

# 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：對自己說，活的一天，能走的一天，不會放棄任何一件事。因為希望讓大家看得到師父，精神是這樣，做大家的典範。君子慎其獨，單獨一人時，當作牆壁都是眼睛，很謹慎自己。希望弟子也要慎獨，一念心不偏差，心寬天地寬。上人又開示，一生與人無爭，與事無爭，與世無爭。

我深刻感受，走在創新研發的尖端，是很孤獨，也會招到無明風，但堅持對的事，做就對了！就走出了靜思菩提大道，也在大哉教育時代，發現了淨斯本草飲！

院長 林欣榮

# 靜思法髓妙蓮華



## 書香茶香咖啡香品書會

「就有道而入真如法，信受奉行菩薩直道，啓信人間大愛無染，秉慈運悲廣濟衆生。」(出處：《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 p.137)

信很重要，要信受真理，信真如法，真理不離開真如，真如是實法；從正確的道路走進真如法，在菩薩道這條大直道身體力行。

有根本的信仰，就能夠產生願力，有信願才能力行。信能讓人奉行善事，生諸多功德；此功德是內自修，外能行。有信心的人才能接受正法，對內堅定心志，對外走入人群。

學佛者要走入佛法的法髓，接受佛的智慧法脈，必須入中道。中道是真實法，而《妙法蓮華經》即是圓滿中道的大法。

### 【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：臺灣疫情警戒降到二級至8月9日，因仍有零星的個案，請大家還是要安住身心，一起法喜分享，歡迎加入品書會哦～)



## 【隨師小記】二〇二一年七月十一日

### 大哉食事，教育茹素護生以祛除病邪 菩薩招生，呼籲愛心正氣以消災免難

這波疫情就是傳染性瘟疫，病毒看不到、摸不著，是一股難以抵擋的氣流；愛心也是看不到、摸不著，也是一股氣流。愛心是正氣、瘟疫是邪氣，愛心的氣流和瘟疫的氣流相對抗，其實是邪不勝正。衆生共業就是衆生業力積聚的一股病氣，業力強盛時，疫情就不斷蔓延擴散；唯有愛的關懷在人心滋長，這股愛的氣流增強，愛的正氣就能祛除病的邪氣。

在古代中國的醫療文化中，病毒即是邪氣，邪氣潛入體內，心的正氣被邪氣所侵，於是致病成疾。在正邪對決時，想要固守正氣，就得提升愛心；愛心是正氣，是最有力量的氣，可以解毒去疫！身心有正氣，自然疫氣不侵。

面對疫情要大哉教育，教育的重點就是大哉食事，吃的東西最重大！茹素是最好的保護良方，人人茹素，心有正氣，病毒就無法近身。

茹素的人有愛心，不忍殺害衆生命，這是最完整的愛，可以形成一層保護膜，使邪氣無法入侵；就如一張透明塑膠膜，雖然質地柔軟，但可以隔開污染。所以心念正很重要，無私大愛的正氣，是一股非常強盛的氣流，足以推開邪氣。但若正氣不足，就沒有辦法擋住邪氣了。

我們要菩薩大招生，要勸募人人的愛心，只要啓發他人的一分愛心，有愛心的人必定會出錢出力，即使是一個銅板也是一股正氣，一個個銅板投入盛接的大缸裡，叮叮噹噹響亮的聲音，就是清淨的正氣可以避邪；點點滴滴的愛心也如清水，不斷湧出來的泉水，可以淨化人心。

我們要呼籲大眾喜捨善款，富有的人不一定做得到，但只要人人都獻出一分力量，若再加上富有的人多出力，力量就會更大！沒有健康的社會，則企業不振；唯有人人健康，經濟才能繁榮。

人人對社會都要有責任感，結合人人的絲絲線線，就能綁紮成一條粗壯的大繩索，即使大船在海中，也能拉近靠岸！每一條絲線都很重要，絲絲線線結構起來，就能發揮很大的力量！

凡事都是一個心念，一念心起，若只是單獨一個人，力量微小；只要人人有心，會合大家愛的能量，就能發揮強大的群眾力量！

疫情若是擋不住，就會愈來愈擴散，影響愈來愈廣大。疫情流行不分貧富、也不分地區，若真正愛護自己，就要發揮力量來愛護別人，才能擋得住疫情的蔓延、跨越。我們要正視這波疫情，認真去思考如何能消災免難？不二法門是發揮大愛！如何能快速擋退疫情？就得菩薩大招生，將愛心的正氣呼籲出來！一人找五人，五人找十人，十人找百人，凝聚人人的愛心，積聚心靈的正氣，必定能消弭災疫！

