

日本慈善濟世界

日本ツーチーセカイ

2022年 12月10日 出版

第 176 期

活動報導：弘法利生 義賣會





解惑十書——證嚴法師答客問

解惑

面對接連不斷的天災人禍，
「看」證嚴法師怎麼說？

花東九一八地震近在眼前，大地發出悲鳴，面對無常、不可抗拒的天災，我們該如何面對？俄烏戰事還未止息，面對人類貪欲帶來的烽火，我們該如何懺悔？證嚴法師開示：「人人心念向善，化戾氣為和氣，共同行善造福，就能減少天災人禍。」



■ 解惑——
證嚴法師答客問（五）
【天災人禍處世篇】



靜思書軒



靜思網路書軒



HYREAD電子書



佛法回歸佛故鄉

近來常看到尼泊爾窮苦的景象，如藍毘尼周圍的村莊，許多房屋很破舊，想到下雨時屋頂會漏水，牆壁也無法遮風，這樣的生活讓人擔憂、不捨。尼泊爾是佛陀的故鄉，過去佛陀所見的苦相，至今仍未改變，所以我很期望能翻轉當地的貧窮苦難。

自己說出這樣的期望，發願之後，感恩大家貼心響應，與師父同心立願，尤其來自新加坡、馬來西亞的慈濟人，自動自發放下事業、家庭，分梯次前往數千公里遠的尼泊爾，以較長久的時間去接力付出。因緣不可思議，一位麥特立法師的堂妹頓渡，剛好在藍毘尼附近有棟房子，就提供給志工安住、辦公，讓他們在這個落腳點，推動慈善事務，展現長情大愛。

慈濟人在當地，即使住處簡陋，飲食不習慣，甚至遭紅火蟻鑽過床板

叮咬，因為是短暫停留，還能發心堪忍；然而村民長年居住在此，可以想像他們生活的苦，令我心裡更著急。但是轉變談何容易？唯有我們即刻付出，一同把握生命投入，雖然不敢說能轉貧為富，但願可以幫助他們安定家計，改善生活，這是大家應該努力的方向。

幸好這群人間菩薩已經起步，先從孩子的教育開始，鼓勵他們認真受教、用功學習；也進一步規畫長期援助，希望穩定他們的家庭環境。至於大人，慈濟人則協助男眾外出找工作，也為女眾安排裁縫班，盼能習得一技之長。相信這些支持的力量，可以讓更多孩子安心上學，並栽培未來的人才，如此社會才能更健康。

在佛陀時代當地就是這麼苦，當時悉達多太子看了很不忍心，但是也

知道這不是成為國王就能轉變的。大眾的心念如何安住、如何受教？讓人思想提升，需要有正法教育，才能真正改變當地的生活，此即佛陀拯救眾生的方法。

經過二千五百多年後，如今交通便利、因緣成熟，來自新馬的慈濟人踏上此地。這些能付出的人間菩薩，是用雙腳福慧雙修，而他們的足跡就是「福趾」，想辦法入人群造福，帶動正思、正見、正行，令佛法重新回歸佛陀的故鄉，這是現在的尼泊爾所需要的。

我們要匯集全球的愛心，呼籲更多人投入長期關懷，只要有人力、物力，大家心力相接、合和互協，要翻轉尼泊爾的生活狀況，相信是有希望的。



仏法がお釈迦様の故郷に帰ります

訳／金子昭

近頃、ネパールが困窮している有様をよく見ます。例えばルンビニ周辺の村では、多くの家屋は損傷が激しく、雨が降れば屋根から水漏れがし、壁も風をさえぎることができません。こんな状態で暮らしているのを見れば、私たちはとても心配になり、見捨てておくわけにはいきません。ネパールはお釈迦様の故郷です。かつてお釈迦様がご覧になられた困苦のありさまは、今日になってもまだ改善されていないのです。それゆえ私は、現地の貧困や苦難を何とか改善したいと強く願っています。

私がこの希望を口にして願をかけますと、ありがたいことに皆さんから心のもった反響をいただき、師と同じ心で願を立ててくれるようになります。とりわけシンガポール、マレーシアの慈済人は、事業や家庭

を自ら後回しにして、それぞれ分かれて順番に数千キロ離れたネパールへと赴き、長期間にわたってリレー式に尽力して下さいました。縁とは不思議なものです。マイत्री法師の従姉妹のドントウさんという方がちょうどルンビニに家を持っていて、ボランティアたちにそこに滞在してもらい、そこを現地事務所にしてもらいました。彼らはここで腰を落ち着けて慈善の事務を進め、温かい心、大きな愛を發揮してくれたのです。

ただ、慈済人にとって現地の住まいは狭く貧しく、また食事にも慣れておらず、さらには火アリが床板を食い荒らしたため、ここは短期間の滞在になりましたが、この生活をよく忍んでくれました。何より村人たちは長年ここに住んでいて、彼らの暮らしが困窮していますので、それ

を思えば、心が落ち着くことはないのです。でも、暮らしを改善することとは、決して容易なことではありません。力を合わせれば直ちに貧しさを豊かさに変えるとは言えませんが、彼らの家計を安定させて、生活を改善するために貢献すると願うことはできます。これは誰もが努力して向かう方向であります。

幸いにして、人間菩薩たちはすでに歩みを始めています。まず子供たちの教育から取りかかり、彼らが真面目に授業を受け、頑張つて勉強するように励ましました。さらに一歩進んで長期支援の計画を立てて、彼らの家庭環境が安定するよう願っています。次に大人に対しては、慈済人は男性には外に出て仕事を探すよう、女性には裁縫グループを作つて技術を習得できるよう支援しています。こうした支援の力を信じれば、

もっと多くの子供たちが安心して学校に通い、未来の人材を育成することができるようになるでしょう。このようにして社会は、より健全になっていくのです。

お釈迦様の時代、ここはとても苦難に満ちた地域でした。当時シツダールタ王子は、これを見るに忍びませんでした。しかし、こればかりは王様でもどうにもならないことだと知りました。人々の心はどうしたら安定し、どうしたら教えを受けられるのでしょうか。それは、人々の思想を向上させ、正法の教育を与えることです。これにより、真に現地の暮らしを改善することができるのです。これこそ、お釈迦様が衆生を救う方法でありました。

それから二千五百年後、今では交通が便利になり、機縁も熟してきたので、シンガポールとマレーシアから来た慈済人はこの地を踏むに至りました。これらの力を尽くしている人間菩薩は、二本の足で歩くことで

福と慧とを二つながら修めています。彼らの歩いた跡は、「福祉」（幸福の足跡）です。人々の間に分け入って幸せを作る方法を考え、正しく考え、正しく見て、正しく行う模範的生き方を示し、仏法を再びお釈迦様の故郷へと回帰させたのです。これこそ今のネパールに必要なことでありました。

私たちは全世界から愛の心を集め、より多くの人々に長期ケアへと関わっていただこうと思います。力を合わせ、物資の力を生かし、そうして皆が心の力を寄せ合い、互いに協力するならば、ネパールの生活状況を改善することができるでしょう。これは十分期待できることです。



■ 慈済ボランティアは、ネパールのルンビニの生活困窮者を訪問しました、彼の家は茅葺き屋根の土の小屋です。写真／邱建義



2022 年 12 月 10 日発行 176 号

発行人：釋證嚴

発行所：台灣佛教慈濟慈善事業基金會 日本分會

編集メンバー：

許麗香 張秀民 陳靜慧 王秀寧
陳詩萍 小野雅子 黃韻璇 王姿文
簡毓嫻 一圓晃子 莊雅婷 張濟梅
滝古道信 池田浩一 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

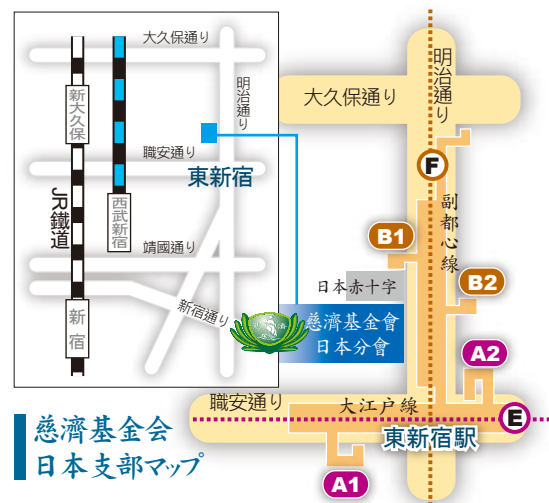
口座名義：仏教慈濟基金會
ブツキョウジサイキキンカイ

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。
ご理解下さい。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：

仏陀の入滅後二五〇〇年経過した現在、ネパールの民は、未だに貧困に苦しんでいます。このことを知った證嚴上人は、ネパールの人々のため、「弘法利生」を広め、お釈迦様の故郷の人々の生活が向上し、貧困から解放され、満ち足りた人生が送れるよう祈願しました。その祈願の実現に向け、コロナ禍が一段落した十一月三日文化の日、慈濟日本支部は、法を広め生活向上を目指す「弘法利生バザー」を開催しました。写真 / 陳薇存

