

# 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

上人法語，勉勵我們在人生道路上，要「依止無量義經精神，立願當船師大船師，茫茫大海樹立風帆，引導人人對準方向，度到清淨無染彼岸，共同一心互相勉勵，菩薩道上永不停歇，步步精進福慧雙修。」

感恩同仁在職場的菩薩道上，步步精進，例如神經外科團隊除了會傳統開顱手術，治療腦部動脈病變手術外，更精進微侵害性的腦血管內治療手術，讓病人很快恢復健康。新年將至，祝福人人新年快樂，福慧雙修！

院長 林欣榮



精美之舍

## 用法走入苦難處

聽聞眾人平時精進，  
品書薰法佛法入心，  
將法應用日常生活，  
用心結合志業推動，  
用法走入苦難地方，  
遇緊急災難與貧困，  
及時投入拔除疾苦。

——證嚴上人開示法語

二〇二一年十二月六日  
北區溫馨座談

長豆花 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！

妙法  
之音

## 落實佛法人間化

佛法在一般人眼中，  
深奧神奇不可思議，  
為讓眾人都能理解，  
不厭煩將人間生態，  
慈濟人與事融入法理，  
讓經文合情合理合法，  
讓人一聞即悟能力行，  
真正落實佛法人間化。

——證嚴上人開示法語

二〇二一年十二月六日

北區溫馨座談



三色堇 攝影/蔡淑婉

(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】二〇二一年八月十二日

### 今生所做已辦，內心放心同時感恩 期待四大相合，永恆力行慈善之愛

這波疫情是真實的看不到、摸不著，因為如此所以心裡不安，這也是真實的感覺，並非只是說說而已。到底還要多久呢？無法預測。但只要我們有恭敬的心、警惕的心，能夠敬天愛地，就能夠聚福緣。

我們平常待人接物，要有敬天的心態；敬天，就是凡事要憑良心，為人要有天良。過去人說舉頭三尺有神祇，現代人已不相信這些話了，既然不信，那麼不說也罷；但是，無法說出去，說了也沒有用的那股壓力，十分沉重，難以言喻！

雖然這波疫情讓大家惶恐不安，但在臺灣也還算是安全，所以要很感恩。在臺北的醫療，承受很重的壓力，但看慈濟醫院的醫護菩薩們，他們面對病人是沒有距離性的，和病人之間的距離，只有一身密不透風的防護衣，經常汗水淋漓，非常辛苦。那副全身的裝備，就如臨敵作戰的戰袍，嚴嚴密密地穿戴起來，照顧染疫病人直到康復出院。這種緊張守護的心態，承接壓力的狀態，不用多所言語，就能讓人感受到那分辛苦！

疫情是全球性的，不是只有在臺灣；加上近來天下災難偏多，火災、水災頻傳，讓人很煩惱。面對展開在桌前的世界地圖，到底災難現場是在哪裡？歐洲、澳洲、亞洲、非洲？不論任何地方需要什麼，當地慈濟人都是取在天下、用在天下，立即伸手相援。

四大志業慈善為首，五十多年來，愛心鋪滿天下。在幾十年前，人們普遍壽命不長，不如現在人營養充足，壽命不斷提高。但人生皆免不了有生老病死苦，出生時赤裸裸離開母親的身體，有皮無膚的小嬰兒，突然接觸到空氣，真是痛徹心髓！因此啼哭不止！但是就如我們吹熄蠟燭時，燭火一滅，表面就有層薄膜即刻覆蓋；當嬰兒被接生拉出母體，赤身觸及空氣痛哭時，也很快地會有層膚迅速生成。

在過去民間的做法，小嬰兒出生後，以溫熱水洗淨，再用衣物包覆好，大人們即會餵些葡萄糖水，小嬰兒的嘴巴便很自然地吸吮。小嬰兒最初接觸外界的器官就是口，口觸及糖水就會吸，可見人在出生後，即能發揮生命求生的本能；初來人間，在剎那間就具有功能、良能。天生自然的良能與生俱來，只可惜「人之初性本善，性相近習相遠」，每個人在後天的追求與學習並不相同，因此就展現出各不相同的習氣。

我向來從不羨慕別人，但會對自己有所要求，要求自己做該做的事，不做不該做的事。今生的我走到這年齡，我對自己已經放心，我已做到我應該做的，所做過的種種，都是對人間有利益，都已對人間有交代，可說是所做已辦，所以內心放心同時也很感恩。

