

日本慈濟世界

日本ツーチー世界

2012年5月15日出版

第 117 期

主題報導

3 ● 1 1

「心連心」靜態展



走過 3●11

從新定義幸福

【上下冊全書】

「一千萬人死亡只是一項統計數字，一個人死亡卻是一場悲劇。」基於這個新聞界論點，擬從日本「三一一」重大災難事件聚焦，鎖定不同身分的採訪對象，結合外在時空環境的變化、慈濟賑災關懷行動，呈現浩劫後的生命故事、真實見證與大啟示。包藏著甜蜜與痛苦的記憶，在渺茫無助中生起微微的希望……日本「三一一」之後，災區除了翻湧出傷痛與感人的故事，也提醒人類重視天災與人禍的共同議題，並從中學習謙卑。



出版社：慈濟傳播人文志業基金會
中文期刊部
書名：走過 311 重新定義幸福
【上下冊全書】
作者：葉文鶯、涂心怡、李委煌
頁數：616 頁

○ 購買請洽 慈濟日本分會



大愛連線在全球

時間過得很快，慈濟已經走過四十六年，回首當年創辦「佛教克難慈濟功德會」，一路用愛鋪路，走來步步艱辛。現今人間菩薩遍全球，處處充滿人文與溫馨。

連續數日，看到各地慈濟人以虔誠的心朝山祝賀——不論在花蓮，或是各地慈濟醫院及關渡人文志業中心，大家都以整齊的步伐，隨著佛號前行、禮拜。

在海外，菲律賓慈濟人有天主教徒與基督教徒，但是他們不分宗教，也一起參與朝山——人人心地開闊，往正確的方向，步步踏實前進。馬來西亞慈濟人則是在朝山活動數日前，先向鄰里一一致意，包容朝山進行時所造成的不便，並說明朝山的意義，期待左右鄰里聽到佛號聲都能心生

歡喜。他們也將靜思堂與周遭道路做大清掃；不僅滌心垢，也清淨周圍環境。

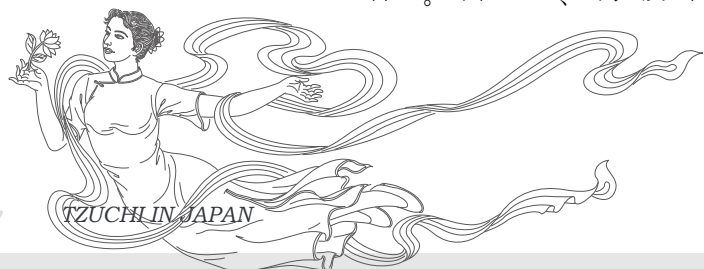
在周年慶當日舉行藥師法會，全球五大洲都有慈濟人藉連線，同步虔誠地禮拜《法華經》。我們要感恩在此大時代，應用科技，除了讓全球零距離之外，也讓佛法普遍在人間。我們應該祛除不好的習氣，勇猛精進。

前不久，印尼亞齊驚傳規模八點六強震，震央就在數年前南亞大地震震央附近，一度傳出海嘯警報，令人擔憂；隨即密切關心當地狀況，同時也浮起一個念頭：亞齊三個大愛村與村民是否都平安？當年舉世震驚的南亞大海嘯，亞齊當地受災嚴重，慈濟人匯聚全球關懷，投入災區援建三個大愛村，讓重災區許多災民得以安

身、安心、安生活。此次再遇強震，村民們都會彼此關懷，互相安撫。所幸這次並無傳出重大災情，大愛村的村民都安然無恙。

慈濟人在全球致力撒播愛的種子，落實當地，何處有了災難，就及時付出。這分愛的能量不斷地擴大而且深與遠——付出深入，行動細膩、有禮節，展現出尊重與真誠。

希望大家能恆持這分虔誠，經由內修外行，累聚愛心發揮善的力量。今慈濟已邁入第四十七年，期待這條愛的菩提大道仍能恆續綿延。



大愛のオンラインは世界中に

○ 訳 / 金子昭

時間がたつのは早いものです。慈濟はもう四十六年の道を歩んできました。創立時の「仏教慈濟克难慈濟功德会」を振り返ると、ただ一筋に愛をもって道をひらいてきましたが、それは辛苦に満ちた歩みでありました。いまや人間菩薩は世界中に満ちて、いたるところに人間らしさや心温まる雰囲気があります。

ここ数日続けて、各地の慈濟人が敬虔な心で参詣の祝賀を行う姿を見せていただいています。花蓮はもとより、各地の慈濟病院や閑渡人文志業センターで、人々は足並みをそろえて、仏号を唱えて歩み礼拝をしています。

海外に目を向けると、フィリピン

の慈濟人にはキリスト教の信者の方もいます。しかし彼らは宗教の違いはなく、ともに参詣の行進に参加しています。人々は広い心をもって、正しい方向を目指し、一步一步確実に歩んでいます。マレーシアの慈濟人は参詣活動の数日前、先に近くの地域に行き、丁寧に挨拶をし、参詣を行うことで引き起こされる不便さに寛容を求めるとともに、参詣の意義を説明します。近隣の地域に仏号を唱える声が聞かれ、心の中に歓喜が湧くことを期待しました。彼らはまた、静思堂やその周囲の道路の大掃除をしました。それは心の垢を落とし、周囲の環境を清浄するためです。

慈濟創設記念の当日には、薬師法会が挙行され、世界五大州の慈濟人はオンラインでつながり、同じ歩みで敬虔に『法華経』を礼拝しました。私たちはこの大いなる時代にいることに感謝すべきです。応用科学技術は世界中の距離を無くしただけでなく、仏法を人間世界にあまねく広めました。私たちはよくない慣行を止め、勇敢に精進していかなければなりません。

すこし前、インドネシアでまたマグニチュード8・6の大地震が発生しました。その震源地は、数年前の南アジア大地震の震源地の近くでした。津波警報が伝えられると、とても心配になりました。すぐさま当地の状況に深く思いをはせましたが、それと同時に思い出されたことがあります。アチエには三つの大愛

村があり、その村民はみな無事だろうかと、ということでした。あの年、世界を驚かした南アジア大津波が発生して、アチエは深刻な被害を受けました。慈濟人は世界中から愛の心を寄せ集めて、被災地に三つの大愛村を建設しました。そして、さらにそこでは、「体のケア、心のケア、生活のケア」をもって、被災者たちを支援してきました。今、再び強い地震に遭遇し、村民はみなお互いにいたわりあい、お互いに励ましあいました。幸いなことに今回は大きな被害があつたとは伝えられていませんし、大愛村の村民はみな無事だったということです。

慈濟人は世界中で愛の種をまき、当地で実を結んでいます。どこで災難が起こっても、ただちに力を尽くします。この愛のエネルギーはたえ

ず拡大し、深く遠い地域にまで及んでいきます。深く力を尽くし、こまやかな活動を行い、礼節をわきまえ、尊重や誠実の心を展開しています。皆さまがこの敬虔さを常に持つて、内にあつては修養につとめ、外に向けては行動に励んでくださいますように。愛の心が積み重なれば、善の力を発揮します。今、慈濟は四十七年目に入りました。愛の菩提の大道がこの先もたえず続いていくことを、心から祈つてやみません。

静思



2012年5月15日発行 117号

発行人：釋證嚴

発行所：台灣佛教慈濟基金會日本支部

編集メンバー：

張秀民 許麗香 陳靜慧 小野雅子
藤村淑子 天野明子 山田智美 河村吉美
陳詩萍 李玲燕 長堀里子 吉本富美
林美雲 張靜華 王秀寧 千賀吉玖子
滝古道信 池田浩一 小坂三千雄
長堀克哉 劉怡君 慈涓

《ご協力の方に感謝しております》

住所：〒169-0072
東京都新宿区大久保 1-2-16

電話：03-3203-5651～3

FAX：03-3203-5674

E-MAIL：tzuchi@tzuchi.jp
jptzuchi@yahoo.com.tw

郵便口座：00190-4-753352

口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウツーチーキンカイ

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。
これかれもご協力下さいますようお願い致します。



表紙写真：

日本支部がこの「心でつながろう」写真展を開催した主な目的は、地震が私たちに急を告げていることを知り、反省し教訓を忘れないようにと呼びかけ、無形の思いやりの心を有形のものに変えていき、助け合いの社会を創造していく事のきっかけを作るためです。

写真展は四月十九日から二十一日までの三日間、渋谷区の「全労済ホール」で行われました。百坪近くの会場に展示された数百枚もの写真が、静かに生命の無常と大地の警告を語りかけていました。そして、慈済ボランティアがこの一年間、東北で被災者に寄り添い、彼らをいたわってきた姿がありました。

写真/慈涓

- | | | | | | | | | | | | |
|---------|------|------|-----------|------|--------|-------|-----------|------|-------------------|------|--------|
| 45 | 日程表 | 44 | 舞茸豆腐ハンバーグ | 43 | 土鍋の筍煮物 | 40 | 日本慈済の活動記録 | 39 | 山梨八代ふるさと公園お花見とバザー | 38 | 幸せを大事に |
| 六、七月日程表 | 望月春江 | 望月春江 | 望月春江 | 岸野俊介 | 千賀吉玖子 | 長谷川有望 | 吉本富美 | 吉本富美 | 吉本富美 | 吉本富美 | |

CONTENTS

證嚴法師の教え

02 大愛連線在全球

釋證嚴

03 大愛のオンラインは世界中に

金子昭 訳

3・11 静態展



06 「心連心」静態展

慈愍

09 静態展花絮

張秀民

10 導覽志工 人物誌

張澤人・歐陽光輝

回首3・11

11 志忘（上篇）——回家之路

熊其娟

14 東北の親人 你們好嗎？

許麗香

慈青活動

17 幸福 要把握

謝玉潔

人文教室

18 震災周年 慈濟溫馨情

河村吉美

20 靜思語燈謎 日本親子節慶樂

陳詩萍・河村吉美

心素食儀

22 素食茶會 創意料理

望月春江

社區活動——山梨

23 百花穿梭慈濟人

蔡曉雲・李碧珠

心靈點滴

24 何處惹塵埃

古谷珊伊

25 福從做中得歡喜

張靜華

3・11 写真展

26 「心でつながろう」写真展

陳美卿 訳

29 写真展番外編

鄭文秀 訳

30 ボランティア紹介

黃麗容 訳



31 福島の嘆き帰宅への長い道のり

吳前輝 訳

人文教室

34 震災から一年 温かい慈濟心

張靜華 訳

36 日本親子の元宵節體驗

李玲燕 訳

慈濟青年部活動

他說，慈濟志工當時很誠懇而熱切地表達「希望趕快幫助受災居民」的真誠，讓他非常驚訝，也非常感動。並說：「即使到現在，我到岩手縣巡視時，都還會聽到居民提起從台灣來的溫情援助，真是令人感謝。」

對於會場的照片，他說：「充滿了感謝與『絆』的感覺」、「在這個展覽場有很多的相片，能夠傳達當時的臨場感。」

台北駐日經濟文化代表處



區所募款項，在地震後湧入東北災區，連同發放物資以及見舞金的發放，總金額達五十三億多日幣。慈濟力行「走在最前，陪伴到最後」的志工模式，於災後第一時間立即動員與進行勘災；一年之後，再憶起當時，貴賓們對此印象都極為深刻。

羅坤燦副代表致詞表示：「三一」地震後，台灣全國人民熱情捐款，全力相挺日本，整體捐款達二百多億日圓，百分之九十九都是來自民間，其中慈濟的捐款就有六十多億。他表達對慈濟人的敬意與感謝，也祝福靜態展的成功。

來路不明的團體

東北地區有宮城縣的多賀市副市長與利府町町長二位貴賓致詞。利府町鈴木勝雄町長致詞時說：「我一直在等待這個親自道謝的機會，已經很久了！慈濟人在町民沒水、沒電、失去所有

