

喝破だより

四恩の里

訓五破喝

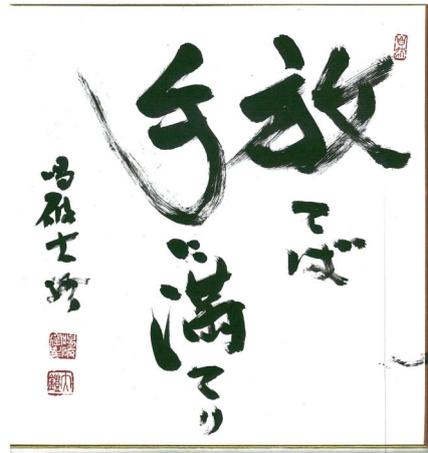
- 一、よろこんで与える人間となろう
- 一、いのちを大切に作る人間となろう
- 一、心静かに考える人間となろう
- 一、使命に生きる人間となろう
- 一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

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

放てば手に満てり

— 付属施設「随流荘」のこと —



— 放てば手に満てり —

随流荘は昭和四十三年に川崎重工業が建設した鉄筋コンクリート造り三階建て約三〇〇坪の保養施設でしたが会社の方針で閉鎖していたものを喝破道場の新たな活動拠点とすべく、多くの支援者の方よりの浄財をもとに購入したものでした。

当時は国が推進する引きこもり児者を対象とした「若者自立塾」として全国三〇カ所の中の一つとして開所し、入手した保養所を改造するなどして従来の喝破道場が培ってきたノウハウで成果を上げていきました。国の政権交代による仕分け作業の見直しにより不効率な事業として廃止となりました。

その後は企業の社員研修や法人内の研修等に使用していましたが、各学園の設備が充実して来て、徐々に随流荘の使用頻度が少なくなるとともに、築後五〇年余を経過して耐震工事が必要になるなど老朽化による対応が運営費を圧迫するようになって来ました。

しながら、多くの方の浄財で入手した建物です。何とかが維持運営して行ける方策を、と苦慮しておりました。

役員会でも議案として取り上げられ、有償無償に関わらず処分する方向で決議されましたが、ご寄付頂きました方々の善意を思うともう少し建物活用の方策を、と徒に月日が流れました。

四千万円が必要との見積り額に進退窮すの為体でした。

当初は「たとえ一〇〇万円でも売却できれば」と思っていました。が、無償で譲渡しますのでお申し出ください、と周知しますと二団体よりの問合せがありました。

しかし一団体は随流荘を視察して四千万円の補修費と年間維持費の目途が付かないと断ってききましたが、後の団体は是非この随流荘を活用したい、と言う申し入れを受け、緊急の役員会を開催して絆会に移譲を決議しました。

絆会からの移譲条件は従来の喝破道場でのノウハウ提供と児童施設との連携でした。

学園での中学卒業生の中で、全日制高校に通えない児童で通信制高校で学びたい生徒を通信制絆学園に通学させて欲しい、言うことと、発達障害児者を対象とした職業訓練校を併設するので活用してほしい、とのことでした。

この二点については私の遣り残した仕事でもありました。

近年の調査ではコロナの関係もあってか小学二年生の不登校が急激に増加しているそうです。

特に発達障害を伴う児童の不登校は由々しき問題です。

高校進学、そして厚労省も指摘する職業訓練を伴う新たな教育現場が花開こうとしています。

世界的なコロナウイルスの感染が従来の価値観を大きく換えており、否応なしで如何に適応して行くかが問われていると思います。
 進化論を提唱したダーウィンは「生き残る種とは最も強いものではない。最も知的な者でもない。それは変化に最もよく適応した者である」の言葉は心に響きます。
 喝破道場には平成十七年に取得した付属施設「随流荘」がありました。が、先般の四月十二日に通信制高校を運営する絆学園の絆会に無償での委譲を行いました。
 今後は絆学園が随流荘を拠点として通信制高校と在校生の発達障害児者を対象に職業訓練が行われます。

耐震工事と老朽個所の修復に約

— 大燈記 —

自立塾（一七五）

― 自然の恵み ―

企業研修

二十一日は県内ドコモショップ三社の社員を対象とした禅研修を実施いたしました。今回初めての研修依頼でコロナ禍という事もあり、一泊二日ではなく日帰りでの研修となりました。人数も七名と少人数で開催し、講話、坐禅、精進料理、写経、遍路体験、農作業を経験してもらいました。