上人開示（證嚴法師の教え）

01 佛法回歸佛故郷

釋證嚴

02 仏法がお釈迦様の故郷に帰ります

金子昭

訳

主題報導（トピックス）

06 慈青三十而立引言

思道

22 慈濟青年部三十週年特集―日本の概況

懿綯

07 發揮科技的力量

謝玉潔

24 ネットワークでの影響力發揮

水谷瑞芳

訳

08 慈青近期活動

黃晟育

25 日本慈濟青年隊近期活動について

井田龍成

訳

10 盤點青春 四位慈青學長的慈濟路

28 青春を見つめ直す

4人慈青先輩の慈濟路

真鍋誠

訳

活動報導（イベント報告）

12 弘法利生 義賣會

李淑娟 陳雅琴

30 法を広め生活向上を目指す 弘法利生バザー

ネパールへ愛を送りましょう

岩村益典

訳

14 師父力宏願 弟子共成就

陳芝綺

16 關西近期活動 愛的陪伴與見證

陳靜慧

日本慈善關懷（日本慈善志業）

18 大愛食堂 匯聚善因緣

林秋里 慈涓

33 大愛食堂 よき因縁が集まる

岩村益典

訳

志工身影（ボランティアプロフィール）

16 志工身影―鍾佳玲

黃韻璇

大愛食堂食譜（大愛食堂レシピ）

24 ベジ日本式うなぎ蒲焼

米山翠

訳

日程表

二〇二三年一、二月行事曆

王昆京

封底【祈福感恩會】海報

お詫び

慈濟一七五号九ページの上の右側写真の
キャプションで丁至美とお名前を入れる
ところ和田籍友人と記載してしまいました。
誠に申し訳ありません。当人及び読
者の皆様にお詫び申し上げます。

日本篇概況

慈青三十而力

撰文 / 思道



發揮科技的影響力

撰文 / 謝玉潔 攝影 / 慈涓

這兩年，受到新冠肺炎的衝擊，許多聚會活動不能進行，這樣的時刻正是慈青及學長姊們發揮年輕的力量時候。善用科技，透過連線的方式，讓慈濟志工們雖然人無法到現場，卻可以透過視頻轉播的方式，讓人有如臨現場的感覺。

1992年5月31日，慈濟大專青年聯誼會正式成立，簡稱慈青，隨後從臺灣走向國際，帶著上人對慈青的三個期許：「利用課餘時間做慈濟、培養悲天憫人的胸懷、與各式各樣的人相處」，許多國家的慈濟分會也紛紛在各地成立慈青，接引大專院校的青年學子們。

幾乎在同一個期間，在日本的留學生們也在尋找可以奉獻的地方。一九九一年慈濟日本分會成立時，就有留日的學生協助日本慈濟的第一顆種子謝富美翻譯設立的章程，協助文書行政、活動企劃等工作。一九九六年六月二日，十八位學生聚集在三軒茶屋的會所裡，在謝富美等慈濟委員的祝福及指導下，成立了日本慈青。

日本慈青的成員大部分都是留學生。其中有些只來一年半載就回國了，流動性非常大。初期也幾乎沒有人留在日本定居。

每一個時代的慈青，還是積極的想盡辦法，比方說透過戶外活動及營隊，例如一九九七年的創意團康營等，邀約青年學子加入志工行列。因應時代需求，二十六年之間，也做出多種不同的嘗試，如掃街、夜間關懷街友，到偏鄉創雪、到鄉下體驗自然農法種田，從插秧到收成的農活，

只是一心希望能讓青年學子也有不同的學習。此外，只要時間許可，也積極投入參與賑災，新潟三條水災的發放、熊本地震的熱食發放等，都有年輕人的身影。近年，慈青學長學姊們用心在日語翻譯、網路直播、日語網頁製作等，希望能發揮到接引當地志工的功能。

二〇〇一年日本分會搬入現會所之後，有一群年輕人住在分會當時八、九樓的宿舍而增加了許多慈青。二〇〇五年首次演繹《父母恩重難報經》的時候，也接引了不少年輕人。而二〇一一年3・11賑災，也把許多日本慈青的心凝聚在一起。

3・11之後，陸續有較多的畢業慈青留在日本工作，或成家立業。目前，一共有二十八位慈青及慈青學長學姊，其中有十位已受證慈誠委員。無論是因緣在哪裡，信根不減，法緣不斷，繼續做慈濟。

幾位慈青學長姊，加上幾位日籍志工不斷的接受挑戰，將分會的例行大活動，如祈福感恩會、吉祥月、浴佛等，進行連線直播讓志工們即使在疫情期間，也可以持續從線上參加慈濟活動。除了東京，還會大阪以及山梨的學長姊們也一起加入線上轉播的幕後工作，除了承擔音控播放音樂及影片之後，還承擔導播切換鏡頭，甚至還自己掌握鏡頭拍攝。

□譯與網頁

日本分會致力於在地化，也致力於培育日籍志工，在新冠肺炎影響之下，很多課程也轉而線上進行，但是，課程內容多為中文，語言不同的前提下，日籍志工無法門可入。為了廣邀志工，讓日籍志工了解慈濟是很重要的起點，在日本多年日文流暢的學長姊，以線上連線方式協助口譯。雖然對生活日語並不陌生，但實際上口譯慈濟的課程內

容甚至是經文內容，實在是很難，每次口譯之前都要做許多的準備。

此外，也積極參與網頁製作。目前因為人力關係，慈濟日本分會的網頁除了更新新聞內容以及活動訊息外，很多資訊久未更新，使用的單詞也較難懂，所以在今年初，便開始計畫製作新網頁。網頁每天都在看，但其實要轉換身分當個編輯者甚至是幕後管理員，一個字一句話的起點都必須重新思考，也須考慮到網頁的架構，團隊中除了有在京都留學，對網頁製作有豐富經驗的慈青學長李紹威外，其他慈青學長姊也協助將內容進行彙整及翻譯，再結合日籍志工提供的意見，網頁一點一滴的成形。

疫情改變了人類的生活方式，但是慈青及學長姊們做慈濟的心，沒有被改變。

慈青近期活動

撰文／黃晨育

今年八月二十七日，慈濟日本分會舉辦慈青交流茶會，希望能將在日本的這些青年力量凝聚起來，並讓年輕菩薩們互相交流、認識。當天參與的是來自各個地方，有本地日本人、也有來自台灣、馬來西亞、印尼、中國等。由幾位慈青學長姊的引領下，藉由小遊戲讓彼此都能面帶笑容、敞開心胸與彼此結緣。彼此介紹著自己興趣、專長、與慈濟的緣分等，或許各自入的門不同，但現在擁有相同的抱負理想：以棉薄之力做些善事，如同慈濟歌曲「認識您真好」裡的歌詞：我們來自不同的地方，相知相惜共同的理想：認識您真好，慈濟路上有您相伴走的好。也如同上人對慈青三項期許之一：學習與各式各樣的人相處。希望藉由相處認識，彼此能成為在這條善的道路上互相扶持的夥伴。

在交流茶會後，很快慈青們相約九月十九日的代代木熱食發放，為代代木公園裡的街友們提供溫暖熱食。當天發放的過程十分艱難，剛好遇到十四號颱風南瑪，但這並未讓他們退縮，仍心念著那些無法飽餐一頓的街友們，深知這一餐對於街友們的重要性。受到颱風了影響，穿著雨衣、頂著風雨，不畏困難的前往發放地點、運送熱食。到達發放地點時，街友們已經在等候了。看見已排好隊的街友們，慈青們也趕緊就定位，準備隨時可以發放。

在颱風來襲的那一天，那一碗熱騰騰的飯菜，已不只是有形的餐食，而是無形的愛以及留給街友們心中的溫暖。雖然身體疲憊，但心靈卻是十分充實、歡喜。從中也學習到了何謂施比受更有福。並在活動結束後，一起分享著這次發放的心得，並開心、積極地討論起接下來十一月份的弘法利生義賣活動。

十一月三日弘法利生義賣活動，是慈濟日本分會為了佛陀的故鄉藍尼尼當地的醫療、教育而進行的募款義賣活動。慈青們雖然力量不大，但也想做出點貢獻。剛好最近新加入的日本籍菩薩丹原成子是全素者，自己有製作全素餅乾的經驗，於是便把握因緣邀請，也讓慈青們更有信心承擔攤位，便計畫於義賣活動上賣純素餅乾、咖啡，為募款盡點棉薄之力。



2



1

因為是第一次製作純素餅乾，慈青們從九月底開始不斷的試作餅乾。不斷地從中調整甜度、餅乾軟硬度等，一步一步調整、從中學習。不僅口味上不馬虎，也考量到販賣時為了響應減塑，將餅乾裝進環保碗中，並以環保碗與客人結緣，共同響應無痕減塑。製作到販賣的過程中，

朋友黃宗達，在哥哥姊姊們的帶領下，他也一步步的學習如何製作餅乾，販賣時有禮貌的雙手拿著托盤將餅乾、咖啡遞給客人。

今年十二月份首次全球入經藏演繹，各分會正如如火如荼的籌備並練習。而慈濟日本分會的練習過程中也發現幾位慈青的身影。聆聽著師姑們教導、學習演繹的內容，也勇於承擔加入種子

團隊，協助入經藏的練習。每次練習日時，他們總會提前一小時到場複習動作，深怕自己動作不熟悉影響大家，積極的教導動作還不熟悉的夥伴，承擔翻譯講解入經藏的演繹動作給日本籍的志工。

不僅全球入經藏，也正逢慈青三十，日本的慈青們也積極地參與「化城喻品」演繹。全球

入經藏的練習之後，留下來繼續練習「化城喻品」演繹。演短不到十分鐘的演繹歌曲，同樣的動作會花幾小時不斷重複練習，只為呈現出好的樣貌給大家。

在各活動中，可以從年輕的力量中發現那一顆單純的心，單純的為街友著想、單純的想賣好餅乾給大家、單純的想將入經藏動作演繹好。時間飛快，轉眼間從創會開始至今三十年，慈青並未斷過，現在全球都可以發現慈青的足跡，那一顆單純的心，讓慈青們走入人群、付出自我，成為一股清流，創造社會希望的未來。



3



4

■ 1 日本慈青交流會，期待凝聚

攝影／曾勁

■ 2 慈青代代木街友熱食發放。

攝影／林真子

■ 3 志工丹原成子（右一）教導慈青們製作純素餅乾。攝影／鍾佳玲

■ 4 弘法利生義賣會，慈青布置攤位。攝影／慈涓

盤點青春

四位慈青學長的慈濟路



◆ 黃景育

我在大學時一人隻身從臺北前往高雄讀書，因緣巧合下，報名參與了慈青社活動，一同去偏鄉國小帶小朋友。那時覺得這比單純玩樂更有意義些，也參與社團的資源回收、育幼院、養老院、手語課等活動。

