

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，感恩、尊重、生命愛，大地萬物一草一木皆有用。常說不要看它草草，現在很多在地的本草是很珍貴，要找也很難。人世間有許許多多的不可思議，淨斯本草飲，是藥非藥，喝就對了！

我的心得是「上醫治未病」，本草飲無害，分子生物學研究，可提升周邊血的天然殺手細胞，分泌多出25倍左右的丙種干擾素，一方面可清除病毒，另一方面可讓癌細胞休眠，祛邪扶正。

院長 林欣榮

靜思法髓妙蓮華



書香茶香咖啡香品書會

「近代世人生活環境複雜化，一念無明染污，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。」（出處：靜思法髓妙蓮華-序品一 p.70）

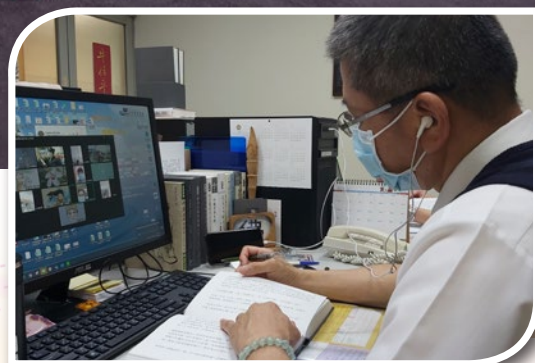
證嚴上人開示：「醫護，他們的職業，他們的志願，你為什麼要當護理？護理就會說，我們要救人，我們要當護士，可以照顧病人。你為什麼要當醫師？要守護病人，要搶救病人，也要讓病人健康，無病無痛。這都是他們為人間立志，守志奉道，他們不懼怕，因為他懂得如何保護，而且要很周密、勇敢地走進去，這的確是很偉大，很了不起。」

在全球疫情嚴峻的時刻，臺灣三級警戒延長，人人身心困頓。人與人的互動充滿的不確定性，但我們與法的連結不受時間空間所拘束哦~

【書香茶香咖啡香品書會】

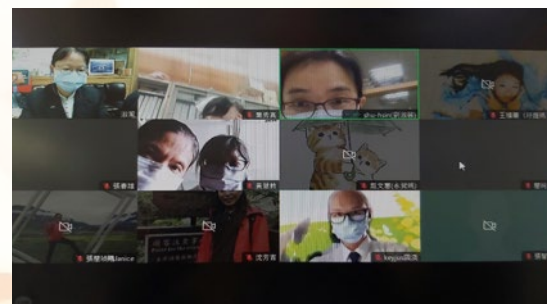
在此邀請您加入LINE會議室「《靜思法髓妙蓮華》線上品書會」，請透過下方連結加入通話！

<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】二〇二一年六月十七日

善以對待、恭敬送走是良方
去惡揚善、順應天命致祥和

在疫病來臨時，面對病毒猶如迎敵入沙場，必須戰戰兢兢，鬆懈不得。染疫的病人心裡壓力很大，很多事情都無法預測，是否會傳染給至親至愛的人呢？自己的病能不能好起來呢？會不會有後遺症呢？即使治療後出院，心裡還是有道陰影。這波疫情實在困擾人心，帶來許多惶恐與不安。如何斷絕病毒？很簡單的做法就是要齋戒茹素。雖說簡單，但很多人就是不相信、不想做、也不敢做，所以才讓人擔心。

我們要共同表達心聲，懺悔的心聲要喊出來，不要放在心裡；表達懺悔的心聲並且身體力行齋戒茹素，就能夠比較快速地虔誠送走這波疫情。

善以對待、恭敬送走才是良方；反抗只是無用，因為病毒，看不到、摸不著。要時時敬畏天地，面對看不到的力量要叫不敢、要懺悔、要說會認真改；就如做錯事的孩子，在大人面前也是如此表達，才能得到寬恕、原諒。就像是一杆秤的兩邊，多個人茹素，少個人葷食，善的這邊就多一分重量，即使只是增加分毫，總還是有增加一點。知道有人願意響應茹素，我們的信心就會更大！五十五年前，慈濟開始起步時，我就很期待要宣導完整的善、完整的愛，要愛人及物，要愛天下萬物，要愛一切動物。

