

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，不要輕視毫芒小事，那怕螞蟻之渺小，火金姑極微之光，只要肯付出給予，貧困人生會有希望。人世間需要有溫情，一分情如一滴滴水，可滋潤大地有生機，亦可溫暖安穩人心。

這就好比我們在臨床的經驗，巨大腦瘤甚至惡性腦膠質瘤，很困難治療，但醫護同仁，人人發揮火金姑極微之光，每人奉獻一己之力，經由手術植入新藥，施打免疫抗體、免疫細胞、溶瘤病毒、幹細胞，中西醫復健合療，一分情如一滴滴水，可滋潤病人能醒能走！

院長 林欣榮



精美之

心地覺悟造福人間

保護大地從心地開始，
顧好心地大地就得救，
許多因緣果報環環相扣，
人人能捨棄一時的口欲，
減少殺戾之氣不造共業，
亦可避免地球受到破壞，
世世代代才能安居樂業，
心地覺悟大大造福人間。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年二月廿二日志工早會

攝影/德宗師父



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！

精舍
之美

爬越高回頭看更遼闊

一念心建醫院要救人，
先推慈善再啓動醫療，
好像帶著人攀爬山坡，
走一段路停歇再啓動，
體力夠了再次向前爬，
人人付出體力不怕苦，
爬越高回頭看更遼闊，
以慈悲宏觀天下生態，
用智慧付出造福人間。

——證嚴上人開示法語

二〇二二年二月廿二日志工早會

攝影/德宸師父

(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】二〇二一年八月七日

人人茹素發揮大愛，讓受毀傷的地球，日漸修復 人人推素發心積極，讓生靈生活平安，還來得及

你我有緣生在這時代，慈濟人並不算少數，但與地球人口相較，慈濟人只能算是少數人，所以還有努力的空間，必須菩薩大招生。

臺灣氣候溫和，臺灣環境美好，若我們發心立願下決心，立地在臺灣淨化人心，引導人心往善的方向走，人人都有美善的好心境，臺灣就會是名副其實的寶島，宛如人間美麗的仙境。

人間本來就是苦難偏多，人的生命都是離不開自然法則。有人做好事卻身有病痛，自己有疑問、別人也疑惑，為什麼做好事還會有病苦呢？

這時候就要發揮智慧，要知道就是因為有走慈濟菩薩道，做好事長智慧，所以能看得開、想得通，了解今生的果報來自於過去的因緣；今生的業要接受也要消除，若能甘願接受就能重報輕受，再不如意的事能通達道理接受了，則時間過、業力過，心就不會自我打結、自我折磨。

在過去生中只求自己歡喜就好，不知不覺地造作了業力，在此生就要很甘願來接受，若能如此歡喜善解，自然心開運轉，得來法喜自在。再者也可由此印證人生無常，但求自己要更精進認識佛法真諦，從此心打開、不打結，就是智慧增長。

人間是如此苦難，人生是如此無常，只要我們能看清楚、想明白，不論遇到任何事情，自然都會很甘願接受，就不會再惹來苦惱，也不會再結來世冤仇，會有所自覺與警惕，但願今生業障今生消除；並且也會發願生生世世行菩薩道，接引更多人也走上菩薩道。

這波疫情是確實的大哉教育，糾正我們生命的方向。過去是迷茫的人生，用生命吃盡天下的生命，多少魚蝦、雞鴨或豬羊的動物命，被迷茫的衆生張口吞食。那種血淋淋的景象是多麼可怕！儘管長相斯文，但張開大嘴啃骨吃肉的模樣，不也如夜叉、惡鬼，何其醜陋！

但這些話在過去要如何說起呢？所以我的心總是很憂慮。疫情當前實在無藥可醫，唯一的靈方妙藥就是茹素，唯有人人茹素發揮完整大愛，已被毀傷的地球，才能日漸修復。

在這個地球上，人口多、被養殖的動物數量也多，集體呼吸所造成的濁氣，集體排泄所造成的污染，衆生共業以致四大不調、災禍四起。

欲得身體健康，就是不要再殺生，不要再大量養殖動物；動物自然生死，人類也自然生死，萬物都在自然法則中自然地新陳代謝，人物、動物與植物就都能和平相處、共榮共生息；萬物都在自然法則中，天地也就會在自然法則中，地水火風四大調和，一切生靈都會過著平安的生活。

