

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 https://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

巻頭言

知足の生活

— 過ぎたるは及ばざるが如し —



— 道場の寺務所は薪ストーブです —

令和二年の二月に入りましたが皆様如何お過ごしで御座いますでしょうか。余り市街に出ることのない生活を送っています私ですが、喝破道場や児童施設で生活する児童の言動や行動を通して彼らの置かれた家族と言う背景が分かるように思います。特に隣接する児童心理治療施設にはその専門性から発達障害に苦しむ子供たちが入所して寝食を共にした共同生活を送っていますので尚更です。児童達は一人として自ら望んで入所している者はいませんが、自分の足らざる所を補うために心理治療と称する馴れない生活を送っているの

です。

だからこそ施設職員が最も心がけなければならぬのは、子供たちが「此処は好い所だ」と感じて楽しく過ごせる工夫をすることだと思います。入所以前の子供たちの家庭環境は両親と兄弟姉妹の家族か、又は母子・父子家庭でしたので、約二〇〇〜三〇人の共同生活は戸惑いと苦痛に他ならないと思います。

しかし保母さんや指導員、そしてカウンセラー職員に見守られながら徐々に集団生活に馴染んでゆくのです。社会は網の目のような人間関係で構築されています。

何らかの問題を抱えていたが故に施設入所となり、余儀なくされた集団生活の中で適応力を身に付けてゆくのです。

私は人生に何一つ無駄なことはないと思っています。喝破道場も児童施設も共通して言えることは世俗から離れた共同生活だと思っています。

この生活を考えたのは禅宗で出家しての修行を通して、質素の中にこそ精神的に贅沢な生活がある、と感じたからです。

約四〇年前、形ばかりの修行を了えて私は尊敬する師に紹介状を書いて頂き、京都山科にある西田天香師の一燈園に暫く身を置かせて頂き、便所掃除を中心とした修行体験をさせて頂き、新たな禅道場建立の構想

を固め、更に武者小路実篤氏の新しい村にも一〇日ほど滞在させて頂いて、自給自足生活と共同体の根本を学びました。

その後六十五才から五年間の大本山総持寺での修行を了えて、アメリカペンシルベニアで禅道場を開いている弟子を訪ね、彼女が親しくしているアミッシュの家庭やグループを訪問してその生活を教わりました。アミッシュの先祖はドイツ系移民で独自の宗教理念で家族を中心とした自給自足の生活をしていました。

驚いたのは、隣接するアメリカ人農家は人間の身長ほどもあるタイヤのトラクターで畑を耕している横で、アミッシュの家族は馬に簡素な耕機具を曳かせて楽しそうに畑を耕していたのです。

様々な見聞が今の喝破道場を作ってきました。

「時代錯誤」と言う言葉がありますが、行き過ぎた文明に危機感を感じる団体が新たな活動を各地で始めています。

笑顔王国共和国の福田純子さんや(財)みんなの家力財団の木村さん、そして直近では愛媛県松山市でNPO法人まほろばの野本さん達です。

新たなグループの活動が子供たちに与える影響こそ次代を担う子供たちの教育の根本となると思っています。

— 大燈記 —

自立塾 (一六〇)

— 暖かな冬を迎え —

剪定作業

一月下旬からブルーベリーと梅の木
の剪定作業を行いました。
剪定は、大きな果実をたくさん実
らせることを目的に、弱っている木
の負担を減らし、育ちすぎた木を抑
制するために行ないます。



剪定の作業風景

ブルーベリーや梅は剪定によって
果実の大きさや質が変わってくる
と言われており、とても大事な作業
です。ほぼ全員が初めての経験だ
ので、どの枝を切り、どの枝を残
さなければいけないのか判断が難
しく、なかなかコツをつかめず時
間がかかっていましたが、後半か
らはスムーズに作業が進められて
いました。暖冬の影響なのか、例
年より蓄が

