

# 靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在



## 欣欣念念

上人最近開示，世間無常，國土危脆，人間苦難偏多，令人憂心；期盼志工要惜福惜緣，發揮菩薩「無緣大慈，同體大悲」的至誠大愛，膚慰苦難。《法華經》幾生幾世都說不完，能「以事顯理，以理導事」，法華真諦要落實生活事，才更有意義！人生的意義，就是要利他，為眾生，也為地球多做一點事。

院長 林欣榮



## 書香茶香咖啡香讀書會

您今天看「靜思晨語」了沒～～  
 這是書香茶香咖啡香《靜思法髓妙蓮華讀書會》群組常常會出現的提醒話語，點開「靜思晨語」的連結\*，透過寧靜的音樂旋律，看著清晨破曉間的靜思精舍畫面，就覺得我們也擁有一把鎖匙，一起進入聆聽講經說法的神聖殿堂。

而選擇在星期五中午利用環境優雅的靜心悅讀空間，在燈光好氣氛佳，有咖啡、有茶水，以沒有壓力的方式下，從經典中回歸到生活中，並在生活中與家人、同事對話，辯證，可以讓佛法更真切地貼近生活。這是一週以來，壓力的釋放與消除唷～

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分享「人生之苦」

1. 把自己的快樂，依賴於外在的人事物
2. 把自己的快樂，建立在別人必須滿足我的期待和希望
3. 把自己的快樂，建立在自己要比別人更強
4. 把自己的快樂，建立在錯誤的社會價值觀裡
5. 把自己的快樂，隨順於所處的地方風俗裡
6. 在自己的人生處在最風光時，迷失於縱欲享樂
7. 當自己中年後面臨老病死時，陷入人生的迷茫與恐懼
8. 沒有辦法自我控制自己的思想、情緒、動作



這八個項目，在未來的書本中都可以好好的探索與探討，「人生之苦」透過對話與生活經驗的分享～是有機會翻轉地。而讀書會啟動，形式不拘，書目不拘，場地隨緣，有無主講者皆宜，人數八人以上即可。邀請一起加入讀書會行列唷～





## 法華鋪路遍地開花

院內讀書會啟動不可不提到，在院內大大小小的每個活動大多都可以看到這組人的身影，默默紀錄活動的身影，或是面對外部的公關媒體或是製作美美的文宣看版作品。猜到了嗎？是的，就是公共傳播室，課室同仁共同組成一組「倒地鈴讀書會」<sup>1</sup>，用法脈緊緊跟隨紀錄著花蓮慈濟醫院的每個足跡。

而天下第一大部護理部不只部內主管開花的「護理小白花」<sup>2</sup>，在繁重工作中的急重症單位也開出了一朵「藍鈴草讀書會」<sup>3</sup>。

(真是太感動了～快來看看他們滿滿的「呼映」吧～)



# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部主任 鍾惠君

2021.03.11

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

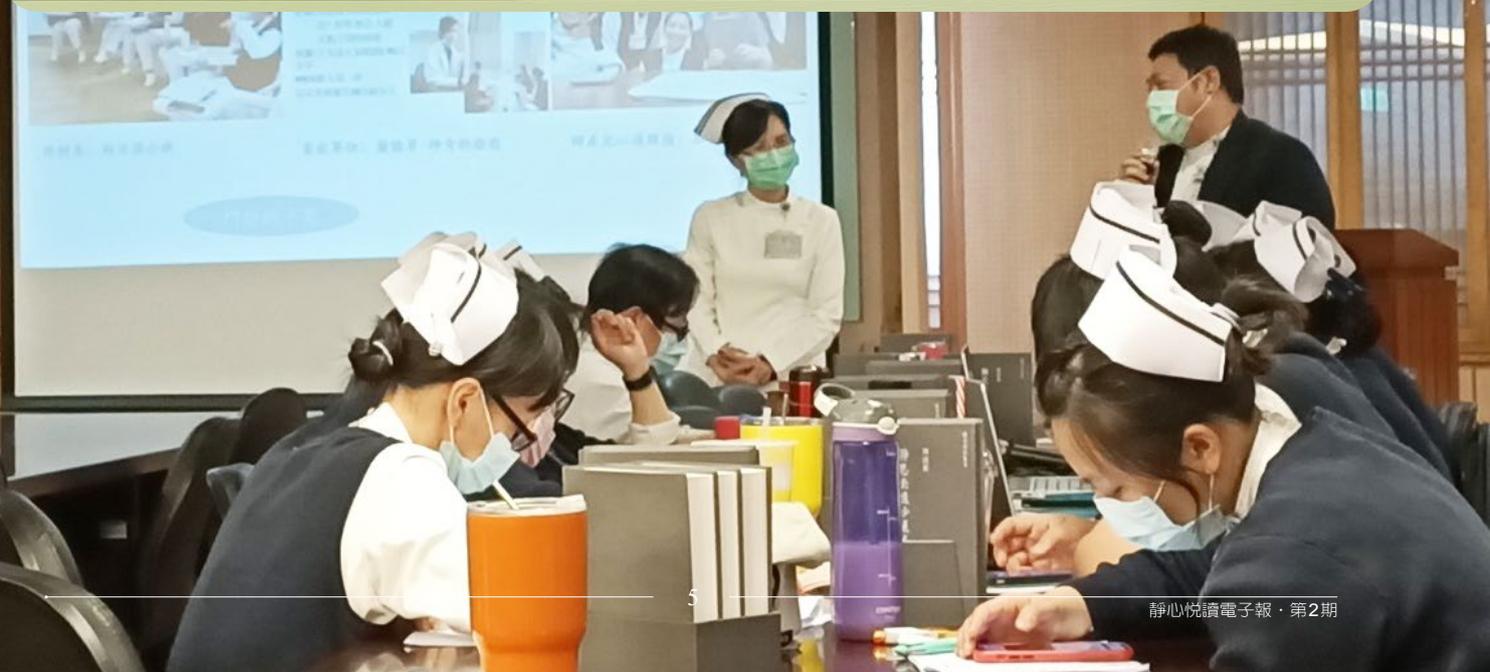
參加 SNQ 是否為妄？把追求名相轉為在追求過程，重要是聞思修，聞法化煩惱為智慧。

護理部副主任 葉秀真

2021.03.11

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

# 法在生活中 # 無處不藏經 # 時空無終竟 # 法性本延綿  
去慈大招募，一起參與的有幾位是過去帶過的學生，像是暨衡、袖慈…等，聽著他們分享選擇花慈的各種原因，進入單位的學習歷程，在資源豐裕的環境以及學長姐的激勵 / 鼓勵下，從過去怯生到此刻台上充滿自信地分享，如同上人說的『五穀雜糧需要有因、緣才能發芽、長成、結果以供食用，無不都是妙法』，稻穀變成米，供人食用，只要留下穀種，仍舊能「一」生無量，無量從「一」生。慈濟教育志業培育的人才，現已承擔主管，續傳承給新生代，他們再回母校廣招新芽。



護理部副主任 呂基燕

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

分享照顧連體嬰的故事，因緣果報觀，因慈濟協助讓她們翻轉人生，現在全家用感恩心做慈濟，發願未來當護師幫助更多的人。

護理部教學護理長 江如萍

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

上人的法如一把鑰匙，幫我們打開心門，看到裡面的很髒就會去打掃，真空妙有，例如現在透過科技，創造新事物－從無到有，無紙化－從有到無，都在這世間當中循環。

護理部外科加護病房副護理長 蘇筱雅

2021.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

妄，有如不斷買衣服，不過是高級抹布。妄，無時不在，比賽只是目標，結束後應將過程化為養分。

老年醫學科主任 高聖倫

2021.03.18

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

佛渡衆生，來去娑婆。每個人的根性不同，但都可以經由適當的啓蒙傳道體悟佛法。就如同靜思語，因應每個人的覺性在生活或工作中給予我們不同的體悟和解讀。貪嗔癡的解藥就是四神湯：知足、感恩、善解、包容。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.03.18

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

1. 法無大小、高低、深淺，唯應時代生活習俗，妙法應用在人間群體中。  
～確實在工作中，面對不同個性的同仁，需應著他們的特性，才能達到有效的溝通。
2. 貪嗔癡的解藥：知足、感恩、善解、包容 ← 感恩家慶大哥提供淺顯易懂的註解。

人力資源室組長 石美惠

2021.03.18

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

1. 佛陀為於人間設教，隨順時代隨機逗教，為度眾生施權顯實。在人間弘揚佛陀的精神，一定要「應時代隨機緣，無處不在」。佛陀為度眾生，無論什麼時代、哪個地方都不斷應現，隨著時代，隨緣設教，這就是佛陀的「覺」。  
～感恩在每次的訪視中，讓我能體悟眾生的覺性，宇宙大覺者的「無處不在」。
2. 佛法在人間，實行在人群中，讓人聽的懂、指引人做的到，是真正的佛法。  
～短短的一句話、輕輕的一個膚慰，讓人能記在心裡，就能受用無窮、無限溫暖。

