

靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在



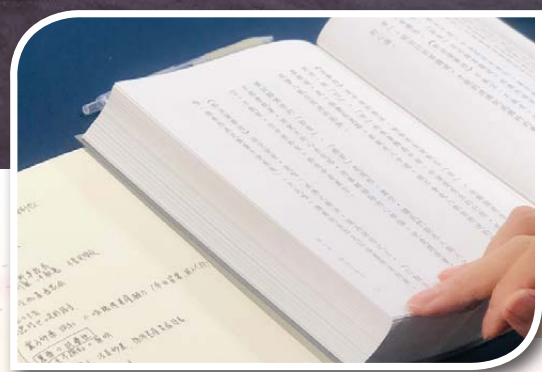
靜思法髓妙蓮華 林院長品書心得

〈如來壽量品〉：謂諸子無知，飲他毒藥，心即狂亂，其父設方便，令服好藥，以治其病。此喻三乘之人信受權教，不得正道，如來設各種方便，令服大乘法藥，速除苦惱，無復眾患。

事實上，茹素即是好藥、法藥，而茹素、推素即是在生活中奉行。如此一來，我們與萬物結好緣，可以護生護大地，人人身心健康，社會祥和，天下無災、平安。

院長 林欣榮

靜思法髓妙蓮華



書香茶香咖啡香品書會

《法華經》是佛教大乘經典，能適應現代眾生的根機，儘管立下宏願要完整講述，但是心願在「時間、空間、人與人之間」中，往往無法盡如人意。佛陀輕輕一句話涵蓋天下萬事物理，凡夫要解那句話，需要很長的時間；而佛陀講法華用了七年，所以想就其中的精要義理盡量講述。

證嚴上人講述《法華經》計有三次，首次是一九六九年至一九七一年，昔時年代遙遠，又值精舍草創期，故未留下文字記錄；一九七二年及一九七三年，上人講述《無量義經》，之後曾付梓應世；一九七五年至一九八八年期間，上人再次開講《法華經》，始於〈序品〉止於〈化城喻品〉，出版過五十卷錄音帶，廣為流通。

第三次開講是在精舍早課時，從二〇〇九年七月二十三日開始，至二〇一二年三月二十四日，歷經近三年〈序品〉講畢，共計一百八十三場，留存完整影像、聲音、文字記錄。現在進行的「品」書會，所依據的就是第三次開講歷時三年的序品講稿，彙編而成的《靜思法髓妙蓮華-序品一》套書。

歡迎一起~~一探究竟~~，是什麼力量，什麼樣的信念，讓佛陀的一字、一句，在證嚴上人對現代時事、觀念的細膩體會，暢本懷抒已見，呼應經文要旨，顯明法華真義。因疫情升溫~暫時無法在「靜心悅讀空間」一起共讀，但歡迎隨時點開大愛電視製作的【靜思妙蓮華】證嚴上人開示的影片哦~

(小編：最近臺灣疫情升溫，許多的計畫似乎趕不上變化，瞬息間存在著太多變數，在人與人的連結後，人與人間的信任感是否因此而鬆動呢~)



※【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：

如何能解脫煩惱？如何能保持心情愉悅？如何能明白宇宙人生的道理，活得很清楚？很重要的，要先把握住佛法教育的重點原則與方法。

1. 重點原則：上人開示「大圓鏡智」

去除習氣、行菩薩道，心清淨才能照山是山、照水是水，清楚知道人生宇宙真理，人生活得清淨明白

衆生心如鏡，若擦拭清淨，去除貪瞋癡的煩惱，投入人群中，修六波羅密，行菩薩道，心量廣闊無邊，心境靜寂清澄，真如本性就現前。清淨的心，像一泓清澈的湖水，像一面清亮的圓鏡，山來照山、水來映水。外境無不收攝入心，境過無痕、不受污染，這分清明的本性，即是「大圓鏡智」。

