

# 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：會想人生希望在哪裡？螢火蟲給方向的生機。期待人人盤點生命，肯定自我生命價值，縱然在混沌黑暗中，仍應盡人生的責任，人人發揮自性光明，為迷茫眾生來引路。

感恩在COVID-19 大瘟疫時代，上人指引了我們方向，分析艾草茱萸草，結果證實有大功效，也榮獲衛福部中醫藥司第一屆玉階獎，讚揚大瘟疫時代對中草藥推展的一大貢獻！感恩上人開示，期勉我們像螢火蟲一樣，人人發揮自性光明，為迷茫眾生來引路！

院長 林欣榮

妙法  
之音

## 互相接力加倍力量

期勉人人眼界開闊，  
彼此間理解人間苦，  
互相接力加倍力量，  
及時啓發一念善心，  
學習火金姑來帶路，  
匯聚無數量的微光，  
照亮天下苦難蒼生。

——證嚴上人開示法語  
二〇二一年十二月廿一日志工早會



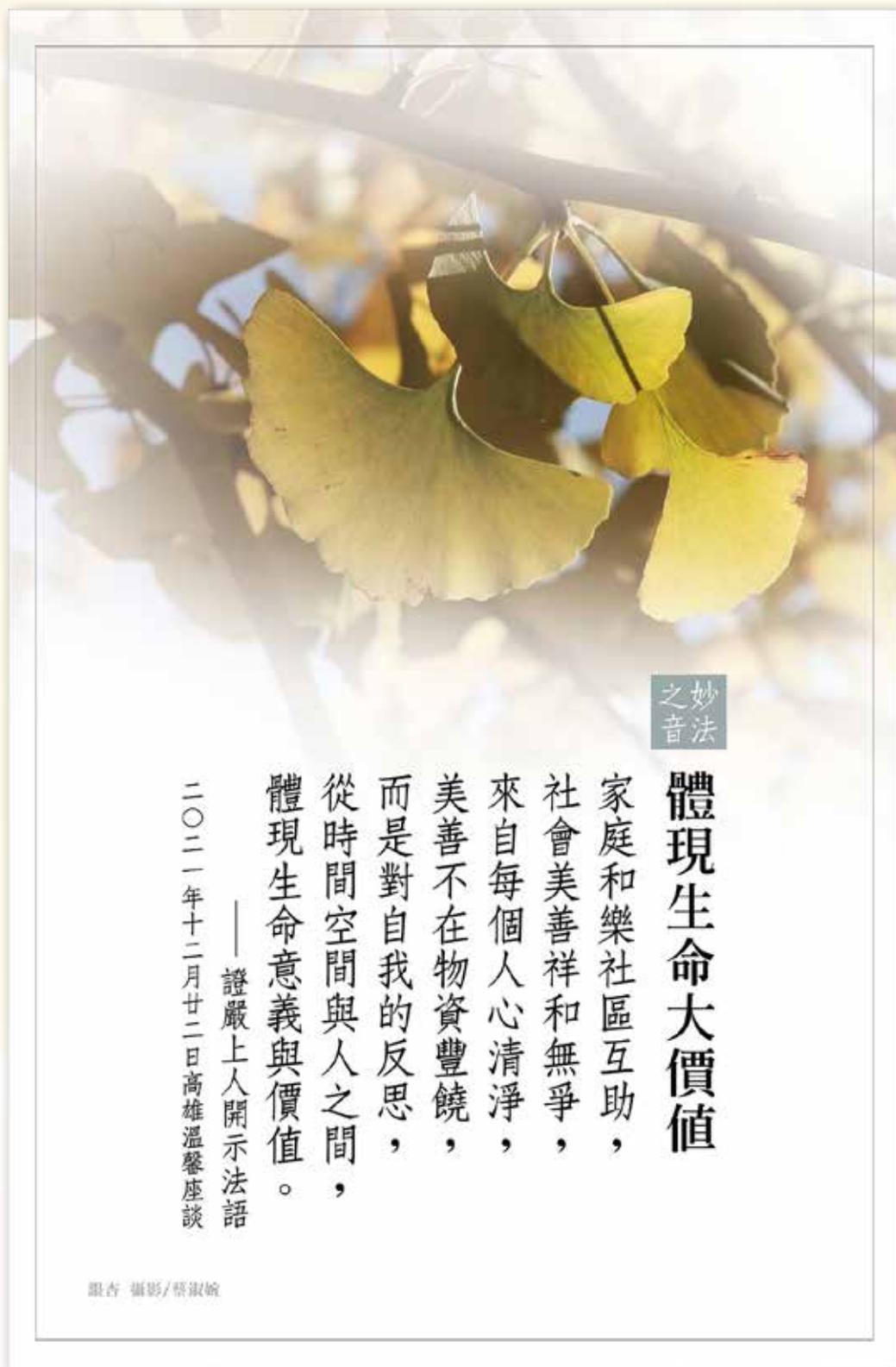
茶花 攝影/蔡淑婉



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

## 體現生命大價值

家庭和樂社區互助，  
社會美善祥和無爭，  
來自每個人心清淨，  
美善不在物資豐饒，  
而是對自我的反思，  
從時間空間與人之間，  
體現生命意義與價值。

——證嚴上人開示法語  
二〇二一年十二月廿二日高雄溫馨座談

銀杏 攝影/蔡淑娟

(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】二〇二一年八月十日

眾生世間，相害相爭奪、相殺相吞食，造業累累  
菩薩世界，見人說慈濟、共行菩薩道，福慧雙修

這一波疫情很漫長，究竟何時能平順過去，回到從前輕安自在的生活？疫情仍未消退，讓人感到很沉重、惶恐；尤其海外依然嚴峻，更讓人心裡糾結、緊繃。

在這分危機意識中，人們是否已有覺醒？此時最重要的是戒慎！戒除散動、放縱的心思，收攝向外追求、爭取的欲念。

在佛陀說法的時代，人口不多、交通不便，能接觸到佛法的人並不多。佛法口傳、筆傳幾百年之後，雖然說得好、寫得也美，但聽聞後能身體力行、能改變習氣嗎？很難！文字再美，可以讓人從書面上讚歎不已；但要讓人依照文字所寫的道理，落實在自己的生活中，運用在人與人之間，實在是難！

