

日本慈濟世界

日本ツーチーセカイ

2020年12月10日出版

第 164 期

大愛共伴 2020 日本分會回顧



靜思法髓妙蓮華 法華七喻

《法華經》中，最閃亮的七顆明珠：
火宅喻、窮子喻、藥草喻、化城喻、
衣珠喻、髻珠喻、鬘子喻。
佛陀為弟子開講一乘真實道，
教菩薩法。

上人講述法華七喻，
亦如故事中的長者、導師，
殷殷叮嚀、時時提攜。
期許引領聽聞者，
深入體悟佛法精髓，力行菩薩道。



2020年出版	
藥草喻 / 化城喻 / 衣珠喻	一冊
火宅喻 (全) · (貳)	二冊
2021年出版	
髻珠喻 / 鬘子喻	一冊
窮子喻 (全) · (貳) · (參)	三冊

七冊一套
全套 2,800 元

歡迎至全球靜思書軒或
靜思網路書軒請購



生死灑脫，輕安自在

常說人生無常 生命只在呼吸間，
當一口氣停止不再來，此生就告終了。
無論下一生想要到哪裡去，這一世都
要好好鋪路、開道，所以重要的是把
握現在，立定未來的方向，發揮生命
的價值。

然而，在面對老、病等自然法則
時，如何能快速放下、安然離開？
未來的路該怎麼鋪展？又要乘什麼
因緣再來人間？我有很多貼心的弟
子，直到最後一口氣都不放棄，發願
生生世世做慈濟，師徒之間永遠合心
合志，傳承法脈精神，為苦難眾生拔
苦予樂。所謂「五百年前師度徒，五
百年後徒度師」，往生的弟子們先行
鋪好道路，等待我去會合時，就有一
條平坦大路可以走，讓我們彼此引導，
再接再厲同行菩薩道。

例如數月前往生的黃金受居士，

許多慈濟志業的建築物都有他的貢
獻，甚至靜思精舍前後後後哪一條水
管堵塞、哪一處電路不通，若有需要
他都會回來修理。自從太太往生後，
他一人獨居多年，生活過得很簡單，
但是他無貪無著，心中充滿大愛，心
靈始終富足。只要師父想做的事，再
大的困難他都不畏懼，再多辛苦他都
會克服，一定幫助師父辦到。他總是
這樣克勤克苦，一心一志做慈濟事，
不為自己求安樂。

他的人緣很好，當生命走到末
端，還特地向醫院請假回家，為自己
辦一場生前告別式，好好地向大家
道別。他對生死很灑脫、輕安自在，
總是心心念念著慈濟，只希望未來可
以再跟隨師父，投入慈悲利他的道
路。我為他祝福，期待他雙腳永行菩
提道，相信他應因緣再來時，也會繼

續擁護道場。

天下事、人間事的自然法則就是
如此，我們修行要修得灑脫，其實別
無他法，必須不畏生死；若能日日提
起好念，時時培養自己的愛心，與人
合和互協，即能心無掛礙。人生的每
天都像是一張白紙，大家要用心在紙
上寫字，慢慢用一字一句鋪展成一
篇文章，好讓別人能讀到這些美善的
生命歷程。

世間有種種災禍和動盪，需要人
間菩薩淨化人心、安頓眾生。師父只
是做一個畫藍圖、發號施令的人，而
慈濟人才是真正腳踏實地、動手搬運，
鋪出平坦大道的人間菩薩。只要有這
念心，行善並不困難，但願每個人都
可以認真把握生命的價值，伸出雙手
造福人間。



生死にとらわれることなく 軽やかな心になりましょう

訳 / 金子昭



人生は無常であり、生命は呼吸の間にあるのみ、とはよく言われることです。息が止まってしまえば、人生とはそれで終わりを告げます。来生でどんなところに行こうと思っても、今生はしっかりと地ならしをして新たに道を開いていくことが肝心なのは言うまでもありません。それゆえ大切なのは、今生をしっかりとついで、未来の方向を見定め、生命の価値を発揮することなのです。

しかしながら、老いや病いなど自然の定めに直面した時、速やかに放下し、安らかに世を去るには、どのようにしたらよいのでしょうか。また、未来の道はどのように開拓していけばよいのでしょうか。そして、いかなる因縁によって、人間は再びこの世に生まれ変わっていくので

黄さんは良い人の縁をお持ちでした。終末期を迎えられた時、病院に対してとくに一時帰宅をお願いして家に帰り、自ら生前告別式を行って、人々にしっかりと別れを伝えました。黄さんは生死に対して何のともなわれもなく、軽やかに自在な心をお持ちでした。いつも慈濟のことを気にかけてくれていました。未来に臨むことはただ、師に再びつき従って、慈悲利他の道に自らをささげるということでした。私は黄さんの後生の幸せを祈り、彼が足を踏みしめて菩薩の道を永遠に歩いていくことを心から願っています。因縁によってまたこの世に生まれ変わってくる時には、黄さんは再び慈濟の道場を全力で助けてくれることであらうでしょう。

この世や人間について自然の定めとはこの通り、私たちは修行をすることによって生死の気掛かりをなくすることができるとです。それ以外には、生死を恐れない方法はないのです。もし日々善の思いを抱き、常に

しようか。私には多くの親密な弟子たちがいます。彼らは、最後の一念に至るまで諦めることはありませんし、また何度も生まれ変わって慈濟人になることを願っています。師と弟子の間は永遠に心と志が一体であり、ともに法脈の精神を受け継いで、苦難の衆生の為に苦を取り去り、樂を与えるのです。「五百年前は師が弟子を救い、五百年後は弟子が師を救う」と言われる通りです。亡くなった弟子たちは先に行って、道をよくならして、私が後から行って再会するのを待っていてくれます。その再会の時には、平らかな大道を歩んでいくことができます。そのおかげで、私たちは手に手を取り、励ましあいながら菩薩道を歩むことになるのです。

自らの愛の心を養い、人々と互いに和して協力しあうならば、心には何の気掛かりも生じなくなるでしょう。人生は毎日が白紙のようなものです。だれもが心して紙の上に文字を書かねばなりません。ゆっくりと一文字一文字、一文一文をもって一篇の文章を作り上げていくならば、他の人々もこの美しく善なる人生の歩みをたどって読むことができるでしょう。

世間では数々の災害や動乱が起こりますが、人間菩薩は人心を淨化し人生を安らかにしていくことが求められます。師とは単に写真を描いて指示を出すだけの人です。しかし慈濟人は真に足を大地につけ、手を動かして物を運び、平らかな大道を地ならしして

数カ月前に亡くなられた黄金受さんという方がいます。黄さんは、慈濟志業の数多くの建築物にいずれも貢献してくださいました。静思精舎のどんな水道管が詰まった時でも、またごこの電気回路が通じない時でも、必要があれば、黄さんが来て修理してくれたのです。奥様が亡くなられた後は長年一人暮らしでしたが、その暮らしは単純素朴で、何の欲もなく、心は大きな愛で満たされ、心の中はいつも豊かで満ち足りていました。師が何かをしたいと思えば、黄さんは、どんな困難なことであっても、黄さんはいつも奮励し、真心をこめて慈濟の仕事をやってくれたのでした。黄さんは、自分のために安楽を求めることは決してありませんでした。

人間菩薩なのです。この信念さえ持てば、善を行うことは難しいことではありません。だれもが生命の価値を真剣に把持し、両手を差し伸べ、人の世に幸せをもたらすことができるようにと、願うばかりです。

師



■ 金門で行われた人医会の無料診療で医療機器の緊急修理をする黄さん。
写真 / 花蓮本部提供



《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

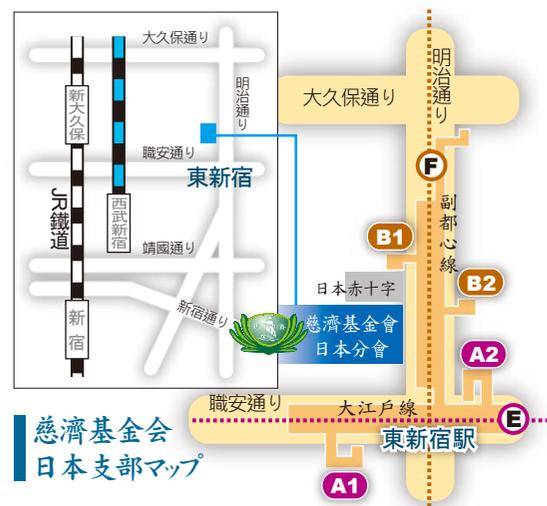
口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウジサイキキンカイ

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：

今年の日本支部の活動を振り返りますと、新型コロナウイルス渦、慈悲と智慧を共に用いて「誠正信実が心の大地、慈悲喜捨が人生のそよ風」をモットーに活動を行いました。変わらず代々木での支援活動も行っております。写真/陳文絲

上人開示 (證嚴法師の教え)

01 生死灑脫 輕安自在

釋證嚴

02 生死にとらわれることなく
軽やかな心になりましょう

金子昭

訳

主題報導 (トピックス)

06 大愛共伴 2020 日本分會回顧

張秀民

18 大愛と共に 2020 日本支部振り返る

吳俞輝

訳

活動報導 (イベント報告)

06 跨越時空展神力 日本語翻譯志工

陳靜慧 陳雅琴

21 言葉も場所も乗り越える 日本語通訳ボランティアの力

慈涓

陳思道

訳

10 同步翻譯志工採訪

日本文真善美

人文志業 (教養教室)

11 人文教室喜再開 中文學習不間斷

陳雅琴

志工臉譜 (ボランティアのひとたち)

12 媽媽心 菩薩心 兒童班老師(上)

陳詩萍

日本慈善關懷 (日本慈善志業)

14 久違了孩子們!

