

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

我と大地有情と同時成道す  
 — ガイヤ理論と仏教 —



— 自然の営みの中に生かされて —

新型コロナウイルスの感染拡大の為に緊急事態宣言が発令されましたが、皆様方には如何お過ごしでしょうか。  
 日頃からご支援を賜りながらも何のお力添えも出来ませんことが心苦しく申し訳ありません。  
 慎みましてお見舞い申し上げます。  
 私は若輩者ですので第二次世界大戦による敗戦期の混乱を知りません。多くの方が戦場や空襲、そして原爆投下に依って亡くなり、戦災孤児や傷病者が焼け跡を彷徨していたと聞き及んでいます。  
 戦後の混乱期から現在の繁栄に寄

与した団塊の世代はリタイヤし、現代は正に「戦争を知らない世代」の新々人類時代だと思えます。

努力さえすれば総てが自分の思い通りになる、と教わりはしても、仏教で言う「世は娑婆世界」を学べてないと思えます。

今回のこの理不尽とも思える新型コロナウイルスがそのことを問うていると思えます。

振り返りますと、長い地球の歴史には宇宙からの隕石落下に依って地球自体が損傷を受けたり、世界を闊歩していたマンモスが氷河期に全滅したりと人間の叡智だけでは為す術もない歴史があります。

過去に文明を誇ったと言われているマヤ文化やアトランティス・ムー・レムリアなどの古代文明の消滅は戦争ではなく、新型コロナウイルスのような細菌に依って滅亡したのかもしれません。

道元禪師が活躍された鎌倉時代にも天変地変から凶作が各地で頻発し、大飢饉と疫病で「天下の人種三分の一失す」と書き残されています。だからこそ極楽を願う宗教が台頭して来たのかも知れません。

良寛和尚が地震に遭遇した知人宛に出した手紙の内容が「災難に逢う時節には災難に逢うが宜しく候。死ぬる時節には死ぬが宜しく候」です。東日本大震災のおりに良寛和尚の一文を目にした文化人が「災難に逢う時節には災難に逢うが宜しく候と

は何事か。」と非難されたとお聞きしました。

良寛和尚の真意を読み取って頂けなかったことがとても残念ですが、新型コロナウイルスに罹患してしまった以上、怒り悲しむより静かに臥して医薬の助けを借りながら体力回復する事が災難を受け入れることだと思います。

NASAに勤務していた大気学者で科学者であったジェームス・ラブリック博士が立てた仮説「ガイア理論」では「地球と生物が相互に関係し合う環境を作り上げていくことを、ある種の「巨大の生命体と見なす」と言っています。

積尊は理論ではなく禅定にいて地球は生命体であり、生物と共存しているのだ」と悟られ『我と大地有情と同時成道す』と喝破されました。

禅では「自己も仏」と教えられ、命として存在するすべてを仏とするのです。

自然は人間の都合で作り返えたり克服する対象ではないのです。神道では石木にも神が宿るとして敬意の念を抱きます。

進化論を唱えたダーウィンは「強いもののみが生き残るのでも、賢いものが生き残るのでもない。生き残るのは環境に適応出来るものだけである」と言っています。

「適応」とは自他が共に認め合い共存する事だと思えます。

— 大燈記 —

自立塾 (一六八二二)

― 陽春のなかで ―

旬を頂く

四月は山菜の季節です。五色台の山では「タラの芽」や「わらび」「フキ」「タケノコ」などの山菜が沢山採れます。暖冬の影響で山菜の収穫時期が例年より早くから始まりましたが、四月の冷え込みで長期間収穫することができ、沢山頂くことが出来ました。

『身土不二』(人間の体と人間が暮らす土地は一体で、切っても切れない関係にあるという意味)つまり、その土地で採れた旬の物を頂くことが心身に最も良いという事です。



沢山のタケノコ

コロナ禍の渦中において、不要な外出が制限されているなかで、山菜を採って頂くことができることの有難さを、この様な状況だからこそ改

めて痛感いたしました。冷凍のタケノコでしたらお分けできる量がございます。どうぞお問合せくださいませ。

植物の生長

春の温暖な気候は人間だけが嬉しいのではなく、栽培している農作物も待っていましたとばかりに一気に成長します。三月六日に植え付けたジャガイモは四月上旬に発芽し、今では二十cm以上の株になっています。種イモから沢山芽がでていますが、すべての芽を成長させると、芋の数は多くなりますが、小さくなってしまうので、「芽かき」の作業を行いました。



