

# 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

上人讚歎，慈善志業天天都在學習經驗，學習到了如何在這波疫情中，在國際間，鍛鍊出承擔的力道，從一斤加半斤、再增一斤、到百斤而千斤。人生因為能夠被利用而充滿價值；也期待更多的人能增加慈濟的力量，讓慈濟可以會合點滴的力量，為全人類付出。

上人開示，天地萬物無不是藥！茛菪艾草可研究分析，出了淨斯本草飲；再分析，可藉四個標靶清除COVID-19病毒；再分析，可清除癌細胞，更發現可活化幹細胞、提升心腦功能！淨斯本草飲研發，秉持著靜思法脈精神，慈悲救人，利益眾生。

院長 林欣榮



# 靜思法髓



## 書香茶香咖啡香品書會

「如今世代，稱為濁惡時世，災難偏多，堪稱天、地、氣象、人心病態衝擊，極需靈方妙藥調治；唯諸佛菩薩願力，倒駕慈航來回人間，投入人群中，方便調教。」（出處：《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 p.78）

證嚴上人開示：「天地萬物無不是藥，只在於我們是否認識；所以說「是藥非藥」，若會運用就有藥效，不會運用就毫無用處。在現在的世間，隨著科技的發展，愈來愈將知識的範圍畫分得很專精，這讓我很是讚歎及佩服古早的人；古人的智慧超越，不只局限在一個範圍裡，他們是超範圍地去進行全面的認識與了解。」

在全球疫情嚴峻的時刻，花蓮慈濟醫院在慈悲上人的提醒下，慈濟中醫部門，研究教授及其團隊合作研發，淨斯本草飲，專心研究抹草、艾草等本土藥草在醫療健康上的功效。讓我們一起健康平安的生活唷~

### 【書香茶香咖啡香品書會】

在此邀請您加入LINE會議室「《靜思法髓妙蓮華》線上品書會」，請透過下方連結加入通話！

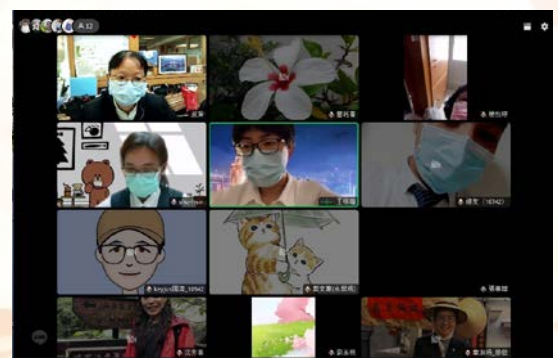
<https://line.me/R/meeting/3156d2f887ed4dbda77ea78ed193797f> 加入線上 品書會

每週五中午持續與您有約，更歡迎隨時手指輕輕一點讓敬愛的證嚴上人陪伴大家唷~



※【靜思晨語】

連結 <https://www.jingsi.com/video/>



（小編：防疫工作不鬆懈，心靈健康要顧全，歡迎一起加入品書會哦~）

## 【隨師小記】 二〇二一年六月二十三日

### 感恩天地滋養，五穀足供溫飽 感恩人間有愛，守護生命健康

人在出生之後，經歷老、病，最終歸於死。死，是自然法則，人都有一死，老、病則是苦不堪。除了身體的病苦以外，有的人是身心不調和，導致身心的疾病，尤其在這波疫情中，人人心靈惶恐不安，也許將更增加不少身心疾病患者，使社會多了些不安定，給家庭帶了些困擾，由此可以體會到醫療志業對於人類是多麼需要！

疫情對於人類的生活也是影響很大，工商業受到嚴重波及在經濟不景氣的情況下，許多人的日常生活發生困難，所以自然使慈善志業的承擔更重。

素食是去除災疫的靈方妙藥，蔬菜水果足以供給人營養，茹素也可以培養愛心。虔誠茹素不是宗教家的口號，應該是對全民的保護。感恩人文志業在此時報真導正，讓人人認識瘟疫的來源與預防，引導人真心誠意持齋戒。戒，就是防護自己不犯錯；用在疫情時期，也就是防範自己不被感染。唯有持戒茹素，才能保護自己的平安。

