

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

疫情籠罩，全球慈濟人在上人的呼籲之下，付出無所求！慈濟人如活菩薩，點滴付出入疫苗的功德海，年輕學子打了後驚呼有被保護的感覺！感恩上人用智慧引領醫療團隊，創新研發淨斯本草系列，可針對阻斷感染COVID-19的四個標靶，清除病毒。

我們在台灣醫療科技展上發表淨斯本草滴露等系列產品，研究團隊也在專家講座分享研究成果，獲得許多好評。期許醫院團隊學習上人的智慧、菩薩的慈悲；以慈悲造福人間，用智慧啟動人人喜捨。

院長 林欣榮

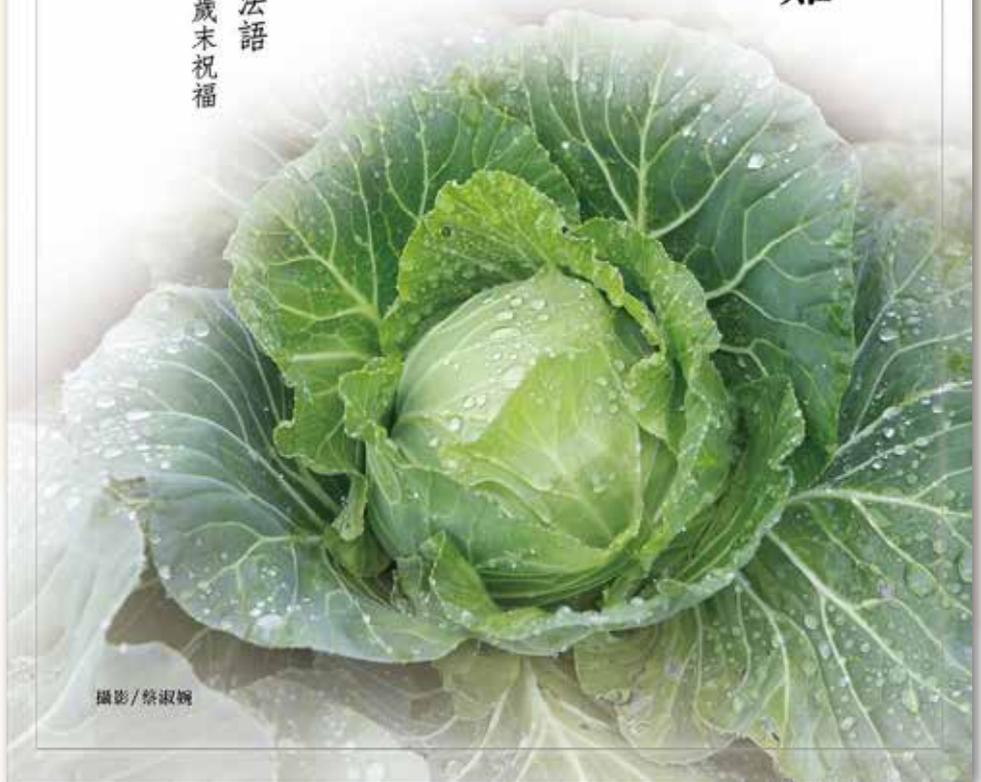
妙法之音

福氣旺盛消弭災難

天有天氣地有地氣，
人有人氣病有病氣，
疫情病氣令人擔憂，
福氣病氣善惡拔河，
人間福氣大量集氣，
才能轉化濁氣病氣，
祈願大愛福氣旺盛，
疫情消弭天下無災。