※【隨師小記】官網

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

(小編：感恩德佩師父在臺灣疫情緊張之際，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

感恩由林俊龍執行長夫人慈聯師姊（林媽媽）與林院長夫人玉心師姊響應花蓮慈院品書會的推動，邀請院內多位主治醫師們家中的夫人一起分享《回歸清淨本性》一書，把握時間每週一次，每次一個半小時，開展出「花慈品茗品書會」<sup>1</sup>。

在護理團隊中，由手術室與供應中心組成了「洋甘菊品書會」<sup>2</sup>，從日常生活中的《十在心路 靜思語》一書入門，而現在也以《靜思法髓妙蓮華-序品第一》為分享主軸。感恩護理部陳幸姬督導在專業的護理教育的精進學習中，循序漸進地融入佛法落實忙碌的護理生活中～

～快來看看他們滿滿的「呼映」吧～



# 【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部開刀房 彭淑惠

2021.03.23

## 《十在心路 靜思語》袖珍本·捌 第62頁

臨床運用人形圖案例討論，同仁分享在照護過程中的心路歷程，更結合靜思語：「只有熱情，無法長久付出；感受所做之是很有價值，才能啓發無限大愛」。我們更是力行在護理菩薩道路上，守護病人成為苦難中的力量。從中體認所感動之事是很有價值的，也更堅定我們志向，職志合一，長久付出，落實啓發無限大愛。

護理部手術室護理長 李怡燕

2021.07.28

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-50頁

法性本延綿，時空無終竟，萬物法性本具延綿，本來就是，法本無法可說，是謂真空妙有。

看到書中寫到「世間享受不能長久，即使物資能永久無缺，人也會生老病死，還是不斷在轉變中，何況萬物也是短暫無常」，讓我回想一段影片：敘述一位娃娃車司機長年在外，孩子生病了不能回家探視，因需要這份工作支付醫療費用及家人生活所需。其中一位小朋友知悉後，自發性為司機募捐，雖然零錢累積金額不多，但聚沙成塔、積少成多，助司機能早日回家看孩子及家人。人生中有很多的變化與無常，能夠適時伸出援手，幫助他人是美德。

護理部手術室副護理長 楊曜蓮

2021.07.28

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第137-138頁

「就有道而入真如法，信受奉行菩薩直道」。在菩薩道這條大直道身體力行，並用心啓發他人，不斷地傳承。有根本的信仰，就能夠產生願力，有信賴才能力行。

單位持續一年多來推行手術壓力性損傷的照護，與麻醉部與醫療科共同合作，提升臨床照護品質，降低手術壓力性損傷發生率，推行期間同仁的積極參與從中獲得成就感，同步提升單位學術風氣，萬事起頭難，有願就有力，透過眾人力量共同施行，對的事，做就對了。

護理部督導 陳幸姬

2021.07.28

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第550-560頁

人人皆具佛性，但因眾生的習氣、惡行、惡念，根基參差不齊，佛陀應時、應地、應機，發揮慈悲、應用智慧，因人施教，引渡眾生成佛道。上人創辦慈濟功德會，由5毛錢起家。一點一滴集合眾人力量成就大事業。有幸進入慈濟世界聞法、學習，但常因為心胸不夠開闊，產生諸煩惱，而懈怠。

現逢百千萬劫難遭遇的大時代，藉由 上人的法及品書會，洗淨自身心性、放寬胸懷。從國外及國內義診，人間菩薩身上學習「見苦知福」之外，要把握因緣甘願做、歡喜受，長養慈悲、幫助他人，期望自覺、利他。

