

# 慈濟

ものがたり

食レポ 食への理解を深める若者  
ネットを介してつながりの力を発揮する





● 扉の言葉 文・證嚴法師 訳・濟運 撮影・李白士

## 蛍の光は弱くても、 集まれば暗闇を照らすことができる

蛍の光は弱くても、集まれば暗闇を照らすことができ、

小さな善を軽んじてはならず、

大衆が善行すれば、大愛となります。

その一つ一つの愛は功德の海に入るのです。

何百人何千人が発心立願すれば、

泉から湧き出た水が結集するように、代々受け継がれていきます。

愛と善は、このようにして永遠に続くのです。



「食レポ・菜食で変わる花蓮」は、3月に第百話を迎え、「一緒にV can do it」という特別企画を配信した。これはある菜食者が非菜食者の友人にヴィーガン料理を食べてもらい、その時の写真をSNSに投稿した時のもの。(撮影・羅明道)



慈濟日本サイト

# 目次

【編集者の言葉】  
心の蓮は再び花開く  
慈願／訳 4

## 【主題報道】

菜食しかない  
生きとし生けるものを守る  
御山凜／訳 8

健康21日に留まらない  
御山凜／訳 14

食レポチームと共に  
新しい可能性を発見！  
荳荳／訳 21

日本菜食事情  
黒川章子／文 26

第二十六回国連気候変動サミットに参加して  
慈濟の提唱：日々の食事を軽く見ない  
薛美玉／訳 32

## 【どこへ向かうのか】

都市生活の速さの選択・淡水の速度  
高嶋由紀子／訳 42

## 【證嚴法師のお諭し】

今日も良いことをしよう  
慈願／訳 66

## 【特別報道】

BNTワクチンを寄付・一滴一滴全てが愛  
間に合って良かった  
明陞／訳 72

清らかな福田に百輪の心蓮が咲く  
惟明／訳 74

濟運／訳 81

## 【国際慈善・インドネシア】

コロナ禍で苦境に立つ屋台業者を救う  
葉美娥／訳 89

## 【行脚の軌跡】

美しい光景  
濟運／訳 100

二月の出来事  
濟運／訳 106

## 心の蓮は再び花開く

慈済とTSMC、鴻海永齡基金会が共同で購入して政府に寄付するBNT社製新型コロナウイルスワクチン千五百万回分が順次、台湾に到着し、ワクチン不足の緊張が緩和された。

ワクチンの購入と寄贈は実際、慈済の力量を超えたものであったが、證嚴法師は困難を恐れず、一貫した信念を持ち続けた。「お金がどこにあるのかは知りませんが、愛がどこにあるかは分かっています」。多くの実業家が相次いで護持し、全世界の慈済ボランティアもチャリティーバザーを開いて愛の募金を募った。その中で最も際立ったのが「心蓮を売る」活動だった。

「心蓮を売る」という義挙は、一九八六年に花蓮慈済病院が落成した時にさかのぼる。それは、樂生療養院のハンセン病患者が発起したもので、無形の「心蓮（心の蓮華）」一輪が一万元であったが、入所者の間で百万余りを募って病院建設に寄付したため、社会で次々に呼応する人が現れた。

今期の特別報道の中でも紹介しているが、花蓮靜思堂で道場を清潔に保つことを発心した、平均年齢が六十歳を超えた「福田ボランティア」が、百輪の心蓮を募ってワクチン購入の支援に力を注いだ。彼女らの中には収入がない人や社会的弱者のお年寄りも含まれている。その多くは苦勞した人生を歩んで来ており、節約して貯めたわずかなお金であったり、親戚や友人を誘ったりして、善行の心願を達成した。

新北市のある慈済ボランティアは、家族が次々に感染し、本人も一度は重症患者用ICUで治療を受けて慌てたが、その時、つくづく感染の恐ろしさが身に染みて、早急なワクチン接種の必要性を感じ、病床で百万元の寄付を

発願した。ブルーカラー職種の労働者である夫と彼女が一生働いて貯めたお金だったが、彼女は、「もし、そのお金をこの時に使わなければ、きっと後悔するでしょう」、そして「幸い無事に退院できたので、まだ間に合います」と言った。

證嚴法師はいつも「蛍」を喩えにして開示している。「一人の力は僅かでも、それが集まれば暗い夜を明るく照らす光になることができます」。善行の源は世間の衆生に対する真心からの愛と自らの生命に対する信念から来ており、この信念はどの宗教においても普遍的に存在するものである。

印順導師の著書『妙雲集・下』第六部「私の宗教観」の一節にこう書かれている。「宗教の本質は人と神の関係ではなく、それは人生の中で苦難を経た後に、宗教の形で究極の清浄な理想に達することを願うものであり、

そのためには修行と実践によって自らを高めることから始めなければならない」。

哲学者の傅佩榮（フー・ペイロン）氏によると、人の尊さは、運命の良し悪しに関わらず、全ての生命に意義があり、自分には存在価値がある、と信じるのが、即ち信仰である。追求し得る名利や権威は人生の意義を肯定するには十分でなく、最終的にすべてを放棄しなければならず、内なる精神の充実こそが生きる活力の源なのである。

年末年初に、今年度の認証を兼ねた歳末祝福会が各地で順次、開催された。コロナ禍の中で養成ボランティアが講座を修了した様子を紹介している。志を投入した初心は、自我を越えていくという理想でもあり、菩薩道を歩むうちに心の蓮が花開く法悦を感じ取ることになる。（慈濟月刊六六二期より）

# 菜食しかない

文・廖哲民 撮影・黄筱哲 訳・御山凜

# 生きとし生けるものを守る

目の前に広がる世界には、コロナ禍だけでなく、毎回数字を更新する天災など、気候変動がもたらす喫緊の危機が既に出現している。

菜食という選択は、それだけで食生活を健康的にし、衆生に対する比類ない愛を表す。菜食を広め、勧め、大量に飼育されている家畜を減らし、排出される温室効果ガスの量を減らし、病が口から入るという連鎖にも歯止めをかけよう。

植物は時代を呼び覚ます。だから、菜食しなければならぬ。人の心はより優しくなり、大地がきれいになり、空もより澄みわたっていく。



野菜と果物には新鮮さと天然の甘み、豊富な栄養がある。食べ物人が口にすることで、健康に直接関係するだけでなく、その影響は実は広範囲に及ぶ。



## 体が変わっていくようだ

全植物性飲食をベースにした「健康チャレンジ21」活動は、六月から高雄、花蓮、嘉義、新竹、新北市、台北市等で続々と始まっている。

高雄のボランティアから弁当を委託製造されたある業者は、慈濟人医会栄養士の指導の下に、主食とおかずを弁当箱に詰める前に、栄養バランスを確保するため、一種類ずつ重量を計る。

食材は全て植物由来のもので、乳製品と卵は使わず、焼いたり、炒めたり揚げたりすることもせず、人工調味料を使用しないという原則は、シェフにとって大きなチャレンジであった。だが、参加者の健康指数が改善されるのを目の当たりにすると、知らず知らずのうちに人の役に立っていることが分かり、より一層使命感を持つようになった。

## 食への理解を 深める若者

(撮影・羅明道)

ソーシャルメディアに慣れ親しんでいる若者世代は、コロナ禍で対面が難しい時期に、ネットを介してつながりの力を発揮する。今では、国内外に少なくとも六つの、慈済ボランティアが開設した菜食を推し広めるプラットフォームがある。

「食レポ・菜食で変わる花蓮」は、三月に第百話を迎え、「一緒にやりたい V can do it」という特別企画を配信した。それは、ある菜食者が非菜食者の友人にヴィーガン料理を食べてもらい、その時の写真をSNSに投稿シェアしたものである。

ヴィーガン料理を中心に、食器類は提供せず、量り売りする「ノーマイト」イベントは、長蛇の列ができるほどの反響を呼び、台湾各地で不定期に開催されている。今年二月、初めて花蓮で開催され、「食レポ」チームも現地取材した。

(慈済月刊六六一期より)





# 健康21日に留まらない

文・廖哲民 訳・御山凜

● ボランティアが国境を超えてリレー式に繋がり、全植物性飲食の「健康チャレンジ21」活動を推し広めている。

若者はテクノロジーを駆使して、バーチャルとリアリティを組み合わせ、親しみやすい菜食マップとレシピを作り、菜食することで心身ともに気持ちよく、スッキリ且つ幸福感を感じ取ってもらっている。

「マ」ーレシアでは半数以上の成人が体重オーバーで、四割の人はコレステロール値が高いのです。研究報告によれば、高血圧の人がコロナに感染した場合、ICUに入る機会が九割に高まります。マレーシア人医会の陳

成亨（チェン・ジョンフン）医師は、オンラインで全世界の慈済ボランティアに、このように紹介した。「全植物性飲食」は体重を減らし、コレステロールを下げると同時に血糖値も改善できるため、彼らはチームを結成して、「健康チャレンジ21」活動を始めた。考案した「ヘルシー弁当」は、二分の一角が野菜と果物、四分の一角が植物性タンパク質、残り四分の一角が全粒穀物で、乳製品や卵を避け、少量の塩、砂糖、油しか使っていない。しかし、水分は多く摂る必要があるそうだ。

現地のレストランと提携し、慈済人医

会医師と栄養士の指導の下に、昼食と夕食用の二十一日間の全植物性飲食を実行するのだが、参加者は始める前と後に血液検査をする。この一年で、二千人以上が参加し、その内の八百人が検査を受けたところ、殆どの人は体重が減少し、九割もの人のコレステロール値、そして七割以上の人は血圧の値が下がった。全植物性飲食は薬や医療に取って代わることはできないが、身体を健康な方向に向かわせることはできることが分かる。

香港、シンガポール、インドネシアと台湾の高雄、花蓮、新竹、嘉義、新

北市などの慈済コミュニティボランティアは、クラウドを通して経験を積み、チームを結成して同じ活動を広めることにした。最初に呼応した高崎市では、更に参加者に「核心基礎運動」を取り入れた。花蓮市では、困難を乗り越えてエコ弁当箱の使用に漕ぎ着け、環境への負荷を減らせるようにした。

二十一日間のチャレンジ期間中、イベントチームは毎日、各人の朝食レシピを公開すると共に、週末に健康と栄養に関する知識を交流したり、時間に決められた場所に弁当を受け取りに来

た人に声をかけたりして、参加者に温かさで寄り添いを届けている。花蓮地区でイベント窓口を担当した簡美婷（ジエン・メイティン）さんは、「まだ外食に頼っている人もいますが、既に全植物性飲食という概念を持っており、飲食の選択を習慣にして警戒心を高めています」と言った。

## ネットを利用した交流から

### 菜食に親しむ

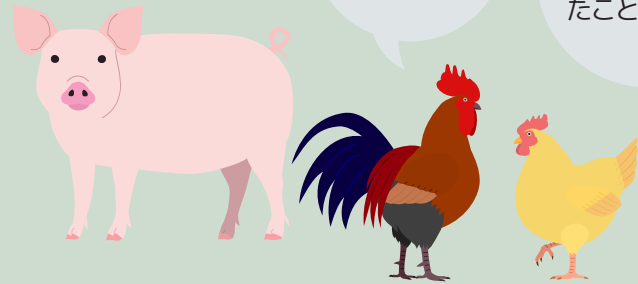
若いボランティアたちは、ネットを通

## どれだけの生命を守れるか

500個の肉メニューの弁当 = 38羽の鶏または1頭の豚を使用。

500人が1日2個の菜食弁当を食べれば、

76羽の鶏と2頭の豚を助けたことになる。



じて「菜食推進チャレンジ」を展開した！  
去年三月から、高雄ボランティアの蔡雅純（ツアイ・ヤーチュン）さんは、身近な菜食者の友人から「オスメリスト」を寄せてもらい、それらを菜食マップにして、若いボランティアたちが開設した勉強会「軽発孝（孝心を発心する若者の意）」のファンページにアップロードした。「参考書」として、より多くの人が菜食の美味しさを探索することに期待している。

