

# 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，如何看待人生？如何利用人生？真正地人生的心地風光，真美啊！能利用它就是美，不會利用它就是苦。苦樂參半的人生，總是要好好利用它，時時都要多用心！

從上人的開示，深深感受到「種好因、得好緣，慈濟路上好因緣」。捐贈臍帶血是歡喜布施，也幫助到腦中風病人得以獲改善。志工菩薩，六度萬行，布施利他，成就好緣。在苦樂參半的人生中，若能好好利用，必能感受到「人生心地風光，至真至美」。

院長 林欣榮

妙法之音

## 多造福則天下平安

人間許多血淚的歷史，  
看見人間疾苦，  
需要用心用愛付出，  
虔誠祈禱，  
發心多造福。  
造福則天下平安，  
而虔誠最重要是齋戒茹素，  
才是真正地清淨這一念心。

——證嚴上人開示法語  
二〇二二年五月三十日志工早會



荷花 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。  
也呼籲人人發心捐輸善款與勸募愛心，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

## 合一念心 鋪回家路

人與人一念心「合」。

人與人同一心弘法。

人生要如何平安？

多說一些好話，

多接引好人當菩薩，

合心，回家的路較容易。

人人需要一條回家的路，

我們需要回如來家，

人人本具有的本性，

是普天下平安的家。

——證嚴上人開示法語  
二〇二二年五月三十日志工早會

荷花 攝影/蔡淑娟

### 依託慈院醫師們，相傳慈院為病人的初衷 囑付四大執行長，延續靜思法脈粽串精神

慈濟到現在五十五年了，我也有些年歲了，四大志業的實質已經很完整。

我和大家談話的所在，桌前是張全球地圖，每天看著那張地圖，常感到天下災難偏多；成立慈善志業，為的就是要救濟苦難人。至於醫療，是覺得病痛很苦，為解除人生的病苦，所以建設慈濟醫院。

每個人都有志願，我的志願是為眾生，願意捨生命承擔天下事。從始至今，我都是秉持「信己無私，信人有愛」的信念，一路走來，覺得生命很有價值，為天下的苦難、為天下的教育，做了不少事。

我相信人人有愛，只要我無私為眾，與我有志一同的人，必定會發心來承擔，會用心負起責任。醫護當初的志願，莫不都是要看顧病人；所以，我對於醫師們就是信賴與託付，也期待院長們要提起使命，不只這一代要辦好醫院，還要善為培養人才，代代相傳慈院為病人的初衷。

四大志業都有執行長，執行長的責任，是凝聚大家的觀念成為共同的系統，所以執行長都要有靜思法脈的精神，才能做好良好的帶動與管理，鞏固體系穩步向前精進。

就如綁粽成串，若綱領繩頭紮實，不論粽串如何擺弄，只要拉提起來，整串粽子都會很有條理。各志業都要編好自己的粽串，會合四大志業則共成一個粽串，精神總歸於這個粽串。

四大志業永遠相互不離粽串的關係，所以靜思法脈的精神要穩固建立，一定要永遠存在，貫穿於粽串之中！

執行長的責任重大，要有承擔力，並且要無私，還要有開闊的心胸，是真為做事而任事，如此才能做好真正的管理。我總是相信「入我門不貧、出我門不富」這句話，只要是誠心誠意去做，是誠正信實為人群付出，力量必定充足，事情必能成就。

我培養精舍師父們，也是要他們學習我的精神，能夠大愛天下、無私為眾，大愛無私的信念必須代代相傳。

生命的價值，在於付託粽串精神。執行長就是要代我培養好、延續好這分粽串精神，要真誠地為天下大愛鋪路，鋪設出有道德觀念的道路，讓代代的慈濟醫院，都堅定不為營利賺錢的信念，要真正做到守護生命、守護健康、守護愛。

生命有限，在我六、七十歲時，覺得時間還長；現在已是八、九十歲了，會期待有所依託與依靠。《法華經》裡也有「囑累品」，佛陀將入滅時，也是交代、託付大眾，要永傳法華精神；這也就是期待要有粽串精神，要代代傳承、代代培養，一代一代地託付下去。

期待四大志業，力行合和互協，做到四大合一。人生在世，最後難免終了此生，所以要把握時間，不能輕視自己，要做個負責任的人。醫療和生命關係重大，投身在慈濟的醫療體系，就要有決心、耐心和真誠的心，用生命投入生命來完成生命的大工程，造福無量的蒼生！

