

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：天生萬物皆有用，莫輕視小小事物，莫輕視點點滴滴，一粒微小芥菜籽，雨露大地因緣合，用心播種勤照顧，棵棵滋長喜豐收，一生無量難思議。

這世間，誠如上人所說天地萬物皆有情，天地萬物皆有用！艾草、抹草是來自小小種籽，原就是在地妙有的本草。大哉教育，上人智慧教導我們重視艾草、抹草，用心分析再分析，研究結果新發現，可提升丙種干擾素二十倍，祛邪扶正，清除病毒，及癌細胞，令退化的心腦再回春！

院長 林欣榮

靜思法髓妙蓮華



書香茶香咖啡香品書會

「信能成就一切因緣，如是善法菩提大道，時空人間世智辯聰，非興大教無以調適。」（出處：《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 p.131）

過去佛陀要調伏衆生，讓衆生能夠啓悟，於是不斷開示真理。然而大眾是否能夠體會到佛陀所說的法？衆生的根機高低參差、利鈍不齊，善良和頑劣也相差很多，即使佛陀可以「一音圓演」，接受者卻有前後之別。所以佛陀要很有耐心，分別法的層次而說，用種種方法慢慢誘引，讓利根機的人能夠接受，讓鈍劣的人也能夠體會，最後佛陀正直捨方便，施以真實大教《法華經》。



※【靜思晨語】
連結 <https://www.jingsi.com/video/>

【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~

（小編潔：因著疫情的因緣，三級警戒到微解封，「心」還會跟著每日的記者會而起落嗎？期待如佛制時代，結夏安居，一起法喜分享，歡迎一起加入品書會哦~）



【隨師小記】 2021/7/17

天下萬物都會應眾生的疾病，隱含著能對治的藥草
本來是無、其實是有，被發現而正名、無用化大用

大地上的草木很有活力、很有生命力，本來也只是草草的生長在地上，無人重視、任人踩踏。天地萬物都有用，大地草木都有藥效，只是沒有人去發現它。

現在的人說的消炎，就是以前的人說的退火，火氣大所以要退火。在古早的時候，沒有現在發達的科技，也沒有什麼醫師，家裡有人生病了，老一輩的人就是到大地上去拔一拔草，回家來煮一煮，就這樣當藥喝了。

這波疫情是世紀大災疫，非洲及中南美洲等國家還很嚴重，有些地方因為疫情往生的人實在太多，就直接將屍體丟到河裡去，河裡的屍體無以計數，令人觸目驚心！

我很支持慈濟醫療體系分析研究藥草，有些草的藥效本來沒有人認識，但其實這些草並不是沒有藥效，只是要有人有心去探討、去真正發現它，發現了就為它命名，命名了就是正名。

本來是無，其實是有，只是沒有人使用它、沒有人認識它；後來認識了，給它一個名稱，這也可說就是發現，發現了然後就為其正名，從此就為人認識、為人使用了，這就是化無用為大用。

我相信天下萬物都會應眾生的病，隱含著能夠對治的藥草。本來就有這個藥，這是本來就有的，只是有待發現。又如在中華古文化中，有用絲線過脈治疾的方法，不知古人是如何得知的？這並非空無道理，可以加以探討。

大地上的草、眾生的生命是如此奧妙，期待慈濟醫療系統有志一同，合心真誠來思考、來研究。只要有信、有願、能身體力行，就能發現對人間有用的藥草，當急需時就有藥可醫！

※【隨師小記】官網

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

(小編潔：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

感恩中醫部何宗融副院長帶領著部內所有醫師一起分享《靜思法髓妙蓮華－法華七喻－藥草喻 化城喻 衣珠喻》一書，在繁忙的診間、病房間穿梭的醫師們，開展出具有濃濃中醫本色的「辛夷花品書會」¹。