護理部手術室教學小組長 蔡佩容

2021.07.28

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第679頁

看到書中提到「生、老、病、死、憂、悲、苦、煩惱、愁嘆、輪迴為十擾亂」，想到自己在醫療環境看到普遍的生活形態，知道世間苦難偏多，有因緣參與人醫會義診，接觸到來自各方的菩薩，學習在貧瘠的環境中，長出智慧、解決問題，與眾人共同手心向下造福田。

老年醫學科主任 高聖倫

2021.07.29

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第328-343頁

「諸漏已盡，無復煩惱」，「逮得己利，盡諸有結」，我們應謹記。從三迦葉尊者、舍利弗、目犍連尊者的故事，我們可以知道有智慧的人，要去除煩惱，心才會自在，也要把握明師，將漏、結去除。

復健技術科副主任 陳家慶

2021.07.29

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第328-343頁

這段時間很感謝能與大家相互心靈成長和分享，凡走過必留下足跡，每步足跡當是一種回憶，回憶讀書會時，記得有位分享者曾說：「人生不同階段，總有不同際遇，不管是人事物，不論際遇時間長或短，總是希望讓每個不同際遇都能是一段好因緣。」如果是這樣，我認為一生當不虛此行。

讀上人書，隨上人行，人生道路，必然心安自在。至少和大家共讀是一段好回憶與好因緣。另一位分享者也說過：「師父領進門，修行在個人。」這也很貼切，讀書會或許是可以塑造一氛圍方式與過程，修行終究還是需自己，最後，感恩數次讀書會用心準備小點心的同事們，而這次我也備一點點，希望和大家分享。祝福大家修心修行更上層樓，人生圓滿，感恩大家。

護理部合心11樓護理師 余蕾

2021.06.23

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

「一粒米中藏日月」種子收割後可以代代不斷地種植、不斷地食用；這分愛是日日月月、歲歲年年，永無止息，下一句是「半升鍋裡煮山河」將米放入鍋鼎裡烹煮，加水進去後，水面可映現出藍天白雲山影。因為米吃完可以解決飢餓，吃完了就沒了；但種子可以下種，收割後的米粒，有些可以作為食用，有些則能再拿來播種。

最近全台疫情慈濟人分發安心食物箱，物資會用完，但愛會源源不絕的傳下去。

護理部合心11樓護理師 蔡語彤

2021.06.23

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

慈濟人手裡傳遞的每一包米，每一樣日常生活用品就像行善的路，溫暖的感覺從慈濟人的心中傳出，讓每一位受災者、照顧戶的心裡感受到愛及善念，愛的傳遞回饋一來一往，永無止息，普及到每個地方。

護理部合心11樓護理師 傅敏嘉

2021.06.23

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第43-51頁

有句話說：「人生的意義並不足有獲取，更在於放得下。」放下一粒種子，收穫一棵大樹。我想也是一樣的道理。



人力資源室主任 劉曉諭

2021.06.10

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第262-273頁

這週的品書段落，恰好走到序品第一冊次二分之一。從 2/25 至今，16 次的共讀，有許多感動。

越來越能理解，何以 上人期待有更多人一同對準方向，走入法華世界，以慈悲入人群，以智慧入自心。且更重要的是，聽聞佛法後，要依教力行。

好一段時間的志工早會中，都聽到 上人期待大家「守志奉道，其道甚大」。回顧我們一起走過的二分之一冊，個人理解的是，上人用許多故事說法，教化我們守住並堅定那一分道心，難行能行，將佛法力行於生活及人與人之間。

財務室主任 張素鳳

2021.06.24

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第274-286頁

萬般帶不去，唯有業隨身。所以要好好把握每一天，每一天都是新的一天，每一天都是增長慧命的時間。

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  
佛去說經《無量壽經》和《無量  
我們不能說《妙法蓮華經》  
之前講話：現在我們就要將  
學佛走中道

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.06.24

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第274-286頁

身為凡夫的我們，一天到晚都在起心動念。其中，善念很少反而惡念、妄念和雜念佔了大多數。因此，造成了我們的有漏色身，內心明鏡蒙塵。

所以，我們要學著轉念，時時擦拭內心的明鏡，只有內心清淨不染塵，才能回歸佛的本性，甚至有機會修到無漏的菩薩境界。

人力資源室高專 李宜芳

2021.07.08

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第286-305頁

「來日不一定方長，再見不一定能再見。沒有永遠的永遠，所以當下即是最好。」上人在書中提到，每一天都是新的一天，都是增長慧命的時間，要把握時日精進，不要讓時間流逝，慧命卻毫無增長，生命徒然空過。