大きく、早くも開花しているブルー
ベリーの花を発見しました。
今年も例年よりの早く収穫時期を
迎えるかもしれません。



開花したブルーベリーの花

剪定後はとてもスッキリとしまし
た。これで夏の収穫時期には、美
しいブルーベリーの実が沢山収穫
できるでしょう。

沢庵づくり

二十九日に沢庵の漬け込み作業を
行いました。

例年は畑で育てた大根を使って沢
庵を漬けますが、今年は順調に育
てる事が出来ず、大根を市場で購
入しました。購入した大根を約三
週間天日干しし、程よく乾燥した
状態で漬け込みます。昔ながらの
漬け方で、材料は、大根・米ぬか
・塩・唐辛子・柿の皮・昆布です。
唐辛子は乾燥した香川本鷹唐辛
子を使い、柿の皮は、干し柿を作
った時に

残った皮を乾燥した物です。柿の皮
を入れる事で自然の甘みが増しま
す。昆布は毎年お歳暮で頂いてい
る北海道の昆布を使用しました。昆
布を入れる事で旨みが増します。
干した大根を桶に隙間なく敷詰
め、上から米ぬかに塩や昆布など
を混ぜた「混合ぬか」を上から振
り掛けます。大根↓混合ぬか↓大
根↓を繰り返し、最後に大根葉を
蓋にして重石をします。



大根を敷詰める

数週間で水があがれば重石を軽く
して、約三カ月以降から食べる事
が出来ます。

市販の沢庵は甘すぎたり、添加物
がいっぱい入っており、健康に良
くないですね。皆さんも是非、安
心でおいしい沢庵を作ってみませ
んか？
沢庵は、ミネラルやビタミンが豊
富で、コリコリした歯ごたえは、
噛むダイエットや認知症予防にも
良いそうです。

頑張れ!! 『自立塾』
私達も応援しています。

せいへん
蛻変の経営
大坂塾



<http://www.osaka-juku.com/>
本社オフィス 香川オフィス
東京都江東区有明1-4-11-3217 香川県高松市番町4-2-19
TEL/050-5505-1006 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
Gift Goods
株式会社 ギフトグッズ

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

五色台産のローズマリーの葉を蒸留し抽出した『ローズマリーのエッセンシャルオイル』が一大プロジェクトに選ばれました。

昨年一月六日、国際的に影響力が大きいアメリカのニューヨークタイムズによる「2019年行くべきところの7番目に日本で唯一、せとうちが選出されました。

鮮やかな空と海のブルー、内海が多島の美、穏やかな気候でリトリート最適の地「せとうち香川」を地産の精油で表現し香りを愉しんでもらいたい。

嗅覚は五感の中でも最も強く記憶に訴えかけるものです。国内外の観光客を爽やかな香りでおもてなしすることで、せとうち香川の思い出は爽やかな香りに包まれた豊かな記憶となり、日々のストレスケアにも大いに役立つことでしょう。

また、せとうち香川にゆかりのある方にも、ふるさとを暮らしの中で感じていただき、快活な日々を送っていただきたいと思います！

そんな思いから、爽快な目覚めを演出するせとうち香川の爽やかな香り「瀬戸奏帆No.7」が誕生しました。

【瀬戸奏帆No.7】精油(5ml) & デイフューザー(瀬戸内ブルー)



◆精油

レモン&ローズマリーの香りは朝の目覚めに効果的なアロマとして、快活な一日をサポートしてくれます。材料はもちろん「せとうち香川産」の精油をブレンド！

豊かな瀬戸内の気候のなか農薬・化学肥料不使用で育てた「豊島レモン」& 「五色台ローズマリー」のエッセンシャルオイルをブレンド。

*せとうちに浮かぶ豊島で育まれた「豊島レモン」より抽出のエッセンシャルオイル。

*せとうちを臨む山、五色台で育まれた「五色台ローズマリー」より抽出のエッセンシャルオイル

◆デイフューザー

さぬき庵治石硝子 瀬戸内ブルー

瀬戸内庵治町の山から採取できる、最高級御影石「庵治石」に約1300度の熱を加えて誕生した「瀬戸内ブルー」のグラス。瀬戸内海のやさしい蒼を思い起こさせる「さぬき庵治石硝子」を用いて手作りで作したデイフューザーです。



この起案した案件が、テストマーケティングによる限定予約販売を行い、スタートからわずか6分で目標金額を達成したと報告されています。現在は予約いっぱい売り切れ状態ですが、徐々に販売数を増やしていく予定です。

ご興味のある方はこちらから <https://erafun.jp/projects/view/45>

人と企業を結んで31年!

