

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，時間能成就與改變一切，在時間中累積善與愛。借時間來成就人間，完成我們的菩薩心願。千里之行，始於足下。期許人人就像螢火蟲，不要怕光的微弱；學習小螞蟻的精神，不要擔心力量單薄。最重要是把握時間，珍惜每一個當下足跡。

日前有位高位頸椎韌帶骨化的病人，從高雄到花蓮來找我們幫忙，當時他的右腳幾乎無法抬起，走路跌倒的風險很高，之後經由脊椎微創融合，醫師在顯微鏡下，精準地用電鑽把骨刺全部磨乾淨，病人在隔天就可輕鬆抬起右腳走路，這是以妙法恢復病人健康啊！正如上人所說，不要擔心光的微弱、力量單薄，珍惜每個當下，就可成就菩薩心願。

院長 林欣榮

精舍
之美

八分飽，二分助人好

世間物資有限，

但人的欲望無窮。

再次呼籲人人力行，

八分飽、二分助人好。

不僅是糧食危機中，

富有餘的人們該傾聽、

正視貧困國家的需求，

更該秉持惜福的精神。

——證嚴上人開示法語

二〇二二年七月十一日志工早會

精舍後山 攝影/德宸師父



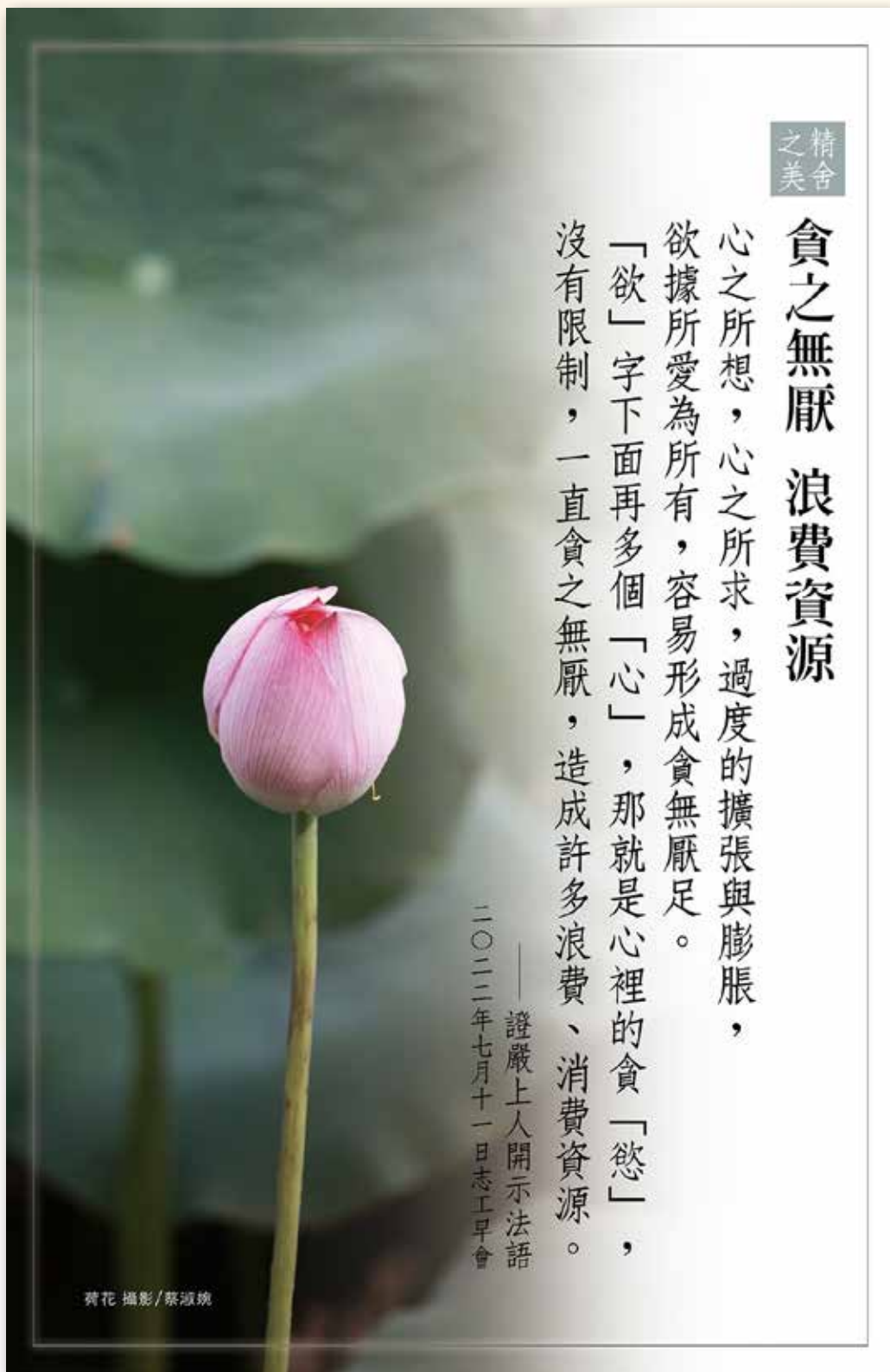
臺灣時間 13:30-13:40 🙏快快快，一起來祈禱🙏

📍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。



精美之

貪之無厭 浪費資源

心之所想，心之所求，過度的擴張與膨脹，
欲據所愛為所有，容易形成貪無厭足。
「欲」字下面再多個「心」，那就是心裡的貪「慾」，
沒有限制，一直貪之無厭，造成許多浪費、消費資源。

—— 證嚴上人開示法語
二〇二二年七月十一日志工早會

荷花 攝影/蔡淑琬

(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】二〇二一年七月二十七日

菩薩是覺有情，有覺知就會通情達理、事事感恩
菩薩是有情人，有情人就會心懷善念、身行善事

人生幾十年，從生到死，不論年歲，為維持身體的營養健康，天天都要吃。一天之內，吃了多少餐、多少零食，都是從口入；這張嘴永遠填不滿，這也真是很奇妙！但世間法則就是如此，人體永遠有吸收不滿的食物。

貪享受的人，心很難滿足；若能感到自己的生活已經足夠了，足夠了就是滿足。吃飽了，足夠了，這就是滿足；心滿意足的人，內心自然生起一念感恩心。

每天端起飯來，想想這碗飯菜是如何來的呢？是農夫播種、耕耘，是白天的日光、晚上的月光，是大地、雨露，是地水火風四大和順的養育，才有米糧蔬果的豐收。在大自然中成長的大地萬物，充滿盎然的生機，滿足天地之間人與動物的需要，讓一切生靈富含生命的活力！

