

# 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，中西醫合療是當初啟建花蓮慈院時，心心念念的願望。現在已經看到亮麗的前景，倘若螢火蟲只有一隻太孤單，唯有集合同一大群，在黑夜中閃閃發光，才能被看見。天之廣，地之大，就如慈濟的醫療精神在人間更要發揚光大。

方向定了，靜思弟子合和互協，分秒計較、時時精進。感恩全院同仁用心用愛，全力推動，挑戰能醒、能走；一位腦（脊髓液）漏的病人，從西部到花蓮求治，道出東方琉璃藥師佛，施醫施藥，不用外科手術就痊癒了。感恩上人帶領，同仁分秒不空過，利用中西醫合療，圓滿病人的期待！

院長 林欣榮

妙音法

## 捨一得無量

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。

——證嚴上人開示法語

二〇二一年十月十五日馬來西亞視訊溫馨座談



許慧萍 攝影 / 蔡淑婉



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】二〇二一年八月十八日

### 大數據從零點開始，莫輕小數點 生命並無大小分別，應平等尊重

現在的成就，都是過去的努力；唯有人很真誠的努力，才能成就一切事，才能完美一切物。所以，感恩過去，要感恩的人很多，有師長、有同參好友、也有皈依的弟子等等。

人生無常，人命也不久長，雖然已經遠逝的人再也無法相見，但內心裡總是非常思念，感覺上他們從來都沒有離開過我。菩薩道是永恆的道路，先離開的人，也就是先回來開路的人；前後走的人，也都會前後再來開路。

我們行在慈濟菩薩道上，因為走準這條路、不偏這條道，道路走得很正確，方向走得很準確，才有今天能在慈濟的大家庭，發自內心事事感恩、人人感恩。

對的事，總是都要很積極地去做，好好努力以承先啓後。走在前面的人是那麼真誠，過去他們很用心在鋪路，現在我們就要對準方向走好。

慈濟的歷史五十多年了，歷史性的人事物很齊全。我們要感恩過去的時代，也要在這個時代努力；對於歷史的數據及事記，我們還有很大的努力空間，數據要用心累積，事記要用心整理。

慈濟如今的一切，是很克難、很辛苦地走過來，從無到有、到現在的故事很漫長。慈濟從當初的五毛錢做起，現在普天下許多國家地區都有慈濟的足跡，所以不要輕視小數點，現在的大數據也是從零點開始。

我們對於一切都要做到感恩尊重生命愛，泰山之高、沙粒之小，同樣都要很尊重。生命平等，是人起心動念有分別心，是人有無明煩惱才會去分別大小；其實生命是超越大小，並無大小之別，對於一切生命，我們都應予以平等尊重，這就是佛法的教育。

※【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～給培訓中自己的一封信

醫務部內科部腎臟內科血液透析中心 賴惠雲護理師

三月是培訓初起的月份，我們開始有了相見歡的機會，從陌生到默契，我們因為相聚而開懷。慈濟四威儀的確收攝人心，齊心的動作就是一種美。

四月，無常是大教育是事實，要能淡定中承擔，悲於平常，智慧領於先。為這一切盡一分心，付出的過程生命就會不同，不要白白流逝。上人的愛不只於受難者，對法親家人更有那分佛陀的慈愛與療癒的力量。

五月至七月，因為疫情我們在空中相會，雖然沒見到面但也如守住疫情戒律，保持人與人之間的距離。雖然如此，我們的心反而更加積極了解所需要學習的內容，及參與服務的項目。

八月，在環保站我有機緣進入香積組，廚房裡菩薩雖多，但相處起來都相當歡喜，而且還會將上人的法味善入其香。在分工中有著合心的精神，所以一道道的素食就如同靈方妙藥，除了歡喜更有環保的意義。長受此益，自然會將欲求去貪就簡，減去不必要的消費，讓地球因人類一念慈心一起淨化平安。

星期四的環保站，有著遍地花開的品書香。在這裡更能聽見上人的法音宣流，老菩薩說：「雖然我不識字，但是只要樂意聽受，久了上人的聲音、佛經的故事一樣會深植在我們的腦海中而且不斷播放。」上人很慈悲讓識字與不識字的人皆能同等學習。老菩薩還說：「只要你靜下心，每個物資在你手上都會向你說佛法喔。」