また他に、自作のコミュニティ菜食マップをシェアしている団体には、桃



## クラウドを通じて ベジタリアンを知ろう



飽読詩蔬



軽発孝



食レポ番組・菜食で変わる花蓮



食レポ番組・菜食で変わる新加坡



Tasty Vege



ヨーロッパ菜食趣 E-Veggie



く、外食が多い人にも美味しい菜食を提供できる手伝いをしたいと思ったことが、チームの初心だった。

去年三月に立ち上げた「食レポ番組・菜食で変わる花蓮」のファンページでは、コロナ禍でロケーション撮影が難しかった時、「コックのVプラン」コロナ禍でも一緒に料理しよう」という企画を打ち出し、全世界にいる動画投稿者に呼びかけ、それぞれの地区のユニー

園ボランティアの呉晋毅（ウー・ジンイー）さんと魏琬樺（ウェイ・ワンホア）さんの仲間たちが立ち上げた「飽読詩蔬（野菜と果物の勉強）」チームがある。魏さんは、「菜食は草を食べること」とや「値段が高いのに満腹にならない」という昔からの概念を覆す必要があると考え、そのためにチームは区域内の菜食レストランから調査を始め、感染防止警戒レベル3の期間中、生姜焼きライスバーガーのような在宅向けのレシピを公表した。今後は「蔬食心煮意（菜食を心に決める）」と題した動画を制作

して、桃園地区のボランティアが手作り料理を紹介し、栄養士の解説を添える予定である。

チームが制作した「あれからいかがお過ごしですか？」という動画三話は、コロナ禍の経営危機をどのように克服して来たかについて、菜食レストランにオンラインでインタビューしたものだ。桃園市亀山区にある菜食の店は、菜食のB級グルメを販売しているが、経営はコロナ禍の影響を受けていた。おかみさんは若い人たちの励ましに感謝した。地元の店をサポートするだけでな

クな在宅防疫料理をアップロードした。

海外ボランティアの菜食参加活動と

としては、シンガポールボランティアの

楊雯婷（ヤン・ウエンティン）さんが

「食レポ」の現地プラットフォームを開

設したり、マーレシアセラランゴール慈

済人が「Tasty Veger」ネットサークル

を始めたりして、菜食の調理方法など

の動画やレシピを共有している。また

「ヨーロッパ菜食趣[E-Veggie]」と題して、

シェフがスーパーで売っている食材を

使って美味しい菜食を作る様子をシェ

アしている。

疫病が蔓延する今、新型コロナを根

本から治す「特效薬」はまだない。だ

が、全植物性飲食による医学的数値に

表されたように、多くの人は明らかに

健康数値が改善しており、「食べ物は良

薬」であることを証明している。菜食

生活は、決して難しいことではない。ポ

ランティアはテクノロジーを駆使して、

バーチャルとリアリティを組み合わせ、

親しみやすい菜食マップとレシピを作っ

た。菜食をして心身ともに爽やかな気

分になろう。スツキリして幸福が感じ

られる！（慈済月刊六六一期より）

## 食レポチームと共に 新しい可能性を発見！

文・廖哲民 訳・萱萱

SNSの時代だからこそ、「食レポ」は制限を超えた報道ができる。ライブでは、趣のある調理の実践、プロの講座、レストラン・グルメマップなどを組み合わせている。世界各国のネットユーザーを通してより多くの人が参加し、菜食を身近なものにすることも、更に家でエキゾチックな味を作ることもできる！

### 私

はまだ若いですが、メディア関係の仕事をしています。仕事以外に、

どうやって菜食を広めたいでしょうか？」慈済ボランティアの林思彪（リン・

スーウェン）さんは大愛テレビの職員だ

が、「食レポ・菜食で変わる花蓮」チー

ムの一員として、どういうレポが人々を

惹きつけ、どういうコンテンツを発信す

べきか、いつもチームと討論してきた。

去年三月のホワイトデーの時、彼女は

慈済大学の慈青たちとビーガン食を提供するアフタヌーンティーカフェで食レポを発信した。「ベジタリアンは彼氏を見つけやすい?」、「もし相手がベジタリアンでなかったら、どうしたらいいか?」また、「なぜ肉を食べないかって?それは君が僕の心の肉だから」、とユーモアを交えたネタを掲載し、菜食に恋愛を絡めてロマンチックな趣を醸し出した。

食レポはまた、元花蓮慈済病院のエネルギー療法センターの許瑞云(シュー・ルイユン)医師と鄭先安(ジョン・シェンアン)医師を招き、コロナ禍でどういう食事をすれば免疫力が高まるかを語ってもらった。栄養師の蘇真瑩(スー・ジェン

イン)さんとベジタリアンの妊婦が、子供を健康なベジタリアンに育てるというテーマで対談し、人々の「ベジタリアンは栄養不足になりがち」という間違った考えを打ち消している。林さんは、笑顔で「ネットフレンドから絶えず質問があります。食レポを問診のように思ってくれています」と言った。

「食レポ」は祝祭にも応えており、端午の節句では、調理担当の地域ボランティアから菜食チマキの作り方を学び、中秋節には「糖分と油を少なめにして、乳製品も卵も使わない」月餅を紹介した。また、チームは慈済大学の卒業生で韓国人ボランティアである朴修民(パク・ス

ミン)さんが、ラポキ(ピリ辛インスタントラーメンのチャーメン)とミヨックク(ワカメ入りスープ)の作り方をオンラインで教え、異国情緒に溢れたライブにした。

チームはベジタリアンベーカリーやレストランで撮影しただけでなく、最近人気の「ノーミート」イベントやベジタリアンナイトイベントで、様々な美味しいベジタリアン料理を出すキッチンカーを紹介した。その前に並んだ長い列は林さんを

●今年2月、慈済大学で1回目のノーミート・イベントが開かれた。「食レポ」チームのメンバーである林思彦さん(右)と蔡柏毅さんがライブ発信をした。(撮影・羅明道)



驚かせた。「みんな本当に食べるのが好きなんですわね!」。また、ライブチームはコンビニのベジタリアンコーナーに行き、ネットフレンドに新発見をしてもらった。外で何を食べるか、悩まなくて済むのである。

五月、台湾はコロナ禍が深刻化した。人々が密になるのを避けるために、「食レポ」チームは変化に対応した新しい企画、「コックのVプロジェクト・コロナ禍で料理を作ろう」を始めた。世界中の料理上手な学生や主婦、外国人、お店、プロがライブで調理を披露してくれた。今間違っているのはチームの支援がなく、自分たちで調理の過程を撮影し、ライブ

発信しなければならぬことである。

マレーシアから来た友人が、現地のコロナ禍と彼はなぜ菜食を始めたか、そして菜食の重要性を話してくれた。イギリスの友人は、ファンページのフォロワーに、現地の文化に加えて伝統的な肉料理を菜食料理に変える調理方法を見てもらった。またイタリアの友人は、自分で栽培した農産物を使って地元で人気のあるスイーツを作った。韓国の友人は家族全員でレイミョン（冷麺）を作り、簡単で美味しい菜食料理を紹介した。

モザンビークの十代の学生は、片言だが中国語で伝統的なモザンビーク料理を作る方法を披露し、菜食を勧めたいの

だと語った。彼女は自分でビデオを編集し、ネット翻訳ツールを使って中国語の字幕をアップロードし、菜食を勧める考えを共有したのだ。

世界中の生放送から、菜食や植物由来の食材を使うこと、様々な面白い独創性を見ることが出来る。彼らはライブ番組を苦労して作成している。何も分からなかった状態から発信できるようになり、また、カメラに映るのが怖かった人が今では恥ずかしさを克服し、紹介できるまでになった。

「食レポ」は始まって一年半を経過し、チームはいくつかのメディアプラットフォームに跨る運用も検討している。林

さんは楽しみながら、ベジタリアンベーカーが「食レポ」を通して、オーツドリンクの作り方を共有したり、どうやってよりおいしく混ぜ麺を作るかを紹介してくれた。この店は頻繁にライブ発信チームと交流し、積極的にビーガンデザートやパンの開発に取り組んでいる。

「若者たちが食生活を変え、肉食を菜食に変える意志があるなら、未来の世代に影響を与えるだけでなく、環境にもよい影響をもたらすでしょう。」随時調整しながら流れに沿い、初心を忘れず、菜食を広める努力をして欲しい、と林さんが言った。(資料提供・蔡翠容)

(慈濟月刊六六一期より)

# 日本菜食事情

◎文・黒川章子

お正月と春節、故郷を最も強く想いながら二つの文化を意識するこの時期は、日台でも受験シーズンと重なる。過ぎゆく一年の無事を支えてくれた人に感謝し、新しい年に家族それぞれが願いをかける気持ちを込めて、神仏に手を合わせるのは同じだが、台湾では家族に受験生がいる場合、普段から信仰している寺廟に子供の名前を書いた小さな灯りを奉納するのは、祖父母或いは両親の役目だ。本人は受験が近づくと、学問の神様である文昌公にお参りして力を貸してくれるようにお願いする。その時に「肉を食べませんから」と誓う人が多い。文昌公が乗っている牛に因んで牛肉を断つ人もいれば、野菜しか食べな

いと心に決める人もいる。甥っ子の場合には受験日まで一年間、肉類を食べずに過ごし、願いは叶った。台湾では菜食の習慣が、身近なことから根付いているのだと知って驚いたものだ。

神頼みでなくとも、ベジタリアン食に変えて体の調子が良くなった、精神的な強さが備わった、というコメントは、スポーツ界で広がりを見せている。きっかけはさまざまで、病気の症状改善のためでもあれば、疲労回復のためでもあり、また、スポーツ選手であると同時に、地球環境にも目を向けていきたいという考え方を持つようになったからでもあるようだ。自分を高めていく時に、このような宣言をすると、家族やスタッフと交わす言葉も変わってくるだろうし、話し合う時間も充実するのだろう。そしてバランスよく栄養を摂ろう



と積極的に食生活を見直したことが、自分を大切にする姿勢につながり、精神的に安定して自信にもつながる。冬

季北京オリンピックで活躍された、フィギュアスケート・アイスダンス日本代表の小松原美里さんも、その一人だ。自身のSNSで試合の際に立ち寄ったおすすめのレストランや、移動の際に持参するお気に入りの食材を紹介している。最初は苦勞もあつたようだが、栄養について学び、アスリート有志のSNSグループとの出会いに支えられながら、自分に合った食べ方を見つけていったのだそうだ。

小松原選手は「日本ではヴィーガンとして暮らすことに理解が得づらい」と語っているが、実は昨年行われた東京オリンピックでも、選手村の食事について心配の声が上がっていた。世界各国から来日する

選手の食事習慣、特にハラル食、ヴィーガン食への認識が十分でないというものだ。幸いなことに、七百種類のメニューの中にはグルテンフリー・コナーとベジタリアン・コナーが設けられ、シェフたちが二十四時間体制というプレッシャーを乗り越えて対応したおかげで、開催直後から好評を得ることができた。

日本の食文化史を振り返ってみると、六七四年天武天皇によって初めて肉食禁止令が公布されて以来、何度も肉食は禁じられてきた。そこには仏教の伝来が大きく影響している。仏教が国政と結びついた時代を経て、それは武士の精神にも取り入れられ、江戸時代になると庶民の生活を整えていった。明治時代には政教分離となったが、当時の医師であり薬剤師でもあつた石塚左玄先生は著書





