

日本慈濟世界

日本ツーチーセカイ

2023年10月10日出版

第181期

活動報導：慈青使命 承先啓後



慈濟人是用心、用身投入「靜思法脈，慈濟宗門」，但是身心投入，如何有形有色呈現出來，吸引大眾關

這場災難發生後，有許多慈濟人

上善人俱會一處」，能聽到、看到慈濟人彼此分享那一分善心善念、善的行動，這是大家在分享生命的價值。期待人人在演繹過後，也都能將佛法精髓《無量義經》入於心，通達道理，並盤點自己的生命，口說好話、身行好事，為後代留存一部部永恆的慈濟大藏經。

他們用心彩排、真誠付出，眼睛所看、耳朵所聽、嘴巴所唱，都是身口意善業共聚；而慈濟人盡力造福衆生，發揮人間菩薩的精神，每一幅圖像所展現的生命歷史都很有價值。其中重現過去「九二一」大地震的畫面，讓人回想無常來臨，瞬間山河變色，大自然的威力實非人力能擋。

常感覺自己很有福，總是與「諸

上善人俱會一處」，能聽到、看到慈

濟人彼此分享那一分善心善念、善的行動，這是大家在分享生命的價值。期待人人在演繹過後，也都能將佛法精髓《無量義經》入於心，通達道理，並盤點自己的生命，口說好話、身行好事，為後代留存一部部永恆的慈濟大藏經。

他們用心彩排、真誠付出，眼睛所看、耳朵所聽、嘴巴所唱，都是身

口意善業共聚；而慈濟人盡力造福衆生，發揮人間菩薩的精神，每一幅

圖像所展現的生命歷史都很有價值。其中重現過去「九二一」大地震的畫面，讓人回想無常來臨，瞬間山河變色，大自然的威力實非人力能擋。

七月底，行腳前往彰化體育館，觀賞慈濟的《無量義・法髓頌》經藏演繹，既歡喜又感動，真正體會到了身心不動、輕安自在，不覺時間已過了三小時。這部經能讓大家受用，我覺得很感恩。

《無量義經》是教菩薩法，也是慈濟的法髓。在年輕初發心修行時，可說是「法海撈針」，在日文經典中發現這部《無量義經》，字字句句都

契合己心，後來不只用毛筆抄寫，還用鋼板刻印流傳，讓經文「銘刻於心」。平時總鼓勵大家多讀誦此經，因為每一句經文都適應人間法，教導

我們在日常生活中，要待己嚴謹勿放逸，珍惜時間，做該做的事。

慈濟人是用心、用身投入「靜思法脈，慈濟宗門」，但是身心投入，如何有形有色呈現出來，吸引大眾關

這場災難發生後，有許多慈濟人

他們用心彩排、真誠付出，眼睛所看、耳朵所聽、嘴巴所唱，都是身

口意善業共聚；而慈濟人盡力造福衆生，發揮人間菩薩的精神，每一幅

圖像所展現的生命歷史都很有價值。其中重現過去「九二一」大地震的畫面，讓人回想無常來臨，瞬間山河變色，大自然的威力實非人力能擋。

他們用心彩排、真誠付出，眼睛所看、耳朵所聽、嘴巴所唱，都是身

口意善業共聚；而慈濟人盡力造福衆生，發揮人間菩薩的精神，每一幅

圖像所展現的生命歷史都很有價值。其中重現過去「九二一」大地震的畫面，讓人回想無常來臨，瞬間山河變色，大自然的威力實非人力能擋。

他們用心彩排、真誠付出，眼睛所看、耳朵所聽、嘴巴所唱，都是身



經藏演繹入法髓

2023年

十一月 November

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
			1 写經	2 写經 13:30-15:30	3 文化の日	4
5	6 代々木炊き出し配布 9:30集合	7 《読経》《薬師経》10:30-12:30 《読経》《薬師経》10:30-12:30	8 《読経》仏典系列 13:30-15:30	9	10	11 料理教室 (尼崎) 10:00-17:00
12 清掃活動 09:00-12:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区炊き出し・夜回り 14:00-18:30	13	14 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	15 《読経》仏典系列 13:30-15:30	16 写經 13:30-15:30	17	18
19 ボランティア研修 9:00-17:00 ボランティア研修 9:00-17:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	20 代々木炊き出し配布 9:30集合 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	21	22 《読経》仏典系列 13:30-15:30	23 勤労感謝の日	24 《読経》《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00	25 《読経》《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00 大阪西成区夜回り 17:00-18:30
26 中国語大人クラス 13:00-15:00 《読経》《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00 料理教室 (枚方) 10:00-15:00	27 写經教室 (甲子園) 10:00-15:00	28 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	29 《読経》仏典系列 13:30-15:30	30		

十二月 December

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 中国語子供クラス 10:00-12:00 大阪西成区冬季物資配布 16:00-18:00	4 代々木炊き出し配布 9:30集合	5	6 《読経》《薬師経》10:30-12:30(読) 《読経》《薬師経》10:30-12:30(読) 仏典系列 13:30-15:30	7 写經 13:30-15:30	8	9
10 清掃活動 09:00-12:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区炊き出し・夜回り 14:00-18:30	11	12 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	13 《読経》仏典系列 13:30-15:30	14	15	16 料理教室冬至の集い (尼崎) 10:00-17:00
17 ボランティア研修 9:00-17:00 ボランティア研修 9:00-17:00	18 代々木炊き出し配布 9:30集合	19	20 《読経》仏典系列 13:30-15:30	21 写經 13:30-15:30 写經教室 (甲子園) 13:00-15:00	22	23 大阪西成区夜回り 17:00-18:30
24 年末囲炉裏の会 12:00-	25 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	26 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	27 《読経》仏典系列 13:30-15:30	28	29 《読経》《地藏経》20:15-22:00	30 《読経》《地藏経》20:15-22:00
31 《読経》《地藏経》20:15-22:00						

※(読経)→下記ウェブサイトリンクよりご視聴ください。https://connect.tzuchi.im/dharma/

(読)→読書会

*上記表は予定が変更になる場合がありますので、参加する前に必ず事務局までお問い合わせ下さい。

經典を舞台化して 仏教の真髄に迫るす

訳 / 金子昭

七月末、彰化体育館に向いて、慈濟の「無量義・法髓頌」の仏典劇を鑑賞し、感慨無量でした。まさしく心身不動と自由自在の境地を感じ、中で、あつという間に三時間の上演時間が終わりました。この經典は人々に有益なものであり、私はとても有難く思っています。

から、皆さんにもこの經典を何度も読誦するよう勧めています。経文の一言一句が世間の法にも適合し、日常生活の中で私たちを教導してくれます。それはまた、私たちが自らを慎しんで、放逸に陥らず、時間を大切に、なすべきことを行うように求めるのです。

て数十年來の慈濟志業の歴史を描き出しました。舞台の下でも多くの慈濟人たちが協力しあい、整然として一体感のある演劇を見せてくれましたので、この仏典劇は実に素晴らしいものとなりました。それはまた、互いに縁を通じて助けあい、親しみあつ道場ともなつたのです。

『無量義經』は菩薩の法を説くもので、また慈濟の真髄でもあります。私が若い頃、発心して修行していた頃、「仏法の広大な海で一本の針をすくい上げる」とも言うべきありさまでした。そんな中、日本語訳の經典の中にこの『無量義經』を見つけました。字句の一つ一つが私の心にぴつたりと合いました。後になつて、筆で書き写しただけではなく、刻印をして広く伝え、経文を人々の「心に刻んで」いただきました。ふだん

慈濟人は、心を用い身をもって「静思法脈、慈濟宗門」へと入りました。しかし心を用い身をもって入るということは、どんな姿として表現されて、人々の耳目を引きつけるのでしょうか。仏典劇は、演技することではなく、經典の真髄を身体の動きでもって表現することなのです。それは「經典の舞台化」です。唐美雲歌仔戲団、優人神鼓、そして中部仏典劇団のおかげで、二千五百年以上前のお釈迦様の説法のありさまを表現し、そし

彼らは慎重にリハーサルを行い、真摯な力を尽くしました。目で見えるもの、耳で聞こえるもの、口で歌うもの、これらはすべて身口意の善業が結集したものでした。そこでは、慈濟人が人々の幸せのために尽力し、人間菩薩の精神を発揮しています。一つ一つの場面で表現された生命の歴史すべてが価値のあるものでした。その中で、かつての台湾大地震の場面が再現されました。この場面では無常が出現したことを思い出

させました。山河は一瞬の内に色が変わり、大自然の威力はとても人間が防げるものではありませんでした。

感じています。聞いたり見たりする慈濟人の話の善の心、善の思い、善の行いはいずれも皆さんが分かち持つ生命の価値です。皆さんが仏典劇の後に仏法の精髄である『無量義經』を心に刻み、人として守る道をわき

まえ、自らの生命をよく調べて改められますよう、また口によき事を語り、身によき事を行い、後の世代のために永遠の慈濟大蔵經を伝えていられるよう、心から願つてやみませ

解手

この大地震の発生後、数多くの慈濟人はすばやく行動を起こし、南部からも北部からも中部に駆けつけて、災害救援に献身しました。多くのボランティアたちが町中を回って募金活動を行い、他の人々もまた発心してこの活動に携わり、布施行を行うよう勧めました。また四十力国以上の国々が相次いで援助の手を差し伸べ、後に続く大愛住宅や希望工程の支援を行いました。当時、援助を受けて建てられた学校は、どの一棟を取つてもその建築は堅牢であり、先生や生徒たちの安全を今に守り続けています。これは皆、国内や海外からの愛の心や善の思いが結実したものなのです。

私はいつも自分が幸せであると感じています。いつも「善き人たちと一つ所で会うことができる」ことを



■ 唐美雲歌仔戲団、優人神鼓、中部仏典劇団のおかげで、二千五百年以上前のお釈迦様の説法のありさまを表現し、そして数十年來の慈濟志業の歴史を描き出しました。写真 / 花蓮慈濟本部提供



許麗香 張秀民 陳靜慧 王秀寧
陳詩萍 小野雅子 吉本富美 黃韻璇
王姿文 簡毓嫻 一圓晃子 莊雅婷
張濟梅 滝古道信 慈 涓

《上記以外のご協力の方にも感謝致します》

住所：〒169-0072
東京都新宿区大久保 1-2-16

電話：03-3203-5651

FAX：03-3203-5674

E-MAIL：tzuchi@tzuchi.jp

郵便口座：00190-4-753352

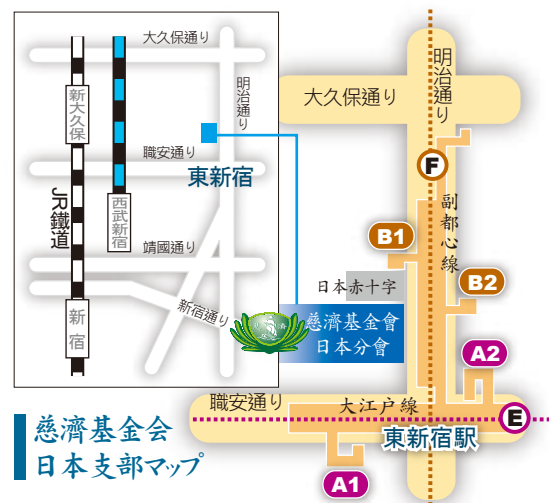
口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウジサイキキンカイ

時間：毎日 9:00 - 17:00

HP：http://tw.tzuchi.org/jp（日本）

HP：http://www.tzuchi.org.tw（台湾）

いつも「日本慈濟世界」にご支援頂きありがとうございます。
これからもご協力下さいますよう、
宜しくお願い致します。



【日本慈濟世界】
ホームページ



表紙写真：

慈青が卒業後、日本に滞在することを選択した者達にとって、後輩達が日本の学業を終えた後、台湾に戻って慈濟を続けてもらえるようにすることが任務となります。同時に、慈青の先輩として、より多くの若者が慈濟の門を叩き日本支部に加入し日本での慈濟活動を盛り上げてくれることも期待しています。

写真：新宿都庁の周りで夜回りをし、街友に食物を配布している慈青たち。 撮影者 / 蘇美菁

上人開示（證嚴法師の教え）

01 古籍修復續慧命

釋證嚴

02 古書を修復することで本の命を大切に

金子昭

訳

主題報導（トピックス）

06 七月吉祥音樂會 美善經藏傳大愛

陳雅琴

26 七月の吉祥音樂會

美と善の経蔵より大きな愛を伝播

水谷瑞芳

訳

08 關西 貴賓獻供 歡喜孝親吉祥月

施燕芬

29 貴賓が献灯 親孝行と吉祥感謝月

岩村益典

訳

社區活動（地域活動）

10 群馬茶會與經藏演繹

黃晟育

訳

12 名古屋茶會 百里送信啟因緣

陳靜慧

活動報導（イベント報告）

14 抄經降伏己心 找回清淨本性

李淑娟

16 黃思賢總督導蒞臨日本關懷報導

許明玳

18 一生無量愛無量

施燕雪

19 慈青使命承先啓後

謝玉潔

写真物語

37 菩薩とは祀られるのではなく自らは

人間菩薩としてある

施燕芬

訳

日程表

表裏二〇二三年十一月、十二月行事曆

王昆京

日本慈善關懷（日本慈善志業）

32 慈青の使命過去を継承し

未来を切り開く

吳俞輝

訳

20 書信關懷監獄布善種子

黃晟育

33 ケアの手紙 刑務所に善の種をまきます

岩村益典

訳

22 唯美派大愛便當

李淑娟

志工身影（ボラティアのプロフィール）

24 大愛食堂女將當家 李月鳳

李淑娟

36 チンジャオロースお弁当

莊雅婷

訳

大愛食堂食譜（大愛食堂レシピ）



■ 1 一樓書軒小小音樂會。攝影 / 水谷瑞芳



■ 2 新發意菩薩單寶孫、林玉珠夫婦，參與入經藏演繹練習。攝影 / 慈涓



■ 無上菩提淨國土，合心演繹第八功德。攝影 / 水谷瑞芳

七月吉祥音樂會 美善經藏 傳大愛

撰文 / 陳雅琴

幸福的滋味

活動時志工分享「愛，不需要證明！」一年來日本分會大愛食堂便當，每月提供兩次素食便當，除了推廣素食外，希望能深入社區為暗角裡需要幫助的人，傳遞真情和溫暖。

一位家裡有腎臟病童的女士，第一次來領便當時，問說是不需要看證明，志工搖頭說：「愛不需要證明，請安心。」一些時日以後，小病童的媽媽說，最近再度檢查時，孩子的腎臟病指數下降一點點。媽媽覺得，這也許是大愛便當的功勞。

大愛食堂的會眾裡，有位老奶奶總是非常期待大愛便當，

因為有著豐盛蔬菜並營養均衡。集合眾人愛的力量所做的便當，是愛心便當，也是幸福的滋味。

今天的吉祥月活動也邀請兩位奶奶一起分享見證。還有位會眾，在志工的邀約下，一起參加入經藏演繹。

入經藏心路

在繁忙的生活中，參與的志工們克服了種種的問題，不只是入經藏，也在每次的練習中改變了自己。

大愛食堂會眾梅田女士，七月時收到觀賞臺灣入經藏演繹連線播出的邀約，她很驚豔慈濟在推廣佛教演繹的完整度。

逢農曆七月時，華人民間有風俗禁忌，認為是鬼月，諸事不宜。但在佛教中，七月時是草木、蟲類繁殖最盛時，恐外出時易誤傷害生靈，所以七月在佛教裡是護生月，更是歡喜孝親月。

慈濟日本分會於八月二十七日舉辦睽違三年的現場吉祥月活動，同時呈現入經藏手語演繹，並於會後舉辦小小音樂會。

之後，她被邀約來參與練習。開始時，朝向光的方向將手抬起的動作，以及「代表蓮花的手語」讓她心靈很沉靜。每一個人都是一片蓮花瓣，這樣的含義和演繹，讓她覺得非常感動。

今年三月來到日本，在一次茶會後單寶孫、林玉珠夫婦，當下就決定參與入經藏演繹。玉珠說，在每次的練習中感受到大家的習性都不一樣，但都可以相互配合，這是慈濟最令人心動的地方，因為大家都試著把自己的稜角磨掉。所以，最大的收穫，就是讓自己的個性改變，「以前自己非常的急性子，現在可以圓融點，每次來慈濟之後都是覺得心很安穩很踏實」她說。

寶孫表示印象最深刻的是〈第十功德〉曲目，因為之前電視上看到那個畫面還蠻壯觀的，自己實際參加之後覺得有很多細節是當初在電視上沒看到。能夠親身參與，為慈濟或為自己做些事情，覺得很棒。

在台灣完成學業後回到日本就業的慈青王譽秦，與媽媽一起參加入經藏。媽媽表示，原來孩子在不知不覺中長大了，可以一起入經藏，這樣的機會不是常常有，所以一定要把握機會，把握當下，讓自己的人生不一樣。

小小音樂會

吉祥月活動後有由鋼琴、小提琴、長笛共同演出的迷你音樂會。希望讓更多新的志工來參加音樂的演出，然後同時也讓大家知道一樓的靜思小築會辦各式各樣的人文活動。

在台灣民謠組曲中，與會會眾隨著音樂唱出家鄉的歌，如〈心願〉歌詞中的，「我們相聚在

愛的地球村，迎向幸福門」，相信只要心中有希望，每日就能有滿滿的正能量，努力的昂首向前走。

小提琴手荻原璃子，今天第一次在慈濟演奏。這次有機會跟慈濟的伙伴們一起演奏很開心。「在慈濟，感覺很溫暖，第一次演奏臺灣和慈濟的歌選，每一首歌都好棒，還好自己有來參與這次吉祥月的音樂演奏」她說。

一指可行善

每一天存下一分善、存下一分愛，就可以小錢行大善。有小小會眾帶著竹筒一起來參加音樂會，小小的竹筒裡裝著大愛。每一天每一人的一點善看似很少，但滴水成河、粒米成籬，所以勿以善小而不為。

曾經是代代木街友的本田先生，於八月底時因錢包遺失，在沿路尋找時巧遇下班的志工，在了解情況後，志工擔心他要至下個月才能領到生活保護費，這

段時間該如何渡過。主動拿出五千日圓，希望幫助本田先生，起初他不願意，在幾番勸說下，本田先生說，那麼借他二千五百日圓就好。因為他還有米，只要能買青菜就可以了。志工把握會邀約他來參加吉祥月活動。

這天，本田先生依約前來參加，更帶了一包米來與大家結緣，雖是領生活保護費，但只要心中有善愛，人人都可以做個手心向下助人的人。工作人員中年齡最小的是小學六年級的洪崇達，從去年開始跟著爸爸一起參加入經藏，並協助操作電腦等。今年更是勇於承擔燈控，隨著流程開關燈光，不急不徐，讓我們看到未來的希望。

疫情改變世界，也改變人類種種的想法及習慣，只要我們願意改變及付出一己之力，走入人群去幫助需要幫助的人；有愛有善，那麼農曆七月就不再是諸事不宜，而是歡喜吉祥的七月！

供親孝親 貴賓歡喜 吉祥月

撰文 / 施燕芬

由於新冠疫情的蔓延，停辦了三年的「吉祥月祈福會」，終於等到全球疫情解封了。關西慈濟的志工們熱絡積極地策劃迎接吉祥月，討論各個環節的流程與細節。

八月二十七日這天，浴佛臺上，蘭花與藤蔓之間，處處有色彩鮮明的蔬果搭配，傳達虔誠清淨，環保護生的佛教吉祥月意涵。今年開場時的獻燈特別邀約貴賓參加，事前排練時他們的一舉手一投足，表情莊嚴，態度誠懇，令人感動！

隨著〈誠心齋戒〉的樂音響起，與會大眾陸續入座，沉澱平日忙碌的心靈。大眾靜心之後，司儀首先感恩所有來賓會眾的蒞臨參與，同時轉達證嚴法

孝親奉茶長者喜

祈福會中播放影片《吉祥月·孝親篇》和《人間菩提》，藉著上人的開示打破傳統鬼月的迷思，闡述農曆七月是佛陀的歡喜月、吉祥月、孝親月，期許大家誠心齋戒，消弭戰亂和瘟疫。

師的祝福，並期許透過大家的虔誠祈福，願天下無災無難社會祥和！

正式開場時，大眾合掌禮敬諸佛，其後伴隨著〈爐香讚〉的梵唄聲起，六位志工代表捧燈，列隊進入會場。緊接著〈開經偈〉的鐘鼓聲起，代表獻燈貴賓緩步向前，揭開「吉祥月祈福會」的序幕。

另外，透過全球「入經藏」演繹新聞畫面，與關西志工練習「入經藏演繹」回顧等等的影片，邀約大家一起參加，人人可以入經藏。過程中志工們以〈母親的手〉一曲作為手語演繹，也有現場示範「孝親奉茶」，詮釋上人對弟子開示「行善行孝不能等」，以及「視年長者如父母」要心存感恩的理念。接受奉茶的長者，笑容歡喜。全場在溫馨莊嚴的氣氛中，與會大眾以專注的表情感受慈濟情，攝受父母恩。期許眾生共善，弘法利生，回報佛恩。

