

「起床したら、洗面をしましょう」

岡山県 安正寺住職 あんしょうじ 中山尚三 なかやましょうざん

現代の若者は朝起きてすぐに顔を洗わず、朝食を済ませ、朝シャンのついでに、顔を洗い歯を磨く人が増えているそうです。朝の習慣も変わったものです。

しかし、歴史を振り返ると、鎌倉時代まで、ほとんどの日本人は歯を磨いていなかったようです。洗面の大切な作法を、最初に中国から日本に伝えたのが、大本山永平寺を開かれた道元禅師様だといわれています。道元禅師様は、ご自身の記された正法眼蔵「洗面の巻」で、「おほよそ嚼楊枝、洗面、これ古仏の正法なり」、つまり歯を磨いて顔を洗うことは、古より伝わる、大切な仏道修行であるとお示しです。

当時は歯ブラシがなかったので、柳の枝の先端を細かく割りブラシのように柔らかくして使っていたようです。その他にも「洗面の巻」には、心の中でお経を唱えながら、桶一杯の水だけで、頭から順に顔を洗い、耳の裏まで丹念に清め、音を立てずに洗い流す作法などが詳細に述べられています。そしてこの「洗面の作法」は鎌倉時代以降、世間一般にも広く浸透していききました。

朝、仏様に向かう際、また人と相對する場合の礼儀として、顔が汚れていたり、口臭が気になったりしてはいけません。お互いが気持ちよく日常が過ごせるように、思いやりの心を教えられたのです。仏教の考え方では、目、耳、鼻、舌、体、の五感と、第六感の心に、六つの根があると考えられています。

日常の暮らしで、心や体にさまざまな汚れが拡がっていくので、毎日六つの根を、仏さまの教えによって、奇麗にしなくてははいけません。それを六根清浄といいます。洗面や歯磨きだけでなく、心にたまる塵、芥、垢を六根清浄し洗い落せば、仏の心となり素晴らしい一日の始まりとなるでしょう。