理事長による講話

坐禅では、四十五分間しっかりと座っていました。心が楽になる時間があったと話していました。精進料理は、筍やワラビを使った煮物や炊き込みご飯を食べて戴きました。研修を終えての感想文にはご飯が美味しく、考え方が変わったと書いていました。

午後からの写経は般若心経を書写し各々の願文を書いてもらいました。その後、四国遍路八十一番札所根香寺まで遍路道を歩いてお参りし、納経してきました。今回の禅研修で得るものが一つでも多くあれば幸いです。

山の恵み・海の恵み

今年は春の訪れが早く、筍も早いのではと四月中旬から竹林を散策していますが、なかなか見つけれません。と言うのも、筍が遅れているのではなく、イノシシが小さな筍を掘り起こして食べているのを見つけれないようです。



やっと見つけた筍

例年でしたらGW明けから沢山採れるようになるので、今年も例年同様、イノシシさまの食べ残した山の恵みを有り難く収穫がさせていたいただく事になりそうです。初物の筍はとても柔らかく美味しいです。煮物、天ぷら、味噌汁、筍

ご飯でいただきました。

二十四日は海の恵みを頂きに皆で海釣りに行って来ました。狙うは子持ちの鯛です！四月から五月にかけて釣れる鯛はオスには白子、メスには真子が入っており煮付けて食べるととても美味しいです。釣りは小さい頃以来という塾生も居ましたが大きい鯛を狙いにいざ出船！風は無く、波も穏やかで釣り日和でした。これは大漁の予感、期待を胸にアタリを待ちました。しかし、潮風を感じながら静かな時間だけが過ぎ去り、気がつけば誰も何も釣ること無く終わってしまいました。

夕食は釣りたての新鮮な魚を楽しみにしていました。スーパーで買ってきた刺身で我慢してもらいました。



タコとハマチのお刺身

スーパーの刺身も美味しかったと好評でした。次回は沢山釣ろうねと約束した海の恵みでした。

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

香川県高松市六条町1205-1

Gift Goods

TEL 087-814-4990

株式会社ギフトグッズ

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

ハーブ園便り

春は植物にとつても好季節です。ハーブ園では春を待ちわびたかのようには花々が咲き始めたり新しい芽を伸ばしたりと緑が一気に増えました。ブルーベリーは可愛らしい花をつけています。



春から初夏に白色あるいはピンクで鐘型の可憐な花を咲かせ、夏、たわわに実る果実はまるで青紫色の寶石のようです。ブルーベリーは品種のタイプによって、ハイブッシュ系とラビットアイ系に大別されます。果実を実らせるためには受粉が必要となりますが、ラビットアイ系の品種のブルーベリーは、自分自身の花粉では受粉しにくい傾向にあります。そのためラビットアイ系のブルーベリーを育て、果実を収穫する

ためには、同じラビットアイ系で別の品種と一緒に育てる必要があります。ハイブッシュ系のブルーベリーは一本でも受粉し、結実する品種もありますが、同じハイブッシュ系で異なる品種と一緒に育てて受粉させたいほうが、実つきがよくなり、果実が大きく育ちます。北関東以北であれば、ノーザン・ハイブッシュ系にします。それ以南の温暖な地域では、サザン・ハイブッシュ系・ラビットアイ系がよく育ちます。お住まいの気候に合わせて、品種を選ぶと良いでしょう。



ハーブ園ではラビットアイ系を5種類約150本育てています。昨年は開花後に害虫に蝕まれてしまい、ほとんど収穫することができませんでした。今年こそは沢山収穫できることを願っています。次にご紹介する可憐な花は「ジャーマンカモミール」です。

毎年こぼれ種から自然に発芽して4月には可愛らしい花を沢山咲かせます。開花したカモミールは一凛一凛手摘みで収穫し乾燥させて保存しています。



カモミールティーはリンゴのような香りが立ち、ほのかに甘みがあって美味しく飲めます。イライラ・興奮・緊張感を感じる時に、気持ちを落ち着かせ、リラククスさせる鎮静作用があり、夜寝る2時間ほど前を目安に、温かいハーブティーにして飲むといいでしょう。カモミールには大きく分けて二種類あります。先ほどご紹介したジャーマンカモミールとローマンカモミールです。ジャーマンカモミールとよく似た白い花を咲かせますが、花だけでなく葉にもリンゴの香りがある常緑の多年草です。ローマンカモミールティーは少し苦味があって、中国茶の菊花茶に近い感じですが、ハーブティーでは、ほとんどの場合ジャーマンカモミールを使用します。

私達も応援しています。『自立塾』

人と企業を結んで32年!