感恩祈禱誠祝福

祈福會的尾聲，貴賓代表致詞，臺北駐大阪經濟文化辦事處副處長陳振宗感謝慈濟人「大愛無私，付出無所求」的精神，還有多年來對國人急難救助的協助。東大阪市議員野田しろう子感恩慈濟在3・11東北大地震時的救援，這對日本人來說永生難忘。

多疏少肉身清淨

關西志工代表陳靜慧感謝各界貴賓大德蒞臨，因為對志工而言，這是最大的歡喜吉祥，也感恩大家長期以來的護持和協助，司儀請大眾點亮心燈，隨著〈祈禱〉的樂音，一起虔誠祝福，祈願戰爭早日平息，天下無災無難。祈福會後，安排自由參加的茶席區和「靜思語抄寫」區，也邀請大家填寫祈福卡和齋戒卡，體會利人利己的歡喜心，啟發愛護生靈，守護地球的大悲心。

會眾在志工的引導下，把點亮的心燈和填寫完的祈福卡供奉在佛壇上，圓滿結束了這次的殊勝法會。

手腦並用心寧靜

世華日本關西分會林伊曼副會長說：「一開場的〈爐香讚〉鐘聲響起，自己的心就被震撼到流下眼淚。又看到志工的孝親奉茶，晚輩雙膝跪下時，感動得潸然淚下，也想在自己的父母面前事親奉茶」，「對於護生齋戒的理

念很認同，今後會少肉，多吃蔬果」。

日本欣華會會長李忠儒先生也表示，長久以來就非常欽佩慈濟人付出無所求，「華人把農曆七月當成鬼月，可是慈濟人打破鬼月的迷思，我能參加吉祥月祈福會，覺得很喜悅」，「為了眾生，為了地球，為了健康，我會努力吃素！」

關西台商協會名譽會長林清治分享，「最感動的是志工示範孝親奉茶的那一幕，想起自己來不及事奉父母，內心很遺憾」，「為了保護地球，可以從節水節電開始，也可以接受素食，少吃動物的肉」。

承擔手語演繹的志工說：

「練習手語時，越練越有感受，歌詞裡的意境讓人想起自己的母親，感動得流眼淚」，似乎心靈上得到了某種昇華。

第一次參加的志工野口佳

容很開心地表示，「練習手語手腦並用，可以預防老人癡呆，也讓自己的心情保持平靜」，歡喜之心流露無遺。也有志工也分享手語練習「可以增強記憶力，集中力，也呈現一種美感。深入歌詞涵義搭配音樂的演繹，也是詮釋人文真善美的意境」，彷彿是參與了一次身心靈的饗宴。

祈福會結束後，休息區的一角，大家邊享用茶點邊暢談會後心得。有些會眾享用茶點後移步到一樓閱覽室，挑選自己喜歡的靜思語，沉澱平日散亂的心，專注地抄寫在團扇上面。想必那一刻的沉澱與專注，已經在心中悄悄地萌發了善念的種籽！

整個活動告一段落後，志工們各司其職，該打掃的打掃，該刷洗的刷洗，不到一會兒功夫物歸原位，恢復原來的風貌。緊湊的活動過後，雖然有些疲憊，相信內心的法喜是不言而喻的。祈願人人「法入心，法入行，生無量」！



■ 母親節孝親奉茶，年輕志工們向年長志工虔誠奉茶。攝影 / 孫素秋



■ 來參加活動的志工與會員們一起「入經藏」，道氣十足。攝影 / 布施惠

群馬茶會與經藏演繹

入經藏，並非只是一場手語表演，更是一場運用肢體語言去演繹經文的大法會。

撰文 / 黃晟育 攝影 / 日本分會

群馬地區，因離東京日本分會車程約一個小時，礙於地理位置等原因，許多活動力不從心而不能參加。八月底，北和氣組發起並在東京和群馬志工們的規劃下，促成了一場入經藏演繹練習與交流茶會。

八月三十一日有許多位志工、會員前來一同參與茶會、交流，其中更有不少新面孔。見到久違的法親，在愉悅的氣氛下，拉開了當天茶會的序幕。

志工首先分享慈濟日本分會做的幾項慈善活動有「醫療援助的眼癢關懷」、「代代木發放的街友關懷」、「大愛食堂的弱勢族群援助」、「心靈關懷的監獄關懷」。藉由各個慈善活動的心得分享，希望傳達「教富濟貧、濟貧教富」的理念，讓有福氣、有能力的我們，可以多為他人盡點心力，並幫助他人走出生命中的幽谷。同時也希望能邀約更多的夥伴加入慈濟，讓



越來越多人願意盡一己之力，且能在付出中自我成長。

休息時間以及午齋時，許多志工拿出看家本領，提供自製的愛玉檸檬、素牛排、鹹菜等豐盛的菜餚，供養了大家的胃。

入經藏，並非手語表演，而是一場運用肢體語言去演繹經

文的大法會。從演繹中了解何謂入經藏？慈濟的「靜思家風」是什麼？當梵唄音樂一播放，大家隨之唱誦起來，雖然許多人是第一次學習，動作仍有不熟悉的地方，但那身心的專注，充分展現出道氣，十分莊嚴。

人多，力量大！兒人少，資源少，也有能做的事！如同貧婆施布，即便一塊小布料，但只要有那顆虔誠的心就足夠。目前群馬地區的志工人數或許不多，但透過這次交流，能感覺到大家那一顆顆真誠、善良的心。

東京與群馬雖有距離，但愛無距離，大家相約再相逢，互相鼓勵，一起為群馬的菩薩招生而努力。

■ 1 慈青學長黃晟育（右）向來參加活動的志工與會員們說明入經藏的意涵。

■ 2 茶會時相見歡，大家自我介紹。

名古屋鄉親茶會 百里送信啟因緣

撰文／陳靜慧



■ 慈濟志工於津島市「台北四季」餐廳舉辦茶會，十多位華人鄉親共襄盛舉。攝影／陳靜慧

七月三十日下午，來自大阪、三重、名古屋的八位關西地區志工，各自趕路來到了愛知縣津島市的「台北四季」餐廳，舉辦了一場慈濟茶會。

十多位華人鄉親共同的連結是慈濟，大家一起用過素餐後，借用餐廳的牆面投影，自我介紹、異鄉交流，志工也與大家分享慈濟。

余瓊珠與同修中村省吾是今日茶會的聯絡人。二年多前因為名古屋個案關懷臺籍林先生（因病已往生），而有因緣認識幾位鄉親，促成了今日的茶會。

志工向大家分享慈濟的源頭是「竹筒歲月」，落實小錢行大愛的精神，來自臺灣的愛已經走過一百多個國家地區，透過帶動手語《人人做環保》，介紹慈濟的環保理念。透過二〇二二年的「慈濟大藏經」影片，與鄉親們分

享慈濟在全球與在日本的慈善足跡。

海外再遇慈濟

住岐阜縣的培訓志工李英表示，與慈濟的因緣，是因在成長的路上，遇到了一些現實中找不到答案的問題，慢慢開始學習佛法。後來在北京工作時，常看到關於臺灣慈濟的信息，覺得人間佛法化能切實改變環境實際行動，是非常棒的修行。對慈濟的教育理念極為認同的她，希望能在當地帶動靜思語教學。

鄉親潘玉潔小姐今日邀約了四位附近的臺灣朋友前來參加。聽到志工分享慈濟後，非常期待在名古屋也能夠有這樣的慈善活動。她說，早期此地曾有慈濟志工。曾是會員的她，茶會當天立即重新加入會員。對糕點製作很有興趣，這天她做了糕點與大家結緣。

有好多位在地的鄉親在臺灣時，或是曾參加慈濟的社區志工活動，或曾經是愛心會員，因此大家都很高興在海外再遇見慈濟。

餐廳主人洪先生也來自臺灣，志工讚美這日的素食料理好吃，洪先生很開心，並表示偶有來自臺灣的素食旅行團會向他訂做素食餐。

百里送信因緣

名古屋地區第一顆慈濟種子志工盧秀秀，二十多年前日本分會成立之初，此地也曾有一批的愛心會員。事隔多年，今日再啟鄉親茶會的因緣，要從關懷隔海姊弟情的個案說起。

二〇二一年臺灣慈濟會員林小姐得知住在日本名古屋的弟弟腎臟病重住院，因疫情中無法來日，於是拜託當區志工聯絡日本

分會，再由關西志工展開跨國接力協助。
弟弟林先生二十多年前來日本讀書，畢業之後創業從事中古車販賣。事業上漸有成就，然而在情場上曾歷經二次失敗的他，因故與臺灣親人斷絕連絡。

了解情況後志工余瓊珠希望能助姊弟解開心結，多次打電話給弟弟林先生，但都沒有接通，留言自我介紹是慈濟的志工，仍然沒有等到回訊。

她決定親筆手寫一封關懷慰問信，表達姊姊的關懷，為了表達真誠，她與師兄二人親自當郵差，專程開車從大阪到名古屋數百里送信，投入林先生家門口的信箱中，並在心裡默禱希望能夠感化弟弟的心。溫暖的信，或許啟開了弟弟的心結，之後姊弟二人開始有互動。

沒想到相隔兩年後，案主的

腎臟病情嚴重又住院了，需要移植，中國籍的林太太願意提供一個腎臟移植給先生，不幸的是在做檢驗過程中林先生受到細菌感染，陷入命危！

姊姊立即訂購機票來日，無常已在瞬間，弟弟在她抵達前一個小時往生了，享年五十三歲。志工膚慰家人要節哀順變，此刻要趕緊幫弟弟助念讓他靈安，並從旁協助接洽葬儀社與相關事宜。從事前的聯絡陪伴，兩天的通夜及告別式的協助，志工一路陪伴姊姊與林太太，也陪伴前往駐日辦事處辦理死亡認證手續，以便她將弟弟的骨灰帶回臺灣。

姊弟情化大愛

姊姊非常感恩有志工的幫助，弟弟後來與家人和好了，她更感恩志工在他們最難過，又不知如何是好時，協助辦理弟弟的喪事。

弟弟的告別式上，她以恭敬虔誠的九十度禮奉上所收白包，希望捐為慈濟「弘法利生」的善款，要為弟弟植福，志工也以九十度的深禮相應，代為收下。

鄉親茶會這天，林太太因事無法全程參與茶會，中途仍然專程趕到。她表示以後只要慈濟有需要幫忙，她一定會出來。二年多前志工為助姊弟化開心結，不惜開車近七百公里，往返十多小時百里親手投信，林先生雖然已經往生，也因他們姊弟情而牽引起鄉親茶會因緣，是另一種愛的延續。

