

日本慈濟世界

日本ツーチーセカイ

2021年8月10日出版

第

168

期

微笑工房 素食交流會



慈濟的故事

信願行的實踐

一九六六年，證嚴法師布衣芒鞋，帶著幾位家庭主婦，以「人間菩薩」自勵，深入偏鄉的暗角廣慰苦難。

從二十世紀到二十一世紀，救度的小筏已擴展成航向天涯海角的大法船，在全球近百個地域，開出慈濟的法華世界。

《慈濟的故事——信願行的實踐》，以一則則真實故事，重現證嚴法師一路走來的心地風光，是「靜思法脈」探源，也是慈濟人必備的修行法則。

第參冊「心蓮」：從一九七八年到一九八六年，是慈濟「醫療志業」的拓荒。

第肆冊「點燈」：從一九八七年到一九九二年，是「教育志業」的開展；人文志業與環保，也在此時邁開大步；而深耕臺灣二十五年的慈善志業，更延伸到海外。



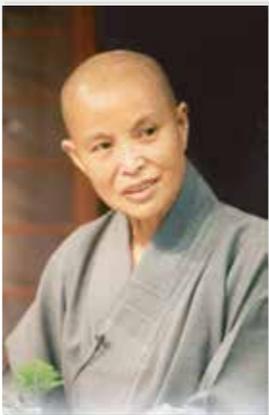
總編輯：王慧萍

■ 慈濟的故事——
信願行的實踐 參 心蓮
定價：560元

■ 慈濟的故事——
信願行的實踐 肆 點燈
定價：560元



歡迎至全球靜思書軒及
靜思網路書軒請購



防疫順天理，茹素可消災

一年多來籠罩全球的新冠疫情，對我們而言是一場「大哉教育」。為了防範肉眼看不到的病毒，人人必須守好規矩，戴上口罩、保持距離、勤於洗手，謹慎避免病毒的傳播，如此保護自己就是保護大家，自愛的同時也是愛人。

除了自愛愛人，我們也要將這分愛普及眾生。眾生原本同受天地萬物滋養，人們卻因為貪口欲而吃眾生肉，當業力長期累積、凝聚，微小的細菌或病毒就成為無形的幽靈，等待適合的時機潛入人體內。所以此時大家需要提高警覺，非齋戒茹素不可，非斷除肉食不可。例如吃三明治時不必夾肉片，五穀雜糧、蔬菜水果，即能吃得營養又飽足，眾多的雞、鴨、豬、牛等等就不用被宰殺，我們也不會與牠們結

下惡緣，如此即有護生的功德。

茹素的好處很多，不僅能維持身體健康，至今也有科學研究指出，軍食者受病毒感染率的機率比茹素者高，甚至有一個家庭染疫，全員只有一位素食者未受感染。馬來西亞還有一位陳居士，長久以來罹患多種慢性病，天天都要服用藥物加以控制，沒想到茹素之後，病情得到顯著的改善，可見素食真的是靈方妙藥。

面對一波又一波的疫情，各地人心惶惶不安，醫療院所尤其緊張。感恩全球慈濟人用愛付出、安定人心，不斷援助醫療用品和生活物資，也感恩醫師、護理師在第一線守護醫療體系。他們擔負巨大的壓力，在篩檢站或病房內，全身上下都要

穿戴層層的保護裝備，如同勇士披著盔甲上戰場抗敵，要為大家堅守城堡不被病毒攻破，當他們脫下裝備時，連裝備都沾滿了汗水。

我們要打從內心愛惜、尊敬這群在前端付出的人，木但要遵守規定，做好自我防護，過去為娛樂而聚眾遊覽、逛街等事都要暫緩；可以在線上傳遞打氣的話句，如「辛苦了」、「感恩」、「加油」等給予醫護人員，相信這就像是一支強心劑，能讓他們提升力量，繼續投入救助病人的工作。

天降災難，人人都需向天懺悔消共業，防疫也要順天應理，不可違逆法則，當我們觀念正確，心中就有對的方向；社會理念正確，整個風氣自然端正，能夠消除邪氣、病毒，讓大家平安度過這一波災疫。



天の道理に従って感染拡大を抑え、 菜食を通じて災いをなくしましょう

訳 / 金子昭

かれこれ一年以上、世界中を巻き込んだ新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちに与っては一つの「大いなる教育」です。肉眼で見ることができないウイルスから身を守るため、人々は社会的距離を保ち、勤めて手洗いをするなど、しっかりと規則を守り、ウイルスの感染拡大防止に努めていかななくてはなりません。このように自分を守ることが皆を守ることであり、自分を愛することは同時に人々を愛することでもあるのです。

自分を愛し、人を愛するだけではなく、さらに私たちはこの愛を生きとし生けるもの全体へと及ぼしていなくてはなりません。あらゆる生き物は皆等しく天地万物の滋養を受けています。しかし人間は貪欲を満たすため、生き物の肉を食へようと

します。これが及ぼす業の力は長い間に積み重なり、また凝集することにより、微小な細菌やウイルスが姿無き幽霊のようになり、時期を見計らって人体の中へと潜入してきます。それゆえこの時、人々は警戒を高めることが求められ、齋戒して菜食を行い、肉食はきっぱりと止めなければなりません。例えば、サンドイッチを食べる時は、必ずしも肉をはさむ必要はないでしょう。五穀類、野菜や果物を食べるだけで栄養は取れますし、十分おなか一杯になります。そうすれば、多くの鶏や鴨、豚や牛たちも屠殺されることがないのです。また、私たちがもたら彼らと悪しき縁を結ばなくて済むのです。菜食はこのように生命を守る功德もあるのです。

ます。身体の健康が維持できるだけでなく、今ではこんなことを指摘する科学者もいます。肉食をする人はウイルスに感染する割合が、菜食する人よりも高く、家庭内感染が起きたとしても、菜食する人だけが感染しないということがありました。マレーシアにお住まいの陳さんという方がいます。陳さんは長年ずっと多くの慢性病に苦しんできました。毎日、薬を服用して発症を抑えてきましたが、まさか菜食を始めてから、病状が目に見えて改善されるとは、思いもありませんでした。菜食は実に驚くべき妙薬なのです。波のよつに次々と押し寄せる感染拡大に直面して、世界各地の人々は不安におびえ、病院などではとりわけ緊張感を抱いています。そのよ

ん力し、人々の心を落ち着かせています。また、医療用品や生活物資をたえず援助し、また医師や看護師が第一線に立って医療システムを支えておられます。これらのごんことにも感謝いたします。彼らは巨大なプレッシャーを担い、PCR検査場や病棟において防護服を重ね着して、それはまるで勇士が鎧兜姿で敵と戦っているかのようです。皆のために城を守るかのように、ウイルスが攻め入らないように努めています。防護服を脱ぐと、その防護服すら汗でびっしょりになっているのです。

強心剤の役割を果たし、彼らの力を向上させて、病人を助ける仕事を続けてもらうことにもなると信じています。

天から災難が来れば、人々は天に向かって懺悔して、万人に共通する業を無くしていくことが求められます。感染対策もまた天に従い、道理

に依ることです。天の理法に逆らってはなりません。私たちは正しく考えて、心の中で正しい方向を持つべきです。社会の理念が正しく、その気風が自ずと正しくれば、病気の元になる悪い気やウイルスを消し去ることができます。私たちはそれによって、この災疫の中にあっても安心して過ごせるようになるのです。

に依ることです。天の理法に逆らってはなりません。私たちは正しく考えて、心の中で正しい方向を持つべきです。社会の理念が正しく、その気風が自ずと正しくれば、病気の元になる悪い気やウイルスを消し去ることができます。私たちはそれによって、この災疫の中にあっても安心して過ごせるようになるのです。

「頑張ってください」「あじがう」「お疲れ様です」「LINEで励ましの言葉を伝えても良いでしょう。こうして励ましは、一つの



■台湾の慈濟静思堂を
ワクチン接種会場に提供。
写真 / 慈濟本部提供



《上記以外のご協力の方にも感謝致します》

住所：〒169-0072
東京都新宿区大久保1-2-16

電話：03-3203-5651

FAX：03-3203-5674

E-MAIL：tzuchi@tzuchi.jp

郵便口座：00190-4-753352

口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウジサイキキンカイ

時間：毎日9:00-17:00

HP：<http://tw.tzuchi.org/jp> (日本)

HP：<http://www.tzuchi.org.tw> (台湾)

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



慈濟基金會
日本支部マップ



【日本慈濟世界】
ホームページ



表紙写真：

世界的なコロナ禍の中、素食や健康管理、環境保護の重要性を再認識していたボランティアは、五月にスマイル工場の伊東院長と連絡を取り、西東京ボランティアグループも賛同して、2021年6月2日に素食交流会を開催しました。写真/藤川月鳳

上人開示 (證嚴法師の教え)

01 防疫順天理 茹素可消災

釋證嚴

02 天の道理に従って感染拡大を抑え

素食を通して災いをなくしましょう

金子昭

主題報導 (トピックス)

06 微笑工房素食交流会

陳思道 陳佩思

26 スマイル工場の素食交流会

岩村益典

08 靜思勸素卡結好縁會

河村慈鈞

29 靜思素食推奨カードでよい縁を

吳俞輝

訳



活動報導 (イベント報告)

