

# 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：各位菩薩，我們能在人間有美善的因緣，共造慈濟，拉長情、鋪大愛，何其有福啊！請天下慈濟菩薩，共同一心，把師父說的話要聽進去。師父是用盡氣力，要說給大家聽得懂、聽得進去，所以我慢慢說，期待句句分明，能聽進了每一位的心坎裡，好好的記住。

我讚嘆，上人是會創新研發的，不同時期有不同創新及作為！

COVID-19 一來，原本憂極難言，但上人推出大哉教育，非素不可，並指示研究茱草、艾草，推出淨斯本草飲，似藥非藥，就如東方琉璃藥師佛，大醫王施醫施藥，期待能速速消弭瘟疫。

院長 林欣榮



## 書香茶香咖啡香品書會

「時間長河源遠流長，歷久日月軌道輪轉，世人計時執見長短，聖人法刹那為永恆。」(出處：《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 p.169)

聖人所謂的時間，則是永恆的時間，可以成就一切。日子如果「休」就是「假」，作假就空了，所過的不是真實的人生，所以我們對時間要珍惜。

1986年8月17日，花蓮慈濟醫院啓業至現在已滿35周年，在第十一期「靜心悅讀一條心·養生·輕安自在」品書電子雙週報出刊時刻，已邁入第36年的第一天，感恩同仁不分晝夜，不管工作是分三班制還是分兩班制，醫院24小時不斷電地、持續地守護病患的生命與健康。

對於時間長河來說，35年或許很短暫，但對一起走過歲月的同仁夥伴們，每個互動的時刻，在個人，在花蓮慈院大藏經，都是充滿意義價值的，祝福花蓮慈院生日快樂。



### 【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：感恩證嚴上人55年前創立了「佛教慈濟克難功德會」訪貧救濟，發現因病而貧，需要醫療，1972年有了貧民施醫義診所。1979年證嚴上人在「慈濟委員聯誼會」上宣布興建醫院的構想，希望能永久延續佛教的精神慧命。有了建院的悲願，才有現在在台灣的慈濟醫療志業「七院一診所」的醫療服務網唷～)

## 【隨師小記】二〇二一年五月二十八日

無明污垢層層疊疊覆蓋清淨本性，眾生不斷造業、隨業受報  
感恩生活在濁氣濃重的時代，師徒有緣相聚、耕耘大眾心田

在這波疫情中，慈濟醫院的院長們要照顧院內的同仁們，既辛苦又壓力沉重，實在很不捨。

這一年多以來，我的心很沉重，就如千斤萬擔突然間籠罩、壓住了我的心。這一波疫情讓我一直很憂慮、很擔心，因為瘟疫和四大不調的災難不同，風雨過後，即使建築嚴重受損，都可以再復建；但是瘟疫是由看不見的病毒傳染，危機四伏，一旦傳染開來就難以阻擋，尤其新冠肺炎疫情籠罩全球，影響深遠。

這波疫情是眾生共業所致，眾生本具有清淨無染的善性，只是心隨著欲念奔放，散漫難以收攝，使得無明污垢層層疊疊，覆蓋了清淨本性，生生世世不斷造業而隨業受報。佛陀出現人間，為眾生指引方向；佛法就是佛陀的覺悟智慧，教育眾生懂得道理、認清方向。

人生學無止境，在職場上可能到固定的年齡就要退休，但是人要活到老、學到老，天天都要學習，日日新、苟日新，精進的心永不退休；只要活著，所過的每一天就要很充實、很有用，不能空過時日。

如今科技發達，可以透過一條網路線，隨時隨地聞法學習；又如現在，師徒在虛空中相見、交談，能夠聽見聲音也能看見影像。這是現代科技顯神通，讓大家突破空間距離，立即見面聞法，要懂得珍惜與把握，善用科技聞法，用佛法清除己心的無明雜念，向外淨化人心。法如雨露滋潤心地，慈濟人要做耕心田的農夫，把握因緣廣布善種子，耕耘大眾的心靈福田。

這個時代雖然世間濁氣濃重，但是我很感恩能夠活在這個時代，與全球慈濟人有這分緣相聚，共同推展慈濟志業，此生無憾。期待慈濟人也要珍惜此生，要惜緣、要精進，讓佛法不斷滋潤己心，成就永恆的慧命。