天地萬物無不是藥，五穀雜糧是食物也是藥，可以讓人溫飽有營養，也可以療治饑餓苦患；但在日常生活的飲食上，米飯也要適量，吃過量也會有害處。所以要敬天愛地，感恩天地的滋養，供給我們五穀雜糧，但求節制不過量。

這波疫情是前所未有的，不是過去的地域性傳染疾病，而是沒有地形分別的全球性災疫，所以讓人人談疫色變。所以也要很感恩人與人之間，有人間之愛，才能守護我們的生命與健康。

所以天地人間，無不都是我們要感恩的對象。

※【隨師小記】官網

<http://www.jingsi.org/index.php/master-cheng-yen/jingsi-diary>

(小編：感恩德佩師父在台灣疫情緊張之際，每日分享上人法語【隨師小記】，在此不安時刻，發揮很大的安定人心作用哦~)



## 法華鋪路遍地開花

感恩醫務部吳雅汝主任帶動行政助理一起分享《回歸清淨本性》一書，行政助理同仁們在王亭諮組長的協力推動下，助理團隊開展出「心靈饗宴品書會」<sup>1</sup>。

在護理團隊中，話說有一特殊單位組成了「油菜花品書會」<sup>2</sup>，到底是什麼樣的團隊稱為特殊單位呢？他們又是如何將佛法落實在忙碌的護理生活中~~

~快來看看他們滿滿的「呼映」吧~



# 【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

核子醫學科主任 劉淑馨

2021.06.25

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》志工早會品書會心得

感恩院長的帶領，及人文室的用心，讓我們有機會一起透過讀書會，聆聽上人的靜思晨語及閱讀《靜思法髓妙蓮華序品》。我們的好因緣，是在週五中午，同一時間有三組進行品書會，大家來自於不同單位，有醫師、護理師、醫檢師、行政同仁等，工作上雖有各自不同的任務，但每週的這個時間，我們有相同的目標，藉由持續的讀書與分享，讓我們法喜充滿，且感情越來越好，互相鼓勵。

過程中，人人充滿笑容，除了每回都有滿滿的收穫外，更讓我有機會自省，察覺許多尚未做好之處，期許持續修正與改善。

特別想要分享的是：讀書的過程，感覺跟著經文，像在看連續劇！怎麼說？當讀到法華六瑞序時，我們知道這是三世十方諸佛欲說法華經之前，所必定示現的稀有瑞相，包括：說法、入定、雨華、地動、心喜、及放光等，經文說：「佛說此經已，結跏趺坐，入於無量義處三昧，身心不動。是時，天雨曼陀羅華、摩訶曼陀羅華、曼殊沙華、摩訶曼殊沙華，而散佛上及諸大眾，普佛世界六種震動。」此時眼前便出現當時莊嚴的場景，天女散花，落下許多令人舒適、柔軟的各種花，我就在想這些花究竟長什麼樣子？上網一查，果真查到其對應於現代的花貌（圖1到圖4），原來兩千五百年前，佛經示現之景象於今日是可以見到的，如此靠近。