新聞折込 **求人タイムス** Human Network

主要全国紙にて絶賛折込中
朝日・読売・毎日・日経・産経・愛媛

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
<http://www.kyujin-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

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
(離島店) ☎861-3187

天衣無縫の闊達人

―板橋禪師を悼む―

喝破道場理事長
野田 大燈

閉月即眞禪師猊下板橋興宗老師ご遷化の報に接し薫香し叩頭百拝申し上げます。私が板橋禪師猊下(以下、禪師様)とご縁を頂きましたのは、禪師様が大本山總持寺貫首として猊座にあられました頃です。

平成十三年新緑の頃、私は全治一年の右足大腿部四頭筋断裂で、自坊がある高松市内の病院に入院し、加療中でした。突然に禪師様が侍者も伴わずにタクシーで来山。急ぎ病院より松葉杖で駆け付けた私に「まあちよつと立ち寄っただけ。お弟子さんにうっていただいた手打ちうどん、美味でした」と告げて、そのまま帰られました。

数日後に禪師様より電話があり、「總持寺の後堂として上山するように」とのこと。当時、私は喝破道場長、そして児童福祉施設の園長として勤務していましたのでお断りすると、「本山から正式に拝請に上がれば断れないだろう。一年間でもいい。月に十日間でもいいから上山しろ」と、ほぼ脅迫です。型破りな禪師様との初相見でした。

●嘘も方便

私は寺院とは名ばかりで檀家も持たず葬儀法要もせずに、非行少年や不登校児童等と海拔四百mの山中で自給自

足の集団生活を送っていましたので、本山での後堂としての勤めが果たせるとは思いませんでした。「役に立たないから帰れ!」と言われて帰ればいい、と肚をくくつての上山でした。「私は禪師様とお約束で任期は一年間、月に十日間の勤めということで上山しました」と申しますと、時の監院老師が烈火の如く怒って、「本山での任期は三年、月に十日の他出は論外!」とのこと。

全く約束が異なるので禪師様に直談判しよう、と禪師様の執務室(侍局)に行くと様々な理由をつけて会おうとしないのです。禪師様が導師の特別法要が終わるのを隠れ待って「禪師様、話が違うではないですか。禪師様ともあるうお方が嘘をつかれるとはいかがなものですか」と血相を変えて詰め寄ると、「嘘も方便と言っではないか。アハハ!」取り付く島もなく、結果的に五年間の本山勤めとなりました。

●頂いた法衣

私が最初に修行させていただいたのは伊予の瑞応寺僧堂という慕古風の道場で、華美なものとは遠ざけて質素を尊ぶことから法衣は手縫いの木綿や化繊が主でした。質素枯淡こそが禅僧だと思っていましたので、後堂となった当時も私の法衣は木綿と化繊のみで周囲からは「化繊後堂老師」と呼ばれていました。

ある朝の役寮朝参(会議)の折に監院老師が「後堂老師は化繊の法衣をお召しと聞いたが、大本山總持寺の後堂職ともあるう方が化繊では困る。お召し

替えを」と。修行僧は別として指導的立場の役寮衆は羽二重の法衣を使用していたのです。その後、うわさが広がったようで、法要の後に禪師様が近づいて来られ、私の法衣の袖を手にして「なるほど化繊じゃのう」と言いつて立ち去られました。

数時間後に待局員が大きな風呂敷を持参し、「禪師様がこの法衣をお召しください、との伝言です」。風呂敷の中にはまだ手を通していない羽二重の大衣や、洗濯付箋のついた禪師様が使用しておられた法衣類がたくさん入っていました。