在護理團隊中，不容忽視的門診護理團隊，每天都需要依照醫師門診的時間作息，悄悄地開出「波斯菊品書會」²，在分秒必爭間，他們又是如何將佛法落實忙碌的護理門診中～

～快來看看他們滿滿的「呼映」吧～



【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

中醫部主治醫師 龔彥綸

2021.05.14

《靜思法髓妙蓮華-藥草喻》第29-40頁

本章節中講述了五大之恩，讓我聯想到佛教中的「四大」或「五大」與中醫「五行」之間有許多關聯性，古典元素學說無論東西方，都在強調人要活得健康，就需要「穩定」、「平衡」內在的各種基本元素。

上人提到極端氣候的產生與這次新冠病毒疫情，都與天地的四大不調有關，珍古德博士也有相同的觀點：疫情只是一個惡果，背後反映的，是人類對生態的破壞、對動物的不尊重。

更提到要調和自己的心，善用天地萬物恩賜給我們平安的生活。心若不調和，將天地惡用了，不只大地破壞受損，人類也將遭殃。

中醫部住院醫師 張簡煥鵝

2021.05.14

《靜思法髓妙蓮華-藥草喻》第29-40頁

對這麼多災難，要提倡真誠的慈悲、博愛與仁愛，只要人人調整生活習慣與行為，就能緩和自然災害。要懂得用心，懂得體諒，事事感恩，物物感恩。

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「藥草喻地」
我們不能談《妙法蓮華經》和《無量壽
過去說過《無量壽經》和《無量壽
之前的講話：現在我們就要將

院長室秘書 蔡椀婷

2021.05.14

《靜思法髓妙蓮華-藥草喻》第29-40頁

大自然一草一木都是寶藏，上人開示時常提到中藥草中原本就有許多具有殺菌、抗病毒、驅毒、提升免疫力成分，期盼大家感受到上人、精舍師父以及團隊的用心與祝福為心靈注入活水泉源，身心安康。

中醫部住院醫師 俞馨媛

2021.07.09

《靜思法髓妙蓮華-藥草喻》第41-54頁

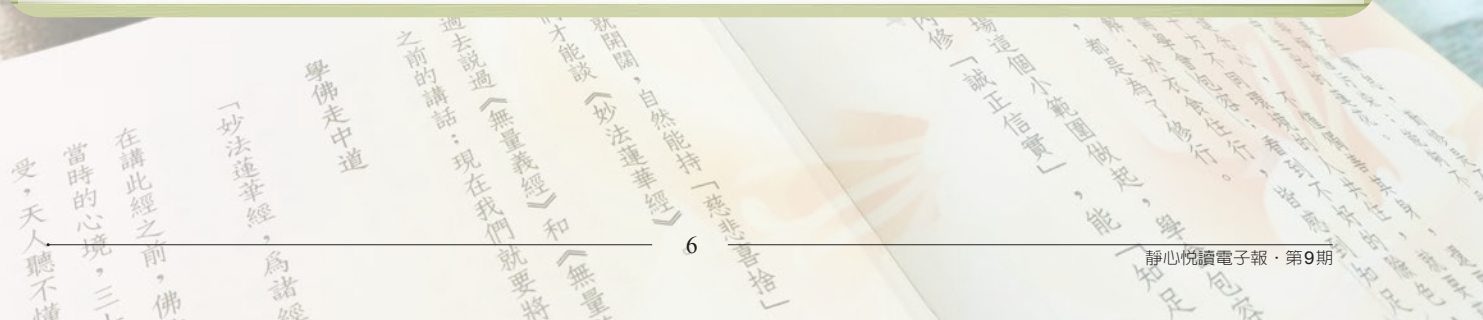
一開始要準備《妙法蓮華經》的讀書會其實心情是逃避的，因為自己對佛經理解不多，自想沒資格去解釋經文，也對一些深澀的詞彙例如身密、意密、口密、妙應聲、四諦、五戒、十善、十二因緣等等沒有興趣，更不想由我自身的口中解釋，因為極有可能令人昏昏欲睡，或淪為妄自說法。但是後來轉念，這樣的讀書會其實是要讓我們接觸佛經，我們這個年代，資訊發達，書本印刷分享非常方便，識字率更是高峰，精舍有願希望大家一同接觸佛法，我也就趁此因緣，讀讀藥品喻吧。

