

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

上人開示，付出造福人間，功德回向的是自己。善種子，自耕耘，一顆顆善種子歸入八識田。「萬般帶不去，唯有業隨身」，期待人人多造福，讓福業種子輸進八識田，再讓它提升，進入第九識，就是清淨無染的本性，也就是佛性。

在這波疫情，我非常感恩醫護同仁披甲上陣，悉心照護；以單標靶的西藥瑞得西偉結合多標靶的淨斯本草飲濃縮液，中西醫合療對抗COVID-19病毒。搶救生命、守護生命，福業種子也輸進了我們的心田！

院長 林欣榮



書香茶香咖啡香品書會



「人來到世間，受萬物供給而延續生命，卻在萬物中起煩惱，為了萬物起爭端；起了爭端而造因，又牽引著緣來，如此「因緣果報，果報因緣」不斷綿延，使得原本簡單的事變得複雜。變得複雜，是眾生心中無明起，有感而道理不分明，因此互相對立，開始造業。」(出處：靜思法髓妙蓮華-序品一p.45)

在全球疫情嚴峻的時刻，佛教的發源地印度，尤為嚴重。這不禁讓人想到《靜思法髓妙蓮華-序品一》第一章 緣起言靜思 第四十五頁中，悉達多太子問的「為什麼人與人之間存在諸多分別？為什麼人生存在生老病死等無法避免的苦？」世間享受不能長久，即使物資能永久無缺，也會生老病死，還是不斷在轉變中，何況萬物也是短暫無常。

而台灣目前疫情也處在緊張狀態，在三級緊戒的防疫政策下，團隊相關工作也往上堆疊，期待在數字攀升同時，人人身心都要安住。人與人間的距離雖需要被限制，但我們與法的距離不受時間空間而阻隔哦~

【書香茶香咖啡香品書會】

<https://line.me/R/ti/g/gzoSidVeob> 啟動線上 品書會

每周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~

(小編：最近台灣疫情嚴峻，上人開示：世紀性的疫情當前，醫護士氣高昂，雖然很辛苦但很甘願！醫護在前線，身披戰甲上陣，救人的心很急切；雖然舉足前進不能緩慢，但也要步步穩穩踏出去，要自我防護好，也要相互保護。在這段期間，部分同仁分AB班，邀請大家利用時間沉澱心靈，妙法就在身邊，歡迎一起加入品書會哦~)



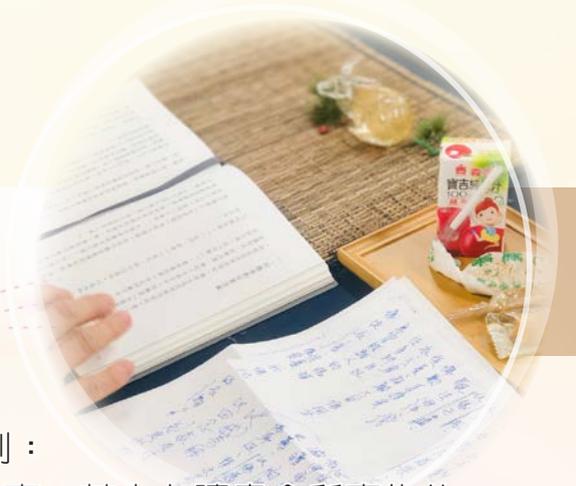
※【靜思晨語】

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：

2021年歲末祝福期間，就幾場遍地開花讀書會的分享，基本上讀書會所產生的效應有一

1. **改變習氣**：「明白佛法和人生的道理，將法相融上人近期的呼籲和慈濟的脈動，會用法對治自己的心，改變不好的觀念和行爲，更能度過人生的各種難關，身心有寄託、自在健康、與人和樂，且如上人親臨說法，法入八識田中，結下永遠法緣」。

