



# なつのくも



本校ホームページ  
携帯・スマホ用サイト  
でもご覧ください。

第 133 号 (R2. 10. 1)

練馬区立光が丘夏の雲小学校

## 心をば、千々に碎来て選り選りて、悪意を覗け、米研ぐがごと

校長 牧野 光 洋

空を見上げると雲一つない秋の空を感じるこの頃となりました。早寝早起き朝ごはんのリズムで体調が戻りましたか？ 今月の24日は本校の開校10周年記念式典が予定されています。音楽会の準備、各学年の体育の授業と活気あふれる児童の声が敷地内に響き渡っています。

さあ、雲一つない秋晴れの空のように爽やかに日々を過ごしたいものです。ある本を読むと私たちの心には優しく清らかな心（清浄心）と邪悪な心（邪気）が存在するようです。この清浄心が表れている時、私たちは優しい人となり、邪気が表れているときは私たちは意地悪な人になるようです。

いつも、清浄心だけでいられれば神仏と同じなのでしょうが、なかなかそうは参りません。一瞬一瞬に邪気が顔を覗かせます。お釈迦様という方が、パチンと指をはじく、その一瞬の音の中に、65の刹那（瞬間）があり、その刹那ご



とに私たちは生滅しているとも書いてありました。時間的にもものすごく短く、一刹那（75分の1秒）ごとに、私たちの思いが変化しているというのです。1秒間に75回も考え直しているというのですから、私たちの頭脳は素晴らしいものだ改めて感動です。時折、邪気が顔を出すのも無理はありません。素直で、優しいことばかり考えていけば良いのに、ついつい意地悪な考えが浮かびます。邪気を出さぬように社会集団の中で学ぶことが修行です。邪気を除いて素晴らしい人になっていかねばこの世に生まれた甲斐がないとも書かれています。この修行は畑の雑草取りによく例えられます。畑は私たちの心で、雑草が邪気です。大切な作物が清浄心です。私たちの心は、放っておくと、大切な作物（清浄心）が育つ前に、雑草（邪気）がどんどん増えて大きくなってしまいます。そこで、度々雑草を取り除いて作物を育てるのです。

さらに、ここで一番大切なことは、まず自分の心の中の邪気が存在していることに気付くことです。何気なく考え、行動している私たちですが、よく自分を見つめると邪気が顔を出していることに気がきます。何も手入れせず放っておいた畑と同じです。手入れをし始めると、はじめは大きな雑草（邪気）を引き抜くのに苦労しますが、修行が進むと、小さな雑草（邪気）にも気付くようになってきます。だんだん手入れの行き届いた畑（心）になります。そうなってくると日々の生活が、自己を磨く、悦びに満ちたものになってきます。鏡をのぞく時、自ら笑わないと鏡の自分は先に笑ってはくれないですよね。さらに、日々の炊事でお米を研ぐときには、丁寧にゴミや石を探して取り除いていきます。（最近はずでに取り除かれています）同じように、自分の心を静かに丁寧に見つめて、邪気を取り除いていきましょう。たった一度の人生です。いかに磨き上げるか、みんなと協力して楽しき悦びのある生き方をするか、ここに真の生き甲斐と安らぎがあるはずです。2学期が始まり、先が見通せず不安な生活が目前に広がっています。このような時だからこそ少しでも邪気を取り除き、優しい心、清らかな心に満ちあふれる生活をと願います。まずは元気な挨拶です。「その瞬間 刹那刹那が一生一度」奈良の薬師寺で聴いた言葉です。「ありがとう！」「おはよう！」感謝の言葉がけが、私たちの心の畑を美しくしてくれます。24日には学校の10歳のお誕生日会が開催されます。周年実行委員会、地域の皆様、卒業生の保護者と一丸となって、素晴らしい式にお力を頂いております。感謝の一言です。清浄心を育てて参りましょう。



さらに、日々の炊事でお米を研ぐときには、丁寧にゴミや石を探して取り除いていきます。（最近はずでに取り除かれています）同じように、自分の心を静かに丁寧に見つめて、邪気を取り除いていきましょう。たった一度の人生です。いかに磨き上げるか、みんなと協力して楽しき悦びのある生き方をするか、ここに真の生き甲斐と安らぎがあるはずです。2学期が始まり、先が見通せず不安な生活が目前に広がっています。このような時だからこそ少しでも邪気を取り除き、優しい心、清らかな心に満ちあふれる生活をと願います。まずは元気な挨拶です。「その瞬間 刹那刹那が一生一度」奈良の薬師寺で聴いた言葉です。「ありがとう！」「おはよう！」感謝の言葉がけが、私たちの心の畑を美しくしてくれます。24日には学校の10歳のお誕生日会が開催されます。周年実行委員会、地域の皆様、卒業生の保護者と一丸となって、素晴らしい式にお力を頂いております。感謝の一言です。清浄心を育てて参りましょう。