

慈濟

ものがたり

仏陀誕生の地ルンビニの衰れに思いを馳せる





撮影・蕭耀華

徳があれば得るものがある

● 扉の言葉 文・證嚴法師 訳・濟運

自分の無私を信じ、人の愛を信じ、

見返りを求めず奉仕し、感謝し合いましょう。

分秒を無駄にせず、真心があれば恐れはなくなります。

人生を振り返って、その価値を守ります。

徳があれば得るものがあり、福も慧も成長します。



シンガポールとマレーシアの慈済人はリレー式に、ネパール・ルンビニで貧困救済を続けている。2022年、チャタム小学校でカバンを贈呈した後、12月には各クラスで、冬着を配付するために子供たちの体重と身長を測定した。(撮影・李麗心)



慈済日本サイト

目次

【編集者の言葉】

現代における大学の社会的責任

善耕／訳 4

【主題報道】

慈済大学×持続可能な発展

世界は即ち教室

御山凜／訳 8

【表紙の物語】

仏陀誕生の地・ルンビニを思いやる

慈願&葉美娥／訳 24

【特別報道】〜トルコへの支援〜

わずかなお金でも人助けができる

御山凜&惟明／訳 44

【證嚴法師のお諭し】

人の心にある悟りを募って、共に幸せをこの世にもたらしましょう

慈願／訳 66

【人医の愛】

今日トレーニングしましたか？

江愛寶／訳 72

【親と子と教師、三者の本音】

「口舌の雄」になるよりも「模範を示す」

常樸／訳 78

【今日の食】

もし家族の中で自分一人だけ菜食者だったら

心嫻／訳 83

【命の贈り物】

善念を蓄える

江愛寶／訳 90

【聞・思・修】

実に愛しい義母

惟明／訳 94

【行脚の軌跡】

理想的な仕事

済運／訳 100

五月の出来事

済運／訳 106

現代における大学の社会的責任

気候危機に直面しているこの時代、多くの企業や大学が次々と、二〇一五年に国連が掲げた十七項目の持続可能な発展目標（SDGs）を指針に、自身の社会的責任について考えるようになった。

一般的には環境保全が持続可能な発展の重点分野であるが、経済発展と相反している面もある。環境問題は、一九五〇年代から国際的に重視され始めた。というのも、欧米諸国が急速な経済および工業を發展させたため、環境汚染という大きな代償を払っていたからだ。しかしながら、資本主義は既に不可逆的な経済形態となり、先進国は環境問題で合意を得ることができず、発展途上国も環境破壊を繰り返しているとしばしば批判された。その影響を受け

て「持続可能な発展」も疑問視されるようになった。資本主義経済を持続的に發展させる場合、それは経済的に弱い国を犠牲にすることにほかならない、と考えられたからである。

環境とは人類が存在する基盤であるが、それを単独で考えることはできない。生計を立てるために、人は最も安くして便利な方法で満足しようとする。それ故、環境は元の姿を長く維持することができなくなる。多くの課題は互いに関連しているのだから、生態系の観点からそれらの関連性を見る必要がある。SDGsの内容をカテゴリー別に検討し、経済と社会、そして環境を合わせてそれらが相互依存していることとその度合いを強めていること、そして、世代間で資源を公平に分配することを強調する必要がある。それが即ちこの思考基盤の下での指導方針なのである。

台湾は高等教育が普及し、徐々に専門化、功利化、商品化へと移行している。過去には政策の要求を受けて、世界大学ランキングや在職教員の学術論文の国際ジャーナル掲載数の累積を強調して、学校の総合評価を上げることが重視していた。それは大学教員の昇進指標でもあったため、多くの大学は教学や社会奉仕に気を配ることができなくなっていた。

教育部は二〇一七年に、「大学の社会的責任実践計画」（USR計画）を始動した。大学の教師や学生が、地元のニーズを察知して、問題解決を手伝うことで社会奉仕に変え、学術成果に貢献すると共に、コミュニティーを教学と研究の場と捉え、学生がコミュニティーから学ぶよう導くものである。

今月号の主題報道では、慈済大学は開校から二十九年間、エネルギーの節約と炭素排出の削減に努めて来たことを伝えている。近年、専門教育に関連知識を取り入れた単位課程を開設すると共に、USR計画の実行によって、

教師と学生、地元農家の間のプラットフォームとして「食在永續消費合作社（有機農法による作物を販売する購買部）」を設置した。劉怡均（リウ・イージュン）学長は、専門知識を実生活に結びつけて初めて、学生は持続可能な発展と自分との関係を理解することができると述べた。

学生らを指導しながらコミュニティーに参加していた邱奕儒（チウ・イールー）教諭は、彼らが作付している時に、作物が天地の間で成長する生命の全過程を目にすることで、自分自身と天地のつながりも啓発され、それによつて内なる自信と安心感が育まれていることを発見した。

これらから分かるように、現代の大学教育は、学校の外へと広げていくべきであり、持続可能な発展に対する社会的責任を担うべきだということを示している。人と環境資源の密接な相互作用から、ひいては天地万物の生きる道にまで気を配るのが、大学教育の新しい一章だと言える。（慈済月刊六七六期より）

清淨在源頭
用合作消費改善世界



我們將「合心、和氣、互愛、協力」應用在經濟生活，並實踐聯合國永續發展目標SDGs「以負責任的消費支持負責任的生產」；不只滿足自己的消費需求，還發揮社會影響力：

環境：支持友善土地農業，並實踐減碳及減塑消費；
社會：支持在地經濟弱勢組織生產合作社，改善生活；
經濟：促進金錢在人與人之間流動，活化地方產業。



「主題報道」

慈濟大學 X 持續可能な發展

文・葉子豪 攝影・蕭耀華 訊・御山凜

世界は即ち教室

キャンパス内の「食在永續消費合作社」^②を利用して、自然農法で作物を作っている小規模農家を支援したりとか、「持続可能な地球を多方面から観察し環境に配慮した暮らし方」を学んで、毎日国連が提唱する持続可能な發展目標に、より近づこうとしている。台湾東部に位置する慈濟大學で、彼らは大志を抱き、世界を教室として、人類生存の危機を解決する方法を見つけるのだ。

② 合作社は日本の購買部に類似

(Food for Sustainable Consumption Cooperative = FSCC)

環

環境破壊、極端な異常気象、貧富の不均衡、都市と地方の格差、少子化：世界規模の生存危機が至る所で発生し、人類の「持続可能な発展」が試されている。二〇一五年、国連は十七項目に亘る持続可能な発展目標を提示した。それは、徐々に目覚め始めた人たちが「グローバル市民」として、自分から取り組むだけでなく、政府や企業、NGOに対しても、「自然と共に歩む」方向を目指すよう、明確に要求した結果である。人類のシンクタンク、人材のゆりかごである高等教育機関は尚更、その責任から免れることはできない。

劉学長は、近年持続可能という言葉が国連で特に強調された理由は、地球環境が劣悪になったからであり、それ故に、以前から行っている多くのことに一層積極的に取り組み、深め、時代と共に進む必要がある、と説明した。

慈済大学は「環境管理、環境教育及び菜食キャンパス」を、大学の持続可能な発展の三大重点分野としている。その中の、省エネ、節水、廃棄物処理、温室効果ガス排出を削減するという環境管理について、身を以て教え、「ネットゼロ」という持続可能な目標を達成する決意を示している。

慈済大学（以下慈大）は慈済教育志業体の最高学府として、二十九年前の大学創設時にはすでに、持続可能な発展に関心を持っていた。劉怡均（リュウ・イージュン）学長は、「仏教の教義では、縁起はお互いに由来していると強調しており、人はこの世に生まれてきた時から、万物衆生、そして宇宙という大きな環境と相互依存関係にあるのです。上人は、慈済大学を創設した時から既に、環境保全と生命の保護、そして菜食という考えを持っておられました。これは全て持続可能な概念です」と説明した。

一滴の恵みの雨も余すことなく使う

慈大が学内各部署の温室効果ガス排出量を点検した際、二〇二一年度の排出量の九割近くは電気の使用からのもので、一部は汚染処理施設と浄化槽から生じたメタンガス、電気設備から漏れ出したガスと公用車の排気ガスであることが判明した。

省エネと排出ガスの削減のために、慈大は毎年電力と燃料油の消費削減に努めている。キャンパス内にある多くの設備への配電を止めるわけにはいかないし、模擬手術用献体の冷凍室や動物

実験センターも一定の温度と湿度を保たなければならぬ。しかし、工夫をこらせば、他のところで省エネを行うことができるのだ。

一般教養センター主任で、慈大ネットゼロ排出ワークショップ講師の江云智（ジアン・ユンジー）さんは、キャンパス内に設置されているスマート電源管理システムについて、簡潔に語ってくれた。

「大部分の教室のエアコンは授業時間にしか点けず、それ以外の時間は、スイッチを押しても作動しません。冷房は空調用チャラから出ていますが、総務部がコントロールし、一時間使用する毎に五分間の節電を行っています。室温は少し上がりますが、人が感じ取れるほどではありません」。

慈大は慈済科技大学、慈大付属中学校と一緒に、グリーンエネルギーの生産に参加し、校舎の屋根をエネルギー企業に賃貸して太陽光パネルを取り付けてもらい、台湾電力会社に電力を販売して規定の収入を得、学内の積立金に充てている。

目に触れない屋根や配線管、地下室の節電設備に対して、目に見えるアイデアにも工夫が凝らされている。慈大キャンパスには、その二十

慈大本キャンパスの校舎と学生寮の間は、僅かながら土地が起伏しているが、景観の美しさだけでなく、同時に遊水地の機能も備えており、大雨の際に洪水を防止すると共に、地下水補填の役目も果たしている。



持続可能な発展目標とは？

持続可能な開発または維持可能な発展 (sustainable development) は、一九八七年に始まり、環境と開発に関する世界委員会が国連第四十二回総会で公表した「我ら共有の未来」宣言で、「持続可能な発展は、現代人がニーズと願望を基本的に満足できるようにすると同時に、将来の世代にも発展のチャンスを確保するモデルである」と指摘した。

二〇一五年、国連で「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択され、十七項目の持続可能な発展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs) が定められた。人々に持続可能な発展の認知と実践があつて初めて、比較的明確な重点と方向性ができるのである。

この十七項目の目標には、貧困をなくす、飢餓をゼロにする、気候変動に対するアクション、質の高い教育、良好な健康と福祉、海洋と陸上の生態系の保護、持続可能な都市と地方、多元的なパートナーシップ、不平等を減らす、消費と生産への責任などが含まれ、どれも人類の目の前にある、解決を急ぐ環境、社会、経済問題と一致している。



年余りの歴史を通して、幹線道や駐車場の全てに工の字型インターロッキングブロックが敷かれており、校内敷地面積の約一割を占める。このようなブロックは透水性と通気性に優れ、慈済の各キャンパスや病院、連絡所に広く使われている。

宿舎エリアと教学エリアの間に位置している遊水地は、普段はカーペットのよいうな緑の草が広がっているが、豪雨の時は小さな池に変わり、キャンパスへの浸水を防ぐと同時に、貯水がゆつくりと土

職員がヒートポンプユニットを巡視していた。ユニットで宿舎、体育館などのお湯を提供してから、毎年約34万リットルの燃料の使用を削減し、変換された冷気は室内の冷房に供給している。

に浸透して、地下水を補填できるように
なっている。各ビルの屋上には、雨水回
収システムが設置されており、雨水を貯
めて、トイレや灌漑に利用し、一滴の恵
みの雨も無駄にしないようにしている。

「水道水は電気を使って高い所へ送る
ので、その度にCO₂が排出されます。

節水すれば省エネだけでなく、CO₂削
減にもなるので、屋上の雨水回収システ
ムからキャンパス内の遊水地に至るまで
疎かにせず、グリーンビルディングの実
現に努力し、そして作り上げました！」。

江さんは自信ありげに、将来大学の全て
を教育の領域にして、学生が学園生活を

送る中で考え、ネットゼロへの転換を着
実に生活に取り入れるよう、学生を導く
つもりだ、と話した。

持続可能な概念を 生活に取り入れる

大学という所は、主に教育、研究、奉
仕を行う重要な場所であるが、持続可能
エコ意識を持った未来の市民を育む場所
でもあり、関連人材の育成が、もう一つ
の重大な任務である。

