

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

#### 謹賀新年

— 自己に目覚めるの時節 —



令和二年の年頭に当たり、心より世界平和と国土の安穩、そして貴家のご一統様の幸福を祈念申し上げ年頭のご挨拶とさせていただきます。

平成の時代は三十一年四月三〇日で改元となり、五月一日より元号改めて令和元年となりました。

そして約半年の助走期間を経て令和二年新春です。

第二次世界大戦終戦の翌年昭和二十一年産まれの際は、昭和・平成・令和と三時代を生きている訳ですが、元号の改まりは時代の如実な変遷だと実感しています。

昨年半年間に於ける国内外の動き

は私達の望む平和とは程遠いものでした。

無論此の世は娑婆世界ですので自分の思い通りに運ばないと云うのが仏教の釈尊以来のお示しで如何に環境適応するか、が課題です。

この娑婆世界にしっかりと地に足付けて生きて行くにはどうすればよいか、が問われていると思います。

この行き先不透明な現実を考えると今日の一日を悔いなく生きる事に尽きるのではないのでしょうか。

過ぎ去った昨日は既になく、未来と言う明日は不透明です。

如何に食欲旺盛でも胃袋一杯以上は入らないし消化不良を起こして万病の因です。

人は「慾」に依って身を滅ぼしますので「小慾知足」を心がけたいものです。縁あって与えられているものを身の丈に依って断捨離することこそ現代の修行と言えましょうか。

私ごとになりますが、四十年前に醸造用醤油樽を棲み家として徒手空拳で世に躍り出た無一物の乞食坊主が、使命遂行のために多くの土地建物を与えられましたが、働きを了えた今こそ断捨離の時節と捉えています。

今まで与えられたものを社会の中で有意義に活用して下さる所に転用することこそ責務と思っています。そして大は小なりに、小は小なりに身の丈に依じた変化に呼応する事が求められていると思います。

私は何時の頃からか、この敷地内に散らばっているサヌカイトに不思議な魅力を感じていました。水晶と同じ硬度七の硬くて鋭い石には閉口してしまいました。

サツマ芋やジャガ芋の収穫に手や指先を傷付けてしまうのです。どうしてこのような石が散乱しているのか、と怨みに似た思いを抱いていました。この世界にも稀な石(学名サヌカイト)が妙なる音を発して癒しの楽器になることが解ったのです。

約1300万年前の太古に瀬戸内海での火山噴火によって生じた正に奇石です。私に与えられた第二の任務は、この地にしか採取出来ない霊石を癒しの楽器として世に送り出す事だ、と直感しました。

私の能力を補完すべく様々な方が支援下さっています。この霊石を加工して楽器を産み出す誇りある職人を育成したい。

この楽器を使って世界で演奏活動するプロの演奏者を輩出したい。そしてまたサヌカイトの産地に住まう地元小学校に楽器を寄贈し、郷土のサヌカイトに誇りを持って頂きたい。願いは大きく高いですが、生き様は二宮尊徳翁の一首に尽きます。

「この秋は 雨か嵐か知らねども 今日勤めの 田草取るなり」

今日勤めの 田草取るなり

— 大燈記 —

自立塾 (一五九)

― 新春を迎える ―

防鳥ネット

ブルーベリー畑は、今までは側面にイノシシの侵入を防ぐネットを張っており、イノシシ対策はできていましたが、上空から実を蝕む小鳥対策ができていなかった為、上部に防鳥ネットを張りました。

今年のブルーベリーの収穫量は昨年と比べると半分以下でした。原因は気候なのか栄養不足なのか害虫や害獣なのかはつきりしませんが、小鳥が実を食べている事は事実です。以前から小鳥対策をしなければいけないと思っておりましたが、たまたま防鳥にも使える漁用の網をいただいたので代用しました。



