

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

游於娑婆世界

― ストレスの有効活用 ―



― 念ずれば花開く ―

ストレスが原因で鬱傾向になったり、長期療養になると当事者も苦痛ですが、企業にとっても支障を来します。

ストレスの因となるものをストレスサーと呼ぶそうですが、冬の寒さや夏の暑さ、そして人間関係から生ずるものもストレスサーですので、受け取る側の個人差があると思います。

現代はストレスを克服する、と言うのではなくてストレスを回避する傾向にあるようです。

建物内は冷暖房が発達して適温にコントロールされていますが、一歩建物から外に出ると夏は暑くて冬は寒いのです。

この寒暖の差にも人間はストレスを感じるのです。

しかし冬寒くて夏暑いのが本来の自然なのです。

道元禅師は「春は花 夏ホトトギス 秋は月 冬雪冴えて涼しかりけり」と詠まれています。

冬の寒さを「涼しかりけり」と受け止めておられるのです。

有りの儘を有りの儘に受け取る時にストレスはないのです。

熱い寒い・好き嫌い・美味不味と比較選択する所にストレスが生じるのだと思います。

「艱難汝を玉にする」の艱難はストレスの筈だが、そのストレスがあなたの成長に貢献する、と言うのです。

逃げればストレスとなり、追えば成長剤となるのです。

法華経の中に「游於娑婆世界」と言う一文があります。

この思い通りならぬストレス娑婆世界を遊び遊ぶと言うのです。

世の多くの親たちは、わが子が少しでも安楽に生きて行けることを願って前途の露払いに余念がありません。

それは学歴とか経済的なものに代表する諸々です。

前以て露（難事）を払っているのに露が如何なるものかを知りませんので、親が亡くなり露が払えなくなった時に露の毒気に当たって苦しむのです。

喝破道場の鎮守「山王大権現」社前に『念ずれば花開く』碑があります。

平成十二年一月現在で世界に五二六基が建立されているそうで道場は四十七番目の建立となります。

「念ずる」に過去も未来ありません。

念ずる想いのみでは花は開きません。想いと行動が一体化した時に花開くのです。

想いと行動が一如している時にストレスの這い入る隙間はありません。

掛替えのないたった一度の人生に、ストレスは花咲かせる肥料と受け取ってみては如何でしょうか。

― 大燈記 ―

自立塾 (一 一 二)

― 寒さに負けず寒修行 ―

大寒波到来

今年は大寒波と言っていたのが嘘のように厳しい寒さが続いています。

一月中旬から本格的な冬になりました。数十年に一度の大寒波や四十年ぶりの大寒波襲来と言われ、日本各地に大雪による被害が多発しました。

自立塾は五色台の標高四百mに位置しており、高松市内が雨でも五色台は雪になることが多々あります。



うっすら雪化粧のハーブカフェゼルコバ

今回の大寒波も大変なことになると警戒していましたが、雪は降るものの、うっすらと積雪があるだけで留まりました。ですが、寒風は凄まじく、池の水は凍りつき、野外の水道蛇口も

凍りつき水がでません。自立塾近くにある滝は凍りつき氷柱が現れ、美しい氷の世界を演出しています。



氷の世界

身も凍るような日でも塾生の活動は続きます。この寒い冬を乗り切ると一段と成長できるでしょう。

沢庵漬

今年も沢庵を漬ける季節となりました。

十二月に収穫し、野外に干していた大根は暖冬のせいなのか、寒風にさらされていけない為か、上手に干すことができず、失敗に終わりました。一月に収穫した大根で二度目のチャレンジです。

今年の冬野菜市場は暖冬のおかげで豊作により安価に手に入ります。自立塾の畑で育てる野菜もよく育ち、毎日美味しく健康野菜を頂いています。

消費者は安く手に入るのだからいいですが、生産者は高く買い取ってくれない為、大量の野菜を収穫しても人件費がかさむ一方です。畑で放置された花が咲いている野菜や畑の一角に捨てられている野菜をよく見ますが、どうにかならないものかと考えてしまっています。