劉学長は、慈大の各学部やプログラ
ムの専門教育の中には、持続可能な発展に

関する知識が入っていると。例えば、
生物医学科の必修科目である一般生物学
では、生物の多様性に触れている。国際
間及び領域を超えた大学の間では、災害
管理関連の講座も開設され、単位の取得
ができるようになっていいる。

「専門知識と生活を結びつけてこそ、
学生に持続可能な発展と自分との関係を
理解させることができるのです」。

専門教育以外に、コミュニティに入っ
て「実践から学ぶ」こともとても重要な。

大学の社会的責任 (University Social
Responsibility) 略してUSR)を果た
すために、慈大はUSR教育研究セン

ターを設立し、アカデミックのプロが花
蓮という都会から離れた場所で地方創生
を推進し、地元で循環経済を築いたり、
オーガニック認証の提供やグリーンマー
ケティング、サステナブルツアーなどの
方法で、小規模農家の生計維持を助けた
り、就職の機会を創出したりすることに
よって地域の空洞化を遅らせたり、好転
させることを目標にしている。

プロジェクトの実施と同時に、関連し
た選択科目の講座を開設している。「独
創的な農村大作戦・グリーン地元経済プ
ラクティス」、「持続可能な地球を多面
から観察〜環境に配慮した暮らし方」な

慈済大学の「食在永續消費合作社」について

- 二〇一九年六月に設立され、農産物や一部の日用品の販売を行っている。現在の運営状況は、合作社の職員が参加している他、慈済大学のUSRチームのサポートを受けている。
- 消費者の力を結集させ、花蓮の農家が環境に優しく良質な食物を生産する信念をサポートし、「地元での循環経済」を生み出し、フードマイレージを減らす。
- 教師と学生が参加して運営し、産地の食物の源を辿る小旅行を企画している。仕入れ先の農場、工場での体験学習、食の安全や環境などの問題を深く理解し、解決することが目的である。



食在永續消費合作社は大地への配慮と社会の生産とマーケティングのモデルを推進し、SDG 12の「責任ある消費と生産」を実践している。





ど、各学部学科の学生が実際にフィールドワークの現場に足を運び、問題解決による学術研究の方法で実践学習を進めている。熱心な教師たちは、キャンパス内に「持続可能な食・消費協同組合」を立ち上げ、小規模農家たちのマーケティング・チャンネルを広げるだけでなく、教育の理論を実践へと、より緊密に結びつけている。

太魯閣の青年農業従事者である林秀瑛（リン・シュウイン）さんは栽培している山蘇（サンソー）を調べていた。慈科大生物医学チームと慈大の共同組合のサポートのもと、元来は鮮度を保つのが難しく、収益も限られていた山蘇を高付加価値商品に開発し、販売ルートも広がった。

江允智さんによれば、一般的な慣行農業は、大量の化学肥料と農薬を使用し、大量のカーボンフットプリントを出して環境に大きな負荷をかけていた。もし自然農法や有機栽培ができれば、カーボンフットプリントを大幅に減らせるだけでなく、「二酸化炭素吸収源」になることも可能で、空気中の二酸化炭素の吸収に

役立ち、「慈大の教師と学生で立ち上げた協同組合がリードしながら、消費により自然農法による商品を支持することは即ち、低炭素またはカーボンネガティブのアクションになるのです」と説明した。持続可能性と防災に携わる人材のニ―

ズが増えていくことに対して、慈大は関連講座を開設した。「持続可能及び防災修士課程」の新入生の募集が始まり、今年九月に第一学期のコースがスタートする予定である。

また大学は著名な国際検査認証機関を招き、大学で国際標準化機構（ISO）認証取得養成コースを開設し、在校生や慈済の慈善と医療志業体の職員の参加を促した。昨年は試しにISO14067カーボンフットプリント認証及びISO50001エネルギー管理システム認証の養成コースを開いたが、さらにISO14064-1温室効果ガス調査コース



2020年慈済大学と慈済基金会は共同で防災・救済体験キャンプを催した。その中の1組の学生たちは災害支援用のプレハブを組み立て、その晩はそこで寝泊まりした。(撮影・鄭啓聡)

を開設する計画がある。「今年は開催範囲を広げ、学生と学校、USRが共同パートナーとなって、温室効果ガス調査をサポートできるようにします。これは私たち慈大がしなければならぬことなのです！」と養成コースの事務を担う江さんが言った。

一九九四年の創設から今日に至るま

で、慈大は既に「環境保全」と「持続可能」の方面で賞を受賞してきているが、厳しい環境危機、社会経済問題を目の前にするときに、教師や学生は一層努力して、「持続可能なキャンパス、グリーン大学」という理想を着実に実践していかねければならない。そして志のある人たちが学習と研究に参加することを歓迎している。

(慈済月刊六七六期より)

「表紙の物語」

仏陀誕生の地

ルンビニを思いやる

仏陀の誕生地であるルンビニの住民を思いやらないではいられない。食糧不足、医療の欠乏、就学できない状況下にある貧しく廃れた農村は、苦難が多く、世界中の慈済人が仏恩と師の恩に報いるため、慈悲の心願を真実の道にして、一歩一歩仏の国へ帰ろうと歩んでいる。



慈済ボランティアは昨年12月19日に、ジャミヤ・ファイジール・イスラムスクールで、カバンや文房具等の物資を配付した。(撮影・李妙紅)

ネパール Profile



- 国名** ネパール連邦民主共和国
地理 南アジアの内陸に位置し、世界 10 大高峰のうち 8 つが国内にある
面積 14.7 万平方キロ、広さは台湾の約 4 倍
人口 約 3000 万人
言語 公用語はネパール語
首都 カトマンズ
宗教 2600 年前仏陀が誕生したのが今のルンビニである。現在ネパール人の 8 割はヒンズー教を信じ、仏教徒は 1 割に満たない。

と、約三分の二の子供が小学校教育を終えることができず、中学でも三分の一しか卒業できないという。冬の寒い中、ボランティアは暖かい上着を着て学校へと就学支援の相談に行ったのだが、多くの子供は薄い制服を着て、裸足やぞうりで登校していた。また、カバンも非常に粗末で、米袋で代用している子もいた。ボランティアは訪問中に、一部の子供たちが栄養不良になっているのを目にした。学校側は昼の給食を提供しているが、経費

シ
ンガポールとマレーシアのボランティアは、慈済ネパール特別チームを結成して、二〇二二年四月二十八日から二〇二三年旧暦の大晦日まで、総勢五十九人が七チームに分かれてリレー式にルンビニを訪れ、交代で駐在した。百日以上、彼らは東南アジア人には耐えられないほどの暑い夏を経験し、東南アジア人には我慢できないほどの寒い冬を、歯を食いしばって過ごした。

ボランティアは十一月四日から六日にかけて、初めて施療を行い、延べ三千二百人に奉仕した。村民が口伝えし

たことで、最後の日の午前七時半には既に四十人が入口の前に並んでいたが、その中にはインドとの国境付近から来た人もいた。今回の施療で地元の人に、慈済について基本的なことを知ってもらうことができた。

十二月三日、ボランティアは、ケア世帯全てに十種類の物資を届けて、初めての冬季配付活動を終えた。配付当日の昼に年越しの会食をして、終わると用意した車でそれぞれの家に送迎した。皆の顔に喜びが溢れていた。

現地の就学率は非常に低く、ボランティアが訪れた公立学校の校長による



●ルンビニ慈濟連絡所近くで、2世帯の家族が野宿していた。その中の1人の母親は、生まれたばかりの赤子を抱いて火の傍で暖をとっていた。現地のネパール人でさえ仕事を見つけるのは難しく、彼女たちのようなインドからの違法移民は、物乞いをして生活するしかない。(撮影・呉南凱)

が足りず、お腹いっぱい食べさせるのは難しかったのだ。

子供たちが紙に食べ物を載せ、木の葉をスプーン代わりにして牛乳を飲んでい
るのを見て忍びなく思ったボランティア
は、食器類を配付することにした。また、
子供たちが尊厳を持って学校に通えるよ
うに、セーター、靴、それからカバン、

辞典と文房具を贈った。

村に着いて住民の家に入ると、二千六百
年前の仏陀が経験した時空に戻ったよう
な気がした。ボランティアは心の中で、
なぜ仏陀の故郷の人たちは今もこんなに
貧しいのだろうか、なぜ不平等なカース
ト制度が今も存在しているのだろうか、
と問うた。

因縁がある以上、把握すべき

二〇二三年一月二十五日、旧正月の四日目、慈済マレーシア支部副執行長の陳濟連（チェン・ジーリエン）さんは、再びチームを引き連れてネパールを訪れた。彼は二〇一八年九月十日に台湾へ戻った時のことを振り返った。ルンビニでの透析センターの支援建設について證嚴法師に報告すると、法師は、「私が生きていく間に、ネパールで慈済の発展を見ることができようか」と開示した。というのも、仏陀の精神と仏法教義がある故に、今こうして慈済があるから

だ。その時、陳さんはこの因縁を把握して、仏陀の故郷に恩返ししなければならぬと感じた。

ネパールでコロナ禍が最も厳しかった時期、慈済は十回も医療物資を空運して支援すると共に、食糧配付も行った。ルンビニの住民の七割が援助を受けた。ネパールの国境は二〇二二年四月にやっと開かれ、マレーシアとシンガポールの慈済ボランティアは直ちに合流してネパールに入り、ゼロから出発して、援助の道を切り開いたのである。

マレーシア・ケダ州のボランティアである莊慮昶（ジュアン・リユーチャン）

医師は、公立病院で要職についていて、年休は三十五日しかないが、彼女はネパールに四十九日も滞在した。クアラランプールのボランティア、胡桂雲（フー・グイユン）さんは、ルンビニに行くことができるのと知って、真つ先に、現地に駐

●幹線道路脇にある、ルンビニ・ケウタリヤ村のシュリー・ゴータマ・ブッダ中学校は、幼児から中学生に7年間の教育を提供している。全校319人の学生のうち、1割の34人が中途退学するそうだ。ボランティアが1軒ずつ家庭訪問した結果、最終的に5人の保護者が子供を復学させることに同意した。それだけでなく、ボランティアは学校に戻って生徒が復学した後の状況に関心を寄せ、再び家庭訪問して保護者の支持に感謝した。

↑慈済ボランティアは、シュリー・ゴータマ・ブッダ中学校に復学した生徒の家を訪問して関心を寄せると共に、父親の病状を気遣った。（撮影・李国香）





● 慈済ボランティアが田舎へ訪問ケアに行った時、ある子供が頭に白癬ができていたのを見て、悪化防止の薬を薬局で買い、シンガポールからの医療スタッフ・林金燕さんが子供の治療をした。(撮影・李国香)



慈済シンガポール支部の副執行長である邱建義（チウ・ジエンイー）さんと李国香（リー・グオシアン）さんの夫婦が、昨年八月十七日にシンガポールからネパールを訪れた時は、エンジニアの呉南凱（ウー・ナンカイ）さんと、リタイアした七十歳の看護師長林金燕（リン・ジンイエン）さんも同行した。ネパールの規定では、外国人は最長百五十日しか滞在できず、邱さんは百四十二日目にネパールを離れてシンガポールに戻った。

「慈済シンガポール支部の劉瑞士（リュ・ルイシ）執行長から電話で、ネパールに行って奉仕しないかと聞かれた時、

在することを志願した。後継の人たちがより良い道を歩めるようにしたかったのだ。ルンビニとの間を頻繁に往復しているマレーシア・ペナン州のボランティア王慈惟（ワン・ツーウェイ）さんは、率直に語った。

「チームは様々な試練に出会いましたが、皆、善念で以て、『ネパールの現地では、私たちは家業も事業もなく、一つの事をするだけです。それは慈済の志業です』と言いました」。