「結」是所有煩惱產生的種子，若解不開繩子，就斬斷，結斷了，就會很輕鬆，擔子也就輕了。很多結其實都是從自身而來，欲念無窮就會產生很多結，看別人好，心生忌妒，自己擁有的，卻不願捨出去，來來回回只會製造更多的結。李安導演的電影《臥虎藏龍》，整部片傳達的理念：「把手握緊，手里面什麼都沒有。把手鬆開，你擁有的是一切」。大家是不是該學習放手了呢？

(小編：疫情減緩，降至二級，可以室內50人，室外100人的聚會了耶~期待大家一起聚會分享，因疫情放慢腳步-結夏安居後的精進法喜唷~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. 花慈品茗品書會

感恩由慈聯師姊與玉心師姊響應花蓮慈院品書會的推動，邀請院內多位主治醫師們家中的夫人一起分享《回歸清淨本性》一書，把握時間每週一次，每次一個半小時，在幾位菩薩的家裡，輪流進行，開展出「花慈品茗品書會」。媽媽們對於品書會的名稱，在第一時間就以「花慈品茗」為名，因為他們對於能有機會聚會在一起分享互動都非常珍惜，並期許能以品茶、飲茶的心情。在輕鬆自在的空間、人與人之間，領受著上人的智慧法語，與生活的生命經驗與歷練相結合。接下來的品書會，也將入進上人的思想脈絡《靜思法髓妙蓮華 - 序品一》，期待有滿滿的法喜分享。



# 不可不知的 品書會名稱意涵



## 2. 洋甘菊品書會

花語：苦難中的力量，象徵：「護理」是在守護病人於苦難中最強悍的臂膀。

洋甘菊意味著一種不屈不撓的精神，無論何時，都不要因為困難輕易倒下。洋甘菊的花語是在逆境中成長和變得更勇敢。傳說洋甘菊是用來幫助太陽神的，可以治療發燒的疾病。甘菊代表苦難中的力量，逆境中的活力，親密的溝通和和睦。

護理手術室與供應中心同仁們，不求病人是不是認識他們，會不會感謝他們。因病人與手術室護理師交會時都可能在麻醉及休息中，或像供應中心同仁則以提供滅菌安全的器械與病人結好緣。此時團隊掌握著病人生命中非常關鍵的時刻，感恩團隊自許成為守護病人於苦難中最強悍的臂膀，因為要在手術台上與疾病拔河。感恩從平易近人的靜思語到《靜思法髓妙蓮華》將佛法與心靈對話，落實於工作生活中，開出「洋甘菊」品書會。

參考資料來源：

1. <https://www.hhbky.com/huayu/huaqing/98864.html>



### \*人型圖分享

學妹用❤️與病人互動  
破解病人防備心

學妹多次走動病房，與病人建立良好護病關係

訴說年輕得乳癌的媽媽、患病後的擔憂、術中予以手術安全照護、術後對外型改變在意到釋懷...  
查看更多

今日家裡的N2報告充滿了溫暖，在無情上個星期腳下內心訪問家學談吐了自己的內心。看完後，每個學姐學妹都被家學感反恩及成就感的詞語感動了...只有熱情，無法長久付出；感受所傳之事還有價值，才能啟發無限大愛。