2. **相互關懷**：「大家的感情更好，平常時和無常時，都會相互關懷和幫助，若讀書會沒來也會彼此探問，因為善與愛的氛圍很好，所以大家更願意前來讀書聞法，並且相勉共行慈濟菩薩道，做委員發揮良能做別人的貴人，讓生命更有意義和價值」大家：因為改變習氣和相互關懷，所以大家

3. **例舉讀書會分享**：往常重宗門、輕法脈，也就是愛做事而不愛讀書。後來體會到，雖然做事時也很歡喜，但總是維持不久；因為大家觀念、想法不同，有的人習氣也很重，所以大家一起做事時，法喜往往就變成煩惱，這都是因為心中沒法度。

慈悲也要有智慧，心中有法，才知做人要謙卑禮讓，才知要反觀自己，才知要培養德行，才知一切都是好因緣、因為善惡緣都是增上緣，如此遇到事情時，反而才有辦法能圓滿解決。最大的孝是順，順就是要聽話，讀書會就是在聽上人的話，也就是聞法供養上人。

法華鋪路遍地開花

在讀書會紛紛啓動的當下，感恩德佩法師還推薦了《回歸清淨本性》一書為共讀書目，而陪伴許多醫學生成長茁壯的教學部夥伴，開展出「回歸清淨之刻在我心底品書會」¹。

而天下第一部的護理部夥伴，這次來介紹~由外科護理師團隊組成的「向日葵小班」²品書會，一起來看看外科護理師團隊的共讀，如何在忙碌的工作中，將所見所聞，沉澱轉換印證哦~

~快來看看他們滿滿的「呼映」吧~

【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部副主任 葉秀真

2021.05.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第195-207頁

最近疫情令人心很焦慮，我有時會祈求菩薩保佑，但看到書中「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭」心中哼唱佛在靈山這首樂曲，便想起佛陀要我們向內心好好修行，法要往我們內心深處尋找。在處成就，就是現在所在地，在這個辦公室的地方就是一個修行的道場，擔任主管心胸要寬大一點，避免因自己的本位只顧自己的單位同仁，會影響他人耗時去做溝通，辦公室同事間須相互合作分工才能成就共同的目標。但是自己智慧實在不足，看到駁足說：之前承諾要用干王的血來祭祀羅刹夜叉，該怎麼辦？普明王便提說每一個人刺一滴血入水中，以及每人拔三根頭髮等於全身獻祭。我想到的職場也常遇到許多難題，但願自己也能有此智慧，做事要有彈性運用變通法則處理。

護理部副主任 呂基燕

2021.05.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第195-207頁

古代靈鷲山是很多羅刹鬼神居住的地方，因為普明王的誠信化解暴虐，將靈鷲山變成是修行聽法之處，我們要學習這分精神，遇到不好的地方要用智慧處理就會變成福地，心要能正念正信就會有福報。

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
心量就開闊，自然能持「無量壽經」
我們不能談《妙法蓮華經》和《無量
過去說過《無量壽經》和《無量
之前的講話：現在我們就要將
「諸出迦騰」，說「眾改
甚深故難解。五逆「諸出迦騰」，說「眾改

護理部副主任 王琬詳

2021.05.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第195-207頁

心很定看事情就能很輕安自在。佛經裡面告訴我們，世間一切萬法總歸於無，自己很喜歡看書 也常用此跟主管分享，現在的單位或角色，其實都不是我們的，是被派任的，我們主管本來就是都會有異動。護理長在布達困難的事情常會遇到同仁負向的回應，我會分享給主管要看最大利益，不要收下對方的情緒，如第 206 頁「將道理看盡了，對的事就去做，實踐想完成的心願，應該每天都很歡喜輕安，不需要這麼惶恐、憂愁」。

