日日是好日（にちにちこれこうにち）

　ふっても　てっても
　日日是好日
　泣いても　わらっても
　きょうが一番いい日
　私の一生の中の
　大事な一日だから

上掲の詩は、相田みつおさんの「日日是好日」と題した詩です。
「日日是好日」とは、雲門禅師の言葉で、「その日その日が自分にとって最高に好い日である」という意味です。時折、床の間などにこの字の書かれた書を見かけることがありますので、ご存知の方もあろうかと思います。

相田みつおさんはこの詩に寄せて次のようなことをおっしゃっています。（要約）

……人間の考え方、人間の思いというのは、いつでも自分中心です。
好い日、悪い日といっても、それはどこまでも、自分にとって都合の好い日であり、自分にとって都合の悪い日なんです。

たとえば、雨具屋さんにとっては、雨の日は好い日であり、夏の氷屋さんにとっては、雨の日は悪い日になります。
このように、広い世界には、雨で困る人もいれば、雨で助かる人もいるんです。

『日日是好日』の本来の意味は、そんな自分中心の「モノサシ」とは全く関係ない話です。

雲門禅師のいう好日とは、好い日、悪い日という比べっこをやめた話なんです。

つまり、好悪を越えた話です。自分の都合という「モノサシ」を捨てた時の話です。
自分にとって、どんなに都合の悪いことが起きても、そのことを、どう受け止めていくかということが一番大事なことだと思います。

自分の都合、自分の損得勘定の「モノサシ」を離れて、あるがままに受け止めていく、つまり、貴重な体験、貴重な反省の機会として受け止められたら、悪い日がそのままで、好い日に転換するのではないでしょうか？

たとえば、病気をしたおかげで健康のありがたさが身にしみてわかるようなものです。

病気の時を、健康の時と比べたらばそれは悪い日になりますが、病気の時は病気を、いのちいっぱいに生きる。病気と自分といっしょに生きる。それが病気から解放される妙法だというわけです。

それが日日是好日ということです。
そして、おかしい時には腹の底から笑い、泣きたい時には手放しで泣く―それが日日好日の生き方だと思います……

相田みつおさんは、自分中心の「モノサシ」を捨て、いかなる災難をも貴重なご縁として受け止めていく、それが「日日是好日」の生き方だと仰っています。

まことに見事な生き方です。ただ、こうした生き方には強い精神力と確かな智慧が求められます。

果たしてこの私はどうでしょうか。

何か災難が起きると「なんで私だけが、こんな苦しい目にあわねばならんのじゃ」と、腹を立て愚痴をこぼし、挙句の果ては「あれが悪いからじゃ、これのせいじゃ」と周りに責任を転嫁してしまう、まことにお粗末至極な生き方しかできていません。

そんな我が身を思えば、「日日是好日」は立派な生き方とは思いますが、到底私にはかなわぬ生き方であります。

ところがです。
お念仏の教えに出遭った人々の生き方を見てみますと、本当にごく自然に（無理にそのようにしようとするのではなく）、日日是好日に近い生き方をしているのです。

たとえば、念仏詩人・竹部勝之進さんは「天下泰平」と題した次のような詩を残しています。

フッテヨシ
ハレテヨシ
ナクテヨシ
アッテヨシ
イキテヨシ
シンデヨシ

都合の好いこと悪いこと、何が来ても「どちらもよし」という絶対肯定の生き方をしております。

或いは妙好人（篤信の念仏者）足利源左さんは、悲しいことや苦しいことに出遭っても、「ようこそ、ようこそ」と一切を受け入れ、お念仏を喜ぶご縁に転じていかれました。

お二人の生き方を見ますと、「日日是好日」に相通じる生き方をしていることがよく分かります。

なぜそのような生き方が出来るようになるんでしょうか？

それは、「私を支えて下さるもの」に出遭うからです。
そのお方こそ、阿弥陀如来と申し上げる仏さまなのです。

阿弥陀さまは、自分中心の「モノサシ」を捨てることも、愚痴や腹をたてることもやめられない私たちの愚かな姿を見抜かれて、「だからこそ救わずにはおれないんだよ」と真如（一如・真実）の世界から私のところへお念仏となってやって来られた仏さまです。

お念仏（南無阿弥陀仏）は、阿弥陀さまの呼び声です。

「我にまかせよ、必ず救う」「いただいた『いのち』を無駄にせず、かけがえのない『今』を精一杯生きなさい」と呼んで下さっているのです。

その呼び声に励まされ、勇気づけられて念仏者はこの人生を歩んでいくのです。

私を支えて下さる方がいる。
私のことを知り尽くして下さる方がいる。

このことが、苦しみ多いこの人生を歩む私たちに、計り知れない安らぎと生きる勇気を与えて下さるのです。

念仏者・榎本栄一氏は次のような詩を残しています。
　　ーあるくー
　私を見ていて下さる人があり
　私を照らして下さる人があるので
　私はくじけずに　こんにちをあるく

無明の闇に沈む我が身を照らし、「まかせよ救う」と仰って下さる阿弥陀さまのご本願のハタラキをはっきりと知った人の法悦の詩です。

さらには、妙好人として名高い、六連島（むつれじま）（下関市の沖合の島）のお軽同行は、
　　重荷背負うて山坂すれど
　　ご恩思えば苦にならぬ
という歌を残しています。

愚かなこの私を救いとって下さる阿弥陀さまのご恩を思えば、この人生に出遭う苦しみなどは全く苦にならないというのです。

苦がなくなるのではないのです。苦にならなくなるのです。

これがお念仏の教えに出遭った方々の人生です。まさに「日日是好日」の人生です。
煩悩にまみれた私たちがお念仏のみ教えに出遭うことで、かくも見事な人生に転じられていくのです。
今、あらためて、そのみ教えに出遭うご縁を頂いたことに、深い慶びを覚えるばかりであります。

　平成２５年１２月 「光明寺だより８４号」より