

日本慈濟世界

日本ツーチーセカイ

2021年6月10日出版

第

167

期

粽葉飄香 愛心素粽義賣



從六、七年前伊波拉的疫情開始，慈濟就投入對獅子山共和國的援助，並與明愛、希利、蘭頤基金會等基督教或天主教的團體合作，因為他們多年來已在當地建立了基礎，我們期待

我們期待能在當地教授民衆手工藝技術，或者可以用國際化的語言、文字，借重科技在網路上架設空中學校，讓他們即便遠距也能接受教育、

普天之下，悲歡離合無一秒停歇，慈濟人間菩薩關懷苦難衆生，總是哪裡有苦難，足跡就到達那裡，伸出雙手救拔，令大家平安歡喜。

能會合衆人的力量。這些神父、牧師同樣發心，願意以慈濟的方式去付出，先將物資細心分類、整理，然後親自布施，一一送到需要的人手中；不少當地居民雖然貧窮，但是經過志工的引導，也能付出力量、服務人群，這都是從貧中脫困而心靈富有的人。

許多受助者領到物資後，原本的愁容化為笑臉，歡喜地用頭頂著一包包沉甸甸的糧食回家。若要讓這一分快樂從短暫變成長久，慈濟人就要不斷轉苦為樂，不只在他們飢餓時給予溫飽，更要藉機教導謀生的方法，並思考如何長期陪伴，改變整個貧苦的環境。

感恩全球慈濟人，若沒有五十五年來的因緣，就沒有今天的慈濟；若沒有大家的付出，如何成就跨國援助的志業，在國際間傳播愛的能量？我們勤耕福田，期待能從「一」生無量，接引更多人共同行善造福。



長出希望的草木

得到學歷。希望從臺灣開始做起，集合個人的愛心力量，將來在教育落後的國家，除了短期提供維生的物資，也能規畫長期的技能輔導，漸漸翻轉苦難者的生活。

翻轉非洲目前還只是理想，而理想要逐步落實，需要播下一粒粒微小的種子。唯有在當地培育大量的慈濟種子，未來的援助才能持續連接，落實人間之愛，滋潤人人心地；一旦心地有愛，就能讓這片非洲大地長出希望的草木。



靜思法脈叢書

證嚴上人袖履足跡

二〇二一年【春之卷】

是謂菩薩，是不言是法身大士，或定慧解脫解脫，是之可成，就其心解脫常在三昧，恒安清淨，無有欲動，則亂想不復得入，靜寂清淨，志意定，集守之不動，使百千劫無量法門悉現，在前得大智慧，通達諸法，曉了分別，性相真實，有無長短，明顯現前，又能善知諸根性狀，以陀羅尼無礙辯才，請佛轉法輪，還順

釋德佩 編撰

靜思人文虔誠發行



希望の草木を育てましょう

訳／金子昭

この世の中では、人生の有為転変は一ときも止むことはありません。慈濟の人間菩薩は、苦難の内にある人々を救うため、苦難があるところにはどこへでも駆けつけ、救援の手を伸ばします。それにより、人々の心には安堵と喜びが湧いてきています。

複雑な歴史を重ねてきたため、アフリカの数多くの国々は長期にわたって苦難の中に陥っています。見渡すかぎり家屋はひどい状態になっていて、風や雨を遮るのさえ困難なほどです。この苦しい生活はどうしたら変えることができるのでしょうか。世の中から優れた人が現れて手助けをしてくれたら、少しずつでも人々の希望が増すことでしょう。慈濟はかつて、アフリカ各地で緊急支

援を展開してきました。物資を提供し、貧しい人々の暮らしを支えてきました。しかし、現地で活動を継続する手掛かりがないと、援助を行ったとしても、その後の人々の生活は元に戻ってしまうのです。彼らは飢えに苦しんで日々暮らし、援助のな

いまま貧困状態に陥っています。

六、七年前、エボラ出血熱の感染が拡大した時、慈濟はシエラレオネ共和国で支援活動を行いました。その時、カリタス基金会、ヒーリー国際基金会、ランイ基金会など、キリスト教の団体とも協働しました。彼らは長年現地で活動の基礎を固めてきたので、私たちは彼らとの協力関係を結ぶことで、力が発揮できると期待しました。彼ら神父、牧師の方も発心して、慈濟の方式で救援を行

う事になりました。すなわち、支援物資を丁寧に仕分けして整理し、その後でこれらを自分たちで配布するのですが、その際、一つ一つを必要の人々に手渡しするのです。現地の人々の多くは貧困状態にあるものの、ボランティアの導きによって、自らも救援する力を身につけ、人々のために奉仕するようになりました。こうして住民たちはみな貧困から抜け出して、心の豊かな人になってきたのです。

支援を受けた人々は物資を受け取った後、愁いが取れて笑顔に変わりました。そして、頭の上に一つずつつしりと食料を載せ、喜び勇んで家路についていきます。もしこの幸福を短期のものから長期のものへと変えるためには、慈濟人は絶えず

苦を楽に変えていかなければなりません。彼らが飢えている時に、衣食を満ち足りたものにするだけにとどまらず、機会を見つけて生計の道をはかるよう教え導くことが大切なのです。そして、長期ケアがいかに貧苦の生活環境全体を改善していくか、これについても考えていく必要があります。

アフリカ全体を変える事は、今はまだ理想かもしれませんが、理想が一步步つ実を結ぶためには、一粒ずつ小さな種を播いていく必要があります。現地で慈濟の種をたくさん育てていきさえすれば、未来の支援も継続して行われる事ができるでしょう。人間の愛が実を結べば、人々の心も豊かに潤います。心に愛を持て

ば、このアフリカの大地に希望の草木を育てていく事ができるのです。

私は世界中の慈濟人に感謝しています。この五十五年間の皆さんの努力がなければ、今日の慈濟はなかったでしょう。もし皆さんの献身がなければ、どのように国境を越えた支援の志業を行い、国と国の間で愛のエネルギーを伝えていくことができたでしょうか。私たちがこの幸せの畑を勤勉に耕すならば、自らの「一」から無限の可能性を引き出すことができますし、より多くの人々が共に善を行い、幸せをもたらすよう導くことができるのです。私は、そうなるようにと切に願うものであります。

上人開示

私たちは、手作りの工芸技術を現地で人々に教えることができます。あるいは国際的な言語や文字を用い、科学技術の力を借りて、インターネット上に通信制の学校を作ったりする事もできるでしょう。そうすれば、たとえ遠く離れた土地に住んでいる人でも、教育を受けて学歴を取得できるようにします。まず台湾から始めて、人々の愛の心の力を結集していけば、必要な生活物資の短期的な支援だけでなく、技能習得のため長期的な指導を行うことができます。そうすれば、教育の遅れた国であっても、将来はその困難な生活が改善されていくでしょう。



■ アフリカ人現地のボランティアがアフリカ現地の人にエコマ布を配布する。写真／慈濟本部提供



2021 年 6 月 10 日発行 167 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 莊雅婷 張濟梅

滝吉道信 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

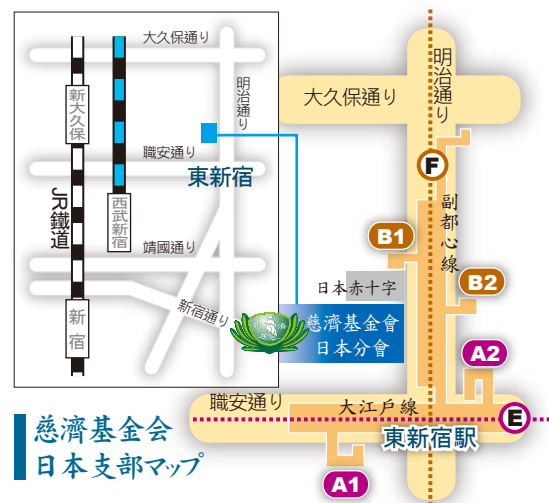
口座名義：仏教慈濟基金會
ブツキョウジサイキキンカイ

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。
ごぞいます。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

CONTENTS



表紙写真：

2021 年 4 月 29 日至 5 月 1 日以及 5 月 23、22 日兩次包愛心素粽。日本分會在新型冠狀肺炎疫情下，保持好三密距離，編好繩子，拾起粽葉，依然用愛心包起串串粽子。写真 / 吳慈涓

上人開示 (證嚴法師の教え)

01 長出希望的草木

釋證嚴

02 希望の草木を育てましょう

金子昭

訳

主題報導 (特別報道)

