

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，做事要用真誠的心，對的事要永恆把握，有自信但不要自傲，一心一志盡心付出，守護生命健康與愛，有志一同一念誠心，自我要求好要更好，唯願患者得離病苦。

在臨床，團隊也是這樣的真誠付出無所求，只願患者能離病苦，就像治療腦傷昏迷的病人，我們以中西醫復健合療，包括幹細胞療法、高壓氧、機器手臂、復健機器人及中醫針灸……等儘可能的幫助復能，團隊有志一同一念心幫助病人，這也是追隨上人的悲願，永恆把握做對的事。

院長 林欣榮

妙法
之音

心要常住於善念

儘管時間分秒流逝，
世間萬千轉折變化，
但心要常住於善念，
就是我們修行功夫，
善念生起好好恆持，
最好方法落實日常，
心包太虛眾生平等。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年三月一日志工早會

露薇花 攝影/蔡淑媛



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！



之精美

路鋪平讓天下人平安

時間總是快速地過去，感覺有許多事未完成，要繼續為未來拓寬路，路要鋪得更平與廣遠，讓普天下人平安幸福，知道其實是很難很難，但要難行能行與堪忍。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年三月一日志工早會

魯冰花 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】二〇二一年八月六日

萬物都在自然法則中，自然生、自然死，生死皆自然 信仰佛法的真理，讓生靈順其自然、回歸自身的世界

年初至今，因為這波疫情，還無法出門行腳，天天都坐在同一張椅子上，和全球慈濟人在雲端視訊座談。現在天下很不平安，除了疫情以外，地水火風很不調和，天下災難偏多；天天坐在室內的小空間裡，聽著世界各地的慈濟人回報的消息，日子過得實在很忙碌！

慈濟醫院守在前線照護確診病人，也情甘意願為民衆接種疫苗。每天總有近千人進出接種疫苗，慈濟人體貼醫護的辛勞，除了維護施打環境的清爽，並且發揮愛的能量，溫暖地膚慰大家在疫情期間不安的心，讓大家的心能安定下來。慈濟人也把握因緣同時推素，此時真正是非推不可，所以很感恩！

在這波疫情中，我們有必要好好接受佛法的教育。人類為貪求欲念，逞一時口欲享受美食，食物入口的感受，也不過只有幾秒鐘就過去了。我們要好好靜心思考，佛陀來人間為的是要拯救衆生，所說的衆生是指所有生靈的生命；所以佛陀教育我們要慈悲喜捨，慈是給予衆生快樂、平安，悲是不忍衆生受苦難。

想想活生生的動物，你為了要吃牠，就置牠於死地，讓牠在死的過程中，承受巨大的害怕和痛苦，那將讓牠心生多大的怨恨！因緣既已深種，果報就難以逃脫，在業力牽引下，造成人生的業障苦難！我們要慈悲愛惜衆生命，同時也要明白業力的可怕！人類不斷累積殺生的罪業，因為衆生共業，所以招感嚴峻的災疫。

佛法對生命很尊重，人是生命，動物也是生命。有人說，我們要愛惜健康，若不吃肉會營養不足，吃肉才能身體健康。這是非常錯誤的觀念！

天地生長萬物，供應人的五穀雜糧，最是適合人體的營養；吃肉不只無法帶來健康，更是病從口入帶來病菌。地球就只有那麼大，但現在人口八十億，衆多動物被養來給人吃，想想必須養多久，要吃掉多少糧食，才成為可以端到桌上的肉塊呢？飼養動物耗費糧食，動物在呼吸間，如同人類也在呼出病菌、污染空氣。我們若不吃動物，自然就不會有人飼養動物、殘殺動物。

又有人說，若不吃動物、不殺動物，動物豈不繁殖過盛？若如此，人不吃人，不也留不住人？天生萬物都在自然生死中，自然生、自然死，順其自然就能順理成章，所思所言才能合乎道理。

我們只要顧好自己不食衆生肉，就不會有畜牧業，就不會有動物被飼養在人工的環境中。動物自有牠自身的世界，生死皆自然，這就是自然法則。

我現在很重視推素，過去是覺得說了也沒有用，但在這波疫情中感到非推不可！因為病從口入，很多病菌是吃進來的，吃進了動物之後，演變成不可收拾的大疾疫！

自造業固然是自受報，但自己結的好緣，自己做的功德，最後也同樣回歸於自己身上，讓自己的生命很有價值。不要輕視小小的動作，只要心中有愛，對的事就去做，總是一生無量、無量從一生，自然是功德無量，讓多少衆生受到我們愛的庇護！

