

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，天下平安無事，是人類的理想世界，的確是很難啊！困難的事做不到，就可以不做嗎？有了理想，要有信心；只要人人有信心，我發心、你發心、他發心，人人發心，一定做得到。

在醫院，有一群恆持悲心行菩薩道的醫療團隊是很重要的。一位七十多歲走路不平衡的病人，經檢查發現是右側中大腦動脈嚴重狹窄造成，之後由神經外科團隊進行精密的顱內外血管吻合手術，隔天即可下床活動，且沒有不舒服情形。我們期勉年輕醫師「弘法利生為己任」，發心認真學習，一定可以成為幫病人拔苦予樂的大醫王。

院長 林欣榮

之精舍
之美

四季分明 人間之美

智利沙漠最乾旱地區，
竟因一場雨出現奇蹟，
數百種花草立即生長，
生氣盎然，美不勝收。
看了開心，但願是永恆，
願大地生機可百花開放，
期待人類理想的大地，
四季分明，人間之美。

——證嚴上人開示法語

二〇二二年八月廿九日志工早會



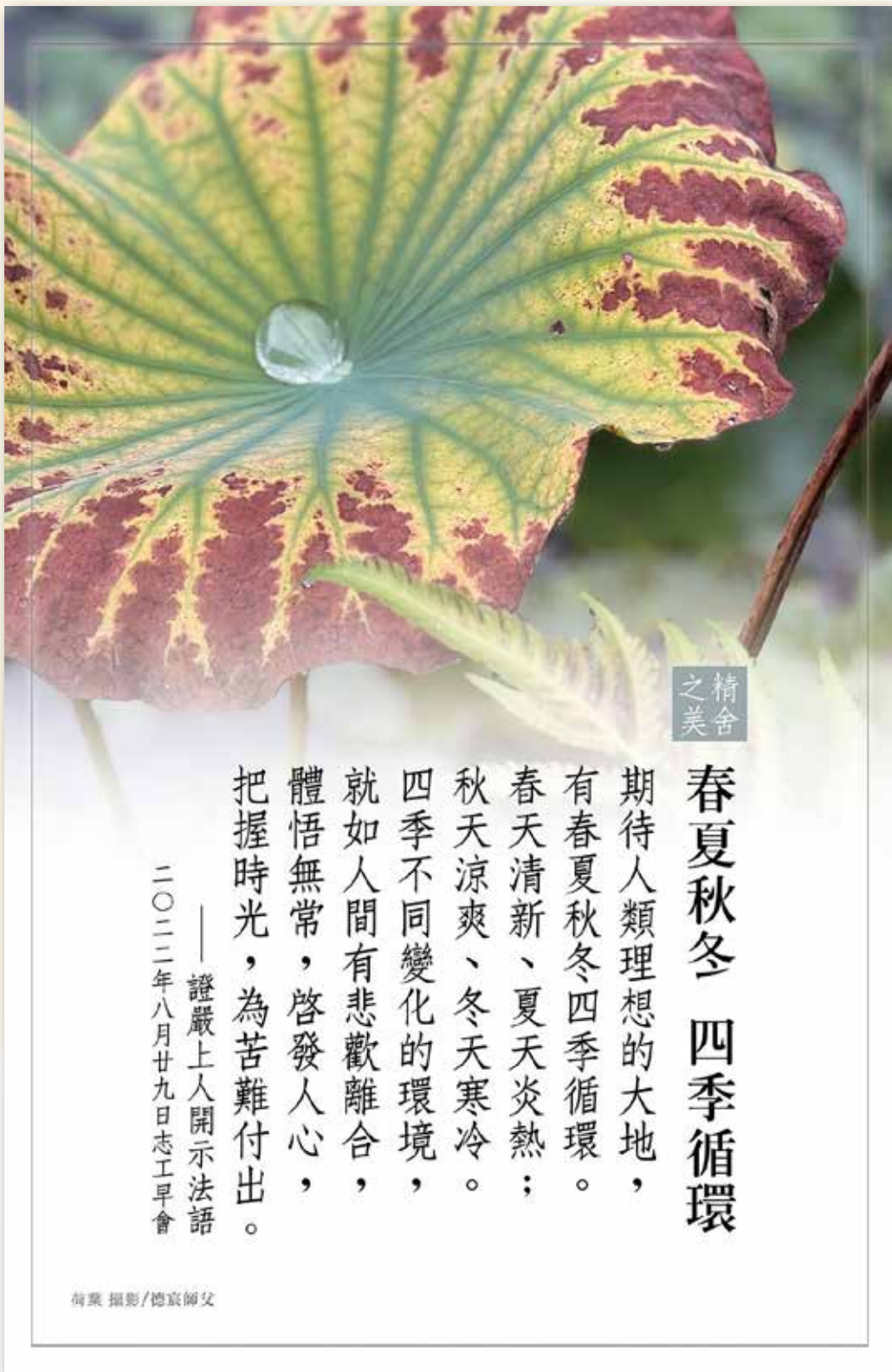
荷花 攝於/淨度軒



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！



精舍之美

春夏秋冬 四季循環

期待人類理想的大地，
有春夏秋冬四季循環。
春天清新、夏天炎熱；
秋天涼爽、冬天寒冷。
四季不同變化的環境，
就如人間有悲歡離合，
體悟無常，啟發人心，
把握時光，為苦難付出。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年八月廿九日志工早會

荷葉 攝影/德宸師父

【隨師小記】二〇二一年七月二十五日

茹素就是聽師父的話，推素就是響應師父的呼籲，我很感動！
品書會是看師父的法，看書就如師父在你們面前，我很歡喜！

每一天，我都只是念感恩。無時不感恩，每一天、每一秒自我內心的感恩，不曾稍離。雖然較少於念佛，但佛心時刻都在心裡，時時都在念感恩。

每一天，能夠從書房裡走出來，到處散步一下；每一步路，每一心念，都是念感恩。與人講話，內心也一直念著感恩。講話時頭腦清楚，走路時也還自如，這一切都值得我們感恩。

