

慈濟

ものがたり

ツーチー 2018年10月 262





人心が浄化されれば、
この世は穏やかになる

● 表見返し 文・證嚴法師
訳・済運 撮影・黄筱哲

人生は無常であるがゆえに、平穏な時に感謝し、
敬虔に自分を戒めて行動しなければならない。
この共通の認識の下に行動し、衆生を悟りに導き、
人心を浄化させれば、この世は太平になります。



心の持ちようで老後の生活の質は変わる。ボランティア活動と日々の運動が百歳になる蔡寛さんの日課。身体機能は衰えても、心は老いることなく、日々、喜びと共に奉仕している。
(撮影・黄筱哲)

目次

【社論】

菩薩の寿命は無量

慈願／訳 4

【主題報道】

長寿の時代 どう年をとればいいか？

本諦／訳 8

真面目に生きてきて百歳になった

明陸／訳 16

両親から学んだ老い方

惟明／訳 20

認知症患者に寄り添って 齢七十、志は消えず

高嶋由紀子／訳 34

【菜食生活誌】

自分にコーヒーを淹れていますか

本諦／訳 52

【書籍情報 「一方浄土在山城」】

山あいに築かれた浄土

閻麗妮／訳 56

【納履足跡】

自分のことしか考えないとしたら

済運／訳 65

【特別報道 人文風景】

パイワン族文化の伝承者

慈願／訳 72

【聞・思・修】

怒りが寛容に変わる

常樸／訳 82

【證嚴法師のお論し】

精進して菩薩道を歩む
生命は慧命になる

慈願／訳 86

【慈済台湾 桃園】

故郷を蘇らせよう
災害を乗り越え村にとどまる

慈願／訳 96

慈済大事記【九月】

済運／訳 106

菩薩の寿命は無量

慈濟が濟世ツイセイに力を注いで以来、すでに半世紀以上が過ぎ去った。多くの古参委員は白髪をたたえ、病の痛みを抱えた者、あるいは老化によって歩みが遅くなっている者もいる。しかしながら、彼らは依然として菩薩道から退くこともなく、出し得る限りの力と智慧を後輩の啓発のために注いでいる。

私たちは、年長者に対して私たちが持つ先入観を、仏法の常住不滅にある真理のように、生き生きと書き直さなければならぬだろうか。證嚴法師はこの半年来「寿命宝蔵」の概念を示されている。さらに、ボランティアに対して自分の年齢より五十歳引いて、歓喜心に満ちた広い心を以て菩薩道を歩

むよう激励されている。それだけでなく、百歳を超えた人もそれに加入するようにと呼びかけている。

法師は《法華経、如来寿量品》の中で「仏寿無量」の話に及ぶと、「寿量宝蔵」の新しい思想を広げるようにとおっしゃった。これは、昨年末の行脚で彰化に来られた際、舞台上「記憶保養班（記憶喪失のクラス）」のお年寄りたちが出し物をするのを見て、生活が自分でもままならない若者が混じっていたのをご覧になり、法師は自分もまた年を取ったのだと、不意に疲労感に襲われたことがきっかけであったという。

その後、雲林に行かれて、環境保全のボランティアたちとお話しになった際には、八十〜九十歳の年長者たちが、老いてもなお元気に続々と発願し励んでいる様子をご覧になっていた。中には環境保全のために最後の一息まで尽くしたい、病気で死にたくないと言う人もいた。法師は、積極的なこの人

たちの態度に自分を奮い立たせて、その後の行脚の日々では、私はまだ老いてはいないのだと、背筋を伸ばしてご自分に言い聞かせておられた。

「寿量宝蔵にこめられた思いは、老いという言葉に束縛されず無用とも思わないように、自分の年齢の中から五十歳を宝蔵の中に預け、再び若い時の精神気力を奮い立たせて、善良な潜在能力を発揮するところにある。衆生に利益すると同時に、修行の途上において精進した経験を末代にまで伝えると、無窮の法身慧命を創造することができる」と。

「慈濟は、仏陀の理想である菩提境地を皆で努め励み、この世に根づかせることにある。人生は短いと言うものの、しかし刹那に起きた一念を把握すれば、この一念は無量劫という長い時間をかけて相続き延続させることができる」。法師は近日中に再度行脚され、改めて慈濟の基である仏法実践の観点を述べられた。また、多くのボランティアが活気に満ち、若返ったこともご覧

になって喜ばれた。

医学と生活品質の水準が高くなるにしたがって、人の寿命も絶えず伸びている。しかしながら「寿量宝蔵」の概念にあるように、人とはただ「生きている」だけで良いのではなく、最も重要なことは、絶えず自分の精神と能力を啓発して、他人と調和のとれた愛の関係を取り結ぶことにある。

お年寄りのケアは現代社会の重大課題になっているが、本期主題の報道に掲載された百歳の古参委員の蔡寛や、知的障害者のケアに身を捧げている曹汶龍医師、両親の世話をしながら如何に年取るかを学んでいる頼其萬医師の話、また静思精舎の徳澡尼僧など、人々の考えに触れてほしいものである。人々は如何にして安らぎを得ることができるかと。その鍵は、智慧を働かせて、この人生が円満であるよう瞬いていくことにある。

（慈濟月刊六二一期より）

「主題報導」

長寿の時代 どう年をとればいいのか？

企画＆文・葉又華
撮影・黄筱哲
訳・本諦

寿量宝蔵に貯蓄する

長生きは当たり前となった今、医療と経済の面での長期介護に関心が集まっている。高齢者、目の前に老いが迫っている人、また将来を見据えて、どんな心構えで人生を迎え、心を落ち着かせたらよいのか。誰もが避けられない課題である。

●嘉義の郊外にある地域長期介護の拠点に、1人の年長者がドアの傍でんびりと座っている。



「歳を取ったら
年相応にしなければね!」

今年百歳になった蔡寛さんにインタビューをした時、髪を染めることについて話題になった。蔡さんは以前、白髪交じりを年寄りくさいと気にし、定期的に黒く髪を染めて、若々しく元気に見せていたが、五十歳からこのような「若返り」のための行動をやめた。自然の法則は拒めないのだから、若作りまでして実際の姿と異なる細工はしたくないと考えたのである。お年寄りにはそれなりの自分らしい外見や雰囲気、楽しみと悲しみがあ

う危険がある。生活の変化に適応できずに自殺することも多く、それで自殺率が他の年齢より高い。

スイスの心理学者、ユングが一九三〇年代に指摘していたように、過去の青春時代に執着すれば、心は常に恐怖に覆われ、安住することはできなくなり、人間の晩年の心理の成長を抑えてしまう。

年を取り、引退すれば、家庭での責任は一段落する。社会で働かなくなった後、人生には大事な何かが残されているのだろうか。この長寿の時代に、どんな年寄りになりたいのか。長い高齢時代に入って、何のために生きていくのか。

るのだ。

台湾の内務省の統計によると、今年四月に台湾は「高齢化社会」に入り、七人に一人が高齢者となった。国民の平均年齢も年々延びており、二〇六一年には現在より四〇五歳長くなり、女性の寿命は八十七・五五歳に延びると予想されている。

長生きは普遍的な現象だが、「老」は常に恐ろしい姿で現れる。「老」といえば、まず心配なのは病気によって身体的な自立能力が失われることだ。生理機能が衰え、社会との繋がりが希薄になることによって、うつ病などの心理的な病気を患

老いたら周囲に
ありのままの自分を見せる

百歳になった蔡寛さんにとって、老後の生活の意義は試行錯誤して見つけたものだ。退職した当初、老後どんな生活をしていくのか計画していなかった。当時社会が抱いていたお年寄りへのイメージのように、楽しい老後を過ごすだろうと思っていた。

時代の流れの中で家計を担う職業婦人だったが、宗教に対しては自分なりの考えを持っていたという。ある機会に慈済を知り、静思精舎の尼僧達が自力で慈善

●面白いことを言って笑った時に、蔡さんは口元にそっと手をあてて隠した。その仕草には、年を重ねて快活な中にも、内面の奥ゆかしさが垣間見えた。



事業を行っていることを知った時、助産士をしていた頃に人を助けたいと思っていたが、生活のためにそれができなかった気持ちが蘇ったのだという。「ボランティア」は老後の日常となった。「年寄りには用なし」とする社会的観念に疑問を抱き、励ましを受け、前向きに進んでいる。「年を取ったら、家から出て人に会いに行く!」。蔡寛さんは證嚴法師の期待と励ましに応えるように、積極的にボランティア活動に参加し、その精力的な行動は若いボランティア達にも劣らないほどだ。

我々取材班は、蔡さんの貧困家庭への訪問ケアに同行した。蔡さんの相手に対

するふるまいや話に、特別なものはないが、蔡さんはその目の輝きと微笑み、労わりの言葉で、相手の心の扉を開くことができる。相手は生活の状況を蔡さんに話し続けるうちに、顔の皺も徐々に柔らなくなっていく。蔡さんがケア対象者の望みに応えて、体が不自由な息子さんを訪ねたとき、家族全員が大喜びで、百歳の長者の励ましを無上の祝福と感じていた。

「年を取ったら人に会いに行く」ということは、人生経験を分かち合うためだけでなく、人生の経歴と熟した智慧を生かすことでもある。まるで幼い子供がお婆ちゃんの前で休み、外の世界の悲

しみも恐怖も知らずに微笑みを浮かべて安らかに眠っているようだった。

高齢期は経験が豊かな時期

證嚴法師が今年の初めに提案された「寿量宝蔵」のお考えは、年長者達に自分の年齢のうち五十歳の年齢を貯金し、年齢の制限を受けずに、若い気持ちで生命の良能を積極的に発揮させることを薦めるものだ。

今期のテーマ報道の中にある記者のインタビュー記事が、信念の力を証明しているといえよう。長年医療人文に注目し

つづけてきた賴其萬医師は、患者と十年間付き添った父親の歳月を通して、「心の態度」が年長者にとって大変重要だと悟ったと語っている。

各方面の「以前より劣っている」「退化現象に直面して、様々な「喪失」から「諦め」という消極的な気持ちが生じた時、人間は一晚で老いてしまうか、または、生き続ける意思を失くしてしまう。だから老化の状態を定義するのは、年齢ではなく、老いに対する心の態度だ。

長期に地域の認知症介護に力を入れている大林慈濟病院の曾汝龍医師は、高齢者は青年や中年層のような体力は持って

いないが、人生で累積されてきた智慧を有していると話す。適切に打ち込めることを見つけることが大切だという。積極的だった青年時代を思い出し、中年層の智慧を自分を推し進める力にすれば、老年で挫折に遭遇しても負けないだろう。

人間は最終的には死に直面する。医療

や経済などの外在物質や介護という課題を議論するほかに、これからの時代、超高齢者になる一人一人の個人が、如何に自分を落ち着かせ、円満にこの生を終えるかということが、避けては通れない必然的な生命の課題である。

（慈濟月刊六二期より）

高齢社会に突入する

▼台湾では7人に1人が高齢者となる。

▼台湾人の平均寿命は80歳で、

男性は平均76・8歳、女性は平均83・4歳である。

▼平均して一人が受ける長期介護期間は約7・3年。

▼これに反し一世帯の人口は2・77人に下がっており、家庭内の介護者はますます減少する傾向にある。





●93歳でノートパソコンに初めて触れた。年をとっても新しいことに挑戦することを恐れてはいけなく、常に自分自身を励ましている。

真面目に生きてきて百歳になった

口述・蔡寛 整理・葉又華 撮影・黄筱哲 訳・明陞

Profile

1919年

日本統治時代に彰化二水に生まれる。

1939年

20歳の時、助産婦を志望し講習を受ける。

1年後に助産婦の免許を取得、その後は大家族の嫁として、夫を助け子供たちを育てた。

1953年

34歳で彰化員林の衛生所に就職したが、3カ月後に夫が亡くなる。母親兼父親として、1人で家を背負った。

助産婦として26年間に取上げた新生児は2000人以上に上る。退職後、61歳から10年間で、世界旅行を楽しむ。

1989年

68歳の時に慈済を知り、70歳で慈済委員（慈済の幹部ボランティア）の認証を受けた。今年7月に100歳を迎え、彰化地区では最年長の慈済委員である。

阿寛さんはこうしている



●家庭訪問ケアの時、蔡寛（上の写真。左から2人目）は、身体が不自由な息子を励ました。

●毎日規則正しい生活を送っています。毎晩9時に寝て早朝に起き、朝の礼拝を済ませた後は30分の散歩と30分の体操をします。

●単純な心で何事も恨まず、全力を尽くしてボランティアアティア活動に参加しています。

●自分の体力と能力をはつきりと知り、友人たちが安心できるように、無理をしないで休みます。

●健康維持に努め、時を無駄にせず、意義のあることをすれば、自然の法則に向き合った時にも、思い残すことがないと思っています。



両親から学んだ老い方

文・李委煌 撮影・黄筱哲
訳・惟明

頼其萬は若い頃、家族の面倒を見るために医者になることを決心した。老いた両親を世話する過程で、老いることはどういうことを学んだ。心身の衰えという事実を受け入れ、愛で親の意思に順ずることを学んだ。

