

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

生死一如

― 一二〇〇年の遍路修行道 ―



― 江戸時代約50年間の遍路墓 ―

先日、スペインでサンティアゴ巡礼路の研究に取り組んでいる美術史家フランシスコ・シングル氏が日本の遍路体験の一環で遍路小屋に立ち寄られました。
スペインではサンティアゴの大聖堂を目指して一七〇キロを巡礼する途中で、四国八十八ヶ所巡拝もほぼ同距離の一六五、六キロです。で親近感を覚えます。
フランシスコ・シングル氏は遍路小屋から二〇〇メートルほどの場所にある江戸時代の行き倒れ墓に興味を持った

れたようです。
スペインでは巡礼時に「遺書」を懐に巡礼していたとの事でした。

日本では遍路の出立時に寺院で受戒を受けて戒名を授かり、行き倒れた時の為の涅槃金（葬儀代）と併せ持つて旅に出るのが遍路作法だったようです。

この点でも共通点が見られますが、共にわが命を神仏に託しての巡礼だったのに畏敬の念を感じずにはいられません。

特に日本の場合「白衣」の死装束がその意思を明白に表していると思います。

遍路小屋に雑記帳を置いてあり、小屋を利用された方々がその時々、思いを綴ってくれています。

最近の記帳に

「今回、このお遍路を始めた理由は二十六年目の人生に希望を持ってなくなったためです。大学卒業後、新卒として就職。三か月で退社しました。」

その後、二社に転職するも一年（未満）しか続きませんでした。

その時の自分は、もう自分の人生に自信が持てなくなりました。

生きていけない……！ 退社後の生活は暗かったです。このお遍路を始める、自分なんかよりも苦しんでいる人が多くいることを知り、自分の悩みが恥ずかしくなりました。

捨て子で死に場所を求めてお遍路に来た人、リストカット・自殺で死ぬことが出来なかった人。

交通事故で妻と子供を亡くした人。

最愛の妻を亡くした方……。etc他にも自分なんかより辛くて苦しいことを抱えておられる方が大勢おられるでしょう。

このお遍路を通して、いろいろな方に出逢い、色々なヒント・厳しいお言葉を頂きました。

まだ二十五才と若いですが。人生はいくらでも自分の努力で変えられる（「安心立命」）を気づきました。

結願まで後残りわずか。

未来に向かって歩けることが楽しみです。幸せなことに気づきました。

皆さんは、どんなお遍路をされていますか。

愛知県 S・Y

一二〇〇年と言う気の遠くなるような過去から現在に至るまで、様々な自分史を抱えた死装束の遍路さんが、金剛杖を頼りに一歩一歩確実に歩まれたことを追憶すると敬虔な思いに浸ります。

最近外国の方の遍路さんが確実に増加しています。

今後も遍路道自体に変わりは無いでしょうが、遍路さんは時代に連れて変化して行くでしょう。

遍路は信仰そのものですが、現在では「健康・観光・信仰」と変化して来ていると聞きます。

行き倒れの遍路墓はその原点を身を以て教えてくれていると思います。

― 大燈記 ―

自立塾（一・一四）

はと麦物語

喝破道場では約二〇年前に購入したポン菓子機が『はと麦ポン』の製造に大活躍です。

平成七年一月十七日早朝の阪神淡路大地震で甚大な被害が齎されました。喝破道場では慰問のために食料や電化製品をトラックに積み、塾生達は全員バスで神戸に向かいました。海岸寄りには道路が寸断されているために六甲山を山越えしての神戸入りでした。

二度目の訪問を前に塾生たちが「被災された方々は元気を失っているので元気にしてあげたい」と言うことからポン菓子の機械を購入して現地でパットライスを作って食べて頂いては、と言う事になりました。



ポン菓子製造機



製品化されたはと麦ポン

ポン菓子機の製造所に問い合わせると三十八万円でそのような経済的余裕のない道場でしたが、元塾生で道場の活動に理解の深いD君に相談すると「被災者のために使ってくれるなら喜んで！」とポン菓子機代を寄附してくれました。

