

靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在



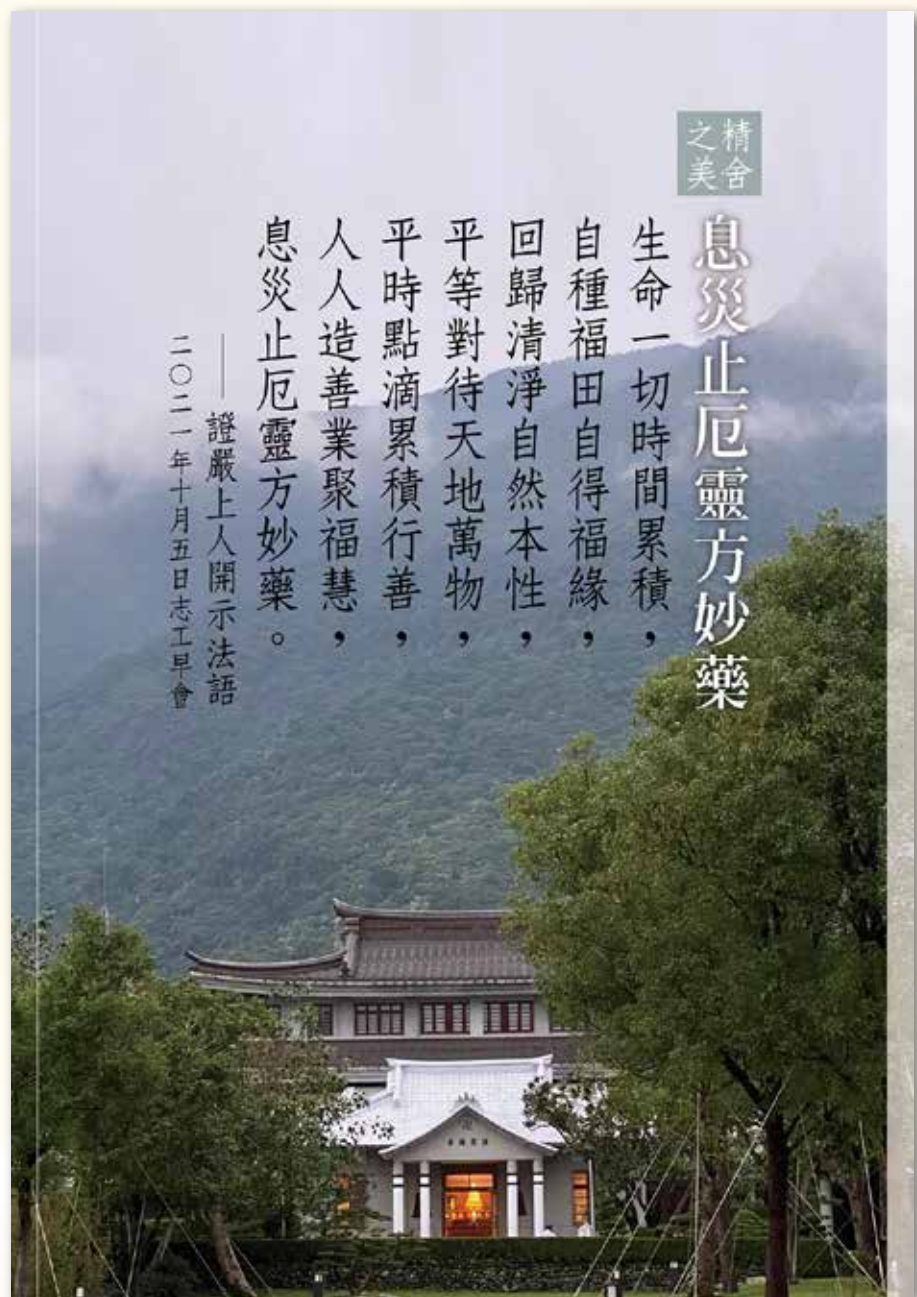
靜思法髓妙蓮華 林院長品書心得

上人在人文志策會開示「這輩子與人無爭、與事無爭、與世無爭。但是我於事認真，於人認真，做事情也是很認真，要做的，我總是會很認真做。不管遇到什麼樣的環境，人、事、物，我都不會很在意，篤定自己，總是把握該做的事情去做。」

上人開示要我們與人、與事、與世無爭，但是該做的事就要認真且勇猛精進，做就對了！

惡性腦瘤是最惡性的腫瘤，發展中醫藥是方向，歷經二十年的當歸西藥創新研發，證實中草藥可發揮細胞的合心基因功能，祛邪扶正，清除癌細胞，初步人體試驗成果比動物結果更好，期望能為病患拔苦與樂。