河村慈鈞

心靈點滴 (心の風景)

15 七覺知八正道讀書會開場

李淑娟

生活佛法 (生活における仏法)

16 「聰明不是智慧」「當困來臨時！」

黃韻璇 王姿文

24 「聰明は智慧にあらず」「困難なことが生じたとき」

岩村益典 訳

17 「氣別人還是氣自己」「為何人事如此複雜」 黃韻璇 王姿文

25 「人に怒っているのか、それとも自分に怒っているのか？」

真鍋誠 訳

「なぜ人と人との関係は複雑なのか？」

我的蔬食行動 (ベジタブル食行動)

34 主廚上菜1—黃金牛蒡腐皮卷

吳桂英

35 主廚上菜2—素宮保雞丁

布施惠

日程表

一、二月行事曆

王昆京

大愛共伴 2020 日本分會 回顧

撰文 / 張秀民



■ 遍地開花讀書會，新宿組志工們每月於分會舉辦2次讀書會。攝影 / 慈涓



■ 志工將本會提供的防疫物資，支援醫療機構。攝影 / 蘇美菁



■ 心繫街友的志工們製作愛心飯糰發放。攝影 / 郭惠珍

二〇二〇真是非常特別的一年，全世界都非常需要這一年的中文偈言「愛您愛您」。是的，世紀大病毒敲起警鐘，也令人類醒思怎樣才能一起更愛這個地球？

回顧今年的日本分會，在疫情籠罩下努力綻放悲智雙運的光芒，期待能回應上人要我們力行的「誠正信實為大地，慈悲喜捨為和風」。

祈禱推素祈平安

新冠疫情在全世界造成無法估計的傷害，上人聲聲呼籲非素不可，於是一月二十日日本發起「同心共濟強災疫」活動，敲定以祈禱推素，自製口罩結緣為主軸。在推素方面，志工利用網路平台，午、晚間的祈禱，都不忘宣導只有素食可救地球。志工也由家庭做起，讓家人吃到可口的素食。是的，如果疫情放過我們，是否我們也要放過其他動物？

一罩難求眾愛集

在口罩最缺乏的三、四月間，志工們發揮創意，自製口罩，讓口罩發揮了法親關懷與敦親睦鄰的功用。後來又得到實業家陳五福先生的捐助，我們及時到都廳送口罩，四月時再到各機構捐贈並關懷街友。集合眾人愛心，捐贈口罩給有因緣的老年人院、醫療中心及弱勢團體。其中最感人的是曾是我們關懷的何峰勇先生，四月九日親自送來一千片口罩到分會回饋。

五月，首次線上浴佛，小菩薩到院子摘花供佛，希望佛陀笑咪咪，天真無邪。在這嚴苛疫情中帶來沐浴佛恩的歡喜。

防疫物資援醫護

五月二十二日接到來自臺灣本會寄來的防疫物資，志工分批整理，以卡車送往愛媛縣，並做線上捐贈儀式。同時也分送到川口醫療中心、埼玉協同醫院、

廣市立醫院、文京區立社會福祉、關西就業支援中心等機構，也收到他們感恩的迴響。

九州豪雨援熊本

九州豪雨受災，志工由網路找到需求物資的地方。因疫情之故，當地不要外縣市志工進入，於是我們連絡了熊本地震時我們發放熱食所結識的本地志工郭麗韻、上村侑加，兩人經東京志工的雲端指導，除協助清掃，還購買物資送到「極東會館」及「兒童食堂」。當年熊本地震，我們到現地煮熟食的好緣，在九州水害後綻放蓮花。

不忘代代木街友

四月六日日本政府宣布緊急事態宣言，五月二十五日解禁後，志工們立即想到為街友送久違的熱食。在美味緣餐廳老闆與青葉餐廳老板的協助下，六月一日熱騰騰便當送到街友手中。戴

著口罩，看不見笑容，可是真誠的眼神交會在一道的互信中。

但由於疫情一直無法控制下來，之後都發放飯糰，雖然只是兩個飯糰，但志工們用心思考變化花樣，愛心滿滿。

聞法精進雲端上

在疫情深刻忙於尋找付出的出口同時，我們沒忘了薰法香。四月十二日大家參加本會舉辦的全球線上大共修。上人呼籲：病毒雖可怕，但如果對它謙卑敬畏，在此時此地把自己照顧好，將心靜下來才有智慧防範。從連線中，也看到了慈濟人在全球如何用心付出。

七月，志工們到分會或在家透過連線，參加本會舉辦的精進二日營。知曉上人拖命為弟子們講《法華經》，無限感恩、感動及不捨。這一次的特色是還有一群翻譯志工為日籍學員做同步翻譯，菩薩在地化，令人動容。

八月三十日，凝聚愛心的

一日精進營運連線開營。有清修士、精舍師父為大家授課解惑，人人得到做慈濟的智慧密碼。

遍地開花讀書會

日本分會三年前即開始每週導讀《靜思妙蓮華》讀書會。今年拜科技之賜由LINE、SKYPE到ZOOM，各式連線軟體提供方便，加上連線時聽了臺灣志工慈悅的入經藏說明，大家知曉了如何可以輕鬆讀書，讓佛法生活化，於是《靜思妙蓮華》成為大家的最愛。

南和氣在一月開始帶動午間祈禱並宣導素食，後加入大愛臺「療癒果實」節目三分鐘的上人開示，由大家輪流主持，組長河村吉美表示，這樣可以訓練遍地開花讀書會的導讀分享人材。

果然各協力很快成立了讀書會，平日沒信心，不敢分享的志工們歡喜地暢所欲言。北和氣組長蘇美菁也表示，每天晚上八點半的祈禱，先互打招呼是法親

關懷，接著上人開示的分享是輕鬆聞法。各協力展現不同特色的讀書會，遍地綻放朵朵芬芳。

新芽關懷情長在

九月，新芽助學金的關懷小組到町田學校與孩子們相聚，並關懷他們的近況，傾聽他們遭遇的苦惱，也恭喜有些已找到工作。當問他們有沒有需要我們協助的地方時，他們的回答竟是：「希望趕快有機會當志工付出。」堅強的孩子們，面臨家庭的經濟壓力，所想的還是助人。是的，疫情之前分會的掃街夜訪街友，總有這些孩子的身影。

今年面對有史以來最大的地球災難，上人告訴我們「抬頭向天求懺悔，低頭向地道感恩。」相信我們一直都會做個聽話的弟子。

今年歲末，上人給我們的祝福是：「大哉教育益群生，行善人間致祥和。」讓我們一起繼續大愛共伴，造福行善。

跨越時空展神力 日本語翻譯志工

慈濟日本分會有一群運用自己的語言專長做志工的團隊，儘管不是專業翻譯出身，但是只要能貢獻一己之力，依然樂於做為橋樑協助翻譯工作，只是這一步走來，並不容易。

撰文／陳靜慧 陳雅琴 慈涓



1 思道師兄(左)連線同步翻譯。攝影/慈涓
2 橫濱志工乘物美江子透過即時翻譯，吸收到更多訊息。攝影/慈涓
3 台灣翻譯志工李曉萍師姊，時常協助連線翻譯。攝影/李曉萍提供

日本分會行政主任思道從留學生時代就投入志工，他回憶起日本分會大約是從二〇〇一年搬到目前的會所後，因為開始有日籍志工培訓的需求，為了協助他們理解課程內容，而有定期性的翻譯需求。