彼の善意がなければポン菓子機を使つての慰問は実現しなかったでしょう。改めてD君に感謝です。

五度の訪問でしたが結果は大成功で、塾生たちもこの慰問を通して大きく成長してくれました。

慰問を終えてからのポン菓子機は暫らく倉庫に眠っていました。食欲旺盛な塾生のための三時のお八つ作りに使用するこにしました。

しかし毎日が白米のパットライスでは塾生も飽きてしまい、何か他によいものは…と思索しておりました。

当時はハト麦を栽培してお茶にして飲んでいましたが「和尚さん、このハト麦をポン菓子にしたら？」という提案が塾生からありました。

しかしハト麦には硬い殻が覆っていますので「殻が硬いからダメだ」と言うと、諦めきれなかった数名が一升瓶にハト麦を詰めて棒で突いて殻を取り除き「和尚さんこれならどうですか？」

大爆音と共に実験は見事に成功しハト麦は正に「美味！」でした。

知人に試食してもらったら「これは健康にいいから販売しては…」と言う事から「はと麦ポン」の商標登録を行い本格的な販売に入りました。

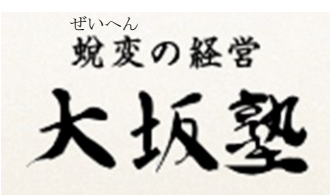
その販売糸口を作つて下さったのは四国八十八所巡拝中にお立ち寄り頂いた東京のAさんの人脈とPR力でした。

お陰様で現在は道場の主力販売品となっております。

阪神大震災↓慰問↓D君依りのポン菓子機のご寄附↓ハト麦のパットライス化↓東京AさんのPR力…、どの一つが欠けても現在の「ハト麦ポン」は存在しません。

今後この原点を見失わずにハト麦ポンを通して健康に貢献して参ります。

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

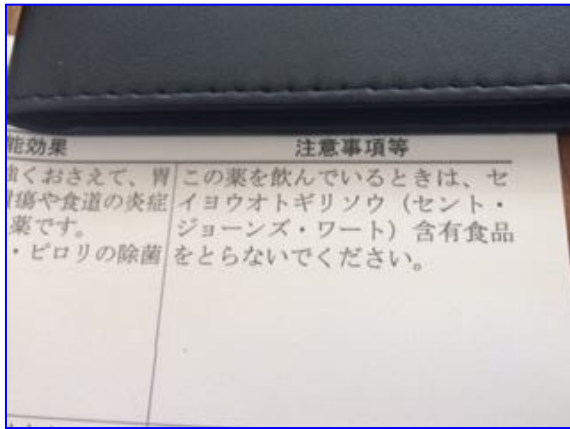
TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

ハーブ園便り

処方箋とハーブ

この前胃痛があったので病院に行って薬を処方してもらいました。もちろんハーブティーをたくさん飲んでいたので、持病もあるので守備範囲？を超えてしまったようです。胃薬や痛み止めを処方してもらい、薬局で貰ったのが「服用薬品名カード」(画像) いわゆるお薬の説明の用紙です。



セントジョーンズワートと言えは気持ち落ち着かせてくれる作用があるハーブティー。

ドイツでは精神的な病状があった患者さんに薬として処方されています。このハーブはうつ状態だけでなく、胃潰瘍の方も飲んでいます。だからこういう注意事項があるんですね。

薬効が広く強いので、様々な薬との併用に注意しなければいけないハーブです。代表的な薬は血液凝固剤、経口避妊薬、強心薬、抗てんかん薬、抗うつ剤など。どうなるのかという薬の作用が強まったり、副作用が強くなるという症状があります。

また、セントジョーンズワートのハーブティーを飲むと薬の副作用のような症状が出る人もいます。

いずれも怖いものではありませんので使用上の注意を守り、何かあれば服用をやめてください。アレルギーがある方や睡眠薬を服用されている方も注意してください。

セントジョーンズワートは花粉症、生理痛、下痢、咳、便秘、コレステロール低下、血糖値低下、フラボノイド豊富などと精神的なもの以外にも作用がたくさんあります。

この薬を処方された時、医者も薬剤師もセントジョーンズワートについては何も言いませんでした。

薬同士の併用は注意しますが、薬とハーブとの併用は軽視されています。

薬はハーブの10〜100倍と言われています。ハーブティー1杯では何の影響も出ない人が多数です。

長期服用、大量飲用される方や敏感な方は注意が必要です。毎日飲んでるものを急にやめるのもよくありません。なんでもほどほどが一番です。



薬は一部分に効くように成分を凝縮しており、即効性がある代わりに副作用などのリスクがあります。

ハーブは副作用がほぼなく安心して穏やかに全身に作用する働きがあります。

薬の前にハーブティーで自然治癒を試してみるのをオススメします。ハーブはあなたの心強い味方になります。

★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.kyujin-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)