在日常生活中，遇到任何事情，都能用歡喜心、感恩心來接受，就能每天過得安然自在，無煩無惱無掛礙，自然身心健康。

這波疫情是全球性災疫、是天下大事，靈方妙藥就是素食！期待人人都要發揮良能，有因緣、有機會，就要多多勸導人人發好心、立好願；齋戒茹素就是救生、放生、護生，就是好的心、好的念，就是最好的心願！只要我們盡量講說、盡量推動，人人茹素則人間有福，疫情就能減緩、紓解。

我天天都在呼籲，呼籲人人發心立願茹素。全球慈濟人聽到了師父的呼籲，大家都很有用心在推素。為了推素，大家都在製作素食便當，飯菜莫不都色香味俱全；送便當到處與人結緣，讓不曾茹素的人接觸到素食，感受到吃素原來是如此自在，素食原來是這樣好吃！

只是供應幾餐素食，意義並不是很大；應透過結緣素餐，介紹認識素食美味又營養，讓他們能從此發心茹素，戒除殺生的罪業。

期待全球慈濟人，聽到師父的話，要大力推素！人人茹素，則地方平安；自己吃素、也教人吃素，這就是造福人群！希望疫情能一步一步離開、遙遙遠遠過去，讓人人人都能回歸平安健康的大環境。

茹素就是聽師父的話，推素就是響應師父的呼籲，我很感動！
品書會是看師父的法，看書就如師父在你們面前，我很歡喜！

希望慈濟人法親之間，對於年紀大的，要好好照顧他們；對於年紀輕的，要好好接引他們。大家能相互照應、彼此帶動，慈濟菩薩道就能永恆延續。

※【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

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。

感恩護理部門診組的戴文惠護理師導讀《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻》第296頁分享到「我們要好好充實自己，真實修行，瞭解道理。道理要充足，就像車輪必定要充飽氣，在路上就很好走；氣若漏掉，或氣灌的不足，車子就動不了。所以走這條路，自己要很有元氣，體力很足夠，就是『達理為充』。」

文惠護理師更進一步分享心得「文惠誠惶誠恐並珍惜每次的分享，如何將上人的悲願，慈濟人行在法華的足跡道出。我們有緣能同師同道同志願，祈願彼此以法相激盪，步步踏實走。」

