

靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在

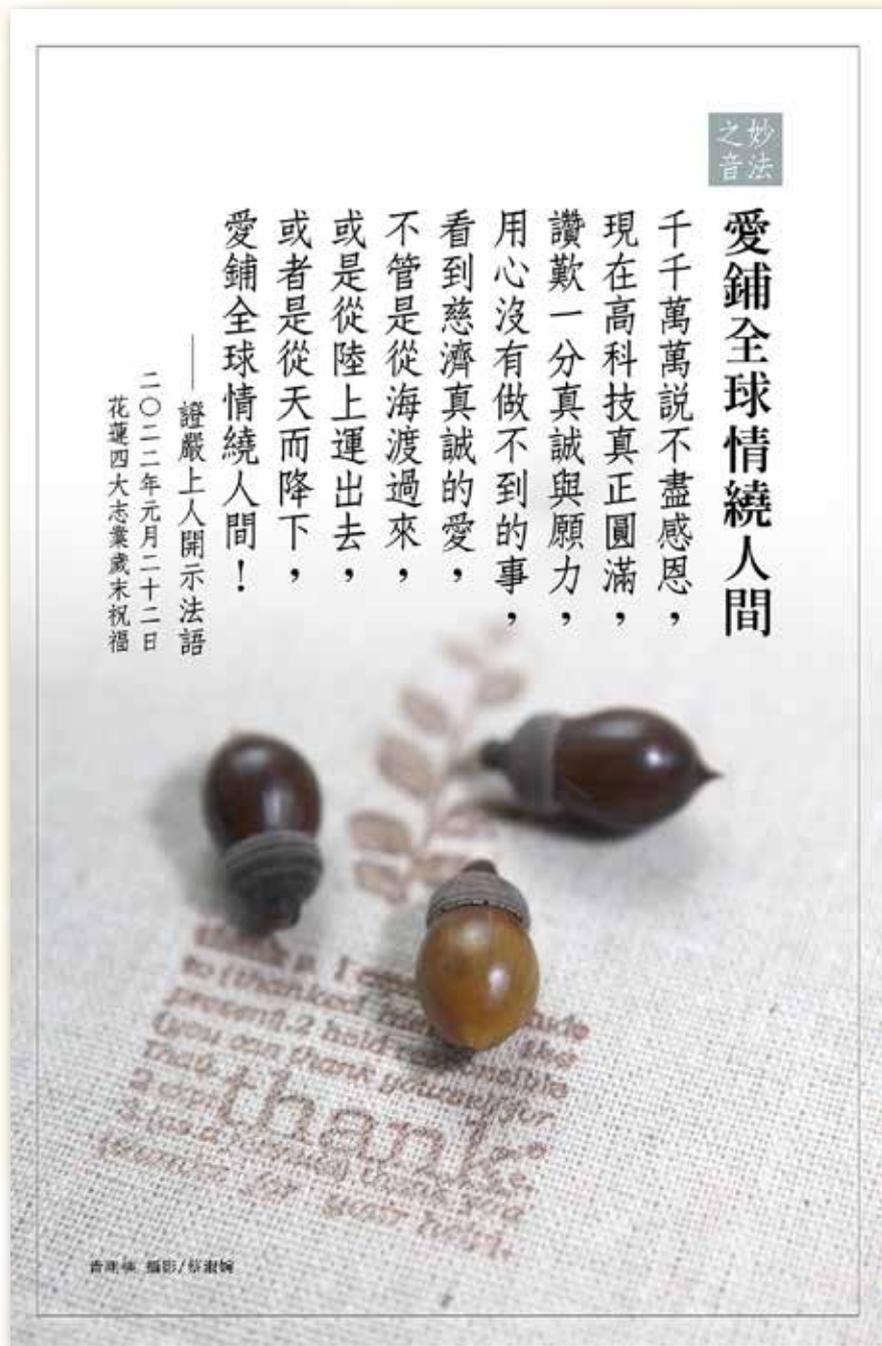


靜思法髓妙蓮華 林院長品書心得

上人開示：修行雖然是要守志，但是「莫忘弘道」，弘揚佛法非常重要，守志奉道，其道甚大，守志奉道不只為自己，生命價值為眾生付出，是力行菩薩道的方向。並提醒我們食事為大，要真正地淨化人心，唯有堅守持戒的心，戒一切不好的習慣，戒一切不對的語言，茹素護生愛生放生。

