

# 長寿の心得

2017/6/22 T.I. (記)

人生は山坂多い旅の道

- 還暦 六十歳で お迎えが来た時は、ただいま留守と云え
- 古希 七十歳で お迎えが来た時は、まだまだ早いと云え
- 喜寿 七十七歳でお迎えが来た時は、せくな老楽これからよと云え
- 傘寿 八十歳で お迎えが来た時は、なんのまだまだ役に立つと云え
- 米寿 八十八歳でお迎えが来た時は、もう少しお米を食べてからと云え
- 卒寿 九十歳で お迎えが来た時は、そう急がずともよいと云え
- 白寿 九十九歳でお迎えが来た時は、頃を見てこちらからボチボチ行くと云え

この「長寿の心得」を、居酒屋や老人ホームの壁の張り紙で見たり、あるいは長寿の祝辞の中で聞かれたりした方もおられるかもしれません。フレーズや文言が異なるバージョンも多数あるようです。「心得」が書かれている「手ぬぐい」や「湯飲み」をお土産ショップや通販で見つけることもできます。



図1 JAPAN-STYLE 庵句溜(あんくる)が販売する手ぬぐい(長寿の心得と鶴に亀甲と松竹梅/白地に黒)のプリント部

この「心得」を見た時、初めは「ユーモラスで面白いな」程度だったのですが、読み返してみると、「もっと元気で最後まで世に尽くせ、楽しめ」との訓戒であり、いきがい大学入学式で聞いた奥村 康先生の講演「不良長寿のすすめ」にも通じるものと思えました。それにしても、誰がこんなに上手く「心得」を最初に考え出したのだろうと気になり調べてみることにしました。お暇な折に、ご笑覧下さい。

## ◆ 仙厓義梵（せんがい ぎぼん）

インターネット情報（\*1）によると、「長寿の心得」は、江戸時代後期の臨済宗禅僧・画家であった仙厓義梵（せんがいぎぼん：1750～1837; 88歳没）の作だとする記事が沢山ありました。オリジナルは、以下の言葉です（フレーズや文言が少し異なるバージョンもあります）。

六十歳は人生の花  
七十歳で迎えがきたら、留守だといえ  
八十歳で迎えがきたら、早すぎるといえ  
九十歳で迎えがきたら、急ぐなといえ  
百歳で迎えがきたら、ぼつぼつ考えようといえ

ただし、これが仙厓和尚の作であると確証させる資料名を記した記事は見つけれませんでした。

\*1: <http://www.meigennavi.net/word/013/013070.htm>  
<http://q.hatena.ne.jp/1359799273>

## ◆ 仙厓和尚は如何なる人か？

禅僧「仙厓義梵（せんがい ぎぼん）」が「長寿の心得」オリジナルの創作者であると断定するに十分な確証を持ち合わせていません。しかし、仙厓和尚は、そのように見なされてもおかしくはない人物なのであろうと思う。そこで、仙厓和尚についても調べることにしました。フリー百科辞典「ウィキペディア」によると以下の通り。

仙厓義梵（せんがい ぎぼん、寛延3年（1750年）4月 - 天保8年10月7日（1837年11月4日））は江戸時代の臨済宗古月派の禅僧、画家。禅味溢れる絵画で知られる。

### 概略

美濃国武儀郡で生まれ、11歳の頃 清泰寺で臨済宗の僧となった。19歳になり行脚の後に月船禅慧（げっせん ぜんね）の門下に入る。32歳で印可（注1）を受け再び行脚の旅に出る。39歳より博多の聖福寺の盤谷紹適の法嗣（注2）となる。住持を23年務め、一応の引退となる。88歳で遷化（注3）するまでに、多くの洒脱・飄逸な絵画（禅画）を残す。

本格的に絵を描き始めたのは40代後半になってからと見られている。仙厓の絵は生前から人気があり、一筆をねだる客が絶えなかった。83歳の時、庭に「絶筆の碑」を建て断筆宣言をしたが結局やめられず、没年まで作品は残っている。

注1. 印可（いんか）：師がその道に熟達した弟子に与える許可のこと。

注2. 法嗣（ほうし、はっす）：師匠の教えを受け継いだ人のこと。

注3. 遷化（せんげ）：高僧の死亡を、婉曲的に、かつ、敬ってという語。正しくは遷移化滅（せんいけめつ）で、遷化はその略語。

## エピソード

仙厓はその奔放な生き方をもって知られており、狂歌も多く詠んだ。有名なものとしては、美濃国において新任の家老が悪政を行ったことに対して「よかろうと思う家老は悪かろう もとの家老がやはりよかろう」という狂歌を詠んだ。後に美濃国を追放された際には美濃国と蓑を掛詞とし「から傘を広げてみれば天（あま）が下 たとえ降るとも蓑は頼まじ」とうたった。

また、絵を依頼に来る者が後を絶たないことについても、「うらめしや わがかくれ家は雪隠か来る人ごとに紙おいてゆく」と誰もが来ては紙を置いていくことを自分の家を便所に擬えた自虐的な狂歌を残している。