這波疫情啓發出大哉教育，這分教育是可以推動的，過去我們推得太慢，只要現在大家發心積極推動，一切就會還來得及！

希望大家要大力呼籲茹素，啓發人人的愛心；只要人人付出一念善心，茹素推素、真心造福，人間自然平安吉祥。

※【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。)

【喜閱心動力】 《孩子需要的9種福分》

心得分享～ 張筑聿

在家裡，我們每個人都會分享各自發生的事及想法，彼此之間沒有絕對權威，但有時候會因為大人堅持的教養，會讓孩子不敢或不想提「講了會被唸」的事。

我們家有二個孩子，個性差很多，一個覺得早晚會被發現，不如早點自首，通常在談過之後，這事也就過了。因為這過程，我對這個孩子的了解多一點了，我們的親子關係都可以透過溝通更緊密。

另一個孩子是認為能瞞多久就瞞多久，或許不會被發現？即使在被發現後下場更糟糕，但這孩子總在事情發生時就是沒有勇氣面對。我經常在想，即使在每次孩子有勇氣說出的時候，我和孩子的父親都會鼓勵並原諒，但為什麼這孩子卻大多時候選擇投機呢？讓我很困惑。或許是因為我們不夠把他當神的孩子教養？

這堂課的內容，每一件都是如此的理所當然，但仔細一想，很多理所當然的事都沒有做到，教養真的是件不簡單的事，我們雙方都要持續學習。感恩！



小編:感恩張筑聿投稿心得分享，將獲得聚落書坊準備的《孩子需要的9種福分》贈書一本，也請每個月把握難得的講座並快快投稿分享，下一位幸運夥伴就是您哦～歡迎有興趣的夥伴們可連結講義：<https://reurl.cc/veLrXo>，也有聚落講座資訊與資料。



【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

社會服務室社工師 蘇倚萱

2022.01.28

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【貳】》第74-105頁

這次的閱讀範圍讓我讀了很久依然看不懂，直到去請教也有讀書的母親，才了解何謂十二因緣。原來十二因緣的緣起要先能了解「四諦法」，要能理解了苦，知道了一念無明，六根不淨之下就容易產生欲念及相對應的行為，自然而然就會影響到這一世。媒合到相對應有緣的父母。後面開始又有了感觸，當有了感觸感受後就又開始想要追求，對物質開始有想取得的念頭及行為，這些念頭及行為就會開始影響到下一世的因緣，因為這些念頭及行為是不善時，就會讓自己下一世進到不善的狀況中，但當自己的一念心都維持住善念，自然而然就會走向善的循環。

十二因緣的循環就代表著如果要有好的下輩子，自己都要無時無刻抱持著善的心念，不要有無明的惡念心態。當不斷的循環下，一直一直維持著好的善念，自然而然就是一直在善的對的修行道路上了。

企劃室高專 唐昌澤

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第651-677頁

「儘管身體不能常保健康，至少心要健康。每個剎那中，我們的心都在生住異滅，不斷生死輪迴」。喜怒哀樂，人之常情，是正常人情感的自然流露，然而感情的流露也應該有個「調節器」，使它適可而止，不會過盛或過溢。「一葉是慈悲，一葉是智慧；一心，就是多用心」，是證嚴上人藉由「品茗」這件日常中的事務，傳遞給我們的「一心二葉」方便之法。期許自己能處理好日常生活中的平常事，以智慧心處事，以慈悲心待人，無得失煩惱，求取心靈解脫。