『科学的食養長寿論』序文に「食よく人を養うも、また病を医す」と表し、西洋にかぶれただけの肉食を奨励する社会の流れとは一線を画した。一九二八年に桜沢如一先生がその「食養」という思想をもとに、長寿法とも言われる「マクロビオティック」という思想を提唱した。その「陰陽調和」、「身土不二（しんどふに・地元の旬の食物）」、「二物全体（いちぶつぜんたい・食材丸ごと使用）」という理念には、自然と調和して「中庸」を大切にし、健康な生活を送るという日本古来の民族性が息づいている。

コロナ禍でおうち時間が生まれ、自宅での食事を見直している人も増えている。テレビの料理番組は、少ない食材でおいしく食べるメニューに変わっている。食べるものがないと言って悩むのではなく、

手に入りやすい季節の野菜を「選んで食べる」と食生活も活気に溢れる。その習慣は、外でもベジタリアン食を自然に求めることにつながっていくはずだ。先に述べた小松原さんが京都で立ち寄ったというベジタリアン・カフェは、台湾素食（菜食のこと）を取り入れたお店だ。日本に語学留学された台湾人のオーナーは、誰にでも菜食の素晴らしさを知ってもらいたい、という一心でオープンしたのだという。日本の往來が自由になった時には、ぜひ訪れてみたいものだ。日本の街角でもベジタリアン食が増えてほしいと願う。

〜〜ヴィーガン情報を提供しているサイト〜〜



ベジ  
プロジェクト



ハッピー  
キヌア



素食  
カフェ ren



第二十六回国連気候変動サミットに参加して

## 慈済の提唱：

# 日々の食事を軽く見ない

整理・李委煌 訳・薛美玉

今回の気候変動サミットの共通認識は、メタン削減である。

慈済国連代表チームは、「植物性飲食」をすることで、

畜産業で排出されるメタンガスを減らして、

誰もが地球の温暖化を遅らせることに貢献できる、と提唱した。

## 【国

連気候変動枠組条約第二十六回締  
約国会議（COP26）は、昨年

十月三十一日から十一月十二日にかけて  
スコットランドのグラスゴーで開催さ

れ、参加した約二百カ国が、二〇一五年  
に締結された「パリ協定」から現在まで  
の各国におけるカーボンニュートラルに  
向けた取り組みの検証を発表した。また、

約十年後の二〇三〇年までに炭素排出を  
半減し、この先十年間にメタンの排出を  
三割削減することや、森林伐採の停止、  
石炭燃焼の禁止などで合意に達し、多く  
の項目で締結された。

慈済は長年にわたって、気候変動を緩  
和するために、環境保全と菜食を提唱し  
て来た。今年もまた、国連から世界で最  
も重要な気候変動サミットに招待され  
た。台湾、アメリカ、マレーシア、ドイツ、  
イギリスから計十五人が出席し、開催期  
間中、代表者たちと如何にして、国連食  
糧農業機関（FAO）と協力し合い、飢  
餓に苦しむ国々を支援するかについて話  
し合った。また各国の宗教リーダーたち

と、宗教を越えた相互協力について議論  
を重ねて関連テーマのシンポジウムを開  
催すると共に、多くの記者会見を通じて  
見解を発表した。慈済が気候変動サミッ  
トに参加するのは、今回で七回目である。

大林慈済病院の林名男（リン・ミンナン）  
副院長と慈済アメリカ総支部の曾慈慧  
（ジョン・ズーファイ）副執行長、そして台  
湾人気象専門家・彭啓明（ポン・チャーミン）  
博士が、「仏教思想に基づいたカーボン  
ニュートラル（Buddhist Path to Carbon  
Neutrality）」と題した一回目の記者会  
見を開き、慈済志業を例に、仏教団体に  
よる気候変動改善への努力と実践につい  
て説明した。



● 慈済国連代表団は11月3日、気候変動サミットの「気候ファイナンスデー」で、1回目の記者会見を開いた。(撮影・楊健正)

〇〇八年という早い時期に、前IPCC議長であったラジェンドラ・パチャウリ博士は、自身の発表したレポートでこのように述べている。「簡単なことです。肉を食べる量を減らせば良いのです。このような生活スタイルの変更は、誰でも実行できることなので、肉を食べる量を減らして、畜産業の規模を縮小させることこそが、温室効果ガスの排出を削減する有効な手段なのです」。レポート末尾に博士は強調した。「世界を変えるには、まず自分が変わることだ」。

これまで慈済メンバーと共に何度も気候変動サミットに参加してきた彭啓明博士は、COP26の大会前夜、IPCC

世界保健機関(WHO)が主催した「グローバル食糧需給システムの転換モデル」と題した座談会では、林副院長が台湾にある七つの慈済病院で提供している「植物性飲食」が、脱炭素に貢献しているだけでなく、病気を減らすことにもつながっていることを紹介した。また、気候変動サミットで繰り返し言われている「行動」に触れ、行動は日常生活から始めなければならぬと訴えた。「三食から見直すことが、最も速く且つ気候に影響を与えることができる行動なのです」。林副院長は、一個人の食事がもたらす影響力を軽視してはならないと強調した。

昨年八月九日、COP26の開催前、

国連の気候変動に関する政府間パネル(IPCC)が「第六次気候変動評価報告書」を発表した。この報告書では、産業革命以来百年余りの間に、人類の活動で排出した温室効果ガスにより、地球の表面温度が摂氏一・〇七度上昇したことや、「二〇四〇年までに警戒ラインである一・五度を超えて上昇する可能性が極めて高い」ことが指摘された。

専門家たちは、気候変動が「確かに存在する」こと、そして明らかに「人類の活動によるもの」であることを改めて明言した。今回の報告書ではメタンガスの影響に関する具体的なデータが示され、畜産業との密接な関係も報告された。二

「第六次評価報告書」をこのように読み解いた。

I P C C による報告の発表は、一九九〇年に初回発表をして以来、既に六回目となる。以前の報告書には「まだ確定的ではない」、「議論の余地がある」と書かれていたが、今回の報告書では多くの項目が「非常に明らかである」に変わった。例えば二〇一三年の第五次報告書では、人類は平均気温の上昇を摂氏二度までに抑えると書かれていたが、二〇一五年末のパリ協定では一・五度に下方修正された。そして最新の第六次報告書では、そのラインを「守りきれない」とはっきり

報告している。

つまり、二〇四〇年までに人類がいかにも温室効果ガスの削減に努力しようとしても、一・五度を超えてしまうということである。だが私たちは、目先の二、三十年だけを見据えていけばよいわけではない。二十一世紀末に生きる子孫たちが地球に希望を抱いて受け継ぐには、さらなる努力が必要だ。

所謂一・五度と言っても、現在すでに一・〇七度上昇しているのである。これは産業革命からの百年余りの間に、人類の活動がもたらしたものである。

一・〇七度という数値の内訳を見ると、消化器から出る発酵気体（おなら）がその三割を占める。世界における食肉の消費量は、過去五十年で四倍に増えている。人口が益々増え、肉食の割合が増えるにつれ、将来畜産業で発生するメタンガスの割合はさらに上昇するだろう。

一・〇七度という結論が導き出されたのだった。

化石燃料の燃焼から出る二酸化炭素が一位、メタンが二位を占めるが、どちらも人類の活動に深く関わっている。メタンは畜産業、天然ガスや石油の採掘過程、ごみの埋め立てなどから発生する。中でも畜産業がその半分を占め、家畜の

朝晩の気温差が十度だと聞いても、人々は大したことはないと感じる。だが地球の温度が一度上昇することが、人間の正常収縮血圧が百二十から百四十に上がるようなものだと思えば、少しはその重みがわかるだろうか。それが長く続けば、徐々にさまざまな合併症が現れてくるのである。

報告書によれば、二酸化炭素の濃度は、過去二百万年の間で最も高く、四百二十ppmの水準に達しており、また海面上昇の度合いは、過去三千年で最も高い水準に達している。これを食い止めなければ、低地はもつと頻繁に深刻な水害に見舞われることになるだろう。そして北極海の海氷面積は過去一千年で最も少ない水準に達しており、山岳氷河の消失は、過去二千年のうち最も速いスピードで進んでいる。

このような例はいずれも、具体的な「千年の証」なのである。人類の産業革命から百年余り、地球の温度が摂氏一度上昇ただけで、生態系はすでに大きな影響

を受けるのだ。例えば森林火災の中には、大自然の正常な循環の一部だと言えるものもあるが、人類が森林と争い続けられ、今まで以上に火災が発生しやすくなり、気温の上昇もまた、森林火災を助長する。大雨が益々頻繁に降るようになり、降水量は増加している。二〇〇九年八月の台風八号（モーラコット）では、三日間の降水量が三千ミリ近くに達した。ここ数年は、台風が来ない時でも、驚くほどの大雨が降っている。

干ばつも明らかに増加しており、過去二年間の台湾も例外ではない。以前は九〇十年に一度、干ばつが起こる程度だったが、今は二〇一三年に一度起きてい



る。熱波の頻度も増えており、夏はほぼ毎年猛暑となる。昨年の台北市を例にとると、正午の気温が摂氏三十五度を超えた日が八十八日もあったが、昔は平均二十日程度だった。これらの急激な変化は、人類の生活を脅かしている。

メタンガスは排出量こそ二酸化炭素より少ないが、気温上昇に影響する強さとスピードは、他の気体のいずれをも上回る。COP26で、各国が食肉加工工業や

●気候変動会議には約25000人の代表者が参加し、地球温暖化の緩和のための計画やテクノロジーの展示で意見を交流した。慈済ボランティアは、リサイクル品から作ったエコ毛布など各種製品を紹介した。（撮影・邱垂傑）

食料サプライチェーンの変革で具体的に同意することは、温室効果ガスの削減にとってかなり重要なことである。そして、これも一人一人ができることなのである。

野菜は保存期間の問題があるため、肉類とは違い、容易に国境を越えた輸送はできない。アメリカ、オーストラリア、日本の牛肉が世界のどこでも食べられることからわかるように、肉類の炭素排出量は伝統的な農作物よりもずっと多いのである。

畜産業には根本的な問題がある。一つは、それが地球温暖化への影響であり、もう一つは畜産業そのものが抱える問題だ。家畜が増え続ければ、その餌はどこ

から来るのか。調達するためにより多くの耕作地が必要となることは想像に難くない。

「食の安全」という観点から見ると、地球は今まさに「臨界点」にある。例えば異常気象が発生し、農作物の成長期や収穫期に突然干ばつや台風に見舞われれば、農作物が被害を受けて食糧供給に問題が起き、価格変動が起きる。裕福な国はそれほど影響を受けないとしても、比較的発展の遅れた国では食糧の値段が高騰し、容易に社会不安が起きる。

畜産業が炭素排出に占める割合を見れば、人類が今まさに選択を迫られていることは明らかだ。もちろん、これに反対

する国があることは否定できない。畜産業が経済の柱となっているからだ。これについては、日々の食事において菜食主義を提唱していくのが良いと思う。人類はGDPの成長と共に、畜産業が急速に拡大しすぎないよう、努力すべきである。もし、現状維持をすることができれば、その後は少しずつ減らしていくという方法が有効かもしれない。

IPCC評価報告書は、健康診断のレポートに喩えることができる。採血やエコー検査などを終えた後、医者から「全身が問題だらけですよ！」と言われたようなものである。それに続く大事なことは、その状況を緩和することと体調管理

である。例えば体重や血圧がオーバーしているなら、今すぐ体重を減らし、少なくともこれ以上悪化させてはならない。化石燃料に対する依存度を減らしても、ネット・ゼロ（実質のCO<sub>2</sub>排出量がゼロ）には届かないかもしれないが、少なくともカーボンニュートラル（炭素中立）を目指すべきである。電気の使い方を変え、NEZ（省エネルギービル）に住むことは、今すぐ取るべき考え方と行動の一つである。