卒塾記

私は、ここに来て、はや一ヶ月半が経ちました。この一ヶ月半、色々な事がありました。ためになったことは、二つあります。

一つ目は、作業です。私は作業をすることは好きでしたが、その時の気分によって変わってしまいます。めんどろな時は、少し作業をするだけで手が止まってしまいます。しかし、だんだん日課に慣れていくと集中できるようになりまし。仕事をしたいくと、嫌な時でもしなければなりません。その中で、どれだけ頑張れるかが試されます。その力を、ここで身につけられたと思います。

二つ目は、人間関係です。嫌いな人はとことん嫌い、好きな人はずつと一緒にいたい性格なので、はじめは「なんで嫌いな人と一緒にいなきやいけないの？」って思っていました。ここでは、大人の人間関係の築き方を学びました。自分と合わない人でも、少しでも話をしようと心掛けられるようになりました。社会に出ると人間関係が大切なので、頑張ります。

この一ヶ月半、腹立つことや氣にくわないことがたくさんありました。イライラして言い合いになったこともありました。とても反省しています。これからは、自立援助ホーム

に行くので仕事と遊びを両立したいです。前みたいに、同じ繰り返しをしないように心掛けたいです。

また、自分を大切にしたい。途な恋をしたいです。嫌なこと、思い通りにならないことが沢山あるかもしれない。前向きに考えていきたいです。自分の人生なので、楽しく生きたいです。色々とうござい。本当に、出会いに感謝です。元気に楽しく生きていくのが、何より大切なことだと思います。

香川県 M・U

社員研修感想

人生で初めて訪れる道場での研修ということ、当初は大変緊張しましたが、様々な点においてためになることがあり、意義のある研修となったと思います。

坐禅と食事では、普段の生活とは全く異なる作法があります。研修期間の短い間では、それぞれ二回ずつしか行いませんでしたが、大変なものでした。まず、普段する事のない姿勢を長時間続ける必要があります。これだけで大変でした。終了した時には、足がしびれてしまいます。坐禅では、その他にも体全体の姿勢から手の形、坐禅前後における部分にまで細かな作法がありました。食事で

も同様で、食事の受け取り方から進め方に至るまで作法が決まっています。これら作法を行うのは気がつかない大変でした。しかし、坐禅では思っていたより苦しくなかったのは意外でした。また、食事では普段以上に周りに気を向けることで、周りに同調することの大切さが分かった気がしました。

農作業及び掃除では、主に草抜きを行いました。私は普段、農作業をすることは皆無に等しいですが、ほぼ無心になつて草抜きを行いました。ちまちまと、しかも確実に草がなくな

なるように草抜きをした夜、作業後に草がなくなっている光景には、気持ち良さも覚えました。

理事長による講話では、息に関する話をいただきました。呼吸に関する話を始め、今までに考えたことのない点からの話は様々な点が記憶に残りました。

R社 Y・U



念ずれば花開く 坂村真民 カナオの時の言葉です。

沈下花

大燈さん 近香

大阪市 山口 近香

アウルウッド物語(八)

斬新な見取り図

安部麗子

一度置いたコケを置き換える時は、「ゴミ箱!」と叫びます。するとハタネズミは、コケを啜え、地図の外の穴の上まで運ばれて、その中にポトリと落とすのです。

サルたちは感心して、この奇妙な作業を見守っています。一匹の娘ザルが、「自分のくちばしでやればいいのにね」と小さい声で友達に言っています。

「しっ。あれが先生の斬新なところなんだ」と、おじさんザルがたしなめます。

十五分ばかり、ああでもないこうでもない、「クリック!」と「ゴミ箱!」を繰り返したかと思うと、おお、何という見事な迷路でしょう。

「人生はね」と、ゴツホオツホ博士は満足げに話し始めます。

「迷路とおんなじなのです。未来はきつと素晴らしい。しかし、そこにたどり着くには、いろんな失敗、いろんな回り道を繰り返すのです。だからこそ、決して失敗を恐れてはなりません」