■ 上：利府町町長除了再三致謝，還帶了「無論如何都想要親自前來道謝意」的町長夫人，兩人一起由宮城縣搭車前來。

■ 下：開幕式中，到場貴賓包括台日官方代表、民間團體及媒體等。



■ 導覽志工很用心的引導會眾身歷其境。攝影 / 陳文絲

「心連心」靜態展

撰文 / 慈愷
攝影 / 劉怡君

日本慈濟志工經過數個月的籌備與聯繫，以及近一整個月期的緊鑼密鼓，在東京新宿與渋谷區交界一角，讓我們再次見證一場世紀大災難。記憶中鮮明的「絆」（牽繫）藉由一場「三一」東日本大震災靜態展」再度拉在一起。

由日本分會所主辦的這場名為「心連心」的靜態展，主要目的是為呼籲大家不要忘記震災所帶來的省思，記取教訓，帶動人們將體貼的心化為有形，打造互助的社會。

展期從四月十九日至二十一日為期三天，會場是位於渋谷區的「全勞濟」（全國勞動組合工會）會館。近百坪的寬廣空間，展示著數百張照片，靜靜訴說生命無常的示現與大地告急的警

訊，以及慈濟志工這一年來深入東北，膚慰與陪伴東北災民的身影。

貴賓雲集 開幕式

開展前一天下午三點舉行了開幕式，到場的數十位貴賓中包括台、日官方代表、民間團體，以及媒體等。其中，日本復興廳大臣平野達男、台灣駐日經濟文化處羅坤燦副代表、中津川博鄉與玉置公良二位日本眾議員、宮城縣利府町町長、多賀城市副市長等五位受邀致詞。

志工陳金發代表慈濟致詞時說：「三一」地震發生後一個小時之內，慈濟的證嚴法師就在花蓮成立了救災指揮中心。全球三十九個國家慈濟人為日本災

的時候趕到，給了鄉親很大的勇氣和鼓勵。」

他還說了一段軼事：當時利府町的地方報新聞曾出現「有來路不明的團體，要來災區發放現金」的夾頁紙，提醒大家要小心。後來才知道是不求回報的台灣佛教團體。町長說：「上面說你們是『來路不明的團體』。聽到這裡，一旁的平野大臣也忍不住笑了起來。」

除了致詞的貴賓以外，這天到場的佳賓，還有駐日代表處新聞組組長許國禎、僑務組組長趙雲華；還有，災後爲了幫災民尋找物資，而坐夜行巴士趕到東京來了解慈濟的前岩手縣三浦陽子議員、在宮城縣爲慈濟代爲聯絡奔波的地球環境活化實踐協會河千田健郎會長、財團法人交流協會總務部部長小松道彥、中華航空東京支店副支店長鄭玉麟、日本佛國土會會長岩佐澄隆、立正佼成會新宿教會會長鈴木佐和子、高邑勉眾議員、新宿區議會議員志田雄一郎等。

大愛的種子

慈濟人走進東北災區陪伴膚慰的大愛之「絆」，由八千多張的相片詳實記錄。這次靜態展是從其中選出了數百張的相片，包含了一張由二百八十張小相片拼成的相片牆。

靜態展期間，有多位日本志工也前來協助，其中一位是來自東北的伊東信一，現場好幾張相片中都有他的身影。

大愛的長「絆」，由東北，而東京，而花蓮，因靜態展拉出了一條長線。不分官方與民間，不分台灣與日本，不分災區或東京，我們希望藉由這些名爲「心連心」的照片，把愛的力量繼續匯集，積沙成塔，散發到各個鄉鎮。

靜思



兩百八十張小相片拼成的相片牆道盡東北賑災點滴。

靜態展花絮

撰文／張秀民
攝影／黃林淇



圖片——依單元分類並貼上日文圖說。

這次的三一靜態展，會

場設計是由台灣的志工承擔，依照展場的平面圖所設計，相片的圖像輸出也是先在台灣印出，以節省成本。展覽前志工羅政忠還特地向公司請假，搭機前來進行現場指揮，不但傾囊相授，而且一週內兩次由台飛日指導。

爲了在有限的空間完美展出，透過翻譯溝通，很巧妙地結合了大愛的精神與專業的考量。看大家燦爛的笑容，內心有滿滿的感動。

祝福卡

靜態展是以相片爲主角，但在會場一角設計充滿意義的祝福卡展示區。見舞金發放時，志工請鄉親們自由填寫祝福卡「祝福自己，也祝福別人」。小小紙片上有人寫下心中的感謝與思念；也有人寫下海嘯之後的悔恨與反省。不管內容是什麼，最重要的是在那一刻，傾聽了自己心中最深層的聲音。

這張圖你怎麼說

導覽組的志工，展出前多次練習，既要清楚相片的內容，還要學習如何以日文表達。「這一張海嘯過後滿目瘡痍的相片，你要怎麼說它的故事？」有志工問。

「我會說天災無情！天地無常！它讓我們思考明天先到？還是無常先到？」有志工回答。面對一張張的照片，志工們在導覽前，要再一次體悟生命無常，要再一次感恩人間有情，要再一次提醒自己去把握善緣不虛過一生！

祥雲寺住持

青森縣祥雲寺住持一戶彰晃先生熱愛慈濟，除了平日說法時常引用證嚴上人的靜思語與信徒分享外，這次還專程撥空來看靜態展。他表示是從日本分會的「雙月刊」中知道慈濟在東北賑災情形，所以特地前來現場。

靜思



大愛採訪專輯《回家之路》

撰文 / 熊琪娟 · 攝影 / 慈 涓

志

即將踏入輻射禁區的那一刻，說不擔心，是騙人的；但心裡掛念著，我們還能為這裡，再多做點什麼努力？於是認真地做了抉擇……。跟著雙葉町的居民，走進禁區，走到了最前頭，看到了最真實的情況。這是，他們——回家的路……。

東日本大震災即將屆滿周年，在準備專題採訪時，我們就曾經想過，如果這次有可能去到福島縣，有可能進雙葉町，那個距離福島核一廠僅僅三公里處的輻射禁區，要不要去？

當雙葉町的居民，被允許短暫回到故鄉，在萬般的限制規定之下，基本安全已經確認；但大家仍對輻射問題充滿不安，避之唯恐不及。在這樣的情況下，我們還要不要去？

在問這個問題之前，其實心裡早就已經有了答案，二擇一的答案。

我們每天都在選擇。
要喝茶，還是喝咖啡？
要吃飯，還是吃麵？
早餐要喝豆漿，還是牛奶？
饅頭跟麵包，選一個。

當我們知道，雙葉町的居民，願意帶我們回家走一趟。當採訪的因緣成熟，問題是，我們要出發，還是留下？

回想在二月中旬，剛進東北災區不久，在岩手縣採訪時，遇上了大風雪。從南國來，從未經歷過這樣冷冽空氣的我們，連心都在抖動。當正面迎著風雪，走也冷，不走也冷時，要繼續拍攝，還是要撤退上車？選一個。

不疑有他，沒有猶豫，當然是前者。於是，在面對問題來時，終於能忠於自己的選擇，彼此提醒莫忘初衷。面臨即將踏入輻射禁區的那一刻，說不擔心，是騙人的；但因心裡掛念著，我們還能為這裡，再多做點什麼努力？於是認真地做了抉擇。

我們遵守所有的規定，進入雙葉町的時間不超過五個小時；下車不超過三十分鐘；行前穿上全身嚴密保護的防護衣。在確保安全無虞的狀況下，跟著雙葉町的居民，走進禁區，走到了最前頭，看到了最真實的情況。這是，他們，回家的路；儘管我們只跟著來到一次，只待了一個多小時……。



■ 右：志工向日籍來賓翻譯來自台灣小學四年級學生的祝福。
■ 左：志工用心的為到場來賓解說整個東北賑災經過。



一樣的笑容

導覽志工

人物誌

撰文 / 張澤人 · 歐陽光輝
攝影 / 陳文絲 · 劉怡君

「三一」東日本震災靜態展「圓滿落幕了，但慈濟人的愛，沒有休止。展出時的導覽志工，

因為感動，所以行動，三十二歲的攝影師上野光治，平日常放下繁忙工作，也加入慈濟志工的行列。現場有一張關於地震後第三天，台灣慈濟人到駐日代表處研擬救災事宜的照片，就是他所拍攝的。

日籍慈濟志工布施惠是個醫生娘，來到慈濟後也愛上志工生活。「愛是沒有分國界的，然後很容易被感染。」

當志工的原因就是這麼簡單！原本相隔千里、不同國度的陌生人，因為愛，有了密不可分的情感。

受訪時，他說：「人們都會漸漸的忘記一些地震的事情，但是看到了這些照片之後又會再次的想起當時的情景，會再一次的想要振作起來，也再一次的謝謝台灣。」

二十歲的「李沈娜」也來當志工，故鄉在大陸福建，人在日本東京念大學。不論出生在何地，置身在哪裡，助人的心，讓人沒有距離。「哪怕是一分鐘，一個小時都好，都希望能抽空來參加慈濟，慈濟是一個很好的學習的地方。」年輕的她也愛做志工。

有遠從台灣搭機來的，有日本當地的，也有大陸籍的，來自不同國度的志工，用愛，串起了彼此，也串起了和日本當地民眾的溫馨情感。

會場裡照片裡頭的日本志工西野秀雄，穿上志工服，膚慰受災鄉親，當時的笑容，延續至今；靜態展期間，他天天在這裡做志工。一念心，很單純！只為了讓自己同胞，看到人性的真善美！四天來，他的笑容和展場照片中的自己一模一樣！

台灣和日本，串起無數善緣，日本分會第一任執行長謝富美，雖然移居台灣，但三一地震之後，返回日本，參加了九個梯次的東北賑災團，這次靜態展，再度從台灣搭機，飛越兩千公里，只為了做志工。

天涯若比鄰



■ 行前互相檢查裝備，白色防護衣、雙層塑膠手套、腳套、三層口罩……一切按照規定。

幾田先生 回家的路

位於福島縣沿海的雙葉町，就在距離福島第一核電廠三公里範圍內，受到輻射嚴重影響。從核災發生至今，町長帶著全員撤離，數百個家庭六千多個居民，除了被迫面臨生離死別的痛苦，還要面對無聲無色，看不見、聞不到，也摸不著的透明輻射的恐懼。

從埼玉縣騎西高校（避難所）到雙葉町，車程要三個半小時；一進福島縣，路上的車輛明顯變少，我們時速一路維持在九十多公里。直到抵達雙葉町前的檢

查哨，車行速度越放越慢，最後緩緩停住。

前面有幾個濃濃的紅色大字，巨大的「立入禁止」，管制人員嚴密確認每輛車的申請證件、核對乘客身份、人數，然後放行通關。

白色的防護衣，包緊，加上兩雙手套、塑膠腳套、三層口罩。當車子開進雙葉町，一路高聲談笑的幾田先生突然，安靜下來。空調停止對外循環，車內凝結出一種沉悶的空氣。我們看著手上的輻射測量器，測量的數字不斷跳動，從〇・一二跳到二十，再跳到十七、十六、十

五，當我們遠遠看到福島核電廠的煙囪時，附近沒有其他遮蔽物，測量器的數字不斷往上飆升，六十、七十、八十。「啊！每小時的值已經超過八十微西弗了呀！」我們心跳速度跟著越來越快，幾乎快要跳出胸口。

「那是我媽媽出生的地方。」

我們剛剛經過一所加油站時，幾田先生突然冒出一句話。回頭，再一次深深看一眼……隨著車子緩緩前進，大家又恢復沉默。我們開著車子四處繞著，經過雙葉厚生病院，看見遠處有幾台車子，正朝另一個方向前進，「或許也是要回家吧！」我們心裡這樣想著，這時前方的看板，突然出現這樣一句標語——「核能是安全的未來能源」，對照現在的情況，顯得格外諷刺。