——證嚴上人開示法語

二〇二一年十一月十七日中區第一場歲末祝福



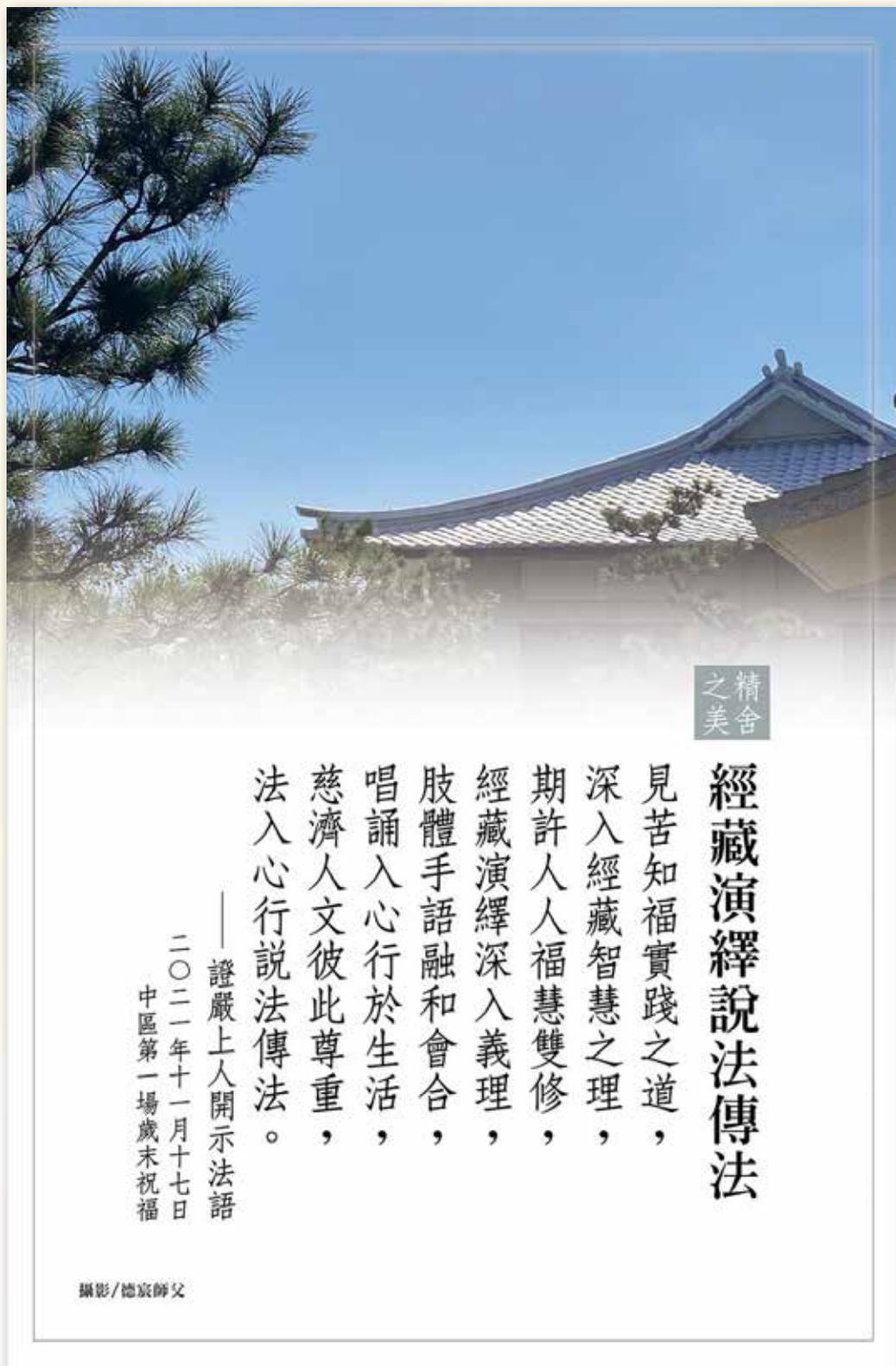
攝影/蔡淑卿



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】二〇二一年八月十五日

感恩尊重愛天地萬物，此即修行之心 不斷地付出而得人心，此即有德之人

兩年多來，一直在提起大哉教育；今年這波疫情，正是大哉教育的大考驗，讓人們有因緣、有機會培養完整的愛，串連起愛人物、愛動物以及愛萬物的愛。

天生萬物必有用，物物皆有用，所以要用心思考如何將看似無用之物，讓它能充分發揮功能，成為有用之物。

就如大地無不是藥，隨處可見的草，常被視作無用的雜草，任意將其廢除、丟棄；其實，任何植物都有其功效，只是沒有人去分析、去發現它的功用。本來就有的功效，沒有人發現，於是被輕忽；但只要有人發現，它就能發揮大用。