護理部護理長 江如萍

2021.05.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第195-207頁

要守誠信要法入心，凡夫是在懵懵懂懂中，我們要自覺別於凡夫，才能做好本分事。

護理部主任 鍾惠君

2021.05.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第195-207頁

從感恩心開始，駁足太子能夠放下心中的執念的時候，就是接受教法，法就是慈悲喜捨，重要的是講法的人要能讓人感動，以及講法者自己也要很信受奉行，要有行動，如普明王信守承諾，第 214 頁「光說沒用，必須正行殷實」看此經文自己也常自我提醒。回應大家的討論，用第 192 頁做今日結語：「看到別人在造業、墮落，要生起不忍之心，趕快同事度、同修度、用方法攝度衆生，不要獨善其身。」

護理部合十病房護理長 劉玉玲

2021.04.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-77頁

每個人都有一面心鏡，若未淨化就易起貪欲，用「戒」來防非止惡，保護心地清靜。

護理部合九病房護理長 田淑惠

2021.04.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-77頁

萬物皆有因緣果報，鞭策自己透過聞、思、修去探究。

護理部合八病房護理長 余佳倫

2021.04.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-77頁

五時設教應根機，如同護理師在臨床照護上，提供民衆護理指導，必須因材施教，方能達標。

護理部合七病房副護理長 黃子芸

2021.04.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-77頁

華嚴時「五時設教應根機」、阿含時「因緣果報」、方等時「人人皆有佛性」、般若「人人有一道明智，沒有汙染一切明朗 → 空」、法華經「走菩薩道，不執有、不執空，妙有真空」。

護理部合六病房護理長 郭楊卿

2021.04.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-77頁

機緣加根機，對機才是妙法；如我們在單位帶領同仁，根機較淺者，更要有耐心去指導。

護理部督導 蘇芬蘭

2021.04.09

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-77頁

第一章節如同水懺之「一性圓明自然」；新少林寺劉德華飾演的淨覺：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」

【護理小白花品書會】溫馨對話

疫情升溫，許多變化球令辦公室，每個人都非常忙碌。一早有人問秀真副主任中午的讀書會是否暫停，沒猶豫太久，副主任回答說：30分鐘的法華經文或許能給大家一些定心的能量，讓我們一起堅持讀書會吧。於是12:40時間到便在辦公室播放起法音集28集，上人說王舍城駁足國王的故事，用千王髮膚血肉祭山神……。感覺座位上忙碌的大家，耳朵仍有在聽哦。感恩鍾惠君主任、葉秀真副主任、呂基燕副主任、王琬詳副主任以及江如萍護理長如期分享讀書心得。

在講此經之前，佛當時的心境，三十二受，天人聽不懂

「妙法蓮華經」為諸經

學佛走中道

過去說過《無量壽經》和《無量壽

我們不能談《妙法蓮華經》

心量就開闊，自然能持「無量壽經」

教學部組員 陳惠珍

2021.05.04

《回歸清淨本性》第54-57頁

聽完吳姿瑩分享「追求華服美鑽的虛榮心」心得：不要一昧的只想追求榮華富貴，或者是華麗的外表，卻忘了充實自己的內在，就算得到了大家的讚賞也只是一時也不會是永久的，內心也不會真正的開心。

教學部股長 曾靜巧

2021.05.04

《回歸清淨本性》第62-66頁

人生有種種不同的苦難歷練，誘惑會不斷地在人生出現，若沒有忍住就會陷入無止境的輪迴，一直犯錯、懺悔、逃離、犯錯、懺悔、逃離，問題一直沒有解決，造成終身遺憾，所以心很重要，要把持住，如果要想逃離也只是逃離前一個就要解決的問題，所以一開始應該就要把問題處理好，用逃離的方式來面對這個問題，其實會一直碰到這個問題，無法解決它，所以做沒多久就會一直放棄，重點就是你要忍，你要把持自己心中那把尺。

教學部組員 潘宜穎

2021.05.04

《回歸清淨本性》第68-74頁

上人說不要造口業，對我來說感觸很深，我們常常因為一些人的一句話影響到整天甚至於更長時間的心情，結果是說者無意聽者有心，起煩惱心的是自己。境動心轉是最難的，所以面對任何境界，要學習保持內心的清淨，把握當下的一念心，否則一旦心念受到影響，就會造作錯事，後悔莫及。