世事無常，人事已非，願唯愛常流。期待在名古屋地區，來自華人鄉親的愛，化為菩提種子，現地發芽，造福當地續善緣！



■ 志工中村省吾（左），恭敬地接收案主的太太以案主的名義捐款。攝影／余瓊珠

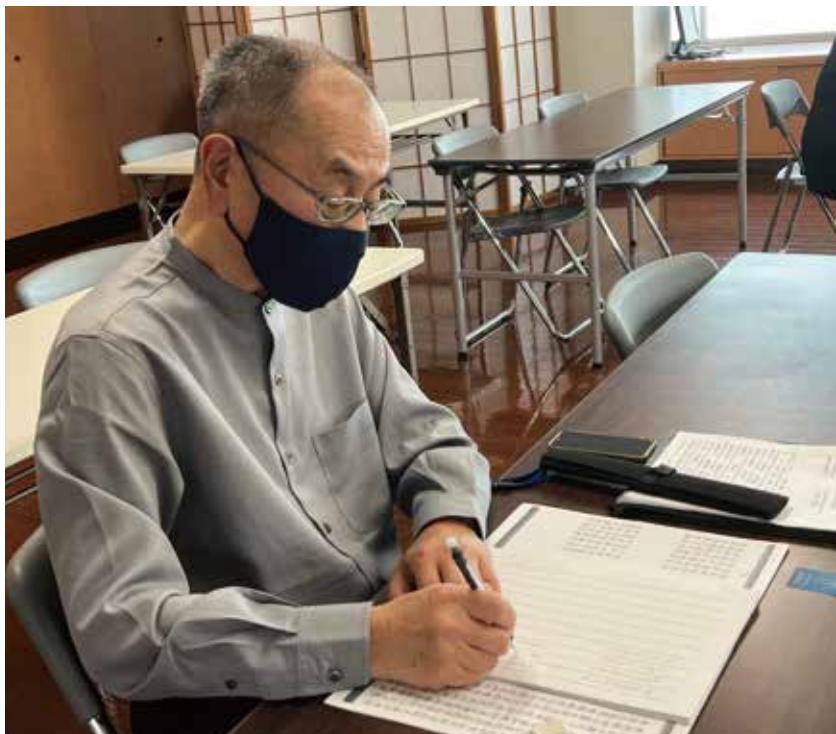


■ 慈青學長卓樟汶剛受證，也抽空參加茶會。攝影／李英

抄經降伏己心 找回清淨本性

二〇一七年八月，臺灣慈濟志工黃逸樵一家人，以書法與音樂結千里因緣，來到日本分會，在黃老師的指導下，日本分會成立了慈濟「第八十八個」抄經班，希望藉著《無量義經》抄經班，凝聚社會大眾的愛心與善念。

撰文・攝影／李淑娟



■ 日籍志工手塚五郎抄經班學員，敬仰上人的精神理念，不只抄經學習佛法，還會協助其他事項。

抄經能降伏己心

五年多來，抄經班由慈濟日本分會副執行長林秋里承擔窗口。她表示，「抄經是透過抄寫降伏己心，停止煩惱，在毛筆的筆尖上，找回清淨真實的本性。」誠如黃逸樵老師所言：「參加抄經班用心當下、汲取法髓，每一個人都在傳法，都是無量義，真正契合上人的心，這就是『慈濟魂』——一筆一畫、一個當下，禪定由此而生。」

抄經時用心，專注；靜下心了，心靈同時也淨化了。抄經能讓身心靈放空、輕安自在，放下雜念束縛，不受任何人事物影響，一切的動靜都美好自在，做

人就像抄經一樣，可以改變習氣，道理就在用心寫字的每一個當下。

「簡單的事重複做就是專家，複雜的事用心做就是贏家，慈濟的事精進做就是佛家。」林秋里說，因此，佛法不只是讀誦、書寫，還要記憶、回憶；佛陀教法，佛弟子該敬法、行法、傳法、說法，從時日中不斷地成長，累積智慧與福德。

守之不動令堅定

在海外舉辦抄經班，因為語言文化的差異，會造成學員無法常常來上課或長時間的參與。在種種因素困難之下，抄經班也

曾面臨了些許困境，但大家也藉此機會多多學習。

五年多來，抄經班學員有日本人、臺灣人和來自各地的學員，他們共聚一處抄經學習佛法。日籍志工手塚五郎二〇一八年第一次參加抄經班，他是慈濟中文成人班的學生。之後，每當有需要幫忙時，他都勇於承擔。四年以來幾乎是不曾缺課，原因

是他喜歡慈濟，敬仰上人的精神理念；不管任何事，他都認真學習，工作態度井井有條。

除了幫忙電腦操作，還有料理的美感，還會適時地給予建議。除了抄經班外，有時也幫忙《雙月刊》郵送前的封裝，雖然他不是慈濟固定會員，但會適時地隨喜功德。

抄經文淨化心境

學員郭惠珍分享心得，她說，受證後自己精進聞法，雖然在工作當中常常面臨到人我是非，但是她以證嚴上人的法，時時提醒警惕自己不要捲入無明。這些日子她除了自己在老人院上班之外，還承擔「代代木公園熱食發放」，還有讀書會跟抄經班法譯分享。

雖然很忙，但是還是很努

■ 抄經是透過抄寫降伏己心，停止煩惱，在毛筆的筆尖上，找回清淨真實的本性。

把握因緣觀自心

志工石塚早椰子剛開班時，「抱著試玩的心情抄經，字很粗糙，黑又大，總是打瞌睡，心裡很煩躁，最後乾脆不去了」，因此，第一本經本抄了五年才完成。

一年半前搬來東京住，「老人乘車不必花錢，想想不來抄經太可惜了」，再度前來挑戰。開始用鉛筆寫，再用原子筆，漸漸心稍定下來，心情較祥和，最近也可以用毛筆寫，久而久之抄經班已成為她快樂學習的課程。

生活中人們總是匆匆忙忙追著時間賽跑，如何可以放下平日煩惱？不妨緩慢地聽著音樂，觀照自心，慢慢地體悟著經文和手上筆的觸覺，感受當下「靜心、淨心」的氛圍。有多位學員們幾年來，透過「無量義抄經班」的共修，皆從佛法中逐漸找到了內心的寧靜。



黃思賢總督導 蒞臨日本關懷報導

慈濟全球志工總督導黃思賢與關西慈濟人溫馨相聚之後，接著蒞臨關東地區關懷。首站與山梨慈濟人溫馨座談，鼓勵山梨慈濟人，要深耕慈善，針對長期個案深入關懷。以敦親睦鄰的方式舉辦慈濟聯誼會，以茶會的方式分享慈濟的故事，先從鄰居開始做起，隨分隨力發展慈濟志業。

撰文／許麗香 攝影／慈涓

志工林素子提供的地方麻雀雖小五臟俱全，還有儲藏賑災物資以備不時之需，將用來作為外地慈濟家人的住宿處，以及香積支援站。而加藤惠提供在春日居飯店旁的辦公廳，因為地緣便利，將成為山梨共修處。

離開山梨，來到東京，委員慈誠志工們針對四合一運作請益。志工表示承擔過程中，難免遇到關卡，有時候碰到逆境過不去該怎麼辦，黃思賢送上二十字大補帖，「付出無所求，感恩尊重愛，心寬念純，

不計較不比較」。遇到關卡要自我消化，不是遇到事情就離開，而是遇到難題是要想想上人，再送給每位志工智慧盔甲，降伏一切諸惡魔軍：「真金不怕火煉，真理不怕時間，真人不怕暗箭，真事不怕抱怨。」他再叮嚀「我們聽的是佛經，跟的是（證嚴）上人，修的是自己，他

人與我何有哉」。

無量法門 期勉日本志工

黃思賢也提醒志工們，要讓人人有事做，人人有舞台，有付出的機會才會有參與感，

之後就會有責任感，進而會有成就感，榮譽感，最後就會有使命感！有了生命中的使命，天命，則會永遠的付出！「老成持重永不退轉，提拔後進相陪相助，青壯思維不斷成整，跟緊時代永續發展」。

對症下藥的課程分享，讓大家歡喜接受。他最後總結，萬事感恩尊重愛放在前面，眾生的事放在前頭，自然就捨掉小我及無明，志工頻頻點頭，獲益良多。

在「人生四無量共造大福

田」單元，幾日來隨行護法的志工廖松岳，分享因「帽子」與慈濟結下了一份深厚的好緣，有趣的分享，讓現場氣氛活絡。

在「慈濟人的責任與使命」單元中，黃思賢以「四無量心，慈悲喜捨，與樂拔苦，救渡眾生」指導大家，讓眾生快樂就是要付出，無論是時間或是金錢，或許心疲累身疲憊，但是只要有不悔的心，自然就會法喜充滿。接著以「十在心路」中的幾句話，送給日本志工們共勉，「在變數中考驗智慧，在繁瑣中學習耐力」，所以「每天

都要喜捨、還要無怨無悔」。當境界不是自己想要的時候，就是修煉的開始，原諒自己就是懈怠的開始。習性現前，佛性不見；慈悲為本，智慧為門。

以四合一架構來說，在慈濟裡面都是平等的，人人都是合心和氣互愛協力。度眾生，就是接引眾生之意，大家共乘一條法船，慈悲為法、智慧為門。要用願力擋住業力，要為來生造福。佛法難求，明師難遇，黃思賢語重心長地說，我們不要與此生的明師「緣盡法散」。

多場對談 人人受益歡喜

除了會務關懷外，黃思賢也分別與人文教室老師家長，以及年輕人座談，他有著非常豐富的人生經驗，展開了三地多場的心靈饗宴分享，兩位慈青學長現場同步日譯讓日本在

地志工了解其內容，志工們收穫滿滿，會眾們更了解慈濟，年輕一代更有動力向前邁進。

為了迎接來自心靈故鄉的法水，香積、福田、布置、接待等志工，一一準備各式茶點，歡迎黃思賢總督導與宗教處兩位清修士們到來。香積菩薩們細心安排營養又好吃的餐點；福田、布置組齊心整理環境與香花布置。大家謹記黃思賢再三引用上人的法和叮嚀。喜跟捨是結合在一起的，快樂是助人來的，要把快樂變成法喜，就要運用上人的法，智慧，去做，就能法喜充滿。

