

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，「天降大任於我，我要負起責任，肩挑兩頭米籬，前面一頭『福』，後面一頭『慧』，不論是前是後，就是像兩隻腳，『福』造福人群，『慧』教導眾生，永恆地造福教化。」

這就好比花蓮慈院的各醫療專業及淨斯本草研發團隊，面對天降大任及 上人的深深期許，負起責任，肩挑兩頭米籬重擔，福是造福患者，慧是引導大家發揮愛心，人人立宏願永恆地造福教化，樹立醫界典範。

院長 林欣榮



妙法
之音

互道感恩的世界最美

感恩的人態度祥和，
所說聲音都很柔軟，
人人彼此互說感恩，
是祥和社會的善因，
付出無求還說感恩，
互道感恩的世界最美。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年三月廿二日志工早會

桔梗 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！

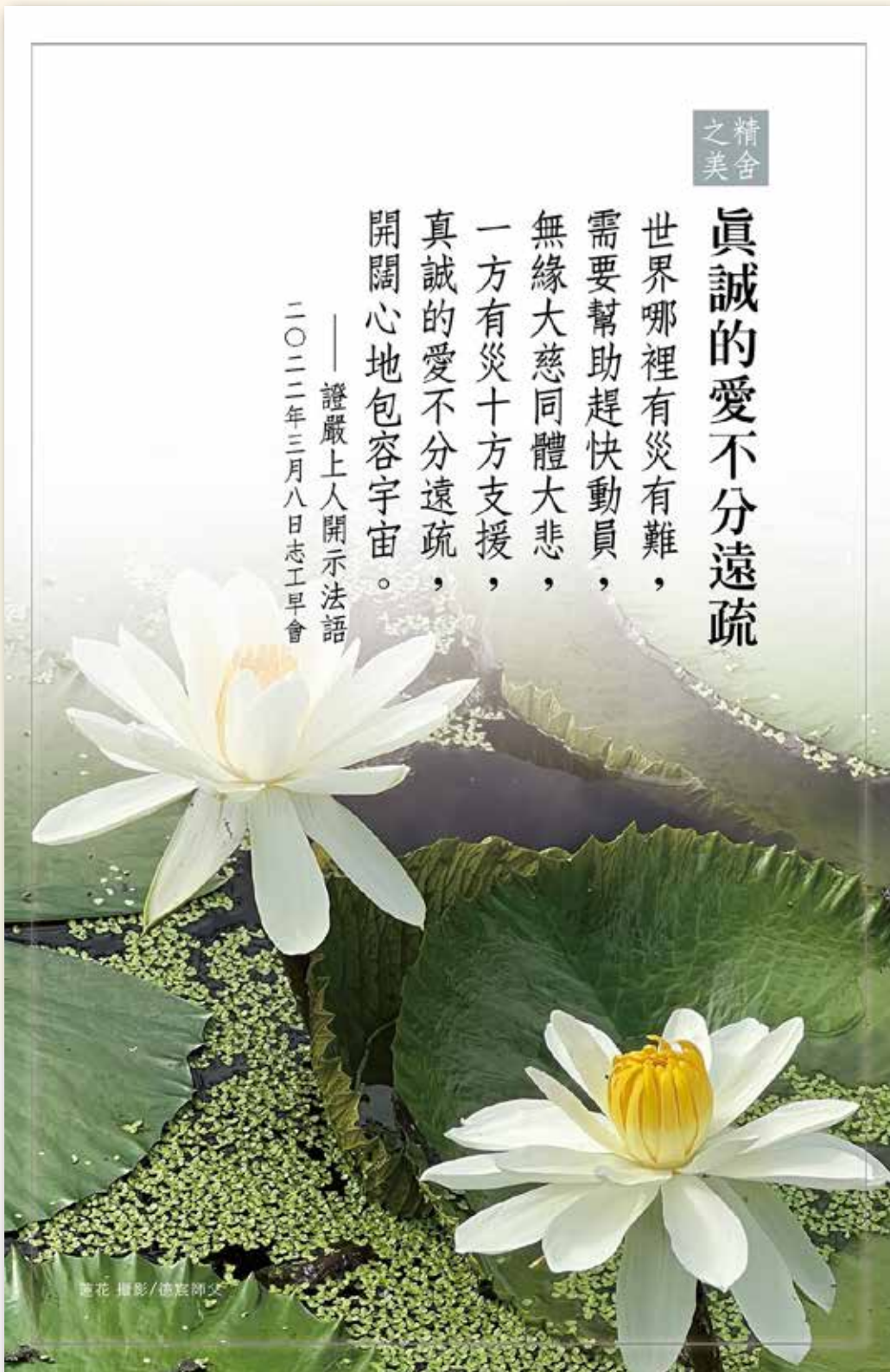
精美之

真誠的愛不分遠疏

世界哪裡有災有難，
需要幫助趕快動員，
無緣大慈同體大悲，
一方有災十方支援，
真誠的愛不分遠疏，
開闊心地包容宇宙。

——證嚴上人開示法語

二〇二二年三月八日志工早會



蓮花 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】二〇二一年八月三日

曠火不息，大火不滅；貪欲不止，病氣不散
茹素放生，感動天地；善心護生，風調雨順

當今氣候變遷，氣候不調，有些地方燠熱難熬起旱災，有些地方降雨猛烈成水患，自然生態失衡的原因，在於人類長年破壞地球的結果。也許破壞是在我們的過去生就開始，強大的業力累積到現在，造成地水火風四大災害。

人類的小乾坤與自然的大乾坤相互影響，人的脾氣影響天的天氣，這都是一股氣的作用。人心的曠怒之火不息，自然的森林大火就不滅；人心的貪欲不止，疾病的氣流也就瀰漫。

氣候不調，病氣傳播，如何保護人類的平安與健康？唯有齋戒、唯有茹素。將自己往外追求的心收回來，將自己污染的心清理好；將內心的貪瞋癡掃除盡淨，重新再來清新潔淨的心境，這就是「大哉教育」。

