

## 古代インドにおける人生四住期

0～24歳	学 生 期 (がくじょうき)	心身を鍛え、学び、体験を積む時期
25～49歳	家 住 期 (かじゅうき)	結婚し子育てをし、仕事に燃える時期
50～74歳	林 住 期 (りんじゅうき)	己の人生を振り返り好きな仕事をする時期
75～90歳	遊 行 期 (ゆぎょうき)	人生最後の締めくくりの時期



学生期  
(0歳～25歳)



家住期  
(25歳～50歳)



林住期  
(50歳～75歳)



遊行期  
(75歳～)

上の図は古代インド人の人生観を示したものだそうですが、人生を四つの時期に分け、それぞれの生き方を考えるという思想です。これは現代のインドにも残っている考え方で、もちろんお釈迦さまが印度でご活躍された頃にも存在しました。ですから、仏教の思想というよりは、仏教成立当時の考え方の基盤にあったものだと考えてください。

さて、この四住期の中で特に人間の生き方として難しいのは、後半の二つの時期です。最初の二つは分かりやすいと思いますが、特に今の日本人にとって『林住期・遊行期』は、理解するのに少し時間がかかるかもしれません。年齢で言えば、林住期とは60歳前後の退職時期からと考えてよいでしょう。これまで実現できなかった、自分のやりたかったことや夢をかなえる時です。

それに対して遊行期は人それぞれで、3ヶ月ほどしかない場合もあるかもしれません。ちなみに、遊行期は「遊びに行く」時ではありません。また「終活」をする時期ではあります。葬儀会館を決めるなどの単純なものではありません。遊行期とは、一つ前の林住期で夢や目標を実現し、やり切ったという心の状態になった後に、今まで身に付けてきたものを手放して身軽になり、本当の安らぎを知る時期のことです。

しかし、林住期と遊行期を混同して生きている人が非常に多いのが、現代の日本です。もちろん、林住期に（好きなことをしている最中に）人生を終える事は、一見すると充実した人生のように思えます。しかし実は、最後までやり切ったわけではないため、その人には必ず未練が残ります。また遺族にとっても、葬儀の後で数年を要する遺品整理などの大変な作業が残ることになります。逆にそれに気づき、しっかりと遊行期へ移行して正しく行動した人は、本当に思い残すことのない満足した人生を終えることができます。

そのためにも、できれば林住期に入る前に『〇〇を達成したら、私はそこから遊行期に入る。』と決めることができればよいのですが、実際には難しいでしょう。しかしそして、この不動心を読んでいただいている大多数の方々が過ごしている林住期のうちには、「林住期のゴール地点」を見定め、遊行期へ移行する努力をしていただきたいと思います。最後に、私を含めほとんどの人は、いつか自由に体を動かせなくなる時を迎えます。その時に『今が遊行期だ』と気付いても、もう手遅れで何もできないのです。

### 【令和8年のお寺行事（3月まで）】\*4月以降は次号にてご案内させていただきます。

月	日	行事	内容
1月	1~3日	修正会	お正月の初詣の帰りには、ご先祖様にも新年のご挨拶にお寺へお越し下さい。
2月	15日	涅槃会（非公開行事）	涅槃会とは、お釈迦様がお亡くなりになられた日に行われる行事です。
3月	20日	春彼岸墓参	午前中、舞子墓園普照院墓地にて。
	23日	春彼岸塔婆供養会	午後2時より、本堂にて。

★変更等がある場合は、後日ご連絡させていただきますので、ご容赦下さいませ。

〔編集後記〕 今回は、私よりも人生経験が豊富な皆様に対して偉そうなことを書き連ねてしまい申し訳ありませんでした。来年、住職になって20年の節目を迎えるにあたり、これまで多くの檀信徒の方々をお見送りし、そのご遺族の皆さんからお話を伺う中で感じてきたことを書かせていただきました。昨今、宗教の存在意義自体が問われる時代になってきていますが、私は宗教とは「生きるって、最期まで大変だ」という問いに対して、「でも生きていく中で、正しい生き方を知ると、人生はずいぶんと変わる」ということを示してくれるものだと考えています。それでは今年も色々なことがありましたが、来年がこれまで以上にぎやかな年になることを願います。皆様も、どうぞ佳いお年をお迎えください。来たる年も、何卒宜しくお願ひ申し上げます。 合掌

発行；[時宗 慈光山 普照院] 責任者 小田義宗

〒652-0853 神戸市兵庫区今出在家町4-1-29

電話 078-671-1787 ファックス 078-330-1187

ホームページ <http://fusyoin.com/>

普照院

検索



これからは、お寺もどんどん情報を発信します。

とくに次世代をになう、若い方々・お子様たちに教えてあげて下さい。