



# 靜思淨斯，安定身心

蔡青兒 分享報告 2021/7/4

---

---

停。看。聽

---



靜思—淨斯

靜而思之

回歸清淨本性  
締造人間淨土

用生活資糧  
力行簡樸環保心生活

淨化於斯

用心靈道糧  
洗滌無明煩惱

今天有一個人傳訊息跟我說，  
心很恐懼，很亂的時候，  
她就會看 證嚴上人在電視的開示，  
聽到上人講話，心就會很平靜。

每年的歲末，上人都會訂一個主題，  
往往那個主題都會跟那一…… 顯示更多

---

上人的聲音，  
上人的開示  
可以安撫人心，  
讓清淨妙音入心

---



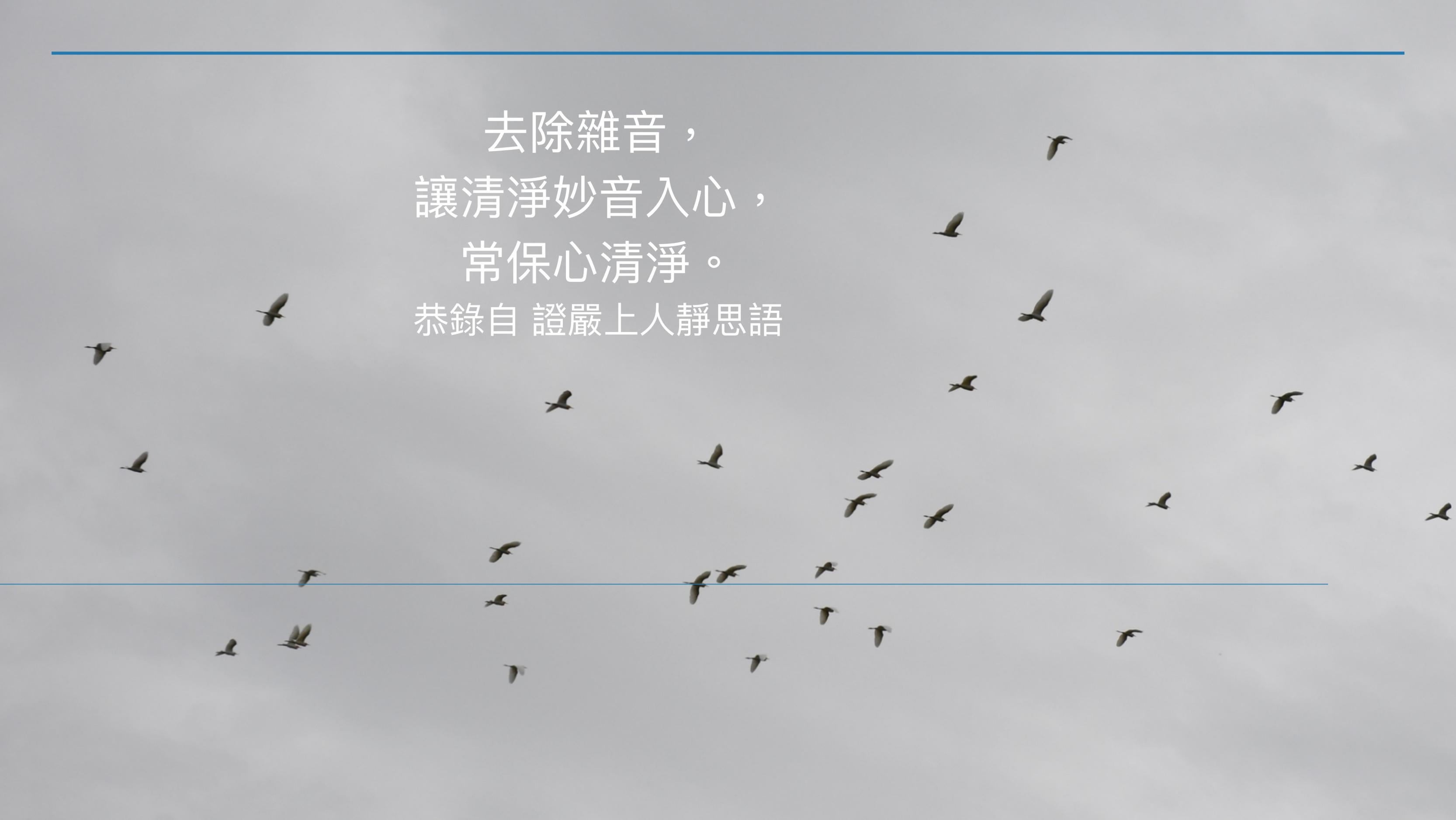
# 苦既拔已，復為說法

- ❖ 在這疫情時刻，人心惶惶
- ❖ 需要 上人的法
- ❖ 讓他安下心來聽聽佛法，安下心來讓他知道菩薩大道怎麼
- ❖ 透過大愛電視，透過手機的影像及音樂，透過書籍，福富足妙音等...