ブルーベリーも紅葉します

これで小鳥対策はバッチリです。後は、剪定と追肥を行い、来年に夏

には沢山のブルーベリーが実ってくれることでしょう。早くも来年の収穫が楽しみです。

大掃除

十二月は年末の恒例行事『大掃除』に時間を費やしました。各施設掃除の前に、施設周辺や道の落ち葉掃きと草刈りを行いました。



Before → After

綺麗に掃いても後日また葉が落ちていきますが、道路をスッキリさせることができました。

外回りが終われば、各施設内の大掃除です。煤払いなど普段なかなかできないところを中心に行いました。エアコンのフィルターにはホコリがみっちり溜まっておりビックリしました。破れている障子も綺麗に張り替えました。障子の張替えは初めての塾生もあり、良い経験になったようです。



綺麗に障子を貼る

各施設は綺麗に掃除できました。きたる二〇二〇年を気持ちよく迎えることができました。

餅つき

二十一日に第二回餅つき大会を開催いたしました。鏡餅用とお雑煮用に皆でたくさん餅を搗きました。邪気を祓い、福を招いたことでしょう。



餅つき初体験のN君

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。

ぜいへん  
蛻変の経営  
大坂塾



<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  
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

— 明けまして おめでどうございませう —

二〇二〇年も五色台ハーブ園・禅ハーブを宜しくお願いいたします。

冬のハーブ園は物静かです。ビニールハウスで育てているミントの出荷がありましたが、それ以外のハーブは深い眠りについています。ハーブ園ではそんな冬に、商品の開発や販路拡大など土に触れない作業を進めます。

今回は改めて、昨年新発売した『禅スパイス』をご紹介させていただきます。

① 香川本鷹 赤一味

15g入り 540円(税込)



赤く熟した本鷹を遠赤外線乾燥し、粉末にしました。

辛くて旨い！  
辛さレベル☆☆☆☆

② 香川本鷹 青一味

15g入り 540円(税込)

唐辛子が青い状態の時に収穫し遠赤外線乾燥・粉末にしました。

辛くて爽やか！  
辛さレベル☆☆☆☆

③ 激辛一味

15g入り 540円(税込)



日本で最も辛いと言われる黄とうがらしを乾燥・粉末にしました。

激辛！  
辛さレベル★★★★★

④ 三色一味

15g入り 700円(税込)



香川本鷹を赤・青・黄の三食になるように時期をずらして収穫し乾燥・粉末にしました。

旨辛！  
辛さレベル☆☆☆☆

⑤ 五色味とうがらし

13g入り 540円(税込)



香川本鷹とハーブなど5種をブレンドしたオリジナル調味料です。

ハーブ香る旨辛！  
辛さレベル☆☆☆☆

⑥ 七味とうがらし

15g入り 540円(税込)



本鷹と陳皮、山椒、青海苔など7種をブレンドしました。

これぞまさに七味！  
辛さレベル☆☆☆☆

⑦ ハーブ&ソルト

30g入り 380円(税込)



瀬戸内の塩と五色台ハーブ園のハーブをブレンドしたオリジナル調味料です。

料理を引き立てます！

皆様のご注文お待ちしております。  
☎ 087-882-4022

人と企業を結んで31年!

新聞折込

私達も応援しています。『自立塾』

Human Network

求人タイムス

主要全国紙にて絶賛折込中  
朝日・読売・毎日・日経・産経

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

（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」

僕は、研修を終えて学んだことは、まず坐禅と食事について学びました。

坐禅とは、心を無心にして心を落ち着かせるため、四十五分といった時間の中で集中することはとてもむずかしかったです。坐禅の中で足が痛いとか、しんどいとか何かを考えると集中ができなくなりごぞごぞしてしまつて注意されました。

二回目の朝の坐禅は、昨日のことを思い出して心を落ち着かせ何も考えずにしようとする自然に四十五分が経ち無心になれた気がしました。たまに時間があれば心を落ち着かせて坐禅をしたいです。