所以才說，天生萬物皆有用，天生我才必有用，對於一切的人物、動物與萬物，我們都要抱持感恩、尊重、愛的心，這也就是修行者應該存有之心。

自我尊重，以我自己來說，我從不羨慕別人是如何地成功；但我只要認為這件事情是對的，對的事我就會堅持去做。我們要堅持做對的事情，同時也要學習如何與人和合。我們要小心思考，若別人是對的，我們就應該去響應、去和合，這是做人的原則。

我這一生就是如此走過來，因為有所堅持，在我的生命裡總是要忍；對於人事的紛擾，我是安忍不動，並無任何怨怪。人生終有結束之時，對於弟子們來說，我也足堪成為典範了。

在這波疫情中，慈濟累積五十多年的經驗，不論是決定防疫紓困或購買疫苗，能夠傾力為臺灣做到安心、安身，這都是出自於很定靜、冷靜的心態。

臺灣並不大、但人口不少，所以要保持距離、提高警覺，才能自我防範。慈濟醫療體系的醫護菩薩，更是「用生命走入生命、搶救生命」，在疫情如敵重重圍城之時，必須披甲勇猛赴戰場，才能保護城牆不被攻破。臨陣擋退敵軍，要有足夠的設備，所以後方的支援必須是堅強的後盾。感恩慈濟四大志業在這次戰役中，發揮合和互協的團結力量，有人在前線應戰、有人在後線護持，該用則用、該做則做，這也是大哉教育的考驗課程。

應乎志業的需要，我們要支持他；對的事能夠去做，我們要鼓勵他，這就是做後盾。讓人安心、使人安全，這就是法脈要做到的事情。

這些日子以來，雖然我人都在精舍、無法外出，但看各志業都守住本分，做得很甘願歡喜，這就是德。「德者，得也」，德行是做出來的，不斷地去做、不斷地付出，自然能得人心；能得人心，這就是德，就是德行的成就。

總之，作為法脈一分子，人人都要合和互協去付出，這是大家必定都要做到的信念！

※【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～生命依歸的所在

護理部門診組 楊怡婷護理師

發心培訓，想藉由餘生學習人間菩薩的精神。承擔慈濟志業服務。做一個手心向下，為人群付出，製造祥和社會，植福修慧。秒秒把握正確的方向，永遠循著正向的方式，接觸人、投入事，心靈道場才會開闊，智慧才能增長。身體力行才能真有體悟，體悟到了就是法喜。

曾體驗癌症化療病苦折磨，故不求事事如意，只求增加勇氣和毅力，發揮良能，成就人生的意義和存在的價值。上人說：「人在健康時應多做善事。」

非常感恩培訓團隊講師精闢的課程，讓我了解慈濟的精神理念，善用佛法，去除習氣；聞法精進，長養慧命；了解慈善、醫療、教育、人文、國際賑災、骨髓捐贈、環保、社區志工，就是四大志業八大法印。慈濟人邁出的每個步伐，都是為佛教為眾生。

培訓課程提到：「你的心有在那裡，時間就在那裡挪出來的。時間花在哪裡，成就就在那裡。」在人們最需要幫助時伸手相援，對方得救，自己也得到歡喜。

我喜歡參加靜思法髓妙蓮華品書會。有時我們生氣、害怕、焦慮、恐懼，容易產生毒素，上人的法水是我們心靈的本草飲。

透過讀 上人的書，讓我自己學著掌控情緒，解脫煩惱，充分發揮良能，照顧心念、當下即是、分秒盤點、觀法觀心、心在「當下、法下」生活、輕安自在。

今年六月，我遇到車禍，體驗到無常，感受到健康無價，世事無常，善接各種生命變化球。



喜歡「守志奉道，其道甚大」這句話，心志若能守持於道，必能精深博大。否則，即使透徹千經萬論，亦如空花水月，一事無成。既然發心行菩薩道，就要心無旁騖。因為方向稍有偏差，意念便會分歧，力量因而渙散，距離目標也就越來越遠了，期許自己恆持，做中學，學中覺，恆精進。

(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，此次邀請到護理部門診組楊怡婷護理師分享～邀請大家一起同行菩薩道唷～)