教學部組員 陳俐羽

2021.05.04

《回歸清淨本性》第62-66頁

故事以色為例，探討「忍」字。忍與不忍，與想不想要，也就是跟「欲」有關，在不同時空背景之下，受當時的心境會隨著心念而有不同的決定，這樣的情境可謂是意志不堅，造成違背自己所立的志向，人生真的有種種的苦難歷練。所謂三思而後行，忍不是要一味任何事情概括承受，試著跳脫自己的框架去看事情，進行周全的思考，思考後在做出決定或行動，可降低造成不必要的遺憾；大家都知道運動對身體好，但是卻又無法做到執行運動這件事情，這就如同書中所說的「明知不可犯，但因意志不堅，屢屢違背所立的志向。」因為運動會累，會覺得運動很辛苦、很操勞，所以即使對身體好，但是通常做沒多久就會找很多理由、藉口放棄運動，無法忍過痛苦階段，若能意志堅強撐過痛苦階段，就能夠達成目標，而不造成缺憾。

教學部主任 梁淑媛

2021.05.04

《回歸清淨本性》第68-74頁

分享「巧言令色的餘習」篇章，書中把「巧」特別標註起來，在人世間有很多形形色色的人，有些人行為可做為典範受到重視，但是還是有一些口是心非表裡不一的人，只要有人的地方就會有人可做為典範，也就有人會口是心非。在書中提到，比丘人前人後說話不一致，在人面前畢恭畢敬，接受他的意見，離開群僧之後和一般人相處時，就會說一些不時之法，誤導別人。這種東西在我們平常生活中也會遇到類似的情況，以我生活中為例，某些人在我面前對我是畢恭畢敬、很尊重我，在我背後又是另一種面貌，書中佛陀提到像這種人的習性沒有斷很令人擔憂，主要是在前世之間就有巧言令色的毛病。讀完這篇故事給我很大的省思是，單位主管對於同仁及習氣剛強的人，如果一直批評他或者抓他個缺點，是於事無補的。有人的地方就會有惡鬥，也會有小團體，智者為何不會去制止這些事情的發生，是因為如果去處理的話這些事情會越演越烈，不如多用心用愛去善解這些事情。