06 若葉寮新芽助學金面試

陳思道 陳佩思

22 若葉寮新芽獎學金の面接

佐藤仁

訳

07 送舊迎新町田的孩子们加油！

楊明穎

23 古きに別れ新しきに歓迎を！

吳俞輝

訳

町田の子供達に応援しましょう！

08 大槌新芽助學金

陳思道

24 大槌新芽獎學金

水谷瑞芳

訳

09 関西新芽獎學金

中村省吾

訳

活動報導 (イベント報告)

10 佛誕祈福報三恩

河村慈鈞

25 お釈迦様の誕生日にお祈りし

井田龍成

訳



12 串粽精神無限愛心

張秀民

志工臉譜 (ボランティアのひとたち)

14 人文教室成人班的老師們

河村吉美

16 人文教室的大愛媽媽們

陳雅琴

志工身影 (ボランティアプロフィール)

18 愛我所愛 一起做慈濟 榆井春菊與小笠原久美雄

河村吉美

生活佛法 (生活における仏法)

20 「杯子と人生」「你愛生氣嗎？」「心有千千結」

黃韻璇 王姿文

21 「コップで人生を考える」「怒りは何も生まない」「悩みは千の結び目で心を縛る」

岩村益典

訳

我的蔬食行動 (ベジタブル食行動)

13 名家講堂 簡守信的吃素因緣 (大愛台)

陳靜慧節錄

28 うちの精進料理簡守信院長の菜食との縁食

真鍋誠

訳

34 主廚上菜 1—薑汁豆腐丸子

藤川月鳳

35 主廚上菜 2—炒三鮮油豆腐

張美秀

日程表

七、八月行事曆

王昆京

相片故事



若葉寮 新芽助學金面試

撰文／陳思道陳佩思

前言

慈濟日本分會從二〇一七年以來，「新芽助學金」專案已經步入第五年了。五年期間一共補助了三十位的大學生、大專生順利畢業。現在正關懷補助中的有十五位學生，分布在東京、神奈川、大阪及岩手縣等四個地方。從起初與一所專門學校合作，到現在走入一個新的里程，也與兒童福祉機構合作，希望可以幫助到弱勢的孩子。日本社會福祉相對完善，可是對於在兒童福祉機構長大的孩子，也僅提供援助到高中為止。之後，如果要繼續升學，他們必須自力更生，生活費與學費是沉重的負擔，在沒有家長援助的情況之下，是一個非常艱鉅的挑戰。因此，從二



■ 志工與若葉寮新芽助學金申請者歡喜面談。攝影／林真子

〇二〇年開始也與兒童福祉機構合作，提供「新芽助學金」，協助他們在大專院校繼續學習。

三月七日是「目黑若葉寮」新芽助學金第一次面試的日子，負責的南關東團隊大都是第一次參加的志工，由河村吉美跟林真子傳承經驗並陪伴大家，之前已經線上開會數次，希望讓志工們多瞭解新芽助學金的意義。

助學金採用「新芽」的名稱，是希望每位受照顧的學子，在慈濟大愛的陪伴之下能如同善種子的新芽，長成大樹，之後也能為社會付出大愛與關懷，讓善循環。「目黑若葉寮」是目黑區有七十幾年歷史的兒童養護設施，目前院童約四十六位，入住原因可能是養育困難、家庭中被虐待等。去年因為新冠疫情捐贈口罩的因緣，知道慈濟日本分會能提供高中之後的就學支援，幾次溝通後希望能推薦院童申請。

前一天志工就來佈置會場，當天也安排志工準備茶水及點心，希望讓學生跟陪伴的職員感受到慈濟的人文。黃韻璇是負責面試的志工之一，她分享，面試時看到眼前的高中生面對未來不畏障礙、逆勢向上的態度讓她感動且自嘆不如，深感雖然沒辦法選擇自己的出生，但可以選擇自己人生的方向。

志工井田幸枝也很感恩這次的參與，她看到學生回去時因為新鞋穿不進去，志工們像媽媽一樣溫暖叮嚀著的情景，讓她十分暖心。志工陳佩思說：「看到與兒子同年齡的高中生，為了生活靠自己的努力想要完成自己的夢想，非常的讚嘆。教育是改善社會的關鍵因素，也是上人的理念。」

教育需要有菩薩道的精神，協助把社會上不平坦的道路鋪好，讓後面的人走得更順暢。祝福所有的孩子們！

靜思

送舊迎新 町田的孩子們加油！

撰文／楊明穎 攝影／林真子

今天（三月二日）天氣預報說是雨天，看天空還真老大保佑，雨未下來！因為有帶紙袋，裡面有上人的祝福和《靜思語》的書，就怕淋濕了，也怕書角被折了。

五位志工一早興興沖沖走在町田的路上，大家歡喜滿滿！因為這天要去看看慈濟關懷的町田設計學院的新芽助學學生們，有畢業生也有今年的新學生。和孩子們交流中，發現他們真是可愛！有禮貌，帶著志向，有些靦腆，有些害羞。

新生 YUI（仮名），文文靜靜，穿著帶點歐洲古風，喜歡室內裝飾，她說她選擇學科時，在室內裝飾和建築科之間猶豫，但最終還是選擇自己的愛好。看她

有自信的樣子，一定是學到了「選擇是必須要有放棄」的道理！

畢業生 YUKI（仮名）的工作已經內定了，雖然靦腆，低著頭時也感覺按捺不住喜悅。愛學習的她，考了許多資格證書，為了將來工作而努力。她說最近有點不安，因為想到將要進入新的工作場，不知要如何待人接物？志工吉美建議她：真誠待人，以「和」待人！

新生 YUI（仮名），邊打工邊上學，他的專業是漫畫，現在打工後有了經濟來源，感覺充滿自信。畢業生 YUKI（仮名）說，要做漫畫家的夢想不變，但是畢業後會先回到自家幫助父母的店，邊工作邊畫畫。

還有一位孩子已經要畢業了，但工作還未定，聽他們說著心裡的猶豫還有不安，雖然對現狀還是迷茫，卻仍然開朗樂觀。孩子們也說起和志工們一起去新

宿夜訪街友的事，感受到的悲憫，還有掃街活動中的歡喜，很能感受到他們的成長。

志工們將上人的福慧紅包送給孩子，說明其中寫著「戒、定、慧」，是希望我們在生活中時常帶著「戒」，隨時「定」下心境，培養智「慧」，遇到困難心境要定，才能產生智慧。

也贈送日文《靜思語》書給他們，志工分享說：「以後，當心裡感覺不安煩躁時，可以翻開其中一頁來看看，通常答案就在其中了。」孩子們聽後紛紛翻開其中一頁，若有所感唸了起來。看著他們歡喜的笑容，剛才還未找到工作的煩惱，如陽光將迷霧撥開般，帶來喜悅！

活動結束前，聽到畢業生對著新生說：「新冠肺炎疫情中，請大家繼續加油！」的鼓勵，好像是愛的傳承，是他們內心中升起的爱與關懷！

■ 志工們前往學校探望「新芽助學生」，並將上人的福慧紅包送給孩子。





大槌新芽助學金



撰文／陳思道 攝影／吳慈涓

決定應該要協助兩位孩子，完成大專學校的理想。

因為新型冠狀病毒的蔓延，雖有諸多限制與不便，但是慈濟志工在右手縣大槌町援助孩子就學的誠與情，並沒有因此而退怯。除了冠狀病毒，三位協助新芽助學金的當地志工在一年前，相繼因為生病而入院治療，更讓東京的慈濟志工擔心不捨。在種種無常變化之中，要如何能夠如常的進行慈善志業，考驗著慈濟志工的慈悲與智慧。

第一次採取線上面談的方式，本身也是當地退休高中老師的岩鼻清一，為了讓線上面談可以順利的進行，提前幾個星期與大槌町教育委員會做溝通，積極而且用心的安排面談所需的網路設備，所以這一天的面談非常的順利進行。

愛如常 雲端面試

■東京志工與大槌町的新芽助學金申請者線上面談。



二〇二二年三月六日，三位東京的慈濟志工透過視頻，與遠在大槌町的教育委員會教育長，以及慈濟的當地志工岩鼻清一，對兩位「新芽助學金」的申請者進行了面談。慈濟在大槌町的「新芽助學金」專案，今年已

見舞金發放的時候，他們都還是國小二年級的孩子，而今年已經快要高中畢業，在為升學的學費而憂心，婷婷玉立的孩子了。看著純樸乖巧開朗的孩子，在弱勢逆境之中，懷抱著想要學習一技之長的理想，正向上進求學的心願，甚至將來都有回饋鄉里的抱負，讓進行面談的志工們都深受感動與不捨，異口同聲的

年輕人是社會的希望，我們很期待這棵新芽，能在慈濟的愛中茁壯。虔誠祝福這些跟慈濟有緣的孩子，能夠成為社會棟樑，將來有能力的時候，也能將愛的漣漪擴大，為在寒冬瑟縮的人披上溫暖的外衣，為暗角的人點一盞燈。