【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

社會服務室志工助理 謝素絲

2021.10.13

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第288-315頁

我們的身心常有無知及無明，在舉手投足、開口動舌間，造了惡因惡緣，就像燃燒的火宅一般，處處充滿危險而不自知，所以我們要時時自我警惕，一切唯心造，可以為善也可以行惡。

感恩因為我們有緣接觸佛法、接觸上人及慈濟，牽引我們入佛門，發菩提心、行菩薩道，充分發揮自我良能的機會也明白人生道理。

社會服務室社工助理 陳心怡

2021.10.27

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第316-342頁

佛陀一直向我們勸說真理，苦口婆心，用種種言教、譬喻來教育我們，佛陀用五濁惡世、大三災、小三災，這些「器世間」的現象來說明，驚世的災難已起，應該要有警世的覺悟，用心聽法。

父母最擔心孩子不受教，最擔心孩子在外面闖禍，惹是生非。同樣的，佛陀希望眾生都可以快樂、無苦難。佛陀來人間，希望大宅中，人人都能夠棄惡從善道。我們要將心門打開，讓佛法入心，並且應用在日常生活中，懂得自愛，懂得愛人，知福、惜福、再造福，這是我們修行的使命。

體悟心念很重要。上人開示：「善和惡拔河，哪一邊會贏？是多數的一邊會贏。」人人本具佛性，也具魔性。良善是需要學習的，每個人學習的程度不同，程度好的要多善解、包容程度吸收較不良的，畢竟我們是生命共同體，不能視而不見、獨善其身，就像手足、肢體的概念，只有共好，世界才會好。大宅才會明亮、莊嚴。

院長室助理專員 李幸璉

2021.11.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第579-600 頁

「我們若用靜寂清澄，很清明的心，會合佛心與佛眉間的毫光，就能透徹很多世界，如同小鏡子和太陽光會合一樣」，家中近日有汙水處理管線整修工程，從化糞池傳出的惡臭氣味，令人不耐，當自己離開房子之後，鼻子的味覺功能，才逐漸恢復。誠感上人對我們的教誨，「心離罪惡，則遠離煩惱，亦如鏡離塵物，無不明淨朗照。」

院長室秘書 陳曉璇

2021.11.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第579-600 頁

「於此世界，盡見彼土六趣衆生」，最近我觀看了一部影星梅艷芳傳記電影，故事劇情大略是由她與姊姊梅愛芳在孩童時於香港荔園賣唱開始，後來成為風靡亞洲的百變舞台女王，直到病逝前，基於對歌迷們的不捨之情與責任心驅使，抱病舉辦了感動萬人的告別演唱會後，結束了其短短四十載人生。自己的觀影後心得是，「人們對擁有的會捨不得，是因為清楚有多難得；對經歷的會感恩，是因為終於瞭解什麼叫做因果與緣分。」

院長室法制組法務 蕭智文

2021.11.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第579-600 頁

「盡見彼土六趣衆生，此諸趣衆生，造何種因趣何種果，由生趣死，由死趣生，輪迴不息」，「人心」在六道中輪迴，當我們心中感到快樂，這時就彷彿置身在天堂；持戒修行，有佛法可聽時，就是人間福報；一旦脾氣很差，瞬間就變成了阿修羅；心性陷於愚癡，便好似畜生一樣；貪吃肚餓時，就化生成餓鬼一般；讓痛苦的心情反覆折磨自己，就像在「無間地獄」一樣。如同上人在書中點醒我們的，「最極頂的色界天，或是受苦無間歇的地獄境界，其實在人間都看得到。」

企劃室助理專員 黃雅君

2021.11.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第579-600頁

「於此世界，盡見彼土六趣衆生」，有幸參與今年度的人文營活動，禮貌的微笑及誠摯的問候，使人人重禮節，尊重並關懷他人，學習從日常生活中，實踐溫馨和諧的慈濟人文精神。誠如上人提醒我們的，「在大團體中做事，免不了會聽到無謂的聲音，但切記對自己要有信心，世上除非不做事，否則皆有煩惱，做事即是修行，修行即是學佛」，期待自己能守好崗位，克己復禮，時時將自己的心照顧好。

