

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：一切唯心正氣方向，無私大愛真誠付出，歡喜吉祥日日好日，去除迷信時時好事，真心誠意心正正，普度真諦救拔苦難，慈悲濟世廣度眾生。

西方醫學是唯物的實證醫學，以基因、蛋白質、分子訊息傳遞的唯物研究，探討慈悲利他的大腦迴路傳輸！但上人的慈悲大愛學，一念動三千，無遠弗屆，一切唯心造！一生無量，量周沙界，造就了慈濟世界！上人結合唯心及唯物，指導方向，也加入茱草、艾草，成就了大哉教育時代的淨斯本草飲。

院長 林欣榮

靜思法髓妙蓮華



書香茶香咖啡香品書會

「佛性圓覺住常寂光，為度衆生迴入娑婆，應衆生法隨機應緣，住靈山會化緣成就」。(出處：《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 p.179)

佛陀應著衆生的法，日常生活都和衆生相同的衣、食、住、行，無非是要走入人群隨機應緣，教導衆生和他一樣，達到寂光土的境界，也就是靜寂清澄。佛陀希望衆生的境界與他平齊，所以一再來接引，我們更要有願、有力，續這分與佛不斷的緣。

期待從經典中回歸到生活中，並在生活中與家人、同事對話，辯證，可以讓佛法更真切地貼近生活。這是一週以來，壓力的釋放與消除。

【書香茶香咖啡香品書會】

歡迎隨時加入每週五 12:30-13:30 靜心悅讀空間 進行的書香茶香咖啡香《靜思法髓妙蓮華》品書會～



※【靜思晨語】

連結 <https://www.jingsi.com/video/>

(小編：臺灣疫情已降至二級，室內的集會活動規模也已放寬至80人，期待人與人間的互動可以回復到如常的日常生活唷~邀請大家一起法喜分享，歡迎加入品書會哦~)



【隨師小記】二〇二一年八月二十三日

罩住口欲、罩住貪瞋癡，才能脫離口罩見真面貌 帶動鄰里互愛、過簡單生活，人心有愛世界平安

在這波疫情期間，人人在形態上，都用口罩罩住了嘴，是否有反省將心也罩住呢？人心的貪欲總是難以罩住，若能夠罩住內心裡的貪、瞋、癡，那麼口罩就可以脫離，自然能見到人人的真面貌。

能不能茹素，是難在口欲罩不住。若能茹素，就表示他已經覺醒，知道疫情起源於人吃動物，病毒擴散開後，人與人之間不斷相互感染，因此造成全球性疫情。因緣果報在冥冥中，是人吞食動物，動物被殺害後，怨恨之氣難消；唯有茹素這帖靈方妙藥，改變習氣、培養愛心，才能平息動物的怨氣。若人類都能認知欲念吞食眾生的因果，就能轉識成智，不吃、不殺動物，任其自然來去。佛法說六道輪迴，投為畜生道的身形，有其惡因惡緣。人類若不造作殺業，動物是自然生、自然死；若造作殺業，今生殺牠、就得來生還牠，冤冤相報無了時。人間生態悲歡離合，悲苦來自於親愛的人不在身邊。父母最愛的子女，為求學、謀職到遠方；老來身有病痛，誰來照顧？年老的人並不是沒有子女，也不是子女不孝，不論年輕人是何種理由離開父母，最後父母年老了，身邊沒有子女，怎麼辦？

就慈善、醫療的領域，總不離開老人的議題。

常言道：遠親不如近鄰。現在社會需要愛的組織，可以結合政府機構、社工團體，推動鄰里教育，提倡鄰居顧鄰居，帶動社區鄰里互動互愛。當然這其中少不了慈濟人，慈濟人用真誠的愛與老人互動，期待老人家能安心接受，感到身心有所依靠。

人生無奈事多，天下災難也多。生活在窮苦國度裡的人，是因緣業力所致，但他們往往能耐守清淡的日子；至於生活在有福的社會的人，若一味追求享受，享受、消福，福盡業來悲苦多。我們要感恩現在的平安，但切莫因為平安而自我放縱。這波疫情還沒有過去，變種的病毒引發的疫情，一波還比一波厲害！