※【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。時值花蓮慈院35周年慶，感恩守在醫院各個單位的同仁，用心守護民眾健康，更期待在佛法的帶領與薰習下，明天比今天更好。)

## 法華鋪路遍地開花

感恩影像醫學部吳彬安副院長邀請影像醫學部主任高鴻文醫師等多位醫師，與醫事放射科主任黃麗娟帶領的放射師團隊，還有護理師和書記同仁們，一起以專業的醫療知識結合佛法，落實在工作與生活之中，開展出「倫琴蓮華品書會」<sup>1</sup>。

在長期照護部及高齡暨社區醫學部團隊開展出的「當上帝遇到佛祖品書會」<sup>2</sup>，是怎麼樣的想法與信念，讓這群夥伴在各自堅定的信仰上相遇並看見佛法，而產生滿滿的智慧對話～

～快來看看他們滿滿的「呼映」吧～



# 【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

影像醫學部醫事放射科主任 黃麗娟

2021.04.27

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第31-95 頁

期能與佛法起共鳴，因為佛法研究再深，還是無成；心中有如實付出，就能回歸最清淨無染的佛心，相互點燃「心光」。佛陀說《法華經》，教菩薩法學佛者不能只在文字上鑽研，要確實力行而且要教人行菩薩道。靜思語也說：雖然付出的力量，如同螢火微光，但是同心協力也能在濁暗人間發光。回歸佛性的「妙有」，「般若」是過程，「真空」讓我們能在人與人之間不那麼執著，用寬大的心去包容，用善解掃除內心的煩惱，不要執「空」，不執著「有」，空中有妙有，妙有中是真空。

在人與人之間的相處上應互相尊重，常不輕菩薩因佛開啓知見，有智無迷，明白本性是佛，即使別人因迷而對他不尊重，他還是可以恭敬所有人，這就是迷者自迷，覺者自覺，覺者已覺，心包太虛，心無染者，不被外境誘引，也不與迷者計較，這正是常不輕菩薩心靈境界，期望自己可以有常不輕菩薩的精神。而「做就對了」、「做就是了」，大家做對的事情，那就是法。

影像醫學部主任 高鴻文

2021.06.22

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第97-307頁

大家從小學科學，看佛經時應該多少會有疑問，若沒有經過思辨或經過師父的開示，應該很難馬上理解其中真義，比如：「佛觀一碗水，四萬八千蟲」，這是一種典故，也是一個比喻，其中與科學事實之間的相關性，每個人也有不同見解，不過重要的或許是經典中教人處世的心法，近期有本書名為 *Why Buddhism is true*，作者是 Rober Wright，深入淺出的說明為何佛法是真的，推薦給大家，或許有助益於大家品味經典。

影像醫學部醫事放射科副主任 陳懿芳

2021.07.28

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第309-415頁

人不執著就不會自私，因為每個人總想到自己要得到最多的利益，沒得到，就怪天、怪地，就是不會怪自己。將佛法應用於生活中，在工作團隊裡一定有很多需要磨合、溝通、配合的時候，當然每個人都有自己的想法、個性，如果能把佛陀所開示的心念放在我們的這個團隊裡，大家能不執著、廣結善緣，我相信更和諧。職業倦怠會少一點、主管、組員間的互諒也會多一點，多點包容心能讓團體氣氛。

長期照護部社區健康中心副主任 賴至妍

2021.04.20

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

靜思道場重視內修誠正信實，外行慈悲喜捨，就如同聖經裡所提：< 你們要聖潔，因為我是聖潔的 >，< 屬神的人要追求公義、敬虔、信心、，愛心、忍耐、溫柔 >，< 我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：施比受更為有福。 > 不管宗教信仰為何，都是希望應端正行為，以恩慈相待，存憐憫的心，幫助弱勢。