醫事室病歷組申報股組員 張蘋蘋

2021.10.27

《過關－實心·實做·好人生》第87-88頁

分享「放大心量，關照無常」篇章，有人向上人訴苦：「師父，我好苦，別人經常刺傷我的心，我好難過，心好痛」。上人說：「其實是因為心量自私狹窄的緣故，如果心量放寬大就能百毒不侵。」凡事都有正反兩面要學習正面思考，學習轉念，來化解人生的煩惱。

醫事室病歷組申報股組員 汪雅筑

2021.10.27

《過關－實心·實做·好人生》第89-91頁

分享「心寬一寸，路讓一步」篇章，佛陀說：「生、老、病、死是很自然的事」，人生無常，生死有命，就像今年時事議題太魯閣列車事件以及新冠肺炎的疫情，很多生命都被帶走了，大家的生活也受到改變，我覺得我們現在最需要的就是把心靜下，把握當下的每一刻，並且為那些生命祈禱，對不可控的事情讓它順其自然的去。

醫事室病歷組申報股組員 賴立心

2021.10.27

《過關－實心·實做·好人生》第115-117頁

分享「歡喜心，消業障」篇章，上人說：修行最主要的是修養，要培養快樂的心念，要有包容之心，不要在意讓人佔便宜。

這讓我想到家中救助的流浪貓，當初因緣際會救助了車禍的流浪貓，雖然救牠要花很多醫療費用與時間照顧牠，而且野性難馴時，牠常會攻擊我，但是我還是用包容的心餵牠吃藥照顧牠，漸漸地，牠會用撒嬌來回應我，不復當初殺氣騰騰的樣子，我想這就是互相的包容之心吧！

老年醫學科主任 高聖倫

2021.10.15

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第518-533頁

地水火風四大不調，可以從最近的新聞和水災感受的到。我們要好好愛護自己的環境，也保持自己的善心及慈悲心，自然會有龍天護佑。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.10.15

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第518-533頁

這幾天，深刻感受到四大不調的威力。

只要願意並發一顆菩提心，一週一餐、一天一餐，到三餐蔬食無障，我也
可以減少地球的污染，也可以有機會影響身邊的人，何樂不為呢！

財務室主任 張素鳳

2021.10.15

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第518-533頁

平常待人接物要能用身教引導眾生、攝受人心，守護好心念，外在行為也要謹慎，力行體現正法，人人心正、言正、行正。更要做到人和、事和、理和。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.10.15

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第518-533 頁

我們學佛必定要用心在正覺中，要用心身體力行。在日常生活中，不要事事以自我為中心，做事隨心所欲，完全不顧慮到其他人。我們記得要「內護外弘」，這樣我們才能得到「帝釋諸天、護持正法」，藉由天人共同護持佛法，這樣才能讓佛法恆住在人間。

人工智慧醫療創新發展中心專員 王志傑

2021.10.15

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第518-533 頁

最近極端氣候越來越嚴重，花蓮前幾天輕度颱風路過臺灣，感覺卻像颱風入境，想要四大調和，應該要做到內護外弘，從自己開始走正道、弘正法，我們可以從茹素推素開始，現在的極端氣候主要是全球暖化引起，而吃素食就能減少畜牧業的碳排放，進而減緩溫室效應，不僅己的內心清淨、四大也得以調和。