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】二〇二一年八月二十三日

罩住口欲、罩住貪瞋癡，才能脫離口罩見真面貌 帶動鄰里互愛、過簡單生活，人心有愛世界平安

在這波疫情期間，人人在形態上，都用口罩罩住了嘴，是否有反省將心也罩住呢？人心的貪欲總是難以罩住，若能夠罩住內心裡的貪、瞋、癡，那麼口罩就可以脫離，自然能見到人人的真面貌。

能不能茹素，是難在口欲罩不住。若能茹素，就表示他已經覺醒，知道疫情起源於人吃動物，病毒擴散開後，人與人之間不斷相互感染，因此造成全球性疫情。

因緣果報在冥冥中，是人吞食動物，動物被殺害後，怨恨之氣難消；唯有茹素這帖靈方妙藥，改變習氣、培養愛心，才能平息動物的怨氣。

若人類都能認知欲念吞食眾生的因果，就能轉識成智，不吃、不殺動物，任其自然來去。

佛法說六道輪迴，投為畜生道的身形，有其惡因惡緣。人類若不造作殺業，動物是自然生、自然死；若造作殺業，今生殺牠、就得來生還牠，冤冤相報無了時。

人間生態悲歡離合，悲苦來自於親愛的人不在身邊。父母最愛的子女，為求學、謀職到遠方；老來身有病痛，誰來照顧？年老的人並不是沒有子女，也不是子女不孝，不論年輕人是何種理由離開父母，最後父母年老了，身邊沒有子女，怎麼辦？就慈善、醫療的領域，總不離開老人的議題。

常言道：遠親不如近鄰。

現在社會需要愛的組織，可以結合政府機構、社工團體，推動鄰里教育，提倡鄰居顧鄰居，帶動社區鄰里互動互愛。當然這其中少不了慈濟人，慈濟人用真誠的愛與老人互動，期待老人家能安心接受，感到身心有所依靠。

人生無奈事多，天下災難也多。生活在窮苦國度裡的人，是因緣業力所致，但他們往往能耐守清淡的日子；至於生活在有福的社會的人，若一味追求享受，享受、消福，福盡業來悲苦多。

我們要感恩現在的平安，但切莫因為平安而自我放縱。這波疫情還沒有過去，變種的病毒引發的疫情，一波還比一波厲害！所以要提高警覺，要見苦知福，知福、惜福、再造福，感恩五穀雜糧的美味，吃出蔬果菜根香，過著簡單的生活。期待人人知足惜福、啟發愛心，會集眾人虔誠的大愛長情，世界才能真正平安。

※【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》，已出版喔。)

【聞思修】

～我的慈濟之路～心的方向

醫務部 古記嚴股長

今年逢COVID-19疫情之故，培訓團隊在原定的課程安排裡增添了許多防疫上的用心及顧慮，更在疫情發燒時，將所有實體課程轉為線上共修，雖然減少了人與人之間的接觸及相處，但透過網路、視訊的線上分享，也能同時感受到彼此虔誠學習的心，亦能配合政府的防疫決策，辛苦了、幸福了。

培訓中，感動上人對弟子的殷殷期盼與叮嚀，無私無悔的犧牲奉獻；時時以謙卑為懷，放空與縮小自己，讓習性歸零，擴大愛心與熱情，如此才能靜心聽聞佛法，學習四大志業的精神，以思考自身實踐的真諦。心中最大的收穫是找到心的方向，在善的指引下，能在菩薩道上精進修行；從做中學，學中覺，覺中悟。

非常感謝主管的提攜及分享，給了我培訓的動力，我不是一個守齋戒完美的人，但我願意給自己一個學習及更認識自我的機會，懂得「人命呼吸間，唯有在分秒間警惕自己毋怠毋懈，方能不斷向前邁進」。

冀望自己能養成每日薰法香，對佛法有更多的認識、瞭解慈濟。將上人的心意成為自己的心意，用行動去實踐，推廣辦公事同仁踴躍參加培訓課程，經過課程的深入教化，成為正式的慈濟人，加入慈濟的大家庭，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，此次邀請到醫務部古記嚴股長分享～邀請大家一起同行菩薩道唷～)

【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

院長室醫務秘書 李毅

2021.10.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-448頁

「學無止境，無時不在學，遇事而學，解了而後覺，恆覺而不退，謂之摩訶薩」，上人常講合和互協，同仁間也都能感悟做到，但修行要己身親為，我們的讀書會名為「真空妙有」，即是自我期許皆有善根，在學習佛的智慧和事理圓融之中道過程中，只要能把握時間，無時無刻都能學習。正所謂佛法不離人間，對於生活中遇到或看到的，皆可以從中驗證、反省及思考，用心了解、體會。