幾田先生的車，從大馬路，轉進一條幽靜小路，有幾顆大樹，一叢竹林，小小的高台上，有一棟別緻的咖啡色建築物。「這是町長先生的房子，很棒的地方。不過這裡的輻射值太高，

請不要下車。」我們能想像，曾有一盞溫暖的昏黃燈光，透過窗櫺，照亮這條小路；但沒有人知道，這個曾經美好的家園，現在會成為這樣的死寂空城。

回家有多難

空無一人的巷道，樹叢裡竄出幾隻小鳥，朝天空飛去。

幾田先生站在路上，花了約二十秒，抬頭，細細打量眼前的兩層建築物。一百五十坪，對日本人來說是間大房子。「這是我家的。」他突然回頭告訴我們。

原本想從旁邊的小門繞進去，幾田先生卻發現，門口被木板封住了。

回到正門口，他從褲子口袋掏出鑰匙，打開一扇鐵捲門。這串鑰匙，他一直帶在身上。「這是我第五次回家。」回家，有多難？是不是像這樣拿出鑰匙，打開門進去就好？

去年三月十二號，雙葉町全體奔往境外避難，幾田先生跟

兒子、女兒，一人只帶了一件毛毯，總共兩三千元日幣。快一年了，這是他，第五次，回家；每次，不超過，三十分鐘。

什麼叫苦？生離死別是苦，有家歸不得，也是苦。地震、海嘯、核災，釀出三重苦的餘味，對雙葉町的居民來說，是一份吞不下口，似乎到了極限的苦。

走進門口，一樓，就是店面，有四個超大型的冷藏庫；排放貨物的櫃子倒了，各式各樣的洋酒散落在地，仍然維持地震後的樣子；收銀機被撬開了，抽屜向外張開一半。再往裡走，是一間起居室，有二十幾個榻榻米那麼大。

「真的沒想過，居然沒脫鞋，就這樣踩上榻榻米。」幾田先生輕輕撫拍著櫃子說：「回來了。」

「這裡只要再整理一下就好了呀！」幾田先生對著空氣喃喃自語，然後把西裝從櫃子裡拿出來，再小心關上櫃子的門。這個時候他忽然想起我們還跟在後面，才回頭笑著跟我們說：

「這裡，以前，真的很棒唷！」

回到家，卻不再被熟悉的溫度包圍。他隨手扶起兒子歪斜的球隊團體照，「我明明是回家，卻要包得緊緊的，打扮得像是小偷一樣，真是的！」他笑著說，眼睛裡，卻沒有笑意。

幾田先生帶我們來到他從小玩到大的海邊。「小時候，我會帶著媽媽捏的飯糰，跟鄰居小孩一起，到這個海灘玩一整天，完全不想回家。」去年三一一大地震引發海嘯，眼前的海灘也跟著流失了一大半，海邊的時鐘，指針凍結在三點三十六分。「以後，再也看不到小孩在這兒玩了！」幾田先生的眼睛露出一絲快要克制不住的抽搐。

成就一個緣份，總要天時地利人合，一世人的拼搏，在一個瞬間化為烏有，幾田先生對此沒有怨言。「在震災、海嘯、核災來臨之前，雙葉町曾是一個充滿美好的地方。有美麗的山，有美麗的海，核電廠帶來工作機會、建設經費，跟地方共存共榮。」

在雙葉町生活五十幾年，烏黑的頭髮隨著歲月斑白，對他來說，人生就是這樣，像一顆七彩的玻璃珠，好的壞的，都要接受。

離開時，幾田先生拉起窗簾，再鎖上鐵門；雖然，家，已不成家。

雙葉町的故鄉夢，不知道什麼時候能實現？眼下沒有自己的房子，自己的

家，幾田先生笑稱，自己現在住在埼玉的騎西大廈（騎西マンション）。至於核電，幾田先生強調，不會因此堅持激烈反核。「那都是因為人『要』用電，『要』用那麼多的電。眼前除了核能發電，幾乎沒有其他更有效的發電方式。」如果可以重新選擇再來一次，還會住



■ 充滿回憶的海灘，因為海嘯，景色以不復從前，幾田先生喃喃自語：「再也看不到小孩在這裡玩了……」深邃的眼神，有藏不住的悲傷。

（作者為台灣大愛電視新聞部專題組採訪特派員）



■ 愛與關懷，這是日本慈濟志工前往東北三縣多達十次的慰問金發放最主要的目的。近耳傾聽，同心感受，盼以溫柔的肢體語言抒解鄉親悲痛的情緒。

東北的親人 你們好嗎？

十梯次的發放，東北地區的山澗水流，美麗的朝陽與晚霞，不知有過幾度夢迴，而常令人驚醒的還是對鄉親的牽掛——

對於唯獨自己活下來而過意不去的老奶奶，
在災後產下寶貴的喪偶年輕媽媽，
失去雙親與祖母相依的小女孩……
一年來，你們可好？

撰文／許麗香・攝影／陳國麟

東京，每年偶有幾次的下雪天，總教東京人驚呼連連，興奮之情勝過交通的不便。

今年，東京的雪下得急又猛，硬又滑的雪地不知摔傷了多少人，也少了驚喜感；因為，想起了在組合屋避難的東北鄉親，不知他們如何熬過這一季身心俱痛的冷。

三二一屆滿周年的前日午後，三浦陽子女士突然來訪，說是剛好到東京辦事，想來看看我們。坐在慈濟分會二樓辦公室的長桌，一年前在此開啓東日本賑災之路的場景，鮮明歷歷在前——

去年三月二十二日，仍是岩手縣縣議員的三浦女士，自岩手縣盛岡市搭著夜行巴士，親自來分會洽談物資的援助；也因為她替鄉親請命，安排住宿、交通與當地人士引導，我們終於有了進入東北的管道。

而今卸下議員的職責，三

浦女士除了齒科醫師的本業，仍致力於社會公益。若不是親如一家人，日本人是太可能突然拜訪的，想是我們曾在災後雪花紛飛、餘震不斷的岩手縣大船渡市，有過共同的記憶，不知覺的暢談了一下午。

當時，我們經田村誠縣議員陪同，隊伍浩蕩地到了第一個發放點大渡船市的盛小學校；滿心的期待，回報的是物資已不缺，也無法直接與居民見面互動；第二個、第三個、第四個避難所……田村議員漸漸地感受到慈濟人的真誠，安排機會讓我們入內，將柔軟的披肩披上了避難者的肩膀。

酷酷的田村議員，不知目前可好？還有熱心的吉田先生是否還記得帶著我們到處找尋避難所？我們可是記得穿梭在斷瓦殘垣、漆黑寂靜如死城的夜晚，找不到回松原苑過夜的路；眼看著吉田先生的先導車已經開進水中，我們再不警覺，可要跟著開進夜茫茫的大海中了。

感恩松原苑安養中心讓我們在滿目瘡痍、餘震不斷的陸前高田市，有個棲身之所。不得洗澡，和衣睡在洗腎病床上度過四天三夜，是有生以來的初體驗。但是緊繃神經的不是餘震來了如何逃出這棟已經被地震震毀部分的建築物，而是如何面對明天尚無著落的物資發放點。

資深志工說先睡一覺，明天就有答案了。我們也憨憨的跟著補眠，果然菩薩慈悲，隔日的物資發放柳暗花明。

午夜夢迴是鄉親的眼淚

在地震後兩週內前進東北發放物資，為之後的見舞金發放繫起了深深的緣。

六月十一日，震災屆滿三個月，陸前高田市首次的慈濟見舞金發放會場設在高田小學校，衣襟被受災鄉親的淚水沾溼的我，站在高田小學校的廣場，面對著近在咫尺被海嘯沖刷得蕩然無存的村落，看著鄉親僵冷茫然

地進入發放現場，十幾分鐘後又看著他們熱紅著眼眶，有禮地彎腰向慈濟人感恩道再見，我的淚水也跟著潰堤。

這一趟路走來不容易，但是我們來遲了。鄉親的眼淚有驚恐的宣洩，有失去親人的傷痛，有對未來的茫然，還有對溫柔友善陌生的慈濟人的感動，他們說：「地震以來首次摸到了現金，非親非故，你們怎麼能夠對我們這麼好。」

近期媒體一系列的報導，敲起了我們對三二一更多的回憶，許多的土地是賑災曾經踏過的，還有熟悉的山澗水流，美麗的朝陽與晚霞，不知有過幾度夢迴；而常令人驚醒的還是對東北鄉親的許多牽掛。

八十多歲的老奶奶，在親友的陪同下出現在岩手縣大槌町的發放現場，她說走進來的那一刻，就被慈濟人的溫言軟語感動了。她的家人都被沖走了，眼睜睜地看著左右鄰居被海嘯沖失，不知該說幸運還是苦痛，剩下自

幸福 要把握

撰文 / 謝玉潔 · 攝影 / 林真子



■ 每個月的第四個星期日，是日本慈青例行活動日，這一天，慈青們會起個大早，一同掃街清淨大地；之後，更會安排慈青們的聯誼活動，而每次聯誼會的內容都不同。

已活下來很過意不去；但是今天她決定了，要好好活著來回報慈濟人。這樣的故事，隨著十梯次發放不斷重演。

七十多歲的老奶奶說，她至少還要活十年，不對，應該要再活十五年，因為要等小孫女長大，看著她結婚，那時老奶奶已經九十多歲了吧……孫女的爹娘都隨著海嘯走了，獨留一老一少一起過日子；七歲的小孫女，看似已擺脫了海嘯陰影，但是，我們知道老奶奶有許多憂心。

領取見舞金也收到勇氣

見舞金發放後，一封封感恩的信，如雪花飄落般紛紛寄自東北。

在宮城縣石卷市發放完後的第三天，來了一封匿名信，娟秀的字跡述說著這是一位抱著剛出生的嬰兒，來到湊小學校領取見舞金的年輕女士。雙親在海嘯中往生，也沒有了先生，她獨自撫養著兩個幼兒；那天在發放現

場，慈濟人細心地陪伴她辦手續，還時時協助哄著她懷中哇哇哭的小嬰兒，一路真誠的關懷，讓她在回家的車上，不自覺的淚流滿面。

這份見舞金是要陪她過冬的，需要添補的有孩子們的衣物，暖爐的燈油，還有之後的生活費；慈濟人的這份恩情讓她無法忘懷，所以鼓起勇氣寫了這封信道謝。

有鄉親在信中提起，拿到了見舞金，要去買腳踏車，因為原有的腳踏車已經被海水鹽化了，今後要靠著它去找工作、探望親友、買生活用品。

也有人說要去買羽毛被、暖爐、冬衣好過冬，大家似乎已經意識到即將到來的寒冷，很珍惜著這自全球三十九個國家地區募來的愛心。有鄉親說他先將見舞金放在往生家人的靈前，告慰他們有來自臺灣慈濟的愛心幫忙，請亡者靈安。

信中一再提起的是，慈濟人的溫柔愛語、謙卑的九十度

禮，還有發放會場散發出的溫馨磁場，每每讓他們放下緊繃與無助，就是很想哭。慈濟人給了他們活下去的勇氣，他們說不能再沉淪，要把隨著海嘯垮下的心重新拾回來，從今再出發；即使已屆向世間告別的年齡，自稱是老婆婆的也說要堅強活到最後一口氣。

一九九八年隨著赴日工作的先生，我再度回到東京居住，這次不同的是胸口捧著「佛心師志」。

剛告別工作職場，原想先好好休息，好好讀讀愛看的書，好好當個賢妻良母，用心將家整理得溫馨舒適就好了。但是，「跟隨上人走入人群淨化人心，成為苦難人的依靠」的願，猶言在耳。隨即整裝起心情，唯恐自己怠惰，再發願一年三百六十五天要天天做慈濟。自此，慈濟幾乎成為生活的全部。

感恩有上人的帶領，我不再只是提家裏那個菜籃的小女子，這些年來的歷練，讓我恍然大悟，原來所有的一切是在為面對三一一大世紀性大災難累積資糧。

從找不到路，無路可走，寸步難行到由點而線至面的賑災之行，身旁的志工沒日夜的投入，年輕的夥伴也放下學業，還有新加入的生力軍……大家在賑災過程身累而心不累，合和互協，身段不斷地放低放柔軟，慧命的增長不斷從每個人的身上散發出來。佛陀與上人的教法在引導著我們，這一大事因緣在成就著我們。走過這一回，內心只有感恩！

