

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：從小空間看大地球，感覺微小如螞蟻般，小螞蟻攀爬須彌山自不量力一直地爬，幾生幾劫恆持願力，不求解脫求來人間，人間才有眾生可度，心願與大家互勉勵。

上人期盼弟子們，生生世世入人群行菩薩道，雖微小如螞蟻，但仍堅持努力付出！而我們將兩億個幹細胞，移植入中風的大腦，幹細胞用力分泌滋養因子，外泌體，內含再生的RNA及DNA，令大腦神經網路重建。就如學習小螞蟻攀爬須彌山，一直努力到病人的能醒能走！創新研發，功德無量！

院長 林欣榮



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】二〇二一年八月二十八日

每種菜類好好吃、用心吃，可以吃出不同的清香甜味
每種菜類仔細看、用心看，可以看出從地湧出多可愛

這一波疫情，感染力很強，感覺上波浪很高，是讓人人聞疫色變的疾疫，所以必須提高警覺，做好自我的防疫。

這一波疫情，也讓人很感恩，因為科技發達，我們可以透過科技來傳達訊息、表達愛心，在雲端線上發揮愛的能量。

這一波疫情，也是大哉教育的機會，讓我們可以呼籲人人，擔心是無濟於事，唯有轉葷為素，才能免於病從口入；也唯有愛護眾生命，才是真誠的、完整的愛。

茹素的感覺很好，讓人覺得身心安樂，因為沒有虧欠動物，不欠生命債、不欠動物債。青菜水果香，讓人吃得很安心。各種的青菜，我們好好吃、用心吃，就可以吃出每種菜類的不同甜味。

每種菜類仔細看，看它們從地湧出，是多麼可愛！一粒小小的種子，借重大地的緣、空氣的緣，還有雨水、露水的滋潤，小小的種子從地上順暢地乖乖長出來，供應給人類清淨無染地食用，人類可以不滿足嗎？我們要很知足啊！

看看世界上有多少窮困國家，看看世界上有多少孩子，他們營養不良、饑餓不堪，挺著大大的肚子，無助、無語地問蒼天。想到有那麼多人類缺少糧食，我們更要好好推素、時常推素，勸導人要感恩、要知足、要惜物護生、要愛惜動物命。茹素就是放生，人人都能做得到，沒有人會做不到，只要有心，一定做得到！

大家都可以聽得出來，我對勸素是多麼重視！因為茹素可以帶給人類真善美的教育，其實人的本性是善良的，茹素就是有愛的人生、美好的人生、真善美的人生！

在這一波疫情中，更需要菩薩大招生，更需要大哉教育，啟動美好的教育，引導走入善道，讓人人能夠轉惡為善、轉葷為素。

在這一波疫情中，我們可以真實看見人間無常，時日在快速中過去，好事要及時做、分秒做，不要等到明天再做，才能秒秒累積福德因緣。

一念善，累積無量福；一念惡，是空過人生。菩薩之間要相互勉勵，日日警惕、時時造福，把握時間、行願人間！

※【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》，預定於中秋節後出版。)

【聞思修】

～我的慈濟之路～心靜定 愛滿溢

醫務部 王亭諮組長

今年，參加慈濟委員的培訓。這一年因為疫情的緣故，培訓的路面臨不一樣的挑戰，但很感激培訓幹部們的用心，給我們充實且獲益良多的課程。

在這些日子的薰陶下，我的心感受到平靜。為什麼這樣說？漸漸地我發現，以前比較容易意氣用事的我，慢慢的會用平靜的心去面對事情、細心的處理。上人曾說過：面對他人的不是，從不動怒，做到不動心，就會輕安自在。對於紛紛擾擾的社會現象，我們能聽各種聲音，也要聽自己的聲音，不動搖，自由自在。因為這樣心境的改變，在處理事情上，我更為圓融，且學會能多了解他人的難處。而不是一昧地拒絕。

心若定，一步步往正確的方向，不偏不倚，用心助人，處處皆是修行的道場，我們就能安定自在的走在修行道上。雖然只是剛開始，但因為有豐富的培訓課程，我們受到的法更多，往同一目標前進。謝謝每位成就因緣的慈濟人，讓疫情下，110年培訓的志工都能感受到滿滿的愛與法喜。無限感恩！



(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，此次邀請到醫務部王亭諮組長分享～邀請大家一起同行菩薩道唷～)

【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

醫務部組員 周郁隼

2021.09.09

《回歸清淨本性》第184-186 頁

分享「珍惜手足情」篇章，也體會兄弟姐妹如手足，是不可解開的緣。如果好好珍惜這分緣就是善種子，成為互相扶持的伴侶。人只要經過不斷的磨練，播下好的種子，才能耕耘出一片福田，藉由這個故事很感謝我的姐姐，在爸媽生病後，成為我最大的依靠與支柱，不管發生什麼事，都是姐姐會站在我的前面，保護我，很謝謝她。