●ネコと禪師様

禅の公案に「南泉斬猫」があります。いにしえから道場では修行に専念するためにイヌやネコ類を飼育してはならないと定められていましたが、迷い込んだネコの奪い合いが起きて、修行未熟の故に住職の南泉和尚がネコをやむなく切り殺したという故事があります。

禪師様はどうしたことかネコがお好きで、修行僧にも隠れてネコを飼育していたのです。「いやあ、皆がネコを飼ってはならないと言っのじやがのう...」。幾度かこの問題の解決策について役寮会で話し合われたのですが、何分にも大本山總持寺貫首猊下の行いですので誰もネコの首に鈴を付けることができずに黙認状態でした。

後に御誕生寺を再建されたからは誰はばかることなく「ネコ寺」として一心にネコに愛情を注がれていました。

「いやあ、修行僧のくいぶちよりネコの方がお金が掛かってのう...」と話されたことがつい昨日のことのように思われます。

●トラは野に放たれるべき

平成十四年、禪師様は突然にご退董されることとなりました。既にごんを患われて数年経過していましたが、当時はご病氣静養のためかと推測しておりました。しかし、その後のご動静からして最大の原因は、念願の本山貫首となって改革を目指していたものの、かえって手かせ足かせで目的が達成できないことによるものと推測しております。後の御誕生寺での活躍がそのことを如実に語っていると思います。トラは野に放たれるべきなのです。

※宗教と文化の専門新聞「中外日報」
令和二年八月十九日掲載



— 2020年7月5日に
93歳で大往生されました —

へ テングザルのフランク

安部麗子

ポットン！
何だか解らない冷たいものが、頭のとっぺんに落ちてきたので、テングザルのフランクは、ツルリと頭をなでてみます。なんにもありません。

気持ちのいい朝です。小川にそった田舎道は、一斉に萌え出た柔らかな緑の草におおわれて、きれいに耕された畑のあちこちに、小さな野菜の苗がのぞいています。それにしても変です。

頭の上には雫を落としそうな木の枝なんか見当たりません。

「つてことは、これはきつと、神様からのメッセージに違い無い。なにせ、ポクって天才だからね。

選ばれてある者の恍惚と不安の二つ我にあり！」独り言を言います。

昨日別れてきた「南国スーランド」の仲間達を思い出します。広い世間を見るために、惜しまれながら、動物園を出発してきたのでした。いい奴ばかりでした。だって、こんなはなむけの言葉をかけてくれたんですから。

「君はこんな小さな所にいる器じゃないよ」

「君は貴族の出なんだもの」

「大学院まで出てるんだものね」

「メジャーリーグから声がかかったほどの投手だもの」

「ソーセイジのように高い鼻」

「まるで映画俳優！」

「行くべきだよ、絶対！」
「早く行った方がよいよ」
「行けよ。行けたら！」
ガツン！とこぼかれたりして：さわやかな男の友情というやつです。

やがて、みんなの姿が完全に見えなくなった時、「バンザイ！」という声が聞こえたような気がしましたが、多分ソラ耳でした。

小川はやがて谷川になり、せせらぎの歌を歌いはじめます。

しばらく行くと、橋のたもとに小さなお店があります。カバのおじさんが、店番をしています。酒、薬、野菜、お鍋、何でも売っている店です。感心していると、おじさんが笑います。

「問屋のセールスが、毛はえ薬を置いてほしいと言っとるんだが、この辺は空気が水がきれいなもの、どんな動物だって全身フサフサさ」

橋の先で、道は二股にわかれていきます。そこに、赤いトラックに乗ったジャッカルの夫婦が通りかかります。

「右に行くと、僕ら都会人の住むニュータウン。左に行くと昔からの村だよ」

「いい所ですね。水と空気が良ければ、どんな動物も全身フサフサですよ」

「さすが都会人だ！僕らもそうさ！」

今夜七時、ニュータウンで集会有る。この村に産業廃棄物置き場を作らないよう、反対運動をしているんだ。自然破壊は負の遺産として残るからね。君もぜひ、出席して、大いに話し合おうではないか。酒も御馳走もある」