食事のマナーでは、まず初めに食べ物に感謝するというあたり前のこと、それに残さず食べるということを忘れてしまつていました。

ふだんの食事では、ただ美味しいと思いつつ食べているだけで食べ物に感謝するということをしていなかっただったので感謝を忘れずに食べていきたいと思つています。

また、お風呂は数人で入つたのですが、普段話さない人とも話す機会

があつたのでとてもよい経験になりました。

二日目の和尚さんの講話では、「四恩」というのを教わり、自分にはまったく、たりていなかったのを忘れずに心にとめておきたいです。特に四恩のうちの一つ「父母の恩」

はまったくなく、あたり前のように生きてきたけど、自分をここまで育ててくれたりしたのは父母のおかげであり、僕は父母や感謝したいと思つています。

僕は、この研修で、当たり前のこととは当たり前にするということと、感謝の気持ちを忘れないということ

を深く学びました。研修中だけでなく、家に帰つても学んだことを忘れずに頑張りたいです。貴重な一泊二日でした。

R社 K・I



### 企業研修

#### 「研修で学んだこと」

僕は、研修を終えて礼儀を学びました。

坐禅や食事をするにあたって、合掌をして礼をすることから始まり、最後も合掌をして礼で終わるなどのことから、あいさつで始まりあいさつで終わることの大切さを学びました。

普段はなにげなくしている小さなことはとても大切なことでありながら小さなことだと軽く見ている部分もありました。まずは小さなことからこつこつとはげんでいこうと思つきました。

また、食事をとるにあたって食べにくいとは思いましたが、食の大切さを一口一口かんじることができ、そぎの味などをたのしんで食べることができました。そして、二日目の昼にはみんなで力を合わせてカレーをつくりました。僕はまったくご飯をつくることができず、なにをしてよいかわからなくて、とまどつていましたが、自分にできることはなにかと考え、ご飯をつぐなど自分にできることをそっせんしてするようになりました。

そして、完成したカレーはみんな協力して作ったものなので、すごくおいしいようにかんじました。

二日間にできることは一日半しかなかったのですが、短い時間で、礼儀の大切さや、食の大切さ、みんな協力してなすとげることの大切さなどを学びました。

研修期間はまだまだ続きますが、その中でもすごく充実した時間になつたように思っています。

喝破道場の研修で学んだことをこれからの仕事にいかしていき、今以上にしようじんして仕事に取り組みしたいと思います。ありがとうございます。

R社 T・I

### 自立塾 塾生募集

公益財団法人 喝破道場 自立塾は、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『自分は変わる』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。

一歩を踏み出す勇気があれば、自立塾の門はいつでも開いています。

自立への道、ぜひ、私たちと共に歩んでいきましょう。



塾長 野田大然

へ空き地にてへ

安部麗子

小さな空き地に、ドクダミとカタバミとキツネノアザミとチチコグサが咲いています。小さいけれど、日当りのいい空き地です。

ある日、フェンスのそばに、小さな蔓草が生えてきます。あんまり地味な草なので、誰も注意を払いません。雑草たちは、他愛のないおしゃべりをしたり、うなずき合ったり、ふざけて小突き合ったりして遊びます。

その内に、新しくやってきた蔓草は、グングン丈を伸ばし、フェンスを覆い尽くすまでに育ちます。今まで一番羽振りを利用していたドクダミよりも、もっと大きくなって、どこまでも広がって行きそうです。

これを見ると、みんなはなんとく、イヤな気持ちになります。

その内に、蔓草のあちこちに、一つ、二つ、三つ、四つ…と、白い小さな花が咲き始めます。

ドクダミは、十字形の白い花の真ん中に、黄金色のトンガリ帽子を振りかざし、「どう？あたしの方が立派よね？」とみんなに話しかけます。

この草はジュウヤクと言って、十の病気を治す力があるのです。

だからといって、白い十字架をマリア様から、金の宝冠を薬師如来からいただいたという自慢話はマユツバものですが。

蔓草の白い花は、たちまちフェンスいっぱいになります。よく見ると、小さな釣りがねの形です。白い筒の内側に、恥じらうような紅を掃き、繊細なレースを思わせるフリルに縁取られています。