この報告書の最も重要な意義は、これ以上脅迫的な宣伝をするのではなく、私たちに変革を呼びかけていることにある。（慈済月刊六六一期より）

都市生活の速さの選択

# 淡水の速度

積み木のように交互に立ち並ぶ高層ビルと  
豊かな生き物を育むマングローブの森——  
道路と線路があたかも自然と文明の境界線のように  
町を二つの世界に分断している。  
通勤のための道路をめぐる住民の議論は、  
淡水という町の将来像への思索でもある。



撮影・安培淳（経典雑誌撮影主任）  
文・林靖豪（経典雑誌記者） 訳・高嶋由紀子

# 淡

水に新しい道路は必要か――。

二十年以上にわたり論争の続くこの問題が最近再浮上し、議論的的となっている。台北都市圏の端に位置する淡水は、歴史や自然資源に恵まれ、多くの観光客が訪れる、台湾北部で最も特色豊かな町の一つである。この淡水の歴史を振り返ると、常に「速度」がその発展の鍵を握ってきたことがわかる。

十七世紀に海上貿易が栄えた頃、最速の交通手段と言えば大型帆船だった。位

置的にも地形的にも恵まれた淡水は、ア

ジア植民を進めるヨーロッパ勢力にとつ

て重要な港湾となり、紅毛城など今も残

る史跡もこの当時に建てられた。ところが、清朝による台湾統治が始まり、鎖国

政策によって鹿耳門以外での貿易が禁止

されると、海上貿易の速度という強みを

封じられた淡水は没落していった。しか

し、やがて清朝も列強から迫られて開国

し、加えて台北平原の開墾も進み、当時

最も速く便利だった淡水の河川交通が台

北市内の主要な川港を結ぶようになった。

これにより、淡水は台湾北部最大の

港湾へと発展し、滬尾（フーウェイ）街

一帯は大いに賑わった。当時の市街地が

今の淡水老街である。

その後、世の中は急速に変化していく。

産業革命が再び淡水の命運を大きく変え

た。日本統治時代には河川に代わり、よ

りスピードの速い鉄道が交通の動脈を担

うようになった。河川に依存する必要が

なくなると、淡水は、より海運の条件が

よく、より広い後背地を持つ基隆にその

地位を明け渡すことになった。高速物流

の要としての地位を失った淡水は、時間

の流れも緩やかになったかのように昔の

風情を残し、台湾北部における主要な観

光保養地の一つとなった。この時代を見

つめてきたのが鉄道旧北淡線だった。

戦後、台湾は道路の時代を迎える。台

北は爆発的な人口増加と経済成長の時代

に突入し、淡水と台北は道路で結ばれ、

山と川に挟まれた狭い平野地帯を車が

ひっきりなしに行き交うようになった。

かつての淡水河の物流に代わり、川沿い

の道路が淡水を出入りする人を運ぶよう

になった。「通勤」――これが新時代の

淡水の速度を表すキーワードとなり、今

なお淡水のありようを定義している。





ハイウェイは淡水の  
交通問題を解決できるか？

「通勤は淡水住民のDNAの一部なのです」。こう話すのは、数十年にわたり淡水を撮影してきた、生粋の淡水っ子の程許忠(ツン・シューツオン)さんである。程さんは若い頃、毎日バイクで竹圍と関渡を経て台北市内に通勤していた。最も忘れられないのは冬の雨の日の、どんな

●旧淡水駅はかつて淡水への主要な玄関口であり、情報交換の中心でもあった(上 撮影・蕭耀華)。現在ではMRT淡水線、一般道、淡海ライトレールが交通の主力となっている(左)。

防寒具も役に立たないほど骨身にしみる寒さだったそうだ。通勤の途上には時に危険もあった。「大度路で交通事故に遭ったことがあります。道に穴があったのですが、幸いフルフェースのヘルメットをかぶっていました。さもなければ、私は今ここに座っていなかったでしょう」。

「一九九七年のMRT淡水線の開通が通勤生活の転換点でした」。程さんによると、本数も多く時間も正確なMRTは、鉄道輸送の実用性を向上させ、淡水の住民は便利なMRT網を利用して台北市内の各地域に移動できるようになった。それまでの北淡線は他の乗り物への乗り換

えが不便だったが、MRTの開通によって、より便利で快適な通勤の選択肢の一つになったという。

とはいえ、これは通勤速度の変化の始まりにすぎない。分刻みの効率の追求は鉄道だけでなく道路にも及んだ。一九九六年、交通部公路局は「淡水河北側川沿い快速道路（淡北道路）」計画案を発表した。これは、北投から淡水まで直通のハイウェイを建設するというもので、淡水の通勤時の渋滞解消がねらわれた。

しかし、スピードの向上には代償がないわけではない。この道路は淡水河沿岸

のマングローブ保護区を通るため、生態系や河岸の景観に深刻な影響を与える懸念があった。一九九八年、文化人や環境保護活動家からなる「淡水河を守る行動聯盟」が一枚のポスターを作成した。「淡水河を失えば、私たちに何が残る？」という大きなタイトルと、淡水河や観音山の景色が高い壁によって遮られたカラージュを組み合わせたこのポスターは大きな話題を呼び、最終的にこの計画案は環境アセスメントを通過できなかった。

しかしながら、これで淡北道路の命運が尽きたわけではなかった。一度不合格となり再提出された淡北道路計画

は二〇二〇年にアセスを通過した。従来の計画にあった高架やマングローブの森を通過する案は撤回されたものの、依然として道路とマングローブの森との間の緩衝地帯の幅が不十分だとの問題が指摘され、アセスメントの決定の是非を巡り、現在裁判で争われている。緑色公民行動聯盟の事務局長で淡水住民でもある崔愷欣（ツウウェイ・スウシン）さんは「道路は自転車道に沿って建設されるため、完成すると道路沿いをサイクリングすることになります」と話し、川の自然と親しめる空間が失われると指摘している。

他方、この淡北道路が自動車通勤の時間短縮につながるかどうかについても、未だ疑問が持たれている。「新しい道路ができれば車に乗る人が増え、交通量が増える」と指摘するのは、環境法律人協会の張誉尹（ツァン・ユイイン）理事長である。「新北市政府でさえも新しい道路の建設によって交通量が増えると予測しています。車が増えれば当然渋滞につながります。ですから、交通問題の専門家の多くも道路の渋滞解消効果に関しては疑問符を付けています」。台北市政府は既にこの計画を承認しているが、北投や士林では淡北道路の建設によって市内

で渋滞が起ころのではないかという反対意見も根強く、淡水でもこの計画の影響や効果に疑問を持つ人が多いことから、交通部は予算を保留し、台北・新北両市政府に対し、引き続き住民と意見交換するよう求めている。

「淡水の渋滞は確かに解決の必要があるが、淡北道路はその解決にはならない」と張氏は言う。淡海ニュータウンを起点とし、淡水地区と八里地区を結ぶ淡江大

●淡水のマングローブ保護区は、休日になると多くの家族連れでにぎわう。台北では貴重な自然に親しめる川辺の空間だ。淡北道路を巡る議論は、町と自然の関係を考えることでもある。





橋が建設中であり、先ずはその交通分散化効果をよく見極める必要がある。また、政府も台湾省道2号線の拡張等の代替案を示している。二十年にわたり論争してきたこの問題はなお慎重に議論する必要があると彼は考えている。

## 建設中のニュータウン

二〇一一年は淡海ニュータウン計画のターニングポイントだった。中央政府は淡海ニュータウン計画を再び支援することを決定し、ニュータウンの開発を後押



●淡海ニュータウンは、新北市で住宅の増加が最も著しいエリアの一つであり、徐々に高層マンションの建築が進んでいる(上図)。ニュータウンを通過するライトレールは淡水の新しい顔になっている(右図)。不動産価格が比較的安いことと自然環境が豊かなことが、芸術家の蔡坤霖さんがここを選んだ理由だ(左図)。



しすべく、長年温めてきた大規模交通プロジェクトを全力で推進し始めた。それは淡江大橋及びニュータウンを一周しMRTに接続する淡海ライトレールである。この二大交通事業はどちらも二〇一四年に工事が始まり、淡水は「スピードアップ」の時代に入ったと言える。

この十年、淡海ニュータウンの変化は空前の速さで進んでいる。台北市や新北市の他の地域と比べて不動産価格の安い淡海は、通勤に時間をかけても住居費を抑えたい多くの人たちの住宅需要に応えてきた。新北市政府工務局が最近十年間に交付した建築使用許可の統計によれ

ば、淡水は住宅の新規建設面積が新北市で最も多くなっており、このことは今後、淡水の交通需要がさらに増大することを示唆している。しかし、これは淡水にもっと道路や交通機関が必要だということなのだろうか。

### 淡水の将来像はどこに？

「ライトレールで通勤する住民はあまりいません」と崔さんは言う。住民はライトレールの開通で通勤の利便性が増すことを期待したが、実際のところ、すでに開通したライトレールの駅の多く

は住民にとってアクセスしにくく、速度もそれほど速くないため、バスの方が便利なのだそうです。乗客数の統計を見ても、平日よりも休日のほうが一貫して利用者が多くなっている。つまり、ライトレールは今のところ、地元住民よりも観光客によく利用されていると言える。

「交通のインフラ建設ばかり考えて、町の将来像が描けていません」。淡水の都市計画の問題点についてこう指摘するのは、長年淡水の町づくりに関わってきた

● 関渡を通過し、北投と淡水を結ぶ大度路。夕方のラッシュ時には台北から帰宅する車で溢れる。通勤時の交通渋滞は淡水が長年抱える問題である。





た淡江大学建築学科の黄瑞茂（ホワン・ルイマオ）准教授である。淡水も以前は新北市の多くの地区と同様、昼間は外で働き、夜に帰って寝る「ベッドタウン」だった。しかし、その淡水にも次第に様々な商店ができ、住民の生活も多彩になってきた。黄准教授は『都市の中の村』のように、如何にして住みやすい町にするか、如何に生活環境を充実させるかが、

●淡水老街の滬尾借医館は、在りし日の風情を留めている（左上）。淡水河岸の広場や遊歩道では、休日になると大道芸人が観光客を魅了する（左下）。淡水生まれ淡水育ちの程許忠さんは、この町の暮らしの風景をカメラで記録しながら、その移り変わりを見つめてきた（上図）。

町の将来を考えるうえで最優先の課題です」と述べ、「交通問題は管理の問題であり、住民の移動の利便性を高めるには、淡水の公共交通機関の設計において、かなり改善の余地があることを、ライトレールの問題は浮き彫りにしています」と指摘している。

しかし、より根本的な問題は、長年にわたり「通勤都市」として発展してきた淡水の位置づけかもしれない。黄淮教授はこう話す。淡水の都市計画は、総合的な思考で時代の変化に対応していく必要がある。これから在宅勤務が増加していく流れの中で、淡水と台北の距離は逆に

## 淡水らしい「スローライフ」

如何に淡水で生活するかを考えるには、通勤ラッシュが去った後の別の顔に目を向けるとよいかもしれない。

「通勤ラッシュの時間帯や観光客が押し寄せる週末には出かけません」。

こう話す、淡海ニュータウンに住み、淡水にアトリエを構える芸術家の蔡坤霖（ツアイ・クンリン）さんによると、混雑が収まった後の道路は、海や山に通じる道になる。沙崙海岸や陽明山は蔡さんにとって自宅の裏庭のようなものである。「芸術家は持っている空間が広いほ