御馳走ときいては断る理由はありません。約束して別れます。

村に入るとすぐの家で、カラスのおばあさんがぬいものをしています。

「こんにちは、おばあさん。自然破壊は負の遺産として残るんですよ」

「何を残すにしろ、物の命を生きしらせねえとな」

その先の農家では、牛のおばさんが、花畑で消毒をしています。

「こんにちは、おばさん。物の命は生かしきらない」と話しかけます。

「害虫以外はな。一番大事なのは土。赤玉土、鹿沼土、腐葉土の三つを等分に混ぜるのが基本だから、覚えときな」

坂を登ってゆくと、タヌキのおじさんが、植木の選定をしています。

「こんにちは、おじいさん。土の基本は赤玉土、鹿沼土、腐葉土を等分に混ぜることなんですよ」

「学校の授業でとりあげている宮沢賢治は、肥料づくりに情熱を傾けていたんじゃない」

その先のお寺では、ブタの坊さんが庭掃除をしています。

「今日は、和尚さん。宮沢賢治は肥料づくりに情熱を傾けていましたね」

「彼は偉大だが、宗派にこだわっておった」

その先の焼き物屋で、クマが土をこねています。

「宗派にこだわるのはよくないですよね」

「神棚にはカワラケ、仏壇には骨つぼ。クリスマスには天使の人形を焼いとる。大事なのは気持ちじゃ」

村の一番高い所には、ヤギの獣医さん。

「大事なのは気持ちです」

「そうだ。薬よりも、気持ちと愛情が病気を治す」

ニュータウンの集会で、フランクが演説しています。

「空気が水で毛が生えて、負の遺産を生かしきり、赤玉鹿沼腐葉土と、肥料が宗派にこだわる時、愛情と気持ちが、病気をなおすのであります」

大拍手が起ります。

「さて、次は何に反対運動をしましょうか」と、粋なブードルのお嬢さんが言いました。

了



ひみずの滝 (十二)

田中 徹矢

次の日の午後、滝に行くはずで愚
覚がいた。昨日よりもいくぶん装束が
汚れているところを見ると、己の行は
昼までに終えているようだった。

「今日もよろしくお願いします」

愚覚は瞬介と目を合わせると、滝の
方に顔を向けた。瞬介は黙って服を脱
ぎ、滝壺に入る。昨日もそうだった
が、山を駆けのぼり、体が焼けつきそ
うになっているから、入水してすぐは
冷たくて気持ちいい。

しかし、その快適さは五分と経たず
に消えた。寒い。冷たい。体が凍え
る。合わせる手に力を込めてひたすら
我慢した。あとどれくらい、こうして
滝の水を浴びてないといけないのか。
本当に寒い。冷たい。

あつ、いけない。心を空っぽにでき
てない。心を空にするのは難しい。何
も考えない、そう思うこと自体、無で
はなくなる。なんだか矛盾している。

どうすればいいか。考えた末、自分
の呼吸を数えることにした。昨日は水
を大量に吸い込んだ。その反省を踏ま

え、息を吸う時間を短くし、吐くのを
長くするよう心がけた。この呼吸の回
数をひたすらカウントする。呼吸を数
える行為も、決して心を空にすること
にはならない。ただ、数えることに集
中していれば、それ以外の雑念が浮か
ばなかった。

寒さで思考が麻痺してきた。カウ
トはたびたび途切れる。いつの間にか
思考停止状態となっていた。これを無
とっていいのかわからない。
しかしそれすらも考えてはならないと
思う。自分を諫めた。

「よし、それまで。服を着替えたら中
段突き一万本」

愚覚の声で我に返る。滝に打たれて
いたのは一時間ほどだろうか。

服を着て、中段突きをはじめた。昨
日の一万本突きのせいで体の節々に痛
みが走る。それでも思うより軽快に腕
が振れた。一万本突きは昨日がはじめ
てだったが、一度経験している分、今
日は少しだけ楽な気持ちでやれる。マ
ラソンと同じで、後半にへばらないよ
うペース配分を考えながら回数をこな

した。

「それではだめだ」

三千本を越えたとき、そばで見えてい
た愚覚がダメ出しをする。

「回数をこなすことばかり考えてい
て、突きがおろそかになっている。こ
れでは昨日の方がまだよかった。一本
目からやり直した」

「はい、すみません」

一万本突きをまたはじめからやり直
した。今度は先のことを考えず、一本
一本、丁寧に中段突きをおこなう。や
がてへとへとになりながらも一万本や
り終えた。それでも最後、昨日よりは
確実に自分を保つことができた。

