

喝破だより

四恩の里

喝破五訓

- 一、よろこんで与える人間となろう
- 一、いのちを大切に作る人間となろう
- 一、心静かに考える人間となろう
- 一、使命に生きる人間となろう
- 一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

発行 公益財団法人 喝破道場 社会福祉法人 四恩の里 宗教法人 報四恩精舎 発行者 野田 大燈
 住所 〒761-8004 高松市中山町1501番地9 TEL 087-882-4022 FAX 087-881-5906 一部500円
 E-mail kappa@kappa.or.jp URL http://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

巻頭言

アグリセラピー — 禅と農行の癒し力 —



— 春爛漫 —

戸を開いておれば世俗の風潮は押し寄せて参ります。

その故に不登校児童・非行青少年・引きこもり・精神疾患者・身寄りなき高齢者も訪れて参ります。

それらの人々と共に爾来約四〇年、早朝からの坐禅・読経・食作法に則った食事・日中の「農行」と称する額に汗する農作業等が抱いて来た悩みや苦しみを自ずからが解決してくれていたと思います。

私は参禅者の方々に「喝破道場は変わるために修行するところです。如何に変わるかの答えは『自分らしく、自分が自分になる』以外にない」と言っています。

農行は天地のド真中に居て、天地の呼吸に合わせて汗を掻きつつ身体全体で呼吸することだと思えます。

これらの事は単なる私の独りよがりと思っていました。

今回、農学の茨城大学中川教授とのご縁から「アグリセラピー」の存在を知りました。

「アグリ」は農業の意で「セラピー」は治療と訳せますが一般には農業療法と称して各地で実施されているようです。

中川教授のグループは、単なる農業療法ではなく、人々が様々な背負っている苦しみ・悲しみ・憤りを解消すると共に社会に対する免疫力を身に着けつつ自己を取り戻して今後に向かって生きるエネルギーを与える事だと思えました。

喝破道場に併設して「児童心理治療施設」があります。精神科医・看護師・臨床心理士・保育士・児童指導員等の専門職が発達障害等の児童を支援していますので、臨床心理士等の協力を得て入所児童の変化をGHQ等の判定法を用いてその変化を追跡しようとするものです。

中川教授との出会いに依って「農業は農行だ!」と言って来たことが独りよがりでなかったと安堵しています。

今年の平成三十年は日本の、そして世界の大きな転換期だと覚悟しております。

その転換期にあつてアグリセラピーとの邂逅は直感のみで進んできた喝破道場の理論化に繋がるものと予測しています。

病み・悩む人々が救われる療法なので、一般の方々が力を得ない訳がないと自負しています。

今後は中川教授方のご協力を得られるならば、科学が裏付けした禅と農業を中心とした長期滞在型の癒し空間が国内のみならず、世界に向けて提供できるものと期待しています。

約一万坪のハーブ園と新たに設置しようとしているアニマルセラピーとしてのヤギ牧場。

そして世界の奇石サヌカイトによる打楽器演奏や打楽器の製作、サヌカイトを粉末にして製作する陶芸品など癒しの満載がこの五色台に散らばっています。

— 大燈記 —

喝破道場は海拔四〇〇坪の地に位置して正に無一物よりの出発で収入が皆無だったが故に、自給自足体制を取らざるを得なかった、と言う幸運が「農は農行」である、と言う実践に繋がった次第です。

しかし禅は単に足を組み手を組む所謂の坐禅のみではなく、「行住坐臥是禅」でありますので、食事・排泄・睡眠も含めた一日の行持すべての所作が修行を意味します。

とは言いましても山の奥深くに住居して居ながらも、社会に大きく門

自立塾 (一二二八)

― 春を迎える ―

じゃがいもの植付け

七日にじゃがいもの植え付けを行いました。毎年、北海道や山口県等から沢山のじゃがいもをいただきます。毎食のように美味しく料理して食べていますが、時の経過と共にじゃがいもから芽が出てきました。植え付け時期とタイミングが合うので芽が出ているじゃがいもを種いもとして半分は切り、切った断面に木灰をつけて植え付けました。