自立塾で育てる野菜も塾生だけでは食べきれず、お世話になっている方にお配りしますが、それでも余ってしまいます。

加工食品にできるのなら一番良いのですが、その点、沢庵というものはよく考えられた発酵食品です。先人の知恵ですね。

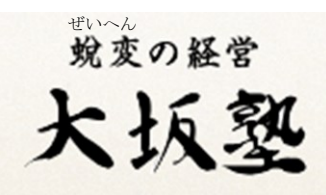


漬け上がりが楽しみです

今年は約百本の大根を年明けに収穫し数日間干した後、二十二日に漬け込みました。

今年の漬物作業は一癖ありましたが無事漬け込みが終わりました。どんな味に漬け上がるか、食べるのが楽しみです。

頑張れ!!『自立塾』
私達も応援しています。



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



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

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

『自立塾』
私達も応援しています!



新しい世界を楽しもう

株式会社ギフトグッズ

香川県高松市木六条町1205-1

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

ハーブ園便り

成人の日

十一日は成人式でしたね。
新成人の皆さん、おめでとございます。
二十歳と言えばお酒が飲める年齢。
お酒とハーブは相性がいいのです。

ハーブをウォッカに漬けて作るチンキ剤は水溶性成分と油脂成分の両方が溶け出すので幅広い使い道があります。もちろんウォッカで作るのでそのまま飲むことが可能です。
ハーブティーやお湯、水などに入れて薄めて飲むと飲みやすいです。



砂糖と煮詰めて作るコーディアルは焼酎、ジン、ウォッカと割ると好相性。シナモン、クローブ、砂糖、レモンなどで作るホットワインは今の時期ピッタリ。体が温まってよく眠れます。ハーブティーをお酒とブレンドしてカクテルにしても。

ウォッカとレモングラスティーやブランデーとラベンダーティーなどがあります。
お酒を飲む前に摂取したいのがウコン。肝臓の働きを強めることで有名です。

お酒を飲んだ後は肝臓がアルコールを解毒するのに大量のビタミンCを消費するので、ビタミンCの爆弾と呼ばれるローズヒップティーを飲むのがオススメ。

気持ちが悪い時は胃腸の機能調整作用があるペパーミントティーを。

日頃からアーティチョークやダンディライオンのハーブティーを飲むと肝機能を高めてくれます。
飲み過ぎはほどほどに。

風邪・インフルエンザにハーブ

暖冬からの急な冷え込みで風邪やインフルエンザが流行しています。

風邪などにかかる原因の一つは免疫力の低下です。

風邪かなと思った時に早めに手を打つと悪化予防になります。

もちろん普段から免疫力を上げる生活がベスト。

その方法の一つにハーブティーがある。

ります。

免疫力を上げるハーブティーの代表はエキナセア。他には、

・エルダーフラワー

「インフルエンザの特効薬」と呼ばれ、体の抵抗力を上げます。

・マロウブルー

豊富な粘液質で喉を潤し炎症を抑えます。

・ペパーミント、セージ

強い殺菌力があります。

・カモミール

体を温め発汗を促します。

・ローズヒップ

ビタミンCを豊富に含みます。



喉に菌を留まらせないよう一時間ごとに水分補給をするというそうです。
多量摂取しない程度にハーブティーを補給することをおすすめします。

★ハーブコーディネーターえり★

私達も応援しています。
『自立塾』

香川でしごとを探すなら
やっぱり 求人フリーペーパー
ハロータイムスだね!

