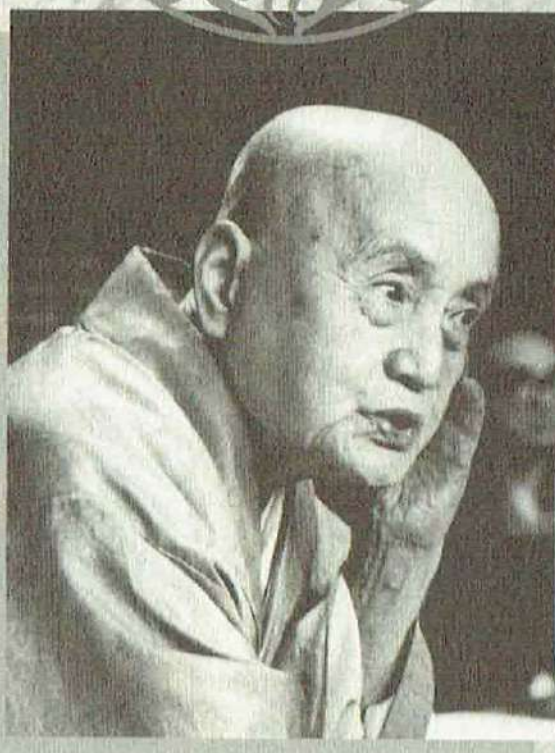


107
歳



「感謝、感謝」で日々を生きた長老

大西良慶

京都清水寺の貫主

明治八年（一八七五）十二月二十一日～

昭和五十八年（一九八三）二月十五日

池田知隆 ● ジャーナリスト

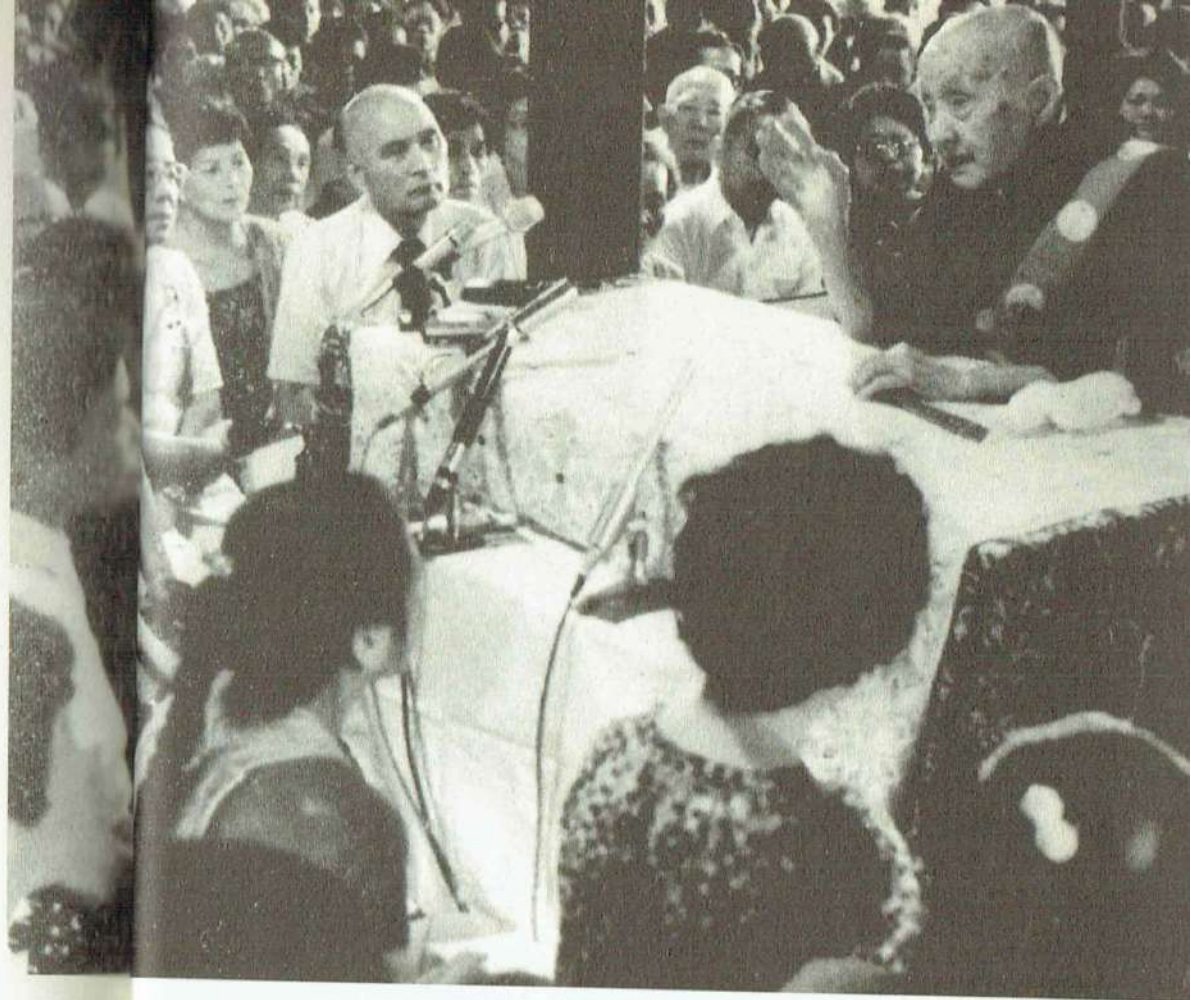
自分が可愛い

「茶」という字を分解すると、二十と八十八、足し合わせると百八になる。そのことから数え年百八歳を「茶寿」と称した昭和の名僧、清水寺元貫主、大西良慶りょうけいさんはかつて日本の長寿者の象徴的な存在だった。

百五歳のときに出版した著書では「七十、八十は鼻たれ小僧、わしらの人生これからこれから」（『人間ざかりは百五歳』）と語り、「自分が可愛くなければ、長命なんて面倒なもの」といつている。心を生き生きと保ち、いつまでも自分があるがままに語る良慶さんは何歳になっても愛らしく、多くの人に慕われた。

可愛らしさを保ちながら長生きする秘訣とは何だろうか。良慶さんは、次の三つを強調していた。

一、よく食べる。



清水寺の成就院で元気に仏法を説く

二、よく眠る。
三、よく働く。

いずれもごく当たり前のことだが、そんな日々の暮らしの姿勢こそが大切だという。