フリーペーパー

私達も応援しています。『自立塾』

Human Network

2,500余ヶ所に無料配布

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 極東ビル1F
TEL(087)864-6373

<http://www.kyuujin-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

住宅総合サービス

(株) 広瀬 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

「規律研修」

今回のこの規律研修では普段味わえない体験をたくさんさせていただきました。

私たちは、普段の生活で、当たり前になっていて、楽なものも楽と思わなくなっていることが分かりました。

このような場で、厳しい環境の中での集団生活や、作法を学ぶことによって、当たり前になっていて普通の生活がどれほど幸せか身にしみました。

夕食の時は、口の中で食べ物をかんでいるときははしを置き、食後はたくあんを使って食器を洗ったりと正直抵抗がありました。そういうことも知っておくことが大切なのだと思いました。料理は精進料理で肉や魚を使わないもので、味も薄味でした。

その後の坐禅も、初めての体験でした。足を組み、姿勢を保って頭を無にしてただ座るものですが、これには体と心を落ち着かせる役割があると聞きました。足が痛くて、きつかったけどできるだけ考えないよう

にすると、気が付くと終りの鐘がなるころでした。

二日目の朝食と坐禅では、少し慣れてきました。そのあとは、ハーブ採りやお寺参り、野外炊飯などを楽しみました。

慣れない農作業や山道を歩いたり疲れもありましたが、野外炊飯のカレー作りでは、皆が楽しそうに作業していました。

苦しい事をしたあとで、楽しい事をするとなんとも楽しく感じるのかなと思いました。

このように喝破道場では、とても大事なものを得た気がします。人が生活して、成長していくにはあえて厳しい環境に身を置くことも大切なのだと思いました。今日思ったことを忘れずに、これからの仕事でも自分が成長していくために、何をすべきか考え、日々精進していきたいと思えます。

R社 M・K



企業研修

「研修を通して」

この二日間の研修を通して思ったことは、まず仲間と協力し合う大切

さと自分の生活の見直しができたと思います。

坐禅では、いつもぼーっとしてしまったり、余計なことをついかんがえてしまうのですが、無心になることで、坐禅をした後は心が落ち着いて気がしました。少し足がしびれたり、動いてしまったりすることがあったので、機会があれば家でも十分からでもいいので坐禅をしてみたいなと思いました。

精進料理は普段全く食べないのに、慣れてなくて、作法も全く分かりませんでした。お皿を待つときの手の動き、置き方、食器の音をたててはいけないなど当たり前のことを改めて学んだ気がします。

たくわんで食器を洗うのはびっくりしましたが、実際体験できてよかったです。

坐禅堂に入る時に、どちらかの足から入るのか、合掌の仕方など細かいなと正直思いましたが、これが作法の一つなんだなと感じました。

写経は、筆を使うのがすごく苦手で嫌だなあと思ったけど、最後まで書いた時の達成感を感じることができました。もう少し集中して書けばよかったです。もう少し反省する部分もありました。

最後はみんなと、カレーを作ったのは一番楽しかったです。

久々に同期全員と集まって一つのことをしたので、やっぱり集団で何

かをするときは、チームワークが大切だなと強く感じさせられました。お腹はいたくなかったけど、皆で作ったカレーは美味しかったです。スムーズに動いて積極的だなと思いました。