院長室秘書 辛怡

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第651-677頁

「諸世界中，六道衆生，生死所趣，善惡業緣，受報好醜，於此悉見」。「悲智雙運即是如來」，近日觀看公共電視台製播的「茶金」電視劇，內容主要以 1950 年代新竹北埔的茶產業，如何在爾虞我詐的商場中，面對強大競爭起落浮沉，創造奇蹟的故事。其中「從一片茶葉，到一杯茶，是一段很漫長的旅程。找一個人，喝一輩子的茶，遇到了，就不要輕易放過」之主角間對話，聯想到在上班時同仁間溫暖問好，共事時互換立場的理解，讓我將珍惜二字縈繞心中。而「泡茶的人，用心、盡心、耐心，才能泡出茶香；品茶的人，平靜心緒，才能品其真味、悟入法理」，則是上人闡揚慈濟宗門方便之妙喻。期待自己能勿忘此心，感謝、感恩，真誠對待他人於每日生活中。

院長室法制組法務 蕭智文

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第651-677頁

「內心不因欲念起貪，無貪、無瞋、無癡想，自然就無得失心，那麼今生此世，心就能達到不生不滅的解脫境界」。「愛恨貪瞋，皆為牢籠」，人的痛苦來自於執念，凡事看太重，不懂灑脫，便會將自己的心困住。我曾聽說有「茶禪一味」的說法，在品茗的過程中，茶葉在杯中大致有兩種姿態，或浮、或沉；而我們喝茶的人也有兩種姿勢，即「拿起」跟「放下」。所以，人生如茶，沉時坦然，浮時淡然，拿得起也需要放得下，佛語：「一念放下，萬般自在」可為參照。

院長室法制組法務 黃祐讚

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第651-677頁

「有得失就有煩惱，沒有得失就『心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖』。……即使身體遭遇老、病、死，平常若無得失煩惱，心靈就能解脫」。飲茶與參禪有相通之道，均重在主體感受，讓吾人非深自體會不可，所以，修禪者要從平凡小事中通過靜慮，悟透人生，參破四諦，品茶亦強調求簡、求凡。個人對上述文章的理解，「唯是持平常心，始得清淨心境，唯有清淨心境，方可自悟禪機」，生活中即使是微不足道的生活瑣事，希望自己均能以「心境平和的智慧」，去面對處理，無得失煩惱，尋求心靈解脫。

公傳室專員 陳炳宏

2022.02.22

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358頁

「佛心對人，謙恭待人，人皆是佛，如常不輕。」
因為過年期間環保站停止回收，所以回收物暴增，我在職志群組中看到有師姊邀請「週日支援環保站出坡」的訊息，於是週日上午八點便準時報到，這是我第一次到花蓮中央路環保站做資源回收工作。
到達環保站時，已經有多位老菩薩開始分類，而且到中午還持續精進。那時我就深深體會到，人人皆是佛，當你不知道什麼是軟塑膠、硬塑膠時，師姊、師兄就會主動跟你講，當你不知道紙類、玻璃瓶要放那裡時，也有師姊、師兄帶你去。不只是志工是佛菩薩，所有回收物寶特瓶、啤酒罐也都有佛心，它們現身讓你知道萬物都有其用。
我一直都很尊重每個人，就像尊重佛菩薩，但有時仍會難捨習氣，這次看了「憍梵波提」的故事，更加警惕自己，無時不刻都要謙恭對待、平等尊重，一旦我犯戒造口業，可能會有五百世、一千世牛舐病。

護理部副主任 王琬詳

2022.02.07

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第607-622頁

今天讀到的這段經文中有兩點體會：

1. 是彌勒菩薩用「隱明」現「不知」，鼓勵人人啟動追求正法的心，而不只是被動地隨緣，在這過程中也需要應每個人不同的根基，用不同的法門來引導。這就讓我想到鄒老師在教導我們做品質改善的各種方案時，也是教我們當輔導員的，自己心裡就算懂，但也必須像彌勒菩薩一樣以「隱明」現「不知」，因著學員不同的根基來當學員間的橋樑，不直接講答案，而是要引導學員思考，找答案，這過程遠比我們自己親手做來得困難許多，但鄒老師總是用身教，想方設法地讓我們學習如何當彌勒菩薩，引領同仁們從心中生出追求正法的心，那麼學到的也才會是自己身上的功夫，一生受用。
2. 則是「境教」，經文中提到：佛陀講完《無量義經》後就入定，期間外境散花、地動，佛陀眉間有光吸引人心。這就如我們在醫院中選用木質的建材，用來營造柔和溫潤的氣氛，讓病人在治療的過程中可以多一點溫暖。再如慈濟的活動中，總會將環境布置得很溫馨，擺盤得很精緻，讓來參加的人一看到就心生歡喜，接著就有可以願意繼續參與，這也是一種無聲的說法和接引，在耳濡目染下，讓我自己也漸漸學習到辦任何活動時多用一點心來布置，可以與參加的人多結一分善緣，也是一件需要終身學習的。