●昨年11月上旬、ルンビニの仏教治療センターで、慈済による治療が行われた時、瀕死状態のお年寄りがオート三輪車で運ばれてきた。

（撮影・攸尼斯）

私はどのくらいですかと聞き返しました。かなり長い期間駐在する必要があるということだったので、それなら先ず、家業と事業も含めて、あらゆる事を手放さなければならぬだろう、と思いました」。邱さんは、シンガポールに戻る予定は決めず、ネパール行きのみ航空券を買ったのだった。自分に逃げ道を与えなければ、慈済の道を切り開くことに、より専念できるからだ。

「私は三十年続けた事業を二週間以内に廃業しました。そして子供たちにお前たちはもう大人だし、私には数十年も残っていないのだから、と告げました。

彼らは私の願いを支持してくれました。やはり一番大事なのは、家内の意見を尊重することですから」。

「私は家内に、ネパールに行きたいと何度も言いました。家族全員の生活が私一人にかかっていたため、彼女が心配するのも理解できます。その後、劉執行長は私の悩みを知って、家内と三十分間話し合いました。それで彼女は心配しなくなりました。さらに、驚くべきことですが、家内は私と一緒に行きたいと言い出したのです。結婚を機に仕事を辞め、家事と慈済のボランティアだけをして穏やかに暮らしていた彼女が、ルンビニに駐在する

「私は何も分からず、何もできませんが、この縁を大切にして、主人の後ろ盾になっていきます」。

「因縁」と言う言葉は、邱さんにとって感慨深いものがある。

「この任務は私の心を大きく動かししました。この先の道のりがどのようなものは、誰にも分かりません。しかし、仏恩に報いるのは『因』であり、『縁』は自分で把握しなければならぬと信じています」。

愛を以て語り始め、長い情に繋げる

当地に駐在する時、最も難しいのは言

ことは、容易なことではないはず」。

李さんが邱さんの傍にいたので、邱さんは後顧の憂いがなくなっただけでなく、夫婦でチームの後ろ盾にもなっている。夫婦は毎朝、皆の朝食を用意し、夜も連絡所や宿舎、食堂の整理整頓をしてくれており、「本当に感謝している」と陳さんが言った。

現地の生活形態は原始的で貧しく、ボランティアたちは毎日、ケアプロジェクトで忙しい。深夜に灯りを消して眠りに落ちると、蟻が体を這っても蚊に刺されても分からないほどだ。李さんも慈済ボランティアだから、不満は一言もない。

葉の問題だ、と呉南凱さんと邱建義さんは言う。ボランティアは中国語と英語を話す、現地の方言が多いため、たとえば首都カトマンズから来たボランティアでも、ネパール語は話せても、方言は分からないため、ルンビニ現地のボランティアを募ることがとても重要になってくる。

そこで、ボランティアチームは積極的にコミュニティーや学校と連絡を取り合い、コミュニティーの実情に深く関わると共に、慈済が一九九三年という早い時期に、ネパールで水害が発生し、社会が不安定だった時に、大愛村を建てたことを住民に知ってもらった。そして、二〇一五年



●昨年の初冬、ボランティアはシッタータ小学校で、カバンと文房具、防寒服を配付し、来場者が子供たちと交流した。(撮影・李麗心)

に世界を震撼させたマグニチュード七・八の大地震で、ボランティアは再び災害支援チームを結成し、多数回被災地に駆けつけた。二〇一九年、慈済はルンビニ国際仏教協会の血液透析センターと施療センターの新ビルを支援建設した。

二〇二二年八月十八日、ルンビニに慈済連絡所ができると、一歩踏み込んで、菩薩（ボランティア）を大々的に募った。

ボランティアは人に会う度に、慈済のことを話した結果、年末までに延べ四百六人の現地ボランティアが集まった。十二月二十四日には初回の「慈済新参入ボランティア研修会」が開かれ、教師、医療スタッフ、学生、企業家など百十二人が参加した。

二〇二二年十二月十六日から今年一月二十四日まで、三回学校での配付活動が

行われ、二十八校の一万一千百人の貧しい学生を支援した。これは公立学校の八割以上の学生を支援したことに相当する。三回目の配付期間、シンガポールとマレーシアのボランティアたちは正月で帰国していたため、十二校五千人余りのセーターの配付は、現地ボランティアに託した。

カバンは大中小の三つのサイズを用意し、セーターと靴も子供たちの体に合わせなければならず、ボランティアはクラスに入って丁寧に寸法を測った。また、練習ノート、鉛筆、ボールペン、定規などの文房具も用意し、わざわざインドに

元ボランティアは、喜んで梱包や配付を手伝った。子供たちのために、皆が志を同じくし、愛が込められた。

お互いに感謝の気持ちを込めて礼を交わし、子供たちは嬉しそうにカバンを持って帰って行った。今まで味わったことのない驚きと喜びは、感謝、尊重、愛の雰囲気の中で皆の心を温めた。配付の数日後、再度学校を訪れた時、マレーシアボランティアの張瑞詩さんは、子供たちがきちんと制服を着ているのを目にした。もう厚さの異なる服や裸足姿はそこにはなく、皆、明るい笑顔を浮かべていた。そしてそれよりも感動したのは、教

行つて辞典を購入するなどして、必要な品を備えた。

配付活動総指揮のマレーシアボランティア、郭糧鳴(グオ・リャンミン)さんによると、仕入れチームは店にも協力を要請し、数軒の学用品業者も喜んでボランティアを引き受けた。例えば、文房具納入業者のラメーシさんは本を寄付しただけでなく、何度も学校での配付活動を手伝ってくれた。そして、筆入れ製造業者やカバンメーカーも支持を表明し、材料を提供して子供たちが好む筆入れを作ったりした。地元で善意の人たちが次々に現れ、三十五人の方言が話せる地

室の外に丁寧に、整然と真新しい黒の皮靴が並べられていたことである。

シッタールタ小学校のアルタフ校長先生は、以前冬の間、生徒の出席率は六割しかなかったが、暖かい服をもらってからは九割に上昇した、と言った。十二月二十二日、ボランティアはこの学校で冬の親子運動会を催し、四十五世帯が参加した。「親が半日間子供に付き添うことは、今までなかったことです。シッタールタ小学校は以前とは違うのです。生徒は楽しく、教師も保護者も喜んでおり、学校の運営側も満足しています。全て慈済が来てくれたお陰です」と校



● 2022年12月3日、慈済はルンビニ連絡所で初めて冬季配付と年越しの会食を催し、ケア世帯に物資を贈った。(撮影・攸尼斯)

長先生が言った。

「なぜお釈迦様の生誕地の住民がこんなにも大変な生活をしているのか」という疑問に対して、ボランティアはまだ答えが出ないかもしれないが、帰国する時、皆、再度来て、学校に通っていない子供たちを見つけ、慈済のケア世帯と医療ケ―スを訪ね、大愛村と老朽化した校舎の建

設を支援し、新参入ボランティアが慈善、

医療と教育などの志業の任務につけるよう付き添うことを誓った。彼らにとって、これは法師の志を継ぐだけでなく、仏恩に報いることでもあるのだ。(資料提供・呉南凱、李麗心、黄玲玲、李怡君、李素月、葉灑瀛、袁淑珍、曾千瑜、呉秀玲、陳秋吟)
(慈済月刊六七六期より)

トルコ・シリア地震支援に全世界から駆けつける

わずかなお金でも人助けができる

全ての人がトルコ・シリア地震の被災地へ辿り着けるわけではなく、一人の力で苦難に見舞われている多くの人を救い出すことはできない。だが、あなたの百元や私の五十元を合わせれば、微かな光が灯火となり、持続すれば、十分に被災地での復旧・復興の心強い後ろ盾となる。

「」 ちらにお住まいの良きご近所さんの皆さん、こんにちは！私たちは慈済ボランティアです。今日は皆さんの愛を募りに参りました。トルコ・シリア

震災の被災者を助けましょう…」休日の朝早く、慈済ボランティアがプラカードを手に持ち、募金箱を抱えて市場に立つと、買い物客やお店の人がぞくぞくと集

まってきた。

「大愛には国境がなく、わずかなお金でも大きな善行ができます。五元が少なすぎることはなく、十元でも人助けができます！」ある人は寄付した後、「台湾の九二二地震の時、トルコは私たちが助けてくれました。今回は私たちが助ける番です」と話した。またある人は「お疲れ様。慈済がいてくれて良かった！」と慈済人を励ました。

劉昭君（リュウ・ツアオジュン）さんは花蓮市中央路にある青果市場の入口で募金活動をした時、多くのことを感じた。「たくさんの人がわざわざ寄って来たり、

バイクを止めて寄付してくれました。台湾人の心に愛が溢れていることを感じました。募金をした後に『台湾人の愛は誰にも負けてはいけません！』と叫ぶ人もいました。上人がおっしゃった『善と愛が台湾の宝』という言葉を実証しています。二二八連休の間、台湾各地の市場では、野菜を買いに来たおばさんたちがボランティアの誠実な姿を見て、次々に手元の小銭を「愛の募金箱」に入れた。

花蓮市から最も遠い富里郷は、慈済人が十人にも満たないが、同様に街頭で募金活動をした。鍬を担いで田んぼに行く農夫は、慈済人を見かけて千元を入れた。



また野菜を売る人も買う人も百元や五百元を入れ、ヨモギ餅を売っている劉徳茂（リュウ・ドマオ）さんは先ず千元を寄付し、ヨモギ餅を完売した後、更に売り上げの半分を寄付した。

桃園埔心市場で募金活動をしていた蔡芬煥（ツァイ・フェンドウアン）さんは、活動が終わって愛の募金箱を集計していた時、先ほどの露天商が一束のお札を入れたことに気づいた。「輪ゴムで束ねた千元と五百元札で、一万三千五百元もありました。それは彼の一日の野菜の売り上げかもしれないと思うと、とても感動しました。」。

ボランティアが肌寒い小雨の中で立っているのを見て、ある人が「もう朝ごはんは食べましたか？皆さんに買って来ましょうか？」と聞くと、もう一人が「慈済がここで募金活動をしているので、来ない？」と直ぐ友人たちに電話をかけていた。また、自分から近づいて来て、「以前慈済に助けられたことがあるので、今が恩返しの時なのです」と明かした人もいた。

二月七日から一カ月半の間、台湾全

●台中、南投、苗栗など中部地区の慈済人が同時に街頭募金を行った。2月19日午前に台中市政府前広場で、ボランティアたちが愛の募金箱を手に持って出発した。（撮影・楊凱誠）

土でボランティアが街頭募金を展開し、市場やデパート、駅、夜市などで善と愛を織りなした。三月上旬の統計では、二千八百カ所の街角で、計延べ三万二千人以上のボランティアが人々に愛の心を募った。

被害の特に大きかった場所に辿り着ける人は多くはないが、慈済ボランティアは共に善を行う心で繋がり、災害支援チームと共に八千キロを越えて物資を届けた。全世界の愛は前線の災害支援ボランティアを支える最も強く頼もしい後ろ盾であり、被災地で再建に向け、最も大きな拠り所となっている。

分かった。しかし、思いも寄らず二時間後に良い知らせが入った。市政府前広場が使用できることになり、台中メトロ局もLED情報案内板でトルコ支援チャリティー活動を紹介すること、また慈済ボランティアがメトロ駅出入口で募金活動することを許可した。カルフルやファミリーマートも追隨して協力した。

時間が切迫していたが、ボランティアは依然として公的手順通りに申請した。ブースの準備の際、ボランティアは得意な料理をチャリティー活動で販売するほか、企業にも声をかけたため、二十のブースを出店することになった。そして企業

善行に私一人が欠けてもいけない

二月六日に強い地震が発生し、被害はこれまでになく大きかったので、八日、台中慈済ボランティアは直ちに、どのようにして災害支援活動をサポートするかを話し合った。甘美華（ガン・メイフワ）さんは、社会の人々が共に参加できるように、「道場を出て、心と愛を募る必要があると思います」と提案した。そして早ければ早い方が良いので、十日後の二月十九日に行うことで結論に至った。だが、台中市政府との協議で、人が最も多く集まる場所はすでに借りられたことが