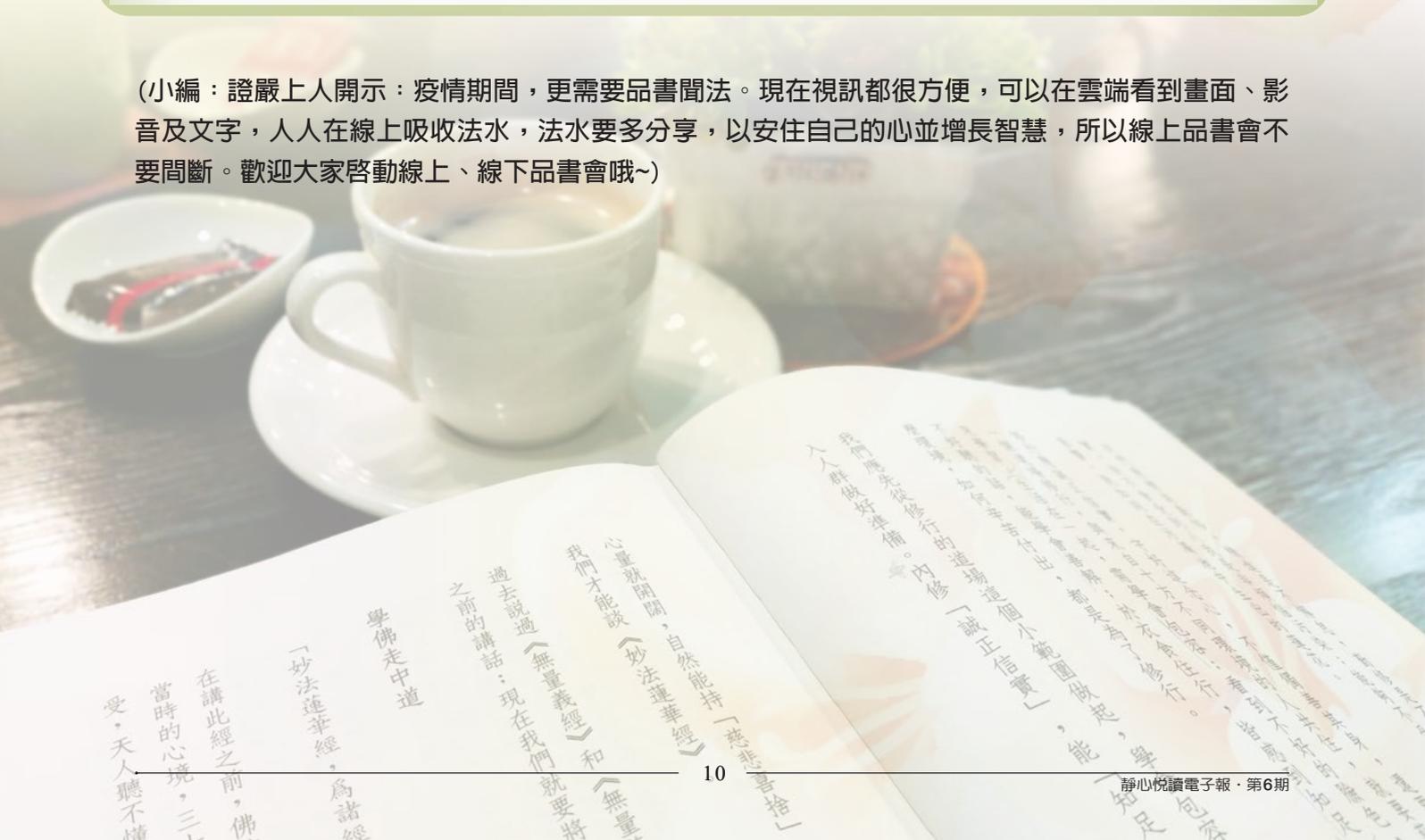
《回歸清淨本性》第58-60頁

聽完黃芷琳分享「貪求利養失道心」心得：每個人都會有貪念起心的時候，例如像樂透彩有高額獎金時，我從來也沒想過要去試手氣，買看看會不會中獎，因為萬一中獎了，會怕自己是否會被綁架，或者家人是否會遭遇危險之類的，有得到就會有失去，人突然變有錢了，就會有所改變，如果一時貪念起心的話，連自己也無法控制的。要時刻保持安定的心，才能抑制有貪念的想法。

《回歸清淨本性》第76-80頁

聽完組員陳王軒分享「不斷說謊的根源」心得：說一個謊就必須用更多的謊去圓它，也不知道謊言何時會被戳破的一天。我不喜歡說謊的人，我寧願你遇到事情時，直接說你不會，也不希望別人說謊來騙我，說謊說久的了，之後大家對於你說的話會持保留的態度，而且同時你的信用也會被打折扣。就像故事中的烏及比丘尼一樣，說謊的說太多結果是不會有好的結果，人在做天在看，不是不報只是時候未到。

(小編：證嚴上人開示：疫情期間，更需要品書聞法。現在視訊都很方便，可以在雲端看到畫面、影音及文字，人人在線上吸收法水，法水要多分享，以安住自己的心並增長智慧，所以線上品書會不要間斷。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. 回歸清淨之刻在我心底品書會

《回歸清淨本性》一書，在「卷首序言」最後一段分享到「衆生從凡夫起點走向成佛終點，途中有複雜的歧路，唯有行菩薩道才能走到終點。從路走上道，再由道接近經，最末進入經的中心，內心精純而無雜質，轉凡夫心為菩薩心，佛在心中、法在行中，自然能智慧成長，回歸清淨本性。」

