

仏教思想から見るライフサイクル

大谷大学文学部仏教学科/ 大学院文学研究科教授

山本和彦

やまもと・かずひこ

1960 年京都市生まれ。大谷大学文学部卒、インド・プーナ大学サンスクリット高等研究所博士課程修了。プーナ大学 Ph.D、大谷大学博士（文学）。大谷大学専任講師、同助教授、同准教授、ハーヴァード大学客員研究員などを経て、2012 年から現職。専門はインド哲学、仏教学、サンスクリット語学。著書に『インド新論理学の解脱論』（法蔵館 2015）など。

結論人間の目的は努力によって成立する。欲望を滅し、苦しみを終わらせる。努力してなりたい人間になる

人生とは努力して生きることである。

努力しない人間に神はいない。努力すると神の手が入る。

努力は一生じっくりと続けるものであり、瞬間的なものではない。

休んでもよいが忘れてはならない。

人生の時期によって努力の対象は異なる。

やるべき時に、やるべきことをやる。

人生行路、生まれてから死ぬまでの過程（プロセス）

人生のライフサイクル

精神分析学者で臨床医であったエリクソン(1902-1994)は、人生区分（ライフサイクル）について本を書いている。原書は英語だが、『ライフサイクル、その完結』（増補版、みずず書房 2001 年）という和訳がある。彼は人生を九つの発達段階に分ける。①乳児期（生後—17 ヶ月）②幼児前期（18 ヶ月—2 歳）③幼児後期（3 歳—4 歳）④学童期（5 歳—12 歳）⑤青年期（13 歳—19 歳）⑥成人期（20 歳—39 歳）⑦壮年期（40 歳—64 歳）⑧老年期（65 歳—79 歳）⑨老年的超越期（80 歳—90 歳）の九つのライフサイクルである。このなかで、興味深いのは最後の「老年的超越期」である。この時期では、健康維持（メンテナンス）が大切になる。他人との競争が終わる。意識を純化する、つまり自分を見つめる時間ができる。それには努力が必要である。英知が備わるようになる。自分のいままでの経験を他者に与えることができるようになる。死の恐怖を乗り越える。持ち物を軽くする。人生を振り返ることができるのはこの時期だけであり、この意味で老いるとは特権である。

四住期（アーシュラマ）

インドで紀元前後に編纂された『マヌ法典』というヒンドゥー教徒の生活規範を定めた本がある。このなかで四住期が定められている。住期は、サンスクリットでアーシュラマといい、仏教以前からあるヒンドゥー教の人生区分であり、古代インド人の理想の生き方である。人生の時期によって努力の対

象は異なる。努力は一生じゅくりと続けるものであり、瞬間的なものではない。努力は休んでもよいが、忘れてはならない。

一つめは、^{がくしゅうき}学生期（ブラフマチャーラ）である。学生は勉強に対して努力する。日本人に当てはめれば、生まれてから21歳で大学を卒業するまでが学生期である。勉強に対して努力する時期である。学校は学生が努力する習慣を身につける場所である。学校では常に考え、常に作業することが大切である。ここで自分を磨く努力をする習慣を身につける。努力を継続できる人間になれたかどうかが最重要であり職種、収入、地位、名誉はどうでもよい。努力してなりたい人間になる。努力とは継続するチカラと意志のことである。強い意志と努力の継続が人生を開拓する。

二つめは、^{かじゅうき}家住期（ガールハスティヤ）である。大学を卒業して社会人になり、家庭を持つ時期である。社会人は仕事に対して努力する。家庭人は家庭に対して努力する。大学を卒業して就職して、結婚して家庭を持って、就職する21歳から定年する65歳ぐらいまでは仕事と家庭に対して努力する。仕事で大切なのは人間関係である。バランスよく付き合うことが大切である。これは仏教では中道という考え方である。極端に走らないことが中道である。そして、家庭で大切なのも人間関係である。家族に執着しないという生き方をする。これは仏教では無我という考え方である。家族を「自分のもの」であると執着しないことが無我である。