「あの上品さを、くらんなさい。」きつと高貴な家柄のおじょうさまにちがいない」と、キツネノアザミが言います。

「いや、あれは野生の美しさですぞ」とカタバミ。

「君は本当のお嬢様を見た事がないからね」

「じゃあ君は、見た事があるとでも？」

「そんな事はどうでもいいから、あれをくらん」チチコグサが、しわがれ声で空を指差します。

そこには、一匹のアオクサカメムシが、グルグル回っています。しばらくすると、蔓草の上に、そっと降りてきます。

「姫君にはごきげんうるわしゅう」と、カメムシのかわりにカタバミが呟きます。

カメムシは意味もなく前足をこすり合わせていますが、思い切って口を開きます。

「お嬢さん、どうか僕と結婚して下さい」

みんな、かたずを飲んで見守ります。「いけませんわ」蔓草が、初めて可愛い声を出します。

「私はあなたにふさわしい女ではないのです。私の名前を聞いたとたん、どんな殿方も、嫌気がさして飛んで行ってしまつのです」

「名前ですって？名前ってそもそも何なんですか？名前があなたですか？あなたはあなたではありませんか。同様に、ボクはボクなんです。ボクの方こそ、恥ずかしい名前を持つているかもしれませぬよ。名前を言ったら嫌われるのじやないかと、気が気でないのはボクの方です。

どうか、先に仰って下さい。あなたが教えて下されば、ボクも名のりましょう」

「ああ。どうか後生ですから…」  
「教えてくれるまで」こを動きませぬ」  
カメムシは、美しい蔓草の上で、何日も何日もじっとしています。何もせず、何も食わずにいるので、と

うとう死んでしまいます。  
蔓草はたいそう悲しみます。もうどうでも良くなったので、雑草たちに乞われるまま、自分の名前を明かします。

へクソカズラと言うのです。みんな、あつけにとられて、シンとしてしまいます。

やがて、蔓草は花を落とし、その後に、お世辞にもきれいとは言えない、つまらない茶色の実をつけます。雑草たちは、やっぱり名前につさわしい、つまらない草だったのだと言ひ合います。

ところで、カメムシの別名は、ヘッピリムシと言うのです。  
お似合いのカップルだったかもしれないのに、ご縁がないとどうにもならないものようですね。

了



この頁は、  
公開していません。

戴き物一覧

11月21日〜12月20日

- 一 チョコレート他 近 郷史 様
- 一 北海道札幌市 清龍山 陽廣院 様
- 一 千葉県流山市 井深 玄光様
- 一 北海道根室市 慈光寺 様
- 一 ベーコン 北海道川上郡 渋谷ひとみ様
- 一 かぼちゃ 北海道人寄市 千田 祥幹様
- 一 牛タン詰合せ 宮城県仙台市 いちじくジャム 森口 五郎様
- 一 東京都江東区 ヘルシーオイルセット 菅野 修 様
- 一 東京都品川区 兵庫県芦屋市 芦屋三戸岡クリニック様
- 一 焼き海苔 東京都新宿区 ㈱ユーキャン様
- 一 洋・和菓子 東京都板橋区 珈琲工房ふろんていあ様
- 一 神奈川県茅ヶ崎市 宮田 美希様
- 一 広島県廿日市市 延命寺 様
- 一 香川県高松市 高松市 ㈱大栄石材様
- 一 アイゼン はま街道店様
- 一 洋菓子、衣類、ノート 鎌田 松栄様
- 一 神奈川県横浜市 ハム詰合せ 千葉県木更津市 妙泉寺 様
- 一 大阪府東大阪市 赤坂 為雄様
- 一 広島県廿日市市 延命寺 様
- 一 香川県高松市 中原 義長様

- 一 りんご 群馬県利根郡 海圓寺 様
- 一 山形県西村山郡 布川 昱哉様
- 一 長野県飯田市 平沢よし子様
- 一 柿 岐阜県大垣市 池田 泰秀様
- 一 みかん 香川県高松市 圓通寺坐禅会 白井 俊明様
- 一 愛媛県八幡浜市 常昌寺 様
- 一 海産物 静岡県沼津市 大泉寺 様
- 一 滋賀県彦根市 手塚 紀洋様
- 一 香川県高松市 高松市 矢次誠一郎様
- 一 高知県高知市 高知 薫 様
- 一 静岡県浜松市 静岡茶等 石原 真生様
- 一 静岡県浜松市 防犯グッズ 中西 大介様
- 一 広島県広島市 衣類 ㈱ビバ 様
- 一 香川県高松市 コーヒー 詫間タカエ様
- 一 香川県高松市 坂出市 高野 正彦様
- 一 丸亀市 森岡 優香様
- 一 ジュース 香川県高松市 丸亀市 大久保歯科医院様
- 一 丸亀市 見性寺 様
- 一 ㈱シノクモーターズ様
- 一 讃岐うどん 香川県高松市 ㈱石の店山田様
- 一 観音寺市 観音寺市 匿名 様
- 一 洋食詰合せ 愛媛県松山市 法龍寺 様
- 一 太古味噌等調味料 愛媛県西条市 井上 隆寿様