感恩人人都可成為彼此的善知識，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/>

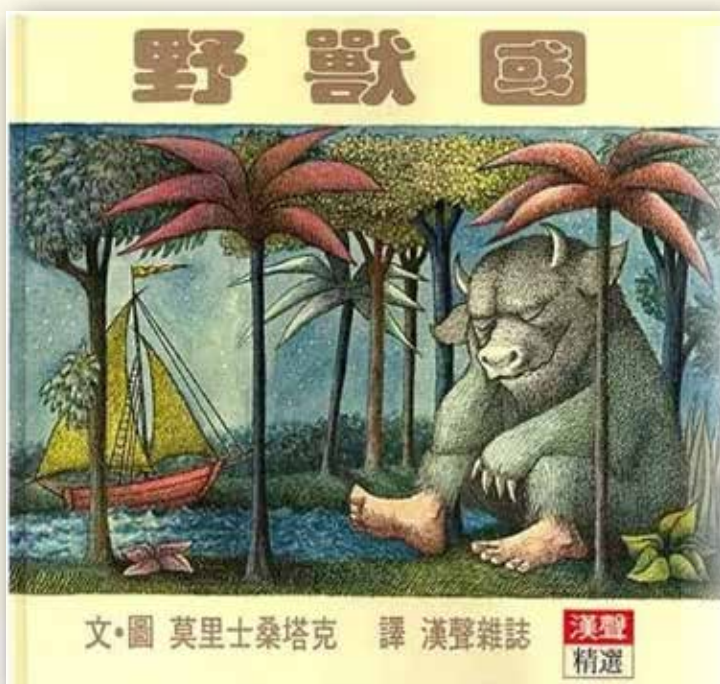
(小編：在這不安的時代，讓親愛的上人陪伴大家唷~【[靜思法髓妙蓮華](#)】[法華七喻-火宅喻](#))

【喜閱心動力】 《野獸國》

情緒的接納與滋養－從《野獸國》繪本說起

聚落講座將於9月14日重啓了！歡迎大家來報名參加。

九月份我們邀請到蔣素娥心理師，帶來「情緒的接納與滋養」，透過《野獸國》的繪本，蔣老師將帶我們看到孩子們的情緒，及身為一個家長如何讓孩子們接納與滋養自己的情緒。



- 日期:111年9月14日(三)
- 時間:中午12:30-13:30
(預計12:15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/nYNrmmESKyQxQiX56>

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！

【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部副主任 葉秀真

2022.08.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第831-854頁

今天品書會非常有深度也很有收穫，每個人都有一種明明中注定的因緣。援例中午隨機挑了 111 集播放，1240 要開始分享，畫面停在經文：「明行足，即三名具足，一、宿世智明二、生死智明三、漏盡智明。」

李彥錚督導主動第一個分享：她說昨天睡前看見部內辦公室群組提醒品書會，便起床閱讀並搜尋「三名具足」之意，沒想到就這麼巧，彷彿做好的簡報，為此順利地詳解三名具足，並在白板前寫下「得」與「德」，勉勵做人要能辨別道理，做一切事都要明明覺覺，不要糊里糊塗 (p.843-9848)。鍾惠君主任說彥錚督導，法號慈彥，「彥」是指才德出眾的人，如同今天品書會的章節認真學習完整分享。

呂基燕副主任回饋：感覺如同過去跟鄒老師學習專案的歷程，務必清楚分析的叮嚀已深植心裏。

還有英芳督導分享第 832 頁日月燈。雅婷分享第 834 頁的十號具足十德圓滿。主任分享上人開示回饋佛陀故鄉的因緣，因緣果報如我們常說的 PDCA，十如是因緣，即是 FOCUS-PDCA。

今天的品書會法喜充滿。自開始閱讀序品後，體悟到佛法就是一種教育，常反思我們做教育要學習佛陀應機逗教，職場上的人我是非即是在修行，第 832 頁，如來尚未成佛前用很長的時間不斷地修行即是「因」，覺悟成佛，則是「果」。我們都是凡夫，佛法在人間是要教育、引導凡夫走上修行的路，。上人開示不要只看到果，要知道因，要知道尼泊爾尋找奶瓶的小孩，是因她的肢體無力、母親失明，要了解眾生求不得的苦。而能夠遇見慈濟，接受援助則是這家的因緣，還有人突然從大愛台聽到上人一句話，從此改變一生，也是因緣，第 839 頁，佛因為德行具足所以能夠「應供」接受他人供養，我們修行、自覺、度他，我們都是影響他人的人，要做他人的善知識。

總結：因緣不可思議，佛法教義深廣，我們要信、願、行，相信所走的這條慈濟路，一起發願行菩薩道。

護理部督導 蘇芬蘭

2022.08.30

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第854-866頁

上人說宗教即是「人生宗旨，生活教育」，我們有因緣在慈濟也成為上人弟子，過去是聽上人開示，現在透過讀書會才真正開始接觸佛法，體悟到佛的智慧，過去許多分享都是學習運用在護理教育上或師資培育。分享第858頁，結夏安居，擔任孝親月活動司儀的收穫，以及書中看到一性圓明自然，蠢動含靈，將大家拉回十年前入經藏的感動與改變。同一段落，每人學到不同議題。

