

新しい年を迎えました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

一年は一日一日の積み重ねで成り立っていますので、一日一日を大切にしたいものですね。

一日一日が良き日である、といった意味の「日々是好日」という禅の言葉があります。

これは雲門うんもんという中国の唐の時代の禅師ぜんじが、お正月に禅の修行道場にて、大勢の弟子たちに示された言葉です。

禅の修行において一日一日はとても大切であり、今、この時、この瞬間に心を込めて生活することによって、一日が大切な修行の日、つまり好日こうにちとなるのです。

今、ここにおいてしっかりと修行をしなくてはいけない・・・と、雲門禅師は弟子たちに示されたのでした。

私たちは、とかく過去に起こった事に思い悩み、これから起こる未来を心配してしまい、今日この一日の大切さを忘れてしまいがちです。

過去を思い悩むのではなく、過ぎ去った事から多くを学ぶ事が出来ます。過去を、今日この一日を大切に作る土台にしたいものです。

また、これから訪れる未来を心配するのではなく、未来に希望や目標を持って過ごすことにより充実した一日にすることができるのではないのでしょうか。

『日々是好日』

一年の始まりのお正月に一日一日の大切さを考え、実行するのは私たちにとっても、大事な事なのです。

私たちが生きているのは、今という時間しかありません。今、ここで、この一日を大切に過ごしたいものです。

一日一日を充実させることにより、充実した一年となるのです。そして、充実した一年の積み重ねが実りのある一生となるのです。