ご寄付

11月21日〜12月20日

- 秋田県大館市 実相寺 様
- 東京都千代田区 増澤 陽策様
- 兵庫県丹波篠山市 琴松寺 様
- 山口県岩国市 洞泉寺 様
- 香川県高松市 新田まち子様
- 観音寺市 匿名 様
- 愛媛県喜多郡 清盛寺 様
- 鹿児島県鹿児島市 江夏美智子様

令和元年度（12月20日現在）  
ご寄附総額は、百五万四千元です。  
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ったら、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

「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

十二月の日鑑

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  
21 15 第二回餅つき大会

令和二年一月の予定

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  
15 大燈和尚十二月の日鑑

1 株式会社タイムズ社創立三十周年記  
念行事でサヌカイ陶琴演奏&大燈  
の記念講演 於丸亀オークラホテ  
ル

2 若竹学園生徒坐禅会  
①四恩の里施設忘年会  
於宇多津町

3 四国医療専門学校「鍼灸部」  
同窓会 於同校  
3 圓通寺「定例坐禅会」  
曹洞宗社会福祉審議会  
於曹洞宗宗務庁仏間

7 5 8 人間・植物関係学会、日本  
園芸療法学会合同「国際シンポ  
ジュウム・二〇一九年度大会」に  
て基調講演  
於東京農大世田谷キャンパス

9 ②四恩の里施設忘年会  
於高松市内

9 市議会質問の傍聴出席  
16 社会福祉法人四恩の里施設管理者  
会議 於 亀山学園

16 サヌカイトの里定例会議  
於 圓通寺

17 自立援助ホーム「なごみハウス圓」  
職員会議

17 圓通寺「定例坐禅会」&忘年会  
23 社会活動家「瀬川瑛太氏」ボラン  
ティア講演 於若竹学園

大晦日〓元旦 越年坐禅(11時30分〓  
元旦0時15分)と元旦祈禱

大燈和尚令和二年一月の予定

7 圓通寺「定例坐禅会」

16 (一部)四恩の里本部主催施設  
職員研修会 於若竹学園

21 圓通寺「定例坐禅会」  
令和元年度四国ブロック職員研  
修会 於高知会館

22 社会福祉法人四恩の里施設管理者  
会議 於若竹学園

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」

28 (一部)四恩の里本部主催施設  
職員研修会 於 亀山学園

編集後記

明けまして  
おめでとうございます

旧年は大変お世話になり

ありがとうございます  
皆様の健康とご多幸を  
お祈り申し上げます

昨年末に東京都内をイノシシが暴  
走し話題となりました。干支が猪  
だったからでしょうか、俺たちを忘  
れるなよと暴れているかの様な映像  
は、平成の時代をイノシシが締めく  
くったようにも思えました。

去る二〇一九年猪年を惜しみつ  
つ、今年は二〇二〇年という節目の  
年であり、干支が一周し子年です。

令和の時代も本格的に始まります。  
政治、経済でも大きな変動があるこ  
とでしょう。

『再出発』を今年のキーワードと  
し、与えられた職務を全うし、更に  
一歩踏み出し、喝破道場をご支援く  
ださる多くの方々の恩義に報いるよ  
うな活動を日々精進してまいります。  
今後とも変わらぬご指導ご鞭撻の  
ほどをよろしくお願い申し上げます。  
本年も喝破道場 自立塾をどうぞ宜  
しくお願いいたします。

— 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 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