看天下大火延燒，看大地大水漫淹，我們與其煩惱、擔憂、恐懼天災人禍，不如戒慎虔誠，多呼籲、多推動茹素。

茹素不殺生、不吃肉，就是救生、放生、護生，這是人心善良的起點，是善心的總源頭。培養善良的心，要從不傷害開始做起，不傷害人、不傷害動物、不傷害天地。只要善心護生、虔誠齋戒，發善願、求懺悔，以此至誠之心，必能感動天地，感召天地祥和。

茹素能培養善心，所以素食之人，脾氣好得多。牛、馬是茹素，很溫和；虎、豹是肉食，很殘暴，可見食物能長養心氣，性情與食物有連貫影響。其實茹素並不困難，只要有心就不難，即使沒有魚和肉，也能煮出一桌香色味的好菜。

天地告急，災難四起；人心貪婪，苦在人間。唯有風調和、雨調順，天能風調雨順，地能五穀豐收，人類才能過著有福、平安的生活。

世間萬法，一切唯心造。人心能顧好善念，虔誠救生、放生、護生，就能生活得清淨無染，安心自在。

期待大家將我的話用心聽進去，不只是聽，還要身體力行；能聽入心、能力行，就能得法自在、法喜充滿。天天心寬念純、輕安自在，這是最有福的人生！

※【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。)

靜思法髓妙蓮華

書香茶香咖啡香品書會

三月底，一位來旅遊的孩子狀況危急，醫護團隊搶救得宜，之後卻傳出護理師在外縣市通報確認，為了院內同仁健康，院內啓動全面快篩，也宣布非必要活動的聚會暫停，迅速控制院內疫情擴散。

四月初國內疫情延燒至東部花蓮，在這不安的時刻，線上品書會不受時空的侷限，每周五中午12:30-13:30 線上互動分享《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻》，充分體現於緊繃的時刻，更應靜下心好好的觀照自我、不驚不怖。第一先把自己照顧好，第二做好安全防護，進而安撫人心，安定彼此躁動不安的心靈。

四月八日的線上品書會，心血管暨粒腺體相關疾病研究中心江建儀博士更分享：「之前常常做研究進精舍向上人及精舍師父報告，上人常常要我們精進，我原一直以為是自己努力研究，今天讀書會，才知道精進是要我們多讀佛法。昨天我有寄今天這本書給剛退休的爸爸，未來期待可以與爸爸培養感情，並一起精進佛法。」