2. 重點方法：上人開示「大白牛車」

法華經是成佛唯一大法，教導人如何去除習氣、如何行菩薩道

《法華經》有「三界火宅」喻，三界即欲界、色界、無色界，三界可說是在人間，世間如老舊大宅，四面火起。火宅之「宅」亦猶如心宅，人心欲念之火，破壞山河大地，世間如火燃燒。長者在火宅外設羊車、鹿車、牛車，誘引孩子出離險境，最後給以華飾莊嚴、裝載寶物的大白牛車。三車即小中大三乘，佛陀如長者將三乘歸一，演說四十二年方便法後，教示究竟真實的法華大法，引導衆生修行菩薩道，自覺覺他而至覺行圓滿。

法華鋪路遍地開花

在《靜思法髓妙蓮華》系列書籍中，有一套書是法華七喻，其中「社會服務室」的社工師團隊們選擇了《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》一書，為共讀書目，開展出「社服室練心品書會」¹。

而天下第一部的護理部夥伴，這次來介紹~由內科護理師團隊組成的「忘憂草」²品書會，一起來看看內科護理師團隊的共讀，如何將工作與生活的點點滴滴在經典中印證哦~

~快來看看他們滿滿的「呼映」吧~

【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

二六東胸腔內科病房護理長 林孟樺

2021.04.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第77頁

生命就在呼吸之間

病人最在乎的就是『呼吸』如何帶領護理師面對這樣的病人？瞭解病程進展，在最適當的時候先給予照護，讓病人感到舒適、安心病人安心～也要安護理師的心，最好的方式就是『法』《靜思法髓妙蓮華-序品第一》「真空，讓我們能在人與人之間不用那麼執著，用寬大的心去包容，用善解掃除內心煩惱。」

六西病房護理長 許淳雅

2021.04.08

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第78頁

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。心若沒有照顧好，心態偏差，人與人互相衝突，會影響整個空間，造成四大不調。因單位最近發生了兩件事讓我有所體悟，一件為今天早上有一床病要做心導管檢查，但因三班交班之間溝通有所誤差導致檢查同意書未簽署完整，並且多花費 30 分鐘時間來處理這件事情，後來釐清事件經過發現為兩位同仁溝通之間出了問題。

衝突點在於誤會沒有溝通清楚，如何在衝突中作互動，了解彼此在想什麼。見解不調和是人類的毛病，如何才能讓人心調和，接受靈方妙藥治療？唯有很好的調御師，才有辦法調伏，身為護理長如何調和同仁的溝通問題及同仁的心態是我們目前還在學習的課題。

合心十一樓病房護理師 傅敏嘉

2021.05.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-43頁

攝影機，它的功能很大，但是無論功能如何大，還不如人的心性。人的這一面大圓鏡智，可以創造一切，因為它可以照到天地萬物，它還有潛藏在裡面的智慧。就像我們平常看待事物，我們往往只注重表面，卻忽略了事情本身給人的啓發，如果能多用心，會有更多不一樣的感受。

◎護理師張宇宸回「映」：看一個人要用心去感受，有時眼中所看到的有更深一層的涵義，需要更用心體悟。

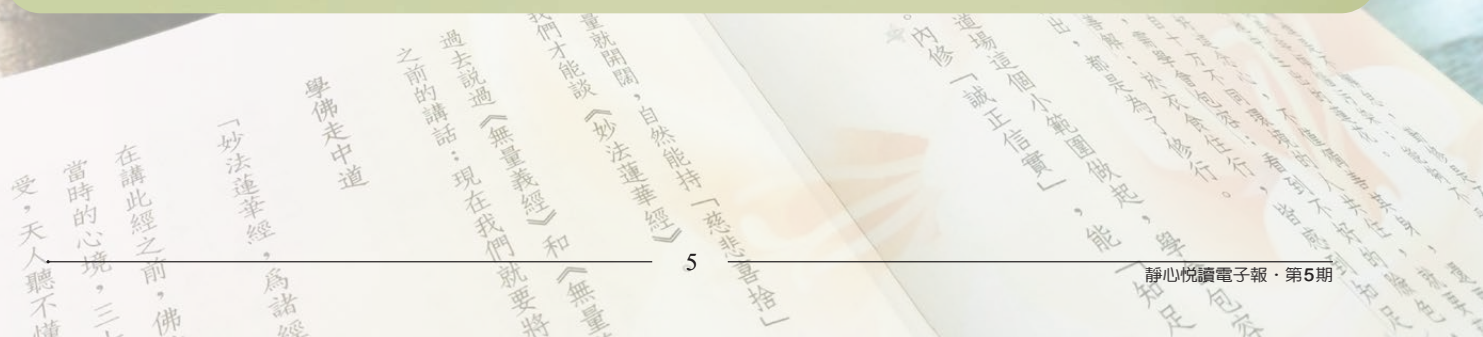
◎護理師曹姝羽回「映」：就像用心去聽，用心去看，用心去做，發自內心的感覺也會給人，不一樣的感受。