臨

床研修医の時から計算すれば、頼其萬はすでに四十八年間白衣を着ていることになる。半世紀近く、大勢の年配の患者を診察してきた彼は、七十四歳の一般的に言う老人になっている。だ

が老後や老いについて、自分に当てはめることはほとんどなく、彼は老いた父親やお年寄りの患者から教わったことをよく口にする。

二十年前、頼其萬はアメリカ・カン

ザス大学医学部神経科教授の肩書を捨てて台湾に戻り、花蓮慈濟大学医学部の教授と花蓮慈濟病院の副院長の任を引き受けたのは、人文的な理念を、台湾の医学教育と医者との関係に持ち込みたいと思ったからだけでなく、九十一歳になった父親に付き添いたかったからでもある。

「自分はあと何年生きられるかわからない。人生に大きな影響をもたらす重大な決定なので、慎重に考えるように」と父親は言った。「父と電話で話しながら泣きました。しかし、私は父がそう言えば言うほど、帰る気持ちが強くなりました」

父親は百一歳で他界した。「父親に付き添ったあの十年間は、私の人生の中で最も美しい時間でした」と頼其萬は言った。父親は昔を懐かしみ、何事にも感謝の気持ちを持っていた。どのような状況に置かれても、前向きな態度で受け入れていた。父親が長生きできたのは、そういう特質のほかに、辛い時でも明るくいられることを知っていたからで、それらは全て人生の智慧なのである。

父親を風呂に入れて服を着せる時に、パジャマの下に履く下着のパンツが大きいために丸まっていたことをよく覚えていた。気が利く彼は、手をパジャマのズ

ボンの裾に入れパンツを広げてあげた。その動作を行う時、親子はいつも顔を見合せて笑った。父親はその時が一番気持ちよく、楽しい瞬間だったと言っていた。「当然ながら、私にとっても一番達成感を感じた瞬間でした」と頼其萬が笑った。

年を取るにつれて、生涯自尊心が強かった父親も、老後は子供に風呂に入れてもらうしかなかった。また、以前は美食家であっても、健康状況が悪くなるにつれ、NGチューブ（経鼻胃管）を挿入せざるを得なかった。父親の人生の最終段階は、あまり質が良いとは言えなかったが、で

きるだけ子供の思いに従い、両立できるようにした。

頼其萬は父親から老いることを学び、父親を介護する際に感じた心の痛みと無力感から、「年を取っても楽しく生きようとするなら、嫌なことも受け入れることを学ばなければいけない」ということを悟った。老いる過程で様々な情景と挑戦に直面するが、それらを受け入れられるか否か、どう受け入れるかである。これがいわゆる「心の持ち様」である。

人は生まれてからすぐに老化の道を辿り始めるが、それは避けて通れない道である。違うのはどんな心で歩むかである。

心の持ち様で年齢が決まる

「老いは一瞬にして生まれる」と日本の著名な作家である村上春樹が言っている。彼が言う一瞬とは、白髪や皺のこと

ではなく、「心の中で自分を放棄した」時に人は老い始めるということだ。歳をとると役に立たず、使い物にならないと認めることが、老人の心境なのである。

果たして老化は心境の変化によるもの

Profile

1969年 台湾大学医学部卒業

1990～1998年 アメリカ・カンザス大学医学部神経科教授

1998～2001年 花蓮慈濟病院副院長、慈濟大学副学長、同大医学部部長

2001年～現在 和信癌センター医学教育講座教授、

同センター神経内科主治医

2006年 月刊誌「経典」のコラム「杏林筆記」で第30回金鼎獎最優秀コラム作品賞受賞

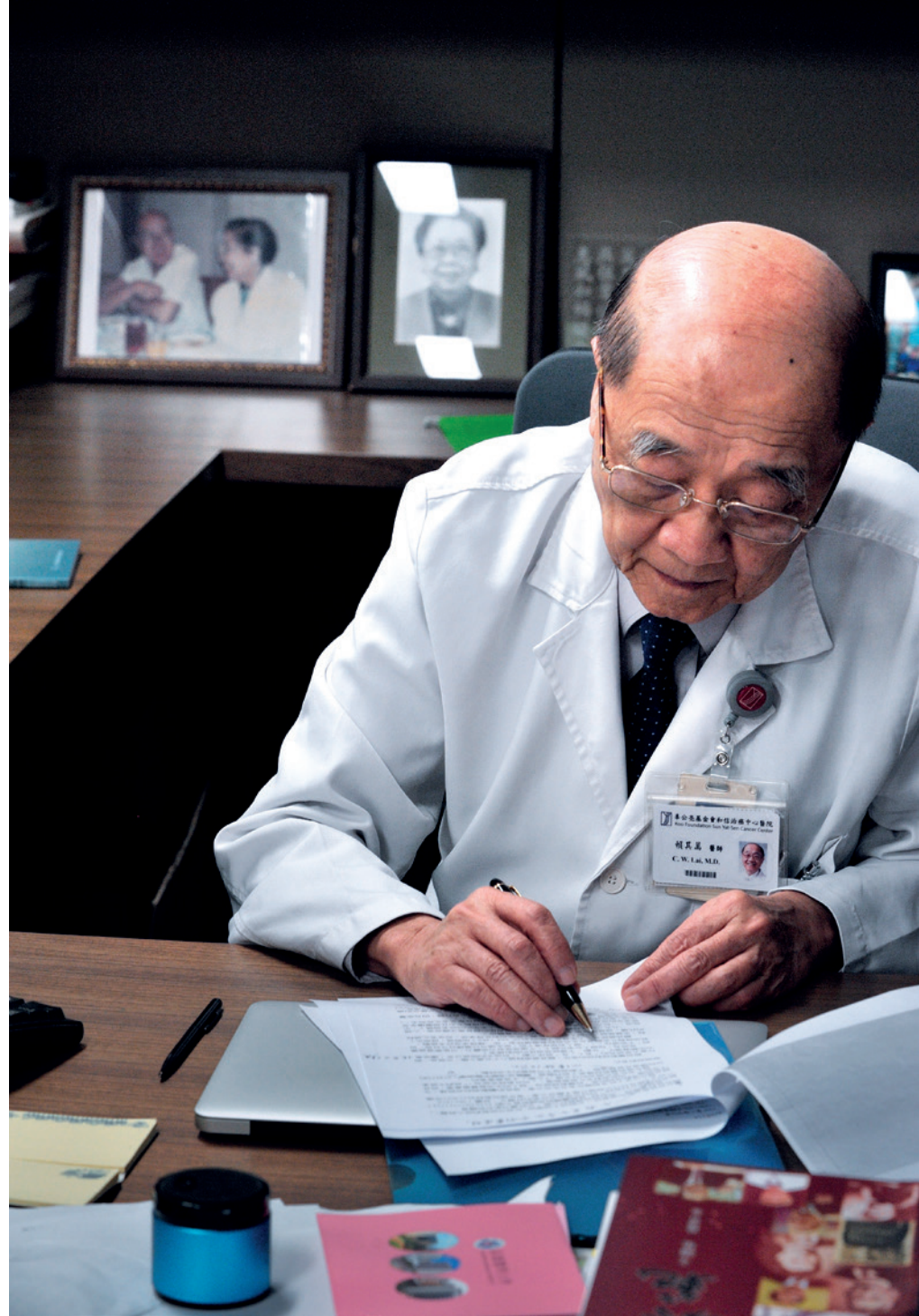
● 頼其萬は診療の合間を縫って、数多くの治療に関する事と命に対する悟りを記録してきた。頭を使って執筆する習慣は、彼の人道的な思いやりと医療に対する反省を促し、また、養生にもなっている。

か、それとも人は自然と老化するので心境もそう変わるのか？と人は聞くだろう。頼其萬によると「心の持ち様」が微妙な鍵を握っているため、医者が患者に「病状告知」する時にとっても難しいことだと言う。

心の持ち様という言葉はとても抽象的に聞こえるが、「しかし、老後生活の質に影響を及ぼすのは正にこれなのです」と頼其萬は言う。

頼其萬ははつきりと覚えている。二十年前アメリカから花蓮に帰ってまもなく、證嚴法師に随行して慈濟病院の緩和ケア病棟を訪れ、危篤状態だった慈濟ボランティアを見舞った。法師は彼女の耳元で、「あらゆる執着を捨てて、早く行って戻って来なさい。健康な体になって慈濟ボランティアを続けることを忘れないでください」と優しい声で言った。

法師の簡単な一言を聞いて、大きな慰めを得たかのように、彼女は一瞬にして感激の微笑みを浮かべた。頼其萬には彼女が本当に「あらゆる執着から切り離された」ことが見て取れた。そのボラン



ティアはそれから一時間もしない内に安らかにこの世を去った。

正直言つて、自分にはこれといった特定の宗教信仰はないが、信仰を持っている人をうらやましく思っている。なぜなら、何人かの末期ガンの患者が信仰に頼って、混乱して不安でいっぱいだった心を変えたのを自分の目で見てきて、とても不思議に思っていたからだ。

「You are responsible for what you die. (今の自分であるのは自分自身の責任です)」。臨床医として、奇跡的な心の変化を数多く見てきた。頼其萬は患者が自分を信頼していると感じた時、己の心

境に責任を持つことの大切さを患者に気づかせることを試みてきた。「患者にそう言えば、彼らを大いに勇気づけることができます」。心の持ち様を変えさせれば、チャンスはあるかもしれない。

別れを受け止める強さ

「職業柄、様々な人に会い、患者からより良い生き方を学んできました」。ある患者が頼其萬に深い印象を与えた。その人は二種類のガンに侵されていたが、病状がかなり悪化していることを知らされた時、彼は「It could be worse, right

(最悪でもないんでしょ)?」と楽観的な態度で言ったのだ。そして、その反応

に驚いていた頼医師に手を差し伸べて握手し、平然と現実を受け入れたのである。

長く、より良く生きるには年齢の数字ばかりに気を取られ、「明日は今日より悪くなる」とこだわってはいけない。さもなければ、年を取れば取るほど楽しくなくなってしまう。

人生はギブ・アンド・テイクの連続で、足したり引いたり、得したり損したりするものである。長生きできたら、その代わりに老化に耐えなければならぬと頼其萬は言う。

人は誰でも老化の過程で知力にしても体力にしても「昔より劣ってきた」と感じるかもしれない。人は前に進むと思うわなくなれば、いつでも嘆き悔やむことを選択することはできる。しかし、長く生きる過程で探索し続けることを望んだとしても、同じ様に数多くの挑戦を受けなければならぬのである。

一九九二年末、母親が肝臓ガンで他界したため、頼其萬は台湾に一時帰国して葬式を執り行った。アメリカに戻って傷心で落ちこんでいた時、ある八十歳を超えた男性から、忘れられない言葉をかけられた。この男性は、頼其萬が十数年診

てきて、何年も前に脳卒中に見舞われた患者だった。彼は、診察の時、「長生きすると、必ず最愛の家族や友人に先立たれます。従って、それに耐えられるぐらい強くないといけません。さもなければ、後の生活を楽しむことはできません」と言った。