護理部督導 周英芳

2022.01.24

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第607-622頁

智慧與慈悲，都要彼此互動前行。就像教學一樣。每個人每個老師都要兼備。用智慧理解意涵及道理，用慈悲入人群，了解學員關懷學員，才可以把對的事情傳下去，就像法入心一樣。

護理部督導 陳幸姬

2022.01.24

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第607-622頁

有因緣在慈濟，學習上人教育的佛法，不要獨善其身，要多分享，菩薩招生，悲智互動，安定人心。

護理部督導 蘇芬蘭

2022.02.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第607-622頁

聆聽影音 81 集，上人開示「隱明示暗」鼓動人心、鼓勵人人啟動追求正法的心，讓人重新(心)出發。彌勒佛見眾人不知，即使自己明白其中佛法，為了讓佛陀有機會再次說法，故將自己的明白隱藏起來，就跟我們的職場相呼應，同事間相互成就，適時隱明示暗，帶領團隊再學習。帶領學妹不也是如此嗎？讓無疑的人起疑心，無念的人起心念，啟發學弟妹求知的心，有疑才有悟，教與學中累積批判性思考，落實人間菩薩道，生活即修行。對眾生有利益的事就是菩薩道。

2/24(2022) 中午有堂溝通課程，課程中講師請我們將近期溝通上的困難，透過畫畫下來，再用圖卡請大家找解方，再找解方的過程好多夥伴就發現，面對困難我們可以做的的方式很多，就看自己的選擇。我也觀察到畫作中，出現最多的就是「心」，就像是上人給我們的方便法「靜思語」一樣，心也經常出現。

對社會與其擔心，不如化作信心，更要付出一份愛心。真正的愛心，是照顧好自己的這顆心。逆境、是非來臨，心中要持一「寬」字。

護理部合心十一樓護理長 余惠琴

2022.02.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第624-634頁

佛陀在眾人面前現身的時後我們能不能發現，不管面對什麼境界，都要靜心，寧靜的心去看萬物景象，入心才會發現一切都在說法中，如果眾生迷，就會天下大亂，修行就是修什麼行，結什麼緣，但是成佛沒那麼容易，想要有受教的心，就要先有恭敬心，佛光就是智慧的心、清靜的心，有智慧的光芒，到哪裡都不會黑暗，也就是說法入心，心就不會黑暗了。

昨天讀的時候心還是黑暗，因為還沒有到法入心的境界，書讀不下去，但今天早上再看一次，稍微有點明亮了，是不是我已經充滿智慧？當然不是，是因為我把心靜下來讀書，才能了解內容，就像我每次去教會，都會先感恩讓我每一週有一個小時在教會裡讓內心平靜，所以心平氣和很重要，在面對同仁、面對工作、接受挑戰時，都試著先讓自己靜下來，以恭敬的心對待同仁及每一個挑戰，學習做一個有智慧的人。