四大志業整體的結構已有規模，我感到自己很有福，大家都來幫助師父，我想做的，大家都幫我做到了！期待四大志業緊密相連，四大一體、四大不分、四大相合，共同好好發揮生命的價值，所作所為都要回歸於慈善之愛，落實感恩、尊重、愛，在人世間永遠力行守護生命、守護健康、守護愛！

※【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～蛻變成長堅定不退

護理部心蓮病房 羅彩榕護理師

很高興能夠從見習至今即將培訓圓緣，過程中有許多時候感覺跌跌撞撞、一直有碰壁的感覺，但往往透過「母雞」或懿德媽媽提點後，皆能運用轉念的方法來突破各種難關，「關關難過關關過」真的也就是那一念心，透過這樣完善的培訓課程及所有經歷，其實有些改變，對於習氣、脾氣，以前很容易因為別人的說三道四、謾罵、責備或不斷在背後批評談論別人而心情受影響，現在的我較能夠儘量淺聽但不往心裡去，當身邊人不斷抱怨別人時，能夠引導他看見他人的優點來緩解情緒，漸漸地也不想參與其中，漸能體會「出淤泥而不染的感覺」。

透過上人、師父、各資深委員及正在一同培訓的同學們分享「對於茹素的改變」，深深感受此態度之重要性，而我本來也不排斥，只是比例的問題，因為這樣沒有下定決心，那分口慾還是在，會不斷的縱容自己，但那天精神研習會後，聽聞德瑋師父分享後覺得受用，原來師父也都很平凡漸進式的至習慣而生生世世，每當師父們問起已完全茹素的舉手時，我的確總是立刻將耳朵關起來！但現在的我可以達到八九成茹素的目標，可以舉2/3的高度了吧！有願就有力，相信有天再回到心靈故鄉時，能很有自信地告訴大家「我做到了」！



說這兩年沒有改變是不可能的，多多少少只差在有沒有表現出來而已吧！即將受證，感覺要從個小孩的心態轉變成能夠承擔起事的大人似的(成年禮的感覺)，沒錯，此時此刻能同行菩薩路才要真正開始呢！願自己在這條菩薩道上，不管到了世界各角落，永不退轉、道心堅定。最後謝謝這一路相伴的隊輔師兄師姊們、所有幕後強大團隊及慈濟人永遠的心靈故鄉，有大家互相提拔，才有今天的我，期許自己未來能有多些時間承擔與學習不同領域事務。



(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，此次邀請到護理部心蓮病房羅彩榕護理師分享～邀請大家一起同行菩薩道唷～)

# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

社會服務室社工組組長 黃昱惠

2021.11.10

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第343-372頁

閱讀此兩則，發現上人運用不同的方式讓大家知道體驗智慧，不只是只有一種方式，像是做環保、至照顧戶家打掃、或是參加志工早會，透過各種形式，都是希望了解之中的道理。而且，透過同仁的導讀、自行閱讀後分享，發現其實自己在做這個工作場域，其實很幸運，有機會發現良善的事情、學習良善的轉念等等，都默默地融入在生活當中，並且實行；以前的習氣，也透過學中做、做中學，去慢慢改變了，雖然我們頓悟得比較慢，但是透過閱讀也能滲透活著的每一天，把握並且珍惜，增長智慧。

院長室秘書 陳品璇

2021.12.01

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第550-579頁

「人間五趣雜居、苦樂參半，若想修行，就要在人間」，最近我觀看了一部韓國電視劇「我是遺物整理師」，故事劇情大略是講述男主角與患有亞斯伯格症候群的青年從事遺物整理業務，透過一件件的遺物整理委託案，逐漸領悟到人生、死亡的溫情故事。我的的感想是「人命就在呼吸間，『持恆剎那』，與其藉由一件件遺物，帶著與亡者的回憶及後悔之心繼續人生旅程，不如把握苦樂參半的人間因緣，站在對方的角度思考，同理並進而善待當下的每一個人。」

企劃室組員 張智珈

2021.12.01

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第579-600 頁

「舉頭三寸有神祇，……，對人我是非的渲染，所做的善、惡業一筆一筆都會被記載，因此講話、做事甚至起心動念都要很謹慎，抱持因緣果報觀」。說話是一門技巧和藝術，展示著一個人的修養與品德，人活在世間，不可能十全十美，一直一帆風順，因此，當別人有了難處，出現錯誤，不要惡語相向，諷刺挖苦，要懂得包容體諒，尊重別人也就是尊重自己，正所謂「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」