人身難得，我們應好好探討佛法的道理，信仰佛法的真理，把握生命的良能，做有益世間的付出！

※【隨師小記】官網

<http://www.jingsi.org/index.php/master-cheng-yen/jingsi-diary>

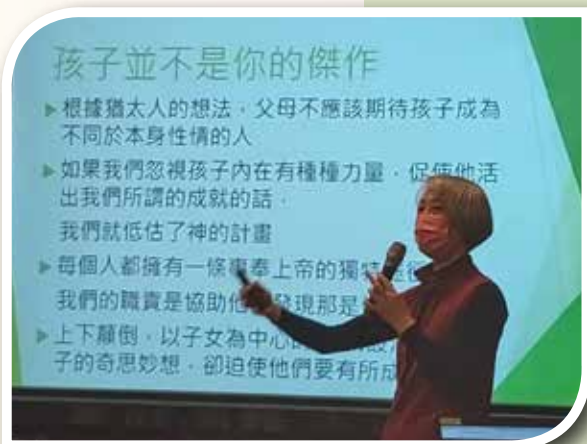
(小編：感恩德佩師父在臺灣疫情緊張之際，每日分享上人法語【隨師小記】，共計108篇，結集成書，名為《辛丑夏秋大疫大教育》，已出版。)

【喜閱心動力】 《孩子需要的9種福分》

感謝參與《孩子需要的9種福分》講座現場及線上的來賓，相信我們對猶太人的家庭教育有了更多的認識，印象最深刻的是「讓孩子更像他自己，父母須提供他環境和養料和幫助他除雜草」、「讓孩子對家庭有幾分失望會讓他們想創造更好的家，做夠好的父母，不是卓越的父母，讓家裡的壓力過大」。

歡迎大家把《孩子需要的9種福分》好好看一遍，一定會讓您對於孩子教養有更深入的了解。

楊婷舒老師的簡報分享(請尊重作者智慧財產權)，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。



春分時節後的「喜閱心動力 聚落書坊講座」由靜思精舍-德悅師父與我們分享【故事中的生活啓示-證嚴法師說給孩子聽的故事】，邀請大家一起來交流互動，或許是繪本中可以借鏡、實踐在生活中的道理，又或者是看完後很有呼應的情節等等，這套繪本非常適合大人與孩子一起共讀，期待大家到場來一起來百花齊放！

- ▶ 日期:111年4月6日(三)
- ▶ 時間:中午12:30-13:30 (預計12:15分開放進入)
- ▶ 願意分享300~1000字心得獲選者公開分享者(選一名)，可獲得贈書一本
- ▶ 報名表單傳送門【故事中的生活啓示-證嚴法師說給孩子聽的故事】講座 <https://forms.gle/EK7fWah3x1PHdmT97>

地點：1. 花蓮慈濟醫院3樓 靜心悅讀空間
2. 線上Google meet 會議室
(電腦需申請Google帳號、手機平板安裝APP即可)

報名表單



會議室連結



會議室代碼：zfh-qspz-xzt

活動小公約：
入場配合消毒、尊重講師及其他參與者期間避免走動及減少交談或輕聲細語，感恩您的配合！



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！

院長室 羅慶徽副院長

2022.02.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1404-1409頁

遇到不如意的事情時，想想生氣只會讓事情變得更糟糕，轉念後結果就不一樣了，把讀書會想成是一件輕鬆的事，讀佛經讓自己轉念，讓自己面對困難時能更從容。

護理部合心11樓護理師 巫佩憶

2022.02.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1404-1409頁

我們工作上、臨床上非常忙碌，時常很多事在一瞬間湧而上，有的時候我會因為事情多了、急了，而讓自己的情緒變得容易煩躁，可能就會影響到現在在做的事情，就像前面說到的「雖然有心修行，但是心若稍微沒有照顧好，就會生起懈怠，所以要時時顧好這念心」，雖然臨床上有些病人家屬可能是來考驗我們的，但轉個念想把他們都當作佛，把握當下為人付出，為人付出就是在造福田，說不定這份福報有天真的會回饋到自己身上。

護理部合心11樓副護理長 余美慧

2022.01.28

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第869-873頁

不論您對誰好，從長遠來看都是對自己好，一直行善，福就會緊緊地跟著你，也就是告訴大家，你只要行善，雖然你還沒有福，但是禍沒有了，就是有福的開始，學習用好的態度面對，一定會得到幸福、快樂及自在，心的快樂，就是真正的得到。