社會服務室主任 謝侑書

2021.03.17

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第30-57頁

「體解諦理 智慧海藏 方便說法 化菩薩故」天地之間都有一定的運行法則，包括人的身體也是，今天的我跟昨天、明天、都不一樣。每個人所造的業更是有百百款，但唯有本心是不變的，只是被種種塵垢塵封堆積以致無法顯現出本性。所以我們要去了解這些道理，學習如何把各種煩惱污垢去除，就能夠往學佛的道路前進。所有的事理都有著「因緣觀」，了解一切因緣生因緣滅，既生因緣終有緣滅的一天，所以當有好因緣出現時就應當好好把握。「身行清淨 口言真誠」身處五濁惡世當中，時時提醒自己保持身心清淨，尤其是心靈的清淨更是修行的必要功課，口說好話、身行好事、心想好念，了解語言的威力有多麼重大，所以時時要謹言慎行更是修身養性的基本功夫。



社會服務室社工師 葉明慧

2021.04.21

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第86-110頁

1. 法財無量 身心依止：人心就像大地一樣，需要好好地耕耘，內耕心田，外植福田，且將心堅定，將法入心，回歸本性，方能解除無名煩惱心及雜念心，實踐在行動生活上，修行菩薩道。找尋心之歸依處，回歸心靈本宅，方能趕緊精進，身體力行，將正法再度出現在人間！

2. 心農植福 心奴造業：心靈的財富是愛與智慧，將善念的愛普遍在人群中，且集結每一個人的點滴力量，幫助更多的人。分享慈濟人在南非發放白米的例子，將有形的物資送給他們，同時並將無形的心靈財富——法，傳給他們，轉貧為富的法輪。

同仁分享「引法自度 才能度人」見人間苦，要以感恩尊重的心付出一份愛，讓我們想到當社工的初發心。

社會服務室社工師 顏玉惠

2021.05.12

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第137-169頁

1. 遇到境界磨練要學著心寬，心包太虛；訓練自己的心，用善解、感恩對人、事、物。一切眾生都在這個人間地球上，共生共住，善人善念多，善根較長，信心較深，少造煩惱，所聽的法入心，能夠身體力行，增長慧命。惡習多的人，過去生累積惡習與煩惱。眾生共業，四大不調，造成大三災小三災增長，佛經說「一切唯心造」，唯有人心淨化，才能國泰民安。