醫務部部主任 吳雅汝

2021.09.09

《回歸清淨本性》第184-186 頁

手足因緣稍微比父母親一點，在臨床上看多了之後，我們千萬別成為手足的負擔，手足也別成為我們的負擔。手足容易因長輩逝世後反目成仇或是毫無來往，雖然家中向心力是長輩，但手足之中可培養之間的感情與回憶，長輩不在之後，才不會覺得下面的枝葉都散掉，沒有回頭聚在一起的空間。

護理部督導 陳幸姬

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第457-478 頁

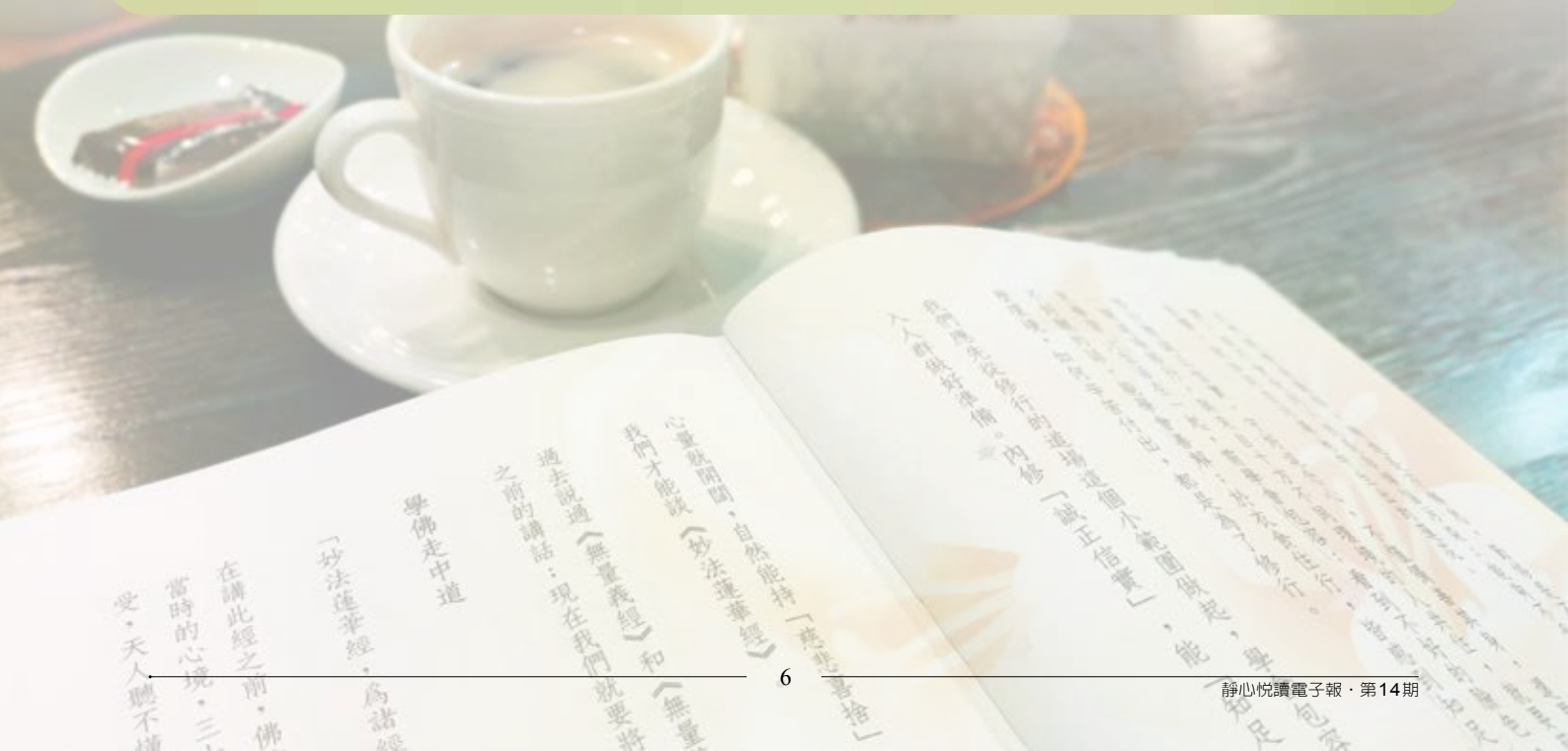
「學佛者立志精心，向菩提覺道精進」學佛要立志更要精心，每次看都深覺自己很不足，很是懺悔，自己有緣進入慈濟道場，但卻常心隨境轉，志不堅。幸而參與宗門才得以挽回退轉之心。修法學佛要走入人間，過去參與過內外義診，有機會植福田。但是後來卻沒努力修慧，期望未來能向正覺的道路進而不退，悟得正覺。