両親は自分がこれから歩もうとする道を先に歩んできたため、見習うべき対象である、と頼其萬が言った。「両親の老化、衰弱、死亡の過程を振り返って、私に気がついたのは、彼らが最期まで自分の人生に満足していたことでした」。両親が老化という事実を受け入れたその態

度は、むしろ付き添った子供達への激励しになっていた。

頼其萬は二〇一八年の前半に病氣した。体力の衰えは感じていたが、彼は今日が昨日より、今週が先週より良くなるという前向きな気持ちでいた。心境が体力より若くいられることをよく知っているのだ。

頼其萬は、死について語る必要はないが、心の準備をしてもいいと言う。彼は一昨年アメリカに行き、弁護士会の立会いの下に二人の息子と正式に遺言について話した。遺産相続の話よりも、命の最期をどう扱われたいか、についてであった。

「話し合った後は解放感を味わいました。今回の入院でも、見舞いのために慌てて帰って来なくてもいいと言いました。」

am OK -->」

どんな自分も受け入れる

WHOの統計によると、世界では三秒に一人の割合で認知症の患者が増えている。老化と記憶喪失の問題は樂觀できない状態になりつつある。残念なことに、人は恐れれば恐れるほど萎縮し、萎縮すればするほど悪化していく。

「何も心配していないといえれば嘘にな

ります」と精神内科の専門医としての頼其萬は率直に言う。とくにあれだけの数の認知症のお年寄りを診てきた彼は、一般人の人よりも大脳の変化や老化についてよく理解しているからである。

頼其萬が最も尊敬するのはアメリカの神経学会創設者の一人で、晩年やはり認知症になったある医師である。医師は定年退職する前に行った講演会で、映し出された一枚のスライドを見て、思考回路がついていけないような感じになり、一分間もそれをじっと見つめていた。「その一分間はとても長く感じられました。その日は、誰も声をあげませんでした」。その日



●神経内科医である頼其萬は数多くの認知症の老人に接してきた。認知症になるかどうかを心配するよりも、心の持ち様を変えて、健康で楽しい老後を過ごせるよう心身の健康管理をした方がいい、と言う。

齡者施設に入って二年後に亡くなった。それだけでなく、身近な同級生で優秀な医者であっても、老後は認知症に苦しめられた。

のテーマは正に認知症についてだった。医師はいつも誇り高く、自尊心の強い人だったため、記憶が次第に失われていくことは彼にとってとても残酷なことだった。残念なことに病状は悪化し、高

人が年を取っても明るく生きるためには、最愛の親族や友人をなくすことに耐えるだけでなく、自分の機能が次第に失われていくことを受け入れなければならぬ、と頼其萬は悟った。百歳になっても

十キロを走りたいと目標設定したとすれば、「その時になったら、きつと苦します」と例を挙げた。何故なら、そのような考え方は現実的でないからだ。ないものやできないことに執着するよりも、持っているものや、できることに目を向けた方がいい。

老化に逆らうより
年寄りくさくならないこと

「老化に逆らうより年寄りくさくならないことです」と台北榮民総病院高齢医学センターの陳亮恭医師はある文章にこ

う書いている。言い換えれば、細かいことで老化現象に逆らうよりも、良い生活習慣を身につけて、慢性病の発生を防いだ方がいいということである。

老化について心配するよりも、「楽しく健康でいるために、心身を如何に養生するかを真剣に考えた方がいい」と頼其萬は率直に言った。彼は数十年間、医者として多くの命が若くして亡くなった例を見てきた。「それに比べて『老人』の行列に入れるだけで光栄なことであり、少しも怨む気持ちを持つてはいけません。むしろ感謝の心と悠々とした態度で『自分は年寄りになった』という事実

を受け入れるべきです」

「同時に、どうしたら社会がもつと老人に対して礼儀正しく接することができ、るかを積極的に考えるべきです」と彼は強調した。

頼其萬は現代人が何事も即時、即刻に満足することを求める風潮を心配している。例えば、どこにでもあるコンビニに入って、素早く食事を済ませる。人々は欲しい物を見たらすぐ手に入れたと思う習慣を持っている。

「しかし、もしすぐさま満足できなければ、そのすぐ後で失望や挫折を味わうことがよくあるのです」。現代人はスト

レスへの抵抗力があまりなく、常時挫折を味わったり気落ちしていれば、自ずと老いた時に明るく生きることができない、と頼其萬は考えている。従って彼は、若い時から心の持ち様を調整しておけば「歳と共に体力が衰えても、自然と広い心でそれを受け入れることができる」と思っている。

頼其萬の老化に対する見方は、十年前父親が他界した時に「仏説無常經」を用いて書いた感想に近いのかもしれない。「父親の老と病と死の過程は可愛く、輝かしく、懐かしいものでした。決して思い通りになるものではありませんが、

我々はそのから命の真諦を学び、人生の

避けては通れない試練を、意義のある人

生経験にすることができのです」

(慈濟月刊六二期より)

セルフケア

口述・頼其萬 整理・李委煌 訳・惟明

頼教授のやり方



● もう74歳だが、健康状況は悪くない。私は水泳が好きで、水中は老人の体への負担が少ない上、一人で運動でき、無理することなく、息が苦しくなったら直ぐ止めることができる。

● そのほか、物を書くのは講義や診察同様続けているが、これも養生の一つである。私は学生や患者からのフィードバックで達成感と満足感を覚えている。私は「自分はまだ役に立つ」という心境が、老いへの恐怖感を克服する最良の薬であると思う。

Profile

1977年 国防医科学院卒業
 1979年 英国ロンドン大学神経研究所研究員
 1981～1996年 三軍病院神経科主任
 1995～1997年 台湾てんかん学会理事長
 1996～2011年 慈済花蓮病院神経内科主任
 1999～2001年 台湾神経学会理事長
 2011年～現在 慈済大林病院神経内科主任兼認知症センター主任

認知症患者に寄り添って 齢七十、志は消えず

文・楊舜斌 撮影・黄筱哲
 訳・高嶋由紀子

医師として四十六年。曹汝龍医師は二度の退職の機会がありましたが、七十歳を過ぎた今も活躍を続けています。病院から地域へと活動の重心を移し、認知症のお年寄りが人生の最終章を尊厳を持って過ごせるよう、寄り添い続けています。



● 認知症のお年寄りが忘れたこと、覚えていることは一人一人異なる。しかし、丁寧に向き合えばコミュニケーションのきっかけを見つけることができる。サポート拠点には歌が好きなお年寄りも多い。曹汝龍先生がスマートフォンで古い歌を流すと、あっという間にその場に活気があふれる。

「みなさん、おはようございます！」

真っ白な白衣に満面の笑み。七十一歳になる曹先生は元気に手を振りながら、「記憶保養学級」地域拠点の家族と認知症のお年寄りたちにあいさつします。

彼は同僚や家族や患者たちから「曹お父さん」と呼ばれています。白髪頭の曹先生は、見た目はここに集うお年寄りたちと変わりません。おしゃべりやゲームをする姿はお年寄りの中に溶け込んでおり、事情を知らないお年寄りは「記憶保養学級」の仲間だとばかり思っています。

「四十六年間病気を診続けて、もう疲

れたのです。今診たいのは人、病気に
なった人の気持ちです。病気そのものの
原因には興味がなくなつたのです」と曹
先生は心境を語ります。

他の神経内科の医師と比べて曹先生の
診察日はわずかで、特別診察を除けば火
曜日の午前だけです。なぜなら、今、彼
の時間は地域のために費やされているか
からです。

昨年八月、設立から五年になる慈済大
林病院認知症センターは嘉義県の認知症
共同ケアセンターの業務を請け負うこと
になりました。衛生福利部が台湾で初め
て設立した二十の認知症共同ケアセンタ

●嘉義県溪口鄉柴林脚地域拠点
のお年寄りと一緒に、懐かしい
お手玉遊びをする曹先生。



ーの一つです。管轄内には七つの認知症
ケア拠点があり、その範囲は嘉義県だ
けでなく、雲林、台南、彰化地域にも広
がっています。

これらのケア拠点には、家庭との互助
形式や楽しいアクティビティのある記憶
保養学級など、それぞれ特徴があります。
スタッフはボランティアが中心なので、
専門の医療を提供する曹先生の役割は大
変重要です。毎月各拠点を何度も訪れ、
地域で新たに見つかった疑似認知症患者
を診断するだけでなく、スタッフとともに
に家庭訪問したり、定期的にボランティア
に授業を行ったり、家族の声に耳を傾

け、彼らを支え、励まします。

「今も出かけて帰ってきたばかりです。一日忙しく働き、またすぐに診察ですから、もちろん体は疲れますが、すごくやりがいのある仕事です」と曹先生は言います。やりがいという言葉の意味は人によって違うでしょう。曹先生にとつて、それは、認知症のお年寄りや家族の笑顔です。彼だけでなくスタッフの誰もが同じ思いを持っています。見返りを求めずに人に尽くすというだけでなく、お年寄りたちの笑顔を見ることが続けるエネルギーになっているのです。

「年も年ですから疲れないと言えは嘘

うに動かなくなったりしたこともありました。神経科の専門医である曹先生は、原因は神経にあることにすぐに気づきました。

「腰のあたりに二枚のプレートと四つのボルトが入っていて、そのあたりにひっかかるんです。今は腰を曲げることもできません」と曹先生は言います。おとし手術をして以来、白衣の内側には大

● 溪口郷にある認知症互助家庭は、嘉義県が初めて採用した拠点モデル。10組ほどの家庭が週2日、家族が提供した三合院（台湾の伝統家屋）に集います。認知症のお年寄りや家族と一緒に野菜を育て、料理して、昼食を取る。お互いに支え合って、人生の夕暮れに美しい思い出を作る。

ですが、疲れたら休んで、元気になったらまた続けるんです」と、曹先生は率直に言います。

先生は六十五歳以上七十五歳以下を「小老人」と定義しています。年は取っているものの体も頭もまだ元気で、車でどこにでも行けるので、まだ常に病院通いをする「中老人」にはなっていないというのです。

とはいえ、「小老人」になったばかりのころ、曹先生は自分の腰が良くなったリ悪くなったり、時折ぎくしゃくするようになりました。足がしびれるようになり、歩いている途中に両足が縛られたよ



▼曹先生の処方箋

認知症を予防することはほぼ不可能です。理解し、向き合うしかありません。徐々に失われていったものもありますが、今残されているものもあるのです。残されたものを育て、強くしていくことです。歌が好きなら好きなだけ歌いましょう。覚えられなくてもいいのです。寝ていたって歌えるのです。

認知症はゆっくりと進みます。それは、鮮やかな夕日が徐々に暮れていくのに似ています。しかし、夕日に対しては怒らないのに、なぜ認知症の家族に対しては怒るのでしょうか。それは受け入れられないからです。ですから、認知症の患者の世話をする側も認知症について知らなければなりません。

きな腰用のサポーターを身につけ、車に乗り降りする際にも手助けが必要になりました。しかし、多少の不便はありつつも病気と共存していける、少なくとも仕

事には影響しないと曹先生は思っています。腰が痛い時は、遠くまで行きすぎたのだと自分に声をかけて、止まって休むのです。

若い気持ちでもう一度チャレンジ

認知症と診断された患者のほか、「仮性認知症」もあります。その原因の多くは環境によるものです。曹先生は、一人の退職した校長先生の話をしてくださいました。初めてその人が記憶保養学級へ来たとき、車椅子に乗っていました。隣で外国人のヘルパーさんが、椅子に座らせ、食事を口へ運ぶなど、何から何まで世話をしていました。

しかし、何度か参加するうち、そのおじいさんは周囲の自分と大差ないお年寄りたちが自分で食事をしていることに気

がつかしました。そこで、ヘルパーさんに食べさせてもらうのではなく、自分で食べようと思ったのです。しばらくすると、その人はなんと自分の足で歩いて入ってくるようになりました。彼は自力で食べることも歩くこともできたのです。彼を何もできない人間にしてしまっていたのは家庭の環境だったということに、家族はようやく気がついたのです。曹先生はこう説明します。