學佛走中道
「妙法蓮華經」為諸經
在講此經之前，佛
當時的心境，三
受，天人聽不

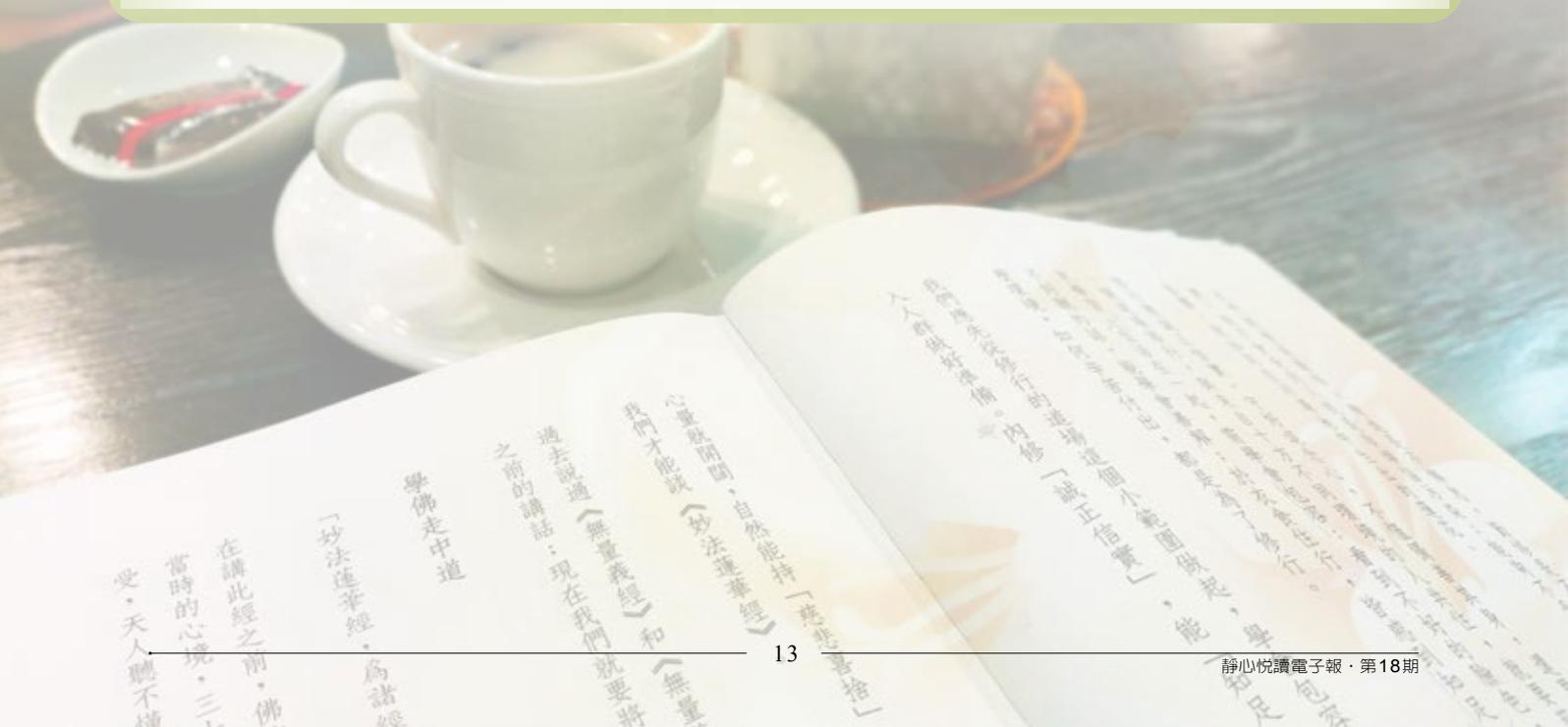
佛走中道
「妙法蓮華經」為諸經
在講此經之前，佛
當時的心境，三
受，天人聽不

《證嚴法師說故事》掃地五功德—為何佛陀要親自領眾掃地呢？

<https://youtu.be/32c9KuzsNDE>

故事大綱：一日專門負責清掃精舍的孤獨長者，因為一些事情沒有來清掃，佛陀看到滿是落葉的精舍後，便親自拿起掃帚打掃，所有的弟子看到後也起隨著清掃起來；而佛陀也利用清掃，身體力行的教導弟子，打掃環境人人有責，並讓弟子了解到不只是區區清掃，它是修行也是福德。：

- ◎王長禱護理長：沒有想到，掃地也有 5 種功德。便讓我想起每年年終都會參加感恩戶打掃，這便是發心的一種吧！
- ◎戴文惠護理師：掃地掃地不掃心地空掃地，改變便也是結好人緣的開始。
- ◎周玆修護理師：給予好的環境，也是一種布施。
- ◎許家芝護理師：平時提供好的環境，能讓病患處於乾淨溫暖舒適環境中接受治療，生歡喜心，無形中忘了病痛，這也是功德一件。
- ◎林育伶護理師：將環境打掃乾淨，可以讓來往的人們看到後，心情平靜開心；不只如此自己也會很開心、菩薩看到也會很開心，是一種讓開心傳唱下去的功德。



