

観音寺住職 田原亮演さん

仏道を実践したい人のためにまとめた「在家仏道入門」(東方出版)を今年、出版した。自分の心を見つめることを勧める仏道入門書だ。人々を救済する役割を担いながら形骸化しているといわれる仏教を、世の人たちに改めて身近なものとして見直してもらいたいという願いも込めた。

大阪で一時、民間会社に勤めたが、「悟り」に興味を持ち、高野山の修行道場で学び、行の道へ。約20年間にわたって断食を伴う行など苦行に取り組んでいたが、「宗教体験」をきっかけに心を見つめるための瞑想に徹底するようになったという。

# 「仏教は人々を救済するもの」

「体と精神を痛めつける苦行をし、体力が戻ると、再び内側から苦行をやりたくなってきた。そんな状態が20年間ほど続いた。しかし、極端に体と精神を痛めつける行は良くないと気づき、苦行へのとらわれから離れた」

「在家仏道入門」は、そんな体験に基づいて書かれている。

「仏道というところか厳しい修行のイメージがあるが、本来は安らぎを得るためのもの。自己の心を静かに見つめ

## 百僧

れば、それは可能になる」  
日々、人々と接する中、心のより所を求めながら、具体的にどうすればいいのか分からない人が多いと感じている。

「たとえば音楽や旅行は、手軽に癒やしを得られる。そういう自分以外のものを頼りにする人は多いが、一時的な安らぎになりがち。自己の心を見つめないと根本的な解決にはならないのでは」

強調したいのは、より所を自己の外ではなく、内に求めれば深めるほど限りがあるのに対し、智慧は仏から与えられ、無尽。自分の心を深めれば深めるほど限りなきに気づく。人間の心には大変な深さがある」

(岩口利一)

## 百話

「人間には体、呼吸、心の3つの行為がある。しかし、日常では3つはバラバラで、呼吸に集中すれば1つにまとまる。これが三昧につながる。とらわれがなくなると安らかになり、頭も明晰になる。そんな状態を繰り返し、とて智慧が出てくる」

「悩んでいる人の話は、自己の境地を深め、深いところを下りていかないと分からない」。今の社会にあって鬱的な人が多く、ことが気がかりで、「働き過ぎたりし精神のエネルギーが枯渇しているのでは」

(岩口利一)