護理部合心九樓護理長 田淑惠

2022.02.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第650-658頁

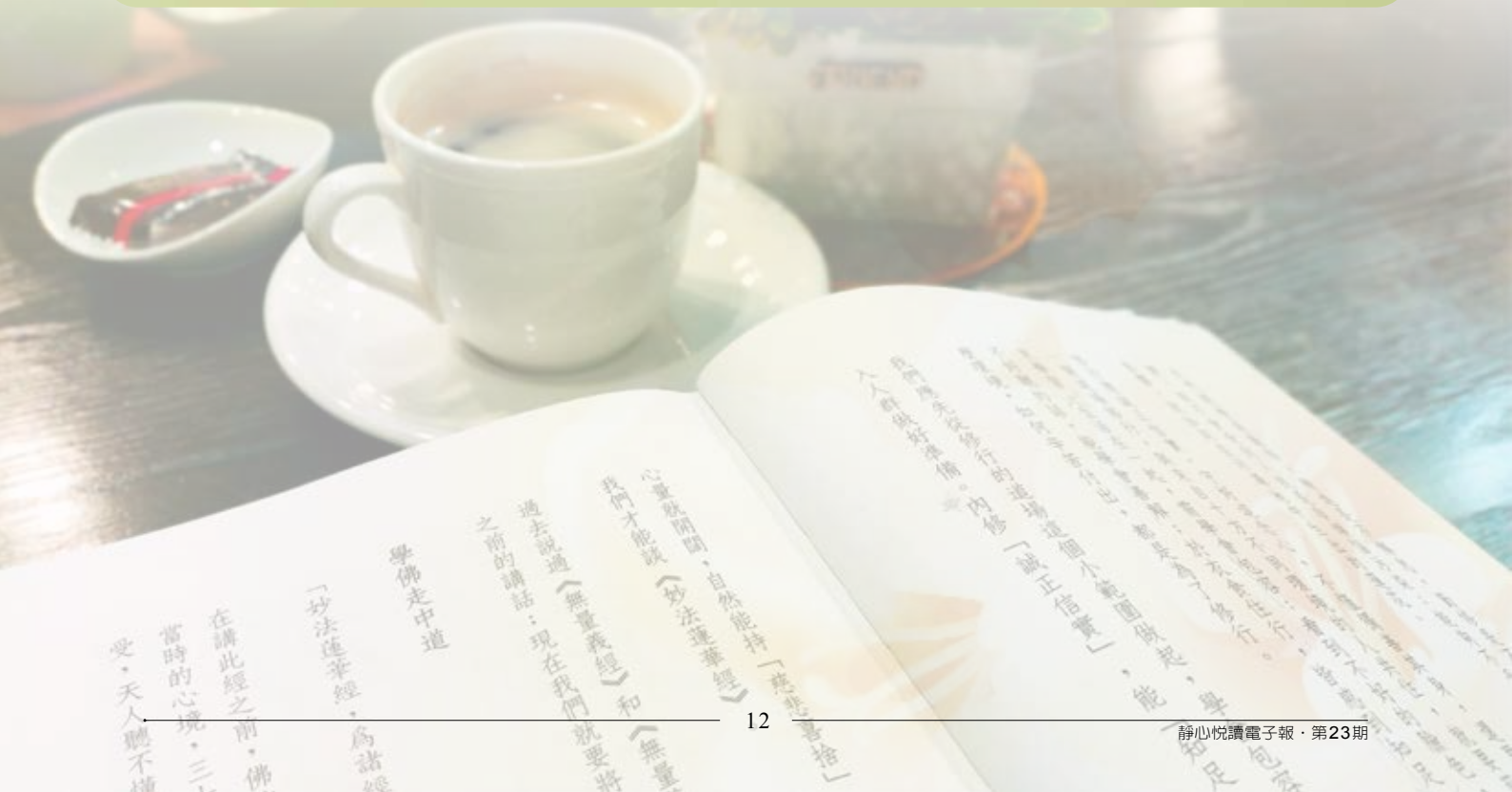
學佛的人只要看佛陀的示教，見其內修的功、外行的德，就能知道過去諸佛修行的過程。既然學佛，影響我們最大的應該是佛。佛陀的一切修為，即是我們要跟隨的典範。

依願力付出行動的，叫做菩提心，就是開始行菩薩道了，只要開始邁出第一步行動力就會越自然，把佛法運用在活中，家庭、同事及社會關係，培養行動能力，把快樂分享，這就是行菩薩道，我們的每一個念頭，每一言每一行，都能利益他人及利益眾生。當知道自己要讀書閱讀分享心得時，有點焦躁不安，讀書時一直無法進入，雖然內文是中文，可能慧根不夠當下拿著書到護理站問護理師：你們來~~你們看得懂這裡面在寫什麼嗎？一位護理師說：阿長，別想太多！每個宗教都一樣是要我們行善，你把那一本書當作課外書唸，或者你喜歡的書籍，你心情就會放鬆許多……聽完同仁說完我內心平靜了下來~~其實此時此刻的同仁已在行菩薩道。