在新年開始，期勉同仁以佛心為己心，以師志為己志，謹記上人宏願「為佛教，為眾生」，用心品讀上人法髓勤精進，以靜思法脈治心，以天地藥草健身，身心調和，步步踏實，力行菩薩道，以期邁向覺悟之境，徹見宇宙萬物真理。

院長 林欣榮



妙法之音

愛鋪全球情繞人間

千千萬萬說不盡感恩，
現在高科技真正圓滿，
讚歎一分真誠與願力，
用心沒有做不到的事，
看到慈濟真誠的愛，
不管是從海渡過來，
或是從陸上運出去，
或者是從天而降下，
愛鋪全球情繞人間！

——證嚴上人開示法語
二〇二二年元月二十二日
花蓮四大志業歲末祝福



臺灣時間 13:30-13:40 🙏快快快，一起來祈禱🙏

🔗午間祈禱連結：<http://connect.tzuchi.im/dharma/>

全球疫情仍嚴峻，天災人禍也頻仍，要戒慎虔誠，
抬頭向天懺悔，低頭向地感恩，一定要齋戒茹素，非推素不可。
誠摯邀請您募心、募愛，發心捐輸善款，大家一起護持疫苗與紓困。
虔誠祝福您平安健康，無限感恩！

(小編：中秋之後，【上人每日一叮嚀】法語，分享德宸師父每日聆聽上人開示後，透過圖文相互輝映，傳遞更多美善~ <https://reurl.cc/emx09K>)

【隨師小記】二〇二一年八月九日

心有感恩，就能感受人世間的溫馨 心有善念，就能欣賞天地萬物之美

每一天都在祈求，祈求哪一天疫情能夠解封，哪一天能夠把口罩拿下來？看到每一個人人都戴著口罩，就會想起了「口」。這一張口，可以讓人相互表達心靈的話，可以彼此談心，可以相互關懷，可以給人安慰、讓人安心。說好話益處多，能安人心、安天下。

所以，有口真好！但是，口也的確是大問題！身體需要營養，有賴於用口吃食。每個人對於吃，挑剔事多，有的喜歡甜、有的愛吃鹹；更糟糕的是，這一張口，吃進無數的動物命。

人類對於動物的感受並不相同，有的人聽到蛙叫蟬鳴會很歡喜，有的人看到蛇會很害怕；但不論是喜歡或害怕，卻也都去傷害牠、甚至去吃牠。

人類貪於口欲，從口吞食動物命；人類也貪於享受，在天氣熱時，躲進冷氣房裡。為了身體的舒服，消耗能源吹冷氣，室內的濁氣則排到戶外；其實污濁之氣是內外循環，在自然法則下，造成四大不調。

大地是人類共住共生息的地方，但現在天下災難偏多，水災、火災、風災讓天下很不平安。人生無常，瞬間會發生什麼事都不知，未來的幾分鐘、幾秒鐘，會發生什麼事也都不知。我們只能知道的是，現在的過去是平安的，所以要感恩過去的分秒、過去的日子、過去年月的平安。

每一天的平安都要很感恩，感恩時間、感恩環境、感恩父母師長等等，要感恩的事很多。「感恩」這二個字要常放在心裡，若能心存感恩，自然煩惱減輕；心心念念都是感恩，內心裡就會感覺很溫馨、很幸福、很祥和、很平安、很自在。

我們感恩一切人事物，對於滋養我們的五穀雜糧，也是充滿感恩。天地之間，菜根蔬果香已能讓我們飽足，何須起殘酷之心，置動物於死地？

我們茹素推素，素可以在天地之間，讓空氣清新、讓大地潔淨、讓身體健康、讓心靈善良。我們若能常在心裡培養愛的心念、永恆的善心，自然能夠欣賞天地萬物之美！

天地調和，四季有序，太陽溫暖照耀大地，種子在大地生長；夜間有露水，天空下時雨。水流清澈、水光明淨，蜻蜓、蝴蝶在綠草上展翅飛翔，青菜、水果在農田裡欣欣向榮。

大地是如此充滿生機，唯有人類起非分之想，雖為眾生之一，卻吞食眾生命，破壞與動物和諧相處的生活，傷害天地萬物之間的生機。人為萬物之靈，可以庇護所有的動物，可以呵護人間的苦難，可以造福天下，這是生而為人的價值。人類有生命的大價值，應該用心發揮真誠的愛，愛人物、愛動物、愛天下物。

這波疫情是大哉教育，是大自然對人類的大教育，期待人人都要受教。青菜水果各有不同的顏色，是如此純淨；各有不同的清香甜味，是如此美好。我們應好好欣賞及享受那分蔬果菜根香，要感恩天地、茹素護生，走在正向的道路上，讓生命活得有價值！