有人會問：在其他社團跟著大家玩樂不開心嗎？「夜唱、夜衝等，當然開心！」但結束後除了開心還留下什麼呢？似乎沒有了。而在慈青社，我知道去國小、養老院等是在陪伴小孩、老人；我知道做資源回收時是為地球做點貢獻；我知道骨髓捐贈

建檔，是在幫被病痛折磨的人。

後來到日本學習，為了趕緊融入及學習日文，曾短暫的離開了慈濟路。去年，參加臺灣的「線上伴學」，透過線上幫助台灣偏鄉地區的小朋友。今年六月，開始參與日本分會入經藏演繹後，也參與夜訪街友、熱食發放，讓我透過志工活動以不同的角度重新認識日本。

慈濟真的讓我看到、學到了很多事，所以我仍在這路上，也因為我受過它的恩惠，讓我選擇繼續幫助他人。

我是一〇〇一年在臺灣讀書時參加了慈青社，當時回花蓮參加營隊，認識其他區的夥伴外，還有海外的慈青，首次打開了自己的國際觀。

後來到日本唸書，也持續參加。慈濟就像小社會一樣，我在這裡學習與各式各樣的人相處，培養悲天憫人的胸懷，無形中奠定了自己做人做事的方法，這在出社會後受益良多。開始上班之後，我發現工作上自己在處理事情的時候，用的是在慈濟學到的方法和心態；人事上的應合等，也在出社會前就已經建立好基礎了。



◆ 鍾佳玲

在3・11的那一年，我們承擔了見舞金發放的行政，一場災難讓年輕人把心串連在一起，也一起見證了歷史。之後，我們常是承擔音控，從舊式的音控模式，一直到疫情後的線上直播，大活動的音控，無不都有慈青學長姊的身影。疫情後我們也

開始學習翻譯，聽每位翻譯者分享的同時，自己也在學習。慈青學長一直都在，成長之路不止息！



◆ 井田龍成

我在日本出生長大，會接觸慈濟是因為跟著媽媽參加3・11的賑災活動開始。那時看到很多人為災民付出，也看到全球慈濟人一起在各地募款，讓我很感動。

看到從臺灣來的志工，大家都是自費特地來支援日本，後來也參加一些活動後，感覺到慈



一個人可以走得快，但大家一起走可以走得更遠，只要方向對，路就不會偏差。

大學畢業後有機會到臺灣讀了一年半的中文，才讓我的聽、讀、寫都沒問題。很感恩在這裡讓我們有機會去聞法和植福。只要我們發一念心是好念，我們的潛意識，佛陀的本性就可以發揮良能，那份良能就是智慧。

濟的做法跟其他慈善團體不一樣，災難發生時都是走在前面，留到最後為災民付出。關懷的內容也很仔細很周到，不只是生活方面的支援，更重視心靈方面的關懷。



◆ 施美君

記得二〇一七年因為媽媽幫我報名，我第一次穿上慈青制服參加營隊，那時不認識任何人，覺得很害怕，腦海裡希望可以趕快回家。

但後來聽到一位學長分享，慈青的開始和師公上人對慈青的期許。我當下心中便決定：要勇敢面對，要參加所有慈青的活動，讓可以自己認識更多新的夥伴、結好緣以及讓更多人知道慈濟是一個很好的團體，可以讓年輕人一起做有意義的事。

之後我來日本留學，有次參加夜間關懷街友活動，看到師

姑師伯年紀大，又只有兩個人，原本結束後想要回家繼續做功課，但因為心中充滿不捨，最後留下了，也決定之後一定要利用時間多去參加。

大學畢業後我前往北海道工作，在飯店做了將近兩年，因體悟師公上人說的：不知道明天先到或者無常先到。開始盤點，現在做的一切是否有價值呢？因此，我開始思考回歸志業體做同仁，只是心裏非常糾結。

自問：「如果你現在回志業體上班，二十年後的你會後悔嗎？」不會！那一刻我決定，跳出舒適圈讓自己成長。這個月剛好是我回日本分會做同仁的一周年，這一年裏，我遇到很多挑戰，中文也還在進步中。

許多慈青會忙於事業、家業等，請記得我們一直都在！隨時歡迎大家回來，因為我們是一家人。



弘法利生義賣會 聚大愛翻轉佛國

撰文／李淑娟・陳雅琴



■ 人氣滿滿的炸春捲。
攝影／陳微存

尼泊爾是佛陀的故鄉，佛陀入滅二千五百年後，其王舍城、靈鷲山雖是聞名的旅遊聖地，但子民卻依然貧疾，證嚴上人不忍佛國子民受苦，故祈願能「弘法利生，翻轉佛陀故鄉」，希望佛國子民能有機會聽聞佛法、脫離貧疾進而翻轉自己的人生。

疫情後期，慈濟日本分會也在睽違許久之後，於十一月三日文化之日，舉辦「弘法利生義賣會」，更響應「減碳綠生活」，希望大家響應環保減碳綠生活，更祈願匯聚大愛翻轉佛國。

師徒同心 一呼百應

這次活動由副執行長蘇美菁承擔窗口，時間緊湊，但大家合一念心，使命必達，各組成員

大顯身手，拿出自己絕活，想出義賣產品，買的愈多就是賺的愈多，愛心更多；於是各社區展開討論試做邀約，菜單也不斷的調整及增加品目，就是希望能積小錢行大善，讓大家都有布施的機會。

志工巧妙利用各個樓層的特點，除了分散人潮外，更可讓每個樓層空間發揮到最大，並分別以中、日文樓層介紹海報張貼在電梯及入口處，讓與會者馬上清楚自己所在地點。五樓美食區，用餐區設在四、四、八樓，群馬的健康體驗也同樣設在七樓，三樓也設有惜福區。而八樓原為中文班教室，也因開放用餐，讓前來的會眾很驚訝，原來慈濟也有中文班，更迎來十年前曾就讀成人班的學生，帶著孩

子前來參加義賣並報名兒童中文班。

近一個月裡，各協力社區組員，利用假日，捉緊時間，不管是在分會還是在其他地點，紛

紛捲起袖子，穿上圍裙，努力用心一手一手的製作，人人身累但心不累，只因菩薩所緣，緣苦眾生。

隊組同心 同耕福田

煮得一手好料理的志工哽咽地分享：「我覺得自己生活的很幸福，世界各地真的有太多需要幫助的人，而自己只有兩隻手，只要有能力付出就要盡一力。」這次義賣她提供的是料好實在又好吃的「芋頭糕」。

愛心不落人後的一位見習志工，在組內討論時就發願提供「珍珠飲品」參與義賣。她開心地說：「能幫助需要的人很有意思，義賣會辦得很有價值，希望讓他們有翻轉人生的機會。」

另有志工分享，自己書讀得不多，但她會出聲邀請志工們來幫忙成就善事。這次她邀請幾位志工分三批來付出，從洗米、

浸泡素料、切金針菇和素料，這些都需要慢工出細活，每次都須要五、六個小時的工時，總共做了六百多份「素油飯」。她表示，雖然沒有辦法出大筆金錢，但是可以盡一分力量，自己感到非常法喜。

年輕志工 愛不缺席

慈青們雖然要上課、上班，但義賣活動他們不缺席，雖然不像師姑師伯們有著好廚藝，但他們利用假日，聚在一起學習做餅乾，期望透過手做的溫暖，將愛傳出去。除了顧攤位外，慈青們也自排時間，協助洗碗。更是會後善後工作不可或缺的一員，是師姑師伯們最佳拍檔。

響應減碳 垃圾減量

此次義賣會響應減碳，呼籲大家自帶環保餐具及環保袋，期許垃圾減量。各攤熱食也調整份量，減少廚餘。現場並提供免

費的餐具，即使要外帶回家也可以，只需索取碗蓋，如此可以減少使用塑膠袋。

成人中文班有老師帶著朋友及女兒、孫子來，班上的學生也帶著朋友一起來，她說，義賣不是只有捐錢而已，還可以買到別人用愛心做出的食品。

近一個月裡，各協力社區組員，利用假日，捉緊時間，不管是在分會還是在其他地點，紛紛捲起袖子，穿上圍裙，努力用心地製作，要不斷翻轉麥芽糖的腰果黑芝麻糖，真材實料的雜糧饅頭，一個一個慢慢做的芋粿巧、草仔粿、刮包、鹼粽、滷海帶、春捲等，人人身累但心不累，只因菩薩所緣，緣苦眾生。祈願尼泊爾的鄉親能聽聞佛法，翻轉貧窮的人生，所舉辦的募心募款，得到眾人的共襄盛舉，期待上人與全球慈濟人共同所發下「弘法利生」的宏願，能早日實現，尼國人民能安居樂業。



■ 志工向會眾說明各式愛心義賣物資。
攝影／池田浩一



■ 4 義賣會前，會眾護持弘法利生，一次預購素油飯 200 份。

■ 5 志工林少平，製作家鄉的圓錐三角形的「福建粽」，想盡一份自己的力量助人。

■ 6 草仔粿的形狀圓圓滿滿，祝福購買者事事圓滿。



師父立宏願 弟子共成就

撰文／陳芝綺 攝影／慈涓

十月下旬，日本分會的家人們一呼萬應，隨即各個社區分組分工動起來，有的人在家洗手做羹湯，有的人到分會製做糕點美食。另外，也有家人發心提供水果、素料乾貨等來義賣，所得全額捐贈給分會，作為回饋佛陀的故鄉和國際賑災的善款。

神奈川慈濟志工邀會員製做糰粽、鹹粽等。又邀約橫濱中華街大廚製作臺灣小吃。讓未發心者能發心，無有慈心起慈心，共同護持「弘法利生」義賣會。現場有炸杏鮑菇、咕咾素肉、炒雙冬等義賣，品項之多，彷彿置身於中華美食城的感覺。