晨語中，很喜歡在聆聽上人開示的同時，欣賞影片中適時出現的大自然美景，加上心中勾畫的景象，令人心喜，越讀越開心！

上人慈示：「佛在心中，法在行中。」吾等謹記在心。感恩上人。



圖1



圖2



圖3



圖4

圖1：曼陀羅華(適意)：白花石蒜、白色彼岸花  
<https://kknews.cc/zh-tw/essay/42abpav.html>

圖2：摩訶曼陀羅華(大適意)：白蓮花  
<https://kknews.cc/culture/x66qr8r.html>

圖3：曼殊沙華(柔軟)：紅花石蒜、紅色彼岸花  
<https://www.japankuru.com/tc/entertainment/e2333.html>

圖4：摩訶曼殊沙華(大柔軟)：紅蓮花  
<https://kknews.cc/culture/x66qr8r.html>



護理部護理長 江如萍

2021.03.18

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第51-58頁

【小白花今天變身為幸運草，四葉幸運草，暖心共薰香】  
因為衆生根機不全，佛陀須採用方便法與實相法「五時設教」，如同臨床教學過程，每位同仁學習力不同，在教導各項臨床照護重點就會有不同學成長或裡是理解，如同孔子所言，因材施教，才能減少臨床同仁的挫敗感，但對臨床教師也是一大挑戰。  
佛陀說法時間，從華嚴21日，阿含12年，方等8年，進到般若22年，最後至法華涅槃8年，仔細想想與慈濟上人說法時段竟不謀而合，也與慈濟四大志業、八大腳印之推動時間互相呼應，這是多微妙的因緣。

護理部主任 鍾惠君

2021.05.20

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第160-194頁

佛陀耶是大覺者，覺知世間諸法，所以來到人間引領衆生能圓融事理，通達諸法，但許多人的還是不知不覺，尤其是疫情災難來臨，上人提醒大家的，驚世的災難要有警示的覺悟，非素不可，盼望大家要有戒慎虔誠的心，以覺有情完整的愛，來消弭災疫。

護理部督導 蘇芬蘭

2021.05.20

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第160-194頁

提到「萬世師表」理所當然想到的是孔子，讀書後發現原來佛才真正是萬世師，透過出世入世不斷的教化衆生。六成就中的時成就，與職場、生活上的情境十分契合，佛陀不斷輪迴，透過與衆生結好緣來渡化，凡夫的我們要學習這分毅力，堅持不懈才是。

護理部督導 周英芳

2021.05.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第663頁

今天下班時刻時到部內拿東西給督導時，然後貪吃的我與學妹，聽到有植物奶製的巧克力牛奶跟咖啡牛奶，就坐下來品嚐了，然後就在一大杯植物奶灌下去之後，造就了一杯植物奶與法華經的緣分～

鍾惠君主任跟我們分享了一段法華經，經過主任跟督導的解釋，精氣神都法喜充滿了～

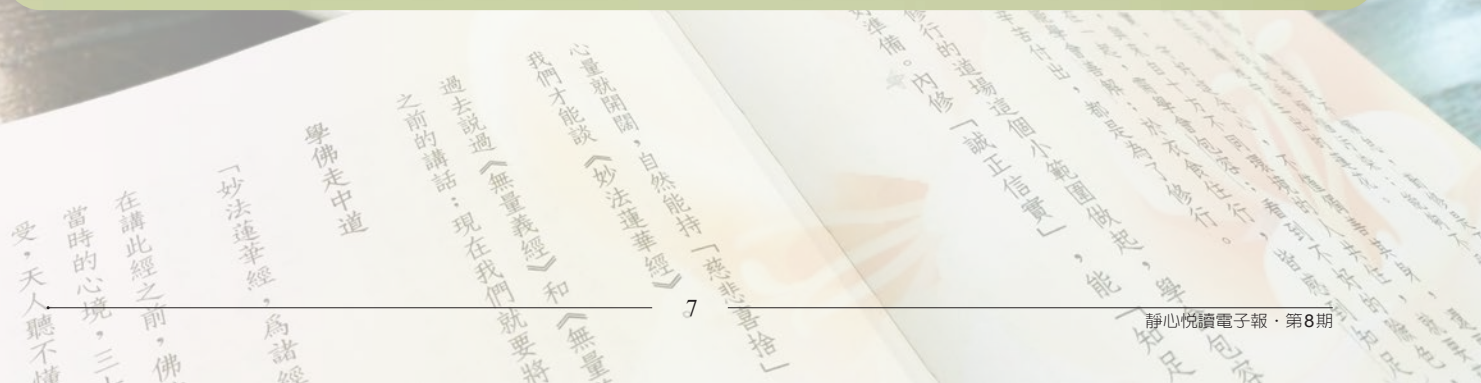
《靜思法髓妙蓮華序品一》第 663 頁「為什麼要那麼辛苦去救人？」「因為不忍心」悲心的展現：有的是物質、有的是開導引領、有的是以身作則，用美善的足跡影響茫茫的衆生，善惡之心就會影響環境。所以不要小看自己的一點心一點意，用心栽培灌溉，引領人生的方向。

