

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，從一個因、一念心，可以改變一個人生，一個地方的歷史。佛陀給我們的教育，就是教菩薩法，讓我們走入人群奉獻，做利益眾生的事，讓人人都可以成菩薩。

針對腦動脈阻塞的病人，神經外科其中一個治療方式是以顱內外血管吻合手術，使血流繞道以通血管；之後再施以中西醫復健治療，活化病人的腦功能；醫療團隊秉持救病苦之一念心，合力改善病人症狀，復原身心。這也印證上人開示，一個因、一念心，佛陀說法救世，菩薩利益眾生。

院長 林欣榮



積舍之美

肯發心，成就一切
過去雖然有聞到佛法，
但是沒有因緣入人群，
我們這個時代聽到佛法，
是真實入人群的菩薩法。
人與人合為一心，
口口相傳，傳佛法；
舉手動足，步步踏實，
雙手做好事去付出，
因緣是不可思議。
肯發心，可以成就一切。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年六月二十日志工早會

荷花 攝影/德宸師父



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/>

氣候變遷，地水火風四大不調，大型災害頻仍，全球新冠瘟疫嚴峻，近日又見戰事人禍，一切皆來自人心貪瞋癡慢疑五毒熾盛，令人憂心悲痛。

此時需要人人戒慎虔誠，抬頭向天懺悔，低頭向地感恩，一定要虔誠祈禱，祈求戰亂平息，世界平安。也要齋戒茹素，非推素不可，守護健康，保護大地。

更呼籲人人發心捐輸善款與勸募愛心，齊心協力，全球共善。

妙法之音

步步向前 齊心帶動

時間不斷地流逝過去，
總是把握時間因緣，
跟大家多說一些話，
不論你在任何國家，
都要好好地聽進去。
菩薩道很遼闊也很遠，
讓我們步步向前，
未來跟慈濟有緣的，
需要人人齊心帶動。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年六月二十日志工早會

荷花 攝影/吳雪慧

(小編：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>，歡迎廣傳)

【隨師小記】二〇二一年七月二十八日

期待今生此世，認真把握因緣、凝聚心力實力，對人間很有幫助
期待志業人才，發大心立大願、有誠心有誠意，為天下做一番事
人生無常，人生苦短。

最近的這波新冠肺炎疫情，讓我聯想到前幾年的SARS，心裡十分有感觸！我深深感受到，面對這波疫情，我必須很認真；若我現在不認真，把握好種種因緣努力去做，將來的機會就難說了。在我們的志業體裡，不論是醫療或教育，都有很優秀的人，更可貴的是他們有誠心、有誠意，很想為人間付出，所以必須把握住這個因緣，不能錯失良機。我很期待能做到，也很希望能看到，看到這群人緊密結合，誠心誠意地完成共同的理想。

這個時候，慈濟人才濟濟，教育及醫療人才的心很和齊，在研究方面很有系統，所以在人力的結合及研究的心力上，期待作為帶動及負責的主管們，千萬不能鬆懈！

我非常期待在我這一生，能夠對人間真正地很有幫助；但是沒有大家的付出，我沒有辦法做得成。大家的實力堅強，而我是心力堅定，實力和心力兩者凝聚，事情就能成就。也很期待全球慈濟人有共同的心志，共同有心地為天下人間做一番事。

很希望這波疫情從今以後到未來，在疾疫發生時，有藥物可醫、有方法可預防，這是非常重要的事！除了在醫療上希望能有長足的進展以外，很重要的一件事情就是茹素、推素！

病從口入，葷食是病源，所以我相信非素不可。生命要活著就得吃，醫藥進入人體的途徑也是從口及鼻，所以要好好思考如何杜絕病因、如何解除病苦。

我們都要發大心、立大願，心願合成在此時！只要我人還在，必定會好好把握時機，用心用力來支持大家的研究；也唯有大家能善用實力來付出，事情就會有法度、理想就能夠完成！

※【隨師小記】官網

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

(小編：感恩德胤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

週五品書會不間斷，期望發揮安定人心的微薄力量。感恩同仁菩薩們把握時間與機會共同線上互動，一起領受上人的智慧法語，更分享自己的心情。

研究部同仁王天佑分享：「疫情期間一開始很緊張。但是想到以前聽過伯謙小菩薩說：『這疫情怕也沒用。』想想蠻有道理的，怕也沒用。不如好好運用健康的，多做好事。」

而4月29日線上品書會進行分享到《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻》第193頁中提及「教理行證 菩薩行門」提到要透徹瞭解道理，必須受教之後用心體會，然後身體力行，自己去感受、自己去證悟，稱作教、理、行、證。