菩薩是覺有情，覺就是覺知。我們有今天的享受，會想到付出者的辛苦，這也就是覺知。人有覺知，就會通情達理，就知道要事事感恩。

有些地方發生災情，當地的慈濟人就集合起來，分頭去各鄉村、各部落勘災，勘災會報後，再去災區發放物資。對於失去很多的災民們來說，雖然得來的物資並不多，但那些物資有著滿滿的情。

受災的人突然一無所有，日子過得很艱難；平安的人也是突然地出現，及時去補給所需要的物資，並且陪伴在身邊擁抱著、膚慰著。雖然相互不認識，但是你有災難、我來幫助的這分及時的關心，這就是世間溫馨的人情，讓人感受到自己並不孤單，內心滿懷感恩。

溫馨有情即人間。人與人之間彼此有情相對待，這就是佛陀來人間對眾生殷殷的教育，教育人人要覺悟人生無常，要覺知菩薩即是人間有情人。

生命何其不可思議！人有生命，蜜蜂、蚊蟲也有生命；千千萬萬無法計量的生命，隨著自己的業力，而有各自不同的身形。

「萬般帶不去，唯有業隨身」，一切生命皆是隨著業力再來。過去生有造福，今生就得為人身。若造惡也多，今生就多業障、多受難；若多行善事，今生就多福業、多福報。生而為人，就有修行的機會，要珍惜難得的人生，守住人倫禮節不犯規，廣結好緣修福慧。

人間好修行，能多付出一點、習氣改一點，善念不斷累積，好習慣不斷培養，自然所想、所做的，都會是善心、善行。

這一波疫情，我一直對全球慈濟人說「大哉教育」、「善哉食事」。疫情流行對人類是很大的教育與警惕，教育我們、警惕我們：茹素就是善行！

多少人的辛苦，滿足我們的口福，供給我們的健康，所以端起碗來就要說感恩；端起碗來吃的是素食，口口相傳推動素食，人人心存感恩，行善事、傳好事，這就是功德無量，災疫自然平息。

※【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。)



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。

溫馨的五月迎來浪漫520，線上品書會也在這閃亮亮的浪漫日子無遠弗屆熱線進行。在《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻》第233頁分享到「人生什麼時候才有餘？日日能有愛、為善，就有多餘的富可以造福。」透過分享互動了解到日日都是好日子，每個分秒、節日都是有意義的，而在生活中，要怎麼讓「愛也可以有創意」，則是需要大家共同品味生活點滴。