雖非專業 挑戰專業

只是，對一般志工來說，這樣的工作不是立刻就能勝任，常常是「翻的人翻的很懊惱，聽的人聽的很鬱卒。」

日本兩地共十多人的跨國志工團隊，成功提供課程全程的日文同步翻譯。他在營隊中全程緊盯，遇到隊員有人譯不出來時，要立即無聲補位，讓翻譯不中斷。這樣的翻譯功力，來自多年的經驗。雖然共修的主場地在台灣，但日本志工能同步聽到講師所要傳達的內容。

這次也是鍾佳玲第一次挑戰同步翻譯：「就是會怕翻不好，因為是即時翻譯，有時可能你聽中文聽得懂，突然要翻成日文時，就會有翻不出來的地方，所以其實說真的壓力還很大。」到日本留學後完成博士學位的鍾佳玲目前在日本就職。

她現在也承擔每月「慈濟的故事」單元的日文講師。「我們有日籍志工，但是可以翻譯的人不多，但可以感受到他們想要吸收法求法的心情。」其實這(翻譯)雖然只是一個小小的動作，但是可以讓更多人，知道上人的法的話，我覺得這也是做

翻譯培訓課程內容時，要挑戰的是高度集中力與專業度的同步翻譯。在日本取得碩士學位的思道回憶起自己第一次的經驗，是一〇一二年他隨著日本的志工隊伍回臺灣，全程要幫二位準備受證的日本志工翻譯，「第一天開始，從早上翻到中午的時候，發現不對了，到了當天晚上，有點語無倫次了。翻到第二天、第三天、第四天，其實到後來真的自己在講什麼，自己都不懂。然後我一直跟二位師兄師姊說道歉，就說我真的沒辦法！」慘痛的經驗，讓他很能理解翻譯志工所面對的壓力！

幾年前他開始承接每年製作慈濟全球大藏經影片的日文字幕翻譯工作後，為了更精準譯出內容，於是試著邀約更多志工一起投入。二年前，「請一些日本的師兄，還有一些年輕的力量，我們的慈青學長、學姊，然後請大家一起來校稿，他不一定會中文，也有人不一定日文很懂，我

一件善事。」

還有連線支援翻譯的黑川章子，長住臺灣，是日文《慈濟月刊》(《慈濟ものがたり》)的總編輯，中文流利。協助營隊的翻譯工作，對她來說會遇到的煩惱是有時志工們的分享太令人感動了！這個時候得要「趕快讓自己穩定下來，再從當中，抓一個理解，趕快把它講出來。」怎麼樣才能做好翻譯的工作？她說：「不是在研習前幾天才準備的事情，其實自己每天要固定時間練習、累積字彙。」

現在的翻譯人才，除了有日本當地的志工，也有台灣志工的加入，希望盡一己之力，讓更多不是以中文為母語的國度，突破國籍與空間的限制。透過雲端跨國接力，翻譯志工們從非專業出發，但是始終全力以赴的熱情，讓日籍志工們感謝在心！

大阪志工中村省吾：「聽了各國志工的分享，深深打動了

會先做翻譯的初稿，把大綱先翻出來，然後大家結合在一起逐句討論。」後來這幾年的全球大藏經，其實很多日本人他們都覺得說，聽的很自然，不覺得是翻譯出來的。」

這一年為因應線上課程的需求，他從去年開始策劃日文翻譯團隊共修。同時今年開始邀請翻譯志工擔任部分課程講師，透過連線，每月為日籍志工提供日文的精進共修課程。

穿越時空 說法傳法

七月初，因應全球新冠狀肺炎疫情，每年在臺灣舉辦的「全球幹部研習營」改為雲端連線。全球多國連線，多語翻譯同步進行的「日課程，不論是遠在東北亞的日本，或全球各城市的志工，都是雲端相會的一分子，可以同步聽到相同的内容。

每一堂課程，至少要安排二位翻譯志工。思道邀約臺灣、我的心，感恩這麼多翻譯志工的用心，讓我們可以吸收到各國的經驗。」橫濱志工乘物美江子：「每位講師講話的方式都不一樣，翻譯者必須適應講師他們的說話方式，做適度的轉換，可以感受到翻譯者的難為。」日籍志工遠藤明夫在家裡從YouTube上線聆聽翻譯課程，「若只是看影像的話，內容可能無法理解，有翻譯真的是幫了很大的忙。」

思道感受到，「大家求法若渴，那我們能夠盡到，我們的一些本分事，至少我們的日籍志工，可以聽到一分，我們若連這一分，都沒有翻的話，其實他就只能坐在那邊。」隨著科技的進步，翻譯志工已突破國籍與空間的限制，期待這樣的雲端跨國接力，能夠持續，讓海外志工、日籍志工們都能夠無秒差地接收課程，同步精進，法入心，法入行！

「全球幹部研習營」

同步翻譯志工採訪

沼田青實（日本）

看到思道師兄為「日營」找翻譯志工時，心中不捨，於是答應承擔翻譯。在那一聲「好」之後，就一直想著，還有時間，沒什麼好怕的，到日期快接近時，收到了一份檔案，共四頁，每一頁也都只有四、五句。當下心想，這樣是要如何翻譯。



■第一次承擔翻譯志工的謝玉潔，期許未來翻譯的更理想。攝影／陳思道

慈濟基金會今年許多全球性課程，都改為雲端進行，要同步接收台灣主場講師所傳達的內容，得靠翻譯志工即時傳達。許多志工戰戰兢兢，甚至前一天還睡不著覺。

撰文／日本文真善美

就開始想逃脫的方法，就像小學生不想去上課，就想要假裝肚子痛。後來想說自己怎麼那麼緊張，還好這次是一人一組。雖有壓力但透過此次的承擔，可以學習到別人的翻譯技巧，這是我最大的收穫。

鄭文秀（日本）

每次在翻譯的過程中，會遇到翻不出來，或是被分享者的分享所感動，而暫停翻譯，這時會先把心靜下來，因為如果不馬上靜心的話，就無法繼續翻譯講師的分享。這次「日營」中途，我因為不知道自己翻的對不對，變得沒自信，所以聲音就愈來愈小聲，好像是說給自己聽。

唯有自己真正的入法，才會有辦法去跟別人說正確的法。未輪到自己時，就盡量模擬如果

是自己的話，要如何翻譯。很感恩這次的機會，真的有受益，可以很濃縮的了解，進入佛法。

謝玉潔（日本）

已經在日本上班許久的謝玉潔表示，這次是第一次翻譯，很多次是不知道什麼情況該講。出現說講師已經在進行了，那你不知道什麼點該切進去？還有，講師有很多內容是有關佛法的，不了解的時候，翻譯不出來，就出現一段空白的時間，想必一定讓聽者非常的不不知所措。真的自己做過了，才知道同步翻譯是非常難的事情。

希望在未來，有充足的時間可以做準備，在進行的過程當中也不要那麼在意沒有完美的部分。

李曉萍（臺中外語隊）

從臺灣支援課程同步翻譯的李曉萍，因為參加外語隊而接觸日本分會。對這個工作有一分使命感：「慈濟法脈必須傳承下去。不管你是哪一個種族，只要有去接收到佛法，他有感受到，相信他之前一定跟慈濟有緣。」

「剛開始時，我很快就將講師的話，全部翻出來，因在我的工作上是如此，但慈濟就不一樣，內容要自己先內化才能達意，所以現在我每天都看大愛新聞，了解慈濟現在的動態。但是我比較不會控制自己的情緒，常常邊哭邊翻譯，未來就是要學習如何控制情緒。」

課堂上的千變萬化，只能靠經驗累積。翻譯志工，透過付出的同時，也成長了自己！

人文教室喜再開

中文學習不間斷

撰文／陳雅琴 攝影／吳子孟



隨著新冠疫情逐漸擴散，日本分會人文教室從二月起全部停課，家長們收到通知後，更留言要志工們多小心保重，雖然是冬天，卻彷彿春天般的溫暖。疫情在全民的努力下，於自肅期間有效控制，歷經一個半月後於五月二十五日解除緊急宣言，但隨著而來的每日感染人數，仍然高高低低，也讓人文教室的開學時間，一直延後，歷經多方的努力，新學期終於在十月十一日重新開學了。

嚴守三密 安心上課

一如既往的防疫措施，只是現在更嚴謹，入門上課前身體狀況一律填表，教室上課前、後各班老師消毒桌椅，並於桌上安置隔板，確保安全距離。每月一次的靜思語教學，也改在各班級自行上課，所有一切措施，都是在「三密」安全範圍內，讓師生可以有安心授課與學習的空間。

