

# 靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在



## 欣欣念念

上人告訴我們，多大的善，得多大的福，相信有善就有福。先造善、行善，才能福凝聚。只要人人一念善心，彼此借力使力，會合起來，付出更多，才是真正行菩薩道。

上人還說，把握時間，大膽去做，做就對了！深信用真誠的心，就會有無量的愛來馳援。戰戰兢兢，顧好這一念，不能摻雜點滴的污染，這就是我們的道場。

慈濟55周年，醫療有我們。讓我們虔誠祝福，慈濟生日快樂，天下平安。

院長 林欣榮





## 書香茶香咖啡香品書會



《妙法蓮華經》的經旨在教菩薩法，乃開權顯實之諸佛本懷，是事理圓融之中道，是真空妙有之圓教，是諸經之王，一乘實相，是成佛唯一之教。

《靜思法髓妙蓮華》，融會經文妙義與講法手札，相連貫、互呼應，宛轉委曲、微妙細膩，顯示真實甚深法藏之奧祕境界。

《無量義經》是《法華經》的精髓，靜思法脈即以《法華經》為主軸，《無量義經》為精髓。證嚴上人初展閱《無量義經》「靜寂清澄，志玄虛漠，守之不動，億百千劫」這十六字經文，眼睛一亮，心頭一震，歡喜不已。

是什麼樣的體悟與法喜，讓 上人講述《妙法蓮華經》經義，相融靜思法脈與慈濟宗門法理與事相，並親自定名《靜思法髓妙蓮華》。

歡迎邀約夥伴一起來參與～一探究竟～慈濟55周年了，將從今天5月5日起邁入第56年，是什麼力量，什麼樣的信念，讓他、你、我，願意發心相聚在此園地。

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》品書會～



※【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 品書會遍地開花

感恩靜思精舍弘法團隊德佩法師2月22日分享中提到：

唯有知道人生的道理、生命的本質和宇宙的真理，我們的人生才能活得清清楚楚，知道什麼是對的，什麼是不對的；對的事去做，不對的事不去做，這樣才能自我掌控好情緒，才能解脫煩惱，保持喜悅。

佛法的教育，就是讓我們能明白人生的道理、生命的本質和宇宙的真理。佛法明明白白告訴我們，做為一個人，有六識、七識、八識、九識，有十二因緣，由此讓我們知道自己的思想和情緒是如何運作；佛法也讓我們明白，宇宙的起源是成住壞空的周期循環；佛法也讓我們明白，如何脫離六道輪迴，脫離時間、空間與因果的束縛，脫離生命的局限性，明心見性證佛果，與宇宙萬物合一，在世間來去自如，度化衆生。

學佛就是一條離苦得樂的道路，是一條從學習到覺悟的道路。覺，就是看見了道理，知道了道理。因為學佛，我們透徹了宇宙人生的真理，活得清清楚楚。人生能活得很清楚，就是有智慧的人生，這樣的人生才算真正活過！

假如我們的心，能夠掌控好自我的情緒，能夠一直保持快樂和喜悅，在這個基礎之上，我們才不會因為滿心的煩惱產生內耗，耗損了我們的精神氣力，才能真正地發揮自己的潛力和能量，去成就任何好的事情、對的事情。

(小編：感恩精舍師父的分享，更感恩 上人筆路藍縷開創慈濟世界～《靜心悅讀電子報》第四期出版日～五月五日～正好是慈濟55周年當日，「慈濟55·醫療有我」，一起歡慶慈濟55生日快樂唷～)



