

# 靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在



## 欣欣念念

上人近來開示，新冠疫情仍籠罩全球且嚴峻，天災人禍亦頻仍，慈濟在這個時候，更要擴大愛，拉長情，膚慰苦難。那一個個國家，不同宗教，愈來愈把情不斷的連結，到達心靈大同的世界，同一個菩薩天下、同一個大愛遍布，同樣的菩薩長情延續。

在迎接慈濟55周年的同時，願以「擴大愛，拉長情，心靈大同」與您共勉，在菩薩道上，精進勤修，不懈怠、不退轉。

院長 林欣榮



## 書香茶香咖啡香讀書會

有讀書會同仁夥伴發現2015年出版了兩本一套硬殼精裝之《靜思妙蓮華-序品第一》，且我們在2018年四月起到2019年8月有認真地共讀過耶～

問跟2019年出版三本一套之《靜思法髓妙蓮華-序品第一》兩者有何不同呢？

呵呵～從書名上來看，有發現嗎？多了兩個字「法髓」～～

有沒有好奇～一樣都是靜思法脈叢書有什麼差別呢？

接下來，在我們每個星期五的互動中～請大家來感受有什麼不一樣唷～

歡迎隨時加入——

**每週五 12:30-13:30 靜心悅讀空間**

進行的書香茶香咖啡香

《靜思法髓妙蓮華—序品第一》讀書會～



※【靜思晨語】  
連結 <https://www.jingsi.com/video/>  
歡迎大家有時間可以共襄盛舉～

# 花蓮慈院 讀書會遍地開花

感恩靜思精舍弘法團隊德佩法師2月22日分享中提到：因為患得患失、情緒起伏，迷茫空虛、沮喪無力，使得內心不快樂、沒有幸福感，覺得生活很苦，這究竟是誰在苦？苦的源頭在哪裡呢？這點必須先釐清楚。

我們面對外在的一切，不論你看到什麼、聽到什麼、頭腦在想什麼，在我們的感受裡，是快樂或不快樂，事實上都是我們的心在決定。我們的心，正是一切快樂或不快樂的源頭。

就如身體生病，是生病的人才需要看醫師，才要吃藥；同樣的，是迷茫的人，是不快樂的人，是自己的心覺得苦的人，才必須找方法讓自己活得快樂。

(小小編：距離0402也已20天，身上的傷看的見，可以借助敷藥療傷痊癒。可心傷了呢？除了有「心靈會客室」的安心支持外，歡迎從上人的書中，與讀書會夥伴的分享中，找到彼此支持的力量唷～)

## 法華鋪路遍地開花

這次來跟大家分享的讀書會團隊是由許文林副院長帶領的「癌症中心及放射腫瘤科團隊」幸福工作夥伴。面對需要長期電療的病人，整個團隊30位同仁，一起開出了一朵「雪滴花讀書會」<sup>1</sup>，一起交流分享《回歸清淨本性》一書。

而天下第一部的護理部夥伴，在合心11病房(簡稱合11)副護理長余美慧推動下，護理夥伴與護理師生一起展開很棒的「滿天心讀書會」<sup>2</sup>，他們不侷限於單一書本哦。

～快來看看他們滿滿的「呼映」吧～



# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁 2021.03.15

護理合心11樓副護理長 余美慧

裡面有一段話：不是聽，不是說，而是身體力行。給人很大的省思，道理我們聽了很多，也會說給別人聽，但若沒身體力行，不會有更深刻的體悟。就像學習一樣，我們聽的再多，說的再多，都比不上實際操作有更深的體會。

護理合心11樓教學小組長 余蕾

像有些時候都用說的，自己要做什麼要怎麼做，都沒有真正去執行，一樣停在原點沒有前進，所以不要光說不做，而是有想法就要去行動。

護理合心11樓實習課教師 趙淑美

學校也有推動讀書會，學生將學校所學運用在臨床，坐而言不如起而行，身體力行實際操作會更有意義價值。



學佛走中道  
「妙法蓮華經」為諸經  
在講此經之前，佛  
當時的心境，三  
受，天人聽不懂  
心轉動，自然說「藥師勸持」  
我們不能說《妙法蓮華經》和《無量壽  
過去說過《無量壽經》和《無量壽  
之前的講話：現在我們就要將  
從是求求到心念想說理與《藥師勸持》，說「吳以  
人人皆能救苦難。及過「善出迴轉」，說「吳以

大愛電視「靜思妙蓮華」第759集影音

2021.04.13

護理合心11樓護理師 林冠蓉

大愛電視「靜思妙蓮華」第759集－法華經信解品－無常苦空真空妙有中提到：對於經文「凡夫不解世間法無常，更不能知世間亦空幻，更不能解世間亦妙有，真空妙有深埋泥蓮中。無常到底是什麼東西？大家遇到苦的時候才知道這叫做無常，無常離我們很近，要珍惜身邊的人。