植え付け前のじゃがいも

三月末現在では、早くも地上に芽が出てきています。美味しいじゃがいもが沢山できる事を願い、収穫を待ち望みます。

カモミール

春を迎え、今年もカモミールの苗

を植える時期が来しました。例年育てている圃場は昨年からミントの栽培用にビニールハウスが設置されていますので、栽培場所をハーブ園の斜面三段の畑でカモミールを育てます。ビニールハウス内では、昨年育てたカモミールから開花の後に種を落とし、自然と発芽したカモミールが育っています。ハウス内が温暖なので生育も良く、早くも花を咲かせようとしているカモミールもあります。



ハウスで元気に育つカモミール

今年もしつかりと根を張り、沢山の花を咲かせてくれるでしょう。

魚釣りに

二十四日の午後から魚釣りに出かけました。三月から参禅(インバウンド)で来られているスペイン人のラファエルさんは国の北部出身で釣り経験が無いとのこと。

Are you going fishing with us?
イエス! イエス!

ラファエルさんは午前中に用事があり、午後一時に港で待ち合わせしましたが、約束の時間になっても現れません。三〇分待ちましたが出来ないので残念ですが仕方なく出港しました。海上は風があり、釣りづらい状況でしたが、なんと鯛1匹とカサゴ1匹を釣って帰りました。

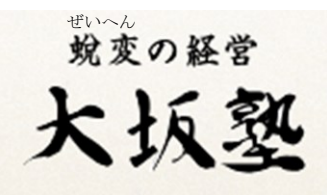


鯛が釣れたよ

夕食は捕れたて新鮮なお刺身で美味しく頂きました。ラファエルさんは約束の時間を一時半と思い、更に十六分遅れの一時四十六分に港に着したようでした。申し訳なさそうに謝り、また、とても残念そうでした。集合時間を英語で上手に伝えられなかった自身の語学力のなさに反省です。

ラファエルさんは四月末まで滞在します。また、滞在中に釣りに出かけたと思います。また、滞在中に様々な体験をし、日本を沢山知ってもらいたいです。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。



<http://www.osaka-juku.com/>

本社オフィス
東京都江東区有明1-4-11-3217
TEL/050-5505-1006

香川オフィス
香川県高松市番町4-2-19
TEL/087-863-6888

『喝破道場』 私達も応援しています!



株式会社ギフトグッズ

香川県高松市六条町1205-1

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

ハーブ園便り

三月十日は語呂合わせで『ミントの日』と言われています。皆さんはご存知でしたか？

四国新聞社からミントに関しての取材があり、三月九日の紙面に掲載されました。



今回はミントの魅力を紙面から抜粋してお伝えします。

ギリシャ神話に、こんな話があります。冥界の王ハーデースは、地上でニンフ(妖精)のメンテー(ミント)に魅了されますが、それを知った妃のペルセポネーはメンテーを草にしてしまいました。これが今のミントで、日を浴びるたびに芳香を放つことで居場所を知らせるようになったという事です。ただし、ペルセポネーはハーデースに追われるメンテーを助けようとして、小さな草に変え姿を隠してやったとの説もあります。

ミントの歴史は、紀元前四〇〇年には、地中海沿岸で口臭対策、穀物貯蔵庫のネズミ駆除のためにスペアミントが使われた記録が残っています。また古代エジプトやギリシャ、ローマではペパーミントが薬草として栽培され、消化促進や胃腸の不調緩和に使われました。

中世ヨーロッパでは、航海の途中で古くなった水をミントで浄化していたといえます。

ミントはバジルやラベンダーなどと同じ、シソ科の植物です。二三百属七〇〇種以上と、非常に多くの種類があります。「ハッカ」と呼ばれる場合もありますが、これはミントの和名。かつて日本で多く生産された、ジャパニーズミントという種類の和名でもあります。ちなみに、数あるミントに中でも現在多く出回っているのは、ペパーミントとスペアミントの二種類です。

ミントの多くは、毎年芽を出す多年草です。天候にあまり左右されず繁殖力が強い為、初心者でも簡単に育てられます。

種よりも苗からの方が育てやすく鉢やプランターの場合はハーブ用の土(なければ野菜用の土)で植え付けます。苗は園芸店やホームセンターなどで購入可能です。

どんな成長する為、庭植えの場合は株の間隔をしっかりと空けましょう。植え付け時期はちょうど今頃の三〜四月です。

七月中旬になると花が咲き、養分を取られた葉は元気がなくなるため五〜六月に収穫がてらハサミで葉を切ります。根元から二〇cm程度を残して切る「切り戻し」という方法なら、むしろ株を大きくすることが可能です。