中醫部主治醫師 林經偉

2021.07.09

《靜思法髓妙蓮華-藥草喻》第41-54頁

這就很像是我們在學工夫，師父領進門，修行在個人。



護理部門診組護理長 王長禱

2021.03.26

《證嚴法師說故事》 20201227 一碗白飯

https://youtu.be/v1WF_IJ8BrI

難得的午後時光，看了一篇故事，這篇故事真的非常的溫馨，上人告訴我們，人生要立志、守真，不要因為貧困，而矢志，要隨順幫助別人，保持一分愛人的真心，在日常生活中，互相幫忙，起歡喜心去幫助別人，如是因、如是果，幫助別人是一個因，得到回報是一個果，雖然付出無所求，但因緣果報，人人都存有善的因去互相幫忙，社會就會有愛的果，這樣就一片祥和，愛的世界。

護理部門診組護理師 戴文惠

2021.03.26

《證嚴法師說故事》 愛吵架的夫妻—無明遮住智慧

<http://www.tzuchi.net/culture.nsf/220a480ff8adae1248256f6f00351591/65c544a8148f207d482571de000334a6>

人人本具清淨無染智慧，只因被無明煩惱遮住，在薰法中以法水去除無明就容易轉念，誠如靜思語所言「缺角的杯子換個角度仍可視為圓」，若能以知足感恩善解包容的心待人處事將能人圓事圓理就圓呢。

護理部門診組護理師 林育伶

2021.04.23

《證嚴法師說故事》 20201206 一杯豆漿

<https://youtu.be/MyXCc6JbdY4>

時常有人跟我分享，一個小小的善心會變成福氣，會想給自己。起初，我是不相信的，直到我看到了這篇感動的故事，那位女孩在不經意的善心下，給了主角一杯溫熱的豆漿，不只是溫暖了對方的身也溫暖了心，而這分溫暖也幫助了自己，才知道原來小小的善，真的會變成福氣。

護理部門診組護理師 吳順萍

2021.04.23

《證嚴法師說故事》 驕傲的猴子—一念之差

<http://www.fodizi.tw/fojiaogushi/10673.html>

與人相處要真心、誠懇，故事中那隻精靈的猴子仗勢著自己的聰明，調皮捉弄獵人，反而激起獵人們憤怒將牠獵殺。與人互動也如此，相處貴在真與誠，情誼便能長久，也能彼此互助與合作。

護理部門診組副護理長 邱舒芬

2021.05.28

《證嚴法師說故事》 20201108 三進三退

<https://youtu.be/Gx4UC-NGNxY>

發心容易，恆心難，發心立願後就要堅定，否則進退之間就沒有進步了！

【聞】多聽得智慧。

【思】細心體悟道理反問自己的心。

【修】體悟後身體力行去修行。

應用在職場上，多看看其他同儕間值得仿效的作為，細心體悟，反思自己會如何做？體悟後就要身體力行，確實的改變自己的作為。

護理部門診組護理師 張素華

2021.05.28

《證嚴法師說故事》 20140223 金鉢考驗

<https://youtu.be/rhy2fg2sXDU>

學佛，就是要學得我們的心定。發心、立願，不是說今天立願，明天就到達，應該要有這分耐力，既然發大心了，我們的心態應該不管在什麼境界，進出自如。所以，最重要的就是心得解脫。心要自在，就是要有智慧；若沒有智慧，就無法自在。

護理部門診組護理師 許家芝

2021.06.25

《證嚴法師說故事》2021101 掃雪的快樂

<https://youtu.be/z2qhtH1wt-A>

故事中的父親建議寒假中的年輕人，拿起掃帚幫鄰居獨居阿嬤清掃門前堆積的雪，能讓阿嬤出門辦事，阿嬤的笑容讓這位年輕記了30年；正如上人所開示：「經」不是讓我們唸嘴上，「經」是要我們用腳去走的！也就是分秒不空過、要步步踏實付出無所求！