人力資源室組長 林逸珩

2021.03.18

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

世間萬物皆可為法，法是無形，但卻也是如影隨形，那裡都可以學習。

人力資源室助理專員 魏婉茹

2021.03.18

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

「空中妙有」沒有計較心、沒有煩惱心、沒有得失心，沒有了這些，心就有一條撥雲見日的指引道路，那就是菩薩道。

這句提醒了我們，需學會放下執著，別事事計較，少了煩惱，自然心寬念純。

人力資源室組員 巫文惠

2021.03.18

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

因為看到了教室牆上掛著的靜思語『看別人不順眼，是自己修養不夠』，進而改變了我的人生觀念。

「法無大小、高低、深淺」，靜思語淺顯易懂，句句都是移動法。

財務室主任 張素鳳

2021.03.18

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

一念無明起，無明與無明對立，互相污染，心靈受蒙蔽，自然起惑造業。平常遇事會向親友吐苦水，或親友向我吐苦水，這樣的往來都是負面情緒，日積月累，非但心情未轉變，心靈沉浸於無明之中。期許自己能傳達正能量予人，亦能接收別人的正能量。

財務室專員 詹榮生

2021.03.18

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

一念無明起，起心貪婪，嗔心愈大，癡念愈厚，無明也愈重，所以佛陀要為衆生施教，開啓見聞。聽到真正能用的法，瞭解法髓，讓人心清澄，才能真正法入心。

公傳室主任 繡華

2021.03.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

我們很容易受到面前事物影響，佛陀告訴我們修行要從生活開始。想到兒子在國一的時候換導師事件，因為外地家長對導師不放心，學校為了平息部分家長的意見換了導師，而我則認為校方做法並未尊重到所有家長的想法，心有不平。這過程對我是很大的考驗，幸有佛法轉念、放下，無明上來時也能快速的讓它過去。

2021.03.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

所有的事情都是跟「心」「心境」有關係，比如說，「掃地掃地掃心地，心地不掃空掃地」就是要提醒我們，去關注我們自己的心。「心美，看什麼都美」和「屋寬，不如心寬」這兩句靜思語最能闡述境隨心轉。

如果我們執著於有，要去擁有的時候，就會花很多的心思在上面去想我要怎麼樣去得到，甚至花了很多時間，這過程會為得不到而煩惱，且在想得到的過程裡，更可能為煩惱而苦。

書裡頭提醒我們，不用執著於要去擁有。但可以有目標，所以上人又告訴我們「有願就有力」。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.03.18

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-71頁

有法無深淺，應機則妙……

佛陀在人間設教，運用各種不同的修行方法，引導大眾信受佛法，隨機逗教，讓不同根機的人都能領悟佛法。

這也讓我聯想到「對症下藥」四個字，在日常生活裡，如果我們胃痛了，就應該買胃藥來吃，而不是吃治療牙痛的藥。

能徹底解決病症的藥，就是妙藥；能順應根機的法，就是妙法。

公傳室新聞傳播組組長 思齊

2021.03.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

因為好奇的關係去查了五濁是什麼，因為自己也算是文字工作者，需要去了解一下，有需要的時候可以跟大家分享，有時候習慣了這些詞句但還不是能真正的了解，所以特別去了解一下，就像家瑜說的靜思，靜就是青山無所爭，福田用心耕，不一定事事都要爭，但堅持的事需要用心去做，上人常說來不及了，自我的習氣很難除去，在醫院裡常常看到無常，所以要把握當下，讓自己不留遺憾。

2021.03.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

我將真空妙有拆開來看，「真」就是一個真實存在的，也許感受不到，但是它是存在的。「空」是無限大，就是因為它可能是無限大，它也有可能是我們現實中所了解的時間、空間，就是從不同角度來看，若是他個人思想很重，他的人是他的世界。我們的「世界」可能根據經歷、格局、角度，會有所不同。「空」是一個無限大，每個人會有不同的定義。

我覺得「妙」是一種奇妙智慧，在這真實的無限大中，就是每個人不同的世界裡面，都存在一個很有智慧的東西。它是有法，是一個可以依循的方式，或說看到的一個做事的準則等等。