収穫した葉は、フレッツシュハーブティーでいただきます。ハーブティーにするとミントの有効成分が溶け出し、その効能を実感しやすくなります。いつでもティーが飲めるように、収穫した葉を外で一日程度天日干しして、ドライハーブにしておくのも手です。

五色台ハーブ園ではビニールハウスで沢山のスペアミントを育てています。近年人気のキューバ生まれのカクテル「モヒート」に使用する為です。



暑い暑い夏は間近です。今夏は自家製ミントを使ったモヒートに挑戦してみても如何ですか? ノンアルコールモヒートはお子さんにも人気です。

私達も応援しています。
『自立塾』

求人フリーペーパー **ハロータイムス** で
自分にぴったりの仕事が
きっと見つかる!

株式会社 求人タイムス社
本社 / 観音寺市本大町1541-3
TEL (0875) 25-0404
高松営業所 / 高松市林町230-6 極楽ビル1F
TEL (087) 864-6373
http://www.kyujin-times.net

『自立塾』
私達も応援しております。

キッチン・バス・トイレ・増改築・ボイラー工事
四国ガスショップ・四国電力認定店
高松市上下水道工事指定工事店

(株) **広瀬** 住宅総合サービス

(本社) 高松市末広町6番地9
☎822-5478 代 ☎0120-512677
(尾島店) ☎851-3167



五色台の山桜は、市内より二週間程遅れて満開になります。山が薄ピンクに染まる風景はとても美しく魅了されます。皆様もぜひ五色台へお越し下さいませ。



お遍路

日中は暖かくなり過ごしやすいです。いよいよ春本番の好季節になりました。昨夜は停めて頂きありがとうございます。ぐっすり眠ることができました。

今朝の座禅、お勤め、食事と初めての経験をさせて頂き、とても良い経験ができました。親切にご指導して下さい、助かりました。「食べ物大切にすること」が徹底されているの



企業研修

に一番驚きました。自分では大切にしているつもりですが、レベルが違いました。お蔭で、順調にお寺参りができ、予定通り八栗寺の下のTさんに泊めていただきました。ありがとうございます。

岡山県 K・S

「喝破道場での研修を通して」

この研修で特に強く感じたことは感謝の気持ちをお忘れなさいということ

食事の前後に長いあいさつをしたことや、講話の内容など、日常の当たり前のことにも感謝するべきことがたくさんあるのだと感じました。

以前、「ありがとう」の反意語が「当たり前」で、当たり前のことにもありがとうと感謝するように、と話を聞いた事がありました。実際には体験することで、より深く理解することができました。

肉や魚を使わず、米や野菜も自給自足された精進料理を食べる機会はそうないと思うので、とても貴重な体験でした。食べごたえがないと思いつつながら食べていましたが、これも

含めて感謝の一つなのだと思います。また、朝と夜の座禅も心に残りました。長い時間、無音の中で同じ姿勢を保つことでなんとなくですが、心が集中していくような感覚になりました。今回の研修で行った長時間の座禅は難しいと思いますが、これから心を落ち着かせ、集中を高めるような時間をとってみたいと思います。

また商人のビデオの中で、売り手の事情で商いをするのはなく、買手の手柄も考えて、ということばは製造業で働く自分にもつながると思います。

後工程の人達のこと、ユーザーの



体の中に光を待とう

どんなことが起ころうとも

どんなに苦しみのなかにも

あそび

光を消さなうで

ゆー

九重椿

坂村直良



大阪市 山口 近香

こと、それら全てを考えた物作りが必要だと思えます。自分が製造に関わる製品が、いずれは見ず知らずの人の手に渡るといふことを自覚して、作業をしなければなりません。色々なことを学び、感じましたがそれらをひとつも無駄にすることなく、これからの生活に活かしたいと感じました。