辞世の言葉は「死にとうない」だったという逸話がある。

### ◆ 辞世の言葉「死にとうない」仙厓和尚

仙厓和尚をより知るには、阪崎健次郎さんの『「死にとうない」仙厓和尚伝』記事（\*3）が読みやすい。少し長いがその第1章を以下に引用する。

\*3: [http://www.t-komazawa.ac.jp/column/vitamin/backnumber/sakazaki\\_02/03/index.html](http://www.t-komazawa.ac.jp/column/vitamin/backnumber/sakazaki_02/03/index.html)

\*\*\*\*\*

#### 第1章 「わしは死にとうないのう」

やがて臨終が近づいたと感じた枕頭のものが、目を閉じ、横になっている仙厓和尚に顔をくっつけんばかりに身を乗り出して最後の言葉を聞こうと懸命に耳に手を当てていた。

「お言葉を！」。

天保8年（1837年）、今臨終の床にある僧侶は、隠居した前住職の住む虚白院という寺でもなく粗末な一軒の農家のような家の一室で静かにそのときを待っているかのようにだった。生死の境をさまよう高僧は死を前にして、夢うつつの中で空をつかむような表情を見せた。隣室には多くの檀家はもとより信奉していた周囲の人や、僧に愛された村の人たちが、まもなくその悲しみと出会う場面に別れを惜しむべく集まって手を合わせていた。中には、和尚の人柄をしのんで、むしろにぎやかに送ろうという村の人々の思いも込めて入りきれない人、人、人だった。この僧侶こそ、仙厓和尚その人である。

88歳、まさに大往生を前にして、仙厓の内に去来するものはなんであつたらうか。四国の猿より醜いと「四国猿」と揶揄され、親から捨てられ、蔑まれた悔しかった若きとき、目をかけてもらった指導高僧の呼びかけにも反骨し、断ち切れない煩惱と闘いながら、さすらいの修行を続け、生きていることの意味さえ見つけられぬまま己の命を谷底になげうって助け出されたことなどなど、心を横切っていくのであつた。そして今や異界への道を歩みつつ、悟りを開き、やっと仏の世界にたどり着こうとしている。自らの時が閉じるのを待ちつつ、次々とよみがえってくるのであつた。

目から一筋の涙が流れた。思し召しによってもう一度生きよと聞き、再び仏に身を託し、九死の中でよくここまで生きてきた。その涙の表情はうすら笑いのようにも、また最後の痙攣のようにも見えた。

いま満たされた生涯を閉じようとして目も見えず、耳も聞こえない静寂の中にさまよう和尚の空

を言う言葉といえども、その瞬間の言葉を一言一句漏らさず聴こうとする弟子坊は「師よ、お言葉を！」とせつついた。

ゆっくりと仙厓和尚は口を開き、「**死にとうない**」と漏らした。

「な、何とおおせられました！」

弟子坊は愕然としている。大禅師の最期にあるまじき未練執着の妄言、と感じ、師のために思う狼狽も見える。微笑は続いている。その眼裏に、美しい雲の輝きがゆっくり遠ざかっていく。

「**ほんまに、死にとうないのう**」仙厓は眠るように首を折った。

作家の堀 和久はこの書（注 4）の最後にそう書いて終えた。

注 4. 堀 和久:「死にとうない 仙厓和尚伝」1990年9月30日（新人物往来社）

\*\*\*\*\*

上記注 4 の堀和久（著）「死にとうない 仙厓和尚伝」に載せられている「仙厓和尚の生涯」の詳しい記録に関するインターネット記事（\*4）がある。それによると、仙厓和尚は、「美濃国武儀郡生まれ」と共に、「小作農、井藤甚八の三男として生まれる。」「間引子として捨てられたが、二日過ぎても泣き止まず（死なない）、木こりが親元へ連れ帰った。（村はずれの汾陽寺）」との出自が記載されている。「仙厓の生涯」については、中山喜一郎（福岡市美術館副館長）による丁寧な解説(\*5)もあります。

\*4: <http://blog.livedoor.jp/gogyoan/archives/51274245.html>

\*5

<http://kousin242.sakura.ne.jp/wordpress015/%e5%ae%97%e6%95%99/%e4%bb%99%e5%8e%93%e5%88%a5%e5%86%8a%e5%a4%aa%e9%99%bd/%e4%bb%99%e5%8e%93%e3%81%ae%e7%94%9f%e6%b6%af/>

「**死にとうない**」「**ほんまに、死にとうないのう**」の臨終時の言葉は、苛烈なまでに修行した仙厓和尚の未練執着の妄言ではなく、本心だと思う。その時、彼は 88 歳で、「人間五十年」と言われていた江戸時代における平均寿命と比較すれば、スーパー長寿でした。