株式会社 求人タイムス社
本社/観音寺市本町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.kyujiin-times.net

『自立塾』
私達も応援しております。

外国人技能実習生の受入団体、職業紹介事業

〒760-8063
高松市花ノ宮町3-2-4

協同組合 シーズ
代表理事 長井 慎治
TEL 087-815-0610 (代)

〒760-0079
高松市松縄町34-3

協同組合 ワークス
代表理事 矢野 勝美
TEL 087-815-1173 (代)

音信

「心の時代」拝見

この度は、テレビに出ていただいてとてもうれしかったです。お知らせがあつてから、ずっと楽しみに待っていました。10年前にお伺いした時と全然お変わりなく、少しスマートフォンになれお話も感銘深く、面白くビデオにとって再度拝聴しております。ありがとうございます。

私事、調理のお手伝いの件ではお役に立てず申し訳ありませんでした。お電話するまで元気でいろいろ心配事はありましたが、体調も良かったのですが、あの後急に体調を崩し、今はほとんど治っておりませんが欠陥も見つかり、お引受けしなくてよかったと残念ながら思っております。毎日本当にお忙しいことと存じます。すばらしいお仕事をされ、心より尊敬しております。

和尚様はじめスタッフの皆様どうぞお体を大切になさって下さいませ。いつか、お伺いできる日が来ることを楽しみにしております。

愛知県 N・N

ご臨席に感謝

本年の大会(第18回国際抜刀道連盟全国大会)へは本当にご多忙の中ご臨席を賜り心温まるご供養、ご挨拶を頂きました事、深い感謝の思いでいっぱいでございます。本当にありがとうございます。ご老師様のお蔭で会員一同、本当に心に残る大会だったと喜んでおります。ゆつくりお話ができませんでした。いつか又、お会いできますことを心より願っております。

今までの大会の記念の手拭いをお使い頂きましたら有難く、遅くなつてしまいましたことをお詫び申し上げます。心からご尊敬の思いでいっぱいのご老師様との出会い、ご縁は私にとって一生の心の支えとなっております。

これからもご指導賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。本当にご多忙な日々と存じます。益々のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

横浜市 N・T

近況のご報告

住職さんにTや孫の報告が出来て嬉しく思っています。道場の中でも、一番手こずったTを立派に

立ち直して下さった住職さんに、いつも思い出すたびに感謝しています。

三年前に主人の父が亡くなり、二年前に主人の母も亡くなりまして。家には主人と私とかわいいミケネコの四代目ミコ(一才)の三人です。ミコを相手にかわいいね。この仕草はと云つたりで、大笑いしています。ささやかな物ですが、どうぞ受け取って下さい。姉さんにもよろしく伝えて下さい。大然君も住職さんによく似て、ハンサムになった姿を見て大変おど

ろいています。UもTも人並みに頑張れたのも、住職さんのお蔭です。喝破道場にいた頃は、心配かけたりのっぱい迷惑をかけた事をお許し下さい。

新居浜でまた住職さんの講演がある時には、必ず前もって手紙で知らせて下さい。私の友達も大勢住職さんのファンが出来ていますので、よろしくお願い致します。

新居浜市 Y・S



大阪市 山口 近香

アウルウッド物語 (七)

ネコにお願い

安部麗子

ソクラール博士はゆっくりとうなづいて、五分ばかり目を閉じます。それからゆっくりと目を開けます。「一番大事なこと。生きるに値することは、誰かのために役にたつこと。奉仕の気持ちになることなんです」「それって楽しいことなの?」と、一番若いミケネコが聞きます。「一概にそうとは言いません。でも、ふと気がつくと、楽しいこと以上に素敵なことだとなつてくるんです」「なんだかワクワクするお話ね。でも、キレイでおしゃべり好きなだけのあたしたちには、なんの力もありませんのよ」年とつたカラスネコがため息をつきます。「そんなことはありません。実はあなた方に頼みがあります。お願い上手のあなた方に」

「ボソボソボソ…」

「フムフムフム…」

小さな輪がパツと解け、ネコたちはいつせいに自分の受け持ち場所へと駆け出します。

ミケネコは森へ。シロネコは池へ。クロネコは牧場へ。チャトラは動物園へ。ブチネコは川辺の土手へ。キジネコは竹林へ。だあれもいなくなった材木の端っこで、博士は独り言を言います。

