

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

仏教徒の原点

— 涅槃会に学ぶ —



— <生老病死> 満月の朝に仔ヤギ2頭誕生 —

寒中のお見舞いを申し上げます。

南北に長い日本列島では自然から享受できる喜びも様々でしょうが、地方によって受ける災害も異なっていると思います。

近年ほど常に「災害」を意識して生活していることに気付かされたことはありません。

しかしこれこそ正に「娑婆世界」ですので当然のことに右往左往していることが恥ずかしくなりますが、喝破道場が皆様多くの方々のご支援によって運営されていますので、只々皆様方の安全安心を願うばかりです。

二月三日節分の日、そして二月十五日は仏教徒にとって大切な「涅槃会」です。

一〇〇才の寿命を私たちのために遺分として二〇年分残され、八〇才で遷化された、との説もあります。が、寿命の半分以上を伝道の旅で過ごされた釈尊を想うと、徒に無為な日々を過ごしている己自身が自責の念に駆られます。

仏教徒として、幾度か臨終に臨む釈尊の生き様を涅槃経や仏教聖典等を通して学ばせて頂いておりますが、人間釈尊としての大往生を思う度に感涙に咽んでしまいます。

釈尊はこの娑婆世界に悩み苦しむ人々を、個人的にはカウンセリングの原点である「対機説法」を、そして多くが集まる法会では説法としてその機に即した話をされて四十五年間一所不住で全国を遊行されたのです。

弟子たちとの托鉢遊行の姿が説法そのものであったでしょうが、その間に異教徒の手に掛かって死去した仏弟子も存在しています。

八〇年の行を終えられて菩提樹下で多くの弟子や信者に囲まれて大往生された釈尊と、布教の途中で異教徒の手で殺された仏弟子の死は法の許に同等であると私は信じています。

釈尊の入涅槃から約二五〇〇年経過した、特に日本の釈尊末裔の我々の多くは、寺院と檀信徒を与えられ生活をしています。

与えられた寺院伽藍を守るが故に僧侶の事を「守塔比丘」と言うようですが、重ねて檀信徒を中心とした布教活動が問われます。

時代は少子高齢であり、「家族葬」「樹木葬・水葬・空葬」そして葬儀を行わない「直葬」が注目を浴びています。が、無意識に寺院自身が率先して葬儀の形態を変えているようにも観えます。

人生の「生老病死」の中、近年は最も『死に方』が問われているように感じます。

辿って来た人生が十人十色なら、十通りの死の迎え方があってよいのかも知れません。

過去の禅の世界では「坐脱立亡」の前例の通り、死の迎え方は自由自在であったように観えます。

それは死を畏れない坐断の境地によるものだと思います。

佐賀藩の山本常朝の言葉として『葉隠』に「武士道とは死ぬこととみつけた」とあります。

四国に住まう人間には南海大地震は避けることが出来ないようですが、神戸淡路大震災、そして東北の被災から学ぶことは多くあります。が、どの様な死に方も厭わぬ生き方こそ、今後のキーワードと言えるかもしれません。

最も大切なことは「今、に悔いを残さないこと」でしょうか。

— 大燈記 —

自立塾 (一四八)

― 暖冬とハーブ ―

ミントの収穫

昨年の冬に設置したビニールハウス一号が大活躍しています。露地栽培のミントは、冬場に霜にあたると変色し枯れてしまいます。地上部が枯れてもまた春には芽吹きますが、冬場の収穫はできず、フレッシュミントの注文があってもお断りしていました。しかし、今年の冬場はハウス内で栽培しているミントは霜にあたることなく元気に育っています。



順調に育つミント

以前はお断りしていた注文も受けることができ、収穫・選別・パック詰め作業を一月も行うことができました。今年には暖冬だからビニールハウスで順調に育っているだけかもしれない。

せんが、今後も冬場の収穫が可能となれば通年で受注することができそうです。安定供給は大きな武器になります。冬場の作業は室内での軽作業が中心でしたが、ビニールハウスのおかげで作業のバリエーションが増えました。昨年末に新しく設置したビニールハウス二号は、土作りを終え畝も完成しました。寒さが弱まる時期にミントの植え付けを行います。



