

慈濟

ものがたり

法華經を實踐し、演じてその真髓を伝える





(関渡静思堂建築人文美シリーズ 撮影・許俊吉)

人の師として模範となることを志す

師は菩薩心で教え授け、才能を育む

人々を導き、この世を学びの場とすることを志す

身を以て模範を示し、人心を正道に導く

いつまでも敬虔に戒を慎み、衆生を済度することを誓う

● 扉の言葉 文・證嚴法師 訳・済運



慈濟日本サイト

目次

【編集者の言葉】
次世代への継承 善耕／訳 4

【表紙の物語】
御山凜／訳

法華経の世界へ 世に伝える慈濟の経蔵劇
今生の靈山法会を逃さない 18 8

【特別報道二】 〈異世代コラボで改造〉
若返ったりサイクルステーション 高嶋由紀子／訳 24

【台湾での慈善活動】
池上地震の後 大至急持ち場につく 濟運／訳 40

【特別報道二】 〈「船と伝」中部地区での同時開催〉
静思堂で地域の**温もり**を再び 高嶋由紀子／訳 46

【證嚴法師のお話し】
善の一念で無量の福を造る 慈願／訳 60

【第一線でサポート】
病魔が急に襲ってきた時 惟明／訳 66

【健康の玉手箱】
サラリーマンへリフレッシュの手引き 江愛實／訳 78

【人物誌・台湾】
見えないからこそ、より遠くが見える 御山凜／訳 84

【行脚の軌跡】
その気があれば十分な余力が出る 濟運／訳 99

十月の出来事 濟運／訳 106

表紙



舞台上で芸術、音楽、映像を融合した『静思法髓妙蓮華』の経蔵劇は、プロの劇団とボランティアたちによって7月下旬、年末の公演に向けて、花蓮静思堂で通しリハーサルの検収が行われた。写真は「開経偈」というプログラムの一幕。(撮影・黄筱哲)

次世代への継承

今、世界は気候変動と資源の枯渇という危機に直面しており、どうやって持続可能な発展を続けるかが切迫した課題となっている。近年、慈済基金会は「サステナビリティデザイン&アクション・サミット」というディスカッションイベントに参加している。今年のテーマは「リサイクルステーションの改造計画」である。各分野に跨る若手設計士を募集し、若者が引き継ぐことに期待している。

三十年余りにわたって、慈済の環境保全志業の発展は常に大衆に強く支えられてきた。発心して投入しているボランティアの多くは個人個人の能力と活用できる環境条件に応じて各自が活動しており、明確な推進モデルはない。たとえば言うなら「行動しながら隊列を編成する」ように、様々

な規模のリサイクルステーションが統合されてきた。

今日に至っても、台湾全土や離島に分布しているコミュニティのリサイクル拠点やリサイクルステーションのいくつかは、困難な運営が続いている。例えば、高架の下にある場所では、雨天時に橋の隙間から落ちてくる雨を避ける必要がある。また、橋の下は水も電気も通っていないので、節水のことも考えて、ボランティアは橋の上を流れてくる雨水をタンクに貯めている。資源ごみの分類に関しては、ボランティアが工夫を凝らして道具を設計するなどして複雑な問題を克服している。

リサイクルボランティアは大半が六十五歳以上の年長者だが、環境保全をして社会の一員になるという意識があり、老いるという価値を見出している。このように年長者が毎日から拠点に通い、他人と接触し、社会というネットワークにつながる様子は、目に見えない介護を受けているとも

言える。経済的な観点から見ると、リサイクルは、消費を中心とする直線型経済において、物資が環境に負荷を与えるのを防ぐ最後の砦である。回収した資源ごみの分別が細かく、清潔であるほど、リサイクルされる可能性が高くなるのである。

年長者ボランティアの大半は働くことが身についているため、「環境保全で地球を救う」という使命を持って資源ごみの分別をしているので、ネット世代の若者が環境保全問題を認識して投入するのは異なっており、両者は互いに平行線をたどっているようだ。

今月号の特別報道には、若い設計士が使用者のニーズを理解する過程で年長者に人々を感動させる面がある一方で、年長者ボランティアのエンパワメントを支援すると言う話題が紹介されている。台北市と新北市にある三カ所のリサイクルステーションでの設計とアレンジが、より大きな効

果を発揮して若い世代を惹きつけてくれることを願っている。

世代継承はそれだけに留まらない。今年の七月末、花蓮の静思堂で手話を交えた経蔵劇『静思法髓妙蓮華』の通しリハーサルが證嚴法師が見ている前で行われ、お墨付きをもらった。年末には海外の慈済人も参加して、初めて高雄アリーナで公演される予定である。テクノロジーを使って、共に靈山法会に参加しているような演出が成される。コロナ禍の下、脚本は何度も修正され、出演者の半数以上が四十五歳以下の若いボランティアである。今月号の表紙の物語でそれを垣間見ることができる。

慈済宗門は《法華経》の精神に則って設立された。仏の道を学ぶには、仏の慈悲心と願力を受け継いで、人間（じんかん）の苦難に真に奉仕することである。経蔵劇を通じて、法華の精神である真理と実践が日々深化し続けることを願っている。（慈済月刊六七〇期より）

法華経の世界へ 世に伝える慈済の経蔵劇

「表紙の物語」

経蔵劇『静思法髓妙法蓮華』は、年末に催される。七月下旬に花蓮静思堂で練習成果の最終チェックが行われ、その後、ボランティアはコミュニティに戻って住民の参加を広く募った。品書会(勉強会)と慈済手話劇に参加すると、二千五百年余り前のブッタの軌跡を辿り、慈済が五十六年間、どのようにして仏法を人間(じんかん)に根付かせて来たかを理解することができ、自分が法華の道を行んでいるのだとわかるのだ。

資料提供 呉美珍、呉進輝、曾修宜 撮影 黄筱哲 訳 御山凜

爐香讚(台湾での香讚の呼び名)の荘厳な響きに合わせ、慈済の経蔵劇の出演者たちがゆっくりと舞台へ進み、演目『静思法髓妙法蓮華』が始まった。

ブツタの一生を再現

二千五百年余り前、ブツタはカピラヴァストウという都を治める釈迦族の王子としてルンビニで生まれた。その頃の名前はシッタールタと言う。経蔵劇『静思法髓妙法蓮華』の最初のプログラムは、「ブツタの一生」である。アンダ仙人は、この王子が王位を継承すれば、必ずや賢明な転輪聖王となり、もし修行の道に進めば、必ずや悟りを開き、成仏するであろうと予言した。仙人は、自分が老いていて、その説法をする様子を見届けられないことを惜しんで涙した。(写真左)

スッドダーナ王(浄飯王)は、王子が出家の念を起こささないようにと宮殿で贅沢の限りを尽くさせた。しかし、王子は遊学のために城を出た時、老、病、死、そして別離の苦しみを目の当たりにすると(写真下)、憐れみの気持ちを起こして衆生の輪廻のために修行の道を歩み始め、解脱への道を探求することを心に決めた。

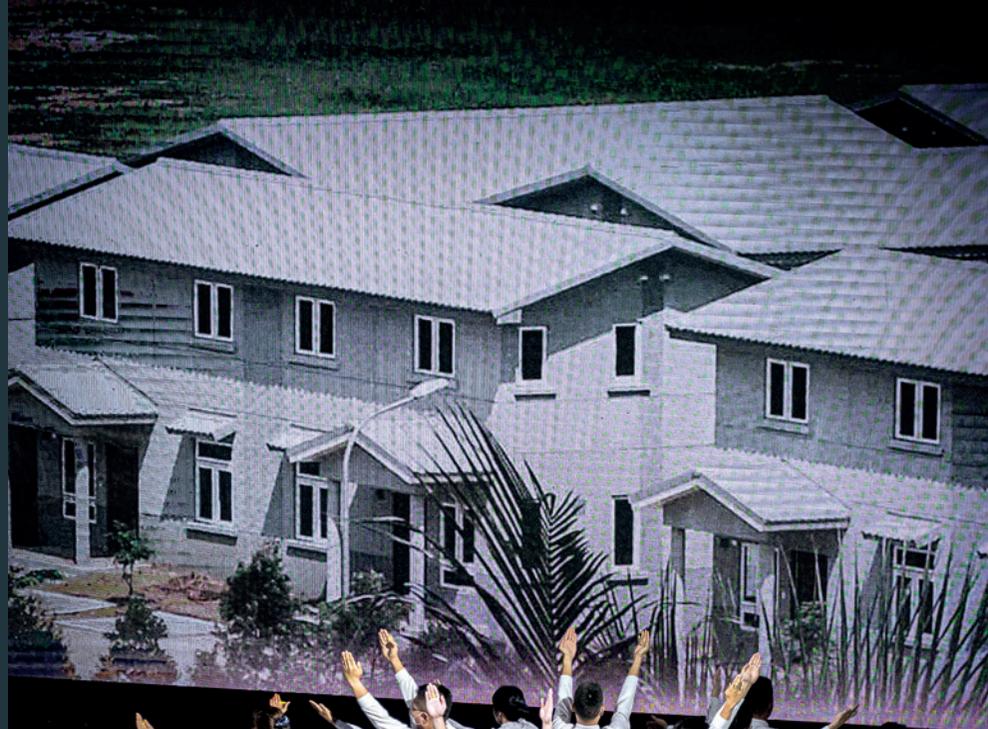




芸術で經典を解釈する

プロの芸術団体である優人神鼓 (U-Theatre) は、唐美雲歌仔劇団 (Tang Mei Yun Taiwanese Opera Company) と台湾京崑劇団とで舞台道具を共用するなど、協力し合いながら經典の意味を伝えている。「ブツダの一生」というプログラムは、ブツダが五百人の比丘と共に王宮に招かれた時、デーヴァダッタが象使いに言い付けて、象を酔わせてブツダを殺害することを企てた話である。酔った象はブツダの慈悲深くて尊い姿を目にした時、瞬時に酔いが覚め、頂礼(ちようらい)した。(写真右)

七世もの間、貧困だったスダッタ夫婦は、香木と三膳の白米を交換し、自らの飢餓を顧みず、続けてシャーリプトラ尊者と摩訶迦葉尊者(大迦葉)及びブツダを供養した。清浄な布施心をもって、宿世(すくせ)の運命を変えた。(写真上)



經典の実践で レールを敷く

一九六六年、仏教克难慈濟功德会が設立され、五十銭の力が台湾から世界へと広がり、五十六年間、慈善のグローバル化を推し進め、慈濟ボランティアは苦難を救う因縁を逃さず、至る所に善の種を撒くと共に、支援を受けた者の自助と人助けを促して来た。

二〇〇九年、台風八号（モーラコット）は、台湾南部に大きな被害をもたらした。慈濟は、緊急支援すると同時に恒久住宅の建設に取りかかった（写真右）。南アフリカダーバンのエイズ患者ケアで、慈濟ボランティアは大愛農園を運営して、エイズ孤児を世話している。（写真上）

一幕一幕が実話と資料に基づいており、《無量義経・功德品》の偈頌（げじゆ）では「枯涸した心を法で潤し、衆生の病は法の教で癒し、慈悲で衆生を恵み、真実の道を歩んで法雲地に達する」を表した。





