

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

聽上人開示，信己無私，信人有愛。啟發更多的愛心投入，如井水湧泉不枯竭；也像墨斗彈出墨繩，指引前方慈濟大直道。慈濟路已鋪，道已開，後面要有人一直跟上，同心開拓人醫的大道，醫人、醫病更要醫心。

日前在醫院，遇到一位從北部醫院轉來，重度昏迷的腦出血病人，也看到中西醫復健團隊在病人身上的用心，幫助病人醒過來、移除尿管、氣切管，開始復健。令我深刻感受「慈院已開路已鋪，醫人醫病更醫心，人才培育如湧泉，慈濟道上菩薩多。」

院長 林欣榮



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。

精舍之美

守護生命 自得福緣

期待體會真空妙有的道理，
好好盤點自己的生命價值，
勉勵大醫王們，莫忘初心。
萬般帶不去，唯有業隨身，
大醫王仁心守護生命與愛，
造福別人也自得福業福緣。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年十一月十日臺中慈院溫馨座談



金蒲桃 攝影/聽寬師父

(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~歡迎廣傳唷~
<https://reurl.cc/emx09K>)

【隨師小記】二〇二一年七月二十四日

菩薩道上，聞法行法、說法傳法，何等歡喜
在生活上，相互作伴、彼此關懷，多麼溫馨

法親是寶，法親就如家人般親，在生活上相互作伴、彼此關懷，看來是多麼溫馨！法親之間要多關懷，同時也要互為貴人。每個人都有人生過程，一念差、方向全錯，這就是凡夫；但只要生命中有貴人指引，可以及時回頭，就能擁有寶貴的人生，以自己過去錯誤的經驗，引導人走向菩薩道。

過去所走的是迷途，現在所走的是覺道，從此就不要再偏差。人生如戲、戲如人生，今生的這場戲要演好，過去的錯誤不要再犯，能夠轉向人生的正向，那麼未來是前途無量！

從佛法可知世間是苦，雖然世事無常，但菩薩道永恆，真理不變。佛法在人間，佛法不離心，心不離法則心安。

師父和弟子之間的師徒緣，是生生世世；我們的今生來世，所共同發的願，都是要為社會奉獻。人生難得，可以在此時代為人間付出，這就是福；福從做中得歡喜，從做中得福，也從做中得到歡喜，最重要的是慧命增長、智慧永恆。

師父的心，分秒都在天下，期待要用心、發心，做師父想要做的事，說師父想要說的話。我們要共同一心，為天下祈求平安；發一念好心就如一粒種子，人人發心，粒粒種子一生無量，愛的力量不可限量！

現在希望大家要呼籲茹素，若要生活平安就要茹素，不要以為茹素只是小事，素食就是護生、不殺生。只要葷食一天，只要張開口，將吞進多少生命，並且永遠也填不滿。

不以善小而不為，不以惡小而為之；不要認為此事才摻雜一點點惡而已，就放心去做。以葷食來說，一人三餐吃葷，就已殺生不少；以天來計算，可以推算出全球每天的殺生數量實在很大！很多生靈被殺害，如今是幽靈反撲到人身上。

大海風平浪靜時，小小的海浪在和緩起伏；卻會在突然間，捲起很大的浪潮！就如人在生活中累積業，若積聚的是善業就是福，小善可以積大福；若積聚的是惡業，小惡可以積大禍。是造福或造禍，都在日常生活中，所以要自我警惕、也要彼此相勉，累積人人點滴的愛心，會合成一股幫助人的大力量！

心存善念、口說好話，時時鼓勵善行，這就是在說法，這就是在造福。行善造福很簡單，只要記得要多說好話、多分享法。

我將佛陀的教育用在現在，用人間法和大家分享，讓人聽得懂、能身體力行。大家能將我的話好好聽進去，聞法入心、分享法喜，彼此鼓勵、相勉善行，這就是在說法傳法。看到大家在菩薩道上，聞法、行法，說法、傳法，這就是給師父很大的鼓勵、最大的歡喜！