雖然疫情少了聚合的因緣，但是只要歡喜願意，機會就會處處來，感恩一直陪伴關心我們的菩薩們，「有您們讓我們培訓之路更安心。」在培訓中看見的是上人的精神，同時也感受到志工菩薩的歡喜與偉大。

慈濟人的歡喜心會發自內心想要讓身旁的朋友一起感動，所以我在募款時也不由自主會傳送慈濟正念的訊息，在一次次的邀約中我看見了未來的法親家人，他們一定也會因成為慈濟人而歡喜。



(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，此次邀請到血液透析中心賴惠雲護理師分享～邀請大家一起同行菩薩道唷～)

# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

長期照護部主任 林宜靜

2021.10.26

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-117頁

「觀法無我」，以「我」的好惡去分別善惡，這種法並不正確，也時時提醒自己，在處事、職場，勿僅以個人好惡做判斷，而期以客觀之念來評以，佛陀說：「大家同在僧團修行，應相互包容，對於不守規矩的人就慈悲勸導，對方若能接受，我們為他歡喜祝福，假使不能接受，只得默摒，不予理會，隨他而去。」此乃學習，也是修行。

長期照護部社區健康中心主任 林淑緩

2021.10.26

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-117頁

守戒在日常生活中，人與人的應對要很小心，言行該如何做到尊重長輩。

長期照護部社區健康中心副主任 賴至妍

2021.10.26

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-117頁

要守好日常生活之規則，若有不好的習氣，或是沒有守規則，必須即時反省，具足毅力、勇氣，守好規則不受外界動搖，要養成良好生活習慣，即使要紓解工作上壓力，盡量要選擇對身心有益處的活動，在工作上也要有條有理，按照計畫逐步進行，不要發生怠惰延遲。

社區醫學中心行政組組長 洪從善

2021.10.26

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-117 頁

佛陀將入滅時，對阿難說要「以戒為師、以『四念處』為住」，『四念處』為「觀身不敬，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。」其中「觀法無我」就是不要用「我」的好惡去分別善惡。在工作中，很多是非都是因為用自己的角度去評判他人，其實事情有方方面面，每個人的困難與想法都不一樣，如果缺乏包容和善解，就會有人我是非，就會生煩惱心。和合互協說的輕巧，做起來卻要做到『四念處』，實屬不易，真的要隨時警惕自己才行。

社會服務室社工師 張予鈞

2021.09.29

### 《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第257-284頁

佛陀本就慈悲心，對於世間一切苦難早已解脫、覺悟，卻仍以不同的身形施教，迴入人間，為的就是救苦眾生、脫離苦海，不要讓四顛倒的暴風、無明來搖動我們的心志，去除四顛倒，回歸覺悟，假如我們能不受四顛倒所搖動，那麼善念即可增長，真正走入人群付出。

此處提到一年輕比丘的故事，我們時常被五根、五識、五塵所擾動心志，在生活周遭中，每日面對這世間紛擾，不被影響實屬困難，但目前希望自己能夠學習的是，如何自覺自己的情緒且學習消化和不被這些紛擾大幅影響生活步調，學習體會佛陀的心懷。

院長室高專 徐玲玲

2021.11.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第550-579頁

「佛說此經已，結跏趺坐，入於無量義處三昧，身心不動。是時天雨曼陀羅華、摩訶曼陀羅華、曼殊沙華、摩訶曼殊沙華，而散佛上，及諸大眾」，佛語說「一花一世界，一葉一菩提」，花作為佛經中的一種象徵代表，出現在不少經典典籍當中，而人的心境與佛的佛境是相同的，如果內心能心若清淨，自然看到的一切境界都很美，就像各色天花的飛舞而變得分外華美。

院長室法制組法務 蕭智文

2021.11.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第550-579頁

「曼陀羅華、摩訶曼陀羅華、曼殊沙華、摩訶曼殊沙華」，紅顏色花朵的曼殊沙華，及白顏色花朵的曼陀羅華，又都稱作「彼岸花」，中文學名叫石蒜，花開時看不到葉子，有葉子時看不到花，花葉兩不相見。「彼岸花開、苦海能渡」，相傳冥界之花叫曼殊沙華，為接引之花，在大乘佛教傳播興盛的東亞，彼岸花的花語，於日本代表著「悲傷的回憶」，在韓國則代表著「互相思念」，而在中國是表示「優美純潔」。