面對嚴峻的疫情，家長們有各種考量，家長楊麗紅表示：學校是正常上課，搭乘電車上課，其實還好，只要做好安全防護，還是安全的；反而去餐廳吃飯，比來上課，危險性可能較高些，因為大家都是取下口罩。

新生家長小幡智子因先生的工作關係外調到台灣，所以全家在台灣住了快四年，孩子也在台灣就學，她擔心回來日本後，孩子的中文就會斷了學習，所以四處詢問，有位住在橫濱的媽媽告知：「東京有慈濟，很大很有名，並可以學中文。」所以回來日本後，就尋找慈濟的連絡方式，也打電話來詢問，所以十月開學，就趕快來報名了。

學習中文 懷抱希望

令人擔憂的疫情非常時期中，傳來好消息。舊生黃勇智，十月考上東京中華學校，其父母親都來自馬來西亞，於二〇一九

年進入中文班，學校放榜後，母親特地告知班老師此一好消息來謝謝老師！

母親說：「這次孩子能考進這個小學，是因為您們的教導，讓他覺得中文很有趣，沒有您們，他沒有興趣進這個學校。真的非常感謝！」又說，這麼多年來勇智從來都沒有興趣學中文，去年來這邊上課後就轉變了很多，變得很喜歡中文。「所以老師們的功勞很大，感恩！希望可以參加你們的活動。」

在人文教室裏，老師、大愛媽媽們共同努力下，打造一個讓孩子學習中文的環境，雖然一星期只有二小時，但就如靜思語所說：任何一件事都是從一個決心，一粒種子開始。只要我們不放棄，一點一滴的累積，未來就會有更多的種子發芽了。只要我們心存感恩及希望，就會看到陽光。

人文教室的老師們 兒童班老師(上)

媽媽心 菩薩心

兒童班裡有八位老師，分別指導三、四歲開始的幼班到中學以上的中高級班，八位老師各有所長，踏入慈濟因緣也各不相同，唯一一致的就是認同慈濟教育理念，用媽媽心、菩薩心，把每個孩子當成自己的孩子，不只教中文，更教人文。

撰文 / 陳詩萍

週日好熱鬧，上午十點不到，一個個帶著可愛笑顏、大聲說著早安的孩子，踏進了慈濟日本分會，因為他們要來上課。

這裡是人文教室兒童中文班，這裡有一群以人文教育為理念的老師與志工，他們週日到

分會照顧想學習的孩子們，有老師指導中文、教導靜思人文，有大愛媽媽（簡稱愛媽）陪伴關懷，讓孩子們感到安心。在這兩個小時的課程裡，老師與志工們讓每位孩子得到最好的照顧，也希望將良善的種子種在這一顆顆

幼小的心靈中。
惠玲老師自二〇〇二年開始在人文教室任教，十多年來海人不倦，是人文教室資深教師。

畢業於日本女子文化短期大學後，因認識了也在慈濟任教的會田淑美老師與河村吉美老師，開啓了教授中文的道路。有耐心的她總是像媽媽一般照顧著每位孩子，對於每個活動也都竭力協助與配合，惠玲老師說：「在人文教室任教的這些年，愈接觸慈濟，內心愈能感覺歡喜，這裡彷彿一個大家族，彼此互相關心、扶持，雖然是教學生，但其實收穫最多的是自己。」

卓美利老師

創意無限，常有妙點子的美利老師也是資深教師之一，當初因為孩子來上中文班，從此認識慈濟，也因此投入人文教室志業。畢業於日本學藝大學藝術系的美利老師，喜歡以活潑的互動式教學讓孩子們快樂的學習，也常鼓勵孩子們感受生活中的美善，課堂中總是歡笑聲不斷。最早接觸中文教學是從教自己的孩子開始，之後朋友也拜託她幫



- 1 20201011 中文班秋季班開課。攝影 / 吳孟儒
- 2 翁惠玲老師（左），像媽媽一般照顧著每位孩子。攝影 / 慈涓
- 3 玲韻、幸津老師，時常製作道具，加深幼兒印象。攝影 / 陳雅琴
- 4 陳玲韻（左）林幸津（右）老師，同在幼班教學，默契十足。攝影 / 慈涓
- 5 卓美利老師（左）創意無限，課堂中總是歡笑聲不斷。攝影 / 慈涓



林幸津老師

個子嬌小卻能輕鬆地抱起每個孩子；她總是面帶笑容、說話輕聲細語，彷彿有魔力一般，讓小小小孩能安定下來，她就是幼班的幸津老師。幸津老師是三個月兒子的媽媽，兩個大兒子現在已經在台港念大學了。當初經過日本友人介紹得知慈濟人文教室，帶著小兒子來上中文，因為喜歡小朋友，所以在美利老師的幼班教室裡幫忙照顧小小孩、當助教，一幫忙就是三年沒有間斷，從一開始在旁協助，到後來能獨當一面設計課程，六年前開始成為幼班專任老師。

曾在小學擔任日本語支援，協助翻譯，幫助初到日本不會日文的家庭，更讓美利老師覺得自己可以投入更多力量，幫助想學習中文的孩子們。前幾年因為家庭因素而暫停人文教室工作，今年又再次回到這團隊了，有她的加入，人文教室更添活力！

幸津老師引導一群三、四歲的小小孩從遊戲、勞作中感受學習中文的樂趣，總能讓剛進教室時淚眼汪汪的孩子們笑顏逐開。幸津老師很喜歡這裡，她說：「在慈濟任教最感動的是志工們的無私奉獻，提供乾淨的教室也支援裡裡外外的瑣事，讓老師能安心教學；人文教室也常舉

辦各項活動讓孩子們懂得孝親、惜福、感恩，很有意義。」

陳玲韻老師

玲韻老師有著專業的音樂素養，在台灣她是YAMAHHA的專任鋼琴教師，結婚來日本後成為了專職家庭主婦相夫教子。從小在慈濟家庭長大的玲韻老師對慈濟並不陌生，十四年前帶著大兒子來人文教室學中文，之後小兒子也上幼班，在孩子上課的時間擔任志工，協助愛媽志工工作，漸漸地對日本分會、對人文教室更加熟悉了。

二〇一三年開始接任幼班導師，玲韻老師運用音樂教學的經驗，以活潑有趣的教學方式讓課堂總是不冷場，也以自己孩子的媽媽心照顧每個學生，為升入門班前孩子們奠定了良好中文基礎。玲韻老師在二〇一五年更受證成為慈濟委員，現在不只人文教室付出，也在其他的志工活動中貢獻力量。



新芽助學生關懷

久違了孩子們！

新冠病毒發生以來，新芽助學的這些孩子們已經很久沒有見面了，日本分會於九月十八日特地安排在町田學校，由海老本先生帶領關懷小組志工們前往了解孩子們的近況。為了安全距離，分開為二個教室，二組志工和八位學生分組交流。

撰文／河村慈鈞 攝影／林真子



教室桌椅排列看起來像是面試的安排，初見面大家顯得有些靦腆，戴上口罩，看不到彼此的表情，親切的一句破冰的問候：「今天不是面試，好想念你們喔！」大家會心一笑，即刻拿下了口罩。

春田君說他找到了豐榮建築公司的工作，在冠狀病毒時期真不容易。還談到自己最困擾的事情，是哥哥大學無法順利畢業，家人苦惱增加了經濟負擔，幸好九月可以補足學分，也找到工作。

一個小時的座談，教務主任會飯田先生和立池老師也來探望、關懷學生，平常上課老師是很嚴厲的，但是看得出非常關懷這些學生。

野木君常常參加慈濟的志工夜訪活動，一見面就說真想快點有機會做志工！他娓娓道來近日的困境：一方面要面臨就職不順，又要忙著祖母進老人院事宜，考駕照等等細節，靠著母親一人夜間在超市工作撐著家庭，身為長子，在身心煎熬下，二度發高燒四十度，靠自理三餐熬過來了，聽得令人心痛急問：「是否有我們可以伸出援手幫助的地方？」沒有想到令人驚愕的回答竟然是：「我希望能有機會當志工付出！」多麼令人心酸感人堅強的孩子呀！面臨家庭經濟拮据的壓力，所想的還是助人！

草刈君也談到自己的苦惱，妹妹在障礙者養護學校，已到了高二年齡，知道養護學校無法發

給高中畢業證書，開始拒絕就學，身為姊姊，對於妹妹的就學問題充滿了擔心。

這個年紀的孩子，應該是關心自己的美麗、自己的快樂、自己的人生，可是不同的是他們都要擔負家庭的經濟與責任呀！短短二個小時交心的會談，有喜有樂，說到快樂之處，大家開懷暢笑。野木君說，這一段時間，他已經很久沒有開口笑了，太久沒有笑，竟然發現笑起來下顎肌肉會酸痛。在歡談聲中他答應我們要保持聯絡，有空要到分會做志工！