多年來幫忙朋友代購水果的豐島志工靈機一動，決定向千葉的果農批發水果來義賣，所得全額捐贈，響應弘法利生的活動。他正如經文所述「種種方便令發心，信心既發令勇猛」，把握因緣行善助人。

人人愛心凝聚 回饋佛陀故鄉

螢光默默閃爍 照亮世界暗角

西東京協力發心義賣素油飯、素麵線和素刈包，都不惜成本，使用最好的素材精心製作。感恩有會員，一次訂購五十包素麵線，冷凍起來慢慢享用；也有人一次預購素油飯十份。民眾護持慈濟，翻轉尼泊爾貧窮的善心，令志工感動又感恩。

希望大家愛吃素，即使一餐素食也是護生，環保救地球。志工希望能煮好吃的素食，讓大家喜歡響應吃素，這樣地球才可以永續；也期望疫情趕快結束，人人才能健康平安。

上人時常期勉弟子，任何事都要做到人圓、事圓、理圓。而草仔粿的形狀圓圓滿滿，如同我們做人，要修好人格，事情就圓滿，道理自然圓融。

清晨五點，群馬志工開車載著兩個小孩和志工共七人，遠從群馬出發前來東京日本分會，以提供「按摩」的服務。他們希望可以多捐一點善款，所以邀請

善滿十方各地 如法修行布施

佛典故事中有「麻雀的精神」的故事：一大片森林著火了，小小麻雀不放棄，以身沾水，來來回回救火。我們也要學習麻雀的精神，在人與人之間，相互勸導、勉勵。過去我們來不及參與，如今可以看得更遠更廣。在不同的年代，以不變的愛心，廣邀菩薩發揮「竹筒歲月」的精神，隨分隨力布施，佛心師志，大家共同來弘法利生於佛陀的故鄉。

引頸期盼的「弘法利生義賣會」不負眾望、圓滿成功。當天，擺設在各樓層的義賣攤位，門庭若市、人聲鼎沸！還有遠從加拿大、臺灣趕來參加的法親家人，大家凝聚一堂，同心同志同道，祈願人心淨化、社會祥和、天下無災難！

新宿同心協力 眾人勤耕福田

組長分享今天包春捲，事前做了工作分配，有人買菜、洗菜、切菜，預定包五百個春捲。新宿區培訓志工上次做「福建粽」讓大家試吃，頗獲好評後，信心倍增的她表示，一天只能包五公斤，因為「福建粽」要包成圓錐三角形，需要平整很費工，更何況還要煮上兩個多鐘頭呢！但她不怕辛苦，想盡自己的一分力量，行善助人。

春捲很漂亮的原因，是大小都很平均，都是直線，像折紙一樣。若沒有直線的話，就不整齊，包起來就高低不平。就如慈濟團體的美，是來自個人的美；而每一條都一樣，每個人都是一樣。今天能完成粽子和春捲的製作，都是靠著志工合和互協的團隊力量。



關西地區近期志工活動

慈善為本 愛的陪伴與見證

慈濟關西地區志工舍已受證、未受證大約有三十人左右，人力有限下，活動時也邀約會員或一般的社會大德參與，借力使力，結合眾善之力，以美化人間、回饋日本社區為使命。

撰文／陳靜慧



■ 西成區發放，志工們虔誠奉上熱食。攝影／黃柏穎



■ 1 來自馬來西亞的志工卓樟汶（右一）上班族只要休假，保握時間參加活動。攝影／黃柏穎

■ 2 愛鄰屋附近街旁，住了許多街友，志工們奉上熱食與祝福。攝影／黃柏穎

■ 3 公民館除了料理教學外，近期也播放蔬食與環保的理念，帶動交流與分享。攝影／陳靜慧

慈善關懷 人文推廣

活動以慈善與人文推廣為主。近幾個月有個案的關懷，例如，單親媽媽親子臟器移植的短期關懷援助、獨居長者的居家關懷與搬家協助、更生人的通信關懷等。新芽助學關懷部分，則是邀約並陪伴孩子們一起做志工付出。

人文推廣方面，多年來常租用公民館舉辦蔬食教室。近期除了料理教學外，也播放蔬食與環保的理念，帶動交流與分享。此外，持續多年的氣功教學活動後，帶動日文版《行願半世紀》共讀，期待大家身心靈皆健康。

自今年五月開始，每月多次的入經藏演繹，透過曲目唱誦、手語動作與內容導說，要將佛法的精萃融入肢體，刻入心版。

日語影音 愛的見證

每月例行的西成區愛鄰屋

熱食發放，可說是關西地區較大型的慈善活動。最近期是在十一月十三日這天，十來位志工參加。切切洗洗，準備工作告一段落後，善用等待的時間一起共修。

為了讓日籍志工能夠直接吸收內容，這日特地準備日文影音，全程也以日文進行。主持志工先導說慈濟人多年來在土耳其的敘利亞難民支援，之後播放日語同步口譯的「高雄線上讀書會」的影片，由深耕土耳其的志工余自成分享「敘愛續愛，鏡頭沒有盡頭」。內容是慈濟對土耳其難民家庭的兒童就學支援。畫面中記錄了當地難民家庭的孩子們，從小學到大學，從辛酸到成長，從無助到發願助人的感人故事。

看過影片後，志工們交流心得。這天前來參加志工的通圓法師表示，有緣，千里會相會。透過慈濟，能讓大愛相連。還說，試想，如果我們或家人無法去上學，會是多麼令人傷心的

事。慈濟示範的是超越國別，超越人種，因愛相連的見證。

志工分享 跨國交流

第一次來參加志工活動的慈濟新芽助學生的米田大河，剛就讀大學，平日要打工賺取生活費。他分享：「今天的活動擴充了自己的視野，從影片中看到慈濟的難民支援，不是一般的團體，只有提供物資，對孩子也提供就學支援，很讓人感動。」

來自馬來西亞的志工卓樟汶是位上班族，他回想自己來日本後第一次參加的志工活動就是西成區街友發放。原本擔心能幫上忙嗎？覺得自己的力量很小，來了之後，發現即使是切菜，也能幫上忙，覺得非常開心。

Parlan Michte 來自菲律賓，她說今天是第二次參加，是抱著想要回饋日本的想法。在影片中她看到，慈濟在土耳其的難民援助，不是只有物資，也提供

教育的支援，教育是脫離惡性循環的重要契機，這對本人、家族來說是非常重要的。

大阪駐日經濟文化代表處的楊慧萍秘書表示，難民問題已經是國際的大問題。看到小男孩因為慈濟的幫助，一路唸到大學，他的心願是想要成為慈濟志工，真的令人非常感動。雖說戰火無情，但是人間有愛。慈濟為臺灣做了很多愛心外交。她還說，工作其實很忙很累，但是只要有時間，她都非常願意來一起做志工，盡一點點心力。

證嚴法師：「教育不能等，要讓孩子放下心中仇恨，在心田埋下愛的種子。」主持的志工補充，在土耳其的慈濟志工只有三位，九年來已經幫助了超過六千位的孩子，這要靠許多當地志工一起投入才能完成。每一分的力量，都非常可貴，就像今天的志工活動一樣，她感恩並歡迎大家一起來慈濟做志工。





大愛食堂 匯聚善因緣

食堂裡的溫馨小故事

撰文／慈涓・林秋里 攝影／慈涓

大愛食堂剛開始時，有的民眾拿了便當迅速離開，有看到佛像主動問訊禮佛，還有拿了便當在家研究烹調方法；更有自行前來加入大愛行列的人，將近一年，愛在深根發芽。



■ 入江母子，有天氣溫突然下降，孩子喊冷，志工拿來毛毯披著他，瞬間孩子露出了笑臉，大家才鬆了口氣。

在日本，兒童食堂約十年前開始在社區成立，為單親家庭的孩子提供晚餐。我們實際去日本人經營的兒童食堂見學之後，二〇二一年慈濟日本分會也因為因緣成熟，成立多世代的大愛食堂。同時，以環保為重，原本開始使用一次性的便當盒，於今年七月開始勸導使用可重複使用的便當盒。

愛，無須證明

第一次來領便當時，她問志工說是否需要看證明？志工搖頭說不用，請安心，愛是不需要證明的。當拿了便當要離開時，媽媽看到靜思小築的宇宙大覺者，問說可以參拜嗎？志工馬上帶她上前禮佛。

有天，孩子跟媽媽來拿便當，因氣溫突然下降，孩子一直喊冷，志工們知道這孩子是腎藏病患，不能感冒，趕緊泡杯淨斯茶給他，但喝了還是喊

冷，志工們緊急拿來慈濟毛毯披著他，孩子馬上露出笑臉，大家才鬆了口氣。

入江母子都喜歡喝「淨斯烏龍茶」，喝了茶的小弟弟，會跟媽媽要錢幣投進竹筒，小小年紀也懂得布施、植福，令人讚嘆，相信自種福田，自得福緣，大家都虔誠祝福孩子能得遇好醫生。

蔬食的感動

田中先生與媽媽住在都營國宅，承擔該國宅的會報撰寫，也是新宿社會福祉協進會的志工。

他說，很感動每次來自不同區域的人來製做便當，大家在準備菜色的時候，一定發了很多心思，因為打開便當就知道了。和家人一起吃便當時，思考這些素食的菜色該怎麼烹調等，都是我們一拿到便當時

最期待的一件事。

絕非偶然 是命中注定

家住日本分會附近的岡田女士，於新冠疫情後，意識到「不能再只為自己而活，希望能多為社會做點什麼」，就上網搜尋，看到離家不遠有個名叫慈濟的團體在辦食堂，就來了解。後來發現，這不就是之前在網路上看過的那個慈濟？