※【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

疫情當前，線上週五品書會不間斷，期望發揮安定人心的微薄力量。感恩同仁菩薩們也都把握時間與機會共同上線一起領受上人的法，更分享自己的心情。

在4月15日的週五線上品書會感恩護理部門診組戴文惠護理師導讀分享《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻(貳)》「得出火宅 無復障礙」，心有所感地期待人人少欲知足，在現在的環境，是需要被提起的。  
粒線體研究中心陳佳琦師姊分享心情:「原本很恐慌，但是後來看到醫院進行普篩，以及醫院一連串的信心喊話與措施，現在很心安。自己也會約束自己不要四處亂跑。」

期待人人在這一段時間，可以如《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻(貳)》P.164，提到「接受佛法之後，煩惱放下了，開始真正地俐落精進，勇往直前衝出去」，要先照顧好自己的身心靈，才可以入人群服務大家。



※【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！

長期照護部主任 林宜靜

2022.04.22

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第232-250頁

「德高器量大」，長久跟隨佛陀，將教法入心，需先內修誠正信實，才能將道德不斷累積，進而心量開闊，心包太虛。現實考驗嚴峻，很難，現在的我修行不足，似乎無法心包太虛，目前好像只能要求自己儘量忍耐到覺得自己氣虛，戒德具足，器量大，果然不容易。

社區醫學中心行政組組長 洪從善

2022.04.22

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第232-250頁

「上求下化」真是知易行難的四個字，雖然知道應該分秒不空過、無時不在學，但總是會有想偷懶的時候；雖然知道應該入群福利衆生，但卻難免升起比較的心，計算著自己的獲得，而沒有看到付出的可貴。一念心，簡簡單單三個字，卻是最難能可貴的啊！

社區醫學中心出院準備護理師 吳麗月

20220325

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第215-232頁

一是理，二是事，理和，我們經常在處理事情的時候，常常各人有各人的見思，各有各的堅持，而導致破局，但對於個人事不關己（緊）有時也讓人覺得無奈，因此處事發揮智慧，達到圓融，是每個人都應該要學習的；且應該要落實在日常生活中。

護理部督導 張智容

20220426

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第682-702頁

講到布施，分享辦公室主管晚上或週六日不約而同前來，其實是布施大家的時間，經文說到布施意涵有二：一是恭敬、二是悲憫。不管是彙整資料或是作業標準或是突發狀況關懷同仁，都不是為自己，乃希望組織運作更好，也更進一步體會三輪體空：無人相、無我相，無一切物質相；真布施，內心輕安自在，顯現出來的自然是歡喜相。

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

佛走中道，由然此中「無所執持」  
心無所執，自然此中「無所執持」  
我們不執持（空亦無所執持）  
佛去說經《無量壽經》和《無量  
之的講話：現在我們就要將

護理部督導 周英芳

2022.04.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第682-702頁

之前來加班，別人甚至自己心中就會覺得苦命，現在覺得是在布施時間，轉個念，因悲憫而布施，內心輕安自在，心中便起歡喜心。p699 內有如是布施心，外有如是歡喜相。

護理部副主任 葉秀真

2022.04.26

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第682-702頁

布施即是捨，學佛要先學捨，捨去欲念，捨去煩惱源頭。捐錢還算容易，但要捐出自己擁有的物品與欲念就不容易，像是之前要捐出不用的腳踏車就會掙扎，要人捨去葷食就不容易。布施還要持戒，顧好己心，忍辱不發脾氣，精進，在工作中修行往六度的般若 - 智慧的方向。

護理部護理長 江如萍

20220426

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第682-702頁

病了就是身心不協調，在第六百八十二頁，日常中有十大病箭，時時刻刻都在等待機會射出，若能「捨」，就是不執著，就不會受傷。



人力資源室組員 魏婉茹

20220217

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第796-808頁

即使身處在同一個境界，每個人領悟的佛法卻不同，佛陀過去應根基說方便法，現在要人人聞大法，透過文殊菩薩、彌勒菩薩的互動，提醒大家法很深，所以要用心聽並且相信且接受大法。

