

雲層之上無春秋  
……賞雲與情志養生

詩文：党 毅 圖攝：趙中振

歷時5年，我和香港浸會大學中醫藥學院趙中振博士的航空隨感錄《遊遍江河不染塵——百雲詩韻》終於完稿了。我們既不是專業攝影師，也不是詩人。究竟什麼使我們對萬米之上的雲空如此癡迷？

由於常乘飛機，我們有機會在地球的上空鳥瞰家園，伴我們遠行印象最深的是那潔白無瑕的雲海和純淨如洗的藍天。面對這樣的景色，誰又能無動於衷呢？我們情不自禁地拿起照相機，利用每一次飛行的機會，幾個、十幾個小時注視着機窗外的世界，拍攝下了上萬張照片，並有感而發，寫下了數百首小詩。

欣賞大自然之美是一種精神享受；探討大自然之奧妙是一種境界昇華；體會大自然之規律是一次人生感悟；融入大自然之中是一番身心修煉。我們生活的大自然是美的，然而，只有認識大自然的真境，才能享受其中的樂趣。我們面對的工作是繁雜的，然而，只有學習大自然的情懷才能悟出生命的本色。只要您注意尋找，您或許會發現：美，就在您的身邊。

透過飛機的小窗觀賞雲的變化，如同經歷一次心靈的洗禮。雲的清純、聖潔可以淨化塵世的焦慮；雲的寧靜、平和可以舒緩緊張的神經；雲的悠遠、從容可以調整紛亂的腳步；雲的恆溫、隨和，可以平穩波動的情緒。

賞雲，您可以感受到雲的魅力，也可以調整您的心境……

雲天

天河海域任神遊，只帶歡愉不掛憂。  
極淨空中心坦蕩，雲層之上無春秋。

自由雲

雲花有願棲天外，薄霧無憂漫宇懷。  
不羨桃紅春季美，但求隨意自由開。

賞雲

賞雲是一種樂趣，那是一種與心相通的欣賞：它大小不一，有短有長。它變幻莫測，如花，如雪、如棉、如羊……雲志無限高，雲程無限長。雲，歷經了億載光年，雲，領略過無數風霜。雲，遊遍天地滄海，雲，閱盡驚濤駭浪。隨風飄逸，依和陰陽消長，安舒怡然，順應生化收藏。在天空，雲，描繪出繽紛圖案，奏伴出壯美樂章。創造了宇宙奇景，展示了萬千氣象。雲，是真善美的化身，雲，是自然界的榜樣。雲，有自由神韻，雲，有天生貴相。

晨曦

銀河白似雪，  
日露亮如霜。  
大地晨曦染，  
星出萬道光。

雲潮

滾滾雲潮路漫長，  
悠悠億載不結霜。  
清風一過無蹤跡，  
卻與藍天問故鄉。

雲舟

少年曾羨泛湖舟，  
今被雲舟載漫遊。  
錨起揚帆不見路，  
隨風航海素無愁。

雲浪

巨浪沖天濺碧空，  
孤峰直聳亂雲中。  
夕陽嫵媚含羞笑，  
萬畝棉田映日紅。

飄渺

煙波星火蕩舟搖，  
通變玄微浩九霄。  
冷雪寒霜千尺厚，  
終隨流暖逸飄渺。

下次刊出：九月十日（每月第二個星期三刊出）

黨毅 博士 簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養醫療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養治療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表20餘篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。

藥花詩賞

詩文：党 毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

美人蕉 調經散瘀 利膽抗癌

美人蕉為美人蕉科多年生草本植物，常見栽培種為大花美人蕉 *Canna generalis* Bailey 和美人蕉 *Canna indica* L.。原產於印度及南美，性喜陽光、溫暖、濕潤氣候，畏霜雪。我國南北各地常有栽培。是觀葉又觀花的花卉，廣泛種植於庭院、公園。無論到何處都是一道風景線。

大花美人蕉總狀花序頂生，花朵較大，可達20厘米大小，花瓣直伸，具4枚瓣化雄蕊，花色有乳白、黃、桔紅、粉紅、大紅至紫紅，花期秋季。美人蕉的花較小，瓣化雄蕊長不到6厘米，寬不及1厘米，花色一般為鮮紅色，花果期3—12月。美人蕉因葉形極似芭蕉，而又有退化雄蕊形成鮮艷的花瓣狀，開得燦爛耀眼，有「美人」之姿，而得名。

