

【^{へいじょうしん}平常心】

禅においては、^{へいじょうしん}平常心を、同じ文字で平常心（^{びょうじょうしん}びょうじょうしん）とも読みます。

平常心とは、どのような^{こころ}心のことでしょうか？ 普段通り落ち着いて、冷静な判断や行動ができる、そんな心のことを思い浮かべられることと思います。私たちは例えば、試合や発表会などで普段通りの実力が発揮できたらという期待を込めて、^{へいじょうしん}平常心を求めます。

この心を必要とする場面は、ここ一番の^{おおぶたい}大舞台といわれるような、平常時とは異なる場面と決まっているようです。平常ではない場面に、心だけの平常を取り戻そうとすればするほど緊張してしまい、平常心から一層遠くなってしまふことを経験された方も多いのではないのでしょうか。

そんな時には、静かに息を吐いて、深く吸い込んで、^ま間を取る方も多いことと思います。^{こころ}心の働きは、あれやこれやと常に移り変わってゆくものですが、それだけではなく、^{こどう}胸の鼓動も心臓という心の働きです。息を整え、呼吸を落ち着ける事で、なぜかしら気持ちの働きも変わってきます。

私たちが生まれてくる前に、^{いのち}命を宿して母親の^{たいない}胎内で聴いている母親の^{しんおん}心音は、自分の心臓の鼓動よりもゆったりとした穏やかなものであるといいます。その^{ゆだ}落ち着いた音に身を委ねることで、私たちの心は、^{からだ}身体の働きとともに平常を取り戻し、落ち着いて、冷静な対処ができるのかもしれませんが、なぜ落ち着くのか、その理由は正確には解っていませんが、私たちは平常心を求める方法を知っていて、自然と実際に行っているのです。

道元禅師は、^{ぶつどう}仏道を^{なら}学習う^{こころ}心として^{へいじょうしん}平常心を、^{へいじょう}ただ平常の心であるとしま^いす。平常とは、この世のこともなく、ほかの世のこともなく、ただ平常であるといい、また、過去や未来として去ってゆくものでもなく^{いま}未だ到達しないというものでもない。時間として切り取られない^{なま}生のままにある「^{いま}現在」として、^{へだ}分け隔てなく^{たいら}平に、^{つね}常に^{もんこ}門戸を開いているというのです。

そして^{ほとけ}仏の道にあっては、^{せんじん}先人に^{なら}倣い、先人たちが築いてこられた^{へいじょう}平常に^{しんじん}自らの身心を投げ入れて、その道を歩んでゆくのです。

『禅のこころ-曹洞宗-』

私たちが、平常心になろうと無意識のうちに深呼吸をして息を落ち着かせるのも、命をいただいた母親の心臓の鼓動、心音にならって自然に行うことができるのかも知れません。

— 終 —