高齡暨社區醫學部社區醫學中心行政組組長 洪從善 2021.04.20

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第32-37頁

靜寂清澄，指人心應像鏡子一樣，平靜、清澈、洞若觀火，而不被自己的習性、欲望、雜念影響。聖經中告訴我們：應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神那超越人所能理解的平安，必在基督耶穌裡，保衛你們的心懷意念。（腓立比書 4:6-7）《法華經》中的靜寂清澄，和《聖經》告訴我們依靠上帝的智慧而不堅持自己的聰明，是一樣的道理。在生活中，常常過於執著自己的感受、主觀想法，而疏忽了客觀的事實跟體貼別人的心，所以要時時提醒自己，縮小自己才能看見大格局。

長期照護部主任 林宜靜

2021.06.16

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第56-69頁

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，去往成佛的方向。在看完這段話時，想了很久，工作環境的改變，要求效標的壓縮，速忿\*的問題，是自己一直無法克服之地，思緒走的很快，目標看的精準，是過去工作中的歷練。如何能讓氣不上身，是現今長照工作環境對自己的考驗，應懺悔，做得仍差，俗事纏身，仍常心生煩惱，但感恩身邊的善知識，有時給了一句禱告或善意的提醒詞句，記得在心裡就很好用。法，只要能用得到，就是妙法，落實在待人接物，減少人是我非，也就不起惑造業。

(\* 新詞介紹：「速忿」：主任說就是很快就生氣的意思)

長期照護部社區健康中心主任 林淑媛

2021.06.16

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第56-69頁

「五時」有權、有實，權是方便法，實是實相法。對根機下劣的人說「權教」，用權巧方便的方便法，適應他們能接受的範圍，能了解的程度。有的人知道、了解；有的人只知道但不了解，這就是根機不齊。看到這一句反思自我行政管理上，仍然需要加強，甚至針對不同的根機需要多用心，才能讓自己可以真正做到僕人的事奉。

護理部督導 蘇芬蘭

2021.06.17

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第262-278頁

人間菩薩道，即使修行高深，也是要面對種種人生考驗。一切唯心造，心魔常見，解藥是內心自治，內心自治去無明，自治勤念平衡。

聽聞受法後，要去除習氣才能隨佛往覺道前行，如同靜思語「大錯誤容易反省，小習氣不易去除」，凡夫的習氣——懈怠心、貪睡……等等，我等凡夫還有很多精進空間。

煩惱就是賊，學佛後，心要用悲、智來平衡，悲智平行在人間，以慈悲入人群，以智慧入自心，就讓我想到慈濟人常救災經驗後，創造「以工代賑」幫助需要幫助的人，也讓還有能力的人能共同付出，就是一個悲智運行的典範。