護理合心11樓護理師 李雅萱

我們都無法預測明天和無常誰會先到？所以要珍惜身邊的人。

護理合心11樓護理師 李思寧

以為在花東地區，遇到大量傷患的機會不多，沒想到0402就遇到太魯閣火車事故，也許發生事故的人就在我們周遭，無常離我們很近，要珍惜身邊的人。

護理合心11樓副護理長 余美慧

「靜思勤行道，慈濟人間路」，就如上人所傳達的佛法生活化，菩薩人間化。人生無常，真正懂得「給予」，不論是在家庭、工作、人際關係上，將會體會「給予」的祝福。凡是幫助別人的人最後沒有不幫到自己的。

護理部督導 鄭雅君

2021.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第61-64頁

我們與人的溝通，也要應每一個人的根機，對於利根機、中根機和下根機的人要用不同的表達方式讓對方可以聽懂明白，因為有人很快能理解、接受，有些則要用方法。

護理部外科加護病房副護理長 蘇筱雅

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第61-64頁

釋迦牟尼佛以八相成道皆是身教，也提醒我們的護理教育也應該要有此精神，應每個人的不同的根機設教，對機才是妙法。

法無大小、高低、深淺之分，若聽得懂一句，人生觀念就可能因此而轉變。讓人聽得懂、指引人做得到的，是真正的佛法；若不對機，哪怕是直指人心，見性、成佛，這麼簡單，不過對方的根機無法接受，聽不懂，無法得入。

上人在晨語中也提到，我們應該日日將自己的心清除到清澄，我們自己的心蓮才能浮現出來，像蓮花出淤泥而不染，在人我是非、人事煩惱中，開出一朵燦爛的蓮花，行在菩薩道，沒有污染，才能將法人間化。

護理部主任 鍾惠君

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第61-64頁

佛陀應機五「時」設教

- 華嚴時：暢佛陀心靈本懷，為法身大士所說，顯佛所證的真義。
  - 阿含時：講四諦法及十二因緣法，讓人人知道因緣果報的道理。
  - 方等時：破除對有的執著，體會人生無常，發心為眾付出。
  - 般若時：破除我執，堅定信心，說明人人本具明智，無污染，一切明朗，例如般若波羅密多心經。
  - 法華涅槃時：講述的就是法華經，教人行菩薩道，真空妙有。
- 「數數示生，數數示滅」如蓮花生蓮子，蓮子生蓮花，從生命的終點又到生命的起點，不斷循環流淌。

護理部教學護理長 江如萍

2021.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第61-64頁

這篇文章可對應教學，要用權巧方便的法，適應我們的護理同仁能接受的範圍及能了解的程度，對機應教。

護理部督導 張智容

2021.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第61-64頁

對於不同根機的人，要用不同的方法，因為根機較利的人，從一句話就能理解道理，若不能因材施教，就會有人無法理解。

護理部督導 蘇芬蘭

2021.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第61-64頁

在每天的生活中，我們常常要面對人和環境，然而有人、有環境就有是非，若能不計較，就可以沒有煩惱心。

護理部副主任 葉秀真

2021.03.25

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第61-64頁

讀完之後也不斷叮嚀自己，要用對的方法隨機緣做教學，要先評估每一個人的狀態，在啓蒙、傳道、解惑及授業時，才能解開真正的盲點，指點正確的方向。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

五濁惡世災難頻傳，四大不調導致民心混亂。不論是天地或是人，都受到災難和病態所擾，尤其實是人心那念無明，無明使人心蒙塵。所以，我們極需要「佛法」這帖靈方妙藥來調治。佛陀就是最好的大醫王，佛陀示現人間以「法」治人心中的無明雜念。

我們都知道，一個人生病了就要即早醫治，免得久病成大患。佛陀既然開出「法」這治癒心靈的妙藥，我們就應該好好地，即使地吸收。

人力資源室組員 巫文惠

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

「成、住、壞、空」是佛教對整個世界的認識，了解其深意，才能選擇更好的生活及與之共處的方式。就如一年四季，春天含苞待放的花蕊，也有那凋謝的一天。所有人、事、物，既來之、則安之，要能夠隨遇而安。現代人生活忙碌，未有停下腳步好好審視自己，應學習覺察於當下。靜思語所提「凡夫迷失於當下，後悔於過去；聖人覺悟於當下，解脫於未來。」就是 上人給我們的方便法。