共照中心個管師 徐政裕

2021.04.28

### 《回歸清淨本性》第53-115頁

《回歸清淨本性》一書，閱讀的章節為：「一念無明生三細 - 習氣深重」，在本章中，上人以多則「事」像來叮囑我們，面對種種外境，若能淡然處之，不起苦樂的感受，無貪求之欲念，也無厭煩逃避之心，自然過得快樂自在、無所掛礙。《法句經》中七佛通戒偈：「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛教。」，在在期勉人人，將心念穩住，時時防非止惡，照顧好自己的心念，就是定力的表現，因此，修行，不論在何種生活、環境變動中，都要穩定心念，恆持初發心。



護理部27東病房護理長 王曉瑄

2021.05.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第663頁

自從單位來了這三本一套的《靜思法髓法華經-序品第一》，我們一直會有個習慣，遇到困難就參閱佛法，得到方向，就去做，比占星還準啊……。話說，昨天的因緣……早上 10 點不到，傳來了單位 COVID-19 疫苗接種率「是的，單位掛 0」，不知道為什麼覺得「毛毛 der」下午兩點，督導：「你們要借床給 ENT 喔！」戴佳琪護理師表示「吼～我需要方向」，於是翻到了第 661 頁，「梵音深妙，令人樂聞。各於世界，講說正法，種種因緣，以無量喻，照明佛法，開悟衆生。」

我讀了一段 663 頁「我們不能輕忽自己的能力，一舉一動都會影響人群」分享：在這疫情嚴峻的情況下，我們要用種種方法引導衆人，讓人人可以走入佛之知見。佳琪回饋「佛，知道我們的不足，讓我們深刻經歷這佛法，該做的事就是要做，因為不忍心，讓我們同體大悲。」