2. 人間五趣雜居，善惡雜揉，佛陀要我們「守志奉道」，瞭解道理後老實修行，將心和行為照顧好。

3. 「一大宅」：眾生若在無明中，心如火宅；接受佛陀教法，守志奉道，顧好自心，自覺、覺他、覺行圓滿，具足二德（慈悲、智慧），即得真空妙有之法。

4. 五趣雜居眾生流浪生死中，在欲界、色界、無色界三界大宅中輪迴不息，我們應接受佛法，知福造福，自覺也要覺他，利益人群。

社會服務室社工師 黃靖玲

2021.04.28

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻【壹】》第111-136頁

大宅門中很複雜，這也是譬喻眾生的境界，三界就是欲界、色界、無色界，三界也構成世間，三界是凡夫生死往來的地方，所以所有佛教行者都想跳出三界，而三界一直都不平安就像火宅一樣，火宅就像眾生所有累積煩惱的地方，那要怎麼跳脫這樣的火宅呢，就為有一乘教門，也就是能夠自利、利他，調伏自己的心也能救濟眾生，啟發人人純真的覺性，就能跳離火宅。眾生煩惱即是菩提，但要藉由第七識判斷、思考，才能知道會組合成煩惱或是菩提。第七識說的就是習氣，所以習氣若是好的對事情就會善解。反之，也會把好事變成瞋恨或是嫉妒。第七識如果能夠轉的好，就會延伸到第八識，第八識會延伸到後世，所以第七識顯得更加重要，他是好壞運轉的意識，如果能夠好好調適習氣，在思想上好好的訓練，就可以訓練出內心理的真如本性。經文中提到，佛與眾生共為一識，人人本具佛性，但因天地眾生的煩惱、無明複雜，所以也導致人生的苦難偏多，大小乾坤不調，所以如果我們能跳脫無明的覆蓋，用心清淨當下，才能不使無明覆蓋，才能逍遙自在。

◎主任謝侑書回「映」：我們每天上班看著我們服務的個案，每個皆有不同樣態，這何嘗不是習氣呢？文中提到第七識的轉變會帶至第八識，所以我們更要守好自己的習氣，好好調整自己的心態。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.04.01

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-109頁

觀心無常，我們的心念就好比流水一樣，無時無刻不在流動，一個念頭接著一個念頭，川流不息，變化無窮，就像常聽到的一句英文 I change my mind。有時候，我們昨天想的可以跟今天想的不一樣，剛才想的，可能又跟現在想的不一樣。這就說明了，我們的心念是無常的，一個人的想法和感受都會隨著心念轉變而有所不同。所以，我們應當不執著於一時的好壞感受，學會放下，這樣才能活得輕安且自在。

財務室主任 張素鳳

2021.04.08

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第108-125頁

迦葉尊者指出阿難犯的四項突吉羅罪，也要讓後世的人知道守戒須在日常生活中，與人應對要很小心，因人、因時、因地，說該說的話，且要明朗、及時。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。