人工智慧醫療創新發展中心專員 王志傑

2022.02.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第796-808頁

示權顯小只是方便法，佛法是大乘、是引領我們理解真空妙有，要警惕自己不能停下腳步，要時時精進，自己才能領受大法、也接引更多法親一同聞法。

人工智慧醫療創新發展中心工程師 林佳玟

2022.02.17

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第796-808頁

我們先從小法認識，是為了之後慢慢認識大法，讀的我們要好好行菩薩道，走在正道上，世界一切皆是空相。

人力資源室組長 林逸珽

2022.02.17

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第796-808頁

佛陀開三乘，聲聞、緣覺、菩薩。

前兩個就是我們從小到大，從聽覺開始學習，到年齡的增長，至眼睛所見的學習，日復一日，最終還是要由個人對於「信」開始，才能要進入佛陀大法，要學習大法(法華經)就是必須由「信」開始，相信自己發大心、立大願。

人力資源室高專 李宜芳

2022.02.17

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第796-808頁

我求佛道就要行菩薩道，但菩薩道浩瀚無涯、至高無上、至深無底，這條路很遙遠，一定邁出腳步，用寬闊的心縮小自己，虛心真誠地求佛教法，不懂就要求教，步步踏實往前走，用耐心、毅力分分入心，慧命寸寸成長。

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

過去說經《無量壽經》和《無量壽  
我們不識經《妙法蓮華經》  
心解讀前節，由然說「無量壽經」  
之的講話：現在我們就要將

從這本經中，我們學到「無量壽經」，並  
人人皆應如是。在佛「無量壽經」，並  
人人皆應如是。

人力資源室組員 李玟瑩

2022.02.17

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第796-808頁

「唯信能入法」雖大家的心境要進入大法，會因根機不同有困難，但只要大家能有耐心、用心體會佛的心境，如一念圓明自然的本性肯定就在自心，所以要信己、信佛，人人都有機會成佛。

老年醫學科主任 高聖倫

2022.02.17

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第796-808頁

法華經是大法，佛陀說法華經是一大事因緣，我們要能信這一切世間難信之法，虛心虔誠的求佛教法，細細思惟，自我反省。

人力資源室組員 呂敏卉

2022.02.17

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第796-808頁

心開意解，所以開心。就是表示道理通達。雖然這是世間難信之法，不過還是大家要先接受(相信)，然後再慢慢體會(感受、印證)。不是我們凡夫在口頭上，能夠解釋的，也不是凡夫，我們的心境，能夠體會的，所以說，難信是無法體會。要耐心，用心，體會佛的心境。

花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽在志工早會分享健康飲食的實用知識，這次是認識脂肪。

不要看到脂肪就很怕，羅慶徽副院長說，脂肪其實是很重要的，它有四項功能，一是提供熱量，它的熱量比蛋白質、碳水化合物都還多，每一公克燃燒可以產生九大卡熱量，是蛋白質、糖類的兩倍多。二、脂肪會幫忙製造荷爾蒙，人要活著，需要很多的賀爾蒙跟激素，這其中很多都是脂肪組成的，「所以沒有脂肪，我們是死定了」。

第三是維他命A、D、E和K的吸收都要靠脂肪，因此脂肪是需要的。他笑著說：「脂肪還可保暖，我們這種胖胖的人都比較不怕冷。」

第四就是保護器官，曾經有一個病人想要減肥，大概減了十公斤以後，經常跑步，跑步完肚子就痛，腰也酸，看了很多醫生，沒有找到原因。羅慶徽副院長說，剛開始他，翻閱她的病歷，發現她什麼檢查都做過了，實在是不懂哪裡出了問題。後來他突然問病人說：「妳什麼時候會特別痛？」她說：「當我運動以後。」羅副院長就想起她有沒有可能因為減肥減太厲害了？她兩邊的腎臟旁邊已經沒有脂肪，所以運動完，她的腎臟就會跑來跑去，結果一看真的是游離腎。後來請病人再增重三公斤，她就不痛了。所以脂肪是真的很重要，不能太瘦，太瘦就會連保護器官的脂肪都沒有了。

## 脂肪的分類

什麼是好脂肪？堅果就是好的脂肪。那不好的是什麼？就是那些經過加工的脂肪：「反式脂肪酸」或者「回鍋油」，都是很糟糕的脂肪。

在介紹脂肪酸之前，要介紹一下什麼叫油脂？如果把脂肪裡的主要成分「三酸甘油酯」分解開來，一個成分是甘油，另一個是它的化學結構式呈現長三個尾巴，像尾巴一樣長長的，那就是脂肪酸。因為由三個酸組成，所以我們叫三酸，甘油脂是甘油，「酸」加「油」就變成脂，三酸甘油酯就是這樣來的，所以一個以脂肪酸組成的東西，叫做油脂或脂肪。