## 【真善知識】

### 《優活慢老》健康六波羅蜜系列之一~好睡眠~

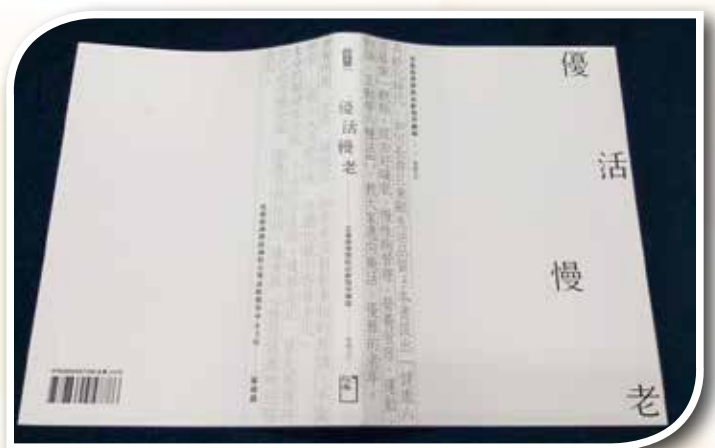
「是諸眾生真善知識，……，是諸眾生安穩樂處。」  
無量義經偈頌

根據健保資料庫統計，國內失眠人口從106年的近74萬人、107年的75萬人，逐漸上升到108年的78萬人。臺灣人失眠比居亞洲之冠，平均每五個人就有一位失眠，一年吃超過十三億顆安眠藥，費用超過十億元。

羅慶徽副院長分享睡眠有一定的奇幻之旅，學習前睡飽，把學習能力（記憶空間）準備好，學習後睡飽，幫助記憶鞏固。而優質的睡眠，可以培養足夠的戰鬥力，睡眠不足，會改變基因活動和表現。如何啟動優質睡眠有三大招：第一招：「準」，規律有助調控睡眠與清醒。第二招：「累」，累積足夠的睡眠壓力。第三招：「鬆」，身心放鬆，睡覺皇帝大！

「睡得好，人慢老。」醫學研究發現，睡眠對人類的健康扮演著舉足輕重的角色，沒有好的睡眠品質，就算是注重運動跟營養，效果也會減半。銀髮族最重要的好習慣就是生活規律，擁有優質的睡眠習慣和質量，就是生活規律的第一步。

人類是按照習慣行事的生物,若能養成規律的睡眠，才能進一步擁有健康的身體，做好運動、營養和慢性病的管理，迎接健康快樂的銀髮生活。



（小編：感恩羅副院長帶領團隊~談老~教會大家，如何優雅慢老。讓我們增善知識，擁有安穩「老有所用」的一席之地，推薦《優活慢老》唷~呼~『睡得好，人慢老』，讓我們一起好好睡覺吧~）

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：檸檬黃瓜湯（選錄自《24節氣輕蔬食》之立秋食譜）



## 檸檬

100克檸檬熱量約30大卡，pH高達2.4與胃酸相近，空腹攝取傷胃黏膜，飯後攝取可幫助消化，很適合攝取高鐵或高鈣食物後攝取。

## 檸檬黃瓜湯

準備時間/5分鐘  
烹調時間/10分鐘

### [材料]

新鮮檸檬半顆 小黃瓜1條（約120g）  
乾檸檬葉1g 薑泥1g  
紅辣椒片6g 香菜適量

### [材料]

鹽2g 香菇粉0.5g  
糖2g 橄欖油2cc

### [作法]

- ① 小黃瓜外皮用軟布搓洗乾淨；乾檸檬葉洗乾淨。
- ② 小黃瓜切絲；新鮮檸檬取外皮磨皮，再取檸檬汁；香菜切段。
- ③ 水400cc倒入湯鍋，加入乾檸檬葉，以中大火煮沸。
- ④ 加入小黃瓜絲、薑泥煮約1分鐘。
- ⑤ 放入紅辣椒片、檸檬汁、檸檬皮、鹽、糖、香菇粉及橄欖油，搭配香菜段，即可食用。

### [營養成分分析]

每一份量550克，本食譜含1份	
每一份量	
熱量(kcal)	50.44
蛋白質(g)	1.75
脂肪(g)	2.37
飽和脂肪(g)	0.04
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	7.31
糖(g)	1.72
鈉(mg)	846.5

### [營養師叮嚀]

含有酸味的檸檬，雖然並不是高維生素C的代表，但是檸檬是促進食慾，烹調重要調味料之一。檸檬皮含有黃酮類化合物，是一個高抗氧化物。夏日運動大量流汗，此湯品可幫助身體復甦，補充電解質，酸酸的風味減緩口渴。

### [主廚叮嚀]

小黃瓜是不耐久煮的蔬菜、而檸檬預熱會破壞維生素C，當水滾沸後，食材丟入燜熟，可享受到風味良好的湯品。乾檸檬葉可以到泰國商店採買。