院長室法制組法務 黃祐讚

2021.11.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第465-482頁

「我們若具有德，就是得人緣，能在人群中隨順不逆，得眾人成就而圓滿諸事」，誠如上人教導我們，心常清淨，念念善，念念慈，處境皆歡喜，遇緣長道心。事物本身沒有對錯，產生對錯的是我們對事物的眼光和看法，還有自己的價值觀。我們不可能讓所有人的觀點與我們一致，讓別人認可我們，但是我們可以接納對我們有用處的觀點，以及那些不同看法的人。

企劃室組長 劉定國

2021.11.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第550-579頁

《般若波羅蜜多心經》中，「波羅蜜多」指的是達到佛教修行的最高目標，也就是涅槃。簡單來說，經文所要宣揚的意思，就是通過無上智慧，找到通往涅槃的道路。而透過讀書會中法務蕭師兄分享源自佛經「彼岸花」名稱由來後，個人得到的感悟是，雖然，短暫生命過程中有很多變化，但一切終歸於人的善惡業力，我們在上人的引領下，惟有透過不斷修行精進，「自利利他、福慧雙修」，才能圓滿成就無上正等正覺，脫離世間之一切變化，不受輪迴之苦。

企劃室助理專員 林佩諭

2021.11.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第465-482頁

「持護法心，勤修願力，得一切法而不失」，讓我聯想到至聖先師孔子所述：「多聞闕疑，慎言其餘，則寡尤。多見闕殆，慎行其餘，則寡悔」，無論對內或在外，謹言慎行確是修身養性的重要一環。而上人也常常提醒我們，要守好心念，穩定自心，就能看清是非，隨時間積聚善業，讓人生充滿希望。

醫事室病歷組申報股組員 張蘋蘋

2021.09.29

### 《過關－實心·實做·好人生》第53-55頁

分享「馬臉先生和獅子狗小姐」篇章，想到「近朱者赤，近墨者黑」我們的心常常想甚麼，型態也會慢慢接近，正所謂「相由心生」。所以佛陀常告訴弟子，要好好培養自己的心念想要成佛，就要常觀想佛陀的慈悲莊嚴像，言行也要謹慎注意，自然就會接近佛的境界。

醫事室病歷組檔案管理股組員 黃凡庭

2021.09.29

### 《過關－實心·實做·好人生》第43-45頁

分享「用時間累積心的富有」篇章，時間累積一切。人的富有，不是建立在物質的富有或是家庭的富有上，而是心的富有，我們的道德要在生活中累積起來，用時間來累積。

醫事室病歷組申報股組員 賴立心

2021.09.29

### 《過關－實心·實做·好人生》第71-72頁

分享「因禍得福修慧命」篇章，大乾坤的萬物隨著風雨而破壞，但是它有再復甦的機會，小乾坤中也有慧命，若傷了身體而能因此認識慧命，也算是因禍得福。人生也是如此，有起有伏，如果能因此體悟人生的道理，不放棄自己，也可以有意義的過每一天。

老年醫學科主任 高聖倫

2021.10.07

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第492-518 頁

行菩薩道不僅要不退轉，也要不退失。十八位菩薩就是告訴我們各種不同菩薩修行的道路，但最重要的就是要拔苦予樂，拔除衆生苦難，給予無形的法喜快樂。

人力資源室高專 李宜芳

2021.10.07

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第492-518 頁

法華會上菩薩有八萬之多，其中以文殊師利菩薩等十八位做為代表。菩薩無時無刻不在人群中，比如身邊的同事、家人、朋友、師長……等，常常都能遇見所謂的「貴人」，如同今日品書會上所提的「菩薩」。我們也會有機緣能成為別人的「菩薩」，如同勇施菩薩，恆以諸寶，伸手布施，也如同月光菩薩何處有需要，就在何處展現光輝。把握各種機緣，不斷為人群付出，所結的緣自然就無量數。