最後修行乃大丈夫事，要有毅力、勇氣，將此大丈夫事修到心正、念正、行正，自然就能除掉怖魔，使煩惱不覆於心，就是內心自治。

護理部合心11樓護理師 謝佩容

2021.07.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1040-1045頁

上人說：「生氣就是拿別人的過錯來懲罰自己」面對人生的許多無奈，如果不能改變，那就改變自己的心態。

護理部合心11樓護理師 林敏慧

2021.07.19

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1040-1045頁

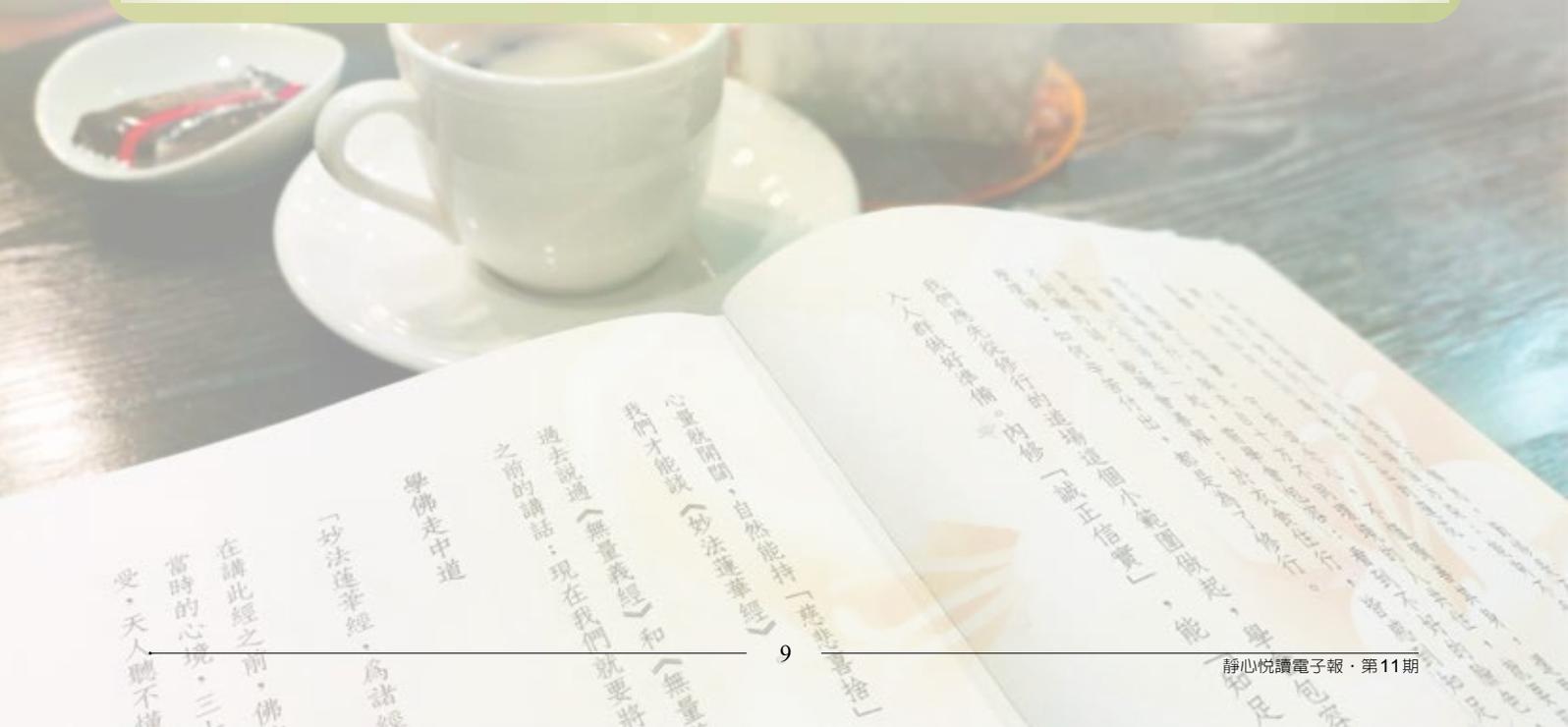
世間本來就有粗重的煩惱，若能透徹，不受這個苦或得失的影響就沒有苦難的事，就能常住快樂。拿我們自己護理師的職業比喻，有些病人或家屬對我們會有不好的態度出現，但我們能夠讓自己的心透徹的話，就不覺得這是苦難的事，自然心中就會常住快樂。

護理部合心11樓護理師 巫佩憶

2021.07.19

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第1040-1045頁

人生很多東西沒有所謂最好的，只要你認為值得就是最好。人活著就是心態和心情，保持一個好的心態，人生就是一個快樂的天堂。



護理部督導 張智容

2021.07.15

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第301-321頁

剛好翻到第 301 頁對於真俗二諦說明，想到過去余德慧老師（心理學教授）教護理同仁時，在白板上畫二個有交集的圈圈，說明常人道及非常人道，期許護理同仁看待的眼光，有時拿捏護理規範，有時又要拿捏人性的對應，臨床工作時時要跳進跳出，對於病人的照護才會具整體性，讀到真俗二諦，又更能理解書裡意思如何運用在護理工作上，很是感恩。

護理部副主任 葉秀真

2021.07.15

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第301-321頁

聆聽智容督導分享 P301 真俗二諦於護理的運用，與余德慧老師說常人道、非常人道的靈性照護，感性的鍾（惠君）主任看著辦公室的觀自在，敘說著對護理的期待，healing 自己才有正能量維持良好的護病關係，在天人物我中找到輕安自在。第 312 頁抖大標題寫著「省思啓動初心，立大心發宏願」，剛好對應主任說要編寫慈濟護理教科書，恰巧與第 314 頁「編書需要不同人展現各自的長才」真準啊！還有如萍提到戒定慧……。今天真是很棒的品書會，請大家寫下來分享哦！