社區醫學中心行政組組長 洪從善

2021.11.26

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第118-137 頁

阿難唱言「如是我聞」斷疑息諍論，讓我想起左傳「君子之言，信而有徵，故怨遠於其身。」換成現代的說法，就是言之有據，非憑空杜撰，才能立信於己、取信於人。在資訊爆炸的現代，多元的聲音和意見，處處引人疑竇，網路上不求證沒根據的各種言論，更是引發社會的許多爭端，紛鬧不止。想到這些就非常仰望阿難以及古人的大智慧，也勉勵自己立世處事絕對不能言之鑿鑿，而要實事實人、有憑有據，讓真理流傳，謠言終止。

長期照護部主任 林宜靜

2021.11.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第118-137 頁

「無緣者必不受化，化緣淺亦不革心」，無緣的人不願意共同會合，也無法相互接受；緣淺的人，聽到的話也無法入心，一切世事端賴「緣」，要成就，就要把握好因緣，而緣淡之時，也彼此祝福放下。

長期照護部社區健康中心主任 林淑緩

2021.11.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第118-137 頁

每件事都一定有因緣，如是因、如是緣、如是果、如是報，如是真理，我們要相信。這句話講得很貼切，就看個人如何去論定這個真理。

長期照護部社區健康中心副主任 賴至妍

2021.11.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第118-137 頁

生活上總有許多雜事容易令人分心，若未能把握當下，時間不知不覺就過了，應該對每一件發生的事情細心經歷，用心看，認真想，才能讓人生的路程中不空轉，每一刻學習改變與成長。



護理部合心11樓護理師 蔡語彤

2021.11.30

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1154-1159頁

《無量義經》：天人象馬調御師，道風德香熏一切。

「道風：道之化人，如風偃草者。德香：德之馨如香也。」

心得：在讀完上人的法華經後，覺得許多道理都顯現在日常生活中，比如像我所讀到的就是俗語所謂的「近朱者赤、近墨者黑」，讓我反思不論是在交友或是工作上，我們應時常警惕自己不要同流合污，學習他人好的典範及優點，而不是看到他人的不好還因而跟進；比如運用在護理臨床環境，同事的態度及做事方式等，需效仿他人好的點、而不是看到錯誤的、不好的還因此縱容或跟著學，若一旦學習錯的、如同無量義經理所述，人若在不同環境受熏習，人品或是草繩一樣臭、又或是像薰香一樣香；而我們身為學姊更應該以身作則，一言一行都容易影響學妹及新人，把好的典範傳下去、讓單位變得更好。