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第632-650頁

光很重要，照在有動態的地方則可以讓人的心隨著光，該寧靜時就寧靜，該集中時就集中，心靜看周圍環境就靜，就能 open mind 就能接受新的事物，如果要讓大家都了解就可以利用各種方法讓對方知道，即便只是很簡單但不是人人能接受，覺得簡單的人是因為自我體會後的感受，所以覺得簡單，但體會不到的人就覺得不簡單，就像臨床如果學理與實務能融會貫通就會很簡單，如果覺得不簡單就要想辦法讓它不要有障礙，能專心不為外界所影響，就能體會對方的用心就會專心，心無旁騖去感受，想什麼就會顯現什麼，對方的心意相連就是最高的境界。要心生歡喜，才會甘願去做認同的事，積極的行動→投入→努力。

天地萬物都在善惡業緣中，如果跟對方結善緣，無論他怎麼說，你就怎麼聽，認為他是好人；如果結了惡緣，即使對方心地再好，用心引導你向善，你看到他還是厭惡。由此可知要提告警覺，不要因為一點點不好的態度，一點點疏忽的舉動，就跟大家結下惡緣，就如同同仁在臨床跟病人家屬互動要非常注意，通常被抱怨的都是應對態度語氣問題，所以不斷提醒同仁要聲色柔和，即使看到不投緣的人，也要告知自己的內心，改變對他的看法才能轉惡緣為善緣，避免抱怨事件發生。



護理部合心八樓護理長 余佳倫

2022.02.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第650-658頁

上人手札「學佛者，行菩薩道，皆為出世之聖人，佛為諸聖之典範。佛德浩瀚，慈澤外務，柔軟妙語，能斷衆生一切疑惑，使之由凡入聖。」，以及其中一段文章提到，在法會中聽佛說法的弟子，他們的心已經快接近佛心。那個場合除了聲聞弟子之外，還有已得佛授記將來要成佛者，或過去已成佛的法身菩薩。這些過去已成佛、將要成佛還有預聖位者，皆為出世之聖人。

這一段讓我很有在靈山法會的臨場感，十方菩薩雲來集，就好像我們在工作中的病房一樣，上人、精舍師父，病人及家屬，都是出世聖人，來教育我。

另一段當中提到，一隻小鳥飛到佛陀身邊，受到佛陀的影子覆蔽，就覺得很靜謐、安定。這又讓我想起，為什麼我這麼喜歡參加浴佛、歲末祝福，或有機會進精舍時會感到很歡喜。原來親近上人，就如小鳥飛到佛陀影子下一般靜謐、安定。在剛踏進醫院工作時，聆聽志工早會都會打瞌睡，但如今聽到上人的柔軟妙語，精神百倍，讓人很歡喜。

護理部合心七樓護理長 歐軒如

2022.02.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第664-667頁

佛法有講的人也有聽的人，之間種種因緣，大悲心為因，所以先學大悲心。而布施是修福，要不斷付出：定力是修慧，智慧能顯德。付出時應自問，心中有雜念嗎？想求功德、讚歎都是帶有雜念，如此就是有福無德，有沒有定與慧，除了造福，還要時時耕種慧根的福田。慧根福田不只是付出無所求還要同時抱著感恩心，才能長久才是福慧雙修。在慈濟體系下工作十三年、讀書五年，福慧雙修這個詞，很常聽到，讀書到這一段才真真了解了這個意思，原來我們以為只有付出就會獲得福慧是有更深層的意思，而我覺得布施很容易做，但是要能做到抱著感恩心無所求的付出，需要再努力的頓悟，所以今年和單位副護理長一起參加培訓，持續修行菩薩道，頓悟佛法的意義。