間で相互に誘い合ったことで、最終的には五十五ブースまで増え、慈済ボランティアにブーススペースを譲ってほしいと頼んだ会社もあった。

府前広場には百を超えるブースが設置され、ネットで情報を得た人々が朝の七時からぞくぞくと集まってきた。イベントが始まると、台中全域にある十一の慈済連絡所をオンラインでリンクし、同時に平安の鐘を三回鳴らした。すると、六千を超える人々が敬虔な一念で、震災に見舞われた住民に祈りを捧げた。

台中市内をはじめ大甲区や清水区、東勢区、豊原区、南投県、苗栗県などで、



上の写真撮影・台中 李威德

下の写真提供：アメリカ・カリフォルニア州アーバイン慈済人文学校



「あなたたち慈済人が現れるのを待っていました！」、
 「あなた方の奉仕に感謝しています。
 家族が平穏無事で健康でありますように！」。
 人々はボランティアと大愛の心を通わせて、
 最も美しい街の風景を作り出した。



写真提供：フィリピン・マリキナ市慈済ボランティア



撮影・台南 洪培璋

慈済ボランティアは一斉に道場から出て、一つひとつの「愛の募金箱」が道を成していった。人々の集まる場所で愛の心を募った。

台中の大雅野菜市場で、呉佩瑩（ウー・ペイイン）さんは寄付した後、ボランティアにこう語った、「三番目の兄は大里に住んでいましたが、購入したばかりの家が九二一地震で損壊し、梁と柱が傾きました。政府の認定では半壊でしたが、住むことができなくなり、全ての財産が一夜にしてなくなつたと言っても過言ではありません。幸いなことに家族はみんな無事でした。九二一地震から二十年余り、

兄は二年前に亡くなりました。この二十年間、彼は地震の恐怖と悲しみの中で生きていました」。

悲しいことに触れたことで、呉さんは気持ちが高ぶって涙を流した。ボランティアは急いでティッシュを渡し、彼女の肩を軽く叩いて慰めた。彼女は気持ちが落ち着くと、「トルコで地震が発生したと聞いて、私は本当に心が痛みました。皆さんに敬服しています。私に同じようなことはできませんが、できるだけのことをやるべきだと思います。なぜなら、私たちが明日がどうなるか分からないからです」。

自分も人助けできるとは 思わなかった

台中の九番と十番登山道の入口に、募金活動の助っ人が現れた。張（ジャン）さんは購入したばかりの電動車いすに乗って東山路から登山口にやって来ると、人々の愛の心に呼びかけた。彼はかつて刑務所で二十三年服役し、出所後脳梗塞を患い、今でも台中慈済病院でリハビリを続けている。人文室職員の游惠菁（ヨウ・フウェイジン）さんは彼の状況を知らると、病院の近くにある新田リサイクルステーションに来るよう勧めた。エ

コボランティアをする際には、同じボランティアの呂明煌（リュ・ミンフワン）さんに付き添ってもらった。

この一年で、彼は既にリサイクルステーションの固定メンバーになった。思うように行動できないが、心の拠り所を見つけ、自主的に募金活動に加わった。募金チームが予定を終えた時、呂さんは張さんに、「外で愛の募金をした気分はどうですか？」と聞いた。張さんは「とても嬉しいです！私でも人助けできるとは想像もしていませんでした」と答えた。カルフル宜蘭店の店長・林美玲（リン・メイリン）さんは、二二八の連休前に、



自分から慈済ボランティアに連絡し、店の一部を使って募金活動することを歓迎した。期間中に使用する場所の配置や災害状況を放映する大型テレビの設置など、全て店長の林さんが準備した。ボランティアは毎日十二時間、交代しながらハイパーマーケットの入口と出口で募金を行った。林店長の慈悲心が数えきれないほど多くの人の「共に被災者を助けよう」と言う心を啓発した。

●高雄大愛幼稚園の園児たちは、先生に教えてもらいながら園内で食べ物を作り、チャリティーバザーで販売して災害支援にあてた。

(撮影・周幸弘)

気温は低いが、情熱は冷めない

全世界の慈済人がトルコ・シリア地震の災害をサポートし、すでに四十五の国と地域がチャリティーバザーと募金活動をスタートさせた。慈済香港支部執行長の施頌玲（スー・ソンリン）さんによると、ボランティアたちは素早くチャリティーバザーを開くことで意見が一致したという。

「どれだけの募金を集められるかは分かりませんが、一番大事なのは、私たちが多くの人の愛と祝福を集めることであり、このようなチャリティーバザーを円満に行ってこそ成功と言えるのです」。福建省泉州市石獅の慈済蓮曆リサイクル

ステーションは、特製の手作り食品を香港のチャリティーバザーに送り届けた。ボランティアの蔡微微（ツァイ・ウェイウェイ）さんによると、二月の気候はまだまだとても寒いので、年配のリサイクル菩薩たちは寝具を持参してリサイクルステーションに寝泊まりした。朝四時に起床して準備を整え、八時にボランティアが揃うのを待つてから、夜の十一時まで作業を続けるのは、ただ被災者のために尽力したいからなのだ。

カナダでは、慈済ノーストロント連絡所のボランティアがスーパーマーケットにブースを設けて募金活動をしたその日、気象庁は悪天候警報を発令した。雨



2月19日、台中市政府広場前でチャリティーバザーが開かれた。企業と慈済ボランティアが共同で百余りのブースを運営し、民衆から熱烈な反響を得た。（撮影・葉文楷）

と雪混じりの強烈な風が吹き、道路の視界が非常に悪かった。防風ドアの中にいたボランティアはその寒さを身に感じ、朝の十時半から夜六時半まで、二時間シフトを行ったが、手足がかじかんでしまった。その状況下で、被災者の扱ひ所のなさをより身近に感じることができた。ボランティアたちが全身防寒服を身

にまとった姿を見た客はとても感動し、夕方時刻に寄付したある人は、ボランティアを気遣って「時間はもう遅いし、寒いので、早めに切り上げて帰ってください！」と労った。

ロシア・ウクライナ戦争が始まって一年が過ぎた。慈済から支援を受けて暫時ポーランドに住んでいるウクライナ難民

が、自発的に災害支援のために竹筒貯金を差し出した。それは彼らが持っていた残りわずかな生活費か毎月受け取る補助金だったのかもしれない。

「トルコの被災者は故郷を離れることを余儀なくされ、PTSD（心的外傷後ストレス障害）になっている人がたくさんいます。彼らにケアとサポートをすべきです。なぜなら、家を無くして見知らぬ土地に来て、仕事を失ったままという状態がどれほど不安なものか、私たちは知っているのですから」。

台北ボランティアの林秋鳳（リン・チュウフォン）さんは、二十数年前のトルコ地震で行った街頭募金活動を回想した。人

助けの心は揺るぎなかったが、心中気が気でなかった。なぜならその時、「なぜ慈済は外国を助け、台湾を助けないのか」と大衆から疑問視されていたからだ。その一カ月後、誰が想像したであろうか。台湾で九二一大地震が発生した。林さんはとても感慨深いものがあつた。

今回の街頭募金活動が始まるや否や、彼女は直ちに応募し、人心の善の念を呼び覚ましたと思った。なぜなら「愛はこの世の最も強力な保護膜」だからだ。彼女は心から、世界に災難が無くなり、二度と街頭募金をする必要が無くなるよう願った。（資料提供・グローバル人文真善美ボランティア）

思いやり伝言板

訳・惟明

地震は本当に怖い！921大地震の時、弟の家が倒れ、一生の苦労が水泡に帰しました。そして二〇一六年の二〇六地震（台湾南部地震）の時、台南市の「維冠ビル」が倒壊し、人々の悲しみを誘いました。今回私はトルコで地震が発生したと聞くと、直ぐオンラインで寄付しました。今日、あなた方慈済ボランティアが街角で募金しているのを見て、再び献金しました。その僅かな心遣いは取り立てて言うことではありません。トルコは遠く離れています。私たちは平時から危険に備えるべきです。いつか台湾に災難がやってきた時、他の国が喜んで支援の手を差し伸べられるかもしれません。

台南 李女史より

災害が遠のき、死者が安らかに眠り、生者が安心できるよう、天がトルコを守ってくれることを願っています。愛を被災地に届け、一日も早く人々に笑顔が戻ることを望んでいます。私は、あらゆる資源と力を使って、心から現地の人々を支援したいのです。刑務所から出て職業訓練する時、人命救助の仕事に就き、生命を守ることを志しています。

台北刑務所 簡受刑者より

トルコ地震は我が身のこととして感じました。私は南投出身で、九二一地震の時はまだ小学校三年生でした。トルコの子どもたちの気持ちを察すると、きつと当時の私と同じに違うなと思います！

台南 曾女史より

私は六十歳過ぎですが、休日に観光客を三輪車に乗せて生計を立てています。力仕事では稼ぎは多くないため、微々たる額を寄付するしかなく、私が寄付できるのは百元が精一杯です。私も以前、慈済に助けられたことがあり、今日は自分がトルコを支援したいと思いました。

鹿港 粘金亮

老農夫の福田

文、撮影・陳詠芯（高雄慈済ボランティア）
訳・惟明

私が義父の採取したニンジンを載せて、そこを離れようとした時、後ろから「もっと寄付したい」という声が聞こえた。

「ニンジンの故郷」として知られる台南將軍区は、春の収穫期に農村の

小道に入ると、淡い爽やかな香りが漂っ

てくる。二月十二日の早朝五時頃、苓子町にある古い三合院式の住宅に八十七歳の農民、黄進財さんが網戸を押し開けた。

彼の顔には歳月の痕がいっぱい見られたが、口もとには満足と喜びが表れていた。

彼は自転車に乗ってニンジン畑にやって来ると、生涯馴れ親しんだ香りに浸りながら、シャベルを手に取ってニンジン

掘り始めた。三十分も経たないうちに袋一杯になった。

私が彼の側に来ると、彼は私のあだ名を呼んだ。「ジンちゃん、何故こんなに早く来たのだ!」。数日前、私は義父に、

トルコ・シリア地震を支援するためにニンジンを買って、慈済に寄付してもいいかと尋ねた。彼はすぐ同意した。

●老農夫の黄進財はニンジンを採取し、苦勞して栽培したものを寄付して、人助けをした。



た。「トルコは以前、私たちを助けに来てくれた。今回は私たちが彼らを助ける番だ。私はニンジンで手伝うしかないけどね」。

昼頃、義父は畑から二十四キロ入りのニンジンを十四袋担いで車まで運んだが、彼は、大変な目に遭っている人たちのことを思うと、どんなに疲れても価値があるから、苦勞とは感じないと言った。今回は、昨年ウクライナ難民に寄付してから二度目の善行である。

私が車で立ち去ろうとすると、後ろから呼び止める声が聞こえ、急いでブレーキを踏んで止まり、「どうしたの？お父さん」と聞いた。義父はこう言った、「車

にはまだスペースがあるようだから、もう一袋掘って来るよ。それを高雄に持って行って、もっと売ってきたらいい」。

震災後、所属していた高雄市鼎金区ボランティアグループのライニンググループに、ニンジンのチャリティー販売のメッセージを投稿したところ、半日足らずで一袋百元のニンジン百十五袋が全部売り切れた。私は法縁者ボランティアたちの支援に感謝したが、それ以上に義父の後押しに感動した。義父は僅かなニンジンでしか貢献できないと言うが、その微力こそが小さなホタルのように、彼の畑で愛のかすかな光を点滅させているのだ。

米をもう一斗

文・林美宏（台中慈濟ボランティア）
訳・惟明

一斗の米で二十四個の油飯（台湾風おこわ）弁当ができる。
あつという間に売売したが、愛の心は増え続け、

李林彩華さんの小さなキッチンでも大善を行うことができました。

一 坪大の小さなキッチンから、しつこくない胡麻油の香りが漂う。ガスコン

ロの上の蒸し器からは白い湯気が立ち上り、背を向けていた李林彩華（リー・リン ツアイフワ）さんは、腰を屈めて蒸したてのもち米に椎茸と湯葉の千切り、生姜味噌油を混ぜ合わせた。その後、小さな腰掛けに座って箱詰めをした。秤で重さを量ら