護理部護理部 江如萍

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第457-478 頁

「退轉」指道行有退失與轉變，我個人認為退轉包含心念與行為。新人此階段都在摸索中，充滿壓力，學長姐們無心的話都會影響她們的心念而起退轉。第 463 頁提醒從初發心開始，所接觸到的人事物都很難稱心如意，故必須有韌力、耐心與智慧、慈悲才不會退失。



護理部主任 鍾惠君

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第457-478 頁

從「聲聞」、「緣覺」體悟到常說防疫的種種演練，當真正的陽性個案到我們面前，當要面對重症個案插管、往生告別或是真的受到歧視，真正能體會上人說的「無緣大慈，同體大悲」的大哉教育。

如何不起退轉心？其實平凡的我，時常沈淪紅塵中，退轉旋轉之心總是起起落落，迷茫中似有貴人牽引不致偏差。

書中提到了四種妙法，分別是：信不退、位不退、證不退、行不退 (p.460-2)，但衆生心無定性，念念不住，常有變化，所以上人常教我們要付出無所求，還要感恩。感恩有這樣的因緣，有這樣的能力，可以一起付出，為天下事盡力去承擔，如同疫情期間，護理同仁沒有退轉，反而逆風前行，披甲上陣，這樣清淨無染的心念，就是白衣大士的生命價值，值得大愛一再地傳頌，讓世人尊敬。

人力資源室高專 李宜芳

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414頁

《金剛經》「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」
「露」和「電」比喻短暫，人世間的萬物，比起永恆的真性，其實是很短暫的。既然一切諸法不是真的，何必去計較，自然就能隨緣，心才清淨。我們修的是不取於相，如如不動，永遠保持一個常住真心，這才是真正修菩薩道。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414頁

人生不斷運轉、不斷循環，雖然看不到，但道理總存在。日常生活，無不都在因緣果報中。萬般帶不去，唯有業隨身。

宜芳今天的分享真的很用心、很精彩。如其所言，人生在世，受到萬物許多恩惠，時時、日日都要存感恩心，並且藉事練心。

很感恩今天的夥伴們中，有 3 位今年恰恰滿 10 年、有 4 位超過 10 年，大家相約下一個 10 年唷！

老年醫學科主任 高聖倫

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414頁

十年是一個世代，雖然從每天看好像人和事情都沒什麼變，但其實我們拉開看，一年五年十年，人和事情就不一樣了。所以每個起心動念，都有可能是影響未來的一個開始，好的事情要趕緊做，壞的事情則要時時自省警惕。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414頁

前世之因成為後世之果。我們人活在這世界上，無論做任何事都有前因後果，都離不開因緣果報的道理。種瓜得瓜，種豆得豆；種什麼因，就會結什麼果。如果想要人生順風順水，就要多種好瓜，多種好因。

人力資源室助理專員 魏婉茹

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414頁

因緣果報，種什麼因，得什麼果，是天堂還是地獄，就在一念心之間，如同 8/26 志工早會師父分享幸福還是辛苦，慈濟人不會說辛苦，一念心就是幸福，所以時時都應該保持善的心，才會得善果。

人力資源室組長 林逸珩

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414頁

一念天堂，一念地獄（油鍋）
時間也是，秒、分、時、天、年都只是一個單位，有人覺得長有人覺得短，跟上一句有微妙交集都是每個人的一念心。

人力資源室組員 呂敏卉

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414 頁

第三章到了一個段落，二十一個阿羅漢的故事，讓我感受到最深的無非就是因緣果報，人人無論在現在或是未來，肯定都想要有「好」果報，因此下列的公式推薦給大家。

擴大心量 + 多行善事 + 改正缺點 = 快速改命。

而其中學習經典、開示就是擴大心量的方法之一，每天用心讀誦經典，接受佛陀的教育；用心聆聽高僧大德的開示，接受他們的智慧；用行動學習他們的「難行能行，難忍能忍，難捨能捨」。我們若能堅持學著去做，就會發現我們是「站在巨人的肩膀上」，登高望遠，心量無邊。

財務室主任 張素鳳

2021.08.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第394-414 頁

在日常生活中，舉手投足、開口動舌，都在因緣果報中，一個舉動錯誤，就造惡因；一個表情錯誤，就結惡緣，因像一顆種子，會一生無量，所以要細心、時時戒慎。

【真善知識】齋戒茹素：維生素B12 講清說明系列II ～長者如何補充B12

素食者會缺乏B12嗎？透過素食文獻搜尋發現，純素者一定會缺維他命B12，系統回顧12篇世代追蹤型研究、36篇橫斷型研究。世界衛生組織(WHO)建議18歲以上成年人，每日攝取2.4微克(ug)，7篇顯示素食者只攝取0~0.9微克(ug)，法國有1篇研究報告顯示可攝取高達2.7微克(ug)，探究原因發現在食物中，增加了「植物奶或穀物」，全素者較其他奶蛋素兩組攝取較多的「植物奶飲品」。台灣沒有在食物中添加維他命B12，所以會缺乏。