心に光を灯して 本性を示す

花蓮静思堂の床に様々な角度と色とりどりの線による目印が付けられているのは、経蔵劇でポランティアが演出通りに演技できるようにするためである(写真左)。台湾全土から集まった百五十人のシードとなるポランティア(最初に勉強したポランティア)が、手と体を使った演技をし、舞台上にいるプロの芸術家たちと呼応し、慈濟が実行して来た法華経の精髓を具現化する。その後、シードポランティアは所属する地元に戻り、コミュニティで経蔵劇に参加する人々を指導するのである。

カートンコールのプログラムは、「小惑星・慈濟」。ポランティアが手に持った道員からは、様々な淡い光が温かさを放った。全員が「心灯」と呼ばれる灯りを持ちあげ、星の光が暗がりを照らすように人間(じんかん)を守り続けます、と證嚴法師に発願した。(写真上)

今生の靈山法会を逃さない

経藏劇の裏方チームは、台湾全土の各コミュニティから集まった活動チームの代表者で構成されており、勉強会を行い、振り付けとその動画を作成し、全体稽古を指導した。言葉にならないほどの忙しさではあったが、前世で約束を交わして現世で巡り合ったことを信じ、この殊勝な因縁を大切にしたい。

文・新北市慈濟ボランティア 吳珍美 撮影・黃筱哲 訳・御山凜

経

藏劇『静思法髓妙法蓮華』は、七

月末に花蓮静思堂で行われ、證嚴法師が直々に稽古の成果を確認し指導した。企画チームの呂慈讓（リュ・ツー

ラン）さんによると、「上人はこう言われました。『法華経』は殊勝であり、経典を代表する最も必要な教えなので、定命（じょうみょう）を迎えるまで、『法

華経』の精髓を経藏劇で表現できることを願っているのです」。

ブツタが『法華経』を講釈した時、様々な妨げに遭った。そして、慈濟もまた経藏劇『静思法髓妙法蓮華』を広く上演する中で様々な困難に出会ったが、不撓不屈の精神でやり遂げた。

プロの劇団以外に、台湾全土の各コミュニティから代表が集まって企画チー

いつも一緒に脚本や照明などの細部にわたって話し合っていた監督チームの呂慈悦（右）と劉若瑀（中）、唐美雲（左）。最終チェックの前夜は精舎とオンラインで繋がり、證嚴法師に通し稽古の状況を報告した。





ムを組織し、二〇二一年年末から共同学習を始めた。総監督の呂慈悦（リュ・ツーユエ）の引率のもと、一緒に経蔵手話の振り付けを考えると共に、それを指導する動画の作成を行って台湾全土、更には海外の人をも経蔵劇ボランティアに導き、霊山法会に参加した。

また、呂さんは、この二年間南北を何度も行き来し、台湾全土のシードボランティアに付き添った。コロナウィルス感染拡大という脅威の中で、抗原検査などはもはや日常茶飯事だったが、経蔵劇を完成させるためなら、背後にある様々な試練など彼女にとっては取るに足らない

ことであり、一人でも多くの人が参加してくれることだけを思っていたそう。経蔵劇では、仏道修行者の威厳正しい姿が自ずと顕現され、仏法の神韻を表現することになる。全ての縁が揃って、この千載一会の経蔵劇を成就させることができるのである。

振り付けの動作は、修正が繰り返された。花蓮静思堂に到着すると劇団の演出に合わせる必要があり、通し稽古の時でさえも、動作の角度などが繰り返し修正された。仏道修行者の威厳正しい姿と仏法の神韻を表したいがためだった。

企画チームは、呂さんにのしかかっ

たプレッシャーを感じ、全員が一丸となって何度も修正に応じた。経蔵劇の企画チームメンバーである葉美恵（イエ・メイフェイ）さんによると、参加者一人一人の心を落ち着かせる必要があったので、たとえ誰かが「また変えるのか」と言った時でも、自発的に、劇をより観客の心に響かせ、感動させたいという修正理由を説明したのだそう。

同じく企画チームのメンバーである林

スクリーンの映像とボランティアの動作が合わさって、歴史ある感動の場面が再現された。整然とした荘厳なパフォーマンスは、たゆまぬ稽古の集大成である。



淑恵（リン・スウフエイ）さんは、葉さんの最高の相棒だそう。彼女たちは、劇では音頭取りの役割を担っていた。長時間跪いて頂礼などを繰り返したので、膝と脚にあざができてしまった。林さんによると、二〇一一年の演目《法は水の如し》では初めてシードボランティアとして花蓮に帰ったが、何度もリハーサルがあったので足が浮腫んで痛みを感じたそう。そして、休憩していた時、やや疲

7月末、公演が全て終了すると、法師はボランティアと劇団の舞台芸術スタッフたちを祝福した。全員が満面の笑みで「合心」（ハート）のポーズを披露した。皆で心を一つに合わせたので、仕上げは完璧だった。

れていたこともあって怠け心が起きてしまった。その時、ある師兄に不意にこう言われたようだ。

「あなたは縁もゆかりもなくここに来たとでも思っているのですか。どうしてこの五百人の中にあなたがいるのでしょうか。過去生であなたは、五百人の弟子の中の一人だったのかもしれないですよ。この殊勝な因縁を大切にすべきですよ。」

林さんはその場で懺悔し、涙を流しながらリハーサルに戻った。彼女は、そのような因縁は重んじるべきで、怠け心や辞めてしまいたい気持ちがあつてはならないと感じた。そのような堅い意志が

あったからこそ、彼女はチームと共に今日まで続けられたのだ。「毎年の経蔵劇に参加し続けることができました。目覚めて悟り、法を心に携え、社会の中で実践することができたのです」。

葉さんによると、今回花蓮に来たシードボランティアは多いが、企画チームの定員は僅か三十名なのだそう。

「参加できるのは、千載一遇の事なのです。二千五百年前、私たちは一緒にこれをやり遂げる約束をしたはず。劇によって経典の精髓を伝え、その後に広く菩薩を募るのです」。

（慈濟月刊六七〇期より）

板橋忠孝リサイクルステーションでは、回収車から資源ごみが下ろされると、ボランティアたちが第一段階の分別に取りかかった。



一特別報道一

異世代コラボで改造

文・廖哲民 撮影・蕭耀華 訳・高嶋由紀子

若返ったりリサイクルステーション

台湾全土で九万人を超える環境保全ボランティア。

その半数以上が六十五歳以上だ。

毎日、暮らしから生まれる資源ごみの中で奮闘している

彼らシルバー世代の、環境保護活動の効果を最大化すべく、

リサイクルステーションを美しく快適な作業場に変身させよう、と乗り出した若者たちがいる。

軽

トラックにぎつしり積まれているのは、紙製弁当箱にプラスチックボトル、本や新聞、雑誌などで、すべて私たちの暮らしの中で使われた物だ。次々とエコセンターに運び込まれるこれらの資源ごみは、細かく分別され、洗浄、分解、乾燥、袋詰めされた後、リサイクルの工程を経て、再び社会で使用可能な製品に生まれ変わる。

このようなリサイクルステーションは地域の路地裏や道路脇、慈済園區内などに点在し、各自自治体の少なくない資源ごみを受け入れている。たとえば、新北市板橋区の忠孝回収所は住宅地にあり、近

くに伝統市場もあるため、回収物には果実袋や様々なビニール袋が多く含まれている。ここは二階建ての古いアパートを利用した比較的小規模なものだが、それでも毎日平均三十〜四十人のボランティアが活動しているし、資源回収車は週に四日、地区を回って少なくとも四〜六回は運び入れる。

忠孝リサイクルステーション責任者の蘇玲鈺（スー・リンユウ）さんは、同所は小規模だが信じられないほどの機能を果たしていると話す。達人的なボランティアは、紙の種類やビニール袋の微妙な違いまで見分けるといふ。例えば、プ

●台湾全土の慈済環境保全施設：

2021年の統計で計 **7,158** カ所



●環境保全ボランティア
91,102 人

●リサイクルセンター**269**カ所、
6,889の地域リサイクルステーションを含む

(イラスト提供・晴感製物)

ラスチックの素材でもポリプロピレン（以下PP）とポリエチレン（以下PE）の違いを、触ったり揉んだりした感触や、叩いた音で判別している。正確な分別はリサイクル品の歩留まり向上につながる。

彼ら達人たちの一日はこのように始まる。午前八時ごろ回収所の扉が開くと、勝手知ったる人たちが次々と中に入ってきて、各自の持ち場に座って忙しく仕事を始める。疲れたら立ち上がって体を動かしたり、水分補給をして、再び仕事に没頭する。正午になってようやく仕事をやめ、昼食をとる。



ボランティアは笑って言う。「毎日ここに通うのは、会社に出勤するようなものです。決まった時間に来て、一緒に働く『同僚』もいます。本当に楽しいですよ。こんな年寄りでもまだお役に立てるなんてね！」

リサイクルセンターを支えるのは、他にもない彼らシルバー世代のボランティアなのだ。慈済基金会宗教処環境保護推進チームの統計によれば、台湾全土の慈済リサイクルセンターで働くボランティアのうち、六十五歳以上の高齢者は五割に達する。

ここでは、最年少のボランティアが六十五歳で、最年長はなんと九十歳だ。蘇さんによれば、多くのボランティアは、子どもが独立してしまつて、一人暮らしで普段は話し相手もないのだという。ここに来れば、人と話したり体を動かす機会も増えるし、「何より社会に貢献できることを喜んでいのです！」

不満はない でも大変

ここには、至る所でボランティアのもったいない精神が溢れている。分別作

業を行う作業台は回収された鋼材やスチールラックに木や鉄の板を組み合わせてできている。蘇さんは、「あちこち手直しして使っているので、使いやすいですよ」と話す。プラスチックの椅子も回収品だ。洗えばまだ十分使える。いい背当てクッションが回収できたら、それを取り付ければより快適になる。

板橋忠孝リサイクルステーション。ボランティアが作業台を囲んでごみを分別している。この作業台は、回収したスチールラックを溶接して木の板を載せたものだ。ボランティアの平均身長に合わせて手作りされたこの作業台は、まさに「もったいない精神」の表れである。

やる気にあふれたボランテアである
とはいえ、年が年だ。若い頃のようにテ
キパキとは動けない。しかも、限られた
スペースにできあいの机と椅子で我慢し
ていることも多い。コルセットを着け、
小さな腰掛けに身をかがめて何時間も作
業を続けているのだ。時には力を込めて
立ち上がる必要がある、そのとたんに腰
と背中中の凝りを感じる。それでも、彼ら
は愚痴一つ言ったことはない。なぜそれ
ほど頑張れるのか。その目標が壁にはつ
きり書かれている。「地球の資源を大切
に」、「次世代に最高の財産——美しい山
河を」、「清浄は源から」。

さん、中区の柯金築（コー・ジンヅウ）
さん、高雄の陳龍雄（チェン・ロンシオン）
さんなどは、実際に分別作業を手伝う中で、
ボランテアがペットボトルのリングや
蓋を取る際にハサミで怪我するのを見て、
期せずして同時に補助器具を設計した。
蔡直さんは更に「昇降袋干し機」を開
発した。電動式になっており、ビニール
袋を一枚ずつ何層にも吊し、ボタンを押
せば自動で上下する。「電動ドラム式干
し機」はビニール袋を自然乾燥させると
同時に、ビニール袋が風であちこちに飛
ばされるのを防ぐ。