黃思賢一路不斷地給慈濟家人鼓勵，相信這會是日本分會翻轉，往前邁進的契機，感恩上人的慈悲，感恩慈濟資深家人的助緣，相信日本慈濟家人將更凝聚，人間菩薩將不斷湧現。



■ 慈濟全球志工總督導黃思賢師兄，前來日本會務關懷。

黃思賢師兄大阪會務關懷

一生無量 愛無量

撰文／施燕芬
攝影／孫素秋

七月十四日、十五日二天，慈濟全球志工總督導黃思賢，以及提供公司部分空間作為「大阪聯絡點」的志工廖松岳一行，隔十三年再度同步蒞臨這個關西地區的志工的家。

首日的課程黃思賢以「人生四無量，共造大福田」為題分



■ 慈濟全球志工總督導黃思賢（右）於關西會務關懷。

享，提醒也祝福慈濟志工要「老成持重永不退轉，提拔後進相陪相助；青壯思維不斷成長，跟緊時代永續發展」。這天志工晚上邀約平日有互動的駐大阪辦事處、關西地區僑界代表共餐與交流，餐敘最後由黃思賢分享他的慈濟經驗。

第二天的活動除了關西的

會務報告，也有憶當年的分享。大阪道場的護法金剛廖松岳分享他走入慈濟的因緣，提起當年生意繁忙如日中天，滿腦子想著做生意賺大錢的他，巧遇黃思賢後被引見到證嚴上人跟前的趣聞軼事，大家聽得津津有味，滿場笑聲。

為了迎接這一天，志工們提早企劃好两天的流程與細節，並花了許多時間和心力追溯大阪的過往，藉著盤點志工們的歷史足跡，要讓後進的志工們一窺究竟，也激勵大家要更精進。

新受證委員站出來接受大家的祝福，也各自分享受證感

想。活動中，志工們也一起回顧二〇一〇年大阪新家入厝，喜氣洋洋的那一刻。莫忘那一年，除了黃思賢、廖松岳，還有許多資深志工前來，留下了美好的身影。更要感恩日本分會歷任執行長和東京志工，多年來不辭辛勞兩地奔波的陪伴，成就了關西地區的各项會務。

多位資深志工也報告了關西地區耕耘多年的慈善關懷、素食教室等活動，此外還有訪視關懷、受刑人關懷、緊急救助等不定時的會務，以及近年開始啟動的新芽助學金，為弱勢家庭的孩子，提供向上學習的助力。

二日的分享交流最後，黃思賢以「一生無量，愛無量」，做為這次與大阪志工們溫馨座談的回饋與叮嚀。又以證嚴上人的開示「守戒律，合法如法」「行正法，輕安自在」勉勵大家，期許志工們「人圓理圓事圓」，「三圓」佛法才能現前。

慈青使命 承先啟後

疫情持續三年，不只讓許多原本在日留學生決定回鄉，也讓想來日本追夢的年輕人卻步。今年疫情進入緩和期，慈濟日本分會的年輕面孔終於又開始多了起來。在過去，慈青（慈濟大專青年）畢業後大多會回歸家鄉，或者是繼續到別的地方進修，但是在近幾年，也有多位選擇長期留下，大家也都在日本分會中承擔不同的角色。

對我們這些留下來的學長姊來說，培訓受證、回歸社區，持續在慈濟耕耘是我們的使命；但另一方面，身為慈青學長姊，我們內心也希望可以接引更多年輕人踏入慈濟、加入日本分會，並傳承活動經驗。

活動凝聚向心力

從去年九月開始，學長姊

們決定每個月舉辦一次年輕人的活動，希望藉由一次次的互動，接引有緣的年輕人。經過討論後，決定將幾個活動一起結合，除了了解慈濟或與學長姊交流等靜態課程外，也有深入社區、與街友交流等的動態活動。

今年八月慈青學長姐舉辦了一個以環保為主題的活動，將回收的「塑膠扇子」再利用，貼上回收的紙，每位抽出一句「靜思語」後寫在扇子上，於夜訪時，親自送給聚集在都廳的街友們。另外，當天與街友分享的台式潤餅，更是大家同心一起動手做的。

夜訪活動中大家充滿笑容，一開始與街友互動時稍有緊張。每個國家的文化習慣以及法律不同，所以可以進行的志工活動也不同，看似和平、社會福利齊全的日本，其實也有一些

撰文／謝玉潔

角落，是我們沒有注意到的。希望藉由每次不同的活動，讓年輕人們多深入了解日本這個社會。

日本慈青學長姊們的年紀分布非常廣，無論是新加入的

年輕慈青，或是已步入壯年、中年的資深慈青，一日慈青，終生慈青，未來，慈青學長姊將持續地溫暖地陪伴，期待每位年輕人都發出屬於自己的光。



■ 年輕人與街友結善緣，慈青學長、姊帶著慈青夜訪關懷，尋問沿路的街友們需不需要潤餅、扇子，並關心他們的狀況。攝影／鍾佳玲

書信關懷 監獄布善種子

在漫長的人生道路上，有許多誘惑、無明、習氣纏繞，使人們產生貪、嗔、癡、慢、疑，致使人的本心容易被遮蔽，而造惡業，如同服毒藥般，阻礙著人的修行。

我們因為有緣接觸佛法、跟著慈濟走上菩提大道，成為「覺有情」的人間菩薩。而曾經作惡之人，終其一生都會不斷犯錯、沒有教化的可能嗎？我們是否能透過交流與陪伴，將受刑人接引入菩薩道呢？

撰文／黃晟育

寫信陪伴關懷

慈濟日本分會秉持人人本具佛性的佛教精神，為了讓更多人走進菩薩道而努力著。有志工是透過書信的交流，默默的陪伴著受刑人。在一點一滴愛的關懷下，受刑人們也會在獄中跟其他位受刑人介紹慈濟的。在獄友彼此間互相的介紹下，從原本關懷幾位受刑者，至今幾

乎每個月都有新增案件。

關懷的受刑人除了來自台灣、中國、香港、東南亞等國家的華僑之外，還有日本人、非洲喀麥隆人及蒙古人。團隊也從過去只有少數幾位參與，至今也多了不少志工，最近還有慈青學長姊們加入關懷行列。

有受刑人看到了《日本慈濟世界》雙月刊，反省自己以往所做的事情很糟糕，回信說：「如果早點知道慈濟的話……，

就不會走錯路了」。有受刑人因為他的家人從來不放棄他。收到慈濟寄來的《父母恩重難報經》，抄經時常常會後悔對家人不孝順，感到懺悔。

這些話語，即便是透過文字傳達，也能感受到背後那悔恨的情緒。人與人的交往中，會碰到許多的困難。關懷受刑人的過程中，並非一開始就能讓他們敞開心扉跟大家交流。對過去人生中有許多故事的獄

友而言，常常會被那些過往折磨，心煩、情緒低落，也無法傾訴出來，深怕他人的不理解、鄙視，只能將那些懊悔、傷心埋藏於心。

志工唯有用真誠的態度，對方才有可能會放下戒備，敞開自己的心扉。也因為感受到來自慈濟的溫暖關懷，他們逐漸願意開始談論過去、闡述煩惱，甚至會分享近期心境、碰到的事情、喜歡的書籍與歌曲。

改變過往習氣

行善、茹素、自省、精進，是來自他們最好的回饋。「行善」，當聽到土耳其大地震時，有人願意捐出他那透過勞動所賺取的微薄獎金，即使獎金對他們來說十分珍貴，他們日常用品、書信的郵票等都是依靠那一



信件中提到，他說看到了慈濟雙月刊，發現自己做的事情很糟糕，如果早點知道慈濟的話，就不會走錯路。攝影／日本分會提供

點點的獎金，而如今他們捐出來，只願幫助受難的人們。也有些人希望未來出獄時，跟著一起做慈善活動。

「茹素」，有人聽聞了上人的法，為了自身健康、為地球環境有貢獻，開始響應茹素，積極向獄中反應想吃素食。雖獄中無法實現，但也積極詢問何謂素食，挑掉肉算是茹素嗎？

「自省」，透過與大家的交流、詢問，反省過去的點滴，並能透過書信中找到學習的方向。

「精進」，為了將來能夠步入正軌，積極的學習各項語言、技能考試等，把握每次書信機會，積極詢問不會的問題。這些都是他們想要回應慈濟給予的愛，而自發的行動。

不完美中學習

監獄，一個囚禁犯錯之人的地方，讓犯錯者受到懲罰的地方。大部分的人對於監獄這個角色的認知，也止於此。確實如此，藉由限制其自由與人權，達到懲罰目的。與此同時，容易忽略了監獄的另一項工作：矯正。「人非聖賢，孰能無過；知過能改，善莫大焉！」人不是完美的，我們會犯錯、會懊悔，但也因為我們的不完美，

我們才有機會學習與改過，藉由努力朝理想前進。

對於他們的疑問、困惑，志工也許無法給出百分百正確的答案。而他們真正需要的是那完美的解答嗎？其實不然！就像生活中，我們和朋友聚在一起談天說地，向朋友訴說自己的煩惱。這些互動可以讓我們自己解壓，也讓感情更牢固。

所以我們只需當個傾聽者，如同對待親朋好友般，靜靜地陪伴、聆聽。當面對生命的谷底時，這時最需要的其實只是一個依靠、一隻援手。

「人本具佛性」，只是因後天的習氣、環境等，讓他們一時迷失了自己。監獄關懷，不僅是陪伴、關懷，更是在他們心中種下善種子。

唯美派大愛便當 色香味兼具

撰文・攝影／李淑娟



■ 志工劉美珠（右1）講究唯美派，對於食材不但切工講究，配色和擺盤都非常注重，



打開便當盒展示。忘不了，那紛紛露出驚訝的歡喜表情，這就是給劉美珠的最大回饋與前進的力量。早已不記得在大熱天或寒冬裡，拖著沉重菜車備料製作便當的辛苦。

食材多樣 環保救地球

便當要做得美，要靠許多人一起合作。「記得，我回臺受證時，第一次看到證嚴上人，非常的激動，當下就在心裡默默許願，要生生世世常行菩薩道。」這一刻，由木聰歡喜分享。

■ 志工由木聰是一位廚師，經常見他請假前來付出。

■ 新芽助學山下愛理（左）和山田南海（右）覺得便當菜色美鮮豔，讓人食慾大增。

約從十年前起，日本各地開始有「兒童食堂」成立，為單親家庭的孩子提供免費晚餐。近年，慈濟志工實地到日本人經營的兒童食堂見學之後，於二〇二一年十一月二十三日正式成立多世代的「大愛食堂」。

日本分會的「大愛食堂」，目前每月二次發放，從設計菜單、採買到完成，由九個協力組隊的志工們輪流承擔。大家在做便當的過程中，也漸漸發現了素食便當帶來的新味覺與美學。

驚喜改變 葷食轉素食

志工劉美珠原本就是香積組長，負責每月培訓便當的製作。愛找朋友的地空閒時常找朋友聚餐聊天。

二〇二〇年三月底，有天她與朋友慶生後，隔天聽到上人開示：「唯有吃素，疫情才能減緩。」疫情擴散中，又因著為了救地球，坐而言不如起而行的一念心，劉美珠便於次日起開始力