她說：「先生的老家是在宮古市，據報導知道3・11地震時，受到台灣的許多支援，沒想到這些善舉有部分來自慈濟，所以我就決定來做志工付出。」在參與過程中，覺得慈濟的素食調味清淡溫和、仁慈悲憫，每回都讓她好想買回去幫晚餐加菜。能夠參與料理的製作，她說，對我來說是種學習，是件很快樂的事。

有次做完便當後，她跟志

工分享：「覺得能遇到慈濟人並參與活動，絕非偶然而是必然，是命中注定。以後，無論是工作或是其他阻撓，都會持續下去。」

愛不孤單願相伴

有位女士與先生分居中，但沒有接受日本的生活保護福祉金，電話欄記入的是阿嬤家的固定電話，問及原因才知道是為節省費用。每回來領取便當需要走路半個小時以上，又有腰痛問題。志工們貼心地讓她來拿便當時，隨即預約下回的便當。她育有二子，現讀中學，孩子成長期食量大，便當總是預約大飯量。

另一位奶奶，首次預約便當沒來拿也沒打電話取消，志工打電話慰問，她說身體不適，得到許可後，志工專程買了她希望的蕃茄和粥去看她。原來奶奶七十五歲了，每個星一、



■ 因領取大愛食堂便當的因緣，田中先生逐漸認同慈濟，他也欣然同意接受志工的邀約參加代代木熟食發放，一起行善助人。

四有介護人員前往協助清洗雙腳，她因身體常感不適，每星期一次會前往醫院打點滴。她兩腳長短不一，依此狀況走路來拿便當，需一小時才能到達。志工們深感不捨，決定想辦法協助。

志工貼心相伴，走近對方。喜見滿滿愛心的便當，漸有善的回應，除了幫助到有需要的家庭外，也讓他們有機會認識素食，期待素食料理漸漸融入日本的家庭，更期待接引更多的人一起行善助人。



鍾佳玲

菩提種子 在東瀛

採訪／黃韻璇・攝影／慈涓



東日本大震災發生，鍾佳玲帶領慈青彙整災情，協助文書、動線規劃與發放場勘，與官方聯繫等工作。當時佳玲感覺自己並不是一個人，跟大家一起協力走入災區，雖然不容易，但是帶著證嚴上人還有全球慈濟人的祝福，使命必達、難行能行。

鍾佳玲出生於臺灣高雄美濃，是家中的老么。二〇〇一年到屏東就讀大仁技術學院（現大仁科技大學）藥學系時，和同學們一起回花蓮參加醫事青年成長營，參加營隊後被慈濟的精神感動，回去後就加入了學校的慈青社。

除了學校的慈青社活動外，週末大都和屏東區的慈青一起在屏東分會參加活動。印象深刻的是有一位慈青學長曾經在營隊時問：如果你的生活沒有慈濟會是怎麼樣？那時佳玲的答案很篤定，就是參加慈濟讓自己的生命變得有意義，慈濟已經成為她生命的一部分。能做個手心向下的人是如此的幸福，所以只要週末都往慈濟跑。

日本求學 遇 3・11

因為家裡事業的關係，客戶大都是日本人，五專讀到三年級就在爸爸計劃下來到日本留學，住進日本分會當時的宿

舍。那時住在宿舍的同學們都是慈濟人的子女或是慈青，年長志工們把她們當子女一樣的照顧，只要有煮餐都會打電話叫下來用餐。宿舍也有值班室，志工們用輪班的方式陪伴，就這樣拉近彼此的距離，有活動時一起參加，大家都自然而然的變成了慈青。

二〇一〇年在執行長許麗香師姊的鼓勵下開始培訓。課餘時佳玲常在分會幫忙，時常會接到會眾打來的電話，透過聊天當中趁機就介紹慈濟，藉此也勸募到好幾戶的會員！

二〇一一年東日本大震災發生時，鍾佳玲當時是培訓委員，帶領慈青彙整災情，協助文書、動線規劃與發放場勘，與官方聯繫等工作。災難發生後，這一群年輕人下課後就往分會跑，用心克服困難將「見舞金」（慰問金）的發放名冊製作完成，也協助改良發放流程，讓發放圓滿進行。

當時事前的場勘和幾次和當地負責人員的溝通，和幾位市的負責人員也因震災結下好緣，至

今十年了，也都還有聯絡，是佳玲東北的「阿爸們！」

發揮專長 承擔傳承

從學生時期參加慈濟，在人與人之間學習磨合互動，讓她在出社會後受益良多。二〇一一年受證嚴慈濟委員，法號懿綯。畢業後，她一直留在日本工作，二〇一九年與公司同事菊池正直結為連理。平日專心於工作，週末一天做慈濟，另一天休息，佳玲很感恩先生一直以來的支持，才能讓她兼顧家業志業，菊池先生曾經一起校正過全球大藏經的日文，雖然參加慈濟的活動不多，但疫情後的日文線上培訓課，都一起在家裡參加，耳濡目染也漸漸的了解慈濟。

她在日本分會承擔人事幹事、音控，也參與精進日、上人法語卡翻譯及日語網頁更新企劃。二〇二〇年開始參與線上共修時的同步日中文翻譯，「翻譯」可能聽起來微不足道，但是可



■ 1. 利用假日前來分會，全球線上共修時，承擔日語同步翻譯，可讓更多人知道上人的法。攝影／沼田青實

■ 2. 311 東北見舞金發放時協助動線規劃與發放場勘，讓發放圓滿進行，幾位市的負責人員也因震災結下好緣。攝影／河田瑞穗

盤點人生 發揮良能

在志業推動上，當遇到瓶

以讓更多人知道上人的法。佳玲分享：學習最多的還是自己，除了當下的翻譯外，之後的自省讓自己慢慢的建立信心。

現在每個月的精進日，都會主動把時間空出來到日本分會和團隊一起承擔翻譯，也開始翻譯靜思精舍德宸師父製作的證嚴上人開示法語卡，和大家分享。

頸、失落時，佳玲說：「就想想上人常說的『來不及！』想想自己的初發心，又看到現在天災人禍不斷的發生，真的是來不及！」

在還沒加入慈濟時，她一直覺得自己是過一天算一天，但進入慈濟後，鍾佳玲體悟到生命的意義，找到了人生的方向，也因人而得到好人緣。把握每一次可以付出的機會。她說：慈青時被大家呵護著慢慢長大，現在上人的孩子長大了，要開始擔

責任。

佳玲期許自己用當時年長工愛護慈青的心，去陪伴照顧學弟學妹，並與大家一同挑天下的米糴。一個人可以走得快，但大家一起走可以走得更長遠。

證嚴上人說：「對自己鼓勵、讚歎，不是自大，盤點過去，是清楚自己生命沒有空過，盡心盡力利益人群。對的事，做就對了。」佳玲謹記在心，迷茫時是凡夫，了解之後就要做拉長情，擴大愛，做一位覺有情人。





日本の概況 慈濟青年部三十週年特集

訳 / 懿絢・文 / 思道

1992 年 5 月 31 日に台湾で慈濟大專青年聯誼会を正式に設立しました。

通称、慈濟青年部（以下、慈青）と呼びます。

その後、台湾が国際社会を歩み、

證嚴上人は慈青に三つの願い

「勉強以外の時間に慈濟に参加すること」、

「慈しみの心を養うこと」、

「色々な人々と接すること」を立てられました。

さらに多くの国の慈濟分会が慈青を設立し、
大学・専門学校の学生を受け入れるようになりました。

日本では、ほぼ同じ時期に留学生達が社会貢献をする場所を探していました。一九九一年慈濟日本分会を設立する時、留学生達が日本分会の創立者の謝富美さんを手伝い、定款、書類作り、イベントの企画等に携わりました。一九九六年六月二日に十八名の学生さんが三軒茶屋の集会所に集まり、謝さんと何名かの委員の祝福及び指導の下、日本で慈青を設立しました。

日本の慈青の構成は主に留学生で、日本に留学して一年ぐらいで帰国する人が多く、流動性が高く、設立した当初は日本に定着する人がほとんどいませんでした。

それぞれの時代に慈青達が積極的にイベントを考え、工夫し、屋外で新しいメンバーの歓迎会や合宿等を行いました。例えば、一九九七年にアイディア出しのグループ合宿等、多くの学生さ

んに参加してもらえるようにしています。それぞれの時代に合わせ、二十六年間多くの試みをしてきました。例えば、街の掃除、街友への夜回り、田舎での雪かき、そして自然農法の稲作は、田植えからお米の収穫まで体験しました。学生さんが幅広く学べるように努めています。さらに、慈青とOBたちは時間が許せる限り、災害時の支援活

動にも参加しています。新潟三条水害の物資配布、熊本地震の炊き出し等、若者の姿が見られました。近年、慈青OBたちが日本語通訳、イベントのライブ配信、日本語HPの制作等に携わり、日本人のボランティア加入にも力を入れています。

二〇〇一年日本分会は今の建物に引っ越したあと、何名かの

若者が八階と九階の女子寮に住み、慈青にも参加して人数が増えました。その後、二〇〇五年に日本分会で初めて《父母恩重難報経》の経蔵演繹で多くの若者に参加してもらいました。二〇一一年の東日本大震災では、多くの日本の慈青の心を集結させました。

東日本大震災のあと、大学や

大学院を卒業して日本で就職や結婚するOBが増えました。現在、二十八名の慈青とOBがいます。その中で、慈済の委員や慈誠を受証した人は十名です。これからどこにいても、慈済とのご縁を絶やさずに、慈済で手を差し伸べ続けるのです。



■ 1. 1996 年 7 月 7 日、三軒茶屋の会所で慈濟青年隊
毎月の例会が開かれました。写真 / 日本分会提供

■ 2. 新潟柏木の水害に、炊き出し支援に行った慈濟青
年隊は被災者達と記念撮影をしました。写真 / 王桜潔

■ 3. 見舞金の配布に手伝いに行った慈濟青年隊。
写真 / 張清文



ネットワークでの 影響力発揮

訳 / 水谷瑞芳 文 / 謝玉潔



この2年間、新型コロナウイルスの影響で多くの集会や活動ができなくなっており、このような瞬間こそ、慈済青年隊のメンバー及び先輩たちが若い力を発揮する時だ。テクノロジーを駆使し、ネットワーク接続により動画配信を通じて、慈済ボランティアが現場に行けなくても臨場した感覚を味わえる。