強みになり、狭苦しい都会を離れた人たちを引きつけるだろう。また、淡水には台湾北部では貴重な広い農地や歴史の跡が残っていると同時に、レジャーや芸術文化といった、現代人が生活の質を追い求める中で高まっているニーズから産業を伸ばすこともできる。このように考えると、従来の不動産や交通インフラの建設を中心として発展させるのではなく、公共施設や環境の質、都市サービスを充実させ、「如何に淡水で生活するか」を軸とした都市計画へと、地域ガバナンスの目標を転換していくべきだろう。

ど作品も大きくなることに気づきました」と蔡さんは言う。彼は多種多様な素材を用い、しばしば広範囲の環境や歴史をモチーフにした作品を創作している。創作活動とライフスタイルが密接に結びついている彼にとって、淡水は絶好の場所なのである。

これまで多くの芸術家が淡水を生活や仕事の拠点に選んできた。芸術家が都市周辺の地価の安い地域に集まるのは世界共通の現象だと蔡さんは言う。淡水と台北はそれほど遠くないため、都市の活動と完全に切り離されることもない一方で、それなりに離れてもいるので交際活



動が多すぎて振り回されることもなく、自分の空間を保つことができるのだそうだ。

平日の午前、淡水河畔を訪れてみた。にぎやかな観光客はおらず、時折のんびりと散歩する人を見かけるばかりだ。サイクリングに来た中年の人たちが、ガジュマル堤防横のスターバックスで休憩がてらおしゃべりに興じていた。

「こんなスターバックス、台北のどこにもないでしょう？」と程さんは胸を張る。全面ガラス張りの外に目をやると、観音山

を背にした淡水河の風景が広がっている。観光客のいないこの時間、淡水の住民だけが独占できる財産である。

「ほら、川辺でおしゃべりしているあの二人、まるで映画みたいですね」。

写真家の嗅覚なのだろう。程さんはインタビュの途中でも、背後のウッドデッキの様子に敏

↑ガジュマルの堤防では、多くの人が淡水河と観音山の風景を眺めつつ、のんびりした午後を楽しんでいる。百年來、旅人を魅了してきたこの風景は、開発によって次第に姿を変えつつある。





感に気が付いた。しかし、このようにゆったりした川辺の生活にも影が差している。新北市政府が川沿いにライトレール「藍海線」の建設を計画しているからだ。ライトレールは私たちのいるスターバックスの上を通り、河岸遊歩道も縮小される計画である。観光客にとっては速くて便利な施設だが、その代わりに心地

よい景観環境が犠牲になるのだ。

実はMRTの開通は既に淡水老街に大きな変化をもたらした。観光客による収益増加を見越して老街の賃借料が暴騰している。程さんによれば、市外のチェーン

●沙崙海水浴場の夕陽の下、結婚写真を撮影する新婚カップル。背後の新築マンションは、この世代の住まいと家庭への夢を表している。

店に店舗を貸し出した老舗も多く、その結果、本来の老街の姿が失われただけでなく、同じ老街で商売を営む近隣同士のネットワークも失われてしまったという。「五十歳以下の世代はお互い顔もほとんど知りません」と程さんはため息をついた。「私の作品が鍵となって、それを見た人に町の環境と歴史の関係を伝え、台湾について本当に知ってもらえたら、と思うのです」と蔡さんは言う。そのために、蔡さんはしばしば同じ場所でも異なる時間帯のストリーを一つの作品の中に描き込んでいる。歴史と環境の複雑な様相を表現したいと考えているのだ。

## 歴史を残し未来を考える

淡水の景観そのものが蔡さんの作品のように複層的である。紅毛城、清仏戦争の古戦場、老街、歴史ある教会や寺廟、近代的な大学や住宅といった異なる時代の建築物がこの淡水に共存しており、それを私たちは自由に探求できるのだ。しかし、限られた空間の中で、速さを追求するために進められてきた交通整備は必然的に破壊を伴った。何が残り、何が消えたのだろうか。それはこの町の価値観と生活スタイルを反映している。

淡水河のほとりから河口を見渡すと、

工事中の淡江大橋が兩岸から伸び、徐々に完成に向かってるのがわかる。有名な淡水の夕陽も、将来は橋の下に沈むことになる。程さんはこう言う。

「でも、私はそれほど気にはしていません。なにせ六十年も見てきたのですから。でも、将来、我慢できなくなったら人が橋を壊そうと提案するかもしれないね」。

程さんの予測は全くありえないとも言えない。パンデミックと気候変動は、世界の各都市が新時代の都市主義について改めて考えるきっかけを与えている。自家用車の削減、旧市街地における人中心

の道づくり、自然と共生する都市空間デザイン、さらには通信テクノロジーや新エネルギーを利用したリモートワークと自給自足の実現――。淡水のように豊富な文化と自然資源を持つ多くの町が、今、このような町づくりを目指している。

淡水はこれまで幾度となく進路や速さによって変化を経験してきたが、この世界が再び転機に立つ今、淡水の経験と選択は、台湾の他の都市にとっても自己の将来像を描くための貴重な事例となるかもしれない。

(経典雜誌二八一期より)



【證嚴法師のお諭し】

◎ 訳・慈願  
絵・林順雄

## 今日も良いことをしよう

一日は八万六千四百秒。もし大したことでないと軽く見ていたら、一分一秒を消耗してしまいます。日々良い発願をする・良い人になり、良いことをすると、たとえ一秒でも、生命の価値を発揮することができます。

## 去

る年を感謝の心で送り、敬虔な心で新年を迎えれば、平安で福慧に満ちた年になります。人々の暮らす環境がいつまでも光明で喜びに満ち、心身共に健康で楽しい日々であることを祝福いたします。年月と共に歳を増せば、良いことも多くなるべきで、皆が善に向かって精進し、共に福を作って、めでたい瑞気を結集させるのです。

一日は八万六千四百秒であり、一分一秒はいとも簡単に過ぎ去ってしまいます。もし大したことはないと思っ

ているなら、時間は過ぎ去ってしまいます。時は私たちを待ってくれません。私たちは自分で精進し、毎秒、敬虔に戒を守り、日々、発願しなければなりません。私は良い人になる、命を大切に、常に良い言葉を口にし、良い行いをする、と誓うのです。時間を大切にすれば、多くのことができ、一秒であつても私たちの生命価値を高めることができますのです。

自分の人生の棚卸しをしてみましよう。功と過ちはそれぞれだけあつたでしょうか。もし間違いを起こして

他人に損を与えたなら、敬虔に懺悔し、間違いを改めなくてはなりません。「功」とは良い行いのことです。家庭のため、社会のためにどれだけ尽くしたでしょうか。この人生で「志を守り、道を奉じ」、確かに人間（じんかん）社会で役に立ち、自問して心に悔いがなく、人生で後悔することがなければ、自分に対しても感謝すべきです。

私は自分の人生を振り返って、とても価値があったと思っています。五十年余り前、三十人の主婦が毎日一念発起して、一日五十銭を貯金し、救

済金にあてました。「今日良いことをしよう」という善念に皆が呼応したからこそ、今の「慈濟（ツーチー）」があるのです。あの時の一念が今の慈濟精神を決定付けたのです。慈濟の慈善は花蓮に始まって、四大志業、八大法印の基礎を築きました。慈濟人の愛は既に世界地図の上の多くの所に至り、百二十六の国と地域に足跡を残しています。

旧正月が終り、旧歴の三月を迎えると、慈濟は五十七年目に向かって一歩を踏み出します。一路、私は生命と時間を捧げて来ましたが、それ以上に得

るところがありました。私は大勢の菩薩の皆さんに感謝します。いつも私の側に居て、「五十銭」の貯金から始め、病める貧しい人たちに治療を受けさせ、より多くの人たちを直ちに助けられました。

自分の人生の価値を振り返るだけでなく、「私たち」がどれだけの事をしたかを確かめなければなりません。慈濟の精神理念は台湾から世界に向かって広がっています。台湾だけでも、地、水、火、風の様々な災害が起き、災害のある所に、慈濟人は直ちに現れ、人々

を気遣っています。歩んで来た姿は紛れもなく現実のものなのです。

去年の暮れ、マレーシアで百年来の大洪水が発生しました。その時、慈濟ボランティアは互いに無事を確かめ合った後、直ちに動員して救済に駆けつけました。先ず厨房チームを結成して温かい食事を提供し、被害状況を視察しました。水が退いた後は、マレーシア全土で心をつなげて、リレー式に愛でもって、泥水に浸かった家々を清掃しました。また被災後の住民の生活を理解し、貧困者、病人、独居者、お

年寄りを長期ケア対象に登録しました。一時的な困難にある人には、直ちに一回限りの支援をして、安住した生活を与えました。

災難が発生した所には必ず慈済人がおり、暗黙の了解の下に同じ方向に向かって救済に駆けつけ、必要としているものを素早く配付して寄り添い、人々の苦しむ時間を短くしています。ですから私は毎日、世界中の慈済人に「感謝」しているのです。藍天白雲（慈済ボランティアの制服）が四方八方から集まって苦難の人を慰め、安定した

生活を与えているのを目にすると、人間（じんかん）に希望が見えるのです。

一日の間といえど、世の中には様々な異なった人生があります。ある人は生まれて目を開けた時から、非常に貧しい環境に置かれています。また平穏で幸福な環境の下で、衣食住に困らない人もいます。私たちは平和な社会に暮らしていることを感謝しなければなりません。感謝する心があれば、満足するようになり、福を知ってそれを大切にし、更に福を作らなければなりません。あなたも私も皆が福を作って、

「人から人へと福を託せば」、人々の心は睦まじくなり、社会が和やかになります。この瑞気が社会の平安を保つのです。

私たちのいる所だけで福を作るのではなく、世界で私たちを必要としている時、因縁を逃さず、人助けする人にならなければいけません。皆の力を集めて、どんなに遠い所でも手を伸ばして支援し、困難にあって、生活に困っている人々を助けるのです。縁があり、力があつて喜んで奉仕していると、人助けをしているように見えても、実

は自分で自分を幸せにしているのです。り、「全ては自分のもの」なのです。台湾から世界を気遣うとは、何とも幸せなことではありませんか！

小さな善だから、と思っを行わないのではなく、それは集まれば大きな善になり、愛も集まれば、大愛になります。誰もが心に灯を持っており、心して明るく灯すのです。一人の光は弱くても、あなたは一人ではありません。「螢」が群れをなして光を放てば、人間（じんかん）に愛を満たすことができますのです。（慈済月刊六六三期より）

# BNT ワクチンを寄付

# 一滴一滴全てが愛

編集・慈濟月刊編集部 訳・明陞

● ずっとしり重そうな竹筒を持っているボランティアは、各地方から台中静思堂に駆けつけて、新型コロナウイルスワクチンを購入するために寄付した。



(撮影・陳榮豐)

慈濟は、五百万回分のBNT社製  
新型コロナウイルスワクチンを共同購入して寄付した。  
全世界がコロナ禍で混乱する中、  
台湾の防護力を高めることができる。