所以要提高警覺，要見苦知福，知福、惜福、再造福，感恩五穀雜糧的美味，吃出蔬果菜根香，過著簡單的生活。期待人人知足惜福、啟發愛心，會集眾人虔誠的大愛長情，世界才能真正平安。

※【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

感恩醫事室病歷組的夥伴，在忙碌的工作中~也邀請同仁一起組成了「病歷組品書會」¹。

而在人文室夥伴的帶動下，在靜心悅讀空間開展出了「天天品書會」、「空空品書會」與「小小品書會」²。到底是什麼樣的組合？又是怎麼樣的心情？如何在忙碌的工作生活中，願意跨單位的分享互動唷~

~快來看看他們滿滿的「呼映」吧~



【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

醫事室病歷組申報股組員 陳麗敏

2021.03.31

《過關－實心·實做·好人生》第14-42 頁

「漂亮的鹿角」提醒大家，人不能以單一視角看待自己看待別人，每個人有優點有缺點，甚至換個立場角度，優缺點也可能互換，所以沒必要為此而自傲或自卑。而「原諒無法原諒的人」，初看時無法理解也無法做到無條件原諒，但討論後再想想，原諒別人是放過自己，讓自己不要深陷負面情緒中 要懂得釋懷還有改變作法，讓自己不要困在其中。參加讀書會讓自己多些反省的機會及氛圍，這是最大的收獲。

醫事室病歷組檔管股股長 黃凡庭

2021.03.31

《過關－實心·實做·好人生》第14-42 頁

人心分歧不如螻蟻。我們人要像螞蟻一樣，要有團結的精神、毅力與信心，不要怕苦，才不會自陷危機中。上人說：不要人不如鳥，鳥類在遷徙時不會迷失方向，但人類常常在生命中迷失自己。所以我覺得要時刻提醒自己、督促自己不要浪費時間，不要迷失方向，嚴以律己寬以待人，方能走自己的道。

醫事室病歷組申報股組員 張蘋蘋

2021.03.31

《過關－實心·實做·好人生》第14-42頁

佛陀以「漂亮的鹿角」這則故事教育大眾，人不要「貢高我慢」與驕傲，也不要自卑，應該保持心的平靜，尊重自己也尊重他人。因為每個人都有優點與缺點，在每一個人的身上都可以找到優點，這樣就很好相處而不容易起抱怨之心。

醫事室病歷組申報股組員 汪雅筑

2021.03.31

《過關－實心·實做·好人生》第14-42頁

老先生居住的環境已經那麼困苦，當他聽見委員們談起上人要去大陸救災一事，他也想盡一分心力幫忙，老先生的愛心著實令人感動，我覺得整篇文章最大的感觸是施比受是更有福，你的一個小舉動，能夠成為一道溫暖別人的光，而文章裡老先生的光就是慈濟以及委員們。

醫事室病歷組申報股組員 曾鈺芳

2021.03.31

《過關－實心·實做·好人生》第14-42頁

我們應該學會如何把握、運用這一世的生命發揮到最大的價值，讓生命變得更精彩更有意義。

二七西兒科病房護理長 李依蓉

2021.05.07

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-115頁

佛陀說：「以『四念處』為住」其中觀身不淨，觀受是苦，讓我思考，當住院中的病人身體污垢有臭味時，沒有辦法執行身體清潔時，要隨時感受病人的不適，主動協助病人身體的清潔，身體健康疾病就會遠離。

五東病房副護理長 陳文香

2021.05.07

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-115頁

【時時要用心觀察，知道人人心靈的煩惱及人情世事。】在這一頁當中，對這一句話最能撼動我心，我以往在處理事務，往往只會看到哪位同仁阻礙我的進度，因而對這些同仁會嚴厲有較為情緒化的字言，少了去探究觀察對方為何要遲交，或不願意承擔責任，我在直言帶有情緒的互動模式，少了同理，我應該在與同仁溝通之時，要有利他的角度，去了解對方是否有不克因素，多一分站在對方立場設想，反而可以發現問題的癥結，而不是用個人的立場來評斷一個人或一件事，因此在讀到這一頁讓我深深感受到觀察、細心與善解，才是與同仁相處之道。