公傳室多媒體組組長 明總

2021.03.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

每個人都有習氣，無法改變他人就改變自己，經歷家人的離開，生命真的很無常，所以要把握當下，做好自己。

2021.03.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

「法在生活中」，就是要修正自己身體、語言、行為的偏差，通過任何方法達到這個目的，就是修行。身心達到平靜安定，要時時觀察自心。在生活上修、工作中修、帶人接物修，起心動念時，轉換到善知善念（智慧）、正知正見上就是斷惡行善。

公傳室多媒體組組員 安俞

2021.03.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

上人有說到，佛陀講這部經的時候世界人口才 2 億，現在已經 77 億以上，所以人跟人之間更複雜，要多認識佛法將其融入生活中；這幾年因為跟父母有關的因素，遇到很多關卡，一度想放棄，想到 上人說心念轉變的時候一切就會開始轉變。

2021.03.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

上人為什麼希望我們能夠守戒，記得以前聽 上人說過，慈濟十戒，並不是說要規範我們，而是要保護我們，就是希望讓我們能夠保持更清淨的心，來面對這越來越複雜的世界，才能夠應變更多的問題。

上人在靜思晨語中提到「靜思法髓妙蓮華」，之前我有點不懂那個妙法蓮華，聽了開示，才體會到上人講的妙蓮花就是我們的心，清靜污染的心。

公傳室新聞傳播組組員 家瑜

2021.03.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

書中以鏡子為喻的那段，讓我想到在寫新聞稿的時候，用什麼心態來傳遞正面訊息很重要。如果我們的心態不夠正面，傳遞給大眾的訊息就會有誤差。就像我們看到很多台電視台處理血腥的角度，都會覺得為什麼同一則新聞，出現的內容有很多種意思。所以我覺得，在撰寫新聞的過程，想要傳遞什麼樣的訊息，也取決於個人的心境。心清明了，才能傳遞正確訊息。就同 上人所說的，報真導正。

公傳室新聞傳播組組員 懷誼

2021.03.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

上人說出淤泥而不染，淤泥就是濁世，我感覺台北就是我的濁世，回花蓮以後覺得過去在台北 7 年的自己，物慾很高，會這樣意識到是因為跟同學聊天後發現發現自己的改變，花蓮有一種讓自己有靜下來的感覺，回來真的太好了，讀這本書的時候不知不覺讀超過範圍，以前的自己是沒辦法的，以前的自己無法像現在靜下來，很感謝有這樣的機會找到適合自己的生活。

2021.03.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

讀書過程讓我想到《荀子》，那個時代，知跟智是同一個字，我們現在看到的知，在那個年代就是智慧，是表示，那個時代他們是把知識跟智慧結合在一起。對他們來說，一切學習的動力都是為了增進智慧。因為每一件事情都有它學習的意義。學習規範，就是為了讓人在邁向社會化，又要回到自己本初的個性。就像我們在做利他的事情時候，可以有那樣子的願跟衝動，可是在內化回來自己的欲望或是最開始有的念想時，又要回歸那清晨的境界。

公傳室多媒體組組員 國濱

2021.03.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

想到有一位師姑分享有一個班級的兩位同學在爭吵，教授進來拿出一個球問兩位同學你們看到什麼，一個說看到黑，一個看到白，然後又吵了起來，教授讓他們轉身換位子，讓他們再看一次，就發現原來球一邊白一邊黑，就是說要設身處地從別人的角度去看，你會看到不同的道理，這時就需要靜下來，就會知道此刻的執著是很危險的，從別人的角度去看，也許就能看到事情的全貌，就不會做出錯誤的決定。

2021.03.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

我最有心得的是，上人在講解防護的部分。防非止惡是什麼意思？因為書裡沒有特別解釋，我非常糾結。所以就自己解讀，想到另外一句話就是「勿以惡小而為之，勿以善小而不為」。這其實是最廣泛的一個戒，比如我們常看到，與其一直抱怨地上紙屑沒人撿，不如就順手撿一下，這件事情就解決了。把這些雜念去除掉，留下好的，將惡念過濾掉，這個就是戒。

公傳室多媒體組組員 彥羲

2021.03.03

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

聽到懷誼也是從台北回來，當初自己也是一樣，有點像是離開了濁世，不過自己還是有不少習氣，跟家人相處還需要改善，常常會口氣不太好，希望能藉由讀書來修行，去除這些煩惱，讓內心達到靜寂清澄，改善自己的習氣。