三月二十五日，日本慈青在例行的掃街後，安排了學習素食點心製作的活動。

身為這一代的小孩很幸福，從小有家庭溫馨的照顧，衣食根本不用我們煩惱；但是出國念書後，才體會到父母親的辛苦，體會到媽媽要做家事之餘，還要準備一家人的伙食，而為了家人們的營養更需變換菜色，那是有多麼困難的事。出國後，我們開始嘗試自己做料理，原因除了異國食物我們吃不慣外，主要就是外食的費用太貴。

有心就不難

這天我們學做「蛋糕」和「素油餅」。蛋糕是水果蛋糕捲，素油餅則是改良台灣的蔥油餅，由香芹菜取代蔥而來的創意獨門料理。藉由這次料理教室的參與，我們才知道有些事情看似很複雜，其實只要抓到訣竅就不難。

整個過程中，慈青滿心歡喜參與，共同合作，看到親手製

作的料理呈現出來時都驚呼連連。大家一起吃著自己製作的料理，也許是自己做的，每個人都非常捧場地將食物吃個精光，而且大家在用餐的模樣非常滿足且幸福。經過了這一次的料理挑戰，相信以後自己的便當菜色會比較豐富。

今天的用餐溫馨有趣，沒想到素食點心也可以這麼可口。聚餐中彼此分享這次活動的心得，有幾位第一次來參與活動的夥伴們，對今天的掃街活動以及料理教室參與產生了興趣，都表示願意加入慈青團隊持續參加活動。這時候，耳邊又響起師公上人的慈示：「只要肯做，不怕做不到，要多用心啊！」

「只要肯做，不怕做不到，要多用心啊！」

人文教室發表會

撰文／河村吉美・攝影／慈涓

震災週年 溫馨慈濟情

三月十一日是東日本大地震週年也是慈濟人文教室的發表會，發表會前大家集中心力的準備和練習，轉移了地震後不安的情緒。



祈禱祝福中 拉開序幕

當〈大地和風〉音樂響起，家長和學生陸續進場，司儀提醒既興奮又緊張未坐定的小朋友們，入場要保持肅靜，表現慈濟人文精神。在禮佛三問訊後，司儀引領大家為罹難的鄉親們默禱，並祝福東北能早日復興。

告白，全體師生也跟著落淚。這一天，在學生成果發表會前，特別邀請了全日本詩吟道聯盟——埼玉總聯合常任理事神田神鶴先生和其家人，三代同堂演出吟詩和劍舞。

從表現中樂見學習成果

此次的發表會沒有印製節目單，而將流程全部投影在螢幕上，以響應上人呼籲的「節能減碳，救地球」。副執行長許明玳致詞時表達了對學生和家長支持人文教室的感謝，接著播放〈教育曙光綻放〉，看到慈濟幼稚園和慈小的畢業典禮，呈現《父母恩重難報經》手語劇，和癌症患者念恆感恩母親照顧的一番真誠。

發表會中，從幼稚園到成人會話班，大家卯足心力，用心演出。年齡最小、可愛的幼稚園孩子們，從去年第一次上臺的哭哭啼啼，半年後展現活潑主動的自信模樣，全體師長都感受到了學習的成果。還有孩子字正腔圓，用中文有條理地說出了自己



■ 這次有好幾個班級都演出手語，有〈幸福的臉〉、〈快樂小天地〉、〈彩色的翅膀〉等的曲目表演。圖為初級A班小朋友表演〈快樂小天地〉。

的願望和夢想。除了中文班還有英文班的歌唱，看到孩子們的天真和可愛，感受到人文教育讓生命和希望亮起來！

成人班學生人才濟濟，有作家也有作曲家，入門班還學習不到半年，把日本的歌曲，改編成「慈濟素食環保歌」，高高興興地表演。會話班將台灣的〈朋友〉一曲，改編為對慈濟的感想文來唱誦。

人文教育展現未來希望

東京慈濟人文教室一年來辦過種種活動，從年度剪影中，看到大家在這裡互動，在這裡成長，還有投入的志工身影；教育是未來的希望，孩子在這裡接觸了慈濟的人文薰陶，養成對父母和師長的尊重。

發表會尾聲，頒發全勤獎狀後，表演者可以領到「福慧粥」作為鼓勵，最大的用意是希望大家響應「每天八分飽，存下二分

錢」，將存下的錢投入空罐，累積點滴的愛心，就可以拯救苦難眾生。

兩個小時的發表會維持了寧靜，學會了整齊「出班」（離開會場），大家歡歡喜喜到五樓享用慈濟的素食餐點。一個發表會帶給大家充實的心靈饗宴，老師們也知道今後更要努力承擔起百年樹人的教育使命。

海明

■ 右：最可愛的三歲幼兒不但會用中文自我介紹，還會說出自己喜歡吃的東西。

■ 左上：中文班以外，還有英文班，這天小朋友練習自我介紹，和回答英文老師的問題。

■ 左下：入門B班和初級A班兩班學生合併，唱誦〈心經〉和〈世界唯一的一朵花〉，唱作俱佳！並以中文每人說出一句心中的感恩，感謝慈濟親赴東北賑災，也祝福東北早日復興。



靜思語燈謎 日本親子節慶樂

在日本，農曆年節的氣氛不太濃，大部分的孩子對於元宵節的認識也不多，慈濟人文教室中文班特別於農曆正月十五的前一天，讓這群海外學子體驗了元宵節提燈籠、猜燈謎及吃元宵的習俗。

人有無限的可能

學生及家長們依例於當天上午十點前往三樓佛堂參與靜思語課程，老師們並將準備好的小燈籠發給幾位較早入場的孩子們作為鼓勵。全體就坐後，老師先解說元宵節提燈籠的習俗，並預告今天也會有猜燈謎、吃元宵的活動。

這個月的靜思語是「不要小看自己，因為人有無限的可能」，老師帶領全體學員唸過幾次，讓大家熟悉讀法後，幾位中文程度較好的孩子也能試著以日文說明靜思語的意思，這些孩子也有無限的可能呢！

接著透過「太浩的故事」影片，讓孩子更能體會何謂「人有無限的可能」。影片中韓國的太浩，年僅十一歲，出生就沒有雙臂，腳趾也只有四根，卻能用他的雙腳完成一般健全孩子的日

常動作，如自己吃飯、刷牙、穿脫衣服等。老師也藉此勉勵孩子要感恩父母帶給自己健康的身體，更要珍惜生命，做更多有意義的事。

看過影片，老師拿出台灣孩子熟悉的扯鈴並示範後，請孩子們試試看。一開始扯不起鈴來的孩子在經過稍加指導後，也能扯得有模有樣了。希望透過此活動讓孩子瞭解只要經過學習，很多事情都可以做得到！

童言童語說心聲

活動進行到另一個精彩的節目：猜燈謎與吃元宵。老師先為孩子複習之前所學過的靜思語，再引導全體學員至五樓齋堂，品嚐美味的元宵。香積志工在學員到來之前，早已準備好熱騰騰、內餡飽滿的白胖元宵，讓人人不禁想立刻大快朵頤。

大聲喊：「いただきます！」（開動！）後，孩子、家長們紛紛開動。「哇！裡頭有芝麻耶！」甜甜的芝麻餡，搭配著柔軟的糯米外皮，讓許多孩子吃完一個後還想再吃一個。

接著猜燈謎囉！老師用心準備了豐富的獎品，果然孩子們發言也相當踴躍。第一題：「為什麼現在天災特別多？」孩子們回答：「因為地球生病了！」、「因為垃圾太多！」、「因為地球發燒了！」、「因為大家不愛護地球！」大家對天災不斷，已經明白癥結所在。有孩子童言童語說出了自己的心聲：「今天看到影片中的孩子好可憐，感恩自己擁有健康的身體，還有好爸爸好媽媽！」還有孩子說：「感恩自己每天有飯吃，好幸福，我們要愛惜地球。」

朗朗聲中見人文

元宵節謎題有些與靜思語

相關，有的學生雖是看著手冊回答，但只要是字正腔圓，都讓大家過關。家長們讚歎每月上靜思語課，觀看見苦知福的影片，很能加深孩子的印象，是人格養成的最好教育。人文教室朝氣十足，朗朗聲中融入人文教導，許多喜愛臺灣文化的成人班學生，因參加了靜思語課，彼此有了更進一步的認同感，他們來到這裡，仿如到了臺灣一樣的親切，大家都像一家人，讓傳統節慶元宵節，在歡樂中畫下句點。

■ 臺灣的孩子對「扯鈴」應不陌生，但對在日本長大的這群孩子來說，或許是新奇的玩意兒。老師先示範「扯鈴」的操作之後，再請孩子們試試看。當然一開始鈴會有扯不起來、左右不平衡的問題產生，但經過指導後，沒一下子，孩子們也扯得有模有樣了。笑容展現在這幾位將鈴扯動起來的孩子臉上，透露著：「我也可以做到喔！」



■ 左上：總是笑臉迎人的太浩不但不依賴，還時時幫助其他夥伴；小小年紀，卻是一位勇敢的生命鬥士，他的故事讓觀看的孩子們為之讚嘆。

■ 左下：有家長表示，人文教室慶祝固有的傳統節日，帶來家鄉的氣息，也帶給大家歡樂的氛圍。「這是什麼啊？」早到的小朋友手上拿到一個小紅燈籠，好奇地研究起來。

撰文／陳詩萍、河村吉美・攝影／陳偉權

茹素宣導八分飽

茹素宣傳八分飽

又是到了春暖花開的季節。日本經過三一一地震的大災難後，由於民族性堅毅，為了重整家園，政府單位、民間團體都展開了各種活動。山梨縣的笛吹市，每年在初春四月的第一個星期天，會在八代ふるさと公園舉辦「賞花祭」。去年因忙於東北賑災及安頓災民而停辦，今年於四月一日再次開辦。八代ふるさと公園內有三百株櫻花，有「櫻之森」的美稱；也是「夜景百選」登錄的觀光地。四季輪替的百花異草，四時不斷的蟲鳴鳥唱；晨昏的公園，夜晚的星空，不但景觀優美，更是人們生活休閒的桃花源。

由於前一天天候不佳，強風橫掃山梨，原本擔心如果當天也是相同氣候，搭的帳篷會撐不住，所幸當天是晴空萬里。

來這裡參與擺攤位的大部分志工和宗教團體，但準備全素食的只有慈濟佛教基金會。我們響應上人的茹素宣導，也不忘告訴客人：「吃八分飽，兩分助你好！」

山梨志工在前一天就準備好義賣的材料，先將炒米粉的配料紅蘿蔔、高麗菜、香菇切絲準備好。去年東北震災活動中，有位戴安娜小姐，捐贈十大箱紅豆薏仁義賣。這次活動也參與我們的行列，帶了手工素咖哩酥、紅豆包來助陣。還有志工帶來一鍋紅豆薏仁湯。有了東北新志工的加入，讓我們做得更起勁！

百花穿梭 慈濟人

撰文／蔡曉雲・李碧珠・攝影／保坂進



素食茶會 創意料理

撰文／望月春江・攝影／上野光治

素食食儀

二〇一〇年四月時，為了響應上人一再呼籲的齋戒，在志工河村吉美的積極推動下，日本分會開辦了素食料理教室。二年來，有愈來愈多的學員加入。去年日本東北大地震的影響，因志工人手不足、日期碰撞等，面臨是否要停辦的抉擇。

我擔任的工

理教室將滿兩年。為了讓更多人了解素食推廣的意義，我們在三月十三日這一天舉辦了素食茶會，邀請這兩年來曾參加的學員以及志工們，共約有一百一十位參加。而這次活動，最大的用意是讓大家有以素食交流的機會，並藉此推動《水懺》經藏演繹。

素食齋戒 助人好

「八分飽，兩分助人好」是這次茶會強調的主題。一人一份餐，菜色、點心全由教室的老師、志工、慈青等熱心發揮所長製作。為了做最好的呈現，事前多次的試做試吃，甚至如何擺飾也費一番功夫。