**しかし、膨大な経費は何処から来るのか？**

五十六年間、慈濟が台湾のためにしてきたあらゆる事のように、  
やるべきことだと認識したら、行動すればいいのだ。

「コロナの無私を信じ、人に愛があることを信じる」

どのワクチンも満々と愛を湛えている。

平穩を守るためには、誰もが力を出すことができる！

口述・許小鳳（新北市慈濟ボランティア） 編集・巫慧俐（新北市慈濟ボランティア） 訳・惟明

## 間に合って良かった

私たちは労働者で、お金は全て苦勞して稼いだものだが、コロナに罹った時の苦しみを知っている。このお金で人助けができることも、分かっている。

救急外来からコロナ感染者専用通路を通って重症病棟に運ばれた時、私はここから生きて出られるだろうか、お金を寄付することはできるのだろうかと思った。

回復して実現できたことで、心は充実した。間に合って良かった。

「**コ** ロナ感染者です！道を教えてください！  
さい！」と数人の防護服に身を

包んだ看護師が、ストレッチャーを押し  
ながら叫んだ。私はその上に寝かされ、

体はプラスチック製シートで覆われ、救  
急外来から専用エレベーターで、そのま  
ま重症病棟に入った。私は頭をもたげて、

「ICU（集中治療室）重症エリア」と  
書かれた看板を見て、心の中で「神様、  
私はここから出られるのでしょうか」と  
思った。

私は慈濟委員だ。慈濟病院でボランティ  
アをし、ICU病棟の担当をしたことも  
あり、中の状況をよく知っていた。患者

の体にはモニターや点滴のチューブが  
いっぱい繋がっているため、病床から降  
りることはできない。しかし、私は軽い  
咳だけだ。この病気は何故これほど厳し  
いのか、と心の中で恐怖を感じ始めた。  
毎日ベッドに寝たきりで、睡眠を取っ  
て食事をする他は、電話を使うことさえ  
も許されなかった。ただ天井を見つめな  
がら、家族と自分の感染経過を思い返し  
ていた。

二〇二一年五月二十九日、同僚の検査  
結果が陽性と出たので、十四日間の自宅  
待機をしてくれという電話を、家族が受

私は直ぐにアルコールスプレーで消毒  
し、彼が検疫隔離所に行くまで続けた。  
彼が家を離れた直後、私も風邪を引いた  
ような倦怠感を感じた。私は自主的に二  
回目のPCR検査を受けたいと1922  
番に連絡した。結果は、私も感染してい  
た。六月七日のその日、私は通帳と印鑑  
を引き出しに入れ、使用するお金の配分  
をメモに書いた。その翌日、私も強制隔  
離専用の集中検疫所に連れて行かれた。  
六月十六日の昼ごろ、私は血中酸素不足  
のため、亜東病院の重症病室に入った。  
何人もの家族が次々と感染し、三人は

け取った。丁度感染拡大が深刻になった  
五月末、私は家族全員にPCR検査を受  
けるように言った。末っ子が「健保快易  
通」アプリで調べて、泣きながら、「パ  
パが感染した。どうしよう」と言った。  
怖がることはないと言った。先  
ず、皆が距離を保ち、彼を二階の寝室、  
パパを一階の寝室に寝かせ、私はいつで  
も看護ができるように、応接間のソファア  
ーに寝ることにした。

その時先ず、主人が自宅待機し、その後  
はどうするか、保健所の連絡待ちになっ  
ていた。彼が通ったり触ったりした所を

新店にある台北慈濟病院が担当していた  
集中検疫所に送られ、医療チームの手厚  
い看護を受けた。栄養士の献立に従った  
三食の菜食と「ジンスー本草飲」茶を提  
供された。そして、隔離を終えて自宅に  
戻った後も、医師が何度もオンラインで  
具合はどうだろうかと関心を寄せてくれ  
たので、家族皆が「やはり慈濟は違っ  
たな！」と感じた。

私は病院ボランティアをしたことがあ  
るので、こういう状況でも冷静に対処で  
きたことを嬉しく思った。幸いにして、  
家族は皆、無症状感染だったため、家庭



が壊れずに済んだ。元々仲良く楽しく暮らしていた家族が、コロナでこのように離れ離れになってしまったのだ。思い出すたびに涙ぐむほど辛くなる。

重症病室にいた間、私は医師の指示に従ってうつ伏せの状態になり、胸壁振動装置で排痰し易くなって、血中酸素の濃度が改善した。四日後、医師は、「良好です！普通病棟に移れますよ」と言った。私は生きる望みを感じた。ICUを出た翌日、證嚴法師のお見舞いの言葉を静思精舎の徳懷（ドーホワイ）師匠からの電話でもらった。また、宗教処や多くの法

縁者から見舞いの電話があり、精舎からもジンスー本草飲茶が届いたので、とても感動した。七月一日、ついに隔離が解除され、家に戻ることができた。

退院した時、私は医療スタッフに深々とお辞儀をした。「おばちゃん、こんなことをしなくてもいいですよ。我々は当たり前のことをただけです」と看護士が言った。「それでは私の気が済みません。あなたたちは命を惜しまず、感染した私たちの世話をしてくれました。本当にありがとうございます」。

一部の人は、一度感染すると感染を広

げる可能性があると思ひこみ、感染したことがある人には近づかないようにしている。実際は、全快した人の体内には抗体ができていないので、私はむしろ、ワクチン接種をしていない人の方が心配である。

コロナワクチンがこれほど貴重で、手に入れるのも容易でないことを思うと、慈済がBNT社製のワクチンを共同購入して寄付すると知った時、私は主人に「この一年は全く穏やかな年ではなかったのだから、我々が百万円（約四百万円）を寄付して『栄董』になりましたよよ。

結婚したばかりの頃は何もなく、家や車を買うなんて考えられなかった。でも、今は全部持っているわ。上人の理念は生命を救うこと。私たち家族はコロナの感染による苦しみを知っているのだから、このお金をワクチン購入に寄付しましょう。この人の命を救うワクチンは、私たちを含めて誰もが必要としているものなのよ」と私は言った。

私は何度か、その話を持ち出したが、主人は黙ったままだった。何故なら、私たちは労働者で、家計を切り詰めてやつと貯金ができるのだ。主人は若い頃、型

梓大工の仕事をしていて、今は警備の仕事に就いているが、全て苦勞して稼いだお金である。私は以前、工場の作業員をしていたが、その工場が移転したため、清掃の仕事をするようになった。嫁が二人目の子供を産んだ後は、退職して孫の面倒を見ている。

寄付したいというのは、私が入院していた時からの願いだ。当時はその願いが叶うだろうかと心配していた。その後、主人が同意してくれた。今回、コロナに感染した縁で、私が躊躇することなく寄付できたことに感謝している。この人生

経験で家族も変わり、私が家で菜食を作ることに同意してくれている。

法師は私たちに、生命の価値を評価し直すようにと諭す。私は、自分の生命の価値はどこにあるのかと反省した。私たちには特技もなく、できるのは寄付することだけである。それは一生働いて貯めてきたお金だが、今この時に使わなければ、きっと後悔するだろう。無事に退院して寄付できたことで、心の中は充実感でいっぱいになった。生きて戻って来て、喜びを感じることができた。間に合っただけよかった！（慈濟月刊六六二期より）

文・黄素貞（花蓮慈濟ボランティア） 訳・濟運

## 清らかな福田に百輪の心蓮が咲く

あたかも水しぶきのように、善のさざ波が起きた。

「心蓮」の数は十輪に始まり、一週間後には六十六輪になり、半月後には百輪に達した。後山（台湾東部）のおばさんたちは手を携えて感染予防の大任を果たしている。

## 莊

厳な花蓮静思堂では、毎週火曜になると、発心した清掃ボランティアが道場を清潔に保つためにやって来る。彼らは「福田ボランティア」と呼ばれている。

花蓮地区の福田ボランティアは二〇

〇六年に始まって今に至る。人数は約七十人で、平均年齢は六十歳を超えており、髪の毛が真っ白な人もいれば、行動の不自由な人や一人暮らしのお年寄りもいる。慈濟ボランティアの呉素珠（ウー・スーシュー）さんは福田ボランティアの

取りまとめ役で、お年寄りたちが持っている良能を発揮させ、皆に参加を呼びかけている。毎週火曜日に集まって福田を耕すのはお年寄りたちにとっては最も楽しい活動なのだ。

福田ボランティアは、慈済がワクチン購入で善意の募金を募っていることを知ると、我先にと二〇二二年の九月にSN Sで呼びかけのあった竹筒精神に呼応し、少しずつ愛の貯金を始めた。十月半ばのある清掃日の午後、皆が竹筒を持ち寄り、小銭を全部、大きな甕に入れた。暫くするとそれはいっぱいになり、詳細に勘定してみると、五万余元りに達していた。

造るのです」と呼びかけるのを聞いた。当時、慈済は既に当療養院の患者をケアして五年になっていたが、失明していた宋さんはふと思いついて、「心蓮を売る」ことを発起した。無形の心蓮で慈済病院のために募金集めるもので、患者たちが募った募金は百萬元余りに上った。その快挙は社会で大きな反響を呼び、各地で「心蓮を買う」運動が起きたのだった。

「幸福とは行動によって積み重ねていくものであり、それを使うために行動するわけではありません。寄付された善意のお金はまだ、自分のものです。ただ左の

また、午後の勉強会で、要請を受けてやって来た陳美羿（チェン・メイイー）師姐（スージエ）は「万輪の心蓮」という話をした。彼女は新莊地区にある樂生療養院と三十数年にわたる縁を結び、そこに暮らすハンセン病患者のことを本に書いたので、そのことについて次のように語った。

一九八六年、樂生療養院の入院患者であった宋金縁（ソン・ジンユエン）さんは、「慈済世界」というラジオ番組で、花蓮慈済病院の落成が間近であることから、司会者が大衆に「福田が天下の善意の人に呼びかけています。万輪の心蓮が慈済世界を

ポケットから右のポケットに移されただけです」。

「心蓮は一輪で一万元ですが、二人で一輪、または五人、十人で買うこともできます」。

美羿師姐は来場したボランティアに、自分相應の力でワクチン募金に参加しよう、と呼びかけた。

### 善の競争 力量に大小はない

「万輪の心蓮」の話が終わると、ボランティアたちは士気が上がった。その日の活動が終わろうとしていた頃、突然、



人々の前に出て皆に向かってこう言った人がいた。「私は十輪の心蓮を寄付します！」。

民宿を経営していた慈済ボランティアの洪雪玲（ホン・シュエリン）さんは、福田ボランティアの中では比較的若い方だが、この機会に先頭に立ち、「コロナ禍で民宿は政府から五万円の補助ももらった上に、端午の節句と双十節の連休で五万円近い収入があったので、丁度、心蓮を十輪寄付できる」と考えた。

楽生療養院の話を聞き終わった張阿密（ツアン・アミー）さんは、清掃の仕事

を終えた後、一緒に運動している友人と落ち合って、心蓮を募る話をした。彼女は一輪募ることに成功し、自分も一輪の寄付をした。

「心蓮を募る」消息は水しぶきのようさざ波を起こした。一週間足らずで心蓮の数は四十六輪になり、皆を奮い立たせた。

「元来は五十輪が目標でしたが、この短い期間に達成できたので、このような効果を百輪という目標に向かって進めるべきです」と洪さんが嬉しそうに言った。

美昇師姐はその話を耳にして不思議に思うと同時に、とても感動した。縁

があって、それを中国の四川から来た慈済ボランティアの寧蓉（ニン・ロン）さんに話したところ、彼女は二十輪を寄付すると言った。僅か一週間で六十六輪に達した。

七十人近い福田ボランティアは、殆どは固定収入のないお年寄りたちで、中には貧困世帯の人もいる。しかし、彼らは愛に満ち、ワクチン募金のためなら、その実践は人後に落ちない。

●毎週火曜日の午後、福田ボランティアたちは花蓮静思堂の中を行ったり来たりして、道場の環境を清潔に保っている。（撮影・劉鴻榮）

八十二歳の林金春（リン・ジンチュン）さんは早くにご主人を亡くし、一人で幾つもの仕事を掛け持ちして三人の子供を育ててきた。長い年月をかけてやっと、子供たちは成長し、家庭の経済状況も次第に改善され、野菜市場で商売をしながら、家を所有し、貯金できるまでになった。