---

去除雜音，  
讓清淨妙音入心，  
常保心清淨。  
恭錄自 證嚴上人靜思語





---

淨斯福富足妙音

妙有真空 空中妙有

---

## 人情的溫度

缺乏感恩心，人情冷漠；  
懂得感恩，就有溫度，  
社會祥和有愛。

### 互動互愛

用心與人互動互愛，  
能幫助粒粒菩薩種子生根、發芽，  
種才能萌芽。

小教育孩子  
種下粒粒孩子  
善念粒粒善的發揮愛心，  
就會萌芽成長。



---

『淨斯福富足妙音』

每天陪伴你，

讓心靈不空虛。

可以聽到證嚴上人的開示，

述說《藥師經》及《靜思妙蓮華》

句句是法，條條是路

佛法淺顯易懂，可用於生活中。

《慈濟55週年的音樂專輯》

包括《無量義經》《法華會上》《法華七喻》

播放出來的妙音，

讓您的心寧靜，讓佛法滋潤心靈

---

---

讓法音宣流，  
讓身心安定關懷持續

---

---

# 靜思書軒

護法，護教，接引菩薩

成為眾生「大良福田、安隱樂處、救處、護處、大依止處」。

---



# 疫情期間的關懷服務



疫情期間  
勤洗手、戴口罩  
祝福您  
身心平安

人最難看得見的，  
就是自己。  
——恭錄自 證嚴上人靜思語  
The hardest thing  
for people to see  
is themselves.  
——Dharma Master Cheng Yen

疫情期間  
勤洗手、戴口罩  
祝福您  
身心平安

逆境，是非來臨時，  
心中要持「真」字。  
——恭錄自 證嚴上人靜思語  
When conflict and adversity arise,  
always preserve a spacious heart.  
——Dharma Master Cheng Yen

疫情期間  
勤洗手、戴口罩  
祝福您  
身心平安

能善用時間的人，  
能掌握自己努力的方向。  
——恭錄自 證嚴上人靜思語  
Those who make  
good use of time  
will be able to  
steer themselves  
in the direction they  
should go.  
——Dharma Master Cheng Yen

做好事總是騰出時間，  
這是人生的目的，  
也是應盡的義務。

心要像明月一樣，有水就有月，  
心要像天空一樣，雲開見青天。

人依止在大地之上，  
為地球盡一分心，  
是本分事也是使命。

人間處處有溫情，  
菩薩無處不現身。

恭錄 證嚴上人靜思語



淨斯資糧  
樸實生活護大地  
少美食、多簡樸  
少外食、多家聚

QR codes and contact info for Jing Si Zhi Liang.

淨斯香積粥  
材料：  
淨斯香積飯 800公克一包 (30人份)  
芋頭一個切大丁，先煎水20分鐘備出湯乾才不會粘  
芹菜一捆  
紅蘿蔔切丁一捆  
木豆切丁一捆  
收湯後加入芋頭大丁  
杏鮑菇半斤切大丁  
毛豆一捆  
作法：起油鍋  
1. 先把湯乾水倒芋頭炸一下，  
2. 下香菇炒香  
3. 下杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔  
4. 加300cc的水煮開，加入  
5. 用淨斯香積粉調味，加入  
預備粉，開火，開水滾  
即可。

疫情期間  
勤洗手、戴口罩  
祝福您  
身心平安

淨斯本草飲  
JING SI HERBAL TEA

淨斯本草飲  
JING SI HERBAL TEA

淨斯本草飲  
JING SI HERBAL TEA

任何事都是從一個決心、一粒種子開始。  
——恭錄自 證嚴上人靜思語  
Every achievement grows out of the seed of determination.  
——Dharma Master Cheng Yen

祝福  
大家健康  
平安吉祥  
感恩您！

捨得、捨得，能捨才能得。  
——恭錄自 證嚴上人靜思語  
Let go of all attachment, only then will you receive.  
——Dharma Master Cheng Yen