現在的人忙忙碌碌，在工作中用餐時，大都到飯店裡吃飯。為滿足大家各種不同的口欲追求，各個攤位、各個飯店無不盡其所能，做出各種口味。迷茫的人生，吃盡山珍海味，無視於禽鳥與魚蝦在被捕捉時，生命在羅網中掙扎；在被殺害時，鮮血染紅大地。應人「口」所需，血流成河、成海。

生而為人，必定要斷送一條條的生命，才能維持生活嗎？真正能讓我們健康活下去的，是五穀雜糧，而不是在天空飛的、海裡游的、陸地走的那些鮮活的生命。

眾生各有其生命，各有其自由生活的世界。人類眾生、魚類眾生、鳥類眾生、禽類眾生，無量無量數的生靈，總名即為「眾生」。但是在這個世間，卻是眾生殺害眾生、眾生吞食眾生，相害相爭奪、相殺相吞食，造業累累。

眾生共業，天下災難多。現在全球染疫人數超過二億多人，死亡人數有四百多萬人，從數字看疫情，真是可怕！讓人擔心！

有好人的地方，地方就祥和；有菩薩的地方，地方一旦有災難，菩薩就會及時現身救拔苦難。所以我們要把握分秒的時間，見人就說慈濟，廣布善的種子，讓菩提林立；開拓善的道路，讓人走好路；廣招人間菩薩，接引人成長智慧、造福人間。

在這一波全世界面臨的大災疫中，再次向大家呼籲，要戒慎虔誠！將心調好，人生的方向不要偏差；能夠付出為人類造福，就是在調整自己的心路。每天心路對正，就是日日積福、長慧，福慧雙修。

※【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～職志合一精進不息

醫務部組員 邵琬淇

進入慈濟醫院工作，一直以來都沒有想過自己會走到培訓委員這條路上。因為主管的推薦，而有這個機緣使自己加入這個大家庭，更了解慈濟、佛法，和眾人一同追尋菩薩道。

將近一年的培訓課程，雖然過程中，受到了疫情影響，有幾堂實體課程更改成線上課程，但精進的心始終如一，大家依舊穿戴整齊秉持著慈濟人的精神，在各自家中，共同在線上進修。每個月都有不同的主題課程，每個月都會發現慈濟新的樣貌，不同領域都有著各自專業及值得學習的部分，每一位講師都是累積了很多他們的故事及經驗，能從他們身上發現，在講述過程中，總是能感受到充滿了成就感及喜悅，因為他們在做自己喜歡且認同的事情。