順調に育つジャガイモ

三月九日に種を蒔いた香川本鷹は、双葉から本葉に成長しようとしています。



発芽した唐辛子の苗

ブルーベリー畑では、花の開花が始まり、可愛らしい小さな花を沢山つけています。



ブルーベリーの花

大変なのは、農作物と共に雑草も一気に成長しており、手を抜くと作物が見えなくなるほど覆われてしま

います。今年も雑草との戦いが始まりました。誰が見ても恥ずかしくない、管理された畑を目指し手入れを怠らぬよう努めます。

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

今年の五色台の山桜は、暖冬という事もあり、開花が例年より十日ほど早かったです。

ローズマリーの開花時期と重なり、ローズマリーの花の青色と山桜の薄ピンク色、ソメイヨシノのピンク色、そして青い空と緑の山々が、誠に綺麗で穏やかな風と小鳥のさえずりが最高の空間を演出してくれます。



この幻想的な場所はここ五色台ハーブ園でしか味わうことができないです。是非、一度は皆様に見ていただきたいです。

### カモミール

今年もカモミールの収穫が始まりました。まだカモミールの苗が小さいので咲いている花は少ないですが、これから六月末まで週三回の

ペースで収穫をしなければなりません。

収穫したカモミールは異物が入っていないかチェックし、その後、遠赤外線乾燥機でじっくりと低温乾燥を行います。約一日半で乾燥できます。乾燥したカモミールは密封して冷暗所で保存します。お客様から注文を頂くと同時に、冷暗所から取り出し、計量して袋に詰めています。初步的な作業工程ですが、これが『禅ハーブ』の特徴です。



瀬戸内海国立公園五色台にある喝破道場 自立塾は、「禅」を心の拠り所に自給自足の生活をベースとした自立支援を行っており、就労体験プログラムの一環としてハーブの栽培や加工を行っています。

禅ハーブティーは、塾生たちが心を込めて栽培・収穫・乾燥・袋詰めしている、ぜひくぐり手作りのハーブティーです。

良いものをという思いのこもったハーブは、その願いどおりイキイキと育ち、作り手の愛情が伝わる素晴らしい品質を誇ります。そんな価値のある禅ハーブを使い、ハーブになじみのない方でも飲みやすくブレンドされたのが『禅ハーブシリーズ』です。

禅ハーブシリーズのなかでもカモミールは、特に人気のあるハーブティーの一つです。

カモミールという名前は「大地のリンゴ」というギリシャ語から由来しています。その名前の通りに、リングゴに似た甘い香りが特徴です。



おだやかに消化器系に働きかけ、胃の調子を整える働きがあるといわれています。また、気分を落ち着かせリラックスさせる作用もあるといわれているので神経が高ぶって寝付きの悪い方などにもお勧めです。

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  
高松営業所/高松市林町230-6 極東ビル1F  
TEL (087) 864-6373  
<http://www.kyujin-times.net>

『自立塾』私達も応援しております。

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

#### 「喝破道場での研修を通して」

喝破道場での研修は、私にとって未知の体験ばかりでした。

初日の夜と翌朝の食では、その独特な作法に驚かされました。

食事の後にお湯を注いだ食器をたくあんで洗い、洗った後のお湯を飲むというの、正直にいうと気持ちのいいものではありませんでした。

また、料理はよく噛んで食べ、素材の風味を味わうようにと教わりましたが、料理が薄味だったことに加え、私は野菜嫌いであったので、完食するのが大変でした。

ですが、時間をかけて食事をする事で、自分のために料理が給仕されることのありがたさを感じることができました。また、修行僧たちは食事の際にも、このような厳しい規律を守っているということに尊敬の念を抱きました。

初日の食事では、各々の食べる早さに差があったので食べ終わりの時間もバラバラでした。

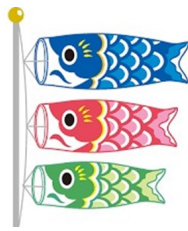
その後の理事長さんの話で、周りに気を配って行動することの大切さを、その訓練の一例として、食事を