## 脂肪酸有哪些類型

第一個是「飽和脂肪酸」，它結構式裡頭的碳都被氫離子佔了滿滿的，很像一個柵欄，氫-氫排列就是很整齊。如果有一個碳沒有被氫離子佔據的話，就像一個柵欄破一個洞，叫做碳雙鍵；若整個長鏈只破一個洞的，叫「單元不飽和脂肪酸」；有兩個以上碳雙鍵，我們叫做「多元不飽和脂肪酸」。

脂肪酸飽和或不飽和，指的是說氫鍵有沒有把它的碳全部佔滿，因此，碳雙鍵越多的會越不穩定。

### 各種油脂對身體的健康影響呢？

市面上像椰子油、棕櫚油是飽和脂肪酸。橄欖油、苦茶油就是所謂的單元不飽和脂肪酸，如果它取代飽和脂肪酸，對心臟血管是有好處的。

如何區分這些油？飽和脂肪酸大部分是指豬油、動物油；但植物油中有兩個例外，東南亞的椰子油跟棕櫚油也是飽和脂肪酸。部分的植物油，如許多人很喜歡很有名的橄欖油，是單元不飽和；也有部分植物油或穀類油如玄米油是多元不飽和脂肪酸。

有了這些概念，也就了解什麼叫飽和、不飽和脂肪酸單元、雙元之類的……。動物油像豬油在室溫下是固態的，或接近固態的，比較穩定，因為它的結構非常的整齊。

人類很有趣，為了延長食物保存期限，把不飽和脂肪酸含量多的植物油，變成飽和脂肪酸為主的油脂，這過程就是把氫加上去。

還有兩種脂肪酸必須認識，一是膽固醇，每個人都怕膽固醇過高，可是沒有膽固醇也不行，因為細胞膜有幾兆的細胞，細胞膜都是膽固醇組成的，所以一定要有膽固醇，但膽固醇過高應該會有心血管疾病。

另外，植物裡頭有植物固醇，它的好處是會跟膽固醇競爭，因為它們長的都很像，植物固醇就跟膽固醇競爭，我們就不會吸收那麼多的膽固醇，所以它是好的。哪裡可以找到膽固醇呢？當然就是動物裡頭的內臟，植物油可以找到一些植物固醇。

### 台灣常用的油品

臺灣的市面上有哪些油？首先，牛油、豬油、雞油、椰子油、棕櫚油……等等，以飽和脂肪酸居多的。因此，飽和脂肪酸大多來自動物性的油脂；植物油中的椰子油，含很高的飽和脂肪酸，所以椰子油也不能用太多，用多了還是會傷害心血管。

葡萄籽油、紅花油、葵花油、大豆油等是多元不飽和脂肪酸。回想前面文中提到的油脂結構，如果那個柵欄有很多的破洞，是很不穩定的，所以經過高溫炒炸以後，容易產生一些有毒的物質。

在國外，在美國加州或歐洲的話，因盛產單元飽和脂肪酸的橄欖油，價錢不貴；可是在臺灣、中國大陸，橄欖油很貴，好的橄欖油也不多。華人很聰明，弄出來一個苦茶油，苦茶油的單元不飽和脂肪酸比橄欖油還高喔，所以華人的「橄欖油」就是苦茶油。

還有一個油也挺好的，羅副院長指出，他的家鄉雲林產花生；花生油的成分蠻好的，花生油是不錯的油品選擇。

## 反式脂肪酸

前面有提到一個名詞「反式脂肪酸」，自然界油脂的氫鍵是在同一邊，若經由加工產生的，它的氫鍵是在不同邊，因為在另外一邊，所以叫反式脂肪酸，事實上應該稱為「對稱脂肪酸」。

哪些油脂有反式脂肪酸呢？像牛奶，有一些少量的反式脂肪酸，但它的害處沒有很大；比較麻煩的是人工的反式脂肪酸，它會造成心臟血管疾病。廠商不太會在產品上寫「我這裡面有反式脂肪酸」，會標示有人工脂肪或者人工脂肪酸，像是人造奶油或者酥油，所以這類油要盡量少用少吃。