数名の慈済青年隊のメンバーに数名の日本国籍のボランティアを加えて、一緒に挑戦を続けた。祈福感恩會、吉祥月、灌仏会などの定期的なイベントをライブストリーミングして、コロナの流行時期にもボランティアがオンラインで慈済の活動に参加し続けることを可能にした。東京のほか、大阪や山梨の慈済青年もオンライン配信の裏方作業に参加し、音楽や映画の音声制御放送に加え、映像の切り替えや撮影なども担当した。

通訳とウェブページ

日本支部は地域化を重視しており、日本人ボランティアの育成にも力を入れている。新型コロナウイルスの影響で多くの慈済勉強会はオンライン化されているが、勉強会の内容はほとんどが中国語であり、言語が違っていると、日本人のボランティアは理解出来ない。ボランティアを広く迎える

ため、日本人のボランティアに慈済を理解してもらうことが非常に重要な出発点である。長年日本に滞在し日本語が堪能な慈済青年たちはオンラインで通訳を手伝っている。日常生活の日本語には何の不自由がないだろうが、勉強会の内容として、經典の内容を通訳することは、実際には非常に難しく、毎回の通訳をする前に多くの準備を行わなければならない。

また、慈済青年隊のメンバーはウェブページ制作にも積極的に参加している。人手不足のため、ニュース内容やイベント情報以外は長らく更新が滞っており、使われる言葉も分りにくいため、今年初めに新しいページを作成する計画が始まりました。ページは毎日見ているが、実際に自分が編集者や管理者になると、一単語一句の意味合いを吟味する必要がある、また、ページの構築を考えなければならぬ。チームは京都で留学中

のページ制作に豊富な経験を持つ李紹威さんだけでなく、他の慈済青年もコンテンツの統合と翻訳で協力し、積極的に日本人ボランティアからのアドバイスをもらい入れた。



■1 東京にいる慈済青年隊の謝玉潔は、コロナ期間にイベントをライブストリーミングの勉強し、色んな活動を担当し、大いなる貢献してきました。写真 / 慈涓

■2 大「慈済青年交流茶会」で、手話の練習をしている。写真 / 施美君



日本慈済青年隊 活動の近況について

訳 / 井田龍成 文 / 黄晟育

今年八月二十七日、日本分會は日本にいる若者たちがお互いを知り交流することを願ひ、「慈済青年交流茶会」をひらきました。当日の参加者は、日本、台湾、マレーシア、インドネシア、中国など、世界各国からの参加がありました。慈青先輩方が中心となりミニゲームを行うことで、お互い笑顔になり心を開いて互いの絆を深めることができました。各自それぞれの興味や得意なこと、慈済とのご縁などを紹介しました。そして、きっかけは異なっても、同じ志と理想を共有しました。

わずかな力でも善を行う事は、慈済の歌の歌詞の「あなたと知り合えて良かった」とあるように、私たちは異なる場所から来ても、同じ理想を共有しています。皆さんと知り合い、慈済の道を共に歩むことができてよかったです。上人が慈青に対して期待する三項目の一つ、

「様々な人たちと仲良くなる」というのと同じです。お互いを知ることで、この善の道を歩む上で支え合うパートナーにお互いになればと願っています。

お茶会の後、すぐに慈青たちと九月十九日に行われる代々木公園の炊き出しの予定を入れました。当日は台風14号の影響で、配布作業はとても困難な状況でしたが、大変な状況にもめげずに取り組んでくれました。それでも彼らは、街友の方々のことを考え、この食事がいかに大切なものかを知っていました。雨具を着て暴風雨の中、炊き出し地点に向かい、温かい食べ物をお届けしました。配布場所に到着すると、すでに街友の方々が待っていました。既に整列している街友を見た慈青たちは急いで準備を行い、炊き出しが始められるようにしました。配布準備をしているうちに、幸いにも風雨が小さくなりました。



■ 慈青三十周年の演繹「化城喻品」にも積極的に参加しました。写真／黄威育



2



1



3

■ 1. 慈青が丹原成子さんの指導でヴィーガンのビスケットを作り、バザーで販売する。
写真／日本分会提供

■ 2. 慈青が代々木公園で炊き出しを行った。
写真／林真子

■ 3. 大阪の慈済連絡所にも慈済青年隊の卓樟汶がネットワーク接続に担っている。
写真／孫素秋

風雨が小さくなったところで、三つのグループに分かれて現場周辺の清掃活動を行いました。公園を清掃した日本人ボランティアの丹原成子さんは、落ち葉で塞がれた排水口を開けた瞬間は気持ちがよかったと話していました。排水口が開いただけでなく、自分の心も開いた感じがしたと喜んでいました。

台風が来たその日、炊き出しのご飯は、単なる形ある食事だけでなく、目に見えない愛であり、街友の心に残る温かさでした。身体は疲れましたが、心は満たされ、喜びを感じていました。私はこのことから、「受けるより与える方が幸せである」ということを学びました。活動の後には、炊き出しの体験談を共有し、十一月に行われる次のチャリティバザーについて、楽しく話し合いが行われました。

十一月三日のチャリティバ

ザーは、慈済日本分会が仏陀の故郷であるルンビニーの医療と教育を支援するために行ったチャリティバザーです。慈青たちも少しでも貢献したいという一心で参加しました。ちょうどその時に、最近加入した丹原成子さんがバザーで、ご自分でもビーガンクッキーを作っていたので、その縁でバザーにも参加していただきました。他の慈青たちも役割分担して、バザーでクッキーとコーヒーを売る計画を立てました。

着た子供、洪崇達くんも参加しました。兄弟姉妹の指導のもと、一步一步ビスケット作りを学び、丁寧なトレーを持ち、ビスケットとコーヒーをお客さんに渡していました。

各支部では、今年十二月に行われる全世界の同時演繹に向けて、本格的な準備と練習を行っています。日本分会での練習の中で、何名かの慈青もいます。

ヴィーガンのビスケットを作るのは初めてだったので、九月末からビスケットの試作を開始しました。常にクッキーの甘さ、柔らかさ、硬さなどを一步一步調整し、学びました。おいしさだけでなく、プラスチック削減のためにリサイクルボウルに入

師姑たちの指導に耳を傾け、演繹の内容を学び、勇気を出して指導グループに参加し、演繹練習を手伝いました。毎回練習日には一時間前に到着し、動作の復習を行いました。動作が慣れてないと多くの人に影響を及ぼす恐れもあったため、積極的に動きに慣れていない人に教えたりしました。また、日本人ボランティアへの翻訳や動作の説明も担っていました。

りから販売に至るまでの過程では先輩方の他に、慈青の制服を

に炊き出しを行う心、純粋に街友の為に炊き出しを行いたいと思う心、純粋に演繹での動きをうまくしたいと思う心などです。時が経つのは早いもので、設立から三十年が経ち、今では世界中で慈青の足跡を見ることが出来ます。この純粋な心が、慈青たちを人々の群れに入り、身を捧げて社会の未来に希望を与える一つの清流となっていま

す。

慈青たちは、全世界の同時演繹だけでなく、慈青三十周年の演繹「化城喻品」にも積極的に参加しました。演繹の練習後に「化城喻品」の練習も行いました。十分足らずの短い演繹ですが、良いパフォーマンスをする為に同じ動きを数時間かけて、休まずに練習しました。

各活動の中で、若者の力の中に純粋な心を見ることができました。それは、純粋に街友の為に炊き出しを行う心、純粋に美味しいクッキーを皆に売りたいと思う心、純粋に演繹での動きをうまくしたいと思う心などです。時が経つのは早いもので、設立から三十年が経ち、今では世界中で慈青の足跡を見ることが出来ます。この純粋な心が、慈青たちを人々の群れに入り、身を捧げて社会の未来に希望を与える一つの清流となっていま



青春を見つめ直す

4人慈青先輩
の慈濟路

訳 / 真鍋誠

◆ 黄威育

私は台北から高雄に移って大学で学びましたが、そこで偶然のご縁があり慈濟青年グループの活動に参加しました。グループの皆さんと地方の小学校を訪れました。その際に普段自分達が単に遊んでいる時間よりこの活動が有意義だなものだと思い、以降リサイクル品の回収をはじめ、幼稚園、養老院、手話等の活動にも参加しました。

ある人が尋ねました：普段いろいろな仲間遊ぶことは面白いですか？「夜遊びすることは、当然楽しいです！」しかし遊び終わった後、楽しかったこと以外に何か残り了吗？「何もないです」。私はわかっています。慈青グループの活動で小学校、養老院に行き子供達、高齢者と一緒に過ごした時間、リサイクル品の回収をし、地球に少しでも貢献できたこと、骨髄バンクのデータを処理したこと、病気で打ちひしがれた人に寄ったことがいかにも有意義な時間であつたか。

その後早く日本に溶け込む為日本語を学びました。しばらくの間慈濟路とはお別れです。昨年は台湾の「オンライン学習」に参加しました。オンラインを通じて地方の子供達の手助けをしました。今年は六月に日本分會の入経蔵（尊敬、感謝の気持ちを經典を通じて手話等で表現する）を披露した後、ホームレ

スの人々への夜回りや温かい食べ物などの活動に参加しました。これらのボランティア活動を通じて違った角度からの日本を知ることが出来ました。慈濟は私に大変多くの事を体験、学ばせてくれました。そして今この慈濟路を歩んでいます。慈濟の恩恵を受けた私はこのまま他人を助けることを継続していくことを選択しました。