「よく食べる」というのは、「おいしいただく」こと。おいしいと思つて食べれば、よく消化されるし、身につく。それも一つのをたくさん食べずに、少しずつ二つ三つの品を食べるように心がける。食物の味は「辛い」「甘い」「酸っぱい」「苦い」のうち、良慶さんは一般的に敬遠されがちな苦味を重宝した。お年寄りのなかには「濃い茶に念仏」といつてお茶をたくさん飲む人がいるが、実はこれが年寄りの養生に大いに役立つというそう。胃の弱い人は昔から苦い葉草を飲んできた。そんな味覚をうまく塩梅しながら、少しずつ上手に調和させて食べるのが肝要

とこののだ。

良慶さんは肉よりも魚を好み、基本的には粗食だった。百歳を迎えるころも

「朝のお勤めのあと」粥の朝食をとる。おかずは梅干し、塩昆布、漬物。昼はうどんかパンと牛乳、あるいは朝粥を温め直したもの。晩はやわらかい御飯とホウレン草、魚の白身、豆腐など。

摂る量はごく少ない。しかし、九十二、三歳までは大変な健啖ぶり、一度に七つぐらいの餅をペロリと食べたというし、七十代には、懐石膳を二人前平らげていた（『仏音』という）。

二つ目は「よく眠る」。良慶さんは夜十一時半ごろに就寝し、朝四時半に起きた。年を取るとよく眠れな

くなるといわれるが、常に仏さまに生かされていることを忘れず、寝る前に必ず仏と対話する日記を書き、心を落ち着けた。一度眠ったら、こんどは起こされるまで起きないよう眠り込んだ。

