慈濟

ものがたり

ツーチー　2021年2月　290

二〇二〇年歲末祝福会　證嚴上人の開示

平穏で福と慧が兼ね備わった年を迎える

善のために奉仕してくれた愛に感謝します。

諸々の愛を結集した大愛で世界を幸福にし、
敬虔に斎戒して生命を護り、
慈悲と智慧を発揮しましょう。
オンラインで精進し、それを実践してこそ、
法は人間（じんかん）に存在します。

新年を迎えるにあたり、良い願を掛けましょう。

この世で四大元素の調和が取れ、災害がなくなることを。
社会の調和が取れて平穏になり、互助相愛することを。
人心が浄化され、誰もが福と慧を修めるようになることを。

●文・證嚴法師　訳・済運　撮影・黄筱哲

目次

慈済日本サイト

【編集者の言葉】
悟りと謙虚さ　善耕／訳　4

【主題報道】
共に愛を携え、福を造り、善行する　高雪白／訳　8
新型コロナウイルス感染症における海外支援の記録
世界に目を向ける
アジア、オセアニア　常楼／訳　12
南北アメリカ　江愛寶／訳　15
アフリカ　本諦／訳　18
ヨーロッパ　明澔／訳　21
慈済の防疫行動メモ　善耕／訳　24

【特別報道】
風の如く動く　惟明／訳　28
スポーツ文化が確実に根を下ろす

【オンライン法語】
話せば分かる　慈願／訳　58
目で観察し、心で聞く　明澔／訳　64

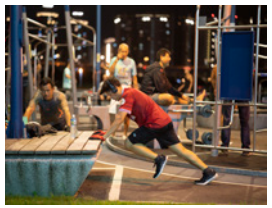
【證厳法師のお論し】
竹筒歳月にこめた一念　慈願／訳　68

【国際慈善・スワティニに愛を】
勇敢に空の果てへ・最初の一里　済運／訳　74

【行脚の軌跡】
心の大富者　済運／訳　100

一月の出来事　済運／訳　106

表紙



多くの民衆が夜間に、新北市蘆洲区の微風運河の河川敷にある「野外リバーサイドジム」で運動をしている。近年、台湾では運動する風潮がますます盛んになっているが、定期的に運動を習慣にしている人はまだまだ限られている。身近なところから少しずつ習慣を身につける必要がある。運動が文化の中に深く根付くことで、台湾は国全体が健康になることだろう。（撮影・劉子正）

悟りと謙虚さ

◎訳・善耕

「大きな災害は自然が人類に与えた大いなる教育です。大災害に直面した時、『認識し目覚め』るべきで、自分に対して警鐘を鳴らし、天と地に対して謙虚になることです」。新型コロナウィルス感染症（covid-19）の発生以来、證厳法師は、この疫病は警告であり、大自然が与えた「大いなる教育」であると繰り返し言ってきた。

歴史を振り返ると、疫病を治療する人類の能力は大幅に向上している。十四世紀初頭に黒死病がユーラシア大陸から人口の四分の一以上の命を奪った時は、その伝染病を前にして為す術を知らなかった。だが現在、科学者は新型コロナウイルスの遺伝子配列を迅速に解明し、ウィルス検出方法を開発し、また、社会崩壊を回避するために公衆衛生などの対策を迅速に推進している。台湾は半年以上、比較的安全で安定したものだった。

イスラエルの歴史学者ユヴァル・ノア・ハラリ氏はメディアのインタビューに答えて、人類に疫病の流行を抑える「能力」があっても、この能力を適切に使う「智慧」があることを意味している訳ではないと述べた。

この観点は熟考に値する。国際間の有効な協力態勢が足りなかったために、防疫に抜け穴を作ってしまったことがわかる。個人の自由を提唱する欧米諸国では、疫病予防策を厳格に実施することは困難であり、冬を迎えたこの時期に再び感染拡大という危機に直面している。

したがって、疫病は必ずしも致命的な天災ではなく、人災がそれを悪化させているのである。最大の敵はウイルスではなく、制御が難しい人心なのである。

一方、コロナ禍でインターネット技術が際だって重視されているが、技術に頼るあまり人心が自省を欠いた上に正道を踏み外すようになってしまっている。この二年間、世界は鳴り物入りで５Ｇネットワークの普及が進み、無人化・自動化、ＡＩ（人工知能）とビッグデータによって生み出される「知恵の時代」は実現に近づいているが、多くの懸念も生じている。

ハラリ氏は『二十一世紀のための二十一の教訓』という著書の中で、人々が直面する最大の問題は、経済発展が生態環境の崩壊につながり、社会の矛盾や対立を引き起こすことだと書いているが、それでも経済成長がそれらを解決することを期待している。彼はまた、ビッグデータは個人の行為を分析することによって「同じ趣味や考え方の人とつながる」ことで、自分と同じ意見が全方向から反響して増幅される「エコーチェンバー現象」を作り出すため、人々は自分の意志で外の世界を理解できると誤解しているのだと指摘した。人々が自分の心の認識を欠いている限り、テクノロジーが人間の奥深い情緒や欲望を操るのは益々、容易になる。

今年、慈済人はコロナ禍の中、多くの集会や活動をキャンセルしてきたが、最前線の慈善支援には今でも数々の困難を乗り越え、努力を注いでいる。三月からは世界中の慈済人がウェブ会議で法師に各地の業務を報告し、また、オンラインで勉強会を開いて、人類の命や生活に深刻な打撃を与えた疫病の流行が起きた原因を考え、いかにして心念とライフスタイルを調整するかについて反省している。

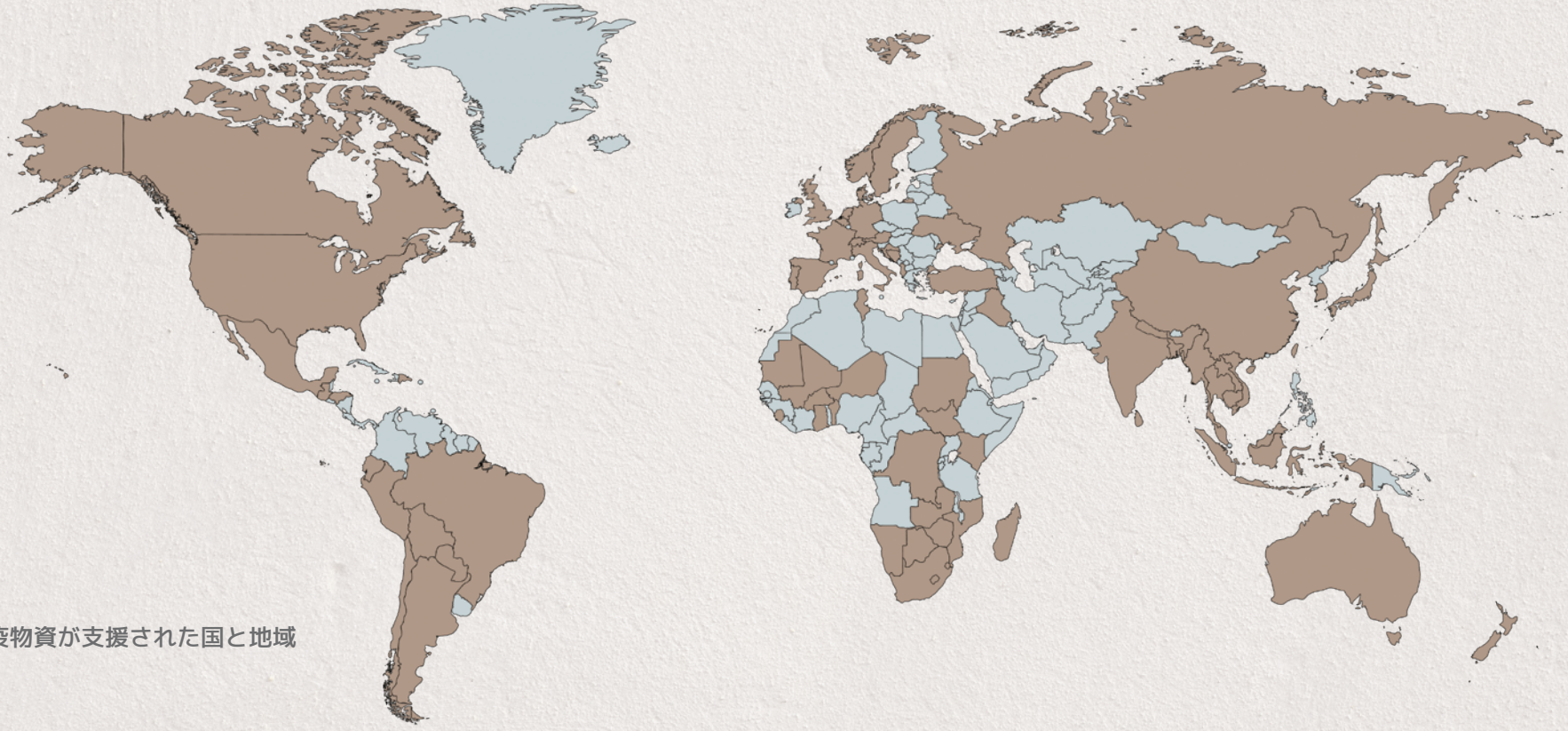
未来は予測できないが、内面を観照した上で、衆生が生命共同体であることを悟り、自分の利益に焦点を絞るのではなく、外に向けて謙虚さを地道に表す必要がある。これこそ人類が直面している共通の課題である。

（慈済月刊六四九期より）

主題報道

共に大愛を携え、福を造り、善行する

新型コロナウイルス感染症における海外支援の記録



■ 防疫物資が支援された国と地域

◎訳・高雪白

新型コロナウイルス感染症は全人類の日常生活を変えた。国境を跨ぐ慈善組織である慈済は、今までになかった形態の支援を行なっている。以前の地域性天災の支援と異なり、今回の防疫災害支援は正に地球規模の活動であり、支援をした国と地域は五大州に及んでいる。

台湾の慈済は、医療最前線の防疫と地域社会の慈善活動を続けている。海外の慈済拠点は花蓮本部と緊密に連絡を取り、貴重な防疫物資を転送したりして、社会の弱者である貧困者や難民を支援している。交通網が途絶えても、目に見えない心を通わせている。オンライン勉強会や心を募る活動、善行の勧め、菜食の呼びかけなど、最も困難な時期に、共に大愛を携えている。

慈済は海外のボランティアを通じて各国の資源を使い、台湾を含めた85の国と地域から、27項目の防疫物資を35の国と地域の貧困者、延べ103萬世帯の432萬人に届けた。

防護フェースシールド
防護ゴークル
537,022個

防護・隔離服と
キャップ
1,362,140枚

防護手袋
9,068,000枚

医療用マスク
11,898,284枚

布マスク
297,751枚

消毒用アルコール
50,748L

待機者への安心福袋
69,049袋

健康菜食弁当
85,561食

福慧ベッド
5,175床

資料提供：慈済基金会2020年11月10日統計 （慈済月刊六四九期より）

アジア オセアニア

■ 支援した国（防疫物資は26カ国、同時に生活支援した国は19の国と地区）

台湾、中国、マレーシア、インドネシア、カンボジア、ホンコン、スリランカ、韓国、フィリピン、シンガポール、ミャンマー、インド、ヨルダン、アメリカ領サモア、タイ、ラオス、ブルネイ、ベトナム、ネパール、日本、北マリアナ諸島（サイパン島）、トルコ、バングラデッシュ、イラク、オーストラリア、ニュージーランド

マレーシア

マレーシアは、３月に国外からコロナウイルスが持ち込まれ、５月にクラスターが発生し、１０月に政治集会で第３波のコロナ禍が出現したため、感染者数が激増して、病院の病床がひっ迫状態に陥った。政府は、シブガ(sibuga)総合体育館を徴用して、軽症患者を安置した。サバ州サンダカンのケント病院は、病床を２百床配置するため、慈済に人的支援を求めた。（撮影・龔徳益）

ベトナム

ホーチミン市の第６区では、目の不自由な人がボランティアの案内で、互いの肩に手を置き、列を成して配付会場に入った。慈済はホーチミン市友誼協会と協力して、５月と６月に生活支援物資の配付を行い、手工芸、宝くじ売り、マッサージ、流しなどで生活を維持している身障者や目の不自由な人など併せて２千２百世帯に食糧とマスクを提供した。（撮影・文天亮）

◎文・慈済月刊誌編集部　訳・常樸

南北アメリカ

支援した国（防疫物資は17カ国、同時に生活支援した国は12の国と地区）

ドミニカ、アメリカ、チリ、セントマーチン、プエルトリコ、エクアドル、メキシコ、ホンジュラス、パラグアイ、ハイチ、グアテマラ、エルサルバドル、ブラジル、ボリビア、カナダ、ペルー、アルゼンチン