護理部合心11樓護理師 余惠琴

2021.11.30

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1154-1159頁

單位也有剛上線的新人，有句話說：師父領進門，修行在個人，對護理充滿期望與熱忱的你們選擇這條路，遇到挫折、覺得倦怠時，多回想當初選擇護理的初心，成為充滿溫度的人。

護理部合心11樓護理師 邱大恕

2021.11.30

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1154-1159頁

面臨到自己也即將去當兵，會以自身做起讓身邊的人感受好的一面，成為他人學習的對象。

醫事室病歷組申報股組員 張蘋蘋

2021.12.01

### 《過關－實心·實做·好人生》第150-151頁

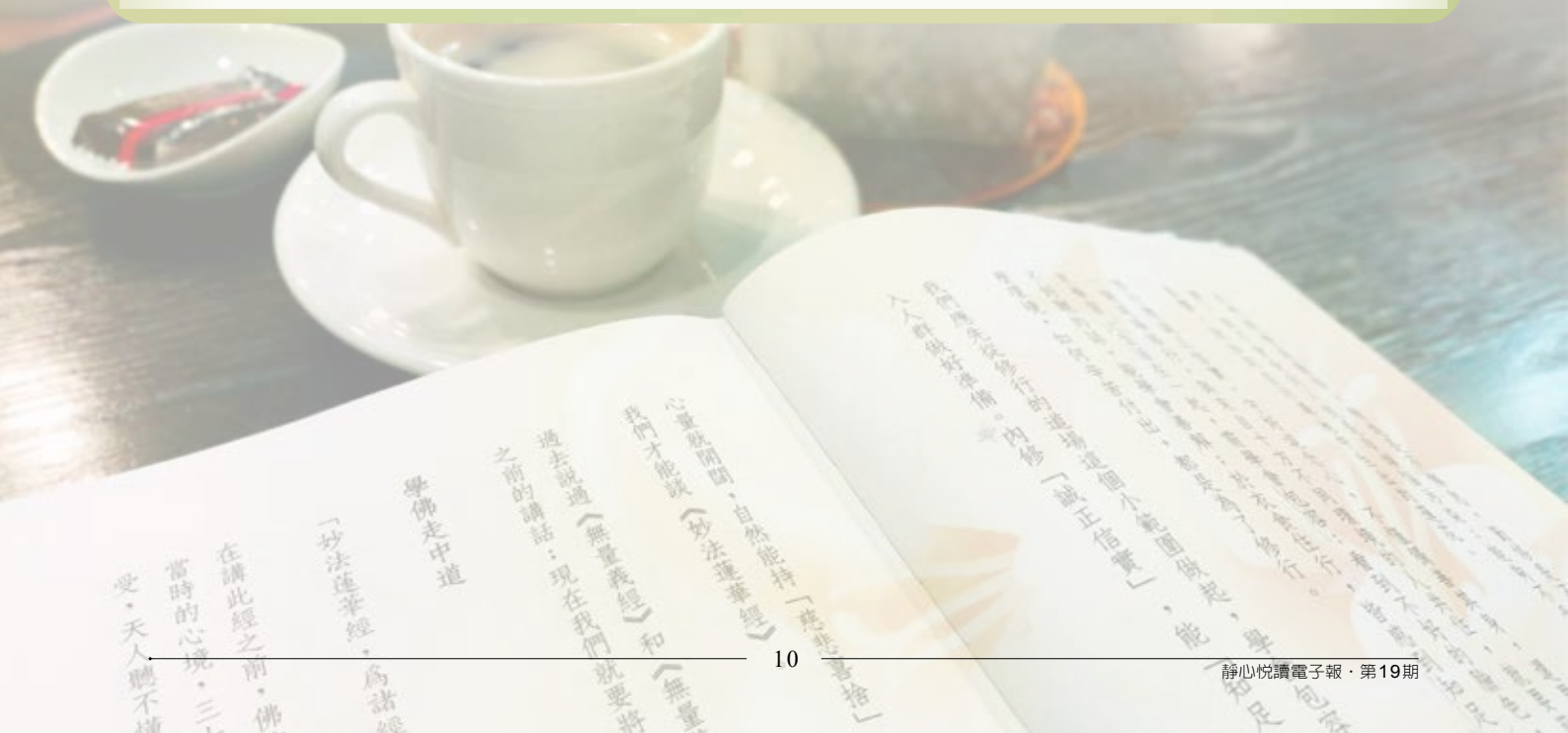
分享「善護心念，不造惡因」篇章，上人說：學佛之人必定要注意自己的心念，心念一差，行動一錯，人生路上的因緣就會很坎坷。因為起心動念的方向若是不對，通常都需要經過一段時日才會有所發覺，但是可能無法已修正造成的遺憾或是錯誤，因此，必定時時注意自己的心念，以免留下不可挽回的憾事。

醫事室病歷組申報股組員 汪雅筑

2021.12.01

### 《過關－實心·實做·好人生》第163-165頁

分享「來不及」篇章，「想要做的事，有時如果沒有及時把握，就會錯失良機」，部落裡早餐店有一隻店貓，前幾日發現牠身體不適，從中午到夜晚一直哀嚎，隔天要帶牠去看醫生時，來不及了，小貓咪就這麼去世了，和朋友都覺得很難過，要是及時帶牠去看醫生就不會發生這樣的憾事。



醫事室病歷組申報股組員 陳麗敏

2021.12.01

### 《過關－實心·實做·好人生》第173-174頁

分享「領會與實踐真理」篇章，文中開頭「誦經是為了指引前路，最好自己誦，從中可以得到指引，這樣誦經才有意義。」平常遇到誦經的情況，往往是遇到有人往生，期求透過誦經帶份祝福迴向給往生者。但此篇卻表明「修行是自己的本分，念經則是為了增長智識。」迴向給別人不是那麼容易的，誦經是為了增長自己的智識，提升自己的道德品行，將所學的知識配合良知發揮於社會，為人群貢獻受人肯定，大家也會因此連帶敬重家人，這才是最真實的「迴向」。