老年醫學科主任 高聖倫

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

修行要修好心，不執著有，不執著空，非僅獨善其身，要兼利他人。佛是大醫王，法是妙藥，調和濁惡時世衆生。



人力資源室主任 劉曉諭

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

在五濁惡世的時代，世間有什麼病態？

上人說：因

1. 衆生的見解不調和。
2. 因衆生的無明導致紛爭。

現在亟需靈方妙藥，才能徹底治療。而世間有成住壞空、人生有生老病死、人的心念有生住異滅，此時需要宇宙大覺者，需要諸佛菩薩倒駕慈航，來回人間、走入人間，且唯有仰賴諸佛菩薩的願力，才能調和衆生的見解與無明。此時最好的靈空妙藥就是法！法華經是普世的妙藥，法華精神是希望教育、喚化大家行菩薩道，期望我們能戒慎虔誠，身體力行、信受奉行，用心受用法華的道理，並體現在日常中。

人力資源室高專 李宜芳

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

2021年公視的影集《天橋上的魔術師》，劇中圍繞著一個中心議題，什麼是存在？而什麼又是真正擁有。人因為有貪瞋癡的欲念，使得執著在「有」，但擁有了卻又不知道珍惜，等到失去之後才後悔，人就是不斷不斷的在其中循環，無法逃脫。然而，如果我們都能破除「有」與「空」的執念，不執空、不執有，透徹了解「真空妙有」，讓自己的一念心回歸靜寂清澄的心海，將心靈昇華，就能超脫凡俗。#認真投入讀書會讓自己的心更輕鬆了

財務室主任 張素鳳

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

天地間有形有色的東西，沒有一樣不在「成住壞空」之中，故要知福、惜福、再造福。凡夫的心，則有「生住異滅」，讓我想到上人開示曾說過的大小三災，大三災為水災、火災、風災，肇因於人們的貪瞋癡，故須顧好自己的一念心，因一切唯心造。

財務室專員 葉俊廷

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

佛陀用簡單的法，讓人民理解佛法；上人用靜思語，讓我們生活在法中，處處可見靜思語，每理解一句，就能更成長許多。靜思「青山無所爭，福田用心耕」。

復健技術科副主任 陳家慶

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

體病痛無力，心病貪嗔痴，運動防體病，妙法治心病。

財務室專員 詹榮生

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第73-87頁

內修誠正信實，外行慈悲喜捨。我們要讓心靜寂清澄，不僅去除自身習氣，還要走入人群。修行要能知足、感恩、善解與包容。

### 放射腫瘤科技術主任 廖明雄

「心淨則土淨」全文的重點 心淨則土淨，一念清淨，心靈世界就清淨；心生毒念，就會污染心地。佛陀說：凡夫有貪、瞋、癡三種毒念，常常犯錯亦自以為是，此即無明。

看似稀鬆平常的簡單觀念，如果慎重對待，用心自我警惕，習氣也會變成容易調伏。而我們凡夫，習氣的形成，是因為不斷地和環境接觸，性情受到影響，從而養成習慣，習慣既然是後天環境導致，也就能自我控制不受外境影響，更能進一步訓練至「以心轉境」的功夫。

### 放射腫瘤科主任 許文林副院長

以前常在想「以心轉境」。「心隨境轉」是凡夫，一般人看到天空很美很漂亮心就開了；「境隨心轉」，示現不讓環境擊垮。

「心淨則土淨」，則以德悅師父分享《靜思法髓妙蓮華 法華七喻 藥草喻 化城喻 衣珠喻》時，提到「心寬念純」、「珍惜」、「利益衆生」三點，感受到「心寬念純」就是以前指揮別人做，現在別人不做，就自己做。經者道也，道者路也。路要自己做就對了。而「珍惜」是懂得珍惜的人，才會境隨心轉，如靜思語：「知福惜福再造福」，懂得珍惜的人，就很多事做得到，可以再往前走。再則「利益衆生」則是心寬念純、珍惜所有的人事物後，就會做利益衆生的事，而做多少就看個人修為。

### 護理部副主任 呂基燕

聽廖叔（明雄）準備分享很感動，還找了很多資料來補充今天的章節，在學佛法這段是我們要多學習，提到當主管要面對很多同仁，學習當主管就是藉事練心，從跟人跟事跟不同的部門同仁，都是修練自己的習性，互動過程可以慢慢調伏自己的心性。像許爸（副院長）說的我們常常會「心隨境轉」，如何讓「境隨心轉」這是更高境界，是未來我們要往這方向邁進的。

### 癌症研究中心主任 許仁駿

這故事另一個想法是村長沒有把對的人放在對的位置，有人適合往前衝，有人適合將基礎工作做得好，要互相協調才會做得好。

(小小編有幸參與多個讀書會，感恩有機會與各單位同仁互動，發現同仁其實都是隱居山林深藏不露之大修行者哦～～不是欠栽培，是欠舞台啦～～已期待～更多的感動互動分享唷～～)