天地之下沒有無用之物，何況天生我才必有用，只要我們勇於承擔，每個人都可以發揮很大的功能，都能對人間、對社會影響很大！以醫護來說，及時拔除病人的苦，待其痊癒後，期待他能從此健康，就要警告他再也不要病從口入，不要再吞食動物而惹禍上身。所以說，醫護要勸人茹素的機會很大，這波疫情正是最好的教育時機；而對我來說，也是讓我幾十年來說不出口的話，有很好的因緣來暢所欲言！

在這時代的這段時間，期待人人有志一同，用戒慎虔誠的心，呼喚人人從善止惡，讓善惡在兩邊的天平，善的分量加重，惡的分量減輕！疫情如頑固的敵人，需要人力來堅守城門，使敵人無法攻進來；也需要佛菩薩淨化人心的力量，聽從佛菩薩的教誡，將心靈的無明掃除乾淨。古人總教誨人要聽天命，天命即道理，要聽天命、不要逆天命，回歸人倫次序、去惡揚善，才能順天命而致祥和。

※【隨師小記】官網

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

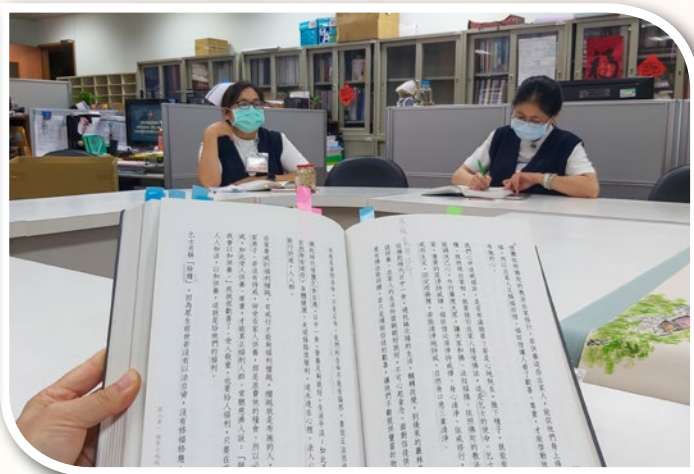
(小編：感恩德佩師父在台灣疫情緊張之際，每日分享上人法語【隨師小記】，在此不安時刻，發揮很大的安定人心作用哦~)

法華鋪路遍地開花

感恩由心臟內科王志鴻副院長發起，在心臟內科張懷仁醫師、重症加護內科吳雅汝醫師的響應與帶動下，號召帶動大內科10多位醫師一起啟動品書會的分享，而開展出專屬於內科部醫師的「曖曖“內”含光品書會」¹。

而在共照中心張幸齡主任帶領下，共照中心同仁組成了「幸福品書會」²，選擇《回歸清淨本性》一書，一起來看看共照中心團隊的共讀，如何在與長者互動的忙碌工作中，將幸福與法喜傳遞出去哦~~

~快來看看他們滿滿的「呼映」吧~



【呼 映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

老年醫學科主任 高聖倫

2021.05.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第195-207頁

佛到底在哪裡？不須外求，就在我們的心裡。

學佛就是學習如何去除無明。從王舍城的故事，就算死亡在前，也能夠藉由了解並身體力行慈悲喜捨，無緣大慈、同體大悲，讓自己沒有煩惱、輕安自在。

疫情的關係，其實自己的心很浮動，一方面擔心如果疫情傷害到自己的家人、朋友和同事，一方面也擔心疫情持續會改變我們的生活方式，但王舍城的故事不就剛好體現我們現在的狀況，鬼王和羅刹就是疫情，被抓住的千王就是我們自己，普明王就是佛（也可以說是自己清淨無染、輕安自在的心）。那麼，我們要做的事不就是普明王要做的事，真誠信守，無私大愛，做對的事，對的事就去做。讀畢，似乎自己就不再那麼惶恐、憂愁。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.06.03