10 超越使命 最真最善最美

人文真善美

12 日本足跡三十前言 日本分會成立紀念日

張秀民

14 吉祥月入經藏練習

鄭文秀 黃韻璇



我的蔬食行動 (ベジタブル食行動)

15 吃素兩年 看到自己的改變

龐浸醜

30 菜食になつてから変わったこと

真鍋誠

34 主廚上菜1—蒸綜合蔬菜

陳俊伶

35 主廚上菜2—素九孔

蘇美菁

訳

日本慈善關懷 (日本慈善業)

16 往生助念陪伴

吳慈涓 許明玳

志工臉譜 (ボランティアのひとたち)

18 手語老師們 妙手生華 無聲說法

陳詩萍

志工身影 (ボランティアプロフィール)

20 潘秀鳳用愛鋪路走

張秀民

生活佛法 (生活における仏法)

24 「為何好人命不好」 「什麼是因縁果報」 楊紅衛 王姿文

25 「なぜ善人なのに良い運命とならないのでしょうか？」 張靜華

「因縁果報とは何ですか？」

訳

日程表

31 九、十月行事曆

王昆京

31 相片故事



微笑工房 素食交流會

撰文 / 土方理惠 藤川月鳳
攝影 / 藤川月鳳

說起與微笑工房的互動因緣，要從十幾年前說起，因教日文的長浜和子老師，在微笑工房之前身綠之風工房工作。得知這裡是一群喜憨兒，孩子在這個工房自力更生學習製作餅乾販賣、分裝郵票、貼咖啡紅茶標籤等工作，賺取些許零用錢。有次志工得知工房很想要一台電視，向政府申請，卻遲遲沒有回應，慈濟志工聽到後，就主動募款，很快的就送了一些他們需要的東西，從此就常去互動，同時宣導素食的理念，並介紹慈濟，持續了幾年。



素食好棒 續愛不斷

二〇〇六年開始每月一次素食午餐和手語交流。二〇一二年院長伊東隆先生因機構的孩子人數持續增加，場所不敷使用而搬到其他區域去，才沒有繼續交流。但一年一次的愛心義愛，都會邀請他們出攤賣手工餅乾。

二〇二一年一月時，志工去探訪伊東院長是否需要口罩的支援，他回說，目前還可以自理，很想跟我們交流，因礙於新冠病毒，只能等待因緣。自從新冠病毒全球感染以來，志工們更知道素食與護生、環保的重要，五月時志工主動跟伊東院長溝通舉辦素食交流會，也和西東京協力組的志工們商量，大家都很贊同。

六月二日志工一行八人帶著食材來到工房前，伊東院長帶著該工房的職員十四人，喜憨兒二十二人熱情迎接。當色香味俱全的料理一盤盤擺好後，孩子們與工作人員個個瞪大了眼睛，滿

臉的驚喜全寫在臉上。坐定開動後，大家邊吃邊點頭不一會兒全部吃光光。更有孩子與工作人員表示，今天的素食餐太好吃了，非常的感謝，之後如有機會，希望能吃到蘿蔔糕，頓時想吃的食物名稱彼此落，大家笑開懷好不熱鬧。

休息後交流活動由志工劉桂英開場，說明素食的好處以及環保愛護地球的相關話題。之後是帶動唱活動，由志工藤川月鳳主持。當歌聲響起，大家跟著她隨著節奏擺動身體，現場氣氛越來越熱絡。

載歌載舞 開心時光

此時有一對雙胞胎兄弟和田彪吾、和田祥吾，本在角落一旁的帶動唱，兩兄弟便加入行列，高興的跳躍起來，歌曲結束後，哥哥突然走到志工前面，說要聽其他的歌，找到了他喜愛的歌曲音樂一放，兩兄弟跳得天真無邪

又露出可愛的笑容。院長夫婦看到兩兄弟的變化，直嘆不可思議。因為兩兄弟從來不跟他人打招呼，更是沒看過有這樣的行為出現，所以讓他們感到開心又驚訝。

另外一位荒井研太平洋有語言障礙很少說話，但是對音樂非常有興趣，並且帶著節奏感。活動當天一聽到音樂馬上面帶笑容，接著用手跟著音樂在自己的大腿上拍打，雖沒有發出聲音，但用肢體動作來表達他的喜悅。

活動結束後，突然一位名叫福田大洋的孩子跑到志工面前問：「ありがとう，中文要怎麼說？」志工貼心的說出「謝謝」的發音，他歡喜地大聲說出「謝謝」，在旁的職員跟志工們都對他出奇不意的聲音驚訝不已，大家拍拍手稱讚他好棒喔。最後還問自己的名字中文怎麼念，學習後同樣的大聲的說出自己的名字，再接著說謝謝，看著他熠熠生輝的眼神，全場都感受到他歡喜之心。

你的笑容 我的感動

伊東院長感動的分享說：很感謝慈濟帶給我們渡過這麼歡樂與溫暖的時光。還說，這麼豐盛的美食，是我們從來也沒嘗試過的美味，還帶著一份歡喜的感覺，希望往後能繼續著這樣交流方式。

志工持田文真表示：聽孩子們平時都很安靜的，我們去的時候他們都變得很有笑容，當大家一起唱跳表情都變得很開心快樂，真是太棒了。

劉美珠表示，本來不是那麼的擅長跳舞，卻被這群孩子感動到自己不像七十幾歲的阿婆跟著起舞，又享受到這份幸福與快樂。帶動唱完後跟小朋友互動，聽到說下次想吃炒米粉、麻婆豆腐、蘿蔔糕等等，就是她下次的活動願力。

第一次參加志工的東館未來，認同推素理念，她覺得從人類的角度來說要有義務負起責任，保護地球與尊重其他生命，和平共存才是。看到每位志工都



■ 志工們用心製作色、香、味，俱全的素食餐點。

各司其職，各展所長，任勞任怨，甘之如飴，她覺得欽佩不已。藤川月鳳表示看到每一位小朋友們露出天真無邪的笑容，像是回到童年時流露出自然的歡顏，這樣的畫面對我來說真的是「值得，忙得法喜滿滿，滿載而歸！」



活動在歡笑聲中結束，臨別依依，工房的全體在門口揮手道再見，希望不久的將來能再次與這群天使見面。

靜思勸素卡 結好緣



■1 志工們將愛心餅乾送至社區機構，用心關懷社區。攝影/黃秀蓮
■2 志工們用心設計靜思語卡，藉由卡片推素。攝影/慈消



靜思勸素卡的構想是出自疫情擴散期，上人不斷地呼籲，要消弭疫情唯一靈方妙藥是茹素，大家絞盡腦汁考量如何推素。

撰文/河村吉美

多年來一直在幕後默默支援慈濟的志工河村明昇，有天突然升起一個構想：慈濟不是有在關懷喜憨兒嗎？跟他們購買手工餅乾再轉送關懷到孤兒院，皆大歡喜，不是一舉數得嗎？

這種構想是多方面結好緣，非常有意義的，取得分會的認同之後，志工開始聯絡孤兒院，將成分表也查證清楚，藉由餅乾關懷，設計美麗的書籤，雙面印刷，一面介紹靜思語：「心想事成，口說好話，身行好事」，另一面介紹蔬食救地球的標題，並以此，日文一種語言呈現。

以愛作連結 蔬食愛地球

疫情期間無法聚會，設計標語做書籤也是一個勸素橋樑，志工們用心設計，買來高級印刷紙，在不卡印刷機的範圍內的厚度，不斷嘗試，配合打好的中國結，小小的構想也要處處多用心。希望送到孩子的手上，大家都能夠珍惜這經過多位志工巧思做的勸素靜思卡。

前往贈送當天，三位志工合力拖著大皮箱到福祉機構福田會，大江會長親切的出來迎接。因為去年送口罩因緣，對慈濟已經不陌生，他引領我們到會客室，聽我們解說這個構想的因緣，與慈濟的友誼更進一步！

靜思語

南關東和氣組的志工，用心社區關懷，凝聚大家的愛心，推廣茹素的善念，希望的是有更多的人能共襄盛舉，愛自己，愛地球！

隔了三、四個月，總算六月二十四日又和新芽助學生們見面了。久違了的熟悉面孔，見面更是親切，志工們帶去一串蒸好的愛心粽，交給飯田有登副校長和館池啓考教務主任，校方迎接我們到會客室，貼心地給大家一瓶茶飲，並帶我們到教室和學生見面。

撰文·攝影/河村吉美

町田新芽助學生 交流會



這次見面也是分一個時段，各有三位學生和同行五位關懷小組的慈濟志工話家常，第一時段是宇沙美、松岡、木村三人，第二時段是武笠、北原、入田三人。

為了配合防疫政策，進教室大家並排而坐，一個時段都由校方開場白介紹雙方，學生們非常貼心將自己的專業作品影印給我們看，還設計名片和貼紙、鑰匙圈當禮物，細心地讓關懷小組了解他們的學習內容。我們特別關懷學生的近況，看到大家都平安、健康、開朗，特別高興，因