當天臨場的準備，每一個人都非常專注。雖然比預定用餐時間稍稍延誤了些，但是當大家入座時，都十分驚嘆竟有這樣具人文氣息的素食料理。精心設計的菜單，除了有各種菜餚，也用心呈現上人的靜思語，讓大家感受法在生活中。

用完餐後是心靈的饗宴。先聆聽上人的開示，再觀看素食環保救地球及《水懺》演繹的影片，這天會後，即有二十多人報名參加齋戒，以及《水懺》經藏手語演繹共修。

護生養悲 心要堅

「心要寬，愛要大，志要堅，信要定」是這天分享的靜思語。希望能藉此因緣，讓大家知道在日本這個多吃生食的國家，如何就地取材來做素食料理，並廣邀善心人士加入推廣。

推廣素食活動時，承擔教師的志工要用寬廣單純的心教學；學習的人要護生養悲，捨得而歡喜；而推動齋戒素食的心要堅定，對上人所教示的佛法要有信心。

二年來，感恩大家的協力與參與，素食料理教室歡迎大家一起來，「多種福田，多聚福緣」！



■ 義賣開始，志工努力炒了一鍋又一鍋的米粉，快速的添裝後，大家開始叫賣：炸得香噴噴的芝麻球也引來了一些遊客，「台灣味ががでしようか」志工們努力吶喊著。



■ 公園內不僅是賞花之處，也可以享受大自然的清新與純淨空氣。因此，市役所選擇每年在這裡辦活動，山梨慈濟人也把握機緣共襄盛舉，屈指一算也有四年了。



福從做中得歡喜

撰文／張靜華・攝影／潘曉妍



■ 筆者張靜華在東北賑災活動後，又因參加讀書會而與慈濟繼續結緣。

緣起

自從東北賑災活動結束，已經將近三個月沒有到分會了。當時，我並不是慈濟的志工，如果沒有再有類似的活動，我應該不太可能再與慈濟有甚麼接觸。然

探究

我的第一次讀書會就因那通電話與那樣的熱情開始了。然而對初次讀佛學相關書籍的我而言，只能說聽得似懂非懂、懵懵懂懂，總之就是有許許多多的不懂。為什麼要把世間的凡人稱為「菩薩」？菩薩不是我們供在家裡佛廳裡，或供在佛堂裡，聽聞凡人的苦，救苦救難的嗎？我們有可能成為那樣「偉大」的菩薩嗎？只好努力筆記，想著回家查一查或許能解開疑惑。

我原是不愛出門的，沒上班後更是每天在自己的小世界中，盡責的當個家庭主婦，做家事、查食譜、看書、聽音樂，自得其樂並不感覺煩悶。但開始讀《法譬如水》之後，發覺這樣的生活方式畢竟太狹隘了，正如上人在書中的講述「人間是道場，人群是我們的助緣」，一語驚醒夢中人。

我必須感恩慈濟日本分會的師姊們，參加讀書會好像在我狹隘的生活中闢出了另一塊園地，而我的生活也似乎逐漸的被這本書所引導了。

何處惹塵埃

撰文／古谷珊伊



■ 隨著共修時間日增，越體會師父要我們洗心懺悔的苦心。

高中時讀過一本《中國禪宗史話》，那時初識佛法，看後身心清涼歡暢，所以立即介紹給家人，我的母親、姊姊和二哥看後，他們並沒有皈依佛法，卻把慧能法師和神秀法師那兩首偈偈「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。朗朗上口。

三十五年後我加入慈濟，走上人間菩薩的道路，在人群中修行，在人際互動中磨練，我才深深體會到「時時勤拂拭」的重要。

我很喜歡慈濟法親的互動，例如：「珊伊，貪吃也是貪，說話要謹慎不要一高興，就衝動。」我一生多情，所以為此特別問師姊：「為什麼我會如此？」答：「因為無明」。「無明不就是愚癡嗎？」師姊續答：「是！」

諸如此類的對話常上演，不僅是成就我的道業，也增長慧命，在進入慈濟四年後，因為共修《法譬如水》，讓我更清楚看

到自己的心，更深刻感受到人心受業障的影響時的痛苦和悲哀。

隨著共修《法譬如水》的時間日與俱增，就越來越了解師父要我們洗心懺悔的苦心，每每看大愛台上的開示，最後一句總是「要多用心」。確實，四周的法親在行動間，大家多用心，相互提攜，使心地常常整理清淨，如此自利利他，何愁佛道不成？

此末法時期，要嚴格的審視自己的心，現在走的路是否正確，未來要往何處走？論語中說「吾日三省吾身」，並不是一天反省三次，而是一天要隨時隨地自省，三是很多次的意思。我們何其有幸，在這個國家，在這個道場，共修一部佛經，相信經此一大事因緣，我們這些法親將會生生世世攜手共修，所以今生的相逢要珍惜，好人相扶持疼惜，一起來做好事，即使有是非、有摩擦，相信也會在大家用心之下，提煉出智慧的蓮花。

而為什麼之後卻參加了慈濟的讀書會呢？那是因為不好意思拒絕一通誠懇邀約的電話。原本並不想赴那邀約的，是因為被慈濟志工的熱情感動，還是勉為其難地出門了。到了分會，參加了見習，又聽到志工用心的介紹讀書會，當時想，真不知道她們那股熱情從何而來？

疑惑

裝了一大本厚重的《法譬如水》，背包又沉又重。回到家，先生問我今天都學了些甚麼？從背包裡拿出那厚重的書，卻是無法回答。書中有一句話「懺悔可以洗滌錯誤、罪過，降伏自我內心的無知、無明，糾正偏差的觀念。」錯誤能「洗滌」真是太好了！誰不想洗淨過錯得智慧呢？這句話讓我產生了想要一探究竟的意念。



■ 開幕式に平野達男・復興庁大臣からご挨拶を頂きました。

東日本大震災写真展 「心でつながろう」

訳／陳美卿
写真／上野光治

「3・11東日本大震災写真展」を開催するため、日本慈済のボランティアは、開催の数ヶ月前から準備に奔走してきました。そして、二〇一二年四月、新宿区と渋谷区の交差点の一角で、世紀の大災難の写真展の開催が実現されました。人々の心の中にしっかりと刻まれた「絆」の記憶を、新たに呼び起させてくれました。

日本支部がこの「心でつながろう」写真展を開催した主な目的は、地震が私たちに急を告げていることを知り、反省し教訓を忘れないようにと呼びかけ、無形の思いやりの心を有形のものに変えていき、助け合いの社会を創造してい

く事のきっかけを作るためです。写真展は四月十九日から二十一日までの三日間、渋谷区の「全労済ホール」で行われました。百坪近くの会場に展示された数百枚もの写真が、静かに生命の無常と大地の警告を語りかけていました。そして、慈済ボランティアがこの一年間、東北で被災者に寄り添い、彼らをいたわってきた姿がありました。

多くの来賓を迎えての開幕式

写真展開催の前日、午後三時に開幕式を行いました。来場された数十名の来賓の中には、日本、台湾を代表する民間団体とメディアの方が多くい

らっしゃいました。その中から、平野達男・復興庁大臣、羅坤燦・台湾駐日経済文化代表処副代表、中津川博郷と玉置公良・両衆議院議員、鈴木勝雄・宮城県利府町町長、鈴木明広・多賀城市副市長の六名の方からご挨拶を頂きました。

まず、主催者側より慈済国際支援活動の総代表を務める陳金發が挨拶しました。「3・11地震が発生してから一時間以内に、慈済の證嚴法師は花蓮で救援指揮センターを立ち上げました」と述べ、さらに、世界三十九カ国の慈済ボランティアが被災地のために募金を行なったことと、地震後被災地に入って物資を配付、総額五十億円を超える見舞金の配付を行なったことなどを話しました。「最前線を歩み、最後まで付き添う」という慈済ボランティアの原則で支援を行ってきたことを述べる

平野達男・復興相は、まず、台湾語で「みなさん、お食事しましたか（ダゲ、チャーパ・ヴォエイ）？」と述べ、台湾の言語を使って最大の誠意を表されました。この一言の台湾語が会場の緊張した雰囲気と和らげ、皆の距離を縮めたのでした。

平野復興相は、「地震が発生してすぐ、慈済のボランティアの皆さんが、早く被災者の手助けがしたいと真剣に熱心におっしゃったので、大変驚いたのと同時に非常に感動致しました。私が岩手県へ視察に行った時、今でも被災者の方から、台湾から暖かい援助を頂きとても感謝していることを耳にします」と言われました。会場の写真について、「感謝と『絆』に溢れている感じです。この写真展から当時の臨場感がよく伝わってくる」とおっしゃいました。

羅坤燦・台北駐日経済文化代表処副代表は、ご挨拶で次のように述べられました。「3・11

地震の後、台湾の国民は熱心にお金を寄付し、全力で日本を支援しようと二百億円以上を集めました。その九十九パーセントは民間からであり、その中で、慈済の寄付は六十億円余りありました」。羅代表は、慈済ボランティアへの敬意と感謝の意を表し、写真展の成功を祝福されました。

正体不明の団体

東北からは鈴木勝雄・宮城県利府町町長と鈴木明広・多賀城市副市長の二名が来賓としてご挨拶されました。鈴木町長はご挨拶の中で、「私はずっと長い間、直接御礼を申し上げる機会を待っておりまして」「慈済のボランティアは町民がまだ水も電気もなく、すべてを失った時にやって来られ、みんなに大変な勇気と励ましを与えてくれました」と述べられました。さらに鈴木町長は、こんな内

緒のエピソードをお話し下さいました。当時、利府町の地方新聞に「正体不明の団体が被災地で現金を配っている」という記事が載り、皆の注意を促しました。後になってそれが見返りを求めない台湾の仏教団体だと分かったのです。町長が、「正体不明の団体」とおっしゃった時、傍で聞いておられた平野大臣は思わず、苦笑されました。

■ 開会式の後、来賓たちは用意した動画を観賞します。写真／羅政忠



ご挨拶されたご来賓のほかに、許国禎・駐日代表処新聞部長、趙雲華・僑務部長、そして震災後被災者のために救援物資を求め、夜行バスで東京まで来られ、慈済のことを知ろうとした前岩手県議員の三浦陽子様や、宮城県で慈済のために東奔西走し、関係機関との間に立つてお骨折り下さった地球環境蘇生化実践協会会長の河千田健郎様、小松道彦・財団法人交流協会総務部長、鄭玉麟・中華航空東京支店副支店長、岩佐澄隆・日本佛国土会会長、鈴木佐和子・立正佼成会新宿教会前会長、高邑勉・衆議院議員、志田雄一郎・新宿区議会議員のご出席を賜りました。

大愛の種子

慈済ボランティアが東北被災地へ入り、被災者を労り、寄り添ってきた大愛の「絆」は、八千枚を超える写真を通じて詳

しく記録しました。今回の写真展はその中から百枚近くのパネルが作られました。その中の一枚は二百八十枚の小さな写真でできた壁です。

写真展の期間中、たくさんの日本人ボランティアが手伝いに来て下さいました。その中の一人が東北から来られた伊東信一さんです。展示されている写真の中の何枚かには彼の姿が写っています。

大愛の長い「絆」は東北から、東京、花蓮、と写真展によつて一本の長い線を紡ぎ出しました。政府、民間を問わず、日本、台湾を問わず、被災地や東京を問わず、私たちは、これらの「心でつながろう」写真によつて愛の力を集め続け、一粒一粒の砂を積み上げて城となるように、さらに各地へ広がってゆきま

神聖

■「感謝の為に」と開幕式の前後、伊東信一氏は八時間の夜行バスに揺られて東京へ来られました。車上で、彼は、過去や震災後のこの一年を思い起こしながら、これからのことを考えていたと言います。次の日、彼は会場に連れられ、ボランティアの列に加わりました。そして翌日は上人に会いに飛行機で台湾花蓮へ飛びます。津波で全ての財産を失った彼は、機上で何を思うのでしょうか。写真／羅政忠