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第242-262頁

這段時間，因為疫情，多了一些不同的工作內容。每天歡喜與度過，但心中仍有些煩惱與無明。今天特別早起，持經反思，又再次受到上人法語的提點，摘要如下：

1. 學佛，要依佛智摧滅煩惱，很多煩惱都在一念心，心若起「貪念」，那就是「惡念」。
2. 要再用心修練「戒、定、慧」。有戒、定、慧才能破見思惑，讓內心煩惱、無明去除，使慧命安定、成長。

人力資源室高專 李宜芳

2021.06.03

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第242-262頁

「習氣」很難改變，「執著」也不容易放下，人一出生就帶著喜怒哀樂各種情緒，如果無法降伏其心，時刻修養心性，一不小心就成魔了。修養，需要長時間的訓練與調息，遇見不平衡的人事物，學習用不同的角度看待，用他人之心來換位思考，就能用悲、智來平衡。

有時候心境難免隨之起舞，但記得提醒自己暫時跳脫當下的環境，稍緩心情後再回來，就能查覺當下煩雜的情緒其實是多出來的。

想想自己，是不是平日過於苛刻他人？是不是總是期望他人都要自己所想去作？忙碌之餘，別忘了停下腳步，檢視自己有沒有讓心性成魔了。

《金剛經》「應無所住，而生其心。」，時刻提醒自己常保清淨心，經常去拂拭，塵埃無所住。

共照中心主任 張幸齡

2021.03.31

《回歸清淨本性》第28-51頁

凡事都要明因果，正向思考，命裡無時不要強求，腳踏實地做好本分事是最重要的，隨時隨地修好己心，把自己的心念照顧好。

2021.04.28

《回歸清淨本性》第53-115頁

職場上每個人都有一個「我」，也用那個「我」在團體與同事交流互動，卻常常在團體中迷失而那個「我」少了一撇變成「找」。「自以為是的自己」那個「我」其實並沒有不在，而是遇見職場上的我有一些習性必須要改變及調整，所以才會少掉那一撇，去除習性才能重新把那一撇找回來。

共照中心個管師 曾玉玲

2021.03.31

《回歸清淨本性》第28-51頁

藉由今日導讀，對於書中「一念無明生三細」中的三細，有基本的概念，也明白原來上人經常開示中所說的三理四相為何；而明了無明為何而生，就是我們凡夫貪著，欲念障礙了自己的心，以致生出很多不好的念頭，所以明因果，才能斷習氣。