これらの機器の発明によって作業上の

リサイクルステーションはボランテイ
アたちにとって、もう一つの家のよう
なものである。長年使用していると、外装
が壊れたり錆びたりし、電気回路系統も
整備が必要になって来る。水や電気に精
通したボランテアが電気系統の危険な
ところを改善したり、建物の外壁を修復
したりするが、作業スペースの動線や補
助ツールを使って改善することも非常に
大きな課題である。

台湾全土のリサイクルステーションで
は、実際に効率と安全性を向上する道具
が次々に発明されている。

例えば、北区の蔡直（ツアイ・ズー）

問題はぜひぶん解決された。エコセン
ターには一定の作業秩序があるが、お年
寄りの体の負担を軽減するには、なお改
善の余地があった。

そこで慈済では二〇二〇年末に「5%
Design Action ソーシャルデザインプラッ
トフォーム」と協力して、「立ち上げれ！
資源回収所イノベーションデザインアク
ション」共創ワークショップを開催し、
設計者とエコセンターのボランテアが
一緒に「どうすればエコセンターはもっ
とよくなるか」について話し合った。そ
して、まず台北市の木柵環境教育セン
ター、新北市の板橋忠孝エコセンター、



三重環境教育センターで試験的に改善に取り組むことにした。

各設計チームは企画やアイデアを出して、二〇二一年八月の「立ち上がり！」

木柵環境保全教育センター。分別し袋詰めされた資源ごみがきれいに積まれている。2段になった鉄柵の棚は回収されたベッドフレームやスチールラックなどで作られている。設計者たちはより頑丈な囲いに作り替える予定だ。(写真提供・Shash studio)

板橋忠孝リサイクルステーション 改造進行中

このリサイクルセンターは、新北市板橋区忠孝路路地裏の二階建ての古いアパートにある。毎日約三、四十人のボランティアが分別作業をしている。二十代のデザイナーである曾群賢さんは、初めてそこを訪れた時、ボランティアが様々な物を一生懸命に分別していること、しかし、その作業環境はあまりよくないことを実感した。



改造
OK

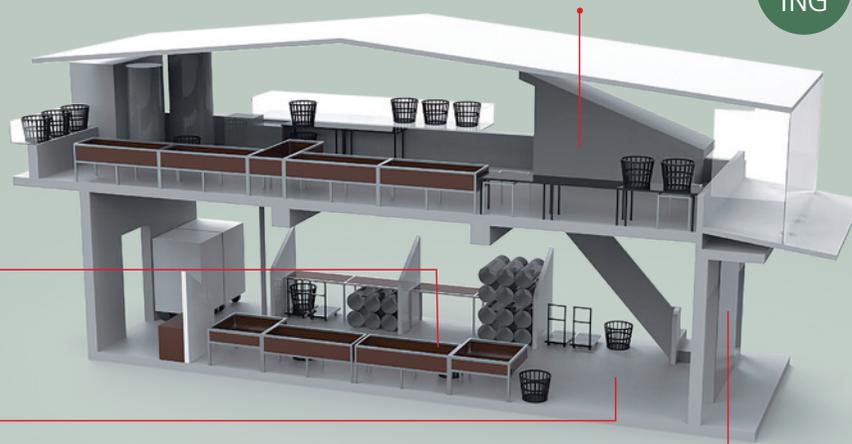
改善は簡単な仕事ではないと知っていた彼は、まず道具を改良し、ボランティアより使いこなせるとい信用を得てから、空間の再配置に取りかかることにした。

空間の再配置

主にプラスチック類を処理している2階の分別作業場では、ボランティアが多くの場所に分散して、異なる材質のものを整理している。そこで、作業の動線と作業区域を調整し、互いの干渉を減らすことにした。



改造
ING



改造
ING

補助道具の改良

軽くて背の低いカゴ台車を設計し直して、物資の運搬をボランティアが一人で作業できるようにした（写真上）。次に、骨組みがだんだんと壊れ、資源ごみに埋もれがちだった作業台を、安全で角を丸いステンレスで覆った新型作業台を作った（写真下）。



改造
OK

見た目に美しく

元は入口に分類棚（写真左 提供・曾群賢）が置かれていたが、改造してからは、長期間ごみが置かれてごちゃごちゃしないよう、棚を片付けた。入口をリフォームして、ミニライトの看板を設置し、通行人が一目でリサイクルセンターだと分かるようにした（写真右）。
（撮影・蕭耀華 レイアウト・黄筱哲 透視図提供・曾群賢）



エコセンター2・0デザインスタートアップミーティング」の後、各リサイクルセンターを訪れて、参与による観察やフィールドワーク、インタビュー等を開始した。彼らは長い時間をかけて交流と理解を深め、ボランティアたちのニーズをもとにデザインの草案や試作品を作成した。そして、ボランティアの意見をもとに、さらにデザインを改良していった。このような手順を重ね、意見のすり合わせを繰り返すことで、ボランティアにとって真に使いやすいデザインを完成させていったのである。

介護いらず 一生現役で

政府は長期介護2・0政策を積極的に推進し、デイケアセンターや地域健康促進センターを各地に設置している一方、資源回収所で生きがいを見出している高齢者たちがいる。多くのボランティアは、「私たちは介護いらず！お迎えが来るまで、世のため地球のために頑張ります！」と胸を張る。

台湾全土に七千余りあるリサイクルステーションは、スペース、規模、機能、賃貸方式といった条件が異なり、広さも

数坪から百坪まで様々である。慈済園区内に設置された広々としたセンターもあれば、道端の軒下のスペースやプレハブ、コンテナハウス、高架下で運営しているセンターもある。時間や空間の「縁」によって、各地のセンターはそれぞれ違う様相を持っている。しかし、それらは全て、地域の資源回収のよき隣人であり、

設計師の魏汎泰さん（中）が木製作業台をボランティアに試してもらった。それは折りたたみテーブルのように広げて、既存の分別カゴの上に置ける。更にはさみ等の工具が入る穴もある。両側の小さな木の板には、電子部品など、これから分解する資源ごみを置くことができる。



同時に高齢者の「介護予防センター」でもある。
環境保全ボランティアは地球を守っている。慈済も彼らの健康を守りたいと考えている。若くて有望な設計者たちを招いて、リサイクルステーションをより親しみやすい環境教育の拠点に変え、引き続き「社会の役に立ちたい」というボランティアたちの願いをかなえたいものだ。

（慈済月刊六七〇期より）

曾群賢さんは実際に分別作業に加わってボランティアの視点を理解し、作業手順を熟知していた。多くの小さな改善が二世代間のぶつかり合いの中で生まれた。（写真提供・曾群賢）

●お年寄りたちは本当にすごいです。分別の時、実際の問題に応じて工夫をしています。彼らこそエコセンターの最高のクリエイターです！

——設計者・魏汎秦さん

●設計者と一緒に小さな改善を積み重ねることで、エコセンターに対する一般の人の印象を変えられたらと思っています。

——環境保全ボランティア・葉明珠さん

●若者の素晴らしい創意ある設計を取り入れるために、最初にいくつか微調整をしました。私たちも変化を期待しています。もっともっと良くしたいから！

——環境保全ボランティア・黄文川さん

●こんなに狭いスペースで環境保護のために頑張っているお年寄りたちを心から尊敬します。だからこそ、彼らのためにより快適な作業環境を設計しなければと思います！——設計師・曾群賢さん

●以前は若者がリサイクルセンターに来ることはめったにありませんでした。今回彼らは、私たちにとって何が必要かを実際に理解して、作業方法の改善を手伝ってくれました。すっきりした入り口やコンパクトで便利なカゴ台車も、何やかやと役に立っています。

——環境保全ボランティア・蘇玲鈺さん

池上地震の後 大至急持ち場につく

九月十八日午後二時四十四分、台東県池上郷で強い表層地震が発生した。二〇一八年の花蓮地震の後、台湾に最も影響を及ぼした地震である。隣接した花蓮県玉里鎮と富里郷は強い揺れに見舞われ、花東地区の多くの橋や道路が断裂したり変形したりし、学校の校舎も損壊したりした。

花蓮県玉里鎮中山路二段の角地にあった三階建て建物が倒壊し、四人ががれきに埋もれた後、救出された。余震で通行人が怪我するのを避けるため、捜索し終えた後、政府は夜通しでその建物を解体した。（撮影・柏傳琦）



慈済基金会は直ちに花蓮本部に防災総指揮センターを立ち上げ、玉里の慈済ボランティアも玉里静思堂に奉仕センターを設置した。玉里慈済病院の救急外来には次から次へと負傷者が運ばれてきた。一方、花蓮慈済病院からは呉彬安（ウー・ビンアン）副院長を筆頭とする麻酔科、救急科、整形外科のスタッフ合計十二人が、支援のために夕方五時に花蓮を出発した。そして、花蓮と台東のボラン



918 池上地震

- 発生時間：2022年9月18日
14時44分
- 規模：震源地は池上郷、
マグニチュード6.8、
深度7.0キロ
- 災害状況：死者1人、負傷者146人
- 影響：最大の前震は2022年
9月17日21時41分、
マグニチュード6.4、
その後3日間で190回の
地震が発生

ティアが緊急支援に投入した。病院へ負傷者を見舞い、避難所での慰問や住民が必要としていた物資や食事を提供すると共に、高齢者への家庭訪問を行った。また、被災した学校の後片付けと損壊修復の評価をした。

地震発生後、花蓮と台東の慈済ボランティアは直ちに出勤し、玉里慈済病院の入院患者を見舞うと共に、原住民集落に物資を届け、政府と協力して住民を避難所に案内した。（写真提供・玉里慈済病院 蔡秀鳳）

慈濟災害支援統計

玉里慈濟病院の収容者数：
軽傷者20人、中度負傷者5人、
重傷者4人
花蓮慈濟病院の収容者数：10人
病院からの慰問対象者：12人
配付された物資：140人分
提供された弁当の数：919食
動員されたボランティアの人数：
延べ421人

統計・2022年9月
18日～20日現在



富里郷萬寧小学校と呉江小学校の教室が被害を受けたことを知ると、ボランティアは九月二十日の午前、現地の環境を清掃した。呉江小学校で二十一年間総務主任を務めてきた陳麗阡（チェン・リーチェン）さんは、学校に戻ると集会所の棚が倒れ、物が散乱しているのを目にした。そして、教室を一つずつ見ていくうちに力が抜けてしまったという。「生徒はどうやって授業を受けたらいいのだろう」。学校のパソコンが壊れてしまったので、オンラインで政府の教育所に報告して要望申請をすることもで

きなかった。

呉江小学校の謝明生（シェ・ミンション）校長は、「真っ先に政府の関連部署に支援を求めましたが、被害を受けた場所が余りにも多かったので、直ぐには返事をもらえませんでした。そこで慈済に支援を求めたところ、八十人余りのボランティアが来てくれたのです。とても感謝しています」と言った。陳主任は、二、三時間のうちに校舎が元の様子になったのを見て、感動して言った、「明日は登校する生徒を迎えられます」。〔資料の提供・顔福江、羅庭茜、陳誼謙、徐翠蓉〕