護理部合心六樓護理長 郭揚卿

2022.02.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第667-679頁

上人手札「在長久輪迴中，經歷受苦都不知，生死輪迴求出無期，能不能居安思危，驗離生死輪迴？」人生就是苦，忍的了苦才有辦法常住世間，也才能立志修行，了解因緣果報滅苦解脫。佛陀成道後，三轉四諦法才能夠讓修行中的比丘了解透徹，更何況是我們凡夫俗子。因此佛說多用比喻方式，用種種世間形象的譬喻方法來讓眾人了解。這也告訴我們，我們知道的醫療知識，也是累積許久得以學會，若要用在平時指導病人或是照顧者，也要多用譬喻或是多次解說讓其了解。若講修行，必須知苦，這一生為人，一定會面臨到「老、病、死」，因此，儘管身體不能常保健康，但「心」一定要健康，與其寄望未來解脫生死，不如把握當下，不在得失中煩惱。若能信奉教法，心就能無生無滅、無得失煩惱，因此要把握現在好好修行。這段話讓我想到一位長輩，這次生病後，我們常常說「大難不死必有後福」，但是這位長輩卻說「大難不死，必需要做更多」，可見修行已在他的生活當中。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.11.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第610-622頁

人生處處陷阱，無名常現前，若一念偏差，就會脫離人道。生活、工作中，確實如此，種種惡業都因一念無明而起。幸運的事，藉由每週共修時，夥伴們的分享，時時提醒擦亮自己的心門，安分守己、行善持戒。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.11.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第610-622頁

每個人心中都有不同程度的無明煩惱。難以消除的無明，讓人心積存許多不好的髒污，也遮蔽了眾生本具的佛性。因此，需要用法來「洗心」。法譬如水，東西髒了要用水才能洗乾淨，人心也是一樣的。法就像水一樣，法水入心能洗滌心中的無明煩惱，也可以淨化心靈。

職安室組長 林逸珽

2021.11.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第610-622頁

期許人人向彌勒菩薩與文殊菩薩學習，不能獨善其身，要發揮大愛的心，幫助其他人有學之人。人間處處是陷阱，都處都是誘惑，一定要守住自己的那一念心（初心）。

人力資源室組員 李玟瑩

2021.11.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第610-622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。意指菩薩之間就要智慧、慈悲並用，來啟動人人虔誠求法的心，解答眾人疑惑。亦要學習釋迦菩薩一樣修行兼利他人，具足眾生緣，用心來幫助他人。

人力資源室組員 魏婉茹

2021.11.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第610-622頁

念，上面是「今」、下面是「心」，從現今開始，心無旁騖，時時提醒保持一念善心，種善因，得善果

人工智慧醫療創新發展中心專員 王志傑

2021.11.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第610-622頁

修行心要清淨，才能像鏡子照映自己的缺點、精進改善。也要自覺覺他，在人與人之間，我們都可能在一句話、一個動作中就幫助了別人，所以都要結衆生緣而且是結好緣。

財務室主任 張素鳳

2021.11.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第610-622頁

一件事有人提問，就是一次學習的機會。年紀漸長，怕被笑，有惑不解，亦會漸失學習動力。所以我們要時時把握因緣啓問、應答，若能代替衆人問法，人人都是彌勒，若能解釋法，人人都是文殊。

【真善知識】五穀續命

「我們一直有個迷思，吃素的人會覺得自己一定不會缺膳食纖維，這句話對不對？」

花蓮慈濟醫院羅慶徽副院長引用高韻均營養師提供的案例：早上吃饅頭配豆漿、中餐吃陽春麵加豆干、晚餐吃素火腿炒飯。這裡面膳食纖維含量就很少很少了。

還有另一種迷思：有人便秘了，我們就跟他說，要多補充膳食纖維，排便就順暢了。這話可能只對一半。怎麼說呢？補充膳食纖維，不需要一下子補充很多，否則腸道會受不了的。同時也要補充足夠量的水分，成年人每一公斤體重大概要喝到**30-40CC**的水。羅副院長說：「我常常在門診跟病人說，例如，你要清水溝，如果清潔劑很多，可是沒有水的幫助，還是清不動的。」