※【隨師小記】官網

<http://www.jingsi.org/index.php/master-cheng-yen/jingsi-diary>

(小編：感恩德佩師父在臺灣疫情緊張之際，每日分享上人法語【隨師小記】，共計108篇，結集成書，名為《辛丑夏秋大疫大教育》，已出版。)

【聞思修】

～我的慈濟之路～ 訣擇・決擇

總務室供膳組廚師 林文勇

四年半前，一個沉重的決定辭別了陪伴16年的妻子，帶著小學二年級的女兒，來到了花蓮，從「零」開始生活。當時身上只有兩千多元的父女倆，對眼前的生活很迷茫，很感恩在慈濟醫療法人工作的舅媽，對我們伸出了援手。在慈院為我介紹了一份性質熟悉的工作，並安排我的女兒到慈小就讀，而小阿姨也成了我們父女倆在花蓮重新開始時，最強大的依靠。女兒「妹妹」的學雜費用、安身住所的家俱的購置，到現在製作壽司的百分之八十的食材的供應，全靠小阿姨的支持。



漸漸地，生活也開始步上了軌道，但是，在臺北的太太卻罹患了癌症，此時的我心中是十分掙扎的，太太卻樂觀的鼓勵我。她除了看到在工作上態度更專注的我，以及在良好的人文環境下學習的妹妹，也欣慰我能有這樣的決定與轉變。在她生病期間，我們更重視彼此，也很珍惜我休假北上的短暫相聚時間。遺憾的是，我們得不到幸運之神的關愛，去年，我失去了摯愛的親人。

回想四年前的一個轉念，以及一路走來的生活點滴、人生的酸甜苦辣，很感恩能與妻子相遇。至今，仍是百般不捨和思念，卻也如妻子所說支持我決定的決定，也因為這個決心，我更要在這條路上發揮自己的良能。

如今 上人正積極地推行大哉教育，茹素已是目前迫不急待的行動；社會上也有越來越多的年輕人推廣素食，這也促使在慈濟志業體的同仁對於供膳組菜色上的變化，有很大的期許，希望有更多不同的元素；身為供膳組團隊一員，更要讓同仁、志工、學生感受到，我們提供的膳食不再只讓他們吃飽肚子的一餐，而是素食原來也可以這樣吃，且這麼好吃。



事實上，在20年前，曾有機會來到花蓮慈院工作，當時的職務是美術方面，雖因轉行做了素食餐飲而推掉了舅舅的邀約。直到四年前，或許真的是因緣到了，儘管不同於舅舅、舅媽、弟弟的工作性質，我也時時刻刻要求自己，要在素食料理上走出自己的成就。

決定了道路，就要勇敢的走下去，受證之後，工作更是志業，我要更努力精進，要走得精采。

(小編：【聞思修】邀請今年接受慈濟培訓委員慈誠的同仁分享培訓的因緣與法喜，此次邀請到總務室供膳組廚師林文勇師兄分享～邀請大家一起同行菩薩道喲～)

【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部主任 鍾惠君

2021.12.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第558-575頁

好特別的感覺，書中第 568 頁真的出現「小白花」(和護理部品書會同名)，是曼陀羅，云適意，即適大眾的意，用來解釋大家看到花落時，感覺很適意，很歡喜，藉此形容人人的心靈境界，聽聞佛法即起的歡喜心 -- 法華六瑞相。

護理部副主任 王琬詳

2021.12.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第558-575頁

這一週的內容提到佛陀的本意是說出真實法，用各種眾生聽得懂的言詞旁徵博引，引導眾生能夠回歸本性，寂然安穩而不動。我對這段特別有感覺是因為上週收到一位離職學妹的手作禮物及卡片，她很感恩過去我過去對她的教導，包括待人處事、批判性思考和好奇心，讓她很喜歡也以護理為榮，尤其在她有了其他醫院的工作經驗後，感受更為強烈。其實這陣子因為工作的關係，心情頗低落，但收到學妹的肯定，知道自己走在真實道路上，心理就踏實許多，也生出許多的勇氣可以繼續向前走。