パラグアイ

パラグアイ東方市の慈済ボランティアは、毎月ケア世帯に配付を行なっているが、コロナ禍で中断したことはなく、今まで通り生活物資を家まで送り届けている。特に一部の子供は病気で治療が必要なため、ボランティアは医薬品とサプリメントも用意する。(撮影・西衛歐)

◎文・慈済月刊誌編集部　訳・江愛寶

タイ

タイの慈済ボランティアは、８月にノンタブリー県バンヤイ郡で、コロナ禍の影響を受けた生徒たちに生活用品パックを寄贈した。その後バンコク地区の７つの県の貧困家庭に対して、４月から８月まで合計54,839世帯に生活用品パックを配付し、９月に２回目の生活支援を開始すると、１０月末までに千世帯余りへの配付を完了した。（撮影・蘇品緹）

ミャンマー

ミャンマーの慈済人は、４月から９月までに支援物資の配付を４回行い、合計で４0,6７6世帯の農家と貧困家庭を支援した。９月２６日、ボランティアは物資をヤンゴン地区のクンヤンゴンの農村に届け、１世帯当り、４８キロの米と２リットルの食用油が配付された。少なくとも１カ月生活することができる。（撮影・ミャワイカウ）

ハイチ

首都ポルトープランスのラサリーヌ地区にあるＯＰＥＰＢ学校の1,500人の学生は、それまで毎日一食の無料ランチを摂っていたが、長い３カ月の夏休みが終って、１０月１日に学校が始まると、各世帯に１袋の台湾白米と３つのマスクが贈られた。学生はボール紙に「證厳法師様、ありがとうございます。慈済、ありがとうございます」と書いた。（写真の提供・アメリカ総支部）

エクアドル

コロナ禍で夜間外出禁止令が出されていた間、１世帯あたり週２回だけ買い物のために外出できたが、低所得世帯は収入が足りず、食糧が底をつき始めていた。慈済ボランティアはカノアとポルトビエホ、マンタ市などで大規模な食糧の配付と菜食の勧めを行い、各世帯に白米、トウモロコシ粉など８種類の食糧を届けた。(写真提供・エクアドル連絡所)

アメリカ

慢性疾患者と貧困者の比率が高いというのは、ニューヨークに住むバングラデシュ移民コミュニティの深刻な問題であるが、当地はアジアからの移民コミュニティの中でコロナウイルス感染者数と死者が多い地区でもある。５月から慈済ボランティアは新鮮な野菜や果物、保存食を提供し、彼らが十分な栄養を得て、免疫力を高めてくれることを望んでいる。

(撮影・蔣珊珊)

アフリカ

■ 支援した国（防疫物資は23カ国、同時に生活支援した国は4つの国と地区）

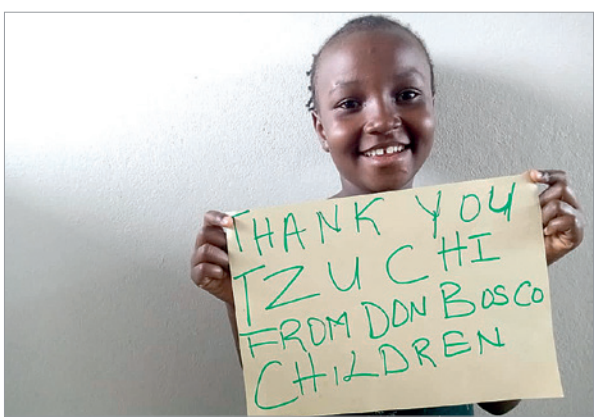
スワティニ、南アフリカ、レソト、モザンビーク、ジンバブエ、ケニア、ニジェール、ベナン、マダガスカル、ブルキナファソ、南スーダン、セネガル、マリ、モーリタニア、シエラレオネ、スーダン、ガーナ、コンゴ、ザンビア、ボツワナ、ナミビア、マラウイ、チュニジア

南アフリカ

アフリカ諸国の中で最もコロナウイルスの感染者数が多い。コロナ禍が最も深刻だった７月と８月でも、現地ボランティアは片田舎に出向いて、食糧支援を続けた。 レディ・スミスの山岳地帯では、村人たちの住居が遠く離れているため、ボランティアたちが白米を届けると、住民たちはロバを使って家まで食糧を運んだ。（撮影・黄秋月）

シエラレオネ

今年の下半期は国内のコロナ禍が落ち着いてきたが、７月の雨季に洪水が発生した。慈済は現地の長年のパートナーと共に、エボラ出血熱の生存者や社会福祉施設に白米、五穀粉、湯おけなどの物資を届けた。また、20の医療機関に感染予防物資の支援を行った。慈善支援は延べ３万９千人に恩恵を与え、ドン・ボスコ・シェルター・センターの子供たちから感謝を表す手作りのポスターが届いた。(写真の提供・ドンボスコ・シェルター・センター)



◎文・慈済月刊誌編集部　訳・本諦

■ 支援した国(防疫用品の支援は19カ国)

イギリス、フランス、バチカン市国、ドイツ、イタリア、ベルギー、スウェーデン、スペイン、デンマーク、オーストリア、スイス、ノルウェー、オランダ、ロシア、ポルトガル、ボスニア、ウクライナ、クロアチア、アルバニア

ヨーロッパ

イタリア

イタリアは今年前半、ヨーロッパの感染拡大の震源地だった。慈済は、ローマ・カトリック教会の修道会で宜蘭にあるカミロ修道会のディドーネ・ジュゼッペ神父の訴えに応え、ミラノのカミロ修道会に２万枚の医療用マスクを寄贈した。マスクは４月に到着し、地元病院の医療スタッフに届けられた。

(写真の提供・花蓮慈済本部)

◎文・慈済月刊誌編集部　訳・李暁萍（明滔）

シンバブエ

５月下旬に政府が再びロックダウンを延長したことから、貧困層は食糧の買い溜めができず、村に閉じこもるしかなかった。首都ハラレのボランティアが白米と食用油を届けると同時に、地域の食糧供給所を立ち上げ、孤児たちに温かい食事を提供し、行動の不自由な人たちに福慧ベッドを配付した。１０月末までに33,865世帯のケアを行った。(撮影・フレンギシレ・ジヤネ)

スワティニ

ボランティアはコミュニティで菜園を作るよう呼びかけると共に、60以上の給食ステーションを開設し、週に1～3回貧しい高齢者のために食事を提供している。コロナ禍で給食ステーションがその機能を発揮し、子供たちのお腹をいっぱいにするだけでなく、いくつかのステーションでは、新鮮な野菜を持ち帰ることもできる。(写真の提供：スワティニ・慈済ボランティア)

フランス

新型コロナ感染症の患者を専門に受け入れるパリのアンテルコミュナル・ロベール・バランジェ総合病院では、感染拡大第１波の時に医療用マスクが不足した。慈済が寄贈した防疫物資が到着した後、多忙な医師と看護スタッフたちは暫し手を休めて、慈済の支援に感謝した。(写真の提供・徐淑芳)

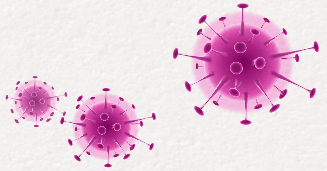
イギリス

現地のボランティアは、３月から布製マスクを作ってコミュニティや最前線の医療スタッフに届けた。また、慈済からは６３の医療機関と４８の社会福祉団体に防疫用品が寄贈された。６月にはヨーク病院を訪れ、愛のギフトバッグを寄贈して、長時間勤務の救急外来とＩＣＵの医療スタッフを慰問した。(撮影・張小珍)

ドイツ

数多くのハードルを乗り越えて、８万枚のマスクが４月下旬、フランクフルトに到着し、感染者の多いハインツバーグ郡の病院の防疫を支援した。南部ではバイエルン地方の多くの病院とケアセンターも、２０万枚の医療用マスクとフェースシールドなどを受け取った。バイエルンの東南クリニックはWebサイトで慈済の大愛を紹介した。

（慈済月刊六四九期より）



慈済の防疫行動メモ

◎文・顔婉婷（慈済基金会文史処スタッフ）訳・善耕

2019年12月～2020年1月
コロナ禍の初期段階・4大志業が連携して対応

- 2019年12月、中国武漢市で複数の原因不明の肺炎症例が報告された。
- 2020年1月23日、慈済に初めて支援を求める連絡が入った。
- 旧正月2日目にあたる2020年1月26日に、慈済は4大志業連携感染症緊急対策チームを結成した。
- 旧正月4日目の2020年1月28日から毎日、防疫調整指揮センターの会議が開かれた。

2020年2月
防疫物資を寄贈・斎戒を呼びかけ、福を祈る

- アジアで感染症が拡大。中国本土が最も深刻で、医療物資が品薄になっていた。3月に感染症が落ち着くまで、米国とマレーシア、インドネシアなどの慈済ボランティアは、精一杯個人用防護具（PPE）を調達して中国に送り続けた。
- 慈済は「世界で菜食で斎戒し、心を一つに疫病の終息を祈ろう」という活動を発起した。世界中の慈済人が各地の道場で毎日同じ時間に一斉に、真心をもって疫病の終息を祈り、誰もが菜食による斎戒で誠意を表す祈りを捧げた。

2020年3月～年7月
感染が拡大し、慈済は世界中で支援に駆けつけた

- コロナウイルスの感染が制御不能に陥って全世界に拡大し、海外の団体が次々と慈済に支援を求めてきた。慈済も、世界中の慈済ボランティアや今まで協力してきた団体を通して、感染地域のニーズに関心を寄せた。
- 防疫医療用物資が不足し、多くの国が医療用物資の輸出を禁止したため、マスクや防護服を供給してくれるメーカーを見つけることが困難になった。しかも、医療用品に対しても、寄付基準を満たすには全ての品目で医療用物資の証明書と国の衛生局番号などが必要となった。それゆえ、2月中旬までに慈済が見つけた各国のメーカーは、3月中に商品が出荷できなくなった。最

後に、中国とメキシコのメーカーに十分な生産能力があることが分かり、慈済は世界的なコロナ禍の支援で、3月15日、正式に第1回目の防疫物資を発注した。

- 広州などの慈済ボランティアが防疫物資の全世界への輸送中継を請け負った。物資の調達の失敗やフライトのキャンセル、宅急便の返送、税関申告での挫折、通関の足止め、認証印の変更など、様々な困難を経てきたが、それを乗り越えて、順次、防疫物資の助けを求めていた国や団体に届けることができた。そして、現地の慈済ボランティアやパートナーが引き継ぎ、リスクを冒してまでも、あらゆる方法で最も必要としていた所に防疫物資を送り届けた。
- 26の国と地域の慈済ボランティアは、自分たちで防疫物資を購入し、千を超える団体に寄付して、現地の防疫活動を支援した。
- 3月下旬からフィリピンが率先して始めた。防疫支援プロジェクトが展開され、4月には各国の慈済ボランティアが生活物資や食糧などの配付を開始して、コロナ禍で困難に陥った人たちが生活を乗り切れるよう支援した。

2020年8月～年11月 ……• コロナ禍の変化に対応して愛の力を結集した

- グローバル防疫1・0プロジェクトの11月10日時点の統計によると、医療物資を発送して85の国と地域を支援した。そして他にもまだ転送中の物資があった。第1段階の生活支援の配付活動が世界35の国と地域で実施され、約432万人（延べ103万世帯）が恩恵を受けた。
- 世界的に新型コロナウイルスの感染拡大の終息が見えない中、慈済は「防疫2・0」プロジェクトを発動した。4項目の防疫物資を備蓄すると共に、各国の慈済拠点でも、経済的弱者世帯の現状とニーズに対応して、第2段階の生活困窮者世帯への配付を開始した。秋から冬にかけてコロナ禍の変化と各国のニーズに対応して、各地で手作りマスクの作成を呼びかけた。

共有エリア

スポーツ文化が確実に根を下ろす

風の如く動く

新北市新荘運動公園では、お年寄りも子供もジョギングして体を鍛えている。運動する風潮が盛んになっても、定期的に運動する人はまだ多くない。台湾は五年後には超高齢化社会に突入するが、長期介護の資源に関して討論されるべきである。しかし、その根本は如何に国民の健康を促進するかであり、中でも運動を始めることがキーポイントである。