面對前往的五位慈濟志工，場面輕鬆自然，志工們關心地問到專業的學習內容以及是否想家？找工作是否面臨壓力？目前疫情是否造成生活不便？學生們對我們並不陌生，一一侃侃而談，他們很貼心，每人寫了一封感謝函，要交給慈濟日本分會，他們表示很想體驗志工活動，等八月奧運結束，若疫情趨緩，他們非常樂意參與志工活動。

關懷小組也準備了小禮物，是由志工所做的精緻中國結書籤和平安中國結，以及愛心素粽，每個志工對應一位學生，親手送上祝福。知心相契的會談，雖然分一個時段各自只有四十分鐘左右，但是足夠體會彼此的感恩與關懷，共同的期待就是疫情能盡快結束，大家能夠安心安全的加入志工行列。

靜思語

- 1 關懷小組，親手送上祝福。
- 2 學生們展現自己的作品，讓關懷小組了解各自的學習內容。
- 3 志工們準備了愛心粽、書籤、中國結。



教育人文志業——

超越使命 最真最善最美

撰文·攝影 / 人文真善美



■ 志工們靜心觀賞，優人神鼓演繹「六瑞相」影片。

每月一次的慈誠委員培訓共修在五月十六日舉行，這個月的主題是「教育人文志業」。這次因疫情持續擴大，日本政府於四月二十五日發布了第二次的

「緊急事態宣言」，培訓培育組也因應政策，採現場少人數及連線上課兩種方式。上午的課程除了與臺灣連線，聆聽德寧師父「靜思人文的

責任與使命」外，也有現場課程。河田瑞穗以「靜思淨斯」為題，分享日本靜思小築的成立因緣與運作情形，也詳細的說明靜思小築的服裝、儀容與待客禮儀，並一一介紹靜思產品，期望帶給進入小築的人，品茗品書，如沐春風，達到淨心靜心的目的。

無悔慈濟路

執行長許麗香分享自身慈濟因緣及傳達上人「素食，為現代一帖靈方妙藥」來勉勵家人推廣素食、愛護地球以及「無悔慈濟路」自身的慈濟因緣，行入菩薩道發願天天做慈濟，永不後悔的點點滴滴。

人文教室團隊由志工劉桂英與陳詩萍老師以「人文教室中文班的使命」為題，分享日本分會人文教育的特色。先由劉桂英介紹「大愛媽媽」的工作內容，用影片方式呈現大愛媽媽在人文教室的一天；接著

由詩萍老師分享目前的班級現狀與教材，以及如何將靜思語教學融入課程，讓孩子們在這裡既學到中文，也學到人文。

人人真善美

接下來是人文真善美團隊分享，藉由動畫、短劇、真人現身說法，來介紹「何謂人文真善美」，並強調「人人都是真善美」藉以鼓勵、啟發新志工加入。

不善在鏡頭前出現的真善美志工，事前錄製短劇時，擔心緊張忘詞，紛紛把自己的台詞貼到道具後面，貼太多了找不到下一句在哪裡，還有忘詞的，旁邊的人趕快接詞，錄影中雖NG數次，但「笑」果百出，大家「合和互協」，相互補位，目標只有一個，把短劇完成。

真善美志工陳文絲分享自己由香積到相機，現在承擔錄影、剪接，提起勇氣從不會學到會，漸漸地累積自信的心得：「當志工要善用慈濟面霜，會越

是大家期盼臺灣靜思精舍的德宸師父跟我們連線溫馨互動。

北關東互愛組長郭惠珍，請德宸師父釋疑：「對於新進菩薩比較會用心陪伴，但對於資深法親就不會邀約，這樣是不對的是嗎？」

德宸師父回饋：「上人教導我們讓我們一定要注意，老的「愛顧」，新的「愛摳」（台語，要照顧與招呼之意），當然新發意菩薩，我們要讓她感受到這個團體很愛她，讓她實際做，但是妳不可以忘記資深的菩薩，多年來，也是她們努力的從筆路檻樓開創，走來到現在，但有些人可能年紀大了，依身體的狀況，甚至有些人有種種的因素，我們要去多了解，讓他們還是可以發揮。」

日本新冠疫情持續蔓延中，但是日本分會每個月的「志工培訓」依然進行，人人對於雲端的共修，也從生疏到熟稔，齊心克服每一個面臨的考驗。



1

當天許曉菁是唯一到分會現場聽課學員，課程中見她不時以手機記錄重點，神情專注，為何選擇來到分會上課，她表示，

線上智慧水

來越美麗，看不出年紀喔！我的書讀得不多啦，但是有人說，妳書讀不多，還會剪片哦？我說對啊！他說，剪片軟體是英文耶，我說，我記得它站在哪裡就好。」引發現場笑聲不斷。



2



3

- 1. 一樓書軒志工們專心聆聽德宸師父授課。
- 2. 陳詩萍老師以「人文教室中文班的使命」為題，分享日本分會人文教育的特色。
- 3. 真善美志工陳文絲分享，自己由香積到相機，從不會學到會，漸漸累積自信的心路歷程。

從大阪線上參加的施燕雪分享，長久來真善美志工每個活動都是扮演「忍者」躲在看不見的地方默默耕耘，為慈濟寫歷史、為志工留足跡，從不求回報的精神值得佩服。製作「忍者」的影片譬喻真善美志工，真是貼切極了，感恩製作者的用心。

為了防疫，日本分會分別在一樓書軒與三樓佛堂會場，與線上志工們專心聆聽德宸師父授課。接下來「飲一杯智慧的水」

日本足跡三十前言——

日本分會
成立紀念日

撰文 / 張秀民 攝影 / 李淑娟



一直以來以為六月六日是日本分會成立紀念日，原來日本政府核准日等於送件日是一九九一年六月三日。為紀念三十年前的今日，三日這天，志工邀請第一粒種子謝富美在台灣上 Zoom 連線，與來到現場的張秀民、王昆京兩位一起回首來時路。

因緣具足 成立日本分會

謝富美感恩先有了大家，才有分會，並分享一九九〇年八月十三日，她向上人承諾申請，一九九一年的六月二日便完成任務，上人稱讚她如坐噴射機。

成立初期的志工王昆京回憶：「對呀，我寫報告回呈本會，本會回信來還稱我王昆京師兄」。早年，身為天主教徒的昆京在正式踏入分會前，曾在僑界活動中看到謝富美向人介紹慈濟及募款，更早前曾聽妹妹說起花蓮有位尼師要蓋醫院。她向妹妹說：「怎麼可能，妳不要被騙了」。說起這段往事，並補充說

如今反而妹妹是自己的會員。

她說，加入慈濟後志工少，從掃地、值班、訪視、寫報告、編雙月刊，什麼都做，還有學慈濟的手語，而學手語的原因，竟是因看到謝師姊被鼓勵上去表演太緊張，為了給她爭口氣。

昆京還分享，早年與劉桂英二人在小小辦公室編月刊時，經常留宿，有一天早上聽廚房有聲音驚醒，以為是小偷來了，探頭看只見一灰袍身影，立即跳起來。原來是謝富美悄悄來為她倆做早餐。

張秀民回憶，三十年前六月六日，她在謝富美家拿回上人的錄音帶「幸福人生講座」，回群馬縣當晚與先生聽後都感動流淚，准她每星期六日上東京做慈濟，偶然的因緣成為群馬第一粒種子。主要做文宣工作，回群馬的車上寫報告，晚上流淚謄稿，寄回分會，打字後再傳真回花蓮本會。

六月六日 領取成立許可

濟雙月刊及靜思語等等。」

素子接著說：「是啊，當時剛好我做錄影帶生意，所以謝富美就叫我拷貝寄到各地方，九州、北海道等到處寄。還有我碰到人就問：「可不可到你家開茶會？」於是大阪、九州、新潟、群馬、山梨、宇都宮、橫濱各地都開茶會，接引有緣人。」

從北到南 遍開茶會點滴

原來早期由台灣帶來或寄錄音帶來，志工們就用這樣的方方式一生無量。接著桂英分享成立雙月刊的因緣，是想對捐款大德有個交待。剛出刊時是A3全版，再附一張會員捐款徵信名單。只是，後來捐款者人名太多，已無法像以前般地印在紙上公佈。

素子分享剛進慈濟，有一次穿貂皮大衣，高跟鞋去山友會協助發放飯糰，看到整齊的兩排街友，想到那其中不知是否有到我開的店喝酒而潦倒街頭的人，回家後就將這些華麗的衣服送

六月六日下午，由志工思道擔任司儀，以問答方式巧妙地扣住上人的法，介紹了最早的志工之一的劉桂英，以及故事超多的林素子，在日本分會二樓分享，並以 Zoom 邀家人們參與。

劉桂英說母親本就是慈濟人，一九八二年間就常在花蓮上人身邊。謝師姊要成立日本分會時連絡上她，所以日本最早跟慈濟結緣的是桂英師姊。一九九一年八月與張秀民一起受證委員，法號慈護，張秀民是慈教。

林素子師姊經常介紹自己的法號「慈皈」，是上人祝福她反黑為白。在船橋會所時代即曾參加聚會，可是沒人向她收功德款，因此無下文，一九九三年又有人介紹她說三軒茶屋有慈濟茶會，才又接上線。