護理部督導 張智容

2022.08.30

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第854-866頁

分享第859頁，弟子聽從佛的教導以虔誠合掌，向群鳥請求供養羽毛，果然成功驅逐鳥群，然後佛陀在應機教育，做中學而悟，但是現在的學弟妹，就會一大堆問題，並不會乖乖聽老師的教導，且還會跟老師爭辯，我們一致的共識——五時設教應根基，還是老師努力些。

護理部護理長 江如萍

2022.08.30

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第854-866頁

分享第862頁，「調御丈夫」衆生剛強難調難伏，佛陀心願就是用種衆方法期能調幅衆生習性，啓發大眾本具的佛性，大家要盡力做人群中的典範，時時反省自己，調伏習氣，回歸清淨本性。

院長室秘書 辛怡

2022.08.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第715-746頁

慈濟人常說「付出無所求」，不論對什麼人總是付出而不求回報，這就是覺有情的清淨大愛。幾個月前花蓮慈院許永祥主任離世，最後以病理解剖大體老師的模樣，成為許主任給學生在世的最後一堂課，動容之餘，深感敬佩；也因此，後來特別上網搜尋有關慈濟大學模擬醫學中心，想再了解更細項的作業流程內容，進而發現，原來在臺灣捐贈大體後，只有慈濟於後續會舉辦深度的人文典禮，除了再次感恩無語良師在人生道路上做的最後奉獻，更能將偉大精神傳承給在世的後人，並貢獻醫學研究，再造福他人，如此大的善循環，由衷頂禮敬佩。

院長室秘書 吳湘婷

2022.08.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第715-746頁

「凡夫一念愛欲，即容易動搖道心，也令污穢染著清淨心。學佛難就難在去除無明，使受污染的心恢復清淨」。人生的每一階段，追求著不同的成就與目標，起了貪念，拚命去追逐、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，不就是自己給自己的嗎？將來自身就要受報。

院長室法務 黃祐讚

2022.08.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第715-746頁

「無明淨盡，定慧明現，真妙諦理，無漏恆持，般若靜慧，回歸本性」。禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。就好像我們做好事，說好話，都是善業，可以招來善報之福。做壞事，說壞話，都是惡業，往往招來惡報之禍。就像《靜思語錄》中收錄上人闡述佛陀愛與慈悲的精神，反覆強調付出愛的能量，累積心靈的財富，化成生命的福德，而能付出的人，即使只是微小的力量，也是表現自己有能力可以幫助別人，這就是對自己的祝福。

企劃室專員 林佩諭

2022.02.23

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第715-746頁

「萬物都有開始，至終的時刻，唯有佛性始終不變，所以我們要回歸佛性，用心重視每一天，以及每一件事的開頭」。上人說：凡夫雜念多，每樣都想學，但是沒有一樣學得齊全，這就是心散亂了！若只是發一念心，其他都不要追求，這也是停滯。我們都知道過與不及都不好，在自己能力範圍內去精進，一旦決定要做，就不間斷的精進。而不要下了堅定的決心，但不知道要怎麼用心。

企劃室組員 劉又綾

2022.08.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第715-746頁

「既有可化之衆生，即有能化之佛，有佛即有說法。說法即有弟子，弟子即行始，行始必致終也」。法華經提到虛空有盡，我願無窮。如同泰戈爾〈用生命影響生命〉：期許把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。脊髓損傷的病人歷經六年，從下半身無知覺，透過細胞治療跟復健，恢復部分知覺，「輪生，逆轉勝」。每個人都可以是一道光，守志，而「志」就是「願」，即使時間有盡頭，也能守志不動。

企劃室組員 張智珈

2022.08.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第715-746頁

「如是等施，種種微妙，歡喜無厭，求無上道」。行善如春園之草，不見其長，日有所增；行惡如磨刀之石，不見其消，日有所損。我們做好事就好像春園中的草，看不出它的成長，其實每天都在成長。做壞事則像磨刀石一樣，雖然看不出它的磨損，其實每天都有損失。保持良善的人生觀，也許不能給我們帶來富貴，也不能帶來權勢，但一定能給我們帶來心安，得到心靈的歡喜，就是「歡喜無厭」。

【真善知識】魚油 ≠ 魚肝油 素食者有替代品~

「魚肝油比較好，還是魚油？魚油跟魚肝油一樣嗎？」花蓮慈濟醫學中心副院長羅慶徽在門診經常被問到這個問題。

其實，魚肝油是魚肝油，魚油是魚油。羅副院長說，魚肝油最重要的成分是維他命A跟D，魚油裡面最重要的是 Omega3 脂肪酸，也就是 EPA 跟 DHA，EPA 可以抗發炎，DHA是會影響腦部跟神經血管的營養素，兩個不太一樣。