なくても手加減で分かるのだ。一斗の米で弁当二十四個、全く誤差がない。

温かくて身体に優しい台湾風おこわは、李さんが手のかかるレシピで作ったもので、チャリティー販売の人気商品にもなっている。彼女の忙しい姿を見て、ボランティア仲間が思わず心配した。「体は大丈夫ですか？医者は何と言いまし

た？」「医者にはかなり安定していると
言われました。三カ月後に、体調次第で
手術することになっていきます」と彼女は
淡々と言った。

去年、ステージ1の肺腺がんと直腸の
良性腫瘍が見つかったが、手術を終えて
退院して間もなくコロナに感染した。そ
の後、ひどい痛みを伴う腰椎すべり症に
苦しんだ。今も右の肺に腫瘍が残ってい
て、手術を待っている。彼女は病の痛み
を、「生活テンポを緩めて、着実に進む
ように、と言う啓示です。適度に身体を
労ってこそ、菩薩道をより遠くまで歩む
ことができるのです」と自分なりに解釈
している。

た。李さんの友人の呉秀鑾（ウー・シュ
ウルアン）さんは、油飯弁当の注文を次々
と増やし、二十四個まで追加した上、自
ら配達を買って出た。「全部私にくださ
い。私が解決します」。呉さんは李さん
の体調を気遣いながら、彼女の願い
を達成させよう、とあらゆる知り合いに、
「或るボランティアが被災者を支援した
いという思いで、油飯を作りました。そ
れを買って応援してあげませんか」と薦
めた。口コミで飛ぶように売れたため、
打ち切らなければならなくなり、「もう
売り切れです」と皆に謝った。呉さんは
自分で食べる分もなくなつた。

二月十一日から十七日まで、李さんは

生老病死を軽く受け止め、苦難の人々
に対する奉仕を重く見る。トルコ・シリ
ア地震の被災ニュースを見て、自分の体
力はまだ大丈夫だと感じ、彼女は料理人
としてのスキルを発揮して、「油飯」を作っ
てチャリティー販売することにした。二
月十一日に先ず一斗の米で何箱作れるか
を把握する為、試作してみた。もち米を
仕入れる際、彼女は自分の油飯を一箱持
参して米屋さんと縁を結んだ。その時、
トルコ・シリア地震被害のことやチャリ
ティー販売のイベントについて話したと
ころ、米屋の奥さんは五斗の米を量って
からこう言った、「米は私が提供します」。
感動的な出来事はそれだけではなかつ

合計七斗半のもち米を蒸して、百八十六
個の油飯弁当を作った。今までこんな大
量に作ったことはなかった。「自分でも
よくやったと思います」と苦笑いした。
世間はこれほど温かく、人情味に溢れて
いるのを見た。「多くのボランティアは
支払いの時に、お釣りは結構です、と言
いました」。家ではご主人が営んでいる
交通器材専門店の店番をしながらもチャ
リティー販売の為の油飯を作ることが
できて、彼女は法悦に満ちていた。「集
めた金額は大した額ではありませんが、
人々に善の心を呼び覚ますことができた
のが、一番良かったと思っています」。

（慈濟月刊六七七期より）



◎ 訳・慈願 絵・陳九熹

【證嚴法師のお諭し】

人の心にある悟りを募って、
共に幸せをこの世にもたらしましょう

募金で最も大切なのは「心を募る」ことです。

災害は大いなる教育であり、世の無常に対する覚悟を呼びかけているのです。
人と争わなくても、善のために競争する必要があるのです。
一人でも多く善行すれば、社会はその分幸せになります。

現

在の世の苦しみは、大自然の変化
には抗えないのはもちろん、人類

なりません。

の心が弱くなっているのはそれ以上に無
常であり、危機的な状態にあります。そ
の実、世間の動乱は調和することができ、
人心の浄化から始めるのです。仏法の教
えとは無私の大愛であり、私たちはそ
の無私の大愛を世界中に敷きつめること
で、世の人々の苦難を取り除かなければ

五十七年前、慈濟功德会を始めたその

時から、私は日々、時を把握してきたか

らこそ、今私の前にある一枚の世界地図

の中には、そこここといたるところに慈

済の拠点があるのです。誠に感慨深いも

のがあります。そのすべての場所で、慈

済人が力を発揮し、現地の少なからずの

人々を救っていることに感謝していま

す。価値のある人生だと言えるのではないでしょう。

慈濟は清純な仏教精神を抱き、天下の人を集めて大きく発心立願して、真に仏法を実践しています。今ネパールでは、シンガポールとマレーシアの慈濟ボランティアがリレー式に、慈善、医療、教育の分野で、仏陀の故郷に恩返しをしています。彼らは自腹を切つて奉仕しており、勇猛に自ら買つて出て前進し、当地に希望がもたらされることを願っています。私はその希望が光り輝き出したのを目にしました。

菩薩が人々と接するのは、人間（じんかん）の苦しみのために道を切り開き、貧しい人が縁によって苦難の人生を翻せ

るよう導くためです。しかし、慈善には

困難が伴うものです。以前、トルコ在住のボランティア・胡光中（フー・グアンジョン）さんたちは、非常に多くの苦難の人たちを支援していた、としか知りませんでした。しかし、最近彼らの報告を聞いてやつと、十年、二十年間、大変な苦勞とプレッシャーがあったのですが、恨み言一つ言わず、仁慈の愛をもって重責を担い、一路艱難な道を現在まで歩いて来たことを知りました。彼らに対して感謝を表す言葉が見つかりません。

シリア難民の師弟のために、マンナハイ学校を建設しました。また、トルコ地震の被災者支援もすでに行われていま

す。配付期間中、慈濟人は、故郷が見える場所までシリア難民ボランティア同行したそうです。トルコとシリアを隔てた国境線から遙かな故郷を見るだけで、そこを越えることはできません。流浪の身のまま、何時になつたら家に帰れるのか分からない彼らの心情を想像すると、耐えられないものが込み上げてきたそうです。

彼らの涙を見て、天下の苦難に涙せずにはいられません。今回のトルコ地震でどれだけの家が瞬時に倒壊し、どれだけの幸福な家庭が離別に直面したことでしょう。漆黒の闇に人生を覆われ、冬の寒さの中で太陽が出て彼らの心は温められません。

彼らの受けた傷を想い、その悲しみを私達が慰撫することで、彼らの心の拠り所になつてあげたいと望むばかりです。

慈濟人による街頭募金は、ただ募金するだけでなく、最も大切なのは心を募ることであり、心を募ることは徹底した教育なのです。災害は大いなる教育であり、人々が人生の無常に気づくよう、その心を呼び覚ましていくのです。普段互いに争っていても、何の予告なしに巨大地震に襲われれば、お互い同じ被災者ですから、何を気に留めることがあるでしょうか。また信仰、民族、国籍に関わらず、こういう時は人の本性である愛が一番大切であり、人と人が助け合わなければな

りません。

平穩で幸福な時、底なしに享受を貪れば、容易に人間性の愛を忘れてしまいます。衆生の共業による業力を止めることはできません。普段から警戒心を高め、真心から信仰の敬虔さを持ち、人々の愛のエネルギーを高めるのです。愛があれば、人間（じんかん）に福をもたらすことができます。そうして培われた睦ましい空気がこそ、世俗で言われる「福の到来」なのです。

世の中で争わずとも、善のためには競争すべきです。謙虚に勤め、積極的に人間（じんかん）のために菩薩を募りましょう。もし何も言わず黙々と行動していれば、時は過ぎ去り、人は老いていき

ます。一人でも多く善いことをする人がいれば、社会はそれだけ幸せが増えます。人間（じんかん）が多福になれば、災害はなくなりません。

もし、一生が、単に個人の損得にこだわらだけの生の営みであれば、一度の過ちで煩惱の無明が累積するのは避けられないでしょう。人との関係は不愉快になり、心も不安になるでしょう。悪事をすれば、悪が増長しますが、それでいて人に知られることを恐れるようになりません。善行すれば、善の力を得て心は潔白で私心がなくなり、安らかに自在でいられるのです。これが私たちの、人として向かう方向なのです。

「人が傷つけば我痛み、人が苦しめば我悲しむ」とよく言われますが、誰かが傷ついている時、自分の心が痛み、その人の悲しみや痛みを感じて、その苦しみを分担したいという気持ちです。それが、菩薩の覚有情なのです。人の為に何かしようとするれば、ストレスを感じるのには致し方ありません。しかし、その人が困難にある故に、支援が必要なのです。同時に、私たちは奉仕できることにも感謝し、喜びに満たされます。皆さんが悟りの情を啓発され、自分が信仰する宗教の情操を發揮し、真心からの大愛をもって、人々の悲しみを我が身に感じ、心と力を尽くすことに期待しています。

人は誰でもこの天地に生まれ、その大きさは砂塵の一粒ほどに過ぎませんが、その一粒の砂でしかない私も、小さな蟻と同じく須彌山に登る気力を持つています。人には計り知れないエネルギーがありますから、自分の命を尊び、甘んじて少しばかりの力を出す決心をすれば、たとえ指一本の力であっても、千人、万人が集まれば、千斤を動かすことができます。私は常に「自分の力を尽くす」と言っています。もし皆さんが私と同じ信念もっておられるならば、皆が心して、同じ志を持ってば、この世の中で成せないことは、何一つありません。

（慈濟月刊六七八期より）

今日トレーニングしましたか？

サルコペニアは高齢者にだけ起きるものではない。現代人は長時間座った生活をすると共に、科学技術による利便性から体の活動量が急速に減少しているが、多くの人は自分の筋力が不足していることに気づいていない。しゃがんだ状態から立ち上がるのが大変だったり、物を持つ力がなかったり、振り返ることや手を挙げる動作が困難になるのは、サルコペニアかもしれない、と気をつけるべきである。

口述・周宜群（嘉義慈濟クリニック活動スポーツセンター主任）

取材編集・洪菁菁 撮影・顔霖沼 訳・江愛寶

現

代人はスマホ一つで、衣食住の各種ニーズを解決することができ、ネットでもデリバリーや買物ができ、立ち上がらなくても、リモコンを押せばクーラーが点けられるのだ。私はこれを「内外からの挟み撃ち」と形容している。内とは、自然な老化のことだ。誰でも老いは必ず進む。外とは外部の現代科学技術のことで、体を動かさなければいけないほど、筋肉はかつてない速さで衰える。

もし、全く運動していないのであれば、今からでもジョギングを始めたらいい。体にとっても良いことなのだから。ジョ

ギングや水泳は心肺を鍛えることはできるが、筋肉や骨、神経系統の増長は、ある程度まで来るとそれ以上増えないため、「重量」で増長を刺激する必要がある。

ウェイトトレーニングは怪我しやすい、と間違った考えを持つ人がいる。アメリカの統計によれば、ウェイトトレーニングによる重い怪我の確率は、バドミントンやテニスとほぼ同じである。バスケトボール、フットボール、サッカーなどの団体スポーツによる重い怪我の確率はもつと高い。正しい動作と姿勢の下



に行えば、重量はコントロールでき、プロのコーチの指導があれば、本当はとても安全なのである。

ウェイトトレーニングにはもう一つメリットがある。それは「筋力の備蓄」である。一見して健康な高齢者の多くは、歩けるし、生活や庭いじりには問題がない。しかし、一旦重い病気をすると寝たきりになるのは、備蓄された筋力が少ないから。もし、普段からトレーニングをして、体が頑丈であれば、備蓄された筋力はいざという時に使うことができる。たとえ、重い病の後、病気になる前の

状態に戻ることができなくても、少なくとも元の生活スタイルを維持することはできる。

台湾社会の高齢化は益々深刻になり、サルコペニアの問題も増え続けている。アジアにおけるサルコペニアワーキンググループ（AWGS）の二〇一九年の会議では、厳格な診断定義が提示された。検査と測定を基に診断し、「六十五歳以上の高齢者は、即ち、サルコペニア患者であり、六十五歳以下はそうではない」とした。しかし、一般の人にとって、六十五歳未満であっても、生活上で既に

明らかな症状が出ている場合がある。例えば、物を持つ時に力が入らない、しゃがんだ状態から立ち上がるのに苦労する、後ろを振り返ることや手を挙げる等の動作がうまくできなさと感じた時は、要注意である。