「今日はこれまで。また明日」
きのうと同じように告げると、愚覚

は風のように一瞬で姿を消した。
やはり、天狗ではないかと思う。

翌日も瞬介は五色台に入り、滝行と
一万本突きをおこなう。その次の日
も、また次の日も、そのまた次の日
も、夏休みの間、午後はずっとひみず
の滝で過ごし、滝行と一万本突きを繰
り返す。いつもそこには愚覚がいて、
瞬介の稽古を見守ってくれる。ときど

きアドバイザーらしきことを語りかける
が、基本的には黙って見ているだけ
が多かった。

ふだん愚覚は四国の行場を巡るが、
この夏は瞬介の稽古につき合うため、
趙州和尚の禅道場の世話になった。午
前中は座禅に読経、道場の掃除、菜園
作りなどに励み、午後になって瞬介の
稽古を見る。聞けば道場の便所で起居
しているとのこと。愚覚によれば、ふ
だん野山で過ごすことが多いから、屋
根があるだけで十分ありがたいらし
い。修行僧とはこういうものかと、瞬
介はそのストイックさに感じ入る。同
時に、禅道場の人が便所を使いたいと
き、さぞかし困るだろうとも思った。

(つづく)



戴き物一覧

3月21日〜4月20日

- 一 千しぶどう
- 一 神奈川県横浜市 中井 康博様
- 一 衣類
- 一 香川県高松市 詫間タカエ様
- 一 お菓子たくさん
- 一 香川県高松市 アイゼン はま街道店様
- 一 衣類
- 一 香川県仲多度郡 平原ちひろ様
- 一 讃岐うどん
- 一 香川県観音寺市 匿名 様

ご寄付

3月21日〜4月20日

- 一 神奈川県横浜市 高村 明子様
- 一 千葉県稲毛区 南部 公成様
- 一 埼玉県さいたま市 相原甫二雄様
- 一 石川県金沢市 上田 静子様
- 一 宮城県角田市 東禅寺 様
- 一 愛知県春日井市 平澤あさ子様
- 一 大阪府大阪市 土屋 陽子様
- 一 守口市 深町 啓子様
- 一 京都府京都市 岡野 恵俊様
- 一 山口県山口市 大道寺 様
- 一 香川県高松市 新田まち子様
- 一 高松市 林石の店山田様
- 一 高松市 林田 美穂様
- 一 高松市 松原 様
- 一 綾歌郡 北岡 侯子様
- 一 丸亀市 (株)エスシーエー様
- 一 高知県高知市 福井 真生様
- 一 長崎県島原市 晴雲寺 様

令和2年度のご寄附総額は、

二百七十三万五千七百七十四円です。

皆様方の温かいご支援に、

心より感謝申し上げます。

禅語紹介



単行本 2010/9
定価 780円+税

長期化する不況と迷走する政治、自殺者は三万人を突破し、多くの人が生きる意味を失いかけている現代の日本。しかし、そんな時だからこそ、心に響く言葉が求められています。野田大燈和尚は、ニートや不登校児など多くの悩める若者を受け入れ、言葉によって彼らの心を開いてきました。

人生に行き詰まったとき、ふっと禅の精神に立ち返ってみると、意外にも多くのヒントやメッセージが隠されていることが分かります。ページを開けば、厳しくもあたたかい言葉の数々があふれだし、誰もが元気づけられ、前を向く勇氣を受けとることができる一冊です。

野田大燈監修「平常心是道」から、禅語を一部抜粋してお届けします。

却下照顧 (きやつかしようこ)

出世競争に疲れてしまった

厳しい入社試験を勝ち抜き、やっと入社した一流企業。それでも、転職するビジネスマンは年々増えているそうです。

理由は多くあれど、出世競争でのストレスが大きな原因のひとつと、あるストレス研究機関は警告しています。転職せずしてストレスを取り除くことはできないのでしょうか。上を目指して、がむしやりに頑張ることは、決して悪いことではありません。特に、若い世代の社会人においては、給料をもっとあげたいから、人の上に立ちたいからと、出世を強く望む傾向があります。