參與培訓課程，也是為了讓自己能夠更了解且認同慈濟，從中找尋自己的歸屬感。就像「證嚴上人思想體系探究叢書」其中一卷提到的，希望每位同仁將慈濟做為自己生命中的使命，不存有只是上下班的職業心態，應將全心奉獻的意志，將志業精神及感情投入於工作中。

期許自己在日後的生活，都能多一分知足、感恩、善解、包容的心，並且養成每日精進進修的習慣，有機會也能成為推薦者，牽引更多人一起加入這個大家庭。



(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，此次邀請到醫務部邵琬淇師姊分享～邀請大家一起同行菩薩道唷～)

# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

院長室助理專員 李幸璉

2021.12.15

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第601-630頁

「諸佛菩薩顯跡人間，有本有跡，有久來本具佛性，近跡修學悲智」。在靜思語中，上人闡明了何謂「悲智雙運」，靜思法脈是「智」，慈濟宗門是「悲」；傳承法脈、弘揚宗門即是「悲智雙運」。自己上個月在因緣際會之下，參與了《救心－王志鴻副院長和他的心臟內科團隊》新書發表會，發覺該書講述的不僅是王副院長如何以心臟醫療專業拯救東部民衆的故事，亦是見證上人創立慈濟醫療筆路藍縷以啓山林之故事，更是傳達守護生命、守護健康、守護愛的慈悲大愛。

企劃室助理專員 林佩諭

2021.12.15

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第601-630頁

「菩薩悲智互動，當機啓教傳法。一切法均能自在，是稱為萬法之王」，「悲智雙運即是如來」，我們在日常生活與人的相處中，有時難免好意幫忙，而慘遭「好心被雷打到」之冷對待窘境，尤其身為父母者，在與子女互動過程中，往往陷入越幫越忙的災情；有時則是因緣不具足，無法協助，卻受到「你不理解我！」的指控，讓人灰心。

「轉個彎，或許是另外一個天堂」，期許自己要能守好心念，穩定自心，淬鍊智慧，用法來逐步解開自己的迷惑。

企劃室組員 張智珈

2021.12.15

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第601-630 頁

「菩薩悲智互動，當機啓教傳法」，慈悲、智慧，為修行者不可缺少，個人在到醫院任職前，有餐飲工作的經歷，曾經發生客人發現菜裡有「假牙」後暴跳如雷的情節，當下餐廳全體總動員，自己則「手刀」衝向廚房，一一對廚師們實施「牙齒口腔保健」檢查，事後卻發覺烏龍一場，原來該副假牙的主人是客人所有之趣事。人的執念真的很可怕，尤其當先入為主之時，人會由於無知而產生偏見與固執，對事物也常在第一時間喪失判斷的能力。

誠如上人教導我們，與人之間，唯有以善思維、彼此感恩，才能和氣共事。

企劃室組員 劉又綾

2021.12.15

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第601-630 頁

「諸佛菩薩顯跡人間，……，近跡修學悲智」。就像讀書會夥伴們前面分享的，「悲智雙運即是如來」或「悲智雙運」利益衆生。自己曾經參與兒童聽覺功能障礙的輔導業務，深深發覺到身體機能障礙也許可怕，但更可怕的是「正常人」對於障礙者投下的那種歧視目光。所幸，近年來科技日新月異，助聽器的功能縮小，造型可愛多變，能及時幫助聽損小朋友學習聽與說，並充分發揮他們的天賦。

先天性的聽覺障礙是被動的，但歧視及標籤卻是主動加諸的。期許自己能時刻拋棄我執、我見，悲智雙運，福慧雙修。

老年醫學科主任 高聖倫

2021.11.04

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

菩薩法是柔軟之法，要用智慧解決煩惱。一切諸法不外六根、六塵、六識，心清淨自然，就會感覺一切的境界都是很美的境界。

人力資源室組員 魏婉茹

2021.11.04

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

四弘誓願就是要除煩惱，煩惱像污垢一樣，要達到六根清淨很困難，佛陀隨順眾生的根機，因人、因時、因地引導，所以每個人都需要善知識，不論是品書或是聞法，都可以指引我們去除無名煩惱。