思道接著問：只要緣深，不怕緣來得遲。在那沒有網路，沒大愛台的時代，志工們如何接引菩薩的？桂英回憶說，「就是用錄音帶、錄影帶，以及慈濟中文月刊等，及我們自己編的日本慈

人，開始認真做慈濟，並在一九九七年受證委員。

素子說，自己不怕分享過去的錯誤，也許可以做為她人的借鏡！又說，因為看個案體會貪、嗔、癡的可怕。印象深刻的是蕭玲玲的個案，雖在得癌症被男友拋棄的落魄情況下遇見慈濟，但因志工的關懷、輔導，回台灣慈院治療後，投入志工行列，但是對男友一念癡意就是放不下，她曾再回日本為見男友一面，問何以拋棄她。當時素子邀她到日本分會分享自己走出病痛，情傷，已在台灣做志工的故事，希望能鼓勵他人。

早期日本分會慈濟人在沒有網路，沒有大愛台的時代，一群家庭主婦、上班族、留學生，或由燈紅酒綠中歸來的志工們拿著慈濟月刊、慈濟世界錄音帶、上人開示的錄影帶，到處開茶會，說慈濟，撒播菩提種子，找尋跟上人有緣的弟子，那些日子裡，大家做慈濟做得也很歡喜。

■ 1 林素子（左）與劉桂英（右）回首剛開始的艱難。

■ 2 為紀念三十年前的今日，在日本

分會二樓分享點點滴滴，並以 Zoom

邀家人們參與。

■ 3 張秀民（右）與王昆京（右）回首早期寫文稿、編排雙月刊的點點滴滴。

攝影 / 邱淑惠





■ 承擔的手語老師們，陪伴大家一起練習，讓共修的志工們更能融會貫通。
攝影／黃韻璇

吉祥月 入經藏報導

撰文／鄭文秀・黃韻璇

懺悔，是佛教重要的修行法門之一。證嚴上人呼籲弟子們，全世界新冠疫情仍嚴峻，

「只有人人向著天懺悔，向地說感恩，用虔誠的表現——素食來悔過，疫情才能持平、慢慢消弭過去。」呼應上人的教誨，今年日本分會活動組選擇了《慈悲三昧水懺》中的「懺悔煩惱障——改往並修來」做為吉祥月入經藏曲目。

活動組志工分享，今年除

了配合台灣一系列「慈濟人結夏安居」的線上共修活動之外，《水懺》的經典涵義給予我們面對當前疫病威脅時，最好的良方妙藥除了大懺悔去除內心的五毒，實際齋戒茹素行動，才能用虔誠的力量上達天聽消弭災疫。

道品的基礎修行方法，到八正道等等，涵義深廣。在一次次練習中，相信都會有更深的體悟，法喜自然油然而生。因為疫情仍在蔓延，導致大家無法在同空間入經藏，但運用科技線上共沾法益，利用午間晚間線上祈禱的時間，請老師們做簡單扼要的分享，一起從雲端入經藏！

不想比錯 不願法漏

另一位活動組志工自己也利用工作之餘，參加週末在分會的練習。她第一次去練習時，看到承擔手語教學的志工吉本富美的用心，讓她很感恩：因為印刷的歌詞太小，怕記錯就用毛筆寫下了歌詞給大家看得更清楚，她的字好漂亮，當下就可以感受到教學老師的用心。

王騰衛回憶，二〇一一年有幸在台參與《水懺》演繹，今年日本分會邀約演繹，師兄們大家也都想參與一起演繹精進，他也邀約其他人在家勤練習，希望一起虔誠懺悔，期待疫情早日平息，人人身心健康平安。

承擔的手語老師們陪伴大家一起練習，不僅仔細說明動作細節，也歸納精簡法益，讓共修的志工們更能融會貫通。吉本富美分享到，「改往並修來」的歌詞中，五毒心、六煩惱、間思修、信願行、六度波羅蜜、三十七助

「勇猛精進分秒間，願耕三十七品田……」大家用心的練習，不想比錯任何一個動作，不想漏掉任何一句法語，相互配合、真誠的彼此成就，希望將法入心，能自淨其意改往並修來，以志同道合的善念共振力量，守護世間的清淨。

花蓮慈濟醫院龐浸醮主任吃素兩年多，「我吃素以後，改變最明顯的是臉部痘痘，發生頻率和嚴重度減少很多，這跟蔬果裡許多抗發炎物質、維他命有關。此外，排便無比通暢，精神變好，腦袋更清晰，心情比較容易維持平穩，比較不容易『森7』(註：生氣)，或者很快就察覺到自己在生氣，能跳脫『短暫發瘋』的漩渦裡，連耐心和耐力也有明顯進步！」

自己一定要馬上吃全素；而且我會加入素食店社團，可以知道在哪裡、什麼時候有不同的素食可以吃，變換花樣；如果出差找不到素食館，就吃鍋邊素。

如果無法馬上「棄葷從素」，龐浸醮大方分享自己的茹素三階段：

一、少肉多蔬果：以豆類替代肉類蛋白質，以新鮮水果替代飲料或零食，一個月後會發現大號輕鬆順暢很多。

COVID-19 疫情時刻，讓人感慨生命的寶貴與脆弱，許多人可能連見親友最後一面機會都沒有。「只要茹素，就可避免殺死其他動物，拯救地球；茹素也是自救，保持自己健康的好方法。」

二、五辛蛋奶素：能開始並持續吃素比較重要，不用要求

文章來源：
大愛行／大愛閱讀／名家講堂

吃素兩年 看到自己的改變

醫學實證吃素可以降低 20% 罹患癌症的風險，心臟血管硬化、中風、糖尿病的罹病機率能大幅下降。只要不挑食，均衡攝取蔬果雜糧，不會有營養不良的問題！

撰文／龐浸醮 (花蓮慈濟醫院婦產部婦科主任)



往生助念陪伴

日本慈濟分會平均每年都會有幾十個往生助念的個案，志工在陪伴的過程，要因應不同的狀況，也考驗著志工的勇氣與使命。

口述／林素子·沼田青實 整理／吳慈涓·許麗香

臺灣人每年到日本觀光旅遊數以百萬計，然而因氣候變化、旅途勞累，原本的宿疾併發，或是不幸意外等等而往生，慈濟人接到往生助念請求或協助翻譯時，都會陪伴讓生者心安、亡者靈安。

碰觸大體 協助更衣

已經多年了，志工林素子跟沼田青實分享一個讓她們仍印象非常深刻的助念。某日接獲需要協助助念的訊息，緊急趕往醫院，往生者因為腦血管爆裂，在日大醫院等待家屬到來，志工到達後，女兒與葬儀社人員均已到場，那時大體剛從冷凍庫推出

來，志工們靜待葬儀社處理大體後才要進行助念。但遲遲沒有進行，經了解後才明白，欠繳醫療費以致醫院不法人，大體無法入棺。

之後葬儀社來了兩位工作人員，希望慈濟人趕快協助更衣，於是素子與青實沒有猶豫就快速協助。原本不是只要幫忙助念的嗎？為什麼還要做到幫往生者更換衣服呢？志工不解地向素子與青實詢問，兩位笑著回答說：「因為不忍心，放不下啊。」如果不快點幫忙穿衣、穿襪子，往生者就無法順利入棺。再問她們兩位面對大體怕不怕？回說：「沒有害怕的餘地，只是單純地想幫忙。然而回到家



的用意原來是因為這樣的。

在異地他鄉發生意外往生時，往生者家屬前來處理後事，但踏入異國人生地不熟，語言不通，心靈是非常惶恐不安，這時候慈濟人就扮演非常重要的角色，常常需要到機場接家屬。機場裡進出的人很多，但家屬一看到身穿慈濟制服的慈濟人，馬上自動走過來，好似看

裡那一晚，腦袋裡仍浮現往生者的樣子，但是不會怕。」

「因為眾生有需要我們就去」志工林素子、沼田青實一人齊聲說著。回想起，當觸摸到從冷凍庫推出來的大體，濕濕冷冷，就像從冰箱拿出來的肉，感覺不是很好，但是只想趕快幫助往生者讓他一路好走，不知道要害怕。其實，剛到現場時情況不清楚，只是被告知要助念，不知道是另有原因，才無法入殮。通常慈濟人接到這樣的任務，只是很單純的去幫忙助念，沒想過會有這樣巨大的任務等著。

案主還沒往生前，慈濟人就在關懷了。「當時就想說從台

到至親一般，就抱著慈濟人哭，彼此不認識，是藉著慈濟制服相認，適時提供讓家屬依靠的力量。

昔日背後 今日胸前

親人遭逢意外往生，最是令人心碎，有次某個年輕人前來日本旅遊發生意外，媽媽前來認屍時，看到孩子變形的臉孔，當場暈倒。心愛的孩子在他鄉遇上不幸往生，家人通常是受不了的。回去時媽媽胸前背著骨灰罈，她告訴志工：小時將他揹在背後，現在抱他在胸前，要帶他回家。志工們辛酸地擁抱著心碎的媽媽，只能安慰地拍拍她，不禁紅了眼眶。