（撮影・陳弘岱）

撮影・劉子正（雑誌「経典」撮影技師）
文・陳芽薇（雑誌「経典」執筆者）
訳・惟明

新北市泰山区の丘の上にある目立たない一角の簡単なセメント舗装で雨避けの屋根がある場所には、無料で使える様々なフィットネス機器が置かれてあり、午後になると人でいっぱいになる。よく見ると、一般的なジムで見かけるような若者ではなく、中高年の人たちである。しかし、皆、屈強な体を持っていて、鉄棒にぶら下がったり、ウエイト・リフティングをしたりしており、元気な若者でもできるとは限らない動作をやってのけている。見た感じは多種多様だが、年齢は運動の妨げにはならない。

同じように還暦や古希の年を迎えても、人によってはしっかりした足取りで歩け、フィットネスクラブに通ったり、運動量の多いテニスをしたりする人もいる一方、ヨボヨボしてまともに歩けない人も

●新北市泰山区山頂公園には各方面から寄贈されたフィットネス機器が置かれてあり、多くの人が訪れている。白髪まじりの人でも長い間運動を続けているので、屈強な体を持っている。

いる。年を取るにつれ、人それぞれが持つ健康の度合いに顕著な差が出てくる。教育部体育署（教育省スポーツ局）が編集した『体力トレーニング宝典』によると「体力がある人は生理的年齢が実年齢よりも若く、体の衰えに伴う病気を減らすことができる」とある。

では、どんな運動をすればいいのか？二〇〇九年、アメリカのスポーツ医学協会の発表によれば、高齢者は体が許す限り、成人並に、一週間に少なくとも百五十分間中程度の運動をすることを薦めている。以前の「高齢者はゆっくり動き、体を動かせばそれで良い」という観念と全く異なっている。また、心肺機能を鍛える有酸素運動の他に、サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）にならないよう筋力を鍛え、柔軟性を高めることが必要だという。

六十歳以上のシルバー世代で、定期的に運動している人が六割に達しているとは言うものの、年を取ってから運動する習慣を身につけようとしても、体の機能が既に急激に衰えている人は少なくない。では、どうすれば一定強度の有効的な運動ができるというのだろうか。二〇二五年には超高齢化社会がやって来て、医療支出が大幅に膨らむ。人々に若いうちからもっと運動させ、より健康な社会を築くことは台湾にとって重要な課題である。

運動ブームの背後に隠れた心配

健康のために運動すること、そして如何に効果的に運動するかという観念が普及するにつれ、社会的にも運動に親しみ易くなった。サイクリング、ジョギング、フィットネスなどが流行っているだけでなく、スポーツ関連産業の総生産額は二〇一七年には四千七百億元（約一兆五百億円）に達し、年率6・19％の成長を遂げている。生産高、売上高、メーカーの数、雇用人数など全てが増加している。「一つ前の世代は全般的に運動するという概念がなく、公園を歩くだけで運動になると思っていました。年を取ってから医者に言われて初めて運動し始めるのです。それに比べ、今の若い世代は一般的に運動とフィットネスの概念を受け入れています」。地域型フィットネスクラブ、ドクタースン・スタジオを三店舗経営している胡崇偉（フー・チョンウエイ）さんは、台湾のスポーツ文化は益々盛んになると考えている。

中高収入のサラリーマンを対象にした早期のフィットネスクラブは、賑やかな

繁華街にあって会費も高額だったが、ここ数年は街のあちこちに、小規模で地域型の店舗が多く見られるようになった。手頃な費用で利用できることから、庶民は魅力を感じ、フィットネスを始めている。彰化市も率先してシルバー世代向けの「不老ジム」を推進し始めた。

二〇〇二年に国内で初めて建てられた国民運動センターは、国民に愛用され、政府の重要な行政功績となり、今では全国に四十六カ所を数える。費用が手頃でありながら、プール、ジム、球技場、エアロビクス教室など様々な設備を備え、運動しようとする多くの人にとって、ベスト・チョイスになっている。その上、新築マンションにジムやプールなどの運動スペースが出現していることからも分かるように、国民が運動を重視しつつあることを反映している。

●新北市微風運河の河川敷には、ジムでよく見られるフィットネス機器が設置されている。休日になると、多くの人がここでストレッチや鉄棒をしている。台湾では運動する風潮が盛んになっており、運動する場所が増えている。

しかし、データーを見れば、台湾は運動を好む国からはまだ程遠い。二〇一四年、当時の国民健康署（健康局）が発表した資料によると、台湾とＯＥＣＤに加盟している二十九の国と比較すると、台湾女性の運動不足は７３％に達していて一番であり、男性は６４・４％で第二位だ。経済的に発展している地域の中でも台湾は最も運動しない国だと言える。

有効な定期的運動とは、週に三回以上、そして一定の強度に達した運動のことを指す。しかし、台湾では定期的運動をする人は人口の３３％にしか過ぎない。三十五歳から四十四歳までは更に割合が低く、約２０％でしかない。

アメリカ運動医学協会によると、定期的運動は生理的機能に広く良い影響をもたらす。それは慢性病のリスク・ファクターを減らすだけでなく、より良い心理面の健康や社会生活と関係してくる。

人口の高齢化がもたらす膨大な医療費に対応するため、定期的運動は一層重要性を増している。国情統計通報（国情統計報告書）によると、二〇一八年の健康保険の支給額は、二〇一三年に較べて２５・８％と大幅に増加した。六十五歳以上の高齢者人口は総人口の１４・２％を占めているのに対して、医療費は約

３８・２％を占めている。先進諸国は国民が自発的に運動することを最高の予防医学と位置付けており、定期的に運動する人口を増やすことを急務としている。如何にすればもっと多くの台湾人が運動するようになるか？まず運動しない理由を分析しなければならない。

不定期から定期的運動へ

体育署が二〇一九年発表した「運動の現状調査」の報告では、「時間がない（41.6%）」、「仕事で疲れる（21.2%）」「運動するのが億劫（19.5%）」「健康上の理由で運動できない（10.7%）」の四つが主な原因となっていた。

台北市立大学運動教育研究所の薛名淳（シュエ・ミンチュン）助教授は、今進めている研究で初歩的な発見をした。台湾のサラリーマンは、九時間という長時間座ったままであり、中・高度の運動も不足していることが死亡リスクを大幅に増やしているというのだ。多忙は健康キラーと言える。もし、運動する為に時間をとるという精神的負担を減らせるなら、それは良い方法に違いない。企業が「体を動かす」ジムを設置したり、運動教室に通う授業料を補助したりすること

●人々が運動を重視するようになってから、ドクタースン・スタジオのようなコンパクトなフィットネスクラブが近所の住民を引き付けている（右上）。東呉大学は、人々に測定機器で柔軟性やＢＭＩを測定することで、自分の体力を理解してもらっている（右下）。

は、従業員に運動させるきっかけとなる。

薛さんの観察によると、従業員の為に運動施設を作る企業は益々増えている。体育署が「運動企業」に認定した葡萄王生技（グレープ・キング・バイオ）は従業員の為に筋トレやエアロボクシングなどのインストラクターを雇っており、平均八人から九人の社員の中に一人がレッスンに参加している。その上、同社は毎年従業員に健康診断や腹部エコー検査の補助金を出している。従業員の健康指数の異常を把握したことから、ダイエット・コンテストを実施し、彼らにもっと運動して食生活を変えることを奨励した。同社はこう説明する。「弊社の４５％の従業員にＢＭＩ指数の異常が見つかり、半分以上の人が脂肪肝になっていましたが、数年続けて開催してきた運動講座やダイエット・コンテストのお陰で、改善の効果が顕著に現れました。そして、従業員が運動する頻度も六割増えました」。

定期的な運動習慣を身につけるためには、自分に合う、実践しやすい運動方法

を見つけることがポイントである。王儀旭（ワン・イーシュー）コーチの健康管理講座では、受講生に正しい「食習慣」と「運動方法」を教えることから始まり、十代の青少年から八十、九十代のお年寄りまで、三千八百人がダイエットに成功している。医者や看護師にも、数十キロの減量に成功した人が多くいる。

四十五歳の受講生である方思涵（ファン・スーハン）さんによると、彼女は子供の頃からぽっちゃり型の体型で、ずっと運動するのが苦手だったので、それまでのダイエットでは食事制限や薬に頼り、運動によるものはしていなかった。しかし講座に参加してから、「運動を甘く見てはいけないことを学びました。体を動かすには筋肉が必要で、筋力がなければ疲れやすくなります。運動すれば、眠れるようになり、気分も晴れるようになります。多くの運動は日常生活で簡単にできます」と、方さんは、全く運動しない生活からできるだけ時間を作って運動するまでになった心境の変化を話してくれた。

この講座を講義している王コーチは、現在大学で体育の授業を受け持っているが、かつてはスポーツ選手だった。彼は五十代の時に高血圧、高血糖、高脂血症に直面し、「運動すれば健康になるのではないのか？」と長い間よく運動してきた自分の生活に疑問を持った。そして、おろそかにしていた食習慣を調整し、運動方法を変えてみることにした。「自分の体を理解しようと思いました。どの筋肉が今の自分にとって一番重要で、同時に心肺機能も維持できるのか、と考えました。以前の私は長距離のジョギングが好きでしたが、今、運動は体と心のバランスが取れれば十分で、運動量はそれほど多くなくても良いことを知りました」。

人それぞれが必要とする運動は異なる。それを理解した彼は学生に、運動の本質を認識し、日常生活の中で実践す

●慈済基金会のスタッフが作ったヨガ・クラブは既に10数年続いている。社員の退勤後の運動をサポートしている。

●アイデアを加えた体育の授業は従来のものと異なる。中壢中学校の体育の時間は、グループごとにジョギングマシンで走ることや平衡感覚を養う運動をするので、学生はタイムトライアルレースのようにこの授業をとても楽しんでいる（左写真）。和平実験小学校では、毎朝体育の授業を行う。一日が運動から始まる（上写真）。

るよう教えている。例えば、歩く時バレリーナのように背筋を伸ばせば、脚だけでなく、コアとなる筋肉を鍛えることもできる。単純に足を高く上げれば、バランス感覚、筋力、協調性、柔軟性を鍛えることができる。真っ直ぐ座ることさえも一つの運動であり、立ち上がったり座ったりする時には大腿四頭筋と三角筋を鍛えることができる。彼は講義する日の早朝、七百段余りの階段を登る。「十数分間の運動にすぎませんが、体の多くの筋肉群や心肺機能が同時に鍛えられます」。とは言え、個人の体力はやはり考慮すべきであり、体力のあまりない人は、歩く速度と同じぐらいの「超スロー・ジョギング」を選べばよく、ウォーキングより効果があるのだそうだ。

「これらの運動は簡単で、どう動けばいいかは体が教えてくれますが、やりたいと思うか、また長く続けて習慣化するかは本人次第です」と王さんが最も重要な点を指摘した。根深い運動文化を育てるには学校や家庭から着手できるのである。

終りたくない体育の授業

体育の授業は多くの人にとって、運動教育との出会いの場であり、その後の人生における運動に対する認識と感覚を築く場でもある。「しかし、体育の授業というと、あなたは何を思い出しますか」と台北市立大学運動教育研究所の周建智（ジョウ・ジエンジー）所長が問いかけた。多分万年ドッヂボールやバスケットボール、それとも日蔭で涼んでお喋りしたこと等だろう。とにかく学生の興味を引き付けるような授業ではなかったようだ。

それは以前の体育の授業が、少数のスポーツ選手を育てるためにあったようなもので、多くの学生に運動する習慣を身につけさせるのが目的ではなかったからかもしれない。その為、運動の苦手な人は体育の授業を嫌い、社会に入ってからは徹底的に運動から遠ざかってしまった。ましてや、体育の時間を他の授業に回されたりして、体育の授業は長い間重要視されなかった。「体育の授業はスポーツ選手を育てるためのものではありません。三十人の生徒の内、上手くできるのは五人だけでしょう。しかし、体育の授業の本来あるべき姿は、より多くの生徒を参加させることによって運動する習慣を養うことにあるのです。少なくとも、拒否反応を起こさなければ、大人になってから、自分で運動する機会を見つけるようになります」と周所長が言った。

台北市立和平実験小学校では、朝八時からホイッスルが鳴ると、四年生の生徒が一斉に運動場で走り出す。時には転ぶ生徒もいるが、往々にして子供は立ち上

●13歳の金東志さん（中央）は4歳半から父親の金成財さんに連れられて、サッカー場を走り回っていた（写真上）。米オヤジは子供にスケートボードなど多種にわたるスポーツに挑戦させることで、親子の間に話題が増えた（写真下）。（写真上：撮影・金成財）

がり、埃をはたくとまた走り出す。それは生徒の体力訓練の授業というよりも、子供の最も自然な遊び方だと言える。しかし、遊びに見えるが、巧みにアレンジされており、グループ分けも、あらかじめ分けるより抽選で分けた方が、楽しみが増すのだそうだ。また個人よりもグループパフォーマンスを重視して、あらゆる子供が十分に運動できるようにしている。