パチパチパチパチ…と拍手が起こ

ります。ゴツホオツホ画伯は急に恥ずかしくなつて、下を向いてカリカリと首のあたりを掻きます。そのとたんにハタネズミはポトリと地面に放り出されましたので、待ってました、とばかりに一目散に逃げて行きます。画伯はぼんやりとそれを見送って、またまた十五分も考え込んでしまいます。下半分の臉が上上がり、ほとんど居眠りしているように見えます。サルたちがジッと見守っている、その目はいきなりカーッと見開かれ、恐ろしいほどらんらんと輝きます。

「大丈夫。この作戦はきつと成功します。すぐに仕事にとりかかってください。この地図の通りに、直ちに迷路を作るのです」

「オーツ!」とサルたちは叫びます。

悪者たち道に迷う

歯っ欠けデブとハの字ヒゲのノツポの二人は、子ザルたちを入れた袋を担いで、山道を歩いて行きま

す。道は急ですが、大きな石がうまい具合に足場を作ってくれているので、滑らないように気をつけさえすれば、歩くのは楽です。道の両側には、まだ少し雪が残っています。こんなに寒い場所なのに、高山植物たちは遅い春を待ちかねたように、あっちでもこっちでも、緑の口からフウツと鮮や

かな花を吹き出しています。けれども二人の悪党には、花の色を楽しんでいる余裕などありません。

姿の见えない小鳥たちが、「チチツ」「ヒューツ」と鳴き交わしています。「人さらいが行くぞー」「恐ろしい人間だぞー」と知らせ合っています。もちろん二人には、鳥の言葉などわかりません。それどころかこの二人には、鳥が鳴いている声すら聞こえてはいないのです。

彼らに見えているのは、目の前の石だけです。どの石を踏めば自分の身が安全か、転んで損しないためにはどの石を選ぶべきか、それしか考えていません。耳に聞こえるものと言ったら、美しい小鳥のさえずりではなく、自分自身のフツフツ…という汗臭い息の音だけです。

「チクショ、なんて重いんだ。でもこの重さだけ金になると思えば、がまんがまん」

デブが、贅肉の分だけ粗い息を吐きながら呟きます。

「いいこと言うじゃない。袋と同じように、あんたの頭にも脳みそが詰まっているといいのにな」

「ほつといてくれるかな。とにかくこの辺で少し休もうぜ」

二人は子ザルの入った袋を下ろし、大きなブナの木にデーンともたれて足を投げ出します。

すると、どこからか一羽のアズマヤドリが飛んできて、先の方にポトリと何か光るものを落として行きます。

それは天に住む生き物が落とした涙かと思ふうほどに、キラキラと透き通ったものです。

「オイ、見ろよ。ダイヤモンドだぜ」デブは本当のダイヤモンドを見たことがないので、多分そうだろうと思います。

「ただのガラスかけじゃねえのか」と、ノツポが訝しげに手に取り、日に透かしてみますが、もう夕方が近いのでよくわかりません。

いや、夕方でないにしても、ノツポにだって宝石の鑑定などできはしません。

その時、もう一羽のアズマヤドリがまた同じ方向から飛んできて、森の入り口の方に向かっていったかと思うと、何かをポトリと落とします。こんどはあまりにも透明な赤い色です。

つづく



この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

1月21日～2月20日

一 手延べうどん	
一 長崎県長崎市	橋本 州史様
一 砂糖・切手	
一 宮崎県宮崎市	永田美津子様
一 和菓子	
一 愛媛県松山市	崎山 陽平様
一 魚	
一 鳥取県鳥取市	福井 攝子様

ご寄付

1月21日～2月20日

長崎県長崎市	橋本 州史様
石川県羽咋郡	宗泉寺 様
山形県最上郡	延命寺 様
東京都新宿区	高松 道子様
東京都清瀬市	長沼 豊 様
大阪府守口市	南詢寺 様
香川県観音寺市	匿名 様
香川県高松市	全国PHP友の会
思いやり運動推進本部様	
香川県高松市	田中 勉 様
秋田県秋田市	補陀寺 様
富山県高岡市	匿名 様
群馬県吾妻郡	常林寺 様