林真子再分享，曾經有一個家族的四位孩子因想要盡孝，帶著爸爸來日本旅遊，有天晚上爸爸突然失蹤了，全家出動尋找，結果是在一個高爾夫球場的一處找到父親，卻已往生。孩子們不知道該如何處理，透過

灣只來了一個女兒，我們不幫他做誰幫他做？」女兒還很年輕的，不知道如何處理後事。志工是唯一依靠！

救護護處 大依止處

素子再回想起一個曾讓她嚇到的個案。那是一位船員的助念，當時一個人在靈安室助念，另一位志工去協助手續辦理，助念到中途，案主七孔流血，嚇得不知如何是好。他在病房的時候就已經七孔流血了，護士都已經把他擦乾淨洗乾淨了，塞紗布都已經塞好了，結果怎麼到了靈安室，念一念佛又出血了？第一次看到七孔流血，也才知道塞紗布

友人緊急連絡慈濟，協助他們翻譯，找尋葬儀社。在陪伴的過程中，印象非常深刻的是，第一次看到當爸爸要被送進火化那一刹那，孩子們整個趴跪在地上跟爸爸道歉，那份不捨與愧疚，本想盡孝，卻在異國發生不幸事件。最後慈濟人的陪伴讓孩子轉念，覺得爸爸喜歡日本，所以選擇到日本了脫此生。

只因不忍心亡者孤零離開這世間，更不忍心碎的家屬無助，慈濟人本著無緣大慈，同體大悲的心念，只要電話彼端求救，慈濟人隨即啟動聯絡網，隨著因緣，志工能參與助念的人數不定。志工不畏懼世俗對死亡的恐懼，結伴去助念，帶給家屬許多的安慰。

特別在疫情期間，一面擔心疫情一面又惦記著家屬的無助，志工們總是排除萬難，前往助緣。家屬終因慈濟人的陪伴而心安，是的，如果微薄的力量，能讓這個世間更溫暖有愛，怎能不做！

■ 1 接到個案緊急求援電話，志工立即前往醫院協助翻譯。攝影／林真子提供

■ 2 慈濟人本著人傷我痛的心念前往助念，並陪伴無助的家屬。攝影／日本分會

■ 3 慈濟志工膚慰病患。攝影／林真子



■ 往生助念，讓生者心安、往生者靈安。攝影／慈涓





手語老師們—— 妙手生華 無聲說法

目前日本分會由王昆京、吉本富美與藤本裕子三位老師擔任手語指導工作，每一次的手語演繹，往往能見到三位老師用心教導的美麗身影。

撰文 / 陳詩萍

那優美莊嚴的姿態每每是吸睛的焦點，配合著慈濟歌曲，帶動出輕鬆、柔美的氣氛，而肢體所呈現的法，總能跨越語言的隔閡，拉近與台下觀眾心的距離。

王昆京

約二十八年，昆京聽說志工謝富美在台北學手語，而且是以歌曲呈現，當時覺得不可思議；在日本分會第二週年時（一九九二年），自臺灣前來助緣的慈濟志工們以簡單的手語帶動會眾，帶出了昆京的歡喜心，也讓她立志學習這另一種「語言」。

透過臺北帶回來的教學錄影帶與大愛電視臺每天十五分鐘的手語教學，開始自學的昆京，遇到不明白的地方，就隔空請教資深手語老師徐水。另外，為了充實手語能力，昆京還參加了兒子推薦的日本智障會館手語互動課程，一個月兩次，至今二十五個年頭，樂此

不疲。每個月的志工聯誼會中，一次次典雅、充滿道氣的手語演繹，都是經驗的累積；有時，大舞台曲終退場後，心受感動的志工們如釋重負的擁抱昆京，喜極而泣的淚水是彼此成長的印記！

昆京回憶：「早期的迷你手語隊漸漸茁壯，也吸引許多師姊的投入，隨處結緣，真是善的循環不寂寞！也是因為經常一起共修，默契十足，遇到機緣需要結好緣時，大家幾乎是義不容辭，排除萬難，短期集訓就可以完美演繹！」

「這美好的一切，豈是二十八年可以預想到的嗎？」昆京這麼說：「感恩（證嚴）上人創造了慈濟世界，我們何其有幸與慈濟結緣，擴展了人生的長度和寬度！」

藤本裕子

上人說：「有心就不難。」回憶起自己學習手語的歷程，是從「人間有愛」這首歌開始的，動人的旋律與歌詞，配合優美的

「心似舟航手似槳，凌空生華解迷悟，纖細妙手涵慧心，孜孜不倦傳真意。」就如同《妙手生華》歌詞中所說，手語是一種無聲的語言、無聲的說法，而慈濟手語，將歌曲悅耳的旋律與動人的歌詞，藉著十指的飛揚，在舞台上把真、善、美傳遞到每個人的心中。

每當手語志工們一出場，

手語演繹無聲之法，讓裕子十分感動。起初跟著昆京老師學習，後來更發願要教手語，裕子開始參加區公所的手語課程，也多次回台參加慈濟手語營隊，從原本的一竅不通到後來練就了一身妙手生華的好功夫。

除了每個月的志工聯誼會中的手語展現之外，二〇〇九年到二〇一一年期間裕子也擔任人文教室的手語老師，為等待孩子下課的家長們，安排了手語課程。大家在愉悅的氣氛中，接觸慈濟歌曲，藉由手語，一字一字打出歌詞中訴說的法，因此接引

了許多家長加入慈濟大家庭。

最令裕子印象深刻的是一〇一三年春天在橫濱美術館的《鑑真大和尚》舞臺表演中演繹〈問緣〉曲目，那是裕子第一次承擔舞臺手語指導。演出結束之後，走出美術館，看到被風吹落飄下的片片櫻花時，心境與歌曲的意境相印，更堅定了繼續走慈濟路的決心。

「手語與音樂的美學結合，可以將負面情緒轉成正面，而手語也能讓腦筋靈光，教學相長。」演繹手語對裕子來說是既能成長也能與人結好緣的愉快時光。

吉本富美

「只要你肯來，我沒有教不會的。」富美說，每次的手語練習，最擔心的就是人不夠，所以她總是耐心著指導每一位想學習手語的志工，不論要花多少時間。本身就是中文老師的富美，二〇〇一年加入慈濟後，很喜歡慈濟的歌曲，對手語也漸漸產生了興趣，因此常參加當時每個月

志工聯誼會的慈濟歌曲手語演繹，富美說應該是在那幾年練就了手語的基本功吧！

指導手語的經驗裡，最難忘的應屬一〇一五年承擔《父母恩重難報經》裡的那次〈因緣〉曲目演繹。在排練時，大家一起集思廣益，互相成就；表演當天，當一群莊嚴優雅的慈濟人列隊緩緩步入會場時，所呈現出的整齊靜寂，那是無聲說法的慈濟美。之後在寒冷冬日的歲末祝福或炎熱夏季的吉祥月，歲歲年年的活動中，藉由練手語入經藏，讓慈濟志工在繁忙的生活中，同聚一堂，互相切磋，那是學習的好時光，也是情感交流的好機會。

富美更分享，學習手語多年，多次前往山梨為活動助援，也曾搭夜巴經過將近十個小時的車程，去大阪參加演繹，而在3·11東北大地震之後多次的賑災活動中，手語更成為跨越民族語言隔閡的橋樑，傳遞出慈濟人的熱誠與真情，也縮短了人與人之間的距離。



- 1. 2006年4月中文班戶外教學，志工王昆京教導手語。攝影 / 上野光治
- 2. 志工王昆京 20 餘年來，依然在手語崗位上教導傳承後進。攝影 / 慈涓
- 3. 志工藤本裕子（右）與吉本富美（左）於父母恩重難報經協力教導志工們手語演繹。攝影 / 陳文絲
- 4. 2013年2月志工藤本裕子第一次承擔舞臺演繹手語指導。攝影 / 慈涓
- 5. 志工吉本富美承擔今年吉祥月入經藏手語指導。攝影 / 慈涓



潘秀鳳 用愛鋪路

中文班學生每次上課前，會以靜思語做為「通關密語」，大愛媽媽潘秀鳳巧思將靜思語縫在背帶上，希望走到哪裡，孩子就能看到靜思語，加深印象。

撰文 / 張秀民

心中很佩服，暗自想著有一天要跟上人。

大愛媽媽 為品格把關

一九九二年因孩子認為自己是日本人，想回日本，於是她只好再回到日本，開起餐廳賺取生活費。當時，她每天存竹筒，有回臺灣就拿到花蓮慈濟去捐病床、輪椅，當時慈濟人沒現在多。她笑著說：「我還跟上人吃了幾次飯囉！」那時捐了兩張病床及兩隻輪椅。當時並不知日本有慈濟，只有聽說在三軒茶屋的一個小房間內，心想地方小，去了也沒意思。後來，日本分會搬至現在的大久保，潘秀鳳就來當志工，從整理各樓層到香積都有她付出的足跡。

