

# 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，心無所求真誠付出，成就別人成就自己，付出捨一得來無量，如芥菜籽非常細小，用心照顧開花結果，種子能衍生無量數，如修行力行菩薩道，一可以度化無數人。

我們的患者因腦血管瘤破裂，昏迷，用呼吸機，面對無常報到。感恩醫療團隊結合各種專業高科技，包括幹細胞、頸脊髓晶片刺激、腦動脈瘤栓塞與中西醫復健合療等，病人很快就醒，也期望很快能走！醫師、護理及復健師等團隊，大家心無所求真誠付出，合和互協，一一捨出力量，成就病人能醒能走，功德無量！

院長 林欣榮

神祕菜 攝影/陳友朋



精美之

### 一切如常

全球疫情尚未止息，  
減少群聚安全為要，  
感恩科技無遠弗屆，  
善用科技通達無礙，  
精進如常關懷如常，  
茹素推素應是如常，  
善心善行皆是如常，  
守護萬物清淨大愛。

——證嚴上人開示法語  
二〇二一年十月十一日慈善志業主管理同仁



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】二〇二一年八月二十二日

### 讓人一開手機或電腦，就先跳出推素短句 善用科技資訊，對大眾不斷進行智慧教育

茹素推素，人人都有責任，人人也都有力量！我們可以多用點心，每天一則短句，或是從醫學角度談素食的益處，或是靜思語也可以，結合可愛的圖畫或美麗的相片，從精舍花草樹木取景，讓人一開手機或電腦，就先跳出這些短語美景，既賞心悅目又意義深長，這對於推素具有很大的幫助！

我現今只有一個期待，就是希望推動茹素的教育，所以才說「大哉教育」，呼籲把握疫情的因緣，有效推動這帖救世的靈方妙藥。雖說要大哉教育，但緊接其後的心情則是「難以言喻」，因為教人茹素實在是很難！若能推素成功，那麼一切善都能涵蓋！因為茹素的人，心地平和、善良，所思所想會比較著重在有益人間的方向。

在這時代，人們常談到污染的問題，到底是什麼在污染呢？是不斷增加的人口。衆多的人在呼吸之間，污染了空氣；尤其在疫情期間，污染的情況更嚴重，所以現在才需要戴上口罩。

也因為要供應人類生活，多數的人吞食動物，就得有大量的動物被養殖、被殺害。與我們共存在地球上的動物，牠們也會呼吸、排泄，造成污染；加上不自然的畜養，人為強迫動物急速成長，這種病態的生命，對動物、對人類、對大自然，都是很大的損傷！

這種惡性循環、生態反撲是自然法則，地水火風四大不調，災難頻頻發生，造成人類的重大危機！

有智慧的人，一念三千，只一動念，天地萬物循環的道理，無不透徹清楚，能身體力行茹素；若是有知識的人，儘管能多方進行研究，知道污染的起因等等，但不一定會素食。

大哉教育的重點，是必須想盡方法，引導那些知而不能行、或是在懵懂中不知不識的人，能夠體認所處的生態環境以及生命的價值，提起利益人群的智慧，莫貪求一時的口欲。

在這波疫情中，臺灣到目前還算平安，但還是得提高警覺，因為疫情尚未平息，變種的病毒愈來愈強。我們要善用現代科技，利用發達的資訊系統，對大眾不斷地進行教育，提醒人們從心態上、從生活上、從食物中，如何過著有智慧的、健康的人生。

對臺灣守護健康、守護愛，是我們的責任；如何承擔起這分重責，資訊扮演著很重要的角色！

大時代，正是要發揮大生命、大良能的時候。難得來人間一趟，感恩父母給予我們身體，期待大家發揮生命的大用，提起志願為人群付出！

※【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～信心受法

財務室 葉俊廷專員

首先真的非常感恩大家，從培訓前到現在，不論是現場還是線上視訊連線的上課，或是其他相關活動都是經過非常多人的努力，才能有現在如此好的成果展現在我們的眼前。

今年因為受到本土疫情影響，使我們不論是培訓課，還是其他相關活動，都被迫停下來或是更改方式，但即使這樣培訓這半年以來還是讓我們學會、了解了很多事。我自己最大的感觸便是覺得上人真的很厲害，是先知，上人想做的事，想推廣的事，都是領先全球的觀念，四大志業，八大法印，從很久以前就開始在做，但有很多事情，近代這些意識才慢慢抬頭，在在證明上人的路線是正確的。讓我深深感受到，人生如果迷失了方向，就是跟著上人走就對了，上人要做的事，慈濟要做的事，就去做，就沒錯了。