「却下照顧」という禅語があります。「却下」とは足もとの意、「照顧」とは注意するという意味を表し、要約すると「自らの足もとを見よ」となります。

私たちは、上ばかり見て人生を歩みがちです。しかし、上ばかり見ていれば、足もとをとられ、転んでしまいます。自分が立っている足もとをしつかりと見て、その足もとを固める。そうすることで、自分が本当に望んでいることやどこを歩いているのか、そうした現状をはつきりと認識することができます。自分を認識することこそが、上に早くのぼるための近道でもあるのです。

まわりと自分を比べ、ひたすらに出世街道を歩むことは、ストレスフルです。ときには、自らの足もとを振り返り、辺りを見渡すことで、今まで見えなかったものが見えてくるかもしれません。

立ち止まって

足もとを見てみる



「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

四月の日鑑

- 15 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
- 11 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
- 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

五月の予定

- 15 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
- 11 高松家庭裁判所より喝破道場
施設見学
山王小祭
- 15 山王小祭
- 16 四国通商(株)新入社員研修

善通寺市委託

就労体験的ボランティア事業
(毎週火・金曜日)

大燈和尚四月の日鑑

- 1 令和三年度 社会福祉法人「四
恩の里」新採用職員の入里式
於 若竹学園
- 3 サスカイト「天眼の巖」搬出作
業開始(伐採樹木の移動作業)
圓通寺「定例坐禅会」&花見
令和三年度四恩の里新人研修会
於 若竹学園
- 6 PH P友の会香川支部様
遍路小屋周辺清掃ボランティア
喝破道場付属施設「随流荘」を
(宗)絆会に委譲契約完了
- 9 令和三年度四恩の里新人研修会
於 若竹学園
- 10 PH P友の会香川支部様
遍路小屋周辺清掃ボランティア
喝破道場付属施設「随流荘」を
(宗)絆会に委譲契約完了
- 12 令和三年度四恩の里新人研修会
於 若竹学園

- 14 「天眼の巖」ゼルコバ前庭の台座
上に仮安置完了
- 16 若竹学園生徒参禅
- 18 圓通寺定例ライブ発信
十三時より
- 20 テーマ「合縁奇縁」
圓通寺「定例坐禅会」
香川県ドコモ会新人研修
坐禅・法話その他
- 21 財団法人タダノ奨学会理事会
於 国際ホテル
- 22 社会福祉法人「四恩の里」施設
管理者会議 於 龜山学園
「サスカイトの里」ホームページ
作成会議
- 27 社会福祉法人「四恩の里」施設
管理者会議 於 龜山学園
「サスカイトの里」ホームページ
作成会議
- 29 社会福祉法人「四恩の里」施設
管理者会議 於 龜山学園
「サスカイトの里」ホームページ
作成会議

大燈和尚令和五月の予定

- 4 圓通寺「定例坐禅会」
圓通寺「定例坐禅会」

第六回 圓通寺のフェイスブック 動画発信のお知らせ

日時 五月十八日(火)十三時
演題 「放てば手に満てり」
野田大燈 フェイスブックで検索



QRコード

編集後記

朝夕の寒暖差も和らぎ、過ぎしや
すい季節になりました。心地よい日
は心も朗かになりますね。

四月は種まきや植え付け作業が中
心の自立塾での活動でした。植物を
育てること、植え付けから収穫まで
一貫して関わることは、塾生にとつ
て沢山の効果をもたらしています。
植物を育てていると、今日の日差し
はどうだろう、水は足りているだろ
うか、虫がついていないだろうか
と、ことあるごとに植物の心配を
し、世話をしなければいけません。
それは少し面倒なことではあるけれ
ど、植物を育てるという行為がやが
て慈しみの心をはぐくんできていま
す。相手のことを思い、喜んで手を
貸せる優しい心をはぐくんできていま
す。芽が出た、葉が開いた、花が咲
いた、実を結んだと、手塩にかけた
植物が生長する様子を間近に見られ
るのは大きな達成感や自信を得られ
、喜びにつながります。また、
ハーブ園で育てるハーブの香りがもた
らすリラククス効果はアロマセラピー
分野において証明されております。
ただ作業として植物を育てるので
はなく、何のために植物を育ててい
るかをスタッフ全員が確認し、伝え
ることが大切だと感じました。

— 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 なごみハウス園



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