教學部主任謝明蓁醫師與行政主任梁淑媛帶領的教學部行政14位同仁，以每次五個篇章故事方式進行分享回饋，期許同仁能在深入了解該篇章意涵後，能在每人心中深刻的記憶，並在面對人與事時，能產生智慧應對。因此品書會的名稱為「回歸清淨之刻在我心底品書會」。



不可不知的 品書會名稱意涵



2. 護理向日葵小班品書會

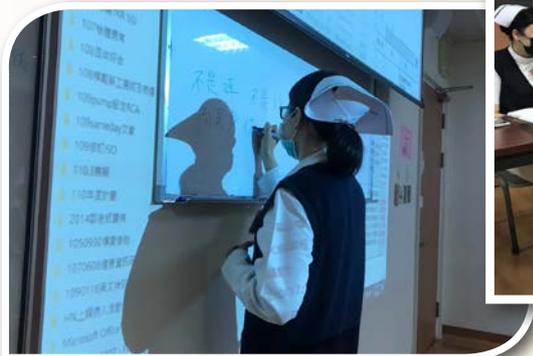
向日葵 (Sunflower) 花語：太陽 (The Sun) 向日葵具有向光性，人們稱它為「太陽花」，隨太陽迴繞的花。在古代的印加帝國，它是太陽神的象徵。因此向日葵的花語就是一太陽。受到這種花祝福而誕生的人，具有一顆如太陽般明朗、快樂的心。

向日葵的花語也是信念、光輝、高傲、忠誠、愛慕，向日葵的寓意是沉默的愛，向日葵代表著勇敢地去追求自己想要的幸福。向日葵的花姿雖然沒有玫瑰那麼浪漫，沒有百合那麼純淨，但它陽光、明亮，愛得坦坦蕩蕩，愛得不離不棄，有著屬於自己的獨特魅力，而且，它綻放的不僅是愛情，還有對夢想、對生活的熱愛。

而外科護理師團隊以「向日葵小班」命名品書會，則是因「向日葵小班」是蠟筆小新的幼稚園班級名稱，感覺作者依主角的特質取名，期待外科護理師夥伴學習小新（向日葵）看待事物時的單純、勇敢，擁有一顆如太陽般明朗、快樂的心，還有對夢想、對生活的熱愛。

參考資料來源：

1. <https://www.itsfun.com.tw/%E5%90%91%E6%97%A5%E8%91%B5%E8%8A%B1%E8%AA%9E/wiki-0300735>
2. <https://taiwanflower.org/%e8%8a%b1%e8%aa%9e%e8%88%87%e8%b3%80%e8%a9%9e%e5%8f%83%e8%80%83/%e5%90%91%e6%97%a5%e8%91%b5-%e8%8a%b1%e8%aa%9e/>



素戰帖

~素醫素，很健康~您接招了沒？

吃素也可兼顧營養

常問病人：「什麼原因不吃素呢？」最常聽到的就是「吃素容易營養不良，身體不好了，怎麼可以吃素？」事實上，飲食講求的是「均衡優質」，國民健康署將食物分成水果類、蔬菜類、全穀雜糧類(碳水化合物)、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類等六大類。水分很重要但很容易輕忽。紅樓夢說女人是水做的。男人也是水做的，人體2/3都是水，每天都要非常注意喝水。

國民健康署推動「我的餐盤-請您跟我這樣吃」的概念就是

1. 菜比水果多一點(「健康5蔬果，疾病遠離我」，值得注意的是有的水果太甜，所以要注意水果避免攝取過多)
2. 每餐水果拳頭大(每天三份)
3. 每天早晚一杯奶(每天一杯240cc的奶)
4. 飯跟蔬菜一樣多(長輩要吃菜配飯)
5. 豆魚蛋肉一掌心(每份是「一顆雞蛋=1/2手掌肉大小=半盒豆腐」)
6. 堅果種子一茶匙