研究部行政組林玉琴師姊應證分享：「我因為帶家人就診，反思自己法不夠入心啊，但有馬上轉彎喔，立刻修正自己，還好有結下好緣。學佛的人要能受教、要用心去體會，要起身力行，法要入心，要學而行。學佛法真的不要隨口說說，沒有真的去體悟去執行都不能體會到佛法真的在生活中。日常中，看似就是很平常的事，但學得佛法並具備了反思與忍讓，脾氣自然就會收起來了，待人也更圓融，口吻也會更柔和。要請大家做我的監考官，不能再犯同樣的錯。」

感佩玉琴師姊在生活中隨時關照己心，即時轉念，化解不好的負面情緒，並與人結好緣。也邀請大家一起守護自己的每一念心哦~



※【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！

護理部二六東病房護理師 許雅筑

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

在閱讀五根章節裡，有句話說：「入佛法門，不可缺信，有信才能產生力量；有了力量，才能成就道業。」就像是在人生道路上若遇到挫折時，要相信自己有智慧可以去解決，上人說：「有願，就有力。」而且我們也要學會「前腳走，後腳放。」才不會停滯不前，向前看，朝著目標前進，這樣才能夠更精進自我。感恩。

護理部急診護理長 陸家宜

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

專心在此時該做的事就是正念。修行無非是修這念心能專而無雜，想要進步必須先修一念專。記得很久很久以前聽一位師姊分享過她的故事，她說有一次下樓梯時跌倒受傷，上人去探視她，她向上人哭訴，但是上人只回覆她說是她自己走路不專心不該怨天怨地怨別人。我們人很很常起煩惱心，因為一直糾結在過去的人事物而出不來，甚至鑽進牛角尖裡，難怪無法進步，因為進了前腳卻停了後腳，甚至兩腳停止不動。道理雖然很淺顯，但能做到的人不多，所以我們更應該時時精進讀上人的法，才不會停滯不前一直起煩惱心。

護理部門診護理師 張友薰

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

修行佛法，首先要增長五種善根，生起五力（信力、精進力、念力、定力及慧力），但是現代人欲望太多，以至於煩惱不斷、無力安心，五根五力彼此之間是有關聯的，現今社會拚文拚武，動不動就用暴力報復，微小事情也要打、殺，暴力相向等。整個社會就是亂象，這樣的力與亂造成社會人心的混淆、怪力亂神的。戒是日常生活的規矩，定是使專心一念，有了戒與定，心口一致，神就不會散。上人常告誡我們，做任何事要多用心，根才能堅固！

護理部急診護理師 范君嘉

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

五根主要是指信根、精進根、念根、定根、慧根。讀完這一章節，最讓我印象深刻的，我覺得是與這次的課程相呼應的「付出無所求，還要說感恩」。書中講到，人都是有所求，才會走入偏差的道路，若無所求，自然精神會明朗及心定。該如何做到把自己的包袱丟掉，無物、無所求，我覺得這個真的是一件很需要努力的事情。在生活中，我們很常會覺得付出就應該要有回報，可能是物質的回報，或是心靈上的回報，那麼當沒有達到這樣的狀況時，心中就會出現歹念，或是覺得不公平，那麼下一次就不會想要再付出。反觀《三十七道品講述》道出兩位民衆幫那位商人時，能夠回報的就是「無物」，這雖無實體之物，但其實就是實物了。雖然這部分可能有點難懂、難實踐，但期許能夠不斷自我提醒，也不斷如內容所說的精進，丟除雜念，專心向前，更不要被框在過去的事情，應該把握當下該做的事情。

護理部二五西病房護理長 陳伶潔

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

讀完「五根」讓我有機會檢視自己，常常有很多目標，但是會無法踏出那一步而停滯了，而導致無所進步。書中提到絕對不要進前腳、停後腳，做事，心要在事情上。講話，心要專注於話語中，放下昨天，專心在今天，若再回首過去，則為「煩惱心」。檢視自己，常常因為這個煩惱心而無法將事情做好，無法專心，書中提到「專心在此時該做的事」，要好好體驗，身體力行，因此在五根的道品中，讓我能夠有機會檢視自己，反思在有了目標要學得要有正信，需專心於事情上，有所精進，不然會不進則退，把握當下，專心做好眼前事，去除雜念，才能透徹道理，完成目標及事情。