この研修の為に時間を作って下さった喝破道場の皆様に感謝しています。どうもありがとうございました。

R社 A・T

紙ヒコーキのなやみ

安部麗子

村の子供たちは、毎日のようにトンビ岩で遊びます。竹やぶと雑木林の間のケモノ道を通りすぎると、髪の毛のようにもつれ合った灌木の茂みです。その茂みにうがたれた、人一人やっと通れるようなトンネルを、這うようによじ上ってゆくと、いきなり眺めの良いトンビ岩に出ます。

ここから眺める村は、別の世界としか思えません。いつも見ている大きな千間山は、お椀を伏せたような形です。子供たちの一番お気に入りの川だって、細い細い縄にしか見えません。その川に注ぐのは、みんなの大好きな沢ガニのとれる水路ですが、こんもりした茂みにかくれて、全く見えません。

ここにいと、鳥の気持ちちが解ります。巨人の気持ちちも解ります。空の雲をつかんで、アングと口に入れる事だつて出来そうです。すぐ下に、松の木がクネクネと逞しい枝を広げています。

その枝の間に、小さな白い紙ヒコーキがひっかかっています。だいぶ前に子供が飛ばしたものですが、松の葉の間にしっかりと入り込んであるので、雨からも風からも守られてい

るのです。

紙ヒコーキは、仲間といっせいに空に舞い上がった日の事を、今でもハッキリ覚えています。仲間たちが、ゆっくり旋回しながら思い思いの方向に消えてゆくのを、ひとり墜落しながら見ていたのです。自分を飛ばしてくれた男の子のがっかりした叫び声も、ちゃんと覚えています。子供たちの誰も、飛びそこなった紙ヒコーキがすぐ下の松の木の中にあるなんて、知る由もありません。

子供たちは毎日のように遊びにきて、いろんな事を話していくので、小さな紙ヒコーキは、ちっとも退屈する事はありません。それに、このすばらしい眺めときたら！雨の日は雨なりに、風の日ははげなりに、うれしい思いが心を膨らませてくれます。

最近、子供たちの話の中に、しきりに「カップ池」という言葉が出てきます。どうやら、遠足があるらしいのです。そこへ行くためには、二時間もバスに乗り、さらに一時間も山登りをするとい

います。とてもいい所らしいのです。黄色と紫のお花畑があり、一年中、そよ風に揺れているといえます。池には空が映り、雲も山もあまりにハッキリ、クッキリ見えるので、水というより鏡のようだといいいます。

可愛らしいイモリや、イワナも住んでいるそうです。

子供たちの話を聞いていると、ちょっと行ってみたいくなります。そう思って聞いているうちに、すぐく行ってみたいくなります。とうとう明日が遠足という日になると、もう行ってみたいくて行ってみたいくて、たまらぬようになります。けれども松の枝にしっかりとさまっている紙ヒコーキですから、どうする事も出来ません。

遠足の当日の事です。ちっほけな紙ヒコーキに、奇跡が起こります。カラスの子供たちが追いかけてこをしながら飛んできて、いきなり松の枝の上でふざけ始めたのです。そのとたん、紙ヒコーキは、自由に空を飛んでいるのでした。

紙ヒコーキは、子供たちの行列の方に向かって、ゆっくりと飛んでゆきます。今までじっとしていた景色が、ユラリとかしぎます。そして少しずつ少しずつ、今いたトンビ岩が遠ざかってゆきます。

その時、紙ヒコーキは突然気づいたのです。この景色は、自分がいてもいなくても、ずっと同じ景色のままにいます。と、離れるのが、急につらくなります。

紙ヒコーキは、生まれて初めてやきもち

をやっていたのです。自分一人をのけ者にして、これからもずっと続いてゆく時間。

そして大好きなこの風景。それらの愛しいものたちが自分の手を離れると思うだけで、つらくてたまらないのです。急いでUターンします。でも、カップ池にも行きたいのです。再びUターン。

一度に二つの場所にいられないということは、なんて不幸なことなんだろう。そう思って、泣きそうになりながら、何度も何度もUターンを繰り返します。そんなわけで、小さな紙ヒコーキは、今でもこの空のどこかを、グルグル回っているのです。