「適材適所。最強の広報係、兼お願い係…」

メンフクロウの村

ミミ嬢は飛ぶ飛ぶ、矢のようです。この辺りにはいない種類、メンフクロウの村へと急ぎます。

やがて、金色の麦の海が広がってきました。メンフクロウの白い顔が、納屋の窓や木の枝、積み藁などのあちこちに点々と見えます。ミミ嬢が歌います。

♪色の白いは七難隠す

隠しきれない気高さよ

いとやんごとないお方々

哀れなサルを助けてよ

メンフクロウたちは顔を見合わせ、キツキーツ、キツキーツという独特の言葉でしゃべり始めます。この地方では

「納屋フクロウ」と呼ばれて、あまり尊敬されていないフクロウです。

「あんだ? コキンメフクロウのアネサマ、ホーホーホーホーと何言ってるだべ?」

「なんだかよくわからねだども、おらだちに何かたのみてんでねが」

「おい、アネサマよ、降りてきなうせ。おらだちにわがるよな言葉でしゃべってみやつせ」

ミミ嬢は、麦畑の積み藁の上にふわりと止まります。

「実は…」とミミ嬢は話し始めます。

「ホーホーホー、ホッホーホーホー」

「キツキーツ? キツキーツ?」

方言が違つので、全部わかつてもらうまでに、三十分もかかります。ミミ嬢もくたびれましたが、メンフクロウたちも、かなりクタクタです。でも、何とかこの経緯が飲み込めたので、全員一致でミミ嬢の頼みを聞いてあげることにします。

「それであれば、一刻も早く出発せねばなりません。村じゅうの仲間さ呼び集めねば」長老が言います。

さん新な見取り図

ゴッホオツホ画伯は、サルの地図の前にじっと佇んだままです。右足にハタ

ネズミを掴んでいます。傍らには、苔が積み上げられて、ハタネズミはその苔のひとかけらをくわえています。サルたちは、いったい何が始まるのかと、気が気ではありません。こんな状態のまま、五分たち、十五分たち…その間にハタネズミは何度か脱走を企てましたが、その度に、腹を掴んでいる指にギョツと力が入るので、諦めることにします。

とうとう四十分もたつたころ、博士の右手がいきなり持ち上がり、精悍な顔が、グルッと動きます。地図の一点にハタネズミをかざして、「クリック!」と叫びます。

ハタネズミが「ハイッ!」と答えた途端に、くわえていた苔が地図の上の道をふさぎます。

ゴッホオツホ画伯は、ハタネズミに新しい苔をくわえさせ、べつの道をふさぎます。作業が始まると、次々にアイディアが湧いてくるらしく、精悍な顔はあちこちに忙しく動き、ハタネズミは目が回りそうです。

つづく



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

ジュレ	長崎県長崎市	橋本	州史様
お米	香川県坂出市	筒井	孝明様
香川	香川県仲多度郡	堀口	茂樹様
玄米	香川県高松市	新田	まち子様
牛タン	宮城県仙台市	千田	祥幹様
大井牛肉	兵庫県神戸市	三戸	岡英樹様
車エビ	千葉県佐倉市	梅宮	一朗様
千葉	香川県高松市	吉川	元子様
食品・りんご	愛媛県新居浜市	山内	里美様
昆布	北海道根室市	井深	玄光様
香川	香川県丸亀市	大久保	内科医院様
みかん	愛媛県今治市	円成寺	様
みかん・お菓子	大阪府大阪市	岡村	勝様
いちご・お菓子	新潟県新潟市	加藤	志津香様
菓子	山形県米沢市	塚本	正憲様
香川	香川県三豊郡	大平	健司様
大阪府	大阪府八尾市	宮下	克洋様
愛媛	愛媛県西条市	井上	隆寿様
新潟	新潟県五泉市	英林寺	様
香川	香川県坂出市	吉田	和俊様

ご寄付

12月21日～1月20日

一	和菓子・タオル	中村	朋子様
神奈川	神奈川県横浜市	常林寺	様
東京	東京都港区	山内	里美様
愛媛	愛媛県新居浜市	多田野	弘様
香川	香川県高松市	澤田	和美様
滋賀	滋賀県大津市	匿名	様
香川	香川県観音寺市	山田	栄一様
茨城	茨城県日立市	大川寺	様
秋田	秋田県大仙市		

平成28年度(1月20日現在)

ご寄付総額は、

三百九十万七千六百七十円です。

多くの方々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。

購読料 年間五、〇〇〇円
ご寄付 一口五、〇〇〇円

(二口以上、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

塾生募集!