在每月的志工早會及讀書會中，一次又一次更深入的了解其中法髓，並且了解要以信心受法，才會體會到法的道理。佛陀用簡單的法，讓人民理解佛法；上人用靜思語，讓我們生活在法中，處處可見靜思語，每理解一句，就能更成長許多。



(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，此次邀請到財務室葉俊廷專員分享～邀請大家一起同行菩薩道喲～)

# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

院長室秘書 辛怡

2021.10.20

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第449-463頁

「修行功課圓滿，入群福利衆生，大慈如雲，普能陰覆，雖施濟衆生，而本寂不動」，誠如上人教導我們內修【誠正信實】，能【知足、感恩、善解、包容】，心量就會開闊，修行的使命既是利益衆生，培養大慈悲心，則自然要能持【慈悲喜捨】走入人群行菩薩道。

院長室秘書 吳湘婷

2021.10.20

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第449-463頁

「菩薩道是為【中道】、不偏【有】也不偏【空】，這是正等正覺者之覺，普遍正行道之義，有別於聲聞與緣覺的覺悟」，所以，我們在醫院工作與來自不同成長環境或文化之人相處，能寬容別人的得失，是非對錯，也能包容、體諒，共同為解衆生病苦一起努力，在力行菩薩道之餘，心持正念之中道即能不再造業。

企劃室組長 劉定國

2021.10.20

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第449-463 頁

「人間菩薩，有願必成，宏願須堅，秉持初心，發大心念，不捨衆生，悲愍有情，持恆不退」，也就是說我們在平時，要能守護住自己的念心，在污泥中，污濁的地方，不去受到污染，就像上人講述《妙法蓮華經》經義一樣，強調我們的修行，要守好心，要誠正信實，非但不能獨善其身，反而更要轉凡夫心為覺悟的念，悲憫有情，兼利他人。

社會服務室社工師 蘇倚萱

2021.08.18

### 《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第170-196頁

四微雖然看不到，但是我們常在不自覺中會合了四微，就像台灣疫情爆發時，疫苗不足得情況下，許多人聞聲起舞，這就是習氣受到外面的境界影響。我們的身體就是四大假合，不斷隨身體生、老、病、死。身體裡有許多的細菌，好菌壞菌都並存在身體裡面，就像化療藥殺死了壞細胞，也會同時殺死好的細胞。就是四大不調的情況。所以補充益生菌就像是要補充我們的善法。工作中常常需要練心的時候，閱讀佛法幫助我們心入法，都是幫助我們修行菩薩道。

癌症研究中心組員 陳鈺棠

2021.09.14

### 《回歸清淨本性》第68-75頁

分享「巧言令色的餘習」篇章，《論語·學而》中，孔子曰：「巧言令色，鮮矣仁。」意思是話說得很動聽，臉色裝得很和善，可是一點也不誠懇。書中，佛陀以一位比丘的前世今生作為例子，用來警惕弟子們，並引以為戒。在這個變化萬千的社會中，我們都須懂得認清「巧言令色」，才不會讓今日之愛變成明日之恨。而我們自身在言行上也應該遵從於真善的作人準則，不可追求偽假的外在。

癌症研究中心助理 陳盈瑩

2021.09.14

### 《回歸清淨本性》第192-194頁

分享「山中老農單純的愛」篇章，老先生簡單的愛就是種責任，即使是在婚後第二天才知道自己所娶回家的妻子有癩癘症，或是生活有許多不如意的地方，甚至到晚年自己身體狀況不好的時候也依然不離不棄的對待心愛的妻子，真的很令人感動。