2021.04.28

《回歸清淨本性》第53-115頁

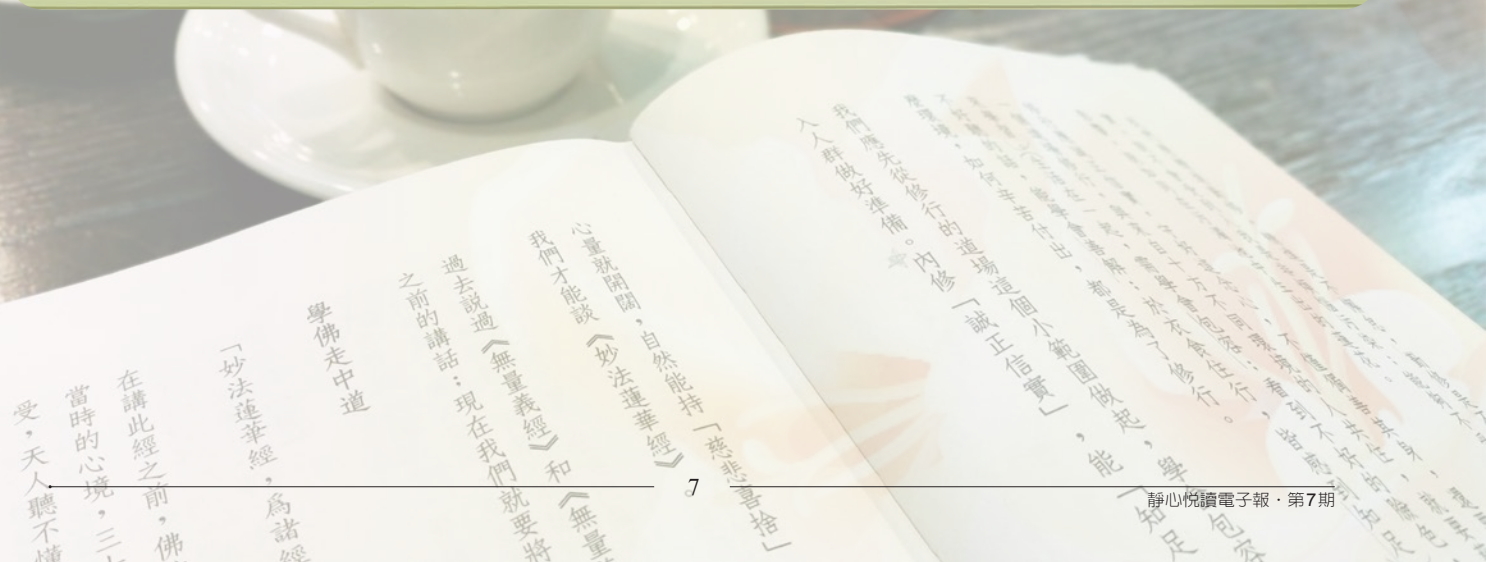
此次讀書會的主題是－習氣，人從一出生就有習氣，從小到大人因為有七情六欲，遇到心境無法調適的時候，就可能會有習氣產生，所幸在讀書會時每每有政裕師兄帶領大家，此次談論到在佛法裡須多跟習氣有關的境界，另外，更帶領大家要如何面對與處理習氣，在讀書會的氛圍裡，我每次都能夠感受佛法，並且能修身養性，獲益良多，是在專業的職場上比較不同的地方。

共照中心個管師 王可潔

2021.03.31

《回歸清淨本性》第28-51頁

上人告訴我們「前腳走，後腳放」，我們要隨時安住自己的心念，把心照顧好，就能避免無明生起，心地就能時刻保持清淨無染。



共照中心個管師 徐政裕

2021.03.31

《回歸清淨本性》第28-51頁

一念無明起，百萬障門開， 上人殷殷提醒我們，莫讓我們清淨透明的心受到無明沾染，心若能透明無暇，則心、佛、衆生，三無差別，所以凡夫與佛，差距很近也很遠，在於一念心。

2021.04.28

《回歸清淨本性》第53-115頁

十年前，慈濟曾在全國各地舉辦《大懺悔·法譬如水》經藏演繹，藉由唐代悟達國師造《慈悲三昧水懺》，廣邀大眾共同虔誠發願，滌心垢、去習氣， 上人開示「大時代需明大是非，大劫難需養大慈悲，大無明需要大智慧，大動亂需要大懺悔。」。

上人常言：「生前就要懺，不是到死後才請人家懺，那時候已經掉下去，懺不回來了！」，凡夫因為無明、習氣深重，因此煩惱多、障礙多，煩惱從意起，身、口隨之而動，意生煩惱，煩惱起惡業，惡業因緣得苦果，因此 上人時常會語重心長叮嚀我們起心動念無不是業，因此我們要多用心，照顧好自己的心，不要受外擾，才能保持清淨心念。