行吃素，周遭朋友們都不敢相信，連她自己也不相信。當時她心中想著，或者等疫情結束就可恢復吃葷食了。

沒想到，堅持一段時間後，已經習慣了。現在，她只要聞到葷食味道就受不了。回臺灣時和朋友聚會，朋友也會訂素食餐和她一起共素食愛地球。雖然她還無法影響很多人，但藉著在臺灣吃素食，也學會好幾道素食料理，後來再回到日本後承擔便當製作時，更加駕輕就熟派上用場。

承擔大愛食堂時講究唯美派的劉美珠，對於食材不但切工講究，配色和擺盤都非常注重，二者相互輝映，可以讓料理加分。加上到西東京組後，和志工李月鳳互相配合非常開心。兩個人興趣相投，連季節性的食材都能彼此討論充分應用，默契十足。

每當看到感恩戶前來領取便當時，很期待地問：「今天是什麼料理？」，他們都很急切地

由木聰是一位廚師，也是志工土方理惠的哥哥，歷經五年的陪伴，於今年終於受證慈誠。他的媽媽也是臺中慈濟人，一家三口都在慈濟菩薩道上精進。土方理惠說：「哥哥有時做事比較急躁，希望藉此讓他能够修磨心性、做事更沉穩，更身體力行於菩薩道上。」

志工平隆二在第一次參加「大愛食堂便當」製作分享時，看到食材的多樣搭配，感到非常驚訝，他說：「大家做的素肉和素火腿，吃起來口感簡直就和真的一樣！」在這裡他學到食材的美妙運用，以後自己也能如法泡製，例如，在炒青椒素肉絲和素回鍋肉時，交互搭配各種青菜，以達色香味俱全、珍饈美饌一盤，希望能透過素食減少碳排放，為保護地球付出多一分心力。

色香味具 鮮豔又美麗

一粒種子一分愛。「慈濟新芽助學金」是慈濟日本分會頒發

給清寒學子的助學金，希望每位受惠學子，能在慈濟愛的陪伴下平安成長。耳濡目染下，如同一粒「善」種籽新芽，長成「大樹」後，為社會付出大愛與關懷，讓「善與愛」永續傳承。活動當天，有四位新芽學生前來，有的幫忙大愛食堂製作便當、有的到一樓幫忙解說導覽。

新芽助學山下愛理和山田南海看到便當配色，異口同聲地說雖然夏天沒啥胃口，但看到便當菜色美鮮豔，就覺得食慾大增。志工請他們先試吃「哇！真的很下飯！」讚不絕口，無不說慈濟的素食真是一流！還說，在日本難得吃到素食真不簡單，今天特別有口福，非常開心。

雖然大愛食堂便當一個月只發放兩次，藉由發放的機會，志工更能深入日本社會了解當地民情，也讓更多人知道酷熱的天氣，唯有改變生活習慣，從吃素減碳開始，才是讓地球降溫最好的方法。



■ 身兼兩職的志工李月鳳，為大愛甘願付出。攝影 / 慈涓

大愛食堂女將當家

李月鳳

在日本文化裡，把日式料亭或溫泉旅館的女主人稱為「女將」，是指在這一方之城內掌管大小事務的女主人。日本分會大愛食堂二〇二一年啓動，為新宿地區弱勢家庭提供免費晚餐。同時宣導環保。在這裡也有位勤比女將的志工，學以致用，經常在廚房當家。

撰文 / 李淑娟

上大夜班 介護兼煮食

「大愛食堂」是由日本分會九個協力組隊的志工承擔。「西東京協力組」是東京二十三區以外，屬於郊區的地方。這區因為離東京分會遠，組員較少。幾年前都是和他區合作辦活動。

三年來，李月鳳用心承接協力副組長與組長。家住八王子市戶吹町，來分會需兩個小時左右，期間要轉三班車；若遇上班尖峰時段沒有座位，就得一直站

到新宿方達分會，她卻依然樂此不疲，甘之如飴。

擁有「介護福祉士國家合格證書」的李月鳳，已在日本從事介護工作二十年，目前在老人院服務。每天早上五點半到晚上六點半，每餐大約要準備三十人份的便當，所以，對於「準備便當」早已得心應手。

李月鳳總是心懷感恩：「平日，我的工作比較特別，屬於看護大夜班，需照顧『智能障害者』與『身障者』，她很感恩小

久。

二〇一〇年，有一次李月鳳與臺灣人聚餐時，在談話裡聊到了慈濟，再次結緣。二〇一一年開始參加培訓。二〇一五年受證，她發願要生生世世做慈濟。

李月鳳從小個性雖內向，卻喜歡照顧別人。照顧老人，他們常會感官錯亂，明明已經吃過飯了，不久又鬧肚子餓，需要花很多的愛心和耐心來陪伴。不管任何事情，她都用慈悲心、歡喜心面對，只要看到對方的笑容，就覺得一切辛苦都值得了。

去年（二〇二二年），愛援佛國的「弘法利生」義賣活動，李月鳳承擔分會的香積時，以素刈包廣受好評，之後，她邀請同區的志工和會眾一起勤耕福田，共同承擔大愛食堂。初始，採用每位志工「奉獻一道菜」的方式，來鼓勵大家踴躍參與，希望每一個便當都裝滿志工們的愛心，讓人吃得開心，又能感受素食不但有益健康，還能保護地球。

李月鳳開心能將自己所學，



■ 日本分會大愛食堂為新宿地區弱勢家庭提供免費素食晚餐。攝影 / 李淑娟

用在「大愛食堂」，正好學以致用，發揮得淋漓盡致。證嚴上人說：「對的事，做就對了！」對人、事、物要圓，時時心寬念純，不計較不比較，她總是抱持著感

恩、尊重，與付出無所求的心，珍惜時間，將簡單的道理句句都化為動力！一路走來，現在的她堪稱是開心又稱職的食堂「女將」！

特刊

其實，李月鳳很早就與慈濟結緣，當時讀家政學校時就開始繳交慈濟功德款了。但那時候只是跟著同學一起繳款，並不知是捐給慈濟的。當時收據都留在臺灣，今年回臺灣搬家時仔細一看，才發現自己與慈濟結緣已

一介女子 承擔重責大任

從學生時期就一心想當看護的她，現在把病患當成親屬，用愛心和耐心加倍照顧他們。選擇大夜班的工作，則是因為這樣才可以利用午休時間做慈濟。

七月の吉祥音楽会

美と善の経蔵
大きな愛を伝播

慈濟日本分會は八月二十七日に三年ぶりに現地での吉祥月イベントを開催し、経蔵劇を手話で演じました。イベント後にミニ音楽会を開催しました。

訳／水谷瑞芳 文／陳雅琴



■ミニ音楽会の様子。写真／慈淵

旧暦の七月は中国人の間では鬼月といわれ、その期間はタブーとされている行為がいくつかあります。しかし、草木や昆虫の繁殖力が最も高くその数が多くなるため、外出時に生き物に危害を加えやすい時期であることから、仏教では行者が七月に「夏安居（げあんご）」を行います。従って、七月は仏教における生命を守る月であり、喜びと親孝行の月でもあります。

幸せの滋味

イベント中、ボランティアは「愛に証明は必要ない！」

を紹介しました。日本分會では過去二年足らず、月に二回ベジタリアン弁当を提供しており、ベジタリアンの推進に加え、地域に深く入り込んで支援の必要な人々に愛と温もりをおくります。

ある腎臓病の子をもつ女性が初めて弁当を受け取りに来た際に、何か身元が確認できる証明書が必要かと尋ねました。ボランティアは首を横に振って「愛にそのようなものは必要ありません。ご安心ください。」と言いました。その後しばらくして、その母親は最近の再検査で子供の腎臓病

指数が少し下がったと話し、大愛弁当のおかげかもしれないと思ってくれているようでした。

ある大愛食堂を利用しているおばあさんは、野菜が豊富で栄養バランスが取れているので、いつも大愛弁当を楽しみにしています。みんなの愛の力を結集して作ったお弁当は愛のお弁当であり、幸せの滋味です。今日の吉祥月イベントでは、二人のおばあさんが慈濟での体験を分かち合っている姿も見られました。片方のおばあさんはボランティアに誘われ一緒に経蔵演繹に

参加しました。

経蔵劇への思い

経蔵演繹に参加したボランティアの面々は、多忙の中でも種々の問題を乗り越え、ただ単に演じているだけでなく、練習の度に自分自身の中にも変化が生まれているようです。

大愛食堂を利用している梅田さんは、七月に台湾で行われた経蔵演繹のネット中継に招待された際、仏教普及における慈濟の演繹のその完成度に感銘を受けました。その後、彼女は練習に誘われ参加しました。光に向かって手を上げる動作と「蓮の花を表す手話」が彼女の心をとても穏やかにしています。一人ひとりが蓮の花びらであり、その考えが彼女を胸いっぱいにさせます。

今年の三月に来日した単宝

蓀さんと林玉珠さん夫妻はお茶会の後、すぐに経蔵演繹に参加することを決めました。林さんは「毎回の練習でみんなの習慣が違っていても、互いが協力し合っていると感じます。これは慈濟の最も感動的なところですね。なぜなら誰もが自分の稜角を滑らかにしようとしているからです。自分の最大の収穫は性格を変えられたことです。」と述べました。また、「以前はとてもせっかちでしたが、今はより寛容になれるようになり、慈濟に来るたびにとても穏やかで安心した気持ちになります。」と言いました。

単さんは、「最も印象的だったのが「第十功德」という曲です。テレビで見る画像がとても壮観だったのですが、実際に参加してみると、テレビでは見られなかった細かな部分がたくさんあると感じまし

た。参加してみて、慈濟のために、また自分自身のために何かをすることができたのは素晴らしいことです。」と話しました。

ミニ音楽会

台湾の大学を卒業して、就職のために日本に戻った慈青の王譽堯は母親とともに経蔵演繹に参加しました。母親はいつの間にか子どもが大人になっっており、母親は「一緒に経蔵演繹に参加できるようにになりました。このようなあまりない貴重な機会を無駄にせず、より良い人生に変えたい」と話しました。

吉祥月イベント終了後は、ピアノ、バイオリン、フルートによるミニ音楽会を開催しました。より多くの新しいボランティアが音楽会を通して、一階の靜思小築でさまざまな

人文活動を行っていることを知ってもらいたいと考えています。

台湾民謡組曲では、会衆は音楽に合わせて故郷の歌を歌ってくれました。「願い」の歌詞にある「愛の地球村に集い、幸せの扉に向かって」のように、心に希望がある限り、私たちは毎日前向きな気持ちで満ち、胸を張って前に進むよう努力することができると信じています。



