

おはようございます。今朝のお目覚めはいかがでしょうか？

今日一日が、生きとし生けるすべてのものにとって素晴らしい出会いとなります様に願っております。

私たちは、朝目覚めて床から起きると、先ずは身支度をします。お手洗いを済ませ、顔を洗い、歯を磨きます。朝、身を清めることは、しっかりと目覚め、清々しい気持ちで一日をスタートさせるためにも大切なことです。

この、顔を洗う「洗面」の作法を日本に最初に伝えたのは道元禅師です。

『正法眼蔵』「洗面の巻」では、洗面と歯磨きについて示されています。

道元禅師が修行された宋の時代の中国では、洗面と入浴は行われていましたが、歯磨きの習慣がなかったようです。そのため、道元禅師は修行僧たちの口の臭いに驚かれ、日本に戻られてから修行道場で楊枝を用いた歯磨きを勧められました。その当時、日本では歯を磨き口を漱ぐことはしましたが、洗面の習慣はありませんでした。道元禅師は、当時のそれぞれの国に無かった作法を取り入れ、両方を広めようとされたのです。

楊枝を用いた歯磨きに使ったのは、柳の一種の枝で、長さは指四本から十六本分くらいで、太さは小指ほど。現在の歯ブラシの半分くらいの長さの物から三十センチ程の長い物もあったようです。

この枝の先端を歯でよく噛んで、ブラシの様に軟らかくして用いたようです。そして、歯の表裏と歯の隙間や歯ぐき、さらに舌の上までもこすり、水で良く漱ぐように示されました。最近では、糸ようじや水歯磨きなども使われていますが、道元禅師の精神が現代に伝わり生かされているように感じられます。

また、洗面の作法も細かく示されました。修行道場では、手巾という長い布を首に掛けて両脇にまわして襷掛けのようにして衣の袖が濡れないようにし、桶に汲んだお湯で額から両方の眉毛・両目・鼻の孔・耳の中・頭や頬まで、脂や垢をこすって洗うことと示されています。

今では蛇口をひねれば容易にお湯で洗うことができますが、その当時は桶に汲んだ限られたお湯を大切に使ったのです。少しの水でも顔を洗い口を漱ぎ衛生を保つ方法は、災害時にも役立ちますね。

『禅のこころ-曹洞宗-』

『正法眼蔵』「洗面の巻」に示された作法は、^{ほとけ} 仏を^{らいはい} 礼拝する際、また人と^{あいたい} 相対する際の^{れいぎ} 礼儀として説かれていますが、お互いに気持ち良く日々を過ごせるようにとの、相手に対する思いやりの心はその根底にあるのです。

今日も一日、善き出会いがありますように……。

— 終 —