感恩檢驗科的黃靖淳同仁分享:「發一念心，要持續向前，要不受到外面的影響真的很難，但我會努力！」

在分享中感受夥伴的滿滿關懷與回饋，在這慌亂防疫的年代，更需要人與人間愛的串聯，雖不能近距離的接觸，但透過科技將我們的距離仍可以拉近，成為彼此的善知識，週五品書會持續不間斷，歡迎有心之士，隨時加入分享互動行列唷~



※【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 宋雅婷

2022.05.24

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第757-764頁

凡夫不知時間如何過，只看到時鐘顯示一分一秒過去，或是看著天色變化，也知道時間在移轉，但回頭想想，時間悄悄過去，自己會一直注意到嗎？其實，時間悄悄過去，不管他人在做著什麼事，不論有意義與否，都是自己的人生，但是地球仍是在運轉，不會因為自己做了後悔的事或想要重來一次，地球或其他人的時間就要停下來等你，虛度光陰才恍然大悟沒有好好運用時間，因此上人常說把握當下，我時常感到時間不夠用，因此更要時刻用心面對，抱著每刻都是生命最後一秒，用心體會，努力學習，才能將自己的時間過得精采。感恩！

護理部督導 張智容

2022.07.19

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第799-803頁

「權實二教」權教與實教的結合，適宜於一時的教法叫作權，衆生根機未成熟，由淺入深，逐漸使人覺悟的教法，種種權宜方便，稱之為權教。究竟而不變的教法，叫做實，修行的根機能成就無上大法，即直說究竟妙理，立刻就能使人覺悟的教法，稱之為實教。運用於臨床教學，有資深資淺，不同根機同仁，巧妙運用權實之法，循循善誘教學之中。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2022.01.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第720-736頁

做一件事，最難的就是要堅持到最後並完成它。修習佛法也是一樣的，常常會有發心容易恆心難持的狀況。剛發心立願時，會很積極的把握時間學習，但時間一久，我們的心很容易被懈怠和散漫給牽引，好心念在心中維持不久，無法持續不間斷的修習佛法，會中途放棄。我們既然有福緣可以修習佛法，就應該好好把握這個福緣，守住初發修行的那一念心，要發心更要恆持。

人力資源室主任 劉曉諭

2022.01.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第720-736頁

佛陀隨機施教，如水一般，隨圓就方。猶如老子道德經所提：上善若水。水：純淨、澄明，涵養大地、潤澤蒼生。大地需要和順雨露，心地需要真理大法；與世無爭、與人無爭，即能與天地和合。

人力資源室組員 魏婉茹

2022.01.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第749-768頁

學佛不是迷信，是要去除無名煩惱，任何宗教、任何事物都一樣，過度迷信，心就會偏差，任何法都聽不進，應該保持正信、正念，才能將正法入心。

人力資源室組員 石美惠

2022.01.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第749-768頁

人人的心地都有菩提種子，只是心中長出了雜草，修行就是要去除心中的雜草，學佛是求解脫，求心不被無名雜草覆蓋。若能拔除無名，去除迷信取正信，就能得法雨潤澤，長養慧命。

人力資源室高專 李宜芳

2022.01.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第749-768頁

時間對每個人都是公平的，不懂善用時間的人，時間就會在分秒間空流逝，只徒留遺憾。但懂得善用時間的人，把握分分秒秒不空過，晨鐘起把握時間精進，善用分秒，時間寶藏其實是自己爭取出來的。

人力資源室組員 李玟瑩

2022.01.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第749-768頁

雖然根機大小不同，對佛法的瞭解深度也不一樣，如同雨滋潤大地，不論根機大小，都能受到雨普潤，大樹大吸收，小草小吸收，都是同樣的佛法，只是衆生根機就是隨分受潤。

院長室法務 黃祐讚

2022.07.06

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第693-715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」。般若波羅密多心經講求五蘊皆空，故南北朝時神秀雖有偈「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，終未如慧能之「本來無一物，何處惹塵埃」悟道來得透澈。吾日三省吾身，能使能過勿憚改，所以要常常反求諸己，要時時戒慎，守持戒律、潔身自愛、安分守己、心存好心、心有慈悲心，起心動念均能謹慎，語默動靜也都有慈悲的形象，則無論待人接物，皆能浸濡於佛法中，言行必都能符合佛法戒律。人生苦短，所以要趕快發願，行願相資，方能成事。