這些接受助學金的孩子身上都背負著責任，因為疫情而沒有機會當志工覺得愧疚。我們告訴孩子，做志工是為了啟發愛心，見苦知福，要先將自己的學業顧好，只要有心，任何時候都有機會可以付出。孩子們接受了愛心助學，也懂得回饋，滿心喜悅有愛心的孩子懂得感恩！

七覺知八正道
讀書會開場

2020年9月6日晚上八點，對我來說是一個有成就的日子，日本遍地開花讀書會，由不曾參加讀書會的志工們綴成一朵花。

撰文／李淑娟 攝影／慈涓

我知道志工鳳珠晨鐘起薰法香已經有半年，而且開始茹素，她先生也跟著一起茹素，想說趁此因緣邀她一起來讀書，沒想到她一話不說答應了，而且還邀約她的會員和師兄們一起加入。

受邀約的師兄從沒上過讀書會，也不知道要從何開始唸，鳳珠請我幫他們找重點。我幫他們找到感覺上是師兄們目前的心境狀況，可應驗上人法語的段落。

阿旃師兄說不會分享，我幫他找到一段上人開示，談到：祈求我家裡的什麼人，若能如何，我就發願為他素食，發願要做好事等。上人說這都是有所求的願、有所欲的願、有所回報的願，這種的願，不是真正的願。我們要付出而無所求，才是叫做願。人們總是有無所求，

所求，所以求願無窮，永不滿足。他談到家裡師姊最近生病退化，很難無求。我們人生的苦，就是多還要再多，好還要更好。

志工鳳珠說，她發現其實自己在平常雖然想心無所求，但是只要煮飯時被嫌，她也會不高興，她懺悔說其實這也是有所求的一種吧！

志工引捷找到的有感覺段落是心無求就無得失，無得失就沒有煩惱，沒有煩惱就自輕安。身心澄靜，淨因增長，這不就是我們修行者，所要追求的境界嗎？人人的心每天都有所求，這就是凡夫，凡夫每做一件事情都有所求，每付出就有所期待回報。我們修行就是要到達那種無所求的境界！無所求，是不是什麼事情都不做呢？不是，一定要做，而且要很認真

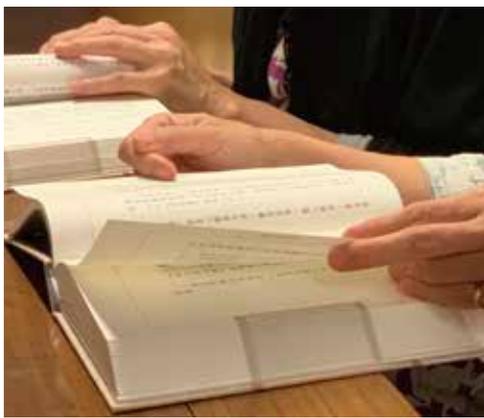
做，甚至要很謹慎做，還要虔誠做，還要立志做。

既來到人間，我們對人間世事要認真，不要懵懵懂懂、糊里糊塗度過。只要把道理應用到生活，大家一點一滴改習氣，不要常常起心動念，知道要每天懺悔，這也是讀書會的意義。

這天晚上發現參加的伙伴都分享得很歡喜！尤其兩位沒參加過讀書會的南眾志工，又能引用到自己生活所見所感！

今後會持續佛法生活化的讀書會。可能得先為大家找重點，又得負責播放影片等，會有些辛苦，但還好志工秀民會陪伴我們，而且大家那麼歡喜讀書，所有辛苦在法喜中化為共修結好緣的力量了！

新芽



「聰明不是智慧」「當困難來臨時」

(大愛臺「療癒果實」影片)



證嚴上人：

對的方向做了，心安理得，我們要把握這樣平安的日子，好好應用身體，為人間付出。

用感恩心來面對所有的阻礙，變成幫助我的一股力量。

■ 記錄 / 王姿文 整理 / 陳詩萍

■ 路難走、山難爬，仍有一

群充滿智慧愛心的人願意付出，讓世間人得到關懷，這就是智慧人。

的心，得到輕安自在。

陳玲韻分享上人在志工早會開示，曾為討海人的陳壽山，

受到環境的影響而身陷惡習之染，喝酒、賭博樣樣精通，現在卻成為慈濟在小琉球的環保站負責人。還好有一群慈濟人在那裡

發心，開始做起環保，人生就如這樣，他在這樣顛倒人生，碰到了好的因緣，好人來接引，他就是跟著走，做出了歡喜心，為天下眾生付出。

當困難來到面前，應該用什麼樣的心情去面對？楊紅衛回想當年隻身來到日本時，憑藉著

「一生命」的信念往前走，走著走著，也就忘了腳下的困難；進入慈濟之後，更加領會人一生都與困難作伴，除了勇敢，還要以感恩之心去面對挑戰，逃避只會喪失成長及與人結善緣的機會。

黃韻璇記得不倒翁劉濟雨師兄名言：「身體要鍛鍊、心靈要淬煉；經過訓練、接受磨練，再通過層層考驗，這樣才有可能當教練。」人生就是要學習不倒翁的人生哲理，「愈是碰到困境、逆境，愈要加速邁進，才能離開這個險境。」

佛法教人把困難當成「菩薩特考」，一切要勇於承擔，修忍辱行，若能通過了考驗，腳步就會更加穩健了！

(註：整理自 8/11、8/13 記錄)

佛

「氣別人還是氣自己？」「為何人事如此複雜？」

(大愛臺「療癒果實」影片)



證嚴上人：

不要計較，計較也沒用。

不要把人事當是非，要把是非當教育。

■ 記錄 / 王姿文 整理 / 陳詩萍

■ 生活中我們難免碰到被別人數落或批評，或是未盡如意之事，當下很容易生氣。

去看別人不順眼而自尋煩惱。

陳玲韻回想過去教小朋友彈琴時，常因心急於孩子無法學會而生氣，或者與先生同車時，

執著才能走過生氣的心境：陳靜慧分享靜思語：「平時對別人好，不是功夫；發生事情時還能對他人好，才是真功夫。」心存此念就是生活的藝術，也是生活的智慧。

來發現，去責備惹我們生氣的人，只會令我們更憤怒，改變不了別人，就試著改變自己。重新思考教琴的方式，把速度放慢；

靜思語說：「生氣是拿別人的錯來懲罰自己」，又說：「生氣是短暫的發瘋」，看人看事不順眼，不是人跟事的本身讓我們

面對先生開車時，尊重對方的習慣，把心情放輕鬆只要能到達目的即可，時時警惕自己，不要因人亂了心而輕易發脾氣，也不會

李淑娟分享在家常因瑣碎事與先生意見不合，雖然出發點都是善意，卻造成對方不開心，每每事後反省，覺得是因執著造成，應該將心思放在自身，放寬心，用智慧才能少煩惱；就像自己喜歡種菜，從照顧菜園的過程

中領悟到，園中雜草生長快速，需要天天拔出雜草才能將菜養得好，就像人心，也是一方淨土，要日日洗滌心垢，時時守好身口

意維持心靈道場的開闊與清淨。

沒有你來幫助我、跟我作伴，我無法成就眾生的事。所以，人人都要感恩你身邊的每一個人，用愛說好話。

(註：整理自 8/24、8/26 記錄)

河村吉美常在帶活動時感悟：「當我們拿尺量別人，也要學習被別人用尺量；盡量修正自己、縮小自己。」張秀民對應人我是非的妙方是「假裝不知道，過去就不再入心少了是非，也給對方有修正調整的機會。」當你認為事情是別人的錯誤，就會覺得痛苦。」郭惠珍體悟遇到口舌是非時，要學會放下反觀自己。

沒有你來幫助我、跟我作伴，我無法成就眾生的事。所以，人人都要感恩你身邊的每一個人，用愛說好話。

(註：整理自 8/24、8/26 記錄)

佛

大愛と共に 2020 日本支部振り返る

今年の日本支部の活動を振り返りますと、新型コロナウイルスの深刻な状況下でも、慈悲と智慧を共に用いて「誠正信実が心の大地、慈悲喜捨が人生のそよ風をモットーに活動を行ってまいりました。