植え付け準備

今後は、ビニールハウスを活用しミント以外のハーブも育てたいと思います。ハウス栽培でおすすめのハーブをご存知でしたらお教えください。

一味とうがらし

香川本鷹唐辛子の収穫と乾燥は昨年末で終わりましたが、その後の作業に、選別と保存、商品化があります。

乾燥後の選別は赤・青・黄の三色に分ける作業と、赤でも形や色の良いA級品と少し色や形の悪いB級品に分けます。A級品はホール状態で袋詰して販売いたします。B級品は粉末にして「五色味とうがらし」用に使っています。

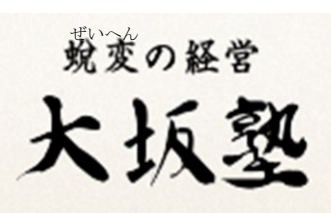


今回、新商品として「一味とうがらし」の販売準備が整いました。

辛みは鷹の爪の三倍と言われ、ピリツと刺激がくるのではなく、じんわりと広がり、角がなくまるやかです。香り高く、料理に入れると独特の旨味がでるのも特徴です。

オープン価格といたしまして、1本15g入り500円(税別)の所を、1本400円(税別)とさせていただきます。ご注文の締め切りは二月二十八日までとさせていただきます。必ずご好評を得るものと確信致しております。皆様からのご注文心よりお待ちしております。

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

月桂樹

月桂樹は、煮込み料理などの香り（風味）づけやスープ、ピクルス、ドレッシングなど、様々な料理に利用できるの、便利なハーブのひとつです。

五色台ハーブ園では高さ3mを越す月桂樹を一本育てています。グングン育つので冬に剪定を行い、葉を収穫します。乾燥した葉っぱは粉末にして「ハーブ&ソルト」の原材料になっています。



月桂樹は別名でローレルやローリエと言われています。ローレルはスペイン語、ローリエはフランス語の発音が語源となっています。ローレルと呼ぶかローリエと呼ぶかは食品メーカーでも異なります。主なところでは、SB食品はローレルと呼ぶ傾向があり、ハウス食品ではローリエと呼ぶ傾向があります。

古代ギリシャでは、月桂樹の葉で

作られた冠は知恵と栄光の象徴として用いられました。月桂樹はギリシャ神話では太陽神であり芸術の神であるアポロンに捧げられた樹です。よって月桂冠は優れた芸術家に与えられたものでした。これがちにおリンピックの勝者へ与えられるようになった由来です。また、月桂樹はダフネの化身だというギリシャ神話があります。ある日、アポロンは河神の娘ダフネに初めての恋心を抱き、美しい少女ダフネを追い求めますが、その愛に応えられなかったダフネは逃れ切れなくなって月桂樹に姿を変えたという神話です。



月桂樹は、クスノキ科の常緑樹で産地は地中海沿岸ですが、日本の気候でもよく育ちます。庭植えでも鉢植えでも管理できます。常緑で背も高くなるので目隠しとしても活用できます。

常緑樹なので、いつでも収穫することができま。スパイスとして月

桂樹を使う場合は、葉っぱを一枚、一枚収穫して利用します。

乾燥した葉を米びつに二、三枚入れておくとお米の防虫にもなります。また、美容効果が高いハーブなので精油はローションやトニック、入浴剤によく使われています。リース、ドライフラワーとしても活躍し、とつても重宝するハーブです。

月桂樹はハーブティーとしても楽しむことができます。ティーの効果・効能として

■肌荒れ防止
月桂樹ティーに含まれるシネオールには強い殺菌作用があるためニキビや湿疹などの肌トラブルの改善に役立ちます。

■風邪予防
月桂樹ティーに含まれるシネオール、オイゲノールには抗ウイルス作用や去痰作用があるため風邪や呼吸器系の炎症などに有効と考えられます。

■軽い鬱症状の改善
月桂樹ティーに含まれるゲラニオールには抗うつ作用もあり気持ちを落ち着けたり、鬱症状の緩和にも効果が期待されます。

■神経痛・生理痛の緩和
月桂樹ティーに含まれるα-フェレンドレンには鎮痛作用があるため神経痛・生理痛の緩和にも役立ちます。

神話や効能が魅力的な月桂樹を皆様も是非生活に取り入れては如何でしょうか。

私達も応援しています。
『自立塾』

人と企業を結んで30年!