サルコペニアでよく見られるのが、衰えと障害の進行であるが、病気による場合もある。例えば、癌や慢性病が引き起

●周宜群医師は、運動を習慣にして健康を取り戻した。彼は大衆に、普段からウェイトトレーニングすることで筋力を蓄え、サルコペニアにならないようにと呼びかけている。

こす体質の悪化によって、代謝機能のバランスが崩れ、体は、筋肉と脂肪を分解することでしか必要なエネルギーを供給できなくなり、長期的に体重が減って、筋肉の流失と体脂肪の低下現象が起きる。

サルコペニアが引き起こす最大の問題は、障害の進行と生活の質の低下である。酷くなると、寝たきりになったり、生活における緊急事態での危険を避ける対応が難しくなったりする。例えば、突然正面から来た車を避けられなくなるのである。また、或る研究によると、肥満型のサルコペニア患者は、体内で慢性の炎症

が起き、慢性病や三高（高脂血症、高血圧、高血糖）、ひいては悪性腫瘍ができ易くなる。

多くのリユーマチ免疫疾患患者は関節の痛みが起こり易く、発病していない安定期にできるだけ早く筋力を鍛えておけば、痛み緩和の効果がある。姿勢が正しければ、最も圧力がかかるのは筋肉であり、筋肉が良好な状態であってこそ、関節が守られるのである。しかし、急性発作が起きた時期は、暫くトレーニングを中止しなければならぬ。

三高患者の筋肉量はインスリンの阻害

と関係がある。筋肉量が少ないとインスリンの生成が阻害され、将来的に肥満、慢性病、癌を引き起こす確率が高くなる。病気に罹った後、前述のサルコペニアがもたらす悪循環にも直面しなければならぬ。

運動介入外来で診断してもらうことで、胸の痛みや息切れ、めまい、血管ブロックなどの状況をなくすことができる。一般的に、ほぼ全ての患者は筋力を鍛えるべきである。

アメリカ・スプリングフィールド大学
体育科の何立安教授はこう言ったことが

ある。多くの人は、「病気でないことは即ち健康」だと思っている。例えば、ある七、八十歳のお年寄りで、一日中家で何もせず、お茶を飲んでテレビを見たりしている人が健康だと思われる。しかし、実は本当の健康とは、このような痛みがない状態とはかけ離れたものなのである。筋肉、骨密度、神経系統は負荷が掛かり続けることで、絶えず適応して行くのである。この筋力の備蓄プロセスがあつて初めて、真の健康と言え、これも予防医学の概念である。

（慈濟月刊六七六期より）

「口舌の雄」になるよりも 「模範を示す」

問

計画的に子供の会話表現能力を身に付けさせるべきでしょうか。後々、学業や職業上で人に深い印象を与え易くなると思います。

答：アメリカの著名な人間関係学者であるデル・カーネギー氏は、言葉による表現について深く研究していました。彼は、「講演は芸術ではなく、技術である。それに、誰もが必要なスキルなのである」と考えました。いわゆる言葉による表現

とは、明確に意思を伝えることができる能力であり、プレゼンテーションや自分を売り込むための能力でもあるのです。もつと掘り下げて言えば、勇敢に人前で話すことができる自信とスキルのことです。

現代社会では大学入試の面接試験で

あれ、就職の面接であれ、適切な言葉による表現能力が必要です。そこで世間こういう類の訓練クラスが生まれたのです。競争が激しい時代において、計画的に会話能力を身につけさせる必要があるかどうか、保護者が戸惑ってしまうのは確かです。

うちの子や教え子の成長を見ていると、次に挙げる幾つかのポイントは、人生を順調に送る上で役立つように思えます。

感謝の心は人を魅了する

洪蘭（ホン・ラン）教授はかつてこう言ったことがある。「人生での挫折は珍

しいことではなく、順調こそが意外なのです。感謝することを知っている人は、一生うつ病に罹ることはないでしょう」。ここからも感謝がどれだけ重要かが分かります。

洪教授の取り上げた話は、警鐘だと言えます。「私の友人で、毎朝、子供のためにユニホームと靴下をベッドに並べ、子供が起きてその通りに着れば、直ぐに学校に行けるようにしている人がいます。ある日の朝、電話が鳴ったので靴下を並べる前に電話に出ました。すると子供は、「私の靴下はどこ？ どうして置いてくれなかったの？」と怒り出してしまいました。彼女は受話器を手にしたま

まびつくりして、何も言えませんでした。」。起床して服を着るのは子供の日常ですが、子供の睡眠不足を心配して用意していたのに、思いがけず、用意しなかったことを責められたのです。それ以降、二度と子供の時間を省く手はいはしなくなつたそうです。お宅でも、このようないことはありませんか？

感謝の心を教えるのは容易ではありませんが、感謝すべきことを当たり前にしてはならないことを忘れないでください。従つて、教師は生徒に「いつも感謝の心を持ち、何事にも感謝する」ように指導することです。それが時代の流れに即応する道なのです。

たちのクラスは決勝戦に進みました。当日は皆、胸をわくわくさせて優勝カップを手に入れたと思います。両チームの選手が入場して相手の先頭と最後尾の選手の体格を見たたん、味方は直ちに勢いをなくしてしまいました。なぜなら、味方の先頭と最後尾の選手の二人の体重を合わせても、相手の先頭選手の体重には及ばなかつたからです。ホイッスルが鳴るや否や、私たちのクラスは、藁のようによろめいてしまいました。

その時、班長は皆に集つてもらい、気持ちの上で頑張ろうと言いました、「一、我々のクラスは今日、精一杯チームワークを見せつけてやろうではないか！二、掛

協力してやり遂げることができるかを自問する

證嚴法師がかつて、「団体による仕事は長く続きますが、個人で作業をするのは無常です」と開示したことがあります。この言葉はグループワークの重要性を訴えています。

クラスや会社は、多くの幹部が協力することで、軌道に乗せることができるのです。さもなくば、班長やマネージャーといったリーダーがいくら優秀であつても、クラスメートや同僚が力を合わせなければ、呼びかけだけに終わつてしまいます。以前、クラス対抗の綱引き大会で、私



け声をかけてやる気をアップしよう！」。班長の自信に満ちた励ましに力を得て、みんなで一致団結し、最後には2対1で相手を倒すことができたのです。

ですから、何事も協力してやり遂げる精神こそが力を結集でき、苦境を切り抜ける唯一の方法なのです。一致団結すれば、比類なき力を発揮します。

どこに行っても後光が差す

正しい価値観とは何でしょう。科学者のアインシュタインはこう定義しています、「人は社会に献身してこそ、短くてリスクの多い人生でその意義を見いだすことができる。……生命の意義は、相手の身になって考え、他人の憂いを憂え、他人の喜びを喜ぶことである」。

正しい価値観を持った人は、誠実さと

思いやり、規律を持ち、他人に共感するようになります。このような人は皆に好かれ、愛され、信頼され、重要な責務を預ける気になります。

苦勞を知らない人は、却って一生苦勞することになります。子供を一生苦勞させたくなければ、会話による表現能力は大切ですが、感謝の心、協力してやり遂げる精神、そして正しい価値観を学ばせること、それが子供を健康で楽しく、明るく、前向きな人間に育てる要となるのです。そうすれば、人を惹きつけるだけでなく、それ以上に、人生の道を穏やかに歩めるようになります。

(慈濟月刊六七四期より)

今日の食卓

文、相片提供・陳思蓉(彰化慈濟ボランティア) 訳・心燦

もし家族の中で自分一人だけ菜食者だったら

菜食すると決めてからは、家族に迷惑をかけないように、自炊を始めた。

最初は満腹になることだけ考えていたが、より健康的な食事を心がけて

からは、体調が良くなり体が軽くなった。この変化で、自分なりに達成

感を味わっている。

菜 食すると決心した時、「菜食なんて煩わしい」と家族に言われないう

に、自分で食事を作ることを学び始めた。

ベジタリアンのサラリーマンにとつて、

時間を節約するためには三食外食するの

が一番便利である。だから私の朝食は普通、パンと茹で卵とブラックコーヒー、

それに果物だった。昼食は会社で市販の

弁当を注文してくれるが、口に合わない

物の方が多かった。そこで弁当がゴミに



ならないように、持参するようになった。まず、大愛テレビの精進料理番組でクッキングを習ったが、手のこんだ食材に出会うと、お手上げだった。なにしろ、家族の中で私が唯一の菜食者であり、食材を買う時の量をコントロールするのが難しいのだ。うっかり買いすぎたり、上手く保存しないと、賞味期限が切れて捨てなければならなくなり、却って浪費になってしまう。そのため、餃子やビーガンそば

●彰化の志玄学習センターはネットで、「菜食が我が家にやって来た」というライブ動画を発信している。ポランティアは全植物性飲食の概念と簡単な料理を分かち合っている。皆が家で、カロリーではなく、ヘルシーに食べてもらうのが目的である。（撮影・林琬育）

ろなどの冷凍食品を使うようになり、おかげで支度する時間が短縮した。

仕事を終えた後の夕食は、私にとって一日の中で最も大切な食事であり、ベジタリアンレストランで好きな食べ物を思う存分楽しんで楽しんだ。

「わあ、いい匂い！」と言って、揚げ立てのヒラタケを皿にのせた。

「師姐（スージエ）、揚げ物は食べない方がいいですよ」とよく出会う師姐がそつと耳元でささやき、食事についていくつかの心得を教えてくださいました。

「師姐、私たちは『全植物性飲食』のヘルシー弁当にしました。とても美味しいですよ！」。

この頃私は体重が六十五キロにもなっており、以前の健康診断報告書と比べると、年々増加していた。食事の量を減らして、早朝に学校の校庭でジョギングもしているのに、体重は逆に増え続けている。悩んでいたところ、師姐から「全植物性飲食」活動に参加した体験談を聞いて、こんな奇跡的なこともあるんだ、と興味を持ち、食べてみたくなった。

負担のない食事

私は美味しいものを食べるのが好きで、友だちと美味しいものを見つけたのが好きだった。台北から彰化に戻り、肉

全植物性飲食の食べ方

- ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、栄養価値が比較的高い原型の天然植物性菜食。
- プレートの盛りつけルール：全粒穀物と根菜類を四分の一、豆類などタンパク質を四分の一、野菜を二分の一、拳一個分の果物。
- 十分に水分を摂ること。時々、ナッツ類を補給する。
- 油や塩、砂糖は少量。加工食品やミルク、卵を食べない。



(彰化「健康チャレンジ21」レインボープレートの一例)

- 1/4 全粒穀物と根菜類** 十穀米、コーン粒。
- 1/2 野菜** 黒きくらげ、白菜、空心菜、にんじん、ズッキーニ、わかめ、ブロッコリー、カリフラワー、ヒラタケ、ピーマン。
- 1/4 タンパク質** 湯葉、枝豆。
- ナッツ** カシューナッツ、アーモンド、カボチャの種。
- 調味料** オリタリアブランドのひまわり油、淡紅色のヒマラヤ岩塩、ビーガンオイスターソース、しょう油、生姜、バルサミコ酢、黒塩、黒コショウ。

食をやめよう思うようになった。やがて慈済と出会って活動に参加するようになり、自分が仏教団体に所属しているなら、菜食するべきだと思い、その時から菜食生活が始まった。

師姐が勧めてくれたヘルシー弁当についてはまだ、十分に理解していなかったが、私は行き当たりばったりで「健康チャレンジ21」活動に申し込んだ。二十一日間のヘルシー飲食生活が始まり、運営チームが昼食と夕食を提供してくれた。オンラインによるブリーフィングで、栄養士と医師の指導の下に、全植物性飲食を理解し、朝食の用意の仕方を学んだ。

「えっ、天然食材だけを食べるの？」朝食にはパン類を食べてはいけないことを意味しており、朝食に何を食べたらいいか？そして、毎食の果物は拳一個分しか食べてはいけない。そうすれば、うちの冷蔵庫に買っておいたパンと冷凍餃子は全部NG品になってしまう！

活動の前日、私は茹でトウモロコシ、湯葉、豆乳とブラックコーヒーを朝食にしようと用意し、写真を撮って主催チームに提出した。これなら合格できると思っていたが、思いも寄らず、チームリーダーの師姐は自分の朝食の写真を見せて、「頑張ってくださいね！」とメッ