人力資源室助理專員 魏婉茹

2021.10.07

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第492-518 頁

學佛是發大乘心，身體力行，不忍衆生困苦，希望人人都能得度，拔苦予樂，不論身在何處，拔除衆生苦難，給予無形的法喜快樂，這就是對於佛法體悟才能實踐。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.10.07

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第492-518 頁

啓發衆生愛心的方法要因應時代而改變。以前是「教富濟貧」，教導有能力的人幫助貧困和遭遇不幸的人，從實際關懷他人去體悟人生和獲得心靈的充實。現在則是「濟貧教富」，教導受助者也可以當幫助他人之人。只要發心，一樣能幫助他人，一樣可以當救人之人。莫因善小而不為，哪怕口袋只剩五塊錢，一塊錢，還是可以勇於付出。積沙成塔&積少成多，不論多少，一樣是在造福。

不論教富或是濟貧，最終都是希望衆生能超越對物質的追求，啓發人人本有的佛性。

財務室主任 張素鳳

2021.10.07

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第492-518 頁

要減少苦難，必須先調適人心，讓人人心中都有清淨無私的愛，並且合而為一。人心若調和，天下四大就能調和；四大調和，人間就平安無災難。

人力資源室組長 林逸珩

2021.10.07

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第492-518 頁

我們要常回想當時的初發心，且不要獨善其身，要與好友們分享，讓大家都可以一起參加

就像遇到災難時，慈濟常可以一呼百應，地湧出千千萬萬位普薩一起承擔，不會只有一個人。

護理部合心11樓護理師 陳資愉

2021.10.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1401-1403 頁

「修行覺道，貴在菩薩度眾；多行善業，布施利行大眾；多說好話，廣度同事入道。」

菩薩如何度眾生，就是多行善業、常做好事與結好緣，而結好緣的最佳方法就是布施。天下眾生苦難多，如同病患承受病苦，臨床雖然忙碌，但若病患有需要，我們就去布施、去關心，輔導病患，去除他們的煩惱，這些都是行善。

護理部合心11樓護理師 余惠琴

2021.10.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1401-1403 頁

臨床工作難免會遇到挫折，有些人有負面的情緒想法，有時轉念，當作修行，把臨床工作當作修行的道場，有句話說：施比受更有福，或許心情會更美麗。

護理部合心11樓護理師 余美慧

2021.10.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1401-1403 頁

任何工作職場環境一定都有辛苦的地方，臨床工作也是，會遇到好的病人和家屬，也會遇到不好的，但不要因為一個不好否定了所有的美好，也不要認為自己做的不好，有時反思是否還有可以努力的空間，不要否定自己的努力，每天帶著行善、幫助的心情，或許會更美好。

## 【真善知識】鈣就要這樣吃～古人為什麼不缺鈣

古人不缺鈣嗎？這是個很有趣的問題。花蓮慈濟醫院羅慶徽副院長查了一下，發現如果大家去超市買菜，上架的多半以好吃、甜度，以及運輸包裝方便為主，有沒有營養就其次了，所以，過去祖先吃的，現代人因為不好吃或纖維太多而不吃了，還有，我們烹煮的方式和祖先也不一樣，變得更複雜，多了很多調理上的問題，營養素有可能在過程中流失。

講到營養，羅副院長提醒，畜牧業發達的國家都是近兩三百年世界上的強國，所以營養教育中大力宣導乳製品，讓世人將鈣和牛奶緊緊綁在一起。「如果要補鈣，一定要喝牛奶。」因為這些國家強勢，他覺得這就是原因。

其實東方人有乳糖不耐症，像臺灣就有70%的人喝牛奶會拉肚子或肚子漲，但為什麼古人不喝牛奶卻不缺鈣？「事實上祖先大概每天鈣的攝取量2000mg。我們現在如果不補的話，常常不到1000mg。」

羅副院長說他在美國德州讀書時很喜歡吃來自鄰近墨西哥的玉米餅，它很好吃，但他問小販，這跟以前的玉米餅一樣嗎？不一樣，「大家有沒有看到玉米粒剝下來後，那個玉米芯以前是一起煮食，裡面有鈣。像豆的藤也燒了，那也是鈣。前人當時把石灰水澆到玉米餅裡頭，可是現在不這樣做了，所以才缺鈣。」