塾生を募集しています。

(三ヶ月・六ヶ月コース)

「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。

○専門家によるメンタルヘルス相談の実施。

詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。

(087・882・4022)

ページの下段一枠

(ヨコ8cm×タテ6cmほど)

年間12回 60,000円

受付 087・882・4022

賛助広告掲載ご協力をお願い

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。

私達も応援しています。

『自立塾』

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

(尾山店) ☎851-3167

一月の日鑑

- 1 元旦 初詣
五色台ハーブ園 開園始め
始めの薬師講
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
山王小祭
禅を聞く会
於 高松サンポートホール
(株)グリーンディングワークス
坐禅体験
- 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
曹洞宗東京宗務所視察来塾
- 15 大燈和尚一月の日鑑
- 24 新春茶会 道場茶室
公官庁等新年挨拶回り
圓通寺「定例坐禅会」
救護施設「萬象園」視察訪問
第一回「救護施設設置委員会」
於 随流荘
本師法龍寺前住十三回忌法要

二月の予定

- 13 於 松山市本寺法龍寺
陶芸研究所打ち合わせ会
於 圓通寺
若竹学園管理者会議
於 千仏庵
徳島救護施設「みよしの山荘」
視察訪問
圓通寺「定例坐禅会」
高松市高齢者居場所づくり主催
「ふれあいサロン」講話 於 高松市内
開基家大練忌法要&納骨
自立援助ホームの職員会議
平成27年度全国厚生事業団体
連絡協議会研究会議
於 全社協灘尾ホール
曹洞宗社会福祉連盟理事会
於 曹洞宗宗務庁仏間
- 28 大燈和尚二月の予定
- 2 圓通寺「定例坐禅会」
ビジネス香川異業種交流会
圓通寺「定例坐禅会」
若竹学園お別れ旅行
於 阪神方面
自立援助ホーム
「なごみハウス圓」一泊旅行
曹洞宗東京宗務所
「宗教自浄力視察研修会」来山
全国情緒障害児短期治療



詳しくは電話にてお問合わせ下さい。
☎087・882・4022

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。

ボランティア募集中

- 27 施設研修会&施設長会
子供の「育ち育て」のための研修会
於 武蔵野学園
29 香川県児童施設連合会施設長会議
於 さぬき学園
29 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
職員会議

編集後記

一月中旬からローズマリーを収穫し選別する作業を行っています。この作業は精油(エッセンシャルオイル)を抽出する為です。ローズマリーの葉に含まれる微量のオイルを取り出して販売しており、オイルは100kgのローズマリーから僅か600mlしか取れません。とても貴重な物です。収穫したローズマリーは枝と葉に分け、選別した葉を細かく刻んで蒸留器で抽出します。この選別作業に時間と労力を要します。100kgのローズマリー葉を集めるだけで二週間ほどかかってしまいます。ですが、そこまでしてでも作業をするのは、ローズマリーの精油が今大注目を集めているからです。

「認知症予防にはアロマが効く」と言われており、三十年以上認知症の臨床と研究を続けてきた、日本における認知症アロマセラピーのパイオニア的存在である鳥取大学の浦上克哉教授がその効果を発表し、「たけしのみんなの家庭の医学」というテレビ番組で、アロマオイルを使用し嗅覚から認知症を予防、と放送されてからは注目度が上がりました。ローズマリーとレモンの組み合わせが良いとされ、集中力を高め、記憶力を強化し、交感神経を刺激します。

日本では高齢者の四人に一人は認知症患者であると言われていいます。五色台育てたローズマリーが少しでも皆様のお役に立てればと願って作業しております。

— 大然記 —