関西新芽奨学金



仏教慈濟基金會日本分会関西地区は二〇一九年春から新芽奨学金の募集を行う事になり今回は拠点のある地元の児童養護施設を訪問する事になり。



文／中村省吾 写真／中村瓊珠



■1 慈濟新芽奨学金について学校側に説明をする。

■2 学生に竹筒募金箱について説明、学生は興味深く聞いている。

関西地区ボランティアの中村省吾、真鍋誠の両名にて大阪府社会福祉協議会に出向きツーチー新芽奨学金の趣旨を説明する、内容は本奨学金制度は経済的理由により修学困難な優秀な学生に対して、学業に専念できる環境を提供し学費の捻出が容易でない学生及び家族に教育に係る諸費用を援助する目的である。大変感動され施設の情報も頂きました。

これに基づいて私達が訪問する児童養護施設は元々お寺出身が多く仏教の慈悲の精神に基づいている。保護者のいない児童や虐待された児童其の他の環境保護を要する児童を家庭に代わって幼児から十八歳まで預かり児童一人ひとりが安心して日常性活が送れるよう務め健全なる社会人として自立出来るよう支援する施設です。その後一施設ごと訪問して説明し対象者が高校三年で翌年に大学及び専門学校に進学する予

定者を募集した後から家庭や施設の事情により断念しなければならぬケースもありました。やはりどの施設も就職者が多く早く自立したい思いが強い様ですが今年はコロナ禍の中、現実就職は厳しいとのことでした。

今年で二回目の新芽奨学金制度で、女子児童二名誕生致しました。昨年は授与式を行いました。が今回は中止となりました、今回の児童にも進学祝いとして證厳上人の本、《静思語と地球と共に生きて行く》を進呈しました。今年三月下旬、第一回新芽奨学金制度の学生さんと、面会致しました。

今年で一年になり奨学金は有意義に使用していますとのことである。ツーチーの理念と上人の三願等話し竹筒の一日一善をしてくれました。これからも一名でも多くの児童が制度を利用して頂けるようボランティア活動を続けます。



浴佛祈福報三恩

撰文／河村慈鈞

五月九日天氣晴朗，是佛誕節、全球慈濟日、母親節，是三節合一的好日子。今年疫情嚴峻，透過科技以線上方式浴佛，台上一分鐘，台下十年功，可以感受到整個過程的用心策劃與排練。希望透過連線，能讓更多人了解佛教，感恩有進步的網路科技，避開三密（密室、密集、密接）。



■ 志工們戒慎虔誠，舉辦一年一度的浴佛節祈願疫情早日平息。
攝影／李淑娟

清淨莊嚴 線上喜浴佛

原先策畫線上和現場浴佛，基於變異種病毒的猛威，為了大家的安全考量，決定限定人數，也不邀外賓參與，重點放在 Youtube 線上。

活動組面對疫情的變化多端，用心接受各種考驗。線上活動，有許多事前工作，精通日文的三人很快的將所需的影片剪接後配上日文字幕，雖然很有挑戰性，但是她們積極和快速的解決問題，很值得讚嘆。

布置組設計用三尊宇宙大覺者，以綠色調為主，注重整體色調的調和，呈現出清淨莊嚴的浴佛臺，讓人人看到莊嚴的浴佛台，心生歡喜，想要留影紀念。此外，她還帶領手語團隊演繹《靈鷲山上》，那是結合了遍地開花讀書會，了解了經文意義，才能呈現出的莊嚴。

雲端會場 科技現神通

的社會暗角。

背景音樂〈愛灑人間〉，播映出印度疫情如火如荼，精舍啟動全球祈禱和募心募愛活動，日本分會也響應並呼籲有福的人伸出援手救助貧困，推廣竹筒歲月，將累積的善款倒入功德海，大家都積極響應，硬幣滾動鏗鏘的聲響，行善不落人後。

新發意志工郭臻伶說，看到了慈濟人浴佛的真誠，感動的一直落淚，覺得自己可以學習的事還很多。山梨縣和關西地區的志工更表示在疫情中，仍能在雲端感受到慈濟付出無所求的愛心，也了解到佛法無遠弗屆，能安定人心，降低自己的惶恐和無明；體會到在這麼特別的一天，

線上浴佛似乎比現場浴佛還困難，要考慮的細節特別多，配合流程，需要每一個角落都當成攝影棚的概念，大家都不是專業，如何讓每一個鏡頭都能呈現完美的畫面？如何吸引住視聽者在一個半小時內專心聞法？

如何將音聲控制得恰到好處？如何同時呈現影像和字幕增加視覺效果？太多的問題考驗著音控。

之前的經驗，開放 Zoom，因大家不習慣開影像，有時候又忘了關麥克風，突然出現嘈雜聲音，影響節目進行的莊嚴，因此這次試著只有開放 Youtube 頻道，讓會眾能專心浴佛。

音控組費盡心思在音控和鏡頭設計上，全場的配線都是一步一腳印，慢慢摸索出來，真的是用心就是專業，浴佛台上內藏擴音器，讓供燈、花的師兄師姊，可以很清楚地聽到司儀的口號行動。經過幾次合作經驗，組員們以熟練許多，還能

舉辦三好節來感恩佛恩、親恩、衆生恩的特殊意義。感恩所有幕後與香積志工，感恩所有參與者，因為大家的合和互協成就了殊勝的靈山大法會，讓法喜戰勝了對疫情的恐懼。

上人開示希望面對世界的大災難，能對天求懺悔，對地道感恩，齋戒茹素是消弭災疫的最佳良藥。雖言日本是美食大國勸素不易，但是面對氣候不調，天災不斷，我們非說不可，非素不可，堅持著信念，護生愛地球是我們每天必修的課題。最後執行長許麗香致詞感恩大家從線上參加浴佛大典，希望疫情早日結束，恢復平安正常的生活，給了浴佛節帶來一個圓滿的結語。

佛地



1



2



3

■ 1 志工井田龍成中日文雙通，擔任這次的司儀。攝影／陳文絲

■ 2 志工思道費盡心思在音控和鏡頭設計上。攝影／吳慈娟

■ 3 志工邱淑惠帶著母親虔誠浴佛。攝影／邱淑惠提供

串粽精神無限愛心

日本分會在新型冠狀肺炎疫情下，仍抓住網領，編好繩子，拾起粽葉，用愛心包起串串粽子。

撰文／張秀民 攝影／陳文絲



■今年雖逢疫情志工們用愛心包起粽子。

志工們有條不紊的分工，充分的合作，中規中矩守住三密，歡喜包愛心粽義賣。

五月一日下午四點多結束後又虔誠拜願並聆聽上人「人間菩提」開示後，大家帶著滿滿的愛踏上歸途！

如常中現無常

蒸米拌料，秤重，做成一個一個圓球，交給師姊們妙手包粽，這如常活動中，今天十點多突然地震了，只見志工林真子立即以「line傳訊息關懷東北鄉親，鄉親回說沒事，志工們安心繼續包顆顆愛心。」

見到忙碌於廚房的原東京各飯店的大廚師兄們，不能忘記的是志工林素子當年的接引。林素子表示十年前師兄往生後，她便台灣日本兩地跑，二十多年前一念善心捐病床，當年開餐廳及錄影帶店，不但向員工說慈濟且放竹筒與月刊。今天在包粽現場的廚師志工中的載中容，葉啓顯及廖金旂就是當時她所接引的。

大廚愛心粽 年年飄香

載中容是日本分會第一位授證的慈誠。當時因為看了《證嚴法師與慈濟世界》的書中描述上人因父親生病往生而覺悟的故事，感動得痛哭失聲。開始加入慈濟繳功德款，也向朋友介紹慈濟，葉啓顯就是其中之一。今天疫情下的包粽，他覺得能做的就是幸福的事。

由他接引的志工業啓顯每年都協助包素粽，今年雖逢疫情，因為不能忘記初發心，責任

與使命感所以不怕。另位大廚是志工廖金旂，他是向志工林素子相錄影帶而接受勸募，還募款給林素子去做好事。參加隅田川兩岸的飯糰製作及發放後，他感到助人的幸福！加入慈濟改變習氣不賭博，他說：「於是等於賺到買房子的錢。做慈濟能賺錢！」

志工蘇美書說：「今年廚房大廚師兄來了特別多，大家忙進忙出一起合作。而包素粽的志工們，站成一排，成一條工作線，也許是因為都有點年紀，大家都腰痠背痛，但是心中的法喜是遠遠超過身上的痠痛。」

由志工林素子與三位志工的因緣看見有心有緣就不難，林素子一念善心加入慈濟改變自己的一生，接引大廚翻轉了他們的人生。今天重逢於包愛心粽的場面，不就看見志工如同粽葉，把社會資源集中起來包成一顆顆粽子嗎？端午飄香愛心粽，年年串出無量愛的資源！