静思堂で 地域の「温もり」を再び

静思堂は緊急災害時、慈済ボランティアを動員する拠点となる。また、コロナウイルスのワクチン接種会場としても使われた。何より普段は地域のよき隣人である。

「船と伝」と題した展示会が、

中部地区の六つの会場で同時に開幕した。

地元の風土と文化の展示をきっかけに、

人々を招いて地域の今昔を語り合い、

心を通わせ、ふれあいを深めている。

整理・編集部 訳・高嶋由紀子



「今」の流行も、やがてはレトロになる」。台中静思堂「船と伝」同時

展示会場ポスターのキャッチコピーである。現代科学技術の利便性を享受する私たちは、昔の人たちの生活を想像したことがあるだろうか、と考えさせられる。手作業が機械による大量生産に取って代わられて久しいが、伝統工芸の智慧は途絶えてしまうのだろうか。

かねてより「文化城」と呼ばれる台中は、文人たちが活躍した場所であり、豊かな文化遺産と数々の歴史の物語を有している。

慈濟は七月二十九日から翌年二月二十八日まで、台中、南投、苗栗、清水、

大里、民権の六つの拠点で、「船と伝」と題した地元の民俗文化をテーマとする展示会を、同時開催している。

苗栗志業パークでは、藍染め工芸と客家の米文化が焦点である。清水静思堂では、中部地域の伝統産業である手編みのいぐさ工芸品を大きく紹介している。南投聯絡処では、竹で最高の徳を表し、道端の奉茶（ふるまい茶）文化から静思茶道八礼法を紹介している。

大里の展示コンセプトはとりわけユニークだ。大里は旧名を「大里杙」という。杙は小舟をつなぐ小さな木の杭を指す。転じて岸に着くように、教え導くといった意味を持つこの言葉は、

「船と伝」のコンセプトとよく馴染む。慈濟といえば、災害発生時真っ先に被災者に寄り添うボランティアの姿を思い浮かべる人が多いだろう。しかし、

地域における静思堂は住民のよき隣人という側面が強い。

新型コロナでは慈濟の三十六の拠点をワクチン接種会場として提供し、七十万人近い住民を受け入れた。これまで長い間、気象局が台風予報を発表すると静思堂ではたたちに防災準備を始め、災害支援中はボランティアと物資の拠点となってきた。

六つの拠点で同時に開催される今回の展示会では、それぞれ地元文化を

展示している。住民が静思堂で地域の今昔を語り合い、共通の話題を通じて、心のふれあいを深めてもらうためだ。

ボランティアの王建忠（ワン・ジエンジョン）さんは、「今回の展示会をきっかけに多くの人が慈済道場を訪れ、一緒に昔の暮らしの風景を懐かしむことで、交流が生まれています。昔の生活や慈済の話に花を咲かせながら、お互いに心を開いてふれあいを深めています」と話している。（図及び本文中の資料提供／林玲俐、林淑懷、林雪花、洪素養、羅文伶、劉秀雅、吳淑女、鍾碧香、楊國勝、施金魚、張麗雲、袁淑珍、章麗玉）



開催期間：2023年2月28日まで
電話：台中静思堂
04-40510777 内線 4102 ~ 4106



1 台中静思堂

懐かしの大塚

台中市はかつて「大塚」と呼ばれていた。歴史文化から出発し、一緒に懐かしい駄菓子屋さんに飛び込む。おじいちゃんおばあちゃんの家で見た天秤棒やミシンを思い出し、世代を越えた子供心に触れよう！

(撮影・温忠漢)

2 清水静思堂

故郷の情 いぐさの香り

清水は證嚴法師の故郷である。清水静思堂の会場では、法船、すなわち衆生を救う仏法を渡し船として表し、師から弟子へとその仏法を伝承する「伝法」を表現している。スタンプラリー活動もあり、スタンプ地点の一つが「蘭草館」となっているなど、地域の特徴が織り込まれている。



清水は昔、台湾のいぐさ編みの中心地の一つだった。当時、いぐさの香りのしない家はなく、いわば思い出の香りと言える。いぐさ編みの輸出によって、かつて台湾は「草帽王国」と呼ばれた。多くの女性たちがいぐさ編みの収入で家計を補っていた。(撮影・顔啓斌)



(撮影・游国霖)



ボランティアがいぐさで作ったミニ静思鐘とミニ太鼓。((撮影・顔啓斌)



藺草館を訪れ、手作りの温もりを感じる人々。(撮影・王聯章)



遊びにおいでよ！

藍染めや米文化には、客家（ハツカ）人の剛毅で儉約家という気質、天地への畏敬と感謝が表れている。環境保護と防災教育を文化体験と結びつけた「好客館」で客家文化の旅へ出よう！

↓客家のこトワザを学ぶゲーム。文字を選んでクロスワードを完成させよう。

（撮影・張環書）



↑地元の物を使ったディスプレイ。木の枝や彩色した石で自然の風景を作っている。藍染めや藍の干し葉染め、石刷り等の客家の伝統技法が展示されている。（撮影・傅台娟）





大里静思堂

美しい村里 良き隣人

大里は旧称を大里杙と言
う。「杙（イー）」とは船
を縄でつなぐ木の杭のこ
とで、人々の結束を象徴して
いる。大里杙館では、地元
の歴史や九二一大地震から
のたくましい復興を再現
し、地域の美しい家風を伝
えている。

↓ポラントピア
が新丁版（赤亀も
ち）など手作りの米料理を来館者にふる
まっていた。客家人は節句の時にそれらを
土地神様に供え、天候の安定やお年寄りの
健康などを願う。（撮影・李文善）



（撮影・顔人鵬）



大里静思堂の前にある帆船は、商船が停泊し商売でにぎわった昔の大里杙埠頭
を思い起こさせる。（撮影・徐金生）

5

南投連絡所

茶の香 竹の情

茶で人の心を伝え、竹で智慧を示し、温かな生活の記憶を取り戻し、人と人、人と自然が奏でる純粹さと美しさを受け継ごう。



(撮影・曾富春)

6

民権連絡所

魂の停留所

騒がしい繁華街の喧噪の中、静かにたたずむ民権連絡所は、台中で最初の拠点である。日本統治時代、この地区は行政の中心であったことから当時の旧宿舍の外観を留めて使われ、古い木の香りと人情にあふれている。



(撮影・章宏達)



七月三十日の夕方、民権連絡所の花園でコンサートを楽しむ人々。展示会の幕開けだ。(撮影・陳榮豐)



茶席に入る前に竹製のひしゃくで水を汲んで手を洗い清める。清浄な手と心で茶席に臨む。(撮影・林惠芳)



僅かな奉仕と軽んじては
いけません。
一人だから、と声をあげ
ないでいるのも良くあり
ません。
人の心に善念を啓発し、
世の為に無量の福を造る
のです。

【證嚴法師のお諭し】

◎訳・慈願 絵・陳九熹

善の一念で無量の福を造る

十 四年前、サイクロン・ナルギス
はミャンマーに壊滅的な被害を
もたらしました。幾つもの国と地域の
ボランティアが集まって、災害支援に
駆けつけ、甚大な被害を被った地域の
農民に稲の種を贈りました。救済、配
付と共に寄り添いながら、現地ボラン
ティアはそれを機に、愛の力で繋ぎま
した。慈済ボランティアのかけた情け
は、いつまでもそこに残り、消えるこ
とはありません。

慈済は「竹筒歳月」から始まり、毎
日五十銭を貯めて慈善を行ってきまし
たが、今では国際的災害支援や貧困救

済、緊急支援を行っています。「竹筒歳
月」の精神はミャンマーにも伝わり、
日々ご飯を炊く前に一握りの米を貯め
る善行を行なっており、今までに一年
間に延べ五万七千世帯余りがその「米
貯金」に参加しています。寄付された
米は集められて、三千世帯余りの貧困
家庭や身寄りのない一人暮らしのお年
寄り、障害のために仕事ができない人
の家庭を支援しています。

人助けをする人も貧しいのですが、
農作業に励めばご飯は食べられます。
その人たちが集まれば、より多くの人
を助けることができます。「米貯金」

に参加している人は、日々の一握りの米は生活に影響しませんが、その一握りの力を軽く見てはいけません。一点一滴の僅かな力でもそれらを集めれば、大きな力となり、助けられる人の数も相当なものになります。量があれば、信念が生まれ、信念があれば、無量の幸福を作り出すことができるのです。

農民のウディントンさんは、慈濟から贈られた種籾を蒔いた後、毎日田んぼで稲に良い言葉をかけ、農薬も化学肥料も使いませんが、彼の稲穂は他の人よりも良質のものに成長しました。豊作によって生活が改善された

ため、レンガ作りの家を建て、慈濟の愛をこの地に根付かせよう、と自宅に近所の人たちを慈濟のお茶会に招きました。そして多くの人が彼の「米貯金」という考えに賛同しました。

今年はシュエ・ナ・グウィン村の村人と慈濟が一緒になって、コロナ禍で生活に影響を受けた三つの村を支援し、百世帯あまりの農民に種籾を贈りました。また、ドー・タンタン・トーさんは、慈濟の話を聞いて感銘を受け、またウディントンさんを見習って、田んぼにいますクミリンゴガイを殺さず、生存できるように一面を区切り、「こっちはあなたたちが食べても構わないけど、他

の区画に生えている苗は私たちに残しておいてね」と語り掛けました。

心に善の教えがあれば、衆生を感化することができず。敬虔な信念を持つてば、自然と幸せに満たされます。この果報が田んぼ一面に影響して、彼女は稲穂が豊かに育つことを信じました。豊作になれば、生活が豊かになり、自分が食べる分ができるだけでなく、売ることまでできるのです。

善の教えが隣人を助け、村から村へ伝われば、人々は愛と善念に溢れ、等しい富というものです。人間(じんかん)に幸せをもたらすことは即ち自分も果報が得られ、成すこと全てが順調にな

るのです。ですから、福のある人は福のある地に暮らし、福のある人が善田を耕します。善の教えを大いに広めて、人々も自分と一緒に善行をして、幸せを積み重ねるのです。尽きない奉仕をすれば、世の中は無量の幸福が大地を覆い、国が安定して人民は平安に過ごせるのです。

幸せな人は、大きく発心して奉仕しなければなりません。現代は科学技術が発達し、スマホを起動して指一本をタッチするだけで、心も目もそこに集中すれば、世の中の多くの苦難を目にすることができません。同じように、菩薩の心願が集まって、常に人々に呼び

かければ、それだけ力が増え、苦難に
いる人はその分、助けを得ることがで
きるのです。少しでも多くの善念があ
れば、世の中はそれだけ平安が訪れま
す。広く善の種子を蒔いて、愛のエネ
ルギーを行き渡らせることこそが私の
たつての願いなのです。

人は元より善性が備わっていますが、
ただ習慣が違うだけなのです。例えば、
優しい口調で話し、良い励ましの言葉
は人を喜ばせ、感謝の気持ちをもたら
します。同じように良い言葉であつて
も、厳しい口調であれば、まるで教戒
しているように聞こえるので、人々が
従うのは難しいでしょう。私たちが衆

生を導く時、事柄が円満になる方法を
学び、双方が喜びに浸るようにならな
ければなりません。

菩薩道は誰でも歩むことができます。
発心しさえすれば、人々を救い、人間
（じんかん）の苦難を取り除くことがで
きるのです。自分一人だからと思つて
声をあげないのではなく、一人だから
こそ絶えず善行するよう、人に呼びか
けるのです。合い言葉で呼びかけるだ
けでなく、行動をもって示し、人々が
それを見て、奉仕する喜びを感じれば、
一緒に投入するようになるのです。