摂る早さを周りと揃えるようにと指導いただきました。

その結果、二日目の食事では皆揃って食事を終えることができ、この研修を通じて少しは成長できたのかなと感じました。

しかし、ここで踏み留まることなく職場でも成長を続け、周囲とのチームワークを発揮しながら仕事ができる人間になりたいと思いました。

R社 T・K



### 企業研修

#### 「新入社員研修を終えて」

喝破道場での新入社員研修を終えて感じたことは、「聞いて想像したことと、実際に体験したことでは全く違っていた。」である。

まず一番想像と違っていたことは、坐禅である。

研修で体験する前は、坐禅はつらく耐えるものであると思った。しかし、ただ呼吸をして何も考えないリラクセスをする時間と聞き驚いた。

実際に体験すると、呼吸に集中して頭の中はからっぽになり、時間が

あったという間に過ぎた。足を組むことに不慣れはあったが、それ以外は想像と違い、坐禅を終えると心なしかスッキリした気分になった。

今後坐禅とまではいかないが、一日の中で何も考えない時間を作ることで心を整え、日々の生活を充実させたい。

次に、食事も想像と違っていた。一日目の夜と二日目の朝は精進料理を食べた。精進料理といえば、味がなくおいしくないものと想像していた。しかし、実際に食べてみると静かに、食事と向き合って食べるので素材の味がよく分かり、おいしかった。

R社 I・M



巻頭言

の巻頭言

頭がさびりまじり

大阪市 山口 近香

へ 幽霊金魚あらわる

安部麗子

「かしこいフクロウの探偵事務所」に、ドタバタと駆け込んで来たのは、雌牛のデボラ・カウ夫人。  
カウ夫人は、興奮のあまりなかなか言葉もできません。  
やっと話し始めた事には…

「それは今朝の七時十五分頃の事でございまして。  
日課として、金魚にエサをやるうとした時…ああ、出たのでございませう」  
「ミミーさん。記録して下さい」と、所長のソクラーチエ博士が、秘書のミミー嬢に指示します。

「もう打ち込んでいますわ」とミミー嬢が、パソコンのモニター画面から目をあげたまま答えます。  
優秀な秘書なので、手許を見なくても、聞き取りながら同じスピードで打ち込むことが出来るのです。  
ミミー嬢はミミズク、ゴッホオツ木画伯はシマフクロウ、ソクラーチエ博士はフクロウ科フクロウです。  
ゴッホオツ木画伯が、カウ夫人に聞きとりして、三次元の画面で見取り図を作ります。

「夫人。一体何がどこに出たと仰るのですか？」  
「光男と光子。そのどちらかが化けて出たんですの」

「はてさて…。その光男さんと光子さんて、どんな方ですかね」  
「金魚ですわ。尾っぽが三つに分かれていて、体は丸っこくて、性格は穏やか…」  
「そのどちらかが亡くなられて…」  
「ええ、私がいけないんです。」

キンちゃんがいなくなつて、淋しくて淋しくて、新しい金魚を買ってきましたの。お店のイケメンの店員さんが、三時間ばかり池に沈めて、温度が同じになつてから放しなさいって…

私、その通りにしようと思ったのに、つい忘れてしまって、結局、六時間も放置してしまつたんです」

「ちよつと待つて下さいよ。  
金魚は確かに袋のまま沈めて温度調節するのが正しいのですが、わたしは一晚と聞いてます」

「でも、イケメンの店員さんが…  
とにかく、あわてて袋から出した時、二匹ともじつとして、弱ってる感じがしましたの。」

翌朝、一匹しか見えなかつたので、もしやと思つてスイレンをどかしてみると、やつぱり、ぬるっとした金魚の死体があつたんです。泣く泣く庭に埋めて、そしてとても後悔しました。  
私には金魚を飼う資格がないのかと思ひました」