「一見したところ重度の認知症に見えていましたが、おそらく軽度の患者であつたのを、環境によって重度にさせられていたのです。長い間使わないと、その

● 4年前にできた柴林脚地域拠点とは地域づくりのモデルであり、地域のお年寄りに平日の昼食と夕食を提供している政府認定のC級街角介護施設である。慈済大林病院認知症センターと連携し、地域福祉の向上に貢献している。

機能は低下します。人とのコミュニケーションがなければ、総合的な機能はいっそう低下してしまうでしょう」

とはいうものの、曹先生にとっては地域拠点の最大の機能は実は症状の緩和ではなく、認知症患者が笑顔になれる環境を提供することなのです。

環境の大切さは慈済ボランティアグループでも同じです。高齢のボランティアに彼らに合った環境、力を発揮できる場

を提供する必要があります。

現在の医療技術なら八十歳や九十歳まで生きるのは難しくありません。しかし、そのように長く生きる意味とは何でしょうか。法師が近年「寿量宝蔵」を提唱しているのも同じ理由で、家で休んでいるのではなく、外に出て奉仕しなければならぬのだと曹先生は言います。

曹先生は「私で言えば、五十歳引いたら二十歳ちよつとです。二十歳の体力はありませんが、七十歳の経験と智慧があります。二十歳の心でさらに五十年に突き進むのです」と述べた。考え方を変えることは重要ではあるものの、環境も不





● ユーモアたっぷりの曹先生は、診察室でも患者に対して古くからの友人のように接し、医者と患者の隔たりはない。

可欠の要素です。八十歳のボランティアがおり、頭がはつきりしているなら、力を発揮できる舞台を与えなければならぬと、曹先生は言います。

たとえばリサイクルセンターで働く高齢のボランティアのように、一生を慈済のために尽くし、ただ少し動作がゆっくりになったボランティアがそうです。身体機能が低下するに従い、以前はできたことも、自分一人ではもしかしたら七割くらいしかできないかもしれません。し

かし、隣に足りない三割分を補える人を配置し、ゆつくりしたテンポで作業できる環境や作業内容を用意すれば、その人の力はゼロにはなりません。そうすれば、彼らは誇りを持って、「三十歳」だからエコ活動ができると言えるのです。

枠を越えて自分の位置を見つける

「自分の位置を見つけることは、自分自身を活性化し、自分が必要とされる場を見つけることです。家でテレビを見る生活を選べば、必要のない人間になってしまいます」こう曹先生は話します。

「医者であっても年をとれば心境は変わるものです。自分は今もう若くはなく、長時間の当直や診療はできません。過去の枠の中に閉じこもっていたら、動物園の檻の中の動物のようで、自分を支える活力を見いだすことはできないでしょう」

だからこそ、曹先生は認知症患者のケアの道に進んだのです。もちろん様々な巡り合わせもあったとはいえ、やはり自分の考えで少しずつ成し遂げてきたことなのです。

曹先生は笑いながらこう語ります。「診察の量は減り、収入もずいぶん減ったけ

れど、枠を飛び出て、収入のことも何も

考えないようにしたら、一匹の龍のように力があふれてきました。なぜなら地域の人たちが自分を必要としてくれて、仲間として受け入れてくれるからです。それが続けていくエネルギーになっているのです。たとえ明日の朝、目が覚めなかったとしても、何も思い残すことはありません

ません」と曹先生は言います。

「子供も皆手を離れたし、妻も自分の面倒は自分で見られます。老母の面倒は兄弟が見てくれます。私はいつお迎えが来ても大丈夫です。でも、起き上がって気分がよければ、力を尽くして貢献したいと思っています。必要とされる場所があるなら、どこへでも行くつもりです」

老老介護の共老グループ

話・曹汝龍 編集・楊舜斌 訳・高嶋由紀子

私の父は百歳で亡くなりました。

母は現在九十歳で認知症ですが、薬

は服用せず、楽しく過ごしています。

大切なのは、「また忘れたの？」な

どといちいち強調しないことです。食べることを忘れていなかったら、一緒に食事をしましょう。好きな歌があれば一緒に歌いましょう。あるがままに受け入れればいいのです。間違いを指摘したり、学習させようとしたりしてはいけません。気持ちを受け入れてもらえれば、気持ちが高になります。

私は毎朝、母親と一緒に朝食を取った後仕事に行きます。高齢者は睡眠にむらがあり、起きる時間は七時や八時になることもあります。私はも

ちろん時間どおりに出かける必要ありませんが、基本的に母の睡眠を妨げず、自然に目が覚めるのに任せます。睡眠が規則的かどうかにより、母の体に異常がないかを観察することができます。昼になったらヘルパーさんに近くのコンビニまで連れて行ってもらい、明日の朝に食べたいものを選ぶのが一日の運動です。

定義から言えば、六十五歳以上は老人ですが、両親が健在であれば、自分よりさらに年をとった両親を世話しなければなりません。そのよう



●仕事が終わると、曹先生は家に帰り、認知症の母親の足を洗い、テレビで古い香港ドラマを見せます。母親を笑わせるのは2歳の子供を笑わせるように楽しいことであり、彼女の気持ちに逆らわず、邪魔したり訂正したりしなければ、認知症でも楽しく過ごせるのだと、曹先生は話します。

な時、自分の生活習慣を変えざるをえなくなります。

両親の世話をすることは、私たちにとって当たり前のことです。両親の世代の生活は貧しく、いいものは全部子供たちに食べさせてくれました。そのことを、私たちはこの目で見えて育ってきたのです。たとえ、認

知能力が退化しているとしても、子供に教えるのと同じように我慢強く世話をしなければなりません。これは心のコミュニケーションなのです。

しかし、私たちの世代は、子供たちのほとんどが遠くで働いていて、面倒を見てもらうのは無理でしょ

う。ですから、自分の面倒は自分で見られるようにならないけません。自分が住んでいる地域、つまり家から半径五百メートル以内ぐらいに、年が同じくらいで似たような趣味を持つご近所さんを探し、一種の「共老の集落」をつくることをおすすめします。

わかりやすく言うと、各自独立した空間の中で、常日頃から集まり、生活を共有し、互いの近況を理解します。そして相手を受け入れることを学ぶのです。このような仲間たちは、配偶者と同様に時間をかけて関係を築いていかねばなりません。相手を理解するほど、家の中で何

かあったとき、本音を言ってくれます。そして、最後には兄弟姉妹のように、損得抜きに慰め合い、支え合える関係が築けるのです。

私の仲間には地元で退職した教師が少なくありません。彼らは私が携わる認知症ケア地域拠点の話を聞き、ボランティアに加わってくれました。それぞれ年を取って、体もところどころ悪いところがありますが、彼らは最高のボランティアとして、一緒にお年寄りの検査をし、お年寄りの世話をするなど、社会のために活動をしているのです。

(慈済月刊六二期より)

セルフケア

曹お父さんのやり方

● 私たちのような年齢のお年寄りにとって、歩くのは一番の運動です。ですから、夕食後、妻と近くの大学のグラウンドへ行き、だいたい40分から1時間歩いています。毎日運動するということはもちろんですが、より重要なのは妻と散歩しながらおしゃべりする時間になっているということです。

● 私はいつも病院の仕事で忙しく、妻が一人で母の世話をしています。妻には、自分の好きな活動をして、自分の時間を持ち、社会とのつながりを切らないように勧めています。彼女は嘉義の合唱団に入りました。おそらく最年長でしょう。しかし、彼女は合唱団を楽しんでおり、生活の活力となっています。

● 大切なことがあると、自分は役に立つ人間だと感じられ、気持ちが若返るのです。まだ能力があるのに何もさせなかったら、だんだんと何もできなくなってしまうでしょう。

● 退職したら、自分がやりがいを持てる仕事を、時間をかけて考えなければなりません、たとえばボランティアなどです。給与を気にせず、興味があることに時間を使うことで、生きがいを感じられるのです。



【ソイミルクコーヒー】（1人前）

レシピ考案・栄養成分の計算：徐嘉珮、姚茶瓊

▶材料：

無糖豆乳50グラム、ドリップ式コーヒーバッグ1個、
熱湯100グラム

▶栄養成分（1杯のうち）

カロリー：65.7kcal、蛋白質：2.5g（15%）
脂肪：2g（28%）、糖類：9.4g（57%）
ナトリウム：22ミリグラム
カリウム：111.5ミリグラム（28%）

自分に コーヒーを淹れていますか

自分だけのソイミルクコーヒーを
入れてみませんか？
慌ただしい気持ちをコーヒーの香りが
癒してくれますよ。
ゆったりと落ち着いた時間を
静かに過ごしましょう。

◎文・姚茶瓊（台北慈濟病院栄養組栄養士）
撮影及び画像の提供・徐嘉珮 訳・本誌

▶作り方



①
カップを1つ
用意し、100
ccのお湯を入
れます。



②
もう1つ、コーヒ
ーバッグの2倍の高
さのカップを用意
します。バッグを
破って両側を開き、
カップにかけます。



③
お湯をバッグの2
分の1の高さまで
入れ、濾過します。
これを2回繰り返
します。



④
残りのお湯を
入れ、濾過が
終わるまで待
ちます。



⑤
最後に50gの豆乳を入
れ、混ぜてから頂ぎます。
（ミルクシェーカーがあれば、
豆乳を泡立ててから
コーヒーを入れます）

▶栄養のアドバイス

カフェインの含量は豆の種類や焙煎方法、淹れ方によっ
て変わります。EU食品科学専門家委員会の評価によると、
1日のカフェインの摂取量は300mg以下、コーヒー
にすると1日3杯以内にするよう薦められています。

リサイクル 使い終わったドリップバッグは冷蔵
庫や靴の中に入れると消臭効果があります。



あなたは毎日コーヒーの芳醇な香り
で朝を迎えていますか？

エスプレッソ、カフェラテ、レギュラー
コーヒーなど、コーヒーにはたくさん
の種類と入れ方がありますが、コーヒ
ーのことをよく知らない私にはずっと疑問
がありました。「一体珈琲にはどんな魅
力があるのだろうか？」そこで私は、「等
一個人珈琲」という台湾映画で、パリ
ス役アブスに珈琲の淹れ方を指導した
バリスタの徐嘉珮さんを訪問し、お話を
伺いました。では、コーヒーを淹れて生
活にゆとりをもたらす簡単な方法を皆
さんにご紹介しましょう。

●中細挽き：淡いバターの香りがし
ます。ある程度年を重ねた人が日当りの
良い喫茶店で珈琲を楽しむ時にいか
がでしょうか。

●中細挽き水出し：淡い花の香りが
します。温度の変化によって、違う味
覚が何層にもなって次々と現れます。謎
めいた優雅な微笑みを浮かべる年上の
女性に飲んでいただきたいです。

●深煎り：成熟して安定した味わい
を持っています。「大丈夫だ。過去の全
ては去っていくものだ」と言ってくれ
ています。自分のためにコーヒーを淹
れるという余裕、それは自分の知恵を
信じ、

初めに徐さんから指導してもらっ

た淹れ方を練習し、違う味のコー
ヒーを味わいました。そして豆乳

とミックスしたとき、ようやく気が
ついたのです。コーヒーにはこんな
にたくさんのスタイルがあり、それ
ぞれ違った風味が現れるのだとい
うことに。だからこそ、これほど
たくさんの人々に愛されているのだ
と分かりました。

いろいろなコーヒーの味わいを
まとめましたので皆さんにご紹介
します。

●粗挽き：フレッシュでフルー
ティーな味わいです。将来に夢
や憧れを抱くフレッシュマンに
よく似合います。

自在で落ち着いた心持ちでいる
ことの現れといえるでしょう。

どんな場合でも、コーヒーを飲
むと元気になるますし、リラック
スできます。ただ濃厚な香りを楽
しむためでもいいでしょう。そん
なソイミルクコーヒーを自分の
ために一杯、淹れてみませんか？