✿ 訳 / 吳焱輝 文 / 張秀民



■ 1 インターネットでお祈りと菜食を推進。
写真/インターネット (ZOOM) より
■ 2 自宅で菜食の献立を作っている。
写真/布施恵提供

平安を願いお祈りと菜食を推進
新型コロナウイルスは全世界に数えきれないほどの被害を与えました。上人より、精神的安定には菜食が良いとの呼びかけがあり、二月二十日より、日本支部では『心を一つに疫病緩和しよう』活動が始まりました。お祈りと菜食を推し進め、手製マスクの配布とチャリティー販売を行いました。ボランティア達もオンラインのお祈り会にこの

活動を進めたり、自宅で菜食の献立を作ったりしました。疫病が私たちを見逃してくれたのなら、私たちも動物の殺生をやめるべきです。
マスクで結集された愛の力
衛生マスクが最も不足した三月と四月に、ボランティア達は創意を発揮し、作った手製マスクは、慈済の関係者のみならず、周り近所などを元気付けるために活用されました。その後、実業家陳五福氏の援助を受け、直ちに東京都庁へマスクを届け、四月には街友ケアを始め、各機関にも配布を行いました。また、ボランティア達が集めたマスクは、老人ホームや医療機関及び弱勢団体にも寄付を行いました。

五月、疫病の為、灌仏会は、オンラインで世界一斉に執り行いました。無邪気な子供は、お釈迦様に微笑んでもらおうとお庭からお花を摘んでお供えし、疫情中のささやかな灌仏の喜びでした。
医療機関へ防疫の物資援助
五月二十二日、台湾本部からの防疫物資が到着してすぐにボランティア達が仕分けし、トラックで愛媛県へ届けると同時に、オンラインで寄贈式を行いました。また、川口医療センター、埼玉協和病院、横浜市立病院、文京区立社会福祉協議会、関西就業支援センターなどの機関にも寄贈し、感謝の言葉を頂きました。

九州熊本豪雨支援
九州豪雨災害に遭い、ボランティア達はインターネットで被災地で物資を求めていることを知りましたが、コロナ疫情の中、被災地からは他県からの移



■ 3 マスクを各機関に寄付しました。
写真/日本分会
■ 4 ボランティアたちが、カメラになり、現場の様子をオンラインで発信している。
写真/郭惠珍
■ 5 愛媛県にマスク等の防護品を寄贈。
写真/インターネット愛媛県 ETV から

ネット法話で精進
四月六日に政府が緊急事態を宣言し、五月二十五日に解禁すると同時に、美食で有名なレストラン、美味縁と青菜のオーナーの支援の下、六月一日と六月十五日に別々のお弁当が代々木公園の街友に届けられました。マスクをしてる為、笑みは見れないが、温かい視線を感じることができました。以降月二回の炊き出しは、おにぎりや果物の支援を以て続けています。

深刻な疫情の中でも、法話



を聞くことを忘れることはありません。四月十二日には、全世界の慈済がオンラインで勉強会を行いました。上人より「病毒は恐ろしいが、それに対しての理解を高め、自分の健康を維持し、心を落ち着かせることができるなら、そこまで怖がる必要はない」と呼びかけています。七月、ボランティア達は支部や自宅オンラインから、日本の二日精進会に参加しました。上人は体調不良にもかかわらず、弟子たちに「法華経」を語つ



- 1 日本支部では「静思妙蓮華」の読書会を始めた。
写真 / 慈涓
- 2 代々木公園で皆様にマスクを配布しています。
写真 / 郭惠珍

て下さったり、参加した日本籍のボランティアに向けた同時通訳もあり、多くの感動がありました。

八月三十日、愛が凝縮した一日の精進会においては、清修士や精舎の師父達は、慈済の愛心の経験や知識を参加者に向けて共有しました。

広域読書会

日本支部では、三年前より毎週、「静思妙蓮華」の読書会を始めました。今年は「Line、Zoom、及びZoom」等のアプリを活用し、日常で使える仏法を学び、気軽に参加できる読書会を行いました。

南和気地区は、一月からお昼のお祈り会と菜食を推進し、さらに大愛テレビ番組「療癒果實」の中から上人の三分間説法を加え参加者で順番に司会を担い、全員で共有する経験を培つ

よつになりました。また、各地区でも活発的に読書会を開催しました。北和気地区のリーダー蘇美菁さんから、每晚八時半のお祈り会は、まずボランティアの仲間達への声かけが始まり、続けて上人の説法も穏やかに聞くことができるよつ心掛けていると話され、各地区でそれぞれ特色ある読書会が展開されています。

今年是有史以来最大の災難年となりました。上人より「天に向いて懺悔し、地を見て感謝を」との言葉を頂き、弟子一同、心に刻み実行できることを信じています。

今年の年末に向けて、上人から祝福が届いております。

「大いなる教育は活きる力を与え、善行な人間は平和を造る」。皆様と一緒にこの大愛を心に、善行を推進していきたいと思っております。

言葉も場所も乗り越える 日本語通訳ボランティアの力

慈済日本支部には中日通訳チームがあります。メンバーに通訳のプロがいる訳ではなくアマチュアばかりですが、日本人の方々に少しでも證嚴法師の説法や慈済のことを理解してもらうために微力ながら頑張っています。

訳 / 陳思道
文 / 陳靜慧 陳雅琴 慈涓



■ 通訳を通して上人の説法をより多くの人に伝えたいと頑張っている。写真 / 慈涓

日本支部の職員、思道は大学生の時から慈済ボランティアに参加していました。二〇〇一年、現在いるこの事務所に通訳して来たのを機に、日本人メンバーのために通訳する要望が増えてきました。しかし中国語を母国語とし、日本語でも普段の会話は支障のない慈済ボランティア達にとっても通訳は高いハードルです。当初は「通訳する者は上手に伝えられないことに悩み、聞く側の日本人も日本

語ではあるものと言っている意味が良く解らない」と、どちらにももどかしい状態になっていました。

その中でも特に勉強会での通訳は高い集中力と、専門用語を駆使する必要があります。思道にとってその勉強会で初めての通訳体験は苦い経験となりました。二〇一二年台湾での勉強会に参加した時、受證予定の二名の日本人ボランティアのために数日に亘って講義の通訳を行いました。この時の経験から「初日の朝から一人で通訳をしていて、昼の時はもう集中できないと感じ、夜になると段々と力が尽きるようでした。二日目、三日目、四日目とこのような繰り返しで、最後はもう自分が話している言葉の意味すら分からない状態でした。だから通訳ボランティアの気持ちがとても分かるのです。」と思道は話します。

数年前からは毎年、慈済世界大蔵経のビデオを日本語化することを手掛けるようになりました。視聴する日本人に、より正確に伝えるために多くのボランティアへ協力を呼びかけ参加を要望しました。思道が作ったナレーションの日本語翻訳ドラフトをたたき台に、日本人ボランティアや日本語の解る若いボランティアが協力して一緒に校閲していきます。この共同作業の結果が、多くの視聴者にこのビデオが最初から日本語で作られたと勘違いされるほどの完成度となったのです。

近年、さらに増している日本語化への要望に応えるために、昨年から翻訳の勉強会を開催しています。さらに今年には、日本語による慈済勉強会をオンラインで始めました。

インターネットを通じて、佛法を伝え広める

七月上旬、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴い、毎年の夏に台湾で開催する「慈濟海外幹部研修会」がオンラインでの開催となり、世界各地の慈濟ボランティアがインターネットを介して二日間の研修会に参加しました。さらに今回は中国語からいくつもの言語

へ同時通訳がなされ、どの国のボランティアもインターネットを介して同時に台湾本部と同じ内容が視聴できるように企画されました。

この同時通訳に対応するには、一つの講義に対して少なくとも二名の通訳ボランティアを

配置しなければなりません。この為に日本語を担当するチームだけでも、台湾や日本のボランティアを十数名招集して同時通訳に対応して頂きました。講義の内容によっては対応しているボランティアが通訳を躊躇する場面もあります。そのような時は途中で講義の通訳が止まらないうちに、すぐに得意な者がサポートする場面もありました。

この研修会ではじめて同時通訳に挑戦した鍾佳玲は「うまく訳せるかがとても心配でした。同時通訳ですので、中国語が理解できても日本語が出てこない時もあります。そのプレッシャーがとても大きかったです。」と話します。大学生の時から来日し、博士課程まで日本で勉強した鍾さんは、毎月の日本語慈濟勉強会で「慈濟のストーリー」を担当しています。

鍾さんは続けて「日本支部の日本人ボランティアに対して通訳をしてあげる人はあまりいな

いです。でも参加する日本人の方々から慈濟をもっと理解したい気持ちがとても伝わってきて、だから通訳することで少しでも多くの人が上人の教えを聴けることは、それもひとつの良いことだと思っています。」と話されました。