# 平時要讀書 # 持續努力學習佛法

# 感謝內科人的關心與溫暖支持

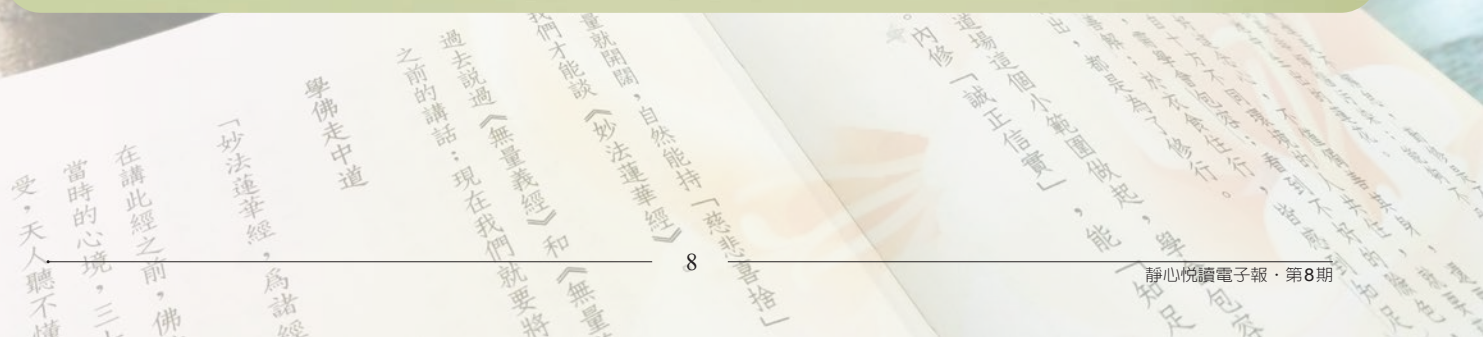
醫務部組員 曾婉儀

2021.04.08

### 《回歸清淨本性》第276-278頁

分享「化仇為愛的兩家人」：車禍後兩家人從告訴到付出的過程，雖然我還沒辦法馬上體會，但在故事中有啟發我「轉念」的重要。

同仁感恩回饋：分享自己曾經也遇到車禍的遭遇，對方反而成為貴人給予原諒與幫助。





醫務部組員 張陳貞

2021.04.08

### 《回歸清淨本性》第334-336頁

分享「母猴護子度獵人」：獵人目睹母猴與小猴之間的愛，感化心性。萬物都有心性，皆平等，我們應當懷持仁慈之心。

醫務部部主任 吳雅汝

2021.04.08

### 《回歸清淨本性》第324-336頁

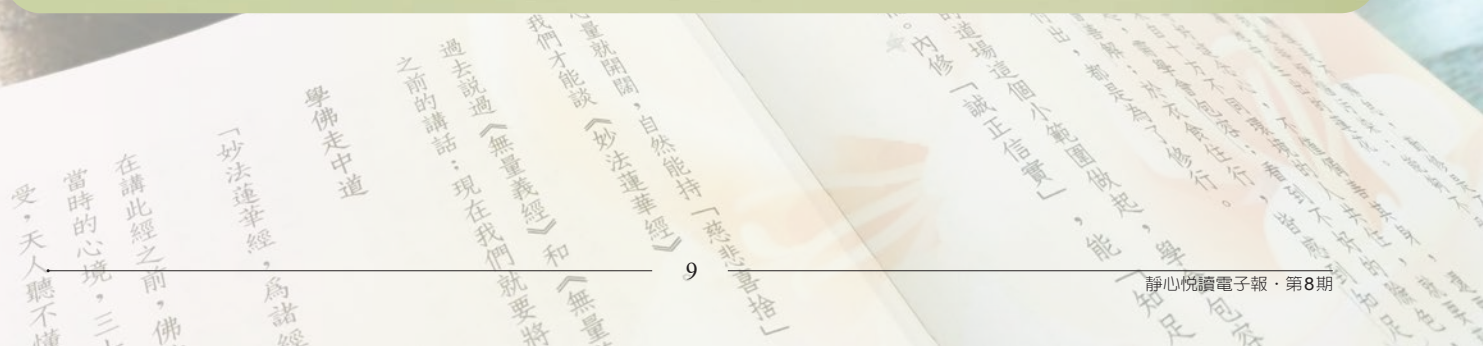
每篇故事都深具意涵，其實都在提醒我們的本性，心如明鏡臺，我們要觀照與關照自己的本性。「轉念」這件事真的需要自己不斷的體悟，我們也可以慢慢試著去做別人生命中的貴人。給予別人幫助，彼此關照。

醫務部組員 陳韓茹韻

2021.04.08

### 《回歸清淨本性》第324-328頁

分享「富商的四位太太」：富商遠行，未來路上的顛頗與不確定性，邀請自己的太太（共4位）陪同，卻只有第四位太太願意與他同行。而這些太太分別代表一個人的外表、身體、財務、心性。隨行的太太有如自己的本性，應時常關照。而不是被外表的虛華蒙蔽。



醫務部組員 廖庭嘉

2021.05.13

### 《回歸清淨本性》第170-174頁

分享「『我』太多了」：講述人生之苦莫過於人相、我相、壽者相、衆生相，其中又以我相最讓人執著，有了我就會分別他人，一切都以自我為中心，只考慮自己的需要和利益，不考慮他人，若不斷起分別心就容易產生種種對立的煩惱。若能將心胸擴大，包含人我、衆生天地、宇宙萬物，便能發揮愛心，達到「人傷我痛，人苦我悲」的境界。而故事中的居士因為存有太多「我」，一切都以自我為主，因我佔滿了居士的心，障礙了自己，雖然常常來參禪，還是無法頓悟何為是佛，縱使禪師解惑你就是佛，居士還是要反問禪師「你呢」，有「我」因困擾了還要多個「你」，致使居士更無法成佛了。而現實生活中，我們也很常只考慮到自己而很少站在他人的角度想，或常以偏概全看別人自然無法感受他人的感受，這也是我們在世必修的人生課題，若能對我相再少一點，對於他人的分別心也會少一點，在生活上與處事上也能快樂一點。