簡守信的吃素因緣

◎作者簡介

台中慈濟醫院院長，兼任中西醫臨床整合研究中心主任
經歷：大林慈濟醫院院長、花蓮慈濟醫院副院長兼整形外科主任、慈濟醫學院副教授、台大醫院住院醫師、主治醫師



◎文章來源：大愛行 / 大愛閱讀 / 名家講堂
<https://daaimobile.com/project/5f8e585103dce60007002de4>

人體器官絕大多數時間都是默默地工作，當警覺到忽略它的辛勞時，往往已經出現了症狀。

很多疾病的致病原因，都跟飲食不當有關，隨著新型冠狀病毒（COVID-19）疫情擴散全球，病毒來源眾說紛紜，臺中慈濟醫院院長簡守信，也不禁思考病毒與人類飲食習慣間的關聯性。

「我個人吃素的因緣，跟身體比較沒有特別的關係。而是二〇〇一年那一年，台灣有桃芝、納莉風災，美國又發生九一一事件，接連在世人眼前發生的爆炸衝撞，震驚全球，導致死傷無數，後續更造成社會的不安。證嚴上人那時呼籲：驚世的災難，警世覺悟，一人一善弭災殃。」

跟隨著上人的呼籲，簡守信院長從那時開始吃素，「起初最不能適應的問題是，開刀時間一長會感覺飢餓，後來想想也不是太困難的事，感覺餓了就多喝點水，後來胃也慢慢適應，最終接受進食的節奏，想不到一眨眼，吃素也超過二十年了。」

簡守信說，很多人對「人類是不是適合吃素？」抱持懷疑，其實從人類組織器官的特性——牙齒的形狀，就能輕易分辨這個事實——我們本來就是傾向吃素的動物。

「看看獅子、老虎牙齒的形狀，跟我們大不相同，人類的臼

齒可以用來磨東西，獅子、老虎沒有臼齒，那是因為牠們根本不需要，牠們牙齒的功能只是把肉咬下來，吞下去而已。」

簡守信強調，從醫學角度而言，素食是非常重要的觀念，「八分飽」也是維護身體健康不能忽略的原則。

「為什麼是八分飽？在醫學生理上有明確支持的基礎，人之所以會產生『飽足感』，大部分是胃以及血液吸收營養素後，回饋到大腦，其中最重要的機制就是胃靠近十二指腸的地方，被消化的食物撐起來的這個訊號，被傳送到大腦去，當大腦接受『已經吃到撐起來』的訊號，向下視丘發出叫停指令，下視丘再發出指令讓人體明白『你吃太多了，不要再繼續吃』這時都太慢了。」

簡守信進一步解釋，「素食八分飽，兩分助人好！」不只是口號，推動「八分飽」是當自己的主人，把飽足感的掌控權重新拿回來，比大腦更早一步，告訴

自己「你差不多可以停了」，如此一來，營養不會過剩，對身體的健康更好。

簡院長也提醒：「營養過剩，是這個時代的慢性殺手，絕對會造成我們身體上更多的負荷。愈簡單、愈原味、愈當令才是對人體愈好的食物，這是非常重要的飲食原則；也要注意盡量少吃醃漬或過於加工精緻的食材，特別注意神經系統的控制，避免影響食道與胃，甚至小腸、大腸的消化系統，達到預防腸胃疾病目標。」

在新型冠狀病毒疫情衝擊下，許多事情已經被改變，能不能因此也改變我們的心？改變我們看待這個社會、生態的看法？改變看待這個世界的角度，讓未來的世界走向更好的一條路？

簡守信期待藉這次疫情，鼓勵更多人開始嘗試素食，從改變飲食習慣做起，讓身體更健康，進而發揮影響的力量，讓更多人加入茹素。



人文教室成人班的老師們

不只中文還教人文

撰文 / 河村吉美

2001 年 12 月慈濟日本分會搬到大久保會所，一切都有了新的出發點。爲了開辦中文班教室，河村吉美老師引薦會田淑美老師、翁惠玲老師，帶進了慈濟的大門，展開了近 20 年的華語教學工作。

會田淑美老師

二〇〇一年十二月慈濟日本分會搬到了東新宿會所，一切都有了新的出發點。為了開辦中文班教室，河村老師引薦會田淑

美老師、翁惠玲老師，帶進了慈濟的大門，展開了近二十年的華語教學工作！

和會田淑美老師相識於司法部任教時，知道慈濟要開班，馬上就答應了。秉持著當志工的

郭艷娜老師

郭艷娜老師現在是日本

會田老師現在教成人班，曾把女兒、女婿和兩個孫子也帶到慈濟學中文，祖孫三代來慈濟是他們最開心的事了。女兒看到媽媽在慈濟的歡喜也深感欣慰，尤其是在台灣的母親，以女兒能在慈濟為榮，常常鼓勵要多行善多念佛，母女之間有共同理念，也就多了共同的話題，聊起來特別愉快。

精神，不論是假日寒暑，不論風雨都排除萬難，兢兢業業地工作。她說，能在慈濟教書是她最大的幸運與福報，二十年如一日！

台灣教育中心日本事務所的主任，也是日本法政大學的非常勤講師。和慈濟的緣份很早就開始了。早期曾帶小孩參加過慈濟親子營，正式進入慈濟是二〇一〇年。

她覺得慈濟就像一個大家庭，大家互相照料、打氣，感覺很溫馨。最難忘的是早期提供午餐，介紹慈濟的好吃素食，讓大家了解茹素的好處，把大小學生都照顧得像照顧菩薩一樣，最難忘的一句問候語就是：「留下來吃菩薩飯吧！那種溫馨之情就是哪裡都找不到的。教學期間人文教室常常不定期舉辦各種活動，除了靜思語教學以外，最有趣的是慈濟的包粽子義賣活動，非常喜歡帶著學生共同參與活動，可以在慈濟找到台灣的溫馨家鄉味。

因為慈濟的因緣，二〇一七年，曾帶日本的私立大學協會事務局長和秘書到花蓮去參訪慈濟大學，非常驚訝於慈濟的大體老師的犧牲精神，並讚嘆慈濟的四大志業、八大法印。

去年二〇二〇年，特地帶了法政大學的日本學生來參訪慈濟日本分會，讓她們對台灣慈濟的印象更加深刻美好。一個充滿了熱情的老師，是帶給學生深入理解慈濟和結好緣的重要橋樑。

陳美娥老師

陳美娥老師於二〇〇七年進入慈濟，看到一句「行善行孝不能等」的靜思語非常感動，

點醒自己要把握因緣做好事，開始投入志工的行列。

在慈濟上的第一課，就是參加〈答案〉的手語練習。過程中看到了柔美的肢體語言，學到了比手語就是在說法。在慈濟可以聽到家鄉語的問候和關懷，認識了志工們，大家做好事「逗相報」，相約耕福田：一起參加讀書會，瞭解慈濟法脈，分享心得，感受到付出的法喜。深深地體會到這是一個充滿親切、關愛、善與美的心靈道場。因緣際會下參加培訓課程於二〇一〇年受證。

受證後，更深入上人的法知道要「勇於承擔，使命必達」的觀念，抱著「做中學，學中覺」的學習態度勇於承擔協力組長。承擔過程中，難免要面對各種挑戰，也有力不從心身心疲憊時。幸虧有法親的陪伴與協助，得以完成使命。體會到承擔有責任的壓力，但可將種種的磨練視為成長的助力。運用佛法，將壓力轉成歡喜心，事情就能圓滿完成。

美娥老師帶的是成人班，

她覺得靜思語言詞精簡貼切，字字句句都是正能量能啟發智慧，所以教學中非常喜歡教日本學生唱慈濟歌曲，解釋歌詞的涵義，融入上人的法，散播善念的種子，啟發善緣。

美娥老師印象最深刻的體會是上人的開示：「付出還要感恩，才是無所求的付出」，學習上人以「感恩心」面對一切。在生活中，只要落實四神湯「感恩、知足、善解、包容」的精神將會人圓、事圓，生活也會歡喜自在。期許自己在菩薩道上勤精進，除了「行善積福」還要「增長智慧」成為福慧雙修的佛門弟子。

慈濟的老師秉持上人十年樹木，百年樹人的一念心，教學生靜思語和慈悲喜捨的理念，看到學生們彬彬有禮，懂得尊師重道，心中充滿了欣慰，老師心父母心，她們說也要感恩學生來慈濟上課，愛學生的心是激發他們在教學上永不懈怠的力量。