護理部專科護理師 黃湘玲

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

五根是信根、進根、念根、定根及慧根；信念必須正確才能往下扎根，走向無漏禪定的解脫。修行的路上一定要精進，才不會固步自封，但是想要進步，一定要「專」，專心在當下時刻應該要做的事。結合定根，專心一念於正道，自然能寂定相應，心不散亂。最後我們要有大愛的心念，才能產生毅力，促使我們向前邁進。菩薩心普遍於衆生，要有「慧」才可以透徹一切的道理。

護理部合心七病房副護理長 黃子芸

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

書中說到很多人認為佛法是很深的道理。可是其實都是人間受用的道理，我們要保持正確的觀念、時時精進目標方向才不會有所偏差。根是學道的根本，就像一顆樹的根本，從種子成苗，再從苗成樹幹，都是靠樹根吸取養分，讓樹慢慢成長茁壯，就像我們從小讀書到畢業，畢業後出社會工作也沒有停止學習，遇到不會的也是不停的學習，也不斷精進自己，保持善念，專心做好每一件事。

護理部督導 戴佳惠

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

信為道源功德母，有信念才能產生力量，才能腳踏實地、身體力行。有信念後就要勤精進，心念要與信念一致，專心持戒，就會長智慧。五根、五力彼此串連，就像實證 5A 一樣 (我中毒過深)。

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

過去說經《無量壽經》和《無量

心華嚴經·自然說「無量壽經」

我們不應該《妙法蓮華經》

在講此經之前·佛
當時的心境·三
受·天人聽不懂

護理部合心七病房護理長 歐軒如

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

學佛要正念，如果心有雜念或有所求就很容易走偏，且要有定力。常看到邪教但是信徒很多的社會新聞，所以做任何事情都有學著正念，才能往下紮根，學佛也在修行無所求的道路，看書覺得很簡單，但是要真正做到是一件好難的事，就拿平常都會做的事情，拿香拜拜，但是不就是在祈求要平安健康，這也是有所求的一種，所以在學佛的道路也很努力在學正念正信這件事。

護理部急診護理師 黃珊珊

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

學佛就是從自己的日常生活裡學習做人的道理，但佛法不是迷信，迷的時候就會有雜念心出現，應有正向的信念，而在信念中不能失去了判斷是非的能力，比如在工作職場上，對於一些中傷的流言蜚語，不與他人一起去傳聞，流言如果並非真的，最終一定能不攻自破；而在辛苦的工作及無奈的生活裡，試著找到可以讓自己快樂一些的那一面，無論是工作價值、薪水，還是為了家人或是為了自己，總是有一些對的事物值得去堅持。

研究部行政組 林玉琴

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

佛教是生活化的宗教，教育我們的精神，也是淨化心靈的妙法，教導我們除去心中自私不淨的欲念，這也必須從個人的內心修養做，然後感化家庭，使社會祥和。所以，我們的一切舉動都是出自於內心的一念，對於喜歡做的事，心念一起就能付諸行動，若能常常培養一分仁德之心，我們的心念就能時時保持正道。要有仁心正道，一心觀想，不令邪妄得入，即心根堅固。我們必須時時刻刻保持警惕，注意自己的起心動念。

醫事室醫事服務組門診股 黃鳳凰

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

佛陀在世時教導弟子也是從日常生活、待人接物開始，佛法是日常生活做人的道理，但人的欲念就像是無底深淵，因此造作無數罪惡，前面讀四念處後，再來要堅固善根，第一是信根，必定信正道不偏差，避免邪魔來擾亂，以正信學習佛法。

佛教有佛、法、僧三寶，有佛有教法有僧伽傳法，才能流通萬世，法本無相，以無物當回報，給予的真理看不見，卻是實相。學佛最重要的是在日常生活中學好待人接物、修養自己、清淨心地，接受佛陀無我、大愛的教育，才能神清心定，不受外境魔犯、困擾。

皮膚醫學中心助理 陳品妤

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

有位比丘於苦行僧時代在深山裡修行，某天做工時遇到一位女孩，情投意合下心門一動，與她建立家庭。到城裡後，女孩當起貴婦都要老公服務生活起居，後來比丘決定與她分開繼續回到山上修行。佛陀開示這位比丘今生此世雖然發心修行，但潛意識的煩惱習氣卻還未斷，學佛要徹底正信，且要精進，才能時時培養信根，不易動搖。

