

## 即今只今

令和8年度 朝礼 (6/1) 校長の話

今日の四字熟語は「即今只今」です。「そっこんしこん」とか「そっこんただいま」とか読むそうですが、今日は「そっこんただいま」という読み方で紹介します。もともとこの言葉は仏教の禅の言葉として知られています。これを説明するために、あるエピソードを聞いてもらいましょう。

ある若い修行僧が、お師匠様に尋ねました。

「悟りとは何でしょうか。どうしたら心が乱れず生きることができるのでしょうか。」

すると、お師匠様はこう答えました。

「飯を食う時は、飯を食え。寝るときは、寝ろ。」

さて、このお師匠様の言葉はどんな意味なのでしょう。若い修行僧は言いました。

「そんなことなら誰でもやっています。」

お師匠様は言いました。

「いいや、誰もやっておらん。人は飯を食う時、明日の不安を食っている。寝るときは、今日の後悔と眠っている。」

つまり、お師匠様が言っているのはこういうことです。私たちはご飯を食べながら、つい先のことを考えて不安な思いに駆られてしまうことがある。昔であれば、明日もちゃんと食事にありつくことができるだろうか、健康で何も心配事がなくご飯を食べられるだろうか、今ご飯を食べながら違うことを考えてしまっていることがあるのではないのでしょうか。また、寝るときもそうです。悔やんでも悔やみきれないことを思い出して、くよくよと考えてしまい、眠れないことがあったりします。しかし、過去は戻ってきません。消えてしまった幻にとらわれて、ぐっすりと眠ることができないでいる。今というこの瞬間を忘れて、まだ起きていない「未来」や過ぎてしまった「過去」にとらわれているのが私たちです。

しかし、考えてみれば私たちの人生は、今という一瞬一瞬の積み重ねでしかありません。その今を大事にしなければ、いつまでも心が乱れて落ち着きを失ってしまいます。「即今只今」とは、今この瞬間を丁寧に、心を尽くして過ごしなさいという教えです。

どうでしょう、皆さんも思い当たることがあるのではないのでしょうか。今ここにいながら、将来のことを不安に思ったり、過去のことを後悔したりと、注意が散漫になっていませんか。食事をするときには、その食べ物の温かさ、硬さや柔らかさ、舌の上に広がる味わい、そして喉を通る心地よさ、そういったことを感じるのは、まさに今しかありません。今起こっている一つ一つを丁寧に感じるのが、結局私たちの豊かな人生につながっているのです。

さて、もうすぐ体育祭です。皆さんの中には、ちゃんとできるかと心配したり、練習の途中で失敗したことをいつまでも引きずっていたりする人がいるかもしれません。しかし、私たちにできることは、今この瞬間に心を留めて、精一杯力を尽くすことしかありません。スタートの前のドキドキする感覚も、そのドキドキをそのまま感じ取っていいのです。走りながら感じる筋肉の動き、風の強さもそのまま感じとってください。ゴールを切った瞬間の清々しさも、思う存分感じてください。それを感じられるのは今しかないからです。

心が乱れてしまったら「即今只今」の精神で乗り切ってくれたら嬉しいです。

今日の話は以上です。