■小学校六年生の洪崇達は、最年少のボランティアです。写真／鍾佳玲



■ 貴賓の方々が真摯にお祈りを捧げる。写真 / 孫素秋

貴賓が献灯 親孝行と 吉祥感謝月

訳 / 岩村益典・文 / 施燕芬

新型コロナの蔓延で3年間中断していた吉祥月祈祷会が、ようやく世界的にできるようになりました。関西の慈濟有志は、各回の流れや詳細を話し合いながら、積極的に吉祥月の計画を立ててました。

「誠心齋戒」の音楽が流れ、聴衆は次々と席に着き、心を落ち着かせました。その後、司会者は来賓の参加に感謝の意を示し、皆さんの真摯な祈りによって世界が災難から解放され、社会が平和になることを願う、という證嚴上人の願いを伝えました。

また、世界での「入経蔵」演繹の二ニュース映像と関西ボランティアたちによる「入経蔵」演繹の練習ビデオを通じて、誰もが仏法経蔵に入るよう、参加を呼びかけました。また、ボランティアによる手話の演繹「母の手」が披露され、「親にお茶をお供えする」親孝

親孝行茶会

八月二十七日、灌仏会の式台には、蘭の花やつる植物に混じって色鮮やかな果物や野菜が飾られ、仏教の吉祥月である「信心と清浄」「生命の保護」の意味を伝えていました。今年はVIP来賓も献灯に招待され、リハーサル中の厳粛な表情と真摯な態度は実に感動的でした！

中、ボランティア六名が灯を持って入場しました。鐘と太鼓による「開経偈」の後、提灯奉納の代表者が前に出て「吉祥月祈福会」が始まりました。

会場では、映画『吉祥月・孝行の巻』と『人間菩提』が上映されました。上人の教えを通して、崇り月にまつわる伝統的な神話が払拭され、旧暦七月は仏の喜び、吉祥、孝行の月であること、戦争や疫病をなくすために断食をするよう促されていることが説明されました。



■ 慈青の王譽業（右前）とお母さんの陳麗芬（左後の女性）が一緒に経蔵演繹に参加しました。この貴重な経験に感謝している。

バイオリン奏者の荻原璃子さんは、今日初めて慈濟で演奏しました。「今回、慈濟の友人達と演奏する機会をいただけてとても嬉しいです。慈濟ではとても温かい空気を感じました。台湾と慈濟の曲を演奏するのは初めてですが、どの曲も素晴らしかったです。幸運なことにこの吉祥月音楽会での演奏ができました。」と話しました。

一本の指から善

毎日少しずつ善と愛を蓄積しておけば、小銭でも大きな善行を行うことができます。ある幼い会衆が竹筒を持って音楽会に来ていましたが、その小さな竹筒には大きな愛が込められています。一人ひとりの毎日ちよつとした善行は小さく思えるかもしれませんが、滴る水が川になり、米粒が籠になるので、小さな善だ

この日は約束通り本田さんが参加し、お米一袋を持ってきました。生活保護を受けていますが、心に善と愛がある限りに参加するのを誘いました。

からといって、怠らないでほしいものです。

代々木の元ホームレスだった本田さんが、八月末に道端で失くした財布を探していたところ、仕事帰りのボランティアと出くわしました。状況を知ったボランティアは、本田さんが生活保護費を受け取る来月までの生活を心配して、五千円の助けを本田さんに申し出ました。本田さんは最初に遠慮していましたが、ボランティアの説得で本田さんはお米がまだあるから二千五百円を借りる事にしました。ボランティアはこの機運をもって本田さんを吉祥月イベントに参加するのを誘いました。

り、誰でも他人を助けることができます。

この日の最年少のスタッフは小学五年生の男の子で、昨年から父親と一緒に経蔵演繹に参加し、パソコンの操作を手伝っていました。今年は更に大胆に照明制御を担当し、落ち着いて進行プロセスに従ってライトのオンとオフをしていました。私たちには未来への希望が見えてきました。

新型コロナは世界を変え、人間のさまざまな考えや習慣も変えました。私達が進んで変化し、自分たちの役割を果たし、コミュニティに入っている人達を助ける限り、愛と善があれば、旧暦の七月はもはや不幸な月ではなく、喜びと幸運の月となるでしょう。

行実演がライブで行われました。そして、「善行と親孝行は待ったなし」という師の弟子たちへの教えや、「お年寄りを親のように扱う」ことへの感謝の気持ちの説明しました。お年寄りたちは笑顔で嬉しそうに献茶を受け取りました。温かくも厳粛な雰囲気の中、観客は慈父の愛を感じ、行き届いた表情で父母の恩寵を受けられました。衆生が法の善を分かち合い、仏の恩に報いることを願ってやみません。

感謝の祈りと祝福

祈福会の最後には、VIP代表によるスピーチが行われ、台北駐大阪経済文化代表処の陳振宗副処長は、慈済の人々の「大いなる愛と無私の精神、何も求めずに与える」という精神と、長年にわたる日本人の緊急時の援助に感謝しまし

た。野田しょう子東大阪市議会議員は、日本人にとって忘れられない3・11の東日本大震災における慈済の支援に感謝の意を表しました。

関西ボランティア代表は、「貴賓の皆さまのご来場はボランティアにとってこの上ない喜びであり、幸運で、長年にわたる支援と協力に感謝しました。」祈福会の最後には、司会者が参加者に心の灯をともしよう呼びかけ、「祈祷」の音楽とともに、戦争の早期沈黙化と災害や災難のない世界の実現を祈りました。

祈福会の後、私たちは独立した茶席と「静思語写し」コーナーを設け、更に全員に祝福カードや断食カードに記入して頂きました。そうして、他者や自分に利益をもたらす喜びを体験し、生きとし生ける

ものと地球を愛し守る大いなる慈悲の心を鼓舞したのです。そして、ボランティアの指導の下で、参加者は点灯した心の灯と完成した祝福札を仏壇に供え、この素晴らしい法会は終了しました。

野菜多めで身を清め

世華会（世界華人工商婦女企管協会）日本の関西支部林伊曼副支部長は「開会の鐘が鳴った瞬間、涙が流れるほど心が震えました。ボランティアが親孝行のお茶を供したり、若い世代がひざまずいたりしているのを見て、感動して涙が出ました。わたしは自分の両親にもお茶を供したいです」「ベジタリアンの趣旨に賛同し、これからは肉を控えて野菜や果物をたくさん食べます」と語りました。

日本欣華会会長の李仲儒さんも、「中国人は旧暦の七月を崇りの月とみなしています。慈済は、崇りの月神話を打ち破り、吉祥月祈願祭を実現しました。この祈願祭にできてとてもうれしいです」「生きとし生けるもののため、地球のため、健康のため、ベジタリアンに努めたい」と、慈済人の献身的な姿勢に賛辞を送りました！

関西台商協会の林清治名誉会長は、「一番感動したのは、ボランティアが両親にお茶を供して親孝行をしている場面で、自分が親孝行できないかったことを思い出し、とても反省しました」「地球を守るためには、水や電気を節約することから始め、菜食主義を取り入れ、動物の肉をあまり食べないようにすることが必要だと感じました」と話しました。

静かな手と静かな心

手話に出演したボランティアの洪麗玉は、「手話を練習すればするほど、歌詞が自分の母親を思い起こさせ、感動して涙が出た」と語り、心が何らかの形で昇華されたようでした。

初参加のボランティア野口佳容さんは、「手話を練習する際に手と頭を同時に使うことで、認知症予防にもなりますし、気分も穏やかになります」と嬉しそうに語りました。

他のボランティアも、手話の練習は「記憶力と集中力を高め、美意識が現れます。歌詞の深い意味や音楽の解釈は、真善美の解釈でもあるのです」と語り、心身と魂の饗宴に参加したような気持ちになりました。

祈福会が終わり、ラウンジの一角で、人々は軽食を楽しみながら、儀式後の経験について語り合いました。そして、一階の読書室に移動し、好きな静思語を選んでうちわに写し、心を落ち着かせ集中した人々もいました。その時の瞑想と集中は、彼らの心に静かに善き思いの種を芽生えさせたことでしょう！

活動全体が終了した後、ボランティアたちはそれぞれの仕事に取りかかり、掃除や雑巾がけをし、一分も経たないうちに物が元の場所に戻され、元の姿に戻りました。集中して行った活動で少々疲れましたが、心の中にあるダルマの喜びは明らかでした。「ダルマが心に入り、行いとなり、限りない命となります」ように！



■ 岐阜県からきたボランティアの李英は、案内板を持って、駅から連絡所の通り道に立って、道しるべをします。
写真 / 孫素秋



■ ボランティア野口佳容（左）は手話に初めて参加した。
写真 / 木村功

慈青の使命 過去を継承し 未来を切り開く

慈青の先輩として、より多くの若い方が慈済の門を叩き、日本分會に加入し、日本での慈済活動を盛り上げてくれることを期待しております。

訳／吳敏輝 文／謝玉潔

コロナ禍が三年間も続いたため、日本にきている留学生達も戻り、また、日本に留学したい学生達も台湾に留まりました。落ち着いてきた今、ようやく慈済日本分會に若い方々が増えま

した。過去には、慈青（慈済大專青年）は日本の学業を卒業した後は、故郷に戻ったり、違う国で発展したりしておりました。最近では、日本で長期滞在を選択する慈青が増え、皆日本分會で様々な役割を担当するようになりました。

卒業後、日本に滞在する事を選択した私達に取って、後輩達が日本の学業を終えた後、台湾に戻って慈済を続けてくれることが使命となります。

活動し向上力を集約

去年の九月より、先輩達は毎月一回、若い方向けの活動を開催するようになりました。活動を通して、慈済を知ってもらいたいというのが目的です。それ

までに開催したいくつかの活動を結合し、慈済への理解や先輩達との交流の他、コミュニケーションでの慈善活動や街友達との交流なども盛り込みました。

今年の八月には、エコを主題としました。回収した「プラスチックの扇子」を再利用し、同じく回収した紙を貼り直し、更に「静思語」を一句一句書き足しました。夜に街友達を訪問したときに贈りました。また、同時に、その日中に先輩後輩一緒に調理した台湾式パイも贈りました。

夜間の活動で、さすがに最初に街角の友人達に接したときには緊張していましたが、すぐに皆笑顔でいっぱいになりました。異なる国の文化習

慣や法律が異なるため、慈済のボランティアが対応出来る活動も異なってきます。この平和で社会福祉が充実している日本でも、私達が見えていない暗闇があります。こういったコミュニケーションの活動を通じて、若い方に日本の社会への理解を高めてほしいものです。