しかし、台湾全土で宝くじが流行った時、彼女は友人の誘いでそれにのめり込み、やつと手に入れた家も貯金も無くしてしまい、子供たちも母親の行為を咎めた。彼女は二〇一三年に慈善に参加してから、きっぱり賭け事をやめた。

子供たちは皆、各自家庭を持ち、一人だから、その五千元は使わないで、私一人で一輪の心蓮を寄付するから」と言った。それだけでなく、姪は二人の娘からも二輪の心蓮を募った。友人はそれを聞いてとても感動し、二輪を寄付したので、全部で五輪が集まった。林さんは花蓮に戻ると、嬉しそうに五万円を洪さんに渡した。

「林さん、ありがとう！」洪さんは思わず林さんを抱きしめ、経済的に苦しい彼女が発心して募金集めをしてくれたことに感謝した。

髪の毛が真っ白な彭再妹（ポン・ランメイ）さんは慢性疾患を抱えていて、娘

ひとり別の地方に移り、彼女は独り花蓮で暮らしている。長男は時折、生活費を送って来るが、余り多くはない。母親がまた、賭け事に手を出すのを心配してのことである。そのため普段、彼女は臨時雇いの仕事や飯炊きのお手伝い、清掃婦として生計を立てている。

儉約した生活をしている林さんは、やつと貯金できた五千元で半輪の心蓮を寄付することができると考えた。彼女は北部に住む姪を訪問する機会に、心蓮の話をし、互いに半輪寄付することで一輪の心蓮を寄付しようと誘った。

姪は、「叔母さんは苦労して貯金したのは遠くに嫁ぎ、一緒に暮らしていた息子を三十六歳で亡くし、今は独りで花蓮に住んでいる。七十四歳の彭さんは、政府から中低所得者の補助を受け、毎月七千二百元の補助金で生活をしているが、医療費の支出があると、殆ど何も残らない。時にはお金が足りなくなるが、孝行者の娘が偶に仕送りして来るお金で家計の足しにしている。」

彭さんが心を尽したいと思っているのを聞くと、皆は彼女の経済状況を理解していたので彼女の生活を心配して、気持ちだけで充分だと諭した。

彭さんは、「私よりもつとこのお金

を必要としている人がいます。私の人生は辛いものですが、来世は今よりもまじな生活を望んでいます」と言った。彼女は「振興五倍券」（コロナ禍で政府が配付している経済振興券）をもらった時、娘が援助した五千元と合わせて、心蓮を一輪寄付したことで、ワクチン募金に寄付する願いが叶った。

## 愛は共振する 皆が願を達成した

「万輪の心蓮」活動が終了すると、続いてそれに対する反響が沸き起こった。

数件の大型寄付以外は全て小銭からの貯金である。寄付金登録係のボランティアは寄付金毎に封筒に記して明確に分かるようにした。

「百輪の心蓮募金を達成しました！」十一月二日の夜八時三十七分、ボランティアは嬉しそうに皆に知らせた。

花蓮の福田ボランティアが募った百輪の心蓮は、ワクチンのための心と愛を象徴していると言える。その善の効果は今でも続いており、万輪の心蓮が花咲くことを願っている。

（慈濟月刊六六二期より）

## 国際慈善

### インドネシアボランティアが出勤

# コロナ禍で苦境に立つ 屋台業者を救う

コロナ禍で生計に影響が出た屋台業者に菜食弁当を注文し、社会的弱者に配付した。この慈善方式は一拳両得ならぬ「一拳」数「得」と言えるが、受け取った人が弁当を開けた時、味の薄さ、量の足りなさ、不衛生を感じたならば、ボランティアはどうすればいいのか。

口述・葉凌薇（ジャカルタ慈濟ボランティア）  
編集・黃曉倩（慈濟インドネシア支部職員）  
写真提供・慈濟インドネシア支部  
訳・葉美娥

インドネシアでは二〇二〇年三月に  
新型コロナウイルス感染症が爆発  
的に拡大し、現在に至っても依然として  
感染が酷く、波及した方面はともかく、

殆どあらゆる業界がこの難を免れることができない。自宅でリモートワークやオンラインビジネスができる私たちは、幸せな方かもしれない。しかし、ブルーカラーの労働者たちは三食を求め、一家を支えるために、毎日外に出て働かねばならない。密集を避けるようにという防疫政策の下では、彼らはどのようにして生活したらいいのだろうか。

様々な活動制限を受ける中で、慈善活動が如何にしてより多くの人に恩恵を与えられるか、智慧を絞らなければならぬ。昨年八月二十三日、慈済インドネシ

り、その行き来にも配送が必要となり、そうやって経済が活性化するようになるのだ。

ボランティアはコミュニティで村長と協力し、村長から弁当を必要としている住民のリストを提供してもらうと同時に、一般的な好みの料理を調査した。ボランティアは交代で屋台業者に寄り添い、品質を良くし、食材の衛生から盛り付けまで指導した。調理ボランティアの藍雪珠（ラン・シュエジュー）さんは新しいレシピを教え、業者が美味しい菜食料理を提供できるようにした。

ア支部は「慈済の寄り添い・共に善行を」というイベントを行い、愛のこもった弁当の配付を始めた。コロナ禍で経済的に影響が出た屋台業者に弁当の注文を出し、それを必要としている生活困窮者に配付した。十月十三日時点での統計によると、ジャカルタやスラバヤなどで、累計三万二千個余りの弁当を配付した。

このような活動は、飲食業者の経済的なプレッシャーを緩和すると共に、間接的に他の業種をも支援することができると。例えば、屋台の商売が改善されることで、市場で食材を仕入れるように

これらの屋台業者と交流してみると、今まで大量の注文を受けたことがなく、急にどのくらいの食材を用意したらいいのか分からない業者がいることに気がついた。ある時、弁当を盛り付けていると、量が足りないことが何度かあったのだ。時間があれば追加して作ることもできるが、時間が足りなければ、それぞれの弁当のおかずを減らすしかなかった。藍さんが言うには、「もし食材の分量の計算ができないのであれば、的確なコスト計算も出来ないはずです。道理で中には、二十年も商売を続けて繁盛している



●庶民の経済振興のために、慈済インドネシア支部は昨年8月下旬から10月末にかけて「慈済の寄り添い・共に善行を」という活動で温かい弁当を配付した。スラバヤのボランティアは、毎日3軒の小規模な食堂に200個の菜食弁当を注文して住民に配付した。

のに、経済状況が改善せず、売れば売るほど損をしている人がいるのです。そこで、ボランティアたちはコスト管理の経験を彼らと分かち合い、商売が軌道に乗るよう指導した。

私たちが感動をしたのは、それほど親しくないにも関わらず、彼らはボランティアの意見を良く聞き入れてくれることだった。最初、幾つかのおかずはあまり美味しそうには見えなかったが、一カ

月の指導で進歩が見られ、おかずの種類が多くなり、お客さんの選択肢も多くなったことで、よく注文するようになった。

**商売を救う大作戦**

印象に残っているのは、イパートさんという女性である。初日に彼女に注文した時、村長からイパートさんの屋台は評判が良くないので、別の食堂に替えてほ



しいとの電話相談があり、私は暫く言葉が出なかった。少し残念に思ったので、「どこに問題があるのか教えてください。もう一度彼女にチャンスあげたいので、二日後に最終決定してもらえませんか」と言った。

翌日、区長と一緒に勧められた食堂を見に行った。確かに見た目は良く、整然としていて、衛生面でもイパートさんの屋台は確かに及ばない。しかし私は区長

●ボランティアの寄り添いと指導の下に、イパートさんの屋台弁当（左）は一周間前とは打って変わった。

にこう言った。「本当に申し訳ないので、慈済はコロナ禍で生活に困っている屋台業者を助けたいのです。もし商売が既に回復し、安定すれば、暫くは手助けしません。やはりイパートさんの方に戻って、問題点を見出して、助けてあげましょう」。すると地区長も同意してくれた。このコミュニティではイパートさんの商売が一番良くないので、彼女もイパートさんの生活改善を助けたかったのだ。

その翌日、私がイパートさんの家の近くにある交差点で待っていると、慈済の



ロゴを貼った弁当を手にした女性を見かけたので、声をかけた。

「ちょっとよろしいでしょうか？昨日イパートさんの弁当を貰ったようですが、気に入りましたか？味は如何でしたか？」。

「あまり美味しくなかったよ。他の食堂に変えてもらえませんか」と、女性は難しい顔付きで答えた。

「お気に召さなかった理由を教えてくださいませんか」。

「ご飯の量が少ないし、味も薄いですよ。」「ではその意見をイパートさんに伝え

ますから、もう一度彼女にチャンスを与えてやってくれませんか」と私は言った。

その後も何人かに聞いたが、いずれも味と衛生面で良くないとの答えだった。

私はやはり、隣人として引き続きイパートさんを支援するようお願いした。そして、イパートさんの所に行って幾つかアドバイスし、その後もボランティアが調理や試食、盛り付けに付き添い、一週間後に、彼女自身で弁当の盛り付けを始めてもらった。弁当は日に日に美味しくなり、客も賛同するようになった。

ある日、イパートさんは中古の冷蔵庫

を買ったと言った。「多めに野菜を冷蔵

する以外に、冷たい飲み物も売れるようになったよ」。私はそれを聞いて感動すると同時に嬉しくなった。メニューのポスターを作ることを手伝った。「冷たい飲み物もあります」と書き、壁に張ることで、客にもう一つ選択があるようにした。

### 疲れを取り除く名言

ボランティアの游幼枝（ヨウ・ヨウジー）さんも、コミュニティでの出来事を語ってくれた。感染の爆発的拡大によ

り政府が規制措置を実施していた間、アシーさんの屋台には顧客が来なくなり、元手も使い果たしただけでなく、営業も中止を余儀なくされた。彼女は初めて五十個の弁当の注文を受けた時、どうしたらよいか分からなかったが、次第にお金を貯めて再び開業することができるようになった。実家に預けていた子供の学費も払い終え、日常生活の必要経費もまかなえるようになった。

今回の活動が円満に終了したので、コミュニティの各方面や軍の協力に感謝を申し上げたい。コロナ禍の期間中、ボ

ランティアは躊躇することなく群衆に分け入り、生活困窮者を支援するだけでなく、徹底して屋台業者を支援してくれた、と村長のアブドさんが言った。屋台を出しているトウミナーさんも、「ボランティアとは縁もゆかりもないのですが、いっぱい手助けしてくれました。慈済にとっても感謝しています。慈済が良くしてくれたことは、決して忘れません」と言った。短い言葉だったが、私たちにとっては、疲れを解消してくれる最高の言葉であった。

先輩ボランティアの寄り添いと支持に



も感謝している。彼らは年齢の関係でコミュニティへの出入りが制限されているが、彼らの思いやりを感じていた。私が困難にあつた時、恵蘭（フライラン）さんはいつも親鳥が小鳥を護るように支えてくれた。「慈済に入った時、何人かの先輩ボランティアが真心で寄り添ってくれ、母親のように導いてくれました。今、若いボランティアが頑張っているのを見ると、寄り添って、適時に支援の手を伸ばさなければ、と思います」と彼女が言った。

屋台業者たちのフィードバックや路上

生活者が喜んで弁当をもらうのを見ると、私たちは疲れが消える。心を一つに協力しあう精神を体得し、先輩ボランティアたちが、「幸福は奉仕する中から喜びが得られ、智慧は善に解釈する中から自在が得られる」という證嚴法師のお諭しを、後輩たちにどのように伝承しているかが分かった。