人力資源室組長 林逸珩

2021.11.04

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

學習心靈清靜，必須要先剔除煩惱，剔除煩惱就需具四弘誓願另學習各種知識，最為重要的就是人事時地，如果這些都達到，人就可以很容易的接受並學習新知，我們的讀書會就是如此，大家都是帶著輕鬆的心情再同一時間同一空間，一起交流心得，讓彼此互相學習。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.11.04

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

「寧靜最美」，這是我對自己人生小小的心願。  
隨工作時間與經驗的增加，惱人的事也隨之增加。很感恩品書會中，不間斷共修的精進菩薩們，不藏私地分享工作與生活經驗；互相提醒、互相提攜，更重要的是在慈濟路上共知、共行與共同成長。

人力資源室高專 李宜芳

2021.11.04

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

「因衆生剛強，教化時要用釋義或柔軟的方法，才能將剛強轉為柔軟。」  
讀到這段的時候，讓我想起過去老師常提醒我的一句話：「剛極易斷，月盈則虧」，要提醒我時常反省自己剛強的性格，心性是否太過於強硬、鑽牛角尖，當自己有稜有角時，容易與人碰撞產生衝突。當修練好心性，隨境而安，能隨順因緣，才能運用智慧開解許多煩惱事。

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，天人聽不懂

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.11.04

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

佛陀成道之初曾說過：「衆生皆有佛性。」衆生雖然佛性本具，但是卻被無明煩惱所遮蔽，因此佛性不能開顯。所以，煩惱是學佛最大的魔障之一，它能遮蓋衆生原本具有的佛性。

所以，我們要修行。藉著修行獲得的法喜、信心和力量，可以消除無明煩惱。此外，身為凡夫的我們之所以產生煩惱，其實是被外在的物質所迷惑。因此我們要看淡自我，把小我融入大我，把自私自利的心，擴大為胸懷大我的心，如此才能去除無明煩惱，才能找回自我。

人工智慧醫療創新發展中心專員 王志傑

2021.11.04

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

佛法教導我們應機施教，遇到衆生剛強要先啓發一份歡喜心，法才能入心，這也提醒我在日常中，與人溝通時應該要柔軟，要讓對方也感到歡喜才能有好的合作關係。也很感恩品書會，每周給我一個很好的沉澱的時間。

財務室主任 張素鳳

2021.11.04

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

諸法不離六根、六塵、六識，六根緣著六塵而產生六識。  
萬般帶不走，唯有業隨身，要深信因果，勤種善因，讓心清淨。

人力資源室組員 呂敏卉

2021.11.04

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

世間萬物存在無上法，人若入定，心若安定，周遭一切的事物皆為美好的畫面，一花一世界，一草一天堂，隨著六識接收到了外面的美好境界，心跟著隨之震動，久了心境自然安定，煩惱自然消除，也就自然可度化週邊眾生。

人工智慧醫療創新發展中心工程師 林佳玟

2021.11.04

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-577頁

書中鼓勵我們學佛的起心動念是幫助他人，而基於這樣的立意，再自我修行，斷煩惱、保持清淨心，建立一個善的循環，如此利他也利己。

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「莫採花果鳥」篇章，文章中貪念的財主強收錢財、欺負弱小，不徵求那位年輕人的意願，擅自摘取花果，透過不正當的手段任意踐踏一條無辜的生命，很快的財主得到了山神的懲罰，山神憐惜並賦予了這位年輕人守護山林的使命，提醒人莫要心存歹念，也是要警醒我們，對任何人事物都應心存善念，且應當腳踏實地。

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157-159頁

分享「小孫子當老師」篇章，此篇讓我感悟的是在日常生活中，哪怕是一句無心的話，卻帶來誤人誤己的後果，待人處事應遵循於理，人與人之間的交往互動，其角色與立場會因人時地的不同而有所變化，在來往交流中不應忽視微細之事，混淆當時的身分角色，失了尊重與禮儀，尤其是平時較為親近的關係，越要把持場合或身分，不要容易失去分寸而逾矩。

醫事室病歷組申報股組員 賴立心

2021.12.01

## 《過關－實心·實做·好人生》第163-165頁

分享「來不及」篇章，上人說：想要做的事，想要修的法，有時如果沒有及時把握，就會錯失良機。這讓我想到樹欲靜而風不止，子欲養而親不待這句話，上人的書中寫道「人生無常，把握當下，莫有來不及之憾」！真的讓我感觸很深，或許我們早已習慣父母家人的陪伴、每天的早安晚安、熟悉的咖啡香……