老先生單純的心境，單純的愛，即使生活並不富有也無怨無悔，依舊感恩知足。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452頁

四弘誓願、四無量心、六波羅蜜，看似簡單的詞彙，但上人的智慧真的無上。

人人都有個靈山塔，都有真如自性，只要方向正確，守之不動，遠在海地與我們不相識的菩薩，都能被慈濟人的殷勤付出而感動，並加入慈濟，更何況是身在慈濟志業的我們呢～

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452頁

學佛不是獨善其身，而是要兼利天下。我們的慈悲心如果不走入人群，我們如果只把自己侷限在一個小框框裡，就無法發揮最大的效用去利益衆生。

既然選擇了菩薩道這條路，就要「信」。要相信自己所選擇的正確道路，必須堅定不退轉的一直繼續走下去。

人力資源室助理專員 魏婉茹

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452頁

內修誠正信實，外行慈悲喜捨，做任何事情都需誠實以對，保持正念的心態，相信所選擇，實踐修行，自己的本質要做好，才能引領更多人。



財務室主任 張素鳳

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452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。

財務室專員 葉俊廷

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452頁

有因緣、根機能遇到大法及歡喜信受，這是過去生就以曾修學，只是還未到達成熟的境界，不過已結下此緣，所以今生得愈大乘教理，就能相信。佛法是整個宇宙的大道理，我們都要去了解，並且身體力行，過去既有得遇善法的因，此生就要把握時間，把握機會接受並投入善法，內修外行。

財務室專員 詹榮生

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452頁

菩薩就是有大道心，覺有情。  
衆生皆有情，惟菩薩是覺有情，覺悟的有情，因不忍衆生受苦，仍在群衆中救拔衆生。學佛就是培養道心，守護這一念心。

人力資源室高專 李宜芳

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452 頁

四弘誓願是每位菩薩必備的條件，發的宏願不能只侷限在自我，而是要遍及十方。在成就菩薩道業的路途中，一定會遇到許多的困難，甚至會起了退轉心，但上人曾說過，紅塵濁世如大染缸，要運用佛法避免赤子之心受污染，以獅子的勇猛心精進於正確的方向，還要有駱駝的耐心毅力，才能克服重重困難拯救衆生。如同《無量義經》云：「守之不動，億百千劫。」，雖施濟衆生，而本寂要如如不動。

人力資源室組長 林逸珩

2021.09.09

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第434-452 頁

四弘誓願的太深太廣，需從誠正信實做起，我們每個人做好誠正信實，就可以影響更多人，因為這些都是善的種子，遍地開花。就像海地的兩兄弟，因慈濟無私無求的奉獻，感動兩兄弟一同步上慈濟宗門人間路。

護理部門診組護理師 戴文惠

2021.09.16

## 《證嚴法師說故事》賣花人一到底這盆花要賣給誰好呢？ 談善惡隨緣轉

<https://youtu.be/F3xu40uu8ao>

常聽到「因緣」二字，因是源頭，像一顆種子；緣則為助其生長的機緣，如種子需土地、空氣、陽光及水份。

靜思語「要成佛前先結好人緣」，我們所在的職場如道場，自己多一份用心，除專業的照護還能膚慰其心靈，讓病患能得到溫暖照護，我們也因此而獲得滿滿的歡喜心。

護理部門診組護理師 林育伶

2021.09.16

## 《證嚴法師說故事》五百世的母子緣—為何老婆婆想要 抱佛陀呢？

<https://youtu.be/xfqy83CgIWs>

人跟人之間的緣分，其實在每一個前世就註定好了！有的人會因為好的結果，成為父母子女或是摯友，人在這個世界其實就是一種修行，前世的因果由今生去修行，前世的壞也要努力的去修好，上人總是希望人人茹素，其實也是一種修行，希望這個世界能夠越來越好。

## 【真善知識】補鈣，牛奶不是唯一選擇

「想到補充鈣質，第一個迷思，就是要喝牛奶，牛奶的確是鈣很好的來源，可是真的是這樣嗎？」拿芥藍菜和牛奶比較，表面上看起來200g的芥藍菜含鈣量的確比兩杯牛奶少，但羅慶徽醫師說，大家就從來不看個別的「吸收率」。