院長室法制組 蕭智文

2021.04.14

《靜思法髓妙蓮華-序品一》第59-71頁

我從去年十二月開始到醫院上班，平時上班都會和太太各開一台車。在幾個星期前，開著太太的車子時發現前面被撞，想說是不是自己在買東西的時候被撞，那時候的心情有點不甘願，就去派出所了解原因。在調監視器的過程中發現車子到店家之前就已經被撞了，就告訴太太車子可能在醫院對面的停車場被撞；太太的車子在停車場已經被撞了四次，這四次都撞了不同部位。

在這件事情中，太太感受到了我的變化，當知道車子可能是在醫院對面的停車場被撞，心境就變得不一樣。

因為醫院對面的停車場不是員工停車場，護理人員上班時間不定時所以就將車子停在醫院對面的停車場。如果在醫院附近被撞，很大的機率是病患家屬，可能今天到醫院看病得到不好的結果；或者是自己家屬發生了一些事情而匆忙趕到醫院；也有可能是收到好的消息也會有著急。不管是生、老、病、死，醫院就是一個縮影，發現在其他地方被撞就會覺得不甘心，但是在醫院就會覺得一定是對方可能發生了什麼事故才會不小心撞倒，心境的轉換也有了變化。

護理部門診組護理師 楊怡婷

2021.06.25

《證嚴法師說故事》20200927 好心人

<https://youtu.be/YSYt5qLtxVM>

上人教導我們做好人要時時有那一份殷勤，對任何事情要寬容。對受苦受難受災的人，要及時付出；付出後無所求，然後輕安自在，才是真好人；諸惡莫作，是人的本分。衆善奉行，是精進，積極的人生，時時問自己的心，有沒有對人、事、物「虔誠」。尤其信仰方面更不能疏忽。平時將心調好，時時問心，待人接物上，有沒有平靜虔誠的心態，有境界來臨時，要多用心！

企劃室主任 邱聖豪

2021.04.28

《靜思法髓妙蓮華-序品一》第100-109頁

如何「身心安住」：

1. 發慈悲心：要勇於承擔，發心利人，不為自己求安樂，內在不愧不怍。
2. 堅持道念：即 上人教導我們「以戒為制度、以愛為管理」，照顧好自己的心念，自愛才能愛人。
3. 持續學習：就像現在的讀書會一樣，在這末法時代，把握當下學習佛法。
4. 處處包容體諒：在醫院工作與人相處，能寬容別人的得失，是非對錯，也能包容、體諒，共同為解衆生病苦一起努力。

(小編潔：感恩同仁們在繁忙地工作線上~仍熱情邀約夥伴~一起把握時間，法語分享。
歡迎大家啟動線上、線下品書會哦~)

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
心難開朗，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
人法甚深甚難。長途「落出迴轉」，並「果收

不可不知的 品書會名稱意涵



1. 辛夷花品書會

辛夷花，辛溫，為臨床之中藥，馨香沁人心脾，有發散風寒，宣通鼻竅之功；樹上盛開的花朵，無論花形花色，好似池塘裡的蓮花，有著飽滿的花瓣，幽香淡雅。感動中醫部由何宗融副院長帶領，邀約中醫部的醫師們從《靜思法髓妙蓮華－法華七喻－藥草喻》入門，結合藥理的印證，期許能從書中悟出更多生命的道理，進而精進自己的醫道。因此開展出了「辛夷花品書會」。

一、
佛德浩瀚
說喻難盡
P.15-28



參考資料來源：

1. <https://www.hhbky.com/yanghua/huahuiqing/143847.html>
2. <http://www.a-hospital.com/w/%E8%BE%9B%E5%A4%B7>



不可不知的 品書會名稱意涵



2. 波斯菊品書會

意涵：純潔、永遠快樂

波斯菊的學名 (*Cosmos bipinnata* Cav.) 有美好、和諧之意。

因此贈送波斯菊在一定程度上，代表了對對方（女性）的愛意和欣賞。特別是大波斯菊，它代表著純情高傲的少女之心，並蘊含著初戀、自由、高潔、純淨的感覺。十分獨特。

門診護理在王長禱護理長的帶領下，以網路上「證嚴法師說故事」為資料庫，邀請同仁找時間用心聆聽感受，用最純淨、單純的方式，保有永遠快樂的泉源。因此以「波斯菊品書會」自許夥伴間都可以最純潔的心，面對所有人事物。