但是我們真的不知道是明天先到還是無常先來，書中提到有一位有錢的國王，國王受到佛陀的感化落髮出家，在拜訪佛陀的路上因天色昏暗，就借住在一家燒窯店，店中已住了一位比丘，他們相談甚歡，也互相討論人生無常的道理，直到天亮才相互道別。但是這位有錢的國王在半路上不幸遇到一隻發狂的牛，當場就被撞死了，比丘到看後回去把所見之事告訴佛陀，佛陀十分感嘆。所以珍惜我們擁有的每一天，做自己認為有價值的事，就如同靜思語中提到：「分秒不空過，步步踏實做。」



## 【真善知識】打破對豆類的迷思

有些人吃素，卻刻意不吃豆類食物，導致蛋白質攝取不足，這是怎麼回事？花蓮慈濟醫院羅慶徽副院長，聰明吃素三部曲(見文末連結)，最後一部分，要來破除一般大眾對豆科食物的迷思。

首先，尿酸高，不能吃豆類？羅副院長說：「豆類會引起尿酸高，真的是很冤枉的事情。因為普林跟植物性的代謝途徑是不同的，所以，豆類不會引起尿酸高，唯一要注意的是，如果豆類正在發芽，病患又在急性發作的時候，就不要吃。」

第二，有人說，子宮肌瘤、乳房纖維瘤甚至是乳癌，都跟大豆有關係。為此，羅副院長，特地去找了資料，發現，在亞洲，吃大豆反而罹患乳癌的機會降低，復發也低。羅副說：「全世界都承認，亞洲人吃大豆，對乳癌有影響，那種影響是好的，所以，不要因為有乳癌，或者乳房纖維瘤，就不敢吃豆類。」

那麼，吃豆類食物，還有什麼好處呢？會讓女性更年期症狀不明顯，男性攝護腺癌罹患率減少 25%，豆類對造骨細胞有幫助，可以預防骨鬆。

所以，吃素者用豆類補充蛋白質，可以選擇淨斯產品，豆漿粉、大豆分離蛋白，另外，也推薦花慈營養師所寫的「蔬療養生力」一書中，提到的「栗子豆腐南瓜醬」，美味又健康。



另外，還有人介意，吃豆類會容易排氣。羅副院長說：「食物咬爛一點、吃飯不講話，一個月之後，排氣就會慢慢減少，不應該成為吃豆類的阻力。」總結吃素三部曲，量要夠、選擇植物性蛋白質、不排斥豆類。「茹素要科學、要有根據、而且要吃的開心，這樣對自己、對眾生都是很好的事情。」

(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/61adce38ec3c82000797dad5>

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：堅果醬拌山苘蒿（選錄自《24節氣輕蔬食》之小寒食譜）



## 堅果醬拌山苘蒿

準備時間/15分鐘  
烹調時間/20分鐘

### [材料]

山苘蒿400g  
腰果8粒  
杏仁4粒  
核桃4粒

### [調味料]

橄欖油1茶匙（約8g）

### [作法]

- ① 將三種堅果放入烤箱以100°C烘烤5分鐘，放入研磨機打碎，再拌入橄欖油，即成堅果醬。
- ② 山苘蒿洗淨，放入滾水中汆燙至熟，撈起，切段狀，淋上堅果醬，即可食用。

### [營養成分分析]

每一份量100克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	76
蛋白質(g)	3
脂肪(g)	6
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	3.4
糖(g)	0
鈉(mg)	56

### 山苘蒿

烹煮時散發的特殊香氣能增進食慾，為葉莖類中β-胡蘿蔔素含量豐富的蔬菜，具抗癌、抗氧化的功能。

### [營養師叮嚀]

山苘蒿為葉莖類中β胡蘿蔔素含量豐富的蔬菜，具抗癌、具氧化的功能。烹煮時散發的特殊香氣亦能增進食慾，適合加入熱湯或鍋類烹調，適合小寒食節時用以促進血液循環。

### [主廚叮嚀]

堅果經低溫烘焙後帶有微香，攪打後較有香氣，口感也較好！且腰果本身有些許甜味，可增加腰果使用比例風味較佳。