【アドバイス】

・インスタントコーヒーと比べ、ド
リッパバッグのコーヒーは新鮮な
コーヒー豆で作られているため、
保存期間は短いですが、淹れた
時に新鮮なコーヒーの香りが溢
れ、癒されます。

・コーヒーと豆乳の比率は2対1
がおすすめです、お好みで調整
してください。



善行を積む家に生まれた幸せ



作者・李文殷、朱妍綸、朱妍綾など

発行元・慈済道侶叢書出版

皆様のご支援を歓迎いたします

カスタマーサービス

☎ +886・2・28989000

内線2145

送付の申し込みページへようこそ



九十四歳の父は優しく知識豊富で、智慧があり、慈悲の心に満ちている。今生が父の子供であることを本当に幸福であると実感している。

「荷物を背負って故郷を離れ、家族が傍にいないことを寂しく思う。数十年もの間苦労を重ねた末に事業が成功し、喜びが溢れる」

これは、父、温送珍が事業に成功した際に、数十年の苦労を振り返って詠んだ詩だ。創業時の心境とも言える。

当時十五歳の父は、苗栗県南庄という客家族の片田舎で六年間の日本の小学校教育を受けた後、中国語を一年勉強すると、荷物を背負って一人馴染みのない台北に出た。右も左も分からず、頼る知人もいない。まるで言葉が異なる別世界に来たように、身も心も苦しかったが、親

の期待を裏切らないようにと、父はどうか台北に踏みとどまって働いた。

父はどんな事も軽率にせず、一所懸命に打ち込んだ。判断力と、強い責任感、正確な仕事ぶりは上司の信頼を得た上、見合いをしてはと、従妹を紹介された。

温家にとって、これは恵まれた良縁であり、福を授かったようだった。こうして父に嫁いだ母は、優しく優雅な女性で、夫を立て、内助の功に徹する理想的な妻であり、母であった。しかも上手に父の仕事を助けながら、子供五人を育てあげた。

台湾は一九四五年に日本の統治が終わった。日本人が帰国した後、各地から父と同じような若い人が台北に出てきた。



皆よく働き、出世するまで一所懸命に頑張った。お互いが見ず知らずであつても、励まし合い支えあつた。出会った人とはきつと縁があると信じて、異郷を故郷と思つて近所の人と皆いい友達になつた。

我が家は厳しい父に優しい母という組み合わせで、仕事に励む父は子供に寄り添うひまがなかった。父と子の関係が疎遠になり、子育ては母が担つていた。いつの間にか、私たちは徐々に大きくなり、父の事業も落ち着いてきた。肩の荷が下りた父は、家族と過ごす時間が増え、久しぶりに笑顔を取り戻した。

一家を食べさせてゆく重責を担つていた父は、今は親切で「やさしいお父さん」

になり、また、孫や曾孫にとつても「いいお爺ちゃん、優しい曾お爺ちゃん」である。母は伝統的な考えを持つ女性であり、夫を天、自分を地として、家事をこなしていた。性格は優しく温和で、父もそんな母に敬意を持つて接したので、家庭の雰囲気は和やかであつた。そのような母は、「母の模範賞」を受賞し、我が家も「模範家庭」と認められ、賞をもらった。

父は台北に七十年余り暮らした間、熱心に社会奉仕を続けていた。さらに、中国にも渡つて、後輩の支援に力を尽くした。その行動が高く評価され、行政院客家委員会から「二〇〇九年客家終身貢献賞」を受賞した。

一九九九年九月二十一日に台湾中部の集集で大地震が発生したとき、父は台北市中正区の調解委員会の主席として、区長やスタッフと共に救援物資を持つて被災地に駆けつけ、被災者に配布した。その後、母と慈済ボランティアと一緒に被災地に戻り、ボランティア活動を行った。

慈済ボランティアが着ている紺と白の制服姿を目にした父は、ボランティアが奉仕に励み、協力し合っていることに感動した。その時、突然自分が所有する基隆市八堵区の土地のことが頭に浮かん

●2001年、温送珍（中）と妻の黄細喜（右）、慈済ボランティアの許瑛麗は南投県の中寮中学の校庭で希望工程の活動に参加し、芝生を植えた。

（写真提供・許瑛麗）



きた。建築業者が何度も買いたいと言ってきた土地だったが、父はあまり売らなかった場所だ。父は、その土地を慈済に寄付し、慈済と縁を結び、多くの人が仏法の勉強や茶会を行う場所として提供したいと思った。

今年九十四歳の高齢の父は、優しく知識豊かな年配者である。家に何か重要な事情があったら、必ず家族全員に伝える。私たちはこの寄付のことを知らされた瞬間、疑念が生じたが、両親の考えを聞き、よく話し合った後、「父と母が喜んでやることなら」と、皆は異議なしに賛成した。これは正に、母がよく口にした言葉、「二人で楽しむよりも大勢の人を楽しませるほうが良い」の通り、心が広いからこそこのようなことができるのだろう。

父は智慧と慈愛に満ちた年配者で、今

生で彼の子供である私たちはなんと幸せなことだろう！ 大事にしなくてはならない福であると思う。

山あいに築かれた浄土

◎文・莊碧霞、吳珉珠、沈能情 訳・閻麗妮

山と川の傍に立てられた基隆靜思堂。周囲の景色が、「八堵」と呼ばれる地方の歴史を物語っている。客家人の溫送珍が寄贈した土地に建てられた。彼が二十年来この土地の人と結んだ深い縁によって、この山あいの浄土が築き上げられた。

苗栗県南庄郷から台北へ仕事に来た溫送珍さんは、創業した大源商行という小さな雑貨店が大源百貨店、そしてさらに規模が大きくなり、大源デパートに変身した今も、南昌街に住んでいる。ここに

は、一緒に頑張ってきた客家人の友たちがいるからだ。ひまな時、彼は友たちの家を訪ね、楽しくお喋りをする。とくに家の向かいに住む陳増円とおしゃべりをするのが好きだ。

一九九八年、彼は普段のように陳増円とおしゃべりをしていた時、六十歳くらいのある慈済のボランティアが、ビルの前で新聞紙を整理していた姿に目を留めた。彼女は一枚ずつ広げた新聞紙をきちんとたたみ、さらに紐でしばって、整然と並べて置いた。ほかのボランティアも古紙やペットボトル、金属などの回収物を分類しながら整理していた。

彼らは週に二日、決まってそのビルで回収物の整理を行っている。温送珍は好奇心にかけられ、「陳さん、彼らはなぜあんなことをしているのかね」と聞いた。陳増円は、「あの人はね、公務員を定年退職した慈済ボランティアの許瑛麗さ

んだよ。ここの管理人をしていて、ビルの資源回収をやってくれるのだよ。ご主人は、大手企業に勤めていて、月給は十数万円もあるそうだ」

温送珍は、ご主人の収入がこれだけ高いのに、なぜ奥さんがビルの管理人をして、しかも資源回収をする必要があるのかと疑問に思った。

ある日、また陳増円のところに来た温送珍は、許瑛麗が真面目に回収物の分類をしていたのを見て、思わず腰かがめて、許瑛麗に聞いた。「なぜこのようなことをしていらっしゃるんですか?」。許瑛麗はふりかえって笑顔で答えた。「退職したら体を動かさないとね」

許瑛麗は公務員を退職後、退職金を社会奉仕に寄付しようと思ったが、親孝行の子供が両親が余生を過ごすために山の近くに新しい家を買ってくれたのだという。そのローンの負担を子供にかけたくないのです、退職金で返済したと話した。

貯金がなくなった許瑛麗は、神様に、「もし仕事が見つかったら、必ずその給料を寄付する」と願をかけた。ビルの管理人が病気になるため、彼女は代理で勤めることになった。責任感が強く、真面目な姿が、管理委員会に高く評価された。元の管理人が病気で亡くなった後、彼女は職務を受け継いだ。

ビルのゴミを片付けたとき、許瑛麗は

回収できるものが多いことに気づき、捨てたかもしれないと思い、四階の空間を利用して分類された回収物の置き場とした。毎週火曜日の午後、ボランティアを誘い、そこで一緒に回収の作業を始めた。

温送珍は慈済のリサイクルセンターに幾度か通ううちに、許瑛麗さんとだんだん親しくなった。金持ちでなくても人を助けるためお金を貯めて寄付する人が大勢いるという話を聞いて、慈済の会員である温送珍夫婦は献金に励んだ。

一九三五年の関山大地震を経験した温送珍は、一九九九年の台湾中部大地震で、無力感に打ちのめされた被災者と、ぼろ



自分のことしか 考えないとしたら

◎文・釋徳伋／訳・済運

いつも自分は正しく、相手は間違っている。
不平不満は自分を苦しめるだけ。

職場で自分を尊重する

一九八九年に開校した慈済看護専門学校は、二度の制度改正を経て、技術学院になり、それから科技大学に昇格した。慈済科技大学では今日、二十八期生の卒業式が行われ、上人が開示した。「第一期生の帽子を正す儀式をしたのがついこの前のように感じられますが、

ぼろになった町の悲惨な状況を目にした後、命のもらさを実感した。

慈済が支援して建て直した被災地の学校は五十一校もあった。「希望工程」と言われた支援設計画で、二〇〇〇年から学校を建て始めた。二〇〇一年にはすべての校舎の工事が終わったので、慈誠隊員（慈済の男性ボランティア）が校庭に入り、景觀工事に着工した。何カ月も続けられた慈済ボランティアの被災地支援とその報道を読んで、七十六歳の温送珍もボランティアになりたいとの思いを強くした。やがて、温送珍夫婦は、許瑛麗と一緒に中寮中学でボランティアをする願いを叶えた。

真夏日の中、温送珍は笠をかぶり、袖とズボンの裾をまくり上げ、砂利道で繰り返し一輪車を押しながら物を運ぶ。時にはほかのボランティアと一緒に芝生張りやレンガを運んで、レンガの敷設作業を行い、どんな仕事でも要求に応じて協力していた。そして妻の黄細則は、厨房ボランティアとして、作業員のための食事を準備した。ボランティアは七日間という短い時間だったが、温送珍は、慈済の効率的で素早い支援活動を目にした。ボランティアが愛で被災者に付き添い、被災地の子どもと住民に力を与え、希望をもたらししていることを、深く感じた。

（慈済月刊六一九期より）



あれから三十年近くが経ちました」

父兄たちが安心して子供たちを花蓮に來させられるように、教師たちが教え導き、慈懿会の先輩ボランティアたちが学校と学生の面倒を見てくれていることに、上人は感謝した。今の社会で、この学校の学生のような清純な姿を目にするのは容易なことではない。慈濟の環境下では、知識を学習するだけでなく、人としての道理や生活規範を学び、将来、社会に出た時に必要となる人との接し方身につけさせている。

「そのほか、社会に出る時は心の準備が必要で、挑戦に負けず、忍耐強くなければなりません」と上人が付け加えた。今は幸福な時代で、幸福な生活に慣れてしまっているため、欲がますます増えると同時に不満が募って苦しむのである。人生は迷いが生じるために苦しみ、行く方向を見失い、明確な答えが得られないでいる。

また、上人はこう言った。「自分の狭い考え方の中に閉じこもって

いると、他人の境遇を思いやることはありません。いつも自分が正しく、他人が間違っていると思うようになり、ますます迷い、不満が募って苦しむのです。その実、人生のあらゆる答えは感謝と愛に帰します。常に感謝と尊重、愛の気持ちを持っていれば、他人の気持ちを理解し、思いやることで愛を表現できるのです」

上人は学生たちに、成長過程で自分たちの世話をし、付き添ってくれた人々に感謝するよう教えている。「誠意で以て感謝するのが相手を尊重することです。あらゆる人に対してです。もし、医療に従事するなら、患者一人ひとりを尊重し、仕事の規則を守ることが自分の職業と志業を尊重することになるのです」

心して周りの生活を観察すれば、学習に値する人生の模範が目につき、年齢や貧富に関係なく、その全てが尊重すべき相手であることに気づくはずである。また、静思精舎は皆の永遠の家であるから、時間があれば帰ってくるよう、上人は学生たちに呼びかけた。