現在很多口感很酥、很油、很好吃的食物裡都有反式脂肪酸，這會傷害健康；但這可是很多人喜歡的東西，「沒有酥、沒有炸的很脆，我不要吃。」這就像有一句流行語「男人不壞，女人不愛」一樣。吃多了含有反式脂肪酸的食物，會害死自己的，因為它會「反噬你的健康，反噬你的人生」。

儘管很多人說天然的沒有關係，但文獻上清清楚楚在講，天然的跟人工的反式脂肪酸，都不太好，所以飲食中要盡量避免。

## 氫化脂肪酸

在臺灣或在全世界，還有一種東西，就是所謂的「氫化」。飽和脂肪酸因為它氫鍵佔得滿滿，所以穩定，人類為了要東西賣得久，就在不飽和脂肪酸的植物油加上氫鍵，希望它的壽命會增長，羅副院長說，但是誰的壽命會減少呢？吃的人壽命會減少，一來一往。

在2018年，政府規定不准用氫化油脂了，但是市面上還是看得到，像乳瑪琳，許多人在小時候都吃好多，現在知道其中道理就不要再去吃它了，因為它對健康的傷害甚至比動物油還糟糕。

## 結論

總而言之，脂肪酸就是由三個長長尾巴的三酸甘油酯所組成。如果說它很整齊的，碳鏈全被氫佔滿，就叫飽和脂肪酸；有一個碳雙鍵，叫單元不飽和脂肪酸；有兩個以上碳雙鍵就叫做多元不飽和脂肪酸。至於常常聽到的 $\omega$ -3、 $\omega$ -6、 $\omega$ -9，這以後再談。

羅慶徽副院長指出，還有一點必須提醒的，人類自認為很聰明，就把不飽和脂肪酸加到飽和脂肪酸。因此，不管是反式脂肪酸或者是油炸過的油，就會變得有害。

羅副院長也分享一道好吃的菜「烤亞麻仁粉杏鮑菇」，那怎麼做的呢？他說，先把杏鮑菇切塊，再來就是把亞麻仁粉，不是用油，亞麻仁粉是用亞麻仁籽磨碎以後撒在杏鮑菇上拿去烤，那亞麻仁粉裡頭有很多的Omega-3 ( $\omega$ -3)，所以這一道是很好的料理。

(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: [脂肪學問大 - 志工早會 | 大愛行 \(daaimobile.com\)](#)

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：鳳梨素鬆（選錄自《24節氣輕蔬食》之芒種食譜）



## 鳳梨素鬆

準備時間：5分鐘  
烹調時間：15分鐘

### [材料]

豆乾丁 110g(約3片) 鳳梨丁 155g  
金針菇 60g 杏仁條 20g  
杏鮑菇 90g 萵苣葉 4片  
黑木耳末 60g

### [調味料]

黑(或白)芝麻醬 20g  
鹽 2g

### [作法]

- ① 金針菇、杏鮑菇分別切成小段狀；杏仁條，用小火乾鍋炒香，盛起，備用。
- ② 取一平底鍋加入油燒熱，加入豆乾丁炒香後，放入金針菇、杏鮑菇、黑木耳末炒拌。
- ③ 放再放入鳳梨丁、黑芝麻醬、鹽拌勻後起鍋，灑上杏仁條，搭配萵苣葉，即可食用。

### [營養成分分析]

每一份量90克，本食譜含8份	
每一份量	
熱量(kcal)	176
蛋白質(g)	9.6
脂肪(g)	9.6
飽和脂肪(g)	0.01
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	13
糖(g)	0
鈉(mg)	123.5

## 鳳梨

每100克熱量51大卡、碳水化合物有13.6克、膳食纖維1.1克。甜味來源有30%葡萄糖、30%果糖跟40%蔗糖。含有鳳梨蛋白酶，可幫助消化吸收，可與油膩食物一起料理，幫助消化吸收。

### [營養師叮嚀]

芒種約在端午節前後，天氣已進入典型夏季，濕氣高，易感到身心倦怠、精神散漫，因此要特別提升免疫力，鳳梨除了含有維生素B1可消除疲勞，改善腹瀉，特別的還有蛋白酶可以分解蛋白質，幫助人體對蛋白質的吸收消化！

### [主廚叮嚀]

市售的鳳梨罐頭，製作過程中蛋白活性酵素會受到破壞，建議選擇新鮮鳳梨較佳。