人の力を借りて行うべき善行はとて
も多く、人生の価値を点検し、過去に

事を成してきた分だけ、人々に感謝し
なければなりません。善い考えをいつ
までも心に留め、常に良言を口にし、
絶えず行動して前進すれば、永遠に菩
薩道を歩み続けることができます。

広い天地と人口が多い中、やりたい
ことはまだまだたくさんあります。た
だ限られた自分の因縁を嘆き、流れゆ
く時間は止まってくれません。ですが、
常に自分を戒め、足ることを知って、
常に楽しく居るべきです。口から口へ
と言い伝えられ、行動で示し、協力し
てリレーすることで、生命の歴史が書
き記されて来ました。皆さんの歴史を
結集させて、現在の慈済世界が形成さ

れ、大愛を人間（じんかん）に普く広
めて来たことに私は感謝しており、こ
の生涯で感謝の言葉を言い尽くすこと
はできません。

私は絶えず精進するよう自分を励ま
し、弟子たちが私について来ることを
期待しています。縁を逃さず、仏の教
えの下で立ち止まってはいけません。
日々の一分一秒をも大切にし、人々に
善の教えを説き、慈済の行ってきたこ
とを話してください。人心の善良を信
じ、共に人間（じんかん）に福をもた
らし、生命の歩みを積み重ねて人生の
価値とするのです。皆様の精進を願っ
ております。（慈済月刊六七一期より）

病魔が急に襲ってきた時



六十歳の時に大病を患った。
毎日、平穩に過ごせることがどれだけ素晴らしいかを思い知った。
そして、かつて患者やその家族のケアをした時、彼らの無念と孤独感に對しても、思いやりが足りなかったことに気がついた。

Profile

卓麗珠

- ・ 新北市淡水区慈濟ボランティア
- ・ 慈濟骨髓移植ケアチームメンバー
- ・ 骨髓移植のドナーと患者に付き添って15年

一〇一九年秋のある日、突然、脚に痛みを覚えた。当初はその数日前の山歩きによるものだと思い、気にしなかった。しかし、数日後、体の硬直化が

酷くなり、椅子から立ち上がることにすら一苦労になった。クリニックの医者は関

節の老化と診断し、筋弛緩剤と鎮痛薬を処方してくれたが、あまり効果はなかった。

私は慈濟骨髓移植ケアチームのメンバーで、翌日の造血幹細胞寄贈採血登録イベントに無事に参加できるよう、強力

な鎮痛剤を注射してもらった。イベントを円満に終えたその夜、寝床に着いて初めて体の異常に気付いた！子供が病院に送ってくれた時、私の体は既に硬直し、寝返りができないほど痛かったので、担当医は仕方なく、モルヒネ系の鎮痛剤を注射した。

入院して二十日間余り、私は毎日決まった時間に発熱し、腕は採血の注射針の跡だらけだった。エコーやCTスキャン等々一通りの検査は全てやった。その間、骨髄穿刺吸引検査を受けた時、その痛さは付き添いの介護士が失神するほどだった。

体を作って自己の体を攻撃する病気で、筋肉や関節、神経系統が攻撃を受けた時、全身が硬直して痛みをもたらす。この病気は普通、診断が難しい。今回、病気に對して薬が効いたとしたら、仏様に感謝しなければならぬ、と医者が言った。

「装備」を使い切った

私は二年間にわたって、半年に一度、バイオ製剤の注射による治療を受けた。そして、立ち上がり、歩く練習を始めた。手摺りに捕まることから始め、一歩、二歩と、歩けるようになるだけで嬉しかっ

私自身だけでなく、見舞いに来た友人は私が最期を迎えようとしていたと思っただろうだ。しかし、検査結果に異常はなく、原因が分からなかったため、退院する以外になかった。自宅で療養した三週間は眠れないほど不安を抱えていた。全身が浮腫み、立ち上がる気力さえなく、何もできなかったもので、看病してくれた主人には多大な迷惑をかけた。

結果的には台北慈濟病院リウマチ免疫科の陳政宏主任の診察によって、私の病因が抗リン脂質抗体症候群 (antiphospholipid syndrome) という免疫疾患だと分かった。白血球が大量に抗

た。主治医の許可の下に、私は院内の様々なリハビリクラスに参加した。その後、杖がなくても歩けるようになった。

今でも薬は飲まないといけないが、早期に治療を受けられたので、私は本当に幸運だと思っている。しかし、病気になったことで、毎日を無事に過ごせるだけでなくどんなに素晴らしいことがよく分かった。

二十年前、慈濟に参加する前、私は主人が友人と投資して負債を負ったことで彼を恨み、生きて行くのが嫌になったこともあった。私は外資系企業の管理職だったことがあり、仕事に厳しくて気が



強い人だった。その後、朝食を売る店を
経営して借金を全部返済し終えた時、私
は自分が家庭で一番偉いと思うようにな
った。私ที่บ้านに帰って、機嫌の悪い顔
をしていると、二人の子供は直ぐ自分た
ちの部屋に隠れてしまった。主人だけは
行き場がないので、リビングに残った。
主人は家族に対して申し訳ないと思い、
家事の手伝いをしようとしたが、私は無
明の炎が燃え盛って、彼に辛く当たり、
自分は独立できる人間であり、彼は使い
ものにならないことを誇示した。

あの当時の私はハリネズミのように、

鼻が高くて付き合いくかつたはずだ。
私もそういう自分が嫌いで、心の病気に
罹ったのではないかと思った。「人を許
すのは、自分に良くすること」と書かれ
た證嚴法師の静思語を見て、私が表面
は主人を許すようになった。本当は思い
やりがなかったことに対して、酷く自分
を責めた。

私は若い頃、看護の仕事をしていたこ
ともあった。慈済に参加してからは骨髄
移植ケアチームに入り、造血幹細胞移植
を待つ患者とその家族の世話をした。私
は、「世話と付添い」は相手の立場に立ち、

彼らのニーズを理解することだとは知っ
ていたが、実行できるとは思っていな
かった。頭では、患者の苦しみを分かっ
ていても、本当に理解しているとは言え
なかった。私はいつも患者にポジティブ
で積極的になるよう慰めたが、口にした
言葉は説得力に欠け、自分の持っていた
「装備」は使い切ったように感じられた。
発病の半年ほど前、私はそう思っただけ
なのに、思いも寄らず、仏様は自分にそ
の答えを見つける機会を与えてくれた。

●卓麗珠（左から1人目）は2017年骨髓チーム
に加わり、大衆にドナーになることを呼び掛けた。
（撮影・呂品佳）

私はずっと、自分は人の面倒を見る人だと思っていたが、突然発病し、入院して面倒を見てもらうようになって、居心地が悪くなり、更に車椅子に乗らないといけないことに不自由さを感じた。見舞いに来てくれる人がいると、私を喜ばせてくれたが、みんなが帰った後は一人病室に残った。空が薄暗くなってきた時はまだ夕方の六時だった。私は風呂に入り、ベッドに横になったが、寝返りすらできなかった。掃除のおばさんがモップを持って出入するのを見て、羨ましく思った。食事が喉を通らず、眠れず、朝まで目を開いたままで、時には眠ったと思っ

ても、実は数分間しか眠っていなかった。今回の経験で私は造血幹細胞移植を受ける患者さんのことを思い出した。白血病に罹るとは思ってもいなかったのに、突如大病がやってきたのだ。一人で無菌室に寝かされ、何を食べても味がしないだけでなく、移植後に正常な細胞が増殖するか否かも分からなかった。あの孤独感とやるせなさ、恐怖感を今の私は体得した。

体がいうことを聞かない苦しみ

私はとても独立した人間だったが、闘

病期間中は体がいうことを聞かず、人生で最も泣いた時期でもあり、自分がこんなにも泣き虫であるとは知らなかった。退院して約一カ月間、私は応接間のソファアで過ごした。体の不快さを制御することができず、将来に対する不安で、時にはネガティブな発想が起きた。体がいうことを聞かない状態は、まるで『地藏經』に描写されている地獄にいるようで、絶えず〈懺悔文〉を読みながら、涙を流し続けるしかなかった。

この道のりを乗り越えたことで、今の私は何事に対しても、心を広くして対処するようになった。もし死が最悪の状

況だとすれば、殆どの出来事は、大したことではないのだ。法師が言うように、一念のうちに、天国にもなり、地獄にもなるのである。どんなに悪いことが起きても、考え方を変えることを知っていれば、地獄に居続ける必要はないと決心することができるのだ。考え方が良くないと察したら、「これではいけない」と自分に言い聞かせ、直ちに念仏して、やり過ごすのである。仕事が忙しい時、私は歌を歌い、様々な方法で心を整え、慌てないようにしている。

動くことさえできれば、私は奉仕したいと思う。生命の価値が発揮できれば、

達成感を追求しなくてもいい。私は今年六十三歳。この人生で娘または妻、母親としても心残りはなく、この人生を精一杯良い方に使い、もし無常がやって来て、明日から次の人生が始まって構わない。

恐らく以前の人生目標を追求する執着を捨てることができたため、私の心は柔和になり、他人の話に耳を傾けることができるようになったのだ、と思う。病気になる前、私はある末期の癌患者を世話していたが、いつも二人の子供を心配する話を私にしていた。私は余り考えない

ように、としか言えなかった。しかし、今思い返せば、もしあの時、彼の手を取って、「何を思ったのですか」と関心を寄せてあげれば、もっとよかったはずだ。病気になった時の無力感も私も体得した。彼に共感していれば、もっと彼に近付けただろう。

最期を迎えようとしている患者にとって、私たちは静かに彼の回顧や諦められない気持ち聞くことであり、他にしないあげること何もない。ケアと付添いをする誠意には、時には多くの言葉は必要ではなく、相手は感じ取ってくれるはず

である。

病気だった時、それまで辛くあたってばかりいた主人が頑張って私を看病してくれるのを見て、私には無限の感謝しかなかった。「私はずっと、私が貴方の面倒を一生見るものと思っていて、そうしたいとも思っていました。しかし、貴方が先に私の面倒を見てくれるとは思っても寄りませんでした。……」自分が無力だった時、私は「ごめんなさい」と「ありがとう」としか言えなかった。私が痛みを訴える度に、彼はいつも「痛かったら泣いても構わないよ。きつとすぐに痛

みは過ぎるから」と慰めてくれた。

看病する人の苦労は、言葉には言い表し難い。彼らが怒りを表しても理解してあげないといけない。病人になって初めて、家族が自分のために苦労するという罪悪感を味わった。

病気の苦しみ私を「受け身」にさせてくれた。そのおかげで、以前味わったことのない辛さを「共感」できた。六十歳に病気したのは誕生日の月だったから、もしかしたら、それは仏様が私にくれた命のプレゼントだったのかもしれない。(慈濟月刊六六五期より)

病で苦しんだ時、人の気持ちを理解した

質問：人助けする側から受ける側や人に頼る側になった時、

体の病が心の病にならないようにするにはどうすればいいのでしょうか？

答え：誰も病気になるかならないかを決めることはできません。病苦がやって来て、寝たきりになった時、ネガティブな気持ちになるのは避けられず、恐怖、無力感、ためらい、孤独感、茫然などを感じても、それを受け止めて直視することです。家族や友人の世話に対して「感恩の気持ち」で受け止め、世話やケアをしてもらうことを楽しめばよいのです。彼らは善意と祝福を持っていて、自分が愛する人が悲しみ、苦しむことを望む人はいないはず