所以就是青菜要多一點，飯不要吃太多，蛋白質要足夠，這跟吃素不吃素沒有關係，我們就是需要這麼多的營養分。

談到吃素是否引起營養不良問題：一般大眾會覺得容易缺乏維他命B12、鈣質、維他命D和蛋白質。但結論是吃素的確較容易缺乏維他命B12，所以，長期茹素的長輩，要注意補充；但是只要科學地吃優質均衡的素食，則蛋白質、鈣質及維生素D並不會缺少。

關於鈣質的補充，天然尚「鈣」好，每天約需1200mg。可吃鈣片、牛奶、豆漿、生乳起司片、或黑芝麻、豆類、深綠色蔬菜、海帶、香菇。

有人問：「吃小魚干補鈣不是很好？」然而小魚吃海菜，我們再吃小魚，豈不多此一舉，聰明的人直接吃含有鈣質的海菜、海藻。

維他命D3可透過曬太陽微量的取得，但需要在11點到2點曬才有用。補充維他命D3可以吃黑木耳跟曬過太陽的乾香菇，還有就是直接吃維他命D3。全臺灣98%人口都缺乏維他命D3、素食人口只有10%而已。所以缺乏維他命D3跟吃素沒有關係。

關於每天蛋白質的攝取，以體重每10公斤吃一份，假設60公斤就每日約吃6份才足夠，「豆干1.5塊、田字豆腐半塊、豆包一塊、豆漿一杯250cc、毛豆1/4碗、嫩豆腐半盒、四角油豆腐1塊、牛奶一杯250cc。」

透過科學實證研究，茹素可以有效地降低心血管疾病、肥胖症、糖尿病、癌症等疾病的發生。

結語：只要科學地吃，素食可以非常營養而有益身心健康。

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：百福起酥鹹派(選錄自《24節氣輕蔬食》之芒種食譜)



扁蒲

每100克熱量僅19大卡、蛋白質5克、纖維含量低屬於低渣蔬菜。扁蒲營養各方面表現平庸，也因此沒有不能吃扁蒲的人。柔軟低調的扁蒲反而可讓更多人多吃幾口。

百福起酥鹹派

準備時間 / 8分鐘
烹調時間 / 30分鐘

[材料]

扁蒲140g 金針菇30g 黑木耳絲40g
杏鮑菇30g 乳酪絲20g 紅蘿蔔絲25g
起酥皮4片

[調味料]

鹽2g 黑胡椒5g

[作法]

- ① 扁蒲去皮、刨細絲，加入鹽1g醃至出水後，擠乾後，備用。
- ② 金針菇切絲狀；與杏鮑菇下鍋乾炒至乾燥，起鍋，備用。
- ③ 將扁蒲絲、作法②、黑木耳絲、紅蘿蔔絲、黑胡椒拌勻，即成內餡。
- ④ 取一張起酥皮，放入適量的內餡、乳酪絲，對摺包好，利用叉子按壓(3邊)使起酥皮封口，整成派狀，依序全部完成。
- ⑤ 烤箱180度預熱後，放入百福起酥鹹派烤20~25分鐘至膨脹成金黃色，即可取出食用。

[營養成分分析]

每一份量80克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	273
蛋白質(g)	4.1
脂肪(g)	21.4
飽和脂肪(g)	16.6
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	16.4
糖(g)	0
鈉(mg)	173.6

[營養師叮嚀]

芒種氣候雨水變多，陽光充足，但部分葉菜類反而不耐強烈日曬產量減少，但帶梗的或瓜果類卻開始飽滿鮮甜。扁蒲有助利水消腫、增強機體免疫功能，同時也含有豐富的維生素C，能促進抗體的合成，提高人體抗病毒能力。

[主廚叮嚀]

製作百福起酥鹹派內餡時，食材一定要盡量使之乾燥，成品才有酥脆清爽的口感。