院長室高專 徐玲玲

2022.03.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第651-677頁

「常說『無量法門，悉現在前』。不進入無量群眾中，就看不到無量法門；無量法門在人群中，我們體會之後，智慧才能悉現於前。……般若就是智慧，要到達不生不滅，需要發揮『妙有』的良能，……投入世間種種形態」。蟲草花，又稱北蟲草、黃金草，原是一種寄生於昆蟲的真菌，通常寄生於鱗翅目幼蟲體內生長，但精舍師父們用「慈悲心」，以人工培養在穀物上。感恩證嚴上人的智慧和慈濟研發團隊的努力，以各類草藥研製出的淨斯本草系列產品，無論是本草飲茶包，還是本草滴露，用不同提升免疫力方式，利益眾生，守護國人的健康。

院長室助理專員 李幸璉

2022.03.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第677-693頁

「菩薩道上以信解行持六度，才能成長慧命，成就入道的因緣」，要當菩薩，六度萬行是必修課。六度「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」，是人間菩薩最基本的條件，也是從凡夫到菩薩的六種方法。我們要去理解、要去背誦往往很容易，但要完全逐一做到，甚至是持恆奉行就有困難了。「法入心，能發心，就能啓發覺性；有覺性，覺悟之後，就是覺有情，能緣苦眾生，也稱為菩薩」。人間有情，凡夫有情就是要學佛，要行菩薩道。期許自己能以堅定的信心，體解佛陀傳揚之法，在日常生活中應用，往「菩薩道」前行。

院長室秘書 辛怡

2022.03.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第677-693頁

「摩竭陀國大長者，名為賢護，……，邀集五百位長者迎接僧團，僧團將要到達時，五百位長者看到隊伍次序整齊，慢慢走近，又見佛陀莊嚴的形態，尚未聽聞說法已經自然生起敬仰、尊重之心，所有煩惱、雜念忽然去除，內心清淨」。自己曾經在服務業有處理過顧客的客訴經驗，通常顧客在抱怨過程中，他的心情一定是負面的。為了要建立與顧客之間的情感，先認真地把顧客的話聽完，無論顧客是否有所誤解，都不要插嘴，否則會讓對方感覺你在找藉口，反倒適得其反。在確實理解顧客的心聲之後，不是急著為自己或公司的流程行為作解釋，而是適時針對顧客的心情道歉，具體說出因為哪件事情讓顧客受到影響，以平和的心態，配合上自己不急不徐的語調說明，神奇的事情發生了，當顧客的心情獲得理解時，原本的憤怒就在當下轉為平靜，最後，爭端也就迎刃而解了。

院長室秘書 陳品璇

2022.03.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第677-693頁

「佛陀啓開我們的心門，他的智慧照耀進來，讓我們了解『原來是這樣啊！』這就是悟。體悟之後，將心投入佛法中，平時的生活不離開法，就是『入』。心入於法，法在生命中，然後把握種種因緣，再進一步求佛道」。「欲戴王冠，必承其重」，這是我偶然間看到的一句話，出自英文的諺語，原話是：**The one trying to wear the crown must withstand the weight.** 文字背後，所要傳達的深層意思是：要想擁有更美好的東西，就必須能接受各種苦難，不畏懼任何艱險。我們要成長慧命，成就入道的因緣，就要以堅定的信心，深入了解佛法，惟有「信解」得以行持六度，入菩薩大直道。

長期照護部主任 林宜靜

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第196-214頁

當內心平靜，階級都已經平等了，我們用什麼心境看，這座山就像什麼形態，這是「如是」，提醒我廣納人才，應內心平靜，如是進行。

長期照護部社區健康中心主任 林淑緩

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第196-214頁

因緣合成這句話在書中說了很多例子，但對我來說就是上帝的心意，更是要照著真理而行 !!

長期照護部社區健康中心副主任 賴至妍

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第196-214頁

慈悲要用在行動中，要懂得捨出，身為護理人員，經常有機會可以用行動實踐慈悲，在執行照顧工作時多花一點的時間，膚慰個案身心靈，給他們多一點的關心，讓病患在病痛中，感受到溫暖。

社區醫學中心行政組組長 洪從善

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第196-214頁

普明王因為聖法入心，能喜悅面對無常，對鬼王寬限的時間報以感恩，並用智慧圓滿的駁足王對羅刹、夜叉的承諾，化解暴虐，成就一王赦千王的美事。這個故事，讓我反思，莫因善小而不為，莫因惡小而為之，只要堅守最基本的誠正信實，一人之力也能淺移默化、影響萬千。但在生活中，卻時常因為各種藉口或理由而生煩惱心，而在誠正信實前猶疑。上人說「要用心，不要操心煩心」，所謂用心，就是就是正行殷實、真誠信守。知易行難，王舍城的故事就提醒了我在生活中，要精進自守，輕安喜樂，莫因凡物俗事動搖而徒生煩惱。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2022.01.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第736-748頁