オンラインで日本語の通訳支援をされている黒川章子は、現在台湾に定住し、慈濟機関誌《慈濟ものがたり》の編集者であり、中国語がとても流暢に話せます。黒川さんにとって同時通訳の際に一番苦労していることは、講義の内容があまりにも感動的な内容の時です。この時は「心を落ち着かせ、言葉を理解して、感動で言葉が詰まる前にさっさと通訳します。」と話されます。

「いつすれば良い通訳ができますか？」と黒川さんへ問いかける、「本番前だけ準備するのはなく、毎日きちんと時間を決めて、練習したり、語彙を



■ 1 黒川章子さんは台湾で同時通訳を担当。写真 / 陳静慧提供
 ■ 2 遠藤明夫：自宅に参加していて、通訳があって本当に助かった。写真 / 吳孟儒



■ 3 高雄の翻訳チームもオンラインで同事通訳を支援。写真 / 高雄の翻訳チーム提供
 ■ 4 鍾佳玲さんは自分の通訳についてインタビューに答える。写真 / 慈涓

増やしたりするのです。」ときっぱりとした口調で答えられました。

現在の通訳チームには日本在住のボランティアも、台湾在住のボランティアも参加しています。中国語が分からない人達に少しでも言葉を伝える為に、インターネットを介して通訳を頑張っています。プロの通訳者ではないが、一生懸命通訳する気持ちはそれを聞く日本人ボランティアに伝わっています。

大阪の慈濟ボランティア中村省吾：「この研修会でたくさん国のボランティアの話が聞けて、とても感動しました。たくさん通訳ボランティアのおかげで、こうやって色々な国の体験が聞けて、本当に感謝です。」

横浜の慈濟ボランティア乗物美江子：「講師の話し方がみんな其々異なりますので、通訳者が全ての講師の内容に対応しなければならぬ、その大変さがとても伝わります。」

東京の慈濟ボランティア遠藤明夫：「私は自宅から YouTube で勉強会に参加しました。もし中国語の映像だけであれば内容が理解できないので、通訳があつて本当に助かりました」

「この研修会を通して日本人の慈濟ボランティアが上人の教えを知りたがる気持ちがとても伝わってきました。私達が一句を通訳できれば、その一句を理解することができます。通訳がなければただ映像を見ることしかできないのです。それでも私たちはあくまで自分達のできることをしただけです。」と思道は話を結びました。

現代のインターネット技術を活用し、言葉や場所の壁を超え、日本人ボランティアともリアルタイムに情報を共有し、これからも共に菩薩道で精進してまいります。

「聰明は知恵にあらず」「困難なことが生じたとき」

(大愛TV「癒やしの果実」より)

證嚴上人：
正しい方向に行動し、心が平安である事で、私達は、この様な平和な日々を送れる事を理解し、世の中の為に行動する。感謝の気持ちであらゆる問題に対処する事で、力を与えられる。

■ 訳／岩村益典 記録／王姿文 整理／陳詩萍

■ 道は険しく、山は立ちほだかる。それでも智慧と愛心に満ち溢れ、世の中に思いやりの心を広める人達がいる。それこそ賢者だ。

資源を大切にし、人に温かく接し、初心を忘れず、平安な生活を送ろうと決心した。

陳玲韻：上人の講演より、昔、生活環境から飲酒やギャンブルなど悪習に染まっていた船乗り

邱淑惠：昔は自分なりに賢く生きていました。お金があれば欲しい物を買いました。でも何時になっても心の満足は得られず、文句ばかりの生活でした。それが慈濟に触れ読書会に参加し、《人には二十の困難がある》

の陳寿山が、現在は小琉球環境保護ステーションの長になったという講演である。慈濟人のグループが発心し始めた環境保護活動でした。彼は良き因縁や人々と出会い、ともに進んで歓喜の心で衆生の為に尽くすことになった。人生とは真にこの様なものである。まさに人生の好転

楊紅衛：困難に直面した時、どのような心で向き合えば良い

苦しむ人の為に貯め、積極的に

のようになるか？彼女は一人来日し「一生懸命」を信念に足下も見ず、ひたすら前へ前へと進んでいた時の事を回想する。慈濟に入って、人生は困難と供にある事を知った、勇気だけで無く、感謝の気持ちで挑戦する事が大切で、逃避は成長を妨げ人々との良縁を逃す事なのです。

黄韻璇：「身体を鍛練し、心を鍛える；訓練と錬磨、更にいくつもの試験に合格してやっと教練になれる」という達摩劉濟雨師兄の言葉を思い出した。人生は達摩を学ぶ人生哲学だ。「困難や逆境に遭遇したならば、それを乗り越え更に加速して目的に向かい邁進せねばならない。」

陳靜慧：一九八三年一月、慈濟醫院建設に際し上人が自らにかけた三つの願を紹介：「一、肉体的な健康を求めず、ただ智慧を求め。二、順調を求めず、信心、忍耐、勇気を求める。三、負担の軽減ではなく、力が高まるよう望む」上人の様な精神で、ボランティア活動をする際に、遭遇する困難に、忍耐や根性を持って立ち向かえるよう鼓舞しているのだ。

(註：整理自 8/11・8/13 記録)

「人に怒っているのか、それとも自分に怒っているのか？」

(大愛TV「癒やしの果実」より)

證嚴上人：
不満を言わない、不満を言うだけでは何も変わらない。他人からの悪口を気にしない、悪口は自分への教育。

■ 訳／真鍋誠 記録／王姿文 整理／陳詩萍

■ 私達は知らず知らず他人から批判される事があります。また、自分の思い通りにならないと怒ってしまいます。

藤本裕子：生命は川の流れのよう、常に前へ進みます。怒りでその場に立ち止まると怒りから離れられません。前へ進み怒りから離れる事が大切です。

陳玲韻：子供に「アノを教えたい時を思い出した。飛躍的な上達を願って教えることもそうはならず、心に怒りが湧きました。主人の運転で習慣の違いで意見が衝突しました。今は解っているが、怒りからの叱責では人に理解してもらえず事ではできません。そこで自分自身を変える試みをしました。ピアノの練習は余裕を持って教え、主人が運転する時はその習慣を尊重し、常に心を落ち着かせ他人の行いで心を乱し怒る事の無い様に自分に言い聞かせています。重要な

陳靜慧：静思語では「平常他人に良くする事は本当の修養では無く、揉め事が起こった時他人に良くする事が本当の修養である」とあります。これを心中に置く事が生活に於ける最も良い方法であり、また生活の智慧なのです。

のは互いの心を合わせ、目的を

静思語では「怒りとは他人の過ちを持って、自らを罰する事」また「怒りとは瞬間的「ステリー」である」と言っています。他人の行為が許せないとは、実

は自らの心の状態と関係があるのです。怒りに我を忘れる事無く、何事も心を込めて一生懸命取り組むが良いのです。

李淑娟：些細な事で主人と意見が合わない事があります。私は善意からなのですが、主人は認めません。いつも後から反省しますが、こだわり過ぎるの

原因だと思えます。心に浮かんだ事を常に自らに置き換え、心広く智慧を持って対処すれば解決できます。常に身、口、意の三業に注意し、心広く平静を保つ事が大切です。

河村吉美：活動の時「自分のスケールで他人を測るが、それは他人からも同様に測られている事を知らねばならない。自らを正しい方向に導きながら、更

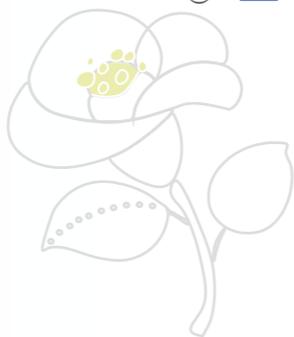
に自らを過大評価してはならない」と感じました。

張秀民：他人からの悪口、陰口への対処は、他人の言葉に一言一憂せず、一つの事に心に留め置かず、平静を保つ事です。ある物事が相手の過ちであると思いつき怒りを感じたとしても、怒りに任せる事無く、相手に反省する機会を促す事が大切です。

郭惠珍：他人からの悪口や批判に遭った時、その言葉に執着しすぎず、自分自身を見つめ直す機会と考えています。

誰からの助けもなく、誰も付き添ってくれなければ、人は何事も成就する事が出来ません。なので、自分の周りの人々に心を込めて感謝すべきだ。

(註：整理自 8/24・8/26 記録)