（小編：哇～看到滿滿的「呼映」分享，感動同仁在忙碌工作之餘，將上人思想體系的《靜思法髓妙蓮華》扎實地帶入工作項目與生活中，在相互的印證、對話、呼應，產出許多智慧火花唷～）

# 不可不知的 品書會名稱意涵



## 1. 倫琴蓮華品書會

倫琴先生是 X 射線的發現者，我們是醫用 X 射線的使用者，因為影像醫學部的放射線檢查主要是使用 X 射線，我們選擇的書是《靜思法髓妙蓮華》，因此我們就將倫琴及蓮華結合做為讀書會的團名，期許我們，對法華能有像 X 光般的穿透能力，能徹悟並通透其法。開出「倫琴蓮華」品書會。

※ 科普「倫琴」一詞：

倫琴是放射性物質產生的照射量的一個單位。得名於德國物理學家威廉·倫琴，於 1928 年被採用。

1901 年，56 歲的倫琴因為這項偉大的發現，而獲得首屆物理獎，他把所有獎金捐給了維爾茲堡大學，並且告訴與會的記者：「和成功的解決一個問題後，內心所得到的滿足比較起來，任何獎項都不足掛齒」。

倫琴的研究中，發現 X 射線是陰極射線打擊管壁時所產生。於是倫琴在真空管中安裝一個金屬靶，當陰極射線集中射到靶上時，就會發出很強的 X 射線。這種裝置叫做「X 射線管」也叫「倫琴管」，用這樣的理論和方式產生 X 光，一直適用到 100 年後的今天。

參考資料來源：

1. [https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%80%AB%E7%90%B4\\_\(%E5%96%AE%E4%BD%8D\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%80%AB%E7%90%B4_(%E5%96%AE%E4%BD%8D))
2. [http://www.bud.org.tw/museum/s\\_star17.htm](http://www.bud.org.tw/museum/s_star17.htm)
3. <http://gallery.dcvie.com/showGallery.php?id=120443>



# 不可不知的 品書會名稱意涵



## 2. 當上帝遇到佛祖品書會

長期照護部及高齡暨社區醫學部團隊，是多元、活潑、充滿愛的團隊，成員專業領銜、熱情加持，代表慈濟醫院到大街小巷照顧患者、長者、失能者，雖然宗教信仰不一樣，對民衆的愛卻是一樣的信仰！慈濟大愛不分宗教，「當上帝遇到佛祖」由長期照護部及高齡暨社區醫學部團隊中的基督徒與佛教徒共同組成，透過 上人的話，我們一起讓心靈成長、培養大愛，讓專業、熱情與人文互放光輝，為慈濟照顧更多人！



※「上帝」一詞：在中國，把基督教信仰中，最重要的關鍵名詞 **God** 意譯為「上帝」、「天主」或「神」；此「上帝」、「天主」或「神」是獨一的，也將之認為是集神聖、永恆與無限於一的實體，同時又認為祂也是最高或終極的存在，還是人類和宇宙的創造者、維護者與裁決者。在基督教的信仰中，把「上帝」、「天主」、「神」看成是一位有生命、有位格、有慈愛、有公義的存在體，祂是歷史的主宰者和統治者，對於世界的子民，因為犯罪之故，而有其獨生子耶穌基督的受死及復活，完成了兼顧公義與慈愛的救贖計畫。

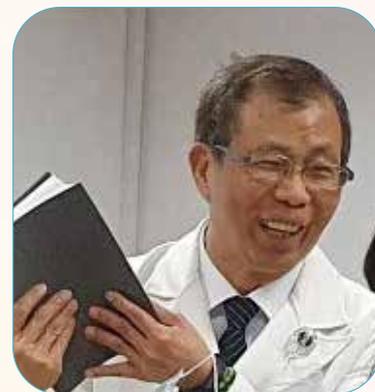
參考資料來源：

1. God, Jehovah - 上帝（天主、神、耶和華）（基督教）(naer.edu.tw)



## 【平(彬)安心語】

上人創造了慈濟的慈善、醫療、教育、人文四大志業與八大法印國際賑災、骨髓捐贈、環保等……，主要的精髓是來自於《無量義經》及《法華經》。我們在慈濟的醫療志業裡服務是非常幸福的，佛陀講經除了現場的人還有天人、阿修羅、四大天王……等，有些看到的、有些看不到的，以前我也是很質疑，因我們所受的教育是「我看到的，才相信；我不看到的，我不相信」，但我們有看到電嗎？有看到電流嗎？現在科學告訴我們，看不見，但存在的例子很多。所以我們雖然沒看到，但確實是存在的。