沙彌賣石頭的故事重點就在於，不怕別人看不起你，就怕自己看不起自己，每個人一生的價值，並非由外人來評斷，而是掌握在自己手中。我們要有像珠寶商一樣的眼光，要懂得欣賞自己和創造自己的價值。

人力資源室主任 劉曉諭

2022.01.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第736-748頁

原來世間的價值就在那一念心，而人間的真理就在心無執著。
面對紛攘的人世（事），對此特別有感，期待自己守志不動！

人力資源室組長 林逸珩

2022.01.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第736-748頁

上人時常講的一念心，就是要我們保持如常，不要因現在混沌的環境，
左右了我們的初發心，
當所有的誘惑在眼前時，更應該要守之不動（定力）。

人力資源室組員 李玟瑩

2022.01.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第736-748頁

世間萬物沒有標準的價值，就像小沙彌賣石頭的故事中，可以看到一念
無所著的愛心，其人間的真理就在心無所執著。如同真妙諦理，無漏恆
持，才能體會萬物的真理。

人力資源室組員 魏婉茹

2022.01.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第736-748頁

萬物都有開始和結束，每一天的開始，不管面對什麼困境，心不能偏差，要去除煩惱，用心重視每一天，讓每一天都是善的結束，才能繼續迎接下一個開始。

人力資源室高專 李宜芳

2022.01.20

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第736-748頁

萬物行始必有終，人生也有開始和結束的時刻，我們每一天的開始，就要面對種種的世間事，如果心無法清靜，就容易受到塵世境界影響而起煩惱心。國歌的歌詞有一段：「一心一德，貫徹始終」，同樣的，如果能保持一顆如如不動的心，一切如常時，就能「守志」，不起心動念，從始而終。

財務室主任 張素鳳

2021.12.30

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第685-702頁

布施即是捨，要能捨去財物與名位、欲念與煩惱，才能心無掛礙。人們對錢財總是有一求十，求得錢財，進而追求權勢名位，不斷地追求下，喪失了本心，伴隨的是永無止盡的煩惱。

花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽曾在志工早會分享過，葡萄糖是很重要的能源，因為大腦、紅血球跟神經系統都要靠葡萄糖。今天則是要和大家分享果糖，果糖跟葡萄糖其實是不太一樣的。

果糖到底是什麼樣的糖呢？它和葡萄糖同樣是一個六個碳的醣，但結構上不一樣，葡萄糖是六角形環，而果糖則是五角形環。結構的不同會讓它整個性質跟在人體的作用完全不一樣。

哪些來源有果糖？水果裡頭有，常看到的蔗糖裡頭有，或是像玉米提煉出來的糖，裡面有果糖；到底果糖有什麼問題呢？它跟現在的肥胖、糖尿病、脂肪肝……都是有關係的，不能輕忽。

先看第一個來源：水果。羅副院長表示曾經有位病人，因糖尿病不吃飯就喝果汁代替，結果血糖一測都是四、五百，「大家要記住水果裡頭有很多的醣。」

第二個果糖的來源就是蔗糖。以 2012 年世界吃糖的熱量分布圖來看，以顏色深淺來表示，該地區人口吃糖的量，顏色越深代表吃糖的量越多，其中顏色最深的就是美國，所以全世界最胖的國家應該是美國，因為他們吃最多的糖，早期是蔗糖，後期則都是用玉米來提煉糖。反觀台灣跟中國大陸則是淺淺的綠色，每個人大概攝取一百大卡而已，美國人吃到六百大卡，糖的攝取量跟他們的祖先比，美國人糖的使用量急速上升，如果趨勢沒有變的話，會變成更胖的國家。

還有一種果糖，台灣也有！由玉米提煉後，再經由一系列的化學作用把它變成一個高純度的高果糖玉米糖漿。它會造成非酒精性脂肪肝，雖然沒喝酒但卻在肝臟裡造成一樣的結果；第二個會造成胰島素阻抗，胰島素阻抗容易得第二型糖尿病，還會讓內臟脂肪累積。果糖的壞處，清清楚楚有這麼多。