一方、同時に遺偈（ゆいげ：禅僧が末期に臨んで門弟や後世のためにのこす偈（げ）の事）も残っています。

来る時来る処を知り、去る時去る所を知る  
懸崖に手を徹せず、雪深くして処を知らず

前半の 2 句は、「生まれてくるときは生まれてくるところを知っている」「死んでいくときは死んでいくところを知っている」の訳になり、「生まれてきたものはただ死ぬだけである」と解釈されるのだそう。一方、後半の 2 句は、「険しい崖にしがみついている手を放していない」「雪が深くて落ちていくところはわからない」の訳になりますが、中山先生によると解釈は難解で、以下の説明がなされています。

『禅では、絶後に再び蘇るといって、険しい崖にしがみついている手を放し、一度絶命してから蘇ることが大事だと教えるのです。しかし、仙厓は崖から手を放していない、落ち行く先もわからないという。再び蘇ることのできる頭の中の想像の話ではない、本当に死ぬのだ、という意識が働いているのだろうか。禅への裏切りだろうか。「しがみついている崖から手を放さないぞ」というのと、先の「死にとうない」の逸話は関係しているように思える。』

影山幸一氏は、中山先生へのインタビュー記事(\*6)の中で、中山先生の以下の仙厓評を紹介している。

「禅僧にもかかわらず仙厓はまじめに禅の話はしない。仙厓自身が禅を否定し、禅から脱却することを目指していた。あらゆるものから自由となり、永遠の世界に身を置くことが禅の目的だが、禅を否定しないと最終的な悟りは得られるわけがないと仙厓は思ったのだ。これはすごいことで、どうやって悟ったのかははっきりとわかっていないが、たぶん諸国行脚の途中で命を落としかけ、九死に一生を得た経験があったのだろう。人が野垂れ死にする天明の大飢饉の時代に、一文なしの乞食坊主が地獄のような世界を見、禅の絵空事のような救済に対し、嘘をつけと思ったに違いない」

\*6：影山幸一：仙厓義梵《○△□》「わかる」がわかるか―「中山喜一郎」, アート・アーカイブ探求(DNP Museum Information Japan, 2016/9/15)  
([http://artscape.jp/study/art-achive/10127048\\_1982.html](http://artscape.jp/study/art-achive/10127048_1982.html))

このように仙厓和尚像が描かれると、仙厓和尚を「長寿の心得」オリジナル創作者に結びつける下地はあるように思われます。ただし、そうだと決定づける確証はありません。

また、辞世の言葉として「死にとうない」だけに注目すると、後に述べる一休禅師や良寛禅師も出てきます。ただし、両者とも「長寿の心得」には結び付きそうにはありません。

#### ◆ 辞世の言葉「死にとうない」一休禅師

一休宗純(いっきゅう そうじゅん：1394～1481, 享年 88 歳)とは、室町時代の臨済宗の僧侶、大徳寺の元住職である。とんち話などで書籍やアニメで知られるが、これらは江戸時代の作り話である。一休禅師も、死の間際に「死にとうない」と言ったとされている(\*7)。

人物像：風狂の生活に入ると、見た目には髪やひげを剃らずに伸ばしたまま、袈裟もぼろぼろだった。また、当時の戒律で禁じられている肉食、飲酒、性行為(女性だけでなく男性も)も行っていた。実際、実の子もいたと言われている。

\*7：<http://dic.nicovideo.jp/a/%E4%B8%80%E4%BC%91%E5%AE%97%E7%B4%94>  
<http://kajipon.sakura.ne.jp/kt/haka-topic16.html>

#### ◆ 心残りの言葉「死にとうない」良寛禅師

良寛(りょうかん；宝暦 8 年 10 月 2 日〔1758 年 11 月 2 日〕 - 天保 2 年 1 月 6 日〔1831 年 2 月 18 日〕 72 歳没)は、江戸時代後期の曹洞宗の僧侶、歌人、漢詩人、書家である。

良寛禅師の辞世に関する文書に、「良寛禅師重病之際、何か御心残りは無之哉(これなきや)と人間しに、死にたうなしと答ふ。又辞世はと人間しに、散桜残る桜もちる桜」というのがあるそうです。「死にたうなし」よりも「散桜残る桜もちる桜」が辞世の句として注目をあびているのです

が、良寛の最期を看取った人は、誰もこの句を記していないし、伝承もない。「散る桜残る桜も散る桜」という古句が良寛の逸話に紛れこんだのかと見られています(\*8)。

\*8: <http://www.geocities.jp/sybrma/464ryoukannojisei.html>

#### ◆ 韓国でのヒット曲「百歳の人生」

韓国のインターネット上では、「百歳の人生」が日本の詩「長寿の心得」に似ていると注目を集めていた。「百歳の人生」の歌詞には、「長寿の心得」と同じく、年齢別に死を迎えることができない理由が込められており、盗作疑惑が浮上している(2016/1/21: \*9)。

「百歳の人生」の歌詞は、「60歳ではまだ若いから逝けないと伝え、70歳ではまだすべきことが残っているから逝けないと伝え、80歳ではまだ役に立つから逝けないと伝え、90歳では頃を見て逝くから急かすなと伝え、100歳では良い日良い時に逝くと伝え」とつづられている。

\*9: <http://www.recordchina.co.jp/b127569-s0-c30.html>