院長室高專 徐玲玲

2021.10.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-448頁

「菩薩是覺悟的有情，而人人都能覺悟，因為覺性自在人心，人人自有覺性」，花蓮慈濟醫院成立以來，成功的醫治了許多海外特殊個案，除了病患身體疾病的醫治外，慈濟人持續照顧他們及輔導其家屬就業，目前可以說沒有一個團體能像慈濟做得這樣，也惟有上人能在因緣具足下，聚合人間菩薩們，以無求、無悔、無私的大慈悲，及無私、奉獻的心，去關懷付出。

企劃室主任 邱聖豪

2021.10.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-448 頁

「在芸芸衆生中，個人習氣不同，煩惱不同，尤其是人間有種種欲的陷阱。我們要應用所學佛法，不受衆生習氣影響而啓動煩惱心」，社會上有些人對慈濟人所做所為不是那麼理解，或許他們是緣分未到。反觀我們有幸能在這醫療志業體中服務，是因為善的緣分，值得大家珍惜。秉持著使醫院發展得更好的信念，堅定心中良善的價值觀，對事情的判斷往往就能境隨心轉，不受一時頓挫所擊倒，而心常在定中，不受惡意挑唆之引誘，所看到的事也將是正確的。

院長室法制組法務 蕭智文

2021.10.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-448 頁

「若是與人相處，動輒被影響就發怒或起煩惱，證明定的功夫還不夠，還要在積極、用心磨練自己」，正如《金剛經》「不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心」，往往人會有不好的情緒，是因為我們自己的心有所住，能夠將煩惱先歸咎自己，而非究責他人，尊重不同階層的人生閱歷，不一樣的智慧抉擇，則心境自然能轉換為與人無爭、與世無爭，因而化解人際關係的衝突緊張。

醫事室病歷組申報股組員 陳麗敏

2021.09.29

《過關－實心·實做·好人生》第50-52頁

分享「持戒的老少比丘」：閱讀時最感佩服的是「持戒是本分事，無所求的心，發宏願利益衆生，才是真正的持戒修行者」，但經大家交換心得後，重新檢視故事裡對「持戒」的定義，其實不應片面的認定何者是對或何者有偏差。即使是同一篇故事，觸發大家的點卻不同，這也是參加品書會的樂趣。因為自己閱讀所理解的是源自個人經歷環境下的感想，透過品書會藉由同一段文章卻可得到不同角度及感觸想法，反省並重新思考，不僅可增加同理心也能接受個人與他人的差異，無形中在日常因事糾結的心緒也能得到釋懷。

醫事室 鍾昀庭

2021.09.29

《過關－實心·實做·好人生》第57-59頁

分享「善解怨仇的患者」：每日要處理的事情很多，不要因為忙就亂了方向，也不要因為外在的因素像吵雜的環境或干擾的電話就影響自己心情，只要能靜心、淨心就能遇事辦事、煩惱事迎刃而解就像書上說的：雖然忙碌，一定要能做到手腳忙碌、心清淨。

護理部癌症個案管理師 蘇慧如

2021.10.05

《回歸清淨本性》第154-157頁

分享「小善行大影響」：深深感受到「小小善行激起無限漣漪，那會回到你身上。」而那分善念也會像漣漪一樣不斷擴散，直到永遠永遠。多行善事，小善也是有意外的影響力，充實生命。要把握生命使用權，不要因小善而不為，時時用心為自己寫下美善人生。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-433頁

不論遇到甚麼困難的事或多麼難纏的人，凡事用耐心、用忍力，而且不斷用智慧、慈悲與人溝通，讓彼此都能了解；心寬念純，才能長久。

感恩高主任的分享，遇到特殊個案：「先傾聽、保持冷靜(心定)、用智慧、妙法化解。」

人力資源室組員 呂敏卉

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-433頁

不經一事不長一智，摔一跤以後痛歸痛，但也不要一直把痛帶著，帶著是錯，認為沒有也是錯。未來的事情還未發生，雖不必擔心，但也要有萬全的準備，以過去的智慧、經驗及所學，預防會產生的問題及危險。如此一來，在萬全準備以後，我們對任何事，才能達到未雨綢繆，處變不驚。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-433頁

學無止境，學海無涯。無論是學佛或是學習其他事物，都要秉持著「活到老，學到老」的精神。生活就是修行，生活就是學習。總之，不斷學習和充實自己就對了。

財務室主任 張素鳳

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-433頁

在人群中要永保覺性，自覺覺他，培養道心。不論遇到多困難的事或難纏的人，凡事用耐心、忍力、智慧、慈悲與人溝通，讓彼此都能了解。對人對事心寬念純，行才能長久。

人力資源室助理專員 魏婉茹

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-433頁

真空要破除執著，妙有要向前精進，做任何事情都要除去一切煩惱、執著，讓心冷靜下來，保持定性，才能看清楚對的方向。

人力資源室高專 李宜芳

2021.09.02

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第422-433頁

日常生活中，難免會與同事或家人之間有衝突、誤解，當執著在自己的成見時，就會很強烈的期望他人能理解並接受自己的看法，並起心動念加入了情緒在溝通。上人要我們多品書，就是希望我們能提升自我修養，調伏「我執」的習氣，才能善用智慧、慈悲與人相處，當心寬了，就能心包太虛，再紛擾的人事物都不會輕易牽動禪定的心性，更能夠幫助他人調和心性，往更好、正確的方向共同精進。