（慈済月刊六六二期より）

●イパートさんの食堂は商売が良くなり、やっと食材を保存する中古の冷蔵庫も買えるようになった。竹筒貯金箱を屋台に置いて、客と共に「小銭で大きな善行」をしている。



## 美しい光景

◎文・釋徳侃／訳・済蓮

大自然は清らかで美しく、人も清らかで美しい本性を持っています。人同士が和することは即ち、人間（じんかん）の美しい光景なのです。

いつまでも使える良い言葉

人文志業の管理職たちとの座談会で上人はこう開示しました。「大志業の中で人文志業は『大喜<sup>④</sup>』の志業です。善を広め、良い事は誰かが言い伝え、人々を行動に導かなければなりません。従って、善の方向と美の具現化が必要になります。誠の善と美を表すには、人文志業を行って心を形にします。」

上人が最も美しいと感じる光景とは、毎朝、精舎で部屋から出て晨語の講釈のために主殿に向かう時、太陽がまだ夜が明け切れていない空へと海の向こうからゆつくりと昇って来る様子だそうです。「その時、私は静かに佇み、太陽が海面から昇って精舎の裏の山を照らし出すのを眺めます。とても美しい光景です。この自然の現象を見ているだけで、私の心は喜びに満たされます。」

自然界は元々このように純粹で美しく、人間もまた清らかで美しい本性を持っているのです。もし、誰もがその単純な初心を保ち、人同士が和すれば、經典劇の時のように、全員が同時に口ずさんで動作をきちんと揃え、和合と互助の美しい光景を現すことができるのです。

「今回の歳末祝福の行脚では、何万人に会ったか分かりません。毎日、座って様々な業界にある先達の方々の話を聞いて、非常に多くの社会の知識を吸収し、社会のあり方を理解することができ、多く

④ 四無量心の一つで、衆生が喜び楽しむ様子を見て喜ぶ心のこと

生命も慧命も柵卸しする

「今、国内外の多くの慈済人がオンラインで生の声を聞いています。一秒に一言でも良い言葉を聞いたならば、直ちにそれをノートに書くのです。それはいつまでも役に立つでしょう。同じように、大愛テレビが毎日教育の意義に富んだ番組を放送し、ニュースとして真実を正しく伝えることで、一秒一秒を全て視聴者に見てもらうことができ、善意の人の話や善行を耳にして道理を理解するようになるのです。」「心して奉仕する職員たちに感謝します。大衆が目を見開き、世の万象を見、法を耳で聞いて心に届けられるように、大愛でもって良い話をし、良い行いをして美しい光景を大愛によって現すよう願っています」。

新北市新泰区の慈済人たちが上人に会見した時、慈済ケア対象で



の見聞を得ました。その後はやはり『感謝』の言葉しかありません。世の中には無限に学ぶことがあり、知らない事柄がとても多いのですから、時間を無駄にせず、学び続けなければなりません。生命は呼吸を一度する間にあり、人生とはいつかは時間と共に過ぎ去っていくものです。一日八万六千四百秒のどの一秒も大切に、そして慎重に使わなければいけません」。

●呉市女史は全身が麻痺して三十年になる。十五年前に訪問ケアボランティアの励ましの下に、十字刺繍を始めた。最新作の《般若心経》は慈済のワクチン募金で競売にかけられ、林口地区のボランティア七十余りがそれを落札して彼女の善行を成就させた。

(11月29日)

全身麻痺を患っている呉さんの話が出ました。彼女が右手の三本の指を使って《般若心経》を刺繍し、慈善バザーに出品してワクチン募金を支援したことを、上人は大いに賞賛しました。「これは描いたのではなく、一針ずつ文字や図柄を刺繍で作品にしたものです。生き生きとしたハスの花が私たちに、誰であろうと軽く見てはならないと教えてくれています。彼女は体が言うことを聞かず、横たわったまま動けず、どうしようもありません。しかし、心は健康で、智慧に溢れています。仏が私たちに教えているように、仏心のある本性は永遠なるものであり、彼女はそれを十分に発揮しているのです」。

「世の中には多くの人が苦難に喘いでいますが、慈濟人は苦の中に入って、それを見て、自分を振り返ることができるので、とても幸せです。足ることを知らず、一つあっても九つ足りないと不満に思っている人もいます。自分で苦難に喘ぐ人の側に行けば、身体に障害があつたり生活が貧しいのを目にしますが、彼らの心はとても豊かで智慧に溢れ、足ることを知り、感謝し、善に解釈し、包容心を

持つており、そこから学ぶことができるはずですが。智慧のある人は心が外部の障害に影響されることはありません。その心さえあれば、一切の障害を克服することができます。誰もが真心から奉仕すれば、真善美の世界に到達できるでしょう」。

上人は、皆が生命の棚卸しをするだけでなく、過去にどれだけ人のために尽くしたか、正しかったのか、間違っていたのかを反省し、また同時に、慧命についても、どれだけ仏法を吸収したか、仏法の精髓を深く理解したか、そしてそれを自分の心に入れたか、慧命はどれだけ成長したか、振り返るべきだと言いました。世のために行うことは幸せをやることであり、法を聞くことは智慧を成長させます。皆さんが時間を無駄にせず、心して精進することを願っています。法は心に入ると、その瞬間に永遠なものとなり、役に立つ言葉を開いたり、学んだりすることは永遠に自分のものになります。そして、いつまでも役に立ち、慧命を永遠なものにします。

（慈濟月刊六六二期より）

## □地球にやさしい思考



## リサイクルされた人生

回収した物を再生するだけでなく  
回収に携わる人自身も再生される。  
素朴な生活の中で足るを知り、  
縁を大切にすれば、  
清らかな人生になる。

（『地球と共に生きていく』より）

●以前の聡敏師兄は酒をたしなみ、大声で話し、口から出る言葉もよくなかった。師兄は「以前はみんなが私を見ると首を振り、自分でももう立ち直れないような気がしていました。リサイクルステーションで資源回収の機会に恵まれるなど、思ってもいませんでした」と、恥ずかしそうな表情をして言った。（撮影・黄筱哲）

## 二月の出来事

.....

訳・済運

02・01

◎静思精舎は2月1日から8日（旧暦正月1日から8日）まで、オンラインで新春の《法華経》勉強会を催し、世界32の国と地域の101の地域道場で延べ53000人余りが参加した。また、1日から3日までの夜間に偈文《懺悔文》の朗唱が行われ、16の国と地域の7つの地域道場で延べ2500人余りが参加した。

◎慈済大学とマレーシアのトゥンク・アブドゥル・ラーマン大学は、「ムークス（MOCS）講座共同著作権」を継続することで契約を取り交わした。慈済大学が作成した「永続的惑星の観察／エコな生活環境を作る」という講座は、即日よりラーマン大学の Inspire@Learning ヲークスのプラットフォームにアップロードされた。

	<p>證厳法師に統合プロジェクトの内容を説明し、法師から各発起人に任命状が手渡された。</p>
02・15	<p>◎慈済大学付属高校は中学部の成績の良くない生徒や経済的に貧困な生徒を支援して、勉強意欲と成績の向上を図る。また、大学生ボランティアに奉仕する機会、教師を目指す学生に実習の機会を与え、慈済大学と協力して「心光天使クラス」と題した夜間の補習プロジェクトを打ち出した。中学3年生クラスが本日より開講した。</p> <p>◎慈済基金会は国立科学工藝博物館と協力して、「SAY夜市・『直感×科学×推理』確率特別展」を催す。本日、台南静思堂で開かれ、台湾の夜市を模倣した様々なゲーム機械を通して、大衆に基礎的な演算や公式による推論といった数学の能力を身に付けてもらうのが目的である。8月31日まで開かれている。</p>

02・07	<p>慈済カナダ・ノーストロント連絡所はマーカムスタッフビル病院と5年間にわたり、5万カナダドルを寄付するプロジェクトで契約を交わした。医療用設備の購入を支援し、地域医療の能力を発揮させるためのものである。本日、ボランティアが1万ドルの小切手を贈与した。</p>
02・09	<p>慈済雲林連絡所は雲林県政府が推し進めている「持続可能な新生活のための活動」への参加要請を受けて、大衆に節水と資源の回収、植物性天然酵素の製造など低炭素生活様式のご概念と方法を宣伝した。</p>
02・13	<p>慈済医療財団法人は「病院連携による臨床科統合プロジェクト」を起動した。花蓮、台北、台中、大林慈済病院は26の臨床医療科のベテラン医師がそれぞれ発起人となって、4つの病院の臨床科主治医を招いて、連携臨床サービスと医学実習生の教育、当直医の訓練、教育手引書の編集及び研究プロジェクトの推進などを行う。本日、チームが</p>



02・21	<p>1月中旬、トンガ王国で海底火山が爆発し、津波の発生と共に火山灰が農地を覆い、飲料用水が汚染され、民生物資が不足した。慈済ニュージールランド支部はトンガからの支援要請を受けて、小麦粉、オートミール、砂糖、油、缶詰などの物資を寄贈した。2月初めにオークランドから船便でトンガに送られ、本日、50人に配付された。</p>
02・23	<p>台北、台中、花蓮の慈済病院は、衛生福利部の「COVID-19回復患者外来及び往診統合医療プロジェクト」に呼応して、複数の診療科を統合した外来受診を開始し、COVID-19急性感染後症候群による心身の治療を提供している。</p>

02・16	<p>◎慈済基金会執行長室付属のグローバル協力事務発展室は、「国際青年リーダー養成プロジェクト」を展開する。本日より3月31日まで応募者を募り、合格した10人には半年間の養成講座を経た後、将来、本基金会が国連の会議や国際人道支援プロジェクトに参加する際の費用を支援する。</p> <p>◎慈済エコ補助具プラットフォームは政府の衛生福利部所属の澎湖病院から補助具の支援要請を受けた。直ちに台北市、新北市、南投県、新竹市などの補助具プラットフォームから病床、便座椅子、歩行器など約80点が寄せられ、慈済ボランティアが寄付した14台の車椅子と合わせて、1月下旬に澎湖島に送られた。本日、その寄贈式典が行われた。</p>
02・19	<p>◎慈済「印證仏教学講座」の第6回がアメリカ・プリンストン大学の主催で開かれ、ハーバード大学宗教及びインド哲学部のパティル教授が「哲学と哲学者及び仏教論蔵文献」と題した講演を行った。</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  
大林慈济病院  
640 雲林県斗六市雲林路 2 段 2 4 8 号  
TEL: 886-5-5372000

## カナダ

TEL: 1-604-2667699

## メキシコ Mexicali

TEL: 1-760-7688998

## ドミニカ Santo Domingo

TEL: 1-809-5300972

## ブラジル Sao Paulo

TEL: 55-11-55394091

## イギリス London

TEL: 44-20-88699864

## フランス Paris

TEL: 33-1-45860312

## ドイツ Hamburg

TEL: 49 (40) 388439

## オランダ Amsterdam

TEL: 31-629-577511

## スウェーデン Goteborg

TEL: 46-31-227883

## オーストリア Vienna

TEL: 43-1-7346988

## 南アフリカ Gauteng

TEL: 27-11-4503365

## 中国蘇州

TEL: 86-512-80990980

## 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

## 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

2022年3月17日発行・303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)



## 水上の弁当配付 いいねえ！

マレー人のおじいちゃんは、去年10月に大雨の被害に遭い、年初に再び被災した。慈済ボランティアが二度とも視察に来て救援物資を配付するのを見て、いいね！と親指を立てて「ありがとう！」と叫んだ。

雨季にマラッカ川が氾濫して被害をもたらすと、マラッカの慈済ボランティアは、5日間続けて被災者に温かい食事を届け、家々の清掃を手伝った。

(文、撮影・楊秀麗 マレーシア・マラッカ州アンカサ市 2022年1月3日)



慈済日本サイト 慈済ものがたり