以前小小編只聽過老人家說：「一樣米養百樣人」，想不到在這書中了解到孔子的「因材施教」，而佛陀也用「觀機逗教」之方便方法與人互動，看大家滿滿的【呼～～映】分享，更感動地是同仁的體悟是「對症下藥」，果然高手在民間呀～

# 不可不知的 讀書會名稱意涵

## 1. 倒地鈴讀書會

倒地鈴，是一種野生藤蔓植物，英文叫做 **Balloon Vine**，也是一種藥用植物，現在多被做為觀賞植物。日本人稱它是風船葛。倒地鈴的果實，就好像氣球，打開它卻充滿驚喜，且別小看這種子，它的生命力特別強，田野間幾乎無所不在，或許有人覺得它很低微，但這似乎可以與眾生本具與佛平等的本性相映，不容小看。用它來作讀書會的名字，可以提醒我們用平等心來看待萬物，而整個倒地鈴的體現何嘗不是一種真空妙有！





# 不可不知的 讀書會名稱意涵



## 3. 藍鈴草讀書會

藍鈴草花語是神奇的療癒力，也是大自然的靈丹妙藥，當生活似乎不停歇的運轉，感到難以應付的壓力時適合使用藍鈴草花精。當受到創傷、焦慮、悲傷，或感到孤立無援時，也適合使用。藍鈴草花精讓人振作，帶來沉穩和寧靜。在急重症單位尤其是需要，因此以此共勉，以藍鈴草自許在閱讀中得到力量，再回到工作中。



# 素戰帖

~素醫素，很健康~您接招了沒？

《素食健康·地球與心靈》一書，林俊龍執行長提倡地球的環保、素食與健康、素食與疾病的防治及心靈的環保等面向切入，期望能透過健康的方式飲食、生活，並擁有更加自在的心靈。

~茹素健康可減少疾病，不是講講，是有實證研究地，您接招了沒~

而老年醫學科羅慶徽醫師提醒：糖尿病是很麻煩的慢性病，台灣成年人每100人就有11人罹患糖尿病(11%)，算算大約200多萬人有糖尿病。在歐美已經研究證實素食的好處，可降低 1.死亡率、2.癌症風險、3.糖尿病風險。身為亞洲人的我們，在林俊龍執行長團隊進行「亞洲第一大規模素食研究」\*，研究報告也顯示「經嚴格校正後，素食於不同族群，皆呈現保護效果。」、「經校正後，持續素食&葷轉素，可降低糖尿病風險。」。借力使力，透過有力的實證研究，確認非素不可。

(哇~想不到慈濟竟然成立了全球第三大的素食營養世代研究資料庫，~素醫素，很健康~您接受挑戰了沒~快來看一下這期的【蔬福食堂】介紹什麼營養好吃的素食料理唷~)

※慈濟醫療志業創立的「素食營養世代研究資料庫」是繼美國基督復臨安息日會教友健康研究(Adventist Health Study)，及歐洲癌症暨營養前瞻調查的牛津研究(EPIC-Oxford)之後，全球第三大的資料庫。



# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：桑椹餅乾 (選錄自《24節氣輕蔬食》之清明素食食譜)



## 桑椹餅乾

準備時間 / 15分鐘  
烹調時間 / 20分鐘

### [材料]

低筋麵粉70g  
桑椹果醬60g  
無鹽奶油20g  
細砂糖10g

盤 鋪上烘焙紙，將麵團切成0.5公分厚度薄片 鋪在烤盤上。 □放入170。C烤8分鐘後，  
烤 盤 轉向再烤4分鐘，取出放涼即可。 [營養成分  
分□] □□□□□□□  
□ □□□<sup>量</sup>30克，本食譜含5份 每一份量 熱  
□(kcal) 122 蛋白質(  
g ) 1.2<sup>脂</sup>□ ( g ) 3.7 飽 和 脂 肪 ( g ) 1  
.0 反式脂肪

(g) 0 碳水化

) 7 □(mg) 5	

### 桑椹

桑椹含有多種維生素，如B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、A、D，其中鐵及維生素C含量更是豐富，適合婦女產後體弱或貧血者食用。桑椹汁有預防高血壓作用，適量食用有助於改善老年性便秘。

### [營養師的叮嚀]

清明前後為桑椹盛產期，因果實易過熟變質，故建議可做成果醬保存。可於平常甜點料理時使用。其中鐵及維生素C含量更是豐富，適合婦女產後體弱或貧血者食用。

### [主廚叮嚀]