因果関係を理解すれば、良縁が結ばれる

マレーシアとミャンマーの慈済人医会メンバーはミャンマーのダンイン村を訪れ、用語ホームである自然禅修センターで貧しい病人やお年寄りに施療を行った。上人は映像に映し出された苦しげな顔に心が痛み、センターの環境を整え、医療支援ができるよう期待した。

上人はセンターについて、「仏法、医療共に偏ってはならず、仏法を尊重すると共に一層生命を尊重しなければいけません。仏法では因果応報を説きますが、衆生に善の因縁がなければ、どんなに苦しんでいても人知れず、地獄にいるのも同じです」と語った。

「当事者は迷い、傍観者は頭がはつきりしている」と言われるが、同情心を持って苦しげな表情をしている傍観者は、その境遇の中にいけば慣れてしまっているかもしれない。とくに人の考え方や見方は各人各様で、体の病も仏法によって治癒でき、病状が悪化しても

縁に任せて放置している人もいる。実は真の「法薬」とは、仏法の中から問題を解決する方法を見つけ出すことなのである。

「私が克難慈済功德会を創設した時、理解できなかった人がいました。苦しんでいる人は業の報いを受けており、自業自得だから、彼らを救うことは因果に反していると言うのです。しかし、もしそうであるなら、仏陀が衆生を救うためにやって来て説法し、衆生を苦しみから逃れさせようとしたことも、因果に背いていると言うのでしょうか？」

「人間菩薩が苦難の地を行き、衆生の苦しみを取り除いてくれることに感謝します。《無量義經》曰く、『医王や大医王は病いを判断して薬を与え、衆生を楽にしてやる』のです」。

大愛テレビ局の取材班が、ミャンマーで禅修センターの様子をカメラに納めてきた。上人は、途絶えることのない慈済ボランティア



のケアと協力を期待している。慈済は重点的、直接的に行動し、あらゆる力を発揮させると同時に、現地の愛を携えた人々が一緒に福を造る機会を与えている。

「見返りを求めない奉仕であっても、現地で福田を耕せば、善意の人たちはそれに続くものです。人間菩薩は福を修めると同時に智慧も修めなければなりません。因縁果報の道理は言葉で理解するだけでなく、良縁に結びつけなくてははいけません。あなたが福の因を作って善の縁を導き出したからこそ、これら苦難に喘ぐ人たちを見つけることができたのです。彼らにも福縁があつたために、あなたたちが見つけ、その因縁が成就して支援できたのです」

善行で福を造る時、智慧を働かせなければならない。患者のケアをする時、まず感染予防措置を取り、彼らとの接触の仕方を心得て、感染しないようにしなければならない。智慧で以て善行し、福を造

ってこそ、信頼が得られ、福と慧の双方を修めることができる、と上人は念を押した。

「決意して信念を曲げないことが大切です。口先だけで、困難に遭遇するとすぐに諦めてしまうようではいけません。これを心に銘記し、智慧による判断と行動で意見の異なる人にも理解してもらうのです。それでも正しい方向を堅持して菩薩の大愛で交流し、この世を利する善行を達成させなければいけません」

慈済人は人から疑問を投げかけられ、反対されてもやり通すことが必要である。《法華経》に「四安樂行」とあるように、菩薩道を歩む時に様々な悪に遭遇するが、修行に励む者はそれに影響されず、鍊磨に耐えなければならない。この世は忍耐の世界であり、人間菩薩は正信で以て正しい道を切り開き、大愛で結ばれた仏門の同僚と共に、平坦な道を作らなければいけない、と上人は教えている。

(慈済月刊六二二期より)

パイワン族文化の
(下)

伝承者

チャマク・ ヴァラウル氏

文・頼英綺 訳・慈願 撮影・安培得

二〇一四年、東元賞（東元科技文教
基金会による表彰）受賞式典の席上
において、泰武小学校の古謡伝唱隊は
パイワン族の伝統歌謡を歌った。

チャマク（中）は学校の教師である
だけでなく、さらに伝統文化を守護
する人物である。

彼は歌を教える中で、子供たちに部
落の歴史と文化を理解してもらった同
時に、祖先の智慧を伝えている。



写真・チャマク・ヴァラウル提供



文化の中から 生命の智慧を集める

民族音楽が専門の国立台北芸術大学音楽系の呉榮順教授は、「泰武小学校古謡伝承隊は台湾唯一の原住民合唱団であり、その発表は大変輝いていた。さらに素晴らしいことに、卒業生を送って新入生を迎えても団体はみな高い水準を維持している」と語った。

「隊員たちの伝承隊に対する向上心は強く、高学年の隊員は卒業後村の外や県外へ進学しますが、時間があると練習しに帰ってきます」。チャマクはさらに、「私たちには今、もう一組の『泰武古謡伝承

にさらに重要なことは、いかにそこから文化の智慧を学び取るかであり、学生たちが現在と未来に向き合えるようになることにあると強調した。

『Puliina』（実作能力）、『Pugulu』（思考力）、『Puvallung』（他人の関心）は私が子供たちに教えているすべての物を、彼らが持つていくことを願い、さらに生活の中に応用するように願っています」。古謡以外に、彼は生徒にパイワン族伝統の彫刻や刺繍を教え、さらにその作品を販売して日本の富士山登山の経費を捻出した。

毎年の北大武山登山と同じように、富士山登山の過程では、いかに同伴の者を

隊』があります。隊員は中学生、高校生から大学生までおり、すでに吟唱とパイワン古謡をどう歌うかを熟知したメンバーが青春期を経て成長した後、さらに内心の感情や経験を歌に込めて、豊富な変化に富んだ曲風を創造しています」と言った。

しかし一方で「どんな年頃にどんな唄を歌うべきか」が大事だと強調しているという。古謡は教えるのに時間がかかるのだが、青春たけなわの少年に壮年の歌を歌うよう求めることはない。彼は子供たちが古謡の意義を自覚してこそ、歌詞の背後に含まれている精神を理解することができると考えている。伝統文化以外

助けるかが大切だった。しかし違うのは、外国へ行く準備を生徒にまかせたことだ。航空券の予約から、宿泊、登山の路線計画までを生徒達でさせ、彼は傍で意見を言うだけだった。登頂に成功した後、伝承隊員はいつもの通り古謡を吟唱して、日本一の高峰で響かせた。「登山は大自然を征服するのではなく、重要なことはそれを以て新たに自己認識することです」と言った。

集落に帰って 文化の伝承に尽くす

現在、泰武小学校の古謡伝承隊は十分

に名を挙げた。次のステップは？と問うと、「集落に帰ること」という彼の答えに私は霧に包まれてしまった。すると彼は、現在子供らは集落に住んでいるが、彼らにはやはり同じ民族の中でもいろいろと壁を感じることがあるからだ、と説明した。

それから集落が以前一度、文化の伝承が途絶えそうになる危機に瀕した時期があったことを話してくれた。当時の村人は自分の長所が見えず、外来の物質や文化の方がよく見えたため、パイワン族の文化の方が徐々に失われ、集落の年長者と青少

年との間に一層文化的な隔たりができてしまったのだ、と話した。

彼は、「文化の伝承とは上から下にと
いう一方通行だけではない。現在ますます
増えている伝承隊員は、家の年長者が
いかに古謡を吟唱していたかを学んで、
文化を下から上へ伝えていかねばなりま
せん」と言った。彼は伝承隊員の使命と
は「文化の復興」を用いてこの道にある
塀を打ち破り、集落内の年長者、成人、
青年や子供が共同で文化意識を高めコ
ミュニケーションをはかつていかなけれ
ばならないと言っている。

「数年前、私は伝承隊員を連れて集落



●2016年9月、伝唱隊は韓国の要請を受けて全州国際清唱芸術節に参加。開幕式では韓国、スペイン、米国、ポーランドと共演した。

の重要な結婚式に参加しました。それは集落の頭目の娘の婚礼で非常に盛大でした。頭目は伝統を重視する人で、男側の家人が先に女方の家人に対して古謡を吟唱すればこの婚礼を許す、という形にしたいと要求したのです。そして不思議なことに「男側には唄える人がいなくて、やりきれない気分になっていました。娘が嫁がないことを心配して、婚礼の古謡を教えようとしたのですが、皆がパイワン語を熟知しているとは限らない。た



とえ頭目が進んで教えようとしてもうまくいかなかったのです。しかし、私が連れて行った伝承隊の子供達は皆歌えましたよ。当時六年生でしたが」。これらを見てチャマクはたまらなくなり、なおさら自分はパイワン族の伝承文化を保存しなければならぬという元来の意図を確信したと言った。

パイワン語の中にある「イサンカウカウ」とは「真正の人」を指している。真正の人とは、集落に奉仕し、参与と共有を心がけている人のことである。チャマクはそれがパイワン族文化を継承するべき青年の理想像であるという。人として

金を多く儲ける必要はなく、または社会の高い地位について成功をおさめる必要もない。最も重要なことは、自主的に人に関心を寄せ、他人を手伝う精神だと言っている。彼はパイワン族の文化精神は集落古謡の歌詞と旋律に深く含まれて、子供たちが日々反復吟唱すれば、貴重な古老の智慧を悟ることができる、と信じている。

泰武小学校の古謡伝承隊は成立から今

●チャマクは毎年生徒とパイワン族の聖山である大武山に登ることにしている。生徒らに自分の源に思いを馳せてほしいからだ。登山前、生徒らは小さな火を飛び越え、神に息災を祈るといふ。



日に至るまで十一年あまり、数百人の古謡を吟唱する青年を育ててきた。「誰もが故郷へ戻って手伝う必要があるとは思っていません。ただこの数百人の中で一人でも喜んで帰ってきて、文化の伝承をしてくれる後継ぎになってくれたなら、私の使命は円満に達成できたことになりませう」と話す。そして談話の最後に、チャマクはうれしそうに、その時になったら

●壁の上にある陶器の甕、百歩蛇の図をチャマクはパイワン族文化の守護神であるという。未来においても彼は古謡を教え続け、生徒らが自分たちの歌を歌い、部落の物語を語り継ぐことを願っている。

自分は幕後に退いて、民族の中で智慧に満ちた年寄りになりたい、そして引き続き集落の青年たちの成長に協力し、パイワン族の伝統文化を護っていきたいと語った。

(経典雑誌二三四期より)



刑務所で『慈濟月刊』を読む 怒りが寛容に変わる

◎文・阿平（台南刑務所受刑者） 撮影・李委煌 訳・常模

昔、私は喧嘩早い人間だった。

だが、今の私は自分の人生ドラマを書き直していた。

心に愛と感謝の気持ちで満ちてさえいれば、

ポジティブなエネルギーを伝えられると信じている。

刑務所に収監されてすでに九年あまりが経った。今年の三月、同級生の勧めで「慈濟月刊」を読みはじめ、その後毎月読み続けている。半年が過ぎた今、元の自分からかなり変わったことに気がついた。

この変化の根源は心にある。心をこめた愛と、感謝の気持ちさえあれば、自分の生命がシンプルで、安らかになるのを感じる。私は、他人との付き合いの中で、己の仕草を細やかに改めているのを観察し、心の奥底から他人を敬う気持ちを起こしてきた。刑務所で目上の人達に出合った時、これまで彼らがこの社会に奉仕してきたことに思い当たって、心の内に感謝の気持ちがあふれてきた。私も、両親や目上の人達の辛さを感じようと試みてきた。この世でもし彼らがなければ、私も存在できなかったはずだ。私も彼らと交流する態度を改めなければならない。

昔、私は誰かに批判されるといつも不機嫌になり、憎まれ口を叩いて友達に不満をぶつけたあげく、却って事態を複雑にしてしまっていた。「慈濟月刊」を読むようになってからは、しっかり己の役割を演じ、他人の言動に心を動かされないように遮断し、自分の心を平静に保つことなどを身につけて



人生のすべてが順調に進んでほしいと願わない人はいない。今の私は、まぎれもなく、愛と感謝の気持ちで満ちている。「慈済月刊」を読むことができるおかげで、菩薩の慈悲深さが私の内心にも染み渡るといふ貴重な体験ができた。自分のもとより、高いものを目指して努力するあらゆる友と共に、「慈済月刊」を読むよう、呼びかけていきたい。そしてその幸せを分かち合いたいと心から願っている。