※【靜思晨語】

連結 <https://www.jingsi.com/video/>

(小編：在這不安的時代，讓親愛的上人陪伴大家唷～【[靜思法髓妙蓮華](#)】[法華七喻-火宅喻](#))

【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

醫事室病歷組申報股組員 陳麗敏

2022.03.30

《回歸清淨本性》第27-51頁

五篇小故事前三則帶有因果業報輪迴情節，講述善惡由心造，去除惡念惡習，不受人我是非影響，這樣面對任何境界，內心可得自在無掛礙。後二則故事則是以父母子女間生死牽掛來喻意生命在無常中，人身難得但緣盡也不需強求執著。

人生世間都是因緣，因緣來時歡喜接受；因緣盡了感恩祝福，以這心態在面對因緣的聚合離散，應該就能盡快看開接受。

醫事室病歷組申報股組員 張蘋蘋

2022.03.30

《回歸清淨本性》第27-51頁

裡面提到如是因，如是緣，如是果，如是報；因果分明不爽…「罪從心起，福由心造」，所以如果每個人都相信因果，便會時時注意自己的心念，誠如上人的叮嚀：「心想好意，手做好事，腳走好路」。

醫事室病歷組申報股股長 黃凡庭

2022.03.30

《回歸清淨本性》第27-51頁

珠寶商與公主的夙世積怨、阿桶伯與相欠債的孩子，都是放不下執念而產生因果輪迴，世間變化無常，但要隨緣不變，安住好身心。人生世間都是因緣，不論好緣、惡緣，因緣來時，歡喜接受。

醫事室病歷組申報股組員 林文洲

2022.03.30

《回歸清淨本性》第27-51頁

聽讀過佛陀講的故事，南宋高宗時王龍舒居士為此寫了一首詩：『修福不修慧，大象掛瓔珞；修慧不修福，羅漢托空鉢。』，所以有人問，你要當大象，還是阿羅漢？原來答案就在第一章不明因果裏，福與慧，如同人之雙腳，福慧雙修，雙腳健全來去自如，所以庸人的我根本不必困擾，是要當大象，還是阿羅漢。

醫事室病歷組申報股組員 林佳麒

2022.03.30

《回歸清淨本性》第27-51頁

「放下」是一門很深的學問及學習，有「捨」才有「得」；人生世間皆是因緣一來時，歡喜接受；緣盡，感恩祝福。

【沒有任何保險，能保障人避開無常業力；唯有智慧與善緣，可以跨越逆境】～靜思語

長期照護部主任 林宜靜

2022.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第215-232頁

心入寂靜法，宜守持心志，將無明煩惱去除，聽聞善法，及時覺悟，走善的方向，才是轉煩惱為菩提。

長期照護部社區健康中心主任 林淑緩

2022.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第215-232頁

內修外行，這是不管什麼宗教都要開始面對自己生命問題，但開始學習反思自己生命問題時才有機會改變。

長期照護部社區健康中心副主任 賴至妍

2022.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第215-232頁

隨著成長，懂事程度增加，煩惱也隨之而來，想要揮之而去，但總事與願違，煩惱轉菩提，用不一樣的視野，是理解同一件事情，反而會感到更加惜福與珍惜當下。

社區醫學中心行政組組長 洪從善

2022.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第215-232頁

「出家持戒、因戒生定、因定生慧」，便能除去心中雜亂，轉煩惱為菩提。佛家有謂貪、嗔、癡、慢、疑為五毒心，所有煩惱都是因著這五毒心而起，若能持戒、定心、發慧，不但能時時警醒不被五毒心侵擾，更能輕安自在。

社區醫學中心出院準備護理師 吳月麗

2022.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第215-232頁

煩惱即是菩提，人人都有清淨的本性，是被煩惱遮蓋，修行是為了將無名煩惱一層一層地去除，如果能去除一分煩惱，就能夠成就一分菩提，何謂修行，就是在日常生活中實行，對於法的教戒，就能多一分體會，增長一分菩提，這也就是慧命。