共照中心行政助理 巫居正

2021.03.31

《回歸清淨本性》第28-51頁

我是天主教徒，我從佛學與聖經之間發現，聖經較為教條式，佛學則較偏心靈修身，但其出發點都是淑世的，所以將我們的心念培養無私的愛，付出於社會，那社會將是充滿良善。

2021.04.28

《回歸清淨本性》第53-115頁

人要知足，就能常樂，就能守住自己的初心，可以在複雜環境中保持清淨真誠的心。

共照中心行政助理 陳榮欽

2021.03.31

《回歸清淨本性》第28-51頁

佛教的宇宙觀是從物理、生理、心理來看，明了這一切，就會知道一切事物均無恆久，所以我們要把握時間行善付出，從事理中知因果去習氣，增長智慧。

2021.04.28

《回歸清淨本性》第53-115頁

在書本中讀到，上人說起有一個法國故事，有一對夫妻為了參加一場結婚舞會，向朋友借了一條鑽石項鍊，這條項鍊卻不慎遺失了，貧窮的他們，勉強湊錢買了一條項鍊還給朋友，為了償還債務，兩夫妻辛苦賺錢，生活壓力讓他們滿臉愁容，誰也料想不到，四五年後，談起這件事，朋友才知道其中的原委，告訴這對夫妻，當時那條項鍊是假的。這則故事表達的是，當初若不是太太習氣深重，一直不斷要求丈夫要有漂亮的衣服，要有高級的首飾才能讓自己顯得富貴，也不至於產生這樣的苦果。貪欲的習氣確實會讓人吃足苦頭。

心臟內科主治醫師 王志鴻

2021.04.22

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-51頁

法是無邊界，30 幾年，很親近的人會發現，我一直在變，每次隨師回來都看到自己在變，「心思一直在變」上人的法是正法，當然是往正法，自己沒有做到，就盡量修正。法是無邊無遠無盡頭，法就像心裡的鏡子一樣，可以看盡天下，需要用戒來防護，法不讓智慧蒙塵。

一般內科主治醫師 羅文綾

2021.04.22

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-51頁

在書店看到一本書，講的是創傷的療癒，之前對「無明」一詞很不瞭解，書中說無明與無知是不同，無知是完全不知道，無明是對一個東西有錯誤的認知與聯想。大部分的創傷都在嬰孩期，因為像媽媽去洗手間，小孩以為媽媽不要他，所以產生了創傷，長大了就還好。可是我們在看一件事情時，沒辦法看到全面，以「我執」觀念解讀時，待遇不好，他怎麼這樣。但以「智慧」看全面後，對於創傷感受就完全不同，自己常練習：「我現在看到的是真的嗎？」就像王哥（王志鴻副院長）分享的「真空妙有」的概念，遇到事情時，不會衝擊很大，一直以來讀書會在講真空妙有，這樣想事情，遇到事情時比較不糾結執著。

腎臟內科主治醫師 林于立

2021.04.22

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第37-51頁

問小孩：「先有雞？還先有蛋？」四歲弟弟一直樂此不疲，答案一直變，可是姊姊在被問到第五次後說：「爸爸可以不要再問了嗎？」突然明白「法本無法可說，是謂真空妙有。」物種本來就不斷循環，萬物法性本存在，本來就是法法相傳，本性綿延。「無我便入清涼地」，為了大團體好，不要只顧自己。我們要有因緣果報觀，多來參加讀書會。

重症加護內科醫師 吳雅汝

2021.04.29

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第51-71頁

我們要學習常不輕菩薩的精神。在工作中，有同仁值班常會出錯，每次都很想罵他，但只要想到常不輕菩薩，想到對方是未來佛，本來想要罵他就會忍住。當他做得不好時，跟他好好講，也是結好緣，後來發現同仁有慢慢改變。

心臟內科主治醫師 張懷仁

2021.04.29

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第51-71頁

佛陀按照不同根基觀機逗教講法。若立志做菩薩，最終想要成於佛的行者，必須要以常不輕菩薩做榜樣，時時刻刻謙虛謹慎，當人瞧不起時也要忍辱負重，自願破除障礙，每破除一個障礙就可以攀登一個高階。自己有多大的能力，別人有多大的水平，不用衡量，馬上就可以知道。順境中的修為不難，反而在逆境中的堅持更難。