一般の学校が体育の授業を週二時間にして、早朝の自習時間を試験や読書という静の時間に当てているのとは違い、和平実験小学校は週に五日も体育の時間があるだけでなく、それを朝一番の授業にしている。「心身の健康が強化できるほか、良い状態でその後の学習に入ることができるのです。保護者は皆、私たちの理念に賛同してくれています。子供たちも、心身ともに元気になれるだけでなく、皆、運動することが大好きなのです」と和平小学校の黄宇誠（ホワン・ユーチョン）先生が言った。

「三人一組になってランニングマシンで三キロ走ったり、二人で百五十から二百回縄跳びをしたり、プランクした二

人が向かい合って百回手を叩きあったり、バランスボールの上に六十秒間乗ったりします」。これは桃園県中壢市立中学校の体育教師である陳珮驊（チェン・ペイホア）先生が、二年生の為に作った運動メニューで、四十五分間の授業の間にこなすようになっている。生徒たちは男女を問わず取り組み、疲れたとこぼす人は一人もなく、タイムトライアルレースのようにその運動に集中している。中にはチャイムが鳴っても終わろうとしない生徒もいる。

この授業は体作りを目的とした今までの体育とは違う。自己チャレンジとチームワークの要素を加え、生徒たちは楽しみながら無意識の内に一定の運動量をこなしているのだ。「普段これだけの量を運動させるのは大変なことで、退屈です。しかし、方法を変えて導けば違ってきます」と陳先生が言った。

「今日の授業内容は次回に繰り返しません。この三年間、私の授業内容は全て違うものです」と陳先生が言った。彼女は周先生が提唱したアイデア性を持った体育授業に啓発され、心を込めて楽しい授業内容を組み立て、生徒たちに楽しく運動させている。例えば普通のバレボールの代わりに大き目の柔らかいビーチ・バレボールを使い、生徒たちのバレーボールに対する恐怖感を減らすと共に、

ボールを叩き易くすることで、ゲームを楽しんでもらっている。

アイデアの背後には、生徒たちが楽しく運動する能力を身につけ、生涯健康に過ごしてもらいたいという期待がある。だからこそ、他人からは平凡に見える「小さな事」でも陳先生は誇りをもって取り上げるのだ。「多くの女子中学生は体育の授業を嫌いますが、私が教えた女子生徒は、放課後にボールを持って陣取りますし、授業中に片隅に座って運動しない人は一人もいません。それが私の誇りです」。

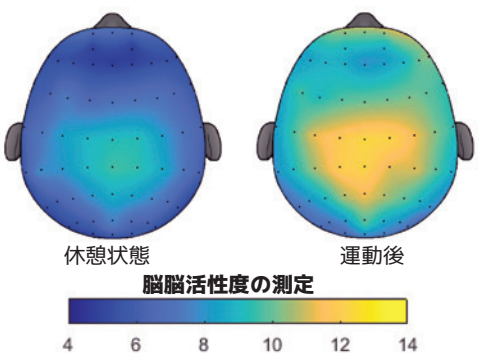
しかし、進学第一主義の現在、運動は勉強の妨げになると考える保護者も依然として存在し、子供がトラックを走る回数を減らして欲しいと陳先生に頼んだ保護者もいた。保護者の運動に対する見方がそのまま子供に反映するので、学校だけでなく、家庭でも子供に運動に対する正しい知識を与えることが必要になる。

家庭発の運動教育

プロのカメラマンである金成財（ジン・チョンツァイ）さんと親子ブログを開いている米オヤジさんは、二人とも運動愛好家で、子供と一緒に運動している。そこから多くのことに気がついたそうだ。

台湾ではサッカーは人気のないスポー

●フランス発祥の、両足を揃えて金属製のボールを投げるペタンクは入門し易く、運動障害の少ない球技として中高齢者に人気がある（写真左）。台中市東勢区石角庄の高齢者は、積極的に町内の運動レッスンに参加し、深くうずくまるための筋力運動を行なっていた（写真上）。



（単位・ミリボルト）

●成功大学と米パデュー大学の共同研究によると、大脳は、運動をした後にその顕著な活性化が、脳波検査に現れるという。（写真左・米パデュー大学、高士峻助教授提供）

ツだが、サッカー好きの金さんは二人の子供を連れてサッカーへの道を歩み出した。彼は正規のゴールゲートさえない台北市立大安小学校でサッカー部を創設し、全国で三位に入った。長男が中学校に上がった時、彼はサッカーリーグを作り、息子にも忙しい勉強生活の中でサッカーをさせた。四歳半から

始まった息子のサッカー人生は今も続いている。

「子供たちにとって、週二時間の運動はストレスの解消になりますし、学習にも役立っています。勉強への集中力が高まり、短時間にその日やるべき勉強を終えます。今年彼らは皆、台北の一流高校に合格しました。それで他の保護者たちも運動と勉強の並行が可能であることを信じてくれました」。金成財さんはまた満足そうに「子供たちが運動の習慣を続け、たとえ競技はしなくなっても、サッカーの支持者になってくれることを期待しています」と言った。保護者たちもチームを結成して練習に付き添うようになった。

「私は彼らが欧米の子供たちのように、スポーツからチャレンジ精神と忍耐力を学んで欲しいのです。先ず彼らをその道に導いてから、続けるかどうかは自己判断に委ねます」とダンスインストラクター出身の「米オヤジ」が言った。五歳になった息子の「米粒（ミリ）」は一歳過ぎから水に親しみ、三歳過ぎからスキーを始めた。今年はサーフィンとスケートボードを始め、僅か数カ月で、よくできるようになった。二歳ちょっとの妹、「米菲（ミッフィー）」も自然と影響を受けて、まだしっかり歩けなくても、スケートボードを乗りこなしている。「子供たちと一緒にスキーとスケートボードのビデオを見ながら、覚えさせています。私の付き添いによって、運動は娯楽であって勉強ではなくなり、親子の間には多くの共通の話題が増えました」と米オヤジが言った。

アジアの家庭は静の活動が多く、親は、子供が陽に当たり、雨に濡れ、転んで「痛い思い」をさせることを望まず、ましてや一緒に運動することはない。「子供が活発に動く時期に、座らせてばかりいれば、その後は運動を嫌うようになります」。子供が生まれつき動きたがるのを制限するのではなく、むしろ動くことを奨励することによって、自分に適した運動習慣を身につけさせれば、おのずと年を取ってからも運動を続けるようになる。

周先生は研究から気がついたことがある。運動は体を鍛えるだけでなく、認知機能と実行能力を高め、学習成果の向上に効果があるのだ。成功大学体育健康及びレジャー研究所の助教授である王駿濠（ワン・ジュンハオ）先生は、「お金を稼げば買い物ができるようになるのと同じで、子供に運動の過程を楽しませ、その良さを知ってもらうことができれば、おのずと運動をするようになります」と言った。運動が認知機能を高めるのは年

齢に関係なく、特に認知と身体的なチャレンジ性の高い運動ほど効果が現れる、と王先生は補足する。しかし、効果を持続させるには、運動の内容を継続的に調整しなければならない。

健康は国の基本、年を取っても動き続ける

「イビヤヤ、イビイビヤー……速く！もっと速く！」「いいですね！もうちょっと頑張って！」王コーチの活気溢れる指導の下に、銀髪のお年寄りたちはウォーミングアップから始め、上半身がリズムに乗る運動から、下半身の膝抱え及び全身の力を使って深くしゃがむ運動まで、皆、格別に集中してこなしていた。九十六歳のお婆ちゃんや車椅子に座った人も参加していた。その授業は僅か一時間半だが、高齢者に安全且つ存分に運動してもらうことができる。王コーチは彼らに、脚力を保つため毎日五千歩を歩くよう促している。そうすれば、車椅子を使うことも寝たきりになることもなく、これが健康を保つ秘訣だと言い聞かせている。「彼らが最期まで健康でいられる

●７２歳の元交通部部長の蔡堆さんは、多忙の中でも毎日できる限りマラソンを続けてもう２０数年間になる。定期的な運動が健康と生活に良好な影響を与えることを、身を以て実証している。

（撮影・安培潯）

ことを願っています」と後援者の呉鎮坤（ウー・ジェンクン）夫婦が言った。

ここ台中市東勢区石角庄では、中秋節の連休にも関わらず、朝の八時過ぎから四、五十人の平均年齢が七、八十歳の高齢者が集まり、コミュニティケアセンターは一杯になっていた。「最初は、頭数を揃える為に来ましたが、やがて毎週楽しみにするようになり、集まる人が増え続けています。体も運動のお陰で楽になるからです」と高齢の徐念慈（シュー・ニエンツー）さんは嬉しそうに、運動して感じたことを話してくれた。

元交通部部長（交通省省長）で七十二歳の蔡堆（ツァイ・ドウイ）さんは、定期的に運動する最良の代弁者である。彼は毎朝のジョギングを二十数年間続けている。この五、六年はそれまで四十数分間だった運動時間を一時間にした。年を取るにつれて距離が長くなったのだ。その関係で一日中気分が爽やかでいられるだけでなく、風邪を引くこともないし体力は実年齢よりも二十歳以上若い。

「私は以前、特に運動が好きな人間ではありませんでしたが、ジョギングする習慣を身につけてから、一日でも走らないと、体が硬くなって、生活に何かが欠けているように感じるのです」と蔡さんは言う。彼は天気が悪くても、毎日運動場に行き、それは部長在任中の多忙な時期でも途絶えることはなかった。「もし予定が詰まっていて、早朝の時間に走れない時は、午後に換えました。また、大雨で走れない時は、階段を登り下りして別の運動をしました。私にとって、運動は食事と同じように必要なもので、運動は時間の無駄だとは全く思いません」。初めは健康のために定期的運動を始めた蔡堆さんが言った。健康な体が今でも彼に充実した生活を与えている。

世界中の人類の平均寿命が伸びている中、アメリカ、フランス、オランダなどのように定年を遅らせることを検討している国もある。台湾は五年後に超高齢社会に突入すると共に、少子化問題の直撃も受けることになる。一定の労働力を確保しつつ、自立した生活が送れない高齢者が不健康なまま過ごす老後年数と長期介護や健康保険の負担を減らすには、より多くの健康で長生きする人、即ちもっと多くの「自覚して運動する」人が必要なのである。

些細なことから改め始め、運動環境をよりよく改善し、手堅く確実に運動する人を育てあげることが必要である。運動を食事や睡眠と同じように必要な習慣にして、社会をもっと健康的にすることは、一個人の問題ではなく、強く健康な国造りの基本なのである。

（経典雑誌二六八期より）

◎文・潘静涵　訳・慈願

話せば分かる

ストレートに話すことは、わざとらしくないと思うかもしれないが、知らぬ間に人を傷つけ、収拾がつかなくなることもある。毎日良い言葉を口にするのは簡単そうに見えて、其の実、容易ではない。口から言葉を出すことは修行の一つなのである。

喋るということは一種の芸術であり、一種の智慧である。如何に最適な時に最適な場所で、相手に加減よく

て分かりやすく、礼儀のある話し方をするか、なかなか容易なことではない。幼い頃から偏屈な性格だった私は、人前で話すことがとても恐ろしかった。私にとっての「人前」とは二人以上のことと言うと少し大げさに思われるかもしれないが、事実である。

小学校五年の時に児童合唱団に入りたいと母に頼んだが、許してくれなかった。どうしても入りたかったので、「嘆願書」を書いて父母の枕元に置いて願いを聞いてもらいたいと思った。ようやく父母の許しを貰って大喜びで入団テストの日を

迎えた。ピアノの傍に立つと、男の先生が伴奏を弾き始め私が歌いだすのを待っていた。しかし、終わりまで全部歌ったが、自分でも聞き取れないほど小さな声だったのだ。

小さい頃から人と関わることが苦手だった私は、パズルや読書をして、静かに自分の世界に浸っていると、人に合わせることも話しをする必要もなく、気が楽だった。独りに慣れていて自分だけの生活をしていたため、社会に入って仕事し始めた時、自分は「ストレートに話す」ことはわざとらしくない率直な性格だと思っていた。「白黒をはっきりさせる」ことは物事をはっきりさせる無私の正義感であり、生まれ持ったものは変えられないと思っていた。そのようにして心のなすままに数十年を過ごしてきた。

或る日、慈済の研修会で世話係として、忙しい時間を過ごした後に休憩室に行った時、テーブルの上にあるお菓子を見回し、心ならずも「何にも食べる物がないわね」と言ってしまった。傍にいたボランティアは「テーブルにはこんなに沢山のお菓子とお茶があるのに、どうして食べる物がないと言うの？」と言った。