持戒不犯錯，以戒相助，就不會煩惱纏身，進而能定，能去除心中雜亂，慧命就能增長。

受，天人聽不懂
當時的心境，三
在講此經之前，佛

「妙法蓮華經」為諸經

學佛走中道

佛去說經《無量壽經》和《無量壽
我們不應該《妙法蓮華經》
之的講話：現在我們就要將

人力資源室組員 李玟瑩

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

佛陀要暢演本懷，需看衆生根機。如同聖人心懷大法，卻無法讓人人能夠聽、能夠入、能夠悟，故需要隨衆生的根機委婉說法，引導入佛法。

人工智慧醫療創新發展中心專員 王志傑

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

我們要學習文殊菩薩，說話要謹慎，因應對象的根基、注意有沒有說的讓人聽懂，才不會反而造成聽者的煩惱。面對自己的貪念、欲求，應該思考，所追求的是不是「利他」，才能轉為願力、利益衆生。

人力資源室主任 劉曉諭

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

佛陀教育我們要「真空妙有」，不執也不偏空。要學中道、用於大用，兼顧衆生；亦即院長提醒我們，要慈悲利他。

人力資源室組員 魏婉茹

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

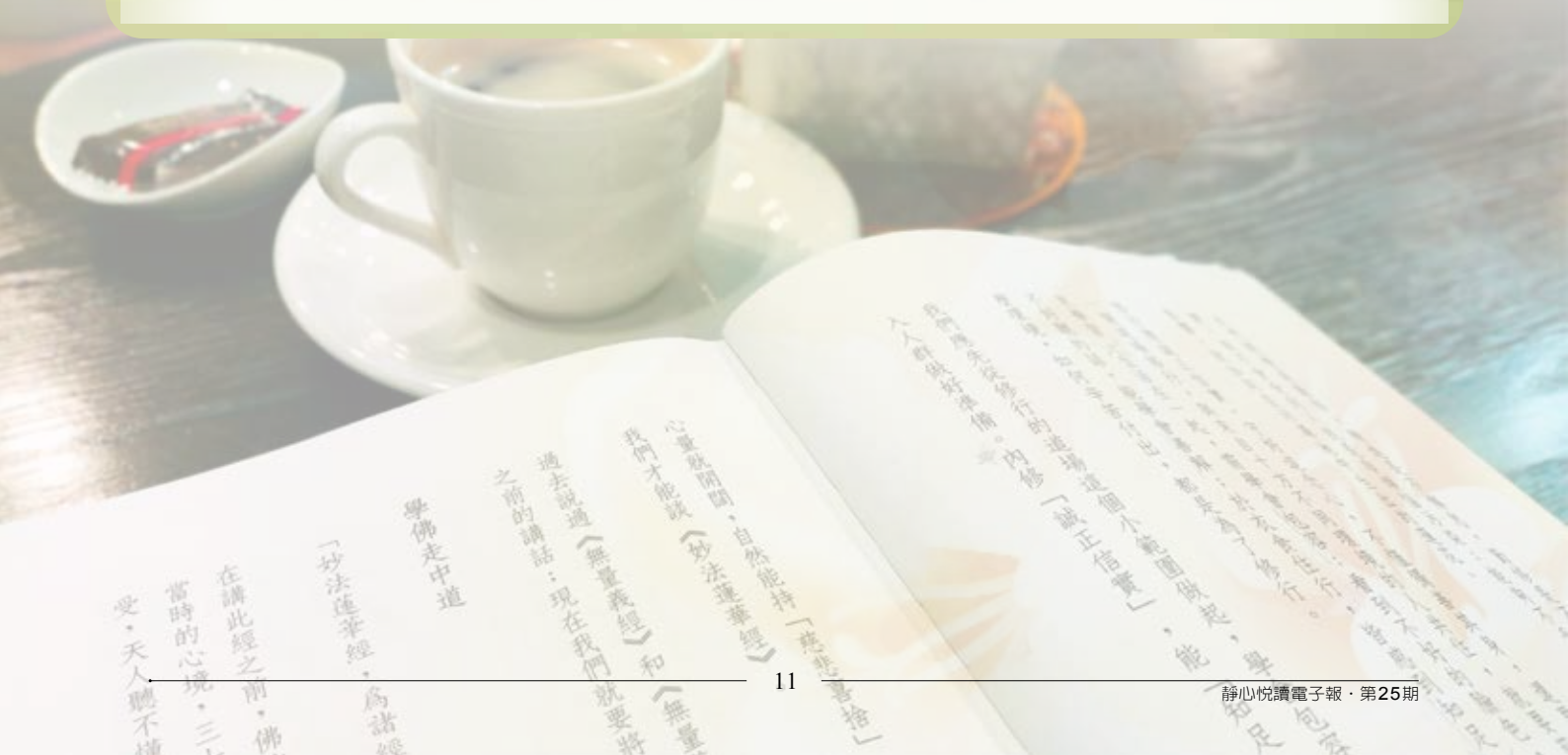
每個人心中都有一顆種子，好的種子待因緣成熟時，自然會發芽，壞的種子，即使有很多因緣也無法發芽，因緣無法控制，但種什麼種子是能控制，要保持精進的心，發大心、力大願、為衆生，不獨善其身，才会有善的循環。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