美國心臟協會建議要吃魚油，造成魚油大賣，其實魚油也是有副作用的。羅副院長說明如下，第一個副作用是味道很怪，吃下去會有很臭的魚腥味，保存方法要冰。

第二個要小心，魚油會讓壞的膽固醇升高，雖然我不太建議吃魚油，如果非吃不可的話，還是要驗一下壞的膽固醇有沒有過高，如果有，最好不要吃。

第三個壞處，既然吃的用意是要通血管，就容易造成出血。有些長輩以為中風就應該吃魚油，這是錯的；因為會出血性出血，所以不應該再吃魚油。曾經有病人胃潰瘍，已經出血了，結果又吃魚油，出血情況就更嚴重。

第四個缺點是會胃脹，這種可以簡單的處理，就是跟食物一起吃。不過有些情況要很小心，有些長者在吃阿斯匹靈，又吃魚油，有可能會增加出血風險；所以吃魚油一定要很小心，不要別人補就自己也跟著補。

魚油有兩個來源，一是到醫院開處方，價格比較貴，好處是劑量很清楚；二是到藥房買，缺點是濃度不確定。在美國，超商賣的魚油，含量從不到百分之十到百分之七十，每種廠牌含量不一樣。

魚油和魚肝油還有哪裡不一樣？魚肝油是從魚的肝臟來的，含的是維生素A跟D。這些營養素在蛋黃、紅地瓜，還有一些蔬菜都有，所以不一定要吃魚肝油。

魚油的部分，要在深海魚才有，是從「魚體脂肪」萃取出來的油脂，它含的是 Omega3，其實核桃、亞麻籽油，或是其他的植物油裡面，也有Omega3 的成分，所以不一定要吃魚油。

	魚肝油	魚油
來源	魚的肝臟	<u>(深海)魚的油脂</u>
營養成分	維生素 A&D	ω-3脂肪酸
素食者可替代品	蛋黃、地瓜、紅鳳菜、小番茄、胡蘿蔔...	藻油、核桃、亞麻籽油...

(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/6268a592cd81d4000874fbc9>

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：芋香貝殼麵（選錄自《24節氣輕蔬食》之白露食譜）



芋頭

芋頭品種很多，常見的檳榔心芋切口偏色的口感會比較鬆；天然的芋頭呈淡雅的紫色及淡淡的香氣，市面上有些產品呈現漂亮紫色及濃烈味道的大多是用香精調配出來的，選購時要特別注意喔！

芋香貝殼麵

準備時間 / 15分鐘
烹調時間 / 20分鐘

【材料】

芋頭丁200g
中筋麵粉200g
胡蘿蔔片20g
百頁豆腐40g
黑木耳20g
大白菜200g
薑末20g
芹菜末20g
植物油8g

【調味料】

胡椒粉少許
鹽4g
醬油20g
水適量
香油少許

【作法】

- ① 芋頭丁放入電鍋中蒸熟，取出加入中筋麵粉揉勻至光滑，即成芋頭麵糰，靜置10分鐘。
- ② 將芋頭麵糰搓成長條狀，用手揪成小塊，揉勻後壓扁，再用拇指由內往外推壓成貝殼形，即成貝殼麵。
- ③ 將貝殼麵放入熱水煮熟，撈出，浸泡冷水，備用。
- ④ 大白菜洗淨；百頁豆腐切塊狀；黑木耳去除硬梗，切小塊。
- ⑤ 取炒鍋加入植物油熱鍋，放入薑末煸炒，加入胡蘿蔔片、百頁豆腐、黑木耳炒熟，續入大白菜拌炒。
- ⑥ 加上貝殼麵、胡椒粉、鹽、醬油、水拌炒，盛盤，撒入芹菜末、香油拌勻，即可食用。

【營養成分分析】

每一份量200克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	309
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】

芋頭原產於中國及印度，含有膳食纖維及醣類、維生素B1、B2、C及鈣、磷、鉀、鎂、鐵等。芋頭比較容易產氣，消化功能較差的避免食用過多。另外，芋頭屬於全穀根莖類，要控制血糖的人要注意份量喔！

【主廚叮嚀】

1. 揉芋頭麵時，必須依每次芋頭的含水量酌量添加水分，揉製耳垂的硬度即可使用。
2. 芋頭麵糰黏性較大，做貝殼麵時可以灑些麵粉以防沾黏。
3. 貝殼麵煮熟後泡冷水做為涼麵口感會更加有咬勁。