です。「感恩の気持ち」をどう伝えればいいのか？私は、「愛」「感謝」「謝罪」を表現すればいいと思います。

質問：骨髄移植ケアチームのボランティアとして、

どう患者に思いやりを伝えたらいいのでしょうか？

答え：言葉や目付き一つで相手にさまざまな気持ちを伝えることができます。実際に自分で病気の苦しみを体験した後は、病気をしている人に対して、「貴方は可哀想ですね！」「貴方は仏法を学んでいるのではないですか？どうして悟らないのですか？」「生死は自在に受け入れ、開き直ればいいのです」などと口にしなないようにしています。

人の気持ちを理解するには多くの言葉は要らないのです。病人はこちらが喋ることを望んでいませんから、時には、目付きやハグだけで、「辛いのでしょう。分かっていますよ」と伝えれば、それだけで十分なのです。

疲れていますか？

サラリーマンへリフレッシュの手引き

月曜日に出勤するととても疲れる。

午後はデスクに向かつてもぼんやりして眠気が襲う。

こんな症状を改善したければ、

三食のメニューを調整することから始めよう。

や

つと迎えた休日、睡眠は十分取り、毎食いっぱい食べているはず。なのに、月曜日に出勤すると、余

計に疲れていることに気づいた。顔色もよくなっていない。午後はデスクに向かつて、ぼんやりとして眠気が襲う。

こんなサラリーマンは、バランスの取れた食事をしているか、体に炎症が起きていないか、改めて考えてみる必要がある。

いつも疲れを感じるのは慢性の炎症が起きている可能性がある。慢性の炎症は体の細胞を傷つけ、それが長く続くと糖尿病や心血管疾患等の慢性疾患や神経系統疾患を引き起こしてしまう。若者や壮年の人たちは、体調が良くて、細胞がまた若いため、病氣した感じはまだないが、自分の体を大事にしてほしい。正しい食物を選び、体の炎症を抑えるようにすれば、生活できる体力

が保たれる。

以前、外来の患者さんで、毎日揚げ物を食べて、野菜や果物を食べないという働き盛りのサラリーマンに出会ったことがある。すぐお腹がゆるくなる、息が切れやすい、気が散る、力を出そうとしても出ない、といった症状を訴えた。採血報告を見ると、中性脂肪が高すぎて、筋肉の収縮を助けるカリウム、マグネシウム等のミネラルが不足していた。腸には悪玉菌ばかり多く、下痢は腸の粘膜の薄さと関係があり、これも、野菜と果物の摂取が足りなかったためである。



眠気を飛ばす秘訣

- ✓ 頭がボーッとしている時、一握りのナッツか枝豆を食べてみてください。豊富な蛋白質と植物ポリフェノールが脳の働きを助け、スッキリさせてくれます。
- ✓ 揚げ物、クッキー、ケーキ類など高カロリー、高糖質の食物を減らしましょう。カロリーを取りすぎると、体は疲れるばかりです。
- ✓ 三度の食事では、二種類の植物性蛋白質と二種類の色の違う野菜を玄米と一緒に食べると良いでしょう。

最も気にしていた、体力のなさや下痢などの原因が飲食にあると分かると、その患者さんは、喜んで揚げ物をやめて、野菜と果物を多く食べるようになり、体調はよくなった。

癒やし効果のある揚げ物は、以前の毎日一食を先ず三日に一度に減らし、それから週に一度、二週間に一度と徐々に減らしていくことで、それほど食べたいと思わなくなるのである。また、揚げ物を食べた時は、必ず新鮮な果物を食べて、体の炎症を起こす因子を減らすことである。

お弁当のおかず選び 良しとしよう

疲労感を減らしたいなら、先ず、食事のカロリーに注意し、必要以上のカロリー摂取を避けることだ。

ベルトや服のきつさから体型の変化を感じる以外に、毎週定期的に体重を計ることで、今の体重を維持しようという気持ちに繋がる。満腹にならないように気をつけ、しかも食事の時間だけ物を食べるようにしよう。

カロリーの摂取量を下げたいのなら、

朝食を菜食にしてみるといい。植物性蛋白質はサラリーマンにぴったりだ。慢性疾患がなく、体調がいい人は、豆乳のグリーンラテを試してみてもいい。無糖の豆乳に茹でた野菜とナッツを加えれば、ジュースで簡単に出来る。

体重が目標を超えたことに気付いたなら、短期的にジンスー青汁に豆乳パウダーを組み合わせてみる。このように植物性蛋白質や豊富なポリフェノール、食物繊維を含む朝食ならば、宿便を出すのに役立つ。

市場には様々な種類の豆乳が出回って

どう選んだら良いだろうか。

バイキング式の食堂に入って、油の多い肉類の主食をやめ、豆腐、ゆば、干し豆腐とその細切り、枝豆、テンペなどの大豆製品を二種類選ぶ。おかずとしてもう二種類、異なる色の野菜を選び、五穀米と一緒に食べる。いつも体が重いと感じる人は、五穀米を是非試してみてもいい。全粒穀物は食べ慣れないという方は、朝食のパンをさつまいもに変え、昼食に玄米を試してみるといい。

様々な豆類、例えば、ひよこ豆、はと麦、ライ豆、黒目豆、えんどう豆、あずき等

いるので、もし平日に大豆製品の摂取が少ない場合は、特別に「濃厚」と表示されたものを選ぶといい。百パーセントの無糖豆乳は、三百七十五ミリリットル入りの場合、約二十グラムの蛋白質が含まれている。便秘の悩みがある人は、高繊維豆乳を選んで食物繊維を多く摂るといい。朝食を準備する時間がない外食派は、無糖豆乳と野菜トースト、雑穀入り欧風パンか、野菜まんもよい選択だろう。

半日奮闘して、お腹が空いてランチの弁当箱を開ける。この一食の野菜の量、蛋白質は充分だろうか、弁当のおかずは

はお勧めの食材だ。これら豆類には、植物ポリフェノール、鉄、カルシウムが含まれ、主食にすれば、より豊かな栄養素を摂ることができ、サルコペニア、貧血、骨粗鬆症、黄斑変性症の予防になる。

毎日仕事で忙しくしていると、私たちの体調は、睡眠、感染、運動不足、生活のストレス、高脂質と高糖質の飲食を好む等の要素で絶えず変化する。自分のためにも三度の食事を疎かにせず、サラリーマンも野菜と果物を食べて体力を付けることができるのだ。

(慈済月刊六六五期より)



見えないからこそ、 より遠くが見える

「私は目が見えなくなってから、
認めてもらえた。
今度は、自分の力で
より多くの人を見ようと思う。」

——劉育琛（リュウ・ユーチェン）

朝

は学生寮を出てMRT（地下鉄）
に乗り、台北万華区にある社会福
祉施設のデイケアセンターへ実習に向か
い、夕方五時過ぎに再び台大（国立台湾
大学）の学生寮に戻る。歩調は他の人ほ
ど速くないが、確かな足取りで進むこと
ができる。社会福祉関係の学部を置
く劉育琛（リュウ・ユーチェン）さんは、

大学四年の一学期（春学期に相当）からは
実習のためにこのセンターに通い始め、既
に一学期が過ぎた。劉さんは弱視で、片
方の視力は〇・四しかないが、デイケア
センターで学んだことを実践して、お年
寄りと会話したり、体を動かすように導
いたり、ソーシャルワーカーに同行して
ケア世帯を訪問したりしている。

「台北での生活は四年近くになります
が、いつも自分でMRTに乗って、街を
歩いたり、ショッピングしたりしていま
す」。子供の頃から自由な生活を好み、
視覚障害は彼の前向きな生活を妨げるこ
とはない。苗栗の田舎から出てきて、大

都会で自分の道を歩んでいる。

ぼんやりとしか見えない、
孤独な幼少期

遺伝的なもので、祖母から父親、彼と更に妹まで、先天性の網膜剥離という目の病気を抱えている。

「子供の頃、自分は普通の人と変わらないと思っていました。しかし、体育の授業で、分厚い眼鏡をかけ、同級生と同じようにグラウンドを走り回っても、他の人には直ぐに見えるものが、私は目を凝らして見ないと分からず、常に他の人

より反応が遅かったのです」。彼は子供の頃を振り返ってこう言った。同級生が徐々に離れていき、幼いながらも彼は落ち込んで、日に日に喋らないようになった。このような辛い思いを、同様に視力障害のある父親は、よく理解してくれていた。時々、彼が学業のストレスや成績が良くなって気が晴れない時は、父親が寄り添って「私も子供の頃があったんだよ」と言った。

彼の勉強がはかどるようになると、小学校の先生が保護者会を通じて、一台の読書拡大器を見つけてきた。読書拡大器のルーペ機能により、彼の〇・〇三ほどのら毎学期全学年で一位の成績を取り、中学から高校は毎学期奨学金を受け取った。クラスの同級生も、毎回奨学金を受け取って真面目に努力する彼を見て、彼の長所を見出した。こうして同級生との関係も改善していった。

ハードモードには
宝が詰まっている

たとえ視力が限られ、勉強で他の同級生よりも時間と努力を必要としても、彼は学ぶのを諦めることはなかった。僅かな視力を頼りに、黒板に近づいて文を読み取り、熱心に授業を聞いた。小学校か

毎回学校で学費請求書が配られると、劉さんはまず父親の様子から察して、収入が多くない時は請求書を隠し、父親にお金がある時に支払うようにしていた。



清貧な暮らしの中で一層勉学に励み、奨学金で家計を助け、父親の負担を減らそうとした。

「父は、私にストレスを与えたことは一度もありませんが、勉強することも、良い成績を取ることも、自分の責任としてしっかりとやってほしいという考えの人です」。彼は、父親が成績に関してストレスを与えないことにとっても感謝した。そのことが彼の自律性と自信を育むことになった。先天性視力障害と貧しい家庭環境は、彼をより向上させ、大学入試は良い成績だったので、台湾大学の社会福祉関係の学部と別の私立大学のマス

メディア関係の学部と同時に合格した。「放送メディアに興味を持っています。公立学校の方が学費の負担が少なく、ここまで、先生や師姑師伯（ベテランボランティア）など多くの人の助けがあったことを思うと、社会福祉関係の学部を選ぶことで、皆さんと社会に恩返しをすることにしました」。彼なりに考えた結果だった。

二〇一八年、彼は理想を胸に抱いて苗栗の家を離れ、独り台北の台湾大学へ進学した。内向的であった彼は、蚕が繭を破って蝶になったように、自信に溢れ、優秀な大学生に生まれ変わった。

社会の高齢化に伴い、将来は老人介護の方面で発展したいと思っているそうだ。「私たちを気にかけてくれる玉彩（ユーツアイ）師姑（スーグ）と師伯（スーポ）は、この長い年月の間で髪の色が黒から白に変わりました。今度は私が寄り添う番なのです」。

「私たちは二〇一三年から育琛君と家族に寄り添い、彼の新芽奨学金を申請しました」。苗栗訪問ケアボランティアの呉玉彩（ウー・ユーツアイ）さんは、「育

●2020年新芽奨学金授与式にて、劉育琛（中央）君と父親の劉秀煌さん（左から2人目）と、長年彼らに寄り添って来た呉玉彩さん（右から2人目）らボランティアチーム。（撮影・欧明達）