二三西心蓮病房護理長 江青純

2021.05.07

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-115頁

阿難看到佛陀要入滅，激動到無法控制，放聲哭泣。阿那律陀膚慰他，我知道你很不捨，不過這是自然法則，不能再啼哭了，你還有更重要的使命，要趕緊把握時間請教佛陀重要的事。這讓我想到家屬面對臨終病人時，也是很悲傷難受，但更重要的是病人是否有未竟之事要完成，這是需要提醒家屬。

三東三西婦產科病房護理長 林嘉慧

2021.05.07

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-115頁

在本次的讀書會，比較有感的是書中提到佛陀在即將入滅前，阿難請示佛陀：「佛啊！您在世時，衆人以您為師，您若入滅後，以誰為師？」佛陀回答：「我在的時候，以我為師；我滅度後，以戒為師。」清淨自心，回歸清淨本性，依照佛陀所教示的規矩而行，心地清淨、行為端正，如此心行一致，即是以戒為師。讓我自省，平時在單位中，我擔任的是單位的主管，在要求臨床同仁工作品質的同時，我的身行是否也能一致，讓同仁以我為師？在太魯閣翻覆事件後，同仁是不是更能了解要求依作業標準工作的重要性，在護理長沒有上班的時候，也能保有這樣的心不妄為。另外要常以「觀法無我」來提醒自己，不要以個人標準對人偏袒排斥。

護兒中心護理長 張瑞雲

2021.05.07

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-115頁

我的想法與嘉慧的相似，佛陀：「我在的時候，以我為師；我滅度後，以戒為師。」，第 114 頁寫到；說話因人、因時、因地，需考慮什麼話該說或不該說，說話是否適當，例如工作中，新生兒要喝母奶，卻因睡太熟了沒有起來喝奶，同仁向媽媽說：「寶寶睡死了都不喝奶啊」，還有寶寶辦住院後會問家屬喝奶時間，同仁會說「最後一餐什麼時候吃的」，而不是問「上一餐是什麼時間吃的奶」，家屬接受到的訊息感受會不同，可見待人接物、與人說話應謹慎。

護理部督導 蘇芬蘭

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第386-394頁

妙有真空 戒、定、慧。

從妙有真空中體悟佛法，持續修行培養慧根，拉長情擴大愛為大眾付出，戒可以防非止惡，面對任何人事物，心都能很堅定。心定就有信，性為道源功德母，自我警惕學習。

富樓那彌多羅尼子有智慧，具四辯才，各種斜法都能破解，從他跟佛陀的對話中，看到「凡事感恩」，這也是我們從上人身上學習到的能量。

護理部護理長 江如萍

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第376-386頁

煩惱 = 習氣，欲愛不斷，就會亂心。上人提醒，有欲愛，不是因為一定有貪，有時很輕的欲也會起煩惱，欲愛可以是微輕的，如愛自己。上人提醒愛自己是很重要的，但不要起煩惱心，要常自愛，自省，有所警惕，就會及時修正，養成自治的心，書中第 378 頁內文提醒一欲愛浮現時，要趕快斷除；若警惕性不夠，不好的習氣還是會存在。

護理部督導 張智容

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第398-402頁

須菩提與阿難尊者

須菩提，秉性慈善，不與物諍，及其出家，悟空得道，無住諍三昧。

阿難，此云慶喜，佛之堂弟，斛飯之子，調達之弟。二位尊者，不同個性，一是解空第一，一是多聞第一，但聽聞佛陀教法均有不同證得，好比上人說同樣的話，弟子們的實踐與理解亦不相同，但都朝佛陀指引方向進行。共勉之。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358 頁

常聽到「累世」的因緣，這包含過去、現在及未來。

這一生的好威儀，代表過去生曾培養好習慣。

不要輕視日常生活的起心動念、舉手投足，因為一切都與未來有關，所以現在就要好好顧守這一念心。

上人期待大家一起品書，不外乎期待大家共修及共知與共行。而我們能坐在這一起品書，這也是累世因緣所成，慈濟因緣要把握唷!!!