她非常喜歡教「真善美花道」的志工鄧淑英，告訴她說，日本分會要用中文班去菩薩招生。她自己很喜歡孩子，從那時開始就當了大愛媽媽。

「我在慈濟的母親是（林）」
「剛開始孩子們怕我吃素沒營養，到外面吃飯，會叫我吃肉，經我說明孩子們也了解了，之後母親帶我到外面吃飯，會自動為我點精進料理、素食。」

3. 11之後因搬家到田野坂上屬杉並區，所以曾跟志工林秋里合作在高田馬場開料理教室推素，但是能協助的人不多，再加上還承擔協力組長、大愛媽媽等，最後又因手疼無法提重，只好結束了這間料理教室。想起來心中不無遺憾，她說：「其實

素子，叫我假日不要去參加慈濟其他活動，專心陪孩子們。她感恩這樣的機會，且用心去實踐。當時從打掃、報到、煮中餐到善後，什麼都做。

「做得很累，但想到我們慈濟的教育就是要教孩子人文，所以我主持報到的時候，很注重孩子的品格」她說母親節就要孩子向媽媽道感恩，孩子來上課時，以靜思語做為通關密語，她會要求孩子解釋這句靜思語，比如為什麼行善行孝不能等。

因為注重與家長的互動，那時的家長王曉紅成為她的功德款會員，後來受證志上了。另一位來自馬來西亞的學生家長也全家互動多年，變成好友、會員。在大愛媽媽的世界裏，每個腳印都是愛！

皈依受證 教茹素護生

她是先皈依才受證的，她說起一則有趣的往事。二〇〇二年底皈依證嚴上人拿到皈依證，只

做事一直希望有始有終的！」

家業志業 在靜思語中

談及兩個孩子不禁眉開眼笑地說：「孩子們真的很乖，也贊成我茹素做慈濟」。如今會六國語言的老大，被臺灣的公司聘請回臺任職。電腦工程師的老二去美國發展，所以可安心做慈濟。雖然近年因身體出了些狀況，不能像早期一樣全力付出，然而，守護中文班小孩的愛心，不曾變過。

上人說：「原諒別人就是善待自己」她覺得很有道理，回想一路走來，做慈濟事不免有感到委屈的時候，但是只要想到這句話，以及「普天三無：普天下沒有我不愛的人，不信任的人，不原諒的人！」會告訴自己，上人做得到，這樣教我們，我要學習如此的精神去愛每個人。

她微笑地訴說志工的心路，那眼神中流露的光輝，就是我們常說的慈濟精神吧！



- 1. 以靜思語做為通關密碼，大愛媽媽潘秀鳳陪伴孩子唸出靜思語內容。攝影 / 慈涓
- 2. 潘秀鳳擔任素食料理教室裡的講師。攝影 / 陳文絲
- 3. 潘秀鳳細心陪伴學員學習真善美花道課程。攝影 / Grace

西元一九七三年二十歲那年，志工潘秀鳳與秋田縣開牙科醫院的日本醫生滝口茂結婚，產下一子，原是美滿的異國婚姻，可是幸福的「先生娘」生活只有八年，丈夫不幸往生後，她帶著

兩個孩子回到台灣。

其實她婚後每年都回臺灣兩三次，當年養母告訴她臺灣有位證嚴法師很偉大，自己刻苦耐勞，人家捐的錢就去助人，「一日不做一日不食」。她聽了後

見上面寫著「潘秀鳳大德」，就向人說：「我的法號是大德，今後你們都不能稱呼我秀鳳，要叫我大德。」

人家告訴她不可能法號是大德，她還和人家打賭，但見對方胸有成竹，覺得奇怪，回家後

翻開皈依證的背面寫著法號「慈代」時，「差點暈倒！」秀鳳笑著說。二〇〇八年受證委員後，更感到做慈濟的使命感。

因為長久茹素也喜歡做素食，所以在大久保地域中心與望

月春江、河村吉美負責每月一次的素食料理教室。她說當時曾猶豫著問望月：「這些人來學素食是真心想吃素的嗎？回去真的會煮？」望月回答她說：「不用想那麼多，吃一次就救一次動物。開啓素食教室教學的因緣。」

知曉她長期茹素，問她怎會想吃素，她表示：「是不忍心！想想我自己受一點傷就那麼痛，我想動物一定更痛，所以已吃素二十幾年了。吃幾年後感到脾氣比較好，本來比較暴躁。」

百花素九孔

食材

生香菇數朵
軟的豆腐皮



調味料

薑末 7g 約 5 片
紅辣椒末 約 2 根
九層塔 少許
香菜末 依個人喜好
素蠔油 2 大匙
細砂糖 1 茶匙
香 油 1 大匙

做法

- (1) 調味料的醬汁先拌勻。
- (2) 生香菇去梗，內部呈微凹後灑一點地瓜粉，將豆腐皮拿一片放在香菇內面上。
- (3) 進烤箱前先塗上一點醬汁，待豆腐皮表面烤至呈褐色即可，取出後淋上醬汁，即可擺盤。



【食材小知識】

生香菇的熱量非常低，有非常豐富的氨基酸和含量都比較高的纖維素，新鮮香菇還含有一定量的維生素，香菇中所含香菇太生 (lentysin) 可預防血管硬化，可降低血壓，降膽固醇，多食菇類可以讓腦部減緩退化。豆腐皮則含大量的蛋白質和維生素 B6，同時礦物質含量也相當豐富。簡單的烹調不會破壞食材的營養成分。

【主廚分享】

吃素是加入慈濟後才開始慢慢地練習吃，因一個人在外，所以都必須要學點料理，對上班族的我，所做的菜都是簡單又快速，同時又不失食材原味。這兩年全球被病毒籠罩讓大人人心惶惶，心想還好有吃素，除了減少殺業以外，我們的免疫力也比別人高出很多，有吃素的人得到病毒感染的幾率是比一般人降低 73% 的，所以吃素好處多多，不僅減少殺業，更長養慈悲心，也令我們的身體更加健康，大家一起來吃素吧。



主廚 / 蘇美菁



清蒸時蔬

食材

胡蘿蔔一條
蕪菁三顆
新馬鈴薯二顆
綠花椰菜一個
小蕃茄八至十個

調味料

鹽
昆布粉
柚子胡椒
薑末
橄欖油各適量

做法

- (1) 除了小蕃茄以外，全部切成小塊。
- (2) 全部時蔬放入鍋內，加上鹽、昆布粉、薑末和橄欖油，蒸四分鐘。
- (3) 擺盤後撒些柚子胡椒，切幾小片柚子皮放上面。



【營養成份】

綠花椰菜：維生素 ABCE
胡蘿蔔：葡聚糖，蛋白質，維生素 BCKU
蕪菁：鈣，維生素 BC，鐵質

【主廚分享】

在加入慈濟之後，我就有百分之七十的素食習慣，去年二月新冠病毒開始流行，上人要我們非素不可，於是我就認真改為全素。全素之後，沒想到原有的糖尿病竟因此痊癒，醫生問我如何降血糖的，我告訴他，因為我開始吃「精進料理」。

上人要我們素食，弟子要聽話，素食健康又環保，我愛素食！



主廚 / 陳依伶

「爲何好人命不好」「什麼是因緣果報」

(大愛臺「療癒果實」影片)

證嚴上人：

- ・現在就要開始，好好耕心地，好好種你想要的種子。種如因，必定得如是果。
- ・我們要用正知、正見、正思惟，來面對著日常生活。只要你心正，就是邪不侵。

■ 記錄/楊紅衛·王姿文 整理/陳詩萍

有人問：為何好事做這麼多，命運還是這麼慘呢？

證嚴上人曾說的：「人可分為四種人：一、富中之富，二、富中之貧，三、貧中之富，四、貧中之貧。」富中之富是福慧雙修的，

善的動力和影響。」

會有煩惱。

上人解釋，當種下的是豆子的因，要收穀子的果，那是不可能的，種子若已成熟了，你只有歡喜去接受，下一次播種時，就好好的耕耘田地，好好的選種子。

有福氣心靈也富有；富中之貧是有福份但心靈貧瘠；貧中之富是生活貧困但心靈富有；貧中之貧是福份不足心靈也不富有。一般人常說「命運」，上人教我們要「運命」！

陳麗芬分享，命運是可以改變的，有時所見所聞只是表相，其實我們的命是掌握在自己的心念上。

天地萬物之間，離不開因緣果報，哪怕一朵花、一枝草都有它的因，有它的緣，也有它開花的形。一草一木都離不開因緣果報，人就更要了解，讓善緣不斷。若今生能把「好因」的種子撒在每個人心中，來生相會時，彼此就會有好印象，也會有好因緣。

陳靜慧分享，「如因，如是果」，這生已是定律了，過去種下的種子就要歡喜受，並引用

張秀民說：「非一定要到來生，此刻的好念可以給你產生

許麗香也說：「我們總有對未來感到不安的時期，但在人生旅途中，孝順和行善可以改變我們的命運。期待在每一次的行善中，你都要歡喜的做，互相善意謙讓，這樣才是心靈不

佛學

「なぜ善人なのに良い運命とならないのでしょうか？」 「因縁果報とは何ですか？」

(大愛テレビ「療癒果實」映像より)

證嚴上人：

- ・人の心は畑のようなもので、よく耕作すれば良い実がなるはずで、どんな実を収穫したいのか、今からよく考えましょう。どんな種を蒔いたら、どんな実がなるか。これが「如因、如是果」という仏教の言葉の意味です。
- ・正しく理解し、正しい見識と正しい考え方を持って日常生活を過ごしてください。心の向きが正しければ、邪(よこしま)なことは忍び寄りません。