最後の「よく働く」とは、仏さまの行をすること、人さまのために尽くすという意味だ。この三つがうまく回転してこそ信仰生活がよく保たれると思ひ、良慶さん自らも規則正しい生活を実践した。

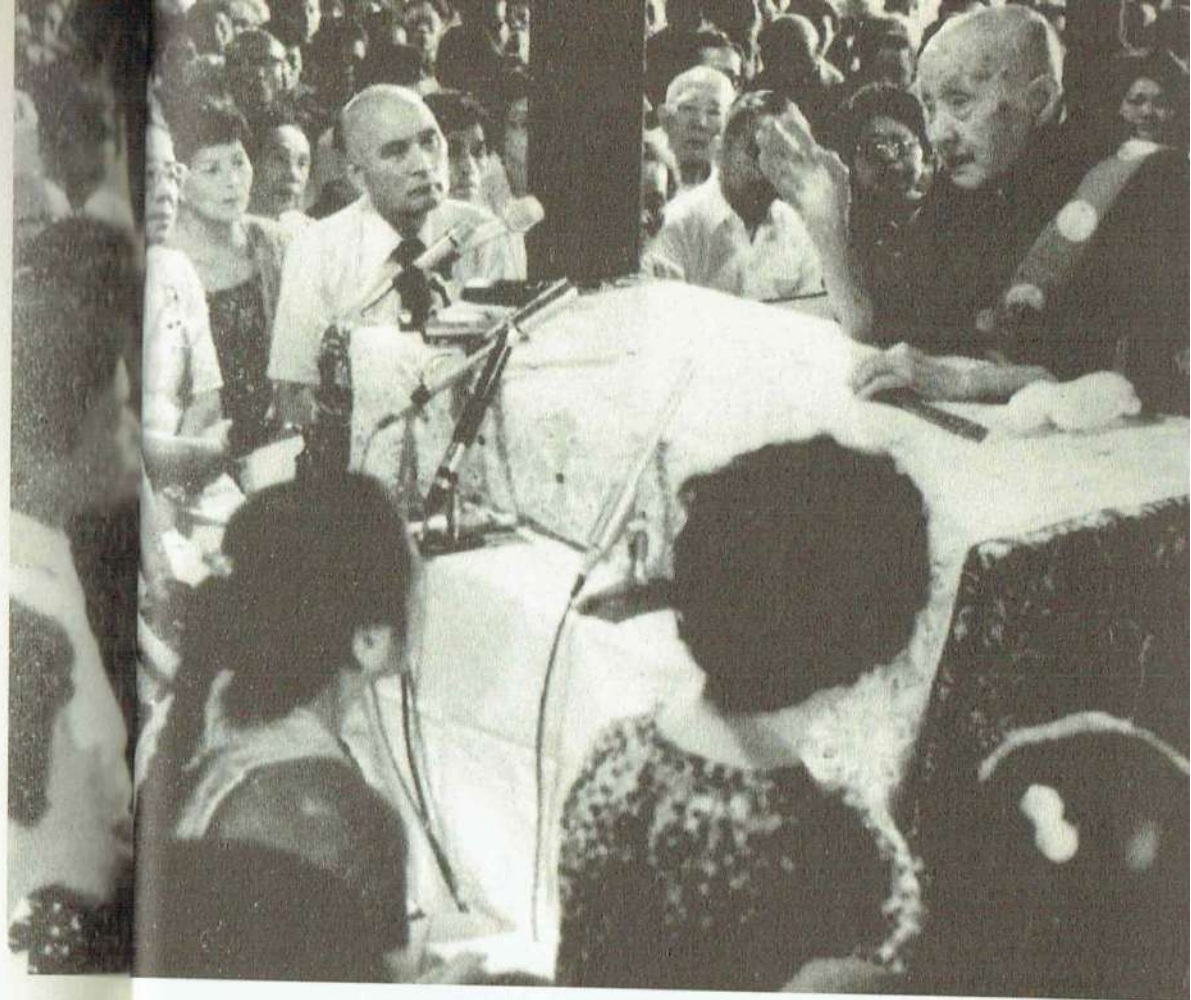
今を生きる

仏教者で長生きしている人が多いのは、このような規則正しい生活、必要最小限の食生活のほか、若いころから心身を鍛える修行をし、信仰心を高め、前向きに生きる姿勢を

保っているからだといわれる。良慶さんも若いころに足腰を鍛錬し、十代には草履ばきで奈良と京都の間を徒歩で何度も往来した。「一日に一食、座睡しながら滝行や峰々を歩き通す回峰行」という荒行を奈良の山中で三年間続けた。六十代のころまでは、出かけるときに京都駅と清水寺の往復にタクシーを使わないで、徒歩で通した。