# 法華鋪路遍地開花

感恩德佩法師分享20210428上人開示：

成佛唯有在人間，唯有人間能成佛道！未成佛前，要先結好眾生緣，才能度眾生；行菩薩道廣結眾生緣，救拔眾生苦難，才有成佛的機會。行菩薩道，道要如何走，就是要聞法。

現在我們要廣布讀書會，我不說是「讀書會」，我都說是「品書會」，是品茶的品。喝茶之前，要先將茶杯拿到鼻前聞一聞茶香、品味茶香，再喝下這杯茶。

聞茶香，就如薰法香，品法香。法，無形無相，但很有力量，所以要先用心聞法，好好地品味法香。

當然，品茶香後，還要就口喝下去，身體才有水分滋養；品法香後，也要身體力行，法水才能入心而滋潤慧命、增長慧命。

聽法、聞法，法就在；聞法入心，身體力行，法入心、法入行，佛道自然成。

欣逢慈濟55周年，因緣殊勝，本期首先介紹由院長室、企劃室與法制組共同組成的「真空妙有」<sup>1</sup>品書會團隊，說來這一組跨團隊品書會很有趣，原本小編建議他們應取名「願契法」品書會，但在院長室許文林副院長、羅慶徽副院長及陳星助主秘跟與會同仁的共同票選與期許下，定名「真空妙有」品書會。

天下第一部的護理部夥伴，在督導鄭雅君推動下，帶領婦產部、兒科、腫瘤、安寧等團隊護理同仁，一起開展了「機誕(雞蛋)花」<sup>2</sup>品書會，一起來看看跨團隊的共讀，如何將品書會所見所聞結合工作與生活哦～

～快來看看他們滿滿的「呼映」吧～





# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

院長室醫務秘書 李毅

2021.03.25

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-64頁

書中提到上、中、下根，智文所闡述的是上根道理，而自覺為下根，感恩同仁，讓自己學了很多，上人常講合和互協，同仁間也都能感悟做到，但修行要己身親為，品書會名為「真空妙有」足見大家皆有善根，我們都依附在生活中，昨日新聞「長賜號」因潮汐力量之助而脫困了，讓人領悟到無形力量，所以說真空妙法，生命中真正重要的東西陽光、空氣、水，都是無形的生命的泉源，這都是法，法在無形中。再講到因果，巴拿馬鼓勵開發森林闢為牧場，反而導致缺水，河運量大減，加劇經濟危機，在當地原住民眼中，水比黃金珍貴，無人可以製造水和空氣，毀滅了就无法回復。凡事皆可從生活中遇到、看到的，而得以從中驗證。

無形力量是無遠弗屆，所以善念可以傳得很遠，惡業亦如此，一切都是緣；心中所想的，惡緣來時不能轉念，就永遠是惡緣，善緣來時不能把握，就不會是善緣，善惡之間，在乎一心，所以因緣得渡，要有正信。

我們可能無法像學生讀書一樣下功夫去用功讀經，但讀這個經書就是放空，用你自己的想法去解讀經義，能體會到的東西，收獲就很大，壓力不要那麼大。

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

心講法開關，自然能將「藥師佛地」  
我們不能談《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

企劃室主任 邱聖豪

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-64頁

緣分是很奇妙的事，連體嬰遇到了慈濟人的緣分，而有與原來不同的結果人生，發生了一連串動人故事，得以成長，這是多奇妙的因緣；社會上有些人對慈濟人所做所為不是那麼理解，或許是緣分未到，我們有幸能在這志業體服務，也是因為因緣，值得大家珍惜。最重要是心中想的價值觀，在保持使醫院變得更好的信念，對事情的判斷就不會受到太多的限制，這雖是管理過程的體悟，但亦可運用在人生生活中。