「夫人。そんなに自分を責める事はありませぬぞ」  
「てうですとも。」  
「たかが金魚一匹…」

ゴッホオツ木画伯が言いかけるのを、博士があわてて制します。  
「とりあえずおひとは残つたという事

ですわね」  
「ええ。独りぼつちで淋しそうだけど、残つたこの子を大切にしようという気持ちになりました。  
ところが…」  
「ところが？」  
「三羽のフクロウが、固唾を飲んで夫人の口元を見つめます。」

「それからしばらくして、一匹しかいないはずの池に、もう一匹の影が…  
あれつと思つて見直してみると、金魚はやつぱり一匹なんです」  
「なるほど。」

考えられるのは、おふた方とも亡くなつてなかつた、もしくは、生きていて欲しいという願望が、錯覚となつて現れた…」  
「一匹の死体は、確かに庭に埋めました。キンちゃんの時は、ネコだかカラスだかに食べられたらしくて、死体すらなかつたけど…」

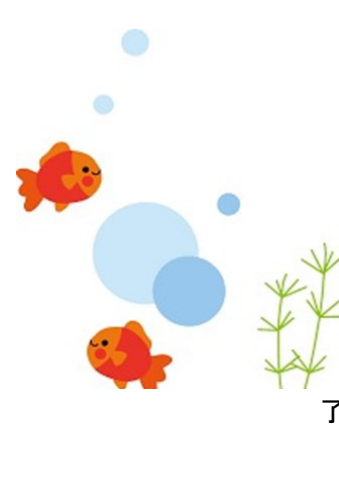
ああ、かわいそうな子供達。私がいけなかつた」  
カウ夫人はよよと泣き崩れます。  
「わたしがいけなかつた」と、ミミー嬢がパソコンに打ち込みます。

「キンちゃんは和金でした。  
小さいくせに気が強く、癡猛でした。縄張り意識というんでしょうか。  
他の金魚が入つて来ると、追い回したり齧つたりして、殺してしまつんです。  
自分より大きな金魚も殺しました。  
やむなく別の鉢に隔離していましたが、冬の間は家の中に入れていました。」

もう少しそつしておけば良かったんです。ちよつと暖かくなつた日に、もう春が来たと勘違いしてしまつて…  
外の池に移すのを、あと二週間待つてあげれば、死ぬ事もなかつたのに…  
風邪を引いて弱つたキンちゃんは、水面近くのスイレンの上で、じつとして居るようになりまして。  
いつ襲われても不思議はない感じでした」

「話を元に戻しましょう。  
今朝、また金魚の影が見えた」と？」  
「それが、影じゃないんです。  
ホントに二匹いたんです。  
一匹は、光男が光子の幽霊です。  
バチが当たつたんですわ！」  
フクロウ探偵たちは、現場を検証しに行きます。

「判りましたよ、夫人。  
これは光男君と光子さんです。  
幽霊なんかじゃありません」  
「でもあの死体は…」  
「ぬるつとして柔らかかつた？」  
「ええ…」  
「亡くなつたばかりの金魚は、ぬるつとはしてないし、固いのです。  
それはキンちゃんの御遺体だったのですよ」



この頁は、  
公開していません。

**戴き物一覧**

3月21日〜4月20日

- 一 洋菓子 千葉県稲毛区 南部 公成様
- 一 消毒液 広島県姫路市 安東 美樹様
- 一 精肉 鳥取県鳥取市 福井 攝子様
- 一 お菓子 香川県高松市 アイゼン はま街道店様
- 一 讃岐うどん 香川県観音寺市 匿名 様

**ご寄付**

3月21日〜4月20日

- 青森県弘前市 安盛寺 様
- 東京都大田区 坂本 健 様
- 神奈川県横浜 高村 明子 様
- 神奈川県横濱市 藤沢市 天嶽院 様
- 千葉県佐倉市 梅宮美知子 様
- 木更津市 祥雲寺 様
- 茨城県土浦市 中川 光弘 様
- 高萩市 石川 洋一 様
- 埼玉県さいたま市 相原甫二雄 様
- 石川県金沢市 上田 静子 様
- 宮城県角田市 東禅寺 様
- 山形県鶴岡市 宗傳寺 様
- 群馬県甘楽郡 長楽寺 様
- 愛知県名古屋 宝珠院 様
- 春日井市 平澤あさ子 様
- 大阪府守口市 深町 啓子 様
- 東大阪市 赤坂 為雄 様
- 鳥取県西伯郡 妙元寺 様