腎臟內科主治醫師 賴宇軒

2021.04.29

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第51-71頁

自己在開車時就會變一個人，會一直看不慣別人開車的習慣，對於他人不遵守交通規則時會很生氣，會像警察抓犯人一樣，甚至會怒罵他。但參加讀書會後，會回想上人說無明心起，貪瞋癡就會升起，好像希望所有人都被我控制——必須這樣做才是好的。就像老師（王志鴻醫師）所講，這是優越感在作祟，好像自己所想是最好最對。現在對於自己的心念會覺察，有次當再看到有人將車子停在不該停的位置，造成後面車輛回堵，自己的瞋念心就又起，覺察佛法真的要拿來日常生活中使用，隨時觀照自己的心。

回饋張懷仁醫師，在教學現場，我們常覺得學生不受教會很生氣。曾有位國外的老師分享：她曾遇到一位學生，在學習上常常會出錯，雖然很生氣，但她都有好好教；等到這位學生當主治醫師，有一次他們去山上，她身體突然不舒服，最後是那位學生把她背下山，也救了她的命。這位老師很慶幸，還好當年有認真教學生，所以在緊急時，學生救了她的命。這故事提醒我，每個學生都不可輕視，說不定有一天學生還會救了我們。

（小編：很感恩內科醫師響應品書會分享，在第一次分享時，王志鴻副院長就殷殷期盼，應該多邀約年輕醫師一起參與領受上人的智慧。第二次分享時，張懷仁醫師就邀約了年輕的住院醫師一起參與耶（感動~~）。雖因防疫升級，內科團隊全面啟動投入防疫任務，聚會的分享暫停，但夥伴間的加油打氣從不間斷。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. 曖曖“內”含光品書會

在醫療過程中，內科系醫護夥伴總需學習在定靜中陪伴病患走過漫長的治療之路。因內科疾病很難在短時間內，讓病情有快速地進展，須靠用心守護，改善病患的任何不適。想到後漢崔瑗的〈座右銘〉「在涅貴不緇，曖曖內含光。」意思是說：有才德的人，光芒內斂，只求內在充實，不求表面的虛榮。

由心臟內科王志鴻副院長的發起，在心臟內科張懷仁醫師、重症加護內科吳雅汝醫師的響應與帶動下，大內科醫師團隊號召了10多位醫師，一起走入《靜思法髓妙法華》的深妙之境。品書過程或許不能馬上發光發熱，但內在的實力充滿是必須的。王副院長還鼓勵年輕醫師，更應加入學習行列。因此品書會的名稱為「曖曖“內”含光品書會」。

參考資料來源：

【座右銘 賞析】勿道人之短 勿說己之長@yt(逸竹)-PChome新聞台Blog | PChome個人新聞台



不可不知的 品書會名稱意涵

2. 幸福品書會

幸福是什麼？幸福就是心靈上的富足，透過品書會，暫時放下工作上繁忙的步伐，增長心靈資糧，聞法有法，以法水滌心垢，讓心靈更富足、生活更美好。

由共照中心同仁組成的「幸福品書會」，選擇《回歸清淨本性》一書，藉由《本生經》中的佛典寓言來引導團隊如何超凡入聖，心、佛、衆生，本無差別，只因衆生的無明沾染原本清淨的心念，以致習氣甚重。

上人諄諄教誨，倡導以讀智慧書，明了因果，增長自己慧命，所以「幸福品書會」正式啓航，迎接人生曙光。



素戰帖

~素醫素，很健康~您接招了沒？

蔬食，有助於防疫

遠離與動物接觸的機會，從餐桌開始，減少口欲，多以蔬食營養取代肉類，身心都能清淨無染，健康沒煩惱。

衛福部疾管署：「冠狀病毒會引起人類和脊椎動物的疾病，屬於人畜共通傳染疾病。冠狀病毒科的動物宿主包括蝙蝠、豬、牛、火雞、貓、狗、雪貂等，並有零星的跨物種傳播報告。」