琛君はとても優秀な子供です。八年連続で学習分野の奨を受賞しました」と話した。二〇二〇年、呉さんは彼を慈済新芽奨学金の模範生徒に推薦した。

台中市新芽奨学金授与式で、大専チーム（大学と専門学校生）に属する彼は、授与者の前で、「私たちは生まれてくる環境を選ぶことはできません。私たちは皆、『ハードモード』の中で生き、異なる人生を過ごしています。だから、私たちは他の人より勇気があるのです。皆さんが成長して、ここに立ち、もっと多くの新芽奨学金授与者と全世界に向かって、これまでどれほど苦しかったか、真

面目に努力しながら『ハードモード』をどのように乗り越えて来たかを伝えてください。これはあなただけの、特別で、大切な宝なのです」と話した。

深夜の街頭で寄り添う

学業成績に優れた育琛は、ボランティアにとっても力を入れている。彼は色々なサークルに参加し、授業以外の時間はオンラインで、離島にある東引小中学校のリモート学習をサポートしている。大学二年の時、彼は台湾大学で「ホームレス支援サークル」（無家者服務社）を設

立し、二〇一九年十二月からホームレスへの支援を始めた。「大学生にとつて、彼らはとても特殊なグループであり、最も赤裸裸で、困窮している立場の弱い人たちなのです」。

彼は志をとにもする同級生を募り、台北駅でホームレス支援を行い、深夜、集められた衣服や生活用品を配りながら、座って彼らと人生についての話をした。深く理解することで、彼らには人の知らない一面があることに気がついた。

二年余りの間、彼と仲間たちは何度も物資を配付し、弁当を募って「ホームレスに食事を」提供し、年末にはサイズの合

う冬服を募って、ホームレスに配った。サークルはホームレスをテーマにし、彼らの人々に受け入れられるよう呼びかけた。

「ホームレス支援サークル」では広報長を担い、外部との講演関係の交渉と経費の募金などを担当している。サークルのファンページ「ホームレスに食事を」には、すでに九千人余りのフォロアーがいる。また彼は、サークルで募った愛を同級生たちと共に、自らホームレスに届けたりして、人々を繋ぐ役割を果たしている。

活動をしている時、彼らの中には以前の自分と似たような境遇の人がいること



に気づいた。幼い頃、下校後家に帰っても、父親は仕事でまだ帰宅してなくて、彼はお金がないので、お腹が空いても何か買って食べることができなかったことを思い出した。あの辛い思いを彼は知っている。

角を曲がると成長する

彼は、苦勞の絶えなかった自分の人生

●台湾大学ホームレス支援サークルの設立者である劉育琛は、フェアを催して、同級生たちから寄付を募った。あらゆる物には使い道があり、人との間には違いはないことを人々に知ってもらいたい。(写真提供・劉育琛)

を読み解いた。ゲームのように、「イージー、ノーマル、ハード」の三種のモードがあり、ハードモードを選択した場合は、クリアするのが比較的難しいが、より多くの収穫が得られるのである。「私の人生は、最初からハードモードに設定されていたため、チャレンジの連続でした。最後にはもつと良い褒美が得られると信じています。順風な人生も悪くありませんが、曲がり角に遭遇すると、毎回が成長するチャンスだと思っています」。子供の頃はいつも、「なぜ自分は他人と違うのか」と考え、「どうしてあなたはできないの」と聞かれた。この問題は

彼をひどく混乱させ縛り続けた。小学五年生の時、家庭支援センターの職員は彼に、コンテストや野外活動に参加することを勧めた。彼が賞を受賞した時、同じように苦勞している多くの子供を見て、自分は孤軍奮闘しているのではない上に、自分には家があるのだ、と気づいた。「ホームレス支援をしているうちに、彼らの家という定義が、風雨を凌いで、寝るだけの場所ではないようだ、と気がつきました」。一部のホームレスは、実際帰る家はある。だが、そこに帰るとは限らない。彼らは街頭に留まることを選び、そこが家だと感じられるのだ。なぜ

なら、そこには彼らの友人がいて、友情で結ばれているからである。「私からすれば、学生寮は風雨を凌いで寝ることができる場所ですが、私にとっては誰かが自分の帰りを待っていてくれるのが家なのです」と劉さんは言う。

自分は恵まれていると思っているそう
だ。父も母も彼をととても大切にし、生活は苦しくても、一家は仲睦まじいからだから。

ソーシャルワーカーお姉さん ボランティアお母さん

本当の自分を受け入れたことで、彼は

心からより広い世界を見ることができるようになった。二〇二二年八月、彼は、「総統教育賞」を受賞した。申請する過程で、先生、同級生、家庭支援センターが資料の準備を手伝ってくれた。慈済台中支部のソーシャルワーカーが推薦状を書き、ボランティアも特別に彼の台北での面接に付き添った。愛のサポートの下、彼は受賞に輝いた。全てのサポートを彼は心に刻み、自分に恩返しができることを期待した。「総統教育賞を得たことは終着点ではなく、自分が社会のためにより多く奉仕し、より多くの弱者グループが人の目に留まって重視されてほしいと願っ

【寄り添って来たソーシャルワーカーの秘めた思い】

太陽のように温かい心

◎文・紀婉婷 訳・御山凜

育琛君に対して、本当に「我が家の弟が成長した」ように喜びを感じている。彼と知り合うことができて、とても嬉しく思う。私たちが受け入れ、信じてくれたことにとっても感謝している。また私の人生を豊かにしてくれたのも彼だ。彼のおかげで慈済の意義を実感し、ソーシャルワーカーとしての価値を感じ、多くを学んで、成長することができた。私が落ち込んで後ろ向きになった時、彼の太陽のように温かい心と、それでいて勇敢で逞しい姿を思い出し、そのどれもが容易ではないこと、師兄や師姐の変わらない愛も簡単ではないことに気づいた。数多くの容易でないことが、一つの愛、一つの強さと縁で結ばれていたからこそ、今日まで一緒に歩んで来られたのだ。私をより前へと突き動かす力にもなっている。

ています」。

慈済のソーシャルワーカーとボランティアが彼の家族をケアして、既に八年になる。これまで彼が学習における困難を克服して果敢に自分の限界と難問を突破し、理想の大学に合格した姿を見守ってきた。更に彼の前向きなエネルギーが、周りに良い影響をもたらしている様子を見てきた。同じように社会福祉関係の学部を卒業した、台中支部ソーシャルワーカーの紀婉婷(ジー・ワンティン)さんは、時間があると、劉さんと互いにソーシャルサービス関連のケースや文章をシェアしたり、討論をしたりしている。彼女は

言葉が絶えない。「育琛君は運命も人も恨むことなく、驕ることもありません。今の彼は、自分の専門だけでなく、他の分野のことも懸命に学び、しっかりと自分の人生に責任を持っています。同時に他の人のケアをして恩返しをしています。慈済人が慈しんで彼を育んだことで、彼の人生に豊富な『福と慧』の糧をもたらしたのだと信じます。私たちも彼から愛と善の循環を感じています」。

経験を積む 志は人助け

今年の夏に卒業する劉さんは、順調に

お姉さんのように、同世代の目線で彼を気にかけている。

振り返れば、二〇二〇年に新型コロナウイルス肺炎が北部で確認され、海外で感染死者数が急増してパニックを起こし、人々は消毒用アルコールや各種防疫用品を争って買い集めたが、劉さんは何も買えなかった。紀さんは、「育琛君がコロナ禍の厳しい都市で生活していることを思うと、安心して勉強できるように、直ぐに家にあつたアルコールとアルコールシート、ビタミン剤などを大きな箱に詰め、台大の学生寮に郵送しました」と言った。劉さんの話になると、紀さんは称賛の

学部の大学院に合格した。心に描いた未来図によると、今はまず、介護の最前線であるデイケアセンターで実習することである。将来最もやりたいことは、老人介護の仕事における政策提言の研究に取り組むことである。

よりチャレンジ性のある大学院という場所で直面するストレスに対して、すでにプランを立てた。「高校生の時から時間の管理を習得して来ました。やらなければならぬことを分配し、段階的に成し遂げるのです」。彼は視力が悪く、長時間本を読んでパソコンを使うことができないため、時間を区切って管理し、目

に負担をかけずに、勉強の効率も上げられるようにしている。

「今の自分は八十点かな！」どうしてですか。「これでも評価が高すぎるくらいですよ」。彼には未完成の理想があり、もっと多くのホームレスに深く関わって奉仕したいと思っっているそうだ。また、この社会にももっと多く奉仕したいのだ。

「僕に伝え、信じて迷わないようにしてくれて、ありがとう。一緒に未来を見据え、明日のためにがんばろう」。彼は大愛インターネットラジオ『心を込めて深呼吸』という番組のインタビュアーで、

耳に心地よい澄んだ声で「ありがとう」

(「謝謝你」という歌を披露した。彼はこの歌で、自分の人生でこれまで面倒を見て、寄り添ってくれた先生や慈善団体、ソーシャルワーカーたちに感謝の気持ちを伝えたかったのだ。そして、最前線で活躍し、台湾の介護政策に尽力すると発願した。「私は見えなくなっ
てから、認めてもらえました。今度は、自分の力でより多くの人を見つけよう
と思います!」。(参考資料・大愛インターネットラジオ『心を込めて深呼吸』、
大愛ニュースより)

(慈濟月刊六六四期より)

その気があれば 十分な余力が出る

◎文・釋徳伋ノ訳・濟運

心が満たされれば、人助けする余力が出てきます。

欲望を野放しにすれば、

永遠に満たされない感じがします。



腹八分目、二分で人助け

人は欲念があると何かを求めます。しかし、それが手に入ると、もっと多くを求め、欲望は尽きず、益々多くなって、過度に消費して浪費をもたらします。今の地球の人口は八十億近くになっており、空間も資源も限られている中で、これだけ多くの人の基本的な生活

の要求を満たすだけでも大きな負担であるのに加え、人々が欲にまかせて無節制に消費と浪費を重ねた挙句、資源の欠乏によって危機的な状況に陥ってしまったのです。

上人は朝の会で、世に起きている様々な災難の根源は人心にあり、人の欲望は底なしで、満足することがありません、と開示しました。慈済のリサイクルセンターでは、ボランティアが回収された古着を整理していますが、多くのラベルが付いたままの物や、袖を通した形跡のない新品のまま捨てられています。もし、回収されて整理されていなければ、ゴミになるのですから、環境への負荷は更に大きくなっていったでしょう。

人々が大量消費で浪費しているのは衣類だけでなく、食べ物もそうです。多くの食べ物は食べきれないために生ゴミになり、中には食用になる前に賞味期限が切れたために捨てられるものもあります。

しかし、世界には飢餓に苦しんでいる人がたくさんいます。お腹いっぱい食べ物を得ることができない人たちです。

上人は世の貧富の差を嘆きました。裕福な人は贅沢な生活をして浪費し、貧しい人は劣悪な環境の中で資源に乏しい生活をしていきます。ですから、いつも大衆に愛の心を啓発するよう呼びかけているのです。儉約した生活をして、平素、浪費している部分を節約すれば、飢餓に苦しむ人を助ける力が出てきます。また、浪費しなければ、大自然を守ることができ、世界は平穏になります。