きた。静かにお互いの状況を思いやり、乱してはならないのである。心のこもった感謝の気持ちで、天地の間である細やかな愛を感じられるにちがいない。この愛は、怒りを持っている人の心を静め、相手に影響を受けて暴走しないようにする。瞬きする間に内心のエネルギーで怒りを寛容に変え、清らかな心境で、相手を赦せば、心の奴隷となることなく、心が自在になる。

人生のステージで、どのようなシーンが繰り広げられるかは、すべて自己次第だ。愛は人から受けるものではなく、自分の心の中にあるもので、ポジティブなエネルギーを与えてくれるものだ。この愛によって、大事も小事に、小事も無事に済むのである。昔の私は喧嘩早い人間だった。しかし、今の私は、しなやかな自分を演じることができる。自分の人生ドラマを書き直し、自分の世界を造り出すことができる。

【證嚴法師のお諭し】

◎訳・慈願 絵・林錦濤

精進して菩薩道を歩む 生命は慧命になる



仏法の薫陶を受けて人々の中に入って奉仕し

精進して菩薩道を歩めば、凡夫の心は少なくなっていく。

凡夫の心は自然に減少していくが

善行する人が増え、人同士の接触到喜びを感じ、

奉仕が増えて感動が多くなれば、

知らないうちに生命は慧命の境地に足を踏み入れているだろう。

人は誰でも日々の平安を望みます。

この世はどうすれば平穏でいられるか？ それにはただ一つ。自分に福を作る機会を与えて、この地球を護り、大地、森林、河川を大切にして、空気を清浄にする努力をするしかないのです。

しかし、天地間の地水火風の四元素

が不調をきたして地球の温度が上昇し、

この夏は至る所で暑さに耐えられなくな

ってきており、干ばつや火災も頻繁

に聞かれます。アメリカ、ギリシャ、

スウェーデンで大規模な森林火災が起

き、延焼をくい止めることが難しく、

広大な面積が焼けました。災害は他人事ではなく、虚空の中で回っている地球は大火による灰を遠くまで飛ばし、大気汚染の原因になっています。スペインの森林火災は国境線を超え、ポルトガルは収拾がつかなくなりました。

アメリカ・カルフォルニア州北部のカル大火災は、一月以上も燃え続け、裕福な人も貧しい人も、みな同じように被災しました。終始関心を示し続いていた慈済ボランティアは、やっと被災地に入ることを許され、被災者を見舞うと共に必需品を購入する購買専用カードを配付しました。

このように世界を見渡すと、どれだけの人が水害や火災に苦しんでいるのでしょうか。七月下旬、ラオス南東部のアソパ省では、ダムが崩壊して村が水没し、百人以上が犠牲になり、六千人以上が家を失いました。救援に向かう道路の行く手は水で阻まれ、容易に被災地に行き着くことはできず、隣国から迂回して山を越さなければなりませんでした。険しい道で、とても困難でしたが、何とかしなければなりませんでした。ラオスの人々の生活は元々貧しく、とくにその時は支援が必要でした。

タイ、マレーシア、台湾の慈済メンバーが合同で実地調査した結果、家を失った住民は四カ所の学校に避難していましたが、空間がとても狭く、家族で順番に寝ている状態でした。学校の中に入ることでできなかった人々は、外でテントを張りますが、雨が降ると水浸しになってぬかるみになります。

そこでボランティアは福慧ベッド（折り畳み式簡易ベッド）を贈りました。

世界に目を向けますと、実に苦難が多く、心が痛みます。インドネシアのロンボク島で、七月二十九日、大地震が発生し、インドネシア慈済ボランティア

アが支援関係のデータを本部に送ってきたその矢先、自信から一週間足らずの八月五日に、再びマグニチュード七クラスの浅発地震に襲われ、四百人以上が犠牲になり、三十八万人が避難しました。慈済ボランティアは再度、人員を動員して被害調査と配付、診察を行いました。

皆々が心の一つにして敬虔に福と安寧を祈り、希望を祈る願いが諸仏に届くよう願っています。しかし、祈る前に、なぜこの世にこれほど多くの災難が発生するのか、まず反省すべきです。

それは人類の欲念による資源の消耗

から出た大地の破壊からきているのです。人々は無節制に流行を追って安易に物を使い捨てしており、商機が傷機しょうきになってしまっています。ますます高まる物欲は、食の欲も同じで、毎日一億九千頭以上の動物が食の満足のため殺されています。それは殺生の業を作るだけでなく、畜産の過程で大地と大気を汚染しています。

尽きない衆生の欲念が長期にわたって造った業は、当然、人類皆でその果報を受けなければなりません。過ちを知らなければ、永遠に繰り返すことになります。私たちは反省、懺悔し、業

を造ることをただちに止め、人々の真心を啓発しなければなりません。物を大切に、生きとし生けるものを愛護して、共に善の因を作るべきで、悪縁を造らないようにしましょう。

欲念をなくして、
齋戒して福を祈り、
皆で協力して
地球の生態を護ろう

毎年の旧暦七月に各地域の慈済人は「七月吉祥月」に関する活動を行っています。それは社会の隅々に至るまで、

欲念をなくし、齋戒して福を祈り、互いに愛を啓発して、共に地球の生態を護るよう呼びかけています。

民間には「普渡して（お盆）平安を得る」風習があり、殺生して神鬼を祀っています。普渡の本当の意味は衆生の済度であって、衆生の生命を殺めるものではありません。旧暦の七月は仏教では、吉祥、歓喜、親孝行の月であり、物事の基本を忘れず、親の恩、天地の恩、衆生の恩に感謝するのです。

平穏な日々、楽しい家庭とは、経済的に豊かで物質面で楽しんでいるかどうかではなく、心が豊かで道理を理解し、

目上を敬い、礼節のある生活からくるのです。

松山連絡所で「七月吉祥孝親祈福会」が催され、ボランティアは《父母恩重難報經》の手話ミュージカルを演じました。その中で出演した五人は、慈済ボランティアがあきらめることなく刑務所に行つて寄り添った結果、仏法の感化を受けた受刑者で、出所後、立ち直った人たちでした。そのうちの彭さんは、若い時に悪い素行により母親の心を傷つけました。母親が面会に行つた時、彼にもう一度やり直す機会を与えるとしました。しかし、母親が亡

くなった時、彼は葬式にさえ出ることでできませんでした。彼は反抗して親不孝だった自分を演じ、心から懺悔して涙を流しました。

受刑者が悔い改めるのは容易なことではありません。慈済ボランティアが忍耐強く、彼らを迷いから正道に導いていることに感謝します。

台東の「七月吉祥孝親祈福会」もとでも感動的でした。千人近い教師と学生、県職員や地域の名士が参加して、《開経偈》から献供儀式に至るまで実に荘厳でした。地域の学生が《跪羊図》と《父母恩重難報経》の劇を演じ、その後、

参加者が次々に舞台上上がって環境保全の仕方、生活態度を変える方法、健康に良い素食などについて話し、良い社会教育になっていました。

中国の昆山市に住む十一歳の陳佳楠は、「地球を愛することは簡単です。菜食、節水するほか、外出時に自分の食器を携帯すればいいのです」と住民に環境保全の理念を説明します。

陳佳楠は四歳の時、病気で手術を受けました。長期間薬を服用して病状を抑えていましたが、今年、再発して四月に再手術をしました。五月の時、慈済ボランティアである母親が環境保全

の理念を教えました。化学療法を受けて、頭髮が抜けてしまっても、彼は自分を必要とする所にはどこにでも出かけ、自分の経験を話し、地域の子供たちと一緒にリサイクル活動をして地球を護ろうと呼びかけています。

彼は両親の行動を見て、弟と一緒にリサイクル活動に参加しています。弟が感想を述べる時は、彼が意見を追加します。親が子供に、そして人と人が影響し合うのです。

彼は四千九百回もの環境保全に関する講演をすることを立願し、その願を私に届けてくれ、そして私を祝福して

くれています。幼いながら聞き分けのいい子に、その願だけでなく、さらに制限なく、何度でも講演できるよう祝福しています。

日々の善行、清新な念 いつの世にも善良な観念を

時は留まることを知らず流れていき、人生もまた新陳代謝する中で消失していきます。しかし、生命はこの世でも役に立つため、心して大切にすることです。

善事を尽くし、見返りを求めず奉仕

をしたとはいえ、やはり凡夫は煩惱から抜けることはできず、楽しい、楽しくない、または良い縁、嫌な縁からも逃れられません。しかし、幸いなことに菩薩道において自分を鍛錬することができ、また、仏法の薫陶によって人々に奉仕することができます。善行する人が多ければ多いほど、互いの付き合いに喜びを感じ、奉仕すればするほど自分も感動します。菩薩の道を精進すれば、自然と凡夫の心が少なくなり、やがて生命は慧命となります。慧命は時間の制限がなく、永遠なのです。

「人は往生する時、何も持って行くこ

とはできず、業のみを伴っていきます」財産がどれほど多く、地位がどれほど高くても、最後には持っていくことができません。しかし、日々行ってきた善行事や良い習慣、善良な観念は、仏法で言う「業力の種子」であり、来世から来世へとついていきます。

過去の煩惱や無明を淘汰し、新たに清浄な心で新たな日々を迎えれば、智慧のエネルギーは新鮮に保たれるのです。皆さん、心して精進しましょう。

(慈濟月刊六二二期より)

善の扉 「慈濟ものがたり」をご自宅までお届けします

各慈濟連絡所では無料でお配りしています。

ご自宅までお届けする場合の郵送料は年間NT\$120。

2冊以上ご希望の方は読者サービスセンターにお電話ください
日本に在住されている方は慈濟基金会日本支部にご連絡ください

●郵送料のお振込み：(月1回発行。1冊)

台湾郵局口座：19905781 口座名：慈濟傳播人文基金會

●読者サービスセンター電話番号：

02-28989000 内線1165

●上記の郵送料は台湾国内に限ります。

海外または離島の方は読者サービスセンターにお電話ください。

●インターネットでもご覧いただけます。

URL <http://web.tzuchiculture.org.tw/index.php?s=7>

オンラインでの送付
申し込みはこちらへ





故郷を蘇らせよう 災害を乗り越え村にとどまる（下）

二年前台風十三号で発生した土石流が、桃園市復興区合流集落を飲み込んだ。
被災後、四方へ避難していた村人は今年の八月ようやく故郷に戻り安全な土地に堅固な家を築いた。
災害に遭っても「村を捨てない」精神は台湾で称賛されている。

新技術を駆使して住宅建築を支援

二〇一六年五月三十日、鄭文燦・桃園市長と林碧玉・慈濟基金会福執行長は正式に契約書にサインした。そして十一月二十六日に合流集落の支援工事がタイヤル族の歌声のもとに幕を開けた。

市政府は生活、生産、生態の三原則を考慮して、旧集落から一・七キロ離れた羅浮里の中心地帯に八百坪の平坦で安全な土地を取得して、慈濟の建設担当部門である慈濟營建処と実業家でボランティアの許長欽が建設の責任を担った。そし

て、最も短い期間に質の良い堅固な家を建設して、被災者に引き渡すことができるように努めた。

施行には最新の方法を取り入れた。二階建ての骨組みは鋼鉄を使って、建築物の重量の全てを軽くて堅固な鉄骨構造で支え、外壁とコンパルトメントは「3Dスチールウール」工法で施工した。

経営者の李振栢は、「鉄網の間にE P S（発泡スチロール）建材を挟みます。幅一・二メートル、縦三メートルの建材を工場で加工し、運んできた後に組み合わせ、セメントを塗ります」と説明した。