平成28年度(2月20日現在)
ご寄付総額は、
四百二十七万七千六百七十円です。

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
ご寄付

年間五、〇〇〇円
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



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)

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

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

廣瀬 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

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。

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

二月の日鑑

薬師講

11 8 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

23 24 曹洞宗東京宗務所視察来塾

三月の予定

4 セントジョーンズワートの苗

受取り 於 新居浜市内

7 三島サイコ栽培説明会に参加
於 美馬市役所別館改良センター

薬師講

11 8 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

21 彼岸会

25 法人役員会 於 亀山学園



大燈和尚二月の日鑑

2 圓通寺「定例坐禅会」

3 随流莊耐震検査の事前調査

4 ビジネス香川異業種交流会
於 花樹会

9 曹洞宗僧堂振興専門部会会議
於 宗務庁 仏間

11 宗教法人「真如苑」市民活動公

募助成に応募 於 東京立川市

真如苑

16 圓通寺「定例坐禅会」

22 ラジオ番組「四国ネット」が遍

路小屋と遍路墓の取材に

23 24 曹洞宗東京宗務所「宗教自

浄力視察研修会」来山

25 五色台焼研究所会議

於 圓通寺

27 若竹学園アマロテラピーで徳島

大学より来園

28 遍路ウォークラリー参加

白峰寺↓根香寺↓鬼無駅↓温泉

↓外食

29 香川県児童施設連合会施設長会議

於 さぬき学園

29 若竹学園管理者会議

29 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
会議

大燈和尚三月の予定

1 圓通寺「定例坐禅会」

2 若竹学園定例管理者会議

6 日本文化の体験で外人六名が真

剣抜刀体験 於 道場武道場

7 8 曹洞宗静岡岡県青年会主催講演

に出講

9 第三回救護施設を作る会
於 圓通寺

10 卒寿白寿まで生き抜く会にて講演

於 高松市生涯学習センター

10 香川県社会福祉法人経営者協議

会会議 於 県社会福祉センター

13 14 長野県飯伊佛教大学講座出講

於 飯田市鼎文化センター

14 高松法テラスにて救護施設の説

明会(事務局長出席)

15 圓通寺「定例坐禅会」

16 高松東倫理法人会モーニング

セミナー講演

19 於 (株)プロスパークサイト

陽だまりグループ彼岸会法要

於 圓通寺

25 公益財団法人喝破道場&社会福

祉法人四恩の里合同役員会

於 亀山学園

26 四恩の里主催「講演会&パネル

ディスカッション」於 県福祉
総合センター
自立援助ホーム「なごみハウス圓」
のホーム会
若竹学園卒園式
圓会議

編集後記

二七年度も残すところ一ヶ月を切りました。振り返ると、今年度こそは結果を残さなくてはと焦る一方で地に足の付かなかった一年のように思います。思った事が実現できない己の力量に落胆しました。そして今、入院中です。製麺機のローラーに右手を詰めてしまい二週間、一ヶ月の入院と診断されています。現場を離れ入院生活の日々です。今から六年前の二〇一〇年六月南アフリカワールドカップが開催され、岡田ジャパンの快進撃。岡田監督の心の師と言われた大燈和尚と喝破道場に取材が殺到しました。しかし、肝心の心の師は作業中の事故で肋骨が肺に刺さり、長期入院中でした。マスコミの連日の取材が続き、対応に追われていた事を思い出します。メディアに取り上げてもらい喝破道場を全国に知らしめる事が出来た。ピンチの後にはチャンスがあるとはいいますが、それを地でいくのが大燈和尚のようです。カメルーン戦でゴールを決め勝利に導いた本田選手が新聞にクロースアップされ「本田持ってる！」という見出しにかけ「野田持ってる！」と当時の編集後期に記載した事を覚えています。大燈和尚のような神がかった、いや、仏がかったモノが私にも備わっているのならば、何か起こるはず！と妄想しますが、病院の天井を見つめています。やはり、脚下照顧で歩んでいます。

——大然記——