新聞折込

Human Network
求人タイムズ

株式会社 求人タイムズ社
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



主要
全国紙にて
絶賛折込中
朝日・読売・毎日・
日経・産経

『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
(離島店) ☎861-3167



企業研修

「研修を終えて」

この研修で、一番非日常的な体験は坐禅体験でした。坐禅体験は二回目でしたが、今回は坐禅体験に加え、食事も普段とは全く違う作法でした。合掌や礼など、食事をするごとに感謝するという意味があり、改めて不自由なく食事ができること、ありがたみを感じることができました。

また、坐禅体験に加え、読経も非日常的な体験でした。読経の大まかな意味を教えてください、自由に自分らしく生きることの大切さを学びました。

他に印象に残ったのは、講話の中の「父母の恩」の話です。大体の人は、子どもの頃は両親に育ててもらったのは当然だと思っっていますが、現実にはそうではない人がいるということ、高専や大学に行くという、選択せずら与えられない人もいます。普通に両親がいる人は、進学するのは当然だと思っただけでも、境遇によって進学したくてもできない人がいることを忘れてはならないと思います。

この研修で学んだことは、「感謝」することの大切さです。私たちが普段生活する中でしていることは、多くの人の支えがあつて成り立っていることを体験や講話を聞いて感じました。

また、農作業や野外炊飯では、同期の人たちと楽しく協力して作業ができました。

R 社 M・Y



企業研修

「規律研修で学んだこと」

喝破道場規律研修にて私が学んだことは、まず一日目に食事と坐禅の作法を学びました。やること全てのことから初めてでしたが、できると思い込んでいました。ですが、実際にやってみると思った以上に厳しく普段の生活とは全く違いストレスが溜まりました。

食事の味は薄く、足がとても痛く最初は耐えられる自信がありました。その考えは甘かったと反省しました。しかし、坐禅をするのも自然

からのエネルギーをもらったり、味が薄いのも素材本来の味を知り、素材一つ一つに感謝するためのもの。この二日間で思い知らされ、喝破道場で学んだことを実生活にも取り入れていきたいと思いました。

二日目は、朝の五時から坐禅をしました。朝の坐禅は夜より辛いだろうと思いましたが、鳥のさえずりで心が癒されスッキリした気持ちで坐禅を行なうことができました。次に、般若心経のお経を唱えました。一緒に唱えることができませんでした。般若心経の発祥地がインドと教えていただき、私はつきり日本発祥だと思っていたので非常にびっくりしました。

また和尚様からは「四つの恩と五つの実践」の講話をしていただきました。四つの恩では、父母の恩、社会の恩、郷土の恩、大自然の恩について教えて頂きました。生きる為には、あらゆることに恩を感じながら生活をする、そして五つの実践は、人間らしく生きることについて話して下さいました。

この研修を通して、常に感謝を忘れず、与えられた仕事を全うし、自分が生きている意味を考えさせられました。これからは、感謝の気持ちを忘れずに毎日を過ごしていきたいと思えます。