佛陀的智慧如大海一般深廣，但是衆生智慧很淺，無法體會。所以，佛陀在 42 年間「牽藤挽豆」，彎曲順從衆生的根機，委婉說法，慢慢地引導衆生了解佛法。佛法若能真正地入心，就能開啓智慧，時時刻刻和佛心在一起。



人力資源室組長 林逸珽

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

我們目前都在寶山中，但不空手而回，法髓根基變化，每舉手投足都是法，只是我們是否有用心在其中，法入心法入行。

老年醫學科主任 高聖倫

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇。我們很難得此生能遇到正法、善法，要信法入心，不要偏離正道。

人力資源室組長 石美惠

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

修行只為自己，沒有為天下衆生，即稱作「獨善」。無論是聲聞或緣覺衆，若只停留在獨善其身階段，實在很可惜。信佛、念佛要入心，法入心，即能入法海中，開啓智慧，入人群就能悲智雙運。

人力資源室高專 李宜芳

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

文殊菩薩是以智慧超群聞名，為菩薩輔佐釋迦摩尼佛教化眾生時，也是慎重地解釋，這是一種教法、一種典範。由此可知道，我們說出的每一句話都要慎重其事，人言常道「禍從口出、言多必失」，起心動念時，要提醒自己緩一緩，思考過後再說出口，若逞一時口舌之快，恐曲解了他人之意，也可能無意中傷了別人。

人力資源室組員 呂敏卉

2022.02.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第774-795頁

古言寫到「無上甚深微妙法 百千萬劫難遭遇」所以現在我們能夠遇到好的經文實在是我們的這輩子福氣，佛陀利用多年講法，只為了將佛法真理教予我等，就是為了讓我們學會真理，藉此完善自身，更進而造福旁人。佛法也提到平常凡事都需用心，常懷初心、佛心方能學好佛法。認識佛理，了解佛法所提之大慈悲心，才能應用在日常生活中，真正的學以致用造福眾人。

豆類分成三大類，第一類的醣類含量特別多，所以被分類在「全穀雜糧類」；第二類是蛋白質比較多，被分類在「豆蛋類」；第三類叫做「蔬菜類」。花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽指出，他以前以為豆類只有一種，後來詳細研究以後，才發現「豆豆家族」有三種。

在國民健康署「我的餐盤」，內容和全世界依據飲食建議所設計的餐盤都差不多。豆類佔了其中的三項，一是醣類就是全穀雜糧類，二是蛋白質比較多的豆蛋類，三是是蔬菜類。所以營養要足夠的話，不管吃不吃素，若不太會吃豆類的話，那是不可能營養均衡的。

羅副院長指出，曾經有一個人在他的診間說，他因為容易排氣，所以他不吃豆類，但是他吃素吃二十年，身體非常健康。聽完羅副院長就笑一笑，沒有講什麼。病人出去以後，學生問他：「老師，你在笑什麼？」他就回說：「在笑那個人在吹牛。」

豆類到底有多重要？《黃帝內經》講：「五穀宜為養；失豆則不良。」用了「不良」這兩個字。羅副院長指出，先人早就很清楚，豆類對營養的重要。

市面上比較常見大概就是紅豆、綠豆、花豆、蠶豆……這些豆類，屬於醣類。羅副院長指出，像最近比較紅的那個鷹嘴豆，吃起來口感鬆鬆的，這些是醣分，不是蔬菜。所以建議長輩如果這幾種豆吃多了，飯要吃少一點。