護理部合心11樓護理師 孫兩婷

2021.12.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第359-361頁

「心正念正除雜念，心念毫差千里偏，邪念一動入魔圈，自拔自度悟妙法。」心得：「憤怒，是一種會讓我們與周遭的人痛苦的能量，而我們需要另外一種能力來處理我的憤怒。」踏入社會後常常為了一些小事而憤怒，然而為了平息自己的憤怒，常常需要運用很多方式去紓解，到後來接觸到正念這一詞之後，開始學習將注意力轉移到呼吸，並深入觀照內心，發現有股叫憤怒的能量在那裡，突然想到靜思語有云「生氣是短暫的發瘋」，於是便召喚正念能量來做平息，漸漸的就不這麼生氣了。煩惱容易讓我們產生習氣，即壞習慣，這些壞習慣會影響我們對事情的判斷，也會影響別人對我們的觀感，這對自己毫無益處！然而，人生無處不是修行，任何事情都是一事兩面，所有事情都在自己的一念之間，若能心正念正煩惱便不復存在！

護理部合心11樓護理師 余惠琴

2021.12.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第359-361頁

當你感到不如意的時候，告訴自己，沒有樣樣如願的事，把它當作道場磨練，當作修行，經歷過才會成長，面對才更堅強。

護理部合心11樓護理師 許淑華

2021.12.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第359-361頁

生活不是每件事都能順自己的意，當你生氣憤怒的時候，問問自己，為了不值得的人，氣壞了身體，為了不要緊的事，把自己委屈，是不是傻瓜才做的事。與其生氣，不如開開心心的過下去。

長期照護部主任 林宜靜

2021.12.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第138-170頁

若要讓「我」成為「真我」，就要將無明煩惱去除，回歸真我，即回歸本具的清淨佛性，也透徹無我，維持本質初衷不易，常因外在無明蒙蔽，學習應放下執念，堅定信念，如無常來臨之際，仍終不悔。

長期照護部社區健康中心主任 林淑緩

2021.12.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第138-170頁

在生命中懇求的禱告，若是沒有得到答應，就該集中以前所有的力量，繼續求神，直到神給你應許，或是成就。如果神已經聽了你的禱告，這並不是說，禱告可以終止了，仍該繼續，只是懇求的禱告應當改為讚美和感謝的禱告。就如書上提到時間長河源遠流長，歷久日月軌道輪轉，世人計時執見長短，聖人法剎那為永恆。

長期照護部社區健康中心副主任 賴至妍

2021.12.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第138-170頁

無我：我是五蘊的假合，包含色、受、想、行、識，人在日常生活中，感受到的一切，所帶來的感受，就會有意識，有意識就會有你、他、我的區分，就容易會因為別人的一句話，或是不順心，就感到生氣或沮喪，事實上我所聽到、看到、感覺的都是假我，若是能體會到我只是一個空象，的確會比較不容易產生糾紛，可以互相體諒與包容。

社區醫學中心行政組組長 洪從善

2021.12.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第138-170頁

佛陀在世時立戒，是要預防弟子犯錯，不要養成習慣的劣根性。上人也為弟子立十戒。培訓時，和隊輔、夥伴們討論十戒，有人分享這十戒不是約束，而是保護。然而戒只是外在的有為，更重要的是「心境諸法，無外為是也」。這讓我想到濟公活佛的名言「酒肉穿腸過，佛祖心中留。世人若學我，如同進魔道。」這句話的重點不是第一句的葷食，而是要大家了解修行最重要的那一念心，像煮沙供佛的清淨無染，面對三界也不要起心動念，那便是聞法、修行、不斷精進的方向。

院長室助理專員 李幸璉

2022.01.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第631-650頁

「諸世界中，六道衆生，生死所趣，善惡業緣，受報好醜，於此悉見」。偶然間，曾在靜思語中看到這麼一段話，「為私情纏綿，一旦情斷義絕，義盡則仇生，煩惱不堪；不執著小愛，就不生大恨，能開闊心胸，以長情大愛為天下付出」。「愛可生愛，亦可生憎」，一切情感都是因緣和合而成，並隨著因緣的變化而變異。我們留不住流失的光陰，也無法阻止因緣的變化，而細細品讀上人經書傳達的生活智慧，讓自己「轉念」為惜緣、惜福，感恩所遇到的每一件事物，無論過程結果是好、是壞，都是我生命中的足跡。

院長室秘書 陳曉璇

2022.01.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第631-650頁

「諸世界中，六道衆生，生死所趣，善惡業緣，受報好醜，於此悉見」。我來自馬來西亞的「檳城」，前幾天馬來西亞連日暴雨，釀成家鄉「百年來」最嚴重洪災，多個城鎮泡在水裡，洪災也造成許多人畜死亡。全球化的蓬勃發展需要，畜牧業甲烷排放，讓大氣中二氧化碳濃度比例逐漸提升，導致極端氣候變遷，影響的不只有人類，所有在地球上之生命體也都一塊遭殃。慈濟長年致力環保與倡議素食，也許才是最終能斬斷此惡緣因果之良法。