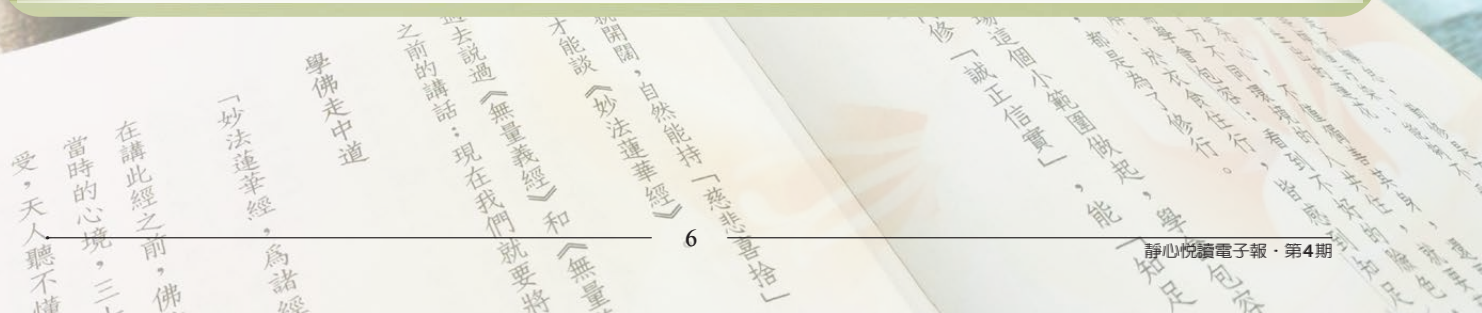
院長室法制組 蕭智文

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-64頁

「般若，談『空』，說明人人本具明智，清淨無瑕穢，沒有污染，一切明朗。利根的人聽佛說『空』的教法，就知道人人有與佛平等的清淨智慧，終究是心無罣礙。」

這段話讓我聯想到《金剛經》說：「不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」，禪宗的六祖惠能大師聞之出家，隨五祖弘忍大師求道，終而豁然大悟。另《維摩詰經》中的天女散花，有道之菩薩們，花是花、天女是天女；惟阿羅漢們尚有厭離心，故花落到他們身上就掉不下來了，這是因為心有所住。身在紅塵不受紅塵擾，出入紅塵還救紅塵眾生，這就是慈悲心與智慧心，是佛和菩薩們的境界。每個人的生經歷不一樣，生活智慧也不一樣，工作之餘，期許能在品書會中「求法」、「聞法」及「學法」，聽聞同仁「現身說法」，能漸有所悟，達到「無量法門、悉現在前、得大智慧、通達諸法」之境界。





院長室高專 徐玲玲

2021.03.25

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第59-64頁

這些特殊的個案，家裡都非常貧困，因為一次的因緣，於慈濟海外義診中被發現，再拔山涉水而來，分割手術成功後回去，慈濟人持續照顧他們及家人後續，沒有一個團體能做到這樣，惟有上人能有此大慈悲及大愛無私、奉獻的心。今天，上人在開示中有提到有菲律賓師兄捐款三千萬美金，亦是因為因緣，所以要珍惜及把握在慈濟的因緣，在某時就會有發酵。

院長室組員 辛怡

2021.04.21

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第69-77頁

〈一碗醬油飯〉啓發慈悲心，體會知足最大富。

近代世人生活環境複雜化，一念無名染污，心靈起行造業，難以量計數，起心貪婪、瞋癡無度，迅速吞噬倫理、道德，人性本善也都被蒙蔽，故為衆生設教，開啓見聞。

當我讀到慈濟四神湯「知足、感恩、善解、包容」這段話時，想起初踏進社會在安親班工作的一段小故事「小寶的一碗醬油白飯」。

每每在午餐用膳時，看見才剛讀小學一年級的小寶，一個人躲在角落，默默地吃著祖母準備的便當，有次就好奇地想看看小寶祖母到底準備了甚麼佳餚，當下一看，只有白飯淋上些許醬油，內心瞬間被觸動，眼淚忍不住就掉了出來；不捨年紀那麼小的小寶究竟承受多少鄙夷的眼光，也體會到自己是多麼地幸福，讓她懂得珍惜善用每一塊錢，並回饋給社會。誠如上人教導我們內修「誠正信實」；能「知足、感恩、善解、包容」，心量就開闊，自然能持「慈悲喜捨」走入人群行菩薩道。

日後有物欲時，因聯想此故事，除了自己，也會請家人要節制。可以省下錢捐給需要的人。





護兒中心護理長 張瑞雲

2021.03.31

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第70-85頁

良護是菩薩的化身，有緣一起照護病患，  
把握你我因緣會合，開啓般若般的智慧，  
學習包容善解知足，期待同仁互相感恩，  
包容缺點發揚優點，大家發心為愛付出。

二七西兒科病房護理長 李依蓉

2021.03.31

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第70-85頁

衆生的見解不調和；見解不調和，是人類的毛病。人類的毛病出在哪裡？無明。見解不調和從無明起，無明濁氣熾盛，才會發生這麼多濁惡的毛病。回想最近在病房，因為護理師在臨床照護的作法不一致，導致病患有微言；幸了解事件始末，進一步引導、協調同仁達成臨床照護上的共識，即可避免抱怨事件再發生。臨床照護作法不一致，不僅影響病患的就醫觀感，也會造成醫病關係緊張；同時考驗著臨床同仁護理專業自信心，因此需要將「無明」化解後，「惑」才會開。