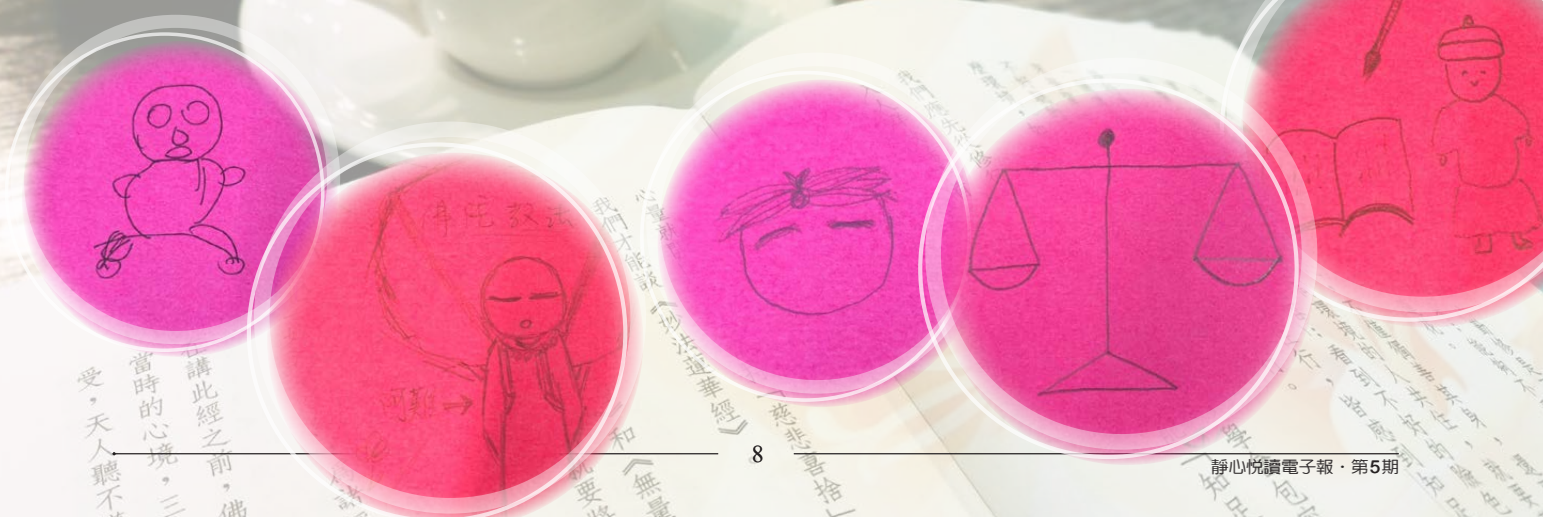
人力資源室組長 石美惠

2021.04.15

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第126-137頁

我們要相信因緣能會合是多麼讓人感恩的事，而且每天要感恩過去、現在，分秒都值得感恩，因為「因緣和合，次第相成」，缺一不可。每個人都有不同的環境、心境，卻在同一時間有這麼多特殊的因緣和合，可見世間萬物都在因緣中。

(小編：近日疫情升溫，更深刻體會呼吸的珍貴。證嚴上人多次提及：防疫的靈方妙藥是齋戒茹素，在台灣多個縣市進入三級與準三級期間，期待人人虔誠齋戒茹素，並利用時間沉澱心靈，妙法就在身邊，歡迎一起加入品書會哦~)



不可不知的 品書會名稱意涵



1. 社服練心品書會

法華經為慈濟立基的根本，慈濟能發展到現今，一路走來就是依著法華經經意精神持續至今。如同選擇《靜思法髓妙蓮華—法華七喻—火宅喻》當作共讀書目，第一章譬喻明義智者得解，用譬喻法來理解法華經裡要傳達的意義容易許多。就本章節內容，以故事譬喻方式來讓人理解當中的道理較易入心，也可藉此反思到社工工作中能否藉此有所提升增長智慧。而品書會定名「社服練心品書會」，因工作中與被協助個案及其家屬總會有許多評估中的來來回回的拉鋸戰，時時提醒社工師們這是一個練心的道場。也期許藉由讀書會的進行，對同仁在處理個案上能有「五心級」——愛心、耐心、同理心、多用心、藉事練心的服務。



不可不知的 品書會名稱意涵



2. 護理忘憂草品書會

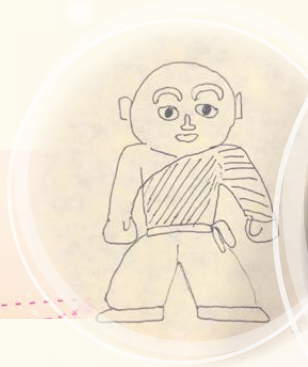
忘憂草即是金針花，古籍內稱之為萱草；相傳古時遊子一遠行就是好幾年，因此孩子在出發前會為母親栽種滿地的萱草，讓母親照料，願母親因此分散對子女遠行的擔憂、緩解思念，因此被視為華人世界的母親花，更擁有「忘憂草」的美名，象徵忘卻煩惱、脫離憂愁的思緒。而內科護理師團隊以忘憂草來命名品書會，則一象徵忘卻煩惱、脫離憂愁的思緒，期待在讀書時清淨自己的心境。



參考資料來源：【植物】你知道金針花就是忘憂草嗎？- 健行筆記 (biji.co)



人人心中的阿難



佛典經典中紀載，佛陀弟子中，阿難尊者天生容貌端正，面如滿月，眼如青蓮花，其身光淨如明鏡，博學強記，出家二十餘年間，擔任佛陀的常隨侍者，被譽為「多聞第一」。智慧第一的文殊師利菩薩曾讚歎他：「相如秋滿月，眼似淨蓮花，佛法如大海，流入阿難心。」