※【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

時光飛逝，時序已來到了12月，「天天」、「空空」、「小小」品書團隊，每週五按部就班，相約靜心悅讀空間，在優雅且安心的空間一起共享品書的歡喜。

感恩一起共襄盛舉的同仁們，在10月28日的這一天起，除了平時重責擔當的領讀人外，更邀約研究部王天佑師兄與林慧萍師姊的導讀分享，兩位導讀菩薩都勇於承擔且分享都非常有「功力」~「用功」與「影響力」。讓參與的夥伴都引起共鳴的互動分享。

深刻感受互動分享都是美麗的火花，感恩總務室沈芳吉主任 分享：「在遇到人事物快速的轉念與帶動同仁正向思考。」而院長室秘書陳佳琦師姊則分享：「運用智慧，以同事度方式，帶領改變同仁生活習慣，化解直接衝突的困境。」

透過品書的定期聚會，與來自不同單位的同仁菩薩，一起進行品書互動分享，透過不同的領讀者，不同的分享方式，感覺變的很奇妙，也碰撞出更多生命的對話。希望大家可以放鬆的徜徉法海中。



※【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](#))

【聞思修】

～我的慈濟之路～找到路不怕路遙遠

總務室供膳組 蔡欣怡

在供膳組工作超過10年了，因此認識許多來自各地的師兄、師姊和精舍師父。每次活動碰面時，認識的師姑都會問我何時要參加培訓？而我總是回答「因緣未到」或是「還沒準備好」。但到底要準備什麼呢？其實我也不知道，也許那只是我逃避的藉口。最後師姑跟我說：能做慈濟是一分難得的因緣和福報，是自我成長和學習的機會，只要準備一顆精進的心就好，千萬不要有壓力才能真正法喜充滿的做慈濟。聽了師姑的這番話，讓我決定參加今年的培訓，再加深與慈濟的因緣。

出社會工作已將近20年，一直覺得自己是個迷迷茫茫，每天的活動範圍只有辦公室和住家的上班族。就算是休假日，幾乎都是窩在家裡休息，除非有事出遠門。人生缺乏了有意義的目標，過著內在虛浮和得過且過的茫然人生。

自從參與委員培訓課程後，個人的心境產生了極大的改變。上人曾說：「人生無常，人無法決定自己生命的長度，但可以決定生命的寬度」。現在我覺得，我的生命寬度增加了，生命的濃度也增加了，現在的我開始走入人群。

雖然這一年來因疫情的關係無法承擔醫院志工，但還是很榮幸能有機會參與東區人醫會的關山義診和光復關懷戶訪視。透過訪視關懷戶，讓我深刻體會「見苦知福」這句話，我何其有幸能在家人關愛下健康地成長。世界上還有許多苦難人，還有許多躲在黑暗角落的弱勢人群，非常需要我們的幫忙與關懷。上人說：「有苦的人走不出來，有福的人就要走進來」，能伸出援手給他人正能量的人都是有福之人，施比受更有福，只要有能力就要去付出。

另外，拜現代科技發達之賜，讓我們有更多的管道可以聽聞上人的法。現在的我會利用時間聆聽上人的法音集與閱讀慈濟月刊等，了解慈濟的過去、現在和未來。開始慢慢思考上人的智慧法語，開始思考我能為這個社會做些什麼？



10月份尋根時，皈依上人也領受上人的祝福。上人期許：從現在開始每個人的名字都是「慈濟人」，要時時刻刻發菩提心「為佛教，為眾生」。結業圓緣與受證在即，肩上的承擔會一直持續下去，受證不是畢業，是挑起責任的開始，而且我還有許多的不足，還有很大的成長與改進空間。期望在走進慈濟家門後，我能慢慢地捨棄不好的習氣，時時刻刻修養己心和汲取善法。在未來的人生路上，也許會碰到人我是非與困境，期許自己不要因此而生起放棄的念頭，千萬不要失去原本的初發心和道心。