■ 訳/張靜華 記錄/楊紅衛·王姿文 整理/陳詩萍

ある人が聞きました。善い事をたくさんしたのに、なぜ悲惨な運命に見舞われるのでしょうか？

ボランティアの陳靜慧は證嚴法師のお言葉から「人間は四つに分けることができます」と話されました。

それは、一、裕福の中の裕福。二、

心も貧しい人です。運命とは自分の「命」を良く「運用」することです。

ボランティアの張秀民は、来世

に不安を感じる時もありますが、親孝行と善を行えば運命を変えられると思います、と話しました。

證嚴法師が説明：畑に豆を植えたのに米を収穫するのは不可能なことです。種を因果の因とすれば、

裕福の中の裕福な人は、福と知恵があり生活も心も豊かな人。裕福の中の貧乏な人は、生活は豊かだが

ボランティアの陳麗芬は、自分の心と考え方により運命は変えられるものと思っています。

世間の全ての物事は因縁果報の理(ことわり)を離れることはありません。花や草でさえそれぞれの因と縁があり、人間ならばなお更のこと縁は絶たないようにするべきです。今、良い因の種を人々の心に蒔けば、来世で出会うとき

く考えて種を選びましょう、と證嚴法師が話されました。

は、生活は貧しいけれど心が豊かな人。貧乏の中の貧乏な人は、生活も

ボランティアの許麗香は、人生

には良い縁を結ぶことでしょうか。

佛學



■ おいしい菜食料理は直ぐに完食されました。



■ 気持ちを込めて菜食料理をするボランティア。



■ ボランティアと養護施設での楽しいダンス。

スマイル工房の素食交流会

スマイル工房との関係は、十数年前、日本語教師の長浜和子先生がスマイル工房の前身である緑の風工房でお仕事をされていた時が発端です。工房では子ども達がクッキーの販売、切手の整理、コーヒーや紅茶のラベル貼りをして、作業をすることでお小遣いを稼ぐことを学んでいます。

ある時、工房が一台のテレビを政府に申請したのに返事が無いと言う話を聞いた。慈濟ボランティアは、率先して資金を集め、工房が必要とするものを、準備して届けました。それ以来、慈濟と工房は、定期的に交流し、素食の概念を広めたり、慈濟を紹介したりしていました。

訳 / 岩村益典
文 / 土方理恵・藤川月鳳
写真 / 藤川月鳳



素晴らしき素食 絶えることのない愛

二〇〇七年からは月に一度、素食昼食会と手話交流会が催されていきました。二〇一二年、伊東院長は入所している子どもたちの数が増え続け敷地が手狭となり、工房を移転しました。その後、年一回のチャリティバザーでの手作りクッキーの販売に招待される以外は工房との交流が途絶えていました。

二〇二一年一月、ボランティアは伊東院長を訪ねマスクが必要かどうかを尋ねました。院長は「現状は何かかやっているがコロナ禍では運命に身を任せるしかない、ただ慈濟とは交流したい」と話されました。世界的なコロナ禍、素食や健康管理、環境保護の重要性を再認識していたボランティアは、五月に伊東院長と連絡を取り、西東京ボランティアグループも賛同して

素食交流会を開催することになりました。

六月二日、八人のボランティアが食材を持って工房を訪ねると、伊東院長は十四人のスタッフと二十二人の子どもとともに温かく迎えてくれました。そして料理が並ぶと、子供たちもスツップも目を輝かせて喜び、席について食べ始めるとあっという間に完食してしまいました。

子ども達もスタッフも「今日の素食料理はとてもおいしく、本当に感謝してます。機会があったら大根餅をもっと食べてみたい、あれもこれも食べてみたい」と、食べたい料理が幾つも出て来て、笑顔が溢れ、素食の評判は上々でした。

休憩した後はボランティア劉桂英によって交流会が始まり、まずは素食の利点を説明し、環境保護、地球保護が話題となり

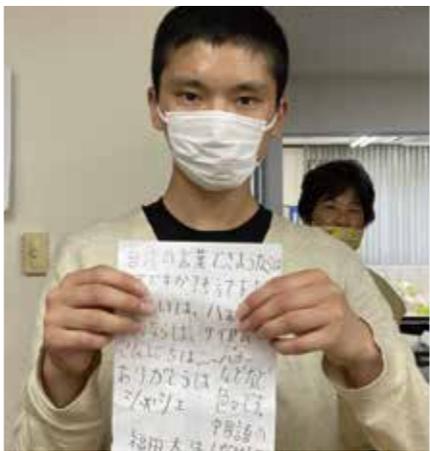
ました。続いてボランティア藤川月鳳の司会で歌の時間。曲が始まるとみんな彼女のリズムに合わせて、一緒に体を揺らし、ますますテンションが上がりました。

歌と踊り 楽しい時間

この時、隅で見ていた彪吾くん、祥吾くんの双子の兄弟は音楽が聞こえ、ボランティア達が歌っているのを見ると踊りだした。歌が終わると、突然、「他の歌も聴きたい」とボランティアの所へ駆け寄った。続けてお気に入りの歌を披露すると兄弟は天真爛漫に踊り出し、可愛い笑みを浮かべた。院長夫妻はこの双子の兄弟の変化を見て、驚き「この兄弟はそれまで誰にも挨拶したこともないし、歌に合わせて踊るようなこともなかった」と話された。



■ 伊藤隆院長（右）から感謝の意を。



■ 大洋くんは知りたい言葉を紙に書いた。

もうひとり、健太くんは言語障害で殆んどしゃべることがないが、音楽にとても興味がありリズム感がある。当日は音楽を聴いた途端に笑顔になり、音楽に合わせて太ももを手で叩き、声は出さずに体の動きで喜びを表現していた。

イベントの最後に、大洋くんという子が突然ボランティアに駆け寄ると「ありがとうってどう言うの？」と尋ねた。ボランティアがゆっくりと「謝謝」と答えると、彼は大きな声で嬉しそうに「謝謝」と言った。ボランティアやスタッフも彼の意外な言葉に驚き、拍手した。彼は自分の名前を中国語でどう発音するのかも尋ね、それを教えてもらうと、さっきと同じように大きな声で自分の名前を言い、続いて「謝謝」と言った。彼の輝く目を見て、会場の人たちは喜びの心を感じていた。

あなたの笑顔わたしの感動

こんなに楽しくて温かい時間を届けてくれた慈済に感謝します、と伊東院長は言われ、続けて、今まで味わったことのない素晴らしい味の素食料理を食べて、喜びと希望が満ちあふれてきた、これからもこのような形で交流して行きたい、と話されました。

ボランティアの言葉

持田文真：普段はとても静かな子どもたちが交流会ではみんな笑顔で一緒に歌ったり踊ったりして喜んでくれたのが嬉しかった。

劉美珠：私はダンスがあまり得意ではないが、歌い踊っている子供達に感動し、幸せや喜びを感じて、この七十代のおばあちゃんも踊り出してしまった。

歌の後「次は焼きそばや麻婆豆腐、大根餅を食べたい」と言われ、それが次の目標となった。

東館未来：初めて参加したが、素食推進の理念に賛同し、人類の視点から責任を持ち、地球を守り、他の生命を尊重し、平和に共存する義務があると感じた。ボランティアがひとりひとり自分の仕事を意欲的に仕事する姿に感動した。

藤川月鳳：子供達ひとりひとりの無邪気な笑顔、童心に返った自然な喜びに「行った甲斐があった、よるこびが心に満ちていつていつばいだ！」と感じた。

交流会はよろこびと笑顔で終わり、工房の玄関で全員が手を振って互いに別れを惜しんだ。近い将来この天使達に再会できることを願って止まない。

静思素食推奨カードで よい縁を

訳／吳煥輝 文／河村吉美

このアイディアは様々な方とご縁を結ぶことが出来、実施する意義もあると、分会の承認後、ボランティアたちはすぐにいくつかの児童養護施設に連絡を取りました。



何年も慈済の縁の下の力持ちをしているボランティアの河村明昇さんはある日、ひとつの素晴らしい考えを思いつきました。慈済はある障害者支援団体を支援しているが、彼らの手作りクッキーを購入し、児童養護施設へ届けたいらうか。一石二鳥、いや三鳥にもなるのでは？。

クッキーの成分表や綺麗なパッケージ、表には慈済の静思語『良いことを考え、優しい言葉遣いで、人助けを行う』を印刷し、合わせて素食で地球を助け合うというフレーズを日本語と中国語で印刷しました。

愛で繋ぐ 素食で地球を救おう

静思素食推奨カードはコロナ禍、上人の継続的な呼びかけによるコロナに打ち勝つために素食を取ろう、という運動から来たものです。

「コロナ禍で集まることもできず、菓の設計をするのも一苦労でしたが、どんなデザインを子供たちが喜び、どんな厚さなら子供たちが普段でも使え、どんな標語が子供たちの心に残るか、ボランティアたちが知恵を絞り作り上げました。