■ 1 會田淑美老師，能在慈濟教書是她最大的幸運與福報。

攝影 / 吳慈涓

■ 2 郭艷娜老師，在教學上是一位充滿熱情的老師，她覺得慈濟像個大家庭，是她最感溫馨的事。攝影 / 吳慈涓

■ 3 陳美娥老師，課後與學生合影。她在慈濟教導學生靜思語和慈悲喜捨的理念。攝影 / 陳文絲

人文教室的大愛媽媽們

點點慈心 片片愛

慈濟日本分會人文教室除了老師外，另一個與眾不同的特色就是大愛媽媽，簡稱「愛媽」，每逢上課日時，就會看到這一群現在仍在不同崗位上，克盡職守的愛媽身影，是教室外老師的好幫手，更是老師、學生及家長三方的橋樑。

撰文／陳雅琴



大愛媽媽團隊裡，由志工劉桂英帶著大家，因應不同階段的需求，團隊也不斷的調整，希望能與老師、分會能做最完美的配合，讓這一群孩子有一個學習中文的好環境，讓家長安心的中文教室。愛媽的工作有：收費、家長詢問、上課前的通關、達人認證、下課後的教室清掃、教室外的守護、七樓幼幼班的陪伴及協助老師安撫學生的情緒、下課後陪伴孩子等家長等。

著家長和孩子。志工工作曾因病患休息一段時期，二〇一二年因工作的關係只有星期六日可以休息，為此就獨鍾星期日的中文教室，九年來每週日和上班一樣時間出門。

上課前在一樓的「靜思語通關」、回答家長的詢問、為鼓勵學生多說中文的「達人認證」、下課後的教室清掃等。每每看到學子們的成長，不論是身高或學習，真是欣慰！來中文班做大愛媽媽成為我生活的一部分，就像看自己的孫子孫女一樣開心。

劉桂英

最資深的愛媽！從二〇〇

二年日本分會有中文班開始，就陪伴照顧還不能進教室學中文的幼兒，也自己設計課程，一路陪

陳雅琴

二〇一四年開始加入人文教室團隊，從大愛媽媽入門，

林瑪莉

二〇一五年承擔行政一直到現在。行政工作與大愛媽媽的工作許多地方有重複，行政屬於細微繁複的，像是佈告欄的佈置、學生的聯絡、家長的詢問、學生資料建檔、上課日程表、出席表印製、收費袋製作、協助老師之人文課程的準備、獎狀印製、準備禮物、文具用品準備、茶水準備、安排家長的人文課程等。在慈濟的大家庭，互相鼓勵互相關懷。自己也是人文真善美，透過鏡頭留下孩子的成長紀錄，孩子在成長，自己也在成長曾因感冒導致突然失聲，人文教室的老師、愛媽，有的下班後專程坐電車送藥來，有的用郵寄的，還有家長的關懷簡訊，真的很感動更感恩自己能在慈濟在人文教室，才能有付出的機會跟人結好緣。

七樓小幼幼班小孩子口中的「瑪莉媽媽」，於二〇二二



1



2



4

郭惠珍

老師培養出好默契、好關係；有家長說，他家兒子來上課是要來教室找瑪莉媽媽。有次課程中安排寫母親節卡，童心最純真，小朋友還折了一件漂亮的衣服及一張美麗母親卡送給最可愛的瑪莉媽媽，祝她母親節快樂！

自從二〇〇五年開始參加慈濟志工培訓之後，有機會參與各項志工活動，大約是在二〇一〇年開始參與大愛媽媽，跟著資深師姊一起學習。

大愛媽媽最重要的責任之一是要維護小朋友的安全。為了鼓勵養成小朋友隨身攜帶水壺或水杯的習慣，我們也準備茶水，同時也輔助老師教學需要備品，課後是整個環境的清潔善後。看似不起眼的「打雜」工作，卻也是老師和家長與分會之間的橋樑，不可或缺的角色。

小朋友有時也難免會有一些突發狀況，或者人事溝通問題

年經郭惠珍師姊的引領進入人文教室並成為大愛媽媽至今，近十年了，一直堅守在七樓的教室，即使有段時間因工作必須住在北海道，瑪莉媽媽還是在上課前一天從北海道趕回東京。

喜歡孩子的她，最喜歡跟孩子一起玩。長年跟小朋友跟

■ 1 劉桂英師姊，承擔大愛媽媽成為生活中的一部分。攝影／李月鳳

■ 2 林瑪莉師姊，最喜歡跟孩子一起玩。攝影／陳文絲

■ 3 陳雅琴師姊，感恩在人文教室，有付出的機會結好緣。攝影／吳慈涓

■ 4 郭惠珍師姊，突發狀況或人事溝通，都考驗愛媽的應變能力。攝影／陳文絲

等，均考驗我們的應變能力，因此，一定要有愛心和耐心，否則難以勝任的。由於現代社會型態的複雜，面對來自各種不同家庭的孩子們，因材施教顯得格外的重要且不容易。

二〇一八年之後，由於個人工作的關係無法每週參與，只是偶爾補位，今後仍然會繼續和大家一起學習，也感恩長久以來一直在默默付出的大愛媽媽們。

二〇一七年開始，帶著家長們一起承擔學期中一次的一次的靜思語教學，邀約家長一起加入課程設計。為響應慈濟竹筒歲月精神，也帶著家長們一起用回收的牛奶盒做成愛心竹筒，讓愛傳出去！有大型活動時，愛媽們也帶著家長孩子們一起參加入經藏演繹。

由四人代表的愛媽團隊，背後是一群無私付出的志工。愛媽們，永遠謹記上人說過的：要用媽媽的心愛別人的孩子，用菩薩的智慧教導自己的孩子。

榆井春菊與小笠原久美雄

每一個人都有不同的際遇，當您遇上了生命中的貴人，是否能夠把握當下，讓生命轉變得更精彩更有意義？

撰文／河村吉美



■ 朝向夫妻同修，陪伴小笠原師兄培訓。
攝影／林金勇

經常在日本分會五樓的廚房裡，遠遠的就可以聽到一個很清脆高昂的聲音在指導著：「這個東西要這樣做才好啦！這個東西要這樣放才好啦！」她就是大家都叫「Jong」的榆井春菊。身高不到一百五十公分，長得嬌小可愛，因此大家開玩笑祝福她來世能「腿長」，所以台語音「Jong」(長腳)。法親間的幽默，讓彼此像姊妹一樣的善解包容。

談起她走入慈濟的因緣，要從因為身體不好，將店收起的時候開始。那時，有朋友看她每天無所事事，就告訴她可以去慈濟。當時，第一個認識的就是志工林素子。

改習氣入菩薩道

春菊原本在其他道場出入，第一次接觸慈濟就留下了好印象，經過介紹，更遇見了志工藤本裕子，兩人相談甚歡，見面總是談不完的慈濟事。當時因為自己特別愛念經，為了每個月拜法華經序，馬上買了灰天白雲制服，開始志工培訓，凡事都配合，參加訪視、助念、發放、做香積，非常積極地參與活動，就這樣和慈濟結了不解之緣。

二〇〇八那一年被提報可以授證委員，這下子春菊可急了，連連拒絕，她擔心改不掉的軍食、抽菸、喝酒、賭博等種種惡習。有一天在很寧靜的分會



■ 春菊師姊「甘願做歡喜受」，心甘情願的走上慈濟菩薩道。攝影／劉怡君

三樓，獨自一人，佛前懺悔，祈求如果能讓她改掉所有的惡習，她願意好好地做慈濟！

竟然那麼不可思議，沒有想到，第二天開始，竟然可以煙不抽了，酒不喝了，賭博也不去了，還改掉了無肉不歡的習慣。這樣的改變，連自己的女兒都覺得不可思議，還以為媽媽生病了，當她知道是因為媽媽志在慈濟，也就放寬心了。

春菊回想起自己從前生活是那麼的荒唐，只顧著吃喝玩樂，常常賭博到三更半夜才回家。對先生總是惡言相向，先生卻一直的愛護有加。從前她從不和先生一起出門，原因是先生特別黏她，就算和朋友在一起，也

是寸步不離緊緊拉著手不放，眼光也直盯著春菊，不會顧及周圍的在場人。

去我執 福慧雙修

隨著太太春菊接觸證嚴上人的佛法以後，知道夫妻要同修，經過志工張好一再相勸，想盡辦法約出來做慈濟，讓小笠原先生開始慢慢打開心胸，走入慈濟。身為木工師傅的他，手工細膩，經常以他的專業協助分會的本作修繕，內向隨和的他，常常跟著春菊來到分會，有什麼需要就幫忙什麼。

「甘願做歡喜受」是春菊最

喜歡的靜思語，了解因果，知道這輩子欠人的就要還清。曾經，在台灣縣政府上班的兒子，錢借人被倒了很多錢，房子租給他，也被搬空了。因為有上人的法，她告訴兒子也許是前輩子欠人的，不必放在心上，這輩子還清了就好；如果這輩子沒有欠，下輩子朋友就會還。