為什麼說果糖會這樣呢？果糖到身體幾乎都由肝臟來代謝，葡萄糖大概只有 20% 會跑到肝臟代謝，其他會在全身循環。果糖容易造成尿酸高，尿酸高容易血壓高。也會影響脂蛋白元 C-III (apolipoprotein C-III)，這就是造成冠狀動脈心臟病很重要的因素；再來，就是會產生極低密度膽固醇，比壞的膽固醇密度還低，會讓三酸甘油脂高，所以果糖其實是現在慢性疾病的槍毒要犯。

市面上有一些販售的糖，如甘蔗初步提煉就是黑糖，黑糖再不斷提煉成紅糖，紅糖再認真地提煉成砂糖跟白糖，最後就會變冰糖。紅糖跟黑糖大概純度快到80%，砂糖跟冰糖都99%以上，冰糖幾乎99.8 - 99.9%，是很純很純的糖。

現在市面上看到黑糖，其實很多不是手工黑糖，都是再製的黑糖。因有些製糖公司為了成本控制，把砂糖跟糖蜜和一和，和比較多糖蜜就變黑糖，和比較少的變紅糖。不同的糖有不同的用處，無論如何都要記住，糖就是糖，太多還是有問題的，請不要過量。

再次強調食物中添加糖及果糖的含量。吃一份拳頭大的水果，大概只有兩到八克糖，但喝一瓶可樂(300c.c.)，裡面有25到30克的糖，一天一瓶，等於一個月要長一公斤的肉。台灣有種鋁箔包裝的奶茶，喝一小瓶等於吃進五顆糖。廠商很厲害，他們會用你看不懂的名字給你看，在美國人就標示出兩百多種名字讓你看不懂，讓你覺得那不是糖，就很放心地吃。羅副院長的博士班老師非常有智慧，他說名字看不懂的、產品標示看不懂就不要吃，如果看得懂，自己做的時候也不會放到食物裡，那也不要吃。

說到台灣特有的手搖杯，含有大量的糖分，半糖當然就是五分的糖嘛！但有些店家可能會把它變十分(這樣比較好喝)，少糖大概七、八分糖，無糖就是零。要知道糖是會讓人成癮的，實驗室的老鼠中了嗎啡或其他癮頭，要戒它就給牠吃糖，那牠的毒品就不吃了；另外檸檬是好東西，喝檸檬類的手搖茶就很可怕，因為它很酸，所以廠商會加很多很甜的東西。如果喝了500cc，至少喝了50克的糖進去，等於喝進很多的熱量。市面上真的有很多隱藏的糖，常讓人在不知不覺中喝下去。

羅副院長想到《道德經》第十二章講的一句話，叫「五味令人口爽」。而這個爽，其實是負面的意思。怎麼說呢？約人被爽約，代表他沒有來，所以「五味令人口爽」是代表讓你味覺都沒有了，那是因為平常吃太甜、太辣，久了，味覺就沒有了，就像證嚴上人常常說的，不要有太強的欲望，不要吃太多過度刺激的東西，這是有道理的。糖是營養素之一，但一定要適量就好，否則對健康是有很大的壞處的。其實健康很簡單，就是不要過量，愛吃的東西也要克制一下。

(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/61e11afe23dc76007dcb26d>

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：香絲如意（選錄自《24節氣輕蔬食》之春分食譜）



黃豆芽

黃豆芽含有豐富的維生素A、B、C、E，是營養價值極高的豆芽，其發芽過程中，黃豆中使人脹氣的物質會被分解，因此對黃豆不耐的民眾，亦可安心適量食用。

香絲如意

準備時間 / 15分鐘
烹調時間 / 20分鐘

[材料]

黃豆芽100g
紅蘿蔔15g
香菜葉少許

[調味料]

陳年梅子汁10cc

[作法]

- ① 黃豆芽洗淨；紅蘿蔔洗淨，去皮，切細絲；香菜葉洗淨。
- ② 將紅蘿蔔絲放入滾水中煮至熟，再放入黃豆芽燙熟，撈起，放入容器中。
- ③ 放入陳年梅子汁調味拌勻後，最後撒上香菜葉，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量25克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	7
蛋白質(g)	1.1
脂肪(g)	0.2
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	0.7
糖(g)	0.4
鈉(mg)	5

[營養師叮嚀]

攝取黃豆芽，可預防維生素B2的缺乏症；且在發芽過程中，容易使人脹氣的物質會被分解，因此對黃豆不耐症的民眾，也可適量食用。。

[主廚叮嚀]

此道的調味可依照個人的喜好選擇不同果醋，變化不同的口感，且低熱量更適合減重飲食！