

一般に心が落ち着いて、心配がなく、安らかな状態を安心（あんしん）と言います。一方仏教では同じ字を安心（あんじん）と読ませます、なぜでしょうか。

お釈迦様の「悪いことを行わず、良いことを実践し、自らの心を清めていくことが、仏たちの代々、受け継がれてきた教えである」という根幹こんかんの教えには心を安らかに保つことの大切さと、その達成の難しさが説かれています。

また曹洞宗そうとうしゅうでは坐禅ざぜんを修行の根幹とらに据えているのも、この心を如何いかにしたら安らかな状態ととのに調えることが出来るかが最大の課題だからでしょう。

この様子は達磨さまの下に教えを求めてやって来た慧可大師との間に交わされた問答もんどうの中に語られています。

「私は心が落ち着きません。どうか落ち着かせて下さい。」と語る慧可大師に、達磨さまは「心を持って来なさい、君を落ち着かせてあげよう。」と答えます。それに対して「探しても見つかりません」という慧可大師に、達磨さまは「私はもう君の心を落ち着かせ終えたぞ。」と答えました。この問答には禅で伝える安心が簡潔に述べられています。あなた自身わづらを煩わせてきた心をよくよく観察してみると、その心とは実体のないもの、瞬時瞬時に生じては消えていく儚はかないものだという事を、達磨さまは簡潔にお伝えになられたのです。この時達磨さまがお伝えになられた教えとは様々なものを映し出す心を直視して、それを壁の如くに落ち着け、ただ映し出されるままにして執しゅうちやく着ちやくしないという坐禅の作法に基づくものです。

つまり禅の安心あんじんとは心に映し出される対象をコントロールしようとするのではなく、対象を捉える私たちの心の側を変えていくという事なのです。従って一般的に用いる「あんしん」とは聊いささか異なるので「あんじん」と言うのでしょうか。

そこで安心あんじんの実現のためには、私たちが物事をどう捉えるかが大切となってきま

『 禅のこころ -曹洞宗- 』

す。仏教では受け止める主体である私たちの心は現れては消えていく儚いものであると考えています。^{したが} 従ってその心に映し出された対象を、自分の好き嫌いの感情で選り好みする堅くこわばった心ではなく、映し出されるままに受け止め、執着しない柔らかい心を養うことが、安^{あんじん}心実現のカギとなります。

現代社会にあって、私たちの心は外からの情報の洪水に日々晒^{さら}されています。外から入ってくるものに過度に反応して一喜一憂^{いっきいちゆう}し、感情をすり減らしてはいませんか。自分の捉えた対象も、それを捉える自分も絶えず変化していく儚いものだという地点に今一度立ち返った時に、物事の受け止め方も少しずつ変わっていくはずで
す。柔らかい心のある所に安^{あんじん}心の教えが、ひいては私たちの安心（あんしん）がもたらされるはずで

— 終 —