自分でも間違ったことを言ってしまった、とびっくりしたが、もう取り返しが

◎法語は大愛テレビ「静思妙蓮華」という番組の字幕から取ったもので、徳懋法師と林翠玉師姐が修正を加えてから、慈済ボランティアの林正龍、許峻嘉、黄文欽によって製作され、二〇一九年十一月八日正式に発信された。パソコンやスマートフォン、ＳＮＳ等があれば、何時どこでも法を聴くことができる。

◎元々の名称は「静思妙華籤」だったが、後に法師が「静思法髓籤」と改め、題字とした。「髓」は「髄」の古い字体である。ＨＰにあるのは慈済人の心象風景の「大地の母」及び「宇宙大覚者」である。

つかず、慌てて悪気はなかったと謝った。後でどうしてあのような事を言ってしまったのかと反省した。本当は「テーブルの上には私の食べたいお菓子はない」と思ったのだ。その時、お茶菓子を用意してくれたボランティアたちのことが念頭になく、少し感謝の気持ちが足りなかったと懺悔した。

日常生活の中で話をする時、気をつけなければならない。言動を謹んで言葉による業を作ってはならず、人を傷つければ自分も傷つくのである。しかし私たちは往々にして自分の心を制御することができず、情緒に任せて言葉を使って憂さを晴らし、相手を攻撃しようとする。修行とは、常に心の中で戒律を守ることであり、戒律があれば、修行者が薪や水を担ぐように、一挙手一投足、話すこと、お茶を飲んだりご飯を食べること等々、禅でない動作はない。それを正念という。

精舎での生活に入って七年になるが、最初から「人に会ったら挨拶をする」と考え、知っている人も知らない人に関わらず、「おはよう」、「食事はすみましたか?」と声をかけて良縁を結ぶことで、全ての人にとって好い一日になるよう願ってきた。

簡単なように見える動作は実は容易ではない。これは自分に課した課題であり、自分を見つめ直して心を捉えているかどうかをチェックしている。微笑みを湛えて挨拶ができた時は、自分には何の煩悩も心配もないことを意味している。無理矢理に微笑んでついでに挨拶した状態の時は、何か問題に直面して心が傷ついており、直ぐに調整する必要があることを意味している。

上人のこう開示したことがある、

「もし人と良縁を結ぶことができれば、人に影響を与えることができます。人は誰でも慈悲と善念を持っており、もし誰もが心からの敬虔な気持ちで以って、最も慎み深い身・口・意（態度と話し方と心の持ち様）を整えて日々祈願すれば、天下に災難は起きなくなるでしょう」。

いつも良い言葉を口にして良縁を結び、単純で広い心を持ち、身・口・意を四季の移り変わりの中で修行するのである。生活の中の至る所で私たちは人・事・物の修行ができるが、ただ、私たちが心して行なっているかどうかである。

（慈済月刊六四一期より）

目で観察し、心で聞く

◎文・潘静涵　訳・李暁萍（明湉）

上人の法語：

先ず慈悲を学んでこそ、
智慧を発揮することができる。
智慧が有れば、
機会のある時に
教えることができる。

面接で受験生たちが積極的に感想を述べているのを、私は静かに耳に傾けて聞いていた。しかし、私が発表する前に、試験官は試験を終了してしまった！思いもよらず、「何も発言しなかった」私が採用された…。

育った環境のせいか、私は子供の頃から自立していて、自分で宿題や自習をし、両親に心配をかけたことはない。大人になって自分で職を選ぶ時にも、両親に相談しようとは考えもしなかった。一人暮らしをすることも、簡単な家の修理も大体自分でできた。

そのため、他人に頼ることもなく、歯に衣を着せず言う癖がある。以前、職場で、「何でもできます」と人に言うのではなく、「小鳥のように頼れば、異性にもてるよ」、とよく女性の友人に言われた。しかし、私にはそれがわざとらしく思え、そういうことができなかった。

そのように主観的な性格だから、役割を替えて、他人の立場になって考えることができないので、自分には愛の心はなく、逆に「冷淡」でさえあり、他人事は自分とは関係なく、自分のことが一番になってしまうのだ。

仏法を習い始めてから、「慈悲」という二文字をよく耳にするが、どうすれば良いのか分からない。しかし、観世音菩薩が世の人々の祈りを聞いてこの世に現れるイメージは、いつも心の片隅にあり、それが温かく感じられる。

慈悲は学ばなければならない。個性の強い私は、一九九六年十月に慈済が中国で行った災害支援活動に参加し、「無縁大慈、同体大悲（縁のない人にも慈悲心を掛け、自分のことのように悲しむ）」ことを体得した。修行とは簡単なことで、即ち慈悲心である。一度感動しても、絶えず励んで実践し、心の中に「慈悲」を根付かせ、身をもって示すのである。

ここ数年来の体得で、慈悲と思いやりは切り離すことができないと感じるようになった。思いやりとは慈悲心の表れで

あり、相手に尊重され理解されていることを感じてもらうのである。

以前、慈済香港支部で働いていた時、近くに大学があって、その学校のウェブサイトをよく閲覧していた。その後、社会福祉学専門の夜間講座に申し込むことにした。何か学べば支部の仕事に役立ち、自分のスキルも強化できるだろうと思った。

面接の当日、十数人の受験者がいた。試験官は皆に自己紹介させた後、大きな輪になって座らせ、問題を一つ出して、私たちに討論させた。受験者には男性も女性もいて、皆、積極的に発言し、自分の意見を述べていたが、私は大勢の人の前で話すのが苦手だったので、ずっと静かに耳を傾けていた。

十分後、試験官は突然、皆の討論を中断し、試験の終了を告げた。突然だったのでみんなが意見を述べる時間がなく、発言させてもらえなかったことで、試験官は終了時間を予告すべきだと大きく不満を募らせた人もいた。試験官は、発言する時間は自分で把握すべきであり、試験は終了したのだと言った。もちろん私も一言も発する機会はなく、採用されるとは思わず、気に止めなかった。

発表の日、私は合格通知を受け取ったのだ。予想外だったのと、試験官が「沈黙の受験生」を採用したのはなぜだろう？と考えたが、それは「思いやりは耳を傾けることが大切だ」からではないかと思った。ソーシャルワーカーを目指す人は、耳を傾けることを知らなければならない。

話すことが苦手という欠点は思いも寄らず、今回の面接で最大のメリットとなったのだ。結果として、経済的な理由でその講座を受けることはできなかったが、とても良い経験と反省になった。

證厳法師はかつて、他人に自分の話を聞いてもらうのも一種の欲だと言ったことがある。確かにそうかもしれない。人はいつも周りの人が自分の思い通りになり、話を聞いてくれることを期待する。異なった意見が出てくると、我慢できずに自分の意見を主張したがる。それは平和的な討論から、摩擦や口論につながる。なぜなら相手を言い負かそうとするため、筋を通しながらも言い張るようになるからだ。心の明月が次第に雲に覆われ、暗闇の中で方向を見失ってしまうように。

かつて「物語を語って、コミュニケーションを学ぶ」というワークショップに参加したことがあるが、そこで「コミュニケーションの基盤は思いやりにある」という言葉が出てきた。修行には慈悲心が必要であり、慈悲には思いやりが必要である。人と接する時、目で観察し、心で聞き、心から他人の痛みを思いやり、清らかな智慧をもって苦しみを幸福に変えるよう、自分に言い聞かせている。他人の苦しみを取り除いて安楽を与える行動や話に耳を傾ける態度は、互いの心を近づけることができるのである。

（慈済月刊六四六期より）

【證厳法師のお諭し】

竹筒歳月にこめた一念

◎訳・慈願　絵・陳九熹

一日五十銭を貯めて、困難な中で慈善を行いました。
その初心の誠実な一念には何の偏りもありませんでした。
それから五十五年が経った現在、
慈済人のいる所には必ず「竹筒歳月」の教えがあります。
小銭でも大善に繋がり、その愛は地球を巡っています。

二〇二〇年の歳末祝福会は十一月に始まり、私は台北から台中まで各支部を回ってから、また台北に戻り、十二月六日に花蓮に帰ってきました。この三十数日間、私の周りには大勢の人と温かい愛に囲まれ、どこを見ても皆、菩薩に溢れていました。皆さんから聞いた「あの年は忘れるなかれ」、「あの人を忘れるなかれ」という諸々の話は全て、見返りを求めない大愛の奉仕でした。また、過去にあった愛憎のもつれや、家庭内の様々な問題も、縁

によって慈済に入り、迷いを抜け出して悟りが得られ、凡夫から菩薩の心に変わったと話す人もいました。

人生の歩みの中で起きた誠実な話は、最も価値のある物語です。今回の行脚で聞いたこと、見たことはすべて形容し難いほど美しいものでした。慈済が始まって五十五年になりますが、その間に慈済人と志業の感動的な物語が一つ一つと綴られてきました。それはまた人々を教育する良い教材になったのです。

台中で行われていた歳末祝福会で、二十数年間も慈済に投入してきた、南投ボランティアの曹美英（ツァオ・メイイン）教諭が十一月十一日に亡くなり、献体して「無言の良師」になり、「最期まで慈済志業をする」願を実現したという知らせを受け取りました。「慈済志業はどれだけしても悔いはありません」と彼女は言い、いつの世でも師匠に随って慈済の菩薩道を歩むことを願っていました。

映像で彼女が人生の最期に行き着いたのを見て、私は大きな喪失感を感じました。しかし、彼女は一心一志を発願し、時を逃さず実行に移してきた人生は最も美しいものでした。

曹先生だけでなく、体に病気を持っている慈済人や生活環境が悪くても、一念の心で慈済志業を続け、人後に落ちない善行をしている人が何人もいます。これは私に対する最大の供養であり、大きな力を与えてくれています。

近頃私はいつも、この生涯に悔いはないと言っています。五十五年前、世間の無常と貧困の苦難が多いのを知った丁度その時、恩師に嘉義に来るよう言われました。しかし、花蓮には私が離れることを望まない人たちがいたため、私はこう言いました、「もし皆が私のする慈善を手伝って貧苦に苦しむ人たちの世話をするなら、花蓮に残る人生は価値があります」。そしてまた、毎朝市場へ買い物に出かける前に五十銭を竹筒に入れるよう言いました。その貯金が「仏教克難慈済功徳会」の救済活動の始まりでした。

皆の少しずつの愛が寄せ集まり、川となって大海に流れこむように、僅かなお金が大きな善行を行い、如何なる

所でも善人が善行するようになり、その愛が世界を巡っています。慈済人のいる所なら必ず「竹筒歳月（竹筒貯金箱）」があり、当時の「五十銭」は五十五年後の今日も受け継がれています。世界六十三の国と地域に慈済の拠点があり、ボランティアたちがその近隣で奉仕し、その足跡は百十九カ国に及んでいます。

人の助けを待つよりも、人を助ける方が幸福な人生です。トルコに滞在しているシリア難民の子供たちも呼応することができ、海外の災害や台湾の花蓮と台南の震災など、進んで寄付して支援しています。白紙に一元と書いた「小切手」を入れた子供もいました。彼らにはお金がなくても真心があります。子供たちはとても誠実で、大きな力を持っており、それは最も人を感動させるものです。

五十数年前、私の一念は今のこの子供たちの一念と同じように真っ直ぐに今日まで歩みを進め、何ら方向の偏りがない上、こんなにも多くの人の誠実な良縁に恵まれました。何時も世の災難を見る度に心配になり、心が重くなります。しかし、多くの慈済人が心を一つに奉仕しているのを見ると、私も再び生命の価値を奮い起こして用いなければ、と思うのです。五十五年前、もしもその一念がなかったら、皆の愛を結集することはなく、これほど多くの人を助けることはできなかったでしょう。また、それよりも重要なのは、どれだけの物資を支援したかではなく、彼らの心の愛を啓発して、現地で調達して奉仕したことです。

皆さんが世のことをもっと理解して、苦難の人に関心を持つことを願っています。今は読書会だけでなく、慈済のネットプラットフォームにアクセスすれば、携帯を手にし、指先でタッチするだけで皆さんはいつでも私に繋がり、私は直ぐに皆さんにお話をすることができます。

太陽が最も美しくて温暖な時間が過ぎて、日が沈んでいくのは、人生の無常に似ています。一年が過ぎ、命は一日一日と減って行きます。しかし毎日、福を造れば、それだけ多くの福が得られます。皆さんの精進を願っています。