院長室法務 蕭智文

2022.07.06

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第693-715頁

「生活中會有許多人現出境界考驗我們，若能對境升起感恩心而非憤怒心，就是戒波羅密現前，表示佛法已入己心，能從凡夫度到聖人的境地」。命由己造，相由心生，境隨心轉，有容乃大。當生活中逆境襲來，我們若日日低沉，對生活橫眉冷對，最後嘗到的自然只是苦澀的滋味；我們如果能轉個心念，改以淚中帶笑的面容，堅強的正面迎接挑戰，生活往往也會對我們展露笑顏。期許自己能持恆剎那，不論逆境或順境現前，皆能勇猛堅定，成長慧命。

院長室秘書 辛怡

2022.07.06

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第693-715頁

「信解行忍辱，是菩薩道，則惡罵捶打，皆柔和忍受；而忍辱就是入道之因緣」。修行要注意我們的心態，心若生惡念，就要趕快斷除，日常生活離不開人與事，待人一定要有平常心、平等愛。人與人之間互相對待，都是在「聲」與「色」中，講話是聲觸，態度是色觸。對人說話輕柔細語，就是聲；對待人微笑、寬柔就是色。回想剛踏入未知的職場環境時，緊張與不知所措，歷練不夠之故，所以不免的在言談中缺乏耐心或禍從口出；又或者自以為與別人熟悉久了，忘卻相待應有之禮儀，故而引起不必要誤會，所以，對於當下生惡的念頭，應提醒自己須速斷，並且時時警惕令惡不生。

院長室秘書 吳湘婷

2022.07.06

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第693-715頁

「人人本具佛性，最初那念心都很善良，很快就能發一分信心，但世間處處有陷阱，凡夫心十分容易受到財、名、色引誘就墮落了」。人生的每一階段，追求著不同的成就與目標，起了貪念，拼命去追逐、佔有，不斷地造惡業，這個過程有著不同的幻想與欲望，當達不到或者無法獲得的時候，就會產生無明的煩惱困擾著自己的身、心、靈，其實回歸源頭，這些束縛與無明，不就是自己給予自己的嗎？當真正了解到「觀受是苦」，自然能知足常樂，付出無所求，也不會時常覺得不安與動搖了。

「不知道大家知不知道，為什麼小孩只要一出生，我們就會幫他打一針？那就是維他命K。花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽在志工早會分享指出，因為新生兒因缺乏維生素K(母乳也沒有)會顱內出血，或者有一個小傷口就流血不止，母乳很好，可是母乳裡頭缺三樣東西(鐵、維他命D、維他命K)。因為缺K會流血，所以現在臺灣小朋友一出生，還是會再打一劑維他命K。

維他命K有讓血液凝固的功能，它是一個家族，第一個是維他命K1，它是植物性的，所以它的生物活性特別強。第二個主要來自動物的肉；另外，人體裡的細菌會合成大概 10% 的維他命K2。第三個是人工合成的叫維他命K3，它是水溶性的。

維他命K有什麼功能呢？羅副院長說，第一個功能是讓血液凝固，不要出現流血不止。(不過，心率不整時就會形成血栓，血栓到處跑就會堵住血管，到腦部就會中風，到心臟就心肌梗塞。過去人類發現老鼠吃了老鼠藥以後會流血不止，聰明的人類就用它的副作用來治療心律不整的病人降低血栓的風險。最近十年，有發明了比較新型的藥，這個新型的藥比較不會導致容易骨折的副作用。)第二個功能跟骨蛋白有關，維生素K進入體內後跟骨鈣素，或稱骨鈣蛋白結合產生化學反應，作用後的骨鈣素才能與鈣結合沉積，讓鈣質最終形成骨質。

這麼好的維生素K在哪裡找到？其實都在蔬菜裡頭，納豆裡也很多，至於動物裡少很多，幾乎沒有維生素K，所以羅副院長說，要補充維生素K要吃蔬菜。

維生素K是怎麼在人體被吸收的呢？從嘴巴吃進去，經過胃，還要經過幾個器官，肝臟要分泌膽汁，膽汁要存在膽囊，來乳化維他命K，是脂溶性維生素。有一句話叫做水火不容，其實水跟油也不容，維他命K要經過膽汁包在一起，才能在體內運行。也要胰臟分泌胰液來分解。