最後感謝，隊輔的熱心引領與殷殷叮嚀，讓我們能順利完成培訓課程，還有感謝培訓團隊為我們安排這麼豐富的課程，讓我們一路走來收穫滿滿；也感謝單位主管的成就，讓我有機會能從在慈濟上班的人，蛻變為一位真正的慈濟人。

護理部督導 蘇芬蘭

2022.11.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第964-989頁

最近在輔導護理長處理新人與老師的溝通問題，若主管技巧不足反而產生不必要的衝突，反思自己也常受外境影響。因為擔任培訓輔導員加上品書，自覺情緒控制上有進步，與淑貞副主任在討論單位年度計畫時，也學到副主任的正念作為，專注事件本身。

護理部護理長 江如萍

2022.11.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第964-989頁

P991-994 的故事，孩子受到慈濟人的影響做環保，轉換心境將玩的識轉為智慧，並影響媽媽一起推動環保，學習就是一種過程。

護理部督導 李彥錚

2022.11.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第964-989頁

自己的心如 P968-969 說的，常會隨聲音起心動念，聽到讚嘆很歡喜，聽到批評很生氣，所以也不知道是正道還是陷阱，常常分不清楚了。例如，上週六早上來加班覺得煩躁，中午帶小孩去學硬筆字，過程中反映出自己受到習性影響甚深且無法定下心，總共花了 1.5 小時才終於通過老師的考核，不像小孩純真，跟著老師指導，一下子就可到另一個階段。

護理部督導 周英芳

2022.11.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第964-989頁

成佛之道，要力行「四修」：「無餘修」、「長時修」、「無間修」、「尊重修」，是身體力行的開始。

護理部主任 鍾惠君

2022.11.14

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第964-989頁

如同之前讀到，行菩薩道時應行四種方便法門，才能利濟無量衆生，此所謂布施、愛語、利行、同事等四攝法，其中「同事度」，靠志同道合才能共事、共處。我們待人處世，要給對方感動，讓他對我們生起歡喜之心；要能給人利益，給人有表現的機會。

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

在「非素不可」的時代，上人極力呼籲人人茹素齋戒，用虔誠心念上達諸佛聽。只要有機會，一定會分享「現在全球 1 秒鐘有 2443 隻動物被宰殺；1 天有 2 億 1 千多萬生靈被宰；1 年 770 億多動物送命」。這些數據可說是觸目驚心，「唯是持戒護生茹素，唯能療癒，靈方妙藥」。所以我們必須有所覺悟，動物亦有生命，也需要有慈悲心的我們共同來珍惜，要感恩才懂得懺悔，能懺悔才懂得及時行善；茹素齋戒，才能做到「真正完整的大愛」。

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

「不論出家、愛家都要守戒。……，一旦發現心將超越戒的界線，就要及時戒慎止住，趕快自我警惕，不要逾越」。以我的經驗來說，在還沒學佛以前糊里糊塗，心不斷起惡念，學佛之後才改正，要勤快，不能再等待，要好好下功夫的觀念。修行要注意我們自身的心態，心若生惡念，就要趕快斷除。

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

「倘若能了解寂滅法，就知道萬物本來寧靜，只是人受到困擾」。「看不開」，就會常常覺得苦，如果心念一轉，也就是所謂的「看得開」不再執著，並且細心觀察自己的身與心，是不是感受就不會那麼苦。苦都來自感受，因為親身經歷某個事件、體驗當下的情緒，才會有所「感受」，也才知道苦。人生不如意十有八九，不是每件事情都能隨心所欲，人的欲望就像破桶，儘管添滿了水，沒多久又會漏光，因為人間是永遠無法滿足我們的貪求，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。

企劃室專員 林佩諭

2022.08.10

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第715-746頁

「學佛，要用心於自己本地的心地風光。若能去除貪、瞋、癡等無明障礙，心地便能無礙，受佛陀的慧光照耀」。惡的事情要警惕，也不是今日做惡就今日受報，都是長時間累積的，無論道德、禮義或刻薄的心態，長久下來就積累那樣的形態，招來很多怨恨，日常生活中要時時照顧好自己的心。