了



この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

2月21日～3月20日

一 お茶
香川県高松市 (株)石の店山田様
一 ビール
香川県高松市 亀割 等 様

ご寄付

2月21日～3月20日

北海道小樽市 高台寺 様
青森県十和田市 天嶺寺 様
秋田県湯上市 澄月寺 様
大館市 自性院 様
岩手県久慈市 実相寺 様
胆沢郡 長福寺 様
石川県金沢市 泰養寺 様
富山県富山市 上田 静子様 様
新潟県南魚沼市 宝林寺 様
宮城県角田市 東禅寺 様
栗原市 柳徳寺 様
山形県米沢市 東源寺 様
天童市 (有)キャンディ・コミュニケーション ショーンズ様 様
東京都千代田区 鶴岡市 勝源寺 様
港区 祐性院 様
大田区 増澤 陽策様 様
新宿区 坂本 健 様
八王子市 高松 道子様 様
神奈川県厚木市 齋藤 攻 様
横浜市 舟村 明子様 様
横浜市 遠藤 貞郎様 様
相模原市 龍像寺 様
千葉市 海蔵寺 様
八千代市 関 光禅 様
佐倉市 梅宮美知子様 様

茨城県土浦市 水戸市 中川 光弘様 様
栃木県足利市 蜜蔵院 様
埼玉県さいたま市 高城寺 様
川口市 千手院 様
久喜市 清鏡寺 様
群馬県甘楽郡 長楽寺 様
高崎市 東善寺 様
前橋市 隆興寺 様
長野県塩尻市 西福寺 様
愛知県名古屋古屋市 祇園寺 様
滋賀県彦根市 長松寺 様
大阪府大阪市 矢野 健一様 様
大坂市 仲村 陽子様 様
箕面市 眞 様
摂津市 信之 様
守口市 深町 啓子様 様
東大阪市 赤坂 為雄様 様
京都府京都市 心光院 様
兵庫神戸市 長命寺 様
川西市 大昌寺 様
篠山市 徳寿寺 様
篠山市 琴松寺 様
加古川市 村上 佳子様 様
鳥取県境港市 大祥寺 様
島根県出雲市 楽師寺 様
岡山県岡山市 鹿角 有郷様 様
広島県中区 (株)ビバ 様
山口県周南市 福田寺 様
山口市 大道寺 様
宇部市 中田 勢津子様 様
香川県高松市 真鍋 玲子様 様
真鍋 文一様 様
田中 勉 様
荻田 満由美様 様
小川 勝弘様 様
山内 康伸様 様
長谷川修一様 様
高坂久美子様 様

香川県高松市 見性寺 様 辰巳 省子様 様
沼田 博文様 林田 美穂様 様
鈴木 孫衛様 吉川 元子様 様
後藤設備工業(株)様
高橋クリニック様
(株)高松マリーナー様
全国PHP友の会PHP 思いやり運動様 様
香川県丸亀市 三豊市 高田 登 様
綾歌郡 南隆寺 様
さぬき市 近藤 恒広様 様
さぬき市 坂本 守 様
愛媛県越智郡 正福寺 様
西予市 安楽寺 様
北宇和郡 善光寺 様
高知県安芸市 永禅寺 様
高岡郡 観喜寺 様
福岡県大野城市 松尾千津子様 様
鹿児島鹿屋市 吉國 重光様 様



— 全国PHP友の会PHP 思いやり運動様よりご寄附 —

平成29年度(3月20日現在) 寄附総額は、八百三十四万二千七百四十円です。
皆様方の温かいご支援に、心より感謝申し上げます。

「喝破道場」ご支援のお願い

平素より公益財団法人喝破道場の活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。

「禅」を心の拠り所としての活動を展開し、更なる社会貢献を図って参ります。どうぞ本誌のご購読とご寄付によるご支援を賜りたくお願い申し上げます。

ご寄附に対しましては、公益財団法人の活動として租税特別措置法施行令第二十六条の二十八の二第一号に規定する要件を満たしております。「税額控除に係る証明書」が発行されますので、節税としてもご利用下さい。

購読料 年間五、〇〇〇円
ご寄付 一口五、〇〇〇円
(一口以上、何口でも結構です)
郵便振替口座 01630069731
公益財団法人 喝破道場

賛助広告掲載ご協力のお願い

平素は『自立塾』の活動にご高配を賜り御礼申し上げます。
昭和49年に興されたカッパ禅道場。開山の精神は、自立塾に受け継がれています。揺るぎない思いを胸に今後も活動してまいります。一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