香川県高松市 高松市

- 高松市 高松市 真鍋 玲子様
- 高松市 高松市 川添 巖 様
- 高松市 高松市 新田まち子様
- 高松市 高松市 久保 勝美様
- 高松市 高松市 林田 美穂様
- 高松市 高松市 牟禮 昌忠様
- 香川県綾歌郡 北岡 達男様
- 香川県綾歌郡 綾歌郡 南隆寺 様
- 香川県観音寺市 匿名 様
- 高知県高知市 石原 真生様
- 長崎県壱岐市 南明寺 様
- 島原市 晴雲寺 様

令和元年度のご寄附総額は、二百五十一万三千元です。

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

**朝活禅**

自分の姿勢と周囲の環境を整えて、坐蒲に坐つたら、あとは自然にまかせ、あなたの本来に任せる。あなたの呼吸は自然に宇宙と合ってきます。ゆっくりだろうが、速かろうが、その速さは人それぞれ違っていいのです。身体を整え、環境を整え、呼吸が整うと、自然と心が整ってきます。ひとは、人生において様々な出来事を経験いたします。そして、過ぎ去った過去・まだ来ぬ未来に心をとらわれ、悩み苦しみます。ただ、目の前の事だけに全力をつくしましょう。

**【スケジュール】**

- 六時 喝破道場集合
- 六時一〇分 坐禅開始
- 六時五〇分 読経
- 七時一五分 朝食（朝粥・精進料理）
- 七時四五分 解散
- 平日（月曜日〜金曜日 予約要）
- 料金 一名 一五〇〇円



**「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

## 四月の日鑑

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

## 五月の予定

15 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

\*就労準備支援事業は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により開始時期を延期しております

## 大燈和尚四月の日鑑

1 社会福祉法人「四恩の里」新人入里式 於 随流荘

4 大阪市 結婚式 於 本堂

6 「四恩の里」新人研修会 於 若竹学園会議室

7 7 サヌカイトの里定例会議 於 ゼルコバ

20 社会福祉法人「四恩の里」施設管理者会議 第一回テレビ会議

21 23 圓通寺「定例坐禅会」

一般財団法人多田野奨学会理事會 於 国際ホテル

## 大燈和尚五月の予定

19 5 圓通寺「定例坐禅会」

圓通寺「定例坐禅会」



香川本鷹

**辛くて旨い！無農薬・除草剤不使用**  
唐辛子の辛み成分カプサイシンは、ダイエットに効果的といわれ血行を促進する働きがあります。血流がスムーズになると菌やウイルスから身体を守る白血球が活性化され、免疫力が高まるといわれています。免疫力を高めることで、風邪をひきにくくします。免疫系に強い味方です。



10g入 270円(内税)



- ① 赤一味
  - ② 青一味
  - ③ 激辛一味
  - ④ 三色一味
  - ⑤ 五香味とうがらし
  - ⑥ 七味とうがらし
- 各540円(税込) ※④のみ702円(税込)

## 編集後記

全国に緊急事態宣言が発令され、国民に何がしかの影響が出ていると思います。

喝破道場では、お遍路さんの受け入れを行っておりますが、二月からお遍路さん(特にヨーロッパ等の外国人お遍路さん)の宿泊が減っており、緊急事態宣言後は宿泊をお断りし、一人も受け入れておりません。

ハーブティーや唐辛子等の商品やフレッシュハーブをお土産屋さんや空港、八百屋、市場等に卸しておりますが、一時営業を休止している店舗も多く、注文がストップしています。

四月中旬にホーリーバジルテイーの注文がお客様から入ったので届けてほしいとお店から連絡があり、納品に伺いました。道場に戻ると他のお客様から「ホーリーバジルテイーが欲しいから今から伺います」と連絡がありました。お客様に「なぜホーリーバジルをお買い上げくださったのですか？」と伺うと「免疫力が上がるハーブティーなので」とお答えくださいました。

喝破道場の皆で作るホーリーバジルテイーが、皆様の免疫力をあげる一助になるのであれば、今年から生産量を増やし貢献していきたいと考えております。

— 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