R 社 D・T



大阪市 山口 近香

へもの言う石ころ

安部麗子

タミ子が往還に出てゆくと、黄色いチヨウが飛び立ちました。

寂しそうな石ころが一つ、ポツンと転がっています。

今までチヨウがとまっていたんだなと、すぐに解ります。

「こんにちは、石ころさん。」

ひとりぼっちで寂しいの？」

仲間はほらこの通り、たくさんいるんですよ。

私たちは、いつも退屈で退屈でたまらないのです」

「なんでそんなに退屈なの？」

さつきもチヨウチヨウが来てたでしょ」

「でもすぐに飛んで行ってしまいました」

「あたしもこうして遊びにきたよ」

「ええ。そういう事じゃなくって…。」

石ころは、どこへ行く事も出来ないんです。ここにこうしたまま、いつまでもいつまでも、じっとしているしかないんですよ、タミ子さん」

タミ子はいかいそうに思っ、石ころを拾い上げてやります。

すると、近くにいた石ころたちが、みんなして羨ましそうに見上げます。

タミ子は家からおもちのザルをとってきます。

そのザルに石ころたちを入れて、家に連れて帰ります。

とても重いので、少し歩いては休み、また少し歩いては休みして、ずいぶんながくかかります。

お庭の花壇では、チューリップやムスカリやアネモネが、今を盛りと自慢のドレスを見せ合って、春の園遊会の真っ最中です。

薔薇は、堅いつぼみをたくさんつけて、出番を待っている所です。

石ころたちは、その華やかさに目がくらみそうです。

「なんて綺麗な所なんでしょう。」

タミ子さん、ありがとう」

ありがと、ありがと、と、石ころたちは、小さな可愛らしい声で、いつせいに お礼を言います。

タミ子は石ころたちをお城の形に並べて、人形と一緒にお城の中に入ります。

そうしていると、いつの間にか本当のお城の中で、本当のお姫様と遊んでいるのでした。

夕方になったので、石ころたちを大切にザルの中に入れて、「また明日」と約束します。

次の日は、ドアの形を作ります。ドアをギギート開けると、そこは小人の国です。

その次の日は、山の形を作ります。山はとても高くて、手を伸ばせば、青い空に浮かんでいるホワホワした雲に手が届きます。

一口食べてみると、甘い綿菓子です。こうして、タミ子と石ころたちは、毎日楽しく遊びます。

ある日の事です。

お父さんとお母さんとおばあちゃん、庭にタミ子の石を並べて、何やら話し合っています。

「何の形？お母ちゃん」

「こうから先を、畑にするんだよ」

「だめだよ。お花さんたちがいるからね」

「花より団子」とおばあちゃんが言います。

「トウモロコシだの、ジャガイモだの、トマトだの、落花生だの…タミちゃんの好きなものをいっぱい植えようねえ」

「タミ子の大好きなのはイチゴだよなあ」とお父さん。

「イチゴじゃない。お花がいい」とタミ子。

「不景気だからしょうがないの。」

野菜ぐらい家で作らないと」

「イヤだイヤだ。」

「ケーキじゃない。」

お花がイイツ…」

タミ子が言うつと、なぜだか大人たちは大笑いしながら、山の畑に行ってしまった。

タミ子は、悲しい気持ちでまっすぐに並べられた石の線を眺めます。

すると、石ころたちが言います。

「今ですよ、タミ子さん。」

「すぐにあたしたちをどかしなさい」

「そうして、往還に捨てておしまい」

「早く早く。」

大人が戻ってこないうちに」

タミ子は言われた通りにザルの中に石ころを拾い集めました。が、捨てるなんてイヤでたまりません。

「何をグズグズしているの。見つけたらおしまいだよ」

「でも、せっかくなに連れてきたのに」

「あたしたちはもういいの。十分楽しませてもらったから。楽しかった事、忘れないわ…」

タミ子が泣く泣く石ころを捨ててきたのに、お花畑はあつという間につぶされて、野菜畑になってしまいました。

ジャガイモの花は、オレンジ色の口紅をつけた白い花。

ナスの花は、夢のようなすむらぎ。さやえんどうの花は、スイートピーそっくり。

野菜にもそれぞれの花が咲き、それぞれの香りと味がするのを知った頃、野菜畑はタミ子の大好きな場所になりました。

そして、いつの間にか、石ころたちと話した事も、一緒に遊んだ事も、すっかり忘れてしまったのでした。

了



この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

12月21日～1月20日

- 一 干支どら焼き 中村 朋子様
- 一 神奈川県横浜市 陽廣院 様
- 一 チョコレート 陽廣院 様
- 一 千葉県流山市 陽廣院 様
- 一 銘茶 宮下 克洋様
- 一 大阪府八尾市 黒田 進 様
- 一 焼き豚と肉みそ 黒田 進 様
- 一 岡山県岡山市 小川 勝弘様
- 一 お惣菜 菅 貴子 様
- 一 香川県高松市 菅 貴子 様
- 一 お米 菅 貴子 様
- 一 香川県三豊市 菅 貴子 様
- 一 うどん乾麺 匿名 様
- 一 香川県観音寺市 匿名 様

ご寄付

12月21日～1月20日

- 神奈川県川崎市 近 絹子 様
 - 茨城県神栖市 七夕 嵩真様
 - 石川県羽咋市 宗泉寺 様
 - 兵庫県篠山市 琴松寺 様
 - 香川県高松市 クリエイティブキューブ様
 - 香川県観音寺市 匿名 様
 - 愛媛県伊予市 高橋登良雄様
- 平成30年度(1月20日現在)
 (寄附総額は四百六十六万七千円です)

皆様方の温かいご支援に、
心より感謝申し上げます。



ブレンドハーブティー

汚染されていない土壌で作られたハーブは、農薬や化学肥料を一切使用しておりません。一つ一つ大切に育まれ、手作業にて収穫しています。そのため、収穫量は少なけれども貴重なものなのです。