參考資料來源：

1. <https://kknews.cc/news/59expk.html>
2. <https://kknews.cc/home/46pkr52.html>



【攏總好悟語】



中醫團隊的品書會以中醫藥為發想，後來經過大家投票表決命名為「辛夷花」，因為辛夷花與蓮花極為相似，花朵盛開後，底部花瓣攤成扁平形狀，有如釋牟尼佛的寶座，也譽為「佛教靈苗」，也象徵著中醫孕育人才，灌溉莘莘學子們。

故選擇《靜思法髓妙蓮華·法華七喻》藥草喻 化城喻 衣珠喻一書，當作我們學習分享的書籍。

從去年延伸到今年的疫情是大哉教育，打破了我們既有的方式生活，想起證嚴上人開示：人人生在人間，與萬物共生息，無論是植物、動物、人物，世間有情眾生各有其生命、功能。

新冠狀肺炎，病毒瞬息萬變，疫情嚴峻，上人慈示，天地之間萬物都是藥，所有植物都有藥性，從小民間的驅邪常見的艾草、抹草可以辟邪祛病，是不是可以用科學實驗的方式來幫忙眾生，因此花蓮慈濟院中西醫團隊研發出「淨斯本草飲」，深刻體會原本就有的小草，居然有著不可思議效果，在在印證證嚴上人要我們時時刻刻多用心，用心體會世間萬物，打開心界才能打開世界。

也呼應到品書會中《法華經藥草喻品第五》「如其體相，性分大小，所潤是一，而各滋茂。」這一段，天地萬物各有各的相，人皆有佛性，都是平等，可是因為每個人的因緣不同受到的滋養不同，因為我們有好因緣跟隨著上人學法，可得到滋潤，藉由醫療走入人間行菩薩道，奉獻一己之能。

副院長 何宗融

(小編潔：何宗融副院長總是笑稱自己是「攏總好」，從「武醫」到「有醫」，想到神農氏嘗百草留下了《神農本草》，從天地間三草二木，無不是藥。感恩中西醫團隊與研究團隊因著上人提醒的因緣，努力地印證研發守護生命的系列草藥~)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：芝麻西瓜皮（選錄自《24節氣輕蔬食》之大暑食譜）



西瓜

很多人會誤會西瓜口感甜，其熱量高，其實一碗飯碗大小的西瓜切丁熱量60大卡，吃起來甜蜜蜜是因為西瓜的糖一半來自甜度最高的果糖，西瓜有水分含量高，風味淡雅，適合夏天消暑解渴，建議每次分量兩碗以內。

芝麻西瓜皮

準備時間 / 5分鐘
烹調時間 / 5分鐘

[材料]

西瓜皮400g 嫩薑5g 白芝麻15g 辣椒3g

[調味料]

精鹽10g 糖15g 白醋15cc 香油8cc

[作法]

- ① 西瓜皮洗淨，去除表面的綠皮，切粗絲，加入精鹽拌勻，置放約30分鐘，使用開水洗去多餘鹽份，並抓除水份。
- ② 嫩薑切細絲；辣椒去籽，切細絲。
- ③ 將脫水的西瓜皮絲，加入糖、白醋、香油、嫩薑、辣椒絲拌勻，撒上白芝麻即可食用。

[營養成分分析]

每一份量100克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	81
蛋白質(g)	1.8
脂肪(g)	4.4
飽和脂肪(g)	0.34
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	10.2
糖(g)	3.3
鈉(mg)	231.5

[營養師叮嚀]

人見人愛的甜甜多水的西瓜，其實茄紅素、維生素C不容小看。而西瓜放鬆血管的瓜胺酸、高抗氧化能力，可讓疲憊的你恢復能量，芝麻西瓜皮更是夏日胃口不佳的好夥伴。

[主廚叮嚀]

因西瓜皮加精鹽脫水多，記得切絲時不要太細，果肉不需完全去除乾淨，保留一點點更有西瓜香甜氣息。