◆ 鍾佳玲

私は二〇〇一年台湾で勉強していた時に慈青グループに参加しました。当時、花蓮に戻り慈濟に参加しました。そこで他の地区のメンバーや海外の慈青グループのメンバーとも知り合いました。この時初めて自分の世界が海外にまで広がりました。

その後、来日して勉強に励んでいます。慈青グループの活動にも続けて参加しています。慈濟は小さな社会と同じで、私は

ここで色々な人と一緒に学習しています。その中で知らぬうちに慈悲の心を育て、また自分の人となりがあるべきか、物事の対処の方法はどうあるべきかを知ることが出来ました。これは社会に出てからとても役に立ちました。会社に勤めるようになって、業務や人間関係等は、慈濟で学んだもので解決しています。それは会社に勤める以前に既に良い基礎が出来ていたからこそ成せることなのです。

3・11の年、我々は見舞金の提供の任務を任せられました。大災害の場は若者達の心と心を繋ぎました。そして共に歴史の目撃者となったのです。その後我々は音響コントロールを担当しました。旧式の音響コントロール、コロナ禍後のオンラインを通じての大規模な音響コントロールです。そこには常に慈青の先輩の姿がありました。コロナ禍で私達は翻訳の勉強も始めました。各翻訳者の翻訳文を

聴くと同時に自分もどう翻訳するのか学習しました。慈青の先輩方の背中を見、その成長は止まることがありません。

◆ 井田龍成

私は日本で生まれ育ちました。慈濟との出逢いは母親と3・11の災害援助活動に参加した時でした。その時多くのボランティアが災害に遭われた人を援助する姿を目にしました。また全世界の慈濟人が各地で募金を集めるのを見ました。とても感動しました。

台湾から来たボランティアの人達を見ました。彼らは自費で災害援助の為に日本へ来て援助活動に参加したのです。私が感銘を受けたたのは慈濟の活動は他の慈善団体と違い、災害発生時には常に最前線を行き、そこから最後まで残って援助活動を行う点です。援助の内容も非常にきめ細かく、全体に行き届い

ていました。そして援助活動は生活面の支援だけでなく、心のケアも重視していました。

大学卒業後、機会があつて台湾で一年半中国語の勉強をしました。中国語を聞く、読む、書くことに問題はありません。慈濟で人間の道理を学ぶ機会を、また福をよぶ機会をいただいて感謝しています。私達の出発点が良い心ならば無意識のうちに仏様の真のこころを発揮できます。この能力が智慧です。一人であれば素早く行くことができます。皆と一緒に更に遠くへ行くことができます。方向さえ間違わなければ、道を踏み外しません。

◆ 施美君

二〇一七年私の母親が私の為に慈青に登録しました。私は初めて慈青の制服を着て団体の活動に参加しました。当時は団体の中で知っている人は一人もな

く、不安でいっぱいでした。頭の中は早く家へ帰りたい一心でした。

その後、一人の先輩の話から慈青の成り立ちと上人様の慈青への期待を知りました。私は心の中で決めました：勇敢に向き合います。すべての慈青の活動に参加します。新しい同僚と知り合います。良い縁を結びます。そして更に多くの人に慈濟は素晴らしい団体だと伝えます。多くの若人と一緒に有意義な事を行います。

その後私は日本に留学しましたが、ある時ホームレスの人達への夜間訪問の活動に参加しました。年長の師姑と師伯を見ました。二人だけでした。本当は活動終了後、家へ帰って勉強するつもりでしたが、心の中でこのまま帰れないという思いがあり、最後まで残りました。そして今後は時間をやりくりしてできるだけ多く参加しようと思えました。

大学卒業後、北海道でホテルに勤めました。そこで二年近く勤めました。上人様がっしゃった事を思い出しました：明日が先か無常が先か？頭の中を整理してみます。今している事はすべて価値があるか？私は慈濟に戻る事を考える様になりました。いろいろな検討しました。

自分に問いたします「もし今慈濟に戻ったら、二十年後後悔しませんか？」そんなことはありません！その時決めました。今の環境を飛び出し自分を成長させよう。今月は、私が日本分会に戻って同僚と活動し始めちようど1年になります。この一年私は多くのことに挑戦しました。中国語の上達もまだまだこれからです。

多くの慈青は事業、家業等に忙しいです。だけど、覚えていて下さい。私達はずっと待っています。いつでも皆様が帰ってくるのを歓迎します。なぜなら我々は家族なのですから。



法を広め生活向上を目指す 弘法利生バザー ネパールへ愛を送りましょう

訳 / 岩村益典 文 / 李淑娟・陳雅琴

はじめに

ネパールはお釈迦様仏陀のふるさとです。仏陀の入滅後二五〇〇年経過した現在、ネパールのキングスシエッドの街やグリフィンの山は有名な観光の聖地となっています。しかし、ネパールの民は、未だに貧困に苦しんでいます。このことを知った證嚴上人は、ネパールの人々の苦しみにも耐えることができれば、「弘法利生」すなわち法を広め、お釈迦様の故郷の人々の生活が向上し、貧困から解放され、満ち足りた人生が送れるよう祈願しました。

その祈願の実現に向け、コロナ禍が一段落した十一月三日文化の日、慈濟日本分會は、法を広め生活向上を目指す「弘法利生バザー」を開催しました。「炭素削減グリーン生活」運動に呼応し、環境保護と炭素削減グリーン生活に賛同して、大

な愛を集め、ネパールに送ろうとする活動です。

師匠も弟子も心をひとつにして
使命達成に邁進

この活動は、副執行長の蘇美菁が窓口となって始まりました。時間がぎりぎりでもメンバーは心をひとつにして、使命達成に向けて邁進しました。より多く販売し、多くの愛を集めるべく、各グループがそれぞれのスキルを発揮し、チャリティーバザーの商品を考え出しました。誰もが寄付できる機会を得られるよう、少額のお金が集まって大きな金額になるように、チャリティー販売の商品メニューは調整されていきました。

また、エレベーターやエントランスには、中国語と日本語で書かれたフロア紹介のポスターが貼られ、参加者がすぐに自分のいる場所を把握できるよ

うに配慮されていました。五階はフードエリア、四階と八階は食事エリア、七階には群馬の健康体験、三階には惜福（フレッシング）エリアも利用可能です。

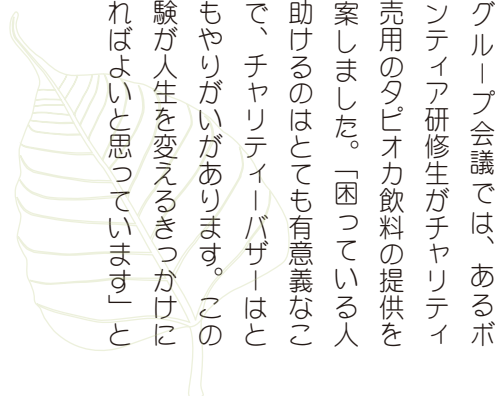
また、八階の中国語教室も食事会場として開放されました。慈済に中国語のクラスもあることを知り、会場では驚きの声が上がりました。そして、二〇年前、大人クラスに参加した人がチャリティーバザーにお子さんも連れてきてくださり、お子さんは中国語教室に入会してくださったのです。

ある成人中国語クラスの先生は、友人や娘、孫を連れてきてくれました。また、クラスの生徒も友達を連れてきてくれました。「チャリティーバザーは、お金を寄付するだけではなく、他の人が作った食べ物を買っことで協力できるのですばらしい」と彼女は言いました。

チームを組んでともに
祝福の畑を耕す

料理上手なひとりのボランティアは、「この世界に生きていることを幸せに思います」と声を詰まらせながら話してくれました。「世界には助けを必要としている人がたくさんいます。私には両手しかありません。でも、できる限りのことをしようと思っています」今回のチャリティーバザーでは、しっかりとした素材で美味しい里芋のお餅「芋頭糕」を提供してくださいました。

- 1. バザーブースに大勢の人達が並んで大盛況でした。写真 / 池田浩一
- 2. ボランティア達が販売する郷土粽を来場者に説明する。写真 / 陳薇存
- 3. ボランティアは食糧の食器洗いと片づけをする。写真 / 水谷瑞芳
- 4. 環境保護のためにマイ食器を持参する参加者。写真 / 李閃閃



明るく話してくれました。

また、あるボランティアは、作業を手伝ってくれるボランティアを三回に分けて募りました。そして、お米を洗ったり、野菜を漬けたり、えのきや野菜を切ったりして、六〇〇人前以上の「ベジタリアンオイルライス」を作りました。これには、じっくりと丁寧な作業が必要で、毎回五、六時間の時間をかけました。彼女には多額の寄付する方法はありませんでしたが、みごとに自分の役割を果たすことができてとても幸せだと語ってくれました。

若いボランティア愛は休まない

慈済青年部のメンバーは、学校や仕事があるにもかかわらず、チャリティーバザーに欠かさず参加しています。年長ボランティアの方々ほど、料理は得

意ではありませんが、手のぬくもりで愛を伝えたいと考え、ビスクレット作りを習いに、休みの日に集まっています。

バザーの屋台を世話するほか、慈済青年部のメンバーは、血洗いの手伝いやバザー終了後の作業にも欠かせない存在で、師兄、師姐みなさんのベストパートナーです。

炭素削減ゴミ減量

このチャリティーバザーは、二酸化炭素の削減に賛同して開催され、ゴミを減らすため、すべての人にエコ食器とエコバッグを持参するように呼びかけています。屋台ごとの温かい料理の量も調整して、食品ロスを減らしています。

店内には無料の食器も用意されており、持ち帰りたい場合はボウルカバーを頼むだけなの

で、レジ袋の使用を減らすことができました。

おわりに

この二か月間、地域グループ全員が、休日を利用して、袖をまくり、エプロンをつけて、麦芽糖をひたすら回し続けてカシューナッツや黒ゴマのキャンディー、本物の雑穀穀物パン、里芋餅、草餅、かき饅頭、アルカリ団子、昆布の煮物、春巻き