二日間慣れないことばかりで疲れましたが、貴重な体験をさせていただき自分の生活や根本的なところを少しは見直せれたと思います。

二日間、本当にありがとうございました！

R社 M・R



大阪市 山口 近香

〈占い師又ロン〉

安部麗子

毎度おなじみ、ハイエナの弁護士又ロン・ペロンのお話です。

又ロンには、最近めっきり仕事が無くなっていました。

というのも、金勘定に熱心なあまり、法律の勉強をちっともしてないの

で、裁判に負けてばかりいるのです。

近頃では、古いながらも自慢の愛車、ハーレーダビットソンに入れる

ガソリン代はおろか、食べるものにも事欠く有様です。

ある寒い晩の事。

ズタブクロ駅から二つ目のシモイカ

サマ駅の引き込み線にたどり着いた

とたん、目がかすんで気を失ってしま

いました。

どのくらい経ったのでしょうか。

ハッと気がつくと、夜明け間近の

白々した風景の中で、美味しそうな

フラミンゴが一列に並んで、どうぞ

食べて下さいと言わんばかりに、じっと立っているではありませんか。大感激の又ロンは、涙を浮かべながらその内の一羽に飛びかかり、ガブリと噛み付きます。

（情けないなあ…。人を煙に巻くのが商売なのに…頭のいいオレ様とした事が、とんだ勘違いをしちまったぜ…）

そこまで考えて、ハタと膝を打ちます。

（勘違い…信じ込む…ケムに巻く…金になる…）

頭のいいオレ様にピッタリの仕事があるぞ）

又ロンは商店街に取って返し、段

ボールの箱を一つと白い紙を一枚拾っ

てきて、ガード下に座り込みます。

箱には着ていた黒い上着を掛け、その上に、白い紙を二つに折って、

「易」と書いたのを立てます。

しばらく座っていると、でっぶり

肥ったブタの紳士が足を止めます。

「易者さんや。」

これから値上がりする株は何だろうね

「へ？」

カブと聞いたとたんに、みずみずしい

真つ白なカブが目に見え、口から

よだれがたれます。「カブなら何と言つても、ブリを挟んだアタシの故郷のコウジ漬けが絶品でさあ」

「え？今何てった？コウキョウコウジと聞こえたが…しかしなあ…今ゼネコンは最悪なんだが…」紳士は首をひねりながら行ってしま

「あーチョコとちょっと…ダンナ…見料、見料！」

あわてて追いかけてよとする所に、

次の客がやってきます。

「坊やが…坊やがいなくなっちゃったんです！」

どこを探してもいないんですの。

アタシにそっくりの、それはかあいらしい二歳児なんだけど、見かけませんでした？」

イグアナのおかみさんがオロオロしています。

又ロンはおかみさんの顔を穴の開く

ほど見つめて、可愛い所を探そうとして

みますが、どうしても見つかりません。

「その前に鏡を見たらいいのに…」

思わずため息まじりにつぶやきます。

「ハイッ！そうします。鏡ですわねっ！」

イグアナのおかみさんも、お金を払

わずにそそくさと行ってしまいます。

逞しい筋肉がモリモリと動いて、その

早いこと早いこと。ハラペコの又ロンには、追いつくすべもありません。

翌日、ブタの紳士がやってきて、株

で大もうけ出来たからと、札束を三

つも置いて行きました。

イグアナのおかみさんも、鏡の後ろ

のくぼみに坊やがはまっていたと

言って、大喜びでお礼を持ってきま

した。

その後、いい加減なでまかせでも、

なぜか良く当たるので、又ロンはた

ちまち小金を貯め、駅ビルの三階に

事務所を開きます。

が、ツキはそこまでです。

近頃では、自慢のハーレーに入れる

ガソリン代はおろか、三度の飯にも

事欠く有様です。

ある寒い晩の事…いや、この辺でや

めておきましょう。こういうヤカラは、次々くだらない金儲けを考えるものなのです。ところが、いくらお金を手にしている時でも、ちっとも豊かに見えないのはどうしてなんでしょうか。



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 ドリップコーヒー
東京都板橋区
珈琲工房ふるんていあ
- 一 書籍
東京都板橋区
(株)リブラン知の貯金箱
佐藤 雅一様
- 一 洋菓子
千葉県稲毛区
南部 公成様
- 一 食品
千葉県佐倉市
梅宮美知子様
- 一 チョコレート、衣類
愛知県名古屋市
西村 伸枝様
- 一 洋菓子
大阪府八尾市
宮下 克洋様
- 一 衣類、靴
香川県高松市
詫間タカエ様
- 一 お惣菜たくさん
香川県高松市
小川 勝弘様
- 一 みかん
香川県高松市
山下 知己様
- 一 讃岐うどん
香川県観音寺市
匿名様
- 一 長崎ちゃんぽん、皿うどん
長崎県長崎市
齋藤 芳寛様