セージを添えて返信してきたのだ。

そこで、元々、家にストックしてあった小豆、緑豆、黒目豆、キヌアが役に立った。豆類を長時間水に漬けてから電気釜や鍋で調理すれば、出来上がりである。そして、豆類を発芽させることができれば、栄養素が増すだけでなく、お腹にガスがたまりにくくなるのである。

煮豆を幾つもの容器に入れて冷凍庫に保存し、食べる前に冷蔵庫に移して解凍すればいい。そして、ジンスー豆乳パウダー、オートミールを混ぜ合わせて電気釜で加熱し、ナツメやドライベリーを加えれば、もつと風味が増す。また、サツマイモや果物で朝のエネルギーを補填す

れば、腹持ちもよくなる。

昼食と夕食に食べる雑穀は、十穀米を一カップと同量の胚芽玄米を三時間ほど水に漬けてから電気釜で炊く。冷ましてから保存容器に入れて冷蔵庫で保存し、食べる時に必要な量を温めればよい。準備にあまり時間はかからないが、食材はよく洗う必要がある。

また、たんばく質源として湯葉やスーパーフードのテンペなどの大豆製品を冷蔵庫に常備している。

野菜や果物は旬のものを選ばばよい。他に干し椎茸やわかめなどの食材を添えれば、プレートをレインボーのように彩ってくれる。加熱が必要な食材は全て

茹で、火を止める前に味付けをするか、良質のオイルや私の大好きな松の実とナッツのサプリメントを付け加えてもよい。

準備は簡単

私は少しずつ学んで、食べ物の自然な味に、自分の舌を慣らして行つた。食材を購入する前にちよつと考えながらレシピを作ったりして、絶えず自分の食習慣を修正している。

私が最も好きな時間は、日曜日の朝である。太極拳の特訓を終えて家に帰ると、ご飯と豆腐を電気釜で温めながら、シャワーを浴びてさっぱりする。その後、野

菜とキノコ類をよく洗い、さつと茹でるだけで朝食が出来上がる。長い時間、蒸し暑い台所にいる必要はなく、素早く食事の用意ができるのだ。

まだまだ体重が気になる私は、体重計に乗ってみた。「うーん！進歩したようだ！」まだ自分の目標には達していないが、針は既に六十キロ近くを指しており、充実感を感じた。

菜食を決心したことは後悔していない。それは健康を維持していく方法である。今、私はどのように調理し、何を食べているかを分かち合うことが楽しい。もつと多くの人が一緒に菜食できることを期待したい。（慈済月刊六七二期より）

善念を蓄える

初めは自分のために善念を蓄えようと思っていたが、結局、衆生の世話をするようになり、あの「私」はもう消えてしまった。

花

蓮慈濟病院で医療ボランティアをしていた時、ある日、静思精舎でのボランティア朝会の前に、徳伝（ドーツアン）師父に出会った。

師父は、常に自分の善言、善行、善念を蓄えるように、と言ってくれた。どうやって蓄えるのだろうか？翌日、私は一つの目標を設定し、念珠を持って計算し始めた。

その時はコロナ禍のため、病室に入ってケアすることができなかった。で、半分の時間は、病院の出入口で防疫の仕事を手伝っていた。以前、出口で奉仕していた時、病院を離れる患者や家族に「祝福しています！」、

「萬事順調をお祈りしています！」と声をかけていた。ある日の午後、私が人々に挨拶していた時、一粒の念珠が動いたのだ。すると不思議なことに、私の視覚と聴覚が鋭くなった。善念、善言、善行を積み上げるために、私は至る所で奉仕できる機会と目標を捜していたのだ。

人々が私の前を通りすぎる時、まるで虫眼鏡で拡大されたように、一人の人間が見えるだけでなく、その人の表情や心情も見えたのだ。もし、相手の表情がぼうつとしていたり、きよるきよる見回していれば、私は挨拶するだけでなく、「誰かが迎えに来るのですか？」と尋ねた。すると、「はい、もうタクシーを呼びました」と返事する人もいる。そして次に「外は寒いので、中で待っていてはどうですか？」と勧めた。

あの日はとても寒く、ロビーには電気ストーブが点けられていた。もし家族の人が迎えに来ると言う答えであっても、先ずロビーで座つてもらい、「迎えの車のナンバーは何番ですか？どんな色ですか？私が注意していますから、中で待っていてください。風に当たらない方がいいですよ」と話しかけたであろう。コートのファスナーを閉めてなかったり、

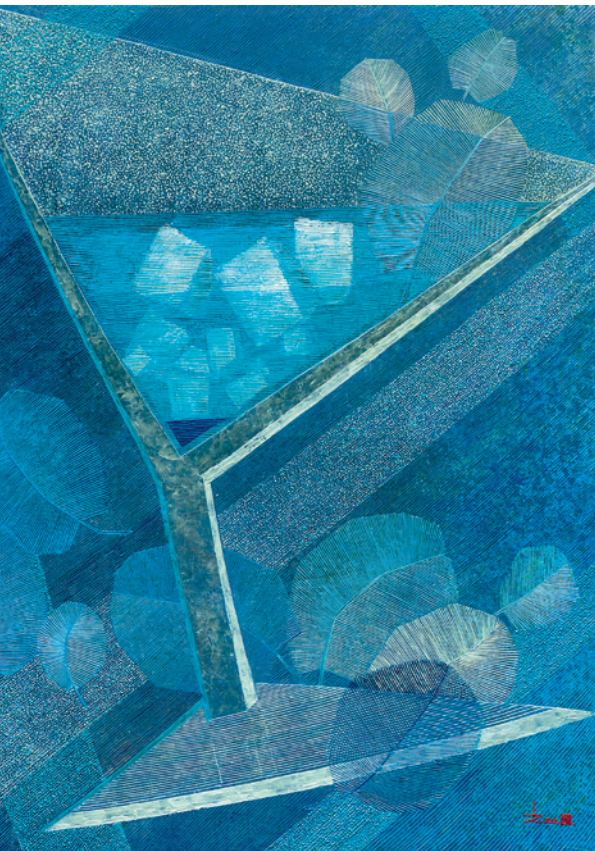
手にコートを持っている人がいれば、「外は寒いので、暖かくして出られてはどうですか？」と声をかけた。

あの一時間に、念珠を十一回ほど回した。一つの念珠には十八粒あり、私は全部で二百回ほど廻した。あの一時間の心境もとても特別で、私の口と手足は忙しく、ずっと人と話しをして交流していた。ある時は車椅子を押す手伝いをし、またある時は、誰かを支える手伝いをしていた。しかし、私の心と思考は非常にはつきりしていて、「動禅（坐禅と同じ境地で生活のすべての動作を行うこと）」をしているという感覚だった。

これまで、自分の考えは落ち着きのない子供のように、制御出来なかった。しかしあの一時間、自分の心と体は一体になったような感じがした。真面目に奉仕するのはボランティアの本分であり、回数を数える必要はないのだが、私にとっては、念珠を回すたびに、菩薩道でまた小さな一歩を進め、頭もはつきりしている、と自分に言っているようなものである。全てが衆生の為である、と上人の言葉を思い出した。あの一時間、私に見えたのは衆生であり、自分の中にあつた「私」

はもう消えていた。

病人として入院するのではなく、ボランティアの寮に戻って泊まって、ボランティアができることに感謝している。自分の一分一秒全ての思いが衆生を利用するものであつて欲しい。



(二〇二一年一月三日ボランティア朝会から抜粋)
(慈濟月刊六七四期より)

実に愛しい義母

義母に電話すると

「私は忙しいのよ！今から助念^②に行くから長話はできません」とか、「今週は帰ってこなくてもいい。私は慈濟病院でボランティアをしますから」という返事が返ってくる。

八十六歳になった彼女は私よりも忙しく、

自分のことは自分でできるから、心配しなくてもいいと言う。

私も彼女のようにになりたい。

② 助念：死者の霊を慰め、遺族を安心させるために、側に居て「念仏」すること。

「皆」で資源を回収して地球を愛しま

しょう。上人のご健康をお祈りしています。「あなたは楽しくリサイクル活動をすることで悩みが無い上に、地球を健康にしています。多幸をお祈りしています」。昨年十一月七日、オンラインで上人の行脚にお供し、上人と彰化ボランティアの会話を聞いていたが、突然「許謝麵仔」という義母の名前を耳にした。よく見ると、正しく私の義母だった。八十六歳の委員であると同時にリサイクルボランティアでもあり、近所の人から「麵仔婆ちゃん」と親し

まれている。

マイクを手にした義母が上人と会話するのを見て、彼女はこんなにも自在で可愛い人だったのかと、若輩の私は驚きながらも喜びを感じた。彼女はとても孝行心が強く、證嚴法師を元気づけ、安心してもらうために、勇気を持って人生で初めてのことをした。それは、大愛テレビのインタビューを受け、人と心温まる対談をしたことである。

思い返せば一九九七年に許家に嫁入りした時、許家の嫁は努めにくいということを忠告してくれる年配者がいた。



義父が末期癌だったため、結婚を早めなければならなかった。果たして、嫁入りしてからひと月も経たないうちに、義父は亡くなった。私の結婚生活は、調整と順応の連続だった。

結婚した後、主人が慈誠（男性委員）の養成講座を受け始めた。一九九九年の九二一地震の夜、私たちは新居から主人の実家に帰り、義母が泊まっていたように勧めてくれた。その翌日、彼女は子供の面倒を見るから、慈済の災害支援活動に参加しなさいと言ってくれたので、私は台中支部の受付に行つて、

支援チームに同行し、埔里で五日間のボランティアを務めた。

その後、義母は私たちと一緒に九二一希望工程（九二一地震で倒壊した学校の再建工事）に参加した。休日になると家で車に乗って集集鎮でボランティアをした。二〇〇〇年に主人が慈誠の認証を受け、義母と私が慈済の活動に参加できるよう、毎週水曜日に車で台中支部での《法華經序》勉強会に連れて行つてくれた。

二〇〇一年、私は二番目の子供を産み、義母が産後ケアをしてくれた後、彼女は決心して、「菜食」をすると一家

に告げた。

ある日、彼女は、「子供は二人で十分です。男の子がいなくてもよろしい。良い子で健康であればいいのです。日頃から自分の子供たちを祝福しなさい」と言った。私はそれを聞いて心が安まり、この家にお嫁に来たことを感謝した。許家の嫁は務めにくいと忠告してくれたあの時のお年寄りに、自分の言葉に対して「間違っていた」と謝ってほしいと思つたくらいだった。

●許謝麵仔さんは86歳になっても元気で、歳末祝福会での経蔵劇のリハーサルに欠席したことがない。（撮影・黄宗保）

義母は私が自在でいられるように、常に実際に行動して支持してくれた。二〇〇三年の頃、私は午後三時に仕事を終えると彰化静思堂に駆け付けてボランティアをした後、夜九時過ぎに帰宅して行った。彼女はよく子供の放課後に迎えに行ったり、夕食の準備をしてくれた。私たちは二〇〇四年に同時に慈済委員の認証を受けた。今思い返せば、義母がいたからこそ、嫁の私も認証を授かることができたのだ。

学校に通ったことがない義母は、慈済ボランティアになるために夜間学校に通

い、小学校の学歴を取得した。その後、彼女は自分で募金帳に記入し、納金もした。長い間、彼女は資源回収をしてきたので、町の人は、段ボール箱やペットボトルがあれば、必ず「麵仔」に渡すようにしていた。時々、彼女がリサイクルのために外出している時、留守中に私が電話に出ると「麵仔、商売だ！段ボール箱が沢山あるので、早く回収に来て！」というような連絡を受け取る。

毎年の大晦日に年越しの食事を終えると、他の人の家ではテレビを見たりお菓子を食べながら話をしたりするだろう

が、我が家は義母と一緒に資源の回収をするのが慣例だ。中庭で分別しながら、大愛テレビを耳で「聴いている」のである。

ある日、義母は厳しい顔つきで、「（私の夫の）璋治（ウェイザー）は高雄で一人暮らししているの、高雄に行つて一緒に生活しないの？私のことなら、自分で面倒見れるから、心配しなくてもいいのよ。息子の世話をして下さい」と私に言った。私は言うことを聞いて高雄に住むことにした。彼女は約束通り、自分で自分のことをきちんとしている。

