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

報道で見る氷上西高　２０１８

毎日新聞　平成３０年４月１４日（土）

どんなにつらくても 息数え集中――

氷上西高生が座禅 丹波

県立氷上西高校(丹波市)の1年生33人が12日、丹波市青垣町桧倉の臨済宗の古刹、高源寺で座禅に取り組んだ。座禅を通して自己を見つめ忍耐力を養う機会を持つために2005年に始めた恒例の行事。

真剣な表情で座禅に取り組む生徒たち＝丹波市青垣町桧倉の高源寺で

生徒たちは、入出時に合掌する▽入ったら声を出さない▽座禅中は手の指一本も動かさない――と注意を受け、方丈に入った。

山本祖登住職は「足が痛くなっても我慢すること、吐く息を数えることに集中すること」と座禅に挑む心構えを述べた。

生徒たちは神妙な顔つきで説明に聴き入ったあと、背筋を伸ばして半眼となって自分と向き合った。山本住職は警策を手に生徒たちの間を回り、悪くなった姿勢を正した。

座禅が終わると、「座禅にどう取り組んだかを自分に問いかけることが大切で、高校生活の3年間にもつながる」と強調した。

安部将弥さん(15)は「足が痛くなったが集中できたので1時間は短く感じた。貴重な体験だった」と話していた。【丸井康充】