這些全穀雜糧類，包括紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、鷹嘴豆、米豆、豌豆(青)豆仁及皇帝豆，秤重重量二十克，就約等於二湯匙乾豆，或四分之一碗飯，或二分之一碗麵。就是說，其實吃二十克乾豆，相當於四分之一碗的飯。所以全穀類吃多了，飯就要吃少一點。因為主要成分以醣類來表現，在營養裡就被歸為全穀雜糧類，就是醣類。

第二種豆類是以毛豆、黃豆及黑豆最有名。毛豆是臺灣之光，每年賺了不少外匯。什麼叫毛豆？其實毛豆成熟以後會變成黃豆跟黑豆，它就是還沒長大的黃豆跟黑豆。就像許多人常在罵那個小孩子叫做毛小孩，毛豆就是還沒長大的豆類，主要成分就是蛋白質。這概念有點像什麼？有一種小小的魚叫叻仔魚，牠們長大

也會變成很多種大的魚一樣。這三種豆是非常重要的蛋白質能源。毛豆可以煮熟直接當零嘴吃。

黃豆有很多養分及各種植化素，主要成分是蛋白質還有脂肪。黑豆的營養更好，在物資缺乏的年代，黑豆是前人常拿來進補的好物，有的人會拿黑豆泡米酒，然後直接食用黑豆酒或進補料理用。

那第三種豆類是什麼？菜市場上常見的四季豆、長豆、荷蘭豆、豆芽菜……，就是蔬菜類。除了足夠供應養分以外，食用後可以有飽足感，因為它們的纖維特別多。

佛法裡有一段話：「虛空可量風可繫，佛德浩瀚難思議，衆生根機本不一，法澤利鈍無差異。」就好像衆生需要不同的養分。去找豆類來吃，就可以補足身體所需的不同的分。這跟老天爺或是佛陀的德行真的是很像。羅副院長說，這是他綜觀豆豆家族的一點點的心得。



(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: [豆類營養各不同：分為全穀雜糧類、豆蛋類、蔬菜類 - 志工早會 | 大愛行 \(daaimobile.com\)](http://daaimobile.com)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：韓式大黃瓜泡菜（選錄自《24節氣輕蔬食》之小滿食譜）



大黃瓜

大黃瓜具有水分含量高、熱量低且含丙醇二酸可抑制醣類轉為脂肪的特性，不論是生食或入菜，對於需控制體重族群而言是一可選擇的食材。採買宜以色澤青綠，具重量感、外型硬挺不皺縮、表皮有凹凸假刺為佳。

韓式大黃瓜泡菜

準備時間/20分鐘
烹調時間/10分鐘

[材料]

大黃瓜半條
水梨2片

[調味料]

韓式辣椒粉（細）1g
冰糖30g
味噌3g
白醋100cc

[作法]

- ① 大黃瓜洗淨，去皮、去籽，切薄片，以少許的鹽抓醃，脫水後，備用。
- ② 水梨去皮、去籽囊，切細條，備用。
- ③ 韓式辣椒粉、冰糖、味噌、白醋放入容器中拌勻。
- ④ 放入大黃瓜、水梨拌勻，移至冰箱冷藏1~2小時，即可取用。

[營養成分分析]

每一份量100克，本食譜含3.3份	
每一份量	
熱量(kcal)	99
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)	24
糖(g)	20.3
鈉(mg)	698.2

[營養師叮嚀]

1. 市售泡菜食材大多是以蘿蔔、大白菜或小黃瓜為主材料，但使用夏季盛產的大黃瓜亦不失為一道開胃小菜。
2. 這道韓式大黃瓜泡菜熱量及鹽份主要來自於醃製所需醋、鹽及糖。若以筷子夾取韓式大黃瓜泡菜，則熱量及鹽份的攝取會減少一半以上。

[主廚叮嚀]

1. 大黃瓜切薄片後，經由多次鹽抓醃、瀝水，可讓成品脆度提升。
2. 因製作過程中未添加防腐劑，最佳賞味期為3天。