■下：台湾と日本とそして東北のボランティアは写真展の為に、心一つに共同作業を行った。写真／劉怡君

■左：ボランティア大塚保は職人の技を生かし、写真を一枚ずつ丁寧に仕上げた。写真／劉怡君



書いた人もいれば、津波発生後の苦しさや後悔の念を書いた人もいました。一番重要な事は、その時に自分の心の最も深い所の声に耳を傾ける事です。

写真で再認識するこの世の無常

会場での案内係のボランティアたちは、写真展開催の前に練習を重ねました。一枚一枚すべての写真についてよく理解し、日本語で紹介する練習をしました。あるボランティアが、「この写真は津波後の悲惨な状態を表していますが、どう語ればよいでしょうか」と問いかけました。それに対して、他のボランティアが、「天災は無情であり、この世は無常であることをこの写真は教えてくれていると私は感じました。明日が先に訪れるか、無常が先に訪れるかを考えさせられました」と答えました。一枚一枚の写真について来場者に紹介するだけでなく、ボラン

ティアたちは、もう一度人生の無常を感じたのです。写真の説明を通じて、世の中には情があり、善の縁を大切にし、人生を無駄にしないよう、自分自身が再認識する事が出来たのです。

祥雲寺住職の励まし

青森県にある祥雲寺の一戸彰晃住職は、日本支部が発行する隔月刊誌の記事を通じて、慈済が東北の復興支援を行っていることを知り、慈済の理念と活動に共感して下さっています。説法を行う時はよく證嚴法師の静思語を紹介して、信者たちと分かち合うのです。今回は時間を割いて、青森県より写真展を見に来て下さいました。住職が仰った「慈済は仏教の慈悲と大愛の精神を実現しました」というお言葉は、ボランティア達への感謝と激励なのです。

■写真展のサポートのために台湾から来日したボランティア 羅政忠（左）は、ボランティア 千賀吉玖子（右）と協力して、写真展で展示するパネルを作製している。

写真展 番外編

訳／黄麗容・撮影／上野光治

プロと愛の結合

この度開催した「心でつながろう」写真展は、台湾のボランティアたちが会場設営と展示を設計しました。コスト削減のため、写真は台湾で印刷されました。開幕の前に、ボランティアの羅政忠が、会社から休暇を取って飛行機で日本を訪れ、設営の指揮に当たりました。羅

祝福カード

写真展では写真展示をメインとしながら、被災者のメッセージカードの展覧コーナーを設けました。これは、見舞金を配付した時に、ボランティアが被災者に呼びかけて書いて頂いたものです。「自分を祝福すると同時に、他人も祝福する」。小さなカードに、感謝と思いを



ドキュメンタリー《上》

福島の嘆き 帰宅への長い道のり

文 / 熊其絹・訳 / 吳俞輝・写真 / 慈渦

東日本大震災からほぼ一年が経ち、今回の取材を準備している時に私達は悩んだ事があります。今回の福島取材では、福島原発から三キロしか離れていない双葉町へ入る可能性があったのです。「行くか行かないか。」この問題を検討した時から、この二つの言葉が、心の中に交互に浮かんできたのです。私たちは毎日選択をしています。飲み物は、お茶かコーヒー。食事は、ご飯か麺。朝食は、豆乳か牛乳。

■ 原発から、数km以内にある福島県双葉町の幾田さんの自宅内。幾田さんは帰宅して、洋服を持ち帰ろうとしている。「帰宅しているにも関わらず、泥棒のように防護服を着ないといけないなんて、信じられないですね。」と呟いた彼の眼には、悲しみが滲んでいた。

私たちの場合、規定により、双葉町での滞在時間が五時間を超えてはならないし、下車後、三十分以内に車に戻ることになっています。また、服装は上下セパレート型防護服の着用が

必須でした。こういった安全のための規定の下で、私たちは双葉町の住民と一緒に警戒区域に入り、現場の状況を、この目で見て来ました。私たちにとって、初めての訪問で、一時間だけの滞在でしたが、住民達にとっては、「帰宅」なのです。

幾田さん、帰宅の路

訪問の日、埼玉県から福島県までは、およそ三時間半の道のりでした。福島県に入ると、道路を走る車の数が少なくなり、双葉町に入る検問所まで、法定速度いっぱい走り続けることができました。車は次第に減速し、ゆっくり停車しました。目の前には大きな赤い文字で「立入禁止」と書かれており、検問官による通行許可書およびその他の書類、人員確認などを終えてから入ることが出来ます。すなわち、白色の防護服に加えて、手袋および靴カバー、

ボランティア紹介

撰文 / 張澤人・歐陽光輝・訳 / 鄭文秀・写真 / 陳文絲

変わらぬ笑顔

渋谷区の「全労済ホール」で開かれた「東日本大震災の写真展」は、一旦幕を下ろしたが、今でも、慈済人の愛のリレーは続いています。展示会の案内係りを務めたボランティアには、台湾からの参加者、日本現地か

らの参加者、中国籍の参加者、それぞれ異なる国土から来た人たちがいる。慈済ボランティアの愛の輪と、日本地元住民の皆さんの暖かい優しさも加わり、一本の絆が結ばれた。写真展には、慈済ユニフォームを着た日本籍のボランティア、西野秀雄の写真があった。被災された方を慰める西野さんの姿が、写されていた。この四日間、彼は、会場において、写真の中と同じ笑顔をしていた。写真展の間、西野さんは、自分と同じ日本人と、人間本来の善き美しい姿を共有したいと願って、実直に案内ボランティアを務めた。

彼は、インタビューを受けた際、こう語った「普通、地震で起きたことは少しずつ忘れて行くが、これらの写真を見ると、再び当時のことを思い出し、頑張ろうって気持ちになるし、再び台湾に感謝したい気持ちにもなった。」

三十二歳の写真家、上野光治は、慈済の活動に感動した事が、参加の動機となっている。平日は、忙しい身でありながらも慈済ボランティアの一員として活動してきた。展示会の一枚の写真は、彼が撮影したものである。それは、震災発生三日後に、台湾慈済人が、駐日代表処で震災救援について討論した際の状況を写したものである。

天涯距離なし

台湾と日本の間には、計り知れないほど深い縁がある。日本慈済支部の初代執行長を務めた謝富美さんは、3・11震災当時、既に台湾へ住居を移していたが、日本へ戻り、計九回も東北支援活動に参加し、今回の写真展にも、再度台湾から参加した。ボランティアをしたい一心で、二千キロを越す旅路を越えてやってきたのである。

二十歳の李沈娜も、ボラン

ティアに参加した。彼女の故郷は中国福建省にあり、日本の大学で勉強をしている。出身や現在のきよに関わらず、人を助けるという心を、大切にしている。二時間でも、一分でも、可能な限り慈済の活動に参加したい、慈済は学習するためにいい場所です」と答えた。若き彼女はボランティア活動が好きなのだ。

ボランティアの布施恵の旦那様はお医者さんである。彼女は、慈済に入ってから、ボランティアをする生活を好きになったそうだ。「愛は国境を越え、周りの仲間から、良い影響も受ける」と語った。

この人たちの様に、ボランティアをする理由は、簡単である。本来、国境や距離の違いのある人々が、愛によってその違いを越え、さらなる愛が生まれるのだろう。

手記



■ 慈済ボランティア林真子は、写真展の来場者に毛布の紹介をしている。この毛布は、埼玉県に避難していた双葉町民にお渡ししたものである。

三層マスクがしつかりと身に着けられていることをチェックされたのです。

道中、談笑していた幾田さんでしたが、双葉町へ入ると、話をやめました。車の空調は外部の空気を取り入れられず、内部循環のみとなり、車内は、悶々とした空気になっていました。手元の放射能測定器の数字は、ずっと動いていました。毎時0・2マイクロシーベルトから始まり、20、17、16、15と高い値を示しました。

さらに、遠方に福島原発の煙突が見えた時、つまり、車の周りに何も遮断物がない時、測定器は60、70、80と急激に上昇しました。「あ！毎時のマイクロシーベルトが80を超えてしまった」と誰かが叫び、

その値の高さに、私たちの心は落ち着かず、不安で一杯でした。「あそこは母の生まれた場所です。」一軒のガソリンスタンドを通り過ぎた所で、幾田さんが先の方にある建物を指しました。私たちはすぐに目を向けました。

車が遠ざかっていくにつれ、私たちは再び沈黙を保つようになりしました。その後、双葉厚生病院通った時、何台かの車が、他の方向に進んでいるのを見て、彼らは家に帰るのかなと思いました。そのとき、突然目の前に「原発は安全な未来のエネルギーです」という看板が見えました。今となつては、皮肉としか言いようがありません。

車は、広い道路から、狭い道に入りました。数本の大きな竹林が周りにあり、その一際高い所に、茶色のおしゃれな建物がありました。「これ

中に入ると、おおよそ二十畳ほどの部屋がありました。「靴を脱がずに畳の上を歩くなんて今まで考えたこともなかったです。」幾田さんは、

部屋に入る時、「ただいま」と中に向かって挨拶をし、部屋の様子には、「いつか片づけます。」と苦笑いでした。筆

筒の中から、今後使う予定のスーツを出していました。その時、ふと、私たちが後ろにいることを思い出したようです。

「この家は、以前は、住み心地がよかったですよ。」と、笑いながら説明してくださいました。自宅に帰ってきま

は町長の家です。素晴らしいところにあります。放射線の値が高すぎるので、下車しない下さい。」とのことでした。

かつてはこの家から暖かい光が窓を通じて、小道を照らしていた様子を想像できます。ただ、そんな環境も、今では人つ子一人いない廃墟に変わり果てるなど、誰も想像すらしなかった事でしょう。

帰宅することは難しい

誰もいない裏道から、数羽の小鳥が天空に飛び立ちました。

幾田さんは道の真ん中に立つて、しばらく、目の前の二階建ての建物を見つめていました。百五十坪、日本人にとつてはかなり大きな家であります。この建物こそが、幾田さんの家です。

いつもの様に、鍵を出して、ドアを開け、家の中に入りたことでしょう。ただ、去年の三月十二日以降、双葉町の住民は

したが、以前と同じ様な、家の温かみを感じられなかったそうです。息子さんのクラブ活動の写真を修復しながら、幾田さんは「帰宅しているにも関わらず、泥棒のように防護服を着ないといけないなんて、信じられないですね。」と言いました。その眼には、悲しみが滲んでいました。

その後、幾田さんは、小さい頃によく遊んでいた海岸に私たちを連れて行って下さいました。「小さい時には、よく母のおにぎりを持って、近所の子供たちとここで一日遊んでいましたよ。楽しすぎて家に帰りたくなかったです。」と思いだしながら見つめていました。

去年の震災時には、津波が海岸の半分以上を流したため、今は以前の景色は見る影もありません。横にある時計は、三時三十六分を指していました。「もう、ここに子供が遊んでいる姿を見ることはないでしょうね。」

すべて一時退避しました。避難当時、幾田さんと息子さん、娘さんは毛布一つと二、三千円の現金しか持っていないませんでした。震災から、一年が経ち、これが五回目の帰宅です。ただし、毎回三十分も滞在できません。帰宅するのはこんなに大変なことなのです。

何が辛いのか。生離死別は辛い、家があるのに帰れないのも辛い。地震、津波そして放射能問題は双葉町の住民に三重苦を与えており、今でも耐えられない辛さとなっています。

玄関に入ると、一階部分は、震災前に経営していたお店です、四台の大型冷蔵庫がありました。その周りの収納棚は倒れており、商品は地面に転がっているまま、いまだに、片づけられていませんでした。キャットシャワーも開きっぱなしで、引出も中途半端に閉じていました。その様子は、まるで地震直後のようでした。

と悲しく呟く幾田さんの目の中に、寂しさを感じられました。

一つの縁が生まれるためには、時、場所および人とのつながりが必要です。一世一代をかけて築きあげたものが、一瞬で無となる。幾田さんはこれに對して恨み言は言いませんでした。幾田さんいわく、「震災、津波、放射能問題が来る前、双葉町は素晴らしい土地でした。緑豊かな山に美しい海があり、原発は就業機会を作り出し、町に建設費用を落とし、共存共栄していました。双葉町に住んで五〇年。真っ黒な髪は時を経て白になりました。人生は七色に光る宝石のようで、いいことも悪いことも受け入れなければならぬ」と。

