

せんめん 「洗面」

平成21年 12月 第2週放送

今年も、もう12月の半ば、朝の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬の到来を感じます。子供の頃、冬の朝の冷たい水で顔を洗うのがとても嫌でした。母親にせかされて、いやいや洗面所へ向かったものです。歯を磨き、おそろおそろ冷たい水を手のひらに汲んで一気に顔を洗います。洗い残しがあるとしかられるので、エイヤッと2度3度洗います。心臓がドキドキします。でも、いったん洗ってしまえばさっぱりとしたすがすがしさを覚えます。顔を洗っただけなのに身体の中から心の中までも洗ったような爽快感。そして、お茶の間にいき、家族みんなにご挨拶。「おはようございます！」私の子供の頃の一つの思い出です。

今朝はこの顔を洗う「洗面」についてお話しします。

朝起きてまず行うことの 하나가この洗面です。歯を磨き、顔を洗う。今日私たちは当たり前のように毎朝行っています。洗面をするとすがすがしい気持ちになり、一日をさわやかに過ごすことができます。

福井県にある、大本山永平寺をお開きになられた道元禅師は、『正法眼蔵』という書物の中で、この「洗面」について事細かにお示しになっています。そしてこのなかで、身体を清らかにする行いを、「第一の仏法」すなわち大切なお釈迦さまの教えであると述べています。理論的な教えや「人生とはいったい何か」といった哲学的な教えも大切ですが、まず今日のこの一日をどうやって生きるか、この日常生活の行い一つ一つをどう行うのか、といった細かい部分に仏教の大切な教えが現れるのです。

例えば、歯を磨く、顔を洗う、お風呂に入る、トイレに行くといった日常のあたりまえの行いを、修行の一つとして今日でも大切に行います。その事が、お釈迦さまから伝わった大切な教えを実行することとなるのです。

毎朝行う、洗面の作法も大切な修行の一つとして捉えることが出来るのです。この洗面という作法によって自分自身が仏教の教えを実践し、心までもすがすがしくなるのではないのでしょうか？

みなさん、今日も顔を洗ってさわやかな一日を迎えましょう。