日本慈青の先輩達の年齢層は幅広いが、それが慈済内で何か問題になる事はありません。ボランティアで来ている方も高年配の方がいますが、慈青はいつでも彼らを全力で補助しており、同じく若い年齢層との交流も遠慮無く行います。一日でも慈青であれば、終生慈青であります。慈青の先輩として、若い後輩達を導き、自らの光を輝かせることを期待しております。



■ 慈青たちが回収した「プラスチックの扇子」を再利用。写真／施美君

ケアの手紙 刑務所に善の種を撒く

慈済日本分會は、誰もが仏性を持っているという仏教精神を守り、より多くの人々を菩薩の道へと導くために努力しています。ボランティアの中には、手紙のやり取りを通して受刑者に寄り添っている人もいます。

訳／岩村益典 文／黄晟育



人生の長い道の中には、多くの誘惑、無知、悪習慣があり、貧（むさぼり）、瞋（怒り）、痴（愚かな心）、慢（思い上がり）、疑（人を疑う）の煩惱が本来の心を侵食し、毒を飲んだときのように修行を妨げます。仏法に触れたおかげで、私たちは慈済に従って菩提の道を歩み、「悟りを求めて修行す

る」人間菩薩となります。しかし、一度悪を行った者は、正される可能性もなく、一生過ちを犯し続けるのでしょうか？ コミュニケーションや寄り添いを通じて、彼らを菩薩の道へと導けないのでしょうか？

寄り添い

気遣う手紙を書く

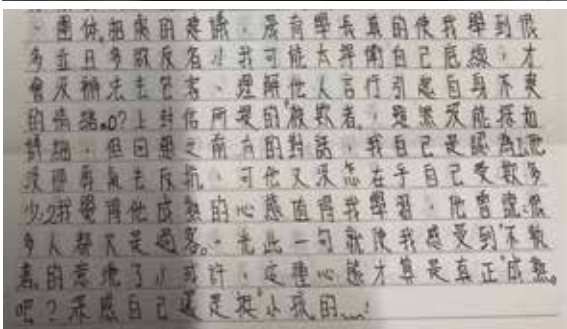
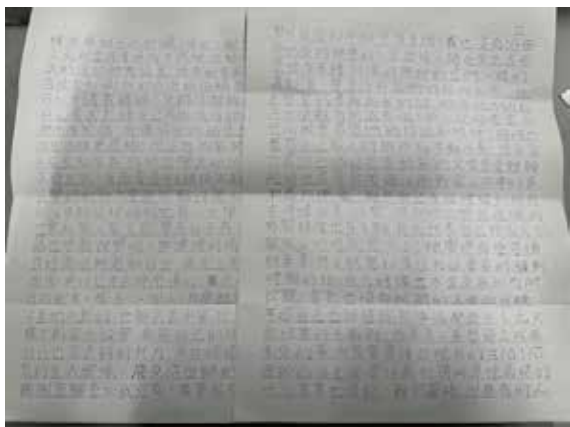
み、「悟りを求めて修行す

慈済日本支部は、誰もが仏性を持っているという仏教精神を守り、より多くの人々を菩薩の道へと導くために努力しています。ボランティアの中には、手紙のやり取りを通して受刑者に付き添っている人もいます。この手紙のやりとりによるケアによって、受刑者の中には、他の受刑者に慈済を紹介した人もいます。慈済を他の受刑者に紹介

することで、当初数人だったケアのケースが毎月のように増えてきました。ケアの対象となる受刑者も台湾、中国、香港、東南アジアからの華僑のほか、日本人、アフリカのカメルーン人、モンゴル人もいます。また、以前は数人だったボランティアも増え、最

近では慈青の先輩達もこのケアチームに加わっています。

ある受刑者が隔月刊誌『日本慈濟世界』を見て、自分が過去にした悪行を反省し、「もっと早く慈濟を知っていたら、間違った道を歩まずに済んだのに」と返事を書きました。また、別の受刑者は、家



■ 受刑者と慈濟ボランティアによる手紙のやり取り。

族が決して彼を見捨てなかったことから、慈濟からいただいた『父母恩重難報経』を書き、家族に孝行しなかったことを悔やみ、懺悔しました。

これらの話では、たとえ言葉で伝えられても、その裏にある自責の念が感じられます。人と人との交流には多くの困

難があります。受刑者のケアでは、必ずしも心を開いて話してもらえとは限りません。過去に多くのエピソードを持つ受刑者の場合、過去に苛まれ、動揺し、落ち込むことが多いのですが、周囲から誤解され、軽蔑されることを恐れて話せず、自責の念や悲しみを心の中に埋めてしまっています。

ボランティアが誠意ある態度のみ、相手は警戒心を解き、心を開きます。そして、慈濟人の温かいケアによって、彼らは次第に自分の過去を語り、悩みを説明し、最近の心境や出来事、好きな本や歌まで話してくれるようになります。

過去の習慣を変えよう

善を行うこと、ベジタリアン

ンであること、反省すること、そして精進することが、彼らの恩返しとして最善の方法です。

「善を行うこと」トルコで大地震が起きたと聞いたとき、刑務所内での労働で得た賃金を寄付しようとする人たちがいました。彼らにとって賃金はとても貴重なもので、生活必需品や手紙の切手などをこの賃金に頼っているにもかかわらず、今はただ苦しんでいる人たちを助けるためにだけに賃金を寄付しています。さらに、将来、出所したら、ともに慈善活動をしたいと思っている者もいます。

「ベジタリアンであること」上人の教えを聞き、自

身の健康のため、地球環境のために、ベジタリアン主義に関心を示し始めた人たちがいます。そして、ベジタリアン料理を食べたいと刑務所に積極的に申し出た人たちがいます。ベジタリアン料理を食べることは獄中ではできません。

しかし、彼らは積極的にベジタリアンの意味や食事の際に肉を取りのけ食べなければ良いのかなどを問い合わせてきました。

「反省」他者との交流を通じて、過去を振り返り、文通を通じて自己を見つめていきます。

「精進」将来、正しい道に進むために、彼らは様々な語学や技能取得に向けて積極的に

勉強し、機会を見つけて手紙を書き、答え方のわからない質問を積極的に投げかけています。これらはすべて、慈濟の愛に応えるための自発的な行動なのです。

不完全であるからこそ

刑務所は、悪人を閉じ込めて、罰する所です。刑務所の役割について、ほとんどの人が知っているのはそれだけです。確かに、刑罰の目的は囚人の自由と人権を制限することです。同時に、囚人を矯正するという刑務所のもうひとつの役割を見落としてはなりません。完璧な人間、欠点のない人間はいません。私たちは完璧ではなく、過ちを犯し、後悔します。しかし、不完全

であるからこそ、私たちは学び、自らを正し、理想に向かって努力する機会を得ることが必要なのです。

ボランティアは、彼らの疑問や悩みに100%正しい答えを与えることはできないかもしれませんが、彼らが本当に必要なとしているのは、完璧な答えなのでしょうか！そうではありません。友人と集まって何でも話したり、悩みを打ち明けたりすることで、私たちはストレスから解放され、人間関係をより強固にできます。

だから私たちは、友人や親戚に接するのと同じように、ただ静かに寄り添い、耳を傾ける聞き役に徹すればいいの

です。人生の谷底に直面したとき、最も必要なのはただひとつのサポートと支える手です。

「誰もが仏性を持っている」ただ、習慣や環境のせいで、自分を見失ってしまうことがあります。刑務所でのケアは、単に寄り添いや世話をするだけでなく、彼らの心に善の種を植えることでもあるのです。



大愛テレビのドラマ「咲いた知恵の花」である主人公の林智慧さんと娘の蘇美玲さん、ベテランの茶道講師であると同時にボランティアでもある徐娟娟さんの三人は、日本分會にいらして暖かな座談会を行いました。四十年間近く慈濟ボランティアを続けてきた八十四歳の林さんは、年を重ねるほど心身ともに健康になると感じています。そして、慈濟の一員として善の行いを絶えずに一生涯のボランティア経験談をシェアしたのです。

彼女は、仏法を学ぶことは我々に良い人になる方法を教えてくれる、また因果応報を観念すべきだと語っていたのです。したがって、「体のインサイドは工場として例えるな



■ 1 大板の料理教室で粽の作り方をボランティアたちに教えました。写真/陳静慧

■ 2 美玲さんは(右二)日本分會でボランティア経験を皆さんと分かち合いました。写真/慈涓

菩薩とは祀られるのではなく 自らは人間菩薩としてある

らアウトサイドはできた製品になるのです」と語り、菩薩の道をまっすぐ歩んで行こうとのこと。

娟娟さんは「青山に争いは

ない」として、「静思」の意味を解説し、「広い心で純粋な考え」を菩薩の道へ実践するよう皆に勧めました。美玲さんはベテランの智慧ママの娘と

して、どのように皆の高い期待に立ち向かい、そして、子供の精進クラスで自信と使命を見出したかを語りました。

訳/施燕芬・文/黃韻璇

「チソジャオロス」お弁当レシピ



シェフ：陳文絲

材料 (5人前)

細切ピーマン	5 個
細切赤パプリカ	3 個
細切黄パプリカ	3 個
細切ザーサイ	100 グラム
細切たけのこ	150 グラム
大豆ミート	100 グラム

調味料

生姜	適量
醤油	少々
砂糖	少々
胡椒粉	少々
ベジオイスターソース	適量
ごま油	適量
片栗粉	少々

30 分程で作れる料理!

作り方

- ①フライパンにごま油を入れてピーマンとパプリカを入れて油通して、側に備えておく。
- ②大豆ミートをお水に入れて柔らかくなるまで浸ける。その後、柔らかい大豆ミートを細切りにしてベジオイスターソース、砂糖、胡椒粉、片栗粉で3分ぐらい漬ける。
- ③フライパンにごま油を入れて漬けた大豆ミートを入れて油通して、側に備えておく。
- ④生姜を細切りにしてフライパンにごま油を入れて、生姜の香りを引き出すまでにする。その後、順番にザーサイ、たけのこ、備えておいた大豆ミート、ピーマンとパプリカを入れて炒める。



弘法利生信願行
蔬食共善護大地

善緣齊聚祥雲現
甘露法雨潤心田
慈濟宗門無量義
菩薩廣行在人間

祈福感恩會

● 皆様のご来場お待ちしております

2024・令和6年

期
日

1/28 (日)

時
間

午後 13:00 (入場) 13:30 (開始)

場
所

慈濟基金會 日本分會

東京都新宿区大久保 1-2-16

☎ 03-3203-5651

Let us spread the Dharma and benefit all beings
through our faith, vows, and actions.
Let us protect the earth by promoting
a plant-based diet and doing good together.