自宅を去る時、幾田さんはカーテンを引き、ドアを閉めました。自宅とはいえ、現在は住めない状況です。(続く)

(作者：台湾大愛テレビ新聞部ドキュメンタリー特派員)



■二〇一二年一月、取材当時の、福島県双葉町内の様子。看板のメッセージは、「原子力明るい未来のエネルギー」。原発のために、町民が町の中に住む事の出来ない、現在の状況では、悲しいメッセージとなっていました。



■ 中国語の大人クラスの発表会。生徒たちは、「慈済エコ菜食の歌」を熱く歌い、会場の雰囲気が一層高まった。聴衆は、中国語の子供クラスの生徒たち。慈済の中国語教室では、大人と子供の交流がある。

人文教室の発表会—— 震災から一年 慈済の温かい心

訳 / 張静華・写真 / 慈 涓

三月十一日、東日本大震災の発生から一年が経ち、慈済人文教室はこの日に発表会を開催することにした。発表会の前に出演者一同、準備と練習に専念したため、巨大地震への不安感も多少和らいだようだ。

お祈り及び祝福と共に開幕

「大地和風」の曲が流れ出すと共に保護者及び生徒達が続々と入場し、司会者は興奮している子供達に静かに行儀良く入場するように言った。仏菩薩に礼拝をした後、来場者達は司会者の指示に従って犠牲者に黙祷し、一日も早く東北が復興するようにお祈りをした。

證嚴法師が呼びかけている「省エネ及びCO₂排出量削減に

より地球を救おう」に応えるため、今回は発表会のプログラムを印刷せず、スクリーンに投影することにした。

副執行長の明玳は、関係者達が人文教室を支援して下さっていることに感謝し、ビデオ「教育の曙光がささす」を放映した。来場者は慈済幼稚園・小学校の卒業式をビデオで観賞し

■ 神田神鶴様のご一家に詩吟と剣舞を披露して頂いた。神田様は孫の蓉様が中国語入門クラスの生徒さんで、お嫁さんを通して慈済がボランティア団体であることを知った。そのため、慈済からの招待を心よくお受けになった。



済精神の薫陶を受け、両親や先生を敬う態度を身につけてきた。教育は将来の希望であることを確かに実感した。

発表会の終わりに皆勤賞を授与し、出演者達に「福慧粥」（五穀お汁粉のようなもの）を配った。「福慧粥」の缶は一種の貯金箱にもなる。この貯金箱を用いて大勢の人が「腹八分、二分蓄え」の精神により普段から少しずつ貯金すれば、小さな蓄えでも多く集まり、苦しんでいる人の大きな助けになる。

二時間で発表会が終了し、来場者達は慈済特有の作法「出班」で整然として会場を去り、五階の食堂で精進料理を味わった。今回の発表会は心の饗宴とも言え、先生達も更に「百年樹人」（中国の名言、百年先のことを考えるならば教育に力を入れるべき）との教育的な使命感を新たにしたい。

発表会で現れた学習の成果

幼児クラスから大人の会話クラスまで、生徒達は全力を尽くして発表した。三歳の可愛い子も自己紹介だけではな

た。式の中では、《父

母恩重難報経》という手話劇が演じられ参加されていた、小学生の癌患者と看病に当たった母親の言葉に皆様が感動し、涙を流した。

発表会が始まる前に、今回特別にご招待した全日本詩吟道連盟・埼玉総連合常任理事でいらっしゃる神田神鶴様ご一家に詩吟と剣舞を披露して頂いた。

人文教育は将来の希望である

東京慈済人文教室は、過去一年間に様々なイベントを行った。教室にいられた生徒達は慈



- 右上：先生と子供と親たちと一緒に楽しく元宵節のお団子を頂きます。
- 左上：先生：「なぜ最近では災害が多いいのですか？」子供たち：「みんなは地球を愛していないから、地球は熱が出ました」。なぜ地球は熱が出たのか、これこそ大人たちが考えるべき問題です。

がら、親と一緒にテーブルを囲みました。柔らかなお餅と甘そうなゴマあんを見て、「すごい！中身はゴマだ」と子供たちは驚きながら、思う存分食べました。

最近では天災が多いのですか？」という質問に対して、子供たちは「地球が病気になったから」、「こみがたくさんあるから」、「地球は熱があるから」、「みんなが地球を愛していないから」等と答えました。彼らは天災頻発の問題点を既に理解しているようです。子供たちの童心からの語りを聞いてみましょう。「今日見た映像の中のあの子は本当にかわいそうです。私はお家があつて、やさしいパパとママがいるから、感謝します」、「私は毎日ご飯を食べることができて、とても幸せです。地球を大事にしなければなりませんね。」

朗読の中での人文教育

静思語が元宵節の謎あてゲームと関連するので、子供たちは

手元にある静思語冊子を見ながら答えました。字も正しく、読みも上手なので、全員が合格しました。毎月この静思語の授業の中で、意義ある映像を通じて、子供たちに幸福を大事にすることを教えました。両親たちは、この授業は、人格の養成にとつて最高の教育だと、深く感心して、喜びました。

人文教室は、いつも元気いっぱい、朗々と読書する中で人文の教育が浸透します。たくさん台湾文化を愛する大人たちも静思語の勉強に参加し、お互いに心が通じて、台湾にいるように暖かな感じがします。みんなは家族のような雰囲気の中で、伝統的な元宵節を過ごしました。

静思語

静思語と謎あてゲーム 日本親子の元宵節体験

日本では、旧暦の春節及び元宵節のお祝いがほとんどありません。この賑やかな祭りを在日の子供たちに伝えるために、慈済の中国語クラスは、今年の旧暦一月十五日の前日に中国の伝統的なちょうちん遊びや、謎あてゲームや、お団子のご馳走などのイベントを行いました。

人間の可能性は無限

当日、午前十時頃、子供たちは親と一緒にいつも通り、支部の三階にある仏堂で行う静思語の授業に参加しました。先生は、早めに入場した子供たちに、ちょうちんをプレゼントしました。みんな集まってから、先生が元宵節のちょうちん遊びという中国の習俗を説明し、謎あてゲームとお団子のご馳走も用意してあるということを話しました。

まず、今月の静思語は「人間の可能性は無限である」という言葉です。先生は子供たちが、この言葉の読み方を覚えられするように何回も復唱させました。

また、中国語の上手な子は日本語でこの言葉の意味を説明してみました。子供たちこそ、無限の可能性があるのではないのでしょうか。

次に、ドキュメンタリー「太浩の物語」を観ることで、子供たちは「人間の可能性は無限である」という言葉を、一層深く理解しました。物語の主人公は韓国で生まれた十一歳の太浩君です。彼は生まれた時から腕がなく、足の指も四本しかありませんでした。しかし、彼はその不完全な両足で、普通の健康な子供の日常動作、例えば食事、歯磨き、脱着衣などを自分で済ませる事が出来ます。先生はこの物語によって、健康な体で産んでくれた親への感謝と恩返し、命を大切にし、もっと意義のある事をするように、子供たちに教えました。

それから、先生は台湾の子供たちがよく遊んでいるゲームのお手本をみんなに示しました。子供たちは遊んでいるうちに興味津々になりました。このイベントによって、勉強すればもつともっと色々な事が出来るという事を子供たちに理解してほしいのです。

童心からの語り

今度のお祝いの中で、もう一つ楽しいイベントは、謎あてゲームとお団子のご馳走です。子供たちは先生に習った静思語の言葉を復習した後、五階にある食堂へ行き、おいしいお団子を頂きました。香積ボランティアが用意した、熱々に膨らんだ白団子に、子供たちはお腹いっぱい食べようと興奮しました。そして、「頂きます」と言いな



■ 慈青メンバー玉潔は「料理は得意じゃありません。作る事より食べる事が楽しみです」と述べた。

■ 食材の準備から始めます。卵をかき混ぜ、生地をこね、パンケーキの皮を準備し、ソースと飾り付けを施し、最後のパンケーキを揚げるまで、すべて先輩のボランティアがお手本を示し、その後に慈青たちは自分で試し、完成させました。卵をかきまぜ、生地をこねる過程は、重要なポイントなので、皆が特に注意を払った。

幸せを大切に

訳 / 長谷川有望・写真 / 林真子

三月二十五日、日本慈済青年部（略称慈青）の慣例行事の清掃活動の後に、ベジタリアン軽食料理教室を行いました。

今の時代の子どもは幸せです。幼い頃から家族の温かい世話を受け、衣食について自分たちが心配する必要などほとんどありません。でも、海外に出て留学すると、両親の苦勞を感じ

るのです。母親は家事の他に、一家の食事を準備しなくてはならない事、家族の栄養面を考えて献立を変えなくてはならない事、それはどんなに大変な事であるかを実感するのです。海外に出て、自分たちで料理を作り始めるのは、外国の食が口に合わないだけでなく、外食の費用が高いからです。

の料理教室を通して、手順は複雑のようですが、コツさえ掴めば、難しくないことがわかります。

すべての過程において、慈青のメンバーは心から楽しんで参加し共同作業をして、自分の手で料理が出来上がるのを見て、驚きの声を上げていました。皆、自分で作ったからでしょ

うか、特に美味しく完食しました。また、食事の様子はとても満足して幸せそうでした。今回の料理への挑戦で、これからのお弁当の色取りはより豊かになるでしょう。

今回の食事内容はとても興味深く、ベジタリアンの軽食がこんなにおいしくできるとは思いませんでした。食事中はお互いに活動の感想を話し合いました。が、初めてこの活動に参加した数名の方々は、今回の清掃活動と料理教室参加に興味を持ち、慈青に参加し活動が続ける気持ちがあると言いました。このとき、證嚴法師のお言葉が耳元によみがえりました。「やると決めたなら、失敗を恐れず、一生懸命やることです。」

山梨県 八代ふるさと公園 お花見とバザー

訳 / 千賀吉玖子・写真 / 保坂進

百花繚乱の中
往来する慈済ボランティア

百花繚乱の春がやってきた。3・11東日本大震災から一年が経ち、被災地では復興が急がれる中、政府や民間団体が各地で東北を支援する活動を展開している。

山梨県笛吹市は、毎年四月の第一日曜日に、八代ふるさと公園にて「お花見祭り」を行う。去年は、震災の避難所を提供した事があったため、開催を見送ったが、今年は四月一日にお花見祭りを開催した。

八代ふるさと公園内には三百本の桜があり、「桜の森」と呼ばれると同時に、「夜景百選」に登録される観光地でもある。

四季の移り変わりに伴い、多種多様な植物の花が咲き、鳥や虫の泣き声も聞こえ、活気に満ちている。更に公園内では朝昼、夕方、夜の星空の、それぞれ異なる風情を楽しめ、まるで桃源郷のような名勝だ。

菜食料理を勧め
腹八分の極意を伝授

今回出店したのは主にボランティアや宗教団体だが、菜食料理を出品したのは佛教慈済基金会だけである。

證嚴法師の教えに従い、来客に菜食料理を勧め、腹八分の意味を説明。食事を八分程度に控える「腹八分」というのを、残りの二分を人の為に役に立つ

ように回そうというのだ。山梨の慈済ボランティアは昨年の震災支援活動の最中、十箱の小豆と麦の缶詰を寄付した経験がある。バザー前日には、出品料理の一つである「焼きビーフン」の準備をした。

ダイアン氏は今回も私達に賛同して、手作りのカレーパイと小豆餡の饅頭を用意して、バザーに参加した。他にも鍋いっぱい的小豆粥を持参して慈済に加わったボランティアもいた。

東北からの新メンバーの参加は、私達にとって、最も大きな励みとなった。開催の前日までの天候が不順で、山梨の慈済ボランティア達はテントについて心配していたが、幸いにも当日は晴れた。

桜は未だ盛りではないためか、当日の来客数は予想を下回っ

た。しかし、慈済ボランティアは、皆意気込みを見せた。慈済の理念、大愛の意味、そして東北被災地でのお見舞金の配付などを紹介。バザーの売り上げは不振に終わったが、皆が一貫して考えたことは一つ。とにかくやる事が大切、という事だ。