（慈済月刊六五〇期より）

勇敢に空の果てへ 最初の一里

八年前、南アフリカの慈済ボランティアは、初めて国境を越えて隣国のスワティニで志業の開拓を試みた。

そのおばさんやお母さん世代のズル族ボランティアたちが掛けた時間と距離はどれだけだろう？危険は無いのだろうか？

文・袁亞棋（南アフリカ慈済ボランティア）
訳・済運

慈済南アフリカ・ダーバンとスワティニのボランティアはマンチニ地区の貧困家庭を訪問した。（撮影・グラディス・ンゲマ）

一〇一二年三月二十五日、南アフリカのボランティアが国境を越えてケアを始めた。最初に訪れたのはスワティニのマンジニ市にあるニュービレッジであった。

南アフリカ・ダーバンの現地シニアボランティア数人が潘明水（パン・ミンスイ）さんと共に向かった。それは初期の南アフリカ、クワズルナタル地方と同様、その道がどれだけ大変で、時間と距離が掛かるのか誰も知らなかった。そうやって二十年が過ぎ、今再び国境を超えた新たな道に踏み出したのである。

どう進めばいいのか？分かっているようで、漠然としている。しかし、一つだけ誰もが分かっていることがあった。「願」は行動に移すべきであり、踏み出せばいいのだ。

あらゆることには縁があり、工業区の側にある、この人口の密集した貧困地区であるニュービレッジに導いてくれた。穴だらけの道を車で行くのは大変なので、南アフリカのボランティアたちは歩いて入ることにした。同じ制服を着た見慣れない人たちの姿は人目を引いた。シニアボランティアたちはレーダーのように目を配り、誰かと目を合わせると直ぐに近寄って挨拶し、来た目的を話した。

相手は警戒心を解くと、名前と電話番号を書き、ボランティアの仲間に入った。

当時、スワティニには一人も慈済ボランティアはおらず、全てはゼロからの出発だった。進みながら探し、尋ねた。誰もが全力で、隣国から来た台湾の慈善団体の無限の善意を代表した。「何もなかった」ゆえに「何でもでき」、道端で酒を飲んでいた男性も教会に行くために正装した女性も皆、シニアボランティアたちの対話の対象となった。将来、善意の種が芽生え、地域社会でボランティアになるかもしれないのである。

一人二人と直ぐにコミュニティボランティアになったニュービレッジの村人の道案内で、引き続き歩きながら人々に問いかけ、ケアの必要な世帯を見かけると直ちに訪問した。今回は何も物資を持って来なかったが、指を横に滑らせてハートを指し、「いっぱいの愛を持ってきました」と言った。その、形はないが虚空を満たした愛は、ボランティアたちの手を通して、脳卒中で寝たきりのソフィーお婆さんの体と顔を洗い、マッサージして祝福してあげた。そして、ボランティアたちの慈悲深い眼差しがお婆さんの心に達し、彼女は涙を流した。人生で初めてこんなに多くの天使に愛され、ケアさ

れたと言った。それは満たされた気持ちで溢れた涙であった。

第一歩の足跡はこのように無骨で、何も持たない中で始まった。

お婆さんとタンデカ

ゴミゴミでいっぱいの小道を行くと、糖尿病と中風で三年間寝たきりの七十歳のタビサ・シソレお婆さんの家に着いた。

●車の後部に座っていたボランティアたちは足を延ばす余裕も余りなく、一路揺られていた。3～4日の遠出をする時はいつも休憩時間も少なかったが、文句を言う人はなく、却って志を1つにした使命を啓発した。（撮影・慈布）

ベッド脇の床には二十六歳になる孫娘、タンデカが横たわっていた。

中風を患ったお婆さんが寝ているマットレスは使えるような状態ではなく、大きな穴が空いて中のスプリングが見えていて、そこに何枚かのタオルが詰め込まれていた。お婆さんはベッドの上で用を足すしかない。だとしたらその穴にはどれだけの糞便が溜まっていることか。ボランティアは手でタオルを取り出すと同時に次から次へ硬くなった排泄物も落ちてきた。

そして、タンデカは脳性麻痺による奇形児で、エイズを患って骨と皮だけまでやせ細り、長年風に吹かれて乾燥したミイラのようになっていた。脂肪は全くなく、筋肉も水分もなく、骨や関節から骨格まで数えられるほど鮮明だった。体が奇形なため、手は折れ曲がり、両脚はX字型に交叉し、体全体は平べったい彫刻のように硬直していた。僅かに違うのは、彼女はまだ生きている人間であり、見ることも聞くこともでき、まだ知覚もあった。

ボランティアたちがその二人を発見した状況はもう文字で表すことはできない。室内には重い苦難の息づかいとカビの匂いが混ざった糞尿の臭いが充満し、複雑な状況の中、息ができないほどだっ

た。彼女たちはどれだけの間、二人でそうやって生活してきたのだろう？

哀れみの心をかき立てられない人はなく、シニアボランティアたちは直ちにお婆さんとタンデカの体を順番に洗った。新しく加わったニュービレッジのボランティアたちも自発的に糞尿にまみれたシーツや異臭のする服を屋外で洗濯した。お婆さんに皆で清潔な服を着せ、車椅子に座らせると屋外に押して行き、やっと彼女は長い間、見たことのない青空の下で新鮮な空気に触れることができた。

ボランティアに囲まれたお婆さんは、顔の筋肉の一つ一つから人生の苦難を解き放つように、喜びと共に素敵な笑顔を見せた。一方、タンデカは普通の人のようには意思表示できないが、硬直した体を使って頭をもたげた。恐らく「ありがとう」と言いたかったのだろうが、その苦難に満ちた体に閉じ込められた心からは、僅かにイー、イー、アー、アーと言う声でボランティアたちの彼女に対する愛に応えるしかなかった。その声はボランティアにとって生命力に溢れる表現に聞こえた。

その夜、シニアボランティアたちと潘さんは、南アフリカを出て志業を開拓したスワティニで、一日目の夜空を見上げ

慈済志業

南アフリカ・ダーバンからスワティニまで

スワティニ：旧名称はスワジランド。国土面積は17364平方キロで、台湾の半分よりも僅かに小さい。人口は約113万人で、80%余りがキリスト教を信仰。

志業の略歴：2012年、南アフリカ・ダーバンの慈済ボランティアが国を跨いだ国際チームを立ち上げ、華僑ボランティアとズル族のおばさんたち一同は6百キロ離れたスワティニの貧しい地域に出向いた。後にズル族ボランティアだけで苦難の多い場所に行き、税関でも木陰でもガソリンスタンドなど、どこでも善行と説法をした。今では全国の4大行政区全てに慈済ボランティアがおり、その数は約3千人に上る。

ながら座っていた。昼間に見たことはまだ言葉に表せないほどショックだった。その耳元で上人の言葉が響いた。

「アフリカで苦難にある人々のことを思うと、心が忍びないのです」。この国境を超えた道を往復するのがどんな苦労であっても、歯を食いしばって前に進まなければならない、と皆、黙って自分たちに言い聞かせた。

体を使って苦しみを表し、人々を導く

後にシニアボランティアたちは国境を越えるケアチームを作って、頻繁にスワティニを訪れた。現地ボランティアが増えると共に、毎回、お婆さんとタンデカを見舞うことを忘れなかった。

暫くして新しいマットレスと毛布を寄付する人が現れた。ボランティアが訪れると、お婆さんはベッドの上で嬉しそうに歌いながら体を動かし、タンデカももう冷たい床に寝ることはなくなった。皆で二人の体を洗い、爪を切ってシーツと服を洗濯した。そして、お婆さんを抱きかかえて車いすに乗せ、屋外の太陽の下で歌を歌った。タンデカもイーイーアーアーと声を出して人々の注意を引いた。彼女も抱きかかえられて屋外で日光浴した。

そうやって祖母と孫はシニアボランティアたちと現地ボランティアの仲を取り持つ存在のようになり、みんなのお婆ちゃんとみんなの孫娘となった。屋外の大樹の下で、その祖母と孫は皆の注目の的であり、喜びの対象であった。

しかし、二〇一二年七月、四回目に隣国から訪問した時、再度お婆さんとタンデカの家を訪れたが、ベッドの上で微笑みながら体を動かすお婆さんの姿は既になく、タンデカのイーイーアーアーという声を聞くこともできず、ただ静寂で空っぽの部屋があるだけだった。

無常は足早に訪れ、タンデカは二週間前に亡くなっていた。最初、家族は彼女が病気で眠り続けているだけだと思ったが、その二日後、早くから呼吸していなかったことに気づいた。お婆さんはタンデカがこの世を去ったことが信じられず、孫娘を探すのだと言い張った。また、彼女自身の病状も悪化し、家族はお婆さんを他の親せきの家に移してケアしてもらうしかなかった。

ボランティアたちは悲しみをこらえて尊重と祝福の気持ちでもってタンデカが生前に着ていた服を洗濯した。伝統にならって清潔になった服を取っておき、一年後に家族たちに分けられることにな

る。それはタンデカにしてあげられる最後の仕事であった。

お婆さんとタンデカは二人とも行動が極端に不自由で、一人はベッド、もう一人は床に寝ながら長年、二人で生きてきたが、互いの顔を見るのも難しく、同じ天井を見上げるだけだった。お婆さんは時々タンデカに呼びかけ、タンデカはイーイーアーアーという声で応えていた。それが互いに孤独に感じなくなる方法だった。

最後の数カ月は見知らぬ人たちが来て愛でケアしたが、それでもお婆さんはタンデカを失った心の痛みを抑えることができず、その一カ月余り後に他界した。

その後、スワティニでの志業展開ではどんな困難に出会っても乗り越えることができた。私はいつまでもタンデカとお婆さんのことが忘れられない。私自身は彼女たちに会ったことはなく、体を洗って服を洗濯し、一緒に歌を歌ったこともないが、それでも彼女たちに感謝している。私たちが国境を越えて志業を展開した初めての国で、何もなかった初期のターニングポイントの時に現れたのである。彼女たちは苦しみに満ちた体でもって導師となり、生命の最期をもって、スワティニの現地ボランティアに大きな影響を与えて大愛精神を啓発したのである。

体は拠り所がなくても心にはある

「二〇一二年二月一日、精舎で上人から重責を託された時、八十八歳になる高齢の母親がICUに入って二カ月になることを思い出しました。私の最も尊敬する上人の前で、大愛と小愛の狭間で決心がつかず、それを言い訳にしました。上人は、アフリカは世界で最も苦難に満ちた場所で、毎日、あんなに多くの支援を必要としている可哀そうな衆生に何もしてあげられないことを思うたびに、心でとても忍びない気持ちになる、と言いました。その瞬間、上人の大慈悲を感じ、自分の小ささが見えました」。

「二月半ば、南アフリカに帰る前、母の病状は相変わらず重篤で、離れることがとても辛かったことを覚えています。そして、出発する日、病院で昏睡状態だった母に別れを告げた時、心がとても痛みました。上人の開示を思い出し、切り捨てるべきところは切り捨てようとして、元々頑固な彼は祈るだけで叶うとは信じていませんでしたが、それでも心の中で、『菩薩の力で、私の寿命を十年縮めてでも母の健康を取り戻してあげてください』と祈りました。バスに乗って空港に向かう途上、涙が止まりませんでした」。

その言葉で分かるように、当時、潘さんはどうしたらいいのか分からず、多くの涙を流したが、その全てが今の現実と化したターニングポイントとなって現れているのである。そこからスワティニの様々な貧困部落や曲がりくねった田舎道、うねった草原などには自ずと整然としたボランティアの隊列が見られ、途切れることなく愛の歌声が聞こえてくるのだ。

初め、ダーバンのシニアボランティアたちは四、五日分の荷物を持って、早朝三時半の一番早い黒人用のバスに乗った。そして、ダーバン市のバスセンターで国境に向かう小型バスに乗り換え、八～九時間揺られ、スワティニに着くと直ちに愛を広める活動を始めた。

その数カ月後、私たちは慈済の国境を越える専用車を得たので、国境を行き来できるようになった。時々、スワティニの警察が何度も出動して車を停められたが、シニアボランティアたちは喜んだ。というのも警察官に愛に関する話ができたからである。話ができる相手であれば、全て愛を広めるチャンスである。彼女たちは慈済のことを話さずにはいられないのである。

宿泊でも心穏やかでない放浪の時期があった。最初の二〇一二年から二〇一五年までの間、ボランティアたちは六回も宿泊場所を変えた。あちこちで伝手を辿って国境を越えるチームの宿泊場所を借りる相談をした。落ち着かない感情はさておいて、一番大変だったのは慈済の車に泊まった時で、ゴキブリやノミ、蚊と一緒に寝ることになってしまったのだ。