人力資源室高專 李宜芳

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358 頁

從今年 2 月開始，花蓮慈院品書會的起頭就是我們的「同心圓品書會」，大家攜手走入菩薩道上，共同汲法、聞法並身體力行在工作及生活上。能聽上人及精舍師父說故事，是一件很幸福的事，雖然大家日務繁忙，沒辦法經常回去精舍，但透過志工早會、品書會，還是持續能聽到許多佛陀的故事，啟發內心的真我，真是難得的殊勝因緣。品書能提升自身的修養，大家能堅持到現在，真的很不容易，一起加油吧！我們繼續往上根邁進～

老年醫學科主任 高聖倫

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358 頁

好的習慣能從一小步做起，持之以恆。壞的習慣則要早點戒除，不要變成累世的習氣。

財務室主任 張素鳳

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358 頁

在日常生活中，我們的心眼若明，心地就善良，能與人互相尊重，自然去除煩惱，心得自在，所以心眼比肉眼更重要，必須照顧好。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358 頁

「心正念正除雜念，心念毫差千里偏」，讓我聯想到「失之毫釐，差之千里」這句俗語。

有時候腦海裡突然間的無明，可能會讓我們的心念產生些微的偏差，日積月累的，終將造成難以彌補的錯誤。所以，我們要即時改錯，不能將錯就錯。要勇於改過；要勇於去除不好的習氣，即知即行才是真懺悔！

財務室專員 詹榮生

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358頁

本週談到幾位聖者，他們的事跡背後各有意涵。用一個字形容就是心。摩訶迦旃延替修行者剪髮，因為一念心，善心有愛，自受他人敬重。日常生活的起心動念，都與未來息息相關。（改除生活習氣，並且付出無所求，便心得自在）

阿那律陀因被佛陀鞭策，發願精進修行，最後失明，佛陀說他是愚癡，惟其用功修行，修成天眼通。（心眼若明，心地就善良，能與人相互尊重，煩惱自除，心得自在）

憍梵波提因為作弄老比丘，產生累世因果。（警惕我們待人處事要用心，有習氣要馬上改，要戒慎虔誠與人結好緣）

財務室專員 葉俊廷

2021.08.05

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第343-358頁

「學佛，要學得佛心入己心，以佛心謙恭待人。
時時刻刻將佛法放在心中，對任何人都是用佛心對待，這就是一種修行。」

(小編：疫情減緩，降至二級，可以室內80人，室外300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. 病歷組品書會

醫事室病歷組項下有保險申報股與檔案管理股，同仁在工作忙碌之餘自願參與，選讀《過關 - 實心 · 實做 · 好人生》一書。麗敏也分享「參加品書會理由」：進入社會職場已 20 年，人際往來因單純的職場也越來越局限。近日偶爾自省，發現不管是心態、習慣、自律、知識（非工作層面）等，現在的自己大不如前，其中主要的因素是自己不再愛看書。所以參加讀書會，是希望自己能重拾看書的習慣，喚起對閱讀的熱情。第一次的讀書會，大家彼此交流書中一篇篇的小故事及喻意，讀上人的書，好處是大多是淺顯易讀的小故事，帶入正確的人生觀價值觀，提升個人修養及如何調解情緒。



不可不知的 品書會名稱意涵



2. 「天天品書會」、「空空品書會」與「小小品書會」

「天天」、「空空」、「小小」在台語都有著樂天單純、也有難得糊塗之意。而另一層意思是鼓勵彼此天天精進、聞法，在法中可以體會到真空妙有的道理，更學習縮小自己，成就一切事務，將品書內容對應在工作、生活中。感恩由花蓮慈院人文室一直默默地推動品書會，而有這跨職類、跨單位的分享平台。更感恩有醫師、有護理師、有醫檢師、有藥師、有行政同仁，還有在總務室轄下外包廠商的夥伴，一起在每周五中午將時間預留，讓自己在這一小時的天地中，讓心與法與人交會，充電後，回到各單位更歡喜向前。



【真善知識】

齋戒茹素～維生素B12 講清說明系列 I

維他命B12結構式，以Co(咕)為中心，不管動物或植物都不會自己合成維他命B12，會合成的是細菌，要合成維他命B12需要有Co這元素。

古人如何治療B12缺乏？古埃及、中國治療缺乏維他命B12是從吃豬肝補充。從《無量義經》中體會只要是衆生，不用學過生物化學或當代醫學，原來是有智慧的，所以真如本性本來就是有的。