そのうえお寺は、森や山に囲まれた豊かな自然と共存する住環境に恵まれている。ストレスを感じないような工夫を身に付ければ、いかにも寿命が伸びそうだと納得できる。

朝六時から清水寺で開いていた「うらほん法話」の効用も大きかったかもしれない。大正四年（一九一五）八月から延々と続いた法話で、良慶さんはいつものにこやかに楽しんで聴衆に語っていた。良慶さんの



清水寺の成就院で元気に仏法を説く

二、よく眠る。
三、よく働く。

いずれもごく当たり前のことだが、そんな日々の暮らしの姿勢こそが大切だという。

「よく食べる」というのは、「おいしいただく」こと。おいしいと思つて食べれば、よく消化されるし、身につく。それも一つのをたくさん食べずに、少しずつ二つ三つの品を食べるように心がける。食物の味は「辛い」「甘い」「酸っぱい」「苦い」のうち、良慶さんは一般的に敬遠されがちな苦味を重宝した。お年寄りのなかには「濃い茶に念仏」といつてお茶をたくさん飲む人がいるが、実はこれが年寄りの養生に大いに役立つというそう。胃の弱い人は昔から苦い葉草を飲んできた。そんな味覚をうまく塩梅しながら、少しずつ上手に調和させて食べるのが肝要

というのだ。

良慶さんは肉よりも魚を好み、基本的には粗食だった。百歳を迎えるころも

「朝のお勤めのあと」粥の朝食をとる。おかずは梅干し、塩昆布、漬物。昼はうどんかパンと牛乳、あるいは朝粥を温め直したもの。晩はやわらかい御飯とホウレン草、魚の白身、豆腐など。

摂る量はごく少ない。しかし、九十二、三歳までは大変な健啖ぶり、一度に七つぐらいの餅をペロリと食べたというし、七十代には、懐石膳を二人前平らげていた（『仏音』という）。

二つ目は「よく眠る」。良慶さんは夜十一時半ごろに就寝し、朝四時半に起きた。年を取るとよく眠れな

くなるといわれるが、常に仏さまに生かされていることを忘れず、寝る前に必ず仏と対話する日記を書き、心を落ち着けた。一度眠ったら、こんどは起こされるまで起きないように眠り込んだ。

最後の「よく働く」とは、仏さまの行をすること、人さまのために尽くすという意味だ。この三つがうまく回転してこそ信仰生活がよく保たれると思ひ、良慶さん自らも規則正しい生活を実践した。

今を生きる

仏教者で長生きしている人が多いのは、このような規則正しい生活、必要最小限の食生活のほか、若いころから心身を鍛える修行をし、信仰心を高め、前向きに生きる姿勢を

保っているからだといわれる。良慶さんも若いころに足腰を鍛錬し、十代には草履ばきで奈良と京都の間を徒歩で何度も往来した。「一日に一食、座睡しながら滝行や峰々を歩き通す回峰行」という荒行を奈良の山中で三年間続けた。六十代のころまでは、出かけるときに京都駅と清水寺の往復にタクシーを使わないで、徒歩で通した。

そのうえお寺は、森や山に囲まれた豊かな自然と共存する住環境に恵まれている。ストレスを感じないような工夫を身に付ければ、いかにも寿命が伸びそうだと納得できる。

朝六時から清水寺で開いていた「うらほん法話」の効用も大きかったかもしれない。大正四年（一九一五）八月から延々と続いた法話で、良慶さんはいつものにこやかに楽しんで聴衆に語っていた。良慶さんの