贈呈の日、慈済ボランティア

たちが福祉機構福田会へお邪魔すると、会長の大江氏の心温かい歓迎を受けました。去年、慈済がマスクを贈呈したご縁もあり、今回の活動も快く受け入れてくださいました。

南関東和気組のボランティア達は、まず住んでいる地域から支援を行い、参加者の愛とともに素食を推奨しています。さらにより多くの方の賛同を得て一緒に素食を広げ、自らを愛することともに、地球も愛していただけると思っています。

■ 児童養護施設の職員さんに静思素食推奨カードの説明を。





菜食になってから変わったこと

医学では食事を菜食に変えると癌になるリスクが20%まで下がる事、心臓血管の動脈硬化、脳梗塞、糖尿病等の病にかかるリスクが大幅に低下する事が実証されています。好き嫌いを言わず、新鮮な野菜、果物、穀物をバランスよく摂れば栄養不良の心配は要りませ

訳/真鍋誠文/龐漫荃 (花蓮慈濟醫院婦產部婦科主任)

花蓮慈濟醫院龐漫荃主任は菜食を始めて二年余りになります。龐主任は「菜食を始めると効果が一番実感できたのは顔にできるできものでした、できる頻度と重症化する確率が極端に低下しました、これは野菜、果物、穀物に含まれる炎症を抑える物質、ビタミンが関係しています。その他排便が非常に順調になり、精神、脳も以前と違いスッキリするようになりました、又普段平常心を保てるようになり、あまり怒らなくなりました、そして自分自身怒るとすべりからすべり抜け出せるようになり、忍耐力と耐力が目に見えて進歩しました」と話しています。

もしすぐに肉食から菜食に簡単に換えられない時は、龐主任は菜食に変わる自分なりの方法を三つの段階にまとめて教えてくれました。

一、肉を少なくし、野菜果物を多く食べる、肉類のたんぱく質は豆類で補う、飲料、おやつは新鮮な果物に変える、そうすれば一ヶ月後には、排便が順調になります。

二、五辛(ごんにんく、ねぎ、ニラ、玉ねぎ、らっきょう) 蛋奶素(卵、牛乳、乳製品)：菜食に変える事はそれを持続させる事が重要であり、すぐに全て菜食にする事に無理をすることはなりません；私は菜食レ스토랑のグループに加入し、レ스토랑がどこに有るか把握できます、色々なレ스토랑でいつでも違った菜食のメニューを食べる事ができます、色々な変化も楽しめます、もし出張で菜食レ스토랑が見つからない時は、出された料理の肉類を取り除いて食べます。

を三日に、そして五日に増やしていきます、最後には毎日菜食にします、若しくは毎日の三食のうち一食を菜食にします、そして二食を増やし最後に全て菜食にします。自分で料理を作る、又一歩進んで子供達と一緒に親子で料理をつくり楽しみます、自分の手で作った料理は栄養満点でも美味しい物です。

COVID-19の感染が深刻な時、生命の大事さと脆さを感じずにはいられません、多くの人が親しい人との最後のお別れにも立ち会えませんでした。「菜食にすることは色々な動物を養って殺し食する事を避ける事ができ、(動物を養わなければ排泄物等で汚染される事もあります)地球を救う事になるのです、菜食は自分自身を救い、自身の健康を維持することも良い方法なのわ。」

三、菜食を食べる頻度を増やします、一週間に菜食の機会

※文書来源：
大愛行／大愛閱讀／名家講堂

《 日程表 》

2021年

九月 September

◎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 13:30-15:30	2 写経 13:30-15:30 手話 10:30-12:30	3	4
5 中国語大人クラス 13:00-15:00 ボランティア研修 09:30-12:00 ボランティア研修 09:30-12:00	6 代々木炊き出し配布 9:30集合	7	8 (読) 仏典系列 13:30-15:30	9	10	11
12 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区炊き出し 13:30-	13	14	15 (読) 仏典系列 13:30-15:30	16 写経 13:30-15:30	17	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 09:00-17:30 ボランティア研修 09:00-17:30	20 代々木炊き出し配布 9:30集合	21	22 (読) 仏典系列 13:30-15:30	23	24 (読経) 《慈悲三昧水懺》 20:15-22:00	25 (読経) 慈悲三昧水懺 20:15-22:00 夜回り 17:30-
26 (読経) 《慈悲三昧水懺》 20:15-22:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	27 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	28	29 (読) 仏典系列 13:30-15:30	30 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30		

十月 October

◎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 ボランティア研修 09:30-12:00 ボランティア研修 09:30-12:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	4 代々木炊き出し配布 9:30集合	5	6 (読) 仏典系列 13:30-15:30	7 写経 13:30-15:30 とうふく花園青山会 訪問 11:00-15:00	8	9
10 大阪西成区炊き出し 13:30- 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	11	12	13 (読) 仏典系列 13:30-15:30	14	15	16 ボランティア研修 (日本語) 10:00-15:00
17 ボランティア研修 09:00-17:00 ボランティア研修 09:00-17:00 中国語子供クラス 10:00-12:00	18 代々木炊き出し配布 9:30集合	19	20 (読) 仏典系列 13:30-15:30	21 写経 13:30-15:30	22	23
24 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	25 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	26	27 (読) 仏典系列 13:30-15:30	28	29 (読経) 《地藏経》 20:15-22:00 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30	30 (読経) 《地藏経》 20:15-22:00 夜回り 17:30-
31 (読経) 《地藏経》 吉祥月活動 13:30-15:00						

※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

竹筒のある朝

文 / 岩村益典

朝起きると、車椅子に座って、フゴンから、水筒と歯みがきと歯ブラシをとって歯を磨き、濡れたタオルで顔を拭く。そして、竹筒に小銭を入れる。入れたら竹筒を振ってみる。ジャラジャラと音がする。この音を聴くと、朝を迎えることができた幸せ、生きている幸せを感じる。

この竹筒は、台北の慈濟医院の院長さんから退院の際にいただいたものだ。5年ほど前、私は台北で事故に遭い、瀕死の状態になった。そして、慈濟医院に入院し、手厚い看護治療を受け、帰国した。障害が残ったものの私は生きている。どうして生きているのだろうか、生きている意味があるのだろうか？いつも考える。

しかし、竹筒がこの世界のどこかの人の役に立つ。障害者の私でも、社会に貢献できるんだ、生きていてよいのだ、と教えてくれているのだ。



五つ愛の竹筒と

訳 / 水谷瑞芳 文 / 張秀民

慈濟に入った頃「竹筒歲月」の精神に感動しました。毎日五十銭の硬貨を集め、毎日一念の善の心を蓄積し、小さな思いを大きな力とするという理念に賛同し、毎日小銭を竹筒に入れ始めました。

後には「地球の無事を、家族の平安を」祈るために竹筒は一つから五つへと増えました。そして、この愛の心を多くの方に広げたいとの思いから会員の方や親戚に、毎日、善の念を起こし、愛の心を布施することがこの竹筒の意味と説明しました。

これは困難に直面している多くの方を救うと同時に、善の心の循環となる筈です。この30年間、毎日小銭を入れる度に「地球が無事でありますように、世界の人々が平安になりますように」と願いを込めます。それをとても幸せに感じています。

雙月刊相片故事徵文

敬 ■ 請 ■ 踴 ■ 躍 ■ 投 ■ 稿

主題：「我和我的愛心竹筒」

說明：中日文皆可，以日文刊出。字數約350字。

相片1-2張，您或家人投竹筒的相片，或是只有竹筒的相片。

主旨：透過分享讓大眾了解慈濟「竹筒歲月」精神及人人如何在生活中「存小錢，行大愛」，發揮愛的力量，祝福自己，祝福他人。



愛を込めた竹筒

訳 / 水谷瑞芳 文 / 邱淑惠

私はずいぶん前から何とは無く竹筒に小銭を入れていました。ある時「食事は八割を食べ、残りの二割で他人を助ける」という上人の言葉を聞き、毎日必ず二百円を入れようと思い立ちました。

それからは毎日の買物で千円札を使い小銭をもらうようにし、忘れないように毎朝必ず使う水飲みの横に小銭を置いています。

毎回小銭を入れるとき「地球が無事でありますように」と言った後、一枚目の百円を入れながら「生活困窮の方を助けられますように」と言い、二枚目の百円を入れながら「急難に遭った方を助けられますように」と言います。最後に「阿弥陀仏」と念じます。最近「新型コロナが早く消えて無くなりますように！」を加えました。



TZUCHI JAPAN • 2021

吉祥共善三十周年座談会 オンライン祈福会

日本分会 /

3 吉祥共善
座談会

周年

時間 / 14:00-14:45

youtube: <https://youtu.be/MD0no2P-vpE>



台湾本部 / 読書会 (静思精舎法師との読書会)

時間 / 15:00-16:00

youtube: <https://forms.office.com/r/DjTZtgk74G>



台湾本部 / オンライン祈福会

時間 / 16:00-17:30

8 / 22 日

時間 / 14:00-17:30



ゲ アン ゴ
七月 吉祥 夏安居

夏安居とは：夏の期間に、集まって修行をすること。

8/8-9/6 《地蔵経》を読経します。

ご参加を、お待ちしております。



<http://connect.tzuchi.im/dharma/>

 慈濟基金会 日本分会