

# 洗面 命の姿を感じる

秋のお彼岸の時期となりました。

彼岸の教えとは中道の教えです。昼と夜の長さが同じになり暑さ寒さも弱まり過ごしやすくなるこの時期に、ご先祖様を偲び、感謝すると共に、いただいた自分の命を正しく、かたよりなく、保っているか確認しましょう。

しかし、心を平穩に保つのはなかなか難しいものです。煩惱や迷いを捨てる悟りの世界、彼岸に渡るために、今回は洗面の大切さについてお話しします。

朝の洗面を日本で初めて習慣にされたのは、曹洞宗の開祖、道元禅師です。修行道場では、起床して初めに行うのが作法に則った洗面です。その後いきちんと身なりを整えて、坐禅を行い、御仏の礼拝をしてから、朝食を摂ります。

道元禅師は、「洗面すること仏祖の命脈なり」と示されました。身を浄めることは、心を浄めること。身心を浄めることは国土を浄め、仏道を浄めること、これこそが古仏の正法なのだという教えです。

洗面には、ただ顔の汚れを取るだけではなく、自我をぬぐい去り、本来の清らかな原点に戻り、一日の始まりを迎える効能があります。

そして、洗面には「眼横鼻直」という教えも含まれています。眼は横に、鼻は縦についている。目の上に眉があり、鼻の下に、口がある。耳は両側にぽんとついている。耳は、音が逃げないように扇のような形をしている。あたりまえのようですが、眼も鼻も人間が生きていくのもっとも適切な位置に作ってくれた宇宙の力に感謝することが、仏教徒としての第一の学習なのです。

私たちが心すべきことは、顔の様子一つにしても、すべて人間の力できたものではなく、宇宙の生命が創造してくれたものなのです。一見、あたりまえに思えるようなことに感謝し、あたりまえをあたりまえに行じていくこと、日常生活の一つ一つの行いを真剣に行うことが道元禅師が説く正しい生き方です。

毎朝、起きたら、まず最初に、ていねいな洗面を心掛けましょう。

令和元年 秋彼岸にて

谷田山東光寺 住職 石田泰光 合掌