祝福  
大家平安  
健康吉祥  
感恩您！

好念成好事  
時時發好念，日日有好事。

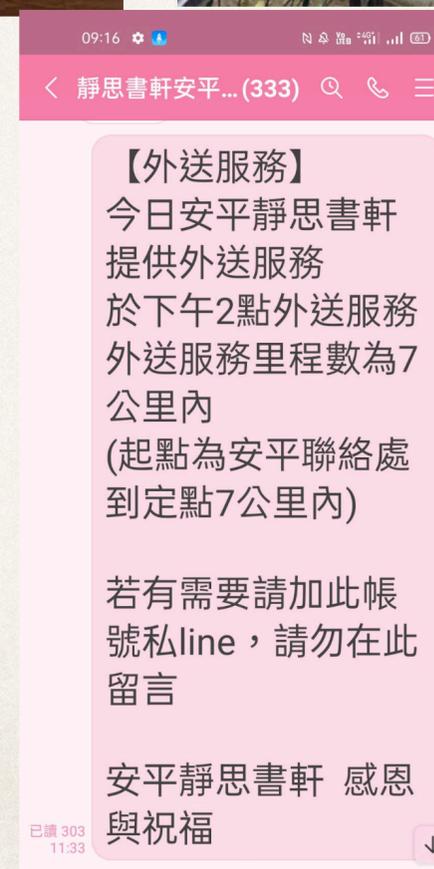
放下、打開  
放下心結，才能重新起步；  
打開心門，才有快樂人生。

心念·信念  
以單純的心念付出愛心，  
以堅定的信念化解複雜事務。

先尊重人才能得人尊重  
先付出愛才能被愛

時時自我祝福  
為人群造福  
就是有福人

恭錄 證嚴上人靜思語







淨斯本草飲

大地蘊草木 滋養眾生身

JING SI HERBAL TEA

清潤 安神 提升防護力

花蓮慈濟醫學中心中西醫團隊及教授群  
與五位博士、靜思團隊共同研發益群生

淨重 NET WEIGHT:  
100g (3.53oz) / 12包入 (12 bags)

一次 2 包加入 800cc 沸水 5 分鐘

# 淨斯本草飲

JING SI HERBAL TEA



**淨斯本草飲濃縮液**

成分：水、艾葉、魚針草、麥冬、魚腥草、桔梗、甘草、紫蘇葉、菊花、維他命C

**食用方法：**

- 1 直接撕開鋁箔包飲用，亦可加入200~300ml溫熱水使用。
- 2 本品補充多種人體所需營養，可調節身體機能。

建議用量：每日1~3包，請依情況適用。

保存方式：  
請置放於乾燥陰涼處，避免放在高溫潮濕處。

內容量：225 毫升 ( 15 毫升/包 · 15 包/盒)  
原產地：臺灣  
有效日期：標示於包裝上(西元年月日)  
保存期限：24個月 (未開封)