め、堅固で涼しく、絶縁、断熱作用があります」と自信をもって話した。

一九九九年に台湾中部大地震が発生した際、慈済の希望工程（学校建設支援プロジェクト）や杉林大愛村家屋（仮設住宅）の建設を請け負った建設業者たちは、慈済の支援理念と高い建設品質の要求を良く知っていた。しかしながら、今回のように一年期限で仕上げることは、山間部における種々の問題があるため、かるがるしく請け負えるものではなく、通常でない交通の障害という問題を解決しなければならなかった。



● 忠さんの実家と店舗は、台風被害により家の横に流れている溪流に押し寄せた土石流によって倒壊した。その場所は灰色のセメントで固められ、防砂ダムが築かれた。生活のため夫妻は日雇いの仕事や桃の販売をしながら暮らしている。

堅固な鉄骨構造である以外に、防火になる鉄網の壁にして、屋根の外層は鋼鉄瓦、内装のロックウールには断熱の作用と半時間の難燃作用がある。慈済ボランティアが三十八度の炎天下に未完成の部屋に入った時、涼しかったと絶賛していた。「この家の室内は冬は暖かく、夏は涼しく、外部と六〇八度の温度差があります。そのうえ免震構造になっているた



●支援家は3D鋼鉄網の壁の中に耐熱性のロックウールを組み合わせてセメントを塗ると壁は断熱性と免震性を備える。



●羅浮小学校近くにある、地域の支援家は8棟15軒で、大部分が1軒に2世帯が入居するよう仕切られている。中央道路は建築中だが未来は広い道になる。(上図)

復興区の景勝地は交通量がはげしいため、台湾の国道七号線の主要道路は市政府の規定によって、土日は山間部の道路セクションに通行禁止区域があるのも、

工程の進度に影響を及ぼしていた。

「土曜にセメントを流す予定があったにもかかわらず、セメント車が山道を上がってこれなかったのが二日間の損失がありました。また朝に太陽が出ていても、黒い雨雲を見ると洗い流しを施行しても雨に流されるので取りやめていました」と。六月は梅雨の季節で洗い流しの工程は遅々として進まず、完了期間が延

び延びになっていた。

幸いにして大勢の努力によって合流集落の建設が完成し、八月十九日に入居することができた。風災の襲来を受けてから二周年の完成予定に間に合わなかったが、自分でも恥ずかしくないように使命を終えたいと言える。

新しい家で人生の再出発

「土地の変更に十一カ月かかり、残りの十三カ月を慈済と永久に住める家屋の建設支援にあてました。たった二年間で

完成させて全国の記録をやぶりました」と桃園市原住民局長の林日龍は語気を強めて言った。

鄭文燦・桃園市長は落成式の祝辞の中で「證嚴法師はただ被災者のために家を建てただけではありません。その間三度も私を訪ねて、元の集落からあまり離れていないように、新しい集落は生活、生産、生態の三条件を理想とし、原住民の就業を支援し、地域の中では活動空間を維持すること、また隣近所は互いの助け合うことができるようにと、くれぐれも注意しておられました」と法師への感謝



の気持ちを述べた。

最も感動的なことは、どの設計図もすべてご覧になって、風通しと採光に注意され、年寄りと隣同士が行き来しやすい活動空間をつくるように注意されたことである。ただそのために基準はますます高くなったので、法師のお考えに沿うように何度も図面を書き直していたそうである。

合流集落の人たちは、嬉しそうに続々と新居へ越した。一人暮らしの李阿香婆さんは十四坪の家に越して「七十を越してから、こんな新しい家に入れるなんて

夢みたい。しかも一人で住むには広すぎるわ」とにこにこして言った。

洪家の四人兄弟も新しい家に越した。洪彭貴鳳は走り回る孫たちを世話している。長男の洪清龍は母の面倒を見るのが楽になったと喜んでいた。そして「私は原住民の伝統習慣が好きですが、しかし現在の法律に対して大きな矛盾を抱えています。この災害によって法律が私たちに与える影響はとても大きいことが分か

●土石流災害の後、合流集落の住民は補助に頼ってちりぢりになっていたが、支援住宅が完成すると、近所との関係が新たに作られた。子供達も安心して成長している。



●合流集落の支援家屋は羅浮里の中心地にあり、地質の安定性は高く、隣近所が助け合うタイヤル族の習性は、当地の人たちとも和氣藹々の関係になって故郷から遠くない所で再出発を踏み出している。

りました」と言った。

洪金輝は、原住民の伝統文化と現代の法律の仲介人になって、原住民の知識を高める助けをしたいと願っている。また、黄明忠は冷蔵庫と冷凍庫を買って雑貨店を開き、前の空き地を利用して隣近所のバイクや車の修繕をするのだ、と言っている。

訪問ケアを受け持っている白桂梅は、二年前から彼らに寄り添っているが、村では彼女を知らない人はいない。災害で

茫然としていた人たちに希望を持たせ、子供たちは彼女をお婆さんと呼んで親しんでいる。「私は今まで苦しい人生を送ってきましたから、皆が困っていることをよく知っています。ずっと寄り添っていきます。これから安心して住める家に住んで、安定した生活が送られることを心から喜んでいきます」と言った。

災害を予期して皆を速やかに避難させて一人の犠牲者も出すことはなかった。被災者世帯が少なかったので、組み合わせも簡単で、必要とする土地面積を獲得するのも容易で有利な条件が揃っていた

ため、支援を完成させて、避難している人たちに我が家を提供できた。しかしその陰には、政府当局の強い意志と慈済の慈悲の心による取り組みが不可欠であった。

各方面の因縁によって、合流集落の住民は故郷から一キロ半離れた土地に、新たな村で安定した家を構え再出発している。これは将来台湾でどのように災害予防と救助を行うかにあたり、「災難に遭っても村を離れなくてよいように」という方向性を提言する良い実例になったと言えよう。（慈済月刊六一一期より）

慈濟大記事九月……………

訳・済運

09・01	◎台湾南部の「0823熱帯性低気圧水害」の被災地全てで水が引き、静思精舎の師匠20名と慈済基金会劉效成、熊士民両副執行長が1日と2日の両日、慈済ボランティアを伴って台南市塩水、学甲、將軍、新栄地区及び嘉義県布袋鎮、東石郷村里などで慰問を行い、住民を見舞うと共に被災状況の聞き取りをして今後の支援の参考にした。訪問
-------	---

09・02	した世帯は合計4602世帯に上った。 ◎慈済基金会メキシコ慰問団は現地ボランティアと共に1日から6日までモレロス州とメキシコシティーで合計5回の施療と3回の物資配布活動を行う他、ボランティア養成講座と地震発生から1年目の追悼の会を開く。 ◎中国広東省汕頭市で豪雨による災害が発生し、現地ボランティアは福建省の慈済ボランティアと一緒に1日から5日まで炊き出しと清掃、物資の配布など災害支援活動を展開する。 第2回慈済基金会ラオス水害災害支援団はサナサイ県サナサイ小中学
-------	---

09・11	◎日本の関西地方で4日、台風20号の影響によって大きな被害が出て、関西国際空港も被災して閉鎖された。慈済ボランティアは5日、神戸空港と新大阪駅で台湾や中国からの観光客を対象に通訳と道案内をして交通手段の乗り換えを手伝った。 ◎カンボジア慈善支部はカンボジア首相官邸の一角がダムの決壊と雨季の大雨の影響で被災したとの知らせを受け、5日に米と即席麺、パンなどを879世帯に配付した。 ◎日本の関西地方で4日、台風20号の影響によって大きな被害が出て、関西国際空港も被災して閉鎖された。慈済ボランティアは5日、神戸空港と新大阪駅で台湾や中国からの観光客を対象に通訳と道案内をして交通手段の乗り換えを手伝った。 ◎慈済基金会顔博文執行長、宗教処職員陳祖淞及び慈済アメリカ総支部の曾慈慧副執行長らが11日、「バチカンの教皇庁諸宗教対話評議会（PCID）会議に出席し、宗教を超えた共同活動の近況を報告し、12日にサンピエトロ広場に於いてローマ法王との公式会見で謝意を
-------	---

09・05	09・04	校及び幼稚園に設置された3つの避難所で毛布と多機能折りたたみ式ベッド（福慧ベッド）を492世帯に配付すると共に、福慧ベッド51床、毛布115枚を軍隊とアタポー省婦女連合会及び永珍善堂に寄贈した。 慈済基金会はセルビア共和国難民・移民事務局と「文具共同配布覚書」を取り交わし、ボランティアは4日から6日までクルニアツチャ、プリンスボワツチ、アドセヴィツチ、キンダなどの難民キャンプで学童536人に文具の配付を行う。 ◎カンボジア慈善支部はカンボジア総理府青年志願医師協会（TYD
-------	-------	---

09・22	09・17	メキシコ、モレロス州ホフトラ市とトラキルテナンゴ市が16日、豪雨に見舞われて水害が発生し、慈済ボランティアは17日と18日に593人分の炊き出しを行い、22日には各方面から寄付された衣類、靴、毛布、衛生用品などが両市夫々のサンマリア地区とパログランデ地区で97世帯に配付される。 慈済基金会は宜蘭県羅東連絡事務所では434人の学生を対象に、本年度1回目の新芽奨学金授与式展を行った。
		思堂で開かれる。6つの慈済病院の医療人員と慈済大学医学系の教師や学生が参加して交流する他、国内外の専門家や学者による講演が行われる。

09・15	09・14	伝える。13日にはバチカン法王庁の難民・移民部を訪れて将来、双方が難民支援で協力することについて討論する。 ◎アメリカ領プエルトリコは2017年にハリケーンマリアで大きな被害を受けたが、アメリカ慈済ボランティアは政府の連邦緊急事態管理庁（FEMA）を通じて11日から15日までプエルトリコの95世帯に現金カードとソーラー照明灯を配付すると共に、現地警察の付き添いの下に地域を家庭訪問する。 カンボジアのメコン川の水位が上昇し、沿岸部が冠水した。慈済ボランティアは今日、トボンクムン県で米とパン、麺を2255世帯に配付した。 第2回慈済医学年次総会が15日と16日に台北慈済病院と新店静
-------	-------	--

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
志業中心 (静思堂)
970 花蓮市中央路三段 703 号
TEL: 886-40510777 # 4002
0912-412-600 # 4002

花蓮慈济医学センター

970 花蓮市中央路三段 707 号
TEL: 886-3-8561825
玉里慈济病院
981 花蓮県玉里鎮民権街 1-1 号
TEL: 886-3-8882718
関山慈济病院
956 台東県関山镇和平路 125-5 号
TEL: 886-89-814880
大林慈济病院
622 嘉義県大林鎮民生路 2 号
TEL: 886-5-2648000
台北慈济病院
231 台北県新店市建国路 289 号
TEL: 886-2-66289779
台中慈济病院
427 台中県潭子郷豊興路一段 88 号
TEL: 886-4-3606066
FAX: 886-4-36021123

慈济大学

970 花蓮市中央路三段 701 号
TEL: 886-3-8565301
FAX: 886-3-8563604

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
慈济人文志業センター
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

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
ハワイ支部 (Honolulu)
TEL: 1-808-7378885

カナダ

TEL: 1-604-2667699

メキシコ

TEL: 1-760-7686631

ドミニカ Santo Domingo

TEL: 1-809-5300972

ブラジル Sao Paulo

TEL: 55-11-55394091

イギリス

TEL: 44-20-88699864

フランス

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

2018年10月18日発行・262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 慈济基金会

〒112 台湾台北市北投区立德路2号

編集 慈济日本語翻訳チーム

杜張瑤珍・王麗雪

校閲 山田智美

電話 (886)02-2898-9000

FAX (886)02-2898-9994

E-mail: 021620@tzuchi.org.tw

慈济基金会日本支部

〒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、慈济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。ご感想やご教示がいただければ幸いに存じます。(日文組編集同人)



合同施療

慈済人医会の四人の医師が、ヨルダン・マフラクにある難民研修センターでシリア人難民に合同で施療を行った。

2年前にヨルダンの住宅地と難民キャンプで行った大型施療に続き、今年も台湾から慈済人医会が出向き、5日間で2400人以上の難民と貧困者が施療を受けた。（文・撮影：蕭耀華 2018.7.26 ヨルダン・アンマンにて）



慈済ものがたり