# 不可不知的 讀書會名稱意涵



## 1. 雪滴花讀書會

雪滴花是希望生命力以及勇往直前的力量。

雪滴花並不是只在雪中開放，而是它的花形像雪滴，因此得名。雪滴花不畏嚴寒，代表著生命的希望。對於癌症中

心及放射腫瘤科團隊的所有同仁而言，他們面對的是罹癌的病友，期許病友與同仁們都有雪滴花對生命的希望與勇往直前的力量。

參考資料來源：

<https://kknews.cc/essay/mnjlyg9.html>



# 不可不知的 讀書會名稱意涵



## 2. 滿天心讀書會

滿天星是清雅之士所喜愛的花卉，素蘊含「清純、致遠、浪漫」之意。數百朵玲瓏細緻、潔白無瑕的小花，鬆鬆散散聚在一起，宛若無際夜空中的點點繁星，似霧般朦朧，極具婉約、雅素之美，又如愛人的呼吸般溫柔動人。微風吹過，清香四逸，更顯溫馨。滿天星的花語是清純、關懷、戀愛、配角、真愛、純潔美好的心靈等意涵。而合 11 的護理夥伴們，選擇了關懷、配角的陪伴意涵，期許因滿天星小小的陪襯，似每個人心中帶法，「滿天心」成為一個大大的力量，傳達給所有人。

參考資料來源：

1.<http://cht.a-hospital.com/w/%E6%BB%A1%E5%A4%A9%E6%98%9F>

2.<https://kknews.cc/news/r3xoynr.html>





## 【許爸心語】

~文以付梓 如常成林

19年前，3月16日到花蓮慈院就職。從2002年會跟開始，懵懵懂懂中漸漸吸收上人的法水。再到反觀自性出發擴展人醫之愛到全世界。從1991年華東大水，慈濟踏上中國大陸賑災開始，有機會親身率隊到蘇州、在上海進行發放，行善要把握因緣要及時，現在大陸賑災發放皆由當地志工承擔，不太需要臺灣志工協助了。所謂「經者道也、道者路也」，舉手投足，到處都有可以做的，如郭漢崇副執行長的新書《與苦難同行》述說人生無常要把握因緣，要回歸清淨心，就必須要反省思考，平時工作面對著都是癌症病人，都是苦難，多一點同理心，信手拈來處處都是法。找到正確的方向，做就對了。

副院長 許文林



(哇～人稱許爸的許文林副院長出書了耶～～《得慧根，要會跟》-東臺灣癌症醫學推手許文林醫師行醫記，見證「無常、如常、都是常」，見善效行，是很感人的根深蒂固特質，快來一窺，要如何「會跟」才可以得「慧根」唷～)

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：香椿佛手白菜（選錄自《24節氣輕蔬食》之穀雨食譜）



## 鮮椿芽

每100克新鮮香椿，含熱量88大卡，蛋白質4.3克，具高膳食纖維及營養密度，是高鉀、高鈣、高鐵的蔬菜。

## 香椿佛手白菜

準備時間/10分鐘  
烹調時間/20分鐘

### 【材料】

大白菜450g (6片)      金針菇40g      秀珍菇30g  
紅蘿蔔10g              白飯90g        香椿醬10g  
玉米粉20g              素蠔油1t       白胡椒粉3g  
太白粉1T                水80ml

### 【作法】

- ① 白菜燙熟軟後泡冷水，取底部(白菜梗)部位，底部留2公分，垂直切四刀使之呈現佛手狀，其餘切下的白菜葉子部位切細碎後備用。
- ② 金針菇、秀珍菇、紅蘿蔔切細條狀備用。
- ③ 白飯、香椿醬拌均勻。
- ④ 佛手白菜平鋪，依序鋪上食材後捲起擺盤呈圓形，原切細碎的白菜葉放置盤中，蒸熟後素蠔油、白胡椒粉、太白粉、水勾薄芡淋上即可。

### 【營養成分分析】

| 每一份量150克，本食譜含6份 |      |
|-----------------|------|
| 每一份量            |      |
| 熱量(kcal)        | 74   |
| 蛋白質(g)          | 2.2  |
| 脂肪(g)           | 1.34 |
| 飽和脂肪(g)         | 0.17 |
| 反式脂肪(g)         | 0    |
| 碳水化合物(g)        | 14.3 |
| 糖(g)            | 0    |
| 鈉(mg)           | 100  |

### 【營養師的叮嚀】

穀雨節氣前後，是香椿萌芽期，是品嚐香椿最好的季節。因氣味特殊，經常用於素菜料理，內含香椿素等揮發性芳香族有機物，可健脾開胃，增加食欲，豐富的維生素C、E、性激素物質，具抗氧化作用並有「助孕素」的美稱。

### 【主廚叮嚀】

香椿食用方法很多，炒食、腌制或涼拌，也可作調味食用。因特殊香氣，建議酌量添加，以免搶走其他食材風味。