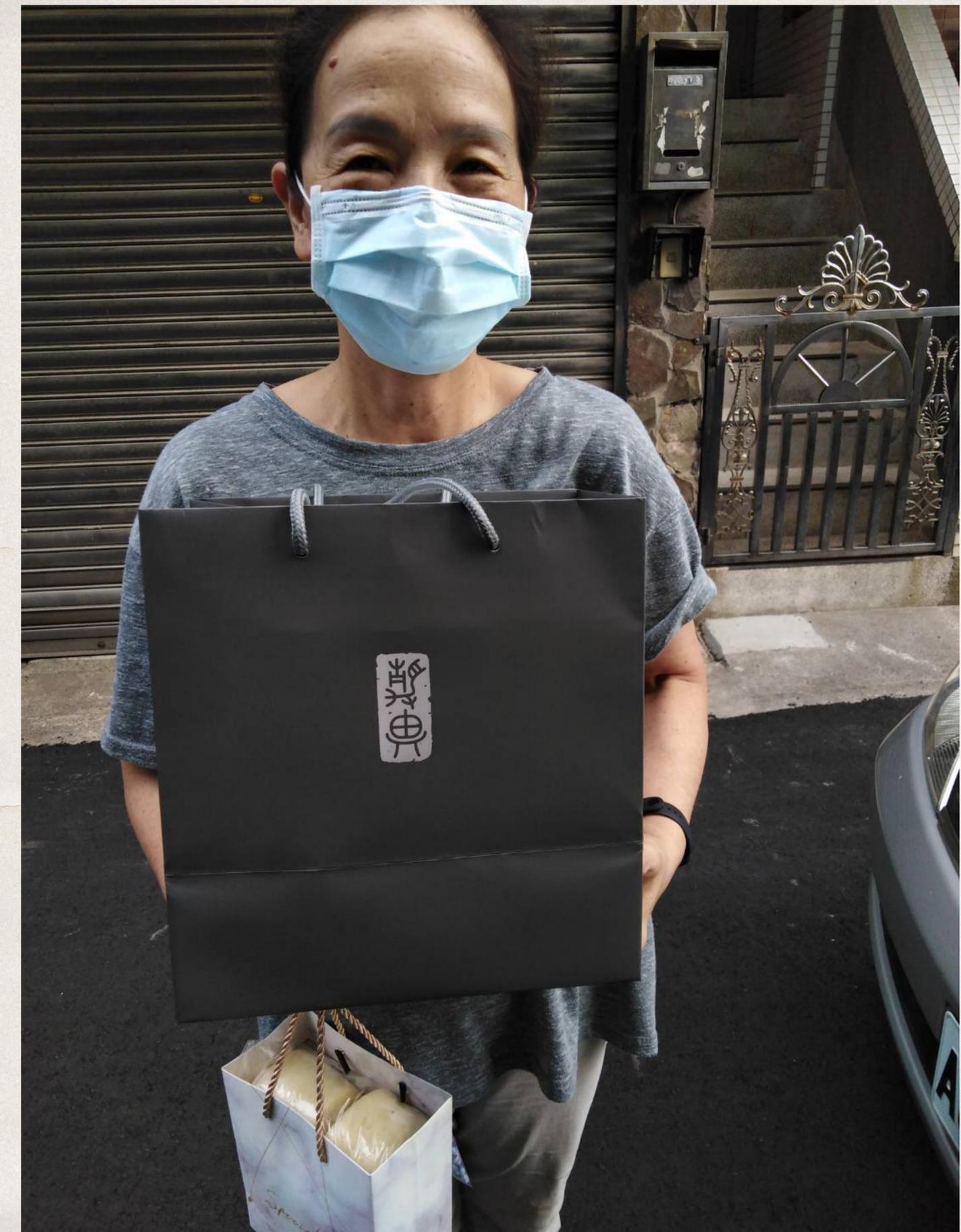
**JING SI HERBAL TEA LIQUID PACKETS**

**INGREDIENTS:**  
WATER, ARGYI LEAF, KALABHANGRA, OPHIOPOGONIS RADIX,  
DOKUDAMI, BALLOON FLOWER, GLYCYRRHIZAE RADIX,  
PERILLA, CHRYSANTHEMI FLOS, VITAMIN C.

**DIRECTIONS:** CAN DRINK DIRECTLY. OR DRINK WITH 200~300ML WARM WATER.

**SUGGESTED USE:** DEPENDS ON THE SITUATION, TAKE 1~3 PACKS PER DAY.







受到好大  
兩包禮  
物，滿滿  
的溫暖！  
感謝感

Aa



下午

如甘露  
謝謝妳 青兒

下午 3:07



下午



榆宣～我收到妳寄的包裹  
了，好感動哦！

準備好多東西給我～

防疫期間這些東西像及時  
雨，來得很剛好～



# 精準備糧

# 居家防疫最適合的靜思產品

高營養價值·耐久放 即日起至6/14，消費滿\$1500·免運費寄到府

## 穀粉系列

五穀粉·山藥杏仁·薏豆·黑糙米五穀·麻芽薏仁·  
可可·豆漿粉·燕麥薏仁·紅藜糙米·原味薏仁·力  
能調養素(高蛋白)



## 香積飯系列

口味：蔬菜·玉米·咖哩·  
番茄·芥蘭糙米·海帶芽糙米



## 香積麵系列

油炸麵:番茄風味·藥膳風味  
不油炸麵:韓式泡菜·義式番茄·日式味噌



## 湯·鍋物系列

味噌湯·茄汁湯·芥蘭菜湯·糙米鹹粥  
十全食補鍋冬粉·酸菜鍋冬粉·芋香米粉



## 麵條·拌醬系列

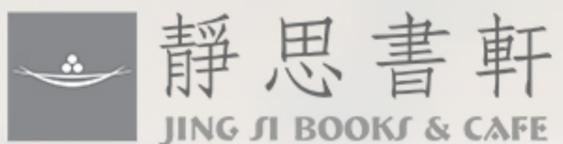
麵條：五穀·番茄·南瓜·蕎麥·薑黃  
藥膳泥拌醬·椒香薑黃辣醬·香椿堅果醬



## 休閒食品系列

腰果·核桃·胡桃·杏仁果·夏威夷豆·素香鬆  
米果·薄餅系列·蘇打餅系列·Q軟糖·穀糧





疫情嚴峻，為服務大家

靜思書軒將於疫情期間

於**7/31**前提供宅配貨到付款服務

滿**1500**元免運費，歡迎多加使用

貨到付款服務電話：(可寄送全台地區)

02-2898-9999 #4111 (8:30 -17:30)

02-2981-0310 #114 (8:00 -17:00)

02-2218-2902 (9:00 -18:00)

04-24710936 (8:00 -17:00)

祝福大家平安健康 靜思書軒感恩合十



---

心境時時保持清淨，  
還要以清淨妙音  
走入別人的心坎，  
幫別人掃心中雜音

---



---

日日聞法精進  
日日喝本草飲

---



靜

思

靜而思之

淨斯

淨化於心

---

STAY SAFE & STAY HEALTHY

祝福人人  
平安健康，天天開心

---