護理部內科加護病房護理長 陳陶霈瑜

2021.10.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1212-1217 頁

非青非黃非赤白，非紅非紫種種色，戒定慧解知見生。生活(不管是工作、家庭、感情)。許多事事非非，如蓮花一般出汙泥而不染，正確的事要堅定地去做。勿因外在的影響，藉由佛法堅定信念。

護理部外科加護病房副護理長 蘇筱雅

2021.10.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1212-1217 頁

「其身非有亦非無」其實都是無相，沒有什麼能夠永住，不執著就不會有煩惱，一念心是生生不息的力量，對的事，做就對了。



護理部外科加護病房護理長 趙紀硯

2021.10.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1212-1217 頁

世界充滿了各種顏色，要讓自己的心保持安定，才能不受到環境污染。

護理部外科加護病房護理師 鐘珮真

2021.10.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1212-1217 頁

經由經文，體悟到任何事件不能用有色的眼光或既定觀念去處理，需要公平公正。

護理部呼吸照護中心副護理長 李惠蘭

2021.10.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1212-1217 頁

經過經文分享，覺得是透明的，於職場中同仁的耳語或處理事務的態度，不要用帶有成見態度處理，才能發現問題本質與解決問題。

素戰帖

~素醫素，很健康~您接招了沒？

牙科部特殊需求者牙科主任 李彝邦

我已茹素20多年，最近很多期刊討論素食的益處（如 Impact Factor高於20分的GUT），強而有力的科學證據顯示，素食可以降低新冠肺炎染疫的機率與降低染疫後變成重症的風險。

依牙醫學的觀點，人類其實是往素食進化。人類有門齒、犬齒、側門齒、小白齒及大白齒。其中門齒、小白齒及大白齒是草食用，數量占了所有牙齒的九成。而犬齒只佔了一成，犬齒尖尖的，功用是撕裂肉的纖維。

從演化來看，牙齒和人類最相近的動物是黑猩猩，在慈濟教育志業王本榮執行長的《腸樂我淨 素無量心》著作裡，說明黑猩猩比人類更長更尖的犬齒是為了交女友，打架用的，但人類現在交女朋友不用牙齒打架，所以人類的牙齒多是吃素用的，是往素食演化。

我的兒子從小就是胎裡素，很多人會認為小孩吃素會影響發育及學習能力，但他從來沒有吃過肉，就讀花蓮慈濟小學與幼兒園也都是吃素，成績卻是班上前段，他也很愛看書，更有得過科展的獎項，身高更是班上的前幾名，而且已經長得比我高了！所以茹素不但健康護生，不會影響發育，不會降低學習能力，而且可以常養慈悲心，也能降低新冠肺炎的感染。大家一起來素素看吧！

(小編：感恩牙醫的李彝邦醫師，分享茹素日常也從科學證據了解素食的好處。以兒子為例更是證明了健康茹素智慧也滿分～)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：果香炒飯（選錄自《24節氣輕蔬食》之霜降食譜）



果香炒飯

準備時間 / 5分鐘
烹調時間 / 10分鐘

[材料]

富士蘋果200g 油60g
雞蛋4顆 番茄醬60g
白飯800g

[調味料]

鹽1g

[作法]

- ① 蘋果洗淨，削皮，切丁；將雞蛋打散，放入容器中。
- ② 取炒鍋加入少許油熱鍋，放入蛋液炒香，起鍋，備用。
- ③ 再放入油，加入白飯拌炒鬆散，放入鹽、番茄醬炒勻。
- ④ 加入炒香的蛋、蘋果丁拌勻，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量320克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	615
蛋白質(g)	13.5
脂肪(g)	20.7
飽和脂肪(g)	1.84
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	93.6
糖(g)	0
鈉(mg)	588.4

蘋果

台灣梨山上的蜜蘋果，節氣「霜降」後，愈冷愈結實。蘋果富含膳食纖維、維生素A、B群、C。其非水溶性纖維可降低消化道吸收壞膽固醇；水溶性膳食纖維可以降低肝臟製造壞的膽固醇，因此蘋果具有保護心血管的功能。

[營養師叮嚀]

蘋果因含多酚類物質，經酵素作用下會氧化變色。削皮後放入鹽水中，或用保鮮膜蓋住放進冰箱，可防止蘋果變色。

[主廚叮嚀]

蘋果起鍋前再加入，可維持其口感。