■ 3・11震災後初めての、お花見祭りのバザー会場。慈済ボランティア達は、焼きビーフンを準備している。



悲しみの淵から — 台湾女子留学生殺人事件の遺族支援 文／張秀民・写真／林真子



■ 今年一月、雪の降る東京で、一人の心の病により、青春を謳歌していた二人の女性の命が、散る花の如く失われました。慈済は全力で、台湾から来た林さん、朱さんのご遺族に寄り添い、亡くなられたお二人の冥福を祈って、「南無阿彌陀仏」の念仏を唱えました。告別式当日、異国の地で故人を送るご遺族の泣き声は、支援に駆けつけた慈済のスタッフも思わず、涙ぐみました。ご遺族の心の傷が和らぎ、いつか無量光・無量寿の境地に戻られるようお願いしてやみません。

全世界が一つになって — オンラインによる『法華経』読誦



文／張秀民・写真／劉怡君

■ 慈済設立四十六周年を迎えた今年、四月二日から十八日までの間、毎晩、台湾時間の七時半から全世界が一斉に、オンラインによる『法華経』の読経が行われました。日本では夜八時半から、日本支部の三階で、台湾語で読誦される『法華経』を静聴しました。科学技術の発達により、支部に足を運べなかった人々もそれぞれの家で、インターネットを通して参加することが出来るため、北海道から大阪まで、多くのボランティアと一緒に思いを共有する事が出来ました。読経後、ボランティアにより経文の解説が加えられ、慈済設立四十六周年に、とても大きな意義を添えることができました。

慈済の偉大な裏方 — 香積ボランティア



文／陳靜慧・写真／林俊宏

■ 慈済の香積組のボランティアは、日々、菜食の料理でみんなの健康を守っています。その仕事は容易ではありません。毎日のメニューを考え、大鍋やフライ返しを忙しく動かします。材料を洗って切ったり、煮たり炒めたりします。野菜を洗う冷たい水や、炒め物をするときの強火も我慢しなければなりません。体力と知力を尽くし、そのおかげで、日々の食事がテーブルに運ばれてくるのです。幸せな食事とみんなの笑顔、それがこの重労働への何よりの報酬なのです。大型イベントの時には、香積組ボランティアが活躍する姿を、目にするでしょう。

慈青たち、また逢う日まで — 慈青の卒業生たち



文／陳詩萍・写真／上野光治

■ 日本に来た若い留学生たちは、縁あって日本慈済に来て、慈青に変わりました。ここで、その国のために尽くすことを学び、苦しみの中にある人々を助けることを知り、青春の歳月に豊かな実りを添えてきました。四月、四名の慈青たちが就職のために帰国し、或いは学業を続けるため別の国へと旅立ちました。日本を旅立った青年たちの前途を祝福するとともに、またどこかの慈済で再会出来ることを心より願っています。(写真は慈青の送別会。前列右から順に王玟舜、陳偉權、張濟梅、李建維。)



土鍋の筍煮物

材料（五人分）

筍 580g、椎茸 5 枚、人参 2 本、
青梗菜 3 株、生姜 6 ～ 7 枚、栗（大粒）5 ～ 6 個

調味料

1. みりん 200cc、白玉もち粉（上新粉 or 片栗粉 ok）大匙 2、胡椒粉小匙 1/2
2. 八角 6 ～ 7 粒、素蠔油大匙 3、昆布だし 40 g、胡麻油少許、揚げ油適量

作り方

1. 筍は厚切り、椎茸水戻しいちよう切り、人参は乱切り、青梗菜は 3 c m 切り。
2. 筍、椎茸、人参は一度油で揚げて、（栗は 1 分揚げる）、土鍋に入れ、みりんを加えて弱火 5 分煮る、また椎茸の戻し汁 150cc ～ 200cc 加えて 10 分煮る、最後に栗を入れ 5 分煮る。
3. 鍋の中の汁だけを片手鍋に入れて、八角を取り出し、素蠔油、胡椒粉、昆布だし加えて、白玉もち粉は水に加えてとろみを作る、後に汁を土鍋に戻す、混ぜて 2 分煮る。
4. 食べる時、胡麻油適量、青梗菜加えて、完成。

👉 筍の栄養成分は、食物繊維、カリウムが豊富です。たけのこ特有の白い成分はチロシンです。えぐみの元はシュウ酸です。ビタミン B 1、ビタミン B 2、ビタミン C、ビタミン E、アスパラギン酸等も含まれます。食物繊維が豊富なので、便秘や大腸ガン、動脈硬化の予防・改善に効果があります。また、コレステロール値を下げたり、血糖値の急激な上昇を防いでくれます。カリウムがむくみや高血圧に効果があります。さらに、チロシンは、老化防止に効果があります。

ボランティアの輪へようこそ

■ 日本支部のイベントの際には、多くのボランティアの助けが必要です。最近、四月十九日から二十一日までの三日間、新宿の全労済会館で東日本大震災救援活動写真展を開催しました。事前の展示写真の選定、会場の設営、ガイド、受付当番など、ボランティアたちはその得意分野に応じてそれぞれの仕事を受け持ちます。当日ご来場の方々に感動して頂くように、ボランティアたちは一生懸命に写真を選んでいました。

竹林の結ぶ縁 — 写真展示室誕生秘話

■ ある日、日本支部に大量の長い竹が送られてきました。青々としており、長さ三～四メートルにもなる長い竹は、人々の注目を集めました。この竹は、千葉に住むボランティア、劉恵珍から送られたものです。全部で二百本もの竹を、彼女は一週間かけて綺麗に洗いました。この美しい竹林のため、彼女は筋肉痛の代償を払うことになりましたが、それでも笑いながら「お役に立てれば嬉しいです」と話してくれます。一面の青竹と多くのボランティアの手により、日本支部一階の落ち着いた展示室が生まれました。

文 / 張秀民・写真 / 慈涓



文 / 陳詩萍・写真 / 劉怡君



《 日 程 表 》

六 月 份 ◎関東地区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎大阪地区

日	月	火	水	木	金	土
					1（読）法譬如水 1030-1200	2 読書会 1900
3 中国語グラス 1000-1230 手話 1100 児童英語クラス A.B 1330-1500	4 代々木炊き出し 配布 0900 集合	5	6（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香 1330-1530 資源回収 志工精進日 1030-1500	7	8（読） 法譬如水 1030-1200 手話 1330	9 読書会 1900
10 清掃活動 0730 礼拝法華經 1000 慈青読書会 1000 中国語グラス 1000-1230 手話 1100 日本語クラス 1300-1500 児童英語クラス A.B 1330-1500 会員及びボランティア 懇親会 1330-1500	11 読書会 1030-1200 絵画クラス 〈大阪〉 1300-1500 遙學園奉仕活動 1200-1500	12（読） 靜思語 〈日本語〉 1030	13（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香 1330-1530 読書会 礼拝法華經序 1030-1200 読書会 1300-1500	14（読） 法譬如水 1300-1430	15（読） 法譬如水 1030-1200	16 読書会 1900
17 ボランティア研修課程 0900 中国語グラス 1000-1230 児童英語クラス A.B 1330-1500 ボランティア研修課程 0900 ボランティア研修課程 0900	18 代々木炊き出し 配布 0900 集合 精進料理クラス 〈大久保地区セン ン〉ター 0930-1500	19	20（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香 1330-1530 老人ホーム訪問 灌佛練習 1030-1200 手話 1300-1500	21（読） 法譬如水 1300-1430	22（読） 法譬如水 1030-1200	23 読書会 1900
24 慈青清掃活動 0750 慈青聯誼會 1000 中国語グラス 1000-1230 日本語クラス 1300-1500 児童英語クラス A.B 1330-1500	25	26（読） 靜思語 〈日本語〉 1030	27（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香 1330-1530 読書会 お茶の会 1300-1500	28 山友会おにぎり 作り 0900 （読） 法譬如水 1300-1430	29（読） 法譬如水 1030-1200 手話 1330	30 読書会 1900

七 月 份

日	月	火	水	木	金	土
1 中国語クラス 1000-1230 児童英語クラス A.B 1330-1500	2 代々木炊き出し 配布 0900 集合	3	4（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香1330-1530 資源回収 志工精進日 1030-1530	5	6（読） 法譬如水 1030-1200	7 読書会 1900
8 清掃活動 0730 礼拝法華經 1000 慈青読書会 1000 中国語クラス 1000-1230 手話 1100 会員及びボランティア 懇親会 1330 日本語クラス 1300-1500 児童英語クラス A.B 1330-1500	9 料理交流会 （西宮市公民館） 1000-1400 遙學園奉仕活動 1200-1500	10（読） 靜思語 〈日本語〉 1030	11（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香1330-1530 礼拝法華經 1030-1200 読書会 1300-1500	12（読） 法譬如水 1300-1430	13（読） 法譬如水 1030-1200 手話 1330	14 読書会 1900
15 ボランティア研修課程 0900 中国語クラス 1000-1230 児童英語クラス A.B 1330-1500 ボランティア研修課程 0900 ボランティア研修課程 0900	16 代々木炊き出し 配布 0900 集合	17	18（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香1330-1530 老人ホーム訪問 灌佛練習 1030-1200 手話 1300-1500	19（読） 法譬如水 1300-1430 精進料理クラス 〈大久保地区セン ター〉 0930-1500	20（読） 法譬如水 1030-1200 手話 1330	21 読書会 1900
22 慈青清掃活動 0750 慈青聯誼會 1000 日本語クラス 1300-1500	23 会員及びボラン ティア懇親会 1100-1300 絵画クラス （林様宅） 1400-1600	24（読） 靜思語 〈日本語〉 1030	25（読） 納履足跡 1030-1200 書香茶香1330-1530 読書会 お茶の会1300-1500	26 山友会おにぎり 作り 0900 （読） 法譬如水 1300-1430	27（読） 法譬如水 1030-1200	28 読書会 1900
29	30	31				

上記表は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。(読)：読書会

舞茸豆腐ハンバーグ



材料（五人分）

木棉豆腐 2 丁、舞茸 3 パック、お麴 20g、人
参 20g、大葉 1 束、白芝麻 適量卵 1 個



調味料

- ローズ岩塩小匙 1 ～ 2（普通塩可）、椎茸だし粉小匙 1 ～ 2、サラダ油大匙 2 ～ 3.
- 胡麻油大匙 1、素蠔油大匙 2 ～ 3、醤油大匙 2、三温糖 5g、料理酒 50cc、黒胡椒適量、
昆布だし 5g、水 100cc、上新粉少許（片栗粉亦可）.

作り方

- 舞茸 2 パック分を茹でてみじん切りにする。
- 木棉豆腐を一晚（6 ～ 8 小時）水切りした後、キッチンペーパーで更に水気を取り、
手で砕く。1. を入れ、お麴も手で細かく砕いて入れ、ローズ岩塩、椎茸だし粉、卵、
混ぜて小判型を作る。
- フライパンにサラダ油を敷き、2. を両面きつね色に焼く。
- 片手鍋に胡麻油を敷く、舞茸もう 1 パックほぐし、入れて炒める、黒胡椒、人参
加えて、調味料 2 に入れて 3 ～ 5 分煮る、ソース完成。.
- 再び 3 を . 加熱して、皿に移し、4 のソースを掛けて、大葉千切りにし上に盛る、
白芝麻適量、完成。

🍴 食事を八分程度に控え、
残りの二分を人の為に役に立
つように回す。





粽香・募

五月起將以「**愛心素粽**」響應慈濟志業，**每個 400 円**，可自行前來領取或以冷凍郵寄府上，但是運費由訂購人負擔。真誠地以感恩的心，邀請您發揮愛心，踴躍請購**愛心素粽**。



地址：〒169-0072 東京都新宿區大久保 1-2-16

電話：03-3203-5651 FAX：03-3203-5674

匯款方式：請直接郵匯「佛教慈濟基金會」日本分會帳戶

郵政劃撥帳號：00190-4-753352