ページの下端一枠
(ヨコ8cm×タテ6cmほど)
年間12回 60,000円
受付 087-882-4022

三月の日鑑

11 8 薬師講
イオン幸せの黄色いレシートキャ
ンペーン参加 於 高松イオン
山王小祭
24 15 春季彼岸会法要

四月の予定

11 8 薬師講
イオン幸せの黄色いレシートキャ
ンペーン参加 於 高松イオン
山王小祭
18 15 就労準備支援事業説明会
於 高松市役所
23 高松市委託就労準備支援事業
初日
(毎週月・木曜日)

大燈和尚三月の日鑑

2 香川PHP友の会にて講演&香
川PHP様よりの寄付金贈呈式
於 高松信金太田支店
7 若竹学園増改築工事打ち合わせ
於 工事現場事務所
9 四国医療専門学校卒業式に列席
亀山学園卒園式
12 今治FCの岡田監督訪問
13 圓通寺「定例坐禅会」
17 18 アグリセラピー研究会より
5名参禅来山
19 ㈱百戦錬磨様インバウンドの打
ち合わせ来山

22 社会福祉法人四恩の里 平成二
十九年度理事会 於 圓通寺本堂
福祉法人「四恩の里」施設管理者
会議 於 圓通寺

22 香川県高齢者協同組合合同彼岸
会 圓通寺
23 若竹学園三学期修了式
26 若竹学園卒園式
27 公益財団法人喝破道場理事会
評議員会 於 圓通寺
27 圓通寺「定例坐禅会」
29 社会福祉法人四恩の里 評議員会
於 圓通寺
29 農業法人「四恩ファーム役員会」
於 随流荘
30 若竹学園 落成式
31 若竹学園増改築工事最終〇打ち合
わせ 於 工事現場事務所

大燈和尚四月の予定

1 社会福祉法人四恩の里
新採用者入里式 随流荘
1 船田節子写真展(四月三〇日まで)
於 高松市円座町「グローバーカ
フェ」
3 圓通寺「定例坐禅会」
11 侍塾 講演と坐禅の会
於 永平寺東京別院長谷寺専門
僧堂
12 曹洞宗社会福祉連盟理事会
13 曹洞宗宗務庁仏間
於 圓通寺「定例坐禅会」
17 圓通寺「定例坐禅会」

編集後記

オリーブハマチをご存知でしょうか？小豆島は日本オリーブ栽培発祥の地として知られています。香川県ではオリーブを活用した、オリーブ牛やオリーブ豚、オリーブサーモン等様々な形で商品化されています。オリーブオイル搾油後の果実を飼料にすることで、牛肉はコクがありさっぱりしていてやわらかく、しかもヘルシーなのが特徴です。畜産の肥料は果実を使いますが、養殖の魚にはオリーブの葉を肥料に使います。オリーブの葉には、ポリフェノールの一種「オレウロペイン」が豊富に含まれています。オリーブの葉粉末を添加したエサでハマチを飼育すると酸化・変色しにくい肉質へ改善されさっぱりとした味わいを得られると言われています。

昨年末に、県内のオリーブ農家さんが訪ねて来られ、葉を乾燥させて肥料用に卸すとの事で、葉の乾燥依頼がありました。その後、何度かテスト乾燥を行い、よりオレウロペイン値が高くなる方法を試行錯誤しました。今年は約1tを目標に乾燥葉を卸す事で話が進んでいます。オリーブ産業の一端を担えることは大変ありがたく、感謝しています。

今後、皆さんが口にするオリーブハマチは道場が乾燥したオリーブが使われているかも知れません。

——大然後記——

児童施設で働いてみませんか



職 種：管理者候補 医師(精神科医) 看護師(正)
心理 保育士 児童指導員 事務員
勤務先：四恩の里 本部
児童心理治療施設 若竹学園
児童養護施設 亀山学園
自立援助ホーム なごみハウス園



連絡先：香川県高松市中山町1501-192
社会福祉法人四恩の里 本部 ☎087-816-1380
メールアドレス: 4on@4on.or.jp ホームページ: http://4on.or.jp