院長室秘書 陳佳琦

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

精就是不雜，不雜就是專，精進不退、專心勇往直前，既然要精進絕對不能停滯。前腳走，後腳放，才能再進前腳，佛陀講經就是講道，道就是道路，專心往前走放下雜念，想要進步就要先修一念專。佛陀只有教導的責任，剩下的路還是要自己去走。師父領進門，修行在個人。有些人不了解慈濟的歷史，只知道募款是做好事，如果能夠更投入了解，還能將慈濟精神告訴別人，我覺得這樣很好，慈濟委員白天有自己的工作，日常辛苦，身體疲累，但已經體會到箇中意義，心無厭倦且精進不息。

腎臟內科血液透析中心 林欣穎

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

統一、專心一念於正道，定能產生智慧，所以我們需要定根、定力，慧根、慧力。學佛戒定慧，守戒，心不成惡，心自然就會定，產生智慧，不會被怪力亂神所影響。洗腎室剛開始疫情嚴峻時，同仁都很怕照顧確診病人，單位以志願者為優先排班，後來陸續有病人確診，同事間也有人確診，因確診漸多，同仁慢慢覺得照護上沒有那麼可怕，但也因為有補助照顧確診者津貼，慢慢的有一些耳語出來說「很好賺」，同仁初心並不是為了錢，只是為了照顧好病人，也體諒有家庭的同仁而主動承擔，聽到耳語很傷心。鼓勵同仁保持正念，堅定當初照護病人的那一念心。

研究部同仁 董玟慧

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

三無漏學戒定慧，這些規矩不是為了懲罰而設定的，而是為了防患未然。最近，交通事故頻繁，自己在路上騎車已經很遵守交通規則，但還是有很多不遵守交通規則的人。戒使我們不會犯錯，不犯錯心就會安，心若能統一才會定。慈中李校長分享慈中學生參賽前在冰淇淋攤販前暖身，老師教導衣服髒了可以洗，但身體受傷了怎麼辦？學生聽了專心當下的暖身，專心當下就是定根。一念心歌詞「一念心是一顆種子，一念心是菩薩的心，師父引入門，門中好修心，心要定，不要因人亂了心」其實就是提醒我們自己無論做什麼事要專心，才會有禪定，產生慧根。

醫務部住院醫師 鍾麗明

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

對眾生平等愛，對人博愛。佛陀曾經到地獄感化眾生，代替地獄眾生拉鐵車，受人責備但還是心甘情願。佛陀也曾在畜生道現身為象王，有六支牙很值錢，獵人貪心用箭射殺，象群保護象王，象王卻保護獵人並說道：「眾生平等，人來傷我，也一定要寬心對人」，之後反用牙去撞石壁讓牙脫落給了獵人，因此感化所有獵人來保護山林中的象群。如果我們把自己看得太重，別人要傷害我們就會起心動念，會生氣或自己受傷，假如我們心寬念純，不要把自己看得太重，就不會有這一些情緒想法出現。平等慧提到，人人都想要累積智慧，但智慧不是佛陀給的，而是要自己去累積，自己去體會的，是自求不是去求，若能如此，慧根才能生。



長久以來關於維他命A，流傳一個故事。花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽說，有一位木匠飄流到有北極熊的地方，在精疲力盡之時，勇敢殺了一隻北極熊，然後吃掉牠的肝，之後就中毒而死。原來是維他命A中毒，這故事是說動物的肝含有很多維他命A。

北極熊的肝為什麼有那麼多維他命A呢？因為維他命A是脂溶性的。北極熊會吃海豹，海豹會吃魚，大魚吃小魚，小魚吃蝦米，就不斷累積，所以大型動物的肝，因為有過多的維他命A，事實上是有毒的。

維他命A家族，主要有兩個來源，以視網醇(retinol)為代表，羅副院長說，視網醛、視網酸及視網醇酯等均屬此類，只存在於動物性食物。

除了動物性來源，難道沒有植物性來源？事實上是有的，就是類胡蘿蔔素。羅副院長說，類胡蘿蔔素大部分會轉成視網醇；於是有人就認為，這樣直接吃動物性來源就好了。其實，植物性來源擁有動物性來源所沒有的抗氧化物質，抗氧化性就像是打仗用的武器或兵團，是很重要的。