醫事室病歷組申報股股長 黃凡庭

2021.12.01

### 《過關－實心·實做·好人生》第152-154頁

分享「最有價值的人生」篇章，價值觀沒有確定的標準，學問精深博大是否深具價值？文中提到，赤誠的愛才是最好的標準。具有誠懇的心，不論走到哪裡，都會受到尊重敬愛，若想要得到別人的重視，最好的方法以誠懇的心待人處事。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.10.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第534-545 頁

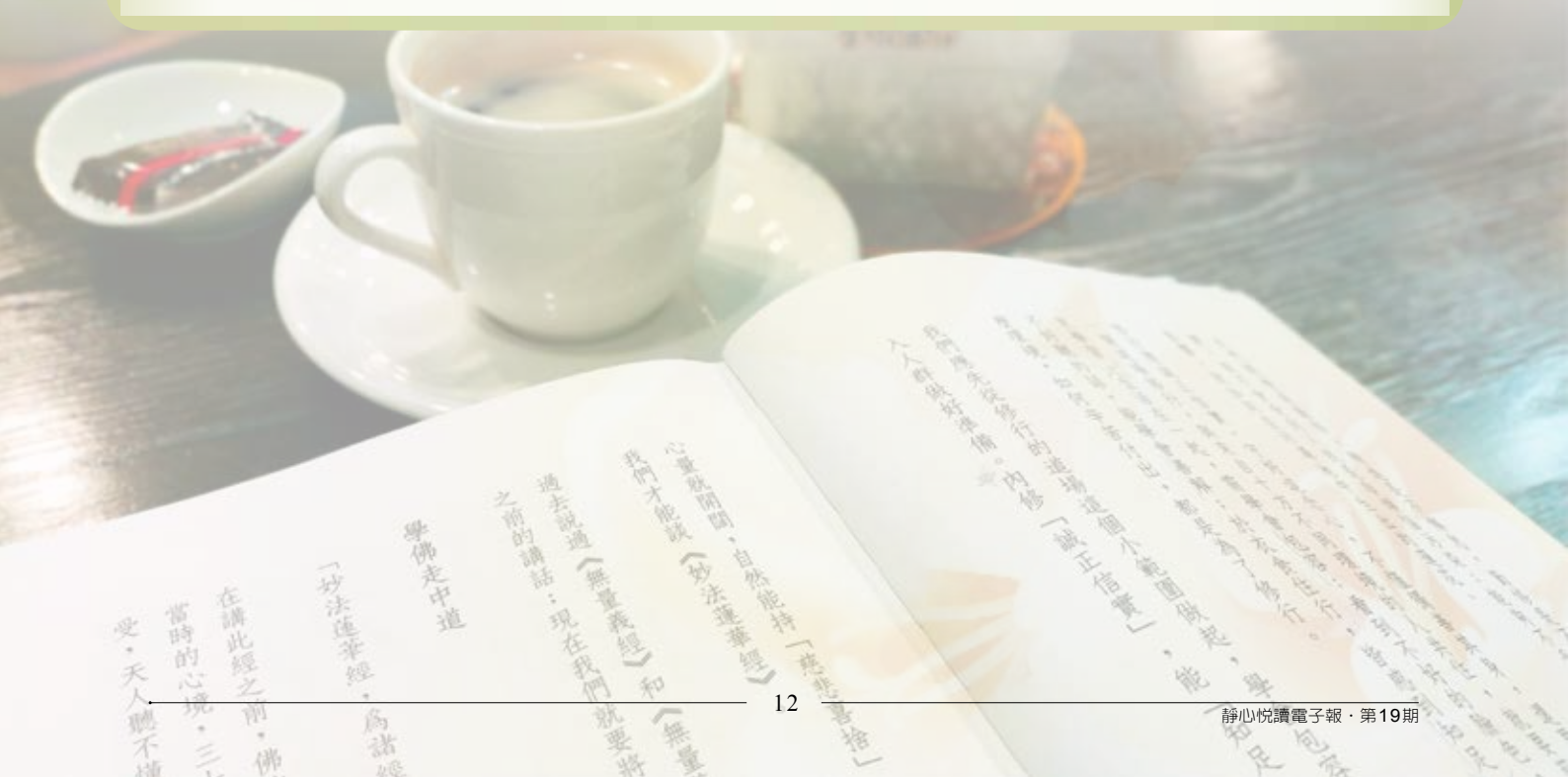
佛法是濟世渡人的明燈，學佛的人最重要的就是要聞法。佛經裡曾說：「多聞能知法，多聞能離罪，多聞捨無義，多聞得涅槃」。聞法才能知法，才可以真正的認識佛法，也才能分辨世間上的是非善惡。我們常覺得佛法很深奧 很難體會其中的要義。但上人曾說，只要時時刻刻多用心，用心思惟和身體力行，必能領受佛法的妙用。