院長室法制組法務 黃祐讚

2022.01.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第631-650頁

「諸世界中，六道衆生，生死所趣，善惡業緣，受報好醜，於此悉見」。「悲智雙運即是如來」，從佛家來看，我們在人群中造福，在人群中體會實像，而人與人之間的受報好壞，都是過去生中所結的緣所致。既然如此，以誠待人，以正做事，降伏自己的心性，讓自己能「轉念」對事物的執著，即能轉惡緣為善緣，化險為夷，一生安心自在。

企劃室助理專員 林佩諭

2022.01.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第631-650頁

「天地萬物都有生滅，物有『成住壞空』，人有『生老病死』，心有『生住異滅』。世間衆生『生死所趣』，都在『善惡業緣』中，隨業受報於六道，善與惡皆是業緣」。我的外祖母今年已經高齡有 93 歲，最近因為年紀大了，器官部分功能衰退而須住院治療，並由母親與阿姨輪流探視及照顧。上人在「孝的真諦」一書中強調，「恆持剎那於『那一念間』，把握當下在『那個時間』，保握時間，回報親恩」。人間最美是溫情，不單單只是白紙黑字的故事，對父母而言，此時子女在身邊的隨侍陪伴，想必能讓她燃起克服病魔的勇氣吧！

人力資源室組員 魏婉茹

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

人心因為有「欲」，才會有煩惱，反思自己想要的東西很多，當想要更多的時候，會煩惱要如何得到，如果沒有得到，心會煩躁，當得到時，卻又在妄想下一個，無限循環的欲望，也是自己造成無限循環的煩惱，要去除煩惱，必回歸清淨本性，無欲就無煩惱。

職業安全衛生室組長 林逸珩

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

「慾」是無窮盡的，唯有自己的心更加一念（初發），才可以斷。在讀書會中大家分享自己的經驗，也是讓自己借鏡學習。

人力資源室高專 李宜芳

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

每個人都天生具有能量，心靜觀想，集中精神，就能把能量聚集，並發出光芒。為人處事也要常修練觀想自我，心平靜後，才能運用智慧分析事理，即使遭遇百千萬劫的難題，也能守之不動，開啓無量法門。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

「舉頭三寸有神祇」這句話，跟我們平常聽到的「舉頭三尺有神明」，有點不一樣。上人是這麼解釋的，因為三尺約有一百公分，衆生會有僥倖的心態，覺得有一百公分的距離，還有犯錯的空間，所以易投機取巧。而三寸大約只有十公分，較貼近自我，更容易自我警惕守住戒律。所以我們要時時刻刻檢討自己的起心動念和所作所為。人在做，天在看，因果循環，現世的苦樂是上一世善惡的業報，而現世的善惡又影響到未來世的苦樂之果。人若善良，必有後福。做人做事要有所敬畏，要止惡行善。

老年醫學科主任 高聖倫

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

修行要能時常洗滌本心，守五戒十善，舉頭三寸有神祇，所以更要謹言慎行。

人工智慧醫療創新發展中心專員 王志傑

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

守戒律其實就是在養成我們內心的習慣，一旦養成了就不會因為小惡隨意踰矩，也慢慢的可以修正我們的習氣，心思才能夠收攝、凝聚，不受外界的煩惱、事務所影響。

財務室主任 張素鳳

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

做人要圓滿，必須持五戒，進一步行十善。看似容易，但心念行為稍有偏差就犯戒，所以要凝聚心念修行，修到平時無漏失，觀念也沒散佚，智慧就不會漏失。

人力資源室組員 李玟瑩

2021.11.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第577-592頁

「心念」沒有雜念，就能凝聚，智慧就能夠凝聚，散發正能量，如同發起疫苗的捐贈，源起於心念的發起，形成善的循環。

【真善知識】吃原型食物，攝取優質醣類

碳水化合物，多吃、多喝一口，您就會有罪惡感嗎？大眾常常有迷思，碳水化合物是健康毒藥，花蓮慈濟醫院羅慶徽副院長說：「我覺得，碳水化合物，大家對它有很多的誤解。」

一般人很容易搞混一件事：碳水化合物是「醣類」，不是澱粉類。從醫學觀點來看，「碳水化合物」是最好的「熱量」來源，它是腦細胞、紅血球、神經細胞很需要的成分，如果沒有這些，我們大概都無法生存。或許有人會說，熱量來源也可以從蛋白質取得啊？羅副院長說：「這就是把簡單的東西複雜化，從蛋白質中取得熱量，必須經過肝與腎的代謝，所以很沒效率。」