維生素A抗氧化的功效有哪些？第一，有助於上皮細胞的生長與分化，人如果沒有表皮保護的話，應該是活不下去；再來，維生素A有助維持夜間的視力；另外，跟骨頭、牙齒的發育也有密切關係；維生素A能修復呼吸系統粘膜，減少病原菌、病毒進入體內，當黏膜功能完整，比較不會有腸胃潰瘍，也就是說抗氧化功能可以幫助抵抗很多的癌化細胞及老化細胞，這是植物性來源特有的一個功能。

到底哪些食物有維生素A呢？羅副院長說，像紅肉地瓜維他命A的含量1419 μgRE ，類胡蘿蔔素的含量是8509 μg 。如果想要類胡蘿蔔素，紅色番薯是很好的來源；類胡蘿蔔素幾乎都在植物裡，唯一例外的就是蛋黃裡也有一些類胡蘿蔔素。

如何增加植物性維生素A的吸收呢？羅副院長說，烹煮的時候放一點油，因為它是脂溶性，加入油對 β 胡蘿蔔素的吸收非常重要，像紅蘿蔔，如果不加油，大概只

有18%吸收，加一點油下去炒就有33%被吸收。菠菜會從5%變成26%，所以不要那麼怕油，適量的油是需要的。

維他命A對表皮組織是很有用處的，長青春痘的人，可以用藥膏來塗抹，比較嚴重就用吃的。花蓮慈濟醫院運用果酸治療皮膚病的效果好，而且不會影響胎兒。許多類似的藥在藥房也買得到，但過量的使用是會出問題的羅副院長提醒，很多人不知道維他命A會造成胎兒畸形或者是流產。

羅副院長分享他在門診曾遇到有一位二十幾歲的小姐，拿了一個藥膏來，希望他幫她開相同的藥。於是他以幫病人找藥為由請病人先到外面坐一下。待病人離開診間之後，便對住院醫師說：「她二十幾歲有可能會懷孕，你知道嗎？」「老師！我知道。」於是我們先確認她沒有懷孕再開這個藥。所以維他命A攝取過量，尤其是動物性的，或者自己去補充很多維他命A是一件很危險的事情。

總結一下，維他命A很重要的功能是有助於表皮細胞的生成；第二個功能就是視力的維護，用於夜間視力的維護。第三個是有抗氧化力。

證嚴上人常常說菜根香。茹素，只要懂得怎麼吃，是可以吃得很營養，而且也能吃得很健康。



(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: [安全的攝取維他命A - 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：冰鎮味噌苦瓜豆腐（選錄自《24節氣輕蔬食》之小暑食譜）



苦瓜

苦瓜含有豐富的維生素C，烹調的方式以大火快炒或是用涼拌的方式為宜，若烹調時間過長，可能會造成營養成份流失。若要去除苦味，可將中間部分那層白膜挖乾淨，及用斜切的方式，就能把苦瓜的苦味最大程度散掉。

冰鎮味噌苦瓜豆腐

準備時間 10分鐘
烹調時間 15分鐘

[材料]

苦瓜250g
嫩豆腐70g
胡蘿蔔丁10g

[調味料]

味噌3g
玉米粉10g
鹽1g

[作法]

- ① 將苦瓜洗淨，切薄片，放入滾水中汆燙約1分鐘，撈起，放入冰水中冰鎮10分鐘。
- ② 將味噌放入容器中，加入水50毫升，拌入苦瓜中拌勻，移入冰箱冷藏15分鐘。
- ③ 嫩豆腐切薄片放置盤中，再放置苦瓜堆疊為花朵狀。
- ④ 取胡蘿蔔丁、味噌水、玉米粉、鹽放入湯鍋中以小火煮沸，淋於味噌苦瓜豆腐上面，即可食用。

[營養成分分析]

| | |
|-----------------|-----|
| 每一份量350克，本食譜含1份 | |
| 每一份量 | |
| 熱量(kcal) | 210 |
| 蛋白質(g) | 14 |
| 脂肪(g) | 7.5 |
| 飽和脂肪(g) | 0 |
| 反式脂肪(g) | 0 |
| 碳水化合物(g) | 7.5 |
| 糖(g) | 0 |
| 鈉(mg) | 400 |

[營養師叮嚀]

天氣開始逐漸炎熱，食慾減低又不想吃太油膩的食物，快來製作清爽低熱量的冰鎮味噌苦瓜豆腐吧！

[主廚叮嚀]

味噌可蓋過苦瓜的苦味，不喜歡苦瓜味的人，可以嘗試看看喔！