膳食纖維不是只有蔬菜才有喔！豆類、水果、燕麥，各種食物裡頭都有，特別是原型的食物，而原型食物指的是未經加工且不含額外添加物的食物。

到底要吃多少膳食纖維呢？根據美國醫學研究院建議的攝取量，**50**歲以下的男性每天是**38**公克，女性是**25**公克；**50**歲以上的男性是**30**公克，女性是**21**公克。羅副院長提出一個易懂的概念，盡量把白米飯改成五穀飯，因為精緻的米吃三碗，只能吃到**0.9**公克的膳食纖維，如果改吃全穀類，每天**2-3**碗，就可以吃到**16-24**公克；再加上每天**3-5**份的蔬菜跟豆類、**2**份的水果，或者以國民健康署建議的「一天五蔬果」，這樣一天的膳食纖維量也就可以有**26-38**公克。

蔬菜中像地瓜葉的膳食纖維就蠻多的，一般季節性的蔬菜，大概**100**公克有**2**公克的膳食纖維。水果不要吃太多，每天**2**份。像芭樂、金棗，可以清洗乾淨連皮一起吃，皮的膳食纖維特別多，羅副院長說，「我們常常把那個營養的東西都丟掉了。」

羅副院長以花蓮慈院營養團隊，在同心圓餐廳**21**日全植物素的備餐比例，告訴大家快速備餐記憶法，一個餐盤裡面，飯菜的擺放比例是：**1/2**蔬菜、**1/4**豆製品、**1/4**全穀類、外加**1**份水果以及適量堅果。靜思書軒有一個膳食纖維產品，分有糖跟無糖的，無糖的膳食纖維比較多，泡一下就可以喝了，這也是不錯的選擇，不過，一定要吃食物，不能吃食物的時候，才用補充的。」

羅副院長推薦一道菜色：「皇帝豆馬鈴薯沙拉」，食材有皇帝豆、馬鈴薯、栗子南瓜、紫地瓜以及生菜，這樣吃**1**份，也就是約為一般飯碗的**5**至**8**分滿，就可以攝取到**5**公克膳食纖維，這道菜可以把它冰到冰箱，隨時拿出來吃一點。這種含澱粉食物，煮好又放回冰箱存放，會產生抗性澱粉，減緩身體吸收糖分，對糖尿病人很好。

羅慶徽副院長也鼓勵，如果能在家做飯，就盡量自己來，這樣可以很容易的在家飲食中補充膳食纖維。上人開示中也提到「五穀蔬果，延續生命；智慧累積，永恆慧命。」

（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/61cd2d34061d21000893465a>

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：苧荳豆腐扁食（選錄自《24節氣輕蔬食》之驚蟄食譜）



豆腐

豆腐含有豐富的大豆蛋白及大豆卵磷脂，是素食者主要蛋白質來源，且不含膽固醇和脂肪，可預防心血管疾病的機會。立冬時節，很適合食用豆腐，有補脾益氣、清熱解毒之效果。

苧荳豆腐扁食

準備時間/10分鐘
烹調時間/15分鐘

[材料]

豆腐240g 太白粉10g
素肉末90g 扁食皮15張
香菜葉30g

[調味料]

胡椒粉5g 鹽2g

[調味料]

香菜根適量 薑絲適量
辣椒粉適量 香油適量
檸檬汁適量

[作法]

- ① 豆腐切細放入容器中，加入素肉末、香菜葉、太白粉、胡椒粉及鹽拌勻，即成餡料。
- ② 取適量餡料包入扁食皮，依序全部完成，放入滾水中煮熟，撈至容器中。
- ③ 放入全部的醬料拌勻，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量500克，本食譜含1份	
每一份量	
熱量(kcal)	610
蛋白質(g)	49
脂肪(g)	10
飽和脂肪(g)	2.5
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	81
糖(g)	0
鈉(mg)	1200

[營養師叮嚀]

豆腐含有豐富的大豆蛋白及大豆卵磷脂，是素食者主要蛋白質來源，且不含膽固醇和脂肪，可預防心血管疾病的機會。立冬時節，很適合食用豆腐，有補脾益氣、清熱解毒之效果。

[主廚叮嚀]

醬汁口味清爽 如怕吃下過量的鹽分，不添加也很美味。要選擇傳統豆腐，鈣質才豐富。