●潘明水さんは南アフリカの慈済人たちと初めてスワティニに来た時、タンデカという女の子に出会った。彼女は最後の数カ月間の生命を使って皆に「慈悲の道場・第1課」の講義をした。

（撮影・廖玫玲）

横になると頭皮が痒くなったが、余りにも疲れていたため、早く朝になることを願ってただ眼を閉じるしかなかった。

ボランティアたちはこんな分析までしたことがある。スワティニの蚊は南アフリカのよりも品種が良く、大きくて音が大きく、一晩中うるさい。蚊帳がなかったため、彼女たちは昼間に蚊避けの葉っぱを見つけてきて、寝る前に香の薫物のように寝床の周りに置いた。泊まる所も環境も大変だったが、ダンボール箱を広げ、毛布にくるまって眠った。

スワティニでの志業の開拓で最初の三年間は皆、あちこち放浪して宿泊したが、却って心は地に足をつけ、益々勇敢になっていった。後に感動的な出来事による縁でその国で私たちの拠点ができることになった。

腰を曲げた姿で社会を支える

ある理由で、シニアボランティアたちは二〇一二年八月に六回目の隣国への奉仕に出かける前、愛の米を自国の極貧コミュニティに届けることができなかった。そこでダーバンからそれを車に積んで隣国に持って行くしかなかった。

初めて六十袋に分けた六百キロの米を持ち込むことを試みた。国境まで来ると、食糧の輸入許可を申請するために、スワティニのボランティアが急いでマンジニで書類を申請し、二時間余り車を走らせて国境まで書類を持って来て、やっと国境で立ち往生していたボランティアたちは通関することができた。

その後の隣国への奉仕でも、相変わらず輸入手続きに三時間余りかかり、マンジニに着くのはいつも夜になった。シニアボランティアたちにとって、通関さえできれば、それは難儀ではなく、皆、喜んで参加した。二〇一三年になってやっと変化が見られ、スワティニのボランティアは独自に愛の米を手に入れて、様々な貧困農村に分け入って配付できるようになった。そして、シニアボランティアたちはより頻繁に隣国に出かけ、現地ボランティアに付き添って家庭訪問をしたり、リストの作成や愛を広める活動や自らの手による配付などをしたりして、一歩ずつ着実に愛を社会の暗がりに届け、地域社会全体に自信と感動をもたらすようになった。

早朝に出発する時、袋に入った愛の米は自分たちで車に運ばなくてはならない。配付地点に着いてそれを下ろすと、再び戻って二回目の運搬をする。一日一

日、一カ所ずつリレー式に行なっていくのである。

彼女たちは皆、六十歳から七十歳を過ぎたズル族のお母さんやおばさんたちで、昼間は精出して米を運んだり、慰問や愛のストーリーを話して聞かせ、夜になると、報告を書いたり、配付リストの整理をしなければならない。しかし、持って帰った彼女たちの報告に、苦労による恨みがましい言葉は見たことがない。それでも彼女たちが撮った写真とビデオを整理していた時、真っ暗闇の中で一つの灯りを頼りに背を丸め、老いて疲れた姿で、一歩ずつゆっくりと宿泊所に向かって歩いていた映像があった。それを見た時、私は堪えきれなくて涙を流した。

彼女たちが疲れたと言わない分だけ、私は心が痛み、涙が止まらなかった。そこで私は、以降、ボランティアたちが持って帰った他国での資料はどんなに煩雑で時間がかかっても絶対に怠けず整理しよう、と自分に言い聞かせた。

シニアボランティアは新参入者にこう諭している。この袋に入った米は一粒ずつが愛の種であり、私たちがその愛をコミュニティに持って行き、一人ひとりの心に植え付けるのだ、と。彼女たちは体を使って信念を伝え、心を一つ残らず啓発しようと努力している。私には、あの暗闇の中を一つの灯りに頼って、疲れて丸まった体を引きずって歩いていた姿が、とてつもなく偉大に感じられた。

●ダーバンから来た年配のボランティアたちは、スワティニで昼間は米を運んだり、人の世話や経験談を話し、夜は報告を書いたり、配付名簿の整理をした。（撮影・慈翠）

地獄にまで付き添う

シニアボランティアは、お腹を空かせながらも長い道のりを歩いて、あちこちの拠点に愛を根付かせてきた。幾つもの山や丘を越え、石ころだらけの道に足を

取られても、皆が同じ大樹の下で励まし合い、暑い太陽の下では汗を拭い、冷たい風が吹き付けようとも進み続けた。それは初期の頃の最も苦しくて楽しい光景である。もしもこのような苦労がなければ、一つの志業を開拓して、次の段階にまで発展させた奇跡は起こらなかっただろう。

背景と宗教思想が全く異なる団体が、愛による包容力と実践力でもって、現地で人々を引き寄せ、感動的な場面を人伝てに広めている。そして、初期の手探りの時代で非常に重要な役割を果たしたボランティア幹部たちが戻り、全員が認証を受けた慈済委員となった。

チヌムジ・ンビンゴさんは、その素晴らしい奇跡を起こす手助けをした一人である。彼の父親は宣教師で、息子に敬虔なキリスト教思想を教え、その息子は後に教会の牧師になった。

二〇一三年、現地ボランティアのローズ・マガグラさんはチヌムジ・ンビンゴさんに一緒にボランティア活動するよう呼びかけた。信仰が厚かった彼は、活動が社会でより着実に真理の宗教を実践していると感じた。そこで彼は伝統を打ち破り、信者の寄付金を地域の孤児への食事基金とし、病苦に喘ぐ人たちのケアをするボランティアになるよう信者に呼びかけた。愛の奉仕方法と考え方を変えてから、彼は人生を別の角度で見るようになり、感動的な場面が増えていった。

マンジニ・ムヒラネ村のムファ・ボンガネ・ンビンゴ酋長は、チヌムジ・ンビンゴさんと同様、王室の血統を引き継ぐキリスト教の信者である。二〇一四年、チヌムジさんの引き合わせで、酋長は外国から来た、宗教思想の異なる団体に出会った。これほどスワティニで苦労して開拓した愛の志業は、地道に苦難に溢れた社会の暗がりに深く到達しただけでなく、同時に数多くの人生の転換の契機を作った。酋長は、このような良い団体や善人たちに落ち着く場所がないことを見かね、今後、この国境を越えるケアチームが落ち着く先でもありボランティアたちの集会場所として、元は王室に属していた土地を慈済に寄付したのである。

そして、その土地の出現は、慈済のスワティニでの発展を大いに躍進させた。もちろん、その過程でも至る所から愛と堅持が集結し、その二年後に支部の建物が出来上がった。

二〇一六年十一月十六日、「スワティニ・コミュニティセンター」が完成した。除幕式では、身分の高貴な酋長が権威を象徴する伝統的な毛皮の衣装は身に着け

ず、質素な身なりで臨んだ。それは平等と大愛を代表するその建物を尊重し、ボランティアたちの生命の尊重と殺生しないという団体の戒律を守るためである。酋長の謙遜は一層人々に尊敬の念をもたらす人格となって現れ、人々はその日参加したことを殊更栄誉に感じた。

また、酋長は二年間、誰にも言わなかった出来事を話し、人々をびっくりさせると共に感動を与えた。それは土地を寄付する決意をした後、反対の声があちこちで上がったのだ。酋長がどうして王室の土地を人に寄付するのか？それも外国の団体に、である。そんなことをすると、酋長は地獄に堕ちると呪う人まで現れたが、彼は考えを変えることなく、土地を慈済に寄付するのは最も正しいことだと信じた。牧師であるチヌムジさんもきっぱりと酋長にこう言った、「土地を慈済に寄付することで地獄に堕ちるなら、私もお伴します！」

地位の高い酋長と人々が尊敬する牧師が衆人の不可解に対して、勇敢に一緒に地獄に堕ちる約束をしたことで、批判した人たちは信じられないという顔つきで黙ってしまった。

もし、人心がより多くの人の努力で浄化の目標を達成することができるなら、

この世の苦難が去った後、天国になるだろう。たとえ酋長と牧師が手を携えて地獄に堕ちる日が来ても、彼らは自分たちが信仰している神が地獄の入り口で待っていてくれることを信じ、そして彼らの神は、引き続き愛でもって人心の地獄を変えるよう、彼らに次のもっと偉大な使

●グラディス・ンゲマ師姐（右）が代表して、無償で「スワティニ・コミュニティセンター」のために土地を寄付した当地のムファ・ボンガネ・ムビンゴ酋長に、グレーのボランティア服を寄贈した。
（撮影・連炳華）

命を与えるだろうと私は信じている。

前に進めば道が切り開かれる

話をコミュニティセンターが出来る二年前に戻すと、二〇一四年八月、国際チームの幹部とスワティニのボランティアたちは緑の野原と青い空でいっぱいの建設予定地を訪れた。そこに佇んでいると、足元から実感が湧いて、目の前に希望が満ち溢れた。

潘さんは台湾と南アフリカ、スワティニの間を何度も行き来して、建設初期の準備に追われた。二組の善意の夫婦が、長年苦労して経営してきた農場を売り、貯金をはたいて建設資金の一部に充ててくれた。その他、三人の華僑と三人の現地幹部で成り立っていた建設チームは、見返りを求めることなく、志願してスワティニに出向き、責任を持って建設を完成させた。

二〇一六年十月八日に着工したが、その年、スワティニでは酷かった干ばつが収まりつつあり、雨が降り出した。建設チームとボランティアたちは雨の中で仕事する日が多く、泥濘の中で建設を急いだ。セメントを流し込んだばかりの中に立って仕事を続け、濡れては乾き、乾いては濡れる靴は底が抜け、手袋は過重な仕事でボロボロになった。むくんだ手は日焼けと相まって肌が二色になっていたが、皆、苦情も言わず、懸命に完成に向かって働き続けた。

そして、除幕式間近になっても、まだペンキ塗りや整理に追われていたので、国際チームも現地ボランティアも一緒に手伝った。日が暮れる頃になってやっと、センター前方のロゴと文字のペンキ塗りが終わり、暗くなる前に赤い布を掛け、翌日の式典の準備に間に合わせた。

スワティニのベン・ダミンニ師兄（スーシォン）は、二匹の狼のストーリーを絵に描いたことがある。「私たちスワティニ人は一本の縄に繋がれた二匹の狼のようなもので、狼同士はいつも異なる方向に行こうとして引っ張り合います。しかし、慈済が来てからは、二匹の狼が手綱に導かれ、じっくり進むべき方向を考えるようになったため、狼たちは互いに助け合い、愛し合うことを学んだのです」。

このような例えのように、「方向性」を持ったスワティニの現地ボランティアは、二〇一二年から台湾人ボランティアの付き添いがない状況下で、自分たちだけで様々な困難を克服して志業を展開する道を切り開いた。そこから数々の縁が

繋がり、全国六十カ所余りの貧困コミュニティで現地ボランティアが根付いた。自宅にいる重病患者のケアや自力更生によるコミュニティの食糧供給、エイズ患者、貧困者、病人、孤児のケアなどを行なっている。

十一月十九日に出現した「スワティニ・コミュニティセンター」は、大衆の祝福の下に、賑やかに除幕式が行われた。以前、裏方の手伝いをしたことを思い出すと、苦労の後の喜びがよく分かったが、今でも、あの時、地から湧き出たのは建築物ではなく、一人一人の「心」だったような気がする。それは一つの国の志業を永続させる希望であり、永遠に「心」に残るものである。（慈済月刊六四七期より）

●南アフリカ支部とスワティニのボランティアは一緒にマンジニのムシラネ村に「慈済スワティニコミュニティセンター」を建てる企画をたて、２０１６年１１月にオープンした時、各業界の人々が式典に参加した。（撮影・デビー）

心の大富者

日々、善の念を発して貯めれば、心が愛に満たされ、いつまでも人助けする力に溢れる。

◎文・釋徳侃／訳・済運

有から無になり、無から有に変わる

「慈済の志業は一念に始まり、無から有が生まれました。その『有』は人によって成就されるものです。人は誰でも強い自我を持っていますが、慈済が説く仏法では、常に『有我』を『無我』にする、即ち、『我』に執着せず、心身から奉仕するよう教えてきました。従って、社会的に地位が高く、名声のある人でも、慈済のためなら腰を低くして志業に投入することができるのです」。

定例の月曜日の慈済基金会の心温まる報告を聞いた後、上人はこう語りました。

「数十年前、無の状態で四大志業と八大法印を立ち上げたのは、確かに身の程知らずの至りでした。それはただ一念の慈悲心から、苦しんでいる衆生を見るに忍びなかったことに起因したからです。従って、やらなければならない事は、どんなに大変で、困難であっても、歯を喰いしばり、あらゆる方法を使って困難を突破しました。私に福があって、良縁に恵まれていたことにとても感謝しています。いつも必要な時に、助けてくれる善の人が現れ、同じ志の下に志業の重責を担ってくれました」。

