男性は九・二年、女性は二・七年というデータもあります（10ページ図）。

いくら長寿でも、死ぬまでの一〇年が寝たきりのままというのは誰も望まないはず





## 平均寿命推移 (1891~2015年、日本)



※厚生労働省「完全生命表における平均余命の年次推移」[主な年齢の平均余命の年次推移]より作成。

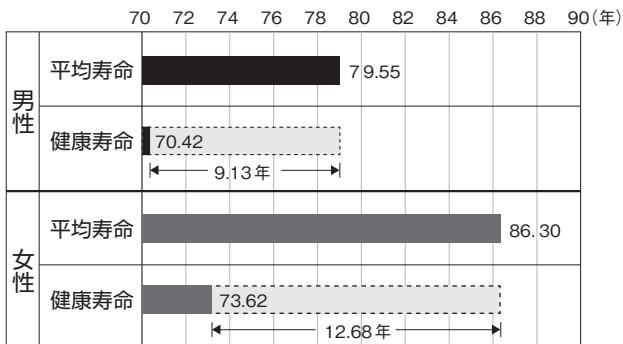


## 寝たきり期間国際比較

国名	平均寿命	健康寿命	寝たきり期間
日本(男性)	79.55歳	70.42歳	9.13年
日本(女性)	86.3歳	73.62歳	12.68年
アメリカ	77.3歳	69.3歳	8.0年
イギリス	78.2歳	70.6歳	7.6年
ドイツ	78.7歳	71.8歳	6.9年
フランス	79.7歳	72.0歳	7.7年
中国	71.1歳	64.1歳	7.0年
イタリア	79.7歳	72.7歳	7.0年
スペイン	79.6歳	72.6歳	7.0年
ノルウェー	79.1歳	72.0歳	7.1年
キューバ	77.1歳	68.3歳	8.8年



## 日本人の寝たきり期間概念図



※日本の平均寿命と健康寿命は平成22年の厚生労働省発表のデータによる。  
参考：医学博士の免疫力向上ガイド (<http://健康寿命.net/>) より。

です。

しかし、長生きされた名僧たちは、一樣に健康寿命が長いことが知られています。

たとえば、徳川家康（一五四三～一六一六年、行年七三歳）の心の師（一般的には政治顧問と言われています）であった天海僧正は一〇七歳のとき、日光東照宮において法華曼供養の導師を務め、亡くなる一〇八歳のとき、徳川家光に江戸城に招請しょうせいされ、問法されました。

また一休禪師は八一歳のとき、応仁の乱で消失した大徳寺の住職となり、その再興の大事業に身を投じました。その間、諸所巡礼したりして、生涯活力を失うことはありませんでした。

そのほか明治以降に活躍した名僧たちについても、亡くなる直前まで管長を務めあげたり、亡くなる前日まで講演活動が続けたり、数え上げたらきりがありませんが、健康寿命をキープしつづけた事例の多さには驚くばかりです。大井際断老師（一九一五年）は一〇二歳の今なお、現役で方広寺ほうこうじの管長を務めています。

長寿で、しかもずっと健康だった名僧たち。やはり、彼らから長寿のヒントを学べ

るはずです。

### お坊さん自ら、お坊さんの長生きの秘密を探る

さて、先の職業別平均寿命ランキングで一位であったことから、お坊さんが長寿である理由について、主に次のように解釈されることが多いようです。

- 
- ◎ 定年がない職業なので生き甲斐を見失いにくい。
  - ◎ 食べすぎることなく、節制しているから健康的。
  - ◎ 瞑想を日常的にすることで精神的な安定を得ている。
  - ◎ 読経によって呼吸器官が鍛えられ、また脳が活性化する。
- 

なるほど、確かに一定程度の納得はできそうです。

しかし、それらは本当なのでしょうか？ あるいは、それだけで長寿は成し遂げられるのでしょうか？ そもそも、いくら長生きできるからといって、私も含めて凡人

が名僧のような生き方をできるものなのか……？

長寿の理屈がわかったところで、それを実行できなければ絵に描いた餅もちです。

それに、しゃちほこばってがんばらなければならないような健康法は、余計にストレスを溜めることになりかねません。

そこで本書では、医学的な見解についてはお医者様に譲るとして、名僧方の境地には程遠いながらも同じ僧侶という立場を最大限に活用しつつ、長寿の秘訣や一般の方でも「ちょっと試してみようかな」と思えるレベルの健康法を探りたいと思います。

