



〜 禅語に学ぶ 〜

いま、この瞬間を生きる

長かった梅雨が明け、明けたと思っただけ、猛暑の日々、そして新型コロナウイルスの脅威と、今まで経験したことのない夏が終わりを迎えようとしています。

夏には少し落ち着いてくるかと思っておりましたが、新型コロナウイルスの猛威は止まらず、なお続いております。皆様もご承知のことと存じますが、今年のお盆の帰省は感染拡大を防ぐために自粛するよう要請されました。このような寂しいお盆は初めてでした。

しかし、この大変な中ではありません。花が供えられていました。墓地一面の花を目にし、このような事態ではありません。檀家の皆様がお盆の混む日にちを避け

たり、時間をずらしたりと苦心してお参りに来て下さったことに、誠に感謝申し上げます。

気づけば、この新型コロナウイルスの騒動から半年以上が過ぎました。皆様は今日に至るまでどのように過ごされたでしょうか。例年と比べ、早く時が過ぎていくのを感じるでしょうか。コロナウイルスの影響で自粛の日々を送っています。どうしても毎日同じような生活を過ごしてしまう方もいらっしゃるかと思います。そのことにふと気がつく、なんだか無駄な日を過ごしたと後悔してしまいますよね。

「日々是好日」

(ひびこれこうじつ)

という禅語を一度でも聞いたことがあるかと存じます。「良い日も悪い日も、その日は二度とない大切な一日である」という意味です。

私たちは、どうしてもその日起こった出来事によって、良い日悪い日と区別を

つけてしまいます。そのように考えていると、良い日だったときは悪い日を恐れ、悪い日であったときは次の日が良い日であることを望んでしまいます。「日々是好日」は、そのような執着を捨て、嬉しいときでも悲しいときでも、その一瞬一瞬を精一杯生きていけばすべてが好日である、という教えです。

どうしても過去のことを悔やんだり、未来に不安を感じたりすることはあります。しかし、どちらもいま目の前にあることではございません。私たちは、いまこの瞬間を生きています。「ありのままを感じ、受け入れて生きて行く」。現代、この姿勢が必要であると思います。

このコロナ禍ですと、悪い日が続き、これからの日々に不安を感じてしまうかもしれません。ですが、どんな日であっても「日々是好日」。かけがえのない日々を大切に過ごしていきましょう。

(禅福 尚玄)