ご寄付

12月21日～1月20日

- 東京都港区
常林寺 様
- 茨城県水戸市
天徳寺 様

- 茨城県神栖市
七夕 嵩真様
- 長野県長野市
佐藤 美船様
- 石川県羽咋市
屋敷 智乗様
- 広島県安芸市
永禅寺 様
- 香川県高松市
クリエティブキューブ様
- 香川県高松市
(株)ギフトグッズ様
- 香川県観音寺市
匿名様
- 長崎県東彼杵郡
角 義博 様

令和元年度（1月20日現在）
ご寄附総額は、百二十九万九千円です。

皆様方の温かいご支援に、
心より感謝申し上げます。

ボランティア募集中

若者の就労へ向けたがんばりを支えてください。

主な活動内容は塾生のサポートを主体とした菜園の手入れ、ハーブ園の管理、調理補助などです。
資格や経験は要りません。
一歩踏み出そうとしている若者の願いを支えるボランティアがしたいと思つたら、ぜひご連絡ください。
住み込みや通い、短期など様々な形での受け入れが可能です。

詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。

087-882-4022

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、今こ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。変われるかわられないか、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、節税としてもご活用下さい。

- 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年に興されたカツパ禅道場。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

15 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

二月の予定

1
 禅をきく会
 於 高松サンポート 小ホール
 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

大燈和尚一月の日鑑

7
 圓通寺「定例坐禅会」
 サヌカイトの里定例会議
 於 ハーブ喫茶「ゼルコバ」
 藤間流勘賀社中若竹学園着付け
 慰問で来園
 15
 「FM高松」ラジオ出演
 於 FM高松スタジオ
 (一部) 四恩の里本部主催
 施設職員研修会 於 若竹学園
 於 香川県社会福祉総合センター
 若竹学園生徒参拝
 圓通寺「定例坐禅会」
 22 21 20
 四国地区自立援助ホーム研修会
 於 高知市自立援助ホーム「南風」
 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
 23
 定例職員会議

23
 社会福祉法人四恩の里施設管理者
 会議 於 なごみハウス圓

25
 総本山善通寺主催講演会「いろは
 塾」にて講演と実技指導
 「初心者」の禅入門」
 (一部) 四恩の里本部主催
 施設職員研修会 於 龜山学園

大燈和尚二月の予定

4
 圓通寺「定例坐禅会」
 NPO法人「まほろば」創立記念会
 で特製432Hzサヌカイト陶琴で演奏
 於 松山道後メルパルク松山
 8
 四恩の里法人社会貢献事業とし
 ての講演会 於 四国学院大学
 観音寺倫理学習会にて
 サヌカイト陶琴演奏
 龜山学園県監査
 P.H.P.高松関係で講演
 圓通寺「定例坐禅会」
 高松家庭裁判所 視察来山
 四国遍路ウォークラリーに若竹
 学園参加&こども遍路小屋お接待



編集後記

五色台では一月末現在で、今冬は未だ雪が降らず、池の水もはっておりません。ここまでの暖冬は経験したことが無いです。大寒の二十一日は最高気温が十二度を予報してありました。一月の半ばで四月上旬並みの気温になるなど異常気象です。暖冬の影響で農作物の生育が進み、野菜の価格が下がっています。が、寒くないので鍋料理に使う野菜の売れ行きが悪いようです。本来の出荷時期には品不足も懸念されています。

スキー場が雪不足で営業ができなかったり、冬物が売れなくなるなど色々な影響が出ています。ゴルフ場の営業が延びるなど暖冬によるメリットもあります。が、「平年並みに冬は冬らしく、夏は夏らしく」というのが一番ですね。

また、二十八日に政府は、新型コロナウイルスによる新型肺炎を、感染症法上の「指定感染症」に閣議決定しました。中国国内の感染者は一月末時点で七七〇〇人を超え、死者は一七〇人以上になっており、日本国内で確認された感染者は一四人で、今後さらに増えると思われるようです。

—— 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)
 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 龜山学園
 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