美國約翰霍普金斯大學組成的研究團隊，針對6個國家近3,000名參與者展開自陳報告調查，並使用多元邏輯式迴歸分析法分析所取得數據。結果發現，相較於低碳與高蛋白飲食參與者，採取植物性飲食或海鮮素的患者，轉為重症的風險皆降低逾5成。

這份研究已刊載於2021年5月份的《英國醫學期刊營養、預防與健康》。研究團隊針對法國、德國、義大利、西班牙、英國、美國的一線醫生與護理人員，進行新冠肺炎病例與對照組研究。

參加此次研究的志願者近3,000人；其中，568人為確診病例，2,316人為對照組。問卷內容包括病史、藥物治療史、生活型態、新冠肺炎症狀，以及一份涵蓋47項問題的飲食頻率問卷。

結果發現，在568名確診病例中，138人為重症患者，430人為輕症患者。經多元邏輯式迴歸分析法分析後，相較於低碳與高蛋白飲食者，採取植物性飲食的患者轉為重症的風險降低約73%，而採取海鮮素的患者則降低59%。反面來看，採取高蛋白或低碳飲食的患者，轉為重症的機率則是植物性飲食者的4倍。

研究團隊也發現，即使納入患者身體質量指數(BMI)以後，前述關聯性依舊存在。不過，該研究發現飲食模式並不會影響新冠肺炎患者的痊癒時間。

參考資料來源：

1. Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case - control study in six countries
2. <https://ctee.com.tw/news/life/472182.html>
3. <https://nutrition.bmj.com/content/early/2021/05/18/bmjnph-2021-000272>

(小編：超級無敵感動，在推動茹素當下，像得到國際認證的概念。果然上人殷殷叮嚀「非素不可」是可以遠離災疫的哦。讓我們「非推不可」一起來看看【蔬福食堂】推薦了什麼健康營養好吃的蔬食料理唷~)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：夏日米線佐紫菜酥(選錄自《24節氣輕蔬食》之夏至食譜)



紫菜

紫菜屬於「藻類」，是素食飲食重要的B群及鋅的食物來源。全素者建議每天攝取一些藻類，以達到DRIS(國人膳食營養素參考攝取量)喔！

夏日米線佐紫菜酥

準備時間/10分鐘
烹調時間/10分鐘

[材料]

紫菜12g 海鹽2g 越南米線100g
麻油4g 芝麻4g

[調味料]

胡椒粉少許 昆布醬油40g
芥末20g 糖或蜂蜜少許

[作法]

- ① 紫菜兩面抹上麻油，用小烤箱烤2分鐘(或用乾鍋炒至酥)。
- ② 撕成小片後，灑上海鹽及胡椒粉，混勻成為紫菜酥。
- ③ 芝麻用湯匙壓破，加入昆布醬油、芥末、少許糖調成芥末醬油醬汁。
- ④ 越南米線用冷水浸泡15分鐘，放入滾水中煮軟，立即取出，浸泡冷開水至涼。
- ⑤ 將越南米線放入盤中，淋上芥末醬油醬汁，撒上紫菜酥，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量70克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	99.5
蛋白質(g)	181.3
脂肪(g)	2.7
飽和脂肪(g)	0.3
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	7.1
糖(g)	42.5
鈉(mg)	684.3

[營養師叮嚀]

紫菜含有纖維素、維生素A、維生素B群、維生素C、磷、鐵、β-胡蘿蔔素、碘及紅藻素、膠質等營養素，對於預防便秘、貧血及維護甲狀腺的健康也很有幫助。

[主廚叮嚀]

1. 烤紫菜時要注意時間，烤過久容易燒焦。
2. 紫菜酥要在吃前才放入，以免軟化影響口感。
3. 可依個人口味搭配小黃瓜絲、胡蘿蔔絲等蔬菜一起食用。