上人在晨語特別講授佛家有言「楞嚴開悟，法華成佛」，所以上人講授《法華經》讓我們可以了解到佛法的精髓，因為「一經通萬經通」，《法華經》是佛法的精髓，法華經的義理，就是「人人皆可成佛」，不管是不是佛教徒，都可以視為是我們人生重要的哲理，也可以了解娑婆世界以外還有很多事物，《法華經》裡「法華七喻」是佛典中著名的七個故事，以真實的故事及比喻，讓人了解佛法在生活中。

上人開示：「感恩尊重生命愛」；醫院的宗旨是「人本醫療、尊重生命」；而我們的任務是「守護生命，守護健康，守護愛」。我們組「倫琴蓮華品書會」的目的，是希望團隊藉由研讀《靜思法髓妙蓮華》，在這麼好的環境，好好把握，才不會有「入寶山，空手而回」之憾。期能對於同仁在這生活上、工作上能安心、家庭及人生的成長上，會有很大的收獲。

副院長 吳彬安

（小編：多重身分的吳彬安副院長，有一身分是資深評鑑委員，常喜歡問有關醫院的宗旨目標為何？話說，從【平(彬)安心語】就可以找到解答耶～感恩總是笑咪咪的吳副，在忙碌之餘，帶領影像醫學部同仁聞法薰法，時值花蓮慈院歡度35周年，一起努力向前～）

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：金針花燴豆腐（選錄自《24節氣輕蔬食》之處暑食譜）



## 金針花

100金針花高胡蘿蔔素，富含礦物質鋅及蛋白質，身體虛弱者建議食用乾燥金針花，乾燥金針花不含秋水仙鹼毒素，烹調金針花內另含有皂素鹼，皂素鹼有安眠功效，須完全煮熟才不會吸收不良、腹瀉。

## 金針花燴豆腐

準備時間/10分鐘  
烹調時間/10分鐘

### [材料]

新鮮金針花10g      薑片2g  
盒裝嫩豆腐1盒      辣椒末6g  
芥花油5g              香菜末20g  
太白粉5g

### [調味料]

醬油20g      香醋5g  
味醂20g      鹽0.5g

### [作法]

- ① 金針花洗淨；嫩豆腐用冷開水沖淨，切條狀；太白粉加少許水，備用。
- ② 取一炒鍋加入油熱鍋，放入薑片以小火煸至有香氣。
- ③ 放入嫩豆腐、調味料以小火煮至嫩豆腐上色。
- ④ 加入金針花、辣椒末拌炒，倒入太白粉水勾芡，放入香菜拌勻，即可食用。

### [營養成分分析]

| 每一份量100克，本食譜含5份 |       |
|-----------------|-------|
| 每一份量            |       |
| 熱量(kcal)        | 69.21 |
| 蛋白質(g)          | 4.10  |
| 脂肪(g)           | 2.99  |
| 飽和脂肪(g)         | 0     |
| 反式脂肪(g)         | 0     |
| 碳水化合物(g)        | 7.54  |
| 糖(g)            | 2.76  |
| 鈉(mg)           | 286   |

### [營養師叮嚀]

金針花較寒，烹調加入薑比較適當。新鮮的金針花有秋水仙鹼，食用過量會腹瀉、腹痛，建議一天攝取新鮮金針花100克，烹煮前最好浸泡一小時，可消除部份生物鹼。

### [主廚叮嚀]

味醂和醬油調味比例1：1，是甜甜的羹湯，最好依個人口味調整味醂跟醬油。辣椒是配色，不嗜辣者可不添加。