美人蕉，不僅能美化人們的生活，而且又能吸收二氧化碳、氯化氫，以及二氧化碳等有害物質，具有保護環境的作用。是綠化、美化、淨化環境的理想花卉。由於它的葉片反應敏感，所以被人們稱為監視有害氣體污染環境的「監測器」。美人蕉的葉片雖易受害，但在受害後又重新長出新葉，很快恢復生長。這種不屈不撓的頑強精神令人肅然起敬。

在公園、庭院、路邊、徑旁，人們常常可以看到美人蕉觀麗的身影。也許是習以為常的緣故，春風秋雨、晨霜夜露中，它並不會引起人們太多的關注。但是，在夏日的驕陽下，酷熱的天氣中盛開的美人蕉，紅艷奪目，像一把把火炬激勵着人們奮進，令人激情燃燒。每當這種時候，人們的心會強烈地受到它的感染而振奮。美人蕉紅的純正，艷的徹底。展現給炎夏的是勇敢和自信，樂觀和進取。難怪它的花語是「堅實的未來」。

美人蕉用它不妥協的美麗告訴人們這樣一個駐顏的哲理：人都是要衰老的，無論你曾經多麼生龍活虎，光彩照人。美麗終會褪色，唯有內在的睿智和閱歷，與內心不滅的追求，才是一個人最光輝和永恆的美麗。

美人蕉的可貴之處還在於它是一種藥用植物。中醫認為，美人蕉具有止血、散瘀、調經、利尿、利膽、祛濕、抗癌等多種功效。適用於婦科血崩、外傷出血、白帶、肝炎、鼻咽癌等病症。

蕉湖玉立美人嬌，飄逸蓬萊似舞星。  
雖有南國精巧緻，不失豪爽北疆情。

最好的供養

農曆七月，在佛門又稱之為孝道月、僧伽月、報恩月。佛世時，佛弟子目犍連以天眼看到母親墮入餓鬼道，內心相當痛苦，於是施展神通，想把鉢內的飯給母親吃，豈知飯還沒到母親的嘴邊，就被她口所吐出的火焰燒盡，眼見母親的苦自己沒有辦法救度，於是飛奔到佛陀之處，請求佛陀解救的方法。

佛陀告訴目犍連，想要救母親，不是用神通力可以達到，必須要透過眾人的力量協助，於是教導他在七月十五日僧眾解夏（結夏安居圓滿）這一天，以百味飲食供養開悟或有修學的出家人，可以得到無量的功德，依其功德超薦迴向往生的父母，可以令其超生。

因此，每到農曆七月，我們都會謹遵佛陀遺制，啟建孝道月報恩法會，禮誦梁皇寶懺、中峰國師三時繫念等各種懺儀，並供養出家僧眾，仗此功德薦拔各姓門中歷代先遠孝妣宗親，乃至十方法界一切眾生。

供養，是佛教中信徒對佛菩薩的恭敬之呈現透過物品來表達，就好像平常我們有什麼好的東西，就會希望與人分享一樣。而在每次法會時，通常會有供佛的物品，尤其是禮誦梁皇寶懺，在每卷開經之前，都有供養的儀式，而每卷的供養內容不同，十卷之中便有十種的供養，分別是香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣，每種供養都有其代表的意義，例如：供養香，能令身常香潔；供養花，能令見者歡喜；供養燈，能令智慧聰明；供養塗，能令

居家安寧；供養果，能令所求如意；供養茶，能令人緣良好；供養食，能令壽命綿長；供養寶，能令財寶具足；供養珠，能令相貌莊嚴；供養衣，能令護佑眾生。

通常信徒都會虔誠的將供養在禮拜之前先供佛，表達對佛陀的虔敬。剛剛看到每個信徒的手上，都捧着吃的東西，原來這一卷供養食。在人群中有個小朋友，也端着一心的拿着他將供的食物，不過讓我印象深刻的是他手上那一束棒棒糖。

平常，送東西給人，我們是考慮對方的需要還是自己的需要而選擇呢？相信不同的情況會有不同的選擇，但大部分都是自己覺得最好的，因此物質的價值多少並不是重點，而是贈送者的那份心意，就像小朋友手上的棒棒糖。

所以在供養的過程中，最重要的是我們的心，因為心展現了我們的未來，因為心傳遞着我們的祝福，所以除了有相的物質供養外，我們內心所展現都能成為供養，例如：供香時，如果只是注重沉香、檀香等香的質料而沒有了虔敬的心，則不如心香一瓣來的好；又好比供養花，雖然手上捧着花，但臉上卻掛着臭臉，這樣遠遠比不上臉上的微笑供養，正如經中所說：「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔；寶塔畢竟壞微塵，一念淨心成正覺。」

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在

慈航法師

逢周三刊出