二三西心蓮病房護理長 江青純

2021.03.31

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第70-85頁

嚴以律己，寬以待人。不把自己的言行舉止合理化，但用寬大的心去包容他人，用善解掃除內心煩惱。對應處理單位及同仁的問題；處理事情，要先處理情緒，切開情緒障礙，才能中道的角度去看待！

五東病房副護理長 陳文香

2021.03.31

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第70-85頁

人們為了滿足自己的欲望，如把酒說是般若湯、抽菸說是香雲蓋，這是找藉口合理化，使個體對於某些不願接受之矛盾信仰、言論、想法、行為、動機等，賦予合乎情理的解釋，以及勉強能被接受之理由，以掩飾的方式重新詮釋，藉由自欺的行為自圓其說，進而說服自己或被他人接受，以獲得自慰。這樣的行為不僅違背了紀律與堅持，且迷失在縱欲中。在工作的場域，有些事物，有時是真的忙碌，給自己藉口而未做到今日事今日畢，但若使用一些合理化字言，來順應自我拖延，該有紀律與堅持瞬間變得沒有規範；我們應該要做好時間管理，而不是迷失在縱欲中。

護理部督導 鄭雅君

2021.03.31

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第70-85頁

佛法與佛覺無始以來就有，宇宙虛空中，無不充滿法性宇宙。衆生剛強，難調難伏，如何才能讓人心調和？需要很好的調御師才能調伏，衆生需要調御師，就是佛。

在生活中、工作中，我們與人的相處，常常都是先以自我為中心，沒有辦法聽取他人的意見或接受想法，「執著」造成諸多的不便或是衝突。對我而言，開始接觸《靜思法髓妙蓮華-序品第一》後，當面對比較難接受的狀況，拿起翻一翻，看到一段文字，仿佛就像是佛陀給我的指示，自然而然心就會較穩定，也就可以較能接受當下的狀態。

我想，聞法的效果非一時半刻可見自己的改變，如文中說的要先心平靜，持續累積自己對於佛法無量的道理，我相信對自己未來一定會有所不同。

(小編：看到慢慢累積的心得回饋紀錄，雖未能親臨現場，也如同感受大家本有的慈悲心，平時未被特別點出，但因為共讀分享，一點一滴的印證，原來人人本具清淨慈悲心哦～)

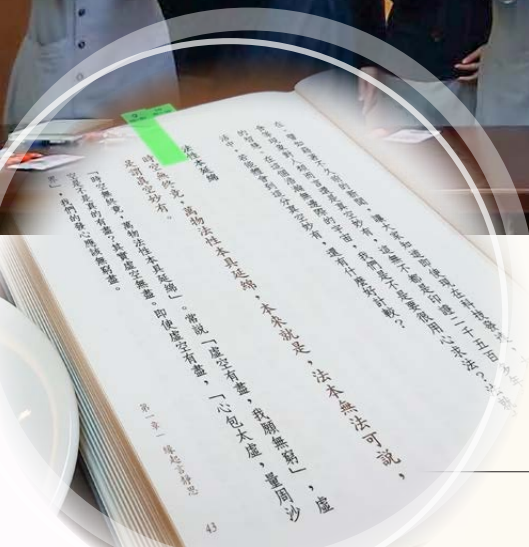


# 不可不知的 品書會名稱意涵



## 1. 真空妙有品書會

在每天的生活中，要面對人和環境，有人、有環境，就有是非，《法華經》是真實法，若能相信「空中妙有」，行於不執空有的中道，就不會與人計較，也就沒有煩惱心、得失心，能脫離妄想、心無掛礙，走往成佛的方向。院長室、企劃室及法制組的同仁們覺得「真空妙有」是一體兩面。希望藉由「品書會」親近上人的法或靜思語，簡短的一句靜思語，受用了，就叫做妙法，在日常生活中自然就沒有人我是非、煩惱，污染了我們的內心，就是「真空妙有」的含意。





