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

報道で見る氷上西高　２０２０

毎日新聞　令和２年６月１６日（火）

座禅で自分と向き合う

丹波・氷上西高　住職の指導受け40人

県立氷上西高校（丹波市青垣町佐治）の1年生40人が15日、同校体育館で座禅に取り組み、約50分間自分と向き合った。座禅を指導した臨済宗の古刹、高源寺（同町桧倉）の山本祖登住職は生徒たちに冒頭、「余計なことを忘れ去る仏の心になるために座禅をするのです」と説明。生徒たちは神妙な表情で座禅に取り組んだ。

山本祖登住職（手前右）に姿勢を整えられ座禅に臨む生徒たち＝県立氷上西高校で

2005年度から続く同校の恒例行事。19年度まで毎年4月に、生徒たちが同寺に出向いて行われてきたが、20年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で山本住職が同高を訪れて実施された。

生徒たちは山本住職から、「背筋を伸ばして半眼で1㍍ほど前を見る。繰り返し1から9まで吐く息を数えることに集中すること」など、座禅に挑む心構えの指導を受けた。山本住職は、生徒たちの間を回りながら、何度も「吐く息の数を数えることに集中して」と呼びかけながら、「警策」という木の棒で、姿勢が乱れた生徒の姿勢を正していた。終了後は「長い、短いといった時間の感じ方ではなく、どれだけ集中していたかが大切なこと」とアドバイスした。

梶川直人さん(15)は「足が痛くなったときに吐く息を数えることに集中したら痛くなくなった。貴重な体験で、これからの高校生活に役立つと思う」と話していた。【丸井康充】