因為芥藍菜裡的鈣吸收率有40%，所以加成起來跟牛奶一樣多，「牛奶是不錯的來源，但千萬不要以為只有牛奶有鈣質，這都是畜牧國家宣傳的結果，他希望大家喝牛奶，喝牛奶才會賺錢，滿合理的。」

還有一種大骨湯，要熬很久，好不容易喝一碗，才9.2mg，但一天鈣的建議攝取量是1000-1200mg，花蓮慈院羅慶徽副院長請大家算一算，大骨湯要喝100碗還不夠。

鈣，為什麼重要？羅慶徽醫師請大家看，有鈣跟缺鈣的骨質密度明顯不同，缺鈣的骨頭空空洞洞，他形容很像海砂屋，所以一摔就會痛，甚至斷掉，不過你吃進去99%的鈣是用在骨頭牙齒上，還有1%跟凝血有關，「所以缺鈣就不會凝血。」

鈣還會讓血壓比較穩定，此外它和肌肉收縮也有關，「從這一個神經節傳到那個神經節要靠鈣，如果沒有鈣，無法傳導。」

那麼如果缺鈣會怎樣？除了牙齒會斷，骨頭易碎裂、缺鈣還會抽筋、睡不好、視力模糊，晚上常起來上廁所。那麼素食者要怎樣攝取足夠的鈣呢？羅副院長說，懷孕時鈣的吸收會很快很多，隨著年齡增長，60歲以上的鈣吸收率變差，所以這也是為何長輩較缺鈣的原因了。

有些人會一口氣把一天需要的鈣的量吃下去，但羅副院長說，這沒效，吸收率會降低，還有些食物和生活習慣也會影響鈣的吸收，比如抽菸、喝酒、服用制酸劑。一般以為深綠色蔬菜，像菠菜甜菜葉的鈣含量很高，不過因為內含草酸，會影響鈣的吸收，不是首選的高鈣食物。

不妨考慮低草酸的白菜、青江菜、蘿蔔葉，吸收率約50%。羅慶徽醫師再次提到維他命D，它會促進小腸對鈣的吸收，「如果只有鈣，沒有維他命D，就好像有學生卻沒有好老師，白忙了。」身兼高齡醫學中心主任的羅慶徽經常跟大家健康講座，也鼓勵純素者要適時適量補充營養素。

(小編：感恩大愛行的文字志工，將羅副志工早會的分享~完整的紀錄分享。適時適量補充營養素是必要的哦~您今天補鈣了沒?試試芥藍菜吧~

<https://daaimobile.com/volunteer/616e68bad7063f00073e3455?from=T>

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：豆豉青辣山藥（選錄自《24節氣輕蔬食》之立冬食譜）



## 豆豉青辣山藥

準備時間/5分鐘  
烹調時間/10分鐘

### [材料]

山藥 150g  
青辣椒 10g  
豆豉 5g

### [調味料]

油10g

### [作法]

- ① 山藥去皮，切小丁；青辣椒洗淨，切小段。
- ② 取炒鍋倒入油熱鍋，放入青辣椒、豆豉拌炒至有香氣。
- ③ 放入山藥丁翻炒，即可起鍋享用。

### [營養成分分析]

每一份量170克，本食譜含1份	
每一份量	
熱量(kcal)	238
蛋白質(g)	5.3
脂肪(g)	10.7
飽和脂肪(g)	0.1
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	30
糖(g)	5
鈉(mg)	300

## 山藥

補養與美味的山藥盛產在冬季，很適合立冬食用。山藥的黏液富含糖蛋白質，含有消化酵素，可提高人體內的消化能力，但溫度過高及久煮後，會喪失其酵素作用，須注意。

### [營養師叮嚀]

山藥屬於全穀根莖類而非蔬菜類，如有糖尿病需注意攝取量，造成血糖過高反而不好。

### [主廚叮嚀]

山藥皮中所含的皂角素或黏液裡含的植物鹼，會造成手部發癢，削山藥皮時，要記得戴手套。