針對「加工海藻」、「生鮮藻類及菇類」要補充到2.4微克(ug)，一天總量要吃到5碗，很難達到。而海藻類是「維生素B12類似物」(analogue)，像維他命B12，但不是維他命B12，大部分藻類所含的維生素B12，是沒有生理功能(非活性)。第二壞處是現在儀器沒辦法測出來有活性跟沒活性的區別，以傳統的生物檢驗法，並無法判斷維生素B12的真假。所以海藻類有其他的營養分，但要補充維他命B12時，就會發現量有問題，品質也有問題。

為什麼會缺維他命B12？從嘴巴進，維他命B12大部分含在動物蛋白中，嘴巴會分泌澱粉酶將動物蛋白中的維他命B12分開，再分泌另一蛋白質結合起來，將它帶到胃，胃會分泌胃酸將結核打開，再將不好的蛋白質分開，也會分泌一種內在因子。維他命B12別名為外在因子。兩個會結合在胰臟分泌另一種酶，將其分開，到了小腸快到大腸處，與內在因子結合，才會在血液中被吸收，研究發現維他命雖是水溶性的，但會儲存在人體的有維他命B12跟葉酸，且維他命B12在肝中可以存四年，這就是為什麼很多長輩，不容易被發現缺乏維他命B12的原因。

人體每天會少1微克(ug)，每日建議補充2.4微克(ug)，身體存量2500微克(ug)。

很多長輩會補充市售啤酒酵母粉，100公克只有0.3毫克，含量較低，建議要用酵母補充的話要找強化的酵母，2.5匙就可以補充一天的量。也可以像法國在植物奶中加入維他命B12，另外可直接吃補充劑，但要注意，單次口服量越高，吸收率越差。什麼時候吃效果好，飯前半小時吃效果最好。同樣單次注射量越高，吸收率越差。所以要按規矩，不要貪多。

所以素食者吃純素夠久，一定會缺乏維他命B12，又植物性來源是不可靠的，透過全世界研究文獻已確認，美國建議55歲以上長者，不管有沒有茹素，就要測量有沒有缺乏維他命B12，並定期補充，不要為這種小事不吃素，是因小失大的事。

「智慧明一切境界，事物體相分別智，悟解一切生物體，事理會合平等慧。」上人講「大乾坤」，胖醫師講「人體」，講清楚後，了解為什麼會缺乏。用智慧了解一切，是謂分別智，雖有不同步驟，少一步驟都不行，所以跟眾生平等是一樣的。所以一定要茹素，缺乏維他命B12是很容易補的。

副院長 鼎慶後

(小編：感恩「胖醫師」就醫學科學角度分享「人體」知識，讓我們增善知識。55歲以後，維他命B12一定會缺乏，但很容易補充，不怕，筆記中…)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：核桃玉米花營養棒（選錄自《24節氣輕蔬食》之寒露食譜）



核桃玉米花營養棒

準備時間 20分鐘
烹調時間 20分鐘

[材料]

核桃仁8顆（約30g） 葡萄乾40g
紅糯米飯200g 海苔片1大片
爆米花60g

[調味料]

肉桂粉（或黑糖粉）少許

[作法]

- ① 將全部的材料放入食物調理機攪拌均勻；海苔片剪小片狀。
- ② 取方型深盤，放入作法1鋪平，移入冰箱冷卻。
- ③ 取出，切塊狀，灑上肉桂粉（或黑糖粉），以海苔片包起，依序全部完成，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量95克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	233
蛋白質(g)	4
脂肪(g)	5
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	43
糖(g)	5
鈉(mg)	88

核桃

堅果類富含亞麻油酸及次亞麻油酸等多元不飽和脂肪酸，為必需脂肪酸，最好是低溫烘烤，並趁新鮮原型態攝取，以避免產品氧化變質。堅果類建議每天攝取一份，每份熱量約為1茶匙（5克）油脂的熱量，取代每日油脂攝取量。

[營養師叮嚀]

秋涼之季宜運動養生，將堅硬的堅果種子與米飯調和製成核桃玉米花營養棒可當早餐，也適合運動中攜帶補充，蒸軟亦是方便老人攝取的點心，核桃含有豐富不飽和脂肪酸，適量攝取有助柔潤肌膚與血脂保健。

[主廚叮嚀]

做好的米棒分切並以海苔包裝成條棒狀方便攜帶及進食，冷藏冰存於三天內食用口感較佳。