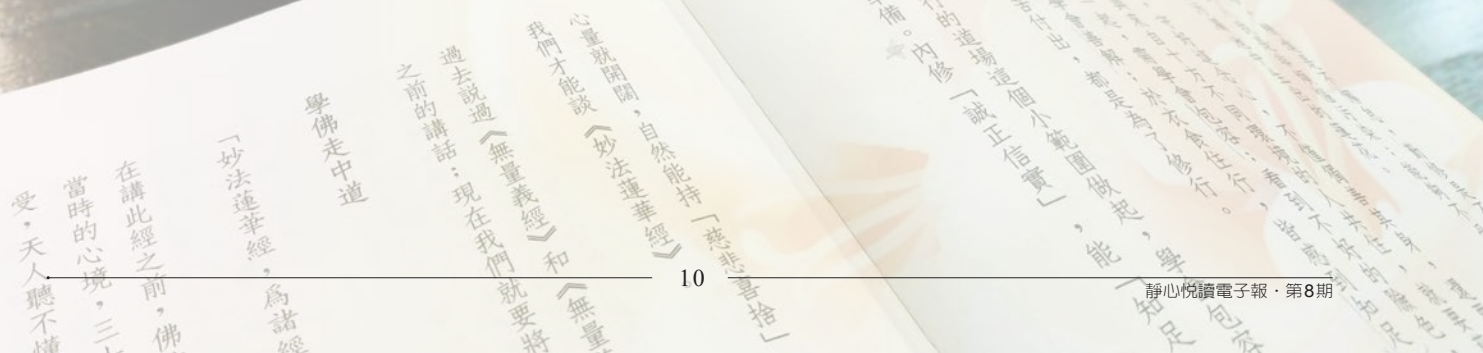
院長室醫務秘書 李毅

2021.05.13

### 《回歸清淨本性》第170-174頁

心如明鏡，鏡子反射自己，也是內省自己。證嚴法師：「我們的心是一片牆，牆不是隔開別人，而是掛上自己喜歡的畫。」所以「『我』太多了」這兩個例子，是要提醒大家，心中有牆，如有遇到困難卡住，其實就是拿起來，然後放下。這就是佛家的真諦。

(小編：歡迎大家啟動線上、線下品書會哦~)





# 不可不知的 品書會名稱意涵

## 1. 心靈饗宴品書會

醫務部王亭諮組長分享：慈濟人文其實就是一個非常豐富的心靈饗宴，對醫務部的醫務助理同仁夥伴們來說，平常工作業務繁忙，能有一段時間，讀讀這些文章享受身心靈的紓壓，是多不容易的一件事。

大家一起讀書，有共鳴，也可靜下來省思自我，都是一場心靈的洗滌。

感恩醫務部吳雅汝主任帶動行政同仁一起品讀《回歸清淨本性》一書，而平時當醫師們的行政助理同仁，在王亭諮組長的協力推動下，開展出「心靈饗宴品書會」。





# 不可不知的 品書會名稱意涵



## 2. 油菜花品書會

生命力比較頑強的油菜花，它的花語是「加油」。油菜花給人一種生機盎然的感覺。油菜花象徵著春天、收穫、豐收、童年、快樂向上、春意盎然、情意濃濃，在油菜花的象徵意義中最重要的就是加油和無私奉獻。在閩南語中所稱的「油麻菜籽」就是作為綠肥的『小油菜』，而非光復後引進的大油菜（西洋油菜）。網絡語言中，「油菜花」諧音「有才華」。

號稱護理特殊單位，是由門診、精神科病房、輕安居、預防醫學中心、眼科病房、耳鼻喉科病房組成，跨單位的護理長們，以油菜花的加油代表一種積極向上的觀念態度與生活態度，面對同仁與病患，並將佛法與心靈對話，落實於生活中，開出「油菜花」品書會。



參考資料來源：

1. <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B2%B9%E8%8F%9C>
2. <https://kknews.cc/news/44r3mav.html>