「最近、私は『腹八分目、二分で人助け』を改めて口にしていますが、呼びかけ続けるべきです。さもなければ、地球の資源は人類に開発し尽くされ、全てを消耗し、環境が汚染されて酷く破壊され、二分を節約する機会さえも失われてしまい、お金があってもエネルギーや食糧を買えなくなるでしょう。」



先日、スリランカ政府は破産宣告をしました。現地の経済は崩壊し、政治が動揺し、民生物資は不足し、停電が起きて、交通も混乱し、二千二百万人の国民は窮地に追い込まれています。上人はため息をついて、二〇〇四年のスマトラ島沖地震の際に発生した大津波に言及しました。スリランカは甚大な被害を被り、

●7月5日、スリランカ政府は破産宣告をしました。ハンバントタの慈濟ボランティアは貧困救済活動を展開し、慈濟学校の教師や学生を支援した。(撮影・ウーディーニー)

シンガポールやマレーシアなど多くの国と地域の慈濟人が緊急支援に駆けつけました。そして、縁を逃さず、ハンバントタに慈濟大愛村と「国立慈濟中学」を建設しました。

「慈濟人は普段から愛のエネルギーを結集し、人々を募って愛で奉仕するよう促しています。私たちは健康且つ平穩で、お腹を空かすこともなく、物資も不足していません。何処かの国で困ったことがあれば、普段から募っていた愛の力を結集させて支援に行きます。一時的に米や衣類、寝具などを支給するだけでなく、縁があれば、住まいを失った人たちのために慈濟住宅を建てています。支援した時には愛の種子を撒くので、彼らとの間に真心から出た情が結ばれます。彼らに寄り添い、生活を安定させ、そして彼らの国に希望をもたらそうとして、学校を建設したのです」。

「これは十数年前の話ですから、当時慈濟中学に通っていた子供は、

既に社会に出て仕事をしています。慈済が心身を落ち着かせ、安定した生活を与えたことで安穩に暮らすことができ、仕事に精を出して家庭を築くこともできるようになりました。自分たちが自立する機会を得たことで、次の世代にも教育を受けさせ、未来に希望を持つことができたのです。ですから、慈済は本当に慈悲済世を行っており、あのコミュニティーを救済するだけでなく、世の中に生氣をもたらしたのです」。

「皆が一堂に慈済に集まり、人間（じんかん）のために奉仕するという稀なる縁を大切にしてほしい、また、過去の慈善災害支援活動に参加するのには間に合わなかったとしても、今でも数多くの慈済志業が行われており、大勢の人の投入を必要としているのです」と上人は言いました。世界には非常に多くの苦難に喘ぐ人が助けを必要としており、慈済人が親しい人に呼びかけることで、人々が一緒

に愛を奉仕するようになってほしいのです。奉仕して人助けすることとは、心に愛の種子を植えることです。それは遙か遠くの国や見知らぬ都市で芽生え、大樹となって現地で呼びかけ、愛を啓発し、菩提の森に成長していくのです。

「私たちは生活の中で実行し、欲望を抑えて浪費せず、『腹八分目、二分で人助け』を実践しなければなりません。心が満たされれば、余力で人助けができます。もし、欲望に任せていけば、永遠に満足できず、いつまでも足りないと感じます。元々、八分で充分なのに、十二分まで食べれば、健康に悪い影響をもたらします。私たちは調節することを知るべきであり、生活は適度が一番よく、余力で直ちに人助けをすべきです。『水滴は河になり、米粒も籠いっぱいになる』と言われるように、力を合わせて世の貧困や病に苦しむ人を助けるのです」。(慈済月刊六七〇期より)

十月の出来事

訳・済運

10・01	<p>慈済骨髓幹細胞センターは世界骨髓寄贈者デー(WMD D)に呼応して、本日、新北市板橋区で感謝音楽会シリーズの活動を催し、造血幹細胞寄贈／受贈者及び専門家による感想のシェア、検血登録活動、親子で行う難関突破ゲーム、中華骨髓移植ケア協会の音楽ボランティアによる演奏／歌唱会などが催され、世界の寄贈者に謝意を表した。</p>
10・02	<p>慈済基金会は台東県で発生した「918地震」後の復旧状況に関心を寄せた。慈済ボランティアや職員200人余りと静思精舎の師父11名が海端、池上、関山、鹿野、延平、成功、長濱などの郷鎮を訪れ、31組に分かれて300世帯余りの被災者世帯を慰問し、家屋の損壊</p>

	<p>と修繕状況を理解すると共に、「安心祝福」セットと慰問金を届けた。</p>
10・05	<p>5日、慈済基金会は台東県政府と918地震後の復旧と再建における協力の覚書を交わし、損壊家屋の修繕と再建などで支援する。また、池上郷杜園に慈済台東被災後再建調整センターを設置した。台東県政府が作成した損壊家屋リストの中で、軽損壊の33戸が16日に竣工し、その中の9戸は自力で修繕を終えた。慈済は10日から16日、長濱、成功、池上、延平、金峰などの郷鎮で、延べ232人のボランティアを動員して工事を支援した。</p>
10・06	<p>慈済大学付属高校、台南慈済高校とアメリカ・メイン中央中学によるダブルデイグリー講座の始業式が本日、行われた。</p>
10・10	<p>花蓮慈済病院と玉里慈済病院は花蓮県中医師組合と協力して、玉里静</p>

10・17	10・16	<p>電の発生と共に建物が損壊し、100人余りが負傷した。最も被害が大きかったのはフロリダ州である。アメリカ慈済災害支援チームは10月15日、フロリダ州アーケイディア市政府と共同でプリペイドカードと物資を配付する一回目の活動を行い、二回目はリーカウンティ・フォートマイヤーズで行われた。二回の活動で235世帯が恩恵を受けた。</p> <p>慈済基金会2022年新芽助学金は、コロナ禍の措置に対応して、授与式を会場とオンラインの双方で行い、約9500人の学生が恩恵を受けた。本日、高雄市が率先して会場で700人余りの学生を表彰した。</p> <p>◎慈済基金会はネパールルンビニ連絡所で、村の貧困世帯の女性たちが手に職を付けられるよう、職業訓練の裁縫クラスを開設し、本日、14人の学生を対象に、6カ月コースの授業が始まった。</p>
-------	-------	---

10・15	10・13	10・12	<p>9月末、アメリカ東南部はハリケーン・イアンに襲われ、大規模停電を催し、世界の人に全植物性飲食で免疫力を高めよう、と呼びかけた。催しは10月13日から11月2日までオンラインで行われ、健康講座への参加やレシピーから学ぶ調理法で実践するものである。</p> <p>慈済基金会と慈済医療財団法人、台湾素食栄養学会は共同で、「万人による減炭素・食で活力——健康に挑戦21」と題した菜食体験活動を催し、世界の人に全植物性飲食で免疫力を高めよう、と呼びかけた。催しは10月13日から11月2日までオンラインで行われ、健康講座への参加やレシピーから学ぶ調理法で実践するものである。</p> <p>新北市政府衛生局の「共に耐え抜いたコロナ禍・あなたに感謝」活動の表彰式が行われた。台北慈済病院が「防疫貢献賞」、「防疫卓越賞」、「在宅ケア防疫貢献賞」、「地域検査防疫貢献賞」を獲得した。</p> <p>慈済基金会と慈済医療財団法人、台湾素食栄養学会は共同で、「万人による減炭素・食で活力——健康に挑戦21」と題した菜食体験活動を催し、世界の人に全植物性飲食で免疫力を高めよう、と呼びかけた。催しは10月13日から11月2日までオンラインで行われ、健康講座への参加やレシピーから学ぶ調理法で実践するものである。</p> <p>思堂で「918地震中医大愛施療」活動を催し、被災地の家屋修繕に参加したボランティアと住民を対象に、延べ42人に針灸や推拿（漢方マッサージ）を行った。</p>
-------	-------	-------	--

10・21	10・18	
<p>花蓮慈濟病院は花蓮県衛生局の委託を受けて、4月18日より県内のコロナ隔離用ホテルでの看護作業を行って来たが、コロナ禍の緩和に伴って任務を終了することになり、本日、感謝会が開かれた。期間内に当防疫ホテルに滞在してケアを受けたコロナ患者は2034人、指定病院に搬送された患者は19人、投入した看護労力は18000時間余りに達した。</p>	<p>台湾「918地震」から一カ月が経ったが、慈濟基金会は引き続き花蓮県玉里鎮、卓溪郷、富里郷などで損壊家屋の修繕を行った。これまで延べ1960人を動員し、中度、軽度の損壊も含めて98戸が修繕が終わった。</p>	<p>で解剖講座に参加する。21日に「送靈」儀式と感謝追悼会及び入龕式典が行われる。</p>

10・17	<p>◎新北市は、弱い台風ニース周辺の湿った空気の影響を受けて、16日から連日豪雨が続き、汐止区伯爵街と汐万路3段などで土砂災害が発生したが、人的被害はなかった。慈濟ボランティアは17日、お茶とお菓子を用意して、事故現場で働く救助人員を慰問した。また、2軒のホテルに避難した住民を慰問すると共に、祝福セットを届けた。</p> <p>◎慈濟科技大学第三期二年制昼間部介護科のフィリピン籍学生特別クラスは、今期、20人の学生を募集し、そのうちの13人が本日、フィジカルコースの授業を受けるため、台湾に到着した。遅れて来る7人の学生はオンラインで、フィリピンからライブの授業に参加する。</p> <p>◎慈濟大学模擬医学センターは17日から23日まで8体の「無言の良師」を使って、台湾耳鼻咽喉科、血管外科、形成外科、マイクロスコープ形成外科などの台湾、日本、ドイツからの医師242名が合同</p>
-------	---

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

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

香港

TEL: 852-28937166
フィリピン Manila
TEL: 63-2-7320001
タイ Bangkok
TEL: 66-2-3281161-3

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 台東県関山镇和平路 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 新北市新店区建国路 279 号
TEL: 886-2-22187770

慈済人文志業センター
112 台北市立德路 2 号
大愛テレビ局
TEL: 886-2-28989999

静思人文
TEL: 886-2-28989888

カナダ Vancouver
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

ベトナム Hochiminh
TEL: 84-8-38535001

ミャンマー Yangon
TEL: 95-1-541494

マレーシア
セラランゴール支部 KL
TEL: 603-62563800

ペナン支部 Penang
TEL: 604-2281013

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

2022年11月18日発行・311号
中華郵政台北誌字第909號執照登記為雜誌交寄
Printed In Taiwan

発行人 釋證嚴

発行所 慈済基金会

〒112 台湾台北市北投区立德路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

證嚴法師のお言葉、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。日本語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です。(日文組編集同人)



被災地の復旧に尽くす

地震後、慈濟大学、慈濟科技大学、国立東華大学の学生たちは、被災したキャンパスの復旧に尽くしたいという思いから、自らチームを組んで、富里郷呉江小学校に赴いた。彼らは被災後の整理整頓をして損壊箇所の点検に協力した。当校総務課の陳麗旻主任は、2～3時間のうちに校舎が元のように復旧したのを見て、「これで明日は子供たちの授業が行えます」と感動して言った。（撮影・李家萱、呉江小学校）



慈濟日本サイト 慈濟ものがたり