# 不可不知的 品書會名稱意涵



## 2. 機誕(雞蛋)花品書會

雞蛋花花語：孕育希望，復活，新生 Frangipani 雞蛋花花期是五月到十月，它沒有神秘的傳說，沒有優雅的氣質，高貴的芳姿，卻有著很簡單的外表——用五片花瓣組成了一個清新，充滿希望的花語。簡單平凡得就像人生，所以總是可以與人們那麼靠近。在佛寺中有「五樹六花」象徵，五樹指的是菩提樹、榕樹、貝葉、棕、檳榔和糖棕；六花指的是雞蛋花、荷花、文殊蘭、黃薑花、黃玉蘭、和地涌金蓮。在佛教國家裡，它可是被寺院訂為必種植的「五樹六花」之一，所以在寺院中常可見到它的身影，聖經也記載這種花只有人間仙境才有。而督導鄭雅君帶領婦產、兒科、腫瘤、安寧團隊護理同仁們，一起為雞蛋花給與相應的名稱雞→機（希望），蛋→誕（重生），「機誕花」應運而生，期待團隊在共讀分享中，得到祝福病患與家屬擁有希望與重生的力量。



參考資料來源：

1. <https://whdo.gov.taipei/cp.aspx?n=32BED9EAB6A167CB>
2. <https://kknews.cc/zh-tw/home/r844o.html>





## 【王哥心語】



來慈濟醫院快30年了，發起這品書會，非應和現在潮流，而是真心覺得年輕的醫師都要來了解上人的法。如果不是來慈濟這個可修行的道場，現在我的行為與外貌絕不是現在這樣子。回想家中的兄弟，從小都是拿縣長獎，自己從小都沒有傑出過，因而容易被影響，迎合大部分的人。來慈濟後，才知道原來有些事情是可以堅持的，發現環境的薰習與薰陶很重要，只要留下來的都在變，變得更好，像郭漢崇醫師。

現在環境越來越好，在變與不變中，執著堅持不見得是對的。新生代應該要主動承擔大責任，中心價值的形塑是非常重要的，這也是我為什麼找大內科的夥伴們來讀書。「倫理」學不完，職場倫理、專業倫理、同儕間倫理……等等，一理天下通，《法華經》的精神，在一個平台又一個平台，到另一個平台，所見所聞所盼顧的，也會因為眼界、層面不一樣，思維、作法就不一樣，這些都是要經過自我訓練、精進，有心就會提點。品書會是要讓大家了解，來參加是「利己」，最大的回饋就是自己心靈的成長與滿足。

副院長 王志鴻



(小編：很少聽人稱「王哥」的王志鴻副院長講話，藉著品書會的因緣，聽到埋藏內心深深期許後進醫師的一段話。深刻感受法入心，法入行，因這是追隨證嚴上人近30年長者的心內話～)

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：蓮藕蘋果汁(選錄自《24節氣輕蔬食》之立夏食譜)



蓮藕

蓮藕為水生植物蓮的地下莖，含有多種抗氧化成分，如丹寧酸、兒茶素等，在體內產生複合作用，抗癌效果更佳，是非常營養且對身體有益的食材。

## 蓮藕蘋果汁

準備時間/8分鐘  
烹調時間/10分鐘

### [材料]

蓮藕100g  
蘋果100g  
水150cc

### [作法]

- ① 蓮藕洗淨，去皮，切片；蘋果去皮，去籽，切塊。
- ② 將蓮藕及水放入電鍋中蒸熟，起鍋後，放涼。
- ③ 將作法②及蘋果放入果汁機中攪打均勻，倒入容器中即可食用。

### [營養成分分析]

每一份量350克，本食譜含1份	
每一份量	
熱量(kcal)	116
蛋白質(g)	2.46
脂肪(g)	0.384
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	26.8
糖(g)	0
鈉(mg)	20.8

### [營養師的叮嚀]

蓮藕含有多種抗氧化成分，如丹寧酸、兒茶素等，在體內產生複合作用，抗癌效果更佳。蓮藕煮熟後，由寒性轉溫性，具有補氣止瀉的效果。

### [主廚叮嚀]

果汁濃稠度及甜度，可依個人喜好增加水量或蜂蜜。