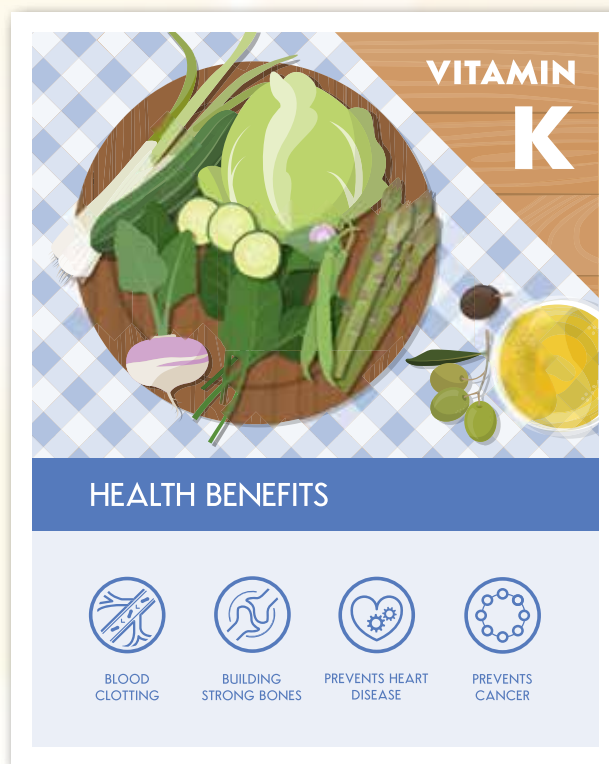
除了胰臟以外，維他命K還要在健康的腸子裡才能吸收，可是它要靠什麼助緣？靠一個好的肝臟、好的膽囊、好的胰臟、小腸也要是好的。還需要乳糜粒，維他命K才能被淋巴吸收，進入血管，經由門靜脈回到肝臟。

這過程只要任何一個步驟有問題，維他命K的吸收會出問題。所以，如果不吃綠色蔬菜，就等於沒有種子，一定不會有維他命K。如果我們長期使用抗生素把細菌殺掉，就沒有腸道細菌製造維他命K。另外，肝、膽囊、胰臟如果異常，我們的維他命K也會不夠，所以有這幾種疾病的人，維他命K會缺乏。

再來很弔詭的，維他命A&E如果吸收很多，會影響維他命K的吸收，可能是同一類脂溶性維生素的緣故。另外，小朋友因為肝膽系統沒有發育完整，所以也容易缺K。還有就是減肥藥Orlistat，它會抑制脂肪的吸收，那維他命K就沒辦法吸收。

《法華經》：「如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等」。羅副院長引佛經說，吃進去的蔬菜，要有肝臟、胰臟那些助緣，你才能夠得到果這樣的報。

介紹一道很容易做的青菜「菠菜納豆涼菜」，提供這道料理的郭慈範師姊說，這道菜太沒有挑戰性了。其實「我們的初發心是不要把吃素搞得太複雜，這道菜只要菠菜，納豆放上去就好了。」這道菜的好處是維他命K對心臟有幫忙，對骨頭有幫忙，吃的時候記得要加點油料理，因為它是脂溶性維生素，這樣才能夠吸收得好。



(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：綠豆寒天豆花（選錄自《24節氣輕蔬食》之小暑食譜）



綠豆

綠豆富含植物性蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素E、菸酸、膳食纖維、胡蘿蔔素等營養素，每100g含熱量247kcal。

綠豆寒天豆花

準備時間 30分鐘
烹調時間 30分鐘

[材料]

綠豆20g
洋菜粉6g
豆漿120ml
水100ml

[調味料]

糖10g

[作法]

- ① 將綠豆洗淨，放入內鍋，加入水1.5杯，外鍋加1杯水，煮至開關跳起，取出，放涼，備用。
- ② 洋菜粉放入湯鍋中，加入水100毫升，以小火煮至融化，再多煮2分鐘，熄火。
- ③ 取一半洋菜粉水，置入容器待凝固後，取出，切小丁，即為寒天凍。
- ④ 另一半洋菜粉水，加入糖、豆漿混合，倒入玻璃罐，放在常溫等待凝固，放入綠豆、寒天凍，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量250克，本食譜含1份	
每一份量	
熱量(kcal)	170
蛋白質(g)	6
脂肪(g)	2
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	31
糖(g)	10
鈉(mg)	0

[營養師叮嚀]

這個節氣酷熱，綠豆有清熱、解毒、降火氣功效，搭配低熱量的寒天，做出一道簡單低卡高纖的點心。

[主廚叮嚀]

使用電鍋煮綠豆時，建議等電鍋開關跳起再續悶約10分鐘，就可以煮出粒粒分明的綠豆。