## 【真善知識】

~老有所用~~健康六波羅蜜系列~《優活慢老》

「是諸眾生真善知識，……，是諸眾生安穩樂處。」

### 無量義經偈頌

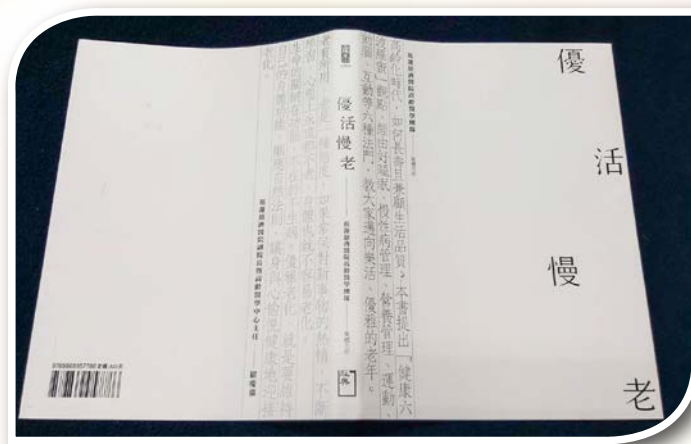
高齡時代，如何長壽且兼顧生活品質？花蓮慈濟醫院副院長暨高齡醫學中心主任羅慶徽帶領醫療團隊合作撰文提出「健康六波羅蜜」觀點，經由好睡眠、慢性病管理、營養管理、運動、動腦、互動等六種法門帶入健康知識，鼓勵民衆改變心態，正向面對老化，進而讓長者成為社會珍貴的資產，共同優活慢老，教大家邁向樂活、優雅的老年。

此書更分享對優雅老化的定義，就是「活得久、過得好、死得快」，就是要長壽、同時兼顧生活品質，而死亡的時候可以很平順，也就是「老有所安、更有所用」。

要達到這個境界，借用佛法的「六波羅蜜」帶入健康理念，即一好、二管、三動。一好是好習慣，二管是管好慢性病和營養，三動是運動、動腦、互動。

老有所用：老是一種態度，如果常保對新事物的熱情，不斷學習，心態上永遠都不老，身體也就不容易老化。

生命的關鍵在功能，不在於不生病。優雅老化，就是要維持自己的身體功能，順應自然法則，讓身與心愉悅健康地迎接老化。



(小編：哇~人人都怕老~羅副團隊很酷耶~談老~更重要的是教會大家，如何優雅慢老。讓我們增善知識，才能擁有安穩「老有所用」的一席之地，推薦《優活慢老》唷~)

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：芒果水蜜桃豆奶（選錄自《24節氣輕蔬食》之小暑食譜）



## 芒果

芒果含有醣類、膳食纖維、維生素A、C、葉酸、及鈣、磷、鐵、鉀、鎂等微量元素，還含有豐富的β胡蘿蔔素，是重要的維生素A來源，維生素A能預防夜盲症，及改善眼睛疲勞和眼睛乾澀，維護眼睛健康。

## 芒果水蜜桃豆奶

準備時間/10分鐘  
烹調時間/10分鐘

### [材料]

愛文芒果150g      水蜜桃75g  
豆漿120ml        豆花30g

### [作法]

- ① 將愛文芒果、水蜜桃分別洗淨，去皮，切小丁，備用。
- ② 將芒果果肉（約120公克）、豆漿放進果汁機攪打均勻，再放入其他食材。
- ③ 以慢速漸進快速的攪打法，直到豆花完全打碎，倒入容器中，放上芒果丁（約30公克），即可食用。

### [營養成分分析]

每一份量200克，本食譜含1份	
每一份量	
熱量 (kcal)	175
蛋白質 (g)	7
脂肪 (g)	3
飽和脂肪 (g)	0
反式脂肪 (g)	0
碳水化合物 (g)	30
糖 (g)	0
鈉 (mg)	0

### [營養師叮嚀]

節氣小暑，夏日炎炎，來一杯芒果水蜜桃豆奶，不用擔心熱量太高。建議使用當季的水果製作，不加糖可減少熱量攝取。豆漿及豆花都是優質蛋白質的來源，也適合需要控制血糖的朋友。

### [主廚叮嚀]

加入豆花可增加口感，選擇當季的愛文芒果甜度高，不須額外加糖。