人力資源室組員 魏婉茹

2021.10.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第534-545 頁

今世的惡緣都是前世造的業，今世若不結好緣，來世還是如此，對於不如意的人、事、物，不可放任不處理，要思考如何圓此緣。



財務室主任 張素鳳

2021.10.21

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第534-545 頁

今世的惡緣都是前世造的業，今世若不結好緣，來世還是如此，對於不如意的人、事、物，不可放任不處理，要思考如何圓此緣。

人力資源室主任 劉曉諭

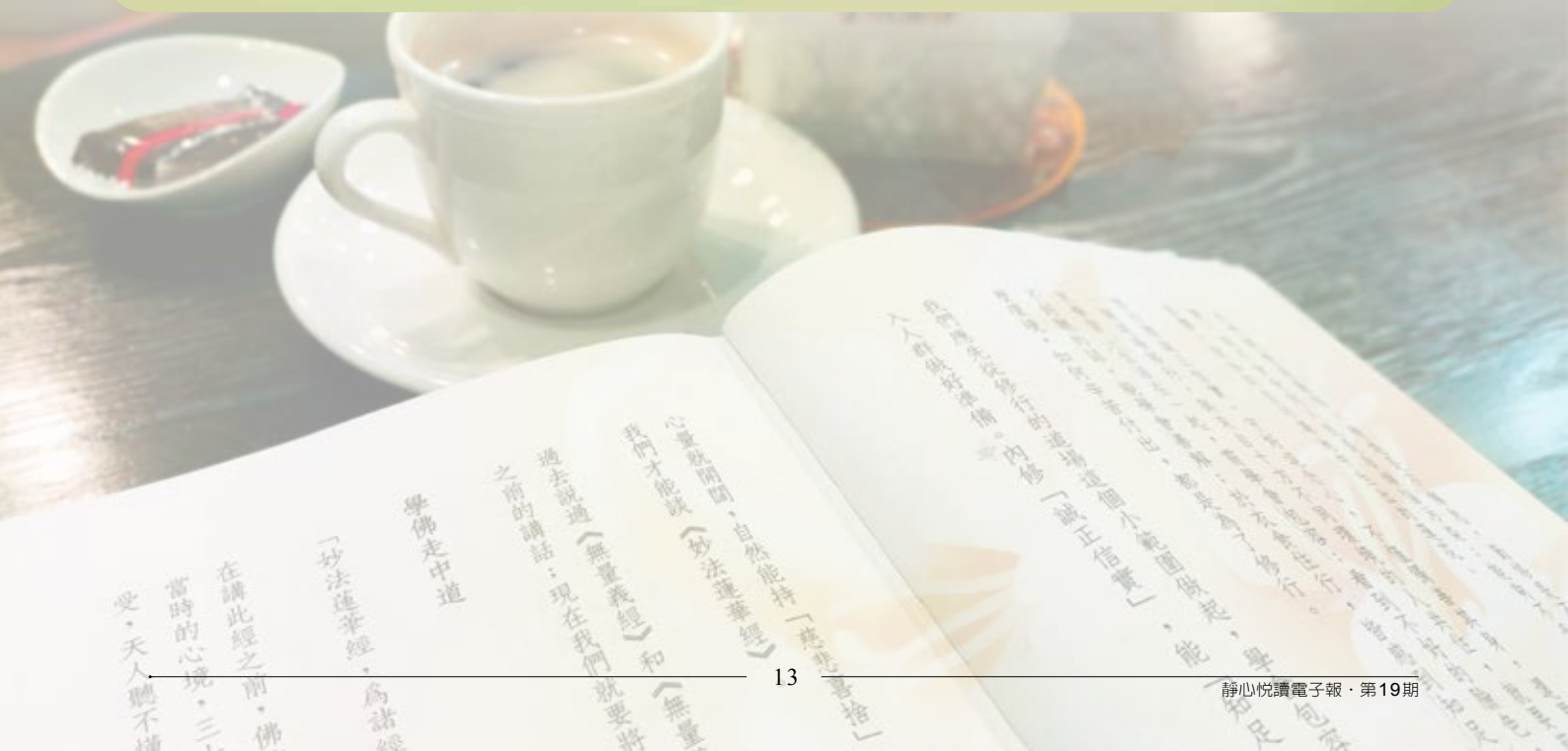
2021.10.28

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第552-565 頁

各人有各人發的願，而願是一種希望，希望也是一種欲，如欲成佛、欲行菩薩道。

相信只要找到路，也能立定方向、堅定道心，相信目的地就在咫尺了。

人人心中都有願，只要是善念、善願，相信都能實現。



## 【真善知識】如何提高植物性蛋白質吸收率？

民衆常有疑惑，吃素，攝取植物性蛋白質，會不會營養不夠？甚至有人說，要補充動物性蛋白質，對健康才有幫助，花蓮慈濟醫院羅慶徽副院長從科學角度說明植物性蛋白質不會比動物性蛋白質「營養差」。

### 聰明吃素一：豆類穀類要浸泡

如何聰明吃素，羅副院長說要掌握吃的品質，提升消化率。動物性蛋白質，的確比植物性蛋白質「好吸收」，那麼，如何讓植物性蛋白質好吸收呢？方法是豆類、穀類都建議要浸泡或者催芽，這會讓蛋白質的壁被裂解掉，植酸也會被分解，這樣就好吸收，所以大豆不要跟米一起煮，一定都要浸泡一下才行。

### 聰明吃素二：豆類穀類搭配吃

人體必需的胺基酸中，色胺酸和離胺酸是純素者長期不足的，那麼該怎麼辦？羅副院長建議，豆類穀類搭配吃，舉例來說，米飯和豆腐一起吃，這樣就可以吸收到穀類以及豆類的蛋白質中的必需胺基酸。他在美國南方讀書，花生醬是豆類，吐司是穀類，他就就兩個一起吃，所以吃了好多花生吐司，兩個營養都會有。」