「私たちは時間を惜しみ、縁を逃してはいけません。今は縁があって、感染予防物資を八十数カ国に支援していますが、それは慈済人が世界各地にいて、現地や近隣の縁によるものです。また、『無縁の

人に慈悲を掛け、相手の身になって悲しむ』という菩薩の大愛から、救いを求める衆生に寄り添って奉仕しているのです」。

「慈済人は絶えず、大衆に愛を奉仕するよう呼びかけています。宗教に関係なく、善意の寄付は僅かであっても貯まれば、この世で苦難があった時、衆生の必要に応じて力を発揮することができます。私は慈済人に、たとえ支援を受けた人に対しても、少しずつ小銭を貯めることで彼らの善意を啓発し、善行する習慣を身に付けさせるために寄付を促すよう教えています。大衆が慈済に出会って、定期的に寄付する会員になれば、自ずと慈済の志業に関心を持つようになります。そして、慈済精神の方向を理解すれば、一歩踏み込んで養成講座に参加し、認証を受けて慈済人になることも可能です。一人でも多くの慈済人がいれば、心を法水で清められた人が増え、また一人、人間菩薩が生まれるのです」。

上人は皆が共通の認識を持ち、人助けする縁があれば、精一杯支援することを願っています。それも自発的なもので、人に請われて行くのではなく、苦難に喘ぐ人のために自主的に奉仕するのです。

「この世には苦難が多いのですが、多くの人はその縁に出会うことはなく、慈済も縁がないために支援できないこともありました。今、修道女会やカトリック教の団体からの縁に対して、私たちは感謝の心でそれを引き受けるべきです。衆生には『衆生の福』があり、私たちは『自分の無私を信じ、人に愛があることを信じ』て、精一杯尽くすことを発心すれば、苦難にある衆生に奉仕する力が湧いてきます」。

善が増える分だけ欲が減る

十三日のボランティア朝会で上人は大衆にこう言いました、「感染予防を疎かにしてはいけません。台湾は相対的に落ち着いています

が、その機会に福を多く造るべきです。幸福は日頃から造って貯めておくもので、借金を返済するように、どうしようもなくなってから造り出すようではいけません。同じ理屈で、毎日の食事も『借り』ような食事ではなく、『感謝』できる食事であるべきです。大自然によって成長し、農民が植えて育った五穀に感謝するのです」。

●イタリアは今年上半期のヨーロッパにおけるコロナ禍の震源地で、都市封鎖していた時、慈済は4月に第1回目の感染予防物質を中部の都市・ネピ市に寄贈し、それらは赤十字社を介して届けられた。市政府から慈済に丁重な感謝状が届いた。（撮影・チェチリア・メディチ）

また上人は、「もし菜食をしなければ、一回の食事にどれだけの生命が殺されるか分かりません。菜食すれば、一日三食で殺生の業を造らなくなり、衆生の生命に対して借金をすることはなくなります。ましてや今生はこの大きな縁によって仏法を聞き、行法ができるのです。それによって、これ以上、業を造ることがない上に、福を修めて智慧が増えるのですから、その縁を逃すべきではありません」と言いました。

「日々、善の念を発して少しずつ貯め、心に愛さえあれば、人助けの力が生まれます。それこそが心の大富者なのです。一つの小さな硬貨であっても愛を表しており、こまごました愛の力が結集すれば、水滴が集まって河となるように、慈済が国内外で奉仕してきた善行には、一人一人の発心から成る善行の力が含まれているのです」。

（慈済月刊六四九期より）

一月の出来事

訳・済運

01・02	マレーシアは雨季で、連日の大雨によってジョホール州とパハン州などが水害に見舞われたことがニュースになった。慈済マラッカ支部とセランゴール支部、ジョホールバル支部及び各地の拠点は近くのボランティアを動員し、2日から順次支援活動を始めた。避難所やコミュニティを訪問して物資の配付や清掃を手伝った。その他、セランゴール支部はセンビラン州皇室と共同で8日、パハン州テメルロー県メンタカブで被災民に物資を配付した。
01・04	慈済基金会は初めて河北省承徳市で「冬季に暖を届ける」活動を行った。4日と5日に天津市、河北省唐山市、内蒙古赤峰市、北京市などからのボランティアと職員が三家鎮北孤山村と前營子村に向かい、30世帯の貧困家庭に布団と米、食用油などの生活物資を配付した。
01・05	◎慈済基金会と高雄市政府は覚書を交わし、慈善ケアと防災教育、生態系環境保全、公益人文などの4大分野で協力することにした。 ◎カンボジアのバッタンバン州は2020年に酷い干ばつと水害に見舞われた。慈済ボランティアは昨年11月に被害を調査し、12月に配付活動を行う予定だったが、新型コロナウイルスの影響で、今月5日から12日に延期されて行われた。エクプノン、モンルッセ、ルカキリ、タマコウル、バウェル、コアスクララなど6つの郡で2万世帯余りに米と食用油を届けた。

01・07	慈済大学メディア学部の卒業式が行われた。徳昕（ドーシン）尼と徳儀（ドーイー）尼がまもなくメディア業界で実習する29人の学生にガウンを着せる儀式を行った。
01・09	◎大愛テレビ局が製作した「熱血青年」が第20回国内児童・少年優秀番組ファイブスター賞の「児童・少年社会参画賞」を獲得した。 ◎中国湖南省長沙市の慈済ボランティアは9日から13日まで、19回に及ぶ「冬季に暖を届ける」活動を行い、431世帯の生活が困窮した清掃員や園芸作業員に保温衣類と携帯用魔法瓶、コンビニで使えるプリペイドカードを贈った。
01・10	9日、インドネシアのスリウィジャヤ航空の旅客機SJ182便が

	ジャカルタからポンティアナクに向かう途中、ジャワ島沖で墜落した。慈済インドネシア支部のボランティアは10日、ジャカルタのスカルノ・ハタ空港に向かい、乗客の家族を慰問し、寄り添った。
01・12	慈済大学と慈済科技大学は、台湾のAI技術開発企業・クネロン社と「実習、就業及び産学合作」に関する覚書を交わした。ハイテク教育とその運用及び科学の研究分野で協力することにした。
01・13	バイオテク医療科技政策研究センターは、「2020年SNQ国家品質エンブレム」を花蓮、大林、台北、台中の4つの慈済病院の18項目に及ぶ業務において認証を授けた。中でも、花蓮と大林慈済病院は「疫病に対する功労賞」を獲得した。

01・14	台北慈済病院と中央研究院台湾人体生物資料庫は共同で運用拠点を設立した。参加者の生活形態や環境情報、疾患状況、遺伝子情報、バイオケミカル検測情報を収集し、引き続き参加者の健康状態を追跡することで、緻密な医療の発展と病気の治療及び予防研究に役立てる。本日は開所式が行われた。
01・15	インドネシア・西スラウェシ州で、本日午前2時過ぎにマグニチュード6・2の地震が発生した。インドネシア支部とマカサール連絡所は緊急に毛布、ゴザ、マスク、米などの生活物資を用意し、15日と17日に被災地へ輸送することを軍に依頼した。
01・19	慈済基金会と海洋委員会海巡署中部分署は協力することで覚書を交わした。今後双方は災害支援、社会支援、人文慈善、生態系環境保全、

	地方再生などで歩調を合わせる。
01・21	慈済基金会は国立科学工芸博物館、国立衛生研究院と共に、「防疫戦闘キャンプ」を催し、ゲームや課題解決体験を通してデング熱や流感、O157などの伝染病の兆候及び感染経路、予防法を紹介する。本日より4月25日まで花蓮静思堂で催されている。
01・23	慈済基金会の冬季配付活動は、政府のアップグレードしたコロナウイルス予防対策に呼応して、歳末の食事会を取りやめ、ボランティアが家庭訪問して「慈善物資カード」と正月用物資を届けると共に、感染予防を徹底するよう呼びかけた。活動は本日より新竹、台中、高雄のボランティアが同時に率先して開始した。

各国の連絡所

本部
971 花蓮県新城郷康樂
村精舎街 88 巷 1 号
TEL:886-3-8266779/886-3-8059966
志業センター（静思堂）
970 花蓮市中央路三段 703 号
TEL:886-40510777 # 4002
0912-412-600 # 4002

花蓮慈済医学センター
970 花蓮市中央路三段 707 号
TEL:886-3-8561825
玉里慈済病院
981 花蓮県玉里鎮民権街 1-1 号
TEL:886-3-8882718
関山慈済病院
956 台東県関山鎮和平路 125-5 号
TEL:886-89-814880
大林慈済病院
622 嘉義県大林鎮民生路 2 号
TEL:886-5-2648000
台北慈済病院
231 新北市新店区建国路 289 号
TEL:886-2-66289779
台中慈済病院
427 台中市潭子区豊興路一段 88 号
TEL:886-4-36060666
大林慈済病院
640 雲林県斗六市雲林路2段２４８号
TEL:886-5-5372000

慈済大学
970 花蓮市中央路三段 701 号
TEL:886-3-8565301

台北支部（新店静思堂）
231 新北市新店區建國路 279 号
TEL:886-2-22187770
慈済人文志業センター
112 台北市立徳路 2 号
大愛テレビ局
TEL:886-2-28989999
静思人文
TEL:886-2-28989888

アメリカ
総支部（San Dimas）
TEL:1-909-4477799
北カリフォルニア支部
TEL:1-408-4576969
ニューヨーク支部
（New York）
TEL:1-718-8880866

カナダ
TEL:1-604-2667699

メキシコ Mexicali
TEL:1-760-7688998

ドミニカ Santo Domingo
TEL:1-809-5300972

ブラジル　Sao Paulo
TEL:55-11-55394091

イギリス London
TEL:44-20-88699864

フランス Paris
TEL:33-1-45860312

ドイツ　Hamburg
TEL:49(40)388439

オランダ　Amsterdam
TEL:31-629-577511

スウェーデン　Goteborg
TEL:46-31-227883

オーストリア　Vienna
TEL:43-1-7346988

南アフリカ　Gauteng
TEL:27-11-4503365

中国蘇州
TEL:86-512-80990980

香港
TEL:852-28937166

フィリピン Manila
TEL:63-2-7320001

タイ　Bangkok
TEL:66-2-3281161-3

ベトナム　Hochiminh
TEL:84-8-38535001

ミャンマー Yangon
TEL:95-1-541494

マレーシア
Penang
TEL:604-2281013
Malaka
TEL:606-2810818

シンガポール
TEL:65-65829958

インドネシア　Jakarta
TEL:62-21-5055999
大愛テレビ局
TEL:62-21-50558889

スリランカ　Hambantota
TEL:94(0)472256422

ヨルダン　Amman
TEL:962-6-5817305

トルコ　Istanbul
TEL:90-212-4225802

オーストラリア Sydney
TEL:61-2-98747666

ニュージーランド
Auckland
TEL:64-9-2716976

慈濟

２０２１年２月２２日発行・２９０号
中華郵政台北誌字第９０９號執照登記為雑誌交寄
Printed In Taiwan

発行人　釋證厳
発行所　慈済基金会
〒 112 台湾台北市北投区立徳路 2 号
編　集　慈済日本語翻訳チーム
杜張瑤珍・陳植英・黒川章子・王麗雪
電　話　(886)02-2898-9000
FAX　(886)02-2898-9994
E-mail: 021620@daaitv.com

■

慈済基金会日本支部
〒 169-0072　東京都新宿区大久保 1-2-16
電　話　(03)3203-5651 ～ 5653
FAX　(03)3203-5674
E-mail: jptzuchi@yahoo.com.tw
tzuchi@tzuchi.jp

證厳法師のお言葉、委員や会員の体験談、慈済に関するニュース等を日本の方々にお知らせする目的でこの小冊子を編集しました。日本文への翻訳は素人である私たちがしましたので、不備な点や、つたないところがあると思います。ご感想やご教示をいただければ幸いに存じます。（日文組編集同人）

親の自慢の子になる

タイではコロナ禍があらゆる学校教育に影響を与えている。この１０年間、５月の学期開始前に行ってきた慈済の新芽奨学金の授与式も１１月に延期されたが、百校余りの1,700人余りの社会的弱者世帯の子供たちに恩恵をもたらしている。子供たちも安心して学校に通えるだけでなく、コロナ禍の中で生計を支える親の負担を軽減できることを嬉しく思っている。
（文、撮影・蘇品緹　タイ・バンコク 2020.11.9）

慈済日本サイト　慈済ものがたり