因為正向的勸導，兒子的煩惱心也就跟著放下了。平常更把靜思語拿給孩子看，和孩子分享經驗，兒女受到了好影響，開始幫忙收功德款，先生也跟著做慈濟，常常忙到很晚才回家。

勤行善 隨影隨形



■ 1 身為木工師傅的小笠原先生，手工細膩，有什麼需要就幫忙什麼。攝影／吳慈清

■ 2 每當有活動時，都見小笠原師兄付出的身影。攝影／李淑娟

春菊話重心長的感慨，曾經有好幾次受到考驗，心情煩悶，想要脫離，可是想到上人為佛教為眾生無怨無悔，發願也要做慈濟到生命最後一口氣，才能對得起上人。

現在她是品川協力組長，帶動讀書會持續兩個星期一次，有上人的法，明白做慈濟不是為別人，而是自己做自己得，受到無理謾罵也不必理會！她覺得人生的最大的幸運是能遇上貴人，又能把握貴人所引導的正路。春菊再度以高昂的聲調說：「跟隨上人是無怨無悔之路，跟著上人做就對了！」

靜思

「杯子の人生」「你愛生氣嗎？」「心有千千結」

（大愛臺「療癒果實」影片）

證嚴上人：

- ・缺角不看，就是圓的；人也是一樣，缺點不看，都是圓滿的。
- ・衝動與脾氣不好，會醜化自己，所以不要將別人的錯誤來懲罰自己。
- ・打開心門，接受法入心來，就可以看萬事（萬）物都是美好的。

■ 記錄／王姿文 整理／陳詩萍

「缺角的地方不去看它，整個杯子就是圓的。每個人都有缺點，若人不去計較缺點，則每個人都是很好的人。」上人在面對不完美的人事物時，總能用這樣的心情去看待。

待適當時機用正面的想法來給予建議與鼓勵，也化解了相處上的問題。多看對方優點，用愛包容缺點，別讓缺角佔滿心，就能化解惡緣結善緣。

也有害，所以我們要盡量保持情緒的穩定。可以試著深呼吸、喝一杯水，目的都是先沈靜下來才能觀察自己情緒是否理性。

開才能引法入心，轉惡的處境成美好境界，善解、知足、感恩才是最好的方法。

能正面的迎向挑戰，每天遇到的境都是美好的，透過善心善行總能轉惡緣結好緣。

（註：整理自 2020/8/6、8/8、8/28 記錄）

陳佩思分享最近在工作中，遇到一位非常優秀的同事，但相處久了發現她常常會有負面情緒帶給周圍的人，久而久之相處上也倍感壓力，透過上人的法，她學習先聆聽對方的想法後，再等

也不要拿別人的錯誤來懲罰自己，生氣也是短暫的發瘋。河村吉美從生理的角度來看生氣的原因，即前額葉功能不良，無法平息受到的刺激，提高前額葉功能的方法包含靜觀、深呼吸、伸展運動等。另外，生氣對健康

上人說過，已過之事，不再計較，昨日已發生之事不可能再回來，對與不對，我們要深自反省，不要計較。陳雅琴闡釋，從正面角度和負面角度來看一件事，有的人得到理解，也有人得到煩惱；人生是一連串的選擇題，煩惱多了也就成千千結，心門打

「コップで人生を考える」「怒りは何も生まない」

「悩みは千の結び目で心を縛る」

（大愛テレビ「療癒果實」映像より）

證嚴上人：

- ・角を見なければ、それは丸い：人も同じで、欠点を見なければ、円満な人格。
- ・衝動的に怒りに身を任せると自分が醜くなる、故に人の過ちを罰しようとすると自分を罰することになる。慎むべきだ。
- ・心を開いて仏法を受け入れれば、すべてが美しいことを知るだろう。

■ 訳／岩村益典

記錄／黃韻璇・王姿文 整理／陳詩萍

「欠けたところを見なければ、このコップはまるい。どの人にも欠点がある。しかし、欠点を見なければ、皆よい人なのである」上人は常にこの様な気持ちで不完全な事物に接している。

きなアドバイスや励ましをすることで上手くやって行けるようになった。相手の長所をたくさん見て、短所は愛で包み込むようにすれば、悪縁が崩壊し善縁へと結実するのだ。

ある。また怒りは健康にも害がある。私たちは常日頃から情緒を安定させるようにしよう。深呼吸をしたり、水を飲んだりして落ち着こう。そして自分が理性的かどうかよく考えてみよう。

は選択の連続で悩みが多いと千の結び目で心が縛られる。心が開いていないと仏法を呼び込むことはできない。心を開き、悪い状況をよい状況に変えるには思いやり、満足、感謝が最善の方法だ」と説明した。

最近、陳佩思は「職場でとても優秀な同僚と知り合ったが、彼女」と彼女が周囲にネガ

他人の過ちに怒ってはならない。怒りは狂気でもある。河村吉美は身体面から怒りの原因を考えた。怒りとは「前頭葉」の機能不全により受けた刺激が鎮められないことだ。前頭葉の機能を向上させる方法としては瞑想、深呼吸、ストレッチなどが

ポジティブに正面から立ち向かうと、毎日の状況が好転する。そして、善心、善行によって、悪縁が良縁になるのだ。

（註：整理自 2020/8/6、8/8、8/28 記錄）

話を聞き、タイミングよく前向

想、深呼吸、ストレッチなどが

プに見るかで物事は納得にもなるし、悩みの種にもなる。人生



若葉寮

新芽奨学金の面接

訳／佐藤仁 文／陳思道陳佩思

前下記

慈済日本支部は二〇一七年より「新芽奨学金」を開始、五年目となった。この五年間で大学生と高等専門学校生、合わせて三十名に補助金を出し、全員無事卒業しています。現在、補助金を支給している十五名の学生は、東京、神奈川、大阪、岩手の四つの地域となります。当初はひとつの専門学校との協力で始まり、現在は次のステージとして児童福祉施設とも協力し、社会的弱者となる児童の手助けができるようにと願っています。日本の社会福祉は整備されていますが、児童福祉施設で育つ子供達への援助は高校までで終了してしまい、さらに進学を目指す場合は自立しなければなら

は、援助をした学生達が慈済の大愛から生まれた善の種から新芽の如く育ち、やがて大木となり社会のために大愛と思いを捧げ、善の循環となるようにとの思いから名付けています。

「目黒若葉寮」は目黒区で七十数年の歴史を持つ児童養護施設で、児童は約四十六名、入所理由は養育困難、家庭内暴力など様々です。昨年、慈済がコナ禍でマスクを送った事が縁で高校卒業後の就学支援に協力できる事が解り、何度かのやり取りの後、数名の児童の推薦をして頂けることになりました。

面接の前日、ボランティアが思いを込めてお茶やお菓子の準備を行い、この思いを児童や職員の方々に「慈済の人文」と感じて欲しいと思っていました。

ボランティアの黄韻璇：「面接の時、目の前にいる高校生が困難を恐れずに未来と向き合っているその真つすべな姿勢に心

を動かされました。人は自分の生まれを選ぶことはできないけど、その先の人生を選ぶことはできます。」

ボランティアの陳佩思：「息子と同じ年代の高校生が自らの力で生活し、自分の夢を叶えようとする姿に感嘆しました。教育が社会を変えるキーワードとなる、それは上人の理念です。」

今回参加したボランティアの井田幸恵さんが、緊張しているのか児童たちがこの面接に合わせて履いて来た新しい靴に手間取っているのを、優しい母親の様に温かく手を差し伸べて手伝っていました。それを見るとこちらの心も温かくなりました。教育には菩薩の心が必要で、社会の中で決して平坦では無い道を、後から来る人のために均して行くことが大切です。すべての子供たちが幸せであるように祈ります。

古きに別れ 新しきに歓迎を 町田の子供達に応援しましょう

訳／吳翕輝 文／楊明穎 撮影／海老本直樹

三月二日、上人の祝福と『静思語』の本が入った紙袋を抱えて、五名のボランティアと一緒に町田の道を足早に進む。心が躍っているようだった。この日は慈済がお手伝いさせて頂いている町田設計学院の学生達（新入生や卒業生も含む）との交流会である。

新入生のゆいさん（仮名）は学科選択の時には趣味のインテリアと建築科で迷っていたが、最終的にはインテリアを優先したと言う。きっと「選択する事は選択しない事を諦めること」であるという真実を知っていたに違いない。