那麼，醣類到底是哪些食物？要怎麼吃才健康？

醣類可以分成：單醣、雙醣、寡醣、多醣。

「單醣」：組成碳水化合物的基本單位，例如，食物中的碳水化合物都要分解到單醣型態，才能被小腸吸收，轉化為熱量來源，供給細胞所需要的成分。例如：水果、蜂蜜。「雙醣」：顧名思義，就是兩個單醣，包括蔗糖、乳糖。「寡醣」：三到九個單醣組合，例如：香蕉、洋蔥、牛蒡。「多醣、膳食纖維」：十個以上的單醣組合，包括白飯、麵食、全穀根莖、雜糧、蔬菜等等。

單醣跟雙醣吃起來有明顯的甜味，而多醣、膳食纖維要咀嚼一下才會感受到甜味，這些醣最後都會消化分解成葡萄糖，給身體的細胞使用。

一般科學家都認同，醣類要以「不精緻」的為主。換句話說，精緻的醣類，對身體健康是有危害的，以小麥變成麵粉來看，羅副院長說：「會損失很多很多營養。」而廠商在商品標示時，雖說會強化營養成分，例如添加鐵或少部分維生素，但還是遠不及在製過程所損失的東西。所以，「精緻的食物吃下肚，真的只是吃高興的，一點營養都沒有。」像是白糖、方糖、紅糖、黑糖等等，都屬於精緻醣類，幾年前很有名的果糖也是。

羅副院長說：「精緻醣吃下去會怎麼樣？很多人會因此脂肪肝會找上門、還會有代謝疾病、心血管疾病、蛀牙、感染……等等。所以，建議要吃原型食物。」避免加工的高果糖、玉米糖漿、砂糖；以全穀根莖類取代精緻白米麵食，增加膳食纖維的攝取量。就像 上人所說的，「少欲知足最大富」，羅副院長建議：不要追求太精緻的生活，簡單的就會過得很好。

（小編：感恩大愛行的文字志工，將羅慶徽副院長志工早會分享~完整的紀錄。歡迎大家健康茹素唷~）

資料來源：<https://daaimobile.com/volunteer/61aed6676550a40008a36f3f>

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：花生咖哩香蔬（選錄自《24節氣輕蔬食》之立春食譜）



花生咖哩香蔬

準備時間 / 5分鐘
烹調時間 / 15分鐘

[材料]

南瓜200g 番茄70g
青椒65g 花生油5g
茄子65g

[調味料]

甜花生醬20g 鹽3g
綜合香料咖哩粉10g

[作法]

- ① 南瓜洗淨，去皮，切成0.5公分薄片；青椒洗淨，切片狀；茄子、番茄洗淨，切成滾刀片。
- ② 取炒鍋轉小火，倒入花生油加熱，放入咖哩粉拌炒至有香氣出現後，加入甜花生醬拌炒至香氣產生。
- ③ 加入南瓜、茄子，轉中火拌炒（視情況加入熱水約300cc），至南瓜呈現透明狀態。
- ④ 放入番茄、青椒，轉大火拌炒，至咖哩湯汁呈現稠狀，加入鹽調味，即成。

[營養成分分析]

每一份量80克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	86.32
蛋白質(g)	2.89
脂肪(g)	4.20
飽和脂肪(g)	0.02
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	11.39
糖(g)	0.36
鈉(mg)	224.2

花生

花生是讓人充滿活力的食物，高熱量、富含礦物質鋅與鐵，每100公克約有558大卡，脂肪含量高達50%、蛋白質有30%，但是需注意的是每攝取100克的花生會吃進去10克的飽和脂肪，一天的建議攝取份是10顆。

[營養師叮嚀]

花生相較其他堅果類含有的飽和脂肪較高，建議一天食用份量約10顆。潮濕悶熱的天氣容易黴菌孳生，產生黃麴毒素，開封後的花生放入冰箱。花生含有精胺酸，咖哩香料對消化道蠕動有幫助，很適合憂鬱沮喪享用。

[主廚叮嚀]

花生受熱度大約是在160度的溫度就會焦掉，因此加入花生醬拌炒必須以小火慢煮，烹調時間並沒有很長。