時々、電話すると、「私は忙しいのよ！

すぐ助念に行かないといけないので、長話できません」、「今週は帰って来なくてもいいよ。私は慈済病院でボランティアに行くから」と元氣よく話す。私より忙しくしている彼女は、五十歳分を上人の「寿量宝蔵」に預けているので、まだ「三十六歳」なのだ。髪は真っ白だが、元氣一杯で頭の回転が速く、体は健康で、リサイクルボランティアをして何の悩みもない。

私も彼女のように、慈済の活動に投入して、悩みがなくなり、法悦に浸りたいと願っている。（慈済月刊六七四期より）



理想的な仕事

◎文・釋徳侃／訳・済運

方向と志が同じ人と一緒にするのが、理想的な仕事です。

自分で自分を傷つけてはいけない

二月一日、アメリカ総支部の唐朝（タン・チャオ）師兄（シーシオン）と張天駿（ジャン・ティエンジュン）弁護士及び王翰馳（ワン・ハンチー）師兄は、支部の主な活動を上人に報告しました。法師は唐師兄に対して、「志と願を持つているのであれば、その志を貫くべきです」と励ましました。志業を推進する職員であっても、志を持って、職業と志を重ね合わせ、真心から奉仕すべきです。

「人生に方向がなければ、たとえどこに居ようとも、浮き草のように定まることができないものです。この世に生を授かったからには、生活のために何かの仕事に就かなければなりません。慈濟では、自分の生活のために働くだけでなく、世の中のために奉仕することを最も大事にしています。災害が起きた時、なぜ私たちは直ちに駆けつけて支援するのでしょうか。それは被災者たちの生命を守り、生活の苦境を解決してあげなければならないからです。これらは全て慈善活動でできることですが、慈善活動もこのような目標を持つて行っているのです」。

上人は、理想的な仕事とは、自分の志に合った仕事を見つけ、同じ道を進む人と共にすることだと述べました。慈濟には同じ志の人が多くいて、大勢の人が同じ方向に投入しているため、成そうとすることを簡単に推進できるのです。「どんなに才能のある人でも、一人だけでは力を発揮することができません。志を同じくする大勢の人たちと一緒に、進む方向さえ正しければ、たとえ一個人の力が微々

たるものであっても、皆が力を寄せ合って物事を前進させることができるのです。例えば、慈済の始まりが、一人毎日五十銭を貯金することからであったように、参加する人が増えるにつれ、力も大きくなりました。今では、慈善支援の活動をする時、いつも大きな力が集まり、数多くの苦しんでいる人たちを助けています」。

上人は、アメリカの若い師兄たちは才能があつて、見解も正しいことを賞賛しました。精神理念を合わせ持てば、法縁者たちと一緒に明確な方向に向かって志業を発展させることができるでしょう、と言いました。「若い人は、何かしようと思った時、人間（じんかん）を利用することをすべきです。あなたたちは愛を携え、皆と志が同じだと感じて慈済を選んだからには、そこに落ち着くべきです。実際、どこで働いても、人間関係や物事の悩みは避けられず、慈済の団体の中でさえ、考え方の異なる人がいます。しかし、為す事は同じで、方向も正しいのです。ただお互いの考え方や見方が違うだけなのです」。

「自分の考えと異なる言葉を聞いた時、誰その言葉は私たちの自尊心を傷つけたと感じます。話し手に悪意はなかったのかも知れませんが、聞いた人はそれを心に留めたため、逆に自分で自分を傷つけているのです。ですから、修養を高めるには、心を広く持たなければなりません。志を守って正道を歩み、あれこれ考え過ぎて疑心暗鬼にさえならなければ、私たちは志業を守ることができ、人生の目標を達成できるのです」。また上人は、「人は誰でも凡夫の境地から菩薩道を歩み始めるのであり、その途中で接する境地によって心の起伏が起きるのは、やむを得ません。自分に警鐘を鳴らし、少しでも心が揺らいだ時は、一刻も早く初心に戻り、心を落ち着かせ、一歩正しい方向に向かって歩むようにするのです」と言いました。

アメリカや世界にとって、慈済は小さな団体に過ぎませんが、上人は、皆さんにはこの小さな団体の影響力を軽く見ないでほしい、と言いました。一人ひとりがこの団体の中で、「自分がいなければ」

「人間のために善行しているのだから、自分がいなければならぬ」という責任感を持ってこそ、この善行をする団体が動かぬものとなります。代々伝承させて行くことができれば、社会に福がもたらされます。「慈済の仕事は、善良な人や、心に愛を携えた人に最適です」というのも、それは一本の菩薩道だからです。人として生まれることは容易いことではない上に、菩薩道を歩むことができるのは、過去生で修めてきた福があるからです。それにこんなにも志を一つにした多くの人がここにいるのですから、一層信心を堅くし、志を守って正道を歩むべきです」。

科学的な数値が食習慣を変える

二月八日、上人は教育志業体の幹部たちの報告を聞いて、こう言いました。

「四大志業は結合しなければなりません。愛の教育は即ち慈善教育であり、貧しい人の病を慈善救済するには医療が欠かせません。そして、教育志業は元々医療における理想的な人材を育むために始めたものです。今、四大志業全てに慈済の学校で育まれた人材がいますが、皆慈済の人文精神に富んでいるので、各方面から賞賛されています。慈済が育んだ人材を招き入れようとしている団体も増えています」。

上人は、それぞれの学校が心して菜食に関して研究し、科学的な数値を使って、大衆に菜食を勧めるよう促しました。「大いなる教育の中では食が大きな部分を占めています」。一人ひとりが考え方を変えるよう教育しなければなりません。菜食する人が多ければ多いほど、殺生が減り、心身にも地球の生態にも良い影響をもたらします。「教育は希望をもたらすプロジェクトであり、きちんと教育しなければ、人生に希望はありません。あなたたちには子や孫がおり、私たちも再び人間（じんかん）に戻って来ます。従って、努力して人間（じんかん）に希望をもたらすのです」。（慈済月刊六七七期より）

五月の出来事

訳・済運

05・01	マレーシア・ジョホール州ムアル市のボランティアは、セガマト郡サンへ港のサンへ小学校で、3月上旬の水害に遭った村人を対象に、祝福金の配付活動を行い、1238世帯が恩恵を受けた。祝福金はデビットカード方式で配付され、一枚につき1000リンギッドが入っている。
05・04	慈済基金会は連江県政府と「共善に協力する覚書」を交わした。即ち、慈善ケア、教育支援、生態系の保全、公益人文などの分野で手を携え、高齢者や弱者世帯に対してより良いケアの提供をする。
05・05	オーストラリア・ブリスベーンのススター・アンジェラとカトリック教マターホスピタルの職員が慈済ゴールドコースト連絡所を訪れ、

05・07	台湾全土の慈済ボランティアは各地で浴仏活動を行った。新北市と基隆市のボランティアは夫々、汐止静思堂と基隆静思堂で浴仏祈福会を催した。汐止の浴仏活動では新北市消防局第六災害救助大隊が参加し、場外で「浴仏・愛の祈福会、一緒に防災しよう」と題した活動が行われた。
05・08	◎「2023年全米急難救助ボランティア組織年会」(NVOAD)が8日から11日まで、ミズーリ州セントルイス市で開かれた。慈済アメリカ総支部、ノースカロリニア支部、シカゴ支部からの
	證嚴法師の「仏陀の故郷への恩返し」という善行に呼応して寄付を行うと共に、法師から贈られた「宇宙の大覚者」像を受け取り、現地の静思堂に安置した。

05・13	05・11
<p>◎チリ慈済ボランティアは本日、コルディレラ州プエンテアルト区ノチェダルとサンフランシスコにある老人ホームで、コロナ禍で三年間中止となっていた浴仏式典が行われると同時に、高齢者と共に母の日を祝い、炊き出しとオーツ、ミルク、トイレットペーパー、食器洗剤などの生活物資が贈られた。</p> <p>◎アメリカ・サンフランシスコの慈済ボランティアはベイビュー区</p>	<p>慈済基金会はカリタス基金会、ヒーリー基金会、ラニー基金会と協力して、シエラレオーネ共和国で貧困救済プロジェクトを進めているが、障害者コミュニティの為にグラフトンで掘られた井戸が2021年に故障して使えなくなったため、衛生環境問題が憂慮された。慈済は協力関係にある団体と新しく井戸を掘ることを支援することになり、本日、起工式が行われた。</p>

05・10	
<p>グアテマラ・パレンシア市は2日、暴風雨に見舞われ、数多くのトタン屋根家屋が被害を受け、弱者世帯の生活が困難に陥った。ボランティアは市政府による被災者ケアと協力して、5日、被災世帯を慰問した。本日、緊急支援金及び米、オーツ、毛布、ジンスー福慧ベッドなど生活物資を31世帯に配付した。</p>	<p>ボランティアが出席し、展示ブースを設けてエコ毛布や即席飯、即席麺などの災害時の使用状況を紹介すると共に、様々な団体と緊急災害支援における経験を交流した。</p> <p>◎カンボジアの慈済ボランティアはバットバン州ロカ区でエイズ患者世帯のケアを続けている。4月30日に配付物資のリストを作成し、物資の数量を見積もった。今日、ロカ寺院で米と食用油などの物資を配付すると同時に、環境保全の理念を宣伝した。</p>

05・19	05・18	
<p>慈済ネパール志業発展ケアチームはルンビニのサンスクリティクにあるカルナ女学校の要請を受けて浴仏式典を行い、親孝行と師を尊ぶ精神を教えた。会場には37組の親子が参加した。</p>	<p>ネパールルンビニのサンスクリティクにあるゴータマ・ブツダ学校は、元来厨房だったスペースを教室に改造してクラスを増設したため、慈済ネパール志業発展ケアチームが新しい厨房の建設を支援することになり、本日、起工式が行われた。</p>	<p>また、ボランティアが初めてインドのブツダガヤ・マハーボデー寺院とネパールのルンビニガーデン・マヤデヴィ寺院及び国際展示会場で浴仏式典を行い、台湾とオンラインで結んで、同時に仏の恩を讃えた。</p>

05・14	
<p>◎シンガポール慈済基金会はブギゴンバックススポーツセンターで慈済57年記念を兼ねて灌仏会を祝った。当会場を借りて行うのは2019年に続いて2回目である。</p> <p>◎慈済57周年の「仏誕節、母の日、慈済の日」三節一体の浴仏式典は本日、花蓮静思堂道侶広場で行われたのを皮切りに、世界46の国と地域の496の地域道場で催され、14.5万人を超える人が参加して、平安で災害のない世を祈った。午後、中正記念堂では三年ぶりに行われ、400人近い法師が大衆を率いて世の幸福を祈った。</p>	<p>ハンターズポイントにある、不法移民が住んでいるトレーラーハウスの区域で、毎週フードバンクと共同でブレットハート小学校の貧困家庭の生徒を対象に食糧を配付している。本日は配付の他、子供たちが保護者にカーネーションを贈って母の日を祝った。</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 新北市新店区建国路 289 号
TEL: 886-2-66289779

台中慈济病院
427 台中市潭子区豊興路一段 88 号
TEL: 886-4-36060666

斗六慈济病院
640 雲林県斗六市雲林路2段248号
TEL: 886-5-5372000

慈济大学
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

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

2023年6月16日発行・318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・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に存じます。(日文組編集同人)

新サイトのお知らせ



慈濟ものがたり



読みやすくなりました

携帯、タブレット、PCのどれでも快適に操作できる構成で、見やすい画面にしました。いつでもどこでも、慈濟の情報が入手できます。



語り部になりました

本文には写真や動画も掲載されています。また、新しく読み上げ機能が加わったので、中国語を読んで聞いて、語学学習もできます。



分かち合いがゼロ距離に

タップするだけで、善行のノンフィクションを分かち合えます。感動を是非その手に！

慈濟機関紙ウェブサイト

美善ものがたり・心の故郷