再拿豆腐來說，羅副院長指出，傳統豆腐要加石灰，成為現在的板豆腐，豆干是濃縮的，所以鈣質更多，倒是大家喜歡吃嫩豆腐或豆花，裡面沒有太多鈣。除此之外，我們不能忽略其他含鈣食物，如莧菜、小白菜、青江菜等深綠色蔬菜，還有藻類，以及堅果類的黑芝麻、杏仁、葵花子等。深綠色食物其實也有區別，像菠菜含鈣量很高，可是有很多草酸，結果吸收率就只有5%。芥藍草酸比較低，吸收就比較好。

吃蛋奶素要補鈣，當然可以選擇生乳起司片，羅副院長說，一天兩片就夠了。如果純素，黑芝麻兩湯匙加入2杯豆漿裡，早晚各一，不要併成一頓喝。至於市面上販售的鈣補充劑，羅副院長強調，如果標榜一顆就有600mg鈣成分，應該是假的，因為超過300-400mg，鈣片會太大一顆，沒人吞得下。

除了檸檬酸鈣、有機鈣可以隨時吃，其他鈣片都要跟飯一起，因為它需要胃酸幫助吸收，或者同時吃維他命D，就可以促進鈣的吸收。注意，鈣如果吃多了會便秘，一天超過2000mg，還可能有心血管毛病，所以羅慶徽副院長請大家儘量吃天然的比較好。

吃素是一個人的選擇，可以不必吃得那麼辛苦，羅副院長說，只要懂得如何吃素，就不會吃到營養不良。

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：栗子鬆糕（選錄自《24節氣輕蔬食》之小雪食譜）



## 栗子

台灣雖然有產栗子，不過產量不多，現在大部分的栗子都是進口的；帶殼的栗子蒸熟或是烤熟就可以食用，千萬不能用微波爐，否則栗子爆開而四散紛飛喔！乾燥的栗子要先泡軟後，除去殘留的膜，才不會吃到苦苦的味道喔！

## 栗子鬆糕

準備時間 20分鐘

烹調時間 30分鐘

### [材料]

熟甘栗60g 糯米粉60g  
蜜紅豆40g 在來米粉60g

### [調味料]

糖粉40g 水（或鮮奶）50cc

### [作法]

- ① 甘栗切成小粒狀放入容器中，加入蜜紅豆混勻，即成栗子紅豆餡。
- ② 糯米粉、在來米粉、糖粉放入容器中混合均勻。
- ③ 將水均勻撒入作法2攪拌後，成碎塊狀，再用手將粉塊搓散。
- ④ 接著用細篩網均勻過篩，成為細緻且微濕的鬆糕粉。
- ⑤ 取一個小蒸籠內層鋪上保鮮膜，輕輕灑上一半的鬆糕粉。
- ⑥ 接著取一半的栗子紅豆餡，在表面上均勻地輕灑。
- ⑦ 倒入剩下的鬆糕粉，再將另一半栗子紅豆餡均勻輕撒在最上層。
- ⑧ 準備一鍋滾水煮沸，放入作法7以大火蒸煮20分鐘左右至熟，即可取出食用。

### [營養成分分析]

每一份量78克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	182.5
蛋白質(g)	3.2
脂肪(g)	0.5
飽和脂肪(g)	0.1
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	41.5
糖(g)	14.2
鈉(mg)	13

### [營養師叮嚀]

栗子含有醣類、不飽和脂肪酸、鈣、鐵、鉀、維生素B群等營養成分，有助於降低血壓、減少動脈硬化及冠心病的發生；栗子屬於全穀根莖類，糖尿病患者須注意分量攝取喔！

### [主廚叮嚀]

1. 鬆糕傳統是用「生粉」製作，做出來的質地疏鬆有孔洞，所以叫鬆糕，吃起來QQ的，和馬芬（Muffin）是完全不一樣的口感喔！由於「生粉」不易購買，所以用糯米粉和在來米粉取代鬆糕粉，為了讓質地疏鬆，放入模型後切忌重壓，以免影響口感。
2. 如果沒有小蒸籠，就用模型抹油後，放入電鍋中蒸熟。鬆糕冰過後會變硬，吃之前要再蒸熱，趁熱享用最美味喔！