卒業生のひかりさん（仮名）は就職の内定をもらっていて、恥ずかしがりながらも喜びを隠せない様子だった。ただ、社会

に出てからの人間関係の作り方に悩んでいたので「真心で和を持ってみて」とアドバイスを送った。

バイトしながら学校に通っている新入生のゆきさん（仮名）は漫画が専攻で、バイトをしながら自分で稼いでいることから自信に満ちていた。卒業生のれんさん（仮名）は卒業後まず実家に戻り家業の手伝いをしながら、夢である漫画家の道を歩んでいきたいと言った。

卒業はするが、まだ就職先が決まっていない子もふたりいたが、二人ともボランティア達と一緒に新宿での清掃の手伝いをしていたこともあり、思いやりや人助けの喜びについて話しをすることが出来、人としての成長を感じた。

ボランティア達は上人の祝福と知恵の入った赤い袋を子供達に贈り、中に書かれている「戒・定・慧」の意味を説明した。「戒め」を持って生活し、心を「安定」し、「智慧」を養うことが出来れば、どんな困難な時でも道を見つけ出すことが出来るだろう。合わせて日本語訳の『静思語』も贈り「不安やイライラを感じた時に、この本のどのページでも良いので読めば、回答があるだろう」と伝えると、子供達はすぐにページを開き始めた。その感謝と喜びの笑顔を見ると、子供達の将来を太陽が照らしているように感じ安心した。

交流会の最後に卒業生から新入生へ「□□ナが蔓延しているが、恐れずに頑張れ！」という励ましがあつた。彼らの心からの思いと愛の継承のようであつた。



■ ボランティア達は上人の祝福と知恵の入った赤い袋を子供達に贈った。



大槌新芽奨学金

訳／水谷瑞芳 文／陳思道

新型コロナウイルスの蔓延により多くのことが制約を受けている中、慈済ボランティアが岩手県大槌町の若者に対して就学を援助する誠意と情は、変わることはありません。新型コロナウイルスだけでなく、新芽奨学金に協力する三名の現地ボランティアが一年前から相次ぎ入院していたことにも、東京にいる慈済ボランティアは心を痛めています。日々無常の中、如何に「如常」に慈善事業を進めていくかは、慈済ボランティアの慈悲と智慧が試されるところです。

「如常」を愛し
オンライン面接

二〇二一年三月六日、オンラインで「新芽奨学金」申請者



■ オンラインで新芽奨学金の面接を行うボランティア。 写真／呉慈滄

二名に対し、東京慈済ボランティア三名、大槌町教育委員会教育長、現地慈済ボランティア、及び元高校教師である岩鼻清一氏が面接を行いました。大槌町での新芽奨学金給付は今年で四年目になりますが、オンライン方式による面接実施は初めてです。今回、岩鼻清一氏が数週間前から大槌町教育委員会と調整を行い、環境を整えてくれたことから面接は順調に行われました。

慈済が大槌町で二見舞金を配布していた当時、まだ小学二年生だった二人の申請者は、高校を卒業後、進学するための学費を心配していました。純朴で明るい彼らから「進学してもっと技術を習得し、将来故郷に貢献したい」という抱負を聞き、面接を行ったボランティアは感動しました。無事、二人の申請者へ専門学校を卒業するまで協力して奨学金を授与することが決まり

ました。

面接のあと大槌町と東京のボランティアは、慈済の善行を通じて多くの方々からの小さな愛心が大きな力量となり、有望な若者を助けることとなる喜びを身に沁みて感じていました。大槌町が東京から遠く離れていても、現地ボランティアが架け橋となり日本各地からの愛の力量が遠方へと伸び広がっていくことに喜びを感じます。

若者が社会の希望です。この「新芽」が慈済愛に包まれ、遅しく成長していくことでしよう。慈済と縁のある若者が社会の「中核」となり、そしてこの愛を繋ぎ広げていくことに敬虔な祝福を送りたいです。

意地を通せば窮屈だ。住みにくさが高じると、安い所へ引き越したくなる。意地を通せば窮屈だ。

お釈迦様の誕生日に
お祈りして恩返し

科学の進歩によりオンライン開催して三密回避できることに感謝し、更に多くの方々に仏教を理解していただけることを願っております。

清らかで荘厳な
オンライン灌仏会

当初はオンラインと会場での実施を計画していましたが、変異種の感染が増加したため、皆さんの安全を考慮し、来賓もなく、人数制限を行いオンラインのみの実施となりました。活動チームのボランティア

訳／井田龍成 文／河村慈鈞美

達は、コロナウイルスの感染状況の変化に応じて、多くの困難を乗り越えてきました。オンラインでの活動は沢山の事前準備が必要です。日本語に精通した三人は、必要な映像や資料に日本語字幕をつけ、たくさんの方々がいました。彼女達は積極且つ迅速に問題を解決して成功裏に事を終わらせました。設置チームは宇宙大覚者像を三尊用意し、緑色をベースとして全体の色調を整えました。生け花を担当したボランティア達は道場を装飾できることに感謝し、見た人が喜んで記念撮影

五月九日の天気は晴れでした。この日はお釈迦様の誕生日、世界慈済の日、母の日の三大節句をお祝いするめでたい日です。今年はコロナウイルスの感染拡大の影響により、オンラインにて灌仏会を行うこととなりました。



■ 日本分会でオンライン灌仏会を行うボランティア。 写真／呉慈滄



1



2



3



4

をしたくなるような清らかで荘厳な灌仏台を演出しました。その他に、彼女は手話チームを率いて「法華会上」という演繹を行いました。それは読書会を開き、経文を理解したからこそ表現できたことです。

オンライン会場 神通力を現すテクノロジー

オンライン灌仏会は会場で行う灌仏会より難しく、考慮すべき事が多く、進行の流れに合わせたり、隅々まで撮影スタジオと見なす必要がありました。皆プロではないため、どのようにしてそれぞれのカメラで上手く撮影するか、どのように視聴者をひきつけるか、音響は上手く制御できているか、映像と字幕を組み合わせてどう視覚効果を高めるかなど、多くの課題がありました。

これまでの経験では、ZOOMを使用した際、皆慣れておらず、

カメラとマイクの切り替えが上手くできず、音声に雑音が入ったりしたため、今回はYouTubeチャンネルのみで行いました。

音響チームは音響とカメラの映像に気を配り、会場全体の配線など一つ一つ進めていきました。心して取り組んでいて本当にプロフェッショナルでした。灌仏台のスピーカーで、献灯献花の人達にも司会の合図が聴こえるようにしました。音響チームは何度も経験があり、音響操作や進行把握が更に上手くなりました。音響チームには、大阪にいる卓樟 さんが加わり、遠隔操作でも参加しました。本番前夜、自宅で機器のテスト中に突然インターネットが故障してしまい、ほとんど眠れなかったのですが、本番では問題なくでき、本当に不思議でしたとのことでした。

井田龍成さんは司会を担当し、活動チームや音響チームと多くの時間を費やしました。中

国語と日本語も話せ、台の上では落ち着いていました。

ボランティアの邱淑惠さんは帰国し、母親に付き添っています。彼女は母親を灌仏会に誘いました。母親は脳卒中を患い車椅子に座っています。灌仏会の映像をみて自然に片手で敬虔にお辞儀をされていたそうです。中国語教室チームは会場に駆けつけて一階と八階にてオンライン参加されました。家でも参加できるのになぜ会場まで来たか聞くと、慈濟を知ってから毎分会で灌仏会に参加していたからと言い、毎回分会に来ると特に仏陀と近くなれる感じがして、自然と来たくなると言っていました。

衆生の恩に感謝し 地域に愛を広める

北関東チームは映像で「衆生の恩」に対する感謝を表し

ならびに炊き出しを担当された方々、そして全ての参加者に感謝申し上げます。皆さんのおかげで成功させることができ、疫病の恐怖にも勝つ事ができたと思います。

上人様は、世界の大惨事を前にしては、天に懺悔し、地に感謝し、戒律を守って菜食することが最良の良薬になると説かれました。日本は食の大国で菜食は簡単ではないですが、気候の乱れや自然災害を前にして、菜食しなければならず、信念を持って命を守り、地球を愛する事が私達の毎日の必修課題であります。

最後に執行長許麗香から、オンラインにて灌仏会にご参加くださった皆様に感謝を申し上げ、コロナウィルスの早期終息と、早く平安で普段通りの生活が戻るようお祈りして灌仏会の挨拶とさせていただきます。

ました。私達は日常生活の中で、衣・食・住・交通において多くの恩恵を受けることに慣れてしまっており、直面するすべてのことに感謝するべきであると伝えていきます。南関東チームは一人の若い街友が故郷へ帰る支援をした話や新芽奨学生の支援についても紹介しました。ボランティアは積極的に地域社会で支援を行っていて、豊かな日本にも暗い隅もありますが、諦めずに支援しております。