素宮保雞丁

食材

杏鮑菇 250g 切丁狀，芹菜 1 把切段，脫皮花生米，乾辣椒

調味料

麵粉 2 大匙，地瓜粉 1/2 杯，太白粉適量（勾芡用）

A. 水 50ml，五香粉 1 小匙，白胡椒 1 小匙，醬油 2 大匙

B. 醬油，黑醋

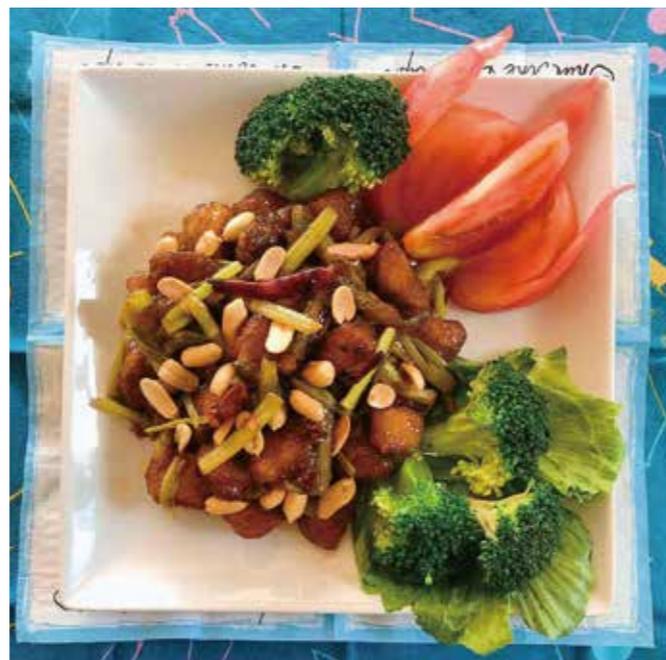
做法

(1) 將切丁狀的杏鮑菇放入 A 調味料浸泡 15 分入味後，加入麵粉，地瓜粉以食用油炸到金黃色為止，瀝油置一旁。

(2) 平底鍋以食用油爆炒乾紅辣椒，先放入芹菜段炒熟，其次把杏鮑菇（唐揚炸）、花生米、醬油、醋、輕拌炒過後，加入 B 調味料，用太白粉勾芡即可。

【食材小知識】

杏鮑菇菇柄粗大，色澤乳白，肉質肥厚，有淡淡杏仁香氣，因而得名，質地細膩滑 Q，煎煮炒炸皆可。杏鮑菇含有豐富的植物性蛋白質，膳食纖維，其鉀含量也偏高，雖有利尿排鈉作用，高血壓族群適合吃，但反之若是腎臟病患者，應避免食用過量。



【主廚分享】

記得在五、六年前我開始改變飲食的生活習慣而著重於茹素的人生，在那當下雖然家人對此舉有些許的反對聲音，但經由自身的堅定態度，所以也就突破了這層的困難。如今又眼見地球的毀壞危機與環保的需求，因此就更堅定茹素的信念。

這幾年都有做健康檢查，尤其是今年為了想要更徹底了解自身的健康狀況，在 11 月的健康檢查增加了多項的檢查，尤其是骨質疏鬆症的測定。而所得到的結果是同年齡的標準值之上，如此自己也推翻了茹素對人體有害的誤導之說，更讓我對茹素的信心倍增。很感恩有因緣受教於上人，以及這群用心推廣素食的人間菩薩，這些都是啟動我茹素的重大因素。



主廚 / 布施惠

黃金牛蒡腐皮卷

食材

淨斯黃金牛蒡，蓮藕，芋頭，淨斯大燕麥，腐皮。

調味料

胡椒，五香粉少許，少許醬油

做法

(1) 先將蓮藕，紅蘿蔔，西芹切成細丁，牛蒡壓碎，加在一起輕輕攪拌均勻。

(2) 豆腐皮捲成條狀，再去炸或煎都可！

【食材小知識】

蓮藕，為菜中上品外，可潤肺，生血促進血液循環，熟食健胃，增進食慾，止吐，調節食慾不振，有食補食療價值。

蓮藕對人體健康的維持，心臟系統的保健，排泄功能的正常均有助益。因含有維他命 C，類胡蘿蔔，黏液蛋白，卵磷脂之故，在植物中很少像藕一樣含有維他命 B12，加上葉酸和鐵是造血原料，卵磷脂雖量少與蛋白質等作用，使體內毒素排除乾淨，可消除肥胖，生理失調，自律神經失調，並使心血管健全。



【主廚分享】

早在八年前，因為先生往生，決心茹素開始，到現在仍然持續素食。

每週二中午的蔬食·祈禱·靜思妙蓮華讀書會上有機會和大家分享素食菜餚，有鑑於淨斯產品營養質高，大家不知如何使用，非常可惜，開始研究將靜思產品善用在菜餚上，分享前一定會試做多次邀請大家品嚐，從做中學，學中覺，受益最多的還是自己。



主廚 / 吳桂英



除垢佈新

撰文：慈涓 攝影 / 慈涓

8月中，盛夏的艷陽一早就燦爛炫目，慈誠師兄結伴為分會的「人字屋頂」磨除生鏽的結構鐵條，清除屋頂堆積的塵垢。炎炎烈日下的作業，個個汗如雨下，磨除的鐵屑伴著塵垢飛舞，不一會兒佈滿整個臉上、身上。感恩「太陽公公」，第二天只露臉一下，讓師兄們免於烈日下作業。師兄們用心至極刷了兩層，三天時間讓屋頂粉刷保固工程圓滿結束，無限感恩參與的大菩薩。



宇宙星空圖

撰文：明玳 攝影 / 慈涓

「在疫情嚴峻情況下，慈誠師兄相約，合心協力更換三樓佛堂的「宇宙星空圖」。從浩瀚星空中，體悟證嚴上人『心包太虛，量周沙界』的胸懷及『虛空有盡，我願無窮』的毅力。慈誠師兄們莫不以最清淨的心虔誠的付出。」

《 日程表 》

2021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	ボランティア研修 ボランティア研修 09:30-12:00 09:30-12:00	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 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30 写経 13:30-15:30 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30 手話 10:30-12:30	8	9
10	大阪西成区炊き出し 13:30-18:30	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	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 (読経) 《地藏経》 20:15-22:00	23 (読経) 《地藏経》 20:15-22:00 夜回り 17:30-
24	(読経) 《地藏経》 中国語子供クラス 20:15-22:00 10:00-12:00	25 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	26	27	28	29	30
31	祈福感恩会 祈福感恩会 13:25-15:00 13:25-15:00						

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 代々木炊き出し配布 9:30集合	2	3 (読) 仏典系列 13:30-15:30	4 写経 13:30-15:30 とうふく花園青山会 訪問 11:00-15:00	5 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30	6	
7	中国語子供クラス 中国語大人クラス 10:00-12:00 13:00-15:00	8	9 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30 (読経) 《薬師経》 10:30-12:30	10 (読) 仏典系列 13:30-15:30	11 静思花道 13:30-15:30	12	13
14	中国語大人クラス 大阪西成区炊き出し 13:00-15:00 13:30-18:30	15 代々木炊き出し配布 9:30集合	16	17 (読) 仏典系列 13:30-15:30	18 写経 13:30-15:30	19	20 ボランティア研修 (日本語) 10:00-15:00
21	ボランティア研修 ボランティア研修 中国語子供クラス 09:00-17:00 09:00-17:00 10:00-12:00	22 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	23	24 (読) 仏典系列 13:30-15:30	25 静思花道 13:30-15:30	26 (読経) 《慈悲三昧水懺》 20:15-22:00	27 (読経) 《慈悲三昧水懺》 20:15-22:00
28	中国語子供クラス 中国語大人クラス (読経) 《慈悲三昧水懺》 10:00-12:00 13:00-15:00 20:15-22:00						

※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

大哉教育益群生 行善人間致祥和

大いなる教育で人々を益し、
善き行いで社会を平和にしましょう

| 虔敬受教 疫病致災警惕人心・防疫唯心 以愛以善祥和人間 |

| この災禍を教訓に 人々の愛と善を育みさらなる平和を願う |

主なプロセス：

「入経藏～無量義經 序曲」

「竹筒の貯金箱を家に帰る」

日本各地で同時オンライン

【2021・令和3年】

祈福感恩會

台灣佛教慈濟基金會 日本分會

1/31日

時間：pm / 13:15 (入場)
pm / 13:25 (開始)

場所：慈濟日本分會 東北地区
大阪聯絡點 山梨地区

55

慈濟五十五周年、枝葉は茂り地に根が張っています。されど初心を忘れず、いまこの時も精進しています。
1969年静思精舎落成時の本堂の景観。



慈濟全球資訊網



慈濟line官方帳號



慈濟日本分會
2020祈福感恩會

ご視聴を心より
お待ちしております。