【真善知識】平民美食～番薯

番薯的營養價值，多到驚人。

「番薯又稱地瓜，富含許多營養素，但可以排毒、養生嗎？」花蓮慈濟醫學中心副院長羅慶徽在志工早會上指出，番薯品種多達十四種，顏色不同營養成分也略有不同。番薯屬於澱粉類食物，紅番薯的澱粉比其他番薯低，既然是澱粉食物，如果吃了比較多的番薯，飯就要吃少一點，否則血糖會飆高。其次，番薯含有相當多的胡蘿蔔素、維生素 C 跟花青素，所以是一個很營養的食物，很有菜根香。

番薯還有一個很多蔬菜沒有的優點，它富含高量的蛋白質成分 **Sporamin**，這個成分讓蟲都不會來找它。「我小時候就覺得奇怪，為什麼父親種的番薯都不噴農藥？他曾經跟我說『你去找找看有沒有蟲』，真的找不到。」羅副院長表示，讀書才知道，原來番薯含有 **Sporamin** 的成分，所以番薯裡頭沒有農藥。

「番薯有沒有像外界講的那麼神，可以排毒、可以養生？」羅副院長說，番薯是一個很好的營養素，很容易取得，烤一烤、蒸一蒸就很容易吃；不只如此，綠油油的番薯葉，裡面的葉黃素是所有青菜當中營養價值最高的，所以番薯整棵都是寶，但就是沒有排毒跟養生的效果。

羅副院長提醒，不要過度神化番薯，但也不要不懂得珍惜。美國的眼科醫學會研究證實，飲食攝取足夠的葉黃素、玉米黃素，是可以預防視力老化的。

至於，白天看電腦晚上看手機的人，視力已經退化了怎麼辦？羅副院長建議，請直接看眼科，不要等到白內障、青光眼，才想到要吃番薯、番薯葉，已經來不及。平日最重要是要均衡飲食，而且要適度休息，眼睛才會健康。



(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: [番薯的營養價值 多到驚人! - 志工早會 | 大愛行](#)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：鮮菇蛋（選錄自《24節氣輕蔬食》之冬至食譜）



香菇

菇類富含多醣體，營養價值介於豆、蛋類與蔬果類之間。菇類採買宜以菌傘內捲，尚未完全張開者較新鮮。若購買乾香菇則宜以熱水（約70～80°C）適度泡發，釋出鮮味物質。

麻油猴頭菇粉絲

準備時間/15分鐘
烹調時間/30分鐘

【材料】

鮮香菇3朵
馬鈴薯50g
紅蘿蔔20g

【調味料】

黑胡椒粉少許
鹽少許
糖5g
太白粉少許
海苔粉少許

【作法】

- ① 將鮮香菇去蒂；紅蘿蔔挖球狀；馬鈴薯去皮，切片，蒸熟，搗碎，備用。
- ② 將搗碎的馬鈴薯，加入黑胡椒粉、鹽、糖調味。
- ③ 取一朵鮮香菇在菌傘層中間，放入紅蘿蔔球，再用調味馬鈴薯揉成圓球狀，即成鮮菇蛋，依序全部完成。
- ④ 另放入電鍋中，以外鍋水1杯蒸至熟，取出。
- ⑤ 另以少許鹽及太白粉製作薄芡汁，淋上作法4，撒上海苔粉，即可食用。

【營養成分分析】

每一份量35克，本食譜含3份	
每一份量	
熱量(kcal)	25
蛋白質(g)	0.8
脂肪(g)	0.1
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	5.4
糖(g)	2.3
鈉(mg)	15.6

【營養師叮嚀】

菇類富含多醣體，低溫非油炸方式烹調時，其內含的核苷酸、脂肪酸等香氣來源更易散發出來。奶蛋素者亦可將紅蘿蔔置換為鹹蛋黃或起司。

【主廚叮嚀】

馬鈴薯切碎略壓即可，品嚐時較有咀嚼感。