良いものという思いのこもったハーブはその願いどおりイキイキと育ち、作り手の愛情が伝わる素晴らしい品質を誇ります。そんな価値のある禅ハーブを、ハーブになじみのない方でも飲みやすくブレンドしたのがブレンドハーブティーです。

大地のめぐみ

レモングラスジャーマンカモミールスベアミントをブレンドした五色台ハーブ園のオリジナルブレンドハーブティー。風味にすぐれ、飲み口がとても爽やかです。やさしく癒されたい時に。



1000円 (2g×8包)



400円 (6g)

塾生募集!

自分を変えたい、変わりたいあなたへ
 禅をこころの支えに合宿形式による自立支援を行っています。禅とは、今のときに集中し現在の自分自身と静かに向き合うことです。

自分を変えたい、変わりたいあなたにふさわしい環境を提供いたします。変われるか、変わらないか、最終的には『自分が変われる』と自分を信じる心です。自然豊かな環境に身を置き、土に触れ身体を動かすことで心身ともに良好になります。

シンプルに無心に日常生活の雑務をこなすことこそが大切なのです。本来の自分、自分らしい生き方をみつけましょう。

- 「禅」を心の依り拠として
 - 規則正しい生活リズムの体得。
 - 自給自足の農作業を通して「体力・気力・忍耐力・持続力・協調性」を涵養。
 - 卒業前にはコミュニケーション能力を高めるために付属施設「ハーブ喫茶」で接客体験実施。
- 詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。
 (087-882-4022)



「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 01630・6・9731
 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

一月の日鑑

元旦
 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
 禅を聞く会 於 高松サンポート

二月の予定

8 薬師講
 11 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
 15 山王小祭
 高松市委託就労準備支援事業
 (毎週月・木曜日)

大燈和尚一月の日鑑

元旦〜二日 恒例新年茶会
 4 公官庁・新聞社挨拶廻り
 6 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
 会議
 8 圓通寺「定例坐禅会」
 15 定例若竹学園生参禅 於 坐禅堂
 15 児童相談所にて入所児童処遇打
 ち合わせ
 17 曹洞宗福祉審議会に出席
 東京 宗務庁仏間
 21 社会福祉法人四恩の里施設管理
 者会議 於 若竹学園

大燈和尚二月の予定

22 圓通寺「定例坐禅会」
 サヌカイトの里打ち合わせ会
 24 於 圓通寺
 29 農林水産政策研究所主宰「農福
 連携シンポジウム」に参加
 於 東京砂防会館
 5 圓通寺定例坐禅会
 6 四恩の里主催本部研修
 8 四恩の里開設二十五周年記念
 祝賀会 於 花樹海
 19 圓通寺「定例坐禅会」
 24 第四回一日一斉「おもてなし遍
 路ウォーク」若竹学園生参加
 (81番白峰寺↓82番根香寺)



— 春を告げる蠟梅 —

編集後記

今冬の五色台は暖冬です。調べる
 と、西日本を中心に暖冬傾向とな
 り、一月以降はジェット気流が日本
 付近で平年よりも北に蛇行すると見
 られ、東日本や西日本には寒気が流
 れ込みにくい状況となると予報され
 ています。例年ですと路面の凍結、
 水道管の凍結と破裂など、寒波によ
 るトラブルが多発しますが、今年
 は、雪がチラチラと降るだけで積雪
 や凍結もなく過ごすことができてい
 ます。このまま寒波も来ずに穏やか
 に過ごせればと思います。そうは
 いかないでしょう。とは言っても二
 月四日は立春です。春はそこまで来
 ています。
 二月は逃げる、三月は去る。そし
 て、四月一日は安倍晋三首相から新
 元号が公表されます。新年号は様々
 に予想されていますが、私の予想
 は、新元号の頭文字が『K』です。
 大正の『T』でも昭和の『S』でも
 平成の『H』でもなく、書きやすく
 数字と間違えにくい『K』だと思
 います。もしかすると『K』なので新
 元号は『喝破』ではないでしょう
 か？
 平成の時代も後三ヶ月。平成最後
 に何かを成し遂げたいと思う方も多
 いはず。「柔軟心」固定観念にとら
 われない自由な心で、広い視点で物
 事を見ていきたいです。

— 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 なごみハウス圓



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