2016年美國營養學會立場聲明，素食飲食要從發酵食品(天貝)、紫菜、螺旋藻、非強化酵母(啤酒酵母粉)、小球藻等攝取足夠很困難，因為單位成份含維他命B12的量太少，所以不能作為維生素B12充足來源食品。

更進一步發表申明，維生素B12分動物性(肉、蛋、魚、牛奶)與植物性(海藻、堅果、糙米)，動物性來源的維他命B12「具活性」、植物性來源維他命B12「不具活性」，而醫學上「不具活性」是指類似的或假的，表示沒有功能，因此只靠植物性來源補充維他命B12是不可靠的。

尋找文獻百科全書、生物化學、內科學都說明，嚴格的素食(vegans)，不吃奶蛋的素食者會缺乏維他命B12，最大族群是印度人，因為信仰印度教，年輕人大概2位就有一位是在維他命B12缺乏。所以要靠植物性來補充維他命B12，是很困難的。

我尋找很久，的確在美國Oregon學者主張。植物發酵的蔬菜、大豆(納豆)，發酵過的含有維他命B12，以及日本的海菜、蘑菇也有，不過研究也同意，攝取的量，不夠維持人的健康。

所以吃素是一件很重要、很好的事情，可是素食者必須常規補充其他可靠來源。

美國國家醫學院(IOM)發表:「50歲以上的人，不論飲食模式為何?都應仰賴補充劑或B12強化食品來滿足B12的需求。」。就算是肉食者，還是需要從其他來源補充維他命B12，因此不只是純素者，只要是50歲以上，就必須補充維他命B12，這跟飲食型態沒有絕對關係。

不要因害怕缺乏維他命B12就不吃素，這是因小失大。因為50歲後多數人無法靠食物而有足夠的維生素。誠如經濟學家托馬斯·索威爾(Thomas Sowell):「世界上沒有完美的事情；人生一切都是取捨。」。更如上人說:「大哉教育，大時代就要明大是非」。要不要茹素，醫師透過醫學科學分享清楚，選擇就在每個各人自己。

「齋戒茹素不殺生，感恩尊重生命愛」

副院長 羅慶徽

(小編：到底維他命B12對人有什麼影響呢？感恩羅慶徽副院長就醫學科學分享知識，讓我們增善知識。)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：什錦豆腐燴秋葵（選錄自《24節氣輕蔬食》之白露食譜）



什錦豆腐燴秋葵

準備時間/15分鐘
烹調時間/20分鐘

[材料]

秋葵200g
板豆腐55g
素火腿15g
乾香菇2朵
大豆油1茶匙
太白粉少許

[調味料]

樹籽醬1茶匙
鹽少許

[作法]

- ① 秋葵洗淨、去蒂；乾香菇用清水沖淨，泡水至軟，備用。
- ② 板豆腐、素火腿、香菇分別切丁，備用。
- ③ 將秋葵放入滾水中燙至熟，切短段，擺盤。
- ④ 取炒鍋加入油熱鍋，放入香菇丁爆香，加入素火腿丁、板豆腐丁拌炒。
- ⑤ 放入樹籽醬、鹽拌勻，倒入太白粉水勾薄芡，淋入秋葵上面，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量100克，本食譜含3.3份	
每一份量	
熱量(kcal)	65
蛋白質(g)	3.7
脂肪(g)	2.3
飽和脂肪(g)	0.4
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	7.9
糖(g)	0.8
鈉(mg)	132

秋葵

秋葵黏液為一種黏蛋白，可保護消化道黏膜。富含膳食纖維可促進腸道蠕動。此外亦含鈣、鐵、醣等多種營養素及鋅、硒等微量元素，是營養價值很高的蔬菜類。

[營養師叮嚀]

涼爽的秋季是養肺及強化免疫能力好時機，因此需留意季節的天氣變化及飲食的調整。秋葵是高營養價值的蔬菜，除燴炒外，汆燙、涼拌冷食也是不錯的選擇。

[主廚叮嚀]

秋葵在烹調前需在沸水中以中小火滾煮約3~5分鐘，以幫助去除澀味。