【真善知識】聰明攝取蛋白質的八個小撇步

吃素的人到底會不會缺蛋白質？這是一直以來很爭議的話題。花蓮慈院羅慶徽副院長說，確實有兩種吃素的人會缺蛋白質，「一手拿著可樂一手拿著爆米花坐在沙發上，這種人一定缺蛋白質，因為飲食不均衡。第二種是只吃水果，沒有吃穀類，也一定缺。」

過去根深蒂固的觀念，想到蛋白質就會想到肉類，尤其是牛肉。其實 2018年國民健康署及其他國家地區開始有共識：豆、魚、蛋、肉是蛋白質應該攝取的順序，不再強調肉，而是豆類，羅醫師說，這是一個進步。

蛋白質有什麼功能？可以長肌肉，可以堅固牙齒，「它有很多載體，譬如把氧氣、血色素載來載去，都是靠蛋白質。它會製造抗體，跟病菌打架，還有很多激素，大部分都是蛋白質，可以協調身體運作，所以是非常重要的營養素。」

缺蛋白質會怎樣？羅副院長提醒，可能會掉頭髮，抵抗力不足，還有容易骨折、肌少症、皮膚發炎，「過去有個迷思，年紀大的人不要吃太多蛋白質，錯！長輩更要攝取足夠的蛋白質，飲食均衡就是王道。」

中央研究院有一項已對國際發表的研究建議，臺灣人蛋白質攝取量是「體重x 1.2公克」，舉例來說，50公斤的人 $50 \times 1.2 = 60g$ ，羅副院長換算，一份蛋白質約七到八公克，所以 $60 \div 8 = 7$ ，所以50公斤的人一天要吃七份蛋白質才夠。

攝取蛋白質有八個小撇步：第一，分散吃，不要一次吃七八份。第二，早上、中午吃多一點，晚上吃少一點。第三，乳清蛋白比肉蛋白好。第四，運動後，再攝取蛋白質。第五，食物烹煮前，切細一點，吸收比較好。第六，少量多餐，如果是長輩，一天吃五六次。第七，加強奶類的攝取，臺灣人喜歡喝茶，茶裡加點奶加點豆漿都行。第八，加點黃豆粉，或大豆分離蛋白，因為好吸收。

要不要吃素？羅副說，自己決定！但吃素就要吃得健康！不要吃得瘦巴巴，「這樣沒有人會吃素，你就是要吃得很驕傲，才能影響他人吃素。」

(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/618e0602a1324f00075bd7f3?from=LINE>

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：焗烤白菜義大利麵（選錄自《24節氣輕蔬食》之大雪食譜）



大白菜

大白菜含有維生素C、礦物質鉀、鎂及膳食纖維等營養素。大白菜的烹調方式，應先洗乾淨後再切，並快速烹調，以防止維生素C流失。

焗烤白菜義大利麵

準備時間 15分鐘
烹調時間 40分鐘

[材料]

大白菜 60g
義大利麵 240g
豆漿 480cc
麵粉 30g
起司絲 50g

[調味料]

植物奶油 10g
鹽 1公克
黑胡椒粉 1公克

[作法]

- ① 大白菜洗淨；義大利麵放入滾水中煮熟，撈起，備用。
- ② 取一平底鍋，放入植物奶油以小火融化，接著慢慢加入麵粉炒至成糊狀。
- ③ 加入豆漿、大白菜，以小火拌炒，放入義大利麵、鹽及黑胡椒粉煮入味。
- ④ 盛入烤盤中，表面均勻灑上起司絲。
- ⑤ 烤箱預熱200°C，烘烤約10分鐘至表面起司絲融化呈金黃色，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量200克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	474
蛋白質(g)	23
脂肪(g)	30
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	28
糖(g)	0
鈉(mg)	486

[營養師叮嚀]

大雪節氣，會有較明顯的降溫，大雪節氣養生要從飲食開始，其中大白菜為這個節氣不錯的食療佳品。用大白菜及豆漿製作白醬，是吃純素或者有乳糖不耐症的人一個不錯的選擇。

[主廚叮嚀]

加入豆漿要注意一邊攪拌，一邊慢慢加入，一口氣倒入，容易結成塊。