

# 道

2025・11・12

通信

No 1855



ムベ

本日の練習 6時30分～ 岡野中学 小坂先生 二宮先生

アムール河の波 シベリアの道林で 道をひとり歩めば 百万本のバラ

次回 11/19 の練習 6時30分～ 岡野中学 清水先生 小坂先生

檜の樹 長い道を リンゴの花咲く頃

《古代インド 「四住期（しじゅうき）思想」 ～紀元前2世紀～紀元後2世紀～

四住期は「しじゅうき」と読みます。

インドのヒンドゥー教社会において、四住期は理想的な生き方として有名です。その考え方はインドに留まらず、日本を始めとした世界中の人に影響を与えていると言えます。

日本で四住期が注目されたのは、2007年に発売された作家・五木寛之の著書『林住期』（幻冬舎）によるところが大きいです。古代インドの考え方を基にした人生のあり方を示し、ベストセラーとなりました。

## 第1ステージ:学生期(がくしょうき)

8歳頃～25歳頃。目上の人との元で身体と精神を鍛え、生きるための術を学ぶ時期です。

## 第2ステージ:家住期(かじゅうき)

25歳～50歳頃、もしくは定年頃までを家住期。この年代を迎えると社会人としての力を備え、パートナーとの結婚を考える人が多くなるでしょう。家族を養う責任が生まれ、貯蓄にも意識が芽生えます。子育てや仕事などを通して、変化に富んだ日々を楽しめます。

## 第3ステージ:林住期(りんじゅうき)

50歳～75歳頃。家住期で家族や社会のために働いた人も、林住期ではその役目を終え、新たなステージを迎えます。

## 第4ステージ:遊行期(ゆぎょうき)

75歳からは、四住期における最後のステージである遊行期に入ります。

70代以降は「林住期」（老年を迎えて森や林に入り住んで静かに、人間とは何か、人生とは何かを考える時期）を経て「遊行期」（一切のしがらみから離れられる一番自由な時期で、一度きりの人生をしがらみや執着から離れて好きなことをやってよい時期）に入ります。

一度しかない人生です。静かに自分と向き合い、本当に自分のやりたいことは何かを自問自答し、それを存分に実行に移す時期ではないでしょうか？ ……ネットより引用

※合唱団「道」のメンバーは9割近くの方が第4ステージに入っています。この時期に「合唱」と共にある幸せを感じながら過ごしています。健康に留意し練習に励みましょう。（朝倉）

企画選曲委員会 11月 12日（水）午後3時～ 場所 県民サポート センター