三つめは、^{りんじゅうき}林住期（ヴァーナプラスタ）である。仕事と家族を捨てて、人間性、精神性向上のために努力する。家族を捨てるとというのは、子から自立するという意味である。家族と暮らしていた大きな家は処分する。仕事は定年する。65歳から年金で少欲知足、つまり欲を少なくして、足るを知る生活をする。もう一度、大学へ入学するのもいいかもしれない。小さな別荘で林住するのも、特別養護老人ホームで林住するのもいいかもしれない。役所、病院、スーパーマーケットなどへ徒歩で行ける平坦な市街地の小さなマンションで林住するのが現実的である。小さな庵（マンション）で暮らすので、荷物は処分する。ついでに物欲（カーマ）も捨てる。

四つめは、^{ゆぎょうき}遊行期（サンニャーサ）である。インドでは学生期からいきなり遊行期に入る人もいる。そういう人は宗教的エリートである。定住せずに放浪し、煩惱と苦を滅する手段である瞑想に対して努力し、死を待つ。『地球の歩き方』を持って地球を遊行するのもいいかもしれない。古代インドでは寝込んで死ぬという発想がない。いまの日本の高齢者の現状と比べてみると驚くべきことであると同時に、うらやましいことである。人は健康な状態で老衰で死ぬべきである。現実的には、定住せずに死ぬまで放浪し続けることはできない。古代インドでは雨季の間は移動することが難しいので、定住していた。定住と言っても仮の住まいである。どこかに仮住まいして、時々旅に出るのが現実的である。

四住期という考え方では、人生が四つに分割されている。前半の二つは世俗的なもの、物質的繁栄に対して努力する時期である。後半の二つは自分自身の人間性の向上、精神的繁栄のために努力する時期である。宗教的生活と呼んでもいいかもしれない。自己実現、人間の目的は苦の滅である。それは、煩惱の滅という人間性の向上によって達成される。それには努力が必要である。これが古代のインド人の人生に対する考えである。人間はそれぞれの住期で努力すべきテーマがある。早めに準備して、怠ることなく一生懸命に努力する。

現代日本で単純化してみる

- ①勉強期：生まれてから 30 歳までは、種を播いて育てる時期。勉強し、経験を積み、基礎を作る。
- ②労働期：31 歳から 60 歳までは、収穫する時期。お金を稼ぎ、家族を養う。
- ③年金期：61(65)歳から 90 歳（死ぬ）までは、社会に還元する時期。自分の経験に基づいた知識を人生の後輩（自分の子だけではない）に無償で伝える。無償の労働は気分がいい（有償の労働はしんどい）。

高校生（15、16、17 歳）は何をすべきか。大学で研究できるための基礎学力を作る。人生の基礎を作る。努力して勉強するのみ。「国語」はすべての教科の基礎。

労働する必要はない。まだ社会に何も還元しなくてもよい。

ブッダ最後の言葉

だいはつねはんぎょう はじめ
『大般涅槃経』：中村 元 訳『ブッダ最後の旅：大パリニッバーナ経』岩波文庫

そこで尊師は修行僧たちに告げた。「さあ、修行僧たちよ。お前たちに告げよう『もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠ることなく修行を完成なさい』と」これが修行をつづけて来た者の最後のことばであった。

ブッダ最後の言葉は「諸行無常。努力して修行せよ」であった。

「行」の原語は、パーリ語サンカーラであり、サンスクリットではサンスカーラ。ブッダになろうという意志（サンスカーラ）も無常であり、常に努力していないと忘れてしまう。

努力によっていまの状況は変化可能である。

生きがいのない人生が、努力によって生きがいのある人生に変わる。

学生は努力して勉強せよ。社会人は努力して仕事せよ。家庭では努力して家庭を守れ。

定年後は煩悩をなくせ。

努力は苦行である。

仏典は単なる古典ではない。現代に応用してこそ生きてくる。

欲望を減らすことによって、苦しみを終わらせる。

命は短いと自覚して、努力してやるべきことをやる。

大谷大学での学び

大谷大学仏教学科ではサンスクリット、チベット語、パーリ語、古典中国語（漢文）などで書かれた仏教の原典を解読することにより仏教の思想を深く探究する「仏教思想コース」と現代の諸問題を仏教思想を通して解決を試みる「現代仏教コース」があります。

いずれのコースでも学生は、自分で研究テーマを決めて、指導教員や助教の先生方のアドバイスを受けながら、図書館や研究室で文献や資料を参照し、演習の授業での発表資料、レポート、論文を作成します。

大谷大学での 4 年間の学びで、仏教の知識だけではなく、自分の人生を開拓するチカラも身につくと思います。いっしょにがんばりましょう。