人生の折り返し地点やリタイアしたとき、ちょっとした病気にかかったときなど、「今までさんざん不摂生をしてきたし、もう少し健康に気をつかってみるか……」と思うときがあるはずですよ。

そうしたレベルのモチベーションで行う健康法、言うなれば「長生きの練習」をするつもりで試していただきたいと思います。練習は必ずいつか実を結ぶと信じて。

私は現在七一歳です。今でも、寺の月例行事に参加した人と共に修行をし、檀家だんかさ

んの法要をしたり、全国各地で法話をしたり、館長を務める小ホール「サールナートホール」を運営したりしています。持病の治療のために通院してはいるものの、健康年齢はなんとか継続しています。しかし、老い先は確実に短くなってきました。

ですから本書における私の探求は、長寿を願う読者のみなさんに利するものにすることはもとより、自分自身のため、という実益を兼ねた側面を持つていることも正直に告白しておきましょう。

本書によつて健康と長寿のヒントを得ていただけましたなら、著者としてこれほどうれしいことはありません。なぜなら、それこそが私にとってはこのうえない生きる力になるからです。

\* 本書に記された僧侶の行年は各僧侶の関連文献に記された「年譜」を参考にした。僧侶以外の人物については生年月日が明確になっている場合に限り行年を記している。

もくじ◎お坊さんに学ぶ長生きの練習

まえがき——なぜ、お坊さんは長生きなのか？ 3

序 章

お坊さんが  
長寿と死の意味について  
考えてみた

高僧の長寿の秘訣「死なない工夫」とは？ 20

そもそも長生きすることにはどんな意味があるのか？ 28

死の恐怖の克服が長寿への第一歩 34

八〇歳まで生きることを目標に 42

長寿の工夫とは「呼」「食」「心」「生」「経」にあり 48

## 第一章

### 八〇歳まで生きた お釈迦さまが 最も大切にしたい「呼吸」

寿命に大きな影響を与える呼吸 52

お釈迦さまが見つけた長生きの呼吸法 58

正しい呼吸は自律神経を整え、痛みを消す 63

江戸時代から多くの人々を救った二つの呼吸法 69

病から解放される「内観の法」 72

簡単！即効！「軟酥の法」 81

## 第二章

### お坊さんたちの 「食事」の秘密

お釈迦さまの食事のルール 88

胃腸が弱かった良寛が大切にしていた食事 95

必読！『食事五観文』 101

# 食

# 呼



## 第三章

心が痛まない！

お坊さんの

「感情コントロール」のコツ

感情をコントロールできる人が長寿になる 114

過去と今の感情を捨てる——前後際断 121

一瞬でストレスが消える魔法の言葉「ご縁だな」 127

不安や心配事はコントロールできる 133

## 第四章

お坊さんの

「日常生活」に

長寿の秘訣を探る

お坊さんの生活から見える長寿のヒント 138

規則正しい生活とストレスの関係——如法な生活 146

知足の人は生きるのが楽しく、楽しいから長生きする——遊戯

目立たず、際立たない行動がストレスを軽減する——陰徳 164

生 心

悪しき所作と雑音が寿命を縮める——簡素  
馬鹿になれる人ほど長生きできる——愚心  
175 169

## 第五章

「読経」で  
長寿を願い、  
自然治癒力を高める

お経に功德を期待してはいけない!! 182  
日々の喜びが長寿には欠かせない 190  
お経で鍛えられる声帯、整う自律神経 197  
短くて、多忙でも読みつづけられる『延命十句観音経』 200

あとがき——将来のために「貯健」はできる 211

# 経

編集プロデュース.....岩下賢作事務所  
装 幀.....河村 誠  
図版・本文イラスト作成.....富永三紗子  
本文デザイン・DTP.....フォレスト出版編集部