☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 輝く地域の星となれ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

報道で見る氷上西高　2017

読売新聞　平成２９年５月３０日（火）

新入生 心の鍛錬

氷上西高 高源寺で

丹波市青垣町、県立氷上西高校の1年生約40人が29日、同町桧倉の臨済宗・高源寺（山本祖登住職）で座禅を体験した。

高校生活のスタートに際し、自分を見つめ気持ちを引き締める機会にと実施。学校から約4キロ歩いて寺に到着した生徒たちは、はだしになって方丈（本堂）に整列した。

「一つのことに集中し、我慢することを学ぶ」「ゆっくり息を吐きながら数を数え、心を無にする」「始まると動くことも、声を出すこともできない」。山本住職が座禅の意義を説き、張りつめた空気が漂う堂内で、鈴の音を合図に修行が始まった。

姿勢が崩れた生徒には、山本住職が警策と呼ばれる細長い木の板を背筋に当てて矯正。静寂の中で約40分間、生徒たちは心の鍛錬に挑んだ。

目を閉じて座禅する生徒たち（丹波市青垣町の高源寺で）