

「日々の積み重ね」

千葉県 広徳寺住職 石川大光

ほとんどの方が朝起きたらまずは洗面をなさるかと思いますが、実はこの洗面という行いは禅の修行の一つであり、それが一般に広まったものであるのをご存じでしょうか。

修行としての洗面はとても作法が事細かに決まっており、道元禅師は「いまだ洗面せずば、もろもろのつとめ、ともに無礼なり」と申されております。これは洗面が仏さまのしておられたことを、今に実践する修行であるからです。

また修行僧は手を洗う時に「いすいかんしょう以水盥掌 とうがんにしゅじょう当願衆生 とくじょうみょうしゅ得上妙手 じゅじぶつぽう受持仏法」というお唱えをしており、これは、手を清め世の中すべての人とともに、世の中のお役に立つ仕事をしましようという誓いとなります。ですから、汚れていても、汚れていなくても、心を込めて洗い清めます。

最近ではコロナウイルスの流行で手を洗う機会も多くなったとおもいますが、感染予防のための手洗いも、汚れている、汚れていないに関わらず、そして自分の為だけでなく、ほかの誰かに感染を広げないようにという思いも多く込められています。

皆さんも身の回りを振り返ってみると、例えば駅のお手洗いや近所のゴミ捨て場など、いい加減な扱いをすればすぐに汚れてしまうような場所がきれいに維持されているのを見かける機会があると思いますが、これは自然にきれいになったのではなく、見知らぬ誰かのおかげできれいに保たれています。逆にいいかげんな扱いをすると、ほかの人も同じように扱いはじめ、汚れたり、壊れたりしてしまうことにつながります。

手を洗う、顔を洗う、身の回りを掃除する、ゴミを分別して捨てる、一つ一つの行いは小さなことかもしれませんが、自分の身の回りから世の中全体へとつながっています。だからこそ、まずは自分の出来ることから、一つ一つを丁寧に行い、誰もが過ごしやすい世界になるように日々を積み重ねてまいりましょう。