背景音楽には〈愛灑人間〉という曲が流れ、インドでの感染

■ オンライン灌仏会でお花を供える。

写真／呉慈涓

■ 山梨のボランティアがインターネット経由して灌仏会に参加した。

写真／邱碧妝

■ 手話の披露をするボランティア。

写真／呉慈涓

■ 敬虔なオンライン灌仏会でお祈りをするボランティア。

写真／呉慈涓



簡守信院長の 菜食との縁

多くの疾病の原因は、飲食に係わっています。新型コロナウイルスの感染が全世界に拡散し、ウイルスの来源は色々噂されています。台中慈濟医院の簡院長はウイルスと人類の飲食習慣との関連を考えずにはいませんでした。

訳 / 真鍋誠 文 / 簡守信



人間の臓器はほとんどの時間だだ黙々とその役割を果たしています。しかし臓器に無理をさせ臓器を軽んじた時、身体に異常状態が出現します。

多くの疾病の原因は、飲食に係わっています。新型コロナウイルスの感染が全世界に拡散し、ウイルスの来源は色々噂されています。台中慈濟医院の簡院長はウイルスと人類の飲食習慣との関連を考えずにはいませんでした。

「私個人の菜食との縁は、身体の健康の良し悪しの関係からではありません。あの年2001年、台湾では台風の災害、アメリカでは911事件が起こりました。世界中の人々が目の前で起こった爆破の映像に衝撃を受けました。その衝撃は全世界に及び、数え切れない死傷者が出て社会不安に陥りました。そ

のとき證嚴上人は「世界の災難に全世界が覚悟し、一人一人善をもって行動し災害を無くしなさいと呼び掛けました。」

上人の呼び掛けに、簡院長はその時から菜食に変えました。「最初、慣れなかった事は手術の時間が長引いた時、強い空腹感に襲われた事でした。しかし時間が経つにつれ菜食に変える事はそんなに難しい事ではないと思うようになりました。空腹感を感じた時は水を多く飲むようにしました。その後、胃がだんだんと適応する様になり、最終的に菜食に慣れる事が出来ました。振り返ってみれば菜食を始めてからもう20年が経っています。」と語っています

簡院長は言います「多くの人が人類に菜食は適しているのか？」という疑問を持っています

す。しかし実際に人類の組織器官の特性である歯の形状を見れば簡単に判断が出来ます。我々は基から菜食に適した傾向のある動物なのですよっています。

「ライオンと虎の歯の形状を見て下さい。我々の形状とは違います。人類の臼歯は噛み潰す事が出来ますが、ライオンと虎には臼歯がありません。それはライオンと虎には根本的に必要が無いからです。ライオンと虎の歯の役目は噛み切るだけで、噛み切った後そのまま飲み込みます。」

簡院長は医学的に見て菜食は非常に重要な概念で「腹八分」は体の健康を維持するために決して見過ごす事は出来ない事と強調して言っています。

「何故腹八分が重要なのか？」

それは医学生理上明確に証明する基礎があります。人は

物を食べると「満腹感」を感じます。それは胃および血液が栄養を吸収した後、その情報が脳に伝わります。その過程で最も重要な仕組みは胃の近くに位置する十二指腸です。食べ物が消化された時この信号を準備し、それが脳に伝えられます。大脳はこの信号を受け取り「もう満腹になりましたもう停止しなさい」と言う信号を視床下部に指令を出します。視床下部はこの指令を受け取ったあと身体に「食べ過ぎです。食べるのを停止しなさい。」と忠告します。しかしその時はもう既に遅いのです。」

簡院長はさらに「菜食腹八分、あと二分は人助けに用いなさい!」と声を強めます。それはただの掛け声ではありません。「腹八分」を進める自分こ

そ主です。満腹感のコントロール権を自分に取り戻すのです。大脳より一歩早く自分に「あなだはもう食べるのを止めてもいいです」と言い聞かせる。そうすれば栄養過多にはならず、体の健康維持にはとても良い事なのです。

そして簡院長は「栄養過多はこの時代にゆっくり進行するサイレントキラーで身体に大きな負担をかける事になります。よりシンプルに、より本来の味のまま、より旬の食材が体にとって良い食べ物です。これは非常に重要な飲食の原則です。その他にも注意して欲しいのは漬物、過ぎた加工をされ見た目を装飾された食材には特別の注意が必要です。それは食道と胃、小腸、大腸の消化器系統等の疾病の予防するのが目的ですよ」と言っています。

衝撃的な新型コロナウイルス感染拡大の中、これまでの日常生活に変化が生じるようになってきました。我々の考え方を変える事は出来ないでしょうか？我々が住むこの社会への見方、生態の見方を変え、我々が世界を見る角度を変え世界が未来へと進む道をもっと良い道にしましょう。

簡院長はこのコロナ禍、より多くの人が菜食を試す事を勧め期待しています。飲食の習慣を変えて身体を健康を維持し、菜食の行動でその影響力を発揮し、更に多くの人が菜食に変える事を勧め期待しています。

文章引用

大愛行／大愛閱讀／名家講堂



炒三鮮油豆腐

食材

杏鮑菇（滾刀切塊）、紅蘿蔔（切片）、木耳（切條）、四季豆（切段）、油豆腐（切丁）。

調味料

生姜末、麻油、醬油、麵味露、水少許、太白粉、蜂蜜。

做法

- (1) 生薑末和油豆腐熱炒 3 分鐘後撈起放盤子。
- (2) 鍋內放少許油，杏鮑菇、紅蘿蔔、四季豆熱炒。
- (3) 將 (1) (2) 放入鍋內，加上醬油、麵味露、少許蜂蜜一起炒，太白粉調少許水勾芡後起鍋，滴上麻油。



【主廚分享】

多年以前回台灣與弟媳等家人一起到南投很有名的大寺廟參拜，見到一尊很莊嚴的白色觀世音菩薩。回來日本之後，很自然想要茹素，覺得可以讓身體健康，並且心靈清淨，且又增長智慧。

進入慈濟見證行菩薩道，付出無所求的境界，更發現原來茹素也是愛護地球的方法。很感恩上人教導我們來到這個人世間，要分秒不空過，時時調適自己的身心！不是進入道場才是修行，每日生活一舉一動無不是都在修禪定！所以發現吃素既可長養慈悲心，也與大地結好緣，今後我會聽上人的話，勤修慈濟菩薩道，無限感恩。



主廚 / 張美秀



薑汁豆腐丸子

食材

- A: 豆腐 2 盒（撥碎把水瀝乾備用）
- B: 薑末
- C: 杏鮑菇、紅蘿蔔、香菇適量（切細丁備用）
- D: 甜椒、青椒依個人喜好（切條狀）
- E: 舞茸、鴻喜菇適量（依個人喜好的菇類都可）
- F: 太白粉適量

調味料

醬油、素蠔油、香油、胡椒粉、鹽。

做法

丸子：

- (1) 放少許油，將 C 材料清炒後加少許胡椒調味起鍋。
- (2) 將 (1) 和 A 材料放在一起攪拌均勻揉成丸子後，丸子表面均勻沾上太白粉。放油熱鍋將丸子炸至表面微金黃色後起鍋備用。

炒佐料：

- (3) 鍋內加入少許油，將 D、E 材料清炒，加少許鹽跟胡椒起鍋備用。

薑汁：

- (4) 鍋內加入大約 400cc 的水，煮開後加入薑末、調味料（濃淡依個人喜好），用太白粉水勾芡後起鍋備用。
- (5) 將丸子、佐料擺盤後淋上薑汁即可。



主廚 / 藤川月鳳



【主廚分享】

自從全世界冠狀病毒發生以來，因為人的口慾除了殺生之外，還破壞了生態環境，造成了四大不調，天災不斷。

經由這次的因緣，我跟親友家人們推素也得到同感，包括先生之前自己想吃肉時就買來自己料理，而現在已經不買了，所以我會更用心花點巧思來能滿足他的口慾，吃得健康又歡喜。

除此之外我們從二十年前就開始利用庭院的小空間，種一些夏季的蔬菜，而且是有機栽培的喔！肥料是利用菜渣，或泡過的茶葉或果皮等等，每次收穫都是滿心歡喜，新鮮又健康。

上人 要與大地共呼吸、共生息，不要把自己肚子當作動物的墓場，大哉教育非說不可、非推不可、非素不可、茹素愛地球！



響應「竹筒歲月」

慈濟立足臺灣，從五十五年前的五毛錢「竹筒歲月」開始，逐步踏實地將慈濟慈善工作灑布在全球一百二十二個國家地區，讓慈濟慈善躍上國際。日本慈濟家人緊跟上人的呼籲，響應竹筒歲月，行善造福。2021.05.09 日本分會 浴佛節 攝影 / 李淑娟