■ 来場者（左）はこのバザーがネパールの為のバザーである意味を知り、寄付をしてくれた。写真 / 李淑娟

などをつくりました。非常に疲れる作業ですが、菩薩行であり、私たちは疲れませんでした。

上人と地球上のすべての慈済人は、「弘法利正」という大きな願いの実現を楽しみにしています。チャリティーバザーによる募金活動は、その支援となります。ネパールの人々が仏法に触れ、平和で満ち足りた生活ができ、働けるように祈っています。

静思小築

大愛食堂

よき因縁が集まる

食堂の小さな暖かい物語

訳／岩村益典 文／慈涓・林秋里 写真／慈涓



■ 入江母子は「静思小築」で、「宇宙大覺者」の仏像を見て、心を込めて拝みました。

大愛食堂を始めたとき、お弁当を持ってさっさと帰る人、仏像を見て仏様のご加護を率先してお願いする人、自宅で調理法を勉強するためにお弁当を持って行く人などが見られました。そしてこの一年、慈済に参加する人もいて、愛が芽生えてきています。

日本では十年ほど前から、ひとり親家庭の子どもたちに夕食を提供する「子ども食堂」が地域に設置されるようになりました。慈済は、実際に日本の子どもの食堂を訪問して、二〇二一年に多世代が参加できる「大愛食堂」を立ち上げました。当初は、環境保護の観点から、使い捨てのお弁当箱を使用していましたが、今年七月からは再利用できる弁当箱の利用を始めました。

愛に証明はいらない

最初のお弁当配付のとき、お弁当を受取に来た女性は、ボランティアに「証明を見る必要がありますか？」と尋ねました。ボランティアは、首を横に振りながらささず、「大丈夫ですよ、愛に証明は要りません」と答えました。お弁当を持って帰る時、彼女は

「静思小築」で、「宇宙大覺者」の仏像を見て、参拝したい、と言いました。ボランティアはすぐに彼女を仏像の前まで連れて行きました。

あるとき、子どもが水泳教室の帰りにお母さんといっしょにお弁当を取りに来ました。当日、急に気温が下がって、子どもは「寒い」と叫んだので、ボランティア達はいかがが腎臓病を患っている事を知っている、風邪は引いてはいけないので、お茶を（浄斯茶）あげました。それでも彼は「寒い」といので、ボランティアが慈済エコ毛布を持ってきてかけてあげると、子どもの顔には、笑顔があふれた、皆さんがホッとしました。

入江母子ともに茶（浄斯茶）を喜んで飲みました。お茶を飲んだ後、子どもさんは、母



■ 慈濟のベジ料理の味付けは、優しく穏やかで思いやりがあり、毎回、彼女は夕食の一品として料理を買って帰りたいくらい美味しそうでした。料理の制作に携わることができたのは、私にとって一種の学習であり、とても幸せなことだと言います。

たのは、偶然ではなく必然だったのだと感じました。これからは、仕事やその他の困難があってもボランティアを続けていこうと思います」とその

感動を語ってくれました。

大愛は孤独に寄り添う

夫と別居中ですが、まだ生



- 1. 子供さんは浄斯茶を喜んで飲みました。お茶を飲んだ後、母親に小銭をねだって竹筒に入れました。幼い頃から布施を理解し自ら、福の種を蒔くと福が実り得られることを、わたしたちは信じて止みません。子供さんが良い医師に出会えるよう、みんな心から願っています。
- 2. 田中さんは、お弁当を取りに来る度、いつも寄付してくださって、協力して頂きました。



親に小銭をねだって竹筒に入れました。幼い頃から布施を理解していてすばらしい。祝福の種を蒔くと祝福が実り得られることをわたしは信じて止みません。子どもさんが良い医師に出会えるよう、皆心から願っています。

ベジ料理の感動

都営住宅で母親と暮らし、会報を作っている田中さんは、新宿区社会福祉協議会のボランティアをしています。毎回、いろいろな地域の人に来てお弁当を作っていることが、お弁当を開けたらわかるので、このお弁当には様々な人の思いが詰まっているのだと感動した、といいます。家族でお弁当を食べながら、このベジタリアン料理はどうやって作ったのだろうと考えるのも、お弁当をいただくときの楽しみのひとつなのだそうです。

偶然ではない 必然なのです

岡田さんは、「コロナ流行後、自分のことばかりを考えてはいけない、もっと地域のために何かしたいと思いました。そして、ネットで検索したところ、自宅からそう遠くないところで、慈済という団体が食堂を運営していることを知り、以前、ネットで見たことがある慈済でがわかりました。夫の故郷が宮古市で、3・11の震災で台湾から多くの支援があつたと報道されましたが、その中に慈済の大愛もあつたのです。」と話してくれました。

彼女はお弁当屋さんで働いていて、その経験とスキルを役に立ちたい、と思ってきました。それ以来、大愛食堂の日には、彼女の姿が見られるようになりました。「慈済の人たちと出会い、活動に参加し

活保護を受給していない一人の女性がいました。電話番号には、節約のため携帯ではなく、母親の固定電話を記載していました。持病もあり、お弁当を受け取りに、毎回三十分以上で歩かなければなりませんでした。彼女がお弁当を受け取る時、ボランティアは、優しく次回のお弁当の予約をその場でしてあげました。彼女は、中学生の二人の子どもを育てていて、成長期の子ども達のために大盛り弁当を予約しました。

またあるお婆さんは、最初にお弁当を予約していましたが、取りに来られずキャンセルの電話もありませんでした。そこで、ボランティアは、そのお婆さんに電話で慰問したところ、彼女は体調が悪いとのこと。ボランティアは、彼女と相談して、彼女が欲しがっているトマトとおかゆを買っ

て行きました。彼女は七十五歳で、毎週月曜日と木曜日に介護ヘルパーが来て、脚を綺麗にしてもらっていました。また、いつも体調が優れず、月曜日ごとに病院で点滴をしてもらっているそうです。右脚と左脚の長さが異なるので、歩くのも大変で、お弁当を取りに行くのに歩いて一時間かかるそうです。ボランティアたちは、不憫と思い、手伝う方法を見つけると相談し合いました。

ボランティアは、暖かく寄り添います。このお弁当が困っている家族を助けるだけでなく、ベジタリアン料理を知ることになったり、ベジタリアン料理がじょよに日本の家庭に溶け込み、そして、私たちといっしょに善行や人助けをする人が増えて行くことを願っています。

《 日 程 表 》

2023年

一月 January

◎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	4	5	6	7
8 大阪西成区炊き出し・夜回り 13:30-18:00	9 代々木炊き出し配布 9:30集合	10 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	11 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	12	13	14
15 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30 中国語大人クラス 13:00-15:00 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30 料理教室(大阪) 13:00-17:00	16	17	18 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	19 写経 13:30-15:30	20	21
22	23 代々木炊き出し配布 9:30集合	24 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	25 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	26 慈濟手話 10:30-15:00	27 (読経)《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00	28 (読経)《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00
29 中国語大人クラス 13:00-15:00 (読経)《慈悲三昧水懺》※ 20:15-22:00 大阪春節祭 10:00-15:30	30 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	31				

二月 February

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
			1 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	2 写経 13:30-15:30	3	4
5 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	6 代々木炊き出し配布 9:30集合	7	8 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	9	10	11
12 中国語子供クラス 10:00-12:00 大阪西成区冬季配布 及び炊き出し・夜回り 13:30-18:00 祈福感恩会 13:30-	13	14 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30 (読経)《薬師経》※ 10:30-12:30 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	15 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	16 写経 13:30-15:30	17 健康気功教室 13:30-16:00	18 ボランティア研修 (日本語) 10:00-15:00
19 ボランティア研修 10:30-12:30 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 祈福感恩会(関西) 13:30-	20 代々木炊き出し配布 9:30集合	21	22 (読) 仏典系列 (日本分會にて) 13:30-15:30	23 慈濟手話 10:30-15:00	24 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00	25 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00
26 中国語大人クラス 13:00-15:00 (読経)《地藏経》※ 20:15-22:00	27 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	28 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30				

※(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。



ベジ日本式うなぎ蒲焼

材料と作り方

おから・・・100g
人参・・・0.2g
えのき・・・0.3g
海苔・・・1枚
半濡れゆば・・・1枚
小麦粉・・・0.2g
片栗粉・・・0.2g
グルテン粉・・・0.3g
しょうゆ・・・少々
胡椒・・・少々
塩・・・少々
醤油・・・10g
白砂糖・・・8g
ごま油・・・少々
水・・・10g
蜂蜜・・・5g
片栗粉・・・少々

ソース

1 左記の材料をよく混ぜ合わせ、海苔の上に置き、半濡れのゆばで15分ほど蒸す。

2 ソースの材料を煮てから、とろみをつける。ごま油を垂らしたら完成です。

3 おかず：
どんな食材でも構いません。何ができるかは決まっていますが、今回は甘納豆、人参のスライス、黒キクラゲ、エノキのスライス、(しめじや蓮根スライスもokです!)を添えました。塩で味を調える。昆布粉末。砂糖ごま油を入れ、よく混ぜる。(上記の材料は火が通るまで茹でると出来上がります。)



大愛食堂お弁当 176期
担当グループ: 中央区
シェフ: Guan Yi (官毅)
訳 / 米山翠

★片栗粉でとろみをつけ、最後に白いりごまをふりかける。

慈悲行善福滿門 智慧處世德傳家

以慈悲心行善利他
積善之家，必有餘慶。
用智慧心待人處世
以德傳家，必有後福。



May we do good with compassion
and bring blessings to all.
May we conduct ourselves with
wisdom and pass on virtue.

祈福感恩會

● 皆様のご来場お待ちしております

2023・令和5年

期日

2/12 (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

2023・令和5年

2/19 (日)

午後 13:00 (入場) 13:30 (開始)

慈濟関西地区 大阪連絡点
東大阪市川中 4-27
☎ 0729-663-180