因為書裡面這麼寫，同心圓品書會的伙伴們就讓大家試著畫畫看每個人覺得阿難長什麼樣子？

☆☆沒想到，大家的阿難都各有不同。

(小編：第五刊出刊日是五月十九日，也是農曆的四月八日，相傳這一日是佛陀誕生日，經查閱全世界慶祝佛陀誕生日的時間、方式皆有所不同方式~)



【佛誕日】

佛誕，通常是慶祝佛教創始人釋迦牟尼佛誕生的日子，又稱「浴佛節」、「灌佛會」、「龍華會」、「華嚴會」等。紀念的日期，在漢傳佛教和藏傳佛教一般訂為農曆四月初八。而在南傳佛教、藏傳佛教的一些地區，將佛陀誕生、出家、成道、涅槃於同一日紀念，稱衛塞節，日期訂為陽曆五月的一個月圓之日(望日)，常常是農曆的四月十五日。例如2014年，馬來西亞和新加坡的衛塞節皆定於在五月十三日(農曆四月十五)。北傳佛教則稱四月十五日為「佛吉祥日」或「佛顯日」，認為釋迦佛在出生七日時顯示祥瑞，且佛母摩耶夫人升天，而天龍八部皆奔來供養佛祖、緬懷佛母，屬於佛誕的餘緒，通常與佛誕合併慶祝，而不獨立慶祝。

在臺灣，佛教寺院及佛教徒會依慣例於農曆四月初八前後舉行佛誕紀念及浴佛典禮。經佛教人士與民眾之發起連署設「國定佛誕節」，1999年，中華國內政部在「國定紀念日」中正式納入佛陀誕辰紀念日，日期為農曆四月八日，由有關機關、團體舉行紀念活動。一些團體(例如佛光山、慈濟基金會)會在「母親節」(五月第二個星期日)合併慶祝*。

*1999年八月三十日，時任總統的李登輝於佛光山寺如來殿大會堂宣布將農曆四月八日訂為國定佛誕節，並於母親節同日放假。

參考資料來源：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BD%9B%E8%AA%95>



【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：薑黃冬瓜燒素火腿(選錄自《24節氣輕蔬食》之小滿食譜)



薑黃冬瓜燒素火腿

準備時間/15分鐘
烹調時間/20分鐘

[材料]

冬瓜100g 素火腿30g 瓠瓜乾1條

[調味料]

水200cc 油1/2茶匙 香菇粉少許
薑黃粉2g 鹽少許

[作法]

- ① 冬瓜去皮及籽，切成厚片狀；火腿切片；瓠瓜乾浸泡水至軟，備用。
- ② 取一塊冬瓜片，放入一片火腿，再放置一塊冬瓜塊，以瓠瓜乾綑綁，依序全部完成，備用。
- ③ 取一炒鍋倒入油及水，放入作法②、薑黃粉、香菇粉及鹽煮至熟，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量75克，本食譜含2份	
每一份量	
熱量(kcal)	40
蛋白質(g)	2.7
脂肪(g)	1.6
飽和脂肪(g)	0.25
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	3.3
糖(g)	0.4
鈉(mg)	129.4

冬瓜

冬瓜鈉含量低、所含的維生素B₁、B₂、C及油酸……等，具有利水、協助減少醃類轉為脂肪囤積等作用，是減重及慢性腎臟病族群可選擇的食材之一。購買時宜以瓜皮呈深綠色、瓜囊空間較大為佳，購買後保留瓜皮及瓜瓢，食用前再去除可保存較久。

[營養師叮嚀]

冬瓜是具利水消暑的食材，在喜好食用冰品的夏季，將薑黃粉加入冬瓜料理，既可稍稍暖胃，又不若咖哩般辛辣刺激，是夏季養生的好食材。

[主廚叮嚀]

冬瓜皮內側白色部分亦是消暑聖品，大量使用冬瓜時，可將其另製一道涼拌菜。