埃及人必吃的蠶豆小米飯、法國的碗豆仁湯加上麵包丁，都是可以一次攝取豆類與穀類，或是種子堅果類的營養，這樣就不怕胺基酸不足，所以「豆類加穀類，是絕配」。

### 聰明吃素三：一天內分餐攝取

羅副院長還提醒，簡單的素食原則就是「只要 24 小時之內，都有吃豆科和穀類的食物，再吃點種子(堅果類)，營養是一定不會有問題的。只要同一天裡吃到豆類、穀類，不用同時，不用同一餐。另外，就是豆類、穀類在吃之前，先做一些處理，比如泡一下水，就會很好消化。所以植物性蛋白質是沒有問題的。」

精舍德澄師父開示，羅副院長在志工早會的真實語，讓大家了解蛋白質的互補原則，穀類加豆類等於絕配，好記又好落實，吃素就能多多推廣，而且還能營養不打折。

(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/619db6c2e6a96d0007bf1053>

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：桂圓黑白木耳飲（選錄自《24節氣輕蔬食》之冬至食譜）



## 桂圓黑白木耳飲

準備時間/30分鐘  
烹調時間/10分鐘

### [材料]

黑木耳40g  
白木耳40g  
桂圓果肉12顆  
水1000cc

### [調味料]

糖 20g

### [作法]

- ① 黑木耳、白木耳分別沖淨，浸泡水至軟。
- ② 將水放入湯鍋，加入黑木耳、白木耳、桂圓果肉，以中火煮沸。
- ③ 加入糖拌勻後，倒入果汁機中攪打均勻，即可享。

### [營養成分分析]

每一份量300克，本食譜含4份

每一份量	
熱量(kcal)	65
蛋白質(g)	0.6
脂肪(g)	0.2
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	15
糖(g)	5
鈉(mg)	6.8

### 黑木耳

黑木耳富含膳食纖維，可以幫助腸胃蠕動有助於便秘患者食用，此外木耳也有助於保護腸胃、美容養顏與強化免疫能力。

### [營養師叮嚀]

黑木耳富含膳食纖維，可以幫助腸胃蠕動有助於便秘患者食用，此外木耳也有助於保護腸胃、美容養顏與強化免疫能力。熱熱的桂圓木耳